

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
食環境づくりの推進を通じた減塩の取組がもたらす公衆衛生学的効果及び
医療経済学的効果を推定するための研究
分担研究報告書

事業者支援ガイド作成：日本高血圧学会における減塩の取り組み

研究分担者 三浦克之（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター）

研究要旨

日本高血圧学会はこれまで、減塩・栄養委員会を中心として、国民の減塩が推進されるためのさまざまな取り組みを行ってきた。減塩・栄養委員会の原型は 2005 年に開始されており、4 つの活動方針に則って活動している。2019 年には「日本高血圧学会減塩推進東京宣言-JSH 減塩東京宣言-」として、「6g を目指した 6 つの戦略」を宣言した。食品栄養表示の改善を目指すとともに、減塩食品開発を奨励するため減塩食品リストを公開している。このほか、「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業、循環器病予防療養指導士認定制度も進めている。また、令和 2-4 年度厚生労働省予防・健康づくりに関する大規模実証事業を受託して、減塩のための食環境整備の手法の開発と検証も実施している。

A. 目的

日本高血圧学会はこれまで、減塩・栄養委員会を中心として、国民の減塩が推進されるためのさまざまな取り組みを行ってきた。これまでの取り組みを整理して報告する。

B. 研究方法

日本高血圧学会が国民の減塩を推進するために行ってきた取り組みを、政策面、環境整備、普及啓発などに分けて報告する。

C. 研究結果

① 減塩・栄養委員会の設置

2005 年に日本高血圧学会内に減塩ワーキンググループとして発足、2010 年から減塩部会に改組された。2011 年に減塩委員会に昇格して改組、2020 年からは減塩・栄養委員会と名称を変更して改組された。

② 減塩・栄養委員会の活動方針

減塩・栄養委員会は次の 4 つの活動方針に則って活動している。

1. Political and social approach

政府、自治体、産業界へのはたらきかけによって食塩摂取の減少を目指す。例えば、加工食品、お弁当、レストランのメニューの食塩含量表示の強化や、加工食品やファーストフードなどの食塩および Na 含量低下の働きかけを行う。また、企業やレストランなど

に減塩食品や減塩メニューの推進をはかる。

2. Population approach

集団としての高血圧患者、市民、国民へのはたらきかけによって食塩摂取減少を目指す。例えば、主な加工食品やファーストフードレストランの食塩含有量を多くの方に知っていただく活動や、食塩過剰摂取の悪影響や実際的で効果的な減塩法についての啓発活動を市民公開講座や講演会などを通じて行う。

3. Individual approach

高血圧患者個人、家族および医療従事者へのはたらきかけによって食塩摂取減少を目指す。例えば、食塩摂取量の評価、効果的な減塩とその指導についての個人的な啓発を行える小冊子などのツールを提供し、医療従事者の減塩指導を助け、高血圧患者個人の意識や知識の向上をはかることによって、個人個人の減塩を推進する。医療機関および家庭での食塩摂取量の評価（臨床研究）も実施する。

4. Publicity activities

以上の 3 つの活動を支えるための広報活動としてホームページの充実や小冊子出版などを行う。

③ 日本高血圧学会減塩推進東京宣言

2018 年、「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」（脳卒中・循環器病対策基本法）が成立したことから、循環器病の一次・二次予防を目的とした減塩の推進は国

を挙げて対策すべき重要な課題に位置づけられるべきと考えられた。このような背景から、日本高血圧学会は、2019年の第42回日本高血圧学会総会（東京）において「日本高血圧学会減塩推進東京宣言 -JSH 減塩東京宣言-」として、「6gを目指した6つの戦略」を宣言した（図1）。

1. 食塩の過剰摂取による弊害と減塩の必要性について啓発に努めます。
2. 個人や集団における食塩摂取量の評価を推奨し、減塩手法の提示を支援します。
3. こどもの食育の一環としての減塩（塩育）の推進に努めます。
4. 外食・中食・給食の減塩化を支援します。
5. 企業に対し、減塩食品の開発、普及を働きかけます。
6. 行政に対し、減塩推進に向けた取り組みを働きかけます。

