

(様式2)

## 健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 朝来

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>(1) 管内2市とも県内で35～75歳の健診受診者のなかで血圧リスク(収縮期血圧130mmHg以上又は薬剤治療)者の割合が高く、高血圧が健康課題の一つに上げられている。(平成24年生活習慣病予防健診と医療費に関する分析 全国健康保険協会兵庫支部)</p> <p>(2) 市健康増進主管課や食育関係団体が実施する食育には、乳幼児期や子育て世代、高齢者などの参加が多く、働き盛り世代への取り組みが少ない。</p> <p>(3) 福祉施設などでの職員食の提供を除き、働き盛り世代へは健康増進を目的とした給食施設である事業所・寮は管内給食施設64施設中4施設と少ない。</p>
今年度の推進方策	従業員給食を実施していない事業所において健康教育をモデル的に実施する。事業の内容やその成果等について管内事業所へ情報発信する。
成果	モデル事業所では、従業員の健康や食生活への意識が向上し、事業所内健康増進委員会では、食生活をテーマとして協議が行われた。従業員への食生活調査の結果をふまえ、各自で行動目標が設定できた。 また、管内事業所への個別訪問により健康づくりの取組状況などの実態把握や、従業員の健康づくり・食育推進について担当者へ理解を促すことができた。
今後の方向性	モデル事業所従業員の健康や食生活の意識や行動・取組状況について経過を確認し、事業所として取組が進むよう必要に応じて助言などを行っていく。 健康課題である高血圧予防の食生活について、事業所として従業員対象に情報発信を行ってもらえるよう啓発資材を提供する。

### 2 会議の開催状況

実施日時	平成30年2月27日(火) 15:00～17:00
参集者 (団体数 及び人数)	5団体3機関8名
協議内容	(1) 報告「健やか食育プロジェクト事業の取組について」 (2) 情報交換 「働きざかり世代への健康づくり・食育の取組と課題について」 (3) 協議「働きざかり世代へ健康づくり・食育を広げるために」
今後の方策	各市商工会の協力を得て、会員施設対象に健康・食生活情報を発信することで、管内事業所で多数を占める小規模事業所内で働く従業員への普及啓発を図り、働きざかり世代への食育推進を行う。

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

### 3 食育実践活動の結果

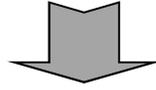
テーマ	働きざかり世代への食育推進		
対象及び参加者数	シーレックス株式会社兵庫工場従業員 97名 シーレックス株式会社兵庫工場従業員 延べ28名 管内事業所 12施設		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	平成29年8～10月 シーレックス株式会社兵庫工場内	働きざかり世代の食生活について調査及び個別結果還元、個別行動目標の設定	シーレックス株式会社兵庫工場 朝来健康福祉事務所
	平成29年8月23日（水）、28日（月） 12:05～12:45 シーレックス株式会社兵庫工場食堂	講話「食事選択のミニポイント」 （1）食事バランスの整え方について （2）脂質摂取に配慮した食事選択のポイント （3）水分補給時の留意点について	シーレックス株式会社兵庫工場 朝来健康福祉事務所
	平成30年3月 各事業所	情報提供「今年度の取組内容について」「働きざかり世代の健康づくり・食育推進について」	朝来健康福祉事務所
成 果	<p><b>【成果】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>モデル事業所従業員の健康や食生活への意識が高まり、事業所内健康増進委員会においても食生活について協議される機会ができた。</li> <li>各自が行動目標の達成状況を評価していくこととしたため、行動目標が設定され、生活改善が期待できる。</li> <li>管内事業所へ個別訪問をしたことにより、各事業所での健康づくりの取組状況などの実態把握することができた。</li> </ul> <p><b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食生活調査結果後の行動目標設定率 100% 達成状況 99.0%</li> <li>情報提供・普及啓発する管内事業所数 93施設 達成状況 12施設</li> </ul>		
今後の課題	事業所内で健康づくりや食育の推進するためには、担当者の意識向上が必要。従業員の健康増進のために活用可能な事業が担当者に十分認識されていないため、健康づくりチャレンジ企業制度等既存事業の周知も必要である。		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

