

県南地区における尿中推定食塩摂取量の現状について

○石井 聡美、前原 智美、角田 博、羽隅 玄明、池田 喜弘、佐藤 浩司、後藤 光弘
公益財団法人福島県保健衛生協会

【はじめに】福島県は元気で楽しく長生きできる健康長寿県を目指し、生活習慣病の発症および重症化予防のために、減塩や野菜摂取量の増加を推奨することにより、平成32年までに食塩摂取量を男性9g以下、女性7.5g以下を目標基準とし、具体的行動として1日マイナス2gの減塩を掲げている。今回、これら現状を知るために当協会が27年度に実施した尿中推定食塩摂取量（eNaCl）について、県南地区センター管内8町村について調査したので報告する。

【対象と方法】当地区の特定健診受診時にeNaClを測定した男性3,837名、女性4,925名計8,762名を対象とし、男女、年齢階層、BMI判定区分、飲酒の各因子、および運動習慣の有無についてそれぞれ平均摂取量を調査した。

【結果】eNaClは、平成27年度国民健康・栄養調査結果報告の全国平均値と比較して、男性では全ての年代で下回っていた。しかし、女性では50代と70代以上の階層で上回っており、平均摂取量も男女ともに全国平均値より多く、とくに50代からが多かった。男性のeNaClは8～10g台、女性では8～9g台が多かった。BMIでは男女共に有意の相関が認められた。飲酒習慣では、男性で毎日または時々飲む群が、たまに飲む、またはまったく飲まない群より、有意に高かった。一方、女性での相関は認められなかった。運動習慣の有無では、男女とも有意差はなかった。

【考察とまとめ】平成27年度国民健康・栄養調査結果によると、eNaClの平均値は10.0g（男性11.0g、女性9.2g）で、この10年間では減少傾向にあるという。今回、eNaClの平均値を男女別で比較した結果、女性が僅かに全国平均を上回っていた。年齢階層の比較で福島県の目標基準内にあったのは20代の男性のみであり、平均値では目標値よりも男性が0.9g、女性で1.9g多く摂取していた。

以上、家庭での減塩対策と食生活の見直しを行い、日頃から減塩を意識した食生活を営む必要があると考えられた。今回のeNaClの調査結果を基に減塩と食生活の改善を行い、「具体的行動1日マイナス2gの減塩」を確実にを行い、定着させれば、目標とする食塩摂取量を達成することができる。若い世代は将来に向けた生活習慣病予防、壮年世代以降ではその発症と重症化予防のため今すぐにも減塩に取り組むことが重要である。