

# 研究計画書

平成 27 年 8 月 7 日

## 1 研究課題名

適塩事業マニュアル作成に係る実態調査・評価手法モデル事業

## 2 研究者職氏名

### (1) 研究責任者

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史

### (2) 研究実施担当者

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史

茨城県立健康プラザ研究員 西連地 利己

茨城県立健康プラザ研究員 辻本 健彦

## 3 研究予定期間

承認日～平成 29 年 3 月 31 日

## 4 実施主体

茨城県立健康プラザ

## 5 研究の目的

本研究は、県内の 20 歳～79 歳の住民を対象として、尿検査による 1 日塩分摂取量推定値とアンケートによる食習慣との関連を分析することにより、ポピュレーションアプローチによる効果的な適塩対策の根拠となる資料を作成するとともに、塩分摂取の実態の把握方法および塩分摂取に影響を与えている生活習慣の同定方法の実例を市町村に提示し、適塩対策の PDCA サイクルを推進することが目的である。

## 6 具体的な研究計画

### (1) 対象市町村

モデル市町村は当事業の実施を希望する 3 市町（潮来市、行方市、大洗町）とする。

### (2) 対象者

各モデル市町村において、住民基本台帳から無作為に抽出した 20 歳～79 歳の住民 600 人を対象とする。

### (3) 調査時期

承認日から平成 27 年 12 月の間を目安に、各モデル市町村の実情に応じて決定する。平成 28 年 3 月 31 日までに、得られたデータを解析して、マニュアル兼研究報告書にまとめて市町村に配布する。平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月の間、必要に応じて、学会発表、論文投稿、プレス発表を行う。

### (4) 調査方法

各モデル市町村は、対象者に協力依頼文書、自記式質問票、回収用封筒および検体容器を郵送する。

普段から各モデル市町村の健康づくり事業に関わっているボランティア（食生活改善推進員、健康づくり推進員等）あるいは市町村の職員が対象者宅を訪問し、回収用封筒に入れ封緘された自記式質問票と尿容器の回収を行う。初回訪問の際、対象者が不在または後日回収を希望した場合は、次回訪問に関する文書をポストに入れるか対象者に手渡し、後日 2 回目の訪問を行う。2 回目の訪問の際、不在または後日回収を希望した場合は、郵送回収に関する文書をポストに入れるか対象者に手渡し。訪問回収した自記式質問票と尿検体入りの封筒は保健センターに届ける。

対象者の内、希望する者には、平成 28 年 3 月 31 日までに塩分摂取量推定値を記載した結果票を親展文書として郵送する。

(5) 研究資金および利益相反

本研究に要する費用は、茨城県立健康プラザおよび各モデル市町村が負担する。  
なお、研究者に公表すべき利益相反は無い。

(6) 研究に関する情報公開

研究計画書および倫理審査結果通知書は、茨城県立健康プラザのホームページに掲載する。研究成果については、事業に活用しやすいマニュアル兼研究報告書にして市町村に還元するほか、必要に応じて、学会発表、論文投稿、プレス発表を行い公表する。

7 研究の背景及び経緯

近年、我が国の大規模疫学調査(Umesawa M, et.al. Am J Clin Nutr. 2008; 88: 195-202.)によって、高塩分摂取が循環器疾患死亡の独立した危険因子であることが示唆されている。また、台湾の退役軍人施設を対象とした研究(Chang HY, et al. Am J Clin Nutr. 2006; 83: 1289-96.)では、施設で使用する食塩を低ナトリウム塩に代えたところ、循環器疾患の死亡率が40%程度低下したことが報告されている。このように、集団のナトリウム摂取量を低下させることは循環器疾患の予防にとって重要である。

循環器疾患の死亡率が比較的高い茨城県内の市町村においては、適塩推進のポピュレーションアプローチ事業に取り組むにあたって、当該事業のPDCAサイクルをどのように構築していくかのマニュアルを作成することが求められる。その中で、Planの段階としての塩分摂取量の実態把握とその要因（対策のターゲット）となる食習慣の推定方法を示すことが必要となる。また、CheckおよびActの段階として、Planの段階のときと同様の調査方法により、塩分摂取量の実態把握とその要因となる食習慣を把握し、それらの経年変化を以て事業の評価を行う方法を示すことも求められる。

