

# 事業名 働き盛り年代の出前講座

【県央保健所】

～食生活改善推進員との協働による野菜摂取量アップを目指して～

- 1.実施期間：令和5年10月18日（水）
- 2.実施場所：積水メディカル株式会社岩手工場
- 3.対象者：積水メディカル株式会社岩手工場 社員 66人
- 4.実施内容：ベジメータを活用した野菜摂取状況の測定  
（担当：八幡平市管理栄養士及び食生活改善推進員）  
測定結果の説明及び野菜の必要性の説明（担当：保健所管理栄養士）  
野菜の食べ方アドバイス・おすすめレシピの紹介（担当：食生活改善推進員）
- 5.取組の効果： 座学ではなく体験型の講座で、測定結果が数字で見え自分のこととして説明等を聞いている様子が多くみられた。  
関係団体と協働で実施し役割分担をすることで効率よく多くの人に体験してもらうことが出来た。  
事業所と連携することで、野菜不足が推測される若い年代に普及できた。



# 事業名 1 関係機関と連携した体験型健康づくりキャンペーン 【中部保健所】

1.実施期間：①令和5年10月22日(日) ※一部抜粋  
②令和5年11月12日(日)

2.実施場所：①イトーヨーカドー花巻店  
②江釣子ショッピングセンターパル

3.対象者：当該店舗利用者

4.実施内容：

- ・当該店舗利用者を対象に「『いわて減塩・適塩の日』促進事業」の一環として「健康づくりキャンペーン」を実施した。
- ・①は花巻市薬剤師会主催「健康まつり2023」と併せて開催し、血管年齢測定及び食・生活習慣アドバイス等を行った。主催である花巻市薬剤師会は、子どもの調剤業務体験及びベジメータ測定等を実施。また、岩手県栄養士会も参加し、減塩クイズや野菜のプレゼントを実施した。
- ・②は北上市食生活改善推進員協議会主催「野菜の計量体験事業」と併せて開催し、体組成測定及び食・生活習慣アドバイス等を行った。

5.取組の効果：

- ・休日の商業施設にて行ったことや他機関と連携して行ったことにより、子どもから高齢者まで多くの方にご参加いただくことができた。
- ・健康管理機器を用いることにより、参加者の健康状態が見える化されるため、より効果的な食習慣及び生活習慣アドバイスを実施することができた。



- 1.実施期間：①令和5年6月28日(水)・29日(木)  
②令和6年2月21日(水)
- 2.実施場所：①花巻地区合同庁舎 2階 第1会議室  
②花巻地区合同庁舎 2階 特別会議室
- 3.対象者：花巻地区合同庁舎職員



#### 4.実施内容：

- ・花巻地区合同庁舎職員を対象に「『いわて減塩・適塩の日』促進事業」の一環として「健康づくりキャンペーン」を実施し、体組成測定及び食・生活習慣アドバイス等を行った。
- ・①では合庁の定期健康診断と併せて実施した。
- ・②では待ち時間も有効活用してもらえるよう、待ちスペースに食事・運動・睡眠に関する指導媒体を配架した。また、事業評価のための測定後アンケート調査を実施した。

#### 5.取組の効果：

- ・①では健診会場の一部で実施することにより、待ち時間や移動時間などのすきま時間をうまく活用いただけたことや、健診のタイミングで健康意識が高まっているという方が多かったことから（普段は健康無関心層である方含め）多くの方に興味をもって測定をしていただくことができた。
- ・②では待ちスペース配架用に食事・運動・睡眠に関する指導媒体を事前に用意したことにより測定後のアドバイスを限られた時間で効果的に行うことができた。
- ・②のアンケートでは参加者全員が「また測定したい」「自身の食・生活習慣を見直したい」と回答。健康管理機器を用いることにより、参加者に対しより効果的な指導をすることができた。

## 働き盛り世代の健康づくり出前講座

- 1.実施期間：令和5年6月～令和6年2月
- 2.実施場所：申込者が指定する場所（事務所等）
- 3.対象者：管内の事業所に勤務する従業員等
- 4.実施内容：
  - ・事業所等に職員が出向き、生活習慣病予防や健康的な食事に関する講座を実施しました。
  - ・希望する事業所等には血管年齢計の貸出も併せて行い、講座前に血管年齢を測定していただくことで、健康意識と受講意欲の向上を図りました。
  - ・講座前後にアンケートを実施し、講座の実施により受講者の行動変容を促すことができたか評価しました。
- 5.取組の効果：
  - ・健康に**関心のない方**、関心はあるものの**行動を変える意志が弱い方が減少**<sup>(※1)</sup>し、**積極的に健康づくりに取り組もうとする方が増加**<sup>(※2)</sup>しました。

