

# 減塩の普及

## いすみ市健康高齢者支援課

6月の広報と一緒に全戸配布をしました。いすみ市の減塩の取り組みと、協力いただいている減塩協力店について掲載しました。また、食生活改善推進員による地域での活動についても紹介しました。

元気な減活（減塩活動）			
店名	住所	電話番号	取り組み内容
1 かつ亭 湯城	湯城 331-1	86-3602	ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください
2 ちば橋 製菓	湯城 1152-1	86-3702	おし汁で減塩にできます *注文時にお申し付けください
3 カンパニー1	津庄 108	86-6272	1日ご希望で減塩へ対応できます *注文時にお申し付けください お客様も多くご利用しています
4 スーパーランド いずみ店	津庄 147	86-8999	食生活を通して減塩づくりを推進します
5 ちーえん	大原 1841-1-E	63-1300	①ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください ②業務用スープを提供いたします *注文時にお申し付けください *注文時にお申し付けください
6 ちよい	大原 843-3	63-8187	おし汁で減塩にできます *注文時にお申し付けください
7 マヨイス	大原 8843-1	62-5093	減塩を多く使っています
8 せいみや	大原 8342-7	62-0238	ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください
9 エシガル	大原 8743	62-1825	①ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください ②減塩しようね、おん動機を推進しています ③店内に塩分表示をしています
10 ぼんへい	大原 8693	62-8155	うす味を基本に適切にこだわっています（無添加類）
11 海老蔵	大原 10095-0	62-1126	減塩しようねを推進しています
12 藤州	津原 821-1	62-2582	ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください
13 新館	津原 1758	62-4000	ご希望で減塩にできます
14 徳吉	津原 1895-10	62-0884	①ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください ②減塩しようねを推進しています
15 かねよ斎堂	白浜 12-3	62-1828	ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください
16 女真食堂	白浜 1434	62-1818	ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください
17 四季	白浜 221-1	62-3883	①おし汁で減塩にできます *注文時にお申し付けください ②減塩しようねを推進しています
18 天心	白浜 1121-1	62-0384	ご希望に合わせて味の濃さを変えられます *注文時にお申し付けください
19 穂前屋 おり蔵	白浜 311-1	62-2818	おし汁で減塩にできます *注文時にお申し付けください
20 木匠(せいのめ)	網走松本 3072-2	01-2747	ご希望で減塩にできます *対応できない場合はあらかじめご了承ください
21 鶴江	網走松本 2514-2	80-2788	①減塩を基本にしていますがご希望で減塩へ対応できます *注文時にお申し付けください ②天然だし調味料にこだわっています ③減塩を多く使っています
22 及びや	網走松本 1820-4	81-2030	①ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください ②減塩しようねを推進しています
23 おかやの軒 製菓	網走松本 1792-1	81-4815	ご希望で減塩へ対応できます *注文時にお申し付けください
24 和島	網走松本 1883	81-8875	①おし汁で減塩にできます *注文時にお申し付けください ②減塩しようねを推進しています
25 トラットリア ボッロ	網走松本 3274-1	81-4810	①減塩を基本に適切にこだわっています（無添加類） ②ご希望で減塩にできます *注文時にお申し付けください ③減塩を多く使っています

### 私達の健康は私達の手で

皆さん、このメッセージを見たこと、聞いたことはありませんか？  
これは、食生活改善推進員がかかるスローガンです。私達の健康は、私達一人ひとりの健康意識や生活、周りの方や地域の方の支援により成り立っています。食生活改善推進員は、食を通じた健康づくり活動と、地域で推進しています。市は食生活改善推進員を支援し、地域の普及や運動の普及性を定着させる等の健康づくりの推進のため、一臂に専断しています。様々な取り組みが行われ、今後の活動も期待されていますので、ぜひ教室などにご参加ください。

食生活改善推進員としての活動  
平成 28 年 5 月 17 日 いすみ市食生活改善推進員協会が  
開催されました。右が健康づくりのための事業  
に携わり、以下を目標に活動していきます。  
①地域全体の健康意識の向上  
②減塩の取り組みを地域に普及  
③正しい食生活の教育の大切さ  
④地域の方とのつながりを持ち活動を広める  
⑤市と連携して公開講座やイベントを実施する  
⑥楽しく活動できた活動を実施する

みそ汁塩分測定

働き世代スキルアップ講座

ふるさとまつり  
①自分の体重 250g サイズ

減塩教室（スーパーランドいずみ店と向陽）

特定高齢者減塩メニュー試食提供

親子減塩教室

母乳食塩量試食提供

その他、今後の事業予定  
8/29 減塩教室（スーパーランドと向陽）  
8 月メンズゴルフ教室（大原支所）  
7 月親子料理教室（町支所）  
8 月お菓子料理教室  
8 月一歩教室（推進員養成講座）  
\*詳細は11月までお知らせします。  
各支所（鶴江・町・大原）で、地域の方  
に向けた地区連携講座も随時開催していま  
す。その他赤十字からお借りするまで、様々な  
方との交流があります。教室に参加した  
方、もっとも活動したい方、推進員とし  
て一緒に活動したい方、お気軽にお問い  
合わせください。

問合せ先：いすみ市健康高齢者支援課（大原保健センター内） 健康づくり科（食生活改善推進員事務局） TEL.62-1162