そこで、ポピュレーションアプローチを用いた適塩事業のPDCAサイクル構築に際し、市町村における塩分摂取量の実態把握とその要因（対策のターゲット）となる食習慣の推定方法の一例を実証的に示すため、モデル市町において、普段から健康づくりに関わっているボランティア（食生活改善推進員、健康づくり推進員等）との協働による実態調査事業を実施する。

8 研究方法

【研究デザイン】

観察研究（横断研究）

【対象】

モデル市町村は当事業の実施を希望する3市町（潮来市，行方市，大洗町）とする。各モデル市町村において、住民基本台帳から無作為に抽出した20歳～79歳の住民600人を対象とする。

【方法】

各モデル市町村は、対象者に協力依頼文書（別紙1）、自記式質問票（別紙2）、回収用封筒および検体容器を郵送する。

普段から各モデル市町村の健康づくり事業に関わっているボランティア（食生活改善推進員，健康づくり推進員等）あるいは市町村の職員が対象者宅を訪問し，回収用封筒に入れ封緘された自記式質問票と尿容器の回収を行う。初回訪問の際，対象者が不在または後日回収を希望した場合は，次回訪問に関する文書（別紙3）をポストに入れるか対象者に手渡し，後日2回目の訪問を行う。2回目の訪問の際，不在または後日回収を希望した場合は，郵送回収に関する文書（別紙4）をポストに入れるか対象者に手渡し。訪問回収した自記式質問票と尿検体入りの封筒は保健センターに届ける。

対象者の内，希望する者には，平成28年3月31日までに塩分摂取量推定値を記載した結果票（別紙5）を郵送する。

【共同研究機関】

- ・獨協医科大学公衆衛生学講座
- ・筑波大学体育系

なお、研究機関の役割は、データの解析・報告書の作成を行うための人材を、茨城県立健康プラザに派遣することである。

## 9 研究対象者の保護

調査票および尿検体は結果票（別紙 5）の送付を希望する者のみ記名とする。住民台帳から抽出された対象者に、別紙 1「調査へのご協力をお願い」を配布することによって研究計画の内容と不参加や中止による不利益はないことを説明する。説明文書には問合せ窓口を記載する。自記式質問票（別紙 2）および尿検体提出を以て同意を得たと見做すことも記載する。

調査で得られたデータは秘密扱いとし、茨城県立健康プラザ内にあるパソコン（ネットワークに接続していないもの）に保管して、統計処理を実施するため、外部にデータを持ち出すことはない。研究対象者からの自記式質問票（別紙 2）は、茨城県立健康プラザで保管し、研究期間終了時に廃棄することを別紙 1 に記載する。

尿検体は随時尿とし、尿中ナトリウムおよび尿中クレアチニン検査を実施する。必要な検査を終了した後、速やかに尿検体を廃棄し、研究の目的外の使用は行わないことを別紙 1 に記載する。

なお、結果の公表では、統計解析した数値のみを示すため、個人が特定される可能性はない。

また、結果票（別紙 5）を対象者に送付する際には、親展文書として郵送する。

## 10 研究によって得られる結果および貢献度

研究結果をもとに、塩分摂取量の実態把握と、それに関連する食生活について明らかにすることができ、ポピュレーションアプローチによる適塩施策において、ターゲットにすべき食生活について科学的根拠を提供することができる。

さらに、塩分摂取の実態の把握方法および塩分摂取に影響を与えている生活習慣の同定方法の実例として市町村に提示することにより、各市町村がポピュレーションアプローチによる適塩事業の PDCA サイクルの推進を支援することができる。

## 11 研究結果の公表方法等

研究成果については、事業に活用しやすいマニュアル兼研究報告書にして市町村に還元するほか、必要に応じて、学会発表、論文投稿、プレス発表を行い公表する。

## 12 研究実施報告書の提出時期

（※研究期間が 3 年を越える場合のみ記載する。）

(別紙 1)

(案)

