

健康日本21（第三次）「アクションプラン研修会」

第1回：生活習慣の改善

＜栄養・食生活＞

村山 伸子

新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科・教授

本研修会の目的と内容

目的：

自治体が、PDCAを回して健康づくり関連事業の評価を行い、事業を推進できる。

内容：

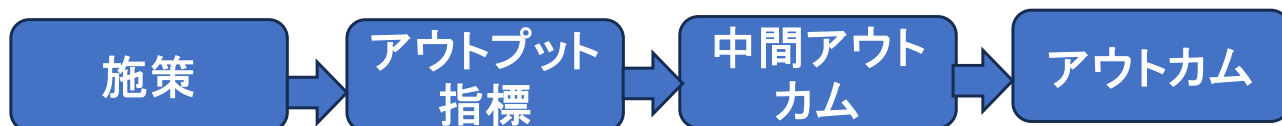
1. ロジックモデル～アクションプランの全体像
2. 都道府県、市町村、事業所等の事例の紹介（減塩）
3. 事例でのポイントを踏まえた職域でのアクションプランの例（減塩）
（参考）減塩以外のロジックモデルとアクションプラン

自治体がPDCAを回す際の課題

○モニタリング、評価時にアウトカム指標のみ把握し、施策のアウトプット、中間アウトカム指標との関連を見ていないため、施策の改善につながらない。



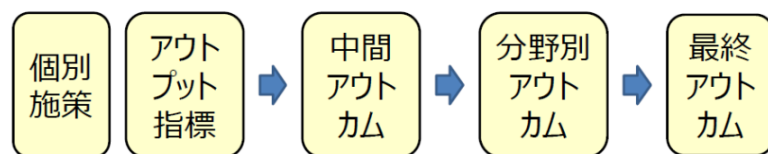
○ロジックモデルを作成し、施策、施策のアウトプット、中間アウトカム、アウトカムの関連づけをする。



第85回がん対策推進協議会令和4年11月11日
国立がん研究センターがん対策研究所祖父江友孝先生資料

第4期がん対策基本計画 ロジックモデル作成の基本的考え方

ロジックモデルの構造



具体的な施策内容
と施策の直接成果

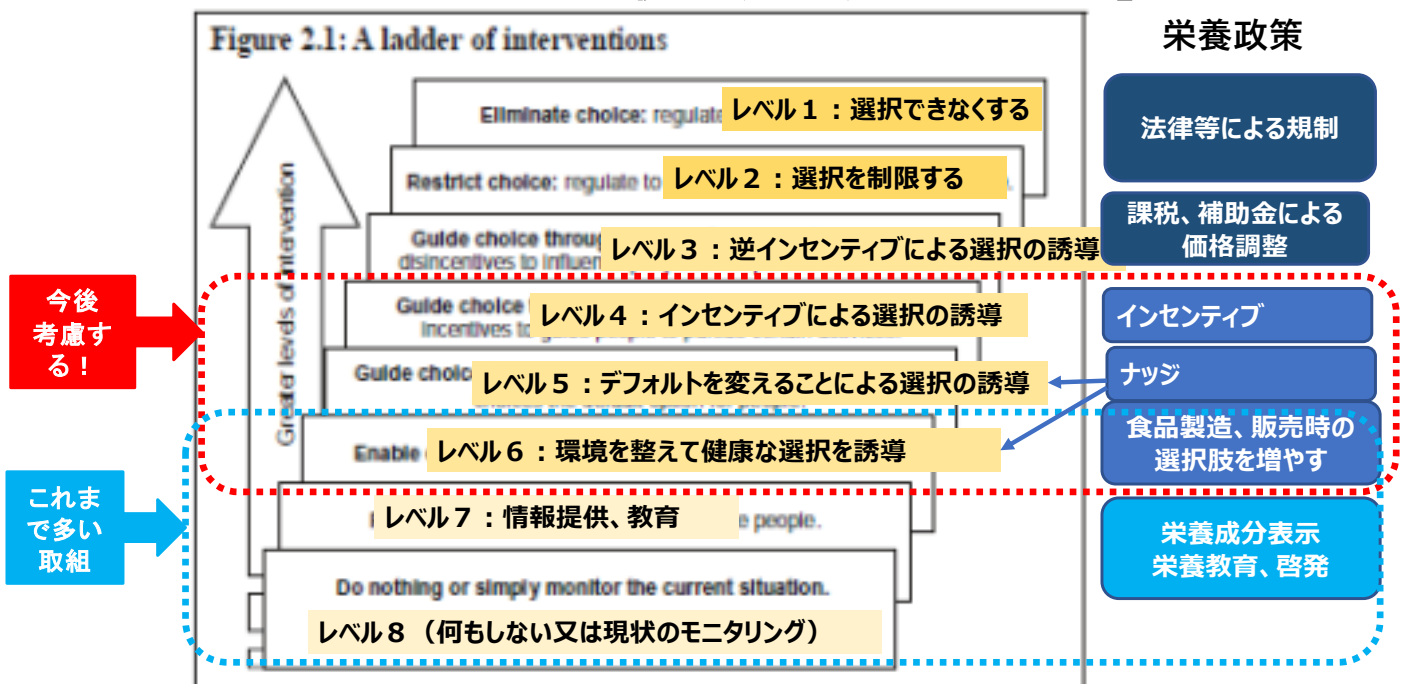
対象者に起こった変化

- アウトプットとアウトカムが区別しにくいこともある
- 各アウトカムに指標を設定
- 個別施策ごとにアウトプット指標を設定
- 幾つかの個別施策で共通のアウトカム
- 分野ごとに特有のアウトカム
- 対策全体のアウトカム

栄養・食生活のアクションプランの作成方法

- 1) アウトカムの目標ごとにロジックモデルを作成し、プリシード・プロシードモデル等の理論を用いて中間アウトカム要因を設定した。
- 2) ロジックモデルの中間アウトカムを変えるためのアクションプラン（施策、取組）をできる限り幅広くリストアップした。
既存の事例や論文がある施策を中心にリストアップした。
- 3) アクションプランは、「介入のはしご」を用いて整理することで、新たに必要な施策、取組がわかるようにした。
- 4) アクションプランの例は、日本においてエビデンスが報告されている施策を紹介した。（論文、各種報告事例）

アクションプランで使用する「介入のはしご」

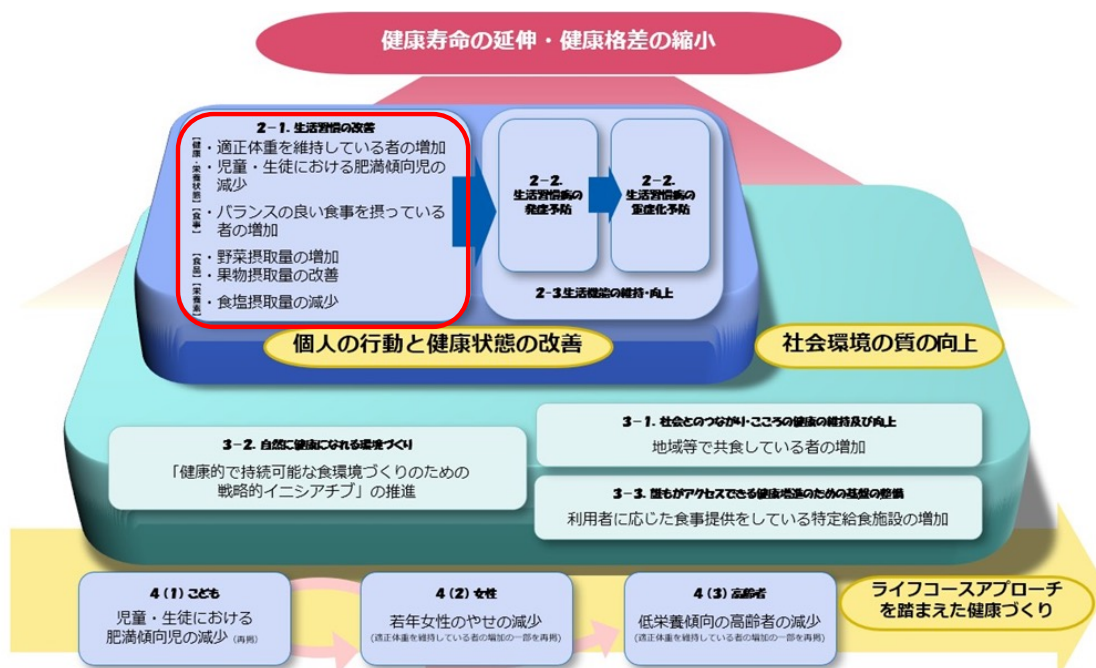


Healthy Lives, Healthy People: Our strategy for public health in England 2010 をもとに村山作成

自治体でのアクションプランの進め方:PDCAサイクル

- ①組織の体制づくり(自治体内外との連携のため)
- ②アセスメント(地域診断:健康・栄養状態～食環境を含む)
- ③施策の計画(ロジックモデル～アクションプラン)
- ④実施
- ⑤評価
- ⑥改善

健康日本21（第三次）栄養・食生活に関連する目標



栄養・食生活 ロジックモデル・アクションプラン

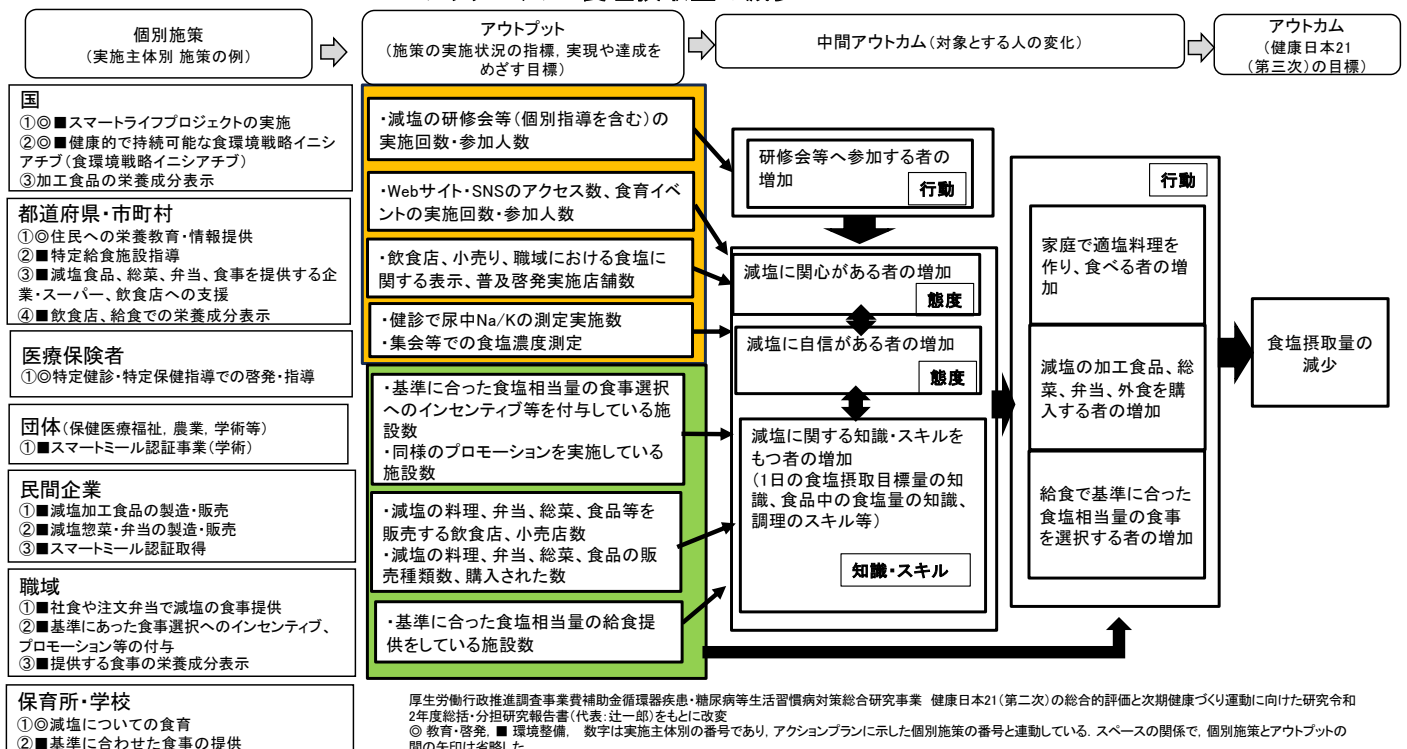
作成メンバー：日本健康教育学会環境づくり研究会

1. 成人の肥満者の割合の減少
2. 若い女性のやせの割合の減少
3. 低栄養傾向の高齢者の割合の減少
4. 子どもの肥満の割合の減少
5. 食塩摂取量の減少
6. 野菜摂取量の増加
7. 果物摂取量の増加
8. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の増加

新保みさ（長野県立大学）
荒田尚子（国立成育医療研究センター）
成田美紀（東京通信大学）
吉池信男（青森県立保健大学）
村山伸子（新潟県立大学）
林 芙美（女子栄養大学）
林 芙美（女子栄養大学）
赤松利恵（お茶の水女子大学）

（参照）健康日本21（第三次）推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活，身体活動，たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024.

