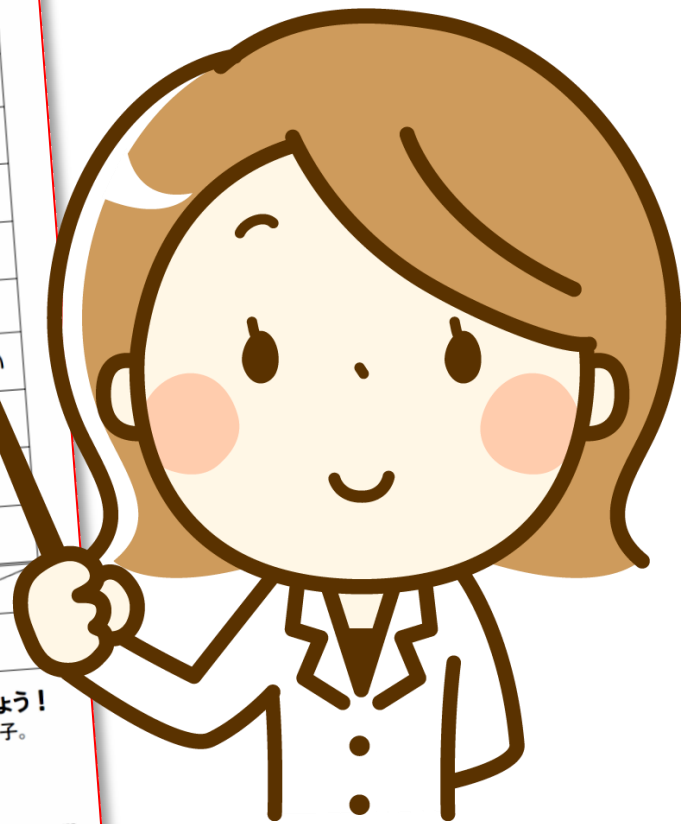


塩分チェック表

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、塩鮭、みりん干しなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	麺類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
小計		個	個	個	
合計		点			

＜塩分チェック評価＞

8点以下	日頃から減塩がしっかり意識できている様子。
9~13点	今以上に増やさないようにしましょう。
14~19点	摂取量多めです！



集団健診の会場で、 「塩分チェックシート」の記入に ご協力いただきました！！

実施期間 令和元年6月3日～8月10日
対象者 集団健診受診者
参加人数 511人※うち性別・地域・年代の未記入者2名(昨年度比+46人)
 萩地域76人(+41) 川上地域36人(-16) 田万川地域132人(+1)
 むつみ地域52人(+17) 須佐地域93人(+4) 旭地域42人(-5)
 福栄地域80人(+17)

調査協力 萩市食生活改善推進協議会



H30年度

須佐

田万川



令和元年度 地域別食塩摂取量 (男性、点数の平均)

福栄

むつみ

萩

川上

旭

田万川

(13.3点)

須佐

(13.7点)

福栄

(14.1点)

むつみ

(16.9点)

萩

(14.0点)

川上

(14.8点)

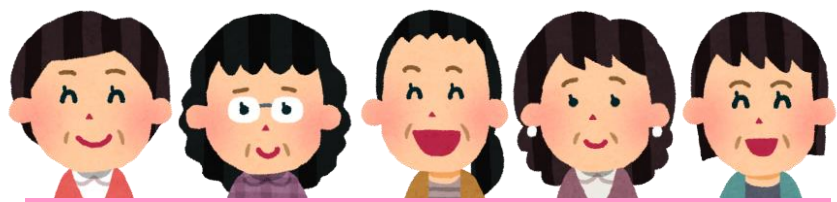
旭

(15.2点)

