

## 8. 長野県の食塩摂取量目標値の認知度とその傾向

### —小海町の住民調査より—

今村晴彦、西脇祐司（東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野）

キーワード：長野県、食塩摂取量、目標値、認知度

**要旨：**長野県の食塩摂取量目標値の認知度とその傾向を検証するため、長野県小海町において、40歳以上の全住民を対象とした自記式質問票調査を実施した（回答者1,893人、回収率59.5%）。調査の結果、県が独自に目標値を設定していることを知っていたのは290人（15.3%）であった。また目標値（男女ともに成人1日当たり9g）を正しく回答できた割合は、男性の目標値、女性の目標値ともに1割以下であり、国の食塩摂取量目標値よりも正答の割合が低い結果であった。ただしこの結果は、多くの回答者が、県の目標値を国の目標値と同じ値か、より低い値（厳しい値）として認識しているためだと考えられた。

#### A. 目的

高血圧や脳卒中対策の1つとして食塩摂取量の抑制があるが、長野県の1日当たり食塩摂取量は全国で男性3位（11.8g）、女性1位（10.1g）と依然として高いのが現状である（『平成28年国民健康・栄養調査』より）。こうした背景から、長野県は国が設定した食塩摂取量の目標値（日本人の食事摂取基準（2015年版）：成人1日当たり男性8g未満、女性7g未満）とは別に、独自の目標値として「男女ともに成人1日当たり9g」を設定している（信州保健医療総合計画〈第1期〉より）。本研究では、県内の地域における、これらの目標値の認知度とその傾向について記述的に分析した。

#### B. 方法

長野県小海町において、2017年8月に、日常生活と健康に関する質問票調査を実施した。調査は入院・入所者等を除く40歳以上の全住民3,181人を対象とし、1,893人から回答を得た（回収率59.5%）。質問票には、国が設定した1日当たりの食塩摂取量の目標値とともに、長野県が食塩摂取量目標値を設定していることの認知、およびその1日当たり目標値に関する質問を設定した。

選択肢は、長野県の目標値設定の認知については、知っている／知らない（2択）、国および長野県の目標値については、男女それぞれについて、6g以下／7g以下／8g以下／9g以下／10g以下（5択）とし、回答者は自分の性別を問わず男女それぞれの目標値を回答する形とした。なお、選択肢において範囲を示す表現は「以下」で統一し、数値が国および県の目標値と一致している選択肢を「正答」とした。

それぞれの質問の回答の内訳を確認後、長野県の食塩摂取量目標値に関する質問について関連要因を設定し、クロス集計により回答の傾向を記述的に分析した。

関連要因は、質問票の項目から、性別、年齢、高血圧既往、教育歴、婚姻状況、健康意識の有無（食生活、毎年の健診受診、健康情報取得）、保健推進委員経験、長野県の目標値設定の認知、国の食塩摂取量目標値（男性／女性別）とした。

本研究は東邦大学医学部倫理委員会の承認を得て、東邦大学と小海町の共同研究として実施した。データは小海町により匿名化されたうえで東邦大学に提供された。

#### C. 結果

回答者1,893人（平均年齢±SD：66.8±13.0歳）のうち、県の食塩摂取量目標値の設定について「知っている」と回答したのは290人（15.3%）であった。また、県の食塩摂取量目標値について正しく「9g以下」と回答したのは、男性の目標値では138人（7.3%）、女性の目標値では80人（4.2%）であり、それぞれ「6g以下」の回答がもっとも多く「10g以下」がもっとも少なかった。また、男性よりも女性の目標値で「6g以下」の回答が多かった（男性では22.6%、女性では34.3%）。無回答者もそれぞれ3割近くみられた。一方で、国の食塩摂取量目標値について、男性の目標値で正しく「8g以下」と回答したのは504人（26.7%）、女性の目標値で正しく「7g以下」と回答したのは459人（24.2%）であった。

