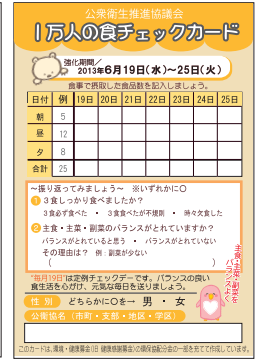
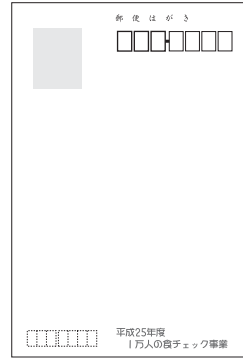


1万人の食チェック事業

事業概要

健康維持のために、バランスが崩れた食事は必要不可欠である。1万人の食チェック事業では、強化期間を設け、食事で摂取する食品数を数えて数値を知り、カードに記載。公衆衛生推進委員自らが食生活の傾向を知り、健康づくりに繋げることをねらいとする。



▲食チェックカード（うら・おもて）

1万人の食チェック事業とは

毎日の食事の中で、摂取する食品数を数えてカードに記入する。

当協会で作成した簡単なルールを書いた「食チェックマニュアル」を参考に、食育の日（6月19日）を皮切りに1週間の強化期間を設定し、全県で一斉に取り組む①。また、毎月19日を「定例チェックデー」として、各自で定期的な食品数チェックを促した②。

スケジュールは右図のとおりである。

- 4月25日（木）事務担当者会議（事業の実施要領を配布）
- 4月26日～6月上旬まで 申請受付、食チェックカード&マニュアルの送付
- 6月19日（水）～25日（火） **①強化期間** 食品数チェックの実践カードへの記入
強化期間終了後、食チェックカードを回収
- 7月11日（木）・12日（金）第52回環境保健夏季大学に食チェックカードと実施報告書を持参
「食チェック事業おたのしみ抽選会」の実施
- 7月19日以降 **②定例チェックデー** 各委員が2013公衆衛生推進手帖にて食品数チェックの実践を心掛ける。

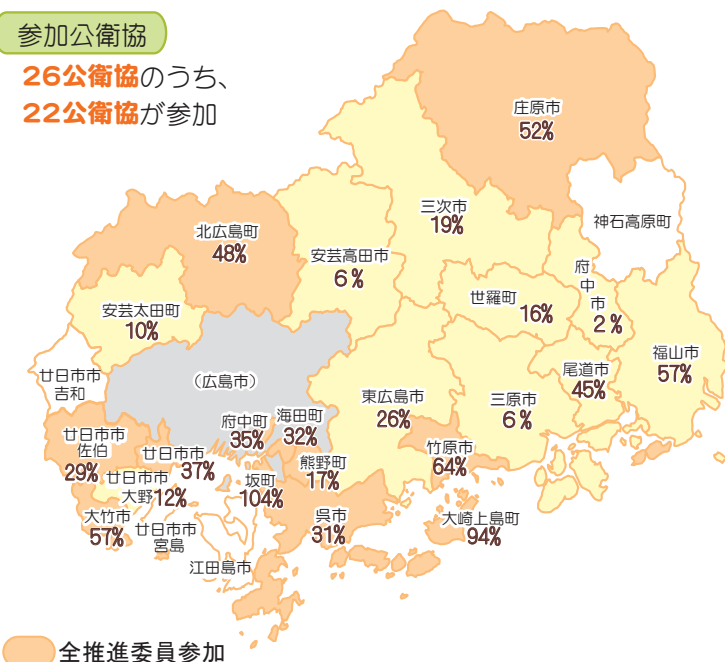
平成25年度の実績

申請人数・実践人数

広島県内公衆衛生推進委員（広島市除く） **9,326人**のうち、
申請者数： **6,959人（参加率：74.6%）**
実践者数： **2,732人（実践率：29.3%）**