ロジックモデル：食塩摂取量の減少

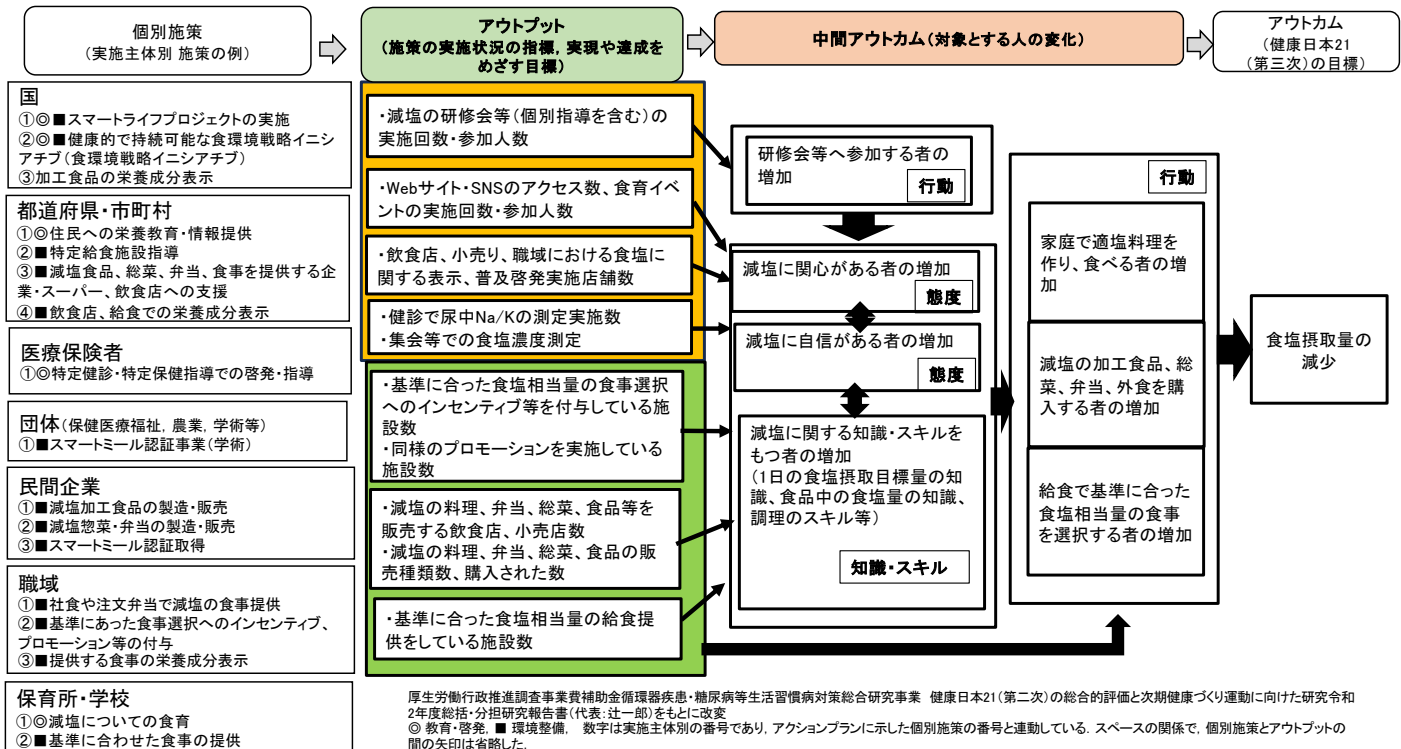


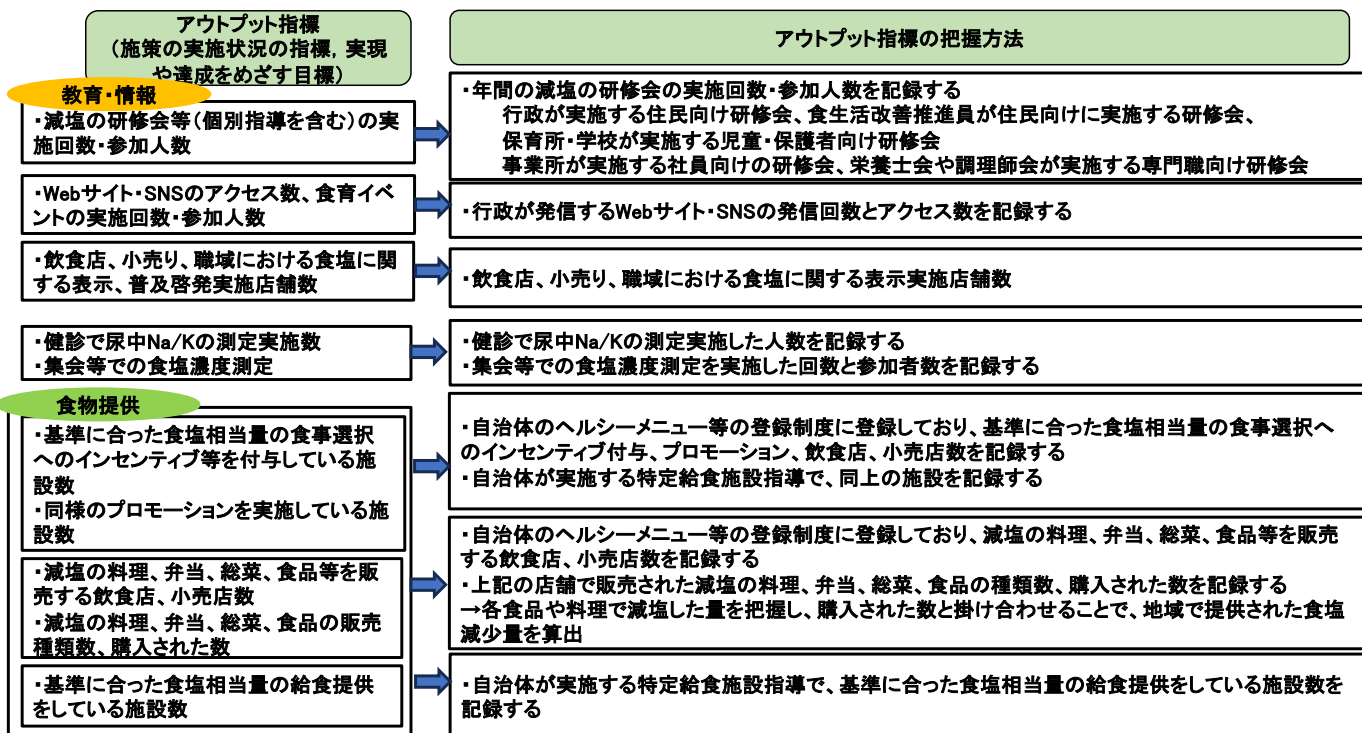
アクションプラン「介入のはしご」を用いた実施主体別個別施策：食塩摂取量の減少

介入のはしご	国	都道府県・市町村	医療保険者	団体	民間企業	職域	保育所・学校
レベル1 選択できなくする							
レベル2 選択を制限する	・法律の制定（例：学校給食法） ・学校給食摂取基準	②各主体の取組を推進する給食施設指導の実施				①社員食堂で提供するすべての食事を減塩にする ①味噌汁、麺の汁の減塩	②給食は、基準に基づいた食事にする
レベル3 逆インセンティブ							
レベル4 インセンティブによる選択の誘導		③健康な食事に補助（クーポン、ポイント）をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする又は選択を誘導する				②健康な食事（減塩）に補助をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする	
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導		③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を拡大する		①ある商品（かまぼこ、パン、めん等）全体を減塩にする ①②減塩食品、惣菜、弁当を減塩と表示しない		①基本の定食を減塩にする ①スマートミールの基準に合った定食、注文弁当を標準にする	
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	①健康な食事を提供している地域や職域の表彰事業（スマートライフプロジェクト） ②食環境戦略イニシアチブによる減塩を目標にする企業等の登録事業 ③加工食品の栄養成分表示	③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を作る ④飲食店、給食での栄養成分表示		①スマートミール事業	①②減塩の加工食品、惣菜、弁当、外食を製造・販売する ①②減塩の商品のネーミングを魅力的に、手取りやすくして誘導 ③スマートミール認証取得	②減塩献立の提供 ②減塩献立のネーミングを魅力的にする、選択を誘導するようなメッセージ ③提供する食事の栄養成分表示	
レベル7 情報提供、教育	・食事摂取基準の策定 ・国民健康・栄養調査結果の情報提供 ・食や栄養に関するイベントやwebサイト等を用いた普及啓発 ・自治体への給食施設指導、アクションプラン作成研修	③健康な食事が選択できる店舗の情報をwebサイトやチラシで宣伝 ③飲食店、小売等を対象とした健康な食事提供に関する情報提供 ②保健所、給食関係者の研修会 ①地域住民を対象とした集団や個別の栄養教育や食や栄養に関するイベントの実施	①特定保健指導でNa/K比測定とそれに基づいた教育を実施する	・弁当・惣菜部門の関係者への減塩の重要性に関する研修会	・食堂の入口のポスター等で健康な食事を目立たせる ・健康な食事の提供とともに、栄養に関する情報提供 ・職場の給食や注文弁当を管理する部署への教育	①減塩についての食育（味覚教育、素材を味わう、出汁を使った教育等） ①給食関係者への減塩の研修会 ①減塩レシピ集の作成	
レベル8 モニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・登録事業者数のモニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・各主体の取組企業や団体数、減塩食品、惣菜、弁当等の販売数のモニタリング	・被保険者の健康状態（血圧）のモニタリング	登録企業数のモニタリング	自社の減塩商品種類数、販売数のモニタリング	給食や注文弁当の食塩提供量、職員の健康データのモニタリング	・給食の食塩相当量のモニタリング

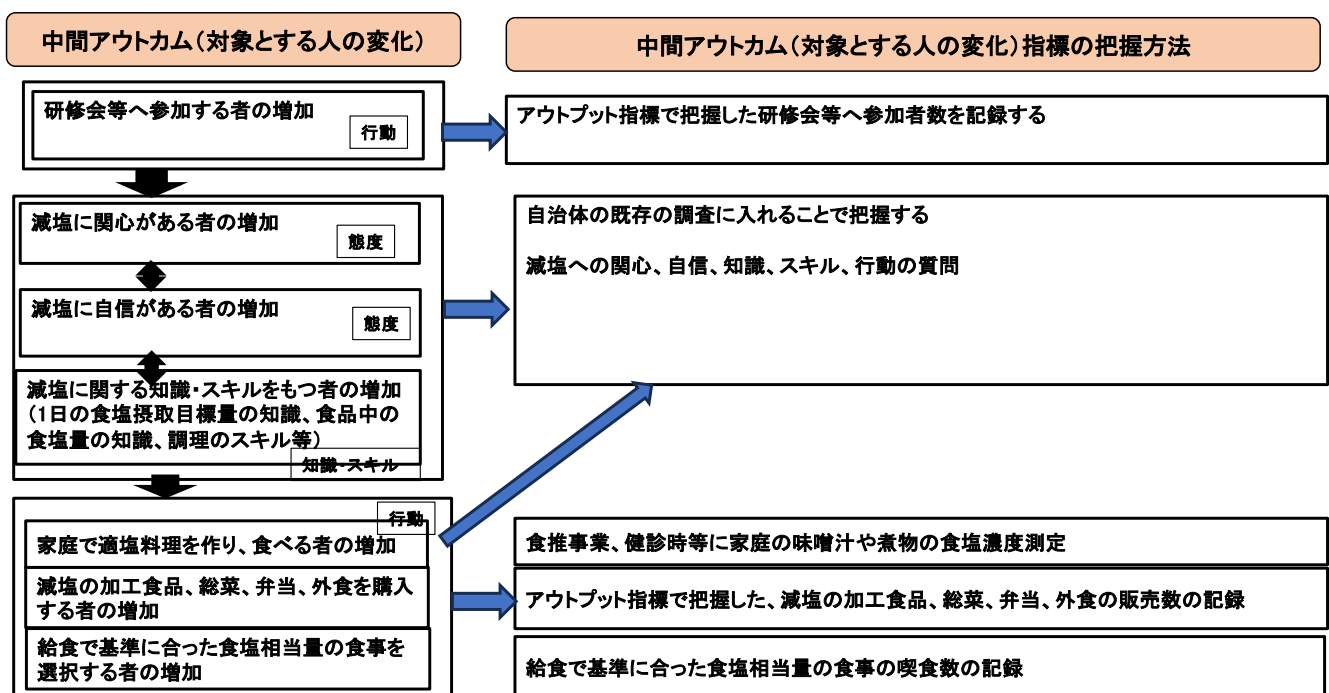
アウトカム：食塩摂取量の減少、①～④の番号は、ロジックモデルの実施主体別の個別施策と連動している。

ロジックモデル：食塩摂取量の減少





自治体におけるアウトプット指標の把握方法:食塩摂取量の減少



中間アウトカムの指標と測定方法:食塩摂取量の減少

本研修会の目的と内容

目的:

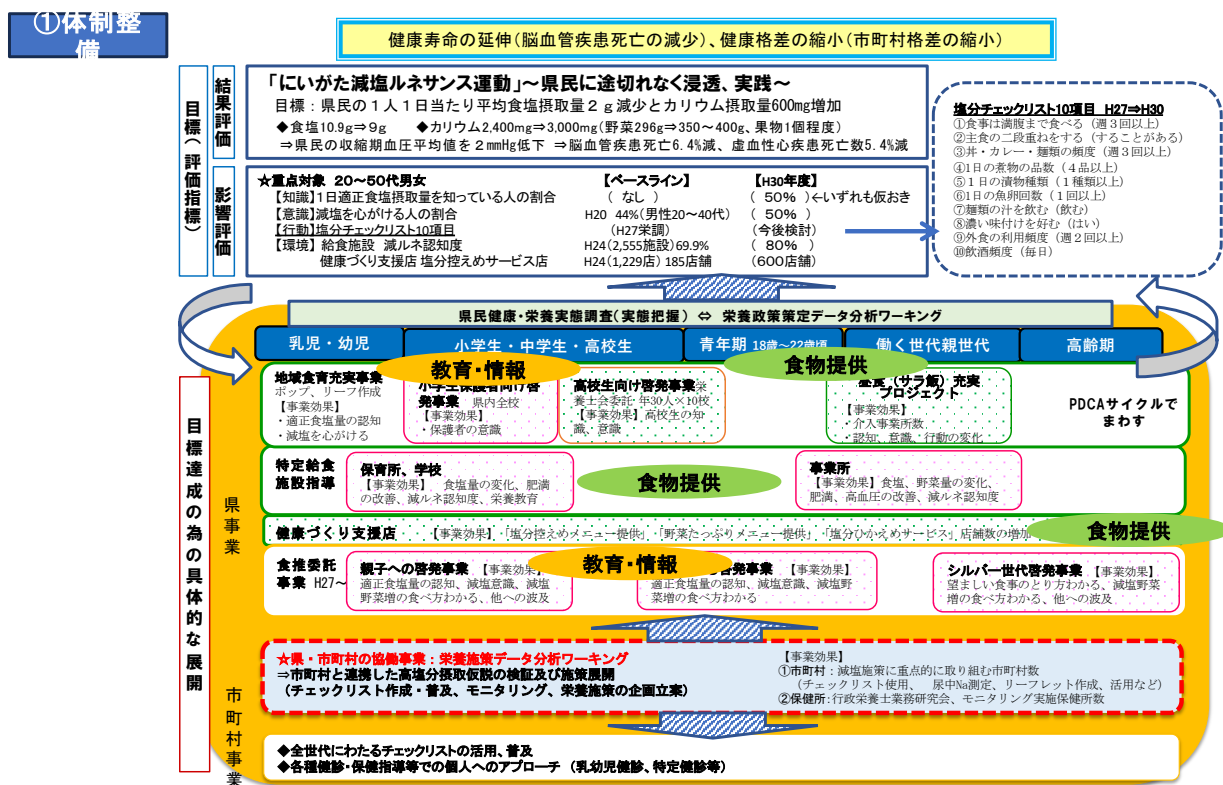
自治体が、PDCAを回して健康づくり関連事業の評価を行い、事業を推進できる。

内容:

1. ロジックモデル～アクションプランの全体像
2. 都道府県、市町村、事業所等の事例の紹介(減塩)
3. 事例でのポイントを踏まえた職域でのアクションプランの例 (減塩)
(参考)減塩以外のロジックモデルとアクションプラン

自治体でのアクションプランの進め方:PDCAサイクル

- ①組織の体制づくり(自治体内外との連携のため)
- ②アセスメント(地域診断:健康・栄養状態～食環境を含む)
- ③施策の計画(ロジックモデル～アクションプラン)
- ④実施
- ⑤評価
- ⑥改善



②アセスメント

健康課題の総合的分析

平均寿命と健康寿命の状況(H22)

性別	平均寿命	健康寿命	差
男性	79.47年 (27位)	69.91年 (36位)	9.56年 (9.22年)
女性	86.96年 (5位)	73.77年 (23位)	13.19年 (12.77年)

○ 平均寿命と健康寿命の差は、男女ともに全国の差より大きい



課題：健康寿命の延伸

死亡の状況 (H22年齢調整死亡率)

○ 胃がん(4位)、脳血管疾患(男性8位、女性9位)の年齢調整死亡率が全国よりも高い



課題：脳血管疾患、胃がん

介護保険の状況

○ 要介護の要因は、**脳血管疾患**及び**認知症**の割合が高い
○ なお、**今後も認知症の増加が予測**されている

※県データなし 市町村データからの推察

新潟県栄養政策立案・評価のためのデータ分析ワーキング作成

新潟県：循環器疾患リスクファクター関連図

<循環器疾患の予防>

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率)

<危険因子の低減>

高血圧

★収縮期血圧4mmHg減
・医療費 高
・患者数 多

脂質異常症

★高コレステロール25%減
・有所見率 高

喫煙

★40歳以上希望者禁煙
・喫煙率 減

糖尿病

★有病率増加抑制
・患者数 増
・有所見率 増

栄養・食生活

・食塩摂取量 高
・野菜 高
・肥満者 低

身体活動・運動

・歩数 低
・運動習慣者の割合 低

飲酒

・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒 高

降圧剤服用率

<生活習慣等の改善>

新潟県栄養政策立案・評価のためのデータ分析ワーキング作成

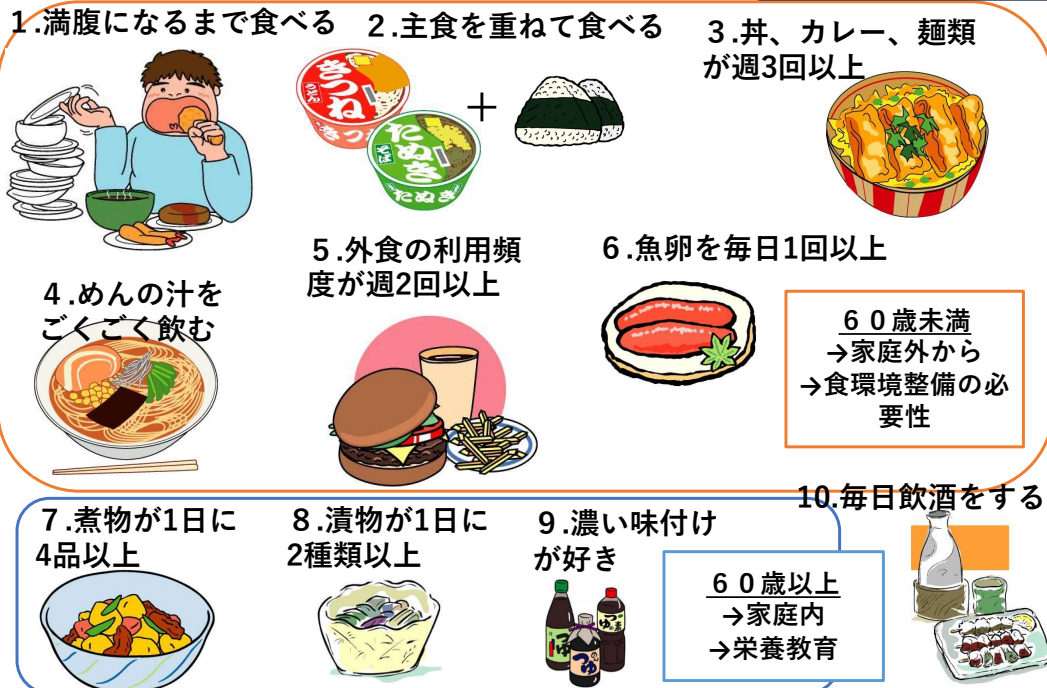
参考：「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」P41

尿中ナトリウムと関連した食行動 ⇒新潟県民の適塩のためのチェックリスト

中間アウトカム 指標

情報提供・栄養教育の根拠

食環境整備の根拠



③計画

にいがた減塩ルネサンス（H21～H30）評価指標

アウトカム評価

- ・疾病 脳卒中死亡数、虚血性心疾患死亡率、胃がん死亡数
- ・健康状態 収縮期血圧

中間アウトカム評価

- ・栄養・食生活 食塩摂取量・摂取源
カリウム摂取量・摂取源（野菜摂取量、果物摂取量）
- ・血圧に関連する食塩以外の要因：肥満、運動、喫煙他

アウトプット評価

取組の見える化
事業の評価

- ・行動 高食塩摂取の行動
- ・知識&スキル 減塩意識
- ・環境 給食施設での減塩ルネサンスの認知度
健康づくり支援店の件数
塩分控えめ、野菜たっぷりメニュー&サービス

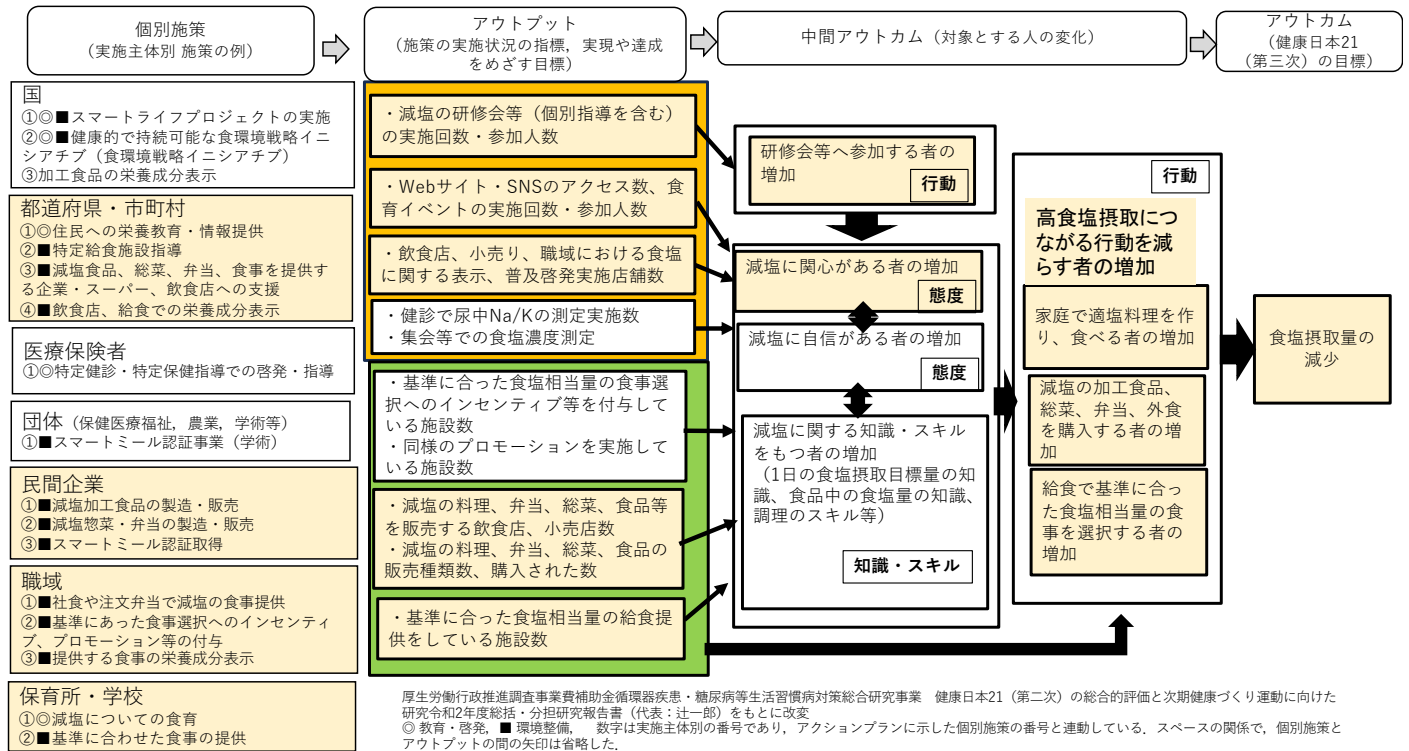
- ・県事業 健康づくり支援店の件数、メニュー&サービス（再掲）
給食施設での食塩・野菜提供量
サラ飯弁当の献立種類数、販売数
- ・関係機関の取組 学校栄養士協議会 小学生保護者向け啓発事業
取組学校数、対象者数
高校生向け啓発事業（栄養士会委託）対象者数他
食生活改善推進委員の活動 働きかけた人数
調理師会の再教育講習会 参加者数
JSH減塩食品数
- ・市町村事業 健康増進計画への減塩の位置づけ、減塩の取組状況、
高食塩摂取行動チェックシート活用状況

