



令和3年度から開始！地域で取り組む

令和3年3月 中津川市健康医療課
0573-66-1111(内線678)

阿木地区減塩プロジェクト



阿木地区減塩プロジェクトって何？

中津川市の方は血圧の高い方が多く、脳卒中の治療を受けている方の率は県内2位と多く、年々横ばいで減っていません。高血圧の原因のほとんどは子どもの頃からの塩分の過剰摂取と言われています。将来の為に子どもから大人まで阿木地区をモデルとして名古屋大学と連携して減塩の取り組みを行います。期間は令和3年度～6年度の4年間です。

なんで阿木？

- ・3歳児健診の尿中推定塩分量検査結果では阿木のお子さん3割が基準以上の塩分を摂取していました
- ・H30年度特定健診で血圧160/100以上の方が阿木で6.3%（市4.7%）と血圧の高い方が多い状況です
- ・阿木に公立診療所があり、名古屋大学から医師派遣を受けており医師からの協力も得やすいです

地域で

- ・お家で親子クッキング（子どもに人気の給食メニュー調理・試食）
- ・減塩講演会
- ・12地区で医師・保健師・栄養士による出前講座
- ・減塩食品販売（地域小売店など）
- ・減塩メニューレシピ集を全戸配布



どんなことするの？

からだと塩の働きを知る学習や減塩の工夫
おいしい減塩食の調理方法や
減塩食品（減塩しょうゆなど）を紹介し
阿木地区で減塩の取り組みを広く普及します

小・中学校で

- ・学校給食の塩分量を適正にする
- ・減塩についての学習（医師・保健師・栄養士）年2回
- ・企業等による出前授業（だし・うまみ授業）

名古屋大学が減塩プロジェクトの効果を確認



どうやって効果をみるの？

- ・尿中推定塩分量検査（おしっこの中の塩分を測ります
→前日摂った塩分量がわかります）
- ・食事頻度調査（マークシート様式）・血圧測定・アンケート

その対象は？

小中学生とその家族（未就学児と80歳以上は除く）
尿中推定塩分量検査は希望の方も実施できます



大人の健康寿命を延ばし、子どもの将来の病気を防ぐため、阿木地区みなさまのご協力をお願いします。

