

(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 加東

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">管内は生活習慣病の疾病別患者割合と健診結果の生活習慣病の血糖・血圧・脂質・肝機能リスク、健診受診者のメタボ・予備軍の割合が県より高い。また、管内市町のSMRは脳血管疾患系に比べ心疾患が高い。全県結果で生活習慣病の予防や改善のための食行動で「野菜をたくさん食べること」が最も多く上げられている。しかし、副菜の摂取量は1日2皿の割合が最多であり、副菜の摂取状況では食行動と啓発目標に乖離がある。
今年度の推進方策	健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育活動の推進 自然に健康になれる食環境づくり
成果	<ul style="list-style-type: none">商業施設との連携により、地域の普及啓発の拠点に期待できた。給食施設個別訪問の指導内容を汁物の食塩濃度測定を焦点にすることで事業所給食担当者に地域課題と個別訪問指導の目的を伝えられた。
今後の方向性	事業所における従業員食堂を活用した食環境づくり整備の手法をモデル事業として実施していく。

2 会議の開催状況

実施日時	令和5年12月22日14時～16時
参集者 (団体数 及び人数)	<ul style="list-style-type: none">兵庫県立大学環境人間学部 1名北播磨管内6市町栄養士 9名
協議内容	<ul style="list-style-type: none">講義 健康課題の解決に向けた目標設定・評価の考え方協議 圏域別の施策立案事業計画書及び評価指標の計画書について
今後の方策	圏域の健康課題解決に向けた事業実施の状況、評価指標の経過を引き続き確認していく。

※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	健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育推進 —生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育—		
対象及び参加者数	①一般県民 55名 ②一般県民 85名 ③管内給食施設 56施設（うち個別訪問5施設）		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①令和5年 11月25日 10～15時 やしろショッピングパーク Bio	・食材料及び食材料カードを使用したクイズや体験による野菜摂取の啓発 ・体験：フレイル予防の「10の食品点検表」を用いた食生活の聞き取り、ゲーム	公衆栄養学臨地実習生 加東健康福祉事務所
	②令和5年 11月25日 10～15時 やしろショッピングパーク Bio	・普及啓発 兵庫県版フレイル予防、SATシステムによる朝食バランスチェック、3色食品群による食べものはたらき	兵庫県栄養士会北播磨圏域 管内地域栄養士会 加東健康福祉事務所
③令和6年 1～2月 加東健康福祉事務所内 各事業所内	・情報提供 圏域内の健康課題及び事業所内で取り組める高血圧予防の食環境づくり ・従業員食堂の取組み調査 ・個別指導 従業員食堂の汁物食塩濃度測定	加東健康福祉事務所 事業所給食担当者	
成果	【成果】 ・商業施設内の普及啓発のためレクリエーションの要素を取り入れた事業計画を立案し、実施ができた。 ・職能団体と連携することで専門性の高い助言が実施できた。 ・圏域健康課題の周知内容や従業員食堂の取組み調査の質問項目をA4 1枚でまとめられた。従業員食堂の取組み状況調査票を工夫したが、事業所からの回答率向上に至らなかった。 【評価指標と目標値及び達成状況】 ・給食施設の個別指導数（目標13施設、達成状況5施設）		
今後の課題	地域の健康課題の普及啓発		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育推進 —生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育—

商業施設内での普及啓発活動 その1

レクリエーションを通して、食べものや食生活への関心を高めてもらう普及啓発を実施。



ボウリングを
きっかけに
フレイル予防の
食品群別多様性
スコアを啓発

パネル展示



手軽に作れる野菜レシピとフレイル予防を紹介

食生活で意識していても不足しがちな“野菜”

食材カードを
名前で並べかえ



手の感触だけで
野菜の名前はわかる??

