

宮崎県北部地域・職域における野菜摂取向上の取組の評価
～平成28年度県民健康・栄養調査の結果から～

○崎田栞¹⁾ 飯干麻子¹⁾ 木下明美¹⁾ 吉岡泰代²⁾ 工藤裕子³⁾ 岩本直安⁴⁾ 瀧口俊一¹⁾
(延岡保健所¹⁾ 日向保健所²⁾ 健康増進課³⁾ 高鍋保健所⁴⁾)

1 はじめに

県北部地域・職域連携推進協議会（以下、協議会）及び同協議会部会（以下、部会）では、県の健康みやざき行動計画21（第2次）の結果より、県民の野菜摂取量が目標の1日350gに達していないことを受けて、「野菜摂取向上」という具体的な目標を掲げ、平成27年度から継続的に取組を行っている。

また、平成28年度県民健康・栄養調査の結果を用いて、協議会及び部会で実施している野菜摂取向上の取組の効果について検討したので報告する。

2 取組の方法

(1) 媒体作成・活用

平成27年度は、協議会及び部会構成委員（以下、委員）より収集した原案を基に「野菜たっぷりレシピ」を協議会で作成し、紙媒体として活用した。また、県民が活用できるよう延岡保健所ホームページにも掲載している。さらに、宮崎県食生活改善推進員連絡協議会が作成したレシピを活用し、継続して「野菜たっぷりレシピ」の作成を行っている。作成したレシピは、延岡市及び高千穂町食生活改善推進員を対象とした研修会や、その他学校関係者等への説明会など食環境や健康づくり施策関係者が集う場で周知し、活用を促した。

また、四半期に1回、延岡・高千穂保健所管内食料品店計23店舗にレシピ（8種類）を配付し、掲示を依頼している。さらに、各団体での普及に役立てるために、協議会委員等各団体へ電子媒体を配布し各団体で加工できるようにした。このことで、店舗独自で「野菜たっぷりレシピ」を加工し、使用している店舗も見られた。

他にも、協議会で「野菜摂取向上」に関するちらしを作成し、レシピと併せて普及啓発の際に活用している。

(2) 野菜の日（8/31）の普及啓発

平成28年度より、毎年8月31日を「野菜の日」とし、協議会及び部会全体で野菜摂取向上のためのイベントを行っている。具体的には、委員が所属する各団体の協力の下、延岡保健所管内の大型商業施設や高千穂保健所管内の食料品店でちらし配布や健康相談、各団体の広報誌への掲載などにより、県民への意識付けを行った。

表1 野菜の日（8/31）イベントでの取組

	市町・各団体	場所	内容
平成28年度 平成29年度	医師会・延岡保健所、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会・延岡市	大型商業施設	ちらし配布、ポスターのぼり旗掲示、歯科・薬の相談、野菜の摂り方の相談
	JA高千穂女性部、高千穂町、日之影町、五ヶ瀬町、高千穂保健所	食料品店	ポスターのぼり旗掲示、ちらし配布
平成30年度	栄養士会、延岡市、延岡保健所	大型商業施設	ちらし配布、ポスターのぼり旗掲示、野菜の重さ当てクイズ、野菜の摂り方の相談
	JA高千穂女性部、高千穂町、日之影町、五ヶ瀬町、高千穂保健所	食料品店（3店舗）、保育園	ポスターのぼり旗掲示、ちらし配布
	歯科医師会、商工会議所、農業協同組合、旭化成(株)、延岡市	各施設	ちらし配布、広報誌掲載

