

研究課題 (テーマ)	40-65 歳未満の就労者における減塩態度・減塩知識・減塩行動の実態と関連		
研究者	所属学科等	職	氏名
代表者	看護学部看護学科	講師	朝倉 理映
分担者	看護学専攻科	公衆衛生看護学専攻生	熊谷 美咲、小林 千紘、竹田 好花
研究結果の概要			
<b>【背景・目的】</b> <p>WHO は食塩の過剰摂取による有害な影響を緩和するため、成人の食塩摂取量の目標値を定めている (WHO,2025)。また日本でも同様に目標値が定められているが、現在目標には達していない(厚生労働省,2023)。さらに、食塩摂取量の増加は脳卒中などの死亡リスクを高める(厚生労働省,2025)。現在、生産年齢人口において約 80%は就業状態であり (総務省統計局,2025)、かつ、管理職の平均年齢は 40~50 歳代であること (厚生労働省,2021) や 40 歳代から急激に I 度高血圧の有病率が増加している (厚生労働省,2019) ことから、特に 40 歳代以上の就労者への支援が必要である。</p> <p>先行研究では、減塩行動は意識・知識と関連があり (井樋,2018)、減塩行動に性差があること (松浦他,2022) や高血圧予防のための知識の普及が不十分であること (東山他,2023) が報告されている。しかし、具体的な減塩行動や幅広い就労層、企業の取り組みに関する研究は少ない。</p> <p>そこで、本研究の目的は、40-65 歳未満の就労者における減塩の態度・知識・行動の実態を明らかにすることとした。</p>			
<b>【方法】</b> <p>40-65 歳未満の企業就労者に 2025 年 9-10 月無記名自記式質問紙調査を行った。χ<sup>2</sup> 検定で分析後、有意項目を用いて二項ロジスティック回帰分析を行い、自由記述は KHCoder3 で分析した。研究者所属の「人を対象とする研究」倫理審査部会の承認(看護第 R7-14 号)を得た。</p>			
<b>【結果】</b> <p>10 社の企業、383 名の回答を分析対象とし、男性 43.5%、女性 56.3%であった。</p> <p>男性は食塩量表示の不認知(OR=2.48、95%CI=1.53-4.01)、食事準備非実施者は成分表示を見ない(OR=2.86、95%CI=1.77-4.63)傾向があった。男女問わず減塩無関心者は成分表示を見ず(OR=2.55、95%CI=1.51-4.31)、食塩量表示の不認知者は減塩調理未経験(OR=4.14、95%CI=1.95-8.79)の傾向があった。</p> <p>減塩行動関心期の女性は「調理」「味噌」等、男性は「考える」「取り組む」等が特徴語であった。</p>			
<b>【考察】</b> <p>減塩対策において、性別特性を踏まえた減塩支援の必要性が示唆された。男性では、健康情報への接触機会そのものを増やす支援が重要であると考えられ、女性では有している知識を行動に移行できるような働きかけが重要であると考えられる。</p> <p>また、今回、対象者の多くが同居家族を有しており、食事準備を担う者では性差も認められた。食事準備を担う者は減塩への関心がある一方で、食事準備を担っていない者は、減塩を実行していなかった。食事準備を行う者は調味料の使用量や味付けや食品選択に直接関与する立場にある</p>			

ため、調理を通して調味料量と味の関係を感覚的に理解していると考えられる。この結果は、経験学習モデルのプロセスと一致する。学習を経験の変容を通じて知識が創造されるプロセスと定義している。本モデルに基づくと、食事準備を通じた調味料使用の経験の蓄積により味付けをする感覚的知識が形成され、行動が促進すると考える。そのため、行動を促進するには、食事準備に関与する機会を増やす支援が有効であると考ええる。

**【結論】**

本研究では、性別により減塩への態度・知識・行動・意識に違いが認められたことにより、性差や食事準備の有無といった特性を踏まえた減塩支援の必要性が示唆された。また、食事準備を担う者では、減塩への関心が高い傾向にあり、食事準備に関与する機会を増やすことの有用性が示唆された。さらに、減塩への態度が行動に影響しやすい傾向にあり、罹患の感受性や重大性の認識を高めることが行動変容に繋がる可能性があると考えられた。また、試食機会の提供や職員食堂での減塩メニューの配置工夫、うま味成分を活用したメニュー提供なども有効であると考えられた。

**【結果の公表】**

第96回日本衛生学会学術総会（2026年3月、宇都宮市）において口演発表を行った。

今後の展開

学術学会誌に論文投稿中である。