



西都・児湯地域における食生活改善を 中心とした生活習慣病対策の取組

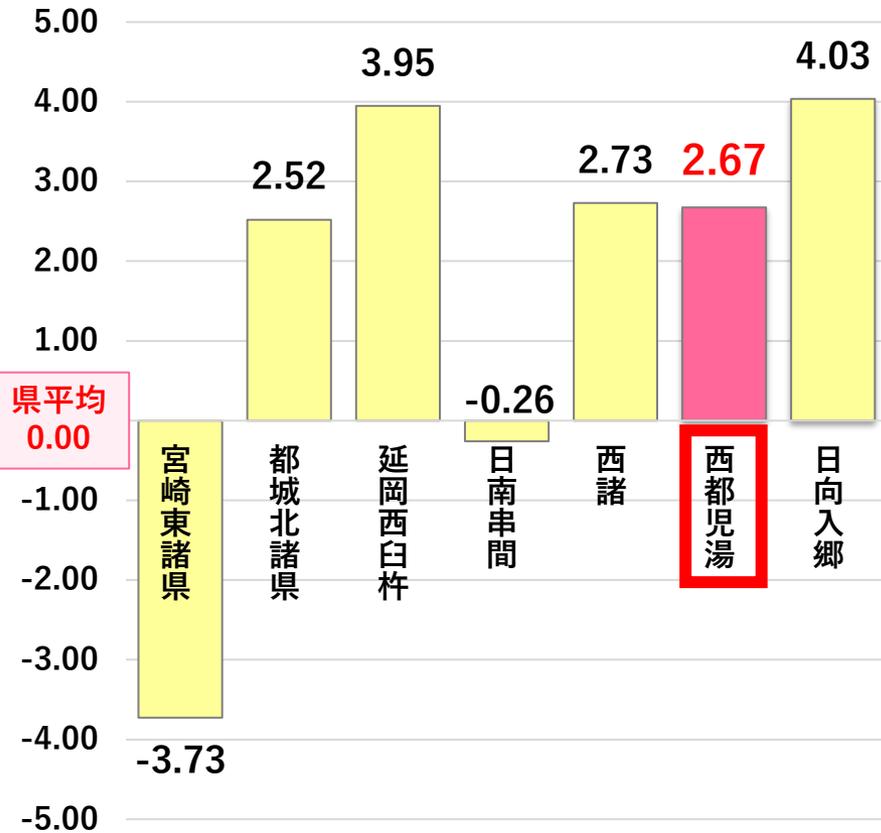
～働く世代の食生活アンケート調査結果とその考察～

○満安しほ¹⁾、清水裕衣¹⁾、村岡涼子²⁾、塩田栄子³⁾、蛭原夕起子⁴⁾、西田敏秀³⁾
高鍋保健所(日向保健所兼務)¹⁾、日南保健所²⁾、高鍋保健所³⁾、健康増進課⁴⁾

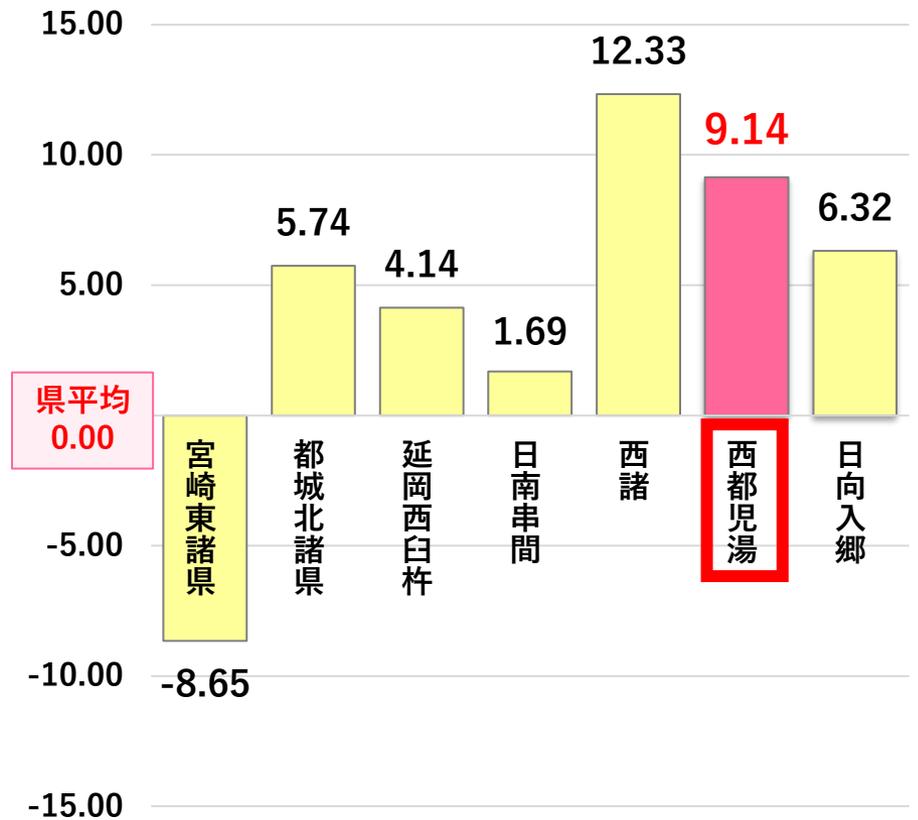
西都・児湯地域における健康課題

二次医療圏別比較: BMI \geq 25

男性(40-64歳)



女性(40-64歳)