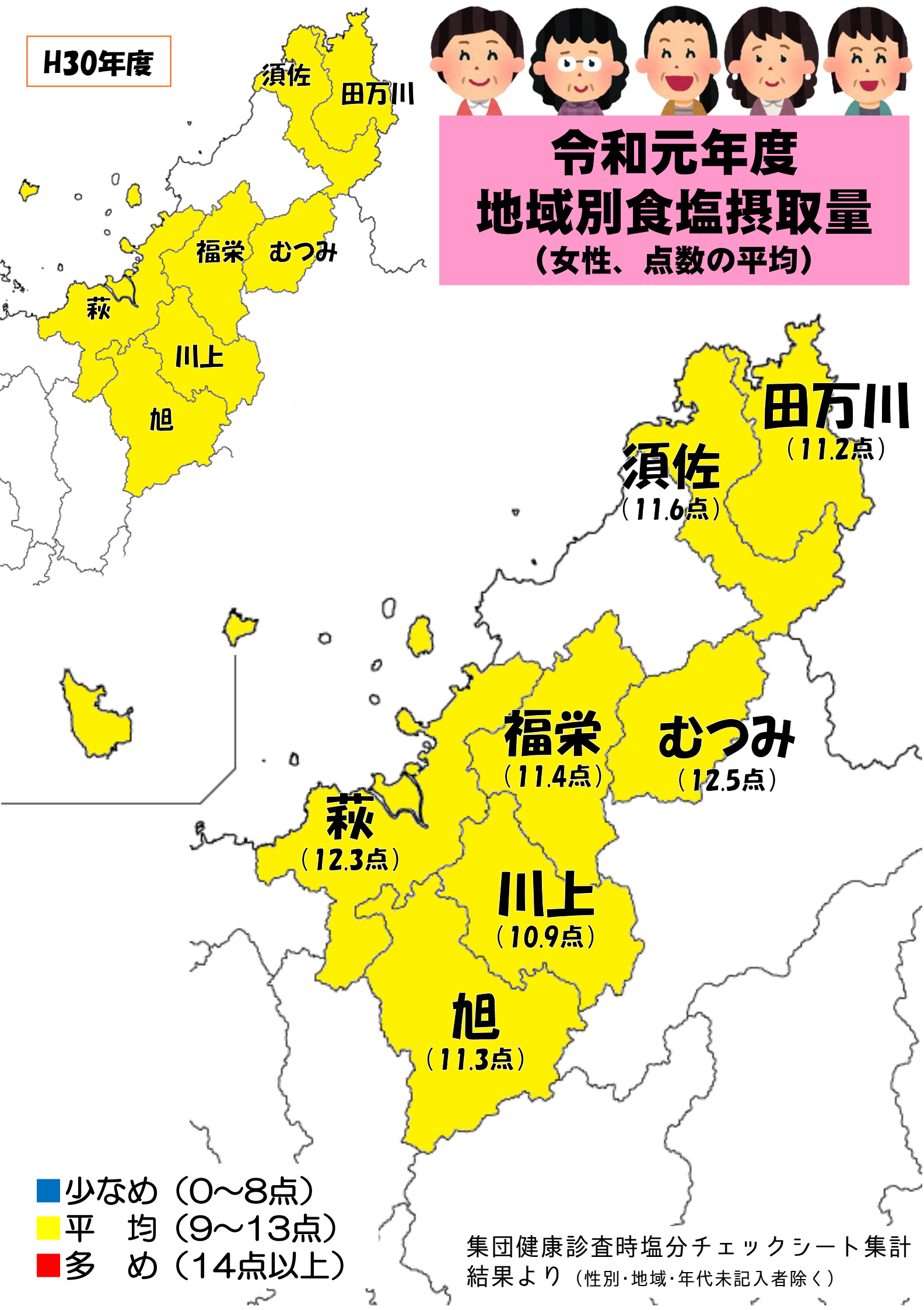
- 少なめ (0~8点)
- 平均 (9~13点)
- 多め (14点以上)

集団健康診査時塩分チェックシート集計
結果より (性別・地域・年代未記入者除く)

H30年度



令和元年度 地域別食塩摂取量 (女性、点数の平均)



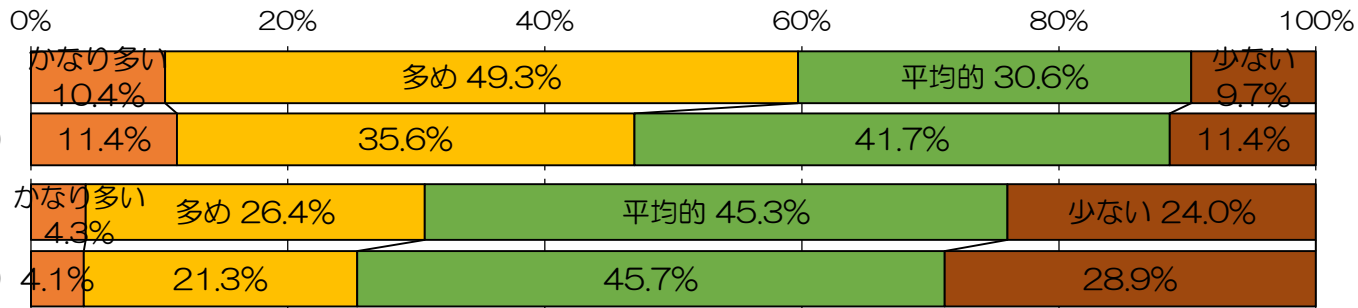
- 少なめ (0~8点)
- 平均 (9~13点)
- 多め (14点以上)

