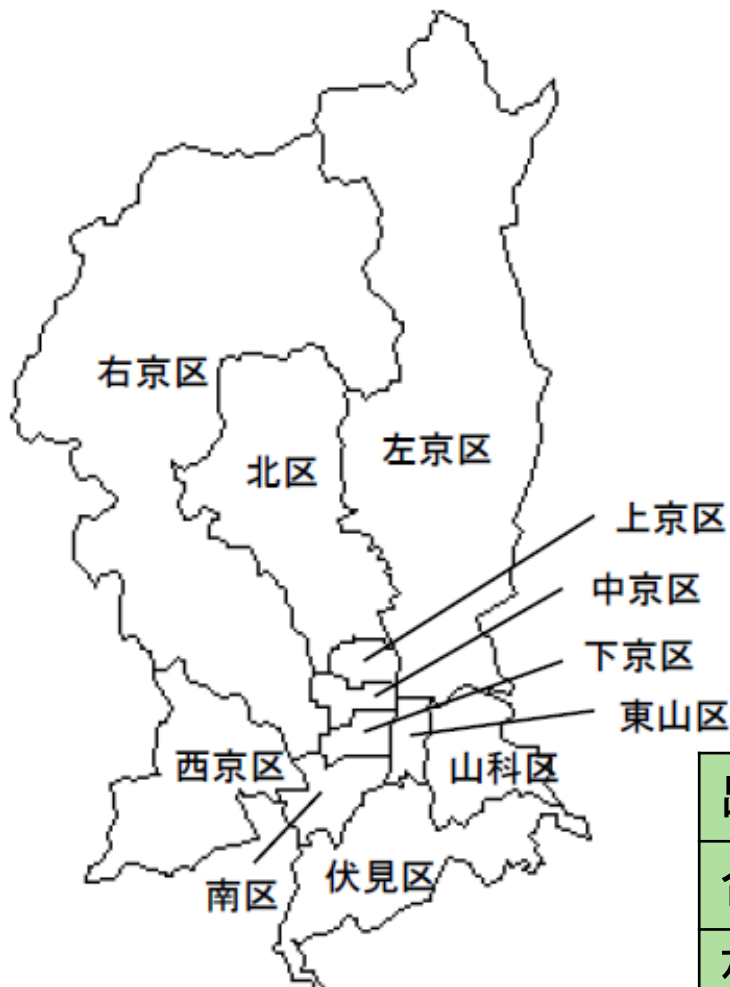




京都おいしい減塩 プロジェクト

令和6年11月17日
第8回適塩フォーラム
京都市健康長寿企画課

京都市の概要



| | |
|------|------------------------------------|
| 推計人口 | 1,437,377人 (男 678,492人 女 758,885人) |
| 世帯数 | 752,362世帯 |

| | |
|----------------|------------------------|
| 年少人口(0~14歳) | 137,958人(人口に占める割合9.6%) |
| 生産年齢人口(15~64歳) | 890,658人(" 62.0%) |
| 老年人口(65歳以上) | 408,761人 |
| 高齢化率 | 28.4% |

令和6年10月1日現在
 (参考)京都市統計ポータル

| | | |
|---------|---------------|----------------|
| 出生数 | 7,692人 | 令和5年(2023年) |
| 合計特殊出生率 | 1.08 * 全国1.20 | 令和5年(2023年) |
| 死亡数 | 17,274人 | 令和4年10月~令和5年9月 |

