

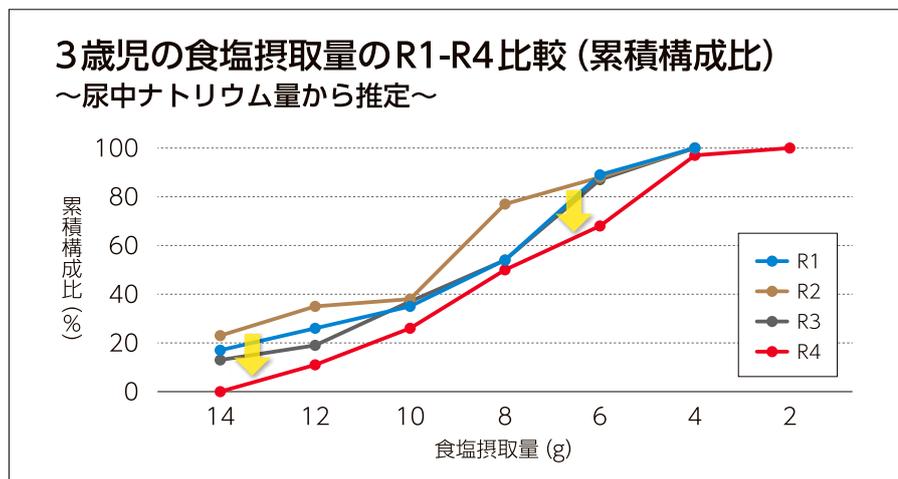
Part31 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』



3歳児の塩分摂取量が減少傾向！

将来の生活習慣病予防のために保健事業として、乳幼児健診で減塩食の試食や尿中塩分測定を実施していますが、令和元年度から令和4年度の食塩摂取量が減少していることがわかりました。高血圧などの生活習慣病は高齢期になって発症することが多いですが、味覚の形成される幼少期からの積み重ねが影響しているとも考えられます。

今後も村の子どもたちの健康な体づくりをサポートしていきます！



| | R1 | R2 | R3 | R4 |
|------|------|------|------|------|
| 受診者数 | 54 | 26 | 52 | 38 |
| 平均値 | 8.41 | 9.23 | 8.19 | 7.05 |
| 標準偏差 | 3.30 | 3.33 | 3.14 | 2.78 |

3-5歳の食塩摂取量の基準値 (目標値) は男女とも3.5g未満 (日本人の食事摂取基準2020版より)

グラフは、乳幼児健診時に採取した3歳児の尿から尿中塩分を測定し、食事の際の食塩摂取量の推定値を出したものです。

グラフの左側で数字が大きいほど、高い食塩摂取量の幼児が多いことになります。

令和4年度では、グラフ線が全体的に下に移っていることから、全体的に食塩摂取量の多い幼児が減少していることがわかります。

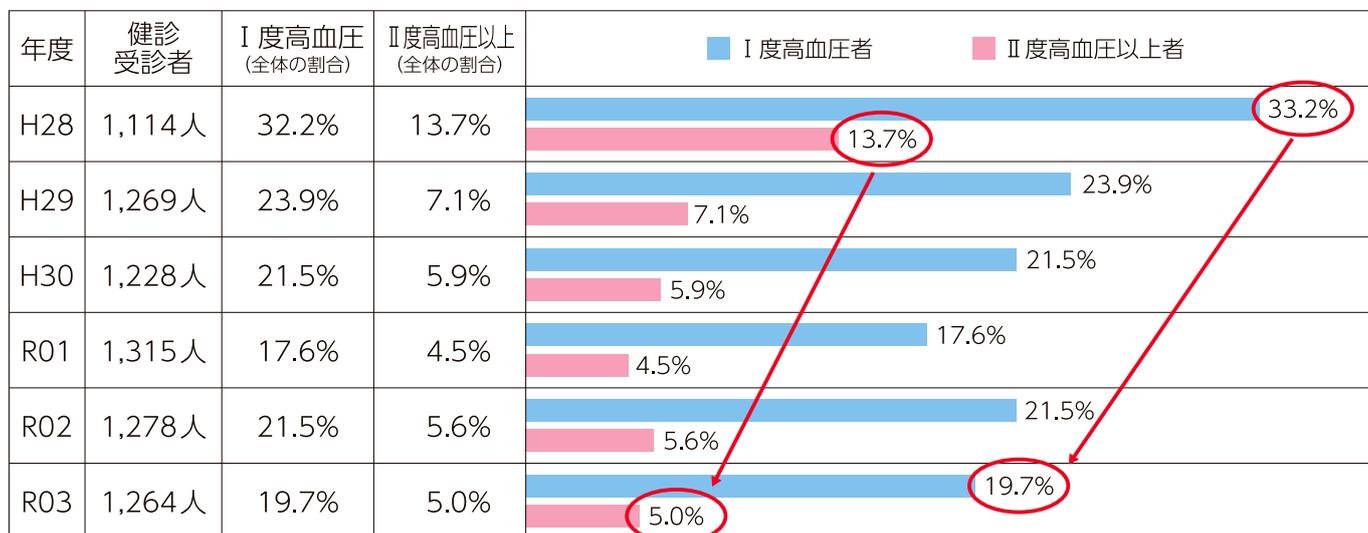
また、平均値の推移も年々低下傾向です (左図赤線参照)。

さらに、特定健診での高血圧者も減少

国保の特定健診結果では、熊本地震のあった平成28年のI度高血圧以上 (140以上/90以上) は32.2%、II度高血圧以上 (160以上/100以上) は13.7% (県内ワーストの数字) の数字であったのに対し、令和3年では、I度高血圧は19.7%、II度高血圧以上も5.0%になるなど、年々減少傾向となっています。

高血圧は心血管病の最大のリスクであることから、血圧が下がることで大切な臓器である脳・心臓・腎臓を守ることができます。

高血圧者の年度推移グラフ



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL0967 (67) 2704