

第8回 適塩フォーラム

2024年11月17日（日）

京都栄養医療専門学校

浜松市の取り組み

～浜松市医師会が中心になった経年的な適塩の取り組み～



JA静岡厚生連遠州病院
副院長

高瀬浩之

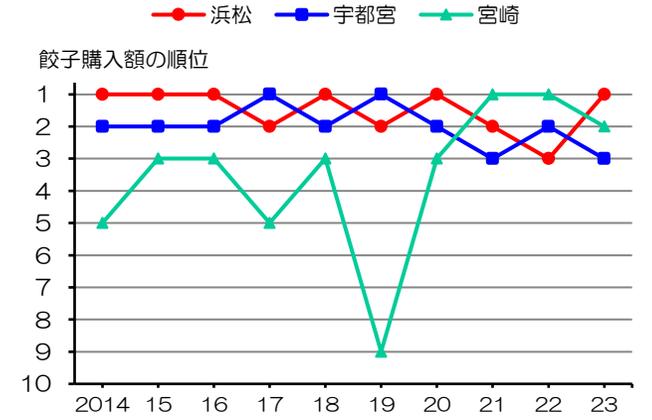
浜松



富士山

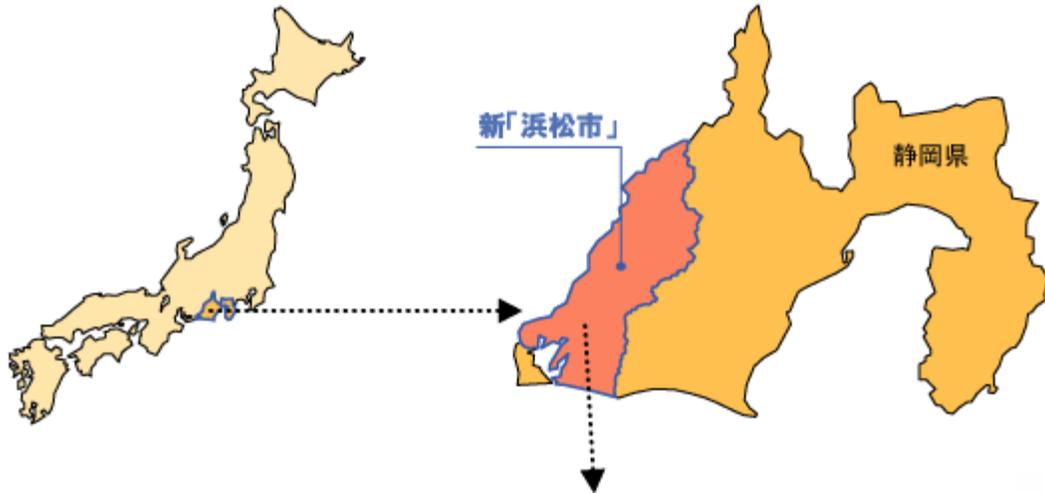


うなぎ



日本歴代最高気温
41.1度
2020年8月17日
12時10分

浜松



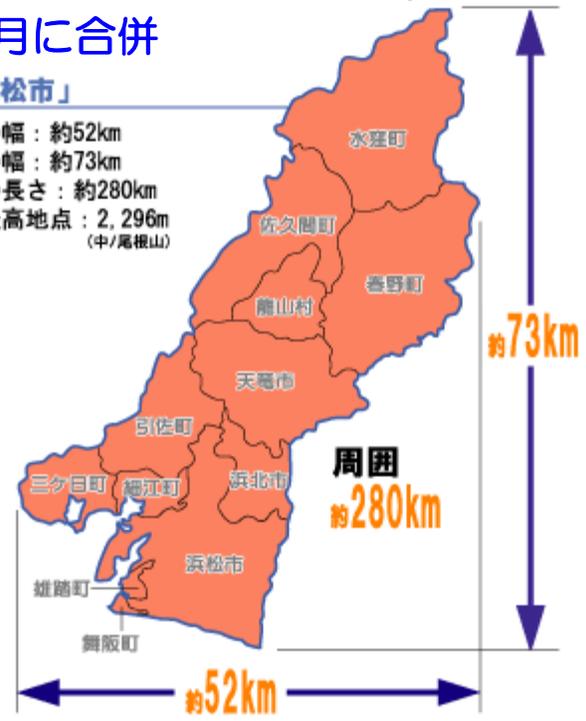
~2023年12月31日
7区

2024年4月1日~
3区

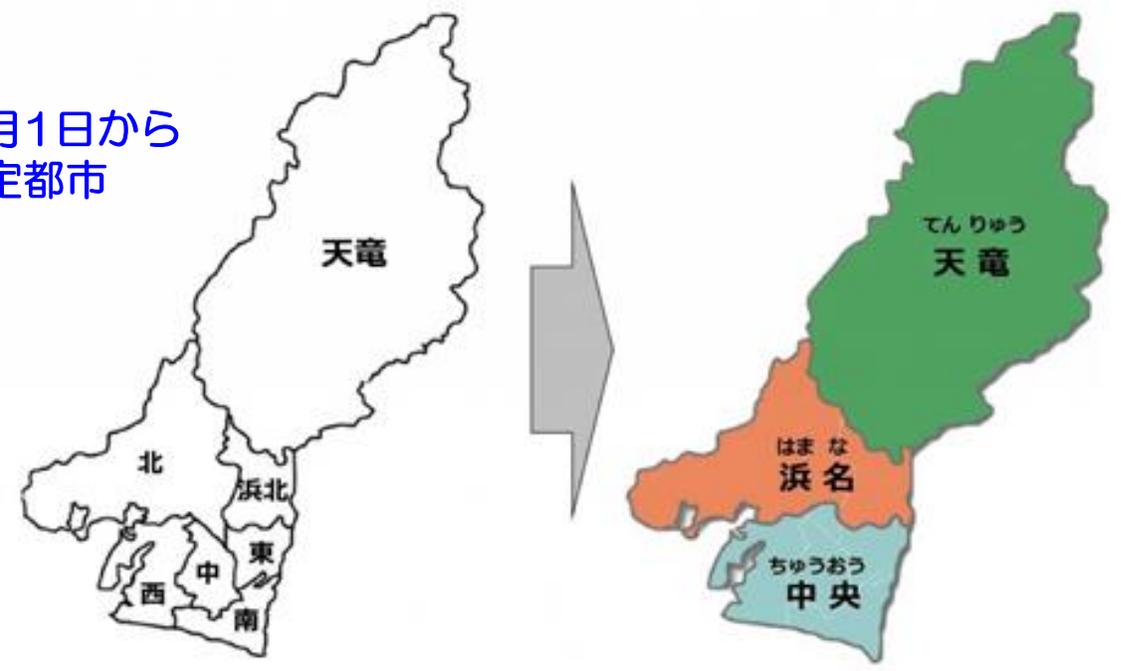
2005年7月に合併

新「浜松市」

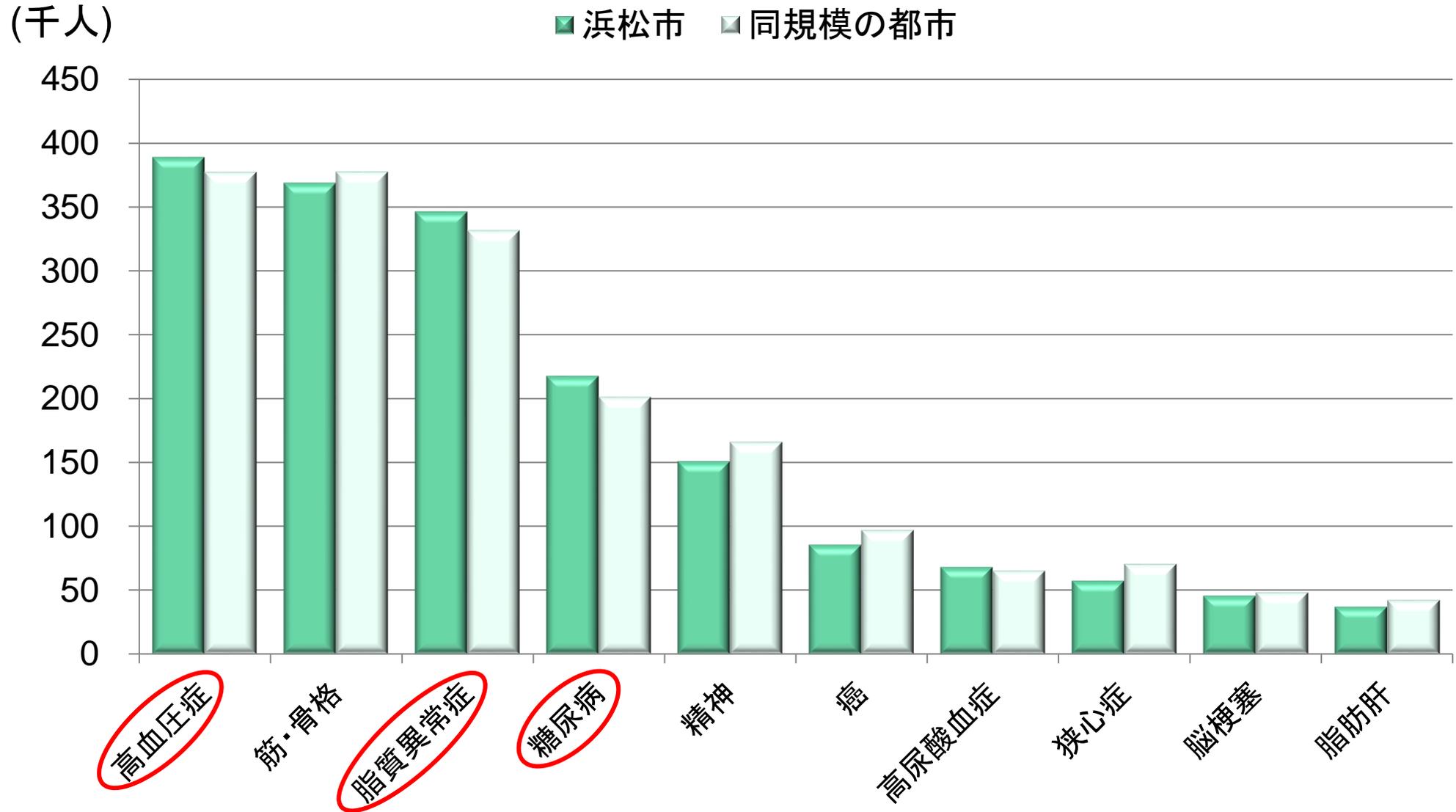
東西の幅：約52km
南北の幅：約73km
周囲の長さ：約280km
標高最高地点：2,296m
(中ノ尾根山)



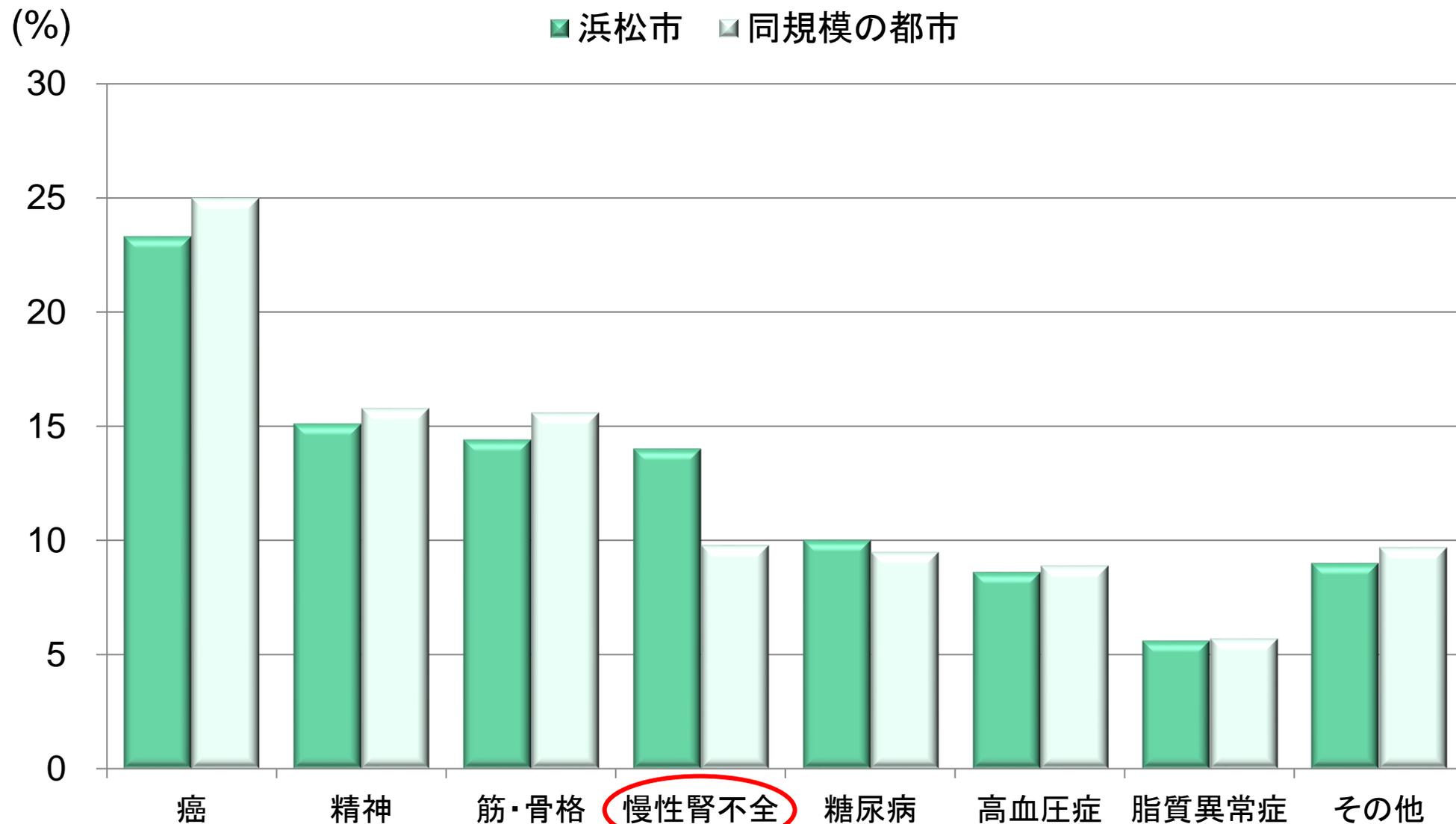
2007年4月1日から
政令指定都市



生活習慣病患者数（患者千人当たり）



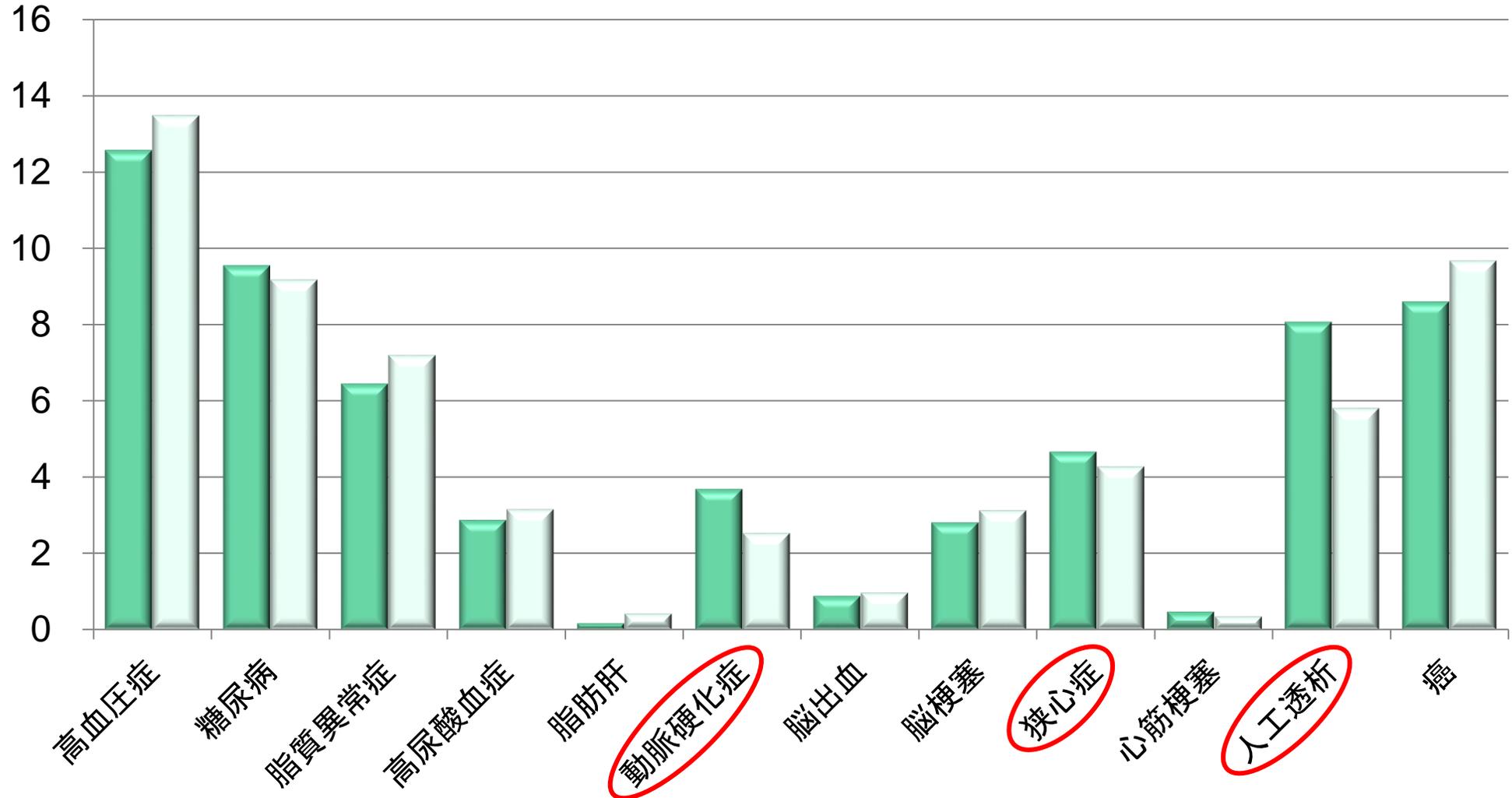
医療費分析（最大医療資源疾病名による）



3万点以上レセプト患者数（患者千人当たり）

(千人)

■ 浜松市 ■ 同規模の都市



健康都市連合

2007年 4 月1日から浜松市は政令指定都市となった

2012年 7 月1日、浜松市は健康都市連合に加盟

健康都市連合

健康都市連合(Alliance for Healthy Cities)は、WHO(世界保健機関)西太平洋地域事務局の呼びかけで2003年に創設。

2023年6月現在で9か国から189都市50団体が加盟、日本からは31都市6団体が加盟。

健康都市連合日本支部は、健康都市連合に加盟していた沖縄県平良市（現宮古島市）・千葉県市川市・愛知県尾張旭市・静岡県袋井市の4市が発起人となり、2005年に発足。

健康都市連合日本支部は、2023年4月現在、37都市3団体が加盟。

2012年7月1日、浜松市は健康都市連合に加盟

浜松市健康都市連合加盟記念イベント

浜松市健康都市連合加盟記念イベント

『見る』より『体験』



「やらまいか!健康はままつ21」



体感フェア

浜松「福」市長
当世太希 家康くん



参加無料

12/1 AM10:00~PM4:00

※応募多数の抽選

会場 アクトシティ浜松コンgresセンター

健康番組を見てうなずいているだけで健康になった気分ではありませんか?「動いて」「触れて」「感じて」体験型イベントを通して心と体

2F
22・23
会議室

ノルディック・ウォークコース

5F
52会議室

チェアエクササイズコース

5F
53・54
会議室

ヨガ体験コース

4F
43会議室

3Sプロジェクト

10
11

四点歩行で足腰への負担を軽減!
ボールを使う新感覚ウォーキング!

2本のボールで歩いて笑顔!

定員30名 要予約

1クール制(約3kmコース)
受付AM9:30~(1Fロビー)

イソひたつて健康づくり!
お手軽エクササイズで冬太り解消!

やさしいチェアエクササイズ

定員60名 要予約

2クール制(1クール約45分)
受付AM9:30~(1Fロビー)

ココロもカラダもリラックス!
お持ち帰り3ポーズをご紹介!

やさしいヨガ!

定員50名 要予約

2クール制(1クール約45分)
受付AM9:30~(1Fロビー)

浜松医師会Presents!
3Sプロジェクト
体内塩分摂取量チェック!

▽1.推定塩分摂取量測定(尿検査)2.血糖値測定

4クール制(1クール約40分)
受付AM9:00~(1Fロビー)

+ さらに

▽イベント限定 3S美食弁当
500円【お茶付】(税込)にて。

定員80名 要予約

0

昼休憩

減塩・低カロリー!なのにおいしい!
このイベント用に特別に作られたオリジナル弁当です。
※昼食代は当日お支払いいただきます。代金と引き換えにお弁当引換券を配布します。

1
2

4F
41会議室

クリス松村 健康トークショー&健康づくりパネルディスカッション

定員400名 要予約

トークショー
PM1:30~2:30(PM1:00開場)

▽プロフィール
外交官の長男としてオランダの政治都市ハーグで誕生。
5歳の時お受験のため帰国。学習院初等科に入学者イギリスへ。
帰国後日本に在住するも、学生時代はアメリカ、ブラジルなどの各都市をまわる。
大学卒業後、広告代理店に勤め激太りするが、3ヶ月で30kgのダイエットに成功し、
フィットネスインストラクターの道へ転進。
その絶妙なトークで、テレビ、ラジオ、イベントに幅広く活躍中!

▽トーク内容
フィットネスインストラクターになった
経験談から健康に生活するための
アドバイスなど笑いも含めた
楽しいスマイルトークショー!

3

健康づくりパネルディスカッション PM2:30~3:30

▽明日から実践! 健康づくり

「めざせ健康都市 浜松」~一人一人ができること~

世代を超えて健康でいきいきとした暮らしを受け継いでいくために、個人、家庭、地域が一体となった健康づくりの推進を図ることを目的としたパネルディスカッションを開催いたします。

パネリスト
▽クリス松村▽浜松市長
▽浜松医師会会長▽浜松市民代表

司会
K-MIXパーソナリティ
河村由美

4F
43会議室

3Sプロジェクト
ソルト↓de
スマート&スマイルコース

浜松医師会Presents!

3Sプロジェクト
体内塩分摂取量チェック!

