

産学官連携による高血圧対策の推進 ～野菜マシマシプロジェクト～



令和4年12月26日

健康福祉部 健康局

1

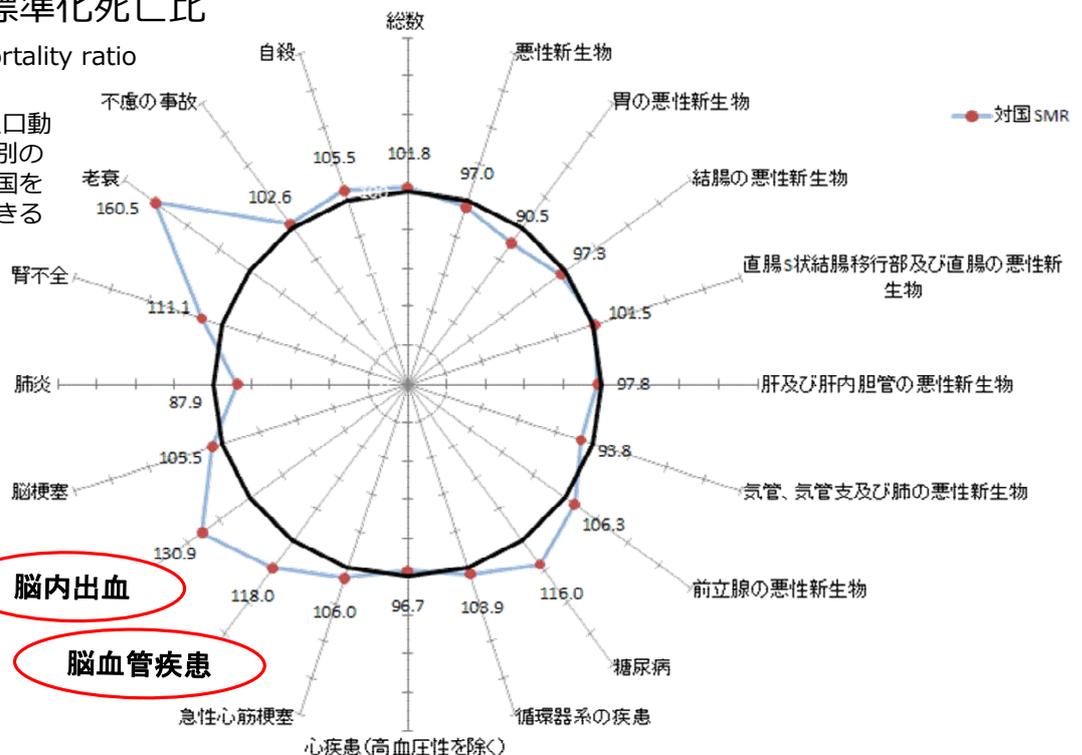
県内の健康課題(脳血管疾患)の現状

○健康寿命(令和元年)

	男性	女性
静岡県	73.45歳(5位)	76.58歳(5位)
全国	72.68	75.38

○全国を基準とした標準化死亡比(SMR) standardized mortality ratio

最近5年間(H28~R2)の人口動態統計をもとに、市町別の死因別の死亡状況について、静岡県や全国を基準として、市町間の比較ができるように算出した値



脳内出血

130.9

脳血管疾患

118.0

2

県民の更なる健康寿命延伸を目指して

健康寿命の延伸

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)

【危険因子の低減】

高血圧

- ・高血圧有病者・予備群の割合の維持
- ・収縮期血圧の4mmHg減少

脂質異常症

喫煙

糖尿病

【生活習慣などの改善】

栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜・果物摂取量の増加
- ・肥満者の減少

- ・食塩男性7.5g未満
女性6.5g未満
- ・野菜摂取量350g以上
- ・果物100g未満の者30%未満

身体活動・運動

飲酒

降圧剤服用率
(受診、治療)

3

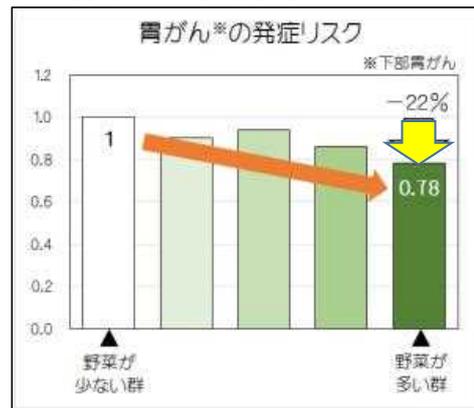
静岡県民の野菜摂取は・・・

○食塩摂取量（1日あたり）

◆静岡県民は、食塩を摂り過ぎです！

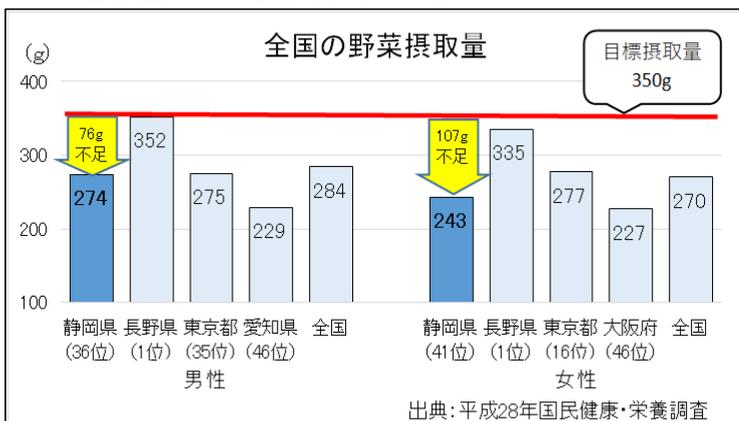
	男性	女性
静岡県 (H28県民健康基礎調査)	10.6g	9.2g
国目標量	7.5g 未満	6.5g 未満

