

浜松市の野菜摂取増加推進の取組について



健康はままつ21

■ 健康はままつ21とは

- ・ 浜松市民の健康増進の推進を目的に策定した健康づくりの計画。
- ・ 国や県の関連計画、市の関連計画と整合性を図り策定している。

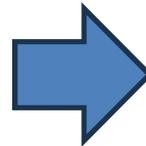
3つの計画を一体的に策定

期間：令和6年3月末まで

健康はままつ21
(第2次浜松市健康増進計画)

浜松市歯科口腔保健推進計画

第3次浜松市食育推進計画



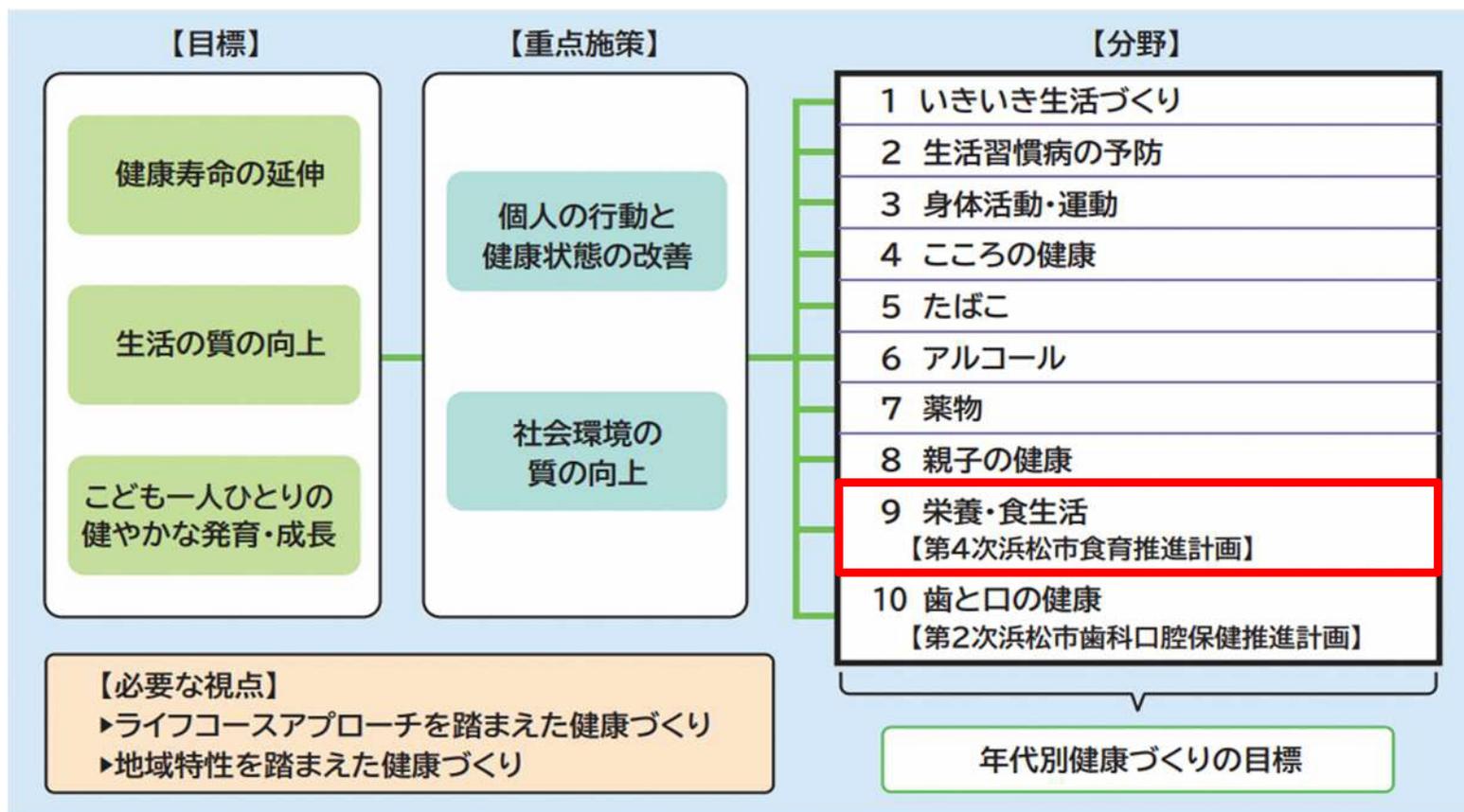
健康はままつ21

期間：令和6年度～令和17年度
(12年間)