※1：半年以内に行動を変えようと思わない……受講前 5.8% 受講後 3.2%（2.6%減）

半年以内に行動を変えようと思っている……受講前37.1% 受講後19.1%（18.1%減）

※2：1か月以内に行動を変えようと思っている…受講前40.3% 受講後66.0%（25.7%増）

- ・クイズ等を取り入れた参加形式の講座には「楽しく学ぶことができた」「分かりやすく実践しやすい」等の感想が多く寄せられ、**理解度**<sup>(※3)</sup>は**86.9%**、**満足度**<sup>(※4)</sup>は**80.8%**でした。

※3：「よく分かった」又は「ほとんど分かった」と回答した方の割合

※4：「非常に満足」又は「満足」と回答した方の割合

### 副菜のとり方

組み合わせに注意して、食物繊維をたっぷりとる



NG例



### 減塩のポイント

「食べる専門」でもできる減塩を実践



# 「いわて減塩・適塩の日」 促進事業

【奥州保健所】

- 1.実施期間：令和5年5月～令和6年2月
- 2.実施場所：管内スーパーマーケット、イベント会場等
- 3.対象者：実施店舗利用客、イベント来場者



- 4.実施内容：
  - (1) 毎月28日にスーパーマーケットで実施した取組
    - ・減塩や野菜摂取を促すPOPの作成及び掲示の依頼
    - ・減塩ポケットティッシュ、パンフレット等の配架
  - (2) 各種イベント等で実施した取組
    - ・減塩ポケットティッシュ、パンフレット等の配布
    - ・血管年齢計、筋肉及び脂肪1kg模型等を活用した健康づくりの普及啓発



- 5.取組の効果：
  - ・イベントにはのべ435名の方にお立ち寄りいただき、「減塩の日があることを初めて知った」「野菜の適量が分かった」「加工食品の塩分に気を付けようと思った」等の感想をいただきました。
  - ・県民の皆様が日々の生活の中で健康に関する情報を目にする機会が増えるよう、今後は毎月28日の取組を実施店舗数を増やして行っていく予定です。



- 1.実施期間：①令和5年9月28日 ②令和5年10月28日
- 2.実施場所：①ジョイス平泉店 ②一関総合体育館
- 3.対象者：イベント来場者

### 4.実施内容

毎月28日の「いわて減塩・適塩の日」普及啓発事業にあわせて地域住民の健康意識の向上を目的として本取組を実施。

- ① 350g野菜計量体験、減塩クイズ、栄養相談、食品展示等
- ② 血管年齢測定体験、減塩クイズ、栄養相談、食品展示等

### 5.取組の効果：

- ・食生活改善推進員、岩手県栄養士会、管内市町と連携し効率よく多くの方にご参加いただくことができた。
- ・様々な体験コーナーをとおして、日々の食生活を振り返り、今後の食生活を見直す動機付けができた。
- ・健康機器の使用により健康状態を可視化し、一人ひとりにあわせた助言につながった。

### 350g野菜計量体験の様子



### 血管年齢測定、栄養相談の様子



# 事業名：働く世代対象健康セルフサポート事業【大船渡保健所】

- 1.実施期間：令和5年6月～2月の中の事業所が指定する3ヶ月間
- 2.実施場所：参加する事業所が指定する場所
- 3.対象者：事業所の従業員等
- 4.実施内容：



チャレンジ期間 (3か月)  期間中は血圧計、 歩数計の貸出し	初回 ・体組成測定 + 生活習慣チェック → 目標設定 ・スタート講座
	中間 ※希望事業所 ・体組成測定 + 個別アドバイス
	最終 ・体組成測定 → 前後差比較 ・健康意識自己評価
フォローアップ	結果報告会 ・事業所全体の取組状況を報告 ・望ましい生活習慣継続の働きかけ その後測定会 体組成測定 + 個別アドバイス



