

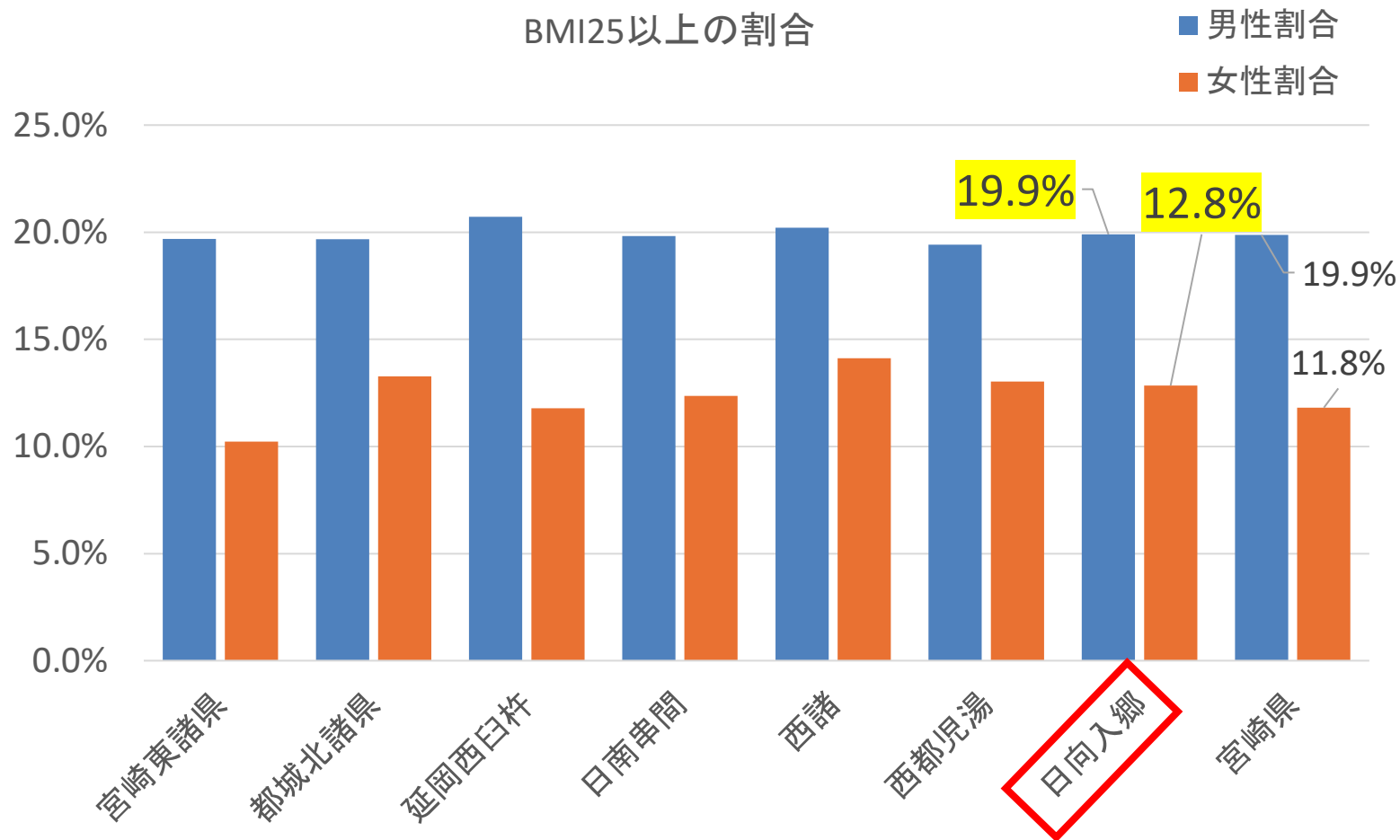
日向入郷地域における 肥満・高血圧対策の取組 ～働き世代の塩分摂取状況と課題の検討～