集団健康診査時塩分チェックシート集計
結果より (性別・地域・年代未記入者除く)

塩分チェックシートの集計結果

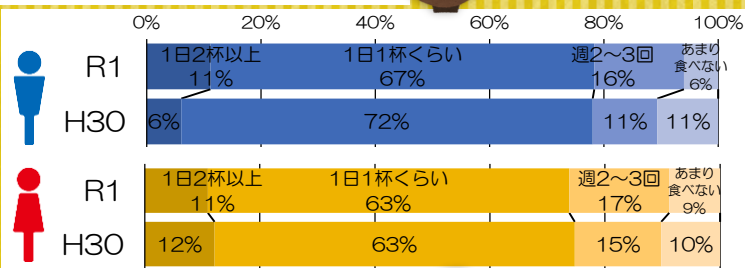


食塩の摂取量

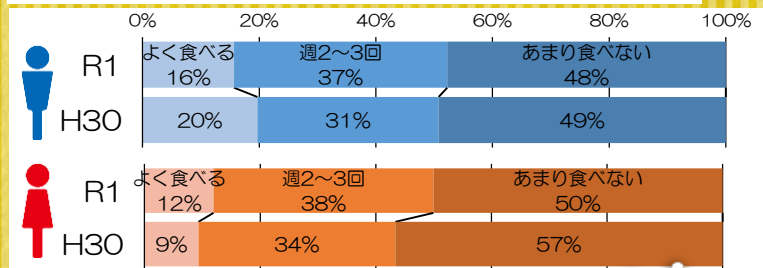


塩分の多い食べ物の食べる頻度

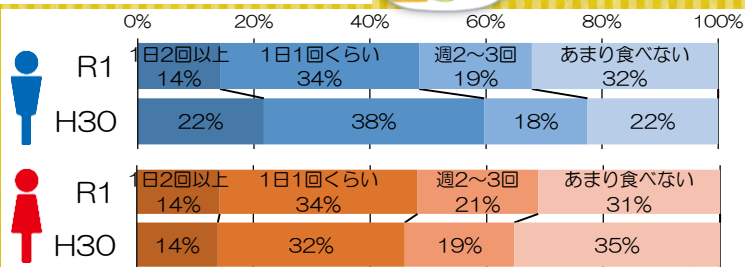
みそ汁、スープなど



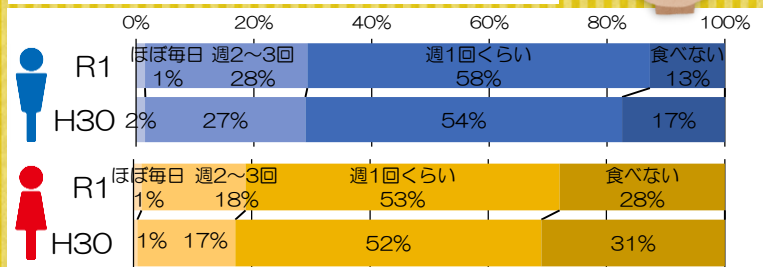
ハムやソーセージなどの肉加工品



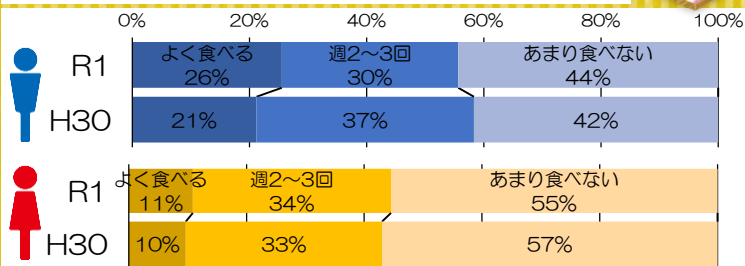
漬物、梅干しなど



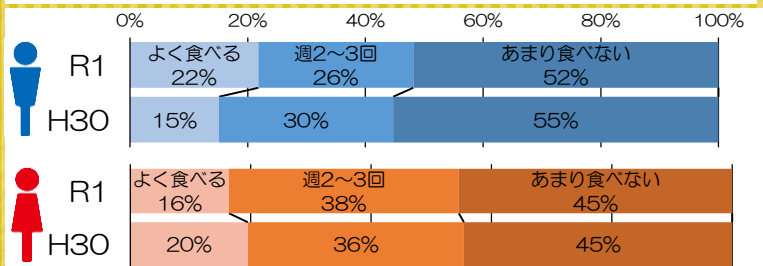
うどん、ラーメンなどの麺類