食物提供

教育・情報

食物提供

ロジックモデル：にいがた減塩ルネサンス運動（黄色部分が該当）

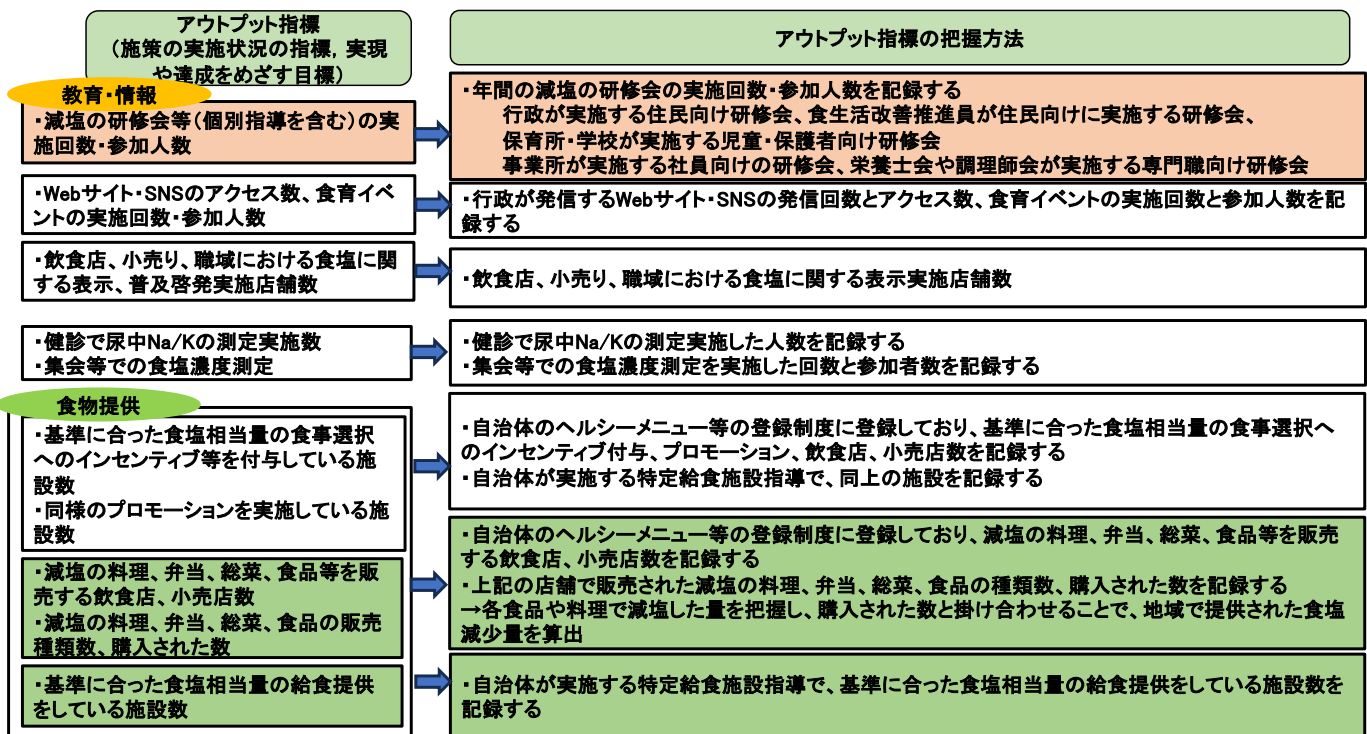


介入のはしごを用いた実施主体別個別施策：新潟県の減塩ルネサンス運動で実施（緑、オレンジ）

介入のはしご	国	都道府県・市町村	医療保険者	団体	民間企業	職域	保育所・学校
レベル1 選択できなくする							
レベル2 選択を制限する	・法律の制定（例：学校給食法） ・学校給食摂取基準	②各主体の取組を推進する給食施設指導の実施				①社員食堂で提供するすべての食事を減塩にする ①味噌汁、麺の汁の減塩	②給食は、基準に基づいた食事にする
レベル3 逆インセンティブ							
レベル4 インセンティブによる選択の誘導		③健康な食事に補助（クーポン、ポイント）をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする又は選択を誘導する				②健康な食事（減塩）に補助をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする	
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導		③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を拡大する			①ある商品（かまぼこ、パン、めん等）全体を減塩にする ①②減塩食品、惣菜、弁当を減塩と表示しない	①基本の定食を減塩にする ①スマートミールの基準に合った定食、注文弁当を標準にする	
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	①健康な食事を提供している地域や職域の表彰事業（スマートライフプロジェクト） ②食環境戦略イニシアチブによる減塩を目標にする企業等の登録事業 ③加工食品の栄養成分表示	③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を作る ④飲食店、給食での栄養成分表示		①スマートミール事業	①②減塩の加工食品、惣菜、弁当、外食を製造・販売する ①②減塩の商品のネーミングを魅力的、手取りやすくして誘導 ③スマートミール認証取得	②減塩献立の提供 ②減塩献立のネーミングを魅力的にする、選択を誘導するようなメッセージ ③提供する食事の栄養成分表示	
レベル7 情報提供、教育	・食事摂取基準の策定 ・国民健康・栄養調査結果の情報提供 ・食や栄養に関するイベントやwebサイト等を用いた普及啓発 ・自治体への給食施設指導、アクションプラン作成研修	③健康な食事が選択できる店舗の情報をwebサイトやチラシで宣伝 ③飲食店、小売等を対象とした健康な食事提供に関する情報提供 ②保健所、給食関係者の研修会 ①地域住民を対象とした集団や個別の栄養教育や食や栄養に関するイベントの実施	①特定保健指導でNa/K比測定とそれに基づいた教育を実施する		・弁当・惣菜部門の関係者への減塩の重要性に関する研修会	・食堂の入口のポスター等で健康な食事を目立たせる ・健康な食事の提供とともに、栄養に関する情報提供 ・職場の給食や注文弁当を管理する部署への教育	①減塩についての食育（味覚教育、素材を味わう、出汁を使った教育等） ①給食関係者への減塩の研修会 ①減塩レシピ集の作成
レベル8 モニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・登録事業者数のモニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・各主体の取組企業や団体数、減塩食品、惣菜、弁当等の販売数のモニタリング	・被保険者の健康状態（血圧）のモニタリング	登録企業数のモニタリング	自社の減塩商品種類数、販売数のモニタリング	給食や注文弁当の食塩提供量、職員の健康データのモニタリング	・給食の食塩相当量のモニタリング

アウトカム：食塩摂取量の減少、①～④の番号は、ロジックモデルの実施主体別の個別施策と連動している。

アウトプット指標と把握方法：新潟県の減塩ルネサンス運動で把握（緑、オレンジ）



④実施

⑤評価 ＜アウトプット評価＞

レベル7 情報提供・教育

新潟県学校栄養士協議会の取組 小学生保護者向け啓発事業

事業効果（ねらい）：保護者の意識向上

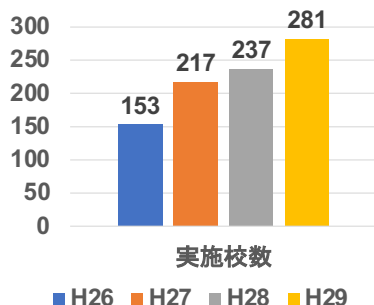
事業内容：保護者への減塩リーフレット配布

新潟県栄養士会の取組 高校生向け教育事業

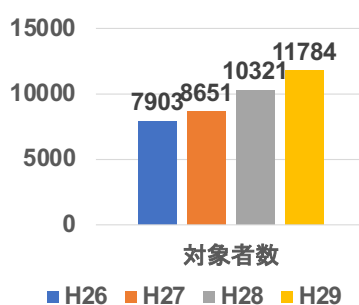
事業効果（ねらい）：
高校生の減塩の知識・意識向上

事業内容：高校での減塩についての
集団栄養教育

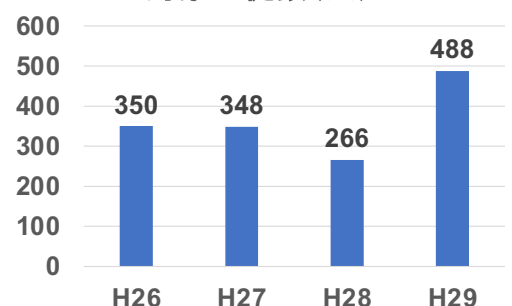
実施校数（校）



対象者数（人）



対象生徒数（人）



新潟県 食生活改善推進委員の取組 親子への啓発事業

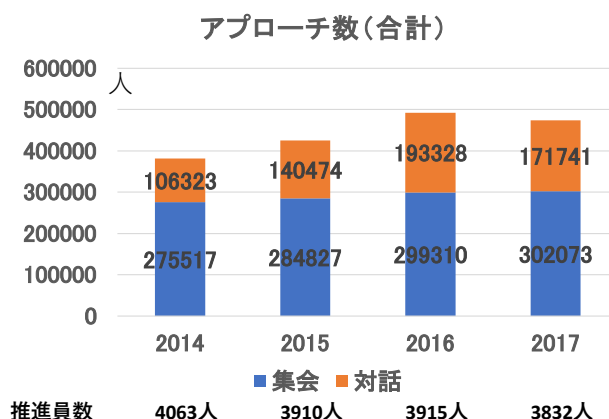
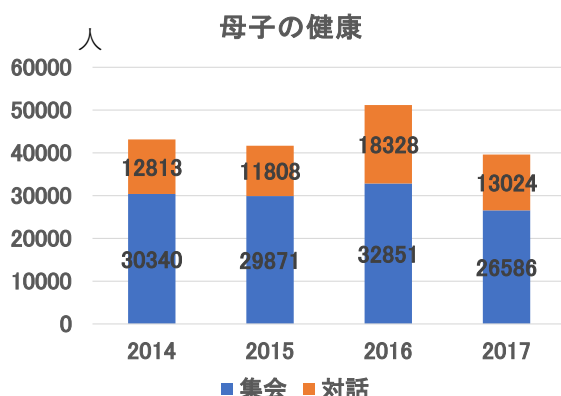
レベル7
情報提供・教育

事業効果（ねらい）：保護者の知識・意識・減塩で野菜が多い食べ方の理解

事業内容：保育園での親子栄養教育

全世代へのアプローチ数

生活習慣病予防、母子の健康、高齢者の健康・食生活、口腔の健康、その他を合計



新潟県・地域振興局における取組

レベル6
環境を変える

事業所の配達弁当の減塩

事業効果（ねらい）：介入事業所数増加、従業員の知識・意識・行動の変化

事業内容：各保健所で、事業所に入っている弁当業者の弁当を減塩にする

弁当の種類数と売り上げ数

	献立の種類	弁当売り上げ数
平成27年	40	4,262
平成28年	64	10,882
平成29年	75	11,749

給食施設指導

事業効果（ねらい）：基準に合った給食の提供施設数を増やし、給食からの食塩摂取量を減らす

事業内容：各保健所で給食施設指導実施

給食施設における食塩目標量達成割合(%)

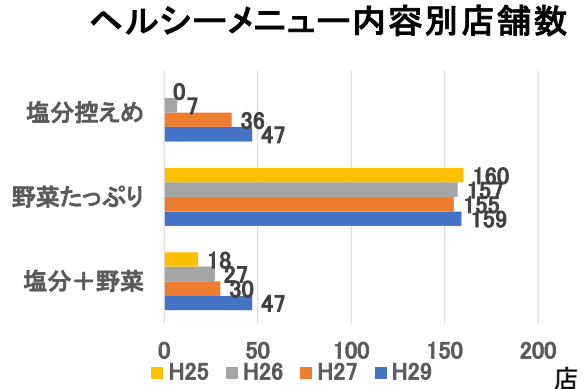
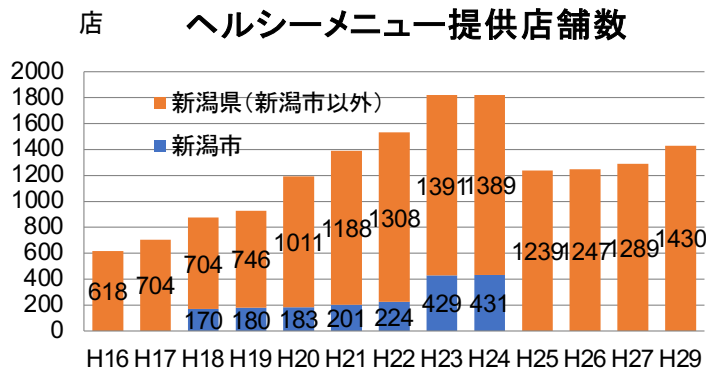
	H25	H27	H29	評価
児童福祉施設(2g未満)	71.5	66.8	73.4	+1.9ポイント
小学校(中学年)(2.5g未満)	47.6	49.8	51.7	+4.1ポイント
中学校(3g未満)	43.4	38.4	49.6	+6.2ポイント
事業所(3g未満)	21.5	17.1	11.8	-9.7ポイント

健康づくり支援店事業（一般小売店のメニューの減塩）

レベル6
環境を変える

事業効果（ねらい）：塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニュー、塩分控えめサービスの提供店舗数の増加

事業内容：保健所毎で店へ働きかけ等



新潟県 関係機関の取組

レベル6
環境を変える

事業効果（ねらい）
自然に、楽に減塩できる食環境づくり

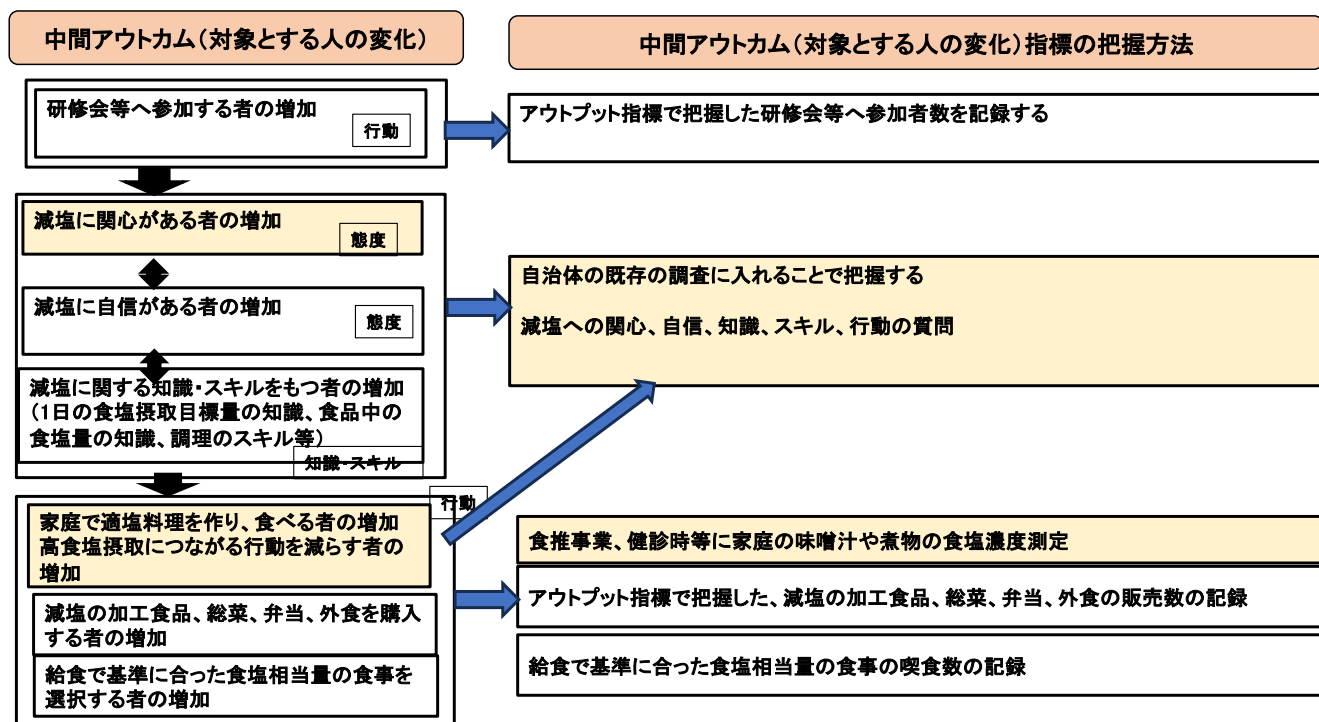
事業内容
調理師会の取組、減塩商品の種類増加

○調理師会の再教育講習会 出席者数
H25～H29の5年間で、延べ1474人

○日本高血圧学会の認証商品（2018年4月）

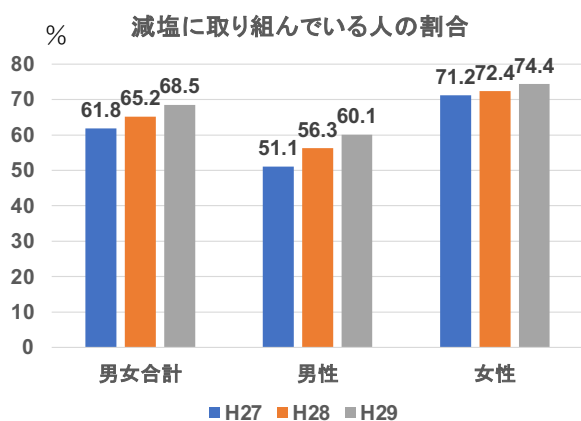
一正蒲鉾（株） 11商品
亀田製菓（株） 3商品
三幸製菓（株） 3商品

中間アウトカム指標と把握方法：新潟県の減塩ルネサンス運動で把握（黄色）



⑤評価
＜中間アウトカム評価＞

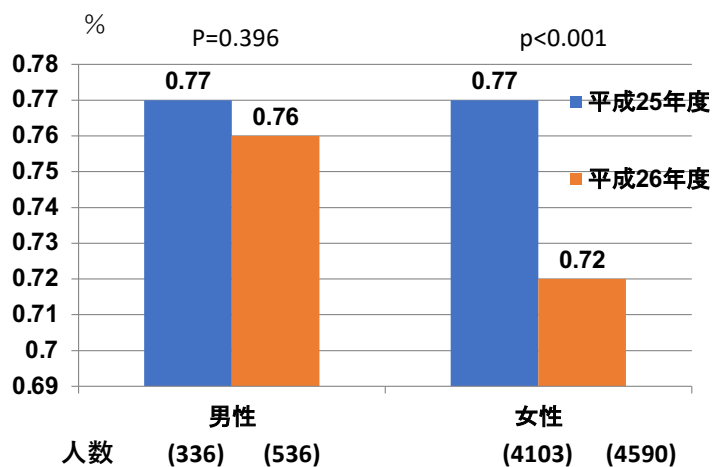
新潟県 減塩への関心



出典：新潟県県民健康・栄養実態調査

新潟県 男女別味噌汁の平均食塩濃度

○食生活改善推進員協議会による測定と記録



対応のない t 検定

⑤評価
＜中間アウトカム評価＞

新潟県民の食塩摂取量に関連する行動(男性)

