

今年5年度日向保健所運営協議会

「へらしお(減塩)」推進について



令和5年7月25日(火)

健康づくり課-1健康管理担当

健康みやざき行動計画21(第2次)

宮崎県が掲げる4つの目標

ベジ活!



めざせ適正体重
(肥満予防・改善)



野菜をプラス100g
(野菜摂取量の増加)

へらしお!



プラス1日1,000歩
(歩行数の増加)

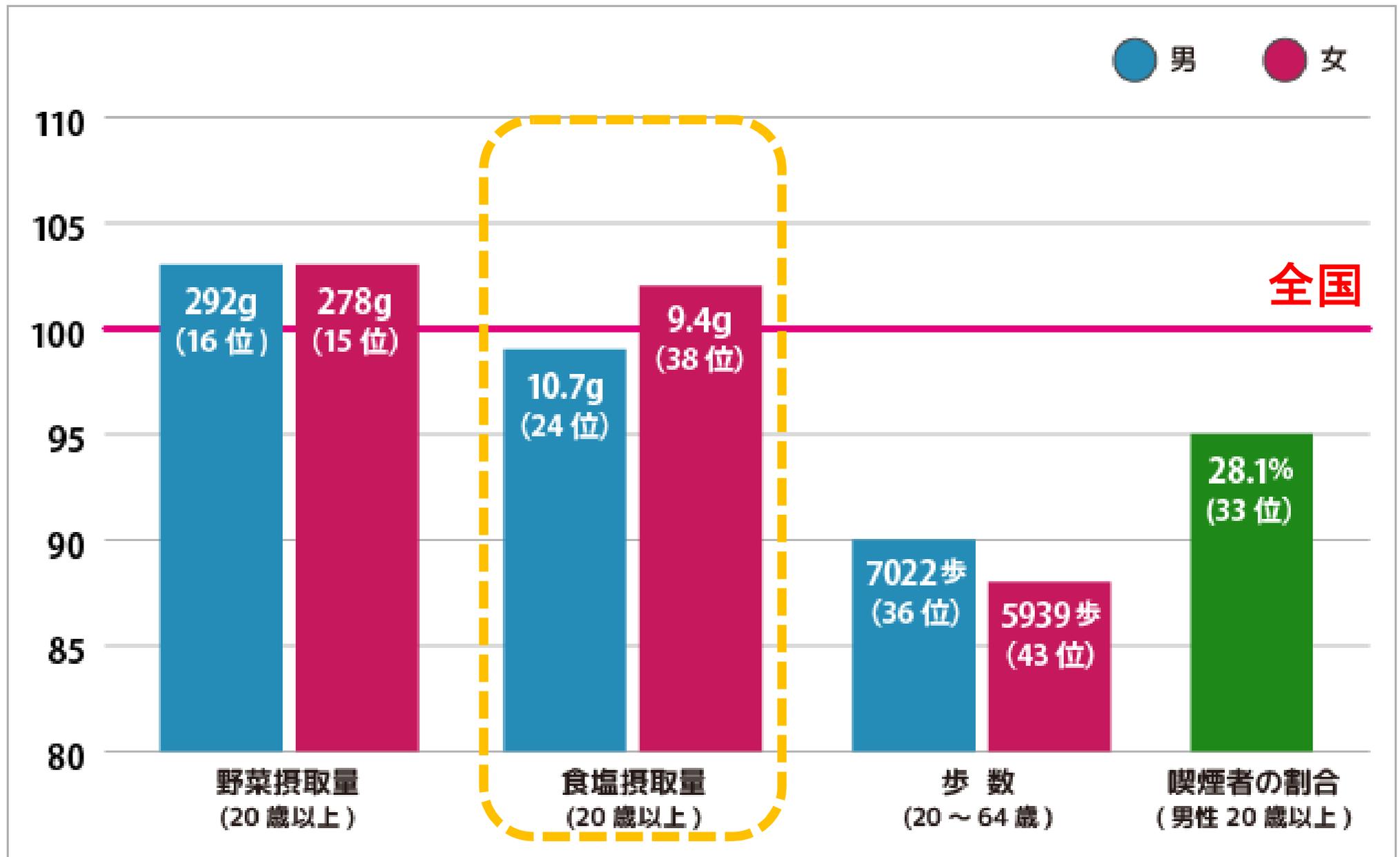


食塩を1日マイナス2g
(食塩摂取量の減少)

