

福祉委員

No.99
令和7年
6月号

だより



宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

福祉委員

健康

6月は食育月間

テーマは「へら塩ベジうべ」！



塩を減らす
||
へら塩



野菜を増やす
||
ベジうべ

へら塩ベジうべ作戦 で血圧上げない生活を！

「減塩」が大切なのはなぜ？

塩分を取りすぎると…

高血圧

動脈硬化

脳血管疾患

心疾患

など

慢性腎障害

野菜は減塩の強い味方

野菜に多く含まれるカリウム

塩分（ナトリウム）の
排泄を促す

1日の食塩摂取量 目標量

男性
7.5g未満/日

女性
6.5g未満/日



小さじ1+
ひとつまみ

1日の野菜摂取量 目標量

350g

両手山盛り
1杯分



宇部市ではへら塩ベジうべに
取り組んでいます！

★へら塩ベジうベクイズ

①塩分が少ない方はどっち？

濃口しょうゆ ・ 薄口しょうゆ

②カルシウムが最も多く含まれている野菜は？

長ネギ ・ ごぼう ・ 小松菜

③ビタミンCが多く含まれている野菜は？

ブロッコリー ・ たけのこ ・ きゅうり

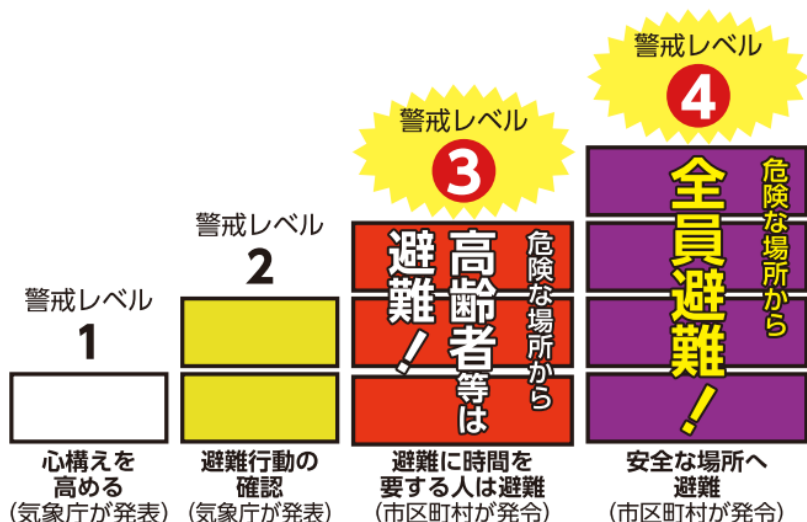
台風・豪雨時 「避難情報のポイント」を確認し 避難しましょう！

出典：内閣府「避難情報のポイント」

❗ **避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。**
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ **危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者等は避難〉、警戒レベル4で〈全員避難※1〉です。**

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



高齢者等は「警戒レベル3」
早めの避難が大切だね！



❗ **警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。**

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ **豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。**

脳トレおまけ

♪ □の中に共通する漢字を入れて単語を完成させましょう♪

答え：①野 ②進

① □球・□原・□菜 □

② 前□・□学・□級 □



「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba