

今日も「まめなかなか！」 減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024

受賞者 飛騨市役所（岐阜県）



●減塩食品を市民に届ける食環境整備により健康寿命を伸ばす

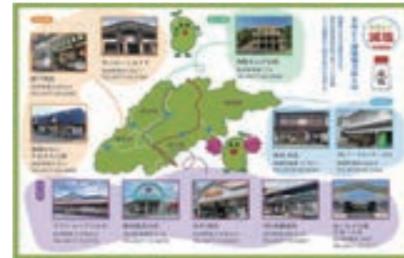
背景・概要

飛騨市は岐阜県の最北端に位置し、寒冷な気候と海から遠く位置するため、塩蔵文化が発達しています。人口22000人（高齢化率40.2%）で、造り酒屋も残り、飛騨牛・中華そば・漬物ステーキなどが食文化として残る町です。近年では映画「君の名は。」の主人公の住む町としても有名になりました。飛騨市の健康状態は、脳血管疾患や心疾患が死亡や介護の原因疾患として上位を占めており、特定健診の結果では平成30年（2018年）にⅡ度以上高血圧の者の割合が県内42市町村の中でワースト1位となってしまいました。2019年以降は乳幼児から高齢者までの尿中塩分測定をしておりますが、塩分の過剰摂取（塩分10gを超える特定健診受診者は2021年38.6%）の実態が明確になり、減塩は飛騨市にとって健康寿命の延伸のための最重点課題となり、2019年以降「様々な減塩施策」を推進しています。（飛騨市の特定健診受診率は65%以上で県内トップクラス）

取組内容

減塩の食環境整備の推進力は、3つの業（連携企業）と減塩の書（シンボルマーク）。そしてJSH減塩食品とアドバイザーの存在

- ・小売業 JSH減塩食品を販売する減塩協力店：酒屋（5）、スーパー（2）、調剤薬局（2）
- ・飲食業 減塩料理の提供とスマートミール認証：うどん・そば店、ラーメン店、喫茶店、温泉施設、料亭、一般食堂（合計8・まるごと健康食堂参加）
- ・製造業 減塩中華そばの開発導入：製麺（1）



※（ ）内は店舗数。ソールフードである中華そばの減塩品は、飛騨市の減塩施策のフラッグシップとしての意味を持ち、ラーメン店でも採用され、ラーメン店では保健センターが2024年5月24日に住民向けに血圧測定とJSH減塩食品配布を実施。

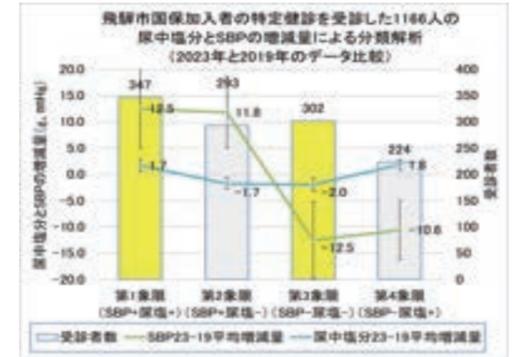
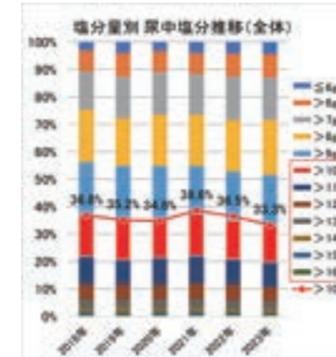
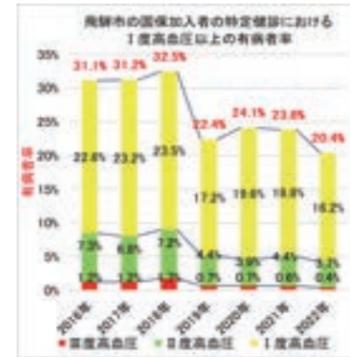
沢山のメディアで取り上げられ、市役所等の関係者や連携企業だけでなく住民の関心拡大にも繋がりました。（2024年8月の減塩推進協力店は27店）

