

2015年第7回
24時間蓄尿塩分調査報告書
ダイジェスト版



塩と上手におつきあい
すこしお

2016年7月

 **日本医療福祉生活協同組合連合会**

日本医療福祉生活協同組合連合会(以下、医療福祉生協連)は、2015年11月医療福祉生協連第7回24時間蓄尿塩分調査を実施しました。その結果と、調査結果を踏まえ今後医療福祉生協でとりくむことについて報告します。

I. 2015年第7回24時間蓄尿塩分調査概要

1. 調査の目的

この調査は、「医療福祉生協の保健活動の成果を数量的におさえ、組合員の自主的保健活動を励まし、健康なまちづくりの出発点とする」こと、医療福祉生協の組合員の塩分摂取状況を、24時間蓄尿から明らかにすることを目的とする。

2. 調査の対象

- ・医療福祉生協連の110の会員生協組合員 3,000人
- ・小学生以上の全年齢

※年齢構成、男女比が偏らないように配慮すると同時に、高血圧・心疾患・腎臓疾患のために服薬している人は参加対象から除外。

3. 調査実施日

2015年11月22日(日)を基本に実施

4. 調査方法

調査はユリメート®Pを使用し、調査対象者が自身の1日(24時間)分の尿を採取。

未成年者は早朝スポット尿を1回採取。

合せて、調査対象者に食生活に関するアンケートを実施。

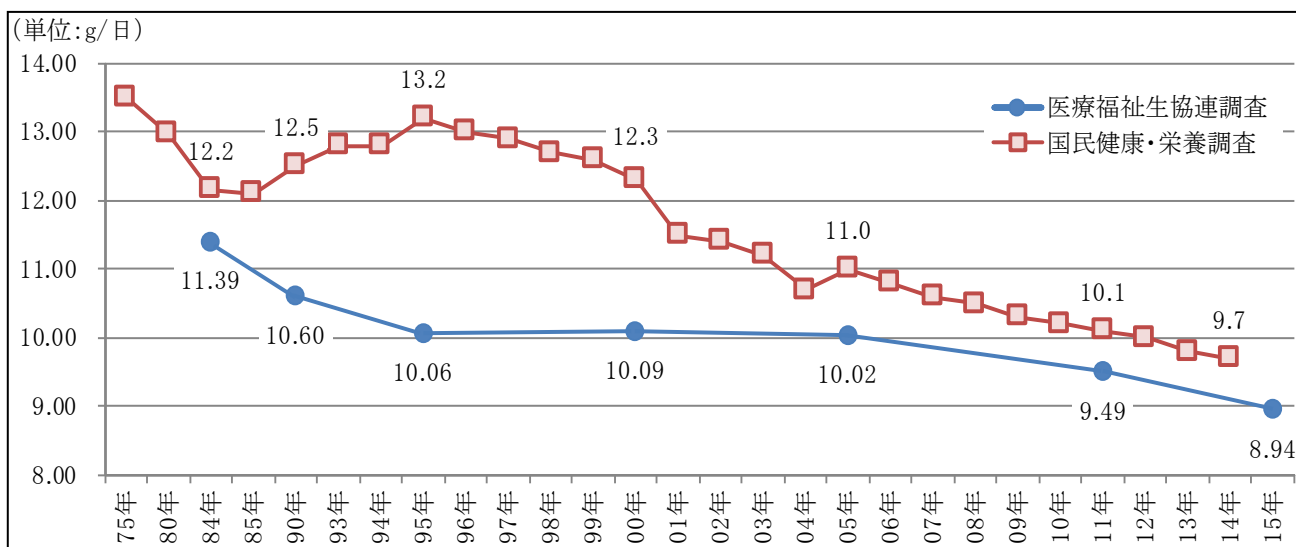
II. 調査結果の全体概要

調査には81生協2,833人が参加し、基準値以外の者323人を除外した2,510人を集計対象として調査、分析しました。

1. 塩分摂取量

- ①塩分摂取量の平均は8.94g/日で、前回2011年調査から0.55g/日減少した。
- ②地域差は縮小傾向にあり、神奈川エリア以外すべての地域で塩分摂取量が減少した。
- ③年代別で見ると、ほぼすべての年代で塩分摂取量が減少した。
- ④塩分摂取量は食生活と密接な関係があり、「漬物類や塩蔵品を良く食べる人」、「麺類の汁を飲む人」は塩分摂取量が高くなっている。
- ⑤BMIが高い人は塩分摂取量が高い傾向にある。