商業施設内での普及啓発活動 その2

兵庫県栄養士会北播磨圏域、地域栄養士会とともにフレイル予防、朝食バランスチェック、食べものの3つの働きについて普及啓発しました。



SATシステムによる朝食バランスチェックは
結果の分かりやすく好評でした

兵庫県版フレイルチェックは
栄養士会員が聞き取りアドバイス



釣り上げた食材カード
3色の分類だと、
どれに当てはまる？



従業員食堂の食育推進

地域課題に働き世代の高血圧やメタボリックシンドロームが上がる



働き世代が過ごす時間の多い職場で食育の推進するため、
管内給食施設へ啓発



北播磨圏域の働き世代は高血圧やメタボの人が多い！

兵庫県と比較した時、北播磨圏域及び管内市町は兵庫県全体と比較すると、メタボリックシンドロームに該当する方や高血圧の方が多く結果が出ています。

血圧（収縮期）130mmHg以上 40～64歳

メタボリックシンドローム該当者 40～64歳

従業員の方が健康であることは、従業員の方の活力や組織の活性化をもたらす、結果的に企業の業績向上に繋がります。

事業所内で取り組める食環境づくり

- かけ調味料はまとめて、小さめの設置
- 食卓をするテーブルに調味料が置かれていない
- かけ調味料を使いやすい環境になります
- 小さめの容器にすることで、かける量の調節がしやすくなります。
- 汁物はうま味しつかりや具を多め
- だしやうま味を効かせるとおいしさがアップ
- 汁物の具が増えると液量そのものが少なくなり、食塩の摂取量を少なくすることができます。

みそ汁の味付けの濃さを数値でみてみませんか？

従業員食堂で提供しているみそ汁の種類別の食塩濃度を計測して、味付けの状況を確認して見ませんか？（所要時間15分程度）
加味調味料使用量の多いみそ汁の味付けを調査し、結果をお知らせします。
事業所でご利用いただいたものは、みそ汁等の少量（約500ml程度）のみです。

下記にご記入のうえ、FAXで送付して下さい。

事業所名	
ご担当名	
ご連絡先（TEL番号）	
令和6年3月31日以前で対応可能な日時や時間帯をお知らせください(※)	①
特定日の場合は日程、対応可能な時間帯を記載ください ② 月曜日 14:14～16時 ③ 火曜、水曜の16時頃	② ③

※ ご返信いただいた日曜日をとも含めて訪問日について場所よりご連絡いたします。
※ 汁物の1人前分量がわかれば食塩濃度を併せて食塩量を計算いたします。

従業員食堂の取組についてお問い合わせください。
下記の事項について従業員食堂で取り組まれていることはあります。
実施されていることがあれば、□にチェックをお願いいたします。

- フレッシングやソースの量を減らす、量の調節ができる。
- かけ調味料は業務用の容器から、使用量を調節しやすい容器に入れ替えて設置している。
- 従業員の方が食卓をするスペースが広く距離にかけ調味料を置いていない。
- 漬物など食塩含有量の多い罐立を使用する時は小皿で提供している。
- 口おし等の小分けを、食卓に小皿として提供している。
- 給食提供時にはお食事レングスを導入している。
- 1食あたりの食塩量が3.5g未満の罐立が提供されている。

兵庫県加東健康福祉事務所 健康管理課行き（本票のみ送付ください）
FAX 0795-42-6228（問合せTEL：0795-42-5111 内線324）
お忙しいところ、ご返信ありがとうございます。

北播磨圏域の働き世代の健康課題と高血圧予防に向けて
従業員食堂でできる取組事例を紹介しました

従業員食堂の個別訪問結果について

訪問日時 令和 年 月 日

事業所名 種

本日は給食指導指導の個別訪問にご協力いただき、ありがとうございました。
食塩濃度測定が実施できずご協力いただけなかった場合は、今後の実施機会を伺ってまいりますので、今後ともご協力をお願いいたします。

食塩濃度測定の結果

測定した献立 食塩濃度(測定結果)

みそ汁やスープの汁物・味噌の汁 本日、ご準備していた献立
その他() 献立の食塩濃度は ()%でした。

食塩摂取量(換算)

1人前分量は、()gでした。
1人前量全てを食べた場合、食塩濃度測定結果より
汁物の食塩摂取量は、約()gに相当します。

食塩濃度の目安

濃度 (%)

薄味 0.5 0.7 0.9 1.1 1.3 1.5 1.7 濃い味

目安の濃度

1日の食塩摂取目標量

兵庫県では1日8gを目標としています

目標値 (g)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※ 二色薄味・種やトッピング食材にそのものにも食塩は含まれています
ゆずうどん(30g)・ゆで中華麺(30g)・ゆず汁(100g)・ゆず汁(100g)
かまぼこ(100g)・そぼろ(100g)・ゆず汁(100g)
焼き餅(30g)・メンマ(100g)・ゆず汁(100g)

※ 資料：食塩の摂取量の調査結果(令和5年度) 健康課作成

申込みがあった
事業所でみそ汁の
食塩濃度測定を実施。
その場で結果還元。



- ・ 食塩濃度測定したことがないので申込みした。
- ・ 利用者ニーズを考慮すると薄味は難しい