

(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 洲本健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>淡路圏域の男性では急性心筋梗塞・くも膜下出血、女性では心不全・心疾患の死亡率が県平均より高い^{※1}。そのベースには高血圧があることが指摘され、高血圧症は圏域の外来レセプト件数1位、外来医療費4位を占めている^{※2}。また要介護者の有病状況からは、要介護認定者に心臓病や脳血管疾患を持つ者の割合が多くなっており、高血圧対策は圏域内の重要な健康課題である。</p> <p>減塩の推進は高血圧対策の鍵となるが、R3県民栄養調査では、淡路圏域で食塩摂取量の目標を達成する者^{※3}の割合は5%であった。大半が食塩過剰という現状において、個人の摂取量を減らす働きかけとともに、地域住民を取り巻く食環境・システムを変えていく必要がある。</p> <p>高血圧は長年の高塩分摂取の積み重ねで生じるが、圏域内の子どもの食生活を見ると、離乳食完了期以降、大人と同じ味付けになりやすいことや、外食や加工食品の味に慣れて濃い味を好む子どもが増えていることが問題視されている。小児期から食塩摂取量を抑える食生活を獲得できるような取組が必要である。また、減塩の取組を個人の意識や努力のみに頼るのではなく、“自然と”減塩された健全な環境で食生活を送れるよう食環境の整備が必要である。</p> <p><small>※1 県健康Dataダッシュボード2016-2020年、※2 R4医療費等分析、※3 R3ひょうご栄養・食生活実態調査の2日間食事調査において2日とも目標量(日本人の食事摂取基準より男性7.5g/日、女性6.5g/日)未満だった者</small></p>
今年度の推進方策	<p>なるべく早期に、そして生涯を通じて「うす味がおいしい」と感じる味覚を育てるため、①子どもやその親、②働き盛り世代を取り巻く食環境の“適塩化”に取り組む。</p> <p>①子どもやその親世代 保育所給食や学校給食の調理従事者が、子どもの適切な味覚形成が将来の高血圧予防につながることを理解し、適度な塩分濃度の給食を毎日提供できるよう技術支援(減塩調理講習会)を行う。個人向け減塩啓発リーフレットを作成し、次年度、島内の乳幼児～中学生に配付できる体制を整備する。</p> <p>②働き盛り世代 モデル事業所での「減塩ポスター」による啓発や給食提供を通じた減塩の取り組みを、管内の他事業所に広げる。個人向け「減塩」啓発リーフレットを管内の健康増進法に基づく事業所給食施設の従業員に配付する。</p>
成果	<p>①研修で調理における塩の役割を知り、調理実習を伴う講習を実施することで「うす味でおいしく」を実践するために必要な調理技術を身に付けることができた。自分の味覚をチェックすることで、感覚だけに頼らない、調味料類の計量、塩分濃度測定の大切さを実感することができた。</p> <p>②モデル事業所では当初週1回の提供から始まった減塩みそ汁の提供が、現在は毎日、減塩みそ汁(塩分濃度0.9%)が提供されるようになった。うどんや麺類の減塩化にも取り組むようになり、基準値を定めて運用されるようになった。モデル事業所での成果を給食施設指導時に他施設にも提供し、ポスター掲示や減塩みそ汁の提供に取り組もうとする事業所が複数出てきた。</p>
今後の方向性	<p>①特に給食について、日頃のうす味が高血圧予防につながるという意識を栄養・調理関係以外の職員にも普及するため、さらなる情報発信を行う。</p> <p>②啓発の効果測定を行う。また、無関心な人でも減塩できるよう、中食や外食の“適塩化”をめざした取組を行う。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	令和8年2月2日(月) 14:00～15:30
------	-------------------------

参集者 (団体数及び人数)	17団体 20名 (地域の子どもの食に関わる関係機関)
協議内容	・子どもとその保護者(個人)向け「減塩」啓発リーフレットの内容を検討した。 ・「①食塩摂取量の減少、②野菜摂取量の増加、③果物摂取量の改善」の3項目について、「介入のはしご」を使って各機関の現在の取組を整理し、今後必要なアクションプランを検討した。
今後の 方策	子どもの就学前～就学後で切れ目なく取組が進められるよう、引き続き、関係機関の情報共有、連携強化を図る。また、働き盛り世代をターゲットに、従業員食堂や寮の担当者との連携体制の構築が必要。

