

令和 6 年度米沢市健康のまちづくり推進事業

企業を対象とした適塩教室

概要版

米沢の企業 8 社(一昨年度から参加の 3 社・昨年度から参加の 2 社・今年度から参加の 3 社)で実施された適塩教室の結果です

1. 【1 年目企業】尿による推定食塩摂取量

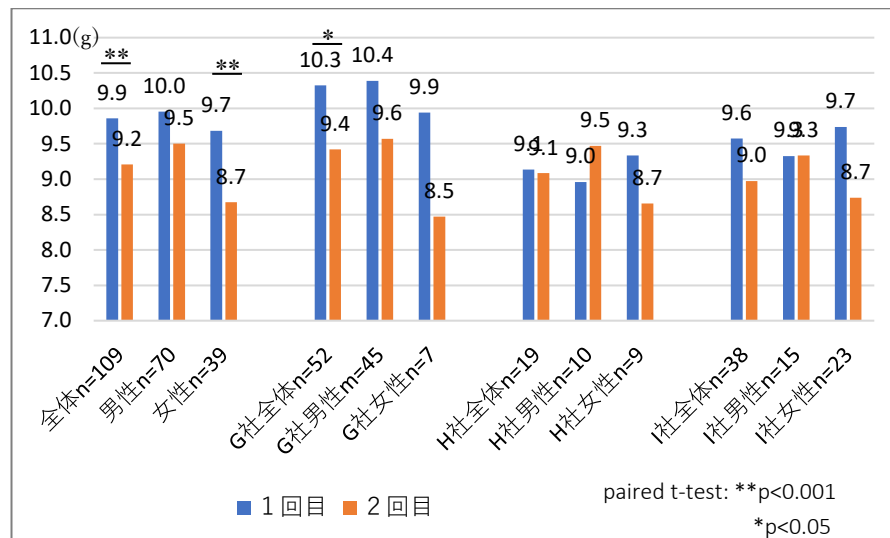


図 1 推定食塩摂取量(1 回目と 2 回目の比較)

- 推定食塩摂取量は、前日の食塩摂取量を反映しています。図 1 では 1 回目と 2 回目の推定食塩摂取量を比較しています。2 回目で参加者全体、女性においてそれぞれ-0.7g、-1.0g と有意差な減少が認められました。企業別にみると、すべての企業で全体的な減少がみられ、G 社においては有意な減少がみられました(-0.9g)。

表 1 ナトリウムとカリウムのバランス(1 回目と 2 回目)

	n	平均値 (g/day)	標準偏差 (g/day)	最小値 (g/day)	最大値 (g/day)
【1 回目】					
全体	109	5.1	3.4	0.7	17.8
男性	70	5.0	3.5	0.7	17.8
女性	39	5.2	3.2	1.3	16.1
【2 回目】					
全体	109	4.2	2.7	0.5	13.3
男性	70	4.5	2.9	0.5	13.3
女性	39	3.6	2.2	1.3	12.4

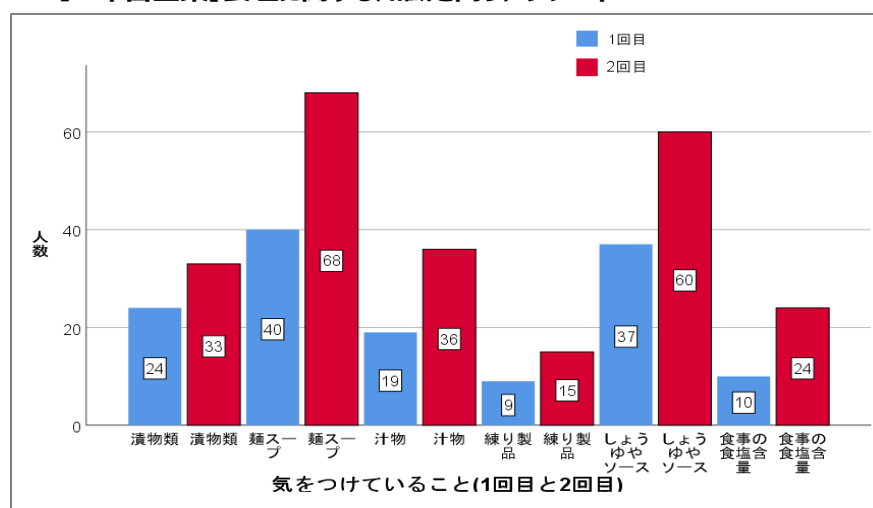
- ナトリウムとカリウムのバランスとは、尿に含まれるナトリウムとカリウムのバランスをみる数値です。カリウムには、体内のナトリウムの排出を促す作用があり、ナトリウムとカリウムのバランスが低いことは高血圧の予防・改善につながると考えられます。
- 男女ともに 2 回目でナトリウムとカリウムのバランスが減少しました。ここには示していませんが、すべての年代においても減少しました。特に、女性 20 歳代では-2.3 の有意な減少となりました。

