

(様式2)

## 健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 芦屋健康福祉事務所

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>1 一日の平均野菜摂取量は3.1皿であり依然少なく、朝食を「ほとんど毎日食べる」人は、74.2%であり、朝食を食べなくなった年代は「高校生、高校を卒業した頃から」と回答した人が約半数*。 * 阪神南圏域における食生活に関するアンケート調査（平成26年度）</p> <p>2 思春期世代は活動の範囲が家庭外に広がり、子どもだけで食事や間食をする機会が増えるため、自らの健康に関心を持ち、将来に向け食生活を自己管理する力を育む大切な時期であるが、中学生・高校生に対する食育の取組は十分でない。</p> <p>3 個人や家庭の食育をよりすすめていくために、関係機関相互の連携を強化し、食育を推進するシステムづくりが必要である。</p>
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none"><li>・思春期世代が栄養バランスのとれた食事の実践や食品の選択力を身につけるための、地域団体・関係団体・学校等と連携した実践活動の展開と、食育推進体制の充実を図る。</li><li>・思春期世代を含む、若い世代の食育力の強化のための、適切な情報提供、食育にかかわる人材育成をすすめる。</li></ul>
成果	<ul style="list-style-type: none"><li>・思春期世代・若い世代を対象とした食生活診断結果を、食育実践活動に関わる関係機関・団体と共有し、その内容を生かした実践活動を展開できた。若い世代の食育力強化に向けた、食育人材育成ができた。</li><li>・重点課題の解決に関連する食育関係者を拡充し、連携強化を図ることができた。</li></ul>
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"><li>・地域団体・関係団体と連携した実践活動を展開することにより、食育推進体制の充実を図る。</li><li>・思春期世代に関わる関係者に、思春期世代の身体状況、食生活に関する意識及び実態を伝え、各機関での取り組みの充実につなげていく。</li><li>・平成29年度から2年計画で思春期世代への取り組みを実施したが、市内で取り組みが十分でない世代の食育活動のあり方も検討する。</li></ul>

### 2 会議の開催状況

実施日時	平成30年12月20日（木）14:00～16:00
参集者 (団体数 及び人数)	芦屋栄養士会、芦屋在宅栄養士会、芦屋いずみ会、芦屋市立学校養護教諭会、芦屋市立学校栄養士会、芦屋市保育園長代表、コープこうべ（食の健康協力店）、芦屋市こども・健康部健康課、芦屋市教育委員会学校教育課、クラーク記念国際高等学校、兵庫県阪神教育事務所、兵庫県阪神農林振興事務所 (12団体13人)
協議内容	<ol style="list-style-type: none"><li>1 平成30年度芦屋健康福祉事務所における食育実践活動について</li><li>2 情報提供 ①第3次芦屋市健康増進・食育推進計画について ②平成30年度幼児・学童期の身体状況調査について</li><li>3 情報交換「地域における食育活動の連携強化について」</li></ol>
今後の方策	芦屋市内で取り組みが十分でない世代の食育関係者も参集し、全ライフステージでの食育活動の充実に向けた検討をすすめる。

