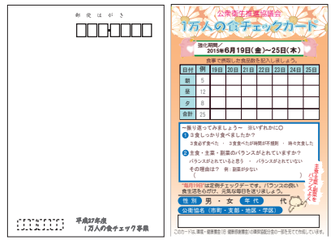
1万人の食チェック事業

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した。
平成23年度からの継続事業で、平成27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22日（水）事務担当者会議（事業の実施要領を配布）
- 4月22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（金）～25日（木）**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9日（木）・10日（金）第54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2015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。

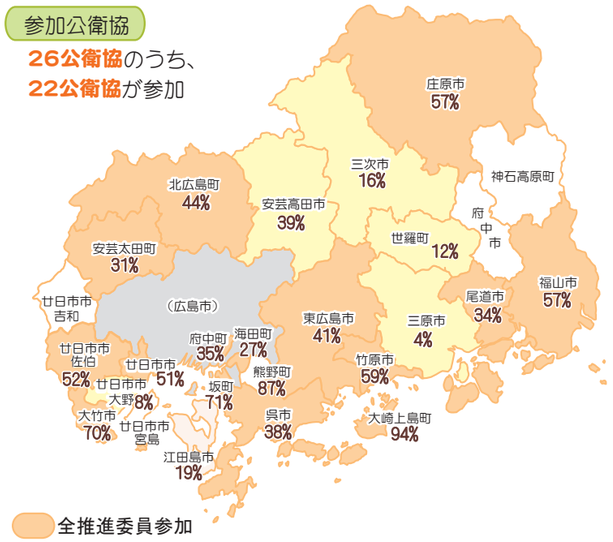
平成27年度の実績

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）**9,274人**のうち、
申請者数：**8,371人（参加率：90.2%）**＊H26年度実績：94.0%
実践者数：**3,101人（実践率：33.4%）**＊H26年度実績：30.2%

参加公衛協

26公衛協のうち、
22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	92人	32人	34.8%
海田町	88人	24人	27.3%
熊野町	30人	26人	86.7%
坂町	24人	17人	70.8%
江田島市	167人	32人	19.2%
竹原市	90人	53人	58.9%
大崎上島町	54人	51人	94.4%
大竹市	71人	50人	70.4%
廿日市市	299人	153人	51.2%
廿日市市大野	671人	54人	8.0%
廿日市市佐伯	21人	11人	52.4%
廿日市市吉和	23人	—	—
廿日市市宮島	43人	—	—
安芸太田町	48人	15人	31.3%
北広島町	403人	179人	44.4%
安芸高田市	306人	120人	39.2%
東広島市	976人	399人	40.9%
三原市	380人	15人	3.9%
世羅町	485人	60人	12.4%
尾道市	322人	108人	33.5%
福山市	1,175人	670人	57.0%
府中市	690人	—	—
神石高原町	31人	—	—
三次市	450人	70人	15.6%
庄原市	360人	204人	56.7%
呉市	1,975人	758人	38.4%
合計	9,274人	3,101人	33.4%
参考（H26年度実績）	9,246人	2,796人	30.2%

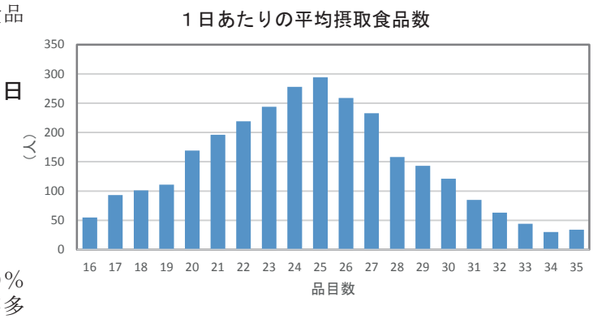
集計結果

＜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**25品目／日**（9.2%）
次いで24品目（8.7%）、26品目（8.1%）

●平均摂取食品数が20品目／日以上の人
83.5%（2,674人／3,202人）



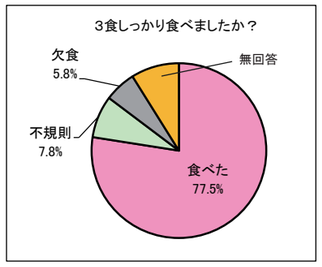
【考察】
１日に20品目以上摂っている人が全体の80%で、食品数を多く摂るように心掛けている人が多い。
また、24品目程度摂取している傾向にある。

＜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／77.5%（2,483人）　３食不規則／7.8%（250人）
時々欠食／5.8%（187人）　未回答／8.9%（285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　○食べる時間がない　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（94.4%）公衛協名入り帽子（30個） 第2位：熊野町（86.7%）公衛協名入りA4サイズ不織布まち付きバッグ（100枚） 第3位：坂町（70.8%）公衛協名入りポンチョ（10着）
実践率の上昇率ベスト３と景品	第1位：安芸高田市（26.7%↑）公衛協名入りうちわ（100本） 第2位：東広島市（10.2%↑）公衛協名入りベスト（10着） 第3位：廿日市市佐伯（9.5%↑）公衛協名入りタオル（100本）

今後の参加意欲を高めるため、27年度から前年度より実践率が向上した公衛協を讃え、上昇率ベスト3の表彰を行った。

景品	当選公衛協				
グリーンピアせとうち グラウンドゴルフパック（5人組）	呉市 第5地区	呉市 第1地区	庄原市 庄原地区	東広島市 八本松地区	福山市 長浜地区
救急セット	呉市 第3地区	呉市 川原石地区	呉市 郷原地区	福山市 大津野学区	府中町
呉市の特産品詰め合わせ（グリーンピアセレクト）	廿日市市 佐方	廿日市市 阿品台	廿日市市 阿品台	東広島市 小谷地区	東広島市 小谷地区
	東広島市 小谷地区	福山市 伊勢丘学区	福山市 南学区	庄原市 庄原地区	庄原市 本町
書籍「DVD付き いきいきシニアの『大人のラジオ体操』」	府中町 北学区	呉市阿賀 大空地区	福山市 田島東学区	福山市 川口東学区	庄原市 本町
しりべんトイレットペーパー（健康編） 40ロール	呉市 広東部地区	東広島市 小谷地区	東広島市 小谷地区	福山市 駅家東学区	庄原市 比和地区

▲抽選風景

景品をもらって喜ぶ▶

成果

実践率が微増
４年目の活動となった平成27年度は、実施公衛協の増加や各公衛協での積極的な参加呼びかけ、回収方法の工夫により、実践率が全体で約３%増加した。

平成28年度に向けて

チェック内容を食品数からバランス重視へ変更
記録をする目的をわかりやすくするとともに、チェックのしやすさによる参加率のさらなる向上をめざして、バランス重視のチェック内容へ変更する。