

産学官連携による高血圧対策の推進 ～野菜マシマシプロジェクト～

令和5年2月8日

健康福祉部 健康局



県内の健康課題(脳血管疾患)の現状

○健康寿命(令和元年)

	男性	女性
静岡県	73.45歳(5位)	76.58歳(5位)
全国	72.68歳	75.38歳

○全国を基準とした標準化死亡比(SMR) standardized mortality ratio

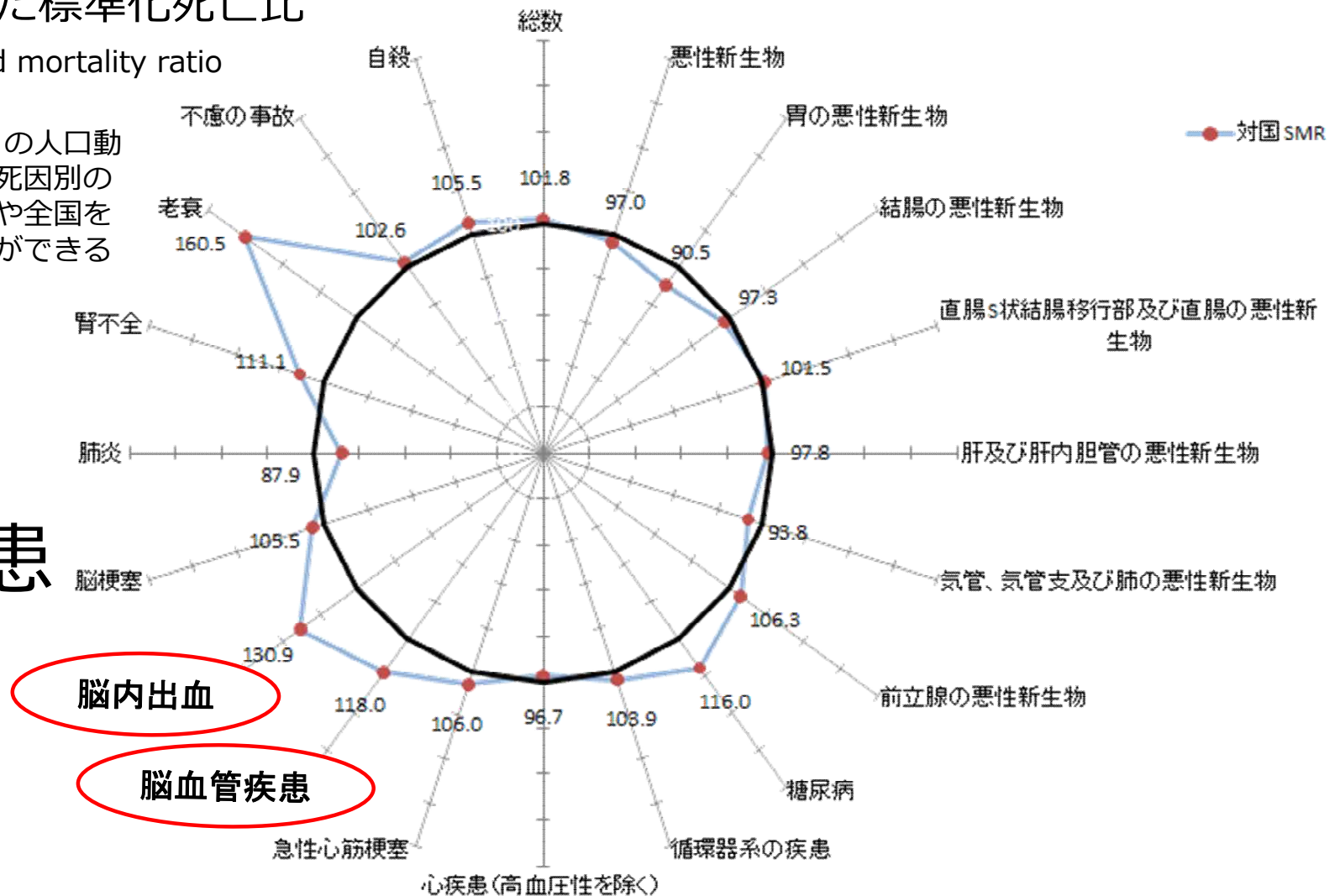
最近5年間(H28~R2)の人口動態統計をもとに、市町別の死因別の死亡状況について、静岡県や全国を基準として、市町間の比較ができるように算出した値

脳内出血

130.9

脳血管疾患

118.0



県民の更なる健康寿命延伸を目指して

健康寿命の延伸



脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)



