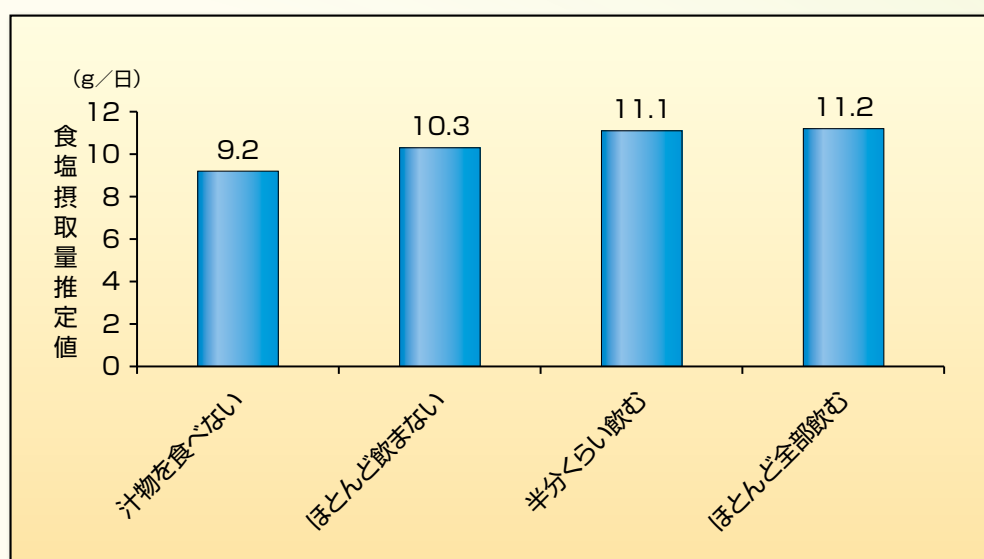


# 適塩事業のPDCAマニュアル



汁物の食べ方と食塩摂取量推定値

～「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」の調査結果より～

平成28年3月

茨城県保健福祉部保健予防課  
茨城県立健康プラザ  
(公財)茨城県総合健診協会



## はじめに

近年、Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Act（改善）というPDCAサイクルを構築して、健康政策を進めていくことが求められています。科学的根拠に基づいて計画を立案するために、地域診断と介入効果の予測が重要になってきます。地域の健康課題を把握し、何がその要因となっているかを探索し、その要因を改善すればどれくらい課題が改善できるかを推定するといったことを行ったうえで、実行可能性があり、できるだけ効率のよい保健事業を選択していくといった手順を踏まえることが必要です。また、保健事業のターゲットとした要因の状況と目的とする健康課題の状況をモニタリングして、保健事業の効果を評価することも必要です。その評価を踏まえ、保健事業を改善することになります。

このことを踏まえて、健康日本21（第二次）の循環器疾患対策では、減塩や肥満者の減少等により、収縮期血圧の平均値がどの程度下がり、その結果として循環器疾患の死亡率がどの程度下がるかを推定しています。一方、各市町村においても様々な健康づくり計画が策定されているものの、介入効果の予測まで実施したうえで保健事業の選択をしているところはほとんどないのが現状です。また、健康日本21（第二次）の循環器疾患対策の中で重要とされいながら、市町村において実態把握がなされていない指標の一つが、住民の食塩摂取量です。国民健康・栄養調査と同様の食事調査を市町村が実施することは、予算やマンパワー的に困難であることが一因と思われます。そこで今回、適塩事業を例にして、市町村がPDCAサイクルを構築するにはどのようにしたら良いかを、マニュアルの形で提案させていただくことにいたしました。特に、介入効果予測の部分に主眼をおいて、3つの市町（潮来市、行方市、大洗町）のご協力を得て実際に行った調査の方法とその結果を踏まえながら作成しました。各市町村の健康づくり施策の一助となれば幸いです。

最後になりましたが、本マニュアルを作成するにあたり、調査にご協力頂いた3市町及び調査員の方々に、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

茨城県立健康プラザ

管理者 大田仁史



## 目次

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の概要 .....	1
1. 地域診断と背景要因の推定 (Plan その1) .....	2
(1) 食塩摂取量の把握とその要因の同定における基本 .....	2
(2) 食塩摂取量の把握とその要因の調査方法の実例 .....	3
(3) 調査結果 .....	7
2. 介入効果の予測 (Plan その2) .....	16
(1) 集団の食生活の改善による食塩摂取量平均値の変化予測 .....	16
(2) 適塩事業シミュレーションシートの構成 .....	16
(3) 調査結果と目標値の入力 .....	18
(4) 食生活と食塩摂取量推定値の関係のグラフ .....	18
(5) 食生活の現状と改善後を示すグラフ .....	19
(6) 食生活改善時の食塩摂取量推定値のグラフ .....	19
(7) 重点課題選定の基準 .....	20
3. 減塩事業の事例 (Do) .....	21
(1) 茨城県筑西市協和地区 .....	21
(2) 青森県 (「だし活」) .....	21
(3) 新潟県 (「にいがた減塩ルネサンス運動」) .....	22
4. 施策評価 (Check) .....	23
(1) 評価の段階 .....	23
(2) 適塩事業のプロセス評価 (第1段階) .....	23
(3) 適塩事業の影響評価 (第2段階) .....	24
(4) 適塩事業の成果評価 (第3段階) .....	25
5. 改善 (Act) .....	25
(1) プロセス評価に基づく改善 .....	25
(2) 影響評価・成果評価に基づく改善 .....	26
6. 参考資料 .....	28
(1) 市町別食習慣別食塩摂取量推定値 .....	28

①潮来市 .....	28
②行方市 .....	36
③大洗町 .....	44
④3市町計.....	52
(2) 研究計画書 .....	60
(3) 調査対象者へ送付したその他の資料 .....	73
(4) 適塩事業実態調査回収方法のマニュアル .....	77

### 巻末の付属 CD-R について

・この CD-R は、本マニュアルで解説している「適塩事業シミュレーションシート」とモデル事業実施市町の「食塩摂取量推定値集計結果（市町・食習慣別）」「アンケート調査回答集計結果（市町・性・年齢階級別）」を収録したものです。

・「適塩事業シミュレーションシート」の各シートの入力部分の値は、モデル事業実施市町の「食塩摂取量推定値集計結果（市町・食習慣別）」の値を入力してありますので、ご利用の際は、調査された結果を入力してください。

# 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の概要

## 1 目的

茨城県内のモデル市町村において実態調査を行い、塩分摂取の実態把握と食習慣との関連を分析し、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とその要因となる食習慣の推定方法をマニュアル化して示すことにより、適塩対策のPDCAサイクルを推進することを目的とする。

## 2 実施主体

茨城県立健康プラザ

## 3 研究期間

平成 27 年 8 月 18 日～平成 29 年 3 月 31 日

## 4 研究実施主任担当者

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

## 5 調査方法等

### (1) 調査時期

平成 27 年 9 月～11 月

### (2) 対象者

モデル市町村において、住民基本台帳から 20 歳～79 歳の住民をそれぞれ 600 人ずつ（1,800 人）無作為に抽出。

### (3) 調査項目

- ・食塩摂取量（随時尿によるナトリウム・クレアチニン検査の値から推定）
- ・食生活（39 項目で構成された自記式アンケート調査）

### (4) 調査方法

郵送配布した尿容器、アンケート調査票を、後日、市町村のボランティアや職員が訪問回収した。

## 6 研究倫理

本研究は、茨城県疫学研究合同倫理審査委員会の承認を得て実施した。

## 7 結果

対象者 1,800 人のうち、尿検体 981 件、調査票 977 件を回収し、有効回収件数は 955 件であった。

## 1. 地域診断と背景要因の推定（Plan その1）

### (1) 食塩摂取量の把握とその要因の同定における基本

ここでは、住民の食塩摂取量とそれに関連する要因の把握の方法についての基本的事項を示します。具体的には、図1のように、横軸に原因（食習慣）、縦軸に結果（食塩摂取量）をとったグラフが描けることが目標です。

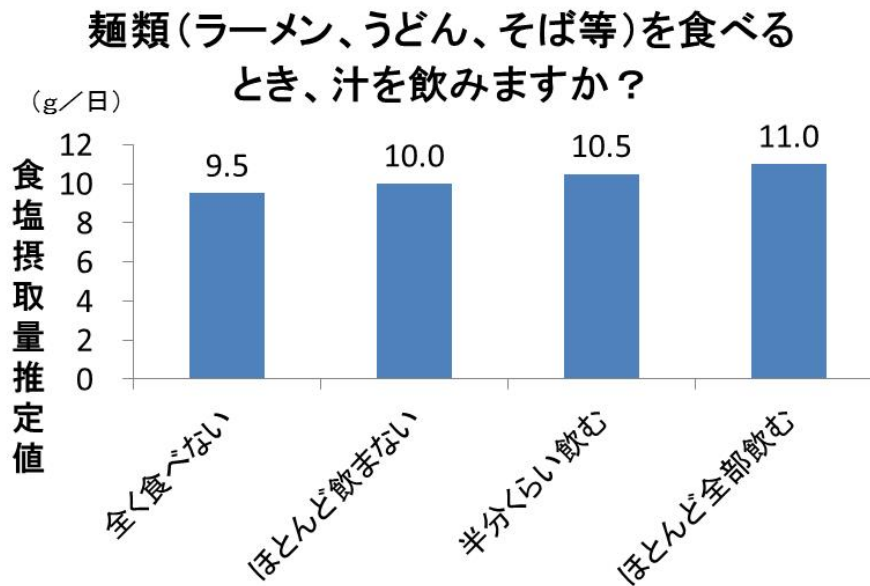


図1 食生活と食塩摂取量との関連を示すグラフの例

このグラフを作成するための調査を計画する際に重要なことの一つは、横軸（原因）の項目が縦軸（結果）の項目より時間的に前に起こったことになるように調査することです。ここでは、食習慣が先で、塩分摂取量推定値が後という具合です。原因は結果よりも過去に起こったことであるはずなのです。このことは、「時間性」といって、どんな調査のときにも注意が必要です。例えば、運動習慣と肥満の関係をアンケートで調査した場合、現在の運動習慣と現在の肥満の有無を同時に質問すると、「運動していない（原因？）人は、している人に比べて、肥満（結果？）の人が少ない」という結果になる場合があります。これは、運動不足が肥満を予防したのではなく、肥満に気が付いたので運動を始めたことを示しているのかもしれませんが、つまり、「肥満（原因）の人は、肥満でない人に比べて、運動（結果）している人が多い」という解釈の方が正しいのかもしれないのです。卵が先か鶏が先か、はっきりわかるような調査になるように気を付けましょう。



もう一つ、このグラフを読む場合の注意点があります。図1のように、横軸（原因）の項目を右に行けばいくほど強く（大きく）なるように配置した場合、縦軸（結果）の項目も直線的に大きく（あるいは小さく）なるようになっているかどうかということです（「量－反応関係」といいます）。右にいけばいくほど縦棒の長さが長く（あるいは短く）、一直線上に上昇（あるいは下降）しているような場合は、横軸の項目が縦軸の項目の原因である可能性が考えられます。凸凹していたり、平坦であったりといった場合は、横軸の項目と縦軸の項目は無関係である可能性が考えられます。

また、図1のようなグラフは、「汁を飲む人々は、飲まない人々に比べて、（その他の生活習慣等の影響も含めて）食塩摂取量が多い」ということになります。汁を飲む人々には、かけ醤油をする人々が多いのかもしれませんが、漬物をたくさん食べる人が多いのかもしれませんが（「交絡」といいます）。そういった、汁飲み以外の要因も含めた関係を見ているという事に注意してください。

加えて、同じ設問でも地域全体の特性や季節の影響を受けていることに注意が必要です。例えば、汁物の摂取と言っても、あら汁などが多いところもあれば、コンソメスープが多いところもあるでしょう。その地域に多い汁物のイメージを持ちつつ、結果を解釈する必要があります。季節の影響としては、例えば、冬の鍋物などがあるでしょう。鍋物が増える分、汁物は減るかもしれません。このように、その地域の文化や慣習を良く把握して解釈する必要があります。

## (2) 食塩摂取量の把握とその要因の調査方法の実例

ここでは、健康プラザと潮来市、行方市、大洗町とで実施した塩分摂取量の把握とその要因の同定のための調査を紹介しながら、重要なポイントを解説します。

### ①調査時期

- ・平成27年9月～11月

※季節によっても食生活は変わるので、通年で実施することが望ましいと考えられます。

しかし、実際には通年で実施することは不可能に近いので、少なくとも結果を解釈する際に、調査した季節による結果の偏りを考察する必要があります。

今回の調査では尿検体の郵送提出も可能としました。暑い時期は検体の保管状況によっては常温を超える可能性があり、検査結果の精度に影響がでることも考えられることから、9月下旬の開始としました。

## ②調査対象者

・潮来市，行方市，大洗町で，それぞれ住民基本台帳から 20 歳～79 歳の住民を 600 人ずつ無作為に抽出

※今回の調査結果（食塩摂取量の標準偏差＝2.3 g/日）から，食生活と塩分摂取量の関係を一定の精度（検出力 95%，有意水準 5%）で分析するために，約 1,010 人程度の有効回答が必要と推計されました。ご自分の地域の調査をする際の参考にして下さい。

※住民全体の状況を把握するためには，住民台帳からの無作為抽出が望ましいとされます。特定健診の受診者を対象とした場合は，職業や年齢層が偏ることを考慮する必要があります。

## ③調査項目

### 【食塩摂取量】

・尿中食塩排泄量の推定方法

ここでは，随時尿で行ったナトリウム（Na）・クレアチニン（Cr）の検査値を使い算出します。

$$\text{尿中食塩排泄量(g/日)} = 21.98 \times \left( \frac{\text{随時尿Na濃度(mEq/l)}}{\text{随時尿Cr濃度(mg/l)}} \times \text{Pr.Ucr24} \right)^{0.392} \times 23 \times 2.54 \div 1000$$

$$\text{Pr.Ucr24(mg/日)} = -2.04 \times \text{年齢} + 14.89 \times \text{体重(kg)} + 16.14 \times \text{身長(cm)} - 2244.45$$

出典：Tanaka T, et al. J Hum Hypertens. 2002;16(2):97-103 および Kawano Y, et al. Hypertens Res. 2007;30(10):887-93.

※この推定方法は，集団の平均値を算出する際には妥当だとされている一方で，個人の絶対的な値と見做すことはできないとされています。個人の値を正確に測定するためには，24 時間の蓄尿が必要とされています。

・尿中食塩摂取量の推定方法

$$\text{食塩摂取量推定値(g/日)} = \text{尿中食塩排泄量(g/日)} \div 0.985$$

出典：Holbrook JT, et al. Am J Clin Nutr. 1984;40(4):786-93.

【食生活】自記式アンケート調査票（巻末資料参照）

①配布・回収方法

・郵送により依頼文，尿容器，アンケート調査票を配布し，後日，市町のボランティアや職員が訪問して回収

（原則として2回訪問とし，2回訪問しても回収できなかった場合は，郵送提出も可としました。また，回収する方への説明資料として，健康プラザで回収用のマニュアルを作成しました。（巻末資料参照））

潮来市は，食生活改善推進員の協力のもと2回訪問し，回収できなかった方へ郵送提出の案内をしました。行方市は，1回訪問で市職員が行い，未回収の方へ郵送提出を案内しました。大洗町は，町で委託している水道検針員が訪問し，1回目の回収の際，未提出の方には郵送提出の案内を行い，2回目はその後の郵送提出の状況を把握してから訪問しました。

※尿検体を郵送により回収する場合は，郵便局，宅配業者等と事前によく調整する必要があります。今回の調査では，塩化ビニル製スポイトを選択し，事前に郵便局に相談した結果，その容器をチャック付きビニール袋で2重に封をすることとしました。しかし，郵送された尿検体の約3割に尿漏れが見つかりました。他の郵便物に挟まれる等により，容器に圧力がかかり，その圧力によってスポイトが変形するなどしてキャップが緩んだことが原因と推測されます。ただしチャック付きビニール袋で封をしていたため，他の郵便物に影響は無く，検査会社での開封時に発見されました。以上のことから，郵送で行う場合は，尿容器はプラスチック製スピッツ（試験管）を緩衝材で包み，チャック付きビニール袋で2重に封をしたほうが，より安全性が高まると思われれます。

②回収結果

・尿検体回収件数（回収率）

潮来市：338件（56.3%） 行方市：320件（53.3%） 大洗町：323件（53.8%）

合計：981件（54.5%）

・調査票回収件数（回収率）

潮来市：335件（55.8%） 行方市：319件（53.1%） 大洗町 323件（53.8%）

合計：977件（54.2%）

・有効回答件数（回収率）

潮来市：326件（54.3%） 行方市：314件（52.3%） 大洗町：315件（52.5%）

合計：955件：（53.1%）

**～実施した市町から、これから実施しようとする市町村へのアドバイス～**

**【潮来市】**

ボランティア（食生活改善推進員）の協力により回収を行いました。市民のため、対象者が知人の方も多く、調査を依頼しやすいというメリットがありました。しかし一方で、ボランティアであることから調査期間中の保険や、個人情報を取扱うため、ボランティア用の地図作成に伴う市町村の負担増加等のデメリットもありました。調査員の選定は、メリット・デメリットを考慮した上で決定するとよいと考えます。

**【行方市】**

「尿の回収」について、回収される側の抵抗感は、心配していたほどではありませんでした。

**【大洗町】**

訪問による回収は、難航が多くありました（都合が合わない、待っているのに時間になっても回収に来ない等の意見が対象者から多数出ました）。再訪問による回収は決して多い数字とは言えず、訪問回収は1度きりで良いのではないかと感じました。そのため、どちらかというとなら訪問回収ではなく郵送提出をメインにし、訪問回収を希望の際は連絡してもらってこちらから伺うなどの方法をとったほうが、手間が少なく済むのではないかと思います。

### (3) 調査結果

前述の3市町での調査の結果、当該3市町の食塩摂取量推定値の平均値は、11.1 g/日でした（図2）。食塩摂取量推定値は地域によっても異なっているようです。この値を国民健康・栄養調査の全国値等と比較することはできません。なぜなら、測定方法が異なるからです。しかし、健康日本21（第二次）の目標である8.0 g/日より、かなり高い値であると言えるでしょう。今後、定期的に同じ方法での調査を行い、食塩摂取量が低下していることを確認していく必要があります。

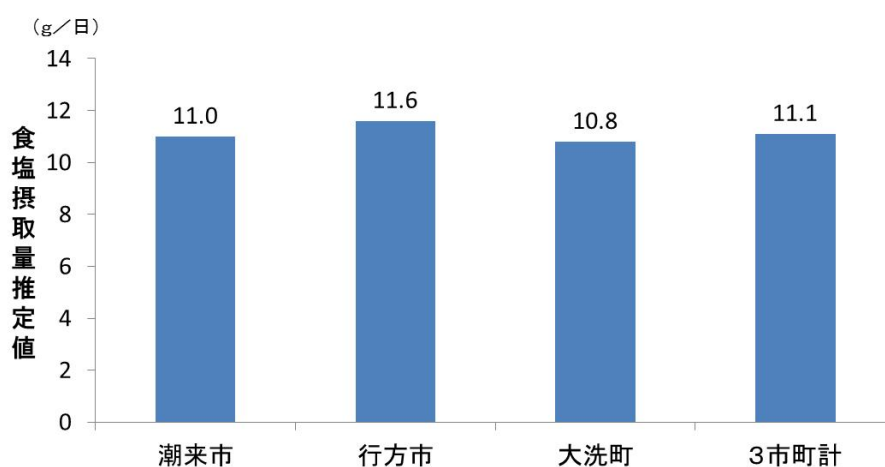


図2 市町村別にみた食塩摂取量推定値（算術平均値）

図3に国民健康保険加入者（被保険者および被扶養者）とその他の医療保険（協会けんぽ等）の加入者別にみた食塩摂取量推定値を示します。国民健康保険の加入者は、その他の医療保険の加入者に比べて、食塩摂取量推定値が高いことが分かります。

これらのことから、食塩摂取量は、地域によっても保険者によっても異なっていることが明らかになりました。保険者によって異なっているという事は、特定健康診査の受診者を対象として調査をすると、住民全体を対象として調査した場合とは、少しずれた食塩摂取量となる可能性があるという事になります（このように、対象者の選定方法により、結果が偏ってしまうことは「選択バイアス」と言われます）。

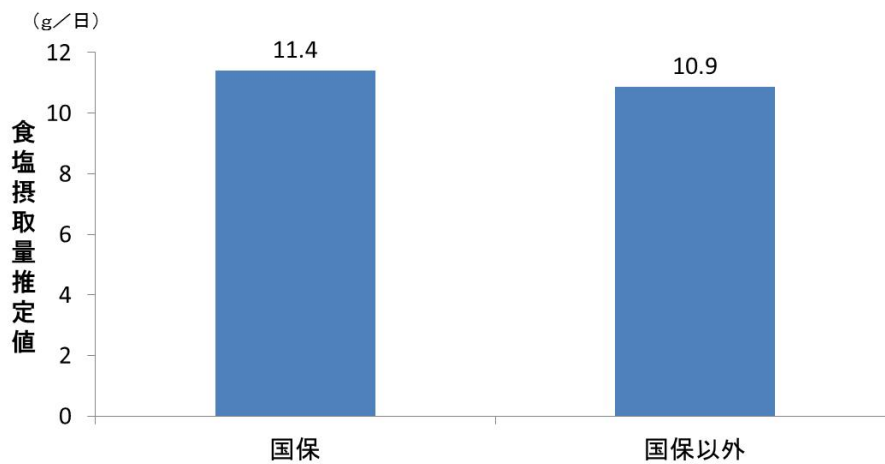


図 3 保険者別に見た食塩摂取量推定値（算術平均値）

次に、食生活と食塩摂取量とのクロス集計において、量－反応関係と思われる関連が認められたものをいくつか示します。

図 4 に、ごはんを食べるときの佃煮（海苔・昆布）、なめたけ等の瓶詰、ふりかけ等の摂取頻度と食塩摂取量推定値との関係を示します。これらの摂取頻度が多ければ多いほど 1 日あたりの食塩摂取量推定値が高くなっていることが分かります。

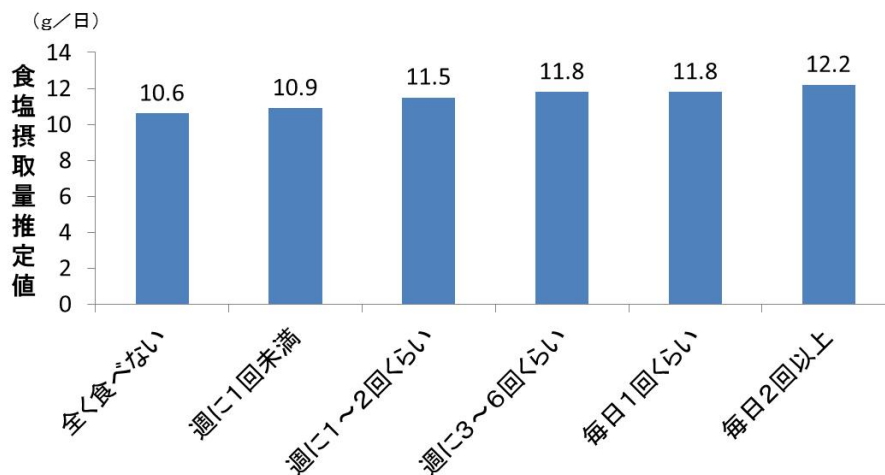


図 4 佃煮（海苔・昆布）、なめたけ等の瓶詰、ふりかけ等の摂取頻度と食塩摂取量推定値

図5に、汁物（味噌汁、スープ等）の摂取頻度と食塩摂取量推定値との関係を示します。汁物の摂取頻度が多ければ多いほど1日あたりの食塩摂取量推定値が高くなっていることが分かります。

