

2022年度

行政栄養士による活動事例集

2023年9月

公益社団法人 日本栄養士会

2022 年度行政栄養士による活動事例集作成要領

1. 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。

2. 活動事例テーマ

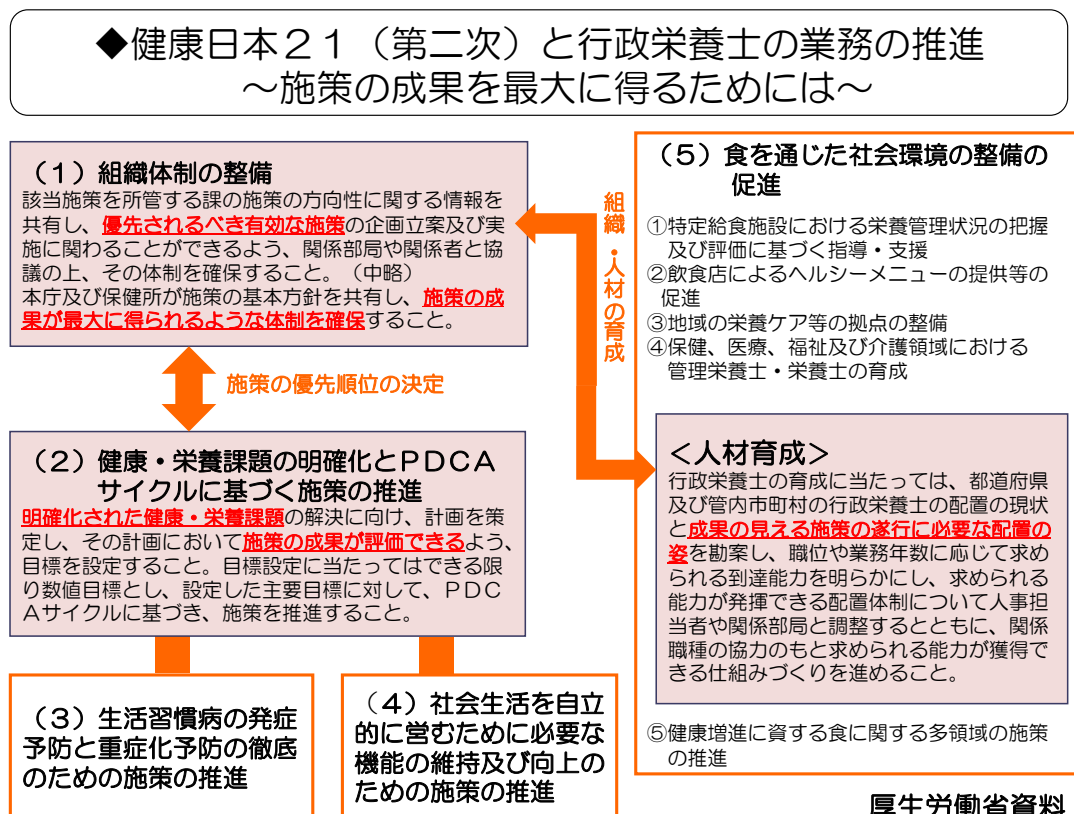
行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本方針（行政栄養士業務指針）（平成 25 年 3 月 29 日健が発 0329 号第 4 号 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課長通知）では、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化の予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持や向上を目指し、新しい時代の要請に対応するため、行政栄養士の役割を示しております。

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、保健所設置市及び特別区、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。（厚生労働省資料 参照）

- （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



【重点テーマ】

栄養は、人が生涯を通じてよく生きるための基盤であり、活力ある持続可能な社会を実現する上での必須要素です。厚生労働省は、有識者検討会（自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会）報告書（令和3年6月）及び東京栄養サミット2021（令和3年12月）を踏まえ、産学官等連携による食環境づくりの推進体制として、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」（令和4年3月）を立ち上げ、「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開し、健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指すとしています。

そこで事例収集の重点テーマは、上記3課題への取り組み（減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくりの推進、若年女性のやせ、栄養格差の縮小）について収集します。

また、新型コロナウイルス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、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】

- 保健部局以外の多領域の関係者との連携・協働した取組（食品産業分野と連携した自然に健康になれる食環境づくりの推進、若年女性のやせ対策など）
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大、長期化による経済格差に伴う栄養格差の拡大改善に向けた取組
- 既存の他事業を活用した取組（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減塩に向けた取組、放課後児童クラブや子ども食堂等様々な子どもの居場所での食育など）
- 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
- 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・フレイル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ものを1事例、市町村・保健所設置市及び特別区が実施主体のものを1事例）として収集しました。

今回は、都道府県が実施主体26事例、保健所設置市及び特別区が実施主体16事例、市町村が実施主体23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№1～26、保健所設置市及び特別区が実施主体の事例№27～42、市町村が実施主体の事例№43～65

- 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...11 事例、保健所設置市及び特別区...12 事例、市町村...14 事例

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	北海道保健福祉部健康安全局地域保健課健康づくり係	ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業	「健康情報の発信」や「健康的な食事の提供」をする外食料理店等を登録し、食品選択や外食摂取において、適切な選択ができるよう食環境の整備を図った。			○	有	無
青森県	2	青森県下北地域県民局地域健康福祉部保健総室	地域でつながる下北子どもスマート事業	市町村、学校等の関係者が家庭でバランスの良い食事が摂れるよう切れ目ない支援を行うため、目標を設定し、モニタリングデータの活用体制整備や指導ツールの作成を行った。	○			有	有
岩手県	3	岩手県二戸保健所	事業所健康づくり事業	事業所を対象に生活習慣病予防に関する情報や取組良事例を提供した他、事業所の健康課題に応じた壁新聞とリーフレットを作成し、健康づくり支援を行った。	◎	◎		有	無
宮城県	4	宮城県大崎保健所	歩数アップチャレンジ事業	同じ事業所で3人1チームをつくり、1日の平均歩数 9,000 歩を目指す他、1日当たりの平均歩数を競い合った。参加事業所やチームが年々増加し、9,000 歩達成チームが増加した。(H29:38.9%から R3:48.9%)	○			無	無
秋田県	5	秋田県健康福祉部健康づくり推進課	県民の食意識向上事業	「減塩」及び「野菜・果物摂取」普及のため、スーパー、コンビニ、企業、大学、市町村等と連携を図り、「新・減塩音頭」の動画作成・配信や栄養出前講座、野菜摂取キャンペーン等、様々な機会を活用して啓発を行った。			○	無	無
山形県	6	山形県最上保健所	保育園のおいしい給食動画で「減塩・ベジアップ」	各家庭で保育園の給食の味を体験できるよう、食育動画を作成し、最上地域みんな子育て応援団ホームページで公開した。また、動画 QR コードを保育園やスーパー等を通じて広報した。	○		◎	有	有
福島県	7	福島県県中保健福祉事務所	知らず知らずの減塩推進事業	社員食堂と連携し、職員の減塩対策を推進した事例。味噌汁を2週間ごとに塩分濃度を 0.05% ずつ段階的に減塩(4週間で 0.8%→0.7%)し、現在も継続中。	◎		◎	無	無
茨城県	8	茨城県土浦保健所	事業所給食施設における減塩イベントの実施	管内事業所給食のうち、食塩相当量の多い事業所に対して、給食委託会社と連携し、減塩に係る普及啓発を行った事例。適塩メニューの配布や動画の配信を実施。	◎			無	有
栃木県	9	栃木県保健福祉部健康増進課	人生 100 年フレイル予防プロジェクト	県栄養士会(栄養ケア・認定栄養ケアステーション)及び広域連合と連携した高齢者の個別(ハイリスク)支援事業と保健所及び食改と連携した住民主体(ホビュレーション)の事業を実施。	○	◎		無	無
群馬県	10	群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課	ヘルスケアセミナー(食育セミナー)	県内の企業や飲食店等を対象とし、ソーシャルマーケティングを取り入れたヘルスケアセミナーを実施した事例。事業所給食、G-WALK、健康経営等を活用した従業員の健康づくり。			◎	無	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)		
富山県	11	富山県砺波厚生センター	社員食堂で野菜を食べようキャンペーン	働き盛り世代の野菜摂取量増加のため、管内社員食堂をもつ事業所で参加を希望された事業所へ、野菜摂取に関する啓発資料を提供し、また「野菜を多く含むメニューの提供」が可能であれば実施依頼した。	○		○	無	無
石川県	12	石川県能登北部保健福祉センター	管内の食生活改善推進員に対する生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに向けた取り組み	食生活改善推進員が口腔ケアについて学ぶことで、地域住民へ普及することを目的とし、歯周病予防対策研修会とタイアップした管内食生活改善推進協議会研修会を開催した。	○	○		無	無
福井県	13	福井県丹南健康福祉センター	健康増進指導事業（栄養管理研修会）	給食施設巡回指導及び栄養管理状況報告書の結果から課題抽出、目標設定を行い、研修会やアンケート調査を行った。			◎	無	無
山梨県	14	山梨県峡東保健所	生活習慣病予防講習会	小規模事業所が会員である管内労働基準協会と共催し、労働衛生週間に伴う説明会に併せて生活習慣病予防講習会をオンライン配信で実施した。	○			無	有
長野県	15	長野県長野保健福祉事務所健康づくり支援課	産官学連携による社員食堂での食環境整備	信州食育発信3つの星レストランである県庁食堂において、管理栄養士養成施設の県立大学と保健福祉事務所が連携し、献立の作成や卓上メモ等を作成、また Instagram を活用した情報発信を実施している。	◎		◎	無	有
滋賀県	16	滋賀県湖東健康福祉事務所（滋賀県彦根保健所）	令和4年度健康推進員リーダー研修会	市町が養成し活動支援している健康推進員が活動が、コロナ禍により活動が制限されたことを踏まえ、保健所がリーダー支援のための研修会を開催した。	○			無	有
兵庫県	17	兵庫県福祉部 国保医療課	市町の保健事業充実のための専門職支援事業	専門職資格を持ちながら働いていない人材等を掘り起こし、研修体制を整え、各市町の保健事業の人手不足を充実させ、特定健診の新規受診を促す事業を実施。	○			無	有
和歌山県	18	和歌山県橋本保健所	小中高から始める生活習慣病予防出張講座（食育）	各自が正しい知識に基づく食の選択ができるよう、講義や体験実習を各学校へ出向き実施、またその時活用する教材冊子をまんがで読みやすいよう作成し配布。		○	○	無	無
島根県	19	島根県浜田保健所健康増進課	健康な食環境づくり事業	観光振興を担うツーリズムネットと連携し、店減塩と野菜摂取に配慮したメニューを「鐘道めし」と命名。栄養士会と連携し、6店舗で10品を登録し、マスコミにも大きく取り上げられた。			◎	無	無
岡山県	20	岡山県美作保健所保健課	中・高校生への食育事業～満足一人ご飯の講座～	朝食摂取率の向上を目指し、平成25年度から中・高校生を対象に食育講座を実施。意識変化は見られたが、行動変容の評価は出来ず。		○		無	無

都道府県の事例 21～26									
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)		
山口県	21	山口県宇部健康福祉センター	管内給食施設における栄養管理のための取り組み	給食の評価をエネルギー量だけではなく、喫食者の体格等で評価してもらうため、管内の給食施設に巡回指導及び給食だよりの発行等を行った。			◎	有	無
香川県	22	香川県西讃保健福祉事務所	「食と俳句」教室	若い世代が食育に関心を持ち、適切な食生活の実践や地場産物への興味関心を深めてもらうため、「食」を加えた俳句を詠む研修会を実施した。			○	無	無
愛媛県	23	愛媛県今治保健所健康増進課	ビックデータ活用地域健康づくり事業	圏域の特性に応じた健康づくりをするため、管内市町と協同で国保データベースシステムや県のビックデータから課題抽出やそこから得られた課題対策のための研修会、課題に関するセミナーを実施した。	○			無	有
福岡県	24	福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	福岡県嘉穂・鞍手地域における配食サービス実態調査	地域高齢者等の食生活を支援する配食サービス事業所の実態調査を実施し、調査結果を基に啓発ちらしを作成し、各配食サービス事業所へ周知を行った。			◎	無	無
大分県	25	大分県豊肥保健所	地域の健康課題対策推進事業～減る脂 DASH 食作成、普及事業～	NPO 法人のノウハウと行政の関係機関が連携することで、レシピの開発や開発したレシピの子ども向け展開、給食での活用、オンラインでの食育体験事業等広く普及啓発ができています。	○		○	無	有
宮崎県	26	宮崎県日向保健所健康づくり課	日向入郷地域における「へらしおキャンペーン」	管内における「へらしお(減塩)」の更なる推進に向け、公共機関だけでなく医療機関やスーパー等で各市町村が独自の取り組みを展開、SNS を活用しタイムリーな周知も実施。			○	無	有

保健所設置市及び特別区の事例 27～36									
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)		
宮城県	27	仙台市若林区保健福祉センター	幼児の肥満対策	幼児肥満出現率改善に向け、健診時における講座や栄養指導の実施、幼児健診フロアや児童館へパネル設置等を行った結果、「甘味食品を日常的に摂る幼児の割合」及び「肥満該当者の割合」が減少した。	○			無	無
埼玉県	28	埼玉県保健所栄養業務東部ブロック	給食施設等利用者の生活習慣病の発症予防・重症化予防にむけた研修機会の確保	ブロック内 5 保健所で連携し、各管内給食施設向け研修会（オンライン・動画配信型）を共有することで、施設利用者の適切な栄養管理にむけ、従来の 2 倍以上の研修機会の提供を行った。	◎			無	有
東京都	29	杉並保健所健康推進課	杉並区健康づくり応援店事業	飲食店等の「健康づくり応援店」の登録を拡大し、区民が健康情報や健康的な食事にアクセスしやすい食環境を整備し、登録基準を満たし、維持するために管理栄養士による支援や食育推進ボランティアによる訪問を行った。	○		○	無	有
神奈川県	30	横須賀市健康増進課	地域住民との連携で進めるフレイル予防の取り組み	住民を対象にフレイルサポーターを養成し、地域の高齢者に対してフレイルの知識の普及、フレイルチェックへ参加勧奨を行うなど活動を広げている。フレイルハイリスク者にむけサポート教室を実施した。	◎	◎	◎	無	有
新潟県	31	新潟市農林水産部食と花の推進課	小売店及び栄養学科学生と連携した「食育の日」の取組	食育の日協力店（小売店等）、栄養学科学生との連携し、学生考案のレシピ集の配布、コラボ弁当の販売などを行い、「健康」の他、地産地消、食品ロスなど「環境」の視点も加えたテーマで「食育の日」のイベントを実施した。			◎	無	有
富山県	32	富山市保健所地域健康課	富山へるしおプロジェクト	へるしおチャレンジ（食堂の卓上調味料の使用量を調べ、POP 等で利用者に啓発を行い啓発前後で使用料の変化を調べる）を希望した企業に対し実施したところ、使用量約 25%減となった。また、県栄養士会より、適塩レシピを提供し、取組企業の食堂で提供。			◎	無	無
岐阜県	33	岐阜市保健所健康増進課	特定給食施設等への情報提供	施設長及び栄養管理責任者を対象に食育に関するアンケートを実施し、非常時危機管理時対策、フレイル予防レシピ集、バランスの良い食事に関する情報提供を実施した。			◎	有	有
静岡県	34	浜松市健康福祉部健康増進課	市民に向けた野菜摂取量増加推進事業	市民の野菜摂取量を増やすため、野菜摂取量を客観的に把握する機会として、中学校・高校・企業と連携し、ベジメータ測定器による測定及び食生活長、アンケート調査を実施した。	◎		◎	有	有
愛知県	35	名古屋市北保健センター	健康のために野菜を食べよう	区内公立高校1年生全員を対象に、ベジチェック（野菜摂取量推定器）を用いて、自分が摂取した野菜量を測定し、必要な野菜摂取量を学ぶ授業を実施した。		◎		無	有
愛知県	36	一宮市保健所健康支援課	第2次健康日本 21 いちのみや計画 食育推進事業「こどもクッキングいちのみや」	第2次健康日本 21 いちのみや計画における「食育の推進」を目的に、様々な機関の参画を調整し、調理体験型食育事業を実施した。実施にあたっては、感染対策を行った。			◎	無	無

保健所設置市及び特別区の事例 37～42									
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)		
京都府	37	京都市南区健康長寿推進課	京都おいしい減塩プロジェクト 日本新薬(株)との連携による減塩啓発イベント	高血圧の予防・改善のポピュレーションアプローチとして、減塩の取組の必要性和実践について事業者の従業員を対象に普及啓発等を実施した。	◎			無	無
大阪府	38	高槻市長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム	オンライン等を活用したフレイル予防啓発	コロナ禍において、オンラインやケーブルテレビを用いた情報を行い筋力低下を防ぐ取り組みを実施し、またオンラインを通じて高齢者の ICT 推進を実施。		◎		無	有
奈良県	39	奈良市保健所	奈良市特定給食施設等研修「災害時の栄養・食生活」	大規模災害等発生時に特定給食施設が外部からの支援を待つことなく食提供を継続できるよう、管理者や栄養管理担当者を対象に研修会を実施した。			○	無	有
鳥取県	40	鳥取市保健所 健康・子育て推進課	ひとつまみの「シオ(塩)とらん」が命を守る！～減塩対策(適塩)事業～	若年層や男性が減塩に関心を持つよう、イメージキャラクター「シオとらん」やLINE 商業施設等を活用し、適塩講座や適塩レシピを配信。質的結果評価はあり。	◎			無	有
香川県	41	高松市健康づくり推進課	ICT を活用したヘルスマイト養成講座(人材育成)	ヘルスマイト養成講座(全9回中5回)をオンライン受講可能として実施し、働く世代の受講者が増えるなど、半数がオンライン受講を利用した。			○	無	有
鹿児島県	42	鹿児島市 各保健センター	一般介護予防(口腔・栄養・運動)複合教室	口腔・栄養・運動の習慣化を目的に、繰り返し実践可能な内容を伝授、意識づけを行い、教室 6 カ月後にアンケートを実施することで継続状況を確認、教室内容の更なる改善を図る。		◎		無	無

市町村の事例 43～52									
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)		
青森県	43	横浜町健康みらい課	「おでかけにキッチン(キッチンカー)」による食育 PR【地区健康測定会】	キッチンカーを活用し、バランス食の提供や栄養相談等を実施した。併せて、道の駅よこはま「ぐるっと隊」による食材等の移動販売を行った結果、指標「食事バランスに考慮した食生活をする」「地産地消に関心がある」「毎食漬物以外の野菜を摂る」が改善した。	◎	◎	◎	無	無
秋田県	44	大館市福祉部健康課	チャレンジ THE 減塩講座(特定健診事後指導講座)	減塩に特化した保健指導講座や尿中食塩濃度測定や味覚チェック、味噌汁塩分濃度測定、味噌汁試飲等、沢山のチャレンジの見える化を行った結果、減塩の取組をする者が増える等、行動変容に繋げることができた。	○			有	無
福島県	45	西会津町健康増進課	食環境整備事業「さすけねえ輪にしあいづ食育応援団」	町と県が連携し、飲食店や事業所等の協力を得て、食環境整備を推進した事例。飲食店では、減塩ラーメンやベジファーストの推進。関係機関は、商工会(商店、理美容室、事業所、飲食店)	◎		◎	無	有
茨城県	46	守谷市保健センター	生活習慣病予防栄養健康教室	市内全小学校4年生全員を対象にした健康教育の事例。市栄養士が講師となり、野菜摂取をテーマとして、当日の授業以外に事前・事後学習も取り入れて食育事業を実施。	○			無	無
栃木県	47	矢板市健康増進課	通いの場における多職種連携フレイル予防事業	県が作成・養成した資材や人材(とちぎフレイル予防アドバイザー:専門職)と市の食生活改善推進員(とちぎフレイル予防サポーター)を活用し、通いの場等のフレイル対策を推進した事例。		◎		無	無
群馬県	48	伊勢崎市健康づくり課	高齢者の家庭訪問	食生活推進員と連携し、フレイル対策として高齢者の家庭訪問を行った事例。フレイルチェックや缶詰などを使った手軽なレシピ・ランチョンマットの配布、アンケートの実施。		◎		無	無
埼玉県	49	上尾市健康増進課	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	フレイルのハイリスク者にパンフレットやフレイルチェック表を送付、希望者に栄養相談、改善に向けた目標・行動計画の立案、支援を行い、2か月後、再度フレイルチェックを行い評価する。		◎		無	無
東京都	50	武蔵野市健康福祉部健康課	介護予防事業「おいしく元気アップ!教室」	65～76 歳の特定健診等の食習慣の問診結果から対象者に介護予防教室への参加勧奨。3 回 1 コースの介護予防教室実施、参加 2 か月後に行動目標実施状況の追跡アンケートを実施。		◎		無	無
新潟県	51	妙高市教育委員会こども教育課	学校における肥満(生活習慣病)予防事業	学校、健康保険課、医療機関との連携により、小中学校で身体測定結果や生活状況から面談者を抽出し、保護者・児童と市管理栄養士等が面談を行う。市内医師専門部会で報告し、アドバイスを受ける。	○			無	無
石川県	52	輪島市子育て健康課	生活習慣病予防(ポピュレーションアプローチ ～わじま健康倶楽部～)	市広報「わじま健康倶楽部(コラム)」において「食」をテーマに実施。市の健康課題に応じたコラムを掲載した	○			有	無

市町村の事例 53～62									
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ ◎:重点			添 料 付 資	ICT ツール
					(3)	(4)	(5)		
山梨県	53	山梨市	生活習慣改善教室	市成人健診の結果、糖尿病未治療でHbA1c 値 6.0～6.4 の方を対象に、委託先の医療機関の健康運動指導士による運動実技、保健師・管理栄養士の講義・個別相談を実施。	◎			無	無
	54	木曽町保健福祉課	木曽町食育イベント～災害と食～	災害時の食生活支援の普及を、食育イベントとして実施。バッククッキングや非常食について町消防団や危機管理担当部門と連携し、ケーブル TV 放送やハイブリッド形式で行い広く周知した。	◎	◎		無	有
静岡県	55	掛川市役所健康医療課	スーパーマーケットと連携した健康弁当の開発と健康応援店事業の推進	食事バランスに気を付け、減塩や野菜摂取量を意識する市民を増やすため、市内のスーパーとのコラボで健康弁当の開発販売を行ったり、健康応援店の評価項目の見直し・充実を行った。	◎		◎	無	無
滋賀県	56	高島市健康福祉部健康推進課	小学校での減塩普及活動	食習慣が確立する子どもの頃に正しい味覚形成を促し、減塩意識を高めるため、教育委員会及び栄養教諭と連携し、市内小学校5年生を対象にソルセイブを活用した減塩教室を実施した。	○			無	無
大阪府	57	茨木市健康医療部健康づくり課	若年世代・こども向けの食育イベントの実施	大型商業施設を活用し、産学官が連携して、若年世代・子供向けの食育イベントを実施し、バランスの良い食事の周知啓発を実施。	◎		◎	無	無
兵庫県	58	淡路市健康増進課	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業(ポピュレーションアプローチ)	一体化のポピュレーションとして質問票を活用し、フレイルの予防活動を実施し、フォローが必要な対象者には地域包括と連携しながら支援を行った。		◎		無	無
鳥取県	59	倉吉市役所子ども家庭課	母子保健事業及び保育所における若者世代を対象とした減塩指導	毎月実施している6か月児、1歳6か月児健診に保護者に食事アンケートを実施し、結果説明及び減塩指導を行った。また、公立保育園で年長児対象に実施しているクッキングで減塩に関する機会を設けた。	◎			無	無
岡山県	60	備前市役所保健課	ベジ活・魚食のススメ	動脈硬化を予防することで健康寿命を延伸するため、漁協や農協、食育推進専門委員会、農林水産課、里海・里山ブランド推進協議会と連携し、野菜と魚の健康効果や購入場所を普及し、摂取量増かを図った。	○		○	有	有
徳島県	61	小松市保健センター	小松市健康づくりのつどい	健康づくりの楽しさと大切さを再確認し、生活の中で自分なりの健康法を実践できるよう、記念講演や健康づくり体験ができる小松島市健康づくりのつどいを実施した。	○			無	無
愛媛県	62	上島町健康推進課	生活習慣病予防教室	将来の疾病予防や健診受診へとつなげるため、小学5年生とその保護者、中学3年生を対象に生活習慣病予防教室として尿中食塩濃度の測定及び講話を実施した。	◎	○		無	無

市町村の事例 63～65									
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	63	宗像市健康福祉部健康課	宗像地区糖尿病性腎症重症化予防事業	糖尿病重症化リスクの高い未受診者・治療中断者に、受診勧奨、保健指導を行い治療に結びつけるとともに、糖尿病性腎症等の通院患者のうち、重症化リスクが高い者から選定した対象者に保健指導を実施した。	○			無	無
大分県	64	宇佐市健康課	はたらき盛りにおススメ健康チェック	はたらき盛りをターゲットに、ウェブによる周知、仕事帰り短時間の開催等、情報の届きやすさ、参加しやすさを工夫。各種測定や事前事後アンケートにより事業評価とデータ収集も図っている。	○			有	有
鹿児島県	65	瀬戸内町保健福祉課	せとうち栄養士連絡会 (食環境ネットワーク・健康づくり事業)	町と給食施設が連携した健康づくりを進めるため連絡会を立ち上げ、町の健康課題の共有、協力体制を構築するとともに、町内栄養士の資質の向上を図る。毎年取組の見える化を行う。			◎	有	有

No. 1		ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
	* 該当区分に○印		○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	
現状と課題		本道の肥満者の割合は男女とも全国を大幅に上回っていることに加え、食塩摂取量及び野菜摂取量は全国と同程度または下回っていることから、適切な量と質の確保など、個人の食生活改善を支援するためスーパーやコンビニ等の民間企業や飲食店等における食環境整備を進めることが必要である。	
事業の目的		本事業の登録を推進することにより、食品選択や外食摂取において、健康管理上の適切な選択を支援し、道民の健康づくりに資することを目的とする。	
対 象		道内（札幌市、旭川市、函館市、小樽市を除く。）の外食料理店（喫茶店を含む）及びそうざい製造業、コンビニエンスストア、スーパー、社員・学校食堂等	
連携機関		・公益社団法人北海道栄養士会：栄養バランスメニュー基準のポイント作成 ・道内管理栄養士養成施設：利用者向け情報発信 ・一般社団法人北海道全調理師会：事業の普及、情報発信 ・公益財団法人北海道科学技術総合振興センター：栄養バランスに配慮したメニュー提供 ・北海道健康づくり協働宣言団体・企業：健康情報・メニュー提供、事業普及等	
実施時期		令和元年（2019年）10月1日～	
事業内容		添付資料の要件により外食料理店等を登録し、取組に応じた星を付与する。 登録店に対しては、北海道から健康情報（メールマガジン）を発信し、店舗に定期的に掲示していただけよう道立保健所及び管理栄養士養成校の学生が作成した健康に関する媒体（三角柱POP）を配信または提供している。 ※（1）資料添付： ㊦ ・ 無 （2）使用したICTツール： 有（ ） ・ ㊦	
評価	プロセス評価	登録の推進 北海道健康づくり協働宣言団体・企業の事業普及（登録手続き等へのサポート） 各道立保健所が実施する関係者研修等での事業紹介・登録勧奨 市町村や各関係団体への周知依頼	
	結果評価	登録店 746 （1つ星：706 2つ星：12 3つ星：28）※令和4年12月31日現在 具体的な評価については計画評価時に検討する。	
課 題		・人口規模の小さい市町村が多く事業展開のしやすさなど都心部と大きな差がある。 ・スマートミールの水準を達成している登録店が少ない。	
その他		HP：https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/hhsr/top-02.html	

工夫した点	・道内各地の飲食店等を健康づくりに関する情報発信の拠点として、誰一人取り残さない事業展開を目指したこと。 ・改正健康増進法における受動喫煙防止対策や食品表示法の施行を見据えた登録要件を設定し、「健康な食事」認証制度へのステップアップとしたこと。 ・産学官連携（関係機関・職能団体、管理栄養士養成施設等）で取り組めるよう事業に役割を盛り込んだこと。
-------	---

キーワード：

実施主体	北海道	所在地	北海道札幌市中央区北3条西6丁目
電話番号	011-204-5767	FAX番号	011-232-2013
担当者	健康づくり係	E-mail	
HPへの連絡先の掲載	㊦ ・ 不可		

ほっかいどう ヘルスサポート レストラン



「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」 が令和元年10月から始まります！

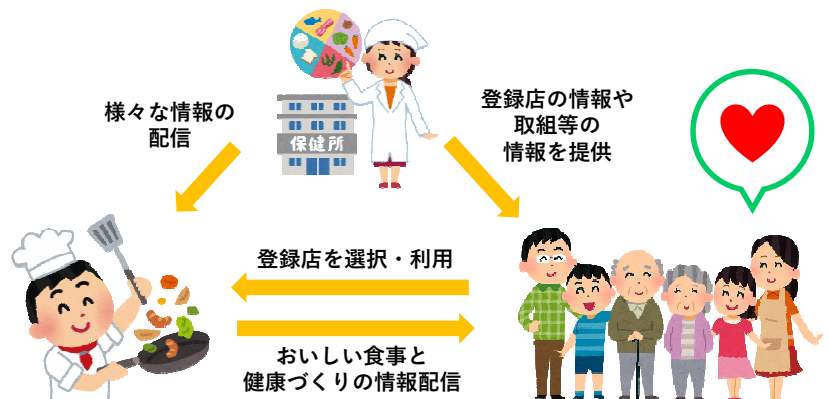
お客様への情報発信に
ご協力ください

北海道では、道民の皆様の健康的な食事を支援する「ほっかいどうヘルスサポートレストラン推進事業」として令和元年10月より新たにスタートします。

本事業では、情報発信や健康的な食事の提供などの取組に対して、一つ星から三つ星とステップアップし、三段階に分けて登録[※]します。

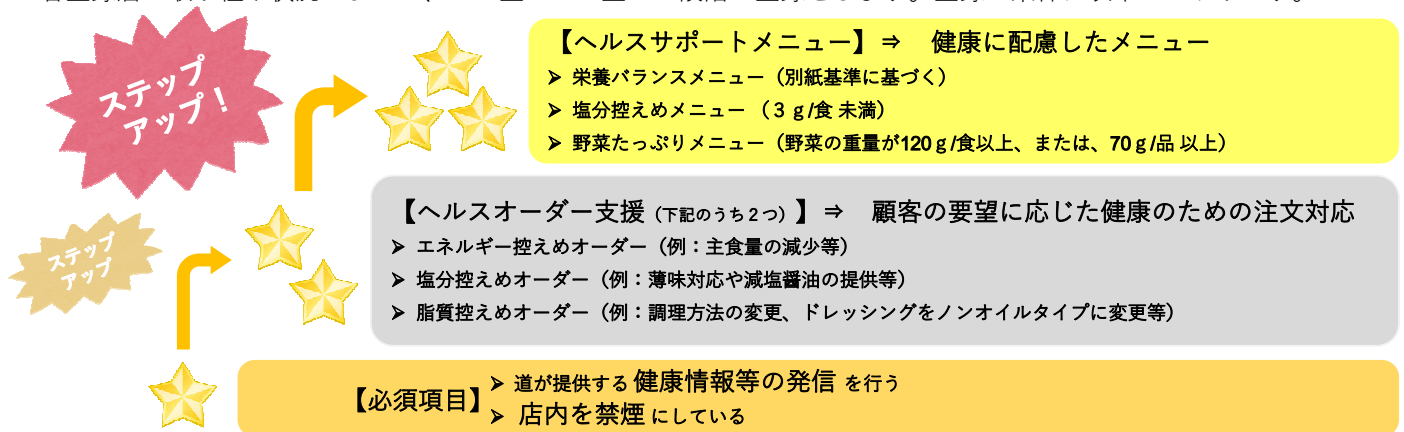
登録店には、北海道や道内の管理栄養士養成校、栄養士会や食品関連企業・団体から健康管理に関する情報配信を行いますので、お客様への情報提供等、健康づくりにご協力をお願いします。

(※登録要件は裏面をご覧ください。)