# 働きざかり世代の食育



働きざかり世代の食育は、ヘルシーメニューの提供など給食提供の場面を活用することが多い。  
しかし、管内には該当する事業所が少ない。



給食施設を持たない  
シーレックス株式会社兵庫工場をモデル事業所として  
働きざかり世代の食育を実施

## 従業員の方へ 食生活調査



食生活への意識  
主食・主菜・副菜が揃った食事の頻度  
生活習慣病予防の食習慣について等

## 健康セミナーの開催

日程：平成 29 年 8 月 23 日(水)，平成 29 年 8 月 28 日(月)  
場所：事業所内食堂

### <講話>

- 1 バランスの取れた食事とは？
- 2 脂質に考慮した食べ方とは？
- 3 水分補給留意点とは？

### <演習>

飲み物の温度によって、味覚の感じ方がどれくらい違う？  
実際に確かめよう！

バランスの取れた食事である、  
主食、主菜、副菜の揃え方をチェック



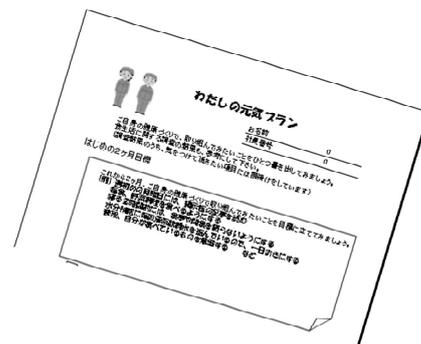
### お弁当でのポイント

お弁当に、プチトマトやブロッコリーなどをすき間に詰めている  
→副菜の量は足りていない  
から揚げ、焼き魚、卵焼き、ソーセージ、ハンバーグなど  
主菜 1 弁当箱の面積を、  
主食 3 主食3、副菜2、主菜1の割合で詰める位が目安。  
副菜 2 きんぴら、野菜の煮物、青菜のゴマ和え、きのこのアゲーなど

昼食にお弁当を食べる場合の簡単なポイント

## わたしの元気プラン

食生活調査の全体結果と個人結果を併せて配付結果を基に、各自で生活習慣の行動目標を1つ設定設定した目標が出来ているかをみんなで確認しつつ、目標の達成状況評価



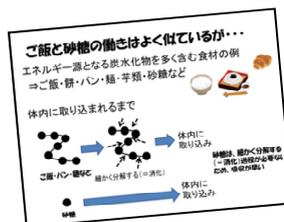
## 健康増進委員会

定期的に行われている健康増進委員会で健康セミナーを受けて疑問の声が上がった



日常的な水分補給に清涼飲料水が向かない理由はなぜ？  
食事後にすぐに就寝する場合、食事はどのように気をつけたらよいのか？

委員会へ出席し助言、情報提供を実施。  
健康増進委員が疑問点や留意点について理解を深めた。



### 食事後、すぐに睡眠する場合

寝る前に食事をする時には、低エネルギー、低脂肪のものがオススメ。(揚げ物など脂質の多いものは消化するまでに時間がかかる。)

【献立の例】

雑炊、具だくさんスープ、うどんなど



## 南但食育推進会議

日程：平成30年2月27日(火)

場所：兵庫県和田山庁舎 会議室

### <協議内容>

- 1 健やか食育プロジェクト事業の取組について
- 2 働きざかり世代への健康づくり・食育の取組と課題について
- 3 働きざかり世代へ健康づくり・食育を広げるために

構成員とともに健康づくりや食育推進の目指す方向性を共有。  
働きざかり世代は、濃い味を好む傾向や食生活への関心が低いのではないか？など、意見交換を実施。