

真鶴町における地域ぐるみの減塩対策を考える ワークショップ報告

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター 嶋田雅子 川畑輝子 中村正和
東京都健康長寿医療センター研究所 野藤 悠

ワークショップ開催の背景

地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター(以下、ヘルプロ)は、2016年度に神奈川県真鶴町から真鶴町地域福祉計画・地域福祉活動計画(以下、計画)の策定を受託し、保健、医療・介護、福祉のあらゆる観点から実行性のある計画¹⁾を策定した。保健分野では、既存データを用いて行った地域診断に基づき検討を重ねて、がん、循環器疾患予防を重点目標に定めた。循環器疾患対策として血圧の管理は重要であり²⁾、本地域で課題と考えられる減塩対策を位置づけた。2017年度には女子栄養大学との共同研究事業として、町の実情に合わせた減塩対策を検討するために40歳以上の特定健診受診者を対象に食生活実態調査(以下、食事調査)を実施した。その結果、食塩および脂質の過剰摂取と野菜、果物の摂取不足が明らかになった³⁾。尿から推定した食塩摂取量は、調査対象者のselection biasが考えられたにもかかわらず、調査協力者全員が国の目標量を超えていた。2018年度は、これらの調査結果を住民に周知するとともに、課題解決に向けた検討を開始した。11月には計画策定時のメンバーと学校関係者を加えた計画の中間評価にむけた会議の中で、保健分野の活動報告として食事調査の結果を紹介し、参加者と子どもの食事について意見交換を行った。そこで出された意見も踏まえ、「食」をテーマに減塩に焦点を当てたワークショップを開催した。本稿では、そのワークショップの概要を報告する。

食と健康を考える ワークショップの開催

1. ワークショップのねらい

本ワークショップのテーマは、真鶴町の誰もが健康的な食生活が送れるまちづくりを目指して、「真鶴町を元気にハッピーに、次世代につなぐ食と健康を考える」とした。真鶴町の食や健康に関わる多機関の関係者と、町の健康や食の課題について認識を共有し、まちぐるみで食生活改善に取り組む活動案を考えることを目的として開催した(図1)。

真鶴町を元気にハッピーに
次世代につなぐ食と健康を考える
ワークショップ

2019年3月28日(木) 14:00～17:00
真鶴町民センター3階講堂 受付13:30開始
参加者：食や健康にかかわる多機関の関係者

主なプログラム

カードゲーム みんなの食生活の関心事は？ <small>まちの人たちの食事で気になることは？みんなの思いを見える化します。</small>	話題提供 みんなの食生活の課題は？ <small>真鶴町の健康と食生活の課題をみんなで共有し、効果的な対策の方向性を提案します。</small>	グループワーク みんなが元気になる取組みとは？ <small>「食」をテーマに真鶴町を元気にするアクションプランをみんなで出し合います。</small>
---	--	--

食事診断と新しい尿検査を体験する！
ワークショップの一環として、参加される皆さんに食事調査(ワークショップに先立って2日間の食事の記録と写真撮影)と食塩のとりすぎなどが数値でわかる新しい尿検査(ワークショップ当日)を体験していただきます。
 強制ではありませんが、ワークショップの内容と関係しますので、ぜひご協力ください。食事調査の実施方法については別途ご案内します。

主催：真鶴町・地域医療振興協会・動脈硬化予防啓発センター
 問合せ先：健康福祉課(電話0465-68-1131)

図1 ワークショップの案内ちらし

表1 ワークショップ プログラム

14:00	開会の挨拶 カードゲーム① みんなの関心事は？みんなの思いを見える化する
14:30	話題提供 みんなの食生活の課題は？まちぐるみの取り組みとは ★食事診断と新しい尿検査の体験 カードゲーム②
15:10	グループワーク みんなが元気になる取り組みとは？ 取り組みテーマを考える
16:10	休憩・発表準備
16:20	発表
17:00	閉会の挨拶

