

# 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は、地域で暮らす全ての市民を対象に、健全な食生活を実践することのできる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の普及啓発、地産地消の観点から食育、健康づくり活動を推進している。

食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手となっているが、当市においても、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重要な役割を果たしており、平成4年度より食生活改善料理地域伝達講習事業の委託を行っている。

食生活改善料理地域伝達講習事業では、当市管理栄養士が講師を務める食生活改善料理地域伝達講習に向けた調理実習を含む講習を実施し、その受講者である食生活改善推進員を講師として、地域の公共施設において、市民を対象にバランス食や薄味料理を普及する「健康づくり料理講習会」（広報掲載名称）を実施することにより、食生活の適正化を図り、市民の健康づくりを推進している。



#### (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の分析を肥満・貧血に着目して行い、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。この現状から、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、本事業の委託を開始した。

(イ) 事業の内容（平成26年度について記載）

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27年度	平成26年度
予 算	予算額：265,000 千円 ・リーダー費 168,000 円 ・賄材料費補助金 97,000 円	決算額：233,800 円 ・リーダー費 143,000 円 ・賄材料費補助金 90,800 円
実施回数	56回	48回
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	1,064人見込み	906人
期 間	平成27年5月～平成28年3月	平成26年5月～平成27年3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25年12月）

当市の食生活改善推進員は、調理室を有する公民館等などの施設単位で、6グループ（平成27年度より新施設開設のため1グループ増えたため7グループ）の編成となっており、各グループの活動する公共施設で事業を実施する。

各グループ年間8回の事業を実施を行い、平成26年度は6グループ（6施設）48回、平成27年度は7グループ（7施設）56回実施する。

② 会場の確保（平成26年1月）

③ 事業の委託（平成26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。

④ 参加者の募集（平成26年4月～平成27年2月）

広報、ホームページ、チラシにより周知を行う。参加希望者は電話により健康増進センターへ申し込みを行う。

⑤ 食生活改善料理地域伝達講習（健康づくり料理講習会）事業の準備（平成26年5月～平成27年2月）

食生活改善推進員が事業を実施するにあたり、より効果的な事業となるよう、当市管理栄養士が講師を務める健康づくり料理講習会リーダー講習会を実施する。

健康づくり料理講習会で講師となる食生活改善推進員は、健康づくり料理講習会リーダー講習会に参加し、当市管理栄養士の作成したバランスや塩分、カロリ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。

健康増進センターで参加申し込みを受け、健康づくり料理講習会で講師となる食生活改善推進員に伝える。食生活改善推進員は、食材の購入や参加者への講話方法などを検討する。

#### ⑥ 健康づくり料理講習会の実施（平成26年5月～平成27年3月）

食生活改善推進員が各グループの活動する公共施設において、市民を対象にバランス食や薄味料理を普及する健康づくり料理講習会を実施し、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26年度実施内容》

	献立	ミニ講話内容
第1回	竹の子ご飯、鶏ささ身のアーモンド揚げ、蒸茄子の中華風和え物、はちみつ人参寒天	胃や胸に不快感を感じたら
第2回	ご飯、竹の子入りさっぱりハンバーグ、生パインのコールスローサラダ、ココナッツミルク蒸しパン	食事で予防 骨粗しょう症
第3回	ご飯、豆腐ステーキのとろろかけ、切干し大根の五色煮、きゅうりとわかめの冷スープ、すいかのレモンゼリー寄せ	健康ダイエットのススメ
第4回	ご飯、夏野菜と茹でたこのトマト煮、なすのナムル、ココナッツミルククッキー	気になる肩こり
第5回	ご飯、生鱈のカレーソース煮、ひじきとミニトマトのサラダ、あんこ玉	サルコペニアにご用心
第6回	ご飯、焼き豆腐のすっぽん煮、えびときゅうりの酢の物、柿のムース	ノロウイルスの予防
第7回	ご飯、大根と鶏肉の炒め物 山椒風味、あざりとコーンの和風チャウダー、春巻きアップルパイ	転ばない環境づくり
第8回	ご飯、牛肉の野菜巻き黒酢あん、ブロッコリーとじゃこの旨み和え、きのこのジンジャースープ、クレープの手作りジャム添え	気になる症状 便秘