○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⁾

はじめに

日向入郷地域における健康課題

BMI25以上の割合が男性19.9%、女性12.8%

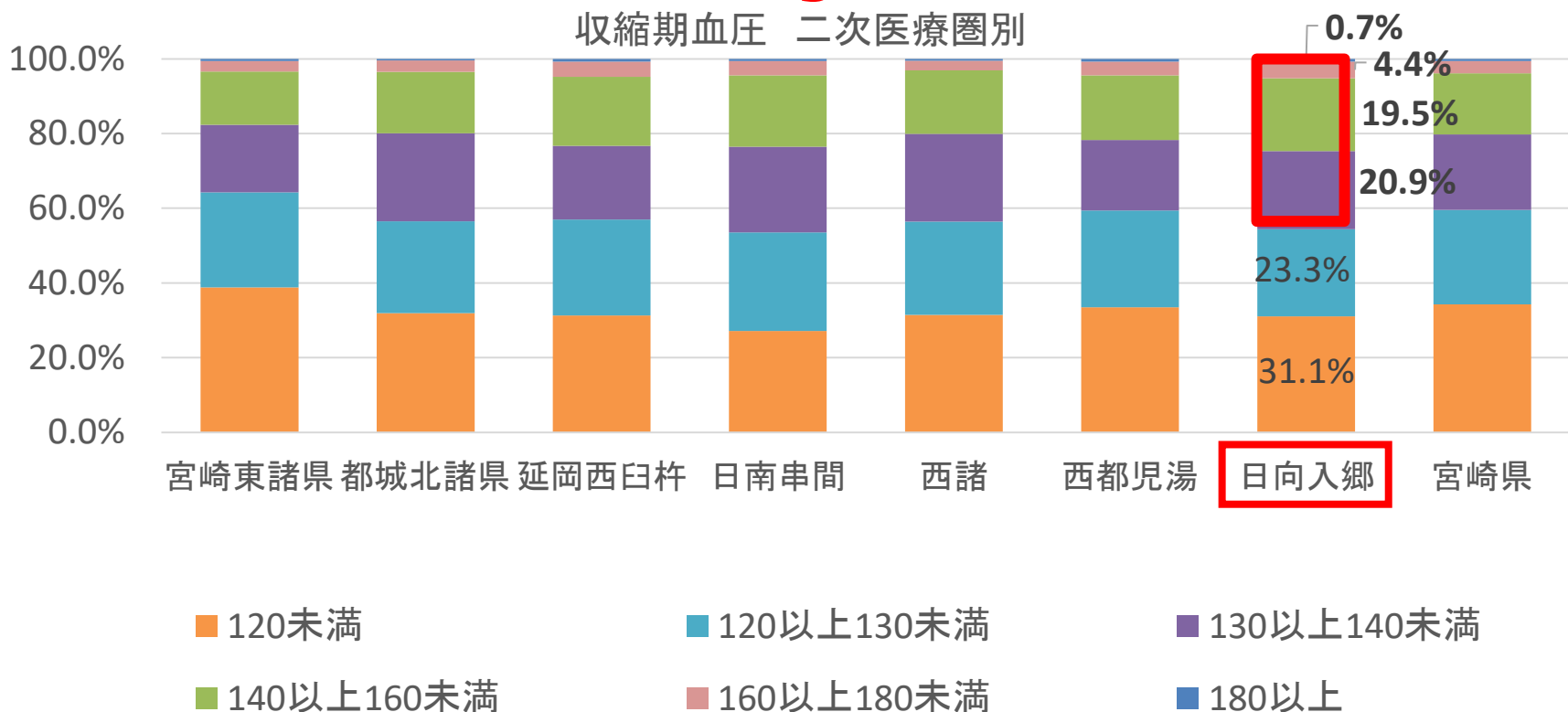


参考：NDBオープンデータ（特定健診（BMI）：2021年度）

はじめに

日向入郷地域における健康課題

収縮期血圧140mmHg以上の割合が24.6%



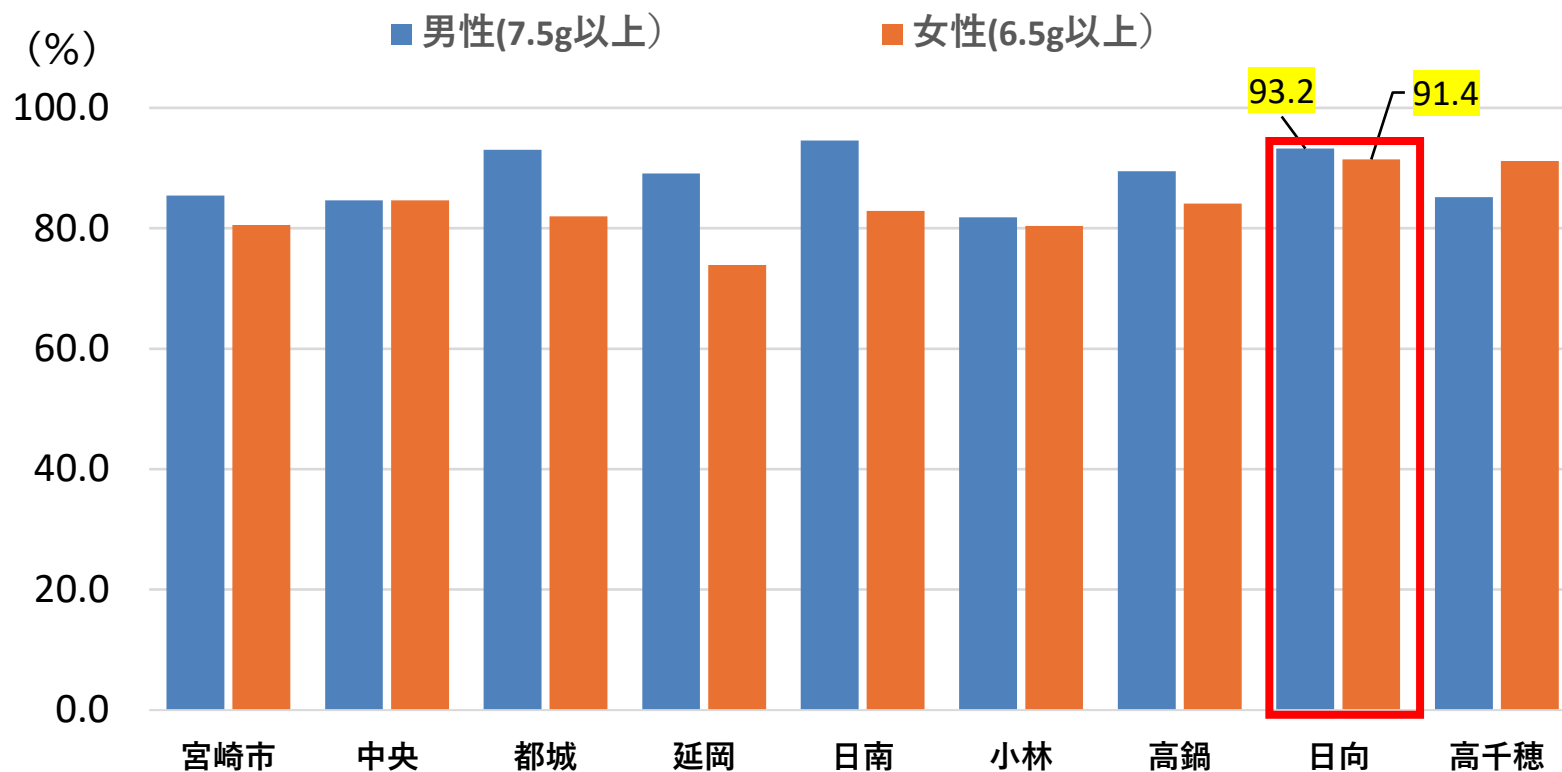
日向入郷地域・職域連携推進協議会の評価指標(平成29年度と令和4年度の比較)
「高血圧の人を減らす」という項目で、悪化傾向となる市町村や団体が多かった