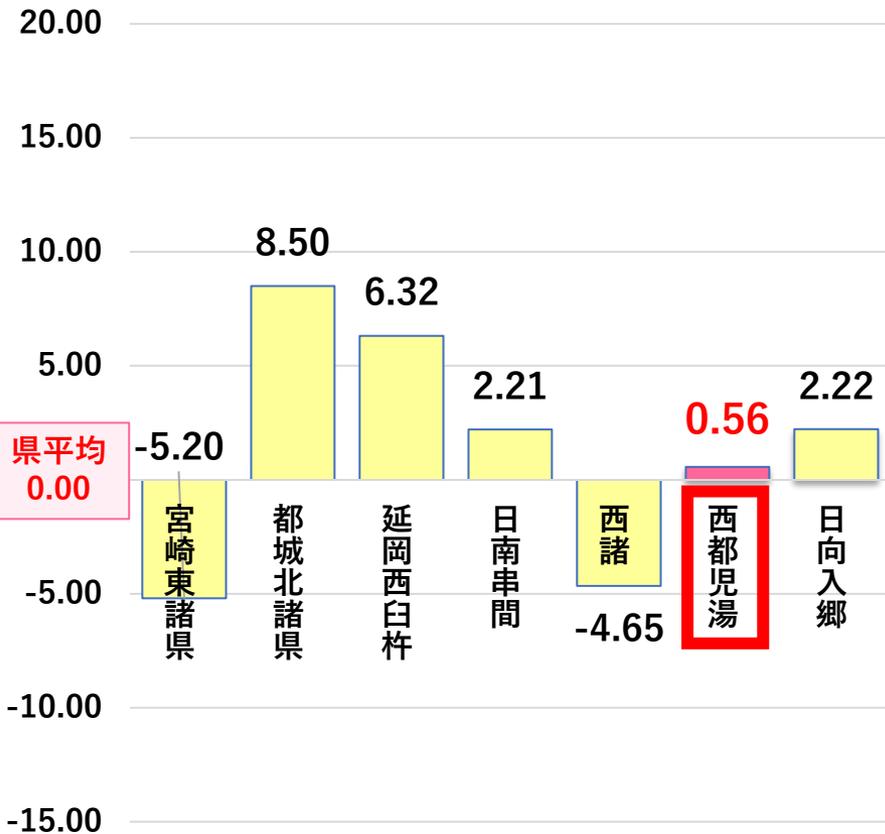


県平均に比べて、西都児湯地域では男女とも肥満者(BMI \geq 25)が多い。

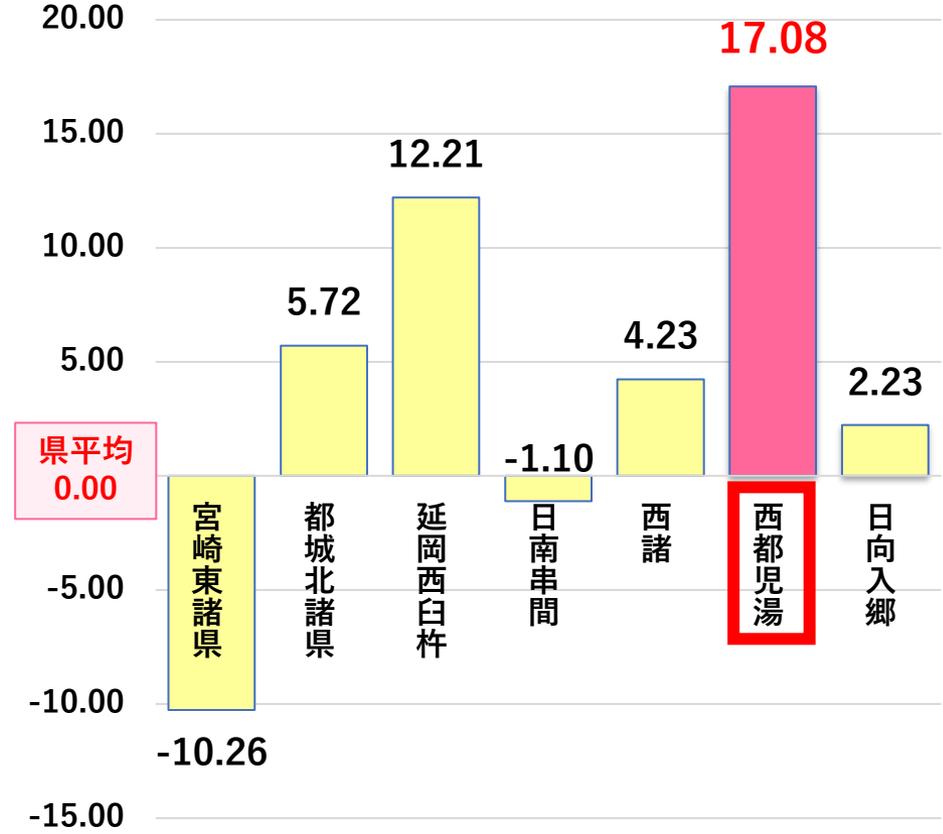
西都・児湯地域における健康課題

二次医療圏別比較：BMI \geq 30

男性(40-64歳)



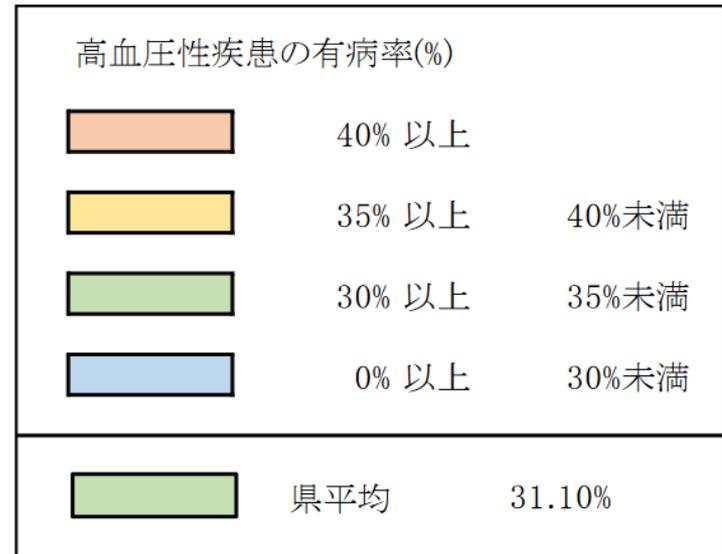
女性(40-64歳)



県平均に比べて、西都児湯地域では女性で肥満者(BMI \geq 30)が非常に多い。

西都・児湯地域における健康課題

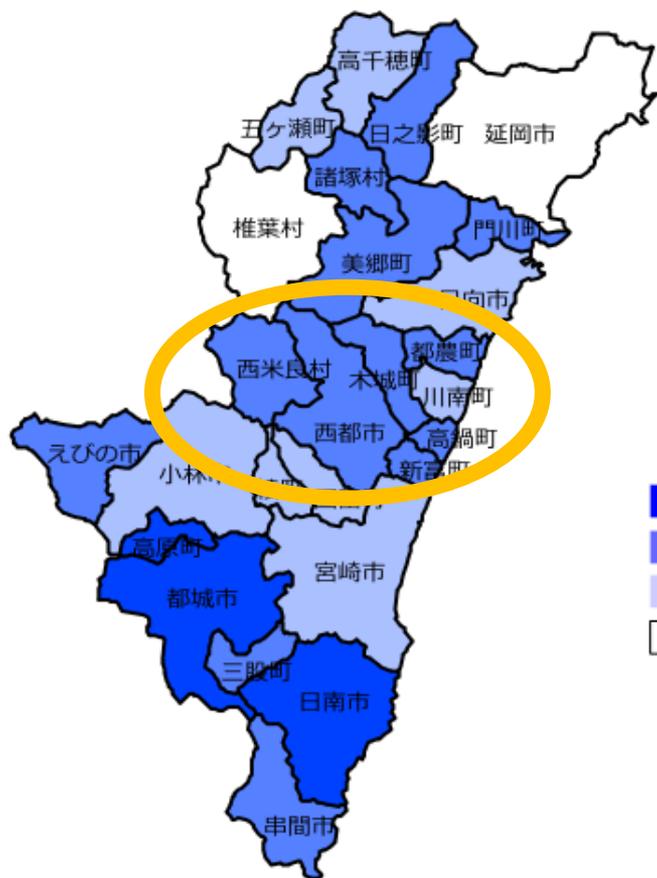
市町村別高血圧性疾患 有病率 (R2.4～R3.3)



管内7市町村とも有病率は30%を超え、特に西米良村で多い傾向である。

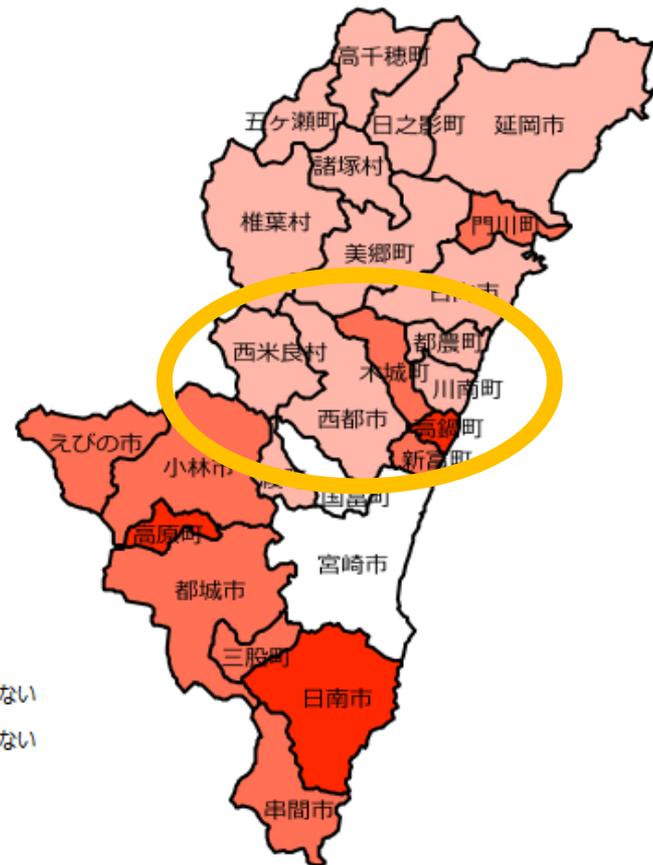
西都・児湯地域における健康課題

市町村別比較：心疾患の死亡率(H27～29)



