

(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 伊 丹

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>平成27年度「食育パートナーシップ実践活動」において実施した「食生活アンケート」（1事業所で実施）では、男性の4人に1人が肥満であり、特に30歳代以降に増加していることが明らかになるなど、20歳代のうちに健康的な生活習慣の定着を図ることが不可欠である。</p> <p>しかし「食育パートナーシップ会議」において、事業所・寮や給食会社の担当者より、新入社員や寮生の朝食欠食、野菜摂取量の不足、魚離れなどの課題が挙げられるなど、食に関する課題が多いと考えられるが、担当者もこれまで一度も介入ができていなかった。</p>
今年度の推進方策	<p>管内に特定の2事業所の社員寮が多いことから、若い世代への食育を効果的に推進するため、当該施設の喫食者を対象に実践活動を展開し、そのノウハウや成果を他事業所へ発信する仕組みについて検討する。</p> <p>特に今年度は「朝食」をテーマに掲げ、1事業所の寮生を対象に、朝食の意義について啓発するとともに、継続して朝食を食べる習慣が定着するためのアプローチ方法について検討・実践を図る。</p>
成果	<p>寮生の朝食喫食率調査の実施が不可であったため、具体的な達成度が確認できなかったものの、聞き取り調査を通じて、以前より朝食を食べる頻度が多くなったという回答が多数得られるなど、意識醸成につながったと考える。</p> <p>なお、寮生へのアプローチに関しては、寮自治会等との調整・連携が難しいことが明らかとなり、効果的な推進方策の見直しにつながった。</p>
今後の方向性	<p>今後、寮生をターゲットにした若い世代へのアプローチについては、給食施設指導を通じて個別に介入していくこととし、本事業における次年度以降のターゲット層やテーマ等については、管内市町栄養士と情報交換しながら再検討する必要がある。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	平成30年1月17日(木) 17:00~17:30
参集者 (団体数 及び人数)	事業所給食担当部署 3団体 5名 事業所給食業務受託会社 1団体 1名 計 4団体 6名
協議内容	1 事業説明 2 今年度の食育実践活動について 3 今後の事業の方向性について
今後の方策	<p>各事業所により健康課題や給食提供状況だけでなく、職員労働組合等との関係性が様々であることから、今後、寮生をターゲットにした若い世代へのアプローチについては、給食施設指導を通じて個別に介入していくこととする。</p>

※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	若い世代の食育力UP！		
対象及び参加者数	第1回：モデル事業所寮生	73名	
	第2回：モデル事業所従業員（寮生含む）	60名	
	第3回：管内事業所・寮 給食担当部署	68施設	
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	平成29年7月27日（木） 18:30～19:30 〔住友電気工業(株)伊丹製作所 応心寮〕	●朝食セミナーの実施 科学技術研修生（18～20歳代前半）を対象に、朝食の意義やメリットについて啓発するためのセミナーを実施。	住友電気(株)伊丹製作所 シダックスフードサービス(株) 健康福祉事務所
	平成29年10月22日（日） 10:00～12:00 〔住友電気工業(株)伊丹製作所 北食堂〕	●健康キャンペーンの実施 寮生を含む従業員を対象に、健全な食生活の実践について啓発するためのキャンペーンを実施。	住友電気(株)伊丹製作所 シダックスフードサービス(株) 健康福祉事務所
	平成30年3月	●スマートレターの発行 管内事業所・寮の給食担当者及び職員労働組合担当者に対し、食堂を活用した従業員の健康づくりの必要性について啓発を実施。	住友電気(株)伊丹製作所 シダックスフードサービス(株) 健康福祉事務所
成 果	<p>【成果】</p> <p>研修生が各部署へ配属される前に朝食セミナーを実施したため、本格的な寮生活の開始前に意識付けすることができた。</p> <p>同じ対象者に連続して介入できなかったため、継続した朝食喫食につながっているかどうかを具体的な数値で確認できていないが、健康キャンペーン参加者に聞き取り調査を行ったところ、以前より朝食を食べる頻度が多くなったという回答が多数得られた。</p> <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <p>年度当初、寮生の朝食喫食率81%⇒90%という目標を設定したが、喫食率調査が実施不可であったため、具体的な達成度は確認できなかった。</p>		
今後の課題	<p>健やか食育推進会議において、各事業所により健康課題や給食提供状況だけでなく、職員労働組合等との関係性が様々であることから、個別に働きかける方が良いのではないかという意見が得られた。</p> <p>このことから、従業員食堂とは異なり、生活の場でもある寮の給食については、職員労働組合だけでなく寮自治会との調整も不可欠であることが明らかとなり、今後は給食施設指導を通じて個別に介入していくこととする。</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。

