

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

「ちよび塩（減塩）でおいしく元気に!!」

～オール周防大島（島民一丸）での減塩活動の展開と健康づくりの推進～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

周防大島町健康増進課健康づくり班

代表者：川口 雅枝

勤務先：周防大島町

所 属：健康増進課健康づくり班

所在地：〒742-2806

山口県大島郡周防大島町西安下庄 3920-1

T E L：0820-77-5504

F A X：0820-77-5111

E-Mail：kawaguchi.masae@town.suo-oshima.lg.jp



離島浮島地区健康座談会



のぼり旗



ちよび塩ソング・ダンス

◇活動方針

- 1 少子高齢化、過疎化が進む島のまちだからこそ、健康な時からの健康増進（ポピュレーション）に重点
- 2 減塩活動「ちよび塩でおいしく元気に!!」を中核に据えた健康づくりの推進
- 3 住民・関係機関・地域主要企業等が協働した「オール周防大島」での活動の展開

◇活動内容

(1) 平成22・23年度の活動

ア 焦点を絞った新たな健康づくり活動方針の検討、「減塩」活動推進の決定

- ・ 調査による現状把握、健康課題の明確化を実施。塩分摂取量過多の課題から、「減塩を中核に据えた健康づくりの展開」を活動方針として決定し、具体的活動に着手。

イ 減塩に関する実態把握及びデータ分析による地区診断に基づいた保健指導等の推進

- ・ 食事調査・尿中塩分濃度測定・みそ汁塩分測定等詳細調査を大規模実施。調査結果に基づき、丁寧な個別保健指導を行うとともに、ポピュレーションアプローチとして重点的に繰り返し保健指導・教育を展開。

活動成果報告書

(2) 平成 24 年度の活動

ア 推進委員会との協働、町をあげての健康づくりの機運醸成、自発的活動へと発展

- ・ 「ちょび塩でおいしく元気に！」をキャッチフレーズとした第 1 回健康福祉大会を実施。700 人の住民が参加し、町長による「町民健康づくり宣言」等を披露。
- ・ 食生活推進協議会が「ちょび塩レシピ」を作成し、日々の料理教室で活用する等、町内各地での自発的な活動へと発展。

イ 健康増進計画推進参加者の拡充

- ・ 商工会、JA、漁協など町内主要企業にも健康づくり推進への参加を依頼。幅広いジャンルにまたがる推進体制の構成へと強化。

(3) 平成 25 年度の活動

ア 減塩活動の拡充に向けた塩分調査の追加実施

①九州医療センターと協働した小離島浮島での健康調査及び地区健康座談会の開催

- ・ 平成 25 年 8 月～9 月 浮島全住民の健康調査を実施

対 象：90 世帯、205 人 実施：87 世帯（96.7%）、166 人（81.0%）

内 容：尿中食塩量測定、食塩チェックシート、血圧・身体測定、健康・生活質問票

- ・ 平成 26 年 1 月 25 日（土） 浮島地区健康座談会の開催

目 的：調査から見えてきた健康状態や生活習慣等の現状を住民と共有し、島全体の健康づくりの機運を高め、住民一人ひとりが主体的に健康づくりを実践していくための対策を講じ、浮島全体の健康レベルの向上を図る

内 容：調査結果報告、健康講話（製鉄記念八幡病院副院長 土橋卓也先生）

健康づくり活動の実践に向けた協議・意見交換

参加者：住民 66 人、 スタッフ（講師：土橋先生、町長、町議会議員、健康増進部長・課長、政策企画課、保健師、管理栄養士）

②大学と協働した中学生の食事・健康調査および学校保健での減塩の推進

- ・ 平成 25 年 11 月～2 月（現在実施中）

対 象：町内の 4 中学校の生徒 281 人

参加者：第 1 研究（24 時間蓄尿）68 人、第 2 研究（随時尿）208 人 見込み

内 容：尿中食塩量測定（24 時間蓄尿または早朝尿）、BDHQ、生活調査（生徒、保護者）
学校保健と協働した減塩・食育教育

③食生活改善推進員、母子保健推進員の協力によるみそ汁塩分測定、簡易尿中塩分測定の継続

参加者：述べ 150 人

④食塩摂取に関する食行動および減塩運動の波及に関するアンケート調査の実施

- ・ 平成 25 年 10 月 4 日～10 月 25 日、12 月 4 日～12 月 20 日

対 象：町内在住の 20 歳以上 1,920 人

参加者：述べ 1,558 人（81.1%）

内 容：食塩に関する認識や家庭調理、食材調達の方法等の食行動、減塩運動の認知度

イ 健康無関心者に対する効果的アプローチの実践と町をあげての健康づくりの展開

①減塩運動シンボルマークの作成

活動成果報告書

- ・デザイン工学に基づいたシンボルマーク（山口大学工学部准教授 木下武志先生の指導）を活用した、減塩行動へ介入と定着

活用方法：行政 展示パネル、のぼり旗、シール、マーク入りエコバック、文書、チラシ、ちょび塩レシ、広報、町ホームページ

住民 医療機関のお薬袋への転写、保健室・給食だより 等

②減塩運動テーマソングおよびちょび塩ダンスの作成

- ・減塩メッセージを込めたテーマソング（町内で活躍する兄妹デュオ「マウンテンマウス」に依頼）と曲に合わせたダンスを作成し、五感を通して減塩への関心を高めながら生活に浸透

活用方法：行政 PV をケーブルテレビや町ホームページで発信、健康福祉大会や保健事業で披露

住民 保育園や学校行事で活用、販売店舗や事業所でPR

③ちょび塩レシの配布

- ・年4回 季節ごとの減塩レシを作成し、町内のスーパーや医療機関等主要場所に設置
設置箇所 55か所 述べ 4,000部 (6メニュー×1,000枚×4シーズン)

ウ 住民自らによる減塩活動の取り組みとさらなる展開への支援

①第2回健康福祉大会の開催

- ・減塩と循環器疾患対策をメインテーマに講演会や体力チェックコーナー、健康情報を展示
また、減塩シンボルマーク、ちょび塩ソング・ダンスの披露とあわせて、ちょび塩弁当を販売
*ちょび塩弁当 150食販売 (JA、地元飲食店)

②健康増進計画推進委員会の開催

- ・活動を効果的に推進していくために、町民の意見を聞きながら健康づくりを実践。次年度より、新たに飲食店組合、観光協会もメンバーに迎え、さらに地域に根づいた活動を広く推進する。

◇今後の計画

減塩のさらなる推進と定着を図るための住民目線に立った幅広いジャンルでの健康づくりの実施

ア 健康増進計画推進委員会の開催

- ・住民目線の幅広いジャンルの委員とともに意見交換を行い、協働しながら効果的な活動を展開

イ 地区診断に基づいた健康教育、保健指導等の実施と住民との協働

- ・離島浮島地区の健康調査を継続して実施し、実態把握に基づいて効果的に介入。介入に当たっては、自治会や漁協、学校等と連携し、島民の主体性を高めながら実施。
- ・BDHQを用いた、栄養調査と具体的な食事指導（見込み130人）

ウ 「オール周防大島」での減塩活動の展開（継続）

- ・メディアを活用した情報発信（ケーブルテレビでのちょび塩番組作成・放映、ホームページ等）
- ・ちょび塩弁当やちょび塩料理、ちょび塩食品の開発および販売（飲食店組合、観光協会等）
- ・シンボルマークやちょび塩ソング・ダンス、ちょび塩レシの波及（推進委員や関係機関が自主的に活用）

エ 各種保健事業の場を活用しての減塩の推進

- ・家庭訪問や健康相談等、個別の状況、課題を把握しながら適切で効果的な減塩活動を推進

オ 健康増進計画の終期となる平成27年度に全町民を対象に活動の評価を実施し、次期計画を策定

以上