

「減塩大作戦」を市内全域で実施します

中津川市では、名古屋大学医学部と連携し、阿木地区をモデル地区として、令和3年度から6年度まで減塩プロジェクトを実施してきました。令和7年度以降は市内全域に拡大し、望ましい食生活習慣のさらなる定着を図ります。

■ 目的

将来にわたる生活習慣病の予防、特に高血圧症発症と重症化を予防するため、日頃の食事や生活習慣を振り返るきっかけをつくり、望ましい食生活習慣の定着を図ります。

また、この取り組みにより生活習慣病の罹患を減らし、当市の医療費削減につなげます。

■ 取り組み

1. 小学校6年生（約600人）と中学校2年生（約600人）を対象に、各学校の健康診断に併せて「尿中塩分検査」を実施
 - ・結果票に減塩啓発パンフレットを同封し、フィードバック
 - ・測定結果を各学校での個人保健指導に活用
2. 特定健康診査（集団）（約1,500人）で、「尿中塩分検査および尿中ナトリウムカリウム比検査」
 - ・結果票に減塩啓発パンフレットを同封し、フィードバック
 - ・測定結果を各個人の保健指導に活用

■ 阿木地区減塩プロジェクト事業の成果と全市への展開

1. 小学生では、食塩摂取量が減少し、望ましい減塩食生活を継続する「行動変容・維持期」が大人よりも長く継続された。
⇒学童期から減塩の必要性や望ましい食生活習慣を伝えるとともに、家庭や学校でも話題にすることで、取り組みの拡大・定着を図る。
2. 成人では、減塩の必要性に対する意識が高まった。
⇒自身の塩分摂取量を把握することで、今後の減塩行動の実施と継続を支援する。

■ 名古屋大学医学部附属病院総合診療科と連携して行う取り組み

- ・「尿中塩分検査・尿中ナトリウムカリウム比検査」のデータ分析・評価
- ・地域別、年齢別、男女別、血圧などの分析・評価
- ・小学校6年生、中学校2年生を対象にした「減塩教育」の実施（予定）

お問い合わせ先

医療福祉部 地域総合医療センター 担当者：垂見
電話：0573-66-1111（内線678）