SMR 心疾患 男

- 有意に高い
- 高いが有意で
- 低いが有意で
- 有意に低い



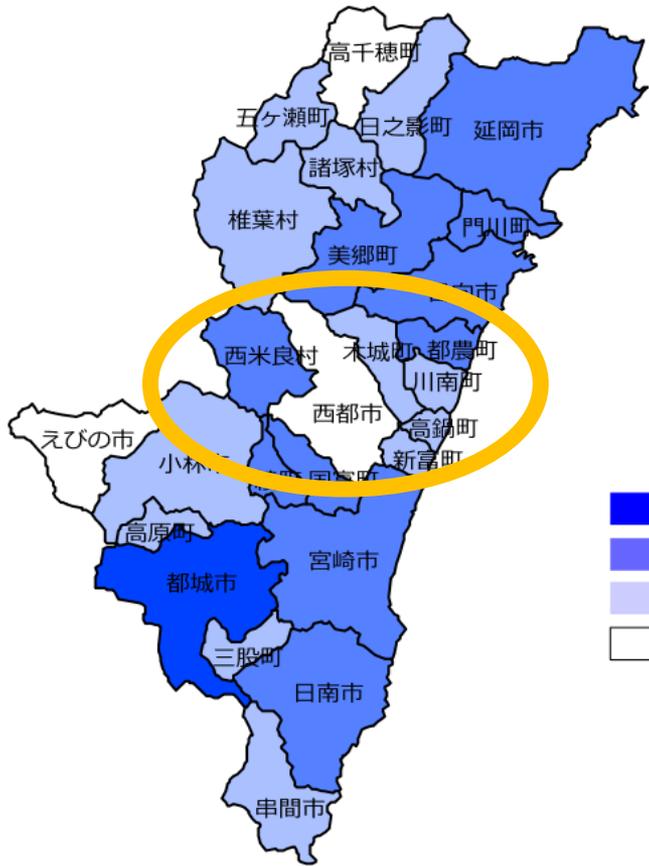
SMR 心疾患 女

- 有意に高い
- 高いが有意ではない
- 低いが有意ではない
- 有意に低い

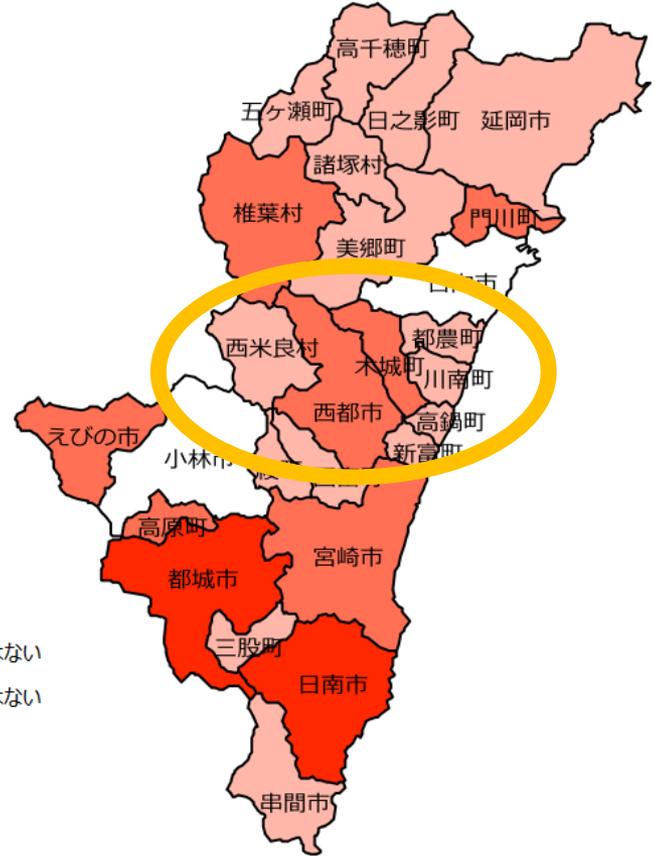
県平均に比べて管内7市町村は男性で高い傾向にあり、女性は特に高鍋町で高い。

西都・児湯地域における健康課題

市町村別比較:脳血管疾患の死亡率(H27~29)



SMR 脳血管疾患 男



SMR 脳血管疾患 女

男性は西米良村、都農町で、女性は西都市、木城町で高い傾向にある。

西都児湯地域・職域連携推進協議会の概要

事業開始	平成19年度から	
目的	地域・職域で蓄積した保健事業の方策を互いに提供し合い、連携した対策を講じ、県民の生涯を通じた継続的な保健サービスが提供できる体制の構築を図る。	
委員	<ul style="list-style-type: none">・西都市西児湯医師会・児湯医師会・西都児湯歯科医師会・西都地区薬剤師会・高鍋地区薬剤師会・宮崎県看護協会・宮崎県栄養士会・宮崎キャノン株式会社高鍋事業所・宮崎健康づくり協会・日本健康倶楽部宮崎支部・全国健康保険協会宮崎支部	<ul style="list-style-type: none">・西都商工会議所・高鍋商工会議所・西都農業協同組合・西都児湯地区地域婦人連絡協議会・宮崎労働基準監督署・西都市健康管理課・高鍋町健康保険課・新富町いきいき健康課・西米良村福祉健康課・木城町福祉保健課・川南町町民健康課・都農町健康管理センター

地域・職域連携推進事業の意義

地域・職域連携推進協議会

地域

【取組(例)】

- 特定健診・保健指導
- 健康増進法に基づく健(検)診(がん検診等)
- 健康教育・保健指導 等

【関係機関(例)】

- ・ 都道府県
- ・ 市区町村
- ・ 医師会
- ・ 歯科医師会
- ・ 薬剤師会
- ・ 看護協会
- ・ 栄養士会
- ・ 国民健康保険団体連合会
- ・ 住民ボランティア 等

連携

課題・取組の共有

職域

【取組(例)】

- 特定健診・保健指導
- 労働安全衛生法に基づく定期健診
- ストレスチェック
- 両立支援 等

【関係機関(例)】

- ・ 事業場
- ・ 全国健康保険協会
- ・ 健康保険組合
- ・ 労働局
- ・ 労働基準監督署
- ・ 産業保健総合支援センター
- ・ 地域産業保健センター
- ・ 地方経営者団体
- ・ 商工会議所
- ・ 商工会

地域・職域連携のメリットの共通認識

1) 効果的・効率的な保健事業の実施

- (1) 地域及び職域が保有する健康に関する情報を共有・活用することにより、地域全体の健康課題をより明確に把握することが可能となる。
- (2) 保健サービスの量的な拡大により対象者が自分に合ったサービスを選択し、受けることができる。
- (3) 保健サービスのアプローチルート拡大に繋がり、対象者が保健サービスにアクセスしやすくなる。
- (4) 地域・職域で提供する保健サービスの方向性の一致を図ることが可能となる。

2) これまで支援が不十分だった層への対応

- (1) 働き方の変化やライフイベント等に柔軟に対応できる体制の構築により、生涯を通じた継続的な健康支援を実施することが可能となる。
- (2) 被扶養者等既存の制度では対応が十分ではない層へのアプローチが可能となる。
- (3) 小規模事業場(自営業者等も含む)等へのアプローチが可能となり、労働者の健康保持増進が図られる。

PDCAサイクルに基づいた具体的な取組

- (1) 現状分析
- (2) 課題の明確化・目標設定
- (3) 連携事業のリストアップ
- (4) 連携内容の決定及び提案
- (5) 連携内容の具体化・実施計画の作成
- (6) 連携事業の実施
- (7) 効果指標並びに評価方法の設定

目指すところ

健康寿命の延伸や
生活の質の向上

生産性の向上

医療費の適正化

当協議会のこれまでの取組：平成19～令和3年度

	テーマ	対象	取組内容
平成19 ～25年度	特定健診・保健指導	—	・特定健診・保健指導の実施状況確認 ・特定保健指導研修会の実施 ※H22は鳥インフルエンザ発生により中止
平成26 ～29年度	めざせ適正体重 (肥満予防・改善)	若年層 (働き世代)	・事業所へのアンケート実施 ・事業所向け研修会の実施 ・健康支援プログラムの実施 → 40歳未満の肥満者13名を対象として 6か月指導介入
平成30 ～令和2年度	働き世代の健康づくり (健康経営の普及啓発)	事業所 (働き世代)	・事業所へのアンケート実施 ・部会の立ち上げ ※R2は新型コロナウイルス感染症の感染 拡大防止により書面協議
令和3年度	働く世代における 健康づくりの推進		・希望する普及啓発テーマを協議 →「糖尿病対策につながる食生活改善を 中心とした生活習慣病対策」に決定