(参考)京都市統計ポータル

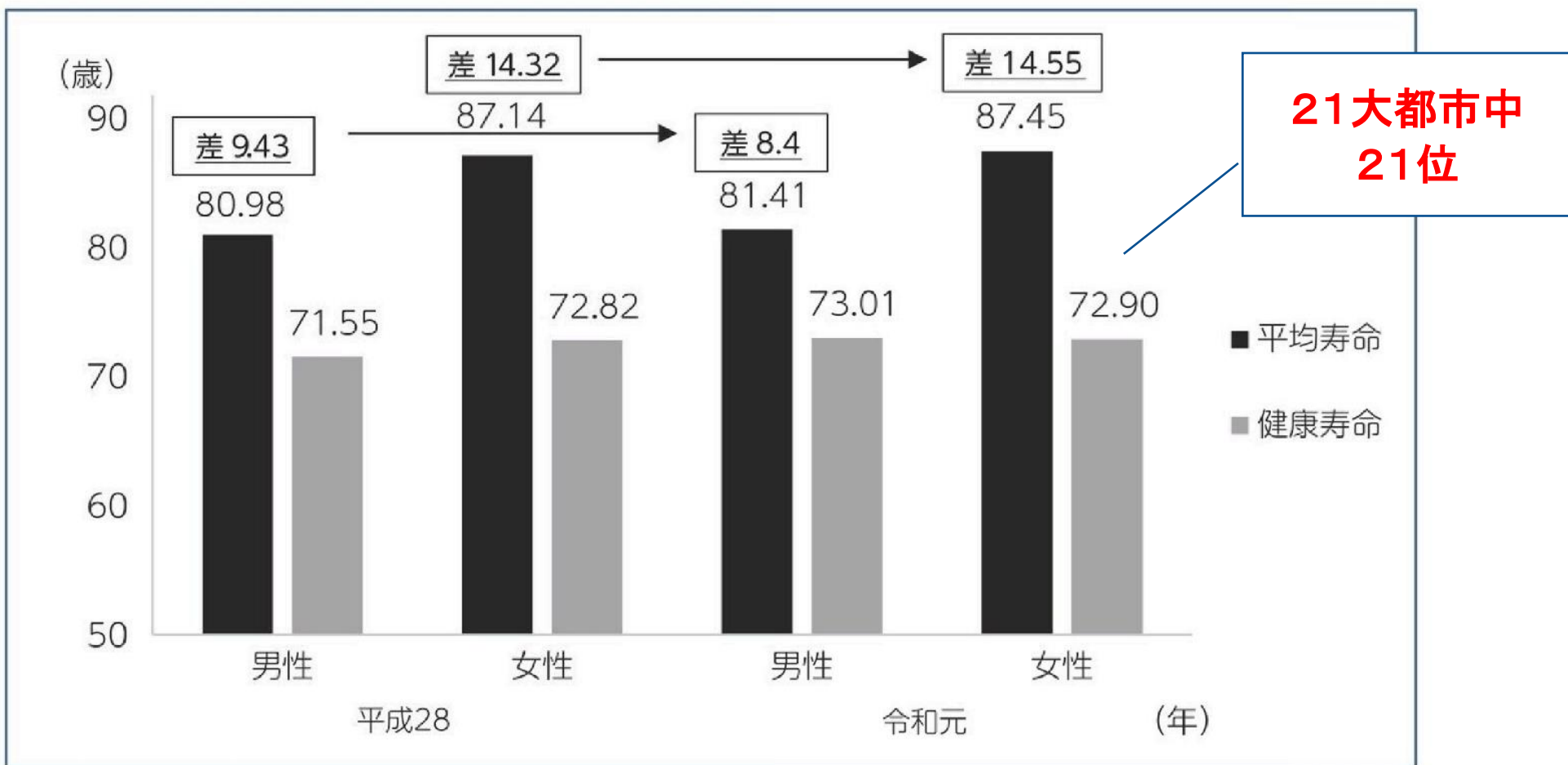
本日の内容

□ 京都市の健康課題

□ 京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン

□ 京都おいしい減塩プロジェクトについて

健康寿命

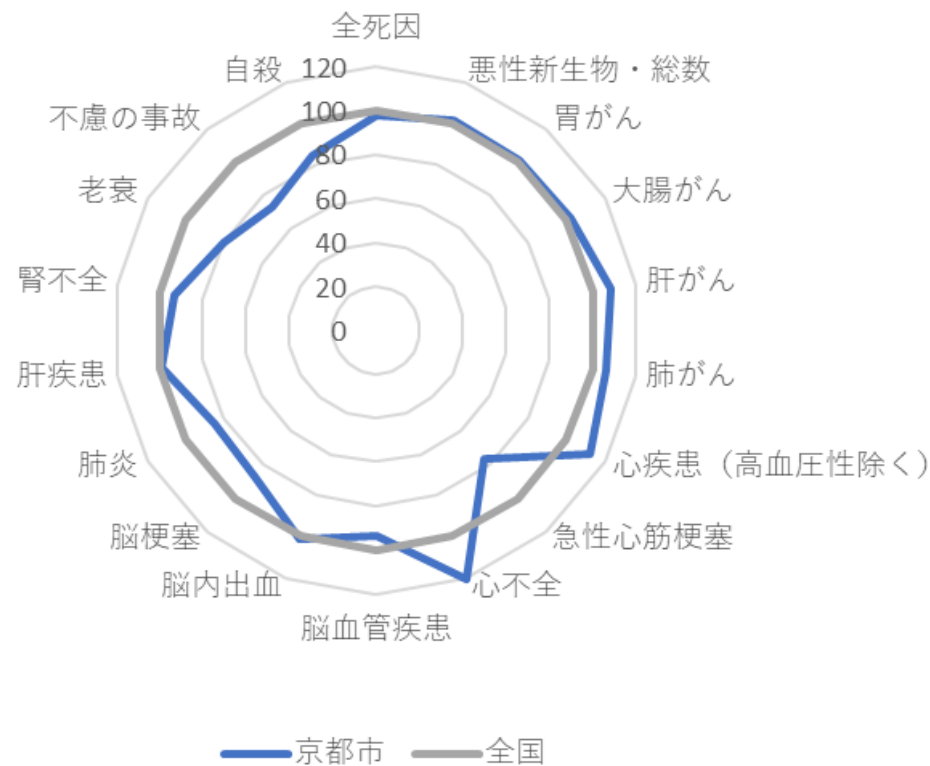


※ 平均寿命は全国の数値（市区町村別の平均寿命は5年ごとの公表となり比較に
適さないため。）

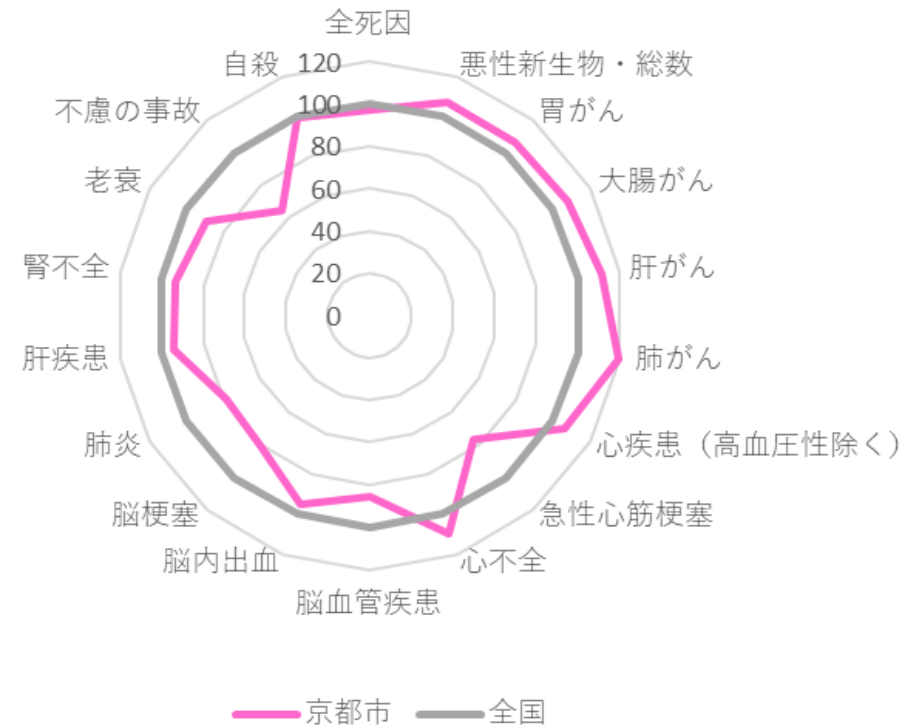
主な死因の標準化死亡比



主要死因の標準化死亡比（男性）



主要死因の標準化死亡比（女性）



標準化死亡比:人口構成の違いを除去して、死亡率を比較するための指標
(全国値を100としている。)

出典：令和4年版 京都市衛生年報
人口動態統計報告 平成29～令和3年

京都市国保医療費分析(細小分類別)

令和4年度 細小分類による医療費(入院+外来)

| 順位 | 細小分類別疾患 | 医療費(円) | % |
|-----|-------------|---------------|-----|
| 1位 | 慢性腎臓病(透析あり) | 4,325,690,470 | 4.5 |
| 2位 | 糖尿病 | 4,060,267,600 | 4.2 |
| 3位 | 関節疾患 | 3,853,052,930 | 4.0 |
| 4位 | 高血圧症 | 2,681,743,170 | 2.8 |
| 5位 | 統合失調症 | 2,646,302,380 | 2.7 |
| 6位 | 肺がん | 2,524,494,110 | 2.6 |
| 7位 | 不整脈 | 2,293,803,840 | 2.4 |
| 8位 | 脂質異常症 | 2,009,977,070 | 2.1 |
| 9位 | 骨折 | 1,981,228,930 | 2.0 |
| 10位 | うつ病 | 1,861,760,610 | 1.9 |