カードゲーム		氏名	(所属)	
現状に満足している (現状のままでよい)		現状に満足していない (改善が必要)		
1. 最も重要	毎日、魚を食べる 朝食を毎日食べる		食塩を減らす	1. 最も重要
2. とても重要			脂肪を減らす	十分に野菜を食べる
3. 重要		外食・中食を減らす	カロリーを減らす	3. 重要
4. 少し重要			毎日、果物を食べる	4. 少し重要
5. それ以下				5. それ以下

写真1 カードゲームの台紙とカード

開催日時は2019年3月28日14:00～17:00、場所は真鶴町民センターで実施した。本ワークショップは、一般社団法人動脈硬化予防啓発センターとヘルプロとの協働による健康長寿推進事業の一環として、真鶴町との共催で実施した。女子栄養大学からアドバイザーとして林芙蓉准教授に参加していただいた。ヘルプロは全体の企画・運営を担当した。

2. 参加者

計画策定の検討メンバーや学校関係者ら食や健康に関わる多機関の関係者に呼びかけた。当日は29名が参加した。その内訳は教育委員会、学校・保育園関係者4名、食生活改善推進員や保健推進員など地域活動に関わる住民5名、社会福祉協議会職員1名、国保診療所職員2名、町会議員3名、行政職員14名だった。行政職員は健康福祉課や企画調整課など5つの課の職員が参加した。

3. プログラム

参加者に案内したワークショップのちらしを図1に示す。本ワークショップは主に4つのプログラムで構成した。

1) カードゲーム

最初に、アイスブレイクとして、参加者が真鶴町の食生活をどのように認識しているかを把握するカードゲームを行なった。

参加者には「町長になったつもりで、真鶴町の食について考えてみてください。」と呼びかけ、あらかじめ用意した8枚のカードを、どのくらい重要か、現状に満足しているかを考えな

がら台紙に並べてもらった(写真1)。

カードゲームの手法は、ヘルプロの中村正和センター長とカリフォルニア大学サンフランシスコ校の人類生態学者Paknawin-Mock博士が大阪府の第1次「健康日本21」計画策定の際に開発したものである⁴⁾。カードゲームにはアンケート調査としての側面もあり、各々の健康課題の重要度や対策への満足度について定量的な解析が可能である。今回はその手法を簡略化して用いた。

用意した8枚のカードは真鶴町の食の特徴や課題を反映して「食塩を減らす」「脂肪を減らす」「カロリーを減らす」「十分に野菜を食べる」「毎日果物を食べる」「毎日魚を食べる」「朝食を毎日食べる」「中食・外食を減らす」とした。この他、空白カードを2枚用意し、追加したい項目を記入できるようにした。現状の対策への満足度は、満足していないか否か、重要度は5段階に分けて評価してもらった。個人で並べ終わったカードは、グループ内で共有し、参加者同士の思いを確認しあった。

図2に参加者全員の各カードの位置を分析した結果を示す。重要度は「とても重要」を5点とし、1から5段階でスコア化した。現状の満足度は「現状に満足していない」に位置したカードの割合を算出した。重要度が高くかつ現状に満足していない割合が高かったカードは「食塩を減らす」であった。重要度が低かったカードは「毎日果物を食べる」であった。