3か年活動計画(令和4～6年)

テーマ	健康無関心層をターゲットに食生活改善を中心とした生活習慣病対策		
目的	管内事業所に対して、健康経営の普及啓発を行うとともに、特に栄養・食生活の取組を拡大することにより、肥満や生活習慣に問題のある者の割合が多い働く世代のより一層の健康増進を図る。		
年度	R4	R5	R6
取組内容	管内における <u>働く世代の昼食状況について実態把握調査</u> を行い、集計する。調査結果をもとに <u>働く世代の昼食の課題を抽出</u> する。	食料販売店と事業所で連動した <u>媒体の作成等</u> を検討する。	ナッジ理論を活用した <u>媒体を作成</u> し、食料販売店と事業所に <u>掲示・配布</u> 等を行う。

令和4年度活動内容

令和4年7～8月	西都児湯地域・職域連携推進協議会の開催 ※書面協議(資料送付、意見書の提出、結果送付)
令和4年9月	西都児湯地域・職域連携推進協議部会の開催 ※オンライン形式 ○アンケート調査の方法・内容について意見交換 ○各団体が協力できることについて意見交換 (役割の明確化)
令和4年10～11月	アンケート調査の実施
令和4年12月 ～令和5年1月	アンケート調査結果の集計・考察

アンケート調査の概要

1 目的

管内の無関心層を含む働く世代に対し、「昼食」を中心とした食生活に関する実状や意識等を調査し、その結果を媒体作成に活用する。

2 調査客体

西都・児湯地域に在住する働く世代(18～74歳) 461名

※地域・職域連携推進協議会の構成団体に所属する者を含む

3 調査項目

- 性別、年代、居住市町村、職業
- 健康や栄養に関する情報源
- 食行動への意識及び実施状況
- 健康のための食事への意識
- 昼食の実状・意識

4 調査時期

令和4年10月17日～11月30日(水)

5 調査方法

調査票(オンライン)のURL及びQRコードをチラシに掲載し、地域・職域連携推進協議会及び部会委員の協力の下、管内の働く世代に広くチラシを配布した。回答は、パソコンまたはスマートフォン等を使用して、インターネット上で行った。

食生活アンケート ご協力をお願い

 このアンケートは 
**西都・児湯地域に住む18～74歳
すべての皆様が対象** です!

<目的>
西都・児湯地域の働く世代に対して食生活の実態や意識などを調査した結果をもとに、ポスターやPOPを作成・掲示することで、健康的な食行動について分かりやすい情報を発信します。

◆ 回答方法 ◆
下記URLまたはQRコードからご回答ください。
<https://shinsei.pref.miyazaki.lg.jp/2L8Df09b> 

※ご回答いただいた個人情報は、上記の利用目的のみに使用し、第三者に提供することはありません。

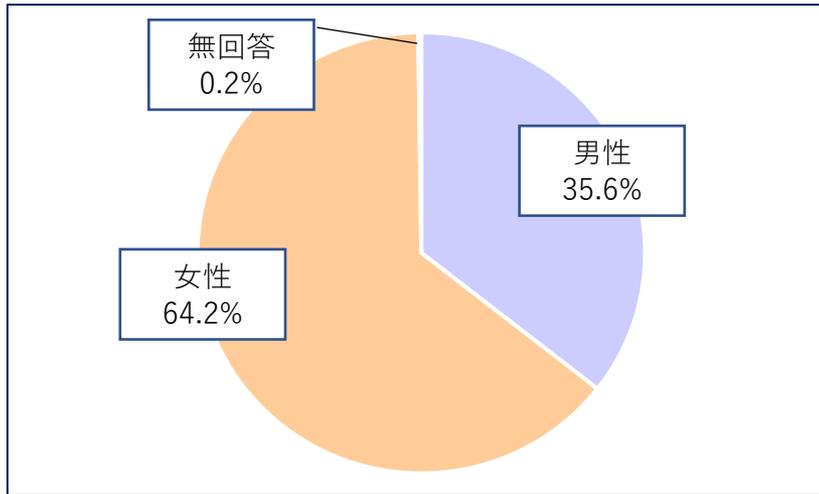
<回答時間> **3分**

<回答期限> **令和4年
11月30日(水)
まで**

©実施主体：西都児湯地域・職域連携推進協議会
©お問合せ：宮崎県高鍋保健所 健康づくり課 健康管理担当 (0983-22-1330)

