

## 6. 佐久地域における減塩キャンペーンの3年間の取組について

小林秀子<sup>1)</sup>、赤塩真奈美<sup>2)</sup>、羽根田洵子<sup>3)</sup>、金崎恵<sup>1)</sup>、高坂育代<sup>1)</sup>、白井祐二<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 長野県佐久保健福祉事務所、<sup>2)</sup> 長野県大町保健福祉事務所、<sup>3)</sup> 長野県健康福祉部健康増進課

キーワード：減塩、関係機関・団体、連携、キャンペーン

**要旨：**長野県は、全国と比べて脳血管疾患による死亡率が高く、そ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。食塩摂取量の減少には、住民自らが味覚や食塩摂取状況を知ることにより減塩への動機づけを図り、かつ具体的な方法による普及が必要と考える。そこで、管内市町村及び保健、医療、教育、児童福祉、農政等食育関係者と連携し減塩キャンペーンを3年間実施したので、その取組を報告する。

### A. 目的

食塩摂取量の減少には、住民が自らの味覚や食塩摂取状況を知ることによる減塩の動機づけと、具体的な方法の普及が必要と考え、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と連携して減塩キャンペーン「“さく” っとうす味みんなでキャンペーン」に取り組んだ。

取組の経過、取組1年目の結果等については報告<sup>1)</sup>したところであるが、3年計画の事業が終了したので、3年間の取組をまとめ、今後の課題を検討する。

### B. 方法

キャンペーンの方法は次の通りとした。

- ① 実施期間  
平成27年度から平成29年度までの3年間
- ② 事業内容
  - 普及啓発の強化
    - ・ 共通リーフレット作成・配布
    - ・ 出前講座の実施
    - ・ 減塩川柳コンテストの実施、入賞作品を普及啓発
  - 動機づけの活動
    - ・ 塩分チェックシート（製鉄記念八幡病院副院長 土橋卓也氏が監修）を活用した食塩摂取状況の確認（目標3,000人/年）
    - ・ みそ汁（0.6%塩分濃度）の試飲（目標700人/年）
  - 方法の普及
    - ・ 減塩料理コンテストの実施、入賞作品の普及
    - ・ 健康に配慮した外食・中食メニューの普及
- ③ 評価
  - ・ 塩分チェックシートにおける総合点数の減少
  - ・ 「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

- ・ みそ汁の試飲において「うすい」と回答した人の割合の減少
- ・ 平成31年度県民健康・栄養調査の食塩摂取量の減少

### C. 結果

3年間の結果は以下のとおりであった。

- ① 共通リーフレット  
17,000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。
- 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。地域住民及び会議構成機関・団体の要請により実施。
- ③ 減塩川柳コンテスト  
応募総数214作品。最優秀賞1作品、優秀賞3作品、入選7作品を選出し、受賞作品のポスター1,000部、チラシ5,000部作成。会議構成メンバー、医療機関、給食施設、スーパー等に配布。
- ④ 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。入賞作品をクックパッド長野県公式キッチン、当所ホームページに掲載、チラシ5,000部を作成。
- ⑤ 塩分チェックシート  
各種健診やイベント、出前講座、試食会など各機関・団体が様々な機会をとらえ実施した。  
実施者数は、3年間で9,901人であった。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、27年度4,032人（男性1,174人、女性3,128人）28年度1,824人（男性525人、女性1,299人）29年度2,656人（男性593人、女性2,656人）、合計8,742人について集計した。  
合計点数の平均は50歳代までの働き盛り世代で高く、60歳代・70歳代では低くなる傾向がみられた。また20歳以上の結果について、年度別比較すると、

男性は減少がみられた。(図1)

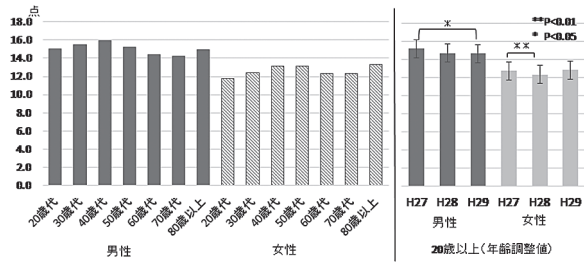


図1 合計点数の平均

合計点数の判定\*が「多め」または「かなり多め」と判定された人の割合は、すべての年代で男性の方が女性よりも多く、男女ともに50歳代が最も多かった。

年度別に比較すると、女性は減少がみられた。(図2)

