

# 第69回日本栄養改善学会学術総会

受賞講演 学会賞

## 自治体におけるPDCAサイクルに基づく 成果の見える栄養対策 ～にいがた減塩ルネサンス運動～

はじめよう、

けんこう

time

健康づくり県民運動 スローガン



ロゴマーク

新潟県福祉保健部 健康づくり支援課  
健康立県推進班 政策企画員 小島美世

# 第69回日本栄養改善学会学術総会 COI開示

発表者名：小島美世

演題発表に関連し、開示すべきCOIはありません。

新潟県福祉保健部



## 本日の内容

# にいがた減塩ルネサンス運動

- ◆取組の背景
- ◆取組内容
- ◆取組の結果及び現在の取組



## ◆取組の背景◆

# ◆取組の背景◆

## にいがた減塩ルネサンスのコンセプト ーなぜ、今また「減塩」なのか？ー

- ・ 高度成長期に入り、脳卒中の危険因子である塩分摂取を抑えようと、各地で減塩の取組がなされた。
- ・ 本県では、昭和56年にはじまる「健康にいがたクローバー運動」、その後の「健康にいがた新クローバー運動」において、「1日10g」の目標を掲げ、県民運動が展開されてきた。
- ・ これらの運動は一応の成果を挙げた半面、過去の取り組み方の限界も感じている。

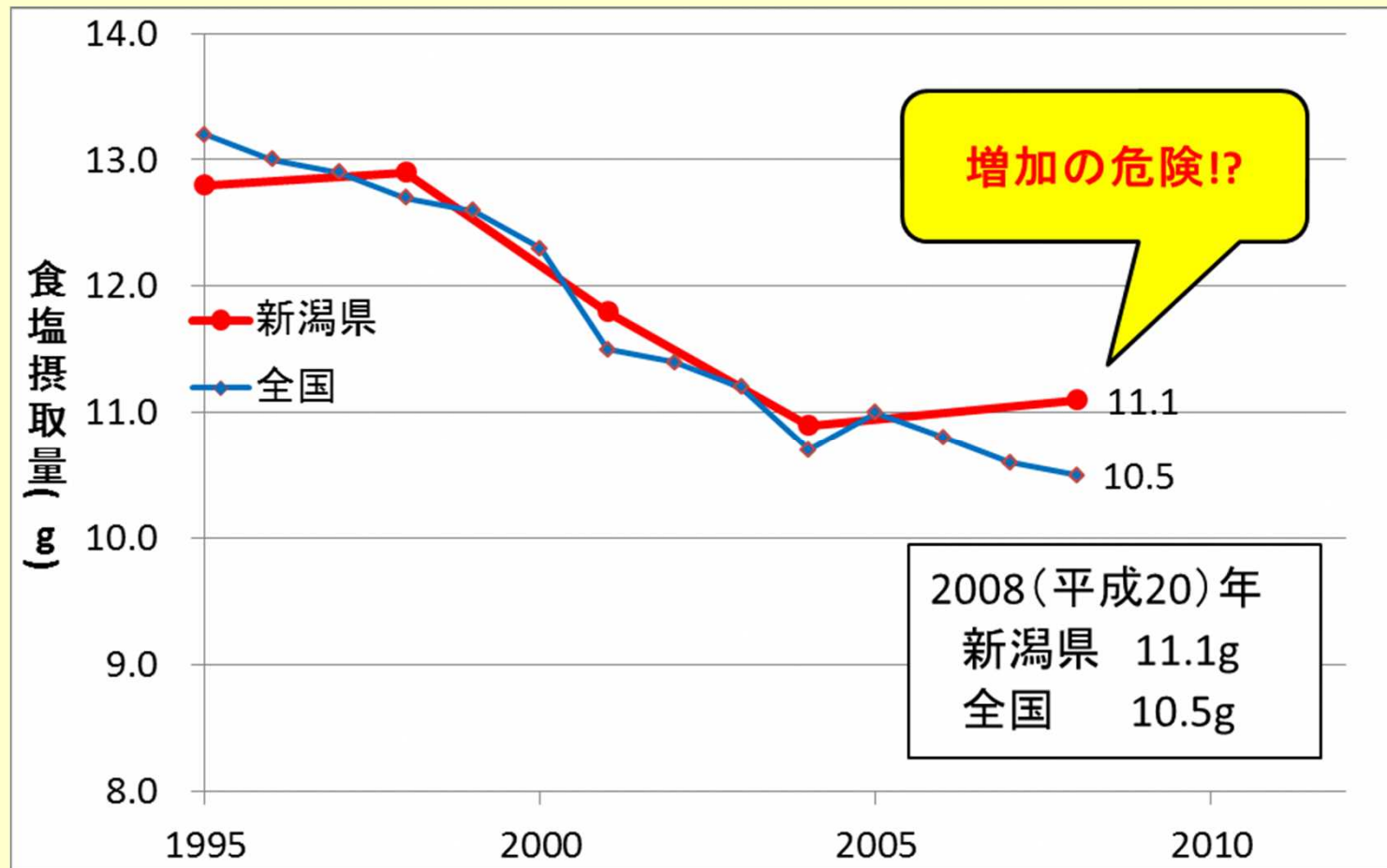
## にいがた減塩ルネサンスのコンセプト ーなぜ、今また「減塩」なのか？ー

- ・ 行政が旗振りをやるという展開のしかたが、いわゆる「上意下達」で、ともすれば行政側からの一方通行であった。
- ・ 個人及び家庭での食生活を中心に、主に調味料としての減塩の働きかけを行ってきたが、外食や中食を考慮し、企業とのコラボレーションが必要となった。
- ・ こうした反省を基に、減塩を中心に、食生活全般についてもう一度、広い視野で考えてみようということが、このたびの取組の発端。

# 新潟県民の塩分摂取量 (取組を開始した段階)



食塩摂取量(1人1日あたり)



# にいがた減塩ルネサンスのコンセプト

—なぜ、今また「減塩」なのか？—



- ◆ ルネサンスは「再生・再発見」の意味
- ◆ 「おいしく」「手軽に」「健康に」食べるための提案
- ◆ 企業を始めとした多様な担い手による推進



# にいがた減塩ルネサンスの取組

— 平成21年度から平成30年度までの10年間の取組 —

## 新潟県の健康課題

- ◆ 胃がん死亡率(H22)  
⇒ 全国ワースト2位
- ◆ 脳卒中死亡率  
⇒ 全国ワースト6位
- ◆ 食塩摂取量(H20)  
⇒ 成人 11.5g  
⇒ 男性 12.3g

**「塩」**に着目

## 食習慣の変化

- ◆ 家庭食から外食・中食への転換

## コンセプト

- ◆ 再生・再発見  
⇒ 新しい減塩県民運動
- ◆ 従来の「減塩」から「適塩」へ
- ◆ 科学的根拠に基づいた食塩減とカリウム増
- ◆ おいしく、気軽に、健康に食べるための提案
- ◆ 民間企業も巻き込んだ食環境の整備(飲食店、スーパー、食品会社等との連携・協働)

# にいがた減塩ルネサンスの目標

県民1人1日あたり

食塩2g減 ↓ カリウム600mg増 ↑

## ステップ1

(平成21～24年)

- ① 食塩1g減らす
- ② 野菜1皿増やす
- ③ 果物1個程度摂取



## ステップ2

(平成25～30年)

さらに、

- ① 食塩1g減らす
- ② 野菜1皿増やす
- ③ 果物1個程度

県民の  
最高血圧  
平均値



2mmHg  
低下

※ 日本高血圧学会「ガイドライン2009」では、1日に食塩1g減らすごとに最高血圧およそ1mmHgの低下が見込まれています。

★脳卒中死亡率 → 6.4%減 ★虚血性心疾患死亡率 → 5.4%減  
★将来的には胃がんの死亡減少

# ステップ1の評価(H21-H24)

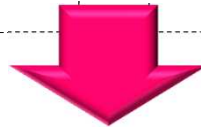
## 対策の状況

- にいがた減塩ルネサンス料理コンクール開催
- 産業部局と連携した健康ビジネス関係者への普及啓発、商品開発
- 全国組織「塩を減らそうプロジェクト」とタイアップした普及啓発
- 事業所給食や配達弁当事業者と協働した行動変容及びヘルシーメニュー提供のためのモデル事業
- 普及啓発グッズの作成 等

