

おいしく減塩！ まずはマイナス1g！

—さがみはら街ぐるみ減塩プロジェクトを実施中です—

はじめに

相模原市健康づくり推進条例では、「自らの健康は自らつくる」ことを基本とし、市民一人ひとりが心身の状態に応じた健康づくりに生涯にわたって取り組むこととしています。

相模原市の循環器病（脳血管疾患・心疾患）を原因とする標準化死亡比は神奈川県の中でも高く、成人の約5人に1人がその原因となる高血圧を治療中という状況です。

そのため、相模原市保健医療計画（第3次）においても、市・市民・関係者が一体となって「減塩」に取り組むこととしています。

令和6年度から、新たに減塩プロジェクトを立ち上げ、効果的な減塩対策を検討し、街ぐるみで減塩を展開することを目指し取り組みを実施しています。

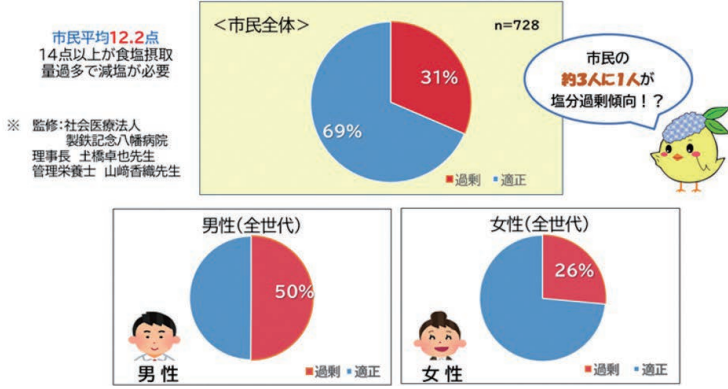


市民の塩分摂取傾向について

令和6年度に市民の塩分摂取傾向を把握するため、実態調査を実施しました。調査結果から、市民の3人に1人が塩分過剰傾向であることがわかりました。男女別で見ると、男性の2人に1人、女性の4人に1人が塩分過剰傾向でした。

厚生労働省が実施している国民健康・栄養調査（令和6年）の結果からも、男性・女性ともに1日約2～3g多く塩分をとっていることがわかっています。これらの結果から、日頃の食事からの減塩の必要性がうかがえます。

市民の塩分摂取傾向～あなたの～塩分チェックシート※から



市民の塩分摂取傾向（令和6年度）

出典：令和6年度 市民を対象とした「あなたの塩分チェックシート」の結果より作成

男性・女性ともに 1日平均 約2～3g 摂りすぎ！

1日に摂っている塩分量の実態



出典：令和6年度国民健康・栄養調査結果及び日本人の食事摂取基準2020年版より作成

減塩すると良いこと

- 高血圧を予防し、循環器病(脳血管疾患・心疾患)のリスクを減らす
- 腎臓の負担を減らし、慢性腎臓病(CKD)の予防につながる
- 胃がんや骨粗しょう症のリスクを下げる
- 余分な水分を取り込まず、むくみを予防できる

塩分を減らすコツ

日頃の食事から減塩するコツについてご紹介します。

(1) 選ぶときのコツ

- 栄養成分表示を確認する

- 食塩量の多い食品に注意する
漬け物、練り物、干物、醤油、味噌などに注意しましょう。

- 減塩食品を活用する

(2) 食べる時のコツ

- 麺類の汁は飲み干さずに残す ● 塩辛いものは食べる回数を減らす
- 汁物は1日1回までに
具たくさんにすることで汁の量が減り減塩になります。
- 味を確認してから調味料をつける

(3) 作るときのコツ

- だしを活用する だしのうまみが美味しさを引き立てます！
- 塩以外の味付けを取り入れよう
酸味（酢・レモンなど）、辛み（わさび・カレー粉・とうがらしなど）、香り（しそ・ねぎ・ゆず・ごま・みょうがなど）を活用しましょう。
- 新鮮なもの、旬なものを使う
旬の食材は味が濃く、調味料控えめでもおいしく食べられます。

