

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 加東

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>北播磨圏域における血圧(収縮期)130mmHg以上の標準化該当比は、全ての市町で兵庫県全体よりも高く^{※1}、さらに、高血圧が危険因子となる急性心筋梗塞・心不全等による死亡率が全国平均と比較して有意に高い地域が複数あり、高血圧は喫緊の健康課題である^{※2}。</p> <p>高血圧と関連する食生活の状況をみると、北播磨圏域の野菜摂取量の平均値は県平均よりも少なく、食塩摂取量の平均値は県下で最も多い^{※3}。</p> <p>また、めん類の汁を半分以上飲む者や、食卓で味のついた料理に調味料をかける頻度が1日1回以上の者の割合が県平均より多いなど^{※4}、食行動にも課題がみられる。</p> <p>以上から、高血圧を優先課題とし、「食塩の過剰摂取」「野菜摂取量の不足」の改善に向けた取組みを推進する必要がある。</p> <p>※1 兵庫県「ひょうご健康づくり支援システム/兵庫県健康Dataダッシュボード、99_01標準化該当比_2018」 ※2 兵庫県立健康科学研究所「平成28年～令和2年兵庫県における死亡統計指標」 ※3 平成28年度ひょうご食生活実態調査 ※4 令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査</p>
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none">・若年層から減塩を意識づける。・野菜や栄養面に配慮された加工食品を消費者が自然に選択するようスーパーマーケットと連携した取組みを実施する。
成果	関係機関と連携しながら、幅広い年代に対する減塩への取組みを実施することができ、今後の展開を検討していくための基礎資料を得ることができた。
今後の方向性	減塩対策を継続する。ライフコースアプローチの観点からも、味覚が形成される幼児期は保育所給食の減塩、学齢期においては減塩教育による意識の向上、成人期以降においてはスーパーマーケットの売り場を活用した食環境整備など、各ライフステージに応じた取組みを展開する。

2 会議の開催状況

実施日時	令和7年1月31日(金)10時～11時30分
参集者 (団体数 及び人数)	兵庫県立大学環境人間学部(教員) 1名 西脇市健康都市推進課 1名
協議内容	<ul style="list-style-type: none">・令和6年度健やか食育プロジェクト事業の実施報告について・北播磨地域における食環境づくりの今後の取組みの方向性について・その他
今後の方策	<p>今後の食環境づくりの方向性としては、引き続き「減塩」を優先課題としつつ、ライフコースアプローチの観点から各ライフステージに合わせた方法により取組みを進めていく。</p> <p>また、高齢者のフレイル予防や在宅療養者の栄養管理の充実のための取組みについては、管内の関係者や有識者の意見も聴取しながら引き続き検討を深める。</p>

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	減塩行動を促す普及啓発と食環境整備の検討		
対象及び参加者数	①高校1～3年生および関係職員(栄養士、館長) 計99名 ②一般県民 28名 ③一般県民 イベント参加者 50名、売場啓発アンケート回答者 64名 ④小学5年生および教員、その他 計39名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①令和6年9月6日(金) 13:10～13:50 兵庫県立社高等学校東雲寮	●講演 ・バランス良く食事をとる重要性 ・部活引退後の食生活について ・みそ汁の食塩濃度測定	公衆栄養学臨地実習生(兵庫大学4回生) 加東健康福祉事務所
	②令和6年11月23日(土) 10:00～15:00 やしろショッピングパークBio	●イベントブースでの普及啓発 ・塩分チェックシート、みそ汁の食塩濃度測定 ・フレイルチェック、朝食バランスチェック(栄養士会担当)	兵庫県栄養士会北播磨圏域 加東健康福祉事務所
	③令和6年11月1日(金)～30日(土) 11:00～13:00 マックスバリュ西脇寺内店	●売場での啓発(11/1～11/30) ・かご底、カップ麺売場、レシピ設置ラック、入口での啓発 ●イベント(11/30) ・塩分チェックシート、みそ汁の食塩濃度測定、推定野菜摂取量の測定	西脇市いずみ会 西脇市健幸都市推進課 加東健康福祉事務所
	④令和7年3月7日(金) 13:35～14:10 加西市立下里小学校	●講座前の実態調査(アンケート) ●こども向け減塩講座(講話・ワーク・味噌汁の試飲) ・食塩の役割と食塩の過剰摂取による健康への悪影響について ・食塩をとり過ぎないための3つのポイント	加西市立下里小学校 加東健康福祉事務所
成 果	【成果】 減塩への取組みはこれまで成人に直接働きかけるのが主であったが、ナッジ理論を取り入れながら売り場における啓発にも着手し、利用客の購買行動への影響を検証することができた。 また、各ライフステージに応じた効果的な方法を検討し、こどもを対象とした減塩への取組みにも着手した。モデル校の関係機関と協力体制を築くことができ、今後も展開していく土台ができつつある。 【評価指標と目標値及び達成状況】※事業内容②③に関する指標 ・かご底の掲示で野菜の購入量を増やそうと思った人 目標:50%→38% ・売り場の掲示でより食塩量が少ない購買行動を行った人 目標:50%→67%		
今後の課題	・売り場を活用した啓発方法として、商品の価格やクーポン配布のタイミングと連動させた取組みの検討。 ・減塩の推進においてメインターゲットである若年層～働き盛り世代に、より効果的にはたらきかけるための場所や実施方法の選定。		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

