

事業概要

【背景】令和元年度より、村の最重要事業として「健康寿命の延伸」を目指し、健康長寿推進事業の一環として、食の基本＝バランスのよい食事「主食・主菜・副菜」+減塩のキャンペーン等に取組んでいるが、集団検診(H30年度)における推定食塩摂取測定の平均値は、男性 9.6g、女性 9.4g で日本人の目標塩分摂取量を上回っている。また、本村は、農村地帯で兼業農家も多く、自家用野菜を栽培している家庭も多いが、平成31年1月に実施した健康に関する住民アンケートの調査では、1日の野菜摂取量は目標値より少ない状況にある。このような現状から、健康意識の向上や食習慣の改善に向けた取組みが必要な状況にある。

【目的】セミナーを生活習慣病の予防・改善の機会とし、村民の健康長寿の延伸の実現を目指す。

【今事業のねらい】健康無関心層から健康に関心が高い層に対して、「野菜摂取充足度(ベジチェック)測定」による「見える化」や「野菜の飲み比べ」等を体験することにより、野菜摂取の重要性や食生活の改善のコツ等を身に付け、実践・継続できることをねらいとする。

実施体制

【委託民間先・委託内容】カゴメ株式会社

①健康セミナー、②野菜飲料飲み比べ、③ベジチェック測定イベント2回(セミナー同日、セミナー1か月後)、④朝ベジ運動4週間チャレンジ(ベジハンドレコーディング)、⑤感想レポート及び確認テストレポート(入力作業、集計・グラフ化、レポート作成)、⑥行動変容検証レポート(入力作業、集計・グラフ化、解析・レポート作成)

【民間事業の活用の仕方】食と健康のプロ集団「野菜と生活 管理栄養士ラボ」によるセミナーは、健康的な行動を促す「しかけ」が盛りだくさんで、これまでにない企画であり、参加者の毎日の生活が、健康的な内容の選択に変わることが予測されたため、本事業を活用した。

【財源】

・福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金 1,153,000円
 予算額 委託料 1,200,000円

【活用後の今後の展望】次年度も「野菜と生活 管理栄養士ラボ」を活用し、集団検診同時開催健康ブース、イベント時の健康ブース企画等を実施し、健康意識、食習慣、野菜不足の改善を目指す。



事業のポイント・事業内容

【工夫点等】チラシの全戸配布。令和元年度集団検診時に特定保健指導を受けた方、過去5年特定健康診査未受診者には個別通知。令和元年度施設検診受診者で特定保健指導対象者には、電話による参加勧奨を行った。

【対象】住民、特定健康診査未受診者及び特定保健指導対象者 定員 60名

【周知】チラシの全戸配布、特定保健指導対象者等については、個別通知及び電話

【時期】令和元年11月7日(木)・12月5日(木)

【内容】管理栄養士による講話、ベジチェック体験、野菜ジュース飲み比べ、4週間朝ベジ運動チャレンジ、1か月後ベジチェック測定、参加者同士の情報交換等

【見える化】ベジハンド自己記録(4週間)、ベジチェック結果(前後)をセミナー時フィードバック、参加者に結果通知

【事業後のフォロー】次年度、イベント健康ブース等のお知らせを個別に通知しベジチェックの機会を設けフォローする。

評価(効果検証)、事業評価(実績・効果)

【評価指標】①食習慣に関する行動変容ステージの推移、②野菜摂取の充足度の推移

【指標の評価】①食習慣に関する行動変容ステージの推移:食生活全般、野菜摂取については行動変容ステージが亢進する傾向にあった。ベジタブルファーストについては、受講後に実践した人が有意に増加した。②野菜摂取の充足度:摂取レベルの平均値が0.91上昇、全体的に野菜摂取レベルが向上している結果であった。

