

## ■市町村アンケート結果

<参考資料>

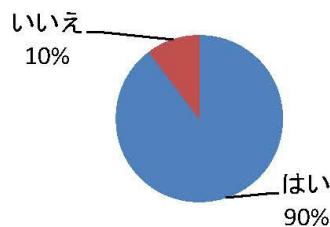
### 市町村の減塩等に関する事業のアンケート調査

回答市町村数 39

#### (1) 減塩関連プログラムについて

これまでに減塩に関する教室やプログラムを実施したことがありますか？

はい	35
いいえ	4
合計	39

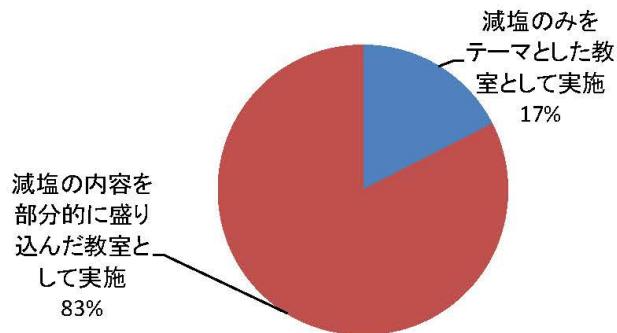


##### ①「はい」と答えられた方のみ回答

1) 実施されたプログラムはどのような内容ですか？(複数回答可)

1	減塩のみをテーマとした教室として実施	7
2	減塩の内容を部分的に盛り込んだ教室として実施	33
合計		40

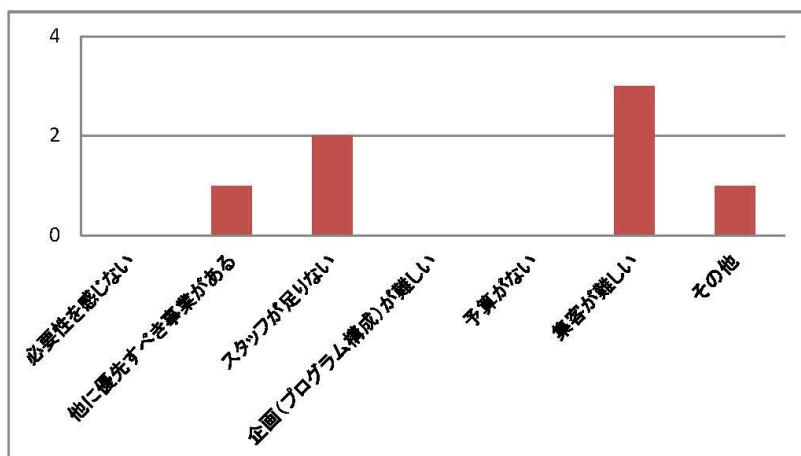
※両方実施した5市町村を含む。



②「いいえ」と答えられた方のみ回答

実施できない理由は何ですか？(複数回答可)

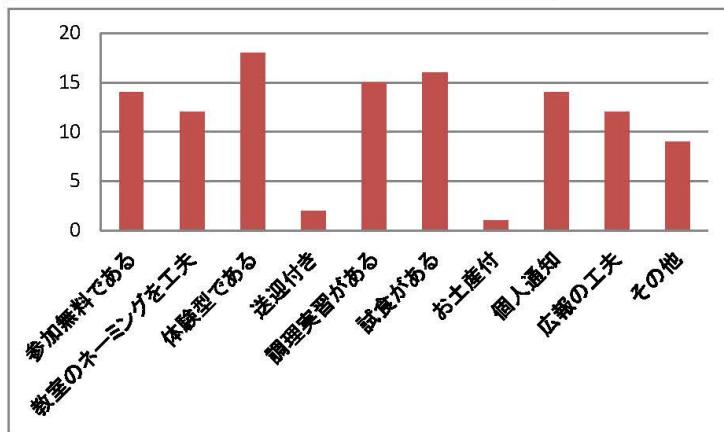
1	必要性を感じない	0
2	他に優先すべき事業がある	1
3	スタッフが足りない	2
4	企画(プログラム構成)が難しい	0
5	予算がない	0
6	集客が難しい	3
7	その他	1



