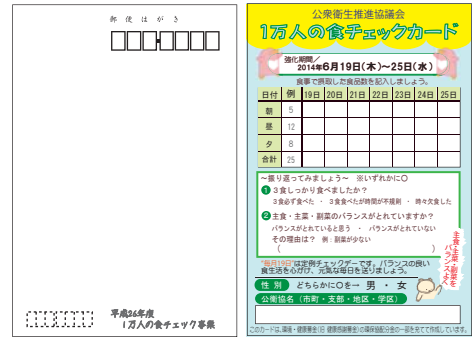


# 1万人の食チェック事業

## 事業概要

健康維持のために、バランスのと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。平成26年度は全県で50%の実践率をめざす。



▲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24日（木）事務担当者会議（事業の実施要領を配布）
- 4月25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（木）～25日（水）**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・環保協へ提出
- 7月19日以降 **②定例チェックデー** 各委員が2014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。
- 8月22日（金）「食チェック事業おたのしみ抽選会」の実施

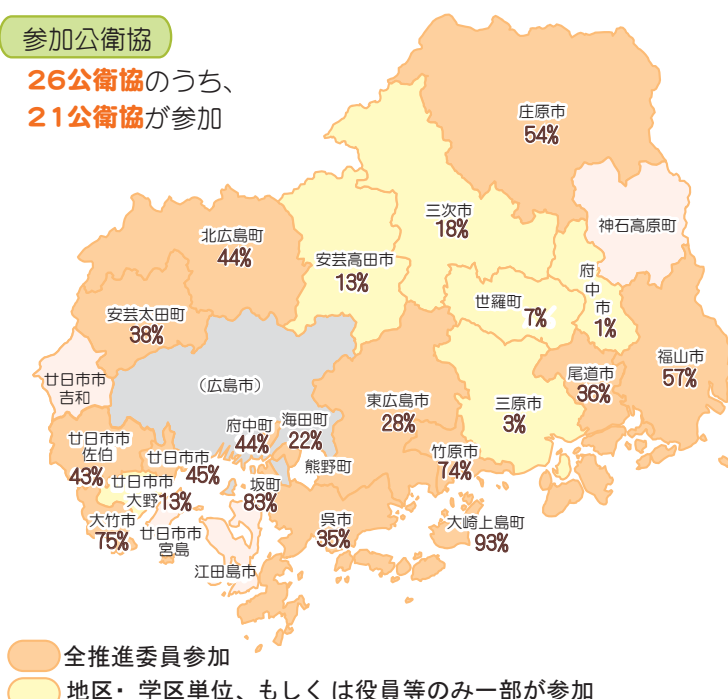
## 平成26年度の実績

### 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）**9,246人**のうち、  
申請者数：**8,695人（参加率：94.0%）\*H25年度実績：74.6%**  
実践者数：**2,796人（実践率：30.2%）\*H25年度実績：29.3%**

### 参加公衛協

**26公衛協**のうち、  
**21公衛協**が参加



● 全推進委員参加  
● 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         | 97人     | 43人      | 44.3%           |
| 海田町         | 91人     | 20人      | 22.0%           |
| 熊野町         | 30人     | —        | —               |
| 坂町          | 24人     | 20人      | 83.3%           |
| 江田島市        | 167人    | —        | —               |
| 竹原市         | 90人     | 67人      | 74.4%           |
| 大崎上島町       | 54人     | 50人      | 92.6%           |
| 大竹市         | 71人     | 53人      | 74.6%           |
| 廿日市市        | 294人    | 131人     | 44.6%           |
| 廿日市市大野      | 668人    | 86人      | 12.9%           |
| 廿日市市佐伯      | 21人     | 9人       | 42.9%           |
| 廿日市市吉和      | 23人     | —        | —               |
| 廿日市市宮島      | 44人     | —        | —               |
| 安芸太田町       | 48人     | 18人      | 37.5%           |
| 北広島町        | 407人    | 178人     | 43.7%           |
| 安芸高田市       | 271人    | 34人      | 12.5%           |
| 東広島市        | 976人    | 273人     | 28.0%           |
| 三原市         | 400人    | 10人      | 2.5%            |
| 世羅町         | 485人    | 33人      | 6.8%            |
| 尾道市         | 329人    | 119人     | 36.2%           |
| 福山市         | 1,183人  | 676人     | 57.1%           |
| 府中市         | 696人    | 9人       | 1.3%            |
| 神石高原町       | 31人     | —        | —               |
| 三次市         | 450人    | 82人      | 18.2%           |
| 庄原市         | 340人    | 185人     | 54.4%           |
| 呉市          | 1,959人  | 700人     | 35.7%           |
| 合計          | 9,249人  | 2,796人   | 30.2%           |
| 参考（H25年度実績） | 9,268人  | 2,732人   | 29.3%           |

