

平成28年度減塩55プログラム推進事業

取組事例集

～「ふじのくに お塩のとりかたチェック」を活用した取組事例～

リーフレット
大好評です！

減塩から始める健康生活

最優秀賞

ふじのくに お塩のとりかたチェック

あなたは、お塩*をとりすぎていませんか？
「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていますか。
血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です！

※お塩：ここでは「食塩（食塩相当量）」を指します。
食塩などに含まれるナトリウム量から換算します。

毎日の「お塩のとりかた」が将来の血圧を左右するんじゃ！

美味しさは塩の量ではないぞ。食材本来の味を活かそうではないか。わしは74歳まで頑張ったぞ。

江戸時代初期の平均寿命は40歳。現代は100歳を超えています。健康寿命は40歳。現代は100歳を超えています。

高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです。また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との報告もあります。

減塩クイズ 問題①：静岡県の皆さんは、1日にどのくらい食塩をとっているのでしょうか？
正解：男性10.1g、女性8.6gです。どの世代も、目標量を上回る食塩をとっていました。

平均食塩摂取量

性別	年齢	平均食塩摂取量 (g)	目標量 (g)
男性	総数	10.1	10.0
	20歳代	9.7	10.0
	30歳代	9.9	10.0
	40歳代	10.3	10.0
	50歳代	8.5	10.0
	65歳代	10.6	10.0
	70歳以上	10.0	10.0
女性	総数	8.6	8.6
	20歳代	8.4	8.6
	30歳代	7.8	8.6
	40歳代	8.2	8.6
	50歳代	9.0	8.6
	65歳代	9.2	8.6
	70歳以上	8.6	8.6

出典：平成25年国民健康増進調査

早速、次のページであなたの「お塩のとりかた」をチェックしてみよう！！

静岡県

次のページへゴー！

*1年間で6万7千部以上配布しました！

本県では、県民の健康寿命の更なる延伸を図るため、健康課題である脳血管疾患の減少を目指しています。脳血管疾患の予防のためには、血圧の管理が重要です。

そこで、高血圧の原因の1つである「過剰な食塩摂取」の対策として、「気づいて減塩」、「気づかず減塩」の2本柱で、5年で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム推進事業」に取り組んでいます。

静岡県健康福祉部健康増進課

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」

街頭キャンペーン、健康まつり等イベントでの取組

○健康づくりを呼びかける街頭キャンペーンやイベントでの普及

「お塩のとりかたチェック」を多くの方にやってもらい、その結果を信号の色別にボードに貼ってもらいました。特に赤信号の方は、自分の「お塩のとりかた」が多いことが一目でわかり、意識づけにつながりました。



平成28年6月 西友富士青島店



チェックした結果はボードで掲示



平成29年2月 う宮～な(JA富士宮)



平成28年9月 富士市フィランセ

(富士健康福祉センター)

○市町健康まつり等での普及

「御殿場市歯と口の健康まつり」と「おやま健康フェスタ」において、ソルセイブ(食塩含浸ろ紙)による塩味の味覚チェックと合わせて、「お塩のとりかたチェック」を実施しました。

親子で一緒に味覚チェックに挑戦すると、子どもはすぐわかって親がすぐには感じない、ということもあり、家庭の味付けについて家族で話題にしてもらいました。

また、味覚良好者に対しては、「味覚はバッチリだからうす味でも大丈夫なはずだけど、食べ方はどうかな?」と、味覚チェックの後、チェック票で振り返ることにより、日頃のお塩のとりかたに気付いてもらうことができました。



(御殿場健康福祉センター)

健康づくりに関する関連団体・地区組織への普及

○市町の食生活推進協議会、保健委員会等の総会、研修会での講演(健康増進課、東部健康福祉センター、富士健康福祉センター、中部健康福祉センター、西部健康福祉センター)

伊豆市健康づくり食生活推進員を対象に「塩の勉強会」を開催しました。



「今、なぜ減塩が必要か」を学んだ後、「お塩のと리카タチェック」や、食塩の測定(1日摂取目標量、一つまみの重量)、みそ汁の塩分濃度測定を行い、ちょうどいい塩分量を味覚と数値で体験しました。

家庭での塩加減について振り返る良い機会となり、「減塩のポイントが理解できた」「手作りの漬物も食べ過ぎないようにしたい」などの声がありました。

1日の目標量を実際に量ってみました。



味噌汁の塩分濃度を測定しました。

(東部健康福祉センター)

