

大槌町民主体の高血圧予防のための減塩活動(ご提案)
大槌町塩とりリボン♥キャンペーン

①塩とりレンジャー
プロジェクト
食育: 幼児・児童・学生

②塩とりキャラバン
プロジェクト
啓発: 町民の食卓めぐり

③大槌町塩とり大会

塩とり体験発表会
大槌の底力公開

塩とりコンテスト
料理・食べ方の工夫

④塩とり講師任命
プロジェクト
効果を皆に広げよう

塩とりキャンペーン推進隊
食生活改善推進員協議会、学校
各種地区組織

塩とりキャンペーン応援隊
役場、保健師教育機関
各種関係機関



⑤
塩の代わりに
塩とりリボン!

キャンペーン
参加者に
バッヂを贈呈

めざす大槌町の姿



10年後、キャンペーン参加者の減塩が進み、高血圧者の割合が、男女別および各年代において、全国平均より低くなる！

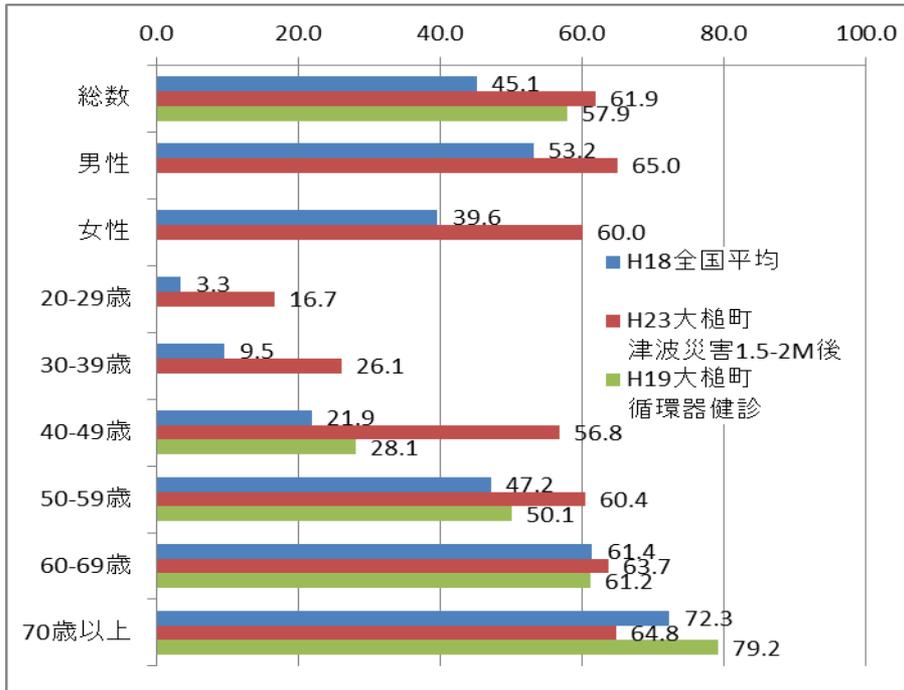
目的	企画名称	内容	準備・事後処理など
小学生の食育から家族・近隣に減塩運動を普及	①塩とりレンジャープロジェクト	学校での食改協による食育教育の機会を活用し「塩とりレンジャー」を養成・任命する。 例：毎年4年生の課題学習とし「塩とりレンジャー」の任務遂行体験を③で発表	塩とりレンジャーチャレンジシート、塩分測定器(宿題) 塩とり学習テキスト(30分×2回)
血圧や塩分摂取の実態や変化を見せ減塩意識を向上	②塩とりキャラバンプロジェクト	14地区の食改協チームが隔月新規5件の食卓を巡り、血圧測定と塩分測定を行い記録 同じく隔月に協力者10人を測定し記録	14地区で各々10人の継続測定協力者を選定、測定記録票 血圧測定器、塩分測定器
減塩運動の成果公開と参加者拡大	③大槌町塩とり大会	「塩とり体験発表会」個人・家族・学校・職場等での減塩体験をシンポジウム形式で発表 「塩とりコンテスト」料理や食べ方の工夫を募集、レシピの公表、試食、表彰など	年1回開催、実行委員会 役場等関係機関との共催 参加町民による審査：優秀賞、努力賞、特別賞等
減塩知識・方法の普及と高血圧予防の効果の伝達	④塩とり講師任命プロジェクト	①②③の取り組みから適任者を選抜、継続的にさまざまな企画で減塩を推進する塩とり講師として活躍してもらう	①②③の関係者に推薦人となってもらい、任命者を決める 塩とり講師任命書
減塩運動のPR・シンボリズムと参加意識の醸成	⑤塩とりリボンバッジ	①～④の参加者にキャンペーンの説明とともに贈呈	塩とりリボンピンバッジ 塩とりキャンペーン説明シート
キャンペーンを成功に導く推進・協力母体	塩とりキャンペーン推進隊	企画の準備・実施・調整、参加者名簿管理 測定結果の集積、分析結果の伝達	塩とりキャンペーン推進シート 参加者名簿、各種パンフレット
キャンペーンを支える専門家チーム	塩とりキャンペーン応援隊	活動の助言、測定結果の集計・分析 活動の成果評価	集計・分析ソフト、図表化ソフト