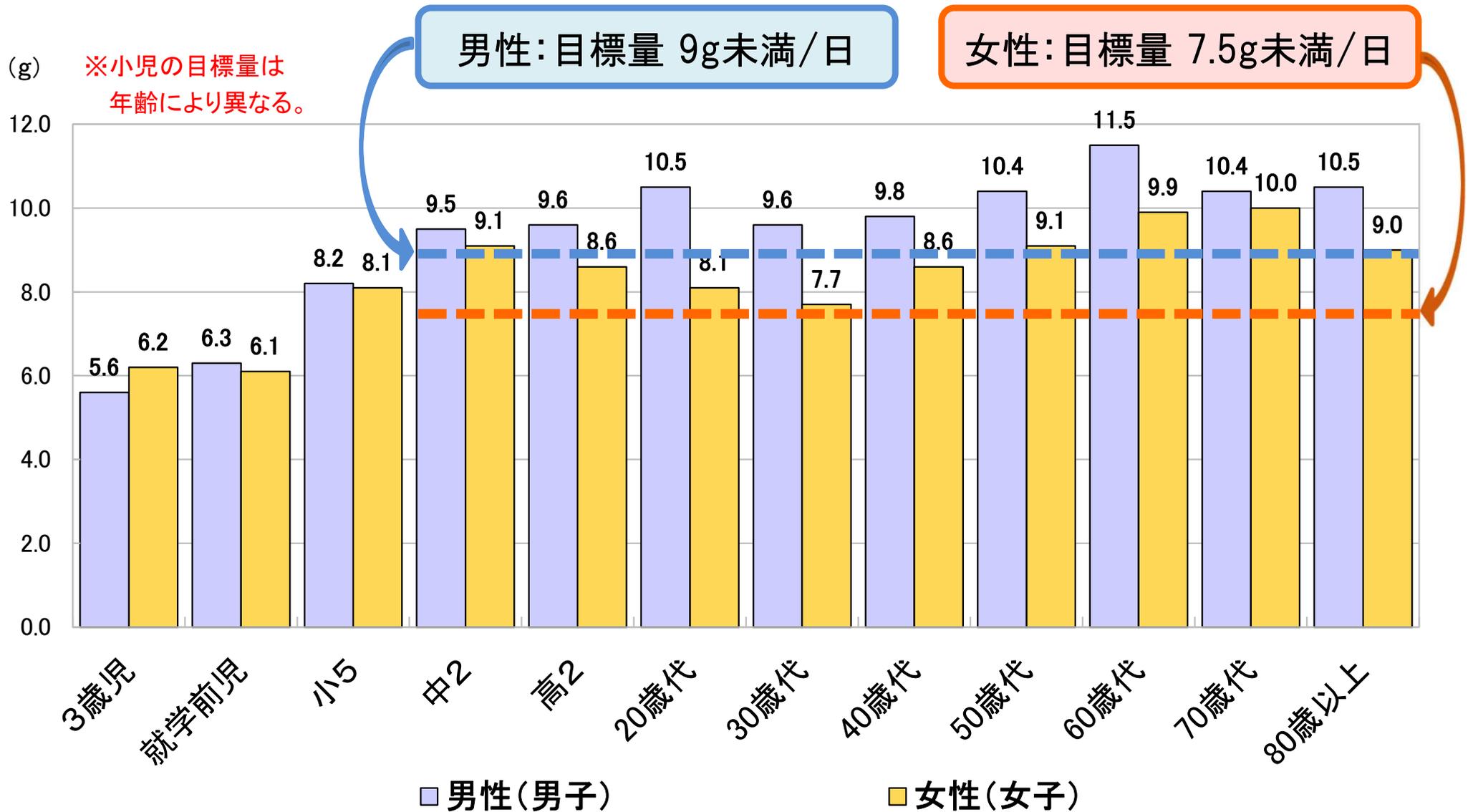
「健康みやざき行動計画21」の具体的な取組

★「健康づくり」「生きがいづくり」「県民一人ひとりの参加」がキーワード★

生活習慣病の原因となる行動の全国比（宮崎県）

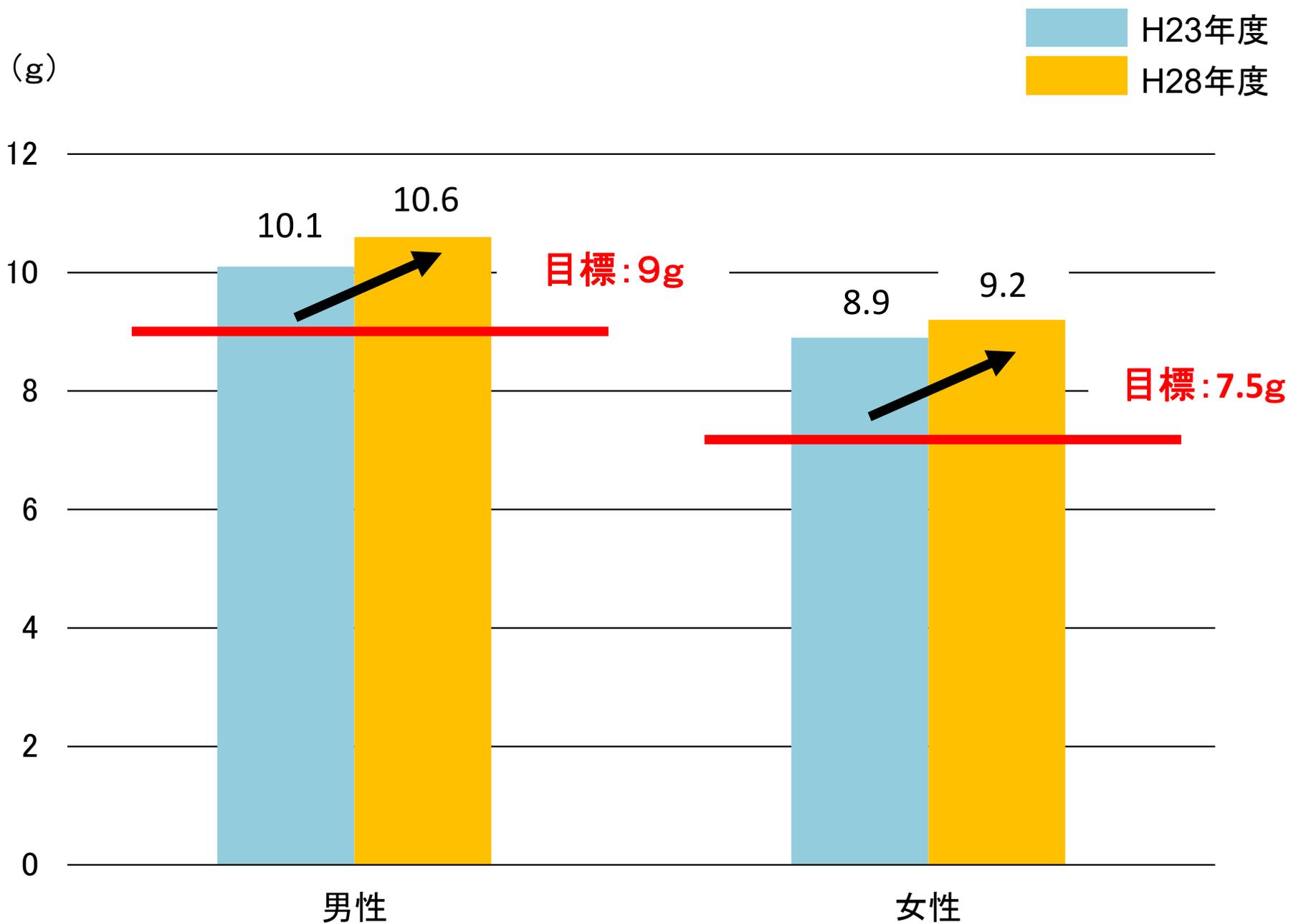


食塩の平均摂取量①

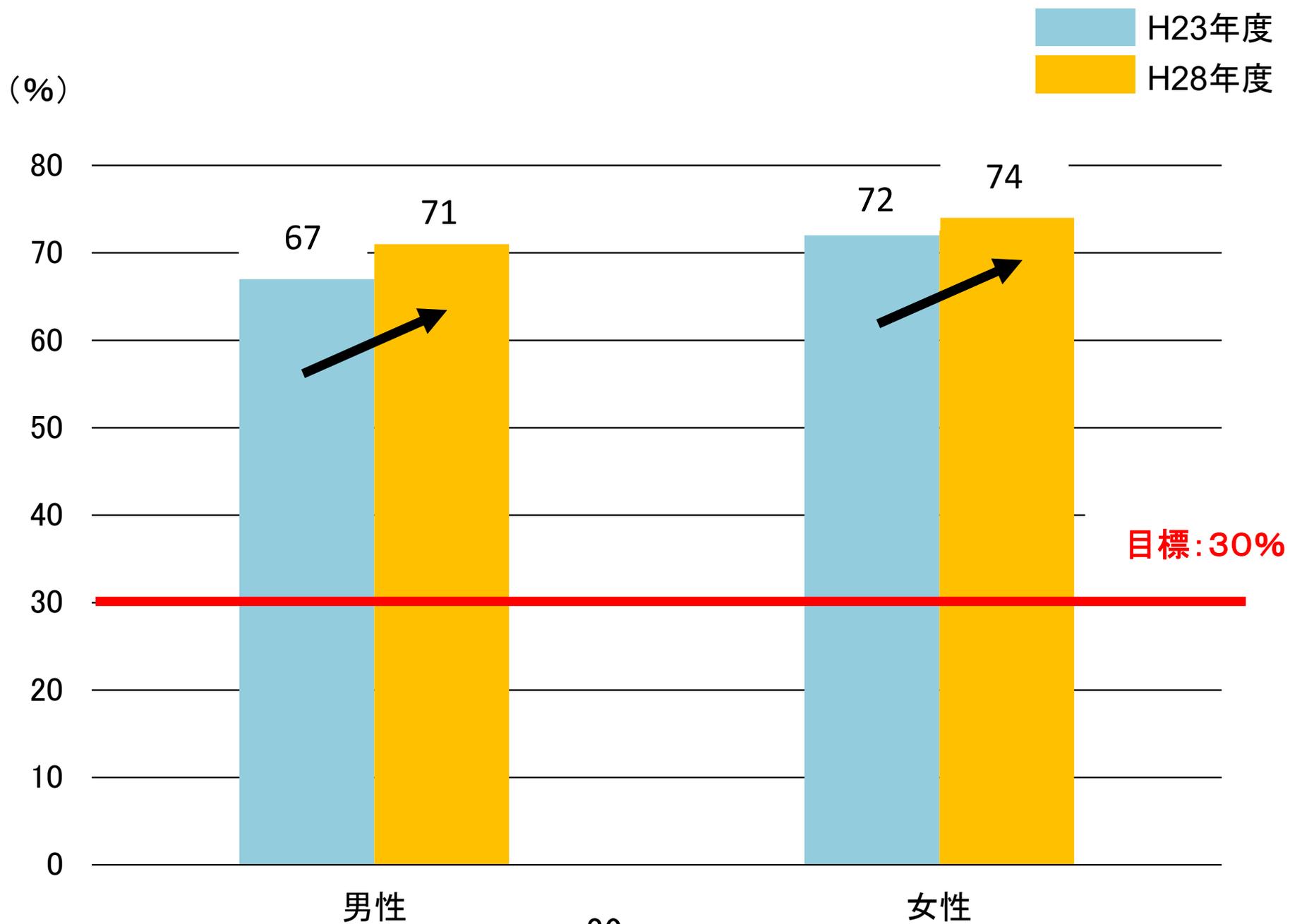


食塩の平均摂取量は増加し、男女とも中2以上の全年代で目標量を越えている。

食塩の平均摂取量②



食塩をとりすぎている人の割合



食塩摂取に寄与する食品



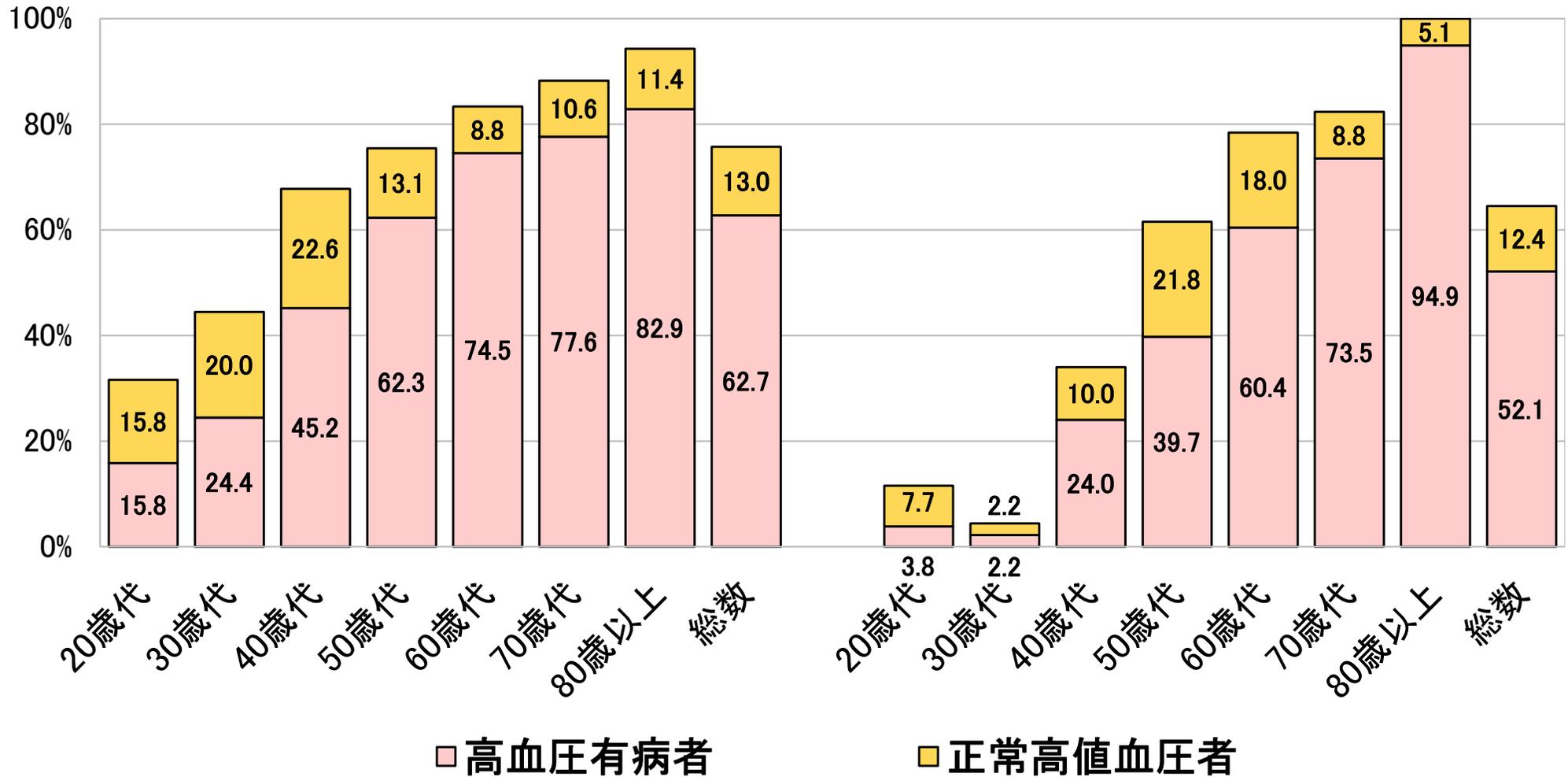
食塩摂取に寄与する食品は、年代により異なる

