

日本遺産のまち 倉敷



自然に健康になれる食環境づくり 「くらしき3ベジプロジェクト」の推進について

倉敷市保健所
歯科衛生士

健康づくり課
家守 己恵子

倉敷川畔伝統的建造物群保存地区

倉敷市の概要

人口	世帯数	高齢化率	出生
478,651人 (R4.3月末現在)	216,756世帯 (R4.3月末現在)	27.8% (R4.3月末現在)	3,815人 合計特殊出生率 1.55 (R3年)



【各地区の特徴】

- 倉敷地区 . . . 文化観光の町
- 児島地区 . . . 繊維の町
- 水島地区 . . . 工業の町
- 玉島地区 . . . 果物が特産の町
- 真備地区 . . . 筍、果物が特産の町

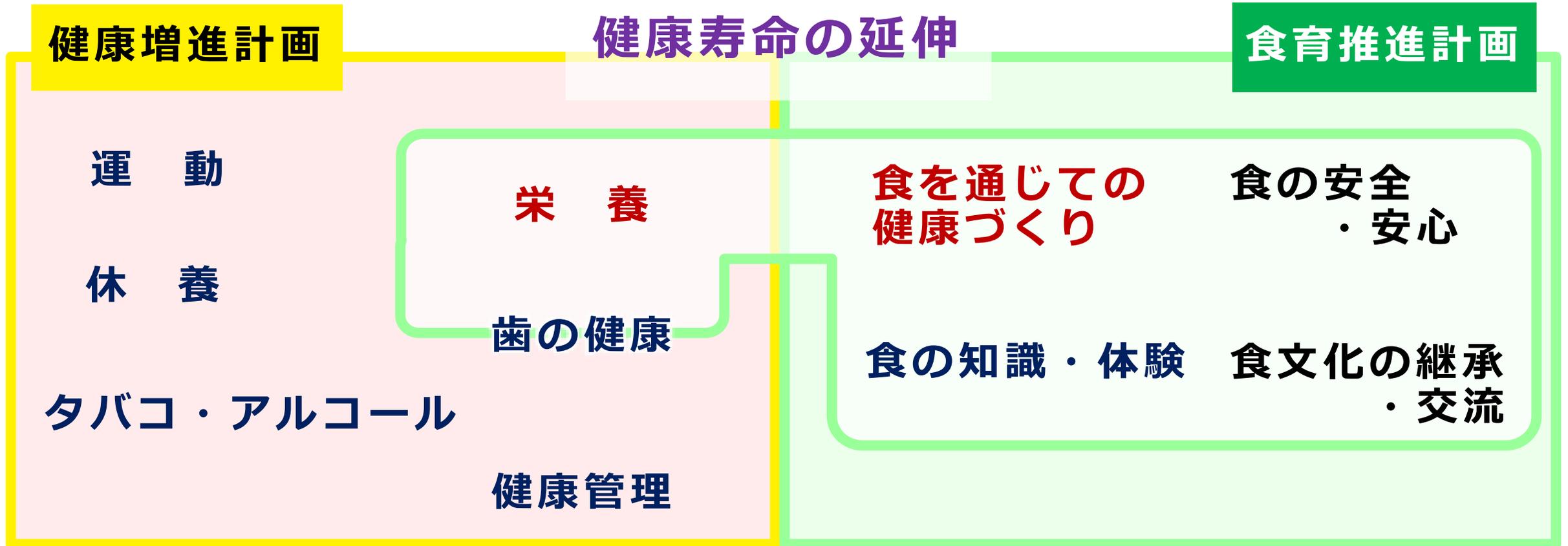


白壁のまち倉敷美観地区
国産ジーンズの聖地児島
瀬戸内海のきれいな景色など、
見所満載！



倉敷市健康増進計画と倉敷市食育推進計画を一体的に推進！

健康増進計画栄養分野と食育推進計画の食を通じての健康づくりの指標や目標値を同一とし、一体的に推進！



両計画の中でH28から糖尿病予防を強化

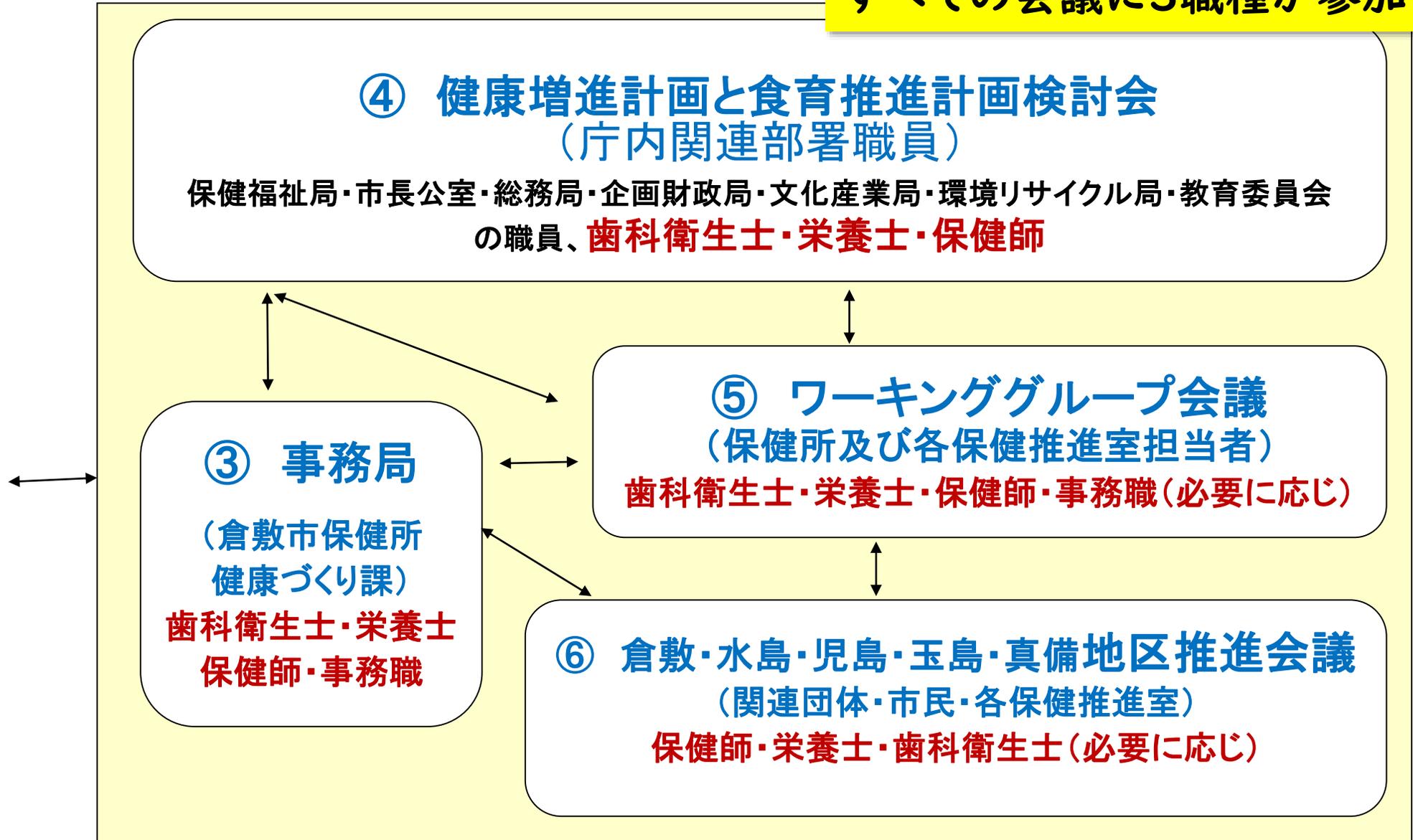
両計画審議会以外はすべて一体となった推進体制

すべての会議に3職種が参加

- ① 倉敷市健康増進計画審議会
- ② 倉敷市食育推進会議

市民・医師会・歯科医師会・歯科衛生士会・栄養士会・大学・栄養改善協議会
愛育委員会・保育協議会・小学校長会・中学校長会・農業協同組合・
食品衛生協会・消費生活学級・漁業協同組合・商工会議所・山陽新聞社