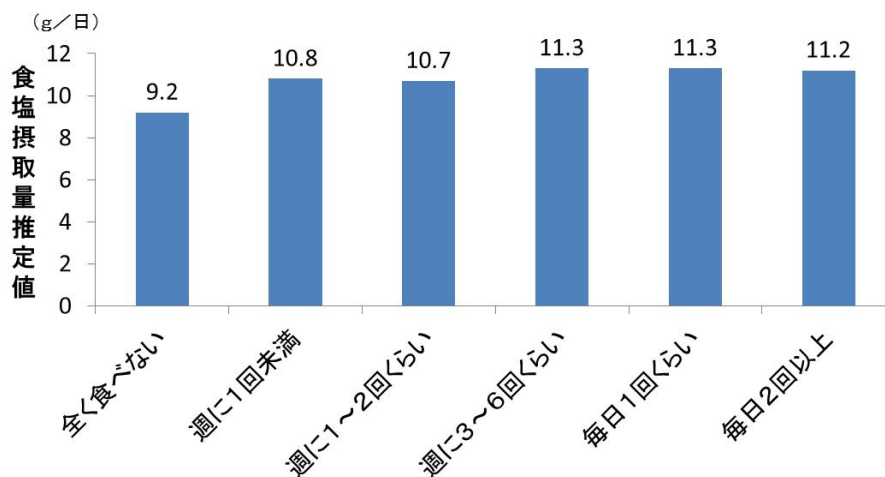


図5 汁物（味噌汁、スープ等）の摂取頻度と食塩摂取量推定値

図6に、汁物を食べる時に汁をどれくらい飲むかと食塩摂取量推定値との関係を示します。汁物を食べる時にたくさん汁を飲む人ほど1日あたりの食塩摂取量推定値が高くなっていることが分かります。

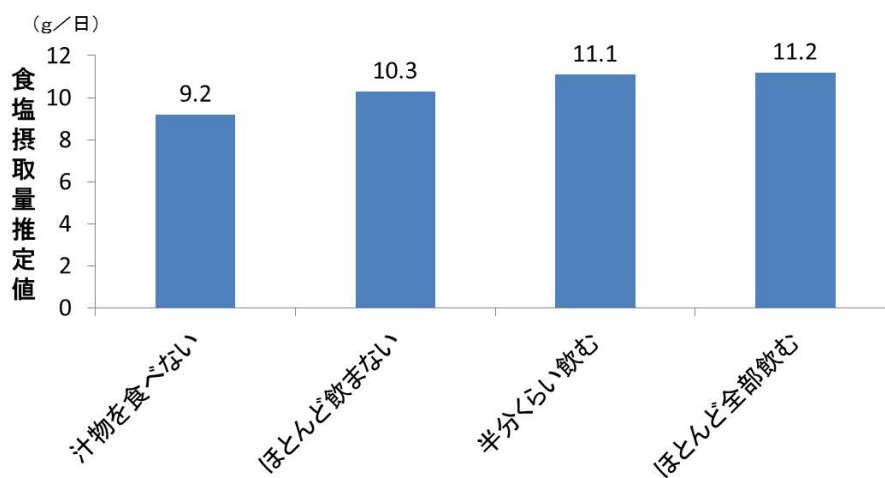


図6 汁物の食べ方と食塩摂取量推定値

図7に、めん類を食べるときに汁・スープをどれくらい飲むかと食塩摂取量推定値との関係を示します。めん類の汁をたくさん飲む人ほど1日あたりの食塩摂取量推定値が高くなっていることが分かります。

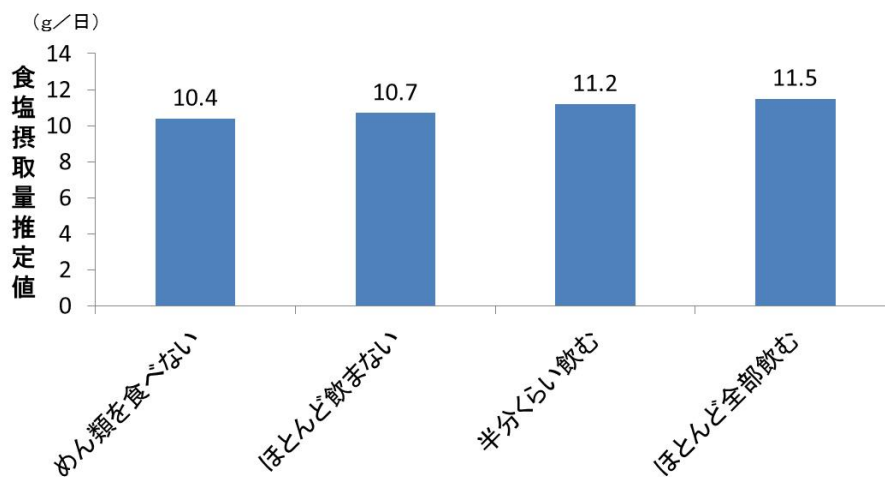


図7 めん類の食べ方と食塩摂取量の関係

図8に、漬物（梅干，キムチを含む）の摂取頻度と1日あたりの食塩摂取量推定値との関係を示します。毎日2回以上のグループでは、毎日1回くらいのグループに比べて、食塩摂取量推定値が低くなっているものの、全体としては、漬物の摂取頻度が多ければ多いほど1日あたりの食塩摂取量推定値が高くなっていることが分かります。

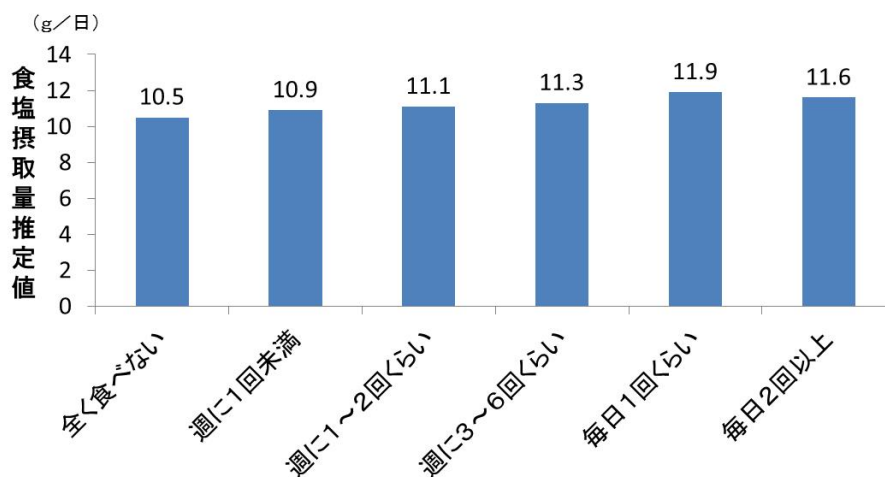


図8 漬物（梅干，キムチを含む）の摂取頻度と食塩摂取量推定値との関係



図9に、漬物を食べるときにしょうゆをかけるかどうかと食塩摂取量推定値との関係を示します。漬物にかけしょうゆをする人ほど、食塩摂取量推定値が高いことが分かります。

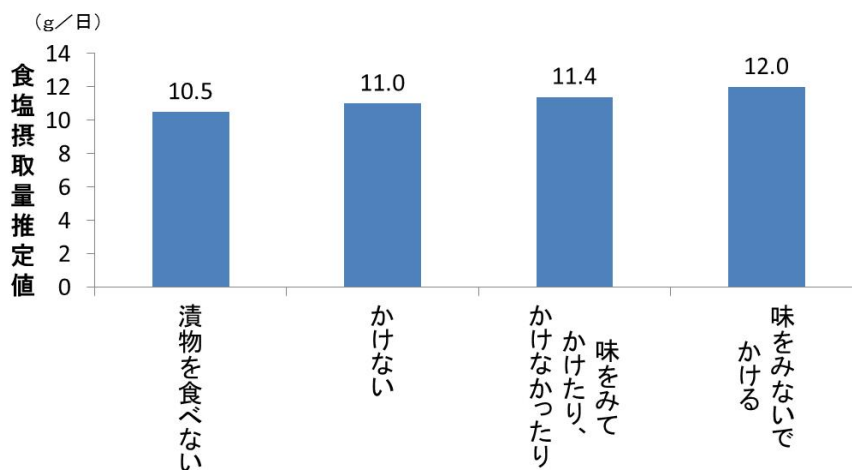


図 9 漬物にしょうゆをかけるかどうかと食塩摂取量推定値との関係

図10に、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、塩などをかけるかどうかと食塩摂取量推定値との関係を示します。しょうゆ等をつける人ほど食塩摂取量推定値が高いことが分かります。

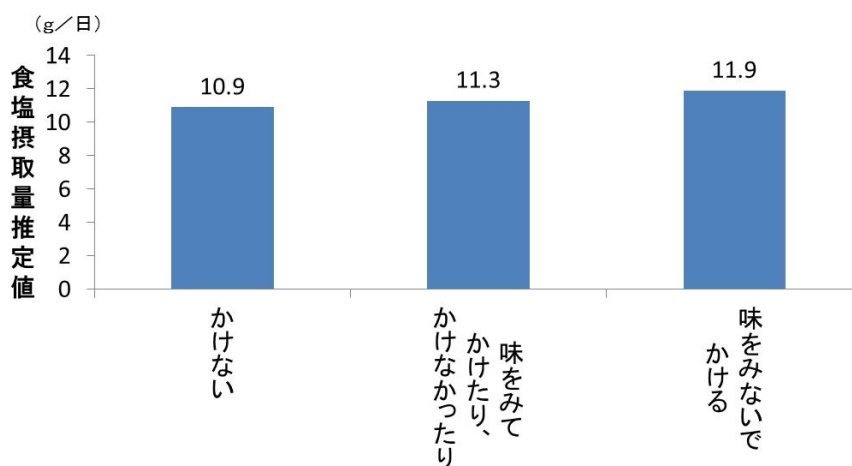


図 10 味付けされたおかずにしょうゆ等をかけるかどうかと食塩摂取量推定値の関係

ここまでは、解釈しやすい結果となっており、当たり前と言えば当たりの結果です。一方で、図 11 のような結果もありました。パン（調理パンを含む）と食塩摂取量推定値との関係です。パンに食塩が含まれていることはよく知られています。英国では、パンに含まれる食塩の量を低下させる施策により、心臓病などによる死亡率を低下させることに成功したという有名な話もあります。しかし、この図では、パンを食べる人ほど食塩摂取量推定値が低くなっています。これは、パンを食べる人々の背景にある食習慣（「交絡因子」と言われます）のせいかもしれません。例えば、パンを食べるときにはスープではなく牛乳やコーヒーや紅茶を飲み、一方でパンではなくご飯を食べるときには、必ず味噌汁を飲むのかもしれませんが、つまり、このグラフは（パンではなく）味噌汁の頻度を間接的に表現している可能性もあるのです。そうだとすれば、ポピュレーションアプローチにより、不用意に「パンには食塩が多く含まれているから、パンではなくごはん食を」ということだけを住民に訴え続けられれば、ご飯に付帯する味噌汁の摂取頻度が上がり、結局のところ食塩摂取量を上昇させてしまうかもしれません。

このような場合は、交絡因子が何かを明らかにしたうえで、住民に対するメッセージを慎重に選ぶ必要があります。例えば、このパンのケースで、交絡因子が味噌汁であったとすれば、「パンには食塩が多く含まれているから、パンではなくごはん食を。ただし、ごはん食にした分、味噌汁を食べることが多くならないように注意」というメッセージになるでしょう。但し書きが多いと、複雑なメッセージである印象になり、訴求力が弱まる場合もありますので、ポピュレーションアプローチにおける住民に対するメッセージとしては、難しいものになってしまうでしょう。

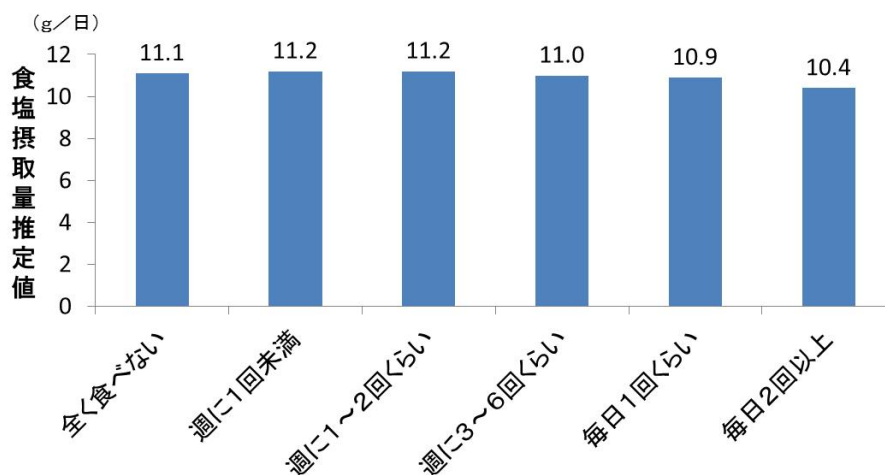


図 11 パン（調理パンを含む）の摂取頻度と食塩摂取量推定値との関係

次も、解釈が難しい結果です。図 12 はめん類の摂取頻度と食塩摂取量推定値との関係です。全体的に逆U字型になっていて、毎日1回以上食べる人の食塩摂取量が低くなっています。ここで注意すべきことは、先ずサンプルサイズ(各カテゴリの人数)です。実は「毎日1回くらい」の人数は25人、毎日2回以上の人数は2人です。本調査での食塩摂取量推定値の標準偏差は2.3g/日でした。この場合、平均値の95%信頼区間(95%の確率で本当の平均値が存在するといえそうな範囲)は、人数が50人以上であれば、大体 $\pm 2 \times 2.3 \div \text{人数の平方根}$ となるので、100人の場合は、調査結果の平均値 $\pm 0.46$ g/日、50人の場合は、調査結果の平均値 $\pm 0.65$ g/日となります。しかし、25人の場合は、調査結果の平均値 $\pm 0.95$ g/日となり、2人の場合は、調査結果の平均値 $\pm 20.7$ g/日となってしまいます。このように、人数の少ないカテゴリの結果は誤差が大きいことに留意する必要があります。今回のような尿の塩分調査からの推定の場合、20人未満のカテゴリでは調査結果の平均値 $\pm 1$ g程度の誤差があると思ってよいでしょう。

また、毎日めん類を食べる人(例えば夜にカップめんを食べる人)は、1日2食しか摂っていないかもしれません。その場合、めん類で5g、あと1食で4gだととして、9gです。一方、4gの食事を3食とっている人は12gになってしまいます。このように、極端に多く食べる、または極端に食べない人の食生活は、特殊である可能性があるので注意が必要です。

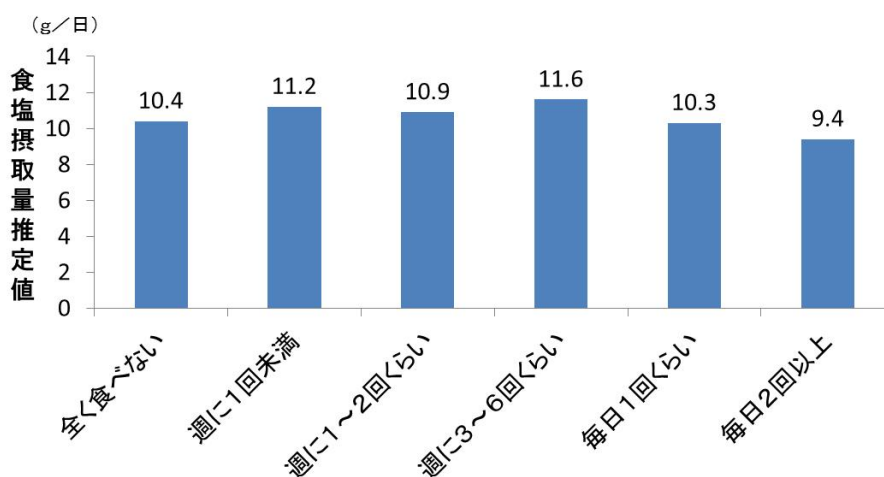


図 12 めん類の摂取頻度と食塩摂取量推定値との関係

次に、ドレッシングを取り上げたいと思います。図 13 に、使用するドレッシングの種類と食塩摂取量推定値との関係を示します。なお、ここでは、複数回答の中から、塩分濃度の高いものを優先的に採用して、択一項目化した結果を示します。

大さじ 1 杯 (15 g) あたりで、一般的には、ノンオイルドレッシングには 1.0 g~1.4 g 程度の食塩相当量があり、オイル入りドレッシングには、0.5 g~0.8 g 程度の食塩相当量があります。また、マヨネーズは 0.3 g~0.4 g 程度の食塩相当量があります。塩分濃度としてはノンオイル、オイル入り、マヨネーズの順です。調査結果もほぼそのようになっています。ただし、オイル入りとマヨネーズの食塩摂取量推定値がほぼ同じなのは、使用する量によるものなのかもしれません。マヨネーズをサラダにかける際に、大さじ 1 杯程度になっていることはほとんどないように思われます。むしろ、野菜の上にとぐろを巻いているようなものをよく見かけませんか。さらに、オイル入りやノンオイルのドレッシングは流れやすくサラダを食べた後に、お皿の底に少し残っているように思われます。一方、マヨネーズは、野菜にまとわりつき、ほとんど残っていないように思われます。このようなこのような影響も否定できない結果でしょう。

なお、サラダを食べない (73 人)、何もかけない (37 人)、というカテゴリの食塩摂取量が高くなっています。このことは、人数が若干少なめという事に加えて、偏食傾向もありそうに思われます。そのような人々に、塩辛いものを好む傾向があるのかもしれませんが。

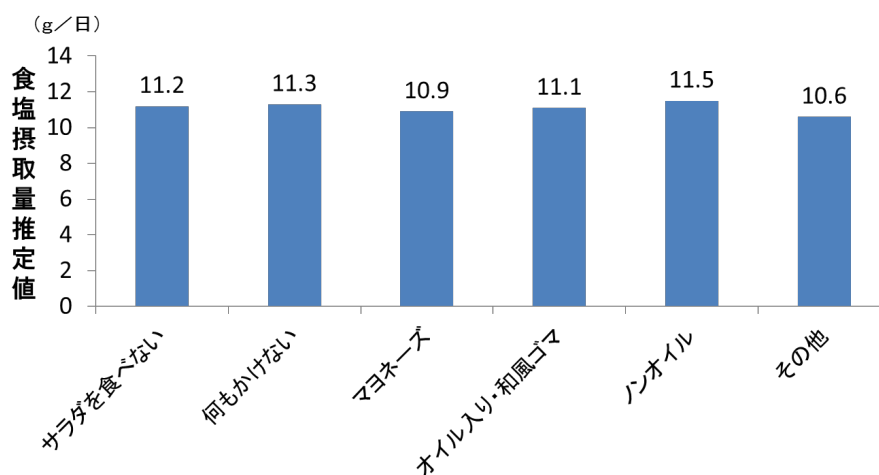


図 13 ドレッシングと食塩摂取量推定値の関係

最後に、高血圧の薬の服用と食塩摂取量推定値との関係を図 14 に示します。今回の調査結果では、高血圧の薬を飲んでいる人が食塩摂取量推定値が高くなっていました。この結果も解釈が難しいものです。一つには、もともと食塩摂取量が多かったのが、高血圧になったのかもしれません。しかし、今回の調査では、食塩摂取量と服薬の有無を同時に調査しているため、「もともと」（つまり、高血圧になる前に）食塩摂取量が多かったのかどうかは分かりません。もう一つは、服薬の影響で尿中へのナトリウム排泄が亢進しているのかもしれません。一部の降圧薬は、ナトリウムを尿中に排泄することを促進する作用があります。その他にも、高血圧の薬を飲んでいるので、安心してしまい、ご自分の食塩摂取量を気にしていないという可能性もあります。いずれにしても、摂取していなければ排泄もできないので、高血圧の人たちに推奨されている 1 日 6 g 未満という食塩摂取量は、降圧薬を服薬されている人たちの中でさえ、ほとんど達成されていないように思われます。

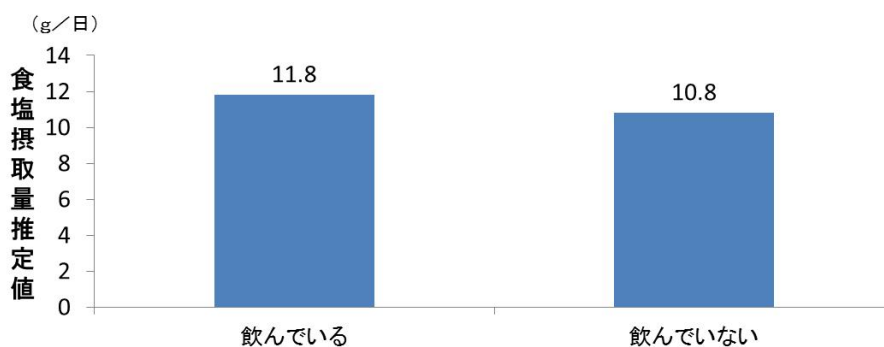


図 14 高血圧の薬の服用と食塩摂取量推定値の関係

## 2. 介入効果の予測 (Plan その2)

### (1) 集団の食生活の改善による食塩摂取量平均値の変化予測

めん類の汁を全部飲む人は、ほとんど飲まない人に比べて、食塩摂取量がとても多いとしても、集団全体の中で、めん類の汁を全部飲む人が取るに足りない人数しかいないとすれば、めん類の汁を残すことを推進するようなポピュレーションアプローチの対策は効果が小さいでしょう。反対に、味噌汁やスープの汁を全部飲む人は、ほとんど飲まない人に比べて、食塩摂取量が少しだけ多いとしても、集団全体のほとんどの人が全部飲むのであれば、その対策の効果は大きいかもしれません。よって、個々の食生活がどの程度食塩摂取量に影響しているかということと、その食生活をどのくらい多くの人々が持っているかの両方を考慮しなければならないこととなります。そして、食生活が食塩摂取量に及ぼす影響は不変である（めん類の汁を全部飲む人は、ほとんど飲まない人に比べて、食塩摂取量が多い）と仮定して、集団全体の食生活が変化（めん類の汁を全部飲む人の割合が変化）した場合に、当該集団の食塩摂取量の平均値がどの程度低下するか（介入効果）を予測する必要があります。そこで、「適塩事業シミュレーションシート」を作成しました。ここでは、各市町村が前述の調査方法と同様の調査を実施して、食生活別の該当者の割合とそれぞれの食塩摂取量推定値（算術平均）が算出できたものとして、「適塩事業シミュレーションシート」を使って、集団全体の食生活が変化した場合に、当該集団の食塩摂取量の平均値がどの程度低下するかを予測する方法を示します。

