ヘルスプロモーションセンター 特別セミナー 2015年9月2日(水)16:00~17:00 講義(事例紹介)

ポピュレーションアプローチによる 地域レベルでの減塩戦略

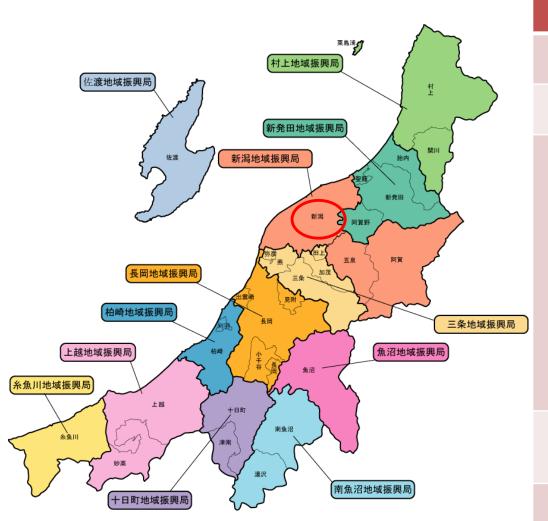
新潟県立大学健康栄養学科 村山伸子

講義(事例紹介)の目的

新潟県の減塩取組の事例をとおして、

- ①自治体の栄養対策の取組を効果あるものに 改善するために、何が必要かを考える。
- ②栄養対策の改善活動のプロセス自体が、へルスプロモーション活動として、自治体職員や研究者のエンパワメントにつながるには何が必要かを考える。

新潟県の概要



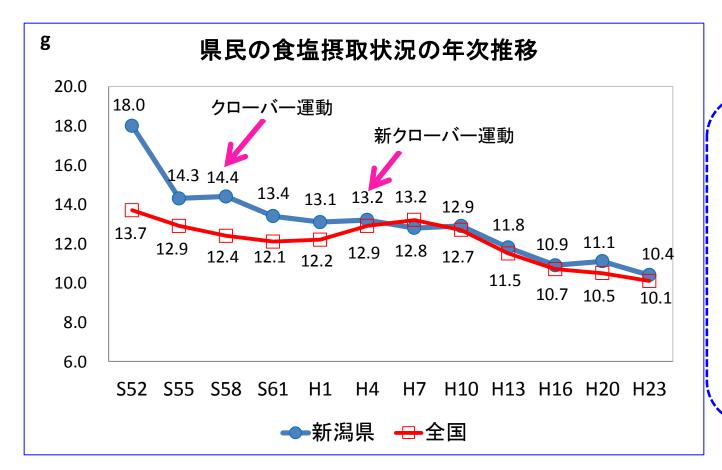
新潟県		
人口	2, 313, 820 人	
高齢化率	29. 1 %	
市町村数	30 市町村	
	【政令市:新潟市】 人 口:808,143人 (県内:34.9%) 高齢化率:26.2%	
	栄養士配置率 96.7 %	
保健所数	県型保健所:12 政令市保健所:1	
県管理栄 養士配置 状況	本庁:3人 地域機関:20人 H26.10.1現在	

新潟県のこれまでの減塩対策

- 昭和40年代 脳卒中対策としての減塩活動
- ・昭和56年~ 健康にいがたクローバー運動
- ・平成3年~ 健康にいがた新クローバー運動







健康にいがた クローバー運動

- <u>・塩分を減らそう</u> 1日10g以下
- 緑黄色野菜を 食べよう
- ・牛乳を飲もう
- ・母乳で育てよう





新潟県の栄養施策 「にいがた減塩ルネサンス運動」

鈴木他. 新潟県における減塩対策「にいがた減塩ルネサンス運動」日本循環器病予防学会誌、49,1,36-45,2014

にいがた減塩ルネサンスの取組

一 平成21年度から平成30年度までの10年間の取組 一

新潟県の健康課題

- ◆ 胃がん死亡率(H22)
 - ⇒ 全国ワースト2位
- ◆ 脳卒中死亡率
 - ⇒ 全国ワースト6位
- ◆ 食塩摂取量(H20)
 - ⇒ 成人 11.5g
 - ⇒ 男性 12.3g

「塩」に着目

食習慣の変化

◆ 家庭食から外食・中食への転換

コンセプト

- ◆ 再生・再発見⇒ 新しい減塩県民運動
- ◆ 従来の「減塩」から「適塩」
- ◆ 科学的根拠に基づいた食 塩減とカリウム増
- ◆ おいしく、気軽に、健康に 食べるための提案
- ◆ 民間企業も巻き込んだ食環境の整備(飲食店、スーパー、食品会社等との連携・協働)

目標設定と目標達成時の効果(試算)

血圧低下に寄与する生活習慣因子

(健康日本21より)

項目		最高血圧低下
食塩	2g減	1 mmHg 低下
カリウム	600mg 增	1 mmHg 低下
(合計)		2 mmHg 低下

<u>県民の現状(H16)</u>

食塩 10.9g カリウム 2,400mg (野菜 296g)

- ~県民の最高血圧の平均値2mmHg低下の効果(H30予想)~
 - ・脳卒中 死亡数 6.4%減 ⇒ 死亡者約320人減
 罹患者約700人減
 新規ADL低下者約120人減
 - •<u>虚血性心疾患 死亡数 5.4%減</u> ⇒ 死亡者約100人減 罹患者約140人減
 - ・<u>将来的には胃がん死亡の減の見込み</u>

にいがた減塩ルネサンス運動の特徴

○ルネサンスとは

「再生・再発見」・・近年の食環境に応じた減塩

○特徴

- ①おいしく、気軽に、健康に
- ②にいがたの食材・調味料の利用
- ③飲食店、スーパー等との連携
- ④科学的な根拠



減塩しょうゆさし「ぽったん」



キックオフ会議/県民会議





会議で試食した減塩弁当や減塩みそ汁

にいがた減塩ルネサンスの取組イメージ



減塩に

関連する各種分野関係者

~多様な担い手による取組~

食品提供分野

飲食店、スーパー・コンビニ等:減塩レシピ集 を活用した料理提供、独自の減塩料理開発・ 提供、健康情報の発信 →県民に対する喫 食機会の提供

食品製造分野

食材・調味料等製造者:米粉等新たな素材に よる新商品開発・販売、代替調味料、塩味強 化剤開発

調理器具製造者:醤油さし、簡便な塩分測定 器等の開発・販売等

更なる商品 開発

> 売り上 げ増

企業の ステータ スアップ

更なる商品 開発

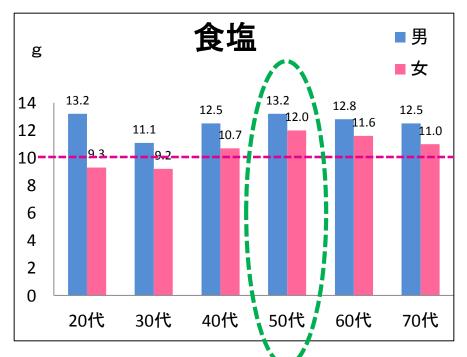
行政分野

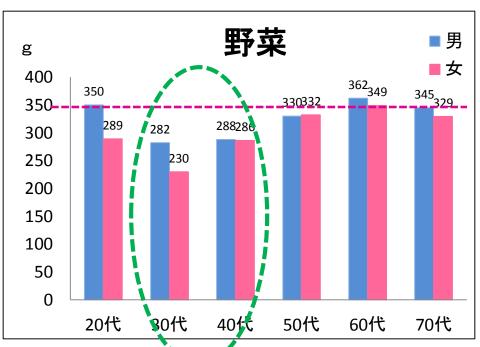
県:減塩レシピ作成、減塩メニュー等が提供できる環境整備、県民健康・栄養実 熊調査分析、減塩レシピ集の普及・啓発・販売、米粉等新商品開発

市町村:一般家庭への望ましい食習慣の普及・指導、学校給食を通し保護者を 含めた減塩食の普及、喫食促進

ステップ1 ターゲットとする年代は

年代別の食塩、野菜摂取状況(H16)





- ・男女ともに食塩が多いのは50代
- ・男女ともに野菜が少ないのは30~40代

※この年代は男性の肥満が問題





ステップ1の取組(本庁・保健所)

本庁:方針決定、施策立案、評価

保健所:地域での推進拠点

体制整備

- 県民会議、専門部会
- 県民健康栄養実態調査

普及啓発

- ・減塩料理コンクール
- ・普及啓発グッズ
- •マスコミによる情報発信

民間との連携

- うおぬま会議(健康ビジネスとの連携)
- 塩を減らそうプロジェクト とのタイアップ







普及啓発

- -9月健康増進普及月間の活用
- •地域食育普及事業(高校、大学)

職域でのモデル事業

- 事業所での減塩ルネサンス
- •配達弁当業者との取組

環境整備・体制づくり

- •給食施設との連携
- ・健康づくり支援店
- ・健康づくり会議、食育会議





ステップ1の取組(市町村、団体)

市町村

- ・健康づくり、食育計画に 減塩の位置づけ
- ・重点施策として減塩
- ・健康まつりなど





食生活改善推進協議会

- ・減塩レシピ
- ■適塩みそ汁





栄養士会/調理師会

・プロによる減塩料理





保健所: 社員食堂を活用したモデル事業

①社員食堂での食環境整備(職員800人利用)

みそ汁減塩チャレンジ/ 栄養展示/ぽったん設置など





みそ汁塩分チャレンジ 1.2%⇒0.8%

健康ルネサンスの日

ぽったん醤油さしの設置

②従業員の食事選択支援

メタボ予備群への健康づくり事業

・1年目:20~30歳代/6か月

・2年目:40~50歳代/3か月

減量セット



若い人向けのヘルシー定食の考案

参加者の取組

・ヘルシー定食

チャレンジシート (体重、歩数)

社員食堂での取組の結果~事業所主体の動きへ~

- 〇健康管理部門(産業医、看護師)が 社員食堂に関心
- 〇社員食堂の管理栄養士が高く評価
- 〇職場全体で社員食堂を盛り上げる機運
 - ・健康管理に社食活用の動き、社内報
 - ·「ご飯茶わんの大きさ」見直し、普通定食カロリー
 - ・食堂全席に「ぽったん」配置(寮食堂にも)
 - 携帯用「塩分測定機」を配置(家庭や寮で利用)

