



私たちは、「相可地区に住んでいて、幸せだなあ。」と思う人が増えることを願って、平成24年度より「相可地区健康を考える会」の活動を開始しています。

私たちは、「相可地区健康を考える会」です。



「相可地区健康を考える会」は、会員と多気町（保健師）と一緒に、「健康とは何か」勉強し、相可地区のみんなが、もっといきいき健康で暮らせるには何が必要かを考え、イベントや教室を開催し、情報発信をしています。
今回は令和5年度の活動を中心にをご紹介します。



枚可けんこう通信



秋号

（発行）

令和6年8月30日

★相可地区
健康を考える会
★多気町健康福祉課
町民環境課

『ヘルシーランチ教室』

令和6年1月13日、三重県地域活動栄養士連絡協議会松阪支部の管理栄養士 川口淳子さんを講師としてお招きし、相可公民館にて「減塩」をテーマに教室を開催しました。参加者の方には、実際に自宅で普段食べているみそ汁等を持参していただき、会場で塩分濃度測定を行いました。また、相可高校食物調理科の減塩弁当の試食も行いました。

管理栄養士による栄養講座



相可高校食物調理科による減塩弁当（食塩相当量 2.8g）



減塩のポイント！ ぜひ試してみてください！

1. 素材の味を楽しもう！
2. トマトのうまみや酢・レモン・ゆずなどの酸味を生かす
3. だしは出来るだけ天然だしを使う
4. 新鮮な季節の食材を使う
5. 香味野菜をプラスする
（ねぎ、しょうが、にんにく、みょうが、しそ、三つ葉 など）
6. 香辛料を利用する
（こしょう、唐辛子、ワサビ、山椒、カレースパイス など）
7. 調理法を工夫する
（「焼き」こばしさ、「蒸し」素材の甘味を出す など）
8. 漬物・佃煮は「ごはん最後の一口のお供」にする
9. 乳製品でまろやかさを加える
10. 調味料を計る
11. 市販のお惣菜に何かプラスする
（ひじきの煮つけ+ピーマン・人参=具たっぷり2食分に!）



塩分の1日摂取量の目標をご存じですか？

男性 **7.5g 未満**
女性 **6.5g 未満** です！



『ウォーキング教室』



令和5年5月9日、桜つつみ公園を発着とし、櫛田川頭首工から多気駅周辺の全長約5.5kmをウォーキングしました。健康運動指導士のTAMIKO先生もお招きし、参加者の皆さんと一緒に歩きました。当日は天気にも恵まれ、参加者はそれぞれのペースでゴールを目指しました。参加者からは「元気が出た。楽しかった。」などの声が聞かれました。



田園風景を眺めながら…



河田の東池沿いも歩きました！



『相可秋まつり』



令和5年11月12日、相可小学校体育館で開催された秋まつりに参加しました。会場では握力測定を実施したり、健(検)診のPR、これまで実施してきたウォーキングコースの紹介等を行いました。握力測定では、お子様から高齢の方まで、多くの方が興味を示し、楽しみながら実施していました。



「健康を受けよう！」のウェットティッシュを配布しました！

令和6年度の内容です

定期的に「健康診断」を受けよう！

・自分自身の健康状態を客観的に知ることができます。 ・病気の予防や早期発見・早期治療に繋げることができます。

多気町国民健康保険に加入の40～74歳の方は**特定健診**、後期高齢者医療保険に加入している方は**後期高齢者健診**を以下の①・②どちらかの方法で受けることができます。実施期間は令和6年7月～11月です(松阪市・多気郡の医療機関では令和7年1月まで)。

- ① 集団健診→9・10・11月に実施(詳細は広報たき7・8月号をご覧ください)
- ② 個別健診→医療機関で実施(医療機関にお問い合わせください)

『令和6年度の予定』

- ・相可秋まつり
時期…11月中旬頃
- ・ウォーキング
時期…11月下旬頃
コース…南勢水道の見学を含めたコースを予定しています！

ご参加お待ちしております！！

終了しました



私たちと一緒に相可地区の健康づくりをしませんか？

事務局 多気町役場 健康福祉課・町民環境課
☎0598-38-1114・0598-38-1113

活動は、年数回の会議と、年1～2回の教室等の開催です。
ご自身やご家族に役立つ健康情報を学べます。
活動に興味・関心のある人はご連絡ください！