表 2 高血圧による受診・服薬の有無別の比較

	男性(n=70)		
	あり群 (n=23)	なし群 (n=47)	independent t-test
年齢(歳)	57.7 ± 7.9	46.0 ± 11.3	p<0.000
体重(kg)	78.2 ± 12.2	70.8 ± 10.1	p=0.009
BMI(kg/m ²)	26.7 ± 3.1	24.3 ± 3.3	p=0.006
推定食塩摂取量(1回目)(g/日)	11.0 ± 3.3	9.5 ± 2.1	p=0.024
推定食塩摂取量(2回目)(g/日)	10.9 ± 2.7	8.8 ± 2.0	p=0.001
	女性(n=39)		
	あり群 (n=7)	なし群 (n=32)	independent t-test
年齢(歳)	57.0 ± 5.7	47.7 ± 11.3	p=0.005
BMI(kg/m ²)	24.3 ± 3.4	21.7 ± 3.1	p=0.049

- 高血圧による受診・服薬のあり群となし群を比較したところ、男性においてあり群は有意に年齢が高く、体重が重く、BMIが高く、推定食塩摂取量(1回目・2回目)が多いことがわかりました。女性では、あり群は有意に年齢とBMIが高いことがわかりました。

2. 【1年目企業】食塩に関する知識を問うアンケート



- 全ての項目において1回目よりも2回目の方が、気をつけている項目を回答する人が増加しました。麺のスープを残すこと、調味料をかけるすぎないことがもっとも選ばれていました。

図2 食塩の摂り方で気をつけていること(1回目と2回目)

3. 【2年目企業】推定食塩摂取量(令和5年度からの推移)

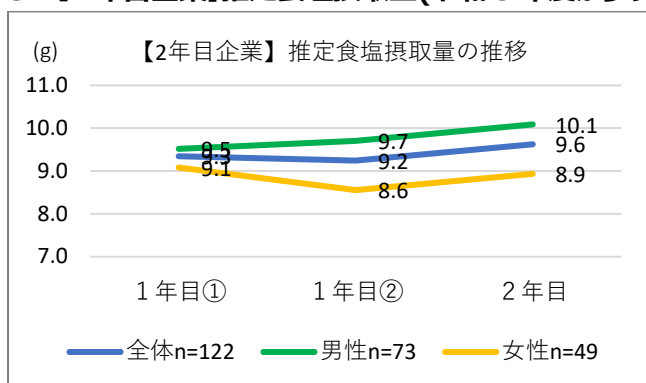


図3 推定食塩摂取量(令和5年度からの推移)

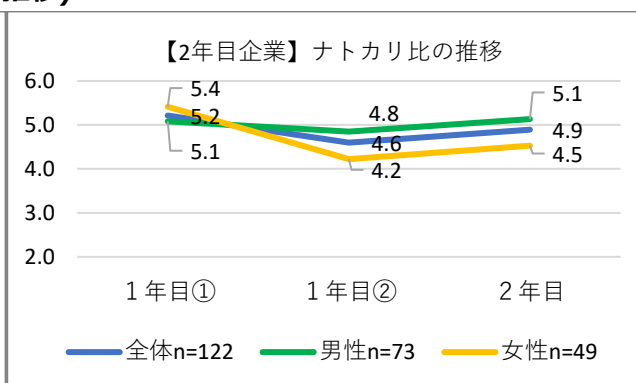


図4 ナトカリ比(令和5年度からの推移)

