



11月14日は「世界糖尿病デー」

旭市民のみなさん、

「塩」取り過ぎです

旭市は男女ともに
目標量より
2g以上
多く取って
しまっています！

成人の1日の
食塩摂取目標量
(日本人の食事摂取
基準2025年版)

男性**7.5g**未満
女性**6.5g**未満



千葉大学医学部附属病院 飯田医師に聞く！

糖尿病と食塩の関係は？

食塩に含まれるナトリウムは体に必要ですが、取り過ぎは高血圧や心筋梗塞、脳卒中のリスクを高めます。食塩を多く取る習慣と2型糖尿病の発症には、関連があるという報告があります。糖尿病性腎症がある人も、食塩の取り過ぎに注意することが大切です。

国の食塩摂取目標量より2g以上多く摂取しているって本当？

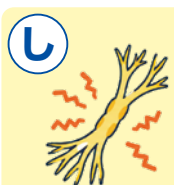
旭市と千葉大学医学部附属病院の共同研究(国保特定健診・後期高齢者健診での一日推定塩分摂取量測定)で、旭市の健診受診者の推定食塩摂取量が男性9.9g、女性9.3g(令和7年度)と判明しました。



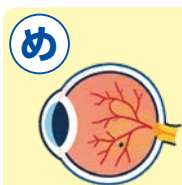
千葉大学医学部附属病院
次世代医療構想センター
特任講師 飯田 英和さん

知っていますか？ 糖尿病の「し・め・じ」「え・の・き」合併症

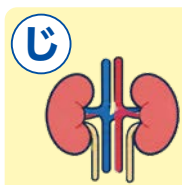
糖尿病が進行すると、さまざまな合併症を引き起こします。食塩の取り過ぎにより高血圧の状態が続くと、血管や臓器に負荷がかかり、これらの合併症に悪影響を及ぼします。日ごろから減塩を心がけ、体を守りましょう。



神経障害



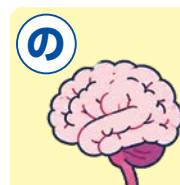
網膜症



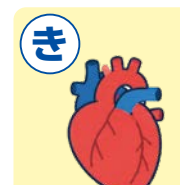
腎症



えそ
壊疽



脳卒中



虚血性心疾患

糖尿病の発症を予防

旭市CCDプロジェクト推進チーム



旭市と千葉大学医学部附属病院、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社が協定を締結し「住んでいるだけで自然に健康になれるまち」を目指して、令和3年6月から糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組んでいます。



わたしたちが健康になれるまちを
サポートします

あなたの塩分チェックシート

該当箇所に○をつけて、合計点数で判断します。おおよその塩分セルフチェックができます。

食べる頻度など	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
漬物、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/週くらい	あまり食べない
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
合計点	点			

少しの意識で、
未来の体を健康的
に保ちませんか!



合計点数

0～8点 食塩はあまり取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点 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点 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。

20点以上 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。

〔出典：厚生労働省『あなたの塩分チェックシート』を参考に作成〕

今日からできる減塩にチャレンジ

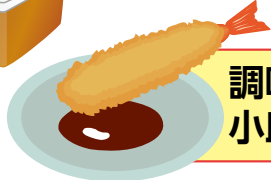


減塩食品や
調味料を選ぶ

麺類の
スープは残す



調味料は直接かけず、
小皿に出して付ける



減塩体験会に参加しよう



日時/11月12日(木)、12月9日(水)

午前9時30分～11時30分

場所/市役所1階 市民ホール

内容/だし汁の味体験、減塩食品の試食など

費用/無料

申し込み方法/Q Rコードか電話から申し込み

申し込み・問い合わせ先

健康づくり課健康支援班(☎63-8766)



旭市CCDプロジェクト推進チーム企画

あさひ筋肉フェスティバル

イイニクの日は、イイ筋肉にエールを送ろう!

日時/11月29日(日) 午前10時30分～

場所/おひさまテラス

内容/各部門(オープンクラス、健康美クラス、団体)の審査など

問い合わせ先 旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(☎62-5382・企画政策課政策推進班内)



燃えろ! 筋肉～!!