## 指標項目の状況(H20-H23)

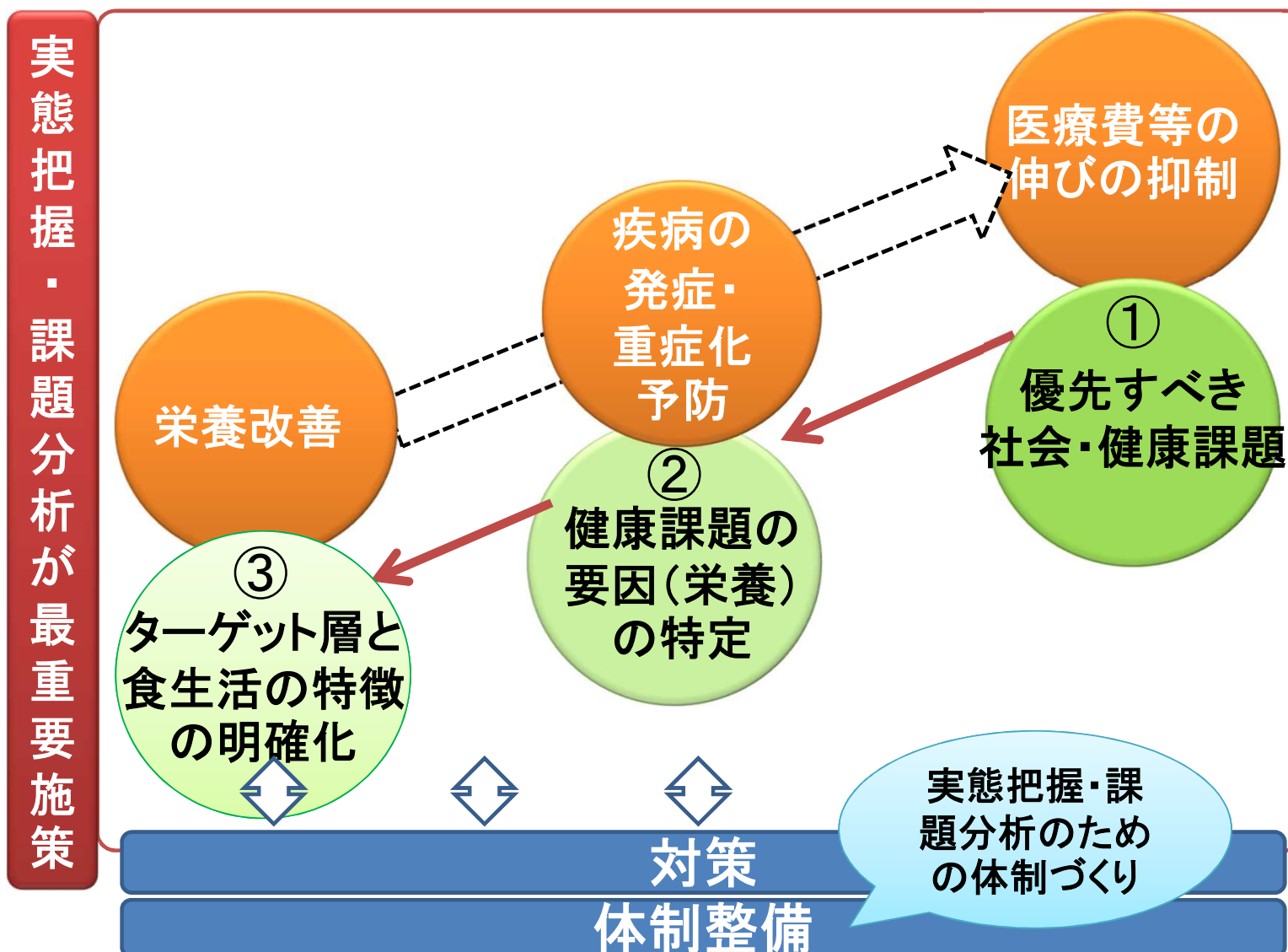
食塩摂取量は減少傾向を示しているが、野菜及び果物の摂取量は増加していない。

- 食塩摂取量  
11.5g ⇒ 10.8g
- 野菜摂取量  
344.2g ⇒ 323.3g
- 果物摂取量（摂取量100g未満者割合）  
54.7% ⇒ 56.9%



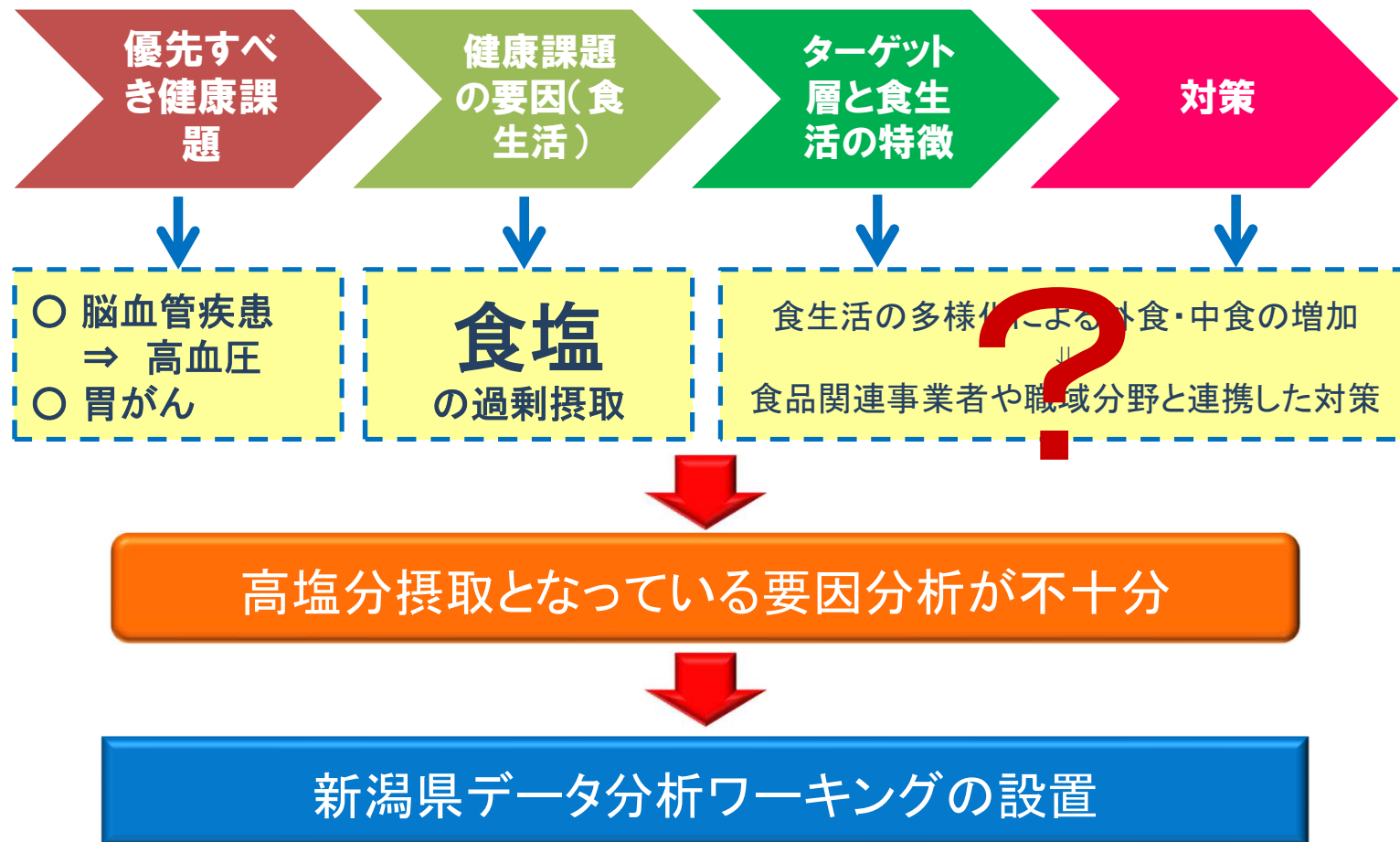
- ◆ 食塩摂取量が減少傾向を示した要因が不明確 ⇒ 何故、減ったのか？
- ◆ 市町村と協働・連携した取組がまだまだ弱い
- ◆ ターゲットとなっている県民へのアプローチが弱い

## 成果の見える栄養施策のために



資料:厚生労働省健康局がん対策・健康増進課 栄養指導室作成(平成25年度都道府県等栄養施策担当者会議資料)

## 取組における課題 ⇒ その原因を考えると…



# ワーキング設置の必要性

- ステップ2で成果を出すため、実効的かつ効果的な対策を打つ必要がある  
⇒ 高塩分摂取の要因となっている食習慣、食環境及びターゲット層の明確化
- 新潟県の栄養政策の今後10年先を見据えた課題抽出が必要
- 本庁、地域機関及び市町村が連動した課題分析体制が必要

