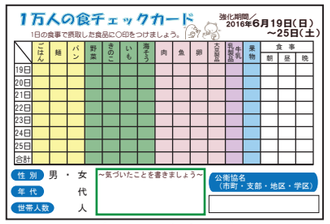
1万人の食チェック事業

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、1日の食事で摂取した食品をカードに記載。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28年度は全県で50%の実践率をめざす。



▲食チェックカード

１万人の食チェック事業とは

毎日の食事の中で、摂取した食品をカードに記入する。

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、各自で定期的に食事チェックを行うよう促した(②)。

スケジュールは右図のとおりである。

- 4月26日（火）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（日）～25日（土）**①強化期間** 摂取した食品チェックの実践 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7日（木）・8日（金）第55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2016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。

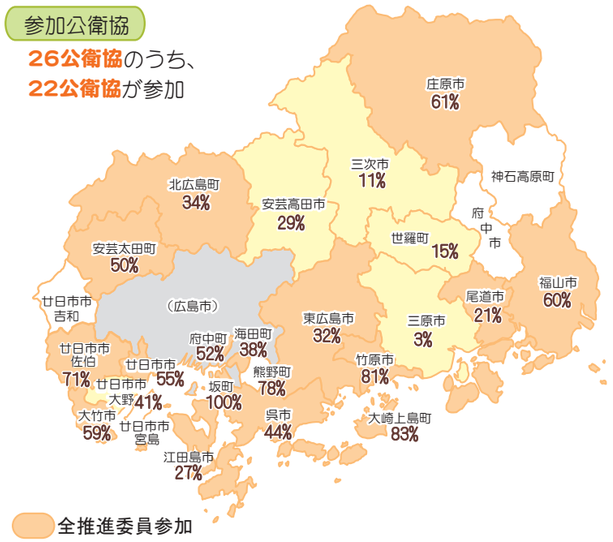
平成28年度の実績

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）**9,047人**のうち、
申請者数：**8,484人（参加率：93.8%）**＊H27年度実績：90.2%
実践者数：**3,279人（実践率：36.2%）**＊H27年度実績：33.4%

