

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

皆野町

1 事業名

減塩運動

2 事業概要

【背景】

・第2期健康みなとの21計画（健康増進計画・H26～H30）において塩分に焦点をあてた特定健診や栄養指導の実施に取り組んできたが、H30に実施した町民アンケート調査では、減塩への意識が薄く意識の改善に至っていない、という現状が見えた。

・本町をはじめとする秩父地域では、漬け物、佃煮、麺類など塩分過剰になりやすい食文化がある。

・新型コロナウイルスの影響で外食の回数は減り、家庭で食べるが多くなった一方、共働きの増加により中食（弁当・総菜、インスタント食品、冷凍食品等）を利用する家庭が増えている。

【実施事業】

①推定塩分摂取量検査

②減塩食環境整備事業

3 事業内容

①推定塩分摂取量検査

特定健診・後期高齢者健診で、尿中塩分量の測定を実施。

②減塩食環境整備事業

・町内の商工会・薬局・病院と協力し、食塩含有量が少ない食品やたんぱく質含有量の多い食品を手に取りやすくするため、食品の陳列棚等にポップを置く。

・町キャラクター『み～な』のイラストを入れた「おいしく減塩!」「しっかりタンパク!」の2種類のポップを作成。



4 事業効果

①推定塩分摂取量検査

塩分摂取量を「見える化」することで、減塩の動機づけにつながった。

②減塩食環境整備事業

・町内の店舗等に協力をいただくことで、身近な場所で目に触れる機会が増え、減塩に関心が薄い方への意識づけが期待できる。

・減塩商品が目につくことにより、自然と減塩食品を購入しやすくなる。