

2024年度 行政栄養士による活動事例集

2025年6月

公益社団法人 日本栄養士会

2024 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。

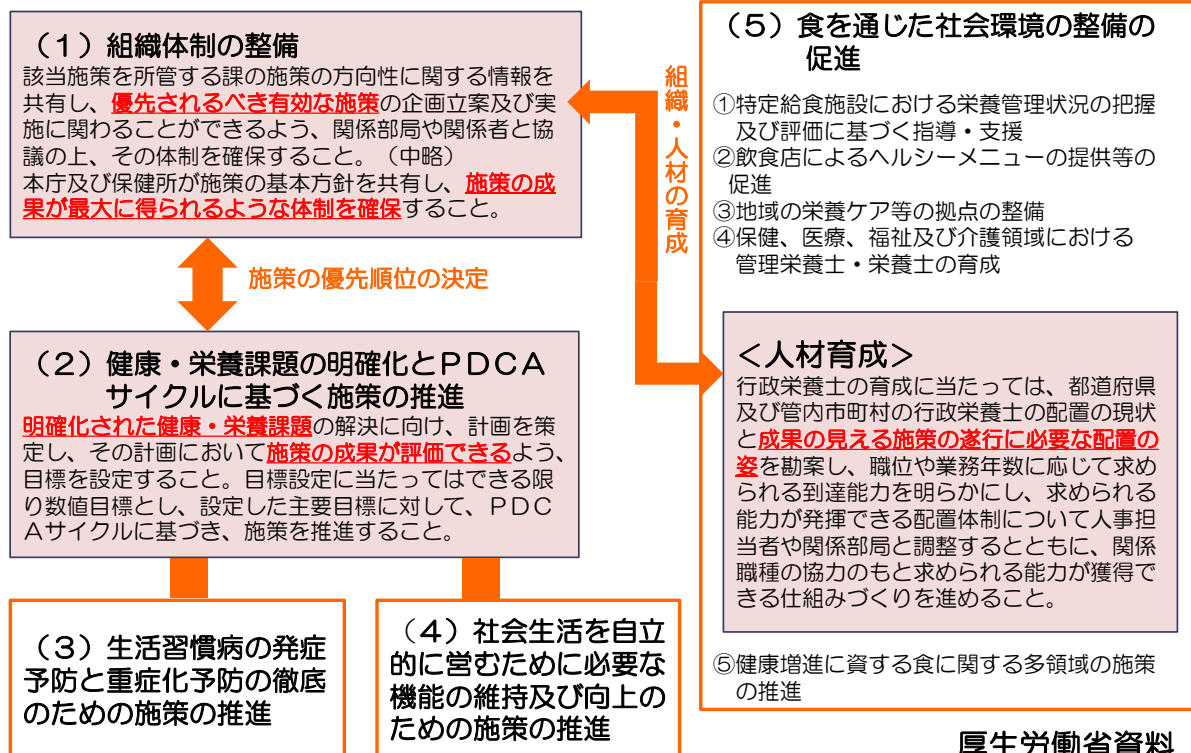
業務指針は栄養施策の成果を最大に得るために、都道府県、保健所設置市、市町村における業務の基本的な考え方を下図のとおり、（１）と（２）に基づき、（３）（４）（５）の具体的な施策を展開する構成となっています。

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

◆健康日本 21（第三次）と行政栄養士の業務の推進 ～施策の成果を最大に得るためには～



【重点テーマ】

人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、誰一人取り残さず、より実効性のある取組を進めていくことが必要です。このため、健康日本 21（第三次）では、健康に対する関心が薄い人も、無理なく健康づくりに関わられるよう、環境面を整えることが重要である旨を明示しており、栄養施策としては、食環境づくりを始め、多様な主体を巻き込んだ取り組みの推進が求められています。

とりわけ、厚生労働省では、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しました。

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）に加え、栄養ケア・ステーションと連携して実施した事業や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関連した事業、多発する自然災害への対応事例について収集します。

【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）
- 経済格差に伴う栄養格差の拡大改善に向けた取組（社会的包摂の視点からの栄養改善）
- 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）
- 栄養ケア・ステーションと連携して実施した取組
- 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など、地域包括ケアシステムの推進に関する取組
- 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平時からの具体的な取組

【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 27 事例、保健所設置市及び特別区が実施主体 9 事例、市町村が実施主体 38 事例を掲載しています。

【掲載一覧表（目次）】

- 都道府県が実施主体の事例 No.1～27、保健所設置市及び特別区が実施主体の事例 No.28～36、市町村が実施主体の事例 No.37～74
- 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（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… 18 事例、保健所設置市及び特別区… 3 事例、市町村… 19 事例

都道府県の事例 1～8										
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
					(3)	(4)	(5)			
青森県	1	青森県東地方保健所	中学生食生活アンケート調査	小学5年時の食育実習で学んだことが、その後の食生活にどのように影響しているかアンケート調査した結果、児童を含めた家庭全体で食に対する意識の変化があった。	○				無	無
岩手県	2	岩手県久慈保健所	減塩を核とした地域連携による生活習慣病予防事業 「しょっぺ～の わんつか 減らしてみっぴゃあ！（訳：少し減塩してみましよう）」	減塩イベント時の減塩弁当試食販売や管理栄養士・保健師の人材育成、減塩クッキング動画配信、関係者連携会議等に取り組み、循環器疾患年齢調整死亡率が減少した。	○	○	○	◎	有	有
山形県	3	山形県庄内保健所	在宅における食支援連携促進事業	産学官が連携した「高齢者の食支援」に係る連携体制を強化するために、令和3年度から事業を開始し、高齢者600人に対する実態調査を経て、研修会やフォーラムを実施した。		○	○	◎	無	無
福島県	4	南会津保健福祉事務所	うつくしま健康応援店事業（飲食店と連携した食環境づくり）	健康情報発信や野菜摂取、禁煙支援を行う県独自の基準を満たした事業者（レストラン、喫茶店、ファストフード店、ホテル等）や市町が認証する事業者をうつくしま健康応援店として登録促進し、食環境整備を進めた。			○	◎	無	無
茨城県	5	茨城県ひたちなか保健所 （共催：茨城県中央保健所、茨城県日立保健所）	食育・健康づくりイベント～いばらき美味しお with しょゆポタくん～	県の減塩取組「いばらき美味しお Day」にあわせてスーパー等と連携し、ソルセイブを用いた味覚チェック体験コーナーや食品売り場におけるPOP掲示、特設コーナーや血圧測定等の啓発活動を実施した。	○			◎	無	無
栃木県	6	栃木県県南健康福祉センター	食形態一覧表活用を通じた栄養情報連携の推進の取組	管内の医療・介護・福祉施設等と連携し、施設の嚥下調整食を「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類」に基づく一覧表を作成し、研修会や意見交換会を通じて、地域の栄養情報連携を推進した。			○		無	有
群馬県	7	西部ブロック地域食育推進ネットワーク会議 （事務局：富岡保健福祉事務所）	地域食育連携促進事業	大学生の4割が朝食を欠食しており、手軽に朝食が準備できる工夫について、スーパーマーケットと連携して朝食フェアの実施、市町村 SNS 等で朝食摂取の啓発を行った。		○	○		有	有
埼玉県	8	埼玉県幸手保健所	管内高血圧の予防・改善に向けた多面的な取組	県内でも高血圧が多い地域であり、「ナトカリ比」を県民に普及し、働く世代の減塩を推進。特定保健指導者、食生活改善推進員向け研修や事業所給食へ減塩、健康経営の啓発等を実施した。	○			◎	有	有

都道府県の事例 9～16										
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
					(3)	(4)	(5)			
千葉県	9	千葉県君津保健所 (君津健康福祉センタ ー)	事業所給食施設にお ける減塩の取り組み	君津地域は高血圧の割合が高く、 事業所給食施設において減塩に係 るモデル事業として給食の味噌汁 の塩分濃度を徐々に減らし、利用 者にアンケートを実施。その結果を 他給食施設にも報告・提案した。	○			◎	無	無
神奈川県	10	神奈川県厚木保健福祉 事務所	若い世代への食生活 支援体制づくり事業	若い世代の朝食欠食率及び野菜摂 取量の改善に向け、管内5大学と 連携した実態調査や、学生食育ホ ンティアが提案した主食を含む朝食 や野菜を積極的に取り入れた昼・夕 食に関するレポート等を、週1回程度 Xに投稿するなど情報を発信した。	○				有	有
新潟県	11	上越地域振興局健康福 祉環境部 糸魚川地域振興局健康 福祉部 共催	県型保健所による給 食施設指導を通じた 栄養教諭の個別的な 相談指導実践への支 援	圏域でのこどもの肥満減少やその 保護者世代の脳卒中発症予防に 向け、栄養教諭等対象とした研修 会やワーキング、教育大学教授か らの助言を随時行った。	○	○			無	無
石川県	12	石川県南加賀保健福祉 センター	食生活改善推進協議 会育成事業～災害時 における栄養・食生活 支援の理解～	能登半島地震をきっかけに、地域 の食生活改善推進協議会の活動を 見直すため、研修会において、災 害時の食・栄養支援や官民連携の 仕組みづくりワークショップ等を開 催した。			○	◎	無	有
福井県	13	福井県嶺南振興局若狭 健康福祉センター	若狭管内における関 係機関と協働した減 塩対策	スーパー及び市町と連携した減塩 に関する普及啓発(ポピュレーション アプローチ)と高血圧該当者等 に対する減塩行動を継続するための 減塩指導(ハイリスクアプローチ)を 実施した。	○			◎	有	有
山梨県	14	山梨県富士・東部保健 所	生活習慣改善・疾病 重症化予防事業～若 者世代の目指すべき 姿について～	管内大学の「家政学概論」履修者 に対して、行動変容を目指し、自炊 の状況に合わせた講義を実施し た。	○			◎	無	有
長野県	15	長野県北信保健福祉事 務所	ひくシオたすベジ北信 州キャンペーン	高血圧予防対策として、市町、保育 所、小中学校、医療・介護、農業な ど地域の関係者が一丸となり、減 塩と地元野菜・果物の摂取量増加 を目指した「ひくシオたすベジ 北信 州キャンペーン」を実施した。	○		○	◎	無	無
岐阜県	16	恵那保健所	保健所管内市と協働 した減塩対策事業	自然に減塩ができる食環境整備を 推進するため、スーパーや飲食店 と連携し、減塩 MAP 作成・配布、減 塩アイキャッチ作成・設置、減塩イ ベントを開催し普及啓発を実施し た。	○		○	◎	無	無

都道府県の事例 17～24										
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
					(3)	(4)	(5)			
静岡県	17	静岡県健康福祉部健康政策課	健康寿命延伸のための市町別生活習慣等のモニタリング研究を活用した事業	大学院と県が連携して県民対象の食の調査を実施し、市町村の担当者が地域を把握するための基本的考え方や手法などについて研修会を通して学び、データに基づく栄養施策の立案について学んだ。			○		有	有
三重県	18	三重県鈴鹿保健所 保健衛生室 健康増進課	「野菜 350g 分かるかな？計量チャレンジ！」～食生活改善推進員との協働啓発～	若い世代や働く世代に野菜摂取量の啓発を行うため、大学祭を活用し、食生活改善推進員と協同で野菜摂取量の目標の1日350gの計量体験を実施した。	○				無	無
滋賀県	19	滋賀県南部健康福祉事務所	給食施設(事業所)におけるコロナ禍を経た食環境の変化に関する実態把握	事業所給食施設において、新型コロナウイルス感染症流行前と流行後での食事時間を利用した学習会集合形式での教育機会の減少などについて実態把握をし、対面での事業再開等に繋いだ。			○		無	有
京都府	20	京都府乙訓保健所	管内特定給食施設等(事業所)における汁物の塩分濃度測定	事業所から郵送で汁物を回収(協力率 94%)し、塩分濃度を測定、結果を還元することにより、適塩啓発の効果を上げた。			○	◎	無	無
大阪府	21	大阪府健康医療部生活衛生室食の安全推進課 食品表示グループ	食品表示法に係る栄養成分分析の実施状況調査と大阪府の取組について	全国 159 自治体の栄養成分表示適正化に向け、栄養成分分析検査の実施状況を調査し(131 回答)、課題を抽出した。	○		○		無	有
兵庫県	22	兵庫県淡路県民局 洲本健康福祉事務所	生涯現役！あわじ健康長寿の島づくり事業	「健康増進・疾病予防」と「就労支援」を目指し、庁内他部署と連動し、重点取組疾患(心不全・骨折・誤嚥性肺炎)予防等に取り組んだ。	○			◎	無	有
島根県	23	島根県益田保健所	災害時の栄養・食生活支援	管内市町栄養士と協働し、災害時炊き出し献立を作成、連絡会や研修会を通じて、平時からの連携体制の整備を進めた。				◎	無	無
山口県	24	山口県長門環境保健所	長門地域集団給食相互支援に関する取組の推進	直営給食の施設が多く、民間事業者と災害時の連携協定を結んでいる施設が少ないことから、給食施設の自助・共助力を向上するため、実態調査、担当者会議、覚書の締結、訓練等を行い、相互支援体制の強化を図った。			○	◎	無	有

都道府県の事例 25～27										
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
					(3)	(4)	(5)			
香 川 県	25	香川県中讃保健福祉事 務所	管内スーパーマーケ ットにおける「骨密度・ 野菜摂取見える化チ ャレンジ」	健康への関心が低い若者や働き盛 り世代に対して、健康づくりの関心 や意欲を高め、実践に繋げるよう、 スーパーマーケットと協力した測定会や 栄養相談、売場での POP 表示等の 食環境整備を進めた。	○			◎	無	有
愛 媛 県	26	四国中央保健所保健課	高血圧予防対策「愛 顔のハート、学び体 験」	愛媛県の健康課題である「高血圧」 対策として、理解促進や長期的な 生活習慣予防行動につなげるた め、子どもと保護者を対象に、学校 の参観日等を活用して、高血圧に 関わる体験プログラムを実施した。	○			◎	無	無
佐 賀 県	27	佐賀県健康福祉政策課	低栄養予防対策事業	栄養士会と連携し、配食事業所へ のアドバイスや資料作成を実施。弁 当写真と店主コメント入りの配食サー ビス事業所一覧を毎年作成。関係者 の検討会（研修会）を実施し、情報 共有、サポート体制整備を整備した。		○		◎	無	有

保健所設置市及び特別区の事例 28～35										
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
					(3)	(4)	(5)			
北海 島	28	札幌市手稲区保健福祉 部健康・子ども課	「ていぬと一緒に！朝 食レコーディング」	区民に朝食摂取の重要性を浸透さ せるため、小学生が夏休み期間に 自ら立てた朝食の目標達成の有無 を専用シートに記録し、保健センタ ーに提出すると「キャラクター(ていぬ) グッズ」がもらえる事業を実施した。			○	◎	無	無
宮城 県	29	青葉区保健福祉センタ ー	幼児期からの生活習 慣病予防-肥満改善 に向けた取り組み-	幼児期の肥満改善を目的に、保護 者を対象に幼児健診でリーフレット 配布や集団指導、個別指導を実施 した。また、保育施設を対象に情報 交換会を実施し地域の現状・課題 共有を図った。	○				無	無
東京 都	30	中央区	中央区健康づくり協 力店事業	健康づくり協力店事業を推進。①野 菜きちんとメニュー②適塩応援③健 康情報提供の3つのコースに分け、 飲食店や食品販売店等を通じて食 環境整備を図った(登録店 41 店 舗)。	○		○		無	有
東京 都	31	八王子市大横保健福祉 センター・東浅川保健福 祉センター・南大沢保健 福祉センター	糖尿病予防教室「血 糖コントロールで血管 を若く保つコツ」	健康課題の一つに非肥満高血糖が あり、予備群の時点での生活習慣 改善を図るため、対象者を抽出し、 運動、栄養講座を3つの保健福祉 センターで実施。運動の継続を目 的とし、フォロー教室も実施した。	○				無	無
愛知 県	32	名古屋子ども青少年 局子育て支援部子育て 支援課	ワークイベント 「Shouman Eats! ～サ ンドイッチを作ってデ リバリーしよう！～」	小児慢性特定疾病医療受給者とそ の保護者や兄弟の生活状況から、 行政に求める支援内容を調査した 結果を踏まえ、ワークイベントとし て食に関するテーマで社会貢献につ いて学び、自立を考える機会を創出 した。		○	○		有	有
広島 県	33	広島市安佐南区地域支 えあい課	教室名「災害時の食 を考える教室」	災害時においても住民の健康を維 持するために、栄養の視点を盛り 込んだ食料備蓄(何を、どれだけ) の必要性を住民に普及啓発するた め、地域住民を対象に3課程の教 室を実施した。			○	◎	無	無
福岡 県	34	福岡市保健医療局	食育推進事業	食育に関心を持ち、食育を実践す る市民の増加に向け、スーパーと連 携し、野菜コーナーに電子モニター 設置、時短料理等オリジナル動画の 放映やPOP 掲示・レシポ配布、コ ンビで野菜どり POP やポスター掲 示、薬局ではデジタルサイネージへ 情報を掲示した。	○				無	有
長崎 県	35	長崎市役所東総合事務 所	慢性腎臓病重症化予 防のための教室	特定健診受診者のうち対象を絞り 教室を案内。腎臓内科医と管理栄 養士の講話に加え、汁物塩分濃度 測定や減塩体験、個別相談等を盛 り込み、市のCKD病診連携システ ム等の紹介も併せて実施。	○				無	無

保健所設置市及び特別区の事例 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
鹿児島県	36	鹿児島市健康福祉局 保健部保健予防課	食による適正体重化 事業	市のこども計画と関連付け、プレコン セプションケアの一環として、「若年女性 のやせ、低出生体重児」減少を目的に、高校生・大学生への健康教育とやせの妊婦への栄養指導・指導後事後フォローを実施した。		○		◎	無	有

市町村の事例 37～44										
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
					(3)	(4)	(5)			
北海道	37	今金町保健福祉課	いまかね減塩大作戦	推定 1 日塩分摂取量やアンケートによる塩分摂取量の把握、農協と協働した普及啓発活動、塩分測定器の貸与、出前講座、広報誌による普及啓発を行った。	○				無	無
青森県	38	むつ市健康づくり推進課	食の健康づくり事業（スーパーとの連携）	適塩、野菜・果物摂取推進のためスーパーでステッカー掲示や食育クイズ、ベジチェック、体組成等の測定、塩分チェック等を実施した。ベジチェックの結果は市の数値評価として活用する。	○		○	◎	有	有
岩手県	39	住田町	野菜摂取量の見える化事業	高校生には食育講演会、地域住民には文化産業まつりで、野菜摂取状況を数値化し、具体的なアドバイスにより普及啓発を図った。今年度の測定結果を基に来年度は学校保健会等と連携した取組を展開する。	○			◎	有	無
宮城県	40	気仙沼市健康増進課	健康づくりフェスタ～みんなで取り組もう、7つの習慣！～	関係団体と連携し、歯と口の健康週間及び食育月間に併せ健康づくりイベントを開催した。様々な分野のコーナーに参加するよう、シールラリー抽選会を取り入れ、親子で生活習慣を見直すための普及啓発を行った。	○	○			有	有
秋田県	41	秋田県由利本荘市	5 歳児保護者学習会での朝食習慣啓蒙に食改料理番組動画活用事業	子どもの朝食欠食習慣改善を目的として、市栄養士と食改が連携して作成した「食べて元気に！」の健康料理番組動画を作成し、メディアや健康教室を通じて市民目線での啓蒙活動を実施した。		○			無	有
福島県	42	二本松市保健福祉部健康増進課	食で健康プロジェクト事業「学童期における食育講座」	就学前・就学児の“適塩”対策として、塩分濃度 0.6%のみそ汁に昆布・かつお節等のだしや青じそ・ごま油等の香味野菜、油脂類等を加えた減塩に係る体験学習を実施した。	○	○	○	◎	有	無
茨城県	43	茨城県石岡市 健康増進課	地域ボランティア団体と連携した食育推進事業～食育教室～	食生活改善推進員を活用し、小学校低学年に対して、朝食必要性の講話や身体によいおやつ調理実習を実施した。	○		○		無	無
栃木県	44	塩谷町健康生活課	小中学校および保育所との連携による子どもの健康づくりワーキンググループの取組	地域の小児肥満対策を推進するために、アンケート調査の実施や結果を配布し、今後の対策を行うための検討会を実施した。	○				有	無

市町村の事例 45～52										
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
					(3)	(4)	(5)			
群馬県	45	長野原町役場町民生 活課	小児生活習慣病予防 健診事後指導事業	小児生活習慣病予防健診(小5, 中2 に実施)の要指導者へ BDHQ の結果をもとに個別指導を実施した結果、肥満率や要指導者の割合が改善した。	○				無	無
埼玉県	46	桶川市健康増進課	尿ナトリウム比測定事業 に係る取組の広報周 知について	県の中でも高血圧予備群が有意に高く、県民栄養調査でも濃い味付けを好む割合が高いことから、令和 4 年から実施している尿ナトリウム比測定事業及び減塩レシピ等を広報で特集し、広く周知した。	○			◎	無	有
千葉県	47	富津市健康福祉部健 康づくり課	スーパーと連携した 食生活改善事業	高血圧と肥満者の割合が高いことからイオンテール等と連携し、食生活改善サポーターが考案したレシピを参考にした「野菜たっぷり&減塩」弁当を販売。店頭でも野菜摂取量測定やレシピ配布等を実施した。	○		○	◎	有	有
神奈川県	48	湯河原町保健センタ ー	町民のアイデアによ るレシピ集作成	野菜摂取量の増加及び毎日朝食を食べる子どもが増えることを目指し、公募により簡単野菜レシピ集の作成、配布。また、電子レンジで作る朝ごはんレシピコンテスト等を実施した。	○		○		有	有
新潟県	49	出雲崎町保健福祉課	慢性腎臓病(CKD)対 策～病診連携・栄養 指導連携事業～	新規透析導入者数の減少をめざし、町の CKD 病診連携紹介基準該当者に対し、町保健師・管理栄養士がコーディネータとなり、対象者の腎専門医受診からその後の栄養・生活指導等のフォローを実施した。	○				有	無
富山県	50	氷見市健康課	ヘルシー食生活講座 (生活習慣病予防教 室)	特定保健指導対象者を除いた BMI25 以上等の基準に該当する者に対して、市栄養士や食生活改善推進団体等へのヘルシー食生活講座(生活習慣病予防教室)を実施した。	○				無	無
石川県	51	珠洲市福祉課健康増 進センター	食から始める健康増 進事業	慣れない仮設住宅での食生活への意識改善をめざし、仮設集会場等でテーマに応じたクッキングを実施し、手軽にバランスのとれる食事がとれる工夫について啓発、みんなで作ってみんなで食べる、憩いの場の提供を実施した。		○		◎	有	無
福井県	52	越前市健康増進課	幼児健診における塩 分に関するアンケート	大学と連携し、家庭における塩分摂取状況を把握するためのアンケートを実施し、塩分濃度増加要因を検討した。	○				無	無

市町村の事例 53～60										
事例 No.		実施主体	事業名	概 要	事例のテーマ			重点 ◎	添付 資料	ICT
					(3)	(4)	(5)			
山梨県	53	韮崎市役所 健康づくり課	にこにこ食育講座	育児に対する負担や不安を感じる保護者が多いことから、こどもの食事の悩みを共有しながら離乳食や幼児のおやつのポイントを学び子どもの健康づくりを意識する機会をつくるための講座を実施した。		○	○		無	無
長野県	54	須坂市健康づくり課	須坂市の野菜摂取量促進の取組み	市民の野菜摂取量の増加を目指し、妊産婦、乳幼児・小学生の保護者、特定健診受診者等を対象として手軽な野菜メニューや野菜摂取方法に関する啓発を実施した。	○				無	無
岐阜県	55	大垣市保健センター	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における低栄養状態者への個別指導	低栄養を予防するため、ぎふ・すこやか健診受診者から低栄養リスク者を抽出し、対象者の希望に合わせた「ちょこっとコース」「がっちりコース」による個別栄養相談を実施した。	○			◎	無	無
静岡県	56	伊豆の国市役所健康福祉部健康づくり課	市民の野菜摂取促進を目指したキャッチフレーズの募集	市民からキャッチコピーを募集することで、市のオリジナルの野菜増加についての標語を作成し、市民への周知活動を行い、野菜摂取増加を目指した。	○				有	無
愛知県	57	尾張旭市健康福祉部健康課	タニタ健康プログラム教室	参加者がタニタ健康プログラムを通して、健康的な生活を理解し、継続的な運動を行い自分自身で生活習慣を維持することができるよう ICT を活用して実施した。	○			◎	無	有
三重県	58	いなべ市母子保健課	いなべ市栄養士の平常時の災害に対する取組	災害時保健活動に向けた栄養士の課題検討及びマニュアルを整備するとともに、市民に向けた食糧備蓄の啓発を実施した。			○	◎	無	有
滋賀県	59	日野町福祉保健課	中学校食育事業	平成27年から市内中学校と健康推進協会が連携し、食育事業を実施し、子供のころからの正しい食習慣の定着に関する取り組みを実施した。	○			◎	無	無
京都府	60	宇治市	適塩に配慮した源氏物語レシピ集の発行	適塩に対する動機付けを図るため、「源氏物語」の舞台をイメージした適塩レシピ集を食生活改善推進員が作成し、普及啓発した。	○				無	無

市町村の事例 61～68										
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
					(3)	(4)	(5)			
兵庫県	61	兵庫県高砂市健康増進課	地域ボランティア団体と連携した食育推進事業～食育教室～	食生活改善推進員と連携し、親子を対象とした食育講話と調理実習を年4回実施した。	○		○		有	無
奈良県	62	大淀町	食育推進計画における4年間の減塩の取り組み	教職員・保育士等と連携し、町内保育所や小中学校の給食の適塩化、減塩レシピを町統一献立として提供、SNS等を効果的に活用し、保護者への適塩啓発も強化した。	○			◎	有	有
鳥取県	63	伯耆町役場 健康対策課	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)	町内 25 会場にてフレイル予防健康教育を実施、参加者 145 名のうち、フレイルチェックで抽出された 19 名に個別栄養相談を実施した。		○		◎	無	無
岡山県	64	真庭市	デジタル地域通貨アプリを活用した健幸支援事業	デジタル地域通貨まにこいんアプリに健康管理機能を導入し、指定の健康行動に対してデジタル地域通貨として活用できるインセンティブを付与することで、健康づくりイベントの参加者数や日常歩数、運動習慣者の増加につながった。	○				無	有
山口県	65	山口市子育て保健課	葉酸摂取サポート事業(葉酸サプリメントの配付)における食生活チェックと栄養相談の実施	妊娠を予定している女性や妊娠初期の妊婦に対し、生まれてくる児の先天的な神経管閉鎖障害の予防、妊娠期の貧血・妊娠期高血圧症候群予防に効果のある葉酸摂取を促すため、婚姻届や妊娠届の提出時に葉酸サプリメントの配付、食生活チェックや栄養相談を実施した。	○			◎	有	有
徳島県	66	美波町医療保健センター	野菜摂取量の増加と減塩の啓発	働き世代を中心に、毎日の食事に簡単に野菜を取り入れながら減塩できるように啓発するため、食生活改善推進協議会と連携し、生活習慣病予防となるような簡単な食べ方の資料と試供品を2品配布した。	○				有	無
香川県	67	小豆島町役場健康づくり福祉課	はじめての離乳食教室	中断されていた離乳食教室を再開するため、保健所管理栄養士の支援のもと、町新任栄養士が企画書を作成、教室を実施した。終了後は保健所管理栄養士や町保健師と事業を振り返り、改善点を修正した。		○			有	有
愛媛県	68	伊予市健康増進課	ヘルスサポーター養成事業	スポーツ少年団に所属する中学生やその保護者、コーチが健康づくりに関心を持ち、今後の日常生活やスポーツ活動に生かしてもらえよう、食生活改善推進協議会の委託事業「ヘルスサポーター養成事業」を実施した。	○			◎	無	無

市町村の事例 69～72										
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
					(3)	(4)	(5)			
福岡県	69	飯塚市こども家庭課	乳幼児への食育事業	コロナ禍、食の大切さを学ぶ機会が減り、乳幼児の朝食割合が悪化したため、教室再開に際し、各月齢や悩みに合わせた3コースの離乳食教室や保育所等での食育出前講座を展開した。	○	○			無	無
長崎県	70	長与町	子どもの食育への意識向上の取組(町イメージキャラクターを利用して)	保育園・幼稚園・学校・行政の栄養士が子どもの食育の関心の低さを課題共有し、事業を計画。特産品であるみかんを使った給食を町のキャラクターの誕生日に提供することで食育と郷土愛を育んだ。		○	○	◎	有	有
熊本県	71	益城町役場 健康保険課 健康増進係(益城町保健福祉センター)	健康イベントにおける健康弁当の販売	健康イベントにて町内飲食店と開発し、地元農産物使用をJAと調整した健康弁当を販売し、普段の食事との違い(塩分、野菜量)に気づき、健康的な食生活を送るきっかけづくりとした。	○		○	◎	無	無
大分県	72	大分県 臼杵市 保険健康課	市内スーパーと連携した健康づくり事業(減塩商品を示すポップの設置)	脳血管疾患の標準化死亡比や塩分摂取量が多いという市の課題解決に向け、食の環境整備事業として、市民が買い物の際に減塩商品を見つけやすいよう減塩ポップを作成、設置、広く周知した。	○		○	◎	有	有
宮崎県	73	高鍋町役場	高鍋町災害時食生活支援活動マニュアルの策定	コロナ禍の事業停止期間を活用し、管理栄養士だけでなく町職員が避難所等の食支援を行えるようマニュアルを作成し、食支援活動を明確化。他業種や県管理栄養士等を巻き込むことで一層連携が強まった。			○	◎	無	無
鹿児島県	74	指宿市役所 健康増進課	厚生連健診(集団健診)結果報告会における減塩指導	生活習慣病重症化による合併症の発症・進展抑制を目指し、糖尿病性腎症や脳血管疾患、虚血性心疾患の重症化予防を行うため、特定健診受診者へ推定食塩摂取量測定の実施や腎疾患リスクが高い者に対して減塩指導を行った。	○			◎	無	無

No. 1		中学生食生活アンケート調査		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		「肥満傾向にある子どもの割合の減少」 10歳（小学5年生）の肥満傾向児の男女合計割合（10%）		
現状と課題		令和3～5年東地方保健所重点事業「親子で育む」健やか力向上事業にて、管内全7校の小学校5年生と保護者を対象に、甘味飲料に含まれる砂糖の量の実験や食育SATシステムによる栄養バランスの学習、管理栄養士養成校学生考案の児童が安全に作れる簡単レシピの紹介・試食による食育実習を実施した。児童への食育実習事前事後アンケートから、食育実習により食・栄養に対する自己効力感が向上したことや、食育実習に参加した保護者へのアンケート結果より、実習後、家庭でのジュースを飲む頻度やコンビニでの野菜メニュー選択等、児童を含めた家庭全体で食に対する意識の変化があったことが伺えた。		
事業の目的		小学校5年生の時に食育実習で学んだことが、その後の食生活にどのように影響しているかを確認する。また、アンケート結果を関係機関（学校、町村教育委員会、給食センター、役場健康づくり担当課等）へ情報提供することにより、今後、学校と行政がより一層連携した子どもの健康づくりに取り組む際の一助となることを目的とする。		
対 象		管内A中学校2年生 71名		
連携機関		教育事務所、教育委員会		
実施時期		令和6年5月～令和9年3月	予算財源	事業費： - 千円 財源：なし
事業内容		R6 A中学校実施 6月：関係機関への事業説明、7月～11月：アンケート内容検討、12月：アンケート実施、1月～2月：アンケート集計、3月：アンケート集計結果を関係機関へ報告 ※令和7～8年度も、食育実習実施年度によって、対象中学校を変更してアンケートを実施する。 ※（1）資料添付： 有 ・ 無 （2）使用したICTツール： 有（ ） ・ 無		
評価	プロセス評価	・事業計画どおり、アンケート調査を実施することができた。 ・アンケートを単純集計したところ、甘い飲み物の飲み方について、食育実習参加のほうが良い結果であった。 ● アンケート回答率97.2%、有効回答率97.1%であった。食育実習参加は33名（49.3%）、食育実習不参加34名（50.7%）であった。 ● 500mlのコーラには、スティックシュガー何本分（正解は19本）の砂糖が含まれていると思いますか？ 【正解者（19本と回答）】食育実習参加48.5% 不参加20.6%（p=0.0162, x ² 検定） ● 甘い飲み物（ジュース・スポーツドリンク・炭酸飲料など）を、週にどのくらい飲みますか？ 【飲まない+1週間に2回以下】食育実習参加71.9% 不参加41.2% （p=0.0120, x ² 検定） ・今後、アンケート結果をまとめ、関係機関（学校、町村教育委員会、給食センター、役場健康づくり担当課等）へ情報提供する。		
	結果評価	肥満傾向にある子どもの割合の変化を継続して確認していく。		
課 題		学校と行政が連携した子どもの健康づくりについて、定期的に情報共有する場がない。		
その他				

工夫した点	町村教育委員会と情報を共有して取り組んだことにより、中学校とスムーズに繋がることができた。
-------	---

キーワード：3年後、事業検証、評価

実施主体	青森県 東地方保健所	所在地	青森県青森市第二間屋町4丁目11-6
電話番号	017-739-5421	FAX番号	017-739-5420
担当者	盛 美咲	E-mail	misaki_mori@pref.aomori.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 2		減塩を核とした地域連携による生活習慣病予防事業 「しょっぺ〜の わんつか 減らしてみっぴゃあ！（訳：少し減塩してみましょう）」			
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		健康いわて 21 プラン（第3次） いわて県民計画第2期アクションプラン 県北圏域重点指標（がん、心疾患及び脳血管疾患死亡率等）			
現状と課題		本県の循環器疾患による年齢調整死亡率は常に全国ワースト上位であり、当圏域は県内の他圏域と比較して高率となっており、その対策が急務となっている。 また、当圏域の特定健診受診者では、血圧リスク保有者の男女、男性の血糖リスク保有者の割合が県を上回り、随時尿による推定食塩摂取量（R4）は男性 9.9 g、女性 9.5 g と食事摂取基準の目標量よりも多く摂取されている等、生活習慣の改善に向けた取組の推進が必要となっている。			
事業の目的		循環器疾患及び糖尿病性腎症重症化予防に重要となる生活習慣の中でも減塩に着目し、地域連携で対策に取り組むことにより、地域住民の健康意識の向上及び行動変容の支援を目的として実施する。			
対 象		管内住民、久慈医師会、管内市町村、管内特定給食施設等			
連携機関		管内市町村、管内弁当業者、久慈地域ヘルスサポートネットワーク会議（地域・職域連携会議）構成団体、久慈地域糖尿病ふくのひ連携会議			
実施時期		令和4年4月～継続中	予算 財源	事業費： 219 千円（R5） 財源：循環器病等予防緊急対策事業、 糖尿病性腎症重症化予防推進事業	
事業内容		管内の生活習慣病予防を推進するため、主に以下の事業を行っている。事業の詳細は添付資料に記載。 1 循環器疾患予防に係る減塩の推進事業 （1）市町村及び関係団体と連携した減塩イベントの開催 （2）管理栄養士、保健師等の指導者に対する研修会の開催 （3）減塩弁当の一般販売の実施 （4）SNS による減塩クッキング動画の配信 2 糖尿病性腎症重症化予防事業 （1）糖尿病ふくのひ連携会議の開催 （2）医師、管理栄養士及び保健師等への研修会の開催 ※（1）資料添付： ☒ 有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（ Instagram、X ）・ ☐ 無			
評価	プロセス評価	R4 年の減塩イベントにおいて減塩弁当の試食販売を行い、500 食を完売することができた。 アンケート結果から、92%が味付けは丁度良いと回答し、各業者が工夫のうえ減塩を行ったことにより、薄味でも美味しく食べていただける弁当に仕上がったと推察された。			
	結果評価	県北圏域のがん、心疾患及び脳血管疾患の年齢調整死亡率は、男性の R3 年が 312.6、R5 年が 305.2、女性も R3 年が 173.3、R5 年が 160.8 と減少傾向がみられている。			
課 題		管内の関係団体で健康づくりについて協議する久慈地域ヘルスサポートネットワーク会議でも、若年層への働きかけが重要という意見が多く出ている。中心市である久慈市において学校を巻き込んだ減塩の取組が実施されており、今後連携のうえ管内に広めていきたい。			
その他					

工夫した点	・ 関係団体と連携し、取り組みを推進していること。 ・ 若年層への働きかけとして、SNS を用いたこと。
-------	---

キーワード：

実施主体	岩手県久慈保健所	所在地	岩手県久慈市八日町 1-1
電話番号	0194-66-9680	F A X 番号	0194-52-3919
担当者	保健課健康づくり担当	E - mail	CC0012@pref.iwate.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

岩手県久慈保健所による減塩を核とした地域連携による生活習慣病予防事業 「しょっぺ～の わんつか 減らしてみっびゃあ！（訳：少し減塩してみましよう）」

1 循環器疾患予防に係る減塩の推進事業

(1)市町村及び関係団体と連携した減塩イベントの開催

地域・職域連携会議構成団体(主催：久慈市、共催：久慈医師会、久慈保健所)の連携により減塩イベント「減塩フェスタ in 久慈」を開催している。

令和5年度は広島県呉市の日下医院院長の日下美穂先生をお迎えして特別講演を行った他、ロビーでは減塩弁当の販売、減塩みそ汁の試飲を行う等、553名と多くの方に普及啓発を実施した。令和6年度からはスモールチェンジの意味合いで「しょっぺ～の わんつか 減らしてみっびゃあ！（訳：少し減塩してみましよう）」を合言葉としている。



ロビーでは減塩弁当の販売、減塩みそ汁の試飲及び減塩食品の販売等が行われ、賑わいをみせた。

(2)管理栄養士、保健師等の指導者に対する研修会の開催

令和4年度は管内開業医の白戸隆洋先生から循環器疾患予防と減塩に関する講演、令和5年度は青森県立保健大学の齋藤長徳先生から給食施設での減塩についての講演、令和6年度は国立健康・栄養研究所の吉村英一先生から時間栄養学についての講演を行い、指導者のスキルアップを図っている。



1(3) 減塩弁当のチラシ。管内の団体等に配付し、ホームページにも掲載している。

(3)減塩弁当の一般販売の実施

減塩イベントで試験販売を行った減塩弁当が好評を得たことから、業者の協力を得て令和5年度から一般販売を開始し、食環境整備を図っている。

(4)SNS による減塩クッキング動画の配信

特に若年層への減塩の普及を目的に、X 及び Instagram にて減塩のクッキング動画の配信を令和5年度途中から毎月1回のペースで行っている。農政部と庁内連携の上作成した「寒じめほうれん草の磯辺和え」の Instagram リール再生回数は1,500回を超え、「これなら作れそう♪」というコメントをいただく等、好評を得ている。



1(4) Instagram の QR コードのポスターを市町村の健診時の待合スペースに掲示する等、連携の上で推進している。

2 糖尿病性腎症重症化予防事業

(1)糖尿病ふくのひ連携会議の開催

令和5年度から久慈医師会及び管内市町村等と連携会議を開催している。会議の愛称を管内市町村の頭文字(ふ：普代村、く：久慈市、の：野田村、ひ：洋野町)から「ふくのひ」として、堅苦しくなく会議を開催している。医療機関から市町村への保健指導依頼を推進するため、市町村の受入の流れを詳述した連携資料を作成し、連携強化を図っている。

(2)医師、管理栄養士及び保健師等への研修会の開催

令和5年度は先進的に重症化予防事業を進める岩手町から講話をいただき、令和6年度は管内で医療機関との連携を進めている洋野町の事例発表と岩手県糖尿病対策推進会議委員で県立軽米病院理事の横島孝雄先生から二戸地域での事例や腎症の予防について実践的な講演をいただいた。



2(1) 会議の意見から生まれた連携資料を活用し、医療機関と地域の連携を推進している。

No. 3		在宅における食支援連携促進事業		
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		(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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		食支援における産学官等の連携団体数		
現状と課題		・庄内地域の高齢化率は令和2年に36.1%、令和3年に36.7%、令和4年に37.2%と年々上昇しており、介護が必要な高齢者の増加が懸念される。 ・食支援を必要とする人の潜在的なニーズを掘り起し、食支援に繋げることが必要である。しかし「食支援」に対する一般の県民の認知度は低い状況にあることから、その重要性や関連事業、庄内地域の食支援団体の活動内容について更なる周知が必要となっている。		
事業の目的		高齢者のフレイル予防が課題となる中、「口から食べる」ことが栄養素の摂取や咀嚼の維持・改善だけでなく、食べる楽しみや生きる意欲につながるため、高齢者への「食支援」は重要である。 そこで、「食支援」を行っている庄内独自の団体等の活動をより広く周知し、多職種・多業種間の連携を促進することで、食支援の体制を強化し、地域課題の解決を目指す。		
対 象		在宅医療・介護に携わる関係者（医師、歯科医師、看護師、薬剤師、栄養士・管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、介護支援専門員、介護士、調理師 等）、県・市町村の行政職、食支援に関心がある地域住民 等		
連携機関		地域の食支援団体、嚥下食等を扱う事業者、地域の高等学校・大学、飲食店		
実施時期		令和3年～	予算 財源	事業費： 271千円（R6） 財 源： 一般財源
事業内容		[令和3年度] 地域の在宅療養高齢者約600人に対し「食に関するアンケート調査」を実施し、食の課題やニーズを把握 [令和4年度] 在宅医療・福祉に携わる専門職を対象とした「在宅における食支援連携研修会」を実施。 内容：講演、意見交換会 参加者数：約40名 [令和5年度] 「在宅における「食支援」フォーラム in 庄内2023」を実施。 対象：在宅医療・介護に携わる関係者等、地域住民等 参加者数：約110名 内容：講演（山科病院 消化器外科部長 荒金英樹 氏）、活動報告、パネルディスカッション [令和6年度] 「食支援フォーラム in 庄内2024」を実施。 対象：在宅医療・介護に携わる関係者等、地域住民等 参加者数：約140名 内容：講演（「食べる楽しみをいつまでも」東京医科歯科大学大学院 教授 戸原 玄 氏） 食支援の活動報告（地域の食支援団体 2団体） 体験談 ①「私が作る嚥下食」について（旅館、飲食店の料理人2名） ②「庄内のおいしい嚥下食」について体験談（利用者2名） パネルによる食支援、嚥下食等の紹介及び試食、研究発表及び企業展示 ※（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5年度 食支援フォーラム開催に向けた準備会議 3回 ・令和6年度 食支援フォーラム開催に向けた準備会議 5回 （前年度3月から事前準備を行い、新年度の体制で食支援フォーラムの準備会議ができる体制とした）		
	結果評価	・令和4年度 食支援研修会参加者 約50名、連携団体数 2団体 ・令和5年度 食支援フォーラム参加者 約110名、連携団体数 11団体 ・令和6年度 食支援フォーラム参加者 約140名、連携団体数 14団体 ・アンケート結果から、食支援団体の活動を更に周知する必要性のほか、食支援が必要な在宅高齢者への食品情報の提供が求められていることが分かった。		
課 題		地域の食支援団体は積極的に食支援に取り組んでいるが、地域住民や医療・介護関係者への認知度を更に高め、超高齢化社会に向けたより良い食環境の整備を推進していく必要がある。		
その他				