関連要因別にみた、県の食塩摂取量目標値の回答内訳は表1の通りである。男性／女性の目標値ともに、「9g以下」と回答した割合は、健康情報取得の意識ありの者（男性目標値：11.7%、女性目標値：6.0%）、県の目標値の設定を知っている者（男性目標値：13.4%、女性目標値：6.6%）、国の食塩摂取量目標値（女性）に「9g以下」と回答した者（男性目標値：33.8%、女性目標値：39.4%）等で特に高かった。また、

国の目標値と県の目標値は、同じ性別の回答をみた場合、それぞれ同じ目標値を回答する者が多かったが、それ以外の者は、県の目標値について、国の目標値よりも低い数値を回答する傾向がみられた。

#### D. 考察

長野県が食塩摂取量目標値を設定していることの認知割合は15.3%であった。またその目標値を正しく回答できた割合は男性の目標値、女性の目標値ともに1割以下であり、国の食塩摂取量目標値よりも正答の割合が低い結果であった。ただしこの結果は、多くの回答者が、県の目標値を国の目標値と同じ値か、より低い値（厳しい値）として認識しているためだと考えられた。また、男性よりも女性の目標値を低いと認識している傾向が示された。関連要因の分析から、目標値の設定を知っている者において正答の割合は高く、啓発キャンペーン等をさらに行うことで、正しい認識をもつ県民が増える可能性が示唆された。

なお、小海町では、本研究の結果をもとに、チラシ

やトイレトペーパー等を用いた、血压管理に関する普及啓発キャンペーンを実施中であり、今後、その効果を検証する予定である。またあわせて、これらの認知度と実際の健康行動や健康状態との関連、外的妥当性の検討も行っていきたい。

#### E. まとめ

本研究の結果は必ずしも否定的な意味をもつものではないと考えられたが、食塩摂取量目標値設定の背景も含めた正しい認識の普及のためには、今後のさらなる普及啓発が必要だと考えられた。

#### F. 利益相反

利益相反なし。

#### G. 謝辞

本研究の実施にあたっては、小海町町民課保健係の皆さま、慶應義塾大学医学部の岡村智教教授、東邦大学医学部の朝倉敬子准教授に多大な協力をいただいた。ここに謝意を表したい。

