

## 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	丹波圏域の野菜摂取量は250.2g/日(H28)であり、全国および県平均より少ない。また、野菜摂取量の認識と実態の乖離が見受けられる。健康寿命の延伸に向け、働き盛り世代の食生活を改善するため、野菜や塩分摂取などを切り口に個人が食生活を見直すアプローチと、その周りを取りまく事業所や食品販売店、一般給食センター等の健康意識を高める必要がある。
今年度の推進方策	<p>・【今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業所での事業が実施不可能となり、柏原総合庁舎内食堂において実践活動を実施。】</p> <p>働き盛り世代（丹波県民局職員）が利用する柏原総合庁舎内食堂において、丹波圏域の野菜摂取不足、塩分摂取量過多等について情報発信し、目指したい1食分の野菜量等を体験することで、働き盛り世代の食の選択能力を培い、個人の健康意識を高める。</p>
成果	<p>食育実践事業では、食堂利用者の多くが丹波圏域の野菜摂取不足等を知り、自身の摂取量を振り返るきっかけづくりができた。</p> <p>この取組みで、食堂経営者の意識が変わり、職員の健診結果等を加味した食事内容が検討され、実施された。</p> <p>また、アンケート結果等から、食堂利用者の固定化が推察されたため、利用者以外への情報発信（野菜摂取不足、塩分摂取量過多等）や具体的な行動につながる取組みを直接、行うことは出来なかった。</p> <p>会議は書面開催となったが、事業所や関係機関、団体が認識している課題やそれぞれの取組み状況について、広く情報共有することが出来た。</p>
今後の方向性	<p>・行動が変わる丹波圏域の野菜摂取不足に関する周知方法の検討・働きかけの継続。</p> <p>・減塩にむけた取組みの推進。</p>

## 2 会議の開催状況

実施日時	令和3年2月22日(月)15:00～16:30 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため書面開催に変更
参集者 (団体数及び人数)	管内8事業所 1寮 1一般給食センター 丹波篠山市商工会、丹波市商工会、丹波市健康課 (合計13団体)
協議内容	<p>「働き盛り世代の“食”を通じた健康づくり体制のあり方」</p> <p>1) 食堂における継続可能な健康づくりのあり方について</p> <p>2) 食堂における感染防止のための工夫 コロナ禍において</p> <p>① 各事業所・商工会で実施している健康課題および取り組み紹介</p> <p>② 今後に向けて</p>
今後の方策	<p>・各事業所の実践状況を参考にさらに実施可能な取り組みを増やす。</p> <p>・健診結果を維持している事業所もあれば、肥満等の健診結果の割合が増えている事業所もあり、継続的なさらなる取組みが必要。</p>

※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	「野菜摂取量の増加」と「健康管理につながる食べ方」		
対象及び参加者数	食堂利用者（丹波県民局職員、一般県民）、丹波県民局職員		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和2年 10月28日(水) 12時～13時 兵庫県柏原総合庁舎内食堂	【食育と食事に関するアンケート実施】 事前アンケートの実施	兵庫県柏原総合庁舎内食堂 丹波健康福祉事務所健康管理課
	令和2年 11月16日(月)～20(金) 12時～13時 兵庫県柏原総合庁舎内食堂	【食堂内を活用した啓発・体験活動】 ◆啓発活動 野菜不足、減塩等パンフレットを活用した啓発 ◆体験活動 ・展示（350gの野菜） ・野菜+50g実食体験（1食あたりの平均的な野菜摂取量を知ろう） ・アンケート	兵庫県柏原総合庁舎内食堂 丹波健康福祉事務所健康管理課
令和3年 2月  兵庫県柏原総合庁舎内食堂ほか	【食育普及啓発リーフレットの作成・配付】 ・食堂内にちらし設置 ・職員あてにはメール周知	兵庫県柏原総合庁舎内食堂 丹波健康福祉事務所健康管理課	
成果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜等を摂取しやすい方法ということで、汁物の中に50gの野菜を追加し、さらに塩分摂取量に配慮したこともあり、食堂利用者数全体が増えた。</li> <li>・また、継続した5日間に及ぶ取組みでは、バランスの良い食の選択力の向上が見られたのか、全日にわたり、日替り定食がなくなり、個人の食行動が変わるきっかけづくりに繋がった。</li> <li>・食事提供側の食堂経営者には、取組みを行うのに値段据え置きで進めたため、無理を強いる所もあったが、食を通じた健康づくりへの環境整備のためには、予算的な措置が必要なことが明らかになった。</li> <li>・食堂経営者に、食堂利用者の健康状態・健康課題を知ってもらう機会を作ったことで、食堂利用者に応じた「健康管理につながる食事」を提供することが出来、より高い意識付けが出来た。</li> </ul> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「1食分に摂りたい野菜量を実感できたか」（目標量100%）に対し、実感できた人は93%(39人)であった。</li> <li>・食堂利用者の多く（50～60代多い）は、健康への意識が高かった。69%(22人)</li> <li>・自身の健康管理を意識し、健診結果に沿った食事を選択すると回答した者は全員、野菜摂取量が比較的多い日替り定食を選んで食べていた。100%(22人)</li> </ul>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食堂利用者以外の者に、丹波圏域の野菜摂取不足や塩分摂取過多等の周知について情報提供にとどまらず、行動変容につながる具体的な取組みを考えていく必要がある。</li> </ul>		

