

活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

栄養大学と協力して市民の減塩へのチャレンジ！
～おいしく減塩！高血圧を予防して健康寿命延伸！～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

稲沢市保健センター
代表者：松岡 美和子

勤務先：稲沢市役所

所 属：福祉保健部 健康推進課

所在地：〒492-8217

愛知県稲沢市稲沢町前田365-16

TEL：0587-21-2300

FAX：0587-21-2361



◇活動方針

稲沢市では、いきいきいなざわ・健康21（第2次）計画を平成25年度に策定し、平成26年度から健康寿命の延伸、健康格差の縮小に向け、各事業に取り組んでいる。稲沢市は、国保のデータ分析から、高血圧の医療費が上位を占め、1人当たりの医療費では、県の値より上回っている。また、要介護認定者の中で、高血圧症の割合も高いため、市として高血圧の対策を推進する必要があるとあり、平成28年度から3か年計画でいきいきいなざわ減塩教室を開始することとした。市内の栄養大学と協力して、いきいきいなざわ減塩教室～野菜・果物プラス1・おいしく減塩マイナス1～をテーマに、市民幅広く減塩について理解してもらうように教室を開催した。

平成28年度の教室では、高血圧、心疾患、脳梗塞、胃がん等の生活習慣病を予防するため、味覚テストで自身の感覚を知ってもらうとともに、おいしく減塩できるポイントや試食を通して塩分量について知識を学んでいただいた。また、生活習慣改善のためのアンケートを実施し、アンケートに答えることで、自分の減塩について見直してもらった。継続して減塩に取り組めるように3か月後に再アンケートに協力いただくことで仕組みづくりをした。壮年期には、健診等での疾病の発見により関心も高いが、健康度の維持・管理や疾病の早期発見や早期治療のためには、若年層からの高血圧対策が必要であることから、基本健診結果説明時に、食品の中の塩分量の比較のクイズ、アンケート等を行い、若年者対策の強化を図った。今後も、日常生活の中で減塩への意識を高めてもらえるよう工夫しながら、健康寿命の延伸と医療費の適正化に向け、継続実施をしていく。

活動成果報告書

◇活動内容

(1) いきいきいなざわ減塩教室～野菜・果物プラス1. おいしく減塩マイナス1～

目的 高齢化が進む中、生活習慣と社会環境の変化に伴う高血圧の患者の増加が課題になってきている。そこで、減塩教室を行うことで、高血圧、胃がん、脳卒中、心臓病、腎機能障害などの生活習慣病を予防する。

対象者 稲沢市民 各日50名

日時 平成29年2月24日(金)、平成29年3月13日(月)

場所 名古屋文理大学

内容 講話 「無理なく減塩！効果的な減塩！」
簡易味覚(塩味)テスト、試食(味噌汁の試飲等)
アンケート(6か月後に再度アンケート調査を実施)

(2) 基本健康診査時のクイズ及びアンケート

目的 高血圧対策のために、食品の中の塩分量の比較クイズ、アンケートを通して生活習慣病の認識を高める。

対象者 15～39歳までの基本健康診査受診者

日付 9月から10月までの12回(平成28・29年度)

場所 保健センター

内容 2種類の食品の塩分量の比較、食生活のアンケート

◇活動結果

(1) いきいきいなざわ減塩教室の結果(平成28年度)

・参加状況(実97名)

年代	人数
30歳代	2名
40歳代	2名
50歳代	7名
60歳代	53名
70歳代	29名
80歳代	4名
合計	97名

・参加のきっかけ(延べ109名)

項目	人数
減塩したいと思ったから	57名
教室のタイトルに魅力を感じたから	12名
内容が気になったから	10名
友人や家族に誘われたから	5名
会場が名古屋文理大学だったから	13名
日本糖尿病療士の講義だったから	5名
なんとなく	1名
その他	6名

・味覚チェックアンケート 事前・事後点数評価

合計点数	事前人数	%	事後人数	%
0～8点(大変よくできました)	18	34.0	29	54.7
9～13点(もう少し頑張りましょう)	24	45.3	18	34.0
14点～(もっと頑張りましょう)	11	20.7	6	11.3
合計	53	100.0	53	100.0

活動成果報告書

・味覚チェックアンケート 事後点数評価 (未記入2名) (人)

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	年齢不明	合計
0～8点	0	0	1	14	13	2	0	30
9～13点	1	1	3	9	4	0	1	19
14点～	0	0	0	4	2	0	0	6
計	1	1	4	27	19	2	1	55

・教室後の減塩に対する意識の変化

	かなり減少	やや減少	変化なし	やや増加	増加	合計
人数	14	37	4	0	0	55
%	25.4	67.3	7.3	0.0	0.0	100.0

・減塩への継続状態

	継続中	1～2か月	1週間程度	たまに	全くできていない	合計
人数	48	2	0	6	0	56
%	85.7	3.6	0.0	10.7	0.0	100.0

(2) 基本健康診査時のクイズ及びアンケートの結果

食品の塩分量の2択クイズで、正解率が平成28年度は54%、29年度は60.2%であった。また、アンケートの結果で、一日の食塩摂取量の目標値を知っている人は平成28年度は22%で、29年度は26.7%であった。

(3) 成果

平成28年度の教室参加のきっかけは、半数以上が減塩希望の方であった。事前の味覚チェックのアンケートでは、45%の方がもう少し頑張りましょうという結果であったが、事後においては、54%の方が大変よくできたという良い評価に変わっていた。また、日常生活での減塩への取り組みにおいては、85%以上の方が3か月後継続されているという結果であった。

アンケート結果の中に、今後具体的な調理について教えてほしいとの声が多かったため、平成29年度は8月31日に大学の講師と学生の考案のおいしく減塩レシピで、調理実習を中心の教室を実施し、味覚・視覚を刺激し減塩の意識づけを行った。2月27日に2回目を実施する予定である。

若年層の高血圧予防については、2年連続で、基本健康診査結果説明時等の機会をとらえ、クイズ、アンケートを行い、減塩についての周知を行ってきた。

◇今後の計画

減塩をきっかけに、高血圧の重症化予防及び生活習慣病予防の取り組みを実施してきた。平成29年度の減塩教室については、約6割の方が新規受講であり、来年度も引き続き、内容を検討して、無関心層にも受講していただけるようPRに工夫をしていきたい。また、発症前の若い世代からの対策が重要になるため、併せて検討していきたい。

2年間、減塩中心に栄養関係の事業展開するとともに、平成29年度には、ウォーキングを中心とした運動も取り入れて推進してきた。来年度以降も、栄養、運動の両面から、健康寿命の延伸と医療費の適正化に向け、生活習慣病対策を行ってきたい。