

Part1『みなみあそ減塩応援プロジェクト』始めます！

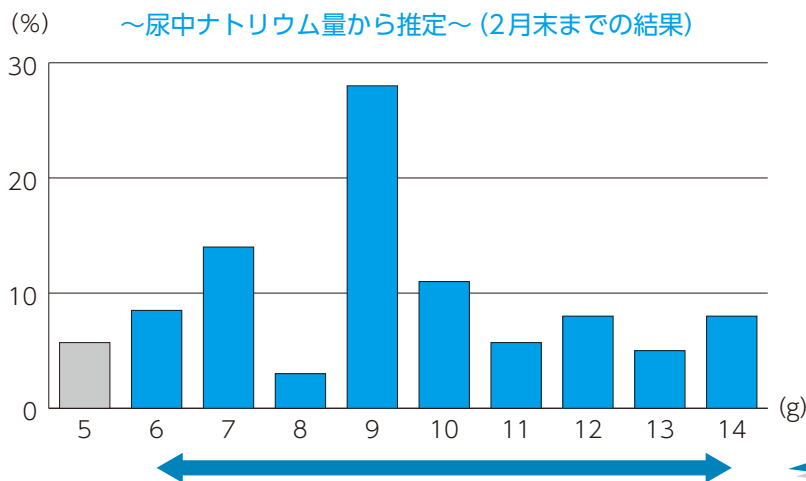
南阿蘇村の国保特定健診の結果、高血圧の方が多く、また脳出血の医療費の割合が多いことから、妊娠中から各ライフステージごとの保健事業の中で減塩啓発の取り組みに力を入れていきたいと考えています。

令和元年度は、特定健診受診者でⅡ度高血圧以上などの人に尿中塩分測定を行ったところ、90%以上の人が塩分摂取量が多いことがわかりました。

※Ⅱ度高血圧：収縮期160、拡張期100以上

塩分摂取量検査

～尿中ナトリウム量から推定～（2月末までの結果）



1日塩分目標量

（食事摂取基準 2020、高血圧ガイドライン）

男	7.5g未満
女	6.5g未満
高血圧	6.0g未満

塩分摂りすぎの人
91.6%

～減塩食品で塩分控えて、高血圧予防～

日本人の食塩摂取の9割はしょうゆや味噌を含む加工食品からと言われており、減塩は個人の努力だけでは限界がある状況です。そこで、高血圧予防として日本高血圧学会 減塩委員会が紹介するJSH減塩食品リストに載っている減塩食品を勧めています。

※JSH減塩食品リスト：https://www.jpnsn.jp/data/salt_foodlist.pdf

みなみあそ減塩応援プロジェクト 南阿蘇村減塩推進協力店 (小売店・飲食店) 募集！

南阿蘇村と一緒に減塩の取り組みに協賛いただける『減塩推進協力店』を募集しています。詳しくは、健康推進課 保健係へお尋ねください。

●減塩推進協力店とは

JSH（日本高血圧学会承認）の減塩食品を販売、または減塩料理を提供することで南阿蘇村と一緒に減塩を推進していただきます。

- 飲食店では料理に減塩商品（減塩醤油など）を使用し、従来の料理よりも減塩できていること。
- 客の要望により、かけ醤油などの減塩調味料が選択できること。
- その他の減塩の取り組みをしていること。



●減塩推進協力店になられたら

- 村では減塩推進協力店のチラシなどを作成するなどして村民に周知します。
- 協力店には「のぼり旗」「減塩啓発ポスター」を進呈させていただきます。

村内の減塩推進協力店（令和2年3月現在）

阿蘇農業協同組合 グリーンなんごう
Tel (62) 9780



〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 Tel (67) 2704