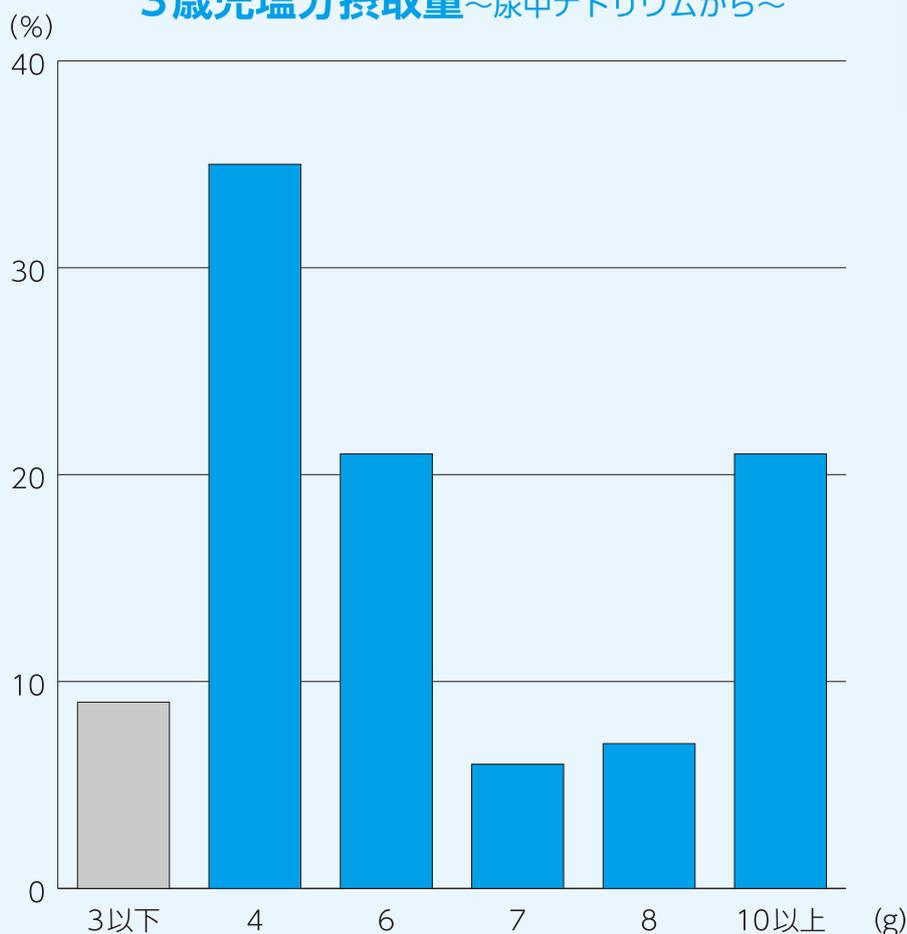


## Part2 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』

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ます。令和元年度から3歳児健診時に尿中塩分測定を実施した結果、90%以上のお子さんが国の基準値以上ということが分かりました。



### 3歳児塩分摂取量～尿中ナトリウムから～



### 3歳児の基準値

(食事摂取基準 2020 より)

3.5g未滿

基準値以上が  
90%以上

高血圧などの生活習慣病は大人になって発症することが多いのですが、子どもの頃からの高塩分の食習慣の積み重ねが影響しているとも考えられます。特に味覚を形成する幼少期に減塩の食習慣を身につけることが最も効果的です。

### ～毎日の食卓に減塩食品を取り入れよう！～

健康推進課では、日本高血圧学会 (JSH) 減塩委員会が紹介する減塩食品をお勧めしています。

※JSH減塩食品リスト：[https://www.jpns.jp/data/salt\\_foodlist.pdf](https://www.jpns.jp/data/salt_foodlist.pdf)

#### 村内の減塩推進協力店 (令和2年4月現在)

阿蘇農業協同組合 グリーンなんごう TEL (62) 9780  
スーパーみついで中松店 TEL (67) 2163

減塩食品の販売など減塩推進にご協力いただけるお店を募集しています！詳しくは健康推進課まで。

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704