

### 3. 「“さく” っとうす味みんなでキャンペーン」の取組について

赤塩真奈美、羽根田洵子、北野和子、小林良清（長野県佐久保健福祉事務所）

キーワード：減塩、関係機関・団体、連携、キャンペーン

**要旨：**要旨：減塩をより一層推進するため、地域の関係機関・団体と連携して減塩キャンペーンを実施した。関係機関・団体の積極的な活動により目標を上回る実施ができた。今回の取組の中で働き盛り世代への取組の必要性が明らかとなったが十分なアプローチができていなかったため、今後は働き盛り世代を意識しながら、引き続き関係者一丸となった取組を進めていく。

#### A. 目的

長野県は、全国と比べて脳血管疾患による死亡率が高く、高血圧の原因となる食塩摂取量が多いことが課題となっている。そこで、食塩摂取量の減少をめざし、平成27年度から当所に設置している「佐久地域食育推進連絡会議」の会議メンバーである保健・医療・教育・児童福祉・農政・食育ボランティア等佐久地域の食育関係者（22機関・団体）と連携して減塩キャンペーンに取り組んでいる。このキャンペーンは、長野県が実施する信州ACE（エース）プロジェクトの「E（健康に食べる）」の佐久地域版として、また「地域課題に応じた減塩等モデル事業」の不特定多数に対する減塩の普及啓発の取組として位置づけている。

これまでの取組をまとめ、今後の課題を検討する。

#### B. 方法

地域を挙げての減塩キャンペーンは次のとおりとした。

##### ① キャンペーン決定までの経過

平成26年度に開催した「佐久地域食育推進連絡会議」において、地域を挙げて活動する共通テーマを「減塩」に決定した。具体的な活動内容は、年1回開催している「食育フォーラム」で、関係機関・団体、食育ボランティアがどのような減塩活動をすべきか知恵を出し合い、この意見をもとに「佐久地域食育推進連絡会議」で検討し、減塩キャンペーンを実施することとした。

##### ② キャンペーン名

佐久地域全体で取り組むことから名称に「佐久」を入れたいの思いと気軽に減塩に取り組んでもらえるようにとの願いから「“さく” っとうす味みんなでキャンペーン」とした。

##### ③ キャッチフレーズ

食塩を減らすだけでなく、野菜も十分摂取して減塩をしたいことから「野菜たっぷり、塩分ひかえめ」とした。

##### ④ 実施期間

平成27年度から平成29年度までの3年間

##### ⑤ 平成27年度事業内容

###### ○普及啓発の強化

- ・共通リーフレット作成・配布（5,000部）
- ・出前講座実施団体一覧を作成、会議構成メンバーがこれを活用して出前講座を実施

###### ○動機づけの活動

- ・塩分チェックシート（土橋卓也氏が監修したもので、汁物、漬物、塩魚等の摂取頻度や麺の汁を飲むなどの習慣に関する設問13項目に対してそれぞれ0点から3点の4段階で評価し、その合計点で判定する。判定は、0～8点「少なめ」、8～13点「平均的」、14～19点「多め」、20点以上「かなり多め」となる。）を活用して食塩摂取状況を確認する（目標3,000人/年）。
- ・みそ汁（0.6%塩分濃度の汁のみ）を飲み、感じた味を「薄い」「ちょうどよい」「濃い」の3区分で回答し、自分の味覚を確認する（目標700人/年）。

###### ○方法の普及

どのような味付けでどのような料理が「野菜たっぷり塩分ひかえめ」なのかを具体的に示して実践を促すため、減塩料理コンテストを実施し優秀作品を活用して普及する。

##### ⑥ 評価

- ・塩分チェックシートにおける合計点数の減少
- ・「塩分に気をつけて食事をしている」と回答した人の割合の増加
- ・みそ汁の試飲で「薄い」と回答した人の割合の減少
- ・平成31年度県民健康・栄養調査による食塩摂取量の減少（県民全体）

#### C. 結果

平成27年度の結果は以下のとおりであった。

##### ① 共通リーフレット

A3両面印刷2つ折り、フルカラー、5,000部作成。市町村栄養士及び地域活動栄養士とともに内容を検

討して作成。会議構成メンバーから地域住民へ配布した。

② 出前講座

実施機関・団体一覧を作成し、会議メンバーに配布。地域住民、保健補導員及び会議構成機関・団体の要請により 35 回実施した。

③ 塩分チェックシート

ヘルススクリーニングや乳幼児健診、健康まつりなどのイベント等各機関・団体が様々な場をとらえて実施した。実施者数は、4,755 人であった（表 1）。このうち、20 歳以上で性・年代区分及び設問 13 項目すべてに回答のあった者について集計した。

