

日本における食塩摂取量の現状と減塩推進への課題 ～日本高血圧学会の取り組みを中心に～

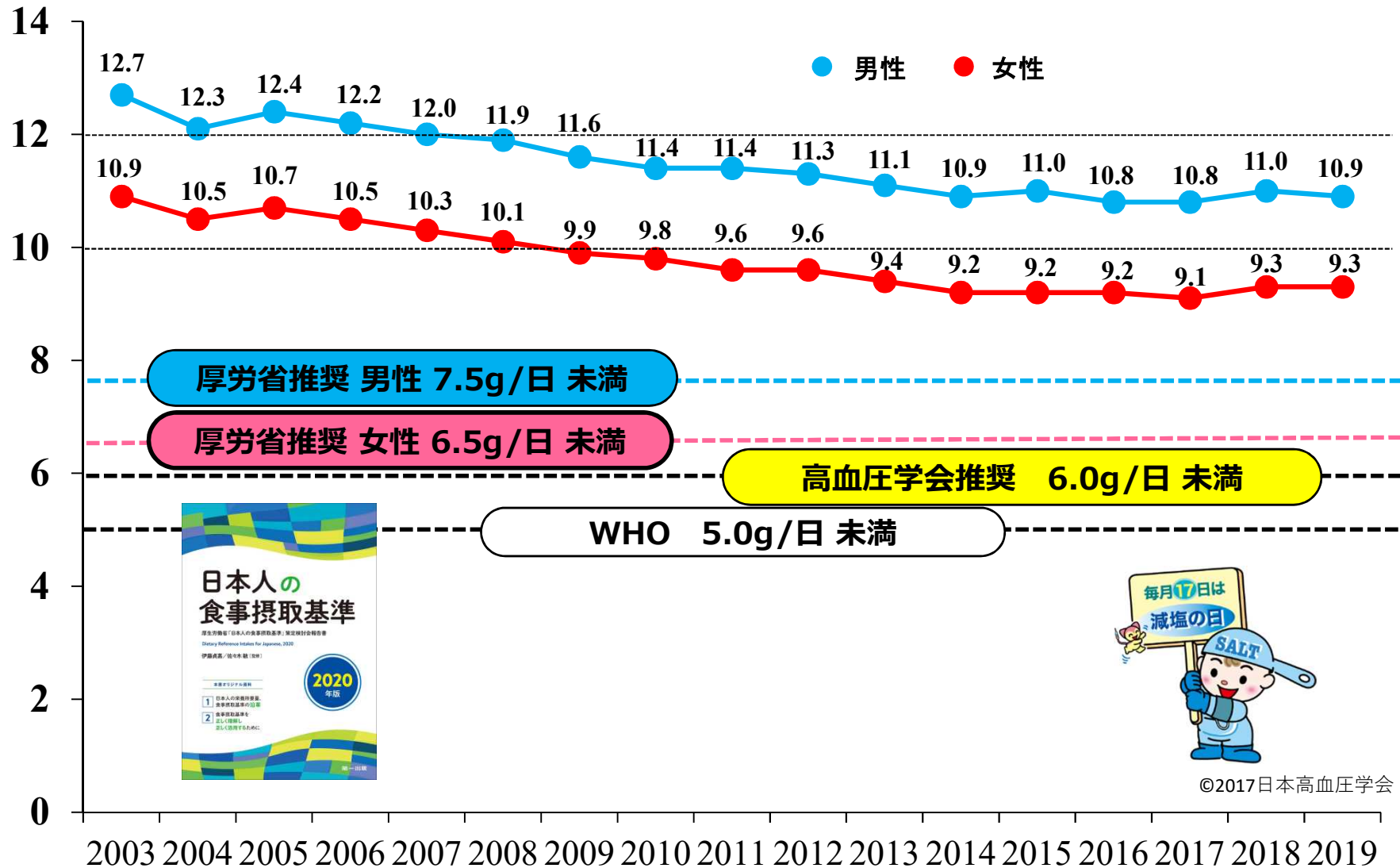


日本高血圧学会減塩・栄養委員会
製鉄記念八幡病院
土橋 卓也

第2回 厚生労働省
「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」
2021年3月29日

日本人の食塩摂取量の推移

(g/日)

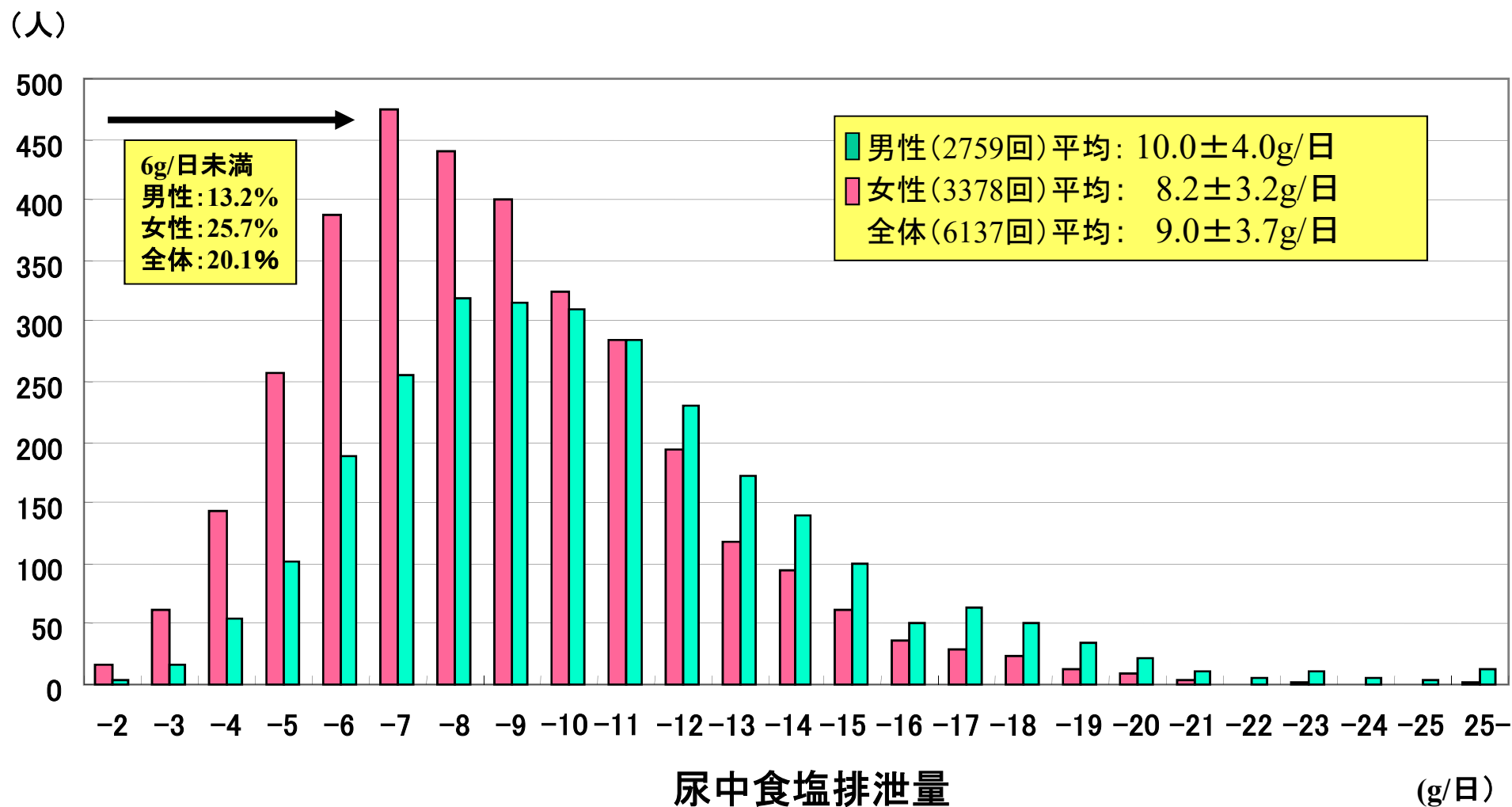


©2017日本高血圧学会

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、国内外のガイドラインを検討し、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的とした量を6.0g/日未満とした

