

活動成果報告書

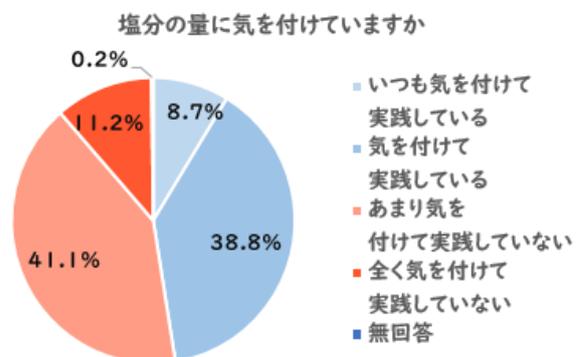
令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 食環境整備の取組 ～公民連携で取組む適塩イベント～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 茨木市東保健福祉センター 保健師一同	
勤務先：茨木市東保健福祉センター 所 属： 所在地：〒567-0023 大阪府茨木市西河原2-17-4 TEL：072-621-3371 FAX：072-620-3370	

◇活動方針

本市では、平成24年3月に策定された総合保健福祉計画の基本目標の一つである「健康にいきいきと自立した生活を送る」を達成するために、その中の分野別計画である「健康いばらき 21・食育推進計画」に基づいて生涯を通じた健康づくりと生活習慣病予防に向けた取組に力を入れている。また、本市の特徴として、脳血管疾患の千人当たりの受診者数が国や府と比較し高いことや、特定健診では健診受診者の半数以上の方が高血圧を指摘されていることが挙げられる。高血圧を指摘されてからや高齢になってから塩分を控えるのではなく、市民一人ひとりが子どものころから減塩に対する意識を持つことが、将来の高血圧患者の減少、脳血管疾患有病率の低下に寄与すると考えられ、全世代対象に高血圧対策に取り組んでいる。

茨木市の保健福祉に関するアンケート調査
の中のアンケート項目の「生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか」という質問に対して、「あまり気をつけて実践していない」が41.1%、「まったく気をつけて実践していない」が11.2%となっていた。このことから過半数の市民が減塩を意識していない状況である。



茨木市の保健福祉に関するアンケート調査
(一般市民・小学生・中学生 R5.3月)

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

■活動内容

高血圧を予防するためには、減塩への取組が重要であるが、保健指導の実施にあたって、食環境整備を併せて行うことの重要性を感じており、今回地域のスーパー（コープ茨木白川）に働きかけ、協力を得られたためイベントを開催した。

<イベント前>

① コープ茨木白川の店長と打合せ（茨木市の健康課題の共通認識）

→イベント開催を提案し、減塩食品コーナーの常設につながった

② イベント準備

- ・ポスター・チラシを作成し、地域で周知
- ・減塩食品を知ってもらうために試食コーナーを依頼
- ・野菜摂取量の目安を伝えるため、野菜の提供を依頼
- ・コープ茨木白川から、減塩のポイントのミニ講話の提案

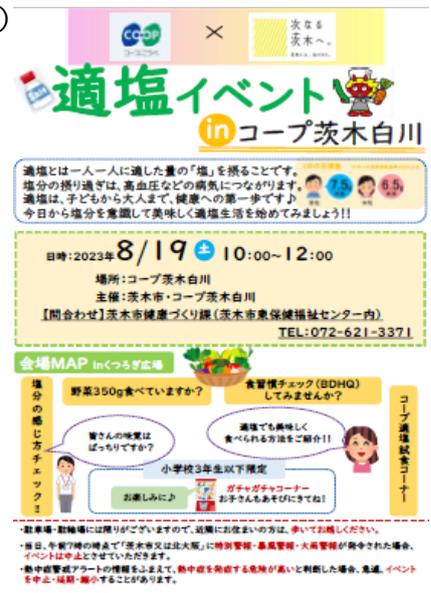
<イベント当日：令和5年8月19日（土）10時～12時>

スタンプラリーを実施し、全てのコーナーを回った方に景品を提供（コープ茨木白川提案）

- ① 血圧測定・健康相談&食塩味覚チェック（市）
- ② 1日分の野菜&塩分の多い食品サンプルの展示（市）
- ③ 減塩のポイントのミニ講話（コープ茨木白川）
- ④ 試食コーナー（コープ茨木白川）