- ▽1.推定塩分摂取量測定(尿検査)
- 2.血糖値測定

定員80名 要予約

4クール制(1クール約40分)
受付AM9:00~(1Fロビー)

+ さらに

▽イベント限定 3S美食弁当
500円【お茶付】(税込)にて。

塩の道

塩や海産物を内陸に運ぶための道

千国街道

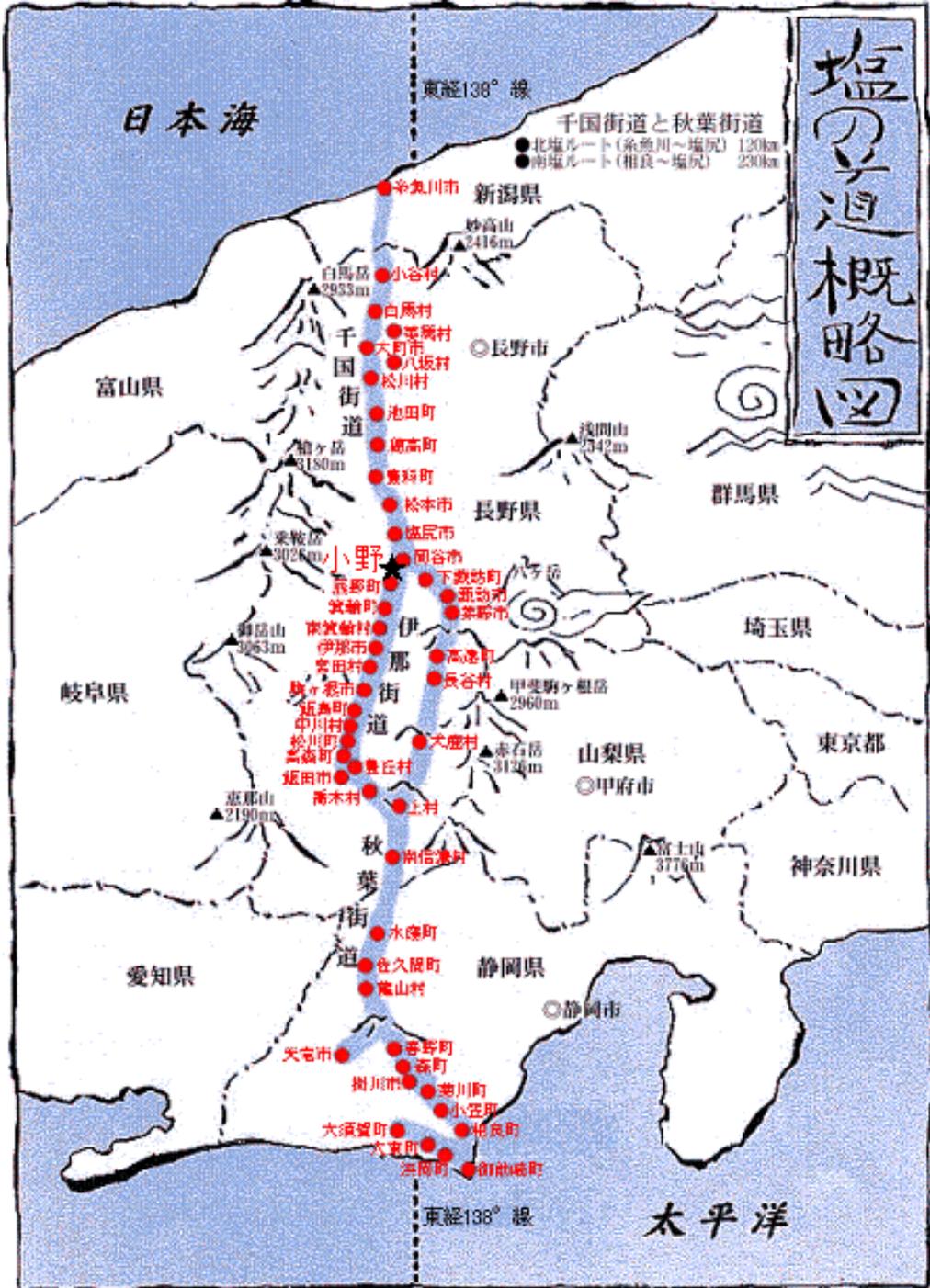
(新潟県糸魚川から長野県松本・塩尻)

秋葉海道

(静岡県御前崎から長野県飯田・塩尻)

三州街道

(愛知県岡崎から長野県飯田・塩尻)



塩の道公園（菊川市）

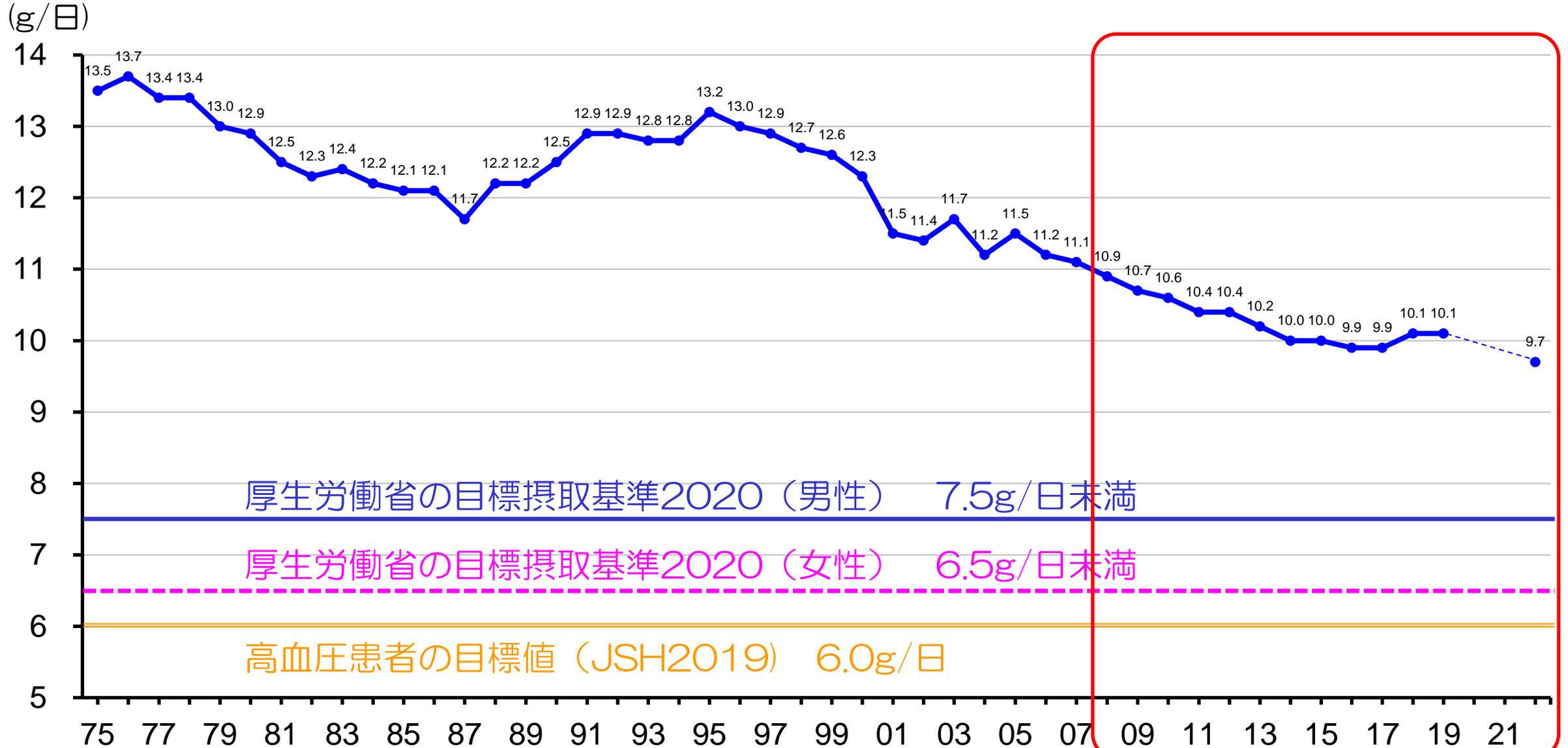
塩の道公園



塩の道公園（菊川市）



日本人の食塩摂取量の年次推移（20歳以上）

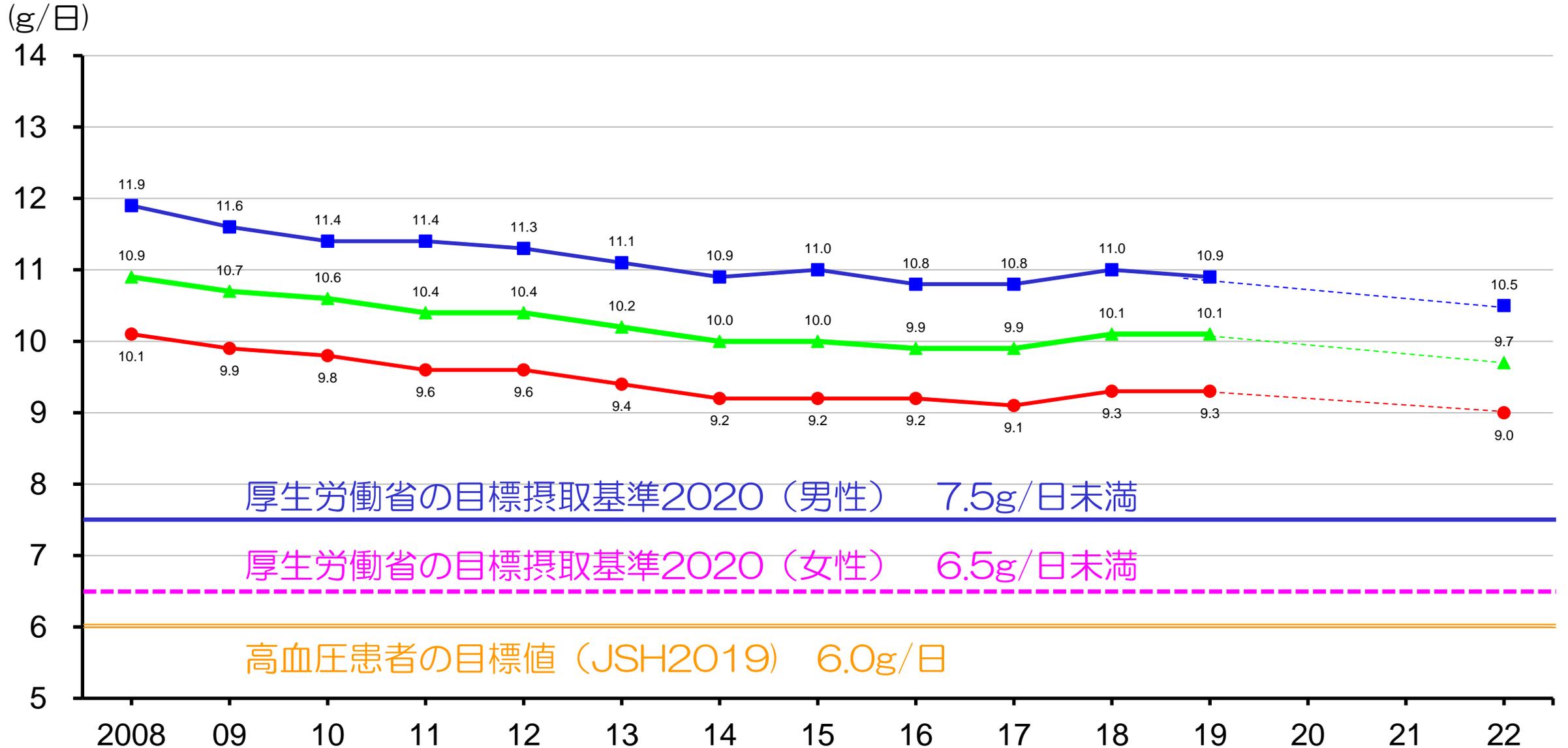


厚生労働省の目標摂取基準2020（男性） 7.5g/日未満

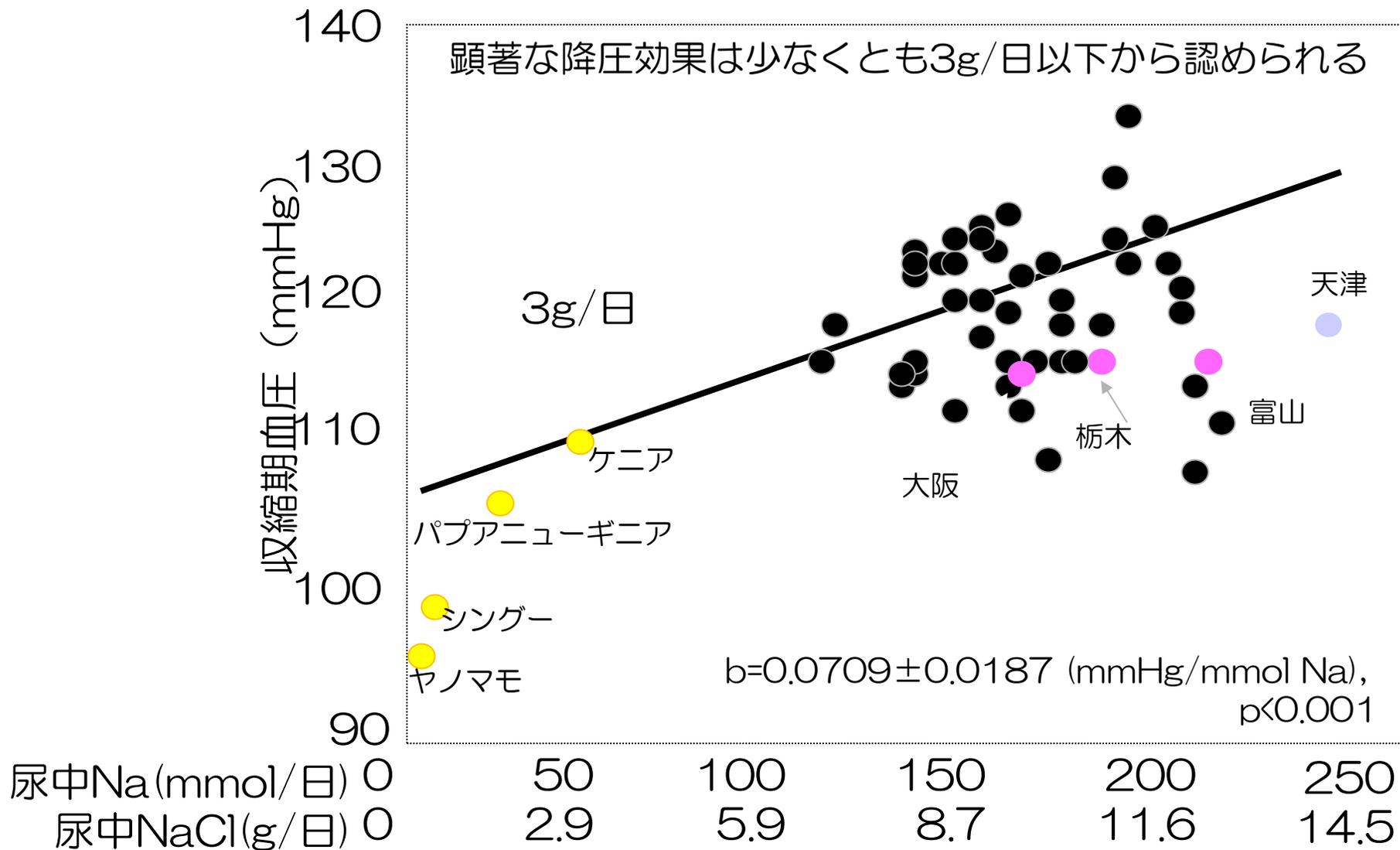
厚生労働省の目標摂取基準2020（女性） 6.5g/日未満

高血圧患者の目標値（JSH2019） 6.0g/日

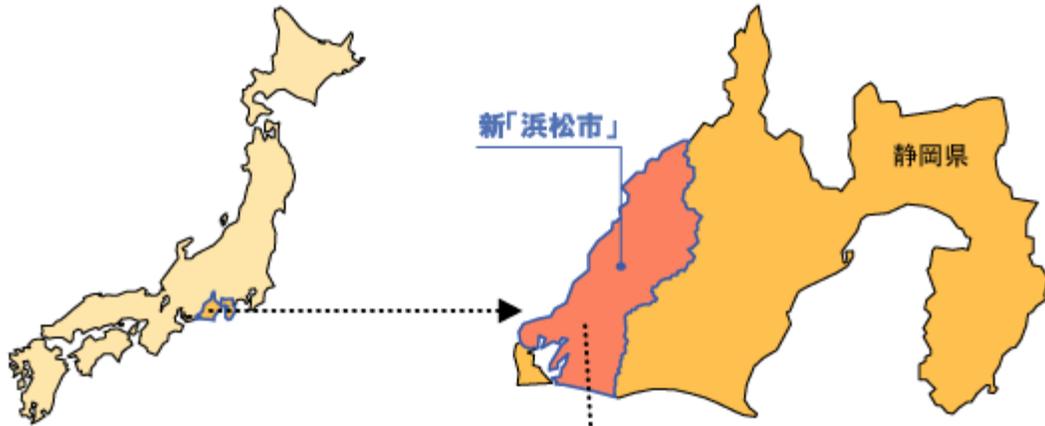
日本人の食塩摂取量の年次推移（20歳以上）



尿中Na排泄と収縮期血圧の関係



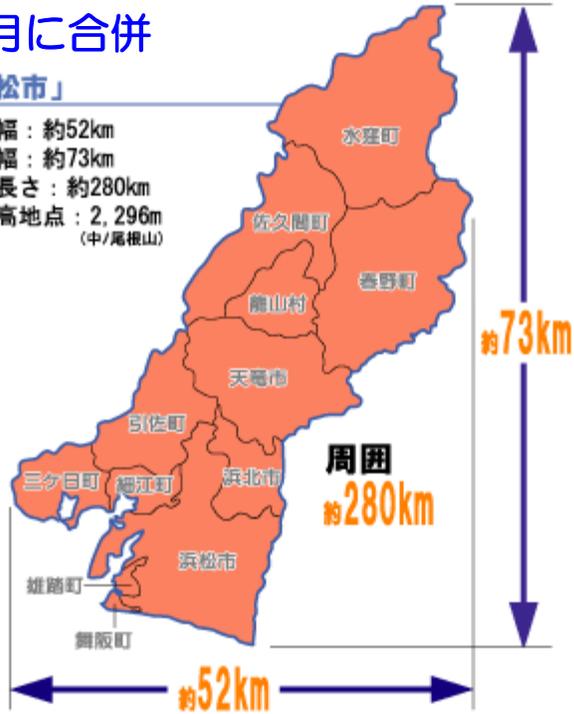
浜松



2005年7月に合併

新「浜松市」

東西の幅：約52km
南北の幅：約73km
周囲の長さ：約280km
標高最高地点：2,296m
(中ノ尾根山)



～2023年12月31日
7区

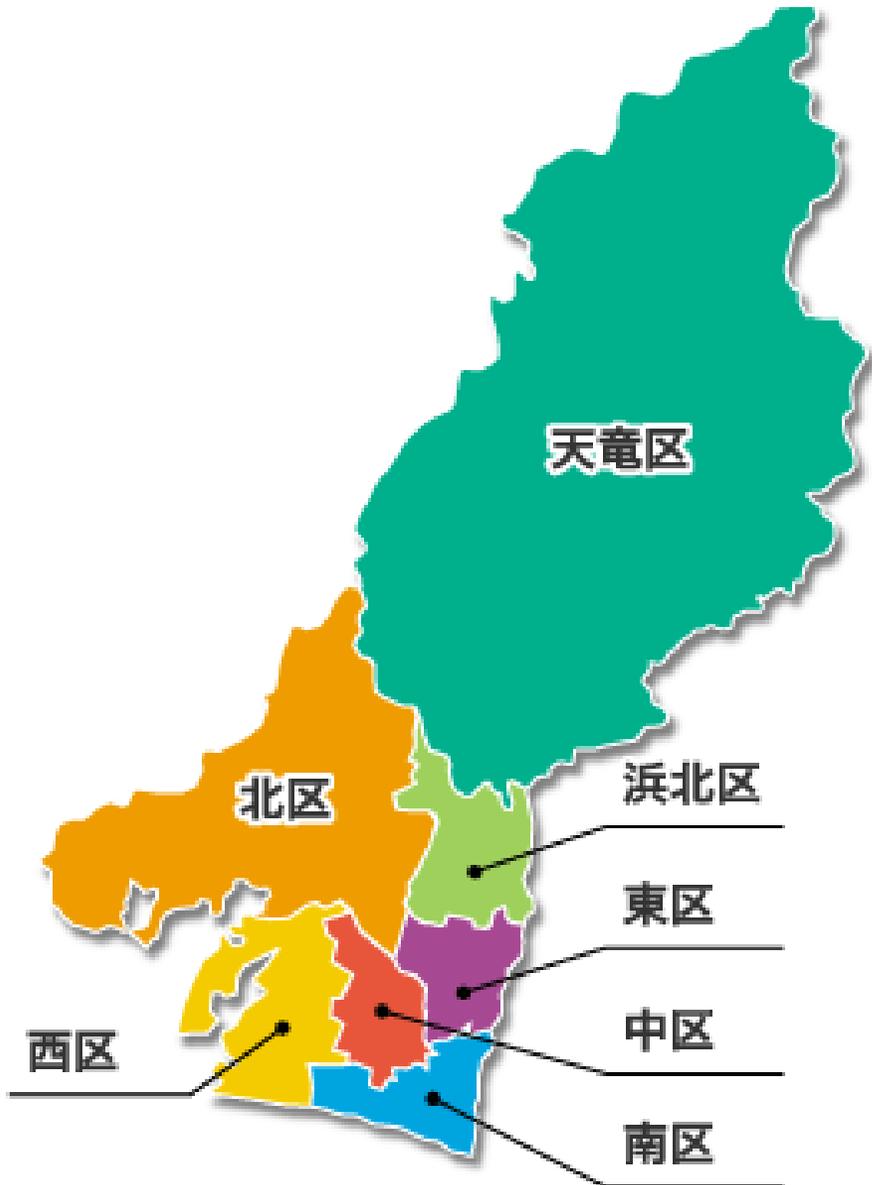
2007年4月1日から
政令指定都市



2024年4月1日～
3区

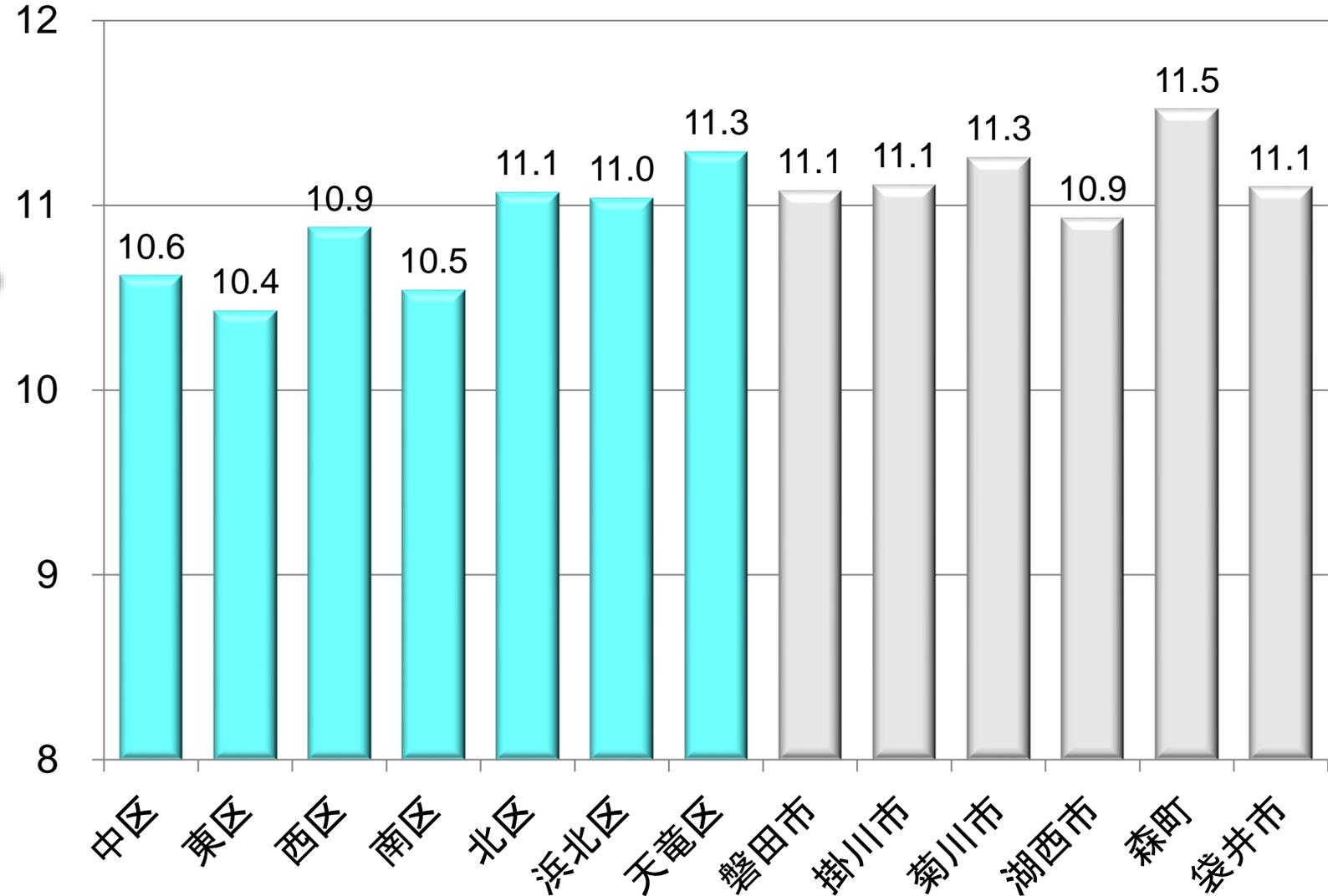
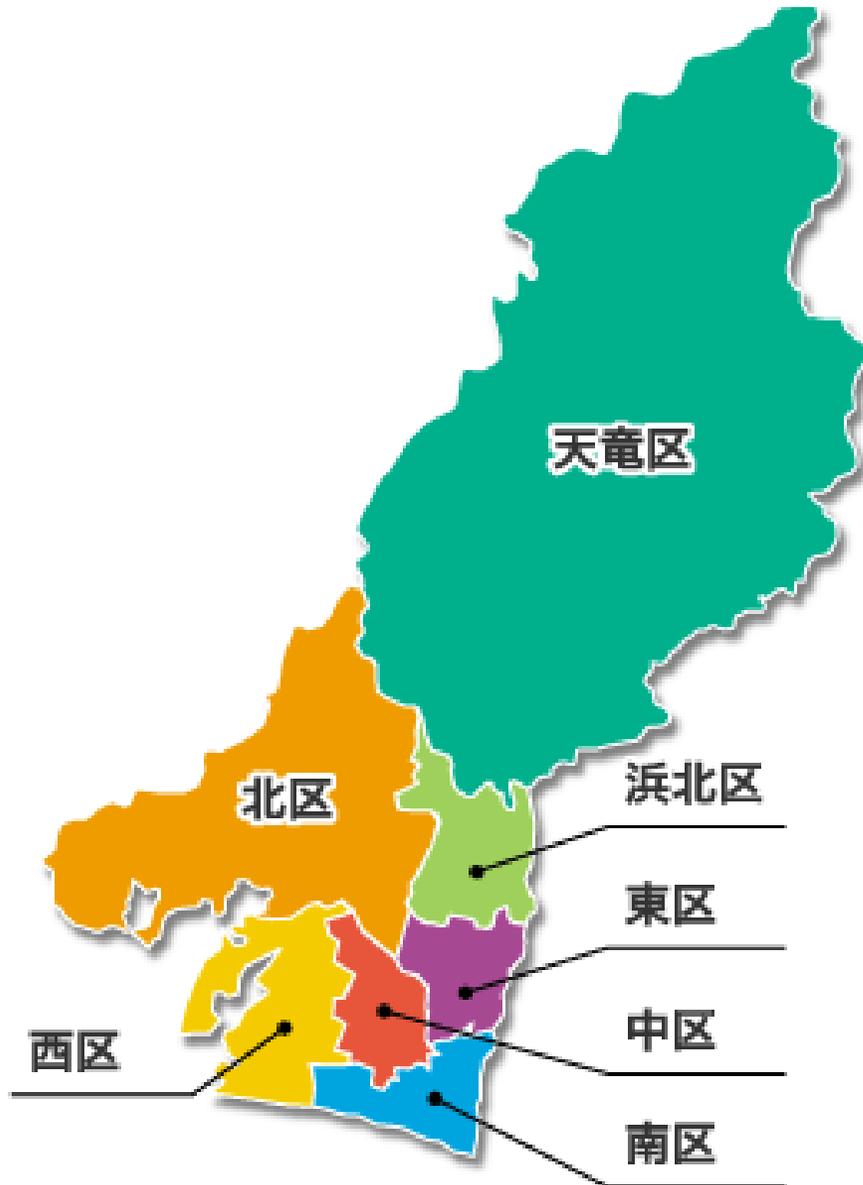


