1万人の食チェック事業

事業概要

健康維持のために、バランスが摂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%)



地区・学区単位、もしくは役員等のみ一部が参加

(注)実践推進委員数・・・食チェックカードを提出した人数

市町公衛協名	全推進 委員数①	実践推進 委員数②	実践率 (%) ②/①×100		
府中町	98人	34人	34. 7%		
海田町	95人	30人	31.6%		
熊 野 町	30人	5人	16.7%		
坂 町	22人	23人	104.5%		
江田島市	167人	_	_		
竹原市	90人	58人	64.4%		
大崎上島町	54人	51人	94.4%		
大竹市	70人	40人	57.1%		
廿日市市	294人	108人	36.7%		
廿日市市大野	624人	74人	11.9%		
廿日市市佐伯	21人	6人	28.6%		
廿日市市吉和	23人	_	_		
廿日市市宮島	44人		_		
安芸太田町	48人	5人	10.4%		
北広島町	407人	194人	47.7%		
安芸高田市	300人	17人	5.7%		
東広島市	1,056人	272人	25.8%		
三原市	400人	25人	6.3%		
世羅町	485人	78人	16.1%		
尾道市	342人	155人	45.3%		
福山市	1, 183人	678人	57.3%		
府中市	693人	11人	1.6%		
神石高原町	31人	_	_		
三次市	450人	87人	19.3%		
庄 原 市	340人	175人	51.5%		
呉 市	1,959人	606人	30.9%		
合 計	9,268人	2,732人	29.3%		
参考(H24年度実績)	9,268人	1,942人	21.0%		

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>●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

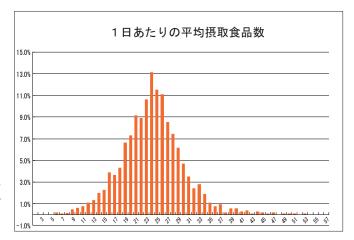
食チェック実践者の1日あたりの平均摂取食品 数を算出したところ、右図の結果が出た。

- ●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。



欠食

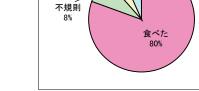
く実践者のコメントン●●●●●●●●●●●●●●

※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 食しつかり/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



3食しつかり食べましたか?

未回答

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。

呉 市

	, 1001000.	21/00/20 12	(0) 24 141		
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	
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	
呉市の特産品詰め合わせ	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	
(グリーンピアセレクト)	福山市 中条学区	庄原市 西城地区	庄原市 東城地区	呉 市 吉浦地区	
Fan Do FITNESS Tシャツ	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	
Fan Do FITNESS プレミアム招待券	東広島市 西条地区	呉 市 安浦地区	呉 市 仁方地区		
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			実践革	ŕ
健康べくりDVD		目 ロナ 茲 ハ 張			

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)

吉浦地区 三良 地市 三良 山市 市区 福金丸 市区 下下区 中下区 中下区







成果

実践率が8%以上上昇

「介護予防のいきいき健康体操 基礎編1」

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。