

第 6 回健康情報配信

令和 8 年 9 月 17 日（木）配信テーマ：栄養・食生活 ～やまなし減塩宣言プロジェクト～

峡東保健福祉事務所 健康支援課 渡邊です。

本日 9 月 17 日は「減塩の日」です（日本高血圧学会が毎月 17 日に制定）。健康増進普及月間の第 6 回、テーマは「栄養・食生活 ～やまなし減塩宣言プロジェクト～」です。

■ 山梨県は、食塩摂取量 全国ワースト 1 位

山梨県の食塩摂取量は男性 11.7g/日で全国ワースト 1 位（女性 9.7g で同 5 位）。県の目標は 1 日 8g 未満です。食塩のとり過ぎは高血圧の主な原因となり、脳卒中や心臓病のリスクを高めます。血圧は 30 歳頃から徐々に上がり始めるため、働き盛り世代のうちのからの減塩が将来を左右します。

■ 「やまなし減塩宣言プロジェクト」とは

令和 8 年 4 月に県が開始した、事業所・飲食店・関係団体が一緒に「減塩宣言」を掲げ、県全体で減塩の輪を広げる取組です。個人の我慢に頼らず、職場の環境から変えていくのがポイントです。

■ 職員が選んだ「私の減塩宣言」10 選

当所が 8 月に東山梨合同庁舎で開催したイベントでは、70 名の職員が 10 種類の中から減塩宣言を選びました。実際に選ばれた宣言をご紹介します。

- ・汁物は 1 日 1 杯までにします（最多）
- ・めん類の汁は残します
- ・野菜を毎食もう 1 皿プラスします
- ・香辛料・薬味・お酢で味に変化をつける
- ・漬物・佃煮は小皿に少しだけにします
- ・外食では単品より定食を選びます
- ・栄養成分表示の「食塩相当量」を見て選ぶ
- ・しょうゆは「かけず」に「つけて」
- ・減塩タイプの調味料に切り替えます
- ・味見をしてから調味料を足します

最も多く選ばれたのは「汁物は 1 日 1 杯までにします」でした。取り組みやすく、効果が実感しやすい行動から始めるのがコツです。

■ 今日からできる一歩

この 10 個の中から、今日実践できそうなものを 1 つ選んでみてください。1 つだけなら続けられます。職場の皆さんで共有すれば、さらに続けやすくなります。

■ 出前講座のご案内

保健所職員による出前講座を随時受け付けています。8 月に合同庁舎で実施したような**減塩パネル・外食のフードモデル展示・塩分あてクイズ・「私の減塩宣言」コーナー**など、事業所の規模やご要望に合わせて実施可能です。費用はかかりません。お気軽にご連絡ください。

【次回予告】9 月 24 日（木）配信「喫煙 ～COPD と喫煙～」

出典：山梨県健康増進計画「健やか山梨 21（第 3 次）」／やまなし減塩宣言プロジェクト

私の減塩宣言



「これならできそう」をひとつ選んでみませんか？

山梨県民の食塩摂取量は...

男性 11.7g（全国ワースト1位）

女性 9.7g（全国ワースト5位）

目標は1日 8.0g未満。まずは「ひとつ」から始めましょう

汁もの・めん類

- ☐ 汁物は1日1杯までにします
- ☐ めん類の汁は残します

調味料のくふう

- ☐ しょうゆは「かけず」に「つけて」食べます
- ☐ 味見をしてから調味料を足します
- ☐ 減塩タイプの調味料に切り替えます

食べ方のくふう

- ☐ 野菜を毎食もう1皿プラスします
- ☐ 香辛料・薬味・お酢で味に変化をつけます
- ☐ 漬物・佃煮は小皿に少しだけにします

かしこく選ぶ

- ☐ 栄養成分表示の「食塩相当量」を見て選びます
- ☐ 外食では単品より定食を選びます

今日からひとつ、はじめてみませんか

東山梨合同庁舎で行ったイベントでは、70名がこの中から宣言しました。
いちばん多かったのは「汁物は1日1杯までにします」です。

出前講座を無料で受け付けています（減塩パネル・フードモデル展示・塩分あてクイズ など）

峡東保健福祉事務所 健康支援課 TEL 0553-20-2753 | やまなし減塩宣言プロジェクト