

食を通じた生活習慣病予防事業報告書

(平成29年度～令和5年度)

【概要版】



令和6年8月
三条市福祉保健部健康づくり課

はじめに

市では、高血圧症の発症予防及び重症化予防に役立てるため、平成27年度に高血圧に関連する生活実態調査を実施し、塩分摂取状況や生活習慣について調査を行いました。その結果、ナトリウム（食塩相当量）の食事摂取基準の目標量に比べて多くの塩分を摂取していることと、高塩分摂取に関連する食習慣が明らかになりました。

結果を踏まえて、平成29年度から食を通じた生活習慣病予防事業を実施し、スーパーや飲食店等と連携した減塩の食環境整備や、適塩の啓発及び保健指導を実施してきました。

令和3年度に策定した「第2次三条市食育の推進と農業の振興に関する計画」の現状分析では、高塩分摂取に関連する食習慣の傾向に変化が見られたことから、塩分摂取状況等を把握することが課題として挙がっていました。課題を踏まえて、令和4年度から、健診に併せて推定塩分摂取量調査を実施し、市民の塩分摂取状況を把握しています。

本報告書は、得られた推定塩分摂取量等の測定値や食習慣調査結果を基に、平成29年度から実施してきた「食を通じた生活習慣病予防事業」の評価を行い、今後の保健事業の方向性を検討するものです。

食を通じた生活習慣病予防事業の概要

〔目的〕

三条市の健康課題である脳血管疾患及びその要因となる高血圧症を予防するため、市民が自然と減塩できるような仕組みづくりと、適塩の啓発活動を行う。

〔考え方〕

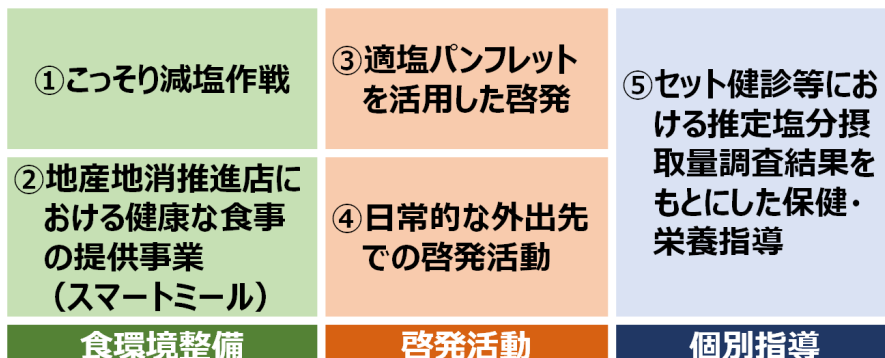
自然と減塩につながる環境づくりのため、スーパーマーケット等で販売されている総菜や弁当を少しずつ減塩する取組を実施するとともに、塩分のとり過ぎにつながりやすい食習慣や市民の推定塩分摂取量の平均値など、適塩に関する情報を重点的に啓発する。その際、対象者の健康への関心の段階に合わせて展開する。

〔取組内容〕

食環境整備においては、健康への関心が低い人に対し、スーパーマーケット等で販売されている総菜を減塩し、減塩と周知しないで販売するこっそり減塩作戦(下図①)を実施し、健康への関心が高い人に対し、栄養バランスに配慮した食事が選択できるよう、「健康な食事・食環境」認証制度を活用した地産地消推進店3における健康な食事の提供事業(下図②)を実施した。

啓発活動においては、健康への関心が高い人に対し、健診会場において適塩パンフレットを活用した啓発(下図③)を実施し、健康への関心が低い人に対し、スーパーマーケットやドラッグストアなど日常的な外出先において適塩の啓発(下図④)を実施した。

