

健康長寿に係る先進的な取組事例

横瀬町

～減塩講習会～

(1) 取組の概要

健康づくりの活動をしている食生活改善推進員協議会の会員を対象に、食習慣調査（BDHQ）と尿中塩分検査を実施。自身の塩分摂取量を知り、改めて減塩への取り組みを意識づけする。

(2) 取組の契機

平成25年度に秩父郡市5市町の特定健診および後期高齢者医療健康診査の受診者に対し、随時尿による推定食塩摂取量の測定を実施。受診者629人の平均塩分量が10.19gと1日の目標塩分摂取量を超えていた。また、本町は5市町の中で平均摂取量が一番多い結果であった。食に関する健康づくりの取り組みをしている食生活改善推進員協議会の会員へ意識づけを行うことから取り組みを始めた。

(ア) 取組の内容

事業名	減塩講習会
	平成26年度
予算	61千円 ・講師謝金 16千円 ・消耗品 45千円
対象	食生活改善推進員協議会会員
参加人数	35名
日程	平成26年11月11日、12月5日
会場	総合福祉センター

① 食習慣調査・随時尿による推定食塩摂取量の測定

講習会参加者35名に対して実施。BDHQによる食習慣調査票を配布し、直近の1か月間の食事について振り返り、調査票に回答。随時尿による推定食塩摂取量の測定を実施。

<調査の概要>

・BDHQによる食習慣調査票

簡易型自記式食事歴法質問票。調査項目は年齢・性別・身長・体重の他、80項目の質問に対し、過去1か月間に置いて摂取した頻度を回答。専用の栄養価計算プログラムによって、およそ30種類の栄養素とおよそ50種類の食品の摂取量を算出。集計についてはNPO法人疾病管理・地域連携支援センターへ依頼。

・推定食塩摂取量の測定

随時尿から1日の推定食塩摂取量を測定。

＜参加者の状況・調査結果(平均値)＞

年 齢		62.14 歳	最年長 75 歳、最年少 38 歳
塩分摂取量	尿 中	9.5g/日	最高 12.6g/日、最低 7.0g/日
	食習慣調査	13.3g/日	最高 18.2g/日、最低 9.2g/日
B M I		22.0	最高 26.3、最低 16.6

＜本人へのフィードバック＞

B DHQによる食習慣調査は、①不足が気になるもの（カルシウム、鉄分、ビタミンC、食物繊維、カリウム）、②とりすぎが気になるもの（食塩、脂肪、飽和脂肪酸、コレステロール）、③三大栄養素のバランス、④食事バランスガイドに性別・年齢からみた適量、の4点について示された結果票を返却。栄養の基礎知識、食事バランスガイドについての説明も記されている。また、食塩摂取量の多い人には減塩のポイントの資料も追加して本人へ返却。

② 栄養講座の実施

管理栄養士による高血圧予防と減塩のための食生活に関する講義を実施。食事療法や減塩のポイント、食の重要性について講義。

③ 減塩メニューの調理実習の実施

管理栄養士により減塩メニューを組み立ててもらい、1食あたり塩分2.7gの献立で、調理実習を実施。献立は「汁なし担々麺」「わかめとしらすのおろし和え」「マンゴープリン」の三品。計量をしっかり行い、味付けを覚えてもらう。



(イ) 取組の効果

食生活改善推進員協議会の会員ということで、減塩に対する意識を持つ人は多いが、今回の結果では厚生労働省が目標とする女性の目標値 7.5g 未満を上回る結果となった。

食習慣調査票の記入により自身の食生活を振り返るきっかけとなり、また塩分測定により、実際の値が出てさらに意識づけが高まった。参加した会員からは、「つい適当になってしまうので参考になった」「これから塩の使い方を工夫していきたい」「計量を面倒がらずにしっかり行う大切さを実感した」「塩等を使わなくても十分食べられる事がわかった」等の意見が出た。

(ウ) 成功の要因、創意工夫した点

食習慣調査・尿中塩分測定で個々の塩分摂取量を知ってもらい、講義と実習により実践に結びつけてもらうようにした。

(エ) 課題、今後の取組

① 意識づけの継続

調査の結果から、塩分摂取量が多い状況が分かった。みそ汁や漬物を摂る回数が多い地域の特性もあり、味付けが濃くなりがちである。食生活改善推進員協議会の活動の中でたびたび意識づけをしていく必要がある。

② 地域への展開

今回は、食生活改善推進員協議会の会員を対象とした講習会であった。講座に参加した会員が、参加していない会員へ伝達する事業や、会としての取り組みについて検討し、一般の方へと広めていく事業を、会員と共に行い、食生活改善推進員協議会と連携した実施を目指す。