

健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）

1. 事業の背景・目的

奈良県では健康寿命を平成 34 年までに、男女ともに日本一にすることを目指し、平成 25 年 7 月に策定した「なら健康長寿基本計画」に基づき、様々な健康づくりの取組をすすめているところです。その1つとして、奈良県民の健康寿命に寄与する要因等を研究し、健康寿命の延長に効果的な健康行動として「塩分摂取量を減らすこと」が、男性 2 位、女性 1 位という結果となりました。

その結果を受け、「減塩」に重点をおいた取組として健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）を実施しました。当事業では、高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたくなるプログラム」を、ソーシャルマーケティングの手法を活用しながら作成し、モデル市町村で試行的に実施、そして効果検証を行いました。当冊子は、事業の実施報告書であるとともに、作成したプログラム「高血圧の人のための減塩教室」の指導者の実施マニュアルとなっています。

2. 事業概要及び実施結果

- ・ 高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたいくなるプログラム」を作成。
- ・ 作成したプログラム(案)をモデル市町村において試行実施し、効果検証。
次年度以降、市町村の保健事業で活用。

<主な取組>

(1) 市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査

内容：現在の減塩・健康教室の実施状況について
実施している中で抱えている問題点について
開催にあたり工夫している点、効果のあった内容
回答：全市町村

(2) プロジェクトチーム決定と会議

各市町村の現状や現場の声をプログラムに反映させるため、プロジェクトチームを発足し会議を重ね、プログラム(案)を作成

<プロジェクトメンバーについて>

御所市／広陵町／下北山村／葛城保健所／吉野保健所／健康づくり推進課／
(受託事業者) (株) iop 都市文化創造研究所

(3) 教室プログラムの作成

(4) 教室プログラムの試行実施

実施市町村：広陵町

教室タイトル：高血圧の人のための減塩教室

実施日：1回目 2015年1月26日(月)塩のいいところ 悪いところ 塩の本当を知る

2回目 2015年2月2日(月)簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

3回目 2015年2月12日(木)楽しみながら身につけよう！適塩生活

(5) 効果検証・プログラムの修正 (詳細は次のページ)

(6) 今後のプログラム活用についての検討 (詳細は次のページ)



概要

**市町村の減塩教室等
取組みに関するアンケート**

■アンケート (39市町村)
○対象
各市町村の保健師、栄養士

○目的
次年度以降実施してもらいやすいプログラムを作成するために各市町村の現状、問題点を把握する。

○内容
・現在の減塩・健康教室の実施状況について
・実施している中で抱えている問題点について
・開催に当たり工夫している点、また効果のあった内容について

**プロジェクトチーム
決定と会議**

■プロジェクト説明会
9月9日(火) 奈良県庁にて
・プロジェクトの概要説明
・ブランディングについて
・プログラム(案)説明
・各市町村の教室実勢説明

↓プロジェクトチーム決定

■プロジェクトチームメンバー
下北山村・御所市・広陵町
吉野保健センター・葛城保健所
奈良県・iop

■プロジェクト会議 (3回)
11月17日(月)
12月16日(火)
1月21日(水)

教室プログラム作成

■高血圧の人のための減塩教室
モデル市町村：広陵町

＜組立てのポイント＞

- ・気づき、学び、行動(継続)につながる内容を楽しむ学べる組立てにする。
- ・講座、実習それぞれが内容ごとに完結していて、モデル市町村が取り入れやすいプログラムを選び組立てることができる。
- ・集客アップを組むイラストを用い楽しくわかりやすいチラシを作成

教室プログラムの実施

2回目：2月2日(月)
簡単で美味しい
減塩生活のコツを学ぶ

講師：ダニエラ・シガ

- ・しょう油麹、塩レモン、昆布出汁の作り方と効果のレクチャー
- ・デモンストレーションと試食
- ・しょう油麹団子のスーブ
- ・白菜の蒸し煮 塩レモンと生姜のドレッシング

結果

減塩関連プログラム実施について

減塩に特化した教室を実施している市町村は少なく、健康教室に部分的に盛り込んでいる市町村がほとんどだった。

減塩の内容を盛り込んだ教室	割合
減塩の内容を盛り込んだ教室	83%
減塩のみの教室	17%

健康関連教室実施において抱えている問題点・課題(複数回答可)

- ・集客が難しい 29件
- ・企画が難しい 14件
- ・スタッフが足りない 14件
- ・予算がない 7件
- ・その他 その他

プロジェクト会議の意見を参考にプログラム(案)を作成

＜意見＞

- ・参加者が今の状況を知るために塩分チェックシートを導入してはどうか?
- ・講義だけでは飽きてしまうので、クイズを入れたり、実習がある方がよい。
- ・実習や調理を伴う内容については取り入れたいが難しい市町村もあるので、できるだけ簡単でどこでも取入れやすい方法にする。
- ・内容が良く取組みたくても、設備や体制の問題で取組めない市町村もある。

1回目：1月26日(月)
塩のいいとこ、わるいとこ
塩について学ぶ

講師：ダニエラ・シガ

- ・塩分子エッセンスシート
- ・味噌汁で味覚チェック
- ・塩のいいとこ、わるいとこ
- ・塩について知る(講座&実習)
- ・減塩生活のアドバイス
- ・1週間の食生活チェックシート

3回目：2月12日(木)
楽しみながら身につけよう
適塩生活

減塩を広めていくための開発中のツールを体験していただき、感想意見をもらおう

うた：「楽しい適塩生活」

※当日は運動指導師が考えたストレッチを曲に合わせて楽しむ

紙芝居：
「げんえもんの減塩修行旅」

※子育て世代の減塩プロジェクトで開発中のツール

■教室参加者アンケート結果（詳細は参考資料に添付）

①塩のいいところ、悪いところ 塩の本当を知る（1回目）

- ・塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになった。
はい→100%
- ・みそ汁で味覚チェックでは減塩が必要だと思いましたか？
はい→96%
- ・高血圧には減塩が必要だと思いますか？ はい→96%
- ・減塩を実行しようと思いましたか？ はい→78%（残り無回答）
- ・減塩の必要性、塩の質の重要性、食生活の大切さなどを学べた。
- ・塩の種類や質について学べて良かった。

① 簡単に美味しい減塩 生活のコツを学ぶ（2回目）

- ・約80%の方が1回目の教室をうけて生活の変化、意識の変化があったと回答。
- ・1回目で立てた目標や2回目まで実施してもらった1週間の食生活チェックシートは日々の生活で減塩を意識し、食生活の気付きになった。
- ・習った調味料やその調味料を使った料理は、ほとんどの方が作ってみたい、使ってみたいと回答。

3. プログラムの目指すところ（検証結果から）

- ・ 減塩と高血圧の関係性や減塩の必要性を理解し、減塩を日々の生活で実行してもらうこと
- ・ 減塩＝病気・我慢というマイナスイメージを払拭し、楽しく前向きに取り組んでもらうこと

■プログラム作成にあたってのポイント

- ・ 高血圧、減塩というマイナスイメージの内容をオリジナルキャラクターを用い楽しくわかりやすく学ぶことができる。
- ・ 講座の内容を気づき、学び、行動変容、継続に繋がることを目指す。
- ・ 塩の量を減らし、質を上げるという新しいアプローチで興味を持って学ぶことができる。
- ・ どのメニューもそれぞれが完結しているので、健康教室などの1コマとして取り入れるなどメニューを選び実施することができる。
- ・ メロディーが耳に残り、歌詞がシンプルで日常の中で口ずさんでもらうことができる「歌」をメニューの1つとすることで、日々の中で減塩を継続的に意識することを目指す。