

(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 宝塚健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>管内各市のデータヘルス計画より、医療費は55歳前後から急激に増加する傾向にあり、医療費のうち高い割合を占める生活習慣病の内訳では糖尿病や高血圧性疾患の占める割合が高い。持続可能な社会の実現に向け、働き盛り世代における生活習慣病予防は喫緊の課題であるが、これらの世代は健康づくりのために割く時間的余裕がないことも多く、食育の機会を得にくい世代である。</p> <p>また、Withコロナ社会においてリモートワーク等の長期化により、不規則な食生活（朝食欠食、間食の増加など）や運動不足など、肥満や生活習慣病に繋がる生活習慣の変化を課題と捉えている事業所が複数ある一方で、外部からの来社を制限している事業所も多く、新しい生活様式に対応した食育事業展開が求められている。</p>
今年度の推進方策	<p>“Withコロナ社会で変わる世界 「食」で支える社員の健康”をテーマに、ITやワクチン集団接種会場を活用した食育の普及啓発を図る。</p> <p>また、昨年度実施した新型コロナウイルス感染症流行下における社員食堂（寮食堂）実態調査結果や栄養管理報告書を踏まえ、個別にアドバイスシートを作成・郵送し、利用者の状況・健康課題の把握と目標設定を促すとともに、企業主体の食を通じた健康づくりに取組む企業の増加・食環境整備の充実を図る。</p>
成果	<p>当所では平成29年度より5年間事業所給食施設を対象とした食育事業を展開しており、施設の統廃合もあり単純比較はできないものの、毎年提出される栄養管理報告書より「利用者状況把握をしている施設数」や「健康栄養情報を提供している施設数」の割合は増加傾向にある。</p>
今後の方向性	<p>次年度以降の事業展開は未定であるが、令和4年度からの兵庫県食育推進計画（第4次）や会議構成員の意見、地域の健康課題等を踏まえながら、対象や事業展開について改めて検討していく必要がある。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	}	新型コロナウイルス感染拡大のため開催中止
参集者 (団体数 及び人数)		
協議内容		
今後の方策	当面、集合型開催は困難な状況が予想されるが、5年間の取組みを踏まえ、今後の食育事業の対象世代や実践内容について検討する。	

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	Withコロナ社会で変わる世界 「食」で支える社員の健康		
対象及び参加者数	第1回 住友化学（株）健康・農業関連事業研究所社員 約300人 第2回 新型コロナウイルスワクチン接種者 第3回 管内給食施設 事業所30施設、寮10施設		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和3年8月	【普及啓発】 イントラネットを活用した食育リーフレット配布（運動・メンタル含む）	住友化学（株）健康・農業関連事業研究所宝塚健康福祉事務所
	令和3年8月～9月	【普及啓発】 朝食摂取の啓発用リーフレット配布	宝塚健康福祉事務所
	令和3年10月	【個別ワンポイントアドバイスシート送付】 Withコロナ時代の給食・栄養管理ワンポイントアドバイス	管内給食施設（事業所・寮）宝塚健康福祉事務所
成果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 当所では平成29年度より5年間、事業所給食施設を対象とした食育事業（モデル事業所を対象とした健康教育やコロナ禍においては個別のアドバイスシートの送付等）に継続して取り組んできた。施設の統廃合もあり単純比較はできないものの、毎年提出される栄養管理報告書より、「利用者状況把握をしている施設数」や「健康栄養情報を提供している施設数」の割合は増加傾向にある。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用者状況把握をしている施設数の増加 H29ベースライン9/34施設（26%） → R3末 11/30施設（37%） 健康・栄養情報の提供をしている施設数の増加 H29ベースライン24/34施設（71%） → R3末 23/30施設（77%） 		
今後の課題	<p>最終の2年間は感染症の波間を縫った事業展開となり、特に今年度は最終的な事業評価が非常に困難であった。令和4年2月に予定していた会議も中止となり、次年度以降の事業展開は未定であるが、令和4年度からの兵庫県食育推進計画（第4次）や会議構成員の意見、地域の健康課題等を踏まえながら、対象や事業展開について改めて検討していく必要がある。</p>		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

with コロナ社会で変わる世界 「食」で支える社員の健康

事業背景

管内各市のデータヘルス計画より、医療費は55歳前後から急激に増加する傾向にあり、働きざかり世代への生活習慣病予防に向けた対策は喫緊の課題。

With コロナ社会においてリモートワーク等の長期化により、不規則な食生活（朝食欠食、間食の増加など）や運動不足など、肥満や生活習慣病に繋がる生活習慣の変化を課題と捉えている事業所が複数ある一方で、外部からの来社を制限している事業所も多く、新しい生活様式に対応した食育事業展開が求められている。

事業のねらい

- ITやワクチン集団接種会場等を活用した食育の実践
- 食を通じた健康づくりに取り組む企業の増加

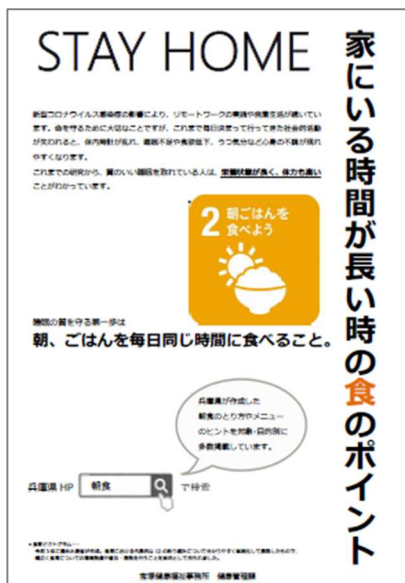
I イン트라ネットを活用した食育リーフレットの配布（運動・メンタル含む）

【対象】住友化学株式会社

健康・農業関連事業研究所 社員 約300人

【時期】令和3年8月

【方法】研究所内のイントラネットに下記リーフレットを掲載



STAY HOME 家にいる時間が長い時の食のポイント

新型コロナウイルス感染症の影響により、リモートワークの増加や就業生活が滞っています。命を守るために大切なことですが、これまでも毎日実行して行ってきた社会的行動が忘れられ、睡眠不足や高血圧、うつ気分の不調が続きやすくなります。

