

## 第3次たじみ健康ハッピープラン策定会議（第3回）議事録

日時：令和5年8月17日(木)

午後1時30分～3時30分

場所：駅北庁舎大ホール

◆出席者 委員 35名 欠席 6名

★開始時間までタバコ条例のDVDを流す

1. あいさつ（佐藤）
2. 前回の会議のまとめ（喫煙対策について） 13:33～（早瀬）  
別紙資料  
後日、ヒアリングを実施予定
3. 食生活対策の現状 13:45～（続木）
  - R3 多治見市健康調査結果について
    - ・毎日野菜を食べる人は増加
    - ・毎食野菜を食べる人は大きく減少
    - ・朝食を毎日食べる人はほとんどの年代で減少
    - ・保護者が薄味に気をつけている人は減少
  - R4 県民栄養調査結果について
    - ・7割の人が食塩を取りすぎ…調味料からの摂取が多い
    - ・望ましい塩分量は男性7.5g 女性6.5g 未満—現状は男性9.7g 女性8.6g
    - ・食塩の取りすぎについて気をつけていない人の理由は、男性は「自分で食事を作らないから」女性は「健康に問題がないから」
    - ・1日の野菜摂取目標量は350g—現状は男性278g 女性251g
    - ・7割の人が野菜不足…20代の野菜摂取の意識が低い
    - ・朝食の欠食率は男性19.7% 女性13.4%…若い世代に多い
    - ・新型コロナ感染拡大の影響により、15%の人の体重が増加
  - 健康日本21
    - ・野菜の摂取70g増やすことで循環器病のリスクが低下すると予測
    - ・非感染性疾患の死亡は、ナトリウムの多量摂取が影響大

4. グループワーク 13:55～（進行:西村）

テーマ

- (1) みんなが野菜を食べる回数が増えるために
- (2) みんなが減塩できるために

- 6グループに分かれて自己紹介
- グループワークのルールについて説明
- 各グループに指定されたテーマについてグループワーク
  - ① 個人で「どうすればできるだろう？」の考えを付箋に記入
  - ② メンバーでグループ分けをしながら模造紙に付箋を貼る
  - ③ 個人で「どんな取り組みをする？」「どこが取り組む？」の考えを付箋に記入
  - ④ メンバーでグループ分けをしながら模造紙に付箋を貼る
  - ⑤ グループの意見をまとめる

5. 全体発表 14:50～ 1グループ3分で発表

テーマ「みんなが野菜を食べる回数が増えるために」

**2G**

- ① どうすればできるだろう  
準備因子として、情報発信  
実現因子として、野菜が身近にある環境を作る  
強化因子として、生活習慣病のリスクを知る
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む  
野菜を身近に感じる環境づくり
  - ・野菜の種の配布、料理教室の開催、家庭菜園
  - ・JA・学校・保健センターの連携
  - ・おいしく食べるためのノウハウ（レシピの紹介）

**1G**

- ① どうすればできるだろう  
準備因子として、野菜に関心を持つ、メリットを知る、好きになる  
実現因子として、外食での野菜メニューの選び方、品数を意識する、料理方法を知る、インスタントの活用、安い販売所を知る  
強化因子として、野菜の摂取量を知る、料理教室がある
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・食育…学校、保育園・幼稚園、家庭、企業、  
幼少期から野菜に触れる（育てる、収穫、調理）、必要量を知る、野菜を作る
  - ・情報発信…メディア、ポスターチラシ、保健センター、公民館、学校、  
世代に合わせたレシピ、必要な栄養をPR

- ・食べた量を知る
  - 摂取量がチェックできる場所の提供、摂取量計算アプリの活用
- ・企業の給食制度

### 3 G

- ① どうすればできるだろう
  - 準備因子として、野菜を知る
  - 実現因子として、摂取量を知る（ベジチェック、記録）
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・幼少期からの教育
  - ・体験する…野菜を作る、料理を作る
  - ・イベントをきっかけにして家庭でも継続できる
  - ・子どもが摂取するために大人が多く摂取

### テーマ「みんなが減塩できるために」

### 4 G

- ① どうすればできるだろう
  - 準備因子として、塩分(ナトリウム)を知る、調味料の制限、減塩でもおいしい
  - 実現因子として、栄養指導、相談の場が必要、野菜・運動と合わせて検討
  - 強化因子として、手の届くところに調味料を置かない、外食控える
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・子どもの時から減塩に慣れる
  - ・学校給食試食会の体験
  - ・減塩レシピの紹介
  - ・減塩チャレンジ（成功例の紹介）
  - ・げん（元気の源）えん（縁切り塩分）運動の展開 減塩のPR
  - ・スーパー等で減塩コーナー（ワンストップ）の設置

※減塩は愛に通じる

### 5 G

- ① どうすればできるだろう
  - ・自分の塩分摂取量を知る
  - ・塩分過多が体に及ぼす影響を知る
  - ・食品の塩分量を知る
  - ・地域で講演会、イベント
  - ・飲食店に協力してもらう
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・学校で塩分量を知る活動（自宅の味噌汁の塩分チェック）…宿題で親も巻き込んだ活動

- ・企業の食堂でヘルシーメニューの提供
- ・減塩メニューの紹介
- ・素材を生かした調理法を公開（メディア）

## 6 G

### ① どうすればできるだろう

準備因子として、今の塩分量を自覚する、食品に含まれる塩分量を知る  
 実現因子として、減塩のメリットを知る  
 強化因子として、だしの利用

### ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む

- ・子どもの味覚を育てる（減塩教育、授業、通信など）
- ・減塩店のPR
- ・減塩の啓発（SNSなどの活用）
- ・だし講座、減塩メニュー、試食会、塩分量チェック
- ・うながっぱとウナギ店で減塩キャンペーン（多治見らしさで展開）

## ★ワーキングや保健センター職員の意見紹介

### ●野菜摂取について

- ・幼少期から野菜を育てる・触れる機会を増やす
- ・野菜の摂取量を知る（ベジチェック）
- ・安価で新鮮な野菜が手に入るシステム
- ・医療機関で野菜レシピのチラシ配布
- ・学校給食の見学や試食会の実施
- ・

### ●塩分制限について

- ・若い世代向けに「むくみ改善」を美容面からアピール
- ・減塩商品のPR（イベントで景品に）
- ・よく噛むことで味を感じやすくなることを歯科医院でもPR
- ・減塩食品の試食の機会を作る
- ・食品の塩分表示を見る習慣を啓発

## 6. 次回会議の連絡

別紙資料の出欠表を提出

令和5年9月21日(木) 午後1時30分～3時30分