# データ分析ワーキングの作業フロー

目的: 健康寿命の延伸、健康格差の是正

## 健康課題の総合的分析

- ・ 先を見据えた健康課題の抽出 ⇒ ライフステージ毎
- ・ 地域差の確認 ⇒ 圏域・市町村別

## 健康課題の優先順位の検討

- ・ ライフステージ毎に健康課題の優先順位を検討しターゲット層を明確にする

## 食生活の要因分析

- ・ 課題に起因する食習慣の仮説づくり ⇒ 仮説を客観的に証明する手法の検討 ⇒ 仮説の証明

## 対策の企画・実施

- ・ 課題解決方策の仮説検討、仮説に基づいたモデル事業の実施・検証、評価枠組みの作成 ⇒ 対策の企画・実施

## 評価・検証

- ・ 評価枠組みに基づく評価、効果検証

## 健康課題の総合的分析

### 平均寿命と健康寿命の状況(H22)

性別	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.47年 (27位)	69.91年 (36位)	9.56年 (9.22年)
女性	86.96年 (5位)	73.77年 (23位)	13.19年 (12.77年)

○ 平均寿命と健康寿命の差は、男女ともに全国の差より大きい



課題：健康寿命の延伸

### 死亡の状況 (H22年齢調整死亡率)

○ 胃がん(4位)、脳血管疾患(男性8位、女性9位)の年齢調整死亡率が全国よりも高い



課題：脳血管疾患、胃がん

### 介護保険の状況

○ 要介護の要因は、脳血管疾患及び認知症の割合が高い  
○ なお、今後も認知症の増加が予測されている

※県データなし 市町村データからの推察



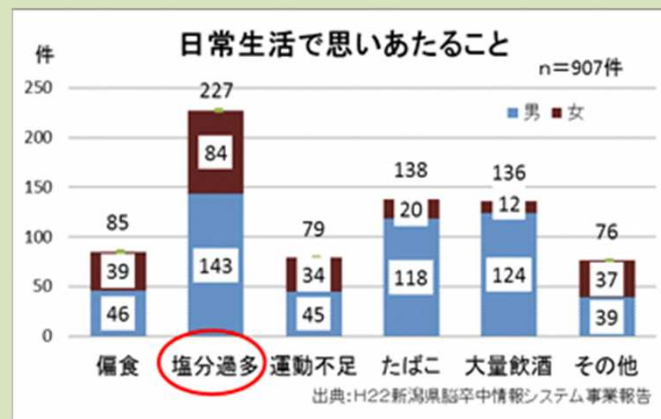
# 疾病の状況

## <患者の状況>

疾病	患者数	順位
高血圧性疾患	7,612	14位
高脂血症	1,715	3位
糖尿病	2,049	18位
慢性腎不全	293	11位
胃がん	293	3位
虚血性心疾患	502	40位
脳梗塞	2,217	1位

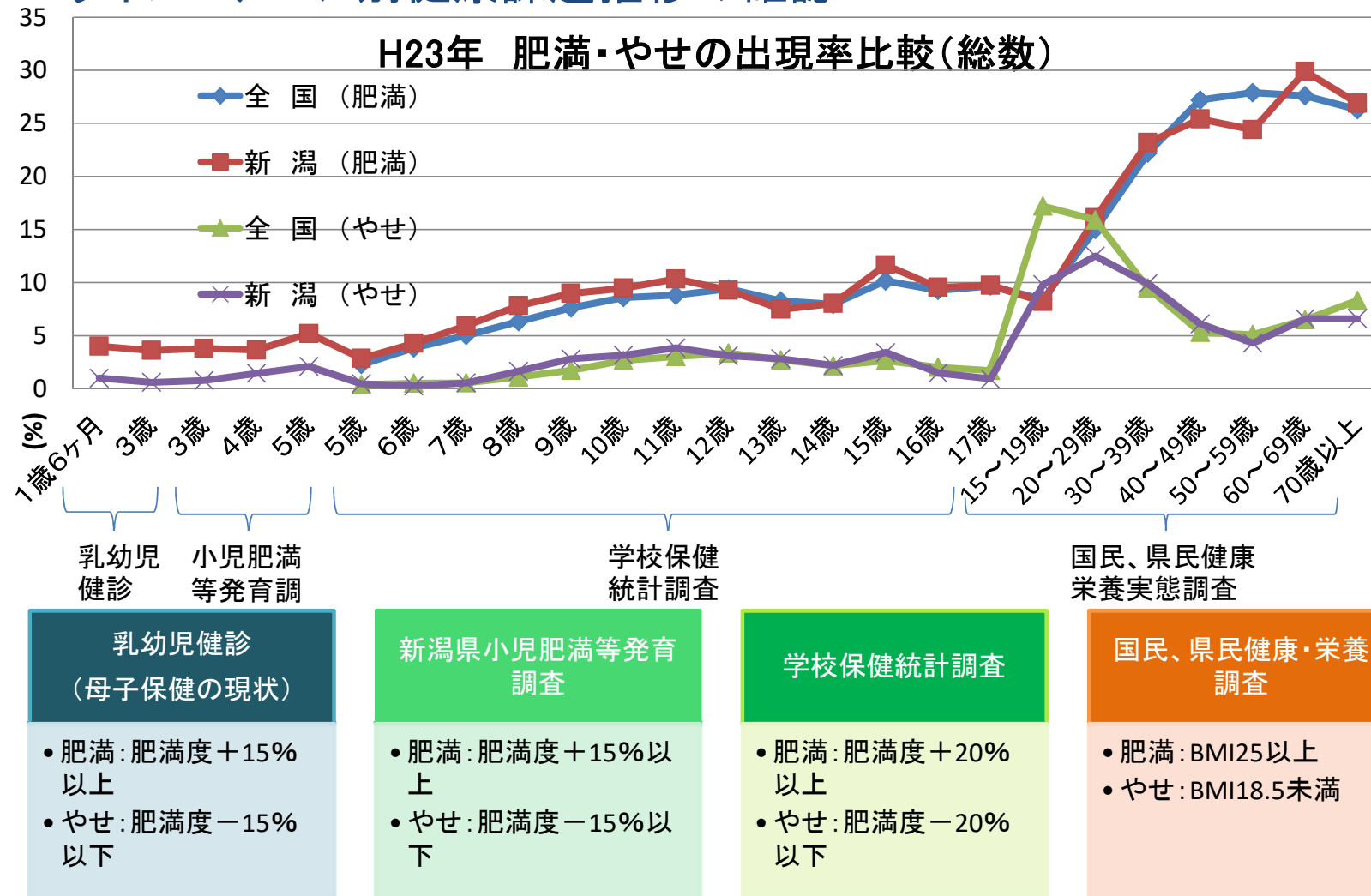
患者数が多い ⇒ 高血圧  
 全国上位 ⇒ 脳梗塞、胃がん、  
                   高脂血症  
 増加傾向 ⇒ 脳梗塞、糖尿病、  
                   慢性腎不全

## <新潟県脳卒中情報システム>



## 健康課題の優先順位の検討

### ライフステージ別健康課題推移の確認



## 食生活の要因分析

新潟県における栄養・食生活改善施策を効果的に推進するため、対策の優先度が高い脳血管疾患及び高血圧と関連が深い栄養課題である食塩の過剰摂取に至る食生活の特徴を明らかにする。

### 方法

1. H23県民健康・栄養調査の再解析と病院管理栄養士等への聞き取りから、食塩過剰摂取に至る食生活の特徴に関する仮説を立てた。
2. 仮説検証ツール「塩分チェックリスト」を作成した。
3. 仮説検証のため、県内17市町村及び2企業の健診時等に、2を使用した調査及び尿中ナトリウム測定(3市町、2企業)を行った。

## ①仮説を立てるために 1

### ◆高塩分摂取の原因となる食事の特徴の確認 市町村、健診機関、病院栄養士へ聞き取り結果

レベル	共通にあげられた特徴
食品	塩鮭(塩魚)、たらこ、筋子を日常的に食べている人が多い
料理	漬物、味噌汁の回数が多い 漬物は薄味になってきているが1回量が多い ラーメンを食べる回数が多い 料理の味付けが濃い、甘塩っぱい味付けが好き 野菜の煮物など通常汁を残す料理でも片栗粉でとろみをつけて汁まで食べる 1人暮らしは、市販弁当、コンビニ食が多い
食べ方	昼は弁当＋カップラーメン、カップスープ、インスタントみそ汁 短時間で食べられる麺類、丼もの、カレーライスが多い(これらを組み合わせで食べる)(定食はめんどくさい) 晩酌習慣があり、つまみに塩蔵食品やスナック菓子を食べる 飲み会が多く、つまみが多い 塩鮭に醤油をかける、味見せず、習慣で調味料をかけてしまう
生活	兼業農家で、卸売・小売業、製造業、建設業が多い

