


# 活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 倉敷市保健所 健康づくり課 代表者：妹尾 晶子	
勤務先：倉敷市保健所 所 属：健康づくり課 所在地：〒710-0834 岡山県倉敷市笹沖170 TEL：086-434-9820 FAX：086-434-9805	

## ◇活動方針

本市では、倉敷市健康増進計画および倉敷市食育推進計画の推進にあたり、倉敷市の健康課題（高血圧症の人が多く、糖尿病を示唆する数値が高い人が多い）を抽出し、その解決に向けた取組みとして、糖尿病・高血圧症の発症・重症化予防に効果的な野菜摂取を切り口とした「くらしき3ベジプロジェクト」を実施している。実施にあたって、国が「健康寿命延伸プラン」において示しているナッジ等を活用し、「自然に健康になれる食環境づくり」に取り組む。

「3ベジ」とは野菜（ベジタブル）を食べる3つの習慣で、「ベジわん」野菜を最初に食べること、「ベジもぐ」野菜をよく噛んでゆっくり食べること、「ベジもり」野菜をたくさん（350g）食べること。この3つの習慣が身に付く（行動変容する）よう、個々への働きかけは継続して行うが、あらゆる生活の場面において、「3ベジ」が標準化することにより、個々が特別に努力しなくても、自然に健康になれる食環境ができることを目指すものである。

意識して野菜を摂取することは、脱炭素社会の実現、食の持続可能性にもつながる。このことから、推進については、「倉敷市健康増進計画」及び「倉敷市食育推進計画」委員所属団体、地域の関連団体、職域、倉敷市内大学、倉敷市役所関連部署、倉敷市社会福祉協議会等多方面の団体と連携し、推進対象に合わせ「給食・中食・外食・地域支援」の各部会を組織し企画から評価までを行う。

## ◇活動内容とその成果

（給食）

・倉敷市役所関連部署職員、各小中学校の校長、栄養教諭、養護教諭へ3ベジについて説明を行い、子どもや保護者に3ベジを周知し、実践してもらうことができるよう連携を依頼した。

# 活動成果報告書

- ・啓発媒体（動画やチラシ等の指導教材）や配布物を活用し、子どもや保護者へ啓発を実施できた。
- ・倉敷市内歯科医師会協議会に3ベジ推進の協働を働きかけたところ、学校歯科医として参加している学校保健委員会での3ベジをテーマとした講話の実施や保健だよりに掲載され、子どもや保護者への周知につながった。
- ・特定給食施設の事業所4社に対し働きかけを行い、事業所内のポスター掲示や個々の目に触れるようパーテーションへのちらし貼付などの協力を得られた。イベントでの連携を希望する声も挙がっている。

## ▼各種チラシや啓発媒体（ナッジを活用）



←一般配布用啓発チラシ  
目を引くデザインと分かりやすい説明を掲載

3ベジが浸透するよう目につきやすいミニ旗を各小学校等へ配布 →



←事業所へ配布したポスター  
従業員の状況に合わせた働きかけをしている  
「〇〇会社従業員の〇人に1人が肥満」

（中食）

- ・市内スーパーマーケットの野菜・惣菜売り場にて、当課実施イベントの際に、ICTを活用した啓発、ミニ旗や啓発ポップ等の売り場に合わせた媒体（ナッジを活用）を用いて啓発を行い、その後常設につなげることができた。
- ・効果的な野菜摂取に向けて、倉敷市内3大学の大学生へのアイデア募集を行い、そのうち2つの大学では授業に取り入れる等の協力を得られ、学生ならではの約500点ものアイデアが集まった。



## 活動成果報告書

### (外食)

・食品衛生協会や観光産業等と連携し、飲食店などの外食産業で啓発や提供する料理での野菜の増量、広報媒体への取り組み店の掲載等に向けて、食品衛生協会役員、事務局に趣旨を説明した。「協力店を市ホームページに掲載することで飲食店の協力が得られやすいのではないか。」「当市のポイント事業と連携させてはどうか。」等店舗で取り組みやすい具体的な啓発や周知方法についてのアイデアや意見を得ることができた。

・連携可能な外食店へ、より健康的な食事となるような3ベジに沿ったメニューの提案を行ったり、ポップやチラシの掲示を依頼した。特に意識して多くの野菜をメニューに入れている外食店では、理解や協力を得られやすかった。

### (地域支援)

・給食・中食・外食を利用されない層への働きかけとして、社会福祉協議会や栄養改善協議会等と連携し「互近助パントリー」を利用する高齢者世帯、母子世帯、生活困窮世帯等を含む地域の方々に「3ベジ」を啓発する。社会福祉協議会の生活支援コーディネーターと会議を開催し、互近助パントリー事業の実施から見える地域の現状や健康課題等を共有し、栄養改善協議会が参画するモデル地区の事業展開について合意を得ることができた。

※互近助パントリーとは、様々な支援者・応援者から寄せられた食材や生活雑貨を、地域の集会所等のつどいの場で活用し、困りごとや地域の交流活動を支援する仕組み。

### ◇今後の計画

「食事」は生きるためには欠かせないことであり、関心が向きやすいことから、運動などの他の健康づくり行動に比べ、取り組みやすいと思われる。健康づくりに効果的な野菜摂取に向けた個々への働きかけと環境づくりを行うことで、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組んでいきたい。

具体的には、今年度立ち上げた各部会において、倉敷市の健康課題を確認しながら推進の方向性を定め、各部会を中心に事業展開を拡大する。また、定期的に会議を開催し、進捗状況等を確認する。必要に応じて、学識経験者の助言を基に事業展開を検討・実施するとともに、次期健康増進計画及び食育推進計画へ反映させていく。また、市民の認知度を上げるために、チラシや啓発グッズを作成し、様々な機会において配布する。