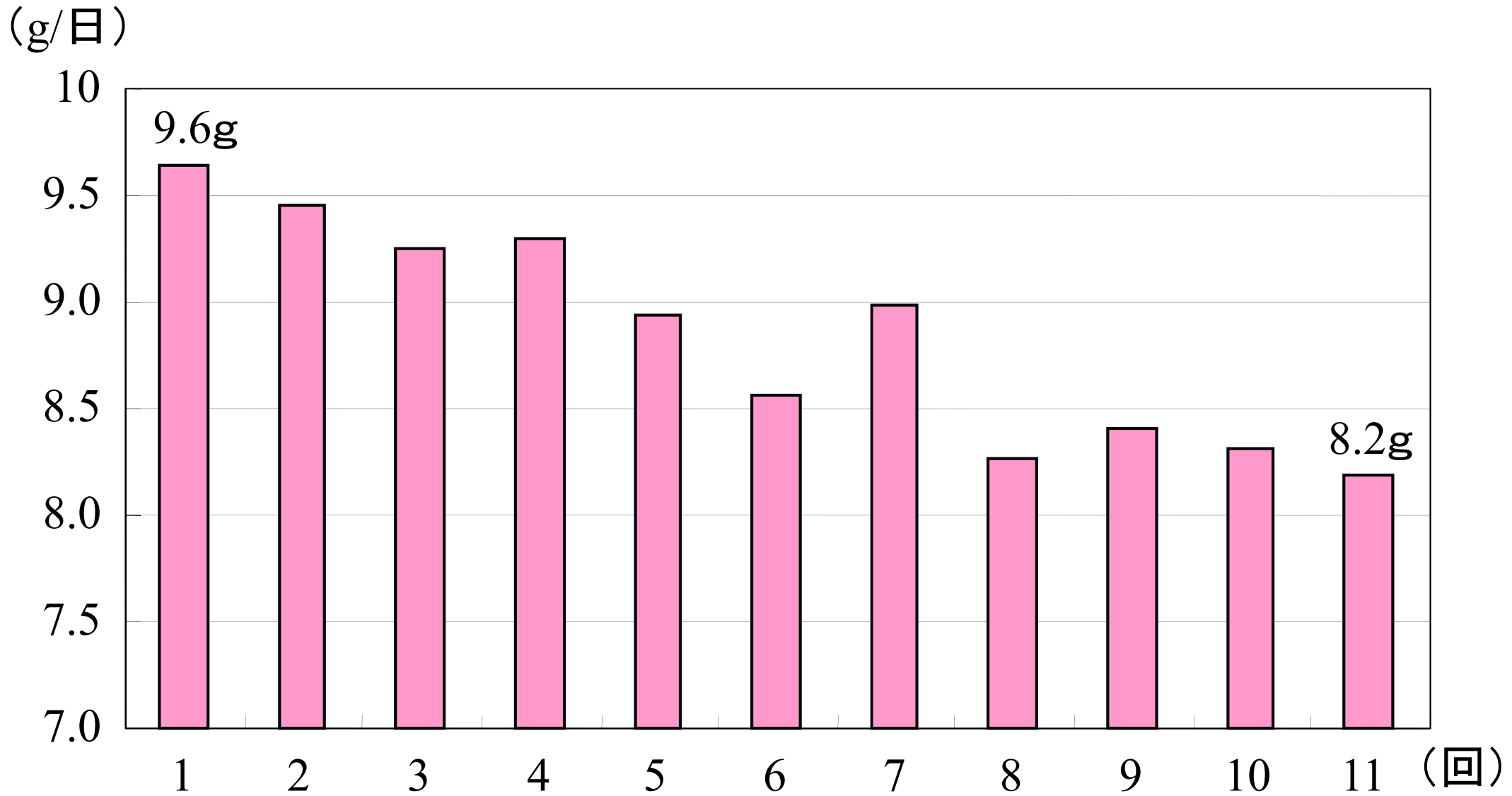
厚生労働省：令和元年 国民健康・栄養調査の概要：p23 より作図
 (https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf)
 「日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会」の報告書
 高血圧治療ガイドライン2019

高血圧外来患者における24時間尿中食塩排泄量



高血圧患者1671名(平均年齢57.6歳)が平均3.7回の24時間蓄尿を施行

減塩指導の反復による尿中食塩排泄量の低下



高血圧患者103名に対し、平均8.6年の観察期間に平均11.4回24時間蓄尿を実施

日本高血圧学会減塩・栄養委員会の活動

沿革

2005年: 減塩ワーキンググループとして発足

2010年: 減塩部会に改組

2011年: 減塩委員会に改組

2020年: 減塩・栄養委員会に改組

活動の四本の柱

1. Political and social approach

政府、自治体、産業界へのはたらきかけによる食塩摂取減少

2. Population approach

集団としての高血圧患者、市民、国民へのはたらきかけによる食塩摂取減少

3. Individual approach

高血圧患者個人、家族および医療従事者へのはたらきかけによる食塩摂取減少

4. Publicity activities

減塩委員会や減塩に関する広報活動

日本高血圧学会 減塩委員会報告2012

- 編集：日本高血圧学会減塩委員会
- 発行：特定非営利活動法人 日本高血圧学会
- 仕様：B5判縦 52頁 本文1色刷、並製本
- 定価：200円(税込み)

日本高血圧学会は減塩委員会報告を出版することになりました。これは減塩WG報告の改訂版になりますが、①食塩と高血圧・心血管疾患、②高血圧管理における食塩制限の目標と方策、③高血圧管理における食塩摂取量の評価と応用、からなっています。それぞれ、担当委員が作成した原案を減塩委員会内部で修正し、さらに日本高血圧学会理事の先生方の査読を経て作成されました。また、「高血圧患者さんのための減塩食レシピ」も、同時に改訂されました。これらの冊子が医療関係者および一般の方々への参考になり、わが国における食塩摂取量の減少につながることを願っております。(序文より)

日本高血圧学会 減塩委員会報告2012

高血圧と高血圧・心血管疾患
高血圧管理における食塩制限の目標と方策
高血圧管理における食塩摂取量の評価と応用



日本高血圧学会減塩委員会報告

高血圧患者さんのための 減塩食レシピ



- 編集：日本高血圧学会減塩委員会
- 発行：特定非営利活動法人 日本高血圧学会
- 仕様：B5判縦 64頁 4色刷、中綴
- 定価：300円(税込み)

日本高血圧学会減塩委員会では、最初の減塩食レシピが作成されて5年が経過しましたので、改訂版を作成することに致しました。改訂版ではレシピのサイズをA5版からB5版にし、写真も大きく、活字も読み易いものに変更しました。また、昼食に弁当を食べることも考え、ウィークデイには弁当のレシピも追加しています。改訂前と同様、一日の食塩摂取量を6g未満、カロリー摂取量を1850kcal前後にしています。単品毎の栄養価も最後にまとめて表示しましたので組み合わせを変えたい場合にご利用ください。改訂した減塩食レシピを、皆様の減塩食づくりに活用して頂くことを期待しています。(まえがきより)