平成 年 月 日

住民の皆様へ

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史  
〇〇市長 〇〇 〇〇

## 「適塩事業マニュアル作成に係る実態調査・評価手法モデル事業」

### 参加協力をお願い

この尿検査及びアンケートの調査は、県民の皆様が生涯にわたり健康で豊かな生活を送るための健康づくり事業を立案するために、茨城県立健康プラザと〇〇市が行うものです。

茨城県は脳卒中や心臓病の死亡率が全国に比べて高く、そのため平均寿命も短くなっています。これらの疾患の危険因子の一つとして高塩分摂取が挙げられます。茨城県の脳卒中や心臓病の死亡率を全国並みにまで下げ、平均寿命を延ばすために、塩分摂取の実態を把握して対策を考えていくことが喫緊の課題です。

そこで、塩分摂取量とそれに影響する食生活との関連を明らかにし、科学的な根拠に基づいた健康づくり事業の推進に役立てるため、尿検査及びアンケート調査にご参加いただきたいと存じます。

対象者は、20歳～79歳の方を住民台帳から無作為に600人選ばせていただきました。誠に勝手ながら、**下記の日**に**ボランティアの調査員**または**市の職員**が**尿検体とアンケートの回収にお伺いします**。回収日当日（時刻は問いません）に採尿し、アンケート用紙と共に回収用封筒に入れてご提出ください。ご不在の場合は、後日訪問させていただくこともございます。

ご参加いただいた方で、ご希望される方には、尿の検査から推定した「あなたの1日塩分摂取量推定値（参考値）」を記載した結果票を、平成28年3月31日までに郵送させていただきます。

なお、これら提供を受けた情報は、茨城県立健康プラザと自治体が厳重に管理し、統計処理をした上で公表いたします。アンケート用紙は茨城県立健康プラザで保管し、研究期間が終了した際に廃棄いたします。又、尿検体も必要な検査（ナトリウム濃度およびクレアチニン濃度）が終了次第廃棄し、この事業の目的以外の使用はいたしませんので、個人のプライバシーは守られます。

本調査へのご協力は、ご本人の自由意思によるものであり、参加を拒否した場合でも、不利益を受けることはありません。尿検体及びアンケートの提出を以て本調査への参加に同意したものとさせていただきます。なお、尿検体及びアンケートを提出した後でも、本調査への参加を取り消すことができます。ただし、参加を取り消す意思表示の前に公表された研究成果を修正または取り消すことはできません。

