

日向入郷地域における肥満・高血圧対策の取組 ～働き世代の塩分摂取状況と課題の検討～

○中原夢乃¹⁾、本武明子²⁾、上原千枝²⁾、豊嶋典世³⁾
中央保健所¹⁾、日向保健所²⁾、高鍋保健所兼日向保健所³⁾

1 はじめに

日向入郷地域における健康課題は、他二次医療圏に比べて、食塩をとり過ぎている人の割合や平均歩数、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合、喫煙率が高いことが挙げられる。これらの健康課題を解決するため、日向入郷地域・職域連携推進協議会では、令和6年度からは「収縮期血圧の平均値を下げる」「BMIが25以上の人の割合を減らす」を長期目標に掲げた6か年計画を策定し、食生活及び生活習慣の改善に向けた取組を行っている。

今回、令和7年度から共通テーマとして行っている「適塩」について、働き世代の現状と課題を明らかにするためアンケート調査を行ったので報告する。

2 塩分摂取状況調査の概要

- (1) 目的：日向入郷地域の働き世代に対し、塩分摂取状況の気づきを与えるとともに、働き世代の塩分摂取状況について分析し、適塩に繋がる食環境づくりを推進する。
- (2) 対象：日向保健所管内に勤める働き世代
- (3) 調査項目：性別、年齢、居住市町村、社会医療法人製鉄記念八幡病院作成「塩分チェックシート」の項目（食品の摂取頻度、外食や惣菜の利用、食事の量等）、塩分に関する知識・意識・行動
- (4) 期間：調査は、令和7年10月から11月の間（うち4日間）に行い、令和8年1月から3月に調査結果の集計及び報告書作成を行った。
- (5) 方法：公益財団法人宮崎県健康づくり協会が日向保健所を会場として実施する健康診断時に、対象者へ調査票を配布し記入を呼びかけた。記入した調査票を回収して複写し、原本は回答者へ返却、複写した調査票は事務局控えとした。原本裏面に記載した、食品に含まれる塩分量について情報提供を行うことで、適塩の普及啓発も同時に行った。塩分チェックシートの項目は点数化し、「かなり多い」、「多い」、「普通」、「少ない」に分類した。また、塩分摂取で気をつけていることについて、任意で聞き取りを行った。
- (6) 回答者数：調査協力を得られた120名のうち、有効回答者は112名であった。

3 結果

- (1) 回答者の性別及び年代別割合

表1に回答者の性別及び年代別割合を示した。

表1 回答者の性別及び年代別割合

	男性		女性	
	n	%	n	%
性別	60	53.6	52	46.4
年齢階層				
10～30歳代	20	33.3	13	25.0
40～50歳代	26	43.3	20	38.5
60～70歳代	14	23.3	19	36.5

- (2) 塩分摂取状況

しょうゆやソースをかける頻度について、「よくかける（ほぼ毎食）」、「毎日1回はかける」が男性46.6%、女性23.0%であった。昼食で外食やコンビニ弁当などを利用する頻度は、週1回以上利用する者は男性73.3%、女性51.8%であった。夕食で外食やお惣菜などを利用する頻度について、3回/週以上利用する者は男性38.3%、

女性 7.7%であった。食事の量について、「人より多め」は男性で 36.7%、女性は 5.8%であった（表 1）。塩分チェックシートの分類「かなり多い」、「多い」は男性 51.7%、女性 38.4%であった。年代別でみると、10～30 歳代は 54.6%、40～50 歳代 50.0%、60～70 歳代 30.3%であった。

(3) 塩分に関する知識・意識・行動

食塩相当量の目標量の認識は「いいえ」が 90.2%であった。男女別にみると、認識している者が男性 5%、女性 13.5%であった。年代別にみると、10～30 歳代での認識は 3%と最も低かった（図 1）。

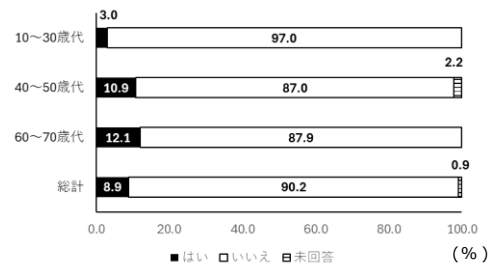


図 1 食塩相当量の目標量の認識

(4) 塩分で気をつけていること（聞き取り）

塩分チェックシートの分類「かなり多い」「多い」の者は「塩分に気をつけていない」という内容の回答が多かった。また、分類「少ない」の者は、本人や家族が病気になったこと等をきっかけに気をつけるようになったという内容の回答が多かった。

4 考察

今回の調査において、塩分摂取状況では、調味料かける習慣や外食、コンビニ弁当や惣菜の利用頻度、食事の量は男性で多い傾向がみられた。また、塩分チェックシートの点数で「かなり多い」、「多い」も男性が多く、年代別でみると 10～30 歳代が最も多かった。今回使用した塩分チェックシートは、合計点数と随時尿により推定した食塩排泄量との間に有意な正の相関がみられ、食塩摂取傾向を評価することが可能である¹⁾ことから、特に男性の若い世代において、外食やコンビニ、惣菜利用の頻度が多く、食事の量が多いことが塩分摂取過多につながっていると示唆された。

先行研究において、食塩を多く含む食品の摂取頻度や食習慣には性別や年齢層に違いに考慮した働きかけやアプローチを減塩対策プログラムに盛り込むことが必要であると報告されている¹⁾。また、土橋らの研究では、外食メニューや惣菜を選択する場面を想定した減塩手法を提案することも重要であると報告されている²⁾ことから、当協議会において、若い世代の男性をターゲットとし、日向入郷地域の特性に応じた適塩と食事量の適正化に向けた取組を行う必要がある。

また、塩相当量の目標量を認識している者が全体の 1 割にも満たない結果であったことや、塩分チェックシートの点数が「少ない」で、本人や家族が健康上の問題を経験したことが減塩行動の転機になっている回答がみられたことから、全世代が目標量を認識して適塩に関心を持てるための周知を強化する必要がある。

5 まとめ

今後は、働き世代の男性の食生活習慣の特徴を踏まえて、飲食店やコンビニ、事業所食堂等を利用する際の適塩に繋がる食品選択の手法や適正な食事量、食塩相当量の目標値の啓発等について、地域と職域で連携して行っていきたい。

<参考文献>

- 1) 繁田真弓ほか：働く世代の食塩摂取に対する意識・知識と推定食塩摂取量：性別および年齢層による違い 山口県立大学 学術情報 第 10 号 83-87 2017
- 2) 土橋卓也：栄養・食生活と循環器疾患・危険因子「食塩」 日循予防誌 第 53 巻 17-25 2018