

活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

住民とともに取り組む腎不全予防

～「腎臓をまもる健康講座」と蓄尿検査等を活用した減塩推進運動～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

甲良町 保健福祉課

代表者：浦田 民恵

町老人クラブ連合会の減塩料理教室



勤務先：甲良町役場

所 属：保健福祉課（甲良町保健福祉センター 内）

所在地：〒522-0244

滋賀県犬上郡甲良町大字在土357番地1

TEL：0749-38-3314

FAX：0749-38-5150

◇活動方針

甲良町は、平成27年度特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合が19.0%（県17.2%）であり県内で2番目に高く、予備群の割合が12.2%（県10.0%）であり県内で最多である。そのうち血圧のみ、もしくは、血圧かつ血糖値の異常がある人の割合が国・県と比べ高く、人工透析が必要となる慢性腎不全の人が、町民の242人に1人と多い（国は427人に1人）。そのため、生活習慣と腎臓病の関係について理解を深め慢性腎不全を防ぐため、腎臓専門医による「大切な腎臓をまもる」町民健康講座を開催する。また、健康づくりボランティアである健康推進員と町保健センターが連携し、集落や町全体での啓発活動と減塩推進に役立てるため住民の蓄尿（ちくによう）検査を導入し、学びを広げ実践するため、継続して取り組む。

◇活動内容とその成果

「食事が変われば腎臓は守れる」をテーマに腎臓専門医に依頼し、町国保・彦根保健所との連携のもと、平成25年度に町民健康講座を開始した。健康づくりボランティアである健康推進員により各種行事の際に住民に呼びかけるなど協力を得ている。

平成25年度～平成29年度までの活動

【平成25年度】 医療講演「腎臓を守るための特別講演」3部374人参加

初回町民健康講座後に「予防のためにどうすればよいか」等の問い合わせが、町民から保健センターに多数寄せられ、講演の振り返りの学習会を、要望のあった集落で行った。

活動成果報告書

【平成 26 年度】 医療講演「内臓脂肪や高血圧及び高血糖は、何故腎臓を傷めるのか」3部 344 人参加
講演後に腎臓専門医と町内医療機関医師の懇談を行い、かかりつけ医から腎臓内科への連携により慢性腎不全を予防するしくみについて検討する機会を設けた。

町で蓄尿検査（※24 時間ためた尿の塩分を測定し、塩分摂取量を知るための検査）を減塩推進の取り組みとして開始した。特定健診受診者だけでなく、集落の学習会などで検査受診を呼びかけ、結果をグラフ化して集落単位で実態を知り、実践に結びつける取り組みにつながっている。

【平成 28 年度】 医療講演「食事が変われば腎臓は守れる」

「腎臓病の透析療法と食事療法 患者となって思うこと」2部 115 人参加
健康推進員が、減塩を若い世代に伝えるべく子どもに身近な食品の塩分量を意識できるよう、スナック菓子やインスタントみそ汁等のパッケージを活用した展示を開始。「カップめん一つ食べたらもうあとはお塩とったらあかんの!？」「カレーの塩分の多さに驚いた」等の反応があり、成分表示を見て食品を選ぶ等、実践方法を伝える啓発を複数の集落で実施した。

【平成 29 年度】 医療講演「腎臓を傷める 2 大リスク（高血圧と塩分）を徹底解明」66 人参加

町民 2 人による実践報告「やってみたらこんなに変わった」

健康推進員による「地域で取り組む生活習慣改善の報告」

町民の立場からと健康推進員の活動からの体験報告をまじえることで、腎臓病が身近なものであり、血圧の管理とうす味を習慣にして慣れると減塩ができること、個人のみならず集落や地域で取り組みを続けることで、腎臓病の予防・重症化防止が可能であることが実感できる内容となった。

平成 30 年度

1. 蓄尿検査の個別結果説明会のまとめから

	受診者数(名)			平均塩分摂取量(g)	
	合計	男	女	男	女
平成 26 年度	85	29	56	13.5	10.0
平成 27 年度	61	20	41	11.5	10.5
平成 28 年度	68	40	28	11.9	9.7
平成 29 年度	73	23	50	10.5	9.2
平成 30 年度	63	32	31	9.2	7.5

