

令和2年度 第4回  
全国健康保険協会岐阜支部評議会

## 調査研究事業 中間報告

### 事業所における減塩推進の効果検証

#### 調査研究事業について

保険者機能の発揮による総合的な取り組みを推進するため、斬新な取り組みかつ全国展開が実現可能なものとして、協会けんぽ本部が毎年募集をしている。通常の支部予算とは別の予算が付与される。2018年に提案を提出し、本部でのプレゼンテーションを行った結果、採用となり、2019年度（H31年度）、2020年度（R2年度）の2年間の研究として取り組んでいる。

## 【研究目的】

岐阜支部の加入者健診結果では、血圧が高め※1であり、県民栄養調査においても塩分を取りすぎていることが分かる。高血圧予防に減塩が大切であるが、工場や建築現場など暑い中で働く方々は熱中症対策もあり、塩分を多くとる傾向がある。本研究では**減塩アプローチ（①減塩の環境づくり、②教育）**を行い、尿中塩分※2にてその効果検証を行う。

※1 2018年度特定健診データの支部別特徴の要約

※2 摂取した塩分の85.5%が尿中から排泄されるため、尿中の塩分等を測定し計算式により、推定1日塩分摂取量を求めることができる。

## 【方法】

(1) 血圧リスク、業種、地域を考慮し、研究参加事業所を3群に分ける。

・介入群は減塩アプローチをする群、対照群は比較のための群。介入群2は尿中塩分・食事アンケートによる影響なく、減塩アプローチの成果を見るための群。

・食事アンケートは食事習慣を点数化し、塩分摂取の評価をするもの。

(2) 健診時の採尿を使用し塩分測定する。

(3) 2年間の比較等行う。

	介入群1	介入群2	対照群
2019年度 1年目	尿中塩分の測定 (食事アンケート)	なし	尿中塩分の測定 (食事アンケート)
	↓ 減塩のアプローチ	↓ 減塩のアプローチ	なし
2020年度 2年目	尿中塩分の測定 (食事アンケート)	尿中塩分の測定 (食事アンケート)	尿中塩分の測定 (食事アンケート)
	なし	なし	↓ 減塩のアプローチ

# 取り組み状況

2018年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2019年 1月	2月	3月
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象事業所の選定</li> <li>・健診機関に尿中塩分測定依頼</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者個人の同意書取得</li> </ul>		
					<ul style="list-style-type: none"> <li>・本部でのプレゼンテーション</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩アプローチ等の内容検討</li> </ul>				
2019年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2020年 1月	2月	3月
1年目の尿中塩分測定・食事アンケート											
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業所での集団学習</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族用セミナー</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポスター等配布</li> </ul>	
										<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分計貸出し</li> </ul>	
2020年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2021年 1月	2月	3月
2年目の尿中塩分測定・食事アンケート											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポスター等配布</li> </ul>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分計貸出し</li> </ul>									<ul style="list-style-type: none"> <li>・集計、分析等</li> </ul>		

## 【調査実績値】

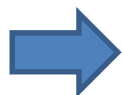
本研究の同意者数と1年目の結果（尿中塩分の測定数、食事アンケート回答数）

	協力事業所数	同意者数	尿中塩分 測定者数	推定1日食塩 摂取量の平均	食事アンケート 回答数 (有効回答の数)
介入群1	9※	635	540	8.9 g	571
介入群2	7※	378	—	—	—
対照群	15	562	507	9.2 g	440
合計	30※	1,575	1,047	9.0 g	1,011

※1事業所で介入群1、介入群2に分けた事業所が1ヶ所あり

- ・ 現段階では研究・分析の途中であるため、1年目に実際に行った素の数である。
- ・ 測定者数は各群予定どおり、約500人ずつとすることが出来た。
- ・ 健診時の尿検査による推定1日塩分量の測定は岐阜支部としては初めておこなったが、平均値が9 gであり、岐阜県の県民栄養調査の平均男性10.4 g、女性8.8 g（平成28年度）と比較しても、妥当な値と考えられる。