工夫した点	地域の食支援団体や、産学官等が連携した展示内容を心がけ、参加者に対して有益な情報提供を図った。
-------	---

キーワード：食支援、多職種・多業種連携、フレイル予防、食環境整備

実施主体	山形県庄内保健所	所在地	山形県東田川郡三川町大字横山字袖東 19-1
電話番号	0235-66-5476	F A X 番号	0235-66-4935
担当者	健康増進担当	E - mail	yshonaihoken@pref.yamagata.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 4		うつくしま健康応援店事業（飲食店と連携した食環境づくり）		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		(南会津地域保健医療福祉推進計画より) うつくしま健康応援店 登録店舗数 27店舗（R2年度）→70店舗（R12年度）		
現状と課題		当県の健康指標は、メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病が全国でワースト順位であり、南会津地域においても、メタボリックシンドロームや肥満、高血圧等において有意に高い状況にある。		
事業の目的		県民が健康的な食生活を実践することができるよう、外食等における食環境の整備・充実を図る。		
対 象		福島県内の食堂・レストラン、喫茶店、ファストフード店、旅館・ホテル等		
連携機関		管内飲食店等食品関連店舗、町村行政、食生活改善推進員		
実施時期		通年 （R3年度 事業要領一部変更・現行、 本事例についてはこれ以降について記載）	予算 財源	県費より必要に応じて支出
事業内容		認証要件：下記の（１）～（２）の要件をすべて満たしている、または（３）の要件を満たしている飲食店等を登録し、連携して食環境づくりを推進する。 （１）下記の①～④のうち、いずれか一つ以上に取り組んでいること。 ①健康・食育情報発信店、②野菜たっぷり＆ベジ・ファースト対応店 ③ヘルシーオーダー対応店、④ヘルシーメニュー提供店 （２）施設内完全禁煙となっている、または喫煙専用室を設置していること。 （３）市町村が実施している食環境整備事業の認証・登録施設であること。 ※（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	訪問：令和3～5年度合計70店舗、うち既登録店18店舗、未登録店52店舗、令和6年度（2月末時点）既登録店53店舗、未登録店4店舗 ・ 他課連携、市町村作成飲食店一覧資料活用等、未登録店舗を掘り起こすにあたり幅広く情報収集を行うことができた。また、新規店舗訪問は、関連事業担当保健師と連携実施、町村担当者からの事前情報収集、チラシ内容の工夫等、より効果的な方法で実施することで、新規登録につなげることができた。 ・ 既登録店舗との取り組みとして、町村および食生活改善推進員と連携して食育月間における普及啓発を行う等、連携した事業実施につなげている。		
	結果評価	・ 登録店舗数（年度末累計）：R2年度27店舗、R3年度59店舗、R4年度71店舗、R5年度70店舗、R6.2月末現在72店舗 ・ 新規登録店舗数：R3年度 32件、R4年度 12件、R5年度 2件、R6年度（2月末時点）4件		
課 題		関係団体の連携強化（食育月間等における協働実施体制、啓発資料配付による既登録店舗の意識醸成、新規店舗拡大における町村行政連携等）		
その他				

工夫した点	所内の他職種や他課との連携、市町村行政への協力
-------	-------------------------

キーワード：食環境整備

実施主体	南会津保健福祉事務所	所在地	福島県南会津郡南会津町田島字天道沢甲 2542-2
電話番号	0241-63-0305	FAX番号	0241-62-1698
担当者	田中 駿理	E-mail	tanaka_syuri_01@pref.fukushima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 5		食育・健康づくりイベント～いばらき美味しお with しょゆポタくん～		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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) 県民（成人）1日あたりの食塩摂取量の減少 (中期) 管内市町村の住民（成人）1日あたりの食塩摂取量の減少 (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		茨城県における成人の食塩摂取量は、男性 10.9g*、女性 8.9g*となっており、年々減少傾向ではあるものの、目標量と比べ高い状態が続いている。同県の中でも、当所が管轄する県北・県央地域は味の濃いものを好む住民が多く、食塩摂取量も多くなる傾向であることから、減塩の普及啓発を強化し、県民意識への働きかけをしていく必要がある。（*令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より）		
事業の目的		望ましい食習慣の普及の一環として、県民の食課題である食塩の摂りすぎや野菜摂取の不足について、スーパー等と連携した啓発活動を行うことで、食育を通じた健康づくりの効果的な推進に向け、県民意識への働きかけを行う。		
対 象		スーパー等を利用する地域住民		
連携機関		茨城県ひたちなか保健所管内の大型スーパー		
実施時期		令和6年9月20日（金）	予算・財源	事業費：8千円 財源：一般財源（県単）
事業内容		①ソルセイブを用いた味覚チェック体験コーナー ②減塩に関する啓発物の展示（ポスター、Instagram 風顔出しパネル、フードモデル等） ③啓発資料等配布（美味しお Day チラシ、ヘルシーメニュー、リーフレット、子供向け啓発資料、健康づくり啓発リーフレット、減塩ポイントメモ入りポケットティッシュ等）【学生参加】 ④減塩商品の紹介（食品売り場における POP 掲示、イベント会場での特設コーナーの設置） ⑤減塩およびがん予防に関するミニ講話【学生参加】 ⑥血圧測定コーナー（希望者） ⑦保健師・管理栄養士による健康相談・栄養相談コーナー（希望者） ※（1）資料添付：有・ ☐ （2）使用した ICT ツール：有（ ☐ ）・ ☐		
評価	プロセス評価	いばらき美味しお Day（毎月20日）にあわせ、当初の実施計画に基づいたイベント開催ができた。幅広い世代への啓発という点においては、実施日や実施場所について今後改善の余地があると考えられる。また、スーパーと連携して行うことで、実際に販売されている減塩商品にも興味を持ってもらえる機会を設けられたと考えられる。		
	結果評価	啓発総人数：527名 ソルセイブ等体験者数：77名 参加者からは「普段はつい濃い味付けになっちゃうけど気を付けないと」「こんなに減塩の商品があるのね」等の発言が聞かれ、減塩に対する意識向上につながったと考えられる。		
課 題		今年度は実施日が平日であったことや地域性もあり、イベント参加者の多くが高齢者であった。若い世代も含めた啓発ができるように、次年度は実施日や実施場所を検討するとともに、評価方法についても検討する必要がある。		
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 Day」にあわせてイベントを実施。スーパーとの連携や学生にも参加してもらうことで、産学官の連携を図れるように努めた。		

キーワード：食育、健康づくり、減塩

実施主体	茨城県ひたちなか保健所 (共催：茨城県中央保健所、茨城県日立保健所)	所在地	茨城県ひたちなか市新光町 95 番地
電話番号	029-212-7272 (課直通)	F A X 番号	029-265-5040
担当者	磯野	E - mail	hinaho03@pref.ibaraki.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 6		食形態一覧表活用を通じた栄養情報連携の推進の取組	
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		○
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		食形態一覧表の活用を通し、管内施設間の栄養情報連携の推進を図る	
現状と課題		病院や高齢者施設の嚥下調整食は、施設により食種の呼称が違っており、対象者が施設間を移動する際に食形態の情報がスムーズに引継がれず、対象者に適さない食形態の給食が提供される恐れがあるため、各施設の嚥下調整食の内容を共有できる仕組みが必要である。	
事業の目的		各施設の嚥下調整食を、日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類（学会分類コード）に基づき整理した一覧表を作成し、地域での栄養情報連携の推進を図る。	
対 象		管内病院・有床診療所・介護医療院・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム・高齢者福祉施設等	
連携機関		栄養ケア・ステーション	
実施時期		令和 5 (2023) 年度～令和 6 (2024) 年度	予算 財源 事業費： 120 千円 財源：一般財源
事業内容		①研修会の実施（R5） 管内医療機関・高齢者施設の栄養士を対象に、施設間連携や多職種連携の必要性を啓発する研修会を実施 ②食形態一覧表の作成 管内対象施設宛て、食形態一覧表作成事業への参加意思確認し、参加希望施設対象の作成説明会を実施。各施設において作成した資料をとりまとめ、当センターホームページ上で公開し共有。 ③研修会の実施（R6） 食形態一覧表活用の事例報告や、活用を通じた情報連携の強化に向けた意見交換を実施。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（ホームページ）・無	
評価	プロセス評価	食形態一覧表を作成し、県南健康福祉センターホームページ上で公開 研修会において、施設間のつながりを作ることができた	
	結果評価	対象施設：約 100 施設、現在参加施設：31 施設、参加率：約 3 割	
課 題		参加していない施設に対し、食形態一覧表への参加を促し、資料の充実を図る必要がある。 病院・施設だけでなく、地域(在宅)でも活用できるよう検討していく必要がある。	
その他		食形態一覧表掲載 URL https://www.pref.tochigi.lg.jp/e53/kennnanhp/documents/syokukeitai.html	
工夫した点		WEB 上で共有することにより、最新の情報を共有できるようにした。	

キーワード：栄養情報連携、嚥下調整食分類

実施主体	栃木県県南健康福祉センター	所在地	栃木県小山市犬塚 3-1-1
電話番号	0285-22-1509	F A X 番号	0285-22-8403
担当者	健康対策課 小島	E - mail	kojimah04@pref.tochigi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可・不可		

No. 7		地域食育連携促進事業		
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		○
指標と目標値		目 標：朝食を欠食する県民を減らす（第4次食育推進計画） 目標項目：ほとんど朝食を食べない若い世代の割合 10%以下（令和7年度）		
現状と課題		令和元年度の大学生に対する調査では、約4割が朝食を欠食しており、女性よりも男性で欠食頻度が高い傾向にある。欠食理由は「もっと寝ていたい」「身支度などの準備で忙しい」が多くなっている。朝食摂取の習慣は、生活リズムとも関係があることから、負担なく朝食摂取を習慣化できるよう、手軽に朝食を準備できる工夫を周知する必要があると考える。		
事業の目的		第4次県食育推進計画にて課題とする項目のうち「小中学生・若い世代の朝食欠食を減らす」をテーマとして、食品の代表的な入手先である小売店（スーパーマーケット）と連携した啓発を実施し、若い世代を中心として広く県民へ朝食摂取を啓発する。		
対 象		(1) 小売店利用者 (2) 県民		
連携機関		小売店、西部ブロック地域食育推進ネットワーク会議構成機関（安中・藤岡・富岡管内市町村、高崎市、安中保健福祉事務所、藤岡保健福祉事務所）		
実施時期		令和7年1月	予算 財源	事業費：11千円 財源：一般
事業内容		(1) 小売店と連携した朝食フェアの実施 ・朝食摂取に関する特設ブースの設置 （啓発資材・リーフレットの配布、店内で購入できる朝食例の展示 等） ・店内売り場での食育ピクトグラムを活用したPOP掲示 (2) 朝食フェアと連動した地域での周知・啓発 ・市町村 SNS 等での朝食摂取の啓発 ※ (1) 資料添付： ☒ 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール： ☒ 有（市町村 SNS 等） ・ 無		
評価	プロセス評価	(1) ア：実施先 1店舗 イ：小売店利用者数 延べ14,114人 ウ：啓発資材配布数 500 (2) 協力市町村数 7自治体 ・小売店での取り組みと地域での周知・啓発を連動させたことで、小売店や地域での意識の醸成につながったと考える。		
	結果評価	・設置したリーフレットや啓発資材の持ち帰り状況から、利用者が朝食摂取に関心を持つことができたと考える。		
課 題		・担当者が全ての時間に立ち会うことができないため、ブースを訪れた人数や反応等の詳細な把握が難しい。 ・小売店の販促計画を優先するため、フェアの実施時期が限定される。 ・他の店舗への展開については、更に調整が必要である。		
その他		小売店と連携した朝食フェアは、当初実施期間を1週間としていたが、小売店側から掲示期間延長の提案があり、店内売り場でのPOP掲示を継続した。		

工夫した点	・小売店との事前打合せを通して、売り場の入替えタイミングや正月明けの食生活のリセットを提案できる時期を設定できた。 ・朝食の組合せ例は事業実施店舗で購入可能な商品で構成し、関心度別に、展示の一部を商品パッケージも活用したことにより売り場と一体感を持たせた。 ・会議の構成機関へ朝食フェアの期間前後に朝食摂取の周知を依頼したことにより、市町村事業やSNS等を活用した発信を地域全体で効果的に行うことができた。 ・西部ブロック内3保健福祉事務所の担当者の打合せはグループチャットを活用し、報告・連絡・相談・助言など情報共有の迅速化やコミュニケーションの効率化、進捗状況の見える化に繋がった。
-------	--

キーワード：食育連携促進事業、朝食欠食、朝食フェア、官民連携、食環境づくり

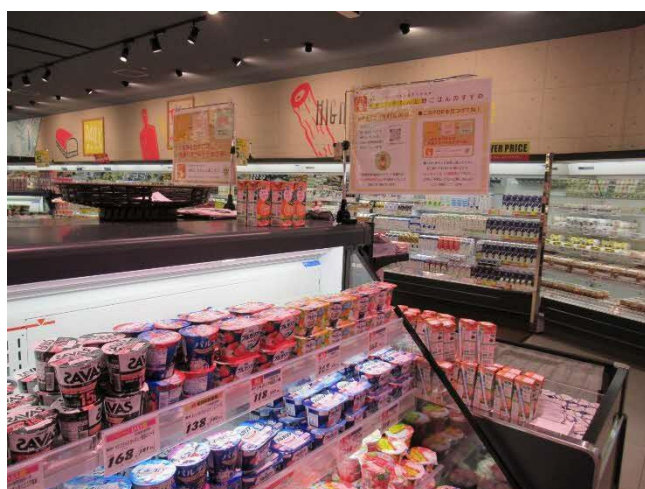
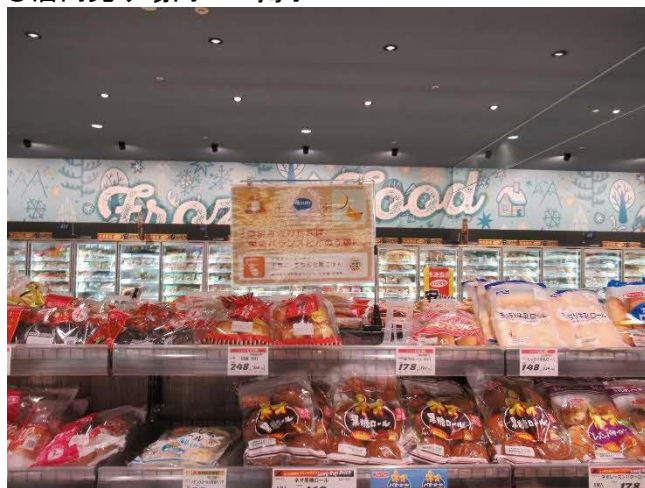
実施主体	西部ブロック地域食育推進ネットワーク会議 (事務局：富岡保健福祉事務所)	所在地	群馬県富岡市田島 343-1
電話番号	0274-62-1541	F A X 番号	0274-64-2397
担当者	金井	E - mail	tomihofuku@pref.gunma.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

事業名：食育連携促進事業

○特設ブース（店舗入り口付近）



○店内売り場内 POP 掲示



POP 表面



POP 裏面



No. 8		管内高血圧の予防・改善に向けた多面的な取組		
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		
* 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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		指標：第8次埼玉県地域保健医療計画に基づく埼玉県食育推進事業の重点課題1「食塩摂取量の減少」 目標値：現状 10.2g（2022年）を2029年までに7.5g未満にする。		
現状と課題		幸手保健所は埼玉県東部に位置する4市2町を所管し約39万人の人口を有している。管内市町は県内でも高血圧有病者が多い地域に該当している。県民の過去10年の1日あたりの食塩摂取量は10.2gと有為な増減なく下げ止まりの状態が続き、日本人の食事摂取基準における目標量よりも過剰摂取している。		
事業の目的		管内住民の高血圧予防と改善を目的に、新しい健康指標である「ナトカリ比」を県民に普及啓発し、カリウム摂取によるナトリウム排出を促すとともに、働く世代の減塩を推進する。		
対 象		① 特定保健指導実務者、市町職員等、②管内食生活改善推進員リーダー、③社員食堂を有する事業所給食施設の健康管理担当者等、④事業所経営者等		
連携機関		一般社団法人ナトカリ普及協会、一般社団法人春日部労働基準協会、株式会社久喜菖蒲工業団地管理センター		
実施時期		① ②令和6年10月、③令和6年11月～令和7年1月、④令和6年9月	予算 財源	事業費：21千円 財源：健康長寿計画推進事業費
事業内容		① 【特定保健指導スキルアップ研修会】 講義①「埼玉県民栄養調査からみる食塩摂取の現状について」講師：幸手保健所職員 講義②「“ナトカリ” バランスを意識して、おいしく、楽しく、健康になろう」 講師：ナトカリ普及協会 管理栄養士 清水友紀子 氏、参加者：集合式16人、動画配信57人 ② 【食生活改善推進員リーダー研修会】講話「美味しく、無理なく、減塩のコツ～新しい健康指標「ナトカリ比」について～」講師：幸手保健所職員、参加者：29人 ③ 社員食堂を有する事業所給食施設への減塩・健康経営の啓発、訪問14施設、郵送8施設 ④ 労働衛生週間説明会における工業団地の事業所経営者への健康経営の啓発、参加者：34名（30社） ※（1）資料添付： 有 ・ 無 （2）使用したICTツール： 有（①のみ後日YouTube配信） ・ 無		
評価	プロセス評価	① 参加者の提出した尿からナトカリ比を測定し、当日結果返しを行うことにより目に見える形で実施できたことは参加者の理解度が高めたと思われる。①②ナトカリマップを分かりやすく説明することで今後の活用につなげる意識の向上につなげた。③④職域の健康に係る現状把握を行うことができた。		
	結果評価	① 参加者アンケートより「今後活用できる」と答えた人が100%となり、満足度の高い研修会を実施できた。うち1自治体で年度内のナトカリ研修開催につながり、ナトカリの普及啓発の一助となった。③④減塩や健康経営に関する知識の普及啓発により今後の保健所と職域をつなげるきっかけとなった。		
課 題		ナトカリマップを活用した事業を働く世代（事業所等）にも展開すること（令和7年度実施予定）		
その他				

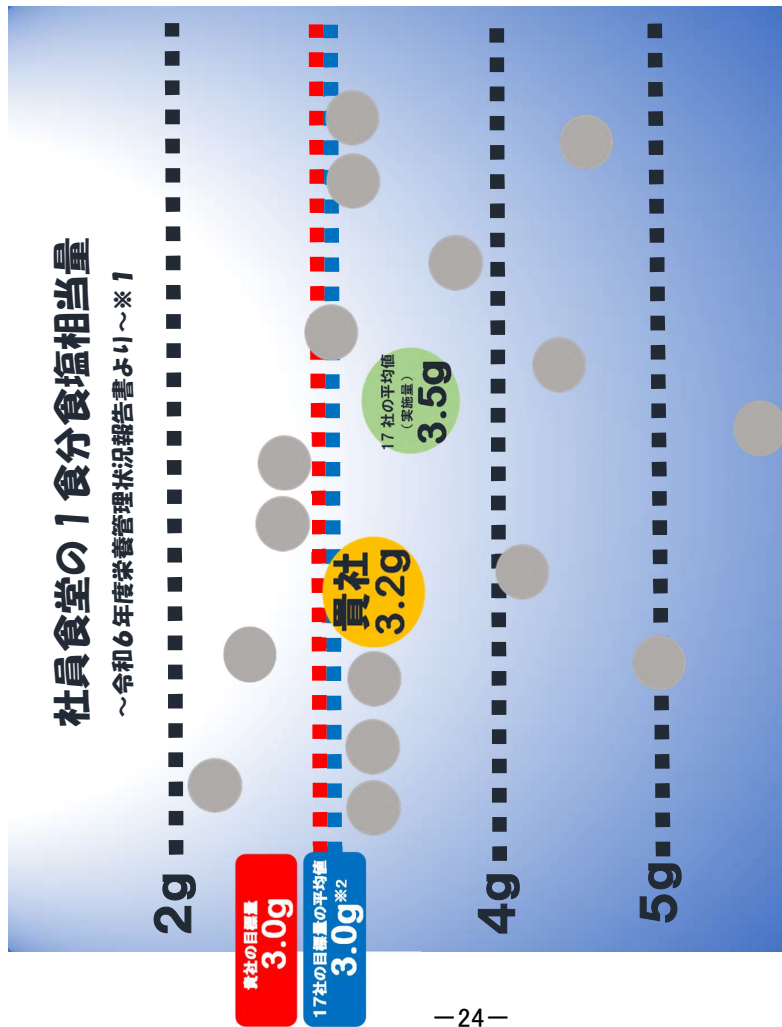
工夫した点	ナトカリ比に着目した取り組みを実施したこと。職域との関係づくりにつながる取組を行ったこと。
-------	---

キーワード：減塩、ナトカリ、健康経営、事業所給食、産官連携

実施主体	埼玉県幸手保健所 保健予防推進担当	所在地	埼玉県幸手市中1丁目16番4号
電話番号	0480-42-1101	F A X 番号	0480-43-5158
担当者	吉田、杉木	E - mail	g4211012@pref.saitama.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

事業所給食における食塩摂取量について

提出いただいた令和6年度栄養管理状況報告書から、令和6年6月に実施された給食の
1食当たりの食塩相当量を下記の図に表しました。今後の給食運営の参考にをご覧ください。



●＝幸手保健所管内の他社の食塩相当量（実施量）

※1 提出いただいた令和6年度栄養管理状況報告書の項目1.1.「栄養量（最も提供数の多い食事の内容を記入）」から1食当たりの食塩相当量を算出したものです。

※2 給与栄養目標量（食塩相当量）平均3.0g＝提出いただいた事業所給食施設17施設の給与栄養目標量（食塩相当量）の平均です。

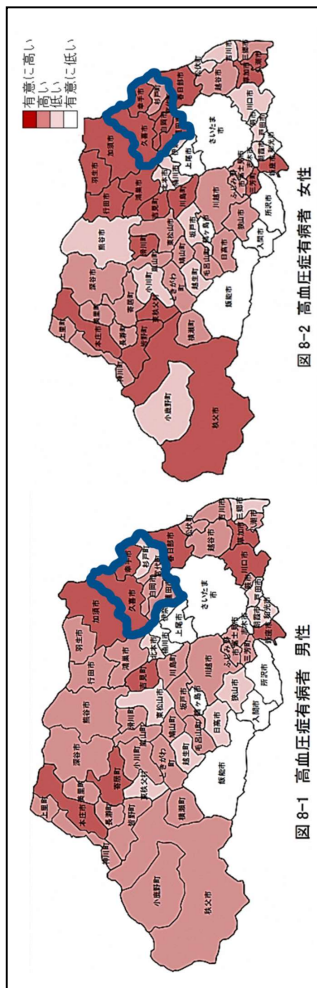
埼玉県1日当たりの食塩摂取量（20歳以上）の現状と目標

現状（R4）※1	目標（R11）※2
10.2g	7.5g未満

※1 令和4年度国民健康・栄養調査より

※2 第8次埼玉県地域保健医療計画

幸手保健所管内の高血圧症有病者の状況



令和3年度 埼玉県特定健診データ解析 報告書【全体版】より

▶ 幸手保健所管轄区域＝久喜市、蓮田市、幸手市、白岡市、宮代町、杉戸町

▶ 埼玉県では、幸手保健所管内の市町を含む東部地域で高血圧症有病者が多い。

▶ 幸手保健所管内では、特に女性の有病者が多い。

◎給食で提供する食事を活用いただき、減塩・高血圧予防にご協力ください。

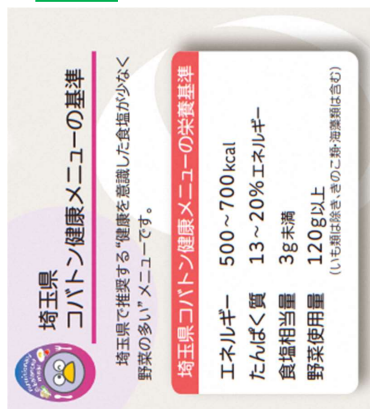
はじめてみませんか？ コバトン健康メニュー



埼玉県健康づくり協力店

の申請をすることができます。

給食で
提供すると



健康づくり協力店とは？

県民の皆様が普段から健康を意識した食生活が送れるよう、県内の飲食店や給食施設等に協力いただく取り組み。協力店は健康に配慮したメニューの提供や健康情報の発信をする。

健康づくり協力店になるメリット？

- ▶ 社員食堂の食事で従業員の健康づくりをサポートできる！
- ▶ 「埼玉県健康づくり協力店ステッカー」が交付され、施設内に掲示することができる！
- ▶ 「コバトン健康メニュー」のマークを献立表等に表示し、メニューをアピールできる！
- ▶ 埼玉県HPで協力店に指定された店舗・施設を広報しています！

（問い合わせ先）

埼玉県幸手保健所

保健予防推進担当 吉田・杉木

TEL 0480-42-1101

Email g4211012@pref.saitama.lg.jp

No. 9		事業所給食施設における減塩の取り組み			
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			
指標と目標値		【健康ちば 21（第 3 次）】 食塩摂取量の減少（1 日あたり） 目標値 男性 7.5g 女性 6.5g			
現状と課題		君津地域は高血圧に該当する者の割合が高く、働く世代からの発症予防と重症化予防が重要である。食生活面からは、高血圧の原因の一つである食塩摂取量を減らす取り組みが必要であるが、管内事業所給食施設においては、目標量を超えて提供している施設が多い状況にある。			
事業の目的		事業所給食施設において減塩に係るモデル事業を実施し、減塩を推進するための参考資料を得ること及び、得られた成果を周知・啓発に活用し、管内給食施設における減塩の取組の横展開を図ることを目的として実施した。			
対 象		管内給食施設			
連携機関		事業所給食施設（モデル事業所）			
実施時期		令和 5 年度 モデル事業の実施 令和 6 年度 管内給食施設への展開	予算 財源	事業費： 0 千円 財源：	
事業内容		(1) 令和 5 年度 モデル事業所における取組み ・塩分濃度計を用いて味噌汁調理後に塩分濃度を測定し、2 週間ごとに 0.1%ずつ減らし提供した。利用者には減塩していることを伝えないこととした。 ・取組前後で利用者アンケートを実施し、利用者の味の感じ方等を確認した。 ・給食管理部門担当、受託会社栄養士、保健所担当で取組前後に打合せを実施した。 (2) 令和 6 年度 管内給食施設への展開 ・集団指導…モデル事業の結果をまとめ、給食施設研修会で報告した。 ・個別指導…給食施設巡回指導や個別支援において、具体的取り組み方法として提案した。 ※ (1) 資料添付 ： 有 ・ ☐ (2) 使用した ICT ツール： 有（ ） ・ ☐			
評価	プロセス評価	・事業所担当者と打合せを実施し、具体的な取組内容を検討することができた。 ・モデル事業の結果をまとめ、給食施設研修会や個別指導での啓発に活用することができた。			
	結果評価	・利用者に減塩していることを伝えず、味噌汁の塩分濃度を段階的に低下させたところ、味噌汁だけで 0.4g（塩分濃度 1.0%から 0.7%に低下）の減塩を達成でき、利用者は味の薄さに慣れた、または気づかなかった可能性が示唆された。 ・モデル事業の結果をもとに他施設で個別に減塩の提案を行ったところ、他施設でも同様の取組実施につながり、汁物の塩分濃度を開始時より 0.2%減少させることができた。			
課 題		集団指導を行った結果、減塩の取組みを実施する施設の増加につながったか、情報を収集し、評価を行う必要がある。			
その他					

工夫した点	他県の先行事例を参考に、実施可能な取組について事業所とともに検討することができた。 給食施設報告書等から、減塩が課題と思われる施設を抽出し、個別支援に活用した。
-------	---

キーワード：

実施主体	千葉県君津保健所 (君津健康福祉センター)	所在地	千葉県木更津市新田 3-4-34
電話番号	0438-22-3744	F A X 番号	0438-25-4587
担当者	宇都 文美	E - mail	kimi-eiyou@mz.pref.chiba.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 10		若い世代への食生活支援体制づくり事業			
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		・朝食欠食率の低下（根拠：第4次神奈川県食育推進計画 目標値 15%以下（令和9年度）） ・野菜摂取量の増加（根拠：第4次神奈川県食育推進計画 目標値 350g 以上（令和9年度））			
現状と課題		【現状】食事や生活に関する指導を受ける機会が少ない若い世代（大学生、20～30 歳代）に対し、当所 HP 等を活用し、簡単にできるレシピ（朝食向けレシピ、野菜レシピ）紹介等の普及啓発を行っている。 【課題】平成 29～令和元年県民健康・栄養調査結果等から、依然として若い世代における朝食欠食率が高く、野菜摂取量が少ないことから、引き続き改善に向けた取組を実施する必要がある。			
事業の目的		朝食欠食率及び野菜摂取量の改善に向け、若い世代が自身の健康のためにより良い食品選択をするとともに、適切な食習慣を身に付けられるよう、食事に関する適切な情報の提供（情報へのアクセス）と、バランスの良い食事を摂取できる環境が身近にあること（食物へのアクセス）の両面の整備を進めること。			
対 象		管内県民（主に大学生、20～30 歳代）			
連携機関		管内大学			
実施時期		令和4年4月～令和8年3月	予算 財源	事業費： 財源：	— 千円
事業内容		1 実態調査【令和4年度】 ・管内5大学の学生を対象に、食生活に関する実態調査を実施した。（回答数 427 名、回収率 4 %） 2 学生食育ボランティアの活動【令和5～6年度】 ・管内5大学に在籍する学生を対象に、年度末までの1年間を任期として募集を行った。 ・活動内容検討会を開催し、ボランティア同士の交流や学生食堂の取材内容の検討等を行った。 3 X（旧 Twitter）を活用した情報発信【令和5～6年度】 ・学生食育ボランティアから提出された、主食となるものを含んだ朝食や野菜を積極的に取り入れた昼食・夕食に関するレポート（以下、「学生れぽ」）等を、週1回程度 X（旧 Twitter）に投稿した。 4 管内大学と連携した取組【令和5～6年度】 ・学生食堂における食を通した健康づくりの取組について、学生食育ボランティアと連携し管内大学に取材を行い、当所 HP に取材内容を掲載した。 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（X（旧 Twitter）、Zoom、HP、電子申請システム） ・ 無			
評価	プロセス評価	・学生食育ボランティア応募者数：17 名（令和5年度 8 名、令和6年度 9 名） ・X（旧 Twitter）への「学生れぽ」投稿回数：73 件（令和5年度 42 件、令和6年度 32 件） ・日頃から特定給食等指導事業等を通して管内大学との関係性を構築していたため、学生食育ボランティア募集に際して協力を得ることができ、想定していたよりも多くの応募があった。			
	結果評価	学生食育ボランティアへのアンケート及び令和7年度に実施予定の管内5大学の学生を対象とした食生活に関する実態調査の結果を踏まえ、事業評価を行う。			
課 題		・若い世代が情報を得やすい手段（SNS 等）を通じた、より効果的な情報発信方法の検討。 ・健康無関心層（朝食欠食者や野菜摂取不足者）へのアプローチ方法の検討。 ・事業実施に伴う目標改善状態を把握するための適切な評価方法の検討。			
その他					

工夫した点	- ボランティア活動にあたり養成講座を実施し、自身の食生活改善にも努めながら参加を促した。 - 養成講座や活動内容検討会を開催する際は、Zoom を活用し、学生食育ボランティアが学業等の合間に参加しやすいようにした。 - 学生食育ボランティアが意欲的に活動に取り組めるよう、提出された全ての「学生れぽ」について当所管理栄養士がコメントを添えて返信する等、丁寧にやりとりした。
-------	---

キーワード：若い世代、食育、朝食、野菜、ボランティア

実施主体	神奈川県厚木保健福祉事務所	所在地	神奈川県厚木市水引 2-3-1
電話番号	046-224-1111	F A X 番号	046-225-4146
担当者	中島、久保田	E - mail	yasai350@pref.kanagawa.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

▼厚木保健福祉事務所 HP（栄養・食生活トップページ）

神奈川県厚木保健福祉事務所 HP（栄養・食生活トップページ）

＜栄養・食生活＞ 食事ももっと楽しく！

ここでは、食事ももっと楽しくするための情報や取組み、レシピなどを紹介しているほか、いろいろなページを開いてほしいと思います。

よくみられているページ

- おの健康入証
- おの健康センター
- おの健康センターの健康情報
- おの健康センターの健康情報
- おの健康センターの健康情報
- おの健康センターの健康情報

神奈川県公式動画

（おの健康）TV

X（旧Twitter）はこちら

あつぎ保福 厚木保健福祉事務所X（旧 Twitter） @atugi_hohuku

▼厚木保健福祉事務所 X（旧 Twitter）

神奈川県厚木保健福祉事務所

1,431 件のポスト

あつぎ保福

プロフィールを編集

神奈川県厚木保健福祉事務所 認証される

@atugi_hohuku

神奈川県厚木保健福祉事務所の公式アカウントです。厚木保健福祉事務所の事業に関する情報や地域の保健、医療、福祉、衛生に関する情報を発信します。※原則として当アカウントからフォローや返信などはいりません※平成30年3月よりホームページがリニューアルしました。過去にツイートしたURLが当該のページに繋がらない場合があります

◎ 厚木市、海老名市、座間市、愛川町、清川村 ② pref.kanagawa.jp/docs/iy/8/

📅 2012年6月からXを利用しています

7 フォロー中 673 フォロワー

▼「学生れぽ」投稿（一部）

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 7月18日

【お食れぽ】『大学 るかさんからの投稿です』
『青椒肉絲風炒め、棒棒鶏風サラダ、野菜たっぷり水餃子を作りました！餃子は普段お肉を多めに使いますが、今回はキャベツ、人参、蓮根、にらなどの野菜を主にしました。』
『野菜たっぷりの水餃子、満足感があって美味しそう！』
#野菜 #水餃子



多食・主菜・副菜
そろえた食事

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 7月25日

【お食れぽ】『大学 えびちゃんからの投稿です』
『大学のお昼のお弁当です！お豆腐の豆とほうちやのサラダ、ミニトマト、なすと冷凍野菜ミックスの中華炒めなどです。お豆腐や冷凍食品を使って、野菜が多くなるように意識してみました！』
⇒お豆腐や冷凍食品を上手に活用☆ #野菜 #総菜 #冷凍食品



多食・主菜・副菜
そろえた食事

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 10月3日

【お食れぽ】『大学 ぶるーばーどさんからの投稿です』
『淡路島の土産で買ったわかめと、トッピングはなめこ、みょうが、鶏肉の塩チャーシュー、すだちです。徳島県の徳島金時や、わかめ、なめこで食物繊維たっぷりの夜ご飯になりました！』
素朴なお土産☆ #食物繊維 #淡路島



多食・主菜・副菜
そろえた食事

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 2024年7月11日

【お食れぽ】『大学 るかさんからの投稿です』
『青椒肉絲風炒め、棒棒鶏風サラダ、野菜たっぷり水餃子を作りました！餃子は普段お肉を多めに使いますが、今回はキャベツ、人参、蓮根、にらなどの野菜を主にしました。』
『野菜たっぷりの水餃子、満足感があって美味しそう！』
#野菜 #水餃子



多食・主菜・副菜
そろえた食事

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 2024年8月22日

【お食れぽ】『大学 えびちゃんからの投稿です』
『時間に余裕があったので、色合いに注目しました。私は食事を作る時、赤・黄・緑の色を意識しています。朝は朝ごはん、パンの良さをデザートにして食べて学校に行きます。』
色を意識して食べて高情商らしいです！
#総菜 #彩り



多食・主菜・副菜
そろえた食事

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 2024年10月8日

【お食れぽ】『大学 ギュウキさんからの投稿です』
『前日、微妙に熱ったカレーで朝にカレーうどんを作りました！カレーに水とめんつゆとネギを加えて加熱するだけで簡単にでき、基本はできていたのでもう一度作りました！』
残りも少ないうどん、満足感のある朝食に！
#朝食 #カレーうどん



多食・主菜・副菜
そろえた食事

神奈川県厚木保健福祉事務所 @atugi_hohuku · 2024年7月11日

【お食れぽ】『大学 るかさんからの投稿です』
『青椒肉絲風炒め、棒棒鶏風サラダ、野菜たっぷり水餃子を作りました！餃子は普段お肉を多めに使いますが、今回はキャベツ、人参、蓮根、にらなどの野菜を主にしました。』
『野菜たっぷりの水餃子、満足感があって美味しそう！』
#野菜 #水餃子

多食・主菜・副菜
そろえた食事

▼花丸マーク

多食・主菜・副菜が揃った「学生れぽ」には「花丸マーク」をつけた。

多食・主菜・副菜
そろえた食事

No. 11		県型保健所による給食施設指導を通じた栄養教諭の個別的な相談指導実践への支援	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印		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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		●こどもの肥満等、生活習慣病予防対策のための事業指標（目標値の設定はなし）。 上越圏域における①個別的な相談指導実施校の増加②栄養教諭による個別的な相談指導実施数の増加	
現状と課題		・圏域においてこどもの肥満の増加等、生活習慣病のリスクのあるこどもが一定数出現している。 ・給食実施状況報告書の集計から、児童生徒への個別指導は十分に行われているとはいえない。 ・圏域の重点対策として、保護者世代である働き盛り世代の脳卒中発症予防が位置付けられている。	
事業の目的		上越圏域におけるこどもの頃からの生涯を通じた生活習慣病予防対策を推進するため、こどもや保護者に対する食育・栄養指導を充実させる取組を関係機関と連携し実施する。	
対 象		上越圏域内学校所属栄養教諭等	
連携機関		上越教育大学、上越圏域市教育委員会	
実施時期		令和 3～5 年度（3 か年）	予算 事業費：330 千円 財源 財源：県予算
事業内容		1 学校での個別栄養指導現状把握：給食実施状況報告書集計（1 年次）、圏域独自調査（1～3 年次） 2 栄養教諭等対象研修会開催（3 か年で計 5 回開催、給食施設指導業務の集団指導にも位置づけ） 3 栄養教諭と行政との話し合い：栄養教諭参画の研修会企画ワーキング開催（3 年次 計 4 回開催） 4 圏域の関係機関と検討する機会の設定：関係機関参集検討会の開催（3 か年で計 4 回開催） 5 教育大学教授からの助言：随時 ※（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 個別指導実施校割合：R2 と比較し事業期間の指導割合は高かった。1 年次より 3 年次は増加した。 給食実施状況報告書結果 R2：43.3%、圏域独自調査 R3：85.7%、R4：84.7%、R5：88.5% 2 栄養教諭等による個別指導数：1 年次から 2 年次、3 年次とも増加した。 圏域独自調査 R3：294、R4：394、R5：369	
	結果評価	●栄養教諭等の個別的な相談指導への取組意欲 研修会終了後の自由記載アンケートのカテゴリ別集計では、個別指導のためにしたい具体的な行動への意見や栄養教諭の使命感への意見が増加し、事業が取組意欲の向上に影響したと考えられる。	
課 題		・地域関係機関と連携した個別指導を含む栄養教諭等の業務（給食指導、集団指導等）によるこども等への生活習慣病予防教育体制の構築 ・栄養教諭等が主体的に研鑽する体制の維持・強化 ・給食実施状況報告書による指導実態の適切な把握に関する検証と給食施設指導への反映	
その他		・教員を養成及び教育の研究機関である教育大学から助言を受けることで、教員である栄養教諭への支援をより適切に行うことができたと考える。	
工夫した点		① 給食実施状況報告書による課題把握 ②3 か年計画での企画 ③教育大学教授からの助言体制	

キーワード：県型保健所、給食実施状況報告書、栄養教諭、食に関する個別的な相談指導

実施主体	上越地域振興局健康福祉環境部 糸魚川地域振興局健康福祉部 共催	所在地	（糸魚川）新潟県糸魚川市南押上 1 丁目 15-1
電話番号	（糸魚川）025（553）1933 （糸魚川）新保幸子	F A X 番号	（糸魚川）025（552）8800
担当者		E - mail	（糸魚川） ngt112030@pref.niigata.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・不可		

No. 12		食生活改善推進協議会育成事業～災害時における栄養・食生活支援の理解～	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		①会員に対して平時からの備蓄や関係者との連携の重要性について普及啓発を図る。 ②食生活改善推進協議会としての支援活動を整理し、官民連携の事例を共有する。 ③管内自治体における災害時の栄養・食生活支援を含めた体制の把握をする。	
現状と課題		2024年に発生した能登半島地震において、県内では多くの地域で被災した。管内地域は比較的被害が少なく、会員による直接的な支援等はしていない。防災及び災害に対する意識と具体的な支援活動の理解とに乖離が見られたため、実際の被災状況や支援状況を共有し、食生活改善推進協議会としての支援活動を整理する必要があると考えた。	
事業の目的		能登半島地震等の被災状況や支援状況について情報を共有し、平時からの備え（自助）の意識づけ及び食生活改善推進協議会としての支援活動の在り方を整理する。	
対 象		南加賀管内食生活改善推進協議会員、管内市町健康づくり担当及び危機管理担当職員	
連携機関		南加賀食生活改善推進協議会、公益財団法人味の素ファンデーション	
実施時期		2024年4月1日～2025年3月31日	予算 財源 事業費： 千円 財源：
事業内容		1. 南加賀食生活改善推進協議会研修会の開催 ・講演「歯と口腔の健康管理～能登半島地震での公衆衛生活動とオーラルフレイルの予防～」 2. 南加賀食生活改善推進協議会リーダー研修会の開催 ・講演「いざという時どうする？～あなたの食と栄養～」 ～災害時の食・栄養支援 官民連携の仕組みづくりに向けて～ ・報告「能登半島地震における被災地支援について」 ・ワークショップ「平時・災害時にできることを考える」 ※ (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	南加賀食生活改善推進協議会役員会で内容を協議し、研修会を企画することができた。今年度県主催の研修会の内容についても災害支援を取り上げており、食生活改善推進協議会の活動においても年間を通じて意識づけができたように思われる。また、リーダー研修会において、従来の健康づくり担当課のみでなく関係課（危機管理担当課）にも周知することで、共通意識を図り、庁内連携につながったケースがあった。	
	結果評価	1. 研修会 参加者：45人（内行政職員4人） 2. リーダー研修会 参加者：44人（内行政職員5人） リーダー研修会の満足度：97.1%（「大変満足」、「満足」と回答したもの） 会員に対して関係者との連携や備蓄することの重要性について啓発することができた。また、支援活動を整理し事例を共有することで、管内自治体における栄養・食生活支援を含めた災害時の体制を把握する機会となった。	
課 題		今回は食生活改善推進協議会育成事業の一環で実施したが、管内市町自治体にとって災害時における栄養・食生活支援を含めた体制の把握と整備が課題であるため、各市町とともに進めていきたい。	
その他			

