

第164回市町村職員等を対象とするセミナー

「健康的で持続可能な食環境づくり」の推進

～産業振興、地域創生にも資する産学官等連携による新たな食環境づくり～

令和5年2月3日

自治体内外リソースを活用した食環境づくり

# おいしく減塩！ 「元気なとり」減塩プロジェクト

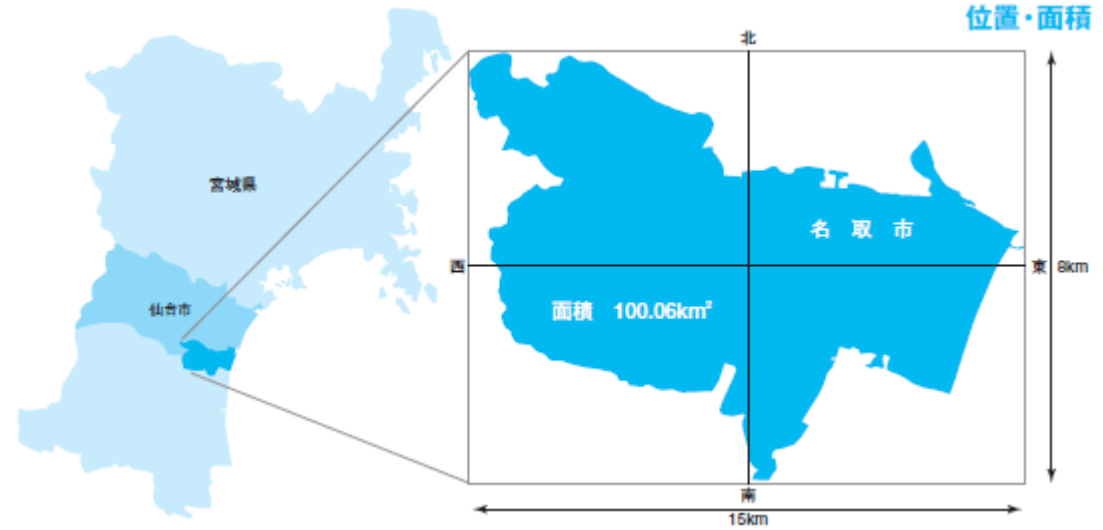
～脳・心・腎の血管を守って  
いつまでも健康に～



名取市マスコットキャラクター  
「カーナくん」

宮城県名取市保健センター  
技術補佐兼保健総務係長  
高橋千春

# 宮城県名取市の概要



- ◆ 総人口 79,597人
- ◆ 世帯数 32,857世帯
- ◆ 高齢化率 23.73% (令和4年10月末現在)
- ◆ 出生率 7.52(令和2年現在)
- ◆ 産業 農業・漁業・サービス業



# 本プロジェクトの立上げ背景①

## ～名取市の血圧状況～

年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
出現割合	28.5%	31.9%	30.3%	22.2%

特定健診・特定保健指導法定報告保険者別結果一覧表より

〇年5月レセプト		平成27年5月	平成28年5月	平成29年5月
高血圧	名取市	29.3%	29.9%	29.9%
重症化	脳血管疾患	13.6%	13.0%	13.2%
	虚血性心疾患	17.3%	16.4%	16.5%
	人工透析	1.2%	0.9%	0.9%
高血圧のうち	糖尿病	43.4%	43.8%	44.4%

KDB(国保データベースシステム)各年7月作成(5月分レセプト)  
厚生労働省様式3-3より

名取市特定健康診査受診者の結果を見ると、収縮期140以上又は90以上者割合が約4.5人に1人。レセプトでは脳血管疾患の割合が約13%

# 本プロジェクトの立上げ背景②

## ～宮城県の食塩摂取状況～

(単位:g/日)

男性			
順位	都道府県名	人数	平均値
<b>1</b>	<b>宮城県</b>	193	<b>11.9</b>
1	福島県	210	11.9
3	長野県	288	11.8
4	福岡県	130	11.7
5	秋田県	231	11.6
6	石川県	252	11.5
7	鹿児島県	155	11.3
7	青森県	267	11.3
7	新潟県	287	11.3
10	広島県	149	11.2
10	茨城県	228	11.2
12	島根県	289	11.1
12	千葉県	278	11.1
12	山梨県	187	11.1
15	東京都	164	11.0
15	山形県	235	11.0
15	富山県	224	11.0
15	埼玉県	285	11.0
19	群馬県	252	10.9
20	全国	9987	10.8
21	京都府	117	10.7
21	岩手県	188	10.7