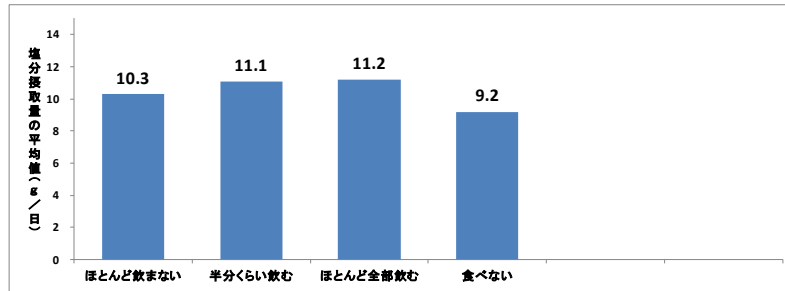
### (2) 適塩事業シミュレーションシートの構成

「適塩事業シミュレーションシート」の各ページの全体像を図 15 に示します。「適塩事業シミュレーションシート」は、Microsoft EXCEL® で作成されています。1つのシートに1つの生活習慣設問項目の情報が掲載されています。各シートは上段から、調査結果と目標値を入力するための表、当該設問項目について選択肢別に食塩摂取量平均値を示した縦棒グラフ、調査結果と目標に分けて選択肢別の該当者割合を示した帯グラフ、調査結果と目標が達成された場合の食塩摂取量平均値を示した縦棒グラフ、という構成になっています。

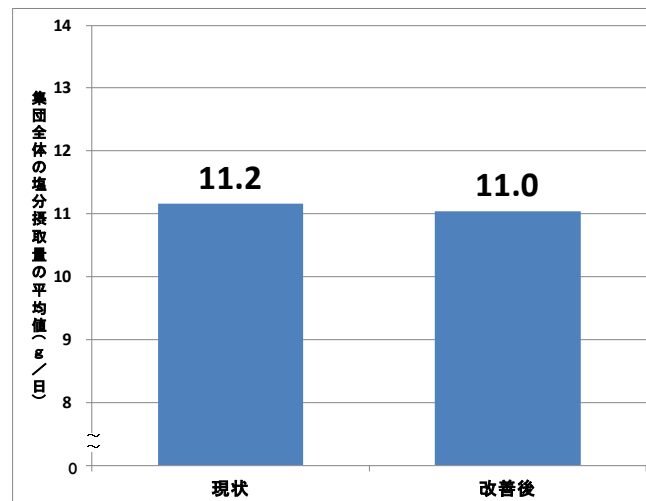
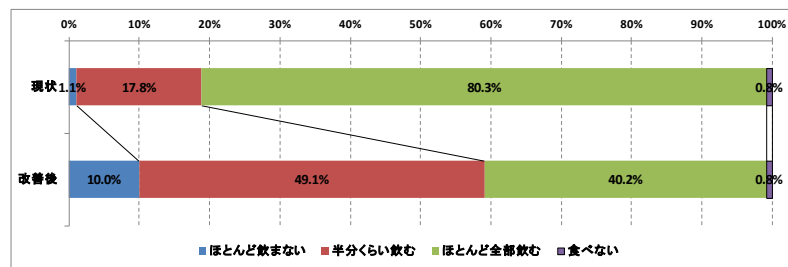
### 汁物を食べる時、汁をどのくらい飲みますか？

回答	塩分摂取量 推定値(g/日)	該当者の割合 (現状)	該当者の割合 (改善後)※	塩分摂取量推定値 (現状)(g/日)	塩分摂取量推定値 (改善後)(g/日)
ほとんど飲まない	10.3	1.1%	10.0%	11.2	11.0
半分くらい飲む	11.1	17.8%	49.1%		
ほとんど全部飲む	11.2	80.3%	40.2%		
食べない	9.2	0.8%	0.8%		

※黄色のセルに実測値を入力してください。  
※青色のセルに目標とする値を入力してください。



※上の図で、例えば20人未満など、該当者の少ないカテゴリの塩分摂取量の値は信頼性が低いと考えられます。



改善目標が達成された場合、0.1g/日の低下が期待される。

図 15 「適塩事業シミュレーションシート」の各ページの全体像

※実際のシミュレーションシートはカラーで作成しています。

### (3) 調査結果と目標値の入力

図 16 に、「適塩事業シミュレーションシート」の入力部分を示します。まず初めに、黄色いセルに自己の調査結果（回答別の食塩摂取量の平均値および該当者の割合）を入力します。続けて、青いセルに目標値を入力します。

右端の 2 つのセル（塩分摂取量推定値の現状と改善後）の値は自動で計算されます。

回答	塩分摂取量推定値(g/日)	該当者の割合(現状)	該当者の割合(改善後)※	塩分摂取量推定値(現状)(g/日)	塩分摂取量推定値(改善後)(g/日)
ほとんど飲まない	10.3	1.1%	10.0%	11.2	11.0
半分くらい飲む	11.1	17.8%	49.1%		
ほとんど全部飲む	11.2	80.3%	40.2%		
食べない	9.2	0.8%	0.8%		

※黄色のセルに実測値を入力してください。  
 ※青色のセルに目標とする値を入力してください。

図 16 「適塩事業シミュレーションシート」の入力用セルの部分

### (4) 食生活と食塩摂取量推定値の関係のグラフ

図 17 に「適塩事業シミュレーションシート」の食生活の回答別の食塩摂取量推定値のグラフ部分を示します。このグラフは、前述の入力セルに入力された値により、自動的に作図されます。

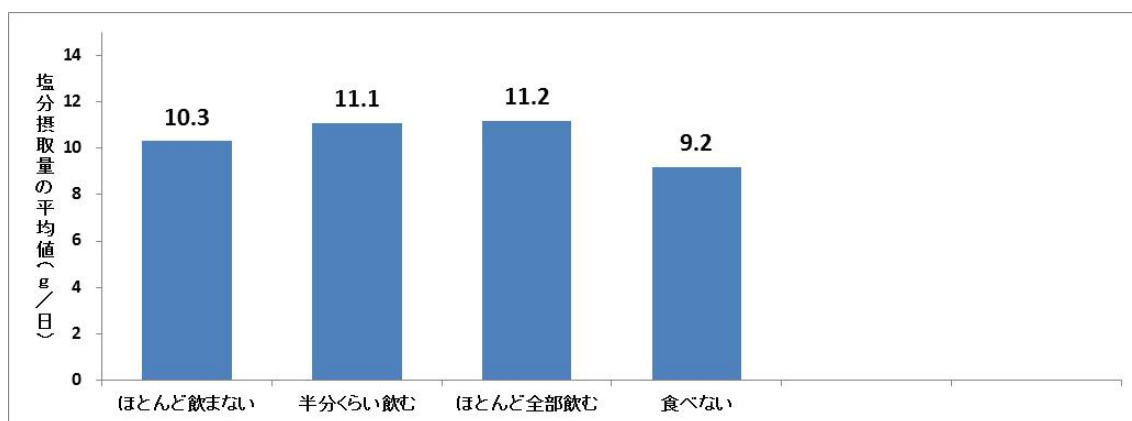


図 17 「適塩事業シミュレーションシート」の食生活と食塩摂取量推定値の関係グラフ



## (5) 食生活の現状と改善後を示すグラフ

図 18 に「適塩事業シミュレーションシート」における現状と改善後の食生活回答者の割合のグラフ部分を示します。このグラフは、前述の入力セルに入力された値により、自動的に作図されます。

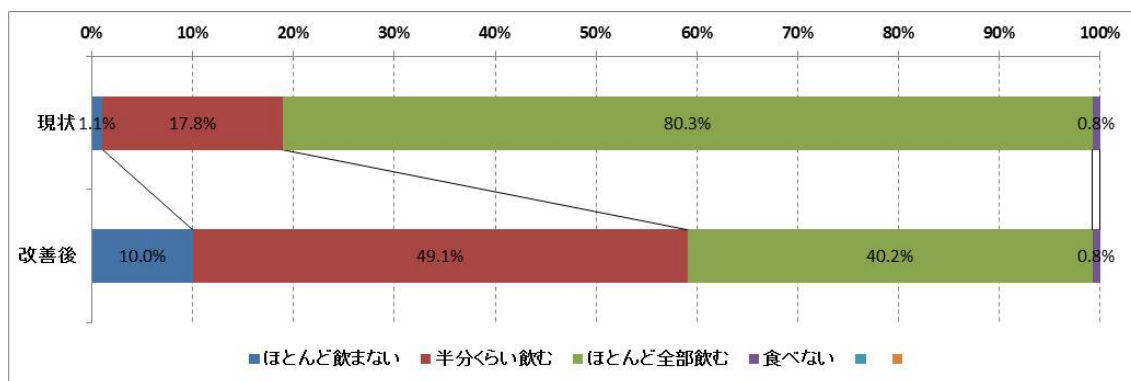


図 18 「適塩事業シミュレーションシート」の現状と改善後の食生活を示すグラフ

## (6) 食生活改善時の食塩摂取量推定値のグラフ

図 19 に「適塩事業シミュレーションシート」における現状と改善後の食塩摂取量推定値（平均値）のグラフ部分を示します。このグラフは、集団全体において図 18 に示す食生活の改善が図られた場合に達成されると予測される食塩摂取量の平均値です。このグラフは、前述の入力セルに入力された値により、自動的に作図されます。

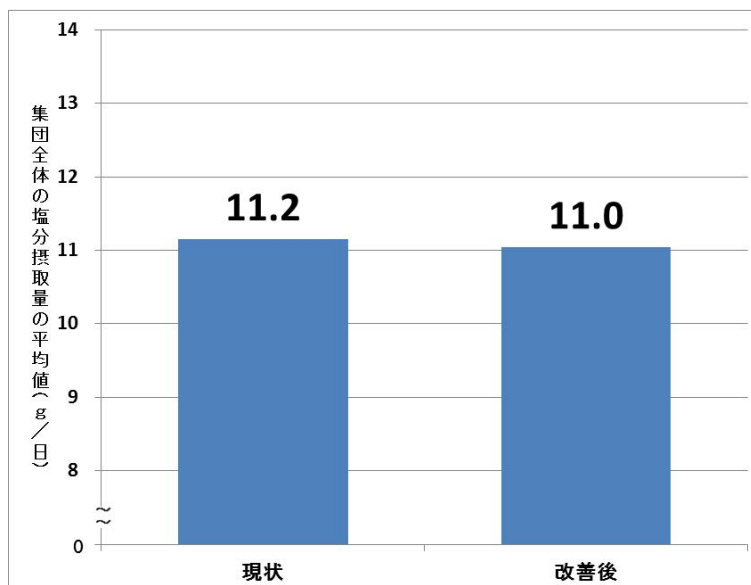


図 19 「適塩事業シミュレーションシート」の現状と改善後の食塩摂取量推定値のグラフ

## (7) 重点課題選定の基準

重点課題を選定する際に、1種類の数値の大小だけで決められるものではありません。何を以て基準とするかは考え方によって様々です。また、複数の事柄を総合的に判断する必要もあるでしょう。問題の深刻さ（すぐに死に至るようなことなのか）、広さ（多数の人の問題なのか）、効果的な対策はあるか、対策に必要なリソース（人、モノ、金、情報）はあるかなど、いろいろなことを考えることになるでしょう。今回お示しした調査方法による要因の探索や介入効果の予測は、その一助として役立ちます。なぜなら、問題の要因を明らかにし、その要因を持つ人の割合（広がり大きさ）を明らかにし、さらに介入効果の予測が見える化できるからです。

今回のモデル調査では、集団の食塩摂取量を問題として取り上げ、その背景要因として汁やスープの摂取習慣等の明確な関与を明らかにできました。さらに、集団における汁やスープの摂取習慣等がある程度改善された場合の食塩摂取量（介入効果）の予測が見える化できました。このようなプロセスが保健事業の科学的根拠を示すという事に他なりません。

なお、「適塩事業シミュレーションシート」に改善後の値（食生活の目標値）を入力する場合、いつまでに達成するのか、どのくらいのリソース（人、モノ、金、情報）を投入できるのかを考える必要があります。これらのことを考えたうえで、介入効果の大きい要因を選択するとよいでしょう。

今回のモデル調査の結果からは、脳卒中や心臓病の死亡率を低下させるためのポピュレーションアプローチによる適塩運動の重点課題として、「汁やスープを残すこと」と「かけ醤油をしないこと」の2点が、これらモデル市町では大切ではないかと思われました。これらモデル市町においては、ポスター、チラシ、広報、食生活改善推進活動、健康づくりイベント、講演会等々で、この2点を中心に繰り返し住民に訴え続けていくことが効果的であると思われま

### 3. 減塩事業の事例 (Do)

#### (1) 茨城県筑西市協和地区

茨城県の旧協和町は、1981年からハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを組み合わせた脳卒中予防対策が実施されています(※)。ポピュレーションアプローチの一例として、ポスター(役場、公民館、郵便局、駅の待合室、スーパーマーケットなど)、広報(全世帯)、カレンダー(全世帯)、立て看板(地区内200か所)、垂れ幕(役場2か所)による減塩等のキャッチフレーズの流布があります。キャッチフレーズの一つは「みそ、しょうゆひとさじ減らして健康家族」です。

これらを含む様々な施策により、1985年には1.1%程度あった味噌汁の塩分濃度が、近年では0.6%~0.7%程度に低下し、また24時間蓄尿により測定した食塩排泄量も低下したと報告されています。結果として、1995年~2001年の国民健康保険の医療費は、周辺自治体に比べて、加入者1人あたり年間10,500円ほど安くなっていたと報告されています。

※資料：磯博康，山岸良匡，横田紀美子，嶋本喬．茨城県筑西市協和地区研究：国民健康保険医療費，介護保険料削減を成功させた疫学予防研究．*Cardiac Practice* 2007;18(2): 141-146.

#### (2) 青森県(「だし活」)

青森県では、「味感(みかん)を育む『だし活』事業」を実施しています。家庭での健康的な食生活の実現，子どもの頃からの減塩による健康寿命・平均寿命の延伸に加え，県産農林水産物の付加価値向上による生産者の所得向上も目指しているとのこと。

「だし活」とは，県産だしを活用して減塩を推進することで，県産食材を活用して簡単に使える「できるだし」を商品開発するなど，だしを普及するために県産だしの販売促進も図っており，この活動が，国産農林水産物の消費拡大に寄与する優れた取組として，フード・アクション・ニッポン アワード 2015 で，「販売活動部門 優秀賞」を受賞したとのこと。

※資料：青森県農林水産部総合販売戦略課．味感(みかん)を育む「だし活」事業．  
<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/hanbai/dashi.html> (2016/01/03 アクセス)

### (3) 新潟県（「にいがた減塩ルネサンス運動」）

茨城県と同様に脳卒中や胃がんの死亡率が高い新潟県では、「にいがた減塩ルネサンス運動」を展開しています。特徴としては、「おいしく，気軽に，健康に」とのキャッチフレーズで，新潟県の食材・調味料を利用しながら，飲食店・スーパー等の連携と協働の基に推進しているとのこと。住民に対して，漬物を控えること，めん類の汁は残すこと，食材本来の風味を生かすこと，具だくさんの味噌汁にすること，等々を発信しています。また，ホームページには，各市町村の個別の取り組みも紹介されています。

※資料：新潟県．にいがた減塩ルネサンス運動．

[https://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen\\_en/index.html](https://www.kenko-niigata.com/21/step2/gen_en/index.html)（2016/01/03 アクセス）

## 4. 施策評価 (Check)

### (1) 評価の段階

図 20 にグリーンによるプリシード・プロシードモデル (ローレンス・W. グリーン, 他. 『実践ヘルスプロモーション—PRECEDE - PROCEED モデルによる企画と評価』, 2005) を示します。グリーンは, 評価の段階を 3 つに分け, プロセス評価, 影響評価 および成果評価としています。それぞれの詳細は成書を参照していただくとして, ここで強調したいことは, 評価にはいくつかの段階があるということです。

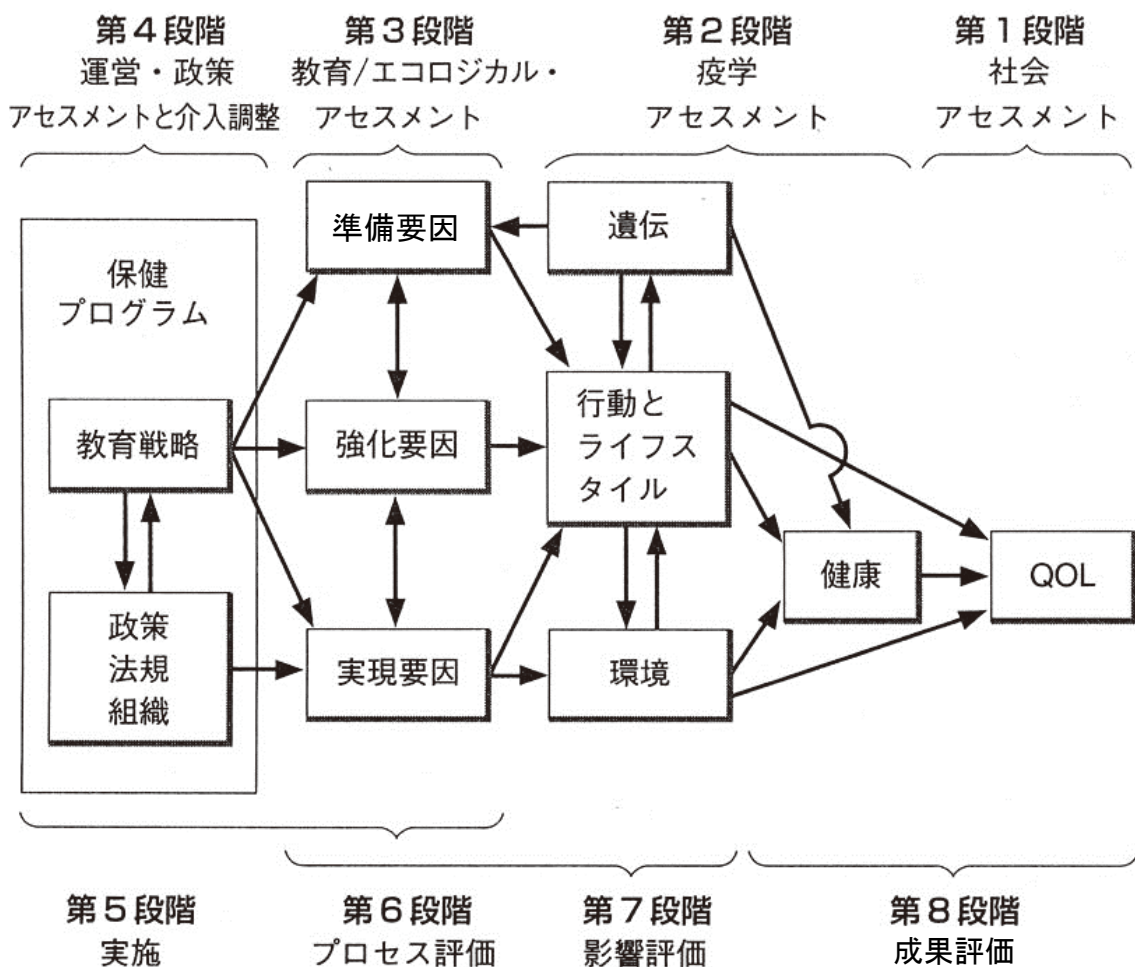


図 20 プリシード・プロシードモデル

### (2) 適塩事業のプロセス評価 (第1段階)

ポピュレーションアプローチによる適塩事業の評価の場合, 第1段階として考えられるのは, 事業量 (実績) の評価です。これは, 原則として毎年評価が行われることになります。具体的には, 重点課題として設定した事項 (例えば, 「汁やスープを残すこと」

と「かけ醤油をしないこと」)に関するポスターやチラシの配布数、広報の掲載回数、食生活改善推進活動実績、健康づくりイベントの開催回数、講演会の開催回数等々、計画(Plan)の段階で実施していくとされた事業の実績を確認することです。もしここで、事業実績が無かったり、極端に少なかったりした場合には、たとえ評価の第2段階や第3段階で、良い結果になっても、それは事業以外の何かによる結果だと思われま

### (3) 適塩事業の影響評価（第2段階）

ポスターやチラシの配布、広報、食生活改善推進活動、健康づくりイベントの開催、講演会等々の保健事業の直近の目的は、重点課題として設定した住民全体の行動（例えば、「汁やスープを残すこと」と「かけ醤油をしないこと」）を改善することです。よって、評価の第2段階では、住民全体の行動を評価することになります。そこで、「食塩摂取量の把握とその要因の調査方法の実例」の項で示した住民調査と同じ調査を再度実施することになります。このような調査は毎年実施できるものではないので、数年に1回（例えば5年に1回）という事になります。

図21に適塩事業の評価において、住民全体の行動を指標とした評価のためのグラフの例を示します。ここでは、めん類の汁を飲むかどうかを行動として取り上げました。今回の調査の結果において、前回調査の結果と比べて、より好ましい行動をとる人の割合が増えていることが見える化できます。計画(Plan)の際、目標値を設定しているのであれば、その値も表示すると目標に対する達成度も見える化できることとなります。

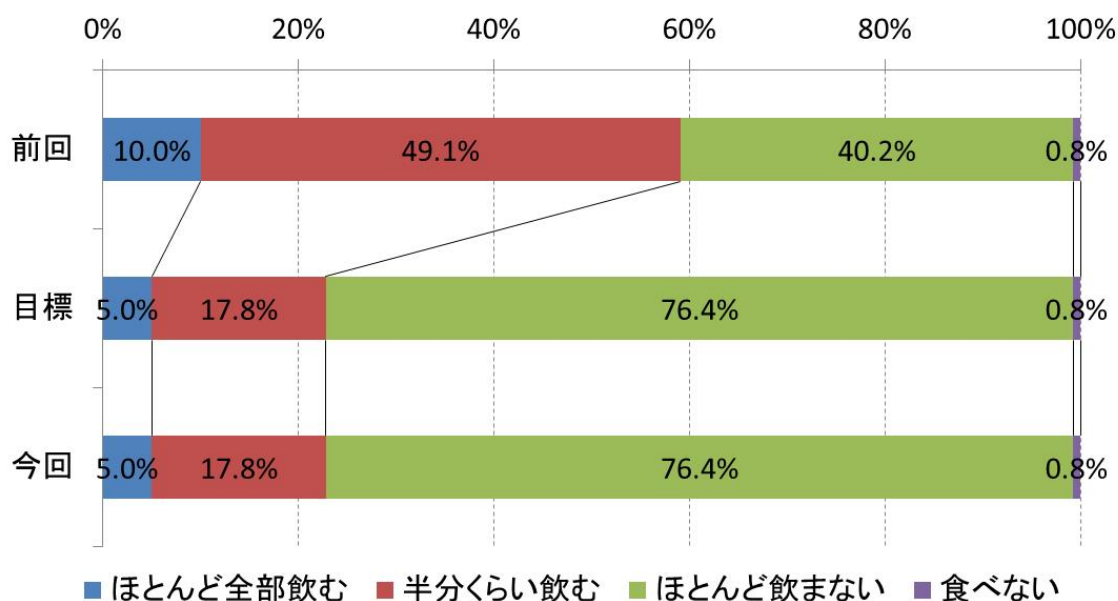


図 21 住民全体の行動（めん類の汁を飲むか）の改善に関する評価グラフの例

#### (4) 適塩事業の成果評価（第3段階）

住民の行動を改善（「汁やスープを残すこと」と「かけ醤油をしないこと」）する目的は、食塩摂取量を低下させることです。よって、評価の第3段階では、住民全体の食塩摂取量の平均値を評価することになります。ここでも、「食塩摂取量の把握とその要因の調査方法の実例」の項で示した住民調査と同じ調査を再度実施することになります。この調査は、前述の影響評価と同時実施となるでしょう。

