

取組事例の紹介

(1) 「食習慣の改善」の取組

【目標】 取組の方向性	これまでの取組	
	内 容	実 績
【1日3食多種多様な食品を食べる市民を増やす】 指標:朝食を食べる市民の割合	(1) 食に関心を持つきっかけづくり ①多様な機会をとらえた普及啓発 ・スーパーマーケット等小売店や流通企業での食育の取組み ・区民まつり、健康月間等イベントでの啓発 ・鉄道車両広告を活用した食の情報発信 ②年齢に応じた機会をとらえた啓発 ・小・中・高校生へ向けた食育教室の実施 ・保護者向け「食育の講話」の実施 ・家庭向け「食教育」冊子の発行 ・学校における食教育推進計画の策定 ③ホームページ等での健康情報の提供 ・働く人に向けた食の情報提供	○普及啓発の実績店舗数等 ・スーパーマーケット H21 12区15店舗→H22 13区19店舗 ・ショッピングモール H21 2区2か所→H22 2区2か所 ・商店街 H21 1か所→H22 3区4か所 ○ハッピーウェルネスウェーブ2009 ○食育教室 H22 中学校40校、高校2校、計42校で実施 ○食育冊子 H19～H20 年2回発行→H21～年3回発行 ○食育指導計画策定 H20 3月～H22 3月全ての小・中・高校で作成 ○横浜市ホームページ 「Wellness Life Style」の展開
【野菜を多く食べる市民を増やす】 指標:1日あたりの野菜摂取量	(2) 体験を通じた学ぶ機会の提供 ①日常の生活の場での機会の提供 ・スーパーマーケット等の売り場で季節の野菜料理やレシピ紹介等 ・商店街での野菜計量クイズ体験や健康チェック等、体験を通じた機会の提供 ②身近な場での体験を通じた啓発 ・ボランティア(食生活等改善推進員等)による地区センター等での料理教室等実習体験	○実績店舗数等 ・スーパーマーケット H21 12区15店舗→H22 13区19店舗 ・ショッピングモール H21 2区2か所→H22 2区2か所 ・商店街 H21 1か所→H22 3区4か所 ○市内全18区で実施
【適正な体重を維持する市民を増やす】 指標:適正な体重を維持する市民の割合	(3) 食環境整備 ①食を自ら選択できる環境づくり ・野菜たっぷりメニュー等を提供する 「よこはま健康応援団」の展開 ②職場環境での食を選べる環境づくり ・職場給食を提供する給食施設への支援・指導	○健康応援メニュー H22 2月 35店舗→H23 6月 83店舗 ○栄養成分表示 H22 2月 9店舗→H23 6月 36店舗 ○全1,488施設中 巡回での施設指導 138回 電話等による指導 556回(H22年度実施)

緑区の実践

～野菜摂取量増加の取組

『緑をたっぷり召し上がれ』事業～

1 事業開始の経緯

平成 16 年から区民対象に行っている野菜摂取状況調査によると、摂取量は目標である 1 日 350g を下回っており、若い人ほど野菜を食べる習慣が少ないことが分かりました。そこで野菜をたっぷり食べる区民を増やすことを目的に、緑区食生活等改善推進委員会と協働で『緑をたっぷり召し上がれ』事業を開始しました。

2 取組内容と成果

野菜摂取量が改善されないのは、作る料理のレパートリーの少なさに原因のひとつがあると考え、野菜にちなんだイメージソングの作成や野菜とウォーキングを組み合わせたイベント等を実施し、普及啓発を行いました。

また、平成 17 年度に行った中学生対象の食実態調査等によると、中学生の野菜摂取不足が判明したため、子どものころからの野菜摂取の習慣を身につけてもらうことを目的に、区内の小中学生とその保護者を対象に『親子 de 野菜料理コンクール』を開催しました。緑区でとれる野菜を含み一人分 100g 以上の野菜を使用したレシピを募集したところ、476 品の応募がありました。さらに翌年には、小中学生部門に一般部門を加え『野菜料理コンクール』へと発展させ、569 品の応募がありました。審査は、緑区食生活等改善推進委員会の他、JA 横浜や神奈川食育をすすめる会の協力により行いました。

2 年間の料理コンクールで入賞作品は 50 作品にのぼり、これらの作品を集めて冊子を作成し、販売も行いました。さらに 22 年度には、これら入賞作品の野菜料理の試食を取り入れた『野菜をもっと食べよう！キャンペーン』を区内スーパーマーケットで実施しました。買い物客を対象に事業を展開することで、幅広い年代へ野菜を食べる大切さを普及する機会としました。