健康づくりリーダー研修会で、「今なぜ減塩なの?」と題した講話を実施後、「減塩みそ汁」を試飲してもらいました。「減塩みそ汁」を試飲して、「ちょうどいい。」という方もいれば、「いつもはもっと濃いね。」と反省される方もいました。



(富士健康福祉センター)

吉田町の保健委員研修会で「静岡県健康課題と減塩55プログラム」を紹介し、チェック票と中部オリジナルの減塩リーフレットの活用を促しました。

(中部健康福祉センター)

○公益社団法人静岡県栄養士会総会での講演

県の健康課題と減塩55プログラム、チェック票の開発経緯などについて紹介しました。その後、栄養士会の活動でも活用されています。

食の地域差(地域別摂取頻度の多い食品)

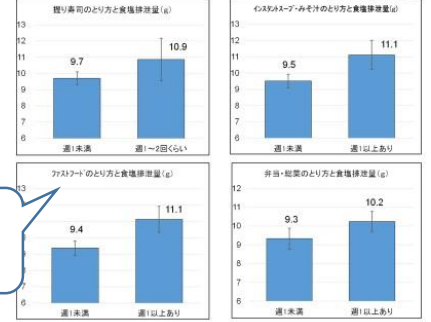
・地域で異なる食品摂取状況



食の地域差について説明

妥当性の検証方法について説明

チェック票の項目と食塩排泄量(24h尿)との関係 *性、年齢、BMIを調整



(健康増進課)

○ふじ33プログラム実践教室でも「お塩のとりかたチェック票」を取り入れました。

総合健康センターで開催している、「すこやかSANSUN教室」で、「お塩のとりかた」の目標も立てました。

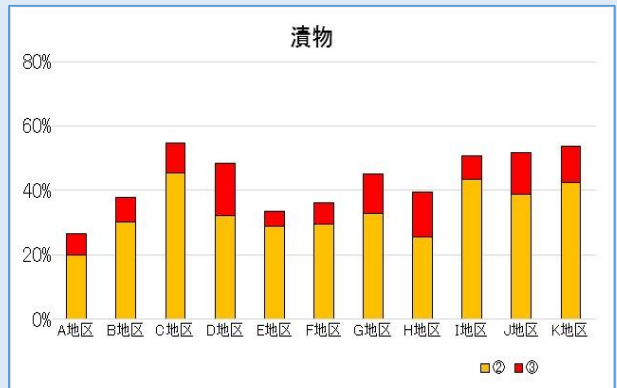
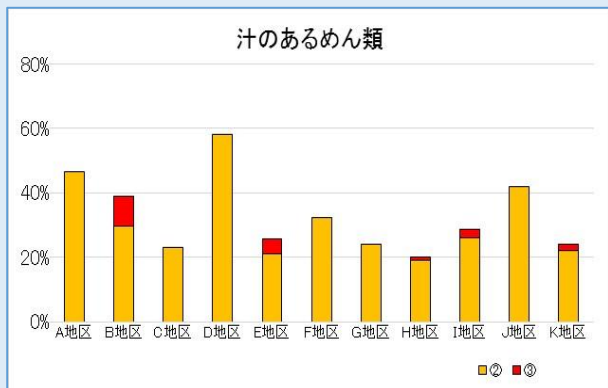


3人で3カ月間3分野の行動メニューに取り組むふじ33プログラム

(健康増進課)

○下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町、富士市、島田市、吉田町、湖西市などでは、健康づくり食生活推進員、保健委員等の自主活動でも活用されています。

島田市では、保健委員さんたちが自分たちの地域で「チェック票」を活用し、地域別に結果をまとめました。



* チェック票で②、③と回答した人の割合を比べ、地区の特徴を考える資料にしています。

管内住民の「お塩のとりかた」を把握！

○管内の食育連絡会において、各市町の事業で実施した「お塩のとりかたチェック票」のデータを持ち寄り、管内住民の食塩のとり方に関する傾向を明らかにし、対象者にあった減塩指導のポイントを検討しました！分析結果をとりまとめ、地域保健福祉活動研究会で報告しました。