43	滋賀県	182	10.1
43	岡山県	172	10.1
45	大阪府	136	9.9
46	高知県	130	9.8
47	沖縄県	181	9.7

(単位:g/日)

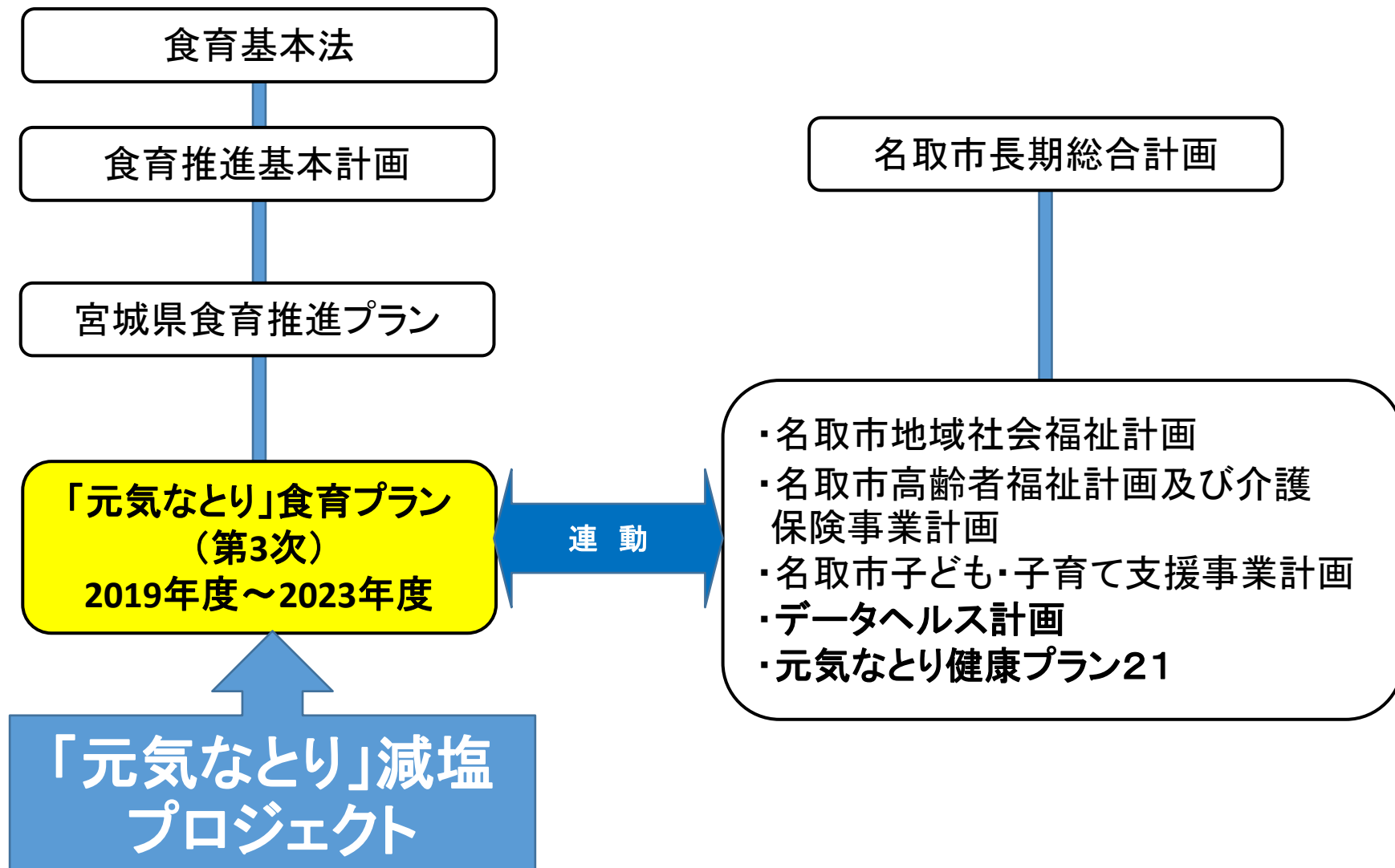
女性			
順位	都道府県名	人数	平均値
1	長野県	329	10.1
2	福島県	248	9.9
3	山形県	294	9.8
4	青森県	318	9.7
4	千葉県	335	9.7
6	秋田県	272	9.6
6	島根県	362	9.6
8	福岡県	166	9.5
<b>9</b>	<b>宮城県</b>	208	<b>9.4</b>
9	宮崎県	266	9.4
9	茨城県	262	9.4
9	埼玉県	293	9.4
9	新潟県	330	9.4
9	山梨県	234	9.4
15	鹿児島県	190	9.3
15	愛知県	232	9.3
15	群馬県	258	9.3
15	岩手県	225	9.3
19	神奈川県	142	9.2
19	奈良県	244	9.2
19	石川県	302	9.2
19	全国	11864	9.2

