

活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 高校生が創造する地域の健康プロジェクト ～減塩レシピコンテスト&運動ナッジを生かした啓発活動～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 香川県東讃保健福祉事務所 健康福祉総務課 代表者：國方 未来</p>	
<p>勤務先：香川県東讃保健福祉事務所 所 属：健康福祉総務課 所在地：〒769-2401 香川県さぬき市津田町津田930-2 TEL：0879-29-8251 FAX：0879-42-5881</p>	

◇活動方針

令和2年の患者調査によると、香川県の糖尿病受療率は人口10万人あたり247人で全国4位、令和3年の人口動態統計による糖尿病死亡率は人口10万人あたり17.3人で全国2位となっており、非常に高い。また、東讃管内における腎不全の標準化死亡率は県全体よりも高い。

令和4年香川県県民健康・栄養調査の結果から、30歳代以降の男性の肥満、若い女性のやせ、若い世代の野菜不足や朝食欠食等の課題がみられ、若いうちからの望ましい生活習慣の定着が求められている。未就学児は保育所やこども園で、小・中学生は学校で、栄養教諭等により食育が進められているが、高校生になるとその機会は減少し、高校卒業後は進学、就職等により生活環境が大きく変化することも多い。

そこで、高校生を対象としたコンテストの開催や学べる体験型の教室等を通して健康に関する知識の啓発を行うことにより、できるだけ早い時期から自身の食生活への関心を高め、食品選択能力や自己管理能力を身につけるとともに、高校生がナッジ理論を活用した運動を促すメッセージやステッカーを考案することにより、継続した運動を実施することの必要性を認識する。

そして、若いうちから健康について考え、望ましい生活習慣を身につけることで、将来の疾病リスクを低減し、健康な身体を維持することができる。また、地元の高中生たちが考案したものを啓発することで、その親や祖父母世代への家族ぐるみの健康づくりを推進するとともに、高校生が火付け役となって管内事業所・地域を巻き込んだ健康づくりにつながっていくことを目指す。

◇活動内容とその成果

〈活動内容〉

(1) 健康づくりに関するコンテスト等の開催

①減塩レシピコンテスト

高校生の減塩への関心を高めるとともに、その結果を用いて県民の減塩意識の向上につなげる

活動成果報告書

ことを目的に、管内の高校に在学中の生徒を対象とした「減塩レシピコンテスト2023」を開催した。83作品の応募があり、最優秀賞1作品、優秀賞2作品、入選5作品を決定した。また、受賞作品を掲載したリーフレットを作成し、管内の市町や学校、食生活改善推進員等に配布し、さらなる啓発をはかった。

- 最優秀賞 「豚肉の生姜焼きケチャップ風味」
- 優秀賞 「鶏むね肉のタルタルグリル焼き」
- 「豚肉とトマトと卵のシンプル甘酢炒め」

【受賞作品】



【作成したリーフレット】



②運動を促すステッカーの共同制作

ナッジ理論を活用し、日常生活の中で気軽にできる運動を促すようなメッセージを管内の高校生と一緒に考え、ステッカーを制作した。ステッカーは、事業所や役場、学校などさまざまな施設に配布し、身近なところで実践できるよう活用を促していく。



(2) 「体験を通じた食育教室」等の開催

管内の複数の高校で、生活習慣病を予防するための望ましい生活習慣についての講義を行い、適正体重を維持することの重要性や朝食の大切さ、バランスのとれた食事、睡眠、禁煙の必要性等についての知識を深めた。また、栄養成分表示から甘い飲み物に含まれる砂糖の量を計算したり、1日にとりたい野菜の量を実際にはかってその量を体感したり、塩分濃度の異なる味噌汁や出汁、野菜の入った味噌汁を飲み比べて、自身の味覚チェックや出汁の旨みが減塩につながることを体感したりできるような体験型の食育教室を開催した。



