本人の自己決定を支える食事選択支援の取組
－結核患者への同行訪問から食事カード作成に至る実践－

芦屋健康福祉事務所地域保健課　○土肥　歩実　元　みるう　山脇　奈津実
穴瀬　好　勝間　収子　松本　安代

【はじめに】

保健所では、専門栄養相談において、住民からの食や栄養に関する相談に対応しているが、その多くは、相談内容に対する助言や情報提供を中心とした支援であり、管理栄養士のみで完結することが多い。

今回、課内保健師より「結核治療中の支援対象者で、糖尿病を有し、食事内容に偏りがあるため栄養支援が必要」との相談を受け、保健師を中心とした継続支援に加わり、管理栄養士として患者の生活実態を踏まえたアセスメントを行い、患者の自己決定と地域生活の継続を支えるための食事カード作成を中心とした食事選択支援に取り組んだため報告する。

【対象】

生活保護受給中の70歳代男性の結核患者。糖尿病及び低栄養の状態にあり、独居で在宅生活を送っている。長期入院後の身体機能低下がみられ、現在は要介護１である。保健師や薬剤師の訪問の他、ヘルパーによる買い物支援などを利用している。

【方法】

保健師の訪問に同行し、患者の食事内容、食事に対する意識、買い物状況、食環境等について聞き取りを行った。また、保健師から生活状況や健康状態に関する情報を収集し、食事状況､食行動および食環境等の視点から、低栄養リスクや食生活上の課題についてアセスメントを実施した。さらに、その結果を基に、患者およびヘルパー向けの支援ツールを作成した。

【結果】

１　訪問により把握した状況

訪問時には体力低下や歩行時のふらつきがみられた。

食事はヘルパーが購入したコンビニ弁当や総菜で、１日３食摂取できていたものの、朝食は総菜パンやおにぎり、昼食及び夕食はコンビニ弁当が中心であった。

患者への聞き取りの結果､「野菜不足は感じているが野菜単体では食べたくない」｢弁当に入っている野菜は食べられる」｢ハンバーグや魚が好き」といった食嗜好を把握することができた。

一方で、自炊が困難であり、食事内容はヘルパーの選択に委ねられており、患者は希望を十分にヘルパーへ伝えられていない状況がみられた。加えて、ヘルパー自身も患者の希望や栄養面に配慮した食品・料理を具体的にイメージしながら選択することが難しい状況であった。

２　アセスメント結果

主食中心の食事内容による、たんぱく質や野菜の摂取不足であった。体力低下や歩行時のふらつき、糖尿病を有していることを踏まえ、現在の食環境の中で主食・主菜・副菜をそろえた食事に近づけるとともに、乳製品や果物等の手軽に摂取できる食品を取り入れる等、実行可能な範囲で栄養バランスを改善する必要があること、また、自炊が困難で食事の購入をヘルパーに依存している状況であり、患者の食嗜好を食事内容へ反映できる仕組みづくりが必要であることが考えられた。

３　食支援ツールの作成

アセスメントにより把握した栄養課題や食嗜好を踏まえ、患者が食事内容を自ら決定する機会が限られていたことから、本人が食べたいものを選択するとともに、その希望をヘルパーへ伝えられるよう、栄養バランスに配慮した食事選択につながる食事カードを作成した。食事カードは、ヘルパーが購入する食品や料理を具体的にイメージできるよう、患者宅近隣のスーパーやコンビニエンスストアを調査し、購入可能な食品や料理をもとに作成し、主食、主菜、副菜、その他ごとに色分けして、患者が食べたいものを選択できる構成とした。（図１）

併せて、患者が食事バランスを意識して食事を選択できるよう、朝食・昼食・夕食ごとのカードの選び方を示した資料を作成した。

また、食事カードで選択した内容を実際の食事につなげられるよう、食事カードを組み合わせた1週間の献立組合せ例を作成した。

さらに、ヘルパーが食品や料理を選択する際の参考資料として、弁当や総菜の選択のポイントを整理した資料を作成した。



図１　作成した食事カード

【考察】

今回の支援を通じて、患者の食生活上の課題は栄養知識の不足だけでなく、買い物や調理の制約により、本人の意思を食事へ反映しにくい環境にあることが明らかとなった。

また、実際に訪問することにより、単に食事内容を把握するだけでなく、ヘルパーによる食事購入の実態や、対象者の調理器具などの環境や､調理能力を確認することができた。これらは電話による聞き取りや既存記録のみでは把握しにくく、訪問を通じて初めて明らかとなった生活上の課題であった。

患者は生活保護を受給しており、食事支援においては経済面への配慮も必要であった。そのため、新たなサービス導入を前提とするのではなく、既存の支援体制を活用した支援方法を検討した。

その結果、地域生活を継続しながら本人の希望する食事へ反映できるよう、栄養素単位ではなく調理済み食品や料理を中心とした食事カードや献立組合せ例等の支援ツールを作成した。これらの支援ツールは、患者本人の食事選択と意思伝達を支援するとともに、ヘルパーが患者の希望や栄養面に配慮した食品・料理を選択するための支援を目的としており、自己決定を支える食事選択支援の一手法として位置づけられる。支援ツールは実際に利用可能な店舗で購入できる食品を用いて作成したことから、患者の生活環境に即した内容とすることができた。

今回の取組を通じて、ヘルパーを含めた食環境全体へ働きかけながら、本人の自己決定や意思伝達を支援することの重要性が示唆された｡また､高齢化や単身世帯の増加に伴い、買い物や調理等の手段的サポートを必要としながら地域で生活する高齢者は今後さらに増加すると考えられる。そのような中、栄養支援においては食事内容への助言のみならず、本人の意思を支援者へ伝え、実際の食行動につなげるための支援が重要であると考えた。さらに今回の事例を通じて、対象者の食生活上の課題を把握し、実行可能な支援につなげるためには、栄養面の評価だけでなく、生活状況や支援体制を含めて理解することが重要であると実感した。そのためには、対象者の日常生活を把握している保健師等の関係職種との連携が重要であり、管理栄養士として多職種から得られる情報を活用しながら栄養支援を行う必要があると考えた。