歯科衛生士・栄養士・保健師・事務職



- ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。
→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とすることを目指す。
2040年の具体的な目標（男性：75.14歳以上 女性：77.79歳以上）

- ◆ ナッジ等を活用した自然に健康になれる環境づくり
(2022年度までに健康づくりに取り組む企業・団体を7,000に)

国の「健康寿命延伸プラン」に基づき「自然に健康になれる食環境づくり」の取り組みとして、「くらしき3ベジプロジェクト」を令和3年度より開始。健康無関心層を意識しながら、全ての人にとって身近かつ重要な「食」、住民の声からも課題の多い「食」を切り口として、糖尿病予防に加え、本市において有病率の高い「高血圧症」予防を強化することとなった。



その1 歯科衛生士・栄養士・保健師で倉敷市の健康課題を確認！

◆ 健康課題：糖尿病予防に加え、有病率の高い「高血圧症」予防の強化が必要。

糖尿病予防	高血圧症予防
◆ 摂取エネルギー量を適正に	◆ 減塩
<p>◆ 野菜・海藻・きのこの摂取の増加 野菜から食べる</p> <p>→ 野菜・海藻等に多く含まれる食物繊維は糖の吸収を遅らせるので、血糖値の急激な上昇を抑える。</p> <p>◆ よく噛んでゆっくり食べる</p> <p>→ 野菜・海藻等をよく噛んでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながる。</p>	<p>◆ 野菜摂取の増加（1日350g）</p> <p>→ 野菜には、体の余分なナトリウムを排出させるカリウムが多く含まれている。毎食に必ず野菜一品追加を目標に。</p>
◆ 脂肪や糖質を控えめにする	◆ 適正体重の維持
→ 糖質は血糖値を上昇させ、摂りすぎは脂肪として蓄積される。	→ 肥満は高血圧を招きやすい。

自然に健康になれる食環境づくり 「くらしき3ベジプロジェクト」



野菜は **1番最初!** ひとくちめに 食べる

ベジわん

いただきます
ごちがい

野菜を **もぐもぐ!** よくかんで ゆっくり食べる

ベジもぐ

よくかんで

野菜を **もりもり!** たっぷり 食べる

ベジもり

めざせ!
1日 **350g**

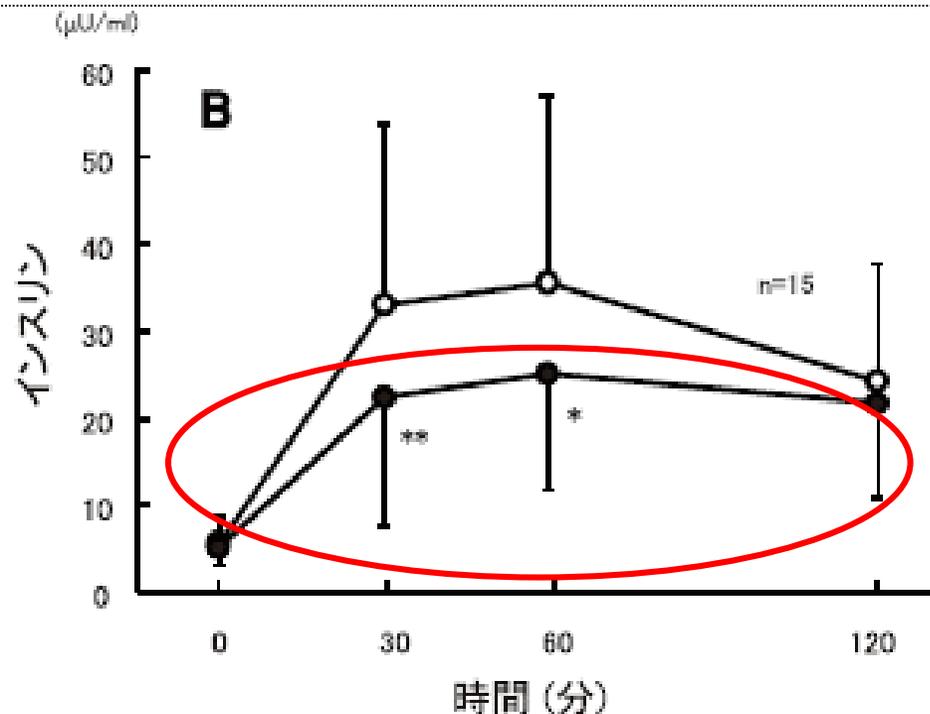
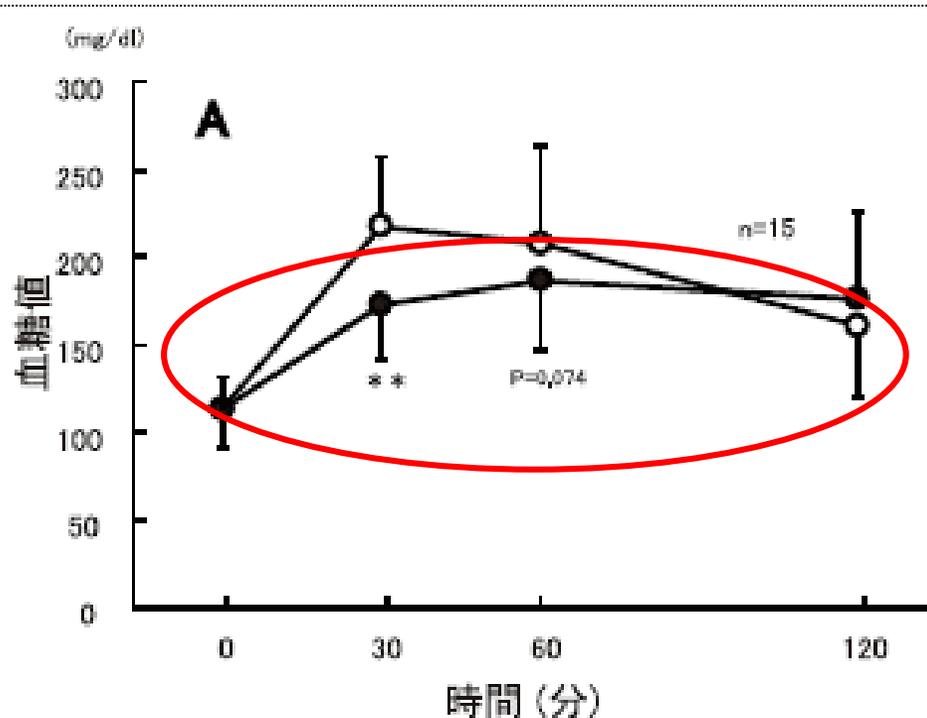
「ベジわん」の効果

野菜を一番に食べることで…

野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせるので
血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病予防につながる。



糖尿病患者における食品摂取順序のちがいによる食後血糖値(A)およびインスリン値(B)



