

減塩を目的とした健康マイレージ事業の実施報告

○遠藤光恵、武藤和也、松井敏光、桜沢美土里、河西祐子、
影山美起、船山陽子、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。昨年当学会にて減塩を目的とした健康マイレージ事業の実施内容と途中経過を紹介し、今回事業が終了したので報告をする。

【目的】

- 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。
- 健康マイレージによりポイントを貯め、ポイント達成者へ景品贈呈し、行動変容のきっかけ作りと継続性を支援する。

【内容】

- 対象：郡山市民 9 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：平成 28 年 5 月 26 日（木）～平成 28 年 12 月 8 日（木）
- 内容：1) 月 1 回の推定食塩摂取量測定（全 8 回）
2) 教室全 4 回 味噌汁の塩分測定と味覚のチェック、塩分チェックシートの記入と評価
 - ①栄養教室（5 月、8 月）
 - ②景品贈呈（8 月、10 月）
 - ③運動教室（10 月）
 - ④総合的評価（12 月）

【結果】

尿検査（推定食塩摂取量）及び血圧、体重、BMI とともに明確な減少傾向は認められなかった。塩分チェックシートによる食塩摂取量の自己評価は、初回と比較して減塩の意識度が高い傾向が見られた。最終アンケートでは参加者全員が「減塩を意識するようになった」、「減塩を継続する上で健康マイレージの導入が励みになった」という結果であった。

【まとめ】

今回の減塩を目的とした健康マイレージ事業は、客観的なデータは見られなかったが、最終アンケートにより減塩に対する意識が高まり、行動変容のきっかけ作り、更に継続への支援の方法として有効性は認められた。