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

おわりに

元気で健康に過ごすために、日頃から減塩を意識することが大切です。今後も減塩のための情報発信を進めていきます！

“まずはマイナス1g”を目指して、一緒においしく減塩を進めていきましょう！

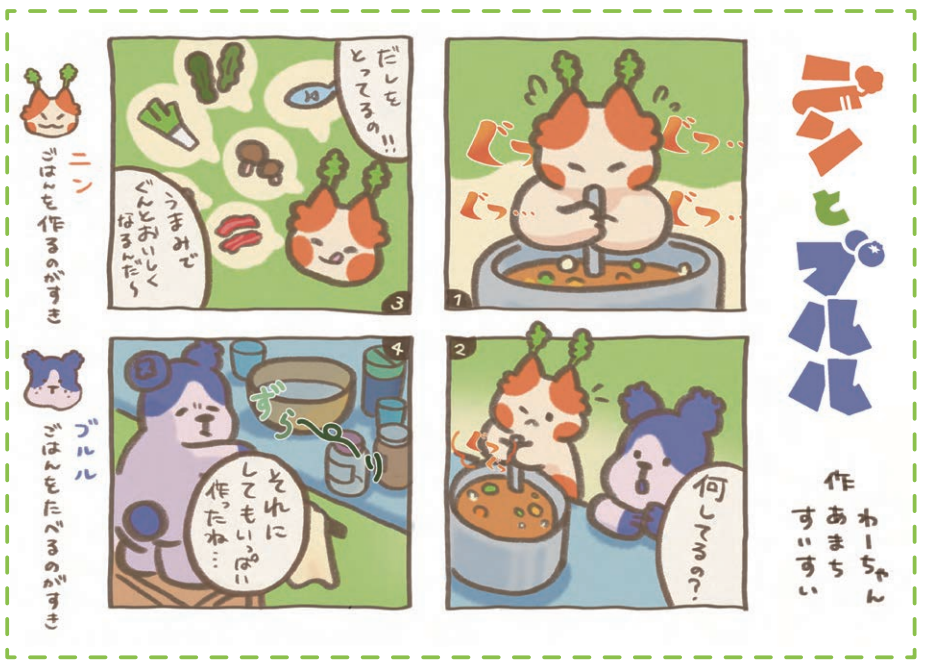
(相模原市 健康増進課)

相模原市医師会 眼科医会

2026年3月8日(日)から14日(土)は 世界緑内障週間です。

緑内障の正しい知識を広めることを目的に、各地の建造物・医療機関などをシンボルカラーである緑色に点灯する、ライトアップ in グリーン運動が行われます。眼科医会では、相模原麻溝公園にご協力いただき、グリーントワー相模原(展望塔)のライトアップを行います。ライトアップ日時は、3月8日～14日：日没～明け方までです。(電力事情等により中止あり)

緑内障は、日本の中高年における失明原因の第1位です。早期発見、適切な治療を継続することで進行を遅らせ、失明を防ぐことができるようになってきました。これを機会に、多くの相模原市民の皆さまに、眼の検診・眼の健康について関心を持っていただき、周囲の方に広めていただけたらと思います。



休日・夜間の急病診療制度の利用

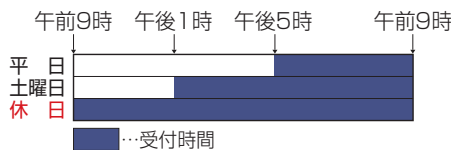
まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000

相模原救急医療情報センターへお電話してください。

(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)

FAX 042-756-3030



市民のみなさんへお願い

- ◇ 診療可能な医療機関を案内します。
- ◇ 医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇ 急病で困ったときに利用してください。
- ◇ 緊急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇ マイナ保険証(資格確認書等)を必ず提示してください。提示されないと自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇ 救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇ 歯科の急病については相模原口腔保健センター ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇ 服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは かながわ救急相談センター ☎#7119 (24時間)

市外局番が042の固定電話、IP電話の場合 ☎045-232-7119/045-523-7119