工夫した点	年間を通じて同じテーマでの研修会を開催し、会員の意識づけを図った。
-------	-----------------------------------

キーワード：災害時の食支援、組織人材育成、体制整備、産学官

実施主体	石川県南加賀保健福祉センター	所在地	石川県小松市園町ヌ 48 番地
電話番号	0761-22-0791	F A X 番号	0761-22-0805
担当者	藤川 千恵子、浦上 香菜子	E - mail	mhc-kikaku@pref.ishikawa.lg.jp
HPへの 連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 13		若狭管内における関係機関と協働した減塩対策			
行政栄養士の基本指針 における位置づけ * 該当区分に○印 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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		・健康寿命の延伸 ・高血圧に起因する心筋梗塞、脳卒中等の SMR が減少する			
現状と課題		令和 4 年度県民健康・栄養調査によると、県民の 1 日の平均食塩摂取量は男性 11.9g、女性 9.9g と目標値(男性 8g 未満、女性 7g 未満)を上回っている。高血圧は全県下で優先すべき健康課題であり、特に若狭管内 4 市町（小浜市、高浜町、おおい町、若狭町）では、急性心筋梗塞や高血圧性疾患の標準化死亡比（SMR）が県平均より高く、女性の健康寿命が伸び悩んでいる状態である。			
事業の目的		・減塩食品が手に入りやすい環境づくりを推進する（ポピュレーション戦略） ・高血圧に該当する者が減塩の効果を実感できる減塩指導を実施し、減塩行動を継続する。（ハイリスク戦略）			
対 象		県民			
連携機関		食品製造・小売事業者、職域、市町			
実施時期		令和 5 年度～	予算 財源	事業費：84 千円 財源：県単事業	
事業内容		（１）ポピュレーション戦略 令和 5 年 11 月から食品小売事業者（スーパー）で減塩商品のプライスラベルに市町キャラクターのステッカー掲示や、令和 6 年 7 月からポスター・パネルを設置して減塩啓発を実施している。令和 6 年 11 月には先駆的に惣菜の減塩化を行う県外食品製造事業者による事例紹介の講演会をオンラインで開催した。今後、医療、職域、教育機関と連携した事業を進めていく。 （２）ハイリスク戦略 市町特定健診・特定保健指導で、高血圧該当者や減塩が必要と判断される者に対して、減塩による効果（降圧、むくみ、夜間頻尿の改善等）を自覚し、減塩行動を継続する減塩指導を推進している。 （３）市町との連携 管内市町健康づくり業務担当者と減塩対策の進め方や実施状況等を毎月 1 回ウェブ会議システムで共有や助言する機会を作っている。 ※（１）資料添付： ☒有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒有 (Microsoft 社 Teams) ・ 無			
評価	プロセス評価	・減塩食品にステッカー掲示を実施する食品製造販売事業者数：7 事業者 ※管内小売事業者（スーパー）数：13 事業者 ・講演会の参加者数 24 機関、特定健診・特定保健指導での減塩指導対象者数：60 名			
	結果評価	・ステッカーを設置店舗や減塩フェアを実施した店舗で減塩食品の売上が一時的に増加した。また、1 事業者で減塩食品の取扱いを新たに開始した。 ・講演会後のアンケートで回答者の 95%が惣菜の減塩化に関心が高まったと回答した。 ・特定健診で降圧や塩分チェックシート等の改善があった者：56 名			
課 題		特に広域で展開する食品製造・小売事業者に事業の理解や協力が得られにくい			
その他					

工夫した点	食品製造・小売事業者や市町とともに自然に健康になれる食環境整備（ポピュレーション戦略）および特定健診等のハイリスク戦略を複合的に実施する。
-------	---

キーワード：食環境整備

実施主体	福井県嶺南振興局若狭健康福祉センター	所在地	小浜市四谷町 3-10
電話番号	0770-52-1300	F A X 番号	0770-52-1058
担当者	宮内 梨沙	E - mail	w-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

■若狭管内における関係機関と協働した減塩対策

健康課題 ・20歳以上の1日の食塩摂取量過多

- ・管内4市町の急性心筋梗塞や高血圧性疾患のSMRが県平均より高い、健康寿命の伸び悩み

市町のゆるキャラステッカーによる減塩商品の啓発

小浜市



高浜町



おおい町



若狭町



管内7店舗で
実施中

県マスコットキャラクター「はぴりゅう」*を活用した啓発

管内4店舗に1〜3か月間 設置



*幸福度日本一「はぴねす」があふれる福井県の「きょうりゅう」をイメージしたキャラクターです。

惣菜の減塩化に関する講演会(オンライン)

- ・開催:令和6年11月14日
- ・対象:スーパー、市町、教育機関等 24機関参加
- ・内容:惣菜の減塩化により売上や味つけの評価が向上した事業者の事例発表

市町における減塩指導、イベントでの啓発

- ・乳幼児・特定健診やイベントで減塩食品の試食
- ・特定健診で高血圧該当の方等への減塩指導等



市町との連携

- ・開催:毎月「減塩の日(17日)」前後で開催
- ・対象:管内4市町健康づくり担当者
- ・開催方法:ウェブ会議システム

No. 14		生活習慣改善・疾病重症化予防事業～若者世代の目指すべき姿について～	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		○バランスの良い食事を摂っている者の増加 基準値(R4) 49.8% → 目標値(R17) 50% ○食塩摂取量の平均値の減少 基準値(R4) 10.6g → 目標値(R17) 8g 【健やか山梨21(第3次)】	
事業の目的		栄養・食生活を中心とした課題及び目指すべき姿を伝え、若者世代自身の生活習慣病予防の知識や行動の定着に繋げるとともに、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの大切さを理解し、将来教員として次世代の子どもの教育に当たる者として基本的な知識を得る。	
対 象		大学の「家政学概論」履修者	
連携機関		教育課程がある管内の大学	
実施時期		令和6年7月2日、10月22日	予算 財源 事業費：0千円 財源：
事業内容		「のばせ健康寿命！～人生100年時代を生き抜く二本柱～」をテーマに講義を実施。内容は二部構成とし、一部では健やか山梨21(第3次)の栄養・食生活等を踏まえた課題や目指すべき姿を伝えた。二部では日常生活に気をつける具体的なポイントについて、「ステップ1：自炊をしない人向け」、「ステップ2：レトルト食品等簡単な自炊をする人向け」、「ステップ3：自炊する人向け」に分け、それぞれにあった内容で伝えた。10月に実施した際は、対象者と同年代の管理栄養士臨地実習生から気をつける具体的なポイントを提案した。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール : 有 (Microsoft Forms) ・ 無	
評価	プロセス評価	○大学と保健所が共通目的を持ち、連携して事業を実施することができた。 ○大学講師や保健師と対象者の食生活の現状や課題について情報共有をし、講義内容に反映することができた。	
	結果評価	○健康・栄養課題について「理解できた」「まあまあ理解できた」と回答した割合が99%であった。 ○今日から取り組みたいことが「ある」と回答した割合が99%であり、そのうち「ラーメンの汁は残す」、「副菜をまとめて作って冷凍する」等具体的な取組を回答した割合は55%であった。 ○「食生活を見直すきっかけとなった」「大事な時期である青年期に、正しい健康知識を判断するヘルスリテラシーを身に付けたい」等の意見が挙がった。	
課 題		今回の講義によって、食生活を見直すことの必要性は理解できたと思われるが、望ましい食生活への行動変容に繋がったかは確認できていない。今後も継続的に普及を図る必要がある。	
その他			

工夫した点	講義資料には写真を多用し、分かりやすくなるよう工夫した。また、塩分チェックシートを取り入れることで、減塩を自分事として考えられるようにした。
-------	--

キーワード：若者世代、望ましい食生活、大学との連携

実施主体	山梨県富士・東部保健所	所在地	山梨県富士吉田市上吉田1-2-5
電話番号	0555-24-9034	F A X 番号	0555-24-9037
担当者	早川 美香子	E - mail	hayakawa-amvh@pref.yamanashi.lg.jp
H P への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 15		ひくシオたすベジ北信州キャンペーン		
行政栄養士の基本指針における位置づけ ＊該当区分に○印		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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		○脳血管疾患等循環器疾患の危険因子、高血圧・高血圧予備軍者の減少。 ○県健康増進計画の目標値（成人1人1日当たり 食塩摂取量7g未満、野菜摂取量350g以上。） ○評価指標：塩分チェックシートの変化（減塩を意識する者の増加・食塩摂取量の減少）		
現状と課題		北信圏域は、男女とも脳血管疾患、心疾患による年齢調整死亡率が高く、脳血管疾患による死亡率は全国、県よりも高い。特定健康診査結果では、高血圧及び予備軍の者が多く高血圧状況では40～50歳代の収縮期血圧の平均値が県より高い。漬物等の食文化等があり食塩摂取量が県平均より多い傾向にある。		
事業の目的		北信圏域の健康課題である脳血管疾患等循環器疾患による死亡率減少とリスク因子である高血圧等の生活習慣病を予防するため、地域関係者が一丸となって「減塩」と「地元で採れる野菜・果物の摂取量の増加」に取り組む「ひくシオたすベジ 北信州キャンペーン」を実施し地域における実践者を増やす。		
対 象		長野県北信地域住民		
連携機関		北信地域食育連絡会構成員及び北信地域の食育関係者（北信管内市町村、保育園、小中学校、病院福祉施設、北信農業農村支援センター、北信教育事務所、栄養士会、食品衛生協会、調理師会、食生活改善推進協議会、農村生活マイスター協会等）等		
実施時期		令和元年度から令和9年度	予算 財源	事業費： 250千円 財源：県（地域振興費他）
事業内容		関係機関・団体と連携し事業を進めるため、共通の目標と取組内容を設けながら創意工夫で実施し地域全体へ普及する。そのための共通資料を保健所が関係者と検討・作成・配布し推進体制づくりを行う。 1 動機づけの実施（塩分チェックシートの実施）：健診や集会等様々な機会に、住民に自らが食塩摂取状況の判定と減塩に向けての改善点を知り、減塩に取り組む動機づけを行う。 2 体験の実施：子どもの頃から、野菜栽培や農業体験、調理講習、ひくシオたすベジ給食等を通して、野菜に親しむ機会を作り、大人になっても適正な食塩及び野菜摂取ができるようにする。また、住民が、調理実習やみそ汁の試飲、食塩を控えた野菜料理等を食べる等の体験をする機会（健診、試食会、集会等）を通して、自身の味付けの好みや野菜摂取量の過不足に気づき、減塩と野菜摂取に対する意識を高めることができるようにする。（「ひくシオたすベジメニュー」は〔1食：野菜120g以上、食塩3g未満〕〔1品：野菜70g以上、食塩0.6g未満〕地元産使用野菜は地域で収穫の多いきのこも含む）（みそ汁試飲（食塩濃度0.8%）、きゅうり漬物食べ比べ（0.8%と1.2%）） 3 情報発信の実施：減塩と野菜摂取に関する情報を広報や便り等で発信し実践に繋げる機会を増す。 ※（1）資料添付：有・  （2）使用したICTツール：有（ )・ 		
評価	プロセス評価	○塩分チェックシートを実施した者の数（管内人口20人に1人）、ひくシオたすベジの体験講習会等の実施回数及び人員（400人/年）、給食施設でのひくシオたすベジメニューの提供数（54,000食/年）		
	結果評価	○塩分摂取量のセルフチェック（アンケート）等による「減塩意識の変化」と「食塩摂取量の変化」 ○県民健康栄養調査による食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加		
課 題		働き盛り世代への働きかけが不十分である。		
その他		地域振興計画の1項目として実施		
工夫した点		関係機関等の取組状況を毎年集計すると共に、好事例を管内の食育関係者等を参集した催事や会議等で発表し関係者の意識高揚を図り、関係者間の取組を繋ぎ、地域でより普及できるようにしている。		

キーワード：地域関係者が一丸となって、保健所の役割

実施主体	長野県北信保健福祉事務所	所在地	長野県飯山市大字静間 1340-1
電話番号	0269-62-6311（直通）	F A X 番号	0269-62-6038
担当者	小林 ゆかり	E - mail	hokuho-kenko@pref.nagano.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☎ ・ 不可		

No. 16		保健所管内市と協働した減塩対策事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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次ヘルスプランぎふ21（岐阜県健康増進計画） ・適切な栄養摂取をしている（食塩摂取量の減少）人の増加※1日当たり 2034年までに 7.0g未満 ・普段塩分の摂り過ぎに気を付けている人の増加 2034年までに70%以上	
現状と課題		恵那保健所管内（中津川市・恵那市）は県全体と比較し、高血圧有病者数が有意に多い状況である。（令和2年度版 県民健康実態調査報告書） また、恵那保健所管内が含まれる東濃圏域の食塩摂取量は、男性10.0g、女性8.9gであり、男女ともに目標量より2g以上食塩を摂りすぎている状況である。（令和4年度県民栄養調査報告書）	
事業の目的		食塩の摂りすぎは高血圧と強い結びつきがあることから、県民の減塩をサポートし、生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進を図る。 また、スーパーマーケットや飲食店と協働し、自然に減塩ができる食環境整備を推進する。	
対 象		岐阜県民	
連携機関		中津川市、恵那市、管内スーパーマーケット、管内飲食店、企業等	
実施時期		令和6年度	予算 財源 事業費：18千円 財源：一般財源
事業内容		(1) 減塩MAPの作成・配布（減塩MAPの作成は市が担当） 内容 ①減塩の取組を実施している「ぎふ食と健康応援店*」の紹介（全25店舗） ②減塩食品を取り扱うスーパーマーケットを紹介、減塩食品を品目ごとに一覧化（全22店舗） (2) 減塩アイキャッチの作成・設置 減塩食品陳列棚に各市と県のキャラクターを入れた減塩アイキャッチを作成し、スーパーマーケットの減塩食品に設置した。 (3) スーパーマーケットでの減塩イベントの実施 スーパーマーケットと食品企業と協働し、減塩食品の試食等により、減塩について啓発活動を実施。 ※(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) 各市版4000部ずつ作成し、恵那医師会・薬剤師会等120施設に配布 (2) 管内22箇所のスーパーマーケットにて設置 (3) 328人参加	
	結果評価	普段塩分の摂り過ぎに気を付けている人の増加/食塩摂取量の減少（岐阜県県民栄養調査）	
課 題		減塩食品の販売実績により協力が得られなくなることが想定されるため、消費者の行動変容を促すことが求められる。定着するよう、継続的に食環境整備と喫食者への啓発の両輪で実施する必要がある。	
その他		* 岐阜県独自の事業。飲食店のメニューに栄養成分を表示、店舗で健康情報を提供することで、県民の皆さんの健康を応援していただけるお店を登録する制度。	

工夫した点	・恵那医師会・薬剤師会に減塩MAPを配布・設置依頼することでターゲットを明確にした。スーパーマーケットや企業に働きかけ、協力を得たことで、地域全体で減塩食品へのアクセスを確保した。
-------	--

キーワード：減塩、食環境整備

実施主体	恵那保健所	所在地	岐阜県恵那市長島町正家 1067-71
電話番号	0573-26-1111（内262）	FAX番号	0573-25-1174
担当者	高見	E-mail	c22709@pref.gifu.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 17		健康寿命延伸のための市町別生活習慣等のモニタリング研究を活用した事業	
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		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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		大学等と連携し専門的な研究を進めるとともに、研究成果の施策等への活用を図る。 指標：データ活用等の施策企画に関する研修の開催 毎年度3コース	
事業の目的		健康寿命の延伸に寄与する栄養施策等の推進を目指し、地域を把握するための基本的な考え方や調査手法、結果の読み取り方、結果を活用した施策立案について学ぶ。	
対 象		県健康福祉センター及び市町の担当者（栄養士・管理栄養士、保健師、事務等）	
連携機関		静岡社会健康医学大学院大学	
実施時期		令和4年度～令和6年度	予算 財源 事業費：一千円 財源：一般財源
事業内容		①静岡社会健康医学大学院大学で行った県民対象にした調査「食と生活習慣チェック（BDHQ等を活用した質問票をWebで回答後、結果表示までできるシステム）」により把握した市町別のデータを市町や管轄の県健康福祉センターに提供。 ②提供したデータの読み取り方や、事業への活用方法等を学ぶ研修会を実施。 ※（1）資料添付： ☒（食と生活習慣チェックちらし） ・ 無 （2）使用したICTツール： ☒（webサイト、Zoom） ・ 無	
評価	プロセス評価	- データから自分の市町の食生活の傾向を読み取り、課題解決する事業を提案する演習、専門家のアドバイスを通じて、新たな視点を持ち帰ってもらうことができた。 - 静岡社会健康医学大学院大学卒業生（市管理栄養士）が本調査データを分析して得た結果を還元する発表は、現場の指導に活かせるという声が多く好評だった。 - 他市町とのディスカッションを行う中で、お互いの地域性を把握することができた。	
	結果評価	本調査により、市町ごとの食生活状況が数値で見えるようになった（回答数が少ないため、妥当性については研究中）。一方で、企業等の健康経営に活用したり、国保対象者の状況把握のために本調査が活用される事例を共有して、データに基づく栄養施策の立案の支援ができた。	
課 題		研修会への出席率が低い市町もある。できるだけ多くの市町の出席が見込めるような研修方法、内容等の検討や、出席できない市町への別の形での支援の検討が必要である。	
その他		地元の静岡新聞の取材があり、県民の食生活、市町ごとに可視化、県と大学と連携した事業、栄養面での地域格差を報道してもらった。	

工夫した点	R3年度に開学した静岡社会健康医学大学院大学との連携。
-------	-----------------------------

キーワード：

実施主体	静岡県健康福祉部健康政策課	所在地	静岡県静岡市葵区追手町9-6
電話番号	054-221-2404	FAX番号	054-221-3291
担当者	戸井口	E-mail	kenkouseisaku@pref.shizuoka.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

静岡県民限定

ご自身の健康管理に
お役立てください。

年に一度の
からだ自己診断

はじめよう！

食と生活習慣 チェック！



ちゃっぴー
©静岡県

スマホで
簡単！



ふじっぴー
©静岡県

結果がすぐ
わかる！

チェックの流れ

1 あなたの直近1か月の
食事や生活習慣を
スマートフォンもしくは
パソコンから質問票に
回答します。

実際にやってみました！



普段の食事で
食塩を取り過ぎていることが
わかったので、
食生活を見直して
みようかな…

2 栄養素ごとに
食習慣の改善策が
すぐにわかります。

●=今のままでOK
●=注意！
●=改善ポイント

送信

調味料、加工食品、みそ
汁やめん類のスープのと
りすぎに気をつけましょう。

乳製品、大豆製品、野菜
を食べましょう。

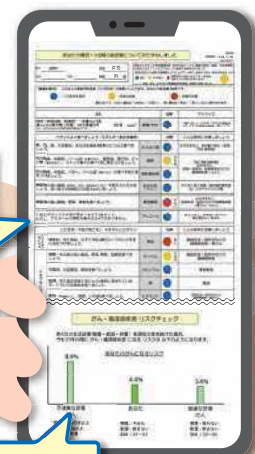
塩分やたんぱく質、ミネラルなどの栄養バランスや
とりすぎ・不足がその場でわかります。

食塩	多い
カルシウム	少なめ

3 今後10年のがん
と循環器疾患になる
リスクも算出します。

※40歳以上70歳未満の方に表示します。

がんになるリスク 4.0%
循環器疾患に
なるリスク 2.1%



※この調査は、静岡県と静岡社会健康医学大学院大学が実施しており、調査結果は県や市町の健康施策に活用させていただきます。

対象

18歳以上の静岡県民の方（静岡県在住者・在勤者・在学者）

実施期間

令和6年3月1日（金）～ 随時受付中（令和6年度内終了予定）

参加方法

スマートフォン・PCから質問票へ回答できます（回答時間：15～30分程度）



<https://rok.rokproject.jp/nr>

静岡SPH 食

で

検索

スマート
フォンは
二次元コード
から



No. 18		「野菜 350g 分かるかな？計量チャレンジ！」～食生活改善推進員との協働啓発～	
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		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		第3次三重の健康づくり基本計画 指標：1日あたりの平均野菜摂取量（20歳以上） 目標値：350g	
事業の目的		「第3次三重の健康づくり基本計画」の栄養・食生活分野において、野菜摂取量は評価指標の1つとして設定されている。しかし、令和4年県民健康・栄養調査から成人における1日の野菜摂取量は、平均274gであり、目標値の350gに対して約80g不足している。特に男性では40～50歳代、女性では20～30歳代の摂取量が少ない。	
対 象		大学祭の来場者	
連携機関		鈴鹿食生活改善推進連絡協議会、鈴鹿医療科学大学	
実施時期		令和6年11月10日（日）	予算 財源：事業費： 一千円 財源：
事業内容		大学祭において専用ブースを設置し、1日の摂取目標量である350gの野菜やモデル献立の展示、野菜350gの計量体験を行った。 ※（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	大学祭での専用ブースの来場者の年代は、20歳代以下が40%、30～50歳代が33%であり、事業の対象世代へ啓発を行うことができた。また、野菜の計量結果として、340～360gだった来場者は21.8%であり、野菜350gを見た目や重さで認識できている方は少なかった。	
	結果評価	食生活改善推進員が日頃の活動から工夫されている「見て、触れて、体験する」を通して、若い世代や働く世代に対し、野菜1日350gの啓発を行うことができた。参加者からは、「楽しく学べた」、「実物の野菜を計量でき、分かりやすかった」、「自分が思っているよりも野菜を食べようと思った」などの感想があった。	
課 題		多様な主体、他分野との連携を進めていくこと、そして、ライフステージごとの課題に応じたターゲット層に向けてより効果的な啓発や取組に繋げることが重要である。また、その場限りの啓発だけではなく、対象者に継続的に関わり、啓発の効果がわかるような事業に繋げることが課題である。	
その他			

工夫した点	若い世代や働く世代に向けた啓発を行うため、大学祭を活用し、地域の食を通じた健康づくりのボランティア団体である食生活改善推進員と協働した。野菜摂取量の目標「1日350g」を実感できるよう計量体験を取り入れた。
-------	---

キーワード：食生活改善推進員、野菜摂取量

実施主体	三重県鈴鹿保健所 保健衛生室 健康増進課	所在地	三重県鈴鹿市西条5丁目117
電話番号	059-382-8672	FAX番号	059-382-7958
担当者		E-mail	zhoken@pref.mie.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 19		給食施設(事業所)におけるコロナ禍を経た食環境の変化に関する実態把握		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		健康いきいき 21—健康しが推進プラン—（第3次） 健康経営の推進に取り組む事業所の増加（増 加）、特定給食施設における栄養管理に関する会議を開催している施設数の増加（100%）		
現状と課題		事業所給食施設（以下、社員食堂）において、新型コロナウィルス感染症（以下、新型コロナ）流行前までは各社員食堂では食事時間を利用した学習会や、喫食スペースを利用した卓上メモ・ポスターによる情報提供、提供メニューの工夫を通じて従業員の健康づくりに取り組んでいた。しかし、新型コロナによる感染拡大防止のため、啓発物品の撤去、集合形式での教育機会の減少などが予測された。		
事業の目的		新型コロナ後の働き盛り世代の健康づくりを進める環境を整備する		
対 象		圏域の事業所給食施設における運営・管理担当者		
連携機関				
実施時期		令和4年11月～12月、令和5年11月	予算 財源	事業費： 千円 財源：
事業内容		新型コロナ前と新型コロナ禍を比較した社員食堂の運営状況について、アンケート調査で回答を求めた。また、具体的な取組の実際についてヒアリング調査を行った。新型コロナ禍で、社員食堂の9割が席数を変更し、6割が滞在時間を変更していた。5類感染症への移行後これらの制限は緩和されているが、感染防止のための配慮は継続しているため、新型コロナ前の状態には戻っていない。新型コロナにより食物へのアクセスと情報へのアクセスが変化し、働き盛り世代の食環境が変化したと考えられる。 ①情報へのアクセス：8割の社員食堂が食事時間を活用した情報提供を行っていると回答していたが、健康づくりに関する情報提供を行っている社員食堂は一部にとどまっていることが分かった。食事中に視界に入る卓上メモや、情報更新が容易なICT機器等の活用により、健康的な食事選択を可能にする情報提供が行われることが望ましいと考えられた。 ②食物へのアクセス：新型コロナ感染拡大防止のため、提供メニューの変更が行われていた。自由に利用できる卓上調味料や漬物の撤去は食塩摂取量の減少に寄与すると考えられ、セットメニューでの提供は内容次第でバランスの取れた食事摂取につながる。コロナ禍の食物へのアクセスの変化は、感染対策が背景にあったが、食堂利用者の健康増進につながる事例があることがわかった。 本調査結果から、当所で展開する地域職域連携事業、給食施設指導事業等既存の取り組みを通じて、把握した事例の健康面から見た意義を他の施設とも共有し、働き盛り世代の食物へのアクセス、情報へのアクセスに関与し、健康づくりのための食環境の整備に努めている。 ※（1）資料添付： 無 （2）使用したICTツール： 有（県電子申請システム）		
評価	プロセス評価	新型コロナウィルス感染症が5類感染症に移行するまでの間にアンケート調査を行うことにより事業所給食施設のコロナ禍での運営状況が把握できた。5類移行後はヒアリング調査を行うことにより、変化の実際から食環境整備のための課題を抽出できた。		
	結果評価	地域職域連携事業、給食施設指導事業等での好事例の横展開と、コロナ後の食物・情報へのアクセスを念頭に置いたアプローチにつながった。		
課 題		給食施設を持たない中小企業等に勤務する住民の食環境整備		
その他				
工夫した点		コロナ禍で対面での指導がままならない中、アンケートで給食施設の運営状況を把握し、対面での事業再開や好事例の横展開に繋ぐことを意識した。		

キーワード: 給食施設指導、食環境整備、コロナ禍

実施主体	滋賀県南部健康福祉事務所	所在地	滋賀県草津市草津4丁目5-11
電話番号	077-562-3614	FAX番号	077-562-3533
担当者	荒川 美穂子	E-mail	Ea30500@pref.shiga.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可		

No. 20		管内特定給食施設等（事業所）における汁物の塩分濃度測定	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		食塩摂取量の減少 目標 7 g（きょうと健やか 2 1（第 4 次）より） 京都府における優先すべき健康課題の一つに「虚血性心疾患」があげられており、その対策として適塩対策が有効であるが、府民の食塩摂取量の平均は 10.9g と高く、きょうと健やか 2 1（第 4 次）での目標量（7g）を超える者は成人男女とも約 9 割と多い状況である。 また、乙訓保健所管内特定給食施設等（事業所）における昼食の食塩相当量は、令和 5 年度調査で平均 3.5g、令和 6 年度調査で平均 3.6g と高い傾向にある。	
事業の目的		事業所給食において頻回に提供されている料理である汁物の塩分濃度を測定し、事業所の健康づくり担当者及び調理担当者に対し、適塩の啓発及び助言を行うことにより、適塩をはじめとする適正な給食提供を推進し、もって喫食者の健康増進を図る。	
対 象		乙訓保健所管内特定給食施設等のうち事業所	
連携機関		乙訓保健所管内特定給食施設等のうち事業所、事業所給食委託会社	
実施時期		令和 6 年 2 月～令和 7 年 2 月	予算 財源 事業費：6 0 千円 財源：
事業内容		○令和 5 年度 事業所で提供している汁物（みそ汁（必須）、洋風スープ、うどんの汁、ラーメンの汁、その他（任意））合計 1～3 種類を郵送で回収し、塩分濃度の測定を行った。全事業所の結果をグラフ化し、結果返しを行った。 ○令和 6 年度 令和 5 年度の結果、みそ汁の塩分濃度の平均が 0.58g と低い結果となり、その原因としてどの事業所においてもみそ汁の採取時間がかかなり早い（昼食提供前）ことが考えられたことから、加熱の時間の経過による塩分濃度変化を確認するため、昼食提供終わりごろのタイミングで採取したみそ汁を郵送で回収し、塩分濃度の測定を行った。令和 5 年度の結果との差をグラフで示し結果返しを行った。 ※（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	郵送での回収だったが、事前に全事業所へ電話で説明や意向確認をし、多くの事業所に 2 年連続で協力を得ることができた（協力率 94%）。 汁物の塩分濃度や、みそ汁の時間の経過による塩分濃度変化を確認することができた。	
	結果評価	みそ汁の塩分濃度測定の結果、令和 5 年度は 0.58g、令和 6 年度は 0.75g と、0.17g 増加していた。 みそ汁の塩分濃度は適切であったが、時間経過と共に塩分濃度が上がることを考慮し、調理する必要があることを事業所あて周知ができた。 なお、令和 5 年度のうどん・そばの汁の塩分濃度は 0.87g、ラーメンは 0.9g だった。	
課 題		汁物の塩分濃度は適切であったが、事業所の昼食全体の食塩相当量は高いことから、引き続き適塩での給食提供に向けて継続した指導が必要である。	
その他			

工夫した点	郵送で汁物を回収することにより、全事業所一斉に塩分濃度を把握することができた。
-------	---

キーワード：

実施主体	京都府乙訓保健所	所在地	京都府向日市上植野町馬立 8
電話番号	075-933-1153	F A X 番号	075-932-6910
担当者	長野 志保	E - mail	
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 21		食品表示法に係る栄養成分分析の実施状況調査と大阪府の取組について		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		全国自治体の栄養成分表示の適正化にかかる検査状況について調査を実施し、大阪府における検査項目や対象食品等検査体制を充実させる。		
現状と課題		H27 年に食品表示法が施行され、経過措置期間を経て R2 年 4 月から容器包装に入れられた一般用加工食品の栄養成分表示が義務となった。栄養成分表示は、消費者の健康づくりに役立つ重要な情報の一つとなっており、食品表示の適正化による食環境整備が求められている。 ただ、栄養成分表示適正化のための栄養成分分析検査を実施する自治体は現時点ではまだ少なく、真正性を確認する検査体制の構築など課題がみられる。		
事業の目的		全国自治体における栄養成分表示適正化のための栄養成分の分析検査状況について調査を実施。栄養成分分析による検査体制整備のために情報収集を行い、今後の表示制度及びその活用法の周知等推進に向け検討を行う。		
対 象		全国 159 自治体の食品表示法保健事項（栄養成分表示）担当部署		
連携機関		地方独立行政法人大阪健康安全基盤研究所		
実施時期		令和 6 年 2 月	予算 財源	事業費： 千円 財源：
事業内容		調 査：食品表示の栄養成分分析検査実施状況調査 対 象：全国 159 自治体の食品表示法保健事項（栄養成分表示）担当部署 時 期：令和 6 年 2 月 調査内容：検査の実施有無、検査対象食品の属性、検査項目 ※（1）資料添付 ： 無 （2）使用した ICT ツール： 有（kintone：web データベース型業務アプリ）		
評価	プロセス評価	・全国 159 自治体の食品表示法保健事項（栄養成分表示）担当部署に調査した結果、131 自治体より回答（82%）が得られた。 ・調査実施により、131 自治体の検査の実施有無や検査対象食品の属性、検査項目等の情報が得られた。		
	結果評価	・栄養成分表示適正表示のための栄養成分分析による検査体制のさらなる構築 ・表示責任者への適切な指導体制や研修等の実施を検討		
課 題		・栄養成分分析検査を実施する自治体は現時点では少数。 ・真正性を確認する検査体制の構築は発展途上。 ・表示責任者への適切な指導体制や資質向上のための研修実施等、多角的なアプローチが必要。 ・検査の対象・項目の幅を拡大し、より消費者のニーズに合致した検査実施の体制整備が必要。		
その他				
工夫した点				

キーワード：

実施主体	大阪府健康医療部生活衛生 室食の安全推進課食品表示グ ループ	所在地	大阪市中央区大手前 2 丁目本館 4 階
電話番号	0 6 - 6 9 4 4 - 6 3 1 9	F A X 番号	0 6 - 6 9 4 2 - 3 9 1 0
担当者	竹内 充代	E - mail	TakeuchiMic@mbox.pref.osaka.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可		

No. 22		生涯現役！あわじ健康長寿の島づくり事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		健康寿命の延伸、重点取組疾患の認知度・受診率・検査実施率の向上、高齢者の就業率の向上等(検討中)	
現状と課題		淡路島の高齢化率は県下で最も高く(38.6%)、高齢期特有の疾患の増加が顕著となっている。特に、心不全、(大腿骨近位部)骨折、誤嚥性肺炎による島内医療機関の入院患者数は多く、今後も増加が見込まれる。いずれも予後に与える影響が大きい疾患であり、その対策は急務である。	
事業の目的		①上記3疾患(関連分野も含め、「心不全」、「骨折・骨粗しょう症」、「誤嚥性肺炎と口腔ケア」を「重点取組疾患・分野」と設定する)の予防・重症化防止とフレイル・オーラルフレイル対策(本事務所が実施主体)、②就労支援(県民局他部局が実施主体)を同時に進めることで、人口減少が進む淡路圏域の健康寿命延伸と経済活動の維持をめざす。	
対 象		地域住民、地域活動のリーダー(いき百サポーターや食生活改善推進員等)、医療介護福祉専門職、島内企業・農業従事者	
連携機関		淡路県民局、島内3市、島内基幹病院、医療・介護・福祉関係団体、住民団体、商工会議所(全32機関)	
実施時期		通年	予算 財源 事業費：1,624千円 財源：一般財源(地域躍動推進費)
事業内容		(1) プロジェクト会議の設置 連携機関を参集し、事業の企画、評価を行う(年1回) (2) 重点取組疾患・分野の啓発(3つのうち1年に1～2つを取り上げて継続的に実施) 住民向けの講演会、専門職のスキルアップ研修会、地域活動リーダー向けの研修会の開催 (3) 高齢者の就労支援対策 ※県民躍動室が実施 (4) 高齢者に優しい「淡路島農業」の展開 ※農林水産振興事務所が実施 ※(1)資料添付：有・無 (2)使用したICTツール：有(兵庫県公式YouTubeで講演会動画配信(準備中))・無	
評価	プロセス評価	※事業内容(1)(2)のプロセス・結果評価について記載 ・プロジェクト会議：年1回(連携機関の参加率：88%) ・啓発活動の R6 実績：住民向け講演会を「心不全」(141名参加)、「誤嚥性肺炎と口腔ケア」(75名参加)の2テーマで各1回開催。「心不全」の講演会では、会場前に展示ブースを設置し、フレイルチェックアプリや減塩の普及啓発を行った(協力：淡路ブロック栄養士会、ネスレ日本(株)ネスレヘルスサイエンスカンパニー)	
	結果評価	・専門職における重点取組疾患の認知度向上(重点取組疾患をテーマにした関係団体の研修会が増加した) ・講演会の広報について、連携機関に加え、デイサービスや居宅介護支援事業所といったフレイルのリスクの高い在宅高齢者に関わる施設にも個別に案内したが、該当の参加者はわずかであった。人手不足で外部研修への参加が難しい状況もあり、録画配信は有効と考えるが、その効果検証は今後必要。	
課 題		・講演会や研修会の録画配信による効果検証(高齢者の視聴も含めて) ・事業の全体像として、「健康増進・疾病予防」と「就労支援」の両者の相互性を十分に周知する必要がある	
その他		心不全予防のための心臓リハビリをテーマに、地域活動のリーダー向けの研修会を R7.3.7 に開催予定	

工夫した点	いきいき百歳体操(島内約300か所)や食生活改善推進活動が盛んな地域であるため、フレイルや重点取組疾患に関する啓発の拠点として連携を図っている。
-------	--

キーワード：フレイル対策、心不全、骨折、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎、就労支援

実施主体	兵庫県淡路県民局 洲本健康福祉事務所	所在地	兵庫県洲本市塩屋 2-4-5
電話番号	0799-26-2036	F A X 番号	0799-22-3345
担当者	企画課 稲山南保	E - mail	Naho_Inayama@pref.hyogo.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 23		災害時の栄養・食生活支援		
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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		行政栄養士による災害時の食支援についての協議の場の定例化 災害時食支援ツール（災害時炊き出し献立集）の作成		
現状と課題		近年、各地で地震、水害等自然災害の発生により、被災者の栄養・食生活支援活動が重要視されている。益田管内には保健所、各市町に管理栄養士が配置されているが、災害対応の経験がなく、災害時の管理栄養士の役割や関係機関との連携については十分検討ができていない状況である。		
事業の目的		災害時に被災者の栄養・食生活支援を適切に実施できるよう、平時から行政管理栄養士による体制整備を進める。 災害時食支援ツール（災害時炊き出し献立集）を活用し、関係機関との連携体制の強化を目指す。		
対 象		管内市町行政栄養士		
連携機関		食生活改善推進協議会（今後連携予定：市町防災担当課、地区栄養士会等）		
実施時期		令和 5 年度～	予算 財源	事業費： 千円 財源：
事業内容		R5：管内行政栄養士研修会及び連絡会の開催 「災害時の栄養・食生活支援活動ワークショップ」の実施→災害時炊き出し献立の必要性の共有 R6：益田管内災害時炊き出し献立の作成 ・管内市町行政栄養士と共同作成 管内行政栄養士を対象とした研修会の開催（2回） ・災害支援をテーマとした地域保健専門職員研修にて管内栄養士でグループワーク ・近隣保健所と合同での災害時の栄養・食支援に関するブロック研修会の開催 管内行政栄養士連絡会の開催 ・災害時炊き出し献立集の作成と今後の活用等について協議 管内統括保健師連絡会・管内食生活改善推進協議会連絡会での情報提供 ・災害時炊き出し献立集の作成について報告 ※（1）資料添付：有・ ☐ （2）使用した ICT ツール：有（ ☐ ）・ ☐		
評価	プロセス評価	管内行政栄養士の研修・検討の場の設置（R5:1回 R6:3回）		
	結果評価	「災害時にもおいしい炊き出し献立集」の作成		
課 題		関係機関との連携強化、協議・研修会の継続 ・作成した炊き出し献立をもとに、防災担当部署や炊き出し対応機関との調整や、備蓄の整備、食材確保について関係機関との協議を進めていく。 ・平常時、発災の後フェーズに沿った栄養・食支援を行えるよう協議・研修を繰り返し行い、体制整備を進めていく。		
その他				

工夫した点	「ケースメソッドを応用した演習のための教材集（R2.3 日本公衆衛生協会）」を活用し、管内行政栄養士の合意形成を行いながら献立集を作成することで、今後市町行政栄養士が主体的に活用できるよう働きかけた。
-------	--

キーワード：

実施主体	島根県益田保健所	所在地	島根県益田市昭和町 13-1
電話番号	0856 - 31 - 9533	F A X 番号	0856-31-9568
担当者	堀野 かおり	E - mail	masuda-hc@pref.shimane.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 24		長門地域集団給食相互支援に関する取組の推進	
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		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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		- 要領を改正し、相互支援の体制を整備する。目標：圏域内 18 施設が覚書を締結する。 - 支援要請の流れが分かる。目標：訓練前後の調査で理解度が向上する。 - 相互支援を施設全体で理解する。目標：圏域内 18 施設の危機管理マニュアルに覚書が反映している。	
現状と課題		ほとんどの給食施設が直営で給食を提供し、民間事業者と災害時の連携を協定している施設（5/18 施設）が少ないことから、多くの施設が有事に共助の必要性が高い。 一方で、新型コロナウイルス感染症がまん延していた際、他施設への支援要請を遠慮したり、制度そのものを把握していない等により相互支援が機能せず、さらに、マンパワー不足のため協力が難しいとの訴えもあったことから、給食に関する自助・共助体制の再構築が必要である。	
事業の目的		長門地域の病院・保健福祉施設の災害時等における給食に関する自助・共助体制の再構築	
対 象		長門地域の入所者に給食を提供している特定給食施設及びその他の施設 18 施設 内訳：病院(5)、老人福祉施設(9)、介護医療院(1)、障害者福祉施設(3)	
連携機関		なし	
実施時期		令和 5 年度：要領改正作業 令和 6 年度：想定訓練の実施	予算 財源 事業費：5 千円 財 源：栄養指導強化費
事業内容		R5.7 要領の見直しを提案し、相互支援に関する調査を実施 ①人材不足により協力が難しい②支援してほしい食数と協力できる食数に乖離（2.4 倍）がある③事務（依頼、運搬、請求）量が多い R5.11 施設訪問等により施設の理解を得ながら要領改正案を作成 R6.1 担当者会議を実施 R6.3 要領改正案の確認調査により要領を改正し、新たな覚書を締結 R7.1 事例発生を想定した訓練を実施（全施設参加） R7.3 担当者会議の実施（手順の見直し） ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（Microsoft Teams）・無	
評価	プロセス評価	- 調査や施設訪問によって、施設の管理者や担当者の意向を確認し、施設の現状に合った支援内容を提案できたことにより、全 18 施設による覚書の締結ができた。 - 訓練の実施により、各施設の支援要請の流れについての理解度が高まった。 - 巡回指導時の危機管理マニュアルの確認により、マニュアルへの覚書の反映の有無を確認することができた。（令和 6 年 9 月 5/18 施設）	
	結果評価	- 覚書の締結と訓練実施、巡回指導時の助言等により、有事の相互支援体制の強化を図れた。一方で、治療食の協力が少なく、有事においても治療食を提供するため、共助に対する理解を深める必要がある。 - 民間業者との連携協定（5→16 施設）が進み、法人内協定を含めると全 18 施設が協定を結び、協定先の選定条件に栄養管理された食事を含めるようになるなど、自助体制が強化された。	
課 題		- 各施設の危機管理マニュアルに覚書を反映している施設について、有事の際に、適切な初動対応が取れない可能性がある。 - 治療食に協力できる施設が少ないため、有事において、治療食の提供が困難となる恐れがある。	
その他		- 令和 7 年 3 月に担当者会議にて手順の見直し等を行う。 - 令和 7 年度巡回指導時に、各施設の災害対応マニュアルへ覚書を反映しているか確認する。	

工夫した点	施設管理者の理解を得ながら要領改正を実施し、組織全体で自助・共助体制の整備が進むようにした。
-------	--

キーワード：

実施主体	山口県長門環境保健所	所在地	山口県長門市東深川 1344-1
電話番号	0837-22-2811	F A X 番号	0837-22-6363
担当者	吉正 久美	E - mail	a13225@pref.yamaguchi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可・不可		