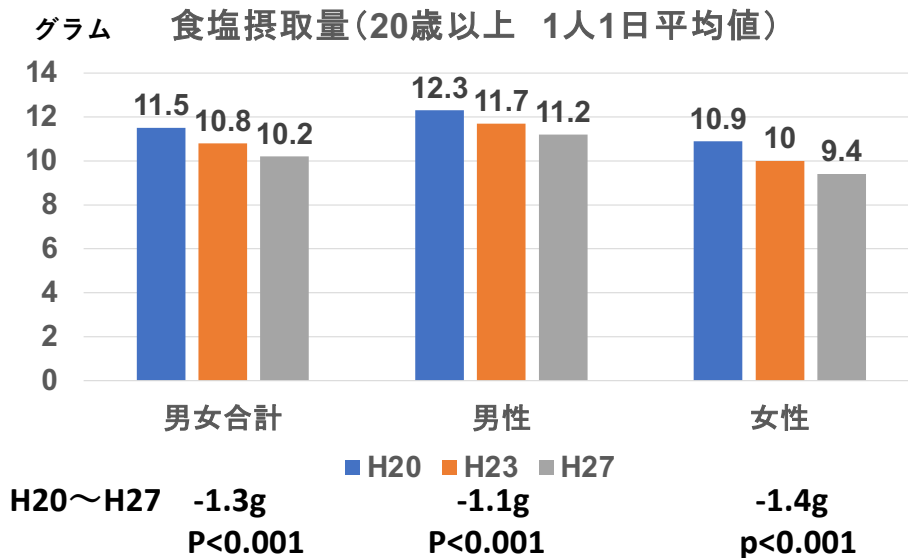
	男性 (%)				
	H27 (基準年)	H28	H29	変化	検定
濃い味付けを好んで食べる人の割合	48.6	46.5	44.4	↓	<0.05
満腹になるまで食べる人の割合	38.5	38.5	37.6	－	ns
主食を組み合わせた食事を週3回以上食べる人の割合	10.3	13.5	14.1	↑	<0.05
井ものを週3回以上食べる人の割合	3.4	3.1	3.3	－	ns
麺類を週3回以上食べる人の割合	16.4	17.5	17.3	－	ns
麺類の汁を半分以上飲む人の割合	63.4	63.3	58.5	↓	<0.05
漬物を2種類以上食べる人の割合	25.2	23.6	21.8	－	ns
魚介塩蔵品を1日1回以上食べる人の割合	7.5	5.9	5.6	－	ns
塩魚を1日1回以上食べる人の割合	13	7.7	7.7	↓	<0.001
煮物を1日2品以上食べる人の割合	33.3	30	32.2	－	ns
主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合(食塩摂取行動以外)	81.3	74.3	74.7	↓	<0.001

出典：新潟県県民健康・栄養実態調査

ns：有意差なし

⑤評価
＜アウトカム評価＞

新潟県 食塩摂取量平均値



出典：新潟県県民健康・栄養実態調査

新潟県 アウトプット・中間アウトカム・アウトカム評価のつながり

アウトカム評価

食塩摂取量の減少（摂取量が多い人が減った）

中間アウトカム評価

意識：減塩しようという意識の向上
行動：男性で濃い味付けを好んで食べる、麺の汁を1/3以上飲む人減少、女性で漬物の種類数、煮物の品数、魚介塩蔵品頻度減少
男女共 塩魚摂取頻度減少
環境：給食施設の減ルネ認知度UP、小中学校給食改善
支援店の塩分控えめサービス店数（UP）

アウトプット評価

健康長寿推進事業
○小学校の実施数増
○高校数増

地域食育充実事業
○サラ飯弁当の販売種類、
販売個数増

特定給食施設指導
○小中学校給食は改善
○事業所給食は悪化

健康づくり支援店
○塩分控えめメニュー、サー
ビス店数増

食推委託事業
アプローチ数増加
年間約50万人

関係機関の取組
減塩食品数増加
微増

市町村の取組増加

小島美世, 小川佳子, 中川圭子他. 新潟県における成果の見える減塩対策—「にいがた減塩ルネサンス運動」10年間の取組とその成果—. 栄養学雑誌. 2020;78:232-242.

⑥改善

2020年11月スタート

食環境：新潟県健康立県 からだがよろこぶデリ

スーパーの総菜
の認証制度

主食・主菜・副菜を
そろえよう。

レベル6
環境を変える



レベル4
インセンティブ



けんこう
time
推進店

主菜 (100gあたり)

エネルギー：250kcal以下 食塩相当量：1.2g以下
肉・魚・卵・大豆製品などの食品が全体の8割以上を占める商品です。

副菜 (100gあたり)

エネルギー：150kcal以下 食塩相当量：1.2g以下
野菜・きのこ・いも・海藻などの食品が全体の8割以上を占める商品です。



2)市町村の事例

三條市

こっそり減塩作戦(2017年(平成29年)～)

厚生労働省 令和3年度都道府県等 栄養施策担当者会議
三條市福祉保健部健康づくり課食育推進室
作成資料より引用

1 三條市の概要

人口 95,116人(令和3年6月1日現在)
世帯 36,669世帯
学校 小学校19校 中学校8校 義務教育学校1校 計28校
保育所等 公立9施設 私立16施設 認定こども園4施設
私立幼稚園3施設

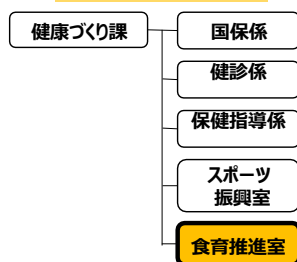


1

①体制整備

食育推進室の体制

令和3年度の体制



当市では、平成16年4月に健康づくり課内に「食育推進室」を設置し、子どもから高齢者まで一貫した食の取組を行っている。

食育推進室長 1人(兼務)
主査 1人
主任 3人
一般任用技師 4人

管理栄養士

※教育総務課(学校給食用務) 兼務 2人
子育て支援課(保育所給食用務) 兼務 2人
(母子保健業務) 兼務 8人

食育推進室の体制

平成16年4月	食育推進室の設置	室長1、主査3、嘱託1
平成19年4月	三條市食育推進計画に基づく保育所及び学校食育推進事業の拡大による増員	室長1、主査1、技師2、嘱託2
平成22年4月	保健センター職員の集約	室長1、主査1、主任1、技師3、嘱託2

※職員の退職による欠員は期限付き職員で補充

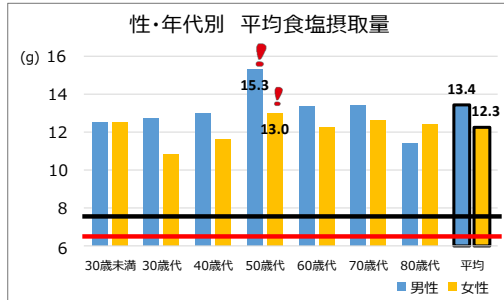
2

②アセスメント

事業実施の背景② - 食塩摂取状況調査結果 -

結果 1

推定食塩摂取量は、多くの年代で目標量を 5 g 以上上回っていた



そのほか…

- ✓ 9割以上の人が1日の食塩の目標量より多くとっている。
- ✓ 男性は女性に比べて、目標量より多くの食塩をとっている人が多い。
- ✓ 気を付けているつもりでも、食塩摂取量が多い人が多数いた。

結果 2

食塩のとり過ぎにつながる食習慣が分かった

食事は満腹になるまで食べる

→ 薄味でも量や品数が増えると食塩過剰に！

週に2回以上 外食をする

→ 外食は食塩が多く含まれている料理が多い！

毎日飲酒をする

→ つまみは食塩が多く含まれており、さらにアルコールで食欲が増すため、食べすぎ傾向に！

買い物や外食時に食塩表示を見ない

→ 1日の食塩目標量を知らない人も多い。

4

③計画

事業実施の背景③

- 施策の検討 -

結果まとめ

- ✓ 推定食塩摂取量は、多くの年代で目標量を 5 g 以上上回っていた。
- ✓ 食塩のとり過ぎにつながる食習慣が分かった。

食塩調査結果を受けて

これまでも減塩の指導を行ってきたが、市民の食塩摂取状況や食塩過多になる食べ方の傾向が分かったことから、**エビデンスに基づいた事業展開や指導内容が必要**である。

また、健康に関する知識があっても、減塩の行動につながらない人が一定数いることから、**関心の有無に関わらず、健康行動がとれる仕組み**が必要である。



三条市の取組方針

これまで健診結果データの異常値など健康リスクのある方への働きかけが中心であったが、健康リスクや健康への関心がなくても**自然と健康な行動ができる（スマートウエルネス）**取組が行われるようになった。

社会背景

調理の時間が確保しづらい共働き世帯や、調理作業が困難な高齢者世帯などでは、惣菜や弁当のニーズが高まっている。

取組の参考

イギリスの減塩プロジェクト

- ・国民の食塩摂取量の18%を占めるパンを**少しずつ**減塩した。
- ・8年間で食塩摂取量を15%減少することができた。

人間の味覚は、中長期的な味の変化には鈍感になるという研究結果がもたれている。

取組の方向性

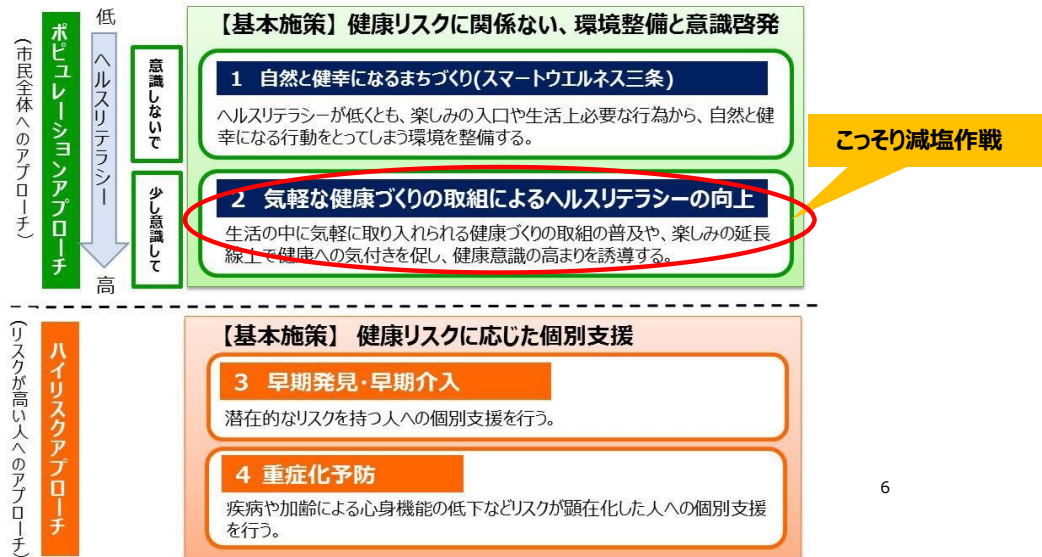
- ・自然と適塩になる環境づくりのため、スーパー等で販売されている惣菜や弁当を**少しずつ減塩**する。
- ・市内に本社のあるスーパーから協力を依頼し、減塩惣菜を販売する企業を増やす。

5

【参考】三条市健幸づくり計画の基本施策との整合性

本市では、総合的な健康づくりの方向性を示す「第2次健康増進計画（改訂版）三条市健幸づくり計画」（令和元年度～令和5年度）を策定しています。
本計画の基本施策については、自然と健幸になるまちづくりとして取り組んでいる「スマートウェルネス三条」を基盤とし、ハードルが低い健康づくりの取組によりヘルスリテラシーを少しずつ高めることで、市民全体の健康づくりを推進します。

三条市健幸づくり計画(令和元年度策定) の基本施策



6

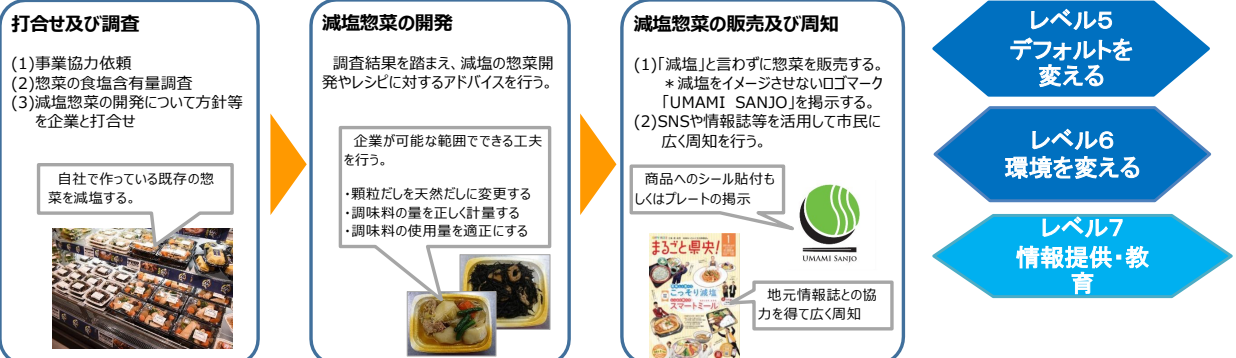
③計画

事業概要①

趣旨

当市の健康課題である脳血管疾患及びその要因となる高血圧症を予防するため、適塩の啓発活動と併せて、市民が自然と減塩できるような仕組みを作る。
共働き世帯や高齢者のみ世帯が増加する中で調理の省力化が進み、調理済みの惣菜のニーズが高まっている。その惣菜のおいしさを維持したまま減塩することで、購入者である市民がいつもと変わらない生活で自然と減塩できる環境作りを進める。

事業内容



7

実施状況③ - ロゴマークを活用した周知 -

減塩の取組

ヘルスリテラシーに応じた
アプローチ

減塩惣菜に目印をつけて
選びやすくする

自然と適塩の生活が
できる環境

高い ← ヘルスリテラシー → 低い

レベル6
環境を変える



購入しやすいエ
夫
ナツジ

レベル7
情報提供・教
育



UMAMI SANJO

「適塩」を普段の食事で生活に取り入れて欲しいという願いをお椀と箸に込め、食べ物から立ち上がる「香り」と「うま味」を三本の「S」（三条のSでもある）で表している。

また、減塩すると味気ない、美味しくないというイメージを持つ方が一定数見られるが、減塩の手法として「うま味」を活かすことでおいしさはそのまま適塩となっている商品を表す目印としている。



▲市の集団健診会場で、食の啓発を行う際に
適塩について周知を行っている。



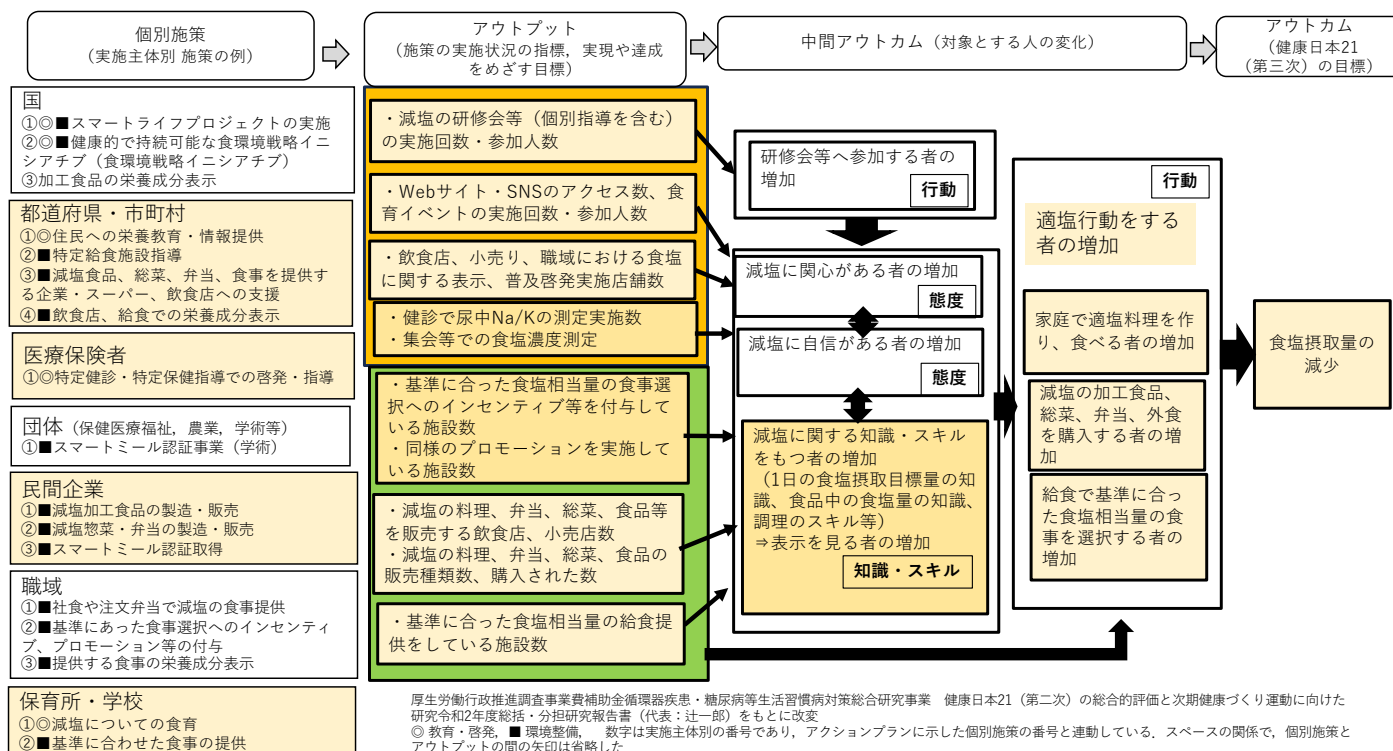
▲店舗からは、商品へのマーク貼付やプレート掲
示による周知に 御協力いただいている。