④ 加工食品の食塩表示に関する関連省庁への働きかけ

2015年3月までの加工食品の食塩表示は、1. 義務化されていない、2. 表示する場合にはナトリウム量の表示をすべきとされているが、食事指導は食塩量で行われているので、一般の方々の誤解を生じやすい、3. 一日摂取許容量の何%か示されていないのでわかりにくい、などの問題点があった。そこで、減塩委員会では、栄養成分表示における食塩相当量（g）の記載義務化の要望書を作成し、55の関連する学会や職能団体の賛同を得て、島田和幸日本高血圧学会理事長（当時）が関係省庁（消費者庁、内閣府、厚生労働省）に2011年要望書を提出した。こうした活動が実り、2015年3月に食品表示基準が制定され、食品の栄養成分表示は2020年までには、原則として、「ナトリウム」は「食塩相当量」で表示されることになった（図2）。

⑤ JSH 減塩食品リストの公開

減塩・栄養委員会では高血圧患者並びに減塩をしようとしている方のお役にたてるように、一般向けのページに減塩食品のリストを公開することとした。減塩食品リストの掲載製品募集の説明会を行い、日本国内で減塩食品を販売している企業から、製品の掲載募集を行った。減塩食品にはいくつかのポイントがあり、その食品の栄養素などの必要事項が正しく記載されていること、長く使い続けられるための美味しさがあること（対照となる食品とほぼ同じ味で

あること）などである。減塩・栄養委員会ではこれらの点を配慮して減塩率が20%以上の優良な食品を減塩食品リストに掲載している（図3）。

また、2015年には品目数で100品目を超えたので、同年5月から掲載された減塩食品の中でも減塩化の推進に優れた成果をあげたものに対して、アワードを創設して毎年表彰をしている。2023年9月には第7回の「減塩食品アワード」を発表し、3社3製品に減塩食品アワード金賞の授与を行った。

2023年4月現在では幅広い領域の食品からなる26社108製品を掲載している。さらに、このリストに掲載された製品の販売状況調査も行っており、掲載品による減塩への貢献は年々増加している。2022年度に掲載された製品（27社128製品）による食塩の低減量は1,154tで、2013年以降の累計では8,530tとなった。

2022年にはJSH減塩食品リスト発足から10年間の活動を総括し、減塩化に大きく貢献した製品に対しJSH減塩推進10年アワードとして15社34製品に表彰を行った。

⑥ 「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業

日本高血圧学会では国民の高血圧克服のため、地域医療創成の一環として、2019年より「高血圧ゼロのまち」を目指す自治体を公募し、支援することとした。自治体主導により、全住民、特定健診対象者（40-74歳）、職域集団、学校児童・生徒などを対象として高血圧の啓発、血圧測定、健診受診勧奨、生活指導（減塩、運動、禁煙など）介入などを行い、可視化した指標をアウトカムとして「高血圧ゼロ」を目指す。下記に示すように、地域や対象者の方々の特性に合わせて、血圧測定・受診勧奨・減塩・運動・禁煙などの生活習慣改善などを通じて「高血圧ゼロのまち」を目指した取り組みを企画いただき、学会までご応募いただく。健診や市民講座など従来の手法や取り組みにとどまらず、斬新なアイデアを取り入れた企画を歓迎している。現在までに17自治体が応募し、受理された（図4）。

- A. 取り組みの具体的内容（プロジェクト）案
- 1) 血圧未測定者ゼロ（全対象者の血圧測定を目指す）
 - 2) 重症高血圧（ $\geq 180/110\text{mmHg}$ ）ゼロ（受診勧奨、情報提供）
 - 3) 薬物療法、非薬物療法（生活指導）いずれも受けていない「放置高血圧者」ゼロ（健診後の受診勧奨、生活指導とフォローアップ）

プ)

4) 降圧目標未達成者ゼロ(降圧薬服用者に対する降圧目標の啓発、医療機関への働きかけ) など

B. 対象

- 1) 20 歳(または 18 歳)以上の成人
- 2) 特定健診対象者(40-74 歳)
- 3) 保育園児、小中高等学校の児童、生徒
- 4) 職域(企業、自治体職員など)
- 5) その他

