

地域診断を活かした青ヶ島村の食生活改善対策 ～小離島の特性を踏まえた支援～

島しょ保健医療圏

| | |
|------|---|
| 実施年度 | 開始 令和2年度 終了 令和2年度 |
| 背景 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 島しょ保健所では、平成27年度から29年度まで課題別地域保健医療推進プランとして、2町7村の健康・栄養課題を明確にし、地域特性に応じた食生活改善対策を進めるため、食事調査等を基にした地域診断を行った。 ○ 地域診断の結果、野菜摂取量の目標量に達している割合が都平均に比べ低く、野菜を食べない理由として、「入手が困難」「値段が高い」があげられた。 ○ 食塩摂取量の平均値は、食事摂取基準の摂取目標量よりも高い（男性10.4g（食事摂取基準7.5g）、女性7.3g（食事摂取基準6.5g））ことがわかった。 ○ 食習慣について、食事を改善したいと思うと回答しなかった割合が35.4%おり、無関心層への働きかけが必要であること、国民保健データ等により、生活習慣病の有病率や患者一人あたりの医療費も都に比べ高い状況がわかった。 ○ 本事業を機に新たな取組を開始した町村が見られる一方で、青ヶ島村を含む村の行政栄養士がいない小離島においては、マンパワー不足等を理由に本事業を活かすことが難しいという課題が町村を対象としたアンケートであげられた。 ○ 生活習慣病の発症予防及び重症化予防のため、上記地域診断結果に基づき、食生活課題改善のための普及啓発事業を行う必要がある。 |
| 目標 | <p>【基本的な考え方・方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 上記地域診断結果に基づき、島民の食生活を改善することで生活習慣病の発症予防及び重症化予防をし、島民福祉の向上を目指す。 ○ 具体的には、普及啓発リーフレットの配布等を通して、栄養・食に関する情報提供を行い、島民自身が自らの食生活課題を改善する意欲を向上させ、適切な量と質の食事を摂れるような行動変容につなげる。 ○ さらに、海に囲まれた地域的環境を持ち、行政栄養士等の専門職種や組織的人員が限られる島しょにおける小離島のモデルケースとして活用していく。 |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 島民へのアンケートの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 対象：20歳以上の全島民、実施回数：2回 ・ 内容：食塩・野菜摂取量等食生活について <ul style="list-style-type: none"> （1回目）平成29年度事業（地域診断結果に基づいた島民への普及啓発）の効果を検証 （2回目）本事業の効果を検証 ○ 島民向けレシピリーフレットの作成 ○ 島民向け普及啓発用リーフレット・レシピ集の作成 |
| 評価 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 塩分及び野菜摂取目標量を知っている人の割合を増加させることができた。 ○ 野菜を多く食べるために何かしら工夫をしている人の割合を増加させることができた。 ○ 本事業を通じて得られた経験及び作成した普及啓発資材を他の出張所・支所に共有した。 ○ 青ヶ島のような離島には、仕事等のために一時的に島に在住している「赴任者」が多く生活しているため、赴任者とその他の島民が区別できるようにアンケートを実施し、平成29年度事業ではわからなかった食生活課題を明らかにすることができた。 |
| 問合せ先 | <p>島しょ保健所 総務課 庶務担当</p> <p>電話 03-5320-4342</p> <p>ファクシミリ 03-5388-1428</p> <p>E-mail S0411801@section.metro.tokyo.jp</p> |

