

## 主な話題

- p 02 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ (vol.22)  
p 04 各種検診(健診)についてのお知らせ  
p 06 高齢者や障がいのある方のタクシー利用料金の一部を補助します

## とうかい減塩day × もっと野菜を食べようプロジェクト

## 「野菜摂取レベル測定会」で野菜不足をチェックしませんか？

村では、村民の食塩摂取量が多く、高血圧や糖尿病など生活習慣病をお持ちの方が多くという健康課題等を解決するために、「第3次東海村健康づくり計画」の中で減塩プロジェクトの推進を掲げています。昨年度から、村と東海村健康づくり計画推進委員会で、毎月20日を「とうかい減塩day」と定め、減塩の普及啓発を本格的にスタートし、今年度からこの取り組みの一つとして、「野菜摂取レベル測定会」を開催しています。

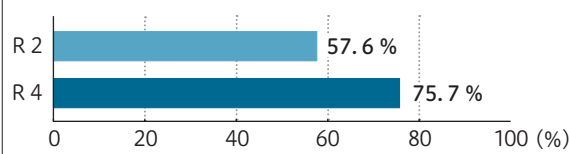
【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)



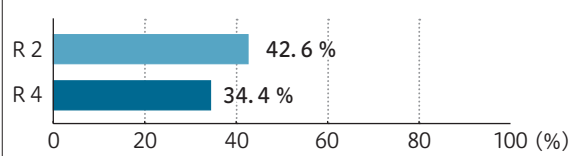
## どうして野菜摂取と減塩なの？

減塩のテクニックはいろいろありますが、簡単にできるものの一つとして「適量の野菜を取る」という方法があります。これは野菜に含まれるカリウムに、体内で過剰に摂取した食塩に含まれるナトリウムを、体外へ排出する働きがあるからです。本来カリウムは、野菜を適量(1日350グラム以上)食べていれば十分摂取できます。しかし、アンケート調査の結果から、減塩を意識している人の割合は増えている(グラフ1)一方で、毎日野菜を適量食べている人の割合は低下している(グラフ2)ことが分かっています。

グラフ1 減塩を意識している人の割合



グラフ2 毎日野菜を350グラム以上食べている人の割合



参考：東海村健康づくり・食育に関するアンケート調査(R2)、東海村減塩に関するアンケート調査(R4)

## 野菜不足が気になる方へ「野菜摂取レベル測定会」で摂取レベルを確認しましょう

センサーに手のひらを約30秒当てるだけで、あなたの野菜摂取量が推定できます。参加費は無料で、専門職から“野菜をたくさん取るコツ”についてのアドバイスも受けられます。

期日等▼右表参照

対象▼村内在住・在勤・在学中、おおむね18歳以上の方

その他▼▽事前申し込みは不要です。  
▽各回先着30人に記念品を差し上げます。  
▽茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ! りいばらき」ポイント対象事業です。

期日	時間	場所
5月19日(金)	▽ 9:00 ~ 11:30 ▽ 13:00 ~ 15:30	保健センター
5月23日(火)	9:30 ~ 12:00	東海ファーマーズマーケット「にじのなか」

6月以降の「野菜摂取レベル測定会」の日程など詳細は、こちら→