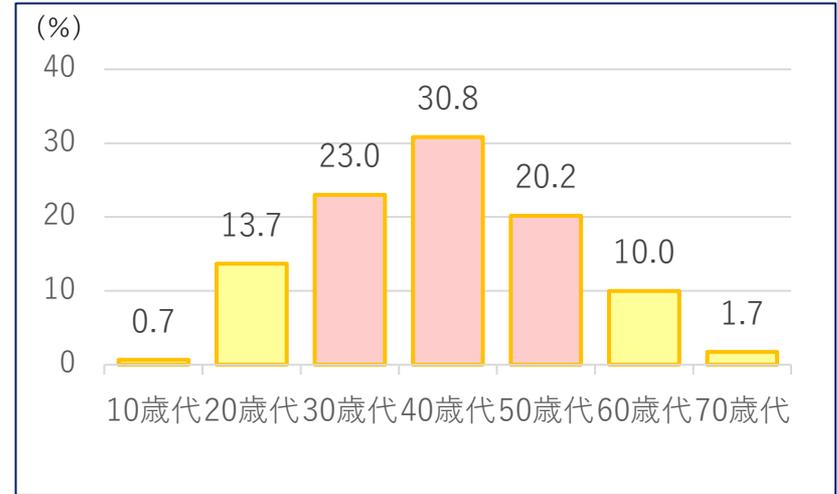
調査結果 <調査客体の概要>

性別

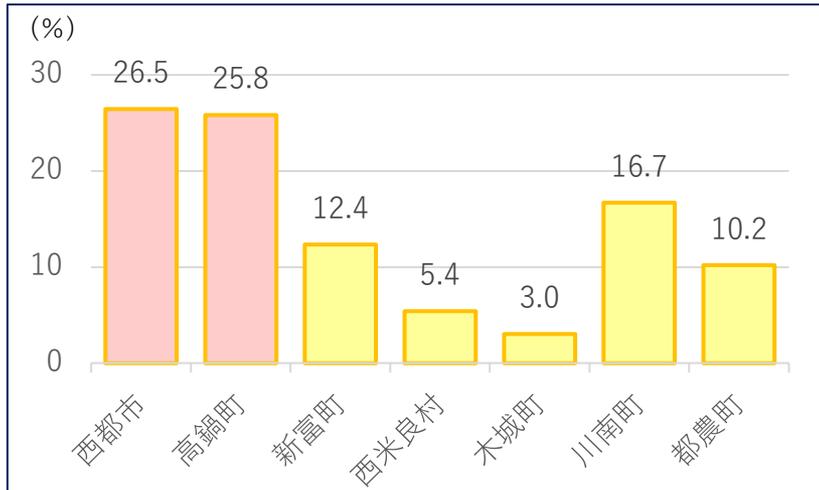


年代

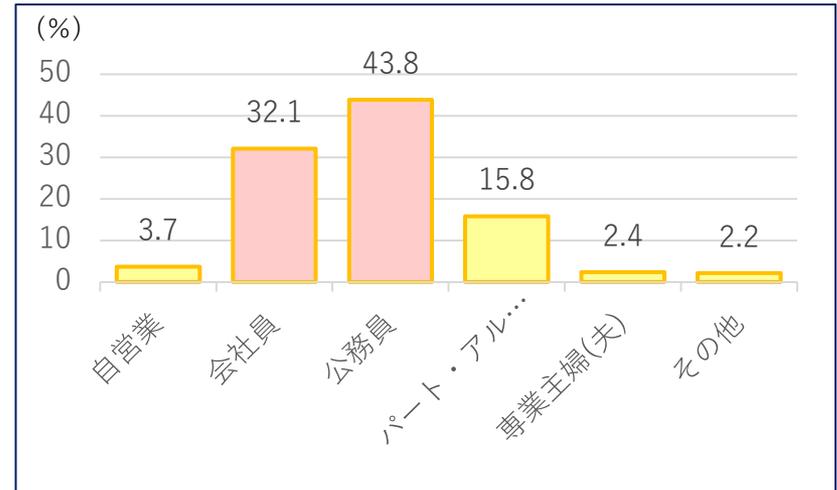
n=461



居住市町村



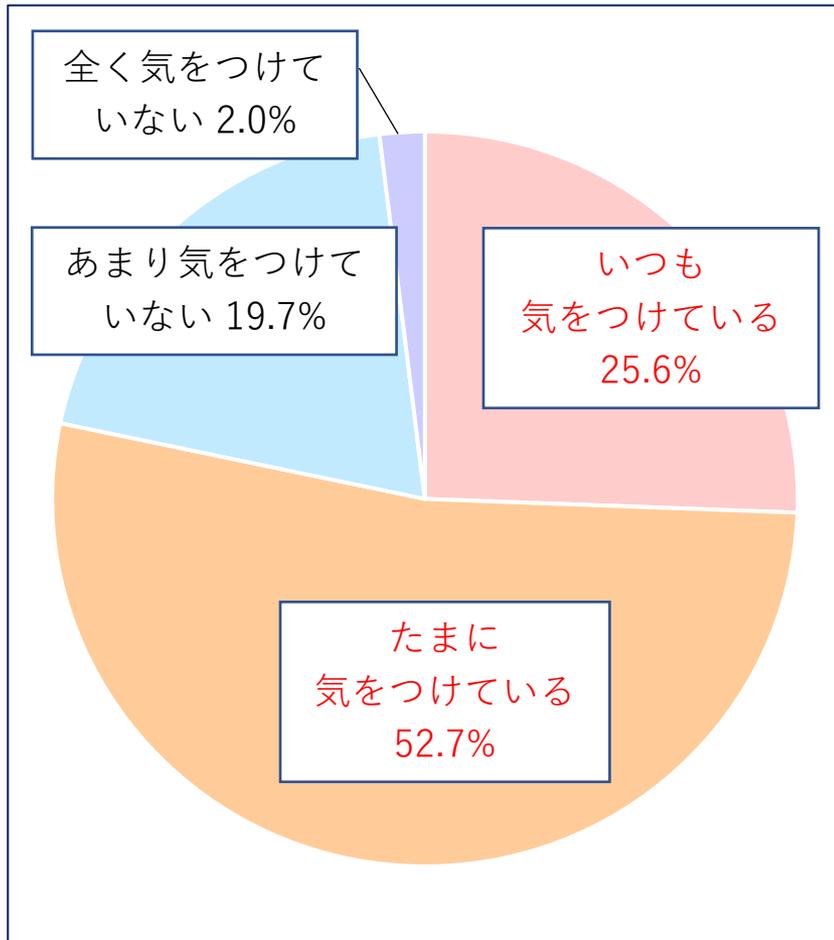
職業



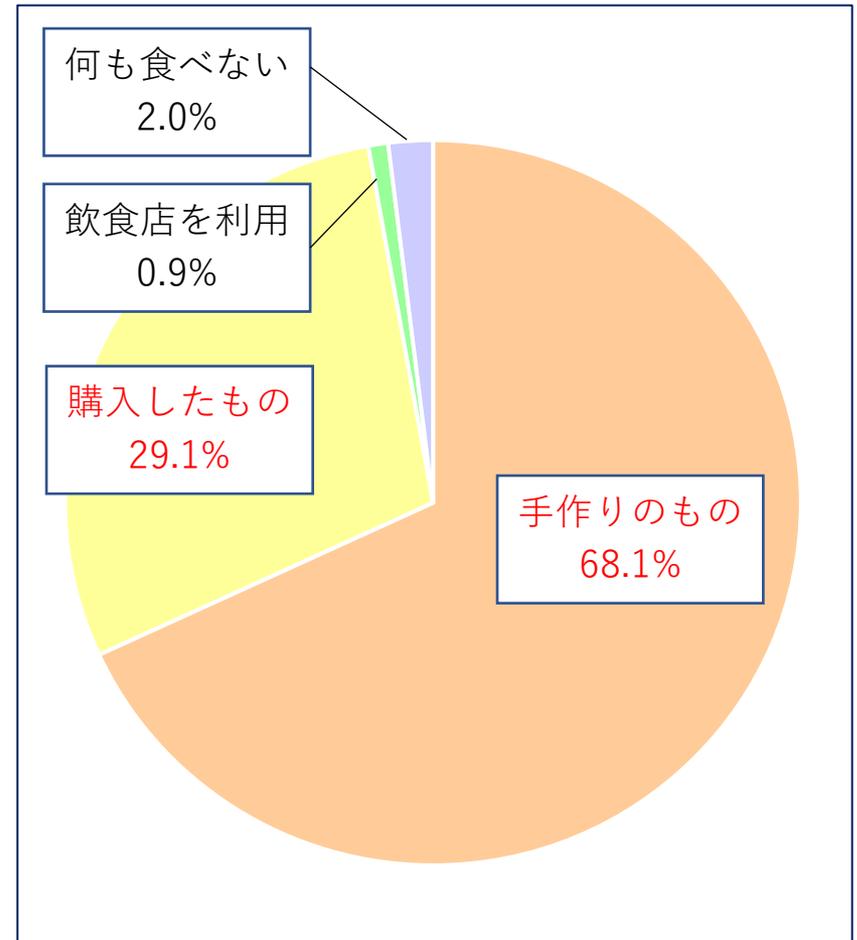
調査結果 <食事への配慮・昼食内容>

n=461

Q. 健康のために
食事に気を付けているか



Q. 勤務日の昼食で
何をよく食べるか



調査結果：関心層と無関心層の比較

Q. 健康のために食事に気を付けているか

「いつも気を付けている」
「たまに気を付けている」



関心層

「あまり気を付けていない」
「全く気を付けていない」



無関心層

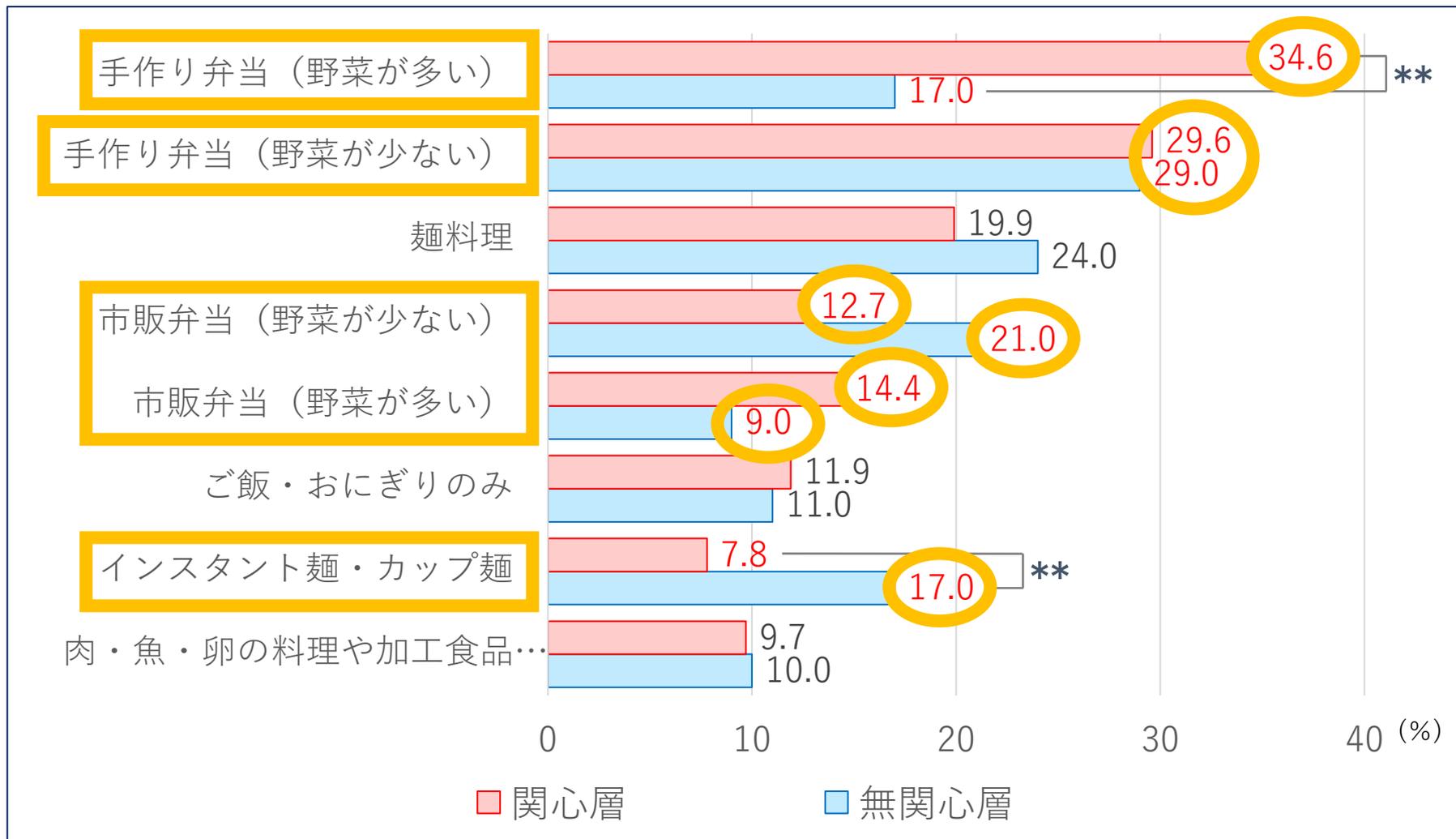