C. 介入内容

- 1) 血圧測定
- 2) 健診受診、医療機関受診勧奨
- 3) 食事(減塩)指導、介入
- 4) 運動、禁煙など生活習慣修正指導、介入
- 5) 服薬、通院アドヒアランス向上
- 6) 高血圧に対する啓発(基準値、降圧目標などの認識度向上など)
- 7) その他

D. その他

原則として日本高血圧学会がプロジェクトメンバーとして加わり、企画、実施に対してアドバイスをを行う。審査後決定したプロジェクトのアドバイザーについてはプロジェクトの主管団体と日本高血圧学会が相談の上、決定する。日本高血圧学会は「高血圧ゼロのまちモデルタウン」プロジェクトを後援し、企画策定と活動の助言を行う。

⑦ 循環器病予防療養指導士認定制度

日本高血圧学会と日本循環器病予防学会が共同のもと、2015 年に「高血圧・循環器病予防療養指導士」認定制度が始まった。2018 年より日本動脈硬化学会、2020 年より日本心臓病学会が加わり 4 学会の共催となった。2022 年 4 月 1 日からは名称を「循環器病予防療養指導士」と改称した。

この制度は、循環器病の主たる原因である高血圧や脂質異常症等の生活習慣病の改善・予防およびその他の危険因子の管理に関する療養指導を行うために有能な専門的知識および技術を有する職種の資質向上を図り、そのことにより循環器病の予防や病態改善により、国民の健康増進に貢献することを目的とする。この資格を取得した専門家が確かな知識と経験を身につけて、さまざまな場面で対象者・患者に適した助言・指導を行うことで国民の健康が増進することが期待される。高血圧予防・管理のための減塩指導のスキルの取得も、認定のための主要な構成要素になっている。

⑧ 厚生労働省予防・健康づくりに関する大規模実証事業

令和 2-4 年度厚生労働省予防・健康づくりに関する大規模実証事業のうち、「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」を日本高血圧学会が委託を受けて実施した。本事業は、日本高血圧学会が中心となり、減塩・カリウム摂取増加のための保健指導および食環境整備の手法を開発、地域・職域の大規模集団において実践し(大規模介入事業)、国民の食行動変容効果を実証することを目的とした。同時に、小規模無作為化比較試験(RCT)による科学性担保、医療経済学的効果検証も行い、今後のわが国における政策立案等に資するものとした。

大規模介入事業の対象集団は、11 の市町村国保保険者および 4 つの職域であった。介入群においては、通常の健診事業(対照群)に加え、尿ナトリウム・カリウム(Na・K)測定およびその結果返却による簡易保健指導と、減塩・増カリウムの食環境整備を約 1 年間実施した。一次エンドポイントは、尿 Na/K 比、推定食塩摂取量、推定 K 摂取量とした。また、それによる医療経済への影響についてのシミュレーション解析も実施した。小規模 RCT では、職域の 2 集団において個人単位の RCT を 3 か月実施した。介入群 A(オンライン対面指導を含む)、介入群 B(通信型保健指導)、介入群 C(情報提供のみ)、対照群(尿結果通知を保留)の 4 群(各群 84-87 人)とし、尿 Na/K 比の変化等を評価した。

本事業の結果からは、国民の血圧低下、高血圧発症予防のため、スポット尿検査を用いた食塩摂取量・カリウム摂取量・尿 Na/K 比の客観的評価と結果のフィードバックを、地域・職域の健診受診者全員において実施することが望ましいと考えられた。さらに、集団全体を対象とした減塩食品・減塩メニュー普及など食環境整備も同時に実施することが有効であると考えられた。

D. 考察

日本高血圧学会では、2019 年の「日本高血圧学会減塩推進東京宣言-JSH 減塩東京宣言-」で示した 6 つの戦略を中心として、国民の減塩に資する取り組みを実施している。

食品栄養表示の改善については 2011 年からの働きかけが 2020 年に実現しているが、欧米に比べて未だ不十分な表示となっており、さらに改善への取り組みを続ける必要がある。

減塩食品リストについては、わが国の減塩食品開発の推進に大きく貢献したと考えられる。日本高血圧学会による一定の基準を満たした食品が公開されているが、これ以外の減塩食品推進の動きもあり、他団体との連携も今後の課題である。

「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業については、コロナ禍の影響もあり、17自治体にとどまっている。今後、参加自治体を増やすとともに、方法論の発展も必要である。

