

## 「へらしお（減塩）」の普及啓発を目的としたセルフチェックの取組

○湯池咲子<sup>1)</sup>、與那嶺有加<sup>1)</sup>、仲村律子<sup>1)</sup>、後藤由佳<sup>1)</sup>、古家隆<sup>1)</sup>

日南保健所<sup>1)</sup>

### 1 はじめに

健康みやざき行動計画 21 では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を全体目標に掲げている。今後、宮崎県の人口は減少し、高齢化がさらに進むと推計される中、誰もが毎日健康にいきいきと暮らすことができる社会を構築するためには、様々な関係団体と連携し、各ライフステージに応じた切れ目ない対応をしていくことが求められる。特に、働く世代は健康への関心が薄れがちであることから、日南・串間地域においては、平成 19 年度より地域・職域連携推進協議会を設置し、主に働く世代を対象とした健康づくりの取組を開始した。日南・串間地域における健康課題として、健康診断の血圧、肝機能、血中脂質、血糖、心電図の有所見率が高いことに加え、生活習慣の改善意思がない者が多いことがあげられる。これらの課題を解決するため、令和 4 年度から「働く世代の健康づくり～ワークヘルスバランス～」をテーマに、職場における運動、食事、健診受診を柱とする取組を推進している。今回、協議会における取組の一つとして、「へらしお（減塩）」の普及啓発を目的とした「へらしおセルフチェック」を実施したので報告する。

### 2 方法

#### (1) 対象

日南・串間地域・職域連携推進協議会担当者部会の構成団体に所属する職員・理事等

#### (2) 期間

令和 4 年 11 月から 12 月及び令和 5 年 10 月から 11 月

#### (3) 実施内容

セルフチェックは、各年 2 回実施し、1 回目と 2 回目の間に約 1 か月空けた。

性別、年代、「へらしお」の認知の有無と併せて、土橋の塩分チェックシート<sup>1)</sup>を基に、塩分含有量の多い食品の摂取頻度、塩分摂取につながる行動の有無を尋ねた。また、1 回目は減塩に取り組むための目標を各自設定し、2 回目は 1 回目に設定した目標の達成度、意識や行動の変化を自由記述形式で尋ねた。

#### (4) 回答方法

回答は紙媒体又はオンラインにて行った。

#### (5) 評価方法

2 か年分の 1 回目と 2 回目の回答を比較し、カイ二乗検定を行った。

### 3 結果

1 回目は 202 名、2 回目は 204 名から回答が得られた。年代は 2 回とも 30 歳代が最も多く（1 回目 27.7%、2 回目 33.8%）、次いで 50 歳代が多かった（1 回目 25.2%、2 回目 25.0%）。

「へらしお」の認知度について、「へらしお」を「理解している」と回答した者は 31.2% から 45.6% に有意に増加した（ $p=0.001$ ）。

塩分含有量の多い食品の摂取頻度について、有意に減少した項目は、魚の干物・塩鮭等を「よく食べる」（ $p=0.007$ ）、「2～3 回/週」（ $p=0.042$ ）、ハムやソーセージを「よく食べる」（ $p=0.012$ ）、めん類を「2～3 回/週」食べる（ $p=0.001$ ）、せんべい・おかき・ポテト

チップス等を「よく食べる」(p=0.014)であった。有意に増加した項目は、ハムやソーセージを「あまり食べない」(p=0.007)、めん類を「1回/週以下」食べる(p=0.034)、せんべい・おかき・ポテトチップス等を「あまり食べない」(p=0.029)であった。

塩分の過剰摂取につながる行動の有無において、有意に減少した項目は、しょうゆやソースを「毎日1回はかける」(p=0.028)、うどん・ラーメン等の汁を「半分くらい飲む」(p=0.026)、外食や中食を「ほぼ毎日利用する」(p=0.013)、「3回/週くらい利用する」(p=0.006)であった。有意に増加した項目は、しょうゆやソースを「ほとんどかけない」(p=0.031)、うどん・ラーメン等の汁を「ほとんど飲まない」(p=0.034)、外食・中食を「1回/週くらい」利用する(p=0.008)であった。

取組の目標としては、しょうゆやソース等のかける量を減らす、めん類の汁を残す旨の内容が多かった。

目標の達成度は、「期待される目標を達成した」が73.5%で最も多く、次いで「期待される目標を下回った」が15.2%であった。

意識・行動の変化については、めん類の汁を残すようになった、塩分含有量の多い食品の摂取を控えるようになった、栄養成分表示を確認するようになった旨の内容が多かった。

#### 4 考察

今回の取組により、対象者の「へらしお」の認知度は向上した。また、塩分含有量の多い食品の摂取頻度は減少し、減塩につながる行動変容も認められた。取り組んだ感想として、「健康を意識するようになった」、「少しの調味料でもおいしく感じるようになった」等の声が寄せられ、「へらしお」に取り組むきっかけや気づきが得られていた。一方で、「長年の食習慣を変えるのは大変」、「あまり変化を感じなかった」等の感想もあり、個人の感覚や嗜好による食習慣を短期間で改善し定着させる難しさがあったと推測する。

また、汁物、漬物類及び練り製品については、他の食品と同等の摂取頻度ではあるものの、セルフチェック後の変化は見られなかった。日常的に摂取しても塩分の過剰摂取を防ぐことができるよう、自宅で調理する際の工夫の紹介、食品事業者への介入等、検討していく。

回答者のうち、64.7%の者が意識や行動等の変化があったと述べている。秦ら<sup>2)</sup>は、食品摂取の多様性チェック表の普及とその活用により、欠食等のリスク因子がない者において、食品摂取の多様性が向上したことを報告しており、減塩に関しても同様に、セルフチェックの実施が健康的な食習慣のための行動変容に効果的であると考えられる。また、令和5年度は令和4年度に比べて回答団体数が増加し、地域職域連携の取組自体が少しずつ普及していると考えられることから、今後は、対象をさらに拡大しながらセルフチェックを含めた啓発活動を継続していくことで、健康への意識向上及び行動変容を図っていきたい。

<参考文献>

1) 厚生労働省：第2回自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会資料1-2、2021

2) 秦俊貴、清野諭、遠峰結衣 他：食品摂取の多様性向上を目的とした10食品群の摂取チェック表「食べポチェック表」の効果に関する検討、日本公衆衛生誌、第68巻(第7号)、477-492、2021