【塩分摂取量の推移】



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査（昭和50年～平成26年）」

注：両調査とも19歳以下を含めた平均値であり、成人のみの平均値よりも低くなっています。

■塩分摂取量 ～ 地域

地域	2015年調査								2011年調査		差 (g/日)
	人数	年齢 (歳)	女性の割合 (%)	生協加入年 (年)	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI	塩分摂取量 (g/日)	塩分摂取量 (g/日)		
全体	2510	55.7	65.9	16.7	156.5	54.3	21.9	8.94	9.49	▲ 0.55	
北海道	9	49.3	33.3	6.3	163.5	59.5	22.0	7.27	-	-	
東北	390	56.2	65.6	16.8	157.8	55.5	22.1	9.45	9.77	▲ 0.32	
関東甲信越	420	53.1	63.5	16.7	157.0	54.3	21.8	8.91	9.99	▲ 1.08	
神奈川	169	62.7	74.0	19.6	155.7	54.0	22.1	9.42	8.94	0.48	
東京	183	61.5	71.4	18.5	156.7	54.9	22.2	8.83	8.92	▲ 0.09	
中部	258	57.9	67.4	19.5	156.5	54.7	22.1	9.42	9.63	▲ 0.21	
近畿	343	55.8	65.1	15.8	156.8	54.8	22.1	8.78	9.07	▲ 0.29	
中国	269	55.7	64.3	16.4	155.6	52.7	21.5	9.17	9.81	▲ 0.64	
四国	201	50.8	62.0	15.6	156.3	53.1	21.4	8.18	9.23	▲ 1.05	
九州	196	52.4	69.7	11.7	153.8	52.1	21.5	8.19	8.97	▲ 0.78	
沖縄	72	52.6	58.3	19.4	156.5	56.9	23.0	8.13	9.34	▲ 1.21	

※北海道は7.27g/日と最も塩分摂取量が少ない結果ですが、サンプル数が少ないため参考程度です。

2. カリウム摂取量

- ①カリウム摂取量は1.90g/日で、1995年以降は前回2011年調査まで減少を続けていたが2015年調査では0.01g/日増加した。
- ②地域別では関東甲信越、四国、九州は以外はカリウム摂取量が増加した。
- ③年代別では、19歳から20歳代の若い世代の摂取量が減少し、30歳代以上の年齢は増加

する傾向にある。

- ④カリウム摂取量は食生活と密接な関係があり、野菜や果物を良く食べる人はカリウム摂取量が高い傾向にある。また、甘い飲み物やスポーツドリンクなどを良く飲む人はカリウム摂取量が低い傾向にある。

■カリウム摂取量 ～ 地域

	2015年調査		2011年調査		差	塩分摂取量 (2015年調査)
	人数	平均(g/日)	人数	平均(g/日)		平均(g/日)
全体	2418	1.90	2516	1.89	0.01	8.94
北海道	8	1.62	—	—	—	7.27
東北	366	2.03	304	1.95	0.08	9.45
関東甲信越	411	1.88	508	2.04	▲ 0.16	8.91
神奈川	164	2.10	179	1.89	0.21	9.42
東京	173	1.91	126	1.78	0.13	8.83
中部	248	2.01	273	1.95	0.06	9.42
近畿	335	1.81	302	1.72	0.09	8.78
中国	265	1.91	315	1.90	0.01	9.17
四国	194	1.69	236	1.79	▲ 0.10	8.18
九州	185	1.72	194	1.78	▲ 0.06	8.19
沖縄	69	1.92	79	1.70	0.22	8.13

■カリウム摂取量～年齢別、男女別

(単位:g/日)

年齢	全体			男性			女性		
	2015年調査	2011年調査	差	2015年調査	2011年調査	差	2015年調査	2011年調査	差
全体	1.90	1.89	0.01	1.84	1.90	▲ 0.06	1.93	1.88	0.05
1～6歳	1.56	1.97	▲ 0.41	1.58	1.97	▲ 0.39	1.51	—	—
7～14歳	1.42	2.07	▲ 0.65	1.40	2.09	▲ 0.69	1.44	2.06	▲ 0.61
15～19歳	2.10	1.90	0.20	2.02	2.00	0.02	2.26	1.83	0.44
20歳代	1.39	1.43	▲ 0.04	1.38	1.41	▲ 0.03	1.40	1.45	▲ 0.05
30歳代	1.70	1.63	0.07	1.75	1.63	0.12	1.64	1.63	0.02
40歳代	1.61	1.69	▲ 0.08	1.69	1.62	0.07	1.56	1.72	▲ 0.16
50歳代	1.88	1.89	▲ 0.02	1.74	1.90	▲ 0.16	1.92	1.89	0.03
60歳代	2.07	2.04	0.04	2.08	2.08	▲ 0.00	2.07	2.02	0.05
70歳以上	2.06	1.92	0.14	2.07	2.06	0.01	2.05	1.86	0.19

3. ナトリウム／カリウム比率

- ①ナトリウム／カリウム比率の平均値は2.00ポイントで2011年調査から0.20ポイントと大きく改善した。
- ②塩分摂取量が大きく減少し、カリウム摂取量が微増となったため、ナトリウム／カリウム比率は2011年調査と比較して改善した。