【アウトプット指標】参加人数:54人、セミナー終了者:52人

【アウトカム指標】短期:ベジチェック測定値、食習慣の行動変化(ベジファースト・ベジハンド数等)、中間期:食習慣に関する行動変容

【事業全体の評価】参加者の健康意識を高め、食習慣の改善に取り組む人が増え、事業のねらいを達成することができた。

今後の展開

【今後の課題】定期的なベジチェック測定等の見える化による、実践・継続の為のフォローが必要。健康無関心層へのアプローチ。

【段階的取組み計画】令和2年度:ベジチェック測定会等をイベント時や集団検診時等に実施し、野菜充足度のデータ集積及び幅広い層へ食習慣改善の動機づけを目的として実施予定。



1. 事業概要	
<p>平成 30 年度に8企業の働き盛りの世代を対象に実施した簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ)の調査により、推定食塩相当量ではあるが、日本人の食事摂取基準(2015 年版)の1日の食塩相当量の目標量(男性8g 未満/女性7g 未満)を大きく上回る結果(男性 14.7g/女性 11.5g)となった。</p> <p>令和元年度は、調査を実施した企業の従業員を対象に、食行動チェック票を活用し、減塩を中心とした栄養相談や尿検査による推定食塩摂取量の測定を実施し、食生活の改善を支援することにより、生活習慣病の予防を図ることを目的に事業を実施した。</p> <p>※尿検査による推定食塩摂取量の測定は、委託民間先とは別で実施。</p>	
2. 実施体制	
委託民間先 (委託内容)	大塚製薬株式会社 (食行動チェック票の集計・分析・栄養相談の資料準備・栄養相談等)
民間事業の 活用の仕方	委託民間先が様々な機関との連携が図られていることにより、希望した事業内容が実施でき、対象者への栄養相談や資料の配布等もスムーズに行えた。
予 算	利用補助金:577,060 円
3. 事業のポイント	
働き盛り世代の方が参加しやすい職場内でスペースを借り、企業の協力のもと勤務中や勤務終了後の時間帯を利用して事業(主に栄養相談)を実施した。	
4. 事業内容	
対 象	平成 30 年度の簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)の調査を実施した2企業の従業員(働き盛り世代)。
周 知	企業訪問により、各企業担当者へ事業内容の説明をし、実施内容等については企業担当者から従業員へ周知した。
時 期	令和元年8月から令和 2 年3月 31 日
内 容	<p>①平成 30 年度の調査における推定食塩摂取量高値者又は希望者に対し栄養相談等を実施した。</p> <p>(実施内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食行動チェック票の記入 ・尿検査による推定食塩摂取量の測定(1日の食事記録含む) ・栄養相談(栄養相談を受けない方には栄養情報の提供及び食生活についてのアドバイス) <p>②①の対象者に対して、3か月後に再度栄養相談等を実施した。</p> <p>(実施内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食行動チェック票の記入 ・尿検査による推定食塩摂取量の測定(1日の食事記録含む) ・栄養相談(個人目標の達成度等の確認)

