

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

特定健診の問診票に塩分交換表を導入

事業概要

『減塩』を柱にした糖尿病透析予防指導を実施するにあたり、塩分摂取過剰を可視化する手段として、推定塩分摂取量と塩分味覚閾値の測定結果を用いた減塩指導を実施してきた。さらに今年度からは、実際に摂った塩分を把握する新たな塩分摂取セルフモニタリングツール「塩分交換表」を、特定健診の問診項目に導入し、効果的な減塩指導の実践に取り組んだ。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

参加者数 概ね 600 人(特定健診受診者)

予 算 400,000 円

- ・ 塩分味覚検査 (1 件 540 円×人数分)
- ・ 研修会 報償費 8,400 円
- ・ 早朝尿による推定塩分摂取量検査は秩父医療協議会の予算で実施

- 推定塩分摂取量に反映される前日の食事内容を簡便に把握するため、食事形態、主食の種別、塩分含量の多い副菜の摂取状況を把握するツール「塩分交換表」を活用した減塩指導を実施

事業効果

- 推定塩分摂取量と「塩分交換表」を突合した保健指導を実施することで、個々の減塩指導のポイントがわかりやすいものとなった。
- 推定塩分摂取量 10 g / 日を超える方は、男性に多く、塩分の多い副菜を重ねて摂っている傾向が見られた。

その他

- 繰り返しの減塩指導にも関わらず、推定塩分摂取量が 10 g / 日を越えている方については、民間企業が開発した減塩レトルト食品も、減塩実践に活用できる。