## 結果

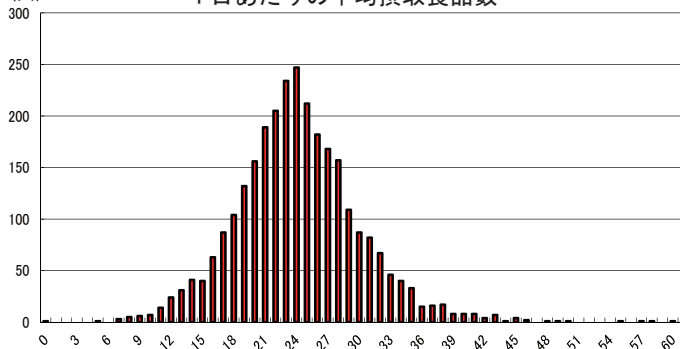
提出されたカードから、次のようなことが分かった。

### <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** (8.6%)  
次いで23品目 (8.2%)、25品目 (7.4%)
- 平均摂取食品数が20品目/日以上の人 **80.5%** (2,312人/2,871人)

1日あたりの平均摂取食品数



#### 【考察】

1日に20品目以上摂っている人が全体の80%で、食品数を多く摂るように心掛けている人が多い。

また、24品目程度摂取している傾向にある。

### <実践者のコメント>

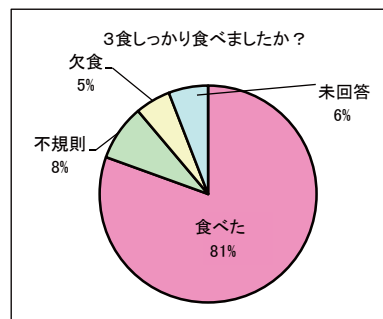
※食チェックカードに書かれた内容一部抜粋

#### ①3食しっかり食べましたか？

3食しっかり/80.5% (2,215人)    3食不規則/8.3% (229人)  
時々欠食/5.3% (145人)    未回答/5.9% (162人)

#### ②【バランスがとれていない理由】

- 野菜や果物が少ない                      ○好きなもの・残り物に偏る
- 同じ食品を使うことが多い    ○忙しくて気にしてられない など



## おたのしみ抽選会

### 実践率ベスト3と景品

第1位:大崎上島町(92.6%) 公衛協名入りタオル(100本)  
第2位:坂町(83.3%) 公衛協名入りベスト(10着)  
第3位:大竹市(74.6%) 公衛協名入り帽子(20個)

例年、7月に開催する「環境保健夏季大学」で抽選会を行うが、H26年度は台風の影響で中止したため、8月22日に開催した専門部会(健康部会)で実施した。

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<br>大衆演劇と温泉、弁当セット(5人組)  | 呉市<br>第5地区   | 福山市<br>手城地区 | 福山市<br>旭丘学区 | 北広島町<br>千代田地区 | 三次市<br>吉舎地区   |
| 救急セット                             | 東広島市<br>寺西地区 | 呉市<br>第4地区  | 竹原市         | 北広島町<br>大朝地区  | 大崎上島町         |
| 呉市の特産品詰め合わせ<br>(グリーンピアセレクト)       | 竹原市          | 廿日市市<br>串戸  | 三次市<br>三和地区 | 呉市<br>安浦地区    | 東広島市<br>円城寺地区 |
|                                   | 呉市<br>第4地区   | 呉市<br>広西北部  | 呉市<br>安浦地区  | 尾道市御調         | 東広島市<br>小谷地区  |
| Fan Do FITNESS オリジナルマフラータオル       | 福山市<br>桜丘学区  | 安芸太田町       | 福山市<br>鞆学区  | 世羅町<br>宇津戸地区  | 廿日市市<br>大野    |
| 健康づくりDVD<br>「わくわく運動レク 高齢者向けプログラム」 | 北広島町<br>豊田地区 | 呉市<br>第3地区  | 福山市<br>柳津学区 | 呉市<br>安浦地区    | 海田町           |



▲抽選風景



景品をもらって喜ぶ▶

## 成果

### 実践率が微増

3年目の活動となる平成26年度は、各公衛協での呼びかけや回収方法の工夫により、実践率が全体で約1%の微増であった。

## 平成27年度に向けて

### 実践率50%をめざして、参加意欲を高める

全県での実践率50%をめざし、参加意欲を高めるために、前年度よりも実践率が向上した公衛協を讃える(景品授与)など、工夫をする。