

図1. 日本人の食塩摂取量(g/日)の年次推移

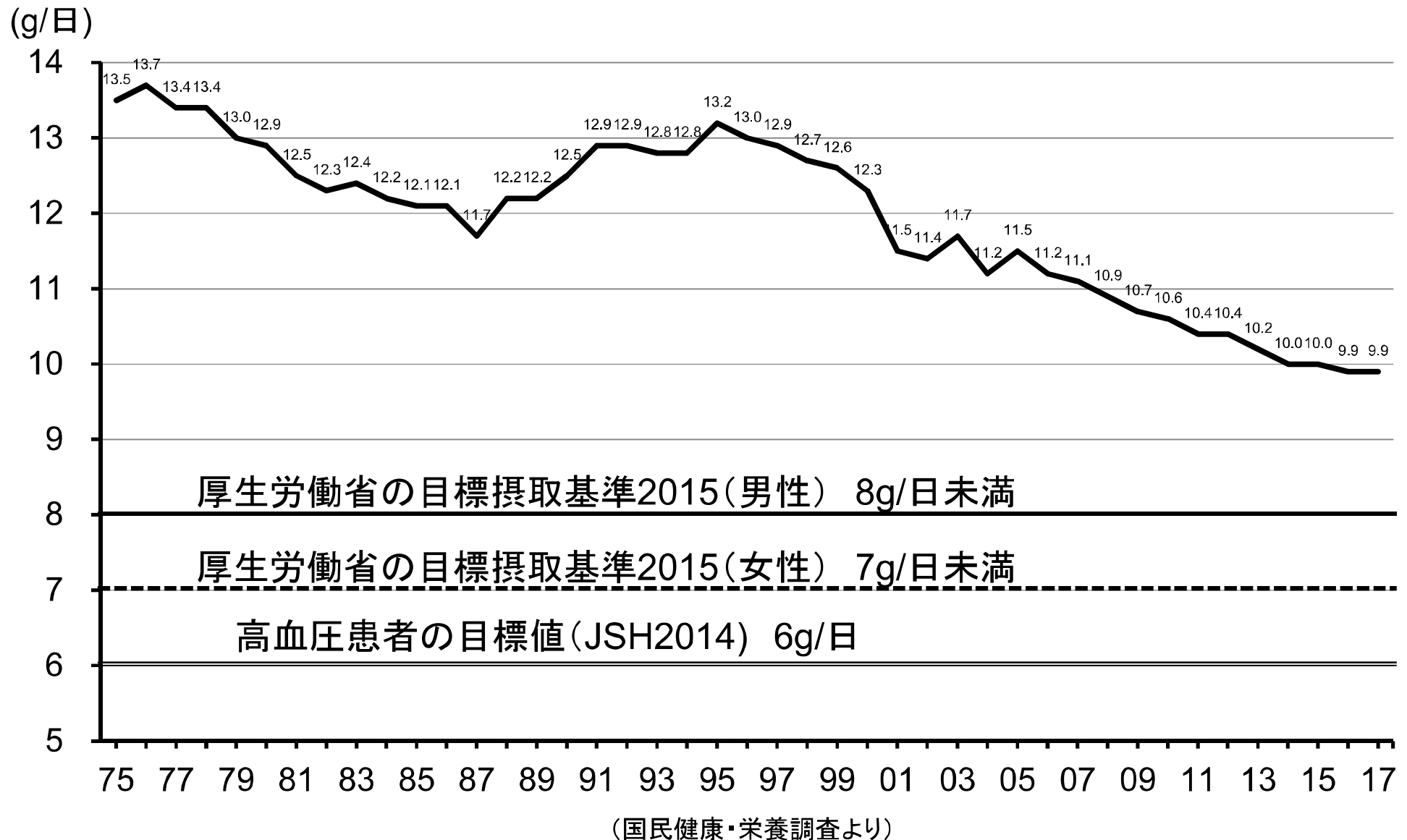
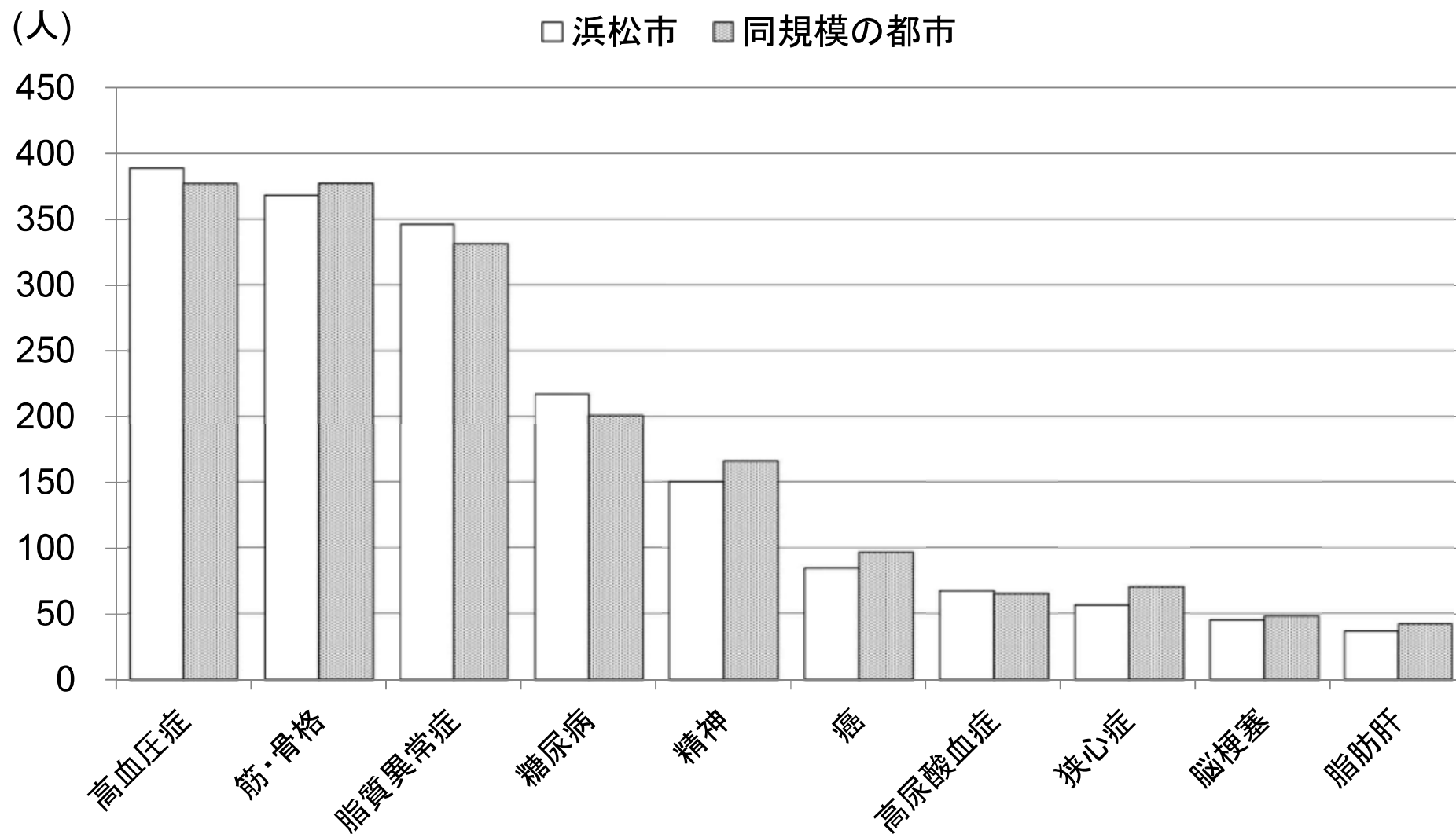
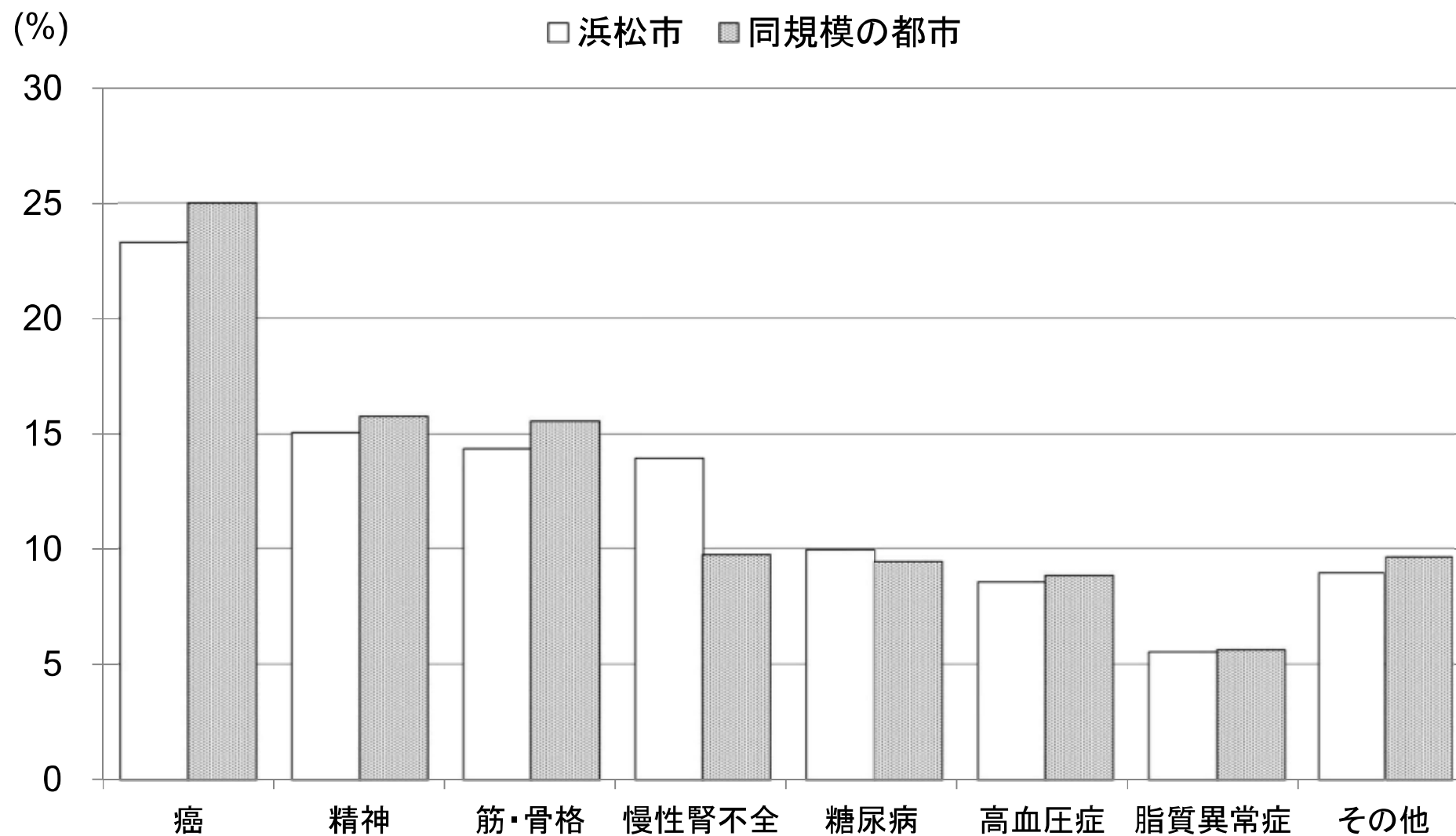


