

2021 年度

行政栄養士による活動事例集

2022 年 7 月

公益社団法人 日本栄養士会

【趣旨】

行政栄養士の公衆栄養業務におけるマネジメント力、事業計画力や事業推進力の向上を目指し、地域保健対策の実践に役立てるため、公衆衛生職域会員による活動事例を収集し、事例集を作成します。

【活動事例テーマの分類】

行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本方針（行政栄養士業務指針）（平成 25 年 3 月 29 日健が発 0329 号第 4 号 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課長通 知）では、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化の予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持や向上を目指し、新しい時代の要請に対応するため、行政栄養士の役割を示しております。

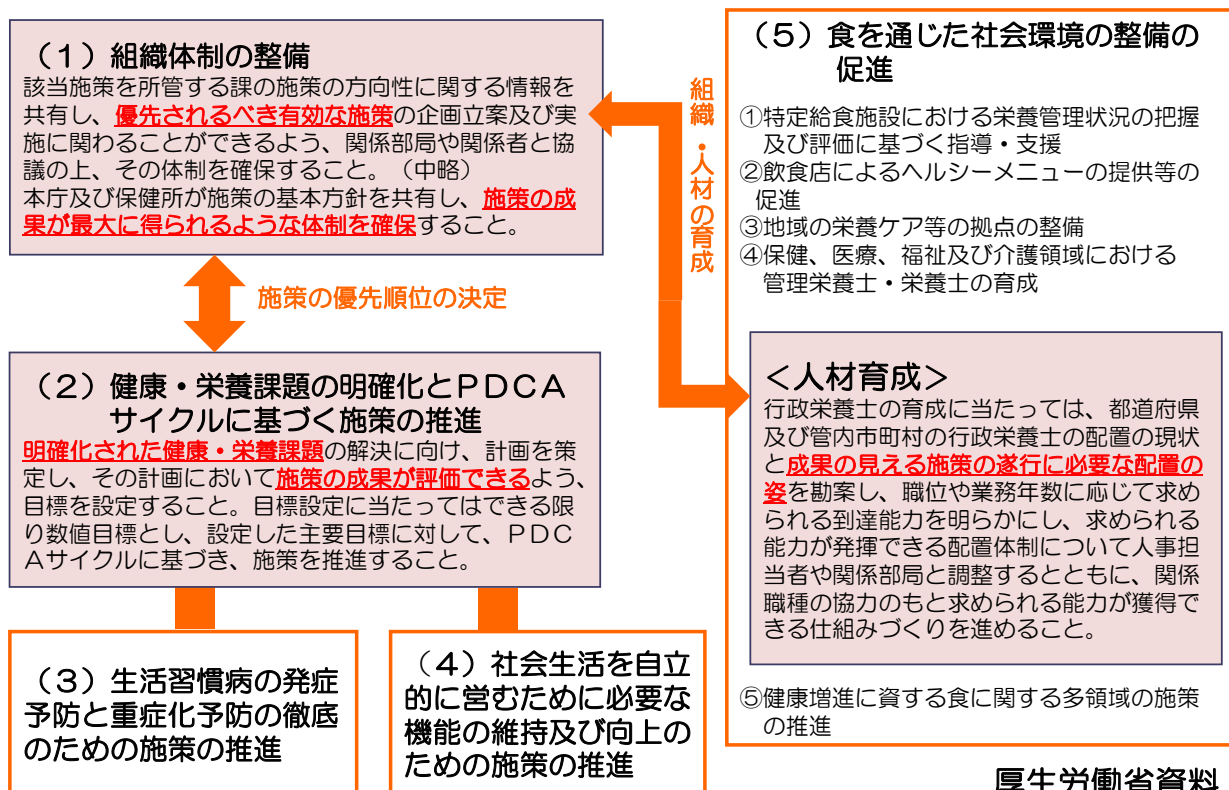
業務指針は、栄養施策の成果を最大に得るために、都道府県、保健所設置市、市町村に おける業務の基本的な考え方を下図のとおり、（１）と（２）に基づき、（３）（４）（５）の具体的な施策を展開する構成となっています。

そこで、業務指針の（３）（４）（５）をテーマとして、具体的な活動事例を収集します。

活動事例のテーマ（３）（４）（５）は、次のとおりです。

- （３）生活習慣病の発症予防と重症化徹底のための施策の推進
- （４）社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進
- （５）食を通じた社会環境の整備の促進（自然に健康になれる食環境づくりの推進）

◆健康日本 21（第二次）と行政栄養士の業務の推進 ～施策の成果を最大に得るためには～



【重点テーマ】

経済財政運営と改革の基本方針 2020～危機の克服、そして新しい未来へ（令和 2 年 7 月 17 日閣議決定）では、今回の感染拡大を契機として、柔軟な医療供給体制、データ利活用、健康予防の重要性が再認識されたとし、ポストコロナ時代を見据えた「新たな日常」に対応した予防・健康づくり、生活習慣病や重症化予防を多職種連携により推進するとされている。

また、活力ある「人生 100 年時代」の実現に向けて、健康寿命の更なる延伸が課題であり、成長戦略フォローアップ（令和 2 年 7 月 17 日閣議決定）においても、予防・健康づくりに向けた個人の行動変容につなげる取組の強化が挙げられている。

そこで、事例収集の重点テーマは、新型コロナ感染症への対応等を踏まえ、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業について収集します。

また、高齢者の介護予防・フレイル対策や頻発する自然災害に応じた栄養・食生活支援の事例についても引き続き収集しますので、よろしくお願いします。

【重点テーマに関する事例の一例】

- 既存の他事業を活用した生活習慣改善に向けた取組（例：乳幼児健診等の場を活用した塩分チェックや薄味のすすめによる生活習慣改善に向けた取組）
- ICT 等を活用した健康教室の実施や健康情報の発信の取組とその効果
- 「新たな日常」における健康課題の分析と改善に向けた取組
- コロナ禍での感染対策を踏まえた各種教室や健康づくり事業の取り組みとその効果
- 低栄養傾向や低栄養の高齢者の実態把握及びその背景の分析等を進め、改善に向けた効果的な計画の立案、取組の展開
- 高齢者の多様な心身の課題に対応した疾病予防・介護予防のための多職種との連携による取組
- 災害時でも「健康的」な食事を支援するための栄養施策の立案や具体的な取組

【掲載事例】

活動事例は、原則として各都道府県栄養士会で 2 事例（実施主体が都道府県のを 1 事例、保健所設置市及び特別区、市町村が実施主体のを 1 事例）として収集しました。

今回は、都道府県が実施主体〇事例、保健所設置市及び特別区、市町村が実施主体〇事例を掲載しています。

【掲載一覧表（目次）】

- 都道府県が実施主体の事例No. 1 ～ 2 9、保健所設置市及び特別区、市町村が実施主体の事例No. 3 0 ～ 6 5
- 活動事例のテーマ（3）（4）（5）は、次のとおりです。
 - （3）生活習慣病の発症予防と重症化徹底のための施策の推進
 - （4）社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進
 - （5）食を通じた社会環境の整備の促進（自然に健康になれる食環境づくりの推進）
- 重点テーマの事例を、「◎」で示しています。
 - 都道府県：14 事例 保健所設置市及び特別区、市町村：6 事例

2021年度 行政栄養士による活動事例集 一覧(都道府県)

都道府県の事例 1～10									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎:重点			添 付 資 料	ICT ツール
					(3)	(4)	(5)		
北 海 道	1	北海道十勝総合振興局保健環境部保健行政室	新型コロナウイルス感染症クラスター発生施設における食事提供等状況把握	対象施設にクラスター発生時の食事提供体制等調査を実施し、集計結果を課題明確化への活用や対応状況の共有を行った。			○	有	無
青 森 県	2	青森県農林水産部総合販売戦略課	商標「だし活」を活用した商品開発依頼(セールス活動)	県内食品卸売業者と共同で、「だし活」マークの貼付、県産品のホームページへの掲載等販促活動を行った。2 年間で 11 企業が「だし活」23 商品が誕生。2 社は、定期的な「だし活」商品開発を継続中。			○	無	有
岩 手 県	3	岩手県奥州保健所	コロナ禍における心とからだの健康づくりの推進について	働き盛り年代の健康づくり出前講座、参加継続型出前講座、事業所訪問、食料品販売店と連携した普及啓発を行った。	◎		○	有	無
宮 城 県	4	宮城県気仙沼保健福祉事務所	家族ぐるみの生活習慣改善を目指す「かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ」	管内の小学校や幼稚園、保育所等单位で親子で取り組み、7日間実施できた人は、運動で子ども86%、保護者53%、食で子ども62%、保護者60%であった。	◎	◎		有	有
福 島 県	5	福島県 健康づくり推進課	スーパーマーケット・給食施設における「無意識の減塩」	告知せずにスーパー既存惣菜を減塩し、売上は前年度同時期より増加し、減塩キャンペーンにつながった。給食施設では食塩摂取量を1人1日当たり0.5g前後減少できた。	○		◎	無	有
茨 城 県	6	茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課	おいしく減塩推進事業	減塩の日「茨城美味しお day」を制定して減塩啓発活動を行うとともに、減塩に取り組んでいる飲食店等の登録を拡大することで食環境整備を行う。	◎		○	無	有
栃 木 県	7	栃木県健康福祉部健康増進課	人生100年フレイル予防プロジェクト～多職種連携推進事業～	保健事業と介護予防の一体的実施の取り組み促進のため、多職種連携検討会の実施により基盤整備を行い、課題の把握、人材育成を行う。	○	◎	○	無	無
群 馬 県	8	群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課	群馬健康ポイント制度群馬県公式アプリ「G-WALK+」	県民対象の健康づくりアプリを制作、ポイント制度を導入して、若い世代、働き盛りの世代をターゲットに健康づくりの実践をサポートする。	○		◎	無	有
埼 玉 県	9	埼玉県熊谷保健所	動画配信による食育推進研修会の実施～集合研修と比較して～	動画配信による研修会の実施について給食施設を対象に参加率や参加のしやすさ等について検証した。	◎			無	有
千 葉 県	10	千葉県健康福祉部健康づくり支援課	ふやそう野菜へらそう塩キャンペーン	スーパーマーケットと連携し減塩及び野菜摂取増加に役立つ食品販売促進と連携した普及啓発及びその効果を検証した。	○		○	有	有

都道府県の事例 11～20									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎：重点			添 付 資 料	ICT ツ ール
					(3)	(4)	(5)		
東京 都	11	東京都多摩小平保健 所	地域における食生活改善 普及事業「地場産野菜を 活用して栄養バランスを 考える」	住民の生活習慣病予防を目的に媒体 作成、取り組み事例の共有などによ り、市、給食施設、関係機関と連携した 食生活改善普及事業。	○		○	無	有
新潟 県	12	新潟県新潟地域振興 局健康福祉部(新津保 健所)	高齢者の栄養ケア支援 体制充実事業	シームレスな栄養ケア体制構築に向け た医療・介護連携の推進、在宅高齢者 の低栄養に早期介入するための体制 づくり、低栄養・フレイル予防啓発を行 っている。		○	◎	無	有
富山 県	13	富山県厚生部健康対 策室	配食を通じた地域高齢者 の健康支援事業	配食事業者の実態調査等実施し、配 食事業者一覧表の作成・公表を行うと ともに、配食事業者に対する研修など 支援を行う。		○	○	無	有
石川 県	14	石川県能登中部保健 福祉センター	管内給食施設における糖 尿病重症化予防の取り 組み	糖尿病重症化予防のための病態及び 栄養指導に関する研修会を、医療機 関、特定保健指導、高齢者施設などの 様々な業務の栄養士を対象に実施。	○			無	有
福井 県	15	福井県	福井県認証「ふくい 100 彩ごはん」普及事業	県内の外食・中食・配食のメニューを 県独自の基準を設けて、メタボ対策、 やせ対策、フレイル予防を目的とした 健康メニューとして認証し、県民に普及 啓発する。			◎	無	有
山梨 県	16	山梨県中北保健所	給食施設関係者研修会	多くの管内給食施設が研修会に参加 し、給食管理や衛生管理について正し い情報が入手できるよう、研修会の状 況を動画配信した。			○	無	有
長野 県	17	長野県諏訪保健福祉 事務所	諏訪地域「食育フォー ラム」	地域の食育関係者と連携し、管内市町 村持ち回りで毎年共催し「食育フォー ラム」を開催している。今年度は動画配 信も行い非対面による開催を試みた。	○		○	無	有
静岡 県	18	静岡県健康福祉部健 康増進課	しずおか健幸惣菜の普及	働き盛り世代の食習慣改善を目的に、 社員食堂、スーパーマーケット等にお ける野菜量や食塩等の健康に配慮し た惣菜の提供を進めている。	○		◎	無	有
滋賀 県	19	滋賀県高島保健所	高齢者の食を支える管内 管理栄養士・栄養士の連 携の推進	圏内の管理栄養士等に対し、フレイル 予防、介護報酬改定についての研修 会を実施。圏域内の現状の共有、管理 栄養士・栄養士の顔つなぎができた。		○		無	有
大阪 府	20	大阪府健康医療部 健康推進室 健康づく り課	働く世代からのフレイル 予防	国立健康・栄養研究所と連携し、フレ イル予防プログラムの開発と実態調査を 実施。そのデータを活用した啓発資材 作成や研修を実施し、フレイルチェック (体組成測定とフレイル問診)を、市町 村の既存事業へモデル的に導入した。		◎		有	有

都道府県の事例 21～29									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎：重点			添 付 資 料	ICT ツ ール
					(3)	(4)	(5)		
和歌山県	21	和歌山県果樹園芸課 農地振興班	大学生を対象とした「食 事バランスガイド実践講 座」	県内大学生に対しオンライン講座を実施。 2 日間の食事記録から、自己の食生活 を客観的に確認し、改善につなげた。		○		無	有
岡山県	22	岡山県備中保健所	自分の口から食べることを 支える備中プロジェクト ～オーラルフレイル予防～	入院中からの医科歯科連携による退 院後の口腔機能の維持向上、地域団 体との連携による低栄養・オーラルフレイル 予防等、多機関と協働して実施。		◎	○	有	無
山口県	23	山口県宇部健康福祉セ ンター	特定給食施設における食 事摂取基準の活用支援	管内の事業所、学校、幼稚園・保育所 において、食事摂取基準が理解され活 用されるよう、研修会の開催や資料送 付、施設状況の把握等により給食施設 支援を行った。	○		◎	有	無
徳島県	24	徳島県美馬保健所	徳島県西部圏域における 新型コロナウイルスと食 生活に関する調査	新型コロナウイルス感染症による生活 様式変更による食生活への影響を調 査し、調査結果に基づいてテイクアウト の上手な利用や減塩等に関する啓発 パンフレットの作成を行った。			○	無	有
香川県	25	香川県中讃保健福祉 事務所	地域・職域連携事業 ～ 働き盛り世代の健康支援 事業「Fit ネス Biz」～	健康づくりに取組みにくい働き盛り世 代の健康づくりを支援し、生活習慣病 の発症予防を行うため、「Fit ネス Biz」 として、Fit ネスビンゴ、ウォーク Biz、マ イチャレ Biz を展開した。	○			有	有
愛媛県	26	愛媛県中予地方局（中 予保健所）健康増進課 健康づくり推進係	職場対抗ヘルスアップ選 手権事業（職場環境改善 健康づくり推進事業）	働く世代が「栄養・食生活、身体活動・ 運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔 の健康に関する生活習慣の改善」に取 り組めるよう、職場対抗ヘルスアップ選 手権及び健康フェスタ in 中予を開催し た。	◎			有	有
福岡県	27	福岡県健康増進課	ふくおか健康づくり県民 運動「チャレンジ！レシピ コンクール」	生活習慣病やフレイル予防のレシピコ ンクールを開催。学生部門を設け若い 世代向けレシピも募集。受賞レシピは ICT を活用し広く情報発信。	○			有	有
大分県	28	大分県東部保健所 地域保健課	ICT を活用した学生食育 推進サポーターの養成に ついて	「学生の健康は学生の手で」をスロー ガンに食育活動を行うサポーターの養 成（食に関する講座や地域イベントへ の参加による単位取得）に ICT を活 用。多くの学生の参加を得られた。			○	有	有
鹿児島県	29	鹿児島県大島支庁徳 之島事務所保健衛生 環境課（徳之島保健 所）	既存事業を活用した幼児 期からの肥満対策の推 進	健診や調査結果から全国と比べ肥満 が多いことや、幼児肥満が成人肥満に 繋がりがやすいことから、地域・職域・学 域が一体となって幼児期からの肥満対 策に取り組む。	○	○		有	有

2021年度 行政栄養士による活動事例集 一覧(市町村・特別区)

市町村・特別区の事例 30～39									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎：重点			添 付 資 料	ICT ツ ール
					(3)	(4)	(5)		
北海道	30	札幌市南区保健福祉部健康・子ども課	高齢者のいきいき食生活通信	高齢者向けの低栄養予防の食事や口腔ケア啓発など通信を発行。アンケート結果より、各方面とのつながりが深まり、スムーズな連携につながった。		○		無	無
青森県	31	青森県東北町保健福祉センター	いろはキッチン	集団での調理や会食を伴わない事業として、レシピ集や公式Instagramへのレシピ投稿等実施し、実施前後で良い変化が見られた。	○	○		無	有
岩手県	32	岩手県岩手町健康福祉課	町医療機関と連携した糖尿病性腎症重症化予防事業	糖尿病未治療者、糖尿病治療中断者等へ保健指導を行った結果、糖尿病治療中断者はなく、保健指導利用者のHbA1c改善率は70%となった。	○			無	無
宮城県	33	宮城県多賀城市保健福祉部健康課	健診結果セミナー（調理セミナー）	からだの状態や食習慣を振り返り、適切な健康管理につなげるため、塩分測定・講話・調理実習を実施し、次年度健診結果等で血圧情報を比較予定。	○			有	無
秋田県	34	横手市役所健康推進課	食習慣調査と尿中推定1日食塩摂取量検査を活用した野菜摂取＆減塩への取組	小中学生を対象に食習慣調査と家庭への野菜摂取と健康づくりに関する普及啓発を行う一方、特定健診受診者に尿中推定1日食塩摂取量検査を実施しデータを指導に活用した。	◎			無	有
福島県	35	桑折町健康福祉課	みんなで減塩運動！（推定食塩摂取量測定）	高血圧の改善、食塩摂取量の減少を目指し、特定健診や後期高齢者健診、乳幼児健診等受診者を対象に推定食塩摂取量測定を実施した。	○		○	有	無
茨城県	36	結城市健康増進課	結城市食育講演会	中学1・2年生、その保護者を対象にした食育講演会。各中学校を実施会場とし、対面及びオンラインで行った。	◎		○	無	有
栃木県	37	大田原市健康政策課成人健康係	糖尿病重症化予防プログラム事業	40～74歳の国保加入者を対象に、特定健診、レセプトデータから対象者を抽出し、受診勧奨や保健指導を行い、生活習慣の改善、医療機関での治療につなげる。	○			有	無
群馬県	38	前橋市国民健康保険課	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業	KDB システムにより令和2年度健診結果から血糖リスクの高い者を抽出し、管理栄養士・保健師が訪問して受信勧奨及び栄養指導等を実施する。	◎	○	○	有	無
埼玉県	39	富士見市健康増進センター	食育動画講座	食育推進事業の調理実習についてコロナ禍での代替として調理動画を作成し配信した。		○	○	無	有

市町村・特別区の事例 40～50									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎：重点			添 付 資 料	ICT ツ ール
					(3)	(4)	(5)		
千葉県	40	松戸市健康福祉部健康推進課	野菜料理プラス1運動	野菜摂取への意識を高めるため、野菜レシピを食生活改善サポーター等の協力を得て作成し、クックパッドを活用して市民への普及啓発を図った。	○			無	有
東京都	41	世田谷区北沢総合支所健康づくり課	野菜摂取量を増やすための「きたざわサラダ」「きたざわおかずサラダ」の活用	「きたざわサラダ」「きたざわおかずサラダ」メニュー集を区民健診受診者（16～39歳までの区民）に配布、診察待ち時間を利用して動画放映をして野菜摂取増加の普及啓発を行う。	○			無	有
新潟県	42	燕市健康福祉部健康づくり課	ICTを用いた離乳食相談	保護者が気軽に相談でき、正しい情報を得る場を提供するため、離乳食動画配信（全11話）、オンライン子育て相談（個別）、オンライン離乳食グループ相談会を実施している。			○	有	有
富山県	43	砺波市健康センター	となベジプロジェクト～野菜を食べよう 野菜から食べよう～	住民の糖尿病リスク軽減を目的に、住民組織・関係機関で「となベジプロジェクト」を組織して野菜レシピ考案、普及啓発により野菜を食べることを歓迎する食環境の醸成を行う。	○		○	無	無
石川県	44	七尾市健康福祉部健康推進課	ケーブルテレビによる「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」を活用した生活習慣病予防講座	コロナ禍で感染リスクを避けるためにケーブルテレビを通じて生活習慣病予防教室を実施。内容は、生活習慣病予防、県のヘルシーメニューの紹介など。	○	○		有	無
長野県	45	山形村保健福祉課保健対策係	動画配信による離乳食教室	コロナ禍でも離乳食を進めるサポートを行うため、離乳食動画（全6編）を配信している。動画編集は地域おこし協力隊に依頼。			○	無	有
岐阜県	46	多治見市保健センター	離乳食からの食習慣形成事業（離乳食教室）	離乳食を初めて作る保護者の不安を解消し、今後の良い食習慣の形成を促すため、歯科衛生士と連携し教室を開催している。		○		有	無
静岡県	47	磐田市健康増進課	いただきます お箸をもったら 野菜から～民間企業×磐田市 コラボでベジ・ファーストの推進～	メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病を予防するため、民間企業と協働し、主に働き盛り世代にベジ・ファーストの普及・定着を図る取組を行っている。	○			有	有
愛知県	48	名古屋市健康増進課	食育推進事業	各種教室・講習会参加者、イベント来場者に対して野菜摂取量推定機器による野菜摂取レベル・推定野菜摂取量を測定。無関心層も含め幅広い年代にアプローチできた。	○	○		有	有
滋賀県	49	近江八幡市子ども健康部健康推進課	離乳食教室（オンライン型・来所型）	「オンライン型」及び「来所型」の離乳食教室を実施。コロナ禍において多様なニーズに応じた事業展開を行った。			◎	無	有
京都府	50	長岡京市健康づくり推進課	学べる食育ひろば「すくすく子育て応援講座」のオンデマンド配信	栄養講話の動画を作成し、動画配信（限定公開）を行った。申込方法は市の公式LINEを活用し、子育て世代の方が申し込みやすくなった。		◎	○	有	有

市町村・特別区の事例 51～60									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎: 重点			添 付 資 料	ICT ツ ール
					(3)	(4)	(5)		
大阪府	51	大阪市保健所	栄養価計算ツール「栄養算(えいようさん)」のホームページ掲載と栄養成分表示に係る啓発	栄養成分表示の支援ツール「栄養算」を作成し、どなたでも活用できるようHP上に公開。啓発リーフレットには吉本興業の芸人を活用した。オンラインでユーザーアンケートを受付し、改定が必要であれば随時対応している。			○	有	無
兵庫県	52	兵庫県養父市	毎日元気にクラス	中山間地域の延 68 地区でフレイル予防教室を実施。参加群のフレイル発症率は11.1%(非参加 26.2%)。シルバー人材センター会員を地区巡回の担い手として育成。東老研と連携し、普及媒体を工夫	○	◎		無	無
兵庫県	53	兵庫県姫路市保健所	姫路市透析ハイリスク者予防事業における DKD 栄養食事指導事業	糖尿病有初見率県内ワースト 1、腎専門医少なく、腎機能管理連携が不十分。H30 より医療機関と連携し、栄養食事指導(1 人 3 回まで)を開始、2 回指導実施者に重症化予防の効果有。	○			無	無
鳥取県	54	鳥取県東伯郡北栄町健康推進課	後期高齢者における重症化予防のための保健指導	糖尿病重症化予防ため未受診者への保健指導と受診勧奨を実施(1 人につき年 2 回)。	○			無	無
岡山県	55	岡山県美作市役所保健福祉部健康政策課	もち麦普及事業 ～みまさか創生事業～	食物繊維摂取量増加のため“もち麦”摂取を促進。BDHQ による実態把握とセミナー、媒体を工夫。半年間のもち麦摂取の結果、男性 LDL-C/L の有意な低下を確認。	○			有	有
広島県	56	広島県福山市保健所	シニア食生活改善教室	食生活改善推進員、地域活動栄養士と連携し、フレイル予防のための講義とデモンストレーションを実施。		○		無	無
山口県	57	萩市役所福祉部子育て支援課	保育園食育指導訪問 ①お野菜博士になろう ②お著名人になろう	保育園及び認定こども園の園児を対象に「お野菜博士になろう」「お著名人になろう」と題して食育指導を実施し、野菜への興味関心、食事マナーへの意識向上を図った。		○		無	無
徳島県	58	三好市健康づくり課	三好市健幸ポイント事業	市民の自主的な健康づくりの取り組みを支援し、健康意識の向上を図るため、18 歳以上の市民を対象に健診や健康に関する教室に参加、身体を動かすことによってポイントが貯まり、商品に応募できる事業を実施した。			○	無	無
香川県	59	高松市保健所健康づくり推進課	野菜たっぷり生活キャンペーン事業	市民の野菜摂取量増加を促し、自然に健康になれる食環境づくりの推進を目的に、スーパーマーケット店舗において野菜摂取啓発媒体を設置するとともに、野菜啓発のイベントを実施するための提案及び支援を実施した。			○	無	無
愛媛県	60	宇和島市保険健康課	R3 年度高血圧対策(ポピュレーション)	高血圧対策を重点施策とし、SNS を活用して鯛を使用したレシピを募集し、市の HP や市広報により情報発信を行った。また、小学生を対象とした小児生活習慣病予防出前講座を実施した。	○			無	無

市町村・特別区の事例 61～65									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎:重点			添 付 資 料	ICT ツール
					(3)	(4)	(5)		
福岡 県	61	北九州市保健福祉局 健康推進課	関係団体等と連携した食 環境整備と減塩普及啓 発	高血圧学会実施の厚労省実証事業に 協力。「高血圧ゼロのまち」を目指した 食環境整備を図るため、関係団体と連 携し、飲食店・スーパーでの減塩や大 学生による調査、減塩レシピ作成等。			○	無	有
佐賀 県	62	太良町役場健康増進 課	健康づくり教室	生活習慣病予防を目的に、食生活だ けでなく、運動や生活習慣病に関する 講義や実技と調理実習を実施。町報 や班回覧で広く周知し、男性も参加。	○			無	無
大分 県	63	竹田市	スーパーとのフレイル予 防啓発事業	事業実施では対象者が限られるため、 より広く啓発できる住民に身近なスー パーでたんぱく質摂取に向けた啓発や 相談コーナーを実施、より生活に近い 場で伝えることで実践につなげる。		◎	○	有	有
宮崎 県	64	五ヶ瀬町	男性料理教室	一人暮らし男性や高齢の親と息子とい う世帯が多く、男性料理教室を実施す ることで、調理技術の取得と、教室参 加をきっかけに地域との関わり、生き がいがいや仲間づくりにもつなげる。		○		無	無
鹿児 島 県	65	鹿児島市保健部保健 予防課	栄養改善対策事業(給食 施設における災害対策の 推進)	給食施設への調査や意見交換により 現状を把握し、マニュアル作成のため のガイドラインを作成、ホームページや 研修会等でマニュアルの整備、食糧及 び水の備蓄の重要性を普及啓発。			○	無	有

No. 1		新型コロナウイルス感染症クラスター発生施設における食事提供等状況把握	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		給食施設における感染症対策を踏まえた食事提供等体制整備の全施設実施 (令和2年度事故時対応マニュアル:64.7%、食事の供給体制:66.7%)	
現状と課題		新型コロナウイルス感染症感染拡大により、管内給食施設でクラスターが発生し、施設のゾーニングや施設職員の療養によるマンパワー不足等による食事内容及び提供方法を含めた個々の栄養管理が困難な状況となっている。 また、当所ではクラスター発生施設における食事提供体制及び栄養管理の評価・課題等について、状況把握ができていない。	
事業の目的		十勝管内で新型コロナウイルス感染症によるクラスターの発生した施設において、クラスター発生時の食事提供体制及び栄養管理の評価・課題等について状況把握し、特定給食施設等における健康危機管理の一環として非常時の食の確保のあり方を検討することを目的とする。	
対 象		①聞き取り調査:新型コロナウイルス感染症によるクラスター発生した管内給食施設(5施設) ②情 報 共 有:管内市町村及び給食施設	
連携機関		新型コロナウイルス感染症によるクラスター発生した管内給食施設	
実施時期		①令和3年3月1日(月)～12日(金) ②令和3年5月18日(火)	
事業内容		①対象施設にクラスター発生時の食事提供体制及び栄養管理に関する聞き取り調査の実施。 ②集計結果を管内市町村及び給食施設に提供し、対応状況の共有を行った。 ※(1)資料添付 : ☒ 有 ・ 無 (2)使用した ICT ツール: 有() ・ ☒ 無	
評価	プロセス評価	・事前に調査票を配布し、回答する準備時間を設けることで、効率よく聞き取ることができた。 ・施設が他部署との情報共有及び連携を図りながら回答を準備することができた。	
	結果評価	・調査結果から施設種類、運営母体の規模等により、感染症対策を踏まえた食の確保及び栄養管理の違いが明確になった。 ・調査結果を情報共有することで、管内市町村及び給食施設において、感染症対策を踏まえた食事提供体制等の参考になった。 ・実施期間後にクラスター発生した施設については、施設での対応を調査項目に落とし込み、課題の明確化のための振り返りのツールとして活用していた。 ・全施設から調査の回答を得ることができた。	
課 題		給食施設において、感染症対策を踏まえた迅速かつ適切な食の確保ができる食事提供体制を整備するため、保健所として、クラスター発生施設の食事提供体制等の状況把握を適宜行うとともに市町村、関係部署等と連携、情報共有ができるネットワークを構築する必要がある。	
その他		所内関係部署等との情報共有ができた。	

工夫した点	・クラスター発生施設において、感染症対策を踏まえた食事提供体制及び栄養管理の課題等を振り返る機会とするため、調査実施時期をクラスターの健康観察終了後、一定期間をおいて実施した。 ・調査結果を情報共有することにより、感染症対策を踏まえた食事提供体制等の参考とするだけでなく、各給食施設の食事提供体制等を見直すための観点となる、調査項目を整理した。
-------	---

キーワード：感染症対策を踏まえた食環境整備

実施主体	北海道十勝総合振興局保健環境部保健行政室	所在地	帯広市東3条南3丁目1番地
電話番号	0155-27-8638	F A X 番号	0155-25-0864
担当者	斉藤 悠	E - mail	saitou.haruka@pref.hokkaido.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	10	

【添付資料】聞き取り調査票

クラスター発生施設における食事提供の状況

I. 食事提供時に工夫した点
1 献立変更はありましたか。 ※具体的な変更内容：1日の食事提供回数、献立の種類を減らす対応など
2 食事の配膳・下膳方法で、変更・工夫された点は、ありましたか。 ※箸・スプーン類の食具・食器変更（使い捨て食具・食器使用状況）、食事提供方法など
3 納品方法の変更・工夫した点は、ありましたか。 ※具体的な変更・工夫点：納品場所、方法、業者搬入用の出入口など
4 備蓄食の使用及び検討事項は、ありましたか。 ※今後、備蓄食の見直しや検討予定など
II. 他部門との連携について
1 職員の人数減員やゾーニング実施中、他部門との連携はとれましたか。
2 陽性者の栄養改善について栄養士への介入依頼は、ありましたか。 ※具体的な他部門からの依頼方法や個別対応など
3 喫食状態の把握方法について、他部門との協力は、ありましたか。 ※具体的な把握方法について
4 栄養評価や見直し、機能低下や食形態変更などについて 他部門と話し合いをすることは、できましたか。
III. 調理員との連携について
1 調理スタッフへの呼びかけは、実施されていましたが。 ※具体的な呼びかけ方法・内容、栄養科内で発熱者がいた時の対応(欠員・シフト変更) など
2 調理スタッフの健康観察について、実施されていましたが。 ※施設内で体温測定や体調記録表に記録など
IV. 非常時の体制について（栄養管理担当）
1 栄養管理以外の業務は、ありましたか。
2 感染対策等の情報について、情報共有がなされていましたが。 また、栄養科までどのように伝達がなされていましたが。
3 業務上困った時、他の施設と情報交換等することは、できましたか。 ※具体的な情報交換内容について
V. 今回、施設内でクラスターが発生したことについて
発生の対応を体験され、健康危機管理で気づいた点や今後の課題は、ありましたか。 ※具体的な体験内容、気づいた点や課題について

No. 2		商標「だし活」を活用した商品開発依頼（セールス活動）	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		健康あおもり 21（第2次） 食塩摂取量 1日 8g 以下	
現状と課題		青森県は、長期に渡り平均寿命が男女とも全国最下位で、死因の第2位が心疾患、第3位が脳血管疾患と、塩分の摂取過多が問題となっていたことから、平成26年度に、県産食材を利用しただしのうま味で美味しく減塩を推進する「だし活」をスタートさせた。 これまでの6年間の活動で、「だし活」は、健康意識の高い県民に浸透してきており、今後、県全体に広めていくためには、健康無関心層の県民も取り組めるような食環境づくりが必要である。	
事業の目的		無意識のうちに減塩に取り組む環境づくりを進めるため、だしのうま味で塩分を控えた「だし活」商品を増やすこと、県民が「だし活」商品を手にする機会を増やすこと、県内の食品企業が自社商品の栄養成分を再評価し、健康的な商品づくりの機運を高めることを目的とする。	
対 象		青森県内食品企業等	
連携機関		青森県内食品卸売業者	
実施時期		令和2年4月1日～令和4年3月31日	
事業内容		青森県内の食品卸売業者と共同で、県内の食品企業を年間50社訪問し、青森県の健康課題と減塩の必要性について説明したうえで、県産食材を活用し、日本食品標準成分表又は既存の自社商品より塩分が控えめな加工食品又はだし商品の開発を働きかける。なお、開発された商品は、「だし活」マークを貼付するほか、スーパーマーケット等との商談や青森県産品のホームページ「青森のうまいものたち」への掲載、青森県フェア等における販促活動を行う。 ※（1）資料添付： 有 ・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有 （青森のうまいものたち HP https://www.umai-aomori.jp/dashikatsu.html） ・ 無	
評価	プロセス評価	2年間で訪問した100社のうち、11企業が「だし活」の商品づくりに賛同し、23商品が誕生した。そのうちの2社は、定期的な「だし活」商品の開発を継続している。また、製品化には至っていないものの、商品開発に取り組んでいる企業が複数ある。	
	結果評価	今後の予定 - 令和2年都道府県生命表（厚生労働省）→平均寿命 - 令和4年青森県県民健康・栄養調査 →食塩摂取量	
課 題		今後は、県外の大手調味料メーカーと連携し、企業のブランドイメージや情報発信力を活用しながら、「だし活」の取組を青森県から日本全国へと拡大していく。	
その他			

工夫した点	青森県内食品卸売業者と連携することで、食品企業等ともスムーズに商談することができ、農林水産部局だからこそできる、健康づくりの取組であると言える。（総合販売戦略課は、農林水産物等の県産品の販売促進及び流通に係る施策の総合的な企画、調整及び推進に関するを行う部署である。）「だし活」の基準は、「日本食品標準成分表又は既存の自社商品より塩分が控えめな加工食品又はだし商品」であるため、「だし活」が普及定着することによって、「減塩」は「味が薄い」「美味しくない」といったネガティブな印象ではなく、「美味しい」「健康」といったポジティブな印象に変化し、減塩に取り組む県民の増加と、県民の健康寿命の延伸に確実に寄与するものと考えている。
-------	---

キーワード：だし活、減塩、食品企業

実施主体	青森県 農林水産部総合販売戦略課	所在地	青森県青森市長島1-1-1
電話番号	017-734-9572	FAX番号	017-734-8158
担当者	盛 美咲	E-mail	misaki_mori@pref.aomori.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	12	

No. 3		コロナ禍における心とからだの健康づくりの推進について	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		いわて県民計画、健康いわて 21 プラン	
現状と課題		新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、生活様式の変化や経済面の問題が生じており、生活習慣やメンタルヘルスへ影響を与えていることから、健康づくりの推進は引き続き重要な課題といえる。新型コロナウイルス感染症対応で保健所業務の見直しが図られる中、効率的かつ効果的な方法で取組を実施する必要がある。	
事業の目的		従来通りの事業が困難な中、効率的かつ効果的な方法を検討しながら、健康づくり事業を推進する。	
対 象		働き盛り年代、一般住民	
連携機関		市町、事業所、スーパーマーケット	
実施時期		令和3年9月～12月	
事業内容		(1) 働き盛り年代の健康づくり出前講座 (2) 参加継続型出前講座 (3) 事業所訪問 (4) 食料品販売店と連携した普及啓発 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 () ・ 無	
評価	プロセス評価	(1) 働き盛り年代の健康づくり出前講座 実施量 8社、119人 (2) 参加継続型出前講座 1社、18人 (3) 事業所訪問 3事業所 (4) 食料品販売店と連携した普及啓発 5店舗	
	結果評価	新型コロナウイルス感染拡大により、事業の中止や縮小が余儀なくされたが、コロナ対策、自殺対策を含む健康づくりに取り組むことができた。自殺対策の一環として行った事業所訪問が、その後の店舗での普及啓発事業に発展するなどの事例もあった。	
課 題		■教育的アンケートの結果、健康づくりを行う意思はあるものの実際の行動に結びついていない者が全体の半数であった。より行動を促すことのできる講座の方法を検討する。 ■食料品販売店での普及啓発を継続することで、住民一人ひとりの健康意識の向上を図っていく。	
その他		コロナ禍で、事業を中止せざるを得ない中でも、工夫して健康づくり事業を実施できたことは、健康づくりにかかわる専門職としてスキルを活かすことができた。保健所職員としてコロナ対応を中心とした業務遂行のモチベーションにつながった。	
工夫した点		■業務の効率化 ⇒ 実施期間の短縮、ターゲットを絞る、非接触型の普及啓発 ■業務継続計画（BCP）に基づいた事業優先度の整理	

キーワード：

実施主体	岩手県奥州保健所	所在地	岩手県奥州市水沢大手町 5-5
電話番号	0197-22-2831	F A X 番号	0197-25-4106
担当者	坂下藤子	E - mail	fujiko-s@pref.iwate.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

コロナ禍における心とからだの健康づくりの推進について

○千葉梨紗 北川明子 千田アヤ子 高橋愛 坂下藤子 齊藤彩奈（奥州保健所）

I はじめに

新型コロナウイルス感染症の発生拡大により生活様式の変化や経済面の問題が生じており、生活習慣やメンタルヘルスへ影響を与えていることから、健康づくりの推進は引き続き重要な課題といえる。そこで、今年度当所で効率的かつ効果的な方法を検討しながら取組んだ、働き盛り年代の心とからだの健康づくりに関する取組を報告する。

II 実施内容

(1) 働き盛り年代の健康づくり出前講座

周知先や実施期間を限定し事業の効率化を図りながらも、評価方法を量的評価から質的評価に変更するなど、より効果的な講座となるように工夫した（表1）。

＜表1＞ コロナ前とコロナ禍での実施内容の変化

	コロナ前（R1）	コロナ禍（R3）
実施期間	6月～3月	9月～10月
周知先	約4,000部 商工会議所会報等で広く周知	約100部 健康経営認定事業所等へ個別に通知
重点テーマ	脳卒中予防	適正体重の維持
内容	- 健康講話 - 実技指導	- 健康講話 - メンタルヘルスに関する相談窓口の紹介 - 血管年齢測定器の活用 - 教育的アンケート
	事業所が希望するテーマのみ実施	事業所が希望するテーマに加えて、「心の健康」と「からだの健康」の両方を内容に組込んで実施
実施量	50社、1,862人	8社、119人
評価	実施量で評価	教育的アンケートで健康意識の変化を評価

(2) 参加継続型出前講座

出前講座をより効果的に実施する手段として、血管年齢測定及び歩数測定を組込んだ講座を1事業所（従業員数18名）で試行的に実施した（表2）。

＜表2＞ 実施方法

1	現状把握（1週間）	- 血管年齢測定（1回目） - 歩数計測（1回目） - 現状について自己評価
2	出前講座実施（30分）	- 栄養士による健康講話の実施 - 実践目標の設定
3	実践期間（1ヶ月）	実践目標に沿って各自取組む（体重を毎日計測する、日常生活の活動量を上げる等）
4	健康度測定（1週間）	- 血管年齢測定（2回目） - 歩数計測（2回目） - 実践目標の達成度、健康行動に関するアンケートの実施
5	フィードバック	アンケート及び測定結果をとりまとめ、参加企業へ還元

(3) 事業所訪問

自殺対策の一環として、新型コロナウイルス感染症の発生があった事業所を選定し、保健所長と保健師が感染による後遺症やメンタルヘルスに関する相談窓口、健康に関する情報提供を行った。3事業所（従業員数計250名）の管理職に対し、従業員が健康で安心して働くことのできる職場環境づくりのための働きかけを図った。

(4) 食料品販売店と連携した普及啓発

健康づくりに関わる社会環境の1つである食料品販売店（管内5店舗）の協力を得て、店頭へのPOPの掲示やリーフレットの配布を行った。健康・栄養に関する情報を発信し健康的な食選択を支援するとともに、メンタルヘルスに関する相談窓口の紹介も行った。

III まとめ

新型コロナ感染拡大により、事業の中止や縮小が余儀なくされたが、コロナ対策、自殺対策を含む健康づくりに取組むことができた。自殺対策の一環として行った事業所訪問がその店舗での普及啓発事業に発展するなどの事例もあり、コロナ禍での取組みは健康づくりに関わる専門職として、スキルを活かして満足感を得る機会となり、コロナ対応を中心とした業務遂行のモチベーションにつながった。