11

健診等での尿中Na/K測定
高食塩摂取者への栄養教育

ロジックモデル：三条市こっそり減塩（黄色部分が該当）

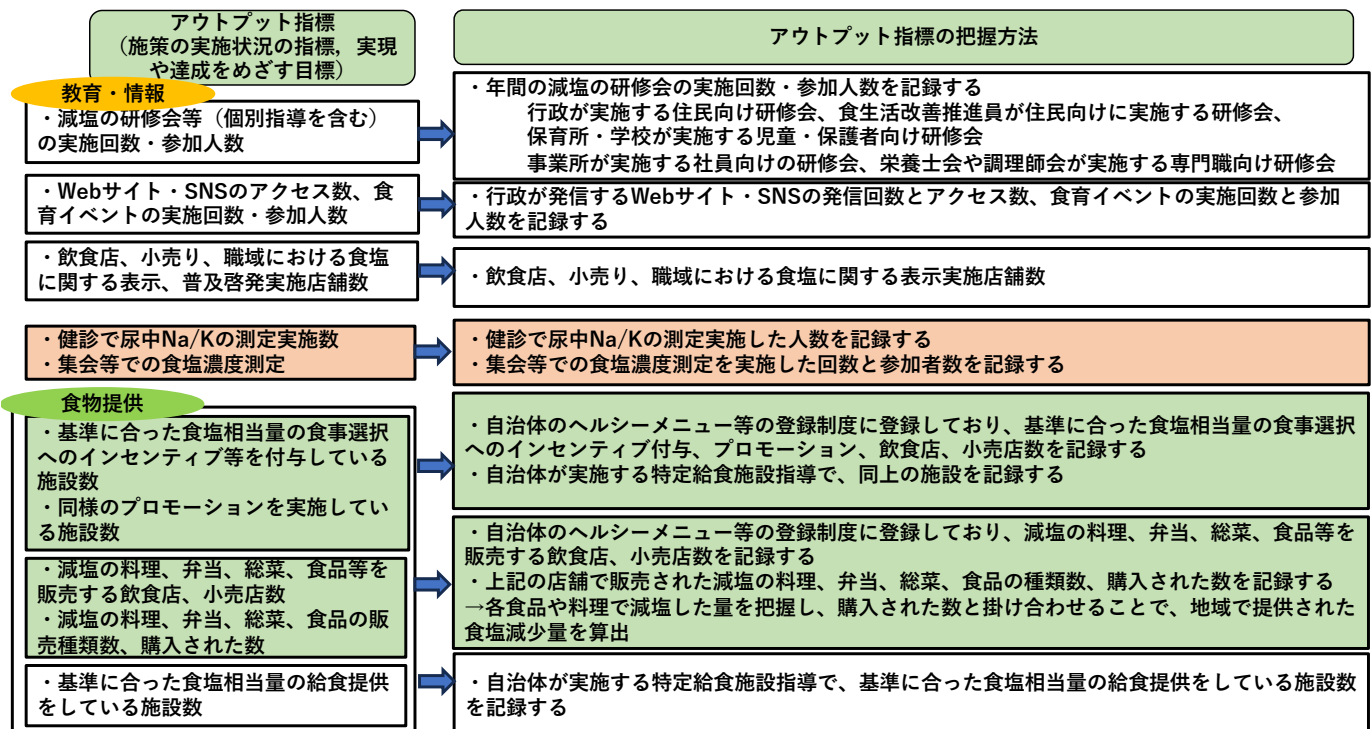


介入のはしごを用いた実施主体別個別施策：三条市こっそり減塩（緑、オレンジ部分が該当）

介入のはしご	国	都道府県・市町村	医療保険者	団体	民間企業	職域	保育所・学校
レベル1 選択できなくする							
レベル2 選択を制限する	・法律の制定（例：学校給食法） ・学校給食摂取基準	②各主体の取組を推進する給食施設指導の実施				①社員食堂で提供するすべての食事を減塩にする ①味噌汁、麺の汁の減塩	②給食は、基準に基づいた食事にする
レベル3 逆インセンティブ							
レベル4 インセンティブによる選択の誘導		③健康な食事に補助（クーポン、ポイント）をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする又は選択を誘導する				②健康な食事（減塩）に補助をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする	
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導		③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を拡大する			①ある商品（かまぼこ、パン、めん等）全体を減塩にする ①②減塩食品、惣菜、弁当を減塩と表示しない	①基本の定食を減塩にする ①スマートミールの基準に合った定食、注文弁当を標準にする	
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	①健康な食事を提供している地域や職域の表彰事業（スマートライフプロジェクト） ②食環境戦略イニシアチブによる減塩を目標にする企業等の登録事業 ③加工食品の栄養成分表示	③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を作る ④飲食店、給食での栄養成分表示		①スマートミール事業	①②減塩の加工食品、惣菜、弁当、外食を製造・販売する ①②減塩の商品のネーミングを魅力的、手に取りやすくして誘導 ③スマートミール認証取得	②減塩献立の提供 ②減塩献立のネーミングを魅力的にする、選択を誘導するようなメッセージ ③提供する食事の栄養成分表示	
レベル7 情報提供，教育	・食事摂取基準の策定 ・国民健康・栄養調査結果の情報提供 ・食や栄養に関するイベントやWebサイト等を用いた普及啓発 ・自治体への給食施設指導，アクションプラン作成研修	③健康な食事が選択できる店舗の情報をWebサイトやチラシで宣伝 ③飲食店、小売等を対象とした健康な食事提供に関する情報提供 ②保健所，給食関係者の研修会 ①地域住民を対象とした集団や個別の栄養教育や食や栄養に関するイベントの実施	①特定保健指導でNa/K比測定とそれに基づいた教育を実施する		・弁当・総菜部門の関係者への減塩の重要性に関する研修会	・食卓の入口のポスター等で健康な食事を目立たせる ・健康な食事の提供とともに、栄養に関する情報提供 ・職場の給食や注文弁当を管理する部署への教育	①減塩についての食育（味覚教育、素材を味わう、出汁を使った教育等） ①給食関係者への減塩の研修会 ①減塩レシピ集の作成
レベル8 モニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・登録事業者数のモニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・各主体の取組企業や団体数、減塩食品、総菜、弁当等の販売数のモニタリング	・被保険者の健康状態（血圧）のモニタリング	登録企業数のモニタリング	自社の減塩商品種類数、販売数のモニタリング	給食や注文弁当の食塩提供量、職員の健康データのモニタリング	・給食の食塩相当量のモニタリング

アウトカム：食塩摂取量の減少、①～④の番号は、ロジックモデルの実施主体別の個別施策と連動している。

自治体におけるアウトプット指標の把握方法：三条市のこっそり減塩



⑤評価<アウトプット指標>

事業評価

・評価指標

	項目	基準値	目標	指標の方向性
1	減塩惣菜の年間売上	※	※	減塩惣菜販売前と比較し、維持若しくは増加
2	自社で調理・販売可能な惣菜が適正塩分になっている（煮物であれば1.2%以下）	※	※	塩分濃度が高値である惣菜について減塩し、調理法ごとの適正塩分を維持
3	企業の減塩に対する意欲の変化（自ら自社 惣菜減塩のための行動をする）	－	意欲あり	「塩分計を活用したい」「天然だしを活用する」など今までよりも意欲的な行動がみられる。

※ 店舗ごとに設定

・実施状況（令和2年度）◎：前年より増加(減少)した ○：おおむね前年を維持 △：前年より減少(増加)した

項 目		マルゼン					原信（四日町店）		
		品 目	基準値（前年 又 は改良前）	興野店	荒町店	評価	品 目	実績	評価
1	減 塩 惣 菜 の 年 間 売 上 額 （前年比）	ひじき煮	100%	93.6%	94.4%	○	だし香る シリーズ	増加↑※	◎
		ささみフライ弁当	100%	130.4%	101.3%	◎			
		切昆布煮	100%	82.2%	87.1%	△	生姜焼弁当	増加↑※	◎
2	自 社 で 調 理 可 能 な 惣 菜 が 適 正 な 塩 分 濃 度 に な っ て い る	ひじき煮	1.4%	1.4% ＊塩分濃度の調整中		△	だし香る シリーズ	既存の自 社製品に 比べ減塩	◎
		切昆布煮	1.0%	0.95%		○			
3	企業の減塩に対する意欲の変化 （自ら自社惣菜減塩のための行 動をする）	－		対象商品を増やす、シールを添付し 積極 的に周知する等の協力があった		◎	三条市以外にも新潟県や 地域 の健康に対する取組 に 積極的 に参加した。		◎

※ 数値については社外秘

厚生労働省「健康寿命をのばそう！アワード」受賞

下呂市の減塩の取組

レベル6
環境を変える

レベル7
情報提供・教育

【アセスメント】

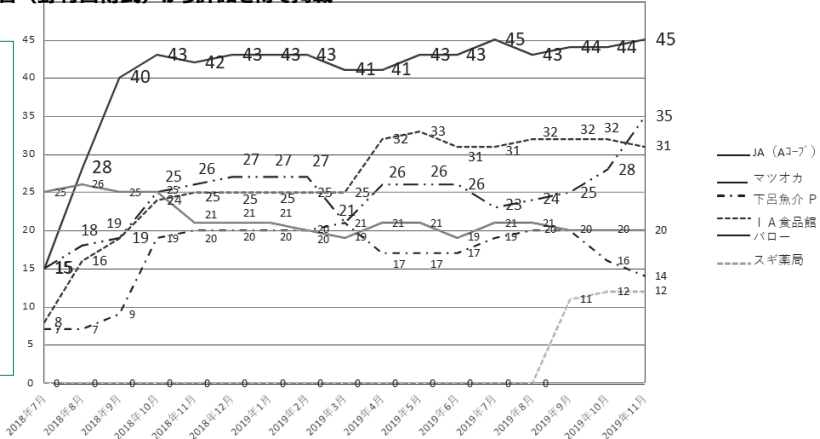
- ①国保で高血圧者割合が高く、脳血管疾患受療率が高かった。
- ②幼児の尿中塩分測定で高摂取

【計画・実施】

- ①健診で高血圧者へのハイリスクアプローチ
- ②下呂市と医師会で減塩推進委員会立ち上げ
- ③小学校1年生の家庭への塩分計の配布
- ②食生活改善推進員による減塩レシピ普及
- ③学校での児童への減塩教育
- ④母子手帳交付時の減塩食品配布
- ⑤健診での尿中ナトリウム測定と保健指導
- ⑥健康推進事業所の認定
- ⑦減塩推進協力店

【アウトプット評価】

下呂市の小売店（減塩推進協力店）でのJSH減塩食品の取扱数の月次推移
製作者（野村善博氏）から許諾を得て掲載



【アウトカム評価】

2017年を境に高血圧者割合、脳血管疾患受療率は改善傾向が継続

森本：下呂市の取組―“まちぐるみ”で取組食環境整備。日本健康教育学会誌、28、1、50－56、2020。

3) 事業所の事例

◎職場給食での減塩

事業所給食の減塩と栄養教育(2論文)

◎配達弁当での減塩

埼玉県の中小企業でのスマートミール提供と栄養教育(1論文)

日本の職場給食の減塩①

【アセスメント】
【計画】【実施】

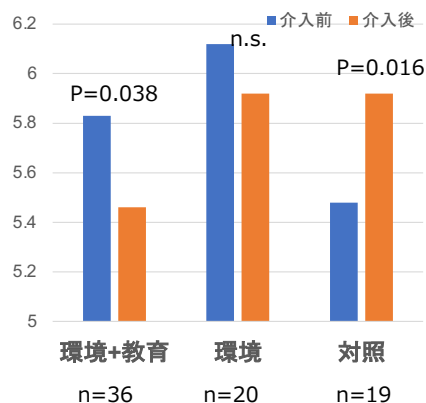
対照8施設をランダムに割り付け
○環境介入：給食の味噌汁と麺の汁の減塩0.7%台へ、卓上メモ、滴下醤油さし
○教育介入：減塩の栄養教育年4～6回

レベル2
選択を制限する

レベル7
情報提供・教育

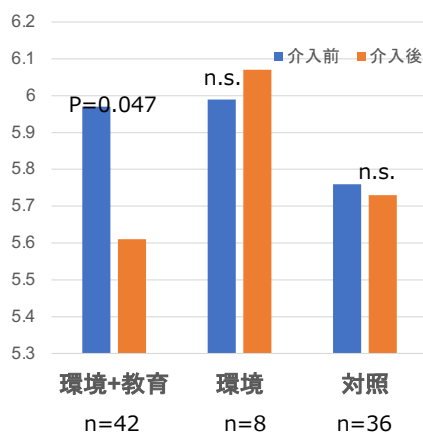
【アウトカム評価】

食塩摂取量(g/1000kcal)
事務系女性



対応のあるt検定 (両側)

食塩摂取量(g/1000kcal)
作業系女性



入山他. 栄養学雑誌. 2018; 76, 6:139-155.

【アセスメント】
【計画】【実施】

日本の職場給食の減塩②

対象1社

○給食での減塩食提供

主食＋主菜＋副菜＋汁またはデザート

食塩量2g以下

エネルギー男性700～800kcal、

女性550～650kcal

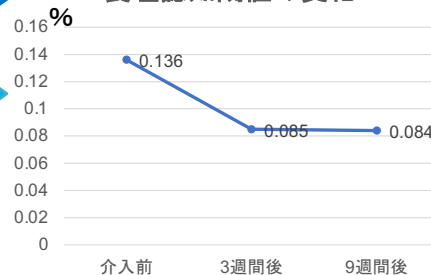
○栄養教育：開始時に1回（日本人の食塩摂取量と目標値、
食事や調味料の食塩量、調理や外食の減塩手法）

レベル2
選択を制限する

レベル7
情報提供・教育

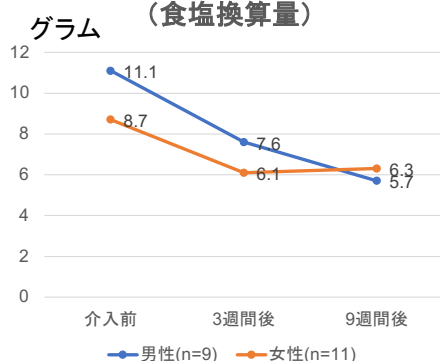
食塩認知閾値の変化

【中間アウトカム評価】

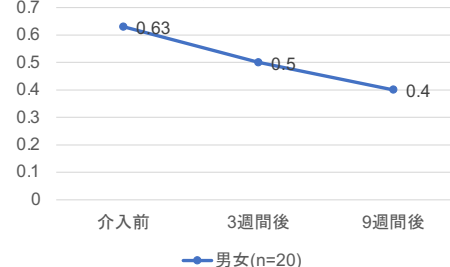


【アウトカム評価】

24時間尿中Na排泄量
(食塩換算量)



好みの食塩濃度の変化



小林他. 栄養学雑誌. 2019; 77, 2:46-53.

職域でのスマートミール弁当を活用した減塩

(埼玉県内中小企業)

【アセスメント】【計画】【実施】

会社にカフェテリアや社員食堂がない中小企業などでは、スマートミールの弁当を導入することで食改善の取組が可能。この中小企業では、減塩を目的にスマートミール弁当を提供している。管理栄養士から月1回10分程度の栄養教育も実施している。

◎スマートミールの弁当は毎日日替わり1種類のみ。(デフォルト)

◎丼ものなど他のメニューは450円のまま、スマートミール弁当は100円を会社が補助している。(インセンティブ)

レベル4
インセンティブ

レベル5
デフォルトを
変える

レベル6
環境を変える

レベル7
情報提供・教育



豚肉と大根芽炒め (エネルギー：791kcal, 食塩：3.4g)
株式会社 い和多 <http://e-bento.co.jp/>

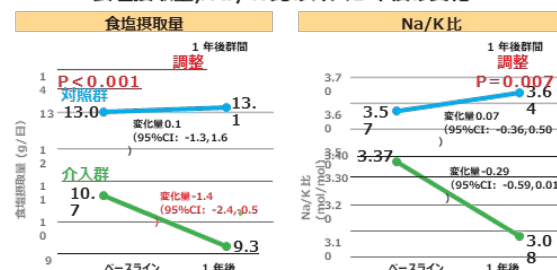
【中間アウトカム評価】

従業員のスマートミール弁当
の喫食割合は約 3 割であった。

【アウトカム評価】

1 年後に従業員の食塩摂取量は平均
10.7g から 9.3g に 有意に減少した。

食塩摂取量, Na / K 比の介入 1 年後の変化



調整 P 値: 共分散分析による介入群と対照群の 1 年後の平均値の差の検定。共
変量: ベースライン値、年齢、交代勤務の有無。
Na / K 比は非正規分布のため、解析前に自然対数に変換した。

(文献) Sakaguchi K, Takemi Y, Hayashi F, Koiwai K, Nakamura M. Effect of workplace dietary intervention on salt intake and sodium- potassium ratio of Japanese employees: A quasi-experimental study. J Occup Health. 2021 Jan;63 (1) :e12288.

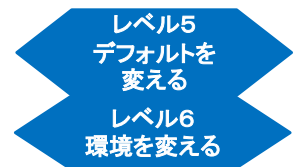
(出典) 帝京大学大学院公衆衛生学研究科: ナッジを応用した健康づくりガイドブック2022年

4) 食品流通事業者の事例

◎コンビニエンスストアでの減塩商品の販売（1論文）

厚生労働省「健康寿命をのばそう！アワード」受賞

ファミリーマートの「こっそり減塩」の推進



【アセスメント】

- ①中食市場の拡大
- ②消費者の健康意識調査
食事で気にかけていること：第一位が塩分を控える（ファミリーマートによるインターネット調査）
- ③「減塩」を標榜する商品のイメージ：減塩をしていない人にとっては味が薄い、満足感がない等否定的

【アウトプット評価】

減塩化した商品の販売数量と
相対的減塩量
(2019年9月～2020年8月)

商品分類	品種数	販売数量	相対的
弁当類	6	26.7	32.7
麺類	15	60.1	53.9
総菜類	5	15.3	9.5
ドレッシング	1	4.7	1.1
菓子	1	0.0	0.1
合計	28	106.8	97.2

【計画】 【実施】

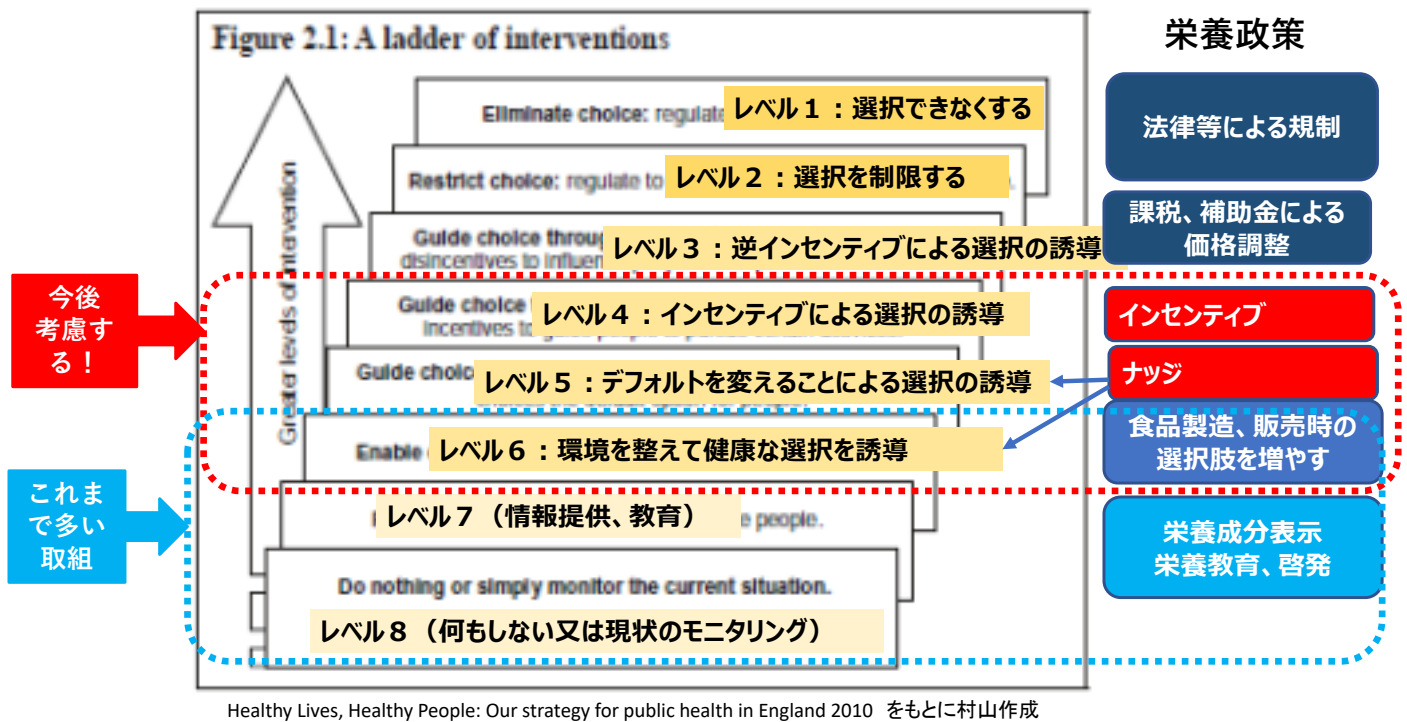
ファミリーマートの減塩への取り組み年表（2017年11月～2020年8月）

第1段階	2017年11月 減塩食品の専門家を招いて「減塩の必要性和減塩食品の現状」に関する社内勉強会（100名）を実施 2018年3月 社内商品担当者と取引先担当者をメンバーとする「減塩に取り組むプロジェクト」をスタート 2018年8月 SM 弁当「炙り焼鮭幕の内弁当」発売（発売時の1食塩分2.6g）第1回 SM 認定 2018年10月 PB「25% 減塩和風ドレッシング」（2018年9月発売）JSH 減塩食品リストに掲載 2018年11月 市町村の保健師・栄養士の集う研修会（700名）で SM 弁当等を紹介 2019年2月 SM 弁当「味わい御膳」を発売。（発売時の1食塩分2.9g, SMに追加認定） 2019年5月 第8回臨床高血圧フォーラム（久留米）で SM 弁当2品種がランチョン弁当に採用（ランチョンセミナーでこれからの取り組みとして「レンジ麺の減塩化」について公表） 2019年10月 PB「40% 減塩 大きな柿の種」（2019年2月発売）が JSH 減塩食品リスト掲載
第2段階	2019年10月 レンジ麺3品種（きつねうどん、かき揚げそば、ソース焼きそば）を減塩品に改訂（減塩を標榜しない「こっそり減塩」をスタート） ～2020年8月 弁当、惣菜、麺類等を合わせて、トータル26品種の減塩化（約20%）を実施

SM: Smart Meal（スマートミール）、JSH: Japanese Society of Hypertension（日本高血圧学会）、
PB: private brand（プライベートブランド）

木下：ファミリーマートの減塩への取組、「こっそり減塩」の推進、日本健康教育学会誌、29, 3, 306-312, 2021.

