

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 赤穂健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

| | |
|----------|--|
| 食育推進課題 | <ul style="list-style-type: none"> 管内においては、糖尿病を原病とする人口透析患者の割合や要介護者の尿病有病割合も高い地域である。40～65歳においては、メタボリックシンドローム該当者が兵庫県に比較して多く、血糖や脂質コントロールのための薬を服用している者も多い傾向がある。働き盛り世代への健康教育・食生活の改善に向けたアプローチが必要である。 働き世代にアプローチするためには事業所給食の食環境づくりの促進が必要で、職場での食環境づくりが重要であることを事業者を理解してもらい、従業員（働き世代）が食事を選択する力を培う。 若い世代の健康課題として朝食欠食と女性のやせがあり、親世代の朝食を食べない習慣が家庭環境に影響している可能性もあることから、高校生と保護者が集まる機会に食育イベントを実施することで、働き盛りである保護者とこれから自立する世代の双方への啓発を通じて現状を把握する。 赤穂管内で活動する栄養士と連携しながら食育活動を進めることで、支援・連携体制の充実を図り、地域で取り組む食育活動を促進する。 |
| 今年度の推進方策 | <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育推進 働き世代の健康に配慮した食環境整備 食育活動を推進するための栄養士連携体制の充実強化 |
| 成果 | <ul style="list-style-type: none"> 会議の構成機関・団体間において管内の健康課題や食育の取組について共有を図ることで、課題解決に向けての取組や連携方法を考えるきっかけとなった。 モデル事業所での食育イベントを通じて職場での食環境づくりについて事業者を理解を得ることができた。 これから自立する世代とその保護者に向けて、朝食欠食や若い女性のやせについて啓発する機会となった。 |
| 今後の方向性 | <ul style="list-style-type: none"> 国、県及び各市町食育推進計画に基づいた重点的な取組の促進 地域課題を関係機関・団体と共有し、連携による取組の充実を強化 |

2 会議の開催状況

| | |
|------------------|--|
| 実施日時 | 令和8年2月3日（火） 10:00～11:30 |
| 参集者 (団体数及び人数) | 赤相いずみ会、相生商工会議所、赤穂商工会議所、上郡町商工会、アース製薬(株)、相生市（子育て元気課）、赤穂市（保健センター）、助言者 齊藤京子氏 7団体 8名 |
| 協議内容 | <ul style="list-style-type: none"> ①令和7年度 健やか食育プロジェクト事業実施報告について ②各機関・団体の取組報告・次年度の計画について ③食育実践活動の今後の展開について |
| 今後の方策 | 令和4年から4回目の開催となり、会を重ねるにつれて、関係機関・団体における食育の取組状況や課題の共有を図り、働き盛りにおけるアプローチ方法や連携可能な取り組みについて活発な意見交換できるようになってきた。引き続き、地域一体感を持って、食育の推進に取り組むことで、関係機関・団体と協力して効果ある食育推進を目指す。 |

