

「高血圧予防・改善セミナーinいわき」
実施報告書



2021/12/1 作成

株式会社福島放送

営業局営業推進部

◇開催目的

KFB福島放送では、SDGs推進の具体的行動のひとつとして、血圧コントロールによる健康管理を県民に呼び掛ける「ふくしまの健康！応援キャンペーン ウデをまくろう、ふくしま！」を展開しています。

福島県では、成人男性の約6割、成人女性の約5割が高血圧症または、その予備軍との調査結果との調査結果が出ています。

「高血圧予防・改善セミナーin いわき」には、127人が参加し、高血圧症の改善策や、手軽にできるヨガなどを学びました。また、いわきの食材を使用した減塩食の試食会も行われました。

いわき市は、塩分摂取量が全国平均より高く、高血圧に関する疾患の増加が課題となっています。このため、今年度から減塩食の普及をめざすプロジェクト「いわき ひとしお」をスタートさせました。

<いわき市の健康課題>

- ・塩分摂取量が全国平均よりかなり高い
- ・男女ともに高血圧症が5割を超えている
- ・急性心筋梗塞は全国平均の倍



「ひとしお」プロジェクトって?!

ひとしおは、令和3年度から、いわき市健康づくり推進課が始める新しい「減塩食普及プロジェクト」です。いわき市と、市内の生産者、コミュニティキッチン、さらには料理家や管理栄養士たちがコラボし、いわきならではの減塩商品の製造、地域の食文化をふまえた減塩レシピの発案などを通じて、減塩更には健康な食に関する啓発をしていきます。

ひとしおに込めた3つの思い

いわきの人と塩 塩がなければ人は生きられない。いわきの人と塩の関係を考え直す

ひとつまみの塩 ひとつまみの塩でいいから減らしていきましょう

喜びひとしお 減らした分、いわきの食材が嬉しく、暮らす喜びが大きくなる

いわき市、減塩が苦手でした、...

実はいわき市は、塩分の摂取量が全国平均に比べてかなり高く、高血圧症の方や高血圧に関係する疾患、脳卒中や心筋梗塞なども多いのが現状です。高血圧は、市全体が抱える「健康課題」の一つ。農業・水産業が盛んなため、塩気の多い保存食が好まれ、また製造業の現場で働く人たちが多い街でもあり、「大盛り・濃い味付け」を好む地域でもあるのかもしれない。

性別	2017	2018	2019
男性	7.5	7.5	9.2
女性	6.5	6.5	8.9

いわき市の高血圧の方の割合

男女ともに、高血圧の方の割合が5割を超えている。

急性心筋梗塞、男女とも全国平均の倍!

ひとしおプロジェクトで、なにをするの?

- 1 商品をつくる!**
小名浜の水産加工メーカー有明会社 上野台養魚店が、養鰯の魚などを使って減塩商品をつくれます。たとえば、地域を代表する加工品「さまのポニー焼き」の減塩バージョンなどを製造して市内のスーパーで展開。今年度は店舗に仕度のスーパーが、来年度以降は、さらに多くのメーカーとコラボし、「ひとしおブランド」の定義を狭めます。
- 2 減塩アドバイス**
福島を代表する料理家やいっしょの管理栄養士とコラボし、家庭でもできる減塩レシピを提案したり、ワンポイントアドバイスを発信していきます。服を減らして「ドレス」や「スパイス」を減らすことで、減塩でおいしい料理を。また、いっしょの「いっしょkitchen」で実際に提供されている料理を組み合わせ、さらに合う食材と組み合わせ、減塩を学んでいきます。
- 3 情報をシェア**
ウェブサイトやSNSを使って、商品開発や減塩アドバイスの情報を日々更新するとともに、SNS内に、健康づくりに関する市民のコミュニティを作り、さまざまな情報をやり取りすることで、減塩への意識を高めていきます。また、イベントなどの発信を通じて「減塩レシピ」や「減塩食」を市民に食べてもらえるような場づくりを通じて、減塩を啓発していきます。

さばのトマト味噌煮

さんまのトマト味噌ポニー焼き

◇実施概要

日時：2021年11月28日(日) 13:00～15:00 ※12:00 開場

場所：いわき芸術文化交流館 アリオス・中劇場

主催：KFB 福島放送

共催：いわき市

協賛：エフコム、オムロン ヘルスケア、カゴメ、櫻井運送、ゼビオ、
JA全農福島、大東銀行、大和ハウス工業 福島支社、
一般社団法人テレメディーズ、東京海上日動、トヨタカローラ福島、
トラスホーム、ビューティーサロンとらや・ペットサロン クー、
富久栄珈琲、フレアス在宅マッサージ郡山施術所、星総合病院、
リオン・ドール

