

## 【団体名】 日本郵便株式会社 近江八幡部会

【実施郵便局】 近江八幡市内郵便局(13局)

【社員数】 177名

【活動開始年】 2023年5月から開始

### 【活動の目的】

近江八幡市は高血圧で治療中の方や急性心筋梗塞でお亡くなりになられる方が、県内でも多い傾向です。近江八幡市様との包括連携協定定例会議をきっかけに、近江八幡市民の皆様が自分の血圧や食生活について見直す機会となればと考え、高血圧予防減塩啓発に取り組むこととなりました。

### 【活動・取組の概要】

【郵便局窓口】 高血圧予防・減塩ポスター(A3)の掲出、減塩チラシの配布、減塩レシピの配布(6種類)  
正常血圧啓発用ティッシュの配布、来局者にアンケート実施、血圧計の設置

【集配車両】 集配車両にマグネット貼付(減塩啓発及び正常血圧数値)

### 【効果・成果】

近江八幡市内郵便局窓口で周知活動をすることにより、お客さまと血圧(健康)についての会話が増え、市民の皆様への啓発への意識が年々高まってきていると感じます。職場にも健康について大きな変化が生まれました。

### 【今後の目標・展望】

今後も広く減塩・健康について広く周知できる機会を増やし、近江八幡市民の皆様がご自分の血圧や食生活に関心を持っていただけるよう、施策を継続していきたいと考えています。

# 【チラシやポスターで啓発】



### あなたの塩分チェックシート

No. \_\_\_\_\_

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
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/食	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
家族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

○をつけた回数 3点× 回 2点× 回 1点× 回 0点× 回

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。

医療スタッフからのコメント:

※印刷後、必ず裏面に貼る減塩のコツを参考にしてください。

## 今日から減塩！ ちよっとずつ

どれだけ健康に生きることができるかは、これからどれだけ塩を食べるかどうかです！  
例えば、1日7gの食塩を摂取し続けるのと、1日14gの食塩を摂取し続ける場合では、30年後の血圧値が15歳分も違ってきます。(※1日7g未満は健康維持に必要とされる平均的な摂取量(6.5g)を基準として計算) ※1日7g未満

**血圧を下げて 血管を元気に保つのは 日々の減塩の積み重ねが大事だ！**

### 減塩のコツ 1

だし、醤油、酢、果物などの酸味、香辛料、しそ・しょうが・ハーブなどの風味を利用する

### 減塩のコツ 4

旬の食材を選び、調味料の味ではなく素材の持ち味を楽しむ

### 減塩のコツ 2

汁物は具だくさんにして汁を減らす

### 減塩のコツ 5

1品だけでも薄味を

### 減塩のコツ 3

調味料は「かける」より「つける」

### 減塩のコツ 6

栄養成分表示の食塩相当量を参考に少ないものを選ぶ

減塩の達人 塩ちゃん

近江八幡市 健康推進課 R.6

## ひかえめでお願いします。

近江八幡市 健康推進課

啓発チラシ(両面)

啓発ポスター

# 【近江八幡市との連携】

5月啓発月間の実施



窓口でアンケート、チラシ交付



郵便集配車で啓発