**以上の趣旨をご理解のうえ、調査にご協力くださいますようお願いいたします。**

記

訪問日： 平成27年 月 日 午前 ・ 午後

【訪問・回収に関するお問い合わせ先】

〇〇市〇〇保健センター 〇〇

TEL ×××-××××（平日〇:〇〇～〇〇:〇〇）

【調査に関するお問い合わせ先】

茨城県立健康プラザ健康づくり情報部

TEL 029-243-4216（平日9:00～17:00）

# 今回の調査の目的

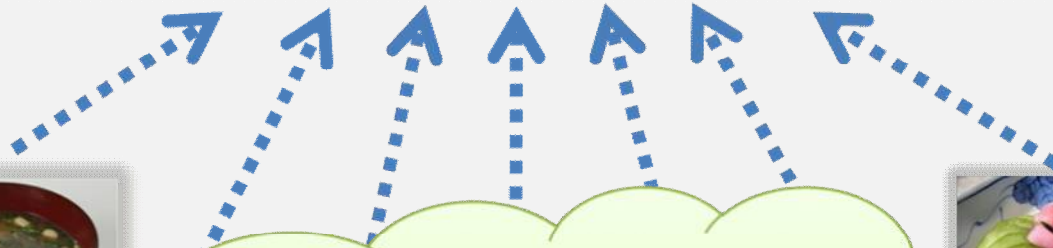
元気で長寿な地域をつくる



脳卒中・心筋梗塞の減少



塩分摂取量の減少



お住まいの地域で  
どのような料理や食べ方が  
どのくらい塩分摂取に  
影響しているかを  
見える化します



今回の調査

## 〇〇市塩分摂取調査票2015(案)

### ●最近1か月程度のことについて、以下の質問にお答えください。

1. あなたは朝食を食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日食べる
2. 米飯を食べるとき、佃煮(海苔・昆布)、なめたけ等の瓶詰、ふりかけ等を食べますか？  
1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
3. 納豆を食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
4. 【問3で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 納豆を食べるとき、何をかけますか？  
あてはまるものすべてに○を付けてください。  
(1) 何もかけない (2) 付属のタレ (3) しょうゆ  
(4) その他
5. パン(調理パンを含む)を食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
6. 汁物(味噌汁、スープ等)を食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
7. 【問6で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 汁物を食べるとき、汁をどのくらい飲みますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) ほとんど飲まない (2) 半分くらい飲む (3) ほとんど全部飲む
8. 【問6で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 ご家庭で汁物を作る(家族が作る場合も含む)とき、だしは何をを使いますか？  
あてはまるものすべてに○を付けてください。  
(1) 何も使わない  
(2) 天然だし(鰹節、煮干し等)または市販の天然だしの粉(食塩無添加のもの)  
(3) 市販の天然だしの粉(食塩を添加したもの)  
(4) 市販のうま味調味料(顆粒のだしの素やコンソメを含む)  
(5) その他

9. 麺類（やきそば、ラーメン、うどん、そば等）を食べますか？  
1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
10. 【問9で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 麺類（ラーメン、うどん、そば等）を食べるとき、汁を飲みますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) ほとんど飲まない (2) 半分くらい飲む (3) ほとんど全部飲む
11. 煮物（肉じゃが、筑前煮、タケノコの煮付け、魚の煮付け等）を食べますか？  
1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
12. 【問11で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 煮物を食べるとき、煮汁を飲みますか？（ご飯にかけて食べる場合を含む） 1つ選んで○を付けてください。  
(1) ほとんど飲まない (2) 半分くらい飲む (3) ほとんど全部飲む
13. 【問11で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 煮物を作る（家族が作る場合も含む）とき、味付けに何を使いますか？ あてはまるものすべてに○を付けてください。  
(1) しょうゆ（減塩でないもの）  
(2) 減塩しょうゆ  
(3) 市販のつゆ（だしつゆ、めんつゆ等）（減塩でないもの）  
(4) 市販の減塩つゆ（だしつゆ、めんつゆ等）  
(5) その他
14. お刺身やお寿司を食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
15. 【問14で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 お刺身やお寿司を食べるとき、しょうゆ皿のしょうゆを継ぎ足しますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
(1) 継ぎ足さない (2) 1回継ぎ足す (3) 2回以上継ぎ足す
16. 塩漬けされた魚（塩サケの切り身、干物、缶詰を含む）を食べますか？  
1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
17. 魚の練り物（魚肉ソーセージ、かまぼこ、はんぺん、さつま揚げ、ちくわ等）を食べますか？  
1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上
18. 獣肉の加工品（ハム、ベーコン、ウィンナー等）を食べますか？  
1つ選んで○を付けてください。  
(1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

19. 丼物やお重物（かつ丼，天丼，牛丼，鉄火丼，うな重等）を食べますか？

1つ選んで○を付けてください。

- (1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

20. ルー物（カレー，シチュー，ハヤシライス等）を食べますか？

1つ選んで○を付けてください。

- (1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

21. 野菜サラダを食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

22. 【問21で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 野菜サラダを食べるとき、ドレッシング等は何を使いますか？ あてはまるものすべてに○を付けてください。

- (1) 何もかけない (2) マヨネーズ (3) 和風ゴマ  
(4) 和風（オイル入り） (5) 中華（オイル入り） (6) 和風ノンオイル  
(7) 中華ノンオイル (8) その他

23. 漬物（梅干，キムチを含む）を食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

24. 【問23で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 漬物を食べるとき、しょうゆをかけますか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) かけない (2) 味をみてかけたり，かけなかったりする  
(3) 味をみないでかける

25. 市販のお弁当（おにぎり，稲荷寿司，手巻き寿司，仕出しを含む）を食べますか？

1つ選んで○を付けてください。

- (1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

26. 【問25で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】

市販のお弁当（おにぎり，稲荷寿司，手巻き寿司，仕出しを含む）を食べるとき，付属のしょうゆやソースをかけますか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) ほとんどかけない (2) 半分くらいかける (3) ほとんど全部かける

