

日向入郷地域・職域で進める食事（ベジ活・へらしお）からの健康づくりの取組

～健康経営支援のための食環境整備～

○本武明子¹⁾, 桑原可菜¹⁾, 飯干麻子¹⁾, 高妻真子¹⁾, 古家隆²⁾

日向保健所¹⁾ 日南保健所²⁾

1 はじめに

働く世代に対する望ましい生活習慣のアプローチとして、従業員の健康増進を事業所全体で取り組む「健康経営」の普及啓発を進めることは、事業所における生産性・収益性の向上だけでなく、健康無関心層を自然に健康的な行動変容へ導く環境整備に繋がり（Nudge ナッジ）、地域全体の健康増進に寄与する。

このような行動経済学を活用した疾病予防・重症化予防の推進は、2040 年を展望した健康長寿延伸プランにおける「新たな手法」として示されている¹⁾。

日向入郷地域・職域連携推進協議会では、日向保健所管内事業所における健康経営や職場の健康づくりが円滑に進むよう、平成 28 年度県民健康・栄養調査結果と比較した管内の状況把握とともに、事業所を対象に、健康経営の認知度や取組、職場における健康づくり実施状況等についてアンケート調査を行ったところ、全体的に食生活に関する取組が低いことが明らかになった。

そのため、「食事からの健康づくり」をテーマに、本協議部会を構成する団体に協働して健康経営の視点から食環境整備を推進したので報告する。

2 方 法

(1) 実態把握（平成 29・30 年度）

- ア 平成 28 年度県民健康・栄養調査（複数日調査）における日向保健所管内の状況標記調査を「習慣摂取量の分布推定プログラム ver.1.2(国立医療科学院)」²⁾を用いて解析し、県と日向保健所管内の平均を比較して問題点を抽出
- イ 職場の健康経営に関する意識調査及び職場の健康づくり状況調査
管内の商工会議所・商工会に加入している協力事業所 140 カ所を対象に実施

(2) 普及啓発活動（令和元年度）

「食事からの健康づくり」の具体的な取組として、以下の活動を実施した。協議会における共通理解及び連携促進を図るため³⁾、令和 3 年度を評価年度とした取組目標、食生活及び生活習慣の評価指標を協議部会委員と協議して設定した。

- ア 一般住民を対象とした普及啓発（大型商業施設、メディアを活用した広報等）
- イ 調剤薬局を拠点とした普及啓発（薬局におけるベジ活・へらしおの情報発信）
- ウ 弁当・惣菜業者を対象とした普及啓発（へらしお研修会の開催）

3 結果

(1) 実態把握

- ア 平成 28 年度県民健康・栄養調査における日向保健所管内の状況
管内は、県平均と比べて女性で平均 BMI の高い傾向がみられた。平均歩数は、男女とも県平均より低い傾向がみられた。食事摂取状況では、県平均と比べ、男女とも食物繊維及び野菜摂取量の低い傾向がみられた。食塩相当量は県平均並みであるものの、男性は調味料・香辛料の摂取量の高い傾向がみられた。
- イ 職場の健康経営に関する意識調査及び職場の健康づくり状況調査
健康経営の認知度及び取組は、従業員数が多い事業所ほど高かった。健康経営に取り組むために必要なことについては、健康経営未実施事業所に「取り組むための指導」の回答の高い傾向がみられた。従業員の健康づくり対策で実践していることについては、従業員の多い事業所で実践している項目が多いものの、全体的に食生活に関する取組は低い傾向がみられた。

