

<b>団体名</b>	呉市	<b>所属</b>	健康増進課	<b>他団体等との連携</b>	各給食施設・保育所・幼稚園・小学校・中学校等
<b>連絡先</b>	地域保健係 (0823)25-3542				

<b>取組事例名</b>	おいしい減塩食で健康生活推進事業	<b>取組期間</b>	平成25年度～
--------------	------------------	-------------	---------

### 取組の概要 ～ 食を通じての健康づくり

全国初の「減塩サミット in 呉」開催や市内飲食店での減塩メニューの提供等で、減塩の機運が高まる中、食を通じた健康づくりを推進するため、塩の摂り方を本気で考え、日常生活に減塩・適塩の意識を高め行動するための取組を実施した。

### 取組の背景 ～ 呉市の現状

呉市において、生活習慣病の主な疾患である、がん・心疾患・脳血管疾患は、死因の約6割を占め、死亡率も広島県・全国と比較して高い状況にある。塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんのリスクを高めることからこの事業に取り組んだ。

### 取組のねらい ～ 健康都市“くれ”を目指して

「第2次健康くれ21（健康増進計画・食育推進計画）」の重点分野の一つに「食を通じての健康づくり」を定め、食を通して高血圧や糖尿病の予防・改善に重点をおいて取り組むこととしている。

この中での具体的な取組として、市民一人ひとりが生活習慣病の予防や改善につながる食事ができるよう支援し、健康寿命の延伸を図る。

### 取組の具体的内容 ～ 3つの柱での事業展開

呉市では、「はじめよう！減塩生活」をキャッチフレーズに減塩事業を行っている。

事業	減塩いいね！キャンペーン	カラダよろこぶ！ 減塩プログラム	減塩でおいしい！食育
対象	市民全体	特定健康診査受診者	子どもから大人へ向けて
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩リーフレット、ポスター等による普及啓発</li> <li>講演会、減塩教室の実施</li> <li>イベントへの出展参加</li> </ul>  <p>減塩講演会</p>  <p>市の広報誌での特集</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診で尿検査による推定食塩摂取量検査を同時実施</li> <li>I度高血圧以上かつ1日の推定食塩摂取量が8g以上の人を対象とした減塩に特化した教室（減塩プログラム）を開催</li> </ul>  <p>減塩体験の様子</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育所、学校等と連携した子どもから大人への啓発</li> <li>食に関わる機関との連携</li> </ul>  <p>給食施設でのポスター掲示</p>  <p>授業(小学校)の様子</p>

## 取組を進めていく中での課題・問題点 ～ 健康づくりをしやすい環境をめざして

市民のQOL（quality of life）の保持増進・健康寿命の延伸を実現するためには、長期的に事業評価・検証をし、その結果を取組に生かすことが大切である。また、市民が生活習慣病の予防・改善につながる食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できるよう、関係機関や地域との連携も強化し「健康な町づくり」を実践していく必要がある。

## 創意工夫した点 ～ オリジナリティの追及

- 1 Tシャツ・リーフレット・ポスター・懸垂幕やのぼり旗など、市民にまずは「減塩」に関心を持ってもらうための広報媒体を作成した。
- 2 特定健診に市独自の検査項目として、尿検査による推定食塩摂取量を導入し、受診者の個々の状態や呉市の現状を知らせることで、受診者自身の減塩に対する関心度が高まるよう支援した。
- 3 保育所、学校等と連携し、共通の教材としてリーフレットを作成した。子どもから大人の啓発へつながる指導媒体として視覚的にもわかりやすい内容となっている。



Tシャツを着て啓発



減塩リーフレット

## 取組の成果（効果） ～ 減塩・適塩生活の意識向上

- 1 イベント等で「呉市の減塩の取組について」アンケートを実施した結果、認知度が67パーセントとなっており、市民の減塩意識が広まりつつあることが伺える。今後も、認知度がもっと高まるよう目指していく。
- 2 ハイリスク者を対象とした「減塩プログラム」参加者の効果としては、事後アンケートの結果から、参加前よりも減塩への意識の高まりが伺え、教室で実施した尿検査による推定食塩摂取量については、参加前の特定健診で実施した数値よりも低下しているという結果がみられた。

## 今後の展開 ～ ソルトコンシャス（塩を意識する）の輪を広げて

- 1 特定健診の尿検査結果を活用した保健指導を確立する。
- 2 健康意識が比較的低い、若い世代を対象とした減塩教室を開催する。
- 3 食に関わる機関との連携を強化し、食環境づくりの地盤強化を図る。

## 他団体へのアドバイス ～ 地域の「つながり」や人々の心の「絆」を大切に

健康づくりは、行政だけが進めていくには限界がある。そのため、地域や関係機関と協力していくことが大切で、いろいろな分野の人が目指す姿を共有することが実現への近道と考える。