

事業名 関係機関と連携した「いわて減塩・適塩の日事業」

～お口と栄養の美味しい関係～

【県央保健所】

- 1.実施期間：令和6年8月28日（水）
- 2.実施場所：いわて県民情報交流センター アイーナ 5階ギャラリー
- 3.対象者：食生活改善推進員、一般県民 100名
- 4.実施内容（連携先/共催：岩手県栄養士会、岩手県歯科衛生士会、協力：岩手ヤクルト販売株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社明治、盛岡大学）
 - （1）展示コーナー 減塩、消化は口から、口腔と健康、腸の健康、フレイル対策、災害備蓄（ローリングストック、液体ミルク）
 - （2）体験コーナー ベジメータ®で野菜摂取量チェック
 - （3）相談コーナー 栄養相談、口腔ケア・歯みがき相談
- 5.取組の効果
 - （1）参加者の「野菜摂取量が見える化」され、食生活改善への意識が高まった。
 - （2）関係機関と連携を図ることにより、減塩・適塩だけでなく口腔と健康、腸の健康、フレイル対策、災害備蓄など、栄養について広く普及できるイベントとなった。



ガラス張りの会場、自然と人が集まります。



野菜摂取量チェック！どれ位摂ってる？



展示コーナーも人気！

<事業名> 関係機関と連携した健康づくりキャンペーン 【中部保健所】

1.実施期間：①令和 6 年10月20日(日)
②令和 6 年11月 9 日(土) ※一部抜粋

2.実施場所：①JAいわて花巻湯田・沢内支店
②江釣子ショッピングセンターパル

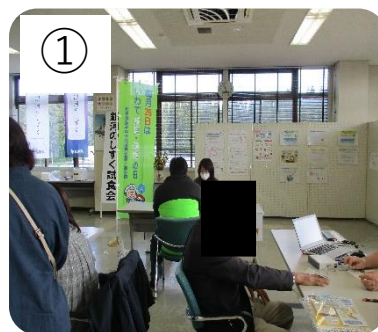
3.対象者：地域住民、当該店舗等利用者

4.実施内容：

- ・「『いわて減塩・適塩の日』促進事業」の一環として「健康づくりキャンペーン」を実施。
- ・①は西和賀農業祭り実行委員会主催「第39回西和賀農業祭り」内の「出張健幸教室」に併せて実施。血管年齢の測定体験及び食生活改善や減塩等に係る普及啓発、食生活や生活習慣アドバイス等を行った。
- ・②は北上市食生活改善推進員協議会主催「食育祭り」に併せて実施。食生活改善・減塩に係る普及啓発や食生活や生活習慣アドバイス等を行った。岩手県栄養士会からの参加もあり、減塩クイズや野菜のプレゼントコーナー等が設けられる等、全体として「食と健康と野菜に関する内容」で関心を寄せる方が多く大変盛況であった。

5.取組の効果：

- ・より多くの人が集まる休日開催の地域イベントに併せて実施したことや、関係機関と連携して行ったことにより、子供から高齢者まで幅広い年代の方に参加いただくことができ、食生活改善や減塩・適塩等の意識の醸成を図ることができた。
- ・血管年齢の測定体験を行ったことにより、参加者の健康状態が見える化されるため、より効果的な食生活及び生活習慣アドバイス等を実施することができた。
- ・本キャンペーンを通じて、関係機関がそれぞれの活動の特徴を活かし、地域住民の健康づくりに貢献することができ、単独での取組に比べ、より大きな効果を生み出すことができた。



「いわて減塩・適塩の日」 促進事業

【奥州保健所】

- 1.実施期間：令和6年4月～令和7年2月
- 2.実施場所：管内スーパーマーケット、イベント会場等
- 3.対象者：特に限定しない
- 4.実施内容：
 - ① スーパーマーケットにおけるPOPの掲示（12月を除く毎月）
管内のほぼ全域、8～9店舗で実施
 - ② X（旧Twitter）での普及啓発（4・5月）
岩手県公認VTuber「岩手さちこ」公式Xで、①のPOP（減塩のポイント等）をポスト
 - ③ イベントでの普及啓発（6・10月）
ベジメータ®を使用した野菜摂取量測定等