登録店の取り組み状況に合わせて、一つ星～三つ星の三段階に分けられます。

各登録店の取り組み状況によって、一つ星～三つ星の三段階で登録をします。登録の条件は以下のとおりです。



健康増進法の一部を改正する法律の施行に伴い、第二種施設に類型される 飲食店等では、原則屋内禁煙とすることが定められました。

健康増進法の一部を改正する法律が、2020年4月に全面施行され、望まない受動喫煙をなくするため、飲食店等の第二種施設では原則屋内禁煙とすることが定められました。

なお、店内での喫煙を認める場合には、「喫煙専用室」等の設置が必要となるほか、20歳未満の者を立ち入らせないこと等の必要な措置を講じることとされています。

これを機に、受動喫煙防止対策にいち早く取組み、お客様に貴店の取組みについてお知らせしませんか。すでに店内を禁煙にされているお店も、是非ご登録ください。

登録や事業の問い合わせは
最寄りの道立保健所 はこちらまで

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL:011-231-4111（代表）

No. 2		地域でつながる下北子どもスマート事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄」に◎印	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		
指標と目標値	・管内市町村における個別指導等へのモニタリングデータ活用（管内全市町村で実施） ・管内関係機関（市町村、小中学校等）における指導ツールを活用した健康教育の増加（実施率 100%）		
現状と課題	・下北圏域の児童生徒の肥満傾向児出現率は県内で最も高い。特に、町村部の 3 歳児健診において肥満傾向児出現率が高い傾向が見られるが、3 村に行政栄養士が配置されていない。 ・大部分の保育所で園児の成長についてモニタリング（肥満度算出）を行っているが、判定結果を保護者へ還元したり、指導等に活用しているのは一部の施設のみである。 ・管内 3 町村は学校給食が提供されておらず、給食を通して食事の量や組み合わせ、栄養バランス等を学ぶ機会が少ない。		
事業の目的	・市町村や保育所、小中学校の関係者が未就学児の身体状況に関する情報を共有し、個別指導につなげる等、切れ目のない継続的な支援体制を構築する。 ・市町村や学校等の関係者が家庭におけるバランスのよい食事づくりを支援するため、実情に即した食生活改善指導ツールを作成し関係機関へ配布する。		
対 象	管内未就学児（管内保育園児）及び児童生徒		
連携機関	市町村、保育連合会むつ支部、下北養護教員会、むつ保健所管内食生活改善推進員連絡協議会、青森県立保健大学		
実施時期	令和 2 年度～令和 4 年度		
事業内容	1 肥満に関するデータの活用と個別指導の体制構築（未就学児への支援） （1）モニタリングデータ活用体制検討会 養護教諭や栄養教諭、保育所職員、市町村母子保健担当者を参集し、肥満に関するモニタリングデータの取扱や食生活改善に係る指導ツール作成の方向性等について検討した。 （2）市町村や保育所との連携によるペアアタック事業 肥満や痩せ、偏食等が見られる児とその保護者を対象に、保健所と市町村の栄養士、保健師による個別支援を実施した。 2 食のメニューバランス向上事業（児童生徒への支援） 実態調査を踏まえた食生活改善指導ツールを作成し関係機関に配布した。 ※作成ツール：下敷き、ポスター、指導案、レシピ集、評価シート ※（1）資料添付：☑有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール：☑有（YouTube、Zoom、Google フォーム、カロリースマイル） ・ 無		
評価	プロセス評価	・市町村によりモニタリングデータ活用の体制に違いが見られたことから市町村別に検討を行い、実情に合わせた取組が行われるよう支援した。 ・食への関心が低い対象者からの協力が得られるよう、食事の画像撮影と送信等簡便な調査設計にする必要があった。	
	結果評価	モニタリングデータの提供や一部のツール配布が次年度となっているため、活用状況等アンケート実施後に評価予定。	
課 題	管内全体で小児の肥満改善に向けた取組が推進されるよう、状況の把握や取り扱い等支援が必要。		
その他			

工夫した点	食事の量やバランスを日頃から確認できるよう、学校や家庭で使用される下敷きを媒体とした。
-------	---

キーワード：

実施主体	下北地域県民局地域健康福祉部 保健総室（むつ保健所）	所在地	むつ市中央 1 丁目 3-33
電話番号	0175-31-1388	F A X 番号	0175-31-1667
担当者	三上 葵	E - mail	aoi_mikami@pref.aomori.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可		

3・1・2

栄養バランスのとれた
お弁当をつくろう

+0 お弁当法

3・1・2ってなんの数字？

お弁当を6等分した時の主食・主菜・副菜を表したものです

主食・3

体のエネルギー源になります

ごはん、パン、めん
など

主菜・1

体をつくる
“もと” になります

魚、肉、卵
など

副菜・2

体の調子を整えます

ブロッコリー、トマト
野菜をメインにした料理

※イラストは小学生の平均である600mlお弁当箱の実際の大きさです。
(高さは2.5cm程度目安)

+0 お弁当はつくってくれた人の大切な「思い」です。
感謝の「おいしい」と気持ちを伝えましょう



見た目も栄養バランスもばっちり！

合言葉は

おいしいそう

お弁当づくりの5つのポイント！今日のお弁当はどうか？毎日チェックしてみよう！

お

大きさぴったり！

自分にとってぴったりのサイズを選びましょう



■お弁当サイズの目安

年齢	男性	女性
6～7歳	500ml	500ml
8～9歳	600ml	600ml
10～11歳	750ml	700ml
12～14歳	900ml	800ml
15～17歳	950ml	850ml

やってみよう！

お弁当にお水を入れて
自分のお弁当のサイズを確認してみよう

い

いろどりよく

いろどりよく、おいしそうに
仕上げましょう



し

主食、主菜、副菜

主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を
詰めましょう



そ

それぞれ違う調理法

同じ調理法（特に油を多く使った料理）は
1品にしましょう



う

動かない

動かないように
しっかり料理を詰めましょう



No. 3		事業所健康づくり事業	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		健康経営に取り組んでいる事業所の数の増加 65 歳未満で死亡する者の数（人口 10 万人あたり）男性 205.6 女性 92.6	
現状と課題		当管内の「働き盛り世代(40 歳以上 65 歳未満)」は肥満、血圧、血糖リスク保有率及び喫煙率が県平均より高い状況である。そこで、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、令和 2 年度に管内事業所 150 箇所を対象に「事業所の健康づくり取組状況・ニーズ調査」を実施した結果(回答事業所 70、回答率 46.7%)、健康経営の人材不足が健康づくりを進めるうえでの課題であることがわかった。特に 50 人未満の事業所で課題となっていることが多く、小規模事業所への健康づくり支援が必要である。	
事業の目的		働き盛り世代のため、事業所を対象に生活習慣病予防に関する情報提供を行い、健康経営の推進並びに従業員の健康づくり支援を行うことを目的とする。	
対 象		管内事業所及び事業所従業員	
連携機関		管内事業所、カシオペア連邦健康 21 ネットワーク会議構成団体、労働基準協会、管内高等学校等教育機関、就労支援関係機関	
実施時期		令和 4 年 8 月～	
事業内容		(1)事業所取組み紹介レターの作成・配布 いわて健康経営認定事業所※に対して健康づくり取組についてインタビューを行い、取組良好な実践事例を作成し、配布した。 ※いわて健康経営認定事業所：岩手県脳卒中予防県民会議が健康経営事業所を公募し、令和 4 年 10 月末現在 516 事業所が参加 (2)健康応援壁新聞及び健康づくりリーフレットの作成・配布 (1)で取組みを紹介した事業所の従業員を対象に生活習慣アンケートを実施、課題を見える化するため壁新聞を作成。併せて課題改善に向けたリーフレットを作成し従業員に配布した。 (3)カシオペア健康ニュースレターの発行 カシオペア連邦健康 21 ネットワーク会議構成団体と連携し、健康づくりに関する情報提供を行うためニュースレターを発行した。 ※（1）資料添付 ： 有 （2）使用した ICT ツール ： 無	
評価	プロセス評価	地域・職域関係団体等と連携、情報共有し、事業所のニーズに沿った健康づくりを推進できた。 【連携団体】 17 団体 【レター等配布先】 管内の 300 事業所、高等学校、専門学校、ハローワーク、ジョブカフェ	
	結果評価	【今後の予定】・肥満、血圧、血糖リスク保有率、喫煙率のモニタリングを行う。 ・令和 2 年度に実施した調査と同様の調査を実施し評価を行う。	
課 題		50 人未満の小規模事業所への健康づくり支援が十分ではないため、今後強化する必要がある。	
その他		・事業所取組み紹介レター及びカシオペア健康ニュースレター https://www.pref.iwate.jp/kenpoku/nino_hoken/hoken/1061138.html	

工夫した点	健康づくりの取組を紹介いただいた事業所のインセンティブとして将来的な雇用確保を視野に入れ、高等学校や専門学校、ハローワーク、ジョブカフェにも取組紹介レターを配布、波及効果を狙った。
-------	--

キーワード：事業所、地域・職域連携推進事業

実施主体	岩手県二戸保健所	所在地	岩手県二戸市石切所字荷渡6-3
電話番号	0195-23-9206	FAX番号	0195-23-6432
担当者	栄養士 小野真美	E-mail	m-uegaki@pref.iwate.jp
HPへの連絡先の掲載	可・不可		

カシオペア健康ニュースレター Vol.1

二戸保健所管内の事業所で働く皆様の健康づくりに役立つ情報をお届け！

発行日：令和4年12月26日
発行元：カシオペア産科健康 21 ネットワーク会館・二戸保健所

保健衛生ニュース

知っているようで実は知らない**肥満と糖尿病**を薬剤師が解説します！

『生活習慣病』聞いたことはあるけど、まだ若いし、健診で引っかかってないし、私たちに関係ないですよね？

いいえ、実はそんなことはありません。
令和3年に亡くなった日本人の死因の約半数が生活習慣病です。
若い頃から良くない生活習慣が定着すると、40歳を超えたあたりからお薬のお世話になり始め、50歳を過ぎるとその種類は増える可能性があります。若い頃から正しい生活習慣を身に付けることが大切です。そこで今回は、肥満と糖尿病についてご紹介します。

最近、いつ体重測りましたか？

肥満は、生活習慣病、脳卒中、心疾患など様々な病気を引き起こす原因の一つです。
皆さん、自分の身体の大きさがどれくらいか把握していますか？やせ型？普通？それとも肥満気味？
実は、自分の身体の大きさを簡単に調べることができるんです！それが、『BMI』です。
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で計算することができます。**18.5未満はやせ、18.5~24.9は普通、25以上は肥満**となります。理想的なBMI値は22。この値が最も病気になるにくい身体の大きさだと言われています。つまり、やせ過ぎも太りすぎも良くありません。定期的に体重を測って、適正体重の維持を心がけましょう。

糖尿病は自覚症状が無く進行する病気です

『糖尿病』はご存知の方が多いと思います。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が長期にわたって起こる病気です。ブドウ糖は私たちが生きていくためのエネルギーとして大切ですが、多すぎると血管が傷つきやすくなります。また、糖を吸収するお手伝いをするインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったりすることも糖尿病の発症に関係しています。
糖尿病の怖いところ、それは『**自覚症状がほとんどないまま進行する**』ところです。気づいた時にはかなり進行していることが多く、生活に支障が出たり、最悪の場合、人工透析の導入や命にかかわる合併症が起きやすくなっていることがあります。
『自覚症状が出ない』ということは、検査をして早期に発見・治療を開始することが大切です。年に一度は、必ず健康診断を受け、自分の身体の状態を確認しましょう。

（監修：二戸薬剤師会 金澤信）

本号のテーマは、**肥満・糖尿病予防のためにできること**です。お楽しみに！

栄養成分表示登録店の紹介

銀河ダイニングへのへの

二戸地域の三大ミート（佐助豚・いわて短角牛・菜彩鶏・あべどり）とたっぷりの野菜を使用した素材を活かしたお料理が味わえるお店です。

また、カフェメニューも充実しております。

働き盛り世代のがっつりランチはもちろん、カフェタイムのご利用も大歓迎です。

これがおススメ！

【三大ミートグリル定食】



三大ミートを一度に味わえる大満足の一品です

【店舗情報】

銀河ダイニングへのへの
●営業時間（ランチ・カフェ）
11:00~17:00（L.O.16:30）
●定休日
不定（月に数日）
●住所
岩手県二戸市石切字森合 68
カシオペアメッセ・ななやと 2F
●お問い合わせ（TEL/FAX）
0195-43-3931

切干大根のミルク煮

切干大根の煮物にスキムミルクを入れることで、味にコクが出て、少ない調味料でも美味しくいただけます。



【材料（4人分）】

切干大根 40g
しいたけ 40g
にんじん 40g
板麩 10g
スキムミルク 20g
水 120g
A：薄口しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2

【作り方】

- ① 切干大根と板麩は水でもどす。
板麩は1cm幅に切る。
- ② しいたけは薄切りに、にんじんは千切りにする。
- ③ スキムミルクは水で溶いておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、切干大根、しいたけ、にんじん、板麩を加えて炒めたら、
③とAを加えて、汁がなくなるまで炒め煮にする。

（1人分）エネルギー 133kcal、食塩相当量 0.6g
（レシピ提供：二戸市食生活改善推進協議会）

健康増進科

糖尿病性腎症

糖尿病の合併症で腎臓の機能が低下して起こる病気。
糖尿病で高血糖状態が続くと血管壁が傷つき、血管が詰まったり破れたりします。これは、多くの血管が集まっている腎臓でも起こりやすいです。
糖尿病性腎症の初期はほとんど自覚症状がありません。
しかし、進行するとむくみ・貧血などの症状が現れ、最終的には人工透析など日常生活に大きく支障をきたします。
定期的に健診を受け、腎臓の機能をチェックしましょう。

【レターに関するお問合せ】

二戸保健所 保健課
電話：0195-23-9206
FAX：0195-23-6432

健康応援壁新聞

健康づくりリーフレット



生活習慣アンケートのご協力ありがとうございました。
31名の従業員様にご協力いただいたアンケート結果から貴社の特徴と健康づくりのポイントをご紹介します。

【〇〇会社の特徴】

●男性が多い

⇒ 回答者数の約9割が男性でした。
アンケート結果を見ると、女性に比べて男性では、肥満率・喫煙率・過度の飲酒・食生活の乱れが多い状況です。

女性は概ね健康的な生活を送っていますが、野菜摂取量や運動習慣が課題となっています。

●20代~40代の働き盛り世代・子育て世代が多い

働き盛り世代・子育て世代は、仕事や家事の忙しさから自分の健康は後回しにしてしまいがちですが、**将来的な自身の健康を左右する大切な時期**です。

また、子育て世代にとっては、**自身の生活習慣が家族、特に子どもの将来の健康に大きな影響を与えます。**

いつまでも健康に働き、自分の時間・家族の時間を健康で生き生きと過ごしましょう。

ポイント① 禁煙

Q：習慣的*にたばこを吸っていますか？
（回答者：男性27名*）



知ってほしい！タバコの怖さ

1. **タバコに含まれている有害物質は200種類以上！**
⇒ 健康を害する有害物質はニコチン、タール、一酸化炭素など200種類以上あると言われています。
2. **周りの人の健康にも影響を与える**
⇒ 受動喫煙によって、たばこを吸わない人への健康被害も報告されています。
3. **あらゆる病気の引き金になる**
⇒ タバコは全身に悪影響を及ぼし、がん以外にも脳卒中や心疾患、歯周病などあらゆる病気の原因となります。

自分と周りの人の健康を守るためには、**まず禁煙。職場外来や周囲のサポートを活用し、禁煙チャレンジ！**

ポイント② 朝食

Q：朝食を抜くことが週3回以上ありますか？
（回答者：男女27名）



ここがすごいよ、朝食は！

1. **脳と体の目覚まし時計**
⇒ 朝ごはんを食べるとエネルギーが体中にいきなり、体温が上がり、1日中元気にスタートできます。
2. **生活習慣病のリスク低減**
⇒ 1日3食、食事を摂ることでメタボリックシンドロームなどの生活習慣病のリスクを下げることができます。
3. **集中力UPで労働災害を防止**
⇒ 朝食で脳のエネルギーを補給することで集中力が向上し、作業効率アップや労働災害の防止につながります。

最初はヨーグルトや野菜ジュースだけでもOK。
何か口にしてから出勤することを習慣に！

〇〇会社専用

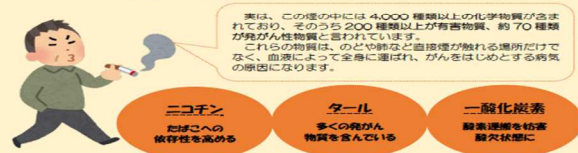
健康づくりリーフレット

健康づくりのポイント①

とにかく早くにもまず禁煙

たばこが身体によくないことは十分わかっている・・・でも、禁煙が難しい。
喫煙は、一度習慣化するとやめるのはなかなか難しいと言われています。
しかし、禁煙することで得られるものはたくさんあります。
禁煙する方法、一緒に考えてみましょうか？

～たばこは身体によくない・・・何が良くないの？～



～がんだけじゃない！たばこが与える健康影響～



No. 4		歩数アップチャレンジ事業	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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次みやぎ21健康プラン目標値（H22現状→R5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（40～74歳） 29.4%→23%	
現状と課題		大崎地域はメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が、県内平均よりやや高い状況である。 上記の要因となりうる生活習慣として、運動習慣のある者の割合が低く、歩数を知っている人が少ない。	
事業の目的		特に、20歳から64歳までの働き盛り世代の1日の歩数は減少傾向にあることから、事業所と連携し、事業所従業員の歩数の増加を図ることにより、1日の活動量を増やし、メタボリックシンドロームの予防・改善を図るもの。	
対 象		大崎保健所管内及び塩釜保健所黒川支所管内事業所・事業所従業員	
連携機関		宮城県労働基準協会古川支部、大崎保健所及び塩釜保健所管内9市町、塩釜保健所	
実施時期		平成29年～令和3年（令和4年より全県展開） 令和3年度実施期間 令和3年10月1日から11月30日まで	
事業内容		内容：同じ事業所に勤務する3人でチームをつくり、実施期間中の1日当たりの事業所平均歩数を競い合う。また、チームで1日平均9,000歩※を目指す。 表彰：事業所ランキング賞（平均歩数が多かった上位10事業所に賞状・記念品を贈呈） 9,000歩※達成賞（平均歩数9,000歩以上を達成したチームに記念品を贈呈） ※みやぎ21健康プランの目標値 ※（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	参加事業所数：28事業所（H29）→53事業所（R3） 参加チーム数：113チーム（〃）→684チーム（〃） 9,000歩達成チーム割合：38.9%（〃）→48.9%（〃）	
	結果評価	第2次みやぎ21健康プラン目標値（H22現状→R5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（40～74歳）：現在分析中	
課 題		新型コロナウイルス感染症流行以降、周知の機会が減少し、新規参加事業所が少ない。	
その他		上記の成果により、令和4年度より全県展開となった。	

工夫した点	事業実施期間やインセンティブの設定について、参加事業所等の意見を参考に毎年度見直し、継続参加でも楽しく取り組めるよう工夫した。
-------	---

キーワード：メタボリックシンドローム、働き盛り世代、歩数増加

実施主体	宮城県大崎保健所	所在地	宮城県大崎市古川旭4丁目1-1
電話番号	0229-87-8010	FAX番号	0229-23-7562
担当者	鹿内 和佳子	E-mail	nh-thbke@pref.miyagi.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可 ・ ☐ 不可		

No. 5		県民の食意識向上事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
	* 該当区分に○印		○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		健康秋田 21（第2期）：食塩摂取量 8g、野菜摂取量 350.0g、果物摂取 100g 未満者の割合 26.5%	
現状と課題		本県の食塩摂取量は成人 1 人 1 日あたり 11.1g で減少傾向にあるが、全国平均よりもやや高い状況である。また、野菜摂取量は成人 1 人 1 日あたり 316.1g で、目標の 350g に達していない。	
事業の目的		栄養関連団体・企業等との連携による「減塩」、「野菜・果物摂取」など、適切な食生活の普及啓発及び食環境の整備を図る。	
対 象		県民	
連携機関		秋田県栄養士会、秋田県食生活改善推進協議会、広告企業・食品企業、県内スーパー・コンビニ、市町村 等	
実施時期		令和 4 年 4 月～令和 5 年 3 月	
事業内容		1. 「新・減塩音頭」のライフステージに応じた普及推進 1) 高齢者向け・・・令和 3 年度公募により制作した「新・減塩音頭」の高齢者向け踊り（立位、座位）の DVD を制作・配布し、動画をウェブサイト「秋田健」に掲載。 2) 若年期向け・・・県内の高等学校郷土芸能部（3 校）が出演する「新・減塩音頭」の若年期向け踊りの動画制作・ウェブサイト「秋田健」へ掲載。 2. 地域住民への食生活改善に関する啓発・・・秋田県食生活改善推進協議会への委託により、地域住民を対象に減塩や野菜摂取等、望ましい食生活について普及啓発を実施。 3. （管理）栄養士による栄養出前講座・・・秋田県栄養士会への委託により、対象世代の課題に応じた栄養出前講座を実施。 4. 野菜摂取に関するキャンペーン・・・8 月 31 日から 9 月 30 日までを強化月間とし、企業やスーパーマーケット等の関係機関と連携して一斉キャンペーンを実施。 ・スーパーマーケット等で啓発資材や野菜摂取推進コーナーの設置 ・企業と連携し、トークイベントの開催、TV で県の健康課題・取組紹介等） ※（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	・キャンペーン協力企業等・・・スーパー16 企業・137 店、コンビニ 2 社・292 店、JA・直売所 32 店、大学・栄養士養成課程のある短大 9 校、広告企業 2 社、食品関連企業 2 社 ・企業と連携することで、イベントやTV 等、様々な機会を活用して普及啓発することができた。	
	結果評価	評価のための調査が未実施のため評価不能。今後も県の食生活課題に応じた取組を展開し、県民の食生活改善を目指す。	
課 題		・「減塩」「野菜・果物摂取」について認知されていても（健康づくり意識調査）行動変容には至っていない。（「令和 2 年子供と働き盛り世代の食習慣状況調査（秋田県）」結果より） ・今後は、行動変容に結び付ける自発的な取組を後押しする環境づくりが必要。	
その他			

工夫した点	「減塩」「野菜・果物摂取」を広めるため、新聞広告やラジオ、TV、イベント等、様々な場面で普及啓発を行っている。
-------	---

キーワード：食環境整備、減塩、野菜・果物摂取

実施主体	秋田県健康福祉部健康づくり推進課	所在地	秋田県秋田市山王 4-1-1
電話番号	018-860-1426	F A X 番号	018-860-3825
担当者	武田	E - mail	kenkou@pref.akita.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・ ☐ 不可		

No. 6		保育園のおいしい給食動画で「減塩・ベジアップ」	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		◎
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		・YouTube チャンネルの再生回数（R5 評価予定） ・協力保育園の保護者アンケート（①動画再生 ②動画を利用して調理した人数等）（R5 評価予定）	
現状と課題		・山形県最上地域は平均寿命、健康寿命が県平均より短い(H28 山形県健康福祉部) ・二次医療圏別標準化死亡比では脳梗塞、胃がんが全国でも高い。（H25-29 人口動態統計） ・1日の食塩摂取量が県目標値より多く、野菜と果物の摂取量が少ない。（H28 県民健康・栄養調査） ・最上地域は行政、保育園の栄養士配置率が低く、住民への食生活改善のアプローチが難しい。	
事業の目的		現状の改善及び予防のためには子どもや親世代への食育は重要であるが、コロナ禍において従来の体験型の食育が難しい状況が続いた。そのため、家庭で園自慢のおいしい給食の味を体験できるよう食育レシピ動画を提供し、地域の食育に関わる限りある人材を活用した広域での食育の展開を図る。	
対 象		子どもとその親世代	
連携機関		各保育園、市町村健康づくり担当課、子育て担当課、県庁広報課	
実施時期		令和4年9月～令和6年3月（予定）	
事業内容		1 食育講習会の開催 ・対象：市町村食育担当者、健康づくり担当者、保育園、幼稚園の栄養士、調理師 ・内容：給食の適切な栄養管理方法について、デジタル食育媒体作成の手法についての講話 2 保育園のおいしい給食レシピ、食育を紹介する動画の作成 保健所職員が園の職員と相談し、献立選定、動画の内容の構成、撮影を実施。 ① 鮭の命をいただくということ https://www.youtube.com/watch?v=TkSMPCOFAXU ② 鮭の料理をつくってみよう https://www.youtube.com/watch?v=PQFHm9IOMFo ③ 季節の恵み旬の野菜に親しむ給食 https://www.youtube.com/watch?v=5wXiUav_DL0 ④ 地元の特産物をおいしくいただきます https://www.youtube.com/watch?v=fTtFF49ItAA 3 最上地域みんなで子育て応援団ホームページに食育のページを開設 https://www.stylelinkage.com/moconet/index.php/shokuiku ・食育動画や健康づくり情報などを定期的に掲載、動画はYouTube、山形県ホームページにも掲載。 4 広報 管内保育園、スーパー等 200 施設に動画 QR コード掲載ポスターを配布。新聞、広報紙、Twitter 等 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (YouTube、ホームページ掲載) ・ 無	
評価	プロセス評価	1 食育講習会参加者 31 名 2 食育動画作成への協力（3 施設） ・協力保育園から「園の食育の評価、再検討する良い機会になった」「内外に取り組みを紹介するよい機会になった」「保護者との共通理解につながった。取組みに感謝する声があがった。」 ・栄養士のいない保育園から「保健所の介入で栄養管理の修正ができた」等の感想が聞かれた。	
	結果評価	・協力した保育園、保護者の意見感想等アンケートを R5 実施予定・YouTube 再生回数の確認予定	
課 題		健康に配慮した食事を各家庭に定着させるための継続した啓発	
その他		令和5年度は動画の作成の継続、研修会（事例報告）の開催を予定	

工夫した点	保育士など他職種の協力を得、レシピ紹介のほか食事の指導など子育てに役立つ情報を盛り込んだ。
-------	---

キーワード：デジタル食育

実施主体	山形県最上保健所	所在地	山形県新庄市金沢字大道上 2034
電話番号		F A X 番号	
担当者		E - mail	
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

*MOCO net に

食育情報のページができました！

★保育園自慢の給食紹介
(減塩でおいしい料理の作り方・園での食育の工夫が分かります)

★親子のための健康情報 を掲載しています！

QRコードからのぞいて見て下さい！

今アップロードされている動画です↓

にっこ東園

食育の紹介「命をいただくということ」
さけの命を無駄にしない気持ちを学びます。

おい〜！



ここが骨だよ




「さけの料理をつくってみよう」

さけをつかったおいしい給食の
レシピを教えてくださいました。

おかわりください！





<こんだて>

- ・さけの唐揚げ
- ・ブロッコリーの
だしびたし
- ・根菜汁

なかよし保育園

「季節の恵み旬の野菜に親しむ給食」
野菜の収穫やお手伝いをつうじて、野菜
が大好きな子を育みます。

菊みつけた！



年長さんが抜いた大根のはっぱだよ〜




<こんだて>

- ・大根葉のふりかけ
- ・マーボー大根
- ・黄菊とほうれん草の
おひたし
- ・さつまいものみそ汁

戸沢保育園

「地元の特産物をおいしくいただきます」
戸沢のおいしい野菜を食べて元気いっぱい！

大きなお鍋で煮るよ！



戸沢村の野菜がはいってるよ！




<こんだて>

- ・ミートローフ
- ・大根とパプリカ
のサラダ
- ・はるさめスープ

子どものうちにうす味に慣れることは生活習慣病予防の第一歩です。
保育園の給食動画を参考にしながら、家族みんなで減塩に取り組みましょう！

No. 7		知らず知らずの減塩推進事業	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		○
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		社員食堂で提供する味噌汁の塩分濃度の最終目標を0.7%とし、県民の食塩摂取量の減少を目指す。	
現状と課題		福島県は食塩の摂取量が全国ワースト2位（H28年度国民健康栄養調査）であり、平成28年度福島県 食行動実態把握調査の結果、県の成人男性の約8割、女性の約7割が「食事摂取基準」の目標量を超過 して過剰摂取していることが健康上の課題として挙げられる。	
事業の目的		社員食堂で提供する味噌汁の塩分濃度を段階的に下げていき、食塩摂取量の減少を図る。	
対 象		管内給食施設の社員食堂利用者	
連携機関		管内給食施設	
実施時期		令和4年11月1日～令和4年11月25日	
事業内容		社員食堂で提供する塩分濃度0.8%の味噌汁を、2週間ごとに0.05%ずつ段階的に下げて、最終濃度 0.7%まで下げる方法で実施した。隔週金曜日に、味噌汁を喫食した方を対象にアンケート調査を行っ 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	・事業実施前に、協力給食施設及び給食委託会社と事前打ち合わせを行い、減塩の必要性や実施方法を 共有したことで、スムーズに実施できた。	
	結果評価	・4週間かけて塩分濃度を0.8%から0.7%に下げたことにより、1杯当たりの食塩相当量は、取組前より も0.12g減少した。 ・味噌汁を食べた方を対象としたアンケートでは、回答者の6割が減塩後の味を「ちょうどいい」と回 答した。	
課 題		減塩後、減塩に関する健康教育を実施するなど、事業実施後に減塩の効果が高まる取組ができるように 検討する必要がある。	
その他		対象社員食堂では、継続して現在もみそ汁は0.7%で提供している。	

工夫した点	2週間ずつ塩分濃度を0.05%下げることで、喫食者の減塩したいかどうかの意識に関わらず、味噌汁の 1杯当たりの食塩相当量を0.12g減少することができた。
-------	--

キーワード：社員食堂、減塩

実施主体	福島県県中保健福祉事務所	所在地	須賀川市旭町 153-1
電話番号	0248-75-7814	F A X 番号	0248-75-7824
担当者	細田 千鶴	E - mail	kenchu_zoushin@pref.fukushima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可・ ☐ 不可		

No. 8		事業所給食施設における減塩イベントの実施	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		(長期) 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) (中期) 管内事業所給食の食塩相当量の減少 (短期) 減塩に取り組もうと思った人の割合の増加	
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。(平成28年 国民健康・栄養調査より) 特に、管内事業所給食の食塩相当量の平均値は3.7gと、1日の目標量の1/3を大きく上回って いることから、普及啓発を行い利用者の意識付けを強化する必要がある。	
事業の目的		生活習慣病予防の肝要となる働き世代へのアプローチとして事業所給食施設を対象とし、減塩の日 「いばらき美味しおDay」を中心に減塩の普及啓発を行うことで、対象者が減塩の必要性や普段食 べている食品に含まれている食塩量や具体的な減塩の方法が分かる。	
対 象		管内事業所給食施設の利用者 (3施設、約300人)	
連携機関		事業所給食施設、給食委託会社	
実施時期		令和4年11月	
事業内容		① 管理栄養士考案の適塩メニューを提供 ② 食品に含まれる実際の食塩量を示したパネルや食品モデルの展示 ③ のぼり旗の設置及びポスターの掲示 ④ 「これで減塩?! いばらき美味しおスタイル」の10分動画の放映 ⑤ 管理栄養士による栄養相談コーナーの設置 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ (YouTube) ・ 無	
評価	プロセス評価	3施設の食塩相当量の平均値は4.4gであり、管内平均値を上回る食塩相当量であることから、 減塩に取り組んでいる人が少ないと考えられる事業所を選定し、啓発を行うことができた。 また、パネルや食品モデルの展示については、実際の食塩量を目にした参加者からは「こんなに塩が 含まれているの?!」等の驚きの声があり、減塩の関心を高める展示をすることができたと思われる。	
	結果評価	アンケート結果より、麺類のスープは飲み干さない等今後の生活に活かしていくことができそうと 回答した人は94.7%という結果となり、事業所給食施設の利用者の減塩意識を醸成することがで きた。	
課 題		「いばらき美味しおDay」を浸透させ、県民運動としていきたい。	
その他			

工夫した点	県の減塩の取組である「いばらき美味しおスタイル」は全世代を対象としているが、今回は給食施設の中でも特に普及啓発が必要と考えられる事業所給食施設を対象とした。 年度当初は保健所と事業所給食施設とのつながりが見えない状況であったが、給食施設の巡回指導時に県の取組を報告させていただいたことで減塩イベントを共同開催する運びとなった。
-------	---