## (2) 健康関連の教室について

①開催するにあたり集客面において効果のあったことは何ですか？(複数回答可)

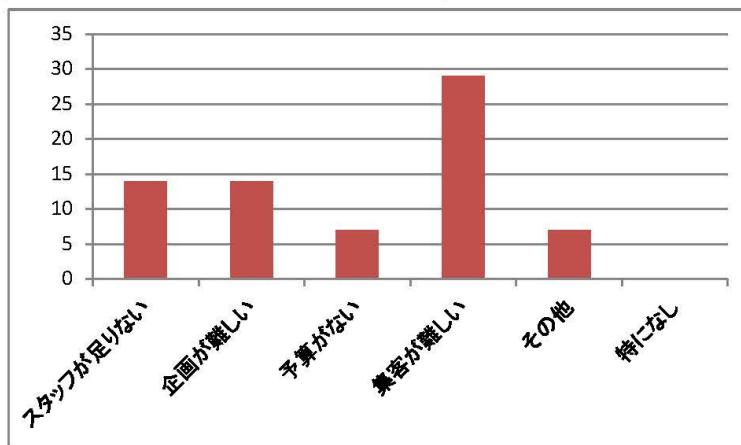
1	参加無料である	14
2	教室のネーミングを工夫	12
3	体験型である	18
4	送迎付き	2
5	調理実習がある	15
6	試食がある	16
7	お土産付	1
8	個人通知	14
9	広報の工夫	12
10	その他	9



その他	
1	人が多く集まる場所に行って講演を行う。検査の結果説明も絡める
2	レシピカード式に作成し、お土産として運動教室参加者へのPR
3	土日や夜間の開催など、対象者の参加しやすい日時に開催する。 各種関係機関→老人クラブや婦人会、など必要に応じて依頼文を送付する。
4	個別に電話で直接本人へ勧誘しています。
5	医師による町民公開講座受講者に生活習慣改善について周知を図っている。
6	ボランティア等による口コミ
7	休日に実施する
8	教室の実施内容
9	できるだけ住民の住んでいるところの近くで開催する

②健康関連の教室を実施するにあたり、困っていること問題点、課題は何ですか？(複数回答可)

1	スタッフが足りない	14
2	企画が難しい	14
3	予算がない	7
4	集客が難しい	29
5	その他	7
6	特になし	0



## ■教室参加者アンケート結果

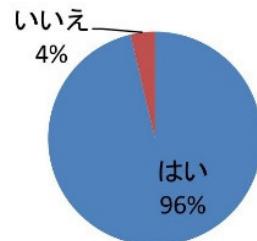
<参考資料>

### (1) 塩のいいとこ 悪いとこ 塩の本当を知る 参加者アンケート (一部抜粋)

1. チラシはわかりやすかったですか？

1 はい	26人
2 いいえ	1人

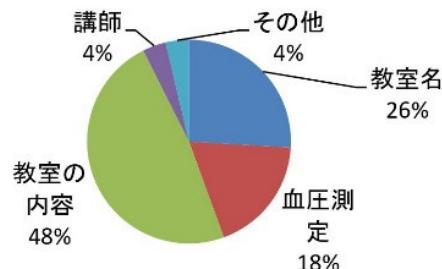
→いいえと答えた理由:  
チラシを見ていない



2. お送りしたチラシを見てどの内容が参加の決め手になりましたか？

1 教室名	7人
2 血圧測定	5人
3 教室の内容	13人
4 講師	1人
5 その他	1人

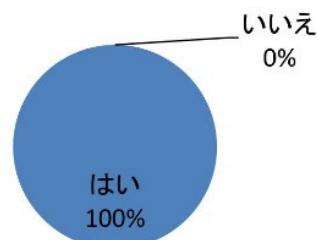
下記番号を選んだ理由:  
 3 ・塩の量  
 ・試食もある  
 5 ・健康診断の時にすすめられて参加



