

「減塩推進月間」の取組

小倉北区役所保健福祉課

北九州市では毎年9月を「北九州市減塩推進月間」として集中的な取り組みを行っています。

1. 実施期間:

- (1) 令和6年9月2日(月)～9月27日(金)
- (2) 令和6年9月12日(木) 10:00～13:00

2. 実施場所:

- (1) 小倉北区役所 1階 市民ギャラリー、3階 通路掲示板
- (2) 小倉北区役所 1階 市民ギャラリー

3. 対象者: 小倉北区民

4. 実施内容:

- (1) 掲示・配布資料による啓発
 - ・生活習慣病予防の啓発資料展示(減塩・野菜摂取等)
- (2) 減塩推進月間イベントの開催
 - ・ベジチェック(推定野菜摂取量測定)・体組成測定 ・血圧測定
 - ・減塩、高血圧対策に関するフードモデル、パネル展示
 - ・塩分チェックシートによる塩分チェックと減塩指導
 - ・適塩みそ汁の試飲 ・栄養相談

コロナ禍より中止していた1階市民ギャラリーでのイベントの開催を再開することで、より多くの方に参加してもらえるようにした。

5. 本取組の効果:

- ・参加者は体験型のイベントを通して、減塩や野菜摂取の必要性に気づき、日頃の食習慣を振り返るきっかけづくりとなった。

6. 本取組に対するお問い合わせ先:

小倉北区役所 保健福祉課 (093)582-3440



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

健康寿命をのびそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health Labour and Welfare