- 推定食塩摂取量では、男性は増加傾向にありました。女性は令和5年度の2回目で減少していますが、令和6年度にはほぼもとに戻っていました。
- ナトカリ比は令和5年度の2回目と比べて令和6年度でわずかに増加していました。

4. 【2 年目企業】塩分チェックシート

塩分チェックシートは 13 項目に回答し、点数化するものです。合計点によって表 2 のように評価されます。

表 3 塩分チェックシートの
合計点による評価

合計点 [※]	食塩摂取量 [※]
0～8 [※]	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。 [※]
9～13 [※]	平均的。日ごろからもう少し減塩を意識しましょう。 [※]
14～19 [※]	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。 [※]
20 以上 [※]	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。 [※]

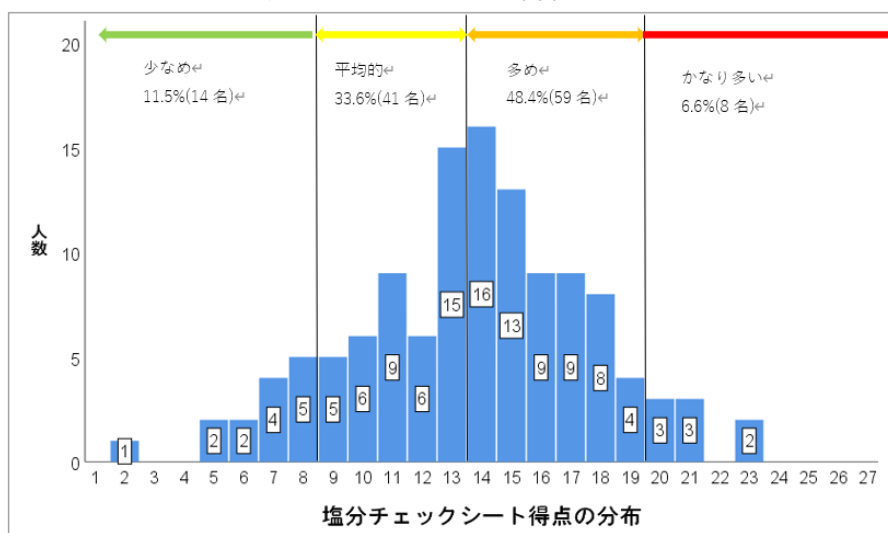


図 5 塩分チェックシート合計点の分布

- 「多め」が最も多く、全体の 48.4%を占めていました。

5. 【3 年目企業】推定食塩摂取量(令和 4 年度からの推移)

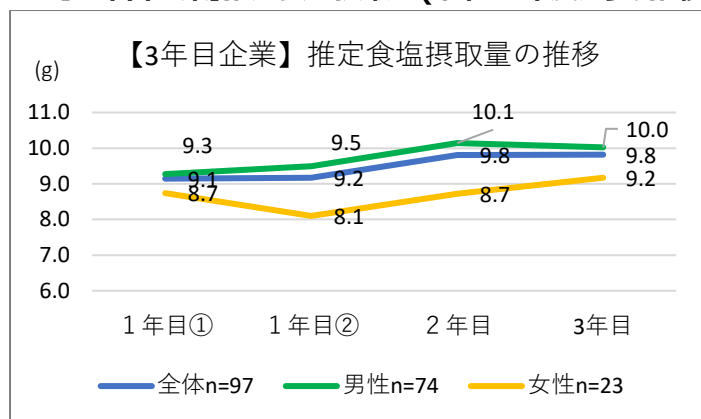


図 6 推定食塩摂取量の推移(令和 4 年度～6 年度)

- 女性は令和 4 年度の 2 回目(介入後)に減少しましたが、令和 5 年度は増加し、今年度はさらに増加していました。男性においては令和 5 年度に増加し、令和 6 年度にほぼ変化は見られませんでした。

6.事業評価アンケート

表 4 事業に参加したことで得られた「良い効果」(1 年目企業)

