

まちぐるみで取り組む食環境整備により
健康寿命の延伸を目指す

下呂・減塩・元気 大作戦

下呂市役所



下呂市の概要

岐阜県の中央に位置する下呂市



面積：約 8 5 1 km²
(うち 森林が約 9 1 %)

人口：32,083人
男:15,343人
女:16,740人

高齢化率：39.1%
年少人口：10.8%

(令和元年10月1日現在)

下呂温泉

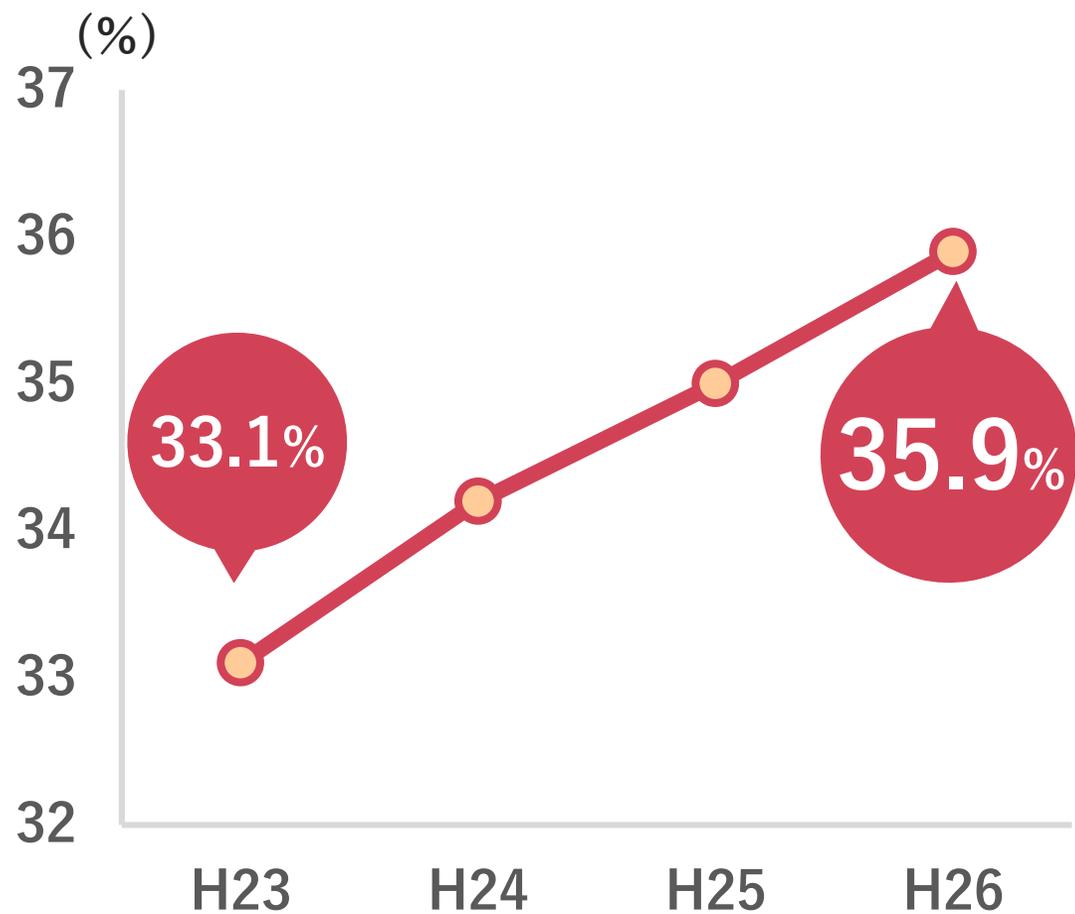


本日の発表内容

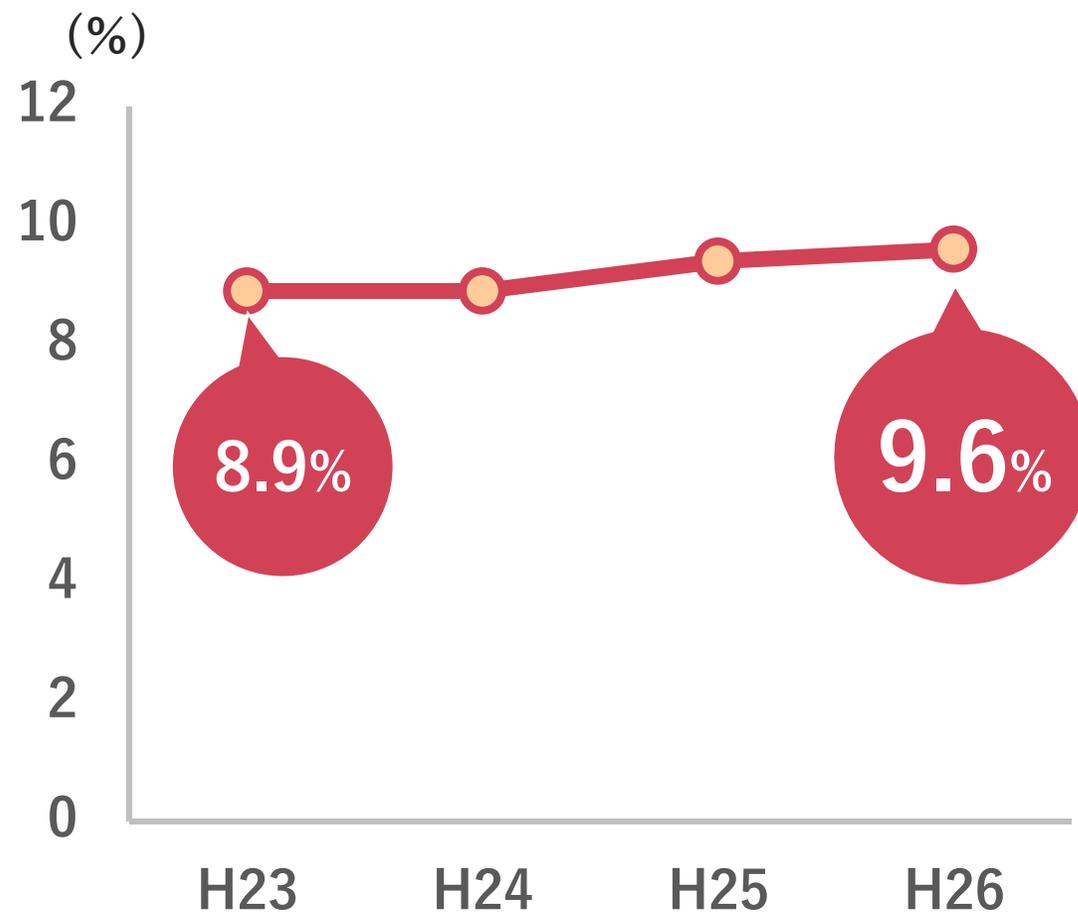
- ① 取り組みはじめたきっかけ
- ② 取り組み成果
- ③ どんな取り組みをしたか
- ④ 私たちの願い