※カイ二乗検定を実施

調査結果：関心層と無関心層の比較 <昼食内容>

n=461

Q. 勤務日の昼食で何をよく食べるか

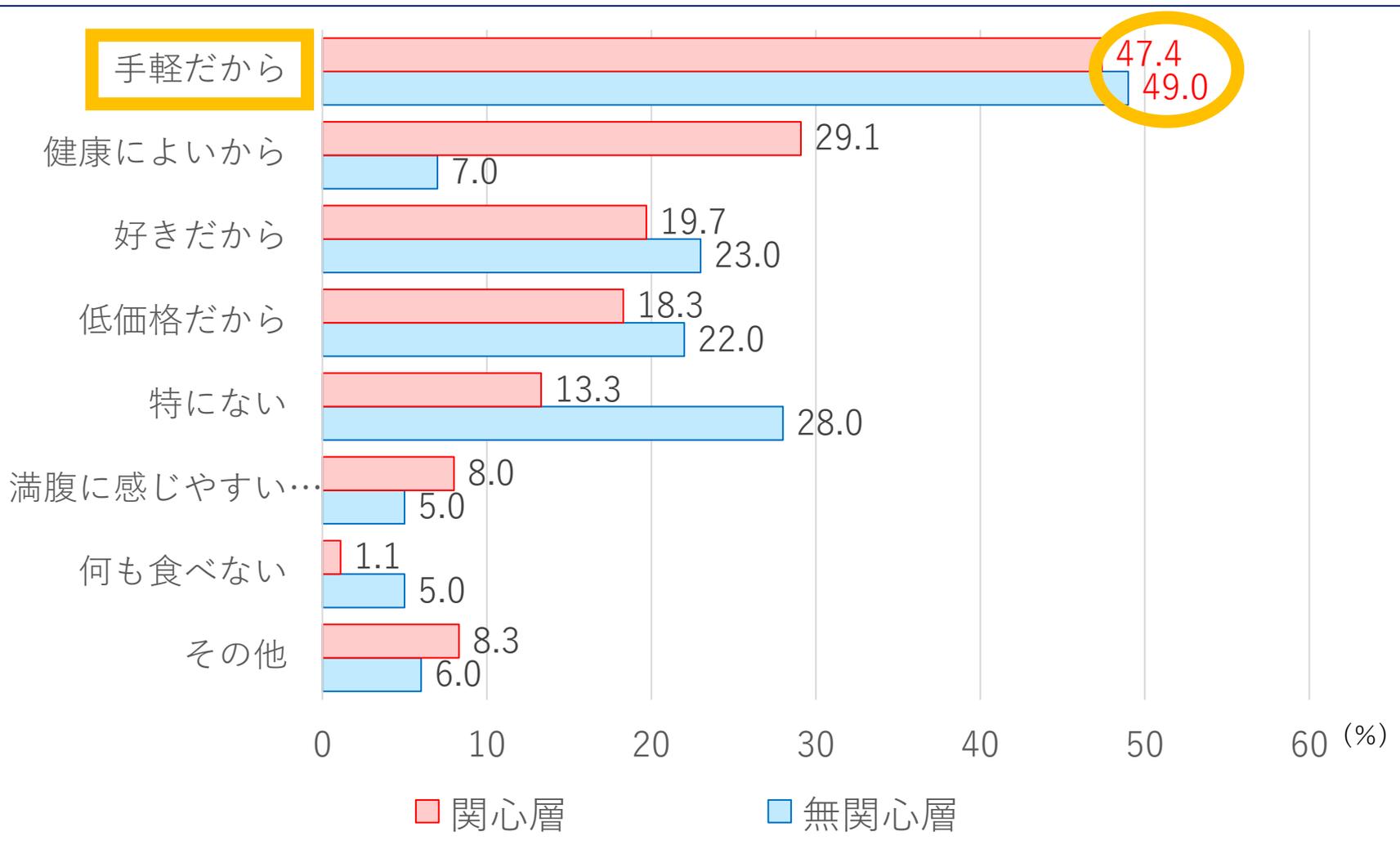
** P<0.05



調査結果：関心層と無関心層の比較 <選択理由>

n=461

Q. 勤務日の昼食でよく食べるものを選ぶ理由は

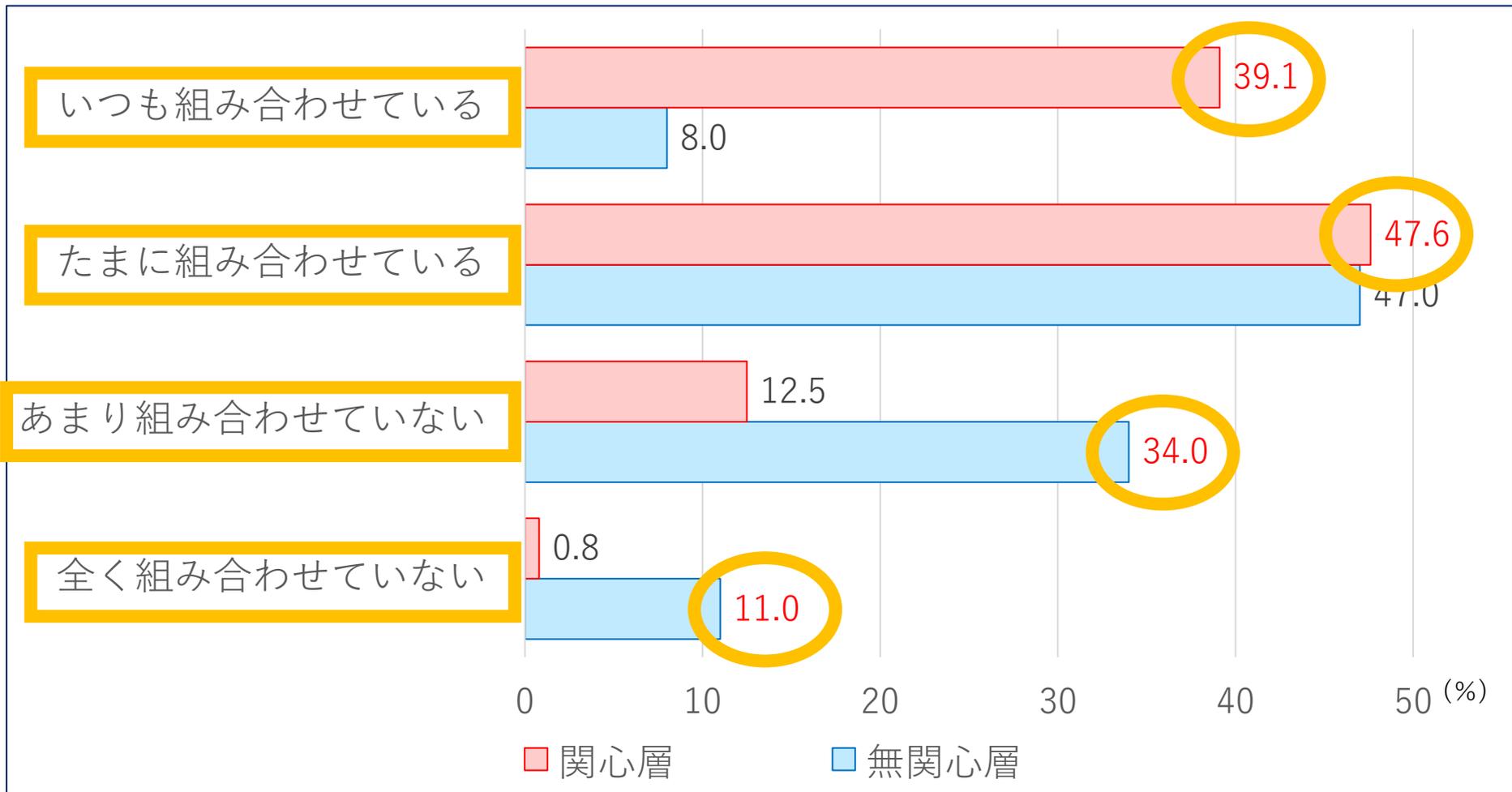


調査結果：関心層と無関心層の比較

<主食・主菜・副菜の組み合わせ>

n=461

Q. 普段「主食・主菜・副菜」を組み合わせているか

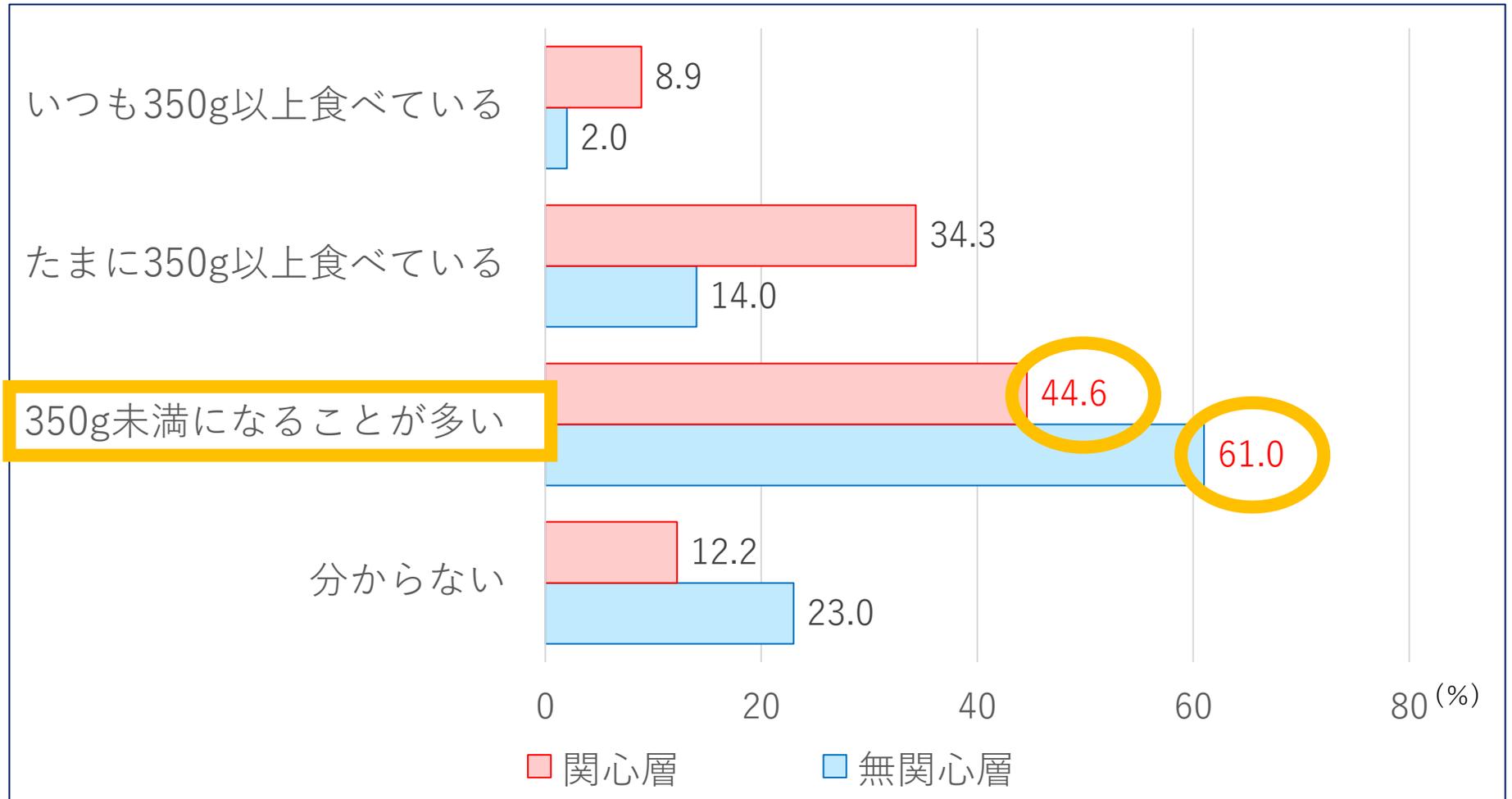


調査結果：関心層と無関心層の比較

<野菜350g以上の摂取>

n=461

Q.普段、野菜を350g以上食べているか

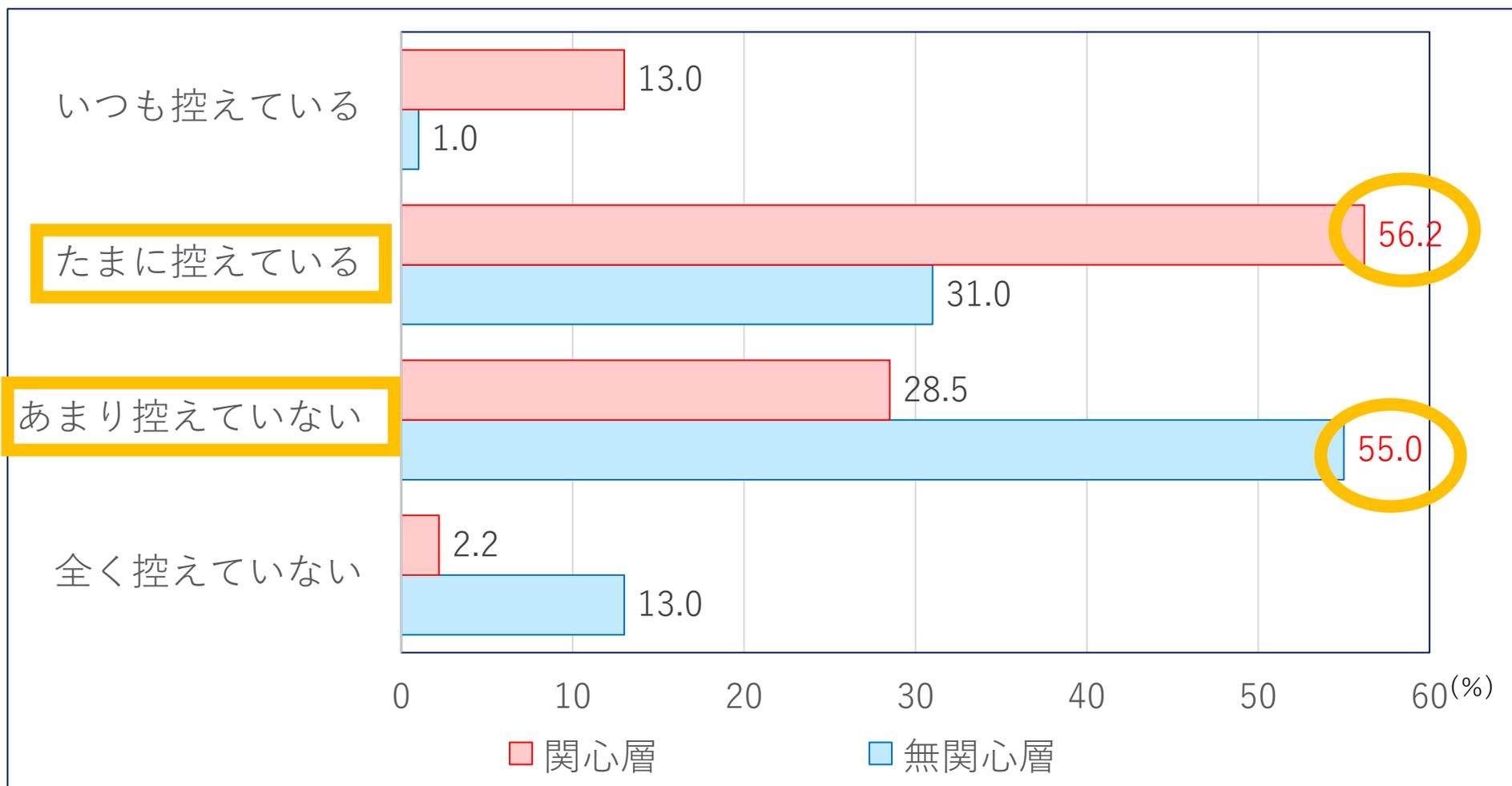


調査結果：関心層と無関心層の比較

＜塩分を多く含む食品や料理の摂取＞

n=461