No. 25		管内スーパーマーケットにおける「骨密度・野菜摂取見える化チャレンジ」		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		・野菜摂取量の増加（20歳以上） ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加（20歳以上）		
現状と課題		令和4年県民健康・栄養調査より、野菜摂取量が目標350g未満の者の割合は82.3%、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がほとんど毎日の者の割合は39.1%であった。また、食習慣の改善に興味がないおよび関心があるが改善するつもりはない者の割合が約4割あった。 こうした現状を踏まえ、健康への関心が低い若者や働き盛り世代に対して、行動変容を促す必要がある。特に働き盛り世代は生活習慣病等を発症する者が増える時期であり、これまで続けてきた健康的な生活習慣を持続し、疾病につながる生活習慣がある場合には改善に取り組む必要がある。		
事業の目的		健康への関心が低い若者や働き盛り世代に対して、健康測定器を活用して、健康づくりの関心・意欲を高め、実践につながるよう支援する。		
対 象		管内スーパーマーケットの利用者等		
連携機関		イオンモール綾川（イオンリテール株式会社）、マルナカ（株式会社フジ）		
実施時期		令和6年9月（健康増進普及月間）	予算 財源	事業費：生活習慣・健康状態見える化事業 3,514千円 財源：国庫支出金、一般財源
事業内容		1 働き盛り世代の健康づくりや食環境の整備を図るため、スーパーマーケットと協力して、店内の青果売場付近や催事場で、管理栄養士や保健師等による骨密度や野菜摂取量（皮膚カロテノイド量）の測定、健康・栄養相談を行い、利用客らが気軽に測定できる機会を設けた。 2 売場（青果、乳製品、惣菜）に、バランスのいい食事や野菜摂取、乳製品の摂取を促すPOPを1か月間設置した。POPを店内複数か所に設置することで、利用客が健康情報を見る機会を増やし、食品選択の参考にできるように考慮した。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（県HP、アプリ「マイチャレかがわ」）・無		
評価	プロセス評価	参加者の満足度（測定、健康教育） ・実施回数 4回/参加者数スーパー366名 ・アンケート結果では、「測定結果をうけて生活習慣を改善したい」など、参加者の6割以上から食事等の生活習慣改善に意欲的な回答があった。		
	結果評価	目的とした野菜摂取量の増加については、今後の香川県健康増進計画「すこやか香川21ヘルスプラン（第3次）」の評価において把握予定。		
課 題		今後、健康への関心が低い若者や働き盛り世代の、健康づくりの関心や意欲を高めるために、健康測定器を使った事業を県内に広く展開し、食生活の改善を促す取組を進める必要がある。		
その他				



工夫した点	働き盛り世代が利用する時間帯、イベントに適した場所などを店側と相談し、イベント日時を決めた。測定は、買い物の前後など利用客の都合にあわせて測定することで、ついでという気安さを考慮した。健康情報は事前に活用しやすい販促物のデザインやサイズを確認し、店の雰囲気合うよう工夫した。
-------	---

キーワード：生活習慣病予防、野菜摂取、骨密度

実施主体	香川県中讃保健福祉事務所	所在地	丸亀市土器町東八丁目526番地
電話番号	0877-24-9961	FAX番号	0877-24-8340
担当者	山本	E-mail	hz0176@pref.kagawa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 26		高血圧予防対策「愛顔のハート、学び体験」	
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		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		健康づくり啓発事業に参加し、健康づくりに対する意欲が高まったとする参加者数を増加させる。	
現状と課題		愛媛県は心疾患の死亡率が男女ともに全国ワースト1（令和3年人口動態統計）であり、そのリスク因子となる高血圧有病者の割合も高いことから、愛媛県の健康課題を「高血圧」として取り組んでいるところである。しかしながら、令和4年愛媛県県民健康調査の県民1日当たりの食塩摂取量は平均10.1gであり、愛媛県第3次県民健康づくり計画等の指標である1日当たりの目標値7g未満から3.1gも上回っていることから、減塩対策を含む生活習慣病の改善の必要がある。	
事業の目的		高血圧予防は、子どもの頃からの意識づけが重要であることから、子どもとその保護者を対象に、学校の参観日等を活用して、高血圧に関わる「心臓と血圧」「減塩」の体験プログラムを実施することにより、高血圧とその予防のための生活習慣について、児童だけでなく保護者への理解促進を図り、長期的な生活習慣病予防行動に繋げる。	
対 象		管内小学校5年生とその保護者	
連携機関		実施小学校、市保健推進課、市学校教育課	
実施時期		令和6年11月27日	予算 財源 事業費：12千万（県全体1180千円） 財源：国1/2、県1/2
事業内容		「心臓と血圧」、「減塩」の2つの体験プログラムを実施 （1）心臓と血圧のことを知ろう！ ねらい：心臓と血圧について基本から学び、高血圧がもたらす血管や心臓への影響を理解する。 （2）減塩のことを知ろう！ ねらい：塩分の高い食事や偏った食事が生活習慣病につながり、高血圧が身体に悪影響をもたらすことを認識し、減塩やバランスの良い食事の大切さを知る。 ※（1）資料添付： 無 （2）使用したICTツール： 無	
評価	プロセス評価	○円滑な事業実施に向け、事前に小学校関係者及び市健康推進課の担当者と定期的な打合せを行った。 プログラムについても滞りなく運営できるよう、時間配分や役割分担、会場設営に配慮した。 ○参観日に合わせて実施したことで、保護者の参加も得られた。（児童15人、保護者5人）	
	結果評価	○終了後アンケートでは、参加者全員が「高血圧やその予防のために大切なことがよくわかった・わかった」「学んだことを生活に活かしたい」と回答した。 ○参加児童の85%が「家族や周りの人に伝えようと思う」と回答しており、児童を介して保護者への生活改善の効果が期待できる。	
課 題		終了後アンケートによる事業実施直後の理解度や意欲の把握のみとなっており、生活習慣の行動変容等の中長期的な効果が見えないこと。	
その他		今後は、保健所から資料や媒体等を提供することで、学校と市保健センターが連携して独自に学校で展開できるように取り組む。	

工夫した点	「心臓と血圧」では血圧の測定や水風船を使った心臓の重さの体験、「減塩」では電子スケールによる食塩の計測や料理カードを活用した献立作成など親子で参加できる体験型プログラムを多く取り入れた点。
-------	--

キーワード：高血圧予防、減塩

実施主体	四国中央保健所保健課	所在地	愛媛県四国中央市三島宮川4-6-55
電話番号	0896-23-3360	FAX番号	0896-28-1043
担当者	岡本 彩	E-mail	shikoku-hoken@pref.ehime.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	 ・ 不可		

No. 27		低栄養予防対策事業		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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次佐賀県健康プラン目標値 ・低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合の増加の抑制 13%未満 ・ロコモティブシンドロームの減少（足腰に痛みのある高齢者の減少） 210 人（65 歳以上人口千人当たり） ・社会活動を行っている高齢者の増加 ベースライン値からの 10%の増加		
現状と課題		低栄養は運動機能や免疫力の低下などに繋がり、健康寿命短縮のリスクとなることが示されているが、18.4%(2020)の高齢者が低栄養傾向（BMI20 以下）である。高齢になっても社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要であり、低栄養予防対策やそのための食環境整備が必要である。		
事業の目的		配食事業を通じた地域高齢者等の健康支援を推進するため、アドバイザーやガイドライン等を活用し配食事業者の支援を行う。また、高齢者の生活を支援する関係者が検討会や研修会を通じて、地域の食の課題に向けた知識の習得や情報の共有化を図ることにより、高齢者の特性に配慮した食事へのアクセスを容易にし、このような環境を整備することで、高齢者の低栄養予防を図る。		
対 象		県民（主に在宅高齢者）、配食事業所		
連携機関		配食事業所、社会福祉協議会、特定給食施設、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所、栄養士会、特定給食施設、市町 等		
実施時期		令和2年度～	予算 財源	事業費：919 千円（令和6年度） 財源：一般 1/2・国庫 1/2
事業内容		（1）県内配食サービス事業所の把握及び配食サービス事業所一覧の作成（令和2年度・毎年更新） （2）配食事業所支援アドバイザーの養成（令和3・6年度）及びアドバイザー派遣（令和4・5年度）（県栄養士会に委託） （3）地域高齢者の食支援に役立つ資料の作成（県栄養士会に委託）（令和4・5年度） （4）地域高齢者の食をサポートする体制整備（検討会・研修会）（令和2年度～） ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（佐賀県ホームページ）・無		
評価	プロセス評価	・配食サービス事業所一覧に掲載している事業所数：23 ・地域高齢者の食支援に役立つ資料を2種類作成し、高齢者だけでなく、地域高齢者を支える関係者にも様々な場面で活用されている。 ・県及び各保健福祉事務所において、地域の実情等を踏まえ、地域高齢者の食のサポート体制を整備するための検討会（研修会）を実施した。		
	結果評価	下記については、第3次佐賀県健康プランの中間評価・最終評価時に評価予定。 ・低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合の増加の抑制 ・ロコモティブシンドロームの減少（足腰に痛みのある高齢者の減少） ・社会活動を行っている高齢者の増加		
課 題		事業の対象者の絞り込み（比較的健康な高齢者とするのか要支援・要介護の高齢者とするのか今後検討が必要である）。		
その他		佐賀県ホームページ URL https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00379607/index.html		
工夫した点		栄養士会と連携して、配食事業所へのアドバイザーの派遣や資料作成を行ったこと。		

キーワード：低栄養、配食

実施主体	佐賀県健康福祉政策課	所在地	佐賀県佐賀市城内 1-1-59
電話番号	(0952) 25-7075	F A X 番号	(0952) 25-7268
担当者	健康づくり・歯科保健担当	E - mail	kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 28		「ていぬと一緒に！朝食レコーディング」	
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		・朝食を欠食する子どもの割合（小学6年生） 7.1%→0%	
現状と課題		札幌市では、食育に関心を持つ市民は増加傾向にありますが、世代により異なるとともに、健全な食生活の実践までには至っていない人が多い状況にあります。特に若い世代や働く世代においては、朝食の欠食や野菜摂取量が少なく、栄養バランスを考えた食事を実践している人の割合が低いなどの課題が多く見受けられます。	
事業の目的		(1) 参加者が、朝食摂取に関心を持つとともに、朝食を継続的に食べることへの意欲向上につなげる。 (2) 参加者を通じて保護者への朝食摂取啓発も兼ね、家庭での習慣的な朝食摂取に繋げる機会とする。 (3) 当該事業の実施について、広報をはじめウェルネスパートナー協定企業等連携先を増やし、広く区民に「朝食摂取の重要性」を浸透させる。	
対 象		札幌市手稲区の小学生	
連携機関		手稲区内小学校、ていぬ食育ネットワーク（学校栄養士、保育園・幼稚園、大学、食育ボランティア等）、区内施設（児童会館、図書館、運動施設等）、地域団体（町内会等）、企業（大塚製薬、カルビー、ドラッグストア、量販店等）	
実施時期		令和4年～	予算 事業費： 50 千円 財源 財源： 一般会計
事業内容		夏休み期間に、小学生が自分で立てた朝食の目標達成の有無を専用のシートに記録します。そのシートを保健センターに提出すると手稲区のキャラクター「ていぬ」グッズ（非売品）がもらえます。専用シートの記録は1週間以上とします。記録内容は、目標達成の有無と終了時アンケート、また、保護者の感想（任意）とします。 ※ (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	周知に当たり、手稲区内小学校、ていぬ食育ネットワーク、区内施設、企業、地域団体等に記録シートの配布協力を得ました。	
	結果評価	当該事業の参加者は209人。朝食習慣のある児童は92.8%でしたが、「朝食を食べる大切さがわかった」「意欲が高まった」等の意見が多く聞かれました。また、参加前に朝食を毎日食べていなかった人は7.2%でしたが、そのうちの87%が今後の朝食摂取の意欲を示していました。 保護者からは、事業参加が子どもの成長に加え、食事を用意する保護者自身の励みにもなった旨の意見が複数あったほか、参加者・保護者共に目標達成に関する自由記載が多く、子どもの成功体験や達成感にも寄与できたという家庭全体への副次的効果も見られた。	
課 題		キャラクター（ていぬ）がかわいいから参加したなど、朝食に関心が無いと思われる児童の参加も一定数見られた。いわゆる無関心層がさらに参加する仕掛けや仕組み、同様に朝食摂取に無関心な保護者が興味を持つ仕掛けの検討。	
その他			

工夫した点	前年度と比較し、周知協力先を21か所増やした。記録シートはコーチングの手法を使い、区キャラクターが随所に参加者を励ます形式にしたこと。
-------	---

キーワード：

実施主体	札幌市手稲区保健福祉部健康・子ども課	所在地	札幌市手稲区前田1条11丁目1-10
電話番号	011-681-1211	FAX番号	011-681-1723
担当者	小林 ゆかり	E-mail	yukari.kobayashi@city.sapporo.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 29		幼児期からの生活習慣病予防-肥満改善に向けた取り組み-	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 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		肥満度 15%以上の 3 歳児の割合の減少（到達目標：令和 11 年度までに 4%以下）	
現状と課題		新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、幼児健康診査における肥満の割合が増加傾向にある。当区における令和 5 年度の 3 歳児健診受診者及び令和 3 年度の 1 歳 6 か月児健診受診者について検証したところ、3 歳児健診で肥満だった児の半数は 1 歳 6 か月児健診時非肥満だった。また、1 歳 6 か月児健診以降のおやつや飲みものの取り方に問題があった。	
事業の目的		仙台市いきいき市民健康プラン第 3 期の重点目標のひとつに肥満度 15%以上の 3 歳児の割合の減少が掲げられていることを踏まえ、生活習慣病予防の一環として幼児期の肥満改善を目的とした。	
対 象		区内の乳幼児及びその保護者等	
連携機関		区内 保育所(園)、認定こども園、小学校、児童館等の子育て支援施設	
実施時期		令和 4 年度～令和 6 年度	予算 財源 事業費： 千円 財源：
事業内容		①幼児健診：区の実態、肥満児の食生活の傾向、お菓子や飲物に含まれる糖分等について掲載したリーフレットの配布。集団指導では幼児期の望ましいおやつや水分補給のポイントについて説明。 ②幼児食相談会：1 歳～1 歳 4 か月児対象の託児つき個別相談。保護者の悩みや不安の解消とともに家族の望ましい食習慣の確立を促す。令和 6 年度から対象を 2 歳までに拡大して実施。 ③食育情報交換会：区内の保育施設を対象に令和 4 年度～6 年度は「肥満」をテーマに実施。講話や事例発表、ケース検討、情報交換を実施。併せて区の現状・健康課題の共有を行った。 ※ (1) 資料添付： 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール： 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	①1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診で配布するリーフレットを作成し配布。2 歳 6 か月児歯科健診にて肥満度 15%以上の児に対し、定期的な体格の確認を促すリーフレットを作成し配布。幼児健診時の集団指導では、年齢にあわせた望ましい食習慣について啓発。 ②個別相談にて保護者の悩みや不安の解消を図ったほか、家族全体の食生活を見直す機会とした。 ③R4：「宮城県小児肥満対策マニュアル 2021 について」の講話、R5：「乳幼児における小児肥満のアセスメント～保護者へのアプローチ～」の講話、R6:事例発表、ケース検討 R4～6：当区の幼児健診の状況、健康課題の共有を行った。	
	結果評価	3 歳児健診における肥満度 15%以上の児の割合 令和 3 年度：6.1%⇒令和 5 年度：4.7%	
課 題		肥満は、食生活以外にも運動や生活リズム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すべきか、絞り込みが難しい。	
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	既存の事業において、取り組みが進むようにテーマ設定や課題共有の場を設けた。幼児健診は受診率が 9 割以上となるため、子育て世代（青年期～壮年期）への保健指導の機会として捉え啓発を強化した。
-------	--

キーワード：

実施主体	青葉区保健福祉センター	所在地	宮城県仙台市青葉区上杉 1 丁目 5-1
電話番号	022-225-7211(内 6785)	F A X 番号	022-225-5564
担当者	奥崎 香	E - mail	Kaori_okuzaki@city.sendai.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 30		中央区健康づくり協力店事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		中央区健康・食育プラン2024	
現状と課題		区民の意識調査の結果では、野菜の摂取目標量を認知している割合が46.1%、減塩に気をつけている割合が46.2%であることから、食と健康に関する知識の習得と日常生活における活用の支援が必要。	
事業の目的		区民が望ましい生活習慣の定着に関心を持ち、生活習慣病の発症・重症化予防につながる環境づくりの一環として、健康づくり協力店事業を整備。飲食店や食品販売店を通じ区民の生活習慣改善に向けた普及啓発と健康的な食事の選択ができる食環境整備を図る。	
対 象		区内飲食店（すし屋・そば屋・喫茶店等）、区内食品販売店（スーパー・八百屋等）、区民	
連携機関			
実施時期		通年	予算 事業費：372 千円 財源 財源：区一般会計
事業内容		以下の登録要件を満たした飲食店等に協力を求め、店舗数の増加を図る。区ホームページや健康づくり協力店ガイドを活用して区民に周知し、利用を促している。「野菜きちんとメニューコース」：ア及びイのいずれにも該当する料理を常時提供している飲食店。ア 2種類以上の野菜を使用している。イ 野菜を70g以上使用している。「適塩応援コース」：ア及びイのいずれにも該当している食品販売店。ア 適塩に配慮した商品を常時販売している。イ 適塩に関する情報を販売店自ら発信し、周知している。「健康情報提供コース」：保健所が作成するポスター・リーフレット等の資料を店舗に提示し、周知すること。 資料の配布時に店舗の取組状況の確認を行う。 ※（1）資料添付：有・無 （2）使用したICTツール：有（区ホームページ）・無	
評価	プロセス評価	プランの課題に合わせ、登録要件を見直し、事業のリニューアルを行った。	
	結果評価	リニューアル後、移行手続が完了していない店舗があるため、41店舗に登録減となっている。	
課 題		登録店舗数の増加（店舗側の利益との兼ね合い。効率よく事業のPRができる場が少ない。店舗の回転が早く、継続することが難しい。）	
その他			

工夫した点	リニューアルに伴い健康づくり協力店に対し、区民の現状や健康課題へのアプローチが重要であることを説明し取り組み意識の醸成をねらう。
-------	--

キーワード：

実施主体	中央区	所在地	東京都中央区明石町12番1号
電話番号	03-3541-4260	FAX番号	03-3541-4259
担当者	黒田 美智子	E-mail	kenko_02@city.chuo.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 31		糖尿病予防教室「血糖コントロールで血管を若く保つコツ」		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		・生活習慣病などの疾病予防の推進（八王子市保健医療計画より）		
現状と課題		「国民健康保険データ活用保健事業実施計画」によると、特定健診有所見者の概況より非肥満高血糖の割合が全国平均を上回っている。		
事業の目的		八王子市での健康課題の一つに、非肥満高血糖が挙げられている。糖尿病になってからではなく、耐糖能異常が疑われる時点で生活習慣の改善を図ることを目的とする。		
対 象		1) 下記①から③すべての項目に該当する方には教室の案内を発送。 ①市内在住の年度末年齢 40～69 歳以下の方 ②令和 4 年度特定健診受診者（12 月から 1 月）、令和 5 年度特定健診受診者（6 月から 11 月）のうち、血液検査の結果、HbA1c が 6.0～6.5%未満の方 ③糖尿病未治療の方 2) 69 歳以下の、糖尿病未治療で血糖値が気になっている方		
連携機関		成人健診課		
実施時期		運動講座：R5 年 7 月 10 月 R6 年 2 月 栄養講座：R5 年 9 月 12 月 R6 年 2 月 フォロー講座：R6 年 1 月 3 月	予算 財源	事業費：230 千円 財源：一般財源
事業内容		運動講座と栄養講座を市内 3 保健福祉センターにてそれぞれ 1 回ずつ実施。 1) 運動講座： ①体組成測定②保健師による講話③健康運動指導士による運動実践※各健康運動指導士により運動内容は多少異なる。 2) 栄養講座： ①栄養士による講話（栄養バランスについて、間食の食べ方について）②グループワーク（バランスの整った献立作成） ※（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	・他所管（成人健診課等）との連携体制の構築ができた。 ・特定健診の結果から対象者に個別通知を発送。7.4%の参加者があり、効果が見られた。		
	結果評価	・年間 1078 通の対象者個別通知を 3 回に分けて発送。個別通知からの申し込み者 80 名。 ・11 月運動講座参加者は 18 名。「大変満足」15 名（83%）「満足」3 名（17%）と回答。 ・2 月栄養講座参加者は 26 名。「大変満足」8 名（31%）「満足」18 名（69%）と回答。理由として「食事の間違った考えがいくつかなかった」「グループワークがあり、飽きなかった」「同じ悩みを持った方々と話す機会もありがたかった」等あり、満足度の高い教室運営ができた。 ・フォロー講座参加者は 19 名。		
課 題		・40～50 歳代の参加者が少ないため、成人期が参加しやすい開催方法を検討。		
その他		運動の継続を目的とし、後日希望者に対してフォロー講座を実施した。		

工夫した点	市民が日時や場所を選択できることで参加しやすいよう、年間を通し市内 3 保健福祉センターでそれぞれ 1 回ずつ同内容の教室を実施。
-------	---

キーワード：糖尿病

実施主体	八王子市大横保健福祉センター・東浅川保健福祉センター・南大沢保健福祉センター	所在地	東京都八王子市大横町 11-35
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. 32		ワークイベント「Shouman Eats! ～サンドイッチを作ってデリバリーしよう!～」	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		児童福祉法第 19 条の 22 に基づく小児慢性特定疾病児童等自立支援事業	
現状と課題		令和 5 年 11 月 20 日時点で、本市の小児慢性特定疾病医療の受給対象となっている者（1,451 名）を対象に小児慢性特定疾病児童とその家族の生活状況を把握し、何に不安を抱え、どのような支援を求めているか調査したところ、「自立に向けての本人や家族の向き合い方」について行政的支援が必要と考えた。※	
事業の目的		・従事者の目的：ワークイベントを通し「自立に向けての本人や家族の向き合い方」を支援する。 ・参加者（子ども）に向けた目的：小児慢性特定疾病児童等同士の交流並びに小児慢性特定疾病児童等の兄弟（姉妹）との交流。 ・参加者（保護者）に向けた目的：小児慢性特定疾病児童等の保護者間交流。特に、親としてだけでなく自己としての発言も促すことで「親である自分」・「私としての自分」の悩み、意志を言語化する。	
対 象		小児慢性特定疾病医療受給者とその保護者や兄弟姉妹等（小学生以下向けとする）	
連携機関		名古屋市子育て支援課、名古屋市熱田保健福祉センター	
実施時期		令和 6 年 8 月 3 日（土）10 時～12 時	予算 事業費：1,090 千円 財源 財源：国庫負担金 1/2
事業内容		・子ども向け：ワークイベント～Showman Eats! サンドイッチを販売しよう!～ 店員さんに扮して保護者から注文をとり、子どもどうして協力して楽しみながらサンドイッチを作り、保護者までデリバリーした。サンドイッチの調理途中に職員が ZOOM を使用してテレビ中継と称し、工夫した事や頑張ったことをアピールしてもらった。 ・保護者向け：交流会～食べることを通した子どもへのかかわり方について～ 自立、自律した大人の道を歩む子どもとどう向き合うのか。成長段階における支援者（保護者）のかかわり方を管理栄養士より講話し、グループワークを実施した。子どもの調理中の姿は、テレビ中継と子どもに伝えた ZOOM による映像を見せた。 ※（1）資料添付： ☒ ・ 無 （2）使用した ICT ツール：☒（ZOOM、電子申請システム、市公式 HP、facebook）	
評価	プロセス評価	ワークイベントと交流会への管理栄養士の従事は小児慢性特定疾病自立支援員からの依頼がきっかけ。事業実施の依頼を受け、ワークイベントと交流会の事業計画を組み立てた。	
	結果評価	ワークイベントと交流会実施後に子どもと保護者にアンケートを実施した。保護者からは子どもだけでサンドイッチを作り店員に扮して給仕した事に対し、子どもの成長を実感するコメントや、交流会で身近な「食」に関するテーマが設けられたことで話しやすかったというコメントが得られた。子どもが楽しみながら社会貢献できることを学び、保護者へケアをしつつ食育を広げることができた。	
課 題		本事業に参加する児童が有する疾患が様々であり、栄養価やアレルギー対応、調理工程の検討が随時必要となること。	
その他		事業テーマの一つとなる「自立」に重点を置くため、保護者と子どもを分離してワークイベントを開催。ZOOM を使用し親子の距離感を保ちつつ、保護者が子どもの姿を見守る工夫を実施。	

工夫した点	他職種からの依頼に対し、事業趣旨をとらえつつ「食」を通じた実施を心がけた。
-------	---------------------------------------

キーワード：

実施主体	名古屋市子ども青少年局子育て支援部子育て支援課	所在地	愛知県名古屋市中区三の丸三丁目 1 番 1 号
電話番号	052 - 972-2629	F A X 番号	052-972-4419
担当者	子育て支援課 河合	E - mail	a2629-01@kodomoseishonen.city.nagoya.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ ・ 不可		

令和6年度

小児慢性特定疾病児童等自立支援事業

交流会のお知らせ

参加費
無料

日 時

令和6年 **8月3日(土)**
10時00分～12時00分

場 所

熱田保健センター

地下鉄「熱田神宮西」下車徒歩5分
JR「熱田駅」下車徒歩すぐ

対 象

名古屋市小児慢性特定疾病医療受給者（小学生以下）
及び保護者、申請予定の方15家族 ※応募多数の場合は抽選となります。

持ち物

子どもが使用するエプロン、三角巾、ハンドタオル

子ども向け

ワークショップ

Shouman Eats!

～サンドイッチを作ってデリバリーしよう!～

子どもどうしで協力して楽しみながらサンドイッチを作って、
お客様（保護者）のところへお届けしよう。働くためのイメージを作ってみませんか。
食物アレルギーのある方は、申請フォームにご記入ください。



保護者向け

交流会

疾病を持つ子どもがいる保護者どうしの交流で普段の悩みや
考え方を共有してみませんか。「食べることを通した子どもへ
のかかわり方について」などをテーマに管理栄養士・保健師を
交えて一緒にお話ししましょう。

子どものワークショップ中に実施します

申込方法

名古屋市電子申請サービスより（右の二次元コード）
お申し込みください。申し込みはこちら（電子申請サービス）▶



申込締め切り

令和6年7月21日(日)

問い合わせ

名古屋市子ども青少年局子育て支援課
電話 (052) 972-2629

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



No. 33		教室名「災害時の食を考える教室」	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		自然災害に応じた栄養・食生活支援に対する指標と目標値について、示されている資料等がない。	
現状と課題		東日本大震災では、食料の支援物資を被災地へ届けるまでに5日前後時間を要したことが報告されている。また、避難所の食事は、おにぎりや菓子パンなど炭水化物の食品が多く、野菜や肉・魚、乳製品などの生鮮食品が不足している ¹⁾ 。そのため、被災地に食料が届くまでの時間を生き抜くためには、「食料備蓄」が重要となる。しかしながら、国民健康・栄養調査（2019）によると、「日本の食料備蓄率」は53.8%である。このことから、各家庭における食料備蓄は喫緊の課題である。さらに、災害時においても、住民の健康維持のために、「何を」「どれだけ」食料備蓄したらよいか、栄養の視点を盛り込んだ食料備蓄の必要性を住民に普及啓発することが重要である。 1) 原田萌香：災害時の食と栄養、日本調理科学会誌(2021)Vol. 54(4)197-200。	
事業の目的		参加者が、世帯構成や健康状態等に配慮した「我が家の備蓄食リスト」を完成し、災害に備えて、自宅で無理なくローリングストックを実践できるよう準備すること。	
対 象		地域住民	
連携機関		広島市安佐南区地域起こし推進課（防災主管課）・広島市豪雨災害伝承館	
実施時期		令和6年7月～9月	予算 財源 事業費：0千円 財源：なし
事業内容		1 課程（7/25） 備えて安心！災害時の食の話	2 課程（8/8） バッククッキングを体験
		1 講義 (1)日頃からできる防災・減災活動 (2)ローリングストック方法など 2 グループワーク（※各班にファシリテーター・書記を配置した） 内容：食品備蓄のイメージを話す、各家庭にある備蓄食と思うものを主食・主菜・副菜に分けて書き出す	1 調理実習・試食 広島市豪雨災害伝承館のかまどベンチ（平素はベンチ仕様で、ガスコンロ有）を活用し、ごはんを炊飯 2 備蓄食品の展示 アルファ化米、魚の缶詰、切干しだいこん等、48個の食品を主食・主菜・副菜に分けて展示
		3 課程（9/4） 我が家の備蓄食リスト作成	
		1 講義 備蓄食リスト作成時のポイント 2 個人ワーク 我が家の備蓄食リスト作成 ※1人分の備蓄量を例示。家族の人数や好み等に合わせて作成 3 グループワーク（1課程の※と同様） 内容：我が家の備蓄食リスト作成時に配慮した点を話す 4 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	1課程と3課程でのグループワークで出た意見及びアンケートの自由記載欄を逐語録データにし質的記述的分析し教室理解度等を評価した。その結果、栄養の視点を盛り込んだ「何を」「どれだけ」食品備蓄したらよいか、参加者一人ひとりが具体的に理解したことがわかった。さらに学びを普及啓発したいという参加者の意識の変容も見られた。	
	結果評価	参加者に対し食品備蓄の必要性の理解は促せたが、実際の行動変容の確認については、追跡していない。	
課 題		同様の普及啓発を継続するとともに、栄養の視点を盛り込んだ「日本の食料備蓄率」の調査等、まずは現状を把握することが課題である。	
その他		特になし	

工夫した点	教室は全3課程とし、災害時に備えた家庭の食品備蓄に栄養の視点とバッククッキングの実技を盛り込んだ。
-------	---

キーワード：災害、食、備蓄、ローリングストック、バッククッキング

実施主体	広島市安佐南区地域支えあい課	所在地	広島市安佐南区中須一丁目38番13号
電話番号	082-831-4942	FAX番号	082-870-2255
担当者	伊藤 夕賀子	E-mail	itou-y@city.hiroshima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・ ☐ 不可		

No. 34		食育推進事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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		【福岡市食育推進計画目標値】 ○食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合 70%以上 ○生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合 77%以上	
現状と課題		○野菜の摂取状況は、年々減少している。 ○食塩摂取量は減少しているものの、日本人の食事摂取基準の目標量には達していない。 ※R5 国民健康・栄養調査結果	
事業の目的		食育について関心を持ち、自ら食育推進を実践する市民を増やす。	
対 象		市民	
連携機関		イオンショッピング福岡店、株式会社セブンーイレブン・ジャパン、新生堂薬局	
実施時期		令和4年度から令和8年度	予算 事業費： 千円 財源 財源：
事業内容		○スーパーの野菜コーナーに電子モニターを設置し、年間を通して、時短料理などのオリジナル動画を放映した。また、食生活改善普及月間に、「おいしく減塩1日マイナス2g」POPと、減塩レシピをその材料となる販売箇所へ掲示した。 ○コンビニエンスストア店内のプライスレールに野菜摂取を促す“野菜どり”POPと、バランスのとれた食事についてのポスター掲示を行った。 ○薬局の店頭に設置しているデジタルサイネージに、毎月食育に関する掲示を行った。 ※(1) 資料添付： 有 ・ ☐ 無 (2) 使用した ICT ツール： ☒ 有 (動画作成・画像編集アプリ、電子モニター) ・ 無	
評価	プロセス評価	市民の身近な生活の場で、啓発を行うことができた。	
	結果評価	アンケート調査による中間評価結果（令和2年度からの令和6年度の推移） ○食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合 64.2%→64.3% ○生活習慣病の予防のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合 72.2%→75.0% ○野菜をたくさん食べるようにしていると回答した市民の割合 81.0%→83.6%	
課 題		減塩の取組は、無関心層へのアプローチや、個人の実践継続には限界があるため、食品業界（加工品、中食外食等）をはじめ、様々な分野で連携を強化する必要がある。	
その他			

工夫した点	
-------	--

キーワード：

実施主体	福岡市保健医療局	所在地	福岡市中央区天神 1-8-1
電話番号	092-711-4374	F A X 番号	092-711-5535
担当者	安元	E - mail	chiikikenko.PHB@city.fukuoka.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 35		慢性腎臓病重症化予防のための教室	
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		
指標と目標値		・腎機能の保持、悪化防止の重要性が分かる。 ・自分の腎機能に応じた悪化予防対策を知り、実践できる。	
現状と課題		令和3年度の国民健康保険加入者の疾患別の医療費状況において、長崎市の中でも東部地区は透析が必要な慢性腎臓病の医療費の割合が高く、糖尿病においても医療費がやや高い現状があり、これ以上増えないような取り組みが必要。	
事業の目的		自覚症状に乏しい慢性腎臓病（CKD）を早期に発見し、腎臓を守るために必要な知識を習得することで、重症化を予防する。	
対 象		令和5年度長崎市国民健康保険特定健診受診者のうち ① eGFR20 以上 60 未満のかた ② eGFR20 以上で、尿蛋白 1 + 以上のかた ③急性腎臓病（3 年連続で eGFR が 3.0 以上下降しているかた） （※eGFR20 未満のかた、透析治療中のかたを除く）	
連携機関		長崎大学病院腎臓内科、長崎県栄養士会地域活動栄養士、長崎市食生活改善推進協議会	
実施時期		令和6年12月	予算 財源 事業費： 千円 財源：一般
事業内容		・腎臓内科医による講話および管理栄養士による講話と質疑応答 ・参加者が持参した汁物の塩分濃度測定 ・減塩体験（試食あり） ・長崎市の取り組みについて説明（CKD病診連携システム、訪問栄養指導） ・希望者への個別相談 ・フードモデルの展示・レシピの配布（減塩食など） ※ (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 256 名 参加者 32 名 管理栄養士の講話に試食・塩分濃度測定を加え、参加者により減塩の意識付けを行った。 夫婦や家族での参加を促したことで、世帯単位でのアプローチができた。	
	結果評価	参加率（参加者/対象者）R5 年度 9.5%→R6 年度 12.5% 講座に参加して取り組んでみようと思ったこと（アンケート結果より） （毎年健診を受診する 25%、減塩する 19%、食事をバランスよく食べる 14%、高血圧に気を付ける 13%、体重管理をする 12%、治療を継続する 7%、その他 10%）	
課 題		継続的な教室ではないため実践及び改善できているのか等の確認ができていない。	
その他			

工夫した点	提供した料理のレシピを配布し、自宅での実践へと繋げるようにした。
-------	----------------------------------

キーワード：

実施主体	長崎市役所東総合事務所	所在地	長崎県長崎市矢上町 8-21
電話番号	095-813-9001	F A X 番号	095-839-6260
担当者	宮崎 理絵	E - mail	miyazaki_rie@city.nagasaki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 36		食による適正体重化事業		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		BMI18.5未満の妊婦の体重増加量が12～15kgとなる。(R16)		
現状と課題		「若年女性のやせ」の問題は、取り組むべき栄養課題とされ、「低出生体重児」や「骨粗鬆症」の要因のひとつでもある。本市の低出生体重児出生割合は11.2%（R3）であり、全国ワースト3位である本県の割合（10.9%）より高い。また、本市の健康増進計画「かごしま市民すこやかプラン最終評価のためのアンケート調査」で、20代女性のやせの割合は、最終評価（R4年度）では21.3%であり、策定時（H23年度）の26.3%と比較し改善しているが、目標の20%に達していない。		
事業の目的		BMI18.5未満の妊婦に対する栄養指導や指導後の事後フォローの強化を行い、妊娠中の体重増加量の適正化を図る。また、プレコンセプションケア（将来の妊娠やからだの変化に備えて自分たちの健康に向き合うこと）の一環として、妊娠前の世代に向けた適正体重に関する健康教育を実施し、適正体重及び適切な食生活について普及啓発を行い、若年女性のやせの減少につなげる。		
対 象		・栄養相談：母子手帳交付時における、BMI18.5未満の妊婦 ・健康教育：高校生、大学生等		
連携機関		市内保健センター、母子保健課		
実施時期		令和6年4月～	予算 財源	事業費：444千円（R6） 財源：鹿児島市一般会計
事業内容		(1) 妊婦への栄養相談及び事後フォローの実施（R6～） ①母子手帳交付時に、BMI18.5未満の妊婦へ栄養指導を行う ②母子手帳交付時栄養指導後、3～4か月頃、電話による事後フォローを行う (2) 若い世代への健康教育の実施（R6～） ①高校、大学等への健康教育実施に関する案内の送付。HPでの周知する ②希望のあった高校、大学等へ出向き健康教育を実施する (3) 出産後アンケートの実施及び産科連携の可能性に関する検討（R7～） ※ (1) 資料添付：有・無 (2) 使用したICTツール：有(電子申請による健康教育申し込み、アンケート調査)・無		
評価	プロセス評価	・やせ（BMI18.5未満）妊婦の栄養指導件数 [実績] R4年度末：49件 R5年度末：271件 [目標] R6年度：335件 R7年度：335件		
	結果評価	・やせ（BMI18.5未満）妊婦の体重増加量（平均値、健診データによる凡その推定） [実績] R3：10.8kg R4：11.0kg R5：11.0kg [目標] R6：11.2kg R7：11.2kg R8：11.4kg		
課 題		保健センターでの栄養相談時（妊娠初期）は、つわりなど体調のよくない時期であるため、より身近で定期的に受診する産婦人科と連携した栄養指導ができないか。若い世代への教育の機会を増やす方法の検討。		
その他		プレコンセプションケアの一環でもあることを記載した。		
工夫した点		本市のこども計画に栄養関係事業として関連付けた		

キーワード：若年女性のやせ 低出生体重児 栄養指導 妊婦の体重増加

実施主体	鹿児島市健康福祉局 保健部保健予防課	所在地	鹿児島県鹿児島市山下町11-1
電話番号	099-803-6927	FAX番号	099-803-7026
担当者	今村	E-mail	hokenyobou@city.kagoshima.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 37		いまかね減塩大作戦	
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		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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期今金町健康増進計画（令和6年度から令和11年度） （食生活）行動計画「減塩に取り組む人の増加」 ①推定一日食塩摂取量 男性9.7g、女性9.4g（令和4年） → 減少 ②食育推進団体・組織の食育活動実績 活動数1（令和4年） → 増加	
現状と課題		令和2年度の今金国保及び協会けんぽ特定健診の状況（KDB Expander より）血圧の有所見者及び服薬中が多い。 令和2年度から実施している住民健診受診者の推定一日食塩摂取量も増加傾向にある。また、健康相談及び塩分チェックシートからの食習慣、質的、量的データからも当町の特性として塩分摂取量が多く、減塩の取組み推進が必要である。	
事業の目的		望ましい塩分摂取量や減塩の大切さ、工夫の仕方を理解し、減塩に取り組み高血圧等の生活習慣予防や重症化を予防する。	
対 象		町民	
連携機関		（第3期計画策定）今金町健康増進計画推進協議会委員 23団体・企業	
実施時期		平成31年4月～	予算 事業費：122千円 財源 財源：道補助金、一般財源
事業内容		（1）推定一日塩分摂取量の把握：町の住民健診での追加項目として尿検査から推算されるもの。健診結果説明等の個別支援で活用をしている。 （2）塩分チェックシートの把握：健康教育等で減塩をテーマとした時にアンケートを実施し、食習慣の傾向からおおよその塩分摂取量を把握する。個別支援で活用している。 （3）今金町農業協同組合との協働：農協女性部もぎたて市との取組として減塩ブースの設置及びJA今金広報誌での（もぎたて市）野菜の情報掲載をすることでポピュレーションアプローチの機会となっている。 （4）その他：（健康増進計画推進協議会所属団体・企業等）出前講話、（町広報誌等）広報活動、塩分測定器の貸出、食関係団体（今金町食育サポーター、今金町栄養士ネットワーク）との協働活動 ※（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	健康増進計画の計画期間中ではあるが、ポピュレーションアプローチ（出前講話、広報活動等）の実績（実施回数及び参加者数、事業参加後アンケート集計など）、質的データ等による評価をする。	
	結果評価	健康増進計画の計画期間中ではあるが、推定一日食塩摂取量、食育推進団体・組織の食育活動実績、量的データ等による評価をする。	
課 題		第2期健康増進計画（平成31年度から令和5年度）減塩の評価は、目標未達成かつ悪化であった。事業の参加者の中心は、高齢者のため働き世代や無関心層へのアプローチが重要である。	
その他			

工夫した点	健診の検査項目に推定一日塩分摂取量を追加することで、受診者の塩分摂取量が見える化された。 また、健康増進計画の行動計画に位置付けることで健康増進計画策定委員に所属する企業・団体と協働できる環境である。
-------	---

キーワード：

実施主体	今金町保健福祉課	所在地	北海道瀬棚郡今金町字今金 17-2
電話番号	0137-82-2780	F A X 番号	0137-82-3867
担当者	山本 伊織	E - mail	imk-kenko@town.imakane.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 38		食の健康づくり事業（スーパーとの連携）		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		肥満者割合の減少（第4次むつ市食育推進計画） 青年期 男性 34.1%→25% 女性 19.3%→10% 壮年期 男性 36.0%→25% 女性 23.5%→20%		
現状と課題		むつ市の平均寿命は全国 1877 市町村中、男性ワースト 7 位、女性ワースト 5 位で、こどもから大人までの世代においても肥満の割合が高い。食に関する市の実態が分かるデータ（数値目標）がなく、事業の評価がしにくい。個人経営の飲食店が多く、量が多く味付けが濃い傾向である。		
事業の目的		働き盛り世代に対して食への関心を高め、適塩（適切な食塩摂取）、野菜・果物摂取推進のために実施。人の目に触れる回数を増やし健康づくりの輪が広がることを期待。		
対 象		全市民 特に働き盛り世代（子育て世代）		
連携機関		市内スーパー、保険会社（測定器の貸出、測定の協力）		
実施時期		2020 年度（令和 2 年度）～ 通年	予算 財源	事業費： 240 千円 財源：一般財源・都道府県支出金
事業内容		① ステッカーの掲示：市内 11 店舗（令和 6 年度） 6 月の食育月間に合わせて売り場に掲示依頼し、年度末まで掲示 令和 5 年度：果物摂取 令和 6 年度：適塩（調味料、青果コーナー） ② 食育ブースの開設：市内 4 店舗（令和 6 年度） ・食育クイズ（R2～5 年度：三色食品群、R6 年度：適塩） ・ベジチェック（R6 年度～）や骨密度、体組成、血管年齢の測定 ・塩分チェックシート（R5 年度のみ） →ベジチェックと塩分チェックシートの結果を集計しむつ市のデータとする。 ※（1）資料添付：有・無 （2）使用した ICT ツール：有（むつ市健康づくり推進課公式 Instagram）・無		
評価	プロセス評価	毎年スーパーに介入した結果、スーパー側から「もっと回数を増やしてほしい」との声が上がり、食分野以外の事業の協力も得られやすい関係を築けるようになった。 市民からも「前回低かったから来た」、「次はいつやるのか」等の声があり、認知されてきている。		
	結果評価	塩分チェックシートの結果から 345 人中 165 人が 14 点（食塩量が多め）以上だったため、R6 年度のステッカーや食育クイズは適塩をテーマに行った。 ベジチェックの結果を集計し、むつ市の食に関する数値評価として活用していく。		
課 題		働き盛り世代も参加してくれるが、時間のゆとりがないこともあり、高齢者の方が多い。 普及していきたい野菜・果物の価格が高い。		
その他				