■ナトリウム/カリウム比率の推移～年齢別、男女別

年齢	性別	全体			男性			女性		
		2015年調査	2011年調査	差	2015年調査	2011年調査	差	2015年調査	2011年調査	差
全体		2.00	2.20	▲ 0.20	2.25	2.42	▲ 0.17	1.88	2.08	▲ 0.20
19歳以下		2.54	2.74	▲ 0.20	2.55	2.70	▲ 0.15	2.52	2.78	▲ 0.26
20歳代		2.60	2.79	▲ 0.19	2.82	3.00	▲ 0.18	2.35	2.55	▲ 0.20
30歳代		2.27	2.48	▲ 0.21	2.31	2.61	▲ 0.30	2.22	2.33	▲ 0.11
40歳代		2.32	2.45	▲ 0.13	2.39	2.65	▲ 0.26	2.27	2.34	▲ 0.07
50歳代		2.07	2.26	▲ 0.19	2.33	2.52	▲ 0.19	1.98	2.16	▲ 0.18
60歳代		1.79	1.94	▲ 0.15	2.09	2.12	▲ 0.03	1.69	1.87	▲ 0.18
70歳代		1.77	2.01	▲ 0.24	1.93	2.17	▲ 0.24	1.71	1.94	▲ 0.23
80歳以上		1.84	1.99	▲ 0.15	1.90	2.08	▲ 0.18	1.81	1.92	▲ 0.11

【考察】

2015年第7回の調査結果は全国平均塩分摂取量 8.94g/日となり、調査開始以後はじめて 9g/日以下となりました。全国平均カリウム摂取量は 1.90g/日となり 1995 年以降は減少し続けていましたが、今回の調査では増加しました。

厚生労働省が 2015 年 12 月に発表した「平成 26 年国民健康・栄養調査」の結果は、全国平均塩分摂取量 9.7g/日で、医療福祉生協との数値の差は 0.76g/日となり、前回 2011 年調査時の差 0.71 g/日と比べ、さらに減塩がすすんでいます。しかし、厚生労働省の塩分摂取量の基準値（男性 8g/日、女性 7g/日）未満は男性の 33.0%、女性の 35.3%と過半数にはほど遠く、「医療福祉生協の健康習慣（2015 年改訂版）」で提起している 1 日の塩分摂取量の目標値 6 g/日未満の割合も 20%をやっと超えたという水準です。全国平均カリウム摂取量は 2.21g/日で差は▲0.31g/日になりました。

日本人の死因の大半を占める脳心事故（脳卒中や心筋梗塞など）の予防ためには、高血圧の予防と治療が最も大切です。減塩はその最も基本的なとりくみです。医療福祉生協連は 2015 年に健康づくりの学習テキスト「医療福祉生協の健康習慣」「健康チェックサポーターテキスト」「地域まるごと健康づくりと保健委員」の 3 つを改訂し、「医療福祉生協の健康習慣」で塩分摂取量の目標値をこれまでの 8 g/日未満から 6 g/日未満に変更しました。

2011 年第 6 回 24 時間蓄尿塩分調査で 38.8%の組合員が 8 g/日未満を達成しており、さらに 6 g/日未満が 16.6%いたこと、日本高血圧学会も 2004 年に「新しい高血圧治療ガイドライン」において塩分摂取量を 6 g/日未満としたことから、医療福祉生協連では 2011 年第 6 回 24 時間蓄尿塩分調査のまとめで塩分摂取量の目標値を 6 g/日未満とすることを提案しました。

Ⅲ. 塩分摂取量を減らすための医療福祉生協連のこれからのとりくみ

1. 「すこしお生活」を普及にとりくみます

医療福祉生協連では、これまで行ってきた減塩のとりくみを「すこしお」と名称づけ、「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす「すこしお生活」を推奨しました。さらに地域の「健康づくり」「仲間づくり」「まちづくり」を推進するため「すこしお」のロゴマークを作成し、商標登録を行い

ました。今後は全国の医療福祉生協のとりくみとして、「すこしお生活」を普及します。

2. 目標を明確に設定しとりくみます

目標を設定し、中長期の課題として経年的に到達を確認していくとりくみが重要となります。今後5年ごとの24時間蓄尿塩分調査で平均摂取量と目標到達者の割合が以下の数値になることを目標としてとりくみます。

【今後の塩分摂取量・カリウム摂取量目標値】

	塩分摂取量	カリウム摂取量
2015年	8.94g/日	2.0g/日
	6g/日未満 489人/2426人 (20.2%)	2.5g/日以上 489人/2418人 (20.2%)
2020年	8.5g/日	2.25g/日
	6g/日未満 1000人/3000人 (33.3%)	2.25g/日以上 1000人/3000人 (33.3%)
2025年	8.0g/日	2.5g/日
	6g/日未満 1500人/3000人 (50%)	2.5g/日以上 1500人/3000人 (50%)