図2. 生活習慣病患者数(患者千人当たり)



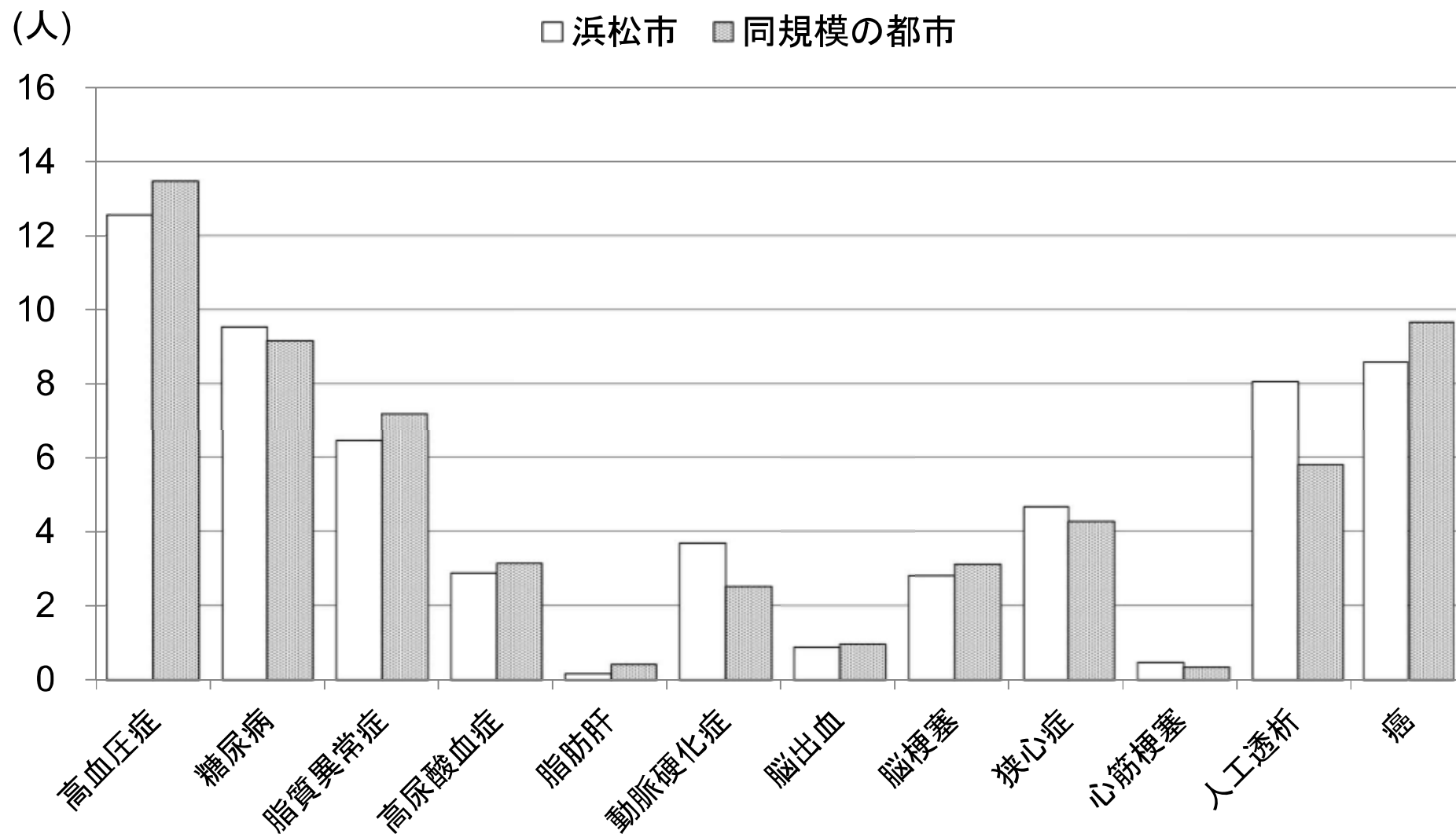
(浜松市 国保年金課・参考資料 国保・平成27年度8月時点での累計)

図3. 医療費分析(最大医療資源疾病名による)



(浜松市 国保年金課・参考資料 国保・平成27年度8月時点での累計)

図4. 3万点以上レセプト患者数(患者千人当たり)



(浜松市 国保年金課・参考資料 国保・平成27年度8月時点での累計)

図5. 2019年 減塩・低カロリープロジェクトのチラシ

食生活の見直しで
 伸ばそう！
 家族の健康寿命！

メタボは **30代** から
 糖尿病は **40代** から
 心筋梗塞は **50代** から

浜松市医師会PRESENTS

減塩・低カロリー プロジェクト

11/24日

2019

10:30～15:30

会場

浜松市医師会館

浜松市中区伝馬町311-2

- JR浜松駅北口より徒歩10分
- 遠州鉄道 新浜松駅より徒歩9分
- 遠州鉄道「伝馬町」バス停より徒歩3分
- 遠州鉄道「教育文化会館」バス停より徒歩3分

※お車での越しの方は近隣の有料駐車場のご利用をお願いします。



体験イベント

予約不要 2F教室 ●10:30～12:30
 ～減塩で健康生活～
味覚チェックで食習慣を振り返ろう！

展示イベント

観覧自由 7F講堂前ロビー ●10:30～12:30
 〈中学生〉
**救急・減塩・禁煙・ロコモポスター
 コンクール展 入賞作品展示**
 〈浜松市医師会の活動〉
**救急、がん検診、在宅医療などの
 紹介コーナー**

予約制イベント 下記のイベントは全て事前予約制です。予約方法は裏面をご覧ください。

イベント A **定員80名/予約制 2F教室** ●10:30～12:30 / 静岡県臨床衛生検査技師会

▶ 推定塩分摂取量測定 あなたの刻になる塩分摂取量は？
尿検査と血糖値測定で、体の声を聞いてみよう！

**▶ 医師による
ミニレクチャー付 尿検査・血糖値・血圧測定**

会場限定 減塩・低カロリー弁当付き 総カロリー200kcal 塩分2.1g **800円** (税込)

イベント B **定員40名/予約制 4Fランチルーム** ●10:30～12:30 / 学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

あしたの健康をつくる減塩レシピ
 ～素材のうまみを活かした減塩レシピのご紹介～ **試食あり**

会場限定 減塩・低カロリー弁当付き 総カロリー200kcal 塩分2.1g **800円** (税込)

イベント C **定員100名/予約制 7F講堂**

【第1部】●開演/12:45～ 閉演/13:15～14:15

**心に栄養を♪
癒しの二胡コンサート**

**二胡奏者
鈴木 裕子氏**
 ピアノ伴奏
松野 真由美氏

静岡県生まれ。13歳の頃より二胡を習い始め、高校生の頃から中国に短期留学をしながら二胡を学ぶ。静岡県立清水高等学校芸術科ピアノ専攻卒業後、北京中央音楽学院の民族楽器本科に入学。在籍中は著名二胡演奏家、教育家である同学院教授劉長民氏に指導。現在は二胡演奏者として演奏活動のかたわら、作曲、日中文化交流イベントへの参加、テレビや新聞等メディアへの出演など、日本に二胡の魅力を伝える活動を行い、二胡の新たな可能性を開拓し続けている。第2回国際中国民族楽器コンクール海外発展の部受賞、第1回中日韓二胡国際コンクール海外の部受賞を受賞。

【第2部】基調講演●開演/14:30～15:30

**らくらく減塩
～減塩の継続は自分を知ること～**

金沢学院大学 生活環境学部教授
丸山 智美氏

慶応義塾大学文学部卒業、昭和女子大学大学院生活環境学研究科修了。博士(学術)・管理栄養士。専門分野は朝食経路管理と実践栄養学。健康を維持推進する朝食-夕食メニューの開発や健康教育として体験型教育を行っている。

内容に関するお問い合わせ ☎ 053-452-0424 浜松市医師会 受付時間(平日) 9:00～17:00

写真に関するお問い合わせ ☎ 053-452-0555 中日アドの森内 受付時間(平日) 9:30～17:00

主催/浜松市医師会 共催/浜松市、静岡県臨床衛生検査技師会、はままつ健康フォーラム実行委員会 協力/学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校

