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29年度は「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」および「全県で50%の実践率」を目標に実施した。

▲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25日（火） 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（月）～25日（日） **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6日（木）・7日（金） 第56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2017公衆衛生推進手帖で定期的な食品数チェックを行う。

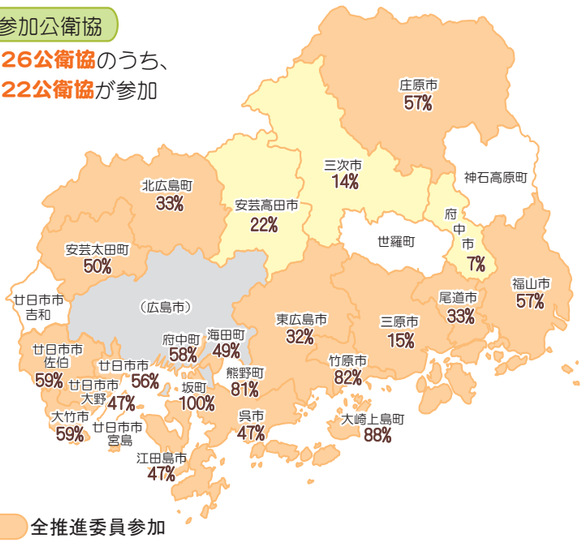
平成29年度の実績

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） **9,147人**のうち、
申請者数：**8,836人（参加率：96.6%）**＊H28年度実績：93.8%
実践者数：**3,502人（実践率：38.3%）**＊H28年度実績：36.2%

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	92人	53人	57.6%
海田町	88人	43人	48.9%
熊野町	32人	26人	81.3%
坂町	23人	23人	100.0%
江田島市	163人	76人	46.6%
竹原市	88人	72人	81.8%
大崎上島町	51人	45人	88.2%
大竹市	71人	42人	59.2%
廿日市市	308人	172人	55.8%
廿日市市大野	672人	315人	46.9%
廿日市市佐伯	22人	13人	59.1%
廿日市市吉和	23人	—	—
廿日市市宮島	44人	—	—
安芸太田町	48人	24人	50.0%
北広島町	406人	133人	32.8%
安芸高田市	259人	58人	22.4%
東広島市	1,022人	328人	32.1%
三原市	380人	55人	14.5%
世羅町	336人	—	—
尾道市	347人	113人	32.6%
福山市	1,234人	706人	57.2%
府中市	697人	45人	6.5%
神石高原町	30人	—	—
三次市	450人	64人	14.2%
庄原市	340人	194人	57.1%
呉市	1,921人	902人	47.0%
合計	9,147人	3,502人	38.3%
参考（H28年度実績）	9,047人	3,279人	36.2%

集計結果

＜推進委員の健康意識＞

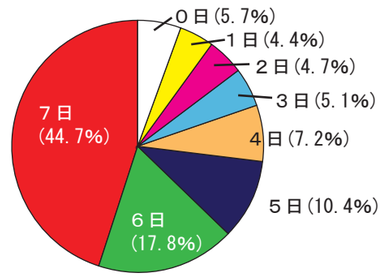
目標（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上、ほぼ毎日食べている人の割合が70%以上）に対して、

◎公衛協の推進委員は、**62.5%の人が実践**している（目標未達成）
◎全国調査＊の結果(57.7%)よりも、公衛協推進委員の食に対する意識は高い

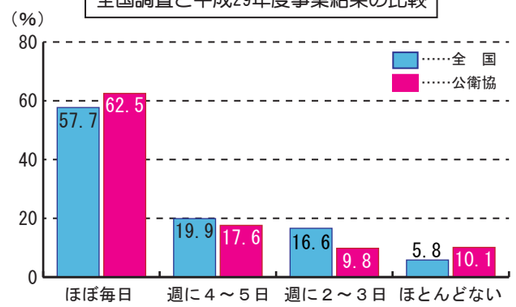
＊「食育に関する意識調査報告書」平成28年２月　内閣府食育推進室

という結果でした。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上とった日数



全国調査と平成29年度事業結果の比較



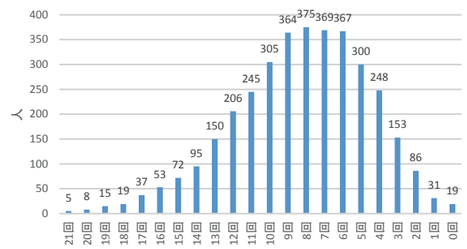
＜食品毎の摂取頻度の特徴＞

摂取した食品の特徴を見てみると、

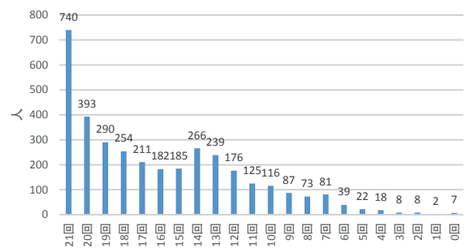
◎主食は米飯が中心だが、３人に１人が毎日１回はパンを食している
◎肉を食べる頻度が高い
◎野菜は５人に１人が毎回食べており、１日２回以上は７割超、１日１回以下が３割

という結果でした。

【 肉 】



【 野 菜 】



管理栄養士からのコメント

○１日２回以上、主食・主菜・副菜が揃った食事をした人の割合が全国調査結果よりも高く、健康意識は高いと言える。
○肉と魚では、肉を食べる割合が多くなっている。魚の摂取頻度が増えると良い。
○果物や乳製品は「愛情の一品」と呼ばれ、栄養バランスを取るために欠かせない食品。過食は禁物だが、毎日摂取する人が増えると良い。

成　果

○国の目標などと比較して、現状が把握できた
本事業の取り組み結果を、国のデータと比較することで現状が把握できた。

○実践率が微増した
実施公衛協の積極的な参加呼びかけ、料金受取人払を採用するなど回収方法の工夫により、実践率が２%増の38%となった。

平成30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。
また、記録を通した自己評価の意義を伝えられるように、マニュアルを改善する。