

健康寿命を延長する取組推進モデル事業(減塩対策分野)

(対象:高血圧のハイリスク者)

- ・高血圧のハイリスク者を対象とした「減塩を始めたくなるプログラム」を作成
- ・作成したプログラム(案)をモデル市町村において試行実施し、効果検証。
次年度以降、市町村の保健事業で活用。

- (1) 市町村の減塩教室等取組みに関するアンケート
- (2) プロジェクトチーム決定と会議
- (3) 教室プログラムの作成
- (4) 教室プログラムの試行実施
- (5) 効果検証・プログラム修正
- (6) 今後のプログラム活用についての検討

奈良県健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）

2015年3月2日現在

概要

市町村の減塩教室等
取組みに関するアンケート

プロジェクトチーム
決定と会議

教室プログラム作成

教室プログラムの実施

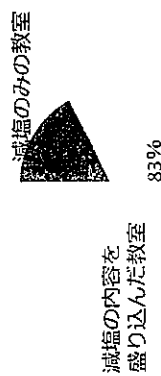
実施内容

■アンケート（39市町村）

- 対象
各市町村の保健師、栄養士
- 目的
次年度以降実施してもらいやすいプログラムを作成するために各市町村の現状、問題点を把握する。
- 内容
 - ・現在の減塩・健康教室の実施状況について
 - ・実施している中で抱えている問題点について
 - ・開催に当たり工夫している点、また効果のあった内容について

減塩関連プログラム実施について

減塩に特化した教室を実施している市町村は少なく、健康教室に部分的に盛り込んでいる市町村がほとんどだった。



健康関連教室実施において抱えている問題点・課題（複数回答可）

- ・集客が難しい 29件
- ・企画が難しい 14件
- ・スタッフが足りない 14件
- ・予算がない 7件
- ・その他 その他

結果

■プロジェクト説明会

- 9月9日(火) 奈良県庁にて
- ・プロジェクトの概要説明
- ・プランニングについて
- ・プログラム(案)説明
- ・各市町村の教室実勢説明

✎ プロジェクトチーム決定

- プロジェクトチームメンバー
下北山村・御所市・広陵町
吉野保健センター・葛城保健所
奈良県・iop

■プロジェクト会議（3回）

- 11月17日(月)
- 12月16日(火)
- 1月21日(水)

プロジェクト会議の意見を参考にプログラム(案)を作成

<意見>

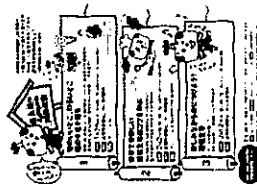
- ・参加者が今の状況を知るために塩分チェックシートを導入してはどうか？
- ・講義だけでは飽きてしまうので、クイズを入れたり、実習がある方が良い。
- ・実習や調理を伴う内容について取り入れたが難しい市町村もあるので、できるだけ簡単なところでも取入れやすい方法にする。
- ・内容が良く取組みたくても、設備や体制の問題で取組めない市町村もある。

■高血圧の人のための減塩教室

モデル市町村：広陵町

<組立てのポイント>

- ・気づき、学び、行動(継続)につなげる内容を楽しむ学べる組立てにする。
- ・講座、実習それぞれが内容ごとに完結していて、モデル市町村が取入れやすいプログラムを選び立てることができる。
- ・集客アップを狙いイラストを用い楽しくわかりやすいチラシを作成



1回目：1月26日(月) 塩のいいところ、わるいところについて学ぶ

- 講師：ダニエラ・シガ
- ・塩分チェックシート
- ・味噌汁で味覚チェック
- ・塩のいいところ、わるいところについて知る(講座&実習)
- ・減塩生活のアドバイス
- ・1週間の食生活チェックシート



2回目：2月2日(月)

簡単で美味しい

減塩生活のコツを学ぶ

講師：ダニエラ・シガ

- ・しょう油麹、塩しモン、昆布出汁の作り方と効果のレクチャー
- ・デモンストレーションと試食
- ・しょう油麹団子のスーパ
- ・白菜の蒸し煮 塩しモンと生姜のドレッシング