【危険因子の低減】

高血圧

- ・高血圧有病者・予備群の割合の維持
- ・収縮期血圧の4mmHg減少

脂質異常症

喫煙

糖尿病

【生活習慣などの改善】

栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜・果物摂取量の増加
- ・肥満者の減少

- ・食塩男性7.5g未満
女性6.5g未満
- ・野菜摂取量350g以上
- ・果物100g未満の者30%未満

身体活動・運動

飲酒

降圧剤服用率
(受診、治療)

静岡県民の野菜摂取は・・・

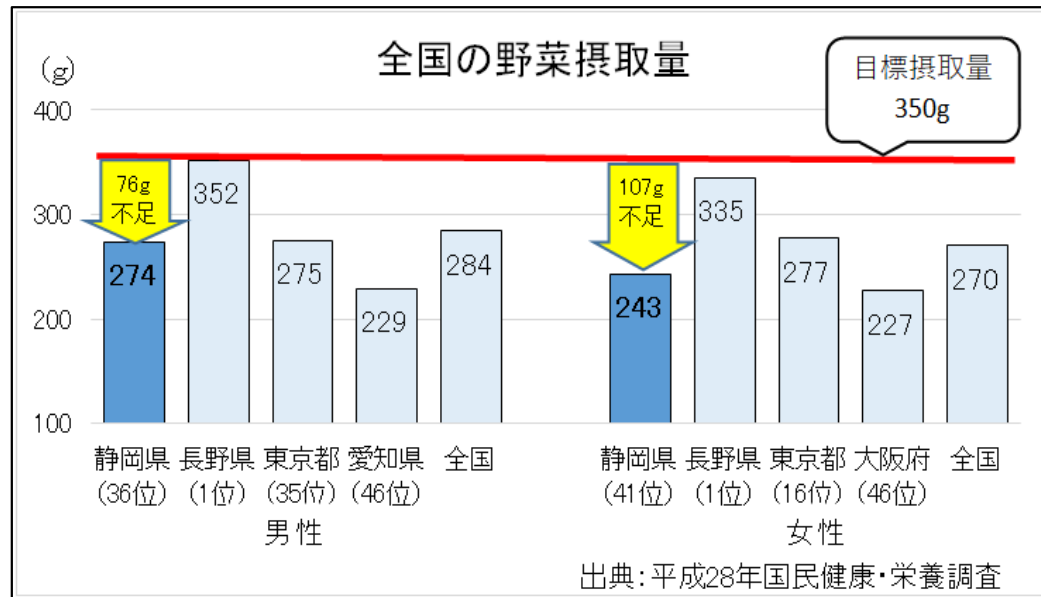
○食塩摂取量（1日あたり）

◆静岡県民は、食塩を摂り過ぎです！

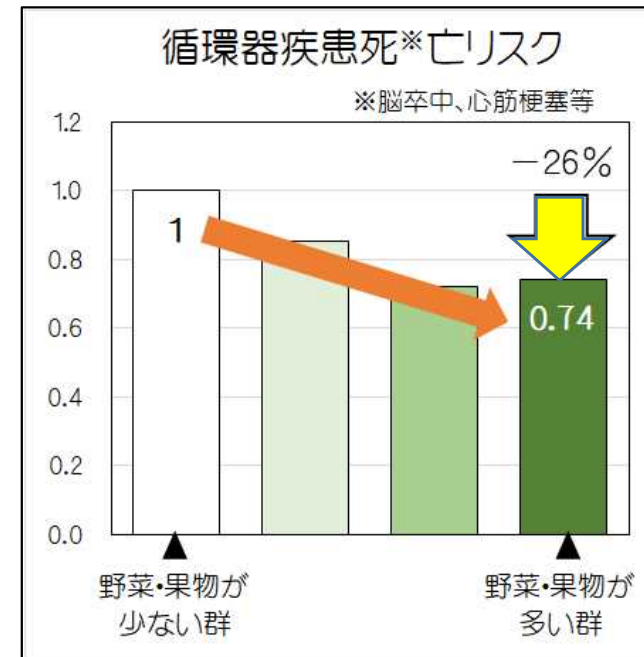
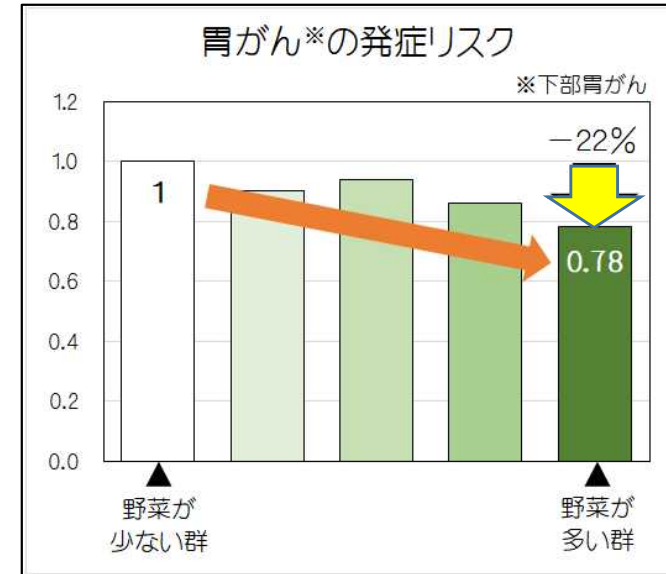
	男性	女性
静岡県 (H28県民健康基礎調査)	10.6g	9.2g
国目標量	7.5g未満	6.5g未満