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

食育実践活動の結果

テーマ	『淡路島減塩プロジェクト』 ～誰一人取り残さない、生涯を通じた「減塩」の取り組み～		
対象及び 参加者数	①保育所・認定こども園、学校給食の管理者、栄養士、調理師等・・・33人 ②モデル事業所の従業員食堂利用者・・・925人/日 ③保育所・認定こども園、学校の管理栄養士・栄養士調理師等・・・延べ45人 ④健康ひょうご21県民運動推進員・・・延べ152人 ⑤健康増進法に基づく事業所給食施設のある事業所の従業員・・・約1300人 ⑥乳幼児健診対象者、保育所・認定こども園、幼稚園、小学校、中学校の児童生徒・・・約10000人		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①6月6日(金) 14:00～17:00 洲本総合庁舎 3階会議室	【給食の“適塩化”を目指した研修会】 ・事業説明 ・食塩の科学的特性を踏まえた味覚教育や調理技術等についての講話 ・各施設の汁物の塩分濃度測定 ・食塩浸漬濾紙を使った味覚チェック ・研修後アンケートの実施(4ヶ月後)	HWO栄養士
	②4月～(通年) パナソニック(株)洲本工場 パナソニック(株)南淡(株) 賀集工場、三原工場、津名工場 の従業員食堂	・減塩に関するポスターやデジタルサイネージの展示 ・減塩みそ汁の提供(毎日)	HWO栄養士 総務・安全衛生課担当者 受託給食事業者
	③7月22日(火) 8月5日(火) 8月19日(火) 8月22日(金) 洲本総合庁舎 2階栄養指導室 7月24日(木) 淡路市防災あんし んセンター 2階料理研修室	【減塩調理講習会】 ・人気メニューと汁物の塩分濃度を通常の約半分目指して、スパイスの香りや素材の風味を活かした減塩調理方法について実習を行った。 (メニュー) ・適塩唐揚げ ・適塩やきそば ・適塩ポテトサラダ ・トマトと長芋のみそ汁 ・しめじとえのきのすまし汁 ・つぶしかぼちゃの豆乳スープ ・じゃがいもとわかめのごまみそ汁 ・ズッキーニとパプリカのかきたまスープ ・油揚げとパプリカのみそ汁	HWO栄養士
	④7月10日(木) 11月6日(木) 洲本総合庁舎 3階会議室	【啓発展示】 減塩啓発ポスター等により啓発 7/10健康ひょうご21県民運動淡路会議 総会・フォーラム 11/6健康ひょうご21県民運動淡路会議フォローアップ研修会	HWO栄養士
	⑤3月10日(火) ～3月19日(木)	・成人向け減塩啓発リーフレットの配付 9事業所、延べ1305人	HWO栄養士