【まとめ】

保健師との同行訪問により、患者の生活実態や食環境を把握し、本人の意思を食事へ反映しながら地域生活の継続を支える食事選択支援に取り組んだ。作成した食事カードに対し、本人からは「ヘルパーに伝えやすい」「分かりやすい」といった前向きな反応が得られ、朝食の品目が増えるなど、食行動に変化が見られた。

今後は、支援ツールの内容や運用方法を改良するとともに、本人の自己決定と地域生活の継続を支える食事選択支援の手法として、栄養面の課題を有する在宅療養者や高齢者等への活用の可能性について検討していきたい。また、本事例で得られた知見を生かし、対象者本人だけでなく支援者を含めた食環境全体へ働きかける視点を持ち、多職種と連携した栄養支援に取り組んでいきたい。

【参考文献】

１井田諭，今高加奈子，勝木啓太郎，村田和也．男性高齢糖尿病患者における社会参加障壁は低栄養リスクと関連する．日本老年医学会雑誌．2025；62：78-87.

多業種連携で進める生活習慣病予防教室の効果

特定非営利活動法人　健康みらいステーション　○平田眞理子　藤本美貴子
そらまめ薬局　小塚ひとみ

【背景】

高齢化の進行と経済活動の停滞が続く中、医療費の高騰は社会保障制度の存続可能性を脅かす課題の一つである。医療費適正化の観点からも、生活習慣病予防や健康管理が重要である。[1)] 生活習慣病予防を目的として、特定健診や特定保健指導等が実施されているが、予防をより早期から実施するには、それだけでは十分とは言えない。住民が日常生活の中で健康に関する疑問や不安を感じた段階から、気軽に専門職に相談できる環境が求められる。また、インターネットやSNS等を通じて情報を容易に得られる現代では、科学的根拠の乏しい情報に触れる機会も増え、誤情報による健康被害の可能性も指摘される。このため、信頼性の高い健康情報を継続的に提供する地域拠点の整備と、適切な情報を選択するためのリテラシー教育は、早期予防を支える基盤として不可欠である。

このような考え方は厚生労働省の「健康日本21」が掲げる方向性とも一致している。同施策では、個人の行動と健康状態の改善に加え、「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」、「自然に健康になれる環境づくり」、「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備」といった、個人の健康行動を支える社会環境の質の向上が重視されている[2)]。

そこで、神戸市内での地域密着型の健康支援拠点を特定非営利活動法人（以下NPO）として構築することを目指した。NPOとしての組織化により、個々の専門職による単発的な支援にとどまらず、地域住民、専門職、行政、医療従事者が主体的に参画するコミュニティ組織として機能することが期待される。

【活動内容】

本NPOは前述の方針のもと、管理栄養士を中心に、医療介護関係者や精神保健関係者、さらに大学と連携し、多職種による活動体制の強化を図った。こうした連携を活かし、地域の薬局（そらまめ薬局）が主催してきた「そらまめカフェ」に協賛し、内容の充実を図っている。

活動内容の選定にあたっては、住民が日常生活の中で抱く健康に関する疑問や不安を洗い出し、それらが重症化のリスクにつながるか、また該当する人が多いかという2つの観点から重みづけを行った。重要度の高いテーマについては内容に適した講師を招くとともに、ターゲットリサーチをもとに課題を感じやすい世代を定め、目標を立てて実施した。実施した主なイベントは表1のとおりである。

【結果】

本活動の成果は、参加人数、ターゲット層の参加有無、リピート率、アンケートによる意識変化の4つの指標から判断した。参加人数とターゲット層の参加有無はターゲット設定とマーケティングの精度を、リピート率は参加者本人の当事者意識の芽生えとコミュニティ形成の進度を、アンケートによる意識変化は参加者の行動・意識面への効果を、それぞれ示す指標であ

表1 実施イベント例

No	疑問・不安	重要度※1	内容	ターゲット層
1	栄養不足	6	一般財団法人日本栄養実践化学戦略機構「栄養つなプロ」を使用した、キウイを用いた果物の摂り方の説明をした。また「夜のお菓子がやめられない」という参加者の悩みを中心に、加齢による体の変化とやめなくてもいい工夫を管理栄養士が解説した。極端な食事法（糖質制限・1日1食）のリスクや、果物の適量など、SNSでは得られない実生活に根ざした食べ方のコツを紹介した。	全世代、栄養士
2	骨折	5	「骨折予防」をテーマに、日光浴・睡眠・運動・食事など最大骨量の維持につながる生活習慣を薬剤師と管理栄養士が紹介した。	シニア世代
3	親の介護	5	「相続」をテーマに、家族がお金のありかを把握していないと、もしもの時に大きな負担が生じることを社会福祉士が解説。ネット銀行やサブスクなど現代特有の見えにくい資産を家族で共有する重要性を紹介し、終活の第一歩として話し合いを促した。	シニア世代

※1 重症化のリスクにつながるか、該当する人が多いかをそれぞれ最大3点で点数化し、合計した。

る。各イベントの結果は表 2 のとおりである。

表 2 に示すとおり、ターゲット設定は適切であるにも関わらず、参加人数は伸び悩んでいる。一方、リピート率はいずれも高い水準を維持できている。アンケート結果からも、参加者が日常的に抱く疑問や不安が一定程度解消されていることが確認でき、活動の実施効果が示唆された。栄養不足に関する取り組みでは、果物摂取の増加や夜間の菓子摂取を控えようとする意識の変化が見られ、将来的な健康被害のリスク低下につながることが期待される。骨折予防については、日光浴や運動といった外出機会の維持につながる行動の変化がみられ、フレイル予防の観点からも効果が期待される。さらに、相続に関するイベントでは、もしもの時の対応方法を知ることで、心理的負担の軽減が期待される。生活習慣病予防は食事や運動だけでなく、生活背景にある不安や悩みを軽減することも重要であり、介護や相続といった悩みを整理することも健康づくりに寄与する可能性がある。