## ①仮説を立てるために 2

### ◆高塩分摂取の原因となる食事の特徴

2保健所管理栄養士が、H23県民健康栄養調査で食塩15g/日以上  
の12人について原票を洗い出し

レベル	共通にみられた特徴
食品	塩鮭が多い
料理	夕食にカレーライス、ハヤシライスが多い 煮物を食べる回数が多い、煮物の汁を食べる
食べ方	1回の食事で、塩鮭、煮物、漬物、塩こぶ等、高塩分の料理を組み合わせる 昼は、弁当＋カップラーメンを一緒に食べる 夕食からの塩分摂取量が多い40～50%（6g～10g） 1日の中で、高塩分の料理が出る回数が多い（朝はご飯とみそ汁、煮物、漬物、昼は弁当、夜はアルコールと煮物やなべ物）

## ②仮説の検証

### 塩分チェックリスト(2014)

No.	質問	選択肢
1	食事について、1日の中で食べるものすべてに○を付けてください。	食事全体量
2	食事は満腹になるまで食べますか。	
3	1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる場合がありますか。 * 例: おにぎり+カップめん、 うどん+いなりずし	主食の食べ方
4	丼もの、カレーライスやめん類を食べる頻度はどのくらいですか。	
5	煮物(野菜の煮物・肉や魚の煮物・鍋物・おでんなど)を食べる品数はどのくらいですか。 * 例: 同じ種類の煮物を朝・昼・夕食に食べた場合は、3品と数えます。	塩分濃度が高い料理・食品の摂取頻度
6	みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。	
7	1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何回食べますか。	
8	1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何種類食べますか。	
9	塩魚(塩じゃけ・塩さばなど)を食べる頻度はどのくらいですか。	
10	魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。	
11	せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。	

## 塩分チェックリスト(2014)

No.	質問	選択肢
12	果物を食べる頻度はどのくらいですか。	カリウムの摂取状況
13	野菜(いも類や漬物をのぞく)を食べる頻度はどのくらいですか。	
14	ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みますか。	高塩分摂取につながる食行動
15	料理を食べるときに、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料は、たっぷり(または、しっかり)かける方ですか。	
16	料理(味が付いている料理)に、しょうゆソース、塩などの調味料をかける頻度はどのくらいですか。	
17	濃い味付けを好んで食べますか。	
18	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか。	外食・中食の利用状況
19	外食の頻度はどのくらいですか。	
20	健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。	減塩に対する知識・態度
21	普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。	
22	料理に天然だし(かつお節・にぼし・昆布)を使ったり、素材のうま味を味わうようにしていますか。	望ましいと思われる食行動
23	<p>バランスの良い食事(「主食」+「主菜」+「副菜」がそろった食事)をとるようにしていますか。</p> <p>* 主食 ⇒ ごはん・パン・めんなど  主菜 ⇒ 肉・魚・卵・大豆を使った料理  副菜 ⇒ 野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理</p>	

### ③仮説検証の結果

#### 塩分チェックリスト(2014)項目と食塩過剰摂取と関連のあった項目 及び年代別の特徴

質問項目	20-59歳	60歳以上
食事は満腹まで食べる	★	
主食の二段重ねをすることがある	★	
丼・カレー・めん類の頻度	★	
1日の煮物の品数		★
1日の漬物種類		★
1日の魚卵回数	★	
めん類の汁を飲むか	★	
濃い味付けを好んで食べるか		★
惣菜や弁当の利用頻度（よく利用するか）		☆
外食の利用頻度	★	

★ =  $P < 0.05$





## 注目！塩をとり過ぎ新潟県民の **10** の食習慣

**1** 食事は  
満腹になる  
まで食べる



**2** 主食を重ねて食べる

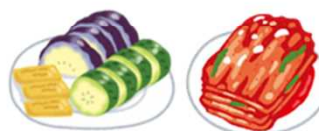
(例：ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺)



**3** 丼もの・カレーライス・  
めん類を週3回以上  
食べる



**4** 煮物を1日に4皿以上食べる **5** にいがた減塩レシピサレサレ運動日に  
(例：同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)



**6** たらこやすじこ等を  
1日に1回以上食べる



**7** めん類の汁を  
1/3以上飲む



**8** 濃い味付けを  
好んで食べる



**9** 外食を  
週に2回以上する



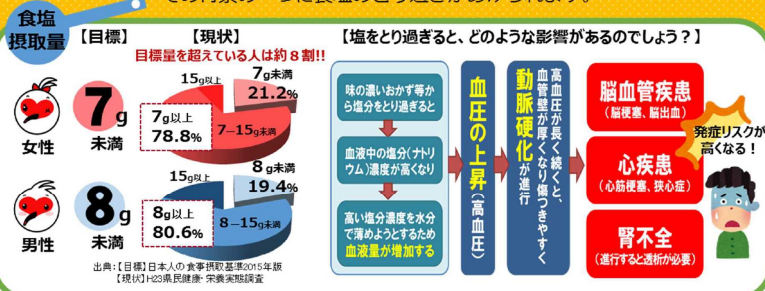
**10** 毎日飲酒する



あなたの食事にも ころあたりはありませんか？

# 塩のとり過ぎは要注意です

新潟県は、脳血管疾患や胃がんで亡くなる人が多い状況にあります。  
その背景の一つに食塩のとり過ぎがあげられます。



注目！ 塩をとり過ぎ新潟県民の 10 の食習慣

1 食事は満腹になるまで食べる

2 主食を重ねて食べる (例: ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺など)

3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる

4 煮物を1日に4皿以上食べる (例: 野菜の煮物だけでなく、魚、肉、ひき肉なども含みます。同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)

5 漬物を1日に2種類以上食べる

6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる

7 めん類の汁を1/3以上飲む

8 濃い味付けを好んで食べる

9 外食を週に2回以上する

10 毎日飲酒する

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析(新潟県立大学/2013-2015)【新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング】作成(2015)

ころあたりはありませんか？ あてはまる項目が多いほど、塩のとり過ぎになります。  
ちよつとずつ「塩い」を減らす生活 = 「ちよいしお生活」をはじめましょう！

何からはじめる？ ⇒わしくはこちら！ (うらへ)

あなたの「塩のとり過ぎ度」を確認してみましょう！

1	食事は満腹になるまで食べますか？	<input type="checkbox"/> よくある(2.5)	<input type="checkbox"/> ときどきある(2)	<input type="checkbox"/> ほとんどない(0)
2	主食を重ねて食べますか？	<input type="checkbox"/> 週3回以上(1)	<input type="checkbox"/> 週2回以下(0)	
3	丼ものやめん類、カレーライスを食べる頻度は？	<input type="checkbox"/> 週5回以上(1)	<input type="checkbox"/> 週4回以下(0)	
4	1日に煮物は何皿食べますか？	<input type="checkbox"/> 4皿以上(5)	<input type="checkbox"/> 2~3皿(1.5)	<input type="checkbox"/> 1皿以下(0)
5	1日に漬物は何種類食べますか？	<input type="checkbox"/> 2種類以上(1)	<input type="checkbox"/> 1種類以下(0)	
6	魚卵を食べる頻度は？	<input type="checkbox"/> 1日1回以上(0.5)	<input type="checkbox"/> 2日に1回以下(0)	
7	めん類の汁を飲みますか？	<input type="checkbox"/> 1/3以上(1)	<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない(0)	
8	外食の頻度は？	<input type="checkbox"/> 週2回以上(1.5)	<input type="checkbox"/> 週1回以下(0)	
9	濃い味付けを好んで食べますか？	<input type="checkbox"/> はい(1)	<input type="checkbox"/> いいえ(0)	
10	お酒を飲む頻度は？	<input type="checkbox"/> 毎日(1.5)	<input type="checkbox"/> ときどき/ほとんど飲まない(0)	

表B	性別	<input type="checkbox"/> 男性(2.5)	<input type="checkbox"/> 女性(0)	
	年齢	<input type="checkbox"/> 20～50歳代(4.5)	<input type="checkbox"/> 60歳代(2)	<input type="checkbox"/> 70歳代以上(0)