43	香川県	312	8.6
44	岡山県	209	8.4
44	高知県	166	8.4
44	大阪府	200	8.4
47	沖縄県	214	8.0

**食習慣** 総務省統計局家計調査より  
 かまぼこ 第1位  
 白菜漬物・ベーコン 4位  
 カップ麺 6位

平成28年国民健康・栄養調査  
 第4部 都道府県別の結果  
 第55表 食塩摂取量の平均値  
 (20歳以上、性・都道府県別、年齢調整値)

# 「元気なとり」食育プランと本プロジェクトの 位置づけ



# 本プロジェクトの事業概要

## ・目的

正しい知識を得て減塩に取り組み、生活習慣病の重症化につながる「脳・心臓・腎臓」の血管を守る

## ・目標

Ⅱ度高血圧以上(160以上又は100以上)394人(7.6%)を令和5年度6.9%にする(名取市データヘルス計画(平成28年度))

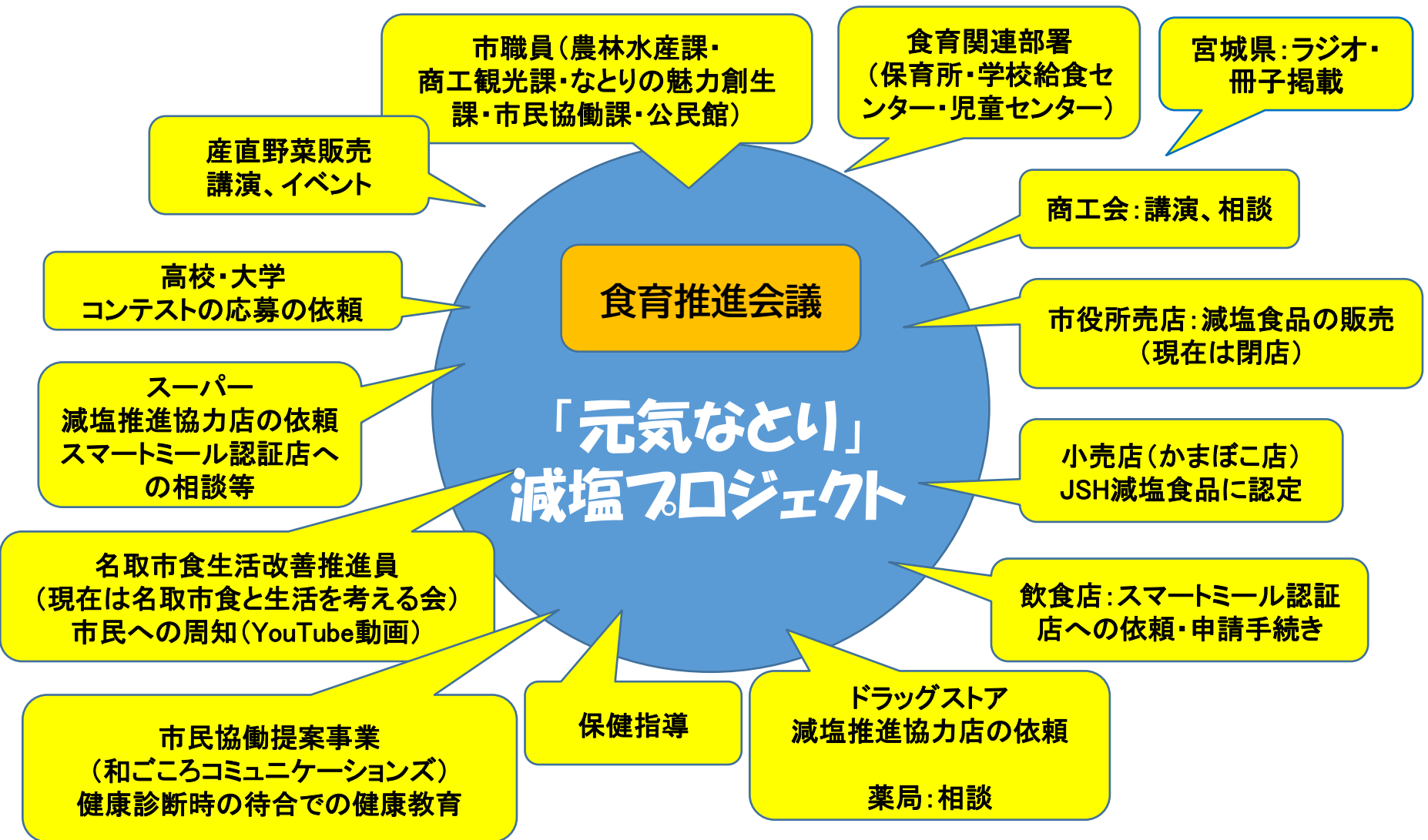
・**実施期間** 令和元年度から令和5年度

## 令和元年度

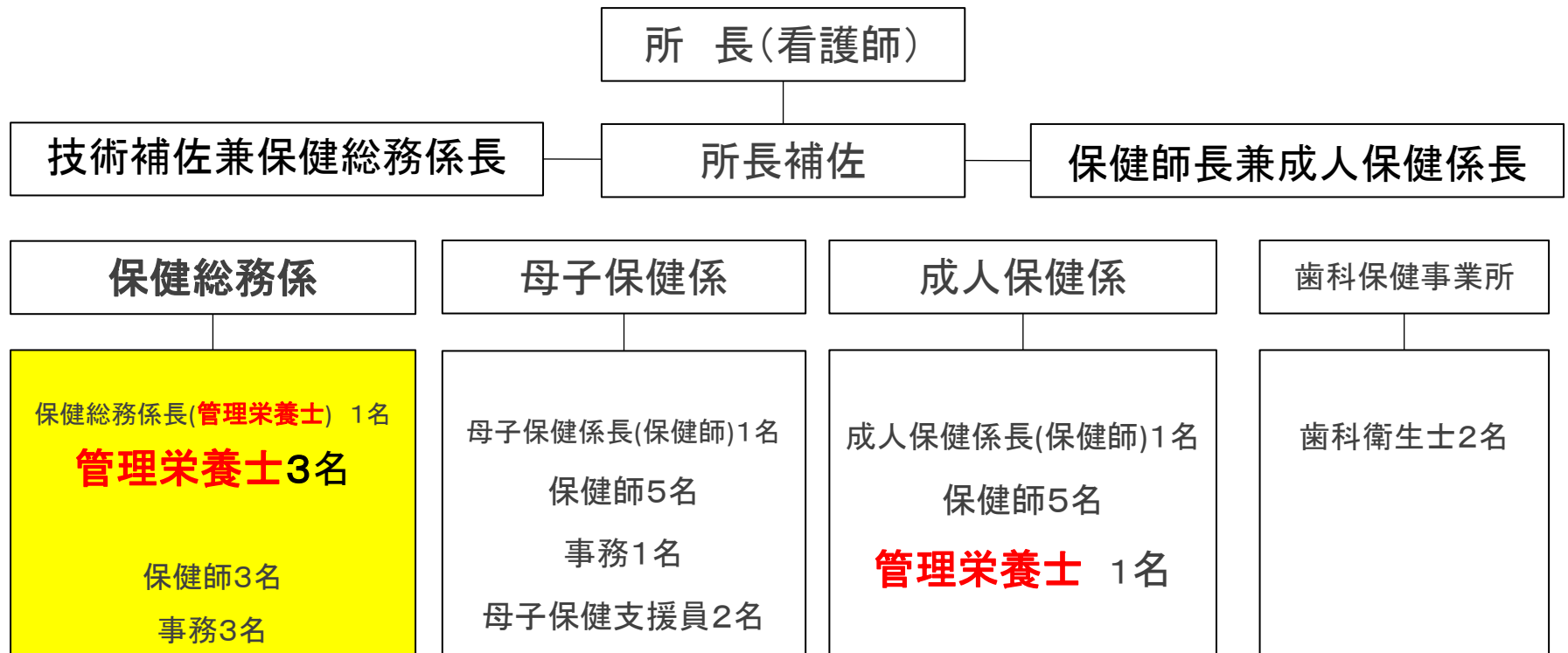
- ・ 部課長会議で「元気なとり」減塩プロジェクトの周知と  
減塩浅漬け等の試食
- ・ 市内スーパーへ減塩プロジェクトの協力依頼  
⇒スーパーでのイベント実施  
2g減塩ポップの減塩食品の取扱コーナーへの掲示
- ・ 乳幼児健診で保護者へ減塩浅漬けの試食
- ・ 集団健診の会場で血圧と塩の関係について+JSH※減塩食品の紹介
- ・ 「元気なとり」減塩フォーラムの実施
- ・ 市内飲食店へスマートミール事業の協力依頼
- ・ ホームページ・広報への掲載などの周知
- ・ 公民館まつりで減塩レシピの配布・減塩食品の試食(食生活改善推進員)

