

須坂市保健補導員会だより

第91号

2025年7月2日

発行/第34期須坂市保健補導員会

発行責任者/第34期会長 酒井 志恵子

令和7年度スローガン

のぼそう健康寿命 ふやそう市民の笑顔



定期総会に参加して

南横町 高野 克枝

八重桜が満開に咲いたメ
セナホールにおいて、第34
期保健補導員会定期総会が
執り行われました。

「のぼそう健康寿命・ふ
やそう市民の笑顔」をス
ローガンに掲げ、各委員会
から様々な活動や取り組み
について発表されました。

毎月のブロック会では、
健康に関する学習会を行い、
そこで学んだことを家族や
地域に広め、誰もが健康を
意識した日々を送れるよう
にと取り組み、活動してい
ます。

1年目に参加した研修会
で特に印象に残っているこ
とは、歩行姿勢測定と運動
機能測定をして、その結果
に応じた運動指導を受けた
ことです。下肢の筋力とバ
ランス能力を知る測定ですが、
私はいずれも低下傾向にあ
るという結果でした。筋力
の衰えを数値で知ることが
でき、効果的な運動方法を

学べたことがありがたかつ
たです。

誰もが健康な身体を望み、
笑顔で毎日を過ごしたいと
思っています。日々の生活
の中で、減塩を心掛け、野
菜を多く摂ることに加え、
運動機能を維持することの
大切さを学んだ1年目とし
た。

保健補導員として2年目
となるにあたり、これまで
学んだ多くのことを更に意
欲的に仲間とともに広めて
いきたいと、心新たに思わ
せて頂いた有意義な総会で
した。



お揃いのポロシャツで会歌斉唱

米持町ふれあいサロン

米持町 千脇 洋子

米持町は民
生児童委員と
協力し、年間
10回ふれあい
サロンを開催
しています。

2月15日は
「健康チエツ
ク」をテーマ
に、ふれあい
サロンを行い

ました。最初に保健師さん
から須坂市は長野県内
で1度高血圧が一番多い市
町村で、高血圧は動脈硬化
から様々な病気に発展する
危険があるため、家庭で減
塩を実践することが高血圧
予防につながるとお話があ
りました。参加者から「嘘
でしょー、本当？」との反
応がありました。

その後、機器を使用して



骨密度測定、結果はいかに...

今後とも気軽に参加、交流
できる場としてふれあいサ
ロンを継続していきたいと
思います。

※1度高血圧
収縮期血圧 140~159 mmHg
拡張期血圧 90~99 mmHg
または (診察室血圧)



大勢の参加者と一緒に盛り上がりました

ブロック学習で学びました!!
高血圧・減塩

町で実践!!

高梨町健康相談

ききみそ汁

高梨町 山崎一希



ききみそ汁体験中



高梨町では普段保健補導員で学習している事を町の方々に広めようと、骨密度測定と減塩を考える為のききみそ汁を実施しました。思いの他沢山の方々に参加していただき、「普段の生活や食生活を見直すきっかけになった」等のお声をいただき、実施して良かったなと思いました。骨密度測定では、年齢に関係なく普段食事を気にしている方や、運動している方の数値がとても良かった事に驚きましたが、毎日牛乳を飲んでいても数値が悪かったりと、カルシウムの摂り方も難しいと考えさせられました。

手軽に減塩/
具だくさんみそ汁

材料(4人分)

- お好みの野菜やきのこ 合わせて.....400g
- 水.....600ml
- みそ.....小さじ4
- 煮干し.....8本

作り方

- 鍋に分量の水を入れ、煮干しは頭とハラワタを取り半分にさき、食べやすい大きさに折り、鍋に入れておく。
- 材料はお好みの大きさにそれぞれ切る。
- 1の中へ2を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- 火を止めて、みそを入れる。
※煮干しも一緒にいただきます。



1杯でたっぷりの野菜が食べられます。さらに汁の量も少なくなるので減塩になります。

当っていたいただきました。皆さん普段から気にされているのか、ほとんどの方が正解されてすごいなと思いました。パネルやサンプル品の展示なども行いましたが、改めて健康について考えていきたいです。

そして、減塩の学習で、塩分チェックシートや尿中塩分測定の結果から、私は思った以上に塩分を摂り過ぎていたことが分かりました。加工品やインスタント食品には予想以上に塩分が含まれていることや、調味料なども減塩の物が数多くあることを学びました。

個人で実践!!
高血圧・減塩
について

塩野町 坂田和子

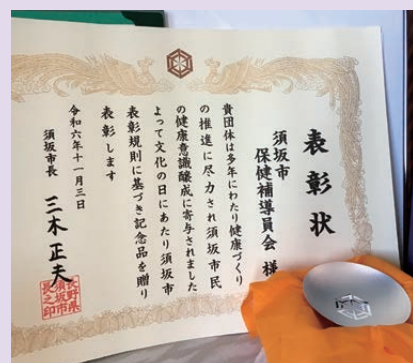
高血圧の学習では、自宅で血圧測定を実施し、私は思っていたより少し高めで驚きました。主な高血圧の原因は、塩分の摂りすぎ、内臓脂肪型肥満や運動不足などで、血管にもかなりの負担がかかっていると知りました。

減塩は味が薄くて...と
思っていました。具だくさんのみそ汁で美味しく塩分を減らせることが出来ます。バランスの良い食事を家でも実践していきたいと思えます。



須坂市市制施行70周年記念式典での表彰

2024年11月3日文化の日に須坂市市制施行70周年記念式典が開催されました。そこで、須坂市の保健補導員会が多年にわたり健康づくりの推進に尽力し、須坂市民の健康意識醸成に寄与したため、表彰いただきました。



「保健補導員会・フェイスブック」で検索して下さい。
▲二次元バーコードを読み取って、ページをご覧ください。

編集後記

34期も2年目を迎えました。ブロック学習は各々の健康を考える良い機会となっています。また、各町アイディアを出し合い、市民の皆様にも分かりやすい健康情報をお伝えしています。夏本番、皆様熱中症に注意し乗り切りましょう!

発行・編集 須坂市保健補導員会
事務局 須坂市健康づくり課
☎ 026-24-8100023