<p>内 容</p>	<p><栄養相談の様子></p> 
<p>見える化</p>	<p>食行動チェック票、食事記録、尿検査による推定食塩摂取量。</p>
<p>事業後のフォロー</p>	<p>実施企業には、個別に今回の結果のまとめを報告し、企業内での健康教育等に役立てていただく。また、依頼があれば今後も継続して食生活の相談等の支援を行う。</p>
<p>5. 評価(効果検証)の設定</p>	
<p>設定した指標の評価</p>	<p>【食行動チェック票の点数の減少】 初回の食行動チェック票の合計点数が、栄養相談(栄養相談を実施しない方には栄養情報の提供)実施から、約3か月後に行った2回目の食行動チェック票の合計点数で減少が見られた。</p> <p>【個人の減塩の食生活に対する目標の達成度】 約3割の方が個人で設定した減塩の目標を達成できた。</p> <p>【尿検査による推定食塩摂取量】 現在分析中。</p>
<p>アウトプット指標(事業実施・活動量)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食行動チェック票記入者(1回目:165人/2回目:163人) ・尿検査実施者(1回目:169人/2回目:164人) ・栄養相談実施者(1回目:40人/2回目:38人)
<p>アウトカム指標(効果)</p>	<p>栄養相談(栄養相談を実施しない方には栄養情報の提供)実施後の食行動チェック票の合計点数では約5割の方に点数の減少が見られ、減塩を含めた食行動の改善が見られた。さらに栄養相談を受けた方に限っては、約6割の方に食行動の改善が見られた。</p> <p>また、ふだんの食事で減塩をしている割合についても、栄養相談後は増加し、減塩の意識を高めることができた。</p>
<p>事業全体</p>	<p>企業8社の従業員に対して、事業を予定していたが、協力していただいた2社は、会社として従業員の健康に取り組む意欲があり、事業説明後からの事業展開がスムーズだった。そのほか従業員が主に社外で勤務する業種では、尿検査を伴う栄養相談の日程調整等が難しく、勤務時間帯での実施等が難しい状況もあった。</p>
<p>6. 今後の展開</p>	
<p>今後の課題</p>	<p>働き盛り世代の方へアプローチを続けていくためには、企業側の従業員への健康に対する理解や協力が必要であり、食生活の問題点等を含め、その必要性を含めて企業に働きかけ、本人の食生活の改善につながるような事業展開が必要である。</p>
<p>段階的取組み計画</p>	<p>今回の食行動チェック票や尿検査等の結果を含め、働き盛り世代の食生活の現状をしっかりと分析し、減塩だけでなく肥満との関連についても視野にいれながら、引き続き働く世代の方の食生活の改善を図る。</p>

事業概要

当町は、生活習慣病の割合が多い現状であり、生活習慣病の予防および重症化の抑制のためには、町民一人ひとりが自らの健康に関心を持つことが大切である。生活習慣を見直すきっかけ作りとして、前年度は RIZAP 株式会社に委託し、運動教室を開催した。参加者のほとんどが健康意識の高い方で、健康無関心層へのアプローチとしては特に食事面での意識改革が重要となるため、今年度は、食育に関する事業を展開する。

食と健康のプロにより、野菜摂取や減塩の重要性を学ぶなど、生活習慣を見直すきっかけ作りをし、健康意識、食習慣、野菜不足の改善等に向けて、行動変容を目指すことを目的に本事業を実施する。

実施体制

○委託民間先

カゴメ株式会社

○委託内容

①食生活改善セミナー…カゴメ管理栄養士による、減塩と野菜摂取の重要性についての講話

②朝ベジ4週間チャレンジ…4週間野菜摂取量をレコーディングし、野菜 350g/日以上
の摂取を目指す。

③ベジチェック測定会…手のひらをかざすだけで野菜摂取量を推測する機器で測定

④味ピタ…コンソメスープを飲み比べて、濃い味好きレベルを測定する。

○民間事業の活用の仕方

民間企業の健康に関するノウハウを町の健康づくりに活かす。特に参加型イベントである、ベジチェックと味ピタは、自分の結果が目に見えるため、健康に関する講話と併せると、行動変容につながりやすいのではないかと。

○予算

補助金 120 万円

事業のポイント

健康セミナーと町フェスタでの実施の 2 本立てとし、より多くの幅広い年齢層が参加できる機会を作る。

事業内容

○対象:各種団体や教室等に参加の方、フェスタ来場者

○周知:ポスターやチラシ

○時期:10~11月

○内容:委託内容の①~④(フェスタでは③のみ実施)

○見える化:②4週間分の記録カードを配布

③・④結果記入シートに結果を記入し配布

○事業後のフォロー:健康セミナーの約1か月後にベジチェック測定会を開催し、食生活改善(野菜摂取量の増加)の確認とアンケートによる評価を行う。



評価(効果検証)の設定

○評価指標

参加者数、アンケート結果(行動変容等)、ベジチェックレポート(野菜摂取レベルの推移)

事業評価(実績・効果)

○アウトプット指標(事業実施・活動量)