キーワード：いばらき美味しおDay、減塩の日、減塩

実施主体	茨城県土浦保健所	所在地	茨城県土浦市下高津2-7-46
電話番号	029-821-5398	FAX番号	029-826-5961
担当者	高橋	E-mail	tsuchiho04@pref.ibaraki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 9		人生 100 年フレイル予防プロジェクト	
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県内の標準的な低栄養・フレイル対策を推進 地域の専門職やボランティア団体等と連携した住民主体のフレイル対策を推進	
現状と課題		保健事業と介護予防の一体的な事業の取組は県内市町で促進されているが、ハイリスクアプローチや ポピュレーションアプローチ等の具体的な事業実施方法には格差等が見られる。	
事業の目的		①高齢者の標準的な低栄養・フレイル予防の個別支援評価票を作成し、ハイリスクアプローチの実施 体制を整備する。 ②食生活改善推進員(とちぎフレイル予防サポーター)を主体として、保健所や市町、県栄養士会等と 連携した住民主体型のポピュレーションアプローチを促進する。	
対 象		①市町健診受診者等 ②通いの場参加者、地域の保健事業参加者等	
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、市町、保健所等	
実施時期		令和2年4月～令和7年3月末	
事業内容		①低栄養・フレイル予防に係る評価票の作成と個別支援 (後期高齢者医療広域連合の委託事業を活用し体制整備を実施) 県栄養士会(栄養ケアステーション)や認定栄養ケアステーション、後期高齢者医療広域連合等と連 携し、モデル事業として健診後の低栄養状態にある高齢者の個別指導を実施(初回訪問、2回目電話)。 標準的な指導を実施するための評価票の作成と支援者研修会を実施 指導教材には令和2年度に県栄養士会に委託して作成した専門職用、対象者用の指導媒体を活用 評価票を活用し、対象者の課題の明確化と効果的な事業実施の基礎資料を作成 ②住民主体型のフレイル対策 食生活改善推進員協議会の事業にとちぎフレイル予防サポーターの養成事業を位置づけ、保健所単 位ごとに食改や一般住民向けの「とちぎフレイル予防サポーター」の養成講座を開催 ※(1)資料添付 : 無 (2)使用した ICT ツール : 無	
評価	プロセス評価	①県栄養会、後期高齢者医療広域連合等との連携会議を実施 年4回 後期高齢者医療広域連合主催の市町向け会議で情報提供 年2回 ②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)等 の地域の社会資源を活用(保健所ごとに体制を整備)	
	結果評価	①個別指導を実施(11市町53名) ②保健所、市町がとちぎフレイル予防サポーターを養成(食改・一般住民)699名	
課 題		標準的な保健指導が実施できる人材の確保、住民主体型の地域のフレイル予防を推進するボランティ 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整備	
その他		次年度の計画: ①個別支援では、令和2年度に作成した一般的な低栄養・フレイル予防資料に加え、 がん、摂食嚥下障害、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患をもつ高齢者の低栄養支援に係る支援者用の資 料を作成する(県栄養士会委託予定)。②住民主体型の事業では、食生活改善推進員がフレイル予防教 室を開催するためのガイドを作成する。	
工夫した点		①保険者等(広域連合や市町)が求めていることを把握し、低栄養対策のみにとどまらず、フレイル全 般の健康課題や生活習慣病重症化に係る課題の把握と他職種や他機関との連携を心がけた。 ②保健所機能を活用し、ポピュレーションアプローチの標準的なフレイル対策が実施できるように心 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. 10		ヘルスケアセミナー（食育セミナー）	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		・ヘルスケアセミナー（食育セミナー）の開催 1回/年 ・健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加 35社（R5 末） ・食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店等の登録数の増加 220店舗（R5 末）	
現状と課題		群馬県では、活力ある健康長寿社会の実現に向け、健康寿命の延伸を目標に、生涯を通じた健康づくりを強化し、すべての県民が自然に健康になれる環境づくりを目指している。 栄養・食生活を支える食環境づくりは、健康の保持増進に関する視点を軸としつつ、事業者等が行う社会課題への解決にも焦点を当てたソーシャルマーケティングの考えが重要である。	
事業の目的		ソーシャルマーケティングを取り入れた効果的な食環境づくりの推進を図るために、県内の企業や飲食店等を対象にセミナーを開催する。 また、上毛新聞社主催による、県民の健康増進を応援する「ヘルスケアキャンペーン 2022」と連携し、広く県民に健康づくりの取組を周知する。	
対 象		群馬県内企業（健康づくり連携協定締結企業、食育応援企業等） 健康づくり協力店、飲食店、行政（市町村・保健福祉事務所等）	
連携機関		株式会社上毛新聞社、全国健康保険協会 群馬支部	
実施時期		令和5年1月16日（月）	
事業内容		会場とオンラインによるハイブリッド形式でセミナーを開催した。 （1）講演「企業や飲食店等における食環境づくりとソーシャルマーケティング」 <60分> 講師 高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科 木村典代 教授 （2）県内企業による事例発表（2題） ・事業所給食施設での従業員の健康増進の取組 <10分> ・G-WALK+を活用した従業員の健康増進の取組 <10分> （3）情報提供・協会けんぽ群馬支部の健康課題と健康経営の取組について <5分> ・行政説明：活力ある健康長寿社会実現のための「群馬モデル」の推進 <5分> ※（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	・ヘルスケアセミナー（食育セミナー）の開催回数：1回 ・参加者数：100名（前年比91%） ・紙面発行数：約27万部（セミナーの内容に関するもの）	
	結果評価	・セミナーアンケート結果より、今後取り組みたい内容として、健康経営（11件）、健康的な食事・食事環境認証制度への応募（7件）、健康的で持続可能な食環境イニシアチブへの応募（5件）、減塩の普及（8件）等の回答を得た。 ・健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数：49社（R5.2月時点） ・食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店等の登録数：121店舗（R5.2月時点）	
課 題		保健関連以外の部門との関わりを深め、あらゆる方面から栄養改善のアプローチに取り組む	
その他			

工夫した点	・産学官等の連携によるヘルスケアキャンペーンの一環として実施。産業経済部局とも連携し、幅広い周知に努めた。
-------	---

キーワード：食環境整備、ヘルスケアセミナー、産学官連携、健康経営

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	027-226-2427	FAX番号	027-243-2044
担当者	富川、齊藤	E-mail	shokuiku@pref.gunma.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可・不可		

No. 11		社員食堂で野菜を食べようキャンペーン	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		・野菜と果物の摂取量の増加；野菜摂取量の平均値 350 g ・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） ※富山県健康増進計画（第2次）	
現状と課題		富山県の平均野菜摂取量は成人で 280.0g であり、特に 20 歳から 40 歳代の働き盛り世代で不足している（平成 28 年県健康栄養調査結果より）。これは管内でも同様であると推測されるが、その実状を把握しきれていないという課題もある。	
事業の目的		社員食堂を利用する働き盛り世代が、野菜摂取の重要性を理解し望ましい食習慣の獲得に向けて行動変容することができる。また、事業所が主体となって職場での健康づくり活動を実施できる。	
対 象		砺波管内に社員食堂をもつ事業所と社員食堂を利用する事業所職員	
連携機関		砺波管内で社員食堂をもつ事業所、砺波市	
実施時期		令和 4 年 8 月 31 日～令和 4 年 9 月 30 日	
事業内容		1 管内社員食堂をもつ事業所（25 施設）に対して、キャンペーン案内を配布（7 月上旬） 2 参加を希望された事業所（7 施設）へ、野菜摂取に関する啓発資料を提供（8 月） ※参加事業所のうち「野菜を多く含むメニューの提供」が可能であれば実施依頼→計 6 施設実施 3 キャンペーン終了後、施設担当者と社員食堂利用者へアンケートを実施（10 月中旬まで） 4 アンケート結果は事業所での健康づくり活動に活用いただくため、各事業所に還元 ※（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	キャンペーンの周知方法として、ラミネートした媒体を配布し各事業所に掲示を依頼したが、実施後のアンケートからは食堂利用者のキャンペーン認知度は 49%にとどまったため、周知方法について検討が必要である。	
	結果評価	アンケート回答数：112（回収率 14.9%） ・昨年度キャンペーン後のアンケートでは「野菜を多く食べるように意識している」と回答された方は 73%であったが、今回キャンペーンでは 76%となり 3 ポイント増加した。実際にキャンペーン期間中で野菜たっぷりメニューを利用した方は 39%となり、昨年度と比較して 13 ポイント増加した ・社員食堂利用者からは「健康維持につながるため、このような取り組みを続けてほしい」との回答が得られた	
課 題		・管内働き盛り世代の栄養に関する実状を把握しきれていないため、課題把握に向けたアプローチについて引き続き検討する必要がある ・コロナ禍でもありアンケートには電子申請サービスを用いたが、回収率が伸び悩んだため回収率を上げるための工夫が必要である	
その他			

工夫した点	・市が主催する野菜摂取充足度の測定体験ができる健康講座について、本キャンペーンの開催案内とあわせて周知することで、野菜摂取に関する取組みの相乗効果を図った ・厚生センター主催の地域・職域連携推進協議会ワーキングにおいて、市行政関係者や協会けんぽ、商工会担当者等へ本キャンペーンの PR を行い、砺波管内の働く世代を対象とした健康増進関連事業につながるようアプローチを行った
-------	---

キーワード：働く世代、野菜摂取、生活習慣病予防

実施主体	富山県砺波厚生センター	所在地	富山県南砺市高儀 147
電話番号		F A X 番号	
担当者		E - mail	
H P への連絡先の掲載	可 ・ ☐ 不可		

No. 12		管内の食生活改善推進員に対する生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに向けた取り組み	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		食生活改善推進員が、未処置歯を治療することの重要性を理解し、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシや フロスなどの補助的な清掃器具を併用したセルフケアの手法を学ぶことや、かかりつけ歯科医を利用す ることのでられる効果を知ることにより、むし歯や歯周病の予防に取り組む意識を持つことで、口腔機 能の維持・向上に努め、生涯において自分の口から食べることを目指す。	
現状と課題		高齢期において歯の喪失が多くなると、咀嚼の良好性に影響を与える可能性があるため、歯周病予防な どに取り組むことで歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上に努める必要性がある。また、口腔機能 を維持することと生活習慣病や健康寿命との関連についての知識を深め、自ら積極的に歯と口腔の健康 づくりに取り組むことの重要性を、地域住民へ普及啓発することが必要とされる。	
事業の目的		口腔機能を維持することは、生活習慣病など身体の状態及び栄養状態に深く関連している。また、 生涯を通じて健康な状態で食事を行うことは、自身の QOL（生活の質）の向上及び健康寿命の延伸にお いて重要である。特に高齢期において口腔ケアを行うことは、むし歯や歯周病、歯の喪失を予防するだ けでなく、味覚の維持や唾液分泌を促進するなど、様々な形態の食物を摂取する選択肢が増え、摂取不 良による低栄養や脱水を防ぐことに繋がる。そこで、わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを担 う食生活改善推進員が口腔ケアの観点を学ぶことで、食生活改善推進員の資質向上を図るとともに地域 住民へ知識を普及することを目的とする。	
対 象		管内食生活改善推進員、管内市町管理栄養士、管内市町歯科保健担当者	
連携機関		管内食生活改善推進協議会、管内市町、管内歯科医師、県歯科医師会、所内歯科保健担当保健師	
実施時期		令和 4 年 12 月 8 日（木）	
事業内容		歯周病予防対策研修会とタイアップした管内食生活改善推進協議会研修会の開催 ・生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに関する講義 ・参加した食生活改善推進員、管理栄養士、歯科保健担当者へのアンケート ※ (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	事後アンケートにより、多くの参加者から「自分の口から食べるために口腔機能を維持することがいか に重要なのか分かった。」や「糖尿病にとって歯周病治療が非常に重要であると知り驚いた。」、「も っと早く歯について知る機会があればよかった。」といった声が挙げられたほか、「知り得たことを地 域住民へ正しく伝えていきたい。」との積極的な感想があった。	
	結果評価	今後、食生活改善推進員が地域住民へ話題提供した際の反響の確認や、市町の管理栄養士と歯科保健担 当者などの多職種との連携において、地域住民に対してどのような支援を行っているのか、連絡会や情 報交換の機会に確認していく。	
課 題		さらに理解を深め、知識を定着させていくためには、内容をよりステップアップした研修会を開催する など、継続した支援が必要とされる。	
その他		所内において歯科保健担当保健師と連携することで、より円滑に業務を遂行することができた。	
工夫した点		特定保健指導を行う行政管理栄養士や、歯科保健事業を遂行する担当者に目を向けるだけでなく、より 地域住民に近い食生活改善推進員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：食生活改善推進員、歯と口腔の健康づくり、オーラルフレイル、低栄養予防、糖尿病発症・重症化予防

実施主体	石川県能登北部保健福祉センター	所在地	石川県輪島市鳳至町畠田 102 番 4
電話番号	0768-22-2011	F A X 番号	0768-22-5550
担当者	木下 雅子	E - mail	okunohc@pref.ishikawa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可	26	

No. 13		健康増進指導事業（栄養管理研修会）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ		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	○
* 該当区分に○印			
重点テーマに該当する場合は「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		給食施設巡回指導の結果 ・肥満およびやせに該当する児童・生徒の割合や状況を把握し、他職種と連携し対応すること 連携の不足 現状値（2022 年）20% → 目標値 0% 栄養管理状況報告書の結果 ・肥満該当者の把握 現状値（2022 年）学校：98% 児童福祉施設：94.7% → 目標値 100% ・やせ該当者の把握 現状値（2022 年）学校：95.9% 児童福祉施設：89.5% → 目標値 100% ・肥満該当者への個別対応 現状値（2022 年）学校：30.1% 児童福祉施設：45.4% → 目標値（2026 年）80% ・やせ該当者への個別対応 現状値（2022 年）学校：21.5% 児童福祉施設：44.4% → 目標値（2026 年）80%	
現状と課題		肥満・やせの該当者への個別対応は、児童福祉施設においては約 45%実施しているが、学校では、20～30%と対応が減少している。栄養教諭・栄養職員は、1 人で複数の学校を兼務しており、兼務校では、養護教諭は児童・生徒の状況を把握しているが、栄養教諭・栄養職員は、把握ができておらず、栄養管理・栄養指導が不十分である。一方で、本務校では児童・生徒の肥満・やせを把握し、養護教諭等と情報共有・連携もできている。地域、学校によって健康格差が生じていると考えられる。	
事業の目的		新型コロナウイルスの感染拡大による行動制限によって、子供たちの健康に影響があったとされている。福井県においても、肥満・やせの児童・生徒の割合は新型コロナウイルスの感染拡大以降、特に学校で増加傾向が見られる。成長期の栄養管理はのちの生活習慣病予防などの観点からも重要であり、専門知識を有する栄養教諭・栄養職員、管理栄養士・栄養士が栄養管理・指導を行うことが望まれる。また、成長期の肥満・やせの改善のためには、家庭との連携が必要であるが、施設内での情報共有・連携ができていなければ、家庭への指導も困難である。子供たちの健康を児童福祉施設・学校・家庭・地域で継続的に支えるため、施設内・地域で栄養情報を共有できるシステムづくりを推進し、児童・生徒の健康状態を改善することを目的とする。	
対 象		児童福祉施設、学校の関係職種	
連携機関		市町教育委員会、児童福祉施設主管課	
実施時期		2022 年度～	
事業内容		・学校、児童福祉施設での栄養管理（肥満・やせ）の現状報告と家庭との連携についての研修会の開催 ・学校、児童福祉施設の実態把握のためのアンケートの実施 ※（1）資料添付：無 （2）使用した ICT ツール：無	
評価	プロセス評価	・研修会への参加率：24%（対象施設：154 施設 参加施設：37 施設） ・アンケートの回収率：32.1%（対象数：140 施設 回答数：45 施設）	
	結果評価	・肥満・やせの該当者への個別対応実施率（栄養管理状況報告書で評価） ・施設内での情報共有の必要性の認識の向上（研修会への参加率など）	
課 題		・栄養教諭・栄養職員の兼務校が多く、児童・生徒の栄養状況の把握が困難 ・学校、児童福祉施設など施設間の連携が不足している ・保護者の理解が進まない	
その他		・地域で情報共有のため、栄養情報提供様式・実施方法を統一する必要がある	
工夫した点		コロナの感染拡大が落ち着いた時期に集合型で、グループワークを実施し、栄養教諭、児童福祉施設の栄養士・管理栄養士、行政栄養士が課題を共有したこと。	

キーワード：地域連携、子供の健康、多職種協働

実施主体	福井県丹南健康福祉センター	所在地	福井県鯖江市水落町 1 丁目 2-25
電話番号		F A X 番号	
担当者		E - mail	
H P への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 14		生活習慣病予防講習会	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		- コロナ禍でも実施可能な方法の検討及び実施 - コロナ禍以前と同程度の参加者数を得、普及啓発を図る	
現状と課題		山梨県内には約4万5千の事業所があり、その多くが小規模事業所である。平成28年経済センサス活動調査集計結果によると、民営事業所では、従業員49人以下の規模の事業所が約97%を占めている。国の「小規模事業場における健康確保方策の在り方に関する検討会」の報告書では、事業所規模が小さくなるに従い健康診断の実施率が低下し、有所見率が高くなる傾向があると指摘されている。小規模事業所の事業主及び衛生推進者等が、職員の生活習慣病予防の重要性について理解を深めることにより、職員の健康の保持増進につなげる必要がある。 当該講習会については毎年実施しているところであるが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、ここ2年間は実施できていない。新型コロナウイルス感染症の流行により、新しい生活様式となり、身体活動量の低下やストレスの高まりが懸念されている。これによりメタボリックシンドロームのリスクが高まっており、一層の取り組みが必要となっている。また、コロナ禍により従来どおりの参集による開催が難しい現状がある。	
事業の目的		生活習慣病予防の重要性について、普及啓発し、職員の健康の保持増進につなげる。	
対 象		峡東保健所管内労働基準協会会員事業所の代表者、労務管理担当	
連携機関		峡東保健所管内労働基準協会、県内栄養系短期大学	
実施時期		令和4年9月～10月	
事業内容		- 小規模事業所が会員である管内労働基準協会と共催し、10月の全国労働衛生週間に伴う説明会に併せて実施 - コロナ禍でも感染対策を取りながら参加しやすいよう、オンライン配信により申込者のみがWEB視聴できる形式とした - 講師には、新しい生活様式を踏まえ、食事・運動等、全般的な内容の講義を依頼 ※(1)資料添付：無 (2)使用したICTツール：有（共催団体の運営するWEB回線）	
評価	プロセス評価	実施前：管内労働基準協会と打ち合わせ、講師への説明・連絡 実施中：収録への立ち会い、収録立ち会い業者等の反応確認 実施後：配信内容確認	
	結果評価	- オンライン配信により、コロナ禍での事業が実施できた - 申込数（参加者数）については、WEB実施による大幅な数の減少はなかった（コロナ禍以前に同講習会を実施した際とほぼ同数の申込数であった）	
課 題		- 参加者のニーズの引き出しが必要。地域・職域保健連携推進事業等、他事業等も活用しながら、効果的な事業内容とする必要がある。 - オンライン配信のため参加者の反応の確認ができない。視聴者への事後アンケートの実施等、理解度の確認が必要。	
その他		- 収録に立ち会った管内労働基準協会会長や収録業者等の反応は、生活習慣病の予防に対し理解が深まったと感想をいただいた。 - 申し込み事業者の一覧をいただいた。業種傾向等分析し、今後の事業展開へ活用する。	

工夫した点	コロナ禍でも感染対策を取りながら参加しやすいよう、オンライン配信とした
-------	-------------------------------------

キーワード：生活習慣病予防、オンライン、小規模事業所、

実施主体	山梨県峡東保健所	所在地	山梨県山梨市下井尻 126-1
電話番号	0553-20-2753	FAX番号	0553-20-2795
担当者	荘 茜	E-mail	kobayashi-amrb@pref.yamanashi.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 15		産官学連携による社員食堂での食環境整備	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		○
		◎減塩を始めとした産官学等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		県健康増進計画における指標と目標値 ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事1日2回以上がほぼ毎日の割合（20歳以上）：80% 事業における指標と目標値 ・健康づくりに対する意識の向上	
現状と課題		県民健康・栄養調査の結果によると、青年期から壮年期の世代は、野菜摂取量が少なく、食塩摂取量が多いという食生活上の課題がある。また、長野地域は全国に比べ脳血管疾患による死亡率が高く、要因となる高血圧に該当する者の割合が多い。	
事業の目的		外食等を利用する機会が多い働き盛り世代を対象に、健康に配慮したメニューを提供する「信州食育発信3つの星レストラン」認定店である県庁食堂において、ヘルシーメニューと健康・栄養情報を提供し、「生活習慣病予防のための食生活」の普及啓発を図る。	
対 象		県民、食堂利用者	
連携機関		長野県立大学、県庁食堂	
実施時期		2020 年～	
事業内容		信州食育発信3つの星レストランである県庁食堂において、管理栄養士養成施設である県立大学と連携し、2020 年から健康に配慮した食事と健康・栄養情報の提供を年1～2回実施した。 信州食育発信3つの星レストランの条件を満たす献立の作成と健康・栄養情報を掲載した卓上メモを県立大学学生が考案し、保健福祉事務所が献立提供のための県庁食堂との連絡調整や卓上メモの作成、事業のPR等を実施した。基準を満たす定食は限定50～60食を500円で販売し、卓上メモは食堂のテーブルに設置した。毎回、季節等に合わせてテーマを設定し、テーマに合わせたレシピの作成や健康・栄養情報の提供を行っている。 ※ (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	・献立の提供数は完売したか：目標100% 実績94% ・ヘルシーメニューの満足度があつたか：目標100% 実績100%（満足・やや満足） ・アンケート回答者数：目標60% 実績32%	
	結果評価	・ヘルシーメニュー利用者の意識に対する評価は難しいが、喫食者の満足度やアンケート回答者の中で2割の者が健康に関する意見があり、自然に健康になれる食環境整備の取組みとして行うことができた。 ・産官学連携として、学生が考案した献立や栄養情報を発信することでより無関心層を含め一層利用者への関心が高まるよう実施し、アンケート回答者数を増やすことで評価につなげていく。	
課 題		食堂利用者がヘルシーメニューを選択するように献立立案や利用促進。	
その他			

工夫した点	定期的にイベントを実施や Instagram を活用した情報発信をし広く周知した。
-------	---

キーワード：産官学連携、食環境整備、

実施主体	長野県長野保健福祉事務所 健康づくり支援課	所在地	長野県長野市中御所岡田町98-1
電話番号	026-225-9045	F A X 番号	026-223-7669
担当者	上原奈緒美・竹花未来	E - mail	nagaho-kenko@pref.nagano.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	29	

No. 16		令和４年度 健康推進員リーダー研修会	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
現状と課題		健康いきいき 21—健康しが推進プラン—[第二次] 「野菜の平均摂取量の増加」：目標値 350g 「食塩摂取量の減少(成人一日当たり平均)」：目標量 8g 等	
事業の目的		地域の健康づくりのリーダーである健康推進員による地域での活動は、地域活動を活性化し、住民の健康の保持増進につながっている。 また、健康推進員の養成・活動支援は市町が中心となり実施している。 しかし、コロナ禍において、調理実習などの対面での活動が難しくなり、各市町の健康推進員活動が大きく制限され、中止される事業などもみられた。	
対 象		市町の健康推進員のコロナ禍における活動を共有し、健康推進員のリーダーが中心となり、住民の健康づくり実践活動を継続して実施できるよう支援することを目的として開催した。	
連携機関		圏域内の 1 市 4 町の健康推進員のリーダー	
実施時期		各市町担当者	
事業内容		令和 4 年 6 月 7 日(火)	
事業内容		1. 情報提供「コロナ禍での人々の健康状態の変化について」 (20 分) 滋賀県湖東健康福祉事務所(滋賀県彦根保健所) 所長 川上 寿一 2. 活動報告・質疑応答 (各市町 発表 10 分) 3. グループワーク (20 分) ①情報提供から学んだこと(感想や学んだこと、印象に残ったこと) ②活動発表に対する感想・今後の活動に向けて (良かった点、工夫されていると思ったこと/発表を聞いて自分の市町でも取り入れたいこと 等) ※各市町担当者においても、情報共有いただいた。 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を推進していく必要ある中で、オンラインでの研修を体験し、活動報告・グループワークは対面で実施した。 ※ (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	・ 令和 3 年 10 月 19 日(火)に、令和 3 年栄養・食育推進、健康推進員育成担当者会議を実施し、各市町担当者と健康推進員活動状況や工夫等の共有・当研修会の実施方法を検討したうえで、事例提出および活動報告を依頼した。そのため、円滑に事例提出・事例発表を実施いただけた。 ・ 参加者 健康推進員 21 名 市町担当者 5 名	
	結果評価	実施後アンケート結果より、情報提供やグループワークを通して今後の活動が工夫できそうかの質問に「工夫できる」と 75%の回答があった。	
課 題		新たな健康推進員が少なく、活動の継続に苦勞する市町が多い。 コロナ禍において、対面での活動が制限され、健康推進員活動のやりがいを感じにくくなっている現状を踏まえ、今後も有機的な活動を継続できるように市町と協力し、支援が必要。	
その他			

工夫した点	
-------	--

キーワード：

実施主体	滋賀県湖東健康福祉事務所 (滋賀県彦根保健所)	所在地	滋賀県彦根市和田町 41
電話番号	0749-21-0281	F A X 番号	0749-26-7540
担当者	角 彩可	E - mail	kado-sayaka@pref.shiga.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 17		市町の保健事業充実のための専門職支援事業	
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 該当する場合は 「区分欄に◎印」 指標と目標値		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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		市町国保の特定健診受診率の向上（53.6%）、市町国保の特定保健指導実施率の向上（51.8%）	
現状と課題		市町の国保・健康づくり部門では、専門職の人手不足の上に、コロナ対応を兼務するなど、専門職による保健事業が十分に行いにくい状況にある。一方、専門職の資格を持ちながら働いていない人や仕事に活かしていない人も少なくない。 県内市町国保の特定健診受診率（R2 県 30.9%、国 33.7%）・特定保健指導実施率（R2 県 26.8%、国 27.9%）は、全国平均と比較して低い状況にある。また、メタボ該当者及び予備群を含めると健診受診者の3割となるなど、栄養指導等の役割もますます重要となってくる。数年に一度や隔年受診する被保険者も多いことが上げられることから、継続受診者を増やすための取組が必要である。	
事業の目的		専門職資格を持ちながら働いていない人材等を掘り起こすとともに、市町が実施する保健事業を支援できる体制を整える。その体制を利用し、人手不足のため実施できていなかった市町の保健事業（健診結果説明会・健康教室・健康相談等）を充実させ、特定健診の新規継続受診を促す。	
対 象		管理栄養士、栄養士、市町国保部門担当者、県内市町国保被保険者、地域住民 等	
連携機関		公益社団法人兵庫県栄養士会、県内市町国保部門担当課、兵庫県保健医療部健康増進課	
実施時期		令和4年6月1日～令和5年3月31日	
事業内容		1 潜在専門職の掘り起こし (1)事業広報 管理栄養士・栄養士の資格を持ちながら就労していない人材、仕事に活かしていない人材の掘り起こしとして効果的な媒体（インターネット広告やチラシ、ホームページ等）を作成、啓発。 (2)オンデマンド講習 市町保健事業の基礎を学べるオンデマンド講習資料を作成し、配信。 (3)ロールプレイ研修 市町保健事業に活用できるロールプレイ形式を取り入れた実践研修を実施。研修内容を動画撮影し、後日配信。 2 市町国保保健事業支援 市町国保からの支援依頼に応じて、専門職による保健事業当日の支援を実施。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール : ☒ 有 (Yahoo!JAPAN、LINE、Smart News) ・ 無	
評価	プロセス評価	・インターネット広告やチラシ、ホームページによる継続的な広報の実施 ・オンデマンド講習資料（1回分）の作成、配信 ・ロールプレイ研修（2回）の実施、配信 ・市町の希望に応じた市町国保保健事業（健診結果説明会や健康教室、健康相談等）への専門職の派遣（2.16現在6市町80日）	
	結果評価	・兵庫県栄養士バンク登録者数（2.16現在83名） ・市町へのアンケート結果より本事業実施後の変化（必要な対象者への支援、職員への負担軽減等）	
課 題		専門職人材が不足している圏域においては兵庫県栄養士バンク登録者数も少ない傾向があるため、引き続きより効果的な広報手段を検討し、人材を確保・育成する必要がある。	
その他			
工夫した点		兵庫県栄養士会の栄養ケアステーション事業と連携した取組の実施、ICT ツールを活用した広報の実施	

キーワード：国保保健事業、特定健診、特定保健指導、健康教育、健康相談、栄養相談、栄養指導、栄養士会

実施主体	兵庫県福祉部国保医療課	所在地	兵庫県神戸市中央区下山手通 5-10-1
電話番号	078-362-3230	FAX番号	078-362-3967
担当者	国保健康づくり推進班 中野真理子	E-mail	kokuhoiryo@pref.hyogo.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 18		小中高から始める生活習慣病予防出張講座（食育）	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
現状と課題		・朝昼夕の3食を必ず食べることに気を付けている児童の割合の増加（2016年88.3%→2023年100%に近づく：第3次和歌山県健康増進計画） ・野菜摂取量の増加（2016年257.7g→2023年350g：第3次和歌山県健康増進計画）	
事業の目的		児童・生徒の段階から食に関する正しい知識を習得し、実践につなげることによる、健康維持増進、生活習慣病予防を図る。	
対 象		小中学生	
連携機関		教育機関、地域職域連携推進協議会	
実施時期		令和4年10月	
事業内容		講義（PowerPoint）：朝食の大切さ、食事バランスガイド、おやつの意味と摂り方 体験実習：1日に必要な野菜の量を測る、加熱後の野菜と比較。 配布啓発：県にて対象別にまんがで読みやすく作成した健康教育教材冊子「わかやま健康ものがたり」を配布し、食育以外の項目も含め啓発、家に持ち帰り話し合うことで家族への啓発も実施。 ※（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	・コロナ禍では依頼に基づき実施しており、中止の事業もあったが、少しずつ出前講座も実施可能となってきた。感染症対策、衛生面にも配慮して体験実習を取り入れることにより、現在の摂取量が適正かどうかを視覚的にも印象づけることができた。 ・生徒の特徴として、給食を食べない生徒（特に男子）が多く、1食・1日の食事バランスについて給食やバランスガイドの解説をすることで食事の大切さへの気づきを促した。	
	結果評価	生徒のアンケート・感想によると、食事の大切さ、朝食の大切さ、バランス良く食べることの大切さが理解できたと回答が多数であった。1日の野菜量については、思ったよりも多くて驚いたという意見が多く、理解だけでは留まらず、今後は給食以外もしっかり摂ろう、自分なりに積極的に食べていこうと思う等の、今後の行動変容が期待できる意見も多数得られた。	
課 題		・情報に溢れる社会の中で、各自が正しい知識に基づく食品選択や、より良い食生活を実践していける能力を身につけるために、正しい情報の発信が必要となる。 ・児童生徒の学びや気づき、行動変容につなげていくために、より効果的な実習や講話内容を考慮していく。	
その他			

工夫した点	1日に必要な野菜のかさや重量について身をもって体験し理解を深められるような実習を盛り込んだ。 野菜350gを目指して推定でボールに入れてもらい、その後重量を実測し、その差を認識してもらう。 また、加熱後の野菜のサンプルも用いて、より多くの野菜を摂取できる方法の一つを紹介した。
-------	--

キーワード：食の大切さ（食べることは生きること）、食事バランス、あと1皿野菜を食べよう！朝食、おやつ

実施主体	和歌山県橋本保健所	所在地	和歌山県橋本市高野口町名古屋 927
電話番号	0736-42-5440	FAX番号	0736-42-0886
担当者	太田 美見	E-mail	oota_m0007@pref.wakayama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可	32	

No. 19		健康な食環境づくり事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	
* 該当区分に○印		(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	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		健康長寿しまね推進計画：野菜の摂取量 350g 以上の者の割合、塩分摂取量 8g 以下の者の割合 ・弁当(メニュー)販売数 ・実施店舗数 ・店の人の声、利用者の反応	
現状と課題		・島根県は、①平均寿命、健康寿命ともに男性が女性に比べ短い ②がんや脳血管疾患による死亡が多い ③血圧の指標が悪い ④食塩摂取量が全国平均より多く、野菜摂取量が国の目標より少ない。 ・浜田圏域では、男女とも健康寿命が他圏域と比べ短く、脳卒中による死亡が多い。	
事業の目的		・脳卒中等の発症に関連性があり、患者数、医療費ともに高い高血圧対策として食塩の過剰摂取及び、野菜の摂取不足の改善を目指す。 ・飲食店と連携し、自然に「おいしく健康な食事」ができるよう食環境整備を行う。 ・飲食店にも圏域の健康実態や、健康な食について学んでもらい健康づくりの担い手になってもらう。 ・食生活の中で「減塩」「野菜摂取」を意識できるよう普及啓発を行う。	
対 象		飲食店	
連携機関		石見ツーリズムネット(以下、ツーリズムネットという)、西部県民センター商工観光部、西部農林振興センター総合振興スタッフ、島根県栄養士会	
実施時期		令和2～4年度	
事業内容		コロナ禍の中、疫病退散の鍾馗(しょうき)様にあやかり「野菜たっぷり、塩ちよっぴり」に配慮したメニューを『鍾馗めし』と名付けて開発し、観光振興を担うツーリズムネットと連携して普及啓発を実施 1 鍾馗めしプロジェクト会議の開催 (年2回程度) ・関係機関との協議、取組の振り返り、評価 等 2 飲食店における「野菜たっぷり、塩ちよっぴり」レシピの考案、提供、新規店舗の開拓 ・1食当たり野菜120g以上、塩分3g未満のレシピ考案(栄養士会のアドバイザー派遣を活用) 3 飲食店等を対象とした研修会の開催 (令和2年度のみ開催) ・内容：減塩料理提供飲食店のシェフによるデモンストレーション等 4 鍾馗めしのPR、「野菜たっぷり・塩ちよっぴり」の普及啓発 ・報道機関等を対象としたお披露目会・試食会の開催 【鍾馗めしの紹介 https://iwami-tourism.net/gallery_category/gallery_category8/ 】 ※(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	・事業開始時には、関係者と打合せ会を複数回実施し、お互いの意向を確認した上で事業実施できた。 ・事業を開始してからはプロジェクト会議を開催し、関係機関と協議しながら進めてきた。 ・飲食店でのレシピ開発は、栄養士会と保健所で担当栄養士を決めて店舗に出向き、一緒に考えた。 ・コロナ禍で延期になったこともあったが、報道機関へのお披露目会を開催しPRした。	
	結果評価	・6店舗、料理にして10品の鍾馗めしの登録があり、マスコミにも大きく取り上げられた。 ・利用者からは、野菜もたっぴりで減塩ということを感じさせずおいしいという評価が多かった。 ・参加した飲食店から、「健康実態を知ることができた」「お客様に説明した」との声が聞かれた。	
課 題		1食あたり野菜120g以上、塩分3g未満という基準が飲食店側にとっては厳しく取り組みにくいという声もあり、新規登録が伸び悩んでいる。	
その他		今後の展開として、ツーリズムネットからは、野菜摂取と減塩にこだわらず、カルシウム摂取等、間口を広げて飲食店が取り組みやすくすることで、新規登録店を増やしていきたいという声が上がっておりこの取組により、ツーリズムネットが主体的に健康な食環境づくりに取り組んでいく契機となった。	

工夫した点	- 新型コロナで観光振興や飲食店も影響を受ける中、協力店に「健康」という付加価値をつけてもらえるよう、石見地方定番グルメ「石見の神楽飯」を展開しているツーリズムネットと連携し事業を行った。 - 事業開始時に関係者と打合せを丁寧に行い、飲食店の意向を取り入れた事業展開ができた。 - 栄養士会と連携して伴走型支援を行った。
-------	--

キーワード：健康な食環境づくり、コロナ禍、飲食店、観光振興との連携

実施主体	島根県浜田保健所健康増進課	所在地	島根県浜田市片庭町254
電話番号	0855-29-5552	FAX番号	0855-22-7009
担当者	佐々木真子・福屋由紀子	E-mail	hamada-hc@pref.shimane.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	<u>可</u> ・ 不可		