表示回数 5,000回前後
いいね♡ 160件前後
リポスト🔄 40件程度

5.取組の効果：

- ・ Xのポストには、「そんな日（いわて減塩・適塩の日）があったのか、知らなかった」等のコメントがあり、普段健康に関する情報に触れる機会が少ない方へのPRにつながりました。
- ・ ベジメータ®の測定結果は、推定野菜摂取量が350gの「A判定」が最も多く全体の28.8%、次いで緑黄色野菜が2皿・約105g不足している「D判定」が22.4%でした。測定結果と野菜摂取量を増やすためのポイントを併せてお伝えし、積極的な野菜摂取の意識づけを行うことができました。

<事業名> 「いわて減塩・適塩の日」 促進事業

食生活改善普及運動月間に実施した街頭キャンペーン

【一関保健所】

- 1.実施期間： ①令和6年9月5日（木）14：00～15：30
②令和6年9月8日（日）11：00～13：00

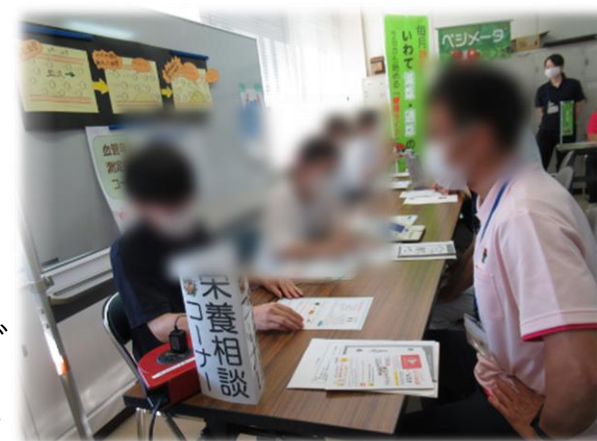
- 2.実施場所： ①一関地区合同庁舎
②道の駅かわさき

- 3.対象者： イベント来場者

- 4.実施内容：地域住民の健康意識の向上及び望ましい食習慣の定着を目的に、健康管理機器の測定体験、減塩クイズ、栄養相談、レシピの配布等を行いました。

- 5.取組の効果：

- ・健康管理機器の使用により、健康状態を可視化し、一人ひとりに合わせた食事アドバイスをすることができました。
- ・参加者からは、「意識して野菜を摂取したい」、「食塩を摂り過ぎていることが分かった」、「また、測定してみたい」などの感想が多く寄せられており、健康意識の向上に寄与することができたと感じています。



事業名いわて減塩・適塩の日キャンペーン【大船渡保健所】

1.実施期間：令和6年10月10日

2.実施場所：大船渡地区合同庁舎1階県民ホール

3.対象者：地域住民等

4.実施内容：

- ・食生活改善推進員によるベジメータ測定、個別アドバイス
- ・簡単レシピの配付
- ・減塩に関するポスター等の設置
- ・体組成測定



5.取組の効果：

- ・食生活改善推進員がベジメータの測定結果に基づき、生活習慣の聞き取りや個別アドバイスを行うことで参加者の生活習慣改善意欲が高まった。
- ・すぐに作ることができる「簡単野菜レシピ」を配付することで、食習慣改善につなげることができた。



事業名 健康応援キャンペーン

【釜石保健所】

- 1.実施期間：令和6年9月～11月
- 2.実施場所：管内ショッピングセンター、イベント会場
- 3.対象者：ショッピングセンター利用者、イベント来場者
- 4.実施内容：
 - (1) 食生活習慣アンケート
 - (2) 血圧測定・健康相談
 - (3) 「食べていますか？野菜350g」ベジメータ測定、野菜の食べ方アドバイス
 - (4) 「あなたの体質はアルコールに強い？弱い？」アルコールパッチテスト

5.取組の効果：

(1) ショッピングセンターやイベント会場など人が多く集まる場所で開催することで、**40-50代の働き世代の方**にも参加いただけた。

(2) 食生活習慣アンケート結果から、健康意識が高い方の参加が多いことが推測されたが、ベジメータ測定では食べている人といない人の2極化の状態。野菜を意識して食べる人も緑黄色野菜まで意識している住民は少なく、「色の濃い野菜」を意識して食べることの啓発につながった。