出典:国保データベース(KDB)システム「医療費分析(2)大、中、細小分類」

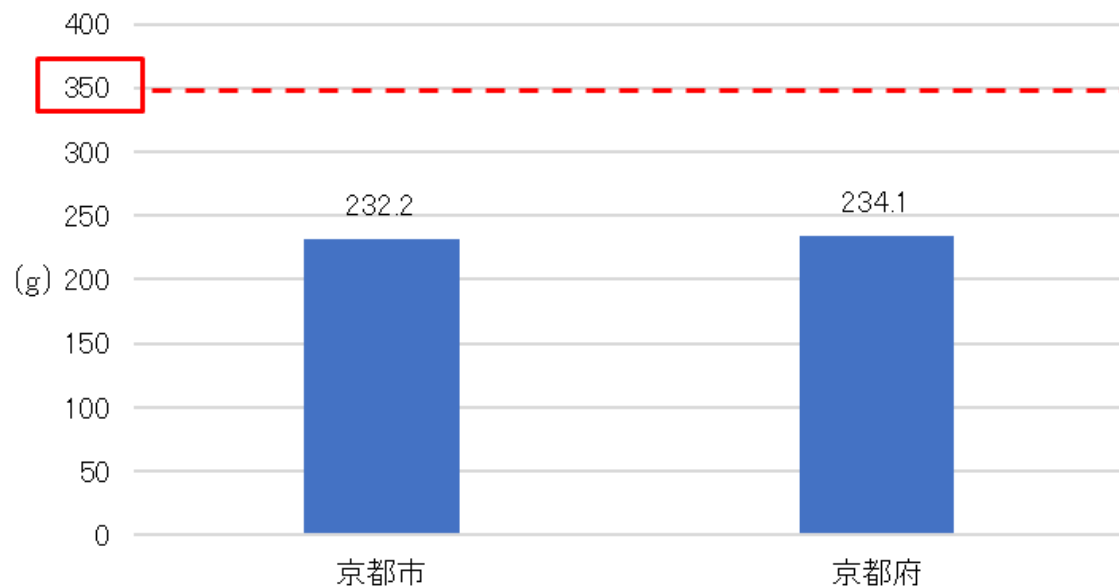
※割合...総医療費に占める割合。

※細小分類のうち、「その他」及び「小児科」については上位10疾病の対象外としている。

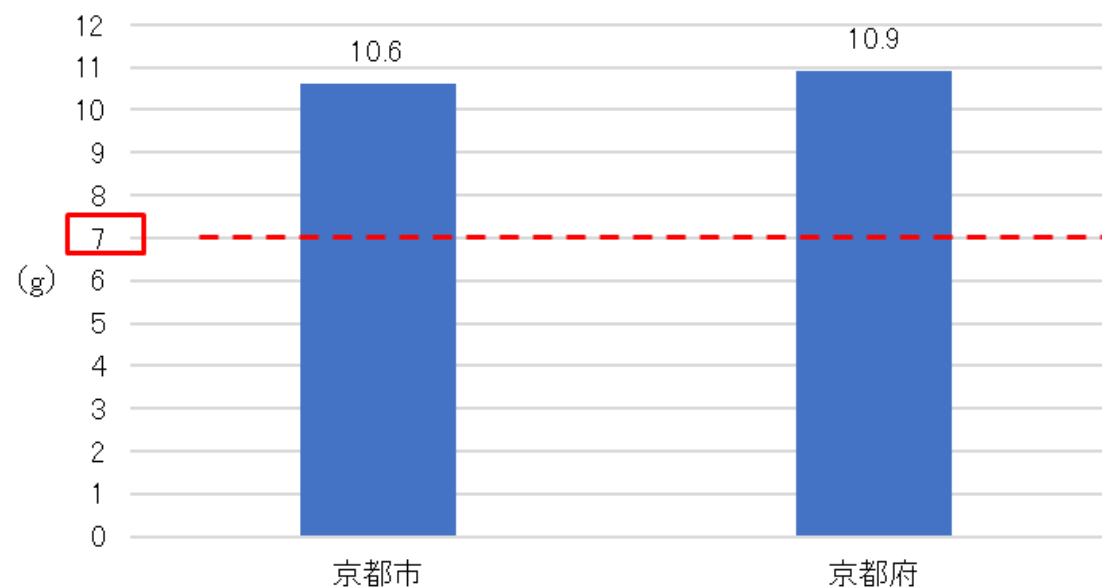
栄養・食生活に関する課題



野菜摂取量



食塩摂取量



出典：令和4年京都府民健康・栄養調査

本日の内容

- 京都市の健康課題
- **京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン**
- 京都おいしい減塩プロジェクトについて

京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン



京都市では、市民の健康づくりの意識が高まり、健康寿命を大切に考える考え方が浸透する中、より分かりやすく、効果的に健康づくりの取組を推進するため、とりわけ相互に関連性の強い

「運動」「口腔」「栄養」

の取組を一体的に進めるため、「京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」を策定。

具体的な目標 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

健康寿命は、令和22年までに平成28年比で男女とも3年延伸することが国において設定されており、本市としても、これを最終目標として延伸を目指しつつ、このプランでは、平均寿命と健康寿命の差を縮めることを具体的な目標とする。



プランの基本理念

基本理念(未来像を実現するための基本的な考え方)

市民一人ひとりが、「心身の健康を保つ」ことを意識し、「歯と口の健康づくり」に取り組むとともに、「食」への関心を高め、それらを地域や人とのつながりの中で進めていくことで、健康寿命の延伸につなげていく

【取組方針1】

市民が主役の健康づくり

| | |
|------|----------------|
| 代表例1 | 歩くことを核とした健康づくり |
| 代表例2 | 人や社会とつながる健康づくり |

【取組方針2】

市民の健康づくりを支える環境づくり

| | | |
|------------|----|--------------------------------|
| 具体的な 方策 | 柱1 | 京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりの推進 |
| | 柱2 | 生活習慣に関する正しい健康情報に基づく健康づくりの推進 |
| | 柱3 | 生涯を通じた歯と口の健康づくりの推進 |
| | 柱4 | みんなの協働による食育活動を通じた健康づくりの推進 |