No. 20		中・高校生への食育事業～満足一人ご飯の講座～	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		朝食を毎日食べる生徒の割合の増加 100% (第2次健康おかやま21セカンドステージ 岡山県食の安全・食育推進計画)	
現状と課題		- 本県における中学生・高校生の朝食を毎日食べる割合は、中学生は82%、高校生は75%と目標値の100%には達せず、近年低下傾向にある。(R3 岡山県の子どもの対象として、岡山県栄養改善協議会実施子どもの食事アンケートから) - 講座の事前アンケート結果から、高校生男子では実際は「普通」だが「やせ」とイメージしている生徒が23%、高校生女子では実際は「普通」だが「肥満」とイメージしている生徒が34%あり、実際の体型と体型イメージが異なっている。	
事業の目的		高校生に対して、食への興味・関心を深め、朝食摂取など健康的な食習慣の定着を促し、将来に向け1人で食事を準備できることを目的とする。また、学校と連携することで、地域の健康課題である高血圧症や糖尿病の青年期からの予防活動につなげる。	
対 象		管内の高校及び県立中学校の生徒 (高校6校の中から学校の希望を聞きながら年2校ずつ計画実施、県立中学校は毎年実施)	
連携機関		管内の高校及び県立中学校、美作保健所管内栄養改善協議会、(公社)岡山県栄養士会津山支部	
実施時期		平成25年度～継続	
事業内容		【満足一人ご飯の講座流れ】 1. 関係機関・団体と打ち合わせを行い、講座の位置づけや目的等を共有。 2. 生徒に対して事前アンケートを実施し、生徒の食習慣の現状や課題を把握。 3. 生徒の食習慣等の実態を踏まえて、楽しく食事選択の知識や自炊する技を身につけてもらうため、ミニ講話・調理実習・食育SATシステムによる食生活チェック及び栄養相談を実施。 4. 担当教諭や関係団体のスタッフにより講座の振り返りを実施。 5. 活動終了後は、今後の生徒支援や各団体の活動に反映できるよう講座の実施状況やアンケート結果等を学校や関係団体へ情報提供、事業の見直しや今後の取組に活かす。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ <u>無</u> (2) 使用した ICT ツール : 有 () ・ <u>無</u>	
評価	プロセス評価	- 講座の中では、生徒が楽しそうに参加している様子が見られ、事後アンケートからは、家庭でも朝食作りを実践したいと思う生徒が多数おり、意識の変化がみられた。 - 新型コロナウイルス感染症対策のため、講座の参加人数を制限する必要から、一部オンラインで実施する工夫を行った。 - 講座は、生徒の食の自立支援だけではなく地域の栄養委員、栄養士会員との交流の場にもなり、各学校の特別授業に取り入れられるなど、定着化している。	
	結果評価	学校卒業後の生徒の食習慣等の把握が困難であるため評価が難しい。	
課 題		結果評価が行えていないため、今後は学校と協力し生徒の行動変容や状況を把握できるよう働きかける。	
その他		令和2年度に美作保健所管内栄養改善協議会で、栄養委員考案のレシピを掲載した朝食リーフレットを作成し、当講座や地域の食育活動等に活用している。 ホームページ https://www.pref.okayama.jp/page/690964.html	

工夫した点	講座に参加する生徒だけではなく、学年全体など幅広く朝食摂取等の食習慣のアンケートを実施し、結果の共有と活用を学校に働きかけている。
-------	---

キーワード：中・高校生、健康的な食習慣、食の自立支援

実施主体	岡山県美作保健所保健課	所在地	岡山県津山市椿高下 114
電話番号	0868-23-0148	F A X 番号	0868-23-6129
担当者	故引	E - mail	Kaho_kobiki@pref.okayama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	<u>可</u> ・ 不可		

No. 21		管内給食施設における栄養管理のための取り組み	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
	* 該当区分に○印		○
重点テーマに該当する場合は 「区分欄に◎印」		特定給食施設における栄養管理状況の把握及び評価に基づく指導・支援	◎
指標と目標値		給食施設において、食事摂取基準を活用した栄養管理を行う。給食の栄養管理を元に、施設での肥満の指導につなげる。 ◇成長曲線による評価・観察を実施している施設 100.0% ・エネルギーの評価については、成長曲線に沿っているかをみる。 ・栄養量の算出については、日本標準食品成分表を使用する。 ・日本標準食品成分表 2020（八訂）使用の場合は、七訂との変更点を理解した上、活用する。	
現状と課題		【保育所】給与栄養量の算出に荷重平均成分表を使っている施設 52.9% 成長曲線による観察・評価の実施を実施していない施設 71.4% 【幼稚園】発育曲線に照らし合わせた観察・評価を実施していない施設 100.0% 【学 校】成長曲線に照らし合わせた観察・評価を実施していない施設 61.5%	
事業の目的		特定給食施設における栄養管理を行っていく上で重要な「食事摂取基準」「食品成分表」の活用について確認を行い、適切な栄養管理を行い、給食を媒体とした食育が施設で行えるよう、支援する。	
対 象		管内給食施設に従事する栄養士等栄養管理を行う者	
連携機関		【保育所】管内市保育所所管課 【幼稚園】管内市幼稚園所管課 【学 校】管内市教育委員会学校給食担当課、食育担当課	
実施時期		令和3年4月～令和5年3月（次年度、コロナの終息後、再計画、実施予定。）	
事業内容		【保育所】R3.8～R3.10 巡回指導 R3.12～R4.1 聴き取り調査 R4.3 給食だよりの発行 R3～R4 給食研修会（宇部市保育協会） 【幼稚園】R3.12～R4.1 聴き取り調査 R4.4 給食だよりの発行 【学 校】R3.12 資料「肥満とやせの指導」送付 R3.12～R4.1 聴き取り調査 R4.6～R4.9 巡回指導 R5.3 給食だよりの発行 ※（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	【学 校】所管課の方でも、資料「肥満の指導」を希望された。センター等栄養士、栄養教諭の方は会合等で情報共有をされる市もあった。また、所管課を通じて配送校への資料の提供については、栄養士側も希望された。	
	結果評価	【保育所】研修会のアンケートでエネルギーを数値で評価するのではないと理解した者が増えた。 【学 校】資料「肥満の指導」を使用する者、希望する施設が数件あった。 *コロナ禍で十分な実施、評価が行えていないので、最終評価は次年度。	
課 題		【保育所】評価から食事計画についての説明が必要であり、今後、研修会の拡大等、検討したい。 【幼稚園】今年度末、巡回指導を行っておらず、保育所に併せ、研修会を実施し、フォローを検討したい。	
その他		・資料「肥満の指導」については、「栄養日本」からの情報を引用した。	

工夫した点	・従来、巡回指導時に個々に助言を行っていたが、コロナ化で巡回指導の回数が減っており、聴き取りの結果や各施設の困りごとに対する助言を「給食だよりの形とし、全施設に周知した。 ・学校については、センター化等により個々の学校との情報共有が重要と考え、所管課を通じ、配送校に送付を依頼した。
-------	--

キーワード：日本人の食事摂取基準 2020 年版、日本標準食品成分表 2020 年版、成長曲線、肥満

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	0836-31-3202	F A X 番号	0836-34-4121
担当者	納屋 早与子	E - mail	a13220@pref.yamaguchi.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	35	

給食だより～栄養管理状況報告書より～ （抜粋）

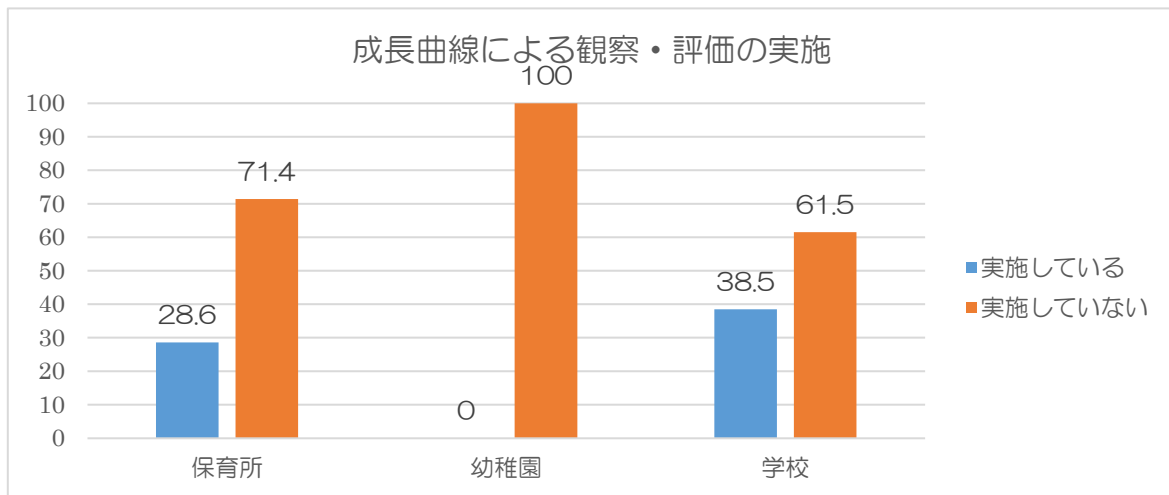
○給与栄養量の算出 （保育所51施設、幼稚園20施設、数値は%）



コメント

〈保育所のみ〉荷重平均成分表で栄養価計算をする際の注意事項を記載。
 〈保育所・幼稚園・学校〉日本食品標準成分表は2020年版（八訂）に改訂されました。このたびの改訂について、すでに「『日本食品標準成分表（八訂）』の取り扱いについて」の「成分表2020年版の活用にあたっての基本的留意点」にもありますが、エネルギーの算出方法が変更になるなどの改訂が行われています。ご確認の上、ご活用ください。

○成長曲線による観察・評価の実施をしていない施設の割合 （学校26施設）



コメント

〈保育所・幼稚園〉

「乳児及び小児のエネルギー摂取量の過不足のアセスメントには、成長曲線（身体発育曲線）を用いる。体重や身長を計測し、成長曲線（身体発育曲線）のカーブに沿っているか、体重増加が見られず成長曲線から大きく外れていないか、成長曲線から大きく外れるような体重増加がないかなど、成長の経過を縦断的に観察する。」（日本人の食事摂取基準 2020 年版 P37）とされています。給食の評価に重要な事項です。

〈学校〉

『児童生徒等の健康診断マニュアル（平成 27 年度改訂）』の中に「肥満・やせ傾向を発見するために身長と体重の発育曲線を活用するとなっていますので、貴施設での情報をご確認ください。

No. 22		「食と俳句」教室		
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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		○
* 該当区分に○印				
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		
指標と目標値		第4次かがわ食育アクションプランより 朝食をほとんど食べない人の割合 20歳代 14.9%（R2）→目標 12.5%（R7） 30歳代 15.5%（R2）→目標 15.0%（R7） 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする人の割合 男性 74.5%（R2）→目標 90%（R7）		
現状と課題		生活習慣病の予防には若いころから望ましい食習慣を身に着けることが大切であるが、平成28年香川県民健康栄養調査の結果によると、若い世代では朝食を毎日食べる者の割合及び主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしている人の割合は他の世代と比べ低い状況にある。		
事業の目的		将来を担う若い世代が食育に関心を持ち、適切な食生活の実践や地場産物への興味関心を深め、地域の魅力の再発見を促す。		
対 象		西讃管内の高校生		
連携機関		西讃地区食育推進ネットワーク会議の構成機関・団体		
実施時期		令和4年10月22日（第1回）、11月3日（第2回）、11月13日（第3回）		
事業内容		俳句を詠むことに「食」を加えることで自然と食に興味をもってもらうことを目的に、研修会を全3回実施した。 第1回 講話（俳句の基礎知識、俳句の詠み方、食と俳句（季語と食）について、郷土の食事や食材について） 第2回 吟行（農作物栽培場所へ行き、収穫体験や試食、農家の方から栽培方法を聞く等の体験を通して、俳句を詠む） 第3回 選句会（提出のあった俳句を選句する） ※（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	参加者：延べ15名 俳句を考える中で食について学んでもらえ、俳句の中にその日に学んだことを入れる等俳句を通して食について考えてもらうきっかけとなった。		
	結果評価	アンケートの結果は、参加して「満足した」、「やや満足した」と回答した参加者が約9割であった。理由として、「色々な野菜の栽培方法が分かった」「実際の農地を見ることができて満足した」などの回答があり、実際に農地をみて栽培方法を聞くことで地場産物への興味・関心を深めてもらうきっかけとなった。		
課 題		高校生は学校行事や部活などで複数回の事業に参加するのが難しい人が多かったことから、高校生が参加しやすいような工夫が必要。		
その他				

工夫した点	・直接的に食についての講話をするのではなく、俳句を通して食について興味関心を持ってもらえるようにした。
-------	---

キーワード：食育、高校生

実施主体	香川県西讃保健福祉事務所	所在地	香川県観音寺市坂本町 7-3-18
電話番号	0875-25-3082	F A X 番号	0875-25-6320
担当者	滝川 彩香	E - mail	seisanhoken@pref.kagawa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 23		ビックデータ活用地域健康づくり事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		<愛媛県循環器病対策推進計画> 健康寿命の延伸 男性 74.50 歳以上、女性 77.58 歳以上 : 令和 22 年 (2040 年) 年齢調整死亡率の低下 脳血管疾患 男性 26.4、女性 16.6 : 令和 22 年 (2040 年) 心血管疾患 男性 65.4、女性 34.2 : 令和 22 年 (2040 年)	
現状と課題		本県の心疾患死亡率は全国ワースト 1 (令和 3 年人口動態統計) であるが、今治圏域の心不全入院受療率は県下と比較しても有意に高く、働き世代において介護状態となる方や早世が多い状況。 また、危険因子となる高血圧症有病者の割合も高く、重症化のリスクがあるにも関わらず、医療機関未受診者が多いことなども課題となっている。	
事業の目的		今治圏域の特性に応じた健康づくりを推進するため、管内市町と協働で国保データベースシステムや本県のビックデータの分析結果などを活用し、組織横断的な課題解決体制の構築、地域分析や政策立案能力の向上を図る。また、生活習慣病対策が効果的に推進されるよう、医療機関をはじめとした関係機関とのネットワークの構築を目指す。	
対 象		管内市町の保健師、管理栄養士等	
連携機関		管内市町、医療機関、事業所、学校、健康づくり関係団体等	
実施時期		令和元年 4 月～令和 5 年 3 月	
事業内容		「地域課題抽出のための研修会」 KDB システムデータ等の結果を現状分析シートに落とし込み、健康課題を抽出する。 疾病別医療費の特徴なども踏まえ、予防可能で優先順位の高い疾病について、対策を検討。 「地域課題対策のための研修会」 保健師・管理栄養士等がこれまでの保健活動の中で捉えている今治圏域の地域特性について共有。 個人の健康課題 (高血圧) に影響を及ぼす環境要因について、量的データを踏まえて検討。 「健康づくり指導者養成セミナー」 “高血圧重症化予防” をテーマに、医療関係者や事業所安全衛生担当者、健康づくり団体等が対象。 ポピュレーション戦略として「かかりつけ患者に特定健診をすすめていただきたいこと」やハイリスク戦略として「高血圧の方への降圧目標の周知」の必要性等について情報共有を図った。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (電子メール、Zoom) ・ 無	
評価	プロセス評価	「地域課題抽出のための研修会」 参加者数: 15 名 参加職種: 医師、保健師、管理栄養士 「地域課題対策のための研修会」 参加者数: 36 名 参加職種: 医師、保健師、管理栄養士 「健康づくり指導者養成セミナー」 参加者数: 50 名 参加機関: 医療機関、事業所、健康づくり関係団体等	
	結果評価	高血圧対策として、現在担当している業務や活動、個別支援等において、取り入れられそうなことや新たに施策化できそうなことについて検討することができた。なお、指標については今後評価予定。	
課 題		・ 特定健診の受診率向上 ・ 高血圧重症化予防事業における受診勧奨者の医療機関受診率向上に向けた体制整備	
その他		「愛顔のけんこう応援レター」では、電子メールを利用し、企業の従業員向けに、今治圏域の健康課題である高血圧や新型コロナウイルス感染症による食生活の変化等の情報を毎月配信し、日頃より情報共有を図っている。	
工夫した点		市町の関係部署 (健康・国保・介護) や多職種協働で取り組んだ点。	

キーワード: ビックデータ、市町と協働

実施主体	愛媛県今治保健所健康増進課	所在地	今治市旭町 1-4-9
電話番号	0898-23-2500	F A X 番号	0898-23-2531
担当者	山下 理香	E - mail	ima-kenkozosin@pref.ehime.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 24		福岡県嘉穂・鞍手地域における配食サービス実態調査	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
	* 該当区分に○印 (5)食を通じた社会環境の整備の促進		◎
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		・配食サービス利用者個々人に適した質の高い食事を提供できる配食サービス事業所の増加 ・自分に適した配食サービスを選択できる地域高齢者等の増加	
現状と課題		地域高齢者等は、単身世帯、夫婦のみ世帯の増加がみられ、食料品の買い物が不便、食事の準備が困難といった問題が生じている。このような地域高齢者等の食生活を支援する手段の一つとして、配食の果たす役割は大きいと言える。特に、在宅医療・在宅介護の推進の流れの中で、地域高齢者等が医療・介護関連施設以外でも健康・栄養状態を適切に保つことができ、かつ口から食べる楽しみも十分得られるような食環境整備は極めて重要となる。	
事業の目的		厚生労働省が策定した「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」に即したより適切な配食事業を拡大するため、配食サービス事業所の実態を把握し、配食事業を通じた地域高齢者等の健康支援に寄与すること	
対 象		管内の弁当・仕出し業者のうち、配食サービスを実施しており調査協力が得られた事業所 17 施設	
連携機関		西南女学院大学	
実施時期		令和 3 年 3 月 8 日（月）～3 月 26 日（金）	
事業内容		1. 配食サービス実態調査の実施 調査協力の得られた配食サービス事業所に対し、配食サービスの内容（食数、食種、価格等）や運営に関する内容（公的機関からの委託の有無や管理栄養士・栄養士の配置の有無、利用者の身体状況の把握の有無等）について郵送による自記式アンケート調査を実施 2. 情報提供・啓発 調査を基に啓発ちらしを作成し、配食サービス事業所等へ周知 ※ (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	・アンケート回答数：11 施設（回収率 65%） ・調査対象者の選定のため、弁当・仕出し業者へ 1 件ずつ電話をかけたが、時間対効果は低かった。 ・大学との共同事業により、調査の開始から結果の分析・まとめまでを円滑に行うことができた。	
	結果評価	【配食サービス利用者個々人に適した質の高い食事を提供できる配食サービス事業所】 ・栄養素等調整食および嚥下調整食の両方を提供している施設 6 施設（55%） ・利用者の身体状況を把握している施設 5 施設（45%）、いずれも申込時のみでその後の見直し無し ・嚥下機能を把握している施設 3 施設（27%）	
課 題		①配食サービス事業所が、地域高齢者等に多く見られる特徴（低栄養、フレイル、サルコペニア、咬合力・嚥下機能低下等）について理解を深め、サービス利用者個々人に適した質の高い食事を提供できるよう情報提供・指導助言を行うこと。 ②配食サービスを必要としている地域住民に対し、情報提供を行い、地域高齢者等が自分に適した配食サービスを選択できるようにすることの食環境整備。 地域高齢者等を対象とした配食サービスについてのニーズ調査も必要である。	
その他			

工夫した点	配食サービス事業所への結果送付時に、事業者向けの配食サービスについての啓発ちらしおよび利用者向けの栄養管理・食生活支援ツール「在宅高齢者のためのお食事手帳」を同封し、情報提供。
-------	--

キーワード：配食サービス 食環境整備

実施主体	福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	所在地	福岡県飯塚市新立岩 8 番 1 号
電話番号	0948-21-4815	F A X 番号	0948-24-0186
担当者	瀬上萌瑛	E - mail	
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 25		地域の健康課題対策推進事業～減る脂 DASH 食作成、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 該当する場合は 「区分欄に◎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		第二次生涯健康県おいた 2 1 1 日の野菜摂取量 目標値 男性、女性ともに 350 g	
現状と課題		大分県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「野菜 350 g の摂取」を目標の一つに掲げているが、中間評価では、増加にいたっていない。 H28 中間評価 野菜摂取 男性 300 g 女性 263 g	
事業の目的		高血圧予防に効果があるとされる DASH 食を参考に Ca, K, Mg の基準を定め、地元で採れる食材を生かしたレシピの作成を行い地域の食育関係者等への普及啓発により野菜摂取拡大を図る。	
対 象		給食施設関係者、ボランティア団体、飲食店、一般住民	
連携機関		豊肥地域食育連絡協議会（振興局、教育事務所、市）、NPO 法人	
実施時期		平成 30 年度から令和 4 年度	
事業内容		H30～R1①NPO 法人にレシピの開発を委託。保健所からはメニュー開発へのアドバイスを実施。 ②作成したレシピを給食施設、ボランティア団体、飲食店等へ NPO 法人が講師となり公開講座を実施し、野菜ソムリエとしても活動していることから地域の食材についても普及啓発。 ③レシピ集を作成し、一般へ普及啓発。 R2～R4 ④③をもとに子ども向け発育応援レシピを作成し、児童福祉施設等を通じて保護者へ配布。 ⑤児童福祉施設等で給食として活用を依頼し、実施状況を把握。 R3 ⑥地元食材を活用した食育体験事業を NPO 法人所属の野菜ソムリエを講師として実施。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (YouTube のみ) ・ 無	
評価	プロセス評価	飲食店も運営する NPO 法人と連携し、見た目も味もよいレシピの開発を行うことができた。給食施設関係者やボランティア団体、飲食店を対象とした公開講座を開催することでレシピの活用につながった。	
	結果評価	レシピ開発を行った飲食店では開発メニューを使った料理の提供にもつながった。また、レシピの内容を保育所給食担当者と検討し、子ども向けの発育応援レシピを作成して保育所が活用しやすい内容にして給食で活用することにもつながった。	
課 題		開発したレシピの活用について、継続した働きかけの工夫が必要。	
その他		豊肥保健所 ホームページ レシピの紹介 https://www.pref.oita.jp/site/houhi/herusidasuyuharunatuakifuyutunen.html	

工夫した点	NPO 法人のノウハウと保健所の関係機関が連携することでより活用しやすく健康にも寄与するレシピを作成することができ、広く普及啓発を行うことができた。
-------	--

キーワード：減る脂 DASH 食 発育応援レシピ

実施主体	豊肥保健所	所在地	大分県豊後大野市三重町市場 934-2
電話番号	0974-22-0162	F A X 番号	0974-22-7580
担当者	末廣 美香	E - mail	suehiro-mika@pref.oita.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可	40	

No. 26		日向入郷地域における「へらしおキャンペーン」		
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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		
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		
指標と目標値		・食塩をとりすぎている人の割合を減らす（男性 30%女性 30%） ・1 日平均食塩摂取量を減らす（男性 9.0 g 女性 7.5 g）健康みやざき行動計画 21（第 2 次）		
現状と課題		県民の 1 日平均食塩摂取量は、男性 10.6 g 女性 9.2 g と目標量より多く、食塩をとりすぎている人の割合も男女とも 70%を超えており目標を大きく上回っている。 健康長寿日本一を目指すためには、食塩摂取量を減らす取組をより一層推進する必要がある。		
事業の目的		管内における「へらしお（減塩）」の更なる推進に向けた取組を行い、県民に対する「へらしお（減塩）」の認知度の向上、へらしおの実践につながるよう啓発を行う。		
対 象		管内在住の県民（全世代）		
連携機関		管内市町村（日向市、門川町、諸塚村、椎葉村、美郷町） 管内にあるスーパー、道の駅、農産物直売所、医療機関等		
実施時期		令和 4 年 1 0 月 1 7 日から 3 1 日を含む任意の期間		
事業内容		①管内市町村と保健所が、各々 3 か所以上の公共施設等で同時期に「へらしお啓発コーナー」を設置し、啓発物の掲示等を行った。 掲示場所：市町村役場、公立図書館、公民館等 掲示物：ポスター、リーフレット、啓発のぼり旗、へらしおレシピ、減塩商品等 ②管内医療機関、スーパー、道の駅、農産物直売所等に対して啓発ポスター、のぼり旗、POP 等を配布し、掲示等による啓発の協力を依頼した。 ③県庁ホームページや県公式 Instagram で上記取組を紹介し、一斉取組の PR を行った。 ＜県庁ホームページ＞ https://www.pref.miyazaki.lg.jp/desaki/kurashi/hoken/hyugahc/kenkoukannri/20221005131436.html ＜県健康増進課公式 Instagram＞ https://www.instagram.com/miyazaki_ken_life/ ※（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	①管内 5 市町村×3 か所において、啓発コーナーを設置することで、各施設を利用する住民に減塩に関する啓発を行うことができた。また、各市町村がそれぞれの地域の塩分摂取状況や高血圧者の割合等を紹介したり、図書館では減塩に関連したオススメ本を合わせて紹介する等独自の取組を追加することで啓発内容の充実を図ることができた。 ②医療機関 5 4 か所、スーパー等 1 5 か所にポスターを配布した。 ③県公式 Instagram で取組を実施期間中に紹介したことにより、各施設の「へらしお啓発コーナー」を見に訪れようとする人の増加を図った。（リーチ数 3,064、いいね数 202／全 6 投稿の合計）		
	結果評価	評価のための調査は実施していないため評価できない。啓発コーナーについては、「展示してある（1 滴滴下の）醤油刺しはどこで買えるの?」「友達にも勧めて一緒に資料を持ち帰ったよ」等の声が寄せられ概ね好評を得ていた。今後もさらに取組を広げて、県民の食塩摂取量の減少を目指していきたい。		
課 題		取組をさらに広げるため、民間企業や他の行政機関とも連携した取組を進める。		
その他				

工夫した点	・各市町村がそれぞれ工夫した掲示を行うことで、広く周知することができた。 ・Instagram を活用して、取組についてタイムリーな周知を行うことができた。
-------	---

キーワード：目指せ！マイナス 2g！おいしく“へらしお”で健康な身体づくりを in 日向入郷

実施主体	宮崎県日向保健所健康づくり課	所在地	宮崎県日向市北町 2-16
電話番号	0982-52-5101	F A X 番号	0982-52-5104
担当者	清水	E - mail	hyuga-hc@pref.miyazaki.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☎ ・ 不可		

No. 27		幼児の肥満対策	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○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	
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		幼児健診における肥満出現率の減少 1歳6か月児健診にて肥満であった者における、3歳児健診での肥満度改善状況	
現状と課題		当区は3歳児健診における肥満出現率が例年市内トップクラスであり、年々増加傾向にあった。また、肥満の課題は幼児に限らず、学齢期や壮年期にも共通していたことがわかり、区の健康課題となっている。幼児健診において肥満であった者の生活習慣等を調査したところ、おやつや飲み物の問題が共通して見受けられ、1歳6か月児健診時点ですでに6割以上におやつの問題があった。	
事業の目的		乳幼児及びその家族等に健康的な生活習慣を身につけてもらい、幼児の肥満出現率の改善を目指す	
対 象		区内の乳幼児およびその保護者等	
連携機関		区内保育所、小・中学校、児童館等の子育て支援施設	
実施時期		平成28年度～令和2年度	
事業内容		【ハイリスクアプローチ：肥満の改善】 ①個別指導：幼児健診における、肥満の者（肥満度+15%以上）の栄養指導を強化 【ポピュレーションアプローチ：将来的な肥満の予防】 ②普及啓発：区の実態（肥満の幼児が多い）と、幼児期のおやつや水分補給についての情報を啓発 ③講座の開催：児童館等の子育て支援施設と課題共有し、解決のための事業と一緒に企画・実施 【その他：他機関との連携】 ④幼児健診懇談会、給食施設指導、学校保健委員会、小・中学校の養護教諭との懇談会、食育に関する研修会等、あらゆる既存事業を活用し、関係機関等と課題共有、地域の実情について情報交換 ※（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栄養指導実施率 1歳6か月児健診 H27：31%⇒H31：98% 3歳児健診 H27：25%⇒H31：92% ②お菓子や飲み物に含まれる糖分、幼児期の望ましいおやつや水分摂取について、パネルやチラシを作成。幼児健診フロアの壁一面に掲示し、パネルは管内全児童館へ設置。チラシは健康教育等で配布している他、保育所の協力を得て保護者へ配布した。 ③0歳児を対象とした講座を児童館で実施。 ④区内保育所、小中学校、その他関係機関に情報提供。	
	結果評価	※R2年度はCOVID-19の影響により、着衣での計測だったため結果には含めていない 【個別評価】 1歳6か月児健診で肥満に対する栄養指導を実施した者における、3歳児健診での肥満度改善状況：肥満度減少81.3%、区分改善67.2%（うち肥満改善59.4%） 【全体評価】 幼児健診問診表・健診結果より ①甘味飲料を日常的に摂る1歳6か月児の割合 H27：19.6%⇒H31：12.7%⇒R2：13.0% ②甘味飲料を日常的に摂る2歳6か月児の割合 H27：47.8%⇒H31：38.5%⇒R2：34.8% ③甘味食品を日常的に摂る2歳6か月児の割合 H27：56.4%⇒H31：34.3%⇒R2：34.8% ④3歳児健診における肥満該当者の割合 H27：5.1%⇒H31：4.6%（仙台市内ワースト1位脱却）	
課 題		肥満は生活リズム、食生活、運動等、様々な生活習慣が要因となるため、ポピュレーションアプローチにおいて何を優先して啓発していくか、絞ることが難しい。生活習慣が確立した後に改善することは難しいため、早い時期から啓発していくことが必要と考える。	
その他		体格については、幼児身長体重曲線（性別・身長別標準体重）を用いて評価	
工夫した点		既存の事業の中で地域課題を把握し、取り組み、評価する 関係機関等と地域課題を共有し、一緒に解決に取り組む	

キーワード：他機関との連携、既存事業の活用

実施主体	若林区保健福祉センター	所在地	仙台市若林区保春院前丁3-1
電話番号	022-282-1111（内6801）	FAX番号	022-282-1147
担当者	見上 咲子	E-mail	sakiko_mikami@city.sendai.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可	42	

No. 28		給食施設等利用者の生活習慣病の発症予防・重症化予防にむけた研修機会の確保	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○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	
重点テーマに該当する場合は「区分欄に◎印」		「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業	◎
指標と目標値		コロナ渦で研修会の機会が減少した施設管理栄養士・栄養士へ、より多くの研修機会を提供する。 目標値：研修の機会3回以上提供、理解度80%以上	
現状と課題		埼玉県東部ブロック各保健所では、コロナ渦以前、各保健所主催の施設向け研修会を、集合形式で年1～2回実施していた。各研修会は他保健所でも必要と考えられる内容が多く、互いに研修内容の情報を共有して、別個に同様の研修会を開催することが多かった。 新型コロナウイルス感染拡大後、施設では、施設内への感染拡大を懸念し、職員の集合研修への参加が制限され、研修を受ける機会や施設間で情報を共有する機会が減少していた。 一方、各保健所は、感染症拡大防止のため研修方法を動画配信やオンラインに移行した。その結果、各保健所で企画された研修会に埼玉県東部ブロック保健所管内施設が参加可能となった。 研修会自体を埼玉県東部ブロック保健所間で共有することにより、当地域の施設職員の研修機会を増やし、効率的な栄養管理や衛生教育に寄与できると考えた。	
事業の目的		給食施設等管理栄養士・栄養士へ、適正な栄養管理につながる知識の普及を行うことで、対象者の生活習慣病の発症予防・重症化予防につなげる。	
対 象		給食施設等に勤務する管理栄養士・栄養士・調理師・調理員、地域活動栄養士等	
連携機関		埼玉県東部ブロック保健所（幸手、草加、加須、春日部、越谷市）、管内給食施設、管内市町村保健衛生主管課・子育て支援主管課・学校給食主管課	
実施時期		令和4年度中	
事業内容		下記のとおり、各保健所で実施する6つの研修会（オンライン研修、動画配信研修）を共有した。 1 令和4年5月 埼玉県東部ブロック保健所栄養業務担当者会議にて事業計画を共有し相談した。 2 各保健所で計画される研修内容を、県東部ブロックで共有できるよう講師と調整した。 3 各研修の実施内容や周知について保健所間で共有し協力し、対象者へ周知を行った。 4 一部保健所では、オンライン環境が未整備の対象者向けに、保健所等の会議室を会場とした少人数制のハイブリット研修を実施した。 【共有した研修内容】 (1)「給食施設における食中毒事例から食品衛生を学ぶ」動画配信 (2)「日本食品標準成分表の改訂と給食施設での活用について」オンライン研修 (3)「嚥下調整食学会分類2021とその活用について」動画配信 (4)「災害・食中毒を想定した備蓄等の準備について」オンライン研修及び動画配信 (5)「働く世代の健康づくりセミナー～ナッジ理論を活用した健康無関心者への保健指導の取り組み～」オンライン研修 (6)「食べることを嫌がる乳幼児と養育者への支援～適切な評価から支援～」動画配信 ※ (1) 資料添付： 無 (2) 使用した ICT ツール： 有 (Zoom、YouTube（各自治体の公式YouTube）)	
評価	プロセス評価	例年、各保健所単独で実施する研修会は1～2回だったが、令和4年度、埼玉県東部ブロック保健所で実施する6つの研修会を共有し、例年の倍以上の研修を実施することが出来た。	
	結果評価	全6回の研修機会を提供できた。12月までの研修会の参加者（希望者含む）は延べ1,366名、アンケート結果の理解度（よく理解できた・やや理解できた合計の割合）は平均94%だった。	
課 題		オンライン研修形式の場合、環境が未整備の施設等が参加できない。 また、グループ討議を行いにくく施設間のコミュニケーションが取りづらい。更にアンケートの回収率が集合研修に比べ低い事、参加者の反応が分かりにくい事から、講演内容や講演方法の評価が難しい。	
工夫した点		年度初めに埼玉県東部ブロック会議で各保健所の事業計画を共有し、予め内容の共有を相談したこと。	