3 課題と今後に向けて

これまで平成 16 年から、『緑をたっぷり召し上がれ』事業を継続して展開してきましたが、野菜の摂取量に大幅な改善が見られないのが現状です。しかしながら、野菜を家庭料理にもっと取り入れるヒントとした料理コンクールは小中学校の夏休みの時期に設定したことで、家庭で親子一緒に、野菜をどのようにしたら、おいしく・たっぷり食べることができるか考える、よい機会になったと考えられます。

今後はさらに野菜摂取量の改善を図るため、小中学生やその保護者だけでなく、働く世代への働きかけをはじめ、年代に応じた取組手法を提供するなど、あらゆる年代の方に野菜の大切さを伝えていく必要があると考えています。



野菜料理コンクール 最優秀賞 イタリアンチヂミ

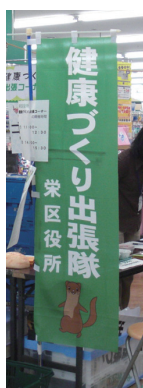
栄区の実施

～食環境整備「健康づくり出張隊」事業～

1 概要

栄区では、区民がスーパーマーケットや小売店、飲食店等で、健康づくりの正しい情報を得ることができたり、健康に配慮したメニューを選ぶことができるよう食環境整備を進めるため、平成20年度からスーパーマーケットの買い物客を対象に、「食事バランスガイドの普及啓発事業」を開始しました。

平成22年度からは「生活習慣病予防」をテーマに身体活動・運動習慣、禁煙・分煙の普及啓発を加えて、事業名も「健康づくり出張隊」と変更しました。会場についても、より幅広い年代を対象にするため、スーパーマーケットに加えて年代層に関係なく利用する駅前を活用したイベントを実施しました。



2 健康づくり出張隊の食環境整備に関する取組内容

店舗や駅前の一角にブースを設置し、食事バランスガイドの普及啓発、体脂肪測定、栄養士による食生活健康相談などを実施しました。また、スーパーマーケットと協働で実施する場合は、スーパーマーケット側の取組としてクイズラリーや各売り場において食事バランスガイドの表示を行いました。

駅前や大型のスーパーマーケットなど比較的会場に余裕があるときは、上記の取組に加えて食生活等改善推進員の「ライフスタイルに応じた健康づくりのための普及啓発」事業の一環として、野菜350gクイズを実施しました。

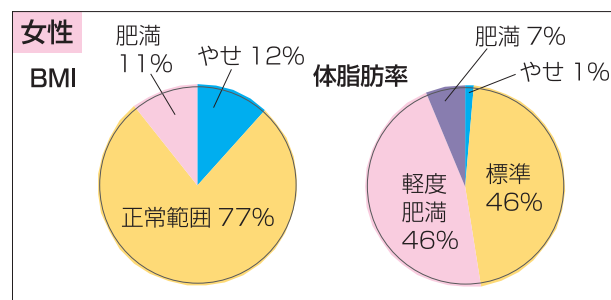
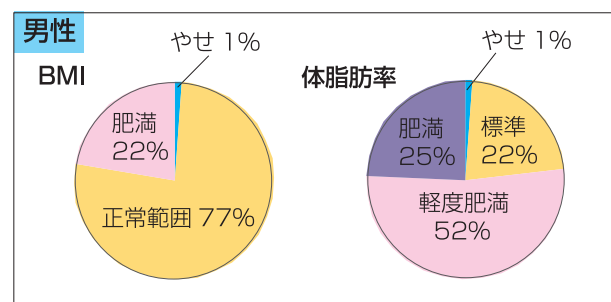
会場の様子（体脂肪測定・食生活健康相談）



店舗内に食事バランスガイドを掲示

3 取組結果

平成22年度は5回実施し403人、平成23年度も5回実施し352人の来場者がありました。（区役所ブースにおける集計）対象者が買い物客や駅の利用客であるため、日頃から健康づくりに関心のある人ばかりではなく、あまり関心のない区民にも幅広くアプローチできる機会になりました。来場者に食に関する情報発信についてアンケートで確認したところ、店舗や行政などへの期待は高く、身近な場から食の情報を発信することは効果がある手段と考えられました。体脂肪測定では、BMIでは正常範囲だが体脂肪率は軽度肥満になる人が多いという結果が得られました。



4 課題

時間帯によって、客数や通行量も違うため、実施場所ごとに実施する時間帯等を検討する必要があります。体脂肪率測定時の聞き取りでも、運動習慣がなく、野菜摂取量も少ない人が多く見られました。野菜の摂取量の増加と運動習慣の定着、健診の受診勧奨を様々な場所で実施する必要があると考えられます。