参加者の属性別に集計した結果を表2に示す。人数が少ないため単純に比較はできないが、重要度は属性による大きな差はなく、「食塩を減

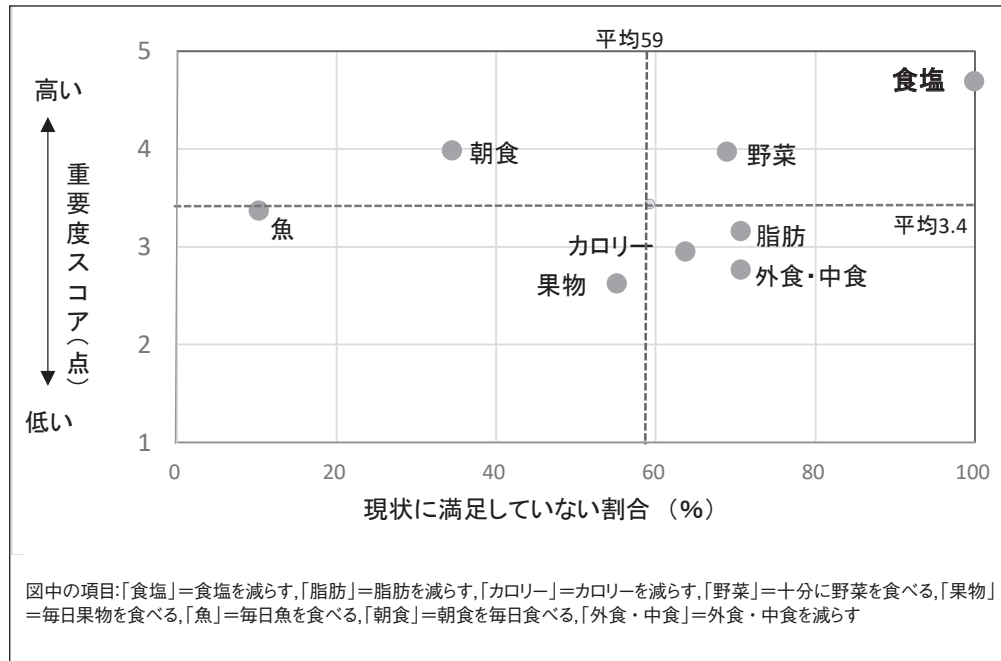


図2 参加者全員のカードゲームの集計結果

表2 カードゲームのカードの重要度と現状に満足していない割合

重要度 (点)	属性	人数	食塩を減らす	脂肪を減らす	カロリーを減らす	十分に野菜を食べる	毎日果物を食べる	毎日魚を食べる	朝食を毎日食べる	外食・中食を減らす	平均値
		行政職員(2年目)	4	4.3	3.5	2.0	4.3	2.8	3.0	4.3	3.3
	行政職員	10	5.0	2.8	3.1	3.8	2.6	3.0	3.7	2.5	3.3
	議員	3	4.5	3.4	2.6	4.3	2.8	3.3	4.0	3.5	3.6
	国保診療所職員	2	5.0	4.5	3.8	3.0	2.5	5.0	3.3	3.0	3.8
	学校関係者	4	4.0	2.8	3.3	3.8	3.0	3.8	4.5	3.3	3.5
	住民	6	4.7	3.3	2.5	4.3	2.2	3.3	4.3	1.8	3.3
	全体	29	4.7	3.2	2.9	4.0	2.6	3.4	4.0	2.8	3.4
現状に満足していない割合 (%)	属性	人数	食塩を減らす	脂肪を減らす	カロリーを減らす	十分に野菜を食べる	毎日果物を食べる	毎日魚を食べる	朝食を毎日食べる	外食・中食を減らす	平均値
	行政職員(2年目)	4	100	75	75	100	75	0	25	50	63
	行政職員	10	100	80	80	90	60	0	40	80	66
	議員	3	100	67	67	33	33	0	33	100	54
	国保診療所職員	2	100	100	100	0	0	0	0	100	50
	学校関係者	4	100	25	25	100	100	25	100	50	66
	住民	6	100	75	42	33	33	33	0	58	47
	全体	29	100	71	64	69	55	10	34	71	59

らす」は全ての属性でほぼ共通して最も高く、次いで「十分に野菜を食べる」「朝食を毎日食べる」の重要度が高かった。現状に満足していない割合では、「食塩を減らす」は全ての属性で一致して高かったが、その他のカードの回答結果にはばらつきがみられた。「毎日魚を食べる」は不満足率が低く、真鶴町の食生活の実態を反映した結果となった。