3. 塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになりましたか？

1 はい	27人
2 いいえ	0人

→はいと答えた理由:  
・ラーメン、うどんの汁を飲み干していたから

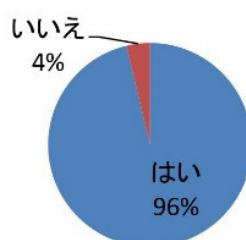


4. 味噌汁で味覚チェックは参考になりましたか？

1 はい	26人
2 いいえ	1人

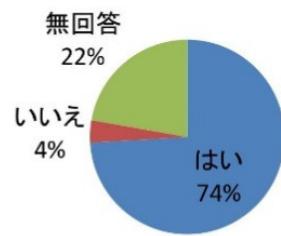
→はいと答えた理由:  
・A～Eの味くらべしていかに家の味噌汁は  
塩分多いと思いました  
・自分塩分適量が分かった

→いいえと答えた理由:  
・ほとんど飲まない



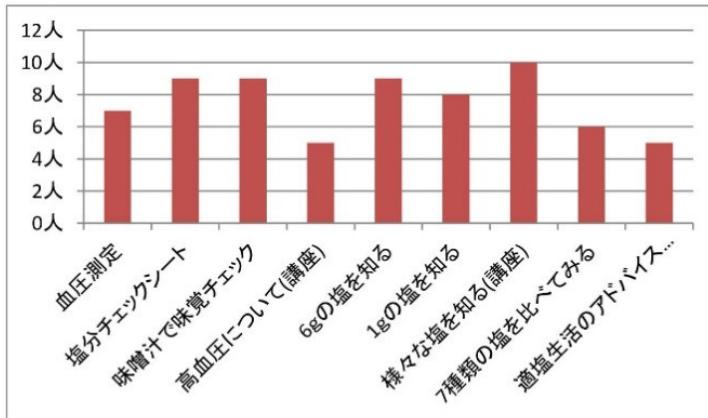
7. 今日のお話を聞いて、今まで塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？