下呂市国民健康保険加入者の治療者数の推移

高血圧患者



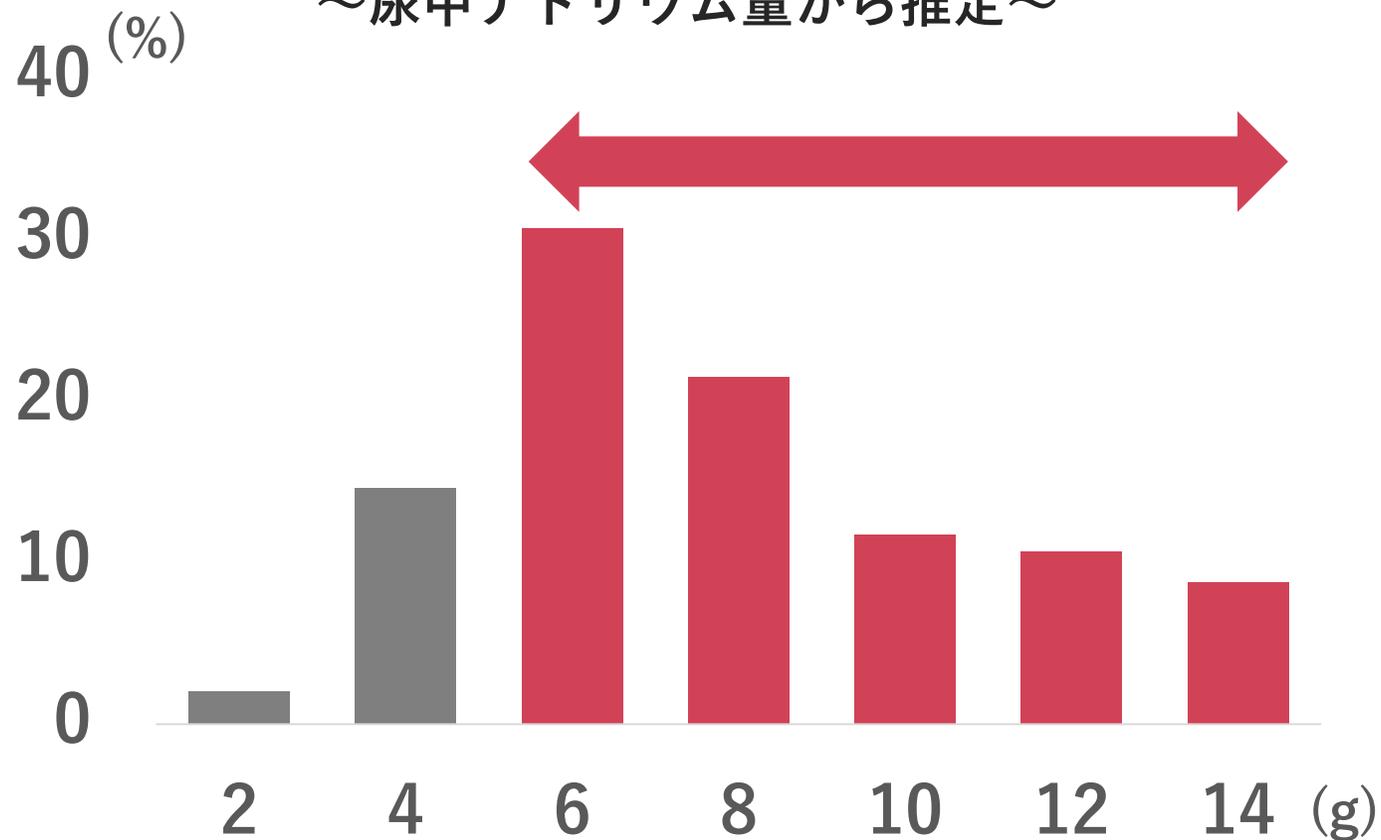
脳血管疾患患者



3歳児の塩分摂取量に衝撃

3歳児の塩分摂取量

～尿中ナトリウム量から推定～



【3歳児の基準値】

男児: **4.0g** 未満

女児: **4.5g** 未満

