



市では、阿木地区をモデルに令和3年度から名古屋大学医学部附属病院総合診療科と減塩プロジェクトを実施してきました。中津川市は高血圧受療率や脳血管疾患での死亡割合が高い状況です。また、脳血管疾患から要介護となるケースも少なくありません。

高血圧予防には、味覚が形成される子どもの頃から減塩の食習慣を身につける

市長の公務日記 シン・市長が行く！



市長の部屋

「阿木地区減塩プロジェクト事業」 報告会を開催

とき 2月27日
ところ 阿木公民館

ことが効果的です。令和7年度にはこのプロジェクトを市内全域に広げ、小学6年生と中学2年生を対象に減塩の啓発や尿中塩分測定検査を実施する予定です。

今回の報告を受け、私自身も減塩を心掛けなければと改めて感じました。この取り組みを大人にも広げ、健康寿命アップにつなげたいですね！

中津川市長 小栗仁志



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

カット野菜の巣ごもり卵



1日 350g
野菜を
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。



問 健康課 (☎内線639)

1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩 分
151 kcal	73 mg	8.9 g	2.4 g	0.7 g

材料 (2人分)

ハーフベーコン	1枚 (9g)
油	大さじ 1/2 (6g)
カット野菜	大 1袋 (240g)
顆粒コンソメ	小さじ 1/2 弱 (1.3g)
塩	0.2g
こしょう	少々
卵	2個

作り方

- ① ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ カット野菜、コンソメ、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
- ④ ③を2等分に分けてそれぞれ丸い形にし、真ん中に卵を割り入れて、③にかからないように少量の水を加え、ふたをして弱火で2分程蒸し焼きにする。

人の動き 令和7年2月末現在

人 口	73,389人 (-21人)
男	36,061人 (-9人)
女	37,328人 (-12人)
世帯数	31,944世帯 (+41世帯)

数値は外国人含む、()内は前月比



編集後記

中津川市では、令和7年度から、スピード感を持つ活力ある市役所作りと行政ワンストップサービスの確立を目指し、組織の再編を行いました。職員一丸となり市民サービスの向上に努めていきます。