

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。

食品数をチェックしましょう！
毎日の食事でいろいろな食品を摂ることが大切です。食生活を振り返り、食事バランスを知りましょう！

食品の数え方の説明は、「食チェックマニュアル」をご覧ください。

数えるときの留意点
※例し食品は、1日に何回食べても1項目として数える。例えば、朝食で味噌汁、夕食で味噌スープを食べても数えるのは「味噌」の1項目です。
※例のような加工品は、それぞれ1項目として数える。例「ちくわい、はんぺん、がんもどき、ウィンナーなど」※原材料が同じもので、異なる数値は数える。
※除外するもの（数えないもの）
※摂取量が極端に少ないもの
※茶、サプリメント、栄養剤 など
※調味料、香辛料など摂取量が少ないもの
ただし、味噌、マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシングなどは数えることとする。
※嗜好品
例/茶、コーヒー、紅茶、スポーツドリンク、アルコール類、菓子など

平成24年度 1万人の食チェック事業

公衆衛生推進協議会
1万人の食チェックカード

強化期間
2012年6月19日(火)～25日(月)

食事で摂取した食品数を記入しよう。

日付	例	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	5							
昼	12							
夕	8							
合計	25							

～振り返ってみよう～
● 家族と比べて食品数はどうでしたか？
● 得意な日と苦手な日は、予備に記入してどうだったか？
● 多い・同じくらい・少ない・その他()
● 食品数を多く摂るために工夫したメニューは何ですか、

「毎月19日」は定例チェックデーです。パフマンの楽しい食生活を心がけ、元氣な毎日を送りましょう。

性別 どちらかに○印を 男 女
公衛協名 (市町・支部・地区・学区)

このカードは、健康推進委員会の運営協賛が前提で発行いたします。

▲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。

- 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、食チェックカードの回収。
- 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

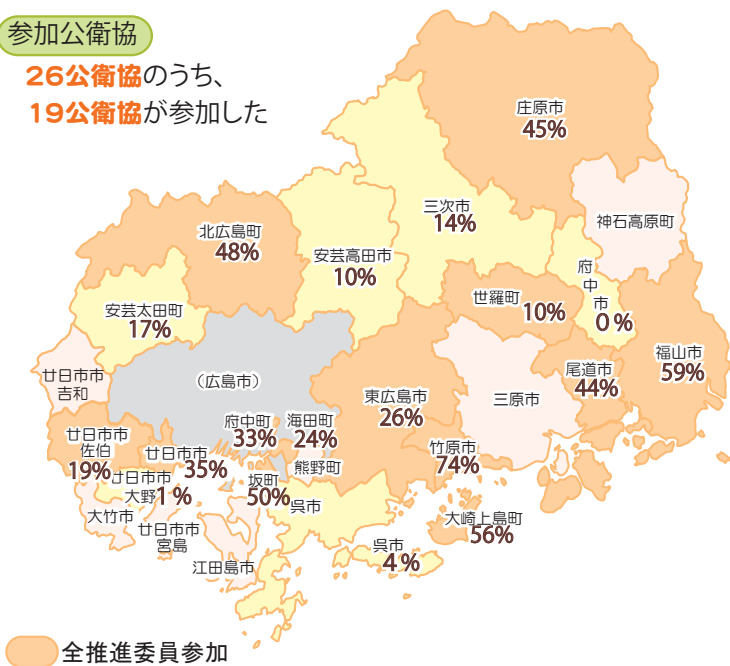
平成24年度の実績

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公衛協が参加した



(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	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	—	—
三次市	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。

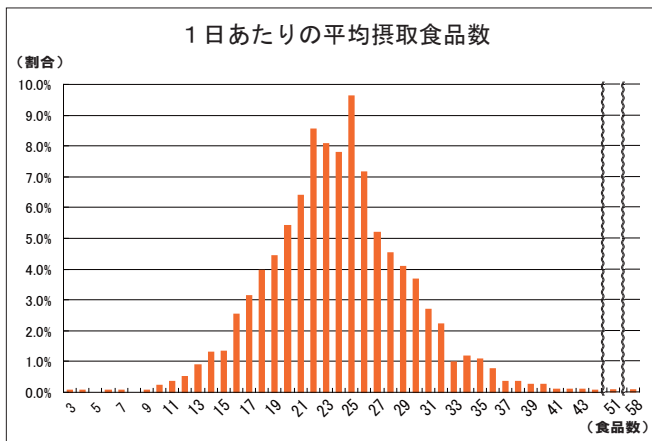
<食品数の傾向>

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結果、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%)
次いで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

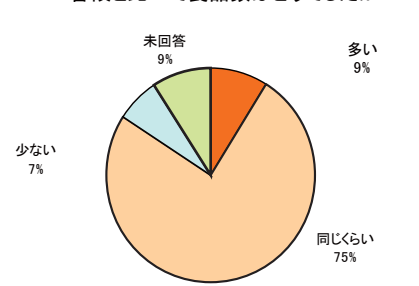
①普段と比べて食品数はどうでしたか？

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

普段と比べて食品数はどうでしたか？



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)

おたのしみ抽選会の実施

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)	東広島市 八本松地区	福山市 松永学区	福山市 水呑学区	東広島市 福富支部	大崎上島町	
手作り麻油せっけん (府中町公衛協作成)	北広島町	廿日市市	福山市 南学区	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 旭学区	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)	府中町	世羅町 甲山地区	北広島町 豊平地区	呉市 音戸地区	廿日市市	
清盛Tシャツ (呉市安浦町のオリジナル)	福山市 野々浜学区	福山市 神辺学区	北広島町 千代田地区	尾道市 長江地区	安芸高田市 甲田支部	
竹炭クラフト (エコINNくろせ作成)	尾道市 高須地区	東広島市 西志和地区				
ラジオ体操 (CD)	福山市 金江学区	庄原市				
	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
上)、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分以上となった。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。