# 市内外の様々な関係者との連携状況

## ～市ぐるみで減塩を推進～



# 保健センターにおける減塩の推進体制





# 本プロジェクトでの取組例① 市内かまぼこ店に笹かまぼこの

## 減塩化を相談

特定非営利活動法人  
日本高血圧学会  
JSH減塩食品リストに掲載  
となる

[http://www.jpnsj.jp/general\\_salt.html#04](http://www.jpnsj.jp/general_salt.html#04)

笹かまぼこ

トップページ Top Page | ささまのご案内 About Sasaki | 店舗案内 Store Info | ささまのかまぼこ作り Production Info | お買いもの Online Store | 新着情報 News

塩分40%カット!!なのに  
とっても美味しい!!  
(日本食品標準成分表 2015 版の「焼き抜きかまぼこ」と比較)

減塩 笹かまぼこ  
塩分 40% カット

減塩 笹かまぼこ

令和5年3月に学校給食で  
使用されることに!

# 本プロジェクトでの取組例②

## 名取市減塩推進協力店の認定

- ・「減塩食品を販売促進している」「お客様の要望により減塩調味料が選択できる」などの条件を満たした**市内15店舗**を「名取市減塩推進協力店」として認定。(令和2年度に9店舗(うち1店舗閉店)、令和3年度に4店舗、令和4年度3店舗(うち1店舗飲食店)認定)
- ・減塩の普及啓発や市民の皆様が減塩食品を購入しやすい環境整備の取組として、日本高血圧学会が定めた「**毎月17日は減塩の日**」に合わせ**店頭**に「**のぼり旗**」や「**ステッカー**」を設置(一部店舗は店内にポップ掲示)。

- ・イオンエクспレス 名取駅前店
- ・イオンスタイル名取
- ・イトーチェーン ゆりあげ食彩館
- ・ウィズマート 名取店
- ・ウエルシア 名取大手町店
- ・ザ・ビッグ名取店
- ・食品館イトー 名取店
- ・フレスコキクチ 美田園店
- ・フレスコキクチ 増田店
- ・みやぎ生協 名取西店
- ・ヨークベニマル 名取西店
- ・ヨークベニマル 名取バイパス店
- ・ヨークベニマル 名取愛島店
- ・業務スーパー名取増田店
- ・Café食堂Laugh



(のぼり旗)



(ステッカー)

市内のスーパー店舗数: 15店  
(人口5,306人に1店舗)

# 本プロジェクトでの取組例③

## 名取市減塩お弁当コンテスト

### 目的

- ・「元気なとり」食育プラン（第2次）最終評価では、市民の野菜摂取量が少なかったことが評価が出ていた。家庭における野菜料理の普及を図るとともに、地産地消を推進することで、野菜摂取量の拡大を目指す。
- ・野菜摂取量を増やすと食塩摂取量も増加するという相関関係にあることから「野菜を食べる」ことも併せて普及する必要がある。コンテスト形式で実施することにより、市民全体に**名取市特産の野菜の摂取向上と減塩の取組への意識を高める**。
- ・高校生・大学生が食を通じた健康づくりについて考えることで、減塩、バランスの良い食事を実践するきっかけ作りとするとともに、その家族や市民への普及・啓発を目指す。

スマートミール  
基準に準拠  
したお弁当

### 依頼・学習・応募

- (1) 各学校に依頼
- (2) 減塩食品の提供・学習の場の提供
- (3) 応募

【名取市とY.NOMURAによるコンテスト  
応募のためのオンライン研修の実施】

YouTube  
皆さま、こんにちは！  
名取市保健センターです！



今回は、「減塩食品の基礎知識と減塩食品のスマートミール弁当への利用方法」について  
日本高血圧学会 減塩・栄養委員会アドバイザーの  
野村善博氏よりお話を頂きました。  
どうぞご覧いただき、応募の際の参考にして下さい。

