

令和元年度取組内容(赤枠の報告)

資料1

対象ライフステージ	事業内容	関係事業所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
全世代	店の食育の充実に食文化、農業関係	スーパー	認定マークの活用の仕掛けづくり、レシピ配布による情報発信、コンシェルジュ実施												
		コンビニエンスストア	新規参加	認定マークの活用の仕掛けづくり、買い方プログラムによる情報発信、コンシェルジュ実施											
		★緑化まつり	認定マーク、情報発信												
乳幼児期	子育て支援センター等	市担当課、相談支援機関、地域包括支援センター、子育て支援センター等	★特定健診スタート 健診結果返却会、重症化予防事業、関係機関との連携による推進等												
		利用者への情報提供、相談受付、関係機関との連携による推進等													
関係機関	全世代及び計画の推進	広報・市ホームページ・健康ガイドでの公表および周知													
		食育コンソーシアム会議開催	● 今年度の予定	● 進捗評価、市民まつり・健康フェア企画 ○ 市民まつり・健康フェア実行会議 ● 総合評価、次年度予定											
		絆・食育アンケート	絆・食育アンケート												

計画に基づく食育コンソーシアム会議での推進内容と目標値

【推進内容】

- ①減塩・減糖・減脂を主とした発症の予防及び重症化の予防に重点を置いた取組
- ②セルフヘルスケアマネジメントおよび健康的な食生活の日常への定着と健康づくりを支援
- ③ライフステージや個人の健康度ごとの課題について事業を実施
- ④健康と食をめぐる現状と課題を共有し、事業を定期的かつ継続的に実施
- ⑤食文化の継承や地産地消の推進

【目標値】

	項目	現状値 (H28)	目標 (R9)
①	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている者の割合 (ほぼ毎日＝「毎日」+「週5～6日」)	68.7% (※1)	80.0% (※2)
②	食塩摂取量の減少	男性9.5g 女性8.6g (※1)	男性8.0g 女性7.0g (※3)

※1「平成28年 地域の絆と安心な暮らしに関する調査」結果より抽出

※2 目標値の設定は、「健康日本21(第二次)」に基づくものとする。

※3 目標値の設定は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に基づくものとする。

令和元年度取組進捗 【だし講座①】

南子育て世代包括支援センター様・池田物産様（共催）

- ・日にち 10月18日（水）
- ・時間 11：00～12：00
- ・場所 南子育て世代包括支援センター
- ・対象者 0歳～未就学児の家族（18世帯）
- ・講座内容 タイトル：「こころ」と「からだ」を癒す本物のおだし体験しませんか？
 - ①かつおぶしについて ②うまみ成分や化学調味料について
 - ③天然だしのこころもからだも癒される効果について
 - ④簡単だしの撮り方実演・試飲

〈当日の様子〉



令和元年度取組進捗【だし講座②】

アンケート結果 計15名

【年齢】 ①30～40代:11名(年齢未回答4名)

- Q. 食育推進店を知っていますか はい:9% いいえ:81.8%
- Q. 認定マークを知っていますか はい:18.2% いいえ:72.7%
- Q. 食塩摂取目標量を知っていますか はい:54.5% いいえ:45.5%
- Q. 減塩に取り組んでいますか
積極的に取り組んでいる:9% 少し取り組んでいる:72.7%
あまり取り組んでいない:9% 全く取り組んでいない:9%
- Q. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている日数は
毎日:63.6% 週5～6日:27.2% 週3～4日:9%
週1～2日:0% ほとんど食べない:0%

その他(参加者のご意見ご感想)

- ・今日から始めようと思った。(47%)
- ・やってみたいと思った。(53%)
- ・かんたんにできそう
- ・やっぱり本物はおいしい
- ・かつおとこんぶの味がちゃんとしていて、子供達にも食事でちゃんと味を感じてもらいたい
- ・今日やりたいが材料が揃ってからやりたいと思った。まずは買いに行きます。



その他(事務局)

- ・バランスの良い食生活を送っている方が多かった。
- ・子供達の対応をしながらの受講が大変だったという意見から、次回は預かり保育や子供向けの質問を入れる等検討。
- ・昼頃はお腹が空いてぐずってしまうため、次回は開始時間を検討する。



令和元年度取組進捗【セブーンイレブン買い方プログラムリニューアル】

セブーンイレブン市内7店舗

- ・10月末より、今まで主に店頭にて掲示していたものをリニューアルし、4種類のpopを対象商品のプライスレールやコーヒーマシン、フライドメニュー棚に掲示。

【リニューアル後】

わこう食育推進店

健康に配慮した商品やメニューの提供

- 減塩・減糖・減脂
- バランス
- 野菜たっぷり
- わご煮わか酒

健康に配慮した情報やサービスの提供

- 選び方
- 食べ方
- 栄養成分表示
- ヘルシーオーダー

～市民の皆さまの健康的な食生活を応援するお店です～

このマークを参考にしよう!