加工食品の食塩相当表示に関する関連省庁への働きかけ



日本高血圧学会減塩委員会では、従来から義務化されていなかった食塩表示について、表示の義務化と「ナトリウム量」の表示を「食塩相当量」の表示に変更するよう、55の関連する学会や職能団体の賛同を得て関係省庁（消費者庁、内閣府、厚生労働省）に要望書を提出していました（2011年7月15日）。この結果、2020年4月から、「ナトリウム」は「食塩相当量」で表示されることになりました。私たちの取り組みが実を結び、国民レベルでの減塩推進に向けて一歩前進しました。

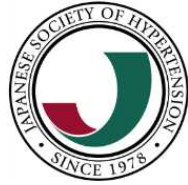
日本高血圧学会HPより引用

| | |
|----------|---------|
| エネルギー: | 412kcal |
| たん白質: | 10.1g |
| 脂質: | 15.4g |
| 炭水化物: | 58.3g |
| ナトリウム: | 2.5g |
| (めん・かやく) | 0.9g |
| (スープ) | 1.6g |

$$\begin{array}{c}
 \text{ナトリウム(Na)} \ 2.5\text{g} \\
 \times \\
 2.54 \\
 \downarrow \\
 \text{食塩 (NaCl)} \ 6.4\text{g}
 \end{array}$$

「ナトリウムは食塩ではない」

| | | |
|------------|----------|----------------|
| 標準栄養成分表 | ナトリウム: | 2.3g |
| 1食(96g)当たり | (めん・かやく) | 0.8g |
| | (スープ) | 1.5g |
| エネルギー: | 429kcal | |
| たん白質: | 10.1g | ビタミンB1: 0.19mg |
| 脂質: | 18.2g | ビタミンB2: 0.19mg |
| 炭水化物: | 56.2g | カルシウム: 172mg |
| (*参考値) | | エネルギー 食塩相当量 |
| 調理直後に | めん・かやく | 398kcal 2.0g |
| 分別して分析 | スープ | 31kcal 3.8g |
| | 合計 | 429kcal 5.8g |



日本高血圧学会減塩推進東京宣言 - JSH減塩東京宣言 -



Hypertension Research

<https://doi.org/10.1038/s41440-020-0479-0>

JSH STATEMENT



JSH Statement: Tokyo declaration promoting salt reduction by the Japanese Society of Hypertension—the JSH Tokyo declaration

Takuya Tsuchihashi¹ · Toshihiko Ishimitsu² · Katsuyuki Ando³ · Miho Kusaka⁴ · Atsuhiko Ichihara⁵ ·
Katsuyuki Miura⁶ · Yuhei Kawano⁷ · Takafumi Ishida⁸ · Hiroo Kumagai⁹ · Atsushi Sakima¹⁰ · Hiroyuki Takase¹¹ ·
Hitomi Hayabuchi¹² · Hiroshi Itoh¹³



日本高血圧学会減塩推進東京宣言

- JSH減塩東京宣言 -

行政に対し、
減塩推進に向けた
取り組みを働きかけます



食塩の過剰摂取による弊害と
減塩の必要性について
啓発に努めます

企業に対し、
減塩食品の開発、
普及を働きかけます



6gを目指した
6つの戦略



個人や集団における
食塩摂取量の評価を推奨し、
減塩手法の提示を支援します

外食・中食・給食の
減塩化を支援します



こどもの食育の一環としての
減塩（塩育）の推進に努めます

日本高血圧学会による減塩推進の取り組み



1. 食塩の過剰摂取による弊害と減塩の必要性について啓発に努めます

減塩サミット in 呉 2012



Graham MacGregor教授*来日

*食塩と高血圧研究の世界的権威。食品中の食塩量の調査やマスメディアによる減塩活動を推進し、英国における食塩摂取の減少に寄与したWASH (World Action on Salt and Health)の中心人物。

5月26日 16時20分
招待講演
「Salt reduction – the most cost effective public health strategy for reducing strokes, heart attacks, and heart failure(減塩こそ、脳心血管病撲滅、医療費削減の最安、最強の戦略だ!!)」

5月27日 10時10分
Meet Professor MacGregor
世界の英知と高校生の交流を促す



減塩サミット in Osaka 2013

減塩サミット in 広島 2014



減塩サミット2015 in福岡





減塩委員会報告書
「減塩のすべて～理論から実践まで」

特定非営利活動法人 **日本高血圧学会** The Japanese Society of Hypertension 一般のみなさま向けの情報

HOME > 一般のみなさま向けの情報 TOP > さあ、減塩！ (減塩・栄養委員会から一般のみなさまへ)

さあ、減塩！ ～減塩・栄養委員会から一般のみなさまへ～

後援依頼申請、転載申請はこちら ↓

日本高血圧学会減塩・栄養委員会の減塩に対する最近の取り組み

(1) 「健康な食事・食環境」コンソーシアムに参加
日本高血圧学会減塩・栄養委員会は、「健康な食事（スマートミール）」を継続的に健康的な環境で提供する店舗や事業所の認証制度に、発定時（2018年3月）からコンソーシアム参加団体として関わっています。
・「健康な食事・食環境」認証制度の詳細（ホームページ）はこちら ▶

(2) 減塩の日の制定
特定非営利法人日本高血圧学会は日本高血圧協会をはじめ関連団体の賛同を得て毎月17日を「減塩の日」とすることを決定し、4月28日のプレスセミナーにて発表いたしました。
・プレスリリースの内容はこちら ▶