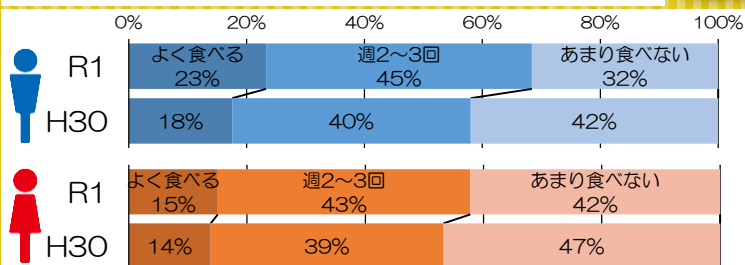
ちくわ、かまぼこなどの練り製品



せんべい、おかき、ポテトチップスなど



あじの開き、塩鮭、みりん干しなど



昨年度から改善が見られたのは、

[男性] 漬物を食べるのが減った

肉加工品をよく食べる人が減った

[女性] みそ汁を飲む回数が減った

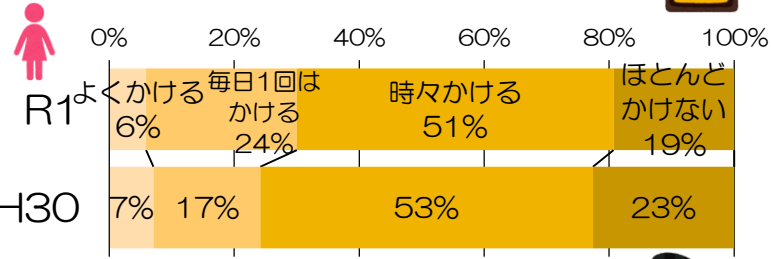
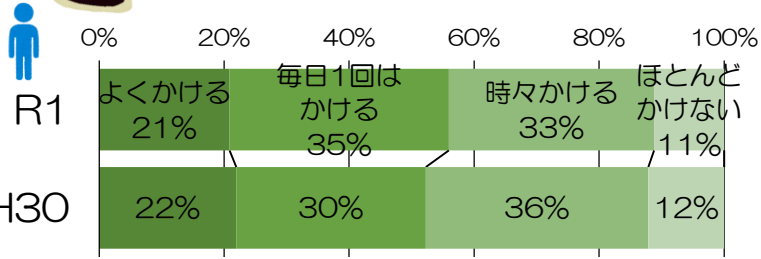
せんべい等のお菓子の頻度が減った

しかし、全体的に塩を多く摂っている人が増えま

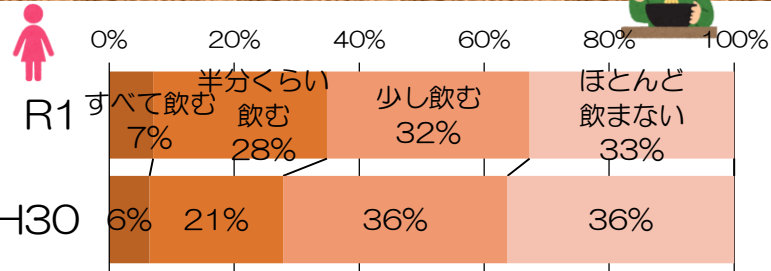
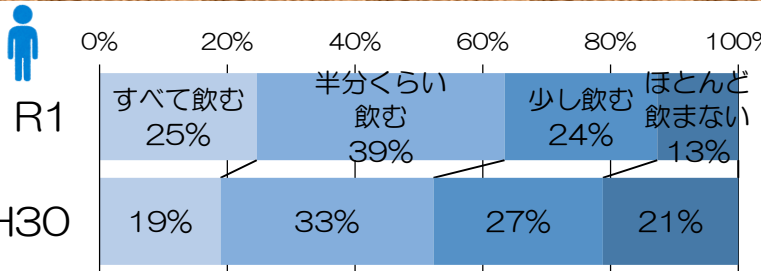
した。

