

(3) 取り組みの内容

①塩分交換表を活用した減塩指導

特定健診の問診項目に塩分交換表を追加した。未回答の場合は、健診結果説明会にて保健師が、前日の食事内容の聞き取りを行った。

【塩分交換表の使い方】

24 塩分について										
健診前日の食事内容について伺います。食べたものに○をつけてください。										
	食事様式			主食			副食			
	家庭料理	中食※	外食	ごはん	パン	麺類	味噌汁等の汁物	塩鮭・塩鯖等の塩蔵品	ちくわ等の練り物	漬け物
朝										
昼										
夕										
※中食とは総菜や弁当などの調理済み食品を自宅で食べることを指します。										
食生活についてあてはまるものに○をつけてください。										
1. 麺類の汁を飲む量はどのくらいですか。							①全部 ②8割 ③半分 ④2割 ⑤飲まない			
2. 残った料理はどうしていますか。							①食べてしまう ②捨てる ③その他()			

ア 食事様式では、自宅で調理するのか、惣菜を購入するのか、外食が多いのかを見る。それによって、買ってくる惣菜に的を絞った指導をするか、自宅での調理法について指導をするか決める。

イ 塩分含有量の多い副食を複数摂取しているかを見極める。○の重なり方により、指導介入のポイントの絞り込みを行う。例えば「味噌汁を飲んだ時は、漬物をとらない」などのように○が重ならないような食べ方を提案する。

塩分交換表を使うことにより、実際に摂った塩分の見える化につながり、単純明快かつ個々の食生活にあった減塩ポイントの指導が可能となった。

②症例報告

症例 1) 60代 女性 推定塩分摂取量 10.6g/日 ソルセイブ®0.6 mg/cm²

24 塩分について										
健診前日の食事内容について伺います。食べたものに○をつけてください。										
	食事様式			主食			副食			
	家庭料理	中食※	外食	ごはん	パン	麺類	味噌汁等の汁物	塩鮭・塩鯖等の塩蔵品	ちくわ等の練り物	漬け物
朝	○		○			○	○		○	
昼	○		○			○		○	○	
夕	○				○				○	
※中食とは総菜や弁当などの調理済み食品を自宅で食べることを指します。										
食生活についてあてはまるものに○をつけてください。										
1. 麺類の汁を飲む量はどのくらいですか。							①全部 ②8割 ③半分 ④2割 ⑤飲まない			
2. 残った料理はどうしていますか。							①食べてしまう ②捨てる ③その他()			

《保健指導》

- 朝食・昼食で○が複数重なっている。

→なるべく○が重ならないようにしましょう。塩蔵品や練り物、漬け物を食べるときは汁物をお茶に置き換えると減塩になります。逆に、汁物をつけるときは塩を含まない魚を焼いて大根おろしやポン酢で食べると塩分を押し下げられます。漬け物は食卓にあるとつい食べ過ぎてしまうので、1日おきにするなど毎食出さないようにし、出すときには少量にしましょう。

- 残った料理は食べてしまう。

→残った料理を捨てるのがもったいないという気持ちはわかりますが、食べる量が増えるとそれだけ塩分摂取量も増えてしまいます。残った料理は残して、次の食事にまわすなど工夫しましょう。

症例 2) 60代 男性 推定塩分摂取量 11.1g/日 ソルセイブ®1mg/cm²

24 塩分について										
健診前日の食事内容について伺います。食べたものに○をつけてください。										
	食事様式			主食			副食			
	家庭料理	中食※	外食	ごはん	パン	麺類	味噌汁等の汁物	塩鮭・塩鯖等の塩蔵品	ちくわ等の練り物	漬け物
朝	○			○						
昼		○			○					
夕	○		○			○				
※中食とは総菜や弁当などの調理済み食品を自宅で食べることを指します。										
食生活についてあてはまるものに○をつけてください。										
1. 麺類の汁を飲む量はどのくらいですか。 ①全部 ②8割 ③半分 ④2割 ⑤飲まない										
2. 残った料理はどうしていますか。 ①食べてしまう ②捨てる ③その他()										

《保健指導》

- ソルセイブ®1mg/cm²で味覚があまり良くない。

→料理にしっかり味付けしてあっても、舌が感じにくくなっている可能性があります。「味が薄いから」と味覚を頼りに醤油や塩などの調味料を足すと、塩分を取りすぎてしまいます。食卓に出てきた料理や買ってきたお惣菜には調味料を足さないようにしましょう。