(3) 減塩啓発キャラクターの決定
「良塩くん」と「つすあ人」を減塩啓発キャラクターとして決定しました。
・イラスト・ポスター・着ぐるみ使用申請はこちら ▶

※イラストの無断使用を禁止いたします

©2017日本高血圧学会

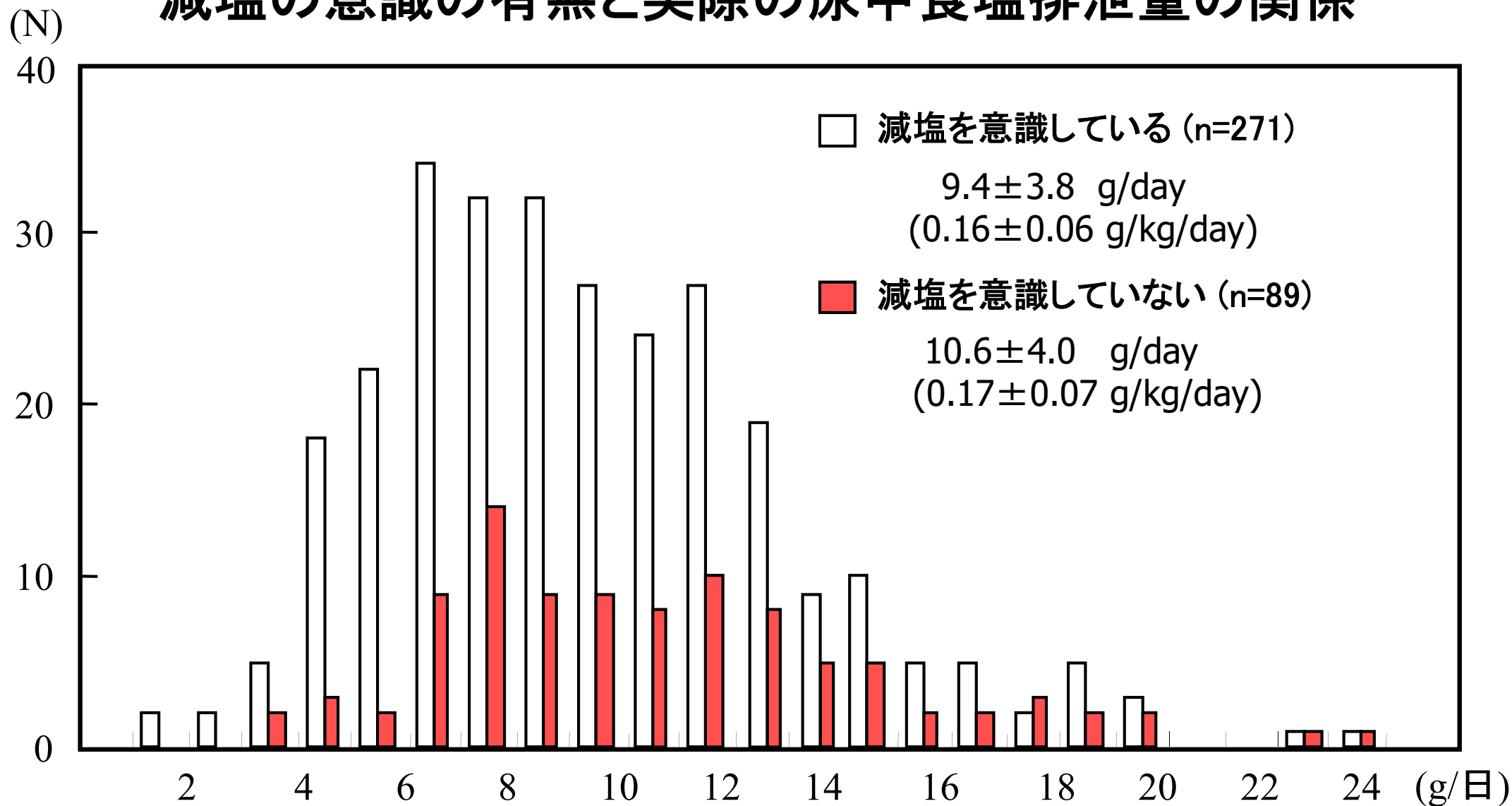
HPを通じた啓発活動

日本高血圧学会による減塩推進の取り組み



2. 個人や集団における
食塩摂取量の評価を推奨し、
減塩手法の提示を支援します

減塩の意識の有無と実際の尿中食塩排泄量の関係



高血圧専門外来の初診患者360名(平均年齢58歳)を対象として
24時間蓄尿を行うと同時に減塩に関する意識の有無について調査を行った

Ohta Y, Tsuchihashi T et al. Hypertens Res 27:243, 2004

食塩摂取量の評価法

| 評価法 | 信頼性 | 簡便性 | | |
|-----------------------|----------|-----|-----------|--|
| <u>食事内容の評価</u> | | | | |
| 陰膳法 | ◎ | × | 入口調査 | |
| 食事記録法（秤量法、非秤量法） | ◎* | × | | |
| 24時間思い出し法 | ◎* | △ | | |
| 食物摂取頻度調査、食事歴法 | ○ | ○ | | |
| 塩分計による評価 | × | ◎ | ↓ 出口調査 | |
| <u>尿Na排泄量の測定による評価</u> | | | | |
| 24時間蓄尿 | ◎ | × | | |
| 夜間尿 | ○ | △ | | |
| 起床後第2尿 | ○ | △ | | |
| 随時尿 | △ (○**) | ○ | | |
| 試験紙や塩分計による評価 | × (△***) | ◎ | | |

◎：優れる、○：やや優れる、△：やや劣る、×：劣る

*：調査手法の標準化と適切な精度管理が確保できた場合

**：1日Cr排泄量を推定する計算式を用いる場合

***：計算式を内蔵した塩分計を用いる場合

塩分チェックシート(塩分摂取習慣13項目)

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

| | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|--------------------|--------|---------|--------|---------|
| みそ汁、スープなど | 1日2杯以上 | 1日1杯くらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| つけ物、梅干しなど | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| あじの開き、みりん干し、塩鮭など | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| ハムやソーセージ | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| うどん、ラーメンなどの麺類 | ほぼ毎日 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| せんべい、おかき、ポテトチップスなど | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |

| | | | | |
|------------------------|-----------------|--------------|---------|--------------|
| しょうゆやソースなどをかける頻度は? | よくかける (ほぼ毎食) | 毎日1回は かける | 時々かける | ほとんど かけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか? | 全て飲む | 半分くらい飲む | 少し飲む | ほとんど 飲まない |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか? | ほぼ毎日 | 3回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか? | ほぼ毎日 | 3回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない |

| | | | | |
|----------------------|-------|----|----|--------|
| 家庭の味付けは外食と比べていかがですか? | 濃い | 同じ | | 薄い |
| 食事の量は多いと思いますか? | 人より多め | | 普通 | 人より少なめ |

○をつけた個数 3点× 個 2点× 個 1点× 個 0点× 個

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 小計 | 点 | 点 | 点 | 0点 |
| 合計点 | | | | 点 |

| チェック✓ | 合計点 | 評 価 |
|-------|-------|--------------------------------------|
| | 0~8 | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。 |
| | 9~13 | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。 |
| | 14~19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。 |
| | 20以上 | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

医療入 3-4 択で回答
不良ほど高得点

I 高塩分食品の摂取頻度 7項目

- ①味噌汁、スープなど
- ②つけ物、梅干しなど
- ③ちくわ、かまぼこなどの練り製品
- ④あじの開き、みりん干し、塩鮭など
- ⑤ハムやソーセージ
- ⑥うどん、ラーメンなどの麺類
- ⑦せんべい、ポテトチップスなど

II 食行動 4項目

- ①しょうゆやソース
- ②うどん、ラーメンなどの汁
- ③昼食で外食やコンビニ弁当
- ④夕食で外食やお惣菜

III 食意識 2項目

- ①家庭の味付けは外食と比べて
- ②食事の量は多いと思いますか?

合計スコア
35点満点

土橋卓也、増田香織 他: 血圧20:1239-1243, 2013

Yasutake K, Tsuchihashi T, et al. Hypertens Res 39: 879-885, 2016

塩分チェックシートの利用状況

| 内訳(件) | |
|--------------|-----|
| 行政機関 (各協会含む) | 193 |
| 医療機関 | 127 |
| 企業 | 43 |
| 教育機関 | 28 |
| 薬局 | 22 |
| 介護施設 | 2 |
| 自治会・老人クラブ等 | 5 |
| マスコミ | 2 |
| 個人 | 103 |
| 計 | 525 |

| 年別(件) | |
|------------------|-----|
| 2017年 (8~12月) | 14 |
| 2018年 | 211 |
| 2019年 | 177 |
| 2020年 | 123 |
| 計 | 525 |

**「塩分チェックシート」
使用申請まとめ
(2017年8月~2020年12月末)
申請総数 525件**

都道府県別(件)

| | | | |
|------|----|------|----|
| 北海道 | 29 | 鳥取県 | 2 |
| 青森県 | 9 | 島根県 | 11 |
| 岩手県 | 1 | 岡山県 | 10 |
| 宮城県 | 9 | 広島県 | 11 |
| 秋田県 | 5 | 山口県 | 4 |
| 山形県 | 2 | 徳島県 | 2 |
| 福島県 | 8 | 香川県 | 2 |
| 茨城県 | 7 | 愛媛県 | 3 |
| 栃木県 | 11 | 高知県 | 3 |
| 群馬県 | 7 | 福岡県 | 65 |
| 埼玉県 | 21 | 佐賀県 | 8 |
| 千葉県 | 14 | 長崎県 | 11 |
| 東京都 | 61 | 熊本県 | 8 |
| 神奈川県 | 27 | 大分県 | 5 |
| 新潟県 | 11 | 宮崎県 | 5 |
| 富山県 | 4 | 鹿児島県 | 4 |
| 石川県 | 7 | 沖縄県 | 1 |
| 福井県 | 4 | | |
| 山梨県 | 3 | | |
| 長野県 | 13 | | |
| 岐阜県 | 15 | | |
| 静岡県 | 3 | | |
| 愛知県 | 24 | | |
| 三重県 | 9 | | |
| 滋賀県 | 6 | | |
| 京都府 | 19 | | |
| 大阪府 | 21 | | |
| 兵庫県 | 12 | | |
| 奈良県 | 4 | | |
| 和歌山県 | 4 | | |