参考：NDBオープンデータ（特定健診（収縮期血圧）：2021年度）

はじめに

日向入郷地域における生活習慣の課題

食塩をとりすぎている人の割合が男女とも9割以上

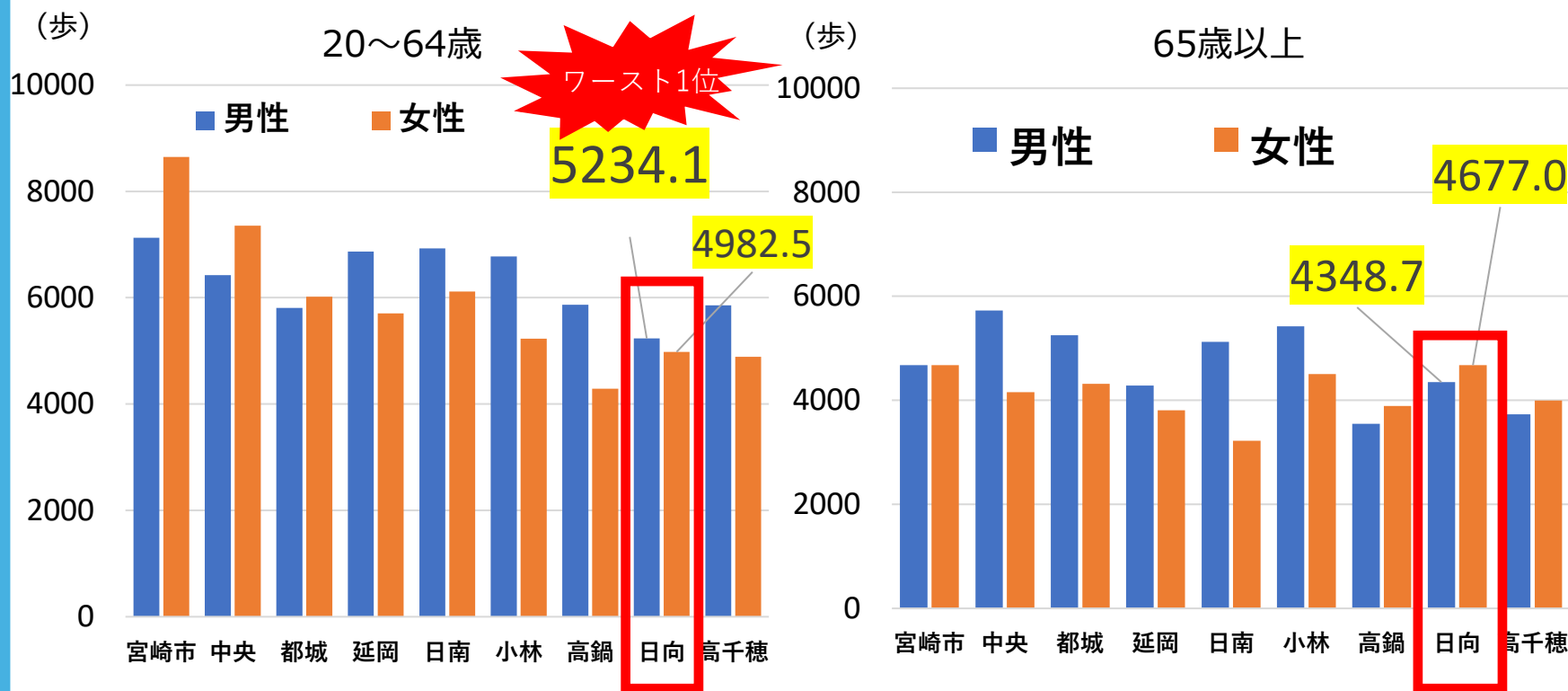


参考：令和4年度県民健康・栄養調査

はじめに

日向入郷地域における生活習慣の課題

特に20～64歳の平均歩数が少ない

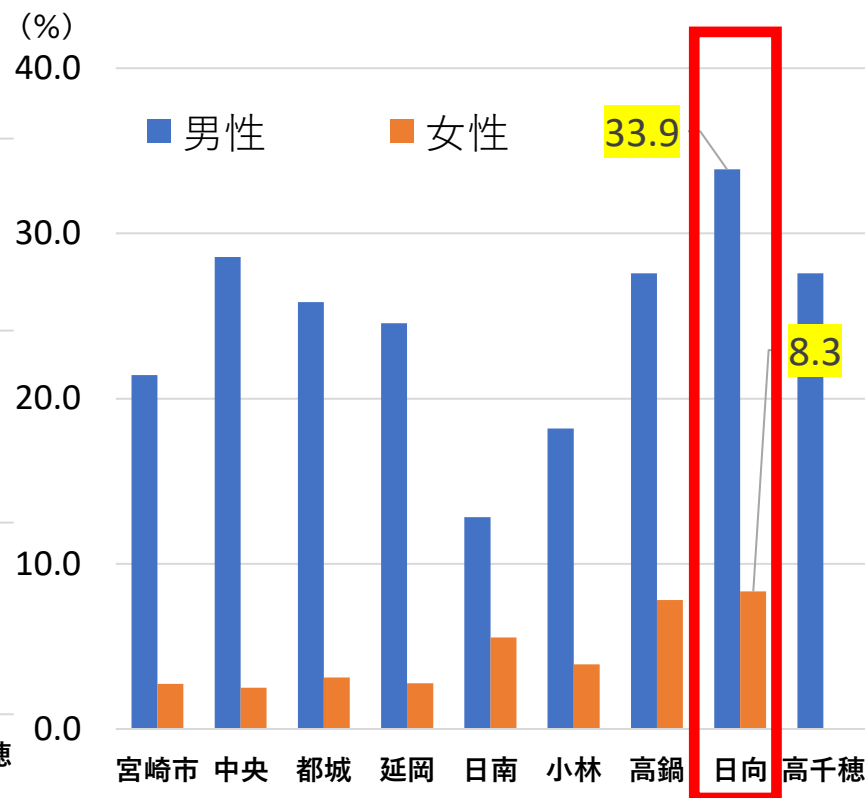
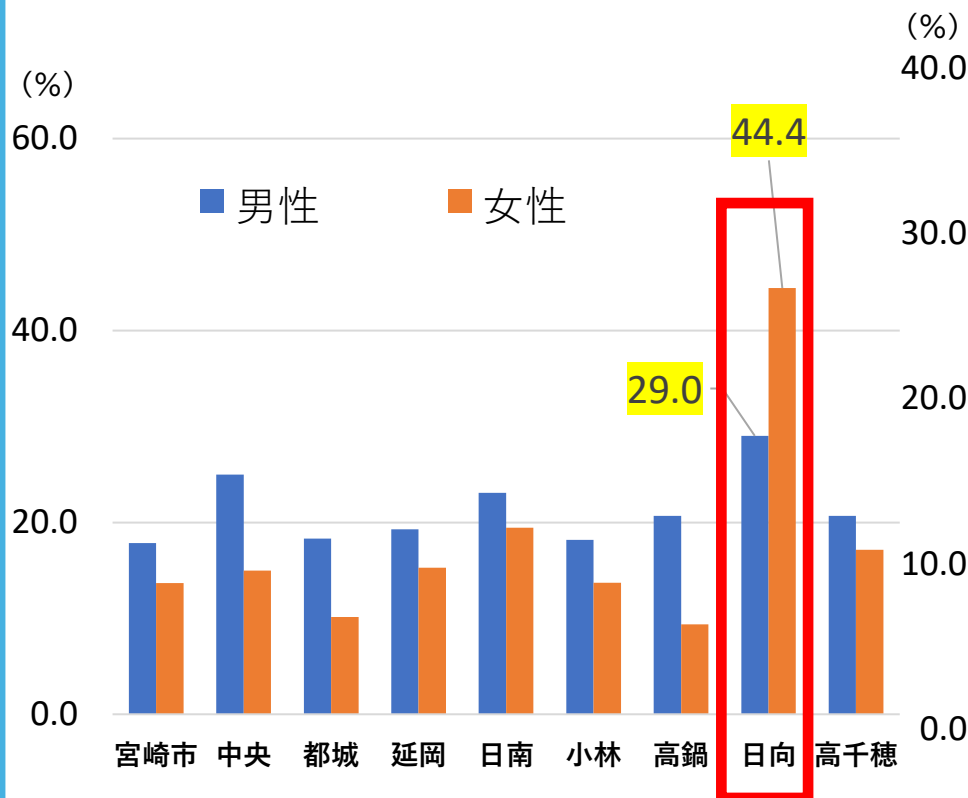


はじめに

日向入郷地域における生活習慣の課題

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が高い

喫煙率が高い



参考：令和4年度県民健康・栄養調査

令和6年度以降の取組計画

地域課題：高血圧および塩分過多、肥満・運動不足、飲酒、喫煙

期間：令和6年度～令和11年度
テーマ：肥満、高血圧対策

長期目標

- ・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



短期目標

- ・1日平均食塩摂取量を減らす
- ・1日平均歩数を増やす
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす
- ・喫煙率を減らす

協議会で取り組む共通テーマ

協議会で取り組む共通テーマ(R7~R11)

R7:	適塩	運動	飲酒	喫煙
R8:	適塩	運動	飲酒	喫煙
R9:	適塩	運動	飲酒	喫煙
R10:	適塩	運動	飲酒	喫煙
R11:	適塩	運動	飲酒	喫煙

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

塩分摂取状況調査の概要

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が作成した
「塩分チェックシート」の項目

○塩分に関する知識・意識・行動

塩分摂取状況調査の概要

<塩分チェックシート>

表面

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 令和____年____月____日 年齢____歳 性別: 男 女
最後に合計点を計算してください。 居住地(市町村): _____

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度を	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つげ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分(5分)飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点×個	2点×個	1点×個	0点×個	
小計	点	点	点	0点	
合計点				点	

チェック	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張ってください。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント:

追加質問 当てはまるものに○をつけてください。

問1 日本人の食塩相当量の目標値を知っていますか。	はい	いいえ
問2 ふだん食品に表示されている栄養成分表示(エネルギーや塩分量等)を見えていますか。	はい	いいえ
問3 ふだん食品に表示されている栄養成分表示(エネルギーや塩分量等)を活用していますか。 ※活用例: 栄養成分表示を見て食品を選んでいる等	はい	いいえ
問4 ふだん減塩商品を選ぶことはありますか。	はい	いいえ
問5 ふだんの食事で減塩を意識していますか。	はい	いいえ

裏面

あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているかご存じですか?



みそ汁
(1杯)
約 1.5g



インスタントスープ
(1袋)
約 1.2g



きゅうりの
ぬかみそ漬け
(5切れ)
約 1.6g



梅干し
(1つ)
約 1.8g



ちくわ・中
(1本)
約 0.6g



ウイナーソーセージ
(1本)
約 0.5g



塩鮭・甘塩(甘口)
(1切れ)
約 1.4g



かた焼き
せんべい・大
(2枚)
約 0.6g



うどん
(1杯、汁を含む)
約 5~6g



食パン・6枚切
(1枚)
0.7g



塩
(小さじ1杯)
6.0g



濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)
0.9g

参考資料: 牧野富子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり(第5版)」女子栄養大学出版部、2022

※1 食品名とその食品に含まれる食塩相当量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩相当量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



高血圧治療の減塩目標は
1日6g未満!