浜松市

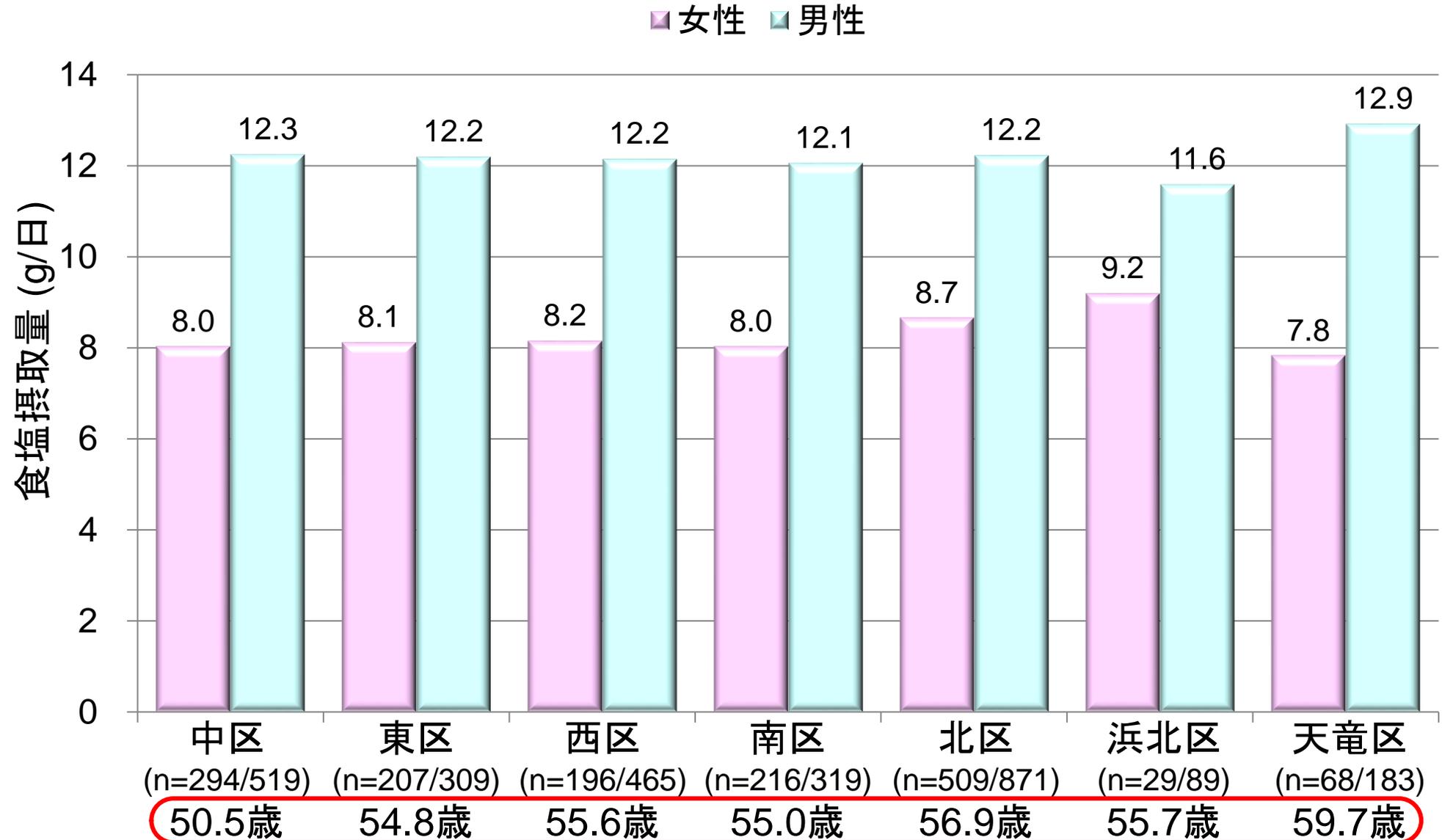


浜松市および遠州地区の食塩摂取量（地区別）

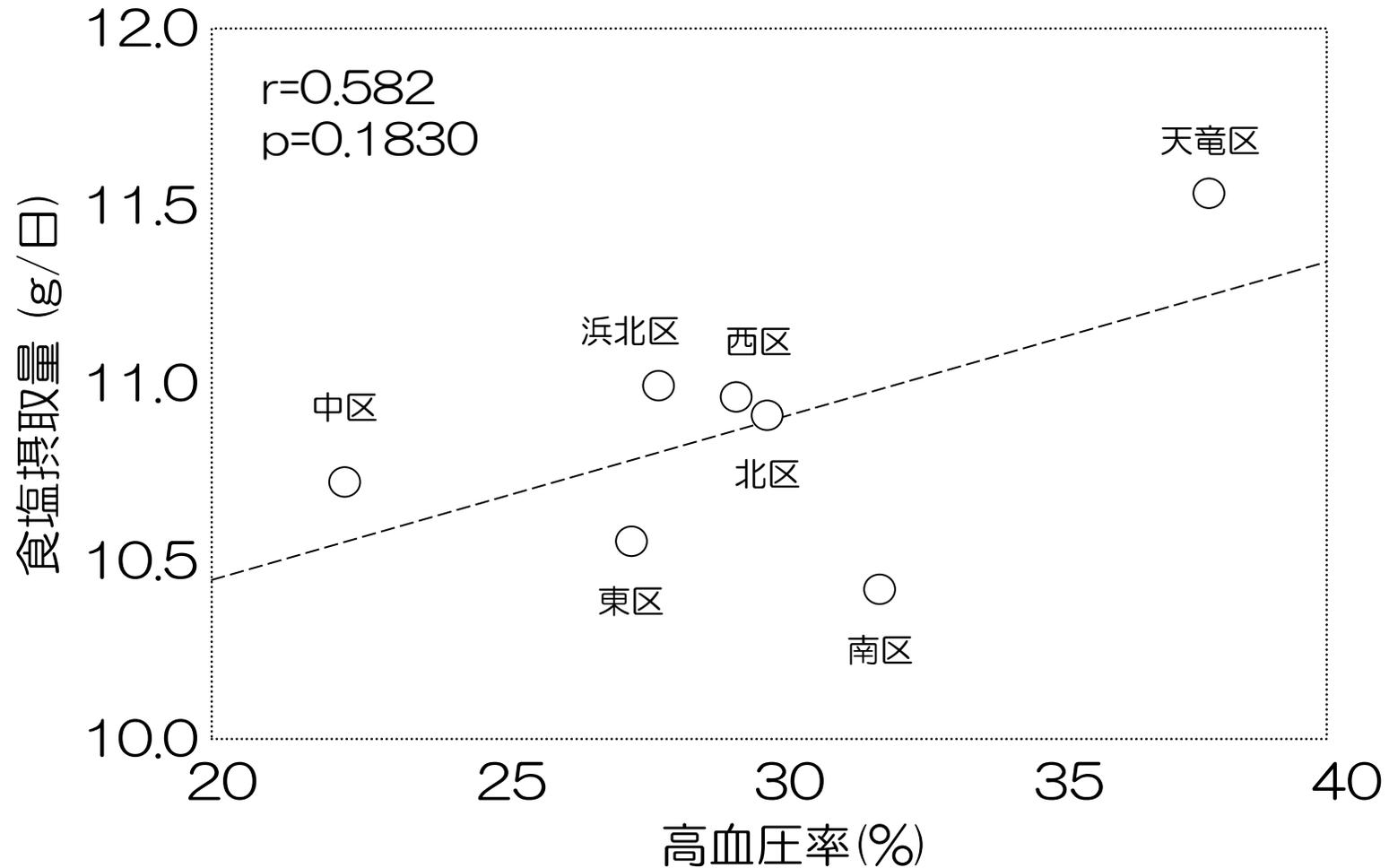
推定食塩摂取量 (g/日)



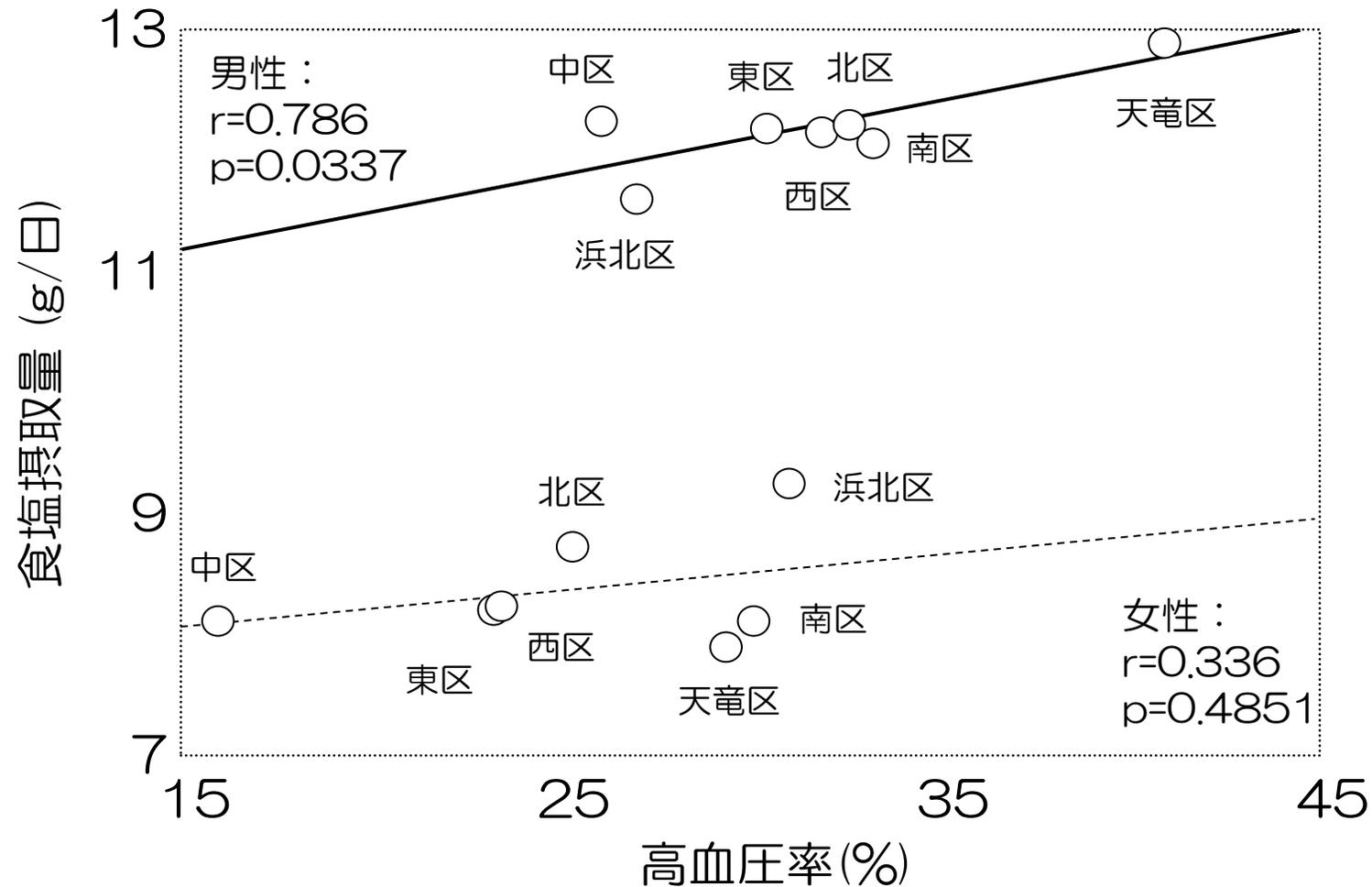
浜松市民の食塩摂取量（地区・性別）



食塩摂取量と高血圧率の関係

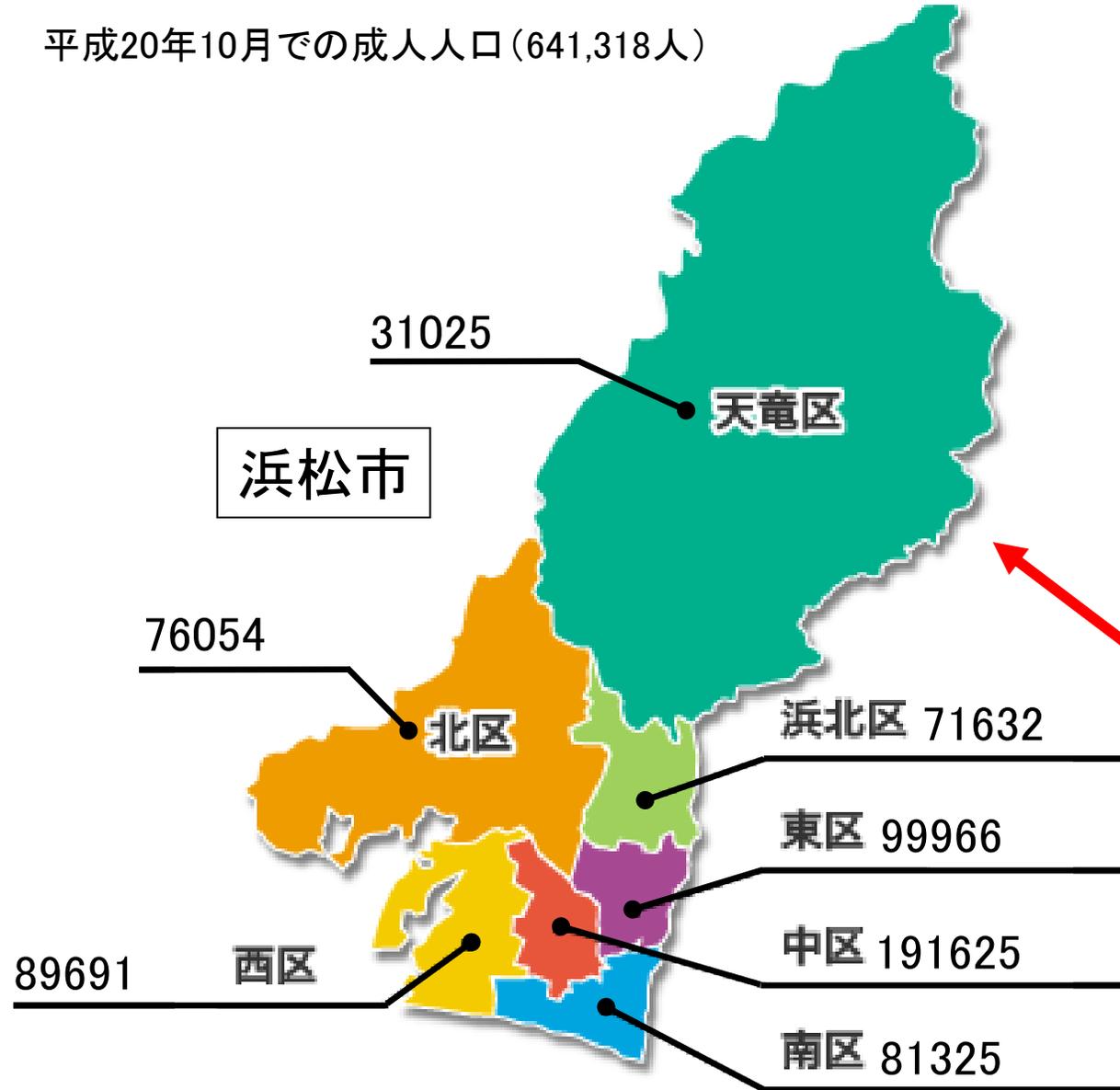


食塩摂取量と高血圧率の関係



浜松市の成人人口

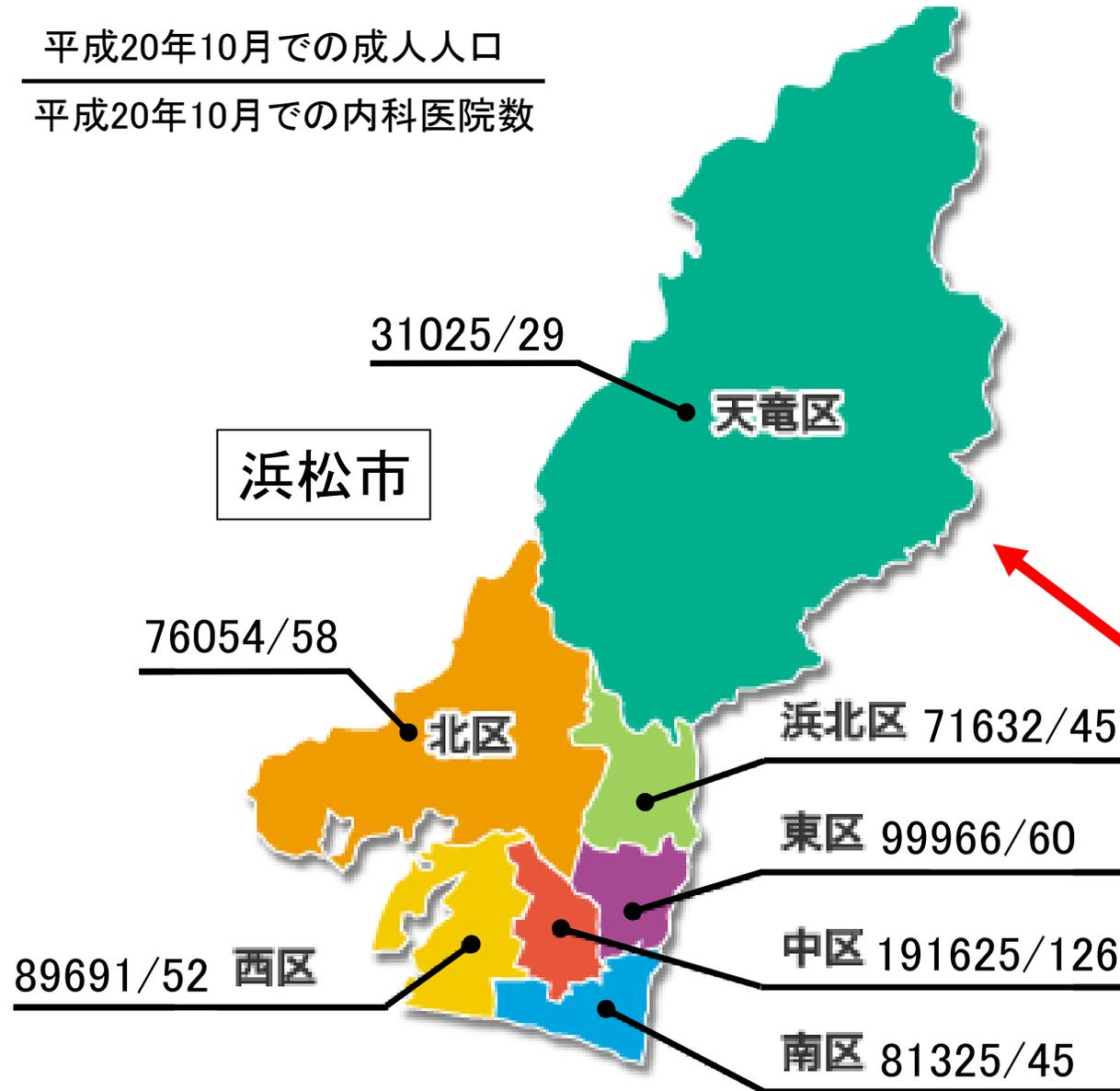
平成20年10月での成人人口(641,318人)



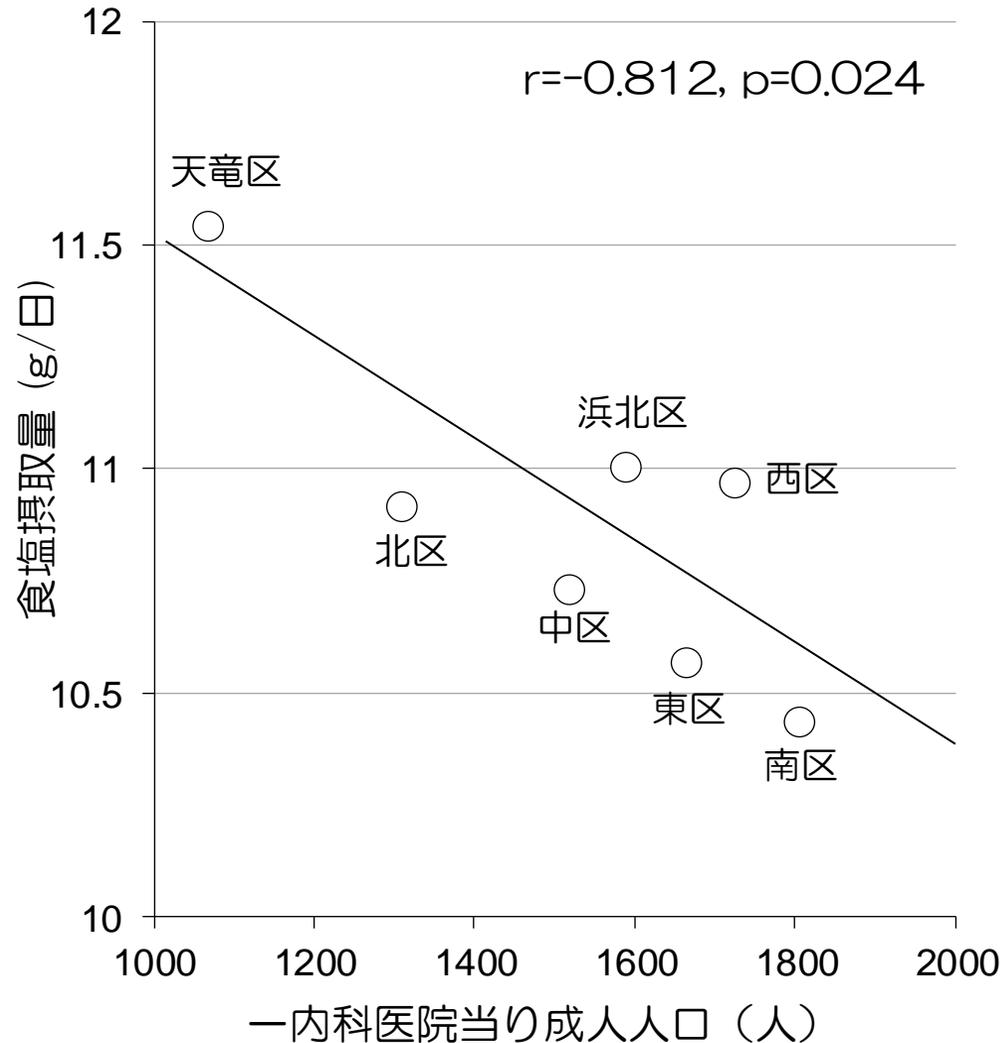
浜松市の成人人口と内科数

平成20年10月での成人人口

平成20年10月での内科医院数



食塩摂取量と一内科あたりの成人人口



- 医療機関の充実は減塩と直接的関連がなく、医療機関での減塩指導は十分な効果が得られていない。
- 効果的な減塩を行うためには医療機関での減塩指導に改善の余地があり、医療機関以外での宣伝、教育が重要と考えられる。

第63回 糖尿病料理教室

おいしさそのまま！塩分控えめ！

そうめんを楽しむには？



日時:令和6年7月20日(土)10時~13時

※開始10分前までにお集まり下さい

場所:グリエート浜松 4階 クッキングルーム

対象者:当院受診または病診連携からご紹介の糖尿病患者様及びご家族

費用:500円(当日集金)

持ち物:エフロン、筆記用具、糖尿病手帳、お薬手帳、お薬

※マスクの着用をお願いいたします

※体調が優れない方は参加をご遠慮ください

定員20名 ※定員になり次第締め切らせていただきます

お問い合わせ

JA 静岡厚生連 遠州病院 内科外来または栄養科

電話番号 053-453-1111(代)

浜松市医師会の取り組み

浜松市医師会 presents

減塩・低カロリー プロジェクト2013

参加する
のじゃ!

