

日本高血圧学会減塩推進東京宣言(JSH減塩東京宣言)

食塩の過剰摂取は高血圧や脳卒中、心臓病および腎臓病などの要因となり、健康寿命を脅かす。健康寿命延伸のためには高血圧患者のみならず国民全体の血圧を下げる必要があるとされており、減塩はわれわれ日本人にとって重要なテーマとなっている。そこで、日本高血圧学会は東京での開催を記念して、食塩摂取量6 g/日を目指した6つの戦略「日本高血圧学会減塩推進東京宣言(JSH減塩東京宣言)」を宣言し、日本高血圧学会 理事長 伊藤 裕氏、第42回日本高血圧学会総会 会長 石光俊彦氏、日本高血圧学会減塩委員会 委員長 土橋卓也氏による署名式が行われた。

厚生労働省の「国民栄養・健康調査」では、平成29年の日本人の食塩摂取量は男性10.8 g/日、女性9.1 g/日と、この15年で約2 g減少しているが、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、男性7.5 g/日未満、女性6.5 g/日未満に引き下げられる。また、「高血圧治療ガイドライン2019」では6 g/日未満を推奨しており、世界保健機関(WHO)は高血圧の有無によらず5 g/日未満とすることを提唱している。

日本高血圧学会減塩委員会 委員長 土橋卓也氏は、可能なかぎり早期に目標量に近づけるため、食塩摂取量6 g/日を目指した6つの戦略を宣言することとした背景を説明し、JSH減塩東京宣言の内容が紹介された。

署名式では、「JSH減塩東京宣言」宣言書に日本高血圧学会 理事長 伊藤 裕氏、第42回日本高血圧学会総会 会長 石光俊彦氏、日本高血圧学会減塩委員会 委員長 土橋卓也氏が署名し、伊藤理事長より宣言書が披露された。

伊藤理事長は、わが国の食塩摂取量はまだまだ多いのが現状である。高血圧や生活習慣病全般に対する対策が世界的に行われているが、減塩は喫煙とならび最も有効かつ経済的といわれている。日本高血圧学会は、食塩摂取量6 g/日にかけて6つの戦略(次頁に示す)を宣言し、各方面に積極的に働きかけていく。これらの戦略にかかわっている方々にも積極的に参加していただくことを切に希望する次第であると締めくくった。



中央：伊藤理事長，右：石光会長，左：土橋委員長
[キャラクターは良塩(よしお)くん]

日本高血圧学会減塩推進東京宣言 (JSH減塩東京宣言)の行動計画 : 6gを目指した6つの戦略

- 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。**
 - ・日本高血圧学会の学術集会で減塩に関するセッションを開催する。
 - ・日本高血圧協会と連携し、市民公開講座などの啓発イベントを開催する。
 - ・日本高血圧学会減塩委員会ホームページで減塩イベントの紹介、減塩食品の紹介などを行う。
 - ・減塩推進キャラクターやそれを利用した制作物の活用を通じて、地域での啓発活動を支援する。
 - ・高血圧に関する川柳と標語コンテストや高血圧川柳・標語甲子園の受賞作品の活用を通じて啓発活動を行う。

 - 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。**
 - ・健診や実地診療などにおける対象者や環境に応じた食塩摂取量の評価法を提案する。
 - ・減塩食品の利用による減塩手法を提案する。
 - ・高血圧・循環器病予防療養指導士を養成し、対象者に応じた食塩摂取量の評価や減塩手法の提案ができる人材を増やす。

 - 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。**
 - ・妊婦健診で生まれ来るこどもの減塩について教育を行うことを支援する。
 - ・保育園、幼稚園、小中高等学校の給食の減塩化を支援する。
 - ・授業や課外活動を通じて減塩についてのリテラシー向上を支援する。
 - ・学術集会で塩育をテーマとした企画を行う。

 - 4. 外食・中食・給食の減塩化を支援します。**
 - ・「健康な食事・食環境」認証制度(スマートミール)のコンソーシアム参加団体の一員として、減塩を含む健康な食事を提供し、栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる店舗や事業所の増加、普及を支援する。
 - ・栄養成分表示における食塩相当量の確認を啓発し、減塩食品の有効活用を含めて減塩に対する意識向上を図る。

 - 5. 企業に対し、減塩食品の開発、普及を働きかけます。**
 - ・審査基準を満たした美味しい減塩食品を認定し、減塩委員会ホームページで紹介する。
 - ・学術集会で優れた減塩食品の開発、販売を行った企業の製品を表彰する。
 - ・加工食品を取り扱う小売店舗に対して減塩食品の購入が容易となる環境整備を依頼する。

 - 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。**
 - ・特定健診、特定保健指導における減塩指導の実施を働きかける。
 - ・学校、病院、職場など公共機関で提供する食事の減塩化の推進を働きかける。
 - ・減塩食品の開発、販売に取り組む企業、店舗を積極的に支援する。
 - ・国策として食品中の食塩量減少を図る仕組みづくりを提案し、関係団体に働きかける。
-