

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

塩分の見える化による減塩活動の実践
～ライフステージ全体を通じた活動の展開～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

京丹波町

代表者：永海 貴子

勤務先：京丹波町役場

所 属：保健福祉課

所在地：〒622-0311

京都府船井郡京丹波町和田田中6番地1

TEL：0771-86-1800

FAX：0771-86-1233



塩分摂取量簡易測定器（減塩モニタ）・ナトカリ計

◇活動方針

京丹波町では健診結果、介護保険申請時の原因疾患、透析の原因疾患の分析から、疾病対策の取り組みとして「高血圧症予防対策」に重点をおき事業を展開しています。高血圧症予防における栄養改善に「減塩」は大きな比重を占めますが、「自分が摂取している塩分量が分からない」事が大きな課題であり、保健指導が生活改善にまで至りにくい大きな要因でした。これを解消するために「尿による推定塩分摂取量、Na/K比（ナトリウムカリウム比）」を指標として取り入れ、「目に見える」減塩対策に取り組みました。取り組みは平成26年度から5年間の計画を立て、各ライフステージに応じた事業を実践しました。

◇活動内容と成果

1 成人における取り組み（尿中塩分測定と健康教育）

①尿中塩分測定の実施

平成26年度に基本健診受診者30歳～75歳までの受診者を対象に尿中塩分測定検査を1,778人（男性748人、女性1,030人）に実施しました。結果は男性女性ともに平均値は目標値を上回り、Na/K比は男女ともに目標値の4未満は達成できず、減塩対策への課題が見えました。

②健診結果報告会における栄養指導 表1、写真1参照

本町では健診を受診された方に必ず説明、指導を行う事を重点とし、町内93地域を巡回し報告会を開催しています。その機会を利用し栄養士による減塩の集団指導及び個別指導を積極的に実施しました。

活動成果報告書

○栄養指導者数

表 1

写真 1

	参加者	集団指導	個別指導
H26 年度	2,516 人	1,043 人	158 人
H27 年度	2,445 人	1,025 人	167 人
H28 年度	2,381 人	1,540 人	172 人
H29 年度	2,405 人	1,568 人	238 人



使用する媒体は栄養士が手作りで作成し、減塩とカリウム摂取が分かりやすく見ってもらえる点に工夫を凝らし指導に活用しました（写真 1 参照）

③健康教育の実施 表 2 参照

高血圧症対策をCKD（慢性腎臓病）予防対策と位置づけ、減塩モニタを使用した減塩対策を重点とした病態別教室の実施や一般講座の開催を継続的に計画し実施しました。

○健康教育事業

表 2

	病態別教室	一般講座（演題）	参加
H26 年度	CKD 予防教室開始	適塩和食で健康づくり ～高血圧症と慢性腎臓病の予防～	30 人
H27 年度	CKD 予防教室	美味しく食べて健康長寿～減塩・カリウム摂取～	18 人
H28 年度	CKD 予防教室	健康寿命をのばそう～血管をいつまでも若々しく～	14 人
H29 年度	CKD 予防教室 CKD フォロー教室	血管美人の話～血管を健康に保つ秘訣～	8 人 26 人

2 学童における取り組み（尿中塩分測定と食育教育）

平成 27 年度には町内 5 小学校の協力を得て小学 4 年生から 6 年生の児童（330 人、実施率 99.7%）を対象に尿中塩分測定を行い、全学年で食育授業を実施し、子どもの頃からの生活習慣病予防に取り組みました。

①尿中塩分測定の実施 表 3 参照

表 3

写真 2

平成 27 年度 学年		今回の結果		目標値	
		一日推計 塩分摂取量	Na/K	一日食塩 摂取量	Na/K
4 年生	男子	4.9	4.2	5.5	4.0
	女子	5.1	5.0	6.0	
5 年生	男子	6.2	4.9	6.5	
	6 年生	女子	6.2	4.9	



活動成果報告書

②食育授業の実施 写真2参照

身近な「給食」を題材に塩分、カリウムを通じ生活習慣病予防の学習へと展開し実施しました。子ども達の感想やアンケートには「カリウムの摂取には野菜や果物が大切」「お菓子ばかり食わずに果物を摂取」「味の付いた物にあまり調味料をかけない」等の感想と、目標の一つであった「家族で塩分について話をした」等、両親や家族への波及を図る点でも効果が見られました。

③「京丹波町食育推進連絡会」の設置

小学校と連携した事業を展開したことにより、町内の食育に係る関係者の連絡会（町内幼稚園、小学校、中学校他16団体で構成）を立ちあげ、健康課題を共有しながら食育事業を進めています。

また、追跡調査として平成29年度に町内5小学校の6年生を対象に同様の検査及び食育事業を行い、平成27年度の評価も同時に行いました。

3乳幼児における取組み（尿中塩分測定と離乳食指導） 表4参照

平成28年度には「乳児を持つ両親を対象」に尿中塩分測定を開始しました。3～4ヶ月の子どもを持つ両親（106人、実施率74.6%）に参加いただきました。その結果から、子どもの健康のためにも食生活の改善をすすめていく必要性を感じ、この結果を個人に返却すると同時に、離乳食教室へ反映させ3歳児までの継続した適塩対策へと結び付けています。

表4

	男性（父親）		女性（母親）	
	1日推定 塩分摂取量	Na/K	1日推定 塩分摂取量	Na/K
H28	8.0	4.7	8.5	4.2
H29	10.7	4.5	9.4	4.1
目標量	8.0未満	4.0未満	7.0未満	4.0未満

◇今後の計画

平成30年度もこれまでの「減塩」「カリウム摂取」の方針を引き継ぎながら、事業を継続実施しています。

また、学童の取組みとして町内小学校5校の内、1校が自主的に尿中塩分測定を活用した生活習慣病教育を継続して実施する計画を立て、現在、計画から一緒に取組み学校教育の中に位置づけしました。

平成31年度には、成人において取組み始めた平成26年度からの5年間の経過しますので、同様の健診受診者を対象に再度尿中塩分測定を行う予定としています。5年間、重点的に実施してきた健診結果の報告会、個別及び集団による栄養指導、健康教育（一般及び病態別）、周知、啓発の方法等を全般的に評価し、今後の取り組みの再構築を検討したいと考えています。

また、本町では京丹波町健康増進計画（第2次 H29年度～）及び京丹波町食育推進計画（第2次 平成31年度～）において1日推定食塩摂取量及びNa/K比の数値を計画の目標数値に揚げ、積極的に取り組むこととしています。これからも「塩分見える化」を活用しながら、将来的に高血圧に起因する疾病の予防が出来るように効果的な指導や事業の展開を目指し、今後もレセプトデータ、健診、介護保険原因疾患、死亡原因等のデータを評価、分析を加えながら取り組んでいきたいと思っております。