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

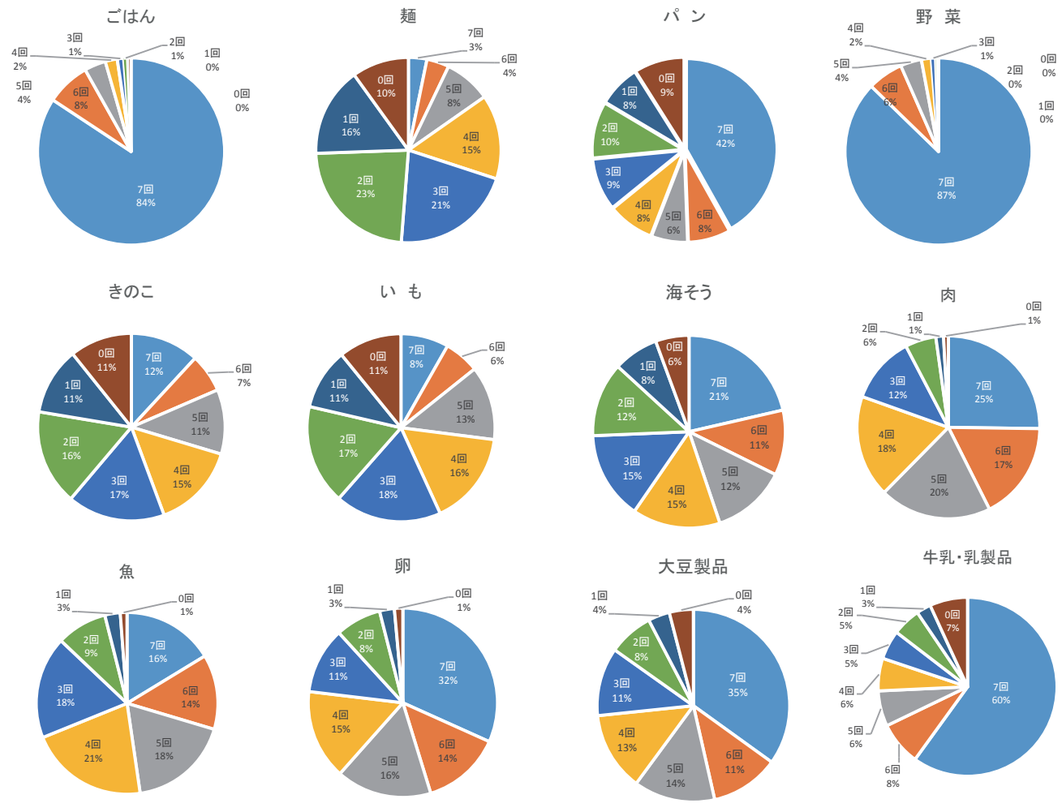
（注）実践推進委員数･･･食チェックカードを提出した人数

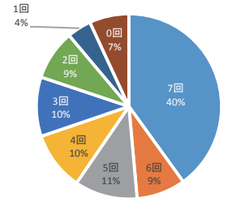
市町公衛協名	全推進委員数①	実践推進委員数②	実践率（%）②/①×100
府中町	91人	47人	51.6%
海田町	87人	33人	37.9%
熊野町	32人	25人	78.1%
坂町	23人	23人	100.0%
江田島市	166人	44人	26.5%
竹原市	89人	72人	80.9%
大崎上島町	54人	45人	83.3%
大竹市	71人	42人	59.2%
廿日市市	298人	164人	55.0%
廿日市市大野	672人	272人	40.5%
廿日市市佐伯	21人	15人	71.4%
廿日市市吉和	23人	—	—
廿日市市宮島	44人	—	—
安芸太田町	48人	25人	52.1%
北広島町	406人	136人	33.5%
安芸高田市	261人	75人	28.7%
東広島市	999人	324人	32.4%
三原市	380人	13人	3.4%
世羅町	336人	51人	15.2%
尾道市	340人	70人	20.6%
福山市	1,173人	700人	59.7%
府中市	689人	—	—
神石高原町	31人	—	—
三次市	450人	51人	11.3%
庄原市	360人	218人	60.6%
呉市	1,903人	834人	43.8%
合計	9,047人	3,279人	36.2%
参考（H27年度実績）	9,274人	3,101人	33.4%

集計結果

＜摂取した食品の傾向＞

食チェック実践者の１週間の食品別摂取回数は下図のとおりで、全体的な食生活の傾向は、「主食は、ほぼ毎日食べている」「野菜を毎日摂っていない人が13%もいる」「きのこ、いも、海そうを食べる回数が少ない」「肉と魚では、肉を食べている割合が多い」ということが言える。





【管理栄養士からのコメント】

○野菜を食べない日が１日以上ある人が13%もおり、びっくり！
○肉と魚では、肉を食べる割合が多くなっている。肉と魚が同じ割合になることが望ましい。
○大豆製品、牛乳・乳製品、果物は毎日摂取して欲しい。

＜実践者のコメント＞

○チェックをすることで、何が足りていないのかがよくわかった。
○きのこ、いも、大豆製品、魚の摂取量が少ない。
○若い人と一緒なので、油ものが多くなる。
○食べていない食材は、次の食事のときに食べるよう工夫した。
○だいたいバランスよく食べている。　など

成　果

○食生活の傾向が把握できた

これまでの食品数チェックからバランスを確認する方法に変更し、各自で食生活の傾向が把握できた。

○実践率が微増した

取り組み５年目となり、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３%増の36%となった。

平成29年度に向けて

バランス重視のチェックを継続

バランス重視のチェックを継続し、毎食摂取した食品を記録して、国の第３次食育推進基本計画の目標である「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている人の割合70%以上」の達成をめざす。