

## <啓発媒体一覧> (R6.3月現在)

- 1 減塩
  - 1) 減塩チラシ
  - 2) 減塩クイズ
  
- 2 野菜摂取
  - 1) 野菜摂取チラシ
  - 2) 減塩と野菜クイズ
  
- 3 朝ごはんをとろう
  
- 4 歯の磨き方
  
- 5 運動
  - 1) ロコモティブシンドロームについて
  - 2) 階段啓発ステッカー
  - 3) プラス10の身体活動習慣リーフレット
  
- 6 フレイル予防
  
- 7 たばこ
  
- 8 「+1 (プラスワン)」活動
  - 1) 3つのキャッチコピー
  - 2) 今週の+1
  
- 9 その他
  - 1) ちょびっとお塩ガーランド

# 1 減塩

## 1) 減塩チラシ

始めよう！減塩ライフ。

ちよびっとお塩シールを食卓に♪  
少しの意識で、塩分摂取量は変わってきます♪  
ぜひシールをこ活用下さい。

＼ちよびっとお塩のコツ／

- めん類のスープは飲み干さない
- 減塩レシピにチャレンジする  
野菜も食べられて、おいしく減塩できる簡単レシピはこちら♪  
(島根県ホームページ)
- 醤油は「かける」より「つける」

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.3g、女性10.2gと目標よりも多めです。

出典：令和4年度島根県県民栄養調査

## 2) 減塩クイズ

今日から始める減塩生活

島根県の現状

わかるかな？ちよびっとお塩クイズ

Q1. 塩分をとりすぎると血圧が高くなる

正解は…

血圧とは？

血圧が高いとなぜ良くない？

長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります。

Q2. しょうゆは「つける」より「かける」方が塩分量は少ない

正解は…

つけ方にもひと工夫

Q3. 寿司めしには塩分が入っている

正解は…

お寿司は塩分が多いの!?

Q4. 食塩が入っている食べ物は何？

正解は…

かくれ塩分を見つけるコツ

できることからちよびとずつ

# 2 野菜摂取

## 1) 野菜摂取チラシ

めざせ！健康長寿日本一！

小鉢・小皿料理

【1皿(野菜70g程度)なら5皿分】  
大さじの量に合わせた野菜摂取量  
1皿分(2皿)と数えます。

大人が1日に必要な野菜の摂取量は **350g**

でも実際には野菜1皿70gが不足しているから **野菜を1皿プラスしよう！**

大豆類健康長寿しなむ推進会議  
(事務局：県民栄養課 健康増進科)

## 2) 減塩と野菜クイズ

<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量 350g(生の場合)はどっち?</p> <p>① 両手半分 ② 片手半分</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量 350g(生の場合)はどっち?</p> <p>① 両手半分 ② 片手半分</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ2 下の食事に含まれる食塩の量は約何gでしょう。</p> <p>① 3g ② 4g ③ 5g</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ2 下の食事に含まれる食塩の量は約何gでしょう。</p> <p>① 3g ② 4g ③ 5g</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ2 塩がたたく人っている瓶に並べ替えてみよう!</p> <p>① 多い ② 少ない</p>
<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ1 コス</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ1 ほうれん草はどれ?</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ1 コス</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ2 このカラカラ野菜の正体はどれ?</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>	<p><b>けんこうクイズ~食べもの編~</b></p> <p>クイズ2 コス</p> <p>① 15g ② 10g ③ 5g</p>

## 3 朝ごはんをとろう

<p><b>朝ごはんクイズ</b></p> <p>Q1 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかり食べればよい。</p> <p>ウソ? ホント?</p> <p>あくまでキ</p> <p>A. ウソ 朝ごはんは、ごぜん中のエネルギーのもと。食べないと元気に活動できないよ。</p>	<p><b>朝ごはんクイズ</b></p> <p>Q2 朝ごはんを抜くと、寝せられる。</p> <p>ウソ? ホント?</p> <p>あくまでキ</p> <p>A. ウソ 体温が上がりきれず、カロリー消費量が減り、脂肪がつく原因になるだけでなく、集中できなくなるなど様々な弊害の原因になります。</p>	<p>答えは下の図</p>
--	---	---------------

## 4 歯の磨き方

**正しい歯の磨き方**

- ① 鉛筆の持ち方で軽く持ちましょう!
- ② 1mm幅で小刻みに! 1カ所20往復を目安に!
- ③ 歯が腫れないように順番を決めましょう!
- ④ 90度か45度に歯ブラシをあてて磨きましょう!
- ⑤ 磨きにくい場所は、歯ブラシを縦にするなど工夫しましょう!
- ⑥ 歯の隙には、フロスや歯間ブラシを使ってみましょう!

## 5 運動

### 1) ロコモティブシンドロームについて

<p><b>ロコモティブシンドローム</b></p> <p>【ロコモティブシンドローム(運動機能障害)】</p> <p>ロコモティブシンドロームとは、歩行速度が0.8m/s未満となる歩行障害を指します。</p> <p>歩行速度が低下すると、転倒のリスクが高まり、骨折や認知機能の低下などのリスクがあります。</p> <p>歩行速度を向上させるためには、定期的な運動が効果的です。</p> <p>歩行速度を向上させるためのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歩行速度を向上させるためのポイント</li> <li>歩行速度を向上させるためのポイント</li> </ul>	<p>歩行速度を向上させるためのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歩行速度を向上させるためのポイント</li> <li>歩行速度を向上させるためのポイント</li> </ul>	<p>このポスター、ぜひお持ち帰りください!</p> <p>「ロコモティブシンドローム」を予防するために、ぜひお持ち帰りください!</p> <p>QRコードをスマートフォンで読み取ってください!</p>	<p>歩行速度を向上させるためのポイント</p> <p>歩行速度を向上させるためのポイント</p>
---	---	---	---

## 2) 階段啓発ステッカー

## 3) プラス10の身体活動習慣リーフレット

## 6 フレイル予防

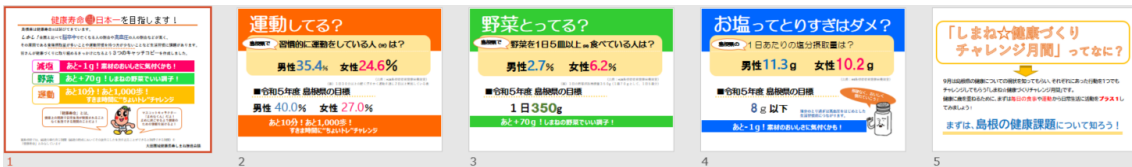


## 7 たばこ



## 8 「+1 (プラスワン)」活動

### 1) 3つのキャッチコピー



### 2) 今週の+1



※「今週の+1」は下記よりダウンロード（毎週月曜発行 バックナンバーもあり）  
[https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju\\_info/kenkouzyumyouensinproject/](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouensinproject/)

## 9 その他

### 1) ちょびっとお塩ガーランド

