



一般社団法人 スポーツリンク白川

町内のスポーツ振興の中核的役割として、
各スポーツ団体との連携やイベントの企画運営を行う。
スポーツを通じて地域と人をつなぎ、
町民が健康で豊かに暮らす活気ある町づくりを推進している。

〒509-1105 加茂郡白川町河岐1645-1 (町民会館内)
TEL.0574-72-2317

設立 ● 2017年3月
代表者 ● 代表理事 杉山 邦彦
構成員数 ● 549名 (男289名・女260名)

<https://www.link-shirakawa.or.jp/>

町民がスポーツに
親しむことで
健康で笑顔あふれる町に



はじめよう

清流の国ぎふ「野菜ファーストプロジェクト」

「たっぷり野菜 しっかり減塩」



1日の野菜摂取目標量は **350g!**

野菜100gの
目安は
これくらい!



これくらいなら
食べられそう!

出典/スマートライフプロジェクト

毎食にひと工夫で野菜摂取量UP!

野菜が
足りていないと
感じる方!



素晴らしい!
この調子!!

野菜をたっぷり
食べている方!

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。下記ポイントを参考に味付けにメリハリを!

食塩をとり過ぎると...

血圧が上がって脳卒中や心臓病、腎不全などを引き起こすリスクや、胃がんのリスクが高まります。



食塩1日の目標量 (15歳以上)

男性 **7.5g未滿** 女性 **6.5g未滿**

出典/厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」
(疾患のある方は医師や管理栄養士などにご相談ください。)

調味料は食塩が意外と
含まれています!

小さじ1杯に含まれる食塩量



県民の食塩摂取量は
調味料からの摂取が
約7割です



調味料からの食塩摂取量を減らすことが、減塩への近道です!

出典/日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

●減塩を上手にすすめるポイント

調理編	<p>汁物は1日1杯まで具だくさんに</p> <p>具だくさんにすることで汁の量が減り、減塩に繋がります。</p>	<p>香辛料や酸味を活用</p> <p>コショウ・七味・カレー粉等の香辛料や柑橘類の酸味を組み合わせてみましょう。</p>	<p>低塩・減塩調味料を使用</p> <p>酢・ケチャップなどの低塩調味料を使用しましょう。また、減塩調味料などを使用すると手軽に減塩できます。</p>	<p>例えば...</p> <p>濃口しょうゆ 大さじ1(18g) 食塩相当量2.6g</p> <p>↓ 1.1g減</p> <p>減塩しょうゆ(濃口) 大さじ1(18g) 食塩相当量1.5g</p> <p>出典/日本食品標準成分表 2020年版(八訂)</p>
	<p>めん類の汁は残す</p> <p>ごちそうさま スープを残せば 約6割カット!!</p> <p>スープを残せば2~3g減塩できます。</p>	<p>食卓に調味料を置かない</p> <p>目の前に調味料があると、つい使いたくなります。食卓に調味料は置かず、必要な時だけ、味を確かめながら少しずつ使いましょう。</p>	<p>栄養成分表示を確認する習慣を</p> <p>加工食品には、栄養成分が表示されており、食塩相当量等が確認できます。食品を選ぶ際の参考にしましょう。</p>	

ウォーキングイベントに参加したり、愛知県西尾市の佐久島や滋賀県大津市の琵琶湖周辺を歩いたりと県外にも積極的に企画しています。また、白川町民に限らず周辺の七宗町や八百津町、美濃加茂市からの参加者もあり、会員同士の交流を通して、白川町の魅力を伝える場にもなっています。



キャンペーンやアプリ開設 参加しやすい機会を提供

講座やウォーキングサークルの活動に参加していない人でも気軽にウォーキングを始めたらどうか、21年度からウォーキングキャンペーンを開催。歩数記録用紙を記入してもらい、1カ月で1日5000歩以上を15日以上、または2カ月で35日以上達成した人には景品のプレゼントと、町内全域に配布する「スポーツリンク白川通信」(毎月発行)に名前を掲載しました。22年度は春・初夏秋に実施して、各回とも70人以上が参加。参加者からは「毎日紙に記



町民のスポーツ振興を担う 推進団体を設立

白川町が定める施策「白川町健康づくり計画」では、町全体で運動習慣の普及と町内スポーツの実施率の向上を掲げています。しかし町内にはフィットネスクラブ等のスポーツ施設もないことから、十分な運動機会を得られない状況にありました。また特定健診の問診票では「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」という質問に「はい」と回答した町民



の割合が県や国の平均よりも低く、改善に向け具体的なアクションを起こしていく必要があります。

2017年3月、体育協会とスポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブを集約し、スポーツ振興の推進を担う「一般社団法人スポーツリンク白川」を設立。子どもたちが体を動かす楽しさやチームワークを学ぶ各種クラブ活動、大人向けの体操教室、サークル活動などを通して、町民に豊富な運動機会を提供しています。事務所は町の保健福祉課と同じ町民会館の中にあり、適宜情報を共有するなど行政と協力しながら町民の健康づくりに取り組んでいます。

ウォーキング普及を目指し 町内各地で講座を開催

特に力を入れているのは、体にかかる負担が少なくシニア層でも長く続けられる、ストックのようなポールを両手で握って歩く「ポールウォーキング」です。地域の公民館を拠点に、年に5回ほど講座を開いて



普及に努めています。町民は誰でも参加可能。全日本ノルディック・ウォーク連盟が認める指導資格を持ったインストラクターが、正しい姿勢や歩き方を教えます。指導者育成にも努めており、現在30〜70代の8人が在籍。ポールウォーキングの魅力や伝え、町民が楽しく運動を続けられるようサポートしています。

サークルで 楽しく運動継続 町の魅力発信にも貢献

スポーツリンク白川では、講座終了後も多くの町民に楽しく運動を続けてもらうとポールウォーキングサークルを運営しています。サークルには現在約60人の会員が所属。月に一度、町外でウォーキングを行うハスツアーを開催。毎回20人程度が参加しています。他にも県内で開かれる

録することがモチベーションになり、最後まで続けられた「夫婦で楽しく取り組むことができた」といった声が聞かれました。



ウォーキング歩数記録表

に加え、初心者コースや健脚者コースなどを整備し、コースマップの作成も進めていく予定です。スポーツリンク白川の職員で、ポールウォーキング講座やサークル活動のメイン指導者を務める渡辺清代さんは「将来的には町外からもウォーキングに訪れるようなコースになれば、これからは運動の楽しさを伝える機会を提供し、町民の皆さんの健康づくりに貢献していきたいと話しています。

町外からも人が集う 新たなコースの整備に意欲

今後は既存のウォーキングコース