表A 点 + 表B 点 = 合計 点

表A・表Bで☑チェックした回答の( )内の数字を足してね

合計点数	推定食塩量	塩のとり過ぎ度
0-1	約 7 g/日	ほぼ目標値です このまま「ちよいしお生活」続けましょう
2-3	約 8 g/日	
4-5	約 9 g/日	ややとり過ぎです 減塩食品なども賢く利用しながら「ちよいしお生活」はじめましょう！
6-7	約 10 g/日	
8-9	約 11 g/日	とり過ぎです 食生活を少し変えてみませんか「ちよいしお生活」はじめましょう！
10-11	約 12 g/日	
12-13	約 13 g/日	
14-15	約 14 g/日	かなりとり過ぎです 目標量の倍以上の塩をとっている可能性が！ 今すぐ「ちよいしお生活」はじめましょう！
16以上	約 15 g/日	

合計点数が高くなるほど、また、表Aの( )内の点数が高い項目ほど、塩のとり過ぎにつながることを示しています。  
表Aの項目の合計点数が、また、( )内の点数が低くなるような食生活を心がけましょう。

まずは - 1 点！  
目指すは - 2 点！  
- 1点で 約0.5g 減塩に  
- 2点で 約1g 減塩に

「ちよいしお生活」で  
健康寿命を延ばしましょう！



新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析したもので、塩のとり過ぎに気を付けた食生活をしている人等は、表Cに当てはまらない場合があります。【解析:新潟県立大学/2013-2016】

お問い合わせ・ご相談は、最寄りの保健所 または お住まいの市町村(下記)へ

【作成】  
新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング (2013-2016)  
【問い合わせ先】



## ◆取組内容◆

対策の企画・実施



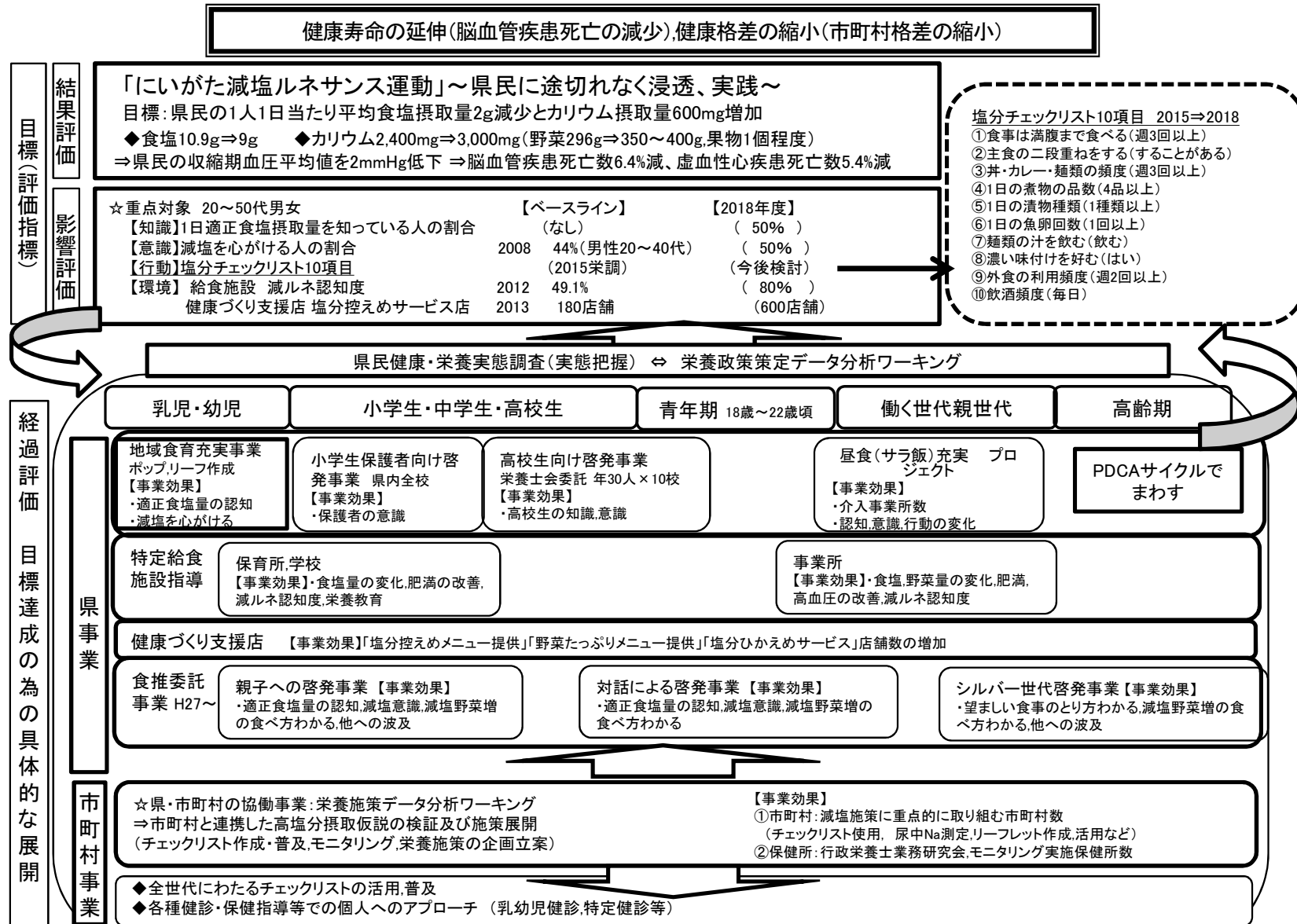


図1 ステップ2 対策展開イメージ

## ①高校生向け普及啓発事業

### 【対象】

高校生

### 【主な連携先】

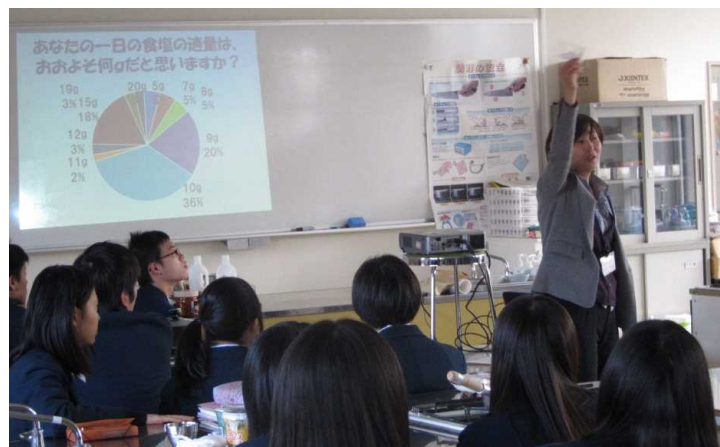
県庁高等学校教育課

県高等学校長協会家庭部会

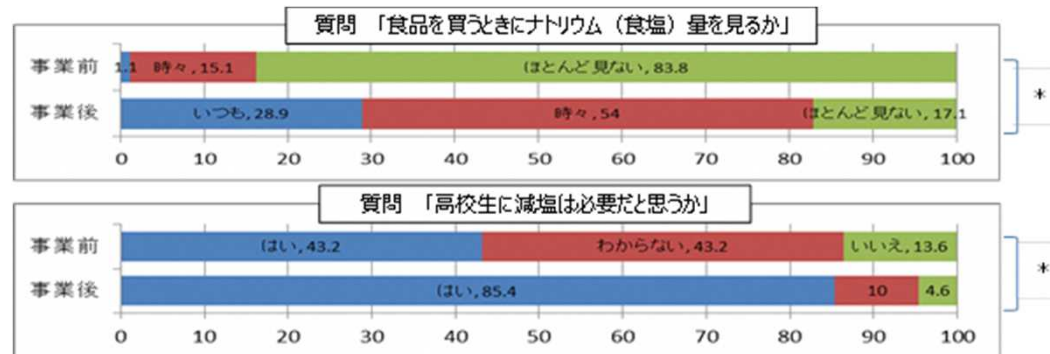
### 【内容】

高校生から減塩を切り口とした望ましい食習慣を身につけてもらうため、授業等において、身近な食品の塩分測定や管理栄養士等による講話を実施。

〔実施風景(H26)〕



〔事業実施前後における高校生の意識の変化〕



McNemar-Bowker検定 \*  $p < 0.001$  (両側)

## ②小学生保護者向け普及啓発事業

### 【対象】

小学生保護者(＝働く世代)

### 【主な連携先】

県庁保健体育課

学校栄養士協議会(学校栄養  
教諭・学校栄養職員)