IV 今後に向けて

(1) 出前講座内で実施した教育的アンケートの結果、健康づくりを行う意思はあるものの実際の行動に結びついていない者が全体の半数以上であった。このことを踏まえ、今後はより行動変容を促すことのできる講座について検討するとともに、引き続き自殺対策を含めた食料品販売店での普及啓発等を行いながら住民一人ひとりの健康意識のさらなる向上を図っていきたい。

(2) 次年度以降も感染拡大の状況は不透明であるが、出前講座のターゲットの絞り込みや開催・中止の判断基準の整理等を行い、計画的に実施していきたい。

No. 4		家族ぐるみの生活習慣改善を目指す「かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ」	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		◎
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		短期：市町や関係機関・団体と管内の健康課題を共有する。健康づくりに取り組む機関・団体が増える。住民の健康づくりに向けた意識が向上する。 中期：気仙沼圏域における生活習慣上の課題（特に夕食後の間食・運動習慣）が改善する。 長期：気仙沼圏域のメタボ該当者及び予備群の割合、肥満傾向児の割合が減少する。	
現状と課題		本県では、各年齢の肥満傾向児出現率が全国平均に比べて高く、とりわけ当圏域は、小学生の肥満傾向児出現率(全学年平均)が、男女ともに県内ワースト1位である。また保護者世代では、運動習慣が少ない・間食習慣のある者が多い等の生活習慣上の特徴が見られる。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行後、肥満傾向児が増えたとする学校等が多く、コロナ禍だからこそ、「家族ぐるみの生活習慣の改善」の推進強化が必要である。	
事業の目的		圏域の健康課題を市町や関係機関等と共有し、連携した取組みや環境整備を推進することにより、住民（特に子育て世代及び子ども）の意識向上と健康的な生活習慣の定着を図るもの。	
対 象		①管内在住の年少児～小学3年生までの児童及びその保護者 ②教育関係者、保育関係者、市町健康増進担当者、PTA 役員等	
連携機関		管内市町関係課、管内各学校・幼稚園・保育所、県教育事務所	
実施時期		令和3年8月から令和4年1月まで（本事業開始時期：令和2年度～）	
事業内容		①かぞくでトライ！うちで健康チャレンジ ・管内の小学校や幼稚園、保育所等（以下、学校等という。）に、上記期間のうち希望する期間を設定して申し込んでもらう。申込みのあった学校等に、当所が作成した「うちで健康チャレンジシート」（別添参照）を提供し、各家庭に配布してもらう。 ・対象家庭は、7日間（連続した7日間でなくても良い）、シートを用いて運動・食・感染対策に関する課題に親子で取り組む。実施後はシートを学校等に提出する。 ・提出されたシートの実施状況等を当所が集計し、保護者及び学校等にフィードバックする。 ②管内健康づくり研修会 ・上記の取組を、学校等の保健活動の一つとして活用・展開した事例について、関係機関と共有する場面を設定。子どもの健康に関わる関係者を参集し、各学校等への横展開を図るとともに、地域の健康づくりに向けた目的・目標を共有し、連携強化を図った（WEB 配信と会場参集のハイブリッド形式により実施）。 ※(1) 資料添付： ☒ 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール： ☒ 有 (WEB 会議システム Cisco Webex Meetings) ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	・関係機関と圏域の健康課題や本事業の趣旨を共有し、周知を強化したことにより、前年度よりも申込施設数及び取組家庭数が増加した。 【申込施設数】R3:17 施設 (R2:13 施設) 【取組家庭数】R3:451 組 (R2:132 組)	
	結果評価	・R3 年度のチャレンジの実施状況（7 日間実施できた人の割合） 【運動】子ども 86% (R2:90%) 保護者 53% (R2:64%) 【食】子ども 62% (R2:65%) 保護者 60% (R2:67%) ⇒昨年度と比較してほぼ変わらないまたは低下している数値もあるため、引き続き啓発の必要がある。 ・肥満傾向児出現率の割合の変化については、今後分析予定。	
課 題		対象は年少児～小学3年生としていたが、高学年にも実施したいという声も多く、対象年齢を再検討する必要がある。また、次年度以降の展開に向け、関係機関を巻き込んだ協議の場面が必要である。	
その他			

工夫した点	・宮城県気仙沼教育事務所が行う「学校・地域保健連携推進事業」と連動して実施し、随時情報共有や互いの持ち味を活かした役割分担を行い、特に学校への働きかけを強化した。 ・各学校や保育所等での実施のハードルを下げるため、本事業に関する Q&A や保護者向け周知用チラシ等を整備し、各施設が気軽に事業に取り組めるようにした。
-------	---

キーワード：親子、多機関連携、コロナ禍

実施主体	宮城県気仙沼保健福祉事務所	所在地	宮城県気仙沼市東新城 3 - 3 - 3
電話番号	0226-22-6614	F A X 番号	0226-24-4901
担当者	白崎 葉子	E - mail	kshwfz-sk@pref.miyagi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

図. うちで健康チャレンジシート (A4 2つ折り, 表面・中面)

みやぎウォーキングアプリで 楽しく歩こう！

宮城県では、気軽に楽しく歩いて、スマートなみやぎ健民を目指すために、ウォーキングアプリ「aruku&」(あるくと)をリリースしました！

aruku&を使うと・・・

- 宮城県内のウォーキングコースを楽しむことができます！
 - 〇道折モンスターボールコース
 - 〇曲線探索山道コース
 - 〇道折・天王山コース
 - 〇宮城オルレ(気仙沼・青森コース)
- 歩いてミッションをクリアすると、景品プレゼントに応募できる！
- アプリ上で、アウトバス君や海の子やばーやをはじめとする、宮城県内36のキャラクターに出会える！

アプリのダウンロードはこちら！

「App Store」又は「Google Play」で「アルクト」と検索

アルクト 検索

かぞくで楽しく健康チャレンジするための情報は・・・

宮城県気仙沼保健所のホームページでは、うちで楽しく体を動かすための情報をまとめています！ぜひご覧ください！

[けせんぬまうちで健康チャレンジ](#)

ご家族の方は、チャレンジ終了後、下記に必ずご記入ください

このチャレンジに参加してみてもご家族様とご一緒にしてください(あてはまるものを全てに☑を入れてください)

お子さんについて	☐ 元気に体を動かして遊んでいた ☐ いつもより体を動かす量が増えた ☐ おやつは時間を決めて食べていた	☐ 菓子類を食べる量が少なくなった ☐ 湯で手を洗っていた ☐ このチャレンジを通して取組んでいた
ご家族の方ご自身について	☐ 資料をもとに、宮城県民の歩数目標や、気仙沼地域の健康の食べ方の現状が分かった ☐ 自分の歩数の現状を知ることができた ☐ 身体活動量や歩数を増やすよう意識できた ☐ 夕食後の散歩を始めるよう意識できた ☐ 子どもと一緒に歩くことができた ☐ 運動や散歩について家族での会話が増えた	☐ マスク着用の重要性が認識できた ☐ こまめな手洗いを意識することができた ☐ 大変だった、1ヶ月にわたる取り組みができた ☐ 子どもへのおやつや年々方々を減らすこと ☐ 子どもに体を動かすよう声をかけること ☐ 子どもに手を洗わせること ☐ 自然が身体活動量を増やすこと ☐ 身体が身体活動量を増やすこと ☐ 身体がマスク着用や手洗いを意識すること
7日間という期間について	☐ 短かった ☐ ちょうど良かった ☐ 長かった	
みやぎウォーキングアプリについて	☐ ダウンロードした ☐ ダウンロードしていない	
ホームページ「けせんぬまうちで健康チャレンジ」について	☐ ホームページにアクセスした ☐ ホームページにアクセスしていない	
どのようにして運動量を増やしたか(自由記述)	【お子さん】⇒ 【保護者様】⇒	
身体を動かすの目標を達成できたか(自由記述)		
お子さんの年齢と性別	男 - 女 (歳)	
チャレンジに取り組んでいたご家族の方の年齢と性別	男 - 女 (歳)	

ご協力ありがとうございました！今後も家族でぜひ健康チャレンジに取り組んでみてください！

かぞくでトライ！ うちで健康チャレンジ

お子さんのクラス・おなまえ 組 名まえ

おうちの方へ

このチャレンジは、気仙沼地域(気仙沼市・南三陸町)の子育て世代と子どもの健康づくりを目的とした取り組みです。
新型コロナウイルス感染症が拡大する中、感染対策や免疫力向上のための生活習慣改善がとても大切になっています！
家族で楽しみながら、健康習慣を身につけてみませんか？

こどものチャレンジ

うんどうのチャレンジ……………げんきからだをうごかしてあそぶ
 しょくのチャレンジ……………ゆうごはんのあとにおやつをたべない
 (ひるのおやつは、じかんとりようをきめてたべる)
 かんせんたいさくのチャレンジ……………そとからかえってきたあと、ごはんのまえに、てをあらうする

おとなのチャレンジ

運動のチャレンジ……………普段より15分多く、体を動かすことを意識する
 (可能な範囲で歩数を記録する)
 食のチャレンジ……………夕ご飯のあとにおやつをたべない
 感染対策のチャレンジ……………外出時は必ずマスクをし、帰宅後・調理の前・食事前には手を洗う。

【実施期間】
令和3年〇月から〇月まで(施設名の締め切り:令和3年〇月〇日まで)

【実施方法】
 ① 親子で上記のチャレンジに7日間取り組みます。(連続した7日間でなくてもOK！)
 ② この冊子中の「うちで健康チャレンジシート」に、シール貼付や記録をします。
 ③ 取組み終了後、裏表紙のアンケートを記入し、この冊子をお子さんが通っている学校・幼稚園・保育所(園)に提出してください。

チャレンジを実施し、この冊子を提出したご家庭には、参加賞を差し上げます！
これを機に、家族で楽しみながら、健康についてちょこっと意識してみよう♪

実施主体・お問合せ
 宮城県気仙沼保健所 成人・高齢班
 TEL:(0226)22-6614 E-mail:kshwfz-sk@pref.miyagi.lg.jp

できることから♪体を動かそう！

まずは歩くことから♪
駐車場まで車を遠くまで停めてみる。スーパーの中をぐるっと歩いて買い物する。階段を使うなど、“歩く”ことを意識してみよう！

動画で楽しく！
お気に入りの動画で楽しく体を動かすのもOK！

ストレッチも十分運動！
普段あまり体を動かさない人は、ストレッチなど簡単なものから始めるのもOK！

10分＝約1,000歩程度と言われてます。つまり1,500歩なら15分！
①10分＝約1,000歩程度と言われてます。つまり1,500歩なら15分！
②日常であと15分“歩く”をプラスしよう

家族みんなでSTOP！夜の間食

大人も子どもも心がけたいおやつを食べ方

菓子類を食べる時は楽しく適量に

ケーキやクッキーなら片手の手のひらの半分くらい
スナックなら片手の手のひらの半分くらい

時間を決めて、夕食後は食べない！
だらだら食べず時間を決めよう！

物に子どもは必要な栄養素を補えるものを
かんづめやとれる果物や、ビタミン類のとれる果物などがおすすめです

夕食の後、後におやつを食べると・・・
!!脂肪の蓄積(=肥満)につながる!! ケアをしないとし歯の原因に

マスクと手洗いが大切！感染予防

マスク着用の効果

①顔き手だけがマスク着用
ウイルスを吸い込むリスク
布マスク 17%ダウン
不織布マスク 47%ダウン

②顔き手だけがマスク着用
布または不織布マスク 70%以上ダウン

③両方がマスク着用
両方が布マスク 70%ダウン
両方が不織布マスク 75%ダウン!!

正しい手洗いでウイルス撃退

※つばはみかきからくりよう
※指輪や時計は外しきよう

① 水でよく手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらをよくこする。
② 手のこに、石けんの泡をすくようにこする。
③ ゆび先、つめの間を、こすって洗いぬぐう。
④ ゆびの指を、こすって洗いぬぐう。
⑤ おやゆびと手のひらをぬぐうようにあらう。
⑥ 手をあらう。あとはよく水で洗い、乾かす。タオルでよく拭く。

よこれが落ちにくいところ

みんながマスクをすることが大切
※子どものマスク着用は注意が必要です。呼吸が取りづらく、熱中症のリスクがある時は、マスクを外しても構いません。

けんこう うちで健康チャレンジシート

おうちのなかのあえるところに、シートをはってね！

こどものチャレンジ

できたらシールをはろう！

スタート! day1 day2 day3 day4 day5 day6 day7 ゴール!!

からだをげんきにうごかす

夕ごはんのあとにおやつをたべない

★おやつにおやつをたべるときは、時間と量をきめる

そとからかえってきたあと、ごはんのまえに、てをあらう

おとなのチャレンジ

達成できたらお子さんにシールを貼ってもらいましょう！
(可能な場合には歩数も記録してみよう！)

スタート! day1 day2 day3 day4 day5 day6 day7 ゴール!!

普段より15分多く体を動かすことを意識する

歩数(記録できれば) 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

夕ごはんのあとにおやつをたべない

外出時は必ずマスクをし、帰宅後・調理の前・食事前には手を洗う

できたらシールをはってね♪
チャレンジが終わったら、
うらのアンケートへの回答をわすれずに!!

16

No. 5		スーパーマーケット・給食施設における「無意識の減塩」推進事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
指標と目標値		【事業の目標】スーパー：減塩商品数の増加・売上の維持、給食施設：協力施設数の増加 【関連計画の指標】成人1日当たりの食塩摂取量の減少 男性9g以下、女性7.5g以下(R4)	
現状と課題		・循環器疾患による死亡：全国と比べて多い。（人口動態統計） ・メタボリックシンドローム：予備群を含めると、40歳以上の3人に1人が該当。（NDB） ・食塩の過剰摂取：男女とも全国ワースト2位。H28の推計では、成人の7割以上が当時の食事摂取基準の目標量を超過。（H28国民健康・栄養調査、H28年度福島県食行動実態把握調査） ・調理食品への支出金額：全国的に増加傾向だが、中でも本県は5位前後で推移。（家計調査）	
事業の目的		食塩摂取量を減少するため、企業と連携して減塩の食環境整備を推進する。	
対 象		スーパー及び給食施設（社員食堂）の利用者	
連携機関		スーパー1社、社員食堂6箇所、管理栄養士・栄養士養成施設2校、県内保健所	
実施時期		【スーパー】R2から継続中。 【給食施設】R1から継続中。	
事業内容		【スーパー】 既存の惣菜について、おいしさをそのままに減塩し、減塩したことは利用者には告知せずに販売した。R2は売上の多い惣菜3品で実施し、R3は同じスーパーで減塩する商品数を増加して継続中。 【給食施設】 給食のみそ汁等を利用者に告知せずに段階的に減塩した。R1は、2社と養成施設の協力のもと、だし等を活用して減塩していく方法を検証し、保健所や給食施設向けの活用マニュアルを作成した。R2は、新たに2社から協力を得て、だし等は使わず、喫食者が気づかない程度に調味料を減らしていくだけの方法を検証し、R1同様にマニュアルを作成した。R3は、保健所が主体となり、給食施設指導等の既存事業と連携しながら、R1～2に作成したマニュアルを活用して新たに2社で減塩を実施した。 ※（1）資料添付： 無 （2）使用したICTツール： 有（zoom）	
評価	プロセス評価	・福島県食育応援企業団や給食施設指導等の事業と連携することで、複数企業の協力を得られた。 ・スーパーでは、売上の多い商品を減塩の対象にすることができた。 ・プレスリリース後、県内外に発信され、協力企業の健康や地域貢献の意識の高さを広報できた。	
	結果評価	【スーパー】 ・R2では、減塩前後の売上は3品とも前年度同時期より増加し、購入者からも好意的な反応だった。 ・県内企業の減塩意識が高まり、R3の別事業として小売店数社との減塩キャンペーンにつながった。 【給食施設】 ・喫食者全員の食塩摂取量を1人1日当たり0.5g前後減少することができた。 ・減塩後の味は明らかに薄くなったが、段階的に減塩していくことで、濃さや好みの感じ方が取組前後で変わらなかった人が多い可能性があるとうわかった。 ・数ヶ月で無理なく食塩摂取量を減らすマニュアルを作成し、取組施設数を増加できた。	
課 題		継続的な取組とするには、売上の増加（最低でも維持）や、利用者に味が受け入れられること、企業で減塩に関わる従業員の理解が必要となり、減塩商品を利用しやすい食環境整備と併せて、一人一人の味覚が薄味に慣れることにつながる取組を推進することが重要。	
その他			

工夫した点	生活の中で自然に減塩できる環境をつくるため、食品事業者や、社員食堂と連携した。
-------	---

キーワード：減塩、食環境整備、中食、社員食堂、企業との連携、企業の地域貢献、遠隔でもできる支援

実施主体	福島県 健康づくり推進課	所在地	福島県福島市杉妻町 2-16
電話番号	024-521-7640	F A X 番号	024-521-2191
担当者	小桧山 望	E - mail	kenko-zukuri@pref.fukushima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 6		おいしく減塩推進事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		(長期) 健康寿命の延伸 (中期) 成人1日当たりの食塩摂取量の減少(令和5年度までに男性: 8.0g、女性: 7.0g) (短期) 「いばらき ^{おい} 美味しおスタイル指定店」の店舗数(令和5年度までに240店舗)	
現状と課題		茨城県民は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、成人1日あたりの食塩摂取量の平均は、男性が11.2gでワースト11位、女性が9.4gでワースト10位となっている。健康長寿日本一を目指すためには、県民の食塩摂取量を減らす取り組みを一層推進する必要がある。	
事業の目的		生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき ^{おい} 美味しおDay」として定め、減塩啓発活動を行うとともに、県が減塩に取り組んでいる飲食店等を指定・登録し、指定店等を増やすことにより減塩料理が選択できる食環境を整備していくことで、県民の食塩摂取量を減らす取り組みを推進していくもの。	
対 象		全世代の県民	
連携機関		県内スーパー、飲食店、ドラッグストア、食品会社、茨城県栄養士会、茨城県学校栄養士協議会、茨城県薬剤師会、茨城県食品衛生協会、茨城県社会福祉協議会、茨城放送、ケーブルテレビ、営業戦略部営業企画課、教育庁保健体育課 等	
実施時期		令和2年11月～令和6年3月末(予定)	
事業内容		①減塩の日「いばらき ^{おい} 美味しおDay」の制定 令和2年11月に、毎月20日を減塩の日「いばらき ^{おい} 美味しおDay」として定め、減塩の日に併せた普及啓発活動を継続している。令和3年11月には、民間企業と連携した減塩キャンペーンを実施し、減塩メニューレシピの発信や減塩商品の販売を促進した。 ②「いばらき ^{おい} 美味しおスタイル指定店・パートナー店」の指定・登録の拡大 減塩に取り組んでいる飲食店や弁当店などを指定し、県全体に指定店を増やすことで、県民が身近な飲食店等で食塩を控えながら、出汁や旨味などを上手に活用した美味しい料理が選択できる食環境の整備を目指す。 ■これらの取組をPRするため「いばらき ^{おい} 美味しおスタイル」の広報番組(10分動画)を作成し、ケーブルテレビで放送するとともに、いばキラTVのYouTubeチャンネルにて動画を公開した。 動画 URL https://www.youtube.com/watch?v=_0M8YAV7V_g ※(1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有 (YouTube) ・ 無	
評価	プロセス評価	① 11社(275店舗)のスーパー等に減塩の日「いばらき ^{おい} 美味しおDay」の普及啓発や減塩商品の販売促進等の取組に協力いただき、県民の減塩意識の醸成を図った。 ②減塩に取り組んでいる飲食店等を「いばらき ^{おい} 美味しおスタイル指定店・パートナー店」として276店舗指定・登録(令和4年1月24日時点。)を行い、減塩しやすい環境づくりを推進した。	
	結果評価	評価のための調査が未実施のため評価不能。今後も取組を広げ、県民の食塩摂取量の減少を目指す。	
課 題		「いばらき ^{おい} 美味しおスタイル」を定着させ、県民運動としていきたい。	
その他		作成した動画は、関係団体へ配付し、周知の協力依頼を行った。	
工夫した点		「いばらき ^{おい} 美味しおスタイル」を広めるため、新聞広告やラジオ、県広報紙等、様々な場面で広報を行っている。	

キーワード：いばらき^{おい}美味しおスタイル、減塩

実施主体	茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課	所在地	茨城県水戸市笠原町978-6
電話番号	029-301-3229	FAX番号	029-301-3318
担当者	高橋	E-mail	care3@pref.ibaraki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	18	

No. 7		人生 100 年フレイル予防プロジェクト～多職種連携推進事業～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		◎
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		・保健事業と介護予防の一体的実施において低栄養・フレイル対策を推進 ・一定の質を保った事業実施を目的とした指導媒体の作成や人材育成、派遣体制を整備	
現状と課題		低栄養の高齢者が増加しており、なかでも運動や外出頻度が低い人にその傾向がみられることや、加齢による口腔機能の低下、高齢者の通いの場等への参加率が目標に到達していない等の状況がある。また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けた実施状況には市町の取組に差がみられるため、広域的なフレイル予防対策の取組促進が必要である。	
事業の目的		社会資源の多少に関わらず市町がフレイル予防対策に取り組めるよう専門的技術的な支援、広域的な連携・調整や体制づくりを行うほか、県全体のデータの集積・評価、健康課題の俯瞰的な把握、好事例の横展開、高齢者の社会参加の支援等の取組を支援する。また、あらゆる主体がそれぞれの特長・特性を活かしてフレイル予防対策に取り組むことができるよう、県を挙げた推進体制を整備する。	
対 象		地域の高齢者及びフレイル対策に係る保健及び医療従事者、住民リーダー	
連携機関		県後期高齢者医療広域連合、県国民健康保険団体連合会、県内医療系大学、県医師会、県歯科医師会、県看護協会、県栄養士会、県歯科衛生士会、県リハビリ専門職協会、県薬剤師会、県ケアマネージャー協会等	
実施時期		令和2年4月～令和5年3月末	
事業内容		①多職種連携検討会の開催 関係団体や市町との連携体制の構築、一体的実施に係る地域の課題把握・抽出、基盤整備を行い、市町の一体的実施推進や格差縮小を図る。 ②データ活用による地域高齢者の健康課題の把握 KDB データや平成 28 年度県民健康・栄養調査等の各種データを活用した地域高齢者の健康課題の分析を行う。 ③フレイル予防業務に従事する専門職の人材育成及びリスト作成並びに指導媒体の作成 地域のフレイル・低栄養予防事業の活性化・充実化に向け、事業に活用できる専門職（栄養士・歯科衛生士・保健師・看護師）の人材育成及び資質向上研修並びに指導媒体の作成を行う。また、研修修了者をリスト化し、市町等に提供する。 ④フレイル予防業務に従事する住民リーダー（食生活改善推進員等）の人材育成 ※県HP： http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117 ※(1) 資料添付： 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール： 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	とちぎフレイル予防アドバイザー（専門職）ととちぎフレイル予防サポーター（住民リーダー）の養成研修会の実施、関係機関の協力状況	
	結果評価	専門職、住民リーダー、対象者用の指導資料の作成、専門職 240 名・住民リーダー 197 名を養成	
課 題		フレイル状態にある高齢者を支援し、食改等の地区組織の中で活躍できるボランティアの確保と育成、そしてこれらを支援する行政機関の体制確保	
その他		今後は養成した専門職や住民リーダーの効果的な活用方法や体制づくりを検討し、市町や保健所を中心に食改や関係団体等を活用したフレイル・低栄養予防事業の横展開を図る。	
工夫した点		保健事業と介護予防の一体的実施の実施主体（広域連合や市町）が求めていることを把握し、解決したい内容を関係機関と共有し、PDCAサイクルに基づく事業を心がけた。	

キーワード：フレイル予防

実施主体	栃木県保健福祉部健康増進課	所在地	宇都宮市塙田 1-1-20
電話番号	028-623-3094	FAX 番号	028-623-3920
担当者	池内 寛子	E-mail	ikeuchih01@pref.tochigi.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可 ・ 不可		

No. 8		ぐんま健康ポイント制度 ―群馬県公式アプリ「G-WALK+」(ジーウォークプラス)―	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
指標と目標値		・県公式アプリ「G-WALK+」の参加者数：4万人（R3年度）、8万人（R4年度）、12万人（R5年度） ・短期目標（1年）：健診結果データ（BMI、血圧、HbA1c）の改善 ・中期目標（5年）：糖尿病による新規透析導入者数の減少（年間300人以下） ・長期目標（10年）：脳血管疾患、心疾患の年齢調整死亡率の減少、医療費の減少	
現状と課題		本県は脳血管疾患（脳梗塞）・心疾患の年齢調整死亡率が高く、その危険因子である高血圧有病者の割合が高い。また、糖尿病を原因とする新規透析導入者の割合が全国上位である。これらの要因である、肥満者（BMI25以上）の割合（男性30.6%、女性23.2%）、食塩摂取量（平均10.0g）が全国より高く、野菜摂取量（平均274.5g）、歩数（平均値：男性6,285歩、女性5,718歩）は全国より少ない（H28年度群馬県民健康・栄養調査、H28年国民健康・栄養調査）。 これらは、これまでの取組により改善してきているが、目標達成に向けて、若い世代や働き盛り世代、健康無（低）関心層への効果的なアプローチが課題である。	
事業の目的		活力ある健康長寿社会の実現に向け、県民の健康寿命の延伸を目指し、特に生活習慣病予防等に関心を持ちにくい若い世代や働き盛り世代からの健康づくりをサポートし、コロナ禍における健康づくりを促進する。	
対 象		18歳以上の県民及び県内在勤・在学の者 メインターゲット：若い世代、働き盛り世代	
連携機関		市町村、保険者（協会けんぽ、国保連、健保組合連合会等）、関係機関（商工会議所等）、関係団体（栄養士会、医師会、歯科医師会、看護協会等）、大学、企業 等	
実施時期		令和元年12月～（アプリ本格稼働：令和3年6月～）	
事業内容		令和元年度：調査研究、検討会議設置 令和2年度：検討会議開催（ポイント制度・アプリ検討、連携体制構築）、優先すべき健康課題・要因・事業のつながりを整理・確認、アプリ名称・仕様決定、アプリ制作開始 令和3年度：4月 試験稼働、検証 6月～ 本格稼働、広報等プロモーション活動（SNS等活用） ・歩数・体重の目標設定、歩数の自動記録、血圧・体重・食事（写真）、健診受診状況の記録、健康コラム・エクササイズ動画視聴、野菜摂取・減塩のチェック等（ポイント化） ・抽選による特典提供（3ヶ月ごと）：体験型クーポン（栄養士会による栄養相談、歯科医師会による歯科クリーニング、ヘルスツーリズム）、健康関連商品（協賛企業と連携・協力：血圧計、体重計、塩分濃度計、キッチンスケール等） ※（1）資料添付：有・無 （2）使用したICTツール：有（YouTube、Twitter、LINE、Facebook等）・無	
評価	プロセス評価	・アプリインストール数：22,551人（R3.12） ・主な利用状況：・記録）体重2,603人、血圧1,001人（R3.12）、健診受診1,082人（6～12月） ・チェック）野菜摂取772人、減塩639人（R3.12）・健康コラム）掲載7件 閲覧数計24,857回 ※コラムの閲覧数は多いが、記録やチェックは今後の増加に向けて周知が必要。	
	結果評価	・歩数（平均値）の推移：5,701歩[n=7,077]（R3.6）→6,045歩[n=15,360]（R3.12）と増加した。 ・BMIの推移：平均値は23.64（R3.6）→24.0（R3.12）と増加したが、肥満者の割合は27.3%（R3.6）→24.1%（R3.12）と減少し、適正体重の者の割合は68.9%（R3.6）→71.7%（R3.12）と増加した。 ・野菜摂取チェック、減塩チェックの内容については今後評価を行う。	
課 題		・食事の写真データについても分析・研究し、本県の食事バランス等について実態を把握する。 ・健康づくり協力店との連携について調査研究し、自然に健康になれる食環境づくりを促進する。	
その他			
工夫した点		・アプリの構築では、優先すべき健康課題とその要因、生活習慣の特徴を踏まえ、機能の設計を行った。「食生活」の機能は、本県の食生活の特徴から、減塩と野菜摂取のチェック項目を設定した。 ・（公社）群馬県栄養士会と連携した特典である「管理栄養士による栄養相談」は、アプリに記録した食事写真と減塩・野菜摂取のチェックを活用して実施している。	

キーワード：ぐんま健康ポイント制度、G-WALK+、群馬県公式アプリ、コロナ禍、環境整備

実施主体	群馬県健康福祉部 健康長寿社会づくり推進課	所在地	群馬県前橋市大手町1-1-1
電話番号	027-226-2604	FAX番号	027-243-2044
担当者	齊藤、松本	E-mail	shokuiku@pref.gunma.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可・不可		

No. 9		動画配信による食育推進研修会の実施～集合型研修と比較して～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		例年集合型で実施している研修会を、動画配信により実施した。対象施設の参加率や参加のしやすさについて検討する。 参加率：対象施設の 25% 参加のしやすさ・満足度：参加施設の 80%	
現状と課題		新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、研修会をオンラインや動画配信で行う事例が増加しているが、熊谷保健所保健予防推進担当では、実施側として開催した例はなかった（令和 3 年 10 月時点）。一方、管内の給食施設からの各種報告・届出書はメールと郵送のいずれかで受け付けており、電子メールでの対応が難しく郵送する施設も一定数ある。	
事業の目的		主に給食施設を対象とした「食育推進研修会」を動画配信で実施し、対象施設の参加率や参加のしやすさについて検討することを目的とする。	
対 象		給食施設のうち学校・児童福祉施設・医療機関・高齢者福祉施設等に勤務する管理栄養士・栄養士、保育士、調理師・調理員等	
連携機関		管内給食施設、管内市町保健衛生主管課・子育て支援主管課・学校給食主管課 近隣保健所（本庄・秩父・東松山・加須）からも各管内の上記施設に通知した。	
実施時期		令和 3 年 9 月～12 月（以下事業内容においてはすべて令和 3 年）	
事業内容		1 研修会通知(9 月)：対象施設・関係機関への案内はメール又は郵送で通知。Word 形式の申込書をメールで受け付け、定員は設けなかった。 2 研修動画の案内(10 月)：動画の URL、Excel 形式のアンケート等をメールで送付。動画視聴後はアンケートを記入し、メールに添付して提出するよう依頼。 3 動画配信(11 月 1 日～11 月 19 日)：埼玉県公式アカウント「限定公開セミナー動画チャンネル」(YouTube)を利用して講演動画を配信。外部講師（医師）に依頼し、「脱水症のリスク管理と栄養管理～子どもから高齢者まで～」をテーマに約 1 時間の講義を配信した。 4 アンケート集計(12 月)：動画の長さ、開催時期、配信期間、動画配信での研修について検討した。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (YouTube) ・ 無	
評価	プロセス評価	研修会を通知した 213 施設・機関のうち、56 名から申し込みがあった（通知数の 26.2%）。昨年度の同規模の集合型研修会では参加率が約 20%であり、約 6%の増加がみられた。アンケートは 53 名（94.6%）から回答があった。なお、全保健所分の合計回答数は 148 名であった。	
	結果評価	動画の長さは 49 名（92.5%）、開催時期は 42 名（79.3%）、配信期間は 52 名（98.1%）がそれぞれ「ちょうどよい」と回答された。動画配信での研修について「とても参加しやすかった」または「参加しやすかった」と回答したのは 51 名（96.2%）であった。自由記述では「都合の良い時間に自宅で受講できる」「自分の時間に合わせて数回に分けて視聴できる」等の意見もみられた。	
課 題		参加率は目標達成したが、昨年度から大幅な増加はなかった。参加しやすい施設がある一方で、対応が難しい施設も一定数あることが示唆される。 検討にあたっての限界点は、対象が主に県北部の給食施設と限られている、アンケートは参加者から提出されたものであるため、申し込みをしていない施設の意見は収集できていない等があげられる。今後の研修会では、オンラインと集合型のそれぞれのメリット、デメリットを勘案して開催方法を検討する必要がある。	
その他		配信開始時はアンケートの提出が少なかったため、配信終了 1 週間前にリマインド、終了日にアンケートの再依頼をメールで行った。申込者が確実に動画を視聴したかを把握する必要性も感じた。	
工夫した点		オンラインや動画配信での研修会が普及する中で、従来の集合型研修と比較して参加率や参加のしやすさを検討した。	

キーワード：給食施設、研修会、動画配信

実施主体	埼玉県熊谷保健所	所在地	埼玉県熊谷市 3 - 9 - 1
電話番号	048-523-2811	F A X 番号	048-523-4486
担当者	大濱、井原	E - mail	k2328113@pref.saitama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可	21	

No. 10		ふやそう野菜へらそう塩キャンペーン	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		食塩摂取量の平均値（1日当たり）男性 8.0g 以下 女性 7.0g 以下(健康ちば 21（第2次）目標値） 野菜摂取量の平均値（1日当たり） 350g 以上(健康ちば 21（第2次）目標値）	
現状と課題		【現状】健康ちば 21（第二次）中間評価の結果(H30 年 3 月) 出典：H27 年県民健康・栄養調査 - 野菜摂取量の平均値は増加。276g(H22)→308g(H27) - 食塩摂取量の平均値は横ばい。男性 11.8g(H22)→10.9g(H27)、女性 10.3g(H22)→9.4g(H27) 【課題】野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少が課題となっている。特に 30～50 歳代の働く世代の野菜摂取量の平均値は 300g に達しておらず、働く世代への積極的な普及啓発が必要である。	
事業の目的		働く世代の野菜摂取の増加、減塩対策を「より美味しく、手軽に」実践できるよう、民間企業と連携し、減塩関連商品等を活用した減塩方法の提案を行い、その効果を検証する。	
対 象		働く世代及びその家族	
連携機関		市川市、株式会社ダイエー、味の素株式会社 (協力機関：市川市食生活改善推進協議会、ニッケコルトンプラザ、市川市立保育園)	
実施時期		令和 3 年 5 月～令和 3 年 12 月	
事業内容		【経緯】平成 30 年度から働く世代への効果的な野菜摂取、減塩の普及啓発方法を検討するモデル事業を開始。スーパーマーケット食料品売場及び販売食品を活用した普及啓発を行った。令和 3 年度は減塩及び野菜摂取増加に役立つ食品の販売促進と連携した普及啓発及びその効果を検証した。 【方法】11/18-11/21 食料品売場において「ふやそう野菜・へらそう塩キャンペーン」実施 - 弁当・惣菜を活用した、野菜摂取、減塩に効果的な「食べ方」「選び方」を提案 「美味しく・手軽に」の実践ツールとして、減塩調味料等の活用を提案 【評価】 - スマートフォンを活用したクイズラリー及びアンケートの実施（店内普及啓発資材を設置している各場所にクイズを設置、クイズラリー形式で普及啓発資材を自然と目にした後、クイズラリー終了後にアンケートへの回答を求めた。） - PR 期間前後の「野菜」「減塩」に対する知識・意識・行動の変化（モニター調査） ※ (1) 資料添付 : ☒有 ☐無 (2) 使用した ICT ツール: ☒有 (スマートフォン、千葉県電子申請サービス) ☐無	
評価	プロセス評価	参加者数：2 日間クイズラリー参加者 193 家族（内アンケート参加者(212 名)） 結果：減塩商品に関心がなかった者 68 名中 56 名が関心をもったと回答（84%）	
	結果評価	対象者：モニター登録者(26 名) 年代 30 歳代（50%）40 歳代（50%）、女性（84.6%） 結果：・最近 1 週間野菜を食べるための取組（5 項目）を選択した者の総合計数 事前 42 名（32.3%）→事後 52 名（40.0%）【変化率 123.8%】 ・最近 1 週間食塩を控えるための取組（7 項目）を選択した者の総合計数 事前 7 項目 31 名（17.0%）→事後 7 項目 61 名（33.5%）【変化率 196.8%】 他食知識、食意識の望ましい変化においても、野菜摂取より減塩の方で変化率が高い結果となった。	
課 題		「手軽に美味しく野菜摂取量を増やす、減塩に気をつける」を食品と連動し訴求した結果、野菜摂取の増加や減塩に対する意識や行動の変化が見られた。健康的な食品選択の促進には、食料品売場の食品の仕入れや設営、資材など事前の準備が重要であり、企業関係部署とキャンペーンの企画を共有、調整するためには各関係機関のキーパーソンの存在や十分な準備期間が必要である。	
その他			

工夫した点	・キャンペーン事前告知（来店者がよく利用する場所、近隣保育所にチラシ配布）による周知 ・企業の協力により、販売計画と連携した事業企画となったため、売場関係者の理解・協力が得られる結果となった。
-------	---

キーワード：

実施主体	千葉県	所在地	千葉県千葉市中央区市場町 1-1
電話番号	0 4 3 - 2 2 3 - 2 6 6 7	F A X 番号	
担当者	高橋	E - mail	Kenzo5@mz.pref.chiba.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ☐ 不可	22	



減塩でも
美味しい！

簡単・美味しい
野菜の食べ方
発見！

ふやそう野菜

へらそう塩キャンペーン

令和3年 11/18(木)～11/21(日)

場所：ダイエーいちかわコルトンプラザ店食料品売場

11/20土
21日
限定

クイズラリーにチャレンジして、
チーバくんグッズを当てよう!!