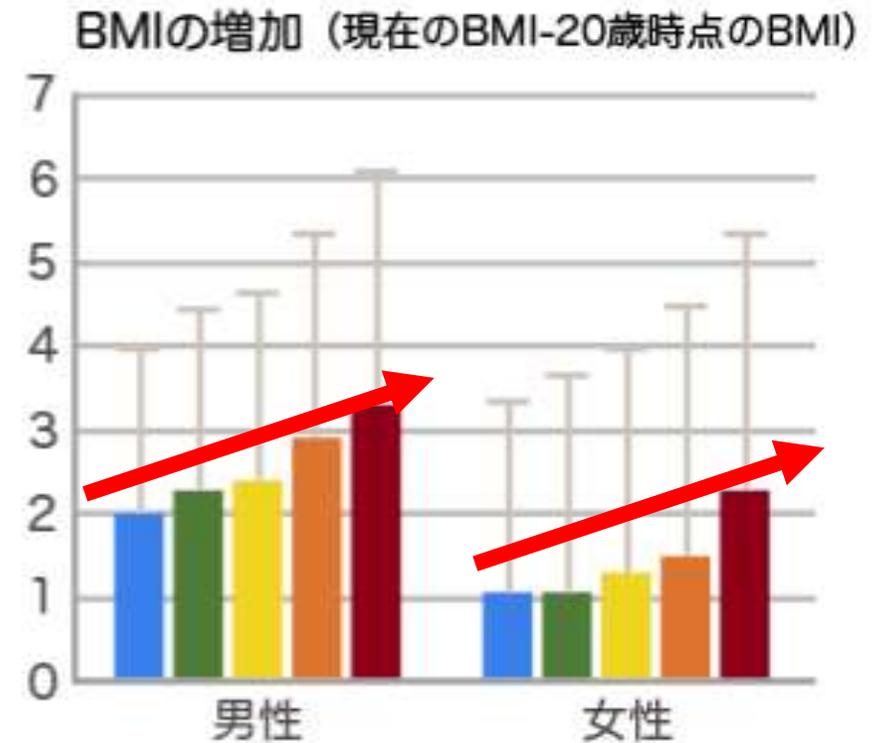
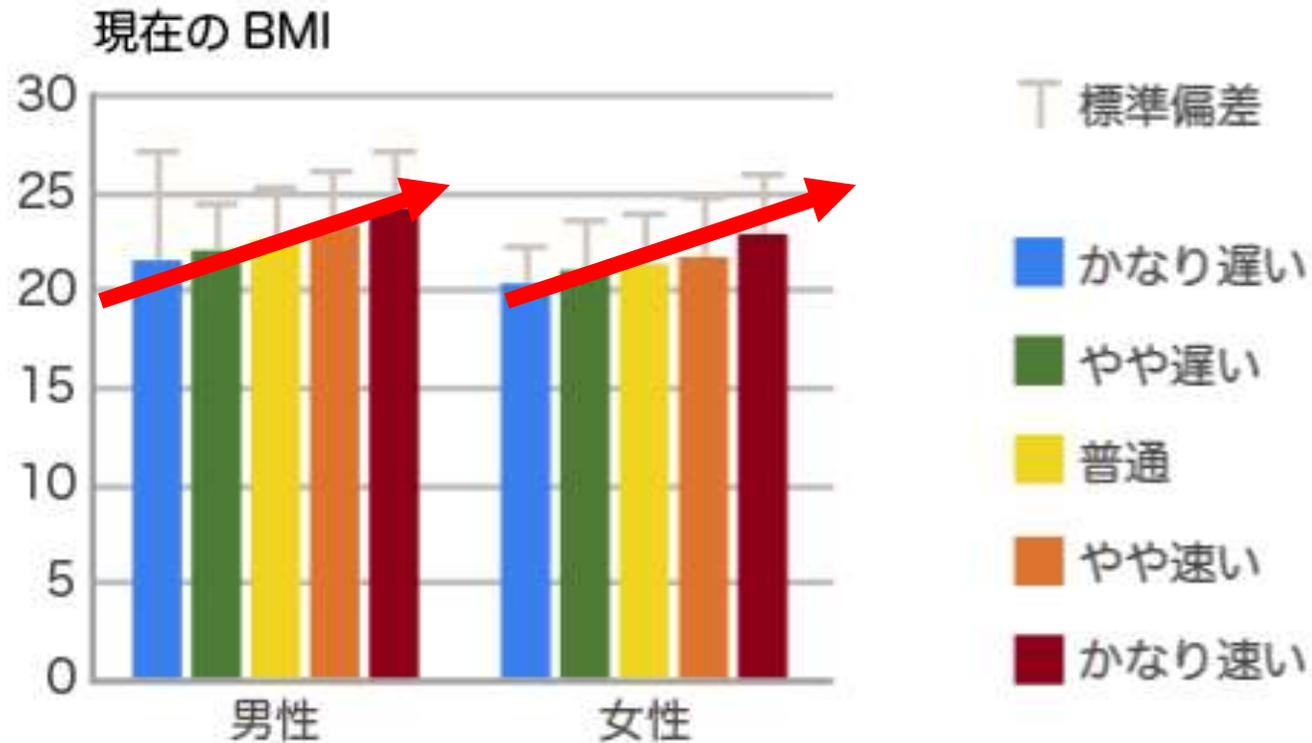
● : 野菜→米飯
○ : 米飯→野菜

「ベジもぐ」の効果

よく噛んでゆっくり食べることで…
肥満予防につながる。



図1: 食べる速さとBMI(Body Mass Index)の関係^[1]



「ベジもぐ」の効果



よく噛んでゆっくり食べることで...

🍎 **早食いを防止**し、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎ・ドカ食いの防止になります。

🍎 脳の視床下部からホルモンが分泌され **食欲を抑制**します。

🍎 交感神経が刺激され、**代謝が活発**になり、消費エネルギーが増加します。

🍎 ゆっくり味わうことで、**うす味・適量**で満足感が得られます。



噛むことは、よいことがいっぱい！！

ひ み こ の は が い ー ぜ

肥満を予防

よく噛んでゆっくり食べると、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ



味覚の発達

よく噛んで味わって食べることで、食べ物の味がよくわかる



言葉の発達

口のまわりの筋肉やあごの発達を助けてくれて、言葉をはっきりさせる



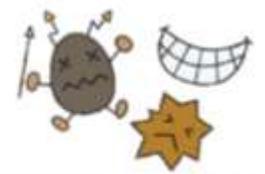
脳の働きが活発になる

よく噛むと、脳の働きを活発にする



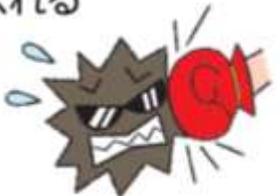
歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、むし歯や歯ぐきの病気を防いでくれる



がんを防ぐ

唾液は、発がん物質を中和してくれて、がんを予防してくれる



胃腸の働きをたかめる

よく噛むことで、消化吸収をよくして、胃腸の働きを活発にしてくれる



全身の体力向上

よく噛むことで、全身の体力を向上させ、頑張る力が出る



ポイント

今よりプラス
一口10回を意識して
噛みましょう
20~30分かけて
食事をしましょう



「ベジもり」の効果

野菜をたくさん(1日350g)食べることで…

体重コントロールに重要な役割があり、
糖尿病予防につながるばかりでなく、
野菜に含まれるカリウムがナトリウムの
排出を促し、高血圧症の予防につながる。

野菜をぎょうさん
食べよ～や～！！



※腎臓病などで、カリウム制限のある方は 医師の指示に従ってください。



その2 3職種で見える化！振り返り確認できるものが必要！

● 何のためにするの？“目的の確認”

● どこを目指すの？“あるべき姿”

【大目標】健康寿命の延伸 ・ QOLの向上

【中目標】生活習慣病(糖尿病・高血圧症)予防

【小目標】野菜摂取を切り口とした望ましい食習慣の定着

● どこへアプローチする？“内部・外部との連携”

それぞれの役割の確認

同じ目標に向かって
それぞれの
役割を担う

● 進捗状況の確認はどうする？“評価方法”

ストラクチャー評価・プロセス評価・アウトプット評価・アウトカム評価



● どうすると効果的に推進できる？“費用対効果”