### 【内容】

小学生保護者に対して、給食試  
食会等で、減塩を切り口とした望  
ましい食習慣のあり方等について  
説明。

〔実施風景(H26)〕



〔使用教材(リーフレット)〕\* 裏面は児童向け



### ③食生活改善促進事業

#### 【対象】

保育園等保護者(＝働く世代)、高齢者

#### 【主な連携先】

保育園等保護者：保育園、幼稚園、学童保育

高齢者：市町村社会福祉協議会、老人クラブ連合会

#### 【内容】

#### 「親子向け啓発事業」「シルバー世代啓発事業」

減塩を切り口とした望ましい食習慣について、味覚チェックやクイズ、アンケート、講話などを実施し、気づきと実践を促す。

(高齢者においては、若い世代(子世代)への影響力にも期待)

#### 「対話による啓発事業」



## ④昼食(サラ飯)充実プロジェクト

### 【対象】

働く世代

### 【実施場所】

全保健所(県内12か所)で実施

### 【内容】

働く世代の「減塩」「野菜摂取アップ」を支援するため、事業所等と協働しヘルシーメニューの開発や健康情報の発信を行う。

#### 社員への健康相談

◆ミニ講話

◆個別フォロー



#### 企業とのタイアップ

◆健康しょうゆさしポットαの活用  
〈小林樹脂工業(株)提供〉

◆社員食堂に設置し、手軽に減塩を体験  
(一滴0.07cc(塩分0.014g))



#### 社員食堂のメニュー開発

◆「減塩」「野菜たっぷり」メニューの提供

◆健康・栄養情報の提供



野菜量:120g以上  
塩分3.5g未満



## ヘルシー弁当(減ルネ弁当)の開発

高野豆腐チーズ揚げ  
ビーンズラタウィユ添え

白滝のたらこ  
スパ風

アスパラと  
大根の粒マス  
タードサラダ

普通弁当

変える  
だけ

きゅうりの  
レモン漬

黒米ご飯180g

人参とアーモン  
ドのきんぴら

### この日の献立

- ・エネルギー 618 kcal
- ・野菜 151 g
- ・塩分 2.6 g

	エネルギー	野菜(g)	塩分(g)
A ヘルシー弁当	600kcal	120g↑	3.5g↓
B 〃 (1ヶ月平均)	625	146	2.6
C 普通弁当	800~900	100	4.0
差(B-C)	-225kcal	+46g	-1.4g

## ⑤健康づくり支援店普及事業

### 【内容】

外食や弁当、そうざい等を利用する場合に、健康的な食事を選択できる環境整備を進める。

指定要件の中に、  
**「塩分控えめメニュー」**  
**「塩分控えめサービス」**  
を設定。



- ◆塩分控えめメニュー：1つのメニューに含まれる食塩が3.5g以下
- ◆塩分控えめサービス：「料理をうす味に調整できる」、「減塩できる醤油さし等を使用している」、「減塩醤油が利用できる」

### 【主な連携先】

食品衛生協会、飲食店組合、一般飲食店等

## ⑥給食施設指導

### 【内容】

健康増進法及び県条例に基づき、給食施設において適切な栄養管理（特に適塩と適量野菜摂取を強調）が実施されるよう助言、指導を行い、結果は「給食実施状況報告書」で確認した。

### 【主な連携先】

市町村教育委員会及び児童福祉主管課、事業所

### 【施設数 H29.3末】

	給食施設 数	特定給食 施設	(内訳)								その他の 給食施設
			学校	病院	介護 老人	老人 福祉	児童 福祉	社会 福祉	事業所	その他	
県全体	2732	1201	436	94	82	131	354	8	68	28	1531
(再掲) 新潟市	903	448	139	35	34	48	145	2	35	10	455



# ◆取組の結果及び現在の取組◆

評価・検証

# 1 経過評価(普及啓発の実施量変化)

			2013年	2014年	2015年	2016年	2017年
小学生保護者向け啓発事業	実施校数(校)		-	153	217	237	281
	対象者数(人)		-	7,903	8,651	10,321	11,784
高校生向け啓発事業 (栄養士会委託事業)	実施校数(校)		-	10	10	10	10
	対象者数(人)		-	350	348	266	488
新潟県食生活改善推進委員 の活動	働きかけた人数(人)		333,018	381,840	425,301	492,638	473,814
	人口のカバー率(%)		14.3	16.5	18.5	21.6	20.9
給食施設における食塩摂取目標 量達成割合  n: 年度別施設種類別給食施設数	児童福祉施設 (2g未満)	n	545	-	518	-	508
		%	71.5	-	66.8	-	73.4
	小学校(中学年) (2.5g未満)	n	269	-	269	-	259
		%	47.6	-	49.8	-	51.7
	中学校 (3g未満)	n	150	-	151	-	149
		%	43.4	-	38.4	-	49.6
	事業所 (3g未満)	n	102	-	92	-	102
		%	21.5	-	17.1	-	11.8
	児童福祉施設(80g以上) ※学校給食の標準食品構成表: 68g	n	545	-	518	-	508
		%	73.4	-	73.8	-	73.3
給食施設における野菜摂取目標 量達成割合  n: 年度別施設種類別給食施設数	小学校(中学年)(80g以上) ※学校給食の標準食品構成表: 93g	n	269	-	269	-	259
		%	98.5	-	98.5	-	100
	中学校(80g以上) ※学校給食の標準食品構成表: 117g	n	150	-	151	-	149
		%	98.7	-	97.4	-	98.7
	事業所(120g以上)	n	102	-	92	-	102
		%	51.0	-	44.4	-	39.2

## 2 影響評価(意識と行動の変化)

		総計			男性			女性		
		2015年 n=1,539 (%)	2017年 n=1,926 (%)	p値	2015年 n=727 (%)	2017年 n=803 (%)	p値	2015年 n=812 (%)	2017年 n=1,123 (%)	p値
意識	減塩に取り組んでいる	61.8	68.5	<0.001	51.1	60.1	<0.001	71.2	74.4	0.124
行動	濃い味付けを好んで食べる	37.2	33.8	0.038	48.6	44.4	0.098	27.0	26.0	0.624
	満腹になるまで食べる	35.4	35.8	0.806	38.5	37.6	0.808	32.5	34.5	0.358
	主食を組み合わせた食事を週3回以上食べる	7.1	9.5	0.01	10.3	14.1	0.022	4.2	6.2	0.048
	丼ものを週3回以上食べる	2.1	2.1	1.000	3.4	3.3	0.914	3.4	3.3	0.904
	麺類を週3回以上食べる	11.7	12.9	0.284	16.4	17.3	0.638	7.6	9.7	0.102
	麺類の汁を半分以上飲む	46.1	44.7	0.482	63.4	58.5	0.044	30.5	34.7	0.052
	漬物を2種類以上食べる	25.7	20.5	<0.001	25.2	21.8	0.118	26.1	19.6	<0.001
	魚介塩蔵品を1日1回以上食べる	6.4	4.4	0.01	7.5	5.6	0.134	5.3	3.4	0.048
	塩魚を1日1回以上食べる	12.4	7.6	<0.001	13.0	7.7	<0.001	11.9	7.5	<0.001
	煮物を1日2品以上食べる	39.3	36.8	0.132	33.3	32.2	0.646	44.7	40.1	0.044
	主食・主菜・副菜のそろった食事をする	84.4	76.1	<0.001	81.3	74.7	<0.001	87.2	77.1	<0.001

### 3 結果評価(食塩とカリウムの一人一日当たりの摂取量の変化)

		総計		男性			女性		
		2008年	2015年	2008年	2015年	p値	2008年	2015年	p値
食塩摂取量 (1歳以上)	n	2,225	1,540	1,039	718		1,186	822	
n: 県民健康・栄養実態調査集計客体数	g	11.1 (4.5)	9.9 (3.9) <0.001	11.8 (4.7)	10.7 (4.1) <0.001	<0.001	10.6 (4.3)	9.2 (3.6) <0.001	<0.001
食塩摂取量 (20歳以上)	n	1,892	1,308	871	604		1,021	704	
n: 県民健康・栄養実態調査集計客体数	g	11.5 (4.4)	10.2 (3.9) <0.001	12.3 (4.7)	11.2 (4.1) <0.001	<0.001	10.9 (4.3)	9.4 (3.6) <0.001	<0.001
日本人の食事摂取基準 (2015年版) の食塩摂取量の目標量 <sup>†</sup> 未達成者の割合 (20歳以上)	n	-	-	871	604		496	704	
n: 県民健康・栄養実態調査集計客体数	%	-	-	17.1	21.2 0.036		15.0	25.7 <0.001	<0.001
カリウム摂取量 (20歳以上)	n	1,892	1,308	871	604		1,021	704	
n: 県民健康・栄養実態調査集計客体数	mg	2,530 (987)	2,417 (955) <0.002	2,593 (1196)	2,502 (956) 0.106		2,477 (959)	2,344 (949) 0.004	

