



健康・福祉・介護のひろば

秩父地域の食習慣を調査しました

ちちぶ医療協議会では、平成25年から特定保健指導対象者や血糖値が高い方などを対象に秩父地域の食習慣を調査し、保健指導などに活用しています。

長瀬町では、平成25年の開始時から11年間で約373名の方に食習慣調査を実施しました。

秩父地域の食習慣の特徴として、うどん・そば・ラーメンなどの麺類やみそ汁等の汁物、漬物・煮物などによる塩分摂取が多い傾向がみられます。

また、習慣的に飲酒している方は、夕食で主食は食べずに酒とつまみのみを食べる場合も多く、このような食習慣は塩分摂取量が多くなります。

そのほか、料理や食品中に含まれる「目に見えない塩分」も問題となっているため、栄養成分表示を確認し、塩分量を意識することが重要です。

二次元コードから見られる「塩分チェック表・減塩リーフレット」で日頃どのくらい塩分を取っているのか確認し、減塩を心掛けましょう。



塩分チェック表・
減塩リーフレット

また、町では特定健診受診者等を対象に、下記の日程で「減塩のコツ」をテーマにした『生活習慣をワンランクアップ講座』を実施しています。事前申し込みが必要になりますが、ご自身の生活習慣を見直すきっかけとしてぜひご参加ください。

日時	令和7年1月14日(火) 午後1時30分～
会場	役場4階委員会室(1)

【減塩のポイント】

- ①かつお節や昆布などのだしを用いる。
- ②汁物は具たくさんで作る。
- ③麺類の汁は飲み干さずに残す。

申込み・問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

高齢者新型コロナウイルス感染症定期予防接種について

高齢者新型コロナウイルスワクチン接種受託医療機関として、下記の医療機関が追加となりましたのでお知らせいたします。

医療機関名	住所	電話番号
倉林 医院	長瀬町大字長瀬1355番地2	66・0387

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第56回】

「避難場所はどこですか？」の手話表現



両手の拳を少し離して斜めに置き、同時に素早く上げます。



右手5指を折り曲げ、下に向けて軽く下ろします。



右手人差し指を立て、胸前で左右に振ります。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111