お砂糖、ミルクの入れすぎ注意!!

野菜たっぷりスープ

わこうの食育とは?

健康のために「食を選ぶ力」や「食べる力」を育むこと

健康は、いつでも元気な過ごすための貯金のようなもの。そして、食事は毎日のこと。そのつみ重ねが大切です。市では健康増進を無理なく続けられる食生活づくりをめざしています。

©和光市



野菜たっぷりのスープ

とと一緒に!!

あなたの健康をわごっちゃん応援!!

和光市食育推進センターからのお知らせ



令和元年度取組進捗【食育認定マーク】

市内食育認定マーク数

イトーヨーカ堂・いなげや・ひまわり・池田屋

※令和元年11月現在登録数

登録店舗 (13店)	登録商品 (582品)	減塩 (282品)	減糖 (101品)	減脂 (142品)	野菜たっぷり (90品)	わか産わか消 (11品)
						

食育認定マーク添付商品（一部）の売り上げ

市民への周知度を把握し、継続的に啓発していくため、食育認定マークの登録商品についてイトーヨーカドー和光店といなげや和光新倉店に、昨年度に引き続き売り上げデータ提供をしていただきました。

今年度から、イトーヨーカドー和光店の減塩・減糖レシピにセブンプレミアムの認定マーク商品を使用させていただいております。

『セブンプレミアム まろやか減塩醤油 食塩分40%カット』は、昨年度に比べて売り上げが増えており、来年度以降も取組を継続させていただければと思います。

また、いなげや和光新倉店の栄養バランス弁当は、売り上げが増えており、分けて食べられる1日分の野菜キャベツミックス、ライトツナフレークスーパーノンオイル(缶)に関しては昨年度より売り上げが倍になっております。

時短で、栄養バランスがとれる商品は、どの世代にも受け入れられ売上が伸びているようです。

食育推進店様におかれましては、認定マークの付け替え作業など今年度もご協力いただきましてありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。

健診結果説明会等での情報発信～

「食育リーフレット」配布数

①特定保健指導

配布期間: R1年7月～12月の集団健診の健診分割指導、健診結果説明会

対 象: 和光市国保加入者で40～74歳の集団健診受診者のうち、特定保健指導で動機付けや積極的支援が必要な方

配 布 時: 面談時に委託業者を通じて配布

	配 布 日	配布総数
R1.7月国保集団健診分	分割指導(7/13～19) 結果説明会(8/26～27)	57
9月国保集団健診分	分割指導(9/3～8) 結果説明会(10/5～7)	70
10月国保集団健診分	分割指導(10/1～4、6) 結果説明会(11/16、18)	35
11月国保集団健診分	分割指導(11/1～8) 結果説明会(12/7、9)	50
12月国保集団健診分	分割指導(12/1～3) 結果説明会(R2.1.14)	25
	合 計	237

②生活習慣病リスク改善対策事業

1)生活習慣病リスク改善対策年間統計

疾患名	抽出人数	対象者条件
脳梗塞	18	主に平成30年度中に脳梗塞・クモ膜下出血・心筋梗塞で入院履歴がある人から年齢、受診状況を勘案し対象者を抽出。
クモ膜下出血	0	
心筋梗塞	15	
マルチリスク者	30	平成30年度特定健診で腹囲は正常範囲だが、血圧、血糖、血中脂質の数値が2つ以上かなり高値な方。
合計	63	ここから国保喪失や転出により対象外となる人数を除外し文書を発送

疾患名	初回発送	2回目発送	3回目発送
脳梗塞	16	14	13
心筋梗塞	12	15	15
マルチリスク者	30		28
合計	58	29	56

2)文書発送後のフォローアップ実施時に配布したリーフレット数

フォロー方法	人/件	食育チラシ配布数 (実施時配布人数/配布延べ枚数)
電話	53/58	リスク改善対策での配布数 4人に配布し、支援継続中
来庁面談	1/1	
訪問	3/3	
合計	57/58	