1日
100個
限定






プレゼント交換

受付 10階～16階 場所 ダイエー2階食品フロア パン専門店LA BONTE前 特設コーナー

(参加方法)※クイズは3問あるよ！
 ①毎日のチラシ裏面で！後ろのクイズのポスターを探そう。(チーバくんのイラスト入り)
 ②ポスターに貼付のQRコードを読み込み、クイズに回答。
 ③1問目のクイズに正解すると、2問目のクイズのポスターが提示されている場所の案内画面が出るよ。
 ※3問全てに正解したら、スマホの画面にプレゼント「交換証」が出るよ。
 (スクリーンショットで保存が、そのまま画面を照らした状態で受付に来てね。)
 ※受付で「交換証」を見せて、アンケートに回答して、チーバくんグッズが当たる「くじ」を引こう！

★ 時短！「だし・うま味」を使った簡単調理を紹介！

★ 野菜不足、食塩の摂りすぎに気をつけて
お弁当やお惣菜を、選ぶ方法を紹介



チーバくん

千葉県・市川市・ダイエーいちかわコルトンプラザ店・味の素株式会社・市川市食生活改善推進協議会

No. 11		地域における食生活改善普及事業「地場野菜を活用して栄養バランスを考える」	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン「食を通じた健康づくり」 ○給食施設における野菜摂取に関する情報発信：増やす○食を通じた健康づくりに実施：充実させる ①栄養バランスのとれた食事の普及②十分な野菜の摂取③食品ロスを減らす取組に関する情報発信	
現状と課題		管内の健康課題である生活習慣病の発症・重症化予防を図り、生涯にわたる食生活の改善を実効的に推進するために、関係団体等と連携して食環境整備と住民への普及を行っている。当保健所主催の栄養・食生活ネットワーク会議では、「栄養バランスのとれた食事」を、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事であるとともに、「管内で循環器疾患の医療費が高い」や「高血圧・糖尿病等生活習慣病が多い」などの状況を勘案し、プラス減塩を意識した食事と位置付けて、推進を図ることとした。	
事業の目的		圏域で作成したリーフレットを活用し、連携して取り組める事業として、コロナ禍で家庭での調理（おうちごはん）が増える中、市民が家庭で「栄養バランスのとれた食事」を実践できるように、市や給食施設と協働で、給食の提供や給食媒体を活用した広報及び普及啓発を行うことで、栄養バランスのとれた食事の推進を図る。	
対 象		管内住民	
連携機関		管内 5 市(健康主管課・学務主管課・保育主管課・産業主管課)、商工会、食品衛生協会、給食研究会、管内給食施設、東京都栄養士会東村山支部	
実施時期		6 月食育月間	
事業内容		○ 保健所は、給食媒体を活用した栄養バランスの普及を図るため、保健所のホームページに給食だよりやポスター等に活用可能な普及啓発用素材を掲載し、市、関係機関・給食施設等の活用を促した。また、取組事例の収集、事業評価のための報告やアンケートを踏まえ、また、取組事例集の作成やシンポジウムを開催した。 ○市の学務主管課、保育主管課、給食施設は、①地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や、②家庭での調理（おうちごはん）を支援するために、普及用リーフレット等を活用した栄養バランスの情報提供やレシピ提供等を行った。また、児童や食育を実施した栄養士に対し、調査や実施報告を行った。 ○市の健康主管課は、市民への家庭での調理（おうちごはん）支援や栄養バランスを総合的に推進し、普及した。 ※（1）資料添付：有・ ☐ （2）使用した ICT ツール： ☒ （HP）・無	
評価	プロセス評価	調査対象の小学 6 年生の栄養バランスの言葉を知っていた割合、栄養バランスを大切だと思う割合、給食で使用する地場農産物を知っている割合が増加した。また、給食施設の保護者への情報提供も増え、レシピ紹介などのおうちごはんの支援が行われていた。	
	結果評価	調査対象の小学 6 年生で、主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べる割合は昨年度に比べ低下していた。	
課 題		栄養バランスの食事についての認識は増えたが、意識して食べたり、主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べるなどの行動は改善していない。行動に結びつく取組や指導が必要である。	
その他		食育月間の取組 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/oshirase/R3_shokuikugekkan.html 多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議の取組 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamakodaira/eiyo/kenkou/shokuikusuishin.html	
工夫した点		保健所管内 5 市と協力し、コロナ禍で食育や栄養改善ができるよう通知などで給食施設に促し、調査や事例収集を行い、シンポジウムなどで普及したこと。	

キーワード：栄養バランス、食育、地場野菜、おうちごはん支援

実施主体	東京都多摩小平保健所	所在地	東京都小平市花小金井 1-31-24
電話番号	042-450-3111	F A X 番号	042-450-3261
担当者	山田五月	E - mail	S0200169@section.metro.tokyo.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ ・ 不可	24	

No. 12		高齢者の栄養ケア支援体制充実事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	○
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	◎
指標と目標値		1 医療・介護連携強化によるシームレスな栄養ケア体制：診療報酬・介護報酬算定状況 他 2 在宅高齢者に対する栄養・食生活支援体制：介護支援専門員等の低栄養に対する意識向上、栄養スクリーニング加算などの介護報酬算定状況 他 3 地域高齢者の低栄養・フレイル予防：食品摂取多様性スコア、BMI21.5 未満者の割合 他	
現状と課題		市町により地域包括ケアシステム構築が推進され、郡市医師会等の関係機関により医療・介護連携が進められているが、管理栄養士の関わりは少なく、高齢者の栄養・食生活の実態は十分には把握されておらず、地域高齢者の栄養課題に介入する体制は整っていない。	
事業の目的		高齢者の食生活や栄養ケア支援の実態と課題を明らかにし、医療・介護関係機関とともに、高齢者の栄養・食生活を支える栄養ケア体制の充実を図る。	
対 象		高齢者の栄養ケアに関わる管理栄養士や介護支援専門員等の関係職種及び関係機関	
連携機関		市町、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、病院、老人保健施設、老人福祉施設、食生活改善推進委員協議会	
実施時期		令和元年度から令和3年度	
事業内容		1 シームレスな栄養ケア体制構築に向けた医療・介護連携 (1) 実態把握（診療報酬・介護報酬算定状況、給食施設における食形態状況、栄養管理・ケア状況） (2) 食形態共有化ツールの作成・活用普及 (3) 医療・介護連携強化研修会の開催 2 在宅高齢者の低栄養に早期介入するための栄養・食生活支援体制の検討 (1) 介護関係職種の栄養ケアニーズ実態調査 (2) 高齢者栄養・食生活支援に関するチェックシート暫定版の作成 (3) 介護支援専門員を対象とした栄養アセスメント研修会の開催 3 低栄養・フレイル予防の普及啓発 (1) 地域高齢者の食生活及び食品摂取状況調査 (2) 低栄養・フレイル予防のための啓発事業 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (Zoom を活用した研修会) ・ 無	
評価	プロセス評価	新型コロナウイルス感染症の感染拡大により事業の進捗が遅れているが、関係機関の理解は得られ協力体制はできている。介護支援専門等と栄養ケアについて認識を共有する際には工夫が必要。	
	結果評価	初年度と同等の調査を行い評価する。	
課 題		新型コロナウイルス感染症の感染拡大により事業の進捗が遅れているが、地域ではコロナ禍が影響していると思われる健康課題が顕在化しつつあるため、関係機関と連携し、一層推進する必要がある。	
その他			

工夫した点	「地域包括ケアシステムにおける栄養・食生活支援体制図」を踏まえ、地域を俯瞰するため、市町を始めとした関係機関に協力いただきながら、実態把握を行い、地域課題を共有した上で事業を開始した。
-------	--

キーワード：地域包括ケアシステム、低栄養・フレイル予防、

実施主体	新潟県新潟地域振興局健康福祉部（新潟県新津保健所）	所在地	新潟市秋葉区南町9-33
電話番号	0250-22-5174	FAX番号	0250-22-5188
担当者	磯部 澄枝	E-mail	isobe.sumie@pref.niigata.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 13		配食を通じた地域高齢者の健康支援事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		健康寿命の延伸（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加） 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制（20%） ※富山県健康増進計画（第2次）	
現状と課題		本県の高齢化率は33.1%と全国より高く、今後さらに進展することが予測され、健康寿命の延伸を目指す上で、高齢者の低栄養予防及び健康支援が重要となっている。平成29年3月、厚生労働省より「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」が示されたが、本県においてはこれまで具体的な取組みがなされていなかった。	
事業の目的		地域高齢者の食生活を支援するひとつの手段として、配食を通じた社会環境の整備に取り組むため、配食事業者の実態を把握し、関係者が連携して地域の実情に応じた高齢者の栄養・食生活支援を推進することができるよう、配食事業者の一覧表を作成するとともに、ガイドラインに沿った質の高い配食を提供できるよう、配食事業者への情報提供及び支援を図ることを目的とする。	
対 象		地域の高齢者に向けた配食サービスを実施する事業者 高齢者の健康支援を担う関係機関・関係者	
連携機関		保健所・厚生センター、市町村（健康増進部門・介護予防部門）、富山県栄養士会（一部業務委託）	
実施時期		令和2年4月～	
事業内容		【令和2年度】 ・市町村健康増進部門・介護予防部門および医療・福祉分野の管理栄養士に対して、配食事業者に関するニーズ調査を実施（アンケート調査及びヒアリングの実施） ・配食事業者の実態調査（栄養情報の提供/栄養管理/利用者の状況把握と関係機関との連携、等） ・配食事業者の一覧表の作成・公表（ホームページに掲載するとともに関係機関へ配布） ・研修動画を作成し配食事業者へ配布（ガイドラインの普及） 【令和3年度】 ・配食事業者へ地域高齢者向けの栄養情報媒体を提供し弁当配達時の配布を依頼 ・配食事業者の一覧表の情報更新・公表 ※（1）資料添付： 有 ・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（ YouTube による研修動画公開 ） ・ 無	
評価	プロセス評価	保健所・厚生センター等と連携・情報共有しながら、地域や関係者のニーズを把握したうえで、配食事業者へ介入したことにより、より関係者によって使いやすいツールを作成することができた。	
	結果評価	・配食事業者の実態調査では、75事業者（74%）から回答を得ることができ、その内、一覧表掲載の了承が得られた50事業者について一覧表に情報を掲載し公表した。 ・当初は集会形式での研修会を検討していたが、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、研修動画を作成し配布（DVDの配布とYouTube限定公開）したことで、広く情報提供することができた。 ・栄養情報媒体は、40事業者を通じて約4000枚配布することができ、配食事業者より好評であった。	
課 題		配食事業者は多忙なため、時間を空けて研修会のために集まっていただくことが難しい （資料送付の際も、できるだけ簡潔に記載しメリットが伝わるよう工夫することが大切と考える）	
その他		配食事業者一覧表等ホームページ掲載先 https://www.pref.toyama.jp/120501/kenkouzoushin.html	

工夫した点	新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、集会形式での研修会は実施せずYouTubeにおける動画公開や媒体提供等、非接触型で実施できる情報提供・支援方策を検討した。
-------	--

キーワード：配食事業者 高齢者の食支援

実施主体	富山県厚生部健康対策室	所在地	富山市新総曲輪1番7号
電話番号		FAX番号	
担当者		E-mail	
HPへの連絡先の掲載	可 ・ ☒ 不可		

No. 14		管内給食施設における糖尿病重症化予防の取組み	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		病院、高齢者福祉施設、行政等各所属の管理栄養士・栄養士が、糖尿病重症化予防、腎症の病態について理解し、具体的な指導方法等を業務に活かすことができる。	
現状と課題		糖尿病性腎症は、新規人工透析の最大原因の疾患であることから、早期発見・早期治療、糖尿病の重症化予防に重点を置いた対策が重要である。また、高齢化の進展に伴い、介護施設等へ入所する糖尿病患者の増加が見込まれるなど、幅広い職域の栄養士が糖尿病やその合併症等に関する知識を有することが必要とされる。	
事業の目的		様々な現場の栄養士が食事療養指導について理解を深めるとともに、各所属の現場でそれらの知識を活かすことのできる人材の育成を支援することで、県民の糖尿病の発症と重症化予防に資することを目的とする。	
対 象		管内市町、病院、高齢者福祉施設等の管理栄養士・栄養士	
連携機関		管内市町、病院、高齢者福祉施設等	
実施時期		令和3年11月	
事業内容		管内栄養士研修会の開催 ・糖尿病重症化予防のための栄養食事指導、腎症の病態に関する講義 ・参加した管理栄養士、栄養士へのアンケート ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール: ☒ (Zoom) ・ 無	
評価	プロセス評価	事後アンケートより、多くの参加者から「病態について改めて学ぶ必要性を感じた」「多職種連携の中で管理栄養士の立場を示すことができるようにしたい」といった、業務に対し積極的な感想が挙げられたほか、行政や高齢者福祉施設の栄養士からも、臨床の現場で使用される報告形式等を自身の業務でも活用したいといった声が聞かれた。	
	結果評価	今後、栄養士が各所属の組織において、糖尿病重症化予防、またその他疾患等においてどのような指導・支援を行っているか、給食施設への巡回指導等の際に確認していく。	
課 題		さらに病態等についての理解を深めるためには、講義形式のほか、実際に症例を検討するグループワーク等、実践形式の研修会の実施等、継続した支援が必要である。	
その他			

工夫した点	食事療養指導を行う機会の多い医療機関の栄養士だけではなく、特定保健指導を行う行政栄養士や、指導を行う機会は少ないが、疾患を持った入所者の多い高齢者福祉施設の栄養士等、様々な現場の栄養士を対象とすることで、幅広く県民に寄与できるようにした。
-------	---

キーワード：給食施設指導、糖尿病重症化予防

実施主体	石川県能登中部保健福祉センター	所在地	石川県七尾市本府中町ソ部 27-9
電話番号	0767-53-2482	F A X 番号	0767-53-2484
担当者	島岡 文美	E - mail	nanaohc@pref.ishikawa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 15		福井県認証「ふくい 100 ^{さい} 彩ごはん」普及事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
指標と目標値		第4次元気な福井の健康づくり応援計画（評価方法：県民健康・栄養調査）	
		指 標	現状値(2016 年) 目標値(2022 年)
		食塩摂取量の減少	男 10.5g、 女 9.1g 男 8.0g 未満、 女 7.0g 未満
		野菜摂取量の増加	272.8g 350g 以上
		20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少	31.9% 30%
		40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少	19.8% 19%
		低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合の増加の抑制	14.2% 14.2%
現状と課題		・野菜の摂取量が減少傾向 H23；311.9g→H28：272.8g ・低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合が増加傾向 H23；12.9%→H28：14.2%	
事業の目的		「ふくい 100 彩ごはん（(前)ふくい健幸美食）」は、県内で製造販売される外食・中食・配食の健康メニューを県独自の基準で認証・普及する制度で、2012 年度からメタボ対策として開始し、2018 年度からは、やせ対策・フレイル予防に着目して事業の拡大を図っている。特に、配食は高齢化が急速に進む中、県外事業者の参入の増加、県内事業者の新規参入等、需要の高まりが認められる。また、新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイントの1つとしても「配食サービスの上手な活用」が挙げられている。外食・中食におけるヘルシーメニューの普及と、健康支援型配食サービスの拡大を通じて、食品関連事業者の健康意識を高めるとともに、県民が自然に健康になれる食環境づくりを推進する。	
対 象		県内の配食サービス、飲食店、スーパー、直売所、惣菜店、社員・学生食堂等の関連事業者ならびにその利用者	
連携機関		(公社)福井県栄養士会、市町健康づくり・介護予防担当課、食品関連事業者、県健康福祉センター等	
実施時期		2012 年度～	
事業内容		(1) 「ふくい 100 彩ごはん」メニューの募集・認証 (2) 「ふくいの在宅高齢者向け配食サービス事業の手引き」の作成と動画の普及 (3) 栄養面や調理方法等について配食事業者に対する個別支援（県栄養士会委託） (4) 「ふくい 100 彩ごはん」メニューガイドの作成と普及（冊子、動画、インスタ） (5) フレイル予防の啓発動画作成・普及 ※ (1) 資料添付：有・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール： ☒ 有 (YouTube、インスタグラム) ・ 無	
評価	プロセス評価	・「ふくい 100 彩ごはん」認証メニュー数：261 メニュー、提供店舗数：204 店舗（2021 実績） ・「ふくい 100 彩ごはん」が「よく売れている」と回答した事業者割合： 飲食店・弁当店 54%、惣菜店 72%、配食事業所 54%、社員食堂 36%（2020 事業者向けアンケート） ・配食サービス事業の手引きを用いた個別支援（2020 年度：8 事業者、2021 年度：5 事業者）	
	結果評価	・県民の栄養摂取状況および身体・生活習慣状況等（次期県民健康・栄養調査で評価） ・協力事業者における健康意識の向上、健康習慣の定着（事業者向け次期アンケートで評価）	
課 題		・個別支援を必要とする配食事業者のさらなる掘り起こし ・「ふくい 100 彩ごはん」の効果的な販売促進	
その他		各動画等へのアクセス方法は別紙に記載	

工夫した点	集合型のイベント等が実施困難な状況下で、不特定多数の県民がアクセス可能な YouTube やインスタグラムを活用し、認証メニューやフレイル予防等に関する普及を図った。
-------	---

キーワード：

実施主体	福井県	所在地	福井県福井市大手 3 丁目 17-1
電話番号	0776-20-0352	F A X 番号	0776-20-0643
担当者	佐々木 千佳	E - mail	kenko-seisaku@pref.fukui.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	28	

No. 16		給食施設関係者研修会	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
指標と目標値		例年管内の特定給食施設等に研修会を行っていたが、昨年はコロナ禍で実施できなかった。今年度は、コロナ禍でも実施可能な方法を検討し、研修会を実施すると共に今後の実施方法についても調査を行う。 研修参加率：50%以上	
現状と課題		R2年度から中北保健所の本所と支所が統合され、中北保健所管内の特定給食施設等は約210施設となった。本所が支所の合同庁舎に移動したことから、合同庁舎の会議室で実施することが望ましいが、施設数が増加したため合同庁舎内の会議室（定員105名）では収容できない。	
事業の目的		少しでも多くの管内の給食施設が研修会に参加し、給食管理や衛生管理について常に最新情報や正しい情報を入手できるようにする。	
対 象		管内給食施設関係者（施設管理者、管理栄養士、栄養士、調理担当者、給食事務担当者等）	
連携機関		当保健所の衛生課	
実施時期		令和3年10月	
事業内容		1 給食施設研修会の企画検討（8月） 2 研修会の通知発送（9月） 3 研修会用の動画作成、配信の調整（9～10月） 4 研修アンケート集計（11月） ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（YouTube）・無	
評価	プロセス評価	・企画から実施までスケジュール通りに行うことができ、予定配信期間に動画を配信することができた。	
	結果評価	・研修会参加率：66%（140施設／212施設） <アンケート結果（参加177名）> ・研修の内容（給食管理及び衛生管理について）：参考になった90%以上 ・今後の開催方法：オンライン85%、会場10%、その他3%（オンラインと会場の併用等） ・動画の時間：ちょうどいい87%、短い9%、長い2%	
課 題		・不参加の施設について、参加できなかった理由を確認することができていない。 ・例年の研修会開催時間より動画の配信時間が短かったが、アンケートでは約90%の人が「ちょうどよい」と回答していた。内容を充実させるためには、今回より長い時間での動画配信をする必要がある。	
その他			

工夫した点	感染症対策の観点から、研修会の内容を動画配信とした。また、いつでも見られるようにオンデマンド形式にした。
-------	--

キーワード：

実施主体	山梨県中北保健所 健康支援課	所在地	山梨県韮崎市本町4-2-4
電話番号	0551-23-3073	FAX番号	0551-23-3075
担当者	—	E-mail	—
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・不可		

No. 17		諏訪地域「食育フォーラム」	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		県健康増進計画及び県食育推進計画における指標と目標値 ○食育に関心がある人の割合（15歳以上） 60%（2022） 事業における指標と目標値 ○圏域ごとの食育地域フォーラムの開催回数 年1回	
現状と課題		諏訪地域は、全国や県内他地域と比べて脳血管疾患・急性心筋梗塞による死亡率が高く、これらの循環器系疾患を引き起こす原因となる高血圧や脂質異常症に関する健診項目で基準値を超えている人が多いことから、生活習慣病のリスクとなる食塩の摂りすぎや野菜摂取不足を改善するため、関係機関・団体と連携しながら望ましい健康習慣や食生活の啓発活動を強化することが必要である。 ○諏訪地域の標準化死亡率（2013-2017年人口動態統計特殊報告） [脳血管疾患] 男性 111.0 女性 130.1 [急性心筋梗塞] 男性 102.8 女性 126.1 ○長野県の食塩及び野菜摂取量（20歳以上）（令和元年度県民健康・栄養調査） [食塩摂取量] 男性 11.3g 女性 9.8g [野菜摂取量] 男性 300g 女性 293g	
事業の目的		長野県食育推進計画（第3次）の目標のひとつである「食育に関心がある人」を増やすことを目的に、食育関係機関・団体と連携しながら諏訪地域の特色を生かした食育の推進を図るとともに、地域住民が諏訪地域の食と健康について考える場として、本フォーラムを開催する。	
対 象		地域住民、諏訪地域食育推進関係者、市町村食育関係者	
連携機関		諏訪地域食育推進連絡会構成団体	
実施時期		令和3年度 令和3年12月6日（月）から12月10日（金）	
事業内容		諏訪地域「食育フォーラム」の開催 諏訪地域広域における食育関係者との連携強化を目的として、管内6市町村持ち回りで毎年共催 令和3年度 諏訪地域「食育フェスタ」 主 催：諏訪保健福祉事務所・諏訪市 場 所：諏訪市役所1階玄関ロビー 内 容：「豊かな食卓ではなくむ、すこやかな心とからだ」をテーマとした、諏訪地域の健康課題と食育の取り組みについてのパネル展示及び動画配信、「すわっこ！おすすめレシピ集」等の配布 その他：市公式チャンネル（YouTube）で動画配信（市HPより期間限定で公開） 諏訪市果樹組合とのコラボイベントとして1日限定でりんご（凍霜被害果）無料配布を実施 ※（1）資料添付： 有 ・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有 （ YouTube ・ Facebook ） ・ 無	
評価	プロセス評価	関係機関・団体との連携 10団体 レシピ集等配布数 365セット 報道機関掲載回数 4社6回 YouTube再生回数 119回（12/6～1/4）	
	結果評価	○非対面による食育イベント開催の試みであったため、来場者への影響等については評価が難しいが、多くの住民の目に触れたと考えられる。 ○イベントを通じて新たに農政部門や福祉部門等と広く連携することができ、諏訪市食育関係機関・団体との連携を強化することができた。今後も管内市町村とともに取組を進め、諏訪地域広域における食育関係者との連携を強化しながら食育を推進していきたい。	
課 題		○諏訪地域広域における食育関係者との連携強化を図るために管内6市町村持ち回りで共催していることから、参加者は開催市町村の住民が多い。共催年度以外でも食育関係者と連携した食育活動が継続できるよう支援していきたい。 ○新型コロナウイルス感染症対策の観点から開催方法について検討が必要。	
その他			

工夫した点	新型コロナウイルス感染症拡大による影響で中止となった食育イベント（集合形式）の代替イベントとして実施できる内容を検討し、パネル展示の他に、関係団体の協力を得ながら自宅で実践できる食育レシピ集の作成や、自宅でも視聴できるよう諏訪市の食育の取組をまとめた動画配信を取り入れた。
-------	--

キーワード： 食育 地域フォーラム

実施主体	長野県諏訪保健福祉事務所	所在地	長野県諏訪市上川1丁目1644-10
電話番号	0266-57-2926	FAX番号	0266-57-2953
担当者	高坂 育代、市川 舞	E-mail	suwaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	30	

No. 18		しずおか健幸惣菜の普及	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
指標と目標値		第3次ふじのくに健康増進計画アクションプラン、第3次静岡県食育推進計画改訂版 指標 ヘルシーメニュー（食塩や脂肪が少ない、野菜が多い等）を提供している特定給食施設（事業所、一般給食センター）の割合の増加 計画策定時 70.6% (2013 年度)→目標値 100% (2022 年度)	
現状と課題		成人 1 日あたりの野菜摂取量が男性 274 g（全国順位 36 位）、女性 243 g（同 41 位）（平成 28 年国民健康・栄養調査結果）と目標量（350 g）より少なく、また、1 日あたりの食塩摂取量は男性 10.6 g、女性 9.2 g（平成 28 年県民健康基礎調査）と目標量より多い。	
事業の目的		県民の健康寿命の延伸を図るため、主に 40～50 歳代の働き盛り世代の食習慣の改善をねらいとし、食環境整備として、社員食堂、スーパーマーケット等における野菜量や食塩量等の健康に配慮した惣菜の提供を進める。	
対 象		県民（特に、働き盛り世代の 40・50 歳代）	
連携機関		静岡県立大学食品栄養科学部、常葉大学健康プロデュース学部、事業所、スーパーマーケット、惣菜販売店、静岡県給食協会、マーケティング関連企業、静岡県栄養士会、広告代理店（業務委託）等	
実施時期		平成 29 年度～	
事業内容		○しずおか健幸惣菜の基準の検討（検討会の開催）〔平成 29 年度〕 ・しずおか健幸惣菜：主食と組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事となるおかずのこと ・「主菜」、「副菜」、「一皿で主菜・副菜」の各区分でエネルギー量、食塩相当量、野菜量、肉・魚・卵・大豆製品の量を設定 ○しずおか健幸惣菜レシピ集の作成〔平成 29 年度～平成 31（令和元）年度〕 給食施設やスーパーマーケット等の惣菜として提供でき、しずおか健幸惣菜の基準を満たすメニューを募集して選定。レシピ集（3 種：オリジナル、夏飯、イベント）は、冊子配布、HP 掲載。 ○しずおか健幸惣菜の普及 県庁舎食堂や特定給食施設等における提供・広報支援、イベント等におけるブース出展やパネル展示、SNS による県民への普及、クックパッドへのメニュー掲載 等 ○しずおか健幸惣菜パートナーの登録及び活動支援〔令和 2 年度～〕 しずおか健幸惣菜を提供・販売する社員食堂、惣菜・弁当店、学生食堂（R 3 年度～）を募集、登録し、ロゴマークを活用した販売促進グッズの提供、アドバイザー派遣等の支援の実施 ※（1）資料添付：有・☐無 （2）使用した ICT ツール：☒有（ZOOM、LINE、ツイッター、インスタ）・無	
評価	プロセス評価	・各保健所において特定給食施設等への指導やしずおか健幸惣菜レシピの収集・配布等を実施し、しずおか健幸惣菜を提供している事業所（特定給食施設等）は、R 2 年度 16.8%、R 3 年度 18.4%と増加傾向。（ただし、新型コロナの影響も考えられるが、R 元年度（22.1%）よりも割合は低い。） ・しずおか健幸惣菜パートナー登録施設数は、惣菜・弁当部門 60、社員食堂部門 43、学生食堂 2。 ・スーパーマーケット、コンビニ等（包括連携企業含む）へレシピ集送付、面談等により協力依頼。	
	結果評価	・ヘルシーメニューを提供している特定給食施設の割合は、令和元年度（80.4%）までは増加傾向であったが、令和 2 年度から減少傾向で、令和 3 年度は 73.5%。 ・成人の 1 日あたりの野菜摂取量、食塩摂取量は、令和 4 年度に県民健康基礎調査で把握（予定）。	
課 題		県内主要店舗等との連携によるしずおか健幸惣菜パートナー登録数の増加、しずおか健幸惣菜パートナーによる販売・提供の継続、県民がしずおか健幸惣菜を利用・購入するための方策の検討等が必要	
その他		（静岡県健康増進課 HP） https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkousozai.html	

工夫した点	事業推進において、しずおか健幸惣菜パートナー（事業者）、管理栄養士、マーケティング関係者等様々な分野の方から意見をいただいている。
-------	---

キーワード：食環境整備、しずおか健幸惣菜

実施主体	静岡県健康福祉部健康増進課	所在地	静岡県静岡市葵区追手町 9-6
電話番号	054-221-2779	F A X 番号	054-221-3291
担当者	大石 景子	E - mail	kenzou@pref.shizuoka.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 19		高齢者の食を支える管内管理栄養士・栄養士の連携の推進	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		健康いきいき 21・健康しが推進プラン-(第2次) より 低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合の増加抑制(65 歳以上) ⇒基準値(H 21) : 22.6% 現状値(H27) : 19.1% 目標 : 増加抑制(19.1%以下)	
現状と課題		滋賀県民の平均寿命は、全国的にも上位に位置している。しかし、健康寿命との差は、依然としてあり、その差の縮小が健康いきいき 21・健康しが推進プラン-(第2次)の目標となっている。 当県の高齢者人口は増加しており、2040 年には県内のほとんどの市町で高齢化率が 30～40%以上に達すると予測されている。加えて、当圏域は県内でも高齢化率が高く、高齢者の健康増進は非常に重要である。(高齢化率 湖西圏域 36.9% 滋賀県 26.7%(令和 4 年 1 月 1 日現在・総務省人口推計より)) 高齢者の健康のためには、管理栄養士・栄養士が連携して「食」を支えることが重要だが、管内で活動している管理栄養士・栄養士のつながりが十分でない。	
事業の目的		介護報酬改定等を通して管理栄養士・栄養士に求められている連携を確認し、各々の役割を見出すとともに、圏域内の現状を共有し、顔の見える関係を構築する。	
対 象		①令和 3 年 3 月 27 日 : ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施(R3 から高島市実施)に関わる管理栄養士・栄養士等 ・管内の高齢者施設に従事している管理栄養士・栄養士 ②令和 3 年 7 月 15 日 : ・上記に加え、医療機関・障害者福祉施設・救護施設・行政機関に従事する管理栄養士・栄養士	
連携機関		高島市健康推進課(①は共催で実施)・滋賀県栄養士会	
実施時期		令和 2 年度～令和 3 年度	
事業内容		①1. 講義 : 「効果的な栄養指導～フレイル予防を視点に～」 講師 : 滋賀県栄養士会副会長 2. 個別栄養相談の事例検討 事例提供者 : 高島市健康推進課 主任(管理栄養士) 3. 助言 : 滋賀県栄養士会 副会長 ②1. 情報提供 : 高島市内の現状について 情報提供者 : 高島市健康推進課 主任(管理栄養士) 2. 講義 : 管理栄養士・栄養士に求められる連携～介護報酬改定を通して～ 講師 : 滋賀県栄養士会会長 3. 意見交換 2 回にわたり、研修会を開催。①は集合型・②は zoom ※(1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有 (ZOOM) ・ 無	
評価	プロセス評価	①講義 : 「効果的な栄養指導～フレイル予防を視点に～」 ⇒職場等での活用度 : 活用することができる 3 人 機会があれば活用する 4 人(参加者 8 人) ②講義 : 管理栄養士・栄養士に求められる連携～介護報酬改定を通して～ ⇒職場等での活用度 : 活用することができる 5 人 機会があれば活用する 5 人 未回答 1 人 (参加者 11 人) ※各研修後のアンケート結果より抜粋 「他施設の栄養ケア計画を見たい」「もっと積極的に意見交換を実施したい」という声があがった。	
	結果評価	圏域内の現状を共有ができた。管内の管理栄養士・栄養士の顔つなぎができた。	
課 題		引き続き、勉強会等の開催を検討し、管理栄養士・栄養士のつながりを強化するとともに、各々の役割について理解を深め、連携方法を検討する必要がある。	
その他			

工夫した点	新型コロナウイルス感染症の感染状況を考慮し、感染状況に応じた方法で各研修を開催できた。
-------	---

キーワード : 管理栄養士・栄養士連携

実施主体	滋賀県高島保健所	所在地	滋賀県高島市今津町今津 448-45
電話番号	0740-22-2505	F A X 番号	0740-22-5693
担当者	角 彩可	E - mail	kado-sayaka@pref.shiga.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	32	

No. 20		働く世代からのフレイル予防	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		◎
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		働く世代へのフレイルチェックの導入（気づきの機会の提供）とフレイルの認知度向上	
現状と課題		大阪府の要介護認定率は全国1位と高く（R元年度）、健康寿命が全国と比較して低迷しており、市町村間の健康寿命の差（健康格差）が課題となっている。	
事業の目的		フレイルを知り、早い段階でフレイルに気づき、その対策を行うことが将来の介護予防につながることから、高齢になる前の「働く世代」からアプローチし、従来から実施されている健康づくり事業と高齢者の保健事業をつなぎ、働く世代から高齢者までシームレスな事業展開を図るなど先進的な取組みを行うことで、府民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図る	
対 象		府民、府内市町村	
連携機関		府内市町村、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、府国民健康保険課、介護支援課、薬務課、府薬剤師会、府内健康サポート薬局、等	
実施時期		平成30年度～	
事業内容		H30年度から国立健康・栄養研究所と連携し、フレイル予防プログラムの開発と40歳以上の府民を対象にフレイル実態調査を実施。R2,3年度には府の健康アプリ「アスマイル」を活用して啓発を兼ねた調査を実施した。あわせて特定健診・特定保健指導など市町村の既存事業に体組成測定とフレイル問診を追加したフレイルチェックを導入。フレイルチェックの導入促進と認知度の向上に向けて啓発資材を作成し、様々な機会を通して展開している。R3年度は2月1日（フレイルの日）に合わせて市町村・保健所及び府内の健康サポート薬局全店舗での啓発およびアスマイルでのコラム掲載や実態調査を実施した。 ※（1）資料添付： ☒ 有・無（参考）大阪府 HP「働く世代からのフレイル予防  （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（Zoom・Teams・Cisco） ・ 無	
評価	プロセス評価	実態調査でフレイルという言葉の認知度は2～3割と低く、基本チェックリストを用いたフレイル判定では40・50歳代でも14.6～18.7%の人がフレイルと判定されたことが明らかとなった。これらの結果をエビデンスとして活用し、啓発資材の作成や研修等を行った。	
	結果評価	- 作成した啓発資材を活用し、市町村の既存事業へフレイルチェックの導入を行った - それぞれの状況に合わせた柔軟な形を支援することにより、継続実施する市町村も見られた - 事業を通して得られたデータはこれから集計・分析し、公表する予定	
課 題		- 地域で継続した取組み（自走できる形）に向けた支援 - 市町村での横展開 - データの集約と有効活用 - さらなる認知度の向上	
その他		栄養士が体組成測定やフレイル問診の結果を踏まえて食事指導を行うことは、大変効果的であると感じた	

工夫した点	- 体組成測定で筋肉量や体脂肪量、フレイル問診でフレイルの状態を可視化することで気づきを促した - 実施者（市町村）負担を軽減し、無理なく自走・継続できるように支援を行った
-------	---

キーワード：働く世代、気づき、フレイルチェック、市町村、継続、自走、健康アプリ、健康サポート薬局

実施主体	大阪府健康医療部 健康推進室 健康づくり課	所在地	大阪府大阪市中央区大手前 2-1-22
電話番号	06-6941-0351	F A X 番号	06-6944-7262
担当者	岡林 恵	E - mail	kenkodikuri-g03@sbox.pref.osaka.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	33	

R3 働く世代からのフレイル予防のモデル事業

この資料で市町村にお声かけしました

- 【目的】・フレイル複写式質問紙（以下複写式質問紙）もしくはオフラインツールでフレイル問診と身体組成の測定を行い、フレイルに関する自分の健康状態を知る
・実際に受診することで、フレイルを身近なものとしてとらえる
・複写式質問紙、フレイルリーフレットの内容と身体組成の測定の結果から「フレイル」を知ってもらう

パターン1：特定健診など健診の場合

- 【内容】
・特定健診など既存の健診にフレイルチェックを同時開催
・複写式質問紙でのフレイル問診と体組成計を用いて体重、筋量、体脂肪量を測定
・測定結果を参加者にフィードバック
・フレイルに該当した人にフレイル保健指導



パターン2：健康教室で

- 【内容】
・健康教室・骨粗しょう症教室など既存の事業にフレイル測定を同時実施、もしくは「フレイル予防教室」として単独で実施
・複写式質問紙でのフレイル問診と体組成計を用いて体重、筋量、体脂肪量を測定
・測定結果を参加者にフィードバック ・フレイル保健指導（講話）



パターン3：健康まつりなどのイベントで

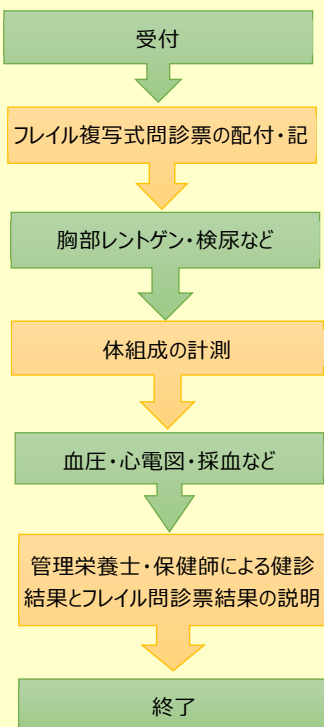
- 【内容】
・健康まつりなどのイベントにフレイル測定を同時開催
・複写式質問紙での問診と体組成計を用いて体重、筋量、体脂肪量を測定
・測定結果を参加者にフィードバック

- ・複写式質問紙とリーフレットはこちらから提供します
・体組成計がない場合はこちらから貸し出します
・ご希望に応じ、健康研のアドバイスも受けることができます

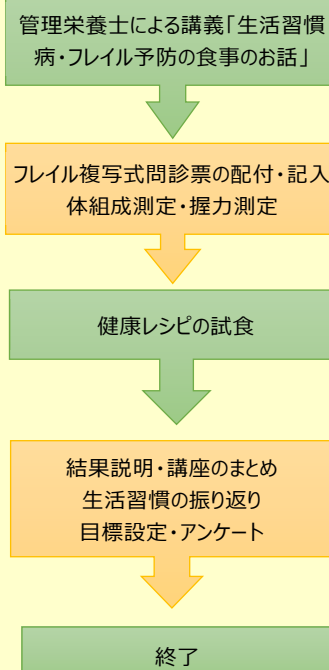


実際の様子

パターン1 特定健診で（熊取町での事例）



パターン2 健康教室で（田尻町での事例）



作成した媒体



リーフレット



複写式質問紙



オフライン
チェックツール



クリアファイル



ポスター

No. 21		大学生を対象とした「食事バランスガイド実践講座」	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている者の割合増加 90%以上 (食べて元気、わかやま食育プラン(第3次和歌山県食育推進計画))	
現状と課題		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている県民の割合 78.2% (H28) 第3次和歌山県食育推進計画に掲げる目標(90%以上)に達しておらず、特に若い世代では、朝食欠食の割合が高い等、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ない状況にある。	
事業の目的		食に関する知識や意識、実践状況等の面で、他の世代より課題が多い若い世代を中心に実践することで、日本型食生活の普及や食事バランスガイドの活用による自身の食生活の改善及び栄養バランスに配慮した食生活の実践につなげる。	
対 象		県内の大学に通学する大学生	
連携機関		県内の大学	
実施時期		令和3年6月	
事業内容		「第3次和歌山県食育推進計画」に基づく食育推進の取組の一環として、健全な食生活の実践割合が低い世代に、日本型食生活等の普及促進を図り、栄養バランスのとれた健全な食生活の実践や、食文化への理解促進の機会を提供するため、食生活指針、和歌山版食事バランスガイド、和食及び食事マナーについての講義を開催。 講義を受けるにあたり、自己の食生活の現状を客観的に把握することができるよう、事前学習として、講義当日までの2日間の食事記録と食生活に関するアンケート調査を実施。 また、昨年度実施した講義を受講した学生の食事記録とアンケートの結果を共有した。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (オンラインにより実施) ・ 無	
評価	プロセス評価	大学の講義がオンラインで行われており、事前収録したPowerPointを使って実施した。本来であれば、講義の中で、学生が事前に取り組んだ食事記録やアンケートに対する解説や評価を行う予定だったが、昨年度の結果を情報共有する方法に変更したことで、自己の食生活を他者と比較し、客観的に見ることができた。	
	結果評価	事前アンケートで、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっているか聞いたところ、「ほぼ毎日とる」と回答した学生の割合は46.9% (有効回答数194名のうち91名) だったが、事後アンケートでは、「ほぼ毎日とろうと思う」と回答した学生の割合は64.9% (有効回答数194名のうち126名) だった。事前アンケートで「ほとんどとっていない」と回答した学生17名のうち、2名が「毎日とろうと思う」、9名が「時々とろうと思う」と回答した。	
課 題		学生の食事記録から、自身の食事の適量を過小評価している学生やプロテインを付加する等自己流の栄養管理を行っている学生が少なくなく、正しい情報を発信していく必要がある。 また、コロナ禍により、生活リズムが変化し、朝食を抜く、朝食と昼食を兼ねてとる、夕食の時間が遅い等、食習慣が変化したと回答した学生が目立った。 当事業が学生の健全な食習慣を確立するための行動変容のきっかけとなったと考えられるが、実践につなげるためには、学生の環境要因によるところが大きいと、学生の生活状況にあった提案を行う等、啓発を続けていく必要がある。	
その他		食事記録を行う際、学生が参考とした配付資料(解説資料「紀州わかやま食事バランスガイド」) https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/070300/syokuiku1/baransu_d/fil/kaisetushiryou.pdf	

工夫した点	- 自己の食生活の傾向が把握できるよう、学生に対し、2日間の食事記録を依頼した。 - 遠隔授業のため、講義の中でアンケートや食事記録の内容を評価することができなかったため、昨年度の結果を示し、他者と比較することにより、自己の食生活を客観的に把握してもらった。
-------	--

キーワード：

実施主体	和歌山県果樹園芸課 産地振興班	所在地	和歌山市小松原通 1-1
電話番号	073-441-2903	F A X 番号	073-441-2909
担当者	柑本 奈保(コウジ モトナ)	E - mail	kojimoto_n0001@pref.wakayama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 22		自分の口から食べることを支える備中プロジェクト～オーラルフレイル予防～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊ 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	◎
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
指標と目標値		低栄養傾向（BMI20 以下）の割合の増加の抑制 22％（令和 4 年度）（第 2 次健康おかやま 21）	
現状と課題		本県における低栄養傾向の高齢者の割合は増加してきている。さらに、超高齢化の進行に伴い、口腔機能の低下等から誤嚥性肺炎をきたし、在宅生活が難しくなる高齢者が少なくない。（管内の死因の第 3 位は肺炎であり、うち 95％が 65 歳以上。65 歳以上の肺炎の 70％が誤嚥性肺炎と言われている。）高齢者が住み慣れた地域で、最期まで自立した生活を送るには、身体機能の維持とともに、自分の口から食べ、栄養状態を維持していく必要がある。	
事業の目的		嚥下を含む口腔機能の維持管理が行えるように、入院中の早期から歯科医等専門家のサポートを受けられる体制を整備するとともに、低栄養予防のための食べやすい食の啓発等、地域の高齢者が身体機能を高め在宅で支えられるための支援体制の整備を市町等関係機関と協働して行う。	
対 象		1:管内 3 病院のスタッフ、入院中の患者等、2,3：栄養委員、愛育委員、一般住民	
連携機関		岡山大学病院歯学部スペシャルニーズ歯科センター、総社市、総社市内 3 病院(歯科医のいない施設)、吉備歯科医師会、岡山県歯科衛生士会、たつの市民病院、岡山県栄養士会、備中保健所管内総社・早島栄養改善協議会、備中保健所管内愛育委員連合会総社・早島地域	
実施時期		令和元年度～2 年度	
事業内容		1 入院中からの医科歯科連携の推進（総社市におけるモデル事業） ・急性期を過ぎた回復期にある患者が在宅へ安心して移行できるよう、入院中から嚥下機能の改善等口腔機能維持向上のため、専門歯科医師のサポートが受けられる医科歯科連携を整備・推進する。 ・総社市内 3 病院、医師会、歯科医師会、総社市担当者、栄養士会他関係者による研修会・勉強会等を開催するとともに、評価事業として病院スタッフへの実施指導や個別評価を実施。 2 低栄養予防のための食べやすい食事の普及啓発（委託：備中保健所管内総社・早島栄養改善協議会） ・栄養委員と協働し、代表者による連絡会、全体への研修会、普及啓発媒体の作成、調理実習の後、各地域での伝達講習等により低栄養、オーラルフレイル予防の大切さを普及啓発した。 3 口腔機能維持体操の普及啓発（委託：備中保健所管内愛育委員連合会総社・早島地域） ・愛育委員と協働し、代表者による連絡会、全体への研修会の後、地域のいきいき 100 歳体操等の場面を活用し、口腔体操（かみかみ体操）の普及、継続実施ができるよう定着を図った。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（ ） ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	・研修会や、専門医・歯科衛生士からの指導を受けて日々入院患者に対応する中で、看護師等病院スタッフに「自分の口から食べるようにしてあげたい」等モチベーションの変化が見られた。 ・栄養委員、愛育委員が、研修会等を通じてオーラルフレイル予防の重要性を理解し、普及啓発等の取組に向けて意見を出し合って取り組むことができた。	
	結果評価	・口腔ケアを行う病院スタッフのスキルアップや、地元歯科医の訪問診療により、患者の口腔状態に改善が見られた。（ケース数は少ないが、ORAL HEALTH ASSESSMENT TOOL:OHAT による評価を実施） ・一部地域では、栄養委員・愛育委員による低栄養・オーラルフレイル予防の講習やかみかみ体操の普及を一般住民へ向けて実施することができた。	
課 題		新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、予定していた研修会、評価会議等は中止、翌年度以降も同様に事業実施が困難な状態となり、事業全体の評価ができていない。地域での普及啓発活動についても新型コロナの影響で十分に進められていない。	
その他		令和 2 年度の取組において、栄養委員はレシピ集を作成し、地域での普及啓発に活用している。	

工夫した点	入院中からの医科歯科連携だけでなく、健康づくりボランティアを巻き込むことで、地域全体として健康づくり・介護予防の取組が進むように働きかけた。
-------	--

キーワード：オーラルフレイル予防・低栄養予防・医科歯科連携

実施主体	岡山県備中保健所保健課	所在地	岡山県倉敷市羽島 1083
電話番号	086-434-7025	F A X 番号	086-425-1941
担当者	福田	E - mail	
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

自分の口から食べることを支える備中プロジェクト ～オーラルフレイル予防～

1 目的

超高齢化の進行に伴い、口腔機能の低下等から誤嚥性肺炎をきたし、在宅生活が難しくなる高齢者が少なくない。高齢者が住み慣れた地域で、最期まで自立した生活を送るには、身体機能の維持とともに、自分の口から食べ、栄養状態を維持していく必要がある。