工夫した点	ステッカーを必ず掲示してもらうために、テーマだけでなくデザインも毎年変更。 ブースの開設は、人の入りを店長から情報収集、店内アナウンス、Instagram で発信し、呼び込み。
-------	---

キーワード：食育ブース、健康無料測定会、適塩、ベジチェック

実施主体	むつ市健康づくり推進課	所在地	青森県むつ市中央一丁目 8 番 1 号
電話番号	0175-22-1111	FAX 番号	
担当者	管理栄養士 川村	E-mail	kenkoudukuri@city.mutsu.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可・不可		

① ステッカーの掲示



自分と大切な人のために「適塩」^{てきえん}



② 食育ブースの開設

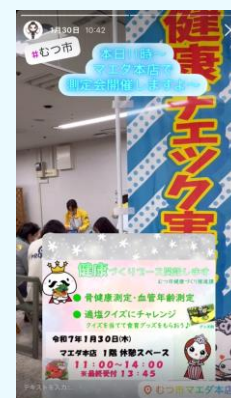


適塩〇×クイズ

1. 野菜と果物を食べること、とりすぎた塩は、
尿中に排泄する効果がある。 こたえ
 2. 液体の調味料は、あらかじめかけておくより、
つけて食べるほうが
食塩の量が少ない。 1
 3. 汁物は、具だくさんにして食べると、
食塩の摂取を抑えられる。 2
- 3

[illegible]

Instagramを使って周知



No. 39		野菜摂取量の見える化事業			
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		【指標】第4次健康すみた21プラン「野菜摂取量の増加」（ベジスコア470以上＝野菜350gに相当） 【R15目標値】ベジスコア平均値・・・20代400、30代420、40代450、50代450			
現状と課題		【令和5年度野菜摂取量測定結果から】 ベジスコア平均値・・・20代343、30代372、40代405、50代390 ・20代、30代の若年層に野菜不足がみ、非常に野菜不足の方が多かった。 ・喫煙習慣のある方については、ベジスコアがかなり低く、非常に野菜不足の方が多かった。			
事業の目的		「第4次健康すみた21プラン」の重点目標である糖尿病重症化予防対策として、栄養・食生活の数値目標の一つである野菜摂取状況を数値化し、一人当たりの平均野菜摂取量を増やすことにより、本町の健康課題である高血圧や糖尿病等の循環器疾患の予防を図り、重症化を防ぐ。			
対 象		岩手県立住田高等学校の全生徒58名、令和6年度総合検診受診者及び希望者591名 計649名			
連携機関		岩手県立住田高等学校、住田町食生活改善推進協議会			
実施時期		令和6年8月～12月	予算 財源	事業費： 77千円 財源： 健康増進事業（健康教育）	
事業内容		①野菜摂取量測定会の実施（9月24日～9月28日） 町食生活改善推進員のご協力により、ベジメータ（野菜摂取量測定器）を活用した、野菜摂取量測定及びアンケート調査を実施し、測定結果の説明及び野菜摂取量を増やすためのアドバイスを行う。 ②高校生にむけた結果説明会及び食育講演会の実施（10月16日） ③町文化産業まつり「健康づくりコーナー」における地域への普及啓発（11月4日） ※（1）資料添付： 有 （2）使用したICTツール： 無			
評価	プロセス評価	・総合検診に合わせて実施したことから、参加率も良かった。 ・わずか10秒、指1本で簡単に測定でき、野菜摂取量が数値で分かることから、反響が大きかった。 ・総合検診は早朝からの開催だったため、スタッフの調整・確保が大変だった。 ・高校との調整が大変だったが、測定会後に、結果説明及び食育講演会を開催出来たのは良かった。			
	結果評価	【令和6年度野菜摂取量測定結果から】 高校生・・・ベジスコア平均は334.9で、全体の77.6%がやや野菜不足または野菜不足だった。 また、肥満度との相関性もみられたことから、生活習慣の見直しが必要である。 一般住民・・・ベジスコア平均は、20代376、30代408、40代411、50代400で、どの年代も令和5年度より野菜摂取量が増加したことから、個々の意識高揚による食生活改善につながったと推測する。また、健診結果から、ベジスコアが高く、野菜を多く食べている群ほど、血圧や尿中推定塩分量が低い等、相関性がみられた。 高校生や若年・働き盛り年代の野菜不足は明確であり、学童・思春期からの食育及び「自分の健康は自分でつくる」健康セルフケアの意識高揚が重要であることから、来年度についても、学校保健会や関係機関と連携した取り組みを展開していく。			
課 題		若年・働き盛り年代の野菜不足			
その他					

工夫した点	総合検診とタイアップして実施、学校や関係機関との連絡調整、スケジュール管理
-------	---------------------------------------

キーワード：「すみベジ」～野菜をもっと食べよう！～

実施主体	住田町	所在地	岩手県気仙郡住田町世田米字川向88-1
電話番号	0192-46-3862	FAX番号	0192-46-2489
担当者	保健福祉課 主任栄養士 佐藤 香織	E-mail	s-kaori@town.sumita.iwate.jp
HPへの連絡先の掲載	◎ ・ 不可		

令和6年度「野菜摂取量の見える化事業」実施要項

1 目的

「第4次健康すみた21プラン」の重点目標である糖尿病重症化予防対策として、栄養・食生活の数値目標の一つである野菜摂取状況を数値化し、一人当たりの平均野菜摂取量を増やすことにより、本町の健康課題である高血圧や糖尿病等の循環器疾患の予防を図り、重症化を防ぐ。

2 主催

住田町

3 共催・協力機関

岩手県立住田高等学校、住田町食生活改善推進協議会

4 実施期間

令和6年8月～12月

5 実施対象

岩手県立住田高等学校の生徒、令和6年度総合検診受診者及び一般希望者

6 事業内容

【野菜摂取量測定会】

- ①事業スケジュールに基づき、町食生活改善推進員のご協力により、ベジメータ（野菜摂取量測定器）を活用した、1日の野菜摂取量測定及びアンケート調査を実施する。
- ②測定結果表により、対象者に説明・還元を行い、野菜摂取量を増やすための具体的なアドバイスを行う。（野菜をたっぷり食べるための調理方法や工夫、おすすめ野菜料理レシピの提供等）

【測定結果説明会】

岩手県立住田高等学校を対象に実施した測定結果について、とりまとめを行い、10月16日開催の思春期講演会にて説明を行う。

【地域への普及啓発】

11月4日開催の町文化産業まつり「健康づくりコーナー」において、町食生活改善推進協議会による、野菜摂取量アップを目的とした普及啓発を行う。

7 実施スケジュール

	実施日	実施内容	
事業説明 打ち合わせ	8月～9月上旬	県立住田高校、町食生活改善推進協議会への協力依頼・事業説明	
野菜摂取量 測定会	9月24日（火）		岩手県立住田高校
	9月25日（水）	総合検診（生涯スポーツセンター）	岩手県立住田高校
	9月26日（木）	総合検診（生涯スポーツセンター）	岩手県立住田高校（予備日）
	9月27日（金）	総合検診（社会体育館）	
	9月28日（土）	総合検診（社会体育館）	
測定結果 説明会	10月16日（水）	県立住田高校思春期講演会	
地域への 普及啓発	10月27日（日）	住田町文化・産業まつり	
評価・まとめ	11～12月		

No. 40		健康づくりフェスタ～みんなで取り組もう、7つの習慣！～	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		「第2次気仙沼市総合計画」、「第3期けせんぬま健康プラン21（改訂版）」、「第4次気仙沼市食育推進計画」、「気仙沼市国民健康保険第2期保健事業実施計画」	
事業の目的		本市の健康寿命は、男性78.68歳、女性84.02歳と県（男性80.05歳、女性84.14歳）と比較し低い（R3）。また、健康診査の結果より、高血圧、高血糖の有所見者割合が高く、脳血管疾患、心疾患の標準化死亡比は国・県を大きく上回っていることから、幼少期や若いうちから健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身に付けてもらうための取組が必要である。	
対 象		市民	
連携機関		宮城県気仙沼保健所、一般社団法人 気仙沼市医師会、一般社団法人 気仙沼歯科医師会、一般社団法人 気仙沼薬剤師会、気仙沼歯科技工士会、気仙沼歯科衛生士会、みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター、にいつき軽トラ市、気仙沼市保健推進員連合会、気仙沼市食生活改善推進員協議会、気仙沼管内栄養士会、気仙沼・南三陸地区住民の健康を支える会、宮城県看護協会気仙沼支部、明治安田生命保険相互会社仙台支社気仙沼営業所	
実施時期		令和6年6月9日（日）	予算 財源 事業費：683千円 財源：一般会計、国民健康保険特別会計
事業内容		毎年、歯と口の健康週間及び食育月間に合わせ、イベントを開催している。 ①表彰式：よい歯の標語コンクール及び8020 よい歯のコンクール受賞者表彰 ②7つの分野の重点項目（栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、こころの健康、飲酒、歯と口腔の健康、生活習慣病）ごとにコーナーを設置 ③パネル展示等（展示期間：令和6年6月9日～6月28日） ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（市公式LINE、ホームページ、Microsoft Forms） ・ 無	
評価	プロセス評価	来場者数：194名 小学生以下：60名（30.9%）、～39歳：32名（16.5%）、40～64歳：52名（26.8%）、65～74歳：24名（12.3%）、75歳：26名（13.4%） 子育て世代の参加が多く、親子で生活習慣を見直すための健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ることができた。	
	結果評価	塩分摂取量や野菜摂取量について日頃から意識して気をつけていきたい、毎日身体を動かすようにしたい、健康診断や歯科健診を受診し、健康管理に努めたいなどといった声が多く、健康意識の向上につながった。	
課 題		無関心層への働きかけと、幅広い世代の方々が参加でき、継続して実践してもらえるような内容を検討していく必要がある。	
その他			

工夫した点	関係団体と連携し、打合せや調整を行いながら実施した。様々な分野のコーナーに参加してもらえるよう、シールラリー抽選会を実施し、健康づくりに関する幅広い知識の啓発を行った。
-------	--

キーワード：

実施主体	気仙沼市健康増進課	所在地	宮城県気仙沼市東新城二丁目2-1
電話番号	0226-21-1212	F A X 番号	0226-21-1016
担当者	齋藤 真奈	E - mail	kenko@kesennuma.miyagi.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		



令和6年度
気仙沼市

健康づくり フェスタ

令和6年6月9日(日)
10:00~12:30

市民健康管理センター「すこやか」



仙台・気仙沼市キャラクター
むすび丸

ほくたちち
遊びに来よう！



気仙沼市健康づくり
「海の子ホヤやほーや」



会場までの
ご案内は
こちらから

入場・参加費
無料



表彰式 (9:30~10:00)

「よい歯の標語コンクール」で入賞され
た方と「8020 よい歯のコンクール」で
受賞された方を表彰します。



シールラリー抽選会開催！

シールを集めて抽選会に参加しよう！
健康づくりに関するグッズ等が当たります♪
※景品がなくなり次第終了します。

【主 催】 気仙沼市
【協 力】 宮城県気仙沼保健所、一般社団法人気仙沼市医師会、一般社団法人気仙沼歯科医師会、一般社団法人気仙沼薬剤師会、
気仙沼歯科衛生士会、気仙沼歯科衛生士会、みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター、にいつき軽トラ市、
気仙沼市保健推進員協議会、気仙沼市食生活改善推進員協議会、気仙沼市内米養士会、
気仙沼・阿久保地区住民の健康をえる会、宮城県看護協会気仙沼支部、明治安田生命保険相互会社仙台支社気仙沼営業所
【協 賛】 マルコム株式会社東北支社東北営業所

【問合せ先】 気仙沼市 健康増進課 TEL 0226-21-1212

～みんなで取り組もう。7つの習慣！～

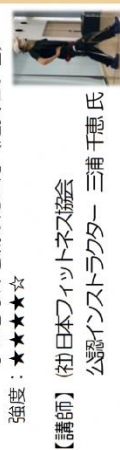
◆予約制◆
各コースの申込みは
5月15日(水)から
21~12月12日まで

身体活動・運動

～あと10分、からなを動かそう！～

☆「いま！運動をはじめよう！」 10:30~11:00
対象：これから運動をはじめたい方 (定員 20名)
強度：☆☆☆☆

☆「脱！メタボ！」 11:30~12:00
対象：体型が気になる方、すっきり汗を流したい方 (定員 20名)
強度：☆☆☆☆



【講師】 社団法人日本フィットネス協会
公認インストラクター 三浦 千恵 氏

栄養・食生活

～毎食は毎食にしよう！～

☆適塩に努めよう！塩ecoコーナー
☆適塩みそ汁の試食 (100食限定)
☆アヲ1品！簡単野菜料理の試食 (100食限定)
☆手のひらで簡単測定！「バジチエック®」
☆クイズ・ゲームコーナー
(野菜当てクイズ、豆つかみゲーム 等)
☆新鮮野菜の販売「にいつき軽トラ市」



喫煙

～上手に休憩、こころの息抜き！～

☆禁煙・分煙に関する
クイズコーナー

飲酒

～休肝日をつくり、飲むなら適量！～

☆適量飲酒に関する
クイズ配布

こころの健康

～上手に休憩、こころの息抜き！～

☆うつ症状セルフチェック

☆こころの健康グッズの配布

3テーマ以上のコーナーを回って、シールを
集めると抽選会に参加できます♪
また、アンケートに協力いただくと、もれな
く全員にプレゼントも！



詳細は、
市公式サイトを
チェックしてね！

キャラクター大集合！！

— 登場時間 (予定) —
10:30~11:30~



生活習慣病

～年に1度は専門医の診察を受け、生活習慣を改善しよう！～

☆健康チェックコーナー

・血管年齢測定
・脳年齢測定
・肌年齢測定
・貧血チェック

☆血圧測定・健康相談



家族で健康、
手に入れよう！



No. 41		5 歳児保護者学習会での朝食習慣啓蒙に食改料理番組動画活用事業	
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		「健康由利本荘市 21 計画第 3 期」(R6)で朝食欠食習慣がある人を 10.6%→10.0%、20 代 32.1%→30%、30 代 15.9%→15.0%へ、R16 年度まで改善する目標の為に食改等の組織を育成し活用する。	
現状と課題		R5 年度の「市健康づくり意識調査」結果では、朝食欠食率が若い年代で高く、それに対しての取組は、幼少期からの意識づくりが必要で、市民目線の取組を若い世代が集まる場を活用して実施することが望ましいが、食改さんが直接啓蒙活動することは難しい。	
事業の目的		朝食欠食習慣改善を、市栄養士と食改さんで作成した「食べて元気に！」の健康料理番組動画を活用して市民目線での啓蒙活動を実施する。	
対 象		5 歳児健康相談会に来場され、同時開催の「保護者学習会」に参加された方（複数可）	
連携機関		由利本荘市食生活改善推進協議会	
実施時期		毎月 1 回程度（年 12 回）	予算 財源：事業費：千円 財源：
事業内容		①市ケーブルテレビ(CATV)に撮影依頼し、食改さんと市栄養士の 2 名が出演する「食べて元気に！」を制作、健康料理番組として R2 年 6 月より 3 年間で 27 テーマを放送した。その中の朝食編動画を活用し、レシピ資料は市ホームページに掲載、動画は YouTube で公開している。 ②5 歳児健康相談会では、児と保護者の分離する時間に別会場で「保護者学習会」が同時開催されるので、開催前や結果待ち時間で「食べて元気に朝食編」（5 番組 53 分）動画を大型スクリーンで放映。 栄養士講話「5 歳児からの食生活」で、児と保護者自身の朝食習慣定着を説明。ポケット版レシピ資料を掲示し紹介。QR コードで動画が見られ、栄養相談コーナーで希望者に配布する事を紹介。 栄養相談コーナーは全親子を対象に個別指導。フードモデルで朝食の量等を確認等、食生活相談をした後、紹介したレシピ集を受け取って帰る。 ※ (1) 資料添付：有・無 (2) 使用した ICT ツール：有(YouTube、市ホームページ)・無	
評価	プロセス評価	①5 歳児健康相談会は、子育てしている若い世代の集まる貴重な場であり、朝食習慣について考えていただく良い機会になっている。 ②動画内容は、「5 歳児健康相談会保護者アンケート」結果で、児には朝食を食べさせるが保護者本人の朝食欠食習慣が 14%になっていた為に、簡単にできるメニューを食改さんと相談して編集した。 ③身近な食材等をテーマ別に紹介しているので、レシピ集で確認しやすく活用が期待できる。	
	結果評価	①身近な市民である食改さんが調理する動画は朝食習慣の啓蒙になり、動画視聴後にレシピ集をほとんどの保護者が自宅に持ち帰る行動につながっている。 ②朝食欠食習慣改善に、どの程度直接効果があったのかの評価が難しい。	
課 題		待ち時間での放映なので部分的にしか視聴できない。5 歳児健康相談会が 5 歳児健診になった場合、保護者学習会が継続できるかが課題。	
その他		コロナ禍で食改さんの調理実習ができない時期に、市民の健康意識向上の為に番組制作を計画し放送した。食改さんの活動意欲モチベーションも維持された。現在では、副産物の動画を活用することで、調理実習の経費や時間をかけないで、対象に合わせ、魅力的な教材として動画が活用できている。	
工夫した点		行政栄養士の視点で食改さんを育成、母子事業のすき間時に、若い子育て世代へ朝食習慣を地区組織を活用して啓蒙している点	

キーワード：

実施主体	秋田県由利本荘市	所在地	秋田県由利本荘市瓦谷地 1
電話番号	0 1 8 4 - 2 2 - 1 8 3 4	F A X 番号	0 1 8 4 - 2 4 - 0 4 8 1
担当者	健康づくり課栄養指導班	E - mail	kenko@city.yurihonjo.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 42		食で健康プロジェクト事業 「学童期における食育講座」	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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】指標①適塩の理解度（目標値 100%）指標②適塩の伝達度（目標値 90%）指標③適塩に対する行動変容（目標値 60%）【中・長期】指標①野菜摂取量の増加・指標②食塩摂取量の減少（国民健康・栄養調査：評価令和 7 年度予定）指標③栄養成分表示を参考にしての者の割合の増加（二本松市民の健康と生活習慣調査：評価令和 8 年度予定）指標④高血圧症保有者の減少（KDB：評価は対象が特定健診受診年齢となる年度を予定）	
現状と課題		令和 4 年 5 月診療分の国民健康保険加入者の受診状況は、55 歳以上のすべての年代で「高血圧症」が 1 位となっているため、「高血圧症」対策として、適切な量の塩をとる“適塩”を推進する必要がある。	
事業の目的		学童期の子どもに健康な心身をつくるためには、食生活が大切であることを“適塩”を切り口に伝え、取り組みを実践することで、将来成人肥満や生活習慣病になるリスクを減らすことを目的とする。	
対 象		主に学童期の子ども（希望する保護者や学童指導員、地域ボランティアに対しても実施）	
連携機関		子育て支援課（学童保育所）、教育委員会（市内小学校栄養教諭）、味の素株式会社、地域活動栄養士	
実施時期		令和 6 年 7 月の 6 日間（夏季休暇中の 1 0 日程）	予算 事業費：490 千円 財源：一般財源
事業内容		塩分濃度 0.6%のみそ汁に、昆布・かつお節を加え、だしのうま味の相乗効果を感じた後、青じそ・ごま油等 6 品のいずれか一つを選んで加え、香味野菜や油脂類の香りやコク等により、塩を足さなくても、おいしく味わうことができる“適塩”の体験をし、家庭で取組む適塩チャレンジを考え、それを実践することで家族への伝達、家庭への適塩の普及を図り、継続・定着につなげた。 ※（1）資料添付： ☒ 味の素株式会社 HP「あじこらぼ」にて資料公開 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（ ） ☒ 無	
評価	プロセス評価	実施数：市内の学童保育所 10 施設、参加者数：児童 336 名、学童指導員 37 名、計 373 名 指標①-1 適塩の理解度（講座終了後）対象：学童指導員 「よくわかった」 9/10 施設 指標①-2 適塩の理解度（1 か月後）対象：受講した児童 「講座内容を覚えているか」 94.2% 指標② 適塩の伝達度（1 か月後）対象：受講した児童 「おうちの人に伝えたか」 89.8% 指標③-1 子どもたちの適塩に対する意識・行動の変化（3 か月後）対象：学童指導員 「変化があったと思う」6/10 施設、「どちらともいえない」4/10 施設 指標③-2 学童保育所（学童指導員）の適塩に対する意識・行動の変化（3 か月後）対象：学童指導員 「受講前から取り組んでいる」「受講後、始めた」「始めていないが、今後予定あり」5/10 施設 「始めていない・今後予定なし」5/10 施設	
	結果評価	指標①野菜摂取量の増加・指標②食塩摂取量の減少（国民健康・栄養調査：評価は令和 7 年度を予定） 指標③栄養成分表示を参考にしての者の割合の増加（二本松市民の健康と生活習慣調査：評価は令和 8 年度を予定）指標④高血圧症保有者の減少（KDB：評価は対象が特定健診受診年齢時を予定）	
課 題		①継続・定着につなげるためのワークシート（家庭で適塩チャレンジを実施後、提出）の回収率が低かったため、家庭への広がり是不十分であったと考えられる。②学童保育所で適塩に取り組むためには、「おやつのみ提供」という環境でも実践できるプログラムを提案していく必要がある。	
その他		今後は、放課後こども教室や小学校家庭科での TT 授業、幼稚園の保育参観時など、学童保育所以外への展開も予定している	
工夫した点		市内小学校栄養教諭によるプログラムやワークシートの教育的観点からの助言や味の素株式会社によるうま味体験プログラムのノウハウ提供やマンパワー支援（取材含む）等、産学官等連携を図ることで、児童たちに伝わりやすいよう、視覚や体感を取り入れたプログラムで実施することができた。	

キーワード：学童期、適塩、みそ汁、体験、味の素、だしのうま味、家庭科、幼稚園、親子、保育参観、授業

実施主体	二本松市保健福祉部健康増進課	所在地	福島県二本松市油井字砂田 101 番地
電話番号	0243-55-5109	F A X 番号	0243-23-1714
担当者	大内 千穂	E - mail	yobo@city.nihonmatsu.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		



福島県二本松市「食でつながる 食育講座」の取り組み

学童期における食育講座「適塩」の取り組み

二本松市では、生活習慣病予防の一環として、学童保育所における食育講座を開催しています。福島県は食塩摂取量が全国平均より高く、「適塩(2g未満)」を推進していることから、令和6・7年度は本講座でも「適塩」がテーマとして選定されました。

今回は、令和6年度に10施設、336名の児童を対象に実施された講座の内容をレポートします。

家庭で継続・習慣化することで、 未来の二本松市長の健康につなげたい！

その地域で終わらず、行動変容につなげたいとの思いから、二本松市の健康推進部が中心となり、こども家庭課や子育て支援課、教育委員会とも連携した取り組みとなりました。

味の素(株)は、みそ汁を使った「美味体験プログラム」など、過去の食育講座での実績を活かし、カリキュラム作りに協力しました。



大内さん
 学童保育所長(1～6年生が対象)
 です。年齢によって塩分量が異なるため、内容には工夫が必要でした。そこで、教育委員会や栄養教諭の専門的アドバイスを受けて、教材を作成しました。



大内さん
 学童保育所長(1～6年生が対象)
 です。年齢によって塩分量が異なるため、内容には工夫が必要でした。そこで、教育委員会や栄養教諭の専門的アドバイスを受けて、教材を作成しました。

実施までの流れ

事前準備

プログラム・テキストの作成

子どもたちに伝わりやすいよう、塩質や砂糖を取り入れた講座を企画。栄養教諭は、味の素(株)の減塩プログラムを二本松市の健康推進部に提供。栄養教諭の先生から、食育や教育の観点でアドバイスをいただく。

市内学童保育所との連携、予算の確保、講師の手配



当日

- ① 準備
 会場センター内で準備し、学童保育所へGO！
- ② 講座(45分:体験と講義)
 ・塩分量を測っている現状
 ・ワークシートを添った減塩みそ汁体験
 ・減塩についての日々の60分
 ・チャレンジシートの説明
- ③ 片付け
 後片付けと、会場センター内で片付け



後片付けと、会場センター内で片付け

講座直後

レビュー、講座の内容確認、次回開催の準備

1か月後

介入(2回目) シール配布、チャレンジシート回収・確認

3か月後

定額評価(確認) 行動変容やチャレンジシートの回収をもとに、来年度の継続・カリキュラムの改善を行う。

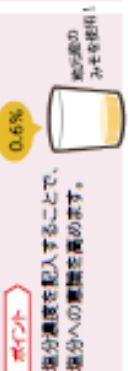
味の素株式会社
 〒104-8315 東京都中央区東日本橋一丁目15番1号
 TEL 03-5250-8111(代)

味の素グループでは、「健康なこどもたち」の健康づくりを目的とした「減塩(食塩)削減」を推進しています。食塩削減の取り組みとして、減塩みそ汁や減塩調味料の開発・提供を行っています。



適塩みそ汁をおいしく飲む工夫を体験 おいしく食べるからにいい！ 適塩体験プログラム

① 塩分濃度0.6%のみそ湯を配布し、ワークシートに塩分濃度を記入する。



ポイント
 塩分濃度を記入することで、塩分への意識を高めます。

② みそ湯を1口飲み、ワークシートに感想を記入する。



ポイント
 記入することで、表現力を養います。

③ かおお節を入れたときの味の変化を感じ、感想を記入する。



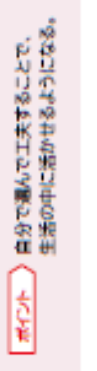
ポイント
 味がこくなった！
 ちよつとこくなった！

④ 「味の素」を入れたときの味の変化を感じ、感想を記入する。



ポイント
 味の素を入れたとき、味は変わったかな？

⑤ トッピングを1品選び、入れたときの味の変化を感じ、感想を記入する。



ポイント
 自分で選んで工夫することで、生活の中に活かせるようになる。

⑥ 塩分濃度の変化を確認する。



ポイント
 ※今日の感想や分かったことを記入します。

継続・定着のための工夫

【保護者の方への案内】

【チャレンジシートの記入】
 参加した児童が、学童から自分で行き先や家族でやるべきことを考えて「減塩チャレンジ」



ポイント
 減塩チャレンジシートを記入する。

体験プログラムのテキスト、チャレンジシートのサンプルを無料でダウンロードいただけます。

アイデアに応じてアレンジ可能、ぜひご活用ください！ 「教材・ツール」ダウンロードページをご覧ください。

学会でのセミナーレポートなど最新情報を発信中！

お役立ち情報満載！
 味の素KKサイト「あじこらぽ」
 テーマのダウンロードも可能です
<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp>



あじこらぽ

No. 43		地域ボランティア団体と連携した食育推進事業～食育教室～	
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		○
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		第2次いしおか健康応援プラン(健康増進計画・食育推進計画・歯科保健計画・自殺対策計画) 学童思春期 朝食を毎日食べている人 現状値 91.0%→目標値 100% 子どもの食生活で好き嫌いをしないように教えている人 現状値 54.6%→目標値 60.0% 子どもの食生活で野菜を食べる様に気を付けている人 現状値 73.1%→目標値 80.0%	
事業の目的		調理実習を通し児童、保護者が食に興味や関心を持ち、その大切さを理解し、自身の食生活を見直すことを目的とする。	
対 象		市内小学校1・2年生親子 38名	
連携機関		市内小学校、食生活改善推進員	
実施時期		令和6年9月13日	予算 財源 事業費：4千円 財源：食生活改善推進員会計
事業内容		市内小学校1・2年生親子対象の家庭教育学級実施の際、食生活改善推進員による調理実習を実施し、その後講話を実施。 調理実習：おやつ作り（キャロットバナナ蒸しパン） 食育講話：朝食の働き・役割について ※（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	昨年度、別の小学校で親子対象に調理実習を実施し、話しを聞いた別の学校から食生活改善推進員に調理実習を実施してほしいと依頼があり、実施に繋がった。	
	結果評価	調理実習終了後、児童からは「家でも作ってみたい」、「混ぜるのが楽しかった」などの声が聞かれ、保護者からは、「普段忙しく子どもと調理する時間が取れないが、実施してみたい」という声が聞かれた。	
課 題		朝食欠食等、家庭での食生活にはまだ課題があり、引き続き地域ボランティア団体、市内栄養士間で連携し事業を実施していきたい。	
その他			

工夫した点	食生活改善推進員の活動を定期的に市内広報紙に掲載するなど、活動内容をPRしている。今回の調理実習を行うにあたり、小学校低学年対象の為手順が簡単なメニューで実施した。レシピも材料が少ないものにし、作る手順もゆっくり説明し、分かりやすく伝えるようにした。
-------	---

キーワード：

実施主体	茨城県石岡市 健康増進課	所在地	茨城県石岡市杉並 2-1-1
電話番号	0299-24-1386	F A X 番号	0299-24-4638
担当者	岡野	E - mail	is-hoken@city.ishioka.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 44		小中学校および保育所との連携による子どもの健康づくりワーキンググループの取組	
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		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		令和8年度までに、小学生の肥満率 11.8%、中学生の肥満率 12.5%、おやつを1日2回以上食べる年長児の割合 35.0%を目指す。	
現状と課題		塩谷町健康増進計画 21 計画第 2 期計画（改訂版）において、小学生の肥満率が 15.0%、中学生の肥満率が 20.2%、おやつを1日2回以上食べる年長児の割合が 86.0%であった。	
事業の目的		・専門職と連携し、効果的な小児肥満対策等の子どもの健康づくりを推進する体制について検討する。 ・アンケート調査を行い、子どもとその保護者の健康課題をより具体的に明らかにする。	
対 象		町内の年少～年長児、小学生、中学生、保護者	
連携機関		町立小中学校の養護教諭、栄養教諭、町内保育所の主任保育士、町学校教育課指導主事	
実施時期		令和5年7月～継続	予算 財源 事業費： ー 千円 財源：
事業内容		1 町内小中学校や保育所関係者とのワーキングにおいて子どもの健康課題の把握と事業内容の検討 2 アンケート調査を実施 町内小中学校に通う小学5年～中学3年生（以下、「児童・生徒」とする。）と、小学1年～中学3年生の保護者を対象に、令和5年11月にオンライン回答で実施。 町内在住で保育所に通う年少～年長児（以下、「幼児」とする。）の保護者を対象に、令和6年2月紙媒体のアンケート調査を自記式回答で実施。 アンケート内容は、共に朝食、間食、歯みがき、運動習慣、睡眠等について。 3 ワーキングにおいて改善に向けて関係機関で実施できる取組内容の協議 4 健康づくりの取組を実施 ※ (1) 資料添付： ☒ 有 ・ 無 全戸配布リーフレット (2) 使用した ICT ツール： 有 () ・ ☐ 無	
評価	プロセス評価	・ワーキングを令和5年度に4回、令和6年度に2回開催した。 ・アンケート回答率：児童・生徒 85.6%、小中学生の保護者 55.5%、幼児の保護者 74.5%であった。 ・連携機関が取り組みに対して積極的に協力してくれたことにより円滑に進めることができた。	
	結果評価	・アンケート結果と町民が取組むべき内容についてのリーフレットを作成し、全3000世帯へ配布および町広報へ掲載し、広く周知した。 ・小児肥満対策栄養相談「すこやか相談」を1名に実施、身体測定会を5名に実施できた。 ・食育講話と、永久歯対策むし歯予防教室を町内保育園全3園で実施できた。	
課 題		・子どもの肥満対策には、「家庭での適切な食事」と「身体活動量の確保」が必要であるため、保護者だけでなく祖父母も含めた普及啓発を実施する必要がある。 ・指導時間が確保できない、栄養教諭の配置が学校数に対して少ない、肥満対策教室への参加を知られていじめにつながるリスクがある、熱中症対策で外遊びができる日が少なくなった等の状況がある。	
その他		肥満率および間食の状況については、令和8年度策定予定の塩谷町健康増進計画第3期計画で把握予定。	
工夫した点		各課長が出席する健康増進庁内戦略会議において子どもの健康課題を共有したことにより、教育部局と健康づくり部局がスムーズに連携しワーキンググループを開催することができた。	

キーワード：小児肥満、食育、健康増進計画、多職種連携

実施主体	塩谷町健康生活課	所在地	栃木県塩谷郡塩谷町大字玉生 955-3
電話番号	0287-45-1119	F A X 番号	0287-45-1840
担当者	小林 麻希、鈴木 利香	E - mail	kenkou@town.shioya.tochigi.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

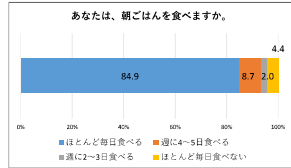
食と生活習慣に関するアンケート結果

令和6年2月発行 塩谷町学校保健会・子どもの健康づくりワーキンググループ（塩谷町健康生活課）

町内小学校および中学校に通う小学5年生～中学3年生の児童・生徒298名と、小学1年生～中学3年生の保護者253名から得られたアンケートの結果についてお知らせします。
アンケート結果をもとに、塩谷町健康増進計画21計画 第2期計画改訂版（令和5年3月策定）と合わせて、目標と心かざることについて提示しますので、「できること」を家庭で話し合ってみましょう。

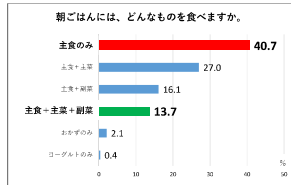
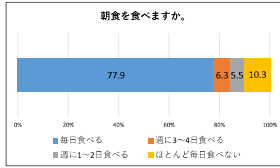
朝食

児童・生徒

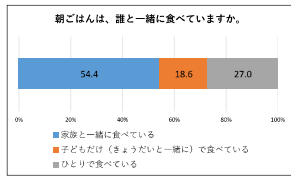


朝食を遅くなく及び食べない（朝食欠食）の割合は、児童・生徒で15.1%、保護者で22.1%でした。

保護者



主食のみが40.7%で最も多く、主食・主菜・副菜を揃えて食べている児童・生徒は13.7%と少ない状況でした。



朝食を家族と食べている児童・生徒は54.4%で、子どもだけ・ひとりだけで食べている児童・生徒はおおそ半数いました。

健康増進計画目標(1) 児童・生徒：小学生の朝食欠食率14.7%→0.0%
【町民の心がけること】
児童・生徒：家族みんなで早寝、早起き、朝ごはんを心がけます。
・主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べます。
保護者：1日3食規則正しく食べます。

朝、体調が悪いお子さんに聞くと、朝食の内容が「パンのみ」、「パンと水」などの人が多いです。体調を整えるためにも、パンやごはん+具だくさんスープやみそ汁で、主菜や副菜をとってみてはいかがでしょうか。

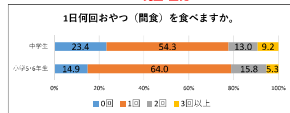


みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。コミュニケーションの時間や、食事のマナー、栄養のバランスを考えた食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。



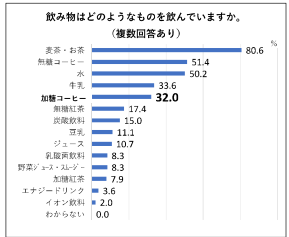
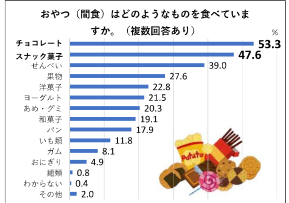
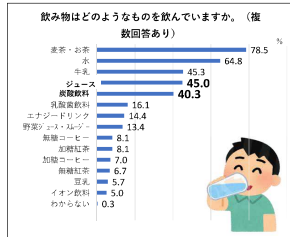
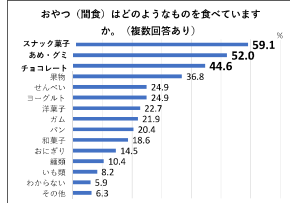
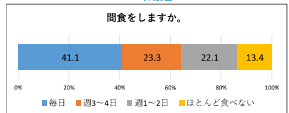
間食

児童・生徒



おやつを食べる児童・生徒は全体で79.9%と多い状況でした。また、おやつの時間が決まっていないと答えた児童・生徒は73.2%もいました。

保護者

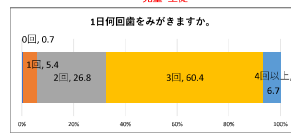


おやつ（間食）は、基本的には食事をしっかりとれる小学生以上では必要ありません。部活やスポーツなどで身体をたくさん動かしたときは「補食（ほしょく）」として取り入れることができます。時間と量を決めて取り入れましょう。
もし補食を夜遅くに食べるときは・・・
（どんなもの？）雑炊・うどん・スープ・牛乳・ヨーグルトなどの消化のよい物や汁物などがおすすめです。200kcal以内にしましょう。
（いつ？）寝る2～3時間前に食べ終わるようにしましょう。

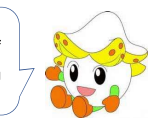
健康増進計画目標(2) 児童・生徒：小学生の肥満15.0%→7.0%、中学生の肥満20.2%→7.0%
保護者：30歳代男性の肥満33.3%→25.0%、30歳代女性の肥満39.3%→25.0%
50歳代男性の肥満27.4%→25.0%、50歳代女性の肥満35.9%→25.0%
【町民の心がけること】
児童・生徒：おやつは時間と量を決めて選んで食べます。・夜遅くに食べないようにします。
保護者：自分の適正体重がわかります。・血圧値が高いことと及ぼす影響について理解します。

歯みがき

児童・生徒



むし歯の本数は、学校で実施しているフッ化物塗口の効果もあり減っていますが、学校の検診だけでなく、定期的に歯科医院を受診しましょう。家庭では、高濃度フッ素配合の歯みがき粉や、歯間ブラシの使用をおすすめします。



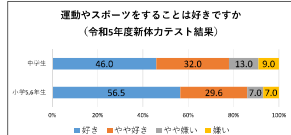
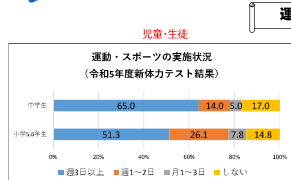
歯の健康は、学校で実施しているフッ化物塗口の効果もあり減っていますが、学校の検診だけでなく、定期的に歯科医院を受診しましょう。家庭では、高濃度フッ素配合の歯みがき粉や、歯間ブラシの使用をおすすめします。

歯の健康は、学校で実施しているフッ化物塗口の効果もあり減っていますが、学校の検診だけでなく、定期的に歯科医院を受診しましょう。家庭では、高濃度フッ素配合の歯みがき粉や、歯間ブラシの使用をおすすめします。

歯の健康は、学校で実施しているフッ化物塗口の効果もあり減っていますが、学校の検診だけでなく、定期的に歯科医院を受診しましょう。家庭では、高濃度フッ素配合の歯みがき粉や、歯間ブラシの使用をおすすめします。

歯の健康は、学校で実施しているフッ化物塗口の効果もあり減っていますが、学校の検診だけでなく、定期的に歯科医院を受診しましょう。家庭では、高濃度フッ素配合の歯みがき粉や、歯間ブラシの使用をおすすめします。

歯の健康は、学校で実施しているフッ化物塗口の効果もあり減っていますが、学校の検診だけでなく、定期的に歯科医院を受診しましょう。家庭では、高濃度フッ素配合の歯みがき粉や、歯間ブラシの使用をおすすめします。



中学校では運動部へ加入する生徒が少なくなっています。スクールバスの利用や車での送迎の児童・生徒は、運動の機会が減っており、さらに意識して運動する習慣をつけることが必要となります。ダンスをしたり、ストレッチをしたり、楽しく気持ちよく体を動かすことから始めてみてはいかがでしょうか。また、ウォーキングも手軽に取り組むことができます。ばくと一緒に歩こうよ！

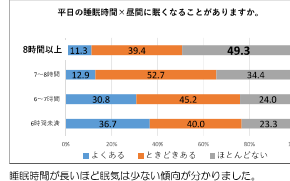
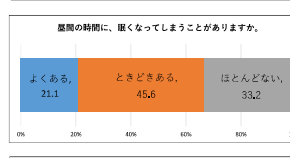
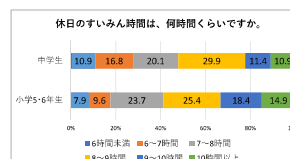
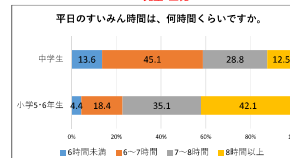


WALK TOWN SHIOYA 歩く人

健康増進計画目標(3) 児童・生徒：10歳のある小学生46.1%→40.0%、12歳の平均のむし歯本数0.79本→0.75本
保護者：男性の毎食後歯をみがく率22.0%→30.0%、運動不足率78.2%→70.0%
【町民の心がけること】
児童・生徒：歯磨きに歯みがきをします。・正しい歯みがきの方法を知り、実践します。
・歯を使った遊びの大切さを理解し、体を動かす習慣を身につけます。
保護者：定期的に歯科を受診します。・日常生活の中で意識して体を動かします。

睡眠

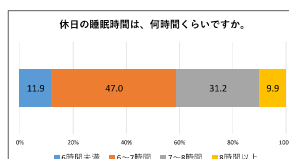
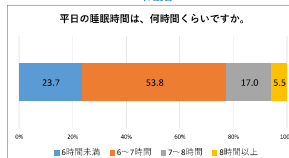
児童・生徒



睡眠時間が長いほど昼間に眠くなる傾向が分りました。

推奨される睡眠時間の目安
小学生 9～12時間
中学生・高校生 8～10時間
成人 6時間以上
参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

保護者



睡眠には、心身の休息と、脳と体を成長させる役割があります。睡眠時間が不足すると、肥満のリスクが高くなり、気分が落ち込みやすくなり、集中力が低下する、学業成績が低下したりすると言われています。生活習慣に注意し、1日7時間以上体を動かす、動画やゲーム、スマートフォンの利用は2時間以内にしましょう。



慢性的な睡眠不足（だるさ、気分不良）は、そのまま平日の体調にも影響します。慢性的な睡眠不足による「社会的時差ボケ」を防ぐため「寝だめ」をせずに、休日は平日+2時間以上の睡眠時間にしましょう。

健康増進計画目標(4) 保護者：心や体の休息がとれている認識の59.2%→65.0%
【町民の心がけること】
児童・生徒：テレビ、DVD、ゲーム、スマートフォン、タブレットの時間を家族と話し合って決めます。
保護者：早寝早起きを心がけ、安定した生活リズムにします。
・心や体の休息をとる、健康づくりを行います。