キーワード：給食施設指導、地域職域連携

実施主体	埼玉県保健所栄養業務東部ブロック	所在地	埼玉県越谷市東越谷10-31
電話番号	048-973-7533	FAX番号	048-973-7536
担当者	越谷市保健所 村田雅美	E-mail	seikatsueisei@city.koshigaya.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可		

No. 29		杉並区健康づくり応援店事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		杉並区健康づくり推進条例の規定に基づく目標及び指標「健康な生活ができる環境を整える」 健康づくり応援店実店舗数 目標値（令和12年） 600店。一年の新規登録店30店	
現状と課題		健康づくり応援店登録店目標値600店に対し現状値（令和3年度末）403店 区民の状況は、野菜の摂取量1日350g（5皿）以上のものの割合、目標値15%に対して現状値（令和2 年度調査）5.7%、減塩を心がけるものの割合目標値80%に対し現状値60.3%、20～60代男性の肥満者の 割合現状値26.3%。	
事業の目的		飲食店を通じた区民への生活習慣病予防の普及啓発及び健康的な食事の選択ができる食環境の整備	
対 象		区内飲食店、惣菜・弁当販売店等、一般区民	
連携機関		すぎなみ食育推進実行委員会（商店会役員、飲食店主、青果店店主、地域活動栄養士、 給食施設栄養士、当該事業受託事業者）	
実施時期		通年	
事業内容		健康栄養情報ポスターを掲示する健康情報店と、ヘルシーメニューを提供するヘルシーメニュー店 （栄養バランス、減塩、元気御膳、野菜たっぷりの4種類）を総称して「健康づくり応援店」とし、 飲食店・弁当惣菜店・コンビニエンスストアなどを対象に登録拡大を行う。登録店は区ホームペー ジ、区委託ウォーキングアプリ、ガイドブックなどを活用して区民に周知、利用を呼び掛けている。 食育推進ボランティアがヘルシーメニュー店に訪問して健康栄養情報ポスターの配布、店舗の取組状 況の確認等を行う。 ※（1）資料添付：有・ 無 （2）使用したICTツール： 有 （区ホームページ、区委託ウォーキングアプリ）・無	
評価	プロセス評価	平成13年度から働き盛り区民の生活習慣病予防対策及び食環境整備を目的に開始し、これまでに登録 店の取組状況、アンケート調査などにより飲食店側の取り組みやすさ、登録内容の多様化をねらって しくみの再構築を2回行い、登録店の拡大を行ってきた。	
	結果評価	事業開始からの登録店延べ数は1081店、廃業などにより現在営業中の登録店は403店（令和3年度 末）。そのうちヘルシーメニューの提供を行う「ヘルシーメニュー店」は109店である。	
課 題		新規登録店が増える一方廃業する飲食店も多く登録店数がなかなか増えないこと、登録店主の取り組 み意識の維持がむずかしいこと。	
その他			

工夫した点	ヘルシーメニュー店の種類を4種類と多様化したことと、食育推進ボランティア訪問によるコミュニ ケーションで登録店の取り組み意識の醸成をねらう。
-------	---

キーワード：

実施主体	杉並区	所在地	東京都杉並区荻窪 5-20-1
電話番号	03-3391-1355	F A X 番号	03-3391-1377
担当者	宿南 緑	E - mail	Shukunami- midori@city.suginami.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 30		地域住民との連携で進めるフレイル予防の取り組み	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		○
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		横須賀市高齢者福祉計画（第8期）・フレイルサポーターの養成：人数を増やす・フレイルチェック 教室：令和3年度8コース→令和5年度12コースへ・教室参加者へアンケートの実施：年1回	
現状と課題		人口減少が進む中、高齢者人口は増加を続けている。（令和4年10月現在 人口：389,241人、うち65歳以上人口：125,599人、高齢化率32.27%）ひとり暮らしの高齢者も増えてきており、地域で 支え合い住み慣れたまちで暮らし続けるために、フレイルサポーター（地域住民のリーダー）の協力を 得た健康寿命延伸に向けた取り組みを進めている。今後も更に取り組みを進めたいと考えている。	
事業の目的		一人ひとりが健康寿命延伸に取り組み、自分らしく安心して過ごすことができるようにするための 体制整備として「市民のための市民によるフレイル予防」を実施する。また、ハイリスク者を早期に 発見し、専門職によるフォローアップを行うことで要介護のリスクを減らす。	
対 象		市内在住の65歳以上の人、フレイルサポーター	
連携機関		東京大学高齢社会総合研究機構、横須賀市（地域福祉課、地域コミュニティ支援課、生涯学習財 団）、神奈川歯科大学、地域包括支援センター、横須賀市老人クラブ連合会	
実施時期		令和3年4月1日～令和5年3月31日	
事業内容		①フレイルサポーターを中心とした地域での取り組み フレイルサポーターは、フレイルの周知を図る他、1人暮らしやコロナ禍で閉じこもりがちな高齢 者に声を掛けてフレイルチェックへの参加を促し、地域のフレイル予防に取り組んでいる。また、令 和4年度は複数のイベントに参加し、様々な世代に向けて情報の啓発を行い活動の幅を広げている。 ②PDCAサイクルを意識した取り組み フレイルの可能性のある人には、サポート教室の実施や管理栄養士等の専門職が対応し、地域住民と 専門職が連携して取り組みを進める体制整備を行っている。 ※（1）資料添付：無 （2）使用したICTツール：有（スマートフォンアプリみんなチャレ）	
評価	プロセス評価	フレイルサポーター養成講座・フレイルチェック教室・フレイルチェック教室参加者へのアンケー ト・フレイルサポート教室・みんなチャレ教室の実施、フレイルサポーターとの定期的な情報交換会の 実施	
	結果評価	・フレイルサポーターがフレイル予防の必要性等を周知することで、普段は参加しない住民も巻き込 むことができた。令和5年1月現在のフレイルサポーター登録数43人。 ・PDCAサイクルに基づく事業実施を心掛け、多職種が連携した環境整備の促進につながった。	
課 題		フレイルチェック教室、フレイルサポート教室、みんなチャレ教室は、コロナ禍で中止や人数制限が余 儀なくされた。	
その他		フレイルサポーター用の名刺を作成。表面は「横須賀市フレイルサポーター」と記入し、裏面は「フ レイルとは」という説明を記入した。話題のきっかけになり、普及啓発の媒体として好評だった。	
工夫した点		住民が積極的に参加し、専門職がPDCAサイクルを意識し実施するよう心掛けた。	

キーワード：フレイル予防

実施主体	横須賀市健康増進課	所在地	神奈川県横須賀市西逸見町1-30-11
電話番号	046-822-8135	FAX番号	046-822-4302
担当者	管理栄養士 秋山 知子	E-mail	chcenter-hw@city.yokosuka.
HPへの連絡先の掲載	☒ ・ 不可		kanagawa.jp

No. 31		小売店及び栄養学科学生と連携した「食育の日」の取組	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		○
* 該当区分に○印 重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		◎
指標と目標値		【第4次新潟市食育推進計画】 ○主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民の割合：現状値（R3）63.2%、目標値（R8）80.0% ○「食品ロス」を減らすために取り組んでいる市民の割合：現状値（R3）93.1%、目標値（R8）95.0%	
現状と課題		本市では「第4次新潟市食育推進計画」に基づき、市民が「食べることは生きること」を基本と捉え、環境に配慮しながら、新潟の食へ自発的に関心と誇りを持つことを目指している。 しかし、現状として特に若い世代において、食への関心度や主食・主菜・副菜をそろえた食事や地産地消の実践、朝食欠食等に関する課題が多く見られる。	
事業の目的		新潟市食育推進計画の基本目標の達成に向け、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」「地産地消」「食品ロス」等をテーマとした、小売店および学生と連携した取組を実施し、若い世代の発想を取り入れた市民への食育の啓発と小売店側の関心向上を図るとともに、食環境整備につなげる。	
対 象		一般市民	
連携機関		新潟市「食育の日」協力店（小売店）4社、新潟医療福祉大学健康栄養学科、食生活改善推進委員協議会、（公社）新潟県栄養士会	
実施時期		令和4年6月から令和5年3月	
事業内容		本事業への賛同をいただいた「食育の日」協力店と新潟医療福祉大学健康栄養学科の学生を下記2パターン×2社の計4グループに分けた。学生には事前に本市の食育の現状と課題、取組趣旨についてオンラインで講義を実施した。 【レシピ考案と食育イベントの実施】10月の食育の日を中心に、協力店において学生考案レシピ集の配布、料理見本展示、食材紹介POP、各種掲示物、血管年齢測定、カゴメ(株)ベジチェック®等を活用した食育イベントを開催した。 【コラボ弁当の考案と販売イベントの実施】3月の食育の日を中心に、協力店において学生考案弁当を販売し、販売日初日に学生が店頭で販促イベントを開催し、チラシ等を活用して啓発を実施した。 ※（1）資料添付：無（2）使用したICTツール：有（Zoom、Instagram、LINE、cookpad、HP）	
評価	プロセス評価	食育イベントでの学生考案レシピ配布数：600部、血管年齢・ベジチェック®測定者：179名、協力店数：4社16店舗 コラボ弁当では既存の弁当との売上比較や、購入者によるWEBアンケートで評価を行う予定。	
	結果評価	小売店や学生との連携により、各々の強みを生かした新しい発想につながり、行政単独での実施よりも波及効果の高い取組となった。「健康」だけでなく、地産地消や食品ロスなど「環境」の視点も加えたテーマ設定とすることで、幅広い市民への普及啓発につながった。	
課 題		事業拡充に向けた新規小売店への拡大と自走への検討、無関心層へのアプローチが今後の課題である。	
その他			

工夫した点	Zoomを適宜活用することで、小売店と学生との打合せをスムーズに進めた。また、SNSでのPRや考案レシピのcookpad掲載など、ICTを活用することで若い世代への働きかけを意識した。
-------	--

キーワード：食育、産学連携、栄養バランス、野菜摂取量増加、地産地消

実施主体	新潟市農林水産部食と花の推進課	所在地	新潟県新潟市中央区古町通1番町 1010番地 ふるまち庁舎6階
電話番号	025-226-1844	FAX番号	025-226-0021
担当者	春川 佳代子	E-mail	shokuhana@city.niigata.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 32		富山へるしおプロジェクト	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		食環境整備に取り組む企業の増加 【令和4年度】 健康に配慮した食事を提供している企業 78% → 【事業終了時】 100%	
現状と課題		本市においても高齢化と人口減少は着々と進んでおり、青壮年期からの疾病予防や健康的な生活習慣の確保、そして働く環境の整備が重要である。令和3年度に行った市民意識調査で、食習慣の改善に対する意識について、「改善することに関心がない」、「関心はあるが改善するつもりがない」との回答が全体の41.2%となっており、現役世代からの健康づくりの取り組みが急務となっている。	
事業の目的		社員食堂を通じた食環境整備のサポートを行い、従業員の健康的な生活の実現とヘルスリテラシーの向上を目指す。この取り組みにより、企業、個人が自然に健康になれる持続可能な健康づくりの仕組みを作る。今回は「適塩」をテーマとする。	
対 象		社員食堂利用従業員	
連携機関		・富山市地域・職域連携推進協議会 ・富山県栄養士会	
実施時期		令和4年度～	
事業内容		1、社員食堂に関するアンケート調査を市内49の事業所に実施。社員食堂を利用し従業員の健康課題解決に取り組みたい企業を募集した。 2、上記取り組み企業に次の取り組みを実施した。 ①へるしおチャレンジ（食堂の卓上調味料の使用量を調べ、POP等で食堂利用者に減塩啓発を行う、啓発前、啓発後で卓上調味料の使用料の変化を調べる） ②富山県栄養士会より、適塩レシピを提供してもらい、取り組み企業に提供し、それを企業の食堂で提供してもらう。 ※（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	参加企業4社（うちへるしおチャレンジ取り組み企業は2社） 企業への事前打ち合わせを実施し、企業側健康増進部門の責任者及び保健師、委託給食の担当者らと、啓発資料や実施時期、方法について決定した。企業保健師が加わることで従業員の健康課題がわかった。	
	結果評価	社員食堂の卓上調味料の使用量の変化を2週間ごと3回調べたところ、適塩啓発前と後では卓上調味料の使用量を約25%減らすことができた。	
課 題		「適塩」習慣が身についたかどうか、従業員一人ひとりを評価することができない。事業終了後も企業が従業員の健康づくりに取り組むことに関して、保健所栄養士がフォローできなかった。	
その他		うまくいった事例をホームページ上や商工会に紹介するなどして、他の事業所でも事業を実施したい。	

工夫した点	「減塩」という言葉ではなく、「適塩」という言葉を用いて啓発した。
-------	----------------------------------

キーワード：適塩

実施主体	富山市保健所地域健康課	所在地	富山市蛸川459-1
電話番号	076-428-1153	F A X 番号	076-428-1153
担当者	玉扶持	E - mail	tamafuti.harumi@city.toyama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可 ・ ☐ 不可		

No. 33		特定給食施設等への情報提供	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	○
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		＜第四次ぎふ市民健康基本計画の評価指標＞ 主食、主菜、副菜が揃っている食事を1日2回以上摂っている人の増加 75.4%(R1)⇒80%(R6) 低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者割合の抑制 21.6%⇒22%以下 (R6)	
現状と課題		・ 現状（令和元年度健康基礎調査の結果より） 低栄養傾向の高齢者は、85 歳以上では3 割を超える。 フレイルを知っていますかの問いに対し、知らないと回答した割合は 77.9%（n＝1183） ・ 課題 フレイルの認知度及びフレイルを正しく理解できる人を増加させるための情報提供が必要。 低栄養傾向の高齢者が多く、85 歳以上になると3 割を超えることから、低栄養予防について早めの 情報提供を実施することが必要。	
事業の目的		施設利用者に対して健康・栄養情報の提供を行う施設を増加させるため、給食施設管理者に対して 情報提供を実施。	
対 象		特定給食施設等（552 施設） （高齢者対象の施設（243 施設）、高齢者対象以外の施設（309 施設））	
実施時期		令和3 年 11 月及び令和4 年 3 月	
事業内容		高齢者対象の施設及び高齢者対象以外の施設に分け、情報提供として資料等を送付。 ・ 非常時危機管理対策 施設における備蓄のポイントを紹介（備蓄量、ローリングストック、保管場所 等） ・ おいしく簡単フレイル予防レシピ集（岐阜市公式ホームページにレシピ集及び動画掲載） 高齢者対象の施設に対し、施設利用者へのフレイル予防の啓発として配布。 別添資料のとおり ・ 毎日食べようバランスのよい食事 高齢者対象以外の施設に対し、施設利用者に向けて、朝食や主食、主菜、副菜をそろえるポイント を紹介。 ※（1）資料添付：有（2）使用した ICT ツール：有（メール、岐阜市公式ホームページ）	
評価	プロセス評価	フレイル予防レシピ集やバランスのよい食事に関するリーフレットの配布により、特定給食施設等 の設置者及び栄養管理責任者へ情報提供を実施できた。	
	結果評価	今回配布したバランスのよい食事の資料やフレイル予防レシピ集の施設での活用状況についても、 今後アンケート調査等により把握し、フレイルの認知度向上に向けた取り組みを進める。 利用者に対する情報提供のため、施設長や栄養管理責任者と情報共有を図っていく。	
課 題		バランスのよい食事やフレイル予防についての情報が、施設利用者まで共有されているかを把握す る。1 度きりの情報提供で終わることのないよう、施設の状況に合わせた情報提供を継続する。	
工夫した点		給食施設に対し、リーフレット等の配布による情報提供を実施できた。	

実施主体	岐阜市保健所 健康増進課	所在地	岐阜県岐阜市都通 2-19
電話番号	058-252-7193	F A X 番号	058-252-0639
担当者	渡邊	E - mail	kenkou@city.gifu.gifu.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

おいしく簡単フレイル予防レシピ集



<掲載内容>

- ・フレイル予防のための食生活のポイント
- ・食事のとり方のコツ
- ・簡単に作れるレシピ

<フレイル予防レシピ集 QR

(岐阜市 HP に掲載) >



No. 34		市民に向けた野菜摂取量増加推進事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		○
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		◎
指標と目標値		【短期】野菜摂取状況を数値で見える化し、ベジスコアの現状値（１回目）と生活習慣改善による改善値（３回目）の比較によるベジスコアの上昇 【長期】令和４年度実施の健康増進計画等健康調査における野菜を多く（１皿 70 g を１日 5 皿以上）食べている人の割合（28.6%）の増加	
現状と課題		静岡県のお市町に比べて糖尿病予備群が多い現状があり、野菜摂取量の不足が懸念されている。その要因の一つとして、普段の食習慣において自身の野菜摂取量が十分なのか、不足しているのかを客観的に把握できないことが考えられる。	
事業の目的		皮膚カロテノイド測定器（ベジメータ®）を活用し、野菜摂取状況を数値として“見える化”することで、市民が自身の野菜の摂取状況を把握し、必要に応じた行動変容をおこし、野菜摂取量の増加へとつなげる。	
対 象		小中学校・高等学校生徒、企業従業員、一般市民	
連携機関		市内中学校・高等学校、企業、スーパー	
実施時期		令和４年４月～令和５年３月	
事業内容		（１） 官民連携共同研究事業（若い世代への野菜摂取量増加のための働きかけ） （２） 市が実施する出前講座として、企業の従業員に対して健康教育を実施し、地域企業の健康経営の推進を図る。 （３） 食環境整備事業との連携によるキャンペーンを実施。 ※（１）資料添付： 有 ・ 無 （２）使用した ICT ツール： 有（ベジメータ測定器） ・ 無	
評価	プロセス評価	（官民連携共同研究事業）市内中学校４校（１校は１年後長期経過観察）、高等学校３校、企業３社 ・測定を３回実施し、判定結果の改善効果を検証する。 ・１回目と３回目の測定前に食生活調査を実施し、行動変容を検証する。 ・企業については、３回目実施後に行動変容に関するアンケート調査を実施。	
	結果評価	企業では、実施後の行動変容に関するアンケート結果から、約 7 割の従業員に食生活の行動変容が見られた。中学校３校については、１回目と３回目の測定を比較すると１回目で D、E 判定の人ほどスコアの改善が見られた。さらに保護者の子どもの食習慣改善に対する意識の向上があった。	
課 題		家庭科・養護教諭、地域の食育ボランティア、家庭、企業等との連携を深め、若い世代を中心とした「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」を継続実施する。市民アンケート調査における１日の野菜摂取量（野菜料理の皿数）の増加等に加え、実施後の団体の主体的な取り組みの継続。	
その他			

工夫した点	学校では、家庭科、養護教諭との連携による保護者への健康意識を醸成し、食生活の実践に結び付ける。 企業では、個人の健康意識の向上と行動変容を促すと共に企業の主体的な健康経営に結びつけるよう展開した。
-------	--

キーワード：野菜摂取状況を数値で見える化

実施主体	浜松市健康福祉部健康増進課	所在地	浜松市中区鴨江 2 丁目 11-2
電話番号	053-453-6117	F A X 番号	053-453-6133
担当者	渥美 久美	E - mail	kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp
H P への連絡先の掲載	可 ・ 不可	50	

参考：皮膚カロテノイド測定について

【皮膚カロテノイド測定器とは】

- ・ 利き手でない薬指の皮膚に白色LED光をあててカロテノイドの反射光強度を測定して皮膚のカロテノイドを短時間で測定するもの。
- ・ 皮膚カロテノイドは血中のカロテノイドと強く相関。
- ・ 結果は「ベジスコア」と呼ばれる0～1200の数値となって表れ、野菜摂取状況を反映する。

【カロテノイドとは】

- ・ 植物がもつ天然色素で**体内で産生できない**ため、食品から摂取する必要がある。
- ・ 抗酸化物質であるビタミンCやビタミンE、アントシアニンと共に**非常に強い抗酸化力を持つ**。
- ・ **老化、発がん、動脈硬化**などの抑制効果を持つ。
- ・ **緑黄色野菜のルテイン**、トマトの**リコピン**、かぼちゃの**β-カロテン**、みかんの**クリプトキサンチン**などが有名。

【ベジスコア】

A	(444以上)	非常に良い値
B	(355～443)	頑張っています
C	(287～354)	日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です
D	(230～286)	野菜不足気味です
E	(229以下)	非常に野菜が不足しています

皮膚カロテノイド測定器を活用した 令和4年度「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」の取り組み

（１）官民学共同研究事業の推進

「皮膚カロテノイド測定器を用いた小学校、中学校、高等学校生徒・企業従業員の野菜摂取量増加のための働きかけ」
(聖隷浜松病院、浜松医科大学、常葉大学、浜松市)

若い世代への野菜摂取量増加のための働きかけ（集団）

- （対象） ① **小中学生、高校生**
② **健康経営に取り組んでいる企業の従業員**

（内容） **3回の測定**と市の管理栄養士による**野菜摂取についての簡単な情報提供**
(野菜摂取についてのアドバイス)
① 結果をフィードバックし、**学校教諭と連携**して家庭科や保健の授業で活用。
② 浜松ウエルネス推進協議会と連携し、**健康経営**へつなげる。

（２）地域企業の健康経営の推進

市で実施している「職場で健康講座」で依頼のあった企業に対し、出前講座等の実施。

（対象） **企業の従業員**

（内容） **測定1回**と健康教育

（３）はままつ食de元気応援店 キャンペーン事業

（対象） **不特定多数の一般市民**

（内容） 気軽に市民が測定できるように**スーパーマーケットなどに設置**。指定された期間に測定を3回実施して、ベジスコアが上昇した者に特典付与。

No. 35		健康のために野菜を食べよう	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		栄養バランスを考えた食事をする市民の割合 10～30歳代目標値60%以上（令和7年度）	
現状と課題		令和元年に実施した食育に関するアンケート調査では、健全な食生活を行うために規則正しく食事をとるなどの取組を行っており、野菜をとるように心がけている人は72.1%もあった。しかし、栄養バランスを考えた食事をする人は54.8%（10～30歳代は45.4%）で実際に主食・主菜・副菜がそろっているように心がけているかを確認すると35.5%で、栄養バランスがよい具体的な状態の周知が足りないのではないと思われる。	
事業の目的		食育推進 野菜摂取の向上 食生活を自己チェックし、問題点を把握する	
対 象		名古屋市K区内 公立高等学校1年生全員	
連携機関		カゴメ株式会社（機器貸与）	
実施時期		令和5年1月23日、26日、27日	
事業内容		家庭科の授業を利用し、今後、自立する準備の一つとして健全な食生活を理解させるために自分の食生活を振り返ると同時にベジチェック（野菜摂取量推定機器）を用いて数値化された野菜摂取推定量を知る内容とした。最初に健康のために必要な野菜摂取量を確認し、前日に自分が食べた1日分の食事を書き出し、特に野菜に注目させて、料理から野菜の摂取量の程度がわかる資料を渡し計算させた。その後機器を用いて野菜摂取レベル、野菜摂取推定量を測定した。測定時に管理栄養士から個別に助言をした。その後全体に向けて野菜が不足するとどうなるかを講義して両者の結果を用いて自己判断と今後の野菜摂取に対する思いをアンケートで確認した。 ※（1）資料添付：有・無 （2）使用したICTツール：有（野菜摂取量推定機器）・無	
評価	プロセス評価	生徒262名（男子146名 女子111名 その他5名）測定前のアンケートでは「健康のために成人が1日に必要な野菜量が350g」知らなかった210名（80.2%）「1日3食食べている」208名（79.4%）「毎日350gの野菜を摂取している」わからない72名（27.5%）とどの結果も与えられた環境、用意された食事からによるもので野菜を食べようという意識からではないと推測される。	
	結果評価	野菜摂取レベルの平均値4.1（推定175g程度）。今後野菜を増やそうと思ったが170名（64.9%）で、そうは思わない50名（19.1%）を大きく上回っていた。数値化された野菜摂取推定量がわかったことで、自由記載の欄に「もっと食べないといけないと思った」「自分で料理するときに野菜を使っていないとわかった」「3食食べないと野菜が必要量摂れない」などの自分の食事に関心が高くなった声が多く寄せられた。出席した高校生の食生活とその内容に対しての意識改革につながった。	
課 題		野菜摂取レベルは理解させることができたが、次の段階の料理や摂取方法を伝える時間がなかった。	
その他		授業の中で家庭科教諭の助言もあり、より身近な知識として生徒に受け入れてもらえたと思う。	

工夫した点	自分の食事記録の結果で野菜摂取の程度がわかるように具体的な写真で資料を用意した。
-------	--

キーワード：食育推進 野菜摂取増加

実施主体	名古屋市北保健センター	所在地	名古屋市北区清水4-17-1
電話番号	052-917-6553	FAX番号	052-911-2343
担当者	渡辺和代	E-mail	a9176553@kita.city.nagoya.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 36		第2次健康日本21いちのみや計画 食育推進事業「こどもクッキングいちのみや」	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
* 該当区分に○印	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		◎
指標と目標値		第2次健康日本21いちのみや計画 ・野菜を毎日摂取する人の割合 目標値（H38）62%以上 ・食育に関心がある人の割合 目標値（H38）67%以上	
現状と課題		「令和元年国民健康・栄養調査」結果では、愛知県の野菜摂取量は目標値である350gを下回っている。本市においても、第2次健康日本21いちのみや計画のアンケート回答結果より、野菜を毎食食べている人や食育に関心のある人の割合は低かった。	
事業の目的		食育推進 野菜摂取の向上 地産地消 産学官等連携による食環境づくり	
対 象		一宮市在住の小学生とその保護者	
連携機関		修文学院高等学校、愛知西農業協同組合、一宮市健康づくり食生活改善ボランティア協議会	
実施時期		令和4年7月29日、8月30日	
事業内容		第2次健康日本21いちのみや計画における「食育の推進」を目的とした事業として、夏休み期間中に調理体験型食育事業を実施した。開催4回目となる今年度は、コロナ禍において参加する小学生児童、保護者が安心して安全に参加できるよう定員を縮小し、感染対策をとり、調理実習と試食を実施した。健康支援課は「食」を通じて、市民、企業、ボランティア団体が繋がり、事業が円滑に実施できるよう企画、調整、準備等の後方支援を担当した。愛知西農業協同組合へ地産の食材「あいちのかおり（米）」と「なす（萩原町）」を協賛、修文学院高等学校食物調理科の生徒に調理実習時の講師と保護者への健康教育を依頼した。また市の支援する食育ボランティア団体、一宮市健康づくり食生活改善ボランティア協議会へ調理補助の協力を依頼した。【献立】五平餅（愛知県産あいちのかおり米を使用）、なすの浅漬け（地産の萩原町ハウスなすを使用）、沢煮碗（一宮市産切り干し大根を使用） ※（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	（参加者）小学生16名 保護者15名 高校生17名	
	結果評価	小学生と、修文学院高等学校生、調理補助協力をされたボランティアの皆さんのマスク越しではあるが調理中の和やかな雰囲気が印象的であった。この事業を通じて食の大切さを伝え、人々をつなぐことができた。事業後に小学生へ実施したアンケートの結果には、「とても楽しかった。家で家族に作りたい。」「上手に作れてよかった。違う料理にも挑戦したい。」との声があった。保護者へのアンケート結果には、「一宮市の食材を使って子どもが作った料理はとてもおいしかった。自宅でも作りたい。」との声があり、市民の野菜摂取や地産地消への意識向上につながった。	
課 題		試食がある事業なので感染対策が必要となり少人数での参加者募集となってしまうこと。	
その他			

工夫した点	事業企画の際、産学官等連携による食環境づくりとなるよう関係機関に協力を呼びかけた。
-------	---

キーワード：食育、野菜摂取量向上、地産地消、産学官等連携

実施主体	一宮市保健所 健康支援課	所在地	一宮市古金町1丁目3番地
電話番号	0586（52）3858	FAX番号	0586（24）9388
担当者	加藤久恵	E-mail	Kenko- shien@city.ichinomiya.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 37		京都おいしい減塩プロジェクト 日本新薬（株）との連携による減塩啓発イベント	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		(長期目標) 高血圧有病者割合の低下 (中期目標) 食塩摂取量の減少(男性 7.5g/日、女性 6.5g/日)	
現状と課題		・食事摂取基準の食塩相当量の目標量 男性 7.5g/日、女性 6.5g/日に対して、京都市の塩分摂取量男 性 10.5g/日 女性 9.0g/日 ・京都市国民健康保険特定健診受診者データ(40～74 歳)より、高血圧の有病者割合は 45.0% (H29)→48.8%(R2)と増加傾向 ・健康無関心層も含めた自然に健康になれる食環境整備を推進するためには、産官の連携が必須	
事業の目的		循環器疾患や糖尿病合併症の危険因子である高血圧の予防・改善のポピュレーションアプローチとし て、減塩の取組の必要性和その実践について市民に普及啓発するとともに、事業者等と連携し、減塩 に取り組むことができる食環境整備を推進する。	
対 象		日本新薬(株)従業員	
連携機関		日本新薬(株)人事部 ウェルビーイング推進課	
実施時期		令和5年2月10日(金) 11時30分～13時30分 (準備 令和4年7月～令和5年2月)	
事業内容		・塩分チェックシートの配布(社内イントラネットを利用) ・ソルセイブによる塩味味覚閾値検査 0.6%、0.8%、1.0%食塩水含浸ろ紙を口に含む ・血管老化度測定機器を用いて測定 ・減塩に関するクイズ・栄養情報コーナー 管理栄養士からの簡単な食生活アドバイスを実施し、参 加者の意識変容を促した。 ・アンケート 食堂提供メニューの味付けや、減塩の取組みへの要望についても尋ねた。 ※(1)資料添付: 無 (2)使用した ICT ツール: 無	
評価	プロセス評価	ソルセイブ・血管老化度測定参加者 75 名 アンケート回収率 75 名中 66 名(88%)	
	結果評価	生活習慣病発症予防のポピュレーションアプローチとして重要な働き世代へ、効率的に減塩普及啓発 することができた。	
課 題		社員食堂未利用者(弁当持参やリモートワーク等)へのアプローチ 市内他企業へのアプローチ	
その他			

工夫した点	ウェルビーイング推進課との連携 実施1週間前～社内イントラネットにてイベント実施の周知、 当日 食堂の各座席のパーテーションにチラシを貼る等の周知で協力いただけた。
-------	---

キーワード：減塩、産官連携

実施主体	南区 健康長寿推進課	所在地	京都府京都市南区西九条南田町 1-3
電話番号	075-681-3573	F A X 番号	075-681-1870
担当者	吉田	E - mail	minami-kencyo @city.kyoto.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 38		オンライン等を活用したフレイル予防啓発	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		高齢者の健康づくり事業（健幸ポイント）：ポイント達成者人数目標値 3700 人（令和 4 年度） 高齢者 I C T 推進事業：開催回数目標値 15 回（令和 4 年度）	
現状と課題		・新型コロナ発生前後で体力テスト（※1）を行った際、約半数以上に体力低下がみられた（※2）。 （※1 地域の体操グループに属する 65 歳以上の市民に対し実施 ※2 令和元年と令和 3 年度の比較） ・高齢者が今後、緊急時でも社会とのつながりを平時と同様に保つ為に、ICT の普及が重要になる。	
事業の目的		新型コロナの感染拡大に伴い、継続したフレイル予防啓発の必要性を感じた。そこで、オンラインやケーブルテレビを用いた情報発信を行い、外出自粛に伴う筋力低下を防ぐことを目的とした。また、オンライン講座の視聴を通じて高齢者の ICT 推進の機会にすることも目的とした。	
対 象		主に 65 歳以上の市民であるが、オンラインやケーブルテレビが視聴可能ならどなたでも	
連携機関		高槻市広報室、高槻市健康づくり推進課、高槻ケーブルテレビ	
実施時期		① （オンライン講座）令和 3 年 5 月～8 月 ② （食育健康フェア）令和 4 年 9 月 ③ （テレビ）令和 2 年 6 月～（シリーズ化継続中）	
事業内容		① 緊急事態宣言中に教室開催を中止したのを機に、オンライン講座を開始。他職種（歯科衛生士・理学療法士）と共に身体機能の維持増進を啓発した（テーマ例：「今すぐできるお家で体メンテナンス食事編」「食事からきれいな体を作る」「暑さを乗り切る夏レシピ」）。 ② 市が主催でオンライン開催した食育イベントにて「フレイル予防の食事」をテーマに動画を出展。市のホームページ内のレシピサイトを紹介した。 ③ ケーブルテレビにて「もっと 手軽に たんぱく質」からの造語「もてたん」をキーワードとしたレシピ紹介をシリーズ化。放送後は You Tube に公開。 テーマ例：常備菜の活用、缶詰の活用、非常時やアウトドアに対応した料理、体を温める食事 (URL) https://www.city.takatsuki.osaka.jp/site/masugen/list107-475.html ※ (1) 資料添付： 無 (2) 使用した ICT ツール： 有 (cisco webex meeting)	
評価	プロセス評価	You Tube 動画は教材として活用でき、講座内容の具体化に役立つものとなった。オンライン講座を多くの人が受講できるよう、日時を変えて数回実施したが、今後は一定期間内ならいつでも視聴できるようにしても良いと思われる。	
	結果評価	オンラインを活用することで、高齢者以外の幅広い年代にも栄養情報の波及効果がみられた。	
課 題		オンライン受講者が特定の人に限られる傾向。ターゲット層である年代に対し、パソコン・スマホの基本操作の更なる普及が求められる。	
その他		テレビでの料理紹介は、調理工程の手元が示せるため、わかりやすく伝えられると感じた。	