- ・ 第3次浜松市健康増進計画
- ・ 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画
- ・ 第4次浜松市食育推進計画

■ 施策体系

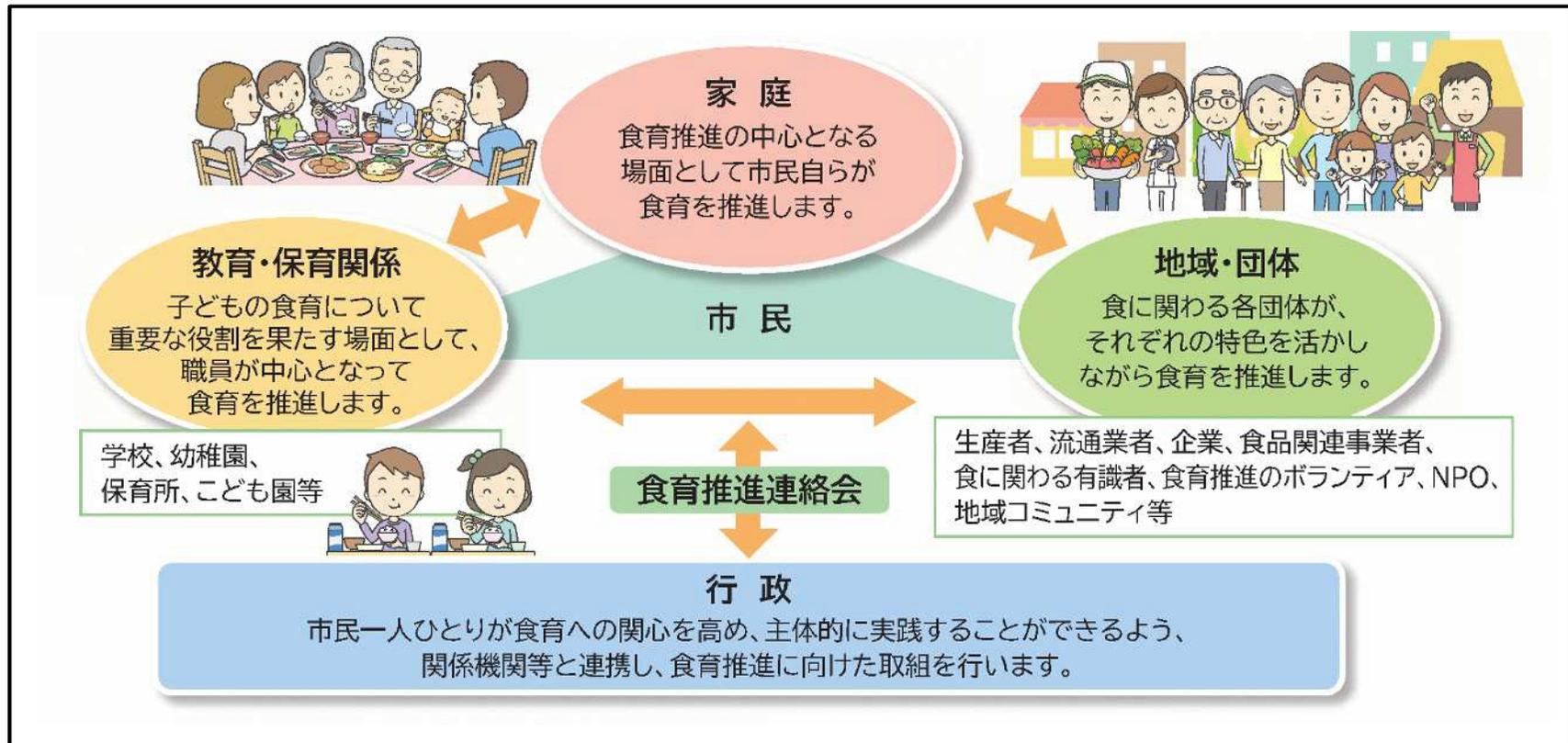
- 「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「こども一人ひとりの健やかな発育・成長」の3つの目標を達成するために10の分野で具体的な取組を推進していく。
- 年代別で取り組むべき健康づくりの目標も設定。



第4次浜松市食育推進計画

■ 計画の推進体制

食育は、「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など、様々な分野が連携して取り組むことが大切です。それぞれの特性や能力を活かしつつ互いに連携・協力しながら推進していきます。



第4次浜松市食育推進計画

■ 目標と方向性

1 食を通じた健康づくり

健康無関心層が多い若い世代や子供の未来を担うこれから親となる世代を中心に「望ましい食習慣の定着」に向けた行動変容を促すための取組を「家庭」「教育保育関係」「地域・団体」などの関係機関と連携し、実施していく。

