

(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 中播磨健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">・当所管内は、肥満、メタボリックシンドローム該当者・予備群が多く、高血圧、糖尿病、脂質異常の割合が高い傾向にあり、標準化死亡比においては全町で高血圧性疾患が全県より高い。(参考：兵庫健康Dataダッシュボード40～64歳)・健康寿命の延伸のために、適正な生活習慣・食習慣の定着と実践に向けた幼児期から青年期世代を重点対象とした取組が必要である。 (参考：市川町(第2次)・福崎町(第3次)・神河町(第3次)康増進計画・食育計画：管内において「毎日朝食を摂取する」割合は約8割(成人))・管内の大学に通う学生のうち、「ほぼ毎日朝食を摂取する」割合は約54%で、朝食の習慣化に向けた普及啓発と大学との連携による食育の推進が必要である。(参考：大学生の食に関する実態・意識アンケート調査結果/R6)
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none">・大学生を対象に朝食の重要性への理解や関心を深めるための啓発活動を実践し、朝食摂取率、習慣化の促進を図る。また、大学との連携により取組を促進し、食環境の整備を働きかける。・生涯における健康づくりの推進に向けた幼児期から青年期世代を支援する体制づくりを通じて、健康課題解決策のために一体的な取組を進める。
成果	<ul style="list-style-type: none">・R6年度からの2年間の取組により朝食摂取率に増加の傾向がみられた。・朝食摂取への意識付けができたとともに、自ら実践し、食事内容の改善に努める学生も見られた。・若い世代の課題や事業評価等を関係者間で共有することにより、地域で取組む必要性や方向性を深めることができた。
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none">・大学や関係機関等との連携による効果的な啓発方法の検討、及び朝食欠食者(無関心層)へのアプローチの強化。・地域での若い世代(幼児期からの青年期)への一体的な食育体制の促進

2 会議の開催状況

実施日時	①令和7年6月18日(水)10:00～11:00 (大学との打合せ会) ②令和8年3月12日(木)13:30～15:30
参集者 (団体数及び人数)	①2機関・5人(管内大学、健康福祉事務所) ②14機関・26人(歯科医師会、歯科衛生士会、大学、在宅医療介護連携支援センター、中播磨圏域栄養CS、いずみ会、小・中養護教諭部会、こども園代表、町、健康福祉事務所)
協議内容	①食育実践活動の打合せ (1)R7年度の事業概要、(2)食育実践活動の内容検討 (R6大学生の食に関する実態・意識アンケート調査結果を踏まえた事業検討) ②食育・歯科保健推進会議(1)R7年度健やか食育プロジェクト事業の実施報告、(2)各機関での取組み報告、(3)取組提案(朝食率摂取向上のための共通キャッチコピーの決定)等
今後の方策	・生涯における健康づくりの推進を見据えた関係機関・団体との連携強化及び一体的な食育活動の実践。

※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（青年期）への食育推進 ～朝食摂取率・習慣化の向上～																		
対象及び参加者数	①、②、④ 対象：大学生 人数：全学生 各460人 ③ 対象：大学生、保護者、住民等 人数：70人 ⑤ 対象：大学生(事業評価アンケート) 人数：117人（回収率29.3%）																		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ																
	① 9月27日(金) 神戸医療未来大学	〔普及啓発活動①〕（授業時に配布） ・朝ごはんのメリット ・生活習慣、食習慣の見直しポイント	健康福祉事務所、大学																
	② 9月27日(金) 神戸医療未来大学	〔普及啓発活動②〕（授業時に配布） ・朝ごはん習慣を身につけるためのLET'Sステップ1.2.3 ・朝食習慣STEP1の人のためのちょいプラス朝ごはんの提案																	
	③ 10月26日(日) 10:00～13:00 神戸医療未来大学	〈ひょうご食育月間〉大学祭 テーマ：朝ごはん食べよう (1)朝ごはんクイズ (2)パネル等展示、リーフレット配布	健康福祉事務所、大学、大学祭実行委員																
	④ 11月15日～ 12月1日 神戸医療未来大学	〔普及啓発活動③〕（授業時に配布） ・朝ごはん習慣を始めよう！続けよう！ ・かんたん朝ごはんレシピ ・今日から即実践！大人の食事マナー	健康福祉事務所、大学																
⑤ 11月20日～12月8日 神戸医療未来大学	〔啓発活動内容等の評価〕 ・評価アンケートの実施	健康福祉事務所、大学職員																	
成果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> 普及啓発リーフレット配布後に朝ごはんの摂取回数が増えたと回答した学生は約3割。朝食摂取頻度別では、摂取頻度が高い学生ほど朝食摂取が増えた割合が高かった。 朝ごはん内容の変化の有無については、朝食摂取回数が「増えた」と回答した群は、約8割に朝ごはんの内容に変化があった。一方、朝食摂取回数が「変わらない」「減った」と回答した群は約3割であった。 「朝ごはん内容に変化あり」とした学生のうち、「食材選び・食品の組合せに気を付ける（少し気をつける）ようになったと思う」と回答した学生は約9割であった。一方で「朝ごはんの内容に変化なし」とした学生のうち、「気を付けようとあまり(全く)思わない」と回答したのは約3割であった。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食摂取率の向上 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>目標</th> <th>R6アンケート調査結果</th> <th>R7事業評価アンケート調査結果</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食をほぼ毎日(週6日～4日)食べる学生の増加</td> <td>54.1%</td> <td>58.2% ↑</td> <td>59%以上</td> </tr> <tr> <td>朝食を週3日～1日食べる学生の割合</td> <td>31.6%</td> <td>33.3% ↑</td> <td>28%以下</td> </tr> <tr> <td>週に全く食べない学生の割合</td> <td>14.3%</td> <td>8.5% ↓</td> <td>13%以下</td> </tr> </tbody> </table>			目標	R6アンケート調査結果	R7事業評価アンケート調査結果	目標値	朝食をほぼ毎日(週6日～4日)食べる学生の増加	54.1%	58.2% ↑	59%以上	朝食を週3日～1日食べる学生の割合	31.6%	33.3% ↑	28%以下	週に全く食べない学生の割合	14.3%	8.5% ↓	13%以下
目標	R6アンケート調査結果	R7事業評価アンケート調査結果	目標値																
朝食をほぼ毎日(週6日～4日)食べる学生の増加	54.1%	58.2% ↑	59%以上																
朝食を週3日～1日食べる学生の割合	31.6%	33.3% ↑	28%以下																
週に全く食べない学生の割合	14.3%	8.5% ↓	13%以下																
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> 朝食欠食者(無関心層)への多方面からのアプローチの強化。 地域における幼児期から青年期の若い世代への一体的な食育の促進 																		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。