飛騨市の食環境整備のための減塩施策2019-2024（まとめ）

区分	目的	アプローチ方法	標準期間				実施期間	減塩推進協力店27店
			2019年度	2020年度	2021年度	2022年度		
小売業	酒屋さんに減塩協力店に	増毛醤油：1/2量を換え惣菜で特特	▼					5店
	スーパー等に減塩協力店に	JSH減塩食品：卸売業4社等に						6店
	調剤薬局に減塩協力店に	増毛醤油：保健活動の一環で						調剤薬局2店その他3店
飲食業	スマートミール（SM）開発と申請	温泉施設で						1店
	一般食堂で	▼ゆーわーくはうす						2店
	地元食品店のチキアウト弁当で	▼新田本店（2店舗）						2店
	SM以外にも減塩メニューを	キャンペーン中は減塩食品無償提供	※SM以外の喫茶店・うどんそば店・料亭が参加					▼（11月）まるごと健康食堂（8店）※4店
製造業	学校給食での減塩の取組	増毛醤油の採用と実食会での確認						▼増毛醤油使用（菓実、うどん、金平等）/2022年に実食会（保健センター）
	ラーメン店で減塩中華そばを	老舗製麺所で減塩中華そば販売	※増毛醤油使用					▼（3月）減塩中華そば（700円）1店
	減塩中華そばの開発とJSH認定	減塩中華そばの開発とJSH認定	※増毛醤油使用					▼（3月）減塩中華そば発売中 1店
啓発活動	ソールフードの中華そばを減塩に	市長、保健センター、食改、酒屋（OL）						▼（1月）減塩フォーラム
	【保健センターによる企画】減塩アドバイザーによる講演（減塩食品の薦めと配布）	病院関係、小売店、住民、製店						▼（11月）飛騨市民病院祭
		住民（高齢者）						▼（11月・12月）シニア講座
		飲食店、製麺所						▼（7月）まるごと健康食堂
トピックス	「減塩」の文字と啓発グッズ作成配布	▼「減塩」の啓発グッズ（ファイル・ステッカー等）を減塩推進協力店に配布						
	食改（肉まわり会）の減塩メニュー作成	▼減塩食品を使用したメニュー開発と配布						
保健活動	ラーメン店での血圧測定と減塩食品配布	※メディア報道（NHK、メーテレ、NHK「みみより解説」等）						▼5月24日実施中※
	尿中塩分測定と減塩醤油	保育園児（減塩醤油メニュー配布）						
	3歳児健診（減塩醤油配布）	小学校6年生尿中塩分検査導入						
	2歳児相談時に保護者へ減塩醤油配布	減塩醤油とメニュー開発						
活動評価	血圧改善に向けた特別レビュー（経年マスタータの解析）	健診アンケート項目の相関性と経年変化						国保特定健診受診者（2000-3000名）の2016-2023KDBデータ解析▼（5月）
		血圧と尿中塩分の4年後変化の相関性						国保特定健診受診者1166名の血圧と尿中塩分変化解析（2019年と2023年）▼（6月）

成果

- ① 特定健診のⅡ度以上の高血圧者の割合は2018年9.2%（県下ワースト1位）から2022年4.3%（県下35位）まで減少
- ② 特定健診受診者の高血圧の有病者率（Ⅰ度以上）は2018年32.5%から2022年20.4%まで減少
- ③ 特定健診受診者における尿中塩分10gを超える構成比は2021年38.6%（ピーク時）から2023年33.3%まで減少
- ④ 2023年の健康寿命は男80.30歳（2018年対比+0.12）、女85.00歳（同+0.61）と延伸
- ⑤ 尿中塩分とSBPの増減量による関係性把握（1166人）：塩分が約2g減る（増える）とSBPは約13mgHg減少する（増える）



減塩の取組がもたらしたもの
「健康寿命の延伸」

平成30年度（2018年）
男 80.18歳
女 84.39歳

令和5年度（2023年）
男 80.30歳（+0.12）
女 85.00歳（+0.61）

注：2018年は減塩の取組の開始年度、40歳～93歳



受賞者の声

- ① 取組のきっかけ
以前から高血圧が課題だったが、平成30年度の特定健診の結果、県内でⅡ度以上高血圧者の割合がワースト1位となったこと。
- ② 取り組む中で苦労したこと、大変だったこと
高齢化や人口減少が進む中、減塩商品を取り扱ってくれる店舗をいかに確保できるかということ。
- ③ ②をどう乗り越えたのか
酒屋、小売店、温泉施設、調剤薬局など、市民がよく立ち寄り場所での減塩食品の売り場の確保に努めた。
- ④ 今後の展望
減塩食品を市民に届けられる食環境整備や健診を通じた健康づくりを継続し、健康寿命をもっと伸ばしていきたい。



評価委員による講評：辻 一郎

飛騨市民は高血圧の割合が高く、尿中塩分量も多かったことから、飛騨市役所は「市民全体の減塩が必要」という認識に至りました。そこで市内の3つの産業（小売業、飲食業、製造業）と市民などに働きかけて、減塩食品の提供による食環境整備を始めました。飲食業は「飛騨市まるごと健康食堂」として減塩メニューを提供したり、製造業は製麺業者に減塩中華そばを製造したり、街ぐるみの減塩運動に発展しました。その結果、減塩意識は市民の間で確実に浸透し、減塩食品の売上も増えました。そしてⅠ度高血圧以上の割合は、2018年の32.5%から2022年は20.4%に減少し、健康寿命も延びました。健康づくりと地域経済の活性化とをリンクさせたことにより、大きな成果が得られました。このような取組は全国各地で展開されるべきものと思います。