



「とうかい減塩day」です

塩分控えめで

GOOD!



塩分の
取り過ぎは

BAD...



■毎月20日を「とうかい減塩day」と決めました

皆さんは、東海村民の死因や医療費の内訳で最も高い割合を占めるのは「循環器疾患」であることをご存じですか。この要因の一つとして考えられるのは、1人当たりの食塩摂取量が多く、減塩を意識して行動している人が少ないことです。村ではこの課題を解消し、皆さんの健康寿命を延ばすために、「第3次 東海村健康づくり計画」で、減塩プロジェクトを推進することとしました。村全体で減塩に取り組んでいくため、村と東海村健康づくり計画推進委員会では、減塩について意識する機会として、毎月20日を「とうかい減塩day」と決めました。この取り組みをきっかけに、あなたも今日から少しずつ、減塩について考えてみませんか。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)



■楽しく、無理なく、前向きに減塩に取り組むために

「減塩推進キャッチコピー」を大募集！

「とうかい減塩day」をより多くの方に知ってもらうために、村民の皆さんが減塩に取り組むようになるようなキャッチコピーを募集しています。採用されたキャッチコピーは、「とうかい減塩day」の普及啓発や減塩推進事業等で広く活用していきます。たくさんのご応募をお待ちしています。

【応募要項】

申込期限 | 9月2日(金) (消印有効)

■応募資格 どなたでも応募できます(1人当たり何点でも応募可)。

■内 容 楽しく、無理なく、前向きに減塩に取り組むようになるようなキャッチコピー(25字以内)

■そ の 他 ▽厳正な審査により、最優秀賞を1点選考します。▽受賞者は10月末ごろに個別に通知するほか、村公式ホームページ等で公表します。▽受賞者には記念品を差し上げます。▽応募に当たり注意事項があります。※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

■申し込み 次のいずれかの方法で申し込みください。※記載がない項目がある場合は、応募の受け付けができませんので、ご注意ください。

【応募フォームでの申し込み】 右のQR(二次元コード)からアクセスの上、申し込みください。



【応募用紙または任意の様式での申し込み】 保健センター備え付けの応募用紙またはA4判白色用紙に必要事項(▽氏名(ふりがな)▽生年月日 ▽郵便番号 ▽住所 ▽電話番号 ▽メールアドレス(お持ちの方のみ)▽キャッチコピー ▽コンセプト(200字以内の作品説明))を記入し、郵送またはお越しの上、保健センター(〒319-1112 村松2005)へ申し込みください。※応募用紙は村公式ホームページからもダウンロードできます。



■子どもから大人まで全世代が対象です

「減塩教室」に参加してみませんか？

村では、現在、減塩に関する知識や減塩のための工夫、減塩メニューを紹介する教室や講座を実施しています。教室等に親子で参加し、減塩についての知識を身に付け、普段の食生活に取り入れてみませんか。



自宅で体験型

令和4年度ヘルスマイトジュニア事業「親子でランチ作りにチャレンジ！」

夏休みに親子で、保健センターが提案する減塩ランチを作り、作った料理の写真と感想をレポート用紙に記入して、保健センターへ提出してください。減塩ランチレシピとレポート用紙は保健センターに備え付けてあるほか、村公式ホームページ(右下QR(二次元コード)よりアクセス可)からもダウンロードできます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

対象▼村内在住の小学生とその保護者

その他▼ヘルスマイトジュニア事業およびエンジョイ・サマースクール対象です。郵送・メールで申し込んだ方には、スタンプ(シール)を郵送します。

提出方法▼8月31日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、郵送・メールまたはお越しの上、保健センター(〒319-1112 村松2005 ☒hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp)へ提出してください。



イベントに参加型

「とうかい減塩day」～おいしい減塩めし紹介&血圧・体組成測定～

10月23日(日)に総合体育館で開催する予定の「T O K A Iスポーツフェスタ」に合わせて、減塩レシピや減塩商品の紹介を行うブースを開設しますので、ぜひお越しください。希望者は血圧測定や体組成測定もできます。※詳細は、「広報とうかい」や村公式ホームページ等でお知らせします。



■体にやさしい減塩レシピを毎月紹介しています

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」をご覧ください♪

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」では、自宅にある食材で簡単に作れる減塩レシピを紹介しています。「広報とうかい」(毎月10日号)のほか、村公式ホームページ(右QR(二次元コード)よりアクセス可)からもご覧いただけますので、ぜひご活用ください。



■減塩に関する情報を公開中！

村公式ホームページに掲載「はじめよう！減塩生活！！」をご活用ください

村公式ホームページに掲載している「はじめよう！減塩生活！！」(右QR(二次元コード)よりアクセス可)では、今回ご紹介している取り組みのほか、「食塩の過剰摂取に伴うリスク」や「上手に減塩するポイント」等についてご覧いただけます。今後も、皆さんの減塩生活をサポートする情報を発信していきますので、ぜひご活用ください。