参加公衛協

26公衛協のうち、
22公衛協が参加



結果

提出されたカードから、次のようなことが分かった。

<食品数の傾向>

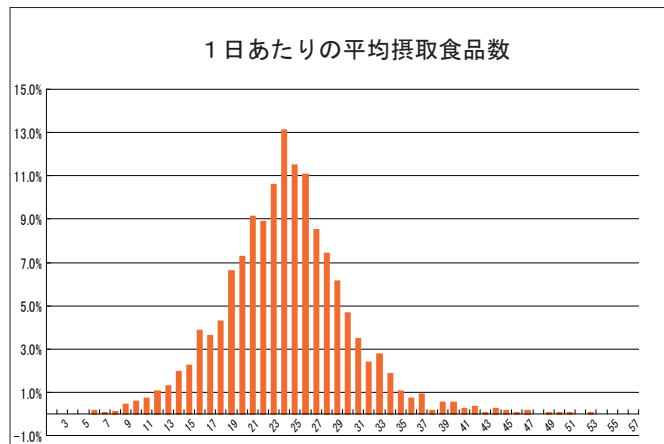
食チェック実践者の1日あたりの平均摂取食品数を算出したところ、右図の結果が出た。

- 最も割合が多かったのは、
平均で**24品目/日** (13.1%)
次いで25品目 (11.5%)、26品目 (11.1%)
- 平均摂取食品数が20品目/日以上の人
81% (1,574人/2,732人)

【考察】

1日に20品目以上摂っている人が全体の75%で、食品数を多く摂るように心掛けている人が多い。

一方で10品目以下の人もいることが分かる。



<実践者のコメント>

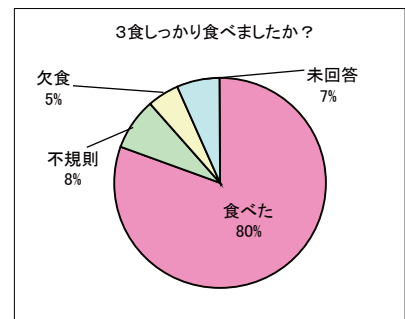
※食チェックカードに書かれた内容を抜粋

①3食しっかり食べましたか？

3食しっかり/80.6% (2,202人) 3食不規則/8% (218人)
時々欠食/4.6% (127人) 未回答/6.8% (185人)

②【バランスがとれていない理由】

- 市販品(惣菜など)が多い ○朝昼夜と同じ食材を使う
- 毎日好きなものしか食べない ○料理をすることが嫌い など



おたのしみ抽選会

実践率ベスト3の発表

第1位:大崎上島町
第2位:坂町
第3位:廿日市市大野

*抽選会では【実践推進員数/申請人数×100(%)】で実践率を算出したため、左表と実践率が異なっている



集まったカードを抽選券に見立て、計30個の景品が次の公衛協に手渡された。

景品	当選公衛協				
グリーンピアせとうち 大衆演劇と温泉、弁当セット (5人組)	世羅町 東地区	尾道市 瀬戸田地区	福山市 東村学区	福山市 宜山学区	呉市 吉浦地区
救急セット	東広島市 黒瀬支部	福山市 赤坂学区	福山市 竹尋学区	福山市 加茂学区	三次市 三良坂地区
呉市の特産品詰め合わせ (グリーンピアセレクト)	坂町	廿日市市 串戸地区	北広島町 千代田地区	福山市 津之郷学区	福山市 常金丸学区
Fan Do FITNESS Tシャツ	福山市 中条学区	庄原市 西城地区	福山市 戸手学区	呉市 吉浦地区	福山市 天応地区
Fan Do FITNESS プレミアム招待券	東広島市 黒瀬支部	尾道市 木頃地区	福山市 戸手学区	呉市 安浦地区	
健康づくりDVD 「高齢期は食べ盛り～正しい知識で老化を防ぐ～」	東広島市 河内支部				
健康づくりDVD 「楽しい食育!～お口の体操とホネホネダンス～」	庄原市 口和地区				
健康づくりDVD 「介護予防のいきいき健康体操 基礎編1」	呉市				

抽選風景(上)

実践率ベスト3の表彰(中)

景品を受け取り、喜ぶ参加者(下)

成果

実践率が8%以上上昇

3年目の活動となった平成25年度は、各公衛協での呼びかけや回収方法の工夫により、実践率が全体で8%以上も上昇した。

平成26年度に向けて

実践率50%を目標に設定

全県的な取り組みとして、引き続き普及を図るとともに、全県における実践率50%を目標に取り組んでいく。