**「のべおか 減塩 の日」**

**宣　　言　　書**

延岡市健康長寿推進市民会議では、脱・高血圧を実現するため、今日までに「野菜もりもり、塩少々 きっちり運動 みな笑顔」をスローガンに、様々な取り組みを行ってきました。

高血圧は心臓や脳血管の病気に繋がる症状ですが、食事や塩分を控えるなど生活習慣を改善することで予防することもできます。しかし、現在の私たちは、１人１日あたり９．８ｇの塩分を摂取しており、その結果、４０代で約５割、高齢者では約７割の方が高血圧と言われています。

そこで、食事による高血圧予防を進める中で、日本高血圧学会が推奨している、１人１日あたりの塩分摂取量を６ｇ未満に抑える取り組みを推進します。

私たちが健康で長生きすることは、個人や家族の幸せに留まるだけでなく、

地域医療を守る取り組みにも繋がります。自分の健康を自分で守ることができれば、高齢化により益々危惧される医療者への過重な負担を減らすことができます。また、医療費の負担が減れば、その分、私たちが払う保険料も少なくなり、医療や介護に使われるはずだったお金を、地域での活動に役立たせることもできます。

私たちが健康であることは、個人にとっても、社会にとっても、貴重なことです。

市民会議では、「我慢せず、無理せず、美味しく、当たり前に減塩」を実行することを目標とします。

市民が一体となり、減塩を実行し、全国に誇れる「健康長寿のまち」延岡市を実現してまいりましょう。

**ここに、毎月６日を「のべおか減塩の日」とすることを宣言します。**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　平成２７年６月６日

延岡市健康長寿推進市民会議

　　　　　　　　　　会　長　真 野 勝 文