- 5.取組の効果：
  - ・参加者の約70%の生活習慣の改善を確認。
  - ・参加者の88.3%の健康意識の向上を確認。

# 事業名 適塩習慣定着支援事業

【釜石保健所】

- 1.実施期間：令和5年7月
- 2.実施場所：各家庭
- 3.対象者：子育て世代家庭
- 4.実施内容 (1) 保育施設を通じた子育て世代への塩分測定器の貸与  
(2) 塩分測定器体験者へのアンケートによる塩分摂取に関する実態把握  
(3) 結果の還元と野菜料理レシピの提供
- 5.取組の効果：

- ・参加者の家庭汁物の塩分濃度は**0.9%~1.5%**という結果だった。
- ・「薄めにしていたつもりですが、濃くてビックリした。」  
「これからはちょっと気にしながら食事を作ろうかなあと  
思った。子どもたちの分は特に気をつけようと思った。」  
といった感想があり、普段摂取する汁物の塩分濃度を  
数値で可視化することで、子育て世代の家庭へ  
薄味の意識づけにつながった。



《塩分測定器》

5 ごぼうサラダ 野菜摂取量: 27g 1人当たり: 78kcal

7 さくさく人参クッキー 野菜摂取量: 3g 1人当たり: 156kcal

6 南瓜とツナの小判焼き 野菜摂取量: 45g 1人当たり: 75kcal

1 れんこんサラダ 野菜摂取量: 45g 1人当たり: 75kcal

3 ビーマンのツナ和え 野菜摂取量: 28.3g 1人当たり: 51kcal

2 きゅうりのパクパク漬け 野菜摂取量: 40g 1人当たり: 29kcal

4 きゅうりの中華風サラダ 野菜摂取量: 45g 1人当たり: 47kcal

《野菜料理レシピ》



# 事業名 健康チャレンジマッチ【宮古保健所】

1.実施期間：R5.4～R6.3

2.実施場所：各事業所等

3.対象者：管内事業所の従業員

4.実施内容：・参加者に向けて、岩手県の循環器疾患の現状や循環器疾患予防のための食事についての講座および体組成測定を実施。その後、参加者が各自で3か月間生活習慣改善に取り組み、3か月後に再度体組成測定を実施した。

5.取組の効果：

・3か月間の「チャレンジ」終了後には、循環器疾患予防のための食生活が身に付いた参加者や、生活習慣を改善したことによって血圧が改善された参加者も複数いた。



- 1.実施期間：令和5年8月20日（日）9：30～13：30
- 2.実施場所：久慈市文化会館アンバーホール
- 3.対象者：管内管理栄養士・栄養士、保健師、食品事業者及び一般住民等 553名
- 4.実施内容：
  - (1) 特別講演「命のSDGsは減塩と血圧コントロールから」  
日下医院院長 日下美穂先生
  - (2) ロビーイベント「減塩弁当販売」、「減塩みそ汁提供」  
など
- 5.取組の効果：
  - ・ 県内初の減塩での大規模イベントとして、久慈市及び久慈医師会と共催で開催した。
  - ・ 特別講演は広島県から日下医院院長の日下美穂先生をお招きし、命を守る（SDGs）ための減塩をこどもの時から取り組んでいくこと等のお話をいただいたほか、健康経営推進や減塩商品の企画・販売等の事例発表も行った。
  - ・ ロビーでは、管内3事業所による塩分2g以下の減塩弁当の試食販売が行われたほか、食生活改善推進員による減塩みそ汁の試飲や、栄養士会による栄養相談等が行われ、多くの方に減塩について考えていただき、体験できるイベントとなった。



# 事業名 いわて減塩・適塩の日キャンペーン【二戸保健所】

- 1.実施期間：令和5年4月～令和6年2月
- 2.実施場所：二戸地区合同庁舎1階県民ホール、二戸保健所管内スーパー
- 3.対象者：来庁者、買い物客
- 4.実施内容

毎月28日のいわて減塩・適塩の日の普及啓発及び県民の減塩への意識を高めることを目的に、血圧測定、栄養相談、野菜のプレゼント、ポスター掲示、のぼり旗の掲揚、リーフレットの配架等を行いました。

## 5.取組の効果

血圧測定や食塩摂取アンケートにより自身の健康状態が見える化し、改善策について栄養士や食生活改善推進員から具体的なアドバイスをしたことで減塩の意識づけができた。



**9/7 スーパーおとも（九戸村）**  
天気にも恵まれ40名ものお客様に  
お立ち寄りいただきました！



**11/28 ジョイス二戸店**  
野菜のプレゼント、皆さん喜んでくださいました！