【※判定 0～8点「少なめ」、9～13点「平均的」、14～19点「多め」、20点以上「かなり多め」】

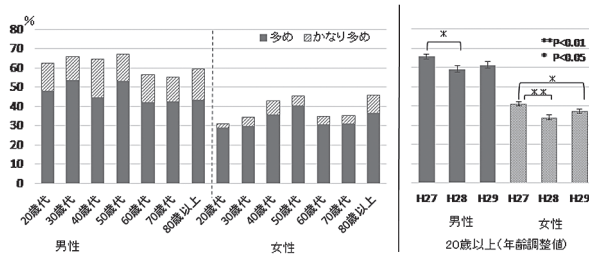


図2 食塩摂取判定「多め」「かなり多め」の人の割合

「塩分に気を付けて食事をしている」人の割合は全ての年代で女性の方が男性よりも多く、男女ともに20歳代が最も少なく、年代が高くなるほど増加する傾向がみられた。年度別の差はみられなかった。(図3)

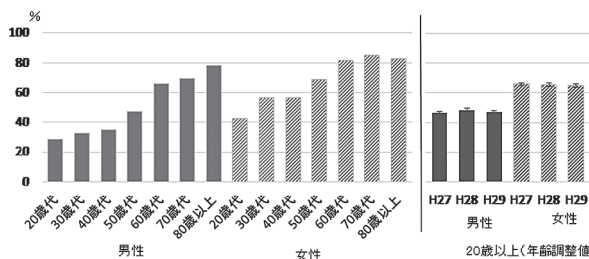


図3 「塩分に気を付けて食事をしている」人の割合

⑥ 0.6% のみそ汁の試飲

20歳以上の実施者数は3年間で6,093人であった。このうち年齢、性別がわかる、27年度2,182人(男性434人、女性1,748人)28年度1,887人(男性362人、女性1,525人)29年度1,784人(男性403人、女性1,381人)合計5,853人について集計した。

試飲の結果は、「うすい」と回答した人の割合は男女ともに20歳代が最も多く、年齢が高くなるほど減

少する傾向がみられた。(図4)

また、年度別に比較すると男性は変化が見られなかったが、女性は減少がみられた。(図5)

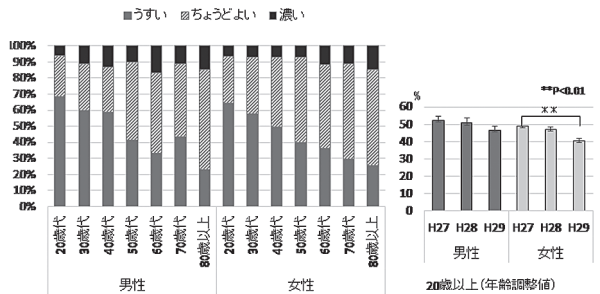


図4 みそ汁の試飲結果

図5 「うすい」と回答した人の割合

D. 考察

3年間の取組は、関係者の連携と協力により目標どおりに実施することができた。また、塩分チェックシートやみそ汁の試飲により、地域の食塩摂取に関する現状を把握することができた。

40歳代、50歳代までの働き盛り世代の食塩摂取状況は「多め」という課題や、若い年代は食塩を意識して食事をしておらず、うす味も定着していない傾向がみられるなど、減塩に対する意識が低いという課題もみられた。

今後は若い年代からの減塩の必要性の啓発や、働き盛り世代へのより効果的な減塩の方法の普及等、対象者の食塩摂取の課題や現状に合わせた取組がより重要であると考えられる。

3年間の事業評価では変化がみられなかった項目もあり、減塩に対する地域住民の意識向上や行動変容を促すために、今後も継続して普及啓発等に取り組むたい。

E. まとめ

本キャンペーンを通じて、多くの分野の関係者が連携して共通テーマに取り組むことの有用性が示唆されたため、関係者の連携による取組を今後も進めていきたい。

最後に本キャンペーンの推進に協力いただいた食育会議メンバー並びに地域の皆様に感謝いたします。

F. 利益相反

利益相反なし

参考、資料

- 1) 赤塩真奈美他：「さく」っとうす味みんなでキャンペーン」の取組について、信州公衆衛生雑誌、Vol.11 No1 44-45 (2016)