

健康で長生きするには減塩が大切です！

山形市保健所
シンクタンク

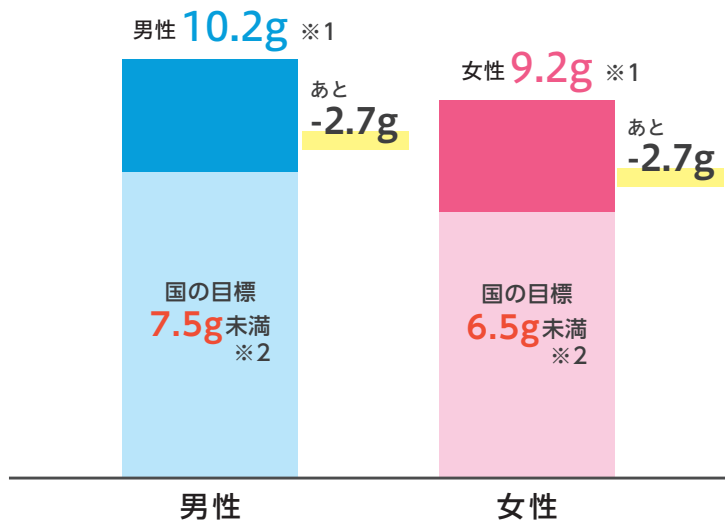
食塩は、私たちが生きていくために必要ですが、とり過ぎると高血圧になり脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因につながります。山形市では、市民が健康に長生きできることを目指して減塩に取り組んでいます。

山形市民の食塩摂取量の現状

山形市民の食塩摂取量の状況を把握するため、令和4年度の市集団健診の希望者に対して推定食塩摂取量検査を実施しました。

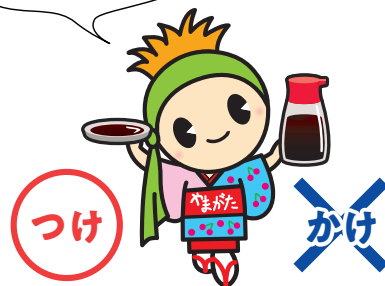
推定食塩摂取量の平均値は、男性 10.2g、女性 9.2g と、国が示す1日の食塩摂取の目標量よりも多い状況です。山形市の現状からも、引き続き減塩に取り組んでいく必要があると考えられます。

山形市民の健康寿命を
損なう3大原因の1つは
脳卒中！



※1 令和4年度 推定食塩摂取量検査（尿検査による推定値）より
※2 日本人の食事摂取基準 2020 より

目標達成のために、
減塩に取り組むべし！



山形市民の推定食塩摂取量検査（令和4年度実施）の結果を分析しました

推定食塩摂取量検査の希望者（2,868人）に右記の塩分チェックシートを記入していただきました。

この結果から、食塩摂取量が多い人や高血圧の人はどのような食品から食塩を摂取することが多いのか、傾向を分析しました。

塩分チェック
シートは
こちら▶



食塩摂取量が多い人は・・・

- ① みそ汁やスープをよく飲む
- ② 漬物や梅干しなどをよく食べる
- ③ うどんやラーメンなどのめん類をよく食べ、汁まですべて飲む
- ④ しょうゆやソースなどをよく使う
- ⑤ 家庭の味付けが濃い目

などの食事の傾向があることがわかりました。

高血圧の人は・・・

- ① みそ汁やスープをよく飲む
- ② 漬物や梅干しなどをよく食べる
- ③ うどんやラーメンなどのめん類をよく食べ、汁まですべて飲む
- ④ せんべいやポテトチップスをよく食べる



などの食事の傾向があることがわかりました。

これらの項目の摂取頻度を抑えることで、食塩摂取量を減らすことができる可能性があります。その結果、血圧を上げにくくする効果が期待されます。

推定食塩摂取量検査の受け方は
裏面をご覧ください→