男性は、女性に比べ「味付け」「寿司や刺身につけるしょうゆの量」「食卓での調味料の使い方」「麺類の汁を飲む量」「インスタント食品の利用頻度」等が有意に高かった。

男性には…

調味料の使い方や麺類の汁の飲み方などの「食べ方」の啓発が重要！

59歳以下は60歳以上と比べ「寿司、炊き込みご飯、チャーハン、カレー、丼など味のついたご飯類(主食)」「ファストフード」「スーパー、コンビニなどのお弁当・惣菜」が有意に高く、手軽な食事をしていることがわかった。

59歳以下には…

・栄養成分表示の見方の啓発
・手軽に、安価に作れる「減塩レシピ」の普及
・食環境整備の推進

「おいしく減塩」をテーマに、レシピ集を作成！！

静岡県東部地域から発信！減塩から始める健康生活

地産地食の野菜レシピ集

Vol. 5



楽しく始めよう。おいしく減塩！

あなたはお塩をとりすぎていませんか？
お塩の多い食事は、高血圧になりやすく、高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。予防のポイントは、**おいしく減塩！**と、**野菜料理を毎日あと1皿！**です。

東部地域で活躍中の栄養士等がお勧めするレシピが満載！

レシピ協力者

食育推進団体提供のレシピは	食育推進団体
給食施設提供のレシピは	給食
健康づくり協会のレシピは	健康づくり協会
献立コンテスト入賞作品は	コンテスト
市町の健康栄養事業のレシピは	市町食育

の表示をしています

「地産地食の野菜レシピ集vol.5」から人気のレシピを紹介します！



梅風味

鶏とキノコの梅蒸し焼き

財団法人芙蓉協会 聖隷沼津病院 栄養管理課 杉本真理絵、佐藤江理子

1人分エネルギー254kcal、たんぱく質17.2g、脂質16.8g、カリウム506mg、食塩相当量0.6g

材料(4人分)

鶏もも肉	320g	油	小さじ1
しめじ	180g(1株)	A(ゆかり梅)	大さじ2/3(12g)
えのきたけ	100g(1/2株)	しょうゆ	小さじ1/2(8g)
ブロッコリー	120g	みりん	小さじ2
酒	大さじ1		

作り方

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- しめじ、えのきたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- フライパンを熱し油を入れ鶏肉の両面を焼く。
- 酒を入れ蓋をして5分蒸し焼きにする。
- しめじ、えのきたけを入れ、さらに5分蒸し焼きにする。
- Aの調味料を加え軽く混ぜる。
- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱し盛り付け後に添える。

ワンポイント

梅の風味がきいて、サッパリとした料理です。簡単で作れて、お弁当のおかずの1品にもなります。

じゃがいも饅頭

独立行政法人地域医療機能推進機構 三島総合病院 栄養管理室

1人分エネルギー267kcal、たんぱく質8.4g、脂質5.7g、カリウム1023mg、食塩相当量1.2g

材料(4人分)

じゃがいも	600g	酒	小さじ2
片栗粉	40g	しょうゆ	小さじ2(12g)
豚ひき肉	80g	みりん	小さじ2
ゆで卵	120g	こしょう	適量
干しいちじ	4g	オスターソース	小さじ2(12g)
にんじん	120g	片栗粉	小さじ1
長ねぎ	20g	A(だし汁)	200cc
ごま油	8g	B(しょうゆ)	大さじ1/2(9g)
		みりん	小さじ1
		片栗粉	小さじ2
		三つ葉	20g

作り方

- じゃが芋はラップに包んで電子レンジで加熱する(600Wで約6分)。皮をむき、マッシュにし、片栗粉を入れ混ぜる。
- 野菜を粗みじん切りにする。ごま油でひき肉、野菜を炒め、火が通ったら、Aの調味料を入れ、水溶き片栗粉でまとめる。
- 広げたラップの上に①を敷き、②を載せ、茶巾状に包み込む。4個つくる。
- ③を電子レンジで加熱する(600Wで約1分)。
- 小鍋にBを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。できあがった④を器に入れ、あんをかけ、三つ葉をのせる。

ワンポイント

具の味をきかせることにより、じゃがいもに味がなくても、食べられます。また、風味のあるだし汁をどるることによって、薄味でも美味しくいただけます。

あんかけ

東部地域は特定健診の結果から高血圧症有病者の割合が高いことがわかっています。

そこで、高血圧予防のために、食の視点からは「減塩」への取組を重点的に行っています。

(東部健康福祉センター)