#### ⑦ 実施内容の報告（平成26年5月～平成27年3月）

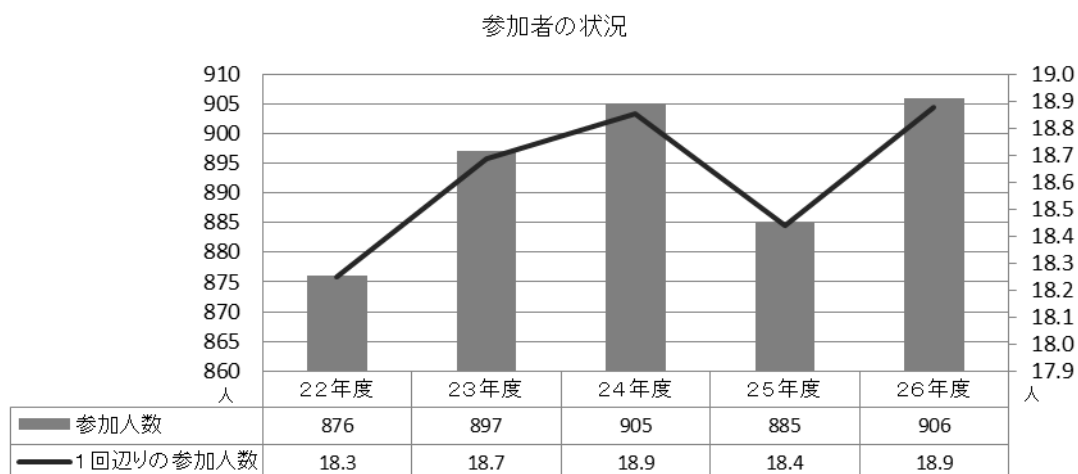
健康づくり料理講習会の実施内容（参加人数、感想、諸経費など）を実施会場毎に報告書を取りまとめる。委託内容終了後に全ての報告書を取りまとめ市へ報告する。

※平成27年度も同様の形式で実施する。

## (ウ) 取組の効果

### ① 参加者の状況

平成22年度から平成26年度までの参加者の状況をみると、各年度900人程度の参加者数となっている。また、1回あたりの参加人数は、18人程度となっており、各公共施設の調理設備の現状や講習会を実施する食生活改善推進員の人数を考慮すると、ほぼ定員に近い状況であり、本事業に対する市民の需要が高いものとする。



### ② 食生活の状況

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、当市はバランスのよい食事について7割を超える割合が意識をし、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。

食生活改善推進員が各グループの活動する公共施設において、健康づくり料理講習会を実施することで、バランス食や薄味料理を地域に根付いた形で普及啓発してきたことも、この結果の一因となったものとする。

### ③ 食生活改善推進員への効果

食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手でもあるが、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。

健康づくり料理講習会の講師となる食生活改善推進員に、健康づくり料理講習会リーダー講習会の参加を通して、当市管理栄養士の作成したバランスや塩分、カロリー等を考慮した献立や健康づくりに関する講話内容を学んでもらうことにより、食生活改善推進員の知識やスキルの向上につながる。

#### ④ 地域への波及効果

当市の食生活改善推進員は、協議会の自主事業として、高齢者支援事業・子育て支援事業・地域支援事業などの事業を、各グループの活動する公共施設単位で行っている。健康づくり料理講習会で得たノウハウを、その活動へ活用することにより、さらに地域への波及効果が大きくなるものとする。

### (エ) 創意工夫した点

#### ① 健康づくり料理講習会リーダー講習会の実施

当市の管理栄養士が実施する健康づくり料理講習会リーダー講習会で、講師となる食生活改善推進員が、健康づくり講習会で実際に指導を行う献立の調理方法やバランス、塩分量、カロリーなどについて学ぶことで、会員としての経験の長短に関わらず、同様の講習会の実施が可能となる。

また、経験の浅い食生活改善推進員にとっても、スキルを身につけながら、安心して事業が実施できる。

#### ② 事業実施が食生活改善推進員

草の根運動を活動の主体とするため、会員自身の地域での働きかけにより、参加者が安心して参加しやすく、他と比較して敷居の低い事業の実施が期待できる。

#### 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献立等の普及のため、献立を複数枚配付している。

### (オ) 課題、今後の取組

#### ① 食生活改善推進員の養成と高齢化

現在、当市には67名の食生活改善推進員がおり、平均年齢は65歳で、高齢化が進んでいる。また、毎年度会員増員のため、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。

今後は、会員の増加、会の高齢化抑制のため、子育て世代の食生活改善推進員への養成を検討している。

#### ② 会場により参加者が固定化している

会場により参加者が固定化している状況が見られ、新規参加者との意識や世代が乖離している会場が見られる。

今後は、新たな世代の獲得のため、保育つきの健康づくり料理講習会などを検討し、会員の養成まで長期的な視点をもった事業展開を行っていきたい。