1	はい	20人
2	いいえ	1人
3	無回答	6人



※無回答はアンケートに裏面があることを  
気づかなかった可能性がある。

今日のどの講座の内容で、塩分を摂り過ぎていたと感じましたか？（複数可）



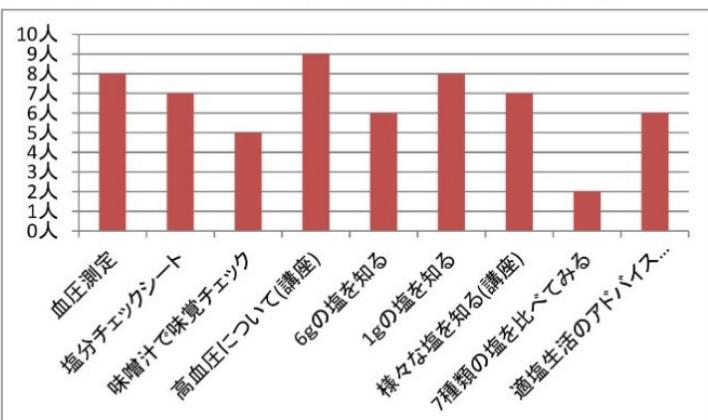
8. 減塩を実行しようと思いましたか？

1	はい	21人
2	いいえ	0人
0	無回答	6人



※無回答はアンケートに裏面があることを  
気づかなかった可能性がある。

今日のどの講座の内容で、減塩を実行しようと思いましたか？

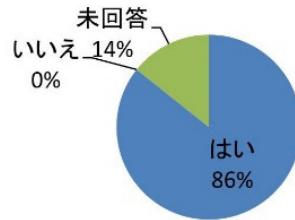


※5, 6, 9, 10は集計結果の記載を省略しています。

## (2) 楽しみながら身につけよう！適塩生活 参加者アンケート（一部抜粋）

3. 1週間の食生活チェックシートは日々の食生活の気づきになりましたか？

1	はい	24人
2	いいえ	0人
3	未回答	4人
	合計	28人

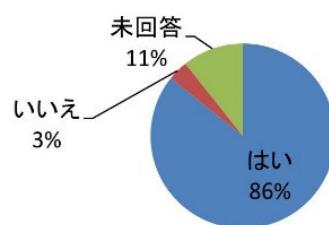


「はい」と答えた方：理由

1	加工品はなるべく食さない。
2	インスタント商品を多く食べていた。ナトリウム量(塩分量)を注意する様になる。今まで選ぶ基準は産地等が多かった。

4. 1週間の食生活チェックシートを日々つけることで、減塩しようと思いましたか？

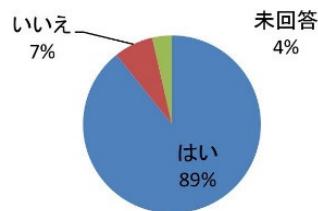
1	はい	24人
2	いいえ	1人
3	未回答	3人
	合計	28人



5. 教室で習った調味料を作ってみたいと思いましたか？

(1)しょうゆ麹

1	はい	25人
2	いいえ	2人
3	未回答	1人
	合計	28人



「はい」と答えた方：理由

- 1 肉料理に使う。
- 2 減塩になるので身体のために
- 3 麹は使ったことがなかったですが、使ってみようと思います。
- 4 味付けが薄くなるかも。
- 5 煮物をすることが多いのでしょうゆを減らすことができるかも。
- 6 減塩できそう。
- 7 簡単に作れて健康な体になりたい
- 8 手軽に作れそうなので頑張ってみます
- 9 おいしそうであった
- 10 中性脂肪をさげるのに効果的なようである
- 11 塩分が少なく、うま味がある
- 12 おいしそうだ
- 13 旨味が豊富で料理がおいしくなりそうです。

「いいえ」と答えた方：理由

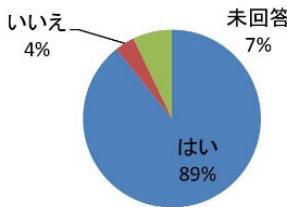
- 1 血圧OK(健康診断問題なし)
- 2 現在使用しているのは出来るだけ塩分控えめと味を薄くしている。

「未回答」の方：理由

- 1 1回はしてみたいと思う

(2)塩レモン

1	はい	25人
2	いいえ	1人
3	未回答	2人
	合計	28人



「はい」と答えた方：理由

- 1 私にも出来そうで血圧を下げるため
- 2 ミキサーかけてやってみようと思います
- 3 レモンだけで作っていたが少し塩を加えて、塩のかわりで使用します
- 4 味に変化をつける為
- 5 市販のドレッシングを使うことが多いので
- 6 簡単に出来そう
- 7 丁度頂いたレモンがあるので直ぐに作りたい
- 8 家にユズの木があるから塩ユズを作る
- 9 高血圧、コレステロールの低下に効果が期待できるため
- 10 塩代わりに使う
- 11 塩分が少なくてすみそうです

「いいえ」と答えた方：理由

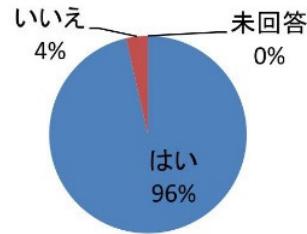
- 1 血圧OK(健康診断問題なし)

「未回答」の方：理由

- 1 1回はしてみたいと思う

(3)昆布水

1	はい	27人
2	いいえ	1人
3	未回答	0人
	合計	28人



「はい」と答えた方: 理由

1	湯豆腐に使うため
2	身体に良くかんたんに出来るので
3	昆布は良く使っています。残りはキザンで食べます。
4	今、だしを作るのは前日に昆布を入れている。後、少しカツオブシを入れて吸い物等に使用しています。
5	だし、塩の関係にて
6	薄味になれる為
7	簡単なことなのでやります
8	すぐ出来る
9	以前作っていたが続けていけなかつたので、体に良い事はしようと思った。
10	簡単につくれるから
11	簡単に出来る
12	20年前は作っていたが、やはり再開しようと思う
13	今作っています。

「いいえ」と答えた方: 理由

1	血圧OK(健康診断問題なし)
---	----------------

※ 1, 2, 6, 7, 8 は集計結果の記載を省略しています。