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

日本高血圧学会: 高血圧治療ガイドライン 2019

塩分摂取状況調査の概要

4 期間

調査: 令和7年10月～11月の期間のうち、4日間
結果集計・報告書作成: 令和8年1月～3月

5 方法

公益財団法人宮崎県健康づくり協会が実施する健康診断時に、対象者へ調査表を配布し、記入を呼びかけた。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。

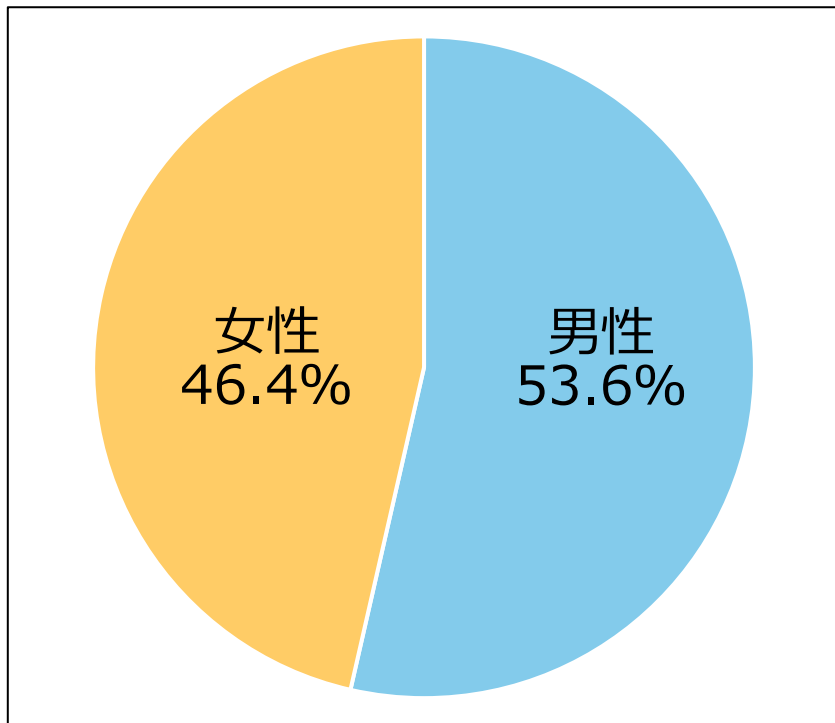
6 回答者数

調査協力者120名(うち有効回答者112名)

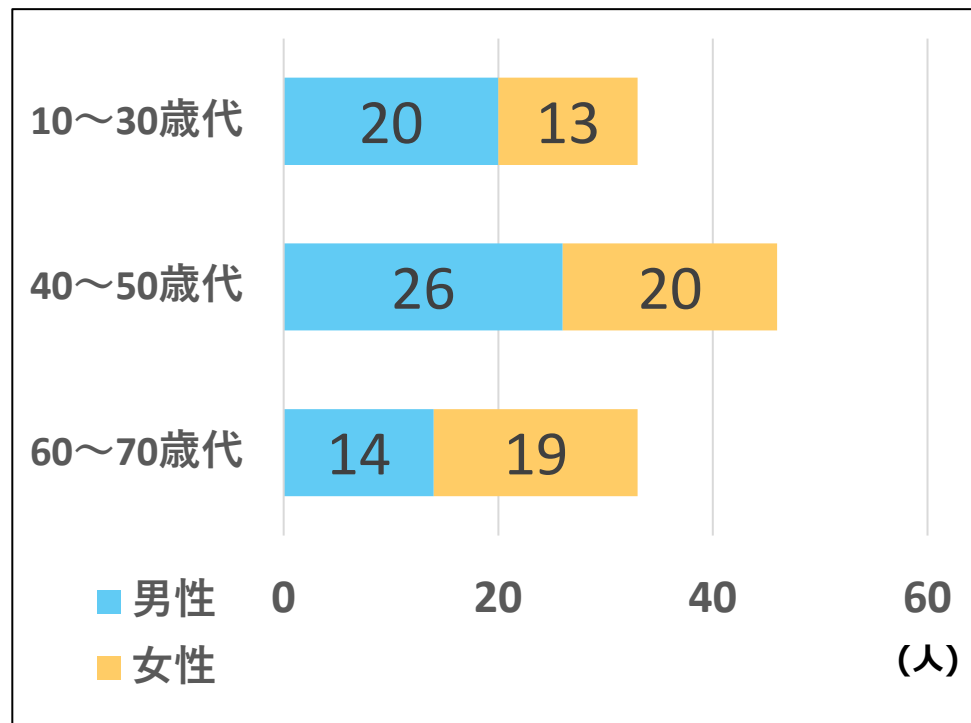
調査結果（1）回答者の内訳

n=112

性別



年代別



調査対象者の分布に大きな偏りはみられない

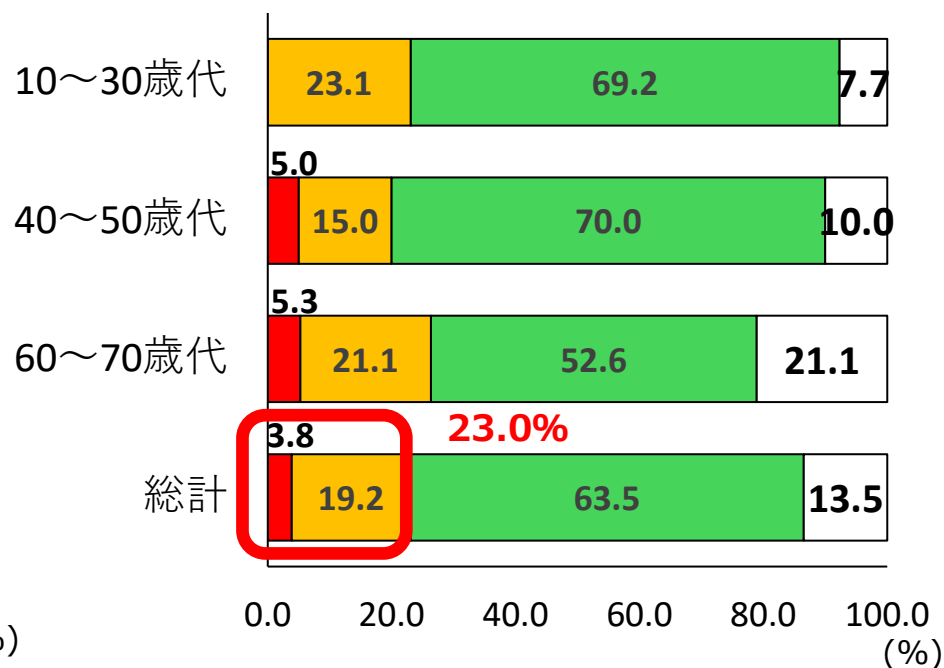
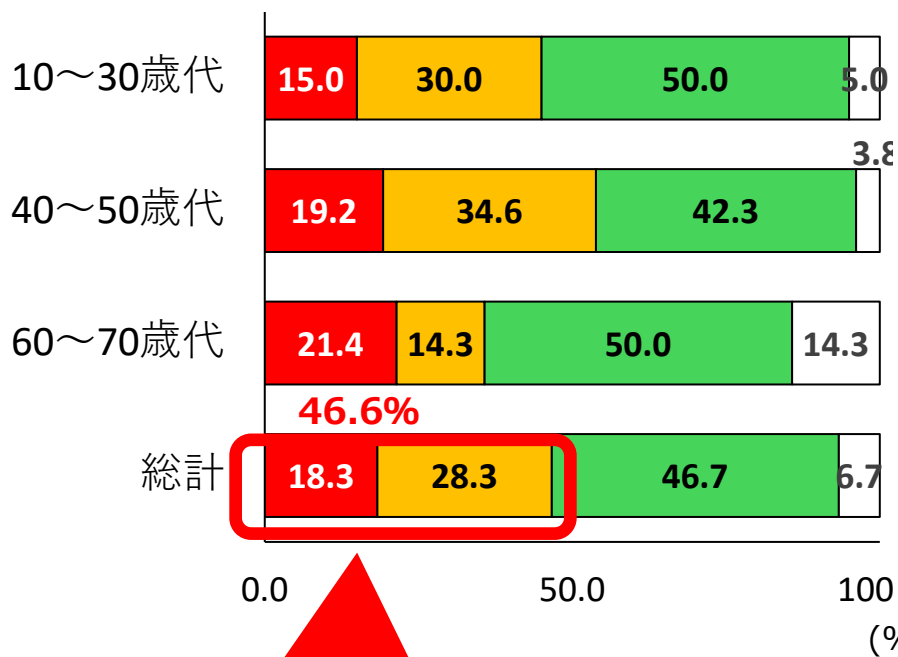
調査結果（2）塩分摂取状況