No. 45		小児生活習慣病予防健診事後指導事業	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		野菜・果物摂取量の増加 食塩摂取量の減少 肥満傾向児の割合の減少	
事業の目的		当町の小児生活習慣病予防健診は小学5年生と中学2年生を対象に実施している。また要指導対象だった児童生徒へは1年後も健診を実施しているが改善率は低く再度指導対象となってしまう傾向にある。そのため対象児童への個別栄養指導を実施している。	
対 象		生活習慣病予防のため児童生徒とその保護者へ個別栄養指導を実施し食生活の問題点への気づきと改善を目的とする	
連携機関		小児生活習慣病予防健診要指導者（小学5年生（6年生）・中学2年生（3年生））	
実施時期		管内小・中学校・教育委員会	
実施時期		令和6年8月	予算 事業費：104千円 財源 財源：一般
事業内容		小児生活習慣病予防健診後各学校にて養護教諭等による結果説明実施後、要指導者を対象に「簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）」を実施し結果を基に個別で栄養指導を行う。 ・食事調査の結果説明、聞き取りによる食事傾向の把握と説明 ・野菜・果物摂取量の把握と説明 ・要指導項目別に資料配付 ※（1）資料添付：有・☐ （2）使用したICTツール：有（ ）・☐	
評価	プロセス評価	事前に管内養護教諭と打ち合わせを行うことで学校の要望や個人にあった指導の仕方を把握できた各学校より健診結果と生活習慣病アンケート結果を共有してもらったことにより指導が進めやすかった	
	結果評価	肥満傾向児の割合が1年間で2.3ポイント減少した（R5 41.0% → R6 38.7%） 要指導対象者の1年後の健診で再指導にならなかった者の割合が3割を超えた（R5→R6） ・小学生33.3% ・中学生38.4%	
課 題		役場庁舎へ出向いてもらうため保護者への負担がある。また限られた期間での実施のため調整が難しい	
その他			

工夫した点	長期休みに実施する事で児童、生徒も一緒に出席し指導を行うことが出来るようにした
-------	---

キーワード：

実施主体	長野原町役場町民生活課	所在地	群馬県吾妻郡長野原町長野原 1340-1
電話番号		FAX番号	
担当者		E-mail	
HPへの連絡先の掲載	可・ ☐		

No. 46		尿ナトカリ比測定事業に係る取組の広報周知について	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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		第二次桶川市健康づくり推進計画・第二次桶川市食育推進計画「健康えがお桶川プラン」 尿ナトカリ比4未満の人の割合の増加（中間評価：令和11年、最終評価：令和17年）	
現状と課題		令和元年度埼玉県特定健診データ解析報告書によると、県全体を基準にしたときに高血圧症予備群が有意的に高い。また、平成29年度県民栄養調査によると、県全体を基準にしたときに濃い味付けを好む食嗜好の割合が高い傾向にあり、食塩摂取量は国の目標量を超過している現状にあった。このようなことから、食形成がされる子どものうちからの高血圧症予防に取組む必要があると考えた。	
事業の目的		市民の健康寿命延伸および健康格差の縮小を目指し、子どものときから対象にした新たな食育（尿ナトカリ比を活用）を行い、生涯を通じた高血圧症予防を目的とした健康づくりを推進することを目的とする。	
対 象		市民	
連携機関		秘書広報課、保育課、農政課（桶川市認定農業者協議会・JA さいたま）、企画調整課、桶川市食生活改善推進員協議会、女子栄養大学	
実施時期		令和6年3月（令和4年度～）	予算 財源 事業費：612千円（委託料のみ） 財源：一般財源
事業内容		令和4年度から取り組んでいる尿ナトカリ比測定事業を市民へ広く周知するため、広報特集を行った。 ・表紙：桶川市立鴨川保育所3歳児クラスの給食の様子 給食内容は、女子栄養大学と協働で作成した「オケちゃんレシピ」を活用したもの ・特集：①尿ナトカリ比の説明、②市民の尿ナトカリ比の数値（3歳児・30代）、③尿ナトカリ比を下げる食生活の説明（市YouTube 掲載動画紹介）、④桶川産農産物を使用した「オケちゃんレシピ」の紹介、⑤市保育所の食育推進の取組紹介 ※②、③の内容は、市民を対象に実施した尿ナトカリ比測定および食生活状況調査結果を分析・解析したデータを活用して掲載した。 ※（1）資料添付：有・ ☐ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（YouTube）・無	
評価	プロセス評価	・広報特集を確認した市民から問い合わせがあった ・尿ナトカリ比測定を活用した健康づくり事業を継続して行っている（3歳3か月児健康診査、30代健康診査、健康セミナー、料理教室等） ・保育所でオケちゃんレシピを活用した給食提供および保護者への普及啓発を継続して行っている	
	結果評価	・計画の評価のときに尿ナトカリ比4未満の人の割合の増加で評価予定	
課 題		市民の尿ナトカリ比に対する認知度や食生活改善に必要な知識やスキル、行動変容の評価方法を検討する。今後、食環境の整備への展開について検討し、取組を広げていく必要がある。	
その他		・広報バックナンバー（桶川市ホームページ） https://www.city.okegawa.lg.jp/shisei/koho/kohoshi/koho_1/koho_okegawa/reiwa6nen/index.html	

工夫した点	関係団体や機関等と連携・協力しながら行っているため、多様の視点から尿ナトカリ比を下げる食生活の普及啓発に取組むことができています。
-------	---

キーワード：ナトカリ、高血圧症予防、広報、連携

実施主体	桶川市健康増進課	所在地	埼玉県桶川市鴨川1丁目4番1号
電話番号	048-786-1855	FAX番号	048-786-0096
担当者	小川	E-mail	kenko@city.okegawa.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・不可		

No. 47		スーパーと連携した食生活改善事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		健康ふつつ 21（第三次）より 高血圧の減少（160 mg/100dl 以上 R4 5.0%→R16 目標 減少） 肥満者の減少（男性 R4 42.7%、女性 26.4%→R16 目標 減少） 推算塩分摂取量の減少（R4 男性 9.8g、女性 9.5g→R16 目標 男性 7.5g、女性 6.5 g）	
現状と課題		富津市では特定健診の結果、高血圧有病者と肥満者の割合が国や県より高く、これらに関連のある推算塩分摂取量検査の結果、男女ともに国の目標より多いため、減塩の取組を開始した。	
事業の目的		誰でも健康的なものが手に入りやすい食環境づくりを推進するための取組として、市内食品小売店と共同して健康に良い弁当の商品開発や減塩商品の販売促進などを実施する。	
対 象		市民等のスーパーに来所する顧客	
連携機関		株式会社ランドロームジャパン、スーパーランドローム富津店、イオンリテール株式会社、イオン富津店、富津市食生活改善サポーター、君津保健所	
実施時期		ランドローム：6月、11月 イオン：7月31日～8月31日	予算 財源 事業費：－ 財源：一般財源
事業内容		誰でも健康的なものが手に入りやすい食環境づくりを推進するための取組として、市内の食品小売店である株式会社ランドロームジャパン、イオンリテール株式会社それぞれの企業と共同し、「野菜たっぷり&減塩」をテーマとしたお弁当の商品開発を行い販売し、食生活改善の大切さを啓発した。 （販売場所はランドロームでは全 23 店舗（千葉・茨城）、イオンでは南関東エリアの全 83 店舗（千葉・東京・神奈川・山梨））お弁当の中には市食生活改善サポーターが考案し、市管理栄養士監修の「野菜たっぷり減塩レシピ」を参考に使用されている。また、市内の店舗では野菜摂取と減塩等に関する POP 等の掲示や市考案レシピ動画を店内のデジタルサイネージで放映を行った。また、お弁当の販売期間中に店舗で「おいしく減塩・野菜をプラス」イベントを行い、市職員・市食生活改善サポーターと共に減塩商品を集めたワゴンの近くで減塩商品を使用した「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布や試食提供、野菜摂取量測定等の健康測定の実施等を行い、野菜摂取と減塩に関する普及啓発を行った。 ※（1）資料添付 ： 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール 有 （市公式 YouTube・市 HP・市 SNS 等、店内デジタルサイネージ）・無	
評価	プロセス評価	弁当の売上個数、喫食調査、イベント実施数、イベントでのレシピ配布数 ※評価は事業終了後行う	
	結果評価	推算塩分摂取量の減少、高血圧有病者の減少、肥満者の減少 ※評価は来年度以降行う	
課 題		今後も市内各地域に取組を広げ、買い物の拠点となる近所のスーパー等で健康的なものが手軽に手に入りやすい食環境づくりの取組を推進し、商品開発した弁当の定番化や取組の継続を促し、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目指す。	
その他			

工夫した点	既存の市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修の減塩商品を使用した「野菜たっぷり減塩レシピ」を活用し、身近なスーパーのお弁当に採用してもらい、ちょうど良い味や量を感じてもらおうきっかけにした。また、お弁当にはスーパーと市と市民の3要素がわかるような啓発シールを貼り、市作成のレシピ動画に移行するようにQRコードを添付したことや、イベント時にレシピ配布と共に減塩商品の販売促進を行ったことで、家庭での波及効果が期待できた。スーパー側の企業、市、サポーターの市民の産官民共同で一体となり、それぞれにメリットとなる事業展開になるよう工夫した。
-------	--

キーワード：食環境整備、減塩、野菜摂取、産官民連携

実施主体 電話番号 担当者 HPへの連絡先の掲載	富津市健康福祉部健康づくり課 0439-80-1265 鈴木 真実 可・不可	所在地 FAX番号 E-mail	千葉県富津市下飯野 2443 0439-80-1350 mb017@city.futtsu.lg.jp
-----------------------------------	---	------------------------	---

「野菜たっぷり&減塩弁当」をテーマとした弁当の販売

基準：・健康ちば協力店取組基準の野菜 120g 以上、食塩相当量 3.0g 未満

・富津市食生活改善サポーター考案、市管理栄養士監修「野菜たっぷり減塩レシピ」を使用

株式会社ランドロームジャパン

イオンリテール株式会社

6月食育月間「鶏と彩り野菜の黒酢あん弁当」販売

11月ちばの食育月間「生姜香る根菜の混ぜご飯弁当」販売

(千葉・茨城の全 23 店舗)

7/31~8/31「枝豆ごはんの彩り和風弁当」販売

(南関東全 83 店舗 (千葉・東京・神奈川・山梨))



店内のデジタルサイネージにて、お弁当に採用の「野菜たっぷり減塩レシピ」動画を放映(県内ランドローム)

店内に減塩商品や野菜等に POP や「野菜たっぷり減塩レシピ」の配布掲示(市内ランドローム、イオン)



減塩商品や食材にレシピ掲示

減塩商品に POP 掲示



野菜売り場に野菜摂取の POP 掲示

○「おいしく減塩・野菜をプラス」イベント開催(市内ランドローム、イオン)

富津市食生活改善サポーターによる減塩商品使用のレシピ配布や声かけ

展示コーナー



減塩商品ワゴン設置

健康測定体験コーナー(野菜摂取量測定等)



No. 48		町民のアイデアによるレシピ集作成		
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			
	(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」			
指標と目標値		レシピ応募数、健康まつり事業での試食提供数、レシピ集の作成及びレシピ配布数		
現状と課題		湯河原町健康増進計画・食育推進計画策定に係る住民健康状況調査では、他市町村に比べ全般的に、野菜摂取量について「ほとんど毎食食べる」人が少なく、摂取頻度が少ない。また「ほとんど食べない」人も多い。朝食については、毎日食べる人が少ない。		
事業の目的		町民自らが食事や料理について考えることで、自身の健康や食習慣について関心を持ち、野菜摂取量の増加及びバランスが良い食事をする人を増やす。また、毎日朝食を食べる子どもが増えることを目指す。		
対 象		① 住民（野菜摂取量の増加及びバランスの良い食事をする人の増加） ② 18歳以下の子ども（朝食を食べる子どもの増加）		
連携機関		食育推進ボランティア（湯河原町食育サポート）、町内の幼稚園・保育園・小学校・中学校、町内医療機関・薬局		
実施時期		① 簡単野菜レシピ集 1～5（平成 29 年度～） ② 電子レンジで作る朝ごはんレシピ（令和 5～6 年度）	予算 財源	事業費：602 千円 財源：一般
事業内容		① 簡単野菜レシピ集 ・食育サポートとの連携：レシピ集募集要項検討、応募レシピの試作、健康まつり事業での試食提供 ・レシピ集の作成、公表（町ホームページ、町公式 LINE）、配布（町内の幼稚園・保育園・小学校・中学校、医療機関、薬局、町主催健康増進事業等） ② 電子レンジで作る朝ごはんレシピのコンテストの実施 ・食育推進計画担当者連絡会設置：朝食電子レンジレシピコンテスト実施要項作成及び審査会実施 ・応募レシピの普及：コンテストに入賞したレシピを町ホームページ、町公式 LINE で公表 ・電子レンジで作る朝ごはんレシピ集を作成し、配布（町内の幼稚園・保育園・小学校・中学校） ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： ☒ 有（町ホームページ、町公式 LINE） ・ 無		
評価	プロセス評価	関係機関との連絡会を設置し、レシピ集の試作やコンテスト運営の協力を得るとともに、食育に関する町の課題共有を図る。レシピ応募数（簡単野菜レシピ 1～5 合計 117 点、電子レンジレシピ 13 点）		
	結果評価	毎年度開催する健康増進計画・食育推進計画推進委員会において、レシピ試食人数（簡単野菜レシピ R6：75 人）、レシピ配布数（簡単野菜レシピ 計 1622 冊、電子レンジレシピ R6：1750 冊）、LINE 配信数（簡単野菜レシピ 年 12 回）などにより評価。薬局の一部では、紙媒体のレシピ希望者が多く、配布数が伸びている。令和 6 年度実施の住民健康状況調査にて、野菜摂取状況や朝食喫食率を評価予定		
課 題		町民からのアイデアをもとにレシピ集を作成しているが、レシピ応募数が少ない。レシピ集の配布先を拡大することで、より多くの町民に普及する。特に思春期から青年期の若年層への普及が課題。		
その他				

工夫した点	幼稚園・保育園や小中学校では、所属で実施する朝食調査やお弁当の日等の食育事業に合わせてレシピ集を配布して活用を促した。レシピには、出来上がり画像のほか、材料や調理過程が一目で見てわかるようなデザインとし、簡単に作れることをアピールした。
-------	--

キーワード：簡単レシピ、町民のアイデア、野菜摂取、朝食喫食、レシピコンテスト、電子レンジ

実施主体	湯河原町保健センター	所在地	神奈川県足柄下郡湯河原町中央二丁目 2 番地 1
電話番号	0465-63-2111	F A X 番号	0465-62-7001
担当者	加藤 直見	E - mail	hoken@town.yugawara.kanagawa.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

簡単野菜レシピ集



町民の方々のアイデアから生まれた
簡単レシピ集5
～献立に野菜を取り入れよう～

カンタンに主食を食べよう!

- ① なすミート＆ホワイトソースドリア
- ② 簡単! カレーうどん

主菜で野菜を食べよう

- ③ 簡単酢豚
- ④ 豚肉と白菜のミルフィーユ

あと1品! 野菜の副菜

- ⑤ なすのペペロンチーノ
- ⑥ ほうれん草のおひたし
- ⑦ ひじきとほうれん草のツナコーンサラダ
- ⑧ にんじんときゅうりともやしのサラダ

「主食」「主菜」「副菜」それぞれに野菜を取り入れやすいレシピや、おいしいアイデアをたくさん載せました!!



保健センター窓口で配架
町ホームページに掲載

湯河原町 簡単レシピ

通ったいゆがわ「健康・プラン」簡単レシピで満点料理! 湯河原町保健センター令和5年3月作成

献立のポイント

ごはんや肉・魚と野菜を、主食・主菜・副菜に組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

副菜



主菜

主食

① なすミート＆ホワイトソースドリア
⑧ にんじんときゅうりともやしのサラダ・スープ

🍴 野菜(1人1食分)175g

副菜



主菜

副菜

③ 簡単酢豚
⑥ ほうれん草のおひたし・ごはん、みそ汁

🍴 野菜(1人1食分)110g

簡単野菜レシピ募集チラシ



野菜を使った簡単レシピ大募集

湯河原町では、日頃から栄養バランスのよい料理を手作りすることを目指し、町民の方々からのオリジナルレシピを募集し、集まったレシピでレシピ集を作成しています。
テーマは「野菜を使った簡単レシピ」。
あなたのオススメのレシピも、このレシピ集に載せてみませんか。

9 ビーマンとツナの にんにく醤油



レシピ集よりビーマンとツナの にんにく醤油

レシピ集1～5は、保健センター窓口で配架、または町ホームページで紹介しています。



【湯河原町保健センター】TEL: 0465-63-2111 (内線365)
裏面の応募用紙にレシピなどを記載し、郵送、メール、FAXまたは直接保健センターへご応募ください。

電子レンジで作る朝ごはんレシピ

湯河原町健康増進計画・食育推進計画第2期計画こどもの元気食タスクフォース「電子レンジレシピコンテスト」より

電子レンジで作る朝ごはんレシピ



朝からもりもり和風パスタ

10～12分でできる!

レシピ提供 H.K.さん

材料	分量 (1人分)	作り方
スパゲッティ (乾麺)	1束 (100g)	① はさみでハムとオクラを一口大に切る。
スライスハム	4枚	② 耐熱皿に、半分折ったスパゲッティ、①の水、顆粒和風だしを入れて5分ほどラップをかけて、600Wの電子レンジで10分加熱する。(※加熱時間は、スパゲッティの袋に表示されているゆで時間+3分)
オクラ	3本	③ バターとしょうゆを加え、かきまぜる。
水	250ml	④ 皿に盛り付け、刻んだ小口ねぎをのせる。
顆粒和風だし	小さじ1/2	
バター	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
小口ねぎ (きざみ)	大さじ1	

セールポイント: オクラとハムをハサミで切ると、包丁を使う必要がありません。パスタを電子レンジで加熱するだけでゆでるよりも短時間で、その間に身支度を済ませることもできます。

電子レンジレシピコンテスト募集チラシ

子ども対象 (18歳以下)

「電子レンジレシピコンテスト」

～簡単に作れる朝食レシピを募集します～

自ら食事を考えたり調理したりすることを通して食に関する意識を高め、生涯にわたって自分の身体を大切にすることを目的に、オリジナルレシピの募集をします。
応募者には、全員参加賞を贈呈し、優秀なレシピについては表彰します。

湯河原町健康増進計画・食育推進計画
こども向け事業「こどもの元気食タスクフォース」




町ホームページ

- テーマ** 電子レンジを使った簡単朝食レシピ
- 募集対象** 湯河原町に在住、在園、在学中の18歳以下の人
※保護者と協力して応募することができます。
- 募集内容** オリジナル料理の材料・分量・作り方、セールポイントなど
- 募集条件**
 - ① 調理手順で1回以上、電子レンジを使うこと
 - ② 子どもが作れること
 - ③ 1食1人分を500円以内で作れること
 - ④ 1食1人分を30分以内で作れること
(炊飯や下ごしらえの時間は含まず大人1人で作った場合の調理開始から完成まで)
 - ⑤ 未発表のオリジナル作品であり、特定の企業や商品を宣伝する効果がないこと
- 締め切り** 令和5年8月31日 (木)
- 提出方法** 応募用紙に記入して、保健センターに提出してください。
湯河原町保健センター 〒259-0301 湯河原町中央2-1-3
電話: 0465-63-2111 (内線367) Eメール: hoken@town.yugawara.kanagawa.jp
- その他** 応募レシピは、原則として返却しません。
応募レシピの著作権等については、湯河原町に譲渡するものとします。
応募レシピを広報やホームページ等に掲載することがあります。
応募レシピ以外の個人情報、本コンテストのみに使用し適切に取り扱います。







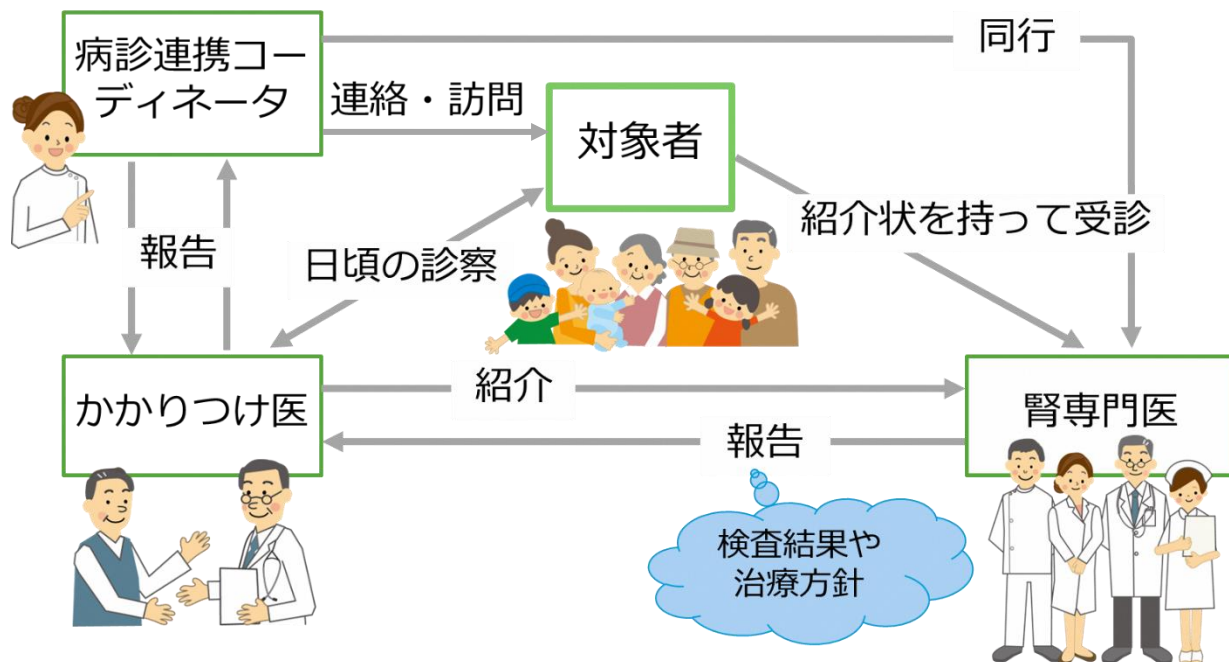

No. 49		慢性腎臓病(CKD)対策～病診連携・栄養指導連携事業～					
行政栄養士の基本指針における位置づけ		行政栄養士の基本指針				区分	
		(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進				○	
		(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進					
* 該当区分に○印		(5)食を通じた社会環境の整備の促進					
重点テーマに該当する場合は「区分欄に◎印」		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ、栄養格差の縮小、栄養ケア・ステーションとの連携、高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援					
指標と目標値		新規透析導入者数の減少					
現状と課題		当町の人工透析患者数(人口 10 万対)は新潟県内で最も高く、CKD 対策に取り組んでいる。透析導入の原因疾患としては、慢性糸球体腎炎や糖尿病性腎症による腎機能低下が 9 割を占め、療養指導内容の実践がみられなかった者や、治療中断歴のある者が多い傾向にある。 CKD は早期の適切な治療と生活習慣の改善で進行の抑制が可能であるため、医療機関と保険者が連携し、対象者が在宅で療養行動を継続できるよう支援を行う必要がある。					
事業の目的		住民の QOL の維持および健康寿命の延伸、並びに医療費削減のため、医療機関と保険者が連携した支援を行うことにより、透析移行を防ぐ。					
対 象		健診またはかかりつけ医による検査で、当町 CKD 病診連携紹介基準の下記①～⑥いずれかに該当する者 ①尿蛋白＋または 0.5g/gCr 以上, ②尿蛋白±かつ血尿が陽性, ③尿蛋白±かつ eGFR60 未満, ④eGFR45 未満(40 歳未満は eGFR60 未満), ⑤ 3 ヶ月以内に 30%以上の eGFR 低下, ⑥その他、医師が必要と認める場合					
連携機関		腎専門医、かかりつけ医、保険者					
実施時期		通年（平成 23 年度～事業開始）		予算 財源	事業費：100 千円 財源：一般財源		
事業内容		町保健師・管理栄養士が役割分担し、コーディネータとなり、対象者の腎専門医受診から検査結果説明までの流れ（かかりつけ医と腎専門医の橋渡し）や、その後の栄養・生活指導等のフォローを行う。					
		主な支援パターン	①事前訪問 事業説明、生活状況の確認、受診の打合せ等	②腎専門医への同行 受診(1回目) 診察、各種検査予定の説明→コーディネータより再説明	③検査前訪問 次回検査について再確認(24H 蓄尿検査の採尿日や採尿方法等)	④腎専門医への同行 受診(2回目) 検査結果、今後の治療に関する説明や指導→コーディネータより再説明	⑤事後フォロー 病院での栄養指導
							町での栄養・生活指導(個別訪問・面談等) ※対象者に合わせ、繰り返し実施
		※（1）資料添付　：　有　・　無 （2）使用した ICT ツール：　有（					

工夫した点	対象者個人の理解力や生活状況に合わせた指導を、訪問等でフォローしながら繰り返し行った点。
-------	--

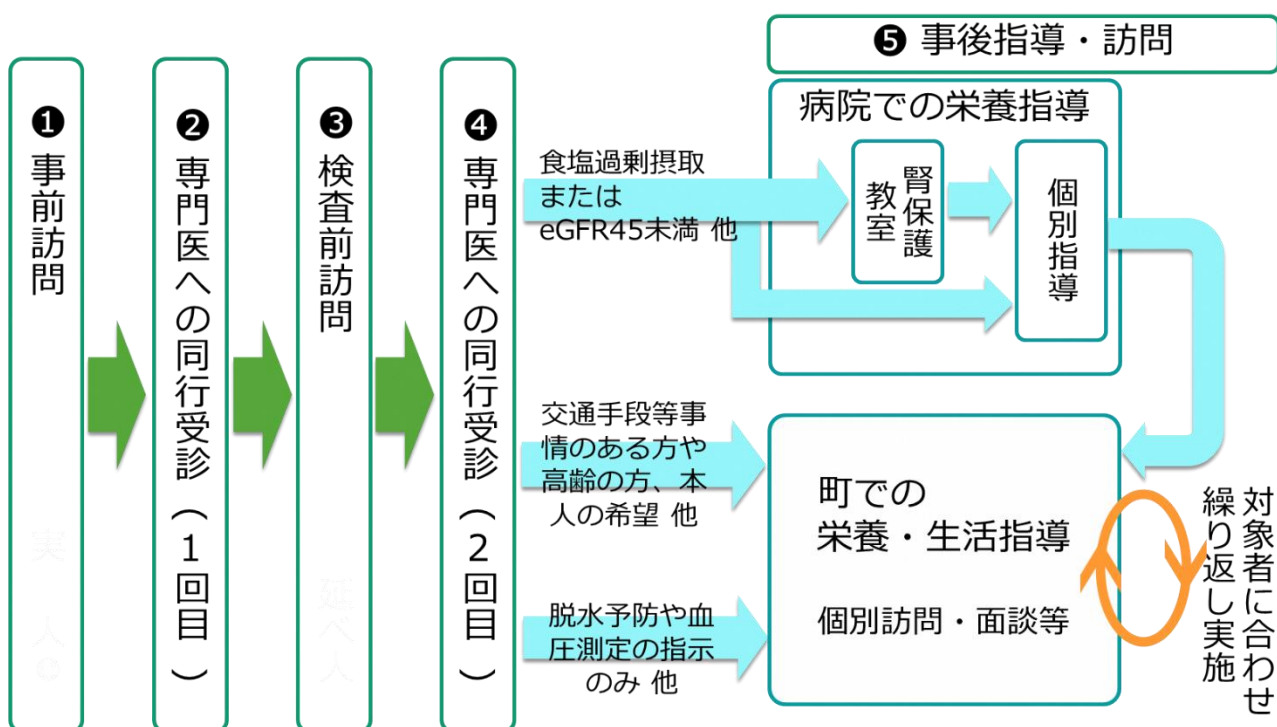
キーワード：

実施主体	出雲崎町保健福祉課	所在地	新潟県三島郡出雲崎町大字川西 140
電話番号	0258-78-2293	F A X 番号	0258-78-4483
担当者	菅原 咲	E - mail	kenkou@town.izumozaki.niigata.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

1. 出雲崎町 CKD 病診連携事業の概要図



2. 主な支援パターン



No. 50		ヘルシー食生活講座（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 * 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3次氷見市ヘルスプラン2 1 「メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の減少」 目標値 男性 55.0 % 女性 20.0 %	
現状と課題		R5 特定健診受診者においてメタボリックシンドローム該当者が 25.5%であり、県 24.0%、国 20.2%を上回っている状況である。また、R4 市民アンケートより毎食副菜を食べる人の割合は壮年 40.4%、高齢者 42.5%であり H22 の壮年 43.1%、高齢者 50.7%と比べて減少している。	
事業の目的		対象者が、メタボリックシンドロームの予防及び改善のため、対象者が教室を通して具体的な知識・方法を学び、食生活を中心とした自らの生活習慣を見直し、生活習慣改善につなげる。	
対 象		R6 直営特定保健指導対象者（動機づけ支援 200 人・積極的支援 55 人） R6 健診結果から特定保健指導対象者を除いて BMI25 以上かつ①～③のうち 2 つ以上当てはまる人 145 人 ① 血圧（Ⅰ度高血圧に該当 収縮期血圧 140～159mmHg または拡張期血圧 90～99mmHg） ② 血糖値（HbA1c 5.8～6.4%） ③ 中性脂肪（150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満）	
連携機関		氷見市食生活改善推進協議会	
実施時期		令和7年2月	予算 財源 事業費：50 千円 財源：一般財源
事業内容		1. 体組成測定 2. 講義「メタボリックシンドロームの病態について」（市保健師） 3. 講義「メタボ予防の食事について」（市栄養士） 4. 体験 ごはんの計量体験、栄養バランス食の試食（食生活改善推進員） 5. グループワーク「自身の食生活を見直そう」 6. 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	（今後実施予定のため後日評価） ・参加者数、対象者の抽出基準、対象者への周知方法は適切であったか。 ・チラシ等の媒体は参加したいと思えるような内容であったか。	
	結果評価	（今後実施予定のため後日評価） ・参加者アンケートでメタボの病態を理解できたと答えた人の割合。 ・参加者アンケートで食習慣を見直し、改善に取り組む意思がある人の割合。 ・翌年度の健診結果で体重維持（±0.9 kg）または減少した人の割合。 ・翌年度の健診結果で参加者の健診結果（血圧、HbA1c、中性脂肪）が維持、改善したものの割合	
課 題		働き世代の申し込みが少ないため参加しやすい日程や回数を検討する必要がある。 教室参加者の健診データや行動変容について経過を評価する必要がある。	
その他			

工夫した点	参加者を集めるため、特定保健指導時や電話で勧誘をした。
-------	-----------------------------

キーワード：生活習慣病予防

実施主体	氷見市健康課	所在地	富山県氷見市中央町 12 番地 21 号
電話番号	0766-74-8414	F A X 番号	0766-74-8257
担当者	西森 知紗	E - mail	kenkou@city.himi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 51		食から始める健康増進事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 心疾患の年齢調整死亡率の減少 高血圧の改善（Ⅰ度高血圧以上の人の割合） 22.0%以下 多量飲酒者の割合の減少 男性 13.0%以下 女性 5.0%以下 （珠洲市健康づくり計画 いきいき珠洲 21（第3次より抜粋））	
現状と課題		令和6年能登半島地震での長引く避難生活や、慣れない仮設住宅での生活の中、食に対する意欲や意識が低下している。仮設住宅入居者に対する食と栄養アンケートでの回答から「食事の準備が面倒になった」29%、「調理器具があまりなく、レパートリーが少ない」20%、「食事をおいしいと感じない」10%だった。避難所生活で料理の仕方を忘れてしまった、今までの食事ができない、簡単に栄養バランスのとれる献立を教えて欲しいといった声もある。	
事業の目的		①少ない調理器具、手に入りやすい食材で手軽に作ることができ、栄養バランスのよい食事をクッキングすることで、みんなで食卓を囲む憩いの場の提供と自宅での食事づくりの意欲向上を図る。併せて栄養講話を実施し、食事や栄養に対する関心の向上を図る。 ②アルコール依存、多量飲酒の問題が浮上しており、適度な飲酒についての講話と簡単なおつまみクッキングを行うことで、適切な飲酒量と食材や食事の組み合わせについて理解し、楽しい時間を過ごす。	
対 象		地域住民	
連携機関		珠洲市食生活改善推進協議会	
実施時期		令和6年6月～	予算 財源 事業費：240千円 財源：
事業内容		仮設集会場、公民館でテーマに応じたクッキングを実施し、手軽にバランスのとれた食事がとれる工夫について啓発、みんなで作ってみんなで食べる、憩いの場の提供を行っている。 ・栄養講話（テーマに応じて実施：バランスのとれた食事について、フレイル予防について、適切な飲酒についてなど） ・調理実習 ・試食 ※（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	震災後、実施可能な仮設集会場から開始したため、早い段階で本事業を開始できたと思う。対象を男性に限定したりすることで普段は行事に参加しない方も参加していた。クッキングと栄養講話を実施することで自身の普段の食事のふりかえりとバランスのよい食事について理解を深めることができた。	
	結果評価	クッキング後のアンケートでは「みんなで食べる料理はおいしい」「薄味でおいしかった」「家族にも食べさせてあげたい」といった記載があった。「本日の献立を参考に家庭でも調理をしたいと思いましたか」という質問には90%の方が調理したいと思うと回答していた。	
課 題		参加者が固定しない工夫が必要。実施可能と思われる地区から声をかけたり、依頼されて実施していたが、今後は全地区で継続的に実施できるよう計画していく。	
その他		仮設集会場、公民館、避難所など、場所や設備に応じてクッキングを実施した。	

工夫した点	自宅で手に入りやすく、よく使用する食材、調味料を活用した。手順も簡単でゴミや片付けも最小限となるメニューとした。
-------	--

キーワード： バランスのとれた食事、減塩、楽しい食事、食生活改善

実施主体	珠洲市福祉課健康増進センター	所在地	珠洲市飯田町 5-9
電話番号	0768-82-7742	F A X 番号	0768-82-8283
担当者	宮根	E - mail	kenkou@city.suzu.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

配布資料（一部抜粋）

食事からはじめる健康増進♪

秋のおいしいヘルシー料理

①とうもろこしごはん（4人分）

【材料】
ホールコーン（缶） 1缶（190g）
コンソメ顆粒 小さじ1/2
米 2合

【作り方】
①米をとぎ炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、普通の水加減のところまで水を加えて炊く。
②炊き上がったご飯に、コーンとコンソメを加えてよく混ぜる。

とうもろこしでほんのり甘いごはんです。スープカレーとの相性もばっちり！

エネルギー229kcal たんぱく質6.3g カルシウム5mg 鉄1.0mg 食物繊維1.8g 食塩0.3g

②チキンと野菜のスープカレー（4人分）

【材料】
鶏もも肉 240g
マヨネーズ 大さじ1
なす 1本（100g）
赤パプリカ 1/2個（75g）
オクラ 6本（60g）
カレー粉 小さじ2
水 600ml
おろししょうが おろしんにく しょうゆ みりん コンソメ顆粒

【作り方】
①鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えてもみ込む。
②なすはくし切り、パプリカは1cm幅の縦切り、オクラは2〜3等分の斜め切りにする。
③鍋に①の鶏肉を皮目を下にして並べ、フタをして弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。
④鍋になす、オクラを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、鶏肉を戻し入れ、パプリカを加えてカレー粉を全体に絡ませる。
⑤水を加えて煮立たせ、Aの調味料を加える。

1品でたんぱく質も野菜も栄養バランスよく摂れます！スパイシーな香りが食欲をそそります♪

エネルギー180kcal たんぱく質11.2g カルシウム25mg 鉄0.8mg 食物繊維1.8g 食塩1.5g

③さば缶マリネ（4人分）

【材料】
さば水漬缶 1缶（190g）
玉ねぎ 1/2個（100g）
トマト 1個（200g）
レモン汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
うまみ調味料 少々
オリーブオイル 小さじ2

【作り方】
①玉ねぎはうす切りにし、10分ほど水にさらす。
②ボウルにAの調味料とさば水漬缶の汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
③②に水気をきった玉ねぎ、トマトを加えて混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたさばの水漬缶を加え、さっくりと混ぜる。

レモンの酸味がさわやかな日にぴったりのメニュー！うま味と栄養が詰まったさばの汁を、ドレッシングに使用します。

エネルギー128kcal たんぱく質10.7g カルシウム133mg 鉄1.0mg 食物繊維0.9g 食塩0.5g

レンジで簡単！楽チンレシピ

④かぼちゃの煮物（4人分）

【材料】
かぼちゃ 1/4個（300g）
砂糖 大さじ1弱（8g）
しょうゆ 大さじ2/3（12g）
酒 大さじ4/5（12g）
水 1/2カップ（100cc）

【作り方】
①かぼちゃは1×2cmの一口大に切る。
②レンジにかける事の出来るどんぶりや深皿などの器にかぼちゃと調味料、水を入れる。
③容器よりも大きめに切って真ん中に穴を開けたクッキングシートをぴっちりとかぶせ、ひとまわり小さい皿をかぶせてふたをし、ふんわりとラップをかけ、600wのレンジで9分（700w・1000wは8分）加熱する。
④かぼちゃにさいばしを刺し、軟らかくなっていたら盛りつける。硬い所がある場合にはもう2〜3分レンジにかける。

完成！！

これからの季節はかぼちゃが旬です。レンジで簡単に調理してみましょう。

エネルギー53kcal たんぱく質1.5g カルシウム16mg 鉄0.4mg 食物繊維2.1g 食塩0.6g

旬の食材を活用すれば栄養もアップ！

さつまいも

さつまいもは食物繊維とカリウムが多いアルカリ性食品です。さらにポリフェノールや、加熱にも強い性質を持つビタミンCも含まれています。さつまいもは皮の色がきれいで、表面に傷やでこぼこのないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫は向きません。15℃くらいの場所で保存しましょう。

さといも

さといもの主成分はでんぷんで、少量のたんぱく質を含みます。里芋は乾燥を嫌うので、泥がついているものをおすすめです。また、形が左右対称で、こぶやひび割れがなく、皮がしっとりとしているものが良品です。冷蔵庫は低温で乾燥しすぎるので、保存には適しません。15℃前後で保存しましょう。

りんご

りんごはカリウムと食物繊維のペクチン、果糖とブドウ糖を多く含んでいます。皮をむいたら、変色をさせるために塩水にしばらくつけましょう。

その他に9〜11月はいんげい、じゃがいも、れんこん、かぼちゃなどが旬です。

秋の味覚 秋の味覚 秋の味覚

バランスよく食べましょう

毎食 主食1品、主菜1品、副菜2品以上 そろえて食べることが大切です。

1種類に偏らず、朝・昼・夜は肉・魚など毎食種類を変えましょう。

主食 毎食1品
ごはんやパンや雑穀など

主菜 毎食1品
肉・魚介類・卵・大豆製品など

副菜 毎食2〜3品
野菜・海藻・きのこなど

乳製品 1日 コップ1杯

果物 1日 1個

1食の目安
生野菜なら 両手1杯
ゆで野菜なら 片手1杯

牛乳や果物は一日のどこかで取り入れましょう

- ・汁物は1日1杯、漬物も1回以下に（塩分控える）
- ・菓子（菓子パンを含む）やアルコール類は摂りすぎないこと
- ・油を使った料理は1食に何品も重ならない
- ・外食の際は、丼ぶりやラーメンなどの単品ではなく定食や副菜を追加注文しましょう。
- ・欠食やまとめ食いをせず、3食バランスよく食べましょう。



栄養アップでフレイル予防！

「フレイル」とは、加齢に伴って運動機能や認知機能が低下して活動低下している状態です。いつもの食事に「ちょい足し」をしてフレイルを予防しましょう！

たんぱく質・エネルギーアップ！

ごはん

- 納豆
- 卵
- 鮭フレーク
- など

めん類

- 卵
- 油揚げ
- さつま揚げ
- サラダチキン
- など

トースト

- スライスチーズ
- ツナマヨネーズ
- ハムチーズ
- 納豆チーズ
- など

ビタミン、食物繊維アップ！

インスタントめん

- カット野菜
- 冷凍食品の野菜
- わかめやわかめのかき
- 缶詰のコーン
- など

ヨーグルト

- 果物
- ドライフルーツ
- など

冷ややっこ（豆腐）

- トマトやきゅうり
- わかめ
- アボカド
- キムチ
- など

カルシウム、たんぱく質アップ！

コーヒー

- 牛乳
- 生クリーム
- きな粉
- など

シチュー

- 牛乳のかわりにスキムミルク
- チーズ
- など

おひたし

- ごま
- ちりめんじゃこ
- しらす
- など

No. 52		幼児健診における塩分に関するアンケート		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		2歳6か月児歯科健診時塩分測定値（自宅汁物の塩分濃度平均値）0.50% ＜令和10年度目標＞		
現状と課題		越前市では、平成26年度から2歳6か月児歯科健康診査で、対象者の自宅で作られた汁物の塩分濃度測定を実施し、塩分濃度に合わせて、保護者に対して指導を行ってきたが、令和6年度より塩分濃度の平均値が急激に増加した。乳幼児期からの塩分過剰摂取は、将来の生活習慣病にも大きく関与することから、この要因を明確にするため、家庭内の塩分摂取状況を調査することとした。		
事業の目的		塩分濃度の平均値が増加した要因が家庭内にあることを想定し、家庭における塩分摂取の実態をアンケート結果より把握・分析することで、市が実施する乳幼児健診等における減塩指導の内容に活用する。		
対 象		・1歳6か月児幼児健診を受診した保護者（110名）・3歳児幼児健診を受診した保護者（110名）		
連携機関		仁愛大学人間生活学部健康栄養学科		
実施時期		令和6年7月～9月	予算 財源	事業費：0千円 財源：なし
事業内容		対象者に対して、塩分に関するアンケートを実施した。アンケートの内容は、「薄味調理の実施の有無」、「子どもの塩味嗜好」、「家族の塩味嗜好」、「味の濃い菓子類の摂取状況」、「子どもの好き嫌い」とし、1歳6か月児に対しては、「離乳食時の薄味調理の実施」、「ベビーフードの使用頻度」等の質問項目も追加した。アンケート結果を元に家庭内における塩分濃度の増加要因を検討した。幼児食において、薄味調理を実施している者の割合は、1歳6ヶ月児で71.8%、3歳児で61.8%となった。“子どもが濃い味付けを好む”要因について、「薄味調理の実施」と「家族の塩味嗜好」の項目で比較すると、1歳6ヶ月児において、「薄味調理の実施」と「家族が濃い味付けを好まない」は、52.0%、「薄味調理の未実施」と「家族が濃い味付けを好まない」は、83.3%、「薄味調理の実施」と「家族が濃い味付けを好む」は、83.3%、「薄味調理の未実施」と「家族が濃い味付けを好む」は、92.0%“子どもが濃い味付けを好む”となった。3歳児においても同程度の割合となった。家族の中で濃い味付けを好む者の割合は、1歳6ヶ月児において、父が52.1%、母が19.8%、祖父母が19.8%となり、3歳児においては、父が58.4%、祖父母が20.2%、母が15.7%となった。 ※（1）資料添付：無 （2）使用したICTツール：無		
評価	プロセス評価	子どもの年齢が上がるにつれて、大人と同じような食事内容となることから、薄味調理への意識が薄れる傾向にある。子どもには、薄味調理を実施していても、家族内に濃い味を好む者がいると、子どもも濃い味を好む傾向となり、家族の嗜好が大きく影響を与えることとなる。中でも父・祖父母が濃い味を好む傾向にあり、これは福井県の共働き世帯が多く、祖父母に預ける機会も多いため、地域性にも関与していると考えられる。		
	結果評価	市が開催する乳幼児健診等において、本研究結果を踏まえた減塩指導を継続して行う必要がある。また、濃い味付けを好む父・祖父母の意識の変化が今後の課題であり、家族全員で減塩について取り組むべきである。親世代・祖父母世代の意識の変化によって、子どもだけでなく大人も減塩につながり、生活習慣病予防ひいては医療費削減にもつながることから、今後においても子育てに携わる全ての世代に着目した事業を進めていき、家族の意識の変化についても経年で調査する必要がある。		
課 題		離乳食教室や1歳6か月児健診での減塩の指導を強化していく必要がある。また、3歳児健診において、尿中塩分濃度の測定も実施し、塩分摂取量の見える化に取り組みたい。		

