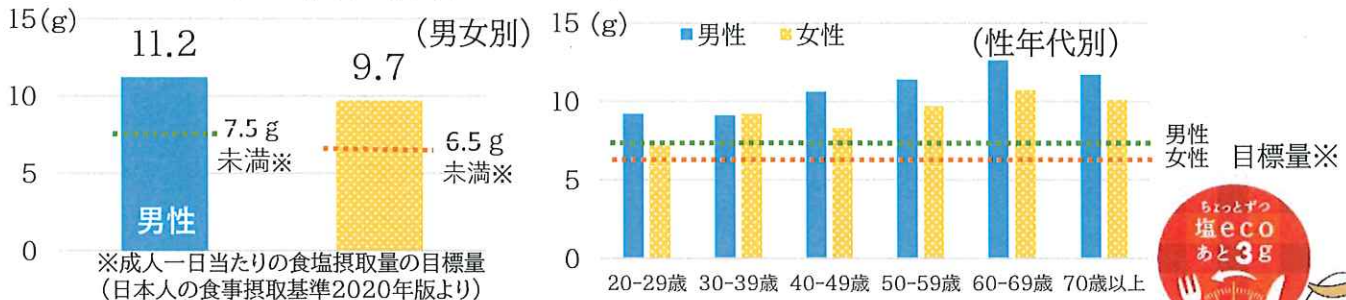


いしのまき スマート通信

宮城県民は食塩をとり過ぎている！？

1日の食塩摂取量 (令和4年宮城県県民健康・栄養調査結果より)



男女ともどの年代も食塩摂取量が目標量より多く、
宮城県民は約3gの塩eco(減塩)が必要です！

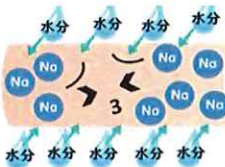
身近な食べものに含まれている食塩量



食塩をとり過ぎると...

高血圧

血液中のナトリウムが増え、ナトリウムの濃度を一定に保つため水分をとりこむと心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。

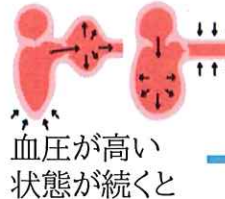


動脈硬化の進行

脳卒中

心臓病


腎臓病



血圧が高い状態が続くと

塩ecoにチャレンジ！

- かける前に食べてみる！
しょうゆ、ソース、ドレッシングなどの調味料は、食塩が多く含まれています。
- 麺類の汁は残す！
ラーメンなどのスープは、全部飲まずに、残しましょう。
- 暴飲・暴食はやめる！
塩ecoで食塩を節約しても、食べる量が多いと食塩の摂取量も増えてしまいます。
- 栄養成分表示を見る！
お弁当や食品に表示されている商品の「食塩相当量」を見比べて、より低い商品を選びましょう。

裏面の「塩分チェックシート」であなたの食塩摂取量をチェックしましょう 

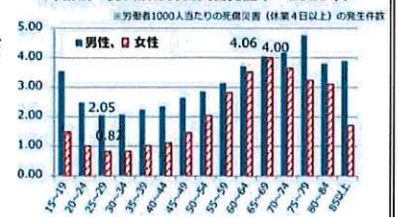
石巻労働基準監督署から ~誰もが健康で働き続けられる職場づくりへ~

高齢者は身体機能が低下することにより、若年層に比べ、労働災害の発生率が高く、休業も長期化しやすいことが分かっています。60歳以上の死傷災害の発生状況は、2008年と比較すると2018年は約8%増加しています。すべての働く人の労働災害防止を図るためにも、職場環境改善の取組が必要です。

エイジフレンドリーガイドラインでは事業者、労働者それぞれが高年齢労働者の労働災害防止に積極的に取り組むよう求めています。

令和5年度よりスタートした「第14次労働災害防止計画(R5年度~R9年度)」では重点対策の一つに「高年齢労働者の労働災害防止対策の推進」を掲げ、エイジフレンドリーガイドラインの普及を図るため「高年齢労働者の労働災害防止」や「コラボヘルス等の労働者の健康保持増進(コラボヘルスコース)」のための取組に対して補助を行うとしています。労働環境の整備と合わせて、就労する労働者の特性、スキルを活かして誰もが健康で働き続けられる職場づくりをめざすことが「エイジフレンドリー(高齢者と親和性のある)」につながる第一歩となります。

<年齢別・男女別の労働災害発生率 2018年>



エイジフレンドリーガイドライン 

リンク先▶石巻労働基準監督署webサイト 

あなたの塩分チェックシート



No. _____

年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____ 歳 性別：男 女

当てはまるものに○をつけ、
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。