家康くんもやってくる!



©浜松市

出世大名 家康くん

浜松市医師会 presents

減塩・低カロリー プロジェクト2013

参加する
のじゃ!

家康くんもやってくる!



©浜松市

出世大名 家康くん

メタボは30代 から糖尿病は40代 から心筋梗塞は50代 から
だから 今始めよう!減塩低カロリー食!

日時 **12月1日** 日 10:30~15:30

会場 浜松市医師会館 浜松市中区伝馬町311-2

- JR浜松駅北口より徒歩10分 ● 遠州鉄道 新浜松駅より徒歩9分 ● 遠州鉄道「伝馬町」バス停より徒歩3分
- 遠州鉄道「教育文化会館」バス停より徒歩3分 ※お車でお越しの方は近隣の有料駐車場のご利用をお願いいたします。

浜松市医師会館 イベント会場のご案内

展示 観覧自由

中学生救急・減塩ポスターコンクール

作品展示コーナー/10:30~15:30

医師会長賞・市長賞などの表彰式

7F講堂/11:00~

体感 予約不要

浜松市医師会ブース/10:30~15:30

救急の
がん検診の
浜松方式
遠隔デジタルシステム
などの紹介コーナー

体験 定員40名 予約制

かしょく減塩!うまみを活かしておいしさ発見!
~素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介(試食あり)~

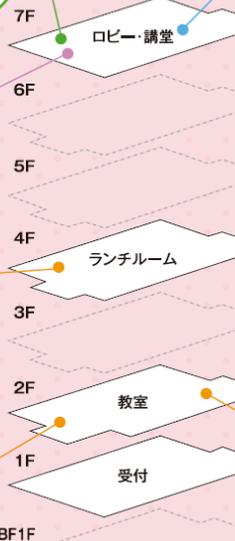
減塩・低カロリー弁当付(500円【お茶付】・税込)

4Fランチルーム/10:30~12:30/
学校法人ミズモト学園(東海調理製菓専門学校)

体験 予約不要

3Sプロジェクト~今日から始める減塩習慣!~

2F教室 10:30~12:30/
浜松市健康増進課



公演 定員220名 予約制

第一部 バンド演奏

遠山詠一とゴールデンスターズ

開場12:45~

開演13:15~14:15



第二部 堀江ひろ子先生講演会

【いつまでも健康で暮らせるための食事のヒント】

【プロフィール】料理研究家、栄養士、宮崎県出身、日本女子大学家政学部食物学科卒業、母も料理研究家の堀江素子であり、娘ほりえさくも料理研究家として活動をしている。またボランティアで老人給食の指導にも当たっている。身近な材料で簡単に手早く作れる家庭料理や電子レンジ、スピードカッター、圧力鍋などを活用する、うまく手抜きをするなど主婦の視点でのメニュー開発を得意としている。



開演14:30~15:30

体験 定員80名 予約制

推定塩分摂取量測定
医師によるミニレクチャー付

尿検査・血糖値測定・減塩・低カロリー弁当付
(500円【お茶付】・税込)

2F教室 10:30~12:30/静岡県臨床衛生検査技師会

会場限定減塩・低カロリー弁当

裏面にて昼食付
コースをお選び下さい。



お問い合わせ

TEL: 053-452-0424

(浜松市医師会)
受付時間/平日9:00~17:00

主催 浜松市医師会

共催 浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行委員会、静岡県医師協同組合
協力 学校法人ミズモト学園(東海調理製菓専門学校)

ご応募は
裏面を
ご覧下さい。

Aコース：血糖、尿中塩分濃度、血圧測定など体験

Bコース：減塩料理教室での体験

市役所ブース：味覚チェック、ベジメーターなどの体験

中学生ポスターコンクール優秀作品展示(救急・減塩など)

Cコース：

前半：音楽、踊り、トークショー など

後半：減塩・栄養・健康に関する講演



7階 講堂

イベント当日の減塩弁当の一例



秋の低カロリー・減塩弁当
～お品書～

- ・きのこご飯
- ・鶏のねぎ焼き
- ・炊きあわせ野菜と白菜サーモン巻
- ・豆腐ボール
- ・かぼちやサラダ
- ・卵焼き
- ・小松菜梅なめたけ
- ・こんにやく煮串
- ・柿なます

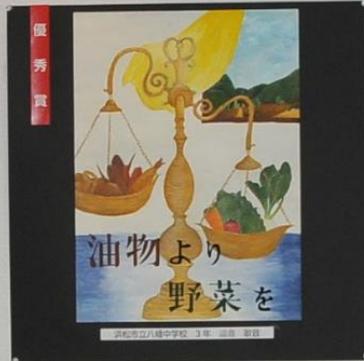
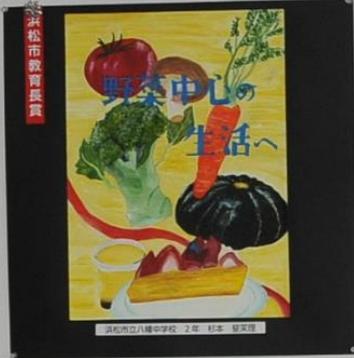
総カロリー: 626kcal
たんぱく : 24.8g
脂質 : 19.7g
塩分 : 2.1g

2017年



平成26年度
中学生ポスターコンクール

減塩・低カロリー啓発部門



減塩・低カロリープロジェクト ポスター 選考





塩分とり過ぎ 要注意!

一般社団法人浜松市医師会主催
平成25年度「減塩・低カロリー啓発」ポスターコンクール 浜松市医師会長受賞作品

浜松市立八幡中学校 3年 栗崎 佑月 さん



健康

への道

一般社団法人浜松市医師会主催
2021年度「生活習慣改善啓発部門」ポスターコンクール 浜松市医師会長賞 受賞作品

浜松市立北浜中学校 3年 昇 美優亜 さん



一般社団法人浜松市医師会主催
 平成 26 年度「減塩・低カロリー啓発」ポスターコンクール 浜松市医師会長賞 受賞作品
 浜松市立八幡中学校 3年 伊藤 優菜 さん

減塩部門

浜松市医師会長賞

あなたを救う



減塩低カロリー

浜松市立南部中学校 2年 山本 みあ



楽しく工夫
やさしく減塩!

一般社団法人浜松市医師会主催
平成 28 年度 生活習慣改善ポスターコンクール 浜松市長賞 受賞作品
浜松市立南部中学校 2年 大石 胡桃 さん

【生活習慣改善部門】 浜松市長賞



ふるさとの料理に学ぶ

減塩低カロリー

浜松市立南部中学校 2年 加藤 鮎華

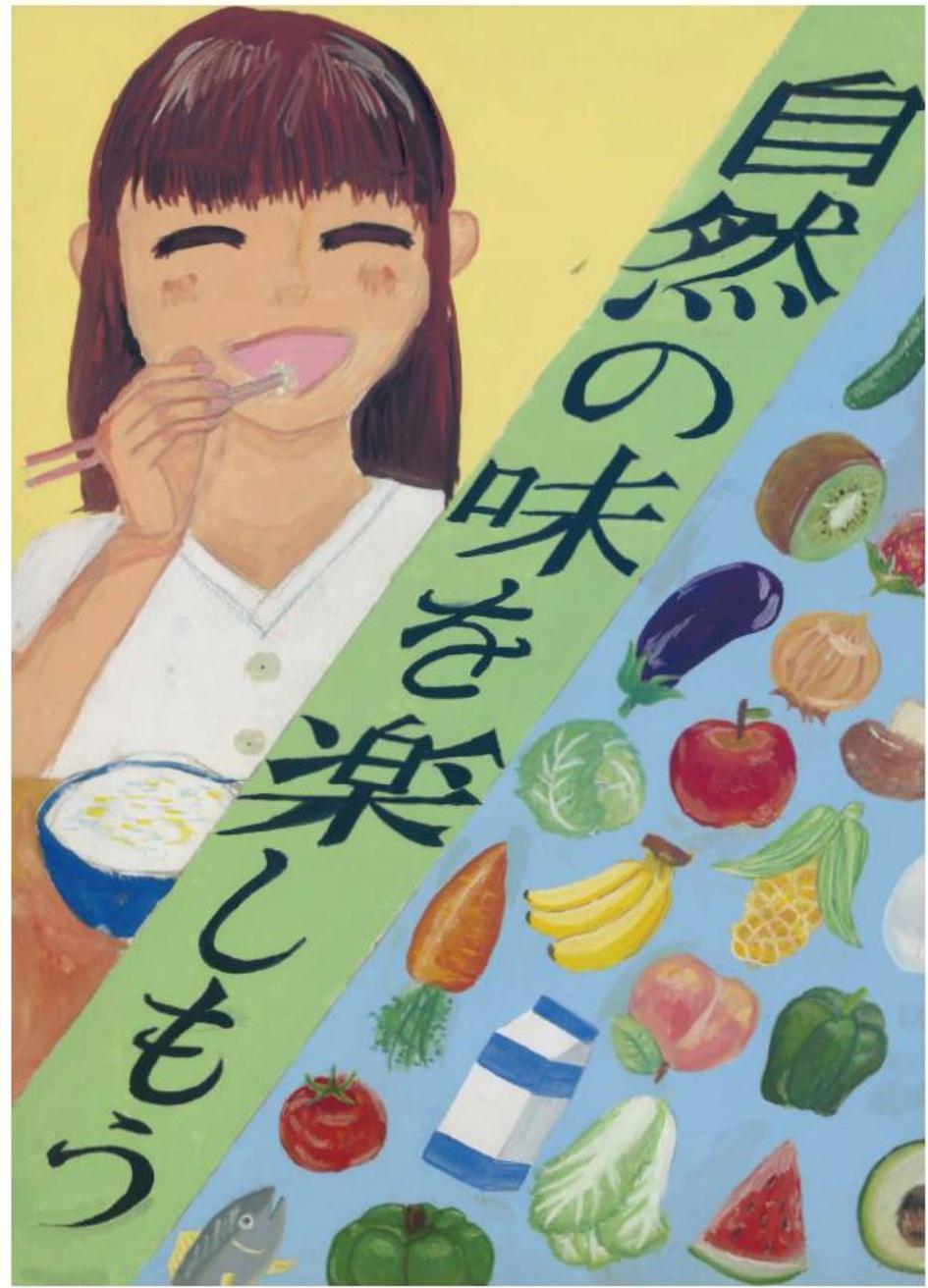
平成28年度

平成29年度

mamatsu, Japan



一般社団法人浜松市医師会主催
 2023年度「救急医療を守る部門」ポスターコンクール 浜松市医師会長賞 受賞作品
 浜松市立高台中学校 2年 氏原 彩帆 さん

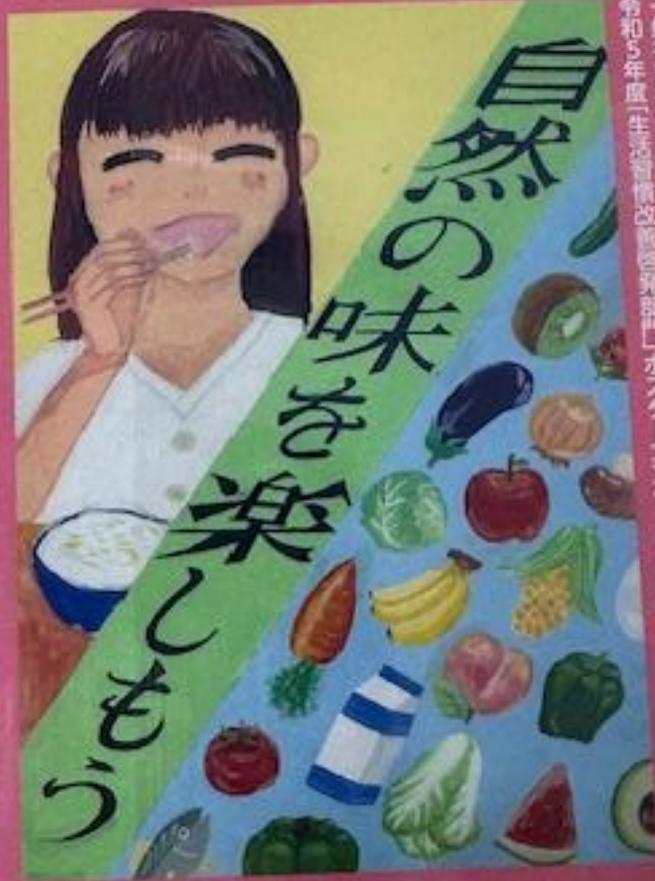


一般社団法人浜松市医師会主催
 2023年度「生活習慣改善啓発部門」ポスターコンクール 浜松市医師会長賞 受賞作品
 浜松市立中部中学校 2年 藤本 美那 さん

減塩・低カロリープロジェクト

食事をおいしく「減塩で健康生活」 バランスよく

未来の自分と次世代へつなげよう！ 健幸食生活



一般社団法人浜松市医師会主催
令和5年度「生活習慣改善啓発部門」ポスターコンクール 浜松市医師会会長賞 受賞作品

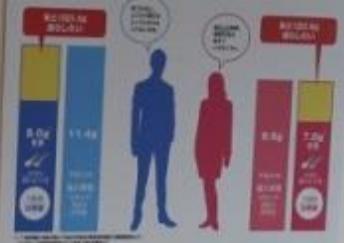
浜松市立中部中学校 2年 藤本 美那さん
問合せ先：浜松市健康増進課 ☎053-453-6125

「塩分削減」(Salt)が
減塩・低カロリープロジェ
クトに参加しており、
減塩・低カロリー商品をご
購入できます。

<食生活改善推進事業の成果展>
減塩・低カロリー
プロジェクト2015
メタボリックシンドロームは心臓病や糖尿病の元凶
だから予防しよう！減塩・低カロリー！
おすすめ
商品はこちら↓

塩分を意識してみよう!

塩分をとりすぎた状態が続くと、高血圧の状態になってしまいます。
高血圧は動脈硬化などの原因となり、
心臓病や脳卒中を引き起こすこととなります。
さらに、高血圧は腎臓にも負担をかけることとなります。
塩分(ナトリウム)を減らすことが病気の予防にもなります。



あなたの大好物にほどのくらいの塩分が含まれているでしょう。

塩分量が増えたら写真の裏面をのけてみて下さい。
※塩分、これは塩分濃度。一般的に100gあたり100mg未満が低塩分です。
※例：「お味のよいおみそ汁」(減塩)「お味のよいおみそ汁」(低塩)「お味のよいおみそ汁」(標準)「お味のよいおみそ汁」(高塩)「お味のよいおみそ汁」(超塩)



日本人は塩分をとりすぎ? 塩分と健康について理解しましょう。



塩分をとりすぎるとなぜいけない?

塩分をとりすぎると血圧が上がってしまいます。 → 血管が硬くなり、動脈硬化が進みます。

高血圧 → 脳卒中、心臓病、腎臓病、糖尿病、メタボリックシンドロームの原因となります。

カードはめくっ
たら元にもどし
てください。



商品のお持ち
帰りはご遠慮
ください。

日本減塩医学会 減塩委員会主催
第1回 JSH減塩食品アワード

 「中沢」 味の素株式会社 【減塩率 30%】	 減塩だし汁 ヤマキ株式会社 【減塩率 50%】	 スタイルワン 素材のうま味 引き立つよせ調味料 ユニー株式会社 【減塩率 25%】	 スタイルワン 素材のうま味 引き立つよせ調味料 ユニー株式会社 【減塩率 25%】	 減塩でおいしく とろろのしるし ヤマキ株式会社 【減塩率 30%】	 減塩でおいしく とろろのしるし ヤマキ株式会社 【減塩率 30%】
 「流水」うどん シマダヤ株式会社 【減塩率 30%】	 「あぶら」減塩ゼロ シマダヤ株式会社 【減塩率 30%】	 いっつも新鮮 味わいリッチ 減塩しょうゆ キッコーマン食品株式会社 【減塩率 40%】	 サラダスティック 正栄株式会社 【減塩率 40%】	 大人向けのたまご 糸 正栄株式会社 【減塩率 30%】	 大人向けのたまご 糸 白 正栄株式会社 【減塩率 30%】
 東谷「東谷」コープ 中沢の減塩調味料 シマダヤ株式会社 【減塩率 40%】	 東谷「東谷」コープ 中沢の減塩調味料 シマダヤ株式会社 【減塩率 40%】	 サッポロ一番 大人のミニカップ まつねうどん キッコーマン食品株式会社 【減塩率 30%】	 サッポロ一番 大人のミニカップ まつねそば キッコーマン食品株式会社 【減塩率 30%】	 マル多「マル多」 大人向けのたまご 糸 正栄株式会社 【減塩率 30%】	 マル多「マル多」 大人向けのたまご 糸 白 正栄株式会社 【減塩率 30%】

※減塩食品多量摂取による減塩効果は、個人差があります。

百貨店 ストア
減塩・低カロリー商品一覧

 （山永味噌株式会社） 山永みそ減塩 減塩 20%カット ¥410- 500g	 （株式会社 竹屋） タケヤ塩ひかえめ 減塩 22%カット ¥358- 500g	 （ヤマサ醤油株式会社） 鮮度の一滴減塩 減塩 50%カット ¥270- 400ml	 （チョコ醤油株式会社） 超特選減塩醤油 減塩 50%カット ¥378- 210ml	 （ヒゲタ醤油株式会社） 減塩しょうゆ 本醸 減塩 45%カット ¥475- 360ml	 （鎌田醤油株式会社） 低塩だし醤油 減塩 8%カット ¥398- 200ml
 （モートン株式会社） 減塩お 減塩 50%カット ¥342- 130g	 （有限会社味の兵衛） あご入りだし減塩 減塩 41%カット ¥2,268- 9g×25袋	 （株式会社ジョーキュー） うまか純だし 塩不使用 ¥1,331- 10g×20袋	 （カドヤ株式会社） 天然素材だしパック 塩不使用 ¥1,296- 10g×36袋	 （株式会社 明治屋） 脂肪の少ないコンビーフ 脂肪分50%カット ¥389- 80g	 （いなば食品株式会社） ライトツナフレーク 食塩無添加 ¥615- 70g×4缶

※価格は税込表示です。

百貨店
新規減塩・低カロリー商品一覧

 （エースコック） だしのおみせ減塩 鶏炊うどん ¥122- 40g	 （エースコック） だしのおみせ減塩 小海老天そば ¥122 38g	 （エースコック） だしのおみせ減塩 中華そば ¥122- 37g	 （エースコック） だしのおみせ減塩 丸鶏炊き醤油ラーメン ¥194 81g	 （エースコック） だしのおみせ減塩 香味野菜タンメン ¥194- 82g	 （イサビキ） おみせ汁あわせ 即席塩分30%カット ¥324- 1人入
 （イサビキ） おみせ汁あわせ 即席塩分30%カット ¥324- 1人入	 （イサビキ） 減塩すぐとける赤だし ¥287 500g	 （イサビキ） 減塩すぐとけるあわせ ¥287- 500g	 （サッポロ一番） 大人のミニカップ 中華そば ¥122- 38g	 （サッポロ一番） 大人のミニカップ まつねそば ¥122- 41g	 （サッポロ一番） 大人のミニカップ きつねうどん ¥122-42g

 （いなば食品株式会社） スーパーパンオイル オイル無添加 低カロリータイプ ¥615- 70g×4缶	 （マルハニチロ株式会社） ツナフレーク 脂質1/3量 ¥551- 70g×3缶	 （株式会社ピエトロ） 和風しょうゆ コレステロールゼロ ¥486- 280ml	 （株式会社ピエトロ） 和風しょうゆライトタイプ 油分50%カット ¥486- 280ml	 （株式会社ピエトロ） 和風しょうゆグリーン 油分70%カット ¥486- 280ml	
 （キュービー株式会社） 玄米雑炊6食セット ¥1,190- 6食入 和風製122kcal 中華製142kcal 2830kcal 122kcal 中華製142kcal	 （キュービー株式会社） 大人の玄米雑炊(料亭風)5食セット ¥1,190- 5食入 和風製116kcal 中華製123kcal 2830kcal 116kcal	 （キュービー株式会社） 玄米雑炊ピリ辛チゲ ¥271- 38.8g 143kcal	 （キュービー株式会社） 大人の玄米雑炊 鮭 ¥271- 34.1g 127kcal	 （キュービー株式会社） 大人の玄米雑炊 わさび ¥271- 32.2g 119kcal	 （キュービー株式会社） 大人の玄米雑炊 たらこ ¥271- 31.1g 111kcal

※価格は税込表示です。

分かり易くするため精肉売り場前にコーナー化



日配コーナーで分かり易く
減塩商品にPOPを付けた



日配コーナーで分かり易く
減塩商品にPOPを付けた



メタボは
30代
から
糖尿病は
40代
から
心筋梗塞は
50代
から

減塩意識を高めよう!

例年、浜松市医師会にて開催しておりました減塩・低カロリープロジェクトですが、本年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、本紙面記事により開催します。皆さまには下記の内容を参考に「食塩摂取量の抑制」、「糖質と食塩の摂取」で、健康寿命の延伸に努めていただきたいと思います。

食生活の見直し、
伸ばそう!
家族の健康寿命!



