

「第14回健康寿命をのばそう！アワード」(生活習慣病予防分野)取組事例簡易紹介シート

＜確認事項＞

※受賞者候補者にノミネートされた取組はWEB上や表彰式当日に公開・活用いたします。

※文字ポイントは「11 pt」以上にしてください。また取組事例簡易紹介シートのセルは広げないでください。プレビュー表示にて文字が切れない範囲でご入力をお願い致します。

※「応募事業者団体名」及び「取組・活動名」は応募申込書の記載内容と同一としてください。

応募事業者団体名: 坂井市役所

取組・活動名: 「へるしお(減塩)オトナの自由研究」～気づきから行動変容、そして継続まで～

※該当する取組アクションに をご入力ください。

取組アクション: 適度な運動 適切な食生活 禁煙 健診・検診の受診 良質な睡眠 女性の健康 その他

取組に関するウェブサイトURL:<https://www.city.fukui-sakai.lg.jp/zoshin/kenko/daisakusen/herusio.html>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景・目的】

坂井市では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病による医療費は高く、男女ともに急性心筋梗塞の死亡率が全国平均の約2倍。また食塩摂取量は、全国平均がほぼ横ばいで推移する中、福井県は増加傾向で目標値を大きく上回っている。こうした状況から令和6年度に「健康さかい大作戦」を展開し、減塩活動を「へるしお」と名付け、減塩に注視した取組みを実施した。その中で「へるしお(減塩)オトナの自由研究」、令和7年度には、自由研究の結果を活かし「へるしお教室」を開催。市民が減塩に关心を持ち実践できることを目的に「気づきから健康行動を促す」までを一体的に捉えた継続的な支援に取組んできた。

【取組内容】

●へるしお(減塩)オトナの自由研究

申し込みのあった市民(先着3,000世帯)に「塩分測定セット」を配布。「塩分測定セット」には、汁物に浸することで塩分濃度を4段階(濃い・少し濃い・ふつう・薄い)で判定できる「塩分チェック」という試験紙(2回分)と、「玉手箱」に見立てた封書で、減塩のコツが書かれた減塩レシピが含まれている。

〈手順〉

①普段の汁物で1回目の測定をする→②結果を記録する→③玉手箱を開封し減塩の工夫を学び、レシピを見ながら汁物を作つてみる→④自分で継続できそうな減塩の工夫をした汁物を作り2回目の測定をする→⑤結果を記録する→⑥結果を提出する(任意)→⑦提出された結果を分析・集計し、市民にフィードバック

●へるしお教室(3回シリーズ×4会場で開催)

対象者: 1回目の塩分測定の結果「濃い」「少し濃い」と判定された世帯もしくは、減塩に取り組みたい世帯

内容: 減塩講座、調理実習 ※参加者には塩分測定器をプレゼントし、自宅の汁物の塩分濃度の測定を促すことで減塩行動の継続を支援。

【成果】

◆約2,700世帯に自宅の汁物の濃さに关心を促すことができた。(塩分チェックの報告世帯は約1,400世帯)

◆塩分チェックで「ふつう・薄い」世帯は約65%だったが、「玉手箱」を活用後は「ふつう・薄い」世帯は約90%に上昇した。さらに、「濃い・少し濃い」世帯のうち、約70%にあたる327世帯が「玉手箱」活用後は、「ふつう・薄い」に改善した。適切な減塩の工夫を取り入れることで塩分摂取量は減らせることができるという実験を提供できた。

◆「自分の味付けはふつうだ」と思っている世帯のうち、約250世帯が「濃い・少し濃い」という結果が判明し、味覚を視覚的に捉えることで塩分過多の気づきを与えることができた。

【意義】

今回の取り組みで、自宅の汁物が「濃い・少し濃い」という結果にもかかわらず、普段の味付けを「ふつう・薄め」と思い込んでいる人が一定数いることがわかり、自分の味覚を視覚的に捉えることで市民に気づきを促し、無意識層に対して減塩意識を高める効果があったと考える。さらに、「適切な減塩の工夫で塩分摂取量は減らせる」という実験の提供が行動変容の契機となり、参加者のコメントからも減塩への取組みの継続がうかがえた。市民が減塩に关心を持ち、気づきから行動変容を促し、それを継続支援していくことで、健康寿命の延伸に貢献していく。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】



【塩分チェックと玉手箱(封書)】



へるしお教室の様子