- 麺類の汁を8割程度飲む。

→ラーメンやうどんは麺自体にも塩分が含まれます。また、具材にも塩分が含まれるものが多いです。汁は半分以上残すようにしましょう。

※対象者の生活状況、家族背景、アルコール・たばこの状況などを考慮して、より具体的な減塩指導を実施する。

③予算

28年度予算	
H28 予算	合計 494,400 円
	※①については秩父医療協議会が負担
内訳	①早朝尿による推定塩分摂取量検査 270 円×300 人=162,000 円
	②ソルセイブ®による味覚検査 540 円×600 人=324,000 円
	③研修会講師報償費 8,400 円
参加者数	概ね 600 人
期 間	H28. 5. 1~H29. 3. 31

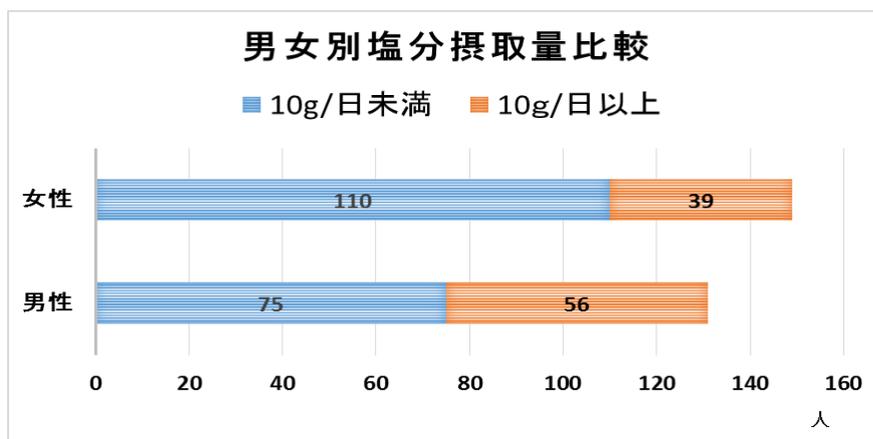
(4) 取り組みの効果・分析

推定塩分摂取量と「塩分交換表」を突合した保健指導を実施することで、個々の減塩指導のポイントがわかりやすいものとなり、塩分交換表は減塩指導の向上に有用である。

4月～10月までの特定健診受診者分について、塩分交換表の回答者 280 名（男性 131 名 女性 149 名）のデータを分析した結果は以下のとおりである。

①男女別塩分摂取量の比較

	10g/日未満	10g/日以上
男性	75	56
女性	110	39
合計	185	95

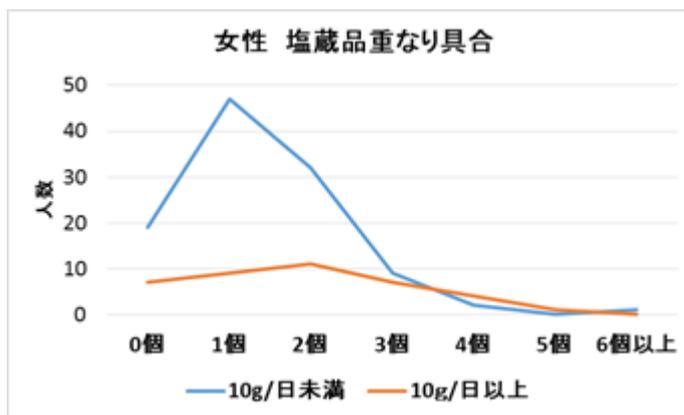
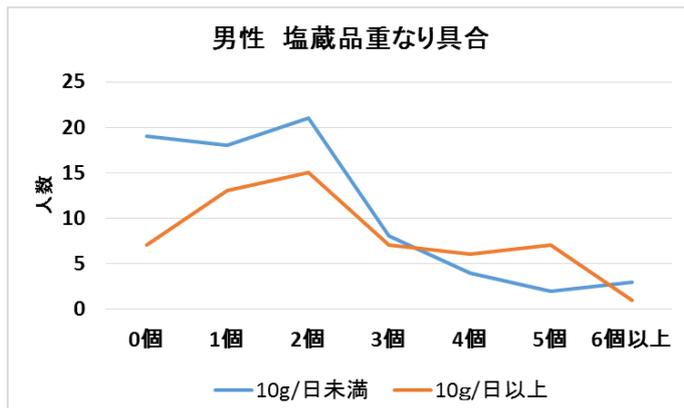


男女別に比較すると、推定塩分摂取量 10g/日以上 の塩分過剰摂取群は、女性 26% に対し、男性 43% と男性に塩分過剰摂取者が多かった。

②副食（汁物・塩蔵品・練り物）の比較

(男性)							
	0個	1個	2個	3個	4個	5個	6個以上
10g/日未満	19	18	21	8	4	2	3
10g/日以上	7	13	15	7	6	7	1