この減塩裏面を
 ご覧ください

図6. 「塩・低カロリー啓発」ポスターコンクール



平成25年度



平成26年度



平成27年度

浜松市医師会長賞 受賞作品

図7. 減塩・低カロリープロジェクト当日の減塩弁当



図8. 減塩低カロリー食生活アンケート

	かなり当てはまる	当てはまる	どちらでもない	当てはまらない	全く当てはまらない
1. 食品を購入する時に					
a. カロリー表示を見る	1	2	3	4	5
b. 塩分表示を見る	1	2	3	4	5
c. カロリー控えめの物を選ぶ	1	2	3	4	5
d. 塩分控えめの物を選ぶ	1	2	3	4	5
2. 家族または友人と					
a. 食事のカロリーについて話をする	1	2	3	4	5
b. 減塩について話をする	1	2	3	4	5
3. 食事を食べるときに					
a. 野菜を多く摂るようにしている	1	2	3	4	5
b. 野菜から食べるようにしている	1	2	3	4	5
c. 薄味の物を食べるようにしている	1	2	3	4	5
d. よく噛んで食べるようにしている	1	2	3	4	5

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年____月____日 年齢____歳 性別：男 女
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：

図9. 塩分チェックシート

図10. 塩分濃度の変化

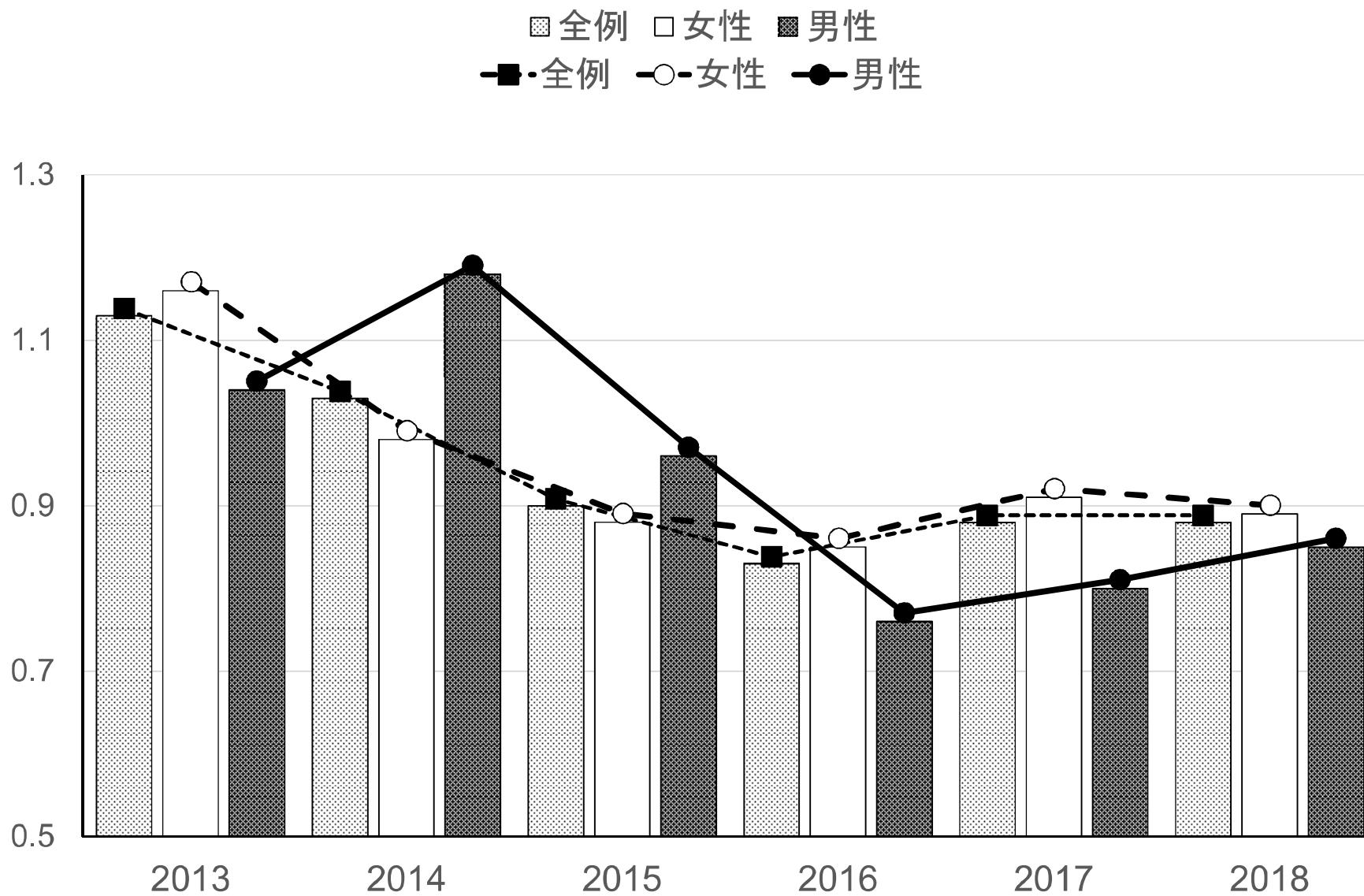


図11-a. 食品を購入する時に

➤ カロリー表示を見る

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

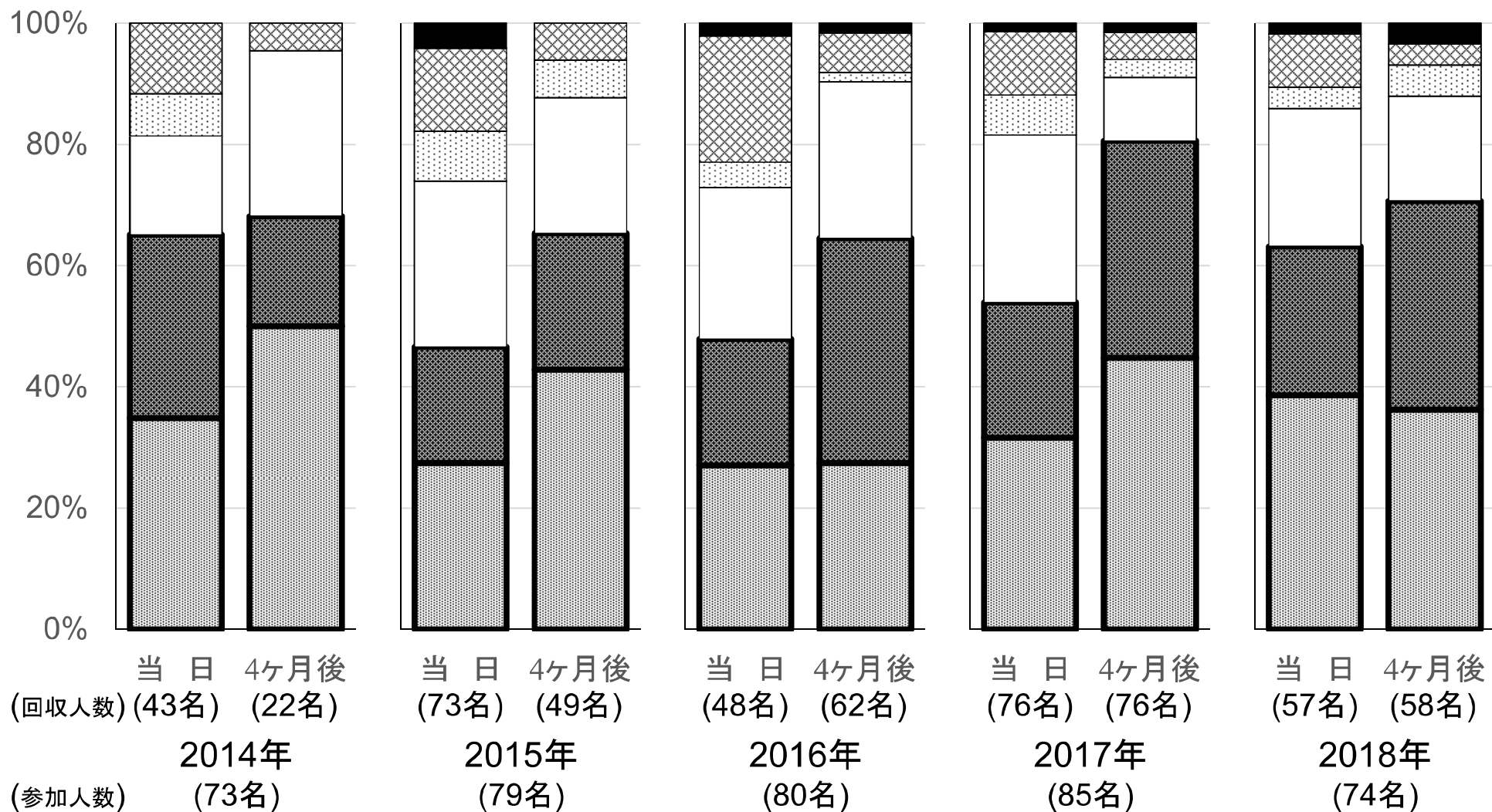


図11-b. 食品を購入する時に