I 事業概要

1 背景

- 島しょ保健所では、平成 27 年度から 29 年度まで課題別地域保健医療推進プランとして、2 町 7 村の健康・栄養課題を明確にし、地域特性に応じた食生活改善対策を進めるため、食事調査等を基にした地域診断を行った。
- 地域診断の結果、野菜摂取量の目標量に達している割合が都平均に比べ低く(男性 2.8%(都 34.1%)、女性 10.7%(都 26.6%))、野菜を食べない理由として、「入手が困難」「値段が高い」があげられた。
- 食塩摂取量の平均値は、食事摂取基準の摂取目標量よりも高い(男性 10.4g(食事摂取基準 7.5g)、女性 7.3g(食事摂取基準 6.5g))ことがわかった。
- 食習慣について、食事を改善したいと思うと回答しなかった割合が 35.4%おり、無関心層への働きかけが必要であること、国民保健データ等により、生活習慣病の有病率や患者一人あたりの医療費も都に比べ高い状況がわかった。
- 本事業を機に新たな取組を開始した町村が見られる一方で、青ヶ島村を含む村の行政栄養士がいない小離島においては、マンパワー不足等を理由に本事業を活かすことが難しいという課題が町村を対象としたアンケートであげられた。
- 生活習慣病の発症予防及び重症化予防のため、上記地域診断結果に基づき、野菜摂取量の向上及び減塩のための普及啓発事業を行った。

2 目標

【基本的な考え方・方向性】

上記地域診断結果に基づき、島民の食生活を改善することで生活習慣病の発症予防及び重症化予防をし、島民福祉の向上を目指す。

- 具体的には、普及啓発リーフレットの配布等を通して、栄養・食に関する情報提供を行い、島民自身が自らの食生活課題を改善する意欲を向上させ、適切な量と質の食事を摂れるような行動変容につなげる。
- さらに、海に囲まれた地域的環境を持ち、行政栄養士等の専門職種や組織的人員が限られる島しょにおける小離島のモデルケースとして活用していく。

II 事業内容

1 実績

| 月 | 内 容 | |
|---|------------|---|
| 4 | 第 1 回アンケート | 対象：20 歳以上の島民 内容：食生活について 目的：平成 29 年度事業（地域診断結果に基づいた普及啓発）の効果を 検証 配布：広報 4 月号折込み |

| 月 | 内 容 | |
|----|-------------------------------|---|
| 6 | レシピリーフレット 配布 | 対象：全島民 内容：野菜摂取量向上及び減塩レシピ等（図1） 目的：実践しやすいレシピ提案を通じ、適切な量と質の食事をとれるような行動変容の促進 配布：広報6月号折込み及び島内各施設に設置 |
| 6 | 第1回アンケート結果 周知 | 対象：20歳以上の島民（配布は全戸） 内容：アンケート結果及び野菜・塩分摂取目標量についての情報提供 配布：広報6月号折込み |
| 9 | 普及啓発リーフレット 配布（講習会代替案として実施） | 対象：全島民 内容：野菜摂取量向上・減塩普及啓発リーフレット（図2、3、4）、塩分チェッカー 目的：野菜摂取量向上及び減塩のためのアイデア・レシピを紹介し、健康的な食生活の実践を促進。また、塩分チェッカーで日頃飲んでいる味噌汁等の塩分の濃さを認識してもらい、減塩意識を高める。 配布：広報9月号折込み |
| 11 | 第2回アンケート | 対象：20歳以上の島民 内容：食生活について 目的：本事業を通じ、食生活改善意欲の向上と、適切な量と質の食事ととれるような行動をしている人がどのくらい増えたかを明らかにする。 配布：広報11月号折込み |
| 3 | 第2回アンケート結果 周知 | 対象：20歳以上の島民（配布は全戸） 内容：アンケート結果 配布：広報3月号折込み |

図1 レシピリーフレット



図2 減塩リーフレット

目標せ！食塩一日7.5～6.5g以下！
＜調味料に含まれる塩分量一覧（小さじ1杯当たり）＞

| 塩 | しょうゆ | 味噌 | 醤油 | だし |
|------|-------|------|------|------|
| 5.9g | 0.9g | 0.7g | 0.4g | 0.4g |
| 6.3g | 1.0g | 0.5g | 0.3g | 0.7g |
| 0.5g | 0.4g | 0.4g | 0.2g | 0.1g |
| 0.1g | 0.05g | 0.7g | 1.4g | 1.5g |

＜意外と食塩が多く入っている食品・料理＞

| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| アサギ（1杯） | しょうゆ（1杯） | かつお（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） |
| しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） |
| しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） |
| しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） | しょうゆ（1杯） |