図 22 に適塩事業の評価において、住民全体の食塩摂取量の平均値を指標とした評価のためのグラフの例を示します。住民の行動の評価の際と同様に、今回の調査の結果において、前回調査の結果と比べて、食塩摂取量の平均値が低下していることが見えます。計画（Plan）の際、目標値を設定しているのであれば、その値も表示すると目標に対する達成度も見える化できることとなります。

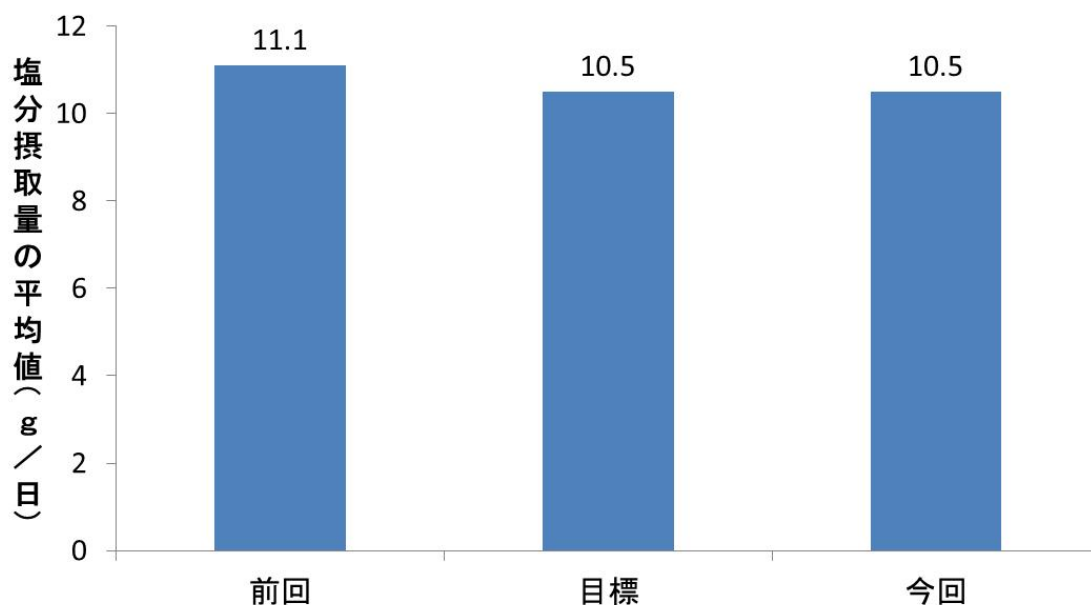


図 22 成果評価のためのグラフの例

## 5. 改善 (Act)

### (1) プロセス評価に基づく改善

前述のプロセス評価において、事業が順調に進んでいると評価できるようであれば、次の調査時期（影響評価や成果評価の時期）まで継続して、事業を実施していけばよいでしょう。もし、事業実績が予定より少なくなってしまった場合には、その原因が何であったのかを考えることとなります。リソース（人、モノ、金、情報）が不足していた

のか、法的制約があったのか、反対意見が多かったのか、他に良い方法が見つかってそちらをすることにしたのか等々、様々なことがあり得ると思います。そして、改善策を考え出す必要があります。「汁やスープを残そう」というメッセージのポスターを配布をしようとしたら、ラーメン屋、うどん屋あるいは蕎麦屋等の人々からの反対で、飲食店には配布できなくなってしまったのであれば、チラシや新聞広告に切り替えることを考える必要があるかもしれません。また、チラシの予算が減らされてしまったら、カラーであったのを白黒にしたり、補助金や研究費を申請したりといった工夫をする必要があるかもしれません。

## (2) 影響評価・成果評価に基づく改善

前述のプロセス評価において事業が順調に進んでおり、影響評価においても住民の行動が改善されていることが確認され、加えて成果評価においても食塩摂取量の平均値が減少していることが見えているなら、保健事業が効果的に推進されていることになりま

す。

しかし、保健事業が順調に進んでいるにもかかわらず、住民の行動が改善されていないという可能性もあります。この場合は、事業量が不足しているかもしれません。または、住民に対するメッセージの訴求力が不足しているかもしれません。訴求力が不足しているというのは、メッセージが複雑でわかりづらかったり、事例などが無くて実感が湧かなかつたりといったことです。

また、保健事業が順調に進み、住民の行動が改善されているにもかかわらず、食塩摂取量の平均値が低下していないという可能性もあります。この場合は、住民の行動の改善の量（例えば、めん類の汁を半分以上飲む人の減少量）が不足しているのかもしれません。この場合は保健事業を継続したり、事業量を増やしたりして住民の行動のさらなる改善に努めることが必要でしょう。

一方、住民の生活習慣が少し変化して、食塩摂取量と関連する要因そのものが変わってきているのかもしれません。この場合は、最初に述べた「地域診断と背景要因の推定」のように、食塩摂取量と食習慣（背景要因）とのクロス集計によって、重要課題とする背景要因を見直してみる必要があります。図 23 に住民の生活習慣の変化により、食塩摂取量の背景要因が変化した場合のグラフの例を示します。このグラフの場合、前回の調査においては量－反応関係が認められているにもかかわらず、今回の調査では量－反応関係が認められなくなってしまっています。このようなグラフは、住民の食塩摂取に



かかる背景要因が他の要因に移ってしまったことを示しています。このような場合は、量－反応関係が認められる別の要因を探さなければなりません。

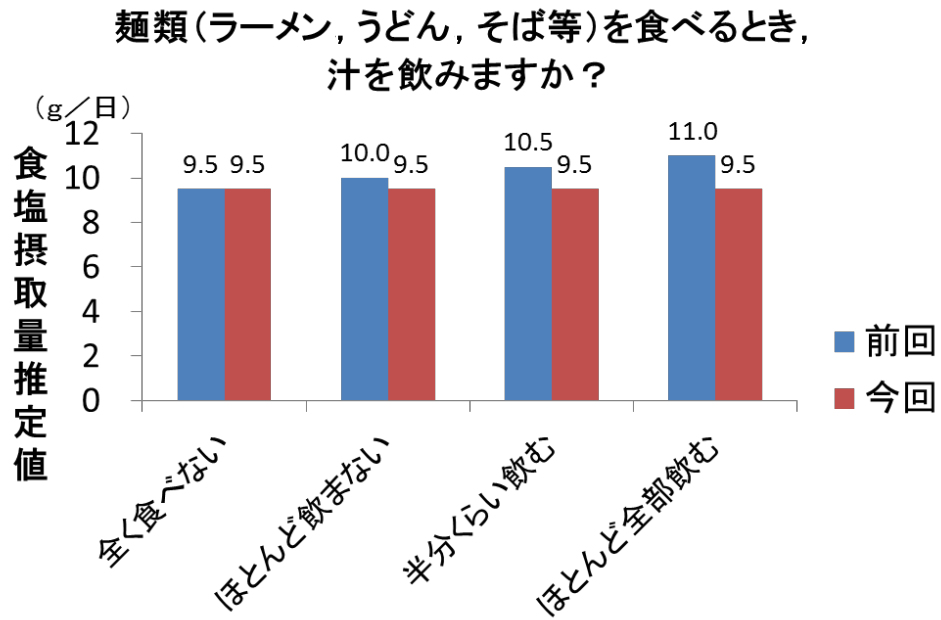


図 23 生活習慣の変化によって、食塩摂取量の背景要因が変化した場合の例

## 6. 参考資料

### (1) 食塩摂取量推定値集計結果（市町・食習慣別）

#### ①潮来市

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 あなたは朝食を食べますか？						
未回答	0	-	-	-	-	-
全く食べない	15	11.9	12.2	2.8	7.5	16.3
週に1回未満	9	10.1	10.9	3.2	3.1	12.9
週に1～2回くらい	15	10.7	10.3	2.4	6.8	16.6
週に3～6回くらい	31	10.8	10.4	3.2	5.4	17.8
1日1回くらい	256	11.1	10.9	2.6	3.5	18.8
問2 ふりかけ等を食べますか？						
未回答	0	-	-	-	-	-
全く食べない	72	10.3	10.2	2.6	5.4	17.0
週に1回未満	118	10.5	10.7	2.5	3.1	17.8
週に1～2回くらい	74	11.9	11.9	2.6	4.3	17.8
週に3～6回くらい	35	11.9	12.1	2.9	7.2	18.8
1日1回くらい	25	11.1	10.8	2.6	4.9	16.6
1日2回以上	2	15.7	15.7	0.4	15.4	15.9
問3 納豆を食べますか？						
未回答	1	10.2	10.2	-	10.2	10.2
全く食べない	28	10.3	10.7	2.7	4.9	14.2
週に1回未満	110	11.3	11.2	2.7	3.1	17.8
週に1～2回くらい	106	11.1	10.9	2.7	3.5	18.8
週に3～6回くらい	52	10.7	10.2	2.8	5.4	17.8
1日1回くらい	29	11.2	10.9	2.6	7.2	16.6
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問4-(1) 納豆に何もかけない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	286	11.1	10.9	2.7	3.1	18.8
○	40	10.6	10.8	2.7	4.9	16.3
問4-(2) 納豆に付属のタレをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	87	10.8	10.6	2.8	4.9	17.6
○	239	11.1	11.0	2.7	3.1	18.8
問4-(3) 納豆に醤油をかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	269	11.1	10.9	2.6	3.5	18.8
○	57	10.9	10.8	3.0	3.1	17.6
問4-(4) 納豆にその他のものをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	318	11.0	10.9	2.7	3.1	18.8
○	8	10.6	10.4	2.2	8.1	13.9
問4 納豆にかけるもの（択一化）						
未回答	11	10.9	10.2	2.6	7.5	15.9
食べない	28	10.3	10.7	2.7	4.9	14.2
何もかけない	11	11.4	10.6	2.9	8.3	16.3

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
タレ	217	11.1	11.0	2.6	3.5	18.8
しょうゆ	57	10.9	10.8	3.0	3.1	17.6
その他	2	11.0	11.0	4.1	8.1	13.9
問5 パン(調理パンを含む)を食べますか?						
未回答	2	10.5	10.5	0.9	9.8	11.1
全く食べない	25	10.6	10.7	3.0	5.4	16.2
週に1回未満	81	11.2	11.4	2.6	3.1	18.8
週に1~2回くらい	111	11.1	10.6	2.8	4.3	17.8
週に3~6回くらい	65	10.9	10.9	2.6	3.5	17.0
1日1回くらい	40	10.8	10.7	2.5	4.9	17.7
1日2回以上	2	10.5	10.5	4.2	7.5	13.5
問6 汁物(味噌汁, スープ等)を食べますか?						
未回答	1	9.8	9.8	-	9.8	9.8
全く食べない	1	13.3	13.3	-	13.3	13.3
週に1回未満	42	11.0	11.2	2.6	3.1	15.9
週に1~2回くらい	52	10.5	10.1	2.7	5.4	18.8
週に3~6回くらい	78	10.8	10.8	2.4	6.0	17.8
1日1回くらい	116	11.4	11.2	2.9	3.5	17.8
1日2回以上	36	11.2	10.9	2.6	7.2	16.9
問7 汁物の汁をどのくらい飲みますか?						
未回答	10	11.0	11.2	2.9	4.9	15.9
食べない	1	13.3	13.3	-	13.3	13.3
ほとんど飲まない	5	9.9	11.1	2.6	5.7	12.1
半分くらい飲む	61	11.0	10.9	2.3	5.8	17.8
ほとんど全部飲む	249	11.0	10.9	2.8	3.1	18.8
問8-(1) だしを使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	320	11.0	10.9	2.7	3.1	18.8
○	6	12.1	13.0	3.0	8.2	15.0
問8-(2) 食塩無添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	230	11.0	10.9	2.8	3.1	18.8
○	96	11.1	10.9	2.5	3.5	17.8
問8-(3) 食塩添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	252	11.1	10.9	2.7	3.1	18.8
○	74	10.8	10.9	2.5	3.5	16.6
問8-(4) うま味調味料						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	146	11.1	11.0	2.6	3.1	17.8
○	180	11.0	10.9	2.8	3.5	18.8
問8-(5) その他のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	315	11.0	10.9	2.6	3.5	18.8
○	11	10.6	11.1	3.8	3.1	15.9
問8だし(択一化)						
未回答	11	10.7	11.2	3.4	4.9	15.9
食べない	1	13.3	13.3	-	13.3	13.3

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
食塩無添加	70	11.4	11.0	2.4	6.9	17.8
食塩添加	235	11.0	10.9	2.7	3.5	18.8
その他	9	10.2	11.1	4.1	3.1	15.9
問9 麺類を食べますか？						
未回答	20	12.0	12.1	3.0	6.9	18.8
全く食べない	10	9.9	10.7	2.0	5.7	12.1
週に1回未満	125	11.2	11.1	2.9	3.1	17.8
週に1～2回くらい	138	10.9	10.6	2.6	3.5	17.6
週に3～6回くらい	25	11.1	11.6	2.1	7.4	14.5
1日1回くらい	8	9.3	8.9	1.3	8.0	11.3
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問10 麺類の汁を飲みますか？						
未回答	27	11.8	12.1	2.7	6.9	18.8
食べない	10	9.9	10.7	2.0	5.7	12.1
ほとんど飲まない	78	10.7	10.7	2.5	3.5	16.9
半分くらい飲む	167	11.0	10.7	2.7	4.3	17.8
ほとんど全部飲む	44	11.5	11.6	3.0	3.1	17.4
問11 煮物を食べますか？						
未回答	20	12.0	12.1	3.0	6.9	18.8
全く食べない	4	11.3	12.0	2.0	8.3	12.7
週に1回未満	117	10.9	10.6	2.7	3.1	17.7
週に1～2回くらい	122	11.2	11.1	2.6	3.5	17.8
週に3～6回くらい	49	10.6	10.4	2.7	5.4	17.8
1日1回くらい	11	10.5	9.8	3.5	4.9	16.6
1日2回以上	3	12.3	12.0	1.5	11.1	13.9
問12 煮汁を飲みますか？						
未回答	32	11.6	11.7	3.1	4.9	18.8
煮物を食べない	4	11.3	12.0	2.0	8.3	12.7
ほとんど飲まない	261	10.9	10.8	2.7	3.1	17.8
半分くらい飲む	19	11.9	12.4	2.1	8.7	15.9
ほとんど全部飲む	10	10.2	10.4	2.6	5.8	14.9
問13-(1) 醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	203	11.2	11.2	2.9	3.1	18.8
○	123	10.8	10.6	2.3	6.6	17.7
問13-(2) 減塩醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	298	11.0	10.9	2.7	3.1	18.8
○	28	10.9	11.8	2.7	4.3	14.4
問13-(3) 市販のつゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	209	11.0	11.1	2.8	3.1	18.8
○	117	11.0	10.6	2.6	5.8	17.8
問13-(4) 市販の減塩つゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	304	11.1	10.9	2.7	3.1	18.8
○	22	10.4	9.8	2.9	3.5	15.4

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問13(5) その他の調味料で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	312	11.1	10.9	2.7	3.5	18.8
○	14	10.3	10.7	3.2	3.1	14.3
問13煮物の味付け(択一化)						
未回答	88	11.3	11.3	2.9	4.9	18.8
食べない	4	11.3	12.0	2.0	8.3	12.7
減塩つゆ	15	10.0	9.8	3.0	3.5	15.4
減塩しょうゆ	19	10.7	11.7	3.0	4.3	13.9
つゆ	72	11.6	11.1	2.7	5.8	17.8
しょうゆ	123	10.8	10.6	2.3	6.6	17.7
その他	5	8.6	8.0	4.5	3.1	13.8
問14 お刺身やお寿司を食べますか?						
未回答	22	12.1	12.2	2.9	6.9	18.8
全く食べない	20	10.1	10.3	2.9	4.9	16.6
週に1回未満	171	11.1	11.1	2.6	3.1	17.8
週に1~2回くらい	94	10.7	10.6	2.7	4.3	17.8
週に3~6回くらい	19	11.4	11.3	3.0	3.5	16.9
1日1回くらい	0	-	-	-	-	-
問15 しょうゆ皿のしょうゆを継ぎ足しますか?						
未回答	28	11.8	11.7	2.8	6.9	18.8
食べない	20	10.1	10.3	2.9	4.9	16.6
継ぎ足さない	142	10.8	10.9	2.6	3.1	17.8
1回継ぎ足す	119	11.3	10.9	2.8	4.3	17.8
2回以上継ぎ足す	17	11.3	11.8	2.3	6.6	14.8
問16 塩漬けされた魚を食べますか?						
未回答	23	12.2	12.1	2.9	6.9	18.8
全く食べない	27	11.5	11.9	2.8	4.3	17.7
週に1回未満	164	10.7	10.6	2.8	3.1	17.6
週に1~2回くらい	88	11.1	10.8	2.4	5.8	17.8
週に3~6回くらい	21	11.2	11.1	2.1	5.8	15.0
1日1回くらい	3	10.0	8.3	6.2	4.9	16.9
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問17 魚の練り物を食べますか?						
未回答	23	12.2	12.3	2.9	6.9	18.8
全く食べない	21	10.8	10.1	3.1	5.4	16.9
週に1回未満	163	11.0	10.9	2.7	3.1	17.8
週に1~2回くらい	98	10.8	10.8	2.4	3.5	16.6
週に3~6回くらい	14	11.2	10.7	2.6	8.2	17.8
1日1回くらい	7	10.6	10.5	3.2	4.9	14.9
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問18 獣肉の加工品を食べますか?						
未回答	22	12.2	12.2	3.0	6.9	18.8
全く食べない	18	11.5	12.0	2.7	7.3	16.6
週に1回未満	120	10.8	10.9	2.7	3.1	17.8
週に1~2回くらい	99	11.0	10.7	2.4	5.4	17.4
週に3~6回くらい	57	10.9	10.8	2.9	3.5	17.8
1日1回くらい	10	11.1	10.6	2.9	7.5	15.4
1日2回以上	0	-	-	-	-	-

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問19 井物やお重物を食べますか？						
未回答	26	12.5	12.5	2.9	6.9	18.8
全く食べない	45	10.5	10.7	2.6	4.9	14.6
週に1回未満	198	11.0	10.8	2.7	3.1	17.8
週に1～2回くらい	50	11.0	11.0	2.3	5.4	16.3
週に3～6回くらい	7	9.8	10.1	1.7	6.6	12.0
1日1回くらい	0	-	-	-	-	-
問20 ルー物を食べますか？						
未回答	26	12.4	12.5	2.8	6.9	18.8
全く食べない	9	12.2	13.2	2.9	8.3	16.2
週に1回未満	237	10.8	10.8	2.7	3.1	17.8
週に1～2回くらい	50	11.1	10.7	2.2	6.6	16.6
週に3～6回くらい	4	11.8	11.0	3.3	9.1	16.4
1日1回くらい	0	-	-	-	-	-
問21 野菜サラダを食べますか？						
未回答	23	12.2	12.1	3.0	6.9	18.8
全く食べない	12	10.7	11.8	2.6	4.9	14.3
週に1回未満	52	10.9	10.4	2.8	3.1	17.7
週に1～2回くらい	81	11.0	10.9	2.4	6.6	17.6
週に3～6回くらい	89	10.8	10.6	2.8	4.3	17.8
1日1回くらい	57	10.9	10.8	2.8	3.5	17.0
1日2回以上	12	12.0	12.4	2.0	8.7	14.2
問22-① ドレッシング使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	292	11.1	10.9	2.7	3.1	18.8
○	34	10.7	10.7	2.7	4.9	17.0
問22-② マヨネーズ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	226	11.3	11.2	2.7	3.5	18.8
○	100	10.4	10.1	2.6	3.1	17.7
問22-③ 和風ゴマ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	220	11.2	11.1	2.7	3.1	18.8
○	106	10.7	10.7	2.7	3.5	17.8
問22-④ 和風オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	272	11.1	10.9	2.7	3.1	18.8
○	54	10.7	10.9	2.4	6.6	16.3
問22-⑤ 中華オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	298	11.0	10.9	2.7	3.1	18.8
○	28	10.9	10.7	2.7	6.6	17.4
問22-⑥ 和風ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	244	10.9	10.9	2.7	3.1	18.8
○	82	11.3	11.0	2.5	5.4	17.8

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問22-7) 中華ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	294	11.0	10.9	2.7	3.1	18.8
○	32	11.2	11.1	2.2	7.5	16.6
問22-8) その他のドレッシング						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	269	11.0	10.9	2.7	3.5	18.8
○	57	11.1	11.3	2.8	3.1	16.6
問22 ドレッシング (択一化)						
未回答	32	11.8	12.1	2.7	6.9	18.8
食べない	12	10.7	11.8	2.6	4.9	14.3
何もかけない	15	11.3	11.4	2.9	6.0	17.0
オイル入り・和風ゴマ	71	10.8	10.7	2.8	3.5	17.8
ノンオイル	68	11.6	11.6	2.5	5.4	17.8
マヨネーズ	100	10.4	10.1	2.6	3.1	17.7
その他	28	11.2	11.4	2.6	5.8	16.6
問23 漬物を食べますか？						
未回答	21	12.1	12.1	3.0	6.9	18.8
全く食べない	39	10.4	10.2	2.7	4.9	17.0
週に1回未満	108	10.9	10.9	2.5	3.1	17.6
週に1～2回くらい	70	11.0	11.0	2.4	3.5	17.8
週に3～6回くらい	48	11.0	10.8	2.9	4.3	16.6
1日1回くらい	32	12.0	12.1	3.2	5.8	17.8
1日2回以上	8	10.2	10.7	1.8	7.5	12.0
問24 漬物にしょうゆをかけますか？						
未回答	25	12.2	12.1	2.8	6.9	18.8
漬物を食べない	39	10.4	10.2	2.7	4.9	17.0
かけない	154	10.9	10.9	2.8	3.1	17.8
味をみてかけたり, かけなかったりする	101	11.1	10.8	2.3	6.6	17.6
味をみないでかける	7	12.6	12.8	3.6	8.0	17.7
問25 市販のお弁当を食べますか？						
未回答	22	12.2	12.4	3.0	6.9	18.8
全く食べない	50	11.3	11.1	2.6	4.9	16.2
週に1回未満	154	10.9	10.9	2.7	3.1	17.8
週に1～2回くらい	56	11.1	10.7	2.7	5.4	17.8
週に3～6回くらい	30	10.3	10.5	2.4	3.5	14.3
1日1回くらい	13	10.5	9.7	2.6	7.4	16.4
1日2回以上	1	12.3	12.3	-	12.3	12.3
問26 市販のお弁当の付属のしょうゆやソースをかけますか？						
未回答	28	12.0	12.1	2.8	6.9	18.8
お弁当を食べない	50	11.3	11.1	2.6	4.9	16.2
ほとんどかけない	81	10.8	10.6	2.7	3.5	17.8
半分くらいかける	103	10.9	10.8	2.8	4.3	17.8
ほとんど全部かける	64	10.9	10.9	2.4	3.1	16.4
問27 味付けされたおかずは、しょうゆ、ソース、塩などをかけますか？						
未回答	26	12.1	12.1	2.9	6.9	18.8
かけない	170	10.7	10.9	2.6	3.1	17.6
味をみてかけたり, かけなかったりする	120	11.1	10.8	2.7	4.9	17.8
味をみないでかける	10	12.1	11.8	1.8	9.4	14.8

潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問28 おせんべいを食べますか？						
未回答	23	12.3	12.6	3.0	6.9	18.8
全く食べない	24	10.2	10.4	2.3	5.8	14.4
週に1回未満	105	10.8	10.6	2.8	3.1	17.8
週に1～2回くらい	99	11.3	11.4	2.6	4.3	17.0
週に3～6回くらい	50	11.0	10.8	2.5	6.0	16.6
1日1回くらい	22	10.9	10.8	2.9	4.9	16.2
1日2回以上	3	10.4	11.4	2.0	8.1	11.8
問29 おせんべいを食べる時、どんな味付けのものが多いですか？						
未回答	40	11.8	12.0	2.7	6.9	18.8
おせんべいを食べない	24	10.2	10.4	2.3	5.8	14.4
さとう	13	10.3	11.0	2.5	4.9	14.0
しお	70	11.0	10.8	2.5	6.0	17.4
しょうゆ	179	11.0	10.9	2.8	3.1	17.8
問30 減塩しょうゆを使っていますか？						
未回答	0	-	-	-	-	-
使っている	104	10.7	11.1	2.9	3.1	17.7
使っていない	222	11.2	10.8	2.6	5.4	18.8
問31 減塩のつゆを使っていますか？						
未回答	4	14.8	15.3	1.6	12.6	16.2
使っている	74	11.1	11.1	2.9	3.5	17.8
使っていない	248	10.9	10.8	2.6	3.1	18.8
問32 減塩(低ナトリウム)の食塩を使っていますか？						
未回答	6	12.5	12.7	2.7	9.0	15.9
使っている	50	11.3	11.7	3.2	4.9	18.8
使っていない	270	10.9	10.8	2.6	3.1	17.8
問33 減塩の味噌を使っていますか？						
未回答	2	15.3	15.3	0.9	14.6	15.9
使っている	68	11.2	10.9	3.2	3.5	17.8
使っていない	256	10.9	10.9	2.5	3.1	18.8
問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？						
未回答	5	8.3	8.1	2.2	4.9	10.9
知っている	93	11.2	11.2	2.3	6.9	17.0
知らない	228	11.0	10.9	2.8	3.1	18.8
問35 食育に関心がありますか？						
未回答	11	12.5	12.8	2.8	8.0	16.4
関心がある	208	11.0	10.9	2.6	3.1	18.8
関心がない	107	11.0	10.9	2.8	5.4	17.7
問36 高血圧の薬を飲んでいますか？						
未回答	2	11.3	11.3	2.1	9.8	12.8
飲んでいる	69	11.8	11.8	2.8	4.3	18.8
飲んでいない	255	10.8	10.6	2.6	3.1	17.8
問39 健康保険は何ですか？						
未回答	7	11.6	11.0	2.7	7.7	15.9
国民健康保険	148	11.3	11.5	2.7	3.1	18.8
後期高齢者医療制度	22	11.2	10.8	2.8	4.9	17.0
健康保険組合	90	10.6	10.4	2.7	3.5	17.8
協会けんぽ	23	10.7	10.6	2.0	7.3	15.4



潮来市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
共済組合	18	11.5	11.2	2.9	6.8	16.9
その他	18	10.7	11.2	3.0	5.4	16.6
性別・年齢						
男 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
20-29	16	11.3	10.9	2.7	6.6	16.3
30-39	15	11.2	10.9	2.6	7.5	17.6
40-49	30	10.7	10.0	2.7	5.8	16.4
50-59	33	11.0	10.9	2.9	5.7	17.4
60-69	41	11.9	12.0	3.0	3.1	18.8
70-	33	11.3	11.1	2.4	7.3	17.0
女 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
20-29	11	10.3	10.1	2.8	6.0	15.9
30-39	19	8.8	8.7	2.8	3.5	13.3
40-49	24	10.2	9.3	2.5	7.2	17.8
50-59	30	11.2	10.6	2.2	6.9	15.9
60-69	45	11.3	11.3	2.4	5.8	17.8
70-	29	11.5	11.0	2.7	4.9	16.6
BMI						
不明	9	11.8	11.8	3.1	8.0	16.6
25.0 未満	238	10.7	10.7	2.6	3.1	18.8
25.0 以上	79	11.8	11.4	2.7	4.3	17.8

②行方市

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 あなたは朝食を食べますか？						
未回答	1	9.9	9.9	-	9.9	9.9
全く食べない	8	11.6	11.2	2.8	8.3	17.0
週に1回未満	5	13.0	13.0	2.7	10.2	16.4
週に1～2回くらい	18	10.6	10.5	3.0	5.7	18.6
週に3～6回くらい	32	11.4	11.1	2.8	6.9	18.5
1日1回くらい	250	11.6	11.1	2.7	5.7	24.4
問2 ふりかけ等を食べますか？						
未回答	3	12.7	11.8	2.1	11.2	15.2
全く食べない	55	11.2	10.7	3.2	5.7	24.4
週に1回未満	102	11.5	10.8	2.7	6.8	18.5
週に1～2回くらい	91	11.5	11.4	2.6	5.7	17.8
週に3～6回くらい	32	12.0	11.5	2.2	9.0	18.5
1日1回くらい	26	12.1	11.1	2.8	6.2	17.9
1日2回以上	5	10.8	10.4	3.5	5.8	14.4
問3 納豆を食べますか？						
未回答	1	15.2	15.2	-	15.2	15.2
全く食べない	22	11.0	10.9	2.2	6.4	15.5
週に1回未満	89	11.3	11.0	2.8	5.7	18.6
週に1～2回くらい	105	11.6	11.1	2.7	5.7	18.2
週に3～6回くらい	50	11.9	12.0	2.3	7.8	18.5
1日1回くらい	39	11.8	11.2	3.6	6.2	24.4
1日2回以上	8	10.8	10.9	2.6	5.8	14.4
問4-(1) 納豆に何もかけない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	286	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
○	28	11.0	10.9	2.3	6.4	15.6
問4-(2) 納豆に付属のタレをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	64	11.6	11.1	2.5	6.4	17.9
○	250	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
問4-(3) 納豆に醤油をかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	282	11.5	11.0	2.7	5.7	24.4
○	32	12.2	11.7	2.6	7.6	17.9
問4-(4) 納豆にその他のものをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	302	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
○	12	10.6	10.3	2.1	7.1	14.9
問4 納豆にかけるもの(択一化)						
未回答	8	11.6	12.2	2.7	7.2	15.1
食べない	22	11.0	10.9	2.2	6.4	15.5
何もかけない	6	11.3	11.1	2.9	7.3	15.6
タレ	241	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
しょうゆ	32	12.2	11.7	2.6	7.6	17.9
その他	5	9.9	10.2	0.7	8.8	10.6

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問5 パン(調理パンを含む)を食べますか?						
未回答	4	12.0	12.8	3.5	7.2	15.1
全く食べない	25	11.9	11.4	3.6	6.8	24.4
週に1回未満	88	11.4	11.0	2.5	5.7	18.5
週に1~2回くらい	110	11.7	11.3	2.7	5.7	18.6
週に3~6回くらい	48	11.4	11.0	2.8	6.9	18.5
1日1回くらい	36	11.5	11.3	2.7	6.2	17.6
1日2回以上	3	11.2	9.6	2.8	9.4	14.4
問6 汁物(味噌汁, スープ等)を食べますか?						
未回答	0	-	-	-	-	-
全く食べない	2	8.3	8.3	2.8	6.4	10.3
週に1回未満	18	10.8	10.1	2.6	6.4	15.6
週に1~2回くらい	51	10.8	10.6	2.6	5.7	18.6
週に3~6回くらい	84	12.2	11.8	2.5	7.1	18.5
1日1回くらい	104	11.5	11.0	2.9	5.7	24.4
1日2回以上	55	11.7	11.0	2.7	6.2	18.2
問7 汁物の汁をどのくらい飲みますか?						
未回答	12	10.7	10.3	2.7	7.1	15.1
食べない	2	8.3	8.3	2.8	6.4	10.3
ほとんど飲まない	4	11.0	11.2	0.8	9.9	11.7
半分くらい飲む	40	11.4	11.3	2.5	6.8	16.9
ほとんど全部飲む	256	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
問8-(1) だしを使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	303	11.5	11.1	2.7	5.7	24.4
○	11	11.8	11.4	3.2	6.4	16.5
問8-(2) 食塩無添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	234	11.4	11.0	2.6	5.7	18.5
○	80	12.0	11.3	3.1	6.9	24.4
問8-(3) 食塩添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	250	11.6	11.0	2.8	5.7	24.4
○	64	11.4	11.2	2.4	5.8	18.5
問8-(4) うま味調味料						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	132	11.8	11.2	3.0	5.8	24.4
○	182	11.4	11.0	2.5	5.7	18.2
問8-(5) その他のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	307	11.5	11.1	2.7	5.7	24.4
○	7	11.7	10.3	3.8	8.3	17.8
問8 だし(択一化)						
未回答	12	12.1	11.4	2.0	9.6	15.1
食べない	2	8.3	8.3	2.8	6.4	10.3
食塩無添加	69	12.1	11.4	3.3	6.4	24.4
食塩添加	225	11.4	11.0	2.5	5.7	18.5
その他	6	12.3	10.8	3.8	8.8	17.8

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問9 麺類を食べますか？						
未回答	25	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
全く食べない	4	12.1	12.1	1.6	10.5	13.9
週に1回未満	124	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
週に1～2回くらい	107	11.2	10.7	2.7	6.2	17.9
週に3～6回くらい	46	12.0	11.5	2.6	7.9	18.6
1日1回くらい	6	11.5	11.2	3.6	6.4	17.6
1日2回以上	2	9.4	9.4	5.2	5.8	13.1
問10 麺類の汁を飲みますか？						
未回答	27	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
食べない	4	12.1	12.1	1.6	10.5	13.9
ほとんど飲まない	63	10.6	10.7	2.6	5.7	17.6
半分くらい飲む	170	11.5	11.0	2.6	5.7	18.6
ほとんど全部飲む	50	12.5	12.1	3.4	6.4	24.4
問11 煮物を食べますか？						
未回答	24	12.1	11.7	2.5	8.7	17.8
全く食べない	11	11.6	10.2	4.8	6.4	24.4
週に1回未満	85	11.4	10.9	2.8	6.4	18.6
週に1～2回くらい	133	11.3	11.0	2.6	5.7	18.2
週に3～6回くらい	49	12.3	11.8	2.7	7.7	18.5
1日1回くらい	8	11.6	12.0	3.1	7.4	17.4
1日2回以上	4	10.9	10.6	1.1	10.1	12.5
問12 煮汁を飲みますか？						
未回答	29	12.1	11.7	2.3	8.7	17.8
煮物を食べない	11	11.6	10.2	4.8	6.4	24.4
ほとんど飲まない	242	11.4	11.1	2.6	5.7	18.6
半分くらい飲む	26	12.5	11.2	3.1	8.7	18.5
ほとんど全部飲む	6	10.8	11.0	2.1	7.6	14.0
問13-(1) 醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	173	11.7	11.1	2.8	6.4	24.4
○	141	11.4	11.1	2.7	5.7	18.5
問13-(2) 減塩醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	290	11.6	11.2	2.8	5.7	24.4
○	24	10.9	10.5	2.4	7.3	17.2
問13-(3) 市販のつゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	214	11.7	11.4	2.8	5.7	24.4
○	100	11.2	10.6	2.6	5.7	18.6
問13-(4) 市販の減塩つゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	294	11.5	11.1	2.7	5.7	24.4
○	20	12.2	12.2	3.0	6.8	18.5
問13-(5) その他の調味料で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	306	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
○	8	11.0	9.9	2.0	9.5	14.9

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 3煮物の味付け(択一化)						
未回答	79	12.0	11.7	2.5	6.4	18.2
食べない	11	11.6	10.2	4.8	6.4	24.4
減塩つゆ	16	12.7	12.6	3.1	6.8	18.5
減塩しょうゆ	11	11.1	10.6	1.6	8.9	13.6
つゆ	55	11.1	10.4	2.7	7.1	18.6
しょうゆ	141	11.4	11.1	2.7	5.7	18.5
その他	1	9.6	9.6	-	9.6	9.6
問1 4 お刺身やお寿司を食べますか?						
未回答	24	12.1	11.7	2.5	8.7	17.8
全く食べない	21	11.9	11.2	3.9	6.4	24.4
週に1回未満	177	11.2	10.8	2.6	5.7	18.5
週に1~2回くらい	72	12.1	12.0	2.8	5.8	18.6
週に3~6回くらい	15	11.5	11.1	1.8	7.8	14.2
1日1回くらい	5	13.4	14.0	4.1	7.6	17.6
問1 5 しょうゆ皿のしょうゆを継ぎ足しますか?						
未回答	29	12.0	11.6	2.6	8.1	17.9
食べない	21	11.9	11.2	3.9	6.4	24.4
継ぎ足さない	160	11.3	11.0	2.8	5.7	18.5
1回継ぎ足す	90	11.7	11.3	2.5	7.6	18.6
2回以上継ぎ足す	14	11.1	11.0	2.2	5.8	14.1
問1 6 塩漬けされた魚を食べますか?						
未回答	24	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
全く食べない	28	11.9	11.2	3.6	5.7	24.4
週に1回未満	124	11.1	10.6	2.5	5.7	17.2
週に1~2回くらい	105	11.6	11.1	2.9	5.8	18.6
週に3~6回くらい	25	12.3	12.4	2.2	7.6	16.2
1日1回くらい	8	12.5	11.6	2.9	10.1	17.6
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問1 7 魚の練り物を食べますか?						
未回答	26	11.9	11.4	2.5	8.7	17.8
全く食べない	14	12.4	11.8	2.5	9.8	17.4
週に1回未満	160	11.5	11.0	2.9	5.7	24.4
週に1~2回くらい	93	11.4	11.1	2.5	5.7	18.2
週に3~6回くらい	18	12.3	12.4	2.7	8.2	18.5
1日1回くらい	2	9.0	9.0	4.1	6.2	11.9
1日2回以上	1	5.8	5.8	-	5.8	5.8
問1 8 獣肉の加工品を食べますか?						
未回答	25	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
全く食べない	18	12.7	11.6	4.2	7.1	24.4
週に1回未満	106	11.7	11.2	2.7	6.4	18.5
週に1~2回くらい	120	11.3	10.7	2.6	5.8	18.6
週に3~6回くらい	39	11.1	11.1	2.4	5.7	16.3
1日1回くらい	5	11.1	11.4	4.2	5.7	17.2
1日2回以上	1	11.6	11.6	-	11.6	11.6
問1 9 丼物やお重物を食べますか?						
未回答	26	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
全く食べない	50	11.4	11.0	3.2	5.7	24.4

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
週に1回未満	200	11.5	11.1	2.7	5.7	18.6
週に1～2回くらい	34	11.5	11.0	2.6	7.6	18.5
週に3～6回くらい	4	12.8	13.4	1.5	10.5	14.0
1日1回くらい	0	-	-	-	-	-
問20 ルー物を食べますか？						
未回答	26	12.0	11.6	2.4	8.7	17.8
全く食べない	9	12.6	12.9	3.3	6.2	17.4
週に1回未満	223	11.5	11.0	2.8	5.7	24.4
週に1～2回くらい	52	11.2	11.0	2.6	5.7	18.5
週に3～6回くらい	3	12.0	12.2	1.5	10.4	13.4
1日1回くらい	1	13.3	13.3	-	13.3	13.3
問21 野菜サラダを食べますか？						
未回答	25	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
全く食べない	10	12.7	12.8	5.0	6.4	24.4
週に1回未満	51	10.4	10.5	2.3	5.8	16.3
週に1～2回くらい	93	11.6	11.2	2.6	5.7	18.2
週に3～6回くらい	72	11.5	10.7	2.7	6.9	18.6
1日1回くらい	52	12.0	11.9	2.8	5.7	17.6
1日2回以上	11	12.4	11.7	3.1	7.1	18.5
問22-(1) ドレッシング使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	287	11.5	11.0	2.6	5.7	18.6
○	27	12.1	12.4	3.7	6.4	24.4
問22-(2) マヨネーズ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	205	11.7	11.3	2.9	5.7	24.4
○	109	11.3	10.9	2.4	5.7	18.2
問22-(3) 和風ゴマ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	206	11.5	11.0	2.8	5.7	24.4
○	108	11.6	11.2	2.6	5.7	18.5
問22-(4) 和風オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	273	11.6	11.1	2.7	5.7	24.4
○	41	11.3	11.0	2.7	6.9	18.6
問22-(5) 中華オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	286	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
○	28	11.4	10.9	2.5	7.7	18.5
問22-(6) 和風ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	248	11.4	11.1	2.7	5.7	24.4
○	66	12.0	11.1	2.9	7.1	18.5
問22-(7) 中華ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	286	11.6	11.1	2.7	5.7	24.4
○	28	10.9	10.4	2.9	6.2	18.2

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問22-8) その他のドレッシング						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	268	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
○	46	11.2	11.0	2.5	5.7	16.4
問22 ドレッシング (択一化)						
未回答	33	12.1	11.7	2.2	8.7	17.8
食べない	10	12.7	12.8	5.0	6.4	24.4
何もかけない	14	11.9	11.7	3.1	7.1	17.4
オイル入り・和風ゴマ	78	11.6	11.2	2.9	5.7	18.6
ノンオイル	55	11.7	11.1	3.0	6.2	18.5
マヨネーズ	109	11.3	10.9	2.4	5.7	18.2
その他	15	10.6	10.5	2.5	6.9	14.6
問23 漬物を食べますか？						
未回答	25	11.9	11.4	2.3	8.7	17.8
全く食べない	26	10.8	10.2	3.5	6.4	24.4
週に1回未満	105	11.2	11.0	2.6	5.7	17.4
週に1～2回くらい	59	11.6	11.0	2.6	7.1	18.6
週に3～6回くらい	44	11.9	11.5	3.2	5.7	18.5
1日1回くらい	37	12.0	11.6	2.7	5.8	17.6
1日2回以上	18	12.3	12.5	2.4	7.8	18.2
問24 漬物にしょうゆをかけますか？						
未回答	27	12.1	11.7	2.4	8.7	17.8
漬物を食べない	26	10.8	10.2	3.5	6.4	24.4
かけない	163	11.3	11.0	2.5	5.7	18.5
味をみてかけたり、かけなかったりする	91	12.0	11.6	2.9	6.8	18.6
味をみないでかける	7	10.8	11.6	3.8	5.7	15.5
問25 市販のお弁当を食べますか？						
未回答	24	12.0	11.6	2.4	8.7	17.8
全く食べない	50	11.7	11.0	3.0	6.4	24.4
週に1回未満	151	11.5	11.0	2.8	5.7	18.6
週に1～2回くらい	58	11.5	11.0	2.5	5.7	17.6
週に3～6回くらい	23	11.5	11.8	2.8	6.9	18.5
1日1回くらい	8	11.3	9.7	3.6	8.4	17.9
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問26 市販のお弁当の付属のしょうゆやソースをかけますか？						
未回答	33	11.9	11.7	2.4	7.2	17.8
お弁当を食べない	50	11.7	11.0	3.0	6.4	24.4
ほとんどかけない	75	11.6	11.2	2.6	6.9	18.6
半分くらいかける	93	11.3	11.1	2.8	5.7	18.5
ほとんど全部かける	63	11.5	10.9	2.9	5.7	17.2
問27 味付けされたおかず、しょうゆ、ソース、塩などをかけますか？						
未回答	27	11.8	11.4	2.6	7.2	17.8
かけない	169	11.3	10.9	2.9	5.7	24.4
味をみてかけたり、かけなかったりする	113	11.8	11.1	2.5	5.7	18.5
味をみないでかける	5	12.6	14.0	3.9	5.8	15.5
問28 おせんべいを食べますか？						
未回答	25	11.8	11.4	2.5	7.2	17.8
全く食べない	23	11.4	11.2	3.5	6.4	24.4

行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
週に1回未満	96	11.2	10.7	2.4	6.4	17.4
週に1～2回くらい	81	11.5	11.5	2.9	5.7	17.9
週に3～6回くらい	51	11.9	11.1	2.8	7.3	18.5
1日1回くらい	33	11.9	11.1	2.9	5.8	18.6
1日2回以上	5	11.7	11.6	1.3	10.2	13.4
問29 おせんべいを食べる時、どんな味付けのものが多いですか？						
未回答	45	12.0	11.7	2.5	7.2	17.8
おせんべいを食べない	22	11.5	11.2	3.6	6.4	24.4
さとう	4	10.3	9.7	2.7	7.9	14.1
しお	62	11.8	11.0	3.2	5.7	18.6
しょうゆ	181	11.4	11.0	2.5	5.7	18.5
問30 減塩しょうゆを使っていますか？						
未回答	4	12.6	12.8	5.3	6.4	18.5
使っている	87	11.3	10.9	2.6	5.7	17.6
使っていない	223	11.6	11.2	2.8	5.7	24.4
問31 減塩のつゆを使っていますか？						
未回答	2	10.7	10.7	0.2	10.5	10.8
使っている	86	11.4	10.9	2.8	5.8	18.6
使っていない	226	11.6	11.2	2.7	5.7	24.4
問32 減塩（低ナトリウム）の食塩を使っていますか？						
未回答	8	11.6	11.2	1.9	8.9	15.1
使っている	35	11.7	11.7	2.7	7.1	18.5
使っていない	271	11.5	11.0	2.8	5.7	24.4
問33 減塩の味噌を使っていますか？						
未回答	11	11.1	11.0	2.0	7.1	15.1
使っている	64	11.3	11.0	2.6	5.7	18.5
使っていない	239	11.6	11.1	2.8	5.7	24.4
問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？						
未回答	6	10.7	11.9	3.9	5.8	14.4
知っている	87	11.5	11.0	2.8	5.7	18.5
知らない	221	11.6	11.1	2.7	5.7	24.4
問35 食育に関心がありますか？						
未回答	12	11.7	11.3	2.2	7.1	14.5
関心がある	205	11.6	11.1	2.6	5.8	18.6
関心がない	97	11.4	10.9	3.1	5.7	24.4
問36 高血圧の薬を飲んでいますか？						
未回答	1	11.0	11.0	-	11.0	11.0
飲んでいる	93	12.2	12.2	3.1	5.8	24.4
飲んでいない	220	11.3	10.9	2.5	5.7	18.6
問39 健康保険は何ですか？						
未回答	8	12.3	11.2	3.0	8.9	17.1
国民健康保険	163	11.8	11.3	2.8	5.7	24.4
後期高齢者医療制度	22	11.0	10.8	3.1	5.8	18.5
健康保険組合	75	11.5	11.1	2.5	6.2	18.6
協会けんぽ	8	11.5	10.4	2.8	8.3	16.4
共済組合	26	11.2	10.2	2.9	6.9	18.5
その他	12	10.7	10.4	1.8	8.1	14.4