工夫した点	①オンライン受講が難しくてもテレビなら視聴可能というように、誰も取り残さずに情報へアクセスできるようにした点 ②オンライン講座は健幸ポイントの対象とし、健康づくり事業の目標であるポイント達成を促す取り組みとした点 ③他職種と連携し、栄養に特化しない講座を設けることで、栄養への関心度が低い人にも情報の普及啓発を図った点
-------	---

キーワード：フレイル予防 オンライン 「新たな日常」への対応 他職種との連携

実施主体	高槻市 長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム	所在地	大阪府高槻市桃園町 2-1
電話番号	072-674-7881	F A X 番号	072-674-7183
担当者	北川	E - mail	tak6617@city.takatsuki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可		

No. 39		奈良市特定給食施設等研修「災害時の栄養・食生活」	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
	* 該当区分に○印 (5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		非常食を備蓄している施設 100% 非常災害時マニュアルの整備率 100%	
現状と課題		○現状：非常食を備蓄している施設は5年前（2017年）の約71%（137施設）から82%（167施設）に増加し、備蓄日数も増加した。また、非常災害時マニュアルのある施設は、5年前（2017年）の約82%（158施設）から89%（184施設）に増加した。 ○課題：まだマニュアルや備蓄がなく災害時の対応が整っていない施設があるため、地域全体として給食施設の役割を再認識し、災害時対応をさらに進める必要がある。	
事業の目的		地震などの大規模災害等発生時、特定給食施設が外部からの支援を待つことなく利用者への食提供を継続する。	
対 象		奈良市内に届出のある特定給食施設等管理者及び栄養管理担当者等、地域活動栄養士	
連携機関		奈良県栄養士会、帝塚山大学実習生、奈良女子大学実習生	
実施時期		令和4年7月6日（水）午後1時30分～4時30分	
事業内容		・講義「市の防災対策の取組及び災害への対応と備え」講師：奈良市危機管理課 ・報告 奈良市特定給食施設等における危機管理の現状報告（保健衛生課） ・講義「給食施設の役割と災害時対応～奈良県栄養士会の活動をふまえて～」 講師：公益社団法人奈良県栄養士会理事、JDA-DAT リーダー/奈良県代表 介護老人保健施設 大和田の里 主任管理栄養士 木島 隆栄氏 ・質疑応答(事前質問への回答) 詳細は市ホームページ：https://www.city.nara.lg.jp/soshiki/97/136850.html ※ (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 67%(目標 60%以上) ・1回の研修で災害時対応の全てを伝えることは難しいが、本研修を通じて管内の特定給食施設や地域活動栄養士が現状や課題を知り、今後の方策について考える機会を提供することができた。	
	結果評価	実施後アンケートより抜粋/回収率 57% (59名) 「研修が災害時の対応に役立つ内容であった」と答えた施設：97% (57件) 「災害時の奈良県栄養士会の取組を知っている」と答えた施設：実施前 31%(34件)→実施後 95%(56件)	
課 題		個々の施設状況は様々であり、まだマニュアルや備蓄のない施設に対しては個別支援が求められる。個別指導の際に現状を確認し、必要な支援を継続する。	
その他			

工夫した点	講師を奈良県栄養士会に依頼したことで実際に活動される方と地域をつなぎ、情報共有ができた。
-------	--

キーワード：災害 防災 給食施設

実施主体	奈良市保健所	所在地	奈良市三条本町 13 番 1 号
電話番号	0742-93-8395	F A X 番号	0742-34-2485
担当者	谷田	E - mail	eiyoun@city.nara.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可・不可	56	

No. 40	ひとつまみの「シオ（塩）とらん」が命を守る！ ～減塩対策（適塩）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	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	
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」	(5)食を通じた社会環境の整備の促進	◎
指標と目標値	第3次鳥取市食育推進計画（推進期間：R3年度～R7年度） 「薄味に気をつけるなど減塩に取り組む人を増やす」特に男性、若年層の増加	
現状と課題	本市国民健康保険疾病統計（R元年度）より高血圧症は「罹患の多い疾病」第1位、「医療費の多い疾病」第2位と上位であり、また本市健康づくりに関するアンケート（R2）では本疾病と大きく関わる減塩について「塩分摂取は気にしていない」成人は29歳以下が46.6%とどの年代よりも高く、また「塩分の濃いものを好んで食べる」男性は28.0%と女性の2倍以上であることから、若年層、男性をはじめとした住民への減塩の効果的な推進が必要である。	
事業の目的	本課単独での減塩の啓発から、連携機関と現状、課題の共有をすることで若年層や男性をはじめとした健康無関心層へ積極的な普及啓発を実施し、減塩に対する意識、行動の変容につなげる。	
対 象	一般住民（特に若年層、男性）	
連携機関	鳥取市食育推進委員会 鳥取市食育推進連絡会 市役所広報室 イオン株式会社（本市連携協定）	
実施時期	令和3年度～令和4年度	
事業内容	①鳥取市適塩イメージキャラクター「シオとらん」の作成とPR活動 （シオとらんのぼり旗、エコバッグ、缶バッジ等キャラクターグッズによるPR等） ②本市公式LINEによる適塩レシピの配信（毎月19日） ③本市食育推進員による若年層向け伝達講習会（出張適塩講座）の開催 （育児サークルや職域、小学校出前授業で適塩クイズやチェックシートによる食品塩分測定、減塩商品紹介等） ④商業施設を会場としたイベントの開催 （「適塩ワークショップ」「シオとらんLab2023～適塩を学ぼう～」） ※（1）資料添付：有・無 （2）使用したICTツール：有（本市公式LINE）・無	
評価	プロセス評価	・公式LINEレシピ登録者数は958人（R4.9月）から1,546人（R5.2月）になった。 ・食育推進員による伝達講習会（出張適塩講座）のR3年度育児サークルでの開催は1会場だったが、R4年度は7会場に増えた。また小学校や職域においても開催をした。 ・商業施設でのイベント参加者は10歳代から30歳代が全体の66%を占め、若年層へのアプローチにはつながったが男性の参加率は36%であった。
	結果評価	子育て中の保護者からは「自分が思っているより塩を摂取していた。」「減塩商品を取り入れて料理をしたい。」等の感想があり、日常の食生活を振り返り、改善策を知る機会になったと思われる。 またイベント参加者が「参考になった」事項は「塩分摂取と高血圧の関係」「1年間に摂取する塩の実物展示」が上位だったことから、まずは塩の過剰摂取が健康に及ぼす影響について理解を深めることが、意識変容のきっかけになると考える。
課 題	・実際に摂取している食塩摂取量による評価方法の検討 ・減塩協力店舗、施設との連携による自然に減塩につながる食環境の整備	
その他		

工夫した点	対象者にまずは注目してもらうためイメージキャラクターを作成するとともに適塩クイズや減塩商品紹介、商品の塩分チェックやグッズの進呈等、関心を高めてもらう内容に注力した。
-------	---

キーワード：鳥取市適塩イメージキャラクター「シオとらん」 若年層、健康無関心層への啓発

実施主体	鳥取市保健所 健康・子育て推進課	所在地	鳥取市富安二丁目 138-4
電話番号	0857-30-8582	FAX番号	0857-20-3965
担当者	食育推進係	E-mail	kenkokosodate@city.tottori.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 41	ICT を活用したヘルスマイト養成講座（人材育成）	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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	
* 該当区分に○印	(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値	長期目標（高松市健康都市推進ビジョン平成26年度～10年計画より） ・食育に関わるボランティア数の増加（食生活改善推進協議員） 600人 事業目標 ・受講者数の増加 前年度より増加 ・高い修了率 100% ・受講者の知識と意欲の向上 講座受講前より増加	
現状と課題	高松市健康都市推進ビジョン中間評価より、食育に関わるボランティア数のうち食生活改善推進員の数は高齢化等の影響から退会者数が増え計画策定時より減少傾向であり、ヘルスマイト養成者数を増やす必要がある。	
事業の目的	市民の栄養・食生活改善の普及指導と、その実践活動の活性化を図り、もって健康増進・疾病予防に寄与するため、ヘルスマイトを養成することを目的とする。	
対 象	高松市食生活改善推進協議会会長より、適任と認められる者として推薦のあった方（市内41地区リーダーからの推薦）	
連携機関	高松市食生活改善推進協議会	
実施時期	令和4年6月～令和5年2月（月1回程度）	
事業内容	市内41地区においてチラシ等で周知し受講生を募り、地区リーダーから受講生を推薦していただく。受講生はカリキュラムに沿って、栄養士、医師、理学療法士による講話、調理実習、運動実習等の講座を受講し、所定の単位を取得した者に講座修了後ヘルスマイトとして活動していただく。 従来は参集型のみの講座であったが、令和4年度から一部の講座について希望者にはオンライン受講を選択可能にし（全9回中5回）、参集型の受講が難しい方でも受講しやすい講座の開催を目指した。 ※（1）資料添付：有・無 （2）使用したICTツール：有（Webex）・無	
評価	プロセス評価	・募集の際にオンライン導入を周知することで、これまで受講者数が少なかった働く年代の方にも受講していただけた。（受講者の平均年齢 R4：56.9歳 R3：65.6歳 R2：62.5歳） ・中間アンケートより、講座の開催頻度や時間については、ちょうどよいと答えた方が75.0%と最も多かった。 ・オンライン受講を利用したことがある受講生は13人中6人と半数近くが利用し、「仕事の都合で会場の集合時間に間に合わない」、「当日、家族が体調不良」といった理由で急遽オンライン受講に変更された方がおり、柔軟な対応が可能になったことで欠席とならず、必要単位を取得できた。
	結果評価	・受講者数 R4：14人(14人)、R3：13人(12人)…（ ）内は修了者数 ・修了率 100%（予定） ・知識と意識の向上 現在開講中であり講座終了後に評価予定（講座受講前と終了時の数値を比較）
課 題	オンラインを導入したが、受講者数は横ばいであり、思ったような増加につながらなかったため、リアルタイム受講以外の新たな受講媒体やカリキュラムの検討等、受講しやすい環境整備が必要。	
その他		

工夫した点	・参集型の受講が難しかった方でも受講しやすいように、一部の講座にオンラインを導入し、参集型と併用した講座を開催した。
-------	--

キーワード：ICT を活用した養成講座

実施主体	高松市健康づくり推進課	所在地	高松市桜町一丁目9番12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. 42		一般介護予防（口腔・栄養・運動）複合教室	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印		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	
重点テーマに該当する場合は「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		教室の最終回（1クール4回、約2か月）に以下の項目を評価する。 ①教室参加前後の10品目チェック表の点数及びたんぱく源の点数の改善 （目標値 10品目：7点以上/10点、たんぱく源：4点/4点） ②教室参加後の食事バランスや食事量等に関する食事への意識変化 （目標値 1項目以上の意識変化がある人の割合：100%） ③教室参加前後の主観的健康観及び自己実現意欲の改善又は維持した人の割合 （目標値 主観的健康観：75%、自己実現意欲：80%）	
現状と課題		鹿児島市の高齢化率（R2年度国勢調査28.6%）は県と比べ低いものの、高齢化は進行し、要支援・要介護認定者数も年々増加しており、高齢者のフレイル予防に取り組む必要がある。	
事業の目的		教室参加者がフレイルを理解し、口腔機能向上・栄養改善・運動習慣の定着を図るとともに、主観的健康観・自己実現意欲の向上を図る。 （栄養）3食バランスよく食べることを意識し、習慣化する （口腔）口腔機能を保つことの大切さを理解し、健口体操を習慣化する （運動）日常生活にお家で簡単に出来る運動を取り入れ、習慣化する	
対 象		BMI21.5未満 かつ 体重減少がある 又は 口の渇きやむせ等が気になる 65歳以上の高齢者	
連携機関		長寿あんしん課	
実施時期		令和3・4年度	
事業内容		口腔機能向上・栄養改善・運動機能向上を目的とした1クール4回の複合型教室を開催。 1回目 「運動：お家でできる運動、ポイント」、フレイル・低栄養予防について、健口体操 ※握力、身長体重、血圧測定、指輪っかテスト、イレブン・チェック、ロコチェックの実施 2回目 「口腔機能：オーラルフレイル、健口体操」、栄養（1日の食品の目安、10品目チェック表の確認）、運動 3回目 「栄養：調理実習（お手軽バランス献立）」、健口体操 4回目 「運動」「口腔機能」「栄養」のまとめ ※教室実施6か月後に教室で学んだことの継続状況を確認するため、アンケートを実施 ※（1）資料添付： 有 ・ ☐ （2）使用したICTツール： 有（ ） ・ ☐	
評価	プロセス評価	実施か所数：延8か所（R3・R4 各4か所） 参加実人数：延86人（R3 50人、R4 36人） 延人数：延306人（R3 175人、R4 131人）	
	結果評価 （R3・4年平均）	①点数変化（10品目チェック表）前5.5点⇒後6.6点（たんぱく源）前2.3点⇒後2.8点 ②食事への意識変化 96.1% ③主観的健康観 改善・維持：80%、自己実現意欲 改善・維持：79%	
課 題		令和3年度の教室終了6か月後に実施したアンケートの結果、運動の習慣化や主観的健康観、自己実現意欲は、約9割の人が維持していたが、健口体操の実施頻度や10品目チェック表の点数、バランスの良い食事への意識、たんぱく質摂取への意識は、約5割の人が教室参加中に改善していても、6か月後には教室参加前の状態に戻っていた。教室終了後も健口体操や食事への意識等が継続するよう、教室中の取り組みを工夫していく必要がある。	
その他			
工夫した点		毎回1週間分の10品目チェック表を宿題とすることで、色々な食材を摂ることを意識してもらった。また、調理実習を通し、手軽にたんぱく質を摂る方法、目安量、たんぱく質摂取の意識づけを行った。	

キーワード：フレイル、低栄養予防、口腔機能向上、10品目チェック表、調理実習、健口体操

実施主体	鹿児島市各保健センター	所在地	鹿児島県鹿児島市山下町11-1 他4か所
電話番号	099-803-6927	F A X 番号	099-803-7026
担当者	とりまとめ 保健予防課(柿元)	E - mail	hokenyobou@city.kagoshima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 43	「おでかけにこキッチン(キッチンカー)」による食育 PR【地区健康測定会】	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印	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	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値	第2次横浜町食育推進計画 1.食事バランスに考慮した食生活をする 2.地産地消に関心がある (H31年度～R4年度) 3.毎食漬物以外の野菜を摂る	
現状と課題	【現状】感染症の流行により「新しい生活様式」を確立した健康づくり支援が求められ、これまで実施して きた地区健康教室の開催が難しくなった。 【課題】ICTの活用を検討したもの、高齢化率が40%近いことから早期の普及が難しいと推測され、対 面で最小限のリスクを講じ開催する方法を検討する。また、買い物過疎地域であることから地域一体の支 援が必要である。	
事業の目的	コロナ禍でも規則正しい食生活の普及と、健康に対する意識を高めることを地域一体となり推進すること を目的とする。	
対 象	横浜町民	
連携機関	横浜町食生活改善推進員協議会、横浜町保健衛生協力員、道の駅よこはま「ぐるっと隊」	
実施時期	令和3年4月～	
事業内容	保健師による血圧測定と健康相談を行った後、キッチンカーにて食生活改善推進員と栄養士がバランス 食の提供とパンフレット配布を行い、希望者へは栄養相談を実施した。 また、道の駅よこはま「ぐるっと隊」による、食材や総菜の移動販売を同時に開催した。 ※ (1) 資料添付 : 無 (2) 使用した ICT ツール : 無	
評価	プロセス評価	・周知方法: チラシを行政地区の保健衛生協力員を通じ毎戸配布、広報への掲載 ・開催場所: R3年19カ所、R4年20カ所 ・参加者数: R3年延べ419名、R4年: 延べ448名 ・血圧測定で基準値(139/89 mm Hg)を超えた方の割合 R3年: 41.2%、R4年: 47.4%
	結果評価	令和3年度食生活【食育】調査 1.食事バランスに考慮した食生活をする(目標60%) H27年度45.7%⇒R3年度48.5% 2.地産地消に関心がある人(目標増加) H27年度58.7%⇒R3年度71.6% 3.毎食漬物以外の野菜を摂る(目標75%) H27年度55.9%⇒R3年度56.9%
課 題	時期(1次産業者繁忙期)によって参加者数が左右されるため、開催地区や時期を検討する必要がある。 また、現状は各地区1回の開催としているため、定期的な開催が望まれる。	
その他	感染症が落ち着いた後もキッチンカーを活用することで、効率的な健康づくり支援を期待することが出来る。	

工夫した点	町民からキッチンカーの名称を募集し、親しみやすさで幅広い普及を図った。また、キッチンカーで提供 するメニューは、食事バランスや減塩、地産地消、郷土料理を組み込んだメニューを作成し配布した。
-------	---

キーワード: キッチンカー おでかけにこキッチン 減塩 地産地消 郷土料理

実施主体	横浜町健康みらい課	所在地	青森県横浜町字林ノ脇 79-82
電話番号	0175-73-7733	F A X 番号	0175-73-0045
担当者	浜端 小百合	E - mail	sayuri_ebina@town.yokohama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 44		チャレンジ THE 減塩講座（特定健診事後指導講座）	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		講座終了後のアンケート調査で、減塩の実践につながった者の割合が 80%以上 「第 2 次健康おおだて 2 1」において「減塩や薄味を実行している人の割合」 目標 2023 年 84%	
現状と課題		特定健康診査法定報告によると、高血圧症の治療に係る薬剤を服用している者の割合が年々増加傾向にあり、令和 3 年 5 月の医療費分析でも高血圧性疾患が第一位である。 市健康づくり計画や秋田県でのあきた健康宣言では、「減塩実行市民の増」を掲げ、事業を展開している。令和 3 年度からは特定健康診査実施者を対象に、推定 1 日食塩摂取量測定(随時尿式)を実施。検査者 2,914 人中、食塩摂取目標量を上回る者が 2,642 人 (90.67%) であった。このことから、より一層減塩を推進していく必要がある。	
事業の目的		減塩指導に特化した保健指導講座を行い、高血圧症等の生活習慣病の重症化予防に繋げるとともに、減塩を実行する市民の増加を目指す。	
対 象		令和 3、4 年度特定健康診査を受診した者のうち結果が下記①②に該当する者。 ①推定 1 日食塩摂取量 11g 以上（秋田県平均以上） ②収縮期血圧値 130mmHg 以上	
連携機関		大館市市民部保険課、秋田県国民健康保険団体連合会（保健事業支援・評価委員会）	
実施時期		令和 4 年 1 2 月～令和 5 年 1 月	
事業内容		【プロセス詳細】 ・計画立案（連携機関からの助言あり）、担当者打ち合わせ ・対象者抽出、個別案内通知（情報提供リーフレット同封） ・参加者リストと個別シート作成 ・講座の開催（2 回シリーズ） ・評価 講座終了後にアンケートを実施し、参加者の行動変容及び事業の成果を確認する ・事業のまとめと考察（連携機関からの助言あり） 【講座内容（2 回シリーズ）】 ①減塩等の保健指導 ②血圧測定 ③尿中食塩濃度測定（ウロペーパー）④味覚チェック（ソルセイブ） ⑤塩分チェックシートの記載 ⑥個別シートの記載（1 回目には減塩目標を設定し記入） ⑦味噌汁の塩分濃度測定 ⑧0.8%の味噌汁の試飲 ⑨減塩献立の試食 ⑩自己評価 ※①～⑥は毎回、⑦⑧は初回、⑨⑩は 2 回目で実施 ※⑩の自己評価は初回の検査結果と比較し、減塩目標の取組結果を踏まえ評価する。 ※（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	・連携機関から計画立案のアドバイスを受け、事業に反映させた。 ・抽出した対象者 347 人へ案内を通知。市販の減塩リーフレットに併せて令和 4 年度大館市食育推進委員会作成の食育啓発リーフレットを同封し減塩について情報提供を行った。（添付資料参照） ・講座を計画通り実施できた。（参加者 17 人延べ 33 人） ・参加者の行動変容及び指導側の評価を行い、次年度への継続実施に向け課題抽出した。	
	結果評価	減塩の実践につながった者の割合を確認するアンケート調査を 2 回目講座で実施。参加者全員が減塩に取り組んだと回答。沢山のチャレンジの見える化で「気付き→実践→継続」と、参加者の行動変容に繋ることができた。 参考：R3 年度は参加者の 93%が減塩に取り組んだ。	
課 題		・参加者は 70 歳代が多く、70 歳未満の参加者を増やす必要がある。 ・個人対応が必要な検査や体験を多く取り入れた講座のため、従事者数や実施会場のスペースの問題で参加人数が制限される。回数を増やすなどの対策が必要。	
その他			

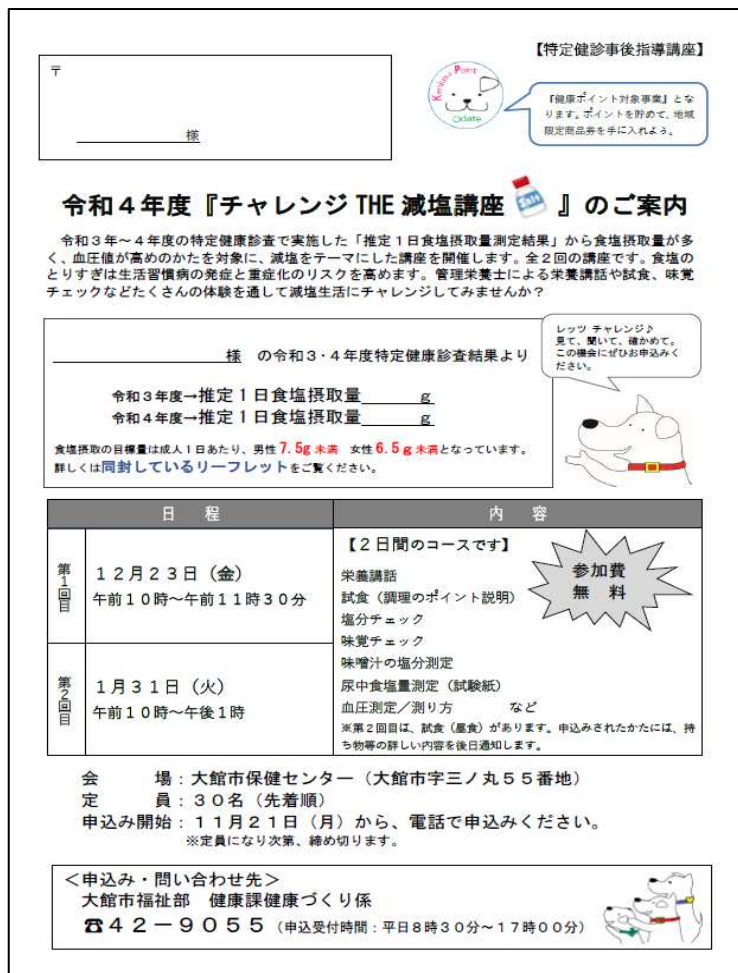
工夫した点	検査、食塩チェックや体験を取り入れ、個人の状況を見える化した上で行動変容を促したこと
-------	--

キーワード：減塩 推定 1 日食塩摂取量測定結果 生活習慣病重症化予防

実施主体	大館市福祉部健康課	所在地	秋田県大館市字三の丸 55
電話番号	0186-42-9055	F A X 番号	0186-42-9054
担当者	椿谷 友佳子	E - mail	Kenkou@city.odate.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可	61	

▼ 案内通知

▼ 实施風景



▼使用媒体例



▼ 案内同封リーフレット（表面）



▼ 案内同封リーフレット（裏面）



No. 45		食環境整備事業「さすけねえ輪にしあいづ食育応援団」	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		食塩摂取量の減少：男性 7.5 g 以下、女性 6.5 g 以下 登録店の増加（特に事業所の登録数増加）	
現状と課題		・脳血管疾患による死亡：全国と比べて高い値（人口動態統計） ・メタボ該当者は、全国・福島県・同規模町村同様だが、メタボ予備群、血糖・血圧・血圧＋脂質の 有所見率が全国・福島県・同規模町村平均を上回っている。（KDB） ・食塩の過剰摂取：H28 町栄養調査の結果（男性 12.7 g、女性 10.9 g）R3 健診時の尿中平均塩分測 定量（男性：9.8 g、女性 9.5g）	
事業の目的		新たな食環境整備として町の健康づくりに協力し、町民の健康をサポートする店や事業所を「さすけ ねえ輪にしあいづ食育応援団」とし募集をした。町民が健康、食育、栄養・食生活に関する情報を入 手し、ヘルシーメニューなどを選択しやすくするなど、個人が実践できるような環境を整え、町民の 日々の生活（買い物、外食、美容、仕事等）における実践活動を支援することを目的とする。	
対 象		町内の商店、飲食店、理美容店、事業所及び西会津町民	
連携機関		商工会（商店 22、飲食店 18、理美容室 4、事業所 1） 募集を継続中	
実施時期		令和 4 年 7 月から登録店の募集を開始。今後も継続中。	
事業内容		町商工会会員（飲食店を優先し、商店や理美容店、事業所等）に、募集周知をした。訪問にて事業内 容の説明をし、町の健康課題と応援団の関わり的重要性を伝えながら登録を依頼した。認証要件の詳 細は町ホームページを参照。飲食店では、減塩ラーメンの対応やベジファーストの推進、商店や理美 容店では健康情報の掲示などを通して町民が気軽に健康づくりに取り組むことができたり、無関心層 にも健康づくりができる場を少しずつ整えた。 ※（1）資料添付：無 （2）使用した ICT ツール：有（町ホームページ、LINE）	
評価	プロセス評価	・事業説明に訪問をすることで、町内の社会資源の把握とそれぞれの店や事業所の特徴を把握するこ とができた。（ラーメン店によるお客様の薄味リクエストの対応、お客様が気軽にお茶飲みをするス ペースがある交流の場） ・認証要件の中でも、健康・食育に関する情報発信や町のオリジナル健康ポイント手帳の推進など無 理なく取り組める内容が多かった。	
	結果評価	12 月末現在 45 店舗。商工会会員や町民の理解が浸透していない。	
課 題		事業の周知と登録店の数の増加と連携による食環境の整備。各店舗が無理なく続けられることと主体 的に推進すること。応援団のつながりにより町民が健康づくりに取り組みやすくなり、健康意識が高 まることで減塩や野菜摂取量の増加など行動変容につながる。	
その他			

工夫した点	訪問して事業内容の説明をし、併せて店や事業所の現状も可能な範囲でインタビューをしながら信頼 関係を築くように努めた。登録することを無理強いせず、認証要件も容易なことにした。
-------	---

キーワード：食育応援団、減塩、ベジファースト、つながり

実施主体	福島県 西会津町健康増進課	所在地	福島県耶麻郡西会津町野沢字下小屋上乙 3
電話番号	0 2 4 1 - 4 5 - 4 5 3 2	F A X 番号	0 2 4 1 - 4 5 - 2 2 2 9
担当者	齋藤 紀子	E - mail	kenkou@town.nishiaizu.fukushima.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 46		生活習慣病予防栄養健康教育	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		朝食で野菜を食べている子どもの割合 小学6年生：45% 中学3年生：40%	
現状と課題		食育アンケート調査（対象：小学6年生・中学3年生）で、朝食で野菜を食べると回答している児童・生徒は4割弱、食事で気をつけていることで「野菜を食べる」に回答している児童・生徒は6割弱であった。将来的な生活習慣病予防のためには、バランスのよい食事と野菜を摂取することが大切であり、これらを普及啓発していくことが重要である。	
事業の目的		生活習慣病予防に効果のある野菜についての知識を普及し、意識的、継続的に野菜を摂取することにつなげる。	
対 象		市内小学4年生	
連携機関		市内小学校（9校）	
実施時期		平成25年度から毎年、10月～12月頃	
事業内容		各学校との連携により、市内9小学校4年生全員を対象に毎年実施している。 「野菜博士になろう」をテーマに、市保健センター栄養士が講師となり、1クラス単位、45分の授業時間で実施。野菜への興味関心を高め、今より野菜を食べることの意識付けを強化するために、野菜についての知識と必要性をパネルや野菜の実物などの媒体物を活用した当日の健康教育（授業）のほか、ワークシートを活用し家庭学習形式で事前、事後学習にも取り組む。 ※（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	健康づくり計画上の実施事業であり、今後も計画期間の令和13年度まで継続して実施する。	
	結果評価	「朝食で野菜を食べる」・「食事で野菜を食べよう意識している」児童・生徒が増えているかを評価するために、健康づくり計画の中間評価時、小学6年生と中学3年生を対象とした食育アンケートを実施していく予定。	
課 題		対象の小学4年生は、家庭における食生活は保護者の管理下にある時期であり、保護者へのアプローチも重要である。保護者に向けて生活習慣病に関する知識、野菜を摂取することの必要性の普及啓発を強化していく。	
その他			

工夫した点	令和2・3年度は、コロナ禍のため対面授業ではなく教材（テキストとDVD作成）を活用して実施した。今年度は、コロナ禍前に実施していたグループワークをなくすなどコロナ感染予防対策を講じて対面授業で実施した。
-------	---

キーワード：

実施主体	守谷市保健センター	所在地	茨城県守谷市本町631番地の1
電話番号	0297-48-6000	FAX番号	0297-48-6319
担当者	亀崎 孝子	E-mail	hoken@city.moriya.ibaraki.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可 ・ ☐ 不可		

No. 47		通いの場における多職種連携フレイル予防事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印		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・フレイル対策推進における体制づくり、地域の専門職（以下とちぎフレイル予防アドバイザー）や食生活改善推進員（以下とちぎフレイル予防サポーター）の確保と活用 ●県が作成した指導媒体の活用による地域住民への標準的な指導体制の確保	
現状と課題		●地域の高齢者の健康づくりでは、低栄養や認知症などをテーマに栄養士や歯科衛生士によるそれぞれの分野の教室を実施しており、教室の内容や指導媒体は依頼する専門職に任せる部分も多い。地域全体でどの専門職が携わっても、一定の質が保たれたフレイル対策を行っていくためには、栄養（口腔）、運動、社会参加のそれぞれの専門分野を総合的に理解し指導できる指導媒体が必要である。また、住民主体の地域でのフレイル対策を推進していくうえでは、地域の現状をよく知る食生活改善推進員などの外部団体と連携する体制づくりも必要である。	
事業の目的		県が実施している多職種連携事業を活用し、とちぎフレイル予防アドバイザーととちぎフレイル予防サポーターが連携した効果的な高齢者の低栄養・フレイル対策を通いの場で実施する。	
対 象		地域の通いの場への参加者	
連携機関		矢板市食生活改善推進員協議会、県栄養士会、県歯科衛生士会、県	
実施時期		2021 年 4 月～	
事業内容		教 室 名：通いの場でのフレイル予防教室 内 容：握力測定（希望があれば体組成測定）、講話「フレイルの理解」「体重測定と健康管理」「栄養（食習慣）」「口腔機能」など、実践「筋力体操・口腔体操」、レシピ紹介 スタッフ：とちぎフレイル予防サポーター、とちぎフレイル予防アドバイザー（今回は地域活動の栄養士と歯科衛生士）、市保健師、市管理栄養士 ※（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	・市内高齢対策課、健康増進課の保健師と地域の専門職、食生活改善推進員等のスタッフ全体での打合せを実施（計 2 回） ・効果的な実施にむけ、市管理栄養士が専門職や食生活改善推進員とその都度打ち合わせを実施 ・とちぎフレイル予防サポーターのための研修を市で実施	
	結果評価	・地域をよく理解している専門職や同世代の食生活改善推進員がスタッフとして教室を行うことにより、地域の特性や年代に合わせた具体的な事例を示すことができた。 7 地区での実施。参加者人数 107 人 とちぎフレイル予防アドバイザーがかかわった教室数：栄養士 5 回、歯科衛生士 2 回 とちぎフレイル予防サポーターが教室にかかわった延べ人数：24 人 矢板市食生活改善推進員会員数 56 人中とちぎフレイル予防サポーターは 11 人 ※上記の回数・人数などは 2021 年 4 月～2023 年 2 月で実施されたもの	
課 題		参加者男性 16 人、女性 91 人であり、男性割合は 15%であった。男性が参加している防災訓練やグランドゴルフなどに出向き、普及していくなどの工夫も必要である。	
その他		・栃木県作成の「専門職のためのフレイル予防指導者用啓発資料」を使用し、標準的な指導ができた。	
工夫した点		・フレイル予防の動機づけとして、家で簡単に実践できる握力を鍛えるハンドグリップやレシピ紹介とともにツナの配布を行った。ハンドグリップの活用をすすめるために、教室介入前後（約 6 か月間）での握力を比較することを予め参加者に伝え、結果は参加者へフィードバックした。	

