第10回 健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

厚生労働省 健康局長 優良賞

食を通じた生活習慣病予防事業

受賞者 **三条市**（新潟県）

取組アクション 適度な運動 適切な食生活 禁煙 健診・検診 その他

減塩をテーマにしたポピュレーションアプローチ

背景・概要

三条市において、脳血管疾患は死亡原因の第4位で、人口10万対死亡率は国・県よりも高く、高血圧症と併せて健康課題となっている。さらに、それらを引き起こす一因となる食塩摂取量も一日の目標量に比べて高い状況であった。これまでの市の生活習慣病予防事業はハイリスクアプローチが中心だったが、健康リスクや健康への関心がなくても自然と健康になれるスマートウエルネスの取組も必要と考え、減塩をテーマとした事業を平成29年から展開している。

↑健診会場での啓発の様子

↑「UMAMI SANJO」ロゴマークを用いたスーパーでの減塩惣菜販売の様子

取組内容

●減塩の意識啓発と食環境整備　減塩に対するリテラシーの向上を図るための「意識啓発」と、意識しなくても自然と減塩し、“健幸”になる行動をとってしまう「食環境整備」の2本立てで実施。意識啓発の取組では、適塩パンフレットで市の保健事業や外出先での啓発活動に注力。食環境整備では、市内の地産地消推進店と連携し、スマートミールの提供や「減塩」と表示しない減塩惣菜を販売する「こっそり減塩作戦」を推進。

成果

●地道な啓発活動により脳血管疾患の死亡率が低下　高血圧の有病率の低下にはまだつながっていないものの、脳血管疾患の死亡率（人口10万人対の5年間平均）は徐々に低下。また、市民を対象としたアンケートから、食塩摂取の過多につながりやすい食習慣の改善傾向が明らかになった。食環境整備においては、令和3年度は「こっそり減塩作戦」の協力店舗、スマートミールの登録店舗数が増加し、健康意識のある人もない人も健康な食事を選びやすくなったほか、協力する企業側の減塩意識向上にもつながっている。

脳血管疾患の死亡率（人口10万対の5年間平均）
【目標（令和5年まで）：139.1以下】
144.6（H24～28）➡141.1（H25～29）➡137.5（H26～30）➡134.1（H27～R1）

高血圧有病率（140/90mmHg以上の割合）
【目標（令和5年まで）：20%以下】
24.2%（H29）➡25.2%（H30）➡23.8%（R1）➡25.6%（R2）

食塩摂取の過多につながりやすい食生活チェックで平成27年度に比べて下がっていた項目数【令和2年度】
11項目中8項目（食事は満腹まで食べる、麺類の汁を1/3以上飲む等）

適塩パンフレットの配布数
3,231枚（H29）➡2,052枚（H30）➡6,171枚（R1）➡5,137枚（R2）

こっそり減塩作戦への協力店
1店舗（H29）➡3店舗（H30）➡4店舗（R1）➡3店舗（R2）➡8店舗（R3）

スマートミール登録店舗の増加
7店舗（H30）➡10店舗（R1）➡10店舗（R2）➡13店舗（R3）

スマートミール認証メニューの増加
7件（H30）➡12件（R1）➡14件（R2）➡17件（R3）

↑事業の主な成果

評価委員による講評：武見 ゆかり

優先度の高い健康課題（高血圧症）とそのリスク要因（食塩摂取量の多さ）を明らかにし、さらに大学と連携して、その原因となる食行動（満腹まで食べる、外食を週2回以上など）を確認した上で、地元スーパーマーケットや飲食店と連携した減塩の食環境整備を進めた事例です。もともと市が認証していた「地産地消推進店」の中で希望のある店舗に対し、市と地元栄養士会がスマートミール認証応募を支援して、スマートミールの認証店舗と商品を着実に増やしています。減塩対策の効果的な手法は、消費者の意識を変え行動変容を促す教育的支援以上に、消費者が選択する商品の食塩量を低減する方法であることは、世界中の研究結果から明らかになっています。三条市では、市民への普及啓発と、惣菜やお弁当など商品のこっそり減塩を連動させて進めており、地域における減塩の取組として効果が期待されます。