既存事業の活用や現在の関係性を活かした大学や関連団体との協働による推進

背景・目的

背景・目的

令和元年度の倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」ワーキンググループ会議及び各地区推進会議において、様々なデータ（人口動態保健所・市町村別統計、市町村別標準化該当マップ、KDB等の分析）から、地区の状況や課題の把握・整理を行ったところ、倉敷市では、「不適切な生活習慣の積み重ね」がきっかけとなり、「生活習慣病予備群」「生活習慣病」になっているものの、多くの方が、運動や食事などの習慣を変えることなく生活されている状況にあることが分かった。そして、中間評価以降、これまで取り組んできた「糖尿病」に加えて、特に有病率の高い「高血圧症」に取り組むことを第一優先課題とし、特に健康づくりに関心の向きにくい方への働きかけを強化していくこととした。

健康課題の解決に向けて、健康づくりの意識向上や生活習慣改善・行動変容への働きかけは継続して行うが、令和元年5月に厚生労働省が策定した「健康寿命延伸プラン」にもあるナッジ理論等を活用した「自然に健康になれる環境づくり」の取り組みをあわせて推進し、市民が暮らす環境のなかに自然に健康な運動や食事ができる環境を整えていくこととした。運動については、平成30年度から実施しているくらしき健康応援事業で既に取り組んでいるため、「食事」に関する取り組みを強化していく。具体的には、糖尿病・高血圧症等の生活習慣病予防と関連がある「野菜摂取」を切り口とした取り組みを行い、糖尿病や高血圧症の発症予防・重症化予防を行うことにより、市民の生活の質の向上と健康寿命の延伸を目的とする。

目標

目標

【大目標】健康寿命の延伸 ・ QOLの向上
 【中目標】生活習慣病（糖尿病・高血圧症）予防
 【小目標】野菜摂取を切り口とした望ましい食習慣の定着

くらしき3ベジプロジェクト推進に期待するの効果

【べじわん】糖尿病予防：血糖値の急激な上昇を抑える
 【べじもぐ】糖尿病予防：よく噛んでゆっくり食べることで肥満予防から適正体重の維持向上
 高血圧予防：よく噛んで味わうことで薄味でも美味しく食べられる（減塩につながる）
 ※よく噛むために歯の本数の維持（むし歯や歯周病予防）、口腔機能の維持向上（オーラルプレイル予防）をすることで、なんでも噛んで食べることができQOLの向上にも繋がる。

【べじもり】糖尿病予防：野菜摂取量の増加による体重コントロールで適正体重の維持向上
 高血圧予防：野菜に含まれるカリウムや食物繊維がナトリウムの排出を促す。

実施計画 (内容)

野菜摂取「3ベジ」（べじわん：野菜を最初に食べる・べじもぐ：野菜をよく噛んで食べる・べじもり：野菜をたくさん食べる）の普及啓発を通して、自然に健康になれる食環境づくりを推進する。
 推進にあたっては、各種関連団体、職域、保育・幼稚園・学校、市関係部署と連携し、給食、中食、外食での展開を図る。

食生活の形態	取り組み先	協働、働きかけを行う団体	協働、働きかけを行う関係課	方法
給食	保育園・こども園・幼稚園	倉敷市保育協議会	保育・幼稚園課	<ul style="list-style-type: none"> ・食育旗や食育動画、3ベジソング（3ベジダンス含む）等の媒体を活用した啓発 ・産（スーパー・コンビニ）・学（市内栄養士養成大学）・官での取り組みを実施 ・市内3大学へアイデア募集を行い、大学生の声を活かした取組を実施する。（学生会議） ・店頭へのレシビ設置やメルマガやホームページ等によるレシビ配信 ・取り組みを広報くらしき等で紹介 ・SNS、ホームページ等を活用した情報の発信
	小学校・中学校	倉敷市小学校長会、倉敷市中学校長会	保健体育課	
	事業所（企業）	商工会議所	商工課	
中食	大型商業施設	大学	商工課、農林水産課	
	スーパー・コンビニ	市内小売店本部、その他地域の関連団体		
外食	弁当屋・惣菜店	食品衛生協会	生活衛生課、障がい福祉課	
	飲食店・食堂	食品衛生協会、商工会議所、倉敷観光コンベンションビューロー	生活衛生課、農林水産課、観光課、商工課	
地域支援	地域の関連団体との連携（広く市民へ）	倉敷市健康増進計画審議会委員所属団体、倉敷市食育推進会議委員所属団体、各地区推進会議等	両計画検討会構成課、各保健推進室等	
	3ベジ学生会議	川崎医療福祉大学、くらしき作陽大学、岡山学院大学 及び 当大学学生		
	くらしき互助助パントリープロジェクトとの連携	倉敷市社会福祉協議会、互助助パントリーサポーター（社会福祉法人、地域活動団体など）※R3.9.21現在58施設	一般廃棄物対策課、各保健推進室、福祉支援課、地域包括	

評価計画

評価方法

ストラクチャー評価（構造）	プロセス評価（過程）	アウトプット評価（事業実施量）	アウトカム評価（結果）
<p>企画に関する評価の視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康課題と目的が一致しているか、課題の優先順位は妥当か <p>実施・連携体制に関する評価の視点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課内、関連部署、学校・園、関係機関等との連携体制 ・取り組み先の適切性 	<p>目的や目標の達成に向けた過程</p> <ul style="list-style-type: none"> ・協働し推進する先の理解度 ・取り組みの手段や手順 ・取り組みの達成状況 ・活動内容の妥当性：対象者、実施時期、周知方法、頻度、プログラム構成等 	<p>サービスの実施量</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3ベジを啓発した園・学校数+人数 ・3ベジを啓発した事業所等数+人数 ・3ベジを啓発したイベントの参加数 ・3ベジを啓発した健康教育での人数 ・学生会議（開催回数・人数） ・産・学・官連携事業（回数・参加者数） ・協力店制度（協力店数） 	<p>成果の数値目標に対する評価</p> <p>（長期）・小・中学生の肥満児童の割合 （短期）・ホームページの閲覧数 ・インスタグラムの閲覧数 ・連携先や対象者の意識や行動の変化 <保育園（食の部会）、事業所（東京製麺）スーパー（イオン）、推進店（モデル店舗）> ※取り組みが反映しやすいターゲット層に絞っての評価</p> <p>事業の目的・目標の達成度</p> <p>（保育園） ・園（食の部会）の研究テーマに位置づけられる。 ・園・小中学校の献立に取り入れられる。 （小・中学校） ・学校の食育指導計画に位置づけられる。 （事業所） ・事業所内で3ベジを自主的に展開できる。 （学生会議） ・学生の声を生かした取り組みが展開できる。 ・学生から自主的な発信ができる。 （外食） ・関連団体と連携しての協力店制度の推進状況。</p> <p><市民モニター・事業参加者へのアンケートによる評価項目> ・事業の認知度①、野菜摂取に関する意識②～⑤⑥ ①「3ベジ」という内容を知っているか ②野菜摂取が生活習慣病予防につながることを知り、野菜を食べるように努めているか ③食事をする時に一口目に野菜を食べているか ④よく噛んでゆっくり食べているか ⑤一日の野菜摂取量はいくらか ⑥適正体重：標準の人の割合 ⑦主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べているか ⑧なんでもかんで食べることができるか ⑨歯の本数（50歳で24本以上自分の歯を持っているか） ⑩過去1年間に歯科検（健）診を受診しているか ⑪歯周病が全身の病気（糖尿病など）に関係することを知っている人の増加 市民モニターアンケートで毎年とり、計画策定時、中間評価、最終評価時に市民3000人アンケートを実施する。また、同内容のアンケートを事業対象者にも実施し、両方で評価をする。</p> <p>※参考にしているもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康寿命 ・主観的健康感 ・ヘモグロビンA1C≧5.6の人の割合(KDBシステムデータ) ・収縮期血圧≧130の人の割合(KDBシステムデータ) ・拡張期血圧≧85の人の割合(KDBシステムデータ) ・糖尿病と高血圧症の医療費の変化