塩とりキャラバンプロジェクト『減塩意識を高めよう！』

=== 実態を知る ===

=== 変化を見る ===

1. 大槌町の血圧の実態を知ろう！ (全国と大槌町震災前後の男女別・年齢区分別比較)



2. 担当地区の人々の血圧と食生活の実態を知ろう！ 奇数月に新規5件の食卓を巡り、記録しよう！

2012	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	つづく
2新規	5件		5件		5件		5件	つづく
3継続		10人		10人		10人		つづく

3. キャンペーン期間中、偶数月に担当地区の協力者 10人の血圧と食生活の実態と変化を記録しよう！



自動血圧計



塩分濃度計



	2012 月 日	2012 月 日	2012 月 日
血圧 mmHg	/	/	/
食事 内容 (前日)			
汁物の 塩分濃 度			
塩分 摂取 量g/日			
運動 内容			
体重			
気づ いたこ と			

塩とりレンジャー プロジェクト『大槌の未来を拓こう！』

=== 大切さを知る === === 任務を果たす ===

血圧とは

血液を動脈に送り出すときの圧力を「**最高血圧(収縮期血圧)**」、全身を巡った血液が戻り心臓が広がった時の圧力を「**最低血圧(拡張期血圧)**」といいます。血圧は、心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と血管内の血液の流れやすさ(末梢血管抵抗)で決まります。

高血圧とは

病医院もしくは健康診断での測定の場合(診察室血圧) **140/90mmHg以上**
家庭などで自分で測った血圧値の場合(家庭血圧) **135/85mmHg以上**
(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」)

健康と血圧

高血圧は症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいく。そのため「**サイレント・キラー**」と呼ばれているんだ。放置すると危ないんだよ。
(厚生労働省 高血圧ホームページ)

力を合わせて
サイレントキラー
をやっつけよう！



高血圧

放置する

動脈硬化

放置する

心臓病・脳卒中

放置する

最悪の場合、死亡

大槌町をみんなで救おう！

大槌町の高血圧者の割合は**震災前から全国よりも高く、震災後さらに上がっている**。
日本人の平均塩分摂取量は約12^g
大槌町の実態は？ → 調べてみよう！
「日本人の食事摂取基準2005」の成人の1日の塩分摂取量の目標値は **男性10^g、女性8^g**、日本高血圧学会は**1日6^g未満**を目標に定めている。
→ さて、大槌町の目標はどうする？

塩とりレンジャーになろう！

「**塩とりチャレンジ**」に参加し**レンジャーの資格をゲット!**
大槌町のために任務を果たしてくれることを期待する！

塩とりレンジャー
チャレンジシート →

2012 月 日	食事 内容	塩分 摂取量
	朝食	
	昼食	
	間食	
	夕食	
	塩とり 目標	