

とうがね し
東金市食生活改善会

[千葉県：活動期間51年]

特定保健指導とタイアップした減塩啓発事業

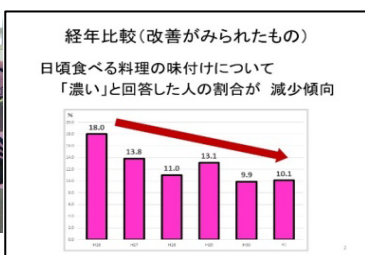
ーハイリスクアプローチ（高リスク群への行動変容アプローチ）から
ポピュレーションアプローチ（地域での健康づくりの推進）へー特定保健指導時のみそ汁塩分測定
～ハイリスクアプローチ～

当会は、市健康増進計画「とうがね健康プラン21（第2次）」に基づき、市の健康課題や時代に合わせた活動を行っています。東金市は循環器疾患による死亡が国や県に比較し高い状況から、減塩を柱とした事業を展開しています。その1つとして、特定保健指導時におけるみそ汁の塩分測定とアンケートを実施してきました。アンケートでは、日頃食べる料理の味付け、塩辛いもの（漬物・つくだに等）の摂取頻度、みそ汁の摂取頻度、食塩摂取目標量の認知等を把握し、その結果を地区の啓発活動に活かしたことで、みそ汁の塩分濃度や減塩意識の改善につながりました。



みそ汁塩分測定コーナー

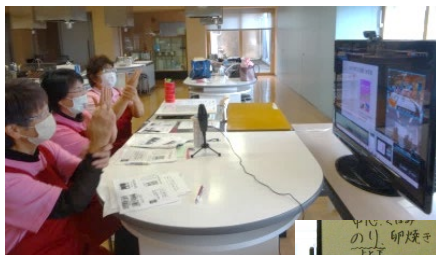
アンケート結果を経年比較

「おいしいレシピ」を毎月発行
～ポピュレーションアプローチ～

ハイリスクアプローチにより、みそ汁の塩分濃度や減塩に対する意識に改善がみられたことから、2020年度より減塩コラム付きの「おいしいレシピ」を毎月食育の日に合わせて、スーパーや保育所、道の駅等に設置するなど、市民全体への減塩普及活動等のポピュレーションアプローチを展開しています。「おいしいレシピ」表面では、市管理栄養士が千葉県の農業算出額が10位以内の食材を使って作成したレシピを掲載し、地産地消を啓発しています。また、裏面の減塩コラムでは、食塩摂取目標量の他、調味料・練り製品等、食品別に塩分量を提示し、わかりやすい塩分量の周知に努めています。

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました 2020年度より新基準
男性7.5g未満 女性6.5g未満ですスーパー等に
おいしいレシピを設置オンラインを活用した
食文化の伝承・衛生指導

郷土料理である太巻き寿司の伝承にも取り組んでおり、オンラインで料理教室を実施しているほか、調理動画も作成し普及に努めています。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、手洗いチェッカーを使ったオンライン手洗い教室を実施し、正しい手洗い方法の啓発を行っています。

オンラインでの
手洗い講習オンラインでの
郷土料理「太巻き寿司」教室

このたび名誉ある賞を頂戴し光栄です。
楽しく実行可能な技術を「お向かいさん、お隣さんへ」を合言葉に広げてまいりました。
今回の受賞を心の糧とし、今後も、市民の皆様の健康が続きますように活動してまいります。

東金市食生活改善会 一同