※着実に推進していくために、4職種の関係者間で、方向性がぶれないよう目的や課題、方向性等を振り返り確認できるものを作成。



その3 プロセス評価を見える化！確認できるものが必要！

【担当者用】自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ページプロジェクト」の推進における主な連携・協働のプロセス評価ものさし(案)

項目(視点)	質問	段階					判断した理由	留意事項
		1	2	3	4	5		
給食	① 保育園・こども園・幼稚園での推進に向けて関係部署や関連団体と連携し推進できているか。	関連部署や関連団体に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、関連部署や関連団体と共に検討できる。	関連部署や関連団体のたより等で発信できる。	園の献立や食の部会の研究テーマに位置付けられる。	関係部署や関連団体が主体的に3ページの実践につながる取り組みができる。		
	② 保育園・こども園・幼稚園と連携し推進できているか。	園に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、保育園・こども園・幼稚園と共に検討できる。	3ページの啓発に取り組む園がある。(1つでも)	3ページの啓発に取り組む園が増える。(50%)	3ページの啓発に取り組む園が増える。(80%)		
	③ 小学校・中学校での推進に向けて関係部署や関連団体と連携し推進できているか。	関連部署や関連団体に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、関連部署と共に検討できる。	関連部署のたより等で発信できる。	学校の献立や指導計画に位置付けられる。	関係部署や関連団体が主体的に3ページの実践につながる取り組みができる。		
	④ 小学校・中学校と連携し推進できているか。	小学校・中学校に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、関連部署や関連団体と共に検討できる。	3ページの啓発に取り組む学校がある。(1つでも)	3ページの啓発に取り組む学校が増える。(40%)	3ページの啓発に取り組む学校が増える。(60%)		
	⑤ 事業所(企業)と連携し推進できているか。	事業所に働きかけを行い、理解が得られる。	健康経営の観点を踏まえ、事業所ごとの健康課題や環境に合わせた啓発方法を共に検討できる。	3ページの啓発に取り組む事業所がある。(1つでも)	3ページの啓発に取り組む事業所が増える。(5事業所以上)	健康経営の観点を踏まえ、事業所が健康課題や環境に合わせた啓発を自主的に行うことができる。		
中食	⑥ 大型商業施設と連携し推進できているか。(産学官連携)	産学官が連携した推進に向けて、大学や企業に働きかけ、理解が得られる。	行政から大学や企業に向け意見を提案する。	大学や企業から主体的な意見が得られる。	大学や企業の意見を取り入れた事業が実施できる。	企画から評価まで大学や企業と共に、大型商業施設で事業を実施できる。		
	⑦ スーパー・コンビニと連携し推進できているか。	食品売り場での啓発に向けて、説明を行い、理解が得られる。	推進に向けて、共に検討できる。	3ページの啓発に取り組むスーパーやコンビニがある。(1つでも)	3ページの啓発に取り組むスーパーやコンビニが増える。(10店舗)	3ページの啓発に取り組むスーパーやコンビニが増える。(50店舗)		
	⑧ 弁当屋・惣菜店と連携し推進できているか。	食品売り場での啓発に向けて、説明を行い、理解が得られる。	推進に向けて、共に検討できる。	3ページの啓発に取り組むスーパーやコンビニがある。	3ページの啓発に取り組むスーパーやコンビニが増える。(10店舗)	3ページの啓発に取り組むスーパーやコンビニが増える。(50店舗)		
外食	⑨ 飲食店・食堂と連携し推進できているか。	関連部署や関連団体に働きかけを行い、理解が得られる。	関連団体と推進に向けて(制度化等)、共に検討できる。	制度を開始し、関連団体と連携し、飲食店等に事業を広く周知できる。	協力店と連携した取り組みが実施できる。	協力店の取り組みを発信し、取り組み店を拡大することができる。(50店舗)		
	地域支援	地域の関連団体と連携し推進できているか。	栄養改善協議会に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、共に検討できる。	地区の現状や課題を踏まえ、連携した取り組みができる。	主体的に地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。	全地区で、主体的に地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。	
愛育委員会に働きかけを行い、理解が得られる。			推進に向けて、共に検討できる。	地区の現状や課題を踏まえ、連携した取り組みができる。	主体的に地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。	全地区で、主体的に地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。		
歯科医師会に働きかけを行い、理解が得られる。			推進に向けて、共に検討できる。	地区の現状や課題を踏まえ、連携した取り組みができる。	主体的に地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。	全地区で、主体的に地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。		
地域支援	⑩ 若い世代(学生)の声を生かした推進ができているか。(学生会議)	大学および大学生に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて共に検討できる。(学生会議立ち上げ)	大学生から主体的な意見が得られる。	学生から周囲への取り組みの発信ができる。	若い世代(学生)の声を生かした推進ができる。		
	⑪ 互近助パントリーと連携し推進できているか。	関連団体に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、共に検討できる。	野菜を取り扱うパントリーで連携した取り組みが実施できる。(1つでも)	野菜を取り扱うパントリーで連携した取り組みが増える。(拠点)	主体的に野菜を取り扱うパントリーで連携した取り組みが増える。		

主な連携・協働のプロセスを植物の成長過程に見立てて表にしました。

- 働きかけ・しかけづくり
- 協働した取り組みに向けて検討中
- 協働した取り組み実施・継続
- 目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)

※ 担当者が変わっても、目的や方向性がぶれず継続実施するために、担当者内で確認するものものさしを作成。今後、連携先とも確認できるものさしを検討する。

この事業の中での歯科保健のねらい

目的

糖尿病予防と連動し歯周病の重症化予防を進める必要があったことや、噛むことからオーラルフレイル予防を効果的に行うという目的も含め、この事業を活用し推進している。

目標

【べじもぐ】糖尿病予防:よく噛んでゆっくり食べることで肥満予防から適正体重の維持向上
高血圧予防:よく噛んで味わうことで薄味でも美味しく食べられる(減塩につながる)
※よく噛むために歯の本数の維持(おし歯や歯周病予防)、口腔機能の維持向上
をすることで、なんでも噛んで食べることができQOLの向上にも繋がる。

評価内容

- ・よく噛んでゆっくり食べているか
- ・なんでもかんで食べることができるか
- ・歯の本数(50歳代で24本以上自分の歯を持っているか)
- ・過去1年間に歯科検(健)診を受診しているか
- ・歯周病が全身の病気(糖尿病など)に関係することを知っている人の増加



歯科医師会と歯科衛生士会と振り返り確認する場が必要！



歯科保健推進会議

メンバー: 歯科医師会(健康増進計画と食育推進計画審議会委員・各歯科医師会会長もしくは副会長・公衆衛生担当理事) 歯科衛生士会、関連部署(必要に応じ)、健康づくり課(歯科衛生士・課長・食育推進計画担当栄養士・健康増進計画担当保健師)

- 今年度の内容：
- ・健康増進計画・食育推進計画の進捗状況、評価、次期計画について
 - ・くらしき3ベジプロジェクトの推進について
 - ・歯科保健事業の振り返りなど

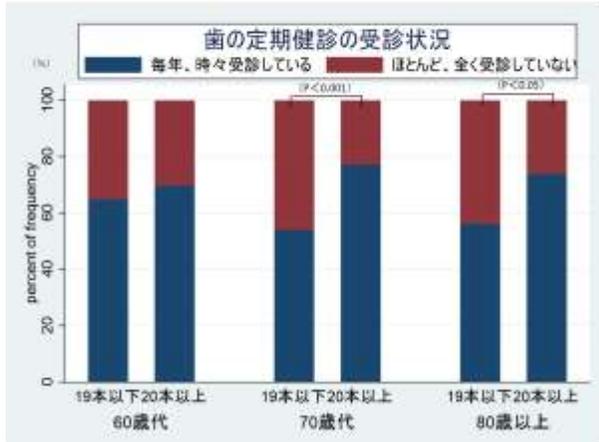
【ベジもぐ】よく噛むために歯の本数の維持（おし歯や歯周病予防）、口腔機能の維持向上をすることで、なんでも噛んで食べることができQOLの向上にも繋がる。

