

## 高知市における減塩に関する取組

令和 2 年度重点テーマ：**減塩**

(背景・現状)

- 5年ぶりに改定された「日本人の食事摂取基準」(2020年版)において、成人の1日の食塩摂取目標量が、0.5g引き下げられた。(男性：8g未満→7.5g未満，女性：7g未満→6.5g未満)  
※高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量は男女とも「6g未満」
- 高知県民の食塩摂取量は、男性 9.3g/日 女性 8.3g/日(平成28年度県民健康・栄養調査結果)であり、目標量を1.8g上回っている。
- 健康的な成人の1日の塩分摂取量の目標値を知っている人の割合は、男性 35.7%，女性 52.6%(平成29年度高知市健康づくりアンケート調査結果)である。
- ナトリウム(食塩)は特に高血圧との関連が強く、高血圧の改善・重症化予防のみでなく発症予防を推進するためにも、若い世代を含めた幅広い世代に対して減塩の重要性を伝えていくことが必要である。

### 高知市の取組

『目指せ減塩！ 7.5 6.5 プロジェクト』

#### 「今より1gの減塩」から始める健康づくり

<目指す市民のすがた>

- 成人の1日の食塩摂取目標量が「男性7.5g未満，女性6.5g未満」であることを知る。
- 食品の塩分量を意識して食品を選択することができる。
  - ・加工食品の栄養成分表示(食塩相当量)を確認する習慣をつける。
  - ・外食や惣菜の塩分量を意識して選ぶ。
- 減塩の工夫を実践する。
  - ・麺類の汁を残す，だしや薬味をうまく使う，減塩調味料を使うなどによる減塩の効果を知り実践する。

<具体的な取組等>

- ・いきいき健康チャレンジの記録ノートに，減塩に関するチェック欄を追加
- ・イベントや健康講座等での啓発
  - ※新型コロナウイルス感染症の感染予防のため，実績は少ない。
- ・ヘルスメイト活動との連携

⇒今後，関係機関との連携・協働による取組や，高知県と連動した取組など，新たな啓発の方法等について検討していく。

### 高知県の取組

- 5つのプラス運動(減塩，野菜，運動，節酒，禁煙)
  - ①新聞広告の掲載
  - ②テレビスポット(15秒)の放送
  - ③SNSを活用した情報発信
  - ④啓発チラシ，ポスター，のぼり旗の制作
- 推定塩分摂取量測定事業の実施
  - 対象者：市町村の特定健診受診者
  - 方法：集団検診の尿検査で1日の推定塩分摂取量を測定
  - 費用：無料
  - 結果：特定健診の結果に同封