- ●産業医の分析
 - ①減量に有効な指標
 - ・冬期も1日の歩数確保
 - ・飽和脂肪酸、コレステロール摂取量の減
 - チャレンジシート回数
 - •ヘルシーランチ頻度
 - ②喫煙者塩分多い(減塩)
- ●衛生委員会にて報告

⇒課題:他事業所、地域への波及

- ・社食なし、専門職がいない職場への介入
- ・気軽に、誰でも、生活習慣改善のきっかけ
- ・家庭の食事を変えることは難しい・・

「リセット!昼食プロジェクト」の発想に

民間企業との連携(その1)



小林樹脂工業株式会社

だしパック 株式会社フタバ



民間企業との連携(その2)



食彩弁当(減塩、野菜たつぷり) 柏崎給食センター

〇「ヘルシー弁当」の商品化の壁

・お店:売れないと困る

・利用者:おいしくないイメージ

〇お店と利用者の双方にメリットある方法

マッチングできないか

- ・ 低カロリー
- ・塩分控えめ
- 野菜たっぷり



ステップ1の評価(H21-H24)

対策の状況

- にいがた減塩ルネサンス料理コン クールの開催
- 産業部局と連携した健康ビジネス関係者への普及啓発、商品開発
- 全国組織「塩を減らそうプロジェクト」とタイアップした普及啓発
- 事業所給食や配達弁当事業者と協働した行動変容及びヘルシーメニュー提供のためのモデル事業
- 普及啓発グッツの作成 等

指標項目の状況(H20-H23)

食塩摂取量は減少傾向を示しているが、野菜及び果物の摂取量は増加していない。

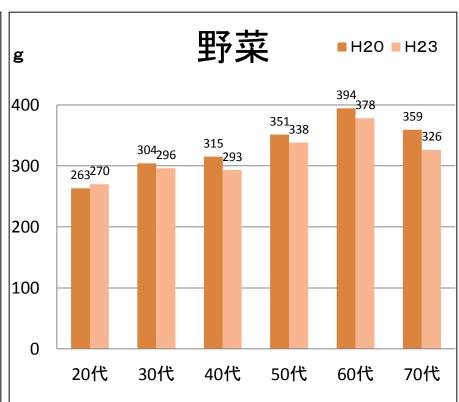
- 食塩摂取量 11.5g ⇒ 10.8g
- 野菜摂取量 344.2g ⇒ 323.3g
- 果物摂取量 (摂取量100g未満 者割合)

54.7% ⇒ 56.9%

- ◆ 食塩摂取量が減少傾向を示した要因が不明確 ⇒ 何故、減ったのか?
- ◆ 市町村と協働・連携した取組がまだまだ弱い
- ◆ ターゲットとなっている県民へのアプローチが弱い

食塩と野菜摂取状況(H20とH23の比較)





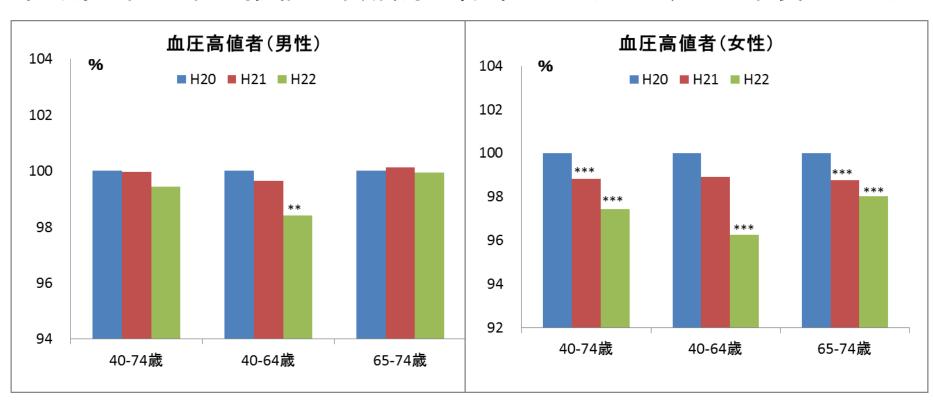
食塩は男女とも全年代で減少

野菜は20代以外は減少特に60~70代が減少

新潟県県民健康・栄養実態調査

特定健康診査結果 血圧高値者の減少

血圧高値(収縮期血圧≥130 or 拡張期血圧≥85 or服薬中)の 有所見率の年次推移 年齢調整標準化比(SPR; H20年度=100)

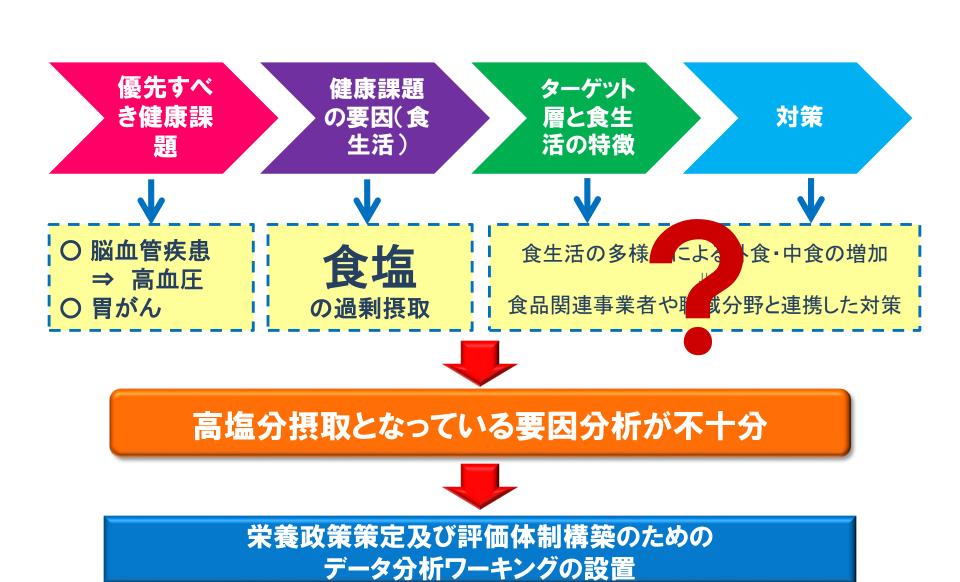


*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001(SPR=100との差の有意確率)

※男性の肥満者の増加、運動習慣や野菜摂取量には改善みられず、血圧高値者の減少の要因として、減塩の効果を推測 (資料:「にいがた減塩ルネサンス運動ステップ1報告書」より)

引き続きデータを蓄積・評価していきたいと思います。

取組における課題 ⇒ その原因を考えると…



ワーキング設置の必要性

- ・ステップ2で成果を出すため、実効的か つ効果的な対策を打つ必要がある
 - ⇒ 高塩分摂取の要因となっている食習慣、 食環境及びターゲット層の明確化
- 新潟県の栄養政策の今後10年先を見据えた課題抽出が必要
- 本庁、地域機関及び市町村が連動した 課題分析体制が必要

新潟県

データ分析ワーキングの作業フロー

目的:健康寿命の延伸、健康格差の是正

健康課題の総合的 分析

- ・先を見据えた健康課題の抽出⇒ライフステージ毎
- ・地域差の確認 ⇒ 圏域・市町村別

H25

健康課題の優先順位 の検討

・ライフステージ毎に健康課題の優先順位を検討し ターゲット層を明確にする H26

食生活の要因分析

・課題に起因する食習慣の仮説づくり ⇒ 仮説を 客観的に証明する手法の検討 ⇒ 仮説の証明

対策の企画・実施

・課題解決方策の仮説検討、仮説に基づいたモデル事業の実施・検証、評価枠組みの作成⇒対策の企画・実施

評価•検証

・評価枠組みに基づく評価、効果検証

H30

新潟県栄養政策立案・評価のための データ分析ワーキングを設置

年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
大学	新潟県立大学 1人	新潟県立大学 2人	新潟県立大学 2人
市町村	湯沢町 1 人	新潟市、三条市、 見附市、五泉市、 佐渡市、湯沢町 6人	新潟市、三条市、 見附市、五泉市、 佐渡市、村上市、 新発田市 7人
県	長岡保健所 魚沼保健所 上越保健所 健康対策課 5人	長岡保健所 魚沼保健所 上越保健所 健康対策課 5人	新発田保健所 長岡保健所 魚沼保健所 上越保健所 健康対策課 7人
人数(計)	7人	13人	16人

成果のみえる栄養施策のために

実 態 把 握 課 題 分 析 が 最 重 要 施 策

→どの食品、どういう食べ 方の影響が大きいのか? →それらを改善するために は、どうアプローチしたらよ いか?

疾病の 発症・ 重症化

予防

健康課題の 要因(栄養) の特定 優先度の高いリスクファク ターは?

・ →食事のリスクファクター

(1)

医療費等の 伸びの抑制

優先すべき 社会・健康課題

人口構造の変化は? 社会保障給付費の構造は? 医療費の推移は? 優先度の高い疾患は? 高額な医療費がかかっている疾患は? →それは予防可能なのか? 食事で改善可能か?