2) 話題提供

ヘルプロの中村センター長から話題提供を行った。話題提供の前半は、地域診断や食事調査の結果を紹介し、町の健康課題であるがん、

循環器疾患予防の重要性と、食事調査の結果をふまえた減塩対策の必要性について説明した。

その主な内容は、①前述の2017年に実施した食事調査では、加工食品や総菜・弁当類から約40%、中食や外食などの家庭外から約25%の食塩量を摂取しており⁵⁾、家庭で用いる調味料等からの食塩だけでなく、中食や外食における食塩にも留意する必要があること、②国の調査では、真鶴町での食事調査で把握できていない若い世代に惣菜・弁当類の利用が多いことが報告されていること⁶⁾、であった。さらに、今回の食事調査では若い世代の食生活の実態把握がで

きていないことを指摘するとともに、効果的な減塩対策には、教育と環境づくりの両面からのアプローチが重要であること、そのためには、行政だけでなく、診療所や学校、飲食店など町民の健康や食に関わることができる多機関の関係者が協働してまちぐるみで取り組む必要があることを強調した。

3) 食事診断と新しい尿検査の体験

本ワークショップでは、町の食生活の課題について関心を高めるために、参加者全員に事前に食事記録の体験や食塩のとり方がわかる簡易の尿検査の実施を呼びかけた。

尿検査は18名が実施し、オムロン(株)製「ナトカリ計HEU=001F」⁷⁾を用いて尿中Na/K比(以下、ナトカリ比)を測定した。測定結果はワークショップの中で返却した。ナトカリ比が高い場合は食塩が多く、カリウムが少ない食事の傾向と判断できる。高血圧、循環器疾患の予防および治療においては、ナトリウム(食塩)だけでなく、カリウムの主な供給源の1つである野菜・果物の摂取に関する目標が定められている⁸⁾。ナトカリ比を測定することで、食塩だけでなく、カリウムの多い野菜や果物の摂取についても意識づけが可能となる。

4) 話題提供後のカードゲーム

話題提供の後に、冒頭に行ったカードゲームを再度実施した。1回目に置いたカードをみて、考えが変わったカードを置きなおしてもらった。

その結果、重要度では、スコアの順位は変わらなかったが、8項目中6項目でスコアの平均値が増加し、その増加幅が最も大きかったのは「毎日果物を食べる」であった。現状に満足していない割合においても、「毎日果物を食べる」は1回目より最も大きく増加し、カリウムの摂取源として町の特産品でもある果物のとり方に関心が高まったことが確認できた。

5) グループワーク

話題提供や尿検査などで食塩や果物などのとり方に関心が高まったところで、真鶴町で減塩を推進するための活動案を考えるグループワークを行った。属性別にグルーピングし、住民、学校関係者、議員および国保診療所職員各1グ

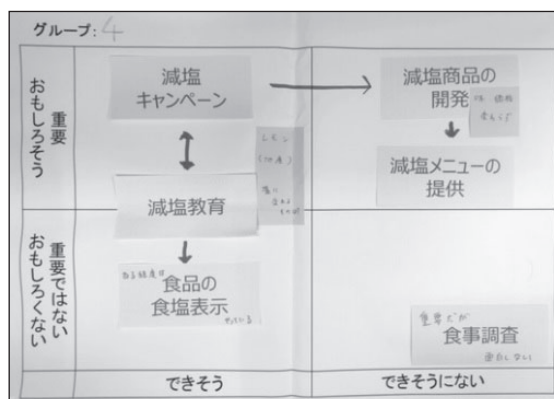


写真2 アクションカードを使ったグループワークの例

ループ、行政職員2グループの計5グループで話し合いを行った。グループワークは、2つのステップで行なった。

最初のステップでは、予め用意した6つのアクションカードを、重要かつおもしろそうか、取り組みができそうかの2次元のマトリクスで検討した(写真2)。

用意した6枚のアクションカードは教育と食環境整備の観点から、「減塩商品の開発」「減塩メニューの提供」「減塩教育」「食塩量の表示」「減塩キャンペーン」「食事調査」とし、ブランクのカードも2枚用意した。