こうした個人レベルの効果に加え、コミュニティ活動としての効果も見られた。コミュニティに日々参加することで参加者自身の健康状態を継続的に把握できるようになり、健康課題が生じた際に迅速に医療へつなげることが期待される。また、活動中の会話から不安の声を収集することで、新たな課題を蓄積し、今後のイベント運営に活用することも可能となる。

さらに、NPO 組織としての効果も確認された。本活動の参加者が、NPO が主催する他のイベントに参加する例が見られたほか、医療従事者としての実務から長年離れていた人材が、自身のバックグラウンドを活かして力を発揮する機会を得ることができ、組織内の活性化にもつながった。

【今後の課題】

今後の課題としては、資金調達の仕組みの整備と、参加者拡大に向けた情報発信の強化があげられる。

米国では、社会的活動に対して、企業や個人が主体的に支援を行う文化が広く根付いている。一方、日本では同様の文化が十分に浸透しているとは言い難い。病気になってからの医療費と、発症前の予防活動に要する費用を比較すると、後者の方が費用対効果に優れている可能性が高く、加えてコミュニティ形成や自身の強みの発見、知識の獲得といったメリットも期待できる。今後はこうした効果を明確に示しつつ、自然な形で関心や協力が寄せられる社会基盤の形成を図ることが重要である。

利用者を増やす取り組みについては、組織内の発信にとどまらず、デジタル技術の活用などを取り入れて適切なターゲティングを行い、それに応じた集客方法によって効果的なイベントを開催していくことが求められる。しかし、現状の組織体制ではこうした取り組みを十分に実行することが難しいため、医療従事者に限らず幅広い知見を持つ人材の募集や、産学連携の推進など、体制強化に向けた工夫が必要であると考える。

表2 イベント実施結果

No※2	参加人数	ターゲット層の参加	リピート率（%）※3
1	11	○	100
2	7	○	85
3	12	○	67

※2 表1のNoに対応する。
※3 リピート率は以下のように求めた。
リピート率［%］＝（2回以上参加した人の数）÷（参加人数）×100

【参考文献】

1）辻一郎．生活習慣・健診結果が生涯医療費に及ぼす影響に関する研究．厚生労働科学研究費補助金（政策科学総合研究事業）総括研究報告書，2009.
2）厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会．健康日本 21（第三次）推進のための説明資料．厚生労働省，2023.

若い世代の食育力の強化
―「高校生の食生活実態アンケート調査」による課題把握と食育実践―

○細田 響、吉田 純未玲、森田 喜代子、尾畑 ちはる、田所 昌也（豊岡健康福祉事務所）
西田　利枝（朝来健康福祉事務所）、木原 葵（伊丹健康福祉事務所）

１　はじめに

当所管内では、高校卒業後、進学や就職を機に多くの若者が管外へ出て自立した生活を始める傾向にあり、高校卒業までの間に適切な生活習慣・食生活を身につけておくことが重要であるが、これまで高校生の食生活の実態が十分に把握されていなかった。

高校生の食に関する自己管理能力の育成に向けた食育推進方策を検討するため、但馬地域の県立高校の生徒を対象に「高校生の食生活実態アンケート調査」を実施した。当調査による課題把握及び食育実践について、以下により報告する。

２　調査方法

（１）調査主体：但馬県民局豊岡健康福祉事務所（保健所）・朝来健康福祉事務所（保健所）
（２）調査対象：但馬内の県立高校 12 校
（３）調査期間：令和７年 10 月～11 月の任意の日
（４）調査方法：Microsoft Forms　又は
　　調査票用紙記入
（５）調査内容：
①食生活・食習慣（朝食、栄養バランス等）
②健康に関する意識（食べる速さ、現在の食事に対する意識等）
③生活習慣（身体活動、睡眠による休養等）

３　調査結果

（１）回収数及び回収率

・対象人数：3,065 人[1)]
・回答人数：1,725 人
・回収率：56.3%

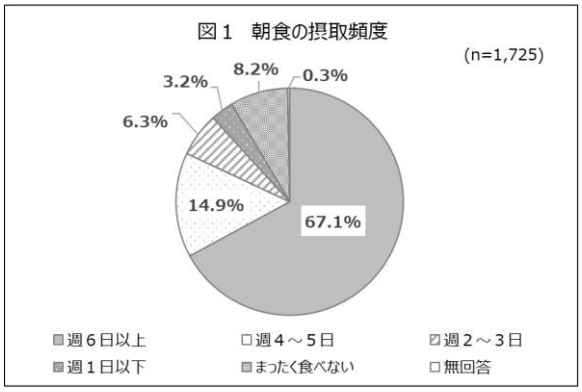
（２）基本属性（性別）

男性 44.5%、女性 53.5%、その他 1.2%、無回答 0.8%

（３）特に課題と考えられた４項目

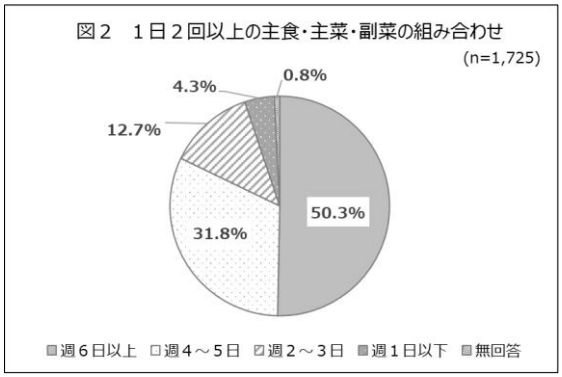
①朝食摂取

ア）朝食を「週６日以上食べる」のは 67.1%であった（図１）。
イ）普段の朝食内容で「主食」を食べているのは 93.3%であるが、「主菜」33.7%「副菜」23.6%にとどまった。
ウ）朝食を食べない理由として、「食べる時間がない」が最も多く 54.5%、次いで「食欲がわかない」37.8%、「朝食を食べるより寝ていたい」31.6%であった。



