

気をつけよるかね

発行／岩国市食生活改善推進協議会



ヘルスマイトは
(食生活改善推進員)

岩国
全域で **180** 名

私たちの愛称は
ヘルスマイト!



岩国市食生活改善推進協議会は

食生活を中心とした生活習慣の改善を図り

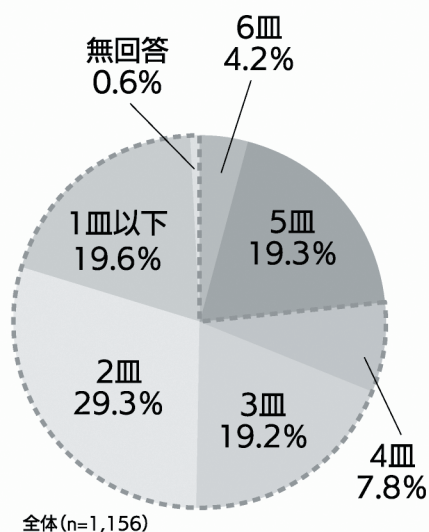
岩国市民の生涯における健康づくりを

応援するボランティア活動を行っています。

会員募集しています!

詳しくは、近くのヘルスマイトまで
お気軽にお問い合わせください。

バランス良く、野菜や果物もしっかり食べていますか?



岩国市の野菜料理(皿数)の摂取状況

岩国市民の 8割が野菜不足!!

野菜1日分350gを野菜料理の皿数
(小鉢1皿70g程度)に換算すると、1日
に5皿以上が目標の皿数です。

しかし、岩国市健康づくり計画中間評
価アンケート(R4)によると、約8割の人
が野菜不足という結果でした。

特に朝食は、昼食や夕食に比べて野
菜の摂取が不足しがちです。朝食に野
菜料理一皿加え、しっかりと野菜を食べ
ましょう!

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう



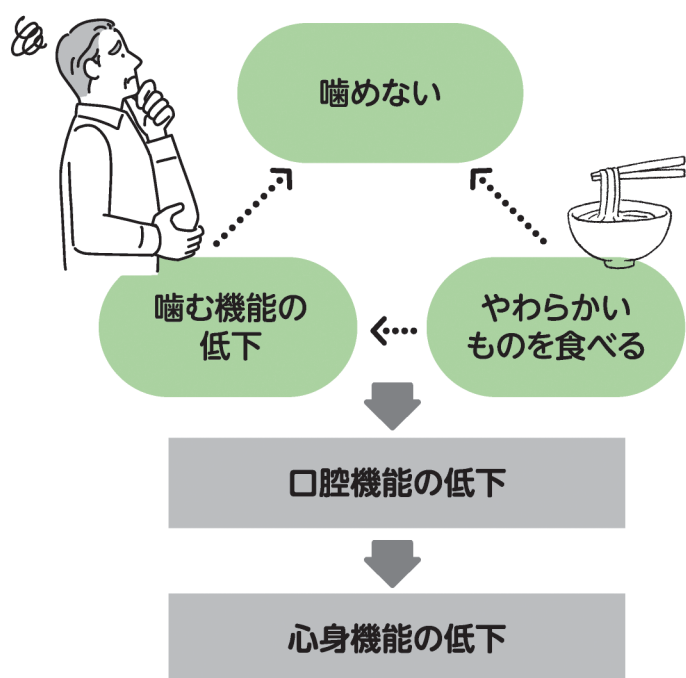


オーラルフレイル ってなに？

「オーラルフレイル」とは…

□に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、
□の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能
低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

機能低下への負の連鎖



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

オーラルフレイル予防のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！

2

□の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！

3

バランスの
とれた
食事をとりましょう！



自分の□の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を!!



オーラルフレイルのセルフチェック表

	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている ※	2	
☐ □の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきいか・たくあんくらいの堅さの 食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり
食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性は高い

知ろう!受けよう! 国保いきいき健診

(国保いきいき健診は岩国市特定健康診査の愛称です)

対象者

40歳から74歳の

岩国市国民健康保険にご加入の方です。

※国保の人間ドック受診者や健康診査当日に
岩国市国民健康保険ではない方は対象外です。

検査費用

0円

個人で受けると約10,000円かかる検査を
無料で受けられます。

検査時間

約1時間

※検査にかかる時間は目安です。
混雑状況等により異なります。

国保いきいき健診では、**わずか1時間**の検査で

20以上の病気の兆候が発見できます!