525



社会医療法人
製鉄記念八幡病院
STEEL MEMORIAL YAWATA HOSPITAL

HOME | サイトマップ | お問い合わせ | 交通案内 | ENGLISH

診療予約 ☎093-671-5489 文字サイズ 標準 拡大

外来受診のご案内

入院・面会のご案内

診療科のご案内

部門紹介

当院について

採用情報



日帰りドック
脳ドック
乳腺ドック



治療と仕事の
両立支援



健康
チェックルーム



出前講座



こんな症状
ありませんか？



広 報 誌



病院公式
Facebook



バス・
電車情報



がん
情報サービス



塩分チェックシート
ご紹介

16

日本高血圧学会による減塩推進の取り組み

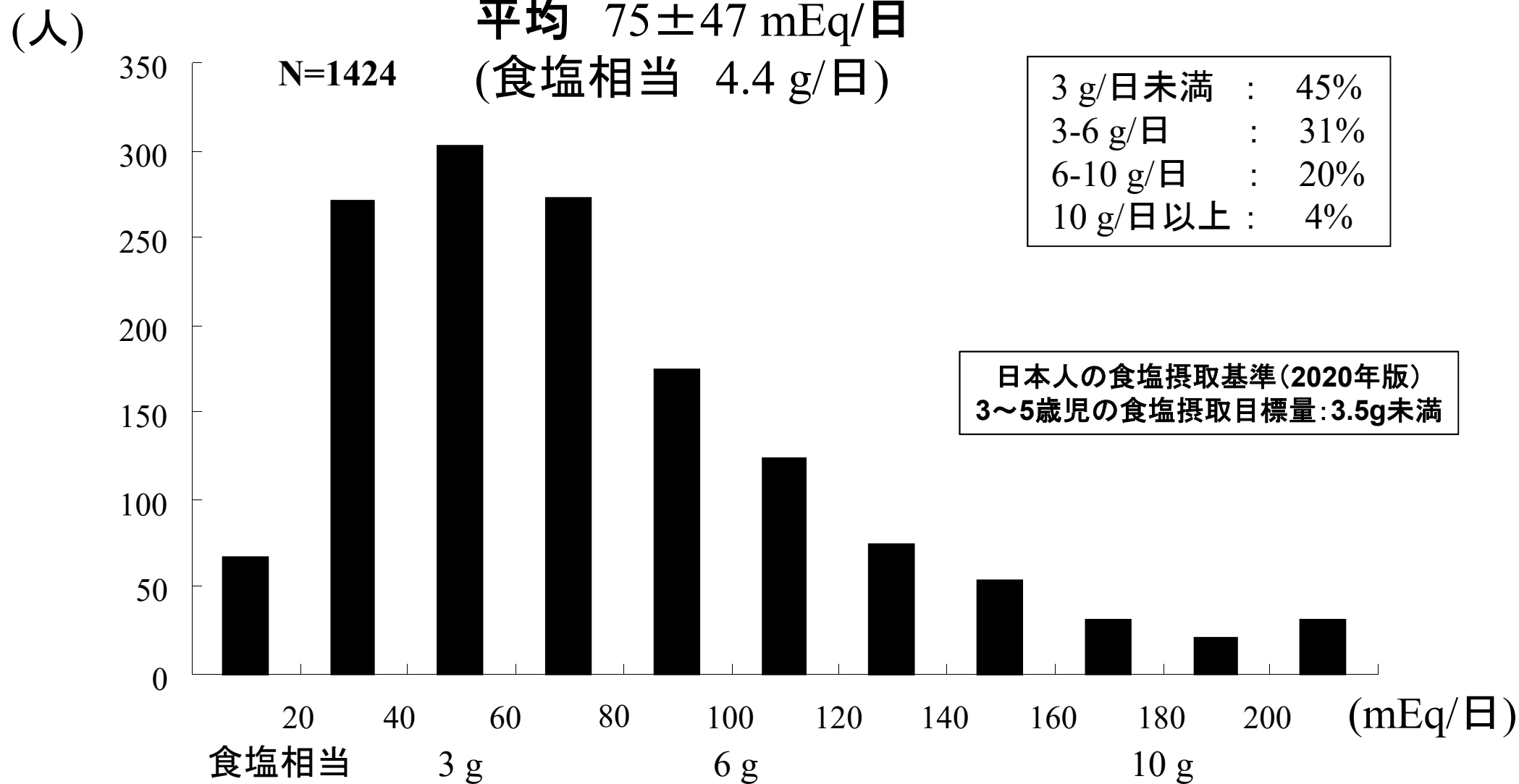


3. こどもの食育の一環としての減塩（塩育）の推進に努めます



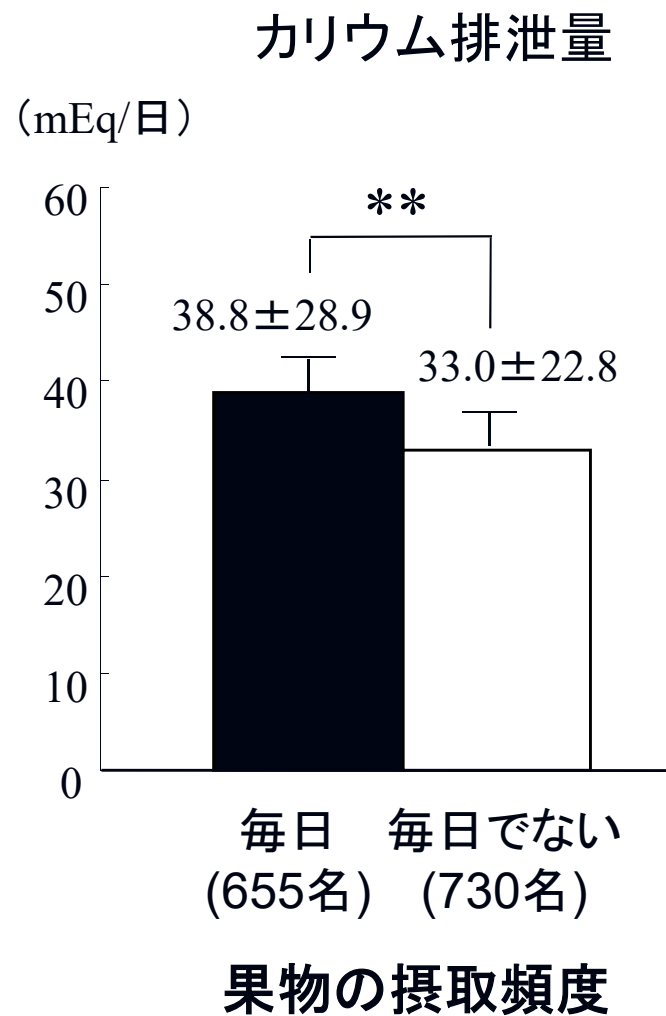
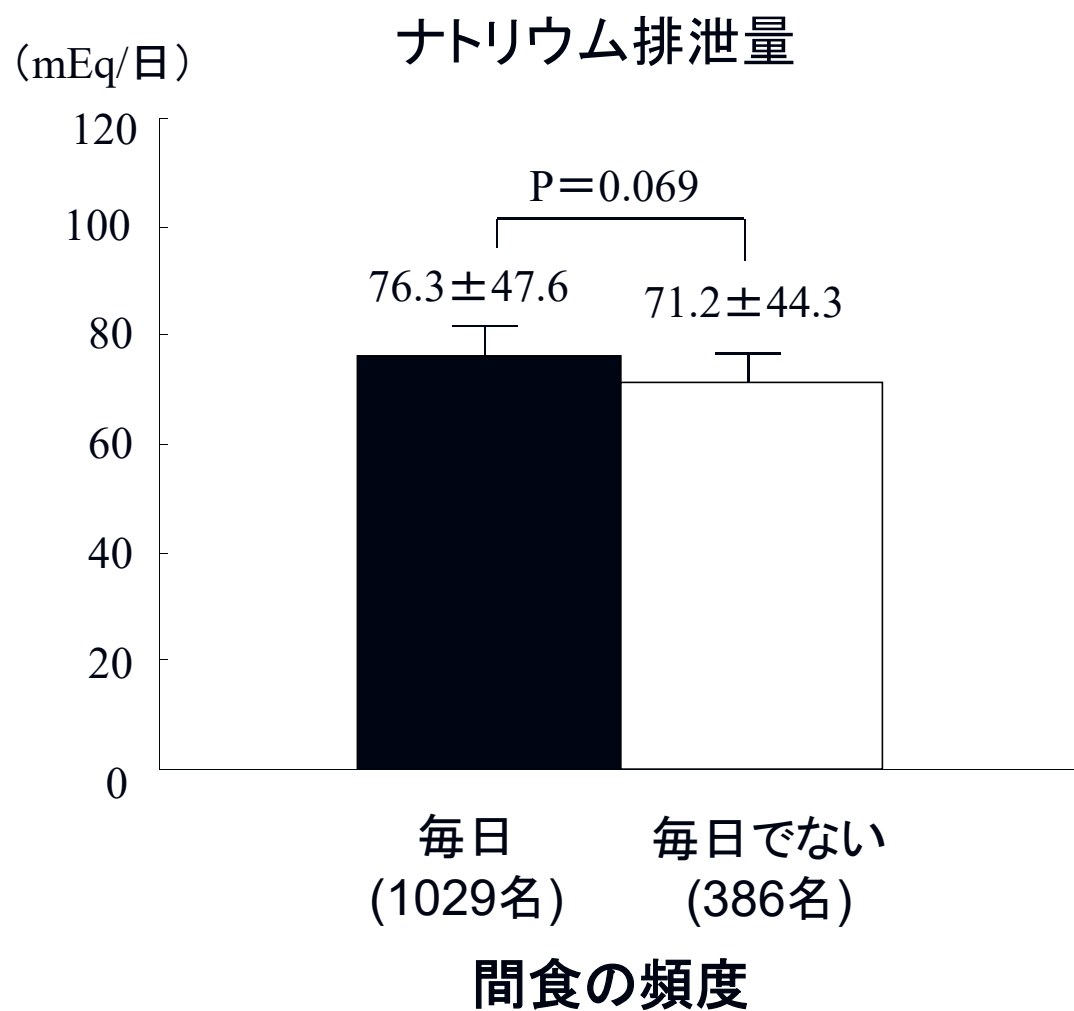
小学生向け啓発パンフレット

