

(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 加東健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

| | |
|----------|--|
| 食育推進課題 | <ul style="list-style-type: none">・今後の人口構成は、管内の高齢化が進み生産人口割合は減少する。・県内の年齢階級別一人当たり医療費は、40歳以降で生活習慣病医療費の割合が増加、60歳以上で50%以上を占める。・管内は生活習慣病の疾病別患者割合、健診結果の生活習慣病リスク、健診受診者のメタボ・予備軍の割合が県より高い。・標準化死亡比は小野市男女、加西市女性は高血圧性疾患が高く、管内市町はがんや脳血管疾患系に比べ心疾患に高い値を示す。・全県では男女とも肥満状態（BMI25以上）が増加。管内給食施設のうち健康増進を目的とする事業所・寮で肥満の割合が高い。 |
| 今年度の推進方策 | <ol style="list-style-type: none">1 生活習慣病の発症と重症化予防の普及啓発2 事業所や寮の給食を活用した食育の推進 |
| 成果 | <ol style="list-style-type: none">1 生活習慣病予防の普及啓発と健康づくりの人材育成を実施 子育て世代に高血圧予防の普及啓発ができた。健康意識の高い層は健康づくりの基礎知識を習得し、地域に普及する人材を育成した。2 管内給食施設の現状分析と啓発を実施 給食や食堂を通じた壮年期の健康づくりの実施ができた。 |
| 今後の方向性 | <ul style="list-style-type: none">・従業員食堂等を通じた壮年期の食育推進を引き続き支援する。・食環境へのアプローチにより健康意識の低い方（健康無関心層）への啓発を実施する。 |

2 会議の開催状況

| | |
|------------------|---|
| 実施日時 | 令和5年3月6日(金)11時30分～12時30分 |
| 参集者 (団体数及び人数) | 各市町食育推進主管課 5機関5名 |
| 協議内容 | <ol style="list-style-type: none">1 報告 健やか食育プロジェクト事業の実施状況について2 意見交換 健康増進に向けた食環境整備の取り組みについて3 情報提供 にしわき健幸メニューキャンペーンの取り組み |
| 今後の方策 | <ul style="list-style-type: none">・健康づくり等の啓発月間と併せた食品売り場を活用した啓発方法を検討し、市町が主催する食育推進会議に構成員で参画する管内事業所を依頼候補とする。・商品の陳列方法への介入は、院内売店等を候補に実施可否を検討する。 |

3 食育実践活動の結果

| | | | |
|----------|--|--|------------------------------|
| テーマ | 健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育推進 (生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育) | | |
| 対象及び参加者数 | ① | いずみ会リーダー養成講座受講者 | 延べ26名 |
| | ② | 一般県民 | 5名 (資料配付64部) |
| | ③ | 加東健康福祉事務所管内給食施設 | 56施設 |
| 事業内容 | 日時・場所 | 内 容 | 講師・運営スタッフ |
| | ①7月7日(木) 7月14日(木) 9月22日(木) 社総合庁舎 | 1 講話 健康づくりと生活習慣病予防 2 演習 日本型食生活の献立作成 | 健康福祉事務所 |
| | ②11月26日(土) 10:00-13:00 イオン社店 | 1 栄養成分表示の見方を普及啓発 2 高血圧予防の啓発及び展示 | 兵庫県栄養士会 地域栄養士会 健康福祉事務所 |
| | ③通年 社総合庁舎 | 1 管内給食施設(事業所・寮)の分析 2 給食を通じた健康づくりの普及啓発 | 健康福祉事務所 |
| 成 果 | <p>【成果】</p> <p>(1) 人材育成 健康意識が高い住民が生活習慣病予防の基礎を習得した。エネルギー量等を考慮した献立作成により、</p> <p>(2) 普及啓発 子育て世代中心に栄養成分表示の見方を普及啓発した。</p> <p>(3) 給食施設への周知 事業所・寮の給食施設を実態把握、結果還元をした。生活習慣病予防の食事目安としてスマートミールを周知し、栄養士未配置の施設においても健康づくりに配慮した食事提供の方法を提案した。</p> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <p>(1)いずみ会リーダー養成講座修了率(100%) 修了率90%</p> <p>(2)普及啓発実施人数(30名) 対面指導16%(資料配付213%)</p> <p>(3)周知する事業所及び寮の給食施設数(全56施設) 全施設</p> | | |
| 今後の課題 | <ul style="list-style-type: none"> ・事業所・寮で利用者の健康状態の把握や献立の配慮をはじめとする健康づくりの推進 ・健康に配慮した食行動を実施するための環境整備の実施 | | |

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育推進 —生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育—

生活習慣病予防の基礎と食生活について

食と健康ボランティア講座（いずみ会リーダー養成講座）で、
生活習慣病予防の基礎とその食生活について講話と演習を実施しました。

生活習慣病とは？



減塩のコツは？

肥満予防等からテーマを決めて、
料理の組み合わせを考えました



バランスの良い食事とは？



1食で野菜 120g 以上
取り入れることは始めやすそう



食塩量の調節は難しい

高血圧予防と栄養成分表示について啓発



スーパーの敷地内で開催された
イベントスペースにおいて
来場者へ高血圧予防の内容を展示・啓発



商品の食塩量を知るために
活用したい栄養成分表示。
表示の見方を啓発しました

食べ方の工夫で
食塩摂取量を調節できると
お伝えしました。



従業員食堂の食育推進

40歳代・50歳代でBMI25以上の割合が増加
医療費に占める生活習慣病の割合が増加



働き世代が過ごす時間の多い職場で食育の推進するため、
管内給食施設へ啓発

献立基準や目標栄養量の設定やヘルシーメニューの提供など、
事業所や寮の給食施設の取組状況を情報提供



健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事（スマートミール）

利用者に適した食事の提供を効果的に行うための食品構成を定めている施設は約4割でした。食品構成の設定が難しいと回答できる施設に「スマートミール」があります。1食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食品の調理が簡単で、「おかん」さん（お母さん）の味です。事業所や寮での献立づくりにも、ぜひご利用ください。

スマートミール2種類の目安

| | |
|---|---|
| <p>「おかんさん」450~650kcal未満 「おかんさん」450~650kcal未満 「おかんさん」450~650kcal未満</p> <p>※食塩摂取量：1食あたり3.5g未満</p> | <p>「おかんさん」450~650kcal未満 「おかんさん」450~650kcal未満 「おかんさん」450~650kcal未満</p> <p>※食塩摂取量：1食あたり3.5g未満</p> |
|---|---|

※スマートミールは、厚生労働省が示した「生活習慣病の予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき日本栄養改善学会等複数学会で構成される「健康な食事・食環境」コンソーシアムが行っています。詳しくは同封資料をご覧ください。

スマートミール「おかんさん」を参考に作ることもできます！

| | | |
|---|--|---|
| <p>ご飯 200g 鶏ささみステーキ なめこ汁 ほうろく炒め さくらんぼの心みり拌炒め 豆腐とわかめの味噌汁</p> | <p>ご飯 200g チキンのカレー いんげんのバター炒め ピーマンとじじみの炒め物 トマトとかりかっわのお浸し</p> | <p>ご飯 200g 厚揚げの中華炒め なめこ汁 ほうろく炒め さくらんぼの心みり拌炒め 豆腐とわかめの味噌汁</p> |
|---|--|---|

おかんさんのおまかせ
おかんさんのおまかせ
おかんさんのおまかせ

食堂の献立基準や目標栄養量がない施設や従業員の方の健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事提供に活用できる目安として、厚生労働省が示した「生活習慣病の予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づいて作成された「スマートミール」を紹介しました。