若くは減塩が必要なのでしょうか?

あなたは、お塩をとりすぎませんか?毎日の食事があなたの血圧を左右します。いつまでも健康でいるために食生活を振り返りましょう。浜松市健康増進課

JA静岡厚生連遠州病院 循環器内科 高瀬浩之 氏

調味料や保存料として食塩は私達の生命維持に欠かせない物ですが、私達の健康にも影響を及ぼしています。最も食塩と関連が深い健康被害は高血圧で、食塩摂取量が多いと血圧が高くなり、逆に摂取量が少なれば血圧は低くなります。血圧が正常な人も食塩を摂りすぎると血圧が上昇し、やがては高血圧になってしまいます。日本人の平均食塩摂取量を知っていますか。平成30年の調査では一日あたり男性が11.0g、女性が9.3gの食塩を摂取しています。一方、厚生労働省が日本高血圧学会は、一日あたりの食塩摂取目標を男性7.5g未満、女性5.5g未満、高血圧患者も0g未満と定めています。血圧以外にも食塩の摂り過ぎは脳卒中による死、狭心症や心筋梗塞、腎不全などの動脈硬化性疾患、心不全、骨粗鬆症、尿酸値の上昇、腎臓と関連があります。食塩の摂り過ぎが健康に良くないわけですから、様々な料理や食品には食塩が使われているため、なかなか減塩できない状況があります。最近では、市販されている食品には塩分含有量が記載されています。これらも参考にしながら、再来に食塩を引き起こす健康で過ごすために、皆さん一人一人が減塩を高めましょう。



糖尿病で、塩分制限、どうして?とお思いですか?

JA静岡厚生連遠州病院 内分泌内科 後藤良重 氏

糖尿病といえは、血糖値が上昇する病気。甘いお菓子は制限されても、塩味のおせんべいまで制限されるのは? 血糖値とは、血液の中に含まれるブドウ糖の濃度です。血糖は身体中に栄養や酵素を運ぶ役割ですが、糖尿病になると、インスリンが効かないせいで血液の中のブドウ糖は目的地である細胞に受け渡されず、血液の中はあまった糖でドロドロ。一緒に流れる脂質や血球などもにも汚れて詰まり、動脈硬化を促します。そこで食べ過ぎを減らすと、腎臓などの硬くなった血管に水分が多く流れこみ、血圧が高くなって、血管を傷つけます。食塩の摂り過ぎも腎臓を傷めます。(上の図解)ドロドロの血液と高血圧は心筋梗塞や脳梗塞を起します。足の指が壊疽して脱落し、人工透析が必要になります。これらは全て高血糖で起こることではないので、とにかくお菓子の摂り過ぎを減らす。ですから、塩味、しょっぱいおせんべいなら食べても大丈夫。という考え方はとても危険と警戒されるでしょう。もちろん炭水化物ですから血糖値も上がりますね。

食事をおいしく、バランスよく!

「食」は毎日のもの。身近な食材が持つうま味やパワー(功能)を活かして美味しく食べながら生活習慣病を防ぎましょう。
提供: 学校法人ミズモト学園東海調理製菓専門学校
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>

ヘルシー・ミートローフ

＜作り方＞
①肉類はレンジ(600w)に2分かけてお切りする。
②野菜をみじん切りにしてパウダーでしっかりと乾かして冷凍しておく。
③肉類を油を熱し煮立ってしめらせておく。
④肉類に塩をいれ、よく炒り混ぜる。⑤A、B、はくし卵をあけて調味料を加え混ぜ、肉類はラップで成形する。ラップを外し180度のオーブンで約20分焼く。
⑥焼くまで、油、カレー粉を入れ煮立たせる。
⑦肉をワインを大さじ2杯ほど入れ、トマトペーストを加えてソースを作る。
⑧ミートローフが出来たら、⑥のカレー水を表面にハケで塗り、1.5cmの厚みに切り分ける。
⑨塩にミートローフ、ピーマン、ラディッシュの薄切り、ブロッコリー、オリーブオイル、パルメザンチーズ、トマト、⑥の調味料でマリネした人参の手切りを盛り付け、⑦のソースをかける。

青梗菜とエビの中華風春雨炒め

＜作り方＞
①エビは殻でもんで流水で洗い流し、熱湯でさっと茹でる。
②春雨は熱湯に2分ほど沸かし、ザルに上げ2-3cmの長さに切っておく。
③青梗菜は3cmの長さ、しいたけはみじん切りにする。④生野菜と長ネギは熱湯で茹でる。
⑤鍋に焼き油を入れて中火にかけ、火が通ってきたら、しいたけと春雨を加え炒め始める。
⑥青梗菜とエビ、おろしニンニク、酒を加えて混ぜ、塩が溶けるまで、醤油、砂糖を加え、春雨を入れて中火で煮る。仕上げに春雨とエビを入れ、片栗粉を振りまいて炒める。

アサリとあおさの茶わん蒸し(乳と食塩減塩)

＜作り方＞
①かつおぶしを乾燥させておける。
②あさりを塩茹にし、とれた汁を煮ます。
③卵をほぐし、かつお、牛乳、あさりの汁を合わせ混ぜる。塩茹にあさりを加えて煮、蒸気のあがった蒸し器で13分蒸す。
④蒸し汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、食塩とお酒を加えて②を加える。
⑤乳を加える。
⑥茶わん蒸しに④のあんを塗り、天婦羅に白飯をちぎりとゆずをあしらう。

減塩・低カロリープロジェクト講座

わかりやすく学ぶ 糖尿病対策

「糖質制限は、糖質を減らすこと」ではなく、「糖質を減らすことで、血糖値をコントロールすること」が目的です。糖質制限は、血糖値をコントロールするための手段であり、血糖値をコントロールすることで、糖尿病の合併症を予防することができます。

糖質制限は、血糖値をコントロールするための手段であり、血糖値をコントロールすることで、糖尿病の合併症を予防することができます。

糖質制限は、血糖値をコントロールするための手段であり、血糖値をコントロールすることで、糖尿病の合併症を予防することができます。

減塩・低カロリープロジェクト講座

わかりやすく学ぶ 糖尿病対策

「糖質制限は、糖質を減らすこと」ではなく、「糖質を減らすことで、血糖値をコントロールすること」が目的です。糖質制限は、血糖値をコントロールするための手段であり、血糖値をコントロールすることで、糖尿病の合併症を予防することができます。

糖質制限は、血糖値をコントロールするための手段であり、血糖値をコントロールすることで、糖尿病の合併症を予防することができます。

糖質制限は、血糖値をコントロールするための手段であり、血糖値をコントロールすることで、糖尿病の合併症を予防することができます。

JA 浜松厚生連 知多厚生病院内科 丹村 敬明 氏

減塩・低カロリープロジェクト2021 第一弾「美味し...

後で見る 共有

メタボは 30代 から
糖尿病は 40代 から
心筋梗塞は 50代 から

浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

見る YouTube

減塩意識を高めよう!

減塩・低カロリープロジェクト

糖尿病、高血圧症を予防するために

減塩・低カロリープロジェクトとは、高血圧や糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病の改善を目的に「減塩・低カロリープロジェクト」を毎年開催しています。

今回は、生活習慣に関する知識を正しくお伝えするために、おいしい減塩料理教室、男性に毎日できる運動教室、腎臓病における減塩の重要性の講演、糖尿病に関するわかりやすい説明など、さまざまな企画を皆様にお届けします。

市民の皆様が普段の生活で健康に関心を持ち、浜松市がさらに健康で幸福な住みやすい街になることを願っています。

一般社団法人 浜松市医師会 会長 滝浪 寛

減塩・低カロリープロジェクト

減塩・低カロリープロジェクトとは、高血圧や糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病の改善を目的に「減塩・低カロリープロジェクト」を毎年開催しています。

今回は、生活習慣に関する知識を正しくお伝えするために、おいしい減塩料理教室、男性に毎日できる運動教室、腎臓病における減塩の重要性の講演、糖尿病に関するわかりやすい説明など、さまざまな企画を皆様にお届けします。

市民の皆様が普段の生活で健康に関心を持ち、浜松市がさらに健康で幸福な住みやすい街になることを願っています。

一般社団法人 浜松市医師会 会長 滝浪 寛

メタボは
30代
から

糖尿病は
40代
から

心筋梗塞は
50代
から

食生活の見直しで、伸ばそう! 家族の健康寿命!

浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリー プロジェクト 2022

日時 **11/27**日
13:00~15:30
応募締切
11/20日
必着

予約制

定員40名

ご応募は裏面へ
※ご当選者への受審ハガキは、
11/21発送予定です。



出せども 家康くん

- 13:00~14:20
・推定塩分摂取量測定・尿検査・血糖値・血圧測定
・医師によるミニレクチャー あなたの塩分摂取量は7家族と血糖値測定で、体の声を聞いてみよう!

●14:30~15:30
講演【第1部】「減塩やまいか! 楽しくはじめよう減塩食」



早乙女 雅夫 氏 浜松医科大学薬理学の科講師

浜松市民の皆さん「減塩」でしていますか?
美味しくなく、楽しくない、では毎日減塩を続けることはできませんよね。
そこで、皆様にも楽しく減塩食を継続してもらうために、とっておきのアイデアをご提示します。
クイズや減塩体験を通じて、一緒に「減塩」しましょう!

講演【第2部】「今日から使える 減塩アイデア10選」

太田 莉奈 氏 浜松医科大学医学部附属病院 栄養部 管理栄養士 栄養改善専門管理栄養士、高齢栄養管理栄養士

※講演の録音は浜松ケーブルテレビにて放送いたします。【放送日:2022年12月25日(日) 13:00~、19:00~】
また、浜松市医師会YouTubeチャンネルでもオンデマンド配信いたします。【2022年12月~】
※浜松市医師会HPにて配信開始をお知らせします。

体験コーナー



「皮膚カロテノイド(ベジメータ)測定」で
野菜摂取状況を知ろう!

カロテノイドは緑黄色野菜に多く含まれ、皮膚健康から体を守る働きがあります。
この機会に、カロテノイドが摂取できているか測定してみませんか?

展示コーナー (中学生) 救急・減塩・禁煙・ロコモボスター・コンクール展 入賞作品展示

会場 浜松市医師会館

浜松市中区飯島町311-2



- 浜松駅前北口より徒歩10分
- 遠州鉄道 新浜松駅より徒歩9分
- 遠州鉄道「佐高町」バス停より徒歩3分
- 遠州鉄道「教育文化会館」バス停より徒歩3分

※お車でのご来場の方は近隣の有料駐車場をご利用ください。

内容に関するお問い合わせ
☎053-452-0424
浜松市医師会 / 受付時間(平日) 9:00~17:00
応募に関するお問い合わせ
☎053-452-0555
中日本2館内 / 受付時間(平日) 9:30~17:00

メタボは30代から 糖尿病は40代から 心筋梗塞は50代から

食生活の見直しで、伸ばそう！家

浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリープロジェクト

2023

日時 11/27日 13:00~15:30

11/20日 必着

予約制 定員40名

ご応募は裏面へ ※当選者への受領ハガキは、11/21発送予定です。

●13:00~14:20

・推定塩分摂取量測定・尿検査・血糖値・血圧測定

・医師によるミニレクチャー

●14:30~15:30

「減塩やままいか! 楽しくはじめよう減塩食」

講演【第1部】 早乙女 雅夫 氏

講演【第2部】 「今日から使える 減塩アイデア10選」 太田 莉奈 氏

体験コーナー 「皮膚カロテノイド(ベジメータ)測定」で野菜摂取状況を知ろう!

展示コーナー (中学生) 救急・減塩・禁煙・ロコモボスターコンクール展 入賞作品展示

主催/浜松市医師会 共催/浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行委員会 協力/学校法人ミズモト学園

メタボは30代から 糖尿病は40代から 心筋梗塞は50代から

浜松市医師会 Presents

減塩・低カロリープロジェクト

2023

食生活の見直しで、伸ばそう! 家族の健康寿命!

開催日時 2023年11/11日 必着

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。当選者への受領ハガキは、11/21発送予定です。

イベント A 静岡県臨床衛生検査技師会 推定塩分摂取量測定・尿検査・血糖値・血圧測定 医師によるミニレクチャー

定員60名 10:30~12:30

弁当・お茶付き 特別協賛価格 500円(税込)

イベント B 学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校 あしたの健康をつくる減塩レシピ ~素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介~

定員40名 10:30~12:30

弁当・お茶付き 特別協賛価格 500円(税込)

イベント C 第1部 神野大地 トークショー 「プロランナーの食生活」& 「健康促進エクササイズ」

定員100名

第1部 13:15~14:15

第2部 14:30~15:30

会場 浜松市医師会館

第2部 適塩のススメ ~塩を減らす考え方はもう古い?~

八田内科医院 理事長・院長 京都府立医科大学 臨床教授 八田 告 先生

●JR浜松駅北口より徒歩1分 ●浜州駅より徒歩1分 ●遠州鉄道「伝馬町」バス停より徒歩3分

内容に関するお問い合わせ 053-452-0534

応募に関するお問い合わせ 053-452-0534

減塩・低カロリープロジェクト

2024

家族の健康寿命! 食生活の見直しで、伸ばそう!

開催日時 2024年12.1(日) 10:30~15:30

11.1(金) 必着

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。当選者への受領ハガキは、11/21発送予定です。

イベント A 静岡県臨床衛生検査技師会 推定塩分摂取量測定・尿検査・血糖値・血圧測定 医師によるミニレクチャー

10:30~12:30

イベント B 学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校 あしたの健康をつくる減塩レシピ ~素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介~

10:30~12:30

浜松市ブース

「皮膚カロテノイド(ベジメータ)測定」で野菜摂取状況を知ろう!

市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健康クラブ」特設ブース

7階展示 中学生救急・減塩・禁煙・ロコモボスターコンクール展 入賞作品展示 浜松市医師会の活動 救急、がん検診、在宅医療などの紹介コーナー

イベント C 第1部 アスリートのコンディショ作り

名波 浩氏

第2部 塩と健康 ~貴方に適切な食塩量は?~

菱田 明氏

会場 浜松市医師会館

浜松市中央区 伝馬町311-2

お車でお越しの方は近隣の有料駐車場をご利用ください。

●JR浜松駅北口より徒歩10分 ●遠州鉄道 新浜松駅より徒歩9分 ●遠州鉄道「伝馬町」バス停より徒歩3分 ●遠州鉄道「教育文化会館」バス停より徒歩3分

内容に関するお問い合わせ 053-452-0424

浜松市医師会 受付時間(平日)9:00~17:00

応募に関するお問い合わせ 053-452-0555

中日アドメ内 受付時間(平日)9:30~17:00

主催/浜松市医師会 共催/浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行委員会 協力/学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

尿中塩分濃度測定



塩分チェック

土橋卓也、増田香織 他：
血圧20:1239-1243, 2013

あなたの塩分チェックシート

No. _____

_____年____月____日 年齢____歳 性別：男 女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点				点

高食塩食

食行動

食意識

合計

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

尿中塩分濃度の変化

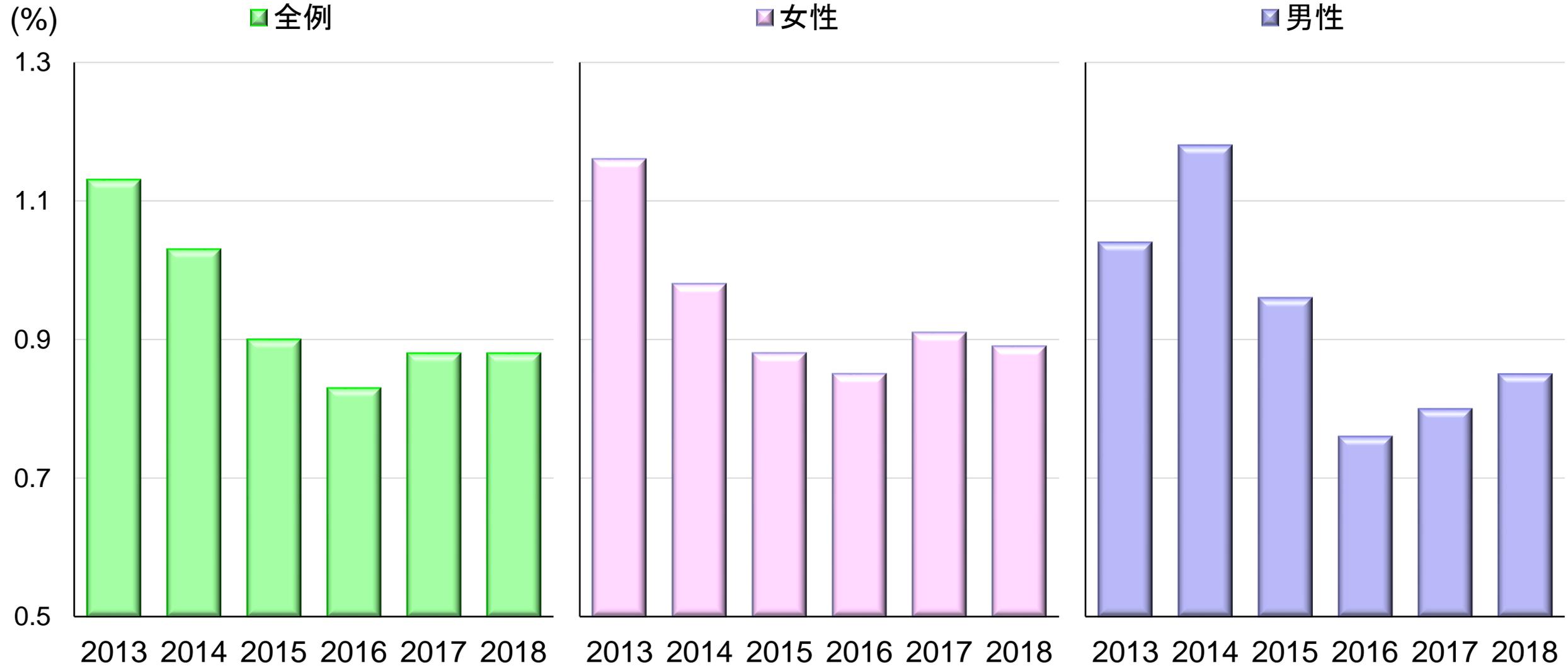
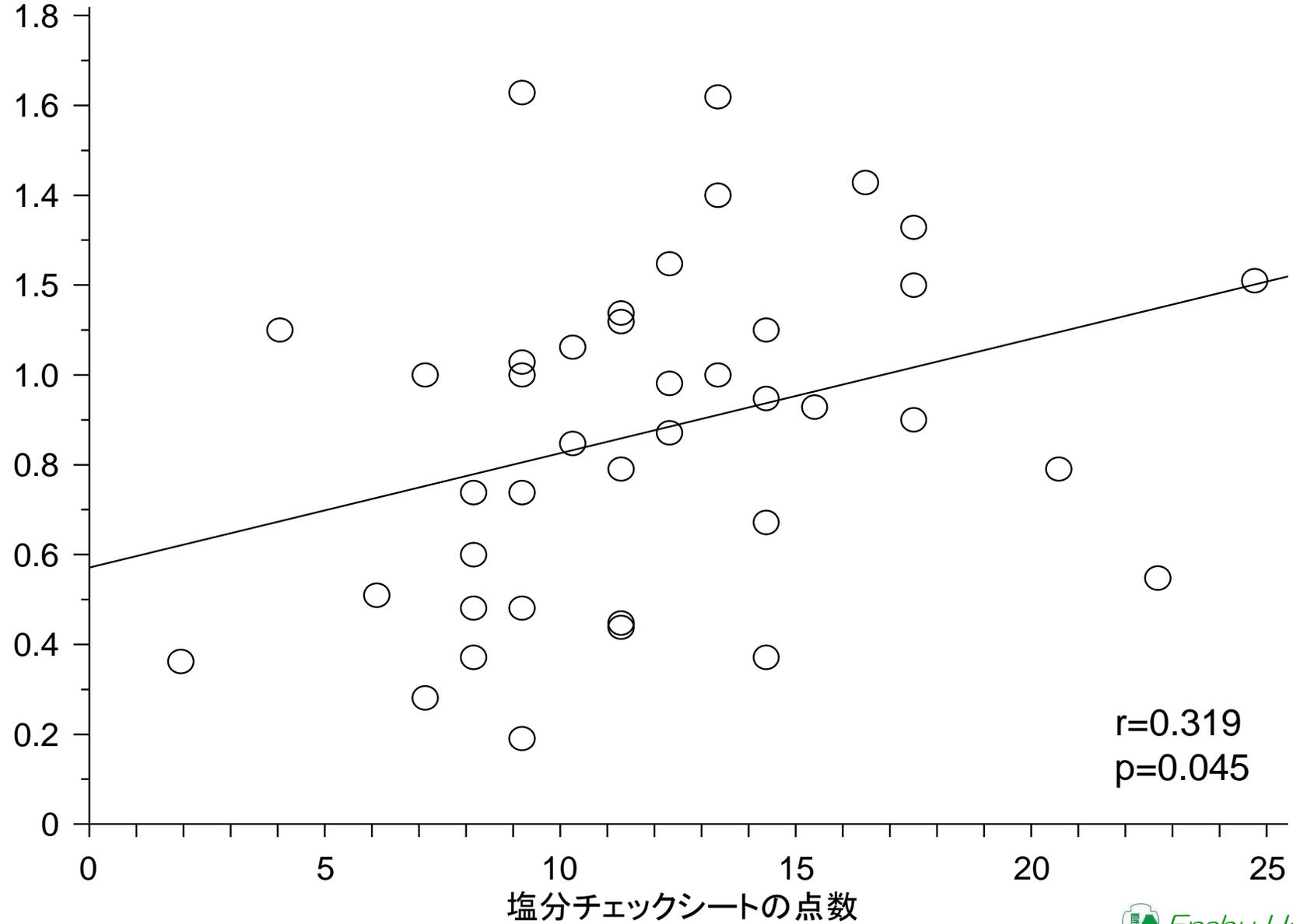


図14. 尿中食塩濃度と塩分チェックシートの点数の相関

尿中塩分濃度(%)



減塩低カロリー・食生活アンケート

	かなり当てはまる	当てはまる	どちらでもない	当てはまらない	全く当てはまらない
1. 食品を購入する時に					
a. カロリー表示を見る	1	2	3	4	5
b. 塩分表示を見る	1	2	3	4	5
c. カロリー控えめの物を選ぶ	1	2	3	4	5
d. 塩分控えめの物を選ぶ	1	2	3	4	5
2. 家族または友人と					
a. 食事のカロリーについて話をする	1	2	3	4	5
b. 減塩について話をする	1	2	3	4	5
3. 食事を食べるときに					
a. 野菜を多く摂るようにしている	1	2	3	4	5
b. 野菜から食べるようにしている	1	2	3	4	5
c. 薄味の物を食べるようにしている	1	2	3	4	5
d. よく噛んで食べるようにしている	1	2	3	4	5

