

市町村健康増進計画等の推進に係る取組について（令和6年度）

市町村名	えびの市
事業名	健康づくり推進事業
対象者	
1 住民全体	<input checked="" type="checkbox"/>
2 出生～児童・青年の世代	<input type="checkbox"/>
3 働く世代	<input type="checkbox"/>
4 高齢期	<input type="checkbox"/>
5 その他	<input type="checkbox"/>
その他の内容	
事業概要	<p>「元気で健幸なえびの市づくり計画」の推進の一環として、減塩食品の普及啓発活動のため、市内各小売店に減塩PR用ポスターやPOPの掲示、および減塩食品の取扱状況調査を実施、減塩食品取扱一覧表を作成し、健診結果説明会等で配布した。</p> <p>また、減塩食品の利用促進を図るためには味を体験してもらうことが必要であることから、減塩食品のサンプルを健診結果説明会や健康教育の場で配布し、アンケートを実施した。</p>
参加者数	約140人
事業予算	※配布減塩食品サンプルは各企業からの無償提供
事業効果等	<p>減塩食品等取扱一覧を作成し配布したことで、購入したいがどこで売っているかわからないと言われる方への市内の取扱店の周知ができた。また、一覧で示すことで、様々な減塩食品があることのPRもできた。</p> <p>減塩食品サンプルで味の体験をしていただいたことで、減塩食品は「薄味でおいしくない・物足りない」というイメージを持っている方の意識を変えることにもつながり、今後利用したいという声も増えた。</p>

課題等

減塩食品の利用促進は行っているが、実際に利用されているかの把握が難しい。

写真・グラフ等



えびの市内 減塩食品 取扱一覧

※この一覧は平成26年6月~7月時点の情報を基に作成しています。

種類	調味料				肉・魚加工品		インスタント食品		漬物	惣菜等	菓子									
	塩	薄口醤油	薄口味噌	和風だし(の素)	コンソメ	自だし	ウチナーチップ	お好みソース				調味料付き高野豆腐	焼肉	かまぼこ	肉・魚	ラーメン	味噌汁	スープ	梅干し	塩昆布
アタックス 飯野店	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
アタックス えびの店	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aコー いいの店	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aコー かわとう店	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
コスモ薬局	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
タイヨー えびの店	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NEXT 松家	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ブラッセるたいわ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

減塩食品を利用して無理なく手軽に減塩しよう!

- 1日の食塩摂取目標量は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満、高血圧の方は6.0g未満とされています。
- 普段食べている調味料や食品を従来品よりも塩分を減らした減塩タイプに替えることで、おいしく手軽に減塩することができます。
- 上記のとおり様々な食品が市内のスーパーでも販売されていますので、ぜひご自身にあった減塩食品を食生活に取り入れてみませんか。

栄養成分表示で塩分チェック!!

食品のパッケージには右のような「栄養成分表示」の中に「**食塩相当量**」が記載されています。
食品を購入するときは、表示を参考に減塩を意識しましょう。

栄養成分	100gあたり
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g

えびの市 健康保険課