

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

適塩GOプロジェクト

～カラダがよろこぶ適塩生活～

※適塩とは、適量な塩分（1日の塩分摂取量を男性8g、女性7gまでとする）を摂ること。

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

茨木市役所 健康福祉部 保健医療課

代表者：木村 葉子

勤務先：茨木市役所

所 属：健康福祉部 保健医療課

（茨木市保健医療センター内）

所在地：〒567-0031

大阪府茨木市春日三丁目13番5号

TEL：072-625-6685

FAX：072-625-6979



◇活動方針

「茨木市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」において、生活習慣病の中で、脳血管疾患群の医療費・患者数ともに多いことが本市の課題として挙げられた。そのため、脳血管疾患群の基礎疾患となる高血圧症に着目し、その予防策を推進している。国民健康保険加入者だけでなく、広く市民にアプローチできるよう、「健康いばらき21・食育推進計画（第2次）」に基づき実施している。また、平成27年度の国民健康・栄養調査結果によると、食塩摂取量の平均は男性で11.0g、女性9.2gであり、厚生労働省が推奨する1日の塩分量を上回っている。以上のことから、高血圧予防対策のうち、その原因のひとつである塩分量に着目した。高血圧発症予防を目的として、市民が適量な塩分摂取（適塩）に取り組める生活習慣の推進を図るよう、「適塩GOプロジェクト」として、① 日の塩分摂取目標量（男性8g未満、女性7g未満）を正しく知っている市民の増加、② 適塩に取り組む市民の増加、③ 野菜を積極的に摂取する市民の増加を目標として掲げ、適塩の推進を図る。

◇活動内容とその成果

活動内容

地域や企業、大学等と連携し、健康づくり啓発イベント等（以下「イベント」という。）を開催し、市民が適塩に取り組めるよう適塩についての周知・啓発を行う。適塩GOキャラクターを用いた適塩啓発物品等を用い、知識の普及を図る。血圧・血管年齢測定や味覚チェック、食事バランス診断（SATシステム）による食塩量、野菜量のチェック、食品模型や塩の量に見える化等、体験型や視覚に働きかけることで、意識を高める。市内の企業や大学等と連携し、以下2つを中心に事業を行っている。① 適塩に取り組みやすい環境整備 ② 適塩に関する知識の普及

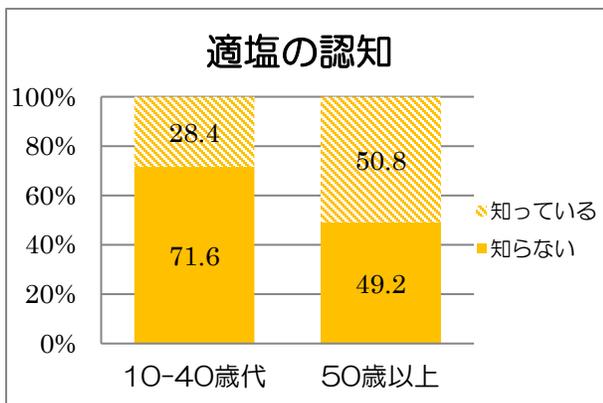


活動成果報告書

活動成果

地域や企業、大学と連携した健康づくりイベントを実施し、総参加者数はH28年度末で2,000人以上。イベントにて血圧測定や食事バランス診断、適塩についての知識の普及を行っている。企業や大学と連携することで、若年者から高齢者まで幅広い年代へアプローチできている。特に、適塩への関心の低い大学生や子育て世代へは重点的に啓発を行っており、年代別の資料を作成するなどの工夫をすることで、各年代が興味・関心の湧く内容を提供できるようにした。

平成29年4月から、イベント時にアンケート調査を実施している。アンケートを回収できた1057人中294人(27.8%)が高血圧であった。高血圧者のうち、65歳以上の高齢者が200人(68.0%)であり過半数であった。しかし、40-64歳が75人(25.5%)、39歳以下18人(6.1%)となっており、若年世代でも高血圧者が多いことが伺えた。適塩の知識については、610人(57.7%)が「一日の塩分目標量を知らない」と回答していた。年齢別では、10-40歳代が最も「知らない」と回答する割合が多く、288人(71.6%)であった。50歳以上では320人(49.2%)となっており、年齢による差異がみられた。さらに、適塩の取



組については、「取り組んでいる」と答えた人は611人(57.8%)であった。そのうち、「栄養成分表示を活用している」人は152人(24.9%)と最も少なかったため、今回重点的に取り組んでいる「一日の塩分摂取目標量」と「栄養成分表示」についての啓発を今後も推進していく必要がある。

アンケートは今年度から開始したため、その効果については来年度にかけて評価していく。現状として、子育て世代において、適塩についての具体的な知識や行動についての啓発が重要と考える。

平成28年度、29年度活動実績

- いばらき 適塩宣言！フェスタ～カラダがよるこぶ適塩生活～
(茨木市民に適塩の必要性と具体的な方法を広めるためのキックオフイベント)
- 保健医療センター・こども健康センター・市役所への適塩の掲示
- 乳幼児健康診査時に血圧測定ができるよう、こども健康センター内へ血圧計の設置
- 茨木市独自の健康手帳作成。適塩についての記事を記載し配布
- 市役所スカイレストラン「食育の日」に適塩メニューの提供
- 毎月15日を「適塩の日」として、イオンスタイル新茨木で市や食品メーカー等とイベントを実施。
- 市内の商店街・スーパー
- お仕事フェア
- 地域のコミュニティセンターでの啓発
- JA 清溪祭
- 立命館大学生協との共同イベント「ヘルスケアマネジメント」



活動成果報告書

- 農業祭・環境フェア
- パパ&ママクラス（子育て世代の健康づくり）
- 成人祭
- 健康フェスタ 2016 2017
- 追手門学院大学との連携
- 地区健康相談会
- 市広報誌へ適塩についての特集記事掲載。
- ハッピースマイル応援隊 健康講話
- 市民健診後結果説明会
- いばらき×立命館 DAY イベント
- 市職員健診
- 茨木ハピママプロジェクト
- 11月食育推進月間での市内店舗にポスターの掲示

【連携企業・学校等実績】

イオンリテール(株) (株) Seiei ヒガシマル醤油(株)
シャープ(株) 味の素(株)
オムロンヘルスケア(株) 日清オイリオグループ(株)
認定こども園 さんすい保育園 認定こども園 豊原学園
昆布と鯉節職 山崎屋 大阪ガス(株) (株) 光洋
阪急産業(株) NPO法人茨木東スポーツクラブ レッツ
茨木高等学校 茨木西高等学校 梅花女子大学 立命館大学
追手門学院大学

順不同

◇今後の計画

「適塩」は子どもから高齢者まで、全ての年齢層をターゲットとし、地域に根ざした形で具体的なアプローチをすることで、市民が自分自身の問題として自ら「適塩」に取り組めるよう行動変容を促進することができていると考える。今後も、企業等と連携し、取組を行っていくとともに、その評価を行っていく。

- 企業や大学とのさらなる連携を目指し、市民が適塩に取り組みやすい環境づくりや啓発を広く周知する。
- 市関係課との連携を強化し、様々な分野での健康づくりを推進する。
- 市内の他の企業や地域に根付いた商店等へのアプローチを行い、適塩に取り組みやすい環境づくりの支援を行う。