◆野菜の摂取量が多い人は、病気のリスクがダウン！



○野菜摂取量（1日あたり）

◆静岡県民の野菜摂取量は、目標量の350gに足りていません！



(データ)出展
参考：国立がん研究センター
Shimazu T et al. Ann Oncol. 2014;25:1228-1233
参考：NIPPONDATA80
Okuda N et al. Eur J Clin Nutr. 2015 Apr;69(4):482-488

4

野菜マシマシプロジェクト

野菜マシマシチームで試食中



産学官連携

野菜マシマシ餃子（イメージ）



2月から販売予定
静岡市、三島市、伊豆市、伊豆の国市、
長泉町の自動販売機
沼津市、富士宮市の無人販売所

所属等	役職・氏名
株式会社にしはらグループ	代表取締役社長 西原洋平
特定非営利活動法人NPOサプライズ	代表理事 飯倉清太
料理研究家、薬膳漢方マイスター、 インスタグラマー	松山絵美(神奈川県在住)
静岡社会健康医学大学院大学	准教授 溝田友里
静岡県立大学食品栄養科学部	講師 串田修



野菜摂取量を見える化（ベジチェック）



内容（案）	時期
・健康福祉部職員を測定	12月と3月を比較
・健康惣菜の提供日に東館食堂で測定会	12/15、1/19 2/16、3/16 (毎月第3木曜日)
・キューピーとのフェア期間中に測定会	12/19～23
・静鉄ストアと連携した測定会	2月（予定）

KAGOME ベジチェック
結果記入
アドバイス
野菜生活
管理栄養士ラボ

日付		
野菜摂取レベル 7～8がおおよそ350gの 野菜摂取量に相当		
推奨野菜摂取量 目標：1日350g以上	g	g

アドバイスチャート

野菜摂取レベルが7より低かった

はい ↓ いいえ

推奨野菜摂取量が150gが175g以下 C 野菜摂取を継続する

はい ↓ いいえ

A 摂取量を増やすために B 野菜摂取の質を高める、生活習慣を改善する

(レベル)

12.0 すばらしい！ これからも野菜をたっぷりと。

11.0 たっぷり野菜を食べていますね！

10.0 十分野菜を食べているようです。

9.0 意識して、もう少し野菜のおかずを増やしてみましょう。

8.0 野菜が不足しているようです。

7.0 かなり野菜が少ない食生活のようです。

6.0

5.0

4.0

3.0

2.0

1.0 少しでもよいので野菜を食べてみませんか？

0

ベジチェックは医療機器ではありません
表示される値はあくまでも目安です

企業との連携

天守閣 Smart Salt 減塩調味料

静岡県健康増進課 × Ajinomoto

美味しく減塩始めてみませんか??

静岡県が取り組む5年間で5%の減塩を目指す「減塩55プログラム」とコラボして味の素(株)の減塩調味料を使用したレシピを9/26(月)～9/30(金)静岡県庁東館16F食堂で30食限定で販売いたします!!

9/26(月)

塩麹風のねぎ塩レモンだれ

9/27(火)

鶏肉と玉ねぎの甘辛煮

9/28(水)

ごろっとマトと玉子のスタミナ中華炒め

お昼のとりかたをチェックしてみませんか?

今日のメニューで使用している調味料各種

詳しいレシピを知りたい方はこちら! スマ塩 レシピ 検索

9/29(木)

牛バラとオクラとごぼうのトマト煮

9/30(金)

だし唐揚げ

静岡県 × JA静岡経済連 × kewpie

静岡県民、野菜が足りないもんで!

静岡県民の平均摂取量は1日 270g、大人が1日に必要野菜摂取量 **350g までもう1皿!**

12/19(月)

ぶんわり玉子の親子丼

12/20(火)

フロコロ野菜のポークカレー

12/21(水)

彩り野菜の焼き肉丼

12/22(木)

フッシュドビーフ

12/23(金)

焼き鳥ねぎま丼

セサリ、レタス、ブロッコリー、トマト、アスパラ 静岡県産です!

静岡県産野菜使用 ペイザンヌサラダ

12/19～12/23の5日間 **ペイザンヌサラダ**がついてくる!

(ペイザンヌサラダセット ¥600- 限定 30食/日(予定))

実施期間: 2022年12月19日(月)～12月23日(金)

しずおか 健幸惣菜 × SSK SSKフーズ

■日時 令和4年12月15日(木) 11:30～13:30

■場所 東館16階 互助会食堂

■メニュー

区分	メニュー	ポイント
主菜	厚揚げと長いもの和風グラタン	長いものは整腸効果や滋養強壮、パプリカは抗酸化効果、帆立・海老のタウリンは疲労回復効果があります。
副菜	シーザーサラダwithしらす	低エネルギー、低塩の一品です。骨粗鬆症予防にもおすすめです。

今後の展開～産学官連携～

県民の野菜摂取量増加に向け、産学官がそれぞれの自主的な取組を持ち寄り、オール静岡として一体感を持って実施