対策

体制整備

栄養改善

ターゲット層と 食生活の特徴 の明確化

3

健康課題の総合的分析

平均寿命と健康寿命の状況(H22)

性別	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.47年	69.91年	9.56年
	(27位)	(36位)	(9.22年)
女性	86.96年	73.77年	13.19年
	(5位)	(23位)	(12.77年)

〇 平均寿命と健康寿命の差 は、男女ともに全国の差 より大きい

1

課題:健康寿命の延伸

死亡の状況(H22年齢調整死亡率)

〇 胃がん(4位)、脳血管疾患(男性8 位、女性9位)の年齢調整死亡率が 全国よりも高い

 \downarrow

課題:脳血管疾患、胃がん

介護保険の状況

- 要介護の要因は、**脳血管疾 患**及び**認知症**の割合が高い
- なお、今後も認知症の増加 が予測されている
 - ※県データなし 市町村デーからの推察

疾病の状況

<患者の状況>

疾病	患者数	順位
高血圧性疾患	7,612	14位
高脂血症	1,715	3位
糖尿病	2,049	18位
慢性腎不全	293	11位
胃がん	293	3位
虚血性心疾患	502	40位
脳梗塞	2,217	1位

患者数が多い ⇒ 高血圧

全国上位

⇒ 脳梗塞、胃が

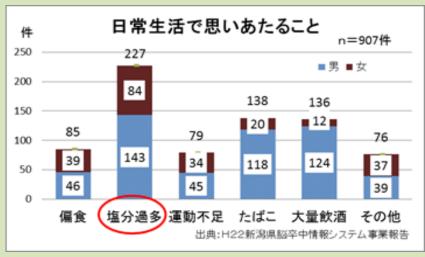
ん、高脂血症

増加傾向 ⇒ 脳梗塞、糖尿 病、

慢性腎不全

<新潟県脳卒中情報システム>





新潟県:循環器疾患リスクファクター関連図

<循環器疾患の予防>

脳血管疾患の減少

(年齢調整死亡率)

<危険因子の低減>

高血圧

- ★収縮期血圧4mmHg減
- •医療費 高
- •患者数 多

脂質異常症

- ★高コレステロール25%減
- •有所見率 高

喫煙

- ★40歳以上希望者禁煙
- 喫煙率 減

糖尿病

- ★有病率増加抑制
- •患者数 増
- •有所見率 增

栄養·食生活

- ・食塩摂取量 高
- •野菜

・肥満者 低

身体活動·運動

- · 歩数 **低**
- ・運動習慣者の 割合 低

飲酒

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 高

降圧剤服用率

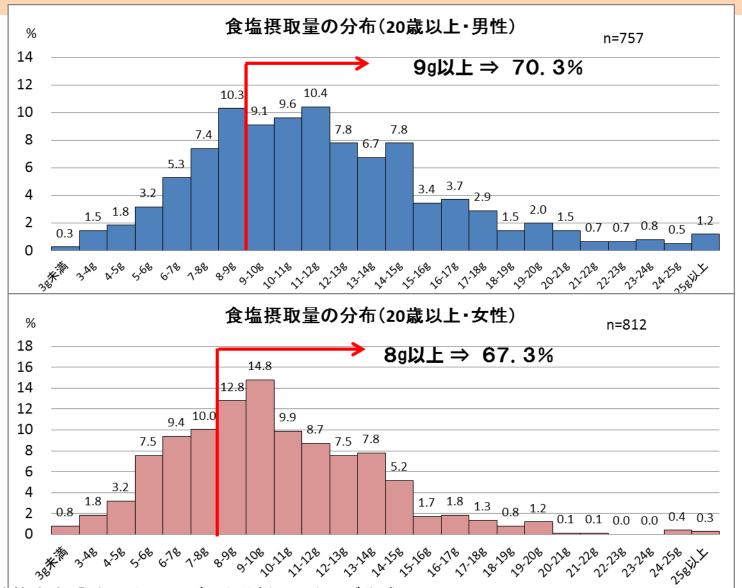
<生活習慣等の改善>

参考:「健康日本21(第2次)の推進に関する 参考資料」P41

新潟県栄養政策立案・評価のためのデータ分析ワーキング作成

高

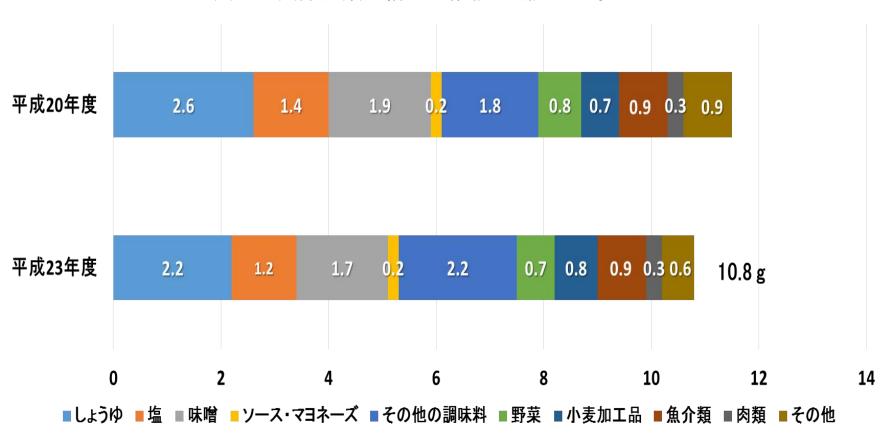
栄養・食生活③(食塩摂取量)



新潟県栄養政策立案・評価のためのデータ分析ワーキング作成平成23年県民健康・栄養実態調査報告(新潟県)

栄養・食生活(食塩摂取量)

図. 食塩の食品分類別構成の推移(20歳以上・男女計)



出典:新潟県「平成23年県民健康・栄養実態調査報告」

どのような食べ方が高塩分になるのか? 新潟県民の食べ方を 調べました

新潟県栄養政策立案および評価体制構築 のためのデータ分析ワーキングの分析より

高塩分摂取の原因となる食事の特徴(例) 新潟県 その1 市町村、健診機関、病院栄養士へ聞き取り結果

レベル	共通にあげられた特徴
食品	塩鮭(塩魚)、たらこ、筋子を日常的に食べている人が多い
料理	漬物、味噌汁の回数が多い 漬物は薄味になってきているが1回量が多い ラーメンを食べる回数が多い 料理の味付けが濃い、甘塩っぱい味付けが好き 野菜の煮物など通常汁を残す料理でも片栗粉でとろみをつけて汁まで食べる 1人暮らしは、市販弁当、コンビニ食が多い
食べ方	昼は弁当+カップラーメン、カップスープ、インスタントみそ汁 短時間で食べられる麺類、丼もの、カレーライスが多い(これらを組み合わせて食べる)(定食はめんどくさい) 晩酌習慣があり、つまみに塩蔵食品やスナック菓子を食べる 飲み会が多く、つまみが多い 塩鮭に醤油をかける、味見せず、習慣で調味料をかけてしまう
生活	兼業農家で、卸売・小売業、製造業、建設業が多い

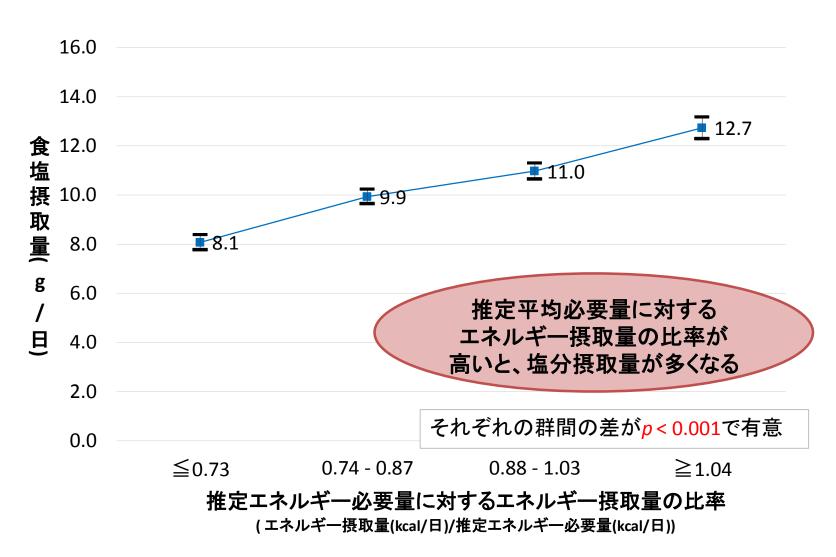
その2 県民健康・栄養実態調査の原票から塩分が多い人の食事・料理の特徴の拾いだし

	エネル		食事内容			
No ギー・ 良事の特徴		食事の特徴		及于17行		
	(高塩分の要因)	朝食	昼食	夕食	間食	
1		昼食のラーメン	トースト、ハムエッ グ、付け合わせ野 菜、みかん、コー ヒー	ラーメン 大盛り(1.5倍)	ごはん、味噌汁、 のっぺ、ハンバー グ、山芋、冷や奴、 ビール	りんご
2	2,847 20.9g	(3食家庭食) ・味噌汁2回、漬け物、 焼き鮭、鍋	ごはん、味噌汁、 肉じゃが、漬け物	ごはん、味噌汁、焼き魚 (塩鮭)、肉じゃが、卵焼 き、コロッケ、ほうれん 草ごま和え	ごはん、鍋、ビー ル	缶コー ヒー
3	16.9g	たりこ、塩氏①などか 複数付け合わされて	納豆、ねぎま、漬け物、たらこ、お	ごはん、するめいか、焼 き魚(鮭)、ねぎま、野沢 菜漬け、塩昆布、粕漬 け	太巻き、にしんの 昆布巻き、サラダ、 ヨーグルトドリンク	
4	23.1g	(3食家庭食) ・カップラーメンを1日 に2回完食している。 ・1回の食事に漬け物、 からし昆布などが複数 付け合わされている。	ンスタント)	ごはん、すき焼き風煮、 卵焼き、柴漬け、からし 昆布、カップヌードル(完 食)	カツ丼、こはん、	カップう どん(完 食)

その3 県民健康・栄養実態調査を用いてさらに分析高塩分となる食事の特徴と予想される項目

	IN AM AT COURT AT A TAIL A TO		
食事	塩分の摂取源	〇 しょうゆ、塩、味噌、その他調味料、 漬物、魚介塩蔵品、魚介加工品	
食事記録から拾い出す項目	料理群	〇 主食の重ね食べ有無 〇 主菜の数、〇 副菜の数	
	料理	○ 漬物の種類数、重量○ 煮物の皿数○ 魚介塩蔵品の回数○ 味噌汁の杯数○ めん類の杯数○ 丼物の回数	
	その他	〇 飲酒量	
	体格	О вмі	
既存	食塩、エネルギー摂取量	〇 食塩摂取量 〇 摂取エネルギー	
	食品群別摂取量		