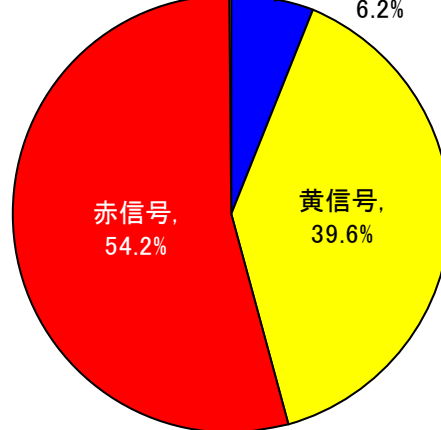
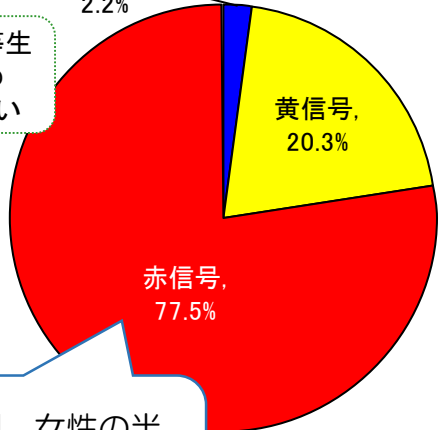
○管内の給食施設を有する35事業所を対象に、「ふじのくにお塩のと리카たチェック票」の19項目の調査を行い、働き盛り世代の「お塩のと리카た」を把握しました！

<判定結果>

青信号, <男性> 2.2%

<女性> 青信号, 6.2%

青信号: 適塩優等生
黄信号: やや多め
赤信号: かなり多い



男性の約8割、女性の半数以上が赤信号（かなり多い）という結果でした。

調査結果を活用してリーフレットを作成！

家族みんなで実践する減塩

一日あたりの食塩摂取量は？

目標 8g未満

静男性 11.4g

静女性 9.9g

※高血圧の人は男女ともに6g未満が目標

減塩すると血圧が下がることは科学的に証明されています。

働き盛り世代の減塩

2人に1人が高血圧！

Let's げんえん メッセージ

働き盛りの皆さんへ

20~40歳のあなたへ

男性の皆さんへ

50~60歳のあなたへ

減塩生活も、好みの味が1品あれば、おいしく続けられます。

Let's げんえん Part I
平成27年度に作成したリーフレット
「家族みんなで実践する減塩」も
大好評！

Let's げんえん Part II

地域の健康課題として「高血圧」を取り上げ、圏域の生活習慣にあわせた“Let's げんえんメッセージ”をまとめて、地域保健と職域保健が連携した啓発に重点的に取り組んでいます。

(中部健康福祉センター)

給食施設指導での活用

○「生活習慣病予防のための事業所給食研修会」で、給食施設でのリーフレットを活用した健康イベントの取組について事例発表をしていただき、働き盛り世代への食育実施について、情報交換を行いました。

委託先管理栄養士の事例発表



事例発表後に行ったグループワークの中で、こんな意見も出ました。早速、チェック票を200部持ち帰った施設もあります。

塩の量などを目に見える形で表示して、食べる人に意識づけをするよう工夫したい。



うちの施設でもやってみたい！

<取組概要>

ヤマハ発動機株式会社にある2つの食堂では、「減塩週間」を設定し、減塩メニューを提供するのに合わせて、情報提供、事前告知を実施

- ◆ 情報提供:「ふじのくに お塩のとりかたチェック」を配布、減塩味噌汁の試飲、栄養メモなどでの情報提供
- ◆ 事前告知:ポスター掲示、社内イントラにて「減塩週間」やイベントブースを行うことを告知

結果

- Aの食堂では、定食メニューは5日間とも売り上げ〇。減塩を意識していくきっかけづくりになった。「減塩メニューでも味はしっかりあって食べられました。」等好評。
- Bの食堂では、「減塩＝味が薄い・美味しくない」などのイメージから売り上げが伸び悩んだ。

→対策

- ①サポートランチでの提供(もともと健康志向の方へよりアピール)
- ②減塩メニューの試飲・試食などのイベント
- ③ニーズにあったメニュー提案

(西部健康福祉センター)

○給食協会支部総会、研修会等での普及(熱海健康福祉センター、東部健康福祉センター、富士健康福祉センター、中部健康福祉センター、西部健康福祉センター)

研修受講後、職場で職員を対象に、「ふじのくに お塩のとりかたチェック」を活用してくれた施設も多くありました。



(東部健康福祉センター)

