

健康長寿に係る先進的な取組事例

富士見市

～食生活改善料理地域伝達講習（健康づくり料理講習会）事業～

(1) 取組の概要

当市では、昭和49年より県主催「栄養大学」修了者により設立された富士見市健康増進研究会を母体として、富士見市食生活改善推進員協議会を発足し、市を事務局として協議会運営支援、育成支援を行ってきた。

当市の食生活改善推進員協議会（以下、「食改」）は、地域で暮らす全ての市民を対象に、健全な食生活の実践を目指した食育活動に取り組み、健康的でバランスのとれた食事や、食に対する知識や経験を普及啓発することで、健康づくり活動を推進している。

食改は、当市において、より市民に身近な観点で地域の健康づくりを実践できる組織として、地域における食育推進の担い手として、重要な役割を果たしている。当市では、食改に、平成4年度より食生活改善料理地域伝達講習事業（以下、「健康づくり料理講習会」）の委託を行っている。

健康づくり料理講習会を実施する前に、食改会員を対象に、当市管理栄養士が提供するバランス食や適塩料理のメニューを、調理実習を通して学ぶ講習会（以下、「リーダー講習会」）を実施。これを受講した食改会員が講師となって、地域の各公共施設において、市民を対象にメニューを普及する健康づくり料理講習会を実施している。

また、平成27年度より、子育て中の市民や食改会員も積極的に参加できるように保育をつけた形でも実施している。



(2) 取組の内容

(ア) 取組の契機

昭和60年より、国庫及び県の補助事業として、健診の機会が少ない家庭の主婦等を対象に、生活習慣病（当時、成人病）を予防するため、健診や生活改善指導等を通して健康な生活を送れるよう支援する婦人の健康づくり事業を開始した。この事業では健診受診者の健診結果を肥満・貧血に着目して分析し、毎年一定程度の肥満・貧血を有する健診受診者の存在を把握していた。このことから、肥満・貧血や生活習慣病の起因となる食生活を見直し、美味しく、健康によい食生活の普及啓発のため、平成4年度より本委託事業を開始した。

(イ) 事業の内容

(表 1)

| | |
|------|-----------------------------|
| 事業名 | 食生活改善料理地域伝達講習（健康づくり料理講習会）事業 |
| 事業開始 | 平成 4 年度 |

| | 平成 3 0 年度 | 平成 2 9 年度 |
|------|---|--|
| 予 算 | 委託料：245,000 円 ・リーダー費 147,000 円 ・賄材料費補助金 98,000 円 事業協力者手当:92,160 円 ・健康づくり料理講習会保育補助員 92,160 円 | 委託料：300,000 円 ・リーダー費 180,000 円 ・賄材料費補助金 120,000 円 事業協力者手当:153,600 円 ・リーダー講習会保育補助員 30,720 円 ・健康づくり料理講習会準備保育補助員 30,720 円 ・健康づくり料理講習会保育補助員 92,160 円 |
| 実施回数 | 4 8 回（うち 4 回保育付き） | 6 0 回（うち 4 回保育付き） |
| 実施会場 | 市内公民館、交流センター等 | 市内公民館、交流センター等 |
| 参加人数 | 7 5 0 人 | 8 1 2 人 |
| 期 間 | 平成 3 0 年 5 月～平成 3 1 年 2 月 | 平成 2 9 年 5 月～平成 3 0 年 2 月 |
| 実施体制 | 富士見市食生活改善推進員協議会 | 富士見市食生活改善推進員協議会 |

① 日程の調整（平成 2 9 年 1 2 月）

当市の食改は、調理室を有する公民館等の施設を拠点として、7 グループを編成し、各グループの拠点施設で事業を実施する。

グループごとに年間 7 ～ 8 回程度の事業を実施し、平成 2 8 年度は全グループ合計 5 8 回（うち保育付き 3 回）、平成 2 9 年度は 6 0 回（うち保育付き 4 回）実施した。平成 3 0 年度は 4 9 回（うち保育付き 4 回）実施する。

② 会場の確保（平成 3 0 年 1 月）

公民館等会場は、市が公用で確保する。

③ 保育補助員への依頼（平成 3 0 年 4 月）

保育ボランティア団体に、保育が必要な回を年間で依頼する。

④ 事業の委託（平成 3 0 年 4 月）

前年度の委託事業実績報告書を受領し、委託内容を精査するとともに、当該年度の事業委託を行う。

⑤ 参加者の募集（平成30年5月～平成31年2月）

広報、チラシにより周知を行う。参加希望者は健康増進センターへ、直接または電話で申し込みを行う。

⑥ 事業の準備（リーダー講習会）（平成30年5月～平成31年2月）

本委託事業の実施にあたり、講師となる食改会員は、リーダー講習会を必ず受講し、本市管理栄養士の作成したバランスや塩分、エネルギー等を考慮した献立と、健康づくりのためのミニ講話を、調理実習等を通して学ぶ。

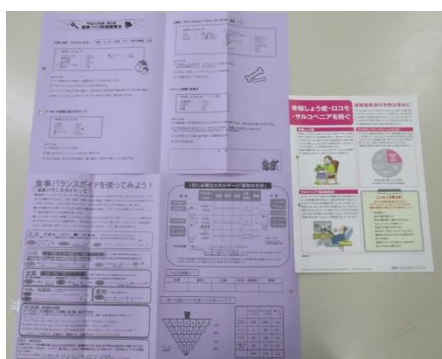
⑦ 事業の実施（平成30年5月～平成31年2月）

食改が、グループごとに拠点施設において、市民を対象に健康づくり料理講習会を開催し、調理実習、献立の説明（食事バランスガイド使用）、健康づくりのためのミニ講話を実施する。

