



食事にひと工夫! 減塩のポイント

- ✓ **みそ汁は具たくさん!**
なるべく1日1杯にしましょう
1日2杯飲む人は1杯減らすと
1~1.2gの減塩になります
- ✓ **スープを半分残すと**
約4gの減塩になります
麺類を食べる頻度と
食べ方に気をつけましょう!
- ✓ **調味料は使いすぎないように計量スプーン**
で計る習慣を身につけましょう
- ✓ **肉や魚などは醤油などで漬け込まず**
表面だけにしましょう
- ✓ **塩分の多い漬物は1日1回まで**

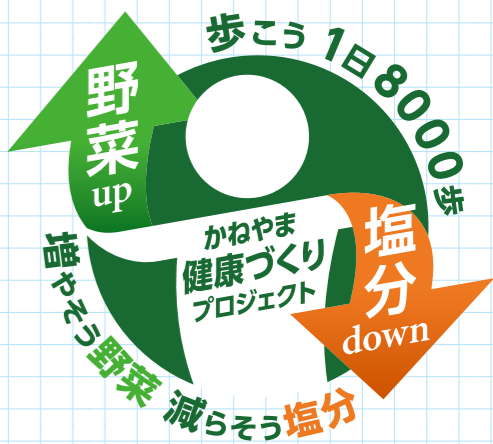
- ✓ **直接かけずに、小皿に入れて**
つけて食べましょう
しょうゆやソース、ドレッシング
の使い方に気をつけましょう!
- ✓ **酸味や香りを生かして**
薄味でも満足
酢やかんぎつ類の酸味、香味野菜や
香辛料を活用しておいしく減塩!
- ✓ **減塩調味料や旨味成分が多い**
旬の食材を使いましょう
- ✓ **買い物をする時は**
商品の塩分表示をみましょう
- ✓ **カリウムを多く含む、野菜・果物・豆類・海草**
などを積極的にとりましょう

「健康づくりプロジェクト事業」は、今年度で2年が経過しました。2年目も町内の事業所等の協力のもと、塩分チェックやアンケートを実施しました。

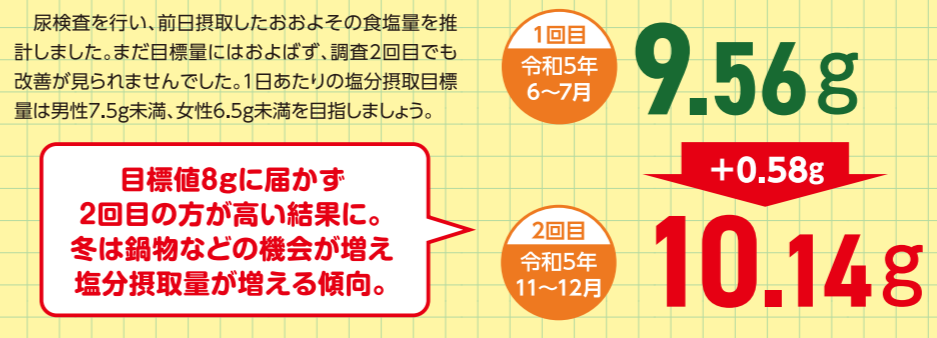
今回の調査では、2回目は1回目とくらべ、食塩摂取量が増えています。1日あたりの塩分摂取目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目指しましょう。

対象者への聞き取りによると、調査2回目となった冬場に鍋物などの汁物を摂取する機会が多くなったことが原因として考えられます。また、みそ汁塩分適正者割合については69.04%となり、昨年度の84.40%と比較しても大幅に低い結果となりました。

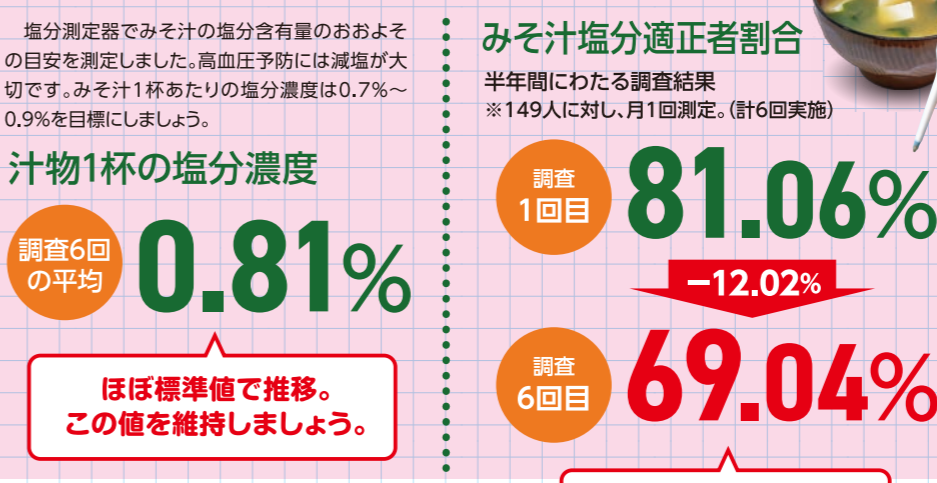
食塩の摂りすぎは、心疾患や高血圧症などの疾病と深い関係があります。健康増進を目指していただくために、日々の食事を工夫し減塩に取り組みましょう。



