

こんにちは食改です！

郡上市食生活改善推進員協議会(以下「食改」)は、みなさんと一緒に食を通じた健康づくりを実践するボランティア団体です。自分自身が学んだことを家族や地域の人に伝え、郡上市の健康を支える取組みを進めています。

▼減塩を意識しましょう

令和4年度県民栄養調査では、県民の食塩摂取量の平均値は男性9.7g、女性8.6gでした。食塩摂取目標量の男性7.5g、女性6.5gを超えています。過去の調査と比較すると減少傾向にあります。減塩は、高血圧予防のために食改で力を入れている活動の一つです。

10月に開催された美並町の秋祭りにおいて、母子成人保健推進員のみなさんと高血圧予防のコーナーを協働実施しました。食改では、適正な塩分濃度(0.8%)で作った味噌汁の試飲コーナーを実施し、来場者には家庭の味噌汁と比較してもらいました。

同時に、塩分アンケート、減

塩のポイント説明、減塩レシピの紹介を行うなど、多くの方に減塩に対する啓発ができました。このような活動を通して、参加者から家族、近所、友人などに減塩への意識が広まっていくことを願っています。



▲味噌汁の試飲結果



▲減塩を啓発する様子

▼食品ロスの削減に取り組みましょう

食改では、令和2年度から食品ロスの削減に対する取組みを実施しています。今年度も、郡上北高校の食品ロス減らし隊

に、地産地消で食材を無駄なく使った作り置き可能なメニューや行事食のレシピを伝えました。また、同隊が制作している「食品ロス削減カレンダー」に、食改のおすすめレシピを掲載しました。

できあがったカレンダーは、10月29日のイベントで販売され、高校生や多くの方々に、食品ロスの削減を通して食に対する感謝の気持ちや地産地消の大切さを伝える機会となりました。



▲食品ロス削減カレンダー

郡上市食生活改善推進員協議会の活動に興味のある人は連絡をください。郡上市食生活改善推進員(郡上市栄養教室の修了が必要)として一緒に活動しませんか。お待ちしております。

大和保健福祉センター

やまつつじ(健康課)

88・4511

12月分

入札結果をお知らせします

掲載内容は 250万円以上の
工事・業務・物品等です

契約名	場所	請負金額(円)	落札業者	工期
大和統合小備品等移設業務	大和町地内	3,080,110	佐川急便(株)郡上営業所	R5.12.20 ~ R6.3.29
郡上市民病院 心電図モニター購入	八幡町島谷地内	15,950,000	アルフレッサメディカルサービス(株)岐阜物流センター	R5.12.20 ~ R6.3.31
郡上市民病院 産婦人科超音波画像診断装置購入	八幡町島谷地内	4,070,000	ホープ産業(株)	R5.12.13 ~ R6.3.31
郡上市民病院 分娩台購入	八幡町島谷地内	3,168,000	井上精機(株)	R5.12.13 ~ R6.3.31
郡上市民病院 便潜血自動分析装置購入	八幡町島谷地内	3,080,000	アルフレッサ(株)美濃加茂支店	R5.12.15 ~ R6.3.31
郡上市民病院 手術台購入	八幡町島谷地内	8,646,000	(株)八神製作所 岐阜営業所	R5.12.20 ~ R6.3.31
郡上市民病院 デジタル無散瞳眼底カメラ購入	八幡町島谷地内	2,739,000	井上精機(株)	R5.12.28 ~ R6.3.31
第61号 市道厚波・厚曽線災害復旧工事	和良町三庫地内	5,115,000	(株)藤村建設	R5.12.7 ~ R6.3.22
第63号 市道大間見39号線災害復旧工事	大和町大間見地内	9,240,000	(株)中尾建設	R5.12.27 ~ R6.6.28
市道尾崎・本町線(清水橋)橋梁補修工事	八幡町尾崎町地内	17,930,000	(株)木越組	R5.12.22 ~ R6.3.22
市道中津屋・那留線改良第2期工事	白鳥町那留地内	35,805,000	(株)前田土木	R5.12.22 ~ R6.3.22
令和5年度郡上市北部地域区画線設置工事	北部地域(高鷲町、白鳥町、大和町)	4,125,000	(株)丸高組	R6.1.5 ~ R6.3.29
水道料金等検針システム機器購入	八幡町島谷地内	6,530,700	トーテックアメニティ(株)岐阜事業所	R5.12.15 ~ R6.3.27
特環 八幡中央処理区(中桐)舗装工事	八幡町初音地内	9,424,800	(株)愛濃技建	R5.12.28 ~ R6.3.15
個別 浄化槽設置(白鳥-3)工事	白鳥町二日町地内	2,629,000	(株)ヤマシタ工務店	R5.12.21 ~ R6.3.15
郡上市長選挙・郡上市議会議員選挙に係るポスター掲示板購入	市内	4,541,900	(株)中部選挙設備	R5.12.15 ~ R6.2.26