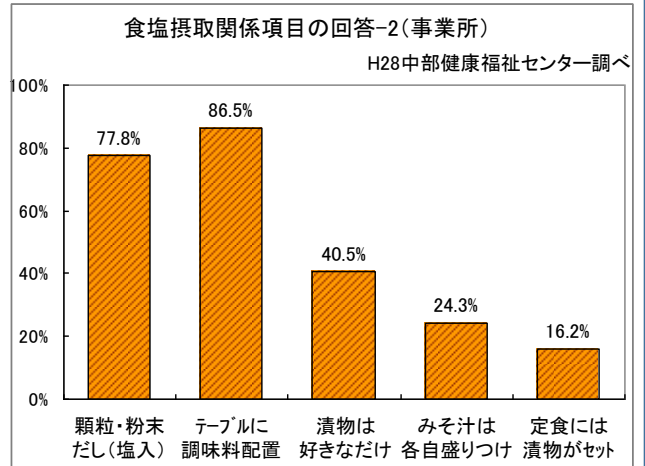
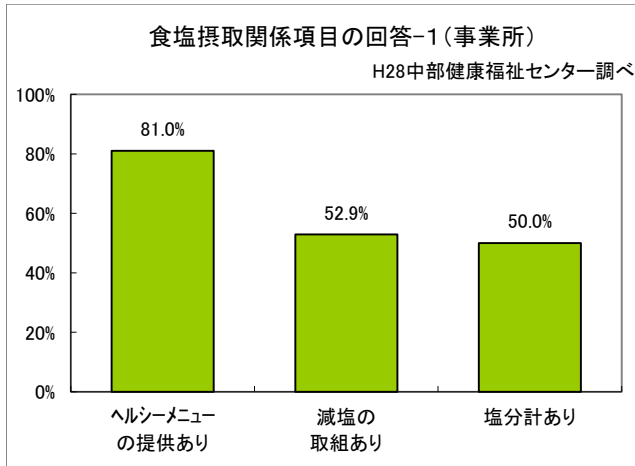


(富士健康福祉センター)

○給食施設の減塩の取組を把握

給食施設実態調査項目に「減塩に関する取組状況」を追加し、その実態を把握しました。

この結果を、働き盛り世代の実態調査結果とあわせて、給食関係者を対象とした研修会や巡回指導、次年度の調査依頼で還元し、環境整備の必要性を伝えています。



(中部健康福祉センター)

特定健診事後指導、重症化予防事業などでも活用

○職員健康診断事後指導の際に活用(東部健康福祉センター、中部健康福祉センター)

県職員を対象とした健診事後教室で、自分のからだを振り返ることをテーマに、体組成測定とお塩のとり方チェックを行いました。チェック票の結果をお互いに話題にするなど、日頃のご自分の食生活について考える良いきっかけになったようです。



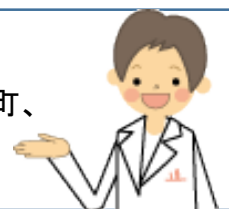
(東部健康福祉センター)

職員の集団指導・個別指導に「お塩のとりかたチェック票」を活用し、静岡県及び志太榛原地域の健康課題である「高血圧」について周知し、減塩の必要性を伝えています。

(中部健康福祉センター)

○市町の特定保健指導、健診の事後指導にも活用されています。

下田市、東伊豆町、河津町、熱海市、御殿場市、小山町、富士市、川根本町、掛川市、袋井市、湖西市、菊川市 などから特定保健指導に使用するため、リーフレットの申し込みがありました。



○住民向け重症化予防講演会で、ソルセイブ(食塩含浸ろ紙)を用いた味覚チェックを行いました。

ソルセイブを使って味覚チェックをしたところ、0.6%ですぐわかる方や、1.6%でもあまり塩味を感じない、という方もいました。

なかなかわからなかった方は、「濃い味だからね〜。」と実感されていました。

自分の好きな味付けが「ふつう」かどうか、自分では意外にわからないものですが、チェックを行うことにより、日頃のご自分の味覚について考える良いきっかけになったようです。

＜ソルセイブを用いた味覚チェック＞

食塩含有量の異なるろ紙を順番に舌に乗せ、どの食塩含有量のろ紙を塩からく感じるかにより、塩からさを比較確認します。



味覚チェックで盛り上がりました！



(賀茂健康福祉センター)