1年目の尿中塩分測定、  
食事アンケートの実施後



## 減塩アプローチ

(①減塩の環境づくり、②教育) の実施

岐阜支部内保健師・管理栄養士による

介入群1と介入群2の

全事業所（15事業所）に対して

### ① 減塩の環境づくり

場所	方法	実施
事業所	減塩グッズの紹介	介入群の全事業所で実施
	独自作成ポスターと卓上ポップの配布	
	汁物の塩分測定器貸し出し	
家庭	家族用セミナー  「協会けんぽ 減塩ファミリーフェア」  (6つのブースを作成、 イベント式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・県内各地区5会場で開催、家族を含む79人が参加</li> <li>・社長と連名での案内文を送付</li> <li>・終了後社員全員にイベント内容のリーフレット配布</li> <li>・介入群の全事業所で実施予定であったが、岐阜地区3か所は新型コロナのため中止</li> </ul>

### ② 教育

場所	方法	実施
事業所	集団学習  「おいしくて体に良い『お塩』のとり方」  (昼休みや安全衛生大会を利用、自由参加)	介入群の全事業所  15事業所計23回  951人が参加

※最終ページ<参考資料>を参照

2021年 2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	
2年目の尿中塩分測定・アンケート		結果分析のまとめ				<ul style="list-style-type: none"> <li>最終報告書の作成</li> <li>協力事業所に最終結果報告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本部での発表</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>学会発表申し込み予定</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>予算使用の締め切り(3月末)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>看護大学にデータ分析依頼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第5回合同会議(看護大学にて)</li> </ul>							

## 【予定】

- ・今年度の尿中塩分測定終了後、2年間の尿中塩分・食事アンケート・健診結果のデータを比較分析し、減塩アプローチの効果を検証する。
- ・減塩アプローチについては他でも手軽にできるよう、マニュアルを作成する。
- ・2022年度 日本産業衛生学会等で発表予定。

## 【課題】

- ・コロナ禍における集団での行動変容の効果的方法を検討する。  
(例：動画作成、インターネット利用など)

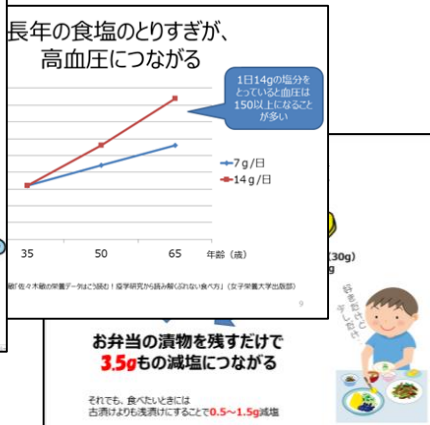
## ★事業所用集団学習スライド

31年度支部調査研究事業 事業所での集団学習

### おいしくて、体に良い「お塩」のとり方



全国健康保険協会  
岐阜支部



## ★作成した減塩ポスター

### STOP!! サイレントキラー 高血圧

高血圧はひっそりと血管を蝕む  
サイレントキラー(沈黙の殺人者)

塩味ま 砂糖ま 脂質ま 食塩の取り過ぎ

高血圧予防には「減塩」が効果的!

	標準食の1日に 摂っている食塩量	目標量
男性	10.5g	8g未満
女性	8.8g	7g未満

今より**-2g**目指そう!

他人ごとではありません!  
40歳から74歳の**2人に1人が高血圧!**(平成29年国民健康・栄養調査より)  
収縮期血圧(上の血圧)が**140mmHg**  
拡張期血圧(下の血圧)が**90mmHg**以上は高血圧です!  
予防は今から! さあ、減塩生活始めよう!

全国健康保険協会 岐阜支部  
協会けんぽ

### 「5つのカンコウ(工夫)」で 毎日減塩!!

- しょうゆはダバダバ  
かけんと付けよまいか (-0.5g)
- 麺類をよばれる時、  
汁は残しゃ〜よ (-3g)
- 弁当の漬物は  
ちよぼっと減らしてくりよ (-1.5g)
- 汁物は**具を**  
ようけ入れて食べんさい (-0.5g)
- 減塩食品を  
まっと使っとくれんか (-0.5g)

全国健康保険協会 岐阜支部  
協会けんぽ

## ★家族用セミナーチラシ

### 減塩 ファミリーフェア

無料 申込不要

減塩商品セットがもらえるよ

スタンプラリー

おびっこコーナー

フリードリンク

減塩お菓子の試食会

令和2年3月1日(日) 13:00~15:00 びんのみな びんのみな

令和2年3月21日(土) 14:00~16:00 岐阜県立図書館

令和2年3月22日(日) 10:00~12:00 不二羽鳥文化センター

## ★セミナーの様子



## ★汁物の 塩分測定器



## ★卓上ポップ