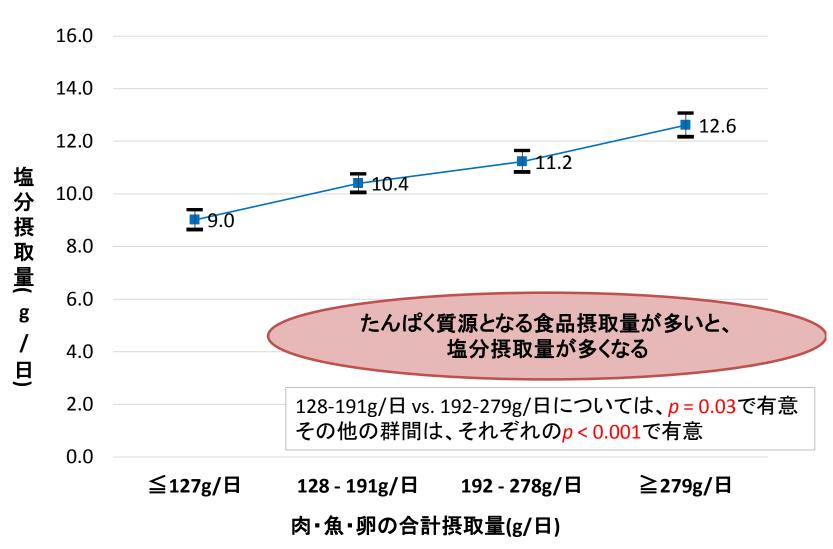
1日あたりのエネルギーの必要量に対する摂取量の割合と 食塩摂取量の関係



対象: 平成23年新潟県民健康・栄養調査20歳以上の男女1569人

一元配置分散分析

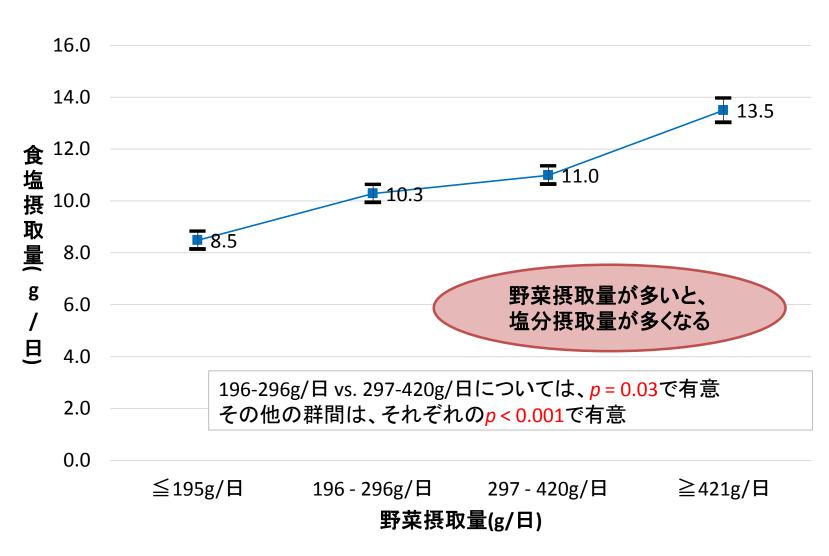
1日あたりのたんぱく質源となる食品摂取量と 塩分摂取量の関係



対象: 平成23年新潟県民健康・栄養調査20歳以上の男女1569人

一元配置分散分析

1日あたりの野菜摂取量と食塩摂取量の関係



対象: 平成23年新潟県民健康・栄養調査20歳以上の男女1569人

一元配置分散分析

平成26年度新潟県栄養政策立案評価のためのデータ分析ワーキング作成

塩分チェックリスト

	健康診査受診日	年	月 日		調査馬	票記入日	左	₹ 月 日
	性別	男	女					
	年代	20歳未 満	20-29歳	30一39 歳	40一 49歳	50-59 歳	60-69 歳	70-74歳
	身長		cm		亿	重		kg
		mmH g/ mmH g						
	尿中ナトリウム		mEq/L					
88	血圧を下げる薬	服薬あり	服薬なし					
服薬状況	インスリン注射または血糖を 下げる薬	服薬あり	服薬なし					
況	コレステロールを 下げる薬	服薬あり	服薬なし					

	(「合計者」では	たばこを習慣的に 100本以上、また 5り、最近1か月間 分以上の軽く汗を	はい	いいえ					
生活	日常生	:実施している。 :活で、歩行または し上行っている。	同等の身份	体活動を1日1	10.1	いいえ			
生活習慣	お酒を	飲む頻度			毎日	時々		んど飲まない 飲めない)	
	飲酒日の1日当たり飲酒量 [清酒1合(180ml)の目安量] ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、 ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯 (240ml)					1~2合 未満			
	世帯状況			夫婦のみ	親+子 ども (2世代)	3世代 以上	その 他		
	調理	里担当者	本人	配偶者	親	子ども	その 他		
			専門的•	技術的職業					
_	L K		販	売職	管理的	勺職業		事務職	
,	就	職業	Ę.	農業	サーヒ	ごス職		保安職	
	労 伏 況			械運転従事		業			
	況		そ	·の他	·	程従事		家庭従事	
		勤務時間	•	時間					
		交代制勤務	あり	なし					

【質問							
Q. あ	なたの普段の食事の状況を教えてください。 当てに	ままるもの を	を選び、〇を	とつけてくだ	どさい。		
No.	質問			選択肢	支		
1	食事について、1日に食べるものすべてに〇を付けてください。		食事	計全体 力	が多いか	١?	
2	食事は満腹になるまで食べますか。		八 丁三	E —		•	
3	1回の食事で、主食(ごはん・めん類・ パン)同士を組み合わせて食べることがありますか。 *例:おにぎり+カップめん、 うどん+いなりずし		主負	きからの)塩分?	,	
4	丼ものやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。						
5	煮物(野菜の煮物・肉や魚の煮物・鍋物・おでんなど)を食べる品数はどのくらいですか。 *例:同じ種類の煮物を朝・昼・夕食に食べた場合は、3品と数えます。						
6	みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらい ですか。						
7	1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は <u>何回</u> 食べますか。	塩分	濃度が	高い料	理•食品	品の摂耳	ጀ
8	1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は <u>何種類</u> 食べますか。		塩分濃度が高い料理・食品の摂取 回数?				
9	塩魚(塩しゃけ・塩さばなど)を食べる頻度はどのく らいですか。						
10	魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はど のくらいですか。						
11	せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらい ですか。						

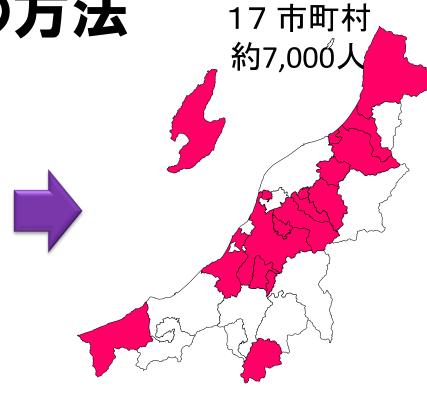
12	果物を食べる頻度はどのくらいですか。	カリウム摂取は?
13	野菜(いも類や漬物をのぞく)を食べる頻度は どのくらいですか。	カウンム 384X1&:
14	ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みま すか。	
15	料理にしょうゆやソースをかける頻度はどのく らいですか。	高塩分になる食行動は?
16	濃い味付けを好んで食べますか。	
17	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する 頻度はどのくらいですか。	惣菜・弁当・外食の利用は?
18	外食の頻度はどのくらいですか。	窓采・弁ヨ・外及の利用は:
19	健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何 グラム未満が望ましいと思いますか。	
20	普段の食事において、減塩に取り組んでいま すか。	減塩の知識・態度は?
21	料理に天然だし(かつお節・にぼし・昆布)を 使ったり、素材のうま味を味わうようにしてい ますか。	
22	バランスの良い食事(「主食」+「主菜」+「副 菜」がそろう食事)をとるように していますか。 * 主食 ⇒ ごはん・パン・めんなど	望ましい食事をしているか?
	主菜 ⇒ 肉・魚・卵・大豆を使った 料理 副菜 ⇒ 野菜・きのこ・いも・海藻を 使った料理	

塩分チェックリストの活用

- ・ 集団(県や市町村全体)の栄養施策への活用
 - 県民健康栄養調査や市民アンケート、健診時間診に 入れることで、県民・市民の塩分摂取状況をアセスメント、行動変容をモニタリング、評価できる。
 - 県や市町村の事業で、問題が多い項目をターゲットと した施策企画をすることで、的確な施策ができる。
- ・個人の栄養教育への活用
 - 塩分チェックリストの妥当性が検証できれば、食事調査や尿中塩分測定をしなくても、高塩分摂取の人をスクリーニングできる。
 - 高塩分摂取の人がどの項目なら変えられるか、自己 選択でき、栄養教育のツールとして利用できる。
 - 栄養教育でその行動が変わったかモニタリングや評価に使える。

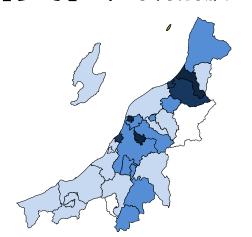
調査の方法

- 高塩分摂取の要因を明らかにするために関連が深い食べ方の仮説を作成し、アンケートを実施
- ●協力の了承が得られた17市町村(30市町村中)において、健診時等に上記アンケートを実施し、健診結果(尿中Na、血圧等)と共に、県立大学で解析
- 佐渡市、村上市、新潟市周 辺事業所では尿中塩分測定 もあわせて実施



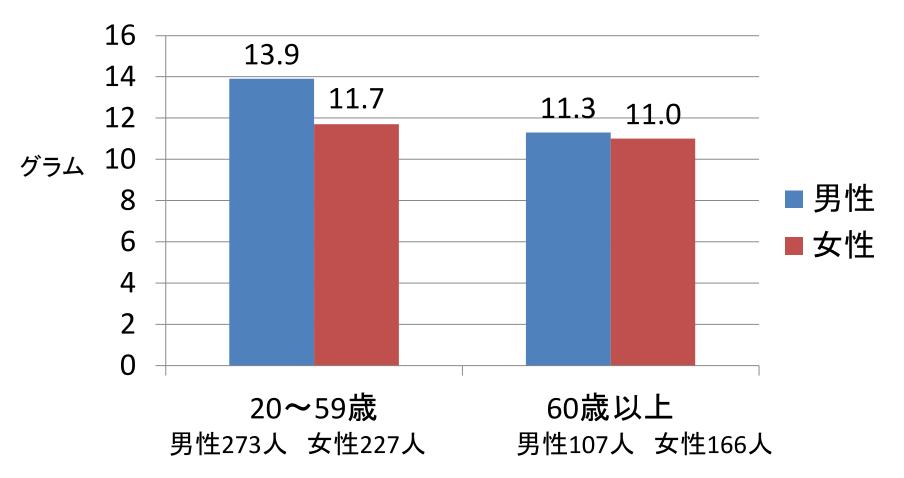
<協力市町村>

【参考】市町村別脳血管疾患SMR



新潟県民の尿中ナトリウムから推定した 1日の食塩摂取量(平均値)