○地域住民を対象とした健康講演会で県東部や伊豆地域住民の食生活調査の結果を示し、脂質や食塩の摂取量が多い傾向があるという課題を示し、減塩や野菜摂取量の増加が重要であることを伝えました。

地域の課題を知ってもらい、チェック票を用いて、自分の食塩摂取状況を目で見て感じてもらいました。



(東部健康福祉センター)

給食施設での取組

○ヤマハモーター hidroリックシステム(株)沼津事業所における取組

「お塩のとりかたチェック」の結果を踏まえ、職員の皆さんの健康づくりを一步一步前進させていく取組をされてます。

- ◆ リーフレット「お塩のとりかたチェック」を全社員へ配り、ご自分の食習慣の見直しに活用。さらに、チェック票は回収し、集計。集計結果を社報に掲載！
- ◆ チェック票実施と連動して、医務室からのお知らせ「食生活を見直して健康に」を職場に配布。
- ◆ 社員のお塩のとりかたが多そうな結果だったことから、社員食堂の調味料を減塩しようゆに変えることも検討中！

○矢崎部品(株) 鷺津分工場の社員食堂におけるフジ産業株式会社の取組

高血圧の従業員が多いとの相談を管理部から受け、減塩と野菜摂取促進をテーマに、おいしく楽しめる健康フェアとして5つの取組をされました。

取組①

毎日1品、減塩対策メニューの提供

取組②

『ふじのくにお塩のとり方チェック』の実施

取組③

ミツカンコラボ・お酢ドリンクの試飲会実施

取組④

毎週水曜日『サラダDAY』の開催

取組⑤

セルフ商品(漬物・ドレッシング)の減塩対策

取組①

毎日1品、減塩対策メニューの提供

健康フェアスケジュール・減塩メニュー表

日	月	火	水	木	金
9	10	11	12	13	14
① ジンジャーチキン	② かしこのマヨネーズ焼	③ 牛乳の中華風味炒め	④ 豚肉のそばと生姜焼	⑤ ハンバーグの玉ねぎ炒め	⑥ 鶏白湯つけ焼
⑦ トマト豚汁	⑧ 鶏白湯つけ焼	⑨ 塩こじのつけ焼	⑩ 魚介煮物のつけ焼	⑪ フリのうぐいす焼	⑫ 鶏白湯つけ焼
⑬ かしこのマヨネーズ焼	⑭ 鶏白湯つけ焼	⑮ 塩こじのつけ焼	⑯ 魚介煮物のつけ焼	⑰ トマト豚汁	⑱ ハンバーグの玉ねぎ炒め
⑲ 牛乳の中華風味炒め	⑳ 塩こじのつけ焼	㉑ フリのうぐいす焼	㉒ 鶏白湯つけ焼	㉓ トマト豚汁	㉔ ハンバーグの玉ねぎ炒め
㉕ ジンジャーチキン	㉖ トマト豚汁	㉗ ハンバーグの玉ねぎ炒め	㉘ 鶏白湯つけ焼	㉙ トマト豚汁	㉚ ハンバーグの玉ねぎ炒め

定食では塩分3g以下になるようにメニューを作成。
麺類はつゆの量が少なくすむ、「つけ麺」や「かまたま」スタイルのメニューに。

取組②

『ふじのくにお塩のとり方チェック』の実施

開催日：5/8(月)～5/11(木) 計4日間

参加人数

	1日目	2日目	3日目	4日目	合計
男	10	10	8	11	39
女	21	15	10	17	63
合計	31	25	18	28	102

チェック票点数

	平均点数	最高点
男	12.1	24
女	7.5	21

ほとんどの人が塩分のとり過ぎという診断結果に！

2点以下・・・優秀青信号
3～7点・・・注意黄信号
8点以上・・・危険赤信号

取組②

『ふじのくにお塩のとり方チェック』の実施

セルフチェック表実施風景

取組③

ミツカンコラボ・お酢ドリンクの試飲会実施

第1弾 5/12(金) ミツカンりんご酢マンゴーミックス
第2弾 5/19(金) ミツカン黒酢さくらミックス
第3弾 5/26(金) ミツカンピネグイット・ライム&ミント