個別指導においては、セット健診受診者等に対し、健診時の尿検査から推定塩分摂取量調査を行い、その結果を用いて保健・栄養指導(下図⑤)を実施した。



事業の概要及び実施状況

* 括弧内は事業開始年度

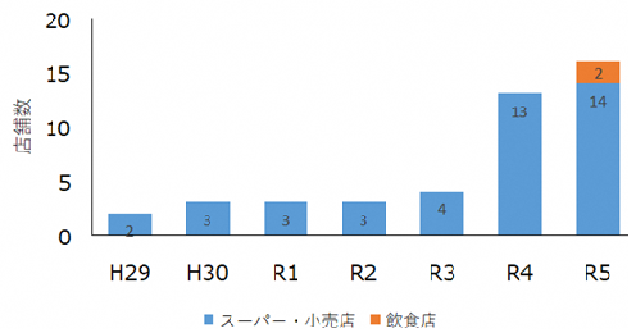
こっそり減塩作戦（平成29年度～）

スーパーマーケット等で販売されている総菜を段階的に減塩し、減塩と周知せずに販売することで、健康への関心度に関係なく、自然と減塩の行動ができる食環境づくりを行う。

〔実施状況〕

取組の協力店舗が増えるとともに、対象商品も増えた。さらに、自ら対象商品を増やしたり、新潟県や地域の健康に対する取組に積極的に参加したりするようになった。

こっそり減塩作戦協力店舗数の推移



各年度で販売された減塩総菜の平均塩分濃度と総菜種類数

	H29年度	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
平均塩分濃度	1.20%	1.06%	0.87%	1.08%	0.94%	0.84%	0.86%
総菜種類	2	4	6	6	7	7	8

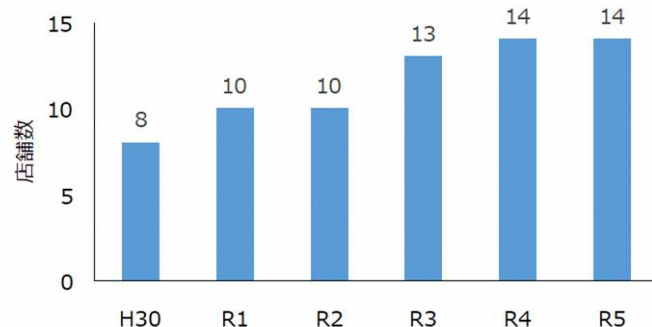
地産地消推進店における健康な食事の提供事業（令和元年度～）

一般社団法人 健康な食事・食環境コンソーシアムが推進している「健康な食事・食環境」事業の認証制度を活用し、健康的な食事として認証されたスマートミール®を提供する店舗を拡大し、健康への関心がある人が健康に配慮した食事を選択できる食環境づくりを行う。

〔実施状況〕

販売継続が難しく認証を取り下げた店舗もあるが、新たに認証を受けた店舗数が増え、店舗数を上回っており、認証店舗数は増加している。

「健康な食事・食環境」認証店舗数の推移



適塩パンフレットを活用した啓発（平成29年度～）

健康に関心がある人に対し、適塩パンフレットを活用した啓発を行い、塩分摂取に関する知識や減塩に対する意識を高める。

〔実施状況〕

適塩パンフレット配布枚数

年度	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
配布枚数	3,231	2,052	2,116	5,187	2,604	3,440	6,515

日常的な外出先での啓発活動（令和元年度～）

日常的な外出先であるスーパーマーケット等において、市が実施する減塩の取組紹介や塩分摂取に対する教育を行い、市民に対して健康への関心をもつ動機づけとして実施する。

〔実施状況〕

年度	会場	実施内容	回数 (回)	参加者数 (人)
令和元年度	スーパーマーケット	・管理栄養士による集団指導(減塩講話)	1	12
		・管理栄養士による集団指導(減塩商品及び市の取組紹介)	1	21
		・保健師による筋トレ実技		
令和4年度	スーパーマーケット	・管理栄養士による集団指導(ソルセイブ体験、減塩講話)	1	6
令和5年度	スーパーマーケット	・管理栄養士による集団指導(食育SATシステム体験、減塩講話)	1	17
	小売店	・管理栄養士による集団指導(ソルセイブ体験、減塩講話) ・だしパックづくり体験	1	10