そこで、嚥下を含む口腔機能の維持管理が行えるように、入院中の早期から歯科医等専門家のサポートを受けられる体制を整備するとともに、誤嚥を防ぐ嚥下食の啓発等、地域の高齢者が身体機能を高め在宅で支えられるための支援体制の整備を市町等関係機関と協働して行う。

2 内容

1) 自分の口から食べることを支援（総社市モデル）

入院時からの医科歯科連携による口腔機能の維持向上の推進

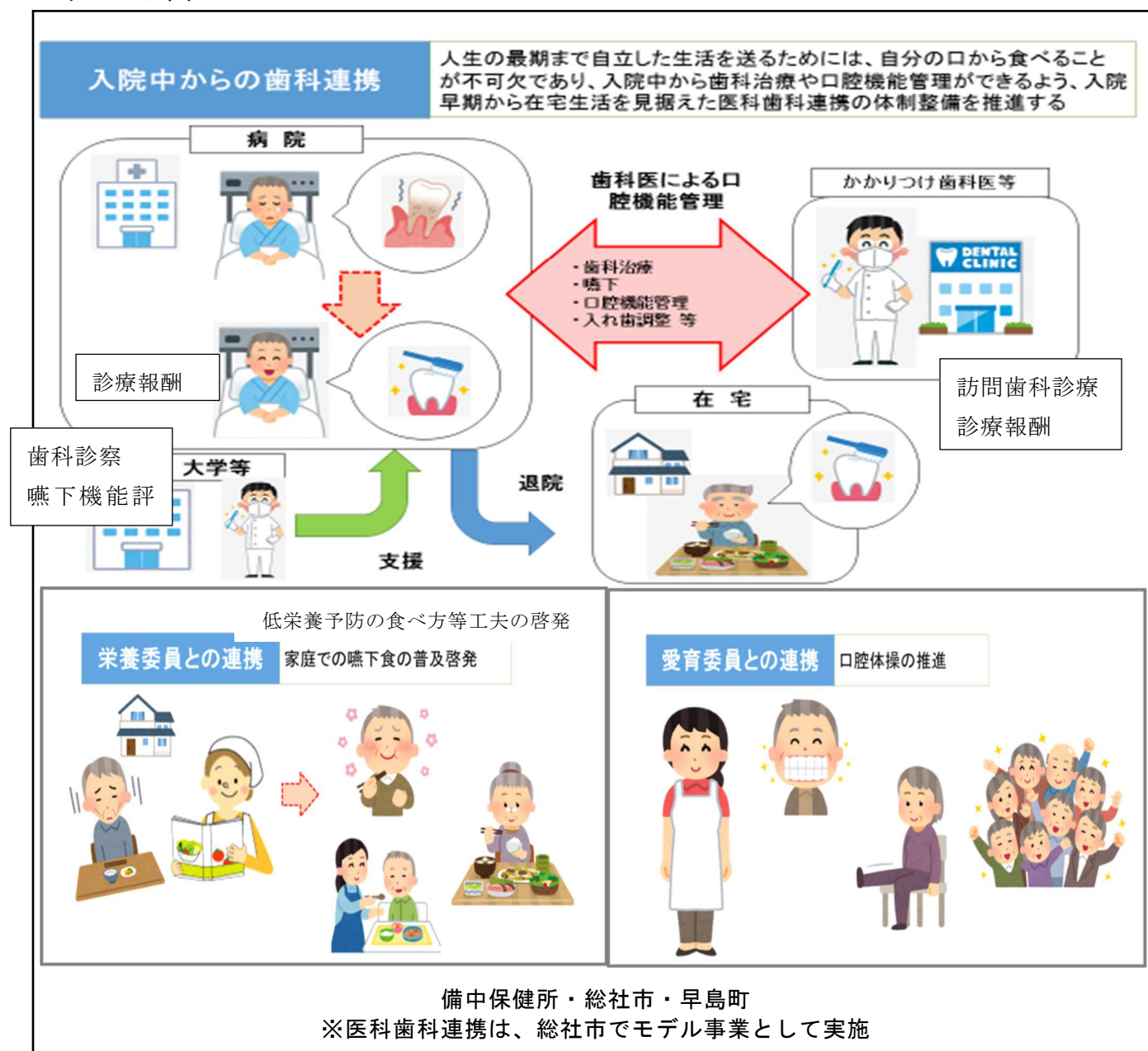
2) 低栄養予防のための食べやすい食事の普及啓発

委託：備中保健所管内総社早島栄養改善協議会

3) 口腔機能維持体操の普及啓発

委託：備中保健所管内愛育委員連合会総社早島地域

3 イメージ図



※オーラルフレイルとは、「口内機能の脆弱」と呼べるもので、口の中（オーラル）の機能が低下することによって、からだの衰え（フレイル）につながっていくという考え方のこと。

No. 23		特定給食施設における食事摂取基準の活用支援	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
指標と目標値		* 指標、現状値と目標については、別添資料のとおり。	
現状と課題		〈事業所〉業務委託が多く、事業所側が栄養管理の評価、検討を十分にされてない実態が見られる。 〈学校〉施設の集中化により複数校担当する者も多く、各校の生徒の把握ができにくい、養護教諭と連携がとりにくいなどあり、食育や個々の栄養指導を行う上での連携が十分でない施設もある。 〈幼稚園・保育園〉施設種別の中でも栄養士の設置率が低く、栄養士が調理業務を主な業務としている場合も多く、栄養管理に十分時間がとれない施設もある。また、栄養士未設置施設では、保育士、調理員が栄養管理を行っており、食事摂取基準の活用について熟知されていない。	
事業の目的		健康日本 21 において「栄養・食生活等に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標」として「適正体重を維持している者の増加」が挙げられている。また、「次世代の健康」では「肥満傾向にある子供の割合の減少」が挙げられている。いずれも食事摂取基準において、BMI、体重変化率をエネルギー摂取の過不足の評価に用いることにつながるが、これを踏まえ、栄養管理を行う給食施設の管理者はじめ関係者が食事摂取基準の活用について理解し、喫食者が施設での給食、食育を通じ健康的な食習慣を定着化する一助として、食を通じた社会環境の整備の促進を行う。	
対 象		特定給食施設（事業所、学校、幼稚園・保育園）の管理者、栄養士等給食関係者	
連携機関		管内市関係部署、特定給食施設	
実施時期		令和 3 年 8 月～令和 4 年 3 月 〈事業所〉令和 3 年 1 2 月～令和 4 年 3 月 〈学 校〉令和 3 年 1 1 月～令和 4 年 3 月 〈幼稚園・保育園〉令和 3 年 8 月～令和 3 年 3 月 （一部、評価及び改善のための事業実施については、次年度令和 5 年 3 月末までを目途とする）	
事業内容		〈事業所〉施設の現状把握（12 月）、資料の送付（2 月）、評価については次年度予定 〈学校〉資料の送付（11 月）、施設の現状把握（12 月）、 各校の「肥満の割合」の状況まとめ送付（2 月）、評価（3 月） 〈幼稚園・保育園〉研修会の実施（8 月）、巡回指導（8、11 月）、研修会のフォロー（9 月）、資料送付（11 月）、施設の現状把握（12 月）、次年度の指導計画立案（3 月） ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 * 研修会・資料の内容については資料のとおり。 （2）使用した ICT ツール： 有（ ☐ ） ・ ☒ 無	
評価	プロセス評価	・実際に栄養管理を行う担当者対象の保育園研修会、対面開催では、終了後、①単に食事摂取基準の数値をみるのではなく、給与栄養目標について深く学びたい、②市販ソフトの機能を使いこなせてなかった、③評価し、次につなげていくよう取り組みたいなどの感想、意見があり、基本的事項について見直しができたと思われる。 ・学校においても送付した資料を見て、担当校の養護教諭と連携を取りたいとの声が聴かれた。 ・資料送付や結果送付の際に、関係部署、関係者にも手交したことで、つながりをもてた。	
	結果評価	・結果評価については、指標を基に事業実施後、行う予定。	
課 題		保健所では緊急性を要するコロナ対応に全所体制で臨んでおり、給食施設巡回指導が一部中止となるなど、本業務については資料送付といった一方的な形での指導、支援となっている。また、施設側においても 1 月中旬から閉鎖や対応が続いており、対面での状況把握が難しい状況にある。現場の意見を聴き取る場面としての巡回や研修会開催が厳しい状況下で、今後、対面なしに充実した指導、支援の手法が必要と思われる。	
工夫した点		・給食施設に関連する部署にも資料を手交した。 ・内容によっては、施設長宛の文書送付とした。 ・課題に対応した資料、他部局から発出された文書内容と連動した資料とした。	

キーワード：特定給食施設、食事摂取基準、PDCA サイクル、評価

実施主体	山口県宇部健康福祉センター	所在地	山口県宇部市琴芝町 1 丁目 1-50
電話番号	0 8 3 6 - 3 1 - 3 2 0 2	F A X 番号	0 8 3 6 - 3 4 - 4 1 2 1
担当者	健康増進課 納屋・岡村	E - mail	a13220@pref.yamaguchi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

資料

	■指標 ○、◎現状値と目標	■実施内容 ○資料・研修会の内容
事業所	■給食（食事）の提供を、健康管理の一環として位置づける。 ○栄養・給食管理に関する会議において、「栄養・給食管理に関する課題等の検討及び評価を実施している施設 61.5% 増やす ○対象者の体格及び身体活動状況を把握している施設 33.3% 増やす ○個人に対して配食・配缶量の調整を行っている施設 16.7% 増やす ○個別の栄養指導を行っている施設 8.3% 増やす ○健康管理部門との連携を行っている施設 50.0% 増やす ◎男性の肥満者の割合が 28%以上の施設 33.3% 減らす ◎女性の肥満者の割合が 19%以上の施設 33.3% 減らす	■資料の送付（情報提供） ○施設における肥満者の割合 ○特定給食施設における管理者の役割 ○食事摂取基準を活用した食事計画について ○食事計画の評価について
学校	■連携のとれた肥満指導、栄養指導が行われる。 ○栄養・給食管理に関する会議において、「栄養・給食管理に関する課題等の検討及び評価を実施している施設 53.8% 増やす ○個人に対して配食・配缶量の調整を行っている施設 7.7% 増やす ○個別の栄養指導を行っている施設 57.7% 増やす ○成長曲線による観察・評価の実施している施設 38.5% 増やす ◎男子の肥満傾向児の割合が 12.13%以上の施設 30.8% 減らす ◎女子の肥満傾向児の割合が 8.8%以上の施設 46.2% 減らす	■資料の送付 ○肥満とやせの指導 ○「身長・体重成長曲線と肥満度曲線に基づく栄養・食事指導」 ○肥満児に対する修正エネルギー供給量 ○「食事摂取基準 2020 年版」より、関連部分抜粋 ・概要 ・体重管理（体重管理の基本的考え方） ・1-1, 5-1 エネルギー（3-4-2 特別な配慮を必要とする集団、乳児・小児） ・4-2 基礎代謝基準値 ・4-1 参照体位に用いた日本人小児の体格評価に関する基本的考え方
幼稚園・保育園	■食事摂取基準の考え方を踏まえ、PDCAに基づく活用が行われる。 ○栄養・給食管理に関する会議において、「栄養・給食管理に関する課題等の検討及び評価を実施している施設 〈保〉 33.3% 〈幼〉 35.0% 増やす ○個人に対して配食・配缶量の調整を行っている施設 〈保〉 47.6% 〈幼〉 15.0% 増やす ○個別の栄養指導を行っている施設 〈保〉 42.9% 〈幼〉 25.0% 増やす ○成長曲線による観察・評価の実施している施設 〈保〉 33.3% 〈幼〉 0% 増やす ◎施設における肥満傾向児の割合 〈保・幼共〉 減らす	■研修会 ○栄養管理について ○栄養管理に関する課題 ○児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画について ■資料の送付 ○児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画の基本的考え方 ○児童福祉施設における「食事摂取基準」を活用した食事計画の策定に当たっての留意点 ○児童福祉施設における食事計画の実施上の留意点

No. 24		徳島県西部圏域における新型コロナウイルスと食生活に関する調査	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 <u>重点テーマには◎印</u>	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		健康とくしま推奨店店舗数の増加、にし阿波健康づくり事業所の登録事業所の増加、健康徳島 21 の栄養・食生活目標項目	
現状と課題		徳島県における糖尿病死亡率（人口 10 万対）は 18.0（R1）と高い。また、西部医療圏（美馬保健所、三好保健所管内）は 25.5 とその中でも高い状況にある。このような状況に加え、新型コロナウイルス感染症が流行しており、生活様式の変更は苦痛や不便さを伴うだけでなく、食生活の乱れが生活習慣病の増加に繋がる可能性がある。	
事業の目的		新型コロナウイルス感染症による生活様式変更による食生活への影響を調査し、With コロナでの食環境づくりを推進する。	
対 象		美馬、三好保健所管内一般住民（食生活改善推進員等）及び、管内の職場に勤務する者（西部総合県民局）	
連携機関		美馬、三好保健所管内市町、食生活改善推進協議会	
実施時期		令和 3 年 3 月から令和 4 年 3 月まで	
事業内容		1 美馬、三好保健所管内一般住民（食生活改善推進員等）及び管内の職場に勤務する者（西部総合県民局を対象に、年齢、性別、住所（自治体名）、ストレスの程度と内容、新型コロナウイルス対策で控えたこと、食生活で気をつけたこと、食事の変化等についてアンケート調査の実施。 2 調査結果に基づき、啓発パンフレットを作成 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有（徳島県電子申請サービス） ・ 無	
評価	プロセス評価	アンケート回収数：433 人 食生活改善推進員の活動や市町の検診に合わせたり、電子申請サービスを利用することで、アンケート回答数を増やすよう、工夫した。	
	結果評価	食生活の変化についての質問項目では、栄養バランスや三食しっかりとることを意識している人が多かった。また、外食利用率が大きく減少し、出前・テイクアウトの利用率が増加していた。	
課 題		コロナ禍において中食や惣菜の利用が増えており生活習慣病のリスクが高まっている中で、事業者や飲食店に健康的な食事を提供してもらうための、食環境づくりが必要である。	
その他		結果を基に、テイクアウトの上手な利用や減塩等の啓発パンフレットを作成し、関係機関及び住民に周知し、with コロナで健康的な生活が送れるよう啓発を行う。	
工夫した点		徳島県電子申請サービスの利用及び二次元バーコードも添付することにより、回収率を上げる工夫をした。	

キーワード：

実施主体	徳島県 美馬保健所	所在地	徳島県美馬市穴吹町字明連 23
電話番号	0883-52-1016	F A X 番号	0883-53-9446
担当者	黒田 裕子	E - mail	kuroda_hiroko_1@pref.tokushima.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 25		地域・職域連携事業 ～ 働き盛り世代の健康支援事業「Fit ネス Biz」～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		短期評価 ・Fit ネス Biz ビンゴの応募事業所数及びその事業所規模の分布状況 ・Fit ネス Biz ビンゴのアンケートによる満足度 長期評価 ・県民健康・栄養調査による働き盛り世代の歩数、運動習慣者の割合増加 ・県民健康・栄養調査による働き盛り世代の男性肥満者（BMI25 以上）の割合の減少	
現状と課題		・多くの小規模事業所では、健康づくりが必要だと感じていても取り組みにくい環境である。 （令和元年 管内事業所における従業員の健康づくりに関する実態調査） ・1 日あたりの平均歩数が男女ともに目標値及び全国平均よりも低い。 （平成 28 年県民健康・栄養調査、平成 28 年国民健康・栄養調査） ・運動習慣者の割合が男女ともに低い。（平成 28 年県民健康・栄養調査）	
事業の目的		コロナ禍の新しい生活様式を生活習慣見直しの機会ととらえ、健康づくりに取り組みにくい働き盛り世代の健康づくりを支援し、生活習慣病の発症予防を行うため、従業員一人ひとりが健康のために積極的に体を動かせる職場環境の整備や従業員の健康づくりを支援することへの事業主の理解を促す。	
対 象		小規模事業所を中心とした管内事業所	
連携機関		市町、労働基準監督署、労働基準協会、商工会議所、商工会、全国健康保険協会	
実施時期		令和 3 年 9 月 1 日～令和 3 年 1 2 月 3 1 日	
事業内容		「職場と私に Fit する」を合言葉に、職場で体を動かすことを目指し、「Fit ネス Biz」として Fit ネス Biz ビンゴ、ウォーク Biz、マイチャレ Biz を展開した。 Fit ネ ス B i z ・Fit ネス Biz ビンゴ 事業所が体を動かしやすい職場環境の整備を行うことに応じてビンゴ達成を目指すキャンペーン。 ・ウォーク Biz スニーカーや伸縮性のある素材の服など、歩きやすい服装で通勤・勤務する新しいワークスタイルの普及啓発。 ・マイチャレ Biz 香川県健康増進アプリ「マイチャレかがわ！」の活用による健康づくりの可視化とインセンティブの導入。また、企業対抗戦への参加促進による職場の健康づくりへの機運醸成の推進。 ※ (1) 資料添付 : ☒ 有 ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有 (保健所 HP) ☐ 無	
評価	プロセス評価	・令和元年の実態調査結果を踏まえ、事業所のニーズに合った事業を行うことができた。 ・健康づくり連絡協議会において多職域で取り組んだことにより、地域・職域保健で顔の見える関係づくりができ、キャンペーンチラシを管内 5, 3 0 0 事業所に広く配布することができた。	
	結果評価	・1 5 事業所からビンゴ応募があり、8 7 %が小規模事業所からの応募だった。 ・ビンゴ応募事業所のアンケート結果より、キャンペーン参加事業所では職場環境の整備が促され、健康づくりへの機運醸成を図ることができた。	
課 題		より効果的な広報や魅力的なインセンティブの工夫を行うなど、Fit ネス Biz 参加事業所の増加を図ること。	
その他			

工夫した点	・職場環境の整備にビンゴゲームを用い、ゲーム感覚で楽しみながら取り組めるようにした。 ・職場環境の整備を簡単なことから始められるよう内容を工夫し、インセンティブを用意する等、健康づくりに取り組む事業所の増加を促した。 ・対象としている小規模事業所にチラシを配布できるよう小規模事業所の多くが加入している商工会議所等の会報誌を活用し、広くチラシを配布した。 ・職場環境の整備(ビンゴゲーム)に組みやすいように職場での健康づくり活用ツール(ポスター、チラシ、ミッションシール)を HP 等にて提供した。
-------	--

キーワード：

実施主体	香川県中讃保健福祉事務所	所在地	香川県丸亀市土器町東八丁目 526
電話番号	0877-24-9961	F A X 番号	0877-24-8341
担当者	清水	E - mail	chusanhokensyo@pref.kagawa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ☐ 不可		

事業主、健康管理者の皆様へ

Fit ネス Biz

「職場と私に Fit する！」

毎日！
楽しく！

職場で体を動かそう！

実施期間
令和 3 年 9 月 1 日～10 月 31 日

近年、職場での健康づくりが広がっています。事業所が従業員の健康づくりを支援することは、生産性の向上や労働安全の確保、職場のイメージアップなどのメリットがあります。

事業主や健康管理者の皆さん、まずは「Fit ネス Biz」で従業員の健康づくりに取り組んでみませんか？

Fit ネス Biz とは「職場と私に Fit する健康づくり」を
含み込み、職場で体を動かすことを目指すこと。

職場環境の工夫から！

ビンゴカードの内容をヒントにして、職場環境を見直してみよう！新しいワークスタイル「ワーク・Biz」や「マイチャレかわがわ！」の利用などちょっとならば職場がフィットネスに早変わり？！

仕事の隙間時間を上手に活用してみませんか？ ※実施要領

応募方法

事業所の担当者様は、ビンゴの内容に取り組み、チェックを入れてください。**ビンゴが 2 つ**できれば、ビンゴカードに記載されているアンケートに回答いただき、中環保健福祉事務 健康推進課まで FAX、郵送又はご来館ください。

抽選で 3 事業所に職場の健康づくりに役立つ体重・血圧測定と血圧計のセットをプレゼントします！

※ビンゴカードの応募は、令和 3 年 11 月 1 日締め切ります。
※当選事業所には取り組み内容や感想等をお送りさせていただきます（12 月下旬予定）

Fit ネス Biz ビンゴカード

ワーク・Biz に取り組んだ！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐	マイチャレかわがわ！に挑戦した人記入！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐	体重の計測を無償し、利用使用率が増えた人記入！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐
休日の時間を取戻した！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐	Fit ネス Biz 内々実施 FREE 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐	モニタリングシートを始めた！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐
健康上の改善を推奨し、取り組んだ人が多い！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐	従業員に健康意識を醸成した！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐	ゴミを減らした！ 応募者 ☐ 応募者 ☐ 応募者 ☐

① アンケートに協力ください。

② このビンゴによって、体動量を増やすことなどできる職場環境づくりにしたいと思います。

③ 今後は職場で健康づくりに取り組んでいこうと思います。

④ ②③ビンゴにはば抽選で体重・血圧測定・血圧計 1 台に 1 年 1 月 1 日締め切らずアンケートを記入した人 1 名（抽選 1 名）を抽選し、抽選式にご参加ください。

※抽選実施日、このページ掲載後のお申し込みまでとさせていただきます。

事業所名 _____ (国) _____ 従業員数 _____ 人

住所 _____ 町・市 _____ 電話 _____

最悪にご案内ください。

抽選式は 10 月 1 日 14:00

抽選品はイメージです。抽選の当否は抽選結果を以てさせていただきます。

香川県中環保健福祉事務所 健康づくりに連絡協議会

ほかにもあります、FitネスBiz!

新しいワークスタイル!

ウォーク Biz

歩きやすい靴(スニーカーなど)や服装(伸縮性のある素材の服)などで運動・勤務してみよう。週に1回、スニーカーデーを設定して職場全体で取組んでみるのもおすすめです!



※職場にスニーカーで運動又は勤務する曜日や日を事業所等と取り、取組むこと。

マイチャレかがわ! のホームページ
<https://mychale.kagawa.com/>



ミッションシール

使い方は簡単! 事業所の担当者は、仕事のちょっとした隙間時間ができそうな場所に体を動かすミッション(内容)が書かれたシールを貼るだけ。従業員の皆様はシールを見つけて、書かれているミッションを行ってください。



- ▶ シールを貼るお好きな場所へ
 - ・コピー機
 - ・エレベーターの中
 - ・決意書の横
 - ・トイレの旁
 - ・休憩室 など

お手数ですが、QRコードをお取りください。

763-0082

下記2次元コードからダウンロード(無料)してご利用ください。

職場における健康づくり支援事業
「FitネスBiz」に関する啓発資料集
(香川県中讃保健福祉事務所ホームページ内)
<https://www.pref.kagawa.jp/chuanboken/chuanboken/kenkou/fitnessbiz.html>



啓発チラシなど

中讃保健福祉事務所
健康福祉課 行

香川県丸亀市土器町東八丁目五二番地

中讃保健福祉事務所
健康福祉課 行

中讃保健福祉事務所
健康福祉課 行

Fi



カタチから、人れ！

ウォークBiz、はじめませんか？

「ウォークBiz」は、職場で体を動かすことを促すウォークBizの一端として、歩きやすい靴（スニーカーなど）や服装（伸縮性のある素材の服など）で運動・勤務することです。

動きやすい服装なら体を動かすことにうま〜っと前向きになれるかも、健康的なワークスタイル、はじめてみませんか？

香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会

 1

Fit ネス B



今より 1,000 歩、多く歩こう!!

近くの階には 階段で





**階段昇降のエネルギー消費量は
軽いジョギングに相当** (同一時間あたり)

香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会



[illegible]

背べたら動く！
お尻を動かす

もしもシールを貼った方は、もしもシールを剥がしてOK！
お尻の運動で体が動くようになります！

今日のミッション

スクワット
(ひざがつきあがり
前に出ないよう)
10回
お尻をぐずぐず

×2

今日のミッション

もも上げ
10回
お尻をぐずぐず

今日のミッション

ドローイン
(お腹をぐくめる
呼吸は正しい！)
10回
お尻をぐずぐず

×3

今日のミッション

片足立ち
30秒
お尻をぐずぐず

今日のミッション

かかどの
上げ下ろし
10回
お尻をぐずぐず

今日のミッション

もも上げ
10回
お尻をぐずぐず

お尻を
しっかりと
動かす

図 1	ウォーク Biz ポスター
図 2	ウォーク Biz ポスター 階段利用推奨 Ver.
図 3	ウォーク Biz ポスター 散歩推奨 Ver.
図 4	マイチャレ Biz チラシ
図 5	ミッションシール (職場内に貼付、運動を促進する)

No. 26		職場対抗ヘルスアップ選手権事業（職場環境改善健康づくり推進事業）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		長期目標：中予地域の働く世代の生活習慣病発症予防及び健康寿命延伸 指標（3年間）：参加事業所数 100、参加者のうち望ましい生活習慣が身に付き継続できる人の割合 80%	
現状と課題		第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり 21」の中間評価によると、県民の健康寿命は男性 1.7 年、女性 0.7 年延伸したが、全国平均と比べて短くなっている。また、生活習慣病による死亡率は改善しているものの全国平均と比べて高く、特にメタボリックシンドローム該当者や予備軍の割合、糖尿病有病率が増加しており、更なる取組みが求められている。一方、健康に関する生活習慣の改善に関しては、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が 3.7%減少、運動習慣者の割合が 5 年間で 40～46 歳女性で 3.1%、65 歳以上男性で 3.7%減少している。	
事業の目的		「えひめ健康づくり 21」に掲げる 5 つの基本的方向のうち、働く世代が「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善」に取り組むことで、「生活習慣病の発症予防」や「健康寿命の延伸」を目指す。	
対 象		中予地域（愛媛県を東予・中予・南予に区分し、松山市を含む中部地域）の事業所で働く人	
連携機関		公益社団法人松山法人会、松山労働基準監督署、松山地域産業保健センター、全国健康保険協会愛媛支部、健康保険組合連合会愛媛連合会、松山商工会議所、伊予商工会議所、愛媛県歯科医師会、愛媛県国民健康保険団体連合会、愛媛銀行健康保険組合、警察共済組合愛媛県支部、松山市、伊予市、東温市、久万高原町、松前町、砥部町、協賛企業	
実施時期		職場対抗ヘルスアップ選手権：令和 3 年 10 月 1 日～11 月 30 日 健康フェスタ in 中予（表彰式）：令和 4 年 2 月 23 日（予定）	
事業内容		令和元年度から 3 年間の中予地方局予算事業 ○職場対抗ヘルスアップ選手権：〔職場チーム部門〕職場の仲間 3～5 人でチームを組み、「元気で長く働くための健康づくり目標」のうち、自分に身に付いていない生活習慣の中から、チーム共通目標 1 つ＋個人目標 1 つを選び、期間中、チームで楽しみながら健康づくりに取り組む。〔事業所取組部門〕事業所で従業員のために取組んでいる健康づくりを紹介する。また、職場チーム部門の取組状況をレポートとして紹介する。 ○健康フェスタ in 中予：職場対抗ヘルスアップ選手権の成果を表彰、紹介する。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（愛媛県ホームページ、メール、LoGo フォーム） ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	〔職場チーム部門〕令和 3 年度の参加者 185 チーム（743 人：男性 57%、40 歳以上 66%）、3 年間延べ 548 チーム（2363 人） 〔事業所取組部門〕令和 3 年度の参加事業所 13 事業所、3 年間延べ 26 事業所 〔事業全体〕令和 3 年度の参加事業所 39 事業所、3 年間延べ 80 事業所	
	結果評価	健康づくり目標を 60%以上達成できたチーム数（R3）85.9%、（R2）71%、（R 元）97.1% ＜事後アンケート結果（複数回答）R3＞ 体調が良くなった 15.3%、よい生活習慣が身に付いた 44.7%、生活習慣を改善するきっかけになった 37.1%、やりたくてもできなかったことを始めるきっかけになった 41.7%、健康づくりを意識して生活するようになった 41.7%。今回の目標を継続したい 73.8%、新たな目標に取組みたい 31.2%。選手権がストレスになった 6.7%、目標が簡単すぎた 28.5%、競技期間が短すぎた 8.1% など	
課 題		健康保険組合設置のない中小企業と市町や様々な機関が連携して、従業員の生活習慣病予防や健康づくりに継続的に取り組むことで、愛媛県全体の健康寿命延伸を目指す必要がある。	
その他		本事業については、愛媛県中予保健所ホームページに掲載。 https://www.pref.ehime.jp/chu52131/healthup.html	

工夫した点	「元気で長く働くための健康づくり目標」は、自分の生活習慣を振り返るチェックシートにも使用でき、すぐに始めやすい簡単な目標を設定した。 - 健康づくりを始める契機にしてほしい、少しでも健康づくりに取り組んだことを褒めてあげたいという思いから、成績上位者だけでなく参加者全員に、ミニ賞状と参加賞をさしあげた。 - 職場チーム部門での取組状況をレポートしてもらうことで、小さな事業所でも取り組める健康づくりの方法の応用編を紹介することができた。
-------	---

キーワード：健康づくり、働く世代、健康無関心層

実施主体	愛媛県中予地方局（中予保健所）健康増進課健康づくり推進係	所在地	愛媛県松山市北持田町 132
電話番号	089-909-8757	F A X 番号	089-931-8455
担当者	千葉 美帆	E - mail	chu-kenkozoin@pref.ehime.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

中予地域の事業所にお勤めの方へ 第3回 職場対抗 ヘルスアップ選手権

参加者 募集中!

職場の仲間とチームを組んで、楽しみながら健康づくり!

いつでも元気で長く働くことができるよう、
また、新型コロナウイルスに負けないよう、
職場の仲間とチームで励まし合いながら、
楽しくまじめに健康づくりをしよう!

エントリー受付締切
令和3年9月20日(木)まで

チームのがんばり度を点数化してチーム対抗戦をするよ!

☆ エントリー方法

職場チーム部門

- ① チームを作る
職場の仲間
3~5人で1チーム。
チーム名とリーダーも決めてね。



- ② 目標を2つ選ぶ
「健康づくり目標一覧(裏面)」から目標を選びます。
チーム共通目標1つ
+
自分だけの目標1つ
計2つ

③ エントリーする
エントリー*1も結果報告も
すべて Web でできます。
まずはホームページ
にアクセス!

ヘルスアップ選手権

*1) エントリーナンバー、結果記録用 Web
サイトアドレスの送信があればエントリー
完了です。エントリーの受付は手動のため
処理に時間がかかります。10日たっても送
信がない場合は、持参・FAX・郵送での
エントリーをご希望の場合は、中予保健所健
康増進課までお問合せください。

事業所取組部門

事業所で「従業員のために取組んでいる健康づくり」を教えてください。
良い取組みを中予保健所ホームページなどで紹介します!

例えば、「始業時のラジオ体操」、「健康診断後のフィットネスデー」、
「歯科検診受診キャンペーン」、「職場チーム部門の取組み」など。
新しく始めたこと、これまで続けてきたこと、どちらでもOKです!

エントリーは、
職場チーム部門と同じ
ホームページから!
(上記②を見てね)

☆ お問合せ

愛媛県中予保健所 健康増進課 健康づくり推進係

メール chu-kenkozoin@pref.ehime.lg.jp

(右の2次元コードからメールアドレスを取得できます。)



〒790-8502 松山市北持田町 132 (中予地方局)

代表電話 089-941-1111 内線 259

直通電話 089-909-8757

FAX 089-931-8455

協賛企業も
募集中です!

主催 / 愛媛県中予地方局(事務局/愛媛県中予保健所)

協力団体 / 公益社団法人松山法人会、松山労働基準監督署、松山地域産業保健センター、全国健康保険協会愛媛支部、
健康保険組合連合会愛媛連合会、松山商工会議所、伊予商工会議所、愛媛銀行健康保険組合、一般社団法人
愛媛県歯科医師会、愛媛県国民健康保険団体連合会、愛媛県警察本部、松山市、伊予市、東温市、久万高原町、
松前町、砥部町(職場環境改善健康づくり推進事業運営会議ワーキング部会構成員)

元気で長く働くための 健康づくり目標 一覧

目標の選び方

- これらの生活習慣が自分に身に付いているか身に付いていないかを□に☑チェックします。
- 自分に身に付いていない生活習慣の中から、新たにチャレンジしたい目標を2つ選びます。
(チーム共通目標1つ+自分だけの目標1つ)

- ①②③など数字の目標は、健康で長生きするために身に付けてほしい基本的な生活習慣で、
④⑤⑥などアルファベットの目標は、さらに理想的な生活習慣を目指す人の目標です。

どの目標を選んでも「できた」ら1点です!

運動

- ① 3階差以内は階段を使う。
- ② 徒歩(電車・バスも可)で通勤する。
(休日は代わりに)
- ③ 1日 歩、歩く。(8,500 歩が目安です)
- ④ 自転車通勤する。
(休日は代わりに)
- ⑤ 夜(朝)、ストレッチや筋トレ、ラジオ体操をする。
- A 8,500 歩~1 万歩程度歩く。
- B スポーツ をする。

歯・口腔

- ⑥ 毎食後に歯みがき・うがいをする。
- ⑦ 鏡を見ながら歯みがきをする。
- ⑧ よく噛んで食べ、飲み物で流し込まない。
- ⑨ 水分補給は、糖分入り飲み物ではなくお茶が水にする。
- ⑩ 間食は決めた時間以外に食べない。
- ⑪ デンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- C 夕食後に歯みがきをして、その後は
何も飲食しない。(お茶、水はOK)
- D お口の体操をする。

食事

- ⑫ 朝食を食べる。
- ⑬ 夕食は腹八分目にし、その後、お茶・水以外は飲食しない。
- ⑭ 寝る3時間前までに、夕食を済ませる。
- ⑮ 料理に、醤油・塩・ソースなどをかけない。
- ⑯ 体重計にのる。
- E お酒を飲み過ぎない。(アルコール換算で1日20gまでにする)〈例〉ビール中瓶1本
- F 1日3食のうち2食以上は、主食+おかず(主菜+副菜)をそろえて食べる。
- G 野菜料理を1日に5皿以上食べる。〈例〉サラダ、お浸し、野菜炒め、煮物、冷やしトマト、ゆで枝豆など

睡眠・その他の生活習慣

- ⑰ 夜は、時までに寝る。
- ⑱ 朝起きてカーテンを開け、朝日を浴びて深呼吸する。(雨でも曇りでもOK)
- ⑲ 寝る1時間前からは、手元で液晶画面(スマホ・タブレット・パソコンなど)を見ない。
- ⑳ 寝る前にカフェインの入ったものを飲まない。(コーヒー・紅茶・緑茶・栄養ドリンクなど)
- ㉑ 寝酒は飲まない。
- ㉒ 外から帰った時、調理前後、食べる前、トイレの後には石鹸で手を洗う。
- ㉓ 入浴は、シャワーではなく湯船に浸かる。
- H 15分間の昼寝をする。
- I 1日3回以上は笑う。

たばこ

- ㉔ 寝起きの1本を吸わない。
- ㉕ 食後の1本を吸わない。
- ㉖ 1本だけ我慢して1杯の水を飲む。
- ㉗ たばこの買い置きをしない。
- J 一日中たばこを吸わない。

目標の解説や参考になる資料を、
中予保健所ホームページに掲載
していますのでご覧ください。

ヘルスアップ選手権



No. 27		ふくおか健康づくり県民運動「チャレンジ！レシピコンクール」	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		「ふくおか健康づくり県民運動」の柱の1つ「食生活の改善」の取組。 地域の食材を取り入れたバランスのとれた食事に努め、1日350gの野菜摂取と1日あたり小さじ約半分（約2グラム）の減塩を目指す	
現状と課題		福岡県健康増進計画（いきいき健康ふくおか21～中間見直し～） ・野菜の摂取率は増加傾向だが本計画の目標量には達していない ・食塩摂取量は増加傾向にあり、本計画の目標量を上回っている	
事業の目的		野菜摂取・減塩・低栄養に配慮したレシピコンクールを開催し、生活習慣病やフレイル予防の啓発を図る。受賞レシピカードを作成・活用し、県民の食生活改善の一助とする	
対 象		福岡県民	
連携機関		公益社団法人福岡県栄養士会、ふくおか健康づくり県民会議、ふくおか公衆衛生推進機構	
実施時期		①レシピコンクール（令和3年4月～募集、7月～11月審査、12月表彰） ②情報発信、料理教室等（表彰後～令和4年度）	
事業内容		1. レシピコンクール ～テーマ「野菜もう一皿、塩分控えめで」～ ①募集：A・B 生活習慣病予防に資するレシピ（高校生・学生部門、一般部門） C フレイル予防に資するレシピ（一般部門） ②要件：エネルギー・栄養素・野菜量の基準を満たし、フレイル予防は高齢者に食べやすい形状であること。主食・主菜・副菜を組み合わせしており、福岡県産の農林水産物を使用する（抜粋） 2. 情報発信、レシピカードの配布 受賞作品を「ふくおかヘルシーメニュー」としてレシピカードを作成、県庁内レストランや大規模小売店等で配布。 また、ICTで情報発信を行う。 ※（1）資料添付：有 （2）使用したICTツール：有（ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト）	
評価	プロセス評価	・レシピ募集により生活習慣病やフレイルの予防について考えるきっかけとなる。 ・レシピカードを作成することで、野菜摂取・減塩・低栄養予防の普及ができる。 ・「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」において食生活改善の周知ができる。	
	結果評価	・コンクールは、合計125組の応募があり、一次審査を通過した計15組による最終審査（実技審査）を行い、各部門の上位3組を受賞決定。 ・応募されたメニューには、日々の食事のなかで栄養バランスをとるヒントが多くみられた。特にフレイル予防部門では、高齢者に適したたんぱく質の摂取や形状の工夫がみられた。	
課 題		事業の実施にあたり、募集の周知や審査スケジュールに新型コロナウイルス感染症の影響が見られた。	
その他			

工夫した点	学生部門を設けたことで、若い世代も興味を持つようなメニューを募集することができた。 ICTツールを通じて、広く県民へ食生活改善のきっかけづくりを図ることができる。
-------	--

キーワード：生活習慣病予防、食生活改善、野菜、減塩、フレイル予防

実施主体	福岡県健康増進課	所在地	福岡県福岡市博多区東公園 7-7
電話番号	092-643-3269	FAX番号	092-643-3271
担当者	山崎 里穂	E-mail	yamasaki-r226@pref.fukuoka.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

令和3年度チャレンジ!レシピコンクール 入賞作品 生活習慣病予防に資するレシピ (高校生・学生部門)

忙しいあなたへ!野菜たっぷり簡単レシピ

✓ 野菜使用量 210g ✓ 調理時間の目安 90分
✓ 材料費の目安 500円/食

料理名	審査員コメント
①ガーリックライス ②煮し味のトマトソース添え ③水菜とトマトのフルーティーサラダ ④しおと野菜のガーリック風味の塩きたま汁	ガーリック、カレーを使う工夫により、変わったメニューに仕上がっている。

香蘭女子短期大学
岡本 祐奈 様、執行 歩美 様



1日に必要な野菜量を1/2以上摂れる! 栄養満点メニュー

✓ 野菜使用量 203g ✓ 調理時間の目安 120分
✓ 材料費の目安 380円/食

料理名	審査員コメント
①常いもごはん ②鮭のホイル焼き ③炒り豆腐 ④小松菜のえのきのごま和え ⑤かぼちゃの和風スープ	ごはんに常いもとひききを使っており、食感をそそる。秋野菜が上手にたっぷり使われている。

中村学園大学
松本 結奈 様、藤白 理那 様



のどごしでさっぱりとやさしいレシピで 食欲upの健康レシピ

✓ 野菜使用量 237g ✓ 調理時間の目安 90分
✓ 材料費の目安 400円/食

料理名	審査員コメント
①にんじん ②焼き茄子豆腐バーグの 夏野菜味噌ソースかけ ③新松キャベツのしそマリネ ④三種の野菜の寒天寄せ	夏場食欲がない時にも、ハンバーグの少し辛味がきいた味により、食欲が湧く。

九州女子大学
後藤 未帆 様、藤原 あゆみ 様



ふくおか健康づくり県民運動!

令和3年度チャレンジ!レシピコンクール 入賞作品 生活習慣病予防に資するレシピ (一般部門)

鍋一つで完成! 時短簡単バランス食

✓ 野菜使用量 308g ✓ 調理時間の目安 90分
✓ 材料費の目安 700円/食

料理名	審査員コメント
①簡単リゾット ②塩麹漬け鶏ハム ③青じそ豚キムチ ④かぼちゃと人参のポタージュ	鍋に生じた食材を煮ることで全ての料理を仕上げていくにも関わらず、満足できるおいしい料理になっている。

医療法人 医和基会 戸畑総合病院
調井 一美 様



お家ごはんを習慣に!! さようなら生活習慣病

✓ 野菜使用量 196g ✓ 調理時間の目安 90分
✓ 材料費の目安 440円/食

料理名	審査員コメント
①鶏腿ごま ②鶏肉の野菜ロール ーカレー風味焼きー ③玉ねぎのあんかけ ④ほうろく豆腐のナムル ⑤ゆめトマトの甘漬ゼリー	カレー味がつけられ、変化がある。金律に導きながら主菜にはしっかりと味がついており、バランスが良い。

国庫公務員共済組合連合会 浜の町病院
清水 幸那 様、中村 美優 様



彩り野菜で、心もカラダもハッピー

✓ 野菜使用量 285g ✓ 調理時間の目安 70分
✓ 材料費の目安 500円/食

料理名	審査員コメント
①寒ごは ②ミキストローネ風鶏肉込み ③ピーマンの和え物 ④かぼちゃプリン	野菜中心の主菜で野菜をたっぷりとることが出来る。かぼちゃを使ったプリンがおいしい。

新宮町食生活改善推進会
阪部 一乃 様、有馬 利恵子 様



ふくおか健康づくり県民運動!