工夫した点	Formsを活用してアンケートを集計し、集計時間を短縮した。
-------	--------------------------------

キーワード：

実施主体	越前市健康増進課	所在地	福井県越前市府中一丁目13-7
電話番号	0778-24-2221	FAX番号	0778-24-5885
担当者	國本	E-mail	kenkou@city.echizen.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可		

No. 53		にこにこ食育講座	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		ライフステージに応じた相談・指導・支援体制を整え、食を通じた健康づくりを行っていく。 (いきいき健康プランにらさき 第3次食育推進計画)	
現状と課題		1. インターネットや SNS の普及により、多くの情報が拡散され、育児の手段などに悩み、育児負担感や不安を感じている保護者が多い。 2. 個別相談事業での栄養相談件数が増えているなかで、家庭環境や個に寄り添った相談内容が求められ、継続的かつきめ細やかな支援が必要になっている。	
事業の目的		日頃の子どもの食事の悩みを共有しながら、離乳食や幼児のおやつのポイントを学び、子どもの健康づくりを意識する機会をつくる。また、子育て支援センターで託児を利用できる環境を整え、育児中のリフレッシュの場をつくる。	
対 象		韮崎市民（4 か月児～1 歳 6 か月児の親子）	
連携機関		子育て支援センター・保健師・乳幼児健診事業従事者	
実施時期		令和 6 年度 5 月～2 月（年 9 回）	予算 事業費：111 千円 財源 財源： 保健対策推進事業費
事業内容		場所：韮崎市民交流センターニコリ 調理室・子育て支援センター 1. 託児希望者は、調理室と同施設内にある子育て支援センターで受付をする 個別相談シートの記入 2. 参加者の自己紹介（子どもの食事について悩んでいることなども共有） 3. 講義（離乳食もしくは幼児のおやつについて） 4. 調理実習（1 グループ：参加者 2～3 名） 5. 試食・アンケートの記入 ※（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	他職種や対象者を支援する機関と連携を図るために、個別相談シートを用意し、子どものことで悩んでいることや基本的な食習慣（食事・おやつの時間や離乳食の状況など）を記入してもらい、他職種との連携やその後の支援にも活用できている。	
	結果評価	参加者のアンケートからも満足度が高く、一度参加した方のリピート率が高い。また、個別相談で不安を抱える方が実際に調理でき、インターネットや SNS との情報ではなく、講義内容や参加者同士での交流により、育児の悩みを解消できたという感想が多い。	
課 題		参加者のリピート率も高い事業のため、参加者の定員数のなかに新規参加者を増やしていくこと。	
その他		1 回の講義参加者定員：保護者 8 名・託児 10 名 参加費：300 円	

工夫した点	食育活動の事業であるため正しい知識を得る場でありながら、託児の利用で保護者が子どもと離れて過ごしリフレッシュできる時間になるような雰囲気づくりを心掛けた。
-------	---

キーワード：食育 乳幼児 離乳食 おやつ

実施主体	韮崎市役所 健康づくり課	所在地	山梨県韮崎市本町 3-6-3
電話番号	0551-23-4310	F A X 番号	0551-23-4316
担当者	小林 香奈	E - mail	kenkou@city.nirasaki.lg.jp
HP への連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 54		須坂市の野菜摂取量促進の取組み	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印	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、栄養ケア・ステーションとの連携、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	「須坂市健やか計画 2 1」 1 日の野菜摂取量 350g 以上相当の者の割合を増加		
現状と課題	2021 年度須坂市健康意識に関するアンケート調査より、男女ともに 1 日に野菜を 350g 以上相当食べている者は 1 割に満たない。また、朝食で副菜を食べていない児童生徒の割合は 52.7%だった。市民が健康維持増進のために必要量の野菜を摂取する取組が必要。		
事業の目的	がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病予防として、市民が野菜の摂取量を増やすことを目標とする。目安量の野菜摂取必要性を市民が理解し、実践に移すことができるよう手軽な野菜メニューの普及や野菜摂取の方法を啓発する。また、家庭の食事にアプローチすることで子どもから大人まで一体的な野菜摂取量の増加を目指す。		
対 象	市民（妊産婦、乳幼児とその保護者、小学生とその保護者、特定健診受診者、その他一般市民）		
連携機関	須坂市保健補導員会、須坂市食生活改善推進協議会、市内食育ボランティア「食で健やか応援隊」		
実施時期	2024 年度～	予算 財源	事業費：417 千円（保健補導員会、食改予算は含まず） 財源：一般会計
事業内容	●マタニティセミナー：だしの味を活かしたみそ汁の試飲。これから生まれてくる子のためにも家庭の食事に野菜料理を加えて、食事バランスを整える。 ●3 か月児健診：野菜スープを試飲。これから始まる離乳食に向けて家庭で野菜スープや汁ものを作ってもらよう啓発。 ●離乳食講座：保護者の 1 食の野菜必要量や食事バランスを展示。離乳食を機に自身の食を振り返って親子で多様な野菜を摂取していくため、手軽な離乳食への展開調理を伝える。 ●2 歳児健康相談：野菜の栄養や手軽な料理の仕方、子どもが野菜を身近に感じる関わりの啓発。試食を通じて工夫しだいで子どもが野菜を食べられることを再確認し、家庭に野菜料理を定着してもらう。 ●親子でクッキング：市内全小学 3 年生で実施。学校で野菜たっぷり具たくさん味噌汁を調理実習し、野菜のおいしさを感じてもらおう。その後家庭学習では親子で具たくさん味噌汁を作り、子どもの調理意欲を高める。 ●減塩指導：野菜たっぷりの具たくさんみそ汁の試食を通して、ナトリウム排泄のためにも野菜の必要性や量を啓発。 ●特定健診：1 日の野菜目安量をフードモデルで展示 ●手軽にとれる野菜料理の普及：市報やホームページに掲載。 ●各町文化祭等での野菜展示：野菜摂取の必要性や量について学んだ保健補導員が町の文化祭等で展示し周知。 ●健康教室：食改員が調理実習を通して手軽な野菜料理を周知し、野菜摂取を促している。 ※ (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	野菜摂取についての理解や実践状況についてアンケート等を行う。	
	結果評価	須坂市健やか計画 2 1 の進捗と併せて市民の野菜摂取量の評価を行う。	
課 題		市販の野菜料理を上手に活用する方法について啓発していく必要がある。	

工夫した点	家庭で実践定着してもらえよう、1 日の野菜目安量を様々な調理法で展示したり試食や調理実習を行った。
-------	---

キーワード：

実施主体	須坂市健康づくり課	所在地	長野県須坂市大字須坂 913-9
電話番号	026-248-9023	F A X 番号	026-248-9042
担当者	渡辺 智美	E - mail	s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp
HP への連絡先の掲載	☐ 可 ・ ☐ 不可		

No. 55		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における低栄養状態者への個別指導	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		体重（維持・改善）：50%以上 血清アルブミン値（改善）：50%以上 ※血清アルブミン値は指導終了後、翌年のぎふ・すこやか健診で評価	
現状と課題		令和5年度ぎふ・すこやか健診結果より、血清アルブミン値 3.5g/dl 以下の低栄養が考えられる方は健診受診者の約5%該当する。令和元年国民健康・栄養調査報告書によると、血清アルブミン値 3.5g/dl 以下は、75～79歳 男性（3.0%）女性（0.0%） 80歳以上 男性（1.9%）女性（4.9%）である。全国調査と比較すると、血清アルブミン値 3.5g/dl 以下の割合は高い。（※ただし、年齢構成が同一でないためあくまで参考値となる。）	
事業の目的		ぎふ・すこやか健診受診者で、低栄養状態の可能性のあるものを抽出し、低栄養防止の防止につなげる。	
対 象		令和6年度対象者は、KDB システムを用いて抽出した令和5年度ぎふ・すこやか健診にて（BMI18.5未満かつ、ぎふ・すこやか健診の質問票にて6ヶ月以内に体重が2～3Kg減少した者）	
連携機関		大垣市保健センター、大垣市役所 高齢福祉課、大垣市役所 国保医療課	
実施時期		令和6年6月～令和7年1月	予算 財源 事業費：10千円 （カラーペーパー、冊子代、郵送代） 財源：後期高齢者保健事業費
事業内容		・ぎふ・すこやか健診受診者の内、上記対象者36名に対して案内を送付 ・栄養相談の希望の有無の聞き取り、未返信者には聞き取り、希望無の方に状況確認 ・個別栄養相談希望者9名に対して、管理栄養士及び保健師が、訪問等にて食事内容等の聞き取りを行い指導 ・対象者の希望に合わせて選択 ちょこっとコース（6か月の間に初めと最後の評価のみ 6か月食会のアドバイスを元に自分で取り組み） がっちりコース（3～6か月 月に2回程度集中的に訪問又は通所に対応） 希望状況：ちょこっとコース（9名）、がっちりコース（0名） ※がっちりコースは、介護保険法 地域支援事業 短期集中型介護サービス事業にて対応 ※（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	BMI 早見表を案内に同封し、がっちりコースとちょこっとコース2つの栄養相談を用意する等実施方法を見直したことで参加率は25.0%に上昇。（令和5年度参加率 14.8%）	
	結果評価	体重増加 改善率44.4% 改善・維持率77.8% （増加：4名 維持：3名 減少：2名）	
課 題		栄養指導を希望する方は、健康に関する意識が高い方であり。希望されない方をどのように指導につなげるかが課題である。	
その他			

工夫した点	今年度より対象者の希望に合わせて2つのコースを設定した
-------	-----------------------------

キーワード：

実施主体	大垣市保健センター	所在地	岐阜県大垣市東外側町2丁目24番地
電話番号	0584-75-2322	F A X 番号	0584-75-2320
担当者	内海	E - mail	hokensenta@city.ogaki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ ☐ 不可		

No. 56		市民の野菜摂取促進を目指したキャッチフレーズの募集	
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		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		①市民が野菜に関心を持つ②市民の野菜摂取量増加③健康の維持増進につながる（高血圧有病者数、予備群の減少）	
現状と課題		当市は静岡県が取り組んでいる「健康寿命延伸のための市町別生活習慣等のモニタリング研究」非ランダムサンプリング調査より、野菜類の摂取量が目標量より男性 113g、女性で 55g 下回っている。毎年、6 月の「食育月間」では、各種広報媒体や行事等を通じた広報活動を実施することで、食育に対する理解を深め、市民に望ましい食生活及び食習慣の定着を図っている。今年度は「野菜摂取量増加」をテーマに、親子を中心とした壮年層の方の関心を深めることで、忙しい日々の中でも望ましい食習慣を実践し、健康の保持増進に結び付ける食育の推進を進める。	
事業の目的		市民からキャッチコピーを募集することで、伊豆の国市オリジナルの野菜摂取増加に向けての標語を作成し、野菜摂取増加に向けた取り組み時に市民への周知活動を行う。また、市民が野菜の持つ栄養素の役割と野菜を摂取することの大切さを理解し、野菜摂取量を増加することで健康の保持増進を進める。また、この機会に野菜や食事に関心を持ち、野菜摂取増加につながることを目指す。	
対 象		市民	
連携機関		学校教育課、市内図書館、協働まちづくり課	
実施時期		令和 6 年 6 月 1 日（土）～10 月 19 日（土）	予算 財源：事業費：3 千円 財源：食育・消耗品費
事業内容		①ポスターの掲載・周知（市内小中学校、市内図書館、市 SNS、職員掲示板等） ②6/1（土）～6/30（日）募集・周知（市内小中学校、市内図書館、市 SNS、職員掲示板等） ③審査：保健委員と健康づくり課職員、食育会議に出席した職員による投票 ④ふれあい広場にて優秀賞の表彰（賞状と野菜の贈呈）、集まったキャッチフレーズを会場に掲載 ⑤広報 11 月号、FM いずのくに、市 HP、市 Instagram、市 Facebook、健康教育講話内にて優秀賞を周知 ※（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	キャッチフレーズ応募数：132、応募人数：60 人 【募集】市 SNS 配信 4 回、職員掲示板 3 回、広報 1 回、市民課モニター15 日間、市 HP 掲載、市内小中学校生徒へチラシ配信、ポスター掲示 16 か所	
	結果評価	多くの場所でキャッチフレーズの募集をしたことで、野菜摂取への関心を高めることができた。野菜摂取へのキャッチフレーズを使用しポスターや資料の作成等を行い、各事業や教室、ラジオ、健康教育時に活用していく。	
課 題		キャッチフレーズの活用場所、活用方法の幅を広げ、市民が目にする、または聞く機会を増やしていくこと。決定したキャッチフレーズの庁舎内普及の拡大、外部への普及を行っていく。	
その他			

工夫した点	世界遺産に登録されている韮山反射炉を築造し、日本で初めてパンを焼いたことでも有名な当市ゆかりの人物である江川太郎左衛門英龍（坦庵）公をモチーフとしたポスターを作成、電子申請での受付
-------	--

キーワード：目指せ野菜摂取量、県1位！市民が野菜マシマシにして 食べたくなるようなキャッチフレーズ

実施主体	伊豆の国市役所健康福祉部 健康づくり課	所在地	静岡県伊豆の国市四日町 302-1
電話番号	055-949-6820	F A X 番号	055-949-7177
担当者	入佐水萌	E - mail	kenkou@city.izunokuni.shizuoka.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

パコ

だけじゃなくて
野菜も！
たっくさん
食べたら
いいじゃん！

「キャッチフレーズ
大募集！！」

募集期間

6.1(土) - 6.30(日)

募集課題

「目指せ野菜摂取量、県1位！
市民が野菜をマシマシにして
食べたくするような
キャッチフレーズ」

応募方法

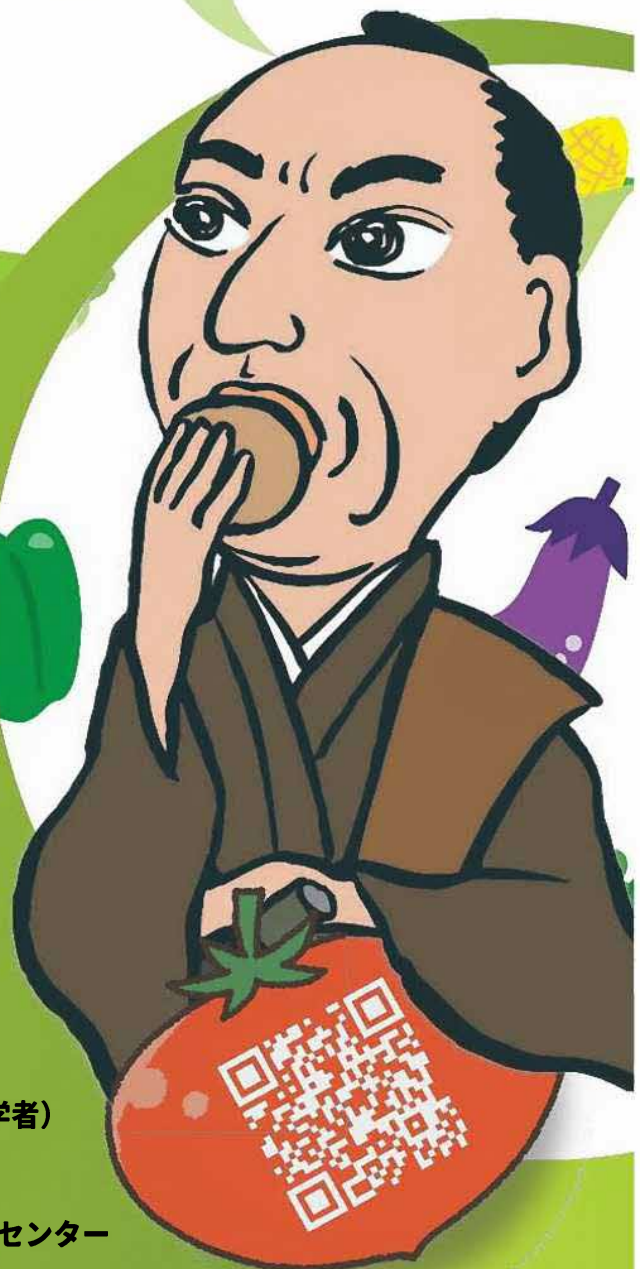
トマトのQRコードを読み込んで、必要項目を
入力し送信する

対象

伊豆の国市民（伊豆の国市在住者・在勤者・在学者）

授賞式イベント

10.19(土) 10:00~14:00 韮山福祉・保健センター



お問い合わせ 伊豆の国市健康づくり課
☎055-949-6820

No. 57		タニタ健康プログラム教室	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		健康あさひ 21 計画（R5 年度評価）肥満者の割合の減少：20～60 歳代男 R5 年 34.1%→18%以下、40～60 歳代女 R5 年度 12.9%→8.5%以下 運動習慣者の割合：策定時から増加しているが、目標値は達成していない。	
現状と課題		（現状）第 2 次健康あさひ 21 計画の結果評価（R5 年度）では、肥満者の割合が、男女とも 40 歳以上で増加し目標に達成していない。（課題）健康的な食生活や運動習慣の普及のために、個々のニーズに合った支援を提供することが重要。	
事業の目的		参加者が、保健指導を通して健康的な生活の重要性を理解し、健康増進に努めることができる。また、継続的な運動を行うことができる。	
対 象		18 歳以上の市民	
連携機関		（株）タニタヘルスリンク、歯科医師、愛知県健康づくりリーダー、尾張旭市食育ラボ	
実施時期		（前期）8 月 20 日～9 月 24 日の火曜日・11 月 19 日 （後期）令和 7 年 1 月 20 日～3 月 3 日の月曜日・4 月上旬予定	予算 財源 事業費：118 千円（報償費・歯科健診委託料・消耗品費）財源：一般会計
事業内容		1 回目：元気まる測定/オリエンテーション 6 回目：運動実技 2 回目：栄養講話/運動実技 7 回目：評価（元気まる測定） 3 回目：調理実習 4 回目：歯科健診/運動実技 5 回目：運動講話・実技 ※（1）資料添付 ： 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（（株）タニタヘルスリンク T-Well システム）・ 無	
評価	プロセス評価	申込者 15 名、 平均参加率 76%	
	結果評価	【評価（元気まる測定）】体力年齢が上がった人の割合：100%、BMI25 以上から 22 に近づいた人の割合：67%、食事点数が上がった人の割合：73%、運動点数が上がった人の割合：91%【アンケート結果】健康的な生活習慣について理解でき、実践していこうと思うと回答した人が、殆どであった。	
課 題		・ 無関心層へのアプローチ方法 ・ 教室修了後、参加者自身で健康的な生活習慣を維持していくことができるようにすること	
その他			

工夫した点	調理実習のメニューは、自宅でも実践しやすいものを取り入れた。
-------	--------------------------------

キーワード：タニタ、元気まる、ポイント

実施主体	尾張旭市健康福祉部健康課	所在地	尾張旭市新居町明才切 57
電話番号	0561-55-6800	F A X 番号	0561-53-9488
担当者	鈴木	E - mail	hoken@city.owariasahi.lg.jp
HP への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 58		いなべ市栄養士の平常時の災害に対する取組		
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		
* 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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		① 災害時保健活動に向けた栄養士の課題検討並びにマニュアルの整備。 ② 市民に向けた食料備蓄の啓発。		
現状と課題		① 災害対応未経験の栄養士が多く、栄養士間で通常業務内容がばらばらであるため災害時初動の対応への遅れが予想される。 ② 市として市民に対し災害時の自助をお願いしているが、食料備蓄について啓発する機会が少ない。		
事業の目的		① アクションカード・災害用ツールを作成し災害時に保健活動を進めるための参考資料とする。 ② 災害時の自助並びに食料備蓄に対する意識の向上。		
対 象		① 市で災害時保健活動に従事する栄養士・保健師 ② 妊娠期から高齢期までの全市民		
連携機関				
実施時期		令和6年4月～令和7年3月	予算 財源	事業費： 千円 財源：
事業内容		① 栄養士アクションカード（地震編）・災害用ツールの作成 アクションカード：東広島市のアクションカードを基盤に、保健師と内容をすり合わせながら、必要な行動や情報を栄養士検討会の中で随時追加しながら作成した。 災害用ツール：避難所で活用できるアレルギー食品誤食防止シールや特定原材料チェック表、栄養士用のビブスや活動記録様式を準備した。 ② 食料備蓄の啓発 ケーブルテレビや市で運用するアプリ、子育て支援センターで食料備蓄の呼びかけを実施。 ※ (1) 資料添付： 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール： 有 (健康アプリ・母子手帳アプリ) ・ 無		
評価	プロセス評価	① 昨年度の検討会（4回）に比べ今年度は検討機会が増え（8回）、栄養士間で防災意識が向上したと考えられる。 ② 市内5か所の支援センターでの啓発では、アンケートから保護者の生の声を聞くことができた。		
	結果評価	① 栄養士アクションカードはフェーズごとに概ね基盤ができた。災害用ツールも準備し、各避難所ごとに利用できる体制を整えた。 ② ケーブルテレビやアプリなどこれまで発信してこなかった媒体を通して啓発できた。		
課 題		① 風水害にも対応したマニュアルの整備と個人のアセスメント能力の向上が必要。 ② 定期的に啓発の機会を設け、新たな媒体でも啓発していく必要がある。		
その他				

工夫した点	アクションカードは、行動を細かく記したり、図や写真を多く用いたりして、市の栄養士が不在時に誰が見てもわかりやすいように工夫した。
-------	--

キーワード：災害、アクションカード、食料備蓄

実施主体	いなべ市母子保健課	所在地	三重県いなべ市北勢町阿下喜 31 番地
電話番号	0594-86-7770	F A X 番号	0594-86-7864
担当者	葉山 友香	E - mail	y-hayama00@city.inabe.mie.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 59		中学校食育事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		日野町健康づくり・食育計画（第4期） 「朝食の欠食率の減少」 目標値 小学5年生 1.0%以下、中学2年生 3.0%以下 「野菜をほとんど食べない人の割合の減少」 目標値 10.0%以下 「食生活でバランスのとれた食事に気をつけている人の割合の増加」 目標値 55.0%以上 「塩分濃度 0.7%のみそ汁が薄いと思っている人の割合を減らす」 目標値 35.0%以下 「塩分チェック表の点数が 14 点以上の人の割合を減らす」 目標値 30.0%以下	
現状と課題		【現状】 ・住民アンケートでは、朝食をとる人の割合が増加している一方で、10歳代、20歳代の朝食欠食率が高い。また、小区政で朝食を毎日食べていない児童の割合が増えている。 ・住民アンケートでは、若い世代の野菜をほとんど食べていない（1日1皿以下）割合が高い。10、20歳代男性 40.9%、10、20歳代女性 21.4%、30歳代男性 23.8%、30歳代女性 18.1% ・塩分濃度 0.7%のみそ汁が薄いと思っている中学生及び住民の割合が6割と多い。 【課題】 ・10歳代、20歳代の朝食欠食率が高い状況がみられるため、子どものころからの正しい食に対する考え方、規則正しい食生活習慣を定着させる取り組みが必要。	
事業の目的		毎日の食生活で、自分の健康のために、減塩、野菜を食べることへの意識を持てるようになる。	
対 象		中学生	
連携機関		日野中学校、日野町健康推進協議会	
実施時期		平成27年から	予算 財源 事業費： 千円 財源：
事業内容		中学生への食育事業 ・日野町健康推進協議会による家庭科調理実習への支援 ・日野町福祉保健課による日野町の健康課題、生活習慣病発症予防についての講話 ※ (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	中学校、日野町健康推進協議会と連携し食育事業を実施することができた。 日野町健康推進協議会では、中学校食育事業を担当するスクール応援隊部会を設置された。	
	結果評価	食育事業を継続して実施することができている。 令和6年度 家のみそ汁の塩分濃度が濃いと感じる割合 64.7%	
課 題		減塩、野菜を食べることへの意識の変容だけではなく、実際に行動できるか評価が難しい。中学生だけへのアプローチでは食生活改善が難しいので、保護者世代へのアプローチが必要。	
その他			

工夫した点	日野町健康推進協議会と連携し事業を実施することで、健康づくり・食育の活動ををする地域住民がいることを中学生に知ってもらうことができたと考える。
-------	---

キーワード：子どものころからの食育

実施主体	日野町福祉保健課	所在地	滋賀県蒲生郡河原一丁目1番地
電話番号	0748-52-6574	F A X 番号	0748-52-6503
担当者	檜皮 順子	E - mail	hoken@town.shiga-hino.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 60		適塩に配慮した源氏物語レシピ集の発行		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		【指標】「減塩を心がけている人」56.5%、高血圧の改善（収縮期血圧 130mmHg 以上の人）48.4%（宇治市健康づくり・食育推進計画（平成 27 年 3 月）） 【目標値】「減塩を心がけているひと」65%、「高血圧の改善」44%以下（令和 6 年）		
現状と課題		平成 20～24 年死因別死亡割合に関して男女とも腎不全が全国に比べて高く（男性：116.9 女性 114.4）、心疾患による死亡割合が増加し、国民健康保険者の 50 代以上の入院以外の 1 人当たりの医療費をみると、腎不全、高血圧疾患など、循環器疾患に医療費がかかっている特徴がみられた。高血圧により、それらの疾患のリスクが高まるため、高血圧を予防するために「減塩」の必要性を伝える必要性がある。		
事業の目的		塩分摂取が体に及ぼす影響や望ましい塩分摂取の方法等について普及啓発することで、市民の適塩に対する動機づけを図り、自らの食生活をふり返り、塩分の適正摂取に向けた望ましい行動が取れることを目的とする		
対 象		宇治市民		
連携機関		宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」		
実施時期		令和 5 年～6 年	予算 財源	事業費：68 千円/年 財源：一般財源
事業内容		宇治市では「適塩」というワードから、普及啓発、教育、社会環境の整備の 3 本柱で事業を実施している。そのうち、啓発として令和 6 年度は「源氏物語のまち宇治」を推進する中で、「源氏物語」をテーマにした宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」が健康的なレシピをもとに市で「源氏物語レシピ集」を発行した。※ https://www.city.uji.kyoto.jp/uploaded/attachment/39433.pdf ※（1）資料添付 ： 有 ・ ☐ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（		

工夫した点	食事摂取基準に合わせた健康的なレシピを食改さんが作りました
-------	-------------------------------

キーワード：適塩、源氏物語レシピ

実施主体	宇治市	所在地	京都府宇治市宇治琵琶 3 3
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. 61		地域ボランティア団体と連携した食育推進事業～食育教室～	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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次高砂市食育推進計画（令和4年度～令和6年度） 朝食を毎日食べる人の割合（幼児）現状値 94.7%→目標値 99.0% （児童）現状値 86.0%→目標値 94.0% （生徒）現状値 83.1%→目標値 90.0% （成人）現状値 89.3%→目標値 96.0% 食育に関心のある人の割合（成人）現状値 69.4%→目標値 76.0%	
現状と課題		食育アンケート調査の結果より、朝食を毎日食べている人の割合が児童では 86.0%、生徒では 83.1%と 90%を下回っていることがわかった。幼児期から正しい食習慣を身につけ、大人になっても望ましい食習慣を継続し、健康的な食生活を実践できるよう取組を推進する必要がある。	
事業の目的		親子での調理実習を通し、幼児や保護者が食に関心を持ち、自身の食生活を見直すことを目的とする。	
対 象		市内の幼児（2歳～就学前）とその保護者	
連携機関		食生活改善推進員（高砂いずみ会）	
実施時期		令和6年6月～12月（年4回実施）	予算 財源 事業費：517千円 財源：食育推進経費
事業内容		食育に関する講話を行い、その後親子で調理実習を実施。 食育講話：6月 食育月間 10月 お米について 8月 郷土料理 12月 朝食 など ※父親とのみの調理実習を土曜日に年一回開催。 調理実習内容：鮭の混ぜおにぎり、コーン入りオムレツ、冬野菜のおみそ汁、 りんごと小松菜のスムージー 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	広報、市ホームページ、市公式アプリ、乳幼児健診等で事業周知を行った。 申込者が少ない場合は、乳幼児健診での配布のみならず、育児教室等で直接声掛けを行い、参加者の増加を図った。	
	結果評価	参加者からは、「普段食べない野菜を頑張って食べていた」「包丁を使ったり、卵を割ったり、こどもの楽しそうな姿が見られて楽しかった」「家ではゆっくり一緒に料理する時間がとりづらいので、参加できてよかった」などの声があった。	
課 題		朝食欠食等、家庭での食生活には課題があり、引き続き食生活改善推進員等と連携し、食生活の改善に取り組んでいきたい。	
その他			

工夫した点	幼児でも調理に集中できるよう、手でちぎったり、ポリ袋を使って混ぜたりする工程など組み込み、最後まで楽しめるようにした。
-------	---

キーワード：

実施主体	兵庫県高砂市健康増進課	所在地	兵庫県高砂市荒井町千鳥 1-1-1
電話番号	079-443-3936	F A X 番号	079-443-5991
担当者	岡 美里	E - mail	tact2555@city.takasago.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		



◆鮭のまぜおにぎり

材料（大人こども各2人分）	分量
米	1.5 合
紅鮭（切り身）	1 切れ
酒	大さじ 2
しめじ	1/2 パック
白ごま	大さじ 2



おやつにもぴったり

作り方

（下線はこどもができる作業）

- ① 米は洗って、30 分程度水にひたす。
- ② 鮭は酒を振りかけ 10 分おき、水気をキッチンペーパーなどでふき取る。
- ③ しめじは、石づきを切り落とし、手でほぐし、約 1 cm に切る。
- ④ 炊飯器に米と水を入れ、鮭、しめじを上のにせ一緒に炊く。
- ⑤ ご飯が炊けたら、白ごまを加え、鮭をほぐすようにさっくりと底から混ぜる。8 等分にして、おにぎりにする。

◆コーン入りオムレツ

材料（大人こども各2人分）	分量
卵	3 個
だし汁（かつお・昆布）	大さじ 3
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
スイートコーン缶	1/3 缶（80g）
サラダ油	小さじ 2

作り方

- ① 卵をボウルに割り入れ、よく溶きほぐす。
- ② ①のボウルに、だし汁、しょうゆ、みりん、水気を切ったコーンを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに、分量のサラダ油を入れて熱し、十分に温まったら②の卵液を流し入れ、箸で軽くかき混ぜる。
- ④ ある程度固まり半熟の状態になったら、ゴムベラ等で折り込み、中まで火を通す。

◆冬野菜のおみそ汁

材料（大人こども各2人分）	分量
だし汁（かつお・昆布）	600ml
木綿豆腐	1/4 丁（100g）
かぼちゃ（冷凍）	100 g
ほうれん草（冷凍）	30 g
油揚げ（カット）	20 g
みそ	大さじ 1
青ねぎ（カット）	お好みで

作り方

- ① だしをとる。（別紙参照）
- ② 豆腐は、1 cm 角に切る。
- ③ かぼちゃは、1 口大に切る。
- ④ 鍋にだし汁とかぼちゃを入れ加熱し沸騰したら、豆腐、ほうれん草、油揚げを入れ、再沸騰したら、火を止め、みそを溶く。
- ⑤ お椀に盛り、お好みで青ねぎを散らす。



No. 62		食育推進計画における4年間の減塩の取り組み	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		食育推進計画に基づいて、関係機関・団体が連携し取り組んでいる。 数値目標の一つに「うす味にしている人の増加 策定時 32%→目標 40%」がある。	
現状と課題		町の医療費の件数は高血圧が最も多く、医療受診は40代から年齢とともに増加し、50代ころから心疾患等重大な疾患につながっている状況である。医療受診前の世代は子育て世代が多く、この年代は直接アプローチすることは難しい年代であるため、子どもを通して啓発を行う。	
事業の目的		生活習慣病を予防するため子どもの頃から適塩で望ましい生活（食）習慣を身につけることとおいしい給食の提供をめざす。	
対 象		町内全小中学校児童生徒、町立保育所及び認定こども園の園児と保護者	
連携機関		大淀町食育ネットワーク連絡会	
実施時期		令和2年～令和5年	予算 財源 事業費： 0 千円 財源：
事業内容		《給食を提供する側の視点》 和食の汁物のだしを天然だし（削り節・煮干し）に変更し、簡易塩分測定器を用いて、汁物の塩分測定を実施（現状把握し、継続実施することで適塩給食の定着を図る。） 《食育の普及啓発の視点》 減塩レシピを統一献立として実施、保護者への啓発 町内給食施設の栄養士が協力し減塩メニューを作成、統一献立として給食で提供。その後レシピや減塩方法などについておたよりを配布し、レシピ動画をSNS等で配信を行い保護者へ啓発する。 ※（1）資料添付：（有）・無 （2）使用したICTツール：（有）（町HP、公式YouTube、ケーブルテレビ）・無	
評価	プロセス評価	町統一メニュー実施（令和2年3品、令和3年5品、令和5年4品） 保護者への啓発 ①毎年統一食育だよりを配布（全対象者1600部） ②町ホームページに掲載 ③公式YouTubeにて動画配信（再生回数1325回R6.4月） ④ケーブルテレビにて放映	
	結果評価	塩分測定は1年目からおおむね適正な塩分濃度で提供されていることがわかった。塩分濃度が高い施設は徐々に減らし適正な塩分濃度にすることができた。塩分濃度を客観的に評価し4年間継続することで調理師の意識付けができ、汁物の塩分の標準化が定着してきている。	
課 題		汁物だけに限らず、煮物や炒め物等の塩分濃度測定を実施し、給食1食分の塩分濃度、摂取量についても検討していく。	
その他			

工夫した点	栄養士だけでなく教職員・保育士・調理師（給食に関わる全ての職種の方）に理解協力を得て実施したこと。町内の給食施設の栄養士が協力しレシピを作成し、おたより、レシピ動画を作成したこと。また1年目の結果を踏まえて方法等変更しながら継続実施したこと。
-------	---

キーワード：食育推進 減塩

実施主体	大淀町	所在地	奈良県吉野郡大淀町桧垣本 2099
電話番号	0747-52-9403	F A X 番号	0747-52-9404
担当者	山田美子	E - mail	hoken-sen@town.oyodo.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	（可）・不可		



お家の人も一緒に

はじめよう！ 適塩生活！

大淀町の給食では、天然のだしを使用し、おいしい減塩献立の実施など、大淀町全体で減塩に取り組んでいます。また、以前にもお伝えしましたが、大淀町では医療受診の中で高血圧が1番多くなっています。高血圧で医療機関にかかる人の割合は40歳代から年齢とともに上昇しています。高血圧を予防するために『減塩』は大切です。

『減塩』というと、おいしくないというイメージがあるかもしれませんが、減塩してもおいしく食べられる方法はたくさんあります。この機会にぜひお家でも減塩に取り組んでみませんか。

●私たちは、どれくらいの『塩』をとっているのでしょうか。



そんなに『塩』をとっていないと思っていませんか？実は、私たちは思っている以上に『塩』をとっているのです！！いきなり目標量にするのではなく、今より**-1g**をめざしてみませんか。そのために出来ることは・・・ 裏面を参考に

減塩の取り組み行っています

色々

町では『大淀町食育推進計画（第2次）』に基づいて、関係機関で連携しながら『減塩』に取り組んでいます。給食でもおいしい減塩メニューの提供の他に、かつお節やいりごなど天然のだしを使って調理したり、汁物の塩分濃度測定など継続して行っています。

塩分濃度測定の結果では、0.6%～0.7%の濃度の汁物を提供していただいています。その日の具材や汁の量などにより濃度は変わりますが、感覚だけに頼らず、数値で確認し提供することができています。

うす味でも、うま味たっぷり、とっても美味しいです(^_^)



★毎日美味しい給食をつくってくれている調理師さんの声です！ ～塩分濃度測定をして～

塩分測定は、数字でみるので、かなり意識している。しかし、味は必要、うまく折り合いをつけてやっている。
汁物や煮物は薄味が定着してきたと思う。

濃度が自分でもわかるようになった。

（塩分濃度は）最初から0.6%～0.7%でできていた。このことは自信につながった。

和食だけでなく洋食も気をつけるようになった。

美味しくたべている。残食が減った。

（塩分測定をして）安定した味で提供できている。
味ムラができない。

最初は心配したが、基準値内で安心した。目安になり、いいことができてよかった。



2学期に実施しました、大淀町統一献立

～おいしい減塩メニュー～を紹介します。

※鶏肉香草パン粉焼きは1月に実施予定です。

お家でも作ってみて下さい！

【豚肉炒めマリネ】

★酢を使っているので、さっぱり。塩分控えめでもおいしいよ！

材料（4人分）

豚肉もも 200g
オリーブ油 小さじ2
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
たまねぎ 小1個
にんじん 1/5本
ピーマン 1個
酢 小さじ4
砂糖 小さじ4
しょうゆ 小さじ2

作り方

①豚肉・野菜はせん切りにする。
②調味料は合わせておく。
③豚肉をオリーブ油でよく炒め、塩こしょうし野菜をさっと炒め合わせ、調味料を加える。



【1人分】エネルギー132kcal 食塩相当量0.7g



【トマトと卵のスープ】

★トマトの酸味とうま味を利用！見た目もきれいなスープです。

材料（4人分）

トマト 1/2個
卵 2個
たまねぎ 小1個
コンソメ 4g
水 3カップ
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
片栗粉 小さじ1強
パセリ 2g

作り方

①トマトは1.5cm角に切る。たまねぎはうす切りにする。
②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、たまねぎを煮る。
③トマトを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
④卵を溶き入れ、味を調え、パセリをふる。



【1人分】エネルギー 53kcal
食塩相当量 0.7g



【鶏肉の塩麹照り焼き】

★塩麹につけることで、お肉が柔らかくジューシーに仕上がります。



材料（4人分）

鶏肉もも 280g
液体塩麹 小さじ2
酒 小さじ4
みりん 小さじ4
液体塩麹 小さじ4
砂糖 小さじ4
油 大さじ1

作り方

①鶏肉は液体塩麹につけて30分程おいておく。調味料はあわせておく。
②フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。一度火を止め調味料を加え、再び中火にかけ鶏肉にからめる。

【1人分】エネルギー247kcal 食塩相当量1.5g



【鶏肉の香草パン粉焼き】

★パセリやにんにくの香りを活かした1品！フライパンで焼いてもOK。

材料（4人分）

鶏肉もも 280g
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
パン粉 大さじ4
パセリ 0.1g
油 大さじ1
ガーリックパウダー 1.2g
塩 0.4g

作り方

①鶏肉に酒・しょうゆで下味をつける。
②①に★の調味料を混ぜる。
③鉄板にクッキングシートをひき、鶏肉を並べて上からパン粉をまぶし、オーブンで焼く。（200～220度 20分程度）



【1人分】エネルギー172kcal
食塩相当量1.0g



【さっぱり酢の物】

★りんご酢を使って、さわやかフルーティ。ゆず酢など他の果実酢でもgood！

材料（4人分）

きゅうり 1本
にんじん 1/5本
かつわかめ 1.6g
りんご酢 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ4
ごま油 小さじ1/3

作り方

①きゅうりは輪切りに、にんじんはいちよう切りにし、さっと茹でる。
かつわかめは水で戻す。
②調味料を合わせ、①を和える。



【1人分】エネルギー31kcal
食塩相当量0.1g



★QRコードを読み取るとレシピ動画が見れます！

No. 63		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」 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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		参加者人数、アンケートによりフレイル状態が把握できた方へのフォローができる		
現状と課題		介護が必要になった有病状況をみると、筋・骨格 56.2%で鳥取県（53.7%）と比較して高い。 運動習慣のある人の割合が低い、介護が必要になった主な原因で筋・骨格が高くフレイル対策が必要である		
事業の目的		フレイルについて知ってもらい、高齢者自身が日頃からフレイル予防に取り組むことを目標とする。		
対 象		2 か月に 1 回集落の公民館で実施している高齢者運動教室（まめまめクラブ）の参加者		
連携機関		健康対策課 生活相談室		
実施時期		令和 6 年 4 月～10 月	予算 財源	事業費：3,630 千円 一般財源(141 千円) 財源：後期高齢者保健事業委託費(3,489 千円)、
事業内容		希望した集落で 2 か月に 1 回行われる高齢者運動教室（まめまめクラブ）年 6 回実施のうち、1 回を『まめまめプラス』としてフレイル予防についての健康教育を行う。 ・ スタッフは、保健師、生活支援コーディネーター、管理栄養士 ・ 内容は年度ごとにテーマを決める。「フレイルについて」「オーラルフレイルについて」「フレイル予防の食事」など。令和 6 年度は「フレイル予防の食事」 ・ 指輪つかテスト、イレブンチェックを行い、今の自分の現状を知ってもらう。イレブンチェックで項目にチェックがついた方は、当日又は後日個別相談を行う。 ・ 教室前日の食事を思い出し「さあにぎやかにいただく」の 10 食品のうち、何食品摂取できていたかを確認する。（「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアの頭文字をとったものです。） ※（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	実施回数 25 会場、参加者人数 145 人。さあにぎやかにいただく 7 点以下 4 名。 イレブンチェックで健康相談対象になった方 45 名のうち、19 名に個別相談を実施。		
	結果評価	後期高齢者歯科健診や家庭での運動の紹介などができた。バランスのよい食べ方について料理カードを使いながら話があった。		
課 題		日頃から公民館に来られる方は元気な方が多い。来られない方にいかに参加してもらうか。 個別相談対象すべての方に時間を設けることができなかった。		
その他				