これまでの研究から、質のいい睡眠を取れている人は、**空腹感が高く、体力も高い**ことが分かっています。

2 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることは、健康を守る第一歩は**朝、ごはんを毎日同じ時間に食べること。**

食生活が安定した朝食のとり方をコミュニケーションのヒントを対面・対面外に多量掲載しています。

兵庫県 朝食



3 バランスよく食べよう

生きることは化学反応の連続。食生活が安定した朝食のとり方をコミュニケーションのヒントを対面・対面外に多量掲載しています。

主食 ごはん・パン・麺類 1食に両手のひら分

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず 1食に手のひら1つ分

副菜 野菜・海藻・きのこ・いも類 1食に生野菜なら両手のひら分 ※加熱済なら両手一握り

4 水すぎない やせすぎない

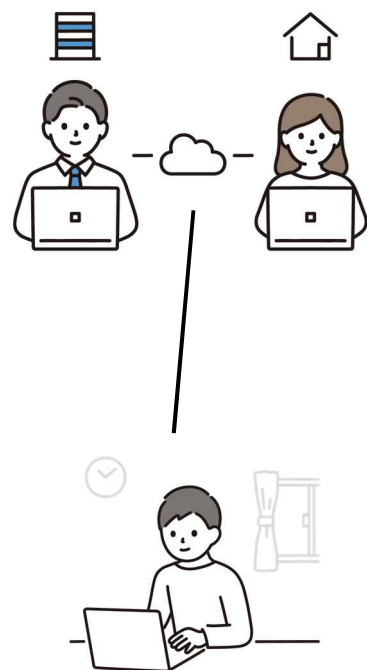
体重は、健康と栄養状態のパロメーター

定期的に体重を測っていますか？栄養量（エネルギー）の過不足はBMI (Body Mass Index) でチェックできます。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

年齢 (歳)	健康とするBMI (kg/m²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より抜粋



II ワクチン集団接種会場における普及啓発

【対象】宝塚市民（成人・高齢者）

【時期】令和3年8月31日～9月30日

【方法】新型コロナワクチン集団接種会場（宝塚市立中央公民館）にて掲示



朝食摂取の啓発用リーフレットの作成・配付



朝、食べていますか？

朝食欠食者は、ほぼ毎日食べている人比べて
*2型糖尿病の発症リスクが
約1.7倍高いことが報告されています。

2型糖尿病発症リスクの比較

朝食を毎日食べる (n=4258)	朝食を食べない (n=442)
1.0	1.7倍

Source: BMJ. Journal of Epidemiology. 2015;125:101-106.

※2型糖尿病、発症のリスクは、糖尿病の発症率の約1.7倍高いことが報告されています。

新型コロナウイルス感染症が蔓延しやすいのは高齢者と、**基礎疾患のある方**です。
重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性呼吸器疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心臓病、肥満、喫煙があります。

中でも糖尿病や高血圧、肥満については日々の食生活と関わりが深く、世界中で感染症が広がっている今だからこそ、日々の食生活を振り返ってみませんか。

兵庫県立中央公民館宝塚地区保健センター（宝塚市立中央公民館） 保健管理課 TEL. (0797-62-7304)

今は朝ごはんを食べなくても体に不調はないし、忙しくて食べる時間がないという方も、**体のSOS**に気づけていないだけかもしれません。

できることから始めてみましょう。

STEP0 朝ごはんを食べない
コーヒーのみ など

STEP1 簡単に食べられるものから始めてみよう
パン、ヨーグルト、バナナ など

STEP2 2種類以上組み合わせてみよう
パン、ヨーグルト、バナナ、卵 など

STEP3 1食に黄・緑・赤を摂ろう
パン、ヨーグルト、バナナ、卵、野菜、果物 など

いいことたくさん 朝ごはん

心も健康に
朝ごはんを毎日食べている人は、食べていない人と比べてストレスを感じていない人が多いという研究報告があります。

体内時計が整う
体内時計が乱れてしまうと「肥満になりやすい」「よく眠れない」などの原因の1つになります。

兵庫県立中央公民館宝塚地区保健センター（宝塚市立中央公民館） 保健管理課 TEL. (0797-62-7304)

III 管内事業所・寮給食施設向け 個別ワンポイントアドバイスシートの送付

With コロナ時代の給食・栄養管理ワンポイントアドバイス

【対象】管内給食施設

（事業所）30施設（寮）10施設

【時期】令和3年10月

【方法】令和2年度の栄養管理報告書・新型コロナ流行下における社員食堂（寮食堂）実態調査結果を基に、課題を10パターンに分類し、ワンポイントアドバイスシートを作成。各施設に個別に郵送した。



成果と今後の方向性

当所では平成29年度より5年間事業所給食施設を対象とした食育事業に取り組み、「利用者の状況把握をしている施設」や「健康・栄養情報を提供している施設」の割合は増加傾向にある。

最終の2年間は感染症の波間を縫った事業実施となり、次年度以降の事業展開は未定であるが、令和4年度からの兵庫県食育推進計画（第4次）や会議構成員の意見、地域の健康課題等を踏まえながら、対象や事業展開について改めて検討していく必要がある。