(3) 委員の自発的な取組

野菜の日の取組以外にも委員が中心となり、野菜たっぷりレシピの配布やのぼり旗の掲示、町広報紙で野菜特集を行う取組を実施した。

(4) 平成28年度県民健康・栄養調査結果の活用

平成28年度に実施した県民健康・栄養調査の結果、県北部地域の平均野菜摂取量は男性268.0g、女性256.6gであった。

これは、国及び県の目標値350gや県平均よりも少ない現状を協議会で報告し、委員と共有している。

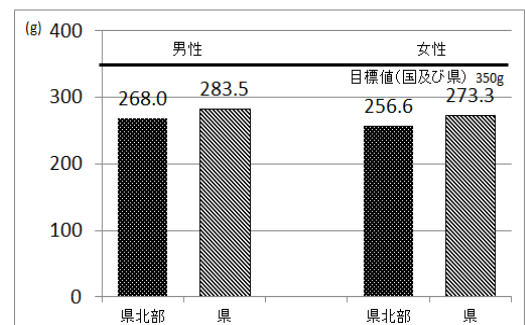


図1 県北部地域と県の野菜摂取量の平均値の比較

3 結果（取組の広がり）

(1) 「野菜たっぷりレシピ」の配布と活用

設置を依頼している店舗は、平成 27 年度当初の 16 店舗から、平成 30 年度は 23 店舗に拡大した。

また、設置店舗より「ちらしやレシピを活用したい」との声があり、提供した電子媒体を、独自で加工し、配布を行う店舗もあるなど、徐々に活用の拡大が図られた。

さらに、「提供した電子媒体を所属団体のイベントや検診時に適宜活用することができた」との意見が委員より出されている。

(2) 野菜の日のイベント

① アンケート結果

平成 29 年度の部会で野菜の日イベントに関するアンケート調査を行い、16 名中 12 名 (75.0%) が「次年度も継続してイベントを行っていききたい」と回答した。

② 協議会及び部会での意見

参加した市民には「野菜たっぷりレシピ」が好評で、直接「野菜 350g の量を具体的に知りたい」、「栄養士の話聞くことができ嬉しい」と発言があった。

委員からは、「イベントの様子が新聞等にも取り上げられ、市民への効果的な普及啓発になったのではないか」、「野菜を摂るために何を作ればよいか分からない人にレシピは大変喜ばれ、イベントをして良かった」「次年度は野菜の日イベント以外にもちらしやレシピの配布に取り組みたい」等の意見があった。

③ イベントの参加者

委員をはじめ、委員の所属する団体の構成員がイベントに参加した。

4 考察

委員を対象にした野菜の日イベントに関するアンケート調査からは、「次年度も継続してイベントを行いたい」と回答した者が 8 割近くであった。このことから、各団体が野菜摂取向上を推進するための普及啓発の場を設けることや、取組を行うメリットを実感し、県北部地域における取組の体制整備の第一歩に繋がったのではないかと考える。

厚生労働省の研修資料によると、知識を習得しただけでは、行動の変容は起こらない。直接影響するのは、個人の価値観や信念が重要であるとしている⁴⁾。今回、協議会及び部会において「野菜摂取向上」という具体的なテーマで 5 年間地道に取組を継続して行ってきたことが浸透し、委員及び所属団体構成員へ意識が定着することで、行動変容に繋がったのではないかと考える。

加えて、県北部地域の分析を行うことで、地域の特徴や課題が明らかになり、それらを共有することで協議会全体での課題を共有することができた。現状に基づいた課題の設定や、取組の評価を行うためにも、県民健康・栄養調査等を活用した定期的な地域診断を行っていく必要がある。

平成 28 年度県民健康・栄養調査の結果では、県北部地域は、まだまだ野菜摂取量が少ないことが明らかになったが、今後継続した普及啓発や体制整備を図ることで、委員及び所属団体構成員のみならず、住民の行動変容に繋がる仕掛けづくりを検討していく必要があると考える。

5 おわりに

地域における健康課題の解消に取り組むためには、関係団体への課題提起や取組を開始するきっかけ作り、更に PDCA サイクルに基づいた取組の評価を行う必要がある。協議会のように各団体が集う場を活用し、各団体の保有資源を活かした普及啓発や、地域診断を継続的に行う等取組を継続することで、協議会の目標として掲げる「野菜摂取量向上」を通して、県北部地域住民の健康増進に繋がるのではないかと考える。

今後、県北部地域での野菜摂取向上の取組を継続して行うとともに、これまでの取組と次年度以降の取組を踏まえ、平成 32 年度に実施される県民健康・栄養調査の結果を基に取組の再評価を行いたい。

<参考文献>

- 1) 飯干麻子ら：宮崎県北部地域・職域が進める健康づくりの取組～県民の肥満対策～（第 28 回宮崎県地域健康推進研究会抄録）、2017
- 2) 宮崎県福祉保健部：宮崎県民の健康と食生活の現状、2018
- 3) 宮崎県福祉保健部：平成 28 年度県民健康・栄養調査 習慣的摂取量（4 日間）調査報告書、2018
- 4) 厚生労働省：特定保健指導の実践的指導実施者研修について、2018
- 5) 宮崎県北部地域・職域連携推進協議会：健康みやざき行動計画 21(第 2 次)に基づく宮崎県北部地域・職域連携推進協議会の活動