

健康長寿優秀賞を受賞！



6月30日(木)知事公館において「平成28年度健康長寿優秀市町村表彰式」が開催されました。この表彰は平成27年度に健康長寿に関する優秀な取り組みを行った市町村を知事が表彰するものです。県内では県の健康長寿モデル「とことんモデル」の実施団体として志木市・三芳町が、「埼玉モデル」として加須市・北本市が、「先行モデル」として坂戸市・川島町が、「独自モデル」として皆野町が表彰されました。

町の取り組み概要 「塩分を絞った地域ぐるみの透析予防」

生活習慣と社会環境の変化に伴う糖尿病患者数の増加、また糖尿病が重症化することとで網膜症、腎症、神経障害などによる住民の生活の質の低下、および医療経済的な負担は町の大きな健康課題です。

そこで、健康なまちづくりの一環として、塩分を絞った地域ぐるみで透析予防に取り組みました。

「塩」は腎臓に負担をかける要因として注目されており、透析予防を進めるには、「減塩」が重要なポイントです。

そこで、「塩」に着目した特定健診を実施し、また食生活改善会やいきいきサポーターと協働で減塩料理教室、出前講座など町ぐるみで減塩運動に取り組んだことが評価されたものです。

1 特定健診で“塩分を見える化”

- どの程度塩分を摂取しているか？
＝尿検査で推定塩分摂取量を調べる。
- 塩味覚に異常はないか？
＝塩の味を感じる塩分濃度を測り舌の塩味覚異常を確認する。
次のかたは、保健師が優先的に減塩指導を実施します。
 - ・塩分摂取量が1日10g以上のかた
 - ・塩分味覚しきい値が1.0mg/cm²以上のかた

2 食生活改善会・いきいきサポーターと協働で減塩運動

- シルバー減塩料理教室 出前講座
- 減塩をテーマにしたワールドカフェ