※展示物（ポスター） 市の健康課題、血圧の測定方法、一日の塩分量、塩分量の多い食品等

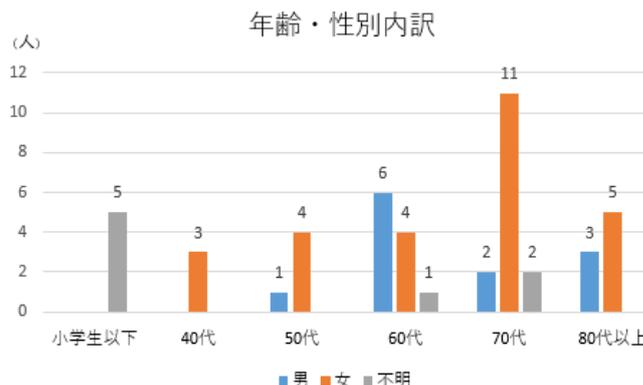
<イベント当日の様子>



■活動成果

① 来場者数 48 名

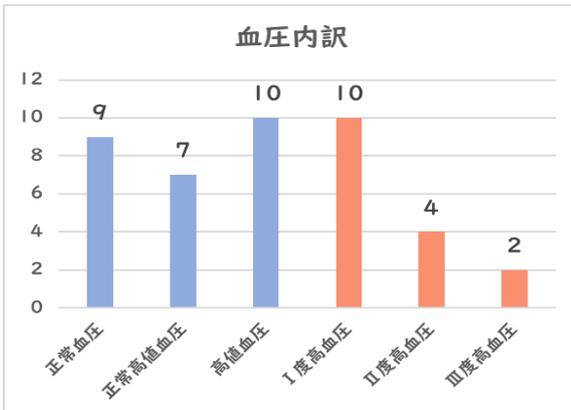
内訳は右記のとおり



活動成果報告書

② 血圧測定 & 健康相談者数 42名

《来場者の収縮期血圧の内訳》



高血圧の方は約79%

内服治療中の方でも高い方がいたため、家庭血圧測定を勧めて、主治医に相談するように伝えた。また、減塩（減塩食品の活用）についても助言。

③ 食塩味覚チェック（ソルセイブ®）実施者数 34名

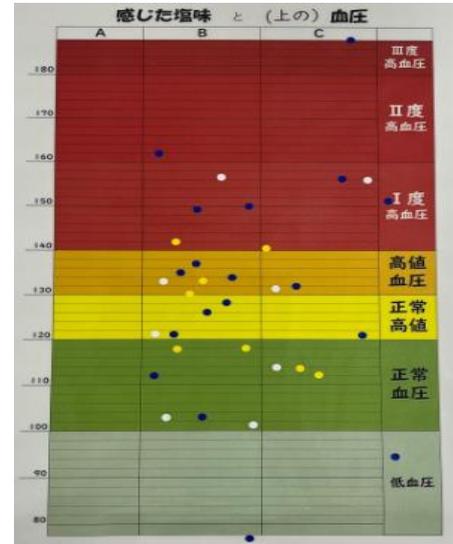
塩分濃度は0%、0.6%、1.0%を使用した。

A: 0% B: 0.6% C: 1.0%とし、

収縮期血圧と感じた塩味の濃度のところにシールを貼付(表1)

0.6の塩分濃度を感じた方は65%、1.0で感じた方は29%、1.0でも感じなかった方は6%であった。この結果からも、濃い味に慣れている方が約3割いることが分かった。

表1 《感じた塩味と収縮期血圧》



④ 参加者の声

- ・「コープに貼っているチラシを見て、夫が高血圧だから今日聞きに来た」
- ・実際の野菜の量を見て「量は食べているが、こんなにいろいろな種類は食べていない」
- ・茨木市の高血圧の現状に対して、驚いた。
- ・（減塩のミニ講話を聞いて、）「薄味に気をつけよう」
- ・試食の無塩カレーは「物足りない」

■ その後の活動

○令和5年12月4日

いきいき交流広場（コープ茨木白川の店舗内の一室で活動）での健康教育を実施（参加者25名）

※いきいき交流広場とは、老人クラブ等が運営主体となり、60歳以上の方を対象に自由な交流時間を提供
血圧測定と食塩味覚チェック（ソルセイブ®）を行った。その際には、実施場所が同店舗内であることから、コープ茨木白川で取り扱っている減塩食品の紹介を行うなど、スーパーの協力を得ながら行った。また、保健指導の際には減塩食品の活用を勧めるなど、食生活で減塩食品を活用してもらえるように声かけをおこなった。

◇ 今後の計画

子どもころから塩分摂取に気をつけてもらえるように、令和6年2月にコープ茨木白川で小学生の子どもと親を対象とした食育イベントを予定している。また、減塩食品にアクセスがしやすくなるよう、このような取組を地域の他のスーパーにも広げていきたい。