○野菜摂取量（1日あたり）

◆静岡県民の野菜摂取量は、
目標量の**350gに足りていません！**



◆野菜の摂取量が多い人は、
病気のリスクがダウン！



(データ)出展
 参考：国立がん研究センター
 Shimazu T et al. Ann Oncol. 2014;25:1228-1233
 参考：NIPPONDATA80
 Okuda N et al. Eur J Clin Nutr. 2015 Apr;69(4):482-488

野菜マシマシプロジェクト

野菜マシマシチームで試食中



産学官連携

野菜マシマシ餃子（イメージ）



2月から販売予定
静岡市、三島市、伊豆市、伊豆の国市、
長泉町の自動販売機
沼津市、富士宮市の無人販売所

所属等	役職・氏名
株式会社にしはらグループ	代表取締役社長 西原洋平
特定非営利活動法人NPOサプライズ	代表理事 飯倉清太
料理研究家、薬膳漢方マイスター、 インスタグラマー	松山絵美(神奈川県在住)
静岡社会健康医学大学院大学	准教授 溝田友里
静岡県立大学食品栄養科学部	講師 串田修



野菜摂取量を見える化（ベジチェック）



内容 (案)	時 期
・健康福祉部職員を測定	12月と3月を比較
・健康惣菜の提供日に東館食堂で測定会	12/15、1/19 2/16、3/16 (毎月第3木曜日)
・キューピーとのフェア期間中に測定会	12/19~23
・静鉄ストアと連携した測定会	2月 (予定)

自然を、おいしく、楽しく。

ベジチェック

結果記入
アドバイス

野菜の力で
管理栄養士ラボ

日付	/	/
野菜摂取レベル 7~8がおおよそ350gの 野菜摂取量に相当		
推定野菜摂取量 目標：1日350g以上	g	g

アドバイスチャート

野菜摂取レベルが7より低かった

はい

推定野菜摂取量が150gが175g以下

はい

A 摂取量を増やすために

いいえ

C 野菜摂取を継続する

いいえ

B 野菜摂取の質を高める、生活習慣を改善する

(レベル)

12.0 すばらしい！
これからも野菜をたっぷり。

11.0 たっぷり野菜を食べていますね！

10.0 十分野菜を食べているようです。

9.0 意識して、もう少し野菜のおかずを増やしてみましょう。

8.0 野菜が不足しているようです。

7.0 かなり野菜が少ない食生活のようですね。

6.0 少しでもよいので野菜を食べてみませんか？

5.0

4.0

3.0

2.0

1.0

0

ベジチェックは医療機器ではありません
表示される値はあくまでも目安です

企業との連携

Smart Salt (スマ塩)
うま味だしを効かせる「おいしい減塩」

静岡県健康増進課 × Aji AJINOMOTO

美味しく減塩始めてみませんか??

静岡県が取り組む 5年間で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」とコラボして味の素(株)の減塩調味料を使用したレシピを9/26(月)～9/30(金) 静岡県庁東館16F食堂で30食限定で販売いたします!!



お塩のとりかたチェックしてみませんか?



今回のメニューで使用している調味料各種



詳しいレシピを知りたい方はこちら!
スマ塩 レシピ 検索



SSK SSKフーズ



■日時 令和4年12月15日(木) 11:30～13:30

■場所 東館16階 互助会食堂

■メニュー

区分	メニュー	ポイント
主 菜	厚揚げと長いもの和風グラタン	長いものは整腸効果や滋養強壮、パプリカは抗酸化効果、帆立・海老のタウリンは疲労回復効果があります。
副 菜	シーザーサラダwithしらす	低エネルギー、低塩の一品です。骨粗鬆症予防にもおすすめです。

静岡県 × JA静岡経済連 × kewpie

静岡県民、野菜が足りないもんで!