グループで検討したアクションカードの集計結果を図3に示す。「減塩商品の開発」は重要かつおもしろそうと考えた割合が高かったが、取り組みができそうと考える割合は低く、実現には検討を要するテーマであることが分かった。「食事調査」と「食塩表示」は重要・おもしろそうと考えた割合が低かった。取り組みができそうと考える割合が高かったのは「減塩教育」であった。また追加されたアクションカードとして、「カリウムを増やすキャンペーン」「だし活用教育」があった。

次のステップとして、各グループで「重要・おもしろそう」かつ「実現できる」に位置したアクションカードの中から1つ選び、具体的な活動についてアイデアを出し合った。活動案は実施主体や連携する組織、活動の対象を想定しながら実際に活動できそうな内容を検討した。

各グループが取り上げたテーマは、「減塩教育」が2グループ、「減塩キャンペーン」が2グ

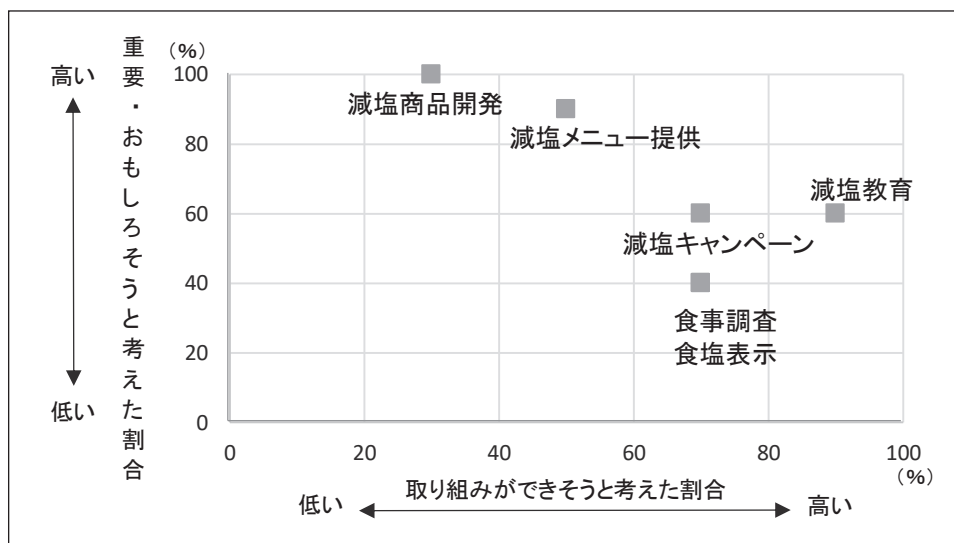


図3 グループで検討したアクションカードの評価



写真3 グループワークの様子



写真4 グループワークの発表の様子

グループ、「商品開発・減塩メニューの提供」が1グループであった。最後にグループワークの結果を発表し、全体で共有した(写真3, 4)。グループが取り上げたテーマとその具体的な活動案、実施主体や連携する組織としてあがった主な意見を表3に示す。本ワークショップでは所属別にグループを構成したことから、それぞれの立場でできることを中心に話し合いが進んだ。

グループワークでは食塩だけではなく、カリウムやカリウムが多い野菜や果物の摂取を増やす取り組みについても具体的な活動のアイデアが出された。

減塩教育やキャンペーンの活動は、子どもやその保護者など若い世代を対象としたものが多かった。若手の行政職員からはアプリを使った学習の提案、議員が入ったグループからは県の

事業費を活用する取り組みの提案、学校関係者からは給食や学童保育のおやつを工夫する提案など、グループの特性に応じた提案が出されていた。

活動主体や連携先は、今回参加があった組織以外に、観光協会や商工会、漁港や農協、飲食店など、食物を提供する組織が多くあがった。

今後の展開

真鶴町は海と山に囲まれた自然豊かな地域であり、観光客も多い。グループワークでは、これらの地域の特徴や特産品の干物やレモンなどの柑橘類を生かし、観光客を巻き込んだ活動のアイデアが出されていた。食環境整備はまちお