推定塩分摂取量調査をもとにした保健・栄養指導（令和4年度～）

セット健診等の実施に併せて、推定塩分摂取量調査を実施し、自身の塩分摂取量の見える化により、高血圧症や塩分摂取に対する市民の意識を高める。

また、塩分摂取量が目標量より多かった人に対して保健・栄養指導を実施し、塩分摂取に対する知識や減塩のスキルを身に付けてもらう。

〔実施状況〕

内容		実施時期	令和4年度		令和5年度	
			回数 (回)	対象者数 (人)	回数 (回)	対象者数 (人)
推定塩分摂取量調査及び食習慣実態調査	セット健診	6～9月	6	760	6	580
	市保健事業	通年			3	208
保健・栄養指導	健診結果説明会	11～2月	19	44	15	28
	企業・個別指導	通年			1	17
	企業・集団指導	通年			2	305

分析概要

市民の塩分摂取量等を尿検査による推定塩分摂取量調査結果から推定しました。塩分摂取量等や血圧等の関連要因、及びそれらの変化と、減塩の食環境整備、啓発活動、個別指導が関連しているか検討する。

【対象者】

年度	対象者の概要
平成27	推定塩分摂取量調査への協力を希望した人 362人 〔内訳〕特定健診受診者7,677人中161人、市職員27人、市内企業従業員109人、健康推進委員305人中65人
令和4	推定塩分摂取量調査を含んだセット健診の受診者全員 759人
令和5	推定塩分摂取量調査を含んだセット健診の受診者全員580人、市保健事業への参加を希望した市内企業従業員208人のうち市内在住者99人。あわせて 679人

【内容】

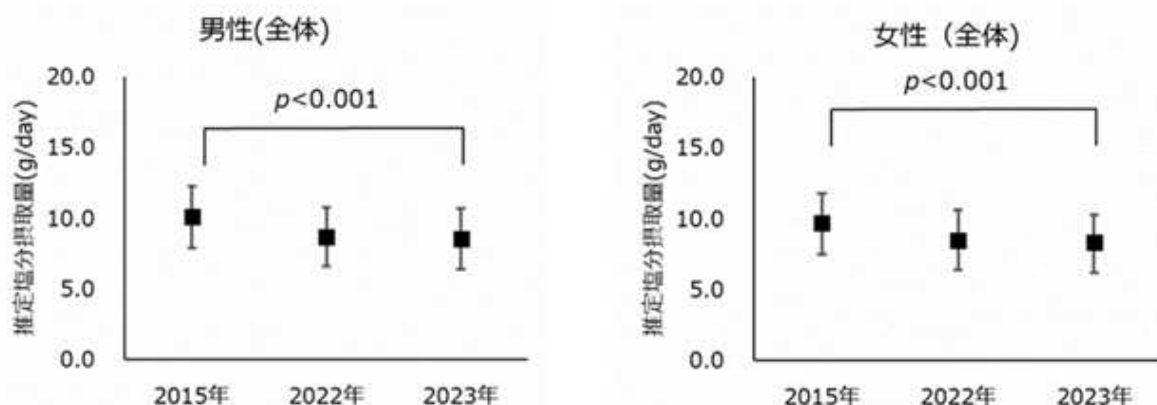
- ① 尿検査値から算出した推定塩分摂取量の年次推移
- ② 令和5年度対象者の横断分析
- ③ 令和4、5年度の同一対象者における年次間比較

結果及び考察

① 尿検査値から算出した推定塩分摂取量の年次推移

推定塩分摂取量の年次推移では、男女ともに令和5年度は平成27年度より有意に減少しており、塩分摂取状況は改善した可能性があります。

尿検査値から算出した推定塩分摂取量の年次推移



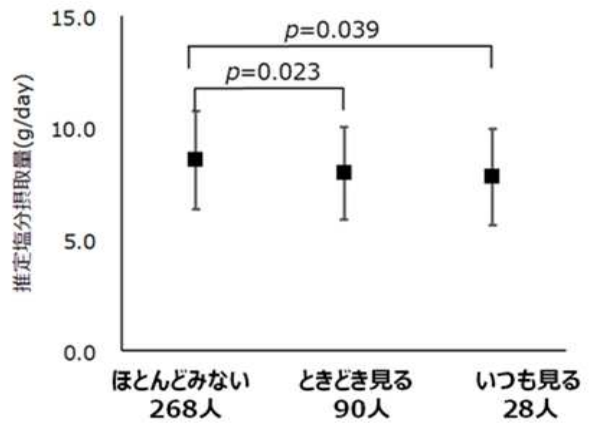
* 表示値は平均値と標準偏差

p: 2023年度と2015、2022各年度との間の年齢調整検定による差の有意確率

② 令和5年度対象者の横断分析

女性において、ナトリウム表示を「ほとんど見ない」と比較して、「いつも見る」「ときどき見る」人の推定塩分摂取量が有意に低かったことから、ナトリウム表示を見る行動に対する減塩指導が、塩分摂取量の減少に有効である可能性が考えられました。

