

＼今年こそは「減塩」にチャレンジ！／

減塩で 健康寿命を延ばそう！

新しい年の始まりは、健康づくりをスタートする絶好のチャンスです。「今年こそは」と意気込みつつも、年末年始の暴飲暴食で塩分の取り過ぎが気になる方も多いのではないでしょうか？

実は、塩分を見直すことは健康寿命を延ばす近道！

この特集では、「減塩」をテーマに、無理なく始められる健康づくりの方法を紹介します。令和8年のスタートは、体に優しい第一歩を踏み出してみませんか？

■都道府県別の食塩摂取量をお知らせします

国民健康栄養調査の結果によると、県の1日当たりの食塩摂取量は、男性が11.9グラム、女性が9.9グラムでした。

これは、厚生労働省が定める1日当たりの食塩摂取量の目標値である男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満を大きく上回っています。

都道府県別・男女別1日当たりの食塩摂取量ワーストランク

●男性

順位	都道府県名	摂取量（グラム）
1	福島県	11.9
1	宮城県	11.9
2	長野県	11.8
3	福岡県	11.7
4	秋田県	11.6

●女性

順位	都道府県名	摂取量（グラム）
1	長野県	10.1
2	福島県	9.9
3	山形県	9.8
4	青森県	9.7
4	千葉県	9.7

出典：平成28年国民健康栄養調査

※令和8年1月現在で、都道府県別の最新データです。

■まだ間に合います！減塩にチャレンジしてみませんか？

塩分を過剰に取ると、高血圧をはじめ、脳卒中・心疾患・腎臓病などのリスクが高まります。

下記の5つのポイントにチャレンジし、減塩生活を目指しましょう。

出典：県保健福祉部健康づくり推進課チラシ

ポイント1

麺類の汁は全部飲まない



ポイント2

ソースや醤油は少しづつ



ポイント3

酢や香味野菜を上手に使う



ポイント4

栄養成分表示の食塩相当量をチェック



ポイント5

減塩レシピ情報を探してみる



■市の取り組み

市は、保健師による出前講座や各公民館での特別講座などを通して、減塩をはじめとする健康的な食生活の啓発を実施しています。

どのような方法で減塩を行えばいいのかなど、減塩のコツをお話ししますので、地域や職場で一緒に減塩にチャレンジをしてみませんか。



出前講座「高血圧を予防しよう」



出前講座「あなたの塩分濃度一度見直してみませんか？」

出前講座の
詳細はこち
ら

まちづくり出前講座



市民の健康をサポート！

食生活改善推進員を紹介します

市では、市民の健康を食生活から支える「食生活改善推進員」（愛称：食改さん）が活躍しています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、「減塩」や「食育」をテーマとした地域の皆さんの健康づくりを応援するボランティア活動を行っています。

今回は、市食生活改善推進員連絡協議会の佐藤祥子会長に話を伺いました。



はまなす館まつりで、提供する味噌汁で使う出汁を取る佐藤会長

—— 食生活改善推進員として活動を始めたきっかけを教えてください。

退職をきっかけに、もともと興味を持っていた食や野菜作り、健康づくりについて学びたいと思い、市が募集していた「食生活改善推進員育成講座」に申し込みをしました。その後、平成29年度から市の食生活改善推進員として活動を開始し、今年で9年目となります。

—— 令和7年度の活動で印象に残っているものは何ですか。

令和7年9月に開催した「はまなす館まつり」で、減塩の重要性をPRするために、食生活改善推進員が「天然の出汁を使いましょう」をテーマとした活動を行いました。昆布と鰹節で取った出汁を使った味噌汁とインスタント味噌汁との食べ比べをしてもらい、味の違いや減塩の効果についてお伝えしました。



—— 市民の皆さんに一言お願いします。

私たち食生活改善推進員は、「減塩に関する取り組みの普及」を通じて、健康面での課題を改善し、地域全体の健康度を向上させることを目指しています。皆さん、一緒に不名誉な「食塩摂取量ワースト1・2位」の状況から抜け出しましょう！

■減塩のことをもっと知りましょう！

健康は、毎日の食卓から生まれます。「おいしく、ほどよく塩を」を合言葉に、家族の健康を守る食生活を今日から始めてみませんか。保健センターでは、減塩レシピの紹介や栄養相談を行っていますので、気軽に利用ください。

●問い合わせ先 保健センター（☎ 35-4477）