【参加者数】

健康セミナー:1回目 34人/2回目(評価)26人

フェスタ(2日間):205人

○アウトカム指標(効果)

【短期】

健康セミナー:①ベジチェック測定と比較より、野菜摂取レベルの平均値が0.2上昇

②事前事後アンケートと比較より、「食塩の摂り過ぎに気を付けている」参加者が20%増

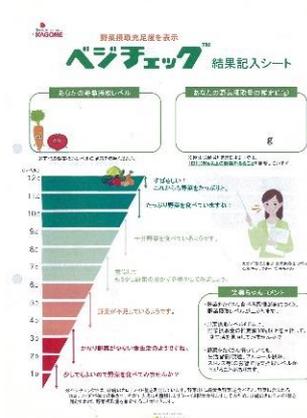
フェスタ:ベジチェック測定会後アンケートより、「今後野菜を食べようと思った」と答えた方は全体の80%以上

【中長期】(5年位先)

地域で健康づくり活動の拡がり、家庭全体の生活習慣改善(減塩や野菜摂取量の増など)の継続

○事業全体

- 健康セミナーでのベジチェックと味ピタは、自分の結果が目に見えるため、事前事後アンケートを比較すると行動変容につながったことが分かる。
- フェスタで、ベジチェック測定会を開催することで、より多くの幅広い年齢層へ、野菜摂取の面から健康に対する意識を高めることができた。



今後の展開

○今後の課題・段階的取組み計画

健康セミナーには、普段から健康に関心がある方の参加が多く、無関心層へのアプローチ方法が課題となった。

様々なライフステージの方々が(特に働き世代の健康無関心層)、健康づくりについて考えたり、生活習慣を見直すきっかけとなる、見える化を重視した場を提供できるような取組を考えていく。

事業概要

- 背景:生活習慣病に罹患する方が多く、生活改善対策の一つとして「野菜摂取不足の改善」に取り組む。
- 目的:生活習慣病の予防及び重症化の抑制のため、健康意識、食習慣、野菜不足の改善に向けて行動変容を目指す。
- 今事業のねらい:野菜摂取不足を改善し、生活習慣病の予防及び重症化の抑制につなげる。

実施体制

- 委託民間先:カゴメ株式会社
- 委託内容:カゴメ健康づくりサポートプログラム

- ① 健康セミナー
- ② 野菜飲料飲み比べイベント
- ③ 「ベジチェック™」測定イベント
- ④ 「朝ベジ運動」12週間チャレンジ・ベジハンドレコーディング
- ⑤ 「ベジチェック™」測定イベント(セミナー1か月後)
- ⑥ 感想レポート、確認テストレポート
- ⑦ 行動変容検証レポート
- ⑧ 朝ベジ運動ベジハンド・ベジチェック記録の推移レポート
- ⑨ 「ベジチェック™」測定イベント(セミナー3か月後)



- 民間事業の活用の仕方:野菜の摂取について、行政では提供が難しい専門的な知識や体験をとおして、住民の生活習慣改善につなげたいと考えたため。

- 予算:利用補助金:福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業費補助金
予算額 :1,200,000円

事業のポイント 野菜摂取量充足度測定機器(ベジチェック)による野菜摂取量測定や野菜ジュース飲み比べなどの、体験型の内容を多く取り入れている。

事業内容

- 対象 検診結果説明会(特定保健指導及び重症化予防該当者)で受講を希望した者。
- 周知 検診結果説明会、個別通知
- 時期 ①令和元年11月20日 ②12月20日



○内容 ①「食生活改善セミナー」



野菜が1日350g以上必要な理由、野菜と減塩の関係、
「ベジハンド」で野菜350gを体感、事前アンケートの実施
野菜摂取量充足度測定機器(ベジチェック)による野菜摂取量測定
「朝ベジ運動4週間チャレンジ」を希望する者を約60人に絞り込む。