行方市	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
性別・年齢						
男 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
20-29	21	10.2	10.1	2.2	5.7	14.4
30-39	20	11.0	10.5	2.6	7.6	18.5
40-49	19	10.8	10.6	1.9	6.4	13.9
50-59	31	12.0	10.7	3.4	7.1	24.4
60-69	45	12.4	12.2	2.6	7.6	17.4
70-	26	12.0	11.5	3.2	5.8	18.5
女 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
20-29	11	9.2	9.5	2.0	5.7	12.4
30-39	18	11.9	11.5	2.3	7.3	17.2
40-49	20	11.9	12.2	3.1	6.9	18.6
50-59	31	11.3	10.9	2.7	6.9	18.2
60-69	37	11.9	10.9	2.3	8.9	17.1
70-	35	11.3	11.1	2.7	6.8	17.9
BMI						
不明	2	10.2	10.2	2.0	8.8	11.6
25.0 未満	206	11.2	10.9	2.4	5.7	18.2
25.0 以上	106	12.2	11.8	3.3	5.8	24.4

③大洗町

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 あなたは朝食を食べますか？						
未回答	2	11.6	11.6	0.5	11.3	12.0
全く食べない	18	10.7	9.8	2.4	7.6	17.2
週に1回未満	6	13.3	12.4	3.4	9.7	19.7
週に1～2回くらい	16	10.0	9.5	2.6	6.5	16.0
週に3～6回くらい	31	9.9	9.7	3.2	1.0	17.6
1日1回くらい	242	10.9	10.6	2.7	5.6	22.1
問2 ふりかけ等を食べますか？						
未回答	3	9.8	9.4	1.4	8.6	11.4
全く食べない	77	10.3	9.7	2.6	6.5	19.7
週に1回未満	103	10.6	10.6	2.7	1.0	19.4
週に1～2回くらい	86	11.1	10.6	2.9	5.6	20.4
週に3～6回くらい	22	11.2	11.6	2.1	5.4	14.8
1日1回くらい	24	12.1	11.7	3.4	7.1	22.1
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問3 納豆を食べますか？						
未回答	0	-	-	-	-	-
全く食べない	40	10.2	10.0	2.4	6.2	15.0
週に1回未満	84	10.4	9.9	2.8	1.0	18.1
週に1～2回くらい	101	11.2	10.7	2.8	5.6	22.1
週に3～6回くらい	51	11.5	11.7	2.8	6.9	20.4
1日1回くらい	39	10.3	10.6	2.6	5.4	15.3
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問4-(1) 納豆に何もかけない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	272	10.9	10.6	2.8	1.0	22.1
○	43	10.1	9.8	2.3	6.2	15.0
問4-(2) 納豆に付属のタレをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	84	10.7	10.5	2.5	6.2	17.2
○	231	10.8	10.6	2.9	1.0	22.1
問4-(3) 納豆に醤油をかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	271	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	44	11.1	11.2	2.5	7.5	17.2
問4-(4) 納豆にその他のものをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	296	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	19	10.9	9.7	2.8	7.8	18.1
問4 納豆にかけるもの(択一化)						
未回答	8	11.0	10.5	3.0	7.1	15.0
食べない	40	10.2	10.0	2.4	6.2	15.0
何もかけない	2	9.5	9.5	1.5	8.4	10.5
タレ	214	10.9	10.6	2.9	1.0	22.1
しょうゆ	44	11.1	11.2	2.5	7.5	17.2
その他	7	10.1	9.7	1.5	8.6	13.0

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問5 パン(調理パンを含む)を食べますか?						
未回答	1	8.6	8.6	-	8.6	8.6
全く食べない	22	10.7	10.3	2.5	5.8	15.0
週に1回未満	103	11.0	10.7	3.0	1.0	20.4
週に1~2回くらい	96	10.8	10.6	2.6	5.4	17.6
週に3~6回くらい	51	10.7	9.9	2.8	6.6	22.1
1日1回くらい	38	10.5	10.3	2.5	6.3	15.8
1日2回以上	4	9.7	8.7	3.8	6.5	15.0
問6 汁物(味噌汁, スープ等)を食べますか?						
未回答	0	-	-	-	-	-
全く食べない	4	8.7	9.0	1.6	6.5	10.3
週に1回未満	25	10.4	9.8	3.0	6.9	19.4
週に1~2回くらい	63	10.9	10.6	2.7	5.8	19.7
週に3~6回くらい	87	10.9	10.4	2.5	6.3	17.6
1日1回くらい	96	10.9	10.7	2.9	5.6	22.1
1日2回以上	40	10.7	11.2	3.1	1.0	20.4
問7 汁物の汁をどのくらい飲みますか?						
未回答	12	9.5	9.1	1.7	7.1	12.0
食べない	4	8.7	9.0	1.6	6.5	10.3
ほとんど飲まない	1	9.7	9.7	-	9.7	9.7
半分くらい飲む	63	11.0	10.6	2.8	6.2	18.1
ほとんど全部飲む	235	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
問8-(1) だしを使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	310	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	5	10.0	10.6	1.6	7.2	11.4
問8-(2) 食塩無添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	245	10.7	10.6	2.7	1.0	20.4
○	70	11.0	10.5	2.9	5.4	22.1
問8-(3) 食塩添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	231	10.8	10.5	2.7	5.4	22.1
○	84	10.7	10.8	2.9	1.0	20.4
問8-(4) うま味調味料						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	121	10.6	10.4	2.9	1.0	22.1
○	194	10.9	10.6	2.7	6.2	19.7
問8-(5) その他のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	313	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	2	8.9	8.9	0.2	8.8	9.1
問8 だし(択一化)						
未回答	6	9.6	9.1	2.0	7.1	12.0
食べない	4	8.7	9.0	1.6	6.5	10.3
食塩無添加	50	10.9	10.5	2.9	5.4	22.1
食塩添加	253	10.8	10.6	2.8	1.0	20.4
その他	2	8.9	8.9	0.2	8.8	9.1

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問9 麺類を食べますか？						
未回答	26	10.9	11.1	3.1	1.0	16.3
全く食べない	4	9.8	10.6	2.8	5.8	12.4
週に1回未満	120	10.7	10.6	2.4	5.4	17.2
週に1～2回くらい	111	10.7	10.4	3.0	5.6	22.1
週に3～6回くらい	43	11.4	11.0	3.0	6.4	18.1
1日1回くらい	11	10.3	10.0	2.4	7.1	14.8
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問10 麺類の汁を飲みますか？						
未回答	30	10.8	10.5	3.1	1.0	16.3
食べない	4	9.8	10.6	2.8	5.8	12.4
ほとんど飲まない	56	10.7	10.5	2.6	5.4	19.7
半分くらい飲む	165	10.9	10.6	2.8	6.2	22.1
ほとんど全部飲む	60	10.7	10.6	2.8	5.6	20.4
問11 煮物を食べますか？						
未回答	26	11.0	11.4	3.1	1.0	16.3
全く食べない	7	9.6	9.6	1.0	8.3	11.4
週に1回未満	132	10.7	10.5	2.6	6.2	19.7
週に1～2回くらい	114	10.8	10.6	2.8	5.6	22.1
週に3～6回くらい	26	11.8	11.2	3.4	5.4	19.4
1日1回くらい	8	10.0	9.6	2.2	7.2	13.2
1日2回以上	2	8.1	8.1	2.7	6.2	10.0
問12 煮汁を飲みますか？						
未回答	35	10.7	10.5	2.9	1.0	16.3
煮物を食べない	7	9.6	9.6	1.0	8.3	11.4
ほとんど飲まない	249	10.8	10.6	2.8	5.4	22.1
半分くらい飲む	19	11.5	11.0	2.6	7.2	15.8
ほとんど全部飲む	5	10.7	12.7	3.8	5.6	14.3
問13-(1) 醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	186	10.8	10.6	2.7	1.0	22.1
○	129	10.9	10.6	2.9	5.6	20.4
問13-(2) 減塩醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	289	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	26	11.1	11.2	2.7	5.4	18.1
問13-(3) 市販のつゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	206	10.7	10.3	2.8	1.0	20.4
○	109	10.9	10.7	2.6	6.2	22.1
問13-(4) 市販の減塩つゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	303	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	12	10.7	10.5	1.8	7.2	13.5
問13-(5) その他の調味料で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	303	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	12	10.9	10.3	2.1	7.9	13.8

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 3煮物の味付け(択一化)						
未回答	87	10.6	10.2	2.8	1.0	19.4
食べない	7	9.6	9.6	1.0	8.3	11.4
減塩つゆ	9	10.4	10.5	1.7	7.2	13.5
減塩しょうゆ	17	10.9	10.4	3.0	5.4	18.1
つゆ	64	11.2	10.7	2.6	6.5	22.1
しょうゆ	129	10.9	10.6	2.9	5.6	20.4
その他	2	8.6	8.6	0.3	8.4	8.8
問1 4 お刺身やお寿司を食べますか?						
未回答	26	10.8	11.1	3.2	1.0	16.3
全く食べない	17	11.1	10.3	3.0	6.9	17.6
週に1回未満	162	10.8	10.6	2.8	5.4	22.1
週に1~2回くらい	88	10.8	10.6	2.7	5.6	19.4
週に3~6回くらい	18	10.2	9.9	2.3	6.5	15.0
1日1回くらい	4	11.3	11.2	2.6	8.5	14.4
問1 5 しょうゆ皿のしょうゆを継ぎ足しますか?						
未回答	30	10.9	11.1	3.2	1.0	16.3
食べない	17	11.1	10.3	3.0	6.9	17.6
継ぎ足さない	150	10.7	10.6	2.5	5.4	19.7
1回継ぎ足す	103	11.1	10.7	3.0	5.8	22.1
2回以上継ぎ足す	15	9.0	8.9	2.2	5.6	12.9
問1 6 塩漬けされた魚を食べますか?						
未回答	25	10.9	11.3	3.2	1.0	16.3
全く食べない	27	10.7	10.1	2.1	7.4	15.2
週に1回未満	145	11.2	11.0	2.9	6.2	20.4
週に1~2回くらい	88	10.5	10.4	2.7	5.6	22.1
週に3~6回くらい	20	10.1	10.7	2.5	5.4	13.9
1日1回くらい	8	9.1	8.2	2.8	6.4	14.4
1日2回以上	2	10.8	10.8	0.7	10.4	11.3
問1 7 魚の練り物を食べますか?						
未回答	27	10.9	11.3	3.1	1.0	16.3
全く食べない	21	10.1	9.8	1.9	6.5	14.7
週に1回未満	172	10.5	10.1	2.6	5.4	19.7
週に1~2回くらい	80	11.4	11.4	3.0	6.2	22.1
週に3~6回くらい	13	11.7	11.2	3.4	6.2	18.1
1日1回くらい	1	12.4	12.4	-	12.4	12.4
1日2回以上	1	10.4	10.4	-	10.4	10.4
問1 8 獣肉の加工品を食べますか?						
未回答	25	10.9	11.3	3.2	1.0	16.3
全く食べない	11	10.0	9.8	1.7	6.9	12.7
週に1回未満	112	10.5	10.1	2.6	5.4	20.4
週に1~2回くらい	111	10.8	10.6	2.7	6.2	17.6
週に3~6回くらい	46	11.5	11.2	3.3	6.2	22.1
1日1回くらい	9	11.7	11.5	2.2	8.7	14.7
1日2回以上	1	10.4	10.4	-	10.4	10.4
問1 9 丼物やお重物を食べますか?						
未回答	27	10.8	10.9	3.1	1.0	16.3
全く食べない	45	10.4	10.1	2.3	5.4	14.7

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
週に1回未満	201	11.0	10.6	2.9	5.6	22.1
週に1～2回くらい	37	10.4	10.0	2.6	6.2	16.0
週に3～6回くらい	4	12.1	12.2	1.0	10.8	13.2
1日1回くらい	1	7.5	7.5	-	7.5	7.5
問20 ルー物を食べますか？						
未回答	28	10.9	11.1	3.0	1.0	16.3
全く食べない	19	10.3	10.1	2.3	7.2	14.7
週に1回未満	211	10.8	10.6	2.9	5.4	22.1
週に1～2回くらい	52	10.9	10.6	2.5	6.3	18.1
週に3～6回くらい	4	10.6	10.7	1.2	9.2	12.1
1日1回くらい	1	8.5	8.5	-	8.5	8.5
問21 野菜サラダを食べますか？						
未回答	27	10.8	10.9	3.1	1.0	16.3
全く食べない	8	10.3	9.8	2.2	7.9	14.6
週に1回未満	43	10.5	10.6	2.9	5.8	20.4
週に1～2回くらい	81	11.0	11.0	2.5	5.6	17.6
週に3～6回くらい	90	10.7	10.4	2.9	5.4	22.1
1日1回くらい	58	10.7	10.2	2.8	6.3	18.1
1日2回以上	8	12.4	11.7	3.0	9.8	19.4
問22-① ドレッシング使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	292	10.9	10.6	2.8	1.0	22.1
○	23	10.1	9.7	2.5	6.2	14.6
問22-② マヨネーズ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	199	10.7	10.5	2.8	1.0	22.1
○	116	10.9	10.8	2.8	5.6	20.4
問22-③ 和風ゴマ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	225	10.8	10.6	2.9	1.0	20.4
○	90	10.9	10.6	2.5	6.3	22.1
問22-④ 和風オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	269	10.8	10.5	2.8	1.0	22.1
○	46	10.8	10.7	2.7	5.6	18.1
問22-⑤ 中華オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	288	10.9	10.6	2.8	1.0	22.1
○	27	10.1	10.0	2.1	5.4	13.5
問22-⑥ 和風ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	239	10.7	10.6	2.7	1.0	22.1
○	76	11.0	10.6	2.9	5.8	19.7
問22-⑦ 中華ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	303	10.8	10.6	2.8	1.0	22.1
○	12	10.2	9.9	1.7	7.3	13.5

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問2 2-(8) その他のドレッシング						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	245	10.9	10.6	2.9	1.0	22.1
○	70	10.3	10.1	2.2	6.2	15.8
問2 2 ドレッシング (択一化)						
未回答	34	10.5	10.1	3.1	1.0	16.3
食べない	8	10.3	9.8	2.2	7.9	14.6
何もかけない	8	10.1	10.3	3.0	6.2	14.5
オイル入り・和風ゴマ	68	11.0	10.5	2.7	5.4	22.1
ノンオイル	51	11.2	10.7	2.9	5.8	19.7
マヨネーズ	116	10.9	10.8	2.8	5.6	20.4
その他	30	10.1	9.7	2.2	6.2	14.7
問2 3 漬物を食べますか？						
未回答	26	10.9	11.1	3.1	1.0	16.3
全く食べない	33	10.3	10.0	2.3	6.5	16.8
週に1回未満	102	10.7	10.6	2.7	5.4	19.7
週に1～2回くらい	80	10.7	10.7	2.8	6.2	20.4
週に3～6回くらい	38	11.0	10.7	2.8	6.2	18.1
1日1回くらい	33	11.6	11.3	2.9	5.8	22.1
1日2回以上	3	10.9	10.0	2.9	8.6	14.1
問2 4 漬物にしょうゆをかけますか？						
未回答	32	10.7	10.5	3.1	1.0	16.3
漬物を食べない	33	10.3	10.0	2.3	6.5	16.8
かけない	159	10.7	10.5	2.8	5.4	22.1
味をみてかけたり、かけなかったりする	80	11.1	10.7	2.7	5.8	20.4
味をみないでかける	11	12.3	12.3	2.5	8.6	18.1
問2 5 市販のお弁当を食べますか？						
未回答	28	10.7	10.5	3.1	1.0	16.3
全く食べない	51	10.6	9.9	2.7	5.8	20.4
週に1回未満	139	10.9	10.7	2.9	5.4	22.1
週に1～2回くらい	59	10.8	10.7	2.4	7.2	17.6
週に3～6回くらい	31	10.6	10.0	2.8	6.3	18.1
1日1回くらい	7	11.3	10.7	3.1	6.3	15.8
1日2回以上	0	-	-	-	-	-
問2 6 市販のお弁当の付属のしょうゆやソースをかけますか？						
未回答	28	10.8	10.5	3.1	1.0	16.3
お弁当を食べない	51	10.6	9.9	2.7	5.8	20.4
ほとんどかけない	69	10.9	10.6	2.6	6.3	19.7
半分くらいかける	108	10.8	10.3	3.0	5.4	22.1
ほとんど全部かける	59	10.9	11.0	2.6	6.3	18.1
問2 7 味付けされたおかず、しょうゆ、ソース、塩などをかけますか？						
未回答	26	10.9	11.1	3.1	1.0	16.3
かけない	180	10.7	10.4	2.8	5.4	22.1
味をみてかけたり、かけなかったりする	100	10.9	10.7	2.8	5.6	20.4
味をみないでかける	9	11.3	11.3	1.9	7.7	13.7
問2 8 おせんべいを食べますか？						
未回答	26	10.9	11.1	3.1	1.0	16.3
全く食べない	30	10.7	9.9	3.2	5.4	16.9

大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
週に1回未満	120	10.8	10.6	2.5	6.2	19.7
週に1～2回くらい	82	11.1	10.8	2.8	5.6	20.4
週に3～6回くらい	42	10.6	10.1	3.2	5.8	22.1
1日1回くらい	12	9.7	9.8	1.5	7.9	12.6
1日2回以上	3	8.8	8.9	1.7	7.1	10.5
問29 おせんべいを食べる時、どんな味付けのものが多いですか？						
未回答	38	10.9	11.0	2.8	1.0	16.3
おせんべいを食べない	30	10.7	9.9	3.2	5.4	16.9
さとう	9	11.6	11.2	2.1	9.0	15.8
しお	77	10.6	10.6	2.5	6.2	18.1
しょうゆ	161	10.9	10.6	2.8	5.6	22.1
問30 減塩しょうゆを使っていますか？						
未回答	1	11.4	11.4	-	11.4	11.4
使っている	107	10.9	10.5	3.0	1.0	22.1
使っていない	207	10.7	10.6	2.6	5.6	20.4
問31 減塩のつゆを使っていますか？						
未回答	1	11.4	11.4	-	11.4	11.4
使っている	63	11.1	11.1	2.6	5.4	22.1
使っていない	251	10.7	10.5	2.8	1.0	20.4
問32 減塩（低ナトリウム）の食塩を使っていますか？						
未回答	6	9.6	9.6	1.8	7.1	11.4
使っている	39	10.4	10.0	2.4	5.4	15.3
使っていない	270	10.9	10.6	2.8	1.0	22.1
問33 減塩の味噌を使っていますか？						
未回答	7	10.1	11.3	2.1	6.5	12.2
使っている	71	10.7	10.2	2.5	5.8	18.1
使っていない	237	10.9	10.6	2.9	1.0	22.1
問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？						
未回答	3	10.4	9.0	2.8	8.6	13.7
知っている	88	10.9	10.6	2.5	5.4	18.1
知らない	224	10.8	10.6	2.9	1.0	22.1
問35 食育に関心がありますか？						
未回答	11	11.6	12.0	4.4	6.3	22.1
関心がある	205	10.6	10.4	2.6	1.0	20.4
関心がない	99	11.0	10.7	2.8	6.2	18.1
問36 高血圧の薬を飲んでいますか？						
未回答	3	10.0	10.0	1.4	8.6	11.4
飲んでいる	83	11.0	10.6	3.3	5.4	22.1
飲んでいない	229	10.7	10.6	2.6	1.0	19.7
問39 健康保険は何ですか？						
未回答	17	10.0	9.5	3.0	5.8	17.2
国民健康保険	137	11.2	10.8	2.8	6.2	20.4
後期高齢者医療制度	23	10.0	10.5	2.2	5.4	13.5
健康保険組合	84	10.7	10.2	3.2	1.0	22.1
協会けんぽ	21	10.4	9.8	2.1	7.3	15.2
共済組合	25	10.8	11.2	2.1	6.7	13.8
その他	8	10.8	10.4	1.8	8.2	13.3



大洗町	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
性別・年齢						
男 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
20-29	11	8.9	9.4	3.1	1.0	12.7
30-39	13	10.9	11.4	2.6	6.3	15.3
40-49	21	10.2	10.6	1.8	6.3	12.7
50-59	31	11.9	11.8	2.5	8.0	16.7
60-69	35	12.1	11.5	3.1	6.4	20.4
70-	25	10.3	10.6	2.6	5.4	14.6
女 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
19*	2	9.5	9.5	1.7	8.4	10.7
20-29	19	10.3	9.9	2.4	7.1	16.3
30-39	21	9.9	9.4	2.7	6.2	17.6
40-49	29	10.5	10.1	2.3	6.9	16.8
50-59	34	11.3	10.6	2.9	6.7	19.7
60-69	43	10.4	9.8	2.7	6.2	19.4
70-	31	10.9	10.5	3.4	6.2	22.1
BMI						
不明	8	8.4	8.4	1.6	6.4	10.8
25.0 未満	225	10.7	10.4	2.6	5.8	20.4
25.0 以上	82	11.3	11.0	3.2	1.0	22.1

\*年齢は自記式質問票の記入値を使用しています。

#### ④ 3市町計

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 あなたは朝食を食べますか？						
未回答	3	11.0	11.3	1.1	9.9	12.0
全く食べない	41	11.3	11.3	2.6	7.5	17.2
週に1回未満	20	11.8	12.1	3.4	3.1	19.7
週に1～2回くらい	49	10.4	10.3	2.6	5.7	18.6
週に3～6回くらい	94	10.7	10.3	3.1	1.0	18.5
1日1回くらい	748	11.2	10.9	2.7	3.5	24.4
問2 ふりかけ等を食べますか？						
未回答	6	11.2	11.3	2.3	8.6	15.2
全く食べない	204	10.6	10.0	2.8	5.4	24.4
週に1回未満	323	10.9	10.6	2.7	1.0	19.4
週に1～2回くらい	251	11.5	11.3	2.7	4.3	20.4
週に3～6回くらい	89	11.8	11.6	2.5	5.4	18.8
1日1回くらい	75	11.8	11.1	2.9	4.9	22.1
1日2回以上	7	12.2	13.9	3.8	5.8	15.9
問3 納豆を食べますか？						
未回答	2	12.7	12.7	3.5	10.2	15.2
全く食べない	90	10.4	10.5	2.4	4.9	15.5
週に1回未満	283	11.0	10.8	2.8	1.0	18.6
週に1～2回くらい	312	11.3	10.9	2.7	3.5	22.1
週に3～6回くらい	153	11.4	11.0	2.7	5.4	20.4
1日1回くらい	107	11.1	10.9	3.0	5.4	24.4
1日2回以上	8	10.8	10.9	2.6	5.8	14.4
問4-(1) 納豆に何もかけない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	844	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
○	111	10.5	10.6	2.5	4.9	16.3
問4-(2) 納豆に付属のタレをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	235	11.0	10.8	2.6	4.9	17.9
○	720	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
問4-(3) 納豆に醤油をかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	822	11.1	10.8	2.7	1.0	24.4
○	133	11.3	11.1	2.8	3.1	17.9
問4-(4) 納豆にその他のものをかける						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	916	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
○	39	10.8	10.2	2.4	7.1	18.1
問4 納豆にかけるもの(択一化)						
未回答	27	11.1	10.8	2.7	7.1	15.9
食べない	90	10.4	10.5	2.4	4.9	15.5
何もかけない	19	11.2	10.6	2.7	7.3	16.3
タレ	672	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
しょうゆ	133	11.3	11.1	2.8	3.1	17.9
その他	14	10.2	10.0	1.6	8.1	13.9

