

(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 丹波健康福祉事務所

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 (H28)であり、全国および県平均より少ない。昨年度実践事業を実施した給食施設では、野菜摂取量の認識と実態の乖離がみられた。 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、野菜の摂取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の健康意識を高める必要がある。
今年度の推進方策	・働き盛り世代やその食を取りまく事業所、スーパーマーケットで、丹波圏域の野菜摂取不足について情報発信に取り組む。 ・労務担当者と給食担当者が一緒になって従業員の健康づくりに取り組む事業所を開拓する。
成果	・スーパーマーケットでの活動や、給食施設、食品衛生協会への情報提供、さらには丹波新聞の一面に掲載された事で、多くの人が丹波圏域の野菜摂取量不足を知り、自身の摂取量を振り返るきっかけができた。 ・事業所での活動や会議を通して、まずは従業員の健康課題を把握する重要性を認識し、従業員への情報発信について前向きに検討する事業所もあった。 ・平成26年度から働き盛り世代に対して取り組み、過去に連携した1事業所は肥満の割合がピーク時から約10%減少しており、現在も事業所自身で積極的に取り組みを継続している。
今後の方向性	・丹波圏域の野菜摂取不足について、啓発の場の拡大を図る。 (スーパーマーケットや駅等) ・給食弁当を利用している事業所や製造業者も視野に入れて取り組む。

2 会議の開催状況

実施日時	平成31年3月12日(火)15:00～16:45
参集者 (団体数 及び人数)	管内4事業所 丹波市商工会、丹波市健康課 (合計 6団体、7名)
協議内容	働き盛り世代の元気を維持するための関わりについて ・効果が見られた事業所の活動発表 ・各事業所、機関での取り組み及び給食の紹介 ・給食弁当等に関する調査結果報告 ・健康診断結果の活用方法について
今後の方策	・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。 ・給食弁当利用事業所とともに、弁当業者も視野に入れ、安くて栄養バランスも整った食事の提供やその他の効果的な取り組みについて情報交換をする。

※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	「健康課題に応じた食べ方」と「野菜摂取量の増加」			
対象及び参加者数	一般県民（スーパーマーケットA及びB店利用者） 某事業所従業員			
事業内容	日時・場所	内 容		講師・運営スタッフ
	平成30年10月14日（日） 10時～15時 スーパーマーケットA （丹波市内）	◆啓発活動 店内各所に野菜不足啓発ポスター掲示（イベント終了後も継続） ◆イベント ・展示（野菜70g分の小鉢） ・クイズ（市販弁当の野菜重量、1日分の野菜摂取目標量） ・アンケート（野菜摂取の意識等）		スーパーマーケットA 丹波健康福祉事務所 健康管理課員
	平成30年10月20日（土） 10時～15時 スーパーマーケットB （篠山市内）	◆啓発活動 店内各所に野菜不足啓発ポスター掲示 ◆イベント ・展示（野菜70g分の小鉢） ・クイズ（市販弁当の野菜重量、1日分の野菜摂取目標量） ・アンケート（野菜摂取の意識等）		スーパーマーケットB 丹波健康福祉事務所 健康管理課員
	平成31年1月17日（木）12時～13時 某事業所食堂等	◆アンケート（10月、2月） 野菜摂取と給食に関する意識調査 ◆食堂における食育活動 ・モニター上映（食べ方のポイント） ・掲示（セルフサービスのごはんやサラダの目安量、従業員の健康状態等） ・展示（野菜70g、350gの目安量）		事業所労務担当者 丹波健康福祉事務所 健康管理課員
成果	【成果】 ・スーパーマーケット2店舗合わせて約400名（アンケート回収197名、媒体配布のみ200名以上）に、野菜摂取への意識向上を呼びかけることができた。 また、本事業を通じ、店舗責任者に野菜不足周知の重要性を理解してもらえたと同時に、店舗スタッフやお客様へ丹波圏域の野菜不足について啓発の場となった。 ・某事業所では、専任の労務担当者がいない中で、セルフサービスのご飯やサラダの目安量の掲示やモニター上映等、可能な事から取り組みを始めていただくきっかけができた。掲示については継続的に実施されている。			
	【評価指標と目標値及び達成状況】			
	指標	目標値	実践活動後	達成状況
野菜摂取量について足りているので維持、又は不足しているので増やそうと思う人の割合	95%	95% ※スーパーマーケット (n=197)	○	増やそうと思わなかった人の理由例 ・野菜が嫌い ・高値だから 等
掲示や実践活動をふまえ、意識面や行動面に変化があった人の割合	70%	17名 ※事業所 (n=27)	×	n数が少ないため実数で記載
今後の課題	・事業所で提供する給食だけでなく、給食弁当を利用している事業所や製造者も視野に入れ、新たなモデル事業所での取り組みを進める。 ・今年度未介入のスーパーマーケットや駅等、啓発の場の拡大を図る。			