2 食に関する環境づくり

企業や食品関連業者等が、市民に対し、食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した健康的で持続可能な食事を選択できるよう、主体的に食環境づくりに取り組む。

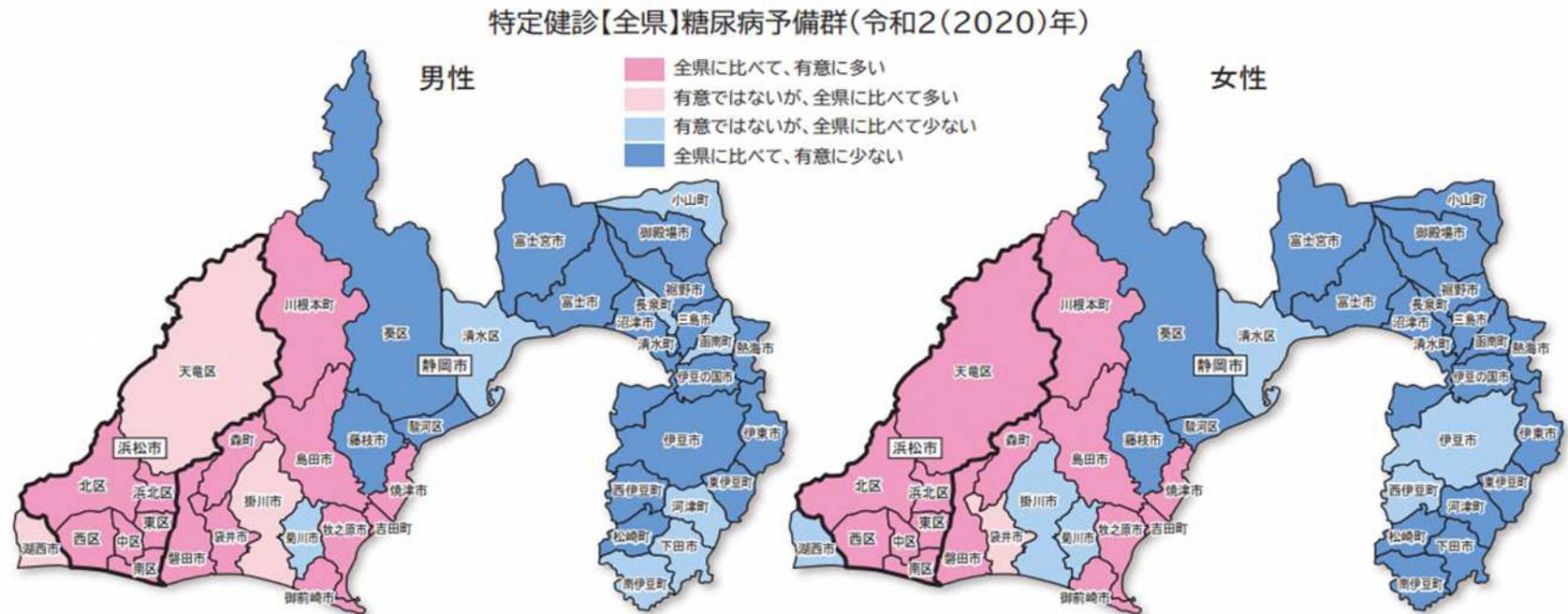
3 豊かな食と食の大切 さの推進

豊かな人間性を育むため、共食や体験を通じて、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことを推進する。

