

「自分の健康は自分で守ろう」 「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

ー 保健委員スローガン ー



保健委員活動がスタート!

今年度も自治会長や町内会代表をはじめ、900名以上の保健委員が地域の健康づくりに取り組んでいきます。
みなさんご自身の健康について考える機会を作ってみては?



保健講座が開催されます!

内 容 健康体操・脳トレ体操 介護予防
高血圧・減塩対策 生活習慣病予防 など



対 象 どなたでも参加できます(無料)

時 期 6月~12月

会 場 各地区交流センター 自治会館等

保健センターまで
お気軽に
お問い合わせ
ください!



裏面は…「みなさん、野菜しっかり食べてますか?」

[発行] 令和6年7月 [編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会
[事務局] 健康推進課(保健センター内) [TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122
[E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

野菜 しっかり食べてますか？

5月11日に開催した保健委員研修会で、溝田友里准教授（静岡社会健康医学大学院大学）による講演会を実施。今回はその一部をご紹介します！

からだにいいこといっぱい！ 野菜を食べるメリット3選

merit
01

病気の予防

脳卒中、心臓病、胃がんなどにかかりづらくなります。

野菜の中の「カリウム※」が余分な塩分の排出を助け、高血圧の予防にも！

merit
02

見た目すっきり

「カリウム※」は余分な水も排出し、塩分の取りすぎによるむくみも解消！

merit
03

便秘すっきり

食物繊維が便秘を防ぐ！血糖値の急激な上昇も抑えてくれます。

※腎臓を患っている方はカリウムの排泄が十分にできないことがあるため、注意が必要です。



野菜が大変身！野菜ってたのしいよ！ お子さんが大嫌いな野菜3選

01

「ピーマン」から水が大噴射！

みずみずしいピーマンは楽しくておいしい！

02

「パセリ」は主役！

パセリは脇役なんかじゃない。

フライパンで強火で30秒あたためただけで絶品主役に変身！

03

「ブロッコリー」の大変身！

焼くとおいしい！茎もおいしい！

トースターや網焼きグリルで甘みたっぷりに生まれ変わるよ！



他にも…

●トースターでも簡単調理！飯テロ3選

●今すぐスーパーで確かめてみて！目利き3選

などなど、今日から実践したくなる情報が満載!!

Check!!



詳しくは
こちらから



（令和5年9月3日に開催された、令和5年度健康寿命をのぼそう！講演会第一部「野菜のトリセツ・静岡県スペシャルバージョン」で溝田准教授が講演された際の動画で、今回の保健委員研修会と同様の内容です。）