

活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

被災地の食環境整備に向けた健康応援店マップの活用

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

相双保健福祉事務所

代表者：小野 喜代子

(↓仮設住宅集会所での栄養等保健指導)



勤務先：相双保健福祉事務所

所 属：健康福祉部

所在地：〒975-0031

福島県南相馬市原町区錦町一丁目30番地

T E L：0244-26-1331

F A X：0244-26-1139

E-Mail：ono_kiyoko_01@pref.fukushima.lg.jp

(↓うつくしま健康応援店マップ～相馬地域版～)



◇活動方針

福島県相双地域は、東日本大震災及び原子力災害により、2市7町3村のうち9町村が役場機能を含む避難を余儀なくされ、多くの住民が仮設住宅や借り上げ住宅等の避難生活を強いられている。相双地域または地域外へ避難した人達は、生活環境や生活習慣の大きな変化により、過食や運動不足を引き起こし、肥満や高血圧などの生活習慣病になる人が増加している。このような状況に対して、従来の行政の枠組みと手法では効果的な対応が困難となっている。

そこで、避難者を多く受け入れている相馬地域のうちの2市1町を対象として、被災者の食生活の特徴を明らかにするとともに、課題を分析し、生活習慣病の発生予防及び重症化予防の観点から改善策を検討する。また、長期の避難生活により、調理に対する意欲が減退し、外食や惣菜（いわゆる中食）に依存する傾向が高くなっていることに対して、食環境整備として取り組んできた「うつくしま健康応援店」の周知を図るためマップを作成するなど、食品、食生活情報を豊かにして、避難者が能動的に判断し、適切な食行動を選択できるような活動に取り組む。

活動成果報告書

◇活動内容

1 避難者の食事・食習慣の教育と指導

(1) 避難者に対する栄養・食生活指導

管内人口約 18 万人のうち相馬地域への避難者は 9.6%を占め、そのうち平成 25 年 10 月現在仮設・借上げ住宅の入居者 17,398 人は、平成 25 年 1 月と比較すると約 1,500 人減少しているが、いまだ避難者は多い。(表 1)

当事務所では、避難者の食事・食習慣についての支援として、平成 24 年度に、仮設・借り上げ住宅入居者を対象に料理教室を 37 回、497 人に実施、仮設集会所等による栄養サロンを 73 回、812 人、個別の訪問指導を延 903 人に行った。平成 25 年度は 11 月末現在まで、仮設・借上げ住宅入居者対象の料理教室等を 21 回、延 262 人、個別の訪問等の栄養相談を延 111 人に行っている。

(表 1) 相馬地域の避難者数

		相馬地域住民の県内避難人数		うち相馬地域にいる避難人数	
		25. 1. 31	25. 10. 1	25. 1. 31	25. 10. 1
避難 形態	仮設住宅	29,297	22,893	11,512	10,379
	借上住宅	48,168	44,855	7,318	7,019
	合計	77,465	67,748	18,830	17,398

(25. 9. 1 現在の管内人口 180,296 人)

(2) 震災前後の食生活状況の比較

長期化する避難生活により、避難者の生活習慣病の発生と重症化が懸念される。そこで、震災後の食生活の変化を明らかにするとともに、問題点の改善に向けた方策を検討するため、仮設・借上げ住宅入居者の家庭訪問対象者 1,481 人中 50 人を目標に、平成 25 年 10 月から平成 26 年 2 月末までに聞き取り調査を行っている。平成 25 年 12 月末現在、32 人(男性 8 人、女性 24 人)分の結果は以下のとおりである。

- ① 世帯状況：震災後世帯に変化のあった者は 21 人(65.5%)おり、親子・孫と同居が 23 人(71.9%)から 17 人(53.1%)と減少する一方、単身及び夫婦のみの者は 9 人(28.1%)から 15 人(46.9%)と増加した。
- ② 現在の仕事：仕事をしている 5 人(15.6%)、もともとしていない 14 人(43.8%)、震災後、仕事を辞めた 13 人(40.6%)。
- ③ 体重増減：震災後、体重増加 15 人(46.9%) 減少 5 人(15.6%)。
- ④ 食生活の変化：震災後、調理意欲が減少 11 人(34.3%)。朝食・昼食に主菜や副菜の欠食が若干みられた。間食の増加は 6 人(18.8%)、惣菜や弁当の増加は 9 人(28.1%)いた。
- ⑤ 生活面、運動面の変化：震災後、食材が購入しにくくなった 8 人(25%)、料理をする機会 9 人(28.1%)、畑仕事や庭仕事 14 人(43.8%)、運動する機会が減った 14 人(43.8%)。

活動成果報告書

【考察】以上の結果から、震災後の食生活の変化として、調理意欲が減少し、惣菜や弁当の利用が増えていた。また、運動する機会や畑仕事や庭仕事が増えたことが体重増加につながったと推測される。

平成 25 年 11 月に福島県が食生活改善の一環として作成した「簡単でおいしいレシピカード」を活用し、12 月から仮設・借り上げ住宅入居者への栄養指導を行っている。

2 「うつくしま健康応援店」の推進

- (1) 避難者の食生活の改善を図っていくため、「うつくしま健康応援店」に登録している相馬地域の飲食店等のメニューの栄養成分表示や、健康に配慮した食事の提供を、当所のホームページ等で紹介した。しかし、今回の食生活状況調査の結果から「うつくしま健康応援店」を「知らない」人が約 9 割と高いことから、相馬地域の「うつくしま健康応援店」について、上記の他に「栄養・健康情報」、「ヘルシーメニュー」、「禁煙・分煙の実施」の状況等がわかるマップを作成し、広く住民に配布し周知を図る予定である。
- (2) 平成 25 年度は、健康応援店を新規に 2 店舗登録するなど、新店舗開拓を図った。また、現在登録している 66 店舗のうち 3 店舗に対して、ミニ講座を開催し、店舗従業員の減塩、バランスのよい食生活、生活習慣病予防など健康づくりに関する健康意識を高めた。今後、メニューの改善や禁煙・分煙の実施などの健康応援店の向上を図るなど、相馬地域の食環境整備につなげていきたい。

◇今後の計画

- 1 今後も仮設・借り上げ住宅等での避難生活が続くことが予測され、さらなる健康悪化が懸念されることから、今回、明らかとなった住民の食事・食習慣の実態を踏まえ、市町村と情報を共有し連携を図りながら、今後の避難者の栄養・健康面の効果的な指導に繋げ、生活習慣病の発生と重症化の予防を図っていく。
- 2 さらに、慣れない土地で避難生活を送っている住民も多いことから、今回作成した相馬地域の「うつくしま健康応援店」マップを活用し、健康応援店制度の趣旨についての理解を浸透させ、周知を図っていく。
- 3 健康応援店の新規登録の拡大を図るとともに、店舗従業員の健康づくりに対する意識を高めることが、メニューの改善や内容の充実に結びつくよう、情報提供や登録店の経過の評価等を実施していきたい。

以上