表1 関連要因別にみた県の食塩摂取量目標値の回答内訳

関連要因	人数	長野県の1日当り食塩摂取量目標値の回答（人数に対する割合、単位は%）											
		男性の目標値						女性の目標値					
		6g以下	7g以下	8g以下	9g以下	10g以下	無回答	6g以下	7g以下	8g以下	9g以下	10g以下	無回答
合計	1,893	22.6	19.7	19.3	7.3	4.8	26.4	34.3	18.2	12.3	4.2	2.7	28.3
性別													
男性	844	25.0	19.7	22.9	6.5	5.1	20.9	28.8	18.6	12.6	4.6	2.4	33.1
女性	1,049	20.6	19.7	16.5	7.9	4.5	30.8	38.7	17.8	12.1	3.9	3.0	24.5
年齢													
40-49歳	216	31.5	25.0	24.1	8.3	2.8	8.3	48.1	19.0	17.1	4.6	2.3	8.8
50-59歳	345	30.1	24.6	19.4	6.4	6.1	13.3	47.5	16.8	14.2	2.9	3.5	15.1
60-69歳	543	26.0	19.7	21.9	8.8	3.9	19.7	36.8	19.7	12.2	6.6	1.7	23.0
70-79歳	427	15.9	20.8	19.0	7.3	4.2	32.8	23.7	22.5	12.4	3.3	1.9	36.3
80歳-	362	12.7	10.5	13.0	5.2	6.6	51.9	22.1	11.6	7.7	2.8	4.7	51.1
高血圧既往													
なし	946	24.5	21.0	21.5	8.7	5.3	19.0	37.7	19.6	14.0	4.1	3.3	21.4
あり	817	21.3	19.2	18.5	6.6	4.5	29.9	32.1	18.1	11.6	4.4	2.3	31.5
教育歴													
10年以上	1,329	25.6	22.6	21.7	8.0	4.9	17.2	39.2	20.2	13.8	4.5	2.7	19.6
10年未満	487	17.5	14.4	15.6	6.6	4.7	41.3	25.7	15.0	10.1	4.1	2.9	42.3
婚姻状態													
既婚	1,355	24.0	20.8	20.2	7.7	4.7	22.6	35.5	18.7	13.1	4.6	2.3	25.8
死別・離別・未婚	459	22.0	19.2	19.6	7.2	5.7	26.4	36.2	19.0	12.0	3.7	4.4	24.8
健康意識（食生活）													
あり	1,239	23.9	20.2	19.2	7.9	5.3	23.5	36.3	19.5	12.3	4.3	2.7	24.9
なし	654	20.0	18.8	19.6	6.1	3.7	31.8	30.4	15.6	12.4	4.1	2.6	34.9
健康意識（毎年の健診受診）													
あり	952	23.8	23.0	21.2	8.3	4.7	18.9	37.7	20.1	13.2	4.7	2.1	22.2
なし	941	21.3	16.4	17.4	6.3	4.8	33.9	30.8	16.3	11.4	3.7	3.3	34.5
健康意識（健康情報取得）													
あり	547	24.5	19.9	20.7	11.7	4.9	18.3	38.9	19.4	13.0	6.0	2.6	20.1
なし	1,346	21.8	19.6	18.8	5.5	4.7	29.6	32.4	17.7	12.0	3.5	2.7	31.6
保健推進委員経験													
あり	587	20.3	22.8	14.8	8.9	4.6	28.6	39.9	19.9	11.1	4.6	2.6	22.0
なし	1,306	23.6	18.3	21.4	6.6	4.8	25.3	31.8	17.4	12.9	4.1	2.8	31.2
長野県の目標値設定の認知													
知っている	290	30.3	22.4	17.6	13.4	4.5	11.7	42.8	21.7	12.4	6.6	2.1	14.5
知らない	1,447	22.9	20.9	21.0	6.4	5.0	23.8	35.4	18.7	13.3	3.9	3.0	25.7
無回答	156	4.5	3.8	7.1	3.8	3.2	77.6	8.3	6.4	3.2	2.6	1.3	78.2
国の食塩摂取量目標値（男性）													
6g以下	380	70.0	10.8	5.8	0.8	0.3	12.4	64.2	11.6	3.7	1.6	0.0	18.9
7g以下	351	28.2	43.0	13.4	1.7	1.7	12.0	45.0	27.4	6.0	0.9	1.4	19.4
8g以下	504	8.9	30.4	37.1	8.7	4.4	10.5	31.3	25.0	20.0	6.2	1.8	15.7
9g以下	132	3.0	8.3	39.4	33.3	8.3	7.6	18.2	30.3	24.2	10.6	3.8	12.9
10g以下	165	3.6	4.2	27.9	23.0	29.1	12.1	13.3	10.3	28.5	13.3	15.8	18.8
無回答	361	1.9	2.8	3.3	0.8	0.6	90.6	11.9	5.8	5.0	1.1	1.7	74.5
国の食塩摂取量目標値（女性）													
6g以下	599	46.4	21.9	11.4	1.7	1.0	17.7	71.8	11.0	3.8	0.8	0.5	12.0
7g以下	459	16.6	32.0	24.2	9.8	4.6	12.9	33.8	39.2	11.1	4.4	1.7	9.8
8g以下	258	10.5	14.0	44.2	12.0	5.4	14.0	14.7	29.5	38.4	3.1	2.3	12.0
9g以下	71	4.2	11.3	22.5	33.8	14.1	14.1	4.2	8.5	32.4	39.4	5.6	9.9
10g以下	84	4.8	4.8	25.0	23.8	31.0	10.7	7.1	4.8	28.6	17.9	31.0	10.7
無回答	422	9.2	11.1	8.5	1.9	3.1	66.1	4.0	2.8	3.1	0.9	0.9	88.2

※関連要因のうち、長野県の目標値設定の認知、国の食塩摂取量目標値については、無回答者が多かったため、その結果も記載した。

※県および国の食塩摂取量目標値について、正しい回答を太字にした。

※無回答を除く割合の数値について、下記の基準で色付けした。

■ 40%以上 ■ 30-40% ■ 20-30% ■ 10-20% □ 10%未満