文書発送時に配布

3) リスク改善対象事業例

- 対象者: Uさん
- 疾病内容: 脳梗塞による右足の不自由さ、高血圧性疾患
- 面談目的: 減塩に対する食事指導

【栄養指導の経過】

経過	面談内容	指導内容
R1. 7月初旬	生活習慣病リスク改善事業 脳梗塞予防対象者として 1回目の手紙と資料を郵送	
R1. 12月中	2回目の手紙と資料・アンケートを 郵送	1月初旬にアンケートの返信あり
R2. 1月中旬	アンケート記入内容の確認につい て、現状確認の電話をする。	H30に脳梗塞発症後、右足の不自由さがある。 塩分摂取量や脂質の摂り方の相談がしたい。と保健 センターにて対面の栄養指導を希望。
R2. 1月中旬	【来庁指導】 食事・運動等の現状把握と減塩に 対する食事指導の実施。	塩分摂取量と脂質摂取量が多いので、計量スプーン を提供し、調味料の計量を勧める。特にマヨネーズ好 き。その他、間食の量や料理の味付けの工夫を指導 した。食育推進店をよく利用しているため、リーフレット を渡し、認定マーク商品の利用も勧める。
R2. 2月下旬	栄養指導後の状況確認をする。	前回面談時に『左足の筋力を維持したい』という 本人希望があり、アクシスをご案内した。定期的 に通い、アスレチックルーム内のトレーナー指導 の下、筋力トレーニングをしている。食事面に関 しては、前回マヨネーズの量が課題になっていた が減ったとのこと。今後も経過を確認する。

③その他

配布事業所名	配布事業概要	配布枚数
わこう暮らしの生き生きサービスプラザ	体組成計測会	21
北子育て包括支援センター	だし講座	19
南子育て包括支援センター	だし講座	15
保健センター	市民まつり 企業ヒアリング	12
合 計		67枚

「食育リーフレット」合計枚数

- ①特定保健指導時配布：237枚
- ②生活習慣病リスク改善対策事業：60枚
- ③その他の事業所で配布：67枚

364枚

市民まつり食育イベントの概要

➤ 食育啓発、推進店の取組PRを集客力のある市民まつりにて実施

【タイトル】 はじめよう 見直そう 食生活！～減塩から適塩へ～

【目的】 食育の啓発・意識づけ、実践のきっかけづくりを行う。
「わこう食育推進店」の周知、普及を図る。

【日時】 2019年11月10日（日）10:00～15:00

【場所】 和光市保健センター

【主催・運営】 主催：和光市 保健福祉部 健康保険医療課
運営協力：食育コンソーシアム、ヘルスサポーター

江崎グリコ株式会社

【内容】

1. 食の大切さ、健康への影響の伝達

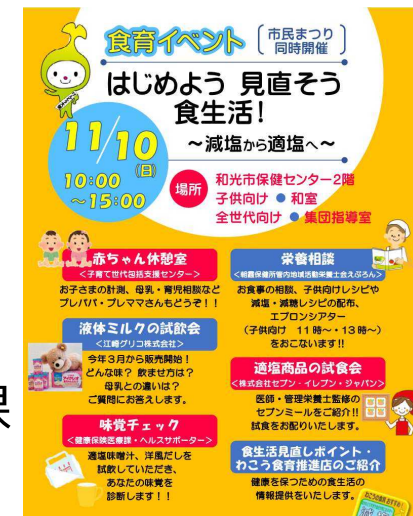
自分の食生活の振り返り

・食育啓発ポスター、味覚チェック

2. 実践方法の認知、習得

具体的方法の提案

・試食（認定マークの商品や活用メニュー）
⇒調理提案、減塩減糖でもおいしいを体感
・展示や各出店ブースでの取組や商品のPR
⇒減塩の食品マーク添付商品情報の発信



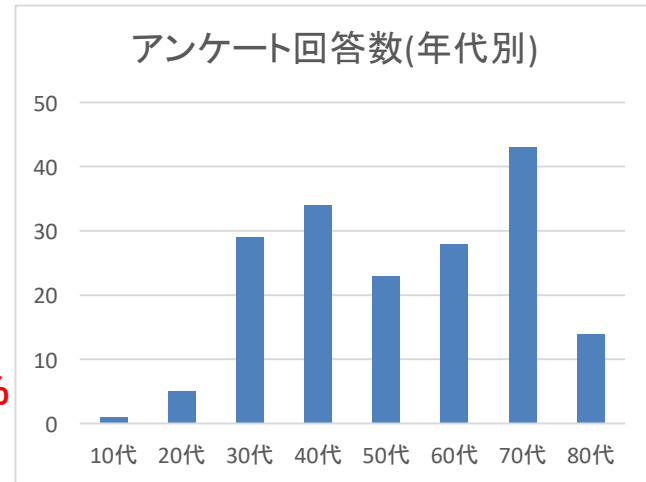
※ 和光市食育推進コンソーシアム会議
問合せ先：和光市健康保険医療課ヘルスサポート担当（保健センター内）
電話 048-465-0311

