

はじめよう！減塩生活 のご紹介

呉市福祉保健部 保健所 健康増進課（電話 0823-25-3540）

呉市は、生活習慣病の主な疾患である「がん」・「心疾患」・「脳血管疾患」による死亡率が、全国平均よりも高い地域です。

「市民の皆さんの健康寿命を延ばしたい。」

その実現に向けた市の重点事業の一つとして、高血圧の要因でもある塩の過剰摂取に着目した健康づくりを開始しました。

塩の取り方を本気で考え、日常生活に減塩の意識を高め、行動するためのプロジェクトです。



【減塩ブルーで揃えたユニフォームを着た健康増進課職員】

▽減塩プロジェクトの3つの柱

(1)減塩いいね！キャンペーン（ポピュレーション・アプローチ）

一般健康教室や講演会、広報等により市民の減塩の意識を高める。

(2)カラダよろこぶ！減塩プログラム（ハイリスク・アプローチ）

特定健診に推定食塩摂取量検査を同時実施。塩分と血圧からみたハイリスク者へ減塩に特化したカリキュラムと個別フォローによる支援をしながら、食生活改善を促す。

(3)減塩でおいしい！食育

保育所・幼稚園・学校等と連携し、子どもの頃からの薄味の必要性を啓発し、子どもから大人へ向けた食育の推進。

その他、地域医療や給食施設、飲食店の減塩メニュー、地産地消の推進など様々な分野と連携し、市全体で減塩生活に配慮した環境になるよう進めています。

今後、医療機関との連携による推定食塩摂取量検査をはじめ、地域、学校、企業等と一緒に子どもから大人までより幅広く食の健康づくりに取り組みます。