3歳児の推定尿中Na排泄量 (mEq/300mg・Cr)



Morinaga Y, Tsuchihashi T et al. Hypertens Res 34:836-839, 2011.

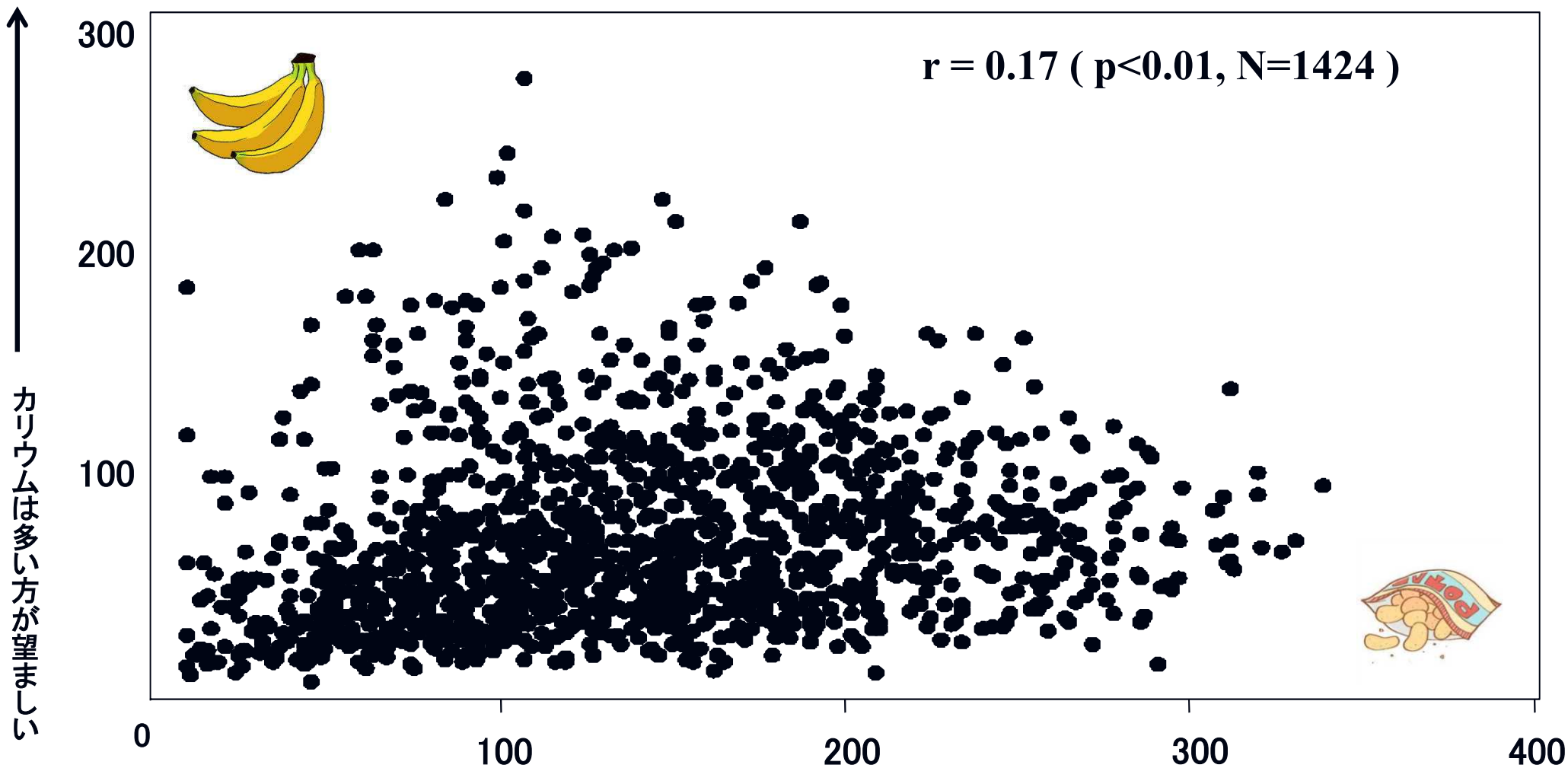
3歳児の推定尿中ナトリウム、カリウム排泄量 —間食と果物の摂取頻度による分析—



Morinaga Y, Tsuchihashi T et al. Hypertens Res 34:836-839, 2011.