基準値以上

83.4%

※基準値は「日本人の食事摂取基準 2010」より

※ウロペーパー栄研ソルト使用

※幼児の1日尿量を1ℓとして計算c

平成25年：下呂市3歳児健診

こりゃだしかん、下呂市はヤバい

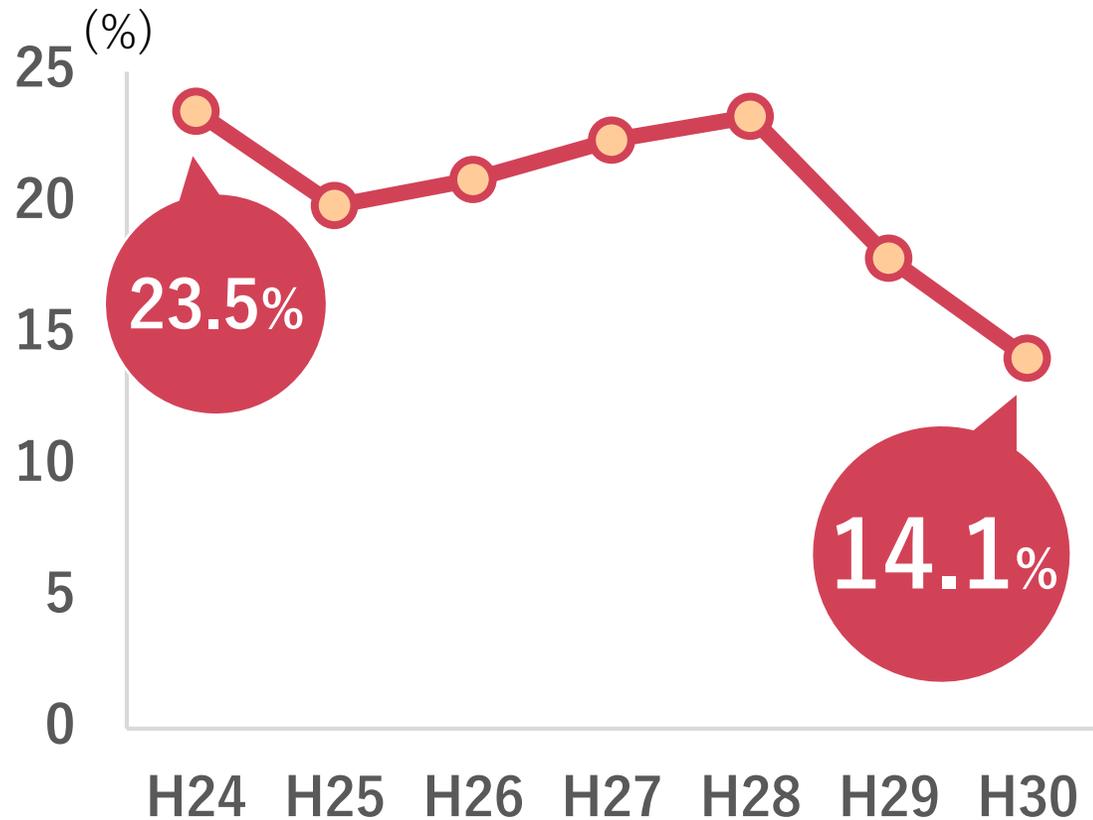
(訳：これはだめだ)