**年代の特徴をふまえた
減塩の取組や啓発が必要**

高血圧の状況（宮崎県）

男性

女性



60歳以上の男女で、約8割以上が高血圧有病者または正常高値血圧者である。

「へらしお(減塩)キャンペーン」

＜内容＞

平成30年度から、各保健所において、減塩に関連する普及啓発の協力を得られる事業所、店舗及び施設等との協働事業を企画し展開

＜これまでの取組＞

年度	日向保健所
H30	スーパーでの掲示
R1	薬局での掲示・コーナー設置
R2	弁当・惣菜店向け研修会開催 高齢者施設のみそ汁塩分測定
R3	市町村立図書館での掲示



令和4年度の取組

<キャッチフレーズ>

「目指せ！ マイナス2g！

おいしく“へらしお”で健康な身体づくりをin日向入郷」

<内容>

管内市町村と連携して事業を実施

(1) 公共施設での啓発物掲示

各々3か所以上の公共施設で啓発コーナーを設置

(2) 市町村広報誌等での取組紹介・情報提供

(3) 日向保健所ホームページ及び県SNSでの取組紹介

※県SNS：県健康増進課公式Instagram

へらしお啓発コーナーの設置



Instagram／全6投稿の合計

リーチ数 3,064(※) いいね数 202

※リーチ数: 投稿を見たユーザー数

(1人のユーザーが何度も投稿を見てもリーチ数は上がらない)

(閲覧数ではない)

令和5年度「へらしお推進事業」①

目指せ！マイナス2g！
給食をおいしく“へらしお”で
家族みんなで健康に



<目的>