おおさじ1杯(15ml)の食酢を毎日とることで、高めの血圧が低下することが証明されています

ご好評につき、後日販売させていただきます。

取組④

毎週水曜日『サラダDAY』の開催

全4回、熊本部品産のベビーリーフをベースにした生野菜サラダを提供。
+α、高血圧に効果のある**カリウム**を多く含む食材をバイキング形式で用意。

毎週水曜日！サラダDAY

5月のサラダバイキングは「緑」のテーマです！

- 5月10日(水) 豆葉
- 5月17日(水) 海苔葉
- 5月24日(水) イモ葉
- 5月31日(水) マリネ

熊本部品産ベビーリーフ

カリウムを多く含む食材

海藻

イモ類

お酢

取組⑤

セルフ商品(漬物・ドレッシング)の減塩対策

漬物、調味料、ドレッシングなど、提供するメニュー以外のセルフ商品のところで塩分をとりすぎてしまう傾向が強いと感じていたため、こちらで減塩対策をしました。

5/8～5/31 減塩推進期間

漬物は定番と自製オリジナル、合計49種類を提供します。
【ご自身のおとも、お飲み方】は、漬物よりも、塩分の少ないものがおすすです。

塩分 0.6g～2.5g
1食分(100g)

塩分 0.2g～0.6g
1食分(100g)

セルフ商品の塩分量を表示

ノンオイル瓶包装ドレッシングの設置

その他の活用事例

○健康保険組合での活用も広がっています。

- ◆ 静岡県農業団体健康保険組合…健康相談や安全委員会で活用
- ◆ 静岡新聞放送健康保険組合…35歳以上の被保険者・被扶養者に配布
- ◆ 静岡県トラック運送健康保険組合 東部健康管理室…事業所に配架、被保険者に配布

○医療機関でも活用してくれています。

- ◆ 聖隷健診センター、三島共立病院、静岡医療センター、NTT東日本伊豆病院、中伊豆温泉病院、伊豆韮山温泉病院、焼津市立総合病院など医療機関で栄養指導やイベント等で活用

○薬局でも活用してくれています。

- ◆ Abc薬局(富士宮市)…薬局のサロンで使用
- ◆ 磐田市薬剤師会…出前講座で使用

○第53回静岡県公衆衛生研究会(2/9)では、健康づくり分野16演題中3演題でチェック票が活用されていました！

- ◆ 事業所従業員の「お塩のとりかた」実態調査結果について(中部健康福祉センター 藤山快恵)
- ◆ 河津町における高血圧予防について(河津町保健福祉課 溝田朋代)
- ◆ 健康長寿の3要素実践教室の取組と成果～静岡県民の健康寿命の延伸に向けて～食生活編((公財)しずおか健康長寿財団 村井美穂子)

○静岡県警 警察ダイアリー付録の健康管理コーナーに、チェック票が掲載されました。

<リーフレット申込書に記載された主な使用目的>

- ◆ 健康まつり、社会福祉大会、図書館イベント、CKD啓発イベント、健診キャンペーン等イベントで配布
- ◆ 各種団体(食推、婦人会、保健委員会等)総会時に減塩の啓発
- ◆ 食推養成講座、食推研修、保健委員会研修
- ◆ 生活習慣病重症化予防家庭訪問、腎疾患重症化予防訪問、家庭訪問事業(みそ汁塩分チェック)
- ◆ 特定保健指導
- ◆ 糖尿病予防講座、出前講座、シルバー大学院等健康教室
- ◆ 自治会連合会説明会、地区懇談会
- ◆ 元気ママ(家庭教育学級)等母子保健事業
- ◆ 幼稚園・保育園・小学校保護者、高校3年生対象の教室
- ◆ 栄養学級での事前事後評価、食推養成講座の事前事後評価
- ◆ 給食協会総会、給食施設講習会、県立大学学生講義、健康増進指導技術連絡会、給食巡回指導等
- ◆ 企業の安全衛生委員会、地域のサロン 等

「お塩のとりかたチェック票」とは・・・

県の健康課題である脳血管疾患の予防を目指し、平成27年度から「食塩」に着目した減塩55プログラム推進事業に取り組んでいます。

でも、自分がどの位取っているのか？取り過ぎているのか？そこから、わからないのが食塩摂取量です。現状がわからないまま「減塩しましょう！」といった掛け声をして意味がないことから、まず、御自分のおおよその食塩摂取量を知っていただくことが必要であると考え、食塩摂取の状況を把握するため、「お塩のとりかたチェック票」を開発しました。

まず、県民の食事調査から食塩のとりかたを把握。

検討部会で熱心な議論をしていただきました。

尿中ナトリウム量(24時間蓄尿)と比較して妥当性を検証しました！

食塩摂取の状況を把握するためのチェック票の開発の流れ

1. 平成25年度県民健康基礎調査データ分析(平成26年度)