《平成30年度実施内容》

（表2）

| | 献立 | ミニ講話内容 |
|--------------|--|----------------------|
| 第1回 | 麦ごはん、和風アクアパッツァ、アスパラガスと柑橘のサラダ、ヨーグルト de クレム・ダンジュ | 健康な歯は一生の宝物 |
| 第2回 | 発芽玄米ごはん、チキチキレモン、洋風白和え、麩ラスク | 始めよう！ 運動はこんなにも効果的 |
| 第3回 | 夏野菜の冷製あんかけご飯、ゆずこしょうサラダ、ぷるぷるゼリー | 身のまわりをチェック！ 食中毒対策 |
| 第4回 | 秋野菜のグラタン、なすのブルスケッタ、お月見さつま団子 | 生活習慣病を予防する |
| 第5回 （※写真） | ミルクスパゲッティ、小松菜と桜えびのスープ、カルシウム up ♪ヘルシーザーサラダ、豆腐ごま団子 | 骨粗しょう症・ロコモ・サルコペニアを防ぐ |
| 第6回 | 韓国風！さばピリカラ丼、きのこわかめのレンジ蒸、白玉入り豆乳チャー | 便秘～スッキリお通じで健康に！～ |
| 第7回 | ごはん、鶏肉のラビコットソース、ハリハリ漬、コンソメ不使用野菜たっぷり塩麩スープ、キウイ大福 | 健康リスクをチェック！ 塩分摂取量 |



⑧ 実施内容の報告（平成30年5月～平成31年2月）

食改は、健康づくり料理講習会終了後、実施会場ごとに、実施内容（参加人数、感想、諸経費など）を報告書にまとめる。本委託事業終了後に全ての報告書を取りまとめ市へ報告する。

(ウ) 取組の効果

① 市民の健康な食生活に対する関心の高さ

平成26年に実施した健康増進計画策定のためのアンケート調査（成人・高齢者調査）から、当市は7割を超える回答者がバランスのよい食事について意識をし、実践しているという結果が得られた。また、薄味や油の多い食品、エネルギー（カロリー）などについても意識が高い傾向が見られた。

食改がグループごとに、市民の身近な会場で、健康づくり料理講習会を実施することで、地域に根付いた形でバランス食や適塩料理を普及啓発してきたことも、この結果に貢献しているものと考ええる。

② 若い世代の健康づくりの普及

平成27年度から若い世代の市民の積極的な参加を推進するために保育付きの健康づくり料理講習会を実施。継続して実施したことにより、少しずつ周知が進み、毎年一定数の保育申込があり、若い世代への健康づくりの普及効果も高まっていると考える。

(表3)

| | 実施回数 | 保育申込組数 |
|--------|---------------|--------|
| 平成28年度 | 58回（うち保育付き3回） | 21組 |
| 平成29年度 | 60回（うち保育付き4回） | 32組 |
| 平成30年度 | 48回（うち保育付き4回） | 18組 |

③ 食生活改善推進員の資質向上

健康づくり料理講習会の講師となるため、リーダー講習会を受講することにより、食改自らの知識やスキルの向上につながる。

④ 地域への波及

食改は、地域における食育推進の担い手であると同時に、会員一人一人は食を通じた健康づくりに意欲的な市民ボランティアである。市が委託する事業の他に、食改の自主事業として、公民館や学校から依頼されて実施している高齢者支援事業・子育て支援事業などを、グループ単位で行っている。

リーダー講習会、健康づくり料理講習会で得た健康づくりに関するノウハウを、自主事業で活用することにより、食の普及啓発に関して、地域への波及効果がさらに大きくなるものと考ええる。

(エ) 創意工夫した点

① リーダー講習会の実施

リーダー講習会を実施することで、講師となる食改会員は、経験の長短に関わらず、同じ質の健康づくり料理講習会を実施できる。

② 事業実施が食生活改善推進員

同じ地域の市民が講師となることで、参加者が気軽に安心して参加しやすく、市民による市民のための草の根運動として、事業を展開できる。また、食改の自主事業にもつながりやすい。

③ 献立を食生活改善推進員に複数枚配付する

家族、知人への健康づくり料理講習会のレシピ等の普及のため、会員一人に対し、レシピを余分に複数枚配付している。

④ 若い世代の食生活改善推進員会員養成により、若い世代への普及啓発を行う。

若い世代の市民には当協議会の認知度が低いことから、本委託事業に保育をつけることで、また、講師となる食改も同じく保育を必要とする同世代であることが、参加者を増やし、認知度の向上にもつながるようにした。

(オ) 課題、今後の取組

① 若い世代の食生活改善推進員の養成

現在、当市には71名の食改がおり、平均年齢は63歳で、高齢化が進んでいる。また、会員増員のため、毎年度養成講座を実施し、一定程度の受講者はいるが、協議会退会者も毎年度一定数おり、会員数の増加が難しい。若い世代を取り込み、会員を増員するためには、食改についての市民に周知することが必要であると考えます。

平成26年度から平成28年度は若い世代の会員を養成するため、保育付きで養成講座を実施したが、養成後実際に地域で活動する時にも、保育は必要であり、他会員からの支援が必要不可欠である。今後も若い世代が中心となり、同世代の市民に健康づくりの知識普及ができるようにしていくためには、会員同士、世代間の理解と互助の機運を醸成する必要がある。

② 参加市民の固定化

会場によっては、新しく参加する市民が少ない現状がある。本事業はバランス食や減塩メニュー等を市民に広く普及することが目的であるので、新規参加者をより多く獲得し、多くの市民に食からの健康づくりの機会を設けたい。

また健康に関心の低い若い世代が参加しやすいよう、保育付きの健康づくり料理講習会も継続し、参加者の中から次代の会員を養成できるよう、長期的な視点をもった事業展開を行っていききたい。