※プログラムや内容が分かる資料を抜粋し添付すること。

ポイント① 某事業所における健康課題への取り組み

健診結果から見た現状とその改善に向けた実践しやすい食べ方を提案

(H29 健康診断結果より)

- ・ 肥満 …27%
- ・ 最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上 …32%

現状

(事前アンケートより) N=70

- ・ 卓上調味料を食べる前からかける …37%
- ・ 食べる順番を意識していない、あまり意識していない …56%
- ・ よく噛む事を意識していない…31%

肥満、高血圧予防を視野に入れた健康への意識強化を図る



昼休みの食堂を利用
食べながら見られる
モニター上映で啓発

余分な食塩をカット！
まずは卓上調味料の塩分量を知る



サラダで野菜の量を体感
セルフサービスで

ポイント② 野菜不足の現状を知ってもらい、必要量(350g)を体感

ポスター掲示・チラシ配布

スーパーマーケットで野菜の量を体感



野菜 100g 実寸大
(A4 サイズ)



スーパーマーケット等で



350g 計量に
チャレンジ!

野菜量推測クイズ
(販売中の弁当等)



活動を通して、多くの方が自身の野菜摂取不足に気づき、増やそうとするきっかけになりました!

(参考) スーパーマーケットでのアンケートより (n=197)

- 足りているので維持しようと思う 16.8%
- 不足しているので増やそうと思う 78.3%

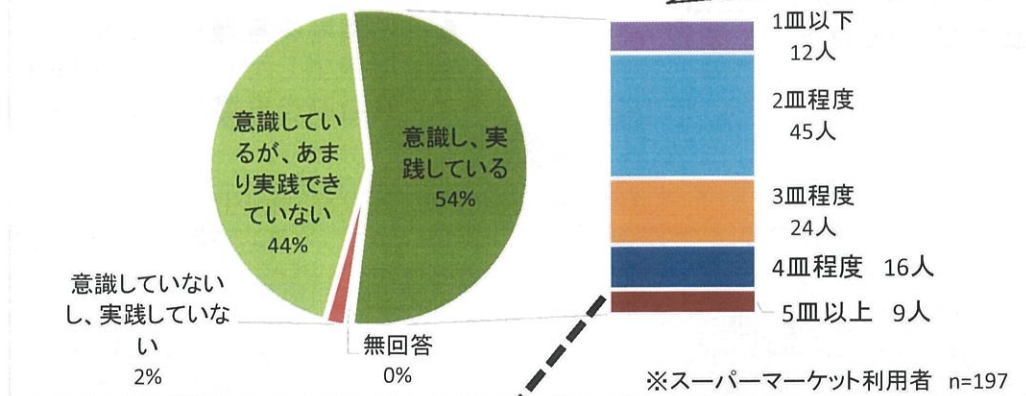
ポイント③ 食意識アンケートの実施

アンケートから見たこと

「野菜をたくさん食べている」という認識と実態に差がある

野菜をたくさん食べるよう心がけていますか。
また、実行していますか。

普段、野菜料理を1日何皿程度食べていますか？
(実践している106名中)



目標量（5皿以上＝350g以上）達成者は9名（8%）…

ポイント④ 情報交換会の実施

働き盛り世代の健康応援★連絡会

参集者：事業所（給食施設3カ所、給食弁当利用1カ所）・商工会・市町健康課

<内容>

- ・効果が出ている事業所等の取り組み状況報告
- ・各事業所の給食紹介
- ・給食弁当等に関する調査結果報告
- ・健康診断結果の活用方法について

情報交換を行い、それぞれ可能な取り組みを検討しました！

<参加者の声>

メイン料理は、野菜のかさ増しで経費削減と身体に良い給食に！

健康宣言しました！

健診後の個別フォローが中心。今後は健康課題を周知することから始め、従業員全体の気運を高めたい！

取り組みました！

- ①漬物は取り放題から小皿での提供に
- ②卓上醤油差しをスプレー式に変更

それぞれの事業所や商工会等で可能な取り組みを増やしていく有意義な情報交換ができました

