今回は「減塩」について紹介します。

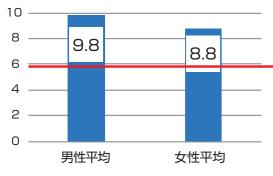
食塩を多く摂ると、血圧が上昇することはみなさんよく知られていま すが、どれくらい食塩を摂取しているかを見える化するために、町では 集団健診の尿検査で1日あたりの食塩摂取量を測定(推定)しています。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では1日あたりの食塩摂取量の

目標値を、成人男性は7.5g 未満、成人女性は6.5g 未満としていますが、令和5年度の集団健診に受診 した人の結果は、男性平均9.8g、女性平均8.8gと目標値より多く摂取されていました。また、高血圧 の予防には6g 未満が望ましいと考えられています。〈図1〉

子どもの実態については、子育て世代包括支援センターだよりをご覧ください。

〈図1〉越前町食塩摂取量 (単位 g)



の目標



●「減塩のパワー」を広めよう ~毎月17日は減塩の日~

日本高血圧学会により、毎月17日は「減塩の日」と制定されています。

「高血圧の薬を飲んでいるから減塩しない」と話される人がいますが、減塩食は薬の効きがよくなるほか、 家族全員の味覚形成に役立ち、次の世代の健康にもつながります。今年度より、町全体で減塩に取り組め るよう「食改さんだより」を広報えちぜんで連載していますので、ぜひご覧ください。

「運動」については、えちぜん健康チャレンジ講座を開きます

日 時 9月26日(木) 午後2時~3 時30分

会場 織田コミュニティセンター 多目的ホール

講 師 NPO 法人 生涯体育学習振興機構 健康運動指導士

申込み 電話または QR コードからお申込みください。

※体組成計による筋肉量・脂肪量の測定、 食生活相談なども行っています。(午後1時30分~2時)



●特定健診・長寿健診の受診・予約はお済ですか?

越前町国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は、午前の集団健診会場で尿中の食塩摂 取量を測定していますので、ご自身の食塩摂取量を確認できます。 (※食塩摂取量のみの検査は実施していません。)



問合せ先 健康保険課 ☎34-8710

でんすっ 康日本21」

など

てのい個生



「生活習慣」があなたの身体をつくる

~自分で守ろう自分の健康~

生活習慣から見る町の特徴

男性の肥満



このような特徴の結果は

運動習慣がない 1.5人中1人 睡眠で休養が とれていない 2.5人中1人

(越前町健康づくりに関する実態調査結果)

日常生活動作が自立 できなくなる原因は なんだろう?

越前町の健康寿命

令和4年度の健康寿命(日常生活動作が自立している期間)

	男性	女性	
越前町	78.41歳	84.13歳	
福井県	79.92歳	84.14歳	

治療由 またけ後遺症のある症

一切です。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、			
高血圧	41.6%	糖尿病	16.5%
目の病気	17.6%	筋骨格の病気	15.4%

(越前町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果)

(福井県調査) 高血圧が最も多い結果でした。 越前町の男性の健康寿命は県内最下位でした。

福井県の平均と比べ1.51歳短かったです。

健康寿命を延伸するためには、高血圧の予防、重症化予防をすることが重要です。

●高血圧治療ガイドラインでは、「減塩」、「野菜・果物の積極的摂取」、「減量」、「運動」、「節酒」、「禁煙」の生活習 慣の改善が高血圧の予防に効果があり、子どものときから身につけることが重要と言われています。

3 広報えちぜん 令和6年9月号 広報 えちぜん 令和 6 年 9 月号 2