本日の発表内容

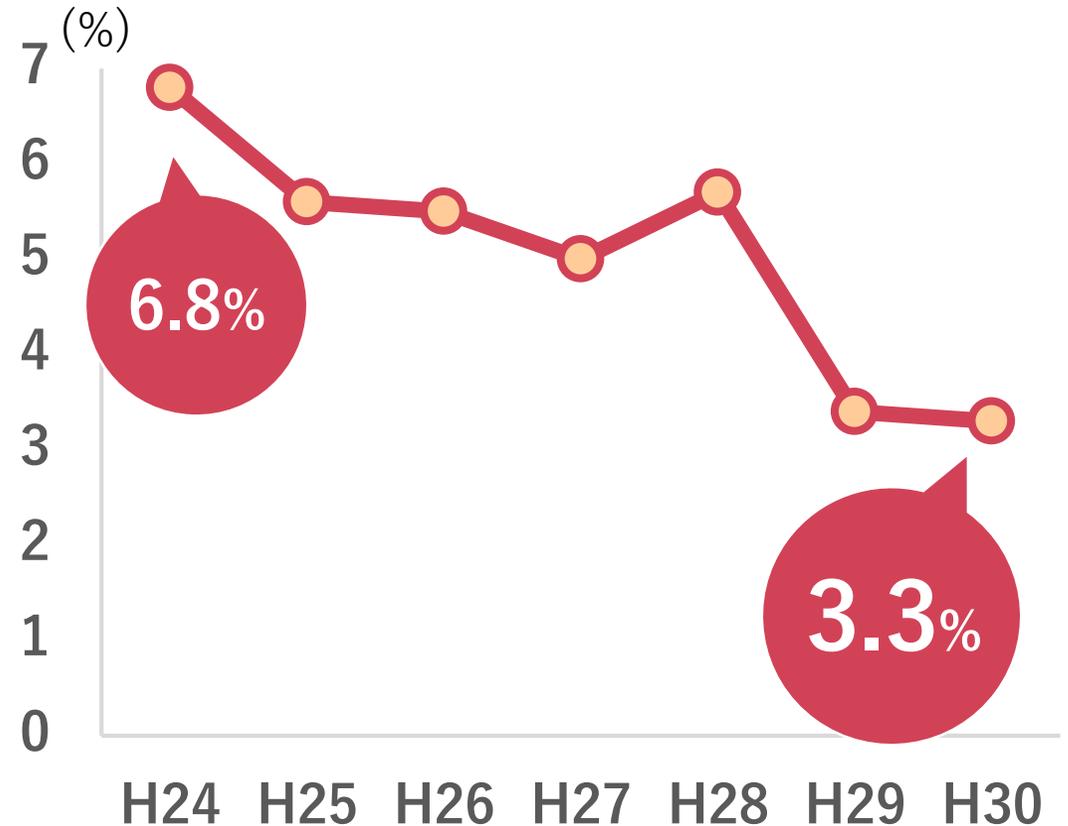
- ① 取り組みはじめたきっかけ
- ② 取り組み成果
- ③ どんな取り組みをしたか
- ④ 私たちの願い

高血圧者の推移 (下呂市特定健診)