平成22年度事業実績 健康横浜21 「食習慣の改善」分野

区名	事業名	主な内容
鶴見	食品関連事業者等と連携した普及啓発	佃野商店街、イトーヨーカドー鶴見店、ライフ鶴見店で関係団体との連携によるイベント ・野菜摂取や食事バランスガイド啓発のためのパネル展示 ・野菜料理レシピの配布、試食提供 ・栄養相談 ・血管年齢チェック 等
	乳幼児健診等の各種事業を通じた普及・啓発	乳幼児健診、母親教室等の機会に食育ミニ講座(食事バランスガイドの啓発)
神奈川	食品関連事業者等と連携した普及啓発	食生活等改善推進員・保健活動推進員と連携して、コープかながわ片倉店、ライフ大口店で健康づくり普及・啓発キャンペーン ・骨密度測定、血管年齢測定 ・食事バランス相談 ・野菜350g計量クイズ ・禁煙対策、がん予防の啓発ポスター掲示
西	みんなで朝ごはん	藤棚商店街の祭りで食育出前講座 ・おすすめ朝ごはんの紹介、試食提供 ・朝ごはん応援BOOKの配布 ・朝ごはんの大切さをPRするパネルや食事バランスガイドのパネル展示 ・野菜350g計量クイズ ・食生活相談
中	食品関連事業者等と連携した普及啓発	食生活等改善推進員と連携し、マイカル本牧サティで食育イベント ・朝ごはんの大切さのPRパネル展示 ・簡単朝ごはんや野菜料理のレシピ配布 ・料理の展示 ・食事バランスガイド啓発 ・朝食に関するアンケート
南	中学校における望ましい食習慣の確立	区内の中学校4校で食育講座 ・講話 ・生徒のグループワークと学習発表(お菓子や飲み物の糖分についてなど) ・調理実習 ・講演会「将来も健康でいるためのバランスのよい食事」
	みなみ健康!野菜で元気	イトーヨーカドー横浜別所店で啓発イベント ・野菜料理の展示と試食 ・アンケート
港南	からだ元気 こうなん・くう	イトーヨーカドー上大岡店で食生活等改善推進員と協働して啓発イベント ・食事バランスガイドにチャレンジ ・野菜の計量クイズ ・紙芝居、ミニ講座、クイズで食育 ・かんたん健康チェック
	小学生の食育教室～野菜モリモリ元気っ子～	区内の小学校6校で、高学年親子を対象にした食育教室 ・栄養士講話「野菜モリモリ元気っ子」 ・演習「やってみよう!今日の夕食を選んでみよう」 ・調理実習 ・アンケート
保土ヶ谷	食品関連事業者等と連携した普及啓発	食生活等改善推進員と連携して、サミットストア権田坂スクエア店及び和田町商店街を会場として啓発イベント ・1品で70g野菜がとれる料理の展示、レシピ配布 ・野菜350g計量クイズ ・食事バランスガイド野菜摂取のパネル展示 ・食生活相談
	地域における健康づくりのための食育推進関係者連絡会	学校栄養職員、食生活等改善推進員、給食施設関係者、歯科関係者等からなる連絡会 ・保護者や地域向けのリーフレットの作成 ・食育推進に役立つ講演
	食習慣改善のための講演会	一般区民のほか小中学校PTA、子育て支援関係者、児童委員などを対象に、食の大切さを意識し、自ら食習慣を改善する行動変容のための講演会
	若年層に対する運動習慣の啓発	幼稚園を会場として、幼稚園児の保護者を対象に講座 ・食生活簡単チェック ・骨密度測定 ・運動実技と講話
旭	野菜料理レシピ作成	食生活等改善推進員と協力し、野菜を使った簡単料理のレシピ集を作成 区民や区内健康づくり協力店に配布
磯子	中学生のお弁当!お助け講座	中学生のお弁当を作っている人のための講座 ・栄養士講話とグループワーク 「お弁当から考える栄養バランス」 ・調理実習、試食
金沢	IYコラボ 健康フェア 食育と食の安全	食生活等改善推進員と共同でイトーヨーカドー能見台店で野菜を食べる市民をふやす啓発イベント ・野菜を使った料理の試食 ・野菜たっぷりレシピ集の配布
港北	大型ショッピングモール等と連携した野菜を食べようキャンペーン	トレッサ横浜で啓発イベント ・親子で参加するクイズ ・野菜を使った料理の調理実演、試食 ・食事相談 ・野菜摂取啓発のパネル展示
緑	緑をたっぷり召し上がれ!野菜をもっと食べようキャンペーン	かながわ生協竹山店、アピタ長津田店で啓発イベント ・野菜釣りゲームや野菜計量クイズ ・野菜料理の試食 ・食事相談
	中学生を対象にした健康教室	区内中学校3校で食育の講話と食習慣に関するアンケート調査