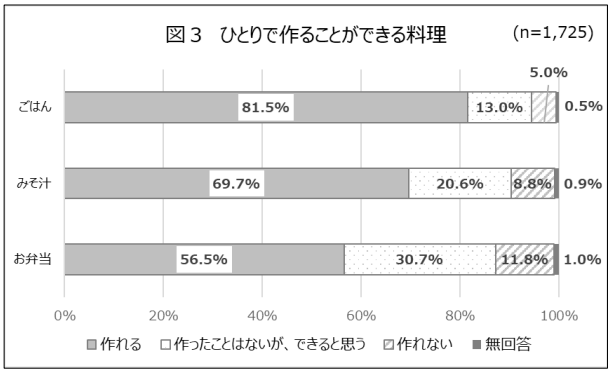
②栄養バランス

ア）１日に２回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせているのは、「週６日以上」が 50.3%であった（図２）。
イ）１日当たりの野菜摂取量は「２皿」が最も多く 42.9%、次いで「３皿」23.6%、「１皿以下」18.7%であった。



③食事づくり

ア）普段している食事づくりの手伝いの内容は、「食べた後、食器を下げる」が最も多く 67.6%、次いで「食事を盛り付ける・配膳する」38.1%、「食器や調理器具を洗う・しまう」31.5%であり、料理ができあがるまでの工程（調理、味を調整する等）に携わる割合は低かった。
イ）ひとりで作ることができるのは、「ごはん」81.5%、「みそ汁」69.7%、「お弁当」56.5%であった（図３）。



④ボディイメージ

ア）現在「太っている」と思うのは、男性より女性の方が 18.1 ポイント高かった。

イ）体重を「減らしたい」と思うのは、男性より女性の方が 46.4 ポイント高かった。

ウ）ダイエット経験が「ある」のは、男性より女性の方が 34.8 ポイント高かった。

4　考察

近年、若い世代の課題として挙げられる「朝食欠食」や「痩身思考」について、但馬内の実態を把握できた。また、自立した生活に向けて「栄養バランス」や「食事づくり」の課題が明らかとなった。

①朝食摂取

県全体の 15～19 歳の結果[2)]と比較すると、朝食を「週６日以上食べる」割合が低かった。欠食率減少のためには、朝食摂取や生活習慣を整えることの重要性を周知するとともに、朝食を手軽に食べられる工夫等を取り入れて推進することが重要であると考えられる。

②栄養バランス

県全体の 15～19 歳の結果[2)]と比較して、「週６日以上」の頻度で１日に２回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせている割合は高かったが、野菜の摂取量は「２皿」が最も多く、日本人の目標とされている 350g[3)]を大きく下回っている。家庭での食事は今後自立した生活を始める学生にとって基本となるため、高校生の間に栄養バランスの知識や実践スキルを身につけておく必要がある。

③食事づくり

大阪版健康・栄養調査（高校生）[4)]と比較すると、各料理に対してひとりで作ることができると答えた割合が低かった。自立した生活を始めるまでに調理スキルの向上を図ることが重要である。

④ボディイメージ

性別により自己体型認識や体重増減の意向に大きな差がみられ、女性の強い痩身思考が明らかとなった。将来の骨粗鬆症や妊娠・出産への影響等も踏まえて、適切なボディイメージの定着が必要であると考える。

5　高校生へ向けた食育実践

（１）令和７・８年度の取り組みについて

①調査結果の返却

本調査結果をもとに「今日からできる！食生活のポイント」をテーマにリーフレットを作成し、調査対象者に配布（図４）。学校長や養護教諭等からは結果の周知にあたり活用する意向が示された。

図４　高校生向けアンケート調査結果リーフレット（一部抜粋）





②モデル的取組

栄養に関する知識及び調理スキルの向上を図るため、「簡単に栄養バランスばっちり」をテーマにミニ講話及び調理実習をモデル校にて実施。実施にあたっては、市町栄養士及び食生活改善推進員の協力を得た。事後アンケートでは「今後の自身の生活に役立つ・少し役立つと思う」との回答が 100％であった。

（２）今後の取り組みの方向性

高校生の食に関する自己管理能力向上のためには、学校や行政が連携した効果的な事業展開について検討し、食育推進体制の構築に取り組む必要がある。具体的な方法として、高校生への指導用媒体の作成や関係機関等への周知、家庭に向けた発信等を検討する。また、高校生の利用率が高い SNS を活用し、栄養の知識や調理スキルの向上が期待できる内容について高校生自身が主体的に発信できる方法を検討する。

＜参考文献＞

１）県教育委員会学事課作成「兵庫県公立高等学校在籍生徒数一覧」（令和 7.5.1 時点）より

２）令和３年度ひょうご栄養・食生活実態調査

３）健康日本 21（第三次）目標値

４）平成 27 年度大阪版健康・栄養調査（高校生）

適正体重の維持に向けた取り組みについて

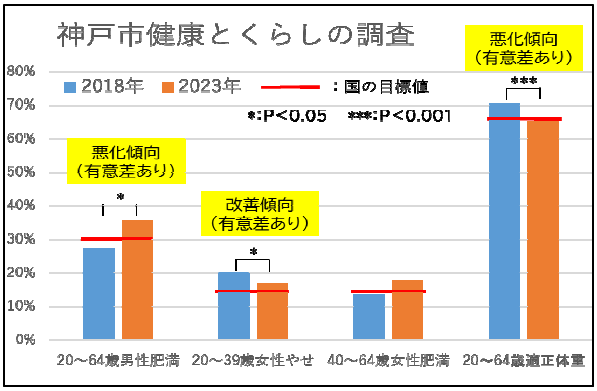
神戸市健康局保健所保健課　○ 寺井可奈　木村美乃　梅永美保　藤本恵美子

【はじめに】

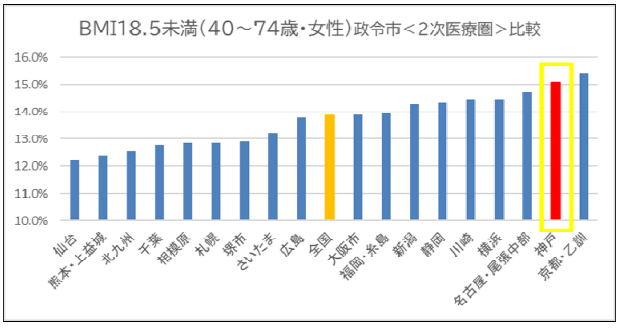
本市における女性のやせや男性の肥満者の割合を減らし、適正体重維持者の割合の増加に向けた食育の取組について報告する。

