

青森県東通村における「減ナトリウム・増カリウム」 を目指した保健指導および食環境整備の取組

ヘルスプロモーション戦略研究センターは、東通村と村の地域医療センターを運営する地域医療振興協会と協働し、食塩摂取量の低減とカリウム摂取量の増加を目指した保健指導と食環境整備を組合わせた減塩プロジェクトを2021年度9月より開始しました。

【事業概要】

- ◆目的：住民の高血圧、循環器疾患を予防し、生活の質の向上および健康寿命の延伸をはかる
- ◆方法：健診時の尿中ナトカリ比測定と**保健指導**および減塩・増カリウムを目指した**食環境整備**
- ◆実施主体：東通村

【取組の内容】

保健指導



食環境整備

①健診時の尿中ナトカリ比測定
(オムロン社「ナトカリ計」を使用しその場で測定)



「オムロン ナトカリ計 HEU-001F」

②即時結果返却と保健指導

- ・**低リスク者**(ナトカリ比4未満)：ナトカリ比の結果の説明と情報提供【約30秒】
- ・**高リスク者**(ナトカリ比4以上)：上記+改善目標を立てる保健指導【約2分】

①減塩商品やカリウムを多く含む商品へのアクセス向上と販売促進

スーパーマエダむつ本店、プチマート東通店で、減塩商品やカリウムの多い食品(野菜・果物・乳製品)に販売促進POPを貼付、ポスター掲示、減塩レシピ・のぼり旗を設置

②減塩商品の紹介、気運醸成

- ・村の広報やホームページ等での情報提供と減塩の呼びかけ
- ・食生活改善推進員、保健協力員等と連携した料理教室等の取り組みなど

健診当日のナトカリ比測定と結果返却の様子



減塩保健指導風景



お土産つき!



「ナトカリ比」とは…

食塩(塩化ナトリウム)の主成分であるナトリウムの「**ナト**」と、野菜や果物、牛乳・乳製品などの食べ物に多く含まれるカリウムの「**カリ**」をとった、摂取量のバランスを示す値です。食塩摂取量が多く、野菜類が不足すると値が高くなります。ナトリウムとカリウムの多くは尿中に排泄されることから、健診時の尿を活用して測定しています。ナトカリ比は血圧と強く関連することが明らかになり¹⁾、ナトカリ比を低く保つことが、高血圧・循環器病予防に有効です。**理想は2未満²⁾**とされています。

1) Stamler J et al. 1989 2) Salman E et al. 2022

食環境整備の様子

◆地域のスーパーマーケットと協働した食環境整備

スーパーマーケットマエダ（株式会社マエダ）の協力を得て、むつ本店では減塩商品と乳製品に、プチマート東通店では野菜・果物類にもスイングPOPをつけて目立たせ、PRしていただいています。

※キャラクターは、日本高血圧学会の減塩・増カリウムイメージキャラクター、良塩（よしお）君とカリ菜ちゃんです。

※東通村は、日本高血圧学会が厚生労働省・経済産業省から受託して行った、国民の食塩摂取量低減に向けた大規模実証事業「ナトカリプロジェクト」に参画しました。



お買い物バス車内にも啓発資材を設置

青森県立保健大学の学生考案「減塩レシピ」を、店内およびバス車内に設置！



入口にはのぼり旗を設置

◆村のホームページや減塩イベントを通じた気運醸成

村のホームページや広報を活用した啓発のほか、食生活改善推進員、保健協力員、地元の産業関係者と連携したイベント等も行っています。



食生活改善推進員・保健協力員の合同研修会。



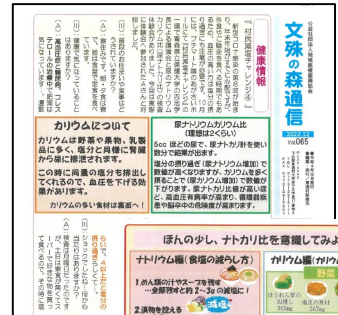
セミナーとナトカリ比測定会には東北電力職員も参加



村のHPで地域で購入できる減塩商品を紹介



保健福祉センターでもポスター掲示&減塩レシピを設置



村の診療所が発行する通信で、「ナトカリ」を意識づけ。毎月広報折込で全戸配付される