

「あいうえお塩分表」におけるアンケート調査結果

アンケート実施期間：令和7年6月20日～30日

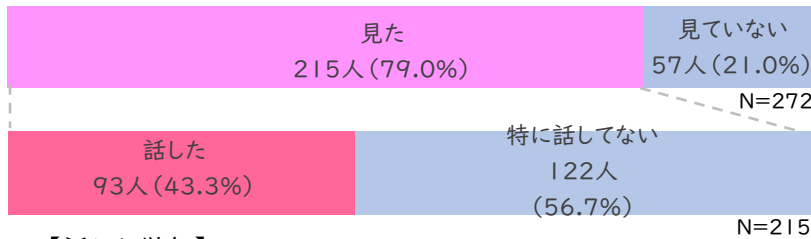
アンケート実施方法：WEB アンケート（保護者へメールにて通知）

ファイル配布枚数：約1500枚（世帯数：約1020世帯）

アンケート回答数：272件（回答率 約26.7%）

塩分表について

Q. おんがあいうえお塩分表をみましたか



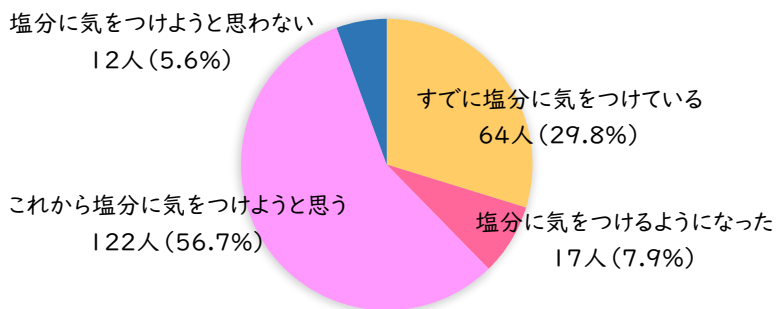
【話した学年】

N=93									
学年	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生
人数	18人	19人	18人	17人	11人	13人	13人	10人	13人
%	19.4%	20.4%	19.4%	18.3%	11.8%	14.0%	14.0%	10.8%	14.0%

【話した内容（抜粋）】 ※詳細は【別紙1】参照

- ・どんな食品に塩分が多いか。
- ・意外なものに塩分が含まれていることや、塩分量のイメージの違い。
- ・祖父が高血圧なので、高血圧になると体がどうなるのかについて話した。
- ・イラストがわかりやすくていい、食事中に子どもから「塩分表に載ってたね」などの会話が合った。

Q. 塩分表をみて、家庭の食事に変化はありましたか（N=215）



Q. 塩分表の感想や今後気をつけたいこと（抜粋）

※詳細は【別紙2】参照

- ・普段の食事が塩分過多だと気にするきっかけになった。
クリアファイルだと見て気にする機会が増えるのでいいと思った。
- ・子どもがスナック菓子の食べ過ぎを我慢するきっかけになった。
- ・成長してから食生活を変えるのは難しいのでいい取り組みだと思う。
- ・幼稚園や保育園でも啓発するのいいと思う。

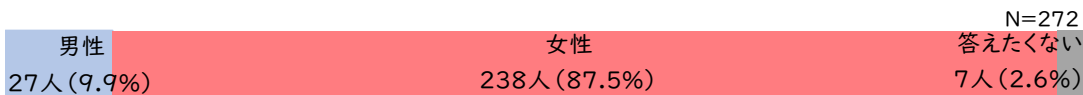
回答者の約80%が塩分表をみており、そのうちの43.3%が塩分表について子どもと話したと回答した。話した学年については、低学年のほうが多い傾向であった。よく食べるものに塩分が多いことや、意外な食べ物に塩分が含まれていることへの気づきがみられた。