※プログラムや内容が分かる資料を抜粋し添付すること。

## 令和2年度健やか食育プロジェクト事業

# 兵庫県丹波健康福祉事務所の取り組み

### 実践事業

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、事業所で取り組むことが難しい状況だったため、当所が柏原総合庁舎内食堂において実践活動を実施したので報告します。なお、食堂は民間経営で現在職員全体の15%程度の方が利用しています。

### 目的

利用者が日々適切な食事選択を行うためには、食堂提供側が利用者(庁舎内職員)の身体状況、意識等や職員健康管理部門等から得た情報(肥満、高血圧、脂質代謝異常症などの傾向)、別途実施するアンケートで諸問題を把握しておく必要がある。

また、給食を通じた健康管理につながる取組みが継続的に実施出来る体制づくりを目指す。

### 実施内容

- ① 令和2年10月28日(水) 【食育と食事に関するアンケート実施】
- ② 令和2年11月16日(月)～20(金) 【食堂内における健康管理につながる啓発・体験】
  - ・【肥満予防】 野菜120g/食以上使用
  - ・【高血圧予防】 野菜具たくさん汁物 汁少なめ
  - ・【脂質代謝異常症予防】 揚げ物を重複させない  
(焼き物 or 炒め物 or 揚げ焼きに変更)

取組み：野菜50g以上増量した汁物の提供。塩分計を用いた適塩等。



- ③ 令和3年12月22日(火) 【食堂経営者との意見交換会】  
実践事業1.2回目の振り返り
- ④ 令和3年2月 【食育普及啓発リーフレットの作成・配付】
  - ・一般県民あてには食堂内にちらし設置
  - ・全職員あてにはメール周知

## アンケート結果 [事前アンケート結果]

- ・野菜摂取必要量を摂れていないと感じている人 (男60.9% 女66.7%)
- ・野菜の好きな人72%。好き嫌いどちらでもない人は28%)
- ・9割以上の方が、飲食店等に野菜たっぷりメニューの充実希望。

## [事後アンケート結果]

- ・普段から3食ともに体験した分量の野菜が概ね摂れていた人 19%(8人)  
日により状況が異なる人 50%(21人)
- ・野菜の摂取等に注意して食べたい。
- ・3食とも野菜分量確保は難しそう…。
- ・今後の食事を考える上で参考になりました。昼食だけでも必要な野菜量等を摂取することは効果があると思いました。

## まとめ

- ・「1食分に摂りたい野菜量を実感できた」(目標量100%)に対し、実感できた人は93%(39人)であった。
- ・食堂利用者は、バランスの良い日替り定食を選択する人の増加81%(34人)など、食事選択能力が培われ、行動に結びつく変化が見られた。
- ・食堂経営者(食育実践事業者)が、食堂利用者の健康課題等を知ることで、より一層工夫されたバランスのよい食事となり、対象者に応じた適切な食事提供が可能となった。
- ・食堂経営者との意見交換等を通じ、健康管理につながる体制づくりを、年間を通じ継続して行うためには、経済的な予算措置がないと難しい事が明らかになった。

## 今後の課題

- ・日々の食事の中で、多くの野菜を摂取する、塩分摂取量を控える、脂質の多いものを控えるなど行動変容につながる具体的な取組み、環境づくりを、食堂利用者以外も含め、検討する必要がある。

## 働き盛り世代の健康応援★連絡会 の 開催(書面)

書面提出者:事業所(給食施設8カ所(受託会社含む))・寮(1カ所)・

一般給食センター1カ所・商工会・市健康課

### <内容>

「働き盛り世代の“食”を通じた健康づくり体制のあり方」

- 1) 食堂における継続可能な健康づくりのあり方について
- 2) 食堂における感染防止のための工夫 コロナ禍において
  - ① 各事業所・商工会で実施している健康課題および取り組み紹介
  - ② 今後に向けて

情報共有します!

### 【ご回答いただいた内容(一部抜粋)】

- ・野菜多めの日を設ける、バランスのとれた食事、ポスター掲示、栄養価記載など、施設により様々な取組みを継続している。
- ・平均年齢が上がってきており、健診での要所見者が増加している。
- ・肥満の割合が増えており、食育セミナーの開催してほしい。
- ・野菜摂取量促進のほかに、今後は減塩の取組みも強化していきたい。
- ・働き盛り世代の取組みによる反応は、施設により好評と答えた施設と大きな変化なしに二極化している。
- ・新型コロナウイルス感染症予防のための取組み(手洗い、衝立、アルコール消毒、一方向を向いての食事など)の様々な工夫が多く出された。