キーワード：フレイル予防、多職種連携

実施主体	矢板市	所在地	矢板市本町 5 - 4
電話番号	0287-43-1118	F A X 番号	0287-43-5404
担当者	小森 武	E - mail	kenkouzousin@city.yaita.tochigi.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 48		高齢者の家庭訪問	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		健康増進計画後期計画において、高齢期の「1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとる人の割合」を令和6年度の目標値として90%と設定。	
現状と課題		伊勢崎市の令和2年の高齢化率は25.1%、令和7年には26.2%と増加が予測される。こうした高齢化の進行に伴い、ひとり暮らしの高齢者や、要介護認定者などの増加も見込まれ、地域での暮らしをどう支えていくかが重要な課題。中でも、毎日の食事のとり方がフレイルにつながることから、低栄養にならない食事のとり方や在宅での介護食について普及啓発に努める必要がある。	
事業の目的		高齢者自身が自発的に食品摂取の多様性を向上できるよう、主食・主菜・副菜がそろった食事のとり方や、介護食づくりの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		市内在住の65歳以上の高齢者	
連携機関		伊勢崎市食生活改善推進協議会	
実施時期		令和3年～	
事業内容		食生活改善推進員と連携し、高齢者の家庭訪問を実施。ランチョンマットを配布し、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とるよう促し、フレイル予防チェックシートを使って、1日7品目以上食品を摂取するよう説明を行った。また、手軽な缶詰等を活用したレシピの紹介や介護食づくりに必要な知識として資料とレシピ集を作成し配布した。実態把握のため、アンケート調査を実施。 ※ (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	家庭訪問・アンケート調査件数（令和3年度 817件、令和4年度 656件） 家庭訪問時に配付するレシピ集「高齢者の簡単やわらか食事づくり」を作成し、食生活改善推進員218名に事前学習を実施。	
	結果評価	家庭訪問を毎年継続して実施し、令和6年度後期計画のアンケートにおいて、高齢期の「1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとる人の割合」により評価する。	
課 題		高齢者の食習慣を変えることは難しく、繰り返し伝える必要がある。	
その他			

工夫した点	家庭訪問時に短時間で説明でき、高齢者でも実践しやすいよう、ランチョンマットとフレイル予防チェックシートを教材として活用した。 豊富な経験や知識を活かして、食生活改善推進員が地域における生活支援の担い手として活躍できるよう研修会を開催し、家庭訪問の際に伝えることや、注意事項を確認することで、スムーズに実施できた。
-------	--

キーワード：低栄養、フレイル予防、高齢者の家庭訪問

実施主体	伊勢崎市健康づくり課	所在地	群馬県伊勢崎市連取町1155
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. 49		高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		・体重維持・改善できたものの割合を100%とする。 ・相談前後で生活習慣の意識が改善した割合を50%とする。	
現状と課題		上尾市の低栄養の割合は、国民健康保険加入者は健康診査の結果より7.6%で県平均と比べ高く、後期高齢者医療制度加入者は健診結果より8.2%で県平均と同値である。また、後期高齢者の質問票からフレイルや要介護のリスクが高くなる口腔機能と体重変化の項目は県平均より高くなっている。低栄養を早期に発見し、介入・支援することで、上尾市民の「健康寿命の延伸」を目指す。	
事業の目的		自立高齢者の中から「低栄養」のおそれのある高齢者をスクリーニングし個別指導を行うことで要介護状態への移行を阻止するとともに、関係機関と連携して必要な医療・介護サービスにつなげる。	
対 象		国保データベースシステム（KDBシステム）から低栄養のリスクのある対象者を抽出。 ・65歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者 ・BMI18.5以下 ・介護認定なし ・昨年度の健診より2kg以上の体重減少もしくは、質問表「6か月で2～3kg体重減少」あり ・がん、慢性腎不全、糖尿病等主要な疾患なし	
連携機関		保険年金課、高齢介護課、健康増進課の庁内関係部局、 埼玉県後期高齢者医療広域連合、上尾市地域包括支援センター	
実施時期		3クールに分けて実施。 1クール目：5～9月、2クール目：6～10月、3クール目：8～12月	
事業内容		対象者にフレイル予防パンフレット、フレイルチェック表を送付する。栄養相談を希望する対象者に管理栄養士による個別栄養相談を電話にて実施。目標と行動計画の立案、相談や助言を行う。相談は全3回（初回：動機づけ・目標設定、2回目：中間評価・支援継続、3回目：事後評価）。3回目から2カ月後にフレイルチェックとアンケートを送付し評価する。 ※初回・3回目終了後に3課合同会議を行い、情報を共有し、支援について検討する。 ※（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	対象者24人中、8人が栄養相談を希望し7名が終了された。初回にて対象者の食習慣や生活習慣の状況を把握し、目標を設定した。目標を達成するために必要な資料を郵送し、活用を促した。	
	結果評価	・初回から3回目の体重は増加3名（42.9%）、維持2名（28.6%）、減少1名（14.3%）、評価できず1名（14.3%）と71.5%が体重維持・改善された。 ・2回目に食習慣やその他の行動が改善したものは1名、3回目では3人と合計4名（57.1%）が改善したと回答し、食生活改善の意識の変化を促すことができた。 ・2か月後のフレイルチェック表の結果より、「健康状態」について5名（71.4%）が改善した。（無回答2名） ・2か月後のアンケートの結果より事業の満足度は4名が「満足」、1名が「まあ満足」と71.4%の満足度であった。（無回答2名）	
課 題		・電話支援は生活習慣や食習慣の実態をとらえにくいことから、対象者の生活実態を把握した支援を行うため、対象者の希望に応じて訪問や面接支援の導入を検討する。 ・長年の生活習慣を変容することは容易ではないため、具体的な改善策を想起させ、達成可能な目標を設定して行動変容の意識づけができる支援をしていく。 ・支援時に体重測定をしていない、測定結果の信頼性が低いと思われる対象者がいた。	
その他		3課合同による処遇会議を行うことで対象者に必要な支援を多角的に検討でき、方向性を導き出すことができる。	
工夫した点		支援を担当する管理栄養士により対象者への聞き取りに漏れやばらつきが出ないように、電話支援シートを作成し、実施した。	

キーワード：一体的実施、フレイル予防

実施主体	上尾市	所在地	上尾市春日2-10-33
電話番号	048-774-1411	FAX番号	048-776-7355
担当者	加藤 利江	E-mail	s178000@city.ageo.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 50		介護予防事業「おいしく元気アップ！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 該当する場合は 「区分欄に◎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		
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		・65歳以上の高齢者を対象に介護予防教室を実施し、要介護認定者数の抑制に努める。 ・武蔵野市食育推進計画目標値 「食生活・栄養に配慮している人の割合」65%	
現状と課題		後期高齢者の増加を背景に、本市の要支援・要介護認定者数は全体として増加傾向にある。平成28年から令和2年までの5年間で465人（7.6ポイント）増、第1号被保険者数に占める要支援・要介護認定者数の割合（65歳以上）は、令和2年10月1日時点で19.6%。（武蔵野市第8期介護保険事業計画より）。高齢者人口の増加は今後も続いていくため、介護予防の取組みは重要な課題である。	
事業の目的		高齢者自らが低栄養予防のための自己管理能力を養うきっかけづくりの機会を提供する。	
対 象		65歳以上の市民	
連携機関		スポーツクラブに委託	
実施時期		令和4年5月から12月までの間で5期（各期、2週間おきに3回実施する1か月間のコース）	
事業内容		【参加勧奨はがきを個別送付】 ・65歳～76歳（前年度64～75歳） ・前年度特定健康診査の間診で「朝食を抜くことが週に3回以上ある」、または「野菜を「1日1回未満」または「ほとんど食べない」者。 ・前年度後期高齢者健康診査の間診で「1日3食きちんと食べていない」または「6か月間で2～3kg以上の体重減少があった」、または「野菜を「1日1回未満」または「ほとんど食べない」者。 【講義内容】 管理栄養士による低栄養予防のための講義、簡単で高栄養価の料理の作り方を動画で説明、健康運動指導士による体操、自宅で行う栄養・口腔・運動の行動目標設定、10食品群チェック（3か月間）、終了直後アンケート、終了2か月後の行動目標実施状況を調査する追跡アンケート ※（1）資料添付： 無 （2）使用したICTツール： 無	
評価	プロセス評価	平成30年度から、参加勧奨はがきの個別送付、追跡アンケートの実施など事業内容の改善を図ってきた。コロナ禍で試食を中止した代わりに、調理工程動画での説明を実施。本事業をより必要としている方に参加してもらうために始めた勧奨はがきについては、送付開始当初はBMIを基準としていたが、やせ体質の方がいることや、体重は短期間では改善が難しく続けて同じ人に送るケースが多くなったため、食習慣をもとに抽出して送付する形に変更した。	
	結果評価	【終了2か月後の追跡アンケート結果】 （第4期まで。回収できた者の平均値。回収率の平均は53%） ・自ら設定した行動目標を「行っている」者 45% ・直近3日間の動物性食品と油脂（肉魚など計5品目）の摂取合計点数が11～15点の者 87% ・直近3日間の植物性食品（野菜海藻など計5品目）の摂取合計点数が11～15点の者 63%	
課 題		・健康への関心の高い方の参加が多い。 ・追跡アンケートの回収率が伸びず、終了後の状況を正確に把握しにくい。	
その他			

工夫した点	個別勧奨はがき送付。事業の評価と、参加者に内容の定着を促すことを目的に追跡アンケート実施。
-------	---

キーワード：低栄養予防

実施主体	武蔵野市健康福祉部健康課	所在地	東京都武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10
電話番号	0422-51-7006	FAX番号	0422-51-9297
担当者	坂本花子	E-mail	sec-kenkou@city.musashino.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可		

No. 51		学校における肥満(生活習慣病)予防事業	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ	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		
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		第3次 妙高市総合計画目標値より ・肥満度が20%以上の児童・生徒の割合 R6年度までに7.0%以下	
現状と課題		肥満度は、小学校7.89%、中学校11.09%(計8.99%)となっており、増加傾向。コロナ禍における 習い事や部活動の休止による活動量の低下が目立つ。成長に伴い、食欲が増加することを嬉しく思い、加 減のないまま与える保護者も多く、食事量>活動量の構図が小学校中学年頃から出来上がっている。 学校生活以外でも活動量を確保することが課題としてあげられるが、子どもだけで活動することが難し い場合も多く、保護者を含めた家族全体で取り組むことを伝え続ける必要がある。	
事業の目的		子ども自身が望ましい生活習慣を身に着け、生涯にわたって健康を保持増進できる実践力をつけられるよ う、家庭と学校、地域と連携して子どもの健康づくりを推進することを目的とする。	
対 象		市内小学校・中学校・総合支援学校に在籍する児童・生徒及び保護者	
連携機関		各学校(養護教諭・栄養教諭・担任など)、妙高市こども教育課・健康保険課(管理栄養 士・保健師)、医療機関	
実施時期		通年	
事業内容		4月 : 養護教諭へ事業説明・各学校で身体測定実施。 5月 : 事業担当者(管理栄養士)と養護教諭で身体測定結果や生活状況から面談者を抽出。 6月以降: 各学校のスケジュールに合わせて個別面談を実施。面談設定は養護教諭が行う。面談実施者は 市管理栄養士又は保健師+養護教諭。栄養教諭が同席する場合もあり。保護者と児童・生徒で 行う場合もあれば、保護者のみにお話する場合もあり、各学校や家庭の状況に合わせている。 ※2学期も同様のサイクルで面談を実施する。 11月 : 市内医師専門部会で事業報告。アドバイスをいただく。 2月頃 : 養護教諭・栄養教諭の各代表者と事業の振り返りを行い、次年度に向けて課題などを抽出。 ※(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	学校の状況に合わせた個別面談の実施ができた。それぞれの役割を明確にすることによって事業が円滑に すすみ、また、実施後は面談記録を回覧することにより、管理職をはじめとした関係者へ、事業や面談で 知った家庭状況を共有することができている。面談で聞き取った家庭状況によっては肥満以外の支援がは じまることもあり(虐待・家庭支援等)、適切な支援につなげることができた。	
	結果評価	肥満度20%以上の児童・生徒の割合は8.99%と目標の7.0%以下を大きく上回っている。保護者への面談 は年間1~3回となるため、対象者本人への声掛けや励まし、状況確認ができるよう現場での体制を整え ていきたい。	
課 題		支援体制の強化、面談者の力量形成	
その他			

工夫した点	学校と市が連携し、適宜校医からもアドバイスをいただける状況となっている。子どもに限らず、保護者 (働き盛り世代)へも広い視点で生活習慣病対策を実施できている。
-------	--

キーワード:

実施主体	妙高市教育委員会こども教育課	所在地	新潟県妙高市栄町5番1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. 52		生活習慣病予防（ポピュレーションアプローチ ～わじま健康倶楽部～）	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		若い世代から健康に関心のある市民の増加	
現状と課題		本市では健診の結果から石川県と比較し肥満者の割合が高い。子どもの肥満は大人の肥満に移行することが多い。肥満(内臓脂肪の蓄積)は糖尿病や高血圧、がんに関係しがんと循環器疾患は本市の主要死因である。その危険因子には糖尿病や高血圧などがある。これらは食事や運動などの生活習慣の積み重ねにより発症する「生活習慣病」である。予防や管理ため子どもの頃から食事や運動、生活習慣病について正しい知識を持つことが必要である。	
事業の目的		市民の健康の維持や形成、生活習慣病発症を予防し健康寿命を延伸するため、その基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動などの生活習慣の改善が重要。その改善に必要な知識や情報提供を行い、市民の健康づくりを支援する。	
対 象		輪島市民	
連携機関		輪島市企画課、子育て健康課	
実施時期		令和4年6月、10月、令和5年2月	
事業内容		市広報に「わじま健康倶楽部(コラム)」を掲載 平成30年から開始。今年は「食」をテーマとし市の課題に応じたコラムを掲載した テーマ： ①おうち時間で食育（みんなで学ぼう！食育5つの力） ②間食（間食は量や種類に気をつけて） ③子どもの肥満は大人の肥満へ ※ (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	市広報は毎月13,000部発行しており、区長や町内会を通し各世帯に配付し市HP上でも公開している。世代や健康への関心、疾患を問わずより多くの市民にわじま健康倶楽部のコラムを通し情報提供を行った。	
	結果評価	コロナ禍において、市民を参集した健康教室や食育事業が実施できていない。さらに実施が困難な状況において市広報を活用することでコロナの状況に関わらず健康に関する情報提供や正しい知識の普及を行うことができた。	
課 題		今後、紙媒体ではなくケーブルテレビや若い世代に向けたICTツールの活用を検討していきたい。	
その他		輪島市HPに広報わじまバックナンバーを掲載 https://www.city.wajima.ishikawa.jp/docs/2013030500028/	

工夫した点	今までは疾患に関する内容が多かったが今年は若い世代に向けた分かりやすい内容とした
-------	--

キーワード：生活習慣予防 健康教育 食育

実施主体	石川県輪島市子育て健康課	所在地	石川県輪島市河井町2部287番地1
電話番号	0768-23-1136	FAX番号	0768-23-1138
担当者	村田	E-mail	kenkou@city.wajima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	70	

No. 53		生活習慣改善教室	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		教室の参加率。 参加者の生活習慣を改善した人の割合、HbA1C の値が改善した者の割合。	
現状と課題		令和 4 年山梨市特定健診結果（11 月まで）における HbA1C6.5 以上の国民健康保険加入者（7 4 歳以下）の割合は、7 6 %となっている。平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月診療分、12 か月の糖尿病医療費は総計の 5 %を占めている。	
事業の目的		参加者が生活習慣の改善により、健康状態（Hb A 1 C、体重など）を改善へつなげるため。	
対 象		市の成人健診（11 月までの結果、74 歳以下で国民健康保険の方）の結果、糖尿病の治療をしてない方で HbA1C の値が、6.0～6.4 の方を対象	
連携機関		健診機関	
実施時期		令和 5 年 1 月 13 日（金）、令和 5 年 2 月 13 日（月）、令和 5 年 3 月 14 日（火）	
事業内容		委託先の医療機関の健康運動指導士による運動実技、保健師・管理栄養士の講義・個別相談。 第 1 回目 講義の内容 ・糖尿病について、糖尿病予防の食事について ・高精度体成分測定、運動実技（タオル体操と筋トレ）、目標設定、個別相談 第 2 回目 ・高度体成分測定の検査結果説明・栄養講話（時間栄養学について） ・運動実技（椅子を使用した筋トレ&ストレッチ）・個別相談 第 3 回 ・高度体成分測定、血液検査、夕食の写真をもとに、個別にアドバイスを行う ・フィトケミカルについて ・運動実技（ヨガ風ストレッチ）・今後の目標設定 ※（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 回目のアンケートからは、講義・体操について理解できた・まあまあ理解できた方が 100%であり、教室の内容についてはよかった 17 名、ふつう 2 名だった。参加者の感想の中には、具体的に何をすればよかった、理解を深めることができたなどの感想があった。	
	結果評価	血液検査の結果で、改善がみられたか教室終了後に評価する予定。 参加者の感想をふまえ、今後の教室に活かしていく。	
課 題		糖尿病の方、糖尿病予備軍の方への保健指導の実施により、糖尿病の発病・糖尿病合併症の発病を防止する取り組みが必要である。対象者は、R4 年度 227 人の対象者がおり、教室に申し込みをされなかった方へのアプローチを検討する必要がある。	
その他			

工夫した点	申し込み者の年齢層が高い方の申し込みが例年多いので、タオル体操など無理なく家で続けられる運動実技を入れた。また、時間栄養学やフィトケミカルなど関心のあるものを取り入れた。
-------	---

キーワード：

実施主体	山梨市	所在地	山梨県山梨市小原西 8 4 3
電話番号	0 5 5 3 - 2 2 - 1 1 1 1	F A X 番号	0 5 5 3 - 2 2 - 1 0 5 0
担当者	西村	E - mail	nishimura-tlo@city.yamanashi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 54		木曽町食育イベント～災害と食～	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	○
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進	
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、◎「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、◎自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		第2次木曽町食育推進計画	
現状と課題		平成20年に食育推進計画を策定以来、毎回異なる切り口から様々な機関と連携して食育イベントを開催し、食に興味のない方にも届くように工夫をしてきたが、令和2年からコロナ禍により中止または、関係者のみの開催となっていた。感染対策を講じながら ICT ツールも活用し継続して食育の啓発していくこと、関心が薄い層へのアプローチをしていくことが課題。	
事業の目的		食育推進計画の目標達成に向けて、近年多い「災害」をテーマに、消防団とも連携し、普段アプローチしにくい住民に、食や健康への意識を向けてもらう。また実際に災害時の備蓄等について学ぶ。	
対 象		一般住民	
連携機関		木曽町消防団、木曽町危機管理室、木曽町保健補導員会	
実施時期		令和4年10月	
事業内容		発表①木曽町消防団女性隊より食品の備蓄について（ローリングストックや、栄養バランスを考えた備蓄、要配慮者の備蓄等について） 発表②日赤救急法指導員及び日赤防災教育アドバイザーより東日本大震災のボランティア活動報告と災害時の食事としてパッキングの紹介と試食 食育展示：木曽町食育計画の紹介、これまでの広報きそまち食育ページ掲示、バランスのよい食事について（フードモデル、献立集販売等）、減塩調味料の紹介、非常食の展示等 なお、イベント終了後、ケーブルTV放送及び全戸配布される「広報きそまち」と木曽町ホームページへ開催報告を行い、参加できなかった方への啓発も行った。 ※（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	参加者55名（内Zoom参加6組17名） 例年より男性の参加が多く、普段アプローチしにくい方へも食育を周知ができた。 オンラインにしたことで、養護学校の生徒が授業の一環としても視聴参加できた。	
	結果評価	イベント終了時アンケート結果：大変良い60.9%、良い34.8%、普通4.3% 「バランスの良い食事は、普段でも災害時でも大切だと知りました」「ローリングストックという言葉は初めて知りました。理にかなった方法ですね」「実物やフードモデルもあり分かりやすかった」等の感想が多く聞かれ、事業の目的は概ね達成されたと評価する	
課 題		令和5年度～木曽町食育推進計画が木曽町健康づくり計画に統合され、食育単独ではなくなるため、食育推進連絡会議が解散し、それぞれの協力機関と定期的に顔を合わせる機会が減ってしまうこと。	
その他		木曽町ホームページ「食育」 https://www.town-kiso.com/fukushi/shokuiku/100343/	

工夫した点	・近年多い自然災害に備えたいというニーズの多いテーマを入り口とし、消防団と連携した点 ・集合とオンラインのハイブリッド形式にした点
-------	--

キーワード：食育イベント、災害、パッキング、消防団、男性参加

実施主体	木曽町保健福祉課	所在地	長野県木曽郡木曽町福島 2326-6
電話番号	0264-22-4035	FAX番号	0264-24-2789
担当者	中島 友美	E-mail	hoken@town.kiso.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・不可		

No. 55	スーパーマーケットと連携した健康弁当の開発と健康応援店事業の推進	
行政栄養士の基本指針における位置づけ	行政栄養士の基本指針	
	(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	
* 該当区分に○印	(5)食を通じた社会環境の整備の促進	○
重点テーマに該当する場合は「区分欄に◎印」	減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値	〈かけがわ生涯お達者市民推進プラン〉 脳血管疾患による死亡数：目標 100 人以下・中間値 110 人、特定健診における HbA1c5.6 以上の人の割合：目標 50%以下・中間値 60.8%、かけがわ健康応援店：目標 100 店以上・中間値 45 店	
現状と課題	掛川市は脳血管疾患による死亡が多く、高血圧罹患者も多い。また、特定健診では糖尿病予備軍の該当者が県と比較して高く、コロナ禍の活動量不足の影響で健診結果の悪化やメタボリックシンドローム・肥満の該当者が増加傾向に転じている。食事バランスに気を付け、減塩や野菜摂取量を意識する市民を増やしていくことが大切である。	
事業の目的	健康応援店事業をコロナ禍に合わせた形へ変更しながら充実させるため、地域に根差し、健康意識の高い市内のスーパーマーケットとのコラボで健康弁当（減塩・野菜たっぷり）を開発販売し、なおかつ健康応援店の評価項目の見直し・充実をはかる。また、特定保健指導や検診会場等での健康相談の際に減塩食の味付けや1食120gの野菜摂取を実際体感してもらう教材として有用であるため、関係者で連携して、健康弁当の開発を行った。	
対 象	市民、事業関係者	
連携機関	スーパーサンゼン、掛川市役所健康医療課・庁内栄養士・DX推進課	
実施時期	令和3年9月～	
事業内容	1. 1食で野菜たっぷりの減塩弁当の開発と販売 減塩・野菜摂取・バランス食についての情報提供、調理の工夫アドバイス、栄養価計算 2. 健康応援店事業の評価項目の見直しとリニューアル スマートミールに準じた内容への見直し、減塩指標の検討 3. 市民が個人や家族の食生活を振り返るきっかけとなるような働きかけの検討 特定保健指導や健康相談時等に市民へ紹介、新聞やテレビでの報道 ※ (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	店舗側の考える「売れるお弁当」と、栄養士を含めた健康づくり職員の「健康づくりのためのお弁当」に対する意識のズレがあり、意識の共有と内容調整に時間がかかり、販売時期が当初予定よりも遅くなった。関係職員が専任ではないため、日程の調整が難しかった。
	結果評価	健康応援店事業の評価項目の見直しを行い、利用者にわかりやすい内容に刷新した。健康弁当を手にとってもらいやすくするため、認定シールを作成して項目が目で見えるように改善した。ただし、コロナ禍ということもあり、事業をきっかけとして健康応援店の登録店舗数が増加とはならなかった。
課 題	同業他社のスーパーマーケットやファーマーズマーケットのような場で健康弁当や健康総菜のコラボを広げたり、内容を変えながら長期間販売をしていただく仕組みづくりが必要。また、おいしく減塩を実現するための調理の工夫といった具体的なアドバイスを事業者等と情報共有し、実践してもらうためのネットワークの構築も必要であると感じた。	
その他		

工夫した点	栄養士だけでなく他部署と連携し、関係者で話し合いながらお弁当の開発をはかった。特定健診保健指導対象者や健康づくり団体関係者、健康相談利用者等にも声をかけ、減塩・野菜 120 g 以上使用の 1 食分の食事を目で見て味わって体験し、日頃の食事の組み合わせや、味付け、野菜摂取の振り返りに活用してもらった。
-------	---

キーワード：

実施主体	掛川市役所健康医療課	所在地	静岡県掛川市御所原 9-28
電話番号	0537-23-8111	FAX 番号	0537-23-9555
担当者	竹澤いずみ	E-mail	tokuiku@city.kakegawa.shizuoka.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可	74	

No. 56		小学校での減塩普及活動	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		健康たかしま 21プラン（第3次） 「収縮期血圧有所見率の上昇抑制」 目標値 男性 47.6% 女性 37.3% 「減塩を理解・実践している人の割合の維持」 目標値 90.0%以上	
現状と課題		【現状】・健診受診者のうち高値血圧以上の割合が高い。 ・一日推定塩分摂取量は、男性 12g、女性 10.6g と、目標量よりも多い状況である。 【課題】高血圧などの生活習慣病の発症・重症化を予防するため、ライフステージを通じた減塩の 取り組みが必要である。	
事業の目的		食習慣が確立する子どもの頃に正しい味覚形成を促し、減塩意識を高める。	
対 象		市内小学校 5 年生（希望があれば 6 年生にも実施）	
連携機関		高島市健康推進員協議会、高島市教育委員会事務局学校教育課・学校給食課	
実施時期		令和 4 年 1 0 月～令和 5 年 2 月	
事業内容		健康推進員と連携し、市内 13 小学校で減塩教室を実施。 生活習慣病についての講話 味覚チェック（食塩含浸ろ紙ソルセイブを使用） 身近な食品の栄養成分表示を確認し、含まれる塩分量を確認 減塩するための工夫を考える ※（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	啓発人数：395人	
	結果評価	・実施後アンケートで「減塩しようと思う」と答えた子どもの割合は 87%であった。 ・学習参観日に合わせて実施した学校もあり、子どもだけでなく保護者へも啓発することができた。 ・減塩教室とつながりがもてるようにと、栄養教諭により学校給食週間で減塩献立を提供していただいた。	
課 題		ライフステージを通じて一貫した減塩活動が展開できるように、関係機関との協議を進める。	
その他			

工夫した点	事業を効果的に進めるため、栄養教諭との連携を図った。
-------	----------------------------

キーワード：減塩

実施主体	高島市健康福祉部健康推進課	所在地	滋賀県高島市新旭町北畑 565
電話番号	0740-25-8078	F A X 番号	0740-25-5678
担当者	石本 朋子	E - mail	kenko@city.takashima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 57		若年代・こども向けの食育イベントの実施	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		○
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		健康いばらき 21・食育推進計画（第3次）2019年4月から2024年3月まで バランスを考えた食生活をしている市民の割合の目標値 70%（うち 18～39 歳 55%）	
現状と課題		○現状 市民意識調査アンケート（2016年度調査時点 18歳以上の市民無作為抽出）の結果、バ ランスを考えた食生活をしている市民の割合は 55.1%で、うち 18歳～39歳の若年層だと男性は 3 5.3%、女性 41.4%と低い値となっている。 ○課題 市民がバランスの良い食生活の大切さを知り、望ましい食習慣が身につくようにする。	
事業の目的		主食・主菜・副菜バランスよく食べることの大切さを伝え、次世代のこどもたちの食への関心を高め、 社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境をつくる。	
対 象		こども、若者、その保護者世代を中心とする茨木市民	
連携機関		イオンモール茨木、学校法人梅花学園梅花女子大学、大阪府茨木保健所、カゴメ株式会社大阪支店、株 式会社いわさき	
実施時期		令和4年7月25日（土）10:00～16:00	
事業内容		バランスよく食べることの大切さを大学生の視点で考えたこの企画は「食生活について考える in 茨木～ 主食・主菜・副菜はそろっていますか？～」と題し、イオンモール茨木1階の吹き抜けジョイプラザで 開催。梅花女子大学管理栄養学科の学生が考案した、ゲームや折り紙などのブースで楽しい体験を通じ て、こどもたちやその親世代に、バランスよく食事をとることの大切さを伝えた。SATシステムを使用 した食事診断も実施し、市栄養士が担当。実施内容は市ホームページに掲載。 ※ (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	来場者数 426 人 10歳以上の来場者全員に体験前後のアンケートを協力	
	結果評価	体験前の意識調査では「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日にどのくらい食べますか」という質問 に対し「1回/日」と回答した人のうち、72%が出口調査で「今後「毎食」又は「2回/日」主食・主 菜・副菜のそろった食事を食べる」と回答し、意識改善の傾向があった。さらに同質問に体験前「ほと んど食べない」と回答した人が意識改善した割合は100%であった。	
課 題		食事診断のブースでは意図が分からずフードモデルで遊んでいるこどもも多かったため、人員体制を増 やし、一人ひとりにしっかりと説明しながら対応できたら良かった。	
その他		今回のイベント実施にあたり、上記連携機関だけでなく、茨木市食育推進ネットワークの加盟団体から も協力を得て、広く実施の周知をしていただいた。	

工夫した点	意識調査を出入口両方で実施。未就学児も飽きずに楽しんでもらえるようにスタンプラリーを実施。
-------	---

キーワード：食育、子育て、若年、栄養バランス

実施主体	茨木市健康医療部健康づくり課	所在地	大阪府茨木市春日三丁目13番5号
電話番号	072-625-6685	FAX番号	072-625-6979
担当者	井崎	E-mail	syokuiku@city.ibaraki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 58		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（ポピュレーションアプローチ）	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		フレイル予防を理解する住民の増加 目標：かみかみ 100 歳体操全会場での健康教育の実施	
現状と課題		本市における令和 4 年度の高齢化率は、38.2%であり、兵庫県の平均（29.2%）と比較して高い状況。フレイルの認知度は 42.7%（令和 4 年 9 月時点）と低い状況であり、普及啓発活動を進めていく必要がある。	
事業の目的		・健康教育を通して、フレイル予防を理解する住民が増える。 ・質問票を活用して高齢者の健康状態を把握し、課題を分析する。	
対 象		かみかみ 100 歳体操会場	
連携機関		地域包括支援センター	
実施時期		令和 4 年度	
事業内容		かみかみ 100 歳体操会場での健康教育・健康相談の実施 ・質問票や口腔機能テストによる健康状態の把握 ・フレイル予防（口腔、栄養）に関する集団講話 ・フォローが必要な方は、地区保健師や地域包括支援センターと連携しながら支援 ※マンパワーの関係上、今年度は 64 会場で 44 会場を対象とする。 ※（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	・実施会場 27/44 会場（休止中 5 会場、希望無し 2 会場）（令和 4 年 12 月時点） ・参加人数 198 人	
	結果評価	・新型コロナウイルス感染症の影響で、休止している会場や健康教育の実施を希望しない会場があった。 ・体重減少者については、夏は痩せやすい・農繁期はよく動くから痩せやすいなど一時的なものも多く、支援時期によって状況が変わってくる。 ・食事については硬いものが食べにくいという人が多かった。 ・健康行動の変化などについては次回支援時に質問票などで確認予定。	
課 題		・フレイルについてより多くの人に知ってもらうためには、対象を広げていく必要がある。 ・高齢者は口腔の状態にバラつきがあるので、個人の口腔機能に合わせた食事のアドバイスも必要。	
その他			

工夫した点	個人の健康状態が把握できるよう、感染対策を講じながら口腔機能テストや個別相談を実施。 自身で経過が確認できるように、問診票は 3 年分記入できるように作成。
-------	---

キーワード：フレイル、通いの場、ポピュレーションアプローチ

実施主体	淡路市健康増進課	所在地	兵庫県淡路市生穂新島 8
電話番号	0799-64-2541	F A X 番号	0799-64-2529
担当者	荒木 直子	E - mail	awaji_kenkouzoushin@city.awaji.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 59		母子保健事業及び保育所における若者世代を対象とした減塩指導	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	◎
指標と目標値		倉吉市いきいき健康・食育推進計画（平成25年度から令和4年度を最終年度とする10カ年計画）において、「塩分をとり過ぎないようにしている者の割合」の20～64歳の最終年度目標値50%	
現状と課題		計画策定時（平成23年度）34.2%に対して、中間評価時（平成29年度）33.2%であった。 働き盛りの年代でもあるため、自分自身の食生活を振り返る機会を新たに作ることは困難であるため、既存の事業を活用した取り組みを検討した。	
事業の目的		自分自身の食生活について、塩分摂取状況を確認するためのアンケートの記入や、だしをしっかりとった減塩のみそ汁を試食することで、減塩するためのポイントを学ぶ機会を提供する。	
対 象		乳幼児健診：6か月及び1歳6か月児の保護者 年長児を対象としたクッキング事業：5歳児の保護者	
連携機関		公立保育園等	
実施時期		年間（令和5年3月31日まで）	
事業内容		毎月開催している6か月及び1歳6か月児健診を活用し、保護者自身の食事に関する「食塩摂取アンケート」の記載を依頼し、健診時にその結果説明及びリーフレットを使用した減塩指導を行う。 また市内公立保育所で実施している「年長児を対象にしたクッキング事業」を活用し、園児がだしを取ったみそ汁の調理を行い親子で試食をすることで、減塩について考える機会を設ける。 これらの取り組みにより、塩分をとり過ぎないように意識する者を増やす。 ※（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	・乳幼児健診：食塩摂取アンケート アンケート記入により自分自身の塩分摂取状況を客観的に評価し、今後の食生活について振り返ってもらうことができた。子どもの食事に関しては減塩を意識して調理するが、自分自身の食生活には意識が低い方が多いので、家族全員の食事について減塩を意識してもらう機会になった。 ・年長児を対象にしたクッキング活動事業 事業後の保護者アンケート（当日及び1か月後の2回）において、だしをしっかりとった具だくさんのみそ汁は、みその量は少なくともだしと多くの具材から出たうま味でおいしくあることを実感してもらう機会になった。	
	結果評価	・倉吉市いきいき健康・食育推進計画の意識調査結果 令和4年度現状値が36.7%に改善された。	
課 題		年長児を対象にしたクッキング活動事業は、公立保育園等（現在9園）のみ実施しているため、今後は市内全園で開催できるようにしていきたい。	
その他			

