

(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>働き世代においては、仕事で健康づくりに割く時間的余裕がないことに加え、近年ではコロナ流行によるリモートワーク等生活様式の変化により、不規則な食生活（朝食欠食、間食の増加など）や運動不足、メンタルヘルスが健康課題となっている。</p> <p>管内給食施設では、事業所や寮において利用者状況の把握・評価や食事摂取基準を作成できている施設の割合が少ないことが課題である。働き世代への食育の推進は、健康寿命の延伸や持続可能な社会づくりと密接に関わる喫緊の課題であり、今後も事業所や寮の社員食堂の管理者や健康部門の担当者と連携しながら新しい食生活に対応した食育を推進していく必要がある。</p>
今年度の推進方策	<p>管内の事業所・寮を対象に、withコロナ社会における食環境づくり・健康づくりをテーマとして食育の普及啓発を図る。</p> <ul style="list-style-type: none">・朝食摂取率の実態把握、摂取率向上に向けた取り組みの推進・食生活の見直しやバランスの良い食事づくりなど、食を通じた健康づくりの推進・利用者の状況把握や、健康情報を提供する施設の増加に向けた取り組みの推進
成果	<p>働き世代における朝食摂取の推進に向け、管内社員寮を対象に朝食についての実態調査を行い、現状を分析し、啓発リーフレットを作成した。朝食が大切だという認識を持つ人は多いが、施設としての食環境づくりや個人の行動変容につなげていくには課題も多いことが分かり、現状に則した啓発につなげることができた。</p>
今後の方向性	<p>より効果的な事業展開を目指し、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、対象や実施内容について改めて検討していく必要がある。今後も食育機会の少ない働き世代へのアプローチは必要と考える。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	令和5年3月7日（火）10:00～11:30
参集者 (団体数 及び人数)	○住友化学株式会社 健康・農業関連事業研究所 ○栄養士会（2団体） ○市栄養士（宝塚市・三田市） (計5団体6人)
協議内容	○これまでの取組み・兵庫県食育推進計画（第4次）について ○実践報告「令和4年度健やか食育プロジェクト事業 実践活動～働き世代における朝食摂取の推進～」 ○協議・意見交換 テーマ「働きざかり世代の朝食摂取やその他食育の推進に向けて」
今後の方策	今後も引き続き、事業所給食施設を中心に会議への参加を呼びかけ、参加企業数の増加に努める。

※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	働き世代における朝食摂取の推進		
対象及び参加者数	第1回 管内社員寮 6施設 第2回 管内社員寮 5施設（回答：3施設79名） 第3回 管内社員寮 6施設		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和4年10月	【普及啓発】 朝食摂取の啓発用リーフレット配布（施設向け）	宝塚健康福祉事務所
	令和4年12月	【実態調査】 働き世代における朝食摂取アンケート ・施設向け ・個人向け	宝塚健康福祉事務所
	令和5年3月	【普及啓発】 朝食摂取の啓発用リーフレット配布（個人向け）	宝塚健康福祉事務所
成 果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 働き世代における朝食摂取の推進に向け、管内社員寮を対象に朝食についての実態調査を行い、現状を分析し、啓発リーフレットを作成した。朝食が大切だという認識はあっても、施設としての食環境づくりや個人の行動変容につなげていくには課題も多く、現状に則した普及啓発につなげることができた。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食施設栄養管理報告書における利用者状況の把握・評価や食事摂取基準、朝食提供数について、今後も継続的に見ていく。 		
今後の課題	働き世代において、健康に関心のある人となない人との間で差は広がる一方で、無関心層へのアプローチこそ必要と考える。会議構成員の意見を取り入れつつ、今後の事業展開について検討していく必要がある。		

※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 朝食摂取の推進

事業 背景

働き世代においては、仕事で健康づくりに割く時間的余裕がないうえ、近年ではコロナ禍を受けたりモートワーク等生活様式の変化により、不規則な食生活（朝食欠食、間食の増加など）や運動不足、メンタルヘルスが健康課題となりやすい。

管内給食施設では、事業所や寮において利用者状況の把握・評価や食事摂取基準を作成できている施設の割合が少ないことも課題である。

働き世代への食育の推進は、健康寿命の延伸や持続可能な社会づくりと密接に関わる喫緊の課題であり、今後も事業所や寮と連携しながら新しい食生活に対応した食育を推進していく必要がある。

