

(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	兵庫県では、週 4 日以上朝食をとる人の割合は89.5%（20歳以上）であるが、特に若い世代（20～30歳代）では男性71.4% 女性82.5%と低い。また、特定健診（40～75歳）における生活習慣の問診結果によると、阪神北圏域では男性で「食べる速度が速い」「就寝 2 時間前に喫食する」「睡眠で十分な休養を取れていない」と回答する人の割合が多い。これらのことから、多様な価値観や働き方を尊重しつつも、健康的な生活リズムの確立、特に朝食摂取の推進が働き世代の課題である。 当所では令和 4・5 年度に事業所・寮（給食施設）と連携して朝食摂取の啓発に取り組み、事業所等における健康づくりへの意欲向上につながった。今後はより多くの働き世代への啓発ができるよう連携先を広げること、また事業所等の主体的啓発につながるよう、取組内容を工夫することが必要である。
今年度の推進方策	働き世代の朝食摂取推進に向けて、より広い関係者と連携した啓発活動を行う。 ・朝食摂取の啓発の必要性について更なる理解を得る。 ・これまでの取組をベースに新たな対象者に活動を広げる。
成果	令和 4～6 年度の 3 年間に渡り、「働き世代の朝食摂取推進」をテーマに実態調査、普及啓発など食育の推進を行った。 事業を通じて、働き世代の食の課題やその背景となる生活習慣、更に事業所等での取り組み事例等を関係機関・団体が共有され、食育推進のための連携体制を強化することができた。 また、今年度は給食施設（事業所）に限らず、給食施設でない事業所や子育て関連施設など、これまでより広い範囲の関係者や一般住民への啓発を行うことで、推進の輪を広げることができた。 一方で、事業対象者の朝食摂取状況やその変化を確認することができず、アウトカム評価を行うことはできていない。
今後の方向性	管内の健康課題を精査し、今後も事業所や関係団体と連携して働き世代の健康づくりに向け効果的な取り組みを行う。

2 会議の開催状況

実施日時	令和 7 年 3 月 5 日（水）15：00～16：30
参集者 （団体数 及び人数）	○管内事業所（1 施設） ○栄養士会（2 団体） ○市食育担当課（宝塚市・三田市）（計 5 団体 6 人）
協議内容	○実践活動報告 「働き世代への朝食摂取推進の取り組みについて」 ○協議・意見交換「宝塚市・三田市の健康課題について」 「次年度の取り組みについて」
今後の方策	朝食については、これまで作成した媒体を活用し、事業所や保育所等に対し給食施設指導等の機会を利用しながら継続して啓発を行う。

※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	働き世代の朝食摂取啓発の推進		
対象及び参加者数	第1回 管内事業所、子育て関係施設、社会福祉施設、食育関係団体、行政機関 16施設・団体 24人 第2回 管内事業所・子育て関係施設・社会福祉施設等 74施設 第3回 一般住民		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和7年 8月29日（木） オンライン	【オンライン食育セミナー】 講演「働き世代の朝食、そのメリット」 講師 甲子園大学栄養学部栄養学科専任講師 福田典子氏	甲子園大学 宝塚健康福祉事務所
	令和6年9～10月 セミナー参加事業所 幼稚園・保育園・認定こども園	朝シャキッ！キャンペーン第1弾 啓発媒体を通じた従業員や保護者等への朝食啓発	宝塚健康福祉事務所
	令和7年3月	朝シャキッ！キャンペーン第2弾 県広報誌（地域版）及びFMラジオによる一般住民への朝食啓発	宝塚健康福祉事務所
成 果	【成果】 ・オンライン食育セミナーでは、メインターゲットである事業所からの参加が少なかったものの、セミナーの参加者からは好評価が得られた。朝食摂取のメリットについて共有することができ、関係団体が行う食育活動への活用が見込まれた。 ・朝シャキッ！キャンペーンでは、これまで作成した啓発媒体を使用し、より幅広い関係者及び住民への朝食摂取を行うことができた。		
	【評価指標と目標値及び達成状況】		
	評価の視点	評価指標	目標値 (R5年度実績)
	朝食摂取の啓発の必要性について関係者の理解を得る	・セミナー参加事業所数 ・セミナー参加者の理解度（アンケート）	達成(2) 達成(100%)
	朝食摂取の啓発を新たな対象者に広げる	・作成媒体の配布事業所数 ・広報誌やSNSを利用した啓発の実施回数	達成(74) 達成(1)
	3年間の取り組みを共有し、次につなげる	・会議への参加事業所数	未達成(1)
今後の課題	働き世代はフレックスタイム制や共働きなど生活や働き方が多様化しており、特に若い世代において「朝食」への理解が得られにくい。朝食を「1日のスタート」ととらえ、質の良い睡眠と併せて啓発していくことが望ましい。		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

