

減塩することは、体にいいことと思っけていてもなかなか難しいものです。そこで、基本に戻って減塩の大切さや高血圧ってどういうこと？放っておくとどんな影響があるのか、また上手な減塩方法等について仲間同士などで勉強する時に役立つように作成しました。

【対象者】 高齢者

【内 容】 資料編・学習編からなっています。

●資料編

減塩生活度チェック 上手な減塩方法
 麺類の汁を残すと？ など



●学習編

血圧って何？ 高血圧ってどんなこと
 日常生活注意点（食事・生活）
 塩分を控えるための9か条



こんな媒体も作り、一緒に持参して勉強しました。

【使用した市民の声】

- ・ちょっとした工夫で減塩につながるんですね。
- ・高血圧を放っておくと大きな病気につながるということがわかりました。
- ・食事だけでなくほかにも気をつけることもあるんですね。
- ・血管を傷つけないことが大事。血管が丈夫だと若さを保てるんですね。
- ・目でみて塩の量がわかって勉強になった。
- ・こんな食品にこんなにも塩分が多いなんて驚きました。

【南部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

健康づくりのためには、減塩が大切といってもなかなか実行は難しいものです。そこで、もっと身近に感じてもらうために目で見てわかる媒体作りを推進員同士で語りあいながら作成しました。ちょっとしたことからはじめてみませんか？ きっと血管も若々しくいつまでも元気で過ごせることでしょう。