Q.普段、塩分を多く含む食品や料理を控えているか

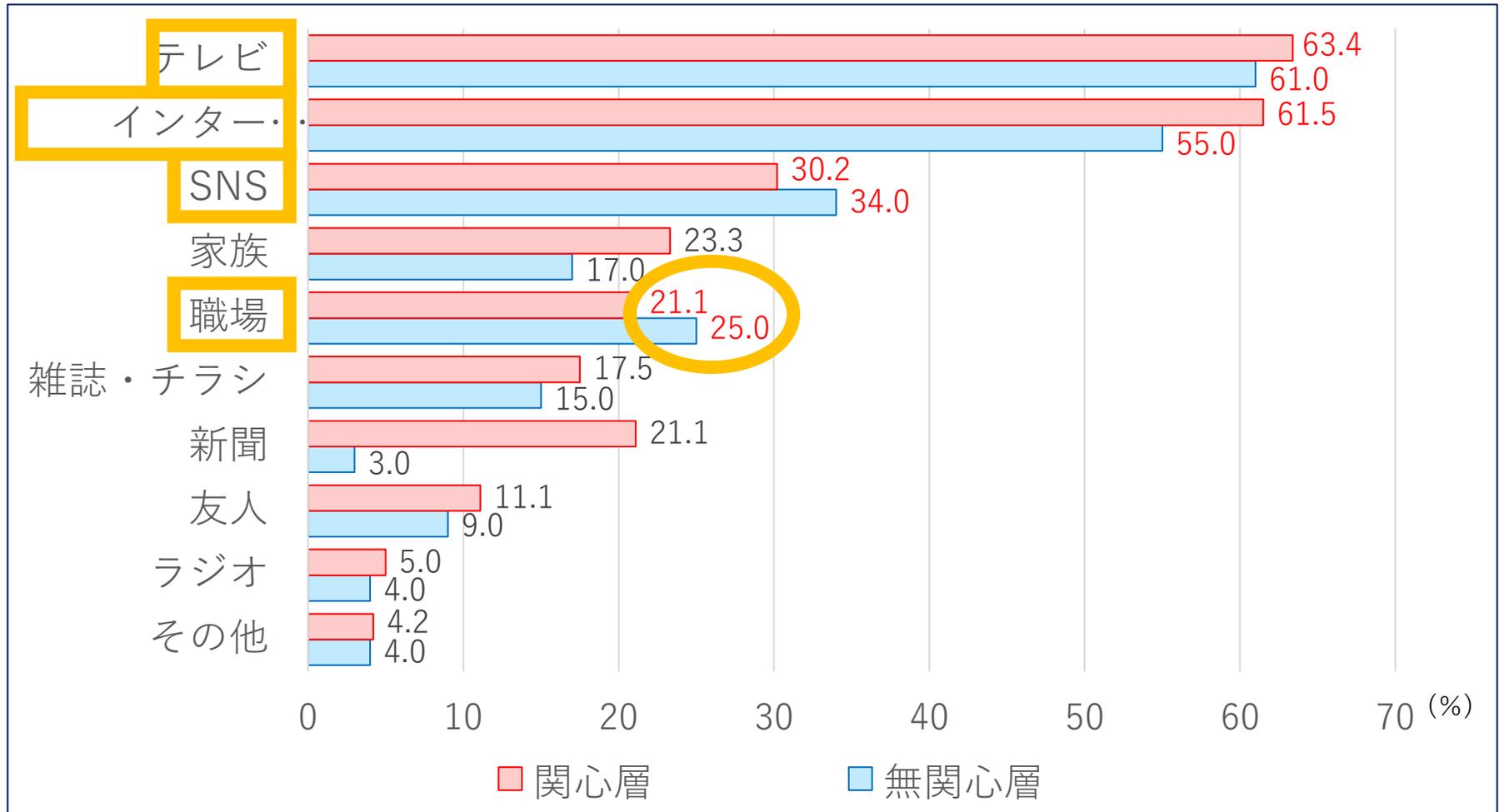


調査結果：関心層と無関心層の比較

<健康や栄養に関する情報源>

n=461

Q.日頃の健康や栄養に関する情報源は何か



アンケート調査結果の考察①

【手作り弁当】

関心層でさえ
野菜量が少なくなる



手作り弁当でも野菜を多くとれるよう
レシピや作り方の工夫

【市販弁当】

もともと野菜量が少ない傾向



○野菜の多い弁当類の選択
○副菜との組み合わせ等の工夫

【インスタント麺・カップ麺】

単品食べとなり
栄養が偏ってしまう



○主菜や副菜メニューとの組み合わせ方の工夫
○塩分を控えるための食べ方の工夫

アンケート調査結果の考察②

【昼食の選び方】

手軽さを求める者が多い



手軽で誰でも簡単に実践できる調理
や組み合わせ方の工夫

【野菜と塩分の摂取】

「主食・主菜・副菜の組み合わせ」
に比べて
「野菜を350g以上摂取する」
「塩分の多い食品や料理を控える」
行動は関心の程度によらず
実践できていない者が多い



- 副菜を組み合わせることより、野菜をいかに多く摂取するかに重点を置いた工夫
- 塩分を控えても美味しく食べられる工夫(=継続できる減塩)

【健康や栄養に関する情報源】

テレビ・インターネット・SNS



ポスターやリーフレット以外にも左記
を活用した啓発方法の検討

当協議会における今後の取組

テーマ	健康無関心層をターゲットに食生活改善を中心とした生活習慣病対策		
目的	管内事業所に対して、健康経営の普及啓発を行うとともに、特に栄養・食生活の取組を拡大することにより、肥満や生活習慣に問題のある者の割合が多い働く世代のより一層の健康増進を図る。		
年度	R4	R5	R6
取組内容	管内における働く世代の昼食状況について実態把握調査を行い、集計する。調査結果をもとに働く世代の昼食の課題を抽出する。	食料販売店と事業所で連動した <u>媒体の作成等</u> を検討する。	ナッジ理論を活用した <u>媒体を作成</u> し、食料販売店と事業所に <u>掲示・配布</u> 等を行う。