27. 味付けされたおかず（塩サケや魚の干物を含む）に，しょうゆ，ソース，塩などをかけますか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) かけない (2) 味をみてかけたり，かけなかったりする  
(3) 味をみないでかける

28. おせんべいを食べますか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) 全く食べない (2) 週に1回未満 (3) 週に1～2回くらい  
(4) 週に3～6回くらい (5) 毎日1回くらい (6) 毎日2回以上

29. 【問27で(2)～(6)と答えた人のみお答えください】 おせんべいを食べるとき，どんな味付けのものが多いですか？ 1つ選んで○を付けてください。

- (1) さとう (2) しお (3) しょうゆ



30. ご自宅で減塩しょうゆを使っていますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 使っている (2) 使っていない
31. ご自宅で減塩のつゆ（だしつゆ、めんつゆ等）を使っていますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 使っている (2) 使っていない
32. ご自宅で減塩（低ナトリウム）の食塩を使っていますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 使っている (2) 使っていない
33. ご自宅で減塩の味噌を使っていますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 使っている (2) 使っていない
34. 自分が1食または1日に食べる必要がある食事の目安量を知っていますか？  
 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 知っている (2) 知らない
35. 食育に関心がありますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 関心がある (2) 関心がない
36. 高血圧の薬を飲んでいますか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 飲んでいる (2) 飲んでいない
37. 性別と年齢をお答えください。  
 (1) 男性 (2) 女性 年齢（ ）歳
38. 身長と体重をお答えください。  
 身長（ ）cm 体重（ ）kg
39. 加入している健康保険は何ですか？ 1つ選んで○を付けてください。  
 (1) 国民健康保険 (2) 後期高齢者医療制度 (3) 健康保険組合  
 (4) 協会けんぽ (5) その他（共済組合等）

今回ご提出される尿の検査結果から、1日あたりの塩分摂取量を推定した結果票をお送りすることができます。送付をご希望される方は、下記の住所・氏名欄にご記入の上ご提出ください。

〒 \_\_\_\_\_ 市 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_ 丁目 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 号  
 住 所 \_\_\_\_\_ 氏 名 \_\_\_\_\_

※送付をご希望されない場合は、住所・氏名欄は空欄のままご提出ください。

ご協力ありがとうございました。

住民の皆様へ

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史  
〇〇市長 〇〇 〇〇

**「適塩事業マニュアル作成に係る実態調査・評価手法モデル事業」**

**参加協力のお願いと再訪問日時のお知らせ**

先日、郵送にてお知らせしました通り、この尿検査及びアンケートの調査は、県民の皆様が生涯にわたり健康で豊かな生活を送るための健康づくり事業を立案するために、茨城県立健康プラザと〇〇市が行うものです。

茨城県は脳卒中や心臓病の死亡率が全国に比べて高く、そのため平均寿命も短くなっています。これらの疾患の危険因子の一つとして高塩分摂取が挙げられます。茨城県の脳卒中や心臓病の死亡率を全国並みにまで下げ、平均寿命を延ばすために、塩分摂取の実態を把握して対策を考えていくことが喫緊の課題です。

そこで、塩分摂取量とそれに影響する食生活との関連を明らかにし、科学的な根拠に基づいた健康づくり事業の推進に役立てるため、尿検査及びアンケート調査にご参加いただきたいと存じます。

対象者は、20歳～79歳の方を住民台帳から無作為に600人選ばせていただきました。本日訪問させていただきましたが、ご都合が合わなかったようですので、誠に勝手ながら、**下記の日にボランティアの調査員または市の職員が尿検体とアンケートの回収にお伺いします。**回収日当日(時刻は問いません)に採尿し、アンケート用紙と共に回収用封筒に入れてご提出ください。

ご参加いただいた方で、ご希望される方には、尿の検査から推定した「あなたの1日塩分摂取量推定値(参考値)」を記載した結果票を、平成28年3月31日までに郵送させていただきます。

なお、これら提供を受けた情報は、茨城県立健康プラザと自治体が厳重に管理し、統計処理をした上で公表いたします。アンケート用紙は茨城県立健康プラザで保管し、研究期間が終了した際に廃棄いたします。又、尿検体も必要な検査(ナトリウム濃度およびクレアチニン濃度)が終了次第廃棄し、この事業の目的以外の使用はいたしませんので、個人のプライバシーは守られます。