令和7年度 健やか食育プロジェクト事業

～若い世代(青年期)への食育推進～

1 健やか食育推進会議

〈第1回〉食育実践活動の打合せ会議

日時 R7.6.18(水)10:00～11:00

参集 2機関/5人(大学、健康福祉事務所)

内容 ・R7年度の事業概要について(目的、目標指標等について)
・食育実践活動の内容について(R6 大学生の食に関する実態・意識アンケート調査結果を踏まえた事業検討等)



〈第2回〉食育・歯科保健推進会議

日時 R8.3.12(水)13:30～15:30

参集 14機関/26人

(歯科医師会、歯科衛生士、在宅医療・介護連携支援センター、栄養ケア・ステーション、栄養士会、いずみ会、大学、小・中養護教諭部会、こども園代表、町、健康福祉事務所)
内容 ・R7年度健やか食育プロジェクト事業実施報告
・各関係機関・団体における朝食摂取の促進に向けた取組状況について
・朝食摂取に向けた神崎郡の共通キャッチコピーについて

2 食育実践活動

(1)大学生への普及啓発

朝食摂取促進のためのキャッチコピー

「ちょこっと！早起き 朝ごはん」に決定！
神崎郡内の食育推進関係機関・団体で一体的な取組を進めていきます!!

目的：R6 大学生の「食」に関する実態・意識アンケート調査を踏まえて
朝食摂取率・習慣化の促進をめざす！

R6のアンケート調査結果からみた課題

- 朝食を「週6日以上」食べている学生は、男子が3人に1人(約38%)、女子は5人に1人(約22%)
兵庫県(R3ひょうご栄養・食生活実態調査)の20歳代と比較すると、男子は約1割、女子は約4割も「週6日以上」食べている学生が少ない。
- 学年で見ると、1年生の2人に1人(約45%)は「週6日以上」食べている。学年が上がるにつれて、朝食を食べない割合が高くなる傾向。
- 朝食を食べる習慣がなくなった時期は、「大学生になってから」の学生が約4割。

取組の内容

回	時期	啓発活動内容
1	R7.9.27(金) (オリエンテーション)	〔普及啓発資料①の配布(授業、ゼミ等で配布)〕 *朝ごはんのメリット ～6つの効果～ *生活習慣・食習慣の見直しポイント
2	同上	〔普及啓発資料②の配布(授業、ゼミ等で配布)〕 *朝ごはん習慣を身につけるためのLET'S TRYステップ *朝食習慣STEP1の人のためのちょいプラス朝ごはん
3	11月中旬	〔普及啓発資料③の配布(授業、ゼミ等で配布)〕 *朝ごはん習慣を始めよう！続けよう！ かんたん朝ごはんレシピ(注食とおかずを兼ねメニューの紹介) *今日から即実践！大人の食事マナー
4	11月下旬 ～12月上旬	〔啓発活動内容等についての評価〕(アンケートの実施)
5	R7.10.26(日) 10:00～13:00	〔大学祭での啓発活動〕 *朝ごはんクイズ *食育パネル(朝食啓発等)、嗜好飲料・間食(エネルギー、糖分等)の展示 *食育リーフレット配布

啓発内容のポイント

- ・朝食摂取に影響を与えている生活習慣の改善ポイントを提示し、朝食を食べる環境づくりをサポートする。
- ・朝食習慣がない学生が「朝、起きたらとりあえず何か食べよう！」と思ってもらえる食べ方や簡単レシピの提案

啓発資料①・②・③（一部抜粋）

なんが親子いいかも! やっぱスゴイ 朝ごはん Vol.1

ほぼ毎日「朝ごはん」を食べている学生の多くが「朝食状態が良い」と実感!