3歳児(1424名)における尿中Na濃度とK濃度の関係

尿中K濃度 (mmol/l)



←
Na(食塩)は少ない方が望ましい

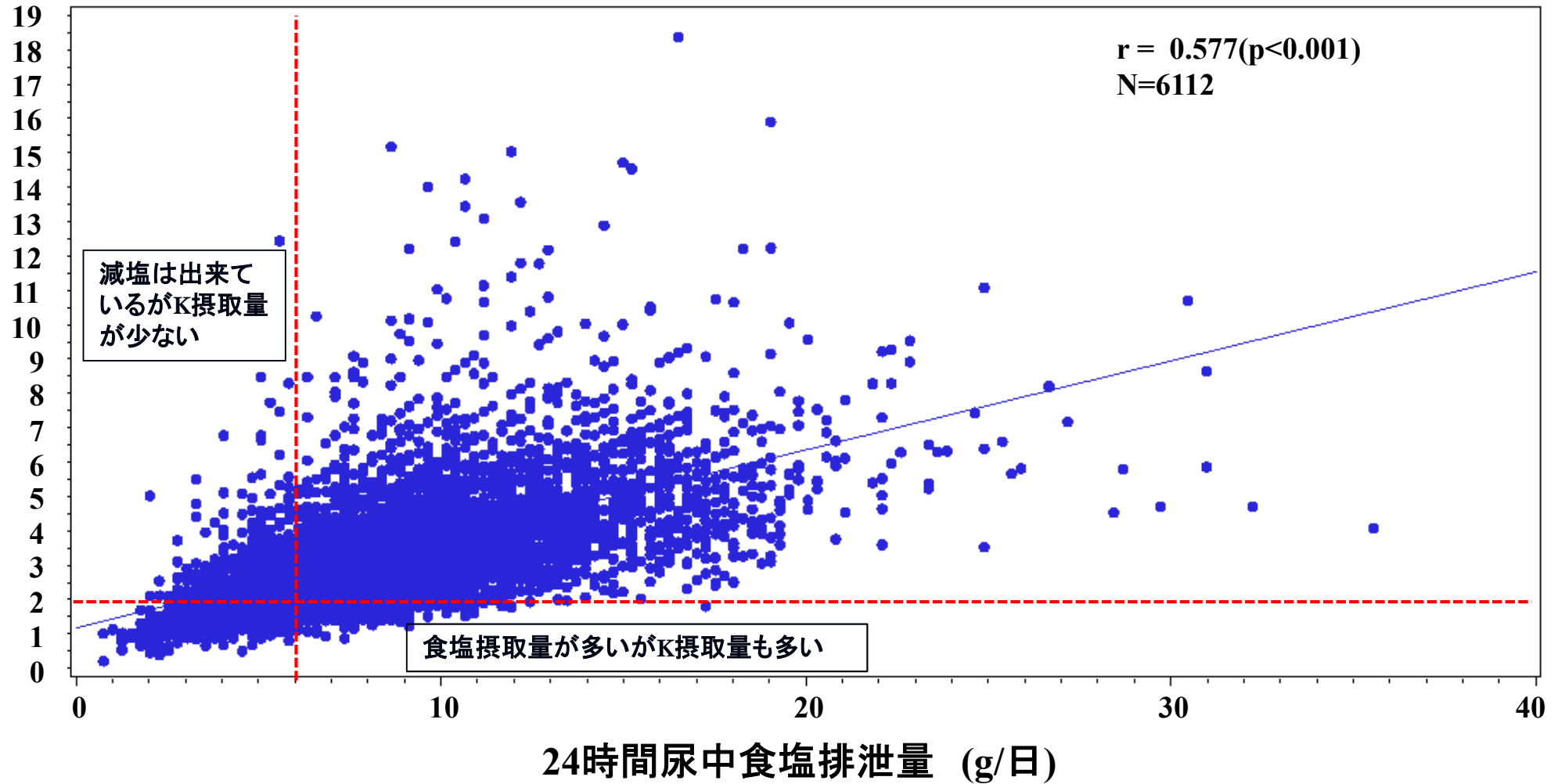
尿中Na濃度 (mmol/l)

Morinaga Y, Tsuchihashi T et al. Hypertens Res 34:836-839, 2011.

(参考資料)

高血圧患者(6112名)における食塩摂取量とNa/K比の関係

Na/K 比
(mol/mol)



土橋卓也 他: 第9回臨床高血圧フォーラム(2021)

キッズクッキングショー(日本高血圧学会)

2017年10月、松山



2018年5月、京都



2018年9月、旭川



2019年5月、久留米



日本高血圧学会による減塩推進の取り組み



4. 外食・中食・給食の 減塩化を支援します



新しい健康食認証制度「スマートミール」
「健康な食事・食環境」コンソーシアム

スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。

つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

| スマートミールの基準 | | ちゃんと | しっかり |
|------------|--------------|---------------------------------------|--|
| | | 450～650kcal未満 | 650～850kcal |
| | | ☆栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい 女性や中高年男性の方向け | ☆栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい 男性や身体活動量の高い女性の方向け |
| 主食 | 飯、パン、めん類 | (飯の場合) 150～180g(目安) | (飯の場合) 170～220g(目安) |
| 主菜 | 魚、肉、卵、大豆製品 | 60～120g(目安) | 90～150g(目安) |
| 副菜 | 野菜、きのこ、海藻、いも | 140g以上 | 140g以上 |
| 食塩相当量 | | 3.0g未満 → オプション 2.5g未満 | 3.5g未満 → 3.0g未満 |

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。

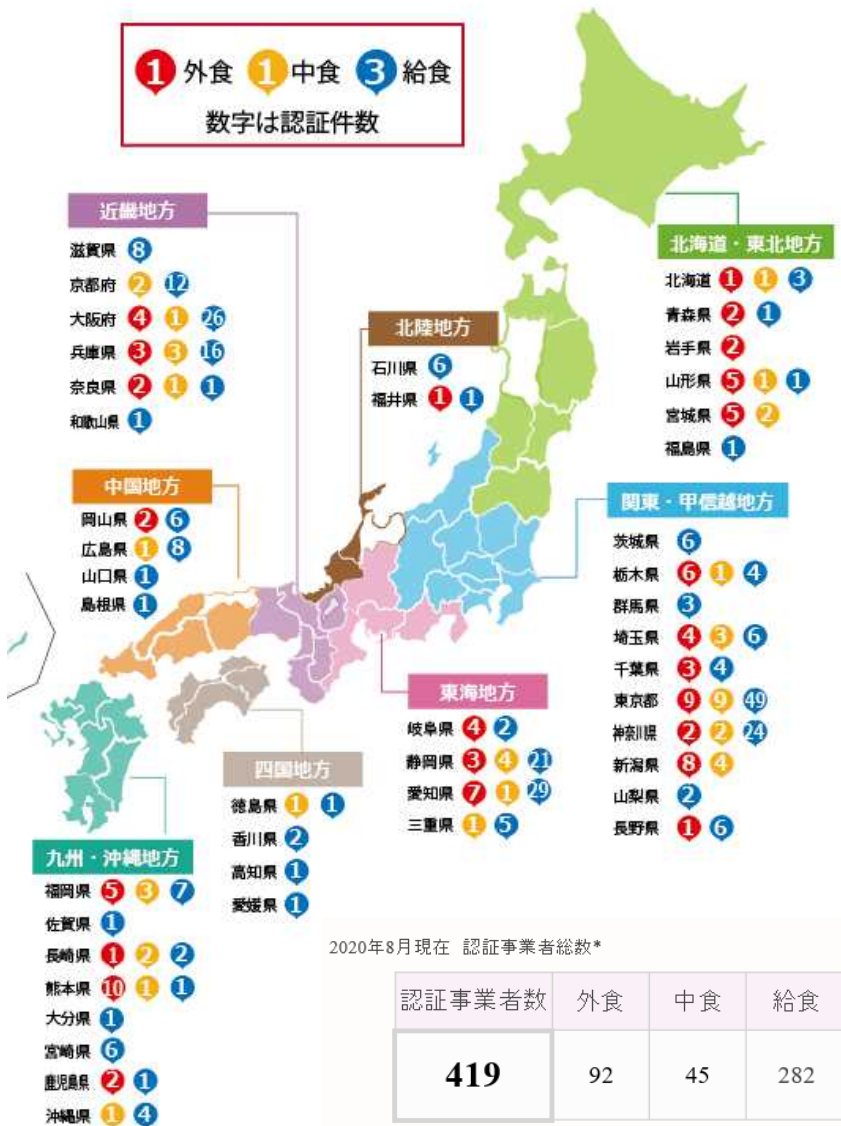
「健康な食事・食環境」コンソーシアム参加団体
(2020年8月現在)