(3) 食生活改善推進員、管内市町と連携して行うことで課題が共有でき、今後の施策について、一緒に検討することができた。



事業名 いわて減塩・適塩の日キャンペーン【宮古保健所】

1.実施期間：令和6年10月5日～10月6日

2.実施場所：宮古市シーアリーナ

3.対象者：地域住民等

4.実施内容：

- ・管理栄養士と保健師による個別アドバイスの実施
- ・減塩に関するポスター等の設置
- ・健康管理機器InBodyを用いた体組成測定の実施

5.取組の効果：

・InBodyによる体組成測定を実施後に普段の生活に関する個別アドバイスを行うことで、自分の体の見える化をすることができ、参加者の生活習慣改善を意欲を高めることができた。

・宮古市の産業まつり会場で実施したため、普段健康づくりのイベントに参加しない家族連れや働き盛り世代にも働きかけをすることができた。



<事業名> 「いわて減塩・適塩の日」 促進事業

～振興局SNSを活用した若年層へのアプローチ～

【久慈保健所】

1.実施期間：令和6年10月16日（水）、11月20日（水）、12月18日（水）
（投稿日） 令和7年1月30日（木）、3月14日（金）

2.実施場所： X（旧Twitter）及びInstagram

3.対象者： 県北広域振興局SNSのフォロワーを中心としたSNS利用者

4.実施内容：減塩食のクッキング動画をSNSに投稿

5.取組の効果：

（1）地域・職域連携会議において「**若年層の健康意識の希薄さ**」を問題視する意見をいただき、アプローチを検討していたところ、振興局でSNSが開設されたことを契機に、減塩食のクッキング動画を配信することとした。

（2）**調理手順を詳細に撮影**することにより減塩・調理のポイントが分かり、「**これなら作れそう♪**」というコメントをいただくとともに、**リール再生回数も各1,000回を超える等**、好評を得ている。

（3）12月の投稿は振興局農政部、3月の投稿は文化スポーツ部と庁内連携の上作成し、地域振興室の「全庁統一的な情報発信」にもエントリーを行うことで**効果的に連携、周知**を行っている。



事業名 いわて減塩・適塩の日促進事業 inユニバース二戸荷渡店【二戸保健所】

1.実施期間：令和6年8月2日（金）15：30～17：00

2.実施場所：ユニバース二戸荷渡店

3.対象者：ユニバース二戸荷渡店利用者、従業員 47名

4.実施内容

二戸市及び二戸市食生活改善推進員協議会と共催。

イベントの実施にあたっては、広報にのへ、X（旧：Twitter）及びInstagramにて周知。

(1)体験コーナー 野菜摂取量測定器を使用した野菜摂取量チェック

(2)栄養相談コーナー 野菜摂取量測定結果を基にしたアドバイス、その他栄養相談

(3)情報提供コーナー 高血圧予防、野菜摂取促進・減塩関連リーフレット及びレシピの配布

5.取組の効果

(1)参加者の野菜摂取量が見える化され、野菜摂取への意欲が高まった。

(2)スーパーで実施することで、購入品を例に具体的な食生活改善のアドバイスや野菜の購入をすすめる声かけができ、スーパーの食材を生きた教材として活用できた。



来店者の目に留まりやすい
出入口付近のレジ前にブース
を設けました



測定結果を基に
食改さんからアドバイス

事業名 もりおかココカラダフェス2024

【盛岡市保健所】

- 1.実施期間：令和6年10月30日（水）
- 2.実施場所：プラザおでって
- 3.対象者：一般市民
- 4.実施内容：
 - ・「おいしく適塩！良い加減♪楽塩チャレンジ」イベントのコーナーを開催。
 - ・塩分測定体験コーナーで高精度計量器による食塩のひとつまみをグラム数や醤油ひと回しの量と食塩相当量を数値化。
 - ・減塩のコツや調理の工夫についてアドバイス
- 5.取組の効果：
 - ・参加者に自分がかかる食塩相当量を数値化して知らせることで、減塩により関心をもってもらうことができた。