※会議の議事録、参集者名簿は別添のとおり。

### 3 食育実践活動の結果

テーマ	テーマ「思春期世代の食育力強化」		
対象及び参加者数	①④⑤クラーク記念国際高等学校（選択科目受講生）		延べ24人
	②一般住民		延べ12人
	③④芦屋いずみ会リーダー		延べ8人
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	平成30年 6月20日（水） クラーク記念 国際高等学校	○実技「自分の食事を振り返ってみよう」 ○講話「栄養バランスチェックとカードゲームで学ぶ+1の食育実践」	芦屋健康福祉事務所 健康財団阪神南支部
	7月31日（火） 8月1日（水） 8月23日（木） 8月24日（金） 芦屋健康福祉 事務所他	○実技 「自分の食事を振り返ってみよう」 ○講話「食事バランスガイドについて」	芦屋健康福祉事務所 健康財団阪神南支部
	9月25日（火） 芦屋健康福祉 事務所	○講話 「思春期世代の食生活の現状」 ○グループワーク「実践活動の進め方について」	芦屋健康福祉事務所
	9月26日（水） 芦屋健康福祉 事務所	○調理実習「バランスのよい食事」 ○講話 「自分にあった食事量を知ろう」	芦屋いずみ会 芦屋健康福祉事務所
	平成31年 2月4日（月） クラーク記念 国際高等学校	○食育レター、食育啓発媒体の配布	芦屋健康福祉事務所
成 果	<p>【成果】 食事診断を通じて、生徒自身が食生活を振り返ることができた。この手法を、子育て世代でも広めることができた。また、関係団体と連携して、調理実習を含めた実践活動をすることで、自分にあった食事量・内容への理解を深めることができた。</p> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】 〈計画評価〉今年度新たな学校と連携し、関係団体と協働した事業が実施できた。実施にあたり役割分担が整理できた。 〈実施評価〉実践活動回数：目標 5回 →達成状況 5回 参加人数：（目標）高校生30人、一般市民30人 →（実績）24人、12人 参加者の満足度：（目標）100% →（実績）53%</p> <p>〈事業評価〉 実践活動に参加・協力した組織・団体数：（目標）2 →（実績）2 食について関心が深まった割合：（目標）100%→（実績）85.7% 自分の食事量の理解度：（目標）100%→（実績）100% 料理の組み合わせの大切さに関する理解度：（目標）100%→（実績）85.7% 自分の食事量を整えることができる実践力（目標）80%→（実績）85.7% 料理を組み合わせることができる実践力：（目標）80%→（実績）85.7%</p>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者数の拡大。</li> <li>・実践活動に参加・協力する団体数の増加。</li> <li>・取り組みが十分でない世代への食育活動のあり方の検討。</li> </ul>		

# 平成30年度 健やか食育プロジェクト事業の取り組み

## ～思春期世代の食育力強化～

クラーク記念国際高等学校の生徒ならびに子育て世代の保護者を対象に、栄養バランスのとれた食事の実践や食品の選択力を身につけることができるよう、関係団体と連携して食育活動を展開しました。

### 思春期世代への食育活動 ①

日時：平成30年6月20日（水）  
対象：クラーク記念国際高等学校生

#### 【内容】

- ヘルスジャッジ3を用いた栄養診断  
兵庫県健康財団阪神南支部
- 講話「栄養バランスチェックとカードゲームで学ぶ+1の食育実践」



食事バランスチェック中

お弁当カードで、自分に合った食事量を確認



食事診断結果の見方を説明



### 子育て世代への食育活動

日時：平成30年7月～8月  
対象：おやこ料理教室に参加した保護者

#### 【内容】

- ヘルスジャッジ3を用いた栄養診断  
兵庫県健康財団阪神南支部
- 講話「食事バランスガイドについて」

ヘルスジャッジ3の診断結果を個別に説明



【参加者の声】  
おやこ料理教室の機会に、自分の食生活を振り返る機会となりました。



## 思春期世代への食育活動 ②

日時：平成30年9月26日  
対象：クラーク国際記念高等学校生

### 【内容】

- 調理実習「バランスのよい食事」  
芦屋いずみ会
- 講話「自分に合った食事量を知ろう」



薄味でもおいしく食べる  
工夫を学びました！



作った料理を題材に、前回の講話の振り返りをしました。  
朝食・昼食・夕食・間食のバランスのと  
り方について考えました。

## 思春期世代への食育活動 ③



食育に関する講話・調理実習の総まとめ  
として、実践内容を踏まえた食育情報を  
配布しました。

### 実践活動のまとめ

- ①食事診断を通じて、自分自身が食生活を振り返ることができた。
- ②関係団体と連携して、調理実習を交えた実践活動をすることで、自分にあった食事量・内容への理解を深めることができた。

## 「健やか食育推進会議」で、芦屋市の食育活動推進方策を検討

### 【構成メンバー】

新たな構成メンバーが加わって、連携強化を図ることができました

芦屋栄養士会、芦屋在宅栄養士会、芦屋いずみ会、芦屋市立学校養護教諭会、  
芦屋市立学校栄養士会、芦屋市保育園長代表、コープこうべ、  
芦屋市こども・健康部（健康課・子育て推進課）、芦屋市教育委員会学校教育課、  
クラーク記念国際高等学校、兵庫県阪神教育事務所、兵庫県阪神農林振興事務所

### ◆協議内容

- (1) 平成30年度芦屋健康福祉事務所における食育実践活動の報告
- (2) 情報提供 ①第3次芦屋市健康増進・食育推進計画について  
②平成30年度幼児・学童期の身体状況調査について
- (3) 情報交換「地域における食育活動の連携強化について」

### 今後の推進方策

- ①各団体・機関に対し実践活動への協力を促し、連携体制の強化を図る。
- ②取り組みが十分でない世代の食育活動のあり方を検討する。