高血圧の予防・改善に向けて ～減塩行動を促す普及啓発と食環境整備の検討～

背景

- 血圧（収縮期）130mmHg以上の標準化該当比は、男女ともに全ての市町で県全体よりも高い。
- 食塩摂取量の平均値は10.4gと県下で最も多い。食塩の過剰摂取につながる食行動として、「めん類の汁を半分以上飲む者」や、「食卓で味のついた料理に調味料をかける頻度が1日1回以上の者」の割合は県平均よりも多い。
- 北播磨圏域の野菜摂取量の平均値は県平均よりも少ない。



高血圧の予防・改善に向け減塩・野菜摂取量増加に取り組む

ライフステージ別の取組み内容と今後の展開

幅広い年代に対する減塩への取組みを実施し、今後の展開を検討するための基礎資料を得ることができました。

ライフステージ	個人の行動目標	当所におけるR6年度の取組み	今後の展開
乳幼児期	【体得】 薄味に慣れる。	—	減塩給食の推進 食塩濃度測定を実施
学齢期 思春期	【学習】 適切な食塩摂取習慣を身につける。	出前講座による減塩教育の実施	減塩教育を更に推進 各学校での活用を想定した減塩教材等を作成
成人期以降	【実行】 関心の程度にかかわらず適切な食塩摂取習慣を継続する。	スーパーマーケットでの食環境整備（B）	食環境整備 売り場を活用した啓発の店舗拡大

今年度の取組みの様子

スーパーマーケットでの啓発・イベント

【野菜】【減塩】
「野菜 100g, 食塩 1.2g」
みそ汁レシピの設置



【減塩】
カップ麺売り場での啓発
(同一メーカーでより食塩量
が少ない商品購入を促す)



【野菜】
かご底での啓発
(社会規範に訴える
メッセージ)



【野菜】【減塩】
イベントの実施
(推奨野菜摂取量測定、
みそ汁の食塩濃度測定等)



かご底の掲示を見た人で野菜購入を増やそうと思ったのは3割にとどまりましたが、カップ麺売り場の掲示を見た6割の者で実際の購買行動に変化がありました。野菜購入量の増加よりもカップ麺の購入品の選択を提案する啓発の方が、行動を後押ししやすい可能性が考えられました。

イベントにおいては、ふだんから食塩のとりすぎに気をつけている人は年齢問わず全ての参加者が食塩濃度0.8%のみそ汁を「濃い」と回答し、ふだんから食塩摂取(薄味)を意識することで、加齢による味覚の低下を防ぐことができる可能性が示唆されました。

小学校5年生対象の減塩講座

【実施校4～6年生(101名)の状況(事前アンケート結果より)】

- ふだんから食塩をとりすぎないように気をつけている者は男女とも約6割。
 - めん類のスープや汁を「全部飲む」のは、男子約3割、女子約1割。また、食卓で味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料を1日1回以上かけているのは男子約4割、女子約3割と、いずれも男子の方が割合高い。
 - 栄養成分表示の食塩相当量をいつも・時々みている者は男女とも約4割。
- 気をつけていても、めん類のスープや汁を全部飲んだり、調味料の使用頻度が高かったりするなど、意識と行動が一致していない傾向あり

【講座内容】講話+ワーク+味噌汁の試飲

- 食塩の役割と過剰摂取による体への影響
- 食塩をとり過ぎないための3つのポイント
(栄養成分表示をみる、食卓で調味料を使いすぎない、だしを活用する)



講座後のアンケートでは9割の児童が「とても理解できた」と回答し、講座で伝えたポイントについて今後実践したい事としてあげている児童も多く、一定の教育効果はあったと思われます。本校は食育実践校としての基礎があったため、他校でも実施しながら内容をよりよくしていきたいです。