活動成果報告書

実施回数：7回

参加者数：131名（うち教員14名）

（3）文化祭等を活用した健康チェックイベントの開催

管内の高校の文化祭で、健康づくりに関するブースを出展し、生徒や文化祭来場者の健康への関心を高めた。

参加者数：106名

実施内容：ロコモチェック、握力・体脂肪測定、1日分にとりたい野菜の量あてクイズ、ジュースに含まれる砂糖の量の展示、お菓子に含まれる油の量・エネルギーの展示等

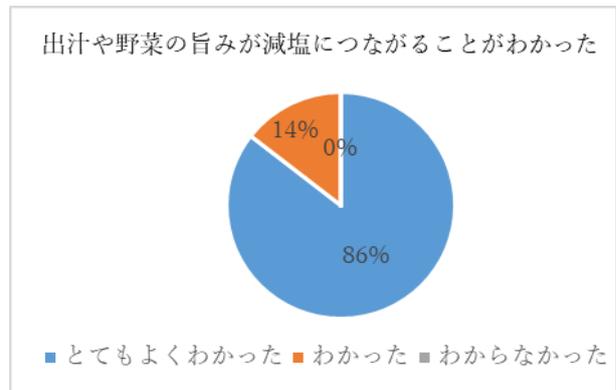
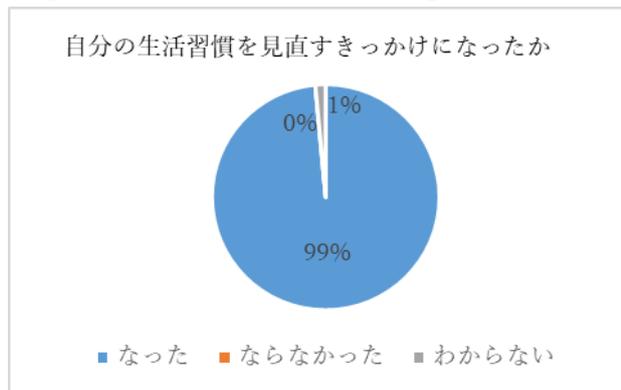
〈活動成果〉

味覚チェックや健康チェック等の体験型の食育教室を通して、高校生健康づくりへの関心を高めることができた。食育教室に参加した生徒の感想から、「みそ汁の試飲を通して、出汁や野菜の旨みでみそ汁の味が変わることが印象に残った」「甘い飲み物に含まれる砂糖の量に驚いた」という感想が多く見られた。教室実施後のアンケートでは、ほとんどすべての生徒が「自分の生活習慣を見直すきっかけになった」と答えていた。中には、今回の授業で学んだことを家族にも伝えたいという意見もあった。

また、減塩レシピコンテストの最優秀賞メニューを使った調理実習を高校で行い、「減塩でもこんなに美味しい料理を作れるので、もっといろいろな料理が作りたくなった」「思ったよりも簡単で楽しく、美味しいと思った」など、減塩料理への理解が深められ、調理への関心も高まった。

さらに、食育教室で学んだことを基に、代表生徒が教える側になって希望する生徒に減塩レシピ講習会を行ったり、文化祭で生徒が保護者や地域の人たちに減塩や野菜摂取の啓発をしたりするなど、波及効果もあった。

【アンケート結果（一部抜粋）】



◇今後の計画

- ・事業所等へのアンケートや生活習慣病対策ワーキング等による評価、見直しを行い、学校との意見交換も踏まえて、高校生への事業の展開や事業所での取り組みの拡大を検討する。
- ・高校生に若いうちから健康について考え、望ましい生活習慣を身につけてもらうことで、将来の疾病リスクを低減するきっかけづくりとする。また、高校生を火付け役とすることで、親や祖父母世代、地域への広がりを持たせる。
- ・体験を通じた健康づくりの啓発やナッジ理論を活用した行動変容など、自然と健康になれる環境づくりを進める。
- ・今後は各高校で実施した取り組みを他校に紹介できる場や意見交換ができる場を作る。