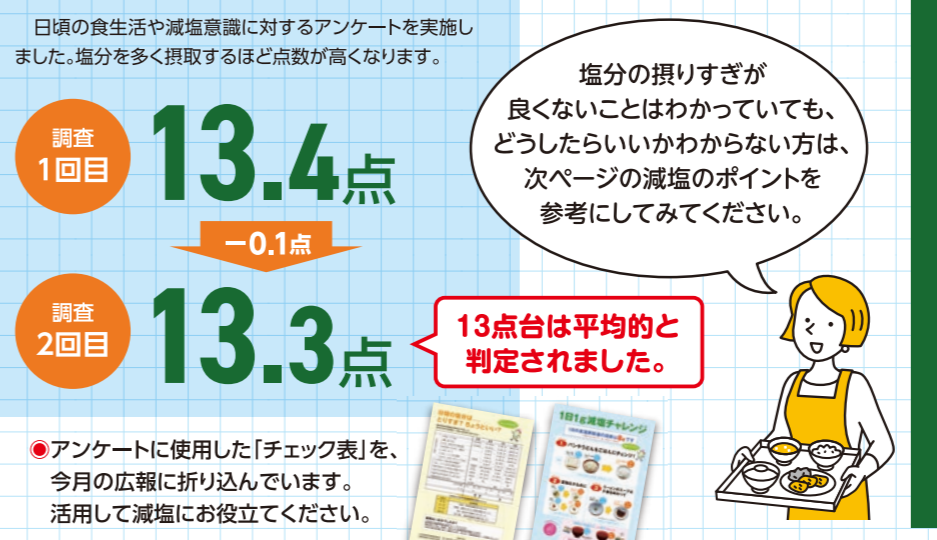
1日の推定食塩摂取量



汁物塩分調査



減塩に関するアンケート



令和7年度までに達成したい目標値

食生活改善

1日の推定食塩摂取量 **8g** | みそ汁塩分適正者割合 **80%**

運動

1日あたりの平均歩数 **8000歩** | 歩こうイベント参加者 **1500人**

健診事業の充実

血圧・血糖が正常な人の割合
血圧 **50%** | 血糖 **45%** | 健康応援隊 **10社**

令和4年度は血圧が正常な人45.7%・血糖が正常な人33.6%、まだまだ数値が正常ではない人の割合が高く、改善が必要です。

令和5年度は12の事業所等が参加しました。

健診結果説明会を開催しました

町で行ったドック健診または特定健診受診者で75歳未満の方を対象に、「健診結果説明会」を開催しました。全11回440人の方が参加し、保健師・栄養士と一緒に健診結果を確認しました。同時開催の健康ミニ講座では、自身の結果から見た疾患との関連性や、生活習慣病の予防・がん予防運動の必要性についての講話を行いました。



令和5年度に開催した運動教室

- 体感・ストレッチ教室①** 12名参加
【開催日】7/19・26、8/2・9(全4回)
【会場】金山町地域福祉センター やくし苑(和室)
- かんたんエアロ教室** 11名参加
【開催日】11/10・17・24、12/1(全4回)
【会場】金山町地域福祉センター やくし苑
- 体感・ストレッチ教室②** 12名参加
【開催日】9/20・27、10/4・11・18・25、11/1・8(全8回)
【会場】金山町地域福祉センター やくし苑(和室)
- コンディショニングヨガ教室** 12名参加
【開催日】11/27・30、12/4・7・11・14・18・21(全8回)
【会場】金山町地域福祉センター やくし苑(和室)
金山町農村環境改善センター(多目的ホール)
- ピラティス教室** 13名参加
【開催日】9/29・10/6・20・27(全4回)
【会場】金山町地域福祉センター やくし苑



ヨガやストレッチなど運動する機会を提供

金山健康ふれあいスポーツクラブの2年目の取り組みは、健康づくりの二環として、運動できる環境をつくることに取り組みました。様々な運動教室を単発で開催し、お試して受講いただき、参加者の皆さんから感想をいただきました。ピラティスやストレッチなどが好評でしたので来年度は定期開催を検討しています!!

健康づくりプロジェクト事業 2年目の現状

3年間にわたる重点事業

事業の3本柱

- 1 食生活改善**
減塩対策と適塩の定着
 - 2 運動**
ウォーキングの推進と運動環境整備
 - 3 健診事業の充実**
健診体制の強化と事業所との連携
- 金山町では町民の皆さんの健康寿命延伸のため、「健康づくりプロジェクト事業」に取り組んでいます。