評価内容

- ・よく噛んでゆっくり食べているか
- ・なんでもかんで食べることができるか
- ・歯の本数（50歳代で24本以上自分の歯を持っているか）
- ・過去1年間に歯科検（健）診を受診しているか
- ・歯周病が全身の病気（糖尿病など）に関係することを知っているか

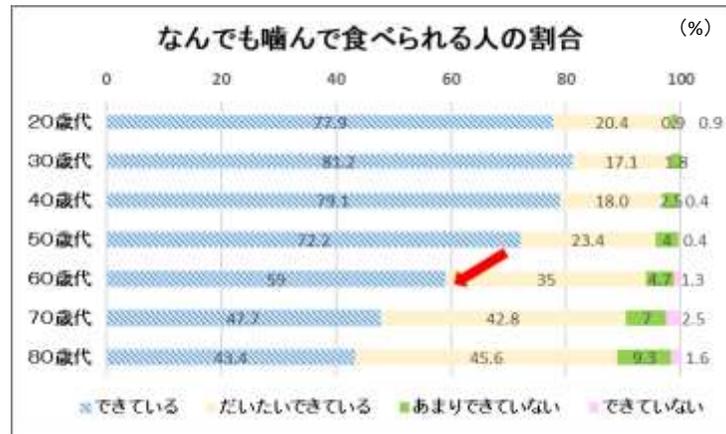
計画の評価指標と3ベジ（ベジもぐ）の評価指標を同一にして展開！

歯の定期健診の受診状況と歯の本数



R4「健康くらしき21・II」最終評価アンケート(高齢者)

なんでも噛んで食べられる人の割合 (%)



R4「健康くらしき21・II」最終評価アンケート(20~64歳・高齢者)

3ベジの動画があるといいなあ

イベントで3ベジソングを流そう!

50歳代がポイントだねえ

50歳代にこだわった指標がいんじゃない?

👉 その4 実施に向けて！効果的な対象者を考える



そうだ！健康に関心が向きにくい、若い世代のことは若い世代へ聞こう！

市内3大学（川崎医療福祉大学、くらしき作陽大学、岡山学院大学）へ学生のアイデア募集を行った。そして、アイデア実現、学生自身の3ベジの実践、周りの若い世代等への情報発信を目的に、**「3ベジ学生会議」**を立ち上げた。

令和3年2月 市内3大学へアイデア募集



約200点の
斬新な
アイデア！

令和3年12月 3ベジ学生会議メンバー募集



18名の学生が
応募！

令和4年3月 第1回 3ベジ学生会議スタート



コロナ禍によりZoomで会議！
次回はぜひ対面で♪

他の学校と関われるのは魅力的だと思った！アイデアを実現させたい！

売場のPOPを工夫！

足型で野菜売り場を案内！

動画やSNS（#3ベジ）で発信！

無関心層（ジムやサッカースタジアム等）で出店して啓発できたらいいなあ！

?

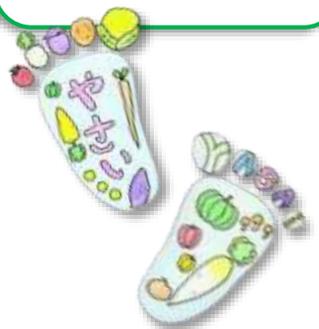


そもそも無関心層へアタックするのってどこが効果的かなあ?!
やっぱり商業地がいいよね。産・学・官連携事業を強化しよう!

中食の展開例



学生考案
足跡をたどると
野菜売り場へ



学生と一緒に!

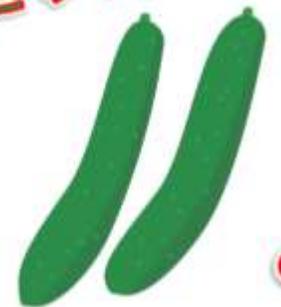
学生考案
野菜のベジもぐポップ



シール



きゅうり★



★栄養
カリウム、ビタミンCたっぷり!

★主な旬
夏(7月~11月)

★ひとくちメモ
水分が多く栄養がないとも言われがちなきゅうりですが…ビタミンCやカリウムを多く含み、疲労回復やむくみ改善が期待できます。

夏には、冷やしてそのまま食べると美味しいです!
歯ごたえのよいきゅうりでレッツベジもぐ☆

作成者
川大・H

作成: 3ベジ学生会議メンバー
(くらしき作楽大学・川崎医療福祉大学)
監修: 倉敷市保健所 健康づくり課



ごぼう



★栄養
食物繊維がたっぷり!

★主な旬
秋~冬(10月~12月)

★ひとくちメモ
歯ごたえが食欲をそそります♪

実は、一般には欧米では食用とされておらず、日本固有の野菜!?

春採りの新ごぼう、倉敷特産の津島ごぼうは柔らかくて食べやすい!
ベジもぐするなら、ごぼうがぴったり☆

作成者
川大・H

作成: 3ベジ学生会議メンバー
(くらしき作楽大学・川崎医療福祉大学)
監修: 倉敷市保健所 健康づくり課

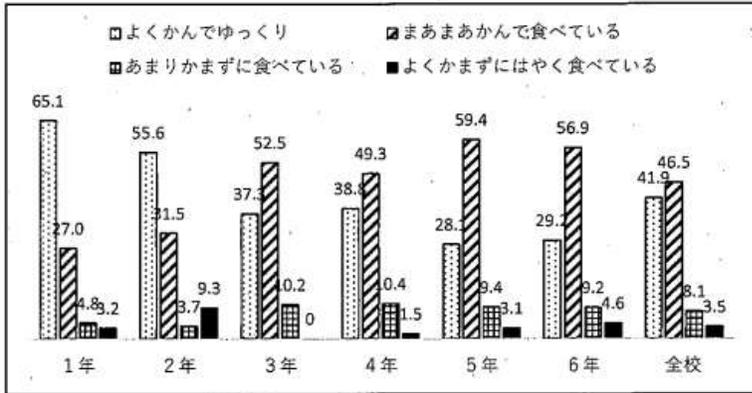


【事前に学校でアンケート調査を実施】

④野菜をよくかんで、ゆっくり食べていますか。

学年が小さいほど、「よくかんでゆっくり食べている」ことが分かった。口の大きさや咀嚼力も関係していると考えられる。

学年が上がるにつれて食べるスピードは速くなるが、噛むことの効果を繰り返し指導し、大人になってもゆっくりよくかんで食べられるよう習慣づけていきたい。



【保健所歯科衛生士と学校歯科医等からの情報提供】



令和3年度 学校保健委員会報告

12月10日(水)に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と数校の保健委員から3校、運動部指導員から2校の先生方を招き、学校保健委員会を開催しました。ご参加の先生、ご協力いただきましたご家庭の保護者の方、ありがとうございました。懇話会にもご参加いただき、感謝申し上げます。

今年度のテーマは「65歳まで3ベジプロジェクト」です。歯と舌の健康は食生活の中心にあり、学校保健委員会でも歯と舌の健康・虫歯予防の大切さ、子どもたちだけでなく、大人にも役立つ効果について話し合いました。ぜひご家庭でも「3ベジ」を実践していただければ幸いです。

☆倉敷市の健康課題

健康課題① 男女とも糖尿病に関連する数値が高い。
 ・男女とも年齢別の平均値に近づき、糖尿病に関連する数値、特に空腹時血糖値の値が高い。
 ・歯周病の罹患率・重症化率も年齢が上がるにつれて増加している。
 ・歯周病と糖尿病は互いに影響を及ぼすため、連携して対策が必要。