京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」

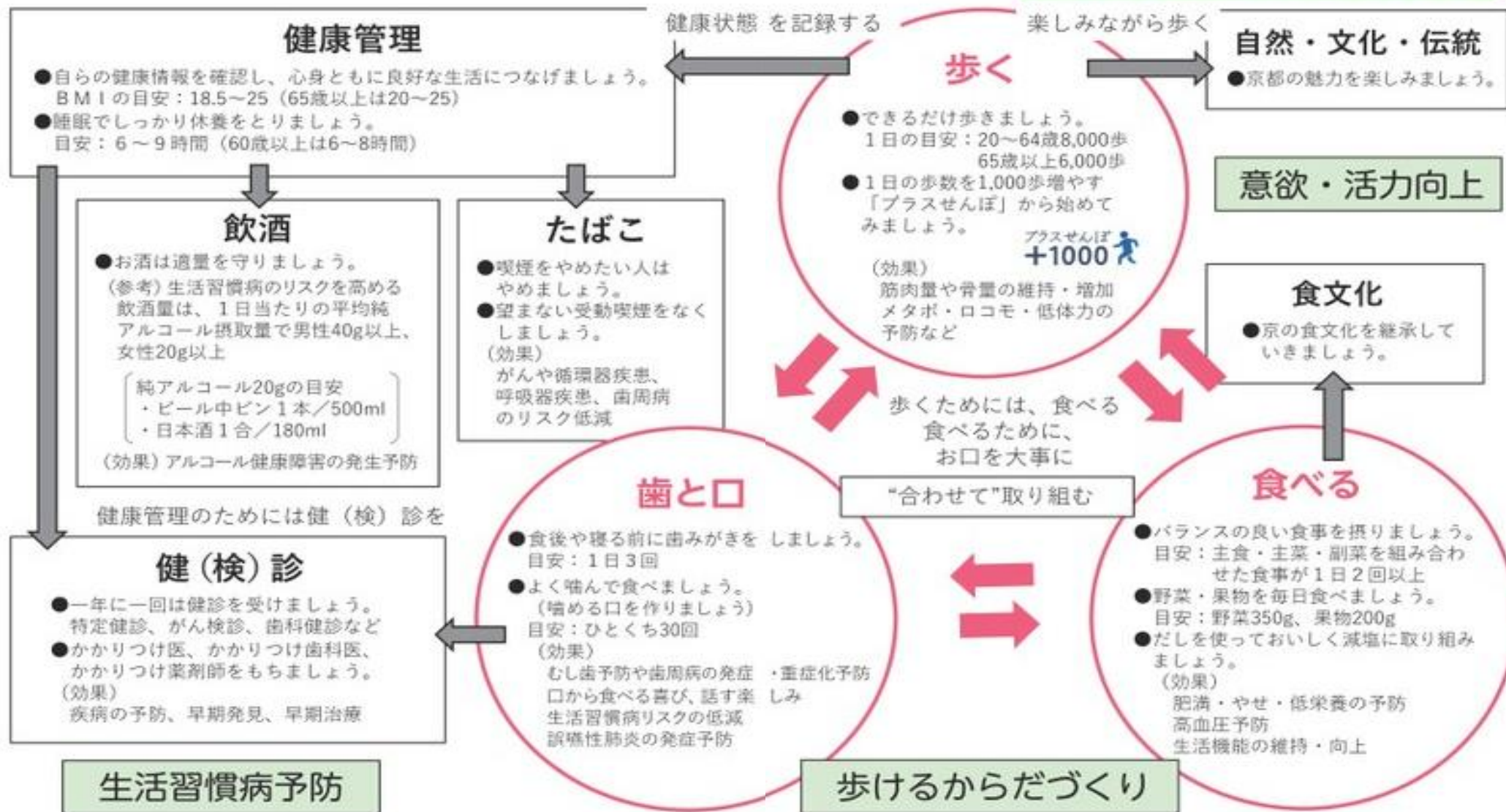
京都市食育推進計画

代表例1 歩くことを核とした健康づくり



健康づくりのベースに「歩く」があると、取組がつながっていきます。

日々の健康づくりの参考にさせていただき、できることから取り組みましょう！





本日の内容

- 京都市の健康課題
- 京都市 健康長寿・口腔保健・食育推進プラン
- 京都おいしい減塩プロジェクトについて



京都おいしい減塩プロジェクト

【目的】

循環器疾患や糖尿病合併症の危険因子である高血圧の予防・改善のポピュレーションアプローチとして、減塩の取組の必要性とその実践について市民に普及啓発するとともに、事業者等と連携し、減塩に取り組むことができる食環境整備を推進する。

【目標】

○塩分摂取量の減少

○高血圧症の者の割合の減少



京都おいしい減塩プロジェクト

【事業概要】

1 市民への減塩の取組の普及・啓発

- 広報活動
- **地域での減塩に関する健康教室の開催**
→ **食育セミナー（京・食クッキング）の実施**
- チェックリストによるセルフチェックの普及など

2 減塩しやすい食環境整備

- 事業所・飲食店等の減塩の取組の推進



食育セミナー（京・食クッキング）

1 目的

食に関する正しい知識や調理技術、健康づくりに役立つ情報を提供し、自ら望ましい食生活を実践していくことを支援する取組を、全市を挙げて重点的に実施する。

2 内容

実施月及びテーマを決め、全市共通の講話、調理実習、アンケートを実施する。

<令和5年度>

【6月】食育月間の取組「そうだ、野菜とろう！キャンペーン」の一環として野菜摂取促進の啓発

【9月】食生活改善普及運動として減塩の啓発



令和5年度 食育セミナー(9月実施分)実施内容

1. **実施期間**: 令和5年9月1日～30日
2. **実施場所**: 市内保健福祉センター14箇所
3. **対象者**: 18歳以上の市民全般
4. **実施内容**:

「今すぐ実践できる！おいしく減塩のコツ」をタイトルに、既に減塩の知識や意識がある人でも改めて正しい減塩方法を学べる体験型の健康教室を実施。講話を聴くだけでなく、「秋の旬の食材を利用した減塩メニュー」の調理実習や試食、塩分チェックシートによる自身の塩分摂取量を振り返りを実施。

5. 本取組の効果

教室参加者人数: 195名

塩分チェックシート及び教室後のアンケートにより教室容や使用教材などの評価を実施。

食育セミナー実施内容



＜実習献立＞

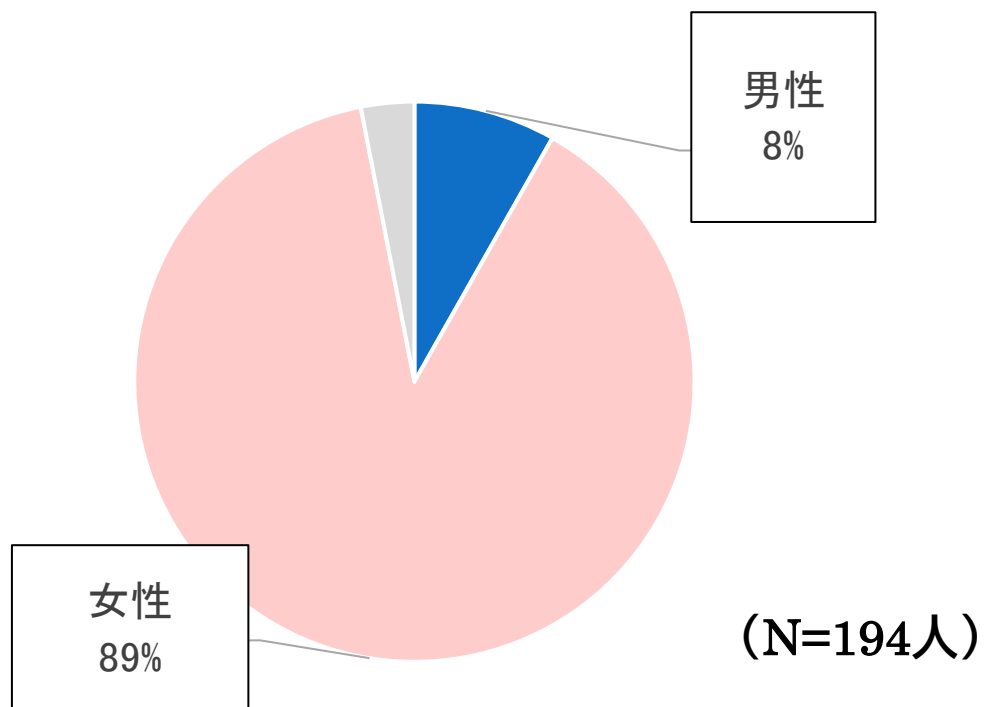
- ◇ごはん
- ◇あんかけやわらか豆腐ハンバーグ
- ◇きのこの梅しそ和え
- ◇おいもの豆乳スープ
- ◇いちじくとかきのごま和え