【注】研修内容は参加各校の教諭に事前にアリンク

### 審査・表彰

33作品から1次・最終審査を経てグランプリ2作品準グランプリ1作品等「元気なとり」減塩フォーラムで表彰

※審査員に市長・スマートミール認証店・スーパーのバイヤー等

### 販売

予算：100,000円  
(報償費・消耗品)

グランプリ「いもどり中華弁当」がゆりあげ食彩館で販売  
(R4.11月中)



# メディア掲載・学校の反応



## <学生>

- ・普段料理に使われている塩の量がとても多いことに気づいた。
- ・毎日お弁当を作ってくれる母に感謝。
- ・今までの弁当は好きなものが基調となっていて、栄養が偏っていたことに気づいた。

## <教員>

- ・栄養価計算は大変でしたが家庭科専門科目「フードデザイン」履修者に必要やスキルですのでよい学習になった。
- ・減塩を考えるきっかけになり、応募することで生徒のやる気や想像力等多くの事を引き出したのでこのようなコンテストがあって本当に良かった。
- ・学生が普段とっている塩分、野菜の量について確認できて非常に勉強になったと思う。学生も自分のアイデアを評価していただけたことは、とても自信になると思った。

# 名取市減塩お弁当コンテスト

を開催しました

本コンテストは、「元気なとり」減塩プロジェクトの一環として、市内高校生・大学生が食を通じた健康づくりについて考え、減塩でバランスの良い食事を実践するきっかけづくりとするとともに、家庭における減塩の知識の普及、野菜摂取量の向上を図ることを目的として実施しました。

市内高校生、大学生の方から **33 作品** のご応募をいただき、内5 作品を入賞作品として決定しましたので、ご紹介いたします。

## グランプリ(2点)



ききょう  
作品名:『嬉今日弁当』

板垣 まい、前田 鈴花、村上 愛  
(宮城県農業大学校)

「ネーミングも良く、品数も多いわくわくするお弁当」、「完成度が高い」など  
コンセプトでは満点。  
美味しさ、普及性でも高得点でした!

エネルギー 646kcal/食塩相当量 2.7g  
たんぱく質 20.1g/脂質 21.4g/炭水化物 91.0g  
野菜の量 148.5g



びんさん ちゅうが  
作品名:『減塩いろいろ中華弁当』

高橋 心羽、橋浦 公歩  
(名取北高等学校)

「味もとても良く、副菜のクオリティも高く感じた」、「ボリュームがあり購入しやすくなる」、「名取産の食材の豊富さと彩り、食感も良くまた食べたいと思った」など  
美味しさ、地域性で高得点でした!

エネルギー 617kcal/食塩相当量 2.9g  
たんぱく質 27.9g/脂質 14.8g/炭水化物 87.4g  
野菜の量 308g



## 準グランプリ(1点)



なとりしまんぷく  
作品名:『名取市満腹弁当』  
遠藤 志織、高橋 理那、星 和  
(宮城県農業大学校)

「チンゲン菜のしゅうまいは個性的で目を引く」、「幕の内弁当的な発想が面白いと思う」など  
地域性、見栄えで高得点でした!

エネルギー 639kcal/食塩相当量 1.9g  
たんぱく質 19.3g/脂質 19.1g/炭水化物 96.4g  
野菜の量 200.6g



## 特別賞(2点)



エネルギー 697kcal  
食塩相当量 2.7g  
たんぱく質 28.9g  
脂質 26.6g  
炭水化物 78.8g  
野菜の量 163g

『～たまにはお魚弁当～』

工藤 泡  
(宮城県農業高等学校)



エネルギー 630kcal  
食塩相当量 2.6g  
たんぱく質 24.0g  
脂質 19.4g  
炭水化物 88.8g  
野菜の量 154g

『減塩おちゃのこ彩・菜弁当』

阿部 日菜乃、伊藤 彩映、遠藤 梨子  
(尚美学園大学)

## 受賞作品の商品化が決定しました!

この度、名取市減塩推進協力店である、イトーチェーン フーズガーデンゆりあげ食彩館様のご協力のもと、グランプリ『減塩いろいろ中華弁当』が期間限定で店頭にて販売していただくことが決定いたしました。