＜おいしく減塩するための調味料のアイデア＞

塩味以外のアクセントをプラス

- うま味**：昆布・鰹節をだし、旨味を増やします。
- コク**：しょうゆ・酒・味噌の旨味をプラスします。
- 酸味**：梅干し・酢・レモン汁の酸味をプラスします。
- 香ばしさ**：しょうゆ・酒・味噌の旨味をプラスします。
- 香り**：しょうゆ・酒・味噌の旨味をプラスします。

汁物は具沢山に

塩分を集中して使う

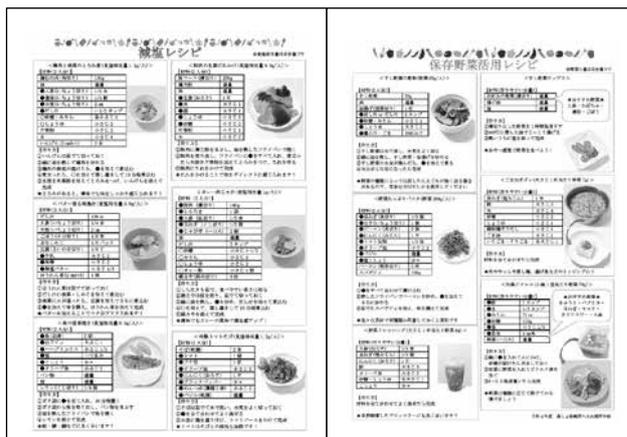
表面に味をつける

味覚の温度に注意

図3 野菜リーフレット



図4 減塩・保存野菜活用レシピ



2 食生活に関するアンケート結果

| | 対象者 | 配布数 | 回収数 | 回収率 | 赴任者割合 |
|-----|----------|-----|-----|-------|-------|
| 第1回 | 20歳以上の全員 | 145 | 45 | 31.0% | 31.1% |
| 第2回 | | | 28 | 19.3% | 50.0% |

Q1.日本人の食事摂取基準(2020年版)では、塩分の摂取目標量が男性 7.5g、女性 6.5g に設定されています。あなたはこのことを知っていましたか？

| | 第1回 | | | | | | 第2回 | | | | | |
|-----|-----|------|----|------|-----|------|-----|------|----|------|-----|------|
| | 総数 | | 島民 | | 赴任者 | | 総数 | | 島民 | | 赴任者 | |
| | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 総数 | 44 | 100 | 31 | 100 | 13 | 100 | 28 | 100 | 12 | 100 | 14 | 100 |
| はい | 15 | 34.1 | 10 | 32.3 | 5 | 38.5 | 11 | 39.3 | 4 | 33.3 | 6 | 42.9 |
| いいえ | 29 | 65.9 | 21 | 67.7 | 8 | 61.5 | 17 | 60.7 | 8 | 66.7 | 8 | 57.1 |

Q2.塩分の摂り過ぎ防止のためには以下のような行動が効果的です。この中であなたが実践していることはありますか？(☑いくつでも)

| 総数 | 45 | — | 31 | — | 14 | — | 28 | — | 12 | — | 14 | — |
|----------------------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| ラーメン等麺類のスープは残す | 21 | 46.7 | 13 | 41.9 | 8 | 57.1 | 11 | 39.3 | 5 | 41.7 | 6 | 42.9 |
| 汁物は1日1杯以下にする | 13 | 28.9 | 9 | 29.0 | 4 | 28.6 | 4 | 14.3 | 2 | 16.7 | 2 | 14.3 |
| 減塩食品を使用する | 13 | 28.9 | 9 | 29.0 | 4 | 28.6 | 4 | 14.3 | 2 | 16.7 | 2 | 14.3 |
| 漬物や佃煮を食べ過ぎないようにする | 20 | 44.4 | 12 | 38.7 | 8 | 57.1 | 10 | 35.7 | 3 | 25.0 | 6 | 42.9 |
| 練り製品・加工肉を食べ過ぎないようにする | 11 | 24.4 | 8 | 25.8 | 3 | 21.4 | 7 | 25.0 | 2 | 16.7 | 5 | 35.7 |
| 調理時の工夫(だしをしっかり取る等) | 16 | 35.6 | 12 | 38.7 | 4 | 28.6 | 7 | 25.0 | 3 | 25.0 | 3 | 21.4 |
| 栄養成分表示を活用する | 4 | 8.9 | 4 | 12.9 | 0 | 0.0 | 1 | 3.6 | 0 | 0.0 | 1 | 7.1 |
| その他 | 3 | 6.7 | 2 | 6.5 | 1 | 7.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 特になし | 9 | 20.0 | 7 | 22.6 | 2 | 14.3 | 9 | 32.1 | 5 | 41.7 | 3 | 21.4 |

