

(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 加古川健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">・平成28年度ひょうご食生活実態調査(15歳以上)から、東播磨圏域では、「主食・主菜・副菜の3つを組み合わせた食事を1日に2回以上を週6日以上食べる人の割合」が47.3%と、兵庫県食育推進計画(第3次)における目標値(70%以上)に達していない。・また、朝食に副菜を食べている人の割合が36.9%と全県(39.9%)と比較して低く、1日あたりの野菜の摂取量が254gと1日あたりの平均摂取量の目標値(350g)に達していない。・特に若い世代は、食に関する知識や意識、実践の面で他の世代より課題が多く、さらなる取組の強化が必要である。
今年度の推進方策	若い世代(特に食生活を意識する妊産婦や子育て中の母親)を対象に、朝食の内容の充実に向けて、食育媒体(令和2年度作成)を活用し、医療機関、食品関連事業者(食の健康協力店)、市町等により、食育実践活動を実施する。
成果	<ul style="list-style-type: none">・活動分野や日頃関わる対象者(住民)が異なる機関が、それぞれの活動において活用できる啓発媒体(朝食の内容の充実)となった。・関係機関の協力のもと、昨年度作成した食育媒体を活用し、医療機関、食品関連事業者(食の健康協力店)、市町等を通じて、若い世代、特に食生活を意識する妊産婦や子育て中の母親へ、朝食の内容の充実と、バランスの良い食生活について普及啓発ができた。
今後の方向性	今後も、若い世代の望ましい食習慣の定着に向けて、食生活を意識する妊産婦だけでなく、若い世代(乳幼児期～思春期)に関わる関係機関、地域、食育関係団体等が行う食育活動を通じて、朝食欠食の改善と、バランスの良い食生活の普及に取り組む。

2 会議の開催状況

実施日時	令和4年3月8日(火) ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点より書面開催
構成員 (団体数 及び人数)	食育に関する学識経験者、医療機関、食品関連事業者(食の健康協力店)、加古川健康福祉事務所管内栄養士会、加古川健康福祉事務所管内いずみ会、市町(母子保健所管課、児童福祉所管課)関係機関 計 11機関・11名
協議内容	令和3年度の実践活動の報告
今後の方策	食生活を意識する妊産婦だけでなく、若い世代(乳幼児期～思春期)や朝食欠食の多い若い男性に向けて、朝食欠食の改善と、バランスの良い食生活の普及に取り組む。

3 食育実践活動の結果

テーマ	若い世代の朝食の欠食改善と内容の充実		
対象及び参加者数	①子育て中の母親（ア 3名、イ 3名） ②妊産婦（ウ 12名） ③妊産婦、乳児健診で来所の保護者（エ 783名）		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	① ア 8月2日(月) 10:40～10:55 コープつどいの場 (加古川市)	・朝食に関する事前アンケート ・朝食についての講話	講師： 当所栄養士 スタッフ：コープこうべ
	イ 10月4日(月) 10:40～10:55 コープつどいの場 (加古川市)	・朝食に関する事後アンケート ・朝食についての講話	講師： 当所栄養士 スタッフ：コープこうべ
	② ウ 令和3年 9月～12月 医療機関 (加古川市)	・朝食の大切さとバランスの良い食事 について個別栄養指導	産婦人科 管理栄養士
③ エ 令和3年 9月～12月 母子保健所管課 (加古川市、高砂市、 播磨町、稲美町)	・母子保健手帳交付時に啓発 ・妊婦教室での講話 ・妊婦訪問時の健康教育で啓発 ・乳児健診で来所の保護者に啓発	各市町 母子保健所管課 保健師、栄養士	
成 果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2年間の取り組みを通して、妊産婦や子育て中の母親に対し、活動分野や日頃関わる対象者（住民）が異なる関係機関が、地域の食生活課題と目標の共有を図り、食育活動の幅が広がった。 ・栄養士に関わらず、関係機関が食育の充実に向けて、協働で作成した食育媒体の配布だけでなく、対象者に助言や講話等、多様な場面で積極的に食育活動を展開する機会となった。 ・医療機関での栄養指導において、指導前に朝食欠食だった方が指導後に朝食を食べたり、朝食の内容が充実（プラス1品以上）したりと改善に向けての変化がみられた。 ・若い世代の中でも特に食生活を意識する妊産婦や子育て中の母親に普及啓発をしたことで、自身だけでなく、子どもや家族の食生活について改善に向けた意識変化や実践につながった。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <p>①実践活動参加者へのアンケート（加古川コープつどいの場）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1回目の講話後に朝食にプラス1品できた 3名中2名 ・朝食の大切さについて周りの人に広めてみようと思う、やや思う 100% <p>②実践活動実施機関へのアンケート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育媒体について わかりやすかった 100%（5機関/5機関） （イラストで具体的に記載されているので、誰が見てもわかりやすく、説明しやすかった。） 		
今後の課題	食生活を意識する妊産婦だけでなく、若い世代（乳幼児期～思春期、若い男性）における朝食の内容充実とバランスの良い食生活に向けた取組の推進と継続		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