本調査へのご協力は、ご本人の自由意思によるものであり、参加を拒否した場合でも、不利益を受けることはありません。尿検体及びアンケートの提出を以て本調査への参加に同意したものとさせていただきます。なお、尿検体及びアンケートを提出した後でも、本調査への参加を取り消すことができます。ただし、参加を取り消す意思表示の前に公表された研究成果を修正または取り消すことはできません。

**以上の趣旨をご理解のうえ、調査にご協力くださいますようお願いいたします。**

記

訪問日：平成27年 月 日 午前・午後

【訪問・回収に関するお問い合わせ先】

〇〇市〇〇保健センター 〇〇  
TEL ×××-×××× (平日〇:〇〇~〇〇:〇〇)

【調査に関するお問い合わせ先】

茨城県立健康プラザ健康づくり情報部  
TEL 029-243-4216 (平日9:00~17:00)

住民の皆様へ

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史  
〇〇市長 〇〇 〇〇

**「適塩事業マニュアル作成に係る実態調査・評価手法モデル事業」**

**に係る尿検体およびアンケート郵送のお願い**

度々のお願いで申し訳ありません。先日お知らせしました通り、この尿検査及びアンケートの調査は、県民の皆様が生涯にわたり健康で豊かな生活を送るための健康づくり事業を立案するために、茨城県立健康プラザと〇〇市が行うものです。

茨城県は脳卒中や心臓病の死亡率が全国に比べて高く、そのため平均寿命も短くなっています。これらの疾患の危険因子の一つとして高塩分摂取が挙げられます。茨城県の脳卒中や心臓病の死亡率を全国並みにまで下げ、平均寿命を延ばすために、塩分摂取の実態を把握して対策を考えていくことが喫緊の課題です。

そこで、塩分摂取量とそれに影響する食生活との関連を明らかにし、科学的な根拠に基づいた健康づくり事業の推進に役立てるため、尿検査及びアンケート調査にご参加いただきたいと存じます。

対象者は、20歳～79歳の方を住民台帳から無作為に600人選ばせていただきました。本日訪問させていただきましたが、ご都合が合わなかったようですので、**同封の返信用封筒にて、尿検体とアンケートを郵送くださいますようお願い申し上げます**。郵送日当日（時刻は問いません）に採尿し、アンケート用紙と共に封筒に入れてご提出ください。

ご参加いただいた方で、ご希望される方には、尿の検査から推定した「あなたの1日塩分摂取量推定値（参考値）」を記載した結果票を、平成28年3月31日までに郵送させていただきます。

なお、これら提供を受けた情報は、茨城県立健康プラザと自治体が厳重に管理し、統計処理をした上で公表いたします。アンケート用紙は茨城県立健康プラザで保管し、研究期間が終了した際に廃棄いたします。又、尿検体も必要な検査（ナトリウム濃度およびクレアチニン濃度）が終了次第廃棄し、この事業の目的以外の使用はいたしませんので、個人のプライバシーは守られます。

本調査へのご協力は、ご本人の自由意思によるものであり、参加を拒否した場合でも、不利益を受けることはありません。尿検体及びアンケートの提出を以て本調査への参加に同意したものとさせていただきます。なお、尿検体及びアンケートを提出した後でも、本調査への参加を取り消すことができます。ただし、参加を取り消す意思表示の前に公表された研究成果を修正または取り消すことはできません。

**以上の趣旨をご理解のうえ、調査にご協力くださいますようお願いいたします。**

【郵送に関するお問い合わせ先】

〇〇市〇〇保健センター 〇〇

TEL ×××-××××（平日〇：〇〇～〇〇：〇〇）

【調査に関するお問い合わせ先】

茨城県立健康プラザ健康づくり情報部

TEL 029-243-4216（平日9：00～17：00）

(別紙 5)

(案)

〒xxx-xxxx

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇様

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史  
〇〇市長 〇〇 〇〇

## 尿検査から推定した塩分摂取量について

平素から、茨城県および〇〇市の健康づくり事業にご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

先般ご提出いただいた尿検体の検査結果から、あなたの1日あたりの塩分摂取量を推定した結果を下記の通りお知らせいたします。個人の摂取量を正確に測定するためには24時間の尿を溜めて測定する必要がありますので、今回はあくまで目安としての値です。