しょうゆやソースをかける頻度

n=112

男性

女性



男性の2人に1人は毎日かけている！

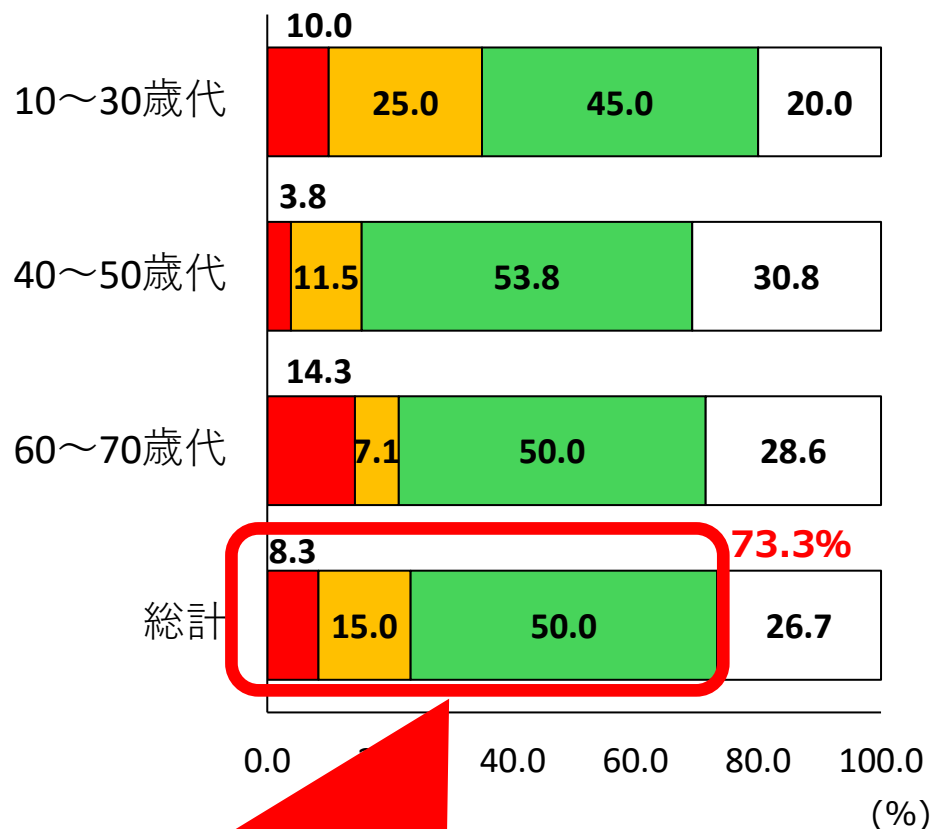
■ よくかける
■ 時々かける

■ 毎日1回はかける
□ ほとんどかけない

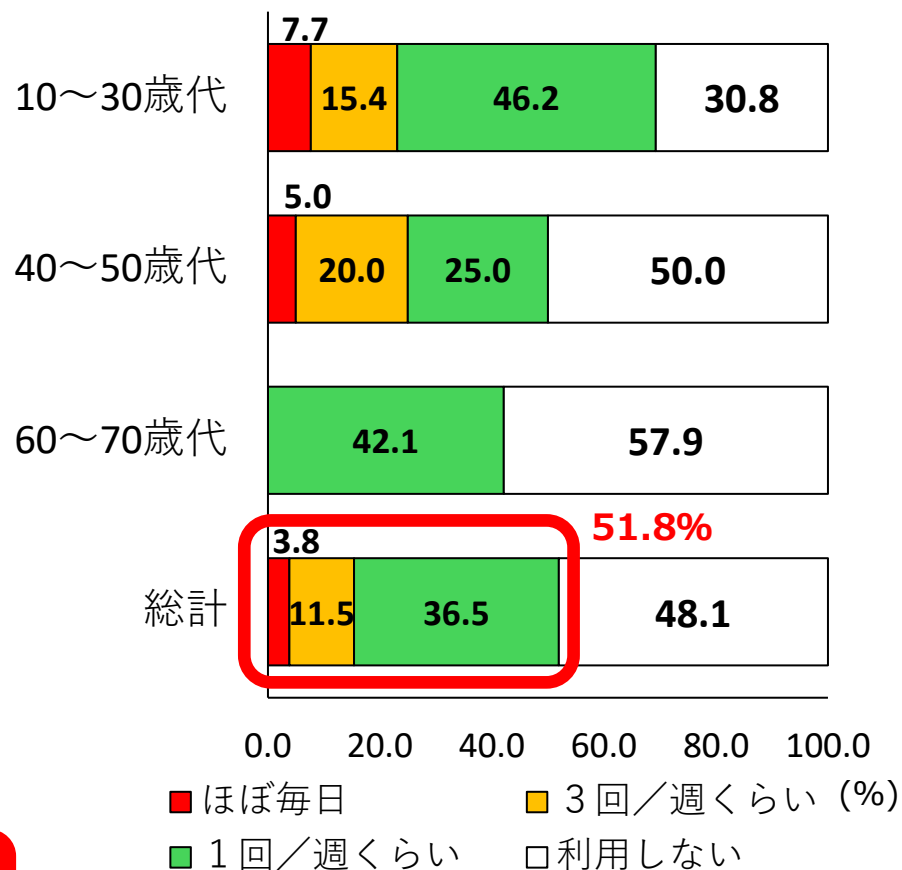
調査結果（2）塩分摂取状況

昼食で外食やコンビニ弁当などを利用する頻度 n=112

男性



女性



男性の7割以上が週1回以上利用！

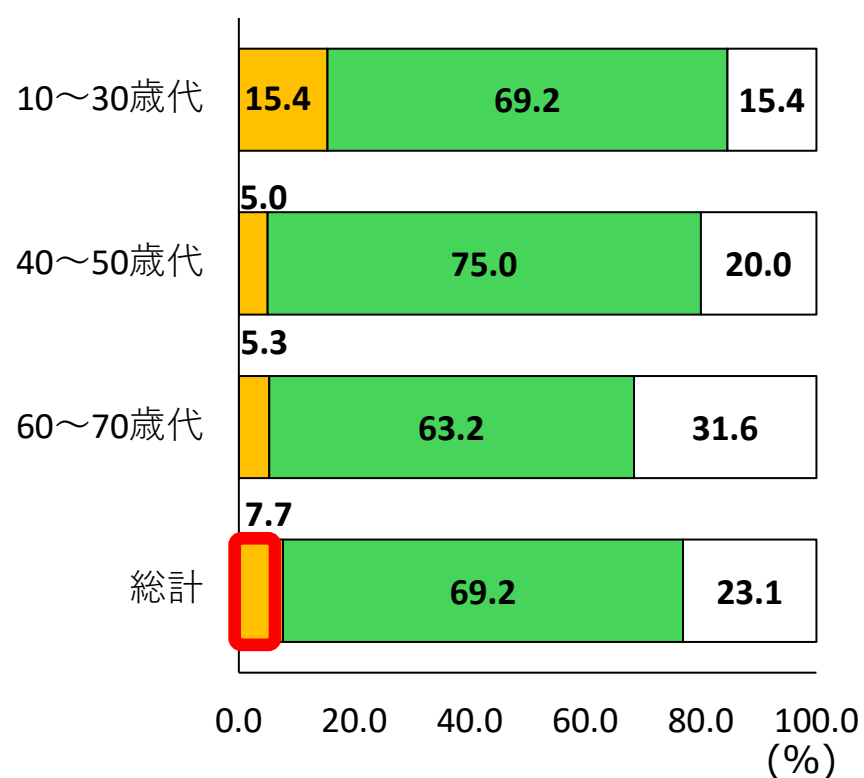
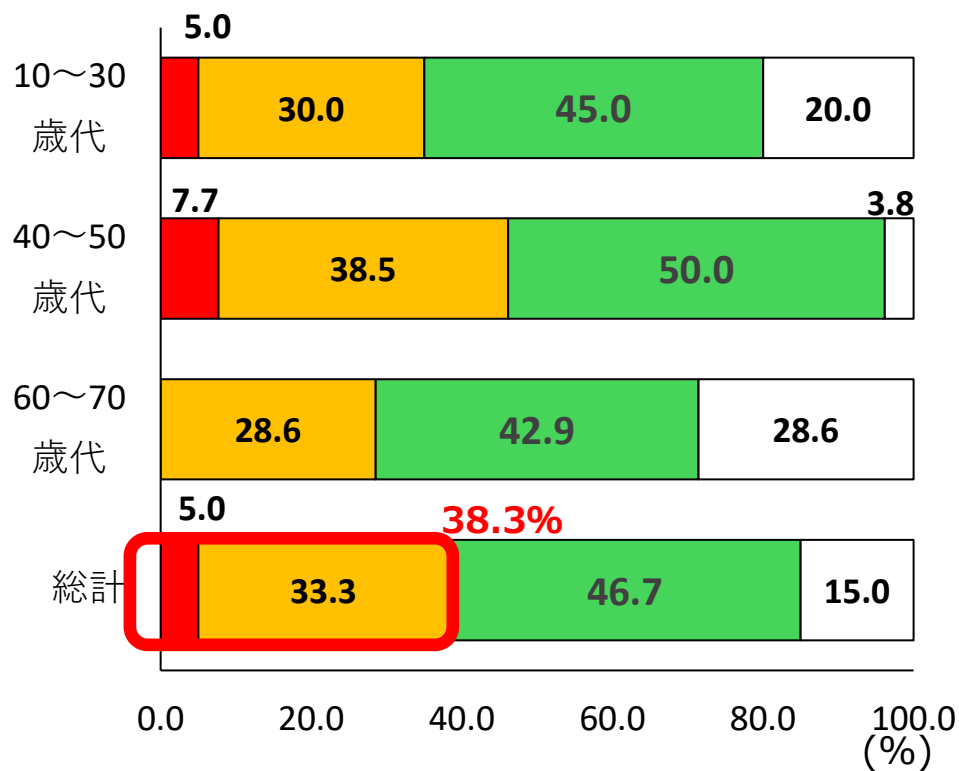