### 3 結果評価(血圧値と循環器疾患の死亡数の変化)

	総数				男性				女性			
	2008年	2016年	目標	p値	2008年	2016年	目標	p値	2008年	2016年	目標	p値
収縮期血圧 <sup>†</sup> (40-74歳) (mmHg)	-	-	2mmHg低下	-	131.4	期待値 <sup>s</sup> 131.5 実測値 130.1	2mmHg低下	<0.001	127.9	期待値 <sup>s</sup> 128.2 実測値 126.5	2mmHg低下	<0.001
血圧高値該当率 <sup>†</sup> (40-74歳) (%)	-	-	-	-	65.8	期待値 66.2 実測値 68.0	-	<0.001	55.4	期待値 56.7 実測値 54.7	-	<0.001
脳血管疾患死亡数 <sup>‡</sup> (人)	3,539	期待死亡数 <sup>s</sup> 4,450 実死亡数 2,875	6.4%減少 (285人減)	<0.001	1,676	期待死亡数 <sup>s</sup> 2,057 実死亡数 1,322	6.4%減少 (145人減)	<0.001	1,863	期待死亡数 <sup>s</sup> 2,393 実死亡数 1,553	6.4%減少 (174人減)	<0.001
虚血性心疾患死亡数 <sup>‡</sup> (人)	1,316	期待死亡数 <sup>s</sup> 1,607 実死亡数 1,077	5.4%減少 (87人減)	<0.001	738	期待死亡数 <sup>s</sup> 892 実死亡数 629	5.4%減少 (55人減)	<0.001	578	期待死亡数 <sup>s</sup> 715 実死亡数 448	5.4%減少 (48人減)	<0.001
胃がん死亡数 <sup>‡</sup> (人)	1,269	期待死亡数 <sup>s</sup> 1,459 実死亡数 1,118	将来的に死亡数の減少	<0.001	825	期待死亡数 <sup>s</sup> 949 実死亡数 724	将来的に死亡数の減少	<0.001	444	期待死亡数 <sup>s</sup> 510 実死亡数 394	将来的に死亡数の減少	<0.001



## にいがた減塩ルネサンス運動の結果（目標の達成状況）

### ○食塩摂取量の減少【2gの減少】

1歳以上の県民：1.2gの減少

20歳以上の県民：1.3gの減少

### ○収縮期血圧の低下【2mmHgの減少】

男性：1.4 mmHgの減少

女性：1.7 mmHgの減少

### ○脳血管疾患【6.4%の減少】

35.4%の減少

### ○虚血性心疾患の低減【5.4%の減少】

33.0%の減少

#### 【要因として考えられること】

- ・全県的に減塩につながる食環境整備が進んだ。
- ・市町村活動、食推活動、学校栄養教諭や給食施設担当者等の多くの関係者が各々の教育アプローチにおいて「注目！塩のとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」を活用した。
- ・様々な関係者の協力により、普及啓発の実施量が大幅に増加した。

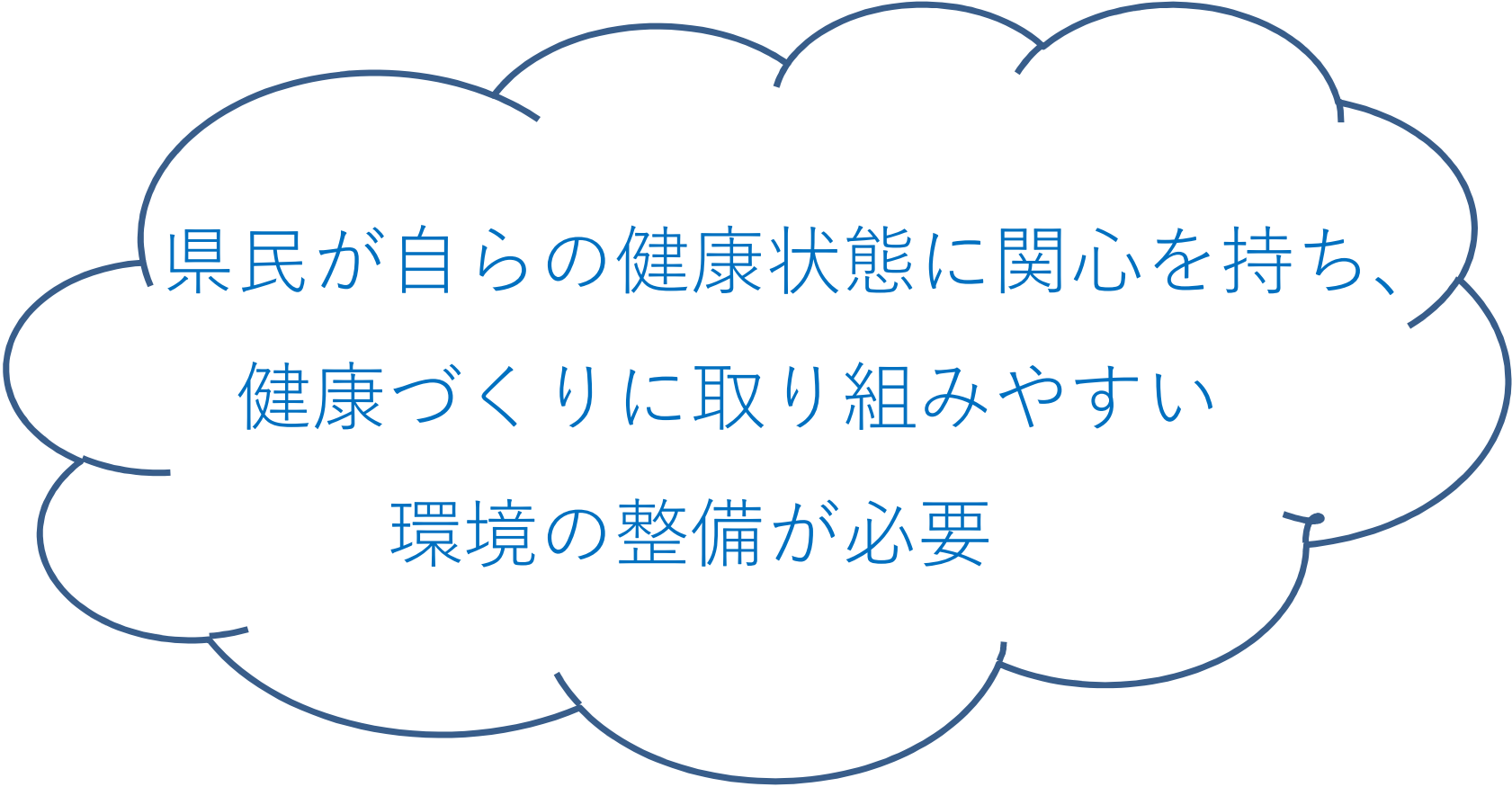
## にいがた減塩ルネサンス運動の残された課題

- 食塩摂取量のさらなる低減  
目標量未達成者割合が増えた。
- カリウム摂取量の増加  
減少した。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をする人の増加  
減少した。
- 意識と行動に関する項目の改善数は女性が多かった。

### 【理由として考えられること】

- ・女性へのアプローチの場  
食推活動、小学校での取組→参加者も多く、反応も良かった。
- ・男性へのアプローチの場  
事業所給食→食塩、野菜ともに改善が確認できなかった。  
事業所へのアプローチが少なかった。