3回目：2月12日(木)

楽しみながら身につけよう

適塩生活

減塩を広めていくための開発中のツールを体験していただき、感想意見をもらう
うた：「楽しい適塩生活」
※当日は運動指導師が考えたストレッチを曲に合わせて楽しむ
紙芝居：

「げんえもんの減塩修行旅」

※子育て世代の減塩プロジェクトで開発中のツール



アンケート結果とプログラム・ツール

2015年3月2日現在

■参加者アンケート結果

①塩のいいところ、わるいところ 塩について知る(1回目)

- ・塩分チェックシートでは食生活を見直すきっかけになった
はい→100%
- ・味噌汁で味覚チェックは減塩が必要だと思いましたか？
はい→96%
- ・高血圧には減塩が必要だと思いますか？ はい→96%
- ・減塩を実行しようと思いましたが？ はい→78%(残り無回答)
- ・減塩の必要性、塩の質の重要性、食生活の大切さなどを学べた。
- ・塩の種類や質について学べて良かった。

②簡単に美味しい減塩生活のコツを学ぶ(2回目)

- ・約80%の方が1回目の教室をうけて生活の変化、意識の変化があったと回答
- ・1回目ですべての目標や2回目まで実施してもらった1週間の食生活チェックシートは日々の生活で減塩を意識し、食生活の気づきになった
- ・習った調味料や、その調味料を使った料理は、ほとんど方が作ってみたい、使ってみたいと回答

③楽しみながら身につけよう 適塩生活(3回目)

- ・歌詞、メロディーともに覚えやすく印象に残るため、日常で減塩を意識する歌になっていた。また曲にあわせてストレッツをするのが楽しくてよかった。

■プログラム・ツール案

ターゲット：
高血圧者、高血圧が気にある方(予備軍)

プログラム：
プログラム(PPT)、指導者用マニュアル、チェックシート

普及プログラム
各市町村の減塩教室、健康教室で保健師、栄養士がプログラムを実施

内容や工夫

- ・高血圧、減塩というマイナスイメージの内容をオリジナルキャラクターを用い楽しくわかりやすく学ぶことができる。
- ・講座の内容を気づき、学び、行動変容、継続に繋がるよう。
- ・塩の量を減らし、質を上げるという新しいアプローチで興味を持って学ぶことができる
- ・どのプログラムもそれぞれが完結しているので、取り入れやすいものを選び実施することができる。

ツール：うた

普及プログラム：各市町村の教室やイベント
内容や工夫：メロディーが耳に残り、歌詞がシンプルで日常の中で口ずさんでもいながら、日々の中で減塩を継続的に意識するツールとしての役割

プログラム：高血圧の人のための減塩教室（制作中）

※セットで作成する指導者用マニュアルを見ながら保健師や栄養士が実施することができ、資料や実習を取り入れ組み立てることによりオリジナルの教室を作ることができる

■プログラムPPT

高血圧は凶犯！

塩について学ぶの巻

適塩生活のアドバイス

- ・高血圧がなぜ怖いのか
- ・塩と高血圧の関係性について
- ・塩の摂取量の目標量
- ・外食やレトルトに含まれる塩分量と減らし方のコツを学ぶ

■チェックシート

塩分チェックシート

食生活改善チェックシート

食生活改善チェックシート

項目	目標値	現状値	改善点
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用
食塩摂取量	7g未満	10g	減塩調味料を使用

塩分チェックシートで日々の塩分量や食生活を見直し気づきのきっかけをつくる。

教室と教室の間に塩分の高い食品をとった数をチェックしてもらい、日常の中で塩分量や食生活に意識を向けもらう。食品塩分量も後日配布し、日々の参考にしてもらう

ツール：うた「たのしい適塩生活」

ワйнаキ 作詞作曲：高田志摩

たのしい適塩生活

たのしい適塩生活

たのしい適塩生活

平成27年度実施内容

- (1) 減塩教室プログラム
市町村説明会の開催
- (2) 減塩教室プログラムの
モデル実施 3市町村
- (3) 減塩のぼり作成