減塩を心がけましょう

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かた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。

調査の結果、秩父地域の食習慣の特徴として塩分摂取による高血圧のかたが多い傾向がみられます。高血圧は脳卒中や心臓病などを引き起こす可能性があるため注意が必要です。右記QRコードの「塩分チェック表・減塩リーフレット」で、日頃から塩分摂取量を確認しましょう。

ホームページ

塩分摂取の多い食習慣の原因

○麺類や味噌汁などの汁物、漬け物・煮物などの食べ過ぎ
○主食は食べずに酒とつまみのみを食べる(特に飲酒しているかた)

減塩のポイント

○栄養成分表示で塩分量を意識する
○かつお節や昆布などのだしを用いる
○汁物は具だくさんで作る
○麺類の汁は飲み干さずに残す

問合せ ちちぶ医療協議会事務局　☎22-2279

町では、減塩食品や高たんぱく食品の表示が一目で分かるようなマークを作製し、減塩・高たんぱく食品のPRを図っています。

町内の店舗でこのステッカーを見かけた際は、ぜひ商品を手に取ってみてはいかがでしょうか。

問合せ 健康こども課(⑥番窓口)
☎62-1288

町長コラム

人生の必需品

皆さん、「シビックプライド」という言葉をご存じですか。近年、まちづくりや地域活性化のキーワードとして注目されています。「市民の／都市の」という意味のCivic、「誇り」を意味するPrideから成る言葉で、「地域への愛着と誇り」を表す言葉です。生まれ育った故郷への愛着や感情を表す「郷土愛」とは少しニュアンスが異なり、地域に誇りを持ち、その地域の一員として発展に貢献していこうという意志を含むものです。

シビックプライドが高まることで、定住・Uターンの増加、まちづくりへの参画意識の向上など、様々な効果が期待されます。

では、どのようにシビックプライドを高めていくのか。大きな柱となるのは、やはり教育と考えています。学校内に限らず、地域の人、地元の企業や施設などと協力して、子どもの頃から、住んでいる地域のことを深く知る、地域の人と顔の見えるつながりを持つ。郷土愛だけでなく、地域に貢献したいと思う気持ちが芽生える場を充実していきたいと思います。各地域に受け継がれてきた祭り、伝統的な行事、地域おこし協力隊が手掛けるみんなの部活など、世代を越えた多様な人の集まりはその一つ。大切に守り、盛り上げていきたいと思います。

また先日は、東京ビッグサイトで開催された全日本模型ホビーショーに行ってきました。会場は熱気に包まれ、遊び、楽しむことのエネルギーの大きさを感じました。会場で懇談したプラモデル、ラジコンカーなどで有名な㈱タミヤのかたの言葉。

「趣味は生活必需品ではないが、人生の必需品」

ほぼ無趣味と言ってよい私の胸に深く刺さりました。ホビーによる遊び場づくり、皆野町を秩父地域の遊び場にして、みんなで楽しむことをとおしてシビックプライドを高めてみたい。そんな思いが芽生えた一日でした。

皆野町長　黒澤　栄則