(女性)							
	0個	1個	2個	3個	4個	5個	6個以上
10g/日未満	19	47	32	9	2	0	1
10g/日以上	7	9	11	7	4	1	0

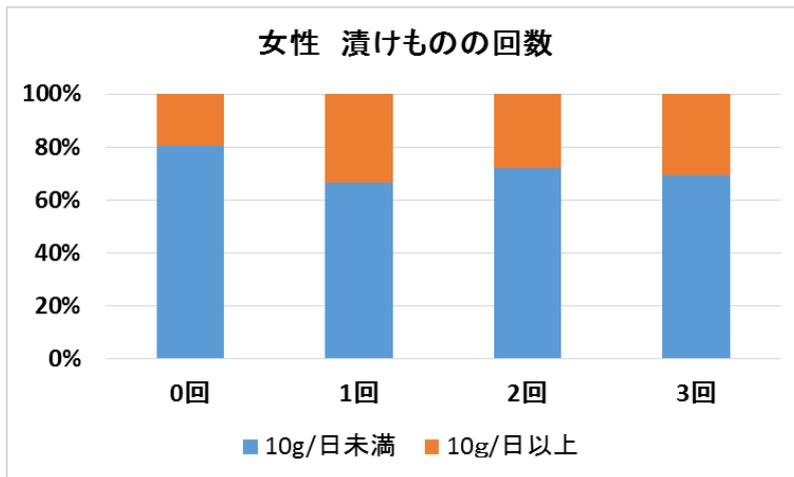
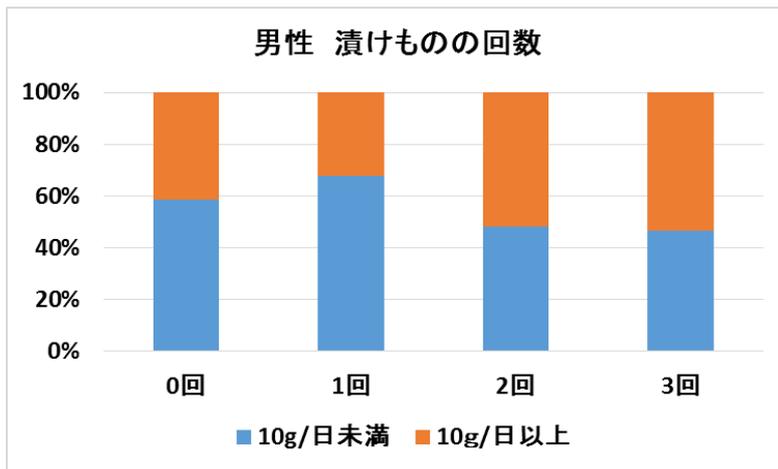