Q3.今後(も)、減塩をしようと思いますか？

| | 第1回 | | | | | | 第2回 | | | | | |
|-----|-----|------|----|------|-----|------|-----|------|----|------|-----|------|
| | 総数 | | 島民 | | 赴任者 | | 総数 | | 島民 | | 赴任者 | |
| | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 総数 | 45 | 100 | 31 | 100 | 14 | 100 | 27 | 100 | 11 | 100 | 14 | 100 |
| はい | 37 | 82.2 | 24 | 77.4 | 13 | 92.9 | 21 | 77.8 | 9 | 81.8 | 10 | 71.4 |
| いいえ | 8 | 17.8 | 7 | 22.6 | 1 | 7.1 | 6 | 22.2 | 2 | 18.2 | 4 | 28.6 |

Q4.健康日本 21(第二次)では、1日当たりの野菜摂取目標量を 350g としています。あなたはこのことを知っていましたか？

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 総数 | 44 | 100 | 31 | 100 | 13 | 100 | 27 | 100 | 12 | 100 | 13 | 100 |
| はい | 19 | 43.2 | 13 | 41.9 | 6 | 46.2 | 18 | 66.7 | 8 | 66.7 | 10 | 76.9 |
| いいえ | 25 | 56.8 | 18 | 58.1 | 7 | 53.8 | 9 | 33.3 | 4 | 33.3 | 3 | 23.1 |

Q5.あなたは朝・昼・夕の食事で、副菜(芋・きのこ・海藻・野菜を使った料理)を何品くらい食べていますか？

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 総数 | 44 | 100 | 31 | 100 | 13 | 100 | 28 | 100 | 12 | 100 | 14 | 100 |
| なし(0品) | 2 | 4.5 | 2 | 6.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 1品 | 4 | 9.1 | 2 | 6.5 | 2 | 15.4 | 1 | 3.6 | 1 | 8.3 | 0 | 0.0 |
| 2品 | 4 | 9.1 | 2 | 6.5 | 2 | 15.4 | 2 | 7.1 | 0 | 0.0 | 2 | 14.3 |
| 3品以上 | 34 | 77.3 | 25 | 80.6 | 9 | 69.2 | 25 | 89.3 | 11 | 91.7 | 12 | 85.7 |

Q6.あなたは普段、毎日野菜を適量(1日小鉢で5皿もしくは 350g 程度)食べていますか？(※野菜とは、芋・きのこ・海藻を含みません)

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 総数 | 45 | 100 | 31 | 100 | 14 | 100 | 28 | 100 | 12 | 100 | 14 | 100 |
| はい | 17 | 37.8 | 14 | 45.2 | 3 | 21.4 | 7 | 25.0 | 3 | 25.0 | 4 | 28.6 |
| いいえ | 28 | 62.2 | 17 | 54.8 | 11 | 78.6 | 21 | 75.0 | 9 | 75.0 | 10 | 71.4 |

Q6-2.Q6 に、いいえと回答された方のみお答えください。野菜を食べない理由は何ですか？(□いくつでも)