健康課題② 男女とも高血圧症の人が多い。

健康課題③ 認知症・歯周病・歯肉炎や歯槽膿漏などの病気が多い。

健康課題④ 男女とも心臓病や心不全で亡くなる人が多い。

そこで、**くらしき3ベジプロジェクト**（学校保健委員会の協力）
 糖尿病や高血圧症の発症・重症化予防により、
 生活の質の向上と健康寿命延伸を目指します！！

☆豊洲小学校「野菜についてのアンケート」結果

調査期間：令和3年11月
 対象者：全校児童（571人）

1.野菜は好きですか。

この調査は「好き」「まあまあ好き」と回答した児童が全体の約8割を占めた。年齢別には「好き」「まあまあ好き」と回答した児童が全体の約8割を占めた。年齢別には「好き」「まあまあ好き」と回答した児童が全体の約8割を占めた。

2.野菜をよくかんで、ゆっくり食べていますか。

この調査は「よくかんでゆっくり」「まあまあかんで食べている」と回答した児童が全体の約60%を占めた。年齢別には「よくかんでゆっくり」と回答した児童が全体の約60%を占めた。

3.野菜をよくかんで、ゆっくり食べていますか。

この調査は「よくかんでゆっくり」「まあまあかんで食べている」と回答した児童が全体の約60%を占めた。年齢別には「よくかんでゆっくり」と回答した児童が全体の約60%を占めた。

保護者の方の感想

一部のご家庭より感想をいただきました。ご協力ありがとうございます。

「くらしき3ベジプロジェクト」が、子どもたちの健康増進に大きく貢献していると感じています。学校での取り組みだけでなく、家庭でも実践していきたいです。



【学校保健委員会終了後にPTAが お便りを作成し 全学年に配布】

児島歯科医師会、歯科衛生士会、技工士会、栄養改善協議会、愛育委員会が協働しての啓発

地域支援の展開例



地域の健康づくりボランティア栄養委員や愛育委員と連携しての啓発

【イベントでの啓発】



【2歳児歯科健康診査での啓発】



よく噛んでゆっくり食べると
よいことがたくさん

ひ み こ の は が い ぜ

肥満を予防 よく噛んでゆっくり食べると、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ	味覚の発達 よく噛んで味わって食べることで、食べ物の味がよくわかる	言葉の発達 口はまわりの筋肉で舌の発達を助けてくれる。言葉をはっきりさせる
脳の働きが活発になる よく噛むと、脳の働きを活性化させる	歯の病気を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、おし歯や歯ぐきの病気を防いでくれる	がんを防ぐ 咀嚼は、胃がん予防を促して、がんを予防してくれる
胃腸の働きをたかめる よく噛むことで、消化吸収をよくなり、胃腸の働きを活性化してくれる	全身の体力向上 よく噛むことで、全身の体力を向上させ、頑張る力が出る	ポイント 今よりプラス一口1分間を頑張って噛みましょう 20~30分かけて食事を楽しみましょう

金沢市保健所 健康づくり課



若い世代へ対して噛むことの
大切さについて啓発強化



「くらしき3ベジプロジェクト」の展開



給食による波及

外食による波及



働き世代

学校園のこども

子育て世代

外食利用層



広く市民へ!

中食による波及

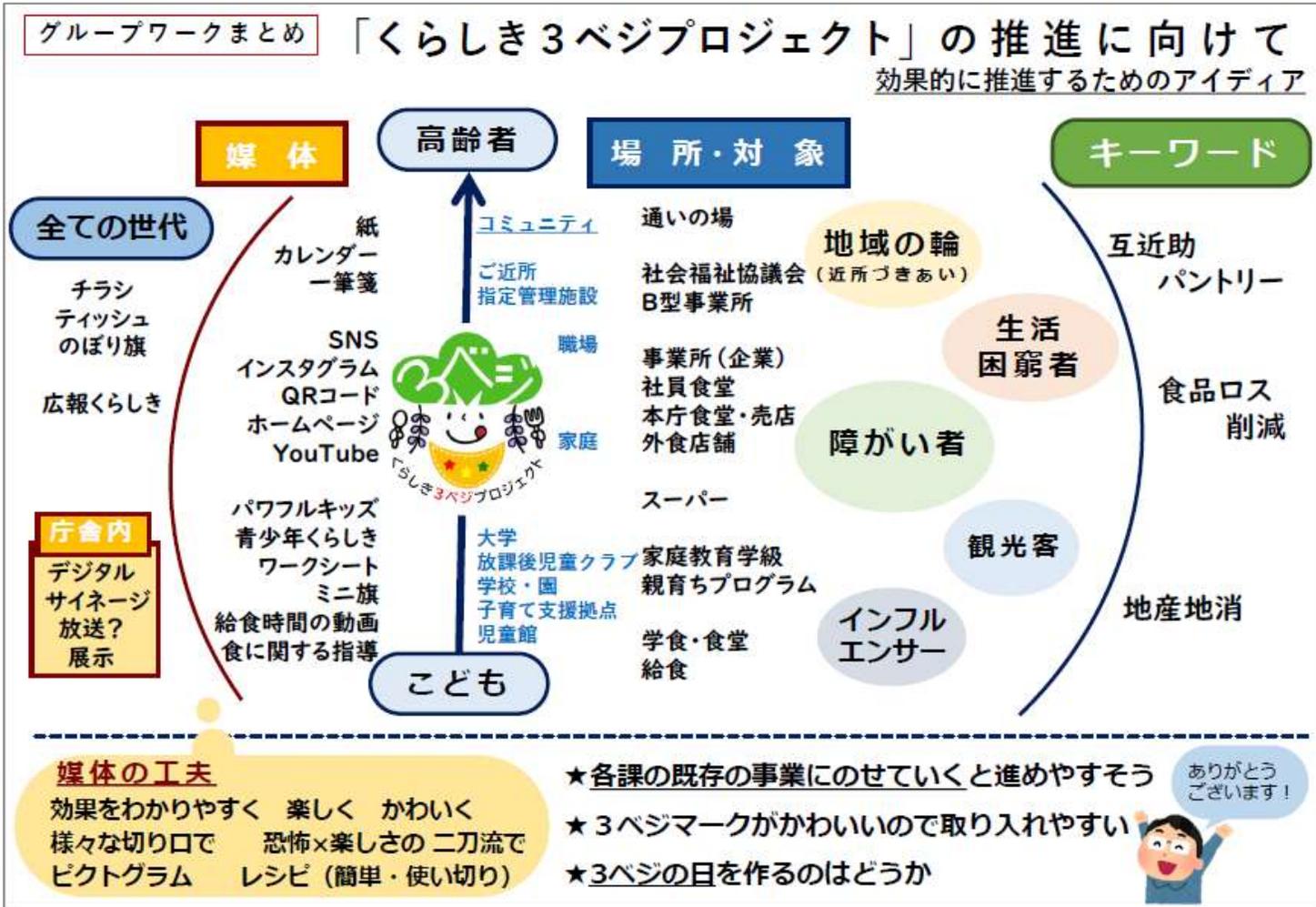
中食利用層



音楽学部を有する大学とコラボし、ソングを作成。
保育園の保育士とコラボし、振り付けを考案!