3. 多世代参加型のとりくみ

「19歳以下」の塩分摂取量の平均が前回の調査に比べて1.77g/日減少しましたが、15～19歳は全体12.9g/日と突出して高い傾向にあり、1～6歳も厚生労働省の調査より高い値になっています。子どもから青年期の食習慣が将来に影響していくことや、家族で食習慣の改善にとりくむこと効果に着目し、子ども、学生、子育て世代、現役世代、単身者、高齢者など多世代参加型のとりくみを強化します。

4. 事業所でのとりくみ

健診の項目に推定食塩摂取量検査を追加するなど、減塩を意識し健康づくりの到達を確認するとりくみを行います。

医療福祉生協が運営する病院など事業所内の食堂に「減塩定食」等の減塩メニューをとり入れること、行事の際のお弁当を「減塩弁当」にすること等を推奨します。

5. 食事量への注目

若い女性の塩分摂取量は減少傾向にありましたが、ダイエット等のため食事量が減り、塩分摂取量が減少している可能性が否定できません。BMI高値の人に塩分摂取量が多いのも食事量との関係が考えられます。今後の調査においては、個人の栄養摂取状況と併せて1日の食事量を調査することを検討します。1日のカリウムの摂取についても食事量との関係に着目して検討します。

6. 学習と結果を「見える化」したとりくみへ

嗜好に関する行動変容には学習と結果の「見える化」が重要です。広範なモニター募集や通信型の個別健康教室などの学習と結果を「見える化」したとりくみを拓けます。

7. 生産者や企業との連携

2015年4月、法改正により食品表示法が定められました。事業者に対し原則としてすべての加工食品と添加物に栄養表示が義務づけられ、「食塩相当量何グラム」も表示されることになりました。更に見やすくわかりやすい表示になるよう事業者に改善の要望をします。また、加工食品の塩分量の減少など、他団体や企業とともに推奨商品の開発や減塩メニューのあるお店の拡大にむけ、連携したとりくみをします。

8. 「すこしお生活」の推奨

「すこしお生活」の推進を全国の医療福祉生協のとりくみとします。「すこしお」のロゴマークが健康づくりの意識の向上や地域のさまざまな団体との連携を推進する一助となり社会全体で減塩がすすむよう、「医療福祉生協の健康習慣」の普及や「減塩レシピコンテスト」など多彩にとりくみます。

■24時間蓄尿塩分調査プロジェクトメンバー

	氏名	所属	医療福祉生協連任務
委員長	原 穂高	愛媛医療生活協同組合	医師委員会/健康づくり委員
委員	松本 弘道	日本医療福祉生活協同組合連合会	常勤常務理事
	藤田 明美	ながおか医療生活協同組合	健康づくり委員
	長谷川 幸路	医療生協さいたま生活協同組合	健康づくり委員
	吉田 昭子	医療生協さいたま生活協同組合	
	川崎 順子	岡山医療生活協同組合	理事/健康づくり員会委員長
アドバイザー	近本 聡子	公益財団法人 生協総合研究所	
	宮崎 達郎		
事務局	藤井 啓子	日本医療福祉生活協同組合連合会	
	瀬長 奈美		
	高橋 陽一		

認知症者の生活支援実態調査と支援方策の開発に関する臨床研究事業報告書

①平成 25 年度 認知症者の生活支援実態調査～平成 24 年度 4,657 名の調査から 1 年後の経過～

②デイサービス利用の効果

③調査票(A 票)

④調査票(B 票)

⑤A 票度数分布表

認知症者の生活支援実態調査と支援方策の開発に関する臨床研究事業報告書(平成 24 年度)

1.調査概要

2.サンプルについて

3.事業所票の分析

4.単純集計

5.世帯構成に着目した分析

6.認知症の診断に関連する支援の状況および診断の影響

7.医療と介護の連携-主治医とケアマネージャーの連携に着目して

1～7 まで

8.認知症者の家族—主介護者の就労および世帯の経済状態とサービス利用—

9.医療・介護サービス利用状況と利用者の状態・世帯・主介護者等

10.認知症ケアマネージャー支援の状況と自己決定・説明—

11.インフォーマルサポートの活用

12.独居の規定要因と分類に関する分析

13.医療と介護の連携に関する質的調査

14.総括

8～14 まで

15.(資料)調査票

16.(資料)事業所票記述統計

- 17.(資料)利用者票度数分布
- 18.(資料)調査票作成のための困難事例
- 19.(資料)「医療と介護の連携」のためのツール(書式)等

15～19 まで

認知症者の生活支援実態調査一式

(PDF データ 11.8 MB)