「介入のはしご」のレベル4、レベル5について



レベル4: インセンティブによる選択の誘導

スーパー、ファストフード店のテイクアウト、配達メニューの介入研究

・ 2017年のレビュー論文より

- ・ 質が高い研究は少ない。アウトカムは、消費者の購入した商品の分析にとどまり、摂取量の把握なし。
- ・ 単なる情報や選択肢を提供するだけではわずかな効果、**インセンティブ**または、**よりinstructiveな介入(選択を制限する等)**はより効果がある。

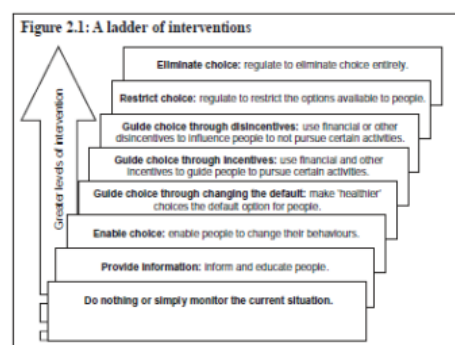
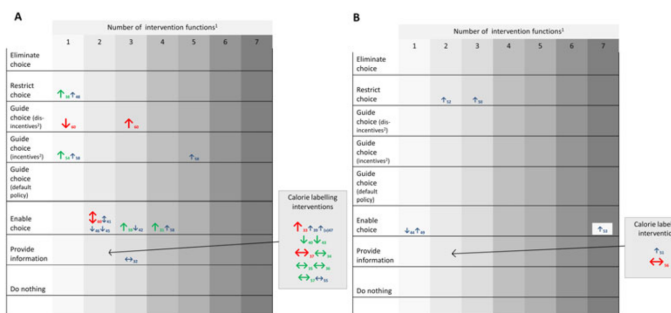


Fig. Intervention impact summary by Nuffield intervention ladder category and number of intervention functions for customer-level outcomes (A) and outlet level outcomes (B)

Healthy Lives, Healthy People: Our strategy for public health in England 2010

Hillier-Brown et al. 2017

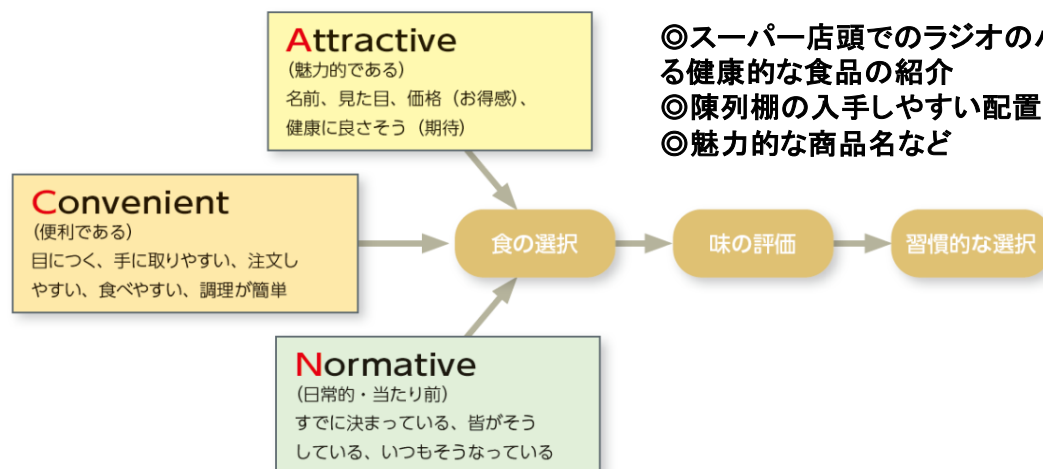
スーパー等での介入の種類と効果

◎:強い効果, ○:中程度の効果, △:弱い効果

介入の内容	Nuffield intervention ladder(介入のはしご)
トランス脂肪酸を含む商品の販売制限。(法律)	選択肢を制限○ (レベル2)
子ども用の持ち帰りパック食の内容を健康的な内容に変える。不健康な食物を少なくする、なくす。	選択肢を制限△ (レベル2)
不健康な選択肢の価格を上げる。	選択をガイドする(disincentives)◎ (レベル3)
健康的な食物を購入したときだけに褒賞を与える。	選択をガイドする(incentives)○ (レベル4)
健康的な食物の価格を下げる。	選択をガイドする(incentives)△ (レベル4)
より健康的な、逆に健康的でない食物にサインを掲示する。 +メニューの改善	選択肢を提供する△~◎ (レベル6)
メニューへのエネルギー表示の義務化。	情報を提供する○ (レベル7)
メニューへ店の自由意志でエネルギー表示。	情報を提供する△ (レベル7)
レシートに個人の脂肪やエネルギーを減らすような助言を記載。	情報を提供する△ (レベル7)

Hillier-Brown et al. Obesity reviews 2017

レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導 (販売時に健康的な食品や料理を選択するように促す)



CAN アプローチ

Wansink B, Behavioral Economics & Public Health, 2016.

帝京大学公衆衛生学研究室: ナッジを応用した健康づくりガイドブック取組に活かすヒントと好事例集一(2022)

健康的な食行動を促す7つのナッジ (3つのレベルからなるフレームワーク)

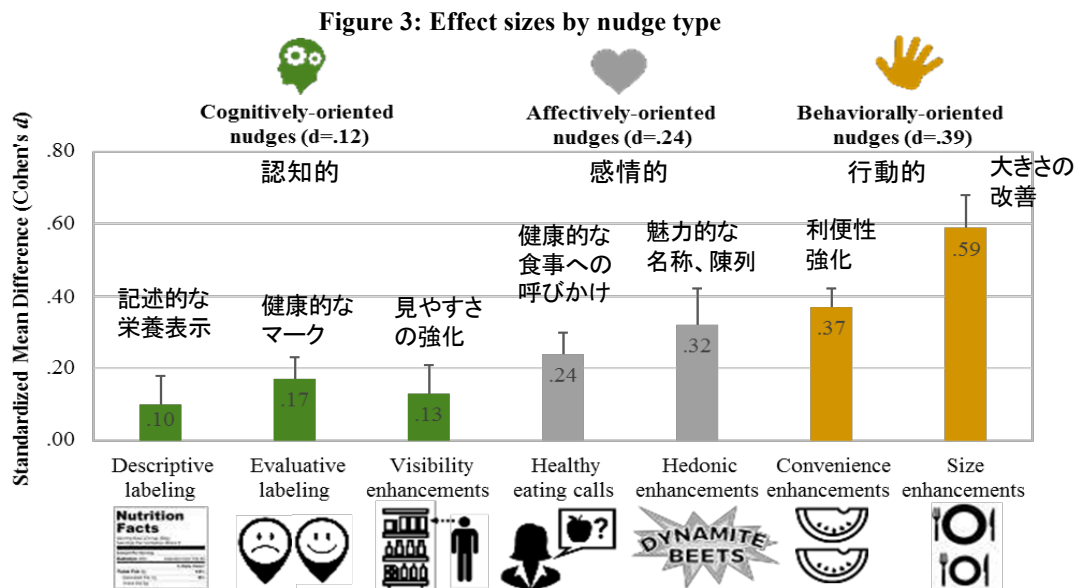
レベル	ナッジ	健康的な食行動を促進するための例
認知的	記述的な栄養表示	栄養成分表示
	評価的な栄養表示	健康的なマーク
	見やすさの強化	健康的なオプションをより目につきやすくする(例:目の高さに並べる、透明の入れ物に入れる、メニューの一番上に置く、レジのそばに置く)⇔不健康なものは見えにくくする
感情的	快楽の促進	魅力的な名称をつける、魅力的に陳列する
	健康的な食行動の呼びかけ	健康的なオプションを選択するよう、口頭または書面にて情報提供する(例:ランチにサラダを食べよう)
行動的	利便性の強化	健康的なオプションをより選びやすく、より食べやすく改良する("grab and go" line, pre-portioned, healthy as default)
	大きさの改善	健康的なオプションの方を大きなサイズで提供する(不健康なものは提供量を小さくする)

*経済的なインセンティブは含めない

Cadario & Chandon, Marketing Science (2018) をもとに、林芙美作成(村山改変)

どのレベルのナッジがより効果的か？

行動的ナッジの効果が最も高く、特に「大きさの改善」の効果が大きかった。



Cadario & Chandon, Marketing Science (2018) をもとに、林芙美作成

本研修会の目的と内容

目的:

自治体が、PDCAを回して健康づくり関連事業の評価を行い、事業を推進できる。

内容:

1. ロジックモデル～アクションプランの全体像
2. 都道府県、市町村、事業所等の事例の紹介(減塩)
3. 事例でのポイントを踏まえた職域でのアクションプランの例 (減塩)
(参考)減塩以外のロジックモデルとアクションプラン

事例でのポイントを踏まえた職域での減塩アクションプラン

1) 施策の必要性和意義

- ・働く世代へのアプローチとして職場での健康管理が合理的
- ・職域での施策は、地域・職域連携、健康経営、特定給食施設指導等の自治体の既存事業がある

2) 施策の有効性に関するエビデンス

- ・職場給食、配達弁当の減塩と栄養教育の減塩効果のエビデンスあり

事例でのポイントを踏まえた職域での減塩アクションプラン

3) 関係する組織と役割

・都道府県・保健所設置市の役割

- ①地域・職域連携の中で、職場の健康管理部門と給食(弁当)担当部門の連携促進(レベル6)
- ②職場給食、弁当のモニタリング、減塩(レベル5)
- ③栄養指導員の研修(人材育成)(レベル7)

・職場の役割

- ①職場給食、弁当を全て減塩にする (レベル2)
- ②減塩の給食や弁当に補助をして購入しやすくする (レベル4)
- ③基本の定食や弁当を減塩にする (レベル5)
- ④減塩献立のネーミングを魅力的にする、減塩献立の選択を誘導するメッセージをつける (レベル6)
- ⑤食堂の入り口のポスター掲示で健康的な食事を目立たせる、栄養情報提供、栄養教育 (レベル7)
- ⑥給食や配達弁当の食塩提供量、職員の健康データのモニタリング (レベル8)

(参照)健康日本21(第三次)推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活、身体活動、たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024

事例でのポイントを踏まえた職域での減塩アクションプラン

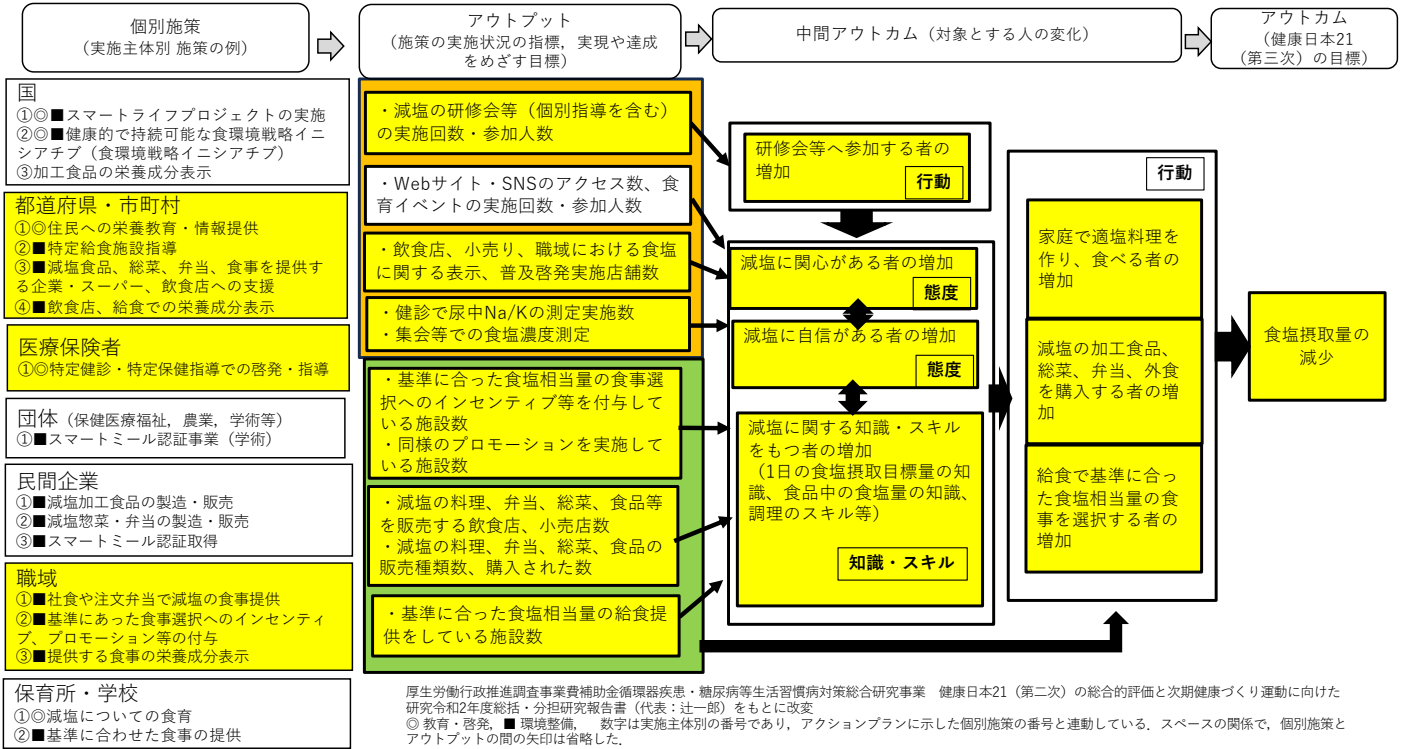
＜ポイントと留意点＞

- ①自治体がアクションプランを作成する際には、**地域・職域連携事業、健康経営推進、特定給食施設指導等の既存事業**を活用し、その展開として事業を組み立てる。
- ②職域の健康管理部門と給食(弁当)部門の連携を作る際には、従業員の健康データ、食塩摂取に関する知識、態度、行動、食環境等の実態把握を基に、**何を改善するかを明確する**ことが重要。
- ③実態把握をもとに**ロジックモデル**を作成する。
- ④食環境整備では販売される食品の減塩だけでなく、その**購入促進のプロモーションやインセンティブを組み合わせる**。
- ⑤**効果検証**として、給食や注文弁当の食塩提供量とともに、健診時に尿中Na/K比の測定など食塩摂取量の把握、健康データをモニタリングする。

(参照)健康日本21(第三次)推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活、身体活動、たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024

ロジックモデル：食塩摂取量の減少

職域における社員食堂や配達弁当の減塩と栄養教育



アクションプラン

職域における社員食堂や配達弁当の減塩と栄養教育

介入のはしご	国	都道府県・市町村	医療保険者	団体	民間企業	職域	保育所・学校
レベル1 選択できなくなる							
レベル2 選択を制限する	・法律の制定（例：学校給食法） ・学校給食摂取基準	②各主体の取組を推進する給食施設指導の実施				①社員食堂で提供するすべての食事を減塩にする ①味噌汁、麺の汁の減塩	②給食は、基準に基づいた食事にする
レベル3 逆インセンティブ							
レベル4 インセンティブによる選択の誘導		③健康な食事に補助（クーポン、ポイント）をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする又は選択を誘導する				②健康な食事（減塩）に補助をつけ、他のメニューより安く選択できるようにする	
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導		③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を拡大する			①ある商品（かまぼこ、パン、めん等）全体を減塩にする ①②減塩食品、惣菜、弁当を減塩と表示しない	①基本の定食を減塩にする ①スマートミールの基準に合った定食、注文弁当を標準にする	
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	①健康な食事を提供している地域や職域の表彰事業（スマートライフプロジェクト） ②食環境戦略イニシアチブによる減塩を目標とする企業等の登録事業 ③加工食品の栄養成分表示	③地域にある各主体の取組を推進する食環境事業（制度）を作る ④飲食店、給食での栄養成分表示		①スマートミール事業	①②減塩の加工食品、惣菜、弁当、外食を製造・販売する ①②減塩の商品のネーミングを魅力的、手に取りやすくして誘導 ③スマートミール認証取得	②減塩献立の提供 ②減塩献立のネーミングを魅力的にする、選択を誘導するようなメッセージ ③提供する食事の栄養成分表示	
レベル7 情報提供、教育	・食事摂取基準の策定 ・国民健康・栄養調査結果の情報提供 ・食や栄養に関するイベントやWebサイト等を用いた普及啓発 ・自治体への給食施設指導、アクションプラン作成研修	③健康な食事が選択できる店舗の情報をWebサイトやチラシで宣伝 ③飲食店、小売等を対象とした健康な食事提供に関する情報提供 ②保健所、給食関係者の研修会 ①地域住民を対象とした集団や個別の栄養教育や食や栄養に関するイベントの実施	①特定保健指導でNa/K比測定とそれに基づいた教育を実施する	・弁当・惣菜部門の関係者への減塩の重要性に関する研修会	・食堂の入口のポスター等で健康な食事を目立たせる ・健康な食事の提供とともに、栄養に関する情報提供 ・職場の給食や注文弁当を管理する部署への教育	①減塩についての食育（味覚教育、素材を味わう、出汁を使った教育等） ①給食関係者への減塩の研修会 ①減塩レシピ集の作成	
レベル8 モニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・登録事業者数のモニタリング	・食塩摂取量や中間アウトカムのモニタリング ・各主体の取組企業や団体数、減塩食品、惣菜、弁当等の販売数のモニタリング	・被保険者の健康状態（血圧）のモニタリング	登録企業数のモニタリング	自社の減塩商品種類数、販売数のモニタリング	給食や注文弁当の食塩提供量、職員の健康データのモニタリング	・給食の食塩相当量のモニタリング

アウトカム：食塩摂取量の減少、①～④の番号は、ロジックモデルの実施主体別の個別施策と連動している。

まとめ

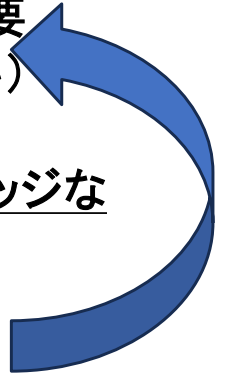
◎ロジックモデルからアクションプランのつながりが重要
(アクションが中間アウトカムを変えることにつながるか)



◎効果的なアクションのため、理論(介入のはしご、ナッジなど)とエビデンスを活用する



◎モニタリングと評価による効果検証



本研修会の目的と内容

目的:

自治体が、PDCAを回して健康づくり関連事業の評価を行い、事業を推進できる。

内容:

