

(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	丹波圏域は野菜摂取量が全国平均よりも少ない。食生活に課題の多い働き盛り世代においては、個人の健康意識を高めることが重要である。 また、事業所で提供される給食は大きな役割を担っている。 しかし事業所給食では対象者の嗜好が優先される傾向がある。労務担当、給食運営担当が従業員の健康課題を把握し、働き盛り世代の食生活改善に向けた給食内容の改善、従業員の意識変容を促す支援をする必要がある。
今年度の推進方策	・事業所給食施設における野菜提供量の把握及び増加、段階的減塩 ・従業員の健康意識向上
成果	食育実践活動実施事業所では、従業員食堂の献立内容や提供方法が見直され、食堂を活用した健康づくりにつながった。 また、健やか食育推進会議を通じて、各事業所における取り組みを押し進めるきっかけができた。
今後の方向性	・働き盛り世代やその食をとりまく事業所、コンビニ、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。

2 会議の開催状況

実施日時	平成30年3月7日(水) 15:00~16:30
参集者 (団体数 及び人数)	5事業所(労務担当者、給食担当者)、丹波市商工会、丹波市健康課(保健師、栄養士)
協議内容	①情報提供「丹波圏域の食生活の現状について」 ②事例発表「事業所における取り組み」委託、直営運営の2事業所より ③意見交換「従業員の健康のために事業所で取り組めることについて」
今後の方策	・各事業所が実践状況を報告し、さらに実施可能な取り組みを増やす。 ・当日急遽欠席となった施設もあったが、新たに3事業所から参加の意向があった。引き続き、他の事業所を巻き込めるような開催方法を検討する。欠席施設には予め取組みや課題について情報収集し、会議後は他事業所の情報を還元する等、より多くの事業所が健康意識を高める配慮をする。

※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	「野菜摂取量の増加」と「食べ方（ベジ・ファースト、よく噛むこと）」			
対象及び参加者数	A社労務担当者、給食担当者、従業員 74名(セミナー参加者37名) B社労務担当者、給食担当者、従業員194名(食堂利用者約80名)			
事業内容	日時・場所	内 容		講師・運営スタッフ
	H29. 8. 1~8. 31 B社	給食モニタリング (提供給食の栄養価計算、評価)		B社給食担当者 丹波健康福祉事務所 健康管理課栄養士
	H29. 10. 16 13:00~14:00 H29. 10. 26 15:30~16:30 A社	◆アンケート 野菜摂取と給食に関する意識調査 ◆セミナー ①講話 ・健診結果報告 ・野菜の必要性、必要量、食べ方 (ベジ・ファースト)について ②展示、体験 いつもの料理の野菜量を知って、350gを実感しよう。 ◆セミナー内容を食堂で常時啓発		A社労務担当者 丹波健康福祉事務所 健康管理課栄養士 保健師
	H29. 10. 25 12:05~13:00 (昼休憩) B社食堂	◆アンケート 野菜摂取と給食に関する意識調査 ◆セミナー ①講話 ・健診結果報告 ・野菜の必要性、必要量、食べ方 (ベジ・ファースト)について ・給食モニタリング結果報告 ②展示 いつもの料理の野菜量を知って、350gを実感しよう。 ③特別メニュー提供 「野菜たっぷり郷土料理」 ◆セミナー内容を食堂で常時啓発		B社労務担当者 〃 給食担当者 丹波健康福祉事務所 健康管理課栄養士 保健師
成 果	【成果】 ・委託給食のA社では給食で野菜の摂れる新メニューや揚げない魚メニューを取入れたり、食堂前の待合室に新たに血圧計が置かれる等、給食以外の健康面での取組みも進んだ。直営給食のB社では卓上調味料が廃止された。 ・従業員は、野菜から食べることやよく噛むこと、野菜の量に対する意識が高まる等の変化が見られた。			
	【評価指標と目標値及び達成状況】			
	指標	セミナー前	目標値	セミナー3M後
野菜から食べるよう意識している人の割合	64%	未設定 (今年度を基準に 今後設定)	87%	-
1日3皿以上野菜料理を食べる人の割合	9%	35% (参考:H28ひょうご 食生活実態調査 20代の結果)	14%	×
※上記数字はA社のみの評価です。(B社はセミナー前後で母数に大差あるため未記載)				
今後の課題	・事業所が従業員の健康づくりを引き続き取り組むための支援の在り方 ・未だ実践していない事業所が取り組めるきっかけづくり			

