



飛騨市の「減塩の輪」広がっています

飛騨市の取り組みが「第13回健康寿命をのぼそう!アワード」
厚生労働大臣最優秀賞を受賞しました

厚生労働省とスポーツ庁が開催している「第13回健康寿命をのぼそう!アワード」の生活習慣病予防分野で、飛騨市が厚生労働大臣最優秀賞を受賞しました。

これは、健康増進や生活習慣病予防、介護予防などの推進について他の模範となるような優れた取り組みを行った自治体や企業、団体などを表彰するもの。市民の皆さんや事業者の皆さん、関係者など全員の取り組みによって得られた成果が高く評価されました。

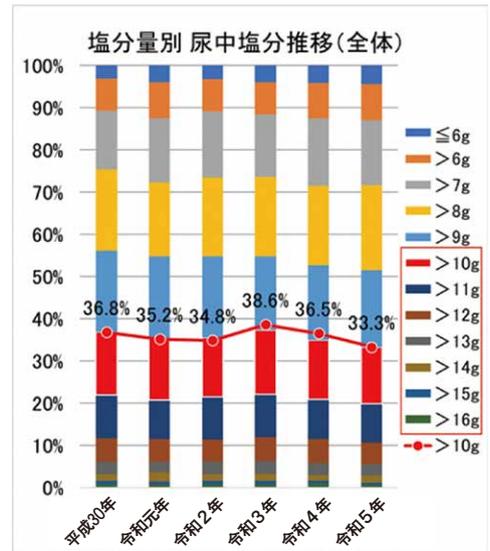
■減塩の成果が出始めました

飛騨市では、平成30年度の特定健診で「Ⅱ度以上高血圧者」の割合が8.9%と県内42市町村でワースト1位となったことを受け、人生100年時代を健康に生きる市民の暮らしを第一に考え、対策にあたってきました。

特定健診で乳幼児から高齢者までの尿中塩分を測定したところ、10グラムを超える「塩分の過剰摂取者」の割合が38%を超えていることが判明し、市をあげてさまざまな「減塩」に取り組んできました。その結果、

- ①特定健診でⅡ度以上高血圧者の割合が令和4年には4.1%（県下35位）まで減少
- ②特定健診でⅠ度以上高血圧者の有病者率が、平成30年の32.5%だった結果が、令和4年に20.4%まで減少
- ③特定健診受診者の尿中塩分10グラムを超える構成比が、ピークだった令和3年の38.6%から、令和5年には33.3%まで減少
- ④令和5年の健康寿命が男性80.30歳（平成30年対比+0.12）、女性85.00歳（同+0.61）と延伸
- ⑤塩分が約2グラム減ると、収縮期血圧は約13mgHg減少するなど、尿中塩分と収縮期血圧との関連が判明などの成果が得られました。

こうした成果により、飛騨市は健康寿命を伸ばす取り組みの先進地として国から認められました。これからも、市民の皆さんの暮らしと丁寧に向き合い、さらに健康で長生きできるまちづくりを目指します。





市で食環境整備を担当する管理栄養士の谷 真沙子さん

飛騨市の取り組み

減塩の取り組みを進めるうえで、市民の皆さんが減塩食品を気軽に手に取れるような環境整備が不可欠です。市では、3つの取り組みを企画し、それぞれの業界企業・事業者の皆さんと連携して実施しています。

■減塩食品・商品の販売

市民の皆さんの暮らしを身近で支える市内小売店の皆さんにご協力いただき、食塩含有量が少なく美味しい食品だと日本高血圧学会が認めた「JSH減塩食品」を店頭販売していただいています。しょうゆやだしの素などの調味料の他、カップ麺や菓子類など幅広い商品をご用意。「減塩協力店」として酒販店やスーパーマーケット、一般食料品店、調剤薬局、温泉施設など幅広い分野の16店にご協力いただいています。



減塩食品

■減塩メニューの開発と提供

塩分や栄養についての一定基準を満たす「スマートミール」の認証を受けられるメニューを飲食店と市の管理栄養士が協力して開発・提供いただいています。

また、市内飲食店が飛騨市産の食材をふんだんに使った料理を開発、期間限定で提供する企画「飛騨市健康まるごと食堂」にも参画。うどん・そば店、ラーメン店、喫茶店、温泉施設、料亭、一般食堂など計8店舗で美味しい減塩メニューを提供しました。



スマートミール「まぐろほうば味噌定食」

■減塩中華そばを開発・販売

飛騨人や観光客に人気の定番メニュー「中華そば」を減塩にすることで、市の減塩の取り組みの象徴にしたいと検討を始めました。そこで神岡町の製麺業（有）老田屋さんに協力を依頼。日本高血圧学会アドバイザーの指導のもと試行錯誤の末、従来品のものと比べて約30%の減塩に成功。大手食品会社も注目する減塩中華そばが完成しました。道の駅アルプ飛騨古川の実店舗でも味わえます。