【現状と課題】

神戸市健康とくらしの調査（2018・2023 年実施）では、20～64 歳男性の肥満者の割合が有意に増加、20～39 歳女性のやせの割合が有意に減少、適正体重維持者の割合が有意に減少していた。



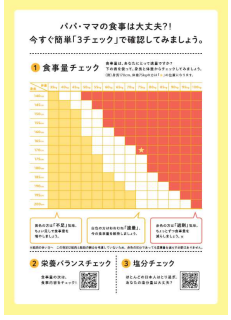
いずれも国の目標値[1)]を達成しておらず、一方、全国特定健診データ結果[2)]からは、40～74 歳女性のやせの割合が **15.1%**と、全国平均 **13.8%**を大きく上回っていた。



これらの結果より、本市では成人男性には「肥満予防」、40 歳以上の女性には「やせ対策」の課題があることから、全世代に向けて「適正体重維持」を啓発していく必要がある。そこで、今回、適正体重維持にむけた啓発ツールを作成、取組に活用した。



（セルフチェック編）表面



食生活通信（乳幼児編）裏面

【実施内容】

現在の身長・体重を当てはめると、食事量の過不足がわかるチェックツールを作成活用

期間：2024 年 11 月～2026 年 8 月

対象：市民（特に 30～50 歳代）

内容：

①「食生活通信」のプッシュ型送付と配布

・乳幼児をもつ保護者（乳幼児健診問診票送付に同封）、30 歳となる市民（30 歳歯周病健診案内に同封）へ郵送

・市内全区役所および全郵便局へ配架

・市内ギャラリーにてポスター掲示　など

②神戸市食育ポータルサイト「こうべ食フレ！」にチェックツールを掲載

（https://kobeshokuiku.city.kobe.lg.jp/）

・食事量チェックに加え栄養バランスと塩分チェックも掲載

③イベントにてチェックツールを啓発

・市内開催の若者向け健康関連イベント参加者に啓発案内

【実績】

①「食生活通信」の送付と配布

配布数：65,280 枚

②ホームページ掲載

・セルフチェックページアクセス

閲覧数：3,548 回

・各チェック（食事量、栄養バランス、塩分）

実施数：3,073 回

③イベント出展　ブース来場者：約 200 人

【考察・今後の取り組み】

健診案内送付時やイベント実施時にホームページアクセス数が増えていたことから、「食生活通信」をみて自身の健康を考えるきっかけにつながったと考えられる。本取組を実施することで、行政との接点が少ない若年層～働く世代へのアプローチが可能となり、適正体重維持への理解が深まり、将来の健康リスクの低減ひいては健康寿命の延伸にもつながると期待される。今後は、企業や学校等ともより連携を深め、若い世代～働く世代を対象に適正体重維持に向けた取組を進めていく。

＜参考＞

1）健康日本 21（第 3 次）令和 14 年の目標値
2）厚生労働省　ＮＤＢ第 11 回オープンデータ（令和 5 年度全国特定健診受診者データ）

行政栄養士配置状況調査からみる配置率100%達成後の課題
―兵庫県内市町栄養士配置状況と栄養改善事業実績との関連―

兵庫県保健医療部健康増進課　○杉本 真一　陰山 祐季　向井 優莉　小島 悠子
中野 真理子　諸岡 歩　山下 久美

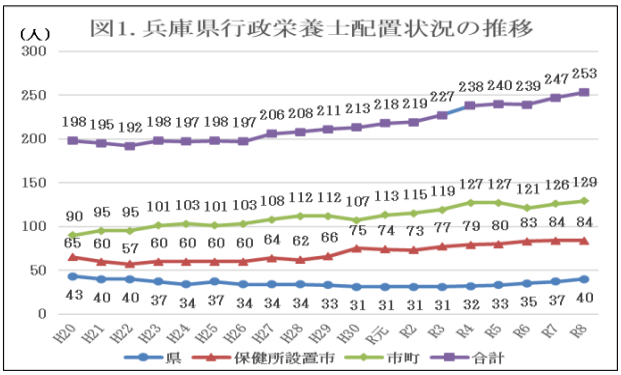
【目的】行政栄養士は、住民の健康づくりや栄養・食生活を支える専門職である。近年、生活習慣病の重症化予防やフレイル予防、若年女性のやせ対策など、求められる役割は拡大している。本研究は、兵庫県内市町の行政栄養士の配置状況及び栄養改善事業の実施状況を分析し、現状と課題を明らかにすることを目的とした。

【方法】令和8年6月1日時点の行政栄養士配置状況調査及び令和7年度市町栄養改善業務実績を用いて、兵庫県内36市町（保健所設置市を除く）の配置人数、所属分野、人口規模別配置状況、兼務状況並びに栄養指導実績を集計した。

事業実施のために雇用された栄養士数は、年間勤務時間1,800時間を常勤1人として換算した。配置分野数を「1分野」「2分野」「3分野以上」の3群に分類し、個別栄養指導件数及び集団栄養指導人数を Kruskal-Wallis 検定により比較した。多重比較には Mann-Whitney の U 検定を用い、Bonferroni 法により有意水準を補正した。

