

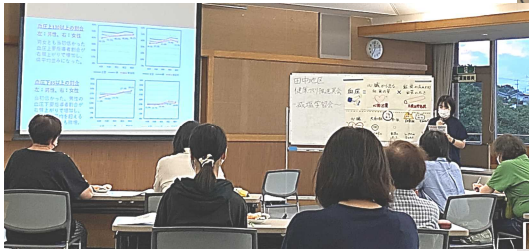
東御市健康づくり推進員会だより



健康づくり推進員は、今年度、新しい試みに取り組みました。

○減塩学習会

東御市では血圧の高い方が多い傾向があります。高血圧を改善するため、各地区で減塩学習会を行いました。



★減塩食品は意外とおいしい！

減塩チーズ、減塩炊き込みご飯の試食をしました。

最近は減塩みそやしょうゆ、減塩お菓子など色々な商品が開発されています。

減塩食品というとあまりおいしくないイメージもありましたが、最近の減塩食品は改良を重ねられ、おいしくなっています！



○哲学対話

哲学対話とは…

日常で感じる疑問について、あえて立ち止まって考える時間を取り、グループで自由に話し合う哲学活動で、その場での結論は求めず、問うことや考えることの自由を感じながら、様々な人との対話を通して気づきを深めることを目的としています。

問 「病気ではないけれど“健康”でもないのはどんな時？」



——家族や仲間と、健康について立ち止まって考える時間をとってみましょう——

特定健診について

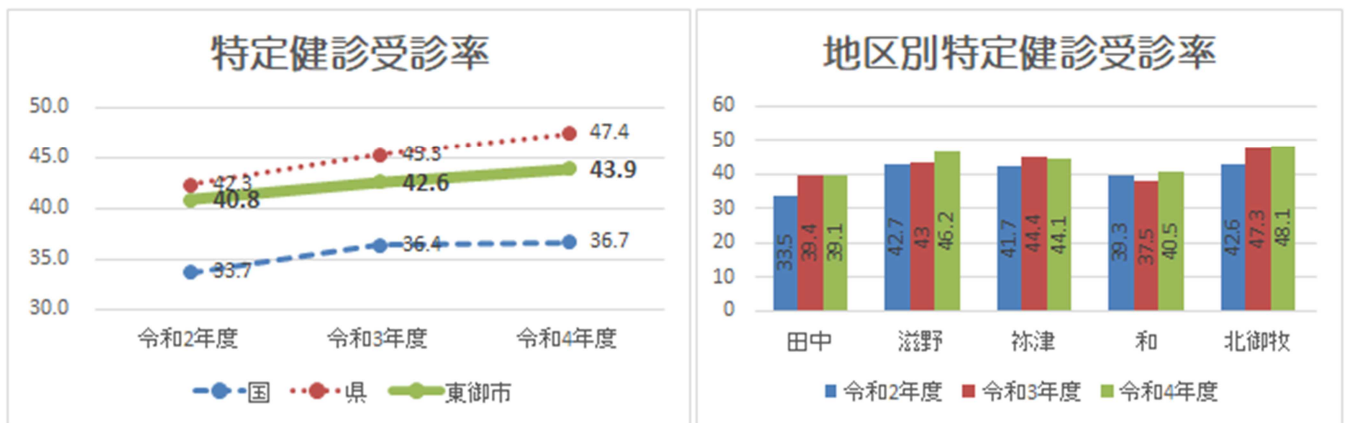
特定健診はメタボリックシンドローム＝生活習慣病の早期発見を目的とした健康診断です。



東御市の特定健診受診率は、目標 50%以上に対し、令和 4 年度 43.9%、令和 5 年度 32.4%（12 月末現在）となっています。

毎年 2 月頃、市から来年度健康診断の希望調査票が送られます。

1 年に 1 回は自分自身の健康を点検しましょう。



〈発行日〉令和 5 年 2 月 日

〈発行元〉東御市健康づくり推進員会

事務局：東御市健康保健課健康増進係(電話 64-8883)