

かたらんかい通信(2026年春号)

寒さが続く日々でしたが、気温も少しずつ上がりいよいよ春到来です
年度替わりのこの機会に、新たな気持ちで健康づくりの目標を立ててみるのはいかがでしょうか♪

おいしく減塩・野菜で満足！

～今日からできるやさしい減塩～ inイオン日田店

3月17日イオン日田店にて、減塩と野菜摂取啓発イベントが開催されました。イベントでは、減塩しょうゆの試食、野菜摂取量を数値化して測定できるベジチェック®の体験などが行われました。(主催:日田市健康保険課)



↑1日野菜摂取目標量350g見本。機械に手のひらを当てると数値で野菜摂取量がわかります。参加者からは「野菜は食べているつもりだったけど足りていないことがわかった」との感想が聞かれました。

↓減塩しょうゆ2種類を豆腐にかけて試食。「言われなかったら減塩とは気が付かない、おいしい」との声が聞かれました。



ベジチェック®は事業所でも実施できます！
詳しくは、次ページのメニューから↓

野菜を使った季節ごとの
美味しいレシピをご紹介します



大分県HP

事業所の健康づくり お悩み別おすすめメニューのご紹介

事業所の皆様の「困った」を解決するために、保健所では様々な専門的支援を行っています。課題に合わせて、以下のメニューをぜひご活用ください。

お悩み カテゴリー	こんな時に	メニュー内容
① 腰痛・肩こり	デスクワークや重労働による 身体の不調、運動不足	<input checked="" type="checkbox"/> 理学療法士による ストレッチ実技や講話 <input checked="" type="checkbox"/> 隙間時間でできる 動画紹介
② 栄養・食事	従業員の肥満、食生活の乱 れ、栄養バランスが気になる	<input checked="" type="checkbox"/> 野菜摂取量測定 (ベジチェック®) <input checked="" type="checkbox"/> 管理栄養士などの講話
③ 心の健康	ストレスチェックの導入、職 場内での心の健康づくりを 知りたい	<input checked="" type="checkbox"/> 公認心理士などの アドバイスや講話
④ 受動喫煙対策	禁煙したい・禁煙させたい、 事業所内の受動喫煙対策を したい	<input checked="" type="checkbox"/> 保健師などの講話 <input checked="" type="checkbox"/> 受動喫煙対策の アドバイス
⑤ 歯の健康	年をとっても自分の歯で食 べたい、歯医者に行くのが怖 い	<input checked="" type="checkbox"/> 歯科衛生士などの 講話や指導 <input checked="" type="checkbox"/> 歯周病リスク検査
⑥ 職場環境	作業台などの環境が今のま まで良いか知りたい	<input checked="" type="checkbox"/> 作業療法士などの アドバイスや講話

【支援の流れ】

1. ヒアリング: 担当保健師が状況をお聞きし、事業所にぴったりのメニューをご提案します
2. 実施・フォローアップ: 講話や保健指導を行い、その後も必要に応じてサポートします

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

大分県西部保健所 地域保健課 健康増進班 ☎0973-23-3133

発行：大分県西部保健所、地域・職域連携推進会議（令和8年3月）