循環器病予防療養指導士認定制度は、複数の学会で推進されているが、特定保健指導では弱くなりがちな高血圧（特に減塩指導）および脂質異常症（特に高コレステロール血症）への指導の専門家を育成するのに役立つと考えられる。医療機関のほか、地域・職域の保健師・管理栄養士等へのさらなる広がりが期待される。

厚生労働省予防・健康づくりに関する大規模実証事業では、尿ナトリウム・カリウム測定を活用して食環境整備を進める手法が開発・検証された。減塩食品をうまく活用することも試みられており、減塩食品の社会実装の検討をさらに進めていく必要がある。

E. 結論

わが国の減塩を推進するために日本高血圧学会が取り組んでいる様々な活動をまとめた。行政・企業・保険者などと協力してさらに推進することが期待される。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

（予定を含む。）

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

図1. 日本高血圧学会減塩推進東京宣言



図2. 加工食品の食塩表示に関する関連省庁への働きかけ

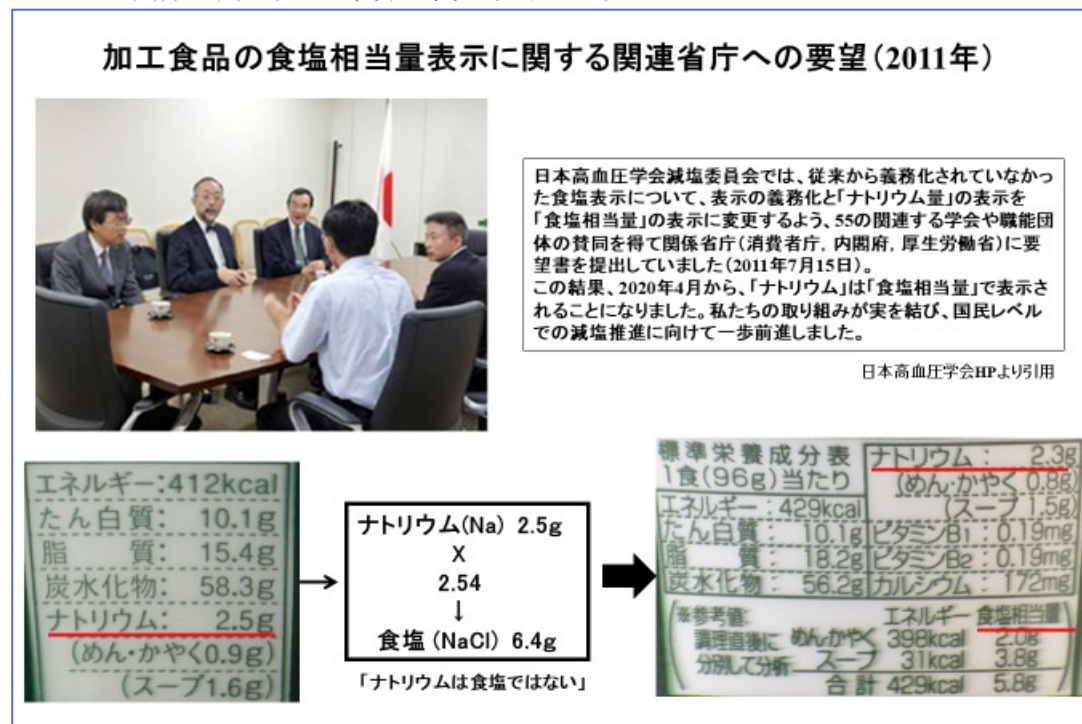


図3. JSH 減塩食品リストの公開(一部抜粋)