➤ 塩分表示を見る

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

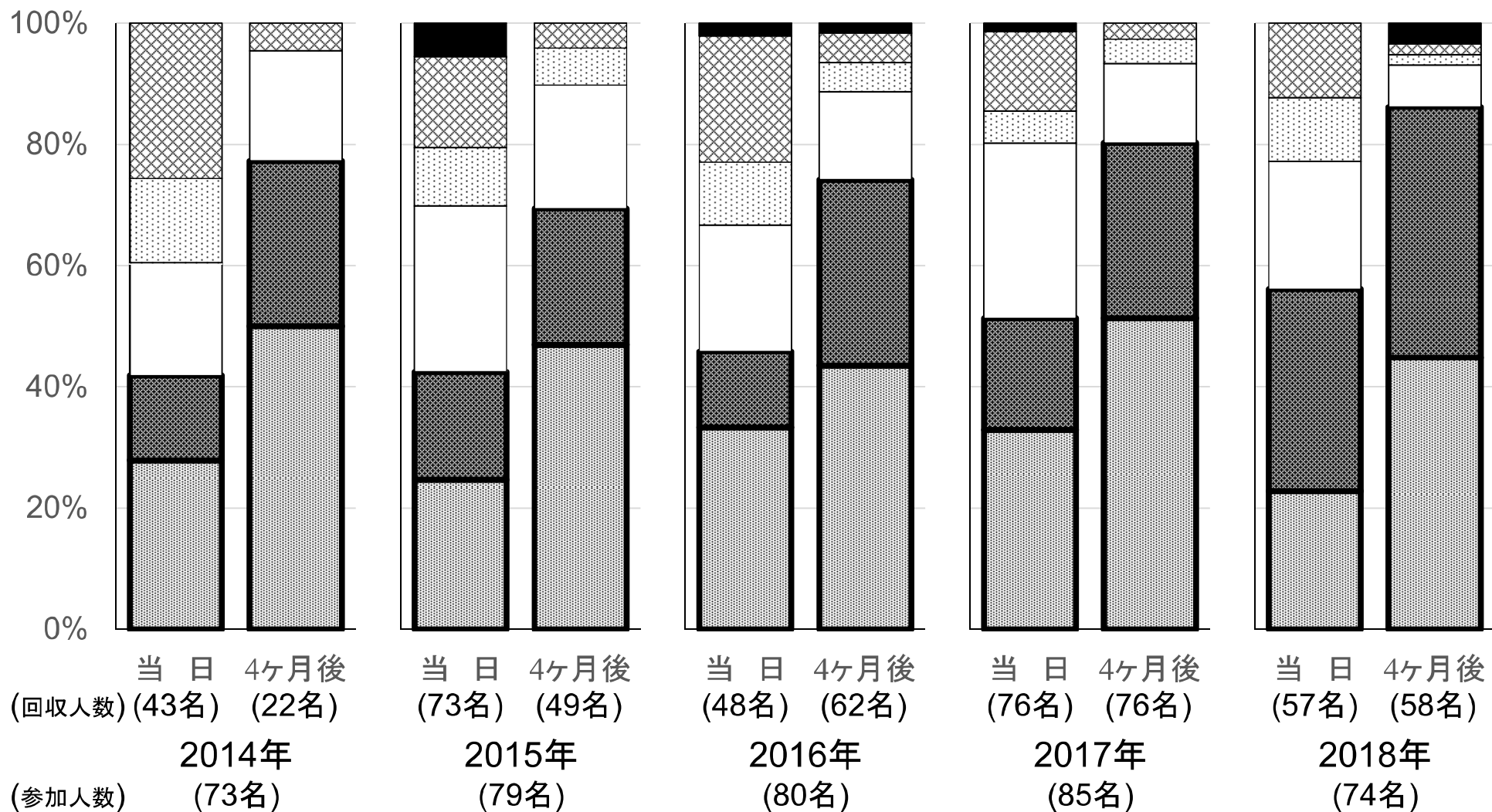


図11-c. 食品を購入する時に

➤ カロリー控えめの物を選ぶ

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

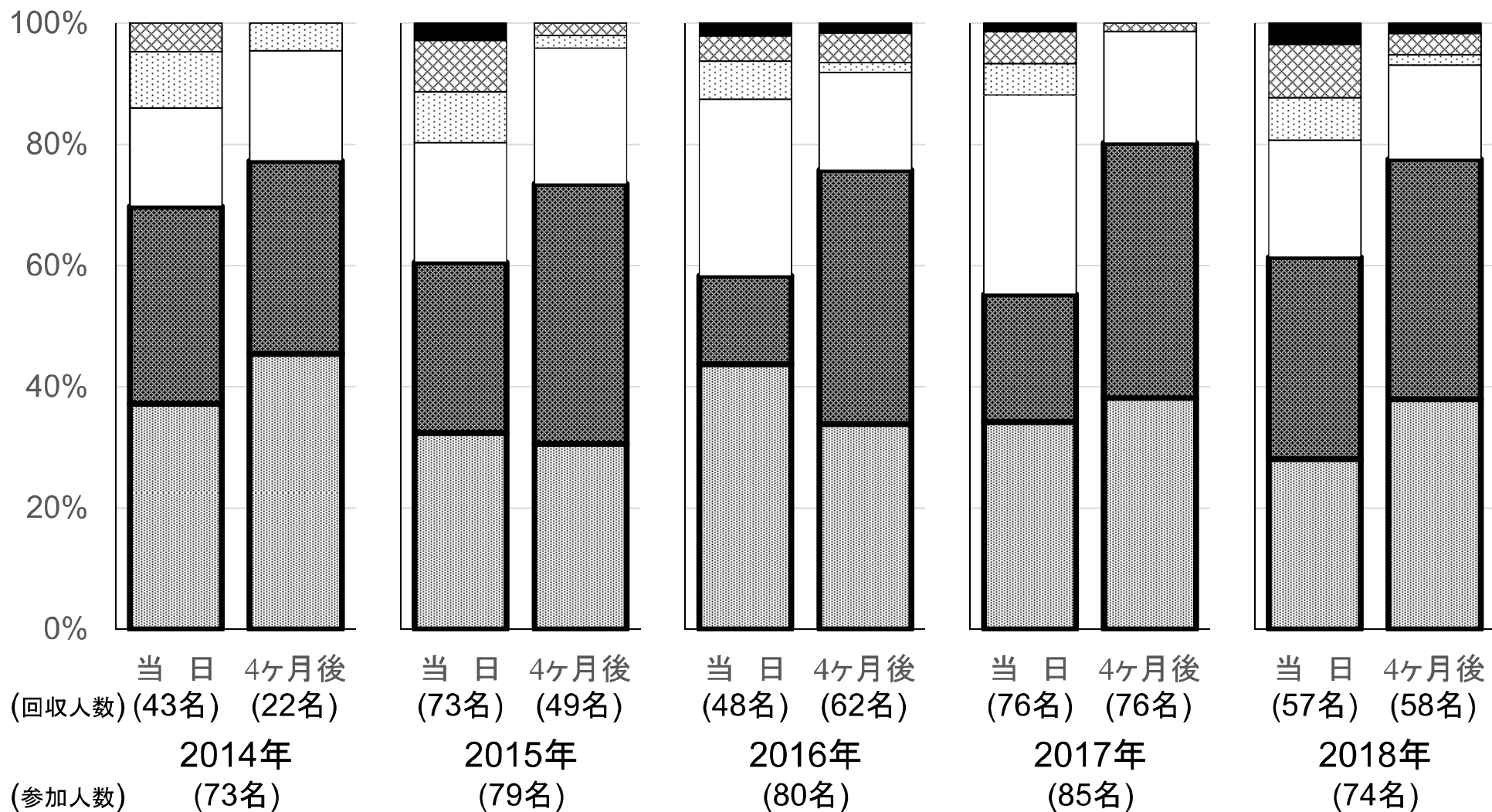


図11-d. 食品を購入する時に

➤ 塩分控えめの物を選ぶ

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

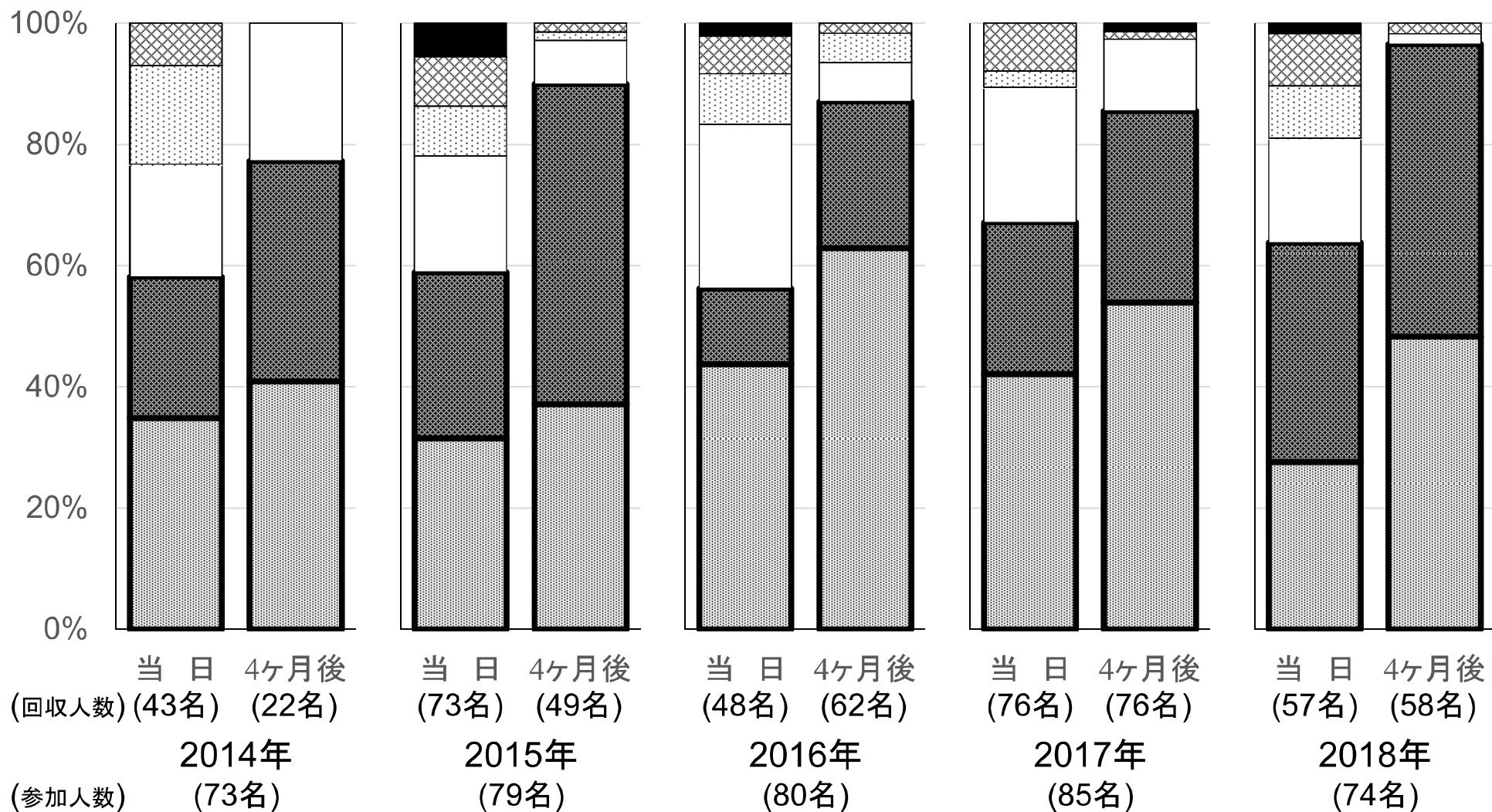


図12-a. 家族または友人と・・・

➤ 食事のカロリーについて話をする

かなり当てはまる

 当てはまる