1) 7月に蓄尿検査を受けた 23 人のうち、漬物・浅漬け・佃煮を食べる人が半数以上、パン食の人が半数以上であり、高塩分食（塩分摂取量が高い）につながりやすい食習慣がある。

2) 「塩は使っていないのに塩分摂取量が多かった」「ハムやちくわなどを食べるから塩分が多くなっているのだと思う。」と

の感想から、加工品の塩分は見落とされる傾向がうかがえた。

3) 1～2年前の前の検査よりも、塩分摂取量が減らせた人からのききとり

「食事内容は変わらないが減塩しょう油を使っている」(3人)「パン食の回数を減らした」(2人)減塩商品の活用と食品（食材）そのものに入っている塩分を意識することが減塩につながる。

4) 蓄尿検査を受けた人の平均塩分摂取量は減少傾向であり、減塩の意識づけのために地域での啓発と検査の継続が必要である。

2. 各集落での健康推進員の取り組み

減塩の献立の料理教室、講演内容を結び付け実践に移すための講座等の集落単位の活動を、健康推進

活動成果報告書

員が中心となって企画・運営されている。

各集落で健康推進員による減塩の啓発（＜ ＞内は参加者数）

9月 高齢者サロンで減塩みそ汁試食 ＜70人＞

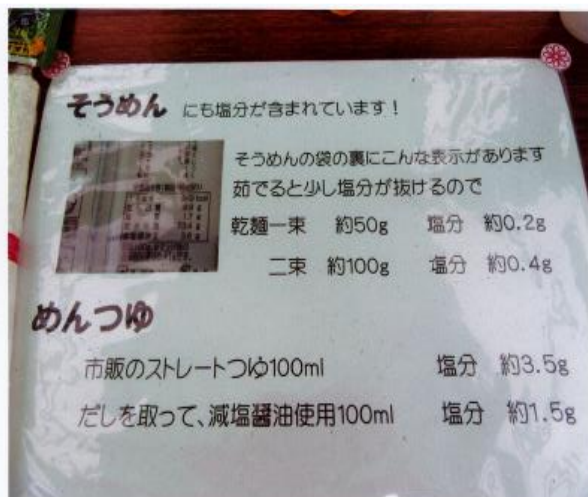
9月から11月 家庭のみそ汁の塩分測定 ＜1集落内全戸60人に訪問＞

10月 収穫祭で減塩みそ汁の試食 ＜69人＞

11月 文化祭にて減塩みそ汁試食 味の感想を「薄い」「ちょうどよい」「濃い」でシール投票
子どもと薄味の大切さを対話、子どもたちは納得してお話をきいてくれた。 ＜41人＞

7月 夏祭りでそうめんの減塩つゆと減塩
お菓子食べ比べ ＜35人＞

11月 文化祭で「減塩」「野菜を食べよう」の啓発
減塩商品実物等手にとってもらう展示 ＜150人＞



3. 町全体での取り組み

平成30年7月 町老人クラブ連合会減塩料理教室 ＜61人＞

健康推進員から加工品の隠れた塩分について、調理の工夫、減塩商品の紹介等

平成31年3月 5回目となる腎臓をまもる町民健康講座を開催予定

◇今後の計画

町の健康課題である高血圧・高血糖の改善と腎不全予防に減塩と肥満の防止が必要であり、それを繰り返して学習することで住民に理解が深まっている。以前からの取り組みである野菜がたくさん摂取でき汁を少なくした「具たくさん減塩味噌汁」の啓発と合わせ、腎臓病講演会と住民の蓄尿検査による減塩推進の取り組みを今後も進めていく必要がある。

平成29年度策定の甲良町食育推進計画および健康増進計画で、18歳未満の子どもがいる全世帯にアンケートで（回収率89.4%）522世帯で子どもの塩分摂取量に「気をつけている」が15.5%、「だいたい気をつけている」が65.9%と多くの世帯が気をつけている結果であったが、5歳児親子の食育教室では「味が薄くて食べにくい」との保護者の声も多く、子どもの頃から家庭での減塩習慣を身につける取り組みが今後も必要である。