I 度(140/90) 高血圧者の推移

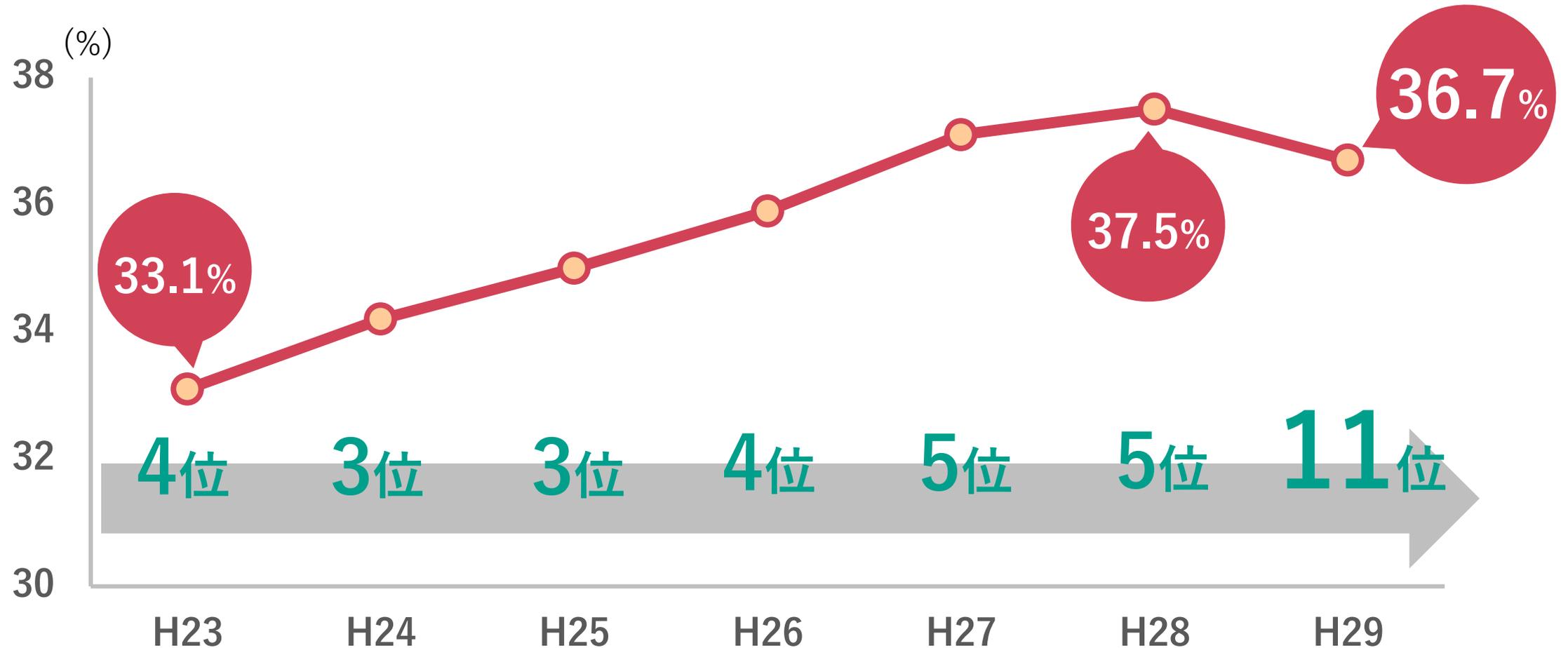


II 度(160/100) 以上 高血圧者の推移



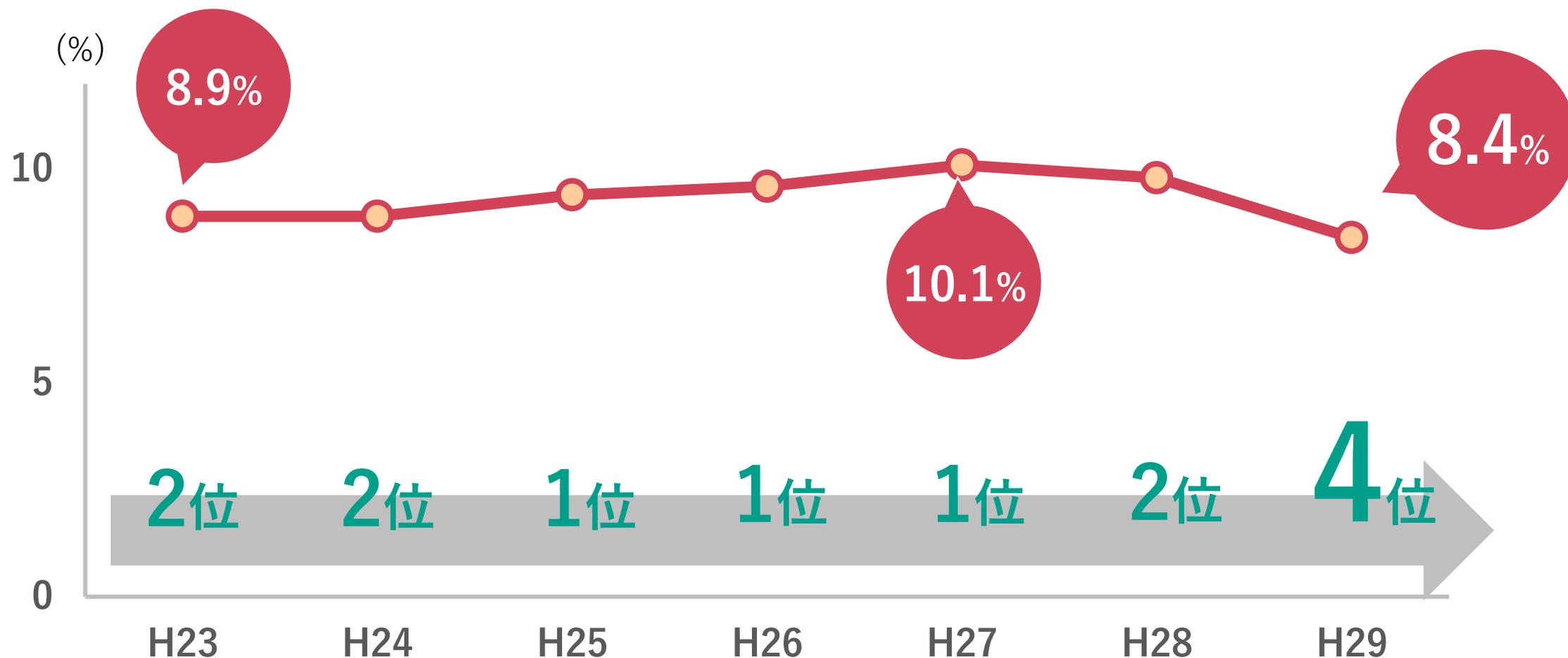
下呂市国民健康保険加入者の高血圧者の推移

高血圧患者の推移と県内42市町村でのワースト順位



下呂市国民健康保険加入者の脳血管疾患患者の推移

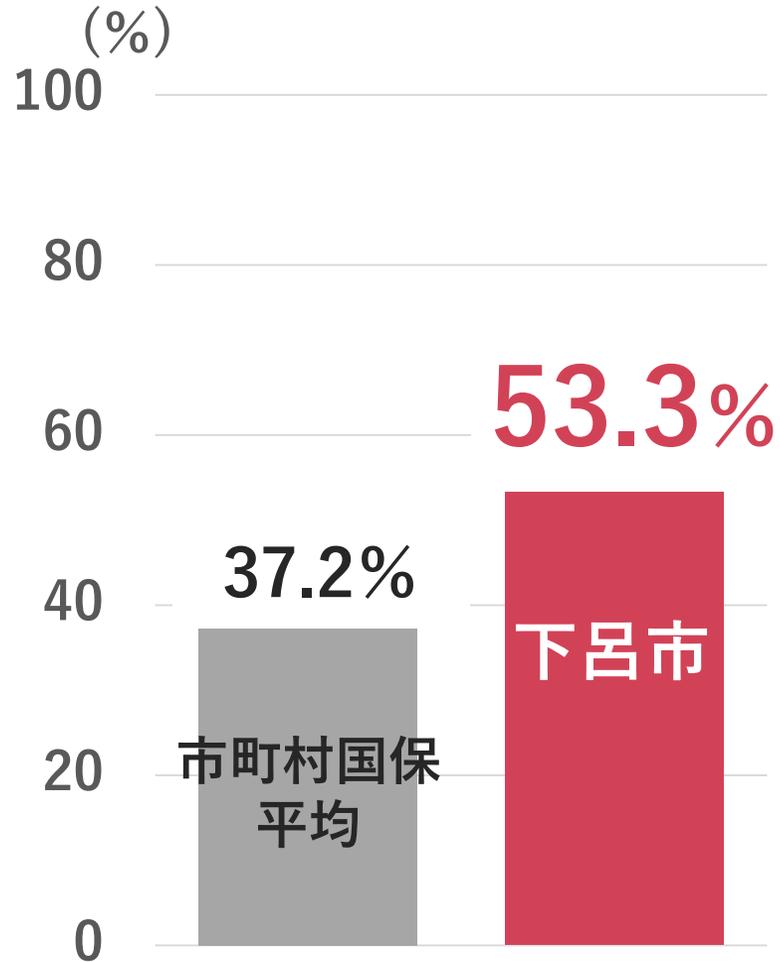
脳血管疾患患者の推移と県内42市町村でのワースト順位



なぜ、成果を出すことができたのか

1つには健診受診率と保健指導

平成29年度 特定健診受診率

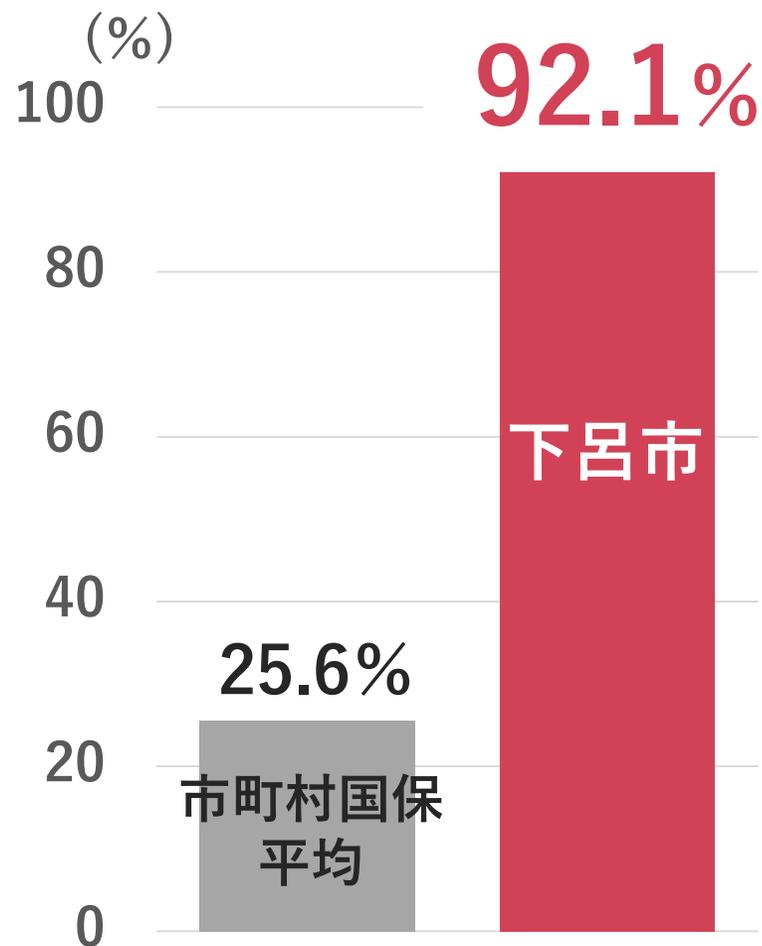


特定健診受診率
全国平均を上回る

1つには健診受診率と保健指導

平成29年度 特定保健指導率