★ 見直そう食生活！ なくそう朝食欠食！

寮生対象
朝食セミナー

《 セミナーの内容 》

- ① **朝食を食べないと、どうなるの？**
 - ・ 生活習慣病との関連
 - ・ 集中力・記憶力の低下
- ② **朝食摂取のメリット**
 - ・ デキるビジネスマンになろう
 - ・ 朝食習慣で幸せ度もUP！
- ③ **今すぐ実践できること！**
 - ・ 早寝早起き
 - ・ バランスの良い食事



主食・主菜・副菜
がそろった
「日本型食生活」の実践！

従業員対象 健康キャンペーン



みんな楽しそう
に参加してい
たよ！



健康チェック

☺ 体験コーナー ☺

- ◆ 体脂肪・血管年齢測定
- ◆ 清涼飲料水・アルコール飲料
並べ替えクイズ

☺ 啓発コーナー ☺

- ◆ 朝ごはんを食べよう！
- ◆ 日本型食生活の実践
- ◆ 備蓄食品の展示・試食
- ◆ フードモデルの展示・紹介

展示コーナー



事業所・寮向け「スマートレター」発行

職員労働組合や寮自治会担当者への働きかけも行います！

★テーマ★
食堂から始める
従業員の健康づくり

スマートレター vol.2 平成 30 年 3 月 伊丹健康福祉事務所健康推進課

食堂から始める従業員の健康づくり

1日1食といふ、毎日利用する従業員食堂の食事は、健康を保つ上で重要な機会となります。医療費の削減や生産性を高める等のメリットにつながる健康づくりの取り組みを、食堂から始めてみませんか。

必要量を把握する → 健康状況を把握する → 目標・計画を立てる → できることから実行！

①性・年齢・身体活動レベルを把握して、利用者の必要栄養量を確認！

人が健康に過ごすために必要なエネルギー量は、個人に異なります。下の表は、エネルギー必要量の目安です。性、年齢、身体活動レベルによって大きな差があるのが分かります。事業所食堂は毎日食べるものですので、食の過剰や不足はなかりたくいよう。利用者にあったエネルギー量を提供したいところ。そのためには、性・年齢・身体活動レベルを把握して、利用者に応じたエネルギー量がどのくらいかを把握し、実際の提供量と差が無く確認する必要があります。

性別	年齢	基礎代謝	活動代謝	必要エネルギー
男子	15-17歳	1,500	1,000	2,500
男子	18-19歳	1,600	1,000	2,600
男子	20-24歳	1,700	1,000	2,700
男子	25-29歳	1,750	1,000	2,750
男子	30-34歳	1,700	1,000	2,700
男子	35-39歳	1,650	1,000	2,650
男子	40-44歳	1,600	1,000	2,600
男子	45-49歳	1,550	1,000	2,550
男子	50-54歳	1,500	1,000	2,500
男子	55-59歳	1,450	1,000	2,450
男子	60-64歳	1,400	1,000	2,400
男子	65-69歳	1,350	1,000	2,350
男子	70歳以上	1,300	1,000	2,300
女子	15-17歳	1,200	800	2,000
女子	18-19歳	1,250	800	2,050
女子	20-24歳	1,300	800	2,100
女子	25-29歳	1,350	800	2,150
女子	30-34歳	1,300	800	2,100
女子	35-39歳	1,250	800	2,050
女子	40-44歳	1,200	800	2,000
女子	45-49歳	1,150	800	1,950
女子	50-54歳	1,100	800	1,900
女子	55-59歳	1,050	800	1,850
女子	60-64歳	1,000	800	1,800
女子	65-69歳	950	800	1,750
女子	70歳以上	900	800	1,700

②BMIを把握して、利用者の健康状況を個別的・集団的にチェック！

肥満は将来の生活習慣病に発展するリスクが高く、肥満を予防・改善することは、従業員の健康維持にも不可欠です。肥満かどうかは検診結果に必ず記載されるBMIで分かります。BMIが基準値以上の人に対しては、保健所や労働保健所により、生活習慣の改善を図ることが推奨です。肥満ややせの人の割合を把握することで、従業員全体の健康状況を把握し、健康課題を見つけることができます。

BMI	健康状態
18.5 - 24.9	標準未満
19 - 24.9	標準
25.0 - 29.9	標準以上
30.0 以上	肥満

- ① 利用者の性・年齢・身体活動レベルを把握して、必要栄養量を確認！
- ② BMIを把握して、利用者の健康状況をチェック！
- ③ 健康課題に応じた目標・計画を立て、実践！

【課題】

各事業所により健康課題や給食提供状況だけでなく、職員労働組合等との関係性が様々であることから、今後、寮生をターゲットにした若い世代へのアプローチについては、給食施設指導を通じて個別に介入していく。
⇒ 次年度以降のターゲット層やテーマ等については、管内市町栄養士と情報交換しながら再検討していく。

フードモデル 貸し出し中 (▽) /

調味料のつけすぎ
かけすぎに要注意！



1日 350g 以上の
野菜を食べましょう！



適度な飲酒量は
どれくらい？

意識チェンジで、
“減塩”、“減量”