令和元年度取組進捗【健康フェア食育②】

アンケート結果 計185名

【年齢】①10代 1 ②20代 5 ③30代 29 ④40代 34
⑤50代 23 ⑥60代 28 ⑦70代 43 ⑧80代 14

- Q. 食育推進店を知っていますか はい:31% いいえ:69%
- Q. 認定マークを知っていますか はい:14% いいえ:86%
- Q. 食塩摂取目標量を知っていますか はい:66% いいえ:33%
- Q. 減塩に取り組んでいますか
積極的に取り組んでいる:23% 少し取り組んでいる:44%
あまり取り組んでいない:19% 全く取り組んでいない:12%
- Q. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている日数は週にどれくらいですか
毎日:48% 週5~6日:17% 週3~4日:21%
週1~2日:11% ほとんど食べない:3%
- Q. 今回のイベントで得たことを実践しようと思いますか
すでに実践している 24% これを機にやってみる 69%
実践するつもりはない、必要ない 5%



参加団体からの事後アンケートや市民からのご意見(一部)

■ よかった点・継続していきたい点

- ・今回、液体ミルクの試飲会があり、その効果なのか昨年よりも赤ちゃん休憩室の利用者が多く、栄養相談、育児相談などの敷居も低くなった結果、相談が多かった。

■ 悪かった点・改善が必要な点

- ・外や1階に比べ、まだ集客が弱い。来年は屋外看板やチラシ、屋外イベントなどもっと集客に力を入れた方がいいと思う。
- ・授乳コーナーで絵本の読み聞かせやエプロンシアターを行ったが、パパが多かったため、さらにパーテーションで仕切った方がよい。

■ 新たにやってみたいこと

- ・育児相談では離乳食、歯磨きで悩まれている方が多い。
歯科衛生士、栄養士から話をする機会があるといいと思う。

■ 市民からの聞かれた質問やご意見

- ・今回初参加。大変よい企画と思う。(食育ブース)
同じ内容で十分なので来年もぜひ実施を。大変勉強になりました。
- ・セブンミールのお弁当が好評。減塩になっているのにそれを感じさせない味になっているという意見が多くあった。また数名の方からこの場で購入できないかと言われた。
- ・料理講習会をやってほしい
- ・健康、美肌、簡単、単身勤労者、子供のレシピが知りたい
- ・中学生位からの食育をすると成長過程でとてもいいのでは。
- ・塩分ばかりでなく糖分も周知すべきだと思う。
- ・積極的な広報をお願いします。

開催評価(実績)

「わこう食育推進店」の周知と、食に関する知識の普及を第一段階として、ツール（食育リーフレット）配布数を実績とする

【実績数】

✓市民まつり来場者

試食（保健センター内）201名

健康相談数 栄養相談(食育ブース3名、液体ミルク試飲時10名)、育児相談20名(赤ちゃん休憩室)

配布場所	配布数
2F 食育ブース	293枚
わこう暮らしの生き生きサービスプラザ	70枚
ゆめちか	22枚
すたんど・あっぷ	12枚
かつをぶし池田屋	100枚
駅前商店ひまわり	80枚
農業後継者倶楽部	80枚

市民まつりでの
総配布数657枚



各事業者様による
事前配布数400枚



10月乳児健診
配布数300枚



合計1357枚（市全世帯の3.24%）

※和光市人口約81,816人、
世帯数約41,924世帯（R1.11時点）

《食育推進計画の推進》

来年度、第二次健康わこう21計画及び第三次和光市食育推進計画の中間見直し予定であることから今年度、「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」及び「健康アンケート」を行った。

「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」

〈実施日時〉

日時：令和元年 10月～11月

〈対象者〉

市内に住む20歳以上の方を対象に
一般7000名、追跡2000名の計9,000名

〈実施方法〉

郵便でアンケート用紙を送付し、実施
(参照資料1※食事に関するページのみ抜粋)

「健康アンケート」

〈実施日時・場所〉

日時：令和元年 9～10月

場所：市内の小、中学校、高等学校

〈対象者〉

市内全小学5年生、全中学2年生、高校2年生

〈実施方法〉

アンケート用紙により実施

(参照資料2 小学5年生用

参照資料3 中学2年生用)

R2年度予定(見込み)

来年度も、公報やHP、ツイッターを利用し周知

資料3

