

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

ごとう健康きらり運動  
～五島市における減塩&野菜摂取量アップのための取組み～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

五島保健所 企画保健課  
代表者：満井 浩子

勤務先：五島振興局 保健部  
（五島保健所）

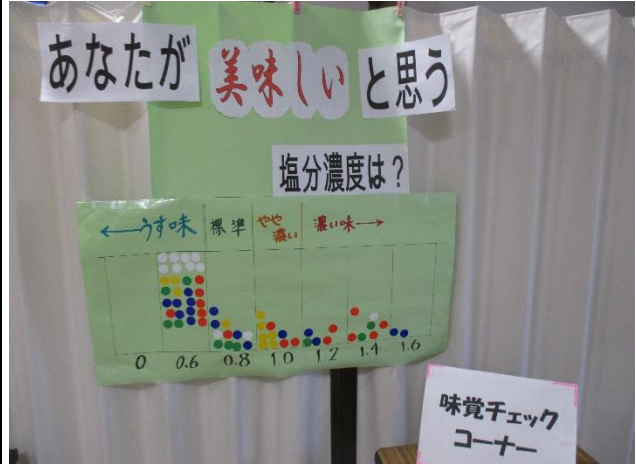
所 属：企画保健課

所在地：〒853-0007

長崎県五島市福江町7-2

TEL：0959-72-3125

FAX：0959-72-7761



食育フェスタにおける塩分味覚チェックの結果

## ◇活動方針

長崎県では「健康寿命を全国トップレベルに引き上げる」をスローガンに、健康ながさき21（第2次）計画に沿って各種事業を展開している。

しかしながら目標達成に向けた課題は多く、特に食生活においては女性の肥満の増加、バランスの取れた食事を摂る人の減少、野菜摂取量の減少、朝食欠食者の増加などが中間評価において強化すべき項目としてあげられている。

また、食塩摂取量については年々減少しているものの、平成28年度長崎県健康・栄養調査結果では9.5g（20歳以上の男女平均）で、目標値である8gには遠く及ばない。

これら食生活の課題改善に向け、地域の特性を生かした事業展開を行っていく必要があるが、当所の管轄である五島市の食生活の実態を知るデータが少なく、活動方針が定まらない状況であった。

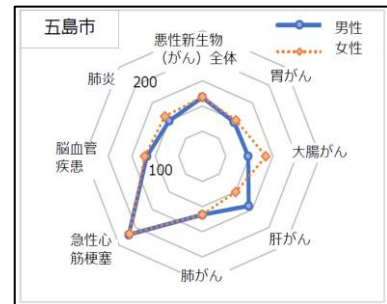
一方、五島市においては、若い世代からの高血圧治療者が多く、急性心筋梗塞の標準化死亡率が高い（特に35～59歳までの比較的若い世代）という特徴が見られる。（長崎県医療計画より）

そのため、働き盛り世代への効果的な健康教育を実施していく必要があるが、市との協議の中で、効果的な生活習慣病予防事業を行うには市民の生活習慣状況の把握が必要であるとの課題が示されたため、保健所と市が協力し、主に食生活の実態把握と改善に向けた対策の検討に取り組むこととした。

五島市の概況（H29.10.1）

人口	36,020
世帯数	17,237
高齢化率	38.8%
15～64歳構成比	50.1%

五島市の標準化死亡比（SMR）



\*H23～27年の人口動態統計

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### (1) 五島市民の食生活実態調査の実施

五島市民を対象とした食生活の実態把握を行い、健康課題の背景にある食習慣の特徴を明確化することで効果的な施策に結びつけることを目的に、五島市、五島市食生活改善推進協議会、五島保健所地域・職域連携推進協議会の協力のもと調査を実施した。

食生活実態調査の実施にあたり、五島市だけでなく、五島市食生活改善推進協議会や五島保健所地域・職域連携推進協議会委員の所属事業所等に協力を依頼したことで回収率も良く、把握が難しい働き盛りの男性の状況を知ることができた。

今後は改善に向けた事業への協力も同様をお願いしていきたいと考えている。

### 【調査の概要】

対象者	五島市住民（成人） 約1,200人
調査期間	平成29年6月～11月
回収状況	回収率 68.5%、有効回答率 60.8%
調査内容	日頃の食事状況（食習慣調査） ①味噌汁の具の数 ②汁物・麺類の摂取状況 ③魚・肉加工品の摂取状況 ④漬物の摂取状況 ⑤しょうゆ等をかける回数 ⑥果物を食べる頻度 ⑦野菜の摂取状況 ⑧食事バランス
調査方法	自記式回答、未記入項目があった調査票は無効