(2) 普及啓発活動

協議部会では、最終目標を「高血圧の人を減らす」とし、減塩（2項目）・野菜摂取・バランスのとれた食事・飲酒・喫煙・歩数・BMIの改善計8つの評価指標を設定した。

ア 一般住民を対象とした啓発（大型商業施設、メディアを活用した広報等）

8月31日「野菜の日」に合わせ、本協議部会を構成する団体等と連携し、大型商業施設においてベジ活・へらしおレシピやリーフレット・へべすの配布（200名）、宮崎県栄養士会日向支部による野菜調理法の相談を行った。また、地元FM局でベジ活・へらしおの普及啓発を併せて行うとともに、協議部会構成団体にも普及啓発を依頼して広報等に載せるなど各々実施した。11月には、みやざきブランド推進室主催の野菜消費拡大イベントにも参加し、会場となった管内スーパーで資料配付（330名）や、血圧測定・栄養相談、野菜の重量あてクイズ、旨みを活かしたスープ（塩分濃度0.5%）の試食等を行った（延べ136名）。

イ 調剤薬局を拠点とした啓発（薬局におけるベジ活・へらしおの情報発信）

9月及び3月、薬局（41カ所）にへらしお普及啓発資材を配置し、来客者へ配布する等、普及啓発の協力を得た。

ウ 弁当・惣菜業者を対象とした啓発（へらしお研修会の開催）

11月に管内弁当・惣菜業者44カ所に通知し、参加のあった業者に対し、健康意識の向上、提供する弁当等の野菜増加や減塩推進を目的に、通常の弁当メニューで美味しく減塩できる調理のポイント等について実習を交えて説明した。

4 考察とまとめ

自然に健康になれる食環境づくりの推進には、健康的な食事へと繋がる機会の拡大や、製造・流通拡大に繋がる取組の後押し、効果的な情報発信が求められる¹⁾。

本県では、健康みやざき行動計画21（第2次）を基盤とした食環境整備として、ベジ活応援事業やへらしお事業を推進しており、各保健所で地域の実情に応じた取組を実施しているところである。

今回、平成28年度県民健康・栄養調査における日向保健所管内の状況から、管内住民の食事摂取状況に野菜摂取不足等の問題点が見られたことや、事業所対象の調査で、管内事業所は従業員の健康づくり対策として食生活に関する取組が低い傾向があった等の地域特性を捉え、協議部会委員と連携して「食事からの健康づくり」の具体的な目標及び評価指標の設定、取組内容の決定及び取組の実施を進めた。

一般住民を対象とした取組では、住民への直接的な普及啓発だけでなく、協議部会構成団体毎に、県の施策に合わせた活動推進・資質向上へ繋げることができた。全薬局を拠点とした啓発では、薬局からの資材の追加依頼を受ける等、薬局を拠点とした情報発信の定着に繋げることができた。弁当・惣菜業者を対象としたへらしお研修会では、アンケートから「塩分の減らし方を楽しく教えてもらった」、「この機会に塩分を減らす料理を考えたい」等の感想がみられ、高い理解度と業務反映に向けた意識の変化がみられた。参加事業者は100食／日以上のお弁当提供を行っていることから、今後、地域住民への波及効果も期待できると考える。

健康無関心層が自然に健康的な食事への接点を増やすためには、継続した協議会全体の協働した普及活動とともに、食環境整備のより一層の強化として、へらしお研修会参加数の増加と弁当・惣菜業者側が参加するメリットの構築、利用促進を図る必要がある。今年度の研修開催時期が飲食業の多忙期であったことから、積極的に声をかけるも参加数が伸び悩んだ。今後は、飲食業の参加しやすい時期に合わせて開催し、参加した弁当・惣菜業者を管内独自で認証する制度を新設して意欲を高めるなど工夫し、事業所には、認証制度の存在の情報発信と利用促進を行うことで、目標達成に向け、健康経営に取り組みやすい食環境整備を推進していきたい。

<参考文献>

1) 2040年を展望した社会保障・働き方本部：健康寿命延伸プラン（2019.5）

2) 習慣摂取量の分布推定 version 1.2（国立保健医療科学院）横山徹爾（2012.6）

3) これからの地域・職域連携推進の在り方に関する検討会：地域・職域連携推進ガイドライン（2019.9）