静岡県民の平均摂取量は1日 270g、
大人が1日に 必要野菜摂取量 350g までもう1皿!



12/19～12/23の5日間
ペザンヌサラダが
ついてくる!

ペザンヌサラダセット
¥600-
限定 30食/日(予定)

実施期間: 2022年12月19日(月)～12月23日(金)

企業との連携

タカラ・エムシー & エスエスケイフーズ & SBSテレビ 共同企画

野菜をもっと食べよう!

野菜マンマン キャンペーン

健康寿命をのばそう!

キャンペーン期間 2023年2月1日(水)～2月28日(火)

プレゼント
しあわせ野菜畑
有機野菜セット(M)
(2～3人家族5日分くらい)
20名様

対象商品一瞥
エスエスケイフーズの野菜ジュース類

【応募方法】対象商品を購入されたお客様を対象に「エスエスケイフーズ」の野菜ジュース類(500ml)1品以上を2月1日～2月28日の期間中に購入し、応募券を1枚お取りください。応募券は各店舗で配布されています。応募券は「野菜マンマン キャンペーン」の応募券を1枚お取りください。応募券は各店舗で配布されています。応募券は「野菜マンマン キャンペーン」の応募券を1枚お取りください。

【対象商品】エスエスケイフーズの野菜ジュース類(500ml)1品以上を2月1日～2月28日の期間中に購入し、応募券を1枚お取りください。応募券は各店舗で配布されています。応募券は「野菜マンマン キャンペーン」の応募券を1枚お取りください。

【応募期間】2023年2月1日(水)～2月28日(火)

藤枝市 Fujieda City KAGOME 静岡県

野菜を食べて!!

健康フェア

日頃の食事に高血圧や肥満を予防する効果のある野菜を取り入れ、健康的な食生活を送りましょう!!

実施期間 令和5年2月1日(水)～2月14日(火) 応募は 2月17日(金)まで

実施店舗 藤枝市内しずてつストア全店 (藤枝水守店、藤枝高洲店、駿河台店、岡部店、藤枝駅南店)

特典【抽選】

- A賞** ホテルオーレベア宿泊券 1泊2食プラン (プレミアムティナー付き) 3名様
- B賞** カゴメオリジナルギフト 20名様

応募条件 期間中に実施店舗で、野菜とカゴメ商品を合わせて5品以上かつ、それぞれ1品以上の購入

応募方法 以下の①～④のいずれかの方法で応募
※応募はがきは、藤枝市内しずてつストア全店舗のほか、市保健センター、各地区交流センターにあります。
①右記の応募フォームから申請
②切手を貼付のうえ、応募ハガキを郵送
③応募ハガキを市保健センター、または各地区交流センターの窓口へ提出

ベジチェック®測定会開催 「ベジチェック®」で野菜摂取の充足度を知ろう!
数十秒手をかざすだけで、野菜摂取の充足度と、一日あたりの野菜の推奨摂取量(g)が一目で分かる!

実施日時
2月4日(土) 10:00～15:00 しずてつストア藤枝水守店
しずてつストア駿河台店
2月11日(土) 10:00～15:00 しずてつストア藤枝駅南店

問合せ 藤枝市健康福祉部 健やか推進局 健康企画課 (藤枝市保健センター)
TEL: 054-645-1113 Email: kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp

espot Nani Mami SSK SSKフーズ 711

マキヤグループ・エスエスケイフーズ・静岡県・テレビ静岡共同企画

野菜をもっと食べよう!

野菜マンマン キャンペーン

期間中、対象商品を含む
500円(税込)以上を買って応募しよう!!
健康寿命をのばそう!

レシート有効期間 2023年2月1日(水)～2月28日(火)

応募締切 2023年3月1日(水) 各店舗別

応募締切 WEB 2023年3月1日(水) 23:59

賞品 有機野菜の詰め合わせ 20名様

応募方法

- ①店舗の応募はがきで!
- ②ホームページで!

対象商品一瞥
エスエスケイフーズの野菜ジュース類

※応募はがき専用用紙は各店舗で配布されています。※応募はがき専用用紙は各店舗で配布されています。

今後の展開～産学官連携～

県民の野菜摂取量増加に向け、産学官がそれぞれの自主的な取組を持ち寄り、
オール静岡として一体感を持って実施