表 1 塩分チェックシート実施者内訳

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上	不明	合計
男性	5	53	90	120	178	429	282	81	4	1,242
女性	8	108	301	308	474	1,136	687	336	52	3,410
不明	0	1	0	2	14	34	10	17	25	103
合計	13	162	391	430	666	1,599	979	434	81	4,755

合計点数による判定が「多め」「かなり多め」の人の割合は、男性では 6 割から 7 割で、20 歳代が最も多く、60 歳代が最も少なかった。（図 1）

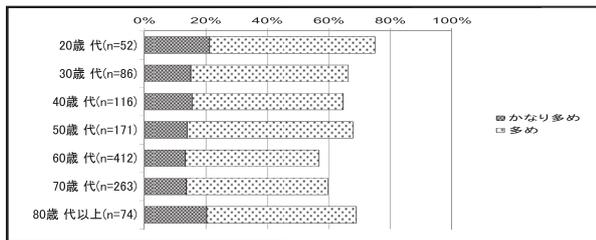


図 1 「多め」「かなり多め」の人の割合（男性）

女性では、3 割から 4 割で、40～50 歳代が多く、男性と同様に 60 歳代が最も少なかった。（図 2）

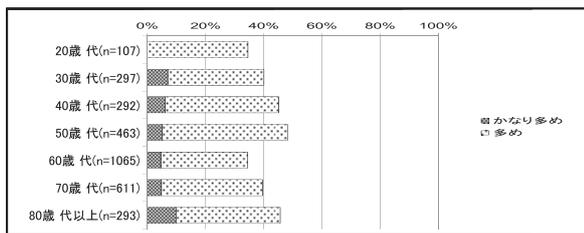


図 2 「多め」「かなり多め」の人の割合（女性）

④ みそ汁の試飲

塩分チェックシートと同様に様々な機会をとらえて実施した。実施者数は、2,207 人（表 2）であった。

このうち、「薄い」と回答した人の割合は、男女とも 20 歳代が約 7 割と最も多く、年代を追うごとに減少する傾向が見られ、男性では 60 歳代、女性では 70 歳代が最も少なかった（図 3、図 4）。

表 2 みそ汁試飲実施者数

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計
男性	4	78	133	58	54	52	47	12	438
女性	21	304	647	141	159	256	179	62	1,769
合計	25	382	780	199	213	308	226	74	2,207

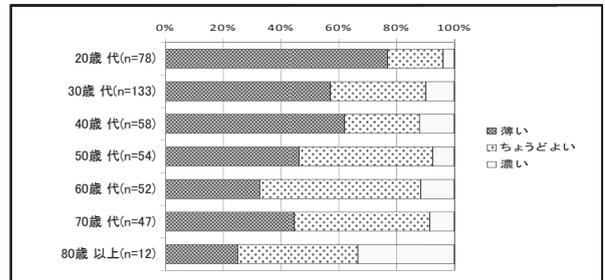


図 3 みそ汁試飲結果（男性）

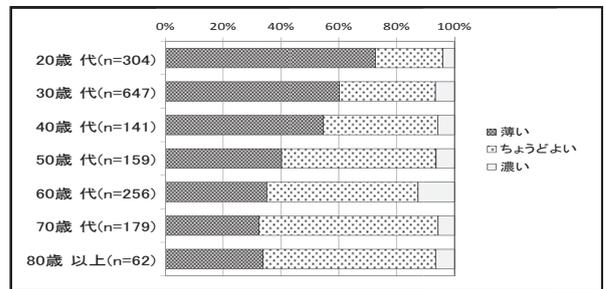


図 4 みそ汁の試飲結果（女性）

⑤ 減塩料理コンテスト

応募作品数 7 作品から最優秀賞 1 作品、優秀賞 4 作品を選出。最優秀作品をクックパッド長野県公式キッチン及び当所ホームページに掲載した。

D. 考察

地域共通のテーマとして「減塩」を設定し、具体的な活動を計画したことで関係機関・団体の協力が得られ、地域を挙げての実施となった。市町村栄養士の協力をはじめ、市町村の事業の中での積極的な取組も大きかった。

塩分チェックシートで「多め」以上の判定であった人の割合は働き盛り世代で多く、みそ汁の試飲で「薄い」と回答した人の割合も働き盛り世代で高い傾向がみられた。働き盛り世代は子育て世代でもあり、子どもたちの薄味定着のためにも改善の必要があると考える。しかし、今年度の状況を見ると 60・70 歳代への実施が多く、働き盛り世代の特に男性への実施が少ない。2 年目となる平成 28 年度は、特に働き盛り世代へのアプローチを意識し、事業内容の充実を図りながら平成 29 年度まで会議メンバー一丸となってすすめていきたい。

F. 利益相反

利益相反なし