令和3年度チャレンジ!レシピコンクール 入賞作品 フレイル予防に資するレシピ (一般部門)

ボンジョール!元気に生きフルコース!

✓ 野菜使用量 218g ✓ 調理時間の目安 100分
✓ 材料費の目安 500円/食

料理名	審査員コメント
①博多トマトしらすのソフット ②はかたー番どし 豚分たっぴりナース ③さつまいもとりんごの秋の詰め合わせ ④どろろのたっぷりしそ風味のポタージュ ⑤ブルーベリー豆腐プリン	年配の方にも食べやすい工夫がされている。見た目もよく、味もおいしい。

小郡市健康を守る母の会
田端 久美子 様、松尾 尚恵 様



フレイル対応

✓ 野菜使用量 230g ✓ 調理時間の目安 55分
✓ 材料費の目安 450円/食

料理名	審査員コメント
①さわやか生姜と豚えびごはん ②鶏肉のかぼちゃロール ③ひききと人参のカッパージュ和え ④ココア寒天 ⑤胡麻のとろみ汁	鶏胸肉とかぼちゃ等を合わせることで、おいしく食べやすく仕上がっている。

福岡市食生活改善推進会
赤岡 浩子 様、永島 美子 様



美味しく食べてフレイル予防! 簡単に作れるやわらか食!

✓ 野菜使用量 185g ✓ 調理時間の目安 120分
✓ 材料費の目安 480円/食

料理名	審査員コメント
①三色おにぎり ②ひきき入りふわふわ山芋オムレツの 野菜あんかけ ③ごぼうとほうれん草のポタージュ ④うま味たっぷりナース ⑤お豆腐あんかけ	オムレツのあんかけに高齢者でも食べやすい工夫がされている。

九州女子大学
田中 沙季 様、鈴木 ちえり 様



ふくおか健康づくり県民運動!

No. 28		ICT を活用した学生食育推進サポーターの養成について	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		大学生の食生活に関する問題（朝食欠食率が高いこと等）を学生自身が解決する	
現状と課題		平成 24 年と平成 29 年に東部保健所管内で「大学生の食に関する実態調査」を行ったところ、3～4 割の大学生に朝食欠食があることがわかった。また、令和 2 年度に大分県内の若者世代の食生活調査を行った結果でも同様であった。コロナ禍ではあるが、学生の適切な食生活の定着化を図る必要性があることから、ICT 等を活用し学生食育推進サポーターの養成を実施することとした。	
事業の目的		「学生の健康は学生の手で」をスローガンに食育活動を行う学生食育推進サポーター（Food Education Supporter 以下、「FES」という。）の養成を行い、学生による食育推進活動を支援する。	
対 象		管内の大学・短期大学に通う学生	
連携機関		管内の大学・短期大学、県食品・生活衛生課、県振興局、地域の農家、食育講師等	
実施時期		1 年を通して養成	
事業内容		保健所は、年度当初に各大学と連携してカリキュラムを作成し、食に関する講座や調理実習、地域での食育活動やイベントを計画する。学生はそれらに参加し、決められた単位を取得することで FES に認定される。認定された学生が次年度の養成講座の手伝いをしたり、自主的に食育活動を行うことができるようサポートする。 今年度は、講義を録音し YouTube 形式にしたり、Zoom にすることで参集せずに受講できるようにした。また、調理実習の代わりに自宅で動画を見てもらい、各自で料理を作ってレポートを提出してもらうなどコロナ禍でも実施できるよう計画した。（令和 3 年度大学生の食育推進事業実績 参照）調理実習や体験学習、食育イベント等は、感染予防のため人数制限や三密対策を行ったうえで実施した。活動への参加可否や参加人数の把握については、LINE スケジュールを使用した。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール：☒ 有（ YouTube、Zoom、LINE ） ・ 無	
評価	プロセス評価	ICT を使い、コロナ禍でも参集せずに参加できるよう対策を講じることで、多くの学生が参加できた。体験実習はリモートではなく、実際に触れることや 1 人 1 人が作る体験ができることを重要視して行った。学生からは「大学では学べない貴重な体験ができた」、講師からは「楽しく体験してもらえてよかった」等の声があがり好評だった。	
	結果評価	新規認定者について、例年より多い 38 名を認定することができた。	
課 題		①コロナ禍での調理実習や学外での体験実習、学生が集まる場の創出 ②FES に認定後の学生の自主的な活動に向けての支援 ③朝食喫食率向上のための取組や支援	
その他		感染対策を行い、事業を実施した。	

工夫した点	・コロナ禍でも活動ができるよう YouTube や Zoom の活用を図った。 ・体験実習は感染対策を十分に検討、調整し行った。
-------	---

キーワード：FES、食育ボランティア、食育

実施主体	大分県東部保健所地域保健課	所在地	大分県別府市大字鶴見字下田井 14-1
電話番号	0977-67-3976	F A X 番号	0977-67-2512
担当者	濱田 真優	E - mail	hamada-mayu@pref.oita.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

令和3年度 大学生の食育推進事業実績

～味力あふれる大学生活応援プロジェクト～

【リモート講義】

認定要件 3単位

	日時	内容	単位認定	身につける力
①	随時	大学生の食生活について (朝食摂取の推進)	レポート提出で1単位	つくる たべる
②	随時	栄養成分表示の見方について	レポート提出で1単位	えらぶ
③	随時	食の健康応援団の店舗紹介 (店舗利用促進、情報収集)	レポート提出で1単位	えらぶ

※リモート講座は大学内のeラーニングシステムにて受講。
全て受講し、レポート(200文字程度)を提出。

【食育カフェ(調理実習)】

認定要件 2単位以上

	日時	場所	内容	単位認定	身につける力
①	随時	各自 (自宅)	国東半島宇佐地域のアレンジ郷土料理動画5つのうち2つを視聴し、各自で作って食べる	レポートと写真の提出で1単位 (1品で1単位) ※2品作れば2単位	つくる
②	10/1～ 10/20	各自 (自宅)	朝食コンテストに応募する ※別府溝部学園短期大学主催	応募で1単位	つくる
③	10/30 (土)	別府大学	紅茶のワークショップ (紅茶の淹れ方、スコーンの作り方)【参加者21名】	参加で1単位	つくる

※①は、レポート(200文字程度)と自分で作った課題料理の写真を添付して提出。
②は、応募用紙の写しを提出。

【学外での食育活動】

認定要件 1単位以上

	日時	場所	内容	単位認定	身につける力
①	8/17 (火)	Zoom	夏休み食育講座 (若者を対象とした食育の取組を行っている方を講師として招き、講話を聴き、班にわかれてグループワークを行う)【参加者29名】	参加で1単位	えらぶ
②	11/3 (水)	たばた牧場 (杵築市)	「えらぶ」「つくる」「たべる」ツアー(酪農体験)【参加者29名】	参加で1単位	えらぶ つくる
③	11/14 (日)	WAZAWAZA ビル4階	11月(おいいた食の日)のキャンペーンに参加(イベントへの参加、手伝い)【参加者16名】	参加で1単位	たべる

また、上記計画のほかにも、学生が自主的な食育活動を行った場合に単位認定することがある。

No. 29		既存事業を活用した幼児期からの肥満対策の推進	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	○
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	○
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	
指標と目標値		健康かごしま 2 1（鹿児島県健康増進計画） ・ 目標：適正体重の子どもの増加 ・ 指標：肥満以降にある子どもの割合の減少 （小学 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 3.50%以下、女子 2.66%以下）	
現状と課題		徳之島保健所管内は、特定健康診査受診者のうちメタボリックシンドローム及びその予備群に該当する者の割合が全国と比較して高い。また、令和 2 年度に当保健所で実施した調査から、管内は肥満に該当する 3 歳児の割合が全国と比較して高く、スナック菓子や甘い飲み物を摂る児の割合が非肥満児と比較して肥満児で有意に高いなど、幼児期の早い段階から肥満になりやすい生活習慣であることが示唆された。幼児肥満は学童肥満や思春期肥満と関連し、さらにその後の成人肥満へとつながるため、就学前の幼児期から生活習慣の見直しや改善に取り組む必要がある。	
事業の目的		既存事業を活用し、地域の健康課題や幼児肥満の現状を周知するとともに、地域・職域・学域の各団体が一体となって幼児期からの肥満対策に取り組むことを促進する。	
対 象		健康づくり関連機関・団体	
連携機関		健康かごしま 2 1 徳之島地域／沖永良部・与論地域推進協議会 （大島郡医師会、大島郡歯科医師会、鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会徳之島支部、地域女性団体連絡協議会、区長会、大島教育事務所、養護教諭部会、PTA 連絡協議会、あまみ農業協同組合、商工会、管内 6 町健康づくり主管課）	
実施時期		令和 3 年度・令和 4 年度	
事業内容		1 管内行政栄養士情報交換会（オンライン [Webex Meetings]） （1）情報提供：管内の幼児肥満の現状及び「幼児肥満ガイド（日本小児医療保健協議会栄養委員会小児肥満小委員会）」について。 （2）情報交換：各町での幼児肥満対策の現状と課題、乳幼児健診時の指導媒体について。 2 健康かごしま 2 1 徳之島地域推進協議会 （1） 情報提供：管内の現状と健康課題について （2）協議：幼児期からの肥満対策について 3 健康かごしま 2 1 沖永良部・与論地域推進協議会 内容は 2 と同じ。沖永良部会場と与論会場をテレビ会議システムで中継し実施。 4 チラシでの普及・啓発 2、3 の協議内容に基づき、管内の健康課題と幼児期からの肥満対策の推進方策をまとめた啓発用チラシ（協議会だより）を作成。協議会構成団体やその他健康づくり関連団体へ配布し、各会員等への周知を図る。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（テレビ会議システム、Webex Meetings） ・ 無	
評価	プロセス評価	行政栄養士情報交換会では、町営の保育所に勤務する栄養士の参加もあり、行政と保育所での取組を相互に共有することができた。 【啓発用チラシの配布部数】徳之島地域：180 部（18 団体×各 10 部） 沖永良部・与論地域：210 部（21 団体×各 10 部） ※教育事務所及び管内 6 町健康づくり主管課へは PDF で送付。	
	結果評価	健康かごしま 2 1 地域推進協議会において、祖父母から孫へのお菓子やジュースの与え方について課題があげられ、父母への啓発だけでなく、祖父母世代への啓発を強化し、幼児期からの肥満対策を推進していくこととなった。 配布したチラシは、各団体所属会員や学校への周知に活用されたほか、町内ケーブルテレビへ掲載されるなど、有効に活用されている。 次年度の行政栄養士情報交換会において乳幼児健診時の指導や取組の変化等を評価していきたい。	
課 題		幼児期からの肥満対策として、民間の幼稚園や児童福祉施設との連携も重要だが、情報提供や意見交換を実施する機会を設けることができなかった。次年度以降、管内の給食施設連絡協議会等を活用し、情報提供や意見交換の場を設けたい。	
その他			

工夫した点	コロナ禍での健康づくりや子どもの健康づくりを紹介しているサイトの URL を QR コードにし、チラシに掲載した。
-------	---

キーワード：

実施主体	鹿児島県大島支庁徳之島事務所保健衛生環境課（徳之島保健所）	所在地	鹿児島県大島郡徳之島町亀津 4943 番地 2
HP への連絡先の掲載	可 ・ ☒ 不可		

令和3年度 健康かごしま 21 徳之島地域推進協議会だより



健康かごしま 21 徳之島地域推進協議会とは？

徳之島地域の健康づくりを効果的・体系的に推進するため、地域保健、学域保健、職域保健に関連する団体から委員を選出し、年に1回、協議会を開催しています。（令和3年度：10月11日開催）
今年度は「コロナ禍における健康づくりの推進」と「幼児期からの肥満対策」について協議しました。協議内容に基づき、今年度委員でない団体等におかれましても、更なる健康づくりの推進をお願いします。

（1）徳之島保健所管内の健康課題

男性の死亡率（全死因）が全国と比較して高い（※1）

男女ともに脳血管疾患の死亡率が全国と比較して高い（※1）

メタボリックシンドローム*該当者及び予備群の割合が高い（※2）

（*：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。）
（※1：標準化死亡率（SMR）で年齢調整後）
（※2：特定健康診査受診者（受診対象：40～74歳の国民健康保険の被保険者）の結果から）

（2）コロナ禍における健康づくりの推進について

新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限される時期もありましたが、町や団体では方法や内容を工夫し、健康づくりを推進されていました。島内でクラスターが発生した時期には、診察やデイサービス、訪問看護・介護事業が休止となり、介護や支援を必要とする高齢者への影響が大きかったことも報告されました。協議では、地域や職場、個人での取組が紹介され、コロナ禍での健康づくりの工夫や推進方法が検討されました。「コロナ禍だから何もない」ではなく、「**コロナ禍でもできること**」から、地域や職場、学校での健康づくりを推進していきましょう。

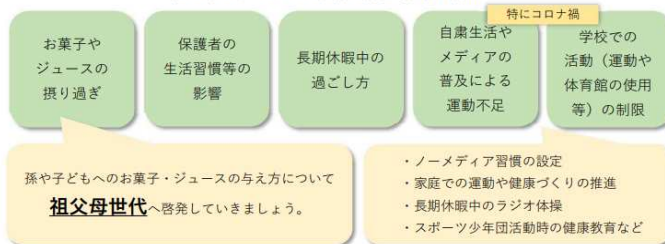
【協議内容に基づく取組例】



（3）幼児期からの肥満対策について

昨年度の保健所の調査から、管内の3歳児はスナック菓子や甘い飲み物を摂る割合、21時以降に就寝する児の割合が全国と比較して高く、幼児期の早い段階から太りやすい生活環境下にあることが推察されました。協議では、祖父母から孫へのお菓子やジュースの与え方について課題があげられ、町や団体での会合、地域サロン等を通じて**祖父母世代へ啓発していく**こととなりました。
また、徳之島の児童・生徒の生活習慣等について、特にコロナ禍では、学校での活動の制限やメディアへの接触機会の増加による運動不足、生活リズムへの影響が示唆されました。
子どもの肥満を予防するため、地域、職域、学域が一体となって対策に取り組みしましょう。

徳之島地域：子どもの肥満の背景（協議内容から）



令和3年度 健康かごしま 21 沖永良部・与論地域推進協議会だより



健康かごしま 21 沖永良部・与論地域推進協議会とは？

沖永良部・与論地域の健康づくりを効果的・体系的に推進するため、地域保健、学域保健、職域保健に関連する団体から委員を選出し、年に1回、協議会を開催しています。（令和3年度：10月4日開催）
今年度は「コロナ禍における健康づくりの推進」と「幼児期からの肥満対策」について協議しました。協議内容に基づき、今年度委員でない団体等におかれましても、更なる健康づくりの推進をお願いします。

（1）徳之島保健所管内の健康課題

男性の死亡率（全死因）が全国と比較して高い（※1）

男女ともに脳血管疾患の死亡率が全国と比較して高い（※1）

メタボリックシンドローム*該当者及び予備群の割合が高い（※2）

（*：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。）
（※1：標準化死亡率（SMR）で年齢調整後）
（※2：特定健康診査受診者（受診対象：40～74歳の国民健康保険の被保険者）の結果から）

（2）コロナ禍における健康づくりの推進について

新型コロナウイルス感染症の影響で、骨折が増えたという報告を受けていた町もあり、その背景に、リハビリ等の休止や身体活動の低下があげられました。協議では、個人や職場、地域での健康づくりの工夫やSNS等での啓発について検討され、スマートフォンやSNS（YouTube等）の使用に慣れていない高齢者、オンライン環境下でない方への啓発について課題があげられました。
地域や職場、学校において、年代やニーズに合わせた効果的な方法でコロナ禍の健康づくりを推進していきましょう。

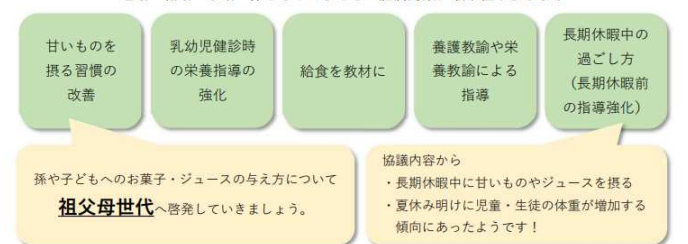
【協議内容に基づく取組例】



（3）幼児期からの肥満対策について

昨年度の保健所の調査から、管内の3歳児はスナック菓子や甘い飲み物を摂る割合、21時以降に就寝する割合が全国と比較して高く、幼児期の早い段階から太りやすい生活環境下にあることが推察されました。協議では、地域全体で甘いものを摂る習慣が根深いことや、祖父母から孫へのお菓子やジュースの与え方について課題があげられ、**祖父母世代への啓発を強化**することとなりました。
また、学校・保育所給食が子どもの好き嫌いや食習慣を改善するきっかけになっているという意見もあげられ、学校等との連携についても提言されました。子どもの望ましい生活習慣の確立と肥満予防のため、地域、職域、学域が一体となって対策に取り組みしましょう。

～地域・職域・学域一体となって子どもの肥満対策に取り組みましょう～



◀ 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について（スポーツ庁）

◀ オススメ運動動画（NPO法人日本臨床運動療法学会）

◀ 運動強度を高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ!」（厚生労働省 e-ヘルスネット）

◀ 子供の運動あそび応援サイト（スポーツ庁）

◀ かごしまの子ども 体力向上プログラム（鹿児島県教育委員会）

◀ 「続けよう!! 介護予防・フレイル予防」体操動画（鹿児島県公 YouTube チャンネル）

◀ 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について（スポーツ庁）

◀ オススメ運動動画（NPO法人日本臨床運動療法学会）

◀ 運動強度を高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ!」（厚生労働省 e-ヘルスネット）

◀ 子供の運動あそび応援サイト（スポーツ庁）

◀ かごしまの子ども 体力向上プログラム（鹿児島県教育委員会）

◀ 「続けよう!! 介護予防・フレイル予防」体操動画（鹿児島県公 YouTube チャンネル）

令和3年度 健康かごしま 21 徳之島地域推進協議会 委員構成団体			
大島部医師会	大島部歯科医師会		
鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会 徳之島支部	伊仙町地域女性団体連絡協議会		
伊仙町区長会	大島教育事務所 徳之島町駐在		
徳之島地区養護教諭部会	天城町 P T A 連絡協議会		
あまみ農業協同組合 徳之島事業本部	徳之島町商工会		
徳之島町健康増進課	天城町けいこう増進課		
伊仙町健康増進課	大島支庁徳之島事務所保健衛生環境課（徳之島保健所）		

【作成・問合せ先】健康かごしま 21 徳之島地域推進協議会事務局（徳之島保健所 健康増進係）

令和3年度 健康かごしま 21 沖永良部・与論地域推進協議会 委員構成団体			
大島部医師会	大島部歯科医師会		
鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会 徳之島支部	知名町地域女性団体連絡協議会		
知名町区長会	大島教育事務所 徳之島町駐在		
知名町養護教諭部会	和泊町 P T A 連絡協議会		
あまみ農業協同組合 知名事業本部	与論町商工会		
和泊町保健福祉課	知名町保健福祉課		
与論町民福祉課	大島支庁徳之島事務所保健衛生環境課（徳之島保健所）		

【作成・問合せ先】健康かごしま 21 沖永良部・与論地域推進協議会事務局（徳之島保健所 健康増進係）

No. 30		高齢者のいきいき食生活通信	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		・ふだんから適性体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合割合 ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合（1日2回以上）（70歳以上）	
現状と課題		札幌市南区は、少子高齢化がすすんでおり、65歳以上の高齢者が31.9%であり、札幌市内10区の中で、最も高齢者率が高い。区民の健康寿命の延伸に向け、これまで様々な教室や啓発を実施してきたところであるが、新型コロナウイルス感染拡大により、人を集めて事業を行うことが困難になっている。また、コロナ禍による高齢者の外出自粛、活動量の低下により、食欲不振や低栄養、フレイルの増加が懸念される。	
事業の目的		高齢者の健康的な食生活と家庭で手軽に作れる料理レシピ、口腔ケアなどについて情報提供を行うことにより、高齢者の低栄養、フレイル予防につなげる。	
対 象		札幌市南区の高齢者	
連携機関		地域包括支援センター（3か所）、介護予防センター（5か所）	
実施時期		令和2年～	
事業内容		管理栄養士と歯科衛生士の協働で、高齢者向けの①低栄養予防の食事、②冷凍食品や缶詰、乾物など、身近な食材を使用した簡単料理レシピ、③口腔ケアをはじめとするお口の健康を内容とする通信を年4回発行し、区役所食堂で配布のほか、包括支援センターで関わる高齢者、介護予防センターで実施の介護予防教室「すこやかクラブ」参加者や支援している高齢者サロン等で配布、活用していただく。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用したICTツール：有（ ☐ ）・ ☐ 無	
価	プロセス評価	事前に介護予防センター、包括支援センターに必要数を確認し、1回に1400部×4回発行、地域包括支援センター、介護予防センターで活用された。	
	結果評価	最終回の通信の発送時に当該通信の内容や発行部数、対象者の反応、次年度以降の発行を希望するか等のアンケートを実施。簡単料理レシピ、お口の体操記事が、対象者に多く活用されていた。地域包括支援センター、介護予防センターとのつながりが深まった。連携がスムーズになった。	
課 題		通信を見た高齢者の食生活や口腔ケアの変化の把握	
その他		高齢者ではインターネットの使用できる環境にない方が多いことが想定されること、回覧板での情報提供は、多くの人の手に触れるため、コロナ禍では敬遠される傾向にあることをふまえ、通信の発行を手段とした。包括支援センター、介護予防センターとのつながりが深まり、他の事業につながった。	

工夫した点	地域によっては、食料品店が遠い、交通の便が悪い、坂道が多い等で買い物に困る高齢者が多くいるため、缶詰、乾物などの日持ちする食品を使用したレシピを掲載した。
-------	---

キーワード：

実施主体	札幌市南区保健福祉部健康・子ども課	所在地	札幌市南区真駒内幸町1丁目3-2
電話番号	011-581-5211	FAX番号	011-582-4564
担当者	本間 博美	E-mail	hiromi.honma@city.sapporo.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可・ ☐ 不可		

No. 31		いろはキッチン	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		「いろはキッチン」を通じて調理体験をした親子の割合 50%	
現状と課題		町の幼児期を対象にした食生活に関する調査(R 元年度)では5歳児で「朝食を食べない・時々食べない」と回答する5歳児が9.2%みられ、その両親は朝食を食べない傾向が顕著であり、さらに近年増加傾向にある。食習慣が形成される幼児期に、家庭での望ましい食習慣の定着を促す取組が求められている。	
事業の目的		親子での調理体験を通じ食事の大切さ・楽しさを理解すること	
対 象		青森県東北町在住の5歳児全員とその保護者 119 組	
連携機関		町内保育園 12 ケ所	
実施時期		令和2年8～10月	
事業内容		ステップ1 実施前アンケートの回収(自記式質問紙調査):R2.8月 ステップ2 レシピ集(スクランブルエッグ等 計6品 町管理栄養士作成)、子ども用包丁の配布 ステップ3 各家庭での親子料理の実施(いろはキッチン実施月間):R2.9月 町公式Instagramへのレシピ投稿、保育士による食育絵本の読み聞かせ ステップ4 実施後アンケートの回収(自記式質問紙調査):R2.10月 ※(1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール: ☒ 有 (Instagram) ・ 無	
評価	プロセス評価	実施後のアンケート回答者は70人(回収率59%)、うち調理体験したと回答したのは67人(97%)だった。食育実施後の意識では回答者の9割以上に食意識の向上が見られ、子どもの手伝い頻度は全項目で、子どもの食事の困りごとや食事のマナーも約5割で良い変化が見られた。	
	結果評価	当町の6割以上の5歳児が親子で調理を体験し、そのほぼすべての親子が調理等をする事の大切さ・楽しさ、親子で一緒に食事をする事の大切さ・楽しさを感じていた。	
課 題		本食育事業の限界として食育実施直後のみのデータとの比較であるから、効果が得られやすいとも考えられる。また、効果の継続性についても今後検証が必要である。	
その他			

工夫した点	本事業は新型コロナウイルス感染拡大の中、集団での調理体験や会食を伴わない事業として実施した。
-------	--

キーワード：食育事業、親子料理、調理体験

実施主体	青森県東北町保健福祉センター	所在地	青森県上北郡東北町字膳前 37-1
電話番号	0175-63-2001	F A X 番号	0175-63-2043
担当者	小沼 奈緒美	E - mail	naomi_konuma@town. tohoku. lg. jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	52	

No. 32		町医療機関と連携した糖尿病性腎症重症化予防事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	○
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	
指標と目標値		岩手町国民健康保険保健事業実施計画（第二期国保データヘルス計画） 糖尿病性腎症による新規透析患者数の減少（現状）H29 国保4人⇒（目標）R5 国保0人 特定健診受診者の糖尿病性腎症病期Ⅲ期以上の者の割合の減少 （現状）H29 国保2.1%⇒（目標）R5 国保2.0% 糖尿病病治療中断者人数の減少（現状）H29 国保10人 ⇒（目標）R5 国保0人	
現状と課題		町の高齢化が進み、令和2年度末での高齢化率は40%を超え、後期高齢者割合も21.7%と非常に高くなっている。町民一人一人が自らの健康を守り、生活習慣病の予防と重症化予防から健康寿命の延伸を図ることが重要な課題となっている。国保の医療費における糖尿病の疾病割合は生活習慣病の中でもっとも高く、人工透析の割合も年々上がっている。ポピュレーションアプローチによる糖尿病予防とハイリスクアプローチによる糖尿病患者の重症化予防で人工透析移行を食い止めることが、住民のQOLを守り、ひいては町の医療費抑制に必要である。	
事業の目的		町内医療機関と連携し、糖尿病未治療者の減少、自己判断による糖尿病医療中断者の減少、糖尿病患者の生活習慣の改善による腎機能の悪化防止の3本柱を目的に保健指導を行う。	
対 象		岩手町国保の被保険者 ①糖尿病未治療者（町の特定健診を受診後、血糖値もしくはHbA1cが受診勧奨基準値を超えているが未受診の者）②糖尿病治療中断者（国保レセプトデータから過去に糖尿病又は糖尿病性網膜症の受診歴があり、最終の受診日から1年を経過しても受診した記録がない者）③糖尿病性腎症等で通院する患者のうち特定健康診査等を受診した者で特定健診結果から、糖尿病性腎症の病期が第3期に該当し、腎機能の低下（eGFR 60ml/分/1.73m ² 未満または尿蛋白+以上）がみられる者 ④糖尿病性腎症等で通院する患者のうち、医師が保健指導の必要性を判断した者	
連携機関		町内医療機関	
実施時期		平成29年～令和3年度（継続実施中）	
事業内容		1 糖尿病未治療者（対象①）、糖尿病治療中断者（対象②）の医療機関受診勧奨 実施方法：受診勧奨手紙⇒受診勧奨電話⇒受診勧奨訪問 2 糖尿病通院中で腎症Ⅲ期に該当し腎機能低下がみられる者の保健指導（対象③） 実施方法：対象者抽出⇒保健指導手紙通知⇒申し込み⇒医療機関同意⇒保健指導実施（6か月） 3 糖尿病通院中で医師が保健指導の必要性を判断した者の保健指導（対象④） 実施方法：医療機関から紹介⇒保健指導実施（3～6か月）⇒医師への報告 ※（1）資料添付：有・ ☐ （2）使用したICTツール：有（ ☐ ）・ ☐	
評価	プロセス評価	1 庁舎内連携課の連絡会の開催：1回 2 町内医療機関(医師会)への事業開始時説明（H29～R2：医療機関戸別訪問、R3：全体会議）：1回 3 特定健診結果分析、町内医療費分析、KDB活用による町データ分析：都度実施 4 対象者抽出、スケジュール管理	
	結果評価	1 糖尿病未治療者の医療機関受診率：64%（R2） （度重なる電話や訪問でも、医療機関に繋がらない者が依然としている。） 2 糖尿病治療中断者人数：0人（R2） （その他の生活習慣病も持ち合わせている場合も多く、自己判断による中断はゼロとなった。） 3 保健指導利用者のHbA1c改善率：70%（R2） （新型コロナウイルス感染症感染拡大により、電話での対応が増えて例年より改善率悪化した）	
課 題		特定健診を受診後に、医療機関受診勧奨値になっても、なかなか医療機関を受診しない者が毎年いる。悪化して入院してからようやく受診に繋がる人もいるので、早期受診を促す取組強化が必要。	
その他		医療機関からの紹介と併せて、町で基準値を設けて保健指導を実施しているが、管理栄養士の居ない医療機関を利用している住民にとって初の食事指導となることも多く、介入により一定の成果が出ているため、継続していきたい。	

工夫した点	町内医療機関への事業開始前に説明と報告の機会を設け、併せて町の分析情報を提供することで、医療機関からの協力を得られている。
-------	---

キーワード：

実施主体	岩手町健康福祉課	所在地	岩手県岩手郡岩手町五日市 10-44
電話番号	0195-62-2111（代表）	FAX番号	0195-61-1160
担当者	山本 めぐみ	E-mail	fukusi-1@town.iwate.iwate.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ ・ 不可		

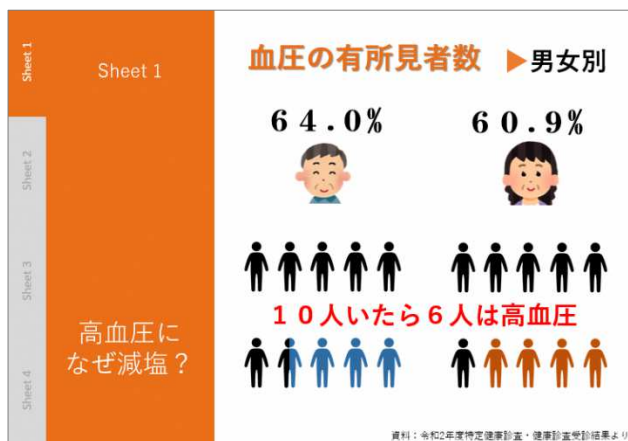
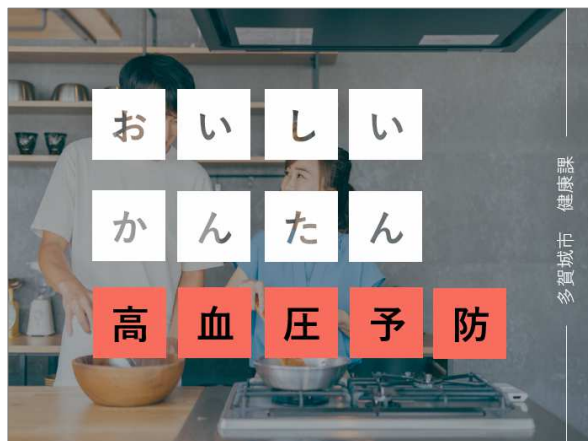
No. 33		健診結果セミナー（調理セミナー）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		第四期健康たがじょう21プランで「血圧の要指導・要医療者の割合」について、計画策定時の58.8%を計画終了年度（令和7年度）に同程度以下を目標とし、58.8%以下としている。	
現状と課題		特定保健指導対象者やメタボリックシンドローム該当者が増加、特に特定健診及び健康診査における血圧の有所見者割合が年々増加しており、平成29年度を基準とし、令和2年度と比較すると12.8%増加していることから、市民にとって実践しやすい高血圧予防についての普及が課題となっている。	
事業の目的		からだの状態や食習慣を振り返り、適切な健康管理につなげることを目的として実施。	
対 象		市民、各日12名	
連携機関		食生活改善推進員協議会	
実施時期		令和3年12月2日（木）～3日（金）	
事業内容		・塩分測定（自宅の味噌汁を持参していただいた） ・講話 →血圧のしくみ、減塩の方法、減塩食品の紹介、ナトカリ比について ・調理実習 →ナトカリ比と減塩食品を意識した献立 ※(1) 資料添付： ☒ 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール： 有（ ） ・ ☒ 無	
評価	プロセス評価	健康意識の高まっている健診受診の際や結果郵送時にチラシを配布したことで、定員はすぐ満員となったが、女性の参加が圧倒的に多く、男性の参加者がいてもなかなか調理の輪に入れないようであったため、男性でも申し込みしやすい、調理しやすいような企画が必要であった。	
	結果評価	翌年の特定健診及び健康診査にて、受診者全体と本セミナー受講者の血圧の状況を比較する。全体に比べ、受講者の血圧の状況が悪化、変化なし、改善のいずれに該当するかを比較し、事業の有効性について評価する。次年度以降、セミナー受講前後に意識変化のアンケート実施を検討。	
課 題		調理を伴うセミナーであるためコロナ禍で参加者を減らしての実施だったため、費用対効果という点で課題が残った。	
その他		参加費：400 円（食材費）、調理セミナーの他に運動セミナーも有。	

工夫した点	本セミナー告知のチラシを、健診会場受付及び結果通知に同封して配布。本セミナー以外にも、高血圧予防に関する講演会や個別相談も実施し、多様な支援を受けられるようにした。
-------	--

キーワード：健診後フォロー、体験型（調理）、ナトカリ比、高血圧予防、減塩

実施主体	多賀城市保健福祉部健康課	所在地	多賀城市中央2丁目1番1号
電話番号	022-368-1141	F A X 番号	022-368-7394
担当者	富塚 麻衣	E - mail	kenko@city.tagajo.miyagi.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

(スライド及び配布資料一部抜粋)



(健診結果同封の募集チラシ)

(本市発行の食育リーフレットのレシピを使用)

昨年参加者多数！
次はあなたの番！？あなたの健康を「楽しく」サポート！

特定健康診査（集団健診）を受診された皆さまへ

令和3年度 セミナー・健康相談等のご案内

健診結果を見て、「昨年と同じだから！」「特に体調不良も無いし大丈夫！」とそのままだっていませんか？健診結果が届いた今！がご自身の体を見直し、より良くするチャンス！

①運動セミナー

<予約数> 定員各日 35名

外出自粛で運動不足ではありませんか？
体組成計を使って、筋肉量や体脂肪量を
確認しながらストレッチ等のトレーニング
法を実践します！

日時 ①10月29日（金）
②11月26日（金）
10：00～12：00
（受付は9：15～）

場所 市役所6階大会議室
持ち物 飲み物、筆記用具、
マフラータオル

参加費 無料

体組成の
個人データを
プレゼント！

②調理セミナー

<予約数> 定員各日 12名

昨年に引き続き、今年度も高血圧予防を
テーマに、減塩や最新の「ナトカリ」とい
う考え方を、調理を通して学んでいきます！
お一人でも、笑顔でご参加も歓迎♪

日時 ①12月2日（木）
②12月3日（金）
10：00～12：30
（受付は9：15～）

場所 中央公民館料理実習室・和室
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
家庭の味噌汁（塩分測定を実施）

参加費 400円

減塩でも美味！
体験あれ！

PICK UP 昨年の参加者の声をご紹介します！

運動セミナーに参加

- ・測定できて良かった
- ・参加してとてもためになった
- ・楽しかったです、また参加したい

調理セミナーに参加

- ・雰囲気も良く、楽しかった！
- ・今日すぐにでも真似できる内容
- ・初めて受講したが、また受講したい

「集団はちょっと苦手」「1対1で話を聞きたい」という方は▶▶裏面へ

たがじょう食堂

Vol.31
12月6月号

～おいしく減塩メニュー～
古代米入り麦ごはん
ブロッコリーと鶏肉のカリパタ炒め
人参とえのきのナムル
茶碗蒸し風スープ
バナナ寒天

減塩の調味料使用時と比べ
1.5g減

掲載レシピ
一人あたりの栄養価
（1人3.5g減塩）

エネルギー	563kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	14.2g
食物繊維	7.4g
食塩	1.9g
食塩の1日の目標量	7.5g/男性、5.5g/女性

No. 34		食習慣調査と尿中推定１日食塩摂取量検査を活用した野菜摂取&減塩への取り組み	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		・若い世代の野菜摂取目標量を達成していない者の割合の減少（R2 市食習慣調査結果） 現状値…小４（290g/日）85.9%・中１（300g/日）89.1%・39歳以下（350g/日）89.4% ・１日あたりの平均食塩摂取量→目標量（第２期健康よこて21）…男性9.0g未満 女性7.5g未満	
現状と課題		生活習慣病予防・重症化予防のため、健康増進計画「第２期健康よこて21」をもとに野菜摂取量の増加と減塩に取り組んでいる。R2 市食習慣調査結果では、中高年ほど野菜摂取量が多く、若い世代になるにつれて減少する傾向が明らかである。食塩摂取量については男性12.9g 女性10.6gで目標量をはるかに超えており、減塩を推進していく必要がある。	
事業の目的		・栄養・食習慣の改善に向け、個別栄養指導として食習慣調査を実施し、子どもを通して家庭へ野菜摂取の重要性和健康づくりについて伝え健康寿命の延伸を図る。 ・尿中推定１日食塩摂取量調査を用いて自身の食塩摂取量を見える化することで、特定健診受診者の健康意識へ働きかけ、効果的な高血圧予防対策につなげる。また、データを活用して減塩の普及啓発を行う。	
対 象		地域住民	
連携機関		市教育委員会、市内小・中学校、横手市食生活改善推進協議会、秋田県保健総合事業団	
実施時期		令和３年４月～令和４年２月	
事業内容		【食習慣調査数】 調査総数1,660人（小４…510人 中１…118人 39歳以下…123人） 【栄養教室等の取組】 ・生活習慣病予防教室（小学校11校523人・中学校1校96人） ・夏休み学童保育施設食育講座（13か所 468人） ・市HP、子育て情報サイトへ「野菜レシピ」の発信、乳幼児健診会場での栄養情報掲示（11回更新） ・食生活改善推進員食育教室（3回 164人） など 【尿中推定１日食塩摂取量検査】高血圧予防対策の一環として令和３年度特定健診でモデル的に実施 ・調査数3,874人（男性1,872人 女性2,002人）うち215人へ食習慣調査・栄養指導を実施 ※（１）資料添付：有・ ☒ 無 （２）使用したICTツール： ☒ （横手市HP、YouTube【横手市産の野菜でつくる】栄養支援係監修レシピ）・無	
評価	プロセス評価	・小４、中１対象の市事業小児生活習慣病予防健診を通じて各学校と連携をとった。 ・尿中推定１日食塩摂取量検査：結果に加えて尿中推定１日食塩摂取量検査結果についての資料を添付し対象者へ働きかけた。データをとることで地域の現状を知ることができた。	
	結果評価	・野菜摂取目標量を達成していない者の割合（R3 市食習慣調査結果）…小４（290g/日）82.1%・中１（300g/日）84.7%・39歳以下（350g/日）82.9%、と割合減少が見られ目標を達成した。 ・尿中推定１日食塩摂取量検査 日本人の食事摂取基準の目標量を超えていた割合：男性91.5% 女性96.7% 健診結果と合わせて通知することで、行動変容のきっかけとした。	
課 題		尿中推定１日食塩摂取量検査について、スポット尿を用いた推定値の信頼度は高くないため、食習慣調査と合わせて、より実践的に指導を展開する必要がある。	
その他		横手市HP 野菜レシピ集 https://www.city.yokote.lg.jp/fukushi/101149/1001310/1003131.html	

工夫した点	尿中推定１日食塩摂取量検査結果に食塩摂取目標量についての資料を添付し、食習慣調査・栄養指導についても合わせて周知した。
-------	---

キーワード：食習慣調査 野菜摂取量増加 尿中推定１日食塩摂取量 減塩 高血圧予防 生活習慣病予防

実施主体	横手市役所健康推進課	所在地	〒013-0044 横手市横山町 1-1
電話番号	0182-35-2185	F A X 番号	0182-35-6374
担当者	進藤 悠加	E - mail	kenkou@city.yokote.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 35		みんなで減塩運動！（推定食塩摂取量測定）			
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針			区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進			○
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進			
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進			○
指標と目標値		1 高血圧の改善 収縮期 140 mm Hg以上、拡張期 90 mm Hg以上者の割合の減少 男性 24％以下、女性 16％以下) 2 食塩摂取量の減少 目標値：男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満			
現状と課題		町の高血圧該当者は、同規模市町村の値 7.0％と比較し、8.5％と高い状況にある。 脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病性腎症を抱える人の約 8 割は、高血圧を基礎疾患に持っている。 （令和 2 年度 KDB データより）			
事業の目的		高血圧者の減少 若い頃からの生活習慣病予防			
対 象		推定食塩摂取量測定：特定健診受診者・後期高齢者健診受診者、乳児（7 ヶ月児）健診保護者、人間ドック受診者（希望者）			
連携機関		公益財団法人福島県保健衛生協会 公立大学法人福島県立医科大学 ふくしま国際医療科学センター 健康増進センター			
実施時期		推定食塩摂取量測定：平成 30 年度～継続			
事業内容		推定食塩摂取量測定 解析 公立大学法人福島県立医科大学 ふくしま国際医療科学センター 健康増進センター 減塩啓発 適塩汁物の試飲（平成 30 年度・令和元年度集団健診時） 健康こおりンピック募集プログラム（健康キャッチコピー、減塩レシピ等） 広報誌・ホームページ ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（ ） ・ ☐ 無			
評価	プロセス評価	・適塩汁物の試飲（平成 30 年度 715 人、令和元年度 816 人） ・健康こおりンピック 募集プログラム 提出数：延べ 1,410 作品			
	結果評価	特定健診等受診者の平均血圧の推移			
			平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度
収縮期血圧(mmHg)		130.7	129.4	131.5	129.4
	拡張期血圧(mmHg)	74.4	73.6	76.0	74.7
	推定食塩摂取量（全体平均）の推移				
		平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
	平均推定食塩摂取量（g）	9.8	9.6	9.6	9.5
課 題		町民の約 9 割が食塩摂取量目標値を超えている。			
その他					
工夫した点		広報誌に解析結果を掲載。町民から募集した減塩キャッチコピー、減塩レシピ等を掲載。			

