

しっちょる？ やっちょる？ 健康づくり！

～「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！～ No.154

ちょび塩でおいしく・血圧管理でいきいきと！ ～高血圧ゼロのまち 周防大島～

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

令和8年度がはじまりました。8を漢字にすると「八」末広がり、横にすると「∞」無限大とも解釈され、縁起の良い数字とされています。ちなみに、毎月8日は「ちょび塩の日」です。この1年、改めてちょび塩を心がけてみませんか？

ちょび塩活動を開始した15年前の成人男性1日の食塩摂取目標量が8.0g未満であったことから、毎月8日を「ちょび塩の日」としました。

現在では、成人男性1日の食塩摂取目標量は7.5g未満とさらに減塩が推奨されています。

第3期周防大島町健康増進計画ができました！

15年前の平成23年度から始まったちょび塩活動ですが、その大元は町が掲げる「健康増進計画」によるものです。その時代の健康課題をテーマに「ちょび塩でおいしく元気に！」から「ちょび塩でおいしく、運動活動で元気に!!」とキャッチフレーズを変え、今年度から始まる第3期計画からは「ちょび塩でおいしく、

血圧管理でいきいきと！～高血圧ゼロのまち周防大島～」を合言葉に、皆さんの健康を守るための取り組みを行います。

なぜちょび塩・血圧管理が必要なのです？

高齢化率55%を超える本町は、一見長寿の町に見えますが、健康寿命は県平均を下回り、県内にある19市町の中でも男女共に下から2番目の18位と低位に留まっています。健康寿命が短い要因として考えられるのが、狭心症や心筋梗塞、心不全等の心疾患の多さと、その引き金となる高血圧の割合の高さです。さらに、高血圧の要因となる、塩を多く摂り過ぎている現状があり、まずはちょび塩と高血圧予防に取り組むことで、さらなる大きな病気（心疾患等）を防ぎ、健康寿命を延ばすことを目指しています。

健康づくりの最終目標は、誰もが自分らしく心豊かな生涯を全うすることです。人生の最終ゴールを笑顔で迎えるための準備を今から始めませんか？

「山口自死遺族の集い クローバー」

大切な方を自殺で亡くした遺族が、体験や想いを安心して語り合いわかちあう場です。

日時 毎月第3土曜日（8・12月を除く）
午後1時30分～3時30分
（受付）午後1時～

場所 山口県福祉総合相談支援センター
（山口市吉敷下東4丁目17番1号）

参加費 無料

◇初めての方は、電話でお問い合わせください。

問い合わせ

山口県精神保健福祉センター
☎ 083-902-2672

まちの移動保健室

「まちの移動保健室」は、ちょび塩の日である8日に合わせて保健師が町内を巡回し、気軽に自分の健康について相談できる場です。

また簡単な健康チェックも行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。



日時 5月8日（金） 午前9時30～11時30分
場所 道の駅サザンセットとうわ（西方1958-77）
内容 簡単健康チェック
（1）血圧測定
（2）血管年齢測定
（3）健康相談

問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎ 0820-73-5504

