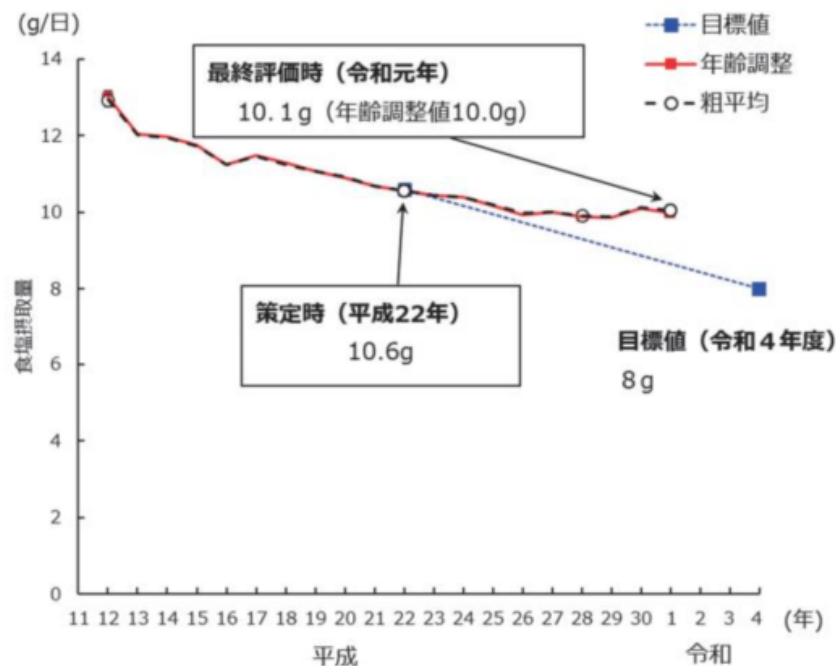


## 食塩摂取量の改善

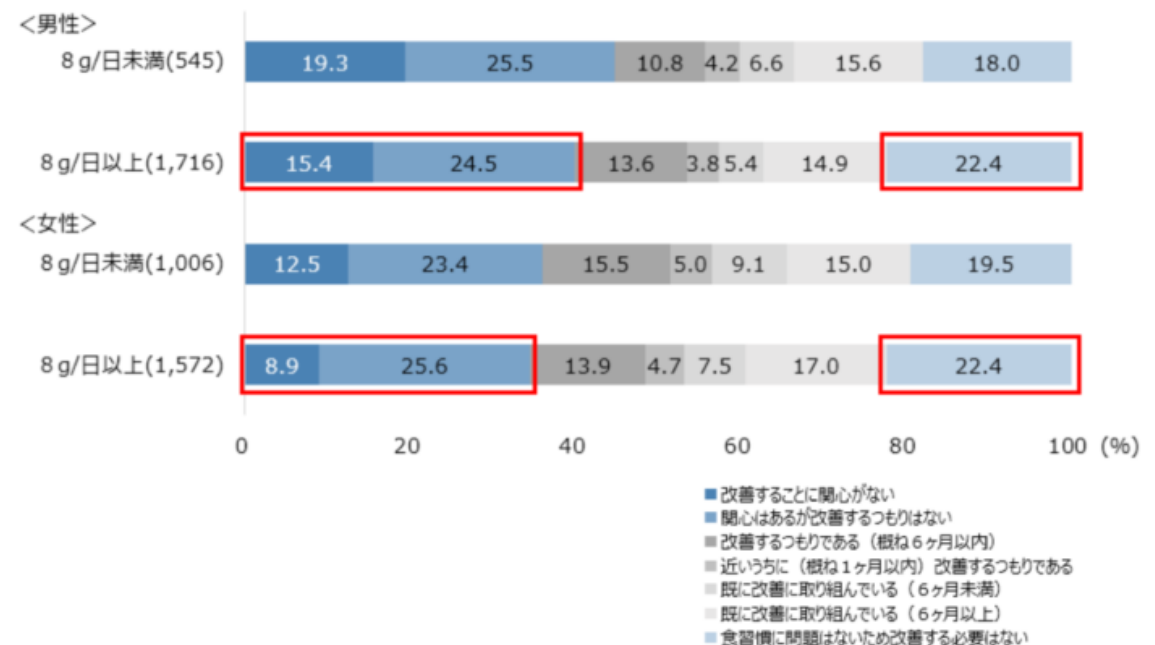
- 健康日本21（第二次）の最終評価において、食塩摂取量の減少は「現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」であった。平成22年から平成28年は有意に減少し、平成28年から令和元年は有意な増減がない。
- 「食事摂取基準（2020年版）」における食塩摂取の目標は、習慣的な摂取量を考慮して成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満とされていることを踏まえ、20歳以上の男女の目標値は1日当たり7.0g未満とした。
- 食塩摂取量を「健康日本 2 1 (第二次)」の目標である 8 g を基準に群分けしてみると、1 日の食塩摂取量が 8 g 以上の群において、食習慣改善の意思がない者の割合は男女とも約 6 割を占めていたことから、今後、減塩の取組を効果的に進めていくためには、食習慣改善に対する考えも考慮した取組と評価が必要である。

図 食塩摂取量の平均値の推移（20 歳以上）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図 食塩摂取量の状況別、食習慣改善の意思(20歳以上、男女別)



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」