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問5 パン(調理パンを含む)を食べますか?						
未回答	7	11.1	11.1	2.8	7.2	15.1
全く食べない	72	11.1	10.8	3.1	5.4	24.4
週に1回未満	272	11.2	11.0	2.8	1.0	20.4
週に1~2回くらい	317	11.2	10.9	2.7	4.3	18.6
週に3~6回くらい	164	11.0	10.6	2.7	3.5	22.1
1日1回くらい	114	10.9	10.8	2.5	4.9	17.7
1日2回以上	9	10.4	9.6	3.2	6.5	15.0
問6 汁物(味噌汁, スープ等)を食べますか?						
未回答	1	9.8	9.8	-	9.8	9.8
全く食べない	7	9.2	9.4	2.4	6.4	13.3
週に1回未満	85	10.8	10.4	2.7	3.1	19.4
週に1~2回くらい	166	10.7	10.5	2.6	5.4	19.7
週に3~6回くらい	249	11.3	11.0	2.6	6.0	18.5
1日1回くらい	316	11.3	11.0	2.9	3.5	24.4
1日2回以上	131	11.2	11.0	2.8	1.0	20.4
問7 汁物の汁をどのくらい飲みますか?						
未回答	34	10.3	9.9	2.5	4.9	15.9
食べない	7	9.2	9.4	2.4	6.4	13.3
ほとんど飲まない	10	10.3	11.1	1.9	5.7	12.1
半分くらい飲む	164	11.1	10.9	2.6	5.8	18.1
ほとんど全部飲む	740	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
問8-(1) だしを使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	933	11.1	10.9	2.7	1.0	24.4
○	22	11.5	11.0	2.8	6.4	16.5
問8-(2) 食塩無添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	709	11.0	10.8	2.7	1.0	20.4
○	246	11.4	10.9	2.8	3.5	24.4
問8-(3) 食塩添加のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	733	11.2	10.8	2.8	3.1	24.4
○	222	11.0	11.0	2.7	1.0	20.4
問8-(4) うま味調味料						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	399	11.2	10.9	2.9	1.0	24.4
○	556	11.1	10.9	2.6	3.5	19.7
問8-(5) その他のだし						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	935	11.1	10.9	2.7	1.0	24.4
○	20	10.8	10.2	3.6	3.1	17.8
問8 だし(択一化)						
未回答	29	11.0	11.1	2.7	4.9	15.9
食べない	7	9.2	9.4	2.4	6.4	13.3
食塩無添加	189	11.5	10.9	2.9	5.4	24.4
食塩添加	713	11.1	10.9	2.7	1.0	20.4
その他	17	10.8	10.3	3.8	3.1	17.8

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問9 麺類を食べますか？						
未回答	71	11.6	11.5	2.9	1.0	18.8
全く食べない	18	10.4	10.7	2.2	5.7	13.9
週に1回未満	369	11.2	10.9	2.7	3.1	24.4
週に1～2回くらい	356	10.9	10.6	2.7	3.5	22.1
週に3～6回くらい	114	11.6	11.5	2.7	6.4	18.6
1日1回くらい	25	10.3	10.2	2.5	6.4	17.6
1日2回以上	2	9.4	9.4	5.2	5.8	13.1
問10 麺類の汁を飲みますか？						
未回答	84	11.5	11.3	2.8	1.0	18.8
食べない	18	10.4	10.7	2.2	5.7	13.9
ほとんど飲まない	197	10.7	10.6	2.5	3.5	19.7
半分くらい飲む	502	11.2	10.8	2.7	4.3	22.1
ほとんど全部飲む	154	11.5	11.2	3.1	3.1	24.4
問11 煮物を食べますか？						
未回答	70	11.7	11.7	2.9	1.0	18.8
全く食べない	22	10.9	10.0	3.5	6.4	24.4
週に1回未満	334	11.0	10.6	2.7	3.1	19.7
週に1～2回くらい	369	11.1	10.9	2.6	3.5	22.1
週に3～6回くらい	124	11.5	11.1	2.9	5.4	19.4
1日1回くらい	27	10.7	9.8	3.0	4.9	17.4
1日2回以上	9	10.8	10.9	2.2	6.2	13.9
問12 煮汁を飲みますか？						
未回答	96	11.4	11.2	2.9	1.0	18.8
煮物を食べない	22	10.9	10.0	3.5	6.4	24.4
ほとんど飲まない	752	11.0	10.8	2.7	3.1	22.1
半分くらい飲む	64	12.0	11.5	2.7	7.2	18.5
ほとんど全部飲む	21	10.5	10.9	2.7	5.6	14.9
問13-(1) 醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	562	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
○	393	11.0	10.8	2.6	5.6	20.4
問13-(2) 減塩醤油で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	877	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
○	78	11.0	11.1	2.6	4.3	18.1
問13-(3) 市販のつゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	629	11.2	11.0	2.8	1.0	24.4
○	326	11.0	10.7	2.6	5.7	22.1
問13-(4) 市販の減塩つゆで煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	901	11.1	10.9	2.7	1.0	24.4
○	54	11.1	10.7	2.8	3.5	18.5
問13-(5) その他の調味料で煮物						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	921	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
○	34	10.7	10.3	2.5	3.1	14.9

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問1 3煮物の味付け(択一化)						
未回答	254	11.3	11.3	2.8	1.0	19.4
食べない	22	10.9	10.0	3.5	6.4	24.4
減塩つゆ	40	11.2	10.9	3.1	3.5	18.5
減塩しょうゆ	47	10.8	11.0	2.7	4.3	18.1
つゆ	191	11.3	10.7	2.7	5.8	22.1
しょうゆ	393	11.0	10.8	2.6	5.6	20.4
その他	8	8.7	8.6	3.4	3.1	13.8
問1 4 お刺身やお寿司を食べますか?						
未回答	72	11.6	11.7	2.9	1.0	18.8
全く食べない	58	11.0	10.5	3.3	4.9	24.4
週に1回未満	510	11.0	10.8	2.6	3.1	22.1
週に1~2回くらい	254	11.1	10.9	2.8	4.3	19.4
週に3~6回くらい	52	11.0	10.9	2.5	3.5	16.9
1日1回くらい	9	12.5	12.2	3.5	7.6	17.6
問1 5 しょうゆ皿のしょうゆを継ぎ足しますか?						
未回答	87	11.6	11.3	2.9	1.0	18.8
食べない	58	11.0	10.5	3.3	4.9	24.4
継ぎ足さない	452	11.0	10.7	2.6	3.1	19.7
1回継ぎ足す	312	11.3	11.0	2.8	4.3	22.1
2回以上継ぎ足す	46	10.5	10.7	2.4	5.6	14.8
問1 6 塩漬けされた魚を食べますか?						
未回答	72	11.7	11.7	2.9	1.0	18.8
全く食べない	82	11.4	10.7	2.9	4.3	24.4
週に1回未満	433	11.0	10.7	2.7	3.1	20.4
週に1~2回くらい	281	11.1	10.8	2.7	5.6	22.1
週に3~6回くらい	66	11.3	11.6	2.4	5.4	16.2
1日1回くらい	19	10.7	10.2	3.7	4.9	17.6
1日2回以上	2	10.8	10.8	0.7	10.4	11.3
問1 7 魚の練り物を食べますか?						
未回答	76	11.7	11.7	2.9	1.0	18.8
全く食べない	56	10.9	10.5	2.6	5.4	17.4
週に1回未満	495	11.0	10.7	2.8	3.1	24.4
週に1~2回くらい	271	11.2	11.0	2.6	3.5	22.1
週に3~6回くらい	45	11.8	11.2	2.9	6.2	18.5
1日1回くらい	10	10.4	11.2	3.1	4.9	14.9
1日2回以上	2	8.1	8.1	3.3	5.8	10.4
問1 8 獣肉の加工品を食べますか?						
未回答	72	11.7	11.7	2.9	1.0	18.8
全く食べない	47	11.6	11.2	3.3	6.9	24.4
週に1回未満	338	11.0	10.8	2.7	3.1	20.4
週に1~2回くらい	330	11.0	10.7	2.6	5.4	18.6
週に3~6回くらい	142	11.2	11.0	2.9	3.5	22.1
1日1回くらい	24	11.3	11.3	2.9	5.7	17.2
1日2回以上	2	11.0	11.0	0.9	10.4	11.6
問1 9 丼物やお重物を食べますか?						
未回答	79	11.8	11.7	2.9	1.0	18.8
全く食べない	140	10.8	10.7	2.7	4.9	24.4

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
週に1回未満	599	11.2	10.8	2.8	3.1	22.1
週に1～2回くらい	121	10.9	10.9	2.5	5.4	18.5
週に3～6回くらい	15	11.2	11.0	2.0	6.6	14.0
1日1回くらい	1	7.5	7.5	-	7.5	7.5
問20 ルー物を食べますか？						
未回答	80	11.7	11.7	2.8	1.0	18.8
全く食べない	37	11.4	11.4	2.8	6.2	17.4
週に1回未満	671	11.0	10.8	2.8	3.1	24.4
週に1～2回くらい	154	11.1	11.0	2.4	5.7	18.5
週に3～6回くらい	11	11.5	10.8	2.1	9.1	16.4
1日1回くらい	2	10.9	10.9	3.4	8.5	13.3
問21 野菜サラダを食べますか？						
未回答	75	11.7	11.5	2.9	1.0	18.8
全く食べない	30	11.2	11.1	3.5	4.9	24.4
週に1回未満	146	10.6	10.5	2.7	3.1	20.4
週に1～2回くらい	255	11.2	11.0	2.5	5.6	18.2
週に3～6回くらい	251	11.0	10.6	2.8	4.3	22.1
1日1回くらい	167	11.2	10.8	2.8	3.5	18.1
1日2回以上	31	12.2	11.8	2.6	7.1	19.4
問22-(1) ドレッシング使わない						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	871	11.1	10.9	2.7	1.0	22.1
○	84	11.0	10.5	3.1	4.9	24.4
問22-(2) マヨネーズ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	630	11.2	11.0	2.8	1.0	24.4
○	325	10.9	10.7	2.6	3.1	20.4
問22-(3) 和風ゴマ						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	651	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
○	304	11.1	10.9	2.6	3.5	22.1
問22-(4) 和風オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	814	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
○	141	10.9	10.9	2.6	5.6	18.6
問22-(5) 中華オイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	872	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
○	83	10.8	10.6	2.5	5.4	18.5
問22-(6) 和風ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	731	11.0	10.9	2.7	1.0	24.4
○	224	11.4	10.9	2.8	5.4	19.7
問22-(7) 中華ノンオイル						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	883	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
○	72	10.9	10.4	2.4	6.2	18.2

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
問22-8) その他のドレッシング						
未回答	0	-	-	-	-	-
×	782	11.2	10.9	2.8	1.0	24.4
○	173	10.8	10.7	2.5	3.1	16.6
問22 ドレッシング (択一化)						
未回答	99	11.5	11.3	2.8	1.0	18.8
食べない	30	11.2	11.1	3.5	4.9	24.4
何もかけない	37	11.3	11.2	3.0	6.0	17.4
オイル入り・和風ゴマ	217	11.1	10.8	2.8	3.5	22.1
ノンオイル	174	11.5	11.2	2.8	5.4	19.7
マヨネーズ	325	10.9	10.7	2.6	3.1	20.4
その他	73	10.6	10.6	2.4	5.8	16.6
問23 漬物を食べますか？						
未回答	72	11.6	11.5	2.8	1.0	18.8
全く食べない	98	10.5	10.1	2.8	4.9	24.4
週に1回未満	315	10.9	10.8	2.6	3.1	19.7
週に1～2回くらい	209	11.1	10.9	2.6	3.5	20.4
週に3～6回くらい	130	11.3	10.8	3.0	4.3	18.5
1日1回くらい	102	11.9	11.4	2.9	5.8	22.1
1日2回以上	29	11.6	11.8	2.4	7.5	18.2
問24 漬物にしょうゆをかけますか？						
未回答	84	11.6	11.5	2.9	1.0	18.8
漬物を食べない	98	10.5	10.1	2.8	4.9	24.4
かけない	476	11.0	10.8	2.7	3.1	22.1
味をみてかけたり、かけなかったりする	272	11.4	11.0	2.7	5.8	20.4
味をみないでかける	25	12.0	11.8	3.1	5.7	18.1
問25 市販のお弁当を食べますか？						
未回答	74	11.6	11.5	2.9	1.0	18.8
全く食べない	151	11.2	10.8	2.8	4.9	24.4
週に1回未満	444	11.1	10.9	2.8	3.1	22.1
週に1～2回くらい	173	11.2	10.8	2.5	5.4	17.8
週に3～6回くらい	84	10.8	10.5	2.7	3.5	18.5
1日1回くらい	28	10.9	9.9	2.9	6.3	17.9
1日2回以上	1	12.3	12.3	-	12.3	12.3
問26 市販のお弁当の付属のしょうゆやソースをかけますか？						
未回答	89	11.6	11.4	2.8	1.0	18.8
お弁当を食べない	151	11.2	10.8	2.8	4.9	24.4
ほとんどかけない	225	11.1	10.8	2.7	3.5	19.7
半分くらいかける	304	11.0	10.6	2.9	4.3	22.1
ほとんど全部かける	186	11.1	10.9	2.6	3.1	18.1
問27 味付けされたおかず、しょうゆ、ソース、塩などをかけますか？						
未回答	79	11.6	11.4	2.9	1.0	18.8
かけない	519	10.9	10.6	2.8	3.1	24.4
味をみてかけたり、かけなかったりする	333	11.3	10.9	2.7	4.9	20.4
味をみないでかける	24	11.9	12.1	2.4	5.8	15.5
問28 おせんべいを食べますか？						
未回答	74	11.6	11.6	2.9	1.0	18.8
全く食べない	77	10.8	10.4	3.1	5.4	24.4

3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
週に1回未満	321	10.9	10.6	2.6	3.1	19.7
週に1～2回くらい	262	11.3	11.3	2.7	4.3	20.4
週に3～6回くらい	143	11.2	10.8	2.8	5.8	22.1
1日1回くらい	67	11.2	10.9	2.8	4.9	18.6
1日2回以上	11	10.6	10.9	1.9	7.1	13.4
問29 おせんべいを食べる時、どんな味付けのものが多いですか？						
未回答	123	11.6	11.4	2.7	1.0	18.8
おせんべいを食べない	76	10.8	10.4	3.1	5.4	24.4
さとう	26	10.8	10.8	2.4	4.9	15.8
しお	209	11.1	10.7	2.8	5.7	18.6
しょうゆ	521	11.1	10.9	2.7	3.1	22.1
問30 減塩しょうゆを使っていますか？						
未回答	5	12.4	11.4	4.6	6.4	18.5
使っている	298	11.0	10.9	2.9	1.0	22.1
使っていない	652	11.2	10.9	2.7	5.4	24.4
問31 減塩のつゆを使っていますか？						
未回答	7	13.2	12.6	2.4	10.5	16.2
使っている	223	11.2	11.0	2.8	3.5	22.1
使っていない	725	11.1	10.8	2.7	1.0	24.4
問32 減塩（低ナトリウム）の食塩を使っていますか？						
未回答	20	11.3	11.1	2.3	7.1	15.9
使っている	124	11.1	10.9	2.8	4.9	18.8
使っていない	811	11.1	10.9	2.7	1.0	24.4
問33 減塩の味噌を使っていますか？						
未回答	20	11.2	11.2	2.4	6.5	15.9
使っている	203	11.0	10.7	2.8	3.5	18.5
使っていない	732	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
問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？						
未回答	14	9.8	9.2	3.2	4.9	14.4
知っている	268	11.2	11.0	2.6	5.4	18.5
知らない	673	11.1	10.9	2.8	1.0	24.4
問35 食育に関心がありますか？						
未回答	34	11.9	12.0	3.2	6.3	22.1
関心がある	618	11.1	10.8	2.6	1.0	20.4
関心がない	303	11.1	10.8	2.9	5.4	24.4
問36 高血圧の薬を飲んでいますか？						
未回答	6	10.6	10.5	1.5	8.6	12.8
飲んでいる	245	11.7	11.6	3.1	4.3	24.4
飲んでいない	704	10.9	10.6	2.6	1.0	19.7
問39 健康保険は何ですか？						
未回答	32	10.9	10.5	3.0	5.8	17.2
国民健康保険	448	11.4	11.2	2.8	3.1	24.4
後期高齢者医療制度	67	10.7	10.7	2.7	4.9	18.5
健康保険組合	249	10.9	10.6	2.8	1.0	22.1
協会けんぽ	52	10.7	10.4	2.2	7.3	16.4
共済組合	69	11.1	10.8	2.6	6.7	18.5
その他	38	10.7	10.4	2.4	5.4	16.6



3市町計	人数	食塩摂取量推定値(g/日)				
		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
性別・年齢						
男 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
20-29	48	10.3	10.0	2.7	1.0	16.3
30-39	48	11.0	10.6	2.5	6.3	18.5
40-49	70	10.6	10.5	2.3	5.8	16.4
50-59	95	11.6	11.1	3.0	5.7	24.4
60-69	121	12.2	11.9	2.9	3.1	20.4
70-	84	11.2	11.2	2.8	5.4	18.5
女 年齢不詳	0	-	-	-	-	-
19*	2	9.5	9.5	1.7	8.4	10.7
20-29	41	10.0	9.9	2.4	5.7	16.3
30-39	58	10.2	10.4	2.8	3.5	17.6
40-49	73	10.8	10.2	2.7	6.9	18.6
50-59	95	11.3	10.6	2.6	6.7	19.7
60-69	125	11.2	10.9	2.5	5.8	19.4
70-	95	11.2	11.0	2.9	4.9	22.1
BMI						
不明	19	10.2	9.1	2.9	6.4	16.6
25.0未満	669	10.9	10.6	2.5	3.1	20.4
25.0以上	267	11.8	11.4	3.1	1.0	24.4

\*年齢は自記式質問票の記入値を使用しています。

## (2) 研究計画書

### 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す。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す。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。）

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】 煮物を食べる時, 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28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。

〒 —

ワガナ

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でご提出ください。

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

○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○○○○様

茨城県立健康プラザ管理者 大田 仁史  
○○市長 ○○ ○○

## 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○○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

<b>あなたの 1日塩分摂取量推定値 (参考値)</b>
<b>9.9g</b>

※『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】

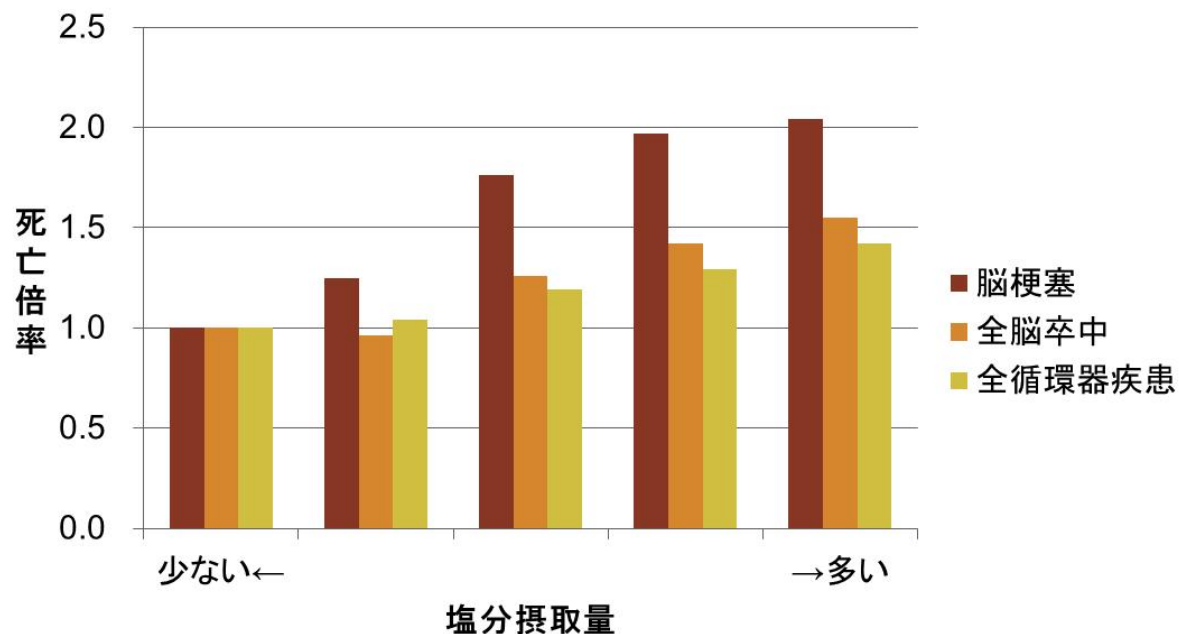
○○市○○保健センター ○○

TEL xxx-xxxxx (平日○:○○~○○:○○)

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！

〒〇〇〇-〇〇〇〇

〇〇市 〇〇〇番地

〇〇〇 〇〇〇様

## 〇〇市民の塩分摂取量を調査します

～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～

茨城県は全国的に比べて、脳卒中や心臓病などの循環器疾患で死亡する方が多く、その原因の1つとして塩分の摂りすぎが挙げられています。そのため、実際にどのような食生活でどのくらい塩分を摂っているのかを把握するため、無作為抽出した600名の方を対象に、尿検査及びアンケート調査を実施いたします。

〇〇 〇〇 様におかれましては、本調査の対象者として、選定させていただきましたので、何卒ご協力いただきますようお願いいたします。

調査にあたりましては、下記の回収日に調査員が自宅へお伺いしますので、「アンケートおよび尿検体の提出について」をご参照いただき、アンケート調査票と尿検体をご準備いただけますようお願いいたします。

**回収日：平成27年〇〇月〇〇日**

※上記回収日にご都合が悪い場合には、下記あてご連絡をお願いします。

### ～調査の流れ～

〇〇市民600名の方に、調査票・尿検査用容器等を送付させていただきます。



「アンケートおよび尿検体の提出について」のとおり、ご準備をお願いします。



上記回収日に、調査員が回収にお伺いします。

◎対象者は〇〇市に住民票のある20～79歳までの男女600名を無作為に、選ばせていただきました。

◎調査にご協力いただいた方（希望者）には、尿の検査から推定した「あなたの1日の塩分摂取量推定値（参考値）」を後日お知らせします。

#### 【問い合わせ】

訪問・回収について／〇〇〇〇〇保健センター

☎xxxx-xx-xxxx（平日 8:30～17:15）

調査の目的と方法について／茨城県立健康プラザ健康づくり情報部

☎029-243-4216（平日 9:00～17:00）

# アンケートおよび尿検体の提出について

今回、調査にご参加いただきありがとうございます。まずは送付物をご確認ください。

## 【送付物】

- 1 「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
- 2 調査票 3 尿容器 4 採尿コップ（折たたみ式） 5 チャック付きビニール袋小・大
- 6 回収用封筒

