

**保健師さんからの健康アドバイス**

保健師が健康づくりに役立つ情報をお伝えします♪

「適塩生活」はじめてますか？

◆適塩とは

適塩とは“自分のからだに適した量の「塩」をとること”です。

1日の食塩摂取目標量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の人で 6g 未満です。

本市では「適塩ははじめました。」をキャッチフレーズに適塩を推進しています。

◆「適塩」には野菜も大切！

“宇治市、追いベジはじめました。”

食塩に含まれるナトリウムには血圧を上げる作用があるため、摂りすぎると高血圧の原因になります。野菜などに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるので、高血圧の予防につながります。そこで本市では、いつもの食事に野菜をプラスする『追いベジ』の推進をはじめました。みなさまも本年から『追いベジ』で適塩生活を送りませんか♪

※腎臓に疾患のある方はカリウムの摂取量に注意が必要な場合があります。

追いベジのHPです♪



**役員会 (R5. 12. 7) からの伝言板**

☆協力事業部

- ・マップ作成会議⑥、⑦下見実施。⑧下見実施検証会議。
- ・リフレッシュウォーキング（3班）R6/1/10 下見実施。

☆研修事業部：研修会として「高齢者の電話詐欺等」を次年度開催予定。

☆ウォーキング事業部

- ・京都新聞社「まちかど」欄に 12 月度例会案内掲載依頼済み。
- ・宇治市ホームページ掲載依頼（12 月～翌年 2 月）申込み。
- ・「ゆったり・健脚コース」会員参加者に交通費補助として 500 円給付とする。
- ・月例会の参加カード押印は、完歩を基本とする。

☆その他事項：事務局

- ・書類等配布先及び配布先担当者の役割分担確認について
- ・第 2 2 回年次総会開催日程：令和 6 年 4 月 1 9 日（金曜日）午前 9：30 から  
宇治市生涯学習センター 1 階 第 2 ホール
- ・総会準備日程（3/ 1, 8, 14）予定（進行次第では予備日追加あり）



**編集後記**



辰（たつ：龍）

十二支の動物で唯一、伝説上の生き物である霊獣の龍。古から日本でも、水や海の神として祀られ、「龍が現れると何かおめでたいことが起きる」と考えられていました。

冬は水中にひそみ、夏は天に上がっていくとされ、竜巻や雷、虹などの自然現象を起こすとして大自然の躍動や鳴動を象徴するものでした。

辰年生まれの性格

辰年は先見の明があり、人の先を行く人です。まわりには多くを語りませんが、スケールの大きな夢を持っています。マイペースでわが道を行く性格で、つかみどころのない人だと思われることが多いです。