 どちらでもない

 当てはまらない

 全く当てはまらない

 無回答

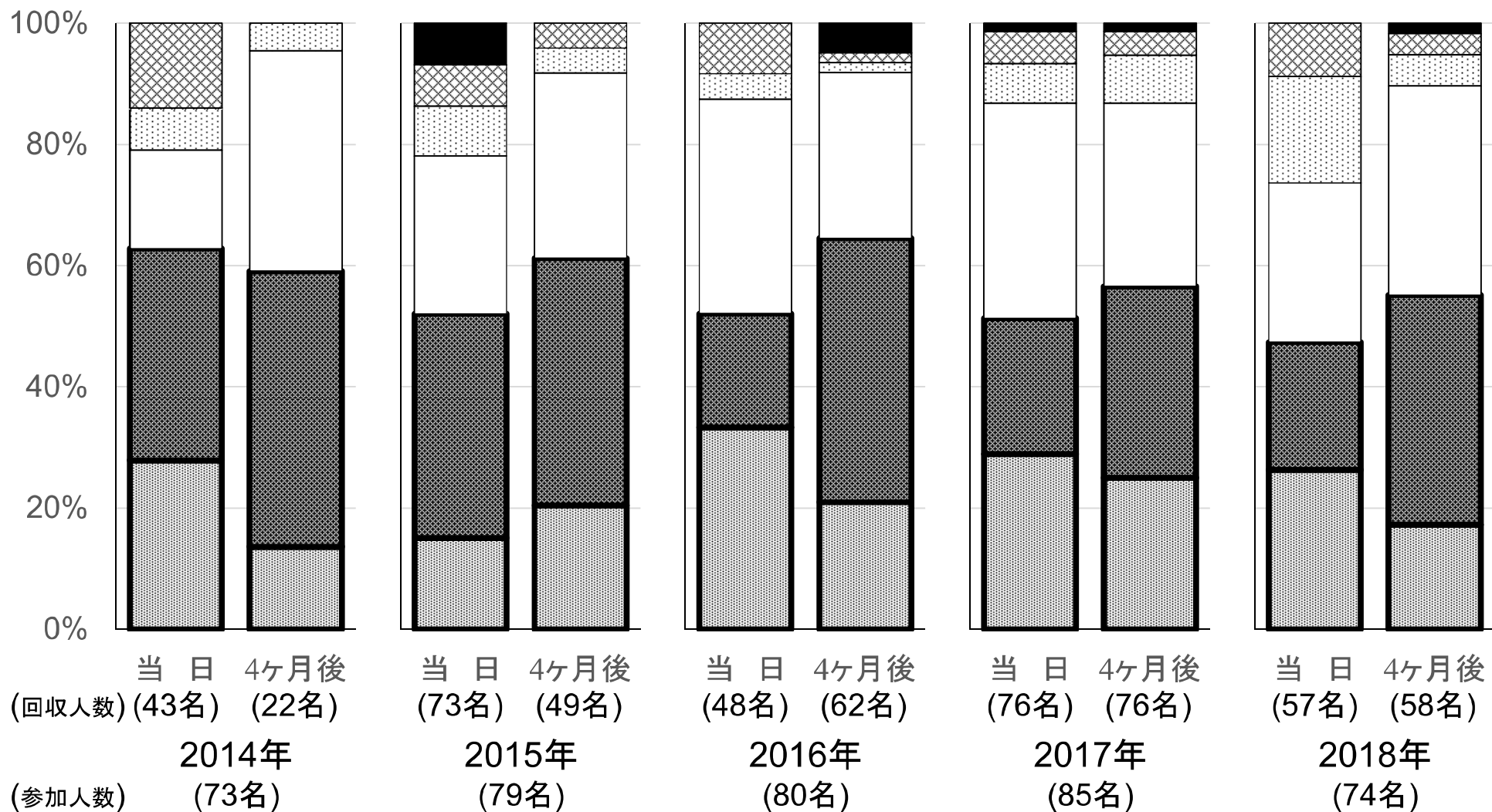


図12-b. 家族または友人と・・・

➤ 減塩について話をする

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

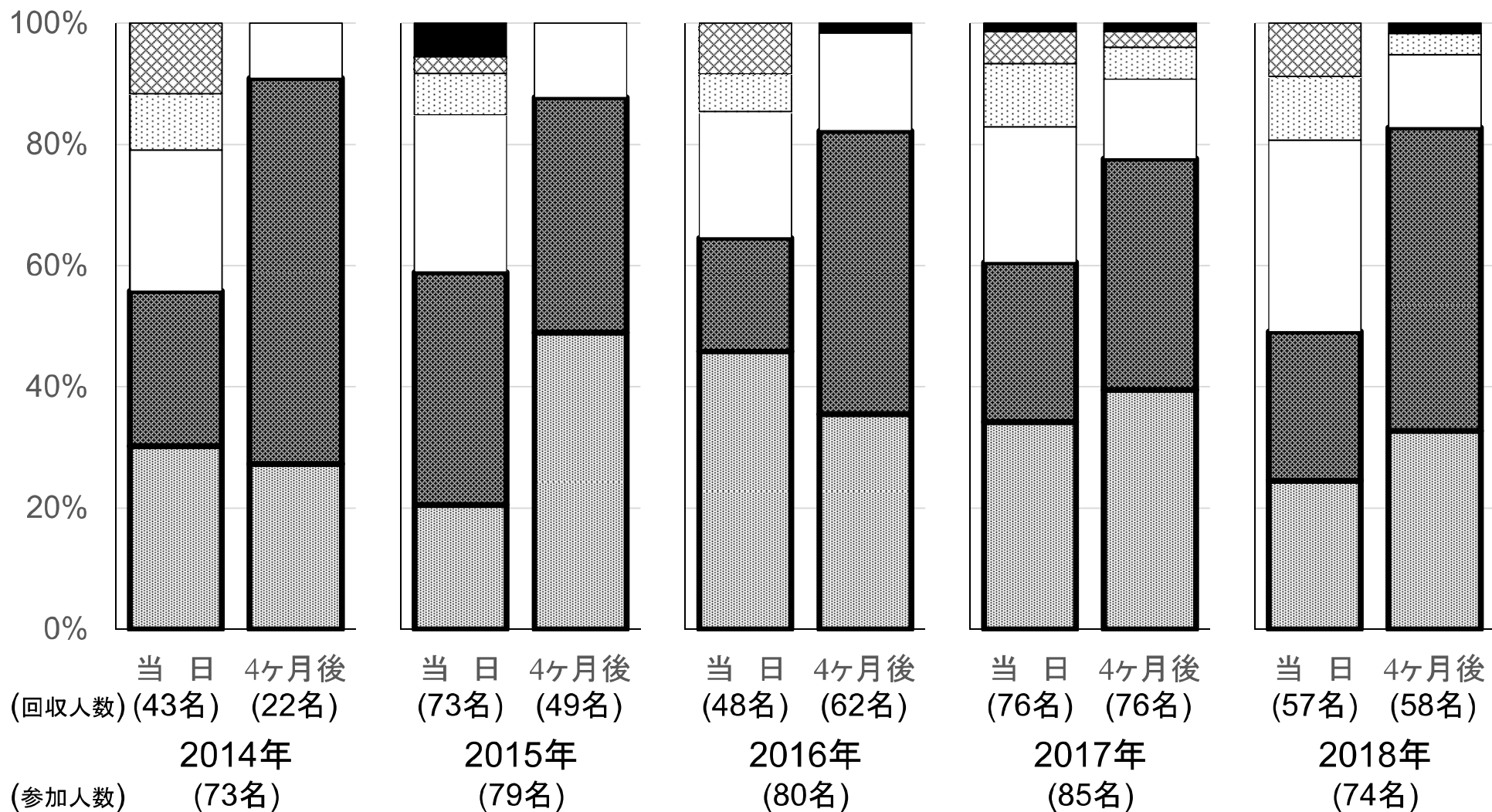


図13-a. 食事を食べる時に

➤ 野菜を多く摂るようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

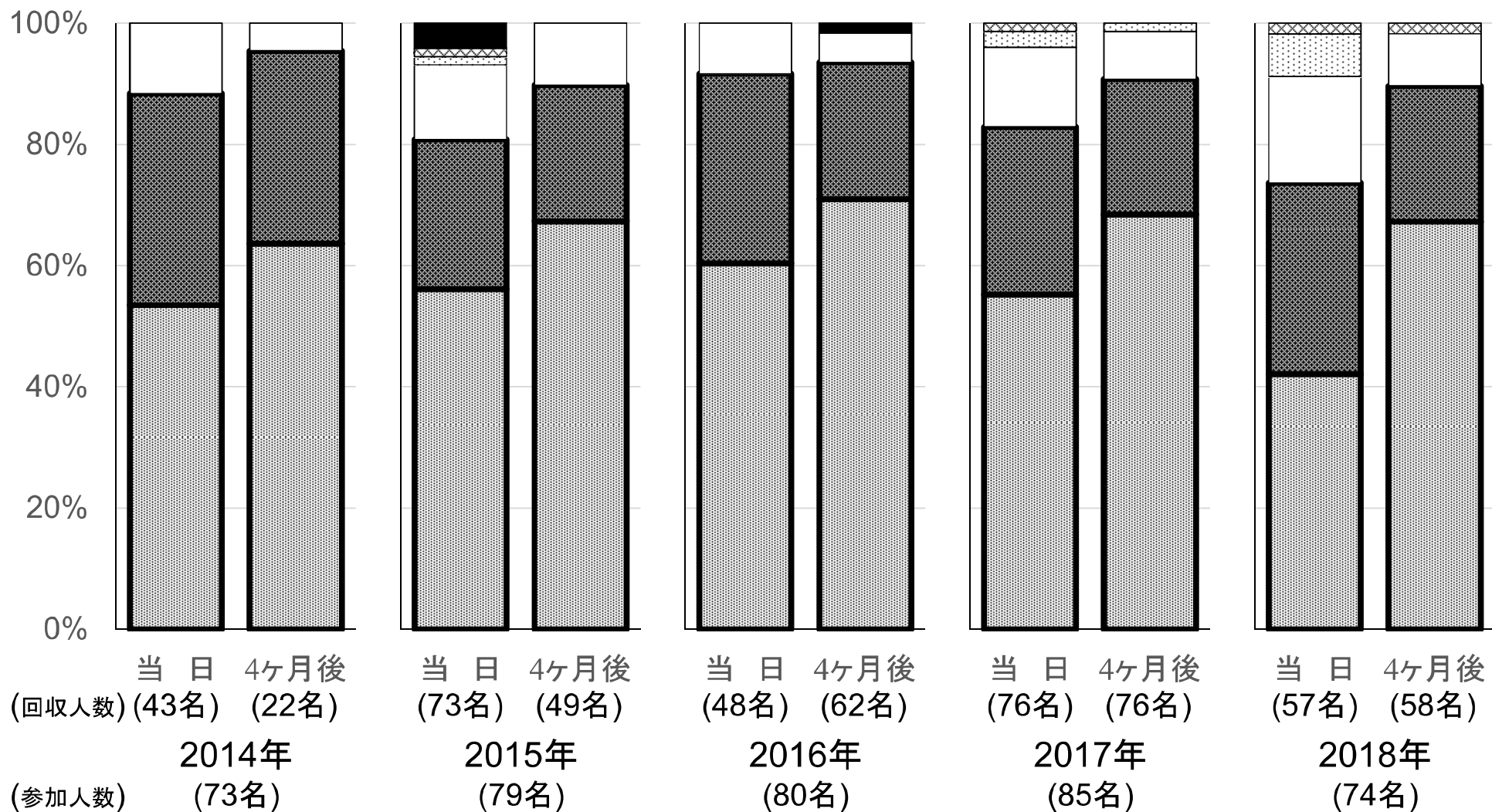


図13-b. 食事を食べる時に

➤ 野菜から食べるようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

