

## 減塩を目的とした健康マイレージ事業の取り組み

○武藤和也、遠藤光恵、松井敏光  
桜沢美土里、河西祐子、渡辺春香  
野崎洋文  
(公益財団法人 郡山市健康振興財団)

### 【はじめに】

当センターは、市民を対象に健康増進、疾病予防等の総合的な健康づくりを推進することを目的とした施設である。健康づくりを推進する方法として、健康マイレージ制度は、全国の自治体で広がりを見せている。当施設でも参加者を募集し、今回は減塩への取り組みをポイント化する健康マイレージ事業を始めたので実施内容と途中経過を報告する。

### 【目的】

- 減塩への取り組みをポイント化する事で、目に見える形で頑張りを実感する。
- マイレージとしてポイントを貯めて景品を配布する事で、継続性を支援する。
- 食事の記録・尿検査（推定食塩摂取量）を実施し、日常の減塩の取り組みによる客観的データの評価と改善。

### 【目標】

- 減塩の意義と方法を理解し、日常の生活で実践的に継続することが出来る。

### 【内容】

- 対象：郡山市民 10 人、(情報誌等で公募)
- 条件：医療機関で食事制限・指導を受けていない方
- 期間：5月26日(木)～12月8日(木)7ヶ月間
- 実施内容
  - ①教室開催前に推定食塩摂取量測定を実施し教室初回到説明
  - ②教室全4回、初回時に減塩ポイントの記録説明
  - ③全教室で味噌汁を持参して味覚のチェックの実施と、塩分チェックシートの記入と評価
  - ④推定食塩摂取量測定、月1回の全8回実施
  - ⑤ポイント達成による景品贈呈

### 【経過報告】

- 第1回の教室にて、持参した味噌汁の塩分チェックや、栄養士を含むスタッフと日頃の食生活等の話し合いを実施した事で、参加者は現状の食生活の把握と改善の必要性を感じ取ることが出来たと考える。