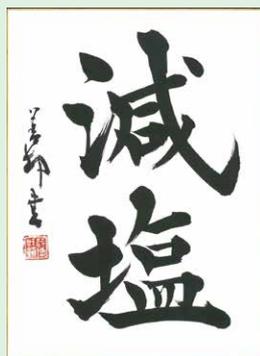


減塩中華そば

「減塩」意識向上のための取り組み

■「減塩」の書でPR

飛騨市出身の著名な書家である茂住善邨さんにご快諾いただき、「減塩」の書を揮ごういただきました。パワーを感じられるこの書を、クリアファイルやステッカー、各種印刷物など減塩の啓発グッズに幅広く採用。飛騨市の減塩の取り組みのシンボルマークとして繰り返し活用することで「減塩」意識の向上を図り、市民の皆さんに取り組んでいただく一助となっています。



■減塩アドバイザーの指導

日本高血圧学会の減塩・栄養委員会アドバイザー、野村善博さんのご指導を受け、減塩中華そばの開発が実現しました。また、ラーメン店での血圧測定という珍しい取り組みにも、メディアとの連携にご尽力いただき、新聞報道やテレビ番組で広く取り上げていただけました。

今回のアワード応募の際にも各種データに対してアドバイスをいただいたり、ご講演いただくなど幅広くご指導いただいています。



市民の健康に寄り添い 人生100年時代をまめに暮らせる飛騨市を

市民福祉部 保健センター長

小洞 尚子さん

市の減塩の取り組みに深く関わってきた小洞センター長に話をうかがいました。



■減塩は苦じゃない

昔は減塩っていうと、とにかく「塩を摂るな」「漬物を食べるな」という保健指導が多かったんです。だけど、やっぱり「我慢する」なんていうのはできないじゃないですか(笑)。それで「しょうゆを減塩のものに変えるだけでいいさ」という流れにシフトしたんです。

今、減塩食品はどれも美味しくなってきたので、減塩は苦じゃないと思うんです。ただ、いきなり全部変えると、慣れ親しんできた味とは違ってきてしまうので、家族からは不満も出て、結局もとに戻ってしまう。

そういうこともあって、私たちはこれまで使ってきたしょうゆに半分だけ減塩しょうゆを混ぜて使うといった「こっそり減塩」を勧めています。慣れてきたらちよつとずつ減塩食品を増やしていけばいい。「減塩って苦じゃないんや」というのを分かってもらいたいです。

減塩自体は目的ではなくって、健康に過ごしてもらうための1つの手段。だから気軽に長く続けられるような環境を整えることが私たちの役割だと考えています。

■減塩食品を購入しやすい環境づくり

まずは減塩食品を買うところから始まるわけですが、「じゃあ、減塩食品ってどこで買えるの?」となると、やっぱり売れ筋商品じゃないので、扱っているお店が限られてくるんですね。

そこで飛騨市では減塩商品を扱ってくださる「減塩協力店」を募って認定し、そのお店を紹介するマップを配布しています。最初は酒販店だけでしたが、今はスーパーや調剤薬局などにも協力していただいています。それに、新しい商品も増えていますし、今はあえて「減塩」の表示をしない商品も出ています。これからは減塩食品が当たり前前の時代になるのではないのでしょうか。

■健康寿命を大事にしたい

残念ながら私たちの腎臓って2つしかなくて、1日に9グラムくらいしか塩分を排出することができないんです。それを超えた分は排出できずに血圧を上げたり、

いろんな臓器に負担をかけて病気や不調のもとになります。

今は人生100年時代と言われています。だけど年をとった時に健康で暮らせないと、最期の方で生活に支障をきたして思うように暮らせなかったり、医療費がドカンとかかかります。やっぱり健康寿命って大事なんです。

だから少なくとも90年ぐらいは大事な臓器を保持したいなあと思うんです。100年、血管とか心臓とか脳をどうやって守っていくか。それは若いうちからの健康的な生活習慣に他ならないです。

それも苦なことはやりたくないじゃないですか。苦でなく、やれるようにするには1日3食の中身を大事にすることが重要なんです。

■成分表示を見る習慣を

一生のうちで私たちはすごい回数、食べますよね。だから口に入るものがどういうものなのか、何が使われているのかを気にしてほしい。それで1食のうち1グラムでも減塩につながればって思うんです。

私たち保健師は、できる限り皆さんに寄り添って保健指導を行うよう努力していますが、やっぱりご自身でもふだん何を食べているか、チェックしてほしいんです。

商品の裏ラベルを見て、塩分表示とか何が何グラム入っているとか栄養成分表示がありますから全部見て、口に入るものを買うのが結構大事だと思います。

そこまでできなくても、健診を毎年受けて体の状態を確認して、必要ならば医療機関を受診してもらうことが、10年20年先の健康な生活につながるんじゃないかと思います。私たち保健師もそうした暮らしを支えていきたいと考えています。



保健センターの職員一同

保健センターでは健康相談を行っています。電話をしてから来ていただければ随時相談に対応します。また血圧が気になる方には血圧手帳をお渡ししたり、血圧の測り方の指導、血圧計や塩分測定器の貸し出しなども行っています。保健師や管理栄養士に相談するなどし、健康な暮らしを目指しましょう。

問 古川町保健センター ☎ 0577-73-2948