

これで健康長寿の食べ方がわかる！
～「ご長寿チェック」「栄養健診」
のすすめ～

「食はいのち」です。今日、上手に食べれば明日は
元気に暮らせます。

日本人は平均寿命は世界一ですが、寝たきり、認知
症の方も多いため健康寿命はそれより男性で約9年、
女性で約12年も短いのです。



健康ひょうご21県民運動推進会議 会長
公益財団法人兵庫県健康財団 会長

家森幸男

塩分を減らす、野菜を多く食べる、そして大豆や魚を毎日食べれば、和食は
世界一の長寿食になります。

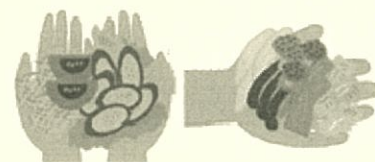
○ご自分はどれだけ塩を摂っているかご存知ですか？

1日男性8g、女性7g未満がおすすめです。

生なら両手で3杯 ゆでたら片手で3杯

○野菜の摂り方は充分ですか？

目標は1日 なんと350gです。



1日350gのめやす



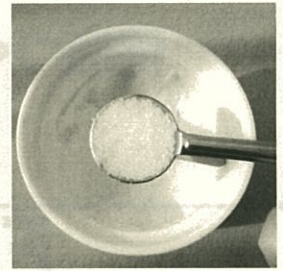
1回の尿の1/40
(40分の1)量
が溜まる専用尿
カップ

「ご長寿チェック」のためには、毎回トイレに行く度に専用カ
ップに尿の一部を貯め、まる1日の尿を集めてくださればよいの
です。それでご長寿によい食べ方が出来ているかをチェックしま
しょう。

健康づくり推進員対象

食塩摂取量等測定事業

「ご長寿チェック」「栄養健診」のおすすめ～



健康財団では、健康ひょうご21県民運動 食の健康運動として、「食事はバランス ごはん 大豆と減塩で元気なひょうご」をキャッチフレーズに健康長寿に向けて、食生活改善による生活習慣病の予防・改善に取り組んでいます。

減塩を実践していると思っても、実際にどのくらい食塩をとっているかを把握するのは困難です。本事業では、24時間尿からナトリウム（食塩摂取量）とカリウム（野菜や果物に含まれる）の摂取量を測定し、今後の食生活の改善にお役立ていただけます。



【事業内容】

○実施期間 平成29年10月19日～12月末

○事業参加対象者 下記 ア)、イ) に該当し、事業参加を希望され、説明会に参加できる方

ア) 平成29年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員の方

イ) 本年度推進員研修会に参加され、平成30年度から健康づくり推進員になれる方

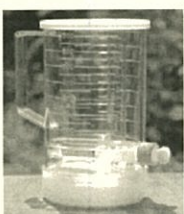
○実施可能人数 各会場 30名程度

○説明会・採尿容器のお渡し等 実施日及び場所

開催日	10月19日(木)	10月27日(金)	11月9日(木)	11月30日(木)	12月7日(木)
会場	但馬長寿の郷	姫路労働会館	西宮市民会館	三田市商工会	農業共済会館

時間：健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修会の当日（研修開始前）に50分程度（12：30集合）

○内 容 ・24時間採尿検査：専用の容器をお持ち帰りいただき、在宅で、丸1日（24時間分）の尿を採取し宅配便（財団着払）でご提出いただきます。



・質問表調査：食生活のアンケートなどに回答いただきます。

・結果通知：1日のナトリウム（食塩）摂取量、カリウム（野菜等）摂取量、ナトリウム/カリウム比（ナトリウムとカリウムの摂取バランス）、食生活アンケート結果、食生活改善のためのアドバイス等を郵送で返却します。

○検査料 無 料

○申込方法及び期間 裏面参加申込書にご記入のうえ、FAXまたは郵送
平成29年8月7日（月）～平成29年9月15日（金）

※お申込いただいた方には、先着順にて、10月上旬に決定及び説明会のご案内・食生活アンケート用紙等をお送りします。

健康づくり推進員対象 食塩摂取量等測定事業 参加申込書

FAX : 078-579-1400

ふりがな		性別
氏名		
住所	〒 -	
電話番号		
FAX番号		
所属団体名		
食塩摂取量等測定事業説明会 (健康づくり推進員 研修会) 参加会場 (該当に○)	10月19日(木) 但馬会場	
	10月27日(金) 姫路会場	
	11月9日(木) 西宮会場	
	11月30日(木) 三田会場	
	12月7日(木) 神戸会場	

お申込前にご確認ください

24時間採尿検査の結果について

- 今回の調査でわかるのは、採尿日の前日～当日にかけての推定食塩摂取量や推定カリウム摂取量です。平均的な値ではありませんのでご了承ください。
- 採尿容器の操作間違いや採尿のタイミング、尿がこぼれてしまったなどにより、正しい結果がでないことがあります。
- サプリメントを含め、服薬をしている方は結果に影響することがあります。
- 医師等の指導により食事制限(カリウム制限等)をしている方は、結果に影響します。

個人情報の取り扱いについて

当財団では本事業の参加募集に伴って取得する個人情報について下記のとおりいたします。
●本事業の参加申込に伴って当財団が取得する個人情報は本事業の案内等の連絡に利用することを除いては、他の目的で利用することはありません。
●ご記入いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供のお手続きは、右記までお問合せください。

【 お問い合わせ先・申込書郵送先 】

公益財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12

TEL 078-579-0166 FAX 078-579-1400 担当 荒井 小林 寺岡