

# しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

健康増進課 健康づくり班 ☎ 73・5504

No. 103

10月はちよび塩月間です

## 「ちよび塩」は

11年目を迎えました!

ちよび塩活動を開始して11年目を迎えました。11年と言うと、生まれたての赤ちゃんがたくましい小学5年生へと成長した月日と同じ。そこで今回は、ちよび塩のルーツをたどり、改めてちよび塩の世界をご紹介します。



です。(国の摂取目標値の2倍近くも多く摂っています)

そこで、減塩することで心臓や脳、動脈硬化による病気を防ぎ、健康長生きの実現を目指したのが「ちよび塩」の始まりです。

問:なぜ、ちよび塩をはじめたの?

答:摂りすぎている食塩を減らすことで、病気で苦しむ人を減らすことを目指しています

県内19市町の健康状態を示した「やまぐち健康まつぷ」では、本町の健康寿命は短く、女性は県内12位、男性は最下位の19位となっています。(平成27年)

また、特徴的なのは、心疾患で亡くなる方の割合が多く、血圧が高い方が断トツで多いこと。その要因の一つとして考えられたのが、町民健康・食事調査で明らかとなった食塩の摂り過ぎ

問:ちよび塩って本当に役立つの?

答:わずか1・4gの減塩で、脳卒中や虚血性心疾患の死亡率が激減しています

イギリスでは、2003年からの8年間で1・4gの減塩に成功し、脳卒中や虚血性心疾患の死亡率が40%以上も減少しています。血圧で見ると、最高血圧が2・7mmHg、最低血圧が1・1mmHgの減少とほんのわずかに感じますが、心臓病などが減り、毎年2600億円もの医療費削減につながったと言われています。

10年間のちよび塩活動で減った食塩量はわずか0・5gです。しかしこの

間、減塩や健康づくりへの理解・応援の輪は広がっています。毎月8日の「ちよび塩の日」に加え、この10月は「ちよび塩月間」です。街頭でのPRや企業・スーパー、学校等の協力を得て、ちよび塩を盛り上げているところです。皆さんのちよつとした「ちよび塩行動」が積みもり積もって、健康寿命第1位の周防大島町につながります。ぜひ、挑戦してください。



### 【ちよび塩クイズ】

次のうち、食塩の摂り過ぎが招く病気はどれでしょう。

- ① 胃がん
- ② 骨粗鬆症
- ③ 腎結石
- ④ 夜間頻尿
- ⑤ 肥満

(答えは13ページに掲載)

## スタートアップ支援事業

(新規の活動や小規模な活動の立ち上げ・実施)

団体名	事業名
屋代山泉地区 ホテルを守る会	屋代山泉地区 ホテル環境保存事業
子育てリンク周防大島	子育て情報共有事業

### ■問い合わせ

政策企画課 定住対策班 ☎ 0820 (74) 1007

令和3年度  
地域づくり活動支援事業の補助金交付団体が決定しました

町内の団体から公募していた令和3年度周防大島町地域づくり活動支援事業について、審査会の結果が町長へ報告され、次の2団体の事業が採択されました。

地域づくり活動支援事業は、新たな個性や特性を育むネットワークやシステムを形成する事業や、地域の人材育成、住民参画の機運を育むイベントやワークショップ等の開催などの事業に対して補助するもので、スタートアップ支援事業で20万円を上限に、ステップアップ支援事業で50万円を上限に交付されます。