

# 5

## 日向・高鍋保健所における市町村と協働した「へらしお（減塩）」推進の取組

○清水裕衣<sup>1)</sup>、満安しほ<sup>1)</sup>、吉岡泰代<sup>2)</sup>、高藤ユキ<sup>2)</sup>、塩田栄子<sup>3)</sup>、蛭原夕起子<sup>4)</sup>、西田敏秀<sup>3)</sup>  
日向保健所兼高鍋保健所<sup>1)</sup> 日向保健所<sup>2)</sup> 高鍋保健所<sup>3)</sup> 健康増進課<sup>4)</sup>

### 1 はじめに

平成 28 年度県民健康・栄養調査によると、県民の 1 日平均食塩摂取量は男性 10.6 g 女性 9.2 g と目標量より多く、食塩をとりすぎている人の割合は男女とも 7 割を超え増加傾向にある。食塩摂取量を減らす取組をより一層推進し、県民が自然に減塩に取り組む行動をとることができる食環境整備を行うため、平成 30 年度から「食塩を 1 日マイナス 2 g」を目標とした「へらしお（減塩）キャンペーン」を各保健所が企画、実施している。

また、令和元年度から管理栄養士が兼務配置となり、日向・高鍋保健所では管内 12 市町村を管轄し、広域的な視点を持って各事業に取り組んでいる。

今回、日向・高鍋保健所において管内市町村と協働して「へらしお（減塩）」を推進する取組を実施したので報告する。

### 2 事業目的

日向・高鍋保健所管内における「へらしお（減塩）」の更なる推進に向けた取組を行い、県民に対する「へらしお（減塩）」の認知度の向上及び実践につながるよう啓発を行う。

### 3 方法

#### (1) 事業の対象者

管内市町村在住の県民（全世代）

#### (2) 市町村との調整

6・7 月の管内市町村栄養担当者会議において概要を説明し、本事業を協働して行うことが承認された。掲示場所の確保のため 2 か月前に実施期間を調整し、1 か月前までには保健所から協力依頼文及び掲示物品を送付した。

取組状況は Instagram 紹介用の文章と写真を提出してもらい保健所担当者が確認した。

#### (3) 連携機関

管内市町村、医療機関、スーパー、道の駅、農産物直売所等

#### (4) キャッチフレーズ

目指せ！マイナス 2g！おいしく“へらしお”で健康な身体づくりを

#### (5) 実施期間

日向管内：令和 4 年 10 月 17 日から 31 日まで（任意の期間）

高鍋管内：令和 4 年 11 月 17 日から 30 日まで（任意の期間）

#### (6) 取組内容

- ①管内市町村と保健所が、各々 3 か所以上の公共施設等で同時期に「へらしお啓発コーナー」を設置し、啓発物の掲示等を行った。
- ②管内医療機関、スーパー、道の駅、農産物直売所等に対して啓発ポスター、のぼり旗、啓発 P O P 等を配布し、掲示等による啓発の協力を依頼した。
- ③県庁ホームページや県健康増進課公式 Instagram で上記取組を紹介し、一斉取組の P R を行った。

## 4 結果

### (1) へらしお啓発コーナーの設置

管内全 12 市町村から協働事業の同意を得た。啓発コーナーを役場、公立図書館、公民館等に各 3 か所（計 36 か所）に設置することで、各施設を利用する住民に減塩に関する啓発を行うことができた。また、ポスターや啓発 P O P 等保健所からの配布物以外に各市町村がそれぞれの地域の塩分摂取状況や高血圧者の割合等を紹介し、図書館では減塩に関連したオススメ本をピックアップし紹介する独自の取組を追加することで啓発内容の充実が図れた。

### (2) 関係機関への啓発協力依頼

医療機関 120 か所、スーパー等 51 か所にポスターやのぼり旗等を配布した。

### (3) 一斉取組の P R

県健康増進課公式 Instagram で取組を実施期間中に紹介したことにより、各施設の「へらしお啓発コーナー」を見に訪れようとする人の増加を図った。

- ・日向：リーチ数 3,064、いいね数 202／全 6 投稿の合計
- ・高鍋：リーチ数 2,703、いいね数 255／全 8 投稿の合計

## 5 考察

啓発コーナーについては、「展示してある（1 滴滴下の）醤油刺しはどこで買えるの？」「友達にも勧めて一緒に資料を持ち帰ったよ」「この料理にこんなに塩分入っているなんて驚いた」等の声が寄せられ、概ね好評を得ていた。なお、本事業の評価のための来場者等への意識変化調査は未実施であり、行動変容の程度は不明である。

「食環境づくり」とは、人々がより健康的な食生活を送れるよう、人々の食品へのアクセスと情報へのアクセスの両方を相互に関連させて整備していくもの<sup>1)</sup>とされている。活力ある「人生100年時代」の実現に向けて、健康寿命の更なる延伸が課題となっている。この課題解決を図る上で栄養・食生活の改善は最も重要な要素の一つであり、適切な栄養・食生活を支え、推進するための食環境づくりが急務である<sup>1)</sup>。

また、減塩により血圧が低下し、結果的に循環器疾患を減少させることはすでに立証されており、食塩・高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げることも示されている<sup>2)</sup>。

今回の取組を通じて、減塩に係る情報へのアクセスを向上させ、食環境づくりの一旦を担うことができたと考える。今後も市町村と協働した減塩の取組を継続して実施するとともに、市町村が自ら取組を広げられるよう支援し、その効果を他地域にも広めていきたい。

## 6 次年度に向けて

職場の給食や栄養管理の改善が、利用者の血中脂質改善、体重コントロールや関連する知識・態度・行動・食事内容の改善に有効であることや、食塩摂取量減少への効果についても報告されている<sup>2)</sup>。

今回報告した市町村との協働に加えて、管内給食施設と連携を図り、減塩給食の提供による「食品へのアクセス」と給食だより等の配布による「情報へのアクセス」の両輪で「へらしお（減塩）」推進に向けて取り組む予定としている。

### <参考文献>

- 1) 厚生労働省：自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書、R3.6.23
- 2) 厚生労働省：健康日本 21（第 2 次）の推進に関する参考資料、H24.7