女性に比べ男性は、塩分の多い副食（汁物・塩蔵品・練り物）を重ねて摂っている傾向がみられた。

③漬け物の回数で比較

(男性)				
	0回	1回	2回	3回
10g/日未満	34	21	13	7
10g/日以上	24	10	14	8

(女性)				
	0回	1回	2回	3回
10g/日未満	53	30	18	9
10g/日以上	13	15	7	4

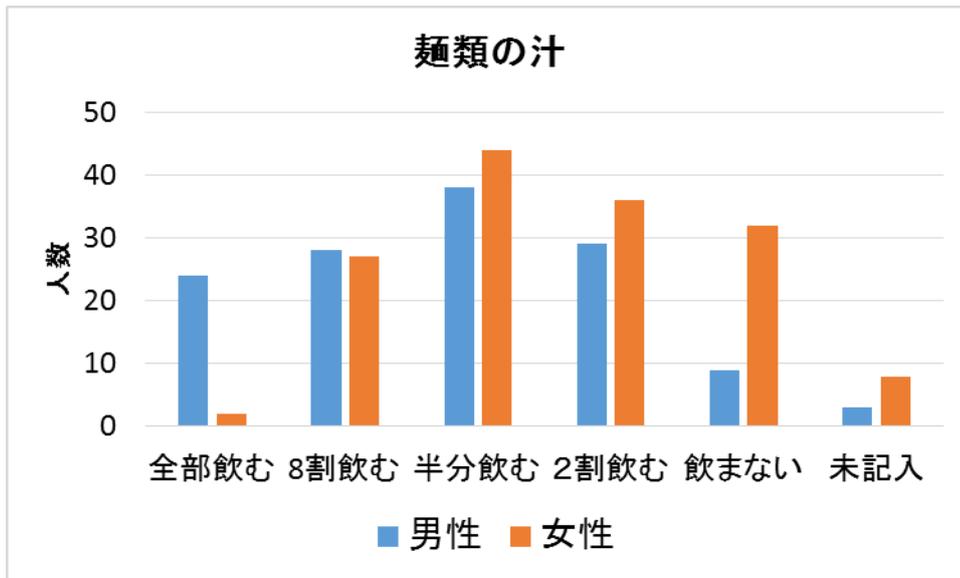


男性は塩分過剰摂取群の方が漬けものを食べる回数が多く、女性は塩分摂取量による差がみられなかった。

④ 麺類の汁を飲む量で比較

男性	全部飲む	8割飲む	半分飲む	2割飲む	飲まない	未記入
10g/日未満	12	10	24	19	8	2
10g/日以上	12	18	14	10	1	1

女性	全部飲む	8割飲む	半分飲む	2割飲む	飲まない	未記入
10g/日未満	2	20	31	26	23	8
10g/日以上	0	7	13	10	9	0



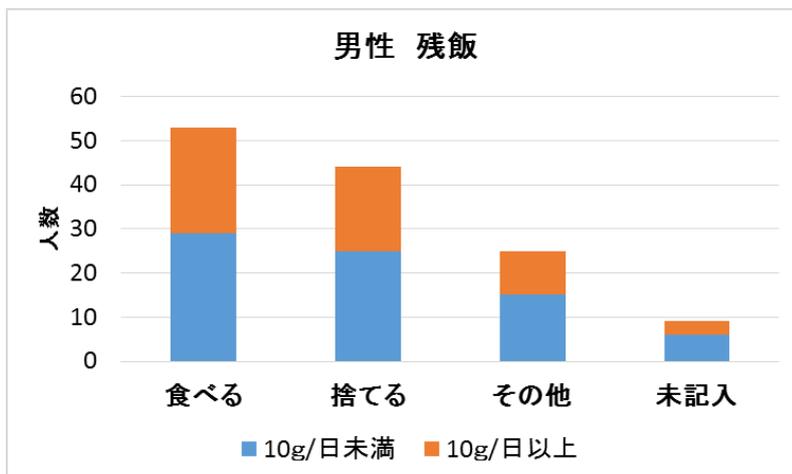
男性 40%、女性 20%が麺類の汁を 8 割以上飲んでいることがわかった。男性は、女性に比べ、汁を半分以上飲むと回答した者が多かった。

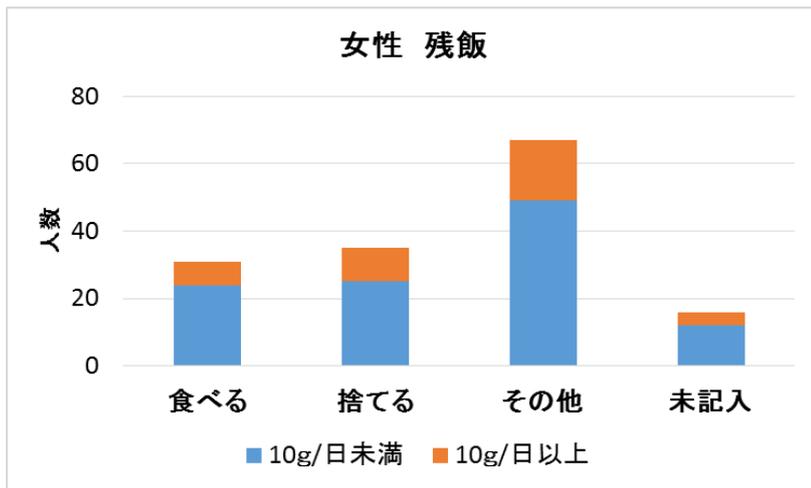
⑤残った料理について比較

男性	食べる	捨てる	その他	未記入
10g/日未満	29	25	15	6
10g/日以上	24	19	10	3

女性	食べる	捨てる	その他	未記入
10g/日未満	24	25	49	12
10g/日以上	7	10	18	4

残った料理については、男性は①食べると回答した者が最も多く、女性は③その他の回答が多かった。具体的には「次の食事にまわす」「保存する」等の意見が多かった。中には、「残らないように作る」「犬にあげる」という回答もあった。





(5) 今後の課題

今回は4月～10月の特定健診受診者のデータを分析したため、データ量は少ないが皆野町民の塩分に関する食事傾向が少し見る事ができた。今後は、さらに追加受診者分のデータも含めて改めて分析し、地域に合った、実戦可能な減塩運動を検討して行くことが課題である。

また、減塩運動を継続し、塩分のデータを経年的に追うことで、皆野町民の減塩に対する理解や食生活の変化を見ていきたい。