工夫した点	台本を作成し、皆がスムーズに教室ができるようにした。
-------	----------------------------

キーワード：一体的実施、フレイル予防

実施主体	伯耆町役場 健康対策課	所在地	鳥取県西伯郡伯耆町吉長 37-3
電話番号	0859-68-5536	FAX 番号	0859-68-3866
担当者	野坂	E-mail	-
HP への連絡先の掲載	可 ・不可		

No. 64		デジタル地域通貨アプリを活用した健幸支援事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		まにこいんアプリ健康管理機能登録者数 13,997 人 (R7. 2. 28 時点 対人口比 34. 3%)	
現状と課題		働く世代の朝食摂取する割合が低い、成人の肥満者が多い、日常歩数が少ない、運動習慣者が少ないなどの健康課題が存在する。市民の健康長寿の実現のため、健康づくりと幸せづくりを応援する仕組みが必要だと考える。	
事業の目的		デジタル地域通貨まにこいんアプリに健康管理機能を導入するとともに、指定の健康行動に対してデジタル地域通貨として活用できるインセンティブを付与することで、市民の健康行動の活性化につなげ、ウェルビーイングの向上を目指すものである。	
対 象		市民	
連携機関		株式会社トマト銀行、株式会社フィノバレー	
実施時期		令和 6 年 2 月から	予算 財源 事業費：7, 195 千円 (R6) 財源：振興基金、企業版ふるさと納税
事業内容		①デジタル地域通貨まにこいんアプリを活用した健康管理 デジタル地域通貨まにこいんアプリで、「1 日歩数 8, 000 歩」、「1 日歩数 8, 000 歩を月 10 日以上」、「体重測定の記録」により、まにこいんポイントが獲得のみならず、「朝食摂取の記録」、「血圧測定の記録」によりセルフモニタリングが可能である。 ②健幸インセンティブ 指定の健（検）診の受診、健康づくりイベントへの参加により、まにこいんポイントが獲得できる。 ※獲得したポイントは 1 ポイント 1 円として市内加盟店で利用できる。 ※ (1) 資料添付 : 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール: 有 (アプリプッシュ機能) ・ 無	
評価	プロセス評価	まにこいんアプリ健康管理機能は、市民の 3 人に 1 人が登録しており、市民への健幸支援の手段としては効果的なものとなっている (40 歳代の登録者数が多い)。このアプリにより、利用する健康行動の活性化をもたらす意識変容や行動変容も見られている。また、インセンティブにより、健康づくりイベントへの参加者数の増加につながっている。	
	結果評価	事業を開始してまだ浅いため、結果評価までできる状況ではないが、このアプリ導入以降、市民の日常歩数の増加、運動習慣者の増加につながっている (真庭市健康づくりと食育に関する市民アンケート結果より)。長期的に糖尿病や生活習慣病の発症予防と重症化予防を目指す。	
課 題		健康活動が市民のライフスタイルとして定着化を図れるか、まだ、アプリを導入していない方を新規にどう取り組んでいくかが課題である。	
その他		特になし。	

工夫した点	指定の健康行動を達成することで、獲得したポイントが「デジタル地域通貨まにこいん」として活用でき、自らの健康行動が地域経済にも寄与できる点。
-------	---

キーワード：

実施主体	真庭市	所在地	岡山県真庭市久世 2927-2
電話番号	0867-42-1050	F A X 番号	0867-42-1388
担当者	池田 丈太	E - mail	kksuishin@city.maniwa.lg.jp
H P への連絡先の掲載	☎ ・ 不可		

No. 65		葉酸摂取サポート事業（葉酸サプリメントの配付）における食生活チェックと栄養相談の実施		
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、 栄養ケア・ステーションとの連携、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		妊娠を希望する女性とそのパートナー及び、妊娠初期の妊婦に食生活を振り返る機会を提供し、正しい 食生活について栄養指導を実施する。		
現状と課題		食の多様化が進み、食生活に関する正しい情報を得にくい中、若い世代は自分の食事を見直す機会が少 なく、食事について相談できる場所がないのが現状。本市ではこども家庭センターを開設し、妊娠から 出産、子育て期まで切れ目のない支援に取り組んでいるが、国においては、プレコンセプションケア （女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理を促す取組）を推進している。特に女性 については、妊娠前から自身の健康状態やリスク因子を把握して早めにケアを開始することが重要であ るため、結婚や妊娠を機に、自身の健康管理について認識できるよう働きかける必要がある。		
事業の目的		・若い世代が、食への興味関心が高まる妊娠前～妊娠初期のタイミングで、日頃の食事や生活習慣を見 直し、より健康的な食生活の実践意欲を高められるよう導く。		
対 象		① 山口市に住民登録があり、令和5年4月1日以降に婚姻届を提出した方（希望者） ② 山口市に住民登録があり、令和5年4月1日以降に妊娠届を提出した方（全員）		
連携機関		市民課、不妊治療や妊婦健診を実施している医療機関		
実施時期		令和5年5月から	予算 財源	事業費： 千円 財源：
事業内容		妊娠を予定している女性や妊娠初期の妊婦に対し、生まれてくる児の先天的な神経管閉鎖障害の予防 や、妊娠期の貧血や妊娠期高血圧症候群の予防に効果のある葉酸の摂取を促すため、婚姻届や妊娠届の 提出時に葉酸サプリメントを配付し、併せて食生活チェックと栄養相談を実施。 食生活チェックについては、スマートフォンから気軽に回答できる形式とし、栄養相談についてはその 回答を基に食事内容を把握したうえで面談を行い、個別相談に対応することができる。 ※（1）資料添付： 有 ・ 無 （2）使用した ICT ツール： 有（ LoGo フォーム ） ・ 無		
評価	プロセス評価	書類や電話での受付を行わず、電子申請で行えるようにしたことで、対象者と行政の両方の負担が少 なく済んでいる。栄養相談については、事前に本人が回答した食生活チェックを基に実施できることで、 資料の準備等がスムーズに行え、短時間でも充実したアドバイスができており、2年目になる令和6年 度は口コミによる申請も複数確認できている。SNSを活用した周知啓発に努めたことで2年目は1年目 より申請者数、栄養相談希望者数、共に増えている。		
	結果評価	事前に自分の食事をチェックすることで、野菜の摂取量や果物の摂取量の不足について気付きがあり、 自ら質問するなど食事改善に意欲的な反応が見られる。妊娠を希望する方や妊娠中の方は、食事に対す る興味関心度が高く、指導内容をよく理解しながら聞いてもらっている印象。健康教育を実施し難いこ の世代に介入できる機会の1つとして、今後も継続する価値はあると感じている。		
課 題		対象者は就業中の方が多く、平日9時から17時という時間帯での受け取りが困難なケースがあった。		
その他		プレコンセプションケアの観点から、実施状況を健康増進課の管理栄養士と定期的に共有している。		

工夫した点	既存の他事業を活用した取組は途中介入が難しいことが多いため、新規事業の計画の時点で介入した。
-------	--

キーワード：葉酸サプリメント、若い世代の健康づくり、プレコンセプションケア、食生活改善、栄養相談

実施主体	山口市子育て保健課	所在地	山口県山口市糸米二丁目6番6号
電話番号	083-921-7085	FAX番号	083-925-2214
担当者	母子健康サポート担当 油利 奈菜	E-mail	kosodate@city.yamaguchi.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	有 ・ 不可		

葉酸サプリメントを配付します!



ご結婚おめでとうございます。

山口市では、健やかな赤ちゃんの誕生を応援するため、婚姻届を提出され、妊娠を希望される方を対象に、「葉酸サプリメント」を配付し、食生活チェックや栄養相談を行います。

葉酸は、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防の他に、妊娠中の貧血や妊娠高血圧症候群の予防効果があり、食事では不足するため、サプリメントで摂取することがすすめられています。

◆対象者：山口市に住民登録があり、令和5年4月1日以降に婚姻届を提出した方(希望者)

◆申請方法：婚姻届出後…電子申請

申請はこちらから



●申請から受け取りまでの流れ

①電子申請



②受取日の予約



要予約

*山口市子育て保健課から受取日の確認の電話をします。

③保健センターで管理栄養士による
栄養相談、葉酸サプリメントの受け取り



妊娠前から葉酸をしっかりととりましょう!

妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある女性、妊娠初期の妊婦は、通常の食事から摂取する量に加えてサプリメントや葉酸の強化食品などを活用し、**葉酸400 μ g**を毎日摂取することがすすめられています。

妊活中～妊娠初期



食事

食事性葉酸
240 μ g



付加量

葉酸
サプリメントなど
(栄養補助食品)
400 μ g



妊娠中期～出産



食事性葉酸
240 μ g

240 μ g

授乳中



食事性葉酸
240 μ g

100 μ g

成人女性
(通常)



食事性葉酸
240 μ g

*とり過ぎには注意が必要です。葉酸摂取量は
1日1,000 μ gを超えないようにしましょう。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

お問い合わせ先：山口市こども家庭センター(子育て保健課) Tel 083-921-7085
山口市糸米二丁目6番6号 山口市保健センター内

No. 66		野菜摂取量の増加と減塩の啓発	
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	
		(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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		美波町健康増進計画より、基礎疾患となる糖尿病と高血圧をターゲットに、発症予防と重症化予防に努める。	
現状と課題		美波町の死亡率の上位は、悪性新生物・脳疾患・心疾患・脳梗塞であり、糖尿病では、正常高値・境界域の方が多く、高血糖により、血管が傷んでいる背景がある。子どもの食生活でも野菜摂取量が少なく、特に朝食には野菜が少ない。徳島県の野菜摂取量の少なさは家計調査でも下位である。また、毎食の高血糖の持続を長引かせないために減塩が必要である。	
事業の目的		日常推進できない働き世代を中心に、生活習慣病予防となるよう簡単な食べ方の資料と試供品を2品配布し、毎日の食事に簡単に野菜を取り入れながら減塩できるように啓発した。	
対 象		若い働き世代をはじめ全世代の住民	
連携機関		美波町食生活改善推進協議会	
実施時期		令和6年11月	予算 財源 事業費：20千円 財源：
事業内容		各地区の食生活改善推進員が、町民運動会にて「鰹節」「ほうれん草とベーコンのスープ」の試供品と食べ方の工夫の資料を配布しながら、塩分の少ないドライスープで簡単に野菜も摂れる食べ方と鰹節を利用して減塩お浸しを案内した。 若い世代働き世代が集まる機会であるため「野菜摂取量アップ」「減塩」にて、生活習慣病発症予防・重症化予防に努め、高齢者には認知症予防も併せて推進。 ※ (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	コロナ禍のR2～4年以外は、例年していた事業で、レシピと啓発資材配布にて野菜摂取量アップを推進。R元年は、すだちと資料配布にて減塩の推進。R5の再開では、以前同様のレシピと啓発資材配布にて野菜摂取量アップを推進した。美波町のように小さな町では、減塩商品が店舗に少なく、日常利用する商品で減塩と野菜摂取を推進できる事、価格も抑えながら配布商品と内容を考えた。	
	結果評価	2地区啓発で200部配布(70部・130部) 若い母親から「朝食にいいですね。ぜひ使わせていただきます」という言葉が聞けた。	
課 題		配布しながらアンケートを実施すると住民の実態把握や声を残すことができる。	
その他			

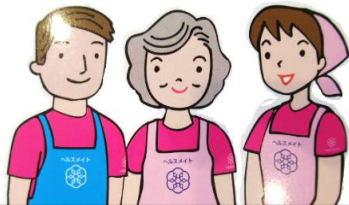
工夫した点	地元店舗に置いていて利用しやすい商品を活用した。
-------	--------------------------

キーワード：

実施主体 電話番号 担当者 HPへの連絡先の掲載	美波町医療保健センター 可 ・ (不可)	所在地 FAX番号 E-mail	徳島県海部郡美波町奥河内字井ノ上 13番地2
---	---	--------------------------------	---------------------------

★ 2つの試供品が入っています！

ぜひ、ご利用ください！



私達は、美波町食生活改善推進員です！
(通称:ヘルスマイト)

『私達の健康は、私達の手で～延ばそう健康寿命 つなごう郷土の食～』
をスローガンに、生涯における“食を通した健康づくり活動”を地域において推進
しているボランティア組織の団体です。

～ 食べ方の工夫 ～

① たっぷりほうれん草とベーコンのスープ



～食品にプラス！～

千切りキャベツなどのカット野菜を加えると、
野菜たっぷりのスープが完成！

気になる塩分も1食で1.2gと控えめです。
また、ごはんやパンなどの主食にプラスすると食
事のバランスが整います。

② かつお節

(例) おかか和え



～食品にプラス！～

かつお節には、うま味成分（イノシン酸）があ
り、食品に加えると、うす味でもおいしく感じ
ることができます。しょうゆなど調味料を控えるこ
とができます。また、人の体内では作れない蛋
白質が含まれています。

(例) ほうれん草などの野菜にプラス！

美波町食生活改善推進協議会

No. 67		はじめての離乳食教室	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		①初産婦の離乳食教室参加率、参加者の教室内容の理解度 各 100% ①小豆島町にこにこプラン 21「食育に関心を持つ人の増加(目標値 80%)」に向け、2025 年 3 月までに教室内容の見直しを行う。 ②評価シート(香川県小豆総合事務所作成 保健所栄養士のための市町新任行政栄養士人材育成支援ガイド～小豆モデル～に基づく様式)によって、PDCA サイクルを意識した業務遂行能力についての事業実施前後の自己評価点数	
現状と課題		①コロナ禍や栄養士の配置換えのため、本教室は中断されていた。令和 5 年度に実施した本町の乳幼児健診参加者を対象としたアンケート調査の結果、約 7 割が離乳食教室の再開を希望していることが明らかになった。 ②採用 2 年目の自分にとって、新規事業の実施手順等、不明点が多い一方で、本町では栄養士が 1 人配置であることから同じ専門職の支援を受けることが難しい。	
事業の目的		①住民サービスとして離乳食について学べる機会を創出し、食育に関心を持つ人を増加させる。 ②新任期栄養士として PDCA サイクルを意識しながら事業を行うことができる能力を身に付ける。	
対 象		町内在住の 3-5 か月児を持ち、乳幼児健診に参加した保護者のうち、離乳食教室の希望者	
連携機関		香川県小豆総合事務所、土庄町役場、丸亀市役所、森永乳業、生活協同組合コープかがわ	
実施時期		R6. 5. 30～(年 5 回)	予算 事業費：15 千円 財源 財源：食育推進事業費
事業内容		住民ニーズの高い離乳食教室の再開に向け、新任期栄養士が保健所から人材育成支援を受けながら取り組んだ。なお、離乳食教室に係る部分を①、人材育成に係る部分を②として各項目に記載した。 (1)企画(R5. 9～)：香川県小豆総合事務所の管理栄養士に、他市町の離乳食教室の見学の調整や事業計画書の作成及び教室立ち上げに関する全般について支援を依頼。他市町の離乳食教室を参考に教室内容イメージを把握し、必要物品等の予算編成、購入、当日の流れ等の計画書を作成。 (2)事業実施：計画書に基づき、教室を実施。 (3)事業評価、改善：教室後、香川県小豆総合事務所の管理栄養士や町内保健師と教室内容を振り返り。教室を重ねながら改善点を随時修正。 ※教室の内容：離乳食に関する説明／食物アレルギー／ベビーフード／初期と後期離乳食の試食提供／地域包括協定を結んでいる 2 企業の試供品提供とその説明等 ※(1) 資料添付： 有 ・ 無 (2) 使用した ICT ツール： 有 (子育て支援アプリ) ・ 無	
評価	プロセス評価	①教室準備に時間がかかるため、提供する試食内容の見直しや開始時間の変更を行った。教室には香川県小豆総合事務所の管理栄養士や町保健師の協力によって、常時教室内容の見直し、改善を行っている。その中で進行表やチェックリスト等の作成も行った。先輩方の助言により、より良い教室実施に向けた取り組みができるようになり、教室進行がスムーズになった。	
	結果評価	①12 月末(4/5 回実施) 現在、初産婦の教室参加率は 77. 8%である。アンケート結果からは理解度や満足度が 100%と確認できた。	
課 題		①本来、最も離乳食教室の需要が高いと考えられる初産婦の参加率が 100%ではないため、今後の案内方法や声掛けの仕方、教室内容等の見直しが必要である。	
その他		②PDCA サイクルを意識した業務遂行能力について、評価シートによる自己評価点数は事業実施前後で大幅に上昇した。	
工夫した点		最新の正確な情報が伝えられるよう様々な参考書で学ぶことや、企画書から事業に関すること全般を香川県小豆総合事務所の管理栄養士と一つ一つ丁寧に確認したこと。	

キーワード：行政連携

実施主体	小豆島町役場健康づくり福祉課	所在地	香川県小豆郡小豆島町片城甲 44-95
電話番号	0879-82-7038	F A X 番号	0879-82-1120
担当者	岡田	E - mail	olive0870@town.shodoshima.lg.jp
H P への連絡先の掲載	可 ・ 不可		

◆チェックリストや進行表の作成

離乳食教室 進行資料

＜事前準備＞

時期	内容	確認
1 か月前	チラシ作成、予約システム作成	
乳児健診前日	チラシ用意	
乳児健診当日	教室の案内	
2 週間前 (申込締切)	①コース、森永へ教室参加者の人数連絡 ②参加者が5名以上の場合は受付・見守りを保健師さんに依頼する ③必要物品の確認(使用、必要量、器具の動作確認等) ④食材発注 (H7.3〜コース冷凍庫品を検討)	
1 週間前	参加者名簿、配布資料の作成 (テキストへの追加資料添付)	
2 日前	食材の受け取り	
1 日前 (教室前日)	①ウェットワイパーで床掃除 ②部屋の準備 (机・椅子の設置、健診室に授乳スペース等) ③机へ配布資料を用意 ④搬送の下準備→食材・調理器具等の用意 (異食参照) ⑤案内板の用意 (ラミネート貼付)	

＜教室イメージ図＞

・健診室に椅子用意して授乳・おむつ替えのスペース確保
・入口に参加者分のスリッパを用意

＜当日の流れ＞

8:30 準備 (計70分)

- 会場に名簿を用意
- 西館入口に案内板を設置
- 調理
 - ①鍋で湯を沸かす (15分)。
 - ②湯がく (20分)。
 - ③ミキサーにかける (10分)。
 - ④試食容器に盛り付ける (10分)。ラップをかけて冷蔵庫へ
 - ⑤検査をとる (5分)

10:00 準備終了
(講義内容の再確認)

10:15 受付開始 (西館入口で案内)

10:30 教室開始
(別紙参照)

11:30 教室終了

準備の物品一覧

参加者用 (机)	栄養士用 (机)	受付	試食
ロガイドブック	口調乳用資料	口名簿	口食材 (米、芋)
口作り方の基本	口離乳食BOX	口ペン	口ミルミキサー
口アレルギー	口ともはぐ放り	口修正テープ	口離乳用粉未だし
口アンケート	口アプリ紹介券	口スリッパ	口調理セット
口ボールペン	口アプリ画面用紙	口母子管理票	口調理セット
口蛍光ペン	口だしの粉		口湯飲みコップ
口森永試供品	口ミルミキサー		口お茶
口アルコール			口湯飲みコップ
口ウェットティッシュ			口湯飲みコップ

試食 (2人用)

10 倍粥 (初期)

米…大さじ1
水…大さじ10

5 倍粥 (後期)

米…大さじ1/2
水…大さじ3

粥の作り方

- ① 鍋に材料を入れ、煮ておく。(前日)
- ② 沸騰した鍋に鍋のまま入れて20分加熱する。
- ③ 10倍粥のみミキサーをかける。

じゃがいも (初期)

じゃがいも…20g
水…適量

じゃがいも (後期)

じゃがいも…20g
水…15ml
だし…1/2 袋

じゃがいもの作り方

- ① 食材を5mm 角にカットし、他材料と鍋に入れる。(前日)
- ② 沸騰した鍋に鍋のまま入れて20分加熱する。
- ③ 初期のみミキサーをかける。

◆子育て支援アプリの紹介

離乳食サポート

離乳食の基本

離乳食とは >

離乳食の流れ (初期～完了期) >

1 歳までに気を付ける食品 >

食物アレルギー

食物アレルギーと離乳食 >

食材リスト・アレルギー記録

食物アレルギーチェック >

相談

栄養相談 >

No. 68		ヘルスサポーター養成事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		生活習慣病の予防や改善のための適切な食事をとっている人の増加、運動等を継続的に実践している人の割合の増加	
現状と課題		生活習慣病予防のためには、こどもの頃からの生活習慣が大切である。健康的な生活を送るための生活習慣や食について、こどもやその保護者が知る機会が少ない。	
事業の目的		こどもの健康づくりを目的に、講話と調理実習を通して、規則正しい食生活の重要性や健康に関する関心を持ち、今後の日常生活やスポーツの活動に生かす。	
対 象		中学生とその保護者、コーチ 20 人	
連携機関		伊予市役所健康増進課、伊予市食生活改善推進協議会、スポーツ少年団	
実施時期		令和 7 年 2 月 24 日	予算 財源 無し。
事業内容		伊予市食生活改善推進協議会の委託事業「ヘルスサポーター養成事業」をバスケットボールのスポーツ少年団に所属する中学生を対象に実施した。栄養士が栄養バランスの良い食事のとり方、朝食の大切さ、野菜の目標量、減塩、適正体重、外食・コンビニでの食べ物の選び方についての講話を行った。その後、5 人ずつ 4 班に分かれて調理実習を行った。メニュー：ご飯、鶏むね肉のしょうが焼き、かぼちゃのカレー煮、厚揚げの具沢山みそ汁 最後に子どもたちから感想を言ってもらった。 ※ (1) 資料添付 : 無 (2) 使用した ICT ツール : 無	
評価	プロセス評価	中学生とその保護者が参加しやすい祝日に開催した。事前に保護者にどういうことが気になっているか、どんな話を栄養士からしてほしいかを聞き取った。	
	結果評価	教室終了後のアンケートでは「食事や生活習慣を見直すきっかけになった」「家でも料理をしてみたい」などの声が聞かれ、健康的な生活習慣や食に対し、興味・関心を持ってもらうことができた。	
課 題		中学生～大学生を対象とした教室であるので、最初、学校の先生にお願いしたがうまくいかず、知り合いの保護者の子どもが通うスポ少の皆さんに教室参加を呼び掛けるなどした。参加者を見つけるのが大変だった。	
その他		特になし	

工夫した点	参加者自身が砂糖を使って計量するという、視覚化・体験化を取り入れた点。家庭での実践につなげるため、こどもでも作りやすいメニューを選んだりレシピを配布したりした点。
-------	---

キーワード：

実施主体	伊予市・健康増進課	所在地	愛媛県伊予市尾崎 3 番地 1
電話番号	089-983-4052	F A X 番号	089-983-5295
担当者	山内 朋子	E - mail	kenkou@city.iyo.lg.jp
HP への連絡先の掲載	◎ ・ 不可		

No. 69		乳幼児への食育事業	
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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次飯塚市健康づくり計画（第2次健康増進計画・第4次食育推進計画・第2次がん対策推進計画・第2次母子保健計画） 乳幼児の朝食を毎日食べる割合の増加令和5年度 84.6%⇒令和10年 100%	
現状と課題		乳幼児の朝食を毎日食べる割合は、平成29年度 87.0%から令和5年度 84.6%と悪化している。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、集団での離乳食教室の中止、子どもや親子料理教室等の参加人数の制限等を実施したため、食べ物の大切さを学ぶ機会が少なくなっていた。	
事業の目的		集団による離乳食教室を再開して、具体的な離乳の進め方を指導することにより、母親の不安を軽減し、子どもの発達にあった離乳食を進められるように促す。 子どもや親子料理教室、保育所での「食育」を通し、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践でき、乳幼児の朝食を毎日食べる割合を増やす。	
対 象		乳幼児をもつ保護者、幼児	
連携機関		保育所、子育て支援センター	
実施時期		通年	予算 財源 事業費：329千円（12月補正） 財源：市一般財源
事業内容		- 離乳食教室 月1回個別コース・集団離乳初期コース・集団中期～後期コース - 離乳完了フォロー教室 年3回 - 食育出前 8回 ※ (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	- 離乳食教室 実施回数11回 初回（5月）参加者14組⇒1月参加者18組 - 幼児食 実施回数3回延べ28組、昨年度の実施回数3回延べ22組 - 食育出前 実施回数8回（R7.1月現在）延べ121人、昨年度の実施回数8回延べ88人 参加者数が、離乳食は回を重ねる毎に増え、食育出前は昨年度に比べ大幅に増えている。	
	結果評価	集団初期コース参加者延べ43人、集団中期～後期コース参加者延べ52人に教室終了後アンケートを実施。満足度については、どちらの教室においても100%「やや満足」以上の回答が得られた。心配事についても集団初期コースでは100%、集団中期～後期コースでは98.1%（52人中51人）が「やや解消した」以上の回答であった。 参加者からは、実際に体験ができてイメージがついた。朝食の大切さがわかった、簡単にバランスのとれた朝食や間食の作り方が、すぐ実践できるなどの声が聞かれた。	
課 題		どの教室も申し込みが多く、保護者の食に対する関心の高さが伺えるが、無関心層へのアプローチをどのようにしていくか今後検討が必要である。	
その他			

工夫した点	1. それぞれの月齢や悩みに合わせられるよう、3つのコースで離乳食教室を展開した 2. 自宅でも実践しやすいようなメニューを選定した
-------	---

キーワード：

実施主体	飯塚市こども家庭課	所在地	福岡県飯塚市新立岩5番5号
電話番号	0948-43-3305	FAX番号	0948-21-9508
担当者	山口	E-mail	kodomokatei@city.iizuka.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

No. 70		子どもの食育への意識向上の取組（町イメージキャラクターを利用して）				
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「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、栄養ケア・ステーションとの連携、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次健康ながよ21計画より、食育に関心があると回答する者の割合 目標値：60.0%				
現状と課題		第3次健康ながよ21計画より、食育に関心があるかアンケート結果 関心があると回答した者の割合 乳幼児保護者：71.3%、児童生徒期：45.1% と子どもたち自身の食育の関心が低い状況				
事業の目的		町のイメージキャラクターのお誕生日にみかんを使った給食を町内保育園（所）・幼稚園、こども園、小中学校で同日に展開することで、 ・長与町はみかんが特産品であること知ってもらう（食育） ・本町のキャラクターに親しみを持ってもらうことで郷土愛を育むこと を目的とした。				
対 象		町内保育園等に通園する児童、町内小学校に通学する児童				
連携機関		町内保育園等、町内小学校				
実施時期		令和6年3月8日	予算 財源	事業費：	0	千円 財源：
事業内容		年に1度保育園・こども園・幼稚園・学校・行政の栄養士が集まり、情報交換会を開催している。その中でこどもの食に対する意識の低下や食育に関心が低いことが課題にあがり、本事業を行うことが決定した。 3月8日（金）に希望する町内保育園・こども園・幼稚園・小中学校の給食にみかんを使った給食メニューを提供し、イメージキャラクターの誕生日に合わせて提供したことをPRする。 内容は学校、園で実施しやすいメニューをそれぞれ選択してもらう。またキャラクターに関連するクイズ動画を作成し、各所で放映した。 ※（1）資料添付： 有 ・ 無 （2）使用したICTツール： 有 (町ホームページ、SNSで事業の記事・動画を配信) ・ 無				
評価	プロセス評価	実施場所 町内保育園・こども園・幼稚園 8カ所/12カ所中 小中学校 7カ所/7カ所中				
	結果評価	今後評価予定				
課 題		それぞれの状況により、事業に取り組むことができない事業所もある。 また、実施後の評価をどのように行っていくかが、課題。				
その他						

工夫した点	初めての実施の為保育園の負担にならないよう、レシピ案を作成、また園の状況により臨機応変にしよう。
-------	--

キーワード：

実施主体	長与町	所在地	長崎県西彼杵郡長与町嬉里郷 659-1
電話番号	095-801-5820	F A X 番号	095-883-2061
担当者	山畑 智香子	E - mail	Kenkou21@nagayo.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可・不可		

・長与町ホームページ↓

<https://webtown.nagayo.jp/kiji0034871/index.html>

みかんを使った給食でミックンの誕生日をお祝いしました。

実施場所で掲示したポスター↓



No. 71		健康イベントにおける健康弁当の販売			
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上している人の割合（40歳未満） 目標値：40%（令和11年）			
現状と課題		1日の野菜の平均摂取量は174.4gと目標である350gの半分程度であり、糖尿病や透析の医療費が高いことから、生活習慣病の発症及び重症化のため、食生活改善の啓発の必要がある。また、若い世代ほど野菜の摂取量や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人の割合が低く、若い世代を含めた周知が必要である。			
事業の目的		お弁当を食べて普段の食事との違い（塩分、野菜の量）に気づき、健康的な食生活を送るきっかけづくりを目的とし、広く住民に周知・啓発できる機会として、町で開催している健康イベントで販売することとした。また、健康弁当と関連して、イベント内で野菜の摂取量や食品に含まれる塩分量の展示も行った。			
対 象		町民			
連携機関		町内飲食店、商工会、J A			
実施時期		令和6年10月20日（日）	予算 財源	事業費：389千円 財源：	
事業内容		①商工会を通じて、町内飲食店に協力依頼 ②協力店舗とメニューの打合せ ③試作（2回） ④材料についてJ Aと調整 ⑤イベント当日に販売 ※（1）資料添付：有・ ☐ （2）使用したICTツール：有（ ☐ ）・ ☐			
評価	プロセス評価	・弁当販売数 500個			
	結果評価	・webアンケートの準備が間に合わず、購入した年代や健康意識に関する調査はできなかったが、当日寄せられた感想では好印象のものが多かった。特に野菜の量に関する感想が多かった。			
課 題		・年1回の弁当販売では波及効果は少ないので、健康弁当や健康に配慮した商品（弁当や惣菜等）を継続的に購入できる仕組みを構築していく必要がある。 ・店舗側の負担が大きいため、委託契約の内容の見直し等実施体制について検討が必要。 ・事業の評価方法に関する検討が必要。 ・材料について、地元農産品を使用できるようJAと調整したが、天候不順により納品が間に合わず、部分的にしか使用することが出来なかった。生産者も巻き込んで、農産品のPRにつながるような取り組みも検討していきたい。			
その他					

工夫した点	・各飲食店の認知度向上のため、弁当のおかずには飲食店オリジナルメニューを加え、行政と飲食店双方の利益につながるようにした。
-------	---

キーワード：健康弁当 野菜摂取

実施主体	益城町役場 健康保険課 健康増進係 （益城町保健福祉センター）	所在地	熊本県上益城郡益城町惣領 1470
電話番号	096-234-6123	F A X 番号	096-289-7080
担当者	塚田	E - mail	zoushin@town.mashiki.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☐ 可 ・ ☐ 不可		

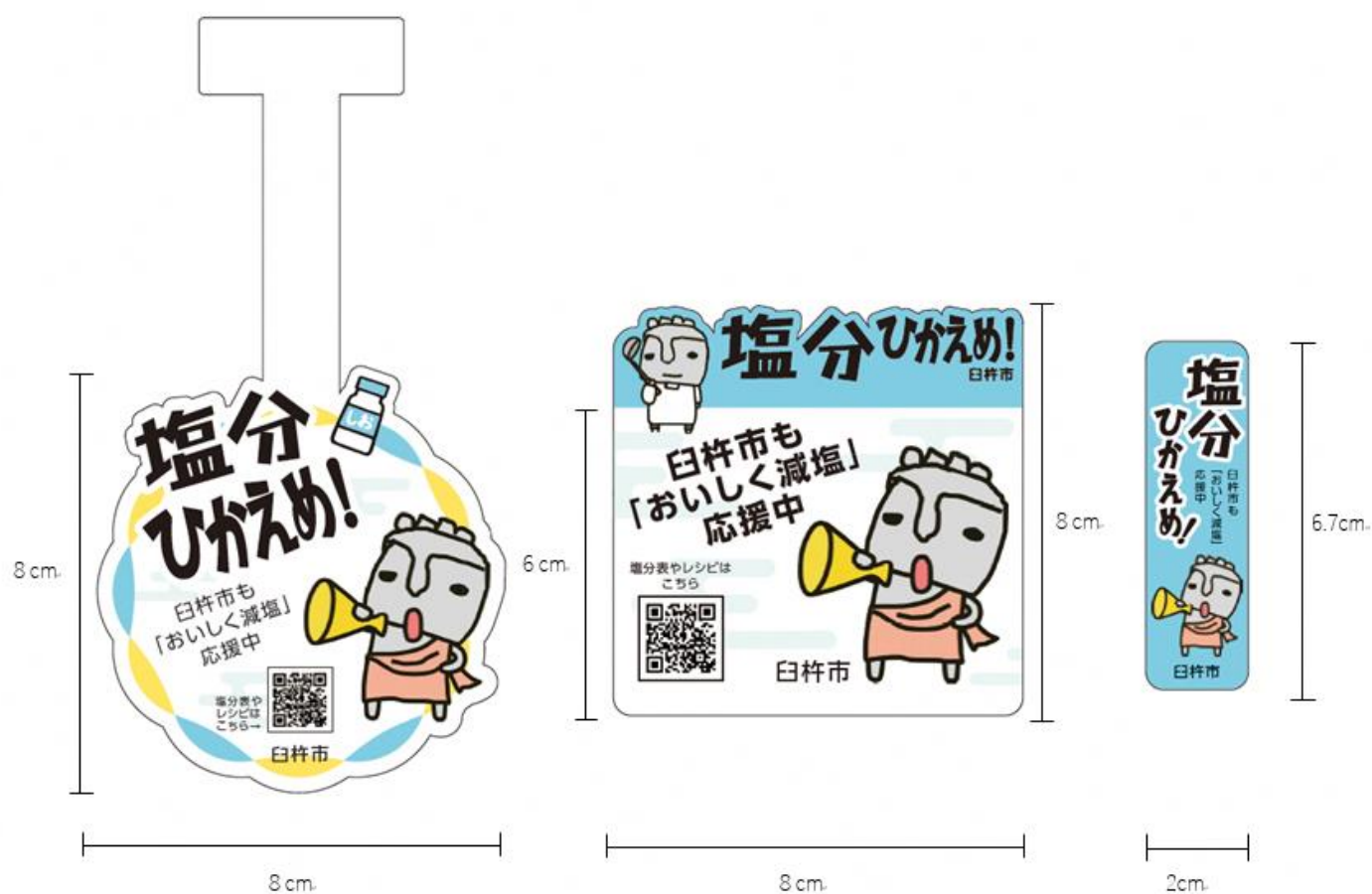
No. 72		市内スーパーと連携した健康づくり事業（減塩商品を示すポップの設置）	
行政栄養士の基本指針における位置づけ * 該当区分に○印 重点テーマに該当する場合は「区分欄に◎印」	行政栄養士の基本指針		区分
	(3)生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底のための施策の推進		○
	(4)社会生活を自立的に営むために必要な機能の維持及び向上のための施策の推進		
	(5)食を通じた社会環境の整備の促進		○
		減塩を始めとした産学官等連携による食環境づくり、若年女性のやせ、栄養格差の縮小、栄養ケア・ステーションとの連携、高齢者の介護予防・フレイル対策、自然災害に応じた栄養・食生活支援	
指標と目標値		減塩を意識した食生活を実践する市民を増やし、脳血管疾患・虚血性心疾患の標準化死亡比の減少を目指す。 市内スーパー11店舗に減塩商品を示すポップを設置する。	
現状と課題		臼杵市は、脳血管疾患の標準化死亡比が高いことや塩分摂取量が多いことが健康上の課題としてあり、減塩に関する食の環境整備、脳血管疾患予防の重要性や減塩の効果についての普及啓発に取り組んでいる。 〈令和5年度臼杵市国保特定健診 尿中推定一日食塩摂取量検査結果〉 男性：9.1g 女性8.8g	
事業の目的		食の環境整備事業として、市民がスーパーに買い物に行った際に減塩商品を見つけやすいようにポップを設置し、減塩への取組ができることを目的とする。	
対 象		市民	
連携機関		市内スーパー（全11店舗）	
実施時期		令和6年度～	予算 財源 事業費：144千円 財源：一般
事業内容		①減塩ポップの作成 ②市内スーパーに協力依頼 ③市ホームページの整備 ④減塩ポップ設置 ⑤市報等で「減塩ポップの設置」について周知 ※（1）資料添付： ☒ 有 ・ 無 （2）使用したICTツール： ☒ 有（市ホームページ掲載、二次元コード使用） ・ 無	
評価	プロセス評価	市内スーパー（全11店舗）と連携し、減塩ポップを設置できた。	
	結果評価	・ 臼杵市国保特定健診の「尿中推定一日食塩摂取量検査」により評価予定 ・ 健康日本21臼杵市計画 評価指標「脳血管疾患の標準化死亡比の減少」「心疾患の標準化死亡比の減少」により評価予定	
課 題		減塩商品の入替等があるため、定期的にポップの設置場所の確認、付け替えの必要がある。	
その他			

工夫した点	店舗によってポップの設置条件が異なるため、大きさや見せ方を考えて3種類のポップを作成した。
-------	---

キーワード：食環境整備、減塩、スーパー

実施主体	大分県 臼杵市 保険健康課	所在地	大分県臼杵市大字臼杵72番1
電話番号	0972-72-1077	FAX番号	0972-64-0964
担当者	三浦	E-mail	
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

《 ポップデザイン、サイズ 》



《 設置イメージ 》



※ 写真はぼかしています。

No. 73		高鍋町災害時食生活支援活動マニュアルの策定		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		町の管理栄養士として災害に備えるため、「宮崎県災害時行政栄養士活動マニュアル（2019）」を参考に、「高鍋町災害時食生活支援活動マニュアル」を策定した		
現状と課題		町の管理栄養士は2名と少数のうえ、災害時に速やかに登庁できるとは限らない。そのため、管理栄養士はもちろん、町職員が避難所等の食支援を速やかに行えるよう、備える必要がある。		
事業の目的		災害の発生、又は発生が予想される場合、円滑な食支援活動が遂行できるよう、活動マニュアル、配布資料、各種様式、炊き出し用献立、サプリメント等の使い方等の整備を図る。（コロナ禍で保健活動や食育事業が停止している期間を活用し、マニュアルを整備することとする。）		
対 象		役場内関係部署（健康保険課（栄養・保健業務主管課）、税務課・町民生活課・福祉課（避難所対応）、危機管理課）		
連携機関		役場各課		
実施時期		2020 年 4 月～2021 年 3 月	予算 財源	事業費： - 千円 財源：
事業内容		①マニュアル：目的や管理栄養士の基本的役割、連携体制、フェイズごとの支援内容、受援体制等について管理栄養士で素案作成。その後、保健師や危機管理担当職員、総務課等に回覧し意見収集。策定後、関係部署に配布。 ②様式、資料、アクションカード：県や日本栄養士会のマニュアル等を参考に、町に合った内容で作成。 ③炊き出し用献立：自衛隊等の炊き出しを実施する団体に提供できる献立を作成。現在も、日々更新中。 ※（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	マニュアル策定にあたり、町の管理栄養士で災害時について話し合い問題点を洗い出すことができた。その結果、少数の管理栄養士でできること、多職種と連携すること、支援団体を迎える際に気を付けることなど、具体的に取り入れることができた。		
	結果評価	試行錯誤しながらの作成となったが、他業種や県の管理栄養士などからアドバイスを受けることもでき、一層連携が強くなった。このことは、実際活動する時に重要なことになる。マニュアル化したことで、食支援活動が明確となった。策定後、各市町村でも策定の参考にできるよう、保健所経由でデータとして配布した。		
課 題		レシピ集や配布資料など、日々情報等が新しくなるため、更新していく必要がある。		
その他				

工夫した点	
-------	--

キーワード：

実施主体	高鍋町役場	所在地	宮崎県児湯郡高鍋町大字北高鍋 5139
電話番号	0983-23-2323	F A X 番号	0983-23-2344
担当者	本部（ほんぶ）	E - mail	h-honbu@town.takanabe.lg.jp
HPへの連絡先の掲載	☒ 可 ・ 不可		

No. 74		厚生連健診（集団健診）結果報告会における減塩指導		
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、栄養ケア・ステーションとの連携、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		・事業目的に合った対象者の選出【目標値：100 %】 ・対象者に対して保健指導が実施できた割合【目標値：95%】 ・生活習慣に関する行動変容（改善率）【目標値：50%】		
現状と課題		高血圧を起因とする脳血管疾患や心臓病、腎疾患が少なくないことから、生活習慣病重症化による合併症の発症・進展抑制を目指す。		
事業の目的		生活習慣病重症化による合併症の発症・進展抑制を目指し、糖尿病性腎症重症化予防・脳血管疾患重症化予防・虚血性心疾患重症化予防の取り組みを行う。食生活を中心とした生活改善の支援を行い、高血圧を起因とする脳血管疾患や心臓病、腎疾患の予防や重症化を予防する。		
対 象		厚生連健診受診者のうち、尿中推定食塩摂取量高値等の重症化ハイリスク者（R5：53名実施）		
連携機関		鹿児島県厚生農業協同組合連合会		
実施時期		令和6年10月、令和7年3月結果報告会	予算 財源	事業費：319千円 財源：市町村国保ヘルスアップ事業
事業内容		・特定健診(厚生連健診時※集団健診)受診者へ推定食塩摂取量測定（尿検査）の実施。 ・厚生連健診結果報告会時、推定食塩摂取量高値及びeGFR 低下等の腎疾患等のリスクが高い者に対して、個別で管理栄養士による減塩指導を行う。 ※（1）資料添付：有・無 （2）使用した ICT ツール：有（ ）無		
評価	プロセス評価	・事業目的に合った対象者の選出：100%【目標値：100 %】		
	結果評価	・対象者に対して保健指導が実施できた割合：95.3% 【目標値：95%】 43人中41人実施。 ・生活習慣に関する行動変容（改善率）：100%【目標値：50%】41人中41人減塩等の改善あり。		
課 題		減塩等の食事改善について、対象者の自覚はあるが、行動変容が難しい状況である。継続して保健指導対象になる者も少なくない。今後も継続して減塩指導を実施することで、高血圧発症予防、重症化予防を習慣化できるよう働きかけたい。		
その他				

工夫した点	・塩分チェックシートを活用し、食習慣等の改善点が見える化。また減塩レシピ等の資料配布。
-------	---

キーワード：

実施主体	指宿市役所 健康増進課	所在地	指宿市十町 2424 番地
電話番号	0993-22-2111(内線 287)	F A X 番号	0993-27-1200
担当者	加納	E - mail	kenko@city.ibusuki.jp
HPへの連絡先の掲載	可 ・ 不可		

2024 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 2025 年 6 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/>