＜教室の様子＞



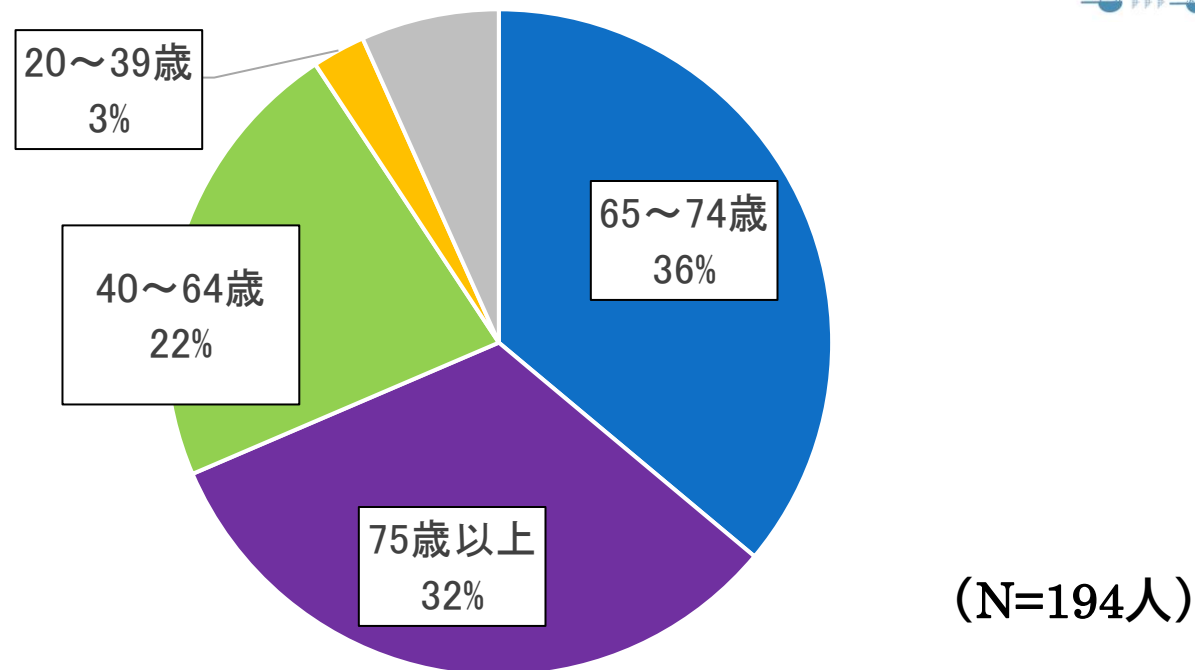
教室参加者のまとめ

参加者の男女比



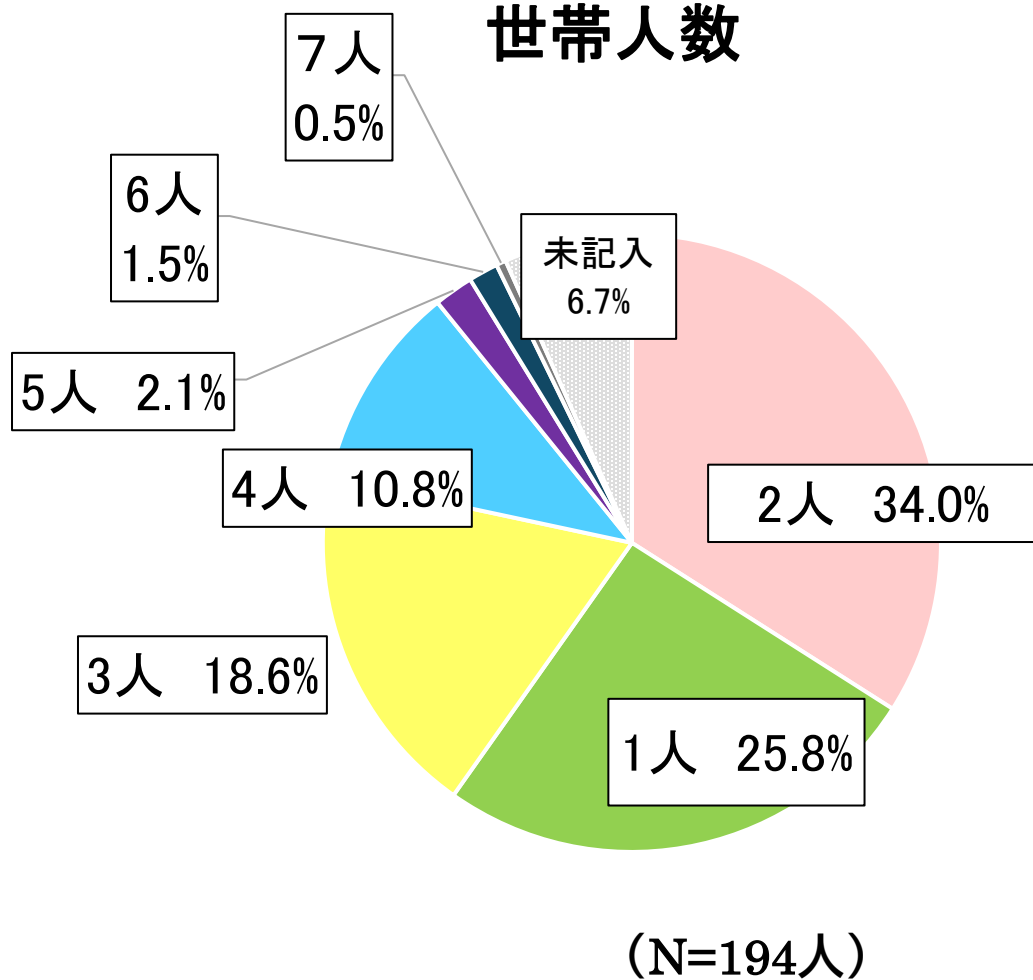
| | 人数 | 割合 |
|-----|-----|------|
| 男 | 16 | 8% |
| 女 | 173 | 89% |
| 未記入 | 5 | 3% |
| 合計 | 194 | 100% |