👉 その5 顔を合わせて検討！確認できるものが必要！

健康増進計画及び食育推進計画に関連する部署と庁内検討会議の中で、3ベジの推進についてGWの中で検討。その後、具体的な内容については、顔の見える関係を築きながら実施可能なところから連携を進めている。会議においては、意見がでやすい雰囲気づくりを心掛けている。また会議後には、関連部署とも報告書を共有するなど、担当者が変わっても継続できるよう、繰り返し目的や方向性等の確認を行っている。



商工課 農林水産課 健康づくり課

Made in くらしき × 地産地消 × 3ベジ



「大学生による啓発」



(審議会の資料)

担当者が変わっても、スムーズに継続し実施していくために、毎年、両計画の報告書及び計画書を作成し、両計画の審議会において報告することを位置づけている。

自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」を通じた総合的な食育の推進



食育市の健康課題(糖尿病・高血圧症)解決に向けて、野菜摂取を奨励し自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」に取り組んでいます。実施にあたっては、国が「健康寿命延伸プラン」において示しているナッジ等を活用し、産学官連携や地域の関連団体等と連携して取り組みを行っています。

★給食での展開 … ナッジをフル活用した働きかけ

「みんなと同じように食べる」、「みんながしているから自分もする」といったナッジを活かし、給食を通じた3ベジの定着に向け、「3ベジをすることが当たり前」となるよう環境整備を進めています。

学校食では、市関係部署や園長・校長会に理解を求め、歯科医師会からの働きかけにより、小中学校の学校保健委員会での取り組みなどの広がりをみせています。今後、地産地消と3ベジの一体的な推進を目指します。

企業(事業所給食)では、市内7ヶ所の事業所に、健康経営の観点から、連携した取り組みの実施に向け、働きかけを行ったところ、企業側から野菜をパフェに見立てたオリジナルメニューの考案や、啓発の提案がありました。そこで、企業それぞれの健康課題を顕微鏡で示した目を引くようなポスターを作成し、食事時に健康に関心が向きにくい従業員の日にも入るようにポスターを貼付するなど工夫を凝らし啓発しました。

今後も自然に健康になれる食環境を整備する事業所が増えるよう、働きかけを継続していきます。



↑学校保健委員会で「くらしき3ベジプロジェクト」をテーマに協議



↑(左)思わずハツとするような、ナッジを活かしたポスター



↑(右)野菜を「たくさん食べた」メニューの考案

★中食での展開 … 産学官が連携した取り組み

食育推進会議委員所属団体である3大学の協力を得て、大学生にアイデア募集を行い、産・学・官が連携した取り組みの実施に向けて、約200点もの学生ならではの斬新なアイデアが集まりました。また、共に推進するための学生を募り、学生のワーキンググループ会議を立ち上げ、定期的に意見交換を行っています。

中食産業で、産(スーパー)・学(市内大学)・官(行政)が連携してイベント等で野菜摂取が促進される働きかけができるように、スーパーや大学と取り組み内容の検討を行いました。令和3年度は、感謝祭の流行によりイベントとしては中止しましたが、地場野菜売り場や惣菜売り場にのびり旗やPOPを掲示したり、野菜やサラダ等の商品に3ベジシールを貼ったり、大学生考案の野菜たっぶりシールを設置したりする等工夫を凝らし、売り場に合わせた啓発を行いました。



↑学生のワーキンググループ会議
※第1回目はZoomで開催

★外食での展開 … 取り組み店の制度化に向けた検討

飲食店などの外食産業での野菜3ベジに沿ったメニューの提供に向けて、食育推進会議委員の所属団体である食品衛生協会に働きかけを行いました。その中で、「協力店を市ホームページに掲載することで飲食店の協力が得られやすいのではないか」「制度があった方が分かりやすい」等のアイデアや意見を頂きました。今後はこれらの意見をもとに取り組み店の登録制度を検討し、食品衛生協会等を通じて飲食店に働きかけを行うとともに、市内関連部署や観光産業等とも連携し、地元産農産物を使用する店への働きかけについても検討していきたいと考えています。



飲食店で提供されている「3ベジメニュー」(真鍮いもこの家ナッジ)→



★地域での展開 … 地域づくり支援組織との連携

社会福祉協議会や栄養改善協議会と地域の健康課題や現状を共有し、食品ロス等を活用する耳近坊(パントリー)※と連携し、地域づくりを視野に入れた栄養改善推進小からの健康増進推進小等に向けてワーキンググループ会議立ち上げを検討しました。耳近坊(パントリー)を活用する主な対象者である高齢者、母子、生活困難者等々に野菜摂取の習慣が自然に身につくように、地域ボランティア団体の協力の一端として生活習慣病予防やフレイル予防と合わせた3ベジの啓発を行いました。

今後も、食品ロスの活用や削減を通じて野菜摂取の向上につながるよう啓発方法の検討を行うとともに、地域の現状と課題を関係団体と共有しながら、それぞれの地域に合わせた取り組みを行う予定です。

※耳近坊(パントリー)・社会福祉協議会が主体となって、支援者・応援者から寄せられた食材や生活雑貨を地域の困りの場で提供し、困りごとの支援や地域の交流活動を支援する仕組み。

【取り組み事例】

真鍮地区では、社会福祉協議会・真鍮保健推進室・市健康づくり課で協議し、野菜を揃えている2つの福祉事業所に働きかけを行い、野菜を卸しているスーパーでの野菜や、テイクアウト弁当に3ベジマークを貼り付ける等の取り組みにつながりました。



↑耳近坊(パントリー)には多くの野菜が提供されます



↑栄養改善協議会の活動イベントでも糖尿病・高血圧症予防やフレイル予防と併せて啓発



～「くらしき3ベジプロジェクト」広報活動～

3ベジをより多くの市民へ周知するため、健康に関心が向きにくいと思われる層の日にも入るよう、マスメディアやSNSを活用し、情報発信にも力を入れて取り組みました。健康づくり課が主に運営しているInstagramアカウントでは、イベント情報やレシピを掲載し、若い世代にも3ベジを知り実践してもらえるような啓発を行いました。今後の学生ワーキンググループ会議において、効果的な発信方法の検討を重ね、若い世代のもつ発信力を活かし、広く市民への情報の拡散を図ります。

◆今後に向けて

今年度立ち上げた委員会(給食・中食・外食・地域支援)において、食育市の健康課題を明確しながら推進の方向性を定め、地産地消や食品ロス削減などSDGsの観点も踏まえながら、委員会を中心に地域の関連団体や学校(大学含む)等と協働に向けた展開を図ります。また、半端経験者等の出席を基に、PDCAサイクルの一連の流れを管理しながら、次期健康増進計画及び食育推進計画に反映させていきます。

※PDCAとは、実施計画の策定(Plan)、計画の実施(Do)、事業の把握(Check)、計画の見直し(Action)

課題

- ・歯科医師会等との推進について検討する機会を何度も設けることが難しいため、効果的な会議の在り方が必要。
- ・連携先とお互いにメリットのある事業展開を検討することが難しい（3ベジ協力店制度の推進）。
- ・顔の見える関係づくりを行うには、時間を捻出すること等マンパワーの問題がある。
- ・関連団体によっては、何度も繰り返し説明することが必要だったりするため、職員のモチベーションを維持することが難しい。
- ・健康格差の縮小には、小・中学校との連携が有効であると思われるが、理解や環境等に差があり、一律に推進するのは難しい。
- ・地域のボランティア団体の活動が必要ではあるが、社会背景や環境の変化により組織育成が難しい。

今後の展望 あせらず、足元を固め、できるところから少しずつ着実に！ PDCAを意識して！ 職員が楽しむ！

- ・成果や課題を見える化するなど、わかりやすく共有しやすい会議資料を工夫する。
- ・健康無関心層へのアプローチが有効であると感じる「産・学・官連携事業」を強化する。
- ・環境づくりを整備する上では、外食産業への働きかけが重要であると考えているが、関連団体との検討の結果、一気に展開するにはリスクがあるため、モデル的に取り組み、共に今後の展開を検討する。
- ・学校はできるところから。展開しやすい啓発媒体（ソングや踊り）の効果的な発信方法を検討。
- ・組織育成については、楽しくやりがいがある、存在価値を感じるなど、モチベーションの向上に配慮したかかわり方や働きかけを工夫する。