めざそう減塩

健康長寿発信都市
須坂JAPAN
Suzaka

昭和40年代から、脳卒中予防として各地区での血圧測定、冬季の室温測定、みそ汁の塩分測定等を行う活動が始まり、昭和57年からは家庭で食べる漬物の塩分測定を行った

塩分濃度測定（昭和40年代）

ブロック学習会で高血圧の学習（平成28年）

高血圧・脳卒中予防として、現在でも高血圧の学習や野菜をたくさんいれた減塩みそ汁の普及などの活動を続けている。

保健補導員会員は、平成元年から尿中塩分測定を実施し、14.7gだった1日の塩分摂取量が平成28年度は9.8gになっている。

減塩の具だくさんみそ汁

家庭で作ったみそ汁の塩分濃度測定（平成28年）

〔 須坂市保健補導員会 〕