※プログラムや内容が分かる資料を抜粋し添付すること。

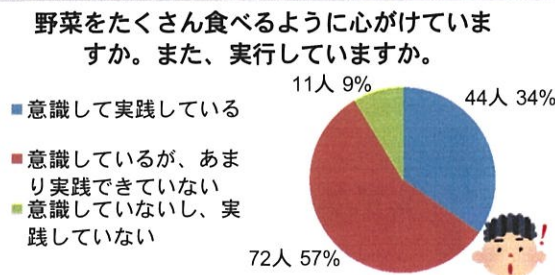
平成29年度健やか食育プロジェクト事業
丹波健康福祉事務所における働き盛り世代への取り組み

◦◦事業所(直営・委託給食)と連携した食育実践活動◦◦

連携した2つの事業所について

	A社(委託給食)	B社(直営給食)
現状	<ul style="list-style-type: none"> 肥満者の割合が高い →H27～運動やセミナー等で健康づくりに取り組む 高血糖の該当者が多い 	<ul style="list-style-type: none"> H25 食堂開始から肥満者増加 →メニューの見直しや掲示で改善に取り組む 栄養士不在
取り組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> 従業員に対し、高血糖対策として野菜摂取量の増加や食べ方への意識を高め、給食にも反映させる 	<ul style="list-style-type: none"> 従業員に対し、野菜摂取量の増加や食べ方への意識を高める。 給食の栄養価計算、評価をはじめとした情報提供を行い、給食に反映させる。

セミナー前に実施したアンケート調査からわかったこと



たくさん食べていると答えた人は44人いたにもかかわらず、野菜料理を1日4皿以上食べていると答えたのは6人でした。(2社合計127人中)



食べているという意識と実態に差が…
野菜を十分に食べているつもりかも!



キーワードは
「野菜摂取量の増加」と「食べ方(野菜を最初に食べる・よく噛むこと)」

1 セミナー開催(健診結果報告、講話、野菜の量推測クイズ、展示等)

350gの野菜計測にチャレンジ

予想以上に多い…
鍋にしたらいっぱい食べられるなあ～

一皿の目安

各70g

こんなにも小鉢に盛らないなあ～

興味津々…

野菜のグラム数クイズ

へえ～、野菜ってあまり入っていないなあ～

今日食べた給食の野菜量

特別メニューで野菜たっぷり
246gも摂れた!

2 社員食堂で普及啓発

給食の栄養価計算結果



食べる人が、栄養バランスを
考えるヒントに！



セミナー内容を周知



食塩の多さや、揚げ物の脂質の多さが
一目で分かるように表示しました。
おおよそ栄養バランスの整った献立
でした。

<社員食堂の変化>

A社(委託)

- ・野菜が摂れる新メニュー、大豆肉使用メニュー、揚げない魚メニューを取入れるようになった

B社(直営)

- ・セルフサービスのご飯前に適切な量とエネルギー量を掲示するようにした。
- ・卓上調味料を廃止した。 …等々

<従業員さんの声>ご自身や周りで変わったことは？

- ・家族にベジ・ファーストが良いことを話した。娘、祖父も実践している。
- ・買い物で野菜を毎回購入、外食ではサラダ付を食べるようになった。
- ・カロリーを気にして食事するようになった。
- ・ゆっくり食べて、会話がしやすくなった。
- ・食堂の掲示物を見る人が増えた。 …等々

。 。 。 働き盛りの健康応援☆連絡会の開催 。 。 。

参集者：給食施設を持つ事業所(5カ所)・商工会・市町健康課

- ①丹波圏域の現状について再確認
- ②実践事業所の事例発表
- ③意見交換～従業員の健康づくりのために取り組めることについて～

<参加者の声>各事業所で取り組みそうなことは？

- ・ドレッシングをノンオイルに変更する。
- ・ご飯のエネルギー量を掲示して量を意識させる。
- ・「ヘルシーメニュー」を「からだに良いメニュー」等の名前の変更や、ヘルシー＝量が少ないというイメージの払拭を図る …等々