1. ロジックモデル～アクションプランの全体像
 2. 都道府県、市町村、事業所等の事例の紹介(減塩)
 3. 事例でのポイントを踏まえた職域でのアクションプランの例 (減塩)
- (参考)減塩以外のロジックモデルとアクションプラン

栄養・食生活 ロジックモデル・アクションプラン

作成メンバー：日本健康教育学会環境づくり研究会

1. 成人の肥満者の割合の減少
2. 若い女性のやせの割合の減少
3. 低栄養傾向の高齢者の割合の減少
4. 子どもの肥満の割合の減少
5. 食塩摂取量の減少
6. 野菜摂取量の増加
7. 果物摂取量の増加
8. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の増加

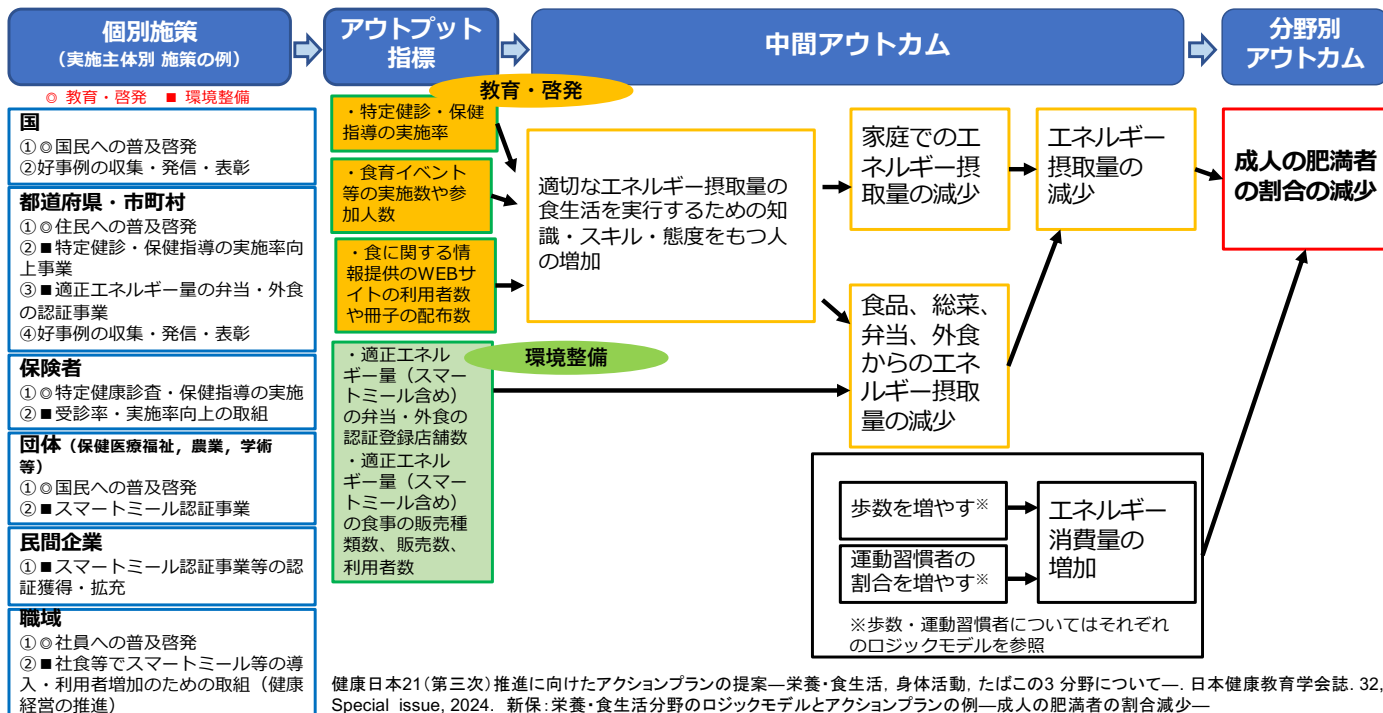
新保みさ（長野県立大学）
荒田尚子（国立成育医療研究センター）
成田美紀（東京通信大学）
吉池信男（青森県立保健大学）
村山伸子（新潟県立大学）
林 芙美（女子栄養大学）
林 芙美（女子栄養大学）
赤松利恵（お茶の水女子大学）

（参照）健康日本21（第三次）推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活，身体活動，たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024.

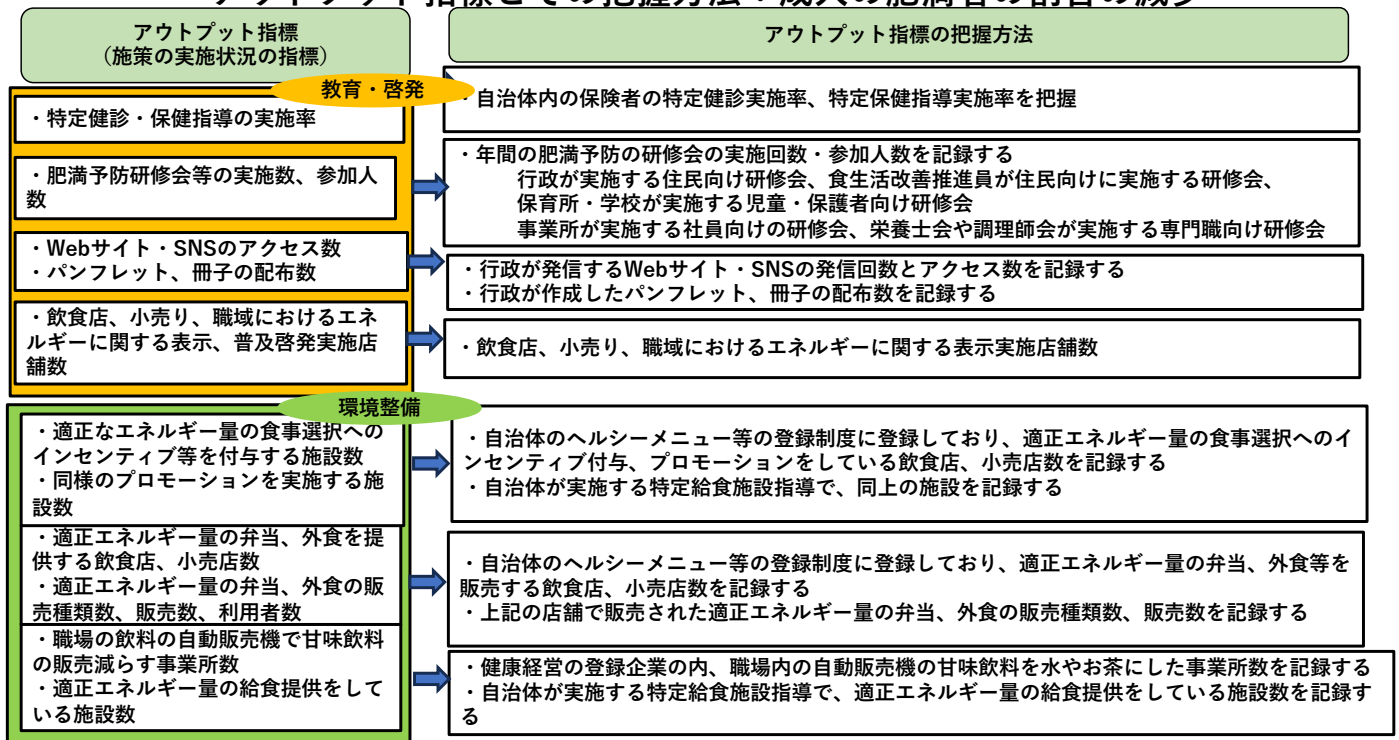
* 以下、青字の項目についてロジックモデルとアクションプランを提示する。
アウトプット指標、中間アウトカム指標とその測定方法については、上記の論文をもとに、村山が作成した。

ロジックモデル＜成人の肥満者の割合の減少＞

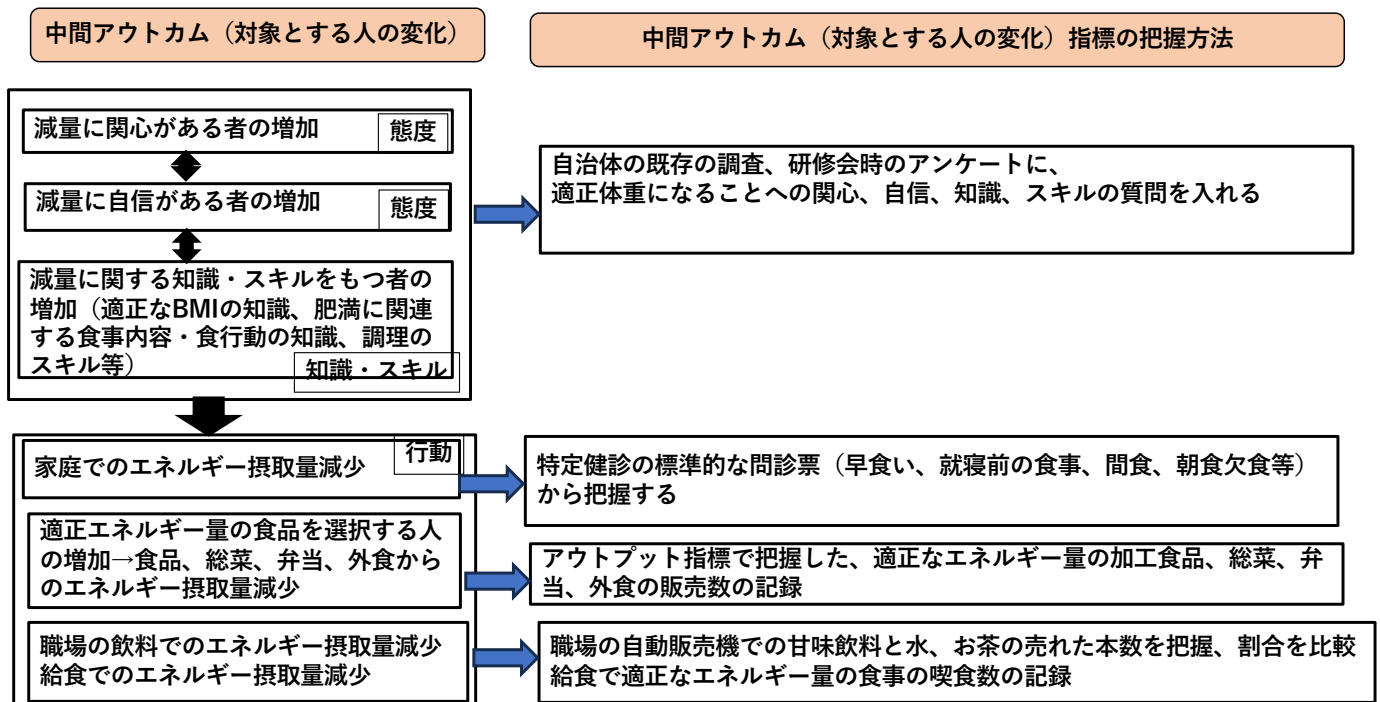
日本健康教育学会 環境づくり研究会
担当：新保みさ（長野県立大学）一部村山改変



アウトプット指標とその把握方法：成人の肥満者の割合の減少



中間アウトカム指標とその把握方法：成人の肥満者の割合の減少



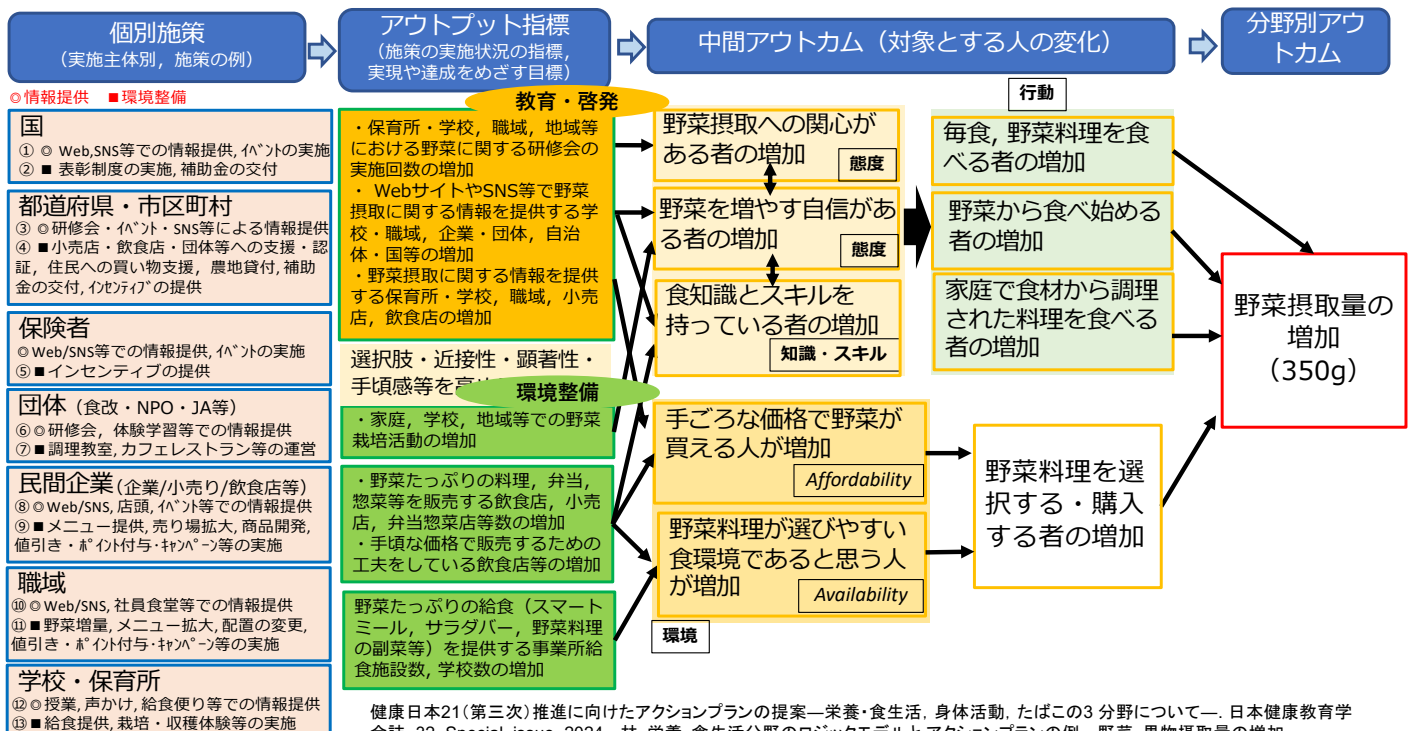
介入のはしごを用いた実施主体別個別施策：成人の肥満者の割合の減少

介入のはしご	職域(社員食堂等)	民間企業	団体	保険者	都道府県・市町村	国
レベル1 選択できなくする	—	—	—	—	—	—
レベル2 選択を制限する	—	—	—	—	—	—
レベル3 遊インセンティブ	②適正でないエネルギー量の定食・弁当の価格を上げる。	—	—	—	—	—
レベル4 インセンティブによる選択の誘導	②適正なエネルギー量の定食・弁当(スマートミール認証を含む)を安価で提供する(クーポン等)	—	—	—	—	—
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導	②適正なエネルギー量の定食・弁当を標準にする。	—	—	—	—	—
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	②適正なエネルギー量の定食・弁当を増やす。 ②小盛メニューを増やす。 ②適正なエネルギー量の定食・弁当は短時間で購入できるようにする(専用レジ、優先レーンなど)	①適正なエネルギー量の定食・弁当を提供する(種類を増やす) ①スマートミール等の認証を受ける。	②スマートミール認証事業を実施する。	—	④適正なエネルギー量の定食・弁当の認証事業を実施する。 ④特定給食施設に対し、適正なエネルギー摂取量の食事選択に向けた環境整備を促す。 ⑤好事例の収集・発信・表彰	②好事例の収集・発信・表彰
レベル7 情報提供、教育	①適正なエネルギー量の食事に関して卓上メモやポスターによる情報提供を行う。	—	①適正なエネルギー量の食事に関してウェブサイトや冊子等で情報提供を行う。	①特定健診・保健指導を実施する。 ②特定健診・保健指導の実施率を高める取組を実施する。	①適正なエネルギー量の食事に関してウェブサイトや冊子等で情報提供を行う。 ①適正なエネルギー量に関する食育イベント等を実施する。 ②特定健診・保健指導の実施率を高める取組を実施する。	①適正なエネルギー量の食事に関してウェブサイトや冊子等で情報提供を行う。 ①適正なエネルギー量に関する食育イベント等を実施する。
レベル8 モニタリング	②適正なエネルギー量の定食・弁当の売り上げをモニタリングする。	①適正なエネルギー量の定食・弁当の売り上げをモニタリングする。	②スマートミール認証店舗数をモニタリングする。	②特定健診・保健指導の受診率・実施率をモニタリングする。	④④適正なエネルギー量の定食・弁当の認証店舗数をモニタリングする。	①国民の食事摂取状況をモニタリングする。

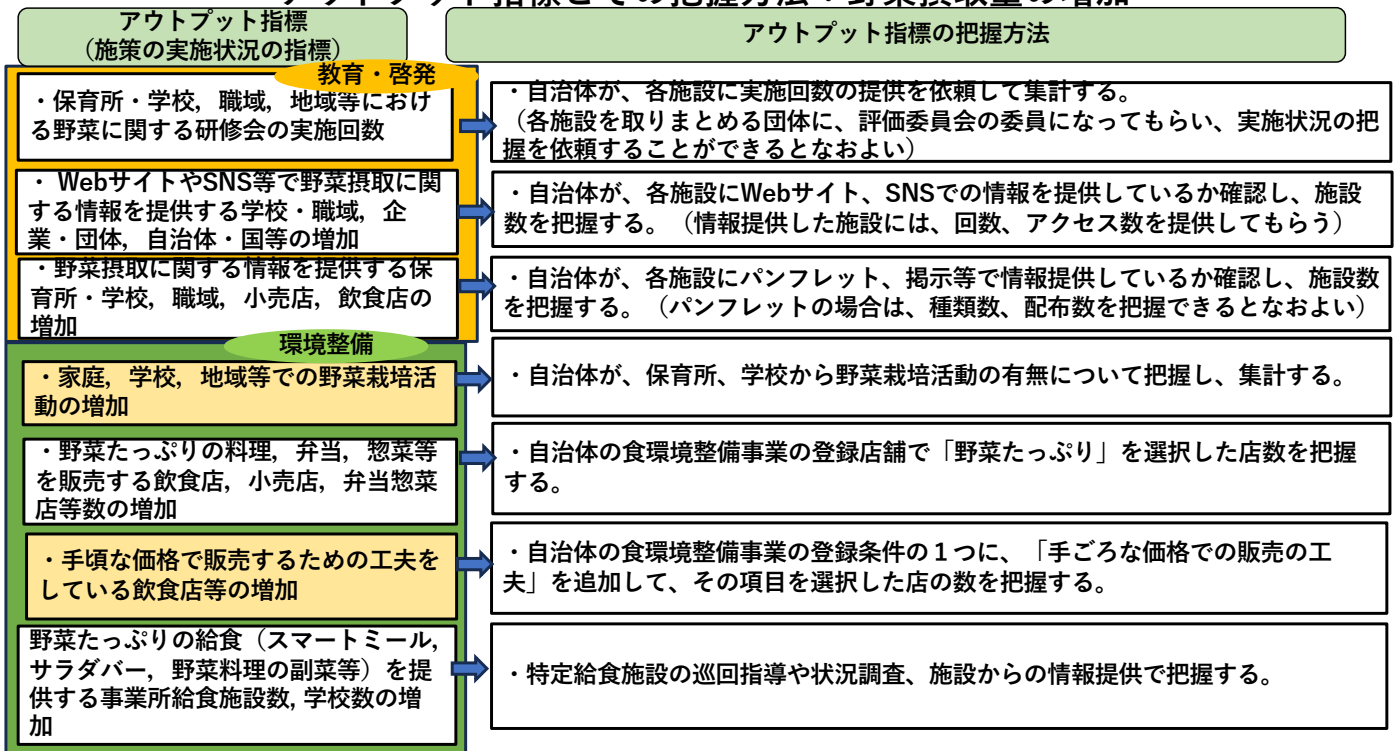
※①～④は図1のロジックモデルの個別施策で割り当てたもの

健康日本21(第三次)推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活、身体活動、たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024.
新保:栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例—成人の肥満者の割合減少—