血中脂質

血液検査

心臓

心電図

問診

身体測定

肝機能

血液検査

血圧

血圧測定

血糖

血液検査

腎機能

検尿

令和6年度

- クイズ -

QUIZ

抽選で
20名様に
プレゼント

クイズに答えて
「便利キッチングッズ」をGet!

問題

下記の○の中に正しい文字を入れてください。

口の機能が衰えることを

○ ○ ○ ○ フレイル と言う

《応募方法》

右記の専用応募用紙にクイズの答えと必要事項を記入し、提出してください。提出方法は、専用応募用紙に記載していますのでご覧ください。

《応募締切》 令和7年 3月31日

《当選発表》

令和7年度岩国市食生活改善推進協議会総会の場にて正解者の中から抽選にて20名決定します。賞品は、お近くの岩国市食生活改善推進員がご自宅にお届けします。お届けが困難な場合は郵送でお送りします。

《問い合わせ先》 岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

令和5年度 クイズに答えて“便利キッチングッズ”をGet!
クイズの答え

クイズの
答え

ひ み こ

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

切り取り線

クイズに答えて「便利キッチングッズ」をGet!

専用応募用紙

《応募締切》 令和7年 3月31日

《提出方法》 下記のいずれかの方法で提出してください。

- お近くの食生活改善推進員に手渡し
- 保健センターにご持参
(岩国市・玖珂・周東・由宇・錦・美川保健センター)
- 郵送される場合は切手を貼って投函してください。

答え

口の機能が衰えることを

○ ○ ○ ○ フレイル と言う

ご住所 〒

岩国市

(ふりがな)

お名前

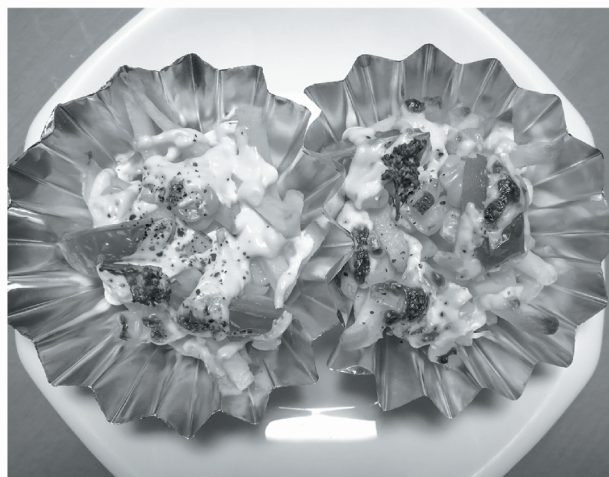
年齢

歳代

電話番号

※ご応募の際に記入された個人情報は、景品の抽選、発送以外の目的で使用することはありません。

フライドポテトとマヨネーズ焼き



材料(1人分)

冷凍フライドポテト 50g
 冷凍コーン 10g
 プチトマト 3個
 マヨネーズ 適量
 粗挽きブラックペッパー 少々

作り方

- ① オーブントースターの予熱を入れる。
- ② アルミカップに冷凍フライドポテト・コーンをのせ、半分に切ったプチトマトをのせる。
- ③ 上にマヨネーズを全体的に絞り、粗挽きブラックペッパーをふる。
- ④ オーブントースターで10～12分程度焼く。

切り取り線

POST CARD

7 4 0 0 0 2 1

切手をお貼り下さい。

岩国市保健センター
 岩国市食生活改善推進協議会 宛

岩国市室の木町三丁目一十一

減塩のポイント

家庭で減塩！
 外食でも減塩！



1 / ラーメンやうどんなどの
 麺類は汁を残そう

汁には塩分が
 3g程度



2 / 野菜は
 1日350g食べよう

カリウムが
 体内の
 ナトリウムを排出



3 / 味噌汁は
 1日1回にしよう

具たくさんで
 汁の量は半分に



成人の1日の食塩摂取の目標



【男性】

7.5g
 未満



【女性】

6.5g
 未満

※高血圧予防・治療のためには6g未満