図11-a. 食品を購入する時に

➤ カロリー表示を見る

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

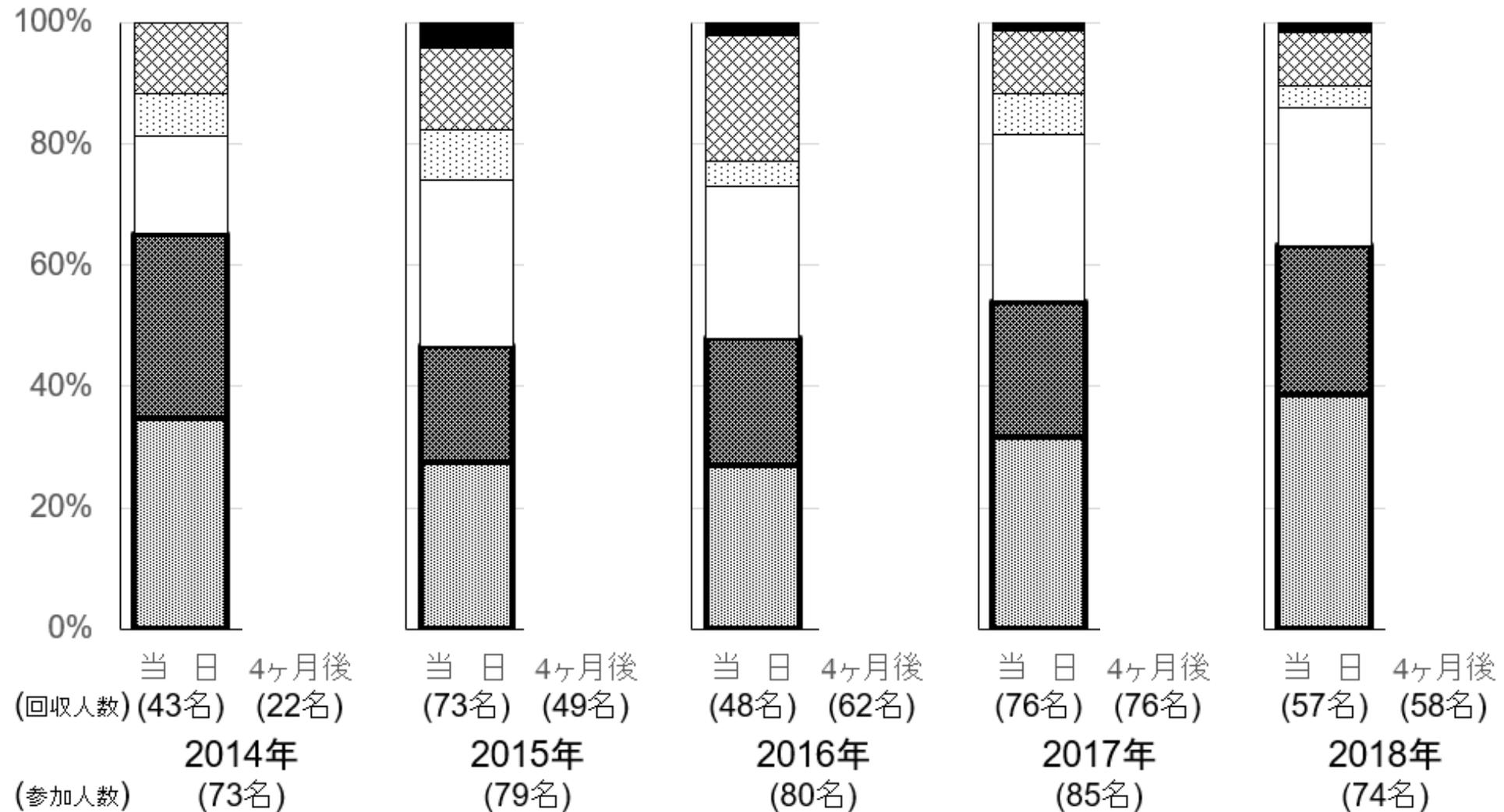


図11-a. 食品を購入する時に

➤ カロリー表示を見る

かなり当てはまる

 当てはまる

 どちらでもない

 当てはまらない

 全く当てはまらない

 無回答

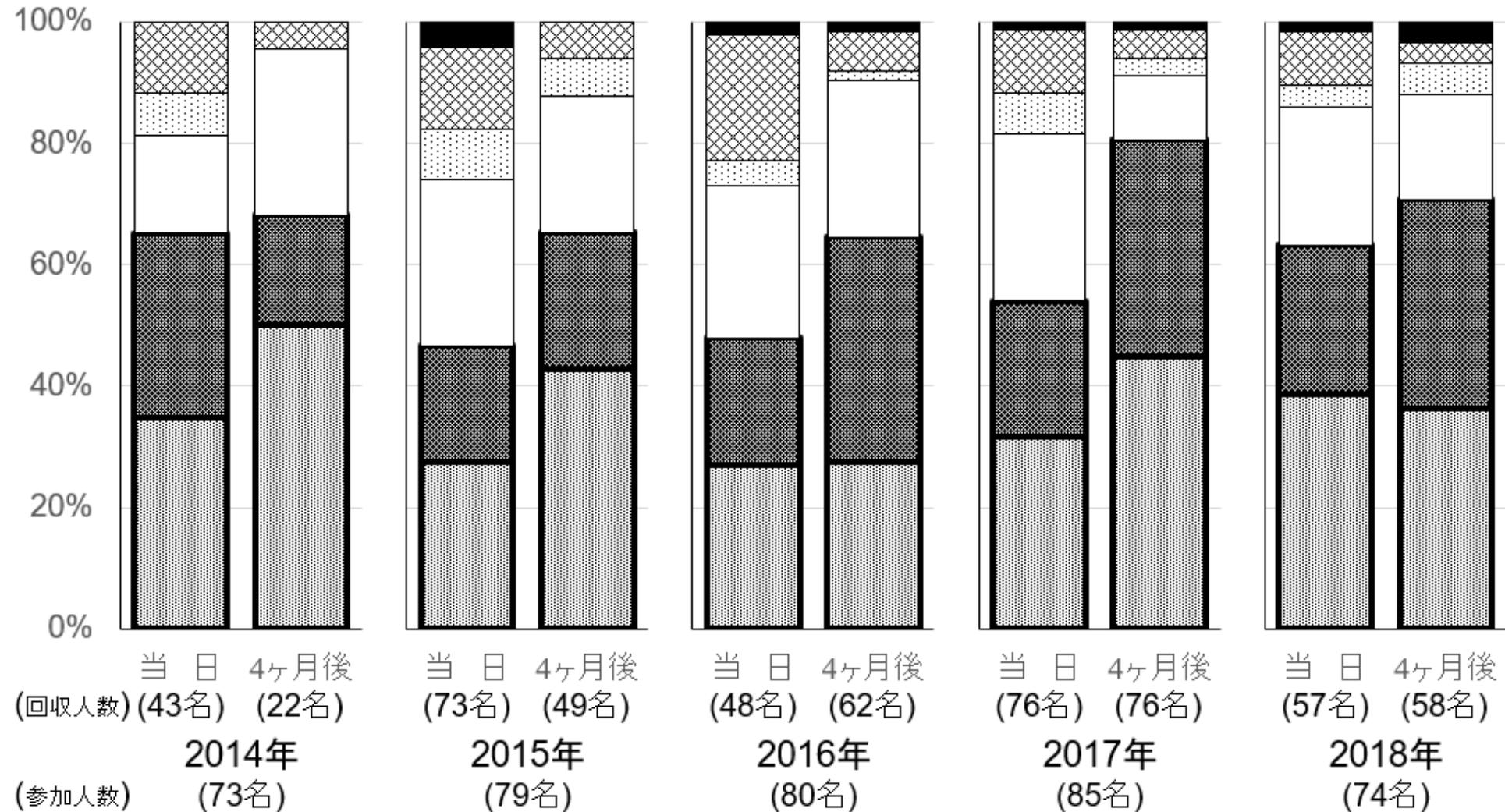


図11-b. 食品を購入する時に

➤ 塩分表示を見る

かなり当てはまる

 当てはまる

 どちらでもない

 当てはまらない

 全く当てはまらない

 無回答

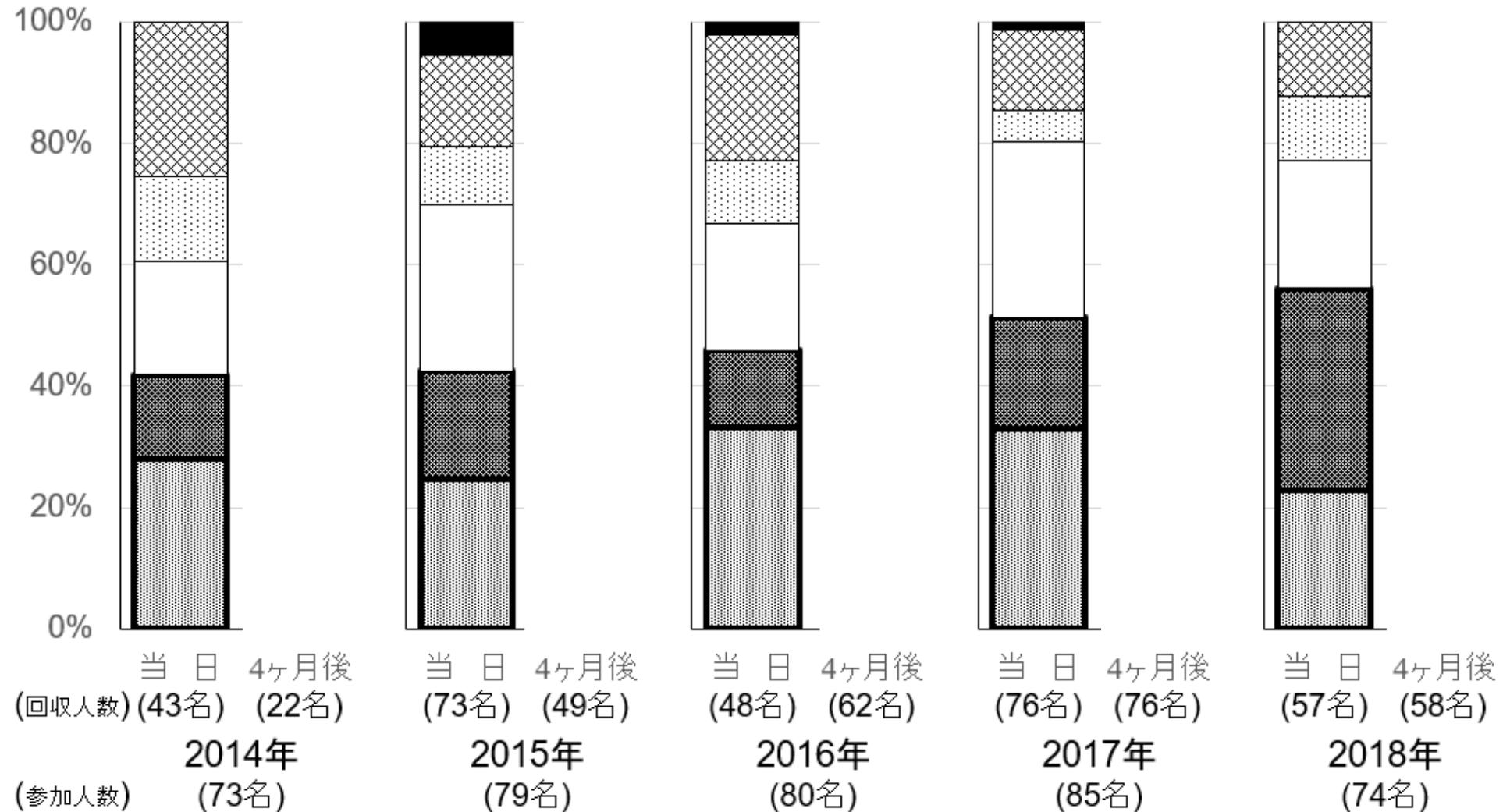


図11-b. 食品を購入する時に

➤ 塩分表示を見る

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

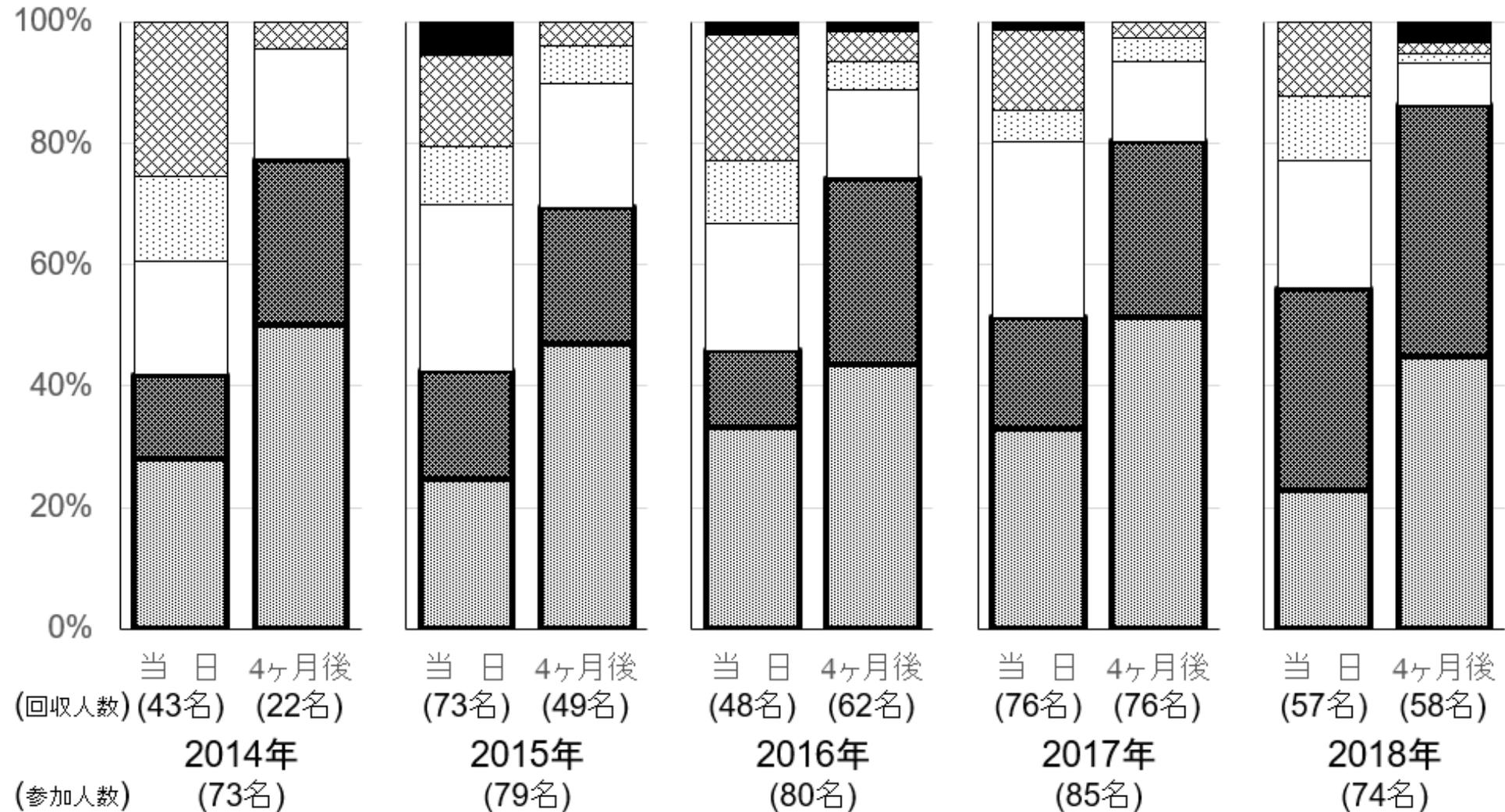


図11-c. 食品を購入する時に

➤ カロリー控えめの物を選ぶ

かなり当てはまる

 当てはまる

 どちらでもない

 当てはまらない

 全く当てはまらない

 無回答

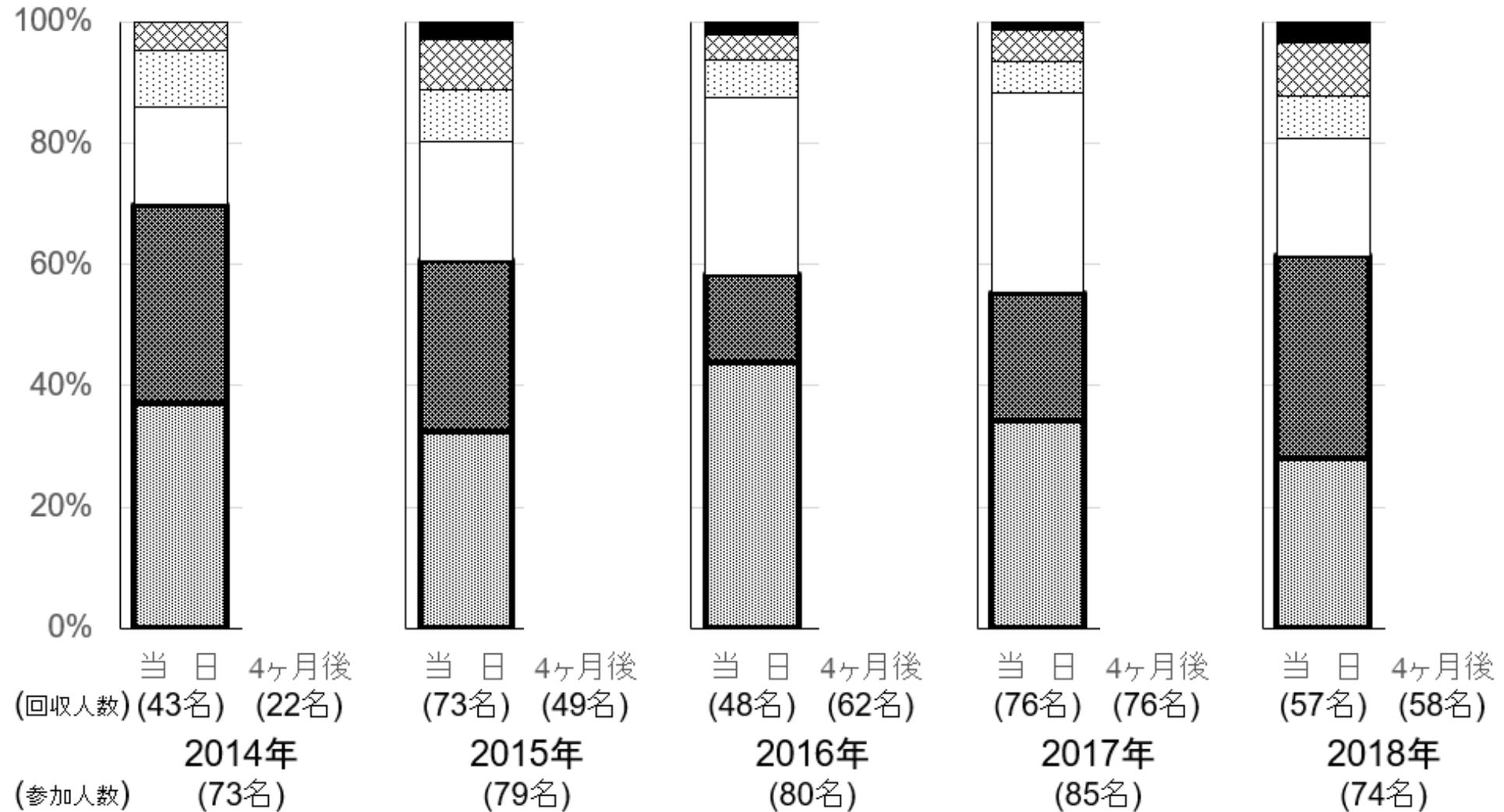


図11-c. 食品を購入する時に

▶ カロリー控えめの物を選ぶ

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

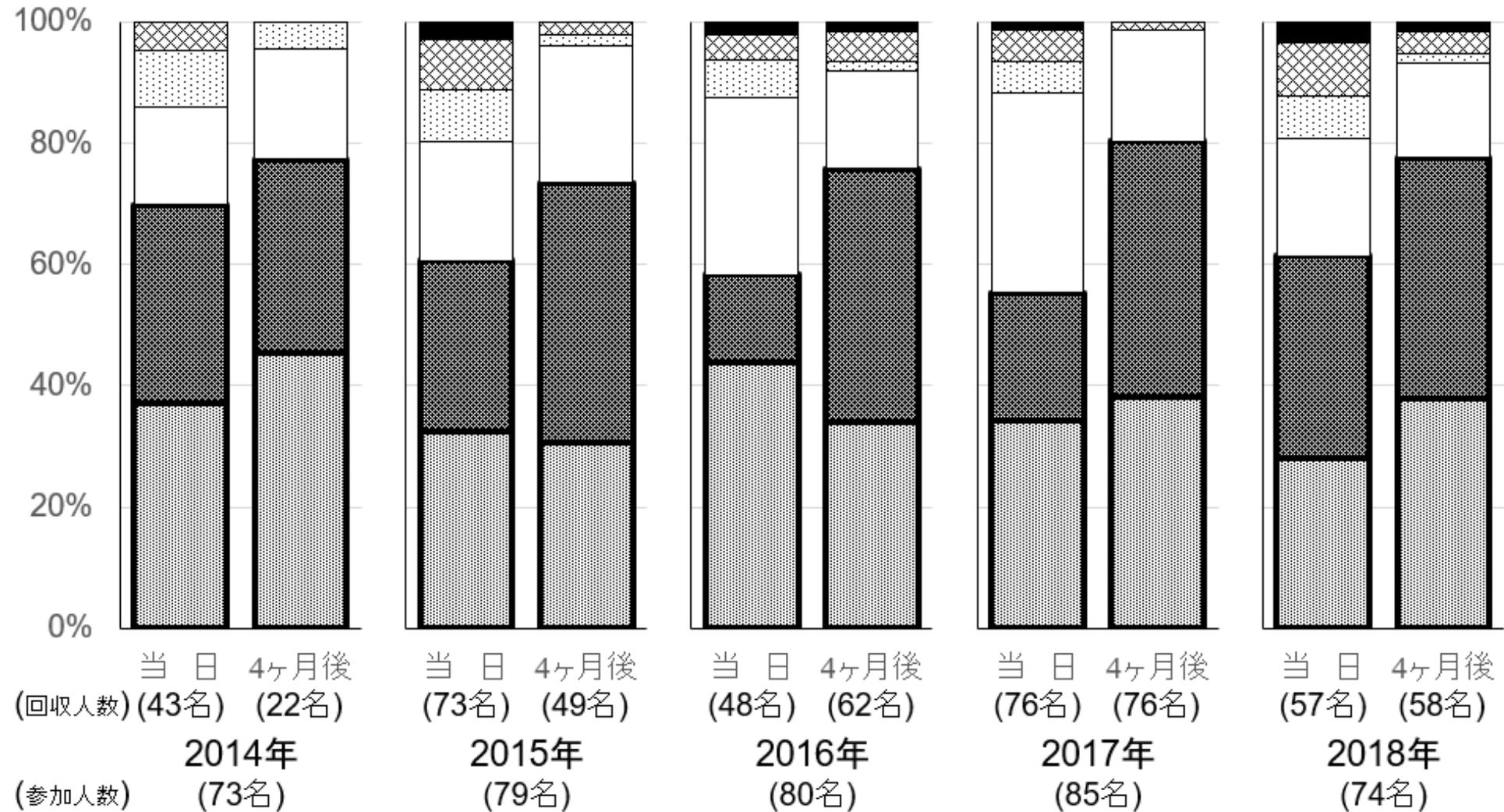


図11-d. 食品を購入する時に

➤ 塩分控えめの物を選ぶ

かなり当てはまる

 当てはまる

 どちらでもない

 当てはまらない

 全く当てはまらない

 無回答

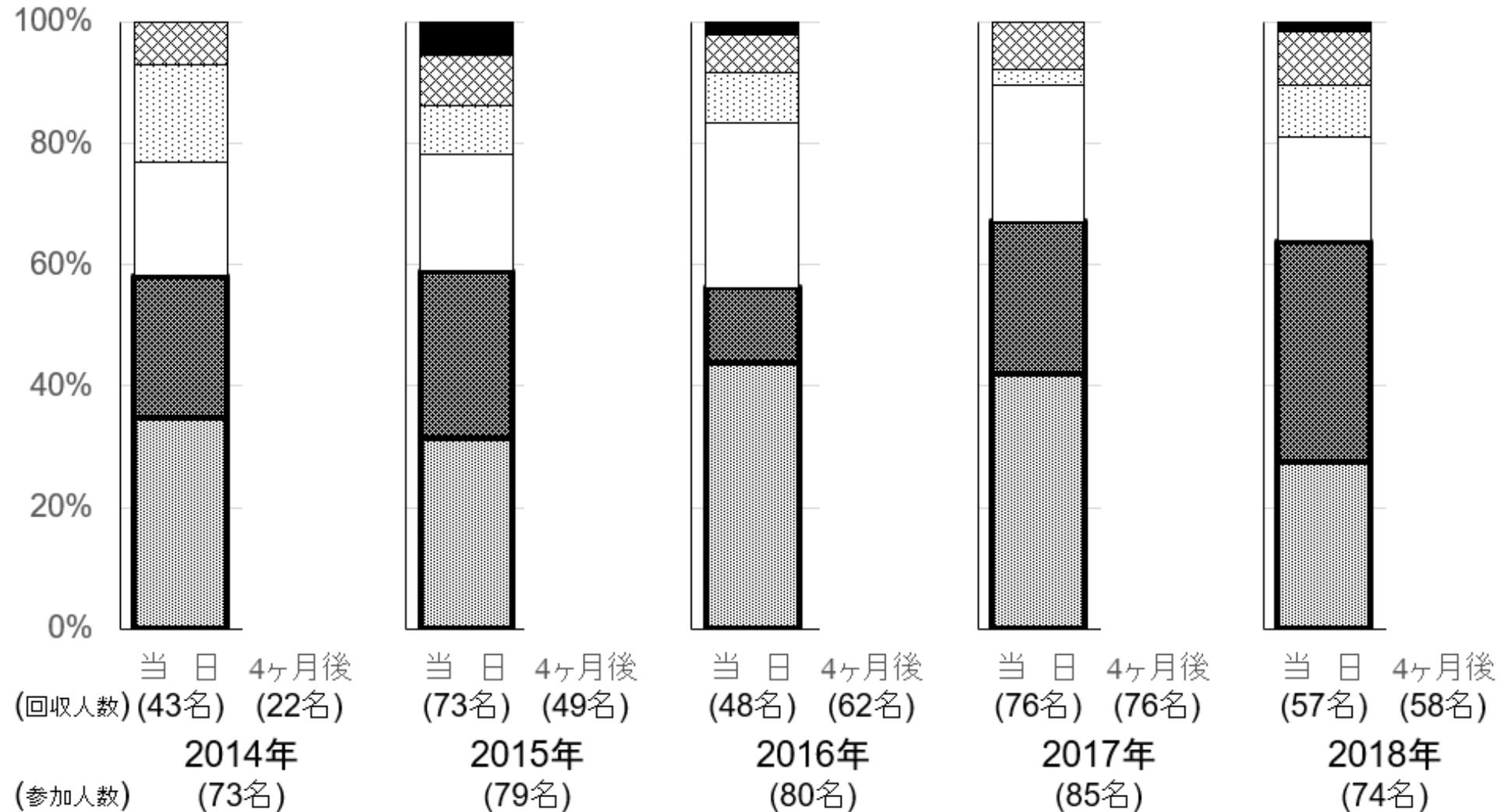


図11-d. 食品を購入する時に

➤ 塩分控えめの物を選ぶ

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

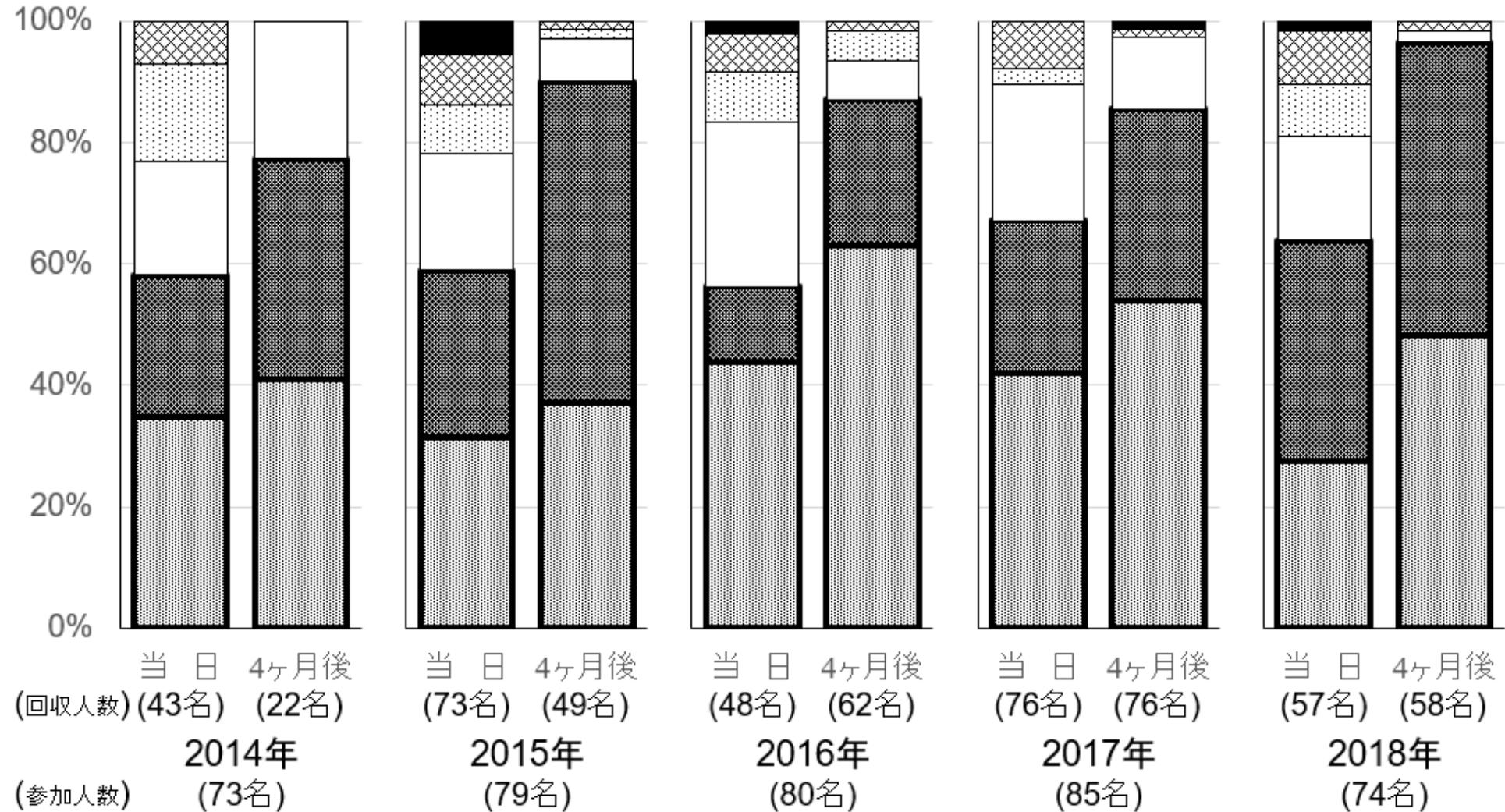


図12-b. 家族または友人と・・・

➤ 減塩について話をする

かなり当てはまる

 当てはまる

 どちらでもない

 当てはまらない

 全く当てはまらない

 無回答

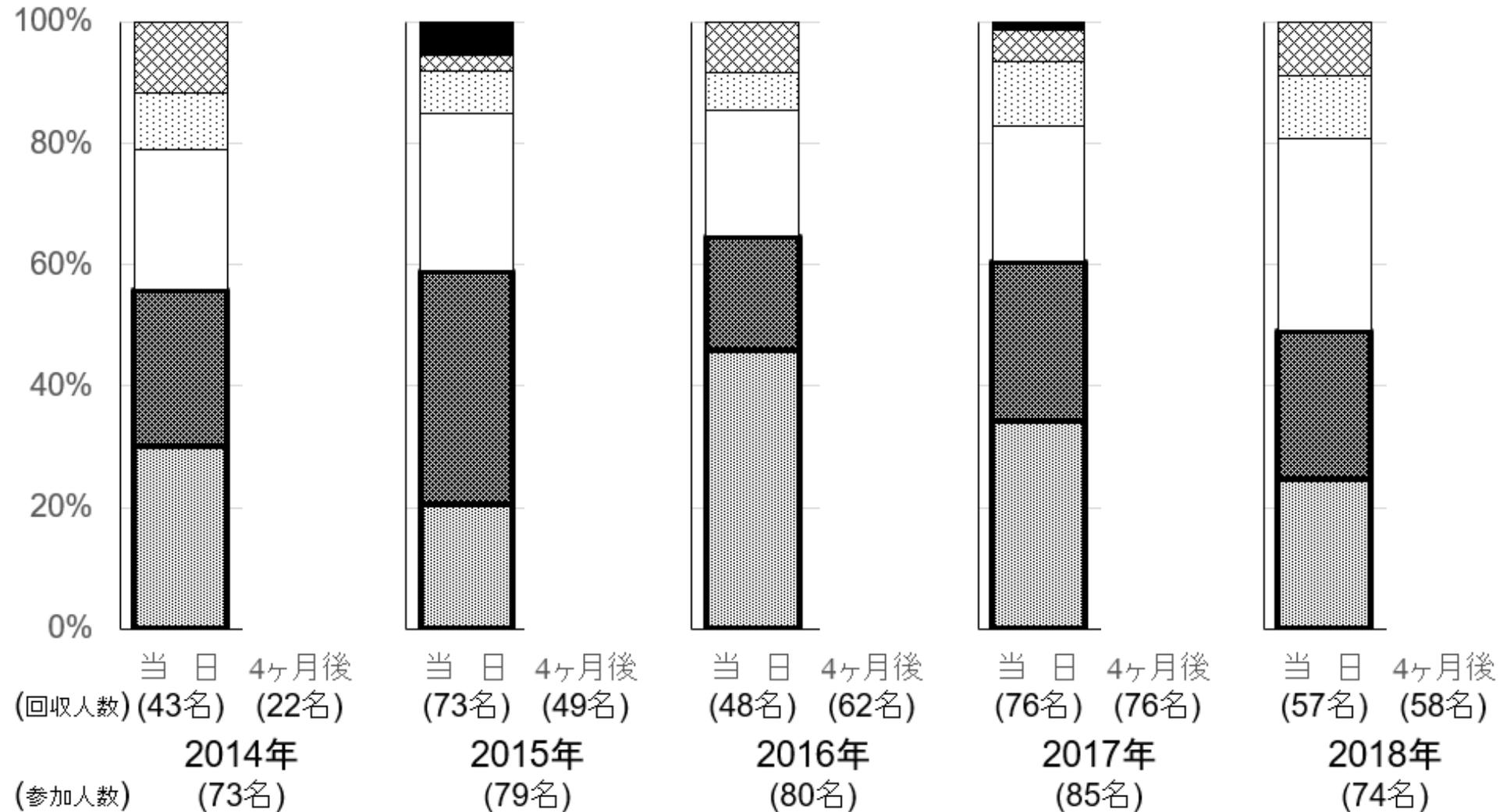


図12-b. 家族または友人と...