H26 (2014)年 新潟市(事業所)、佐渡市、湯沢町、村上市の773人の早朝第二尿から推定。



成果の見える栄養施策のためのデータ分析

- 1. 食塩摂取量と関連する食べ方の特徴
- 1)全体の結果
- 2)年代別の結果
- 2. 食塩の目標量の知識・態度は食塩行動と関連 するか
- 3. 食塩摂取行動の地域差

塩分チェックリストの質問項目と、尿中ナトリウムとの関係

質問項目	回答	No. of	平均值	標準	95%	信頼区間	p value	p for
只叫"只口		Subjects		誤差	下限	上限	(vs. 1)	trend
	毎日	228	12.6	0.3	12.1	13.1	-	
No.2 食事は満腹まで食べるか	週に5-6回	361	12.3	0.2	11.9	12.7	0.99	0.043
10.2 良争は何版まで良べるか	週に3-4回	145	12.1	0.3	11.5	12.8	0.99	0.043
	ほとんど食べない	39	10.7	0.6	9.5	11.9	0.028	
	することがある	200	12.8	0.3	12.3	13.3	_	0.032
No.3 土良の一段里ねぞ9 ることかめる	ほとんどしない	573	12.1	0.2	11.8	12.4	0.032	0.032
	週に3回以上	425	12.5	0.2	12.2	12.9	-	0.007
No.4 丼・カレー・麺類の頻度	ほとんど食べない	348	12.0	0.2	11.6	12.4	0.037	0.037
	4品以上	46	13.9	0.6	12.8	15.0	-	
N- 5100老恤の日数	2-3品	275	12.4	0.2	11.9	12.8	0.049	0.001
No. 5 1日の煮物の品数	1品	331	12.3	0.2	11.9	12.8	0.049	
	ほとんど食べない	121	11.3	0.3	10.7	12.0	< 0.001	
	3杯以上	67	12.6	0.5	11.6	13.5	_	
	2杯	252	12.4	0.2	11.9	12.9	0.99	
No.6 1日の味噌汁やスープの頻度	 1杯	366	12.3	0.2	11.9	12.7	0.99	0.40
	ほとんど食べない	88	11.7	0.4	10.9	12.5	0.87	
	2種類以上	172	12.9	0.3	12.3	13.5	-	
No.8 1日の漬物種類	1種類	344	12.3	0.2	11.9	12.7	0.35	0.031
TOTO THE OFFICE AND THE OFFI	ほとんど食べない	257	11.8	0.2	11.4	12.3	0.025	5.55.
No10 1日の魚卵回数	1日1回以上	205	12.8	0.3	12.3	13.4	-	
	ほとんど食べない	568	12.1	0.2	11.8	12.4	0.014	0.014
	2回以上	43	12.6	0.6	11.4	13.7	-	0.014
No.11 煎餅・スナック菓子の頻度	10	342	12.2	0.0	11.8	12.6	0.99	0.87
	ほとんど食べない	388	12.3	0.2	11.9	12.7	0.99	0.07
	飲む	663	12.4	0.1	12.1	12.7	-	
No.14 めん類の汁を飲むか	ほとんど飲まない	110	11.6	0.1	10.8	12.7	0.040	0.040
	はい	466	12.5	0.4	12.1	12.8	-	0.040
No.15 調味料をよくかけるか	いいえ	307	12.0	0.2	11.6	12.4	0.12	0.12
	はい	307	12.7	0.2	12.3	13.1	-	0.12
lo.17 濃い味付けを好んで食べるか	いいえ	468	12.7	0.2	11.7	12.4	0.016	0.016
No.18 惣菜や弁当の利用頻度(よく利用す		255	12.3	0.2	11.8	12.4	0.010	0.010
NO.18 窓来や弁ヨの利用頻度(よく利用するか)	週に2回以上 ほとんど利用しない	255 518	12.3	0.2	11.8	12.8	0.97	0.97
∂14 ./	週に2回以上	225	12.7	0.2	12.0	13.2	0.97	0.87
No.19外食の利用頻度(よく利用するか)	週に2回以上 ほとんど利用しない	225 548	12.7	0.3	12.2	13.2 12.4	0.048	0.048
		91		0.2	10.8		0.048	0.048
	積極的に取り組んでいる		11.6			12.4		
No.21 減塩に取り組んでいるか	すこし取り組んでいる	313	12.5	0.2	12.0	12.9	0.33	0.00
	あまり取り組んでいない	249	12.3	0.2	11.8	12.7	0.92	0.28
	まったく取り組んでいない	120	12.4	0.4	11.7	13.1	0.77	
	積極的に取り組んでいる	135	12.1	0.3	11.5	12.8	-	
lo.22 だしや素材のうまみの利用	すこし取り組んでいる	277	12.1	0.2	11.7	12.6	0.99	0.18
	あまり取り組んでいない	236	12.7	0.2	12.2	13.2	0.89	
	まったく取り組んでいない	125	11.9	0.3	11.3	12.6	0.99	
	積極的に取り組んでいる	144	12.2	0.3	11.5	12.8	-	
No.23 バランスよい食事の頻度	すこし取り組んでいる	221	12.4	0.3	11.9	12.9	0.99	0.85
10.20・172ハのV及事V/領区	あまり取り組んでいない	309	12.3	0.2	11.9	12.8	0.99	
	士へたノ町川糾 (でいた)	۵۵	101	0.4	11 2	100	O O O	

^{*} 共分散分析、共変量として、性別、年代、BMI、降圧剤使用有無、インスリンまたは血糖降下薬の使用有無、コレステロール改善薬使用有無を用いた。 773人 新潟県立大学 堀川分析

新潟県民の塩分摂取と関連する食べ方(関連あり)

	仮説(2013年)	関連有無 (2014年)
1	食事は満腹まで食べる	あり
2	主食の重ね食べをする	あり
3	丼物、カレー、麺類が多い(週3回以上)	あり
4	煮物の品数(1日4品以上)	あり
5	1日の漬物の種類数(2種類以上)	あり
6	1日の魚卵回数(1日1回以上)	あり
7	麺類の汁を飲む	あり
8	外食の利用頻度(週2回以上)	あり
9	濃い味付けを好んで食べる	あり
10	飲酒を毎日する	あり

新潟県民の塩分摂取と関連する食べ方(関連なし)

	仮説(2013年)	関連有無 (2014年)
11	1日の味噌汁やスープの頻度(3杯以上)	なし
12	1日のせんべい、スナック菓子の頻度(2回以上)	なし
13	調味料をよくかける	なし
14	惣菜や弁当の利用(週2回以上)	なし
15	減塩に取り組んでいる	なし
16	だしや素材のうまみを利用している	なし
17	バランスの良い食事への取組	なし

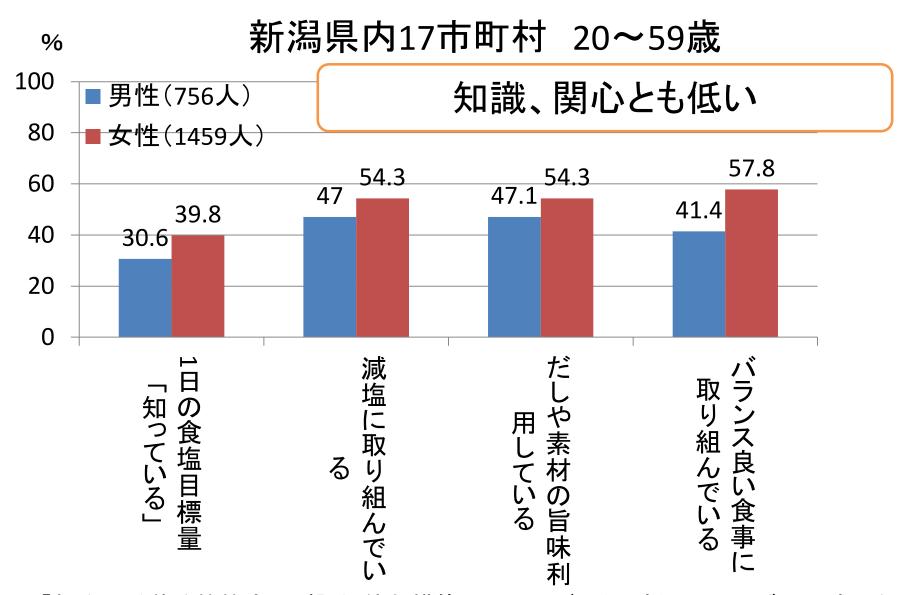
新潟県民の高塩分摂取につながる食事の特徴

*60歳以上と比較して20~59歳に多いもの

20~59歳男性は、個人の行動と食環境の両面からのアプローチが必要

No	食べ方		
1	食事は満腹まで食べる。*	個人の行動	食環境
2	<u>主食同士を組み合わせて</u> 食べる。*(男 例:おにぎり+カップめん等	個人の行動	食環境
3	<u>丼もの、カレーライスやめん類を、週3</u>	個人の行動	食環境
4	<u>煮物</u> を1日に <u>4品以上</u> 食べる。		
5	漬物を1日に1種類以上食べる。		
6	たらこや筋子などを1日に1回以上食べる	0 0	
7	<u>めん類の汁</u> を飲む。*	個人の行動	食環境
8	<u>濃い味付け</u> を好んで食べる。	個人の行動	食環境
9	<u>外食を週2回以上</u> する。*	個人の行動	食環境
1	毎日飲酒をする。	個人の行動	食環境
0 _Γ	 新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワー	-キング」(平成27	(年)

適塩に対する知識・態度



「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」(平成27年)

「減塩に取り組んでいる」ことと食塩摂取量には関連なし。何故か?

「減塩に取り組んでいる」人は、本当に減塩行動しているか?