### 調査票

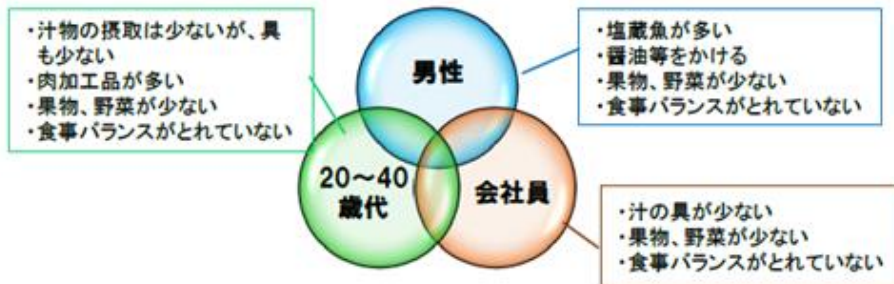
### (2) 調査結果の分析と課題の抽出

#### ①結果の概要

- ・性別では男性の方が食事のバランスが悪く、野菜を食べる回数が少ない。
- ・居住区による特徴は、漬物のみ。（中心地区はその他の地区に比べ少ない）
- ・職業別ではサラリーマンの食事バランスが悪い。
- ・年齢別では若い世代ほど果物、野菜を食べる回数が少なくバランスも悪い。

#### ②五島市の食生活の課題とターゲットの整理

- ・若い会社員の男性を主なターゲットとする。（生活習慣病の発症及び重症化予防事業）
- ・減塩と野菜摂取量の増加に力を入れる。（健康意識確立のための普及啓発事業）



### (3) 市民向け情報提供及び啓発の実施

調査結果を住民向けに簡潔にまとめ情報提供するとともに、食生活の改善に向けた啓発活動を実施した。

# 活動成果報告書

- ①市報（全戸配布）への掲載
  - ・平成 30 年 3 月号掲載 テーマ「食卓に野菜料理をもう 1 品～食の実態調査～」
- ②市ホームページへの掲載（平成 30 年 3 月～）
- ③健康づくりニュース（年 4 回発行）の特集記事として配布
  - ・平成 30 年春号に掲載（配布先：健康づくり協賛団体 74、管内給食施設 50）
- ④各種研修会において調査結果の説明実施（市及び保健所が行う研修会等において随時）
- ⑤野菜摂取量増加のための啓発用ポスターと減塩リーフレットの作成（作成中）
- ⑥食育フェスタにおいて塩分味覚チェックコーナーを設置（栄養士会と協力して実施）



③健康づくりニュース



⑤ポスター（案）



⑥食育フェスタでの取り組み

## ◇今後の計画

平成 28 年度は食生活実態調査の企画、平成 29 年度は調査の実施と分析、平成 30 年度は結果の周知と課題改善に向けた事業の検討を行っており、次年度はその事業計画をもとに関係者と協力しながら実践していく年となる。最終的な事業評価は 2022 年度の健康増進計画最終評価と併せて実施するが、事業の見直しは随時行っていく予定。

### 【減塩&野菜アップのための食生活改善対策（案）】

#### 健康増進・発症予防

##### 野菜の摂取量増加と適塩の普及

1. 適塩の実践&野菜を食べたくなる啓発事業
  - ・ポスター等の作成
  - ・男の野菜料理教室の実施、レシピの提供
  - ・食の通信簿事業の実施 等
2. 手軽に野菜が食べられる環境づくり
  - ・「適塩、野菜たっぷり弁当（惣菜）」の開発と普及
  - ・野菜たっぷりメニュー提供店の拡大 等

#### 健康意識の確立

##### 子どもの頃からの望ましい食習慣定着

1. 野菜を好きになる啓発事業
  - ・野菜を活用した給食イベントの実施
  - ・「最初に野菜」の啓発と声かけ実践 等
2. 主体的に野菜が摂れるようにする体験事業
  - ・親子の野菜料理教室の実施
  - ・スポーツチームへの栄養教室の実施 等
3. 素材の味を学ぶ場の提供
  - ・味覚教室の実施 等