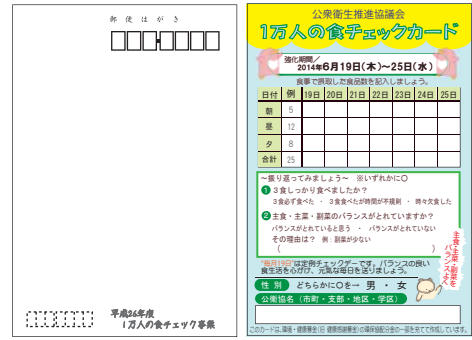


1万人の食チェック事業

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

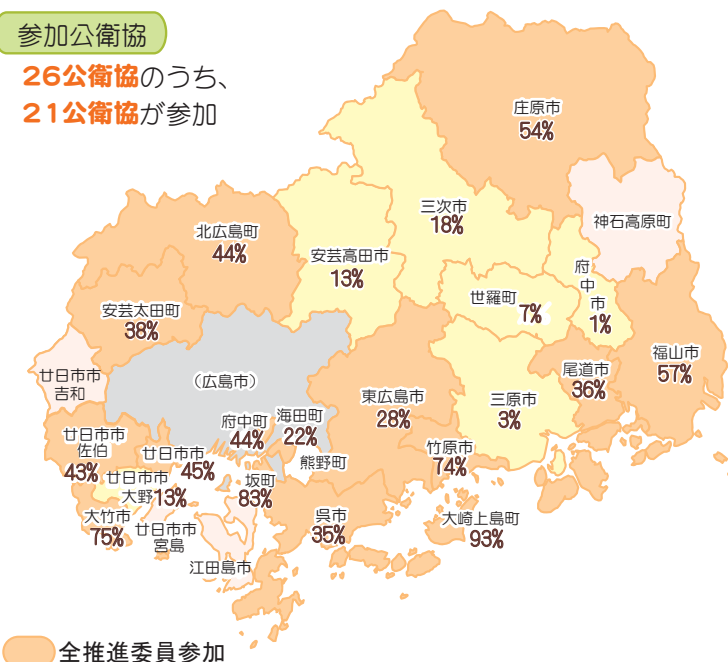
平成26年度の実績

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
府中市	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

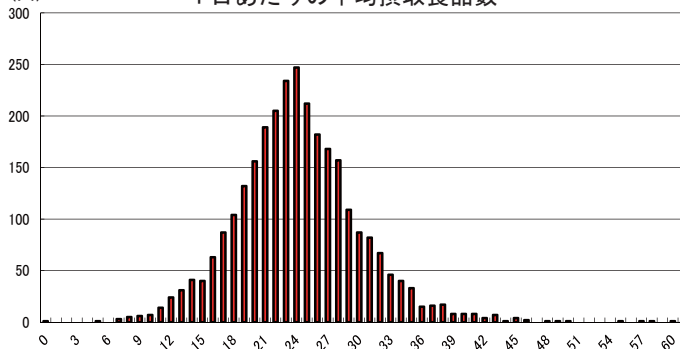
提出されたカードから、次のようなことが分かった。

<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>

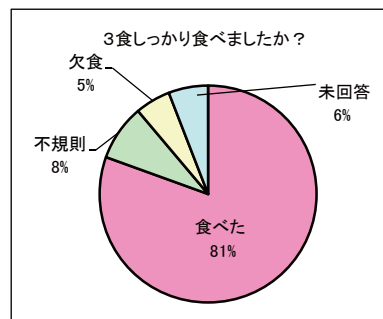
※食チェックカードに書かれた内容一部抜粋

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