

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

すこやかみさと「みさとの朝ごはん」推進事業

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

三郷市民の朝食摂取率の改善を目的とし、多くの市民の方が集まる集団方式の健(検)診の終了後に、朝食の試食提供と共に健康講話や健康情報の提供を行っている。三郷市食生活改善推進員協議会(以後食改)への事業委託を行い運営している。平成26年度は「朝食の大切さについて」「減塩について」中心に講話や情報提供を実施した。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
アンケート回答者数:1,703人(試食提供者数:1,852人)
予算:37.5万円
- 実施期間(6月~11月) ※8月を除く
- 集団方式の健(検)診申込者への通知
受診者への案内通知へ、当事業についての説明を掲載。
- 朝食の試食提供(食改)
豆乳のけんちん汁、小松菜ふりかけごはん
- 試食提供者への講話・健康情報提供
集団健康講話(三郷市管理栄養士) 個別健康情報提供(食改)
- 健康情報の提供
食改作成レシピ、生活習慣病予防・健康関連・運動パンフレット等

事業効果

- 朝食摂取及び汁物の味付けに対する意識変容・行動変容につながるコメントが見受けられた。
- 「健(検)診受診の理由の一つになると思う」との回答が81.9%であった。

その他

- 試食提供と組み合わせることで、通常では健康教育が届きにくい方への健康教育の実施が可能である。又、多数の方へ健康教育を実施することができる。
- 実際に試食をする事により、塩分の濃淡等を実感することができる。
- 食改への負担が大きい。
- 健診の場やホームページ上などでのアンケート結果等の報告や朝食試食や講話で興味を持った方へのフォローアップ講座についても検討していきたい。