キーワード：減塩、推定食塩摂取量

実施主体	桑折町 健康福祉課	所在地	福島県伊達郡桑折町大字谷地字道下 22-7
電話番号	024-582-1133	F A X 番号	024-582-1028
担当者	佐久間ミチル	E - mail	kenko@town.koori.fukushima.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	57	



高血圧予防のために 第25回

続けて健康！減塩生活

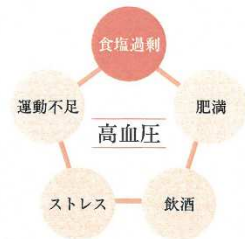
日本人の高血圧の最大の要因は、「食塩の摂り過ぎ」です。過去4年間の健診結果から見えてきた、桑折町の現状・課題を紹介し、無理のない減塩生活を長く続けて、高血圧からつながら危険な病気へのリスクを減らしましょう。

高血圧の原因「塩分過剰」

今月号のテーマは、生活習慣病の死因に最も大きく影響している「高血圧」。もし日本で高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずに済むとも推計されています。高血圧は、肥満や飲酒、運動不足、ストレスなどの要因が組み合わさって起こりますが、中でも「食塩の過剰摂取」が大きな原因となっています。毎日塩分を過剰に摂取していると、それを排せつするため、常に血圧を高く保つ必要に迫られ、高血圧の状態が続いてしまいます。

減塩に向けた取り組み

■高血圧の主な原因



町の高血圧症該当者は、同規模市町村7・0％と比較し、8・5％と高い状況にあります（令和2年度KDB国保データベースデータより）。また、脳血管疾患や心臓病、腎臓病を抱える人の約8割は、基礎疾患に高血圧を抱えていることが分かっています。そこで、町では、町民一人一人に

毎日の積み重ねが大切
こうした減塩の輪が徐々に広まり、町の推定食塩摂取量の平均値は減少傾向にあります。しかし、国が定める目標値までは届いておらず、これからも継続して減塩を心がけていく必要があります。

町では、一人一人の減塩をサポートするため、血圧計や塩分計の貸し出し、健康相談、減塩レシピの紹介などを行っています。高血圧や食塩過剰で悩んでいる人は、健康福祉課健康増進係（☎58211133）へご相談ください。

減塩生活の「合言葉」に

令和2年に実施した「健康こおりンピック」のキャッチコピー部門に寄せられた作品を一部紹介します。自分に合った言葉を見つけて、減塩生活に役立てましょう。

おしよくじは よくかみよくたべ しおちよつと (小3・半澤結月さん)	そのお寿司 しょうゆつけすぎ 大丈夫？ (中2・渡邊太斗さん)
味見して ちよつと足りないくらいが ちよつといい (小5・菅野心菜さん)	減塩で おいしく味わう 家の味 (高1・佐藤果恋さん)
塩分の とりすぎだめよ お父さん (小5・小野遥花さん)	塩分を 減らしてのばす 長寿の道 (高1・渡邊匠胤さん)
減らそうよ 病も脂肪も 塩分も (中2・斉藤莉子さん)	塩分の とりすぎはダメ!! Let's 減塩!! (高1・大槻咲空さん)

桑折町民の結果を分析しました



まいこ 深澤 舞子さん
福島県立医科大学健康増進センター准教授。健診結果などから県民の健康状態を分析。

1 高齢者・食事が早い人 食塩摂り過ぎ傾向あり

若者層に比べて高齢者、また、食べる速度が早い人の食塩摂取量の多さが目立ちました。高齢者は腎機能が弱っているため、減塩の食事を心がけましょう。

2 血圧は4年間変化なし 服薬していても減塩を

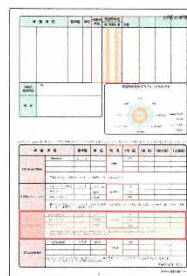
過去4年間のデータを見ても、特に血圧の数値に変化はありませんでした。血圧を下げる薬を飲んでいても、それだけで安心せず、引き続き塩分を減らす生活を続けましょう。

平成30年度から令和3年度にかけての約4年分の特定健診などの受診データを解析しました。

まず、食塩摂取量については、4年間減少傾向にあり、町の平均値を見ても、全国および東北地方の平均値を大きく上回っていることがありませんでした。年齢別に見ると、若年層は高齢者と比べて摂取量が少ない傾向にありました。この他、「人と比較して食べる速度が速い」と自覚している人ほど、推定食塩摂取量が多いという結果も出ました。

続いて、血圧の平均値については、4年間で低下傾向も上昇傾向も見られませんでした。血圧と食塩摂取量の関連については、食塩摂取量が多いほど収縮期血圧が高い傾向が見られたことから、血圧の上昇を防ぐために食塩摂取量を減らす取り組みを継続することが有効だと言えます。

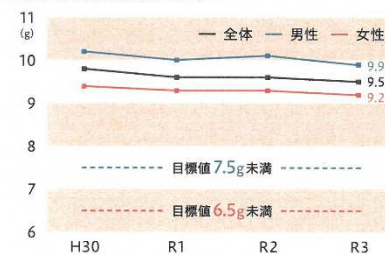
また、血圧を下げる薬を服用している人に、推定食塩摂取量が多い傾向が見られました。「服薬しているから大丈夫」と薬に頼り切らず、自ら食塩摂取量に配慮することも重要です。この他、毎日飲酒する習慣がある人ほど、血圧が高い傾向も見られました。



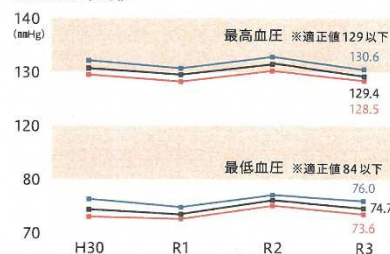
check

町の特健健診、後期高齢者健診を受けた人は、結果表の裏面に「推定食塩摂取量」を確認し、目標値と比較しましょう。

■推定食塩摂取量の平均値



■血圧の平均値



No. 36		結城市食育講演会	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		食育に関心がある人の割合 80%以上	
現状と課題		・生活リズムや食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病を予防するために、朝食を毎日とるよう啓発が必要である。合わせて夕食以降の食事は朝食欠食の一因につながるため、夜食を控えるよう啓発を行うことが重要である。 ・望ましい食習慣や知識の習得のために、家庭での調理などの食体験を増やす機会がもてるよう、保護者に対しての啓発に努めることが重要である。	
事業の目的		「第二次結城市健康増進計画」の基本方針の一つとして「生涯にわたる食育の推進」を設定した。子どもの頃から食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けてもらうことを目的とする。	
対 象		市内中学 1、2 年生及び希望する保護者	
連携機関		結城市教育委員会、市内中学校	
実施時期		平成 27 年～（隔年）	
事業内容		結城市食育推進委員会（市担当職員、栄養教諭で組織化）が計画し、結城市教育委員会と協議して平成 27 年度より隔年実施している。 「スポーツをする子どもの栄養と食事」というテーマで外部講師を依頼し、各中学校で実施。今年度は、コロナ禍ということもあり、状況に合わせて実施出来るよう対面とオンラインの両方で検討した。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有 (Teams) ・ 無	
評価	プロセス評価	【令和 3 年度】 各中学校 1、2 年生を対象に実施した。（681 名） 2 校は対面での実施となった。1 校はオンラインでの実施となり、クラスごとに中継をつなぎ実施した。コロナ禍でも実施可能な方法を見出すことが出来た。	
	結果評価	講演会で興味を持って話を聞いている生徒の様子が伺え、食に関する正しい知識を身に付けるきっかけづくりが出来たと思われる。	
課 題		望ましい食習慣や知識習得のために保護者への啓発も重要となる。今後も多くの保護者の方に関心を持ってもらえるよう講演会への参加勧奨を引き続き実施していきたい。	
その他			

工夫した点	コロナ禍でも状況に合わせて実施出来るようオンラインでの方法も検討した。
-------	-------------------------------------

キーワード：食育、コロナ禍

実施主体	結城市健康増進課	所在地	茨城県結城市中央町 2 丁目 3 番地
電話番号	0296-32-7890	F A X 番号	0296-32-8350
担当者	深谷 久美子	E - mail	hokencenter@city.yuki.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 37		糖尿病重症化予防プログラム事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		短期目標 ・ 健診受診者に対する評価（医療機関受診率 増加） ・ 保健指導対象者に対する評価（実施率、改善率） 中長期目標 ・ 人工透析費用額における糖尿病性腎症割合の減少 H28 43.9%, R2 52.9%, R5 目標 39.9% ・ 人工透析新規導入人数 H28 9人 R2 15人 R5 目標9人より減少	
現状と課題		2型糖尿病は、病状や病態に応じた治療を受けずに放置すると合併症を引き起こすが、透析患者の約半数が糖尿病性腎症を起因としている。糖尿病有病者数は今後も増加傾向が続くことが予想されるため、発症や重症化、人工透析への移行を防止することで、患者の健康増進と医療費の増加抑制を図る。栃木県糖尿病重症化予防プログラムを参考に、本市の方針に基づいた保健指導を行っている。	
事業の目的		糖尿病の発症や重症化の予防、人工透析への移行を防止する。	
対 象		40 歳から 74 歳の大田原市国民健康保険加入者	
連携機関		那須郡市医師会	
実施時期		通年	
事業内容		特定健康診査の検査値とレセプトデータから対象者の状況に応じて、情報提供や受診勧奨、医療と連携した保健指導に振り分けて保健指導を実施し、生活習慣の改善や医療機関での治療に結びつける。 4 月 対象者選定、医療機関への事業説明 5 月 結果説明会等で対象者に保健指導開始 8 月 国保連合会提供データから治療中断者に受診勧奨 12 月 4～9 月の受診勧奨対象者の未受診者に再度勧奨 ※（1）資料添付 : ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール : 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	・ 対象者の選定基準：KDB、国保連合会のデータを活用したか…活用できた ・ 保健指導使用媒体の検討：執務する専門職打合せ時に検討できた	
	結果評価	・ 医療機関受診率 受診勧奨対象者（4～9月の健診受診者） 25人中16人：64% ・ 保健指導利用者の改善者割合 利用者25人（終了者21人、改善13人、維持4人、悪化2人）：62.0%	
課 題		・ 医療機関への受診率が低い状況である。 ・ 医療と連携した保健指導実施数が少ない。 ・ 情報提供・受診勧奨手段の効果と評価が不十分である。	
その他			

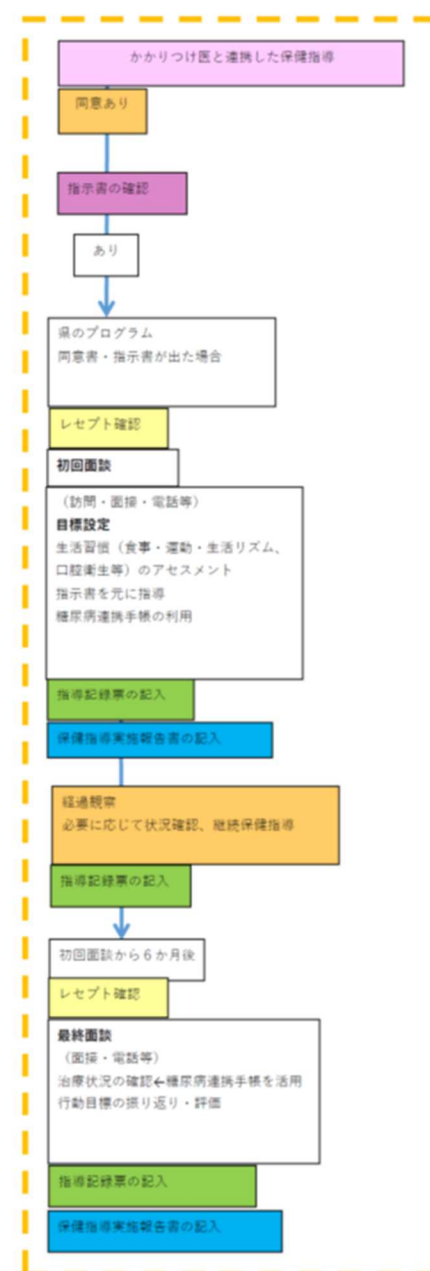
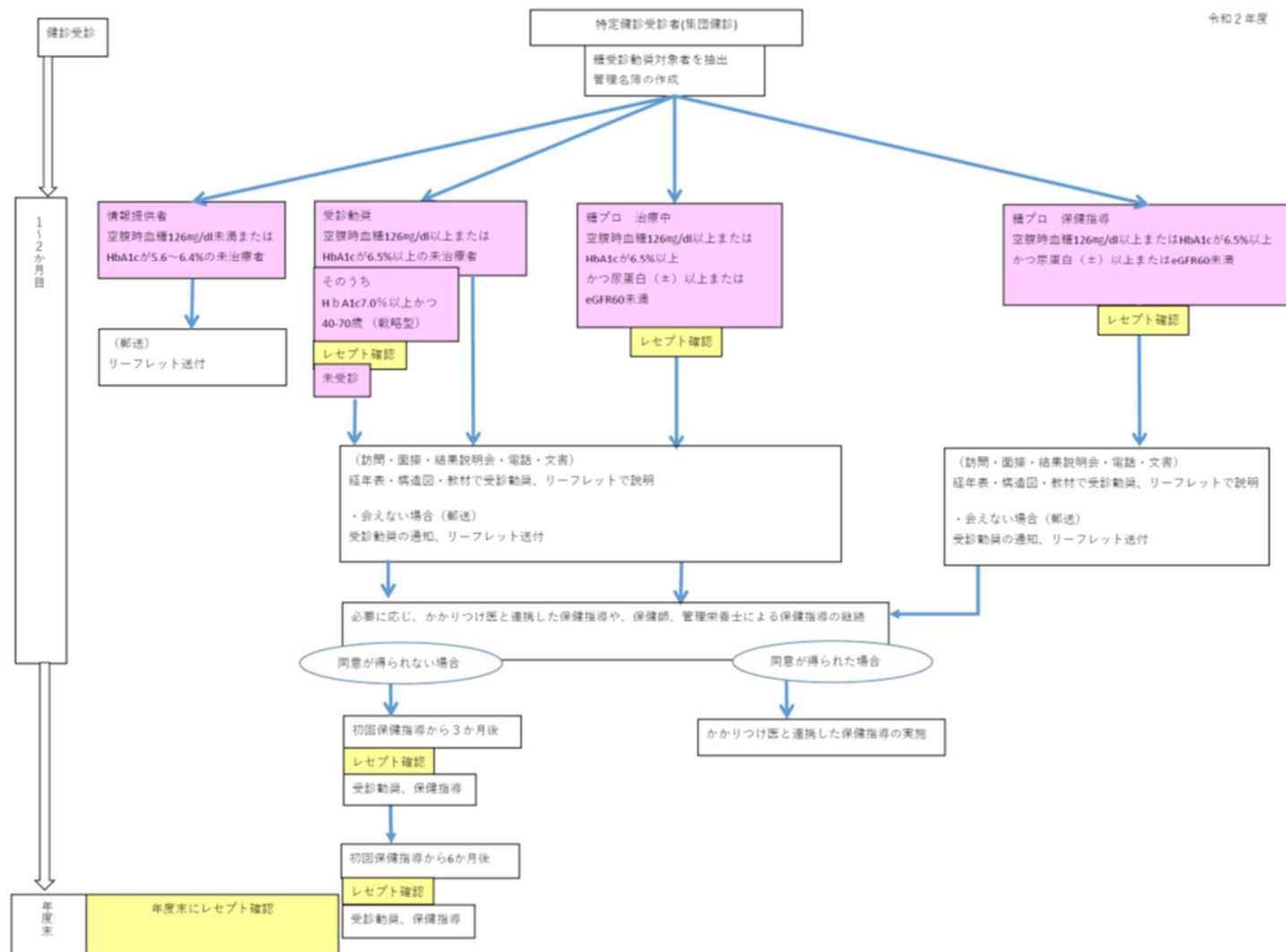
工夫した点	糖尿病重症化予防プログラムでの選定基準に加え、年度当初に課内打合せで対象者への介入方法について検討し、資料の選定や当年度のマンパワー等に合わせた事業実施をしている。
-------	--

キーワード：糖尿病 重症化予防 透析

実施主体	保健指導：健康政策課成人健康係 プログラム：国保年金課管理係	所在地	栃木県大田原市本町 1-4-1
HPへの連絡先の掲載	不可		

糖尿病重症化予防プログラム

令和2年度



No. 38		高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業 （高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）として糖尿病性腎症重症化予防事業を実施するもの）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		◎
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		実施率、受診勧奨後・医療機関からの返信率、 短期目標達成状況、後期健診受診状況(令和3年度受診の有無、血液検査結果)	
現状と課題		令和2年度国民健康保険における外来医療費1位は糖尿病。 人工透析者数は増加傾向にあり、61.4%は糖尿病。糖尿病性腎症は毎年ゆるやかに増加。 血糖リスク保有率及びやせリスク保有率は増加傾向。	
事業の目的		糖尿病の重症化を予防し、生活習慣の改善、QOLの向上を目的とする。	
対 象		抽出対象：令和2年度健診結果から県プログラムの抽出基準に該当する者。 対象者：21人（がん・うつ・認知症・統合失調症を除く、80歳以下、要介護度1未満）	
連携機関		前橋市医師会、群馬県広域連合、群馬県国保連、前橋市健康増進課	
実施時期		令和3年4月1日～令和4年3月31日	
事業内容		① KDB から健康課題分析を行い、対策を検討する。 ② 令和2年度健診結果データから県プログラムの抽出基準により対象者を抽出する。 ③ 保健師・管理栄養士で家庭訪問（3回）実施する。 1回目 アセスメント、受診確認（勧奨）、個人目標設定 2回目 生活習慣確認、受診確認、個人目標の確認等（中間評価） 3回目 生活習慣確認、受診確認、個人目標の確認等（最終評価） ＊健診結果や病態の説明を行い、医療機関への受診勧奨をする。また必要に応じて保健指導及び栄養指導（運動・食生活のアドバイス等）を行う。 ④ 評価実施を行う。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（ ） ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	実施率：85.7%（21人中18人評価対象）	
	結果評価	受診勧奨後・医療機関からの返信率：83.3%（受診勧奨18人中、15医療機関から返信あり） ＊糖尿病の診断：糖尿病7人、境界型糖尿病2人、糖尿病+糖尿病性腎症1人、糖尿病性腎症1人、糖尿病疑い1人 短期目標達成状況：改善がみられた10人（55.6%）、改善傾向である7人（38.9%）、改善が認められない1人（5.5%）	
課 題		訪問を重ねていくと、対象者の反応や理解度には個人差があることが判明した。対象者の行動変容ステージを専門職間で確認及び情報共有し、行動変容ステージを踏まえた保健指導及び栄養指導を行う必要がある。	
その他		後期健診受診状況(令和3年度受診の有無、血液検査結果)については、今後確認予定。	

工夫した点	群馬県国保連主催のフォローアップ会での助言をもとに、管理栄養士が前橋市オリジナルチラシを作成し、訪問時(初回・最終)に配布した。特に菓子・嗜好飲料のエネルギーチャリシは、イラストを多く使い分かりやすいよう工夫した。対象者の反応は大変良かった（添付資料有）。
-------	--

キーワード：高齢者の保健事業と介護予防、一体的な実施事業、ハイリスクアプローチ、糖尿病重症化予防

実施主体	前橋市 国民健康保険課	所在地	群馬県前橋市朝日町 3-36-17
電話番号	027-220-5715	F A X 番号	027-223-8849
担当者	新井和可子、金子泰子	E - mail	kokuho@city.maebashi.gunma.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	62	

お菓子・甘い飲み物・お酒のエネルギー

お菓子のエネルギー (kcal)

1日150~200kcalを目安に

~100

200

300~



ところてん
1皿 (100g)
11kcal



まんじゅう
1個 (40g)
103kcal



みたらし 1本 (60g)
116kcal
あん 1本 (65g)
129kcal



バニラアイス
1個 (75g)
163kcal



シュークリーム
1個 (90g)
200kcal



どら焼き
1個 (90g)
263kcal



クッキー
2枚 (16g)
82kcal



揚げせんべい
2枚 (24g)
110kcal



チョコレート
4切れ (20g)
110kcal



かりんとう
5個 (45g)
189kcal



あんぱん
1個 (100g)
266kcal



小さじ1 (7g)
いちごジャム はちみつ
14kcal 21kcal



ミックスナッツ
1袋 (20g)
130kcal



柿の種ピーナッツ入り
1袋 (40g)
170kcal



干し柿
1個 (70g)
192kcal



ポテトチップス
1袋 (70g)
379kcal

甘い飲み物・お酒のエネルギー (kcal)

~100

200



缶コーヒー (微糖)
1缶 (170g)
65kcal



甘酒
1杯 (100g)
76kcal



オレンジジュース
1杯 (200ml)
92kcal



スポーツ飲料水
1本 (500ml)
105kcal



サイダー
1本 (500ml)
205kcal



ワイン (赤)
グラス (100ml)
68kcal



ウイスキー
ダブル (60ml)
134kcal



ビール
1缶 (350ml)
138kcal



焼酎・原酒
1/2杯 (100ml)
140kcal



日本酒
1合 (180ml)
183kcal

前橋市

国民健康保険課

保健指導室

日本食品標準成分表(2020)参照

No. 39		食育動画講座	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ（富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画） 食育への関心（食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた割合） 現状値（R2）：65.8% → 目標値（R7）：75.0%	
現状と課題		【「食育」の関心度】食育への関心度では、「どちらかといえば関心がある」が43.3%で最も高く、「関心がある」（22.5%）と合わせた《関心がある》は65.8%となっており、前回調査との比較ではあまり変化はみられなかった。市民にわかりやすい形で食育の情報提供を行っていく必要がある。 「いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ（富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画）」より抜粋	
事業の目的		令和元年度まで、食育推進の一環として食育推進事業において、調理実習を年に数回実施していたが、今般の新型コロナウイルス感染症拡大防止のため調理実習を中止とした。その代替え手段として、YouTubeを使用した調理動画の配信により食育を推進することを目的としている。	
対 象		市民	
連携機関		女子栄養大学*、地域活動栄養士 PFC の会など （※地域包括連携協定による）	
実施時期		令和2年度～	
事業内容		テーマに沿った調理に関する動画を YouTube にアップロード（令和2年度は限定公開、令和3年度は一般公開）し、URL とレシピを HP にて公開した。また、広報等にも掲載し周知した。 ◆年度別テーマ◆ 【令和2年度】パン作り、地産地消2回、料理初心者向け時短メニュー、スポーツ栄養（計5回） 【令和3年度】スポーツ栄養、伝統料理、お菓子作り、バランス食（学食）2回、地産地消（計6回） ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（ YouTube ）・無	
評価	プロセス評価	YouTube 総再生回数 令和2年度分 381回（令和3年3月31日現在） 令和3年度分 374回（令和4年2月1日現在）	
	結果評価	事業アンケート等による料理への関心が「深まった」、「どちらかといえば深まった」市民の増加90%（参加者延べ36人）※令和3年度はアンケート調査未実施	
課 題		動画作成には、設備や環境面、動画撮影技術などにおいて課題がある。多くの同様な動画がある中で、市民に適切に受け取ってもらえる魅力的な情報発信方法の検討も必要である。オンラインや動画での事業評価はアンケートへの回答率が低く、評価の工夫が必要である。また、オンライン配信と動画のハイブリット形式での実施が今後の課題である。	
その他		食育推進事業 https://www.city.fujimi.saitama.jp/kenko_fukushi_iryō/02kenkou/syokuiku/syokuikusuisin/index.html	

工夫した点	行政と関係機関が連携し、コロナ禍で非対面による食育の推進に、限られた設備の中で動画配信を活用した点。
-------	--

キーワード：食育 動画 ICT 活用

実施主体	富士見市・健康増進センター	所在地	埼玉県富士見市大字鶴馬 3351-2
電話番号	049-252-3771	FAX 番号	
HP への連絡先の掲載	住所・電話番号のみ可		

No. 40		野菜料理プラス 1 運動	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅲ（平成 26 年度から令和 5 年度）」の「栄養・食生活」分野の指標 ・「バランスのよい食事（一日二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる）ができていない人の割合の増加」目標 80%（令和 5 年度）	
現状と課題		市民の食習慣調査(平成 26～28 年実施)の結果から、松戸市民の野菜摂取量不足が明らかとなった。野菜を使った料理（副菜）の摂取をすすめることは、「バランスのよい食事（一日二食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる）ができていない人の割合」を増加させることにつながると考え、「野菜料理プラス 1 運動」を開始。健康松戸 21Ⅲの中間評価（平成 29 年度実施）では、バランスのよい食事ができていない人の割合は計画開始時と変化はなく(開始時 54.2%→平成 29 年 54.1%)、最終評価に向けて「野菜料理プラス 1 運動」を推進する取り組みをより一層充実させる必要がある。	
事業の目的		手軽に作ることができる、おいしい野菜料理レシピの提案を行い、市民の「野菜摂取」への意識を高めることで、バランスのよい食事ができていない人の割合増加を目指す。特に国民健康・栄養調査等でも野菜摂取量の少ない若い世代へのアプローチを意識して行う。	
対 象		松戸市民	
連携機関		松戸市食生活改善サポーターや食育ボランティア松戸をはじめとした健康松戸 21Ⅲ応援団（健康松戸 21Ⅲ応援団とは、松戸市三師会や、民間企業、市内 4 大学、町会等の市民団体などによって構成されている、市民の健康づくりを応援する組織）	
実施時期		平成 28 年度～	
事業内容		・食育推進計画とも連携し、令和元年 11 月より投稿を開始したクックパッド「まつどのキッチン（松戸市公式キッチン）」を活用した、野菜料理レシピの周知 ・ポスター、チラシ等を使ったクックパッド「まつどのキッチン」及び投稿レシピの周知 ・Twitter、Line を使った野菜料理プラス 1 運動及びクックパッド「まつどのキッチン」の周知 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (料理レシピのコミュニティウェブサイト「クックパッド」、Twitter、Line) ・ 無	
評価	プロセス評価	・現在クックパッド「まつどのキッチン」に掲載しているレシピ数：121 品（内、食生活改善サポーターとの連携によるクックパッド掲載レシピ数：19 品・公開に向けて調整中：38 品・食育ボランティア松戸との連携による掲載レシピ数：13 品） ・ポスターの掲示（公立保育所・民間保育園・市立図書館等）、チラシの配布（公立保育所、市立図書館、幼児健診、健康松戸 21Ⅲ応援団等）を若い世代が利用する施設で行った ・6 月 18 日（食育月間）、8 月 31 日の野菜の日、11 月 19 日（ちばの食育月間）に若い世代が利用することの多い、Twitter、Line を用いて、野菜料理プラス 1 運動及びクックパッド「まつどのキッチン」の周知を行った。	
	結果評価	・クックパッド「まつどのキッチン」への追加掲載レシピ数：38 品（令和 3 年 4 月～12 月） ・クックパッド「まつどのキッチン」閲覧数：176,967 回（令和 3 年 4 月～12 月） ・クックパッド「まつどのキッチン」フォロワー数：251 名 食生活改善サポーターの協力もあり、平均月 4 品程度の追加掲載ができた。また、レシピ掲載時には松戸市公式 Twitter で掲載の周知を行ったほか、市事業をはじめとする様々な場で「まつどのキッチン」の周知を行ったことにより、毎月の閲覧数も 1500 回を超えるようになった。	
課 題		・クックパッド「まつどのキッチン」の認知度は、8.6%（令和 3 年度食育に関する市民アンケート）との結果から、更なる周知活動の実施が必要である。 ・ニーズにあわせつつ、野菜摂取の増加につながるレシピの掲載	
その他		松戸市食生活改善サポーターが作成したレシピは、レシピ集も作成し、普及した。	

工夫した点	「まつどのキッチン」を活用してもらえよう、対象者のニーズに合わせたレシピ掲載を心がけた。特に幼児健診の栄養相談において多い「幼児期の野菜嫌い」に対応するため、保育課の栄養士とも連携しつつ、幼児が食べやすい食材、調理等、配慮した野菜料理の掲載を行った。
-------	---

キーワード：

実施主体	松戸市健康福祉部健康推進課	所在地	松戸市常盤平保健福祉センター
電話番号	047-384-1333	F A X 番号	047-394-5223
担当者	安川 由江	E - mail	mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
H P への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 41		野菜摂取量を増やすための「きたざわサラダ」・「きたざわおかずサラダ」の活用	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	○
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	
指標と目標値		成果指標：１日に食べる野菜料理を１皿増やす（１日に３皿以上食べる人の割合） 現状値（平成２７年）：２０歳以上の成人４５．６％（２０～３０歳代３５．２％） 目標値：増やす 調査値（令和２年度）：２０歳以上の成人４２．７％ 無回答を含まない結果の３皿以上の割合を合算 ２０～３０歳代 ３１．１％ ２０～３０歳代の平均割合 評価値（令和４年度）：実施予定（計画延長による） 根拠：健康せたがやプラン第二次（後期）（平成２９年度～令和３年度）・追補（令和４～５年度） 施策：食育の推進 生活習慣病予防と改善につながる食育の推進	
現状と課題		令和２年度北沢総合支所における区民健診受診者の簡易型自記式食事療法質問票（以下 BDHQ という）の結果から１日の野菜摂取量が健康日本２１（第二次）の野菜摂取量の目標値である３５０g以上の割合は男性は５％、女性は５％であった。 野菜の摂取量を増やすために行動変容につなげるための働きかけをしていくことは課題である。	
事業の目的		北沢まねきの会の協力のもと作成したメニュー集「きたざわサラダ」・「きたざわおかずサラダ」のパンフレットと調理動画を活用し野菜摂取の増加につなげる。	
対 象		区民健診受診者	
連携機関		北沢まねきの会	
実施時期		平成２８年～継続中	
事業内容		区民健診受診者（１６歳～３９歳までの区民）を対象に「きたざわサラダ」・「きたざわおかずサラダ」の配布と診察待ち時間を利用して動画放映をし、野菜摂取の増加につなげる。 ※（１）資料添付： 無（２）使用した ICT ツール： 有	
評価	プロセス評価	令和２年度区民健診受診者３９人に対しパンフレットの配布および動画放映を行った。 動画放映を行うことで興味を持っていただき、パンフレットを見ていただくことが増えた。 また、短時間で作れるレシピ内容のため、行動変容にもつなげやすい。	
	結果評価	令和４年度に令和３年度分の区民健診受診者のBDHQの結果をまとめ、１日の野菜摂取量の変化をみる。また、令和４年度に実施予定の健康せたがやプラン第二次（後期）の評価のためのアンケート調査により評価する。	
課 題		野菜の商品も多様化しており、現状にあったレシピ提案が必要である。	
その他			
工夫した点			

キーワード：生活習慣病予防 野菜摂取 塩分摂取

実施主体	世田谷区北沢総合支所健康づくり課	所在地	世田谷区北沢 2-8-18
HPへの連絡先の掲載	不可		

No. 42		I C Tを用いた離乳食相談（離乳食動画配信、オンライン相談）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		第2次燕市総合計画（最終目標値 令和4年度） ・子育て支援に対して満足と答えた人の割合（市民意識調査）60% ・育児が楽しいと感じる人の割合（乳幼児健診時アンケート）75%	
現状と課題		【現状】新型コロナウイルスの影響で、離乳食相談会が中止、10か月児健診が医療機関委託となり、保護者に離乳食相談を行う機会が激減した。 離乳食相談会延べ参加者：平成30年度466人、令和元年度（R2.3月中止）461人 【課題】支援を必要とする保護者の声は多く、コロナ禍でも実施できる事業の工夫、支援の多様化が必要となった。	
事業の目的		保護者が気軽に相談でき、正しい情報を得る場があることで、安心して子育てを行うことができる。	
対 象		乳幼児期の保護者	
連携機関		総務課、地域振興課、子育て支援課	
実施時期		①ホームページにて離乳食動画配信 令和2年4月より公開 ②オンライン子育て相談 令和2年11月から開始 ③オンライン離乳食グループ相談会 令和3年1月から開始	
事業内容		①離乳食動画（全11話：初期6話、中期2話、後期3話） 育児の合間に視聴できるように1話あたりの長さは3～5分。 また、初期は週に1本ずつ視聴しながら離乳食を進めていけるように作成。 ②オンライン子育て相談（Zoom） 祝日・祭日を除く火曜日と金曜日の午前中に実施。対象は妊婦から乳幼児期の保護者。 ③オンライン離乳食グループ相談会（Zoom） 月に1回実施。対象は8～12か月の親子。共通のテーマで疑問やアイデアを出し合う。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（ YouTube、Zoom ） ・ 無	
評価	プロセス評価	①離乳食動画視聴回数：2300回超 ②オンライン子育て相談利用件数：令和2年度8件、令和3年度13件 ③オンライン離乳食グループ相談会実施回数：令和2年度3回、令和3年度1回 (令和3年12月現在)	
	結果評価	(割合：平成26年度計画策定時の基準値 ⇒ 令和元年度実績 ⇒ 令和2年度実績) ・子育て支援に対して満足と答えた人の割合：31.9% ⇒ 38.0% ⇒ 37.3% ・育児が楽しいと感じる人の割合：71.7% ⇒ 68.8% ⇒ 67.9%	
課 題		オンラインでの個別相談のニーズは多いが、グループ相談の利用者が伸び悩んでいる。周知方法や対象、内容の検討が必要である。	
その他		母子事業全体を「見える化」するため、ホームページを充実させている。安心して来所できるように各種相談会の様子、また、幼児期の好き嫌いについての動画配信を行っている。	

工夫した点	保護者からの様々なニーズに、対面とICTの二本柱で応えている。さらにICTを利用して、離乳食動画配信やオンライン相談、ホームページの充実など多様な切り口で育児支援を行っている。
-------	--

キーワード：離乳食動画、オンライン相談

実施主体	燕市健康福祉部健康づくり課	所在地	新潟県燕市吉田大保町25番15号
電話番号	0256-93-5461	F A X 番号	0256-93-5463
担当者	中村 純子	E - mail	kenko@city.tsubame.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

■オンライン相談

妊娠から子育てまで気軽に相談できる
令和3年度 **無料** **オンライン**
子育て相談

妊娠中の悩み、授乳、離乳食、発育、発達のことなど気軽にご相談ください
保健師、管理栄養士の顔をみながらお話をできます

日程 火曜日と金曜日（祝日を除く）
①9:30～ ②10:30～
・相談時間は約30分程度
・上記の日程以外をご希望の方、
他の時間帯をご希望の方は保健センターまでお問合せください

対象 燕市民
燕市に里帰り中の人

相談の流れ ①燕市ホームページから申込み
②健康づくり課から招待メールが届く（おおよそ1週間以内）
③[当日] 招待メールのURLをクリックし、入室

予約方法 燕市ホームページから申込み

※予約状況により相談日時を調整させていただく場合があります。
※「ZOOM」利用時には通信バケット代がかかります。通信料は相談者の負担となります。
Wi-Fi環境下での相談をお勧めします。

問合せ先：燕市健康づくり課 保健センター ☎ (0256) 93-5461

（両親学級、乳幼児健診、予約制育児相談会で配布）

オンライン離乳食グループ相談会

3回食に進むポイントやこれからチャレンジしたい食材、手づかみ食べ、ベビーフードやフローアップミルクの活用術など、疑問やアイデアをみんなで出し合ってお互いの離乳食の悩みを解決！きっとこれからの離乳食が楽しくなるはず。ぜひ、ご参加ください。

【日時】 時間 10時00分～30分程度

4/22(木)	5/19(水)	6/17(木)	7/14(水)	8/19(木)	9/15(水)
10/21(木)	11/24(水)	12/16(木)	1/19(水)	2/17(木)	3/16(水)

【事前予約制】
燕市ホームページから申込みができます
ホームページはこちらから →

【対象】
生後8～12か月のお子さんと保護者
【定員】
先着親子3組
(保護者のみの参加もOK)

【相談の流れ】

- 1 ZOOMアプリをダウンロード
- 2 かんたん申請から事前予約
健康づくり課からご案内メールが届きます（おおよそ1週間以内）
- 3 [当日]
案内メールのURLをクリックすると名前を入れる画面になります。申込時の表示名を入力してください。
※開始時間の5分前になったら入室をお願いします。

※「ZOOM」利用時には通信バケット代がかかります。通信料は相談者の負担となります。
Wi-Fi環境下での相談をお勧めします。

問合せ先：燕市健康づくり課 保健センター ☎ (0256) 93-5461

オンライン子育て相談

https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/1/74/6351.html

オンライン離乳食グループ相談会

https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/1/74/6352.html

⇒相談会で話をした内容はホームページに反映

「食べる楽しさいっぱい 9～11 か月頃の離乳食」

https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/1/74/7807.html

⇒紹介したレシピはこちら

「9 か月頃からの離乳食レシピ」

https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/1/74/7831.html

■離乳食動画

https://www.city.tsubame.niigata.jp/soshiki/kenko_fukushi/1/74/850.html

こっくん期の進め方 ☆例☆ ※量はあくまでも目安です。お子さんに合わせて量を調整してください。

1 週目	10倍粥 1さじ	2さじ	3さじ	4さじ	5さじ	6さじ	7さじ
2 週目	☆「10倍粥」「野菜」の2品を進めていきます。10倍粥は～大さじ2を目安にお子さんの様子を見て食べさせていきます。	にんじん 1さじ	にんじん 2さじ	たまねぎ 1さじ	たまねぎ 2さじ	ほうれん草 1さじ	ほうれん草 2さじ
3 週目	☆「10倍粥または野菜」と「たんぱく質」を進めていきます。たんぱく質は1種類を3日かけて食べさせます。	10倍粥または野菜	10倍粥または野菜	10倍粥または野菜	10倍粥または野菜	10倍粥または野菜	10倍粥または野菜
4 週目	☆4週目以降のたんぱく質の進め方(例)	豆腐 1さじ	豆腐 2さじ	豆腐 3さじ	しらす 1さじ	しらす 2さじ	しらす 3さじ
	卵黄 2さじ	卵黄 3さじ	鰯やタラ 1さじ	鰯やタラ 2さじ	鰯やタラ 3さじ		

この他にも、じゃがいも、さつまいも、大根、かぼちゃ、コーンにチャレンジできます！

この他にも、鮭や薄皮をむいて漬けた枝豆にもチャレンジできます。

第1話 離乳食の基本123

第1話 離乳食の基本

1 2 3

燕市健康づくり課・保健センター

No. 43		となベジプロジェクト～野菜を食べよう 野菜から食べよう～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		HbA1c 有所見者（5.6%以上）割合の減少	
現状と課題		当市の40～50代のHbA1c 有所見者（5.6%以上）の割合が増加しており、糖尿病予防が課題といえ、特に「野菜」には糖尿病予防効果があるとされているが、県民健康栄養調査の結果では、県民の平均野菜摂取量は目標量350g/日に達しておらず、20～40代は目標量より100gも不足していた。	
事業の目的		本プロジェクトでは、40～50歳代の糖尿病リスクの軽減（HbA1c 有所見者の減少）を目的に、働き盛り世代が身近に、手軽に「野菜」を食べる機会を増やす取り組みを展開した。	
対 象		一般住民	
連携機関		住民組織、スーパー、飲食店組合、保育所・認定こども園等、小学校、学校給食センター、企業、団体、市役所	
実施時期		令和元年～	
事業内容		1 チームづくり 当センターが中心となり、砺波市健康づくり推進協議会や糖尿病対策地域連携連絡会に参加する住民組織・関係機関、その他食に関係する企業等に呼びかけ、賛同した団体がプロジェクトに参加。 2 レシピづくり 食生活改善推進員、健康センター管理栄養士が中心となり、野菜を使った簡単レシピを作成。また、市民からレシピを募集。集まったレシピはcookpad 砺波市公式キッチンで公開。 3 コミュニティの雰囲気づくり 野菜を積極的に食べることを歓迎するコミュニティの雰囲気を醸成するために、“となベジプロジェクト”のロゴマークを配したポスター、のぼり旗等を作成し、参加メンバーがそれぞれの立場でそれらを用いたPRを展開。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	行政が住民組織や関係機関と協働で活動に取り組み、参加メンバーの意識や行動に影響を及ぼすことでコミュニティの変容が行われた。 住民組織は、スーパーの買い物カゴにチラシを入れてPR、考案したレシピをケーブルテレビで紹介など周知を図る。スーパーは、店舗にポスター・のぼり旗を掲示してPR、市民から応募があった野菜レシピを総菜として販売を行う。飲食店は、野菜たっぷりメニューの提供とベジファーストでの料理提供を実践する、ロゴマーク入り箸袋を使用するなど取り組む。	
	結果評価	H30年度とR2年度のHbA1c 有所見者（5.6%以上）割合をみると、40代は34.3%から28.5%、50代は45.5%から41.2%に減少。 3年間のとなベジプロジェクトを通し、コミュニティの中で共に活動する仲間をつくり、野菜レシピをつくり、野菜を食べるという行動を歓迎する環境ができた。	
課 題		今後も、引き続き、コミュニティの中で共に活動する仲間をつくり、野菜レシピをつくり、野菜を食べるという行動を歓迎する環境づくりを継続し、「となベジプロジェクト」の定着と関係機関等の連携の強化を図っていく。	
その他		となベジプロジェクトに関するHP https://www.city.tonami.toyama.jp/info/1564036988.html	

工夫した点	参加団体がそれぞれにこれまでの活動とは異なるアイデアを打ち出している点
-------	-------------------------------------

キーワード：糖尿病予防、野菜摂取、青壮年期

実施主体	砺波市健康センター	所在地	富山県砺波市新富町1-61
HPへの連絡先の掲載	可 ・ ☐ 不可		

No. 44		ケーブルテレビによる「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」を活用した生活習慣病予防講座	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少 10.0%以下/18.5%以下（予備群/該当者） 糖尿病有病者の増加の抑制（HbA1c6.5%以上の人の割合） 10.0%以下 高血圧の改善（I 度高血圧 140/90mmHg 以上の人の割合） 22.0%以下 ※七尾市健康増進計画（第2次）改定版より抜粋（令和7年度目標値）	
現状と課題		七尾市ではメタボリックシンドロームに該当する住民の割合が、全国平均よりも高い。健康寿命の延伸と医療費の適正化のためには、市民の生活習慣の改善を促すことが重要となる。 近年は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、調理実習等、対面による教室の開催を自粛せざるを得なくなり、健康増進や食生活改善に向けた活動が困難になっている。	
事業の目的		生活習慣病の発症・重症化を予防するため、「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」等を普及することで食生活改善に向けた啓発を図る。	
対 象		地域住民	
連携機関		七尾市市民生活部広報広聴課、七尾市食生活改善推進協議会	
実施時期		令和3年12月～	
事業内容		ケーブルテレビなどを活用し、七尾市の状況、減塩や野菜摂取量の増加、摂取エネルギーの適正化について普及啓発を行っている。また、いしかわヘルシー&デリシャスメニューの紹介や食生活改善推進協議会の活動紹介、推進員による実際の調理風景等を撮影・放送している。 動画内容（放送時間 13分） ①七尾市食生活改善推進協議会の紹介 ②生活習慣病とその予防について ③メタボリックシンドロームと七尾市の状況について ④いしかわヘルシー&デリシャスメニュー事業の紹介、レシピの紹介及び調理実習 ※（1）資料添付： 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（ ） ・ 無	
評価	プロセス評価	・コロナ禍で協議会としてできることを検討し、ケーブルテレビを活用した事業としては、意義ある活動であったと考えられる。 ・レシピを紹介するだけでなく、メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病予防の啓発やレシピの紹介が市民の意識の高揚、食生活改善への行動に繋がることを期待したい。	
	結果評価	令和4年1月初旬からの放送であり、評価についてはできていない。今後、地域での教室開催等で住民の声を聞きたい。	
課 題		・生活習慣病を予防するため、継続した啓発が必要である。今後も生活習慣病予防の他、地場産物を取り入れたり、食育等を踏まえた啓発事業に取り組みたい。 ・事業による数値的な結果評価が困難である。 ・放送されていることを、住民に広く周知する必要がある。	
その他		・県のいしかわヘルシー&デリシャスメニュー普及活動として実施した。	

工夫した点	切り方や調理時間などを具体的に示し、視聴者が実践しやすいよう説明を加えて調理を行った。
-------	---

キーワード：生活習慣病予防 減塩 野菜摂取量の増加 食生活改善推進協議会

実施主体	七尾市健康福祉部健康推進課	所在地	石川県七尾市御祓町1番地 パトリア3階
電話番号	0767-53-3623	FAX 番号	0767-53-5990
担当者	坂野・瀬端	E - mail	kenkou@city.nanao.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

【添付資料 いしかわヘルシー&デリシャスメニューについて】

※ケーブルテレビななお 放送内容より一部抜粋

七尾市の身体状況

メタボリックシンドローム該当者割合(%)

	H25	H28	R1
七尾市	20.9	21.2	22.7
石川県	18.1	19.6	21.7
全国	16.4	17.4	19.2

【参考】

七尾市国保特定健診

約5人に1人が
メタボリックシンドロームに
該当しています



石川県の食の現状

- 食塩摂取量
成人1日当たり 11.1g
- 野菜摂取量
成人1日当たり 316.4g

基準量
男性7.5g未満
女性6.5g未満

目標量
350g以上

【参考】

県民 データ:平成28年度県民健康・栄養調査
塩分基準量:日本人の食事摂取基準2020年版
野菜目標量:いしかわ健康フロンティア戦略2018



「野菜を多くするのは大変・・・」
「塩分制限の料理って難しそう・・・」
「おいしくないのは嫌!」



いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

を おすすめしています!



いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために、
開発されたメニューです。

- エネルギー控えめ 600kcal以下
- 塩分控えめ 3g以下
- 野菜たっぷり 150g以上



- 天然の「だし」や香辛料、酢やかんぎつ類などを利用することで、**減塩**と**美味しさ**の両方を得られるよう工夫しています。

- H26 PART1 } プロの料理人と管理栄養士が作成。
- H27 PART2 }
- H28 PART3 県民のみなさまからメニューを募集。
管理栄養士が調整し、開発。

インターネットでも公開中

- 石川県健康推進課 ホームページ
- 日本最大の料理レシピサイト クックパッド
「ヘルシー&デリシャス」のキッチン



メニュー例

石川県ホームページ「PRチラシ」より



No. 45		動画配信による離乳食教室	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		○山形村食育推進計画：離乳食教室参加率 40%以上 ○山形村データヘルス計画：離乳食教室参加率（特に初産婦の参加率の増加）50%	
現状と課題		近年教室の参加率が減少傾向にある。（H30：36%→R1：34.5%→R2：27.9%）背景として、様々な生活環境の家庭が増加しており、参加したくても参加できない方が増えてきていると考える。また、インターネット等の普及により様々な情報を個人で入手できるようになったことから、住民が正しい情報を自ら選択できるようなサポート体制が必要であると考えている。	
事業の目的		乳幼児期の食生活は将来の食習慣に影響を及ぼすことから、コロナ禍の教室開催が困難な時期においても保護者が離乳食に対する理解を深め、順調に離乳食を進めていくためのサポートを行う。また、離乳食をきちんと理解することにより家庭の食生活を見直し家族全員の食生活を考える機会とする。更に、将来の健全な食生活の基本となる離乳食を学ぶことにより食の大切さを正しく理解することを目指す。離乳食に対するハードル等を少しでも和らげ、母子ともに健やかに実践できるようなサポートとする。	
対 象		3～5 か月児（初期）、5～7 か月児（中期）とその保護者	
連携機関		山形村地域おこし協力隊	
実施時期		令和2年度～（随時公開）	
事業内容		○動画制作（令和2年4月～） 対面での教室が開催できなかったため、教室の内容を動画で提供（配信）することにより、住民が正しい情報を入手できるような内容の動画を制作。 ・シナリオ作成と撮影は保健対策係で担当 ・撮影した写真や動画をシナリオ通りに編集するように地域おこし協力隊に依頼 ○動画配信（令和2年5月～） 完成した動画を一般公開。5月：①離乳初期おかゆ編、②野菜編、6月：③離乳初期たんぱく質編、7月：④離乳初期フリージング編、10月：⑤離乳中期白身魚人参煮編、⑥鶏ひき肉野菜煮編の全6編。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（youtube）・無	
評価	プロセス評価	○動画視聴回数（令和4年2月14日現在） ①初期おかゆ編 1,872回、②初期野菜編 539回、③初期たんぱく質編 1,521回、 ④初期フリージング編 126回、⑤中期白身魚人参編 75回、⑥中期鶏ひき肉野菜編 87回 計4,220回	
	結果評価	○当村の出生数は年間約60件。単純に、視聴回数をみると全員が視聴していると思われることから、離乳食を学ぶ機会になっていると考える。	
課 題		動画の公開が離乳食教室への参加の向上につながっているかは不明。対象者全員に教室への参加もしくは動画をみてもらうような仕組み作りが必要。	
その他		今後もコロナ禍に関わらず、ニーズに応じて教材の媒体を検討する必要がある。	

工夫した点	短めの動画にすることにより、必要としている内容別に手軽に見やすいようにした。動画配信後は村のホームページにもリンクを貼り付け、より多くの対象者の方に見ていただけるようにした。また、対面での教室が可能になった際にもご覧いただけるよう、健診時に動画の周知を行った。
-------	--

キーワード：

実施主体	山形村保健福祉課保健対策係	所在地	長野県東筑摩郡山形村 4520-1
電話番号	0263-97-2100	F A X 番号	0263-97-2101
担当者	福岡 歩美	E - mail	hoken@vill.yamagata.nagano.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	72	

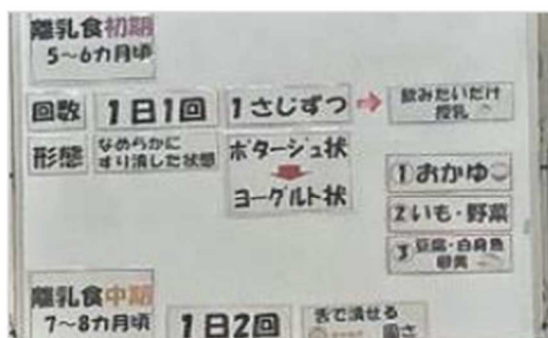
No. 46		乳児期からの食習慣形成事業（離乳食教室）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		第2次たじみ健康ハッピープラン 後期計画重点課題 ・毎食、野菜を食べる人の割合を増やす ・うす味推進の強化	
現状と課題		乳幼児健康相談における栄養相談の実績 ・年度別相談件数 H30：696件 R1：736件 R2：459件 離乳食の相談が大半を占める。 離乳食の基本的な情報を求めている方が8割近くおり、実際の進め方や作り方を知りたい方が多いと分かった。	
事業の目的		離乳食を初めて作る親御さんの離乳食に対する不安や心配を解消し、食事の基本や正しい知識を伝えることで、今後のよい食習慣の形成を促す。	
対 象		4～6か月の児をもつ保護者	
連携機関			
実施時期		通年	
事業内容		①事前アンケート記入②栄養士の講義：食事の回数・タイミング・固さ・アレルギー・基本的な離乳食の進め方・鉄不足の話・炊飯器を使った作り方の紹介・離乳食中期のさわり 等③歯科衛生士の講義：食事の際の姿勢・座らせ方・スプーンの動かし方 等④離乳食づくり体験：10倍がゆ・じゃがいも・豆腐を実際に潰したり、葉物（ほうれん草または小松菜）を裏ごししたりして離乳食を作成する。にんじんは見本で確認。 ⑤相談：事前アンケートをもとに個別でお話。⑥事後アンケート記入 ※（1）資料添付： ☒ ・ 無 （2）使用したICTツール： 有（ ） ・ ☒	
評価	プロセス評価	コロナ禍で調理実習ができなくなったことを受け、実際に体験する場をなくさないよう、ペーストにする手前の食材を出す方法を実施した。 集団での実施ができなくなり、1日2回（毎月開催計24回）実施に変更していたが、参加希望者の増加により、1日3回の開催で対応した。	
	結果評価	別紙表にて	
課 題		参加希望者の増加により、1人1人に割ける時間が以前と比較して短くなっている。そのため、1対1で話しながら離乳食を作成するスタイルから、進行者を設定して集団で離乳食を作成し、その合間や終わった後に質問等を受けるスタイルに変更している。今後もより良い教室となるよう改善していきたい。	
その他			

工夫した点	主食・主菜・副菜をそろえ、また、作りやすいものと作りづらいもの（葉物）も用意することで、離乳食作成のイメージや1食の献立のイメージをつかみやすいようにした。講義だけではなく実際に体験できる教室を行った。感染対策を行ったうえで実施した。
-------	---

キーワード：

実施主体	岐阜県多治見市保健センター	所在地	岐阜県多治見市音羽町 1-233
電話番号	0572-23-5025	FAX番号	0572-25-8866
担当者	栄養士	E-mail	
HPへの連絡先の掲載	☒ ・ 不可		

離乳初期(はじめて期) 生後5~6か月頃



離乳食教室参加後アンケート結果

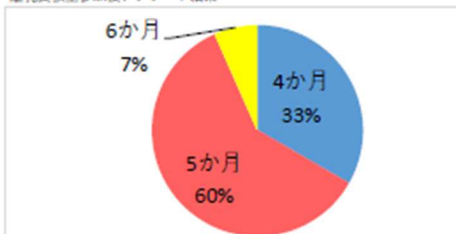


図1. 離乳食教室参加時のお子さんの月齢

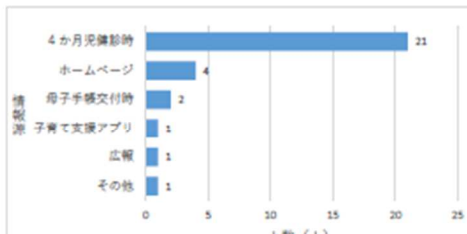


図2. 離乳食教室を知った情報源

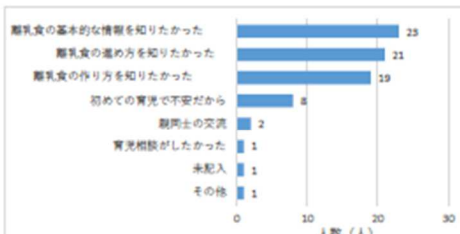


図 3. 申し込み理由

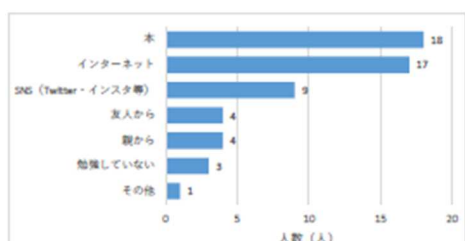


図4 離乳食の勉強もと

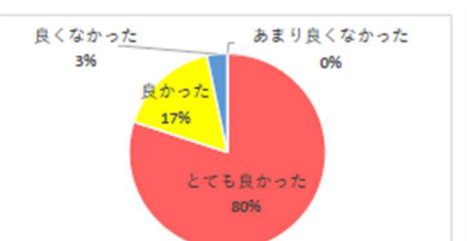


図5. 教室全体の評価 $n=30$

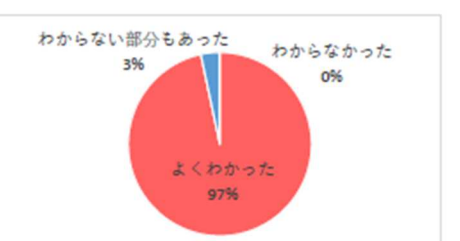


図6 話の内容の理解度 n=30



図7 今後の離乳食づくりの参考度 n=30

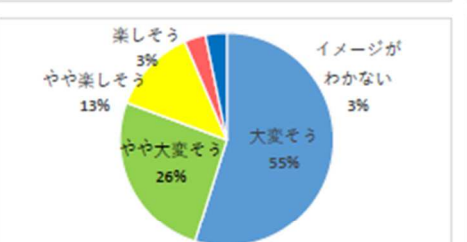


図8 教室参加前の離乳食のイメージ n=30

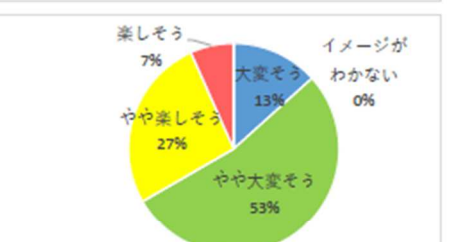


図9 教室参加後の離乳食のイメージ n=30

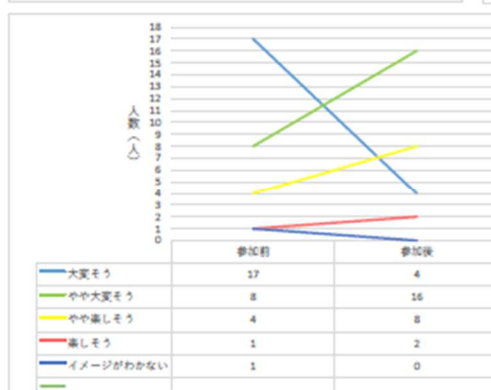


図10. 教室前後の離乳食のイメージの変化



図11. 離乳食に関する不安やわからなかったことの解決度

No. 47		いただきます お箸を持ったら 野菜から ～民間企業×磐田市 コラボでベジ・ファーストの推進～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 22.4% (R5)	
現状と課題		メタボ該当者、糖尿病予備群をはじめとする様々な生活習慣病の増加や、栄養バランスのとれた食事摂取率の低迷が課題となっており、野菜からよく噛んで食べることでメタボの予防と、あらゆる生活習慣病を予防する必要がある。	
事業の目的		「いただきます お箸を持ったら 野菜から」をスローガンに掲げ、民間企業と協働で、主に働き盛り世代のベジ・ファーストの普及、定着を目的とする。	
対 象		磐田市民	
連携機関		(株)杏林堂薬局、(株)セブン-イレブン・ジャパン	
実施時期		令和3年6月25日(金)～8月31日(火)	
事業内容		・「いただきます お箸をもったら 野菜から」のPOPを売り場に掲示 ・Instagram 磐田市アカウントにて、2店舗の活動を掲載 ・(株)杏林堂薬局では、ベジ・ファーストにつながる野菜たっぷりレシピを配布し、調理動画を市公式Youtubeにて公開 ※(1) 資料添付 : ☒ 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有 (YouTube、Instagram) ・ 無	
評価	プロセス評価	POP サイズ、掲示数など店舗と事前に検討し、食育月間と野菜の日(8/31)にちなんで実施した。	
	結果評価	店頭での啓発だけでなく ICT ツールを活用したことで、多くの市民の目に触れる機会を作ることができ、野菜を食べる、野菜から食べることの意識向上につながった。	
課 題		狭いスペースにも掲示しやすいよう、小さくても見やすいPOPやロゴマークがあると使いやすい。	
その他			

工夫した点	・商品を手にとった時に、目にとまるよう工夫した ・ICT ツールを活用し、広く啓発した
-------	--

キーワード：

実施主体	磐田市 健康増進課	所在地	静岡県磐田市国府台 57-7
電話番号	(0538) 37-2011	F A X 番号	(0538) 35-4586
担当者	井加田会衣子	E - mail	kenko@city.iwata.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

□(株)杏林堂薬局



□(株)セブン・イレブン・ジャパン



□調理動画：彩り野菜と牛肉のオイスターソース炒め

URL

<https://www.youtube.com/watch?v=cG0rC0hT0bw>

材料(2人前)

- 牛薄切り肉: 120 g
- きゅうり: 1 本
- 黄パプリカ: 1/2 個
- なす: 1/2 本
- 玉ねぎ: 1/4 個
- にんにく: 1/2 片
- 塩こしょう: 少々
- 酒: 大さじ 1
- 片栗粉: 小さじ 1/2
- サラダ油: 大さじ 1

調味料(A)

- オイスターソース: 大さじ 1
- しょうゆ: 大さじ 1/2
- 酢: 大さじ 1/2 弱
- 豆板醤: 小さじ 1

No. 48		食育推進事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		健康なごやプラン 21（第2次） 野菜を1日 350g 以上食べるようにしている人の割合 37.8% (H28)→ 45% ↑（R4 目標値） 名古屋市食育推進計画（第4次） 栄養バランスを考えた食事をする市民の割合 54.8%（R2）→70%以上（R7 目標値）	
現状と課題		野菜の1日の必要量を摂取している市民の割合は少なく、平成28年国民健康・栄養調査の結果においても、愛知県の野菜摂取量は下位であることから本市においても同様と考えられる。そのため野菜摂取量の増加に向けた一層の取り組みが必要である。	
事業の目的		機器を活用し具体的数字で推定野菜摂取量を知ること、自分ごととして野菜摂取への関心を高め野菜摂取量の向上や栄養バランスのとれた食事につなげる。	
対 象		各区保健センターにおいて実施される食育に関する各種の教室・講習会参加者 健康イベント来場者	
連携機関		カゴメ株式会社 健康事業部	
実施時期		令和3年～令和7年（予定）	
事業内容		【内容】 （1）野菜摂取についてのアンケート （2）野菜摂取量推定機器（ベジチェック®）による野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の測定 （3）測定結果説明と、野菜摂取の講話 （4）調理実習、調理デモ、試食 ※ R3年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため調理デモ中心に実施 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（ベジチェック®） ・ 無	
評価	プロセス評価	保健センターの各種教室・講習会参加者、加えてイベント来場者に対して実施することで、無関心層も含め幅広い年代にアプローチできた。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止した事業も多く、当初想定していた回数や人数は実施できず、内容も縮小せざるを得なかった。	
	結果評価	実施後のアンケートでは、「野菜の摂取状況がわかり健康管理に役立つ」、「今後野菜を増やそうと思う」など今後の野菜摂取に意欲的な回答が多くみられた。 健康なごやプラン 21、名古屋市食育推進計画の最終評価年に結果評価を実施する。	
課 題		次年度以降、実施数を増やす。 実際の行動変容につながったかまでは把握できていない。把握できる実施方法について今後検討予定。	
その他			
工夫した点		機器を使用して簡単に数字で自分自身の推定野菜摂取量が計測できるので、野菜摂取増加の意欲につながりやすい。	

キーワード：野菜摂取、推定野菜摂取量

実施主体	名古屋市 健康増進課	所在地	名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
電話番号	052-972-2637	F A X 番号	052-972-4152
担当者	磯部 貴恵	E - mail	a2637@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

※資料としてお持ち帰りください。

＜ベジチェック体験アンケート＞

みなさんのふだんの野菜摂取量が推定できる機器の体験を行っています。
下記のアンケートに協力ください。（当てはまるものに○をしてください。）

1 年齢は？ （ ） 歳

2 性別は？ （ 男性 女性 その他 ）

3 1日3食食べますか？ （ 3食 2食 1食 決まっていない ）

4 いつ野菜を食べますか？（○はいくつでも）（ 朝食 昼食 夕食 ）

5 良く食べる野菜は？（○はいくつでも）

・トマト ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・ピーマン ・にんじん ・かぼちゃ
・ねぎ ・パプリカ ・さやえんどう ・チンゲン菜 ・こまつな ・おくら
・キャベツ ・だいこん ・もやし ・きゅうり ・ごぼう ・なす ・白菜
・かぶ ・レタス ・たまねぎ ・だけのこ ・セロリ ・れんこん

6 あなたは、健康のために成人が1日に必要な野菜の摂取量は350g（野菜料理5～6皿）とされていることを知っていましたか？

1 知っていた 2 知らなかった

7 あなたは、毎日350gの野菜を摂取していると思いますか？

1 摂取していると思う 2 摂取していないと思う 3 わからない

8 野菜をとるために、意識していることはありますか？

1 はい 2 いいえ

※はいと答えた方は、下記のとおりはまることすべてに○をつけてください。

1 朝昼夕の3食とも野菜を食べるようにしている。
2 つけあわせの野菜は残さないようにしている。
3 外食・中食などでは野菜ののれるメニューを選ぶようにしている。
4 野菜を煮たり、ゆでたり、炒めたりして量を多くとるようにしている。
5 簡単にできるサラダでとるようにしている。
6 汁物は野菜をたっぷり入れるようにしている。
7 野菜の多いインスタント食品などには野菜を追加するようにしている。
8 野菜のおかずがいつでも食べられるように常備している。
9 野菜が少ない時は、次の食事で多めに食べるようにしている。
10 野菜ジュースやスムージーを飲むようにしている。

体験後のアンケートはここまでです。体験後、裏面にもご回答ください。

ベジチェックの結果

野菜摂取レベル

野菜摂取量の推定値(g)

以下について、ベジチェック体験後にご回答ください。

1 ベジチェックをしてみてどうでしたか？

・思ったより野菜が多くとれていた
・思った通りだった
・思ったより野菜がとれていなかった

2 今後、野菜の摂取量を増やそうと思いますか？（○はひとつ）

・ そう思う
・ そう思わない
・ どちらともいえない

3 野菜の摂取推定値を数字で見ることで、どのような効果があると思いますか？（○はいくつでも）

・ 自分の野菜摂取の状況がよくわかり健康管理に役立つ
・ どうしたら野菜摂取量が増やせるのを知りたくなる
・ 何度が計って変化するのが知りたくなる
・ 特に効果はない
・ その他（ ）

4 そのほか、気が付いたことをお書きください。

ご協力ありがとうございました。

野菜、足りていますか？

1日にとりたい野菜の量は
350g以上です。

野菜料理5～6皿でとれるよ！

こんな工夫で野菜をプラス！

- 切る、洗うだけの生野菜（トマト・キュウリ等）をプラス。
- 加熱する（ゆでる、炒める、電子レンジを使う）とさが減ります。
- 付け合わせの野菜も残さず食べましょう。
- 朝食なら、野菜の入ったサンドイッチやカブスープなどの汁物が食べやすいですね。

できるところから始めよう！

いつもの食事に野菜を+しよう！

外食編

単品ものに野菜の小鉢をプラス
定食を選ぶ
汁物や丼は野菜の具がたくさん入ったものを選ぶといいね！

中食編（持ち帰り編）

弁当は野菜のおかずが多いものを選ぶ
単品ものにサラダや野菜をプラス
デリバリーにサラダやスープをプラス
野菜が入ったものを選ぶ！

手作り編

時間のいらない野菜をちょっと足してみよう！
カット野菜・冷凍野菜・野菜缶を活用

健康維持・感染症予防には1日3食**主食・主菜・副菜**をそろえた栄養バランスのよい食事が基本です ※野菜料理は副菜です！！

野菜たっぷりレシピは、ウェブサイト「なごや食育ひろば」に掲載中！
食育や健康・食生活に関するコラム・レシピなどの情報もせています。

厚生労働省 健康日本21（第二次）

ベジチェック 結果記入シート

厚生労働省「健康日本21（第二次）」では
一日に350gの野菜をとることを推奨しています。
あなたの野菜摂取レベル・推定野菜摂取量(g)はどれくらい？

日付	野菜摂取レベル (目標:7.0以上)	推定野菜摂取量 (目標:1日350g以上)
/		g

(レベル)

12.0
11.0
10.0
9.0
8.0
7.0
6.0
5.0
4.0
3.0
2.0
1.0

すばらしい！
これから野菜をたっぷりと。
たっぷり野菜を食べていますね！

十分野菜を食べているようです。

意識して、もう少し野菜のおかずを増やしてみましょう。

野菜が不足しているようです。

かなり野菜が少ない食生活のようですね。

少しでもよいので野菜を食べてみませんか？

●ベジチェック®では、皮膚のカロテノイド量を測定しています。
野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが身体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します（2～4週間かかります）。
そのため、皮膚のカロテノイドを測定すれば野菜摂取量を推定することができます。
野菜摂取レベル7～8が、おおよそ350gの野菜摂取量に相当します。

●野菜をたくさん摂っていても、生活習慣（喫煙、アルコール摂取、ストレス等）の影響で野菜摂取レベルが下がることがあります。

●表示された値はあくまでも目安です。ベジチェック®は医療機器ではありません。

名古屋健康福祉局

No. 49		離乳食教室（オンライン型・来所型）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
指標と目標値		10 か月児健診時 3 回食になっている子どもの割合：目標値 95%（令和 4 年度）（近江八幡市食育推進計画（第 2 次））	
現状と課題		新型コロナウイルス感染症の拡大により、乳児健診内で実施していた離乳食指導を中止せざるを得なくなった。代替として、離乳食に関する情報提供や離乳の進行状況の確認を電話で行っていたが、離乳食に関する学びの場や相談機会のニーズがあったことから、感染対策を考慮した新たな手法を検討する必要がある。まずはオンラインでの離乳食教室を開催することにしたが、オンライン受講に抵抗があるという声もあることから、来所型の離乳食教室の必要性もあると考え、オンライン型及び来所型を並行して行うことにした。	
事業の目的		「オンライン型」及び「来所型」の離乳食教室の実施を通じて、コロナ禍において離乳食に関する不安をかかえて過ごしている乳児を持つ保護者を支援する。	
対 象		離乳食をこれから始める、または離乳食を始めているお子さんを持つ保護者	
連携機関		秘書広報課、子ども支援課、子育て支援団体、ドラッグストア	
実施時期		令和 2 年 9 月から開始	
事業内容		(1) コース：初期（5 か月頃）、中後期（7 か月頃）、完了期（11 か月頃）（各コース 1 回/月） (2) 教室の内容（オンライン型、来所型とも同じ）：①講話「各期の離乳食の進め方」、②お悩みごと相談、質問コーナー、③お子さんの食べ方や、離乳食の形態のアドバイス（②、③は希望者のみ） (3) 定員：5 組程度/回 (4) 周知方法：4、10 か月児健診時にチラシ配布、参加勧奨を実施。市ホームページ、子育て支援施設、ドラッグストア等において、ポスター掲示及びチラシ配架により周知。 ※（1）資料添付：有・無（2）使用した ICT ツール：有（Zoom）・無	
評価	プロセス評価	・参加率：初期 12.2%（第 1 子 23.9%）、中後期 8.5%（第 1 子 20.3%）、完了期 2.5%（第 1 子 6.0%）と、低月齢、第 1 子ほど参加率が高く、ニーズが高い傾向が見受けられるが、全体の参加率は低い。 ・アンケート結果：「教室の内容が理解できた」と回答した者が 100%であった。悩みごとが解決できたかの問いには「解決できた」79.5%、「解決できなかった」1.2%、「もともと悩みはない」8.4%と悩みごとの解消に役立ったものと思われる。 （令和 3 年 4～10 月実施分の集計結果）	
	結果評価	・10 か月児健診時 3 回食になっている子どもの割合：92.1%（令和 3 年 4～10 月実施分の集計結果）	
課 題		コロナ禍においても保護者がそれぞれの子どもの状況に合わせて、離乳食を進めることができるよう、今後も多様なニーズに応じた事業展開を行い、支援体制を構築していく必要がある。	
その他			

工夫した点	乳児健診時、離乳食に関して不安を感じている保護者に対しては積極的に離乳食教室への参加勧奨を行っている。また、乳児健診や離乳食教室等で支援が必要だと判断した方には、個別の栄養相談を提案し、継続した支援を行っている。
-------	--

キーワード：オンライン 離乳食教室

実施主体	近江八幡市子ども健康部 健康推進課	所在地	滋賀県近江八幡市中村町 25 番地
電話番号	0748-33-4252	F A X 番号	0748-34-6612
担当者	若松 智美	E - mail	010836@city.omihachiman.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可	79	

No. 50		学べる食育ひろば「すくすく子育て応援講座」のオンデマンド配信	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		◎
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		聴講数 200 名	
現状と課題		【現状】コロナ禍で、対面の離乳食教室や相談が相次ぎ中止になった。10 か月児教室問診票での離乳食に関する相談件数がやや増加した。（コロナ前 16～17 人/月 ➡ R2.1 から 19～20 人/月）個別訪問件数がコロナ前と比べ増加した。{ R 元年度 13 人（延べ） ➡ R3 年度 22 人（延べ）（R4.1.31 現在） } 【課題】ステイホーム中でも離乳食、幼児食についての学習ができる機会を提供すること。	
事業の目的		在宅で、乳幼児期の食の大切さについて学べる機会を設け、食の悩みを軽減させ、子の健やかな成長へとつなぐことを目的とする。	
対 象		子育て世代（乳幼児の保護者）及び食育に関心のある方対象	
連携機関		無し	
実施時期		11 月 1 日（月）～12 月 12 日（日）期間限定配信	
事業内容		1. 実施方法：講演動画配信（限定公開） 2. 配信期間：令和 3 年 11 月 1 日（月）～12 月 12 日（日） 3. 内 容：講演会『すくすく子育て応援講座』（別添） ①「栄養」が子どもの成長を左右する！？ 乳幼児期の成長に重要な役割を果たしているのは「栄養」であること ②子どもの好き嫌いをなくす秘訣 嫌いな食べ物でも食べ慣れさせる必要性和具体的な方法 4. ターゲット層：子育て世代（乳幼児の保護者） 5. 方 法：ZOOM ミーティングを利用して録画したものを編集し、配信する。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール：☒ 有（ YouTube ） ・ 無	
評価	プロセス評価	周知方法を評価する。市公式 LINE(40%) チラシ、ポスター（当課母子保健事業、小児科、市関係機関、保育所に配布）（36%） 市政情報放映モニター、市が利用している情報アプリ等（13%）市広報紙（8%） 市公式 LINE から情報を得た人が多かった。	
	結果評価	申込者数 210 名（長岡京市民 198 名、市外 12 名）視聴者数①199 人②119 人（公開終了時点）講座①と②で視聴者数に差が生じた。 対象としていた年齢層の受講が多かった。講座の内容については概ね好評であった。①84.3% ②79.0%	
課 題		アンケートの回収率が低かった。（9%） 期間限定、申込者限定配信だったが、申込不要、常時配信して欲しいという要望があった。	
その他		録画面面で見にくい箇所があったため、録画方法を見直す必要がある。 ICT ツールの活用は、情報提供には効率の良いツールであるが、最後まで視聴してもらえるよう見せ方を工夫する必要がある。	

工夫した点	申込方法は市の公式 LINE を活用し、子育て世代の方が申し込みやすくした。また、オンデマンド配信を利用し、スマートフォンやパソコン等で空いた時間に視聴できるように工夫した。
-------	---

キーワード：子育て支援、食育

実施主体	長岡京市健康づくり推進課	所在地	長岡京市開田 1 丁目 1-1
HP への連絡先の掲載	可 ・ ☒ 不可		

すくすく 子育て応援講座

今年はオンデマンド配信で開催♪ ご自宅でリラックスしてご覧ください。

食を通じて子育てを応援!きっと解決のヒントが見つかります。
肩の力を抜いて、親も子ども食事を楽しめますように…。

講座 I

『栄養』が子どもの成長を左右する!?

知っているようで知らなかった、乳幼児期に体重や身長が伸びる意味、小さいころからの食習慣の大切さについて改めて教えていただきます。

「身長が伸びない」「やせている」「太りすぎ」など、体格のことで悩んでいる保護者の方必見です!

講座 II

『子どもの好き嫌い』は、どう対応する?

病気や障がいのあるなしにかかわらず、どんな子どもでもあきらめずにかかわれば変わる!
子どもの好き嫌いにどう対応するか、この時期にしかできないこと…など、悩みの解決に「よし!」と背中を押してくれるお話です。

● 配信期間 : 11/1(月)~12/12(日) (一講座、30分~1時間程度です)

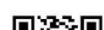
● 講師 :

● 対象 : 長岡京市民

● 申込み : 9/1(水)~随時 市公式LINEより申込み可 (トーク画面に「すくすく子育て」と入力して送信してください)

※限定公開のため、公開前に申し込まれた方には後日、動画のURLを市公式LINEでお送りします

● お問い合わせ : 長岡京市役所 健康づくり推進課 TEL 955-9705 FAX 955-2054



終了



← 詳細・お申込みはこちら

No. 51		栄養価計算ツール「栄養算(えいようさん)」のホームページ掲載と栄養成分表示に係る啓発	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		栄養成分表示等を参考にしている者の割合の増加 46%以上 「大阪市健康増進計画すこやか大阪 21（第2次後期）」数値目標 現状値：41.8%	
現状と課題		大阪市保健所では栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等に取り組む飲食店や惣菜店等への支援を行い、食環境づくりを推進するとともに、市民に対し栄養成分表示を参考にし、食を選択するよう啓発を行っている。市内飲食店に実施したアンケート調査結果では、栄養成分表示が必要になると考えている飲食店は約半数にのぼり、必要性の認識は高いと考える。しかし、「必要になると思う」と回答したものうち、実際に栄養成分表示をしている飲食店は14.9%のみであり、必要性の認識と栄養成分表示の実施に乖離がある。	
事業の目的		飲食店等における栄養成分表示の推進のための支援を図り、市民が食を選択する際に、栄養成分表示を活用、正しく食を選択することによる食生活の改善を目指す。	
対 象		飲食店等事業者、一般市民	
連携機関		株)吉本興業 ※地域包括連携協定に基づき、リーフレット作成にあたり芸人派遣を依頼。	
実施時期		令和2年8月。令和3年4月、日本人の食事摂取基準(2020年版)へ対応。 ユーザーアンケート等に対応し順次バージョンを更新、現在はVer. 2.4。	
事業内容		・栄養成分表示をするための支援の一つとして、栄養価計算用ツール「栄養算」を作成し、どなたでも活用できるようホームページ上に公開している。ExcelのVBAで稼働するプログラムで、特別なアプリケーションをダウンロードしなくても使用できる。システム更新も職員でできるため、食品成分表の改定やユーザーの意見に対応し随時バージョンアップしている。 https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000506951.html ・周知チラシや飲食店向けの栄養価計算講習会等における、飲食店・社員食堂等の給食施設での栄養成分表示の推進、栄養価計算とそれを活用することによる市民の健康管理・生活習慣予防のための周知・啓発を行っている。 ※(1)資料添付： ☒ 有 ・ 無 栄養算チラシ・栄養成分表示活用啓発チラシ (2)使用したICTツール： 有 () ・ ☒ 無	
評価	プロセス評価	栄養算掲載HP 総アクセス：27,369件 ダウンロード数：9,797件(手順書：2,181件 利用規約：607件) 令和4年2月末現在	
	結果評価	令和5年度 大阪市健康増進計画すこやか大阪21(第2次後期)評価時アンケートにより評価	
課 題		ツールを利用し、実際に栄養成分表示を行う飲食店等が増えたかどうかは現状で把握できないこと。	
その他			

工夫した点	・利用者のサポートとして「操作手順書」をホームページに掲載。 ・使いやすく操作が簡単なソフトを心がけて作成。 入力フォームや食品検索機能、食品群・食品名・通称食品名での検索に対応。 よく使う食品には○印を付け容易に検索できる。 複数人数分の材料入力により、1人分当たりも表示。栄養価以外に野菜量も表示。 ・オンラインでユーザーアンケートを受付、改定が必要であれば随時行っている。
-------	---

キーワード：栄養価計算支援 栄養価計算ソフト 栄養成分表示

実施主体	大阪市保健所	所在地	大阪市阿倍野区旭町 1-2-7-1000
電話番号	06-6647-0662	F A X 番号	06-6647-0803
担当者	大内田 由美	E - mail	yu-ouchida@city.osaka.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 52		毎日元気にクラス	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		◎
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		実施地区を増やし、市内全域で健康づくりを重点としてフレイル予防を行う者を増やす	
現状と課題		【現状】(令和2年2月1日現在) 人口:23,205人(うち高齢者8,815人) 高齢化率:38.0% 平成19年度より介護予防サポーターを養成すると共に修了生が活躍できる環境づくりに努めて平成24年度時点で市内111か所の交流や体操等を目的としたサロンを展開。しかし、健康づくりに重点を置いた取組も必要とし、フレイル予防教室の創出を目指す。 【課題】中山間地域で中央一か所実施の教室は遠出となり参加が難しいことや市主催教室に参加するも終了後、生活習慣や健康状態がもとに戻る等といった課題に直面した。また、職員や外部講師が定期的に運営するにはマンパワー不足であり、担い手の育成も必要とした。	
事業の目的		より身近な場所での行える介護予防、フレイル予防	
対 象		市内地域住民	
連携機関		養父市役所健康課、包括支援センター(介護保険課)、シルバー人材センター、東京都長寿健康医療センター研究所	
実施時期		通年(新規地区:10地区程度、継続地区:教室終了後から継続実施)	
事業内容		(1) 担い手の育成 養父市シルバー人材センター福祉部会員にフレイル予防のプログラムを行い、「笑いと健康お届け隊」として養成 (2) 行政区単位での健康教室 フレイル予防教室を希望する行政区へ出張し、週1回(全20回)の教室を実施。終了後の地区についても教室等のフォローを継続 ① 栄養プログラム:紙芝居を使用して栄養素の説明、フードモデルを使用して1日の必要量の確認、一週間の食事摂取頻度をチェック(食品摂取多様性スコア)、栄養士によるやせ予防に必要な食事(講話) ② 運動プログラム:ストレッチ、筋力運動、コーディネーション運動 ③ 社会プログラム:教室継続に向けた雑談会等 ※(1)資料添付: 有・☐無 (2)使用したICTツール: 有・☐無	
評価	プロセス評価	延68か所(令和3年12月末日現在)	
	結果評価	フレイル発症率:非参加群26.2%,参加(1年以内)群12.3%,参加(1年以上継続)群11.1%(H29結果) また、食事の多様性の増加や機能的移動能力(歩行や動的バランス等総合した機能)が有意に改善。お届け隊へのインタビュー調査を行ったところ「この活動で自分自身の健康づくりの見直しとなり、知見を広げることが出来た。笑う機会が増え、仲間との協力、地域への愛着が深まった」等の発言があった。	
課 題		コロナ禍により、継続実施は出来ていても参加者が減少している傾向にある。未介入地区や非参加者、これから高齢期を迎える壮年期へのフレイル予防のための食生活の普及啓発。	
その他			

工夫した点	1日の必要なたんぱく質摂取量やレシピを掲載した資料を作成し、説明。また、紙芝居等栄養素の働きについて既にプログラムで受講したおさらいをクイズ形式で出題するなど復習を行い、摂取の大切さを再認知することが出来る。
-------	--

キーワード: フレイル、食品摂取多様性スコア

実施主体	養父市	所在地	兵庫県養父市八鹿町八鹿1675
電話番号	079-662-3167	FAX番号	079-662-2601
担当者	寺田 美恵	E-mail	kenkouka@city.yabu.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 53		姫路市透析ハイリスク者予防事業における DKD 栄養食事指導事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		指標：ひめじ健康プラン(姫路市保健計画) 新規人口透析導入者数(国保)減 目標値：57 人 (R5 年度末)	
現状と課題		姫路市は透析導入原因疾患 1 位である糖尿病の有所見率が兵庫県内 46 市町中、男女共にワースト 1 であった (H25 特定健診)。重症糖尿病患者の 8 割は通院治療中であり、市内様々な医療機関を受診している。しかし、姫路市においては腎専門医が少ないため腎機能管理のため適切な連携が行われていない可能性がある。そのため平成 30 年度から DKD 連携システム及び栄養食事指導事業を実施しているが、指導件数が少なく、腎機能悪化後の紹介件数が全体の 1/3 以上ある。	
事業の目的		栄養指導を受ける機会のない患者に対し、管理栄養士の介入による栄養食事指導を実施することで、糖尿病の重症化等を予防し、透析への移行を防止する。	
対 象		姫路市民で DKD(糖尿病性腎臓病)またはその疑いがあり、栄養食事指導の必要がある患者	
連携機関		姫路市医師会、市内医療機関 (連携登録医)	
実施時期		通年	
事業内容		連携登録医(かかりつけ医)が保健所に栄養食事指導を申し込む。利用者の希望する場所 (利用者自宅、医療機関等) へ管理栄養士を派遣し、栄養食事指導を実施 利用回数：最大 3 回まで (基本的には 2 回目は初回の 6 か月後、3 回目は必要時) また初回訪問指導後、月 1 回電話等で継続指導を実施 派遣栄養士：在宅栄養ケアに関する知識や技術を習得している管理栄養士 指導内容の例 ①食事指導：糖尿病・腎臓病等の食事療法、減塩指導など ②調理指導：調理の工夫、食品の選び方など③退院後の食事の作り方、総菜や外食の選び方 利用者負担：無料 ※栄養食事指導事業を利用するには、連携登録医または紹介先医療機関の登録が必要 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール: 有 () ・ ☐	
評価	プロセス評価	令和 3 年 12 月末時点で、指導件数は、初回指導 45 件、2 回目指導 19 件、3 回目指導 1 件である。申込件数は令和元年度 9 件、2 年度 18 件、3 年度 (12 月末) 20 件で増加傾向である。2 回目指導実施の 19 件について前後比較すると、HbA1c8.0 以上の割合は増加しておらず、重症化予防できている。eGFR45 以上については腎機能の維持・改善が見られたが、eGFR15～29 については、15 未満へ 2 件の移行があった。	
	結果評価	腎機能悪化後の介入では改善が困難であり、早期介入することで透析への移行を遅延・阻止することができる。食生活改善により病態管理の一助となり、市民の QOL の向上に繋がり、透析を 1 人 1 年遅らせることで、約 500 万削減となるが、現状では算定不可である。	
課 題		特にコロナ禍において、医療機関からの申込みが少なく訪問指導等が難しいことがある。令和 3 年度途中から評価のため尿検査 (アルブミン) を導入したが、現在未実施である。	
その他			
工夫した点		派遣栄養士等を対象に、糖尿病専門医からの減塩指導の重要性の話や症例検討などのスキルアップ研修会を開催し、資質向上に努めている。	