JSH減塩食品リスト(減塩食品のご紹介とホームページのご案内)
日本高血圧学会 減塩・栄養委員会
2023年10月現在

No.	企業名	減塩食品		減塩品のホームページ
		品名・名称	商品名	減塩品の個別URL
1	味の素(株)	塩	「やさしお」	https://www.ajinomoto.co.jp/products/detail/?ProductName=yasashio
2	味の素(株)	和風だし	「お塩控えめの・ほんだし」	https://www.ajinomoto.co.jp/products/detail/?ProductName=hondashi_1
3	味の素(株)	コンソメ	「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ>	https://www.ajinomoto.co.jp/products/detail/?ProductName=consomme_2
4	味の素(株)	中華だし	丸鶏がらスープ<塩分ひかえめ>	https://www.ajinomoto.co.jp/products/detail/?ProductName=manudoriara_2
5	ヤマキ(株)	めんつゆ	減塩だしつゆ	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=261
6	ヤマキ(株)	めんつゆ	お塩ひかえめ めんつゆ	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=260
7	ヤマキ(株)	白だし	割烹白だし お塩ひかえめ	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=280
8	ヤマキ(株)	白だし	減塩白だし粉末	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=292
9	ヤマキ(株)	粉末つゆの素	お塩ひかえめ うどんつゆの素	https://www.yamaki.co.jp/catalog/products/index.php?id=288
10	(株)ファミリーマート	分離液状ドレッシング	減塩和風ドレッシング	https://www.family.co.jp/goods/salad/1250053.html
11	(株)みずすコーポレーション	凍り豆腐(調味料付き)	減塩ひとくちさん	https://shop.misuzu-co.co.jp/es/products/kouwa-toufu/detail/?id=151
12	(株)丸越	はくさい漬	素材の旨みを引き出す 白菜漬	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozaihakusai/
13	(株)丸越	はくさい漬	ガチ盛白菜	https://www.koumisayoko.co.jp/product/gachimorihakusaizen/
14	(株)丸越	きゅうり漬	素材の旨みを引き出す きゅうり漬	https://www.koumisayoko.co.jp/product/sozaikyuri/
15	(株)丸越	のざわな漬	きざみ野沢菜	https://www.koumisayoko.co.jp/product/kizaminozawana/
16	(株)丸越	はくさいキムチ	ごはんに合う うま味キムチ	https://www.koumisayoko.co.jp/product/gohanniaukimuchi/
17	(株)丸越	はくさい漬	塩分OFF 羅臼昆布白菜	http://www.marukoshi.co.jp/item/enbun25percentoff-rauukobuhakusai/
18	(株)モスフードサービス	分離液状ドレッシング	和風ドレッシング<減塩タイプ>	http://mos.jp/cp/dressing/
19	中田食品(株)	調味梅干	おいしく減塩 はちみつ 塩分3%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/oisikugenen_hachi/
20	中田食品(株)	調味梅干	おいしく減塩 しそ風味 塩分3%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/oisikugenen_shiso/
21	中田食品(株)	調味梅干	おいしく減塩 うす塩味 塩分3%	https://nakatafoods.co.jp/product/detail/oisikugenen_usushio/

図4. 「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業



図5. 循環器病予防療養指導士認定制度

https://www.jpns.jp/sidousi/index.html

日本高血圧学会・日本循環器病予防学会・日本動脈硬化学会・日本心臓病学会 認定

循環器病予防療養指導士

Certified Cardiovascular Disease Prevention Educator

- 日本高血圧学会
- 日本循環器病予防学会
- 日本動脈硬化学会
- 日本心臓病学会

循環器病予防療養指導士認定制度とは | 受験資格 | 試験概要 | カリキュラム研修到達目標 | 単位認定セミナー等 | 循環器病予防療養指導士資格取得者について | 認定更新 | Q & A

重要 重複単位に関する重要なお知らせ

関連出版物 認定試験ガイドブック・認定単位手帳はこちら (正誤表などもこちらから)

循環器病予防療養指導士 Webセミナー

Webセミナー 単位申請について
単位認定をご希望の方は必ずご確認ください

INFORMATION

2023.11.16	単位認定セミナー等を更新しました。
2023.10.20	第9回（2024年）認定試験の受験申請受付を開始しました。
2023.9.26	単位認定セミナー等を更新しました。
2023.9.19	更新条件が改定されました。詳しくは こちら をご確認ください。
2023.9.1	循環器病予防療養指導士名簿 pdf を更新しました。

PICK UP

➡ **認定試験開催概要**
第9回（2024年）の認定試験開催概要を公開しています。

➡ **申請資格条件**
受験資格の暫定措置期間が2025年まで延長になりました。第9回（2024年）暫定申請資格条件を公開しています。

➡ **認定規則** [pdf](#) | ➡ **実施細則** [pdf](#) | ➡ **指導士名簿** [pdf](#)