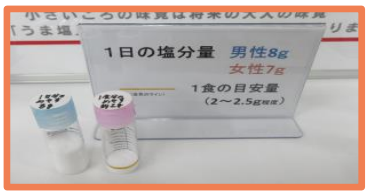
# 2019 年度
# 「健康増進普及月間　キャンペーン」実施報告

**9 月の健康増進普及月間に併せ、当検診センターにて健康増進普及キャンペーンを実施！**
**今年は「適正塩分量を知ろう！食品の塩分量を意識しよう！」をテーマに、活動しました。**
**主に 9 月 17 日～20 日の 4 日間に実施しましたキャンペーン活動についてご報告いたします。**

## ～１日の食塩適正量の展示～

★厚生労働省では１日あたりの食塩摂取目標量を男性は８ｇ、女性は７ｇとしています。日ごろよく目にする、代表的な食事の塩分量を見やすく展示し、実際に目で見て体感していただきました。また塩分を控えるためのコツも紹介しました。
　展示をご覧いただいた方からは「こんなに塩分が入っているの!?」など、驚きの声が聞かれました。



## ～野菜 350g 当てクイズ～
### ―野菜を自由に選んで 350g にしよう！―

★厚生労働省では１日の野菜摂取量 350g を推奨しています。
　ブースに置いてある野菜を選び、350g の重さを当てて、１日に必要な野菜摂取量を実感してもらいました。
　キャンペーン中の４日間、クイズ参加者は、134 名！そのうち 350ｇをぴったり当てたぴったりさん、そしてニアピンさんは 39 名でした。少ない量で予想される方が多く、意識して野菜を摂取しないと適正量に届かないことを体感できたようです。

## 血管年齢測定

★希望者 151 名の方が血管年齢測定を実施しました。
　日ごろから運動習慣のある方や食事に気をつけている方は、実年齢より若く結果の出る方が多かったようです。

## 管理栄養士による食事診断

★期間中、希望者 13 名の方が管理栄養士による食事診断を受け、食事のバランス状況を確認していただきました。日ごろの食生活を振り返るきっかけになったのではないでしょうか。

## うま塩レシピ紹介

★おすすめの減塩レシピを紹介しました。
多くの方にレシピをご覧いただけました。

**今回のキャンペーンでは、食品に含まれる塩分量が思っていた以上に多く、驚かれる受診者が多数いらっしゃいました。野菜量も含め、日頃の食生活を振り返り、改めて食生活の大切さに気づく機会になったのではないかと思います。今後も生活習慣を見直す機会を提供できるよう取り組みたいと思います。**