また、人口1万人当たりの行政栄養士数及び行政栄養士1人当たりの担当人口と栄養指導実績との関連を Pearson の積率相関分析を用いて検討した。有意水準は5%とした。

【結果】行政栄養士は、兵庫県内36市町すべてに配置され、配置率100%は令和5年度以降維持された。配置数は129人で、前年度から3人増加した（図1）。



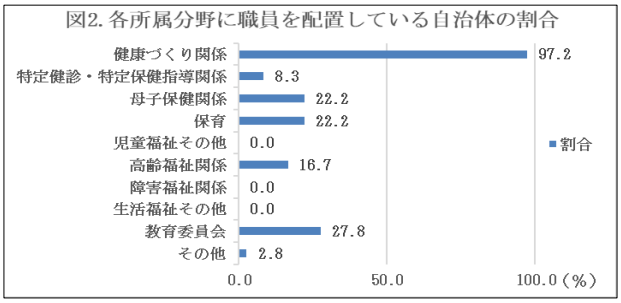
増員は6市町、減員は3市町、増減なしは27市町であった。増員の理由は、新規採用、欠員補充及びフレイル予防事業への参画に伴う人員増（健康づくり、特定健診・特定保健指導、高齢福祉、教育委員会）などがあった。一方、減員の理由は、配置再編や退職（健康づくり、児童福祉、高齢福祉、教育委員会）などであった。

人口規模別の平均配置人数は、5千～3万人未満で2.0人、3万～10万人未満で3.5人、10万～30万人未満で7.8人であった（表1）。

表1.人口規模別・所属分野別の行政栄養士配置人数

人口規模	自治体数	健康づくり関係	特定健診・特定保健指導関係	母子保健関係	保育	高齢福祉関係	教育委員会	その他	総数	平均
5千~1万	1	1 (50%)	0	0	0	1 (50%)	0	0	2	2.0
1万~3万	11	16(72.7%)	1(4.5%)	2(9.1%)	0	1(4.5%)	1(4.5%)	1(4.5%)	22	2.0
3万~10万	19	43(65.2%)	0	6(9.1%)	5(7.6%)	3(4.5%)	9(13.6%)	0	66	3.5
10万~30万	5	18(46.2%)	6(15.4%)	0	3(7.7%)	2(5.1%)	10(25.6%)	0	39	7.8

所属分野別の配置率は、健康づくり関係が97.2%と最も高く、次いで教育委員会27.8%、母子保健関係および保育22.2%、高齢福祉関係16.7%、特定健診・特定保健指導関係8.3%、その他2.8%であった。(図2)。



令和7年度栄養指導実績は、個別指導50,559件、集団指導54,460人であった。個別指導では母子保健事業22,380件、国民健康保険事業13,736件が大きな割合を占め、集団指導では母子保健事業22,072人、健康増進事業10,258人、独自事業15,095人が多かった（表2）。

表2. 令和７年度市町栄養改善業務実績（栄養指導）

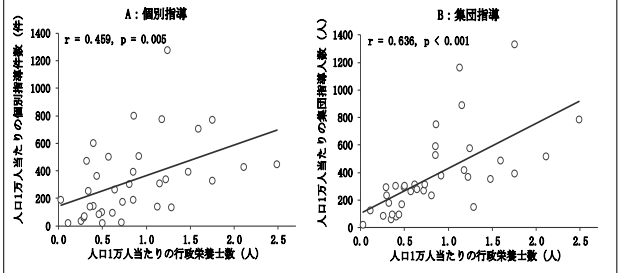
	個別指導	集団指導	
関連法令	件数(件)	回数(回)	人数(人)
母子保健事業	22,380	1,727	22,072
健康増進事業	7,571	761	10,258
国民健康保険事業	13,736	93	975
介護保険事業	1,613	534	6,060
その他の独自事業	5,259	756	15,095
合　　計	50,559	3,871	54,460

事業実施のために雇用された栄養士は、県内で実人数489人であった。

配置分野数別の個別指導件数に有意差を認めなかった（H=3.43、p=0.180）。

人口1万人当たりの行政栄養士数は、人口1万人当たりの個別指導件数（r=0.459、p=0.005）及び集団指導人数（r=0.636、p＜0.001）と有意な正の相関を示した（図3）。

図3. 人口1万人当たりの行政栄養士数と栄養指導実績



A：個別指導、B：集団指導。各点は1市町を示す。相関係数はPearsonの積率相関係数を示す。

一方、行政栄養士1人当たりの担当人口と個別指導件数（r=−0.101、p=0.556）及び集団指導人数（r=−0.158、p=0.358）との間に有意な相関を認めなかった。

集団指導人数は配置分野数が多い群ほど多く、3群間に有意差を認めた（H=7.41、p=0.025）。一方、多重比較では有意差には至らなかったものの、1分野群と3分野以上群との間に差の傾向を認めた（補正後 p=0.057）。

【考察】兵庫県内では全市町で行政栄養士の配置率100%が維持され、新規採用や欠員補充などを通じて、各市町がその必要性を認識し、人材確保に取り組む状況が示された。ただし増員は限定的で、配置再編や退職の影響を受ける市町では、安定的な人材確保が引き続き課題である。また、多くの市町で行政栄養士が健康づくり関係部門に集中して配置されていた。近年、栄養専門職に求められる役割は拡大しているものの、人口3万人以下の自治体では1～2人配置が中心で、限られた人数で複数分野を兼務しながら事業を実施していることが示唆された。

人口１万人当たりの行政栄養士数は、個別指導件数及び集団指導人数と有意な正の相関を示した。特に集団指導人数との関連は比較的強く（r=0.636）、行政栄養士の配置密度が高い自治体ほど、住民に対する栄養支援の提供量が多い可能性が示唆された。これまで、行政栄養士の配置状況は「配置されているか否か」に着目して評価されることが多かったが、本結果は「どの程度配置されているか」という配置密度の視点の重要性を示すものと考えられる。

