

大田市では、脳卒中や心疾患が他の地域と比較して多く、若い時から高血圧症の予防と改善が重要な健康課題となっています。今後の健康づくり対策に役立てたいと思いますので、アンケートにご協力をお願いいたします。みなさんも、日ごろの食生活を振り返るきっかけとしていただければ幸いです。(大田市健康増進課)

## 塩分チェック アンケート

「ふだんどのくらい塩分をとっているか」確認しましょう



大田市マスコットキャラクター  
らとちゃん  
©2012 大田市 K443

性別	男 ・ 女
年齢	歳
高血圧治療	服薬あり ・ なし
ふだんから減塩を 意識していますか？	意識している ・ とときどき ・ していない

\*各項目をチェックして、合計点を出してください。

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	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、みりん干し、塩鮭など		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回以下/週	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 (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	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
夕食で外食やお総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
(チェックの数)		×3点	×2点	×1点	×0点
(小計)					
(合計)		点			

合計点	塩分摂取量
0 ~ 8	少な目です。引き続き減塩を行いましょう。
9 ~ 13	平均的です。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14 ~ 19	多めです。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多いです。食生活を基本的に見直しましょう。

\*公益社団法人 日本栄養士会発行「健康増進のしおり」より引用