## 【ご提出までの準備】

参加協力のお願いに記載されている訪問(回収)日を確認してください。

### ○調査票の記入

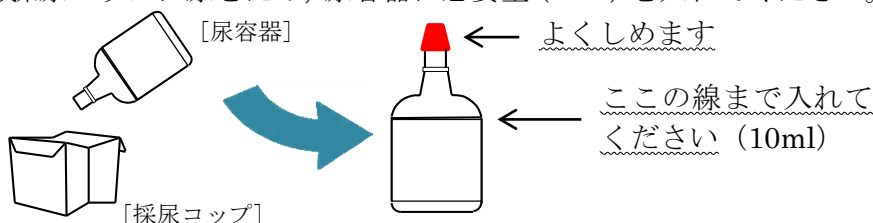
- ・質問事項について、あてはまるものに○をつけて下さい。
- ・調査は無記名式で行いますが、今回の尿検査（ナトリウムおよびクレアチニン濃度）の結果と、アンケートでご回答いただく年齢・身長・体重の項目から、「1日あたりの塩分摂取量」を推定した結果票（参考値）をお送りすることができます。結果の送付をご希望される方のみ、調査票4ページにあるご住所・お名前の欄をご記入ください。（結果の発送に必要です）



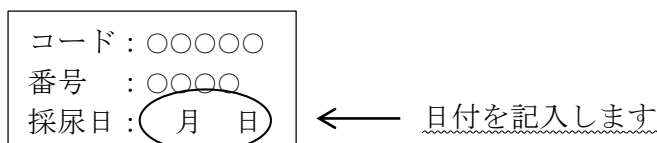
### ○尿の採取

訪問(回収)日当日に採尿してください。（当日であれば時刻は問いません）

①採尿コップに尿をため、尿容器に必要量（10ml）を入れてください。赤いふたをよく閉めます。



②尿容器のラベルに採尿した日付をご記入ください。

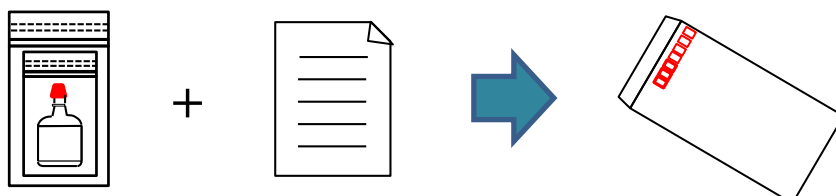


③尿容器をチャック付きビニール袋に小→大の順でいれます。チャックをよく閉じてください。



★尿容器と調査票を回収用封筒に入れ、封（糊付け等）をしてご準備ください。

訪問(回収)日に調査員がお伺いします。





## 郵送提出について

今回、調査にご参加いただきありがとうございます。まずは送付物をご確認ください。

### 【以前にお送りした物】

- 1 「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
- 2 調査票 3 尿容器 4 採尿コップ（折たたみ式） 5 チャック付きビニール袋小・大
- 6 回収用封筒

### 【今回お届けした物】

- 1 「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 2 郵送提出用封筒

### 【郵送提出の期限】

**11月30日（月）まで** ※当日消印有効

### 【提出の流れ】

#### 1 「調査票」を記入する

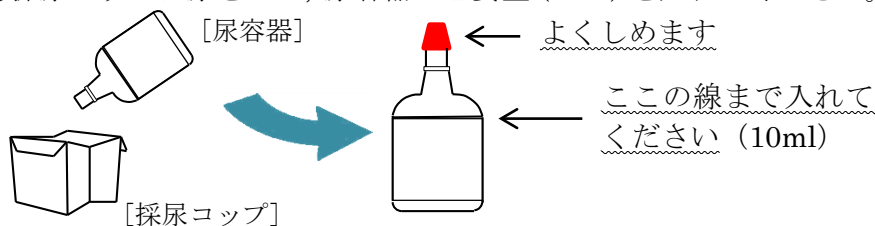
- ・質問事項について、あてはまるものに○をつけて下さい。
- ・調査は無記名式で行いますが、今回の尿検査（ナトリウムおよびクレアチニン濃度）の結果と、アンケートでご回答いただく年齢・身長・体重の項目から、「1日あたりの塩分摂取量」を推定した結果票（参考値）をお送りすることができます。結果の送付をご希望される方のみ、調査票4ページにあるご住所・お名前の欄をご記入ください。（結果の発送に必要です）



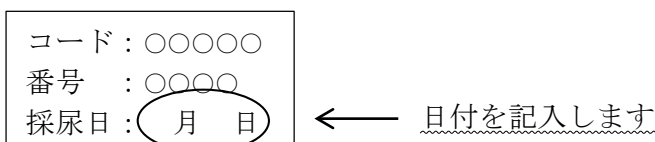
#### 2 「尿」を採取する

採尿したら、その日のうちにお近くの郵便局または郵便ポストへ投函します。（採尿の時刻は問いません）

- ①採尿コップに尿をため、尿容器に必要量（10ml）を入れてください。赤いふたをよく閉めます。



- ②尿容器のラベルに採尿した日付をご記入ください。



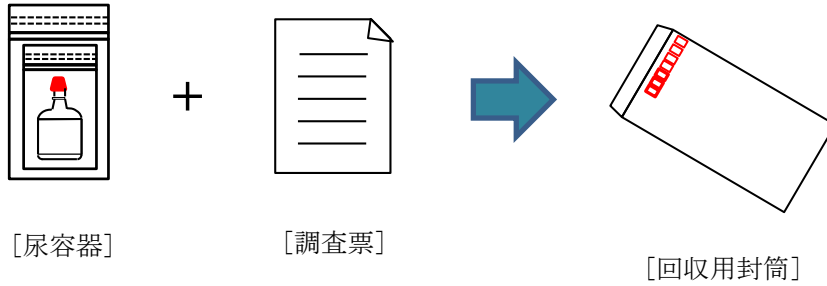
- ③尿容器をチャック付きビニール袋に小→大の順でいれます。チャックをよく閉じてください。



（裏面もご覧ください）

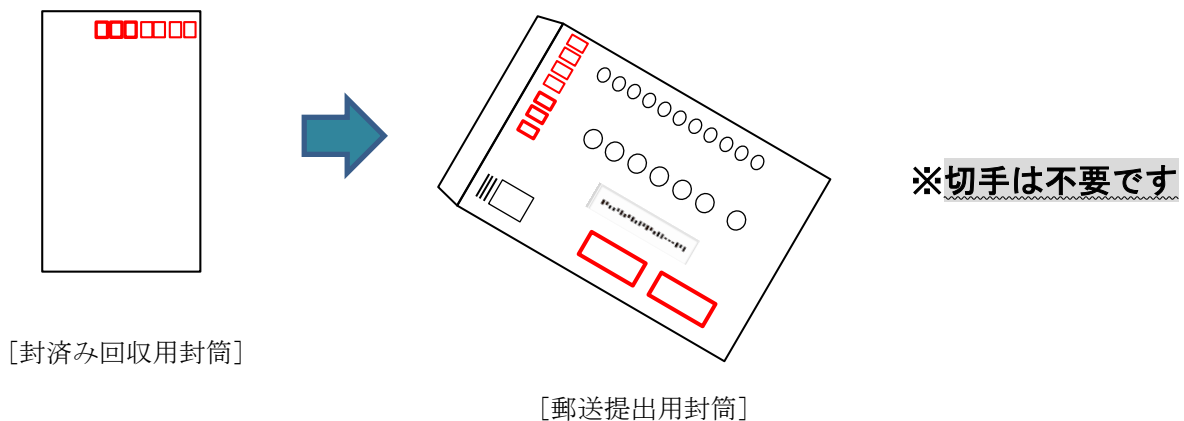
### 3 「回収用封筒」を用意する

「尿容器」と「調査票」を「回収用封筒」に入れ、封（糊付け等）をします。



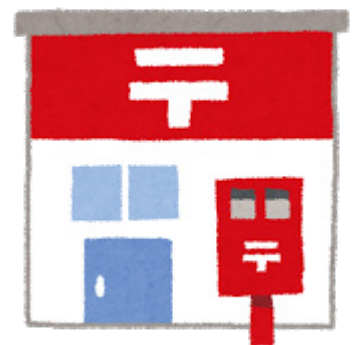
### 4 「郵送提出用封筒」を用意し投函する

尿の検査会社に直接郵送するため、「回収用封筒」を今回お届けした「郵送提出用封筒」に入れて封（糊付け等）をし、その日のうちにお近くの郵便局または郵便ポストに投函してください。



### お願い

- ・ 投函日当日の郵便の収集に間に合うよう、収集時間をご確認の上投函してください。
- ・ 提出期限を過ぎますと尿の検査ができなくなり、結果の送付をご希望されてもお送りできなくなります。あらかじめご了承ください。



## (4) 適塩事業実態調査回収方法のマニュアル

### 適塩事業実態調査回収マニュアル

#### 1. 本事業の目的

茨城県の平均寿命が全国と比べて短い理由として、脳卒中や心臓病の死亡率が高いことがあげられます。これらの疾患の危険因子の一つに、高塩分摂取があります。

そこで、地域ごとの塩分摂取の実態の把握と食生活との関連を明らかにし、科学的根拠に基づいた健康づくり事業を推進していくための資料を作成するために、今回の調査を行います。

#### 2. 調査の流れ（イメージ）

別添参照

#### 3. 調査

##### (1) 対象者への事前郵送物

- ・「参加協力をお願い」 ・ 調査票 ・ 尿容器 ・ 採尿コップ ・ チャック付きビニール袋×2
- ・ 回収用封筒 ・ 「アンケートおよび尿検体の提出について」

##### (2) 1回目回収（別添フローチャート参照）

###### ①訪問前に事前準備するもの

- ・ 対象者名簿 ・ 「再訪問のお知らせ」 ・ 予備資材

###### ②回収

ア 対象者が在宅しており，回収できる。

尿検体・調査票を回収する。

イ 対象者が在宅しているが，回収できない。

- ・ 尿の採尿および調査票の記入が出来ていない。

少し待って提出できるのであれば回収する。出来なければ「再訪問のお知らせ」を渡し案内をする。

- ・ 通知自体をしらない。

資材がなければ予備資材を渡し、「再訪問のお知らせ」を渡し案内をする。

ウ 対象者が不在だが，同居人が対象者から預かっている。

尿検体・調査票を回収する。

エ 対象者が不在で回収できない。

- ・ 同居人が在宅しているが，回収についてはきいていない。

同居人に、「再訪問のお知らせ」を対象者に渡してもらうよう依頼する。

- ・ 同居人が不在。

「再訪問のお知らせ」をポストに投函または置いてくる。

### (3) 2 回目回収（別添フローチャート参照）

#### ①訪問前に事前準備するもの

- ・対象者名簿 ・「郵送提出のお願い」 ・「郵送提出について」 ・「郵送用封筒」
- ・予備資材

#### ②回収

ア 対象者が在宅しており，回収できる。

尿検体・調査票を回収する。

イ 対象者が在宅しているが，回収できない。

- ・尿の採尿および調査票の記入が出来ていない。

少し待って提出できるのであれば回収する。出来なければ「郵送提出のお願い」「郵送提出について」「郵送用封筒」を渡し案内をする。

- ・通知自体をしらない。

資材がなければ予備を渡し、「郵送提出のお願い」「郵送提出について」「郵送用封筒」を渡し案内をする。

ウ 対象者が不在だが，同居人が対象者から預かっている。

尿検体・調査票を回収する。

エ 対象者が不在で回収できない。

- ・同居人が在宅しているが，回収についてはきいていない。

同居人に、「郵送提出のお願い」「郵送提出について」「郵送用封筒」を対象者に渡してもらうよう依頼する。

- ・同居人が不在。

「郵送提出のお願い」「郵送提出について」「郵送用封筒」をポストに投函または置いてくる。

#### 4. 搬入

回収した調査票および尿検体は保健センター等へ搬入する。

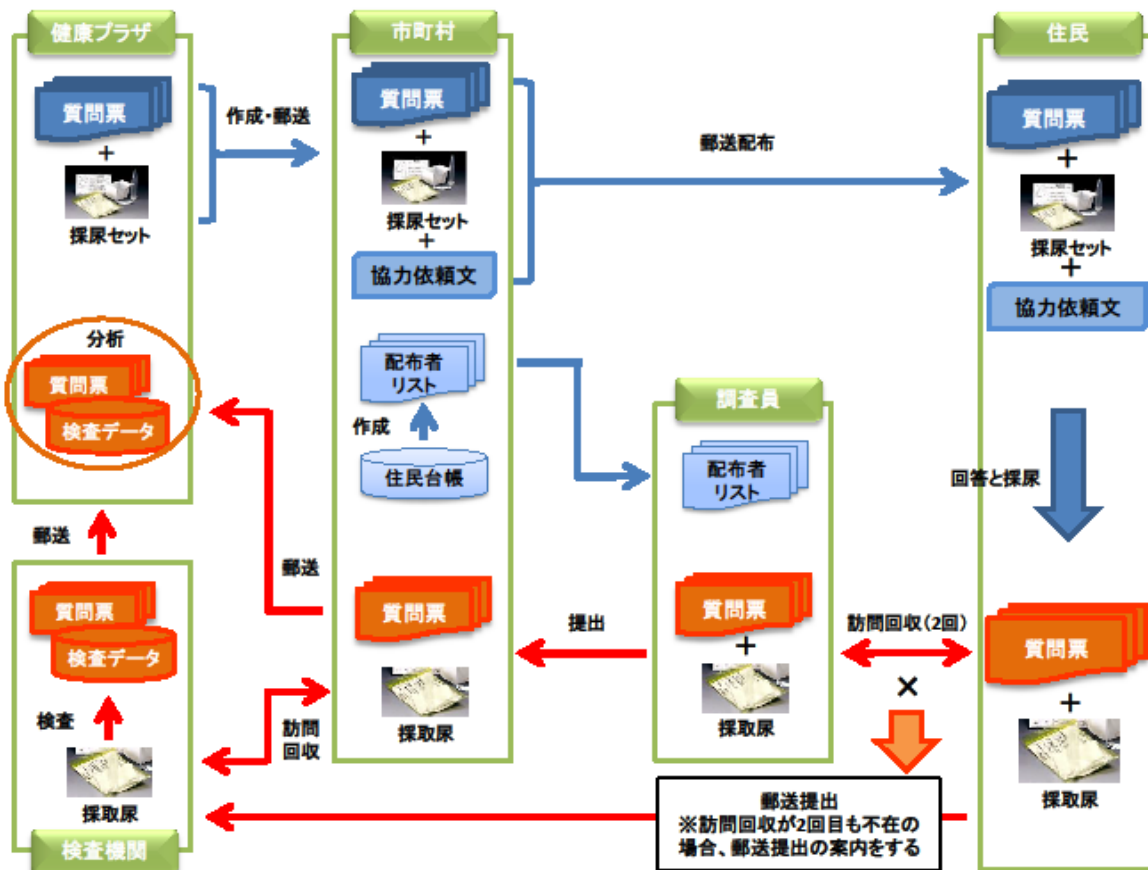
#### 5. その他

- ・必ず調査員証等を提示し，今回の訪問の目的を伝えること。
- ・回収は，調査票と尿検体を，提出用封筒に入れ封をした状態で提出してもらうため，内容の確認は行わない。（そのまま預かる）
- ・尿容器の予備を渡す（その場で使用する）場合は，必ずラベルシールをはり，対象者の該当番号を記入する。調査票の予備も同様，番号を記入して渡す。（その場で使用する）
- ・調査票と尿検体を一緒に出せない場合（採尿はしてあるが，調査票の記入ができておらず，時間がかかり回収予定に影響がでる）は，実施市町村の都合により，尿検体だけ当日預かり，調査票は後日回収することも可とする。（調査票は後日まとめてプラザに送るため，それまでに回収できれば可）

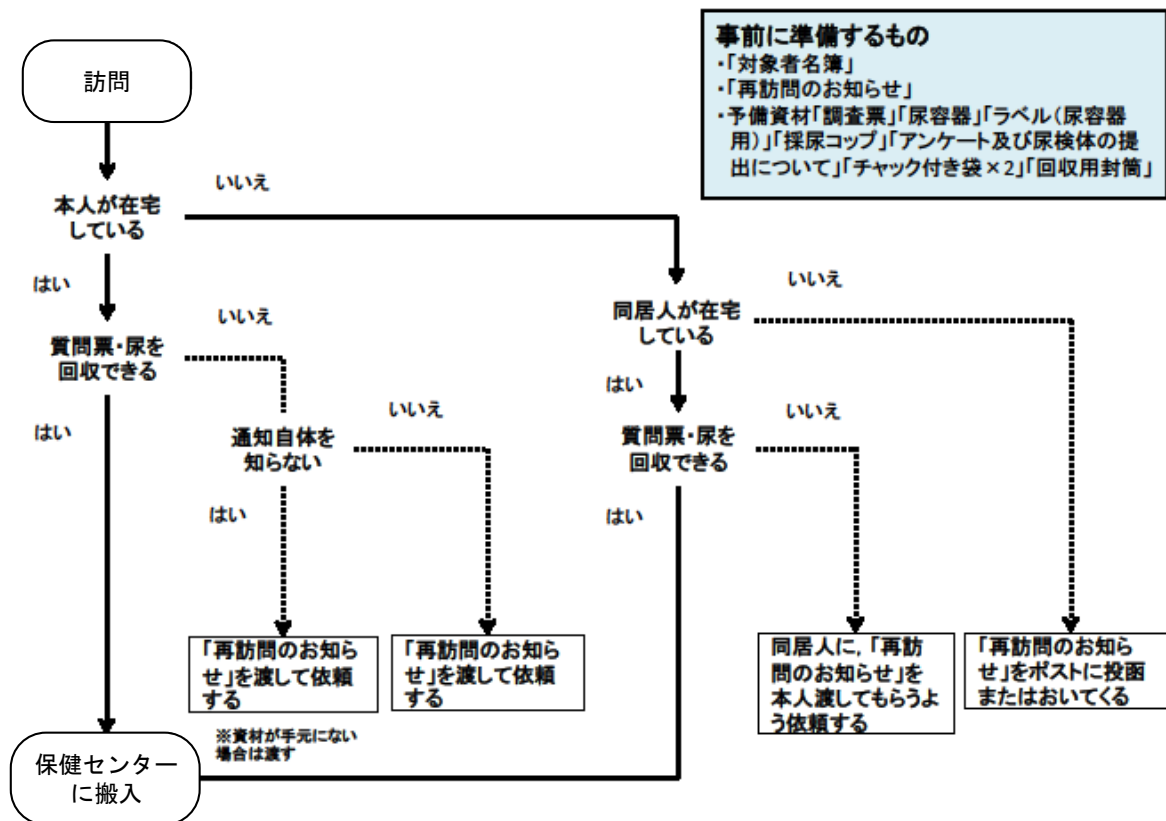
※調査票の記入は済んでいるが，尿をすぐ採尿出来ない場合は，再訪問又は郵送提出の案内をする。

以上

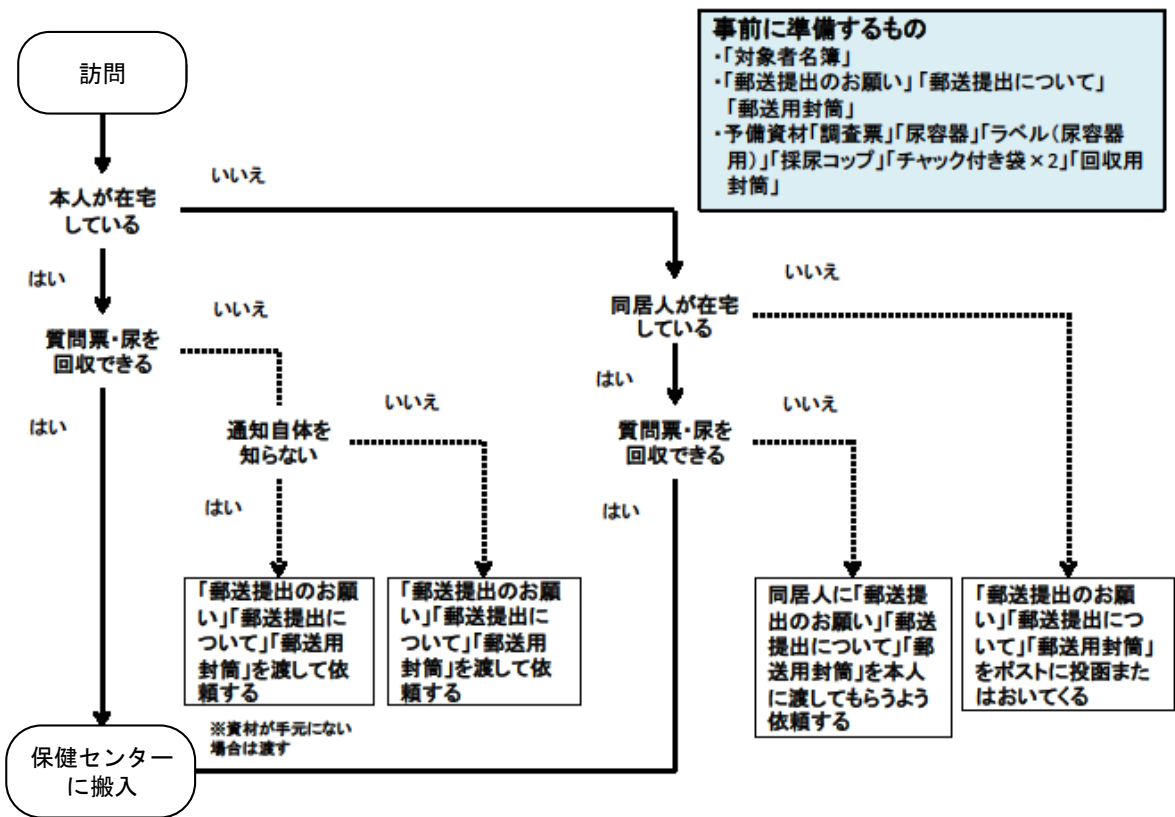
適塩事業マニュアル作成に係る実態調査・評価手法モデル事業の流れ



訪問回収フローチャート(1回目)



# 訪問回収フローチャート(2回目)





## 適塩事業マニュアル作成に係る検討会構成員一覧

氏名	所属
大原 佳織	茨城県保健福祉部保健予防課技師
小沼 敏夫	大洗町役場健康増進課長
杉山 愛	大洗町役場健康増進課技師
鈴木 千代子	行方市健康増進課係長
友常 尚美	潮来市かすみ保健福祉センター主事
永山 由治	潮来市かすみ保健福祉センター副センター長

※敬称略，五十音順

### 事務局

氏名	所属
須能 恵子	茨城県立健康プラザ健康づくり情報部長
西連地 利己	獨協医科大学公衆衛生学講座准教授 (茨城県立健康プラザ研究員)
富田 敦也	茨城県立健康プラザ健康づくり情報部主任

## 適塩事業の PDCA マニュアル

平成 28 年 3 月

茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財) 茨城県総合健診協会

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-2

電話：029-243-4171 FAX：029-243-9785

Copyright(C)2016

茨城県．茨城県立健康プラザ．(公財)茨城県総合健診協会． All rights reserved.