県民一人一人に  
健康づくりの取組が浸透するためには・・・



県民が自らの健康状態に関心を持ち、  
健康づくりに取り組みやすい  
環境の整備が必要

# 県の総合計画



## 基本理念

「住んでよし、訪れてよしの新潟県」

## 将来像

### 将来像Ⅰ

安全に安心して暮らせる、暮らしやすい新潟

- 1 安全に安心して暮らせる新潟
- 2 県民すべてが生き生きと暮らせる新潟
- 3 誰もが社会参画できる新潟

### 将来像Ⅱ

地域経済が元気で活力のある新潟

- 1 多様な人や文化が交わる  
賑わいのある新潟
- 2 活力のある新潟

### 将来像Ⅲ

県民一人一人が学び、成長し、活躍できる新潟

- 1 県民一人一人が学び、成長し、  
活躍できる新潟

～政策展開の基本方向(政策の柱・体系)～

## 2 県民すべてが生き生きと暮らせる新潟

### (1) 健康立県の実現

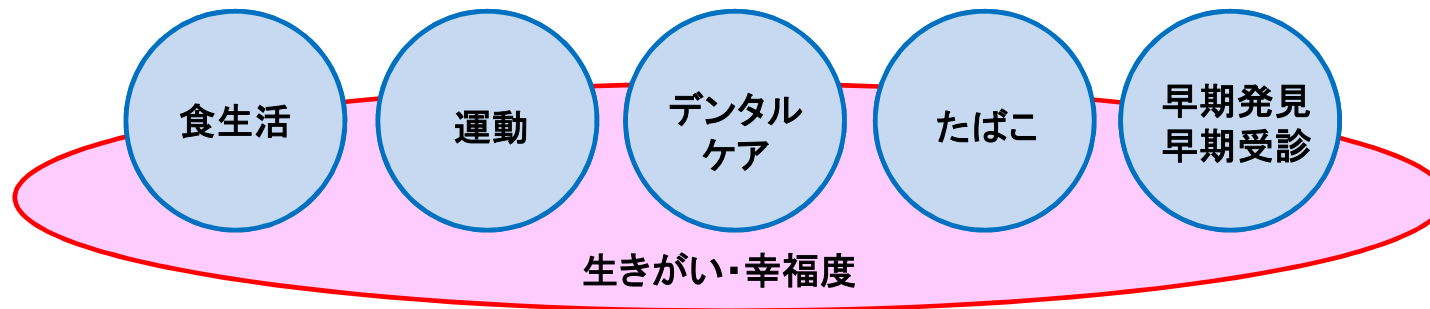
- ① 県民の健康づくりの推進
- ② 地域で安心して医療が受けられる体制の整備
- ③ 地域医療を担う医師・看護職員の確保
- ④ 住み慣れた地域で生活できる高齢者福祉の推進
- ⑤ 「健康寿命延伸」と「最善のケア・サポート」を実現するための新世代情報基盤の構築

- (2) 子どもを生み育てやすい環境の整備
- (3) 住み慣れた地域で自立した生活が続けられる福祉の充実

# 健康立県プロモーション事業



【目標】すべての県民が生き生きと暮らせる「健康立県」の実現



5つのテーマと「生きがい・幸福度」を掲げて健康づくりを展開

【スローガン】

はじめよう、  
**けんこう**  
time

○健康について考える  
きっかけとなるように  
考案

【ロゴマーク】



○新潟県のカタチを  
モチーフに笑顔が  
県内に広がること  
を表現

# けんこうtime推進店とは？

## けんこう time 推進店

主食・主菜・副菜を  
そろえよう。



### 登録要件

- ・対象商品の基準を満たした「からだがよろこぶデリ」を販売すること。  
なお、原則として常時「からだがよろこぶデリ」を取り扱う（必須項目）  
**\*対象商品が「からだがよろこぶデリ」と分かるようマーク等を掲示すること**
- ・惣菜販売スペースに、広報媒体を掲げ、利用者に主食・主菜・副菜をそろえた食事の大切さを啓発する（選択項目）
- ・店内放送や折り込みチラシ等により、健康立県プロモーション事業に関する広報を定期的実施する（選択項目）

## けんこう time 推進店サポーター

### 登録要件

- ・「からだがよろこぶデリ」の基準を満たす商品を製造し、スーパーマーケットにその情報を提供すること。

## 自然に健康な食事ができる環境づくり事業 ～ からだがよろこぶデリ～



### 商品の例(弁当)



白身魚と野菜たっぷり雑穀ご飯弁当



野菜たっぷり生姜焼き弁当

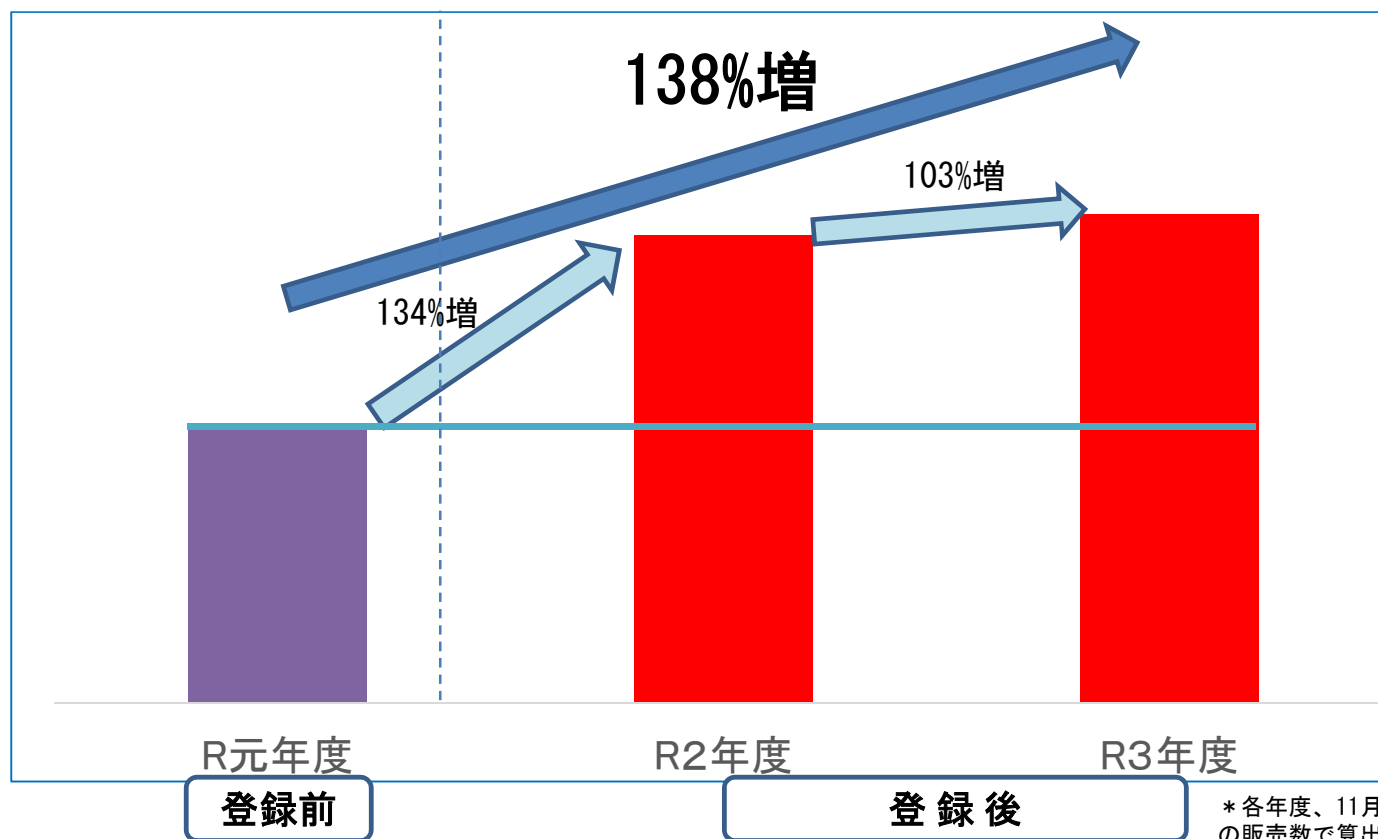


1/3日分野菜の黒酢和え弁当



1日1/3野菜が摂れる旨辛ビビンバ丼

からだがよろこぶデリ販売状況の例 副菜 A（販売数が多かった商品）



副菜Aは、「からだがよろこぶデリ」登録前から販売されていた商品。基準が合致したことから、デリに登録した後、売り上げの増加が確認された。登録前と比べ販売数は**約4割増し**となった。



## 新潟県の現状 ～食塩意識～



### 減塩に取り組んでいない理由(総数)

	総数	男性	女性
1 位	現在健康上の問題 がないから (35.1%)	自分で食事を 作らないから (42.4%)	現在健康上の問題 がないから (43.9%)
2 位	<b>濃い味付けが 好きだから (32.1%)</b>	<b>濃い味付けが 好きだから (37.3%)</b>	<b>濃い味付けが 好きだから (25.9%)</b>
3 位	自分で食事を 作らないから (28.9%)	現在健康上の問題 がないから (27.8%)	特に必要と 思わないから (25.2%)

出典: R2県民健康・栄養実態調査

「あなたは、普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。」の設問に「あまり取り組んでいない」または「まったく取り組んでいない」を選択した者(n=675,37.4%)のうち減塩に取り組んでいない理由上位3項目(複数選択可)

# はじめよう、 けんこう time



ご清聴ありがとうございました。