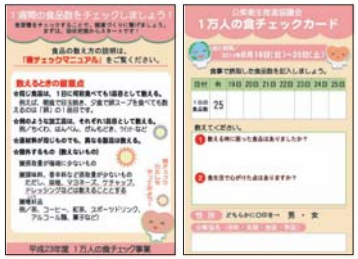
1万人の食チェック事業

事業概要

健康維持のために、バランスが摂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、強化期間において、食事で摂取する食品数を数え、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。



▲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。

- 4月22日（金）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（日）～25日（土）**①強化期間** 食品数チェックの実践 カードへの記入
- 7月1日（金）締切　食チェックカードの回収。事務局で報告書に実績を記入し、環保協へ提出
- 7月7（木）・8日（金）第50回環境保健夏季大学に食チェックカードを持参「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** 各自2011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

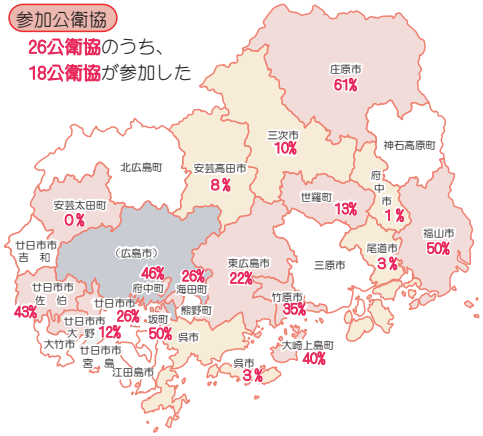
平成23年度の実績

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）**9,123人**のうち、
申請者数：**5,096人（参加率：55.9%）**
実践者数：**1,457人（実践率：15.9%）**

参加公衛協

26公衛協のうち、
18公衛協が参加した



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	102人	47人	46%
海田町	95人	25人	26%
熊野町	31人	—	—
坂町	20人	10人	50%
江田島市	169人	—	—
竹原市	86人	30人	35%
大崎上島町	52人	21人	40%
大竹市	70人	—	—
廿日市市	285人	75人	26%
廿日市市大野	647人	77人	12%
廿日市市佐伯	21人	9人	43%
廿日市市吉和	23人	—	—
廿日市市宮島	44人	—	—
安芸太田町	48人	0人	0%
北広島町	409人	—	—
安芸高田市	300人	23人	8%
東広島市	1,000人	222人	22%
三原市	400人	—	—
世羅町	484人	63人	13%
尾道市	360人	10人	3%
福山市	1,184人	591人	50%
府中市	614人	8人	1%
神石高原町	31人	—	—
三次市	414人	44人	10%
庄原市	241人	147人	61%
呉市	1,993人	55人	3%
合計	9,123人	1,457人	16%

結果

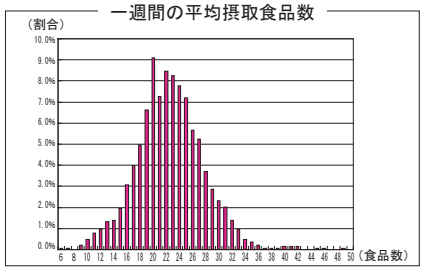
提出されたカードから、次のようなことが分かった。

＜食品数の傾向＞

食チェックカードをもとに、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。
結果は、右図のとおり。

●最も多かったのは平均で　20品目／日（9.1%）
ついで 22品目（8.5%）、23品目（8.2%）

●平均摂取食品数が20品目／日以上の人 74.1%

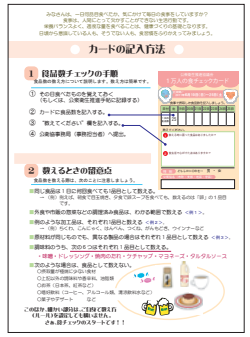


＜実践者のコメント＞

※食チェックカードに書かれた内容から、多かったものを一部抜粋

①数える時に困った食品はありましたか？
- 市販の食品や外食のメニュー
- （マニュアルの中に記載のある）数えないものとして、“極端に少ないもの”とはどの程度なのか迷った
- 調味料
- 自分のルールなので迷うことはなかった

②食生活で心掛けている点はありますか？
- 野菜をなるべく多く摂るようにした（具沢山みそ汁やスープを作る、野菜をご飯よりも先に食べる　など）
- 塩分、油分を控えるようにしている
- よく噛んでゆっくり食べる
- パンよりもお米にする（和食を基本にする）ことで、おかずの種類を増やすことができる



▲食チェックマニュアル（記入方法）

＜事業の展開＞

推進委員を対象に１週間の取り組みを行ったが、その後、一部の公衛協では予備のカードを活用し、地元の小学生へ配布、食品数チェックのモデル事業に取り組んだ。

おたのしみ抽選会

●グリーンピアせとうちペア宿泊券（1セット）
坂町

●リフレッシュ施設利用券
※県内の温泉施設等を５人１組で利用（10セット）
福山市新涯学区　福山市曙学区　福山市道上学区　尾道市
東広島市河内支部　呉市安浦地区（２）廿日市市大野
東広島市中黒瀬地区（２）

▲景品を受け取る参加者

●健康機器（10セット）
※活動量計、体組成計、アレックステッパーのいずれか
福山市千田学区　福山市有摩学区　福山市曙学区
福山市高島学区　福山市東学区　福山市網引学区
東広島市福富支部　竹原市忠海東町
庄原市　庄原市西城地区

●呉市安浦町の特産品詰め合わせ（10セット）
福山市川口学区　福山市網引学区
福山市道上学区　福山市神辺学区
東広島市福富支部
東広島市志和支部
廿日市市（２）
庄原市西城地区
庄原市

平成24年度に向けて

事業の目的を再確認し、実践率向上を目指す

自らの健康づくり、そして健康を維持するための食習慣改善に向けてチェック事業を継続し、推進委員としての認識を深める。実践公衛協の増加と実践率の向上を目指し、抽選会などお楽しみも設けながら、平成24年度も実践を進める。