

健康寿命を延長する取組推進モデル事業
(減塩対策分野) 実施報告書

～高血圧の人のための減塩教室～
実施マニュアル



奈良県

目 次

1. 事業の背景・目的	1
2. 事業概要及び実施結果	2
3. プログラムの目指すところ（検証結果から）	5
4. ～高血圧の人ための減塩教室～実施マニュアル	6
① プログラムの構成	7
② 各メニューの内容等	9
A：血圧測定	9
B：塩分チェックシート	10
※資料：塩分チェックシート	11
C：みそ汁で味覚チェック	12
D-1：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」	13
D-2：6gの塩、1gの塩を知る	14
※Dの資料 パワーポイントテキスト①	15
塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「高血圧と塩の関係について学ぶ」	
E-1：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「塩について学ぶ」	30
E-2：いろんな種類の塩を比べる	30
※Eの資料 パワーポイントテキスト②	
塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る「塩について学ぶ」	31
F：塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る 「適塩生活のアドバイス」	41
※資料 パワーポイントテキスト③	42
塩のいいところ 悪いところ 塩の本当を知る「適塩生活のアドバイス」	
G：1週間の食生活チェック表と食生活チェック表の塩分目安表	53
※資料 1週間の食生活チェック表	54
食生活チェック表の塩分目安表	55
H：簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ	56
※資料 テキスト④「簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ」	57
I：うた「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」	63
※資料 歌詞「適塩ソング ～美味しい楽しい適塩生活～」	64
 <参考資料>	
・市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査結果	65
・教室参加者アンケート結果	68
・教室アンケート例	73
・広報チラシ	77
・CD-R	別添