②「行動変容の確認」

野菜摂取量充足度測定機器(ベジチェック)による野菜摂取量測定
事後アンケート調査の実施

○見える化 野菜摂取量充足度測定機器(ベジチェック)による野菜摂取量の変化を対象者へフィードバック(結果が良好だった者には景品をプレゼント)

○事業後のフォロー 次年度検診で参加者の結果を確認し個別にフォローする。

評価(効果検証)の設定

○評価指標 野菜摂取量充足度測定機器(ベジチェック)による野菜摂取量

事業評価(実績・効果)

○設定した指標の評価 野菜摂取量の増加

○アウトプット指標(事業実施・活動量):参加人数①52名、②30名

○アウトカム指標(効果)

(短期):対象者の野菜摂取量データ、食習慣などの行動変化、ベジファースト等の具体的な意識の変化

(中長期):健診結果経過、生活習慣改善の継続、重症化予防対象者の減少、メタボ該当者の減少

○事業全体:・野菜の摂取量の増加以外に、食べ過ぎ・就寝前の食事についても改善が見られた。

・野菜の摂取に「野菜ジュース」を取り入れたことが、手軽で住民も継続しやすく、野菜摂取量の増加につながったと考える。

今後の展開

○今後の課題

今回のセミナーに参加し知識を得たが、その後継続実施が難しい対象者が多いため、今回限りにするのではなく、その後も継続的に取り組み、短期・中長期的な効果が得られるよう、切れ目ない支援が必要。

○段階的取り組み計画

健診結果で、積極的支援、重症化予防対象者になった方だけではなく、全住民に「野菜の摂取の大切さ」を周知することができるよう、各イベントでこのような取り組みを開催し、住民の生活習慣の行動変容につなげたい。

事業概要

- 背景:**本町では、医療費における疾病内訳では県や国と比べて糖尿病、高血圧症、脂質異常症の割合が高い状況にあり、メタボリックシンドローム該当者の割合も増加傾向にあることから、生活習慣改善への取り組み促進が一層重要となっている。一方で、本町では農業を営む方も多く、保健指導の場面で「日ごろから野菜はとっている」という声は多く聞かれる。住民が実際にどのくらいの野菜量をとっているのか、それが必要所要量に達しているのか、目にみえる形で測定することで、自身の食や生活習慣に対する気づきが得られると考えた。また、保健指導で出会う無関心層の方等に対して、興味をひくセミナーの受講が行動変容のきっかけになれば、と考え実施することとした。
- 目的** 参加者が毎日 350g 以上の野菜を摂取することで、食生活習慣が改善され、さらによい生活習慣の継続により健診結果の数値が改善される。
- 今事業のねらい** 町民の健康意識、食習慣、野菜不足改善に向けた行動変容を図る。

実施体制

- 委託民間先・委託内容:**カゴメ株式会社
- 民間事業の活用の仕方:**自治体独自では実施できない民間のノウハウや最新機器を活用し、新たな知識を得たり、目に見える形で自身の体の変化に気づいたりすることで、生活習慣改善への取り組み促進につなげる。
- 予算:**予算額 120 万円

事業のポイント 工夫点や特徴的取組:農繁期を避け農家の方も参加しやすい時期を選んだ。野菜飲料飲み比べやお土産付きであることが集客効果につながった。

事業内容

- 対象:**20 歳以上の町民で特定保健指導対象者や生活習慣の改善が必要な方 50 名
- 周知:**募集ちらしを全戸配布、特定保健指導対象者には訪問時に周知
- 時期:**令和元年 11 月～令和 2 年 3 月
- 内容:**
 - ①カゴメの管理栄養士による健康セミナー(食生活・野菜について)1 回
 - ②野菜飲料飲み比べ
 - ③ベジチェックTM測定会(事前・事後の 2 回)
 - ④朝ベジ運動[®]4 週間チャレンジ、ベジハンドレコーディングを参加者が自宅で取り組む
 - ⑤4 週間の取り組みについてグループワークで振り返りを実施
 - ⑥アンケートによる事後評価
- 見える化:**ベジチェックによる参加前後の野菜摂取量の比較、自己記録表
- 事業後のフォロー:**月 1 回の生活習慣病予防健康相談参加者は来所時に個別にフォローしている。また、特定保健指導対象者は個別に訪問や電話でフォローしている。それ以外の参加者については、次年度健診結果を確認し個別にフォローする。

