



減塩学習で塩分量について学ぶ子どもたち

## 味覚が形成される幼少期から始める 減塩習慣

### 阿木地区 減塩プロジェクト

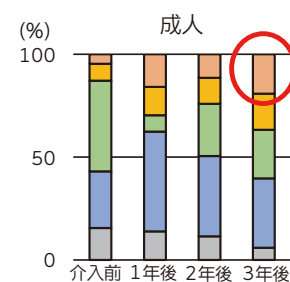
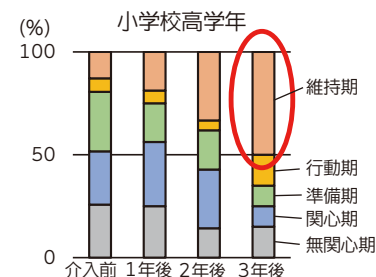
高血圧予防のため、名古屋大学と連携して、令和3年度から減塩対策事業を展開してきました。3歳児健診で、3割のお子さんが基準値以上の塩分を摂取していた阿木地区をモデルとして、主に小中学生へ授業の実施、学校給食の減塩化や、地域での親子クッキングに取り組みました。

### 子どものころに 取り組む効果

同プロジェクトの効果検証で実施した行動変容アンケート(図1)を見ると、小学生では、望ましい減塩食生活を継続する「維持期」が増え、減塩摂取量も減少していることがわかりました。大人では、減塩の必要性に対する意識の高まりが見られ、継続的な支援の必要性が認識されました。

図1 行動変容アンケート

※維持期…望ましい習慣を継続する期間



- 今日の献立
- ・麦ごはん
  - ・鶏肉と秋野菜の黒酢がらめ
  - ・ひじきの炒め煮
  - ・じゃがいものみそ汁
  - ・牛乳

学校給食のけんぱちぐんメニュー  
毎月8のつく日に提供中!!



問 健康課 (☎内線4207)

坂本学校給食  
共同調理場が完成  
11月7日、坂本学校給食共同調理場の竣工式を開催。坂本小学校、坂本中学校へ合わせて一日に1,200食を配食します。給食提供開始は令和8年1月8日(木)からです。

## 特集 食はつながる

問 健康課 (☎内線627・639)  
地域総合医療センター (☎内線678)



皆さん、ご飯を食べるとき、塩分を気にしたことはありませんか？

実は、中津川市は、岐阜県内でも高血圧有病者が多く、食塩摂取量が多い傾向にあります。食塩の過剰な摂取は、高血圧につながり、血管を傷つけ、やがて脳血管疾患へと発展してしまうことも。

その対策として重要なのが減塩の習慣化です。市では、ライフステージに合わせた減塩対策に取り組み、市民の減塩習慣を推進しています。子どもたちのころから減塩を意識した食習慣を身に付け、健康で長生きできる「健康寿命」につなげましょう。

脳血管疾患の受療者割合は4年連続  
県内で2位

脳血管疾患とは、脳動脈の異常が原因で起きる病気の総称で、脳卒中がその1つです。中津川市は、脳血管疾患の受療者割合が高く、令和3年度に脳血管疾患を発症した方のうち、基礎疾患に高血圧のある人は約72%でした。脳血管疾患予防のために、最大の危険因子である高血圧対策の強化が必要とされています。

脳血管疾患新規発症者の  
医療・介護の状況  
※KBD(国保データベース)システムから

〔令和3年度に脳血管疾患を発症した人〕

232人

〔新規発症者の基礎疾患の割合〕

高血圧 71.6%  
糖尿病 48.3%  
脂質異常症 69.8%

〔医療費の比較〕

令和3年度 2億2,188万円  
令和2年度 8,765万円

圏域別食塩摂取量(20歳以上)

順位	圏域	食塩摂取量
1位	飛騨	10.3g
2位	東濃	9.4g
3位	中濃	9.1g

令和4年度県民栄養調査をもとに一部加工

目標  
男性7.5g未満  
女性6.5g未満

20歳以上の圏域別食塩摂取量では、中津川市を含む東濃地域は「日本人の食事摂取基準」による目標量よりも多くの食塩を摂取しています。



Event  
生活習慣を見直す  
きっかけに  
10月11日 健康フェア

問 健康課 (☎内線629)  
健康に関する知識を学び、健康的なライフスタイルの定着に向け、ひと・まちテラスで健康イベントを開催しました。血圧測定やお口の細菌観察などの健康チェック体験のほか、よく食べる食品の塩分量の展示や減塩食品の啓発をしました。