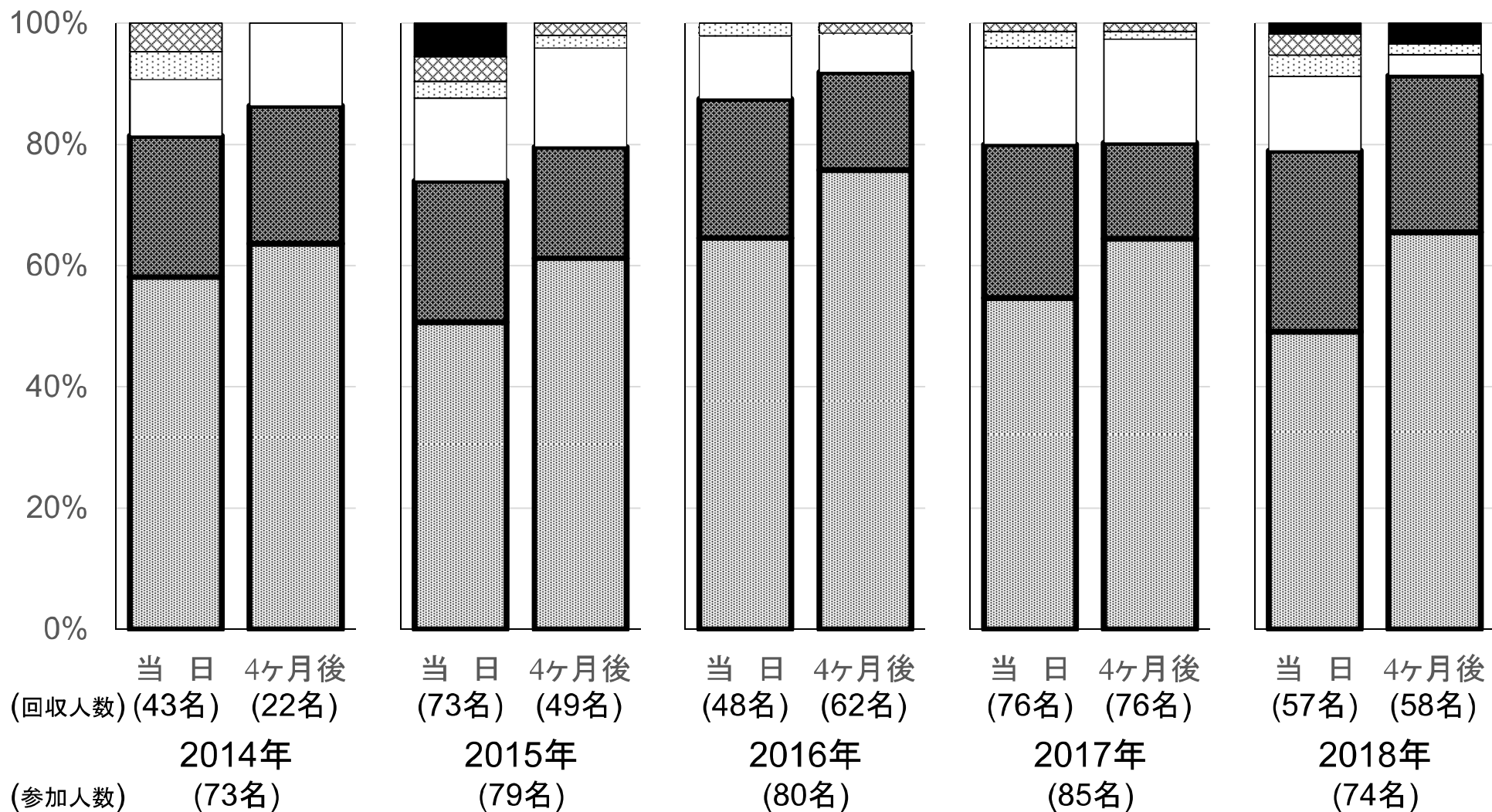


図13-c. 食事を食べる時に

➤ 薄味の物を食べるようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

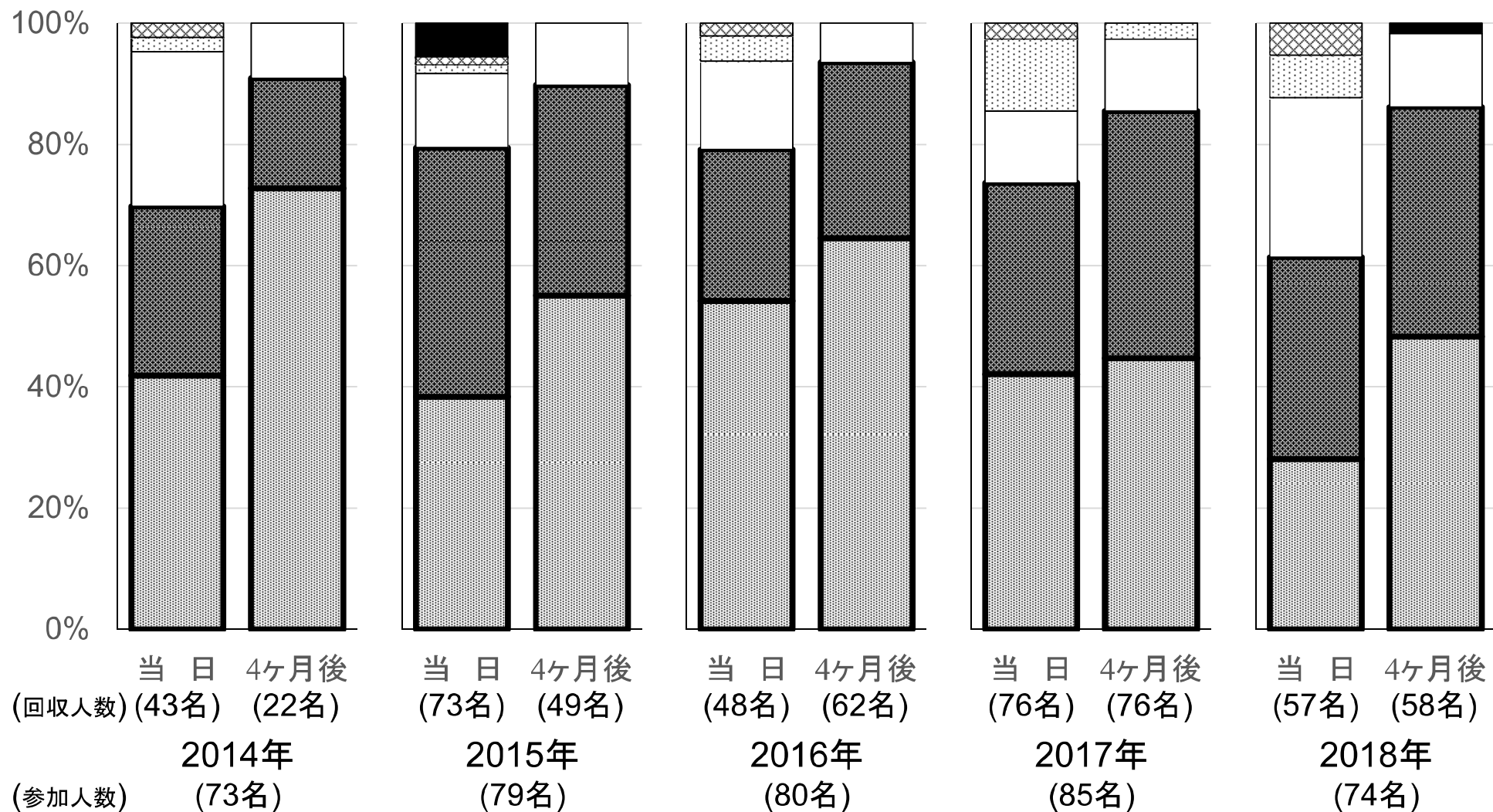


図13-d. 食事を食べる時に

➤ よく噛んで食べるようにしている

かなり当てはまる
 当てはまる
 どちらでもない
 当てはまらない
 全く当てはまらない
 無回答

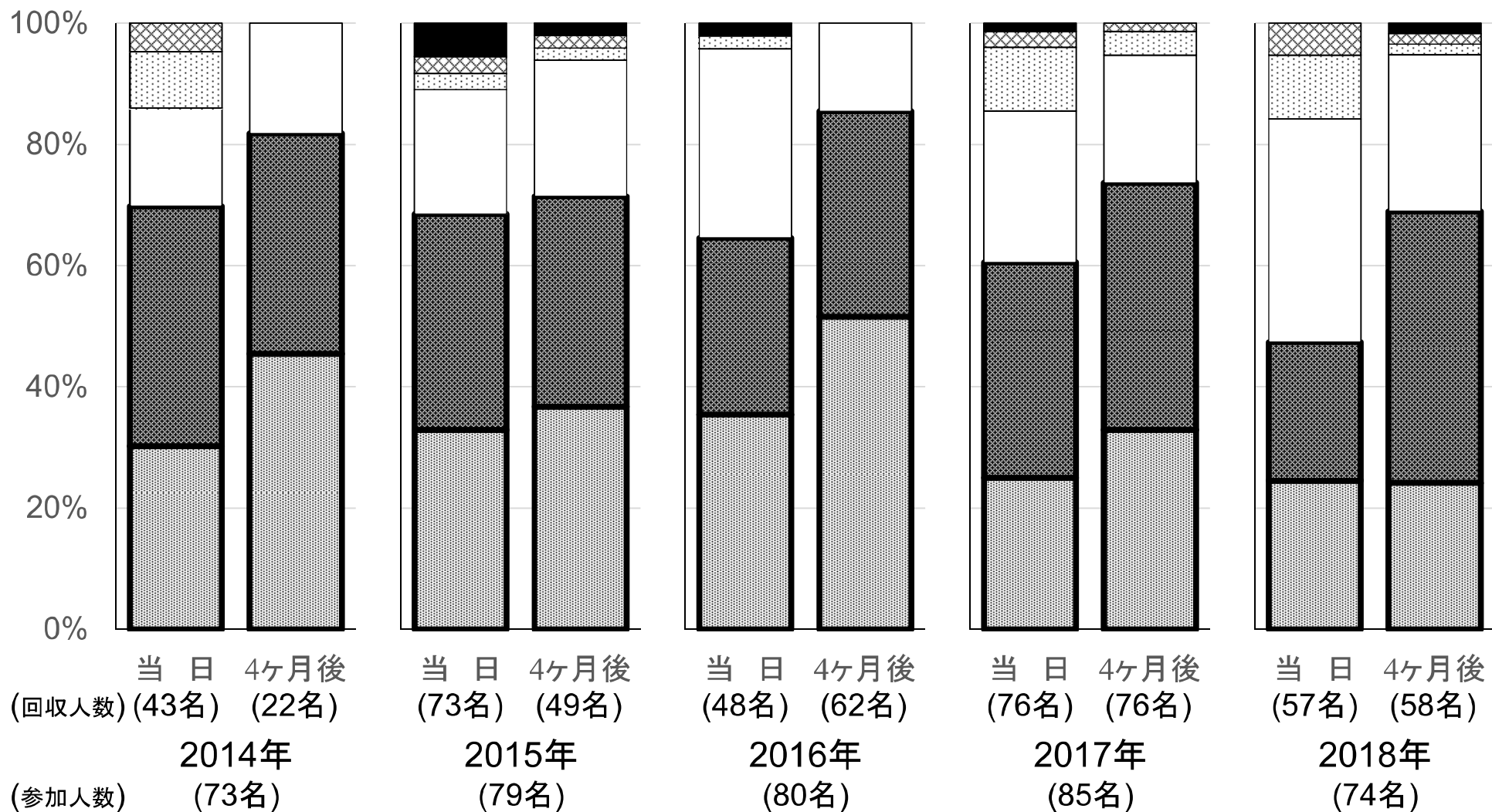


図14. 尿中食塩濃度と塩分チェックシートの点数の相関

尿中塩分濃度(%)

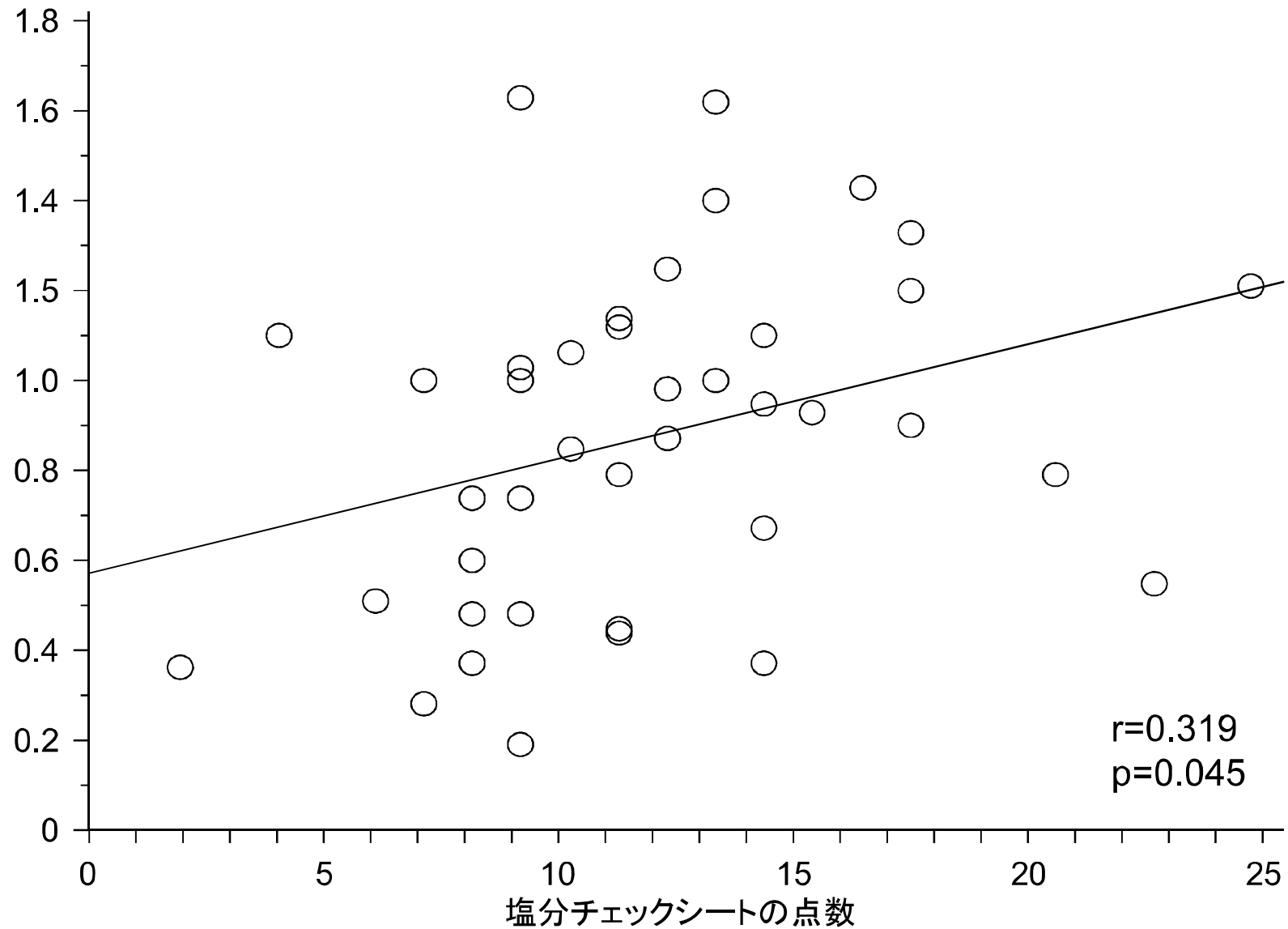
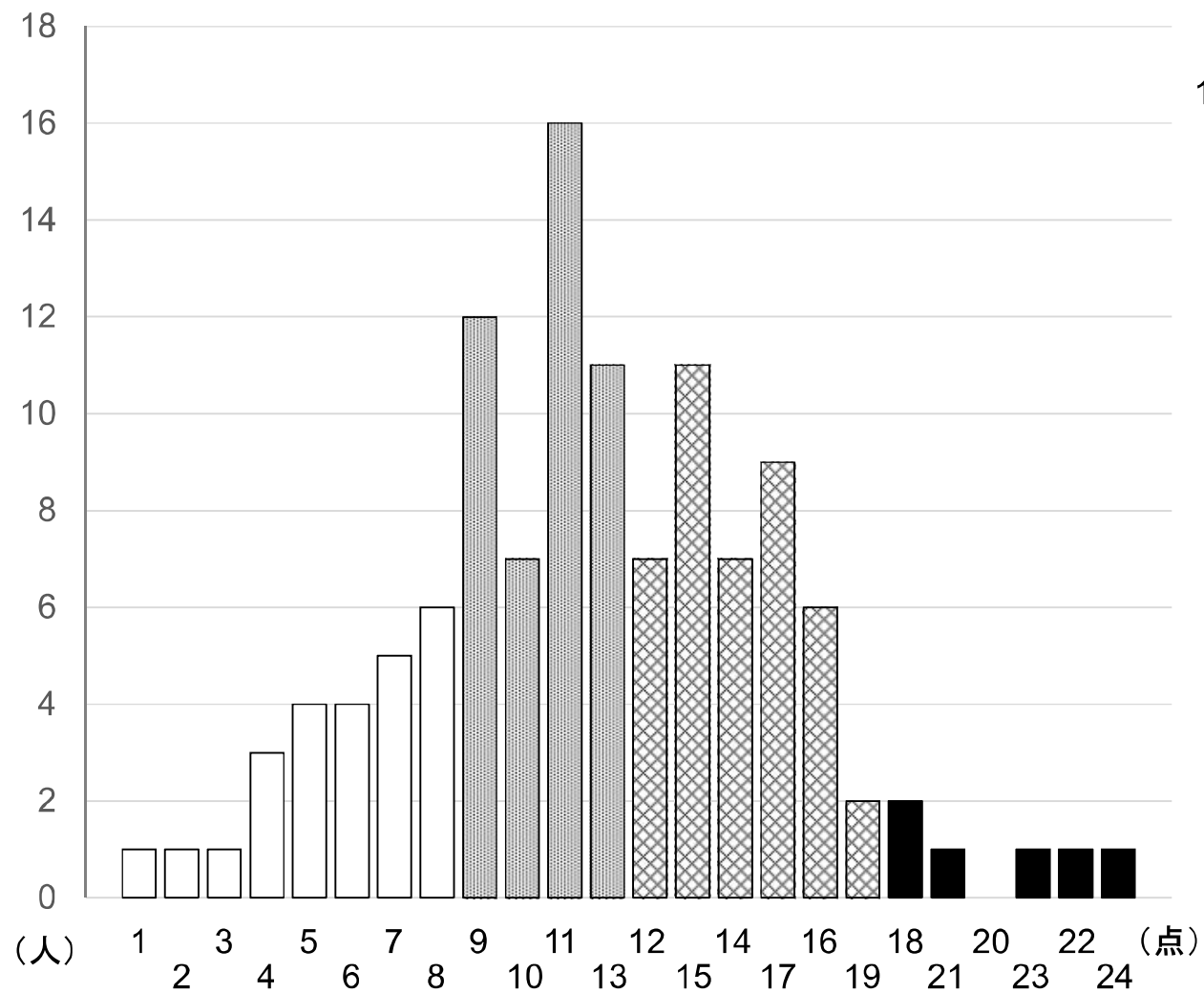


