

塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけて、最後に合計点を計算しましょう。

質問	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなどを食べる頻度	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなどを食べる頻度	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわなどの練り製品を食べる頻度		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、塩鮭などを食べる頻度		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージを食べる頻度		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、スナック菓子などを食べる頻度		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースをかける頻度	よくかける	毎日1回かける	時々かける	ほぼかけない
うどんやラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほぼ飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当を利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜を利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点

チェック	合計点	評価
	0~8	食塩はあまり摂っていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

好きな企画に応募して、みんなで楽しく健康力アップ!

「健康こおりンピック」第2弾 募集スタート

町では、みんなで楽しく健康づくりに取り組む「健康こおりンピック」を実施しています。7つのコンテンツから好きな企画に応募して、健康な体と景品(メダルと地場産品)をゲットしませんか?今回は10月から募集が始まった企画について紹介します。素敵な作品をお待ちしています。

健康イラスト・ポスター

健康に関するイラストやポスターを大募集。例えば、友達と運動している絵や食改善を呼びかけるポスターなど、テーマ・用紙は自由です。  
 期間▶10月1日~12月28日  
 対象▶どなたでも(表彰枠:①幼児②小学1~3年生③小学4~6年生④中学生⑤高校生・成人)

■提出方法

直接「やすらぎ園」へ持参(ポスト投函も可)または、郵送、メールでお申し込みください。  
 〒969-1692 桑折町大字谷地字道下22 健康福祉課宛 ☐ kenko@town.koori.fukushima.jp

■問い合わせ 健康福祉課 ☎ 582-1133

健康作文

自分や家族が健康で過ごすために取り組んでいることや意気込みを聞かせてください。文字数は200~1200文字程度、様式は自由です。  
 期間▶10月1日~12月28日  
 対象▶どなたでも(表彰枠:①小学1~3年生②小学4~6年生③中学生)

5年ごとに改定される「日本人の食事摂取基準」。今年4月に「食塩摂取量の目標値」が改定され、1日の食塩摂取量の目標量が「男性7.5g未満、女性6.5g未満」と、従来の目標値から男女ともに1日0.5gずつ引き下げられました。

町では、一昨年から、毎年秋に実施する特定健診において、「尿中塩分推定食塩摂取量」を測定しています。これは、尿検査により、1日にどのくらいの塩分を体に取り入れているかを測るものです。令和元年度の結果を見ると、桑折町民の平均塩分摂取量は、男性9.6g、女性10.0gと、目標値をはるかに上回る結果に。割合にすると、男性82.9%、女性87.9%の人が塩分を摂り過ぎていたと分かりました。

塩分の摂り過ぎは、主に高血圧の原因となります。高血圧が重症化すると、脳血管疾患や心疾患を発生するリスクも高まります。

町が実施する「適塩」のための健康サポート事業や、次のページで紹介する「塩分チェックシート」などを活用して、減塩に取り組む、健康な体を手に入れましょう。

塩分について考えましょう 第6回

約5人に4人が塩分摂り過ぎ!?

国が定める「1日の塩分目標量」はご存じですか?  
 昨年度の検診の結果を見ると、桑折町民の8割超えの人が塩分摂り過ぎという結果に――。  
 高血圧の予防のためにも、適塩を意識して、健康的な食生活を送りましょう。

Check 「適塩」のための健康サポート事業

毎月1回の「健康相談」を活用しましょう

町は、月に1回「健康相談日」を設けています。「やすらぎ園」で、管理栄養士や看護師、保健師が心身の健康相談に応じています。日程は17ページのカレンダーに掲載しています。  
 栄養に関することや健康面で不安に感じていることなど、ぜひご相談ください。



インボディ測定で栄養状態をチェック

体組成分析装置「インボディ」は、体の筋肉量や脂肪量、タンパク質やミネラルなどの栄養状態を調べることができます。いつでもやすらぎ園で測定できますので、試してみたい人は、ぜひお声掛けください。インボディを活用して、食生活の見直しに役立てましょう。



1日の塩分目標量

【男性】  
7.5g/日 未満  
(桑折町:9.6g)

【女性】  
6.5g/日 未満  
(桑折町:10.0g)



【日本人の食事摂取基準より】