塩分に気をつけるようになった、これから気をつけようと思うと回答した人は約65%であった。塩分表の配布が食事の塩分量を見直すきっかけとなっている。

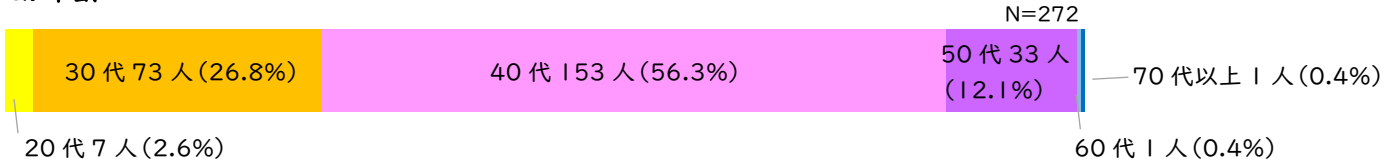
食事を作る保護者が塩分を意識するだけでなく、子ども自身も選ぶ食べ物の塩分を考えるきっかけになったとの感想があった。また、今後の啓発について前向きな意見もみられた。

血圧について

Q. 性別



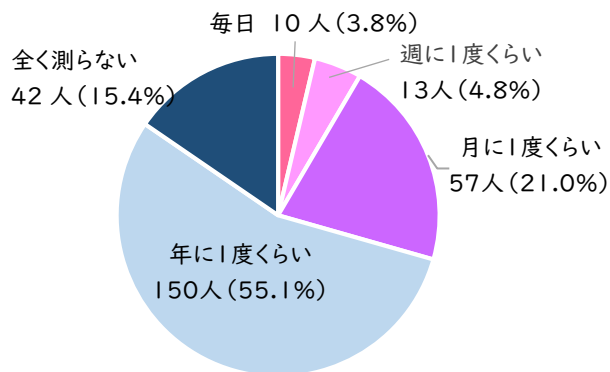
Q. 年齢



Q. 自分の日頃の血圧値を知っていますか

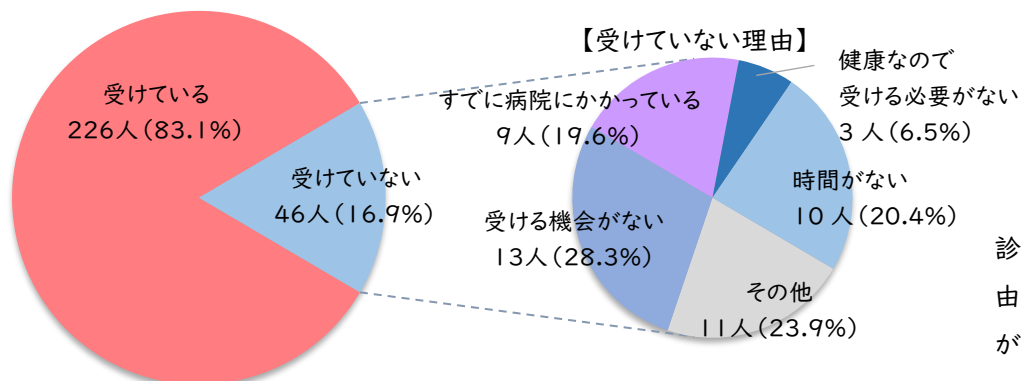


Q. 血圧を測りますか (N=272)



日頃の血圧を知っていると答えた人は約70%であった。しかし、血圧測定頻度を見ると年に1度くらいと回答した人がもっとも多く、健診以外での血圧測定の機会がないことが考えられる。

Q. 年に1度、健康診断を受けていますか (N=272)



働き世代であるため、健診の受診率は高かった。受けていない理由は「受ける機会がない」、「時間がない」が多かった。

【まとめ】

あいいうえお塩分表に小学生のイラスト、町のイメージキャラクターを載せることで親しみやすさや興味を引くことができ、塩分摂取量について家庭で考えるきっかけを作ることができた。子どもがどの食品に塩分が多いか興味をもつことで、保護者も気にかけるようになり、塩分表の作成目的であった子どもから家庭への広がりが見られた。

血圧についてのアンケートでは、自分の血圧値を把握しているが、血圧測定の機会が少ないことがわかった。

今後の高血圧対策として、塩分量を意識できるように啓発を継続して行うことや血圧測定の機会をつくるなどが必要である。