評価(効果検証)の設定

- 評価指標:ベジチェック測定結果の参加前後の比較、事前事後アンケート、行動変容ステージの変化

事業評価(実績・効果)

- 設定した指標の評価:継続参加率、ベジハンドレコーディング実施率

○アウトプット指標(事業実施・活動量):1回目の参加者は50名、2回目に継続参加できた方は41名で継続参加率82%、3週間以上のベジハンドレコーディング達成率は97%。

- アウトカム指標(効果)

(短期):ベジチェック測定結果の参加前後の比較では、推定野菜摂取量350gの方が11名から18名に増加し、150g未満だった方は、5名から1名に減少した。

(中長期):メタボリックシンドローム該当者の減少

- 事業全体

- ・農繁期を避けて実施したが、参加者からは冬場は緑黄色野菜が手に入りにくいと、夏場に開催すれば結果が違ふかもしれないとの意見が出ていた。実施時期は、町の健診結果が出た8~9月頃に開催できると、緑黄色野菜の入手もしやすく、また生活習慣改善への意識付けの面でもよいと思われる。今後、年間計画を考える際に考慮していきたい。
- ・ベジチェックの結果で景品を渡す際、数値の改善率が大きかった方を選んだが、もともと野菜摂取が多く数値が高かった方が対象から外れてしまったため、改善者だけでなく、高数値継続者への評価の視点も必要であったと考える。
- ・野菜摂取だけでは、体重減少した方は少なかったが、お通じがよくなり体が軽くなったという意見は多かった。また、不足しがちな朝の野菜摂取者が増えたり、野菜を先に食べるベジファースト実践者が増えた。

今後の展開

○今後の課題:今回は野菜摂取を中心に食生活改善に取り組んだが、野菜の摂取方法として、ベジファーストだけではなく、減塩の視点も取り入れた摂取方法(ドレッシングや調理方法によって塩分を取りすぎてしまう場合もあるため)について住民に提示することが必要だと感じた。また、肥満症の方が多い現状であるため、食事とともに運動の習慣化に向けた取り組みも同時に進めていく必要があると感じた。

○段階的取り組み計画:次年度の特定健診に尿中塩分測定を導入し、減塩への取り組みを中心に食生活習慣の改善に向けた事業を展開していく予定である



令和元年度三島町元気で長生き推進事業

事業概要

町民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図るため、
栄養・休養・運動の課題を個人ごとに抽出し、生活習慣の
見直しを促すことにより、健康づくりに関する知識の普及と
意識の高揚を図る。



実施体制

委託民間先: 大塚製薬(株)仙台支店
委託内容: 町民向け栄養講話(栄養士派遣)と食行動チェックを前後で実施して、食行動の
現状と介入後の食行動を大塚製薬(会津短大)で集計検証する。

事業内容

- 対象: 三島町町民
- 周知: 三島町役場のホームページ・「町民だより」
- 時期: 健康フォーラム: 1回目 11月16日・2回目 2月22日 会場: 三島町町民センター
地区ミニフォーラム: 2月1日(1地区)・2月16日(2地区) 会場: 各地区集会所
- 内容

(1) 健康フォーラム

- 1回目: プラステン講演会(ミニ講座、講話、食行動チェック)、減塩メニューの紹介・
試食会、健康講演会、測定会・体験コーナー
- 2回目: プラステン講演会(講話、食行動チェック)、体験コーナー、免疫力を上げる
食事メニューの紹介・試食会、表彰式