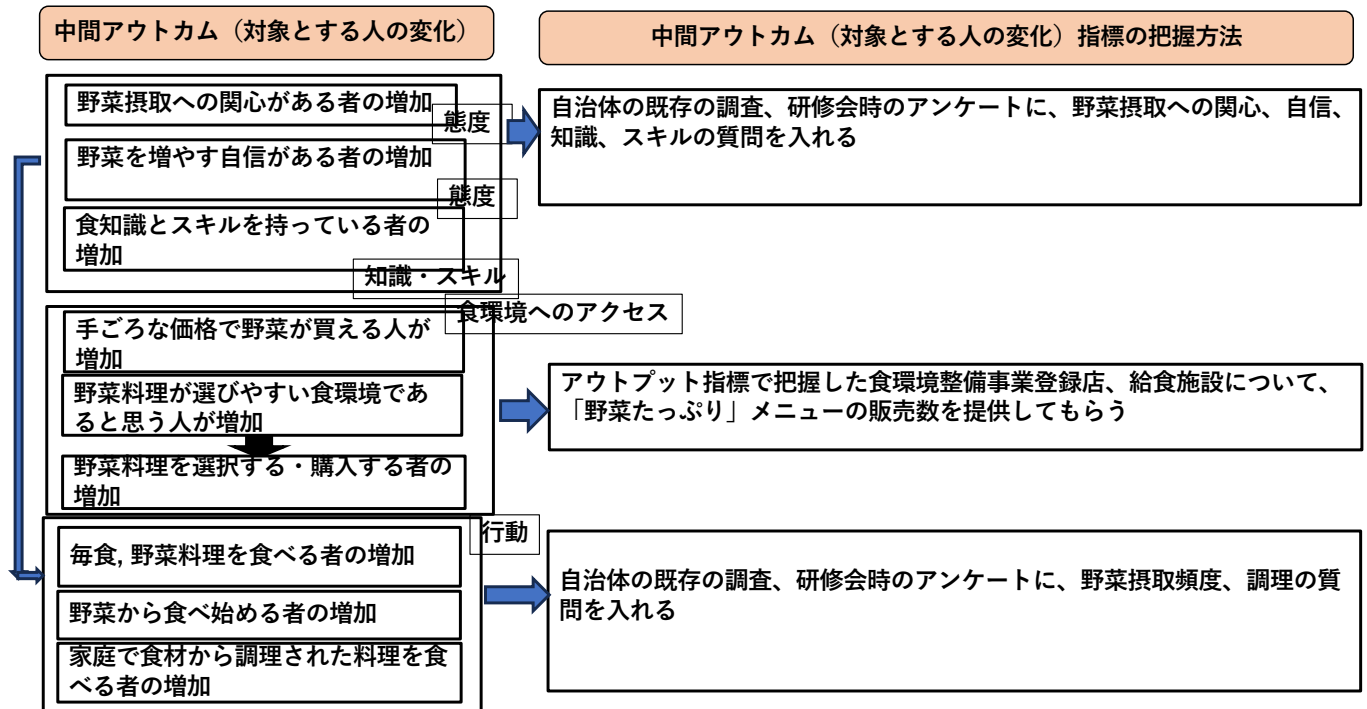
ロジックモデル＜野菜摂取量の増加:目標350g＞



アウトプット指標とその把握方法：野菜摂取量の増加



中間アウトカム指標とその把握方法：野菜摂取量の増加



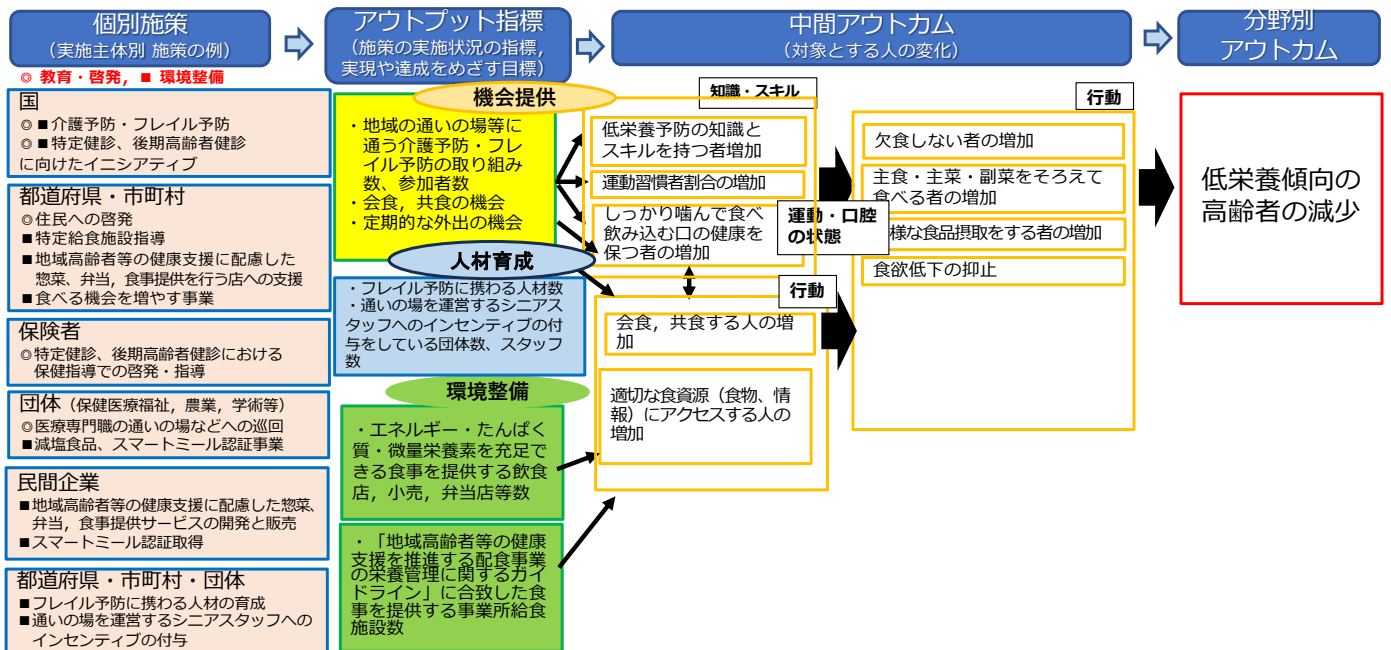
介入のはしごを用いた実施主体別個別施策：野菜摂取量の増加

介入のはしご	国	県	市町村	民間企業	職場	保育所・学校
レベル1 選択できなくする	—	—	—	—	—	—
レベル2 ② 給食の制約（学校給食・学校給食実施基準等） 選択を制限する	—	—	—	—	—	② 給食で野菜たっぷりメニューの提供
レベル3 差インセンティブ	—	—	—	—	—	—
レベル4 インセンティブによる選択の誘導	—	②スーパー・飲食店等での値引き・イベント等への補助 ③団体等への補助金の交付	②生活習慣改善プログラム参加者に景品・ポイントを付与	—	②スーパー・飲食店等で手頃な価格で野菜を販売	②野菜料理の無料提供 ③金銭的に野菜ジュースを配布
レベル5 ② 給食の制約（学校給食・学校給食実施基準等） 選択を制限することによる選択の誘導	—	②スーパー・飲食店等での値引き・イベント等への補助 ③団体等への補助金の交付	②生活習慣改善プログラム参加者に景品・ポイントを付与	—	②スーパー・飲食店等で手頃な価格で野菜を販売	②野菜料理の無料提供 ③金銭的に野菜ジュースを配布
レベル6 ② 給食の制約（学校給食・学校給食実施基準等） 選択を制限することによる選択の誘導	—	②スーパー・飲食店等での値引き・イベント等への補助 ③団体等への補助金の交付	②生活習慣改善プログラム参加者に景品・ポイントを付与	—	②スーパー・飲食店等で手頃な価格で野菜を販売	②野菜料理の無料提供 ③金銭的に野菜ジュースを配布
レベル7 ② 給食の制約（学校給食・学校給食実施基準等） 選択を制限することによる選択の誘導	—	②スーパー・飲食店等での値引き・イベント等への補助 ③団体等への補助金の交付	②生活習慣改善プログラム参加者に景品・ポイントを付与	—	②スーパー・飲食店等で手頃な価格で野菜を販売	②野菜料理の無料提供 ③金銭的に野菜ジュースを配布
レベル8 ② 給食の制約（学校給食・学校給食実施基準等） 選択を制限することによる選択の誘導	—	②スーパー・飲食店等での値引き・イベント等への補助 ③団体等への補助金の交付	②生活習慣改善プログラム参加者に景品・ポイントを付与	—	②スーパー・飲食店等で手頃な価格で野菜を販売	②野菜料理の無料提供 ③金銭的に野菜ジュースを配布

※各レベルの個別施策に示した数字①～⑧は、ロジックモデルの個別施策で示した番号と対応している。

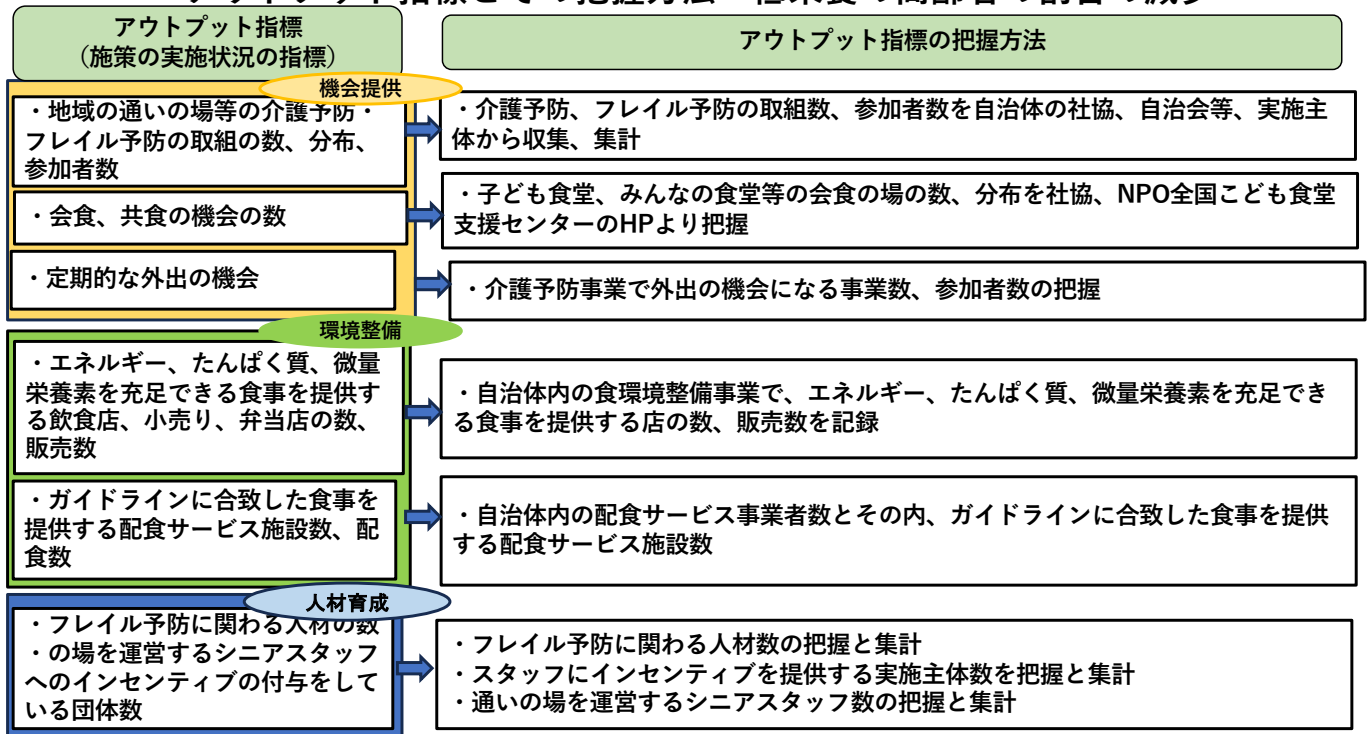
健康日本21(第三次)推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活、身体活動、たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024。
林：栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例—野菜・果物摂取量の増加—

ロジックモデル＜低栄養傾向の高齢者の減少＞

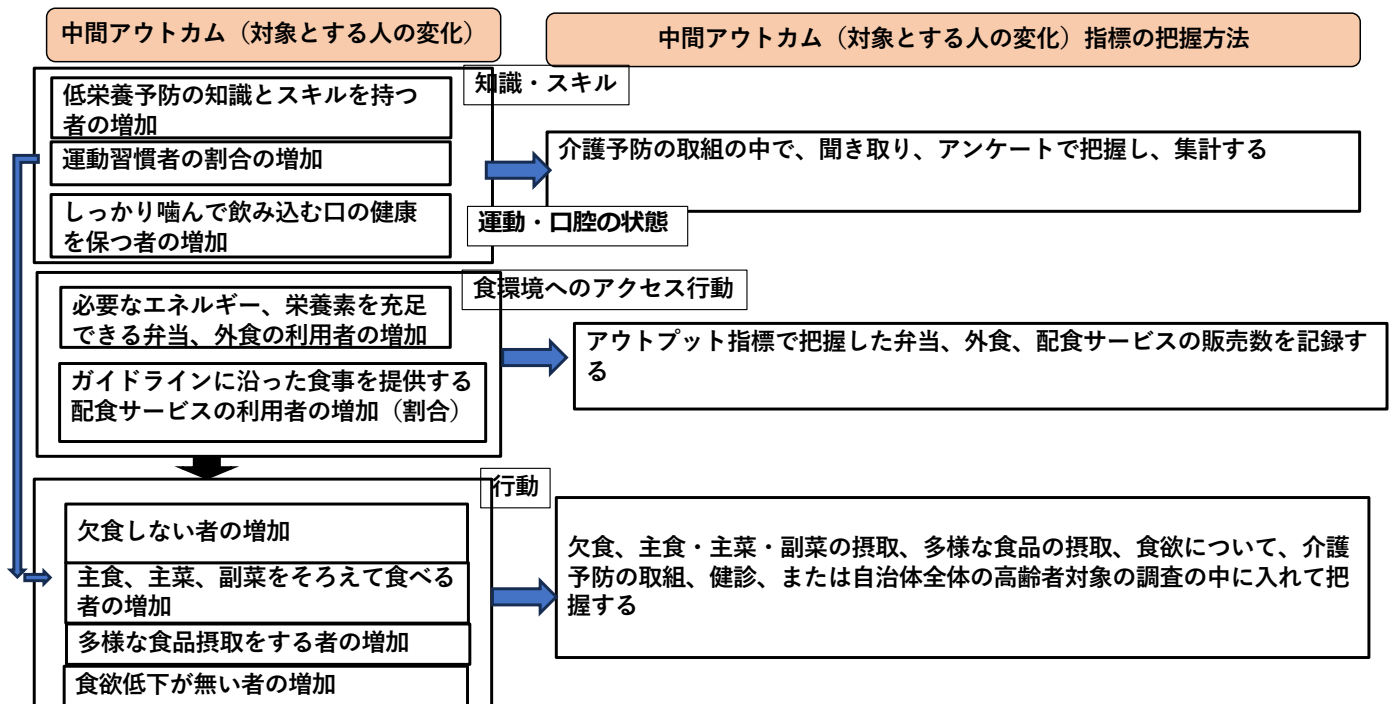


健康日本21(第三次)推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活、身体活動、たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024。
成田：栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例—低栄養傾向の高齢者の減少—（村山一部改変）

アウトプット指標とその把握方法：低栄養の高齢者の割合の減少



中間アウトカム指標とその把握方法：低栄養の高齢者の割合の減少



介入のはしごを用いた実施主体別個別施策：低栄養傾向の高齢者の減少

介入のはしご	国	都道府県・市町村	保険者	団体	民間企業	職域(社員食堂等)
レベル1 選択できなくする	—	—	—	—	—	—
レベル2 選択を制限する	—	—	—	—	—	—
レベル3 逆インセンティブ	—	—	—	—	—	—
レベル4 インセンティブによる選択の誘導	①②保険者機能強化推進交付金及び介護保険保険者努力支援交付金(厚労省)	①高齢者の自立支援のインセンティブ交付金の活用 ④健康な食事へのクーポン、ポイントの付与	①アプリの開発、導入と利用者への健康マイレージ(ポイント)の付与	—	①多様な食品摂取を向上させるアプリを使用し、継続ログインした参加者にポイント付与	②通いの場を運営するシニアスタッフにインセンティブ(健康マイレージ)付与
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導	—	③配食サービスや地域会食で健康支援型配食サービスの食事を提供 ③地域会食にスマートミール認証を受けた食事を提供	—	—	①②多様な食品が入った弁当(スマートミール等)や給菜の開発と販売 ①②エネルギーやたんぱく質が強化された食品(スマイルケア食含む)の開発と販売 ①ちよいと足しできる給菜の開発と販売	—
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	①地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン(厚労省) ①高齢者の元気を支える地域「通いの場」推進(厚労省) ①高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施：低栄養防止・重症化予防の取組(厚労省)	②特定給食施設指導 ④地域会食の機会提供：ヘルスメイトやヘルスサポート等ボランティア養成と活動 ④配食サービスの機会提供	—	①医療専門職の通いの場などへの巡回とフォローアップ ①認定栄養ケアステーションより管理栄養士等の人材を供給 ②スマートミール認証事業の普及・啓発	①②コミュニティレストラン、カフェの開催 ①②配食サービス、宅配サービスの提供 ①移動販売の実施の	①フレイル予防に携わる有償ボランティア人材を育成し活動
レベル7 情報提供、教育	①食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業普及啓発ツールの提供(厚労省) ①スマイルケア食(農水省)	①介護予防、フレイル予防の基による保健栄養指導 ①ヘルスメイト等による料理教室での食事作りと情報提供	①特定健診、後期高齢者健診における保健指導での啓発・指導	—	—	—
レベル8 モニタリング	②特定健診(40～74歳) ②後期高齢者健診(75歳以上)	①特定健診(40～74歳)後期高齢者健診(75歳以上)でモニタリング	①特定健診(40～74歳)後期高齢者健診(75歳以上)でモニタリング	—	①②配食サービス利用者の身体状況等を把握	—

健康日本21(第三次)推進に向けたアクションプランの提案—栄養・食生活、身体活動、たばこの3分野について—。日本健康教育学会誌。32, Special_issue, 2024.
成田：栄養・食生活分野のロジックモデルとアクションプランの例—低栄養傾向の高齢者の減少—