

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 学齢期向け栄養セミナーの初開催 ～食べて勝てる体づくり～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 北上市 健康こども部 健康づくり課 代表者：久保 美友	 多くの検討結果を反映した集大成となるチラシ
勤務先：北上市役所 所 属：健康こども部 健康づくり課 所在地：〒024-0092 岩手県北上市新穀町1-4-1 TEL：0197-72-8295 FAX：0197-65-3834	

本活動は、これまで乳幼児や高齢者を対象とした事業が中心だった当市の管理栄養士が、学齢期世代とその保護者向けに「食事」と「体づくり」をテーマとした全く新たなイベント開催に取り組んだものです。年央かつ短期間で企画、実施した事例で、目指していた参加者の意識変容をもたらし、新たな市民ニーズを知る機会になりました。

◇活動方針

「学齢期世代とその保護者世代が“食事”と“体づくり”をテーマとした食に関する正しい知識と食習慣の重要性を知る機会づくり」を目指し、新規のイベント開催に取り組みました。

具体的な対象は次の通り；

- ・小学5年生から中学2年生の子ども（栄養摂取面で共通する年齢層）
- ・保護者（子どもの食事において大きい役割を担う）
- ・スポーツ少年団関係者（少年スポーツ活動において指導的立場）

また、「意識と行動が変わる」の具体的な内容を、「朝食を毎日食べる」と「主食・主菜・副菜の揃った食事を摂る」の2点に決めました。これは、目指す意識と行動変容が、令和3年度から当市で推進する「第4次北上市健康づくりプラン」の【栄養・食生活】の項目における評価指標にも合致し、イベントの価値が当市の掲げる目標達成に紐付けられることになります。

◇活動内容とその成果

先の方針に基づき、「対象となる市民の意識と行動が変わること」を目指し、次の活動に取り組みました。イベントで強調したい言葉である「朝食」と「リカバリー」を合言葉に、メンバーや講師陣と一体感をもって検討を開始しました。

〈活動内容〉

活動内容は主に以下の2つです。

1. イベント検討

参加者がイベント終了時に、意識が変わり、行動変容が起きるようにするために、次の点から検討

活動成果報告書

しました。

- 興味を持って聞ける内容（講演タイトル、講師）
異なる講師から同じキーワードで講演する
職員に拘らず、根拠を示せる専門家を講師として迎える
- 双方向で質問が出るような自由で創造的な雰囲気（会場設定）
堅苦しい従来の机配置ではなく、イスを余裕もって扇型に並べるなどの会場デザイン
隣接するカフェの飲み物持ち込みをOKに
- 開始前後や休憩時間も有効に感じられる工夫（次第、内容）
講演時間を 30 分以下にし、観客が十分に休憩をとれるゆとりあるスケジュール
体験コーナー（ベジメータ※）を併設し、空き時間に野菜摂取量を測定
講師に個別質問ができるように、ゆとりを持たせた休憩や終了後の時間をとる

2. 集客活動

上記の検討結果をもとに、イベントと集客を企画した集大成として、職員で作成したチラシデザインにつながりました。



←対象者が身近に感じやすい「学び」、「スポーツ」、「勝つ」という言葉を使い、生成 AI も活用しながら、わくわくして関心を引けるようなタイトルにしました。周知用のチラシもアイデアを出し合い、一見して興味を引けるようなデザインを考え、自前で作成しました。

←外部講師は、テーマに沿った内容を講演いただける方を業務上でつながりのある企業等から探しました。講話資料と内容は、事前に講師と打合せを行い、「朝食」と「リカバリー」を共通したメッセージとして取り入れ、参加者が理解を深め、行動変容につながることをねらいました。

図 1. イベントを周知するチラシ

〈活動成果〉

参加者 46 名（子ども 18 名）、アンケート回答者は 42 人/46 人中でした。



図 2. 講演の様子

←ゆったりとした空間を意識した結果、質問しやすい雰囲気作りも成功し、多くの質問が飛び交いました。

活動成果報告書

主な活動成果は次の4点です。

- 本イベントの開催内容が、単なる講演会ではなく、対象となる市民の食事に関する意識の変容に効果的な手段であることが実証できた（講演後アンケートで“意識が変わった”との回答が100%だった）
- 開催形態や告知活動において予算面、マンパワーの面から継続的に開催できる見通しが得られた（検討段階のメンバー6名、当日のみのスタッフ10名）
- 当初の想定を越えた価値を認識できた
→学齢期の子どもの栄養摂取に関する質問が保護者から多数あがり、例えば低体重児だったお子さんを持つ市民の孤立や不安解消という点で価値があることが認識できた学齢期の子どもの栄養摂取に関する質問が保護者から多数あがり、例えば低体重児だったお子さんを持つ市民の孤立や不安解消という点で価値があることが認識できた
- イベントのテーマに付随した体験（ベジメータを活用した野菜摂取量の測定）が講演との相乗効果を生み、幅広い範囲の啓発活動につながるものが今後の活動のヒントとなった



←休憩時間や講演終了後に、多くの参加者が野菜摂取量の測定を行いました。バランスの良い食事を講演で強く伝えていたので、関心が高くなった参加者が自分の野菜摂取量を測定でき、講演との相乗効果が図れたと言えます。

図3. 会場後方に設置したベジメータコーナーの様様

◇今後の計画

参加者からの声を聞く中で、学齢期世代ひとつとっても、参加動機は子どもと保護者で異なるという気付きがありました。このことを今後のテーマ設定や対象者選定の参考とし、単なる講演会ではなく価値ある健康教育の場にしていきます。例として、就職や進学によりライフスタイルが大きく変わる時期が近づく高校生や、食習慣の形成に大きく関わる小中学生の保護者を対象とした新たなテーマのイベント等を計画し続けます。

また、本取組を実施するきっかけは、毎日の業務の中で感じていた「気がかり」からでしたが、コンセプトや構成を練り、工夫して実施した結果、当初の想定を越えた価値を得ることができたと考えます。今後も日々の業務の中で感じる「疑問」や「気がかり」な点を見逃さず、問題を明確化し、工夫を凝らした取組に挑戦していきます。