全国 **1位**



下呂市 殿

2017年度 特定保健指導 実施率	92.1%
-------------------	-------

2017年度における貴市の特定保健指導の実施率は、全国の市・区の中で上位10自治体に入り、顕著な実績でした。

貴市における積極的な取組に感謝するとともに、今後とも、特定健診・保健指導をはじめとする保健事業の推進により、加入者の健康の保持・増進に寄与されることを期待いたします。

(参考)

- ・ 特定保健指導の実施率の保険者平均は、19.5%
- ・ 貴市の実施率は、1位/214自治体(市・区)
- ・ なお、順位算出に当たっては、特定健診・保健指導の実施率がいずれも全国の平均値より高い保険者を対象とし、対象者数が10人未満の場合は除いている。

平成31年3月28日

厚生労働大臣 根本匠



▲ 家庭訪問の様子

でも、それだけではない。

まちぐるみで減塩活動した成果!!



下呂市減塩推進委員会



下呂市減塩推進委員会



毎月14~20日を
減塩週間
に決めました



下呂市減塩推進委員会



毎月14~20日を
減塩週間
に決めました

いずれかの取り組みができる
小売店・外食店を募集

- ① 減塩食品の販売推進
- ② 料理に減塩食品を使用している
- ③ 客の要望により減塩調味料が選択できる
- ④ その他の減塩の取り組みをしている

具体的な取り組み内容

① 小売店での減塩食品販売

下呂市減塩推進協力店マップ（15店舗）

～ 小売店編 ～

① フレッシュショップ 桃原
② Aコープ 小坂店
③ 平石商会
④ Aコープ 浅水店
⑤ マツオカ 萩原店
⑥ Aコープ 萩原店
⑦ 古関特産物直売所 どらく
⑧ フレッシュフード まるけん
⑨ スギドラック 萩原
⑩ バロー 萩原店
⑪ 下呂魚介
⑫ Aコープ 下呂
⑬ Pia食品館 やましげ
⑭ マツオカ 金山店
⑮ Aコープ 金山店



