

三春で

チャレンジ!

減塩禁煙脱肥満

チャレンジ その1

食塩摂取量の減少をめざそう

福島県の食塩摂取量は全国平均より高く、男女ともに全国ワースト2位となっています

目標項目	現状値 (R4)	目標値 (R14)
汁物を1日に2杯以上飲む人	44.2%	40.0%

チャレンジ その2

愛する人をたばこの煙から守ろう

喫煙は、肺がんや呼吸器系疾患、周産期の異常等の原因になります。受動喫煙では虚血性心疾患、乳幼児喘息などの健康被害が生じます。

目標項目		現状値 (R4)	目標値 (R14)
成人の喫煙率 減少	全体	17.9%	12.0%
	男性	30.3%	18.0%
	女性	8.0%	6.0%

チャレンジ その3

適正体重を維持しよう

肥満は多くの病気の要因になります。がん発症のリスクを高める原因の1つにもなっています。

目標項目		現状値 (R4)	目標値 (R14)
肥満の者 (BMI値25以上) の減少	20～69歳男性	34.9%	27.0%
	20～69歳女性	26.5%	20.0%
日常生活における 歩数の分かる人		43.0%	70.0%

BMI値＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

令和6年6月1日発行
三春町 保健福祉課

町では、健康寿命の延伸を基本目標とした新たな計画「健康みはる21（第三次）」を策定しました。この中でも特に「減塩・禁煙・脱肥満」を重点的な健康課題と位置づけ、改善に向けて今後さまざまな取組みを行っていきます。

計画書についてはこちら



【主な取組み内容】

- 家庭内で健全な食生活を送れるよう、情報提供や料理教室等を行います。
- 食生活改善推進員やヘルスメイトの育成と地区活動を推進します。

～ 保健師・栄養士のアドバイス ～

しょうゆやソースはかけずにつけましょう。塩分を約70%カットできます。



【主な取組み内容】

- 医療機関等と連携し、たばこに関する正しい知識の普及に努めます。
- 非喫煙者である子どもや家族への受動喫煙を防ぐための知識の普及を図ります。

～ 保健師・栄養士のアドバイス ～

たばこの本数を控えても病気のリスクは下がりません。「たばこ臭い」そう感じるときは受動喫煙にさらされています。子どもやパートナーにもタバコの害を吸わせないでください。



【主な取組み内容】

- 正しい食生活の普及啓発を行い、運動の意識向上を高めます。
- 運動できる機会・イベントや場所・施設等の周知を図ります。

～ 保健師・栄養士のアドバイス ～

まずは自分のBMIと歩数を把握しましょう。スマホにも歩数が表示されます。1日5000歩を目標に意識することから始めましょう。10分歩くと1000歩になります！

三春町

減塩宣言

目指せ

みんなで

塩-1g

塩の取り過ぎは脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます

令和5年度 町のけんしんを受診した人のうち
52.9%の人が血圧130を超えていました!!
(令和5年度国民健康保険特定健診結果より)

まずは自分の食生活をチェック!!

- ① みそ汁やスープを1日2回は飲むまたは、ごはんのみそ汁は欠かせない
- ② ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き
- ③ ごはんの友(梅干しや佃煮、漬物など)が好きで、いつも常備している
- ④ 外出することが多い、または外出が好き
- ⑤ ごはんよりおかずのほうが食べる量が多い
- ⑥ 市販のおそうざいやインスタント食品をよく利用する
- ⑦ ラーメン、うどん、そばなどめん類のスープは半分以上飲む
- ⑧ すしやどんぶりものが大好き
- ⑨ 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する
- ⑩ おせんべいやスナック菓子をよく食べる

10項目の共通点
即時食塩の取り過ぎにつながる
国立循環器病研究センターより

★ ひとつでも当てはまれば要注意 ★

「減塩」が高血圧、脳卒中、心筋梗塞を予防する第1歩

毎日『ちょこっと』でもできることを続けることが大切

●みそ汁1日2回を1回にする
→ 約1.5g減

●市販のお弁当に付いている調味料は使わない
→ 0.6g減 (ソース1袋10gの場合)

●めん類は汁を半分残す
→ 約1.6g減 などなど

すぐできる「ちょこっと」減塩

私たちが健康づくりを推進していきます!

保健師&栄養士です

みなさんが家で取り組んでいる「ちょこっと」減塩教えてください

報告はこちらから

(広報や次回の通信で紹介させていただきます)

80歳の方対象

無料歯科健診実施

～ 80歳で20本の歯を残そう! ～

下記年齢に該当の方は無料で健診が受けられます。受診後、20本以上の歯が十分に機能している場合は福島県医師会より、「認定証」が贈呈されます。ぜひ、この機会に歯の健康を確認しましょう。

対象者

昭和18年7月1日～昭和19年6月30日生まれ
(令和6年6月30日時点で80歳の方)

健診費用

無料

実施期間

令和6年5月1日～令和6年6月30日

問い合わせ先

かかりつけ歯科医院へ

詳しくは
県HPへ

