

1万人の食チェック事業

事業概要

健康維持のために、バランスが崩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。

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27日(金) 事務担当者会議(事業の実施要領を配布)
- 4月27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(火)～25日(月) 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12(木)・13日(金) 第51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2012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。



▲食チェックカード(うら・おもて)

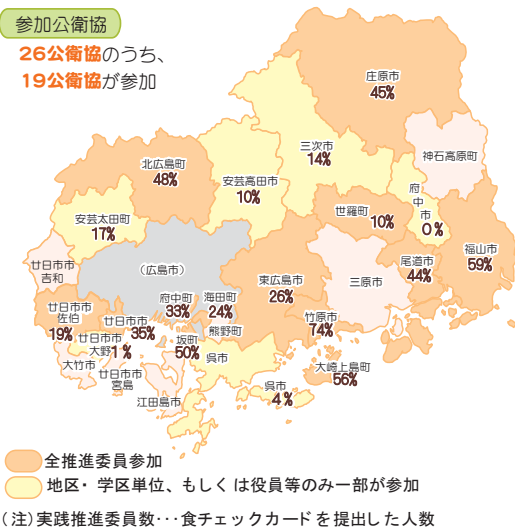
平成24年度の実績

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) 9,268人のうち、
申請者数: 5,442人(参加率:58.7%)
実践者数: 1,942人(実践率:21.0%)

参加公衛協

26公衛協のうち、
19公衛協が参加



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	99人	33人	33%
海田町	95人	23人	24%
熊野町	31人	—	—
坂町	22人	11人	50%
江田島市	167人	—	—
竹原市	87人	64人	74%
大崎上島町	52人	29人	56%
大竹市	70人	—	—
廿日市市	285人	101人	35%
廿日市市大野	665人	3人	1%
廿日市市佐伯	21人	4人	19%
廿日市市吉和	23人	—	—
廿日市市宮島	44人	—	—
安芸太田町	48人	8人	17%
北広島町	408人	197人	48%
安芸高田市	300人	29人	10%
東広島市	1,075人	276人	26%
三原市	400人	—	—
世羅町	484人	46人	10%
尾道市	310人	135人	44%
福山市	1,184人	694人	59%
府中市	638人	—	0%
神石高原町	31人	—	—
三原市	450人	62人	14%
庄原市	320人	144人	45%
呉市	1,959人	83人	4%
合計	9,268人	1,942人	21%

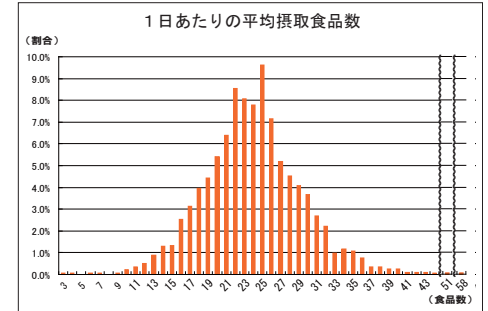
結果

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25品目/日(9.6%)
- 次に22品目(8.5%)、23品目(8.1%)
- 平均摂取食品数が20品目/日以上の人
81%(1,574人/1,942人)



【考察】

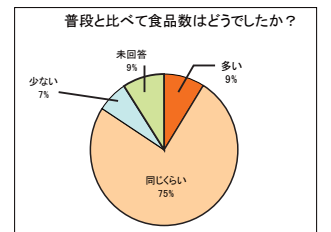
1日に20品目以上摂っている人が全体の81%だった。食品数を多く摂るように心掛けている人が多いと言えるが、一方で極端に少ない人もいることが分かる。

<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

①普段と比べて食品数はどうでしたか？

- 多い/9%(172人)
- 同じくらい/75%(1,464人)
- 少ない/7%(129人)
- 未回答/9%(177人)



②【食品数を多く摂るために工夫したメニューは？】

- 味噌汁(意見が特に多かったもの)
- カレー
- 混ぜご飯、ちらし寿司
- サラダ
- 手作り野菜ジュース など

おたのしみ抽選会

実践率ベスト3の発表

- 第1位:竹原市(74%)
- 第2位:福山市(59%)
- 第3位:大崎上島町(57%)
- 特別賞:三次市三良坂地区(地区で100%)



景品を受け取り、喜ぶ参加者(左)
抽選で用意した景品を紹介(右)

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	東広島市	福山市	東広島市	大崎上島町
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)	八本松地区	福山市 松永学区	福山市 水香学区	福山市 福富支部
手作り麻油せつけん(府中市公衛協作成)	北広島町	廿日市市 南区	三次市 三良坂地区	福山市 赤坂学区
書籍「ひろしま100万人の幸せごはん」	海田町	福山市 竹尋学区	福山市 加茂学区	三次市 三良坂地区
呉市の特産品詰め合わせ(倉橋産のせんべい、清盛にちなんだ土産物など)	府中市	世羅町 甲山地区	北広島町 豊平地区	呉市 善戸地区
清盛Tシャツ(呉市安浦町のオリジナル)	尾道市 高須地区	福山市 神辺学区	北広島市 千代田地区	尾道市 長江地区
竹炭クラフト(エコINNくろせ作成)	福山市 金江学区	庄原市	安芸高田市 甲田支部	—
ラジオ体操(CD)	三次市 八次地区	—	—	—

【景品の紹介(一部)】



書籍「ひろしま100万人の幸せごはん」(左)
清盛Tシャツ(右上)、竹炭クラフト(下)

成果

多数の食品数を無理なく摂取することを維持

実践した推進委員のうち、平均的にバランスよく摂取できている人が半数以上となった。日頃から意識づけられていることが伺える。

平成25年度に向けて

普及と継続の仕掛けが必要

全県的な取り組みに向け、引き続き普及を図る。一方で、年1回だけではなく、続けることによるメリットを明確化させながら事業展開を図る。