ナトリウム表示を見る頻度と推定塩分摂取量の関係【女性】



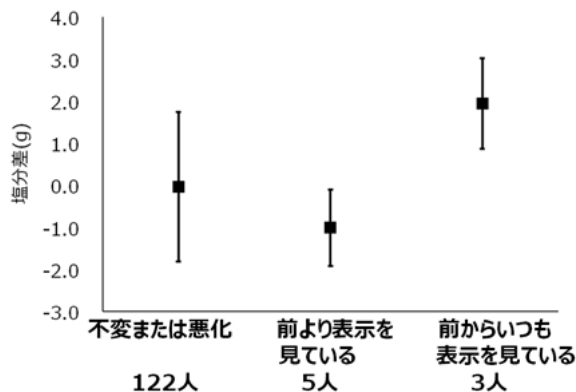
③ 令和4、5年度の同一対象者における年次間比較

女性において、推定塩分摂取量と拡張期血圧が有意に減少していました。

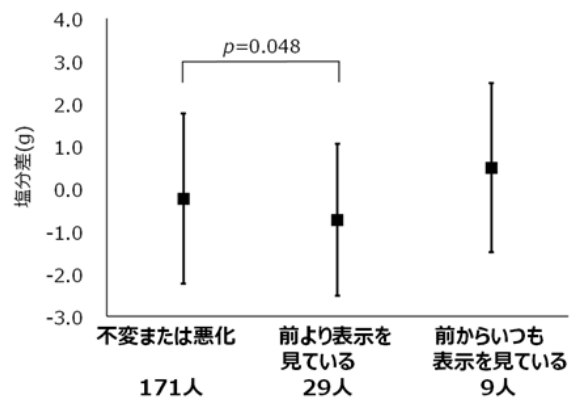
また、ナトリウム表示を見る行動について、令和4年度に比較して令和5年度で「変わらない」または「悪化」した人に比べて、「前より表示を見るようになった」女性では、推定塩分摂取量が有意に減少した。推定塩分摂取量結果を用いた情報提供や栄養指導（ナトリウム表示を見る指導を含む）が、その後の塩分摂取量等の改善に影響を与えたと考えられます。

ナトリウム表示を見る行動の変化と推定塩分摂取量の変化量

【男性】



【女性】



まとめ

食を通じた生活習慣病予防事業により、市民の塩分摂取量が減少した可能性があること、推定塩分摂取量調査を用いた保健・栄養指導が、女性の塩分摂取量の減少や収縮期血圧の低下に有効であると考えられることが示唆されました。

残された課題として、食環境整備に関する認知度や啓発で使用した適塩パンフレットに関する質問が令和5年度のための調査であったため、これらを認知する前後の塩分摂取量等変化の分析まで至りませんでした。

今後の減塩政策の方向性は、推定塩分摂取量調査結果を用いた保健・栄養指導は、塩分摂取の減少に効果があったことから、今後も引き続き取り組んでいく必要があります。一方で、減塩総菜に貼付したマークや啓発で使用したパンフレットの認知度が低かったため、今後は、マークやパンフレットの周知拡大を進めるとともに、市の減塩政策における食環境整備の影響による推定塩分摂取量等の変化を検証する必要があります。



食を通じた生活習慣病予防事業報告書 (平成29年度～令和5年度)

令和6年8月

【概要版】

発行 新潟県三条市福祉保健部健康づくり課
住所 〒955-8686 新潟県三条市旭町2丁目3番1号
電話 0256-34-5511 (代表)
FAX 0256-34-5572
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp