

生活習慣を改善してみませんか

10月14日

町民健康福祉大会

～幸せに暮らせるまちづくり～

町では、健診（検診）の重要性や生活習慣改善の意識向上を図るとともに介護・福祉への理解を深めるため、町民健康福祉大会を開催しました。10月14日に開催された、町民健康福祉大会の様子を掲載します。



▲食事バランスチェックコーナー

選んだメニューサンプルを測定器の上に置くと、食事の栄養価が5段階で評価され、バランスのよいメニューの参考になりました。



▲食生活改善推進員コーナー

うす味でおいしい『きのこたっぷり牛乳スープ』がふるまわれました。



▲測定コーナー

超音波による骨密度測定も行われました。

— シンポジウム —

気をつけましょう！
周防大島町民の塩分摂取量は
全国数値より高めです

午後から行われたシンポジウムでは『まちの健康づくりのために今、私たちにできること』～「ちよび塩」でおいしく食べて元気に～と題してシンポジウムが行われました。シンポジウムでは椎木巧町長などから、特定健康診査（特定健診）・各種がん検診の受診率の状況・周防大島町健康増進計画の策定・町民の塩分摂取の現状などについて説明がありました。



特に塩分摂取の現状としては、平成22年度に町民の方を対象にした食事調査の結果から、1日当たりの平均塩分摂取量は、男性14・5g、女性11・4gであり、全国（男性11・4g、女性9・8g）や山口県（男性10・8g、女性9・7g）の値と比較して多くなっています。

そのため、町民生活改善推進協議会では『ちよび塩』でおいしく食べて元気に！をスローガンに塩分控えめの献立を作成し、減塩を推進しています。

●塩分を取りすぎるとどうなるの？

食塩を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなる。



血液の濃度を一定に保つために、水分量が増え血液量も増える。



血液量が増えれば、心臓は強い力で全身に血液を送り出すため、血圧が上がる。



動脈壁を傷め、さまざまな合併症を招く。

高血圧が招く合併症
脳卒中・心臓病・腎臓病

1日当たりの塩分摂取量の目標値は
男性9.0g未満 女性7.5g未満です！