17市町村+新潟市職域データ 40~50歳代 降圧剤服用者除く 1429 人

± / · •		י אטויפייזוער י	20-20	•	, ,	, ,		4 1- 1-	<u>/ / 1 - 3</u>	/) / /	ינפו דו נ	•
	新潟県H	26調査 「減塩の			こいる」と 代)(降圧)			のような	取組をし	ている	のか?	
			男性4		八四十二	女性 9				合計1429	1	l
尿中ナト				取組無			取組無		取組有		<u> </u>	l
リウムと		行動	双租有 205人	266人	Р	563人	395人	Р	768人	取租無 661人	Р	l
関連あり			(%)	(%)	Г	(%)		г	(%)	(%)	г	l
		毎日	36. 6%			13. 3%	16. 8%		19. 5%	27. 9%		
0	飲酒頻度	<u> </u>	26. 8%	27. 1%	0. 133	29.0%	33. 0%	0.066	28. 4%	30.6%	<0.001	
0	以伯须及	時々 ほとんど飲まない	36.6%	28. 6%	0. 100	57. 7%	50. 3%	0.000	52. 0%	41. 5%	\0.001	
0	満腹まで	はい	69. 1%	78. 9%		72. 6%	78. 4%		71. 7%	78. 6%		
0		いいえ	30. 9%	21. 1%	0. 016	27. 4%	21. 6%	0. 042	28. 3%	21. 4%	0.003	
	B. (9)).	0.0.2 毎日	1. 0%	2. 3%		. 9%	2. 0%		. 9%	2. 1%		
0	主食の二	週に5-6回	3. 9%	3. 8%		. 7%	2. 3%		1. 6%	2. 9%		
		週に3-4回	19. 7%	31. 3%	0. 021	11. 8%	15. 7%	0.016	13. 9%	22. 0%	<0.001	
	7人主16	ほとんどしない	75. 4%	62. 6%		86.6%	79. 9%		83. 6%	73. 0%		
		毎日	3. 4%	1. 9%		1. 1%	1.0%		1. 7%	1. 4%		
0	井、力	週に5-6回	4. 4%	7. 5%		1. 6%	2. 3%		2. 4%	4. 4%		
	レー、麺類	週に3-4回	49. 8%	54. 3%	0. 215	36. 7%	43. 7%	0. 124	40. 2%	48. 0%	0.001	
	の頻度	ほとんど食べない	42. 4%	36. 2%		60. 6%	52. 9%		55. 7%	46. 2%		
		4品以上	11. 3%	3. 0%		10. 9%	7. 4%		11. 0%	5. 6%		
0	煮物の品	2-3品	31.0%	28. 7%	/O 001	45. 3%	35. 7%	/O 001	41. 5%	32. 9%	(0.004	\
	数	1品	47. 3%	49.8%	<0.001	36.4%	41.1%	<0. 001	39. 3%	44. 6%	<0.001	
		ほとんど食べない	10. 3%	18. 5%		7. 5%	15. 8%		8. 2%	16. 9%		l
		1日4種類以上	. 5%	0.0%		. 4%	. 5%		. 4%	. 3%		l
0	漬物種類	1日2-3種類	20. 1%	17. 3%	0. 181	14. 7%	14. 9%	0. 456	16. 1%	15. 9%	0.180	l
	/貝/沙性/块	1日1種類	51.0%	45.9%	0. 101	51.3%	46. 3%	0. 430	51. 2%	46.1%	0.160	J
		ほとんど食べない	28. 4%	36.8%		33. 7%	38. 2%		32. 3%	37. 7%		Į
	魚卵の頻	1日2回	3. 4%	1. 9%		. 7%	1.5%		1. 4%	1. 7%		Į
0	度	1日1回	22. 2%	26. 4%	0. 359	17. 8%	22. 8%	0. 071	19.0%	24. 2%	0.048	Į
	/Z	ほとんど食べない	74. 4%	71. 7%		81.5%	75. 7%		79.6%	74. 1%		!
		全部	42. 6%	39. 2%		13.0%	17. 3%		20. 9%	26. 1%		!
0		半分	27. 9%	42. 3%	0.003	25. 2%	33. 6%	<0.001	25. 9%	37. 1%	<0.001	!
	汁を飲むか		17. 2%	12. 5%	0.000	30. 7%	29.0%	(0.001	27. 1%	22. 3%	(0.001	!
		ほとんど飲まない	12. 3%	6.0%		31.1%	20. 1%		26. 1%	14. 4%		!
0			25. 9%	56. 2%	<0.001	14. 4%	37. 2%	<0.001	17. 5%	44. 8%	<0.001	!
	けを好んで		74. 1%	43.8%		85. 4%	62. 8%		82. 4%	55. 2%	(0.00)	!
	u A art	1日2回以上	0.0%	1. 1%		0.0%	. 3%		0.0%	. 6%		ŀ
0			3. 4%	4. 9%	0. 190	. 9%	1. 5%	0.053	1. 6%	2. 9%	<0.001	i
	度	週に2-6回	24. 4%	29. 1%		15. 8%	21. 6%		18. 1%	24. 6%		i
		ほとんど利用しない	72. 2%	64. 9%		83. 3%	76. 6%		80. 3%	71. 9%		1
											v 2姶定	

「減塩に取り組 んでいる人 は」、煮物の品 数が多く、塩魚 を食べる頻度 が多い!?

新潟県立大学 伊藤分析

カイ二乗検定

食塩目標量の知識は減塩行動につながるか?

17市町村+新潟市職域データ 40~50歳代 降圧剤服用者除く 1180人

知識有り=「健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。」に対して6g~10gと回答した人

食塩の目標量の知識は、男性では減塩行動との関連なし、女性では煮物が多い。全体でも、自分がする行動にはつながるが、料理中に含まれる塩分にはつながっていない。

→目標量の知識+食品中の塩分の知識(表示の活用)が必要

食塩の目標量の知識がある人の特徴

男性 333人(100%) 知識有 57人(17.1%) 知識無 276人(82.9%)	女性 847人(100%) 知識有 210人(24.8%) 知識無 637人(75.2%)	合計 1180人 知識有 267人(22.6%) 知識無 913人(77.4%)
	煮物の品数多い	飲酒少ない
	調味料をかけない	主食の2段重ね少ない
		煮物の品数多い
		めん類の汁のまない
		調味料をかけない

教育アプローチのポイント

- ・塩分摂取を高める食行動10項目をターゲットにする
- -特に、料理中のみえない塩がわかりにくい

- 動機づけから入る(塩と健康との関連を理解してやろう、できる、と思うことや、自分の味覚を知るなど)
- できることから少しづつやる(チェックリストのどこからできるか?)
- •特に、料理中の見えない塩がわかるように
- ・次の段階は、目標量と表示を活用するスキルへ
- おいしさをあきらめない(日常に定着する)

環境アプローチのポイント

- 塩分摂取を高める食行動10項目をターゲットにする (外食、カップ麺とおにぎりなど)
- •特に、料理中のみえない塩がわかりにくい

- ・売られている加工食品・中食・外食を徐々に低塩分に
- •より多くの食品や料理を低塩分に
- ・最終的には全ての食品や料理が低塩分に→「減塩」という特殊食品ではなくなるように

今回の分析の限界と次回の調査へ

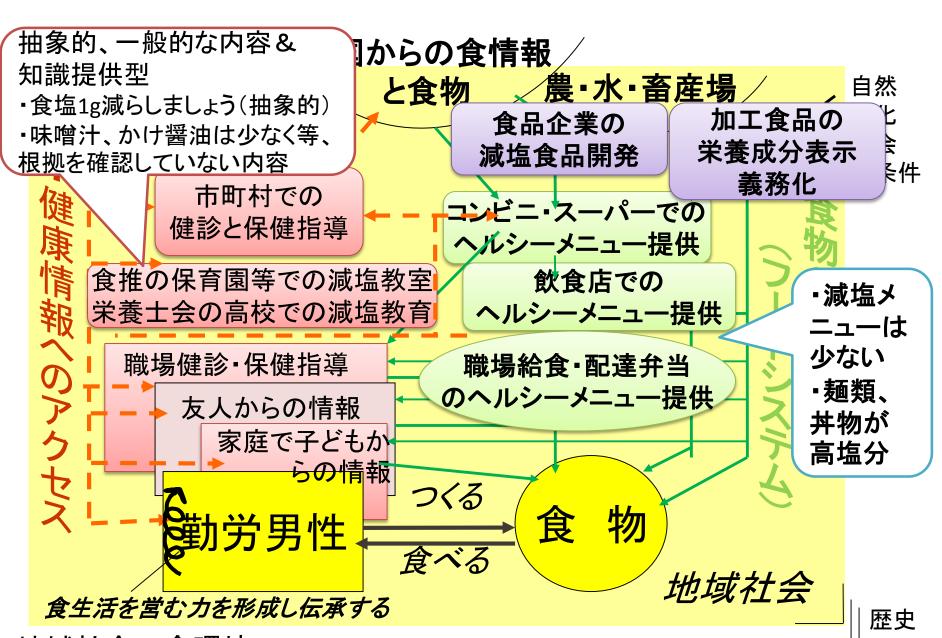
- ・加工食品、惣菜等、自分が自覚しにくい摂取源について、自己チェックではわからないので、食事調査でどのくらい摂取しているのかの確認が必要。
- ・食塩の引き算をするための食事の特徴はわかったが、野菜もしっかり食べて適塩の食事はどのような食事なのかの答えは出ていない。



H27県民健康栄養調査の設計に組み込む

データ分析結果を用いて 既存事業をどう見直すか?

新潟県の勤労世代男性にアプローチするルートと既存事業



地域社会の食環境(足立己幸、「食生活論」1987の「地域の食活動・環境とのかかわりの図」を基に作成)

取組の改善を計画する(考えられること)

取組の場	事業	事業内容	事業の目標 (ねらう効果)
(連携先)			
職場	保健所の地域職域連携事業 ・職場健診、保健指導	・健診後の保健指導で用いる以下の 教材作成(県と市町村)(A) ①高血圧予防の動機づけ ②1日の適量の知識 ③食品や料理中の塩分の知識(表示 の見方)を含む ③自分が何から多く摂取しているか自 己チェック教材 ④新潟県民が高塩分摂取となる食生 活の特徴の情報(根拠に基づく情報)	①動機づけ段階 ・塩分過多の健康影響と嗜好の折り合いつける ・めんどうより適塩を優先しようと思う ②実行段階 ・1日の塩分の適量を知る ・自分が何から塩分を多く摂取しているかを知り、変える行動を決めて実施する
	保健所のサラ飯事業 ・職場給食・宅配弁当	・適塩メニュー提供 ・卓上メモや配布物に(A)を反映	③環境的サポート ・職場で、コンビニで、外食で、適塩
飲食店 コンビニ、 スーパー	健康づくり支援店事 業	・適塩メニュー、商品提供 ・POP等に(A)を反映	の食事や適塩行動につながる情報 が提供される
食品企業	健康ビジネス連峰	減塩食品の開発普及支援	
保育園等 (食推)	保育園を介した保護 者への適塩教育	・給食で適塩メニュー提供 ・(A)の視点で教材作成	③環境的サポート・給食で適塩の食事が提供される
小学校(県 教育委員 会)	小学校を介した、児 童と保護者への適塩 教育	・給食で適塩メニュー提供 ・現在使用している教材をA)の視点で 見直し	・家庭で適塩の食事や適塩行動につ ながる情報が提供される
高校(栄養 士会)	高校生への適塩教育	・現在使用している教材をA)の視点で 見直し	
市町村	保健指導、教室	(A)を活用する	上記①②

