

成人対象 減塩+バランス食でいつまでも健康長寿 住民に伝えるための資料（原稿）

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。健康推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくりのための活動をしています。今は、人生 100 年時代と言われていますよね。何歳でも元気に過ごせるように、みなさんと一緒に減塩とバランス食について学習をしていきたいと思います。

まずはじめに

みなさん、全国の高血圧者は約何人くらいおられると思いますか？3 択にしてあります。

① だと思ふ方？ ②だと思ふ方？ ③だと思ふ方？（**見せる資料①**を見せる）

正解は・・・③の約 4300 万人です。（**見せる資料②**を見せる）

次に、米原市の状況はどうなのか、見ていきたいと思います。**資料2**を見てください。米原市の前年度の健診の受診率と、健診結果の状況です。（※**資料2**は総会で配布する「学校区別特定健診受診者の状況」です。）

（**参加者の地域名**）地域はどうですか？（**参加者の地域の順位を一緒に確認してください。**）
健診の受診率は（ ）位ですね。高血圧の状況は・・・（ ）位ですね。

資料1に戻ってください。1に進みます。

3 人に 1 人は高血圧と言われていますが、みなさんは、ご自身の血圧値はご存知ですか？
普段の血圧値を書いてみましょう。（測定しても良いです）

右の表に基準値をのせています。正常血圧は上の血圧が 120 未満、下の血圧が 80 未満
だそうです。ご自身がどこに当てはまるか、○をしてみてください。（少し時間をおく）

書けましたか？高血圧が続くことで、血管がいたんでしまいます。たくさん血管が集まっている部分はどこだと思いますか？（何人かに聞いてみる）

脳と、心臓と、腎臓に多くの血管が集まっています。高血圧を防ぐことは、これらの臓器を守ることに繋がります。そのためには、自分の血圧値を知っておくことが大切です。

2に進みます。

脳・心臓・腎を守るには、血液検査をして他に血管を傷めるリスクがないか確認することも必要です。自分の血液検査の状況を知っていますか？A か B に丸をしてみてください。

年に 1 回は必ず健診を受けて、確認してくださいね。定期的に受診して血液検査をされている方は、受診を継続しましょう。

3に進みます。

血圧を正常にするために、日常生活でできることがあります。**資料3**に書いてあるので、
見てください。大前提は、家庭血圧を測ることです。そして、次に 9 つポイントがあります。

今日はこの中で、減塩とバランス食についてもう少し詳しくお伝えします。

4の高血圧対策その1：減塩に進みます。

皆さんは、食事で減塩に気を付けていますか？気を付けている方？（挙手してもらう）
具体的にどんな取組か、教えていただけますか？（手を挙げた何人かに聞いてみる）

ありがとうございます。では、1日の食塩摂取の目標量について、どれくらいか知っていますか？知っている方？（聞いてみる）

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の方は 6g 未満です。（見せる資料③を見せる）

米原市の現状は、男性で 9.7g、女性で 9.3g だそうです。資料4に、減塩のポイントが書いているので、見てください。

この中で、⑧減塩食品については、最近はおいしい減塩商品もたくさん出てきています。減塩食品を使っている方はおられますか？（挙手してもらい、何の食品か聞いてみる。）

（今日のメニューでは、減塩の〇〇を使用しています。＜使った商品を見せる＞
1食分の塩分は〇〇gです。）

5の高血圧対策その2、バランス食に進みます。

今日は、皆さん朝食を食べましたか？食べた食品を下の枠の中に書いてみましょう。

（少し時間を置く）

- ・ 1、2群は、卵・乳製品・魚・肉・大豆製品で、体をつくるもとになる食品です。
- ・ 3群は、野菜・イモ類・果物・きのこ・海藻で、体の調子を調える食品です。
- ・ 4群は、主食、砂糖、油類で、体を動かすエネルギーになる食品です。

毎回の食事でこの3つの仲間がそろって、バランスが良い食事につながります。家庭の食事の時だけでなく、外食や、買ってきたお惣菜で食事をするときにも、この3つの仲間が揃っているかを見ていただければと思います。

（今日のメニューでも、この3つがそろっていますよ。）

そして、食べるバランスだけではなく、量も大切です。具体的に1日にどれだけの量を食べればよいかは、資料5にあります。大人の方はだいたいこれくらいが必要です。

（1・2群の写真、3群の写真、4群の写真を見せる）

（今日のメニューでは、野菜は〇〇gとれますよ。）

日ごろの量と比べてどうか、振り返ってもらえればと思います。