※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 | 今からでも遅くない！見直そう、働き盛りの食生活！ ～地域で取り組む食育活動を目指して～PartIV～ | | |
| 対象及び参加者数 | 食育イベント参加者 ①相生高校 80名 ②アース製薬(株)坂越工場 139名 ③相生産業高校 255名 ④ネツレン赤穂工場(高周波熱錬(株)) 34名 ⑤ 相生商工会議所750施設、赤穂商工会議所1,000施設、上郡商工会300施設 | | |
| 事業内容 | 日時・場所 | 内 容 | 講師・運営スタッフ |
| | ① 6月14日(土) 相生高校文化祭 | <高校生とその保護者> 自立を目前とした高校生とその保護者(働き世代)に、文化祭にて朝食欠食や食事のポイントについてのクイズやパネル展示を実施。 | 学校教諭、 相生市いずみ会、 相生市栄養士、 赤穂健康福祉事務所 栄養士、 |
| | ② 9月1日(月) アース製薬(株) 坂越工場 パネル展示は 9月1日～4日 | <モデル事業所のニーズに応じた取組> 給食喫食者を対象にクイズを実施し、食材の選び方について啓発。 パネル展示にて、食塩を多く含む食材や減塩のコツについて説明。食生活に関するアンケートも実施。 | モデル事業所総務部 担当者、 管内給食施設協議会 ワーキングメンバー、 赤穂健康福祉事務所 栄養士 |
| | ③ 11月14日(金) 相生産業高校 文化祭 | <高校生とその保護者> 自立を目前とした高校生とその保護者(働き世代)に、文化祭にて若い女性のやせや食材選びのポイントについてクイズやパネル展示を実施。 | 学校教諭、 相生市いずみ会員、 相生市栄養士 赤穂健康福祉事務所 栄養士、 |
| | ④ 11月26日(水) ネツレン赤穂工場 (高周波熱錬(株)) | <モデル事業所のニーズに応じた取組> 給食喫食者を対象にクイズを実施し、食材の選び方について啓発。 パネル展示にて、食塩を多く含む食材や減塩のコツについて説明。食生活に関するアンケートも実施。 | モデル事業所 業務課 担当者、 管内給食施設協議会 ワーキングメンバー、 赤穂健康福祉事務所 栄養士、 |
| | ⑤ 2月～3月 | <管内商工会議所・商工会会員への啓発> 会員企業に送信する会報誌へ食育リーフレットを同封し、啓発を実施。 | 相生商工会議所、 赤穂商工会議所、 上郡町商工会、 赤穂健康福祉事務所 栄養士、 |
| 成果 | 働き盛りを対象に「コンビニ・スーパーで賢く選ぶ！健康ごはん」と題したリーフレットを作成し、広く配布することで、食事の選び方のポイントを分かりやすく啓発する事が出来た。 モデル事業所では、加工食品の食塩量への注意喚起を目的として、「隠れ塩分をさがせ！」というパネルを作成し、食塩が多いと思う食品を投票してもらった。これにより、加工食品に含まれる食塩量への関心が深まり食習慣を見直す契機となった。また、減塩に関するパネルや啓発動画を展示したことで、参加者自身の健康や食生活を振り返り、改善へ向けた意識が高まった。なお、これらの取組の充実には、給食施設協議会ワーキングメンバーの協力が大きく寄与した。高校の文化祭においては、適正体重を知らないという生徒に早見表を活用して確認してもらうことができた。プレコンのパネル展示をすることで、体形誤認の説明を交えながら、自立後の生活についても考えてもらう機会となった。 | | |
| 今後の課題 | <ul style="list-style-type: none"> 働き世代の無関心層に向けた健康教育。 働き世代の現状と課題を見出し、健康経営という観点から、企業と連携体制を促進する。 やせ願望と実際の体形のギャップについて地域の傾向を整理し、啓発に向けた取組を進める。 | | |

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。



今からでも遅くない 見直そう、働き盛りの食生活

～地域で取り組む食育活動を目指して～

PART **IV**

赤穂健康福祉事務所管内では糖尿病や糖尿病から透析患者へ移行する方が多く、地域の健康課題となっています。また、事業所給食を利用する方の肥満率が20%超とメタボリックシンドロームの方が多く傾向にある一方でやせの割合も約10%であることから、働き世代の健康教育・食生活改善のアプローチが必要です。

令和7年度の取り組み

働き盛り世代を対象として4年目

2か所のモデル事業所で“おいしく減塩するコツ”をテーマに健康イベント行いました。

働き盛りは年齢の幅も広く対象者によって課題を見極めながら事業を進めるよう心掛けました。

働き盛りに加えて、これから働き世代となる自立目前の高校生にも食育活動を実施し、地域課題解決に向けて取り組みを進めました。

これまでの取り組みの概要

- 令和4年度 モデル事業所（2工場）での実践活動
コロナ禍でのハイブリッド開催
- 令和5年度 モデル事業所での実践活動に加えて
商工会議所での健康経営の講話を実施
- 令和6年度 モデル事業所での個別栄養相談や
朝礼時に講話を実施