キーワード：DKD、糖尿病性腎臓病、栄養食事指導、透析ハイリスク者予防事業

実施主体	姫路市保健所	所在地	姫路市坂田町 3
電話番号	079-289-1697	F A X 番号	079-289-0210
担当者	鬼塚 由香	E - mail	yuka_oniduka@city.himeji.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	85	

No. 54		後期高齢者における重症化予防のための保健指導	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	○
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	
指標と目標値		・未受診者の受診率 20% ・行動変容、実行期の場合は維持率 40%	
現状と課題		医療機関未受診者及び受診中断者への受診勧奨や、医療機関受診者であっても食生活を始めとする生活習慣が病状に影響があることを理解されていないことがある。また、これまで町の健診を受診されない場合、コントロール不良であっても保健指導を実施する機会がなかった。	
事業の目的		糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者、受診中断者に適切な受診勧奨や保健指導を行い、腎不全、人工透析等への理解促進と生活習慣を振り返る機会を提供する。	
対 象		リストより保健指導対象者 40 名を選定する。	
連携機関		鳥取県国民健康保険団体連合会、鳥取県後期高齢者医療広域連合	
実施時期		令和 3 年 4 月 1 日～令和 4 年 3 月 31 日	
事業内容		国保連健診システム、K D B システムから手引きに記載されている対象者を抽出し、保健指導対象者 40 人を選定し、保健指導や受診勧奨を 1 人当たり年 2 回実施する。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール: 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	・保健指導対象者に年 2 回実施	
	結果評価	・未受診者の受診率 ・生活習慣の行動変容、実行期	
課 題		対象者が医療機関受診者の場合、保健指導内容を各かかりつけ医への報告まではしていない。	
その他		—	
工夫した点		体調や検査数値の確認のみではなく、家族構成や食の確保、調理等、個人の状況に応じた保健指導を心がける。状況に応じては家族へ聞き取りも実施する。	

キーワード：

実施主体	健康推進課	所在地	鳥取県東伯郡北栄町由良宿 423-1
H P への連絡先の掲載	可 ・ ☐ 不可		

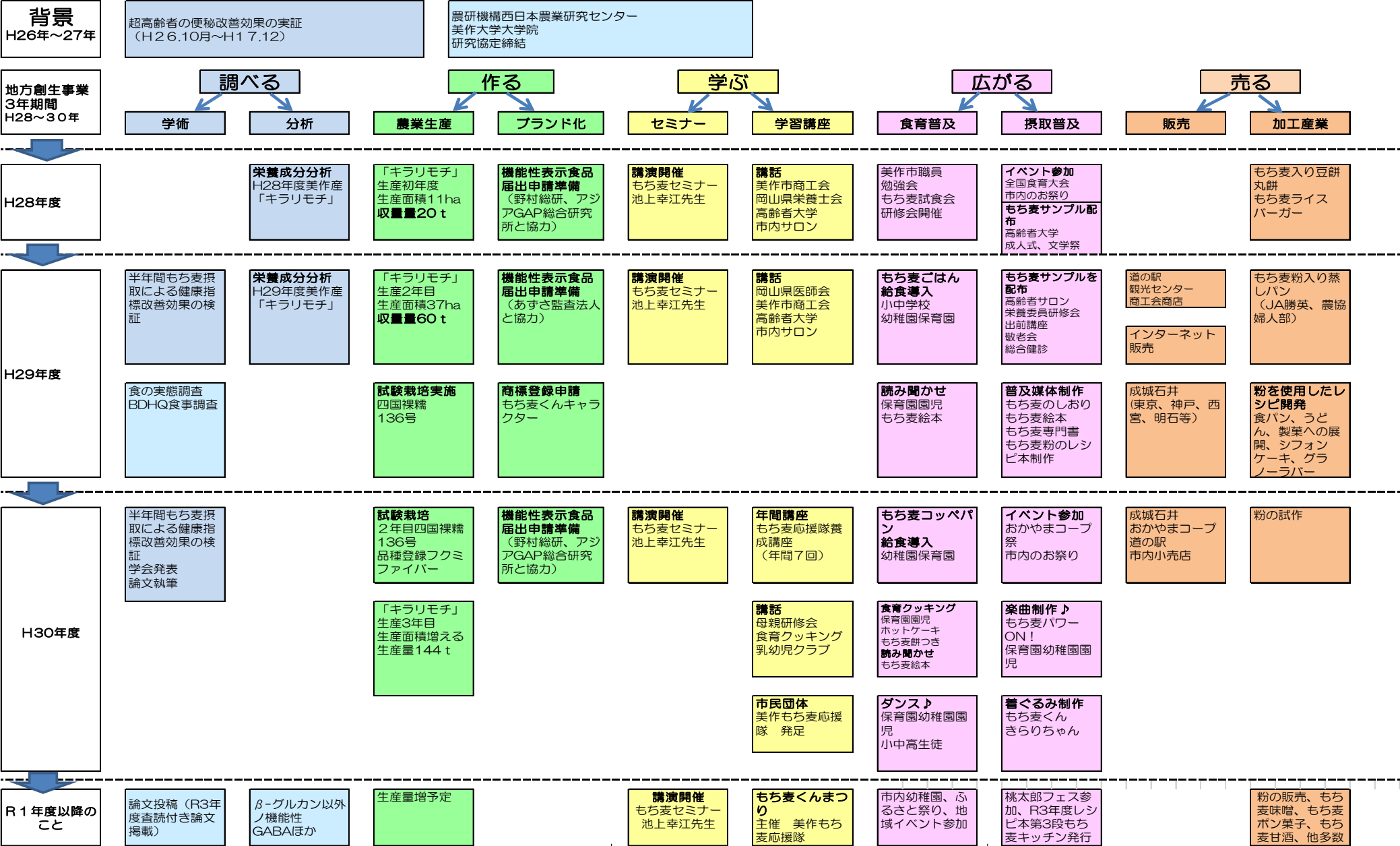
No. 55		もち麦普及事業～みまさか創生事業～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		美作市民の健康寿命の延伸・医療費削減	
現状と課題		美作市のデータヘルス計画より、国保医療費において高血圧、糖尿病、脂質異常が上位を占めている状況である。市では①糖尿病②循環器疾患（高血圧、虚血性心疾患、脳血管疾患）③大腸がん④肺がんの4疾患を発症及び重症化予防疾患とし、対策に取り組んでいる。	
事業の目的		美作市民の健康寿命の延伸・医療費削減 食物繊維の摂取量の増加	
対 象		美作市民	
連携機関		農研機構西日本農業研究センター、大麦食品推進協議会、全国精麦工業協同組合連合会、美作大学大学院、地域ボランティア（もち麦普及応援隊・愛育委員会・栄養委員会）、もち麦生産者組合	
実施時期		H28 年 5 月～	
事業内容		<u>調査研究</u> 食の実態調査（BDHQ 食事調査）、半年間もち麦摂取による健康指標改善効果の検証 <u>情報提供</u> 専門家による講演会の開催（もち麦セミナーの開催）、地域のイベント等における講演 <u>普及啓発</u> 普及媒体制作（もち麦のレシピ集（しおり・マルシェ）、もち麦絵本、もち麦の専門書、音楽、ダンス、着ぐるみ、もち麦キャラクター柄の布生地）、市内外のイベントへ参加、SNS の活用（Facebook、Instagram、YouTube） ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（Facebook、Instagram、YouTube） ・ 無	
評価	プロセス評価	様々な普及媒体（もち麦のレシピ集（しおり・マルシェ）、もち麦絵本、もち麦の専門書、音楽、ダンス、着ぐるみ）を作成し、市役所等の窓口に設置や市内児童施設に普及した。 もち麦普及のボランティア（もち麦応援隊）の立ち上げを行った。	
	結果評価	食の実態調査（BDHQ 食事調査） 624 名の解析 半年間もち麦摂取による健康指標改善効果の検証 男性の LDL—CL の有意な低下を確認 もち麦セミナーの開催数と参加者数 4 回開催（H28 年度～R1 年度）403 名（延べ人数）	
課 題		認知度について、まだ市全体に浸透することができていないため、今後もち麦のしおり等普及媒体を活用し、健康効果や調理方法を併せて普及していく必要がある。	
その他		美作市 HP http://www.city.mimasaka.lg.jp/soshiki/hoken/kenkou/mochimugi/index.html	

工夫した点	・実態調査等の実施による科学的根拠の取得 ・様々な分野の普及媒体の作成と活用
-------	---

キーワード：もち麦

実施主体	岡山県美作市役所保健福祉部 健康政策課	所在地	岡山県美作市北山 390-2
電話番号	0868-75-3912	F A X 番号	0868-72-7702
担当者	宮地 功大	E - mail	Kenko@city.mimasaka.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

美作市のもち麦「キラリモチ」推進の実際



R2、R3年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け中止している状況。

No. 56		シニア食生活改善教室	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		福山市フレイル予防推進計画 2020 より ・「フレイル」という言葉の意味を知っている人の割合（2019 年度 7.4%→2022 年度目標 18%） ・栄養バランスを考えて食事をしている人の割合（2017 年度 41.9%→2022 年度目標 50%）	
現状と課題		本市では、2019 年に 75 歳以上人口が、65 歳から 74 歳までの人口を上回り、その後増加を続けると見込まれる。また、全国及び広島県と比較し、要介護（要支援）認定者の割合が高く、特に要支援 1 の割合が高くなっている。このことから、高齢者が生き生きと活躍できる健康長寿の実現を目指し、フレイル予防を推進する必要がある。	
事業の目的		高齢者の食生活等に関する教室を実施し、高齢者が出来る限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きとした老後を送れるよう支援する。	
対 象		福山市在住のおおむね 65 歳以上の人及びその家族	
連携機関		福山市食生活改善推進員協議会、福山地域活動栄養士会	
実施時期		2020 年 4 月～2021 年 3 月	
事業内容		テーマ：フレイル予防のための低栄養予防と減塩 場 所：地域の公民館・集会所 対 象：市民（おおむね 65 歳以上の方及びその家族） 内 容：食生活改善推進員による講義・調理デモンストレーション ※実施主体は福山市とし、連携機関へ一部委託して実施。 ※行政栄養士と地域活動栄養士会が指導案や資料を作成し、教室の実施に必要な知識・技術について食生活改善推進員に研修を行う。研修を受けた食生活改善推進員が地域で教室を運営する。 ※（1）資料添付：有・ ☒ （2）使用した ICT ツール：有（ ☐ ）・ ☒	
評価	プロセス評価	・市が課題抽出、テーマ設定をし、地域活動栄養士会と共有し、連携した。 ・食生活改善推進員に対して、感染症対策についてのちらしを配布するとともに、感染症の状況に応じて教室の実施について助言したことで、安全に運営できた。	
	結果評価	・参加者/会場：840 人/80 会場 ・アンケートより、低栄養予防と減塩について理解できたかの質問には、はい 90.1%、いいえ 0.4%と回答があった（未記入 9.5%）。フレイル予防の啓発に効果があったと考えられる。 ・調理デモンストレーションを行い、1 回の食事量を展示した。88.3%が 1 回の食事量を理解できたと回答したため、栄養バランスを考えた食事の啓発に効果的だったと考えられる。	
課 題		・事業開始から 20 年以上経過しており、2020 年度の新規参加者は 29.3%、2 回以上の参加者が 65.6%であった。ニーズにあった最新情報の提供に努めるとともに、新規参加者を増やす工夫が必要である。	
その他			

工夫した点	デモンストレーションで紹介する献立は、身近な食材を使用しフライパン 1 つでできる料理にすることで、家庭ですぐ実践できる内容とした。
-------	--

キーワード：

実施主体	福山市保健所 健康推進課	所在地	広島県福山市三吉町南 2 丁目 11 番 22 号
電話番号	(084)928-3421	F A X 番号	(084)928-1143
担当者	竹内	E - mail	kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 57		保育園食育指導訪問 ①お野菜博士になろう ②お箸名人になろう	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		① 好き嫌いのある子どもの割合【現状値：68.2% (R2)→目標値：減少】 ② 家庭で正しく箸を持って食べる子どもの割合【現状値：60.7% (R2)→目標値：80%以上】 第3次萩市食育推進計画(計画期間令和3～8年度)	
現状と課題		① 家庭では朝食に菓子パンやお茶漬けなど、子どもが好むものや食べやすいものを食べることが多く、給食では、家庭で食べ慣れていないもの(特に野菜類)が提供されると食べるのに時間がかかるなど、食経験が乏しく、食への関心が薄いと保育者が感じている。 ② 朝食は箸を使わなくても食べられる食事が多く、家庭で食事のマナーを学ぶ機会が少ない。園では保育者等が日々指導しているが、給食の1食だけではなかなか定着しない。	
事業の目的		① 身近な野菜(食べ物)に興味を持つことができる。 ② 正しい箸の持ち方を身につけることができる。	
対 象		① 市内園児 567 人(年長 209 人、年中 179 人、年少 108 人、未満 76 人) ② 市内園児 435 人(年長 209 人、年中 129 人、年少 70 人、未満 34 人)	
連携機関		市内保育園(19 園)、認定こども園(2 園)	
実施時期		令和3年10月4日～11月24日(うち20日)	
事業内容		① お野菜博士になろう 野菜の食べる部分はどこに成るのか(土の上か中か)、イラストを用いてクイズを出し、その後、野菜は水に浮くのか沈むのか、水を張った水槽に野菜を入れて実験を行った。土の上でできる野菜は水に浮き、土の中にできる野菜は水に沈む、トマトは熟れると沈むことなどに気づくことができる内容(使用した野菜：大根、にんじん、さつまいも、トマト、ピーマン、かぼちゃ)。 ② お箸名人になろう 1本の箸でスポンジ弾きゲームをしてから(箸を開く動作の習得)、正しい姿勢、箸の持ち方を意識して、スポンジをつまむ練習をした。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☒ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 () ・ ☒ 無	
評価	プロセス評価	① 「ピーマンは軽いから浮く」、「かぼちゃは大きいから沈む」などみんなで予想しながら実験を進めることができた。家族に実験の話をしたり、家にある野菜で実験をしたりしたという家庭もあった。また、食育指導後、給食に入っている野菜の名前を聞いてくることが増えたという園もあり、野菜に興味を持つ園児が増えた。 ② 園児は指導したことを意識して集中して取り組んでいた。夢中になると元の持ち方に戻ったり、姿勢が崩れたりすることもあった。	
	結果評価	食育指導終了後、保育園、認定こども園にアンケートを実施(5段階評価)【回答率 95.2%】 ① 野菜(食べ物)への興味関心 【とても深まった・深まった 80%、変化なし 20%】 ② 食事マナーの意識 【意識している 95%、変化なし 5%】 日頃の食育指導の参考になったか 【参考になった 95%、どちらでもない 5%】	
課 題		本来は各園に年3回訪問する。初回と最終回で定量評価できるよう評価方法を検討する必要がある。 家庭の食事は保護者が担っているため、保護者へのアプローチ方法を検討する必要がある(今回は家庭でも箸の持ち方を意識してもらえよう、食育だよりを配布した)。	
その他		今後も現場の声を聞き、課題解決に向けて、園児主体の食育内容を検討していきたい。	
工夫した点		実験やゲームといった手法で園児が主体的に取り組める内容にした点。	

キーワード：食育 食への関心 食事のマナー

実施主体	萩市役所福祉部子育て支援課	所在地	萩市大字江向 510 番地
電話番号	0838-25-3536	F A X 番号	0838-25-9700
担当者	溝部 文月	E - mail	kosodate@city.hagi.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 58		三好市健幸ポイント事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
指標と目標値		①健康寿命の延伸をはかる②高齢化・人口減少が進んでも、生涯にわたり健康行動を起こす人を増やす③高齢になっても生活の質が落ちないように、糖尿病等生活習慣病の発症を抑える	
現状と課題		三好市の総医療費は被保険者数の減少等により、入院・外来とも減少しているが、一人当たり医療費は増加し、県内 1 位で約 50 万円である。また高血圧、脂質異常症、糖尿病の 3 疾患、介護認定状況では虚血性心疾患や腎不全によるものが県内上位である。平成 30 年の健康寿命（平均自立期間：要介護 2 以上）は男性 77.8 歳で県内 22/24 位、女性は 83.8 歳で県内 10/24 位である。	
事業の目的		総合的かつ計画的に健幸づくりの施策を推進することにより、市民の健康寿命の延伸を図り、生涯にわたり元気でいきいきと暮らすことができる健幸のまち・三好市の実現を目指す。市民の自主的な健康づくりの取り組みを支援し、健康意識の向上を図る。	
対 象		18 歳以上で市税等を滞納していない市民	
連携機関		自治会、民間団体・ボランティア、企業・事業所、医療機関、教育機関、行政	
実施時期		令和 3 年 5 月 1 日から 12 月 31 日	
事業内容		実施期間中に、次の各コースの事業に参加し、合計 10 ポイントを貯めると賞品が当たる抽選に応募できる。事業により獲得ポイント数は違う。 「健診を受けて自分のからだのことをよく知ろう！年に 1 度は健診を！」10 事業（2～5 ポイント） 「身体を動かしてポイントを貯めよう！」16 事業（各 2 ポイント） 「健康に関する教室や講演会等に参加しよう！」16 事業（各 2 ポイント） 「健康づくり目標やボランティア参加など自主的な取り組みを進めよう！」2 事業（各 5 ポイント） ※（1）資料添付：有・無（2）使用した ICT ツール：有（ ）・無	
評価	プロセス評価	市報やケーブルテレビ、各団体等へ事業を周知し、参加率上昇に向けて取り組んでいる。ポイントを獲得できる期間は上記の通りだが、特定健診・がん検診は通年とするなど、ポイントが獲得しやすいように内容や時期を見直している。	
	結果評価	平均自立期間は平成 28 年から令和 2 年の 4 年間で男性 3.3 歳、女性 0.3 歳延伸している。参加者の多くが健診受診世代であり、高齢になってもいきいきと元気に過ごしたいという市民の声があり、地域での運健康づくりの取り組みがさかんになってきている。	
課 題		昨年度から新型コロナウイルス感染症の影響により、参加率が減少している。参加者の多くが 60～70 代であり、若い世代の参加が少ない。	
その他		県が主催している「とくしま健康ポイントプロジェクト」に参画しており、市の健幸ポイント事業も合わせて周知している。	

工夫した点	
-------	--

キーワード：

実施主体	三好市健康づくり課	所在地	徳島県三好市池田町シンマチ 1476-1
H P への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 59		野菜たっぷり生活キャンペーン事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	
		(4)社会生活を自律的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
指標と目標値		高松市民 野菜平均摂取量 350g（高松市健康都市推進ビジョン平成26年度～10年計画）	
現状と課題		生活習慣病予防の観点から、1日に野菜を350g以上摂取することが推奨されているが、高松市民（20歳以上）の野菜平均摂取量は約280g（計画策定時）と目標量350gまで約70g不足している。	
事業の目的		新しい生活様式における食生活の変化や課題がみられる中、野菜摂取量の増加や中食における食環境整備の重要性が増しているため、市民の野菜摂取量増加を促し、自然に健康になれる食環境づくりの推進を目的とする。（令和3年度）	
対 象		高松市民	
連携機関		1 香川県（令和3年度より共催） 2 ヘルシーたかまつ協力店として登録された市内スーパーマーケット ※ヘルシーたかまつ協力店：適切な健康に関する情報を提供するお店として本市に登録し、市民の健康づくりを応援している飲食店やスーパーマーケット等	
実施時期		平成26年度～令和3年度	
事業内容		各スーパーマーケット店舗において野菜摂取啓発媒体を設置するとともに、野菜啓発のイベントを実施するための提案及び支援等を行う。提案内容として、例えば、野菜摂取啓発媒体（ポップ）の掲示や陳列、特設コーナー（野菜の詰め合わせ（1日分の野菜350g、夏野菜カレーセット等）の設置や販売、その他店舗の状況に応じた啓発（チラシに野菜啓発内容を掲載等）。 ※（1）資料添付： 無 （2）使用したICTツール： 無	
評価	プロセス評価	・店舗協力率100%（今年度から香川県と共催し、登録店舗（本社や支社）と一緒に出向き、事業主旨を説明することで、高い協力率を継続でき、更に広域的に取り組むことが出来た。）	
	結果評価	・店舗による今後の健康づくり推進事業への協力率 目標90%以上 「協力したい」「どちらかといえば協力したい」96.8% ※他項目については、代表者の主観であり客観なものではない。 （参考）店舗利用者の反応：「良好」「概ね良好」合わせて17.7%、「特になし」67.7% 野菜の購入量：「増えた」11.3%、「減った」4.8%、「変わらない」74.2%	
課 題		客観的な評価指標がない 食品関連事業者との更なる連携	
その他			

工夫した点	将来的に、食品関連事業者主体の取組になるよう、野菜摂取が不足している背景、市の健康増進計画を説明し、取組の重要性について理解が得られるよう工夫した。 また、事業者が取り組みやすいよう野菜摂取啓発媒体を多種類、提案した。
-------	--

キーワード：食品関連事業者との連携

実施主体	高松市	所在地	高松市桜町一丁目9番12号
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 60		R3 年度 高血圧対策（ポピュレーション）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		① 住民が市の健康課題を把握し食生活への関心を持つ ② 家族減塩へ興味・関心を持つ	
現状と課題		第二期保健事業計画～データヘルス計画～中間評価より、高血圧者の状況について、最高血圧160mmHg以上の割合が愛媛県は全国5位の中、宇和島市は県内2位となっており、高血圧を起因とする脳血管疾患・心疾患・腎疾患が増加している。また、小児生活習慣病予防健診結果より、正常高値の小学4年生・中学1年生は約3割であることから、子どもの頃からの減塩対策が必要である。	
事業の目的		令和2年度より高血圧対策を重点施策とし、ハイリスクアプローチとライフステージに沿った高血圧対策ポピュレーションアプローチ等に積極的に取り組むことで、生活習慣病を予防するとともに市民の健康づくりを図ることを目的とする。	
対 象		地域住民	
連携機関		食生活改善推進協議会・教育委員会	
実施時期		R2 年～R5 年	
事業内容		・ R2 年度「鯛たべよう！塩分へらそう！減塩鯛レシピ」募集 SNSを活用した、市産地応援企画『# 鯛たべよう』（鯛の消費量UPを目的）の一つとして、地元の養殖鯛を使い、鯛のだしやうま味を活かした減塩レシピを募集し、高血圧予防及び地産地消を推進。 ・ R3 年度市HP「# 鯛食べよう」にて「宇和島鯛膳集 vol105Ver」掲載。市政広報番組で紹介。 ・ R3 年度小児生活習慣病予防出前講座による減塩の啓発（対象：小学4年生） ・ 学校における「保健だより」「食育だより」による「減塩の日」の周知等 小児生活習慣病事業の一環として、小中学校養護教諭・学校栄養士と連携し、減塩の周知啓発を実施 ※（1）資料添付： 有 ・ ☐ （2）使用したICTツール： 有（ ） ・ ☐	
評価	プロセス評価	市民全体への周知を始め、ライフステージに沿った減塩・高血圧に関するチラシやリーフレットによる生活習慣改善の勧め（乳幼児健診等）や学校と保健が連携した活動（保健委員会や栄養教諭による講話等）により、幅広い周知・啓発に繋がっている。	
	結果評価	継続中 各評価年度に合わせ、実施状況・効果等を評価する。	
課 題		若年者（保護者など）が血圧を測定する場（健診以外）が少なく、自分の血圧値を知らない人が多い。また、味覚はそれぞれ異なることから、うす味の基準値（例えば汁物）を伝えることが難しい。うす味の体験等ができる場を通して伝えることが課題である。	
その他		減塩商品が購入できる店舗マップを作成配付している。	
工夫した点		市政広報番組・HP・広報誌の活用	

キーワード：野菜摂取、推定野菜摂取量

実施主体	宇和島市・保険健康課	所在地	愛媛県宇和島市曙町1番地
電話番号	0895-24-1111	FAX番号	0895-24-1124
担当者	山本 博子	E-mail	yamamoto- hiroko@city.uwajima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ ・ 不可		

No. 61		関係団体等と連携した食環境整備と減塩普及啓発	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		・国保特定健診受診者のうち、高血圧症（Ⅲ度）の者の割合の減少（R1:0.84→R5:0.65） ・きたきゅう健康づくり応援店登録店舗数（R4:900 店舗）	
現状と課題		・本市は、政令指定都市の中でも高齢化が最も進んでいる。分析の結果、死亡や介護の要因として生活習慣病の重症化、特に脳血管疾患の割合が高く、基礎疾患として高血圧を有しているものが多い。後期高齢者の脳血管疾患新規発症者の状況を見ると、脳出血では9割、脳梗塞では約8割に高血圧がある。 ・高血圧対策には減塩の取り組みが重要であり、食塩摂取量過多や野菜摂取量不足等が課題である。	
事業の目的		・関係団体等と連携を図り、食環境整備を推進することで市民の減塩への気づきを促し、個人の健康づくりへの行動変容を支援する。	
対 象		市民	
連携機関		飲食店・食品取扱事業者、日本高血圧学会、福岡県栄養士会、大学、食生活改善推進員協議会他	
実施時期		令和2年度～	
事業内容		・厚生労働省「予防・健康づくりに関する大規模実証事業」として日本高血圧学会が実施する「食行動の変容に向けた尿検査及び食環境整備に係る実証事業」に協力する形で、「高血圧ゼロのまち」を目指した食環境整備を図るため、関係団体等と連携し、取り組みを実施。 ・市内の飲食店及び食品取扱事業者に対し、市ホームページ等での「きたきゅう健康づくり応援店」登録勧奨と併せ、店舗訪問によるヘルシーメニュー等提供のための栄養計算支援や提案、減塩食品取扱の呼びかけなどを実施。 ・本市健康づくりアプリで「きたきゅう健康づくり応援店」と減塩アドバイスの表示、店舗利用を健康づくりインセンティブ事業の優待景品とする等、きたきゅう健康づくり応援店の登録・活用周知と減塩の普及啓発の取り組みを実施。 ・日本高血圧学会と連携し、スーパーでのPOPやのぼり等による減塩やカリウム増の普及啓発及び健診時の尿中ナトリウムの測定とナトカリ手帳を用いた個別の取組支援。 ・食生活改善推進員による訪問や集合形式での減塩普及講習会の実施。 ・大学生による市内食料品販売店での減塩食品の販売状況調査と減塩食品を使ったレシピの作成。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（健康づくりアプリ「あるくっちゃKitaQ」）・無	
評価	プロセス評価	・日本高血圧学会と打合せ、国実証事業食環境整備について進捗状況管理の実施 ・きたきゅう健康づくり応援店（スーパー等）、関係機関との連絡調整の実施	
	結果評価	・きたきゅう健康づくり応援店は、登録勧奨等により取り組みに賛同する飲食店や食品取扱事業者は順調に増加している。 ・日本高血圧学会と連携した国の実証事業は、現在進行中であり令和4年度評価予定。 ・減塩普及講習会として市民（710人）への減塩の普及啓発。	
課 題		・減塩食品へのPOPやのぼりの掲示は、市内の一部の地域限定で実施したため、実施結果の分析評価を踏まえ、市内全域への展開が必要。	
その他			

工夫した点	様々な関係団体等との連携・協力による多方面からの減塩普及啓発
-------	--------------------------------

キーワード：みんなで取組む食環境整備

実施主体	北九州市保健福祉局健康推進課	所在地	福岡県北九州市小倉北区城内1－1
電話番号	（093）582－2018	FAX番号	（093）582－4997
担当者	磯田陽子	E-mail	ho-kenkou@city.kitakyushu.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・不可	94	

No. 62		健康づくり教室	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		参加率 60%以上	
現状と課題		高齢化社会の進展など、社会環境の変化や多様化などを背景に食生活スタイルが変化し、生活習慣病などの増加が問題となっている。生活習慣病予防のためには、正しい知識と実践方法を普及し、町民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、改善していくことが必要である。	
事業の目的		町民一人ひとりが食や運動、生活習慣病に関する知識を習得し、実践することによって、生活習慣病の予防及び進行を遅らせることにつなげる。	
対 象		町民	
連携機関		太良町食生活改善推進協議会	
実施時期		令和3年5月から令和4年3月	
事業内容		- 生活習慣病、食生活、運動に関する健康教育（講話、実技） - 栄養バランス、食塩相当量に配慮した献立の調理実習 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	- 町報や班への回覧等を通して、広く参加者の募集を行っている。 60～80代まで幅広く参加されており、今年度は男性の参加もあった。 - 運動の講話を2回実施し、食生活だけでなく運動からも生活習慣病予防にアプローチを行った。	
	結果評価	現在実施中のため年度末に評価予定	
課 題		毎年実施しているが、参加者全体数及び新規参加者数は減少傾向である。	
その他			
工夫した点		コロナ予防のため、調理実習ができない場合でも講話のみの実施や、運動の講話を行うなど工夫をして実施した。	

キーワード：野菜摂取、推定野菜摂取量

実施主体	太良町役場健康増進課 健康づくり係	所在地	佐賀県藤津郡太良町大字多良1番地6
電話番号	0954-67-0753	F A X 番号	0954-67-2103
担当者	山口	E - mail	kenko-zoushin@town.tara.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可 ・ ☐ 不可		

No. 63		スーパーとのフレイル予防啓発事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印		行政栄養士の基本指針	区分
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進	
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進	◎
		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
指標と目標値		低栄養傾向や低栄養の高齢者の実態把握及びその背景の分析等を進め、改善に向けた効果的な取組の展開を立案する。（目標値は市内1店舗との事業連携）	
現状と課題		健診を受診している高齢者の低栄養の出現率は約10%であるが、実際はもっと存在し、顕在化していないと考えられる。フレイル予防については通いの場等で講話をするなど啓発を進めているが、フレイルという名前が頭に残りにくく覚えにくいこともあり、講話終了後の満足度、理解度は90%以上であるが、数か月後の実践度、効果度は低くなり、数か月後の確認時は認知度も低くなっている現状がある。また、その通いの場で啓発できたのは全高齢者の約2割でしかないのが課題である。	
事業の目的		さらに広く働きかけを行うためには、住民の身近なところに出ていくことが必要である。フレイルと名前が似ている地元スーパー「フレイン」と協働で事業を進めることでフレイルという名前や概念を知ってもらい、より生活に近い場で食材の選び方や調理法を伝えることで、実践につなげてもらう。	
対 象		高齢者、一般市民（高齢者を介護する方や今後の予防のため）	
連携機関		地元スーパー フレイン	
実施時期		年間を通して（キャンペーンは敬老の日前後の2週間実施）	
事業内容		①スーパー「フレイン」の店長やバイヤーに向けての「フレイル学習会」を開催。 ②敬老の日キャンペーンとして、高齢者向けにタンパク質豊富な肉（鶏ささみ、牛ランプ肉等）を、柔らかく食べる工夫やレシピ、タンパク質含有量などの他の媒体とともに掲示してもらい、普段は売れ行きが悪いささみ肉の販売を促進するとともに、お客の意識を高める。 ③期間中、健康相談コーナーを設け、一般的な栄養相談とともにフレイルについても啓発する。（※③はコロナ感染予防の観点から中止） ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（ Facebook でのお知らせ ） ・ 無	
評価	プロセス評価	まず、店長やバイヤーをはじめとして、従業員の方々に学んでもらうための講習会が開催できたことで、皆さんに必要性を感じてもらえキャンペーンの開催につながったことはよかった。繁忙期を把握せず働きかけたため担当者に取り合ってもらえず、2回目のキャンペーンの実施には至らなかった。	
	結果評価	今年度はコロナ感染防止の観点から健康相談コーナーの設置はできなかったが、市内のスーパーなどと連携してフレイルの周知をしていくことは有効だと感じた。キャンペーン期間中のささみ肉の販売金額は通常の2倍以上と、店舗にとってもよい結果となった。	
課 題		スーパーの繁忙期に入り込むことは難しいということがわかり、年間計画を立てて共通認識を得るなどして連携できると、定期的なキャンペーンや情報提供につながると考えられる。	
その他		住民の身近なところからの啓発を継続し、次年度以降キャンペーンや健康相談等を定着させたい。また他のスーパーとの連携も働きかけたい。	

工夫した点	売り場でタンパク質の含有量を掲示したり、レシピとともにその料理をつくるときに必要な食材をその場に置いてもらうことで、手に取りやすく家でも実践しやすい仕組みづくりをした点。
-------	---

キーワード：

実施主体	大分県竹田市	所在地	大分県竹田市大字会々1650番地
電話番号	0974-63-4810	F A X 番号	0974-64-9150
担当者	堀田 貴子	E - mail	horita-takako@city.taketa.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

資料： 店舗に掲示したポップの一例



たんぱく質をしっかりとることで

- ①からだをつくる
- ②体温を上げる
- ③免疫力が高まる
- ④フレイル予防になる

今日はお肉で元気もいもり！

肉のたんぱく質量一覧

(100gあたり)

多

たんぱく質

少

鶏ささみ肉 105kcal P23g / F0.8g	豚ひれ肉 183kcal P22.8g / F10.2g	鶏むね肉(皮なし) 108kcal P22.3g / F1.5g
鶏ひき肉 166kcal P20.9g / F8.3g	牛レバー 132kcal P19.6g / F3.7g	豚ロース 263kcal P19.3g / F19.2g
牛ひき肉 224kcal P19g / F15.1g	鶏もも肉(皮なし) 116kcal P18.8g / F3.9g	豚ひき肉 221kcal P18.6g / F15.1g
牛サーロイン 498kcal P16.5g / F47.5g	豚ばら肉 386kcal P14.2g / F34.6g	牛ばら肉 371kcal P12.5g / F32.9g

レシピ紹介の一例

鶏ささみはほぐして何にでも混ぜよう！

和え物に混ぜて

サラダに混ぜて

たんぱく質豊富な**鶏ささみ**で
ヘルシー時短レシピ

揚げない南蛮漬け

揚げない酢鶏

97

No. 64		男性料理教室	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 <u>重点テーマには◎印</u>	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		○
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		
指標と目標値		一人暮らしの男性や高齢者世帯の男性などできるだけ多くの参加者を引き出す	
現状と課題		町内に一人暮らしの男性や高齢の親と 50～60 代の息子という世帯が多い。男性は料理をする経験が少なくバランスの良い食事を用意するのが難しく、栄養に偏りがみられる。	
事業の目的		男性は女性に比べて地域のサロンや居場所等に参加しづらく、家に閉じこもり気味になることから、料理教室をきっかけに生きがいや仲間を作り、介護予防につなげる。また、バランスのいい食事の啓発や病態食などテーマに合わせて様々な料理を学習することができる。	
対 象		40 歳以上の男性	
連携機関		地域包括支援センター, 社会福祉協議会	
実施時期		毎年 6 月～3 月（平成 24 年度から実施）	
事業内容		令和 2 年度から初心者コースと上級者コースに分かれて実施。毎月テーマに沿って机上での学習と調理実習を行い、試食をして後片付けをして解散。 （新型コロナウイルス感染症が町内で発生している場合は中止や持ち帰り等の対策をした。） 健康づくりポイント 1 ポイントを付与。参加費は 300 円徴収。 教室の様子は町広報紙にて紹介。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール：有（ ☐ ）・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	始めた当初は 5 人の登録者が令和 3 年度は 20 名の登録となった。参加者の声掛けや特定保健指導対象者への声掛けにて参加者が増えた。	
	結果評価	居場所になっている他、家庭でも料理する頻度が増えた参加者が多い。	
課 題		参加してもらいたい対象者が多くおり、その方々を教室へ誘い込むのが課題である。	
その他			

工夫した点	初心者コースでは料理経験がない方も多く、スタッフの数を増やしてより細やかな指導ができるようにした。広報紙に参加者のインタビュー記事を載せ、新規参加者の増加につなげた。
-------	---

キーワード：料理をして、健康づくりや介護予防につなげる

実施主体	五ヶ瀬町	所在地	宮崎県西臼杵郡五ヶ瀬町大字三ヶ所 1670
電話番号	0982-82-1702	F A X 番号	0982-80-1723
担当者	新田知穂	E - mail	hokeneisei@town.gokase.miyazaki.jp
HP への連絡先の掲載	☐ 可・不可		

No. 65		栄養改善対策事業（給食施設における災害対策の推進）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマには◎印	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
指標と目標値		災害時対応マニュアルを整備している給食施設の増加及び備蓄（食糧・水）をしている施設の増加	
現状と課題		所管する給食施設へ、研修会等を通して、災害時に備えた対応マニュアルの整備及び施設内での共有、備蓄について、普及・啓発を行ってきたが、令和元年度の栄養管理報告書におけるマニュアルの整備をしている給食施設は、87.4%であり、備蓄をしている給食施設は、食糧の備蓄有の施設が61.7%、水の備蓄有の施設が60.4%であった。厚生労働省からの通知でも、給食施設の災害時の備えが求められており、マニュアルの整備と備蓄等について改善していく必要があった。	
事業の目的		管内の給食施設が災害等発生時であっても適切な栄養管理を行えるように、「給食施設の災害時対応マニュアル作成のためのガイドライン」を策定し、給食施設の自助・共助の体制整備を支援する。	
対 象		鹿児島市の給食施設 420 施設（市立小中学校以外の学校・幼稚園等 38、病院 81、老人福祉施設 50、介護老人保健施設 17、介護医療院 2、児童福祉施設 175、その他 57）	
連携機関		管内給食施設	
実施時期		令和元年度～	
事業内容		1. 現状の把握 平成 29 年 9 月「給食施設における災害等への備えに関するアンケート」、平成 30 年 9 月「給食施設のネットワーク構築に関するアンケート」を実施し、事業展開の資料とした。 2. 「給食施設ネットワーク」検討会の実施（平成 31 年～令和 2 年） グループワークを実施し、現状で困っていることなどについて意見交換を行い、給食施設の意見収集・ネットワークの在り方の検討等を行った。 3. 「給食施設の災害時対応マニュアル作成のためのガイドライン」の策定（令和 2 年 12 月） 「給食施設ネットワーク」検討会等を通して、マニュアルの必要性・行政による給食施設の被災状況把握などが求められていることから、ガイドラインを策定し、内容に「災害発生時の対応」として、様式「給食施設被災状況把握シート」を盛りこんだ。 4. 給食施設への情報提供（令和 2 年～） ・ホームページ、研修会、給食施設実地指導（TEL）の際に普及・啓発を行った。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（YouTube による研修会の動画配信）・無	
評価	プロセス評価	上記 1・2 により、災害時のために必要なものとして、備蓄・マニュアル等があげられたため、「給食施設の災害時対応マニュアル作成のためのガイドライン」を作成し、令和 2～3 年度に周知した。	
	結果評価	令和元年及び令和 3 年に提出された栄養管理報告書から、マニュアル整備状況等を比較した結果、マニュアルの整備・備蓄共に増加していた。 マニュアルの整備（87.4%→91.7%）、食糧備蓄（61.7%→74.2%）、水の備蓄（60.4%→74.1%）	
課 題		・策定したガイドラインの内容について、給食施設からの意見収集等は行っていないため、施設の実状を把握する必要がある。 ・食糧及び水を備蓄している施設が増加しているが、3 日分以上備蓄をしている施設は、約 4 割となっているため、今後も備蓄の重要性を普及・啓発していく必要がある。	
その他		「給食施設における災害時の栄養・食生活支援」鹿児島市ホームページ公開中 (https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/hoyobo-yobou/kyuusyokusisetusaigaitaiou.html)	

工夫した点	「給食施設の災害時対応マニュアル作成のためのガイドライン」を策定する際、市立病院の栄養士等、給食運営に関連のある市栄養士に内容確認を依頼し、内容充実を図った。
-------	---

キーワード：給食施設、災害時の体制整備

実施主体	鹿児島市保健部 保健予防課	所在地	鹿児島県鹿児島市山下町 11-1
電話番号	099-803-6927	F A X 番号	099-803-7026
担当者	柿元 菜摘	E - mail	hokenyobou@city.kagoshima.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可	99	

2021 年度行政栄養士による活動事例集

発 行 公益社団法人日本栄養士会

企 画 公衆衛生職域事業推進委員会

発行日 2022 年 7 月

〒105-0004

東京都港区新橋 5-13-5 新橋 MCV ビル 6 階

TEL : 03-5425-6555 FAX : 03-5425-6554

URL <https://www.dietitian.or.jp/>