行政栄養士1人当たりの担当人口と栄養指導実績に関連はなかったが、配置分野数が多い自治体ほど集団指導人数が多い傾向がみられた。このことは、行政栄養士の複数分野への配置により、栄養支援の機会が拡大する可能性がある。

これらの結果から、住民への支援提供量は、配置人数や担当人口のみならず、配置分野、非常勤栄養士の活用、事業内容、兼務状況、組織内での役割等の影響も受けると考えられる。

本分析は単年度の横断的検討であり、行政栄養士の配置と指導実績との因果関係は明らかにできない。また、市町間の対象者数や実績の計上方法の違いが結果に影響した可能性がある。

行政栄養士の量的配置は概ね達成されたが、配置分野や専門性を発揮できる体制など、配置の質が今後の課題である。配置率100％達成後は、「配置の有無」から「配置密度・配置分野の適正化」へ視点を移す必要がある。今後は人口規模や地域ニーズに応じた配置密度の確保に加え、各分野への適正配置及び専門性を維持・向上できる組織体制の整備が重要である。

（参考文献）

1. 厚生労働省. 地域における行政栄養士による健康づくり及び 栄養・食生活の改善の基本指針について. 2013. https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/eiyou_b.pdf（2026年8月31日閲覧）.

2. 厚生労働省. 地域における行政栄養士による健康づくり及び 栄養・食生活の改善について. 2013. https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/eiyou_a.pdf（2026年8月31日閲覧）.

3. 公益社団法人日本公衆衛生協会. 令和5年度地域保健総合推進事業「誰一人取り残さない栄養政策の推進に向けた行政管理栄養士の人材育成体制構築基盤研究」報告書. 2024. https://www.jpha.or.jp（2026年8月31日閲覧）.

若い世代を対象とした食育情報発信の取組と展望
－Instagram 運用と Web アンケート結果を踏まえて－

尼崎市北部地域保健事業担当　○福本実咲希
中川理加子、長谷川由紀子、島野奈央、大垣麻祐子

【背景・目的】

本市は、18～39歳の若い世代における朝食欠食や栄養バランスの偏りが課題となっており、尼崎市健康増進課では令和6年度より、従来の啓発では届きにくい若年層への新たなアプローチとして若年層の接触頻度が高いInstagramを活用した食育情報発信を実践した。本報告では、開設後の運用実績及びWebアンケートの結果から本取組の評価と食情報に関する住民ニーズを分析し、若い世代に向けた効果的・持続可能な情報発信のあり方を検討した。

【方法】

1．Instagramを活用した食育情報発信の実践

令和6年5月24日にアカウントを開設。運用にあたっては、定期投稿を基本とした。

令和6年度は視覚的訴求と拡散を企図した「ショート動画」を中心に78件（当初週1回、令和7年1月以降は週3回）を投稿し、管理栄養士が偏食の職員の昼食を指導する連載企画等を展開した。令和7年度は保存に適した「フィード投稿（画像投稿）」を加え、簡単レシピを「ズボラめし」として掲載するなど53件を投稿した。ターゲットは、自炊に不慣れな人や多忙な勤労者を想定とし、手軽に整える方法を、ユーモアを交えて伝えることを編集方針とした。また、学校、給食センター、地元商店等と連携した地域密着型コンテンツを発信した。

2．運用実績の分析及び評価

Instagramのインサイト機能を活用し、投稿回数、閲覧数、継続的な情報接触者数（以下、「フォロワー数」とする）、投稿にアクセスしたアカウントの数（以下、「リーチ数」とする）、フォロワーの属性情報（年齢層・性別・地域等）の推移を月別・年度別に集計し、評価した。

3．Webアンケート調査の実施

「あまがさきWebアンケート」で認知状況、食情報の取得方法、市への期待、食生活の阻害要因等を令和7年10月に調査した（有効回答数n＝1,475）。第５次食育推進基本計画の定義に準じ、“若い世代”を20～39歳（n＝153）、比較群を40歳以上（n＝1,306）とした（19歳以下16人は分析から除外）。χ^2検定またはFisherの正確確率検定を用い、多重比較はBenjamini-Hochberg法で補正し、q＜0.05を有意とした。

【結果】

1．運用実績とユーザー属性

令和6年度から令和7年度の累計は、総投稿数131件、総閲覧数293,818回、フォロワー数1,785人、総リーチ数55,448回であった。フォロワーは女性54.4%、男性45.6%、居住地は尼崎市内が45.0%と最多。18～44歳の若年・子育て世代が45.8%を占め、居住地不明者も含め最大でも803人であり、本市の20～39歳人口105,290人（令和7年3月31日、住民基本台帳人口）の1%未満であった。

月別の投稿回数とリーチ数を図1に示す。報道（令和6年8月・10月）の直後には数日で100人規模のフォロワー増加を、給食センター等と連

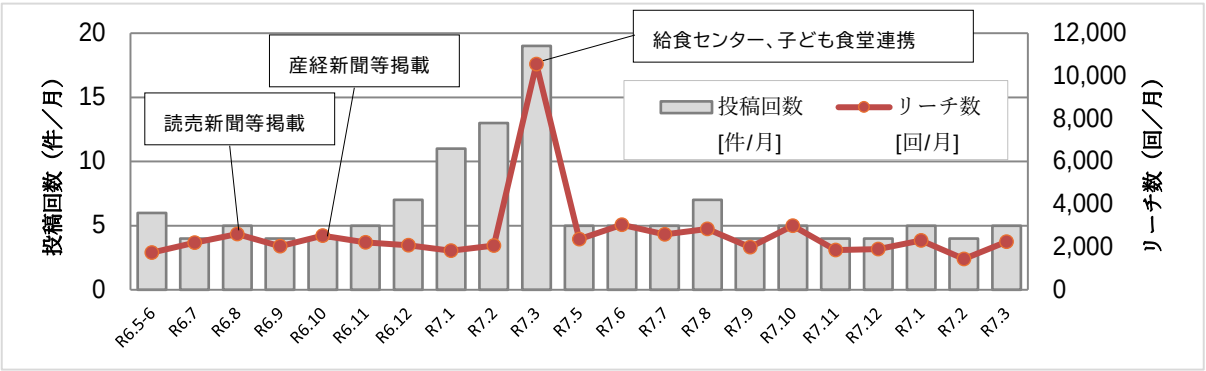


図１　Instagram 月別リーチ数と投稿回数の推移（令和 6～7 年度）

携した令和7年3月には、月間リーチ数が10,555回に急増を認めた。

2. Webアンケート調査結果

主な結果を図２に示す。食情報の取得方法の項目では、若い世代のSNS（Instagram）が35.9%と40歳以上の14.2%の約2.5倍であった（q＜0.001）。一方、市報・市の広報物5.2%、保健所等の講座2.0%と低値であった。