管内給食施設と連携を図り、減塩給食の提供（食品へのアクセス）と、給食だより等の配布（情報へのアクセス）により、へらしお（減塩）推進に向けた取組を行うことで、給食を食べる人やその家族が減塩の必要性やその工夫について正しい情報を習得するとともに、減塩の実践につなげる。

令和5年度「へらしお推進事業」②

「へらしおの日(または月間)」の設定

毎月17日を
「へらしおの日」と定めて
へらしおメニューを提供

※日本高血圧学会が「毎月17日は減塩の日」と定めている。

または



9月を
「へらしお月間」と定めて
へらしおメニューを提供

※9月は厚生労働省が健康増進普及月間と定めている。



喫食者またはその家族に対して、献立表や給食だより等により
「へらしおの日(または月間)」であることや、減塩に関する情報を発信

「へらしおメニュー」のレシピ提供

各給食施設から、「へらしおメニュー」のレシピを提供してもらい、保健所が取りまとめの上、レシピ集を完成させ、本取組に参加した給食施設に配布

令和5年度「へらしお推進事業」③

保健所からの情報提供等



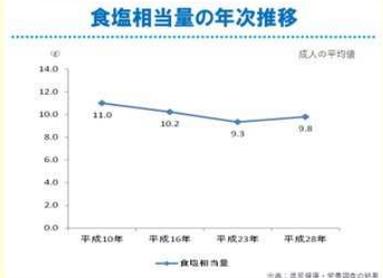
「へらしお」に関するニュースレター vol. 1 (令和5年6月27日発行)

「へらしお（減塩）」の推進について、御協力をいただきありがとうございます。食育だより等に御活用いただける情報を定期的にお届けします。是非、御活用ください。



< 県民の食塩摂取量について >

宮崎県民が1日にとる食塩の量は増加傾向であり、平均すると成人男性10.6g、成人女性9.2gの食塩を1日にとっています。また、生活習慣病予防のための塩分の目標量を超えている人が、7割以上います。



