

## チャレンジなとり～減塩ベジ活350～に取り組んでいます。

平成31年度から令和5年度までの5年間で「元気なとり」減塩プロジェクトを推進してきた結果、Ⅱ度高血圧以上の者が計画時の7.6%から4.7%(令和5年度)に減少しました。しかし、令和5年度に実施した食育アンケートでは、「1日の野菜の必要量の認識(成人)」が15.8%、「成人の野菜摂取量(350g/日以上)」が5.6%と課題がみられました。

野菜にはナトリウムの排出を促す働きのあるカリウムが多く含まれているため、今後、減塩と野菜摂取を併せて推進することで更なる健康増進の効果を期待し、本事業を実施するものです。

### 記

#### 【実施期間】

令和6年度～令和11年度

#### 【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。

#### 【主な取組】

- ・減塩推進協力店の推進 ・スマートミール認証店の推進
- ・減塩学習会の開催 ・ナトぼた等を活用した通知
- ・減塩、野菜摂取啓発イベントの開催
- ・保健指導、特定保健指導での継続した減塩、野菜摂取の指導 等

#### 【令和6年度の取組(予定)】

- ・減塩推進協力店の推進 ・スマートミール認証店 ・減塩学習会の実施 ・秋まつり
- ・歯と口と健康のひろば ・食育研修会 ・出張！ベジキッズセミナー
- ・集団健診時の健康教育 ・ナトぼたを活用した周知 ・保健指導、特定保健指導

【問】健康福祉部保健センター保健総務係 担当：熊谷 大内  
TEL：022-382-2456 FAX：022-382-3041



# 減塩・野菜摂取 普及・啓発イベントのお知らせ



名取市では、令和6年度より「チャレンジなとり～減塩ベジ活 350～」事業を推進しております。今回は、本事業の一環として、減塩・野菜摂取の普及・啓発イベントを開催します。

## 【開催日】

令和6年8月17日(土)

9月17日(火)

## 【時間】

11:30～14:00

## 【場所】

Café 食堂 Laugh. (増田柳田 396-1-103)

## 【イベント内容】

- 1) ベジミル\* (野菜摂取量測定)
- 2) 減塩調味料を使用したスープの試飲
- 3) 減塩ポイント入りポケットティッシュ、減塩レシピ等の配布

### \*ベジミルとは？

指をセンサーにあてるだけで**普段食べている野菜の摂取量**が**数値で分かる機器**です。この機会にぜひ、お試しください！



イベントの日程や「チャレンジなとり～減塩ベジ活 350～」の取組みに関する詳細は、名取市ホームページをご覧ください。

【問合せ先】名取市保健センター ☎ 382-2456



【減塩推進協力店に掲示しているステッカー、のぼり旗】



(ステッカー)



(のぼり旗)