参加者の年齢層

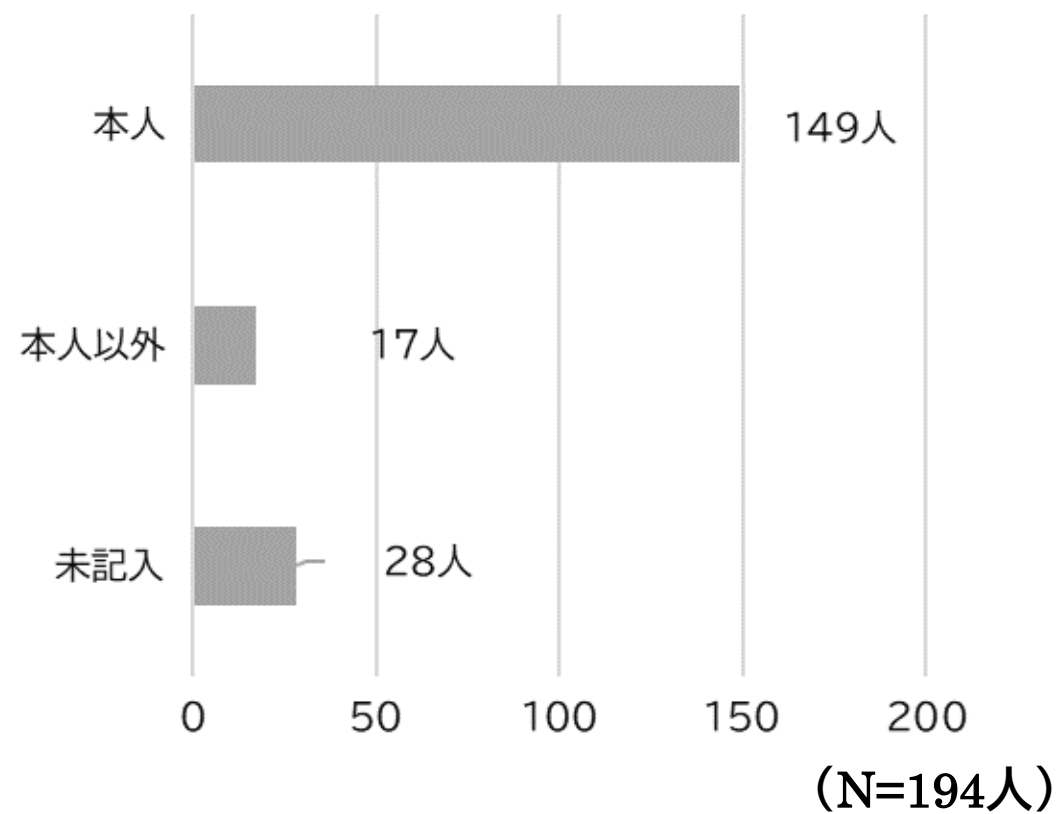


| | 人数 | 割合 |
|--------|-----|------|
| 20～39歳 | 5 | 3% |
| 40～64歳 | 43 | 22% |
| 65～74歳 | 70 | 36% |
| 75歳以上 | 63 | 32% |
| 未記入 | 13 | 7% |
| 合計 | 194 | 100% |

世帯人数



普段食事を準備する人 (複数回答)



あなたの塩分チェックシート

No. _____

_____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別: 男 女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

| | | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|------------------------|--------------------|---------|---------|----------|---------|
| 毎日の食事の塩分 | みそ汁、スープなど | 1日2杯以上 | 1日1杯くらい | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| | つけ物、梅干しなど | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| | ちくわ、かまぼこなどの練り食品 | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| | あじの開き、みりん干し、漬物など | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| | ハムやソーセージ | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| | うどん、ラーメンなどの麺類 | ほぼ毎日 | 2〜3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| | せんべい、あかき、ポテトチップスなど | | よく食べる | 2〜3回/週 | あまり食べない |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は? | よくかける (ほぼ毎日) | 毎日1回ばかり | 時々かける | ほとんどかけない | |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか? | 全て飲む | 半分くらい飲む | 少し飲む | ほとんど飲まない | |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか? | ほぼ毎日 | 2回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない | |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか? | ほぼ毎日 | 2回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない | |
| 家族の塩付けは外食と比べていかがですか? | 薄い | 同じ | | 濃い | |
| 食事の量は多いと思いますか? | 人より多め | | 普通 | 人より少なめ | |
| ○をつけた個数 | 3点 × 個 | 2点 × 個 | 1点 × 個 | 0点 × 個 | |
| 小計 | 点 | 点 | 点 | 0点 | |
| 合計点 | 点 | | | | |

塩分チェックシートのまとめ

| チェック | 合計点 | 評価 |
|------|-------|--------------------------------------|
| | 0〜8 | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。 |
| | 9〜13 | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。 |
| | 14〜19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。 |
| | 20以上 | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