塩分摂取量を数値で知れたこと 「食塩量測定で自分の状態がわかり、減塩の目安ができて効果があった」 「減塩の取り組みが数字で結果が出るためわかりやすい」 健康を気遣い、食塩摂取に気を付けるようになったこと 「塩分表示を気にするようになった。ナトカリ比を意識して果物・野菜をとるようになった」 「食塩を摂りすぎていることに気づけた。野菜を食べるきっかけになった」 家族で食塩摂取に気を付けるようになったこと 「家族で適塩に取り組むようになった」 「家族と食事に関する話題が増えた。減塩に協力してくれるようになった」 「食生活の中で塩分の摂りすぎについて考える機会ができた。資料など台所に貼り付けた」 食塩摂取量やナトカリ比の結果が良くなったこと 「数値が目標に達した」 「推定食塩摂取量とナトカリ比に改善がみられた」

表 5 事業に参加したことで得られた「良い効果」(2,3 年目企業)

塩分摂取量を数値で知れたこと

「自分の塩分摂取量は理想量と比べてどうだったのが現在地を知ることができたこと」
「判定結果を確認し、健康的な生活を送っていることがわかりました」
「摂取が少ないと思っていたがそうではないと気付かされたこと」
「普段気にしていない食塩摂取量に分かることで、健康と向き合う機会ができたこと」

健康を気遣い、食塩摂取に気を付けるようになったこと

「おしょうゆの量を意識するようになった。これからも気をつけようと思う。また参加したい」
「偏った食事をしていたので、野菜も食べる様になりバランスを考えた食事をとる生活にした」
「醤油さしをスプレー式に変えて、塩分の摂取量を減らせた」
「塩気が多い漬物が食べられなくなった」

家族で食塩摂取に気を付けるようになったこと

「子どもにも参考になる塩分摂取のやり方を教えられと思った」
「食事を作ってくれる妻が、結果が参考になると言い、塩分量を少し減らすようになったこと」
「自分だけではなく家族も、食べるときにかけていた調味料使用量が減ったと思うので、意識できていると思う」

食塩摂取に関する知識が得られたこと

「この事業に参加しなければ、カリウムについて知ることは無かったと思います」
「食生活による生活習慣病のリスクなどを具体的に理解することができ、どのようなことに注意したら良いかを確
認することができたから」

検査項目の改善

「家族の血圧が下がった」「体重減少」

まとめ

■ **1年目企業**

推定食塩摂取量の1回目と2回目の比較では、女性において有意な減少が認められました。男性も有意ではありませんでしたが減少していました。G社のみ全体で有意な減少がみられました。このG社は適塩事業への参加と並行して企業独自の取り組みを実施しており、企業全体で減少できたことは理想的な結果といえます。

■ **2,3年目企業**

2年目企業の今年度の推定食塩摂取量は、男性において増加傾向にあり、女性においては適塩教室前の値に戻りつつありました。増加・減少の原因を検討しながらフォローアップをすすめていく必要があります。

■ **事業評価アンケート**

事業評価アンケート結果では、「結果はわかりやすかったですか」に87.3%の方が「はい」と回答しました。今後もわかりやすさや、食生活に役立つ情報提供を継続していく必要があります。今年度は企業によって取り組みの違いがみえました。健康づくりや適塩に興味があり本事業に参加した人が多い企業は、家庭で食塩摂取について話す機会も他社より多いことがわかりました。さらに自身や家族の健康に良い効果があったと回答する人、継続して事業に参加したいと回答する人の割合も多くみられました。

■ **今後の事業に向けて**

本事業に参加したことで良い効果があったと回答する人の割合が90%を超えた企業もありました。今後は本事業に参加したことで食塩摂取量を上手に減らした食生活を実践している方、また食塩摂取量に気をつけたことで血圧が下がった方をロールモデルとして様々な場面で紹介する取り組みも実施していきたいと考えています。成功例を広く知っていただくことにより、事業参加への後押しのみならず、米沢市の健康づくりの機運を高めていくことの一助となればさらに本事業の意義が深まります。

山形県米沢市健康福祉部健康課・山形県立米沢栄養大学
(問い合わせ先) 山形県米沢市健康福祉部健康課 0238-24-8181