毎日、勉強、部活・と目標に向かって頑張っている学生の皆さんがパフォーマンス向上のために「朝ごはんを食べましょう!」

朝ごはんのメリット ～6つの効果～

- 体のリズムを整える**
体のリズムを整えることで、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、自律神経が整います。朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、自律神経が整います。
- 体温を上げる**
朝ごはんを食べると、体温が上がり、代謝が活発になります。朝ごはんを食べると、体温が上がり、代謝が活発になります。
- 集中力ややる気もアップ**
朝ごはんを食べると、集中力ややる気がアップします。朝ごはんを食べると、集中力ややる気がアップします。
- 脳の働きがよくなる**
朝ごはんを食べると、脳の働きがよくなります。朝ごはんを食べると、脳の働きがよくなります。
- 肌荒れが改善される**
朝ごはんを食べると、肌荒れが改善されます。朝ごはんを食べると、肌荒れが改善されます。
- ココロが落ちる**
朝ごはんを食べると、ココロが落ちるのを防ぎます。朝ごはんを食べると、ココロが落ちるのを防ぎます。

なんが親子いいかも! やっぱスゴイ 朝ごはん Vol.2

ほぼ毎日「朝ごはん」を食べている学生の多くは、食卓内容を制限して、いろいろな食品を組合せて食べています!

朝ごはんを食べると「食べる時間が短い・食べる量が減る・食べる量が減る」

朝ごはんを食べるための LET'S TRY ステップ1・2・3

- STEP1** 手軽な食品から、朝ごはんを始めてみましょう
- STEP2** 主食1種類に1種類の野菜を加えよう
- STEP3** 主食・野菜・豆類を組み合わせてみましょう

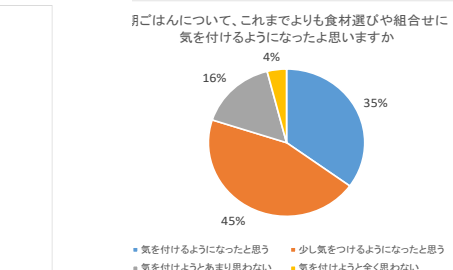
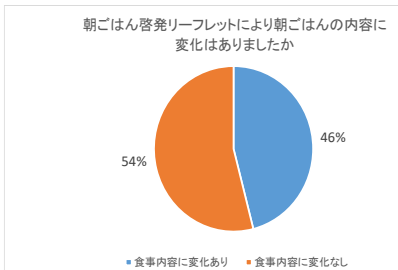
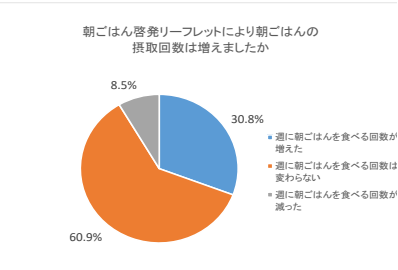
今日から始めよう! カッコいい大人の食事マナー

あなただけの食事マナーをデザインしていきましょう!

- 姿勢を伸ばして、きちんと座る
- ひしをついて食べない
- 食卓を立てて食べたり、口の中に食べ物が入ったまま話さない
- 食卓中に大声で話さない
- 食卓中に立ち歩かない
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいびつをする
- スマートフォンを見ながら食べない
- 食事は誰かづいにきれいに食べる(おがきする自分で片づける場合は、自分の皿の残りを自分で片づける)

「HYOGO アサゴプロジェクト」を「アサ@」してみよう!

取組の事業評価アンケートより



【結果の概要】

- リーフレットによる啓発活動により朝ごはんの摂取回数が増えたと回答した学生の割合は約 3 割。
- 朝ごはん内容の変化の有無については、朝食摂取回数が「増えた」と回答した群の約 8 割に朝ごはんの内容に変化がみられた。一方、朝食摂取回数が「変わらない」「減った」と回答した群は約 3 割。
- 「朝ごはん内容に変化あり」とした学生のうち、「食材選び・食品の組合せに気を付ける(少し気を付ける)ようになったと思う」と回答した学生は約 9 割であった。一方で、「朝ごはんの内容に変化なし」とした学生のうち、「気を付けようと思わない(全く)思わない」と回答した学生は約 3 割。

【今後の課題】

- 朝食欠食者(無関心層)への継続的・多角的なアプローチの強化(無関心層の現状把握、朝食を促す環境づくりの整備等)
- 地域における幼児期から青年期の若い世代への一体的な食育の促進

(2)ひょうご食育月間 10月～大学祭での取組



「朝ごはん」ってめっちゃ大事やん!!

朝ごはんや適正体重(BMI)にチェックなどを行いました!

朝ごはんクイズに挑戦中!