工夫した点	自分の食生活には無関心な若い世代に対して、子どもの食事をきっかけに家族全員の減塩への意識啓発を行った。
-------	---

キーワード：家族みんなで減塩生活

実施主体	倉吉市役所 子ども家庭課	所在地	鳥取県倉吉市堺町2丁目 253番地1
電話番号	0858-22-8100	FAX番号	0858-22-8135
担当者	森本美由紀	E-mail	kodomo@city.kurayoshi.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	（可） ・ 不可		

No. 60		ベジ活・魚食のススメ	
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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	○
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		【短期目標】市民が魚と野菜が美味しいという体験し、毎日食べたいと思う。 【中期目標】市民が魚と野菜の健康効果や購入できる店を知り、消費が増える。農家・漁師が潤う。 【長期目標】魚と野菜を食べる人が増え、心疾患の受療率が低下し、健康寿命の延伸する。 特産の牡蠣を守り、魚の食べ方を知ることでごみを減らす。	
現状と課題		・魚介類を毎日食べない人が約6割、野菜を1日1食以下の人が約3割。 ・国や県と比べて男女ともに心疾患の受療率が高い。（死因別 SMR 心疾患で男性（H20～24） 100.3 女性 117.2）・漁師がとらない（ととても捨てる）チヌによる牡蠣の食害の進行。	
事業の目的		健康寿命を延ばすためには、動脈硬化の予防が不可欠であることに着目し、漁協や農協、食育推進専門委員会（NPO 法人・大学等）、農林水産課、里海・里山ブランド推進協議会（観光協会・地域おこし協力隊等）と連携し、野菜と魚の健康効果や購入場所を普及して摂取量増加を図り、健康寿命の延伸する。	
対 象		備前市民	
連携機関		食育推進専門委員会（大学・保健所・栄養委員・農協・漁協等）、農林水産課、里海・里山ブランド推進協議会（漁協・観光協会・自治会・商工会議所・地域おこし協力隊・農業委員会等）、環境課	
実施時期		平成 27 年～	
事業内容		平成 27 年～・魚と野菜の健康効果ポスター・漁協・農協の PR ポスターとチラシを作成し、掲示配布。 平成 30 年～・栄養委員（研修会・栄養教室）、漁協（総会）に魚と野菜の健康効果を啓発。 ・栄養委員が市民に伝達講習会で啓発。魚と地場野菜の購入できる店等のマップを作成。 ・漁協と農協等と連携して旬の食材を使った試食とレシピ・健康効果のチラシを配布。 ・地元ケーブルテレビで栄養委員が健康課題解決のため、魚と野菜の健康効果を啓発。 令和 2 年～・食育推進専門委員会と連携して漁協・地元農家等社会科見学風 youtube を作成し、配信。 ・アイデアレシピコンテストを開催し、レシピカードを作成、クックパッドにレシピ掲載。 令和 4 年～・農林水産課、里海・里山ブランド推進協議会と連携して魚のさばき方教室の開催。 ※ (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	【食べる体験と健康効果・購入場所を啓発】 ◎委員研修会・栄養教室 56 回、1,328 人 ◎漁協総会 5 回、320 人 ◎栄養委員による伝達講習会 181 回、2,199 人 ◎農協・漁協等関係と連携したイベン 68 回、6,048 人 【レシピ啓発】 ◎クックパッド配信のレシピ数 65、閲覧数 295,535 回（R5.2.22 現在） ◎レシピカード作成数 24、レシピ設置場所数 26 か所、配布枚数 22,465 枚。	
	結果評価	・野菜を一日 1 食以下しか食べない人（H25 36.1→H30 33.7%）は減少◎、魚介類を毎日食べない人（H25 50.7→H30 58.8%）は増加×、R5 予定のアンケートで現状値を把握する。 ・心因別 SMR 心疾患 男（H20～24 100.3→H25～29 105.8）は増加×、女性（117.2→105.2）減少◎	
課 題		・各組織等の得意分野を生かして連携した取り組みをしているが、健康課題の解決までは至っていない。 ・チヌの消費拡大に取り組んでいるが、普段売っていないので食べる体験をすることが困難。	
その他		コロナ禍になっていち早く動画配信を開始し、園栄養士や栄養教諭もその必要性を感じて若い世代への情報発信の手段として広まった。	

工夫した点	・漁協・農協をはじめ地域の社会資源や他部署と手をつないでWinwinの関係構築。 ・SNS等を活用し、若い世代に届くように工夫。
-------	---

キーワード：健康寿命、動脈硬化予防、野菜摂取、魚介類摂取、SNS 発信、多職種連携、SDGs

実施主体	岡山県備前市役所保健課	所在地	岡山県備前市東片上 126
電話番号	0869-64-1820	F A X 番号	0869-64-1847
担当者	三波朋美、森下優枝	E - mail	bzkenko@city.bizen.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可	79	

R4 年度 チヌを食べて牡蠣を守り、健康になろう！（連携図）

備前市里海里山ブランド推進協議会 with ICM（構成委員25名）※1

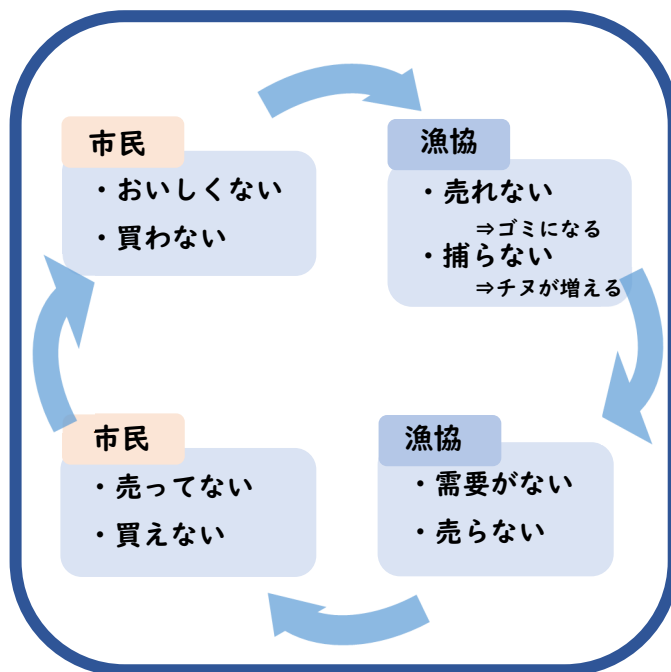
日生漁協、伊里漁協、備前観光協会、自治会連絡協議会、備前商工会議所、備前東商工会地域おこし協力隊、農業委員会 等

食育推進専門委員会（構成委員8名）※2

岡山県立大学教授、備前保健所、栄養委員長、JA 晴れの国岡山備前支店長、伊里漁協、東備こどもNPOセンター会長
学校給食部会、保育協議会



チヌの悪い循環



※1

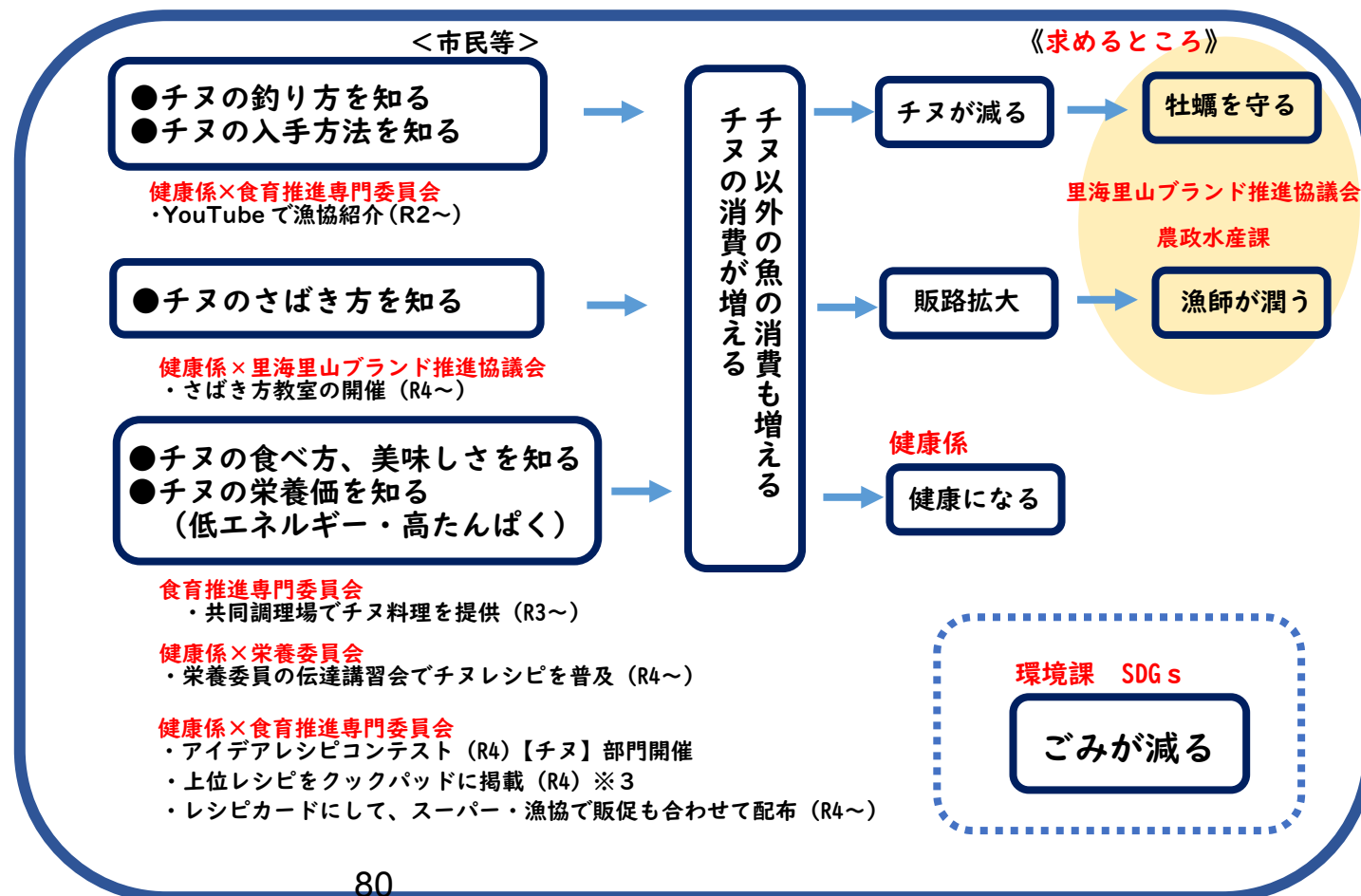


※2



※3

チヌの良い流れ



No. 61		小松島市健康づくりのつどい	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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	
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		健康こまつしま 2 1 第 2 次計画（平成 26 年度～令和 5 年度） 適正体重を維持する者の増加	
現状と課題		○現状 肥満傾向にある 3 歳児の割合 4.3％（R3 年度）40～60 歳代の肥満者（BMI25 以上）の割合男性 35.0％、女性 23.5％（R2 年度）女性の肥満者は減少傾向であるが、男性の肥満者は横ばいである。 ○課題 若年層の世代から健康に関心を持ち、取り組めるよう食育を推進する	
事業の目的		記念講演や健康づくり体験を通じ、健康づくりの楽しさと大切さを再確認し、生活の中で自分なりの健康法を実践していく。	
対 象		小松島市民	
連携機関		小松島市医師会、徳島赤十字病院、小松島市勝浦郡歯科医師会、小松島市教育委員会、徳島県助産師会	
実施時期		令和 4 年 11 月 27 日	
事業内容		体験型コーナー（ベジチェック、骨ウェーブ、血管年齢測定、体組成測定、血圧測定、減塩コーナー、自分に合った 1 食分のご飯量を知ろう） 相談コーナー（医師相談、歯科医師相談、助産師相談、保健師相談） 講演（徳島赤十字病院医師による「血管から SOS！無症状に潜む病気のサイン」） ※（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	令和元年度の参加者アンケート回収数 267 人 令和 2 年、3 年は新型コロナウイルス感染予防のため、健康づくりのつどいは中止。 今年は新型コロナウイルス感染予防のため、人数制限を行い実施した。試食は中止した。	
	結果評価	今年度の参加者は 118 人。参加者は以前より少なかったが、各コーナーの健康チェックや測定、相談がゆっくりでき良かったとの参加者のご意見が多かった。内容も、自分自身の健康状態を知ることができるものが多く、好評だった。	
課 題		感染対策を行いながら、できるだけ多くの参加者に来ていただけるような実施方法。 若年層にも健康に関心を持ってもらう取り組み。	
その他			

工夫した点	医師の講演については人数制限で参加できなかった方のため、後日ケーブルテレビで放送してもらった。 講演を聞いた方、各コーナーを 2 か所以上周り、アンケートに記入していただいた方には減塩食品 （しょうゆまたはソースまたはふりかけ）や消毒液、ティッシュなどのプレゼントをお渡した。
-------	--

キーワード：健康づくりのつどい

実施主体	小松島市保健センター	所在地	徳島県小松島市小松島町字新港 9-1
電話番号		F A X 番号	
担当者		E - mail	
HP への連絡先の掲載	可 ・ (不可)		

No. 62		生活習慣病予防教室		
行政栄養士の基本指針 における位置づけ		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		
* 該当区分に○印				
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		◎
指標と目標値		高血圧有症者の減少、メタボリックシンドローム該当者・予備軍率の減少、将来の医療費減少		
現状と課題		上島町は県内でも特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者・予備軍率が高く、また、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常の疾患が多い。特に高血圧における医療費は高い状況であり、高血圧発症予防のためには、正しい生活習慣を送ることが大切であり、そのためには子どもの時からのアプローチが必要である。また、地域性として高校から家を離れる子どもが多く、通学者においても、自分で食べ物を購入する機会は確実に増える。こうした背景をふまえ、中学を卒業するまでに、生活習慣病を理解し、自分で食べ物などを選択する力をつける必要があると考える。		
事業の目的		高血圧者が多い地域性や家族の疾病を知ることにより、自分の生活習慣病のリスクを考え、また、身近な食品や給食を媒体に減塩について学び、将来の疾病予防につなげる。 小学1年生から中学3年生まで実施している小児生活習慣病予防健診を理解し、将来の健診受診へとつなげる。		
対 象		小学5年生とその保護者、中学3年生		
連携機関		町内の各小学校および中学校		
実施時期		【小学校】 各学校と検討し決定 【中学校】 3月		
事業内容		【小学校】 ・尿中食塩濃度の測定の実施 ・講話「生活習慣病（主に高血圧）について」「食品や料理に含まれる塩分について」 「給食からみた塩分について」 【中学校】 ・尿中食塩濃度の測定の実施 ・講話「生活習慣病（主に高血圧） ～自分のからだと生活～」 「食の選択による減塩方法などについて ～選ぶ力をつける～」 ※（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	幼少期からの積み重ねの大切さを理解する。食べ物には隠れた塩分があることを理解する。自分の疾病のリスクを知っておくことの大切さを理解する。		
	結果評価	自分の疾病のリスク（遺伝や現在の塩分摂取等）を知ることのより、生活習慣病について身近に考えることができたか。これからの自分たちの生活に、食を選択する力を、どのように取り入れていけばよいのか、興味をもち理解できたか。		
課 題		実践できる力をつけるための展開が必要である。		
その他				

工夫した点	効果的に学習できるよう、実施時期については学校と協議を重ねた。 尿検査（尿中食塩濃度）や、味付けや疾病の家系を関連付けすることで、健康意識の向上につなげた。
-------	---

キーワード：生活習慣病、小児生活習慣病予防、尿中食塩濃度、減塩、高血圧

実施主体	上島町健康推進課	所在地	愛媛県越智郡上島町生名 621 番地 1
電話番号		F A X 番号	
担当者		E - mail	
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 63		宗像地区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	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		
* 該当区分に○印			
重点テーマに 該当する場合は 「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		第2期宗像市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画） 中長期目標 ・糖尿病性腎症(糖尿病)による人工透析新規導入の減少（R4年度 5人未満） 短期目標 ・健診受診者のHbA1c8.0以上の未治療者の割合の減少（R4年度 0.37%未満） ・健診結果からみた糖尿病性腎症第3期以降の未治療者の減少（R4年度 3人未満）	
現状と課題		宗像市国民健康保険の医療費に占める糖尿病の割合は年々増加傾向にあるが、健診結果やレセプトから糖尿病未治療者や治療中断者も一定数いることが確認できる。また、令和3年度における新規人工透析導入者18人のうち16人（89%）が糖尿病を有していることから、医療機関と行政が連携して重症化を予防する必要がある。	
事業の目的		糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・治療中断者について、受診勧奨、保健指導を行うことにより治療に結び付けるとともに、糖尿病性腎症等で通院する患者のうち、重症化するリスクが高い者に対して、主治医の判断により保健指導対象者を選定し、腎不全、人工透析への移行を防止することを目的とする。	
対 象		30～74歳の宗像市国民健康保険被保険者のうち宗像地区糖尿病性腎症重症化予防事業プログラム対象者に該当し、主治医との連携による保健指導の実施に同意する者	
連携機関		宗像医師会、福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所、福津市	
実施時期		平成30年度から通年	
事業内容		(1) 医療機関未受診者・治療中断者への受診勧奨 健診結果及びレセプトにより医療機関未受診者及び治療中断者を抽出し、面談や文書により受診勧奨を実施 (2) 医療機関受診者に対する医療機関と連携した保健指導 ① 健診結果により本事業対象者を抽出し面談により事業説明。保健指導の実施に本人が同意し、かつ、医療機関から市に保健指導の指示があった場合のみ保健指導を実施。 ② 健康課保健師・管理栄養士により、3回(6か月間)保健指導を実施。2回目に尿アルブミン検査を実施し、その結果は医療機関に報告。翌年度以降も継続フォローを実施。 ※ (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) 治療中断者への受診勧奨 : 36人 (R3年度) ※R4年度は未確定 (2) ①医療機関と連携した保健指導の実施人数 : 11人 (R3年度) ※R4年度は未確定	
	結果評価	(1) 治療中断者への受診勧奨により治療を再開した人数 : 10人/36人 (R3年度) (2) ②保健指導終了後にHbA1cが改善した者の割合 : 54.5% (6人/11人中) (R3年度)	
課 題		健診未受診の糖尿病治療中断者へのアプローチでは、行政の関りについて拒否的な態度をとる人も多く、治療へとつながりにくい。また、治療中の人については、医療機関に相談できるからと市の保健指導を断る人も多く、医療機関と連携した指導につながる割合が低いという課題がある。	
その他		保健指導実施者の腎機能評価のため、尿アルブミン定量検査を市独自で実施。	

工夫した点	宗像医師会管内の福津市と両市合同で実施し、管轄保健所からの支援・助言等を受けることで、医師会や医療機関との連携を進めることができた。
-------	--

キーワード：

実施主体	宗像市健康福祉部健康課	所在地	福岡県宗像市東郷1-1-1
電話番号	0940-36-1187	FAX番号	0940-37-3046
担当者	秋葉 佳代	E-mail	kenkou@city.munakata.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 64		はたらき盛りにおススメ健康チェック	
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		第二次宇佐市健康増進計画評価指標 メタボリックシンドローム該当者の減少（男性 32.7%→28.0%・女性 11.9%→8.5%）	
現状と課題		宇佐市は脳血管疾患や腎不全のSMRが高く、糖尿病や高血圧性疾患の医療費が県平均より高い状況である。また、青壮年期の働き世代では健康的な食習慣や運動習慣を実践している割合が低いが、これは日常の多忙さや関心の低さによるものと考えられる。さらに、働き世代は健康増進事業への参加率も高くないなか、新型コロナ感染拡大によりイベントや試食体験による啓発も困難となった。	
事業の目的		働き世代の生活習慣を効果的に改善することを目的に、コロナ禍で導入の進んだウェブによる周知及び様々な測定や資料媒体を用いた啓発を行う事業を実施し、効果的な周知や啓発方法を検証する。	
対 象		市民（主に働き世代）	
連携機関		食生活改善推進協議会、県、庁内関係部署(子育て、広報、情報)	
実施時期		令和4年10月～令和5年1月	
事業内容		・周知は、市公式LINEからの通知に合わせた市HPへの情報掲載、県提供アプリ「おおいた歩得」でポイントの獲得ができる設定、ウェブ申込フォームによる予約受付等 ・実施時間を平日夕方に設定し、夕食に持帰り用弁当を配布(前年度作成カロリーオフレシピ集活用) ・各種測定(ベジチェック、食塩摂取量、骨密度等)と塩分チェックシートを含む当日アンケート ・保健師等による測定及びアンケート結果の確認、各種資料媒体を用いた助言 ・ウェブ回答フォームによる事前、事後アンケート ※ (1) 資料添付 : 有 (2) 使用した ICT ツール : 有 (市HP、LINE、LOGO フォーム、おおいた歩得)	
評価	プロセス評価	参加者数：40名(20～30代12.5%、40～50代72.5%、60代15%) 申込理由：「普段できない測定ができる」が最多で、健康が気になる、夕食付き、時間の順に続く 測定結果：野菜摂取量目標未満80%、食塩摂取目標量超過100%、骨密度少な目40%	
	結果評価	改善した又は今後改善する生活習慣：運動習慣50%、食習慣65%、その他(生活リズム、喫煙等)40% 改善に1番役立った又は役立ちそうなもの：各種測定66.3%、保健師等の説明18.8%、試食5% 事前事後アンケート比較：食事はいつもお腹いっぱい40%→25%、間食や甘い飲料を毎日47.5%→40%	
課 題		今回収集したデータだけでは効果的な啓発方法の検証は困難だが、周知方法は今回の結果を基に改善し、今後も参加者を確保してデータを積み上げていきたい。	
その他			

工夫した点	はたらき盛りの参加のために、情報の届きやすさ、申し込みやすさ、参加しやすさを工夫した
-------	--

キーワード：はたらき盛り・参加しやすく・ウェブ活用・実施前後比較

実施主体	宇佐市 健康課	所在地	大分県宇佐市大字上田 1030-1
電話番号	0978-27-8137	FAX番号	0978-27-8227
担当者	河端克之	E-mail	kenkou06@city.usa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

お得に気軽に手短かに！はたらき盛りにおすすめ

健康チェック

仕事帰りに 30分程で 夕食お弁当付き 無料

健診では測れない！こんな測定ができます。

- 骨密度
- 血管年齢
- 塩分摂取量
- 体組成
- ベジチェック（野菜摂取量）

日時：令和4年11月22日（火）
17:30～19:45受付（15分区分切り）
場所：宇佐市役所 多目的ホール
対象：主に働き世代（定員50名）

申込方法：右のQRコードから申込ページに移動して必要事項を入力して下さい
締切日：11月15日（火）まで
※申込締切ページで申込締め切り場合、下記にご連絡下さい

夕食お弁当
（カレー・鶏・豚・牛・魚）

問合せ先
宇佐市役所健康課 健康増進係
TEL: 0978-27-8137

☆受付中☆
お得に気軽に手短かに！はたらき盛りにおすすめ健康チェック

お仕事帰りに、30分程で気軽に健康チェックしてみませんか？
無料で、夕食のお弁当付きで、ポイントもゲットできます♪

日時：令和4年11月22日（火）所要時間約30分
17:30～20:00受付（15分区分切り）
場所：宇佐市役所 1階 多目的ホール
内容：骨密度や塩分摂取、野菜摂取量など

詳しい内容やお申込みは [こちらから](#)

【問い合わせ】宇佐市役所健康課健康増進係
TEL0978-27-8137

※上記から申し込み後、当日会場に設置してある二次元バーコードを下のカメラボタンをタップし読み取ってください。

☆☆無料☆仕事帰りに☆30分程で☆夕食お弁当付き☆☆

日頃忙しくて、健康までなかなか気が回らない働き世代の方に向け、夜間に気軽に参加できる健康チェックを開催します。ぜひこの機会にご自分の身体をチェックしてみませんか？

日時・場所・対象

日時：令和4年11月22日（火曜日）受付時間17:30～20:00（所要時間約30分）

受付時間と定員

17:30 ～ 17:45	17:45 ～ 18:00	18:00 ～ 18:15	18:15 ～ 18:30	18:30 ～ 18:45	18:45 ～ 19:00	19:00 ～ 19:15	19:15 ～ 19:30	19:30 ～ 19:45	19:45 ～ 20:00
5名	5名	5名	5名	5名	5名	5名	5名	5名	5名

場所：宇佐市役所 多目的ホール
対象：主に働き世代（定員50名）

健診では測れないこんな検査ができます。

- 骨密度・血管年齢・塩分摂取量・体組成・ベジチェック（野菜摂取量）

※以下のような食事（カロリーオフ弁当）を配布します。

11月22日(火)健康チェック申込フォーム

下記のフォームにご入力をお願いします。
申込期限：11月15日(火)まで 定員：50名(各時間帯5名)

Q1. ご希望の受付時間をお選びください **必須**

☐ 17:30～17:45 残:4
☐ 17:45～18:00 残:4
☐ 18:00～18:15 残:5
☐ 18:15～18:30 残:5
☐ 18:30～18:45 残:5
☐ 18:45～19:00 残:5
☐ 19:00～19:15 残:5
☐ 19:15～19:30 残:5
☐ 19:30～19:45 残:5
☐ 19:45～20:00 残:5

Q2. 氏名 **必須**

氏名



No. 65		せとうち栄養士連絡会（食環境ネットワーク・健康づくり事業）		
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 該当する場合は 「区分欄に◎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		○
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ 栄養格差の縮小、「新たな日常」に対応した予防・健康づくり事業 高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援		◎
指標と目標値		（短期）①連絡会賛同率 100%（管理栄養士または栄養士勤務施設 14 施設）②連絡会実施回数 4 回/ 年③年度に 1 つ見える結果を残す（長期）①町が給食施設の災害対応を共有し適切な支援を行う② 食・栄養の課題を町と施設が共有し施設入所者を含む住民の生活習慣病を予防する		
現状と課題		COVID-19 感染拡大中、給食提供困難時対応について町として考え、給食施設相互支援を検討するため 連絡会を発足させたが、施設栄養職員 1 人配置が多く地域の健康課題に目を向ける余裕が無い状況。		
事業の目的		①情報共有し町と給食施設が災害時の協力体制を構築する②町行事への協力体制をつくり健康課題解 決を促進する③町と給食施設が共同で指導媒体を作成し地域と施設を行き来する住民への指導に資す る④町内栄養職員の学習機会として活用し経験年数補完や技術習得による給食業務の効率化をめざす		
対 象		①町内給食施設の施設長及び管理栄養士・栄養士 ②保健所管理栄養士		
連携機関		町役場・医療機関・介護施設・保育所・障がい者施設・自衛隊・学校給食センター・保健所		
実施時期		R2 年度～R11 年度 10 年計画（R6 年度中間評価）		
事業内容		①令和 2 年度：1. 町住民の健康について把握（健診医療レセプト分析からみえる本町の医療費や疾病 の現状報告（行政と施設栄養士が現状・健康課題・事業目的を共有し地域の特性について話し合う） 2. 災害時の食・栄養について確認（町防災計画や施設災害マニュアルにおける食・栄養の位置づけや 管理栄養士等の役割を確認）3. 医療機関・高齢者施設の食の見える化「食事形態一覧表」の作成（各 施設の食事形態を表に整理し転院時に使用、町在宅医療介護連絡協議会で共有し在宅介護へ普及） ②令和 3 年度：1. 町広報誌レシピに施設紹介を掲載（輪番で月 1 回レシピ・施設紹介等を掲載し、食・ 栄養の情報発信で施設栄養士を周知し、気軽に栄養相談をできる環境づくりに繋げる）2. 町内にある 自衛隊駐屯地調理施設の見学（災害時等の情報共有） ③令和 4 年度：1. 瀬戸内町糖尿病重症化予防事業と連携（医療機関の糖尿病栄養指導状況を把握し糖 尿病重症化予防対象者への栄養指導介入協力を得る）2. 給食調理の効率化対策（調理員不足による栄 養業務への弊害を解決するため調理作業効率化の学習会を開催（1 社来場 1 社オンライン）し各施設の 献立活用を検討）3. 町内にある学校給食センター見学（R4. 10 新築、災害時などを含めた情報共有） ※（1）資料添付：（有）・ 無 （2）使用した ICT ツール：（有）（R4 年度-2 学習会で zoom 使用）・ 無		
評価	プロセス評価	年度毎のテーマを明確にし、活動結果が見える形に集約し翌年度の事業内容に繋がっている。		
	結果評価	（短期目標）①連絡会への賛同率 100%（町内の全給食施設）②年間開催数 R2～R4 年度各 3 回 ③取組の見える化 各年度で 1 つ以上達成		
課 題		町の健康課題や優先度を明確に解決に向けた活動・結果の公表・情報発信を継続し、町全体に食・栄 養に関心を持つ人が増えるように努める。		
その他				

工夫した点	保健所管理栄養士に連絡会メンバーとして参画してもらっている。毎回会議録を各施設に報告すること で、施設栄養士が業務の位置づけでの参加となり、連絡会での取組が円滑に行われている。
-------	---

キーワード：町と給食施設が連携した健康づくり（ベジわん！プロジェクト）、同職種連携、1 人配置栄養士

実施主体	瀬戸内町 保健福祉課	所在地	鹿児島県大島郡瀬戸内町古仁屋字船 津 23 番地
電話番号	0997-72-1068(直通)	F A X 番号	0977-72-1120
担当者	田村 夏海	E - mail	ntamura@town.setouchi.lg.jp
H P への連絡先の掲載	（可）・ 不可		

せとうち栄養士会 ～ベジわん!レシピ～



野菜カレー♪



<材料2人分>

米…1/2合
豚肉…80g
かぼちゃ…一口大8個 玉ねぎ…1/2個
ナス…1/2本 人参…1/4本
オクラ…2本
にんにく(みじん切り)…1片
カレーパウダー…10g
ケチャップ…小さじ1/2
ウスターソース…小さじ1/2



<カレー1人分>
エネルギー/ 303 kcal
食塩相当量/ 1.6 g

【作り方】

- ① 肉、野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 熱した鍋で玉ねぎ・人参を炒め、豚肉・にんにくを加えて炒める
- ③ 野菜から水分が出てきたら、かぼちゃ・ナスを加えて煮る
- ④ カレーパウダーを溶かし、ケチャップ・ウスターソースで味を整え、できあがり♪

★オクラは煮ても、トッピングでも美味しいです

加計呂麻園では、カレーなどの野菜・肉は、食べやすいように、小さいスプーンにのる大きさを目安に切っています。
また、オクラなど、とろみが出る食材を使うと飲み込みやすくなります♪



55品の野菜レシピ
ダウンロード用QRコード

ベジわん!レシピ 11月号担当の「加計呂麻園」です♪

加計呂麻園では、入所者さまの食事をはじめ、通所・宅配給食の調理も行っています。利用者さん一人ひとりに合わせた食事提供ができるよう、「美味しく安全な給食作り」を心がけています。



敬老の日 お祝い膳♪



朝晩、少しずつ寒くなってきました。
体調はいかがでしょう？
風邪に負けない食事を心がけましょう♪



体を温める食事

バランスの良い食事

ベジわん!



せとうち栄養士会 ～ベジわん!レシピ～



鶏飯♪



<材料2人分>

ささみ…大1本 卵(錦糸卵)…1個
★乾燥しいたけ(スライス)…2枚
★人参(せん切り)…1/4本
★しょうゆ…小さじ1/2 ★みりん…小さじ1/2
★三温糖…小さじ1/3
パパイア漬け、小ねぎ、刻みのり…適量



<鶏飯1人分>
エネルギー/ 391 kcal
食塩相当量/ 2.0 g

◇鶏もも…40g
◇鶏がらスープ…50cc ◇水…330cc
◇淡口しょうゆ…小さじ2 ◇酒…小さじ1
◇塩…軽くひとつまみ

【作り方】

- ① ささみを湯がいて割く
- ② ★の材料を煮詰める ※しいたけの戻し汁も使う
- ③ ◇の材料でスープを作る ※鶏ももは皮ごと細切り
- ④ ごはんに、具とスープをかけ、できあがり♪

鶏飯は、給食で一番の人気メニューです!!!

学校給食では、生の鶏ガラが使用できないため、本場の味にできる限り近づけるよう、調理員さんと一緒に、「調理法や味付け」を工夫しました♪



※衛生管理上、生の鶏ガラから汁をとることができません

55品の野菜レシピ
ダウンロード用QRコード

ベジわん!レシピ 10月号担当の「瀬戸内町立学校給食センター」です♪

給食センターは、瀬戸内町 10 校の小中学校と、幼稚園 1 園に、1 回約 850 食の給食を提供しています。

児童生徒が給食を通して「我が島、我が町」を知り、心も体も大きく成長してくれることを願っています!



「ゴーヤが苦手でも食べられたよ」と子どもたちからの感想があった献立です♪

給食が、苦手な食べ物を克服する小さなきっかけになると、嬉しいです。

【ゴーヤと豚肉の梅がらめ(5人分)】

- ① 豚もも 300g(一口大カット)
⇒酒、しょうゆ、しょうがで味付け
- ② 肉、ゴーヤ 1 本(一口大カット)を揚げる
- ③ 練り梅、砂糖、みりん、しょうゆ、ゴマを合わせて、煮立たせる
- ④ ②と③をからめて、できあがり♪



ベジわん!



2022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 2023年9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/>