一方で、1日の塩分摂取量※は男性8.0g未満、女性7.0g未満にするように推奨されています。塩分摂取量を1gでも減らして脳卒中や心臓病などを発症する危険を低減していただくために、今回の推定結果をご参考にしていただければ幸いです。

記

あなたの 1日塩分摂取量推定値 (参考値)
9.9g

※『日本人の食事摂取基準(2015年版)』によれば、成人男性で8.0g未満、成人女性で7.0g未満を目標としています。なお、『高血圧治療ガイドライン2014』によれば、日本高血圧学会は6g未満を推奨しており、世界保健機関(WHO)は**5g未満にすべき**としています。(裏面もご参照ください)

### 【お問い合わせ先】

〇〇市〇〇保健センター 〇〇

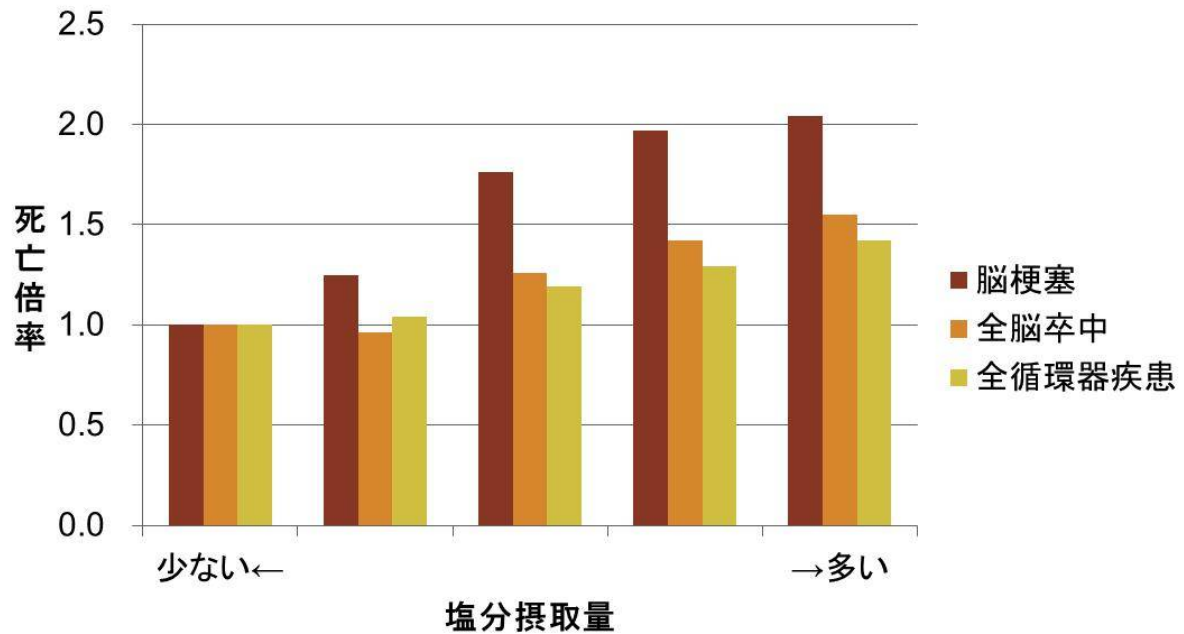
TEL xxx-xxxx (平日 〇:〇〇~〇〇:〇〇)

茨城県立健康プラザ健康づくり情報部

TEL 029-243-4216 (平日 9:00~17:00)

# 血圧が正常でも、塩分を摂り過ぎれば・・・！？

## 塩分摂取量の多い人は脳梗塞の死亡リスクが2倍！！



(Umesawa M, et.al. Am J Clin Nutr. 2008;88:195-202.)

## 上手に使おう！（減塩調味料）



## 気を付けよう！（煮物, 干物, 汁, ルーの摂り過ぎ）



煮物：1g～5g



スープ：1g～2g



麺類：5g～7g



ルー物：3g～4g

※お魚は塩漬け（鮭の辛塩だと1切れ2g～4g）より、生のものを調理して食べよう！