調査結果（2）塩分摂取状況

夕食で外食やお惣菜などを利用する頻度

n=112

男性

女性



■ ほぼ毎日
■ 3回/週くらい
■ 1回/週くらい
□ 利用しない

■ ほぼ毎日
■ 3回/週くらい
■ 1回/週くらい
□ 利用しない

調査結果（２）塩分摂取状況

塩分チェックシートでの分類

点数	評価
0～8	あまりとっていない
9～13	平均的
14～19	多め
20以上	かなり多い

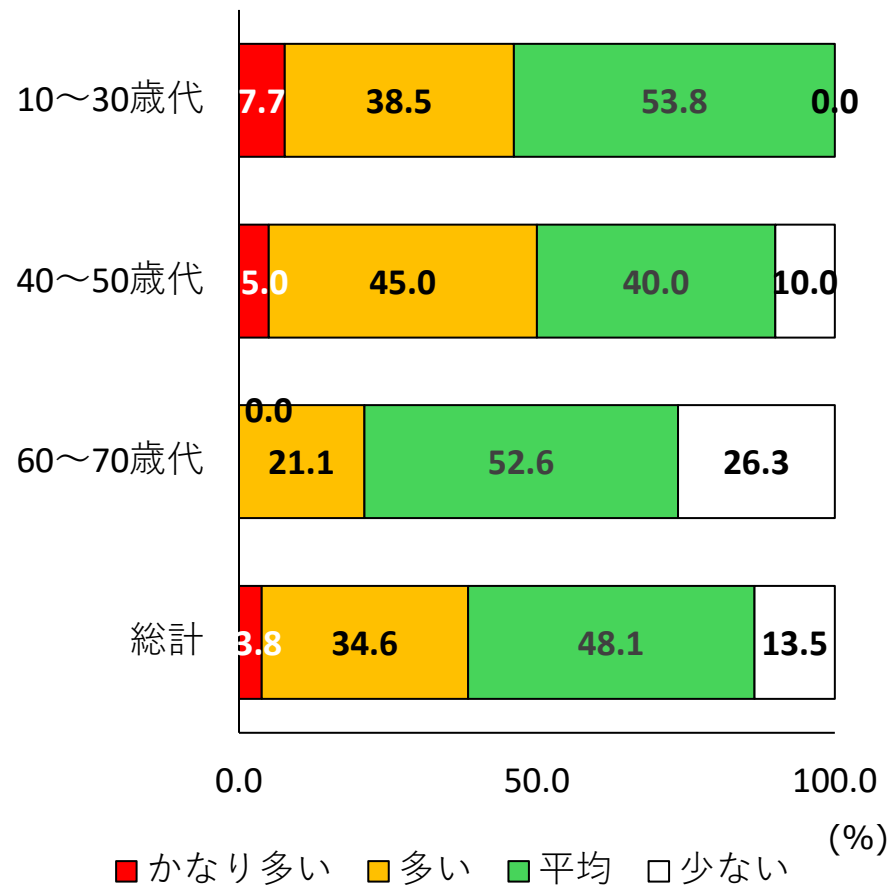
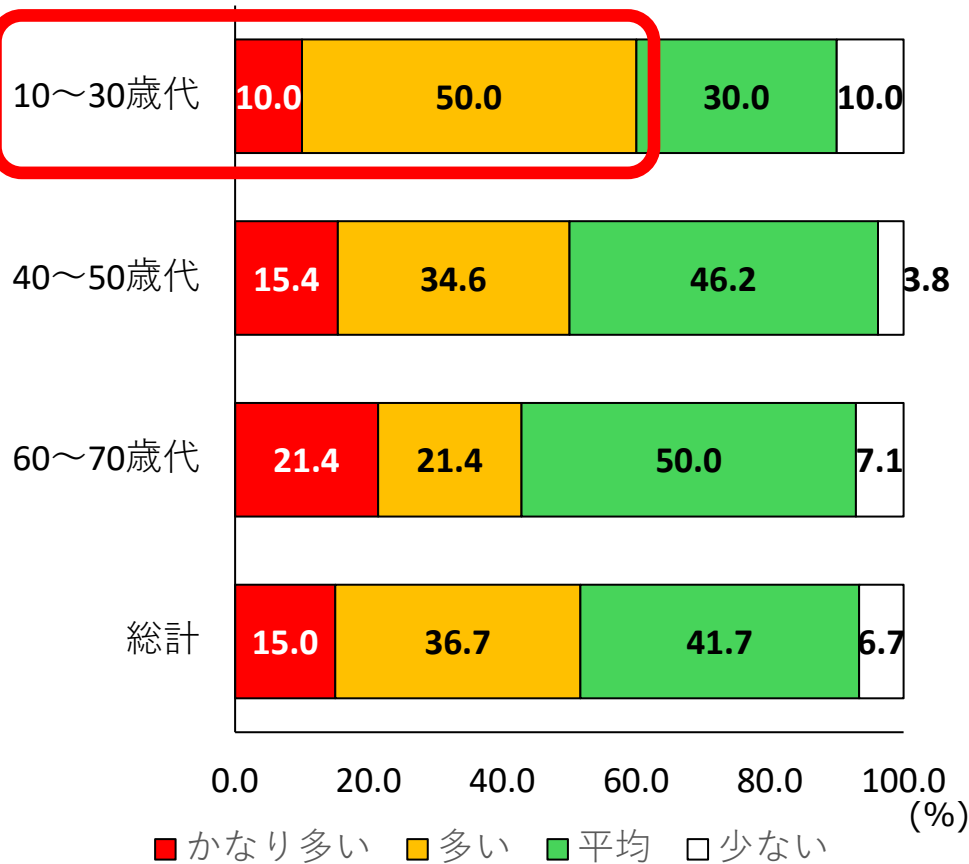
調査結果（２）塩分摂取状況