若い世代への取り組み

高校の文化祭で高校生とその保護者を対象に食育イベントを開催

これから自立する高校生とその保護者に向けて啓発を行い、食育に関心をもってもらう機会となりました。



食品選択クイズ実施

積極的にクイズに参加され、関心をもっていたいただきました。“コンビニで何をよく買うかな？”という身近な話題から食品の選び方のポイントを伝えました。



プレコンについて パネル展示の啓発

アンケートより適正体重を知らない割合が4割でした。また“ダイエットをしたことがある・今後しようと思っている”と回答した人が約7割でした。

プレコンとは・・・
将来の妊娠に備えて、
今から体と生活を大切にすること

見えてきた課題

もっとやせたいと感じている若者たち

適正体重を知らないと答えた参加者は高校生で46%、その他保護者等で26%であり、早見表を用いて参加者自身の適正体重を確認してもらいました。女子生徒の中には適正体重以下であるのにダイエットをしようと思っていると回答するなど、現実と理想が歪んでいるという傾向がありました。必要以上のダイエットは体に悪影響であることや、将来を見据えたからだづくりの大切さを啓発していく機会の重要性を感じました。



糖質の少ない食品はどれ？

メロンパン、ツナマヨおにぎり、コーラ、フライドポテトの中で一番糖質が少ないと思う食品にシールを貼ってもらいました。

「フライドポテトにも糖質があるの??」など様々な感想があり、このような啓発の機会を継続して取り組む必要性を強く感じました。



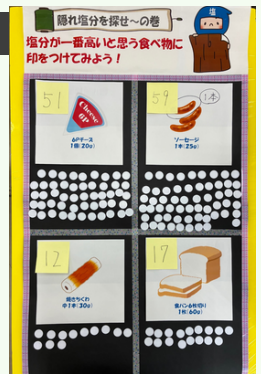
働き世代への取り組み

モデル事業所で“減塩のコツ”をテーマに食育イベントを実施

2か所のモデル事業所にて食育イベントを開催しました。管内給食施設協議会とのコラボ実施とし、ワーキングメンバーと減塩パネルの展示やリーフレットの配布をしました。
 食堂にて昼食時間の開催となりましたが「手軽に受けられてよかった」などの感想をいただきました。一緒にご飯を食べに来た方々で楽しくクイズに参加される様子が印象的でした。

隠れ塩分をさがせ！！

チーズ、ソーセージ、ちくわ、食パンの中で一番塩分が多いと思う食品にシールを貼ってもらいました。知らず知らずのうちに塩分を摂取してしまう傾向があります。「食パンに塩分が含まれているなんて～！！」と参加者の気づきがありました。



ネツレン赤穂工場 (高周波熱練 (株))
 「工場勤務で運動量が多いから、塩分はたくさん摂っても大丈夫！」ではありません！塩分の目標量ってこんなに少ないの？と知っていただく機会になりました。

アース製薬(株)坂越工場
 139名と多くの方が参加されました。食塩のパネル展示からラーメンの食塩量に驚く声がありました。家族にも伝えたいなどの感想もいただきました。

リーフレットで啓発

コンビニ・スーパーで賢く選ぶ！健康ごはん

年代別・身体活動に応じた必要エネルギー量や、コンビニ・スーパーで食品を選ぶ際に気を付けてほしいポイントをまとめました。
 減塩のコツに加え、血糖値や血圧が高めの方へのアドバイスも掲載しました。



各種イベントにおいて説明および資料配布を行うとともに、商工会議所には会員向け郵送物への同封を依頼しました。

食育推進会議

一緒に考えたい、これからの食育

R4年度から取り組んでいる働き盛り世代への食育について、参画いただいた関係機関・団体とともに、それぞれの取組の情報共有を図りながら、さらに連携の幅を広げ、地域一体となった取組をめざします。

| | | |
|-----|---|--|
| 開催月 | 令和8年2月 | 構成員 赤相栄養士会 赤相いずみ会 相生商工会議所 赤穂商工会議所 上郡町商工会 アース製薬(株) ネツレン赤穂工場(高周波熱練(株)) 相生市、赤穂市、上郡町 |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> 赤穂健康福祉事務所より報告「令和7年度 健やか食育プロジェクト事業実施報告について」 共有「各機関、団体の取組報告・次年度計画について」 協議「食育実践活動の今後の展開について」 | |

この会議での出会いをきっかけに相生市・相生市いずみ会・相生商工会議所合同による働き盛りを対象とした食育事業が実現しました！

会議では食育の取組状況や課題の共有を図り、働き盛りの食生活について活発な意見交換をしていただきました。地域の一体感を大切にしながら、実りある食育の実践を進めていきたいです。