※ 大塚製薬(株)、会津大学短期大学部、(株)タニタヘルスリンク(他事業)協力

※ 食行動チェック票による点数での見える化を図る。

(2) 地区ミニフォーラム

食べ物の適量についての講話、調理実習

令和元年度 第2回健康フォーラム

本日の食品量

ごはん、雑穀の精製焼き、煮物、ほうれん草とれんじの和ひだし、自家製の揚げ豆腐、フルーツ

1人あたり 190 kcal

たんぱく質 33.9g 脂質 19.0g 炭水化物 77.6g
食塩相当量 3.0g (男性 4g未満、女性 3g未満) 糖質 100g (1日 100g)

・ごはん(1人分 270kcal) 150g(12食)

・鶏肉の精製焼き(1人分 188 kcal)

鶏もも肉	50g
塩	0.3g
しょう油	0.5g
酒	3g
味噌	5g
みりん	5g
醤油	2g
おだし(しょう油)	15.5g
大葉	3g(1食)

・自家製の揚げ豆腐(1人分 98 kcal)

大葉	30g
豆腐	20g
醤油	25g
みりん	25g
しょう油	100g
揚げ豆腐	3g
かつお	2g
砂糖	3g
かつお節	3g

・ほうれん草とれんじの和ひだし(1人分 13 kcal)

ほうれん草	30g
れんじ	10g
だし(しょう油)	2g
しょう油	2g

・自家製の揚げ豆腐(1人分 7 kcal)

豆腐	15g
塩	0.3g
砂糖	3g
醤油	3g

・フルーツ(1人分 18 kcal)

りんご	20g(1食)
-----	---------

① 鶏もも肉一口大に切り、塩こしょうをふる。
② 味噌、みりん、酒、おだしを少量を合わせておく。
③ フライパンに油を入れ、鶏もも肉を焦げ目から焼く。
④ 鶏もも肉に火が通ったら、②の調味料を加えて、蒸らす。
⑤ 大葉を加えて完成。

① 大葉は半量切り、人参は斜めに切る。きつねんとろは湯ですて、半分に切る。
② だしは大豆たんぱく質を溶かす。おだし、砂糖を30g湯かき溶かす。
③ 食材が柔らかくなったら、味噌、みりん、醤油を加えて、煮合わせる。
④ 煮あがったら、きつねんとろを加えて完成。

① しょう油を湯で洗い、湯ですて、湯で、蒸しおろしにする。
② だし(醤油)で調味料のものを自家製と味噌、塩、砂糖を加えて、湯を沸かして砂糖。
③ 鶏肉を加えて、湯が沸いたら、しょう油を加える。
④ 鶏肉が柔らかくなったら、しょう油を加えて、湯を沸かす。

評価(効果検証)の設定

健康フォーラムの第1回目と第2回目
 食行動チェックを実施。食行動チェックは
 過去1か月間の食生活を23問で得点ABC
 判定し、問題となる食行動が多くなると点数
 が高くなるもの。2回目に食行動の点数が
 減少した人は食行動に改善があったとする。

事業評価(実績・効果)

健康フォーラム2回・地区ミニフォーラム3地区実施

総計179枚の食行動チェック票記入 記入データ全体集計130枚

前後の比較 42枚 除外データ7枚

性別人数:男性 33人(25.4%) 女性 97人(74.6%)

平均年齢 71.3歳±9.6歳(男性 69.7±10.1歳、女性 71.8±9.4歳)

総合判定 1回目と2回目の合計点数の変化減少した人 22人(52.4%)

変化なしの人7人(16.7%)増加した人が13人(31.0%)

→2回判定した参加者の約半数以上の点数が減少しており、食行動が改善したと考えられる。

今後の展開

事業全体として地区ごとのミニフォーラムの回数が当初6回を予定していたが、半分の3回の実施となった。これは、地区ミニフォーラムが2月から実施ということもあり日程調整が難しかったためである。また、対象者の内、食行動チェックを2回両方実施した人が42人となった。町民が継続して参加しやすいよう実施時期を検討する必要がある。段階的取り組み計画としては、その他の事業(運動)と連動させながら健康づくりの知識の普及と意識の高揚を図りたい。

