
 <p>八幡浜市長 大城 一郎</p>	<p>愛媛県</p> <p>やわたはまし 八幡浜市 「そうてや！元気が一番！ 安心のまち八幡浜」</p>  <p>市章</p>	<p>【データ】 ※平成28年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：35,643 人 ・世帯数：16,547 世帯 ・面積：132.68 km² ・市/町の花：すいせん・木：みかん ・特産物：柑橘類、練り製品、鮮魚、 八幡浜ちゃんぽん ・健康都市連合日本支部担当部署 八幡浜市市民福祉部保健センター
--	---	---

●八幡浜市の紹介



八幡浜市は、四国愛媛県の西部、佐田岬半島の付け根に位置し、北に伊予灘、西に宇和海を望む温暖で山と海に囲まれた人口約3万5千人の市です。温暖な気候と地形を生かした柑橘栽培が盛んで、温州ミカンをはじめ柑橘類は全国有数の生産地となっています。宇和海を背景に、あじ、たちうお、いかなど様々な魚種が水揚げされ、新鮮な魚を関東・関西に出荷するほか水産練り製品の製造も盛んです。九州との間には2,500～3,000トン級のフェリーが1日20往復し、四国と九州を結ぶ玄関口でもあります。

八幡浜市民のソウルフード「八幡浜ちゃんぽん」は、鶏がら・鰹・昆布などでダシを取った黄金色のスープで、あっさり風味が特徴です。たっぷりの野菜に豚バラ肉、それに八幡浜の特産品である蒲鉾・じゃこ天など水産練製品が具材として使われており、魚のまち八幡浜らしさを表現しています。ちゃんぽんマップを片手に各店舗の食べ歩きを楽しむ方も増えています。

●八幡浜市の健康づくりの取り組み

八幡浜市では、平成24年度より、保健、医療、福祉等との連携の中「地域ぐるみで糖尿病を悪化させない、人工透析に移行させないまちづくり」を目標としたモデル事業に取り組み、研修会の実施や疾病管理マップの導入、市民への糖尿病予防の意識の啓発などを図ってきました。

食事について、塩分のとり方は、健康食の基本であるだけでなく、高血圧をはじめとする生活習慣病等の発症に大きく影響します。また、糖尿病性腎症の進行を抑える為に減塩は治療の上でも必要な療法です。

平成27年度に、食生活改善推進協議会会員を対象に推定塩分摂取検査（食事摂取頻度調査・検尿）を実施し、一般市民の塩分摂取の傾向について調査しました。あわせて、食生活改善推進協議会のリーダー研修・伝達講習のテーマを「減塩のポイントを知ろう」とし、塩分や、塩分の体への影響を学習し、改めて健康食の基本であるうす味や減塩について考えました。

●学習の成果（会員のまとめ）

○今年度の取り組みで確認できたこと
 ①女性の塩分摂取目標量は7g（実際は9.4gとっていた*会員平均）。
 ②食品表示を見たら、食塩相当量がわかる。
 ③塩分は調味料だけではない。予想しなかった食品にも塩分が含まれている。

○研修を通して減塩に取り組んだこと
 ・だしをしっかりとる。
 ・酢、レモン等をきかせて味付けする。
 ・わかめは水でもどし洗ってから使う。
 ・全体の食事量を控える。
 ・汁物の回数、量を減らす。
 ・卓上に塩・しょうゆを置かない。
 ・しょうゆは1滴ずつ出る容器に替えた。
 ・買い物をするときに塩分量を確認するなど。

○今後の取り組み
 ・適量の確認
 体に良いと思ってとり過ぎていたことが、塩分のとりすぎにつながっている。自分にとっての適量が分かるための学習への取り組み。
 ・健康レシピの普及
 調理実習は、安くて身近な食材で簡単にできるものが実践しやすく、伝えやすい。簡単レシピを通して健康料理の普及をすすめていく。

～会員自身が感じたことの情報を口コミで伝え、健康づくり活動の輪を、地域が主体となって地域に広げる仕組みづくりをすすめています～

●食育の取り組み

下記のような概要で、「食育フェスタ」を行い、食育について知識や体験を深めました。

【目的】八幡浜市食育推進計画の周知と食育や地産地消の推進を目指し、平成27年度食育推進テーマ「朝ごはんを食べよう」に基づき、朝食摂取の重要性の理解や、意識の向上を図る。

- 【概要】①日時 平成27年9月27日
 ②場所 八幡浜みなと みなと交流館
 ③対象者 一般市民
 ④主催 八幡浜市 協力 八幡浜市の食育をすすめる会、八幡浜市食生活改善推進協議会
 ⑤来場者数 200名
 ⑥内容・オープニング・開会式

ー来場者全員で食育推進ソング「はやね・はやおき・朝ごはん」に合わせダンス

・食育コンクール表彰式

（絵画・ポスター・絵手紙・俳句・朝食レシピ）

・食育講演会

ー「簡単レシピでバランスよく作ろう！
 ～心と体の健康は朝食のメニューで決まる～」
 フードトレンドクリエイター・野菜料理家・シニア野菜ソムリエ
 やの くにこ先生による講演

・こどもの食育体験コーナー

ー野菜すくい、野菜スタンプ、折り紙等

・朝食メニューバイキング

ー食育コンクール朝食レシピ部門応募作品等



八幡浜ちゃんぼん
PRキャラクター
「はまぼん」