働き世代における 望ましい食習慣の定着

事業 背景

- ・働き世代は多忙なこともあり生活習慣が乱れやすく、健康リスクが高まる時期。朝食摂取をはじめとした健康的な生活リズムの確立が課題。
- ・朝食の摂取を含め、望ましい食習慣の定着には、個人への啓発とともに自然に健康になれる食環境整備が必要である。
 - 事業所や子育て施設など、働き世代（子育て世代含む）の関係者の理解と主体的な取り組みが必要。

事業の ねらい

- ・働き世代の朝食摂取推進に向けて、より広い関係者と連携した啓発活動を行う。
 - 朝食摂取の啓発の必要性について更なる理解を得る
 - これまでの取組をベースに新たな対象者に活動を広げる

健康管理担当者向け

I オンライン食育セミナー

【日 時】令和6年8月29日（木）14:00～15:30

【内 容】講演「働き世代の朝食、そのメリット」

講師 甲子園大学栄養学部栄養学科 専任講師 福田典子先生

朝シャキッ！キャンペーン紹介

【対象施設】事業所、食育関係団体、行政機関

給食施設（子育て関連施設、社会福祉施設、病院等）

【参 加 者】16施設・団体 24人



..... 参加者の声

朝は忙しく、朝食は抜けがちになる人が多いと思いますが、しっかり食べることで一日の活力になること。比較データを見せていただき、ただ食べればよい、というものではない。摂取する物も考えて朝食を食べる事が重要と知りました。（事業所）

中々「決定打」とはいかないが、地道に伝えていこうと思う。

（行政・食育団体）

朝食は大事だとわかっているけど、忙しくてなかなか一歩がふみだせない。けれど自分だけでなく、職場の職員にも推進していく立場として、スタートするきっかけができた

（保育所・認定こども園）

朝食摂取状況の現状と摂取の必要性、摂取推進の取り組み方と、それぞれ明確に語って頂いたので、私たちの食育推進の活動にも生かしていけたらと思う。

（行政・食育団体）

Ⅱ 朝シャキッ！キャンペーン第1弾



多くの働き世代（子育て世代含む）に見てもらえるよう、事業所や子育て関係機関に配布し、掲示していただきました。

配布先：74 施設
オンライン食育セミナー参加事業所
幼稚園・保育園・認定こども園

Ⅲ 朝シャキッ！キャンペーン第2弾

..... 県広報誌での啓発

県民だよりひょうご(阪神北圏域版)に
朝食摂取啓発記事を掲載。

配布範囲：阪神北地域

配布時期・方法：令和7年3月

..... FM ラジオでの啓発

FM 宝塚「きらっと☆阪神北だより」

放送日時：令和7年3月14日（金）10:00～10:15

新生活の
スタートダッシュは
朝食習慣から！



R6 健やか食育プロジェクト会議

- 日 時：令和7年3月5日（水）15:00～16:30
- 参加者：管内事業所、市栄養士、地域活動栄養士
- 内 容：＜実践活動報告＞ 働き世代への朝食摂取推進の取り組みについて
＜情報共有・意見交換＞ 管内の健康課題と各市の食育推進状況、次年度に向けて
→ 3年間の朝食摂取推進の成果を評価するとともに、今後に向けて関係機関・団体との連携体制の強化を図った。



成果と 今後の 方向性

朝食摂取の効果や推進の必要性について、働き世代関係者への理解が広がったと思われる。一方で、行動変容には結びつけにくく、成果として示すには至らなかった。食育の機会の少ない働き世代へのアプローチは今後も必要である。管内の健康課題をふまえ、より効果的な取り組みを模索していきたい。