～令和3年度健やか食育プロジェクト事業～ 若い世代の食生活の課題改善に向けて

加古川健康福祉事務所

背景

若い世代は、朝食の欠食や朝食に副菜を食べている人の割合が低いこと等、食に関する知識や、意識、実践の面で他の世代より課題が多い。県食育推進計画（第3次）の重点課題である、若い世代の食育力の強化は、東播磨地域でも同様に課題である。

R2年度の取り組み

若い世代に向けて、朝食の欠食を改善するだけでなく、朝食の内容の充実に向けた食育媒体を関係機関とともに作成。



関係機関からの意見

- デジタルのイラストは見慣れているため、手書きのイラストの方が目にとまりやすく、温かみがある。
- 朝食の内容は対象者によって異なるため、自分のライフスタイルにあった朝食を自ら選択できる方が良い。
- なるべく文字数は少なく、パッとみてどのような内容かがわかる方が良い。

R3年度の取り組み

若い世代（特に食生活を意識する妊産婦や子育て中の母親）を対象に、朝食の内容の充実に向けて、食育媒体（令和2年度作成）を活用し、医療機関、食品関連事業者（食の健康協力店）、市町等により、食育実践活動を実施。

①医療機関での栄養指導

【実施期間】 令和3年9月～12月がよい月

【対象者】 妊産婦（12名）

【実施者】 産婦人科 管理栄養士

【実施内容】 朝食の大切さとバランスの良い食事について個別栄養指導を実施。

栄養指導後に朝食を欠食していた方が朝食を食べるようになったり、主食のみだった方が、プラス1品食べるようになったりと食生活に変化がみられた。

②食の健康協力店のつどい場で食育講話

- 【実施期間】 ①令和3年8月2日
②令和3年10月4日
- 【対象者】 コープこうべつどいの場で活動している子育て中の母親
- 【実施者】 保健所栄養士
- 【実施内容】

- ①事前アンケートを実施し、現在の朝食の状況等を確認。その後、食育媒体を活用し、朝食の改善と食生活のバランスについて講話を実施。
- ②前回の講話後、朝食に変化があったか等アンケート調査を実施。その後、朝食についての講話を実施。



- ・1回目の講話後、お弁当のおかずを多めに作り、朝食にプラス1品として取り入れた。
- ・子どもの朝食がパン中心だったが、ご飯の回数を増やした。
- ・簡単なヨーグルトや牛乳、納豆なら取り入れることが出来そうだった。

③市町母子保健所管課での食育活動

- 【実施期間】 令和3年6月～令和4年1月
- 【対象者】 妊産婦
乳児健診に来所の保護者
- 【実施者】 市町母子保健所管課 保健師
栄養士
- 【実施内容】

下記の場面で朝食の大切さについて普及啓発

- ・母子健康手帳交付時の面談
- ・初産婦向け教室
- ・妊婦教室（夫も参加）
- ・妊産婦訪問
- ・乳児健診



- ・イラストであれば、何を選択すれば食事バランスが良くなるのかわかりやすい。
- ・夫が栄養面を考慮しながら、食材を選択する回数が増えた。

☆実践活動実施機関へ食育媒体についてアンケート☆

- ・イラストで具体的に記載されているため、誰が見てもわかりやすく、説明しやすい。
- ・見た目がパッと目を引く色味であるため、他の資料と配布しても目立つところが良かった。

今後の課題

食生活を意識する妊産婦だけでなく、若い世代（乳幼児期～思春期、若い男性）における朝食の内容充実とバランスの良い食生活に向けた取組の推進と継続