表3 グループワークで出された主なアイデア

グループ	テーマ	提案された活動	実施主体・連携する組織
行政職員 (2年目)	減塩教育	減塩かつ子どもが喜ぶレシピを学ぶ講座 楽しく減塩の知識を習得するアプリの開発 減塩生活を体験できる減塩ランドをつくる	教育委員会、行政、 企業 県
行政職員	商品開発	町で寿司を提供する全店で、減塩しょうゆを置く おいしい減塩しょうゆの開発	観光協会、商工会、飲食店組合 スーパー、漁協
議員・国保診 療所職員	減塩キャンペーン	塩に変わる特産品(例:レモン)を推奨 町の朝市で試食、 減塩大使やゆるキャラ、メディアを活用した話題づくり	商工会、食品メーカー 観光協会、生産者 議会、県や国の事業費獲得
学校関係者	カリウムを増やそう キャンペーン	干物や塩辛と果物をセットで販売 給食や学童保育のおやつで地元野菜や果物を活用 カリウム含有量の多い食材を使ったレシピ体験	スーパー、干物や、農家、観光協会 学校、保育所、農協
住民	減塩教育	減塩の必要性やカリウムとの関係などの学習 みんなで減塩メニューを食べる会 家庭のみそ汁を少しずつ減塩に。減塩レシピの配布	小・中学校、保育園、幼稚園 保健推進員、自治会、老人クラブ 食生活改善推進員、出版社

こしにもつながる可能性があることを、発表の中で参加者と共有できたことは今後の展開にむけて明るい材料になった。その一方で、これらの活動を具現化するための主体や予算をどうするのか、という課題が示された。

今後、今回のワークショップに参加が得られなかったものの、活動案の実施主体や連携先としてあがっていた小学校などの教育機関、商工会や観光協会など食物の提供に関わる組織に対して、今回のワークショップの内容を共有し、減塩対策の理解や協力を求めるとともに、今回提案された活動案をさらに具体化するための検討の場を設定する予定である。

町内の多くの関係機関がまちおこしや幸福といった上位目標を目指して、「食」「減塩」という共通のキーワードで連携・協働することで、地域ぐるみの取り組みに発展することを期待しながら、具体的に活動を進めていきたい。

参考文献

- 1) 真鶴町地域福祉計画・地域福祉活動計画 <https://manazurushakyo.jp/wp-content/themes/manazurushakyo.jp/images/9keikaku.pdf> (accessed 2019 Apr 20)
- 2) Ikeda N, Inoue M, Iso H, et al: Adult Mortality Attributable to Preventable Risk Factors for Non-Communicable Diseases and Injuries in Japan: A Comparative Risk Assessment. *PLoS Med* 2012; 9(1): e1001160.
- 3) 嶋田雅子, 川畑輝子, 野藤悠, 他: 真鶴町における特定健診受診者を対象にした食生活実態調査. *月刊地域医学* 2018; 32(8): 696-722.
- 4) 大阪府いきいき府民健康づくり推進委員会: キーパーソンインタビュー実施マニュアル. 2001年.
- 5) 小岩井馨, 武見ゆかり, 林美美, 他: 市町村国保の特定健診受診者における家庭内・家庭外別食塩摂取源 - 神奈川県真鶴町の事例 -. *日本健康教育学会誌* 2019; 27(1): 13-28.
- 6) 厚生労働省: 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要. 2016, p7-8.
- 7) オムロン ナトカリ計HEU-001F Na+K+scan <http://www.healthcare.omron.co.jp/medical/products/HEU-001F/index.html> (accessed 2018 Jan 19)
- 8) 厚生労働省. 健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料, 健康日本21(第二次) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf (accessed 2019 Apr 20)