➤ 減塩について話をする

■ かなり当てはまる ■ 当てはまる □ どちらでもない □ 当てはまらない □ 全く当てはまらない ■ 無回答

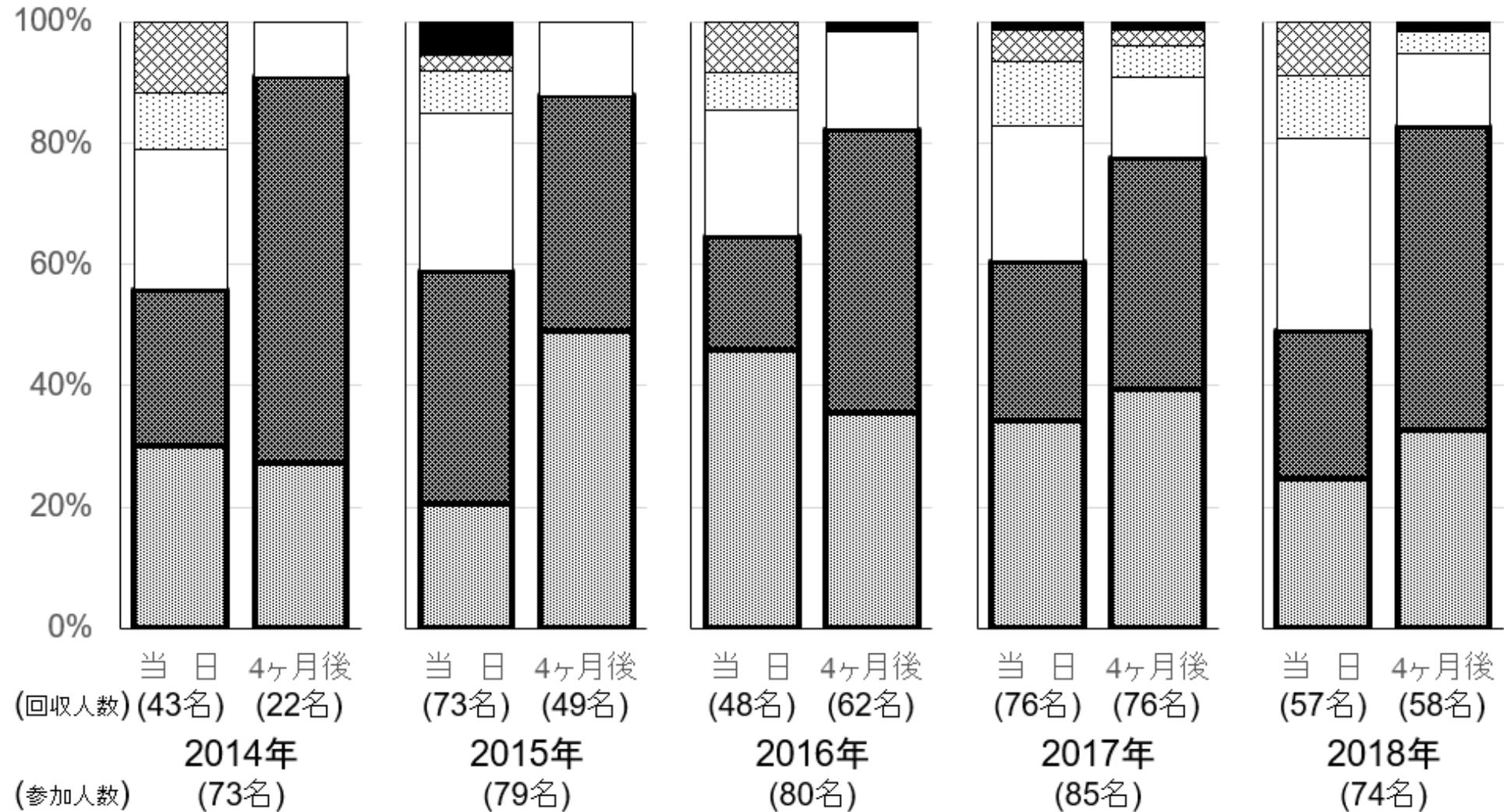


図13-a. 食事を食べる時に

▶ 野菜を多く摂るようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

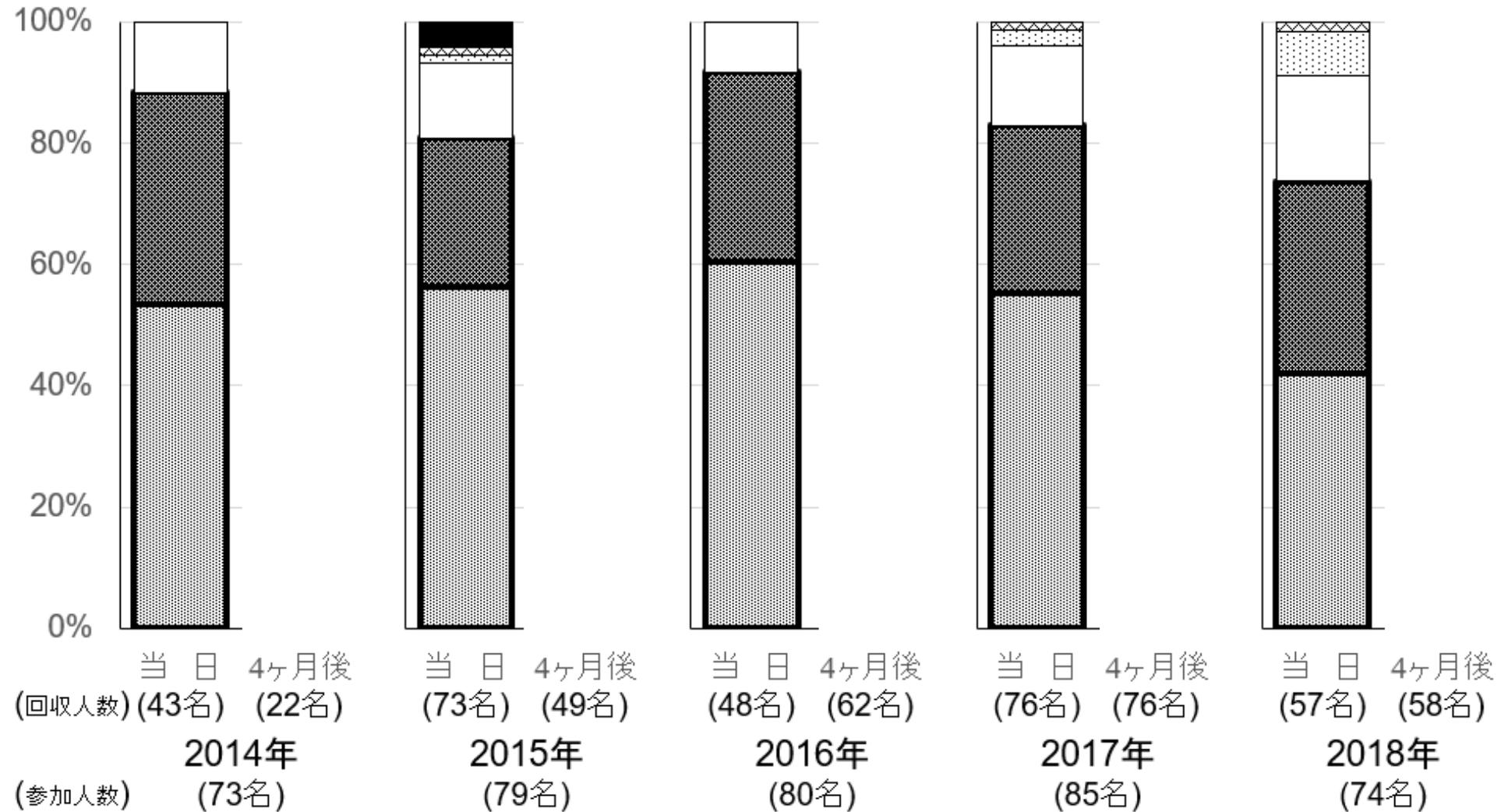


図13-a. 食事を食べる時に

➤ 野菜を多く摂るようにしている

■ かなり当てはまる ■ 当てはまる □ どちらでもない □ 当てはまらない □ 全く当てはまらない ■ 無回答

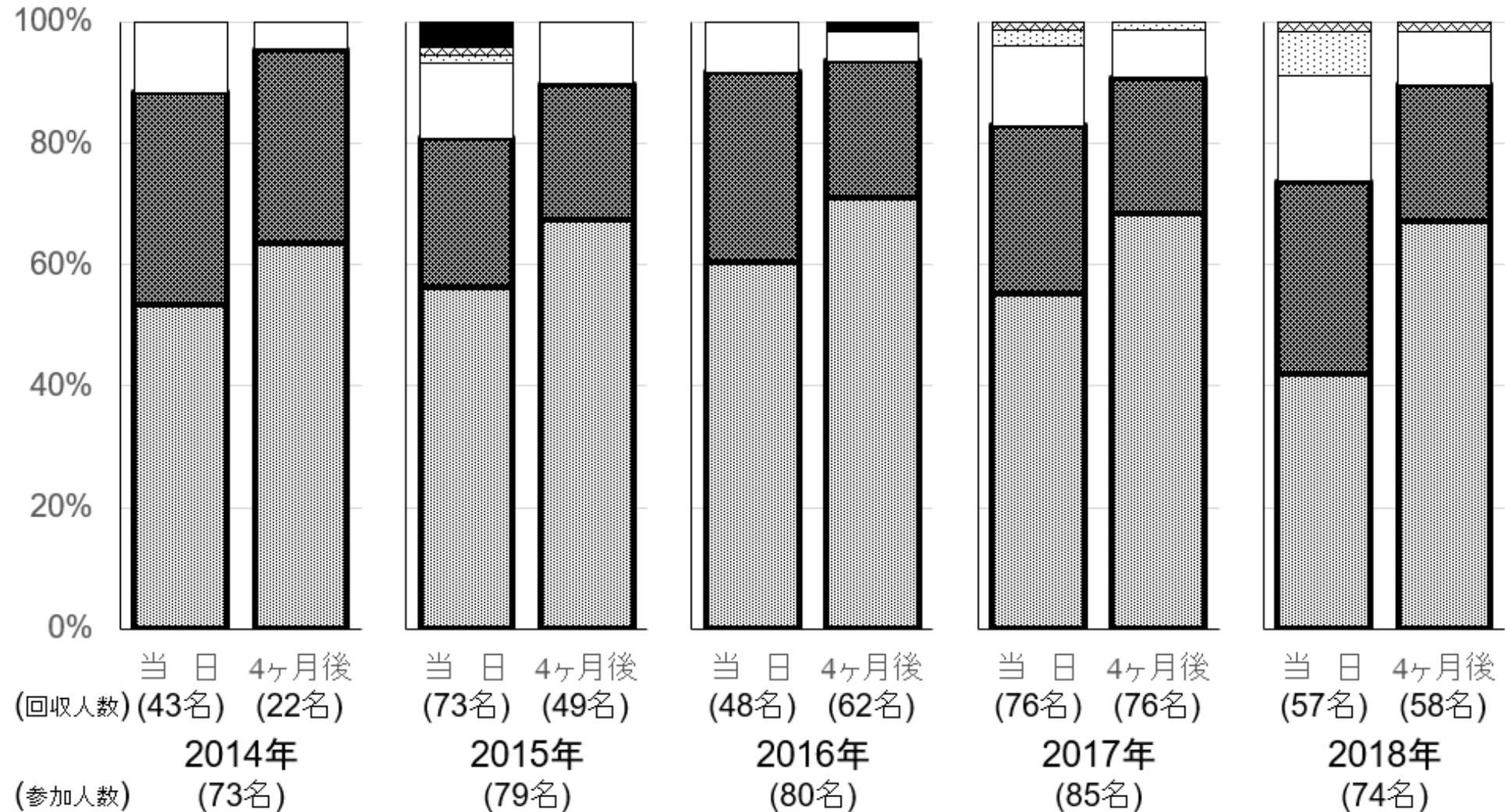


図13-c. 食事を食べる時に

▶ 薄味の物を食べるようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

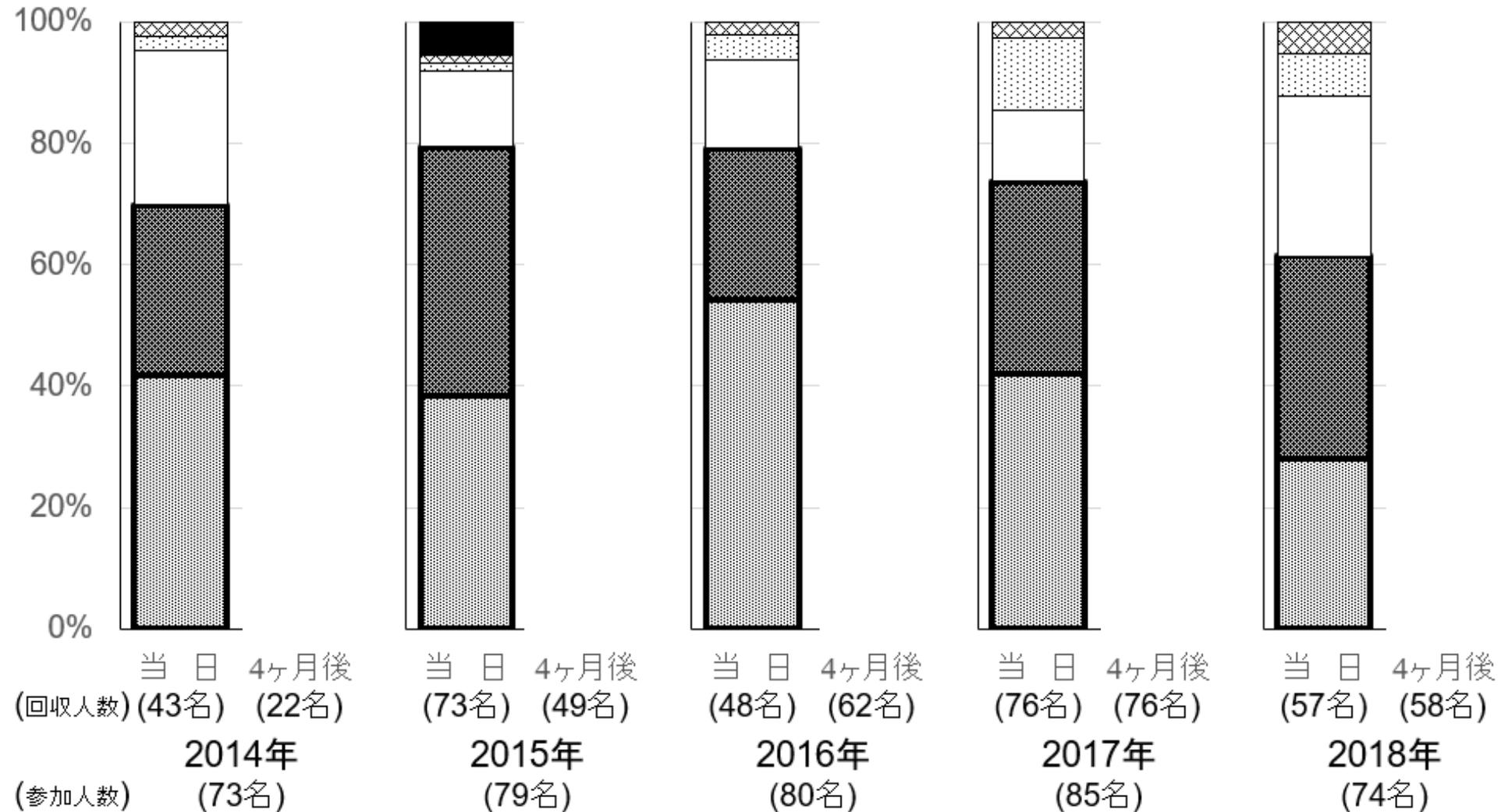
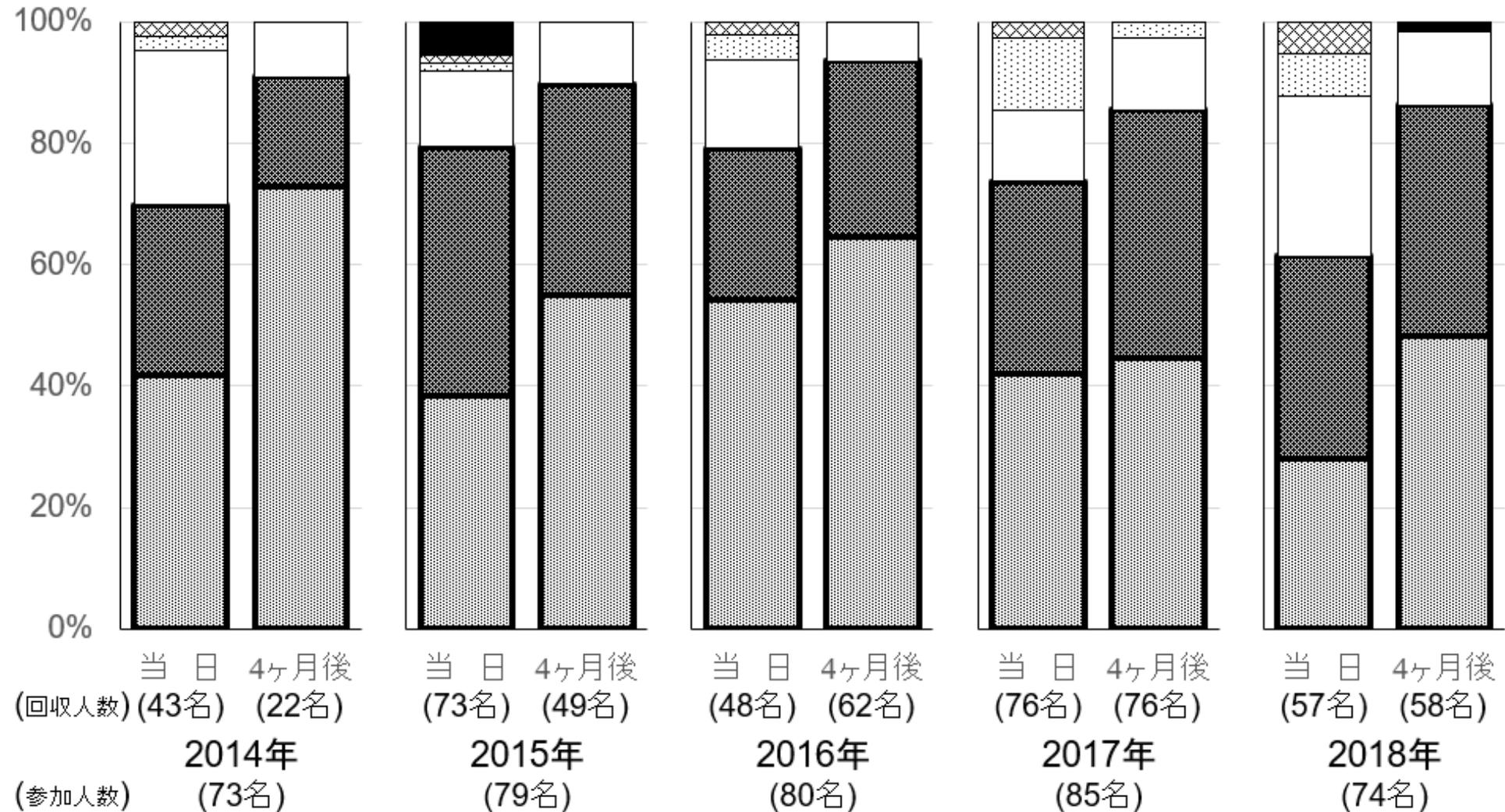


図13-c. 食事を食べる時に

▶ 薄味のを食べるようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答



浜松市役所健康福祉部健康増進課
2018年9月から
「はままつ 食de元気応援店」
という取り組みを開始

はままつ 食de元気応援店

はままつ
食 de 元気応援店

健康に配慮した商品やメニューの提供、健康づくり情報の発信などの取り組みをしているお店です。

Low Salt

出店大志
家康くん

取組内容

※この取り組みは、 浜松市と協働で行っています。(登録番号)

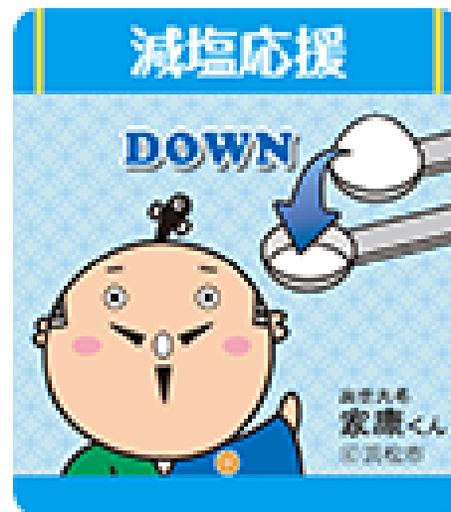
野菜たっぷり
野菜から食べる

ベジアップ認証店

浜松市

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/kenkotekinashoku/index.html>

はままつ 食de元気応援店



取組内容

このステッカーが目印



<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/kenkotekinashoku/index.html>

はままつ 食de元気応援店は、主に減塩の推進、野菜摂取の推進、栄養バランスを考慮した食事の提供及び健康情報の発信など、市と協働で市民の健康づくりを推進しています。

取組内容

1. 減塩推進

- (1) 減塩商品の販売
- (2) 選べる減塩
 - (2)-1 汁物の「味薄め」や汁物、漬物「無し」の選択ができる
 - (2)-2 調味料を「少なめ」にできる
 - (2)-3 料理の味付けを来店者の希望に合わせて調整できる
- (3) 1食あたり食塩相当量3.0g未満のメニュー等の提供

2. 野菜摂取推進（ベジアップ）

- (1) 野菜を主としたそうざいの提供
- (2) 食事の最初に野菜料理を提供（ベジファーストの推進）
- (3) 1食あたり野菜を120g以上使用しているメニュー等の提供

3. 栄養バランスメニュー

- (1) 1食あたり主食・副菜・主菜がそろい、エネルギー650kcal未満、食塩相当量3.0g未満、野菜120g以上使用の基準を満たしたメニュー等の提供



はままつ食de元気応援店とは、外食や市販の弁当、そうざいを利用するときに、栄養バランス、野菜摂取、減塩など、健康に配慮した食事を選べるメニュー等の提供や健康情報の発信などに取り組み、市と協働で市民の健康づくりを応援しているお店のことで。

▶ はままつ食de元気応援店とは

▶ 登録を希望する団体の方はこちらへ

▶ イベント情報一覧



お買物や外食・中食のときは、減塩や野菜摂取などに取り組んでいる「はままつ食de元気応援店」に行ってみませんか。近くのお店を探してみましょう。

店舗の種類から探す

スーパーマーケット 54店舗	ドラッグストア 1社 40店舗	飲食店 50店舗
コンビニエンスストア 1社 144店舗	弁当・そうざい店 6店舗	その他

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/kenkotekinashoku/index.html>

和風料理 かえんろう

取り組み内容

野菜応援



詳しく見る

うなぎと和食 うおかつちゃん

取り組み内容

減塩応援



詳しく見る

フランス料理 メゾン ナカミチ

取り組み内容

野菜応援



詳しく見る

旬菜庵いつき

取り組み内容

野菜応援



詳しく見る

浜名湖うなぎ だいだら

取り組み内容

野菜応援



詳しく見る

37cafe (ひらきさんちのお料理教室)

取り組み内容

野菜応援



ページの先頭へ



詳しく見る



出世大君
家康くん

「食事をおいしくバランスよく」を基本とし、市民の皆様が「減塩」、「野菜摂取」、「栄養バランスの良い食事」を実践できるよう、食環境づくりに取り組んでいます。

飲食店

店頭の前は、認証店の目印です。商品の棚に設置するPOPやポスターなどを通じて、店舗から健康情報を発信しています。



スーパーマーケット

- 店内に点在する減塩商品を集めた減塩コーナーの設置、POPを使用して、減塩商品を選択しやすいような環境づくり
- 野菜から食べることで得られるメリットや、野菜をたっぷり使用したそうざいの販売を通して野菜を摂取しやすい環境づくり
- ポスターの掲示による情報発信



市が示した健康応援メニューの基準（エネルギー650kcal未満、野菜120g以上、食塩相当量3.0g未満）を満たしたメニューを提供しています。

<このマークが目印です!!>



株式会社いづみ食品

「十八穀米ベジアップ弁当」1日20個限定



聖隷予防検診センター

人間ドックを利用された方に、主食+主菜+副菜で組み合わせた健康体験食を提供

浜松市と協働で実施した減塩推進キャンペーン

令和4年度「カラダにいいこと始めよう『いいら！減塩』キャンペーン」

令和4年11月の1か月間、「はままつ食de元気応援店」の店舗やホームページなどで減塩に関する情報の発信、減塩に取り組みやすい環境づくりに取り組みました。

主な取組内容

- 減塩商品購入に対するポイント付与
- 減塩コーナーの設置（店内に点在する減塩商品を集約し、商品の紹介や選択しやすい環境を作る）
- 減塩ミニブックの配布（日々の食生活で実践できる減塩のコツを掲載）
- 店舗オリジナル減塩レシピ等の配信（ホームページに記載）



中央区 浜名区 天竜区 **すべての区**

《先頭 <前 0件-50件/全293件 次> 最後》

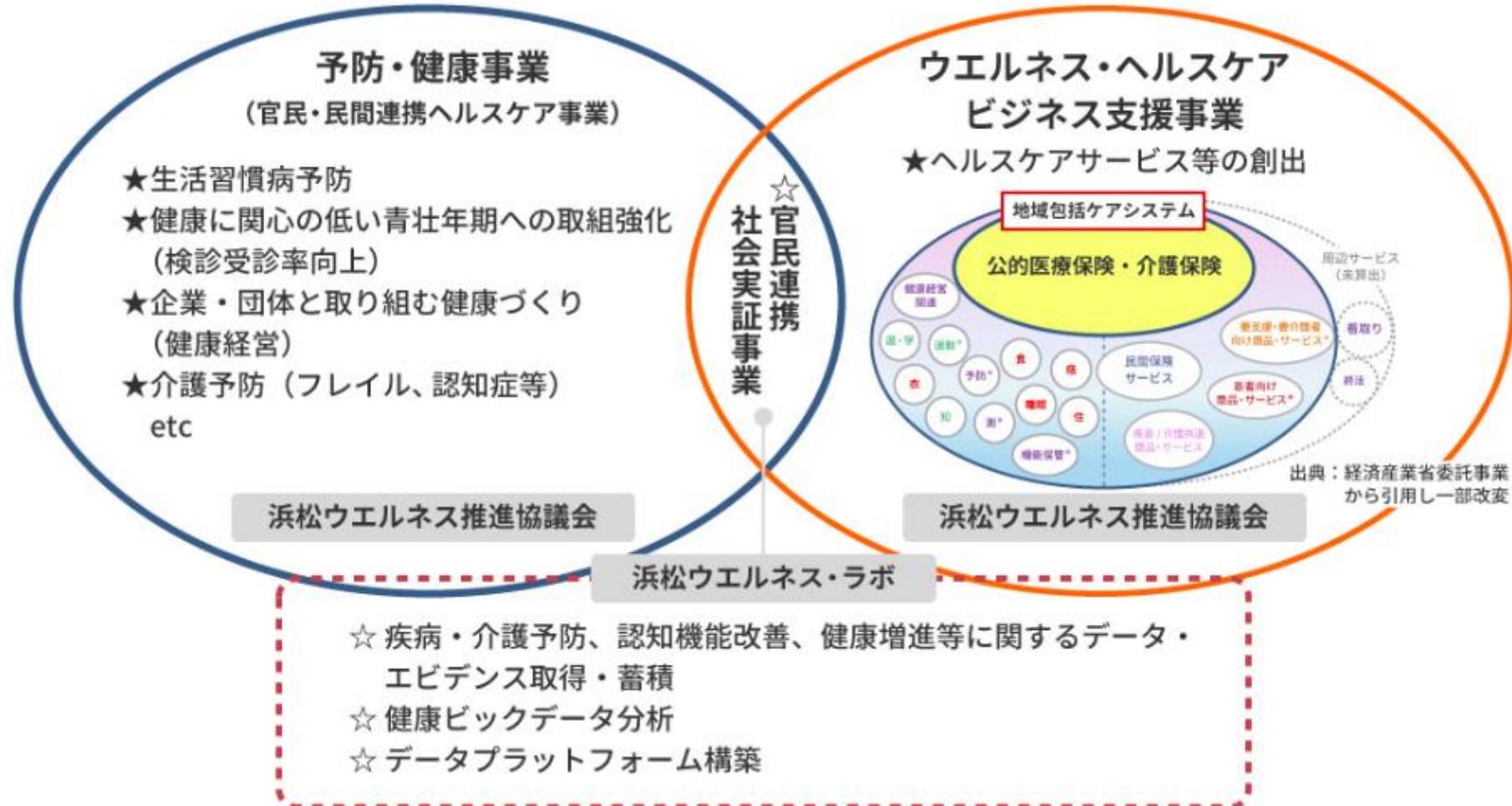
食de元気応援店名称	店舗分類	区	所在地1
マックスバリュ浜松葵西店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区葵西3-25-1
マックスバリュ浜松助信店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区助信町6-12
マックスバリュエクスプレス浜松住吉店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区住吉2-5-1
マックスバリュエクスプレス浜松早出店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区早出町850
ザ・ビッグ浜松葵町店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区葵東2-16-5
ザ・ビッグ浜松萩丘店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区萩丘4-5-1
マックスバリュ浜松和田店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区和田町203-4
マックスバリュ浜松立野店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区立野町97-1
マックスバリュ浜松飯田店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区飯田町945
マックスバリュ浜松三方原店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区東三方町130-5
マックスバリュ細江店	スーパーマーケット	浜名区	浜松市浜名区細江町中川字一の谷5819-1
マックスバリュ浜北店	スーパーマーケット	浜名区	浜松市浜名区沼175-1
マックスバリュ浜北中瀬店	スーパーマーケット	浜名区	浜松市浜名区中瀬1685-1
マックスバリュエクスプレス浜松中央店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区中央1-13-25
マックスバリュエクスプレス天竜春野町店	スーパーマーケット	天竜区	浜松市天竜区春野町気田481-1