① 小売店での減塩食品販売

減塩コーナーの設置



ポップの作成



① 小売店での減塩食品販売



店長さんたちが
自らお客様に
商品説明



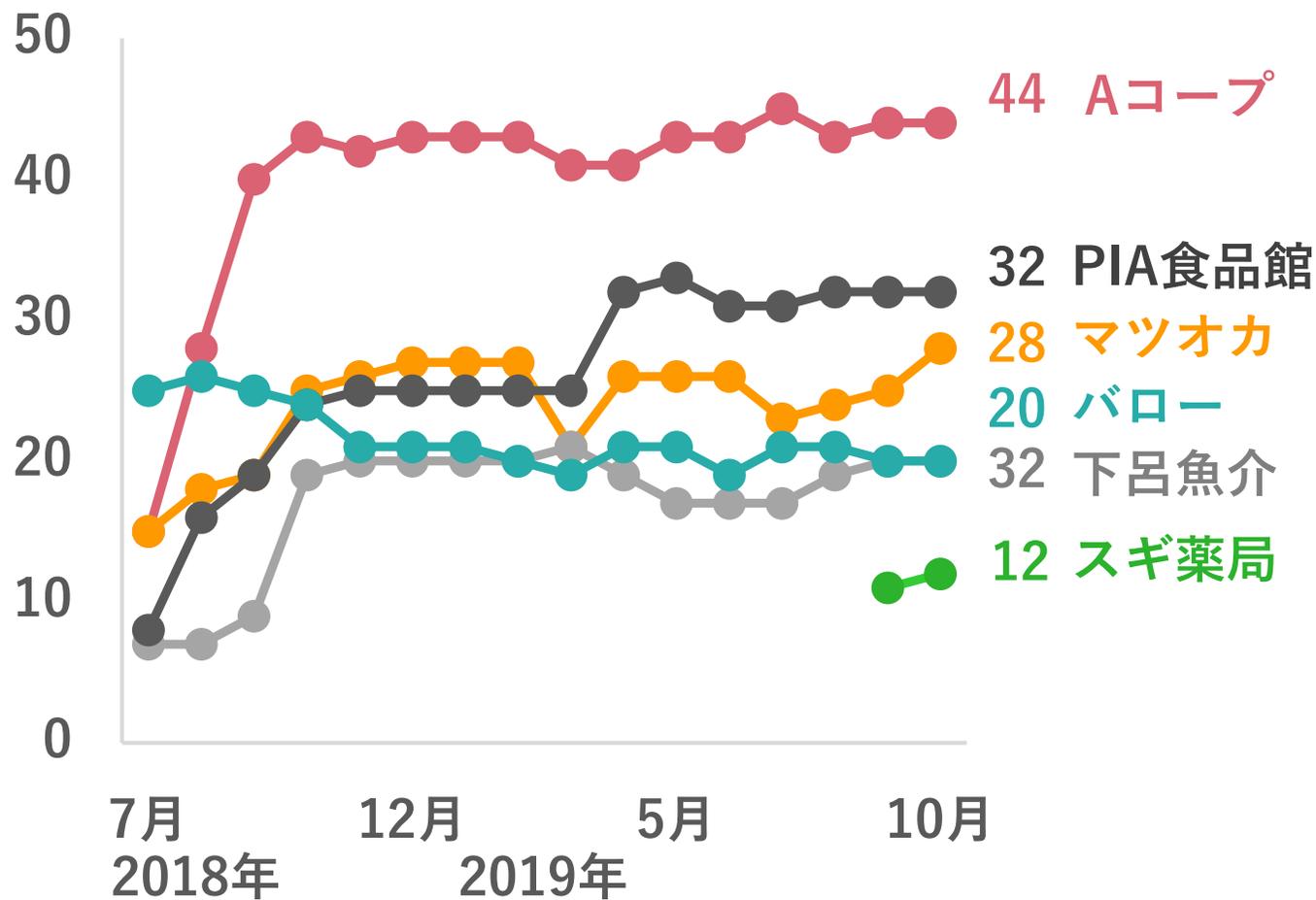
① 小売店での減塩食品販売

JSH減塩食品

JSH（日本高血圧学会）
が認証した減塩食品



下呂市内小売店での取扱数の推移



JSH減塩食品リスト掲載品一覧 (2019年10月現在/32社147品)

**Aコープでは
147品中 44品 を販売**

Logos and product names visible in the collage include: Aji, kikkoman, 中田食品株式会社, 株式会社 新進, まるこし, カネハツ, MISUZU, Goshoku, オタフク, 田中食品株式会社, ヤマエU株式会社, 伊藤ハム, 浜乙女, ヤマキ, 旭松, and others. Product categories shown include soy sauce, instant noodles, rice, and various packaged foods.

② 外食店での減塩メニュー推進

下呂市減塩推進協力店マップ ～ 外食店編 ～ (9店舗)

① 知-フード & コーヒー 橙



② 峠茶屋 馬瀬川



③ しみずの湯



④ 医食同源倶楽部 ヘルシーバイキング



⑤ 牛一



⑥ いげたや



⑦ 水鳳園



⑧ うな昇



⑨ 寿司処 津多屋



② 外食店での減塩メニュー推進

温泉施設「しみずの湯」



Smart Meal

スマートミール

下呂市管理栄養士
監修

こんにゃく焼きそばランチ

鉱泉湯豆腐ランチ

かけうどんランチ



エネルギー 566 kcal
野菜 195g
食塩相当量 2.2g

エネルギー 614 kcal
野菜 180g
食塩相当量 3.0g

エネルギー 567 kcal
野菜 158g
食塩相当量 2.9g

減塩
Genen

下呂
Gero

減塩普及活動総合イベント

G3 フェスタを開催

令和元年 9 月 29 日 (日)

子供達に健康な未来を

ポスターコンクール表彰



当日の様子



ロータリークラブ賞



下呂市長賞

ポスターコンクール表彰



当日の様子



家にある減塩食品をポスターにした児童もいました

小・中学校



当日の様子



適塩教育

▲ 栄養教諭が適塩教育

ロータリークラブ & 医師会



当日の様子



学童期から薄味に



食生活改善推進員

▼ 様々な会場で減塩メニューや試食を提供



当日の様子



塩育活動

企業への保健指導

企業との連携

- ①健診での
尿中塩分測定導入
- ②環境づくり
- ③健康教育



当日の様子



▲ 協会けんぽの保健師が減塩教育

企業への保健指導

企業との連携



「下呂市健康増進事業所」認定し、血圧計を贈呈 ▲

まちぐるみで減塩活動!!



まちぐるみで減塩活動!!



私たちの願いは・・・



減塩
Genen

下呂
Gero

元気
Genki

G3

アエスク

子供達に健康な未来を



子供達に健康な未来を

*Let's continue together
for our health*