「1万人の食チェック事業」取り組み速報

22公衛協3,075人の推進委員が参加

実践率は33.2%

平成27年6月19日から25日の1週間、県内約1万人の公衆衛生推進委員を対象に、毎日の食事でどれぐらいの食品を摂取したかをチェックする「1万人の食チェック事業強化期間」が終了しました。7月31日現在で、食品数を記録した食チェックカードが3075枚提出されています。今回はその結果を報告します。

全県の実践率は33.2%で、昨年度の30.2%を3%上回りました。公衛協別にみてみると、県内で最も高かったのが大崎上島町で94.4%、次いで熊野町（86.7%）、坂町（70.8%）となっており、トップ勢は常連化しているようです。しかし、前回不参加ながら今年度は第2位、90%近くの実践率となった熊野町をはじめ、飛躍的に実践率が上昇した公衛協もありました。また、昨年度の実践率と比較して約半数の公衛協で実践率が向上していました。回収に当たって、「強化期間直前にカードを配布する」「カードに切手を貼る」「締め切り間近に電話などで提出を促す」など、実践率が高い公衛協の取り組みが県内全域へと広がった成果と言えるでしょう。

回収されたカードに記載されたコメントを見ると、「副菜が少ない」「野菜が少ない」という回答が多くみられ、今回のチェックを通して食生活のふりかえりができたようです。また、「常に食材のバランスを考えている」「野菜を中心にした家庭料理を心がけた」「献立を変えるように心がけている」「家人がいつも気をつけてくれている」といった記述もあり、普段から心がけていることを改めて確認できたようです。

今後は、広島県の「食育の日」である毎月19日に、定期的に食品数チェックを行ってください。公衆衛生推進手帖158ページからの「けんこう習慣づくり」ページを活用してください。

（地域活動支援センター）

夏季大学のお楽しみ抽選会（上）、食チェックカード（下）

● 実践率上位3位 ●

順位	公衛協名	実践率
1	大崎上島町公衆衛生推進協議会	94.4%
2	熊野町公衆衛推進協議会	86.7%
3	坂町公衆衛生推進協議会	70.8%

● 上昇率上位3位 ●

順位	公衛協名	上昇率
1	安芸高田市公衆衛生推進協議会	26.7%
2	東広島市公衆衛生推進協議会	10.2%
3	廿日市市佐伯公衆衛推進協議会	9.5%

第54回環境保健夏季大学講演要旨

無理なく楽しくアクティブに

～エクササイズで広める健康コミュニティ～

フィットインジャパン株式会社
代表取締役　手嶋　恵　様

講師の手嶋先生は、フィットネスインストラクターの養成、施設の運営を行いながら、自治体、企業、病院、幼稚園などそれぞれの施設に向けた健康増進プログラムの提供、イベント企画、講師依頼に応えて精力的に全国を飛び回っておられます。登場から笑顔を絶やさず、明るい声が会場に響くと、昼食後の少し気だるい雰囲気が一転、会場からは笑いと拍手、足踏みの音がリズミカルに響き渡りました。

椅子に軽く腰をかけ、床に対して脚を垂直に降ろし、軽く鳩胸になりながら、まっすぐ前を向き姿勢を正すと、講師の「拙者はっ！」の掛け声に応じて、それまでリラックスしてい参加者の背筋がぴんと伸び、武士が勢ぞろいしたかのような迫力が感じられました。

「心臓から押し出された血液は、全身をめぐり再び心臓に戻ってきます。このとき重要な役割を果たしているのが『ふくらはぎ』の筋肉によるポンプ機能です。」

受講者と一緒にかかとを上げ下ろししつつ、分かりやすい解説を加えながら、体に負担の少ない効果的なエクササイズ、年齢や気候に配慮した安全な体の動かし方など、理論に基づいた知識を楽しく学ぶことができました。講師がリズムをとりながら、手のひらを体の前面で組み、そのまま上に持ち上げる運動を繰り返すと、最初上がらなかった腕がまっすぐ上に上がるようになる人が続出、会場にどよめきが湧き上がる一場面もありました。

講師の明るい声と笑顔で会場全体が一体に

「『無理なく楽しく、ほんのちょっといつもより体をアクティブに動かす』ことで、寝たきりにならず、豊かに生活できる時間を長くすることに繋がります。一人で体を動かすよりも二人、三人で、仲間と一緒に楽しく。公衛協は、まさに理想的なコミュニティですね。」と会場に呼びかけ笑顔で終了となりました。

（編集部）

環境保健夏季大学分科会　情報交流会

6つのテーマで意見交換

環境保健夏季大学のねらいである「活動を盛り上げるために必要な知識や方法論を学び、体験交流を通して、今後の環境保健公衆衛生の向上と活性化を図る」の達成に向け、今年度は、参加者相互の意見交流・情報交換が積極的に行えるプログラムを企画しました。

情報交流会は、1日目に環境分野3テーマ、2日目に健康分野3テーマの6テーマを準備し、テーマごとに分かれて実施しました。各会場では、事前アンケートを参考に設定した10個のキーワードの中から、興味関心のあるものを選んで、お互いの情報や課題を自由に話し合っていただきました。

情報交流会のテーマ

①地球温暖化防止を進めよう
②地域清掃美化・不法投棄防止を進めよう
③ごみ分別・減量を進めよう
④食育を広めよう
⑤ウォーキングを広めよう
⑥その他公衛協の健康づくり

情報交流を盛り上げ、深める仕掛けとして、「興味関心のあるキーワードを選定すること」「5名のグループを結成すること」「1回30分の交流会を3回実施すること」「できるだけ違う公衛協の方と話をすること」などのルールを設定しました。

165のグループで情報交流進む

また、『えんたくん』というグループワークを促進するツールも活用しました。これは、直径1メートルのダンボール板で、参加者が円形に座り、ひざの上に置いてテーブル代わりに使います。話し合うのに程よい距離感を演出でき、ダンボールの上に敷いた紙に直接書き込めます。

「えんたくん」で話題も広がる（上）、他グループの意見交換の記録も情報源、情報交流の場として有用（下）

2日間の交流会を通して、165のグループが結成され、活発な情報交流が行われました。参加者からは、「真似したいと思う取り組みがあった」「同じ考え方の人と出会え、交流できた」「事業継続の工夫を相談でき、ためになった」などたくさんの反響を頂きました。

この交流会で交わされた意見は、えんたくんの記録用紙を参考に8月に開催される代表者会議専門部会で報告し、今後の公衛協活動の支援に役立てます。

（地域活動支援センター）