あなたの塩分チェックシート

～高血圧治療の減塩目標達成のために～

医師: 国立病院機構 九州医療センター 塩分管理科 主任 土橋 卓也 先生
栄養士: 増田 香織 さん

塩分チェックシート得点：年齢層別



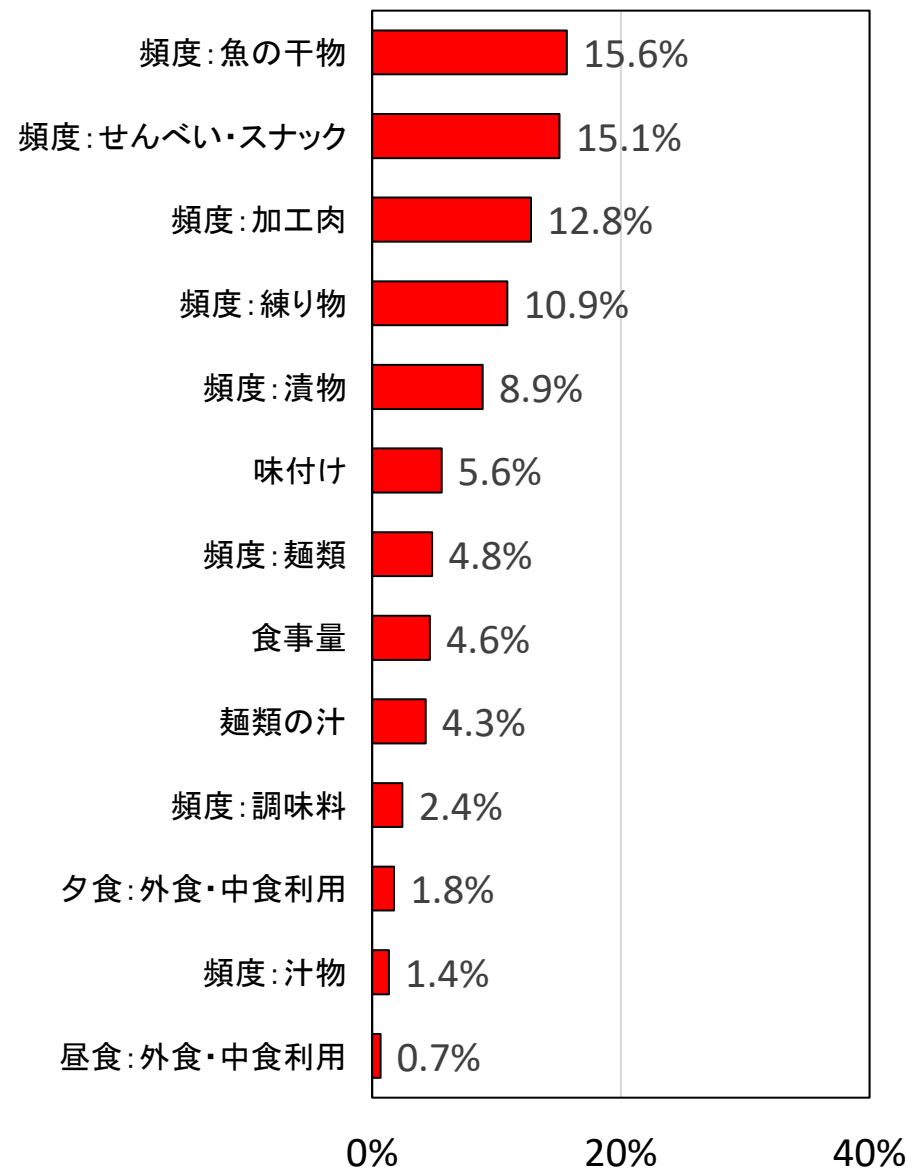
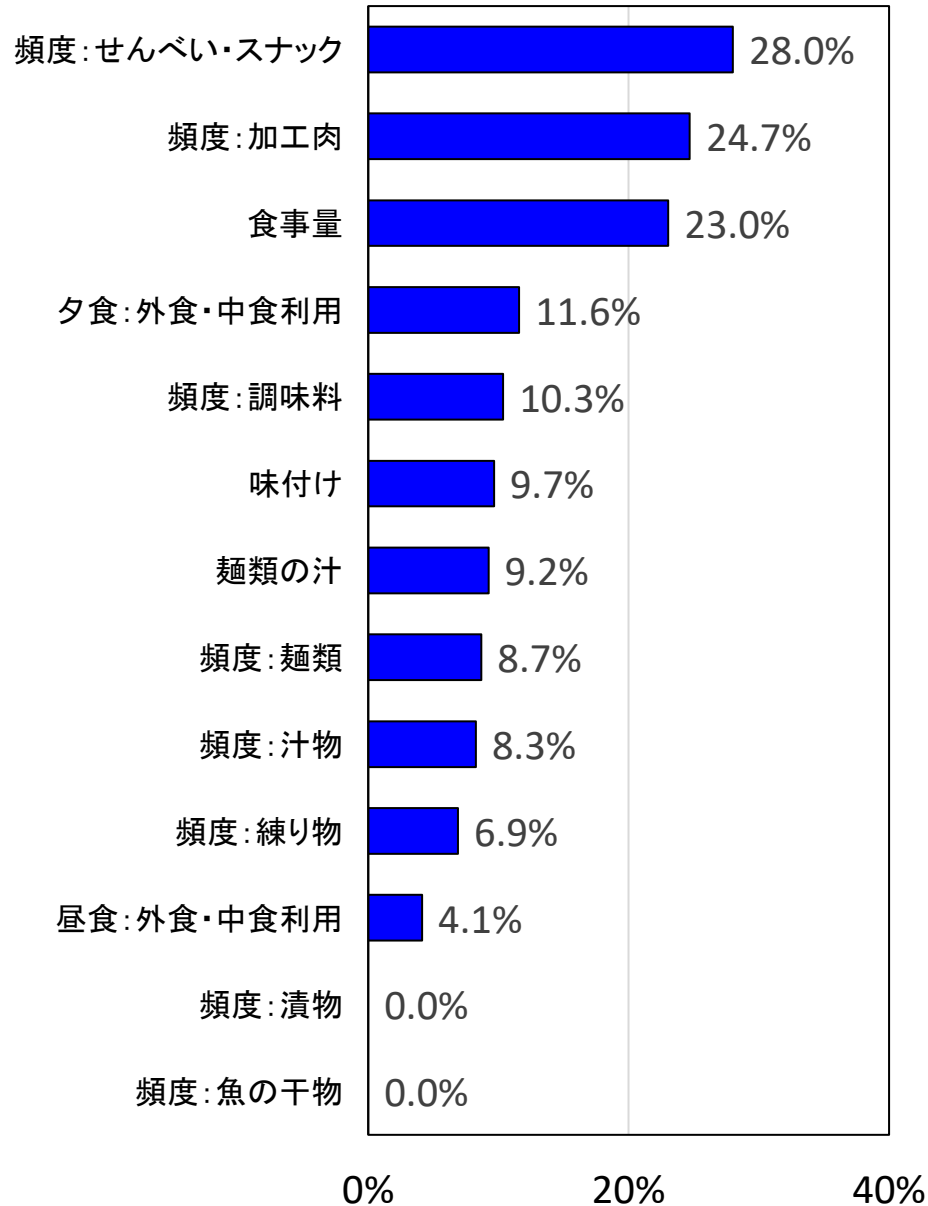
| | | 20～64歳 n=37 | 65歳以上 n=117 | P値 |
|---------------------|--------------------|-------------|-------------|-------|
| 食品を食べる頻度 | みそ汁、スープなど | 1.40±0.85 | 1.13±0.84 | <0.05 |
| | 漬物、梅干しなど | 0.68±0.70 | 1.10±0.99 | <0.05 |
| | ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | 0.49±0.64 | 0.64±0.66 | 0.11 |
| | アジの開き、みりん干し、塩鮭など | 0.27±0.44 | 0.66±0.68 | <0.05 |
| | ハムやソーセージ | 0.97±0.71 | 0.67±0.69 | <0.05 |
| | うどん、ラーメンなどの麺類 | 1.16±0.88 | 1.11±0.81 | 0.38 |
| | せんべい、おかき、ポテトチップスなど | 0.81±0.80 | 0.66±0.73 | 0.15 |
| 醤油やソースをかける頻度 | | 1.05±0.84 | 0.90±0.72 | 0.15 |
| うどん、ラーメンの汁を飲むか？ | | 1.30±0.83 | 0.78±0.87 | <0.05 |
| 昼食での、外食、コンビニ弁当などの利用 | | 0.76±0.88 | 0.40±0.56 | <0.05 |
| 夕食での、外食、惣菜の利用 | | 0.95±0.90 | 0.79±0.74 | 0.15 |
| 家庭での味付け：外食との比較 | | 0.86±1.14 | 0.47±0.95 | <0.05 |
| 食事量の多さ | | 1.32±1.01 | 0.91±0.67 | <0.05 |
| 合計点 | | 12.02±5.15 | 10.23±4.18 | <0.05 |

平均値±標準偏差

塩分チェックシート(最も望ましくない回答%)