図15. 塩分チェックシートの結果

a. 全例での分布



b. 各年の比率

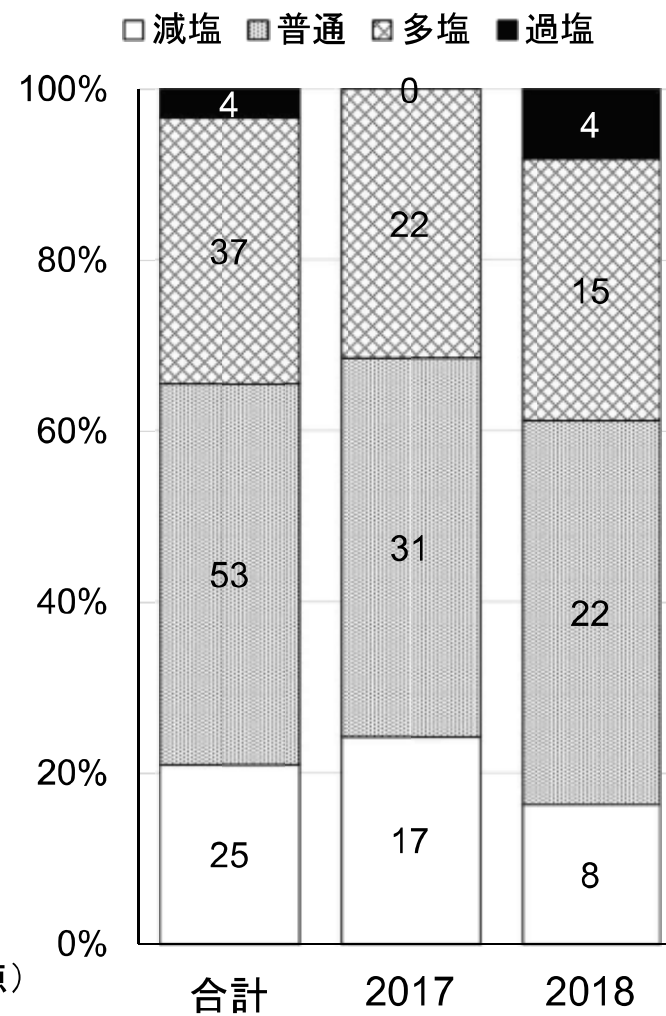


図16. はままつ 食de元気応援店

【見本】

このステッカーが目印



協力店舗に掲示



取り組み内容

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/zaisek/budget/budget31/detail/d_061.html

図17. 学校給食における食塩摂取量

➤ 児童又は生徒一人一回当たりの学校給食における食塩摂取基準

区 分	基 準 値			
	児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	生徒 (12～14歳)
Na (食塩相当) (g)	2.0未満	2.5未満	2.5未満	3.0未満

区 分	基 準 値			
	児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	生徒 (12～14歳)
Na (食塩相当) (g)	2.0未満	2.0未満	2.5未満	2.5未満

図18-a. 小中学校給食の食塩量の分布

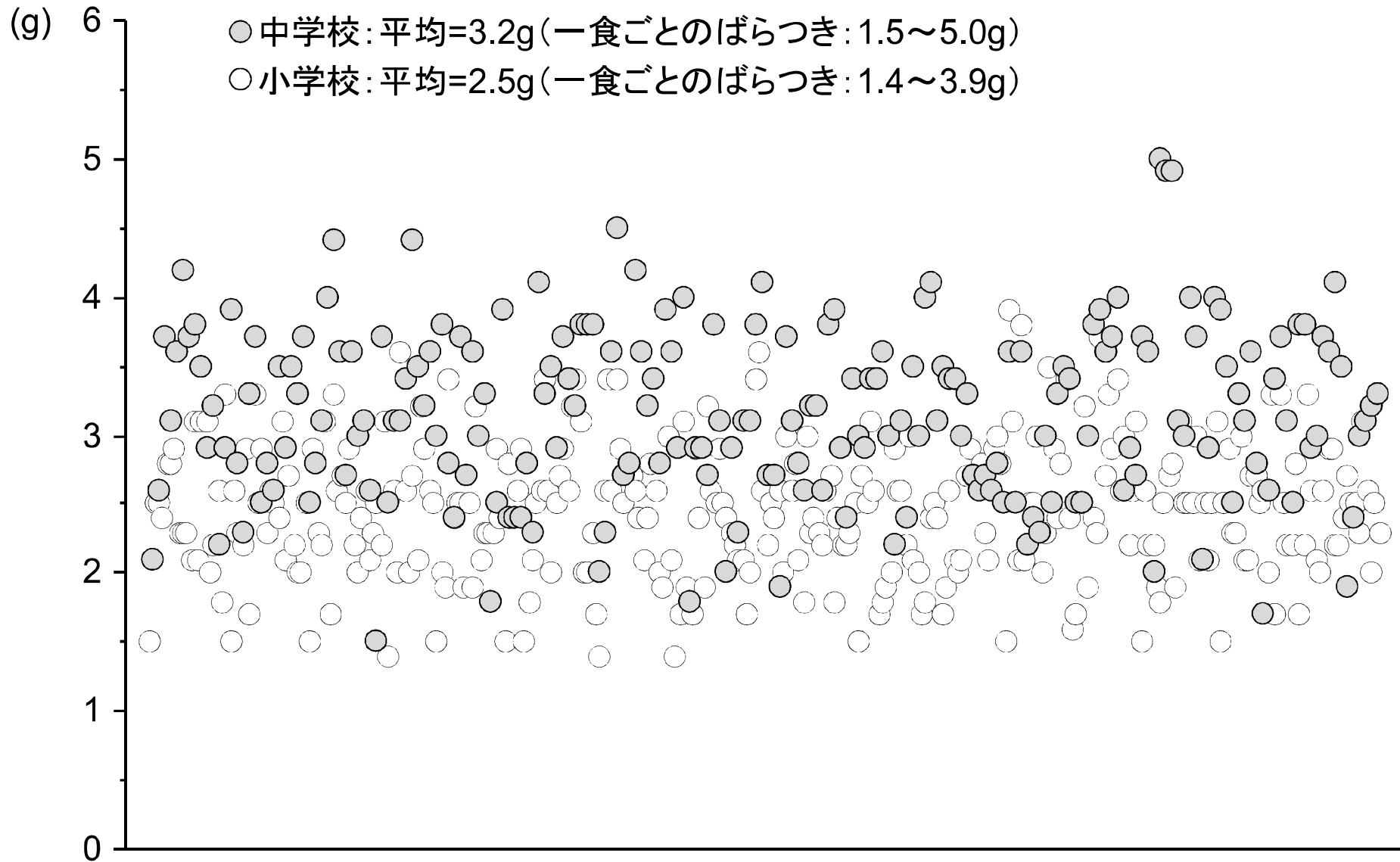


図18-b. 小中学校給食の食塩量の分布

