

「減塩鍋」を活用した大浦地域の健康啓発イベント ～介護予防と健康づくりでいつまでも元気な身体を～

地域の女性団体と市が共同で開発した減塩レシピ「大浦減塩（へらしお）鍋」を大浦地域でお披露目し、介護予防と健康づくりが合体したイベントを今年度初開催。

市の地区別特定健診結果で血圧の高い人の割合が高かった大浦地区で原因の一つと考えられる塩分を減らす取り組みとして地域住民への普及を目指します。

さらに、全国的に取り組まれている介護予防（介護の要らない健康な状態を保つ）ために要介護の前段階「フレイル」のチェックなどを合わせて実施し、地域の皆さんの健康意識を啓発します。

◆大浦減塩鍋

概要…市の地区別特定健診の結果で血圧の高い人が一番多かったことから、地域の女性グループと市管理栄養士が協同で開発。塩味が薄い分は魚からとったダシや旬の野菜や魚のつみれからでるうまみを活かした。

官民商連携の普及…減塩鍋は、大浦半島の瀬崎地区にある農業レストランふるるファームとも提携し、昼のバイキングメニューで2月末まで提供するなど、多様な主体が協力して普及を目指している。

◆他部署間連携

全市的に高齢者の介護予防を目指す高齢者支援課と、大浦女性の会の活動や減塩レシピ開発で関わってきた大浦会館や健康づくり課が、縦割りではなく部課を超えて連携し本事業を開催。

◆イベント概要

※出張型健康フェスタ事業：今年度初開催。大浦会館、高齢者支援課、健康づくり課共催。

田井、千歳、三浜、平の全4地区で2月22日までに実施予定。

- ・日時…1月10日(木)10時～13時
- ・場所…田井漁村センター

田井地区…大浦半島北部、舞鶴湾ではなく外海（日本海）に面する漁村で、定置網漁などの漁業が盛ん。海岸には田井漁港があり漁家数は46件（平成29年3月31日末）で、多くの世帯が漁業に従事している。

【お問い合わせ先】

健康づくり課：☎0773-65-0065、FAX0773-62-0551

E-mail: kenzo@city.maizuru.kyoto.lg.jp

・ 内容

① 健診結果の見方

健康づくり課職員が健康診査の結果用紙の読み方を解説。

各数値が何を意味するかや年齢を踏まえた注意点などを紹介。

② 高血圧・糖尿病についての説明、フレイルチェック・脳トレ体験

大浦地域の高齢者に気を付けてほしい高血圧や糖尿病の原因や特徴を紹介。また要介護の手前の状態「フレイル」になっていないかのチェックなどを高齢者支援課職員が実施

③ 減塩食とタンパク質摂取のススメ

大浦地域の健診結果の特徴を踏まえた減塩の必要性や、高齢者の虚弱の一因であるたんぱく質不足を説明。

④ 昼食

上記説明を踏まえて「大浦減塩鍋」と「鶏もも肉のソース和え」を提供。

また、参加者の皆さんには普段使用する茶碗を持参してもらい、普段食べる量のご飯をよそってもらい、年齢や体重を踏まえた適切なご飯の量をその場でお知らせします。

田井と減塩鍋…田井地区の女性らは地域のイベントで「つみれ汁」を大鍋で振る舞う習慣があるほか、各家ごとにつみれの作り方が代々伝承されて伝えられていると言われており、各家の「つみれ汁」の塩分を改めて意識してもらおう。また、一方で田井の地元の皆さんのつみれレシピを聞き取り、より地域に愛される「大浦減塩鍋」にすることも目的のひとつ。

【お問い合わせ先】

健康づくり課：☎0773-65-0065、FAX0773-62-0551

E - M a i l : k e n z o @ c i t y . M a i z u r u . k y o t o . l g . j p