- 特定非営利活動法人 日本栄養改善学会
- 日本給食経営管理学会
- 特定非営利活動法人 日本高血圧学会
- 一般社団法人 日本糖尿病学会
- 一般社団法人 日本肥満学会
- 一般社団法人 日本公衆衛生学会
- 特定非営利活動法人 健康経営研究会
- 一般社団法人 日本健康教育学会
- 一般社団法人 日本腎臓学会
- 一般社団法人 日本動脈硬化学会
- 公益社団法人 日本補綴歯科学会
- 公益社団法人 日本産業衛生学会
- 一般社団法人 日本がん予防学会

☆ 全国認証事業者Map ☆

※ 第1回～4回認証事業者の都道府県別の件数です。

① 外食 ① 中食 ③ 給食
数字は認証件数



2020年8月現在 認証事業者総数*

| 認証事業者数 | 外食 | 中食 | 給食 |
|------------|----|----|-----|
| 419 | 92 | 45 | 282 |



20 社会医療法人製鉄記念八幡病院 病院内食堂「地下食堂」

福岡県 エームサービス株式会社

日本高血圧学会による減塩推進の取り組み



5. 企業に対し、減塩食品の
開発、普及を働きかけます

日本高血圧学会 減塩・栄養委員会の活動(JSH減塩食品の認定)

JSH 減塩食品リスト掲載基準

【1】JSH 減塩食品リストで取り扱う製品の基本条件

1. 製品は日本国法令ならびに食品衛生法をはじめとした関連法規を遵守していること
2. 製品は日本国内で販売していること
3. 製品は減塩化状況の定量的把握のためのデータ提供要請に協力できるものであること
4. 製品およびその告知物は JSH からの指導・通知に同意・実施できるものであること (注1)
5. 製品は調味料・加工食品に限定し、外食メニューや惣菜は当面对象としない(注2)

(掲載基準の詳細については、HPを参照下さい)



申請食品に対する官能試験 (年2回)

2019年度(2019/4/1-2020/3/31)
JSH減塩食品リスト掲載品の販売状況
~33社207品種(1社1製品未報告)を対象とした調査結果~

販売数量 : 34,962t(前年比104%)
販売個数 : 2.3億個(前年比115%)
小売金額 : 421億円(前年比115%)
相対的減塩量 : 962t(前年対比+33t)

JSH減塩食品リストの創設は2013年
2013-2019年 相対的減塩量(累計): 5,319t

JSH減塩食品リスト掲載品の売上高推移(億円)



JSH減塩食品リスト掲載品の相対的減塩量(t)



JSH減塩食品リスト掲載品一覧(2020年10月現在／30社133品)



JSH減塩食品アワード

日本高血圧学会 減塩委員会主催 第3回 JSH減塩食品アワード



第3回JSH減塩食品アワード受賞式
(2017.5.岡山)



POPで紹介

日本高血圧学会 減塩委員会主催 第4回 JSH減塩食品アワード



第4回JSH減塩食品アワード受賞式
(2018.5.京都)

日本高血圧学会による減塩推進の取り組み



6. 行政に対し、減塩推進に向けた取り組みを働きかけます

「高血圧ゼロのまち」募集 モデルタウン募集

血圧を測って延ばそう 健康寿命
(高血圧対策2019より)

高血圧 140/90

130/80

ゼロ

のまち

高血圧は脳心血管病の最大の危険因子であり、健康寿命延伸のためには高血圧の予防と血圧の適切な管理がとて重要。4300万人と推定されるわが国の高血圧者のうち、1400万人は自身が高血圧と認識しておらず、450万人は高血圧と認識しながらも治療を受けていないのが実情です。そこで、日本高血圧学会ではこの状況を打破するため、地域医療創成の一環として、「高血圧ゼロのまち」をを目指す自治体を公募し、支援することと致しました。



日本高血圧学会は、2019年7月29日に都内で記者会見を行い、自治体主導の生活習慣介入などにより、降圧目標未達成者や血圧未測定者ゼロなどを目指す「高血圧ゼロのまち」のモデルタウンを公募すると発表した。

高血圧ゼロのまち モデルタウン応募自治体

主要評価項目の例:

- II度以上高血圧の頻度
- 前期高齢者の要介護認定
- 脳卒中、虚血性心臓病発症、人工透析導入
- 心血管病による入院費
- 食塩摂取量の変化
- 特定健診受診率
- 高血圧者の認知度、治療率
- 血圧値の改善



2020年10月現在

厚生労働省「予防・健康づくりに関する大規模実証事業
(運動、栄養、女性の健康、がん検診)」
(イ)食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業

特定非営利活動法人日本高血圧学会
運営委員会（理事等）

高血圧学会事務局

滋賀医科大学事務局

各ワーキンググループ
(実証フィールド、介入手法開発、
データ整備、技術評価)

実証フィールド（介入群および対照群）（2020-2022年度）
市町村国保（「高血圧ゼロのまち」参加市町村、等）

尿Na, K, Na/K比測定による
個別保健指導
食環境整備の実施

比較

近隣市町村における対照群設定
(尿Na, K, Na/K比測定)

職域従業員集団

尿Na, K, Na/K比測定による
個別保健指導
食環境整備の実施

比較

市町村内における対照群設定
(尿Na, K, Na/K比測定)

事業所内における対照群設定
(尿Na, K, Na/K比測定)

個人を割り付ける小規模RCT（職域）

尿Na, K, Na/K比測定の結果
通知または個別保健指導

比較

事業所内における対照群設定
(尿Na, K, Na/K比結果通知無し)

介入手法開発（2020年度）

観察データシミュレーション

個別保健指導

尿Na, K排泄、Na/K比のフィードバック
食習慣の目標設定、セルフモニタリング（アプリ開発）
繰り返し測定（ナトカリ計、郵送等）による追加指導

食環境整備

減塩・増カリウムの普及啓発手法（メディア、地域人材活用）
食品へのアクセス改善手法（小売り店、中食、外食、社員食堂、
地元企業の商品開発、等）

データ整備・解析
(2021-2022年度)

市町村・企業から
特定健診等匿名化
データ提供（尿検査、
血圧、体重、等）

データ整備及び解析
医療経済分析

国民の食習慣改善、
血圧低下のための
政策立案への
エビデンス創出

食環境整備の課題

－ 減塩食品の価格設定及び陳列について －

○価格設定

店舗側で設定する販売価格は、通常商品よりも減塩商品のほうが高い場合がある
(⇒経済格差に伴う栄養格差への対策として、何か手を打てないか。)

【実際の例】 某メーカーの「だし」

- ・ 固形洋風だし 通常商品：259円、 減塩商品：299円
- ・ 顆粒和風だし 通常商品：355円、 減塩商品：379円

○陳列

- ・ 同じジャンルの調味料について、複数メーカーの商品が同じコーナーに陳列されている場合、減塩食品は数が少なく、目につきにくいことが多い
(=どれが減塩商品なのか分かりにくい。)
- ・ 減塩の意識がない人も含めた減塩対策としては、減塩を標ぼうしない商品も含めて、全ての商品が減塩化されることが望ましい。
- ・ 減塩の意識がある人にとっては、様々な減塩商品がまとめて陳列されているほうが望ましい。

参考資料

World Action on Salt, Sugar and Health
(WASSH)の活動