	<p>⑥3月25日（木） ～3月26日（金）</p>	<p>・子ども向け減塩リーフレットの配付 各市乳幼児健診時及び保育所・認定こども園、幼稚園、小学校、中学校の児童・生徒に向けて、次年度各健診や食育活動でリーフレットを配付できる環境を整える。</p> <p>配付施設数 73施設 延べ配付部数 10550枚 ※対象者への配付時期は来年度中に各施設が決めて配付する予定。</p>	<p>HWO栄養士</p>
<p>成 果</p>	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食の現場において、適塩を意識した調理の取組が充実した。 ・給食施設指導時にモデル事業所の取り組みを紹介し、複数の施設が減塩みそ汁の提供について検討を始めた。 ・子ども子育て関係者の意見を踏まえた子ども向け減塩啓発リーフレットを作成し、次年度に対象者に配付する環境整備を行なった。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育推進会議への構成員の参加率 <ul style="list-style-type: none"> >目標 100%、達成状況 58% (17/24施設) 参考：69% (20/29人数) ・保育所・学校給食における塩分濃度計の配置率 <ul style="list-style-type: none"> >目標 100%、達成状況 全対象施設の60%(50施設中30施設に配置あり) ・保育所・学校給食における適塩調理を実践する施設の割合 <ul style="list-style-type: none"> (だしを活かす等、適塩につながる工夫を実践する施設の割合を経年研修前後で比較) >目標「増加」、達成状況「横這い状態」・・・R7年度6月→11月で見ると、塩分濃度を測る、素材の味を活かす調理、下処置の塩を控える、減塩とテーマにした食育が増加した。開始当初のR5年度データと比較すれば増加しているものが多いが、経年変化を見ると、6月に下がり、6月の研修会で意識づけされ11月調査で上がり、翌年6月には下がるを繰り返している。 ・減塩調理講習会で取り上げた料理を「給食で提供した割合」と「給食では提供していないが自分で作ってみた」の割合 <ul style="list-style-type: none"> >目標 合算で80%以上、達成状況 57% (内訳：給食で提供した23%、給食で提供はしていないが、自分で作ってみた34%) 		
<p>今後の課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・啓発活動の効果測定、効果的な啓発方法の検討 ・働き盛り世代においては、無関心な人でも“適塩”の食事が食べられるよう、中食や外食等とコラボした食環境整備が課題 		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

淡路島減塩プロジェクト (R4~R8年)

「血圧高くなったし、うす味にするか・・・」では遅いかも？
高血圧は長年の塩分過剰の結果です。なるべく早く、そして生涯に
わたり減塩が実践できるよう、地域の食環境を“適塩化”します

高血圧を予防して
いつまでも元気に！

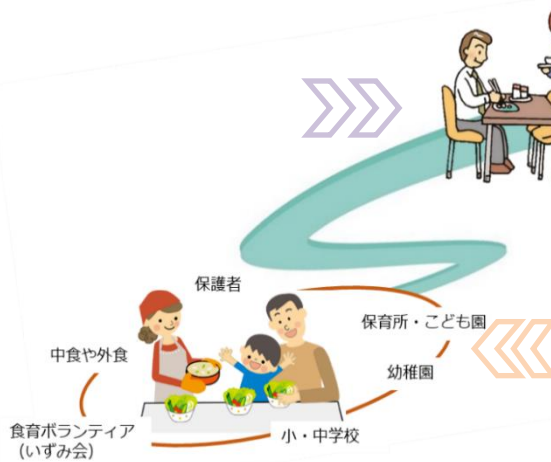
働き盛り世代

仕事に家事に育児に、忙しい毎日。
日頃利用する食堂や弁当も“適塩化”すれば
いつのまにか健康に！



子どもとその親世代

家庭の食事や保育所、幼稚園、学校、地域で
支えられる子どもの食。
大人が力をあわせ、「うす味がおいしい！」
と感じる味覚を育てましょう！



R6 年度の取組

働き盛り世代

- 健康イベント等での啓発展示
 実習生作成ポスター等を掲示／



11/7
健康ひょうご 21 県民運動推進員・
8020 運動推進員フォローアップ研修会
12/13
淡路労働基準協会
労働衛生・健康管理推進大会

- 従業員食堂での
減塩みそ汁の提供



- 住民（個人）向け
減塩啓発リーフレット作成、配布

自分の健康と未来を守る減塩アクション
「それ味ついでとんで。たさんでもけっこういけるで。そのまま食べらんか。」

項目	数値
1日あたりの塩摂取量 (2)	9.8
県民1人1日あたりの食塩摂取量 (9.8g) (目標値) (目標値)	7.5
成人男性の目標値の上限	7.5g
成人女性の目標値の上限	6.5g
高血圧治療のための摂取量の上限	6g
WHO(世界保健機関)がすすめる摂取量の上限	5g
人が生きていくために必要な量	1.5g

減塩意識の低い人の食生活の特徴を啓発 (R3 ひょうご栄養・食生活実態調査より)
✓ 味を見ずに調味料を足す

今後の課題

・啓発の効果測定