区名	事業名	主な内容
青葉	区主催セミナー等での啓発	野菜摂取の啓発
	関係者連絡会と食育研修会	学校栄養職員、養護教諭、保育士、食生活等改善推進員等による連絡会と研修
	小学校での野菜啓発教室	・校庭での野菜づくり(講話、土作り、種まき、収穫) ・調理実習
	小学生とPTA対象の野菜レシピ募集	・小学生とPTA対象の野菜レシピ募集、ホームページ掲載 ・食育のパネル展示 ・野菜計量クイズ ・野菜料理試食
	防災と食育連携事業	中学生と防災拠点の役員、食生活等改善推進員、一般住民
都筑	都筑ヘルスアップフェア	イトーヨーカドーららぽーと横浜店と連携した健康づくりの啓発イベント ・野菜350g計量体験 ・パネル展示 ・リーフレットの配布 ・体組成計による健康チェック、ウォーキングマップ配布 ・たばこの害啓発(パネル展示、リーフレットの配布) ・咀嚼力チェックや歯周病セルフチェック ・乳がん触診体験 ・子どもの事故防止 ・アンケート調査
	ウォーク&フェスタ	区役所で毎年実施している「つづきウォーク&フェスタ」において、保健活動推進員、食生活等改善推進員が健康づくり啓発活動 ・運動講師によるウォーキング指導と歩数確認 ・食事バランスガイド・野菜摂取啓発、レシピ集と野菜を使ったクッキー配布
戸塚	食品関連事業者等と連携した普及啓発	東戸塚オーロラモール、ハーモス深谷で啓発イベント ・食事バランスガイドのパネル展示とリーフレットの配布 ・野菜料理の実物展示と試食 ・野菜料理レシピ及びリーフレット配布 ・野菜計量体験 ・食事相談 など
	市内小学校で「学校ををを開く週間」にあわせた啓発	区内小学校3校で授業参観日、学校行事、PTA活動行事を利用して啓発 ・親子で作る簡単朝食の調理実習 ・食事バランスガイドのパネル展示とリーフレットの配布 ・野菜料理の実物展示 ・野菜料理レシピ及びリーフレットの配布 ・野菜計量体験
	未成年の喫煙防止啓発／食品関連事業者等と連携した普及啓発	①明治学院大、横浜薬科大の大学祭で啓発 ・食事バランスガイドや野菜摂取の啓発 ・タバコの害を学ぶブース ②禁煙講演会 明治学院大で講演会とパネルディスカッション
栄	健康づくり出張隊	フジスーパー本郷台店、イトーヨーカドー桂台店、本郷駅前、大船駅笠間口で啓発イベント ・「メタボリックシンドローム予防」をテーマに、正しい食生活(食事バランスガイドの活用、朝食の摂取、野菜摂取の増加等)、身体活動・運動習慣、禁煙・分煙の普及啓発を実施 ・血圧測定、体脂肪測定、スタンブラリー、食生活相談、足指力測定、呼気中一酸化炭素濃度測定
泉	食品関連事業者等と連携した普及啓発	そうてつローゼンひなた山店において啓発イベント ・「健康横浜21」のパネル展示 ・野菜350g計量ゲーム ・体脂率測定と食生活相談
	健康づくり活動フェア	区役所ホールで啓発 ・「健康横浜21」のパネル展示 ・野菜350g計量ゲーム ・野菜料理の紹介
	食育関係機関連絡会・食育研修会	食育に関係する団体等との連携と取組推進のための連絡会及び研修会
	野菜料理レシピ集の作成	食生活等改善推進員の協力により野菜料理のレシピ集を作成し、区役所の行事などで配布
瀬谷	食習慣改善の普及・啓発	ライフステージに応じた食生活面からの健康づくりを目的とした講習会、出前講座の開催(43回)
	身近な場所を活用した運動の定着 食習慣改善(瀬谷区ヘルスアップ☆フェアほか)	フジスーパー橋戸店、LIFE三ツ境店、上瀬谷通信施設はらっぱ、中屋敷地区センター、瀬谷スポーツセンターで運動能力測定と健康チェック ・血管年齢、握力、体脂肪、呼気中一酸化炭素濃度測定) ・筋力アップとストレッチ体操講座 ・栄養講座 ・長座体前屈、閉眼片足立ちなど ・瀬谷区で定期的実施しているウォーキングイベントの紹介
	妊婦・子育て中の親向けの啓発	乳幼児健診、赤ちゃん教室の場を活用した講座の開催
	中学生向け食教育事業	区内全6中学で、学年ごとに食習慣改善のための食育講演会