①市町村の取組

新潟県民の食塩摂取量を高める食べ方について 共通のツールを作成し、

各市町村で展開して、自己チェック票として活用

- 特定健診の結果報告会
- •保健指導
- ・健康づくり教室
- •広報に掲載
- 食生活改善推進委員の研修会

高塩分摂取源の自己チェックシート

減塩のためにはチェックが多く重ならない食べ方が有効です。 「おいしく食べて健康に」が基本です。好きなものを食べるため に、他のものを控えるなど、賢い使い方をしてみてください。

No	食べ方	チェッ
		ク
1	食事は <u>満腹まで</u> 食べる。	
2	主食同士を組み合わせて食べる。 例:おにぎり+カップめ	
	ん等	
3	<u>丼もの、カレーライスやめん類を、週3回以上</u> 食べる。	
4	<u>煮物</u> を1日に <u>4品以上</u> 食べる。	
5	<u>漬物</u> を1日に1種類以上食べる。	
6	たらこや筋子などを1日に1回以上食べる。	
7	<u>めん類の汁</u> を飲む。	
8	<u>濃い味付け</u> を好んで食べる。	
9	<u>外食</u> を <u>週</u> 2回以上する。	
I .	「 毎日飲酒を表 及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作用	戎
「 (习	· 成27年)	

新潟県民の適塩のためのチェックリ

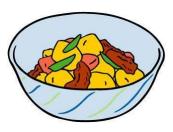
1. 満腹になるまで食べる. 主食を重ねて食べる 3. 丼、カレー、麺





5. 漬物が1日に2種類以上 6. 魚卵を毎日1回以

4. 煮物が1日に4品以上





8. 外食の利用

7. めんの汁をごくごく餓疫が週2回以





9. 濃い味付けが好き



10. 毎日飲酒をす

る

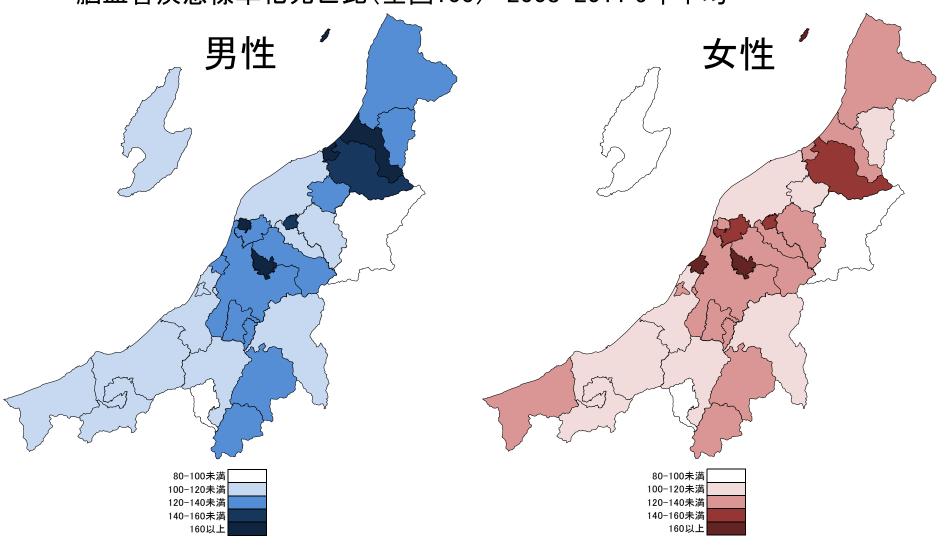
類が週3回以上



②県・保健所の取組

新潟県の脳血管疾患の死亡には地域差がある →重点的取り組む地域(保健所+市町村)

脳血管疾患標準化死亡比(全国100) 2008-2011 5年平均



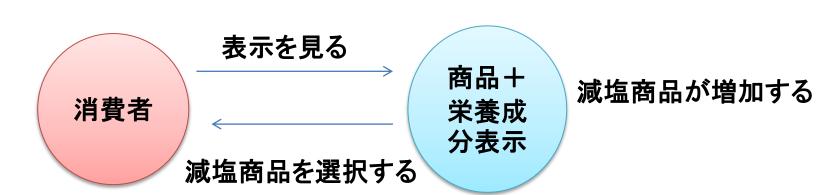
新潟県栄養政策立案・評価のためのデータ分析ワーキング作成

地域•職域連携事業

保健所が、健診センター等と連携し、 職場健診・保健指導の中で、共通ツールを活 用する。

食環境整備事業

- ◎減塩の食品・料理の増加
- ・健康ビジネス連峰事業との連携で、減塩関連食品企業との連携で商品のプロモーション
- ・健康づくり支援店事業を見直し、飲食店、コンビニ、 スーパーで、減塩メニューの増加
- ◎加工食品、飲食店メニューへの栄養成分表示と活用
- ・減塩商品選択により、減塩商品の増加にもつながる



健康づくり支援店(新潟県・新潟市)

平成14年度~

健康づくり 支援店とは…



健康に配慮した「情報」「メニュー」「サー ビス」「空間」などの提供ができるお店として、 県又は新潟市が指定したお店です。

健康的な食事が身近に利用でき、気軽に健 康づくりができることを大切にしたお店です。





このステッカーヵ 目印です!

県民の皆さんの健康づくりを 応援するお店です。



1 もで割念をひご殿 回廊親アノ如安がむんで



- 半分サイズ選択 うす味対応
- 野菜のおかわり

建康に配慮した



- 低カロリー
- 野菜たっぷり
- パランス 油控えめ
- ●おすすめ Ca

栄養情報の



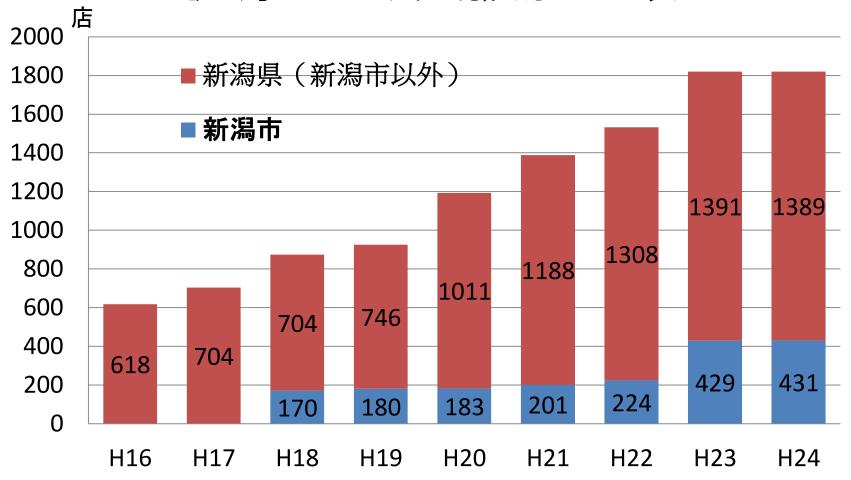
- ■栄養成分表示
- 食事バランス ガイドを活用した コマ表示

健康に配慮した 空間の



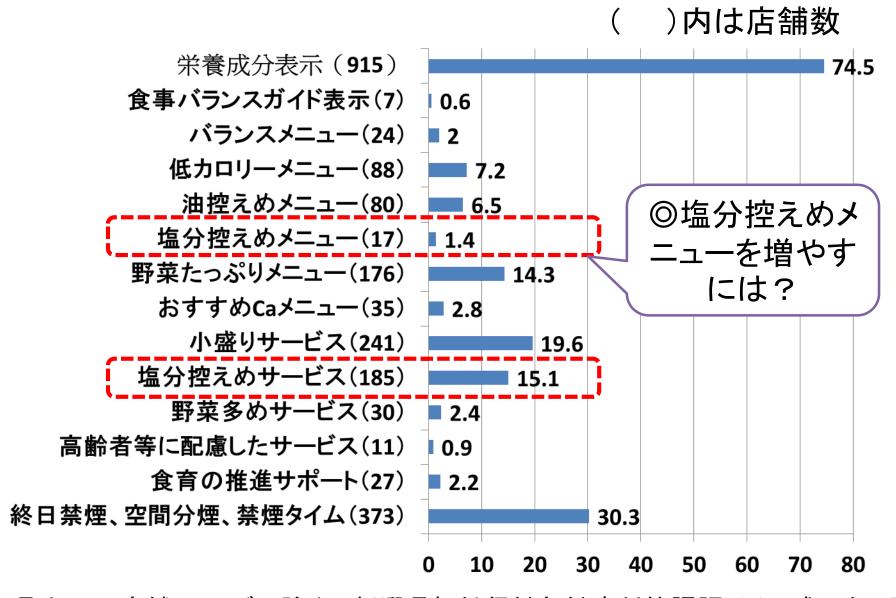
- 終日禁煙
- ●完全分煙
- 空間分煙
- 禁煙タイム
- 禁煙フロア

健康づくり支援店の数



健康にいがた21目標値: 新潟市500以上(H23) 新潟県(新潟市を含む)1700以上(H24)

健康づくり支援店の支援実施率



県内1229店舗、コンビニ除く 新潟県福祉保健部健康対策課調べ(平成25年7月末

保健所: 社員食堂を活用した取組の見直し

①社員食堂での食環境整備(職員800人利用) みそ汁減塩チャレンジ/ 栄養展示/ぽったん設置など

◎栄養展示、卓上メモは、塩分 摂取を高める行動に焦点化



みそ汁塩分チャレンジ 1.2%⇒0.8%



健康ルネサンスの日



ぽったん醤油さしの設置

②従業員の食事選択支援

メタボ予備群への健康づくり事業

・1年目:20~30歳代/6か月

・2年目:40~50歳代/3か月

減量セット



若い人向けのヘルシー定食の考案

◎丼物、カレーライス、めん類も、おいしく減塩できないか

健康寿命の延伸(脳血管疾患死亡の減少)、健康格差の縮小(市町村格差の縮小)