塩分チェックシートの分類

n=112

男性

女性

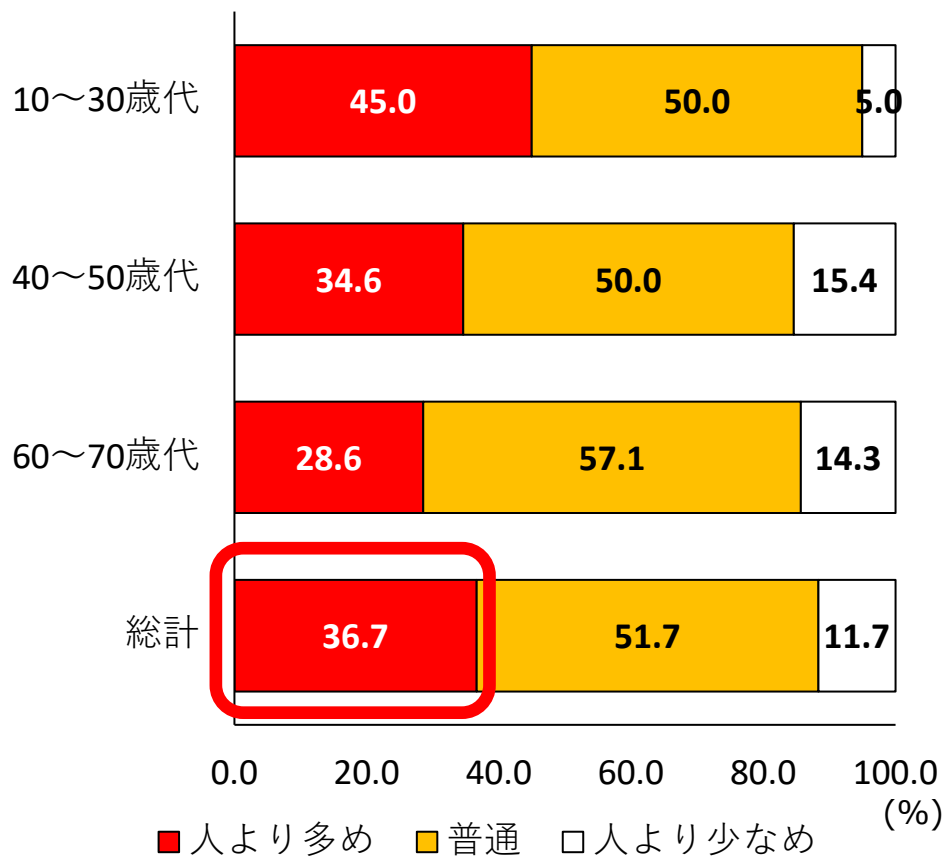


調査結果（2）塩分摂取状況

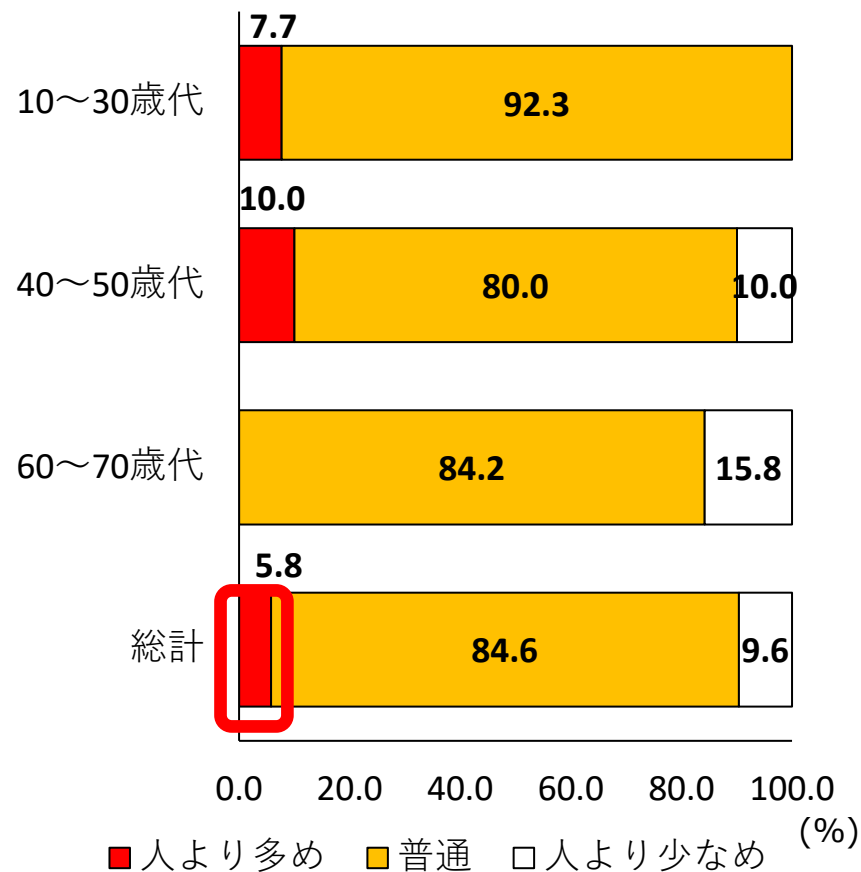
食事の量

n=112

男性



女性



食塩摂取が多い×食事の量が多い→総摂取量も増加

調査結果（２）塩分摂取状況

有意差検定結果(男女別)

* <0.05、** <0.01、*** <0.001

		男性		女性		p値	
		n=112 (53.6%)		n=112 (46.4%)			
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1.22 ±	1.06	1.54 ±	0.90	0.013	*
	漬物、梅干など	0.63 ±	0.88	0.92 ±	0.97	0.103	
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	0.57 ±	0.81	0.63 ±	0.71	0.638	
	アジの開き、みりん干し、塩鮭など	0.45 ±	0.70	0.65 ±	0.65	0.114	
	ハムやソーセージ	1.00 ±	0.71	0.87 ±	0.66	0.301	
	うどん、ラーメンなどの麺類	1.42 ±	0.67	1.10 ±	0.63	0.011	*
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど	0.67 ±	0.73	0.58 ±	0.70	0.507	
しょうゆやソースをかける頻度		1.58 ±	0.87	1.13 ±	0.69	0.003	**
うどん、ラーメンの汁を飲むか		1.55 ±	0.81	0.96 ±	0.91	0.000	***
昼食での、外食、コンビニ弁当などの利用		1.05 ±	0.87	0.71 ±	0.82	0.037	*
夕食での、外食、惣菜などの利用		1.28 ±	0.78	0.85 ±	0.54	0.001	***
家庭での味付け：外食との比較		1.45 ±	1.03	1.52 ±	1.08	0.730	
食事量の多さ		1.62 ±	1.11	1.02 ±	0.58	0.000	***
合計点		14.48 ±	5.24	12.48 ±	3.75	0.021	*