20~64歳 n=37

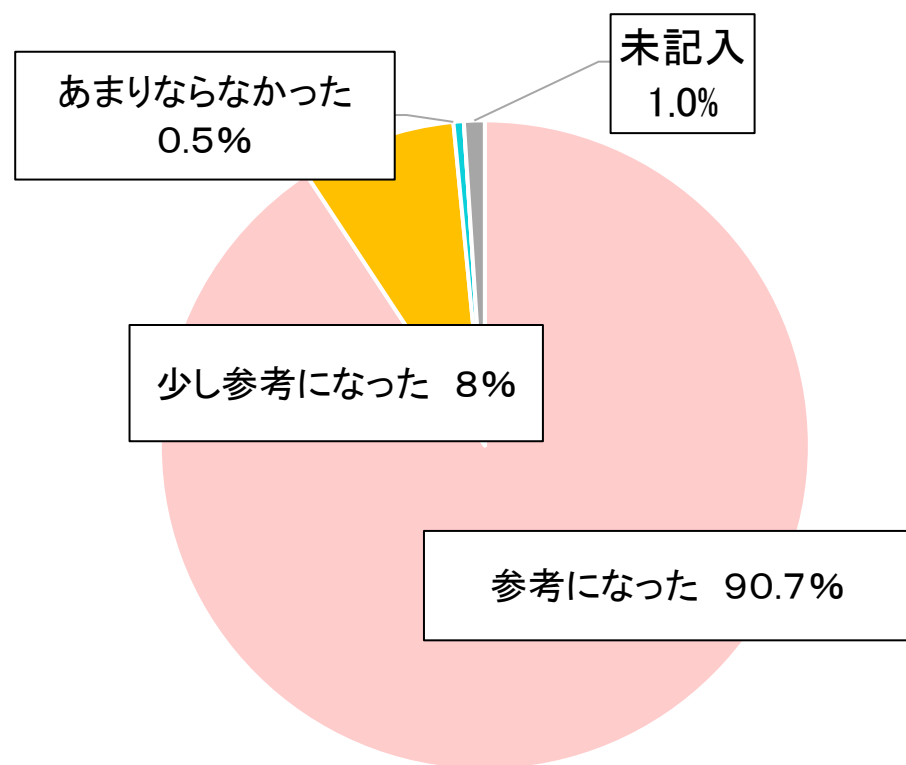
65歳以上 n=117



0% 20% 40%

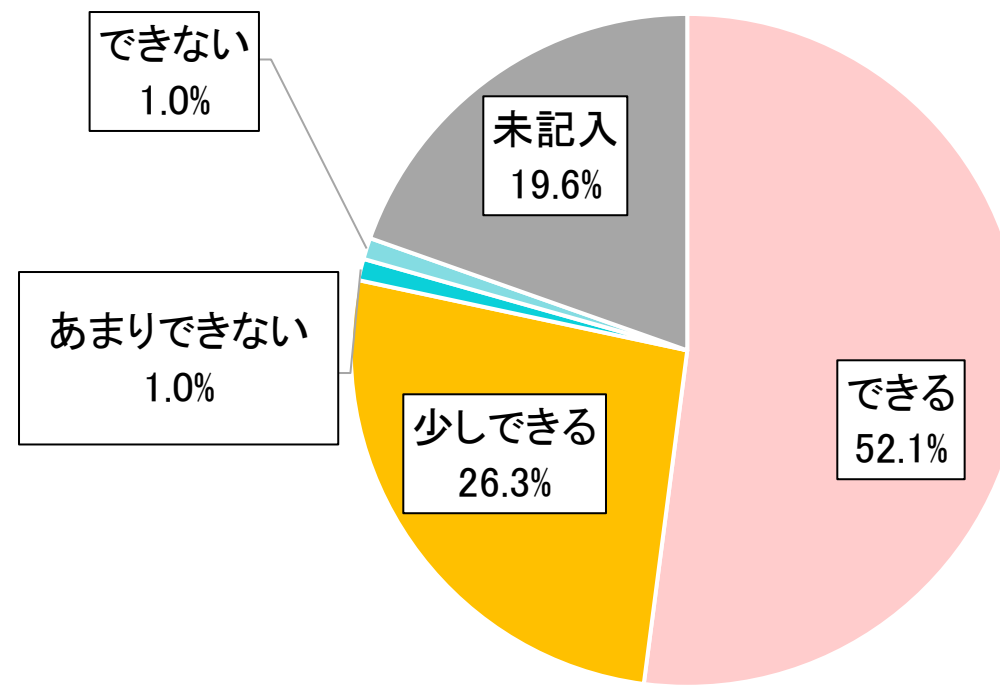
参加後アンケートのまとめ

減塩を心がけることの必要性



(N=194人)

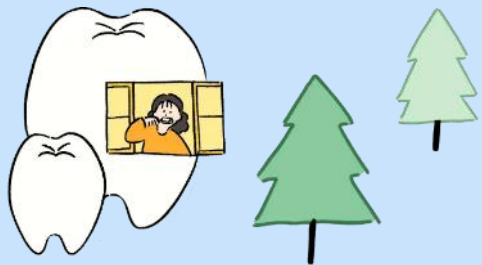
減塩の食事ポイント実践できるか



(N=194人)

京・けんこうひろば

OPEN



市民に、楽しく効果的に健康づくりに取り組んでいただくため、WEBサイトをリニューアル。運動や食事、歯と口の健康などに関する情報を発信。ライフステージやテーマごとに検索でき、いつでも・どこでも健康づくりに役立つ情報が得られるWEBサイトです。

＼気になる生活習慣をセルフチェック！／
塩分チェックや歯周病セルフチェック、アルコール摂取量チェック、楽しい食育クイズも！



＼カテゴリ別に健康情報を掲載！／
「栄養・食生活」「歯と口の健康」「身体活動(歩く)」等カテゴリ別に、健康づくりに役立つ情報を掲載



他にも、「プラスせんぽ」特設ページや京都市管理栄養士考案のレシピを多数掲載！

検索は

京・けんこうひろば



塩分チェックシートを活用しよう！

塩分チェックシートで、食塩摂取の傾向をチェックしてみましょう。

| これらの食品を食べる頻度 | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| みそ汁、スープなど | <input type="checkbox"/> 1日2回以上 | <input type="checkbox"/> 1日1回くらい | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> あまり食べない |
| 漬物、梅干しなど | <input type="checkbox"/> 1日2回以上 | <input type="checkbox"/> 1日1回くらい | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> あまり食べない |
| ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | | <input type="checkbox"/> よく食べる | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> あまり食べない |
| あじの開き、みりん干し、塩鮭など | | <input type="checkbox"/> よく食べる | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> あまり食べない |
| ハムやソーセージ | | <input type="checkbox"/> よく食べる | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> あまり食べない |
| うどん、ラーメンなどの麺類 | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> 1回/週以下 | <input type="checkbox"/> 食べない |
| せんべい、おがき、ポテトチップスなど | | <input type="checkbox"/> よく食べる | <input type="checkbox"/> 2~3回/週 | <input type="checkbox"/> あまり食べない |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？ | <input type="checkbox"/> よくかける (ほぼ毎日) | <input type="checkbox"/> 毎日1回ばかり | <input type="checkbox"/> 時々かける | <input type="checkbox"/> ほとんどかけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ | <input type="checkbox"/> 全て飲む | <input type="checkbox"/> 半分くらい飲む | <input type="checkbox"/> 少し飲む | <input type="checkbox"/> ほとんど飲まない |
| 昼食で弁当やコンビニ弁当などを利用しますか？ | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | <input type="checkbox"/> 2回/週くらい | <input type="checkbox"/> 1回/週くらい | <input type="checkbox"/> 利用しない |
| 夕食で弁当やお惣菜などを利用しますか？ | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日 | <input type="checkbox"/> 2回/週くらい | <input type="checkbox"/> 1回/週くらい | <input type="checkbox"/> 利用しない |
| 家庭の塩付けは弁当と比べていかがですか？ | <input type="checkbox"/> 濃い | <input type="checkbox"/> 同じ | | <input type="checkbox"/> 薄い |
| 食事の量は多いと思いますか？ | <input type="checkbox"/> 人より多い | | <input type="checkbox"/> 普通 | <input type="checkbox"/> 人より少ない |

判定する

チェックを付けた回数

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3点 | 0回 | 2点 | 0回 | 1点 | 0回 | 0点 | 0回 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

小計

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3点 | 0点 | 2点 | 0点 | 1点 | 0点 | 0点 | 0点 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|

合計点

0点

☑するだけで、自動で
合計点を計算します。
いつでも気軽に塩分チェック！



HP「京・けんこうひろば」塩分チェックシートはこちらから→

まとめ

【課題】

○塩分摂取量の適正化に向けては、内食・中食を中心に、健康への関心が薄い層へのアプローチも含めた新たな食環境づくりが必要。

○この食環境づくりのキーマンである事業者・飲食店等と連携した取組を進める必要がある。

【今後】

1 市民への減塩の取組の普及啓発

- ・減塩訴求効果の高い広報の工夫
- ・地域での減塩普及活動

2 減塩しやすい食環境整備

- ・事業者・飲食店等の理解や行動変容を促すための支援

ご清聴ありがとうございました。