事業の ねらい

- ・朝食摂取率の実態把握、摂取率向上に向けた取り組みの推進
- ・利用者の状況把握や、健康情報を提供する施設の増加に向けた取り組みの推進

I 実態調査

【調査対象】管内社員寮 6施設

【調査時期】令和4年12月

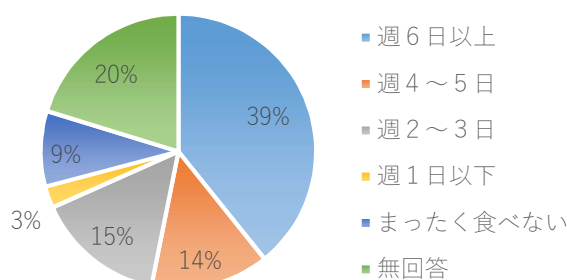
【調査方法】電話・郵送にて調査依頼。調査用紙は郵送配布。

調査用紙に回答用QRコードを掲載しweb回答可とした。

調査用紙の回収は郵送の他、メール・FAXにて実施。

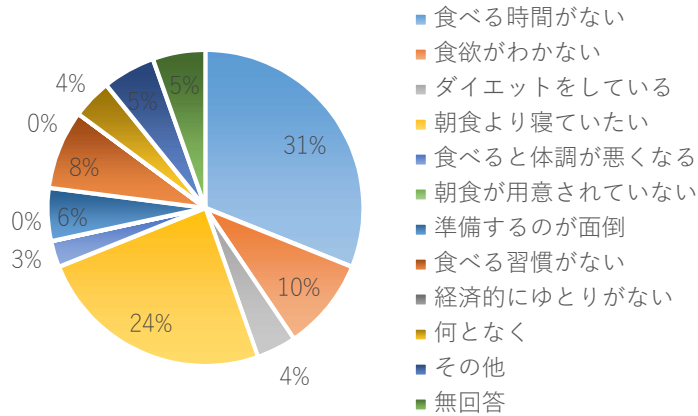
【回収率】社員寮3施設（60%）79名（50%）

Q) 朝食を週に何日食べていますか？



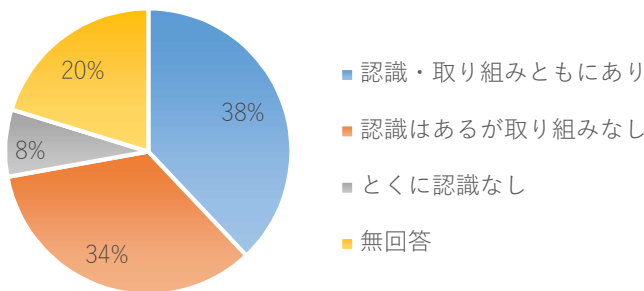
4割近くが週6回以上朝食を摂取。朝食欠食者に注目すると、週の半分以上欠食する人は約3割、そのうちまったく食べない人は全体の約1割におよぶ。

Q) 朝食を食べない理由は何ですか？



「食べる時間がない」「朝食より寝ていたい」という理由が多い。「その他」では「プチ断食のため」、「オートファジーで健康的と聞いたため」など個人の健康志向に基づく理由があがった。

Q) 朝食について現在どのように捉えていますか？



朝食が大切だと認識している人は全体の7割近くを占めるが、加えて意識的に取り組んでいることがある人となると4割近くに減少。

II 朝食啓発リーフレットの送付

施設向け

ご担当者さま

「朝食習慣が身につくような取組みを」

実態調査・三田市市内の食では夕食に比べて朝食の摂取数が少ない傾向があります

朝食摂取率の傾向	朝食	昼食	夕食
朝食摂取率 (%)	26%	28%	29%
昼食摂取率 (%)	81%	76%	75%
夕食摂取率 (%)	81%	76%	75%

若い世代では、他の世代に比べて朝食を欠食する人が多い傾向があります

朝食も摂る割合が年代別の傾向

朝食習慣のある利用者が増えれば、朝の朝食提供数の増加につながることを期待します。

朝食習慣をつけるための啓発を行います。

個人向け

- ・朝食習慣がある方向け
- ・朝食習慣がない方向け

まずはひと口！朝ごはん習慣

皆さん、どんな朝時間を過ごしていますか？

皆さんは、朝食に何を求めますか？

「手軽」に「バランス良い」朝ごはんの考え方

①バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。

②朝ごはんは、朝食の時間、朝食の時間、朝食の時間

空っぽでないか、満腹感が足りないか考えてみましょう

自分で用意する場合

朝食の準備が面倒な朝ごはんの作り方を紹介します

←実態調査より、朝食習慣の有無で朝食に求めるものが異なる傾向があることがわかり、朝食習慣の有無で対象を分けたリーフレットを作成、配布した。

成果と今後の方向性

実態調査で得られた結果をふまえ、現状に則した啓発につなげることができた。

今後も食育の機会の少ない働き世代へのアプローチは必要であり、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つつ、対象や実施内容について改めて検討していく。