平均値±標準偏差

調査結果（２）塩分摂取状況

有意差がみられた項目

* <0.05、** <0.01、*** <0.001

項目	p
みそ汁、スープなどを飲む頻度	*
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度	*
しょうゆやソースをかける頻度	**
うどん、ラーメンなどの汁を飲むか	***
昼食での、外食、コンビニ弁当の利用頻度	*
夕食での、外食、惣菜などの利用頻度	***
食事量の多さ	***
合計点	*

調査結果（２）塩分摂取状況

有意差検定結果(年代別)

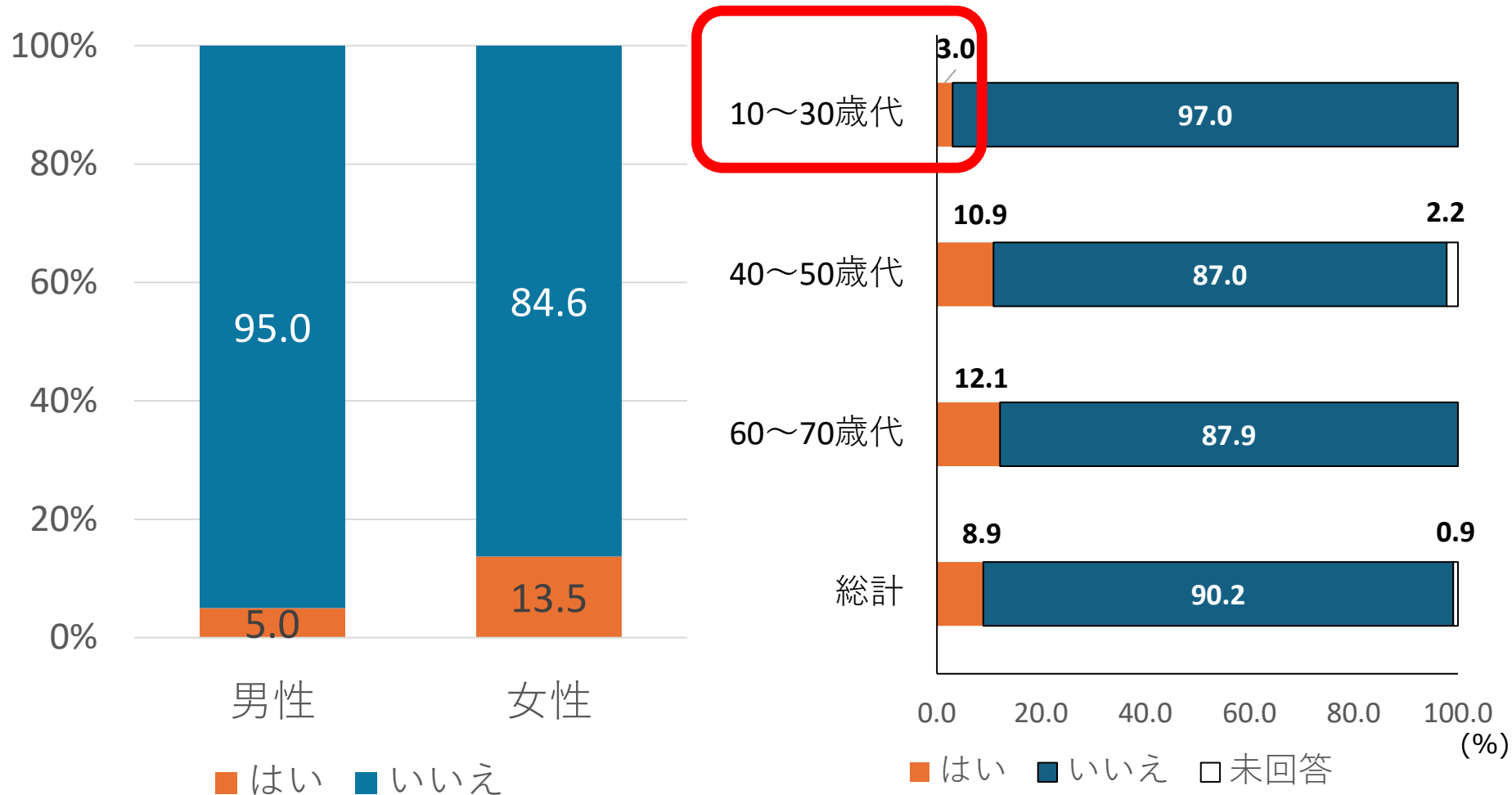
* <0.05、** <0.01、*** <0.001

	10～30歳代		40～50歳代		60～70歳代		p (グループ間)		
	n=112 (29.5%)		n=112 (41.1%)		n=112 (29.5%)				
	平均	分散	平均	分散	平均	分散			
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1.30	0.97	1.33	1.07	1.48	0.95	0.717	
	漬物、梅干など	0.55	0.63	0.61	0.73	1.21	1.05	0.004	**
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	0.45	0.51	0.72	0.65	0.58	0.56	0.318	
	アジの開き、みりん干し、塩鮭など	0.52	0.38	0.50	0.48	0.64	0.55	0.657	
	ハムやソーセージ	1.03	0.59	0.91	0.39	0.88	0.48	0.642	
	うどん、ラーメンなどの麺類	1.24	0.44	1.46	0.52	1.03	0.28	0.019	*
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど	0.85	0.57	0.61	0.51	0.42	0.38	0.051	
しょうゆやソースをかける頻度	1.39	0.56	1.46	0.65	1.24	0.81	0.515		
うどん、ラーメンの汁を飲むか	1.15	0.76	1.35	0.77	1.30	0.97	0.626		
昼食での、外食、コンビニ弁当などの利用	1.15	0.82	0.85	0.71	0.70	0.66	0.090		
夕食での、外食、惣菜などの利用	1.12	0.55	1.22	0.49	0.85	0.45	0.069		
家庭での味付け：外食との比較	1.52	0.76	1.72	1.10	1.12	1.30	0.042	*	
食事量の多さ	1.58	0.94	1.35	0.99	1.09	0.65	0.113		
合計点	13.85	18.82	14.07	22.60	12.55	24.51	0.337		

調査結果（3）塩分に関する知識・意識・行動

食塩相当量の目標値の認識

n=112



10～30歳代の若い世代での認識が低い

調査結果（４）塩分で気をつけていること

ふだんの食事の中で塩分に気をつけているか(任意での聞き取り)

○血圧が高くなったことや、病気になったことをきっかけに気をつけるようになった。

○家族の影響で気をつけるようになった。

○塩分は特に気をつけていない。



塩分チェックシートの分類
「平均」「あまりとっていない」の者が多い傾向



塩分チェックシートの分類
「かなり多い」「多い」の者が多い傾向

気づきによって行動変容が促される

考察

男性で…

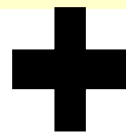
- ・調味料をかける
- ・外食、コンビニ弁当、惣菜の利用頻度
- ・食事の量
- ・塩分チェックシートの点数
「かなり多い」「多い」

特に
若い世代
で多い傾向！

塩分摂取過多

考察

★若い世代の男性をターゲットに、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が必要



★全世代で食塩相当量の目標量を認識し適塩に関心を持てるための周知を強化する必要性（→行動変容の促進）

まとめ

日向入郷地域・職域連携推進協議会

若い世代男性

- ・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
- ・適正な食事量

全世代

食塩相当量の目標値

具体的な取組を検討

食環境づくり

- ・適塩応援企業等の登録
 - ・スマートミール認証
 - ・ベジ活応援店の登録
 - ・各種研修会の開催
- 等

食塩をとりすぎている人の割合の減少

収縮期血圧の平均値を下げる