



報道関係者 各位

令和6年7月11日  
名取市健康福祉部保健センター

## 「チャレンジなとり～減塩ベジ活350～」 減塩・野菜摂取の普及・啓発イベント を行います

名取市では、「元気なとり」減塩プロジェクト」に替わり新たな取組として、「チャレンジなとり～減塩ベジ活350～」を令和6年4月からスタートし、減塩と野菜摂取を推進する取組を行っています。

市民に「チャレンジなとり～減塩ベジ活350～」の取組を知っていただき、正しい知識を得て減塩に取り組むことで脳・心臓・腎臓の血管を守ることや、減塩食品や野菜の摂取目標量及び必要性について理解し、購入・活用しやすい環境づくりを行うことを目的にイベントを開催します。

【会場】 食品館イトー 名取店  
(宮城県名取市愛島郷一丁目1番地1 ホームセンタームサン敷地内)

【日時】 7月13日(土) 10:00～12:00

【内容】 ・野菜摂取状況測定器の実施  
・減塩料理の試食  
・血圧測定  
・資料(減塩・野菜摂取)の配布

チャレンジなとり～減塩ベジ活350～とは

【目的】

- ・正しい知識を得て減塩に取り組むことで、脳・心臓・腎臓の血管を守る。
- ・1日の野菜摂取目標量の周知と摂取量の増加に取り組むことで、循環器病の発症、重症化予防に繋げる。

【目標】

<減塩>

Ⅱ度高血圧以上(収縮期血圧160以上又は拡張期血圧100以上)の者4.7%(令和5年度)を4.5%(令和11年度)に減らす。

<野菜摂取>

①「野菜を1日350g以上食べる者の割合(成人)」を5.6%(令和5年度)から6.2%(令和11年度)に増やす。

②「1日の野菜の必要量を認識している者の割合(成人)」を15.8%(令和5年度)から17.4%(令和11年度)に増やす。