塩分チェックシートの集計結果

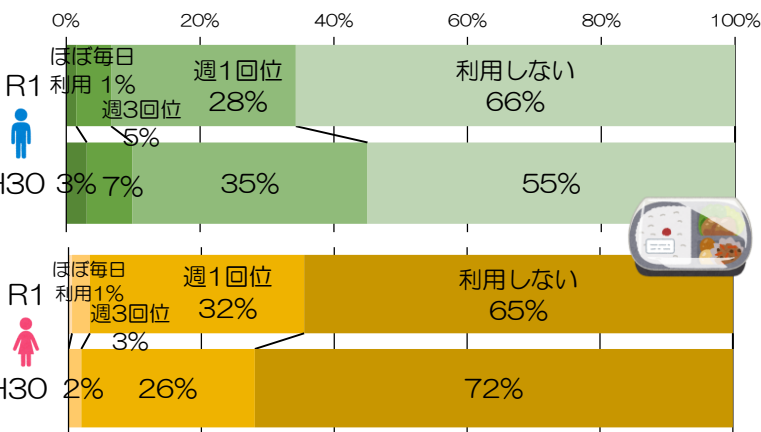
食卓でしょうゆやソースなどをかける頻度



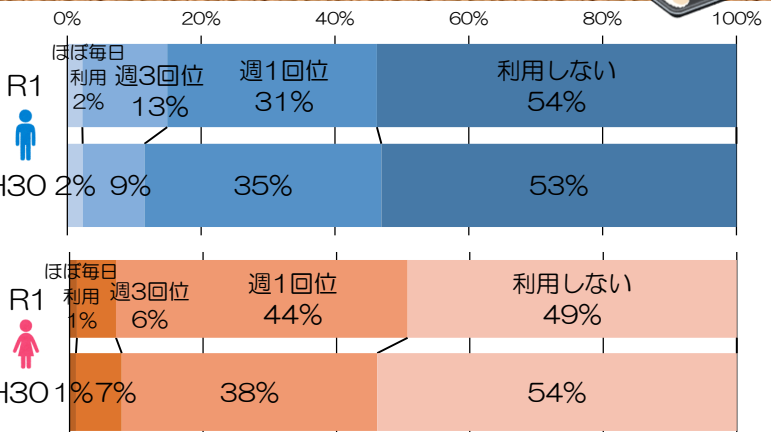
麺類の汁をどのくらい飲む？



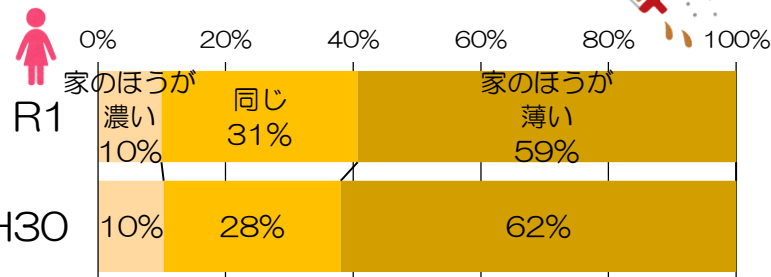
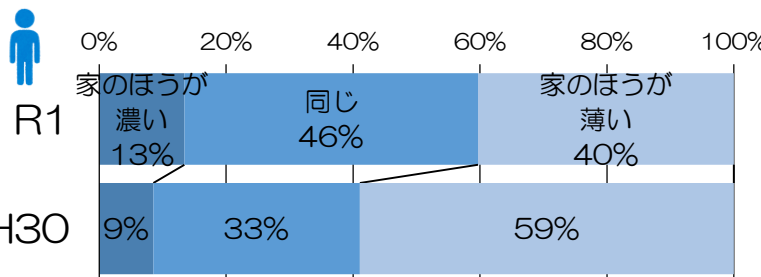
昼食で外食やコンビニ弁当等の利用



夕食で、外食や惣菜等の利用



家庭の味付けを外食と比べてどう？



食事の量はどう？