「にいがた減塩ルネサンス運動」~県民に途切れなく浸透、実践~

目標:県民の1人1日当たり平均食塩摂取量2g減少とカリウム摂取量600mg増加

- ⇒県民の収縮期血圧平均値を 2 mmHg低下
- ⇒脳血管疾患死亡6.4%減、虚血性心疾患死亡数5.4%減

動く世代 青年期 乳児・幼児 小学生 - 中学生 - 高校生 高齢期 1818~2218 親世代 子どもからの味覚 食推声 教育 教育)計画 県 減塩食環境づくり 事 業 職場•飲食店 an(2.555施設) の化モデル事業: 食推事業: TUNAGU パートナーシップ ↑摂取者効果的なア 427/ ABA (汁物塩分濃度測 -チ等研究事業 栄 策データ分析ワーキング(県 村等の協働事業)

栄養データWGの役割(3年計画)

H25 新潟県の優先健康課題の明確化 その要因分析、食生活との関連の仮説づくり

> 優先的健康課題の分析 「脳血管疾患」

優先順位の高いリスクファクターの分析 「高血圧」

> 要因分析(食生活) 食塩の過剰摂取

高塩分の要因の仮説作成 (聞き取り、県民健康栄養実態調査から) →塩分チェックリスト作成

- H26 仮説の検証(モデル市町村との協働)
- 1)チェックリストの作成と検証
- ②食推TUNAGU事業と見える化モデル事業等 の検証
- ③県民健康・栄養実態調査 調査項目の検討 高塩分となる食事と食行動をモニタリングに向 けた準備

H27 「科学的根拠のある栄養施策 」の全県的 な展開

- (1) 市町村、学校、職域、医療等との連携
- ②県民健康栄養実態調査での質問票の実施
 - ⇒次期調査時の評価 (減ルネ達成状況H30)

<mark>付と連携した高塩公坦</mark> 市町村・職域の健診・保健指 導での減塩教育 ⇒職域分野での池来のは 健診・保健指導等での個人へのアプ

今 後 **ത** 課

目

標

達

成

ഗ

為

の

具

体 的

な

展

関

係

機

関 事

業

〇市町村と協働による「減塩ルウ

塩分低減食品開発推進

○協会けんぽ等の職場なる

○飲食店・スプ

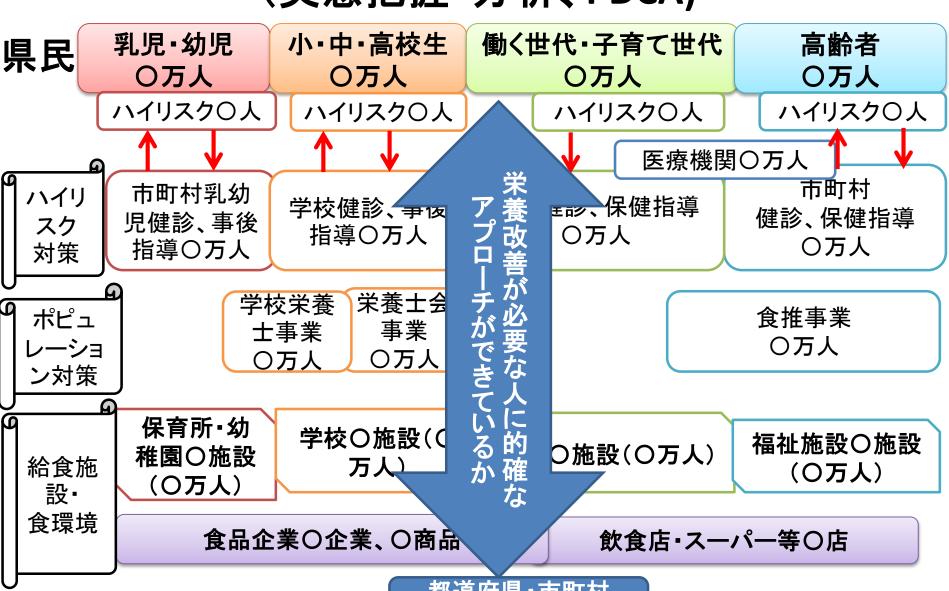
◆健、

- 上体的な取組

H26に実施

H27に反映

成果のみえる"つながり方"を考える (実態把握・分析、PDCA)



自治体栄養行政

都道府県·市町村 行政栄養士〇人

評価計画 (例)

市町村(モデル市町村とその他の比較)と県全体の変化平成27年度と平成30年度を比較

	指標	把握方法
プロセス評価	 動機づけ段階 ・塩分過多の健康影響と嗜好の折り合いをつける ・めんどうより適塩を優先しようと思う 実行段階 ・1日の塩分の適量を知っている ・自分が何から多く摂取しているか知り、どの行動を変えるか決める 食行動 ・過食・主食重ね・丼、麺多・麺の汁飲む・外食・濃い味等、県民の高塩分摂取の要因10項目 	県民健康栄養実態 調査H27とH30 市町村チェックシート 調査H26
	環境 ・各給食、配達弁当での適塩メニュー提供数 ・中食、減塩商品の開発数、販売数 ・県民の行動変容につながり、実態(根拠)に基づく情報提供がされている、職場、学校、保育園、飲食店、コンビニやスーパー等の数	保健所、県で把握して集計
アウトカム 評価	・食塩摂取量(ターゲット世代が減ったか) ・高血圧者の割合(同上)	県民健康・栄養実態 調査H27とH30を比較
	循環器疾患(脳卒中)の患者数、医療費、死亡率等	各種統計

海外の事例

実態把握と分析から、取組を焦点化して成功した例

イギリスの減塩の取組: CASH

摂取源別 食塩摂取量 (2001年)	減塩の必要 (5年間)	目標	
調理•食卓(15%)	1.4g	40%減少	0.9g
加工食品(80%)	7.5g	40%減少	4.5g
素材そのものに含有(5%)	0.6g	減少なし	0.6g
合計	9.5g		6.0g

He FJ and MacGregor GA: J. Hum. Hypertension, 23, 363-384, 2009.

成人の目標量(1日あたり)

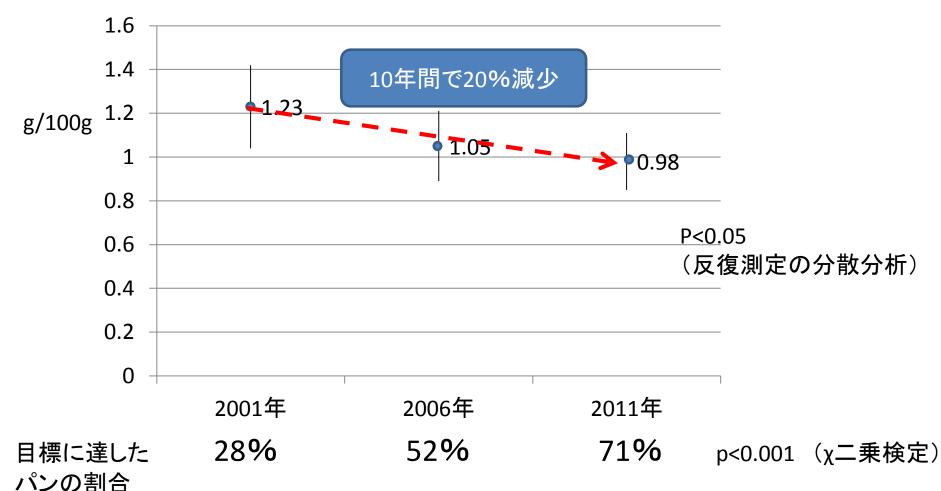
日本人の食事摂取基準2015年版 <u>男性8g未満 女性7g未満</u> WHO 5g未満

アメリカ 目標3.8g 耐用上限量5.8g

<u>イギリス 3g未満</u>

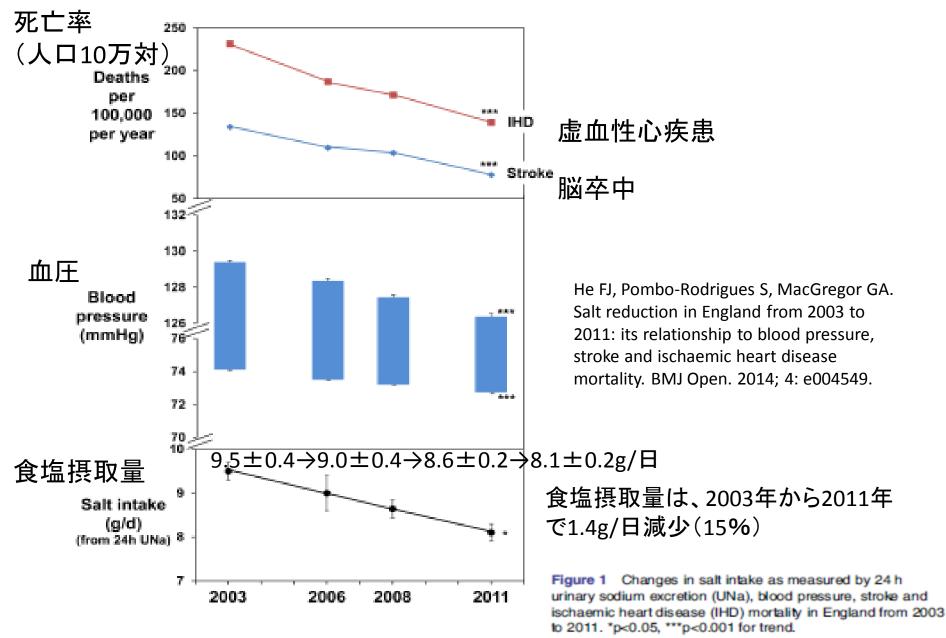
イギリスのパンの食塩含有量

イギリスでは、食塩の17%(1日約1g)がパンの摂取によるため、 政府はパンの食塩含有量の2012年の達成目標を1g/100g以下とした。



Brinsden HC, He FJ, Jenner KH, MacGregor GA. Surveys of the salt content in UK bread: progress made and further reductions possible. BMJ Open. 2013; 3: e002936.

イギリスの減塩運動の成果



まとめ

- 新潟県の取組からわかったこと
- •最初からベストな取組はできない。少しずつ改善していくことが重要。
- ・改善のポイントは、改善に必要な実態把握と分析(これが意外と難しい)で、取組を焦点化。
- 一緒に考えること、プロセスを共有することが、エンパワメントにつながる。

ご清聴ありがとうございました。