びんさん ちゅうが  
＜提供メニュー＞ 減塩いろいろ中華弁当  
＜価格＞ 598円(予定)  
＜期間＞ 11月5日(土)～11月末日  
＜場所＞イトーチェーンフーズガーデン  
ゆりあげ食彩館  
(宮城県名取市開上中央2丁目1-1)

※数量限定(平日10食、土日祝30食)  
無くなり次第終了。

※写真はイメージです。

今後名取市は、名取市減塩推進協力店と連携し、減塩の商品を手にとっていただくことで、減塩食品や減塩の野菜料理に関心を持つきっかけをつくり、少しでも減塩しやすい環境整備を進めていきたいと考えております。

問合せ 名取市保健センター 382-2456

所在地 [ホーム](#) > [組織別インデックス](#) > [健康福祉部](#) > [保健センター](#) > 「元気なとり」減塩プロジェクト

### 組織別インデックス

- ▶ 総務部
- ▶ 企画部
- ▶ 健康福祉部
  - ↳ 社会福祉課
  - ↳ 介護長寿課
  - ↳ 保険年金課
  - ↳ こども支援課
  - ↳ 保健センター
  - ↳ 休日夜間急患センター
  - ↳ 新型コロナウイルスワクチン接種対策室
- ▶ 生活経済部
- ▶ 建設部
- ▶ 教育部
- ▶ 水道事業所
- ▶ 議会
- ▶ 選挙管理委員会事務局
- ▶ 会計課
- ▶ 監査委員事務局
- ▶ 農業委員会事務局
- ▶ 消防本部

## 「元気なとり」減塩プロジェクト



### 「元気なとり」減塩プロジェクトとは？

平成29年度名取市国民健康保険加入者の特定健診の結果から、収縮期血圧140以上または拡張期血圧90以上(1度高血圧以上)の方は1,079人(22.2%)と約**4.5人に1人は高血圧**となっていました。

KDB(国保データベースシステム)で高血圧の受診状況を見ると、名取市国民健康保険加入者の約3割が通院しており、重症化となる脳・心臓・腎臓の中で人工透析の割合が増加していました。

高血圧のうち、糖尿病の方は年々増加しており、糖尿病の方も減塩の指導があり、生活の中での減塩が必要となります。

### 名取市 血圧の状況

4.5人に1人が  
140/90以上の方

年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
出現割合	28.5%	31.9%	30.3%	22.2%

# 本プロジェクトの目標値と進捗状況

	ベース ライン※	目標値 (令和5年度)	直近値 (令和3年度)
Ⅱ 度高血圧以上の者の割合	7.6%	6.9%	4.3%
Ⅰ 度高血圧の者の割合	22.4%		19.3%

※名取市データヘルス計画(平成28年度)のベースラインと同値

**特定健康診査の結果(R3)では、Ⅰ 度高血圧の者の割合 (19.3%)、Ⅱ 度高血圧以上の者の割合 (4.3%) とともに平成28年と比べて減少**

# これまで実施した中で感じたこと・課題

## <感じたこと>

### ・数字で把握することの大切さ

例えば、高血圧有所見者割合・ミニ学習会、フォーラム参加者の特定健診の経年変化・弁当の販売数など

### ・減塩フォーラムの開催

有識者の登壇も得て開催した減塩フォーラムは、市として減塩プロジェクトをまとめる機会となり、市民へは周知の機会となる。

### ・第三者の視点

市組織外の関係者も含めて客観的にみていただくことで広い視野で検討できる。

## <課題>

### ・継続性

様々なアプローチで、自然と減塩できる環境づくりを行っているが、個々の取組をみると継続していないものもある。

⇒スマートミール弁当が通年販売されるようになれば、市民がいつでも購入でき、自然と減塩できる環境に…。



# 都道府県にお願いしたいこと・連携したいこと

- ・施策の推進に当たっての側面的支援  
⇒特に下記に向けて必要な協力・支援

〔 人材育成、物、情報、予算  
…中でも予算要求確保に向けたノウハウ 〕

★市町村独自の健康課題に対する取組の推進

★市町村単位の住民の食生活の実態把握（成果・評価）

- ・広報等に関する支援

県でも「減塩」について普及啓発しているが、市町村での取組も取り上げていただければ、双方でメリットになるのではないかと

⇒テレビ・新聞・ラジオ・都道府県の広報誌・電車やバスの広告・SNS等