< 目標量について >

日本人の食事摂取基準2020年版によると1日の食塩相当量の目標値は下表のとおりです。宮崎県民は目標より1日約3g程度食塩を取りすぎている状況です。

年齢等/性別	食塩相当量 (g/日)	
	男性	女性
1～2 (歳)	3.0未満	3.0未満
3～5 (歳)	3.5未満	3.5未満
6～7 (歳)	4.5未満	4.5未満
8～9 (歳)	5.0未満	5.0未満
10～11 (歳)	6.0未満	6.0未満
12～14 (歳)	7.0未満	6.5未満
15～ (歳)	7.5未満	6.5未満
妊婦		6.5未満
授乳婦		6.5未満

< レシピの御紹介 >

野菜がたくさん取れる、減塩のレシピを御紹介します。ツナ缶を使うので味付け不要！へべすの量はお好みで調整してください。

- 食塩相当量 0.5g
- 野菜使用量 141g (1人分)



■ へらしおに関する情報 ■

県庁ホームページや健康長寿サポートサイト等に掲載しています。併せて御活用ください。



(サポートサイト)

○各施設の給食だより等に使用できるように、保健所からの情報提供を行う

- ・毎月17日(減塩の日)頃
- ・メールで「ニュースレター」を送付(全10回)

○参加施設から提供があったレシピを県庁ホームページや県公式SNSにて紹介する

働く世代のへらしおモニタリング事業

こんな悩みありませんか？

- 自分の事業所の**健康課題**を知りたい
- **健康経営**に興味があるが、
何から取り組めば良いかわからない
- 従業員に元気に長く働いてほしい
- 生活習慣が乱れている従業員の生活が気になる…

どんな事業所が実施できるの？

- ・従業員向けの食事や生活習慣に関するアンケートの記入に協力できること
- ・事業担当者がいること
- ・結果説明を担当者や責任者が聞くことができること
- ・県内の事業所で、従業員（正規・非正規問わず）が50名以上の事業所
- ・業種・男女比不問

調査費用は
無料！

主な事業の流れ

STEP① 申込み

- 希望の事業所は管轄の保健所へ申し込みます

STEP② 事業説明

- 保健所が事前に事業内容を説明します
- 事業所は、協力可能な従業員を募って同意を取ります

STEP③ 実態調査

- 同意を得られた従業員に対し、調査票を配布します
 - ・尿検査（ナトリウム・カリウム測定）、食事調査、生活習慣アンケート
 - ・指定する各機関へ調査票等の提出をお願いします

STEP④ 結果返却 説明

- 従業員に個人結果票を返却します
 - ・尿検査結果、食事調査結果
- 調査結果をもとに、専門家が結果の説明を行います
 - ・事業所は、結果説明会場の準備をお願いします

1日の**推定塩分摂取量**や
推定カリウム摂取量が
分かります！

※カリウム：野菜や果物に
多く含まれます

事業所全体の
健康課題を説明します

「健康改善」検証モデル事業

モデル市町村における、食生活改善や運動習慣化に向けた健康教育前後で食生活や運動習慣の変化を検証することで、効果的な保健事業や特定保健指導の実践の展開へつなげる。

～事業の流れ～

☆事業開始前に、対象市町村と県健康増進課で打ち合わせを行います。

① 事前検査・調査

対象住民について、尿検査(尿中Na・K)、食事・生活習慣等に関するアンケート等を行い、現状把握を行います。



② 健康教育の受講、個人目標の設定

①の結果をもとに対象住民は健康教育を受け、食・運動生活改善に向けた個人目標を設定します。



③ 設定した個人目標達成に向けてのチャレンジ期間(約6週間)

④ 事後検査(尿中Na・K)、生活習慣アンケート等の実施

チャレンジ期間に取り組んだ結果を把握します。

⑤ 検査・調査結果の分析と評価

モデル市町村へ分析結果の説明を行います。

・令和5年度～3年間の予定

・2市町村／年度

・令和5年度は管内市町村は無し

住民の循環器疾患や
高血圧対策のために

住民の食習慣改善
運動習慣化に向けて