

## 各地区での健康づくり講習会



ラーメンやおやつにはどのくらい塩が入っているのかな？  
味覚をチェックしてみよう！  
見附小学校文化祭にて、小児生活習慣病の実態や塩の含有量を  
親子で確認しました。



身近な食品の塩分量や糖分量を知ろう！  
葛巻ふるさとセンターコミュニティまつりにて、働き世代や高  
齢者まで、多世代の地域住民に伝達しました。

## 特定健診会場や健幸フェスタでも活躍！



健診・検診を受診し、自分の体を見つめ直すことが大事！  
受診勧奨は保健推進協議会発足当初から行ってきた活動です。  
地域の実態に合わせ、果物の糖質やアルコールなど、食生活の  
背景に着目し、地元住民に分かりやすく伝えます。



健幸フェスタ「あなたのおやつはどんだけ～高血糖を予防するために～」  
普段食べているおやつのエネルギーと1日の目安量を比較していただきま  
した。多くの人が「食べ過ぎ」に気づくことができました。食べてはダメ  
ではなく、おやつの選び方や食べ過ぎないコツを伝えました。