



健康なからだづくりのための総合推進事業

とみさと減塩プロジェクト本格始動

～～ 広げよう！ 減塩の輪 ～～



令和5年度特定健診等から推定塩分摂取量の測定を追加し、男女ともに国の摂取基準を上回る結果になったことを踏まえ、減塩対策の更なる推進を目的に、循環器内科の専門医を招いて分析を行いながら普及啓発等を進め、市民・地域・行政が一体となって減塩の輪を広げていきます。

<これまでの取組>

- 令和5年5月から、地区保健推進員協議会による地元野菜を使った減塩レシピを『とみさとやさしい大作戦』と題して、市広報紙等で紹介しています。
- 令和5年度から、特定健診等の項目に「推定塩分摂取量※」を追加しました。
※尿検査で1日の塩分摂取量を測定します。

<令和5年度推定塩分摂取量結果〔受診者4,444名〕>

- 特定健診等で測定した推定塩分摂取量の平均は、男性9.2g、女性8.5gと国の摂取基準である男性7.5g、女性6.5gより高いことがわかりました。
- 目標摂取量の基準値内の方は、全体の10.4%でした。

<減塩プロジェクト>

調査・指導

- ◆ 市が循環器専門医の協力・アドバイスを得て、生活状況調査や減塩指導を実施します。

情報発信等

- ◆ 毎月17日の減塩の日に、市公式LINE・ホームページにより減塩に関する情報を発信します。
- ◆ 減塩レシピの展示や減塩ポスターの掲示などに協力いただける減塩協力店を募集して、減塩を推進します。

イベント等

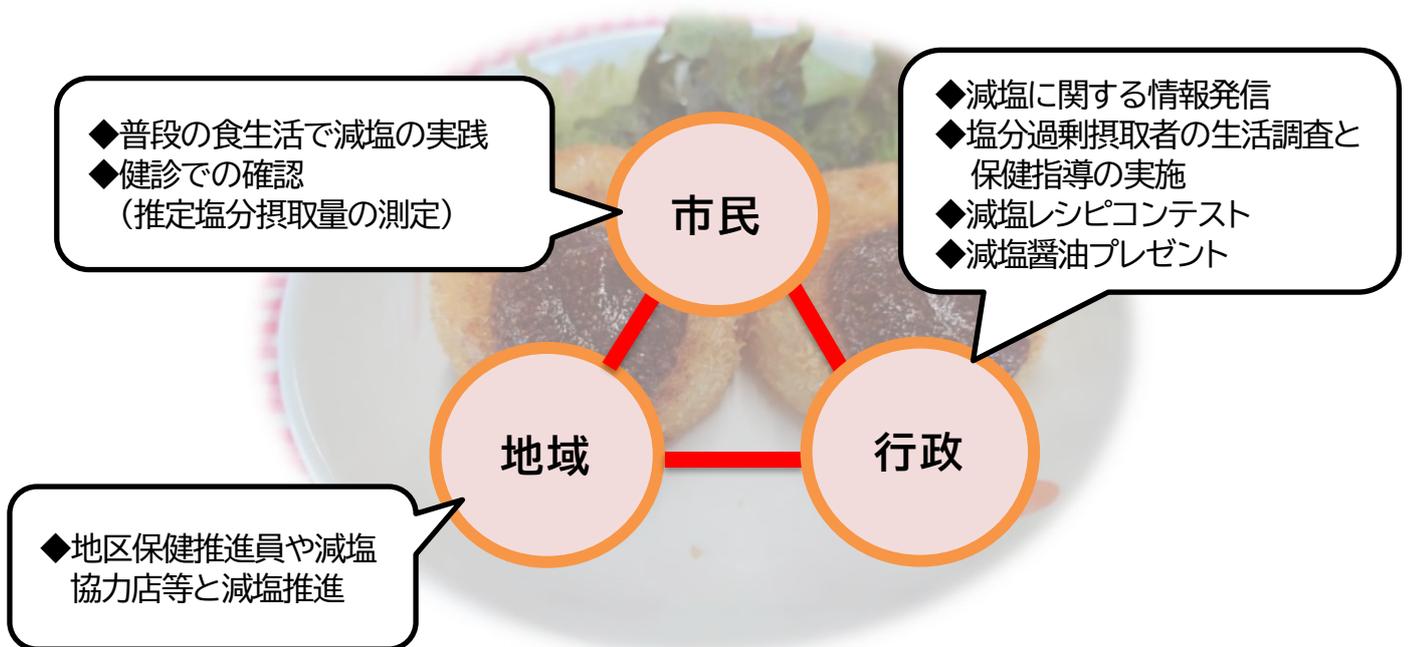
- ◆ 減塩メニューを広く募集する「減塩レシピコンテスト」の開催を予定しています。
- ◆ 健診結果に同封した減塩醤油引換券を末廣農場にご持参いただくと、もれなく減塩醤油をプレゼントします！

<減塩に取り組むメリット>

肥満予防、腎臓にやさしい生活、高血圧・脳血管疾患などの生活習慣病を改善するなど、減塩するといいいことがたくさん！！



とみさと減塩プロジェクト 減塩の輪



とみさとやさい大作戦



トマトとチーズの卵焼き



しょうがポテト



和風なピーマンの肉詰め



減塩レシピはこちら

問合せ先

担当 健康福祉部健康推進課成人保健班

担当者 畔蒜、小田

電話 0476-93-4121 【直通】

FAX 0476-93-2422

メール kenkou@city.tomisato.lg.jp