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|------|----|------|----|------|----|------|---|------|----|------|
| 総数 | 28 | — | 17 | — | 11 | — | 21 | — | 9 | — | 10 | — |
| 野菜が好きではないから | 1 | 3.6 | 1 | 5.9 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 値段が高いから | 16 | 57.1 | 9 | 52.9 | 7 | 63.6 | 9 | 42.9 | 4 | 44.4 | 5 | 50.0 |
| 調理に手間がかかるから | 8 | 28.6 | 6 | 35.3 | 2 | 18.2 | 6 | 28.6 | 1 | 11.1 | 5 | 50.0 |
| 野菜の入手が困難だから | 24 | 85.7 | 13 | 76.5 | 11 | 100 | 16 | 76.2 | 6 | 66.7 | 8 | 80.0 |
| 食べきれないから | 3 | 10.7 | 2 | 11.8 | 1 | 9.1 | 3 | 14.3 | 2 | 22.2 | 1 | 10.0 |
| その他 | 3 | 10.7 | 3 | 17.6 | 0 | 0.0 | 1 | 4.8 | 1 | 11.1 | 0 | 0.0 |

Q7.野菜をできるだけ多く食べるために工夫していることはありますか？(☑いくつでも)

| | 第1回 | | | | | | 第2回 | | | | | |
|---------|-----|------|----|------|-----|------|-----|------|----|------|-----|------|
| | 総数 | | 島民 | | 赴任者 | | 総数 | | 島民 | | 赴任者 | |
| | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 総数 | 45 | — | 31 | — | 14 | — | 28 | — | 12 | — | 14 | — |
| 干し野菜の活用 | 11 | 24.4 | 7 | 22.6 | 4 | 28.6 | 7 | 25.0 | 4 | 33.3 | 3 | 21.4 |
| 冷凍野菜の活用 | 16 | 35.6 | 9 | 29.0 | 7 | 50.0 | 11 | 39.3 | 4 | 33.3 | 7 | 50.0 |
| 缶詰の活用 | 11 | 24.4 | 7 | 22.6 | 4 | 28.6 | 3 | 10.7 | 2 | 16.7 | 1 | 7.1 |
| 根菜類の備蓄 | 23 | 51.1 | 16 | 51.6 | 7 | 50.0 | 14 | 50.0 | 5 | 41.7 | 8 | 57.1 |
| 野菜の自家栽培 | 12 | 26.7 | 10 | 32.3 | 2 | 14.3 | 7 | 25.0 | 3 | 25.0 | 4 | 28.6 |
| その他 | 4 | 8.9 | 2 | 6.5 | 2 | 14.3 | 4 | 14.3 | 2 | 16.7 | 2 | 14.3 |
| 特になし | 12 | 26.7 | 10 | 32.3 | 2 | 14.3 | 6 | 21.4 | 3 | 25.0 | 2 | 14.3 |

Q8.今後(も)、野菜を1日 350g 食べようと思いますか？

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 総数 | 44 | 100 | 31 | 100 | 13 | 100 | 28 | 100 | 12 | 100 | 14 | 100 |
| はい | 39 | 88.6 | 28 | 90.3 | 11 | 84.6 | 25 | 89.3 | 10 | 83.3 | 13 | 92.9 |
| いいえ | 5 | 11.4 | 3 | 9.7 | 2 | 15.4 | 3 | 10.7 | 2 | 16.7 | 1 | 7.1 |

Q9.健康のために良い食事を続けていくことは、難しいと感じますか？

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 総数 | 45 | 100 | 31 | 100 | 14 | 100 | 28 | 100 | 12 | 100 | 14 | 100 |
| とてもそう思う | 9 | 20.0 | 7 | 22.6 | 2 | 14.3 | 12 | 42.9 | 6 | 50.0 | 6 | 42.9 |
| 少しそう思う | 19 | 42.2 | 11 | 35.5 | 8 | 57.1 | 8 | 28.6 | 2 | 16.7 | 5 | 35.7 |
| どちらともいえない | 8 | 17.8 | 6 | 19.4 | 2 | 14.3 | 3 | 10.7 | 1 | 8.3 | 1 | 7.1 |
| あまりそう思わない | 5 | 11.1 | 3 | 9.7 | 2 | 14.3 | 4 | 14.3 | 2 | 16.7 | 2 | 14.3 |
| 全く思わない | 4 | 8.9 | 4 | 12.9 | 0 | 0.0 | 1 | 3.6 | 1 | 8.3 | 0 | 0.0 |

