



始良市イメージ
キャラクター
くすみん

自然と元気になるまちプロジェクト



適塩マスコット
てきえもん

《第2次始良市総合計画》

●基本理念
可能性全開！夢と希望をはぐくむまちづくり
～ひとりひとりが主役 住みよい県央都市 あいら～

●市の課題
・少子高齢化
・医療費の増加
(脳卒中、腎不全等)

●市の長所
・人口が増加傾向
・大型商業施設
・有機野菜

●施策

1 協働・自治 ～市民と共にまちを創る～
2 子育て ～安心して子どもを生み育てる～
3 教育・文化 ～健やかで豊かな心が育つ～
4 健康・福祉 ～誰もが安心していきいきと生きる～
5 産業・交流 ～まちの魅力が輝き活力にあふれる～
6 安全・安心 ～快適な暮らしを守る～



第2次始良市
健康増進計画
(健康あいら21)
《全体目標》
・健康寿命の延伸
・生活の質の向上

あいら適塩
プロジェクト

《まちの魅力が輝き活力にあふれるまちづくり》

農林水産業、商工業、サービス産業等がお互いの持ち味を活かしながら、市民の豊かな暮らしを支え、市全体の活力につながる取組を推進。



《適塩プロジェクトチーム会議》
行政、校区コミュニティ協議会、食生活改善推進員、小・中学校栄養教諭、商工会、協会けんぽ、保健所等

第2次始良市
健康増進計画
(健康あいら21)の
推進に関する会議

アドバイザー
(鹿児島大学)

《誰もが安心して生き生きと生きるまちづくり》

あいら適塩プロジェクト
(よかあんばい運動)
～適塩から高血圧ゼロを目指そう！～



①適塩に関する普及啓発

「食塩を1食1g減らそう」「野菜を1日1皿増やそう」

- ・適塩フェスタの開催
(講演・味噌汁試飲・減塩食展示等)
- ・よかあんばい講座の実施(校区コミュニティ協議会等)
- ・ホームページ、市報等による普及啓発
- ・塩分チェックシートの活用



②放置高血圧者ゼロ

- ・放置している原因の把握
- ・Ⅱ度高血圧以上者へ受診勧奨



③血圧未測定者ゼロ

- ・健診受診勧奨
- ・血圧計の設置(市内各所)
- ・家庭血圧測定の普及啓発
- ・健康相談の実施



《企業との連携》

- ・イベント開催
- ・減塩食品コーナー設置
- ・血圧計の設置



実施項目

- | | | | |
|--------|-------|----------|--------|
| 《食事》 | 《血圧》 | 《受診勧奨》 | 《情報発信》 |
| ・適塩の普及 | ・血圧測定 | ・健診受診勧奨 | ・計画進捗 |
| ・野菜摂取 | ・保健指導 | ・再検査受診勧奨 | ・企業連携 |
| ・減塩食品 | ・健康相談 | | ・地域連携 |

自然と元気になるまちを
目指します！！