- ① 静岡県における食塩摂取量の多い人の食べ方を把握するための試み
- ② 県民健康基礎調査報告書

2. チェック票案作成(4～6月)

(平成27年度)

3. 妥当性検証(7～9月)

検討部会にて検討

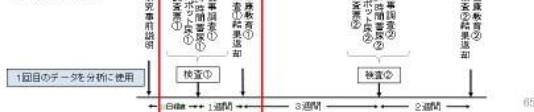
4. 結果返し方法検討(10～2月)

＜検討部会＞	
○県立大学	合田委員
浜松医科大学	中村委員
栄養士会	坪井委員
熱海市	鹿田委員
聖隷福祉事業団	坂東委員

妥当性検証

目的	新たに作成するチェック票の妥当性を評価する。
対象	市町：下田市、長泉町、牧之原市、磐田市 企業：明治倉、矢崎健保組合 県内在住の成人(22～68歳)計116人
方法	平成27年7月～9月の間の1か月間に、2回の測定会及び健康指導を行う。(①初回調査+②1か月後調査)
調査項目(①②ともに)	・質問紙調査：チェック票、食品摂取頻度調査、食事歴調査(BDHQ) ・塩分摂取量調査：24時間蓄尿、スポーツ尿 ・身体状況調査：身長、体重、血圧
分析方法	チェック票で得られる塩分量と、尿検査から得られる食塩摂取量の比較を行い、適切な質問項目の選定を行う。
倫理審査	介入調査の実施に当たり、共同研究者である浜松医科大学健康社会医学講座のある浜松医科大学倫理委員会へ審査申請を行い、承認された(E15-043)。
共同研究者	浜松医科大学、静岡県立大学

＜スケジュール＞

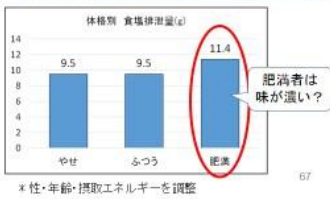
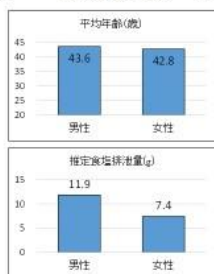


＜妥当性検証 結果＞

表1 対象者の状況

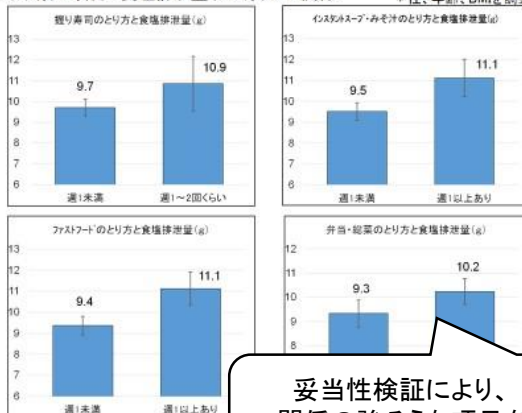
	男性	女性
20歳代	8	4
30歳代	19	15
40歳代	20	17
50歳代	16	13
60歳代	2	2
小計	65	51
平均年齢	歳 42.7	42.9
平均BMI	kg/m ² 23.5	20.9
推定食塩排泄量	g/day 11.9	7.2

- ・食塩排泄量が30g以上の2人
- ・24時間尿が適切に取れていない可能性がある10人を除いた104人のデータを分析



チェック票の項目と食塩排泄量(24h尿)との関係

*性、年齢、BMIを調整



妥当性検証により、関係の強そうな項目を絞り込みました。

Q1 このチェック票は、既にある塩分チェックとどう違うのか？

食事には地域差があり、他都道府県と静岡県では食塩の取り方も異なると考えられます。

そこで、今回初めて、静岡県民のデータを用いて、静岡県民の食塩摂取の状況を把握するためのチェック票を開発しました。

静岡県民ならではの「お塩のとりかた」を把握！

Q2 静岡県民の塩の取り方には、どんな特徴があるのか？

新潟県と比べると、こんな特徴がありそうです。

静岡県	新潟県
● 味付きのご飯(寿司、炊き込みご飯、チャーハン、カレーなど)	● 主食の重ね食べ
● 練製品	● 魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)
● ファストフード	● 漬物