Q10.ご自分の食事について、今後改善したいと思いますか？

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 総数 | 45 | 100 | 31 | 100 | 14 | 100 | 28 | 100 | 12 | 100 | 14 | 100 |
| とてもそう思う | 14 | 31.1 | 8 | 25.8 | 6 | 42.9 | 7 | 25.0 | 3 | 25.0 | 4 | 28.6 |
| 少しそう思う | 18 | 40.0 | 12 | 38.7 | 6 | 42.9 | 14 | 50.0 | 7 | 58.3 | 5 | 35.7 |
| どちらともいえない | 7 | 15.6 | 6 | 19.4 | 1 | 7.1 | 5 | 17.9 | 2 | 16.7 | 3 | 21.4 |
| あまりそう思わない | 4 | 8.9 | 3 | 9.7 | 1 | 7.1 | 2 | 7.1 | 0 | 0.0 | 2 | 14.3 |
| 全く思わない | 2 | 4.4 | 2 | 6.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |

III まとめ

1 変化のあったアンケート項目について

- 塩分と野菜の摂取目標量を知っている人の割合は、どちらも増加させることができた。

- 青ヶ島のような小離島は、天候不良等が原因で物資を載せた船が日常的に止まることがあるため、特に保存のきかない野菜類の入手が困難な地域特性がある。このような地域特性を踏まえ、野菜摂取量向上を目的としたリーフレットで保存野菜の活用方法について紹介したところ、「野菜を多く食べるために工夫をしている人の割合」が5.3ポイント増加し、本事業による改善効果が見られた。
- 「健康のために良い食事を続けていくことは難しいと感じますか」という質問に対して、「とてもそう思う・少しそう思う」と回答した人の割合が9.3ポイント増加した。塩分と野菜の摂取目標量を知ったことや、リーフレットの内容を実践しようとするうちに、健康的な食事を続けることの難しさをより実感した人が増えたのではないかと考える。

2 アンケート回収率と普及啓発効果について

- 第2回アンケートの回収率が非常に低くなってしまったが、設問だけでなくデザインやレイアウトも全く同じ内容にしてしまったことがその一因であると考えられる。同じ内容のアンケートを短期間に実施する場合は、注意喚起の方法や、デザイン等を工夫する必要がある。
- 当初計画していた2回の講習会は、新型コロナウイルス感染症水際対策による来島制限があったため、中止せざるを得なかった。その代替案として、広報の折込みを活用した紙媒体の資料を配布することで普及啓発を行ったが、減塩する意欲等、アンケート結果に差が見られなかった項目も多く、大きな効果を得ることができなかった。

やはり、無関心層への働きかけは講習会や調理実習のように顔の見える普及啓発のほうが効果が期待できる。

3 本事業で新たにわかったこと

- 青ヶ島で生活をする住民は、長く島に暮らす「純粋な島民」と、仕事等のために一時的に在住している「赴任者」の二つに大きく分けられる。平成27年度から29年度に行った課題別地域保健医療推進プランと違い、本事業ではこれらを区別してアンケートをとったため、新たな視点から小離島の食生活課題を知ることができた。
- 島民と赴任者の違いが表れた項目としては、野菜を食べない理由を聞いた設問で、「入手困難」と答えた者の割合が、赴任者が第1回で100%、第2回で80%と高い傾向であったが、島民は第1回で76.5%、第2回で66.7%と、赴任者と比べて低い傾向にあった。島民は個人が野菜を育てたり、地域コミュニティの中でおすそ分けをするなどして暮らしを営んでいる一方で、赴任者の多くは自前の畑で野菜を作る人は限られ、古くからの地域コミュニティの文化に触れる機会が少ない中で、野菜の入手困難性を強く感じる傾向があると言える。

IV 今後の展開

島しょにおける小離島のモデルケースとして、本事業を通じて明らかになったことや普及啓発資材を、他の出張所・支所へも共有し、今後も島しょで暮らす人たちが健康で生き生きと暮らすために必要な食生活の環境づくりを推進していく。