マックスバリュ浜松新橋店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区新橋町1400-1
遠鉄ストア富塚店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区富塚町209-120
遠鉄ストアフードワン佐鳴台店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区佐鳴台4-16-10
遠鉄ストアフードワン高林店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区高林1-5-20
遠鉄ストアフードワン泉店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区泉4-12-1
遠鉄ストア向宿店	スーパーマーケット	中央区	浜松市中央区向宿1-9-33

浜松ウェルネスプロジェクト

浜松市民が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らすことができる都市「予防・健幸都市」を実現するための官民連携プロジェクト

2020年からスタート

浜松ウェルネスプロジェクト



浜松ウェルネスプロジェクト



「はままつ健幸クラブ」 2022年10月から運用開始 (期間限定で運用予定)

- 毎日の健康づくり活動（ウォーキングや健（検）診受診など）がポイントとなるヘルスケアアプリ
- 貯めたポイントでを利用して、浜松市の特産品や健康関連商品のセットなどが当たる抽選に参加



利用料
無料

※通信料はかかります

はままつ健幸クラブ

はままつ健幸クラブは、
浜松市民の皆様の日々の健康活動を
サポートする健康づくり支援
アプリです。



メタボは30代から 糖尿病は40代から 心筋梗塞は50代から

浜松市医師会 Presents

減塩・低カロリープロジェクト 2023

食生活の見直しで、伸ばそう！
家族の健康寿命！

イベント A

静岡県臨床衛生検査技師会
**推定塩分摂取量測定・尿検査・
 血糖値・血圧測定**
 医師によるミニレクチャー

定員60名
10:30 ~12:30

特別協賛価格 500円(税込)

低カロリー 582.2kcal 塩分2.8g



イベント B

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
あしたの健康をつくる減塩レシピ
 ~素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介~
 美味しく減塩できるプロのレシピを
 実演付きでご紹介!

定員40名
10:30 ~12:30

特別協賛価格 500円(税込)

低カロリー 582.2kcal 塩分2.8g



イベント C

かみの だいし 神野大地トークショー

第1部 「プロランナーの食生活」&
 「健康促進エクササイズ」

定員 100名

1993年9月13日生まれ、愛知県津島市出身。青山学院大学3年生の時に箱根駅伝5区で区間新記録を樹立。チームを初優勝へ導く走りでもVPを受賞し「3代目山の神」と称される。大学卒業後は実業団を経てプロに転向。2019年のアジアマラソン選手権では優勝し、アジアチャンピオンに輝く。マラソンの自己ベストは2時間09分34秒(2021年箱根駅伝マラソン)。セルソース所属。



第2部 **適塩のススメ**
 ~塩を減らす考え方はもう古い?~

定員 100名

八田内科医院 理事長・院長 八田 告 先生
 京都府立医科大学 臨床教授
 島根大学医学部卒業後、京都府立医科大学・高血圧内科診療主任、近江八幡市立総合医療センター腎臓センター長を歴任して、2013年から現職。高血圧、腎臓専門医として、食塩、生活習慣病と向き合う方達の個別または社会的な支援をしている。2022年に日本高血圧学会と協働してソルコンフェスティバル in Kyoto2022実行委員長を務める。



主催：浜松市医師会 共催：浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行

浜松市ブース

「皮膚カロテノイド(ベジメータ)測定」で野菜摂取状況を知ろう!

カロテノイドは緑黄色野菜に多く含まれ、活性酵素から体を守る働きがあります。この機会に、カロテノイドが摂取できているか測定してみませんか?



市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」PRブース

ウォーキングなど健康づくりの取組でポイントが貯まり、そのポイントで景品が当たる抽選に応募できるアプリです。ブースではダウンロードの支援やポイントの付与を行います。



食生活の見直しで、伸ばそう！
家族の健康寿命！

減塩 低カロリー プロジェクト 2024

浜松市医師会 PRESENTS

糖尿病は 40代 から
心臓病は 50代 から
メタボは 30代 から

開催日時 2024 12.1(日) 10:30-15:30

応募締切 11.1(金) 必着

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
※応募者の発表は「愛蔵人」の発表をもってかまさせていただきます。

イベント A

10:30 ~12:30

静岡県臨床衛生検査技師会
推定塩分摂取量測定・尿検査・血糖値・血圧測定
医師によるミニレクチャー

イベント A・Bには 弁当・お茶付き
特別協賛価格 500円(税込)

イベント B

10:30 ~12:30

学校法人ミスモ学園 東海調理製菓専門学校
あしたの健康をつくる減塩レシピ
~素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介~
美味しく減塩できるプロのレシピを実演付きで紹介!



イベント C

[第1部] 13:15 ~14:15

第1部 アスリートのコンディション作り
サッカー元日本代表 JFA公認5級ライセンス保有 名波 浩氏
1972年11月28日生まれ、静岡県藤枝市出身。清水商業高校、順天堂大学を経て、1995年にジュビロ磐田に加入。1999年からACヴェネチアでセリエAを経験し、ジュビロ磐田やセレッソ大阪、東京ヴェルディ1969でもプレー。Jリーグで331試合に出場し、34得点、ベストイレブンに4度選出され、2000年のアジアカップでMVP獲得、日本代表として67試合に出場し、9得点。引退後は監督やコーチを務める。



[第2部] 14:30 ~15:30

第2部 塩と健康 ~貴方に適切な食塩量は?~
浜松医科大学名誉教授 日本腎臓学会元理事長 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討委員会委員長。腎臓内科医としての診療の中で、「塩と健康」について考え続けてきました。例えば、「食塩が足りなくて困ることは何か?」「どうい時に食塩は不足するか?」「食塩の取り過ぎになりやすい人はどういう人か?」「どの程度の食塩を取れば良いか?」「自分の取っている食塩量をどのようにして知ることができるか?」など。



- ①コース 午前 イベントA 午後 イベントC 定員 60名
- ②コース 午前 イベントB 午後 イベントC 定員 50名
- ③コース 午後 イベントC 定員 110名

浜松市ブース

「皮膚カロテノイド(ベジメータ®)野菜摂取状況を知ろう」
カロテノイドは緑黄色野菜に多く含まれ、活性酸素から体を守る働きがあります。この機会にカロテノイドを測定して食生活を振り返りましょう。

市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」

ウォーキングをはじめとした健康づくりポイントが貯まり、浜松市の特産品なる抽選に応募できるアプリです。ブースダウンロードも行います。本イベント参加者、ボーナスポイントを獲得できます。

7階展示

中学生救急、減塩・禁煙・ロコモボス 浜松市医師会の活動 救急、がん村

お申し込みの詳細は

浜松市医師会



●JR浜松駅北口より徒歩10分
●遠州鉄道 新浜松駅より徒歩9分
●遠州鉄道「佐藤町」バス停より徒歩1分
●遠州鉄道「教育文化会館」バス停より徒歩1分
内容に関するお問い合わせ ☎053-452-0421
応募に関するお問い合わせ ☎053-452-0511

浜松市ブース

「皮膚カロテノイド(ベジメータ®)測定」で野菜摂取状況を知ろう!

カロテノイドは緑黄色野菜に多く含まれ、活性酸素から体を守る働きがあります。この機会にカロテノイドを測定して食生活を振り返りましょう。



市公式ヘルスケアアプリ「はままつ健幸クラブ」特設ブース

ウォーキングをはじめとした健康づくりの取組でポイントが貯まり、浜松市の特産品などが当たる抽選に応募できるアプリです。ブースではダウンロード支援も行います。本イベント参加者はボーナスポイントを獲得できます。

ボーナス
ポイント
付与

150
POINT

はままつ健幸クラブ

手続き
くらし

子育て
教育

健康・医療
福祉

観光・魅力
イベント

創業・産業
ビジネス

市政

サイト内を検索

ゴミの出し方、転入届、マイナンバー



重要なお知らせ

> 豪雨災害通行規制情報

ご清聴ありがとうございました。