食行動では、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」実践する者が24.8%と40歳以上の42.1%を下回った（q＜0.001）。食志向の項目では、簡便化志向が48.4%対37.0%と高く、手作り志向は5.2%対14.8%と低かった（いずれもq＜0.05）。

市に期待する食情報の項目では「簡単に作れるバランスのよいレシピ（簡単レシピ）」60.8%が最多で、「子どもの成長や発達に応じた食事（離乳食・幼児食等）」は25.5%対4.5%と高かった（q＜0.001）。

当該 Instagram アカウントの認知率は若い世代 153 人のうち、「知っている」は 7.2%（11 人）にとどまった。当該アカウントを「知らなかった」142 人に閲覧してもらったところ、「レシピが参考になった」35.9%、「勉強になった」「面白いと思った」を加えた肯定的な意見が58.5%であった。「若い世代が栄養バランスよく食べるためには、行政等からどんな働きかけが必要か」に関する自由記述（38 件）では、経済的支援・食材価格 11 件、簡便化・献立提案 8 件、「産婦人科や病院からの情報共有」「スーパーなどの人が集まる場所での啓発」など生活動線上の接点を求める声が挙げられていた。

【考察】

40歳以上と比較し、若い世代の食情報取得はInstagramが多く、従来媒体および行政広報物からの情報源としての利用は限定的であった。初めてアカウントに接した若い世代の58.5%が肯定的に評価し、フォロワー層も対象世代に合致していたことから、Instagramは若い世代への食育情報発信媒体として一定の受容性を有すると考えられた。しかし、フォロワー数は市の20～39歳人口の1%未満にとどまり、当該アカウントの認知率7.2%と合わせても、Instagram単独では若い世代への情報発信範囲に限界があると考えられた。加えて、企画・撮影・編集に係る業務量も多く、令和6年度から令和7年度にかけての投稿数の減少はその理由もある。なお、令和8年度以降は定期配信を行っていない。

一方、離乳食・幼児食のニーズは若い世代に高く、母子保健事業や公立保育所、幼稚園等、ターゲットである若年層・子育て世代へダイレクトに情報が届くリアルな動線を強化し、献立(レシピ)は紙で配布、調理手順は動画という役割分担で両者からアプローチする運用が有効と考えられる。

なお、本調査は横断的な Web 調査であり、上記は調査時点の受容性の評価である。

【結語】

1. Instagram運用により、若い世代を含むフォロワーを獲得できた。なお、リーチ数増加には、地域との連携や報道掲載が効果的であった。

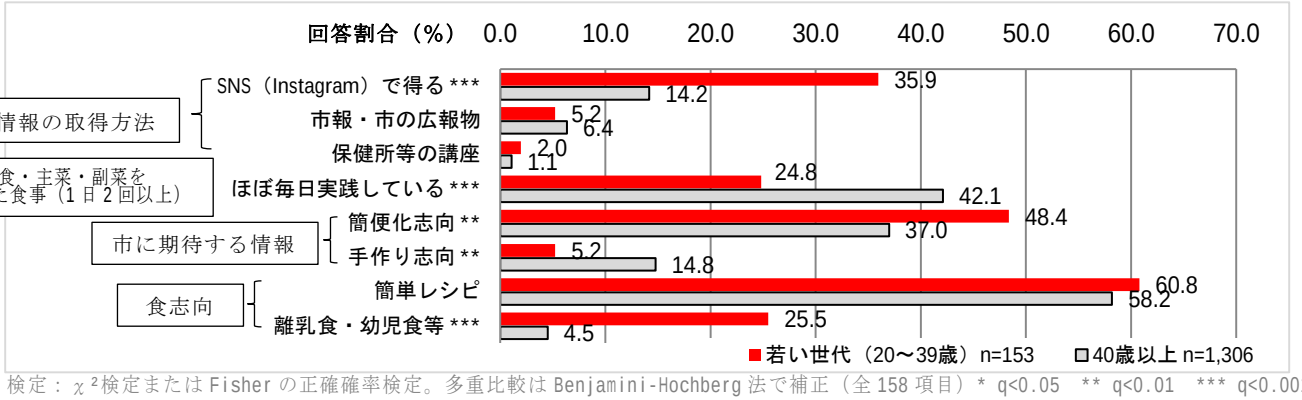
2. 一方、フォロワーは市の若い世代（20～39 歳）人口の 1%未満、認知率も 7.2%にとどまり、Instagram 単独での情報発信には限界がある。

3. 今後は、母子保健事業等の既存の接点や生活動線上の啓発方法を活用し、紙媒体と動画を組み合わせ、初期認知経路を強化することが有効と考えられる。

（参考文献）

1. 農林水産省『第5次食育推進基本計画』（2026-08-20）

2. 尼崎市『尼崎市の人口（住民基本台帳人口 令和7年3月31日）』（2025）



検定：χ^2検定またはFisherの正確確率検定。多重比較はBenjamini-Hochberg法で補正（全158項目）* q<0.05 ** q<0.01 *** q<0.001

図２　若い世代（20～39 歳）と 40 歳以上の食情報・食行動の比較