後援：日本高血圧学会、福島県、福島県医師会、福島県看護協会、
福島県市長会、福島県町村会

◇実施実績

参加者：127名（申込者172名） ※入場無料 定員200名

サンプリング数：200セット配布

来場者傾向：シニア世代を中心に、男女問わずの40代～70代までの幅広い
年齢層が来場

◇ホール全景





◇公演詳細／当日の様様

<第1部 基調講演>

「高血圧の予防・改善 ～放置するとあの病気より危険って本当？」

講師：日本高血圧学会認定高血圧専門医 谷田部 純一 医師

冒頭、谷田部医師から福島県は高血圧症で全国ワースト1位のデータで示されました。高血圧症は健康寿命を短くする一番の要員であることを踏まえ、塩分摂取など高血圧改善の指針、正しい血圧の図り方、自身によるリモート診療の様様などを動画やスライドで説明しました。客席の全員が真剣に聞き入っており、質疑応答では高血圧に関する悩みや相談が相次ぎました。



<第2部 運動ワークショップ>

第2部では Re.yoga Lotus 代表・藁谷弘子氏が「座ってできるヨガ体操」のデモンストレーションを行いました。「座ってできるヨガ体操」は、運動慣れしていないシニアや高齢者にも体に過度な負担を掛けずに出来るのが特徴です。客席の皆さんは、インストラクターの動きに合わせて、一生懸命身体を動かしていました。



セミナーの最後には高性能血圧計が当たる抽選会を実施しました。谷田部医師がプレゼンターとして再登壇。セミナーは大好評のうちに終演しました。



◇減塩商品試食／サンプリング

<減塩商品の試食会>

基調講演のあとに減塩商品の試食会。減塩商品はいわき市健康づくり推進課が上野台豊商店と考案したものです。いわき産の食材を使った「さんまのトマト味噌ポークー焼き」「さばのトマト味噌煮」「常磐白すり身のから揚げ」の3品をご試食頂きました。試食の感想はアンケートにご記入頂き、本セミナー終了時に回収しました。

※試食会には内田広之いわき市長にもご参加頂きました。



<サンプリング商品・場内広告掲示>

サンプリング商品は事前に袋詰めし、手渡しを避け、予め座席に配布しました。

～ご提供商品～ 順不同

- ・塩分60%カット お塩控えめのほんだし6gスティック5本(味の素)
- ・低塩KAGOMEトマトジュース(カゴメ)
- ・チオビタドリンク(大鵬薬品)
- ・一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の話(福島放送)
- ・かんたん無塩調理レシピ集(福島放送)
- ・減塩食普及プロジェクト「いわきひとしお」パンフレット(いわき市)
- ・高血圧e-メディカル 通院不要の高血圧オンライン診療パンフレット(テレメディーズ)
- ・カリウムたっぷりレシピ(いわき市保健所)
- ・歯周病予防セット*歯ブラシ・パンフレット(いわき市保健所)
- ・大腸がん撲滅トイレットペーパー・パンフレット(いわき市)
- ・胃内視鏡検査パンフレット(いわき市)



◇企業ブース

<高血圧の情報発信> いわき市

どのような食べ物に食塩が含まれているのかを視覚化した展示や、減塩や高血圧症予防に役立つ啓蒙冊子などを配布しました。



<血圧測定> 一般社団法人テレメディーズ

スタッフが高性能血圧計を使って“正しい血圧の図り方”で血圧測定をしました。基調講演終了後、谷田部医師が高血圧症に関する個別相談に応じてくださいました。



◇セミナー開催告知／放送実績

- ・ 15秒告知スポット

21年10月17日(日)から11月14日(日)までの告知期間中、KFBの番組内で275本放送しました。

・ チラシ／HP 関連

参加募集のチラシはいわき市内を中心に2,000枚配布しました。また、セミナー詳細と応募方法は「ウデをまくろう、ふくしま！」公式ホームページ内に掲載しました。

(<https://www.kfb.co.jp/special/sdgs/ketuatu/>)

・ ニュース取材

セミナーの様様を当日の夕方「ANNスーパーJチャンネル(17:30~17:55放送)」で紹介しました。

・ 高血圧予防キャンペーン特別番組

12月19日(日) 10:00~10:25

セミナーの様様をはじめ、ニュースや情報番組で取り上げた県内の取り組みなどを紹介します。

以上