



健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0228

栄養成分表示を活用しましょう

食品に「どんな栄養が」「どれくらい入っているか」を、ひと目で分かるようにしたものを「栄養成分表示」といいます。

栄養成分表示には、【エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量】の5つが基本として表示されています。食品によっては、これ以外の栄養成分が表示されていることもあります。

たとえば最近体重が増えて気になっている人は、同じような食品の中から、エネルギーが少ない商品を選ぶことができます。

また、18歳以上の人は1日にとる食塩相当量を、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満^{*}にすることが目標とされています。栄養成分表示を見ることで、その食品を食べると1日の目標に対してどれくらいの食塩をとることになるのかが分かり、ほかの食事で調整することができます。

健康に気をつけた食生活を送るためにも、「栄養成分表示」はとても役立つ情報です。ぜひ、毎日の食品選びに使ってみましょう。

^{*}日本人の食事摂取基準（2025年版）



● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

減塩は、肥満防止にも効果があります！

(高血圧の人6g未満) 高血圧治療ガイドライン2025



山火事防止について

令和8年になっても全国で大規模な山火事相次いで発生しています。林野火災が相次いで発生しています。防炎ヘリなどによる上空からの消火など消火活動も長時間を要し、大きな被害が出ています。これらの火災では、空気の乾燥や強風により火が燃え広がり、改めて山火事の恐ろしさが明らかとなるものでした。



3月は一年の中でも特に空気が乾燥し、風が強い日も多い時期で、岡山県山火事予防運動月間にも指定されています。山火事の原因は、たき火や野焼き、たばこの投げ捨てなど人為的なものがほとんどです。小さな火種でも、山林や原野に燃え移ると、瞬間に大きな火災へと発展する恐れがあります。空気が乾燥し、風が強い日は、山林などの伐採により出た軽微な枝などの焼却も行わないようにしましょう。また、山中での喫煙は避け、たばこの投げ捨て

消防本部消防総務課 ☎ 21-0122

消防団協力事業所

消防団活動に積極的に協力している事業所に「高梁市消防団協力事業所表示証」を交付しています。この表示証は、事業所の消防団活動への協力が社会貢献として広く認められるとともに、事業所の協力で地域防災活動体制がより一層充実されることを目的としています。令和7年度は次の7事業所に交付しています。

- (社)旭川荘望の丘ワークセンター、(有)光土水、(株)佐野組、(株)タイガーチョコ、(有)滝口建設工業(株)、(有)成羽運送(株)、(有)備北信用金庫

2月の火災・救急件数
火災1件(前月より増減なし)
救急163件(前月より19件増)
消防本部予防課 ☎ 21-0121

はしないでください。野焼きは、大気汚染の原因となるほか、煙やにおいで周辺環境に影響を及ぼします。家庭で出たごみは必ずごみの収集日に出すようお願いいたします。不審な煙や火を発見した場合は、すぐに119番通報をお願いします。一人一人の注意が、貴重な自然と私たちの暮らしを守ります。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

“地域医療はまちづくり”～持続可能な地域医療体制の構築と維持に向けて～

看護職の支援や魅力を紹介してきました！

2月26日に岡山県看護会館で、「岡山県北における看護職員応援交流会」が開催されました。

本事業は、看護職が不足・高齢化している県北3医療圏域（高梁・新見・真庭、津山・英田）で働いている看護師の仕事や、中山間地域での生活、その地域で実施している看護職の教育体制などを紹介し、県北で看護職として働く魅力を発信する事を目的に、岡山県の委託事業として（公社）岡山県看護協会が令和6年度から実施しているものです。

高梁市からは、市と高梁かんごねっとで実施している看護職確保に向けた取り組みや、行政保健師の仕事の紹介、さきがけホスピタルの看護師から自病院の魅力について発表を行いました。

参加された看護師養成校の教員から、「地域医療に興味を持っている学生や1年生への就職の動機付けの機会などで、今日聞いた制度を紹介していきたい」との感想をいただきました。



本市でも医療従事者の不足が続いています。もし、高梁市での就職を考えている医療従事者、または目指している方がいらっしゃいましたら、下記の問い合わせ先までご紹介ください。

健康づくり課 ☎ 21-0304

過去の取り組みの経緯や内容は、市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」をご覧ください。



高校 NEWS

— 高校生の「イマ」を紹介します！ —

松山高校 コーヒーを通じて広がる地域とのつながり

昨年12月、栄町商店街で開催された「冬の地紅茶マルシェ」に参加しました。このマルシェは、高梁紅茶をはじめとした各地の地紅茶の飲み比べを中心に、珈琲や日本茶、クリスマスフード、ワークショップなどが楽しめるイベントです。私たちは、本校で製造・販売しているMatsu-Koffeeを、より多くの人に知っていただきたいという思いで参加しました。

地紅茶が主役のイベントであったため、参加前は「コーヒーがどれだけ受け入れられるのだろうか」「本当に売れるのだろうか」と、不安と挑戦が入り混じった気持ちを抱いていました。しかし、当日は予想以上に多くの人が本校のコーヒーを求めてくださり、その



反応に安心するとともに、大きな手応えを感じることができました。

活動の間には、他の出店者から紅茶を振る舞っていただく機会もあり、出店者同士の交流を通して、このマルシェが人と人をつなぐ場であることを実感しました。また、地域の皆さんから本校のコーヒーについて興味を持って話しかけていただいたことも、強く印象に残っています。そうしたやり取りを通して、地域の皆さんは私たちを温かく見守り、応援してください。まるで身内のような存在だと感じました。

今回の経験を通して、地域の中で活動することの意味や、学校の取り組みを直接伝えることの大切さを学びました。今後もコーヒーを通じて人が集まる場所やきっかけをつくり、地域とのつながりをさらに深めていきたいと考えています。これからも、地元のイベントに積極的に参加し、地域とともに歩む学校であり続けたいです。



普通科 3年
いりま しょうたろう
入江 翔太郎さん