



まちぐるみで取り組む 食環境整備により健康寿命の延伸を目指す 下呂・減塩・元気・大作戦

受賞者 **下呂市役所 (岐阜県)**

取組アクション



高血圧の原因となる食塩摂取量の減少を目的に 全世代へ減塩アプローチを実施

背景・概要

下呂市は、国民健康保険(以下国保)加入者の内、脳血管疾患及び高血圧で受診している割合が平成23年～平成28年の間、岐阜県42市町村中ワースト5位以内。そのため、高血圧を市民の健康課題とし、高血圧の原因の一つである食塩摂取量の減少を目的として、全ライフコースへの減塩アプローチと国保特定健診結果で高血圧者への保健指導を強化することにより、脳血管疾患や高血圧の住民の減少を目指した。また、減塩アプローチには、減塩食品の有効活用が重要と考え、最近の減塩食品のおいしさを伝え、減塩食品の購入ができる食環境整備を官民一体の連携で実施した。

取組内容

- **下呂市減塩推進委員会の設置**
ロータリークラブや商工会、医師会、薬剤師、学校栄養教諭、こども園栄養士、ヘルスマイト、食品衛生協会、調理師会、JA食農リーダー等をメンバーとし官民一体となって減塩を推進。
- **下呂市減塩週間の設置**
毎月14日から20日を「下呂市減塩週間」とし、減塩の取組を強化。
- **減塩推進協力店の認定**
小売店には減塩商品の販売、飲食店には減塩食の提供をしていただく協力店を募集・認定。
日本高血圧学会のJSH減塩食品リスト掲載品を保有する食品メーカーとの連携による小売店への販売促進。
協力店には下呂市減塩週間に、のぼり旗や減塩チラシ、ポップなどを掲げていただく。
- **ヘルスマイトによる減塩料理の開発と普及(郷土食の減塩)**
- **減塩教育**
国保特定健診会場や乳幼児健診会場、こども園での尿中塩分検査結果説明会、下呂市健康増進推進事業所への健康教育等、あらゆる場面で減塩教育とJSH減塩食品リスト商品の試食を実施。
- **高血圧者への家庭訪問時に減塩商品の紹介**
Ⅱ度以上高血圧者へは全数家庭訪問による保健指導を実施。
- **若年健診時に尿中塩分を測定**
国保特定健診、中学3年生から39歳の若者健診に尿中塩分測定(田中式)を導入。
- **減塩普及イベントの開催**
平成30年度より9～10月頃に大型イベントである健康フォーラムを開催。
- **外食・中食のスマートミール認証制度への応募とその支援**
下呂市の管理栄養士によるメニュー作成の支援。



↑ヘルスマイトによる特定健診会場での減塩食品PR



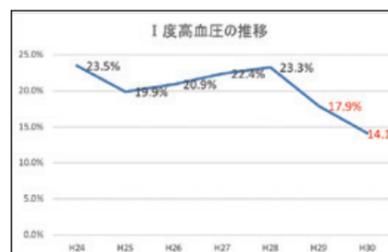
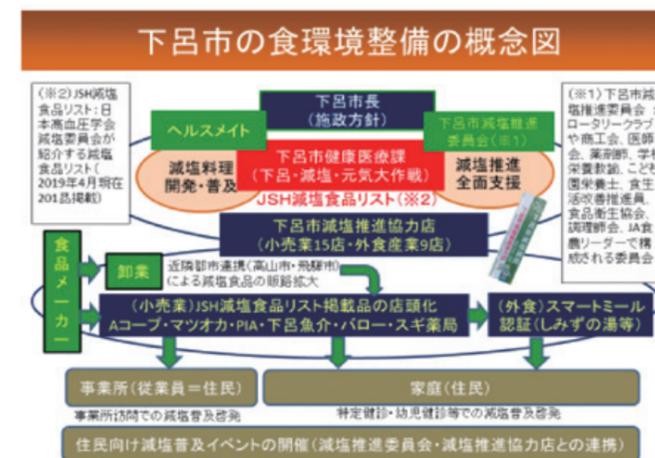
↑学校栄養教諭による学校での減塩教育



↓減塩協力店による減塩商品の普及

成果

- **国保特定健診の結果**
Ⅰ度高血圧者、Ⅱ度高血圧以上の者の割合が減少。(正常高値血圧未満の者の割合が増加)
- **国保の医療機関受診割合の県内順位の改善**
- **国保特定健診受診率・保健指導率が改善**
平成29年度:受診率53.3%、保健指導率92.1%(全国1位/814自治体)
- **市内の店舗におけるJSH減塩食品リスト掲載品の取扱数が増加**
平成30年7月16製品から平成31年6月51製品へ増加。
- **減塩推進協力店の店舗数**
小売店15店、飲食店9店(令和元年7月現在)



Ⅰ度高血圧(140～159/90～99)の割合推移



Ⅱ度高血圧(160/100以上)の割合推移



Ⅲ度高血圧(180/110以上)の割合推移

今後の展望

市がこの減塩推進の取組を開始してから、下呂市国保の高血圧や脳血管疾患の受療率が改善したとはいえ、他の自治体の国保の受療率と比べるとまだ高く、健康課題は決して解決していない。今後、課題解決に向け、一つ目に、減塩できる食環境づくりとして、スマートミールの登録数や減塩推進協力店の増加・郷土料理の減塩化と商品化を進める。二つ目に、家庭の中に減塩を浸透させるため、地域単位で住民向けの減塩イベントを開催する予定。そして三つ目に、重症高血圧者を減らすため、かかりつけ医と連携した保健指導や栄養指導による個別のアプローチを強化する。