浜松市の現状

■静岡県における糖尿病予備群の比較

- 糖尿病予備群は浜松市内、ほとんどの区において男女共に「**全県に比べて、有意に多い**」



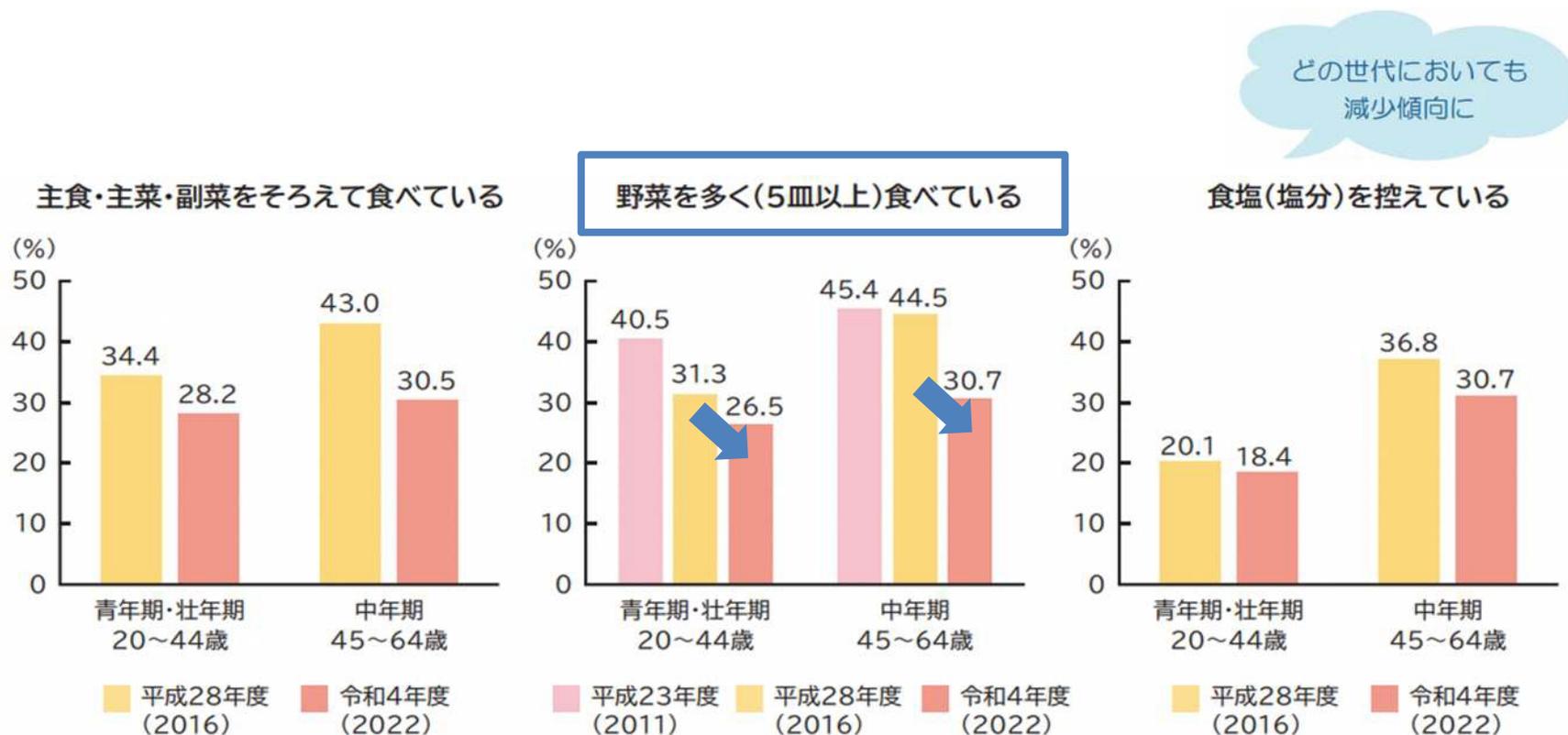
資料: 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書(令和2(2020)年度)より作成

■浜松市は糖尿病予備群が男女ともに「全県に比べて、有意に多い」区が多い状況となっています。糖尿病予備群とは血糖値などが高めで、将来、糖尿病になりやすい人のことです。糖尿病は生活習慣病の一つであり、生活習慣や社会環境の変化及び高齢化などに伴い、増加すると考えられます。

浜松市の現状

健康を保つために食事のとり方に気をつけている人の割合

- 各項目において減少傾向
- 平成28年度と令和4年度を比較すると野菜を多く（1皿70gを1日5皿以上）食べている人の割合は、**青年期・壮年期だけではなく、中年期の減少が著しい。**

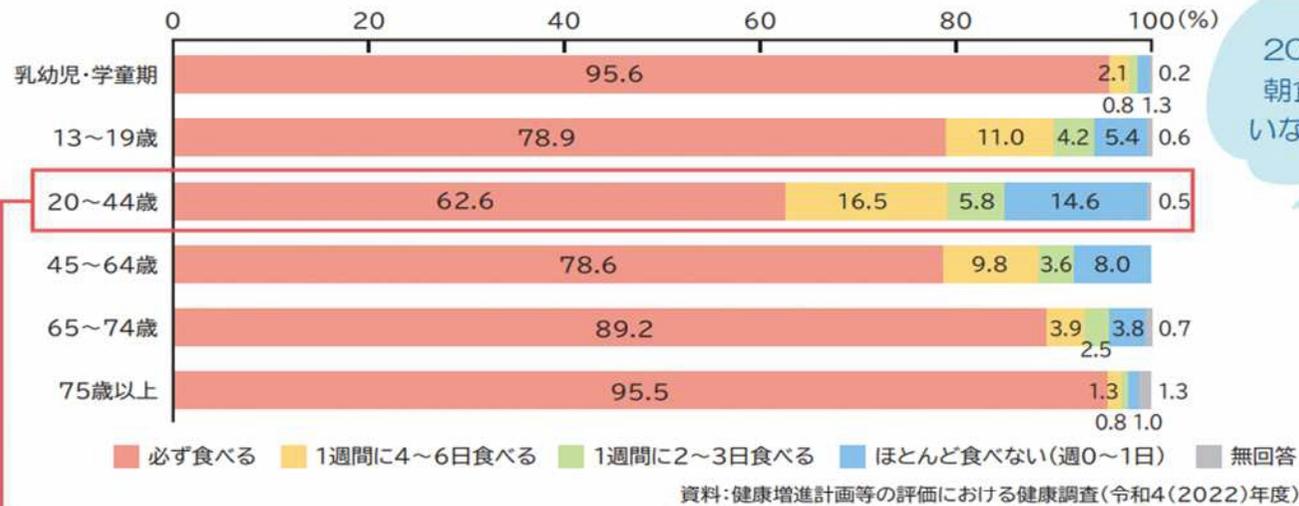


資料:健康増進計画等の評価における健康調査

浜松市の現状

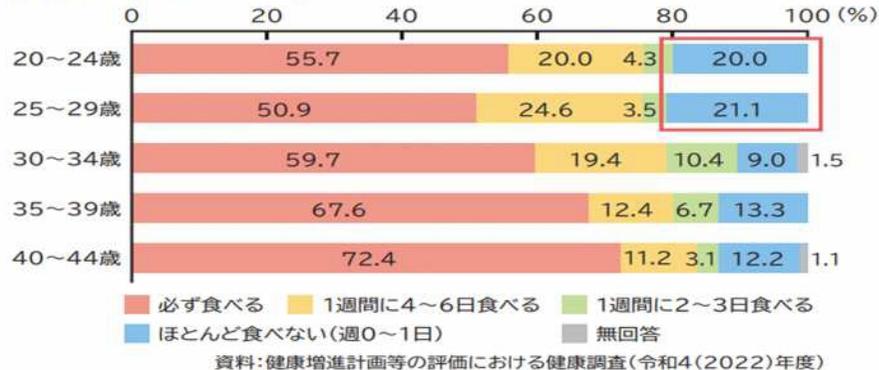
■朝食を欠食する人の割合

- 20～44歳で他の世代と比較して欠食する人が多い。
- 20歳代で朝食を「ほとんど食べない」人は、約20%を占めている。



20～44歳で朝食を食べていない人が多い

【20～44歳の内訳】



●朝食の欠食とは…
「1週間に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない(週0～1日)」と回答した人

市民に向けた野菜摂取量増加推進事業 皮膚カロテノイド測定器を活用した取組

■目的

- 皮膚カロテノイド測定器（ベジメータ®）を活用し、市民の野菜摂取状況を**数値として見える化**することで、自身の野菜の摂取状況（過不足）に“気づき”、**必要に応じた行動変容**をおこし、**野菜摂取量の増加**へとつなげる。
- 特に**健康無関心層が多い若い世代**に向けて実施することで、食に関する興味、関心の向上を図り、健康増進と糖尿病等生活習慣病の予防につなげる。

●ベジメータ測定器とは・・・

⇒白色LED光を使った皮膚カロテノイド量測定器

※カロテノイドとは：植物が持つ天然色素で体内で産生できないため、食事から摂取する必要があり、特に緑黄色野菜に多く含まれている

⇒左手の中指をレンズに当てて測定し、測定時間は約10秒間

⇒測定結果は「ベジスコア」と呼ばれる0～1200の数値となって表れ、野菜摂取状況を反映する



市内中学校での測定（2021年）



企業での測定の様子（2023年）



市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

■ 事業概要

1

若い世代への野菜摂取量増加に向けた取組（官民学共同研究）

皮膚カロテノイド測定器を用いた小学校、中学校の児童・生徒、企業従業員（若い世代）に対する野菜摂取量増加のための働きかけ

聖隷浜松病院、浜松医科大学、常葉大学、浜松市の共同研究

①小中学生、高校生

- ・3回の測定と市の管理栄養士による野菜摂取に関する簡単な情報提供
- ・結果をフィードバックし、学校教諭と連携して家庭科や保健の授業で活用することで、野菜摂取の習慣化へつなげる。

②健康経営に取り組んでいる企業の従業員

- