

## 「市民の食塩摂取の現状と減塩の取組について」

公衆衛生事業推進委員会

○柳井市保健センター：加藤友美

### 【背景・目的】

柳井市は特定健診の標準化該当比で県内他市町に比べ高血圧該当者が多く、「柳井市健康づくり計画」では高血圧予防を重点目標に掲げている。これまで、減塩教室の開催や家庭の味噌汁の塩分測定、広報誌・ポスター・一口メモ・展示による普及啓発等を実施してきた。今回、塩分チェックシート(監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織)を広く活用し、市民が食塩摂取の現状と改善点に自ら気づき、行動変容の動機づけとなること、また市民の食塩摂取の現状を把握し、取り組みの評価及び今後の効果的な取り組み方法を検討することを目的とした。

### 【対象および方法】

令和6年度に市民が集まる場を利用し、253名を対象に塩分チェックシートを実施した。対象者は特定の年代や健康意識が高い層に偏らないよう、乳幼児の保護者、働く世代、高齢者が集まる場で個別に回答を依頼し、回答後、結果を点数化し食塩摂取を評価、改善点を確認した。シートは2枚複写とし1枚は回収、本人控えの裏面には減塩のヒントを掲載し指導を行った。回収したシートを集計し、市民の現状把握と評価を実施した。

### 【結果および考察】

回答者の内訳は、20から30歳代70名、40から50歳代75名、60から70歳代以上105名、未記入が3名であり、比較的若い世代にも食塩摂取を意識する機会を提供できた。

「食塩をあまり摂りすぎていない」と考えられる人は21.7%にとどまり、減塩の取り組み継続が必要と考えられる。食習慣13項目の分析では、約4名中1名が「漬物、梅干しなどを食べる」「しょうゆやソースなどをかける」習慣を持ち、約3名中1名が「うどん、ラーメンなどのめん類を週に2~3回以上食べる」、「めん類の汁を飲む量が半分以上」との回答であった。また、約5名中2名が「家庭の味付けを外食と比べた時の濃さが同じまたは濃い」と回答した。年代別では、70歳代以上の約3名に2名は「漬物、梅干しなどを食べる習慣」がある一方、「しょうゆやソースなどをかける習慣」、「めん類の汁を飲む習慣」は少なく、家庭の味付けを外食と比べた場合、薄いと答えた人が約4名に3名であり、他の年代に比べて減塩意識が高いことが示唆された。20歳代では「家庭の味付けが外食より薄い」と感じる人は最も少なく、若年層の味覚が外食よりも可能性が考えられる。

### 【結語】

塩分チェックシートの活用により、個人の食習慣課題を明確化し、市民の食塩摂取現状を把握することができた。今回の結果を踏まえ、高齢者には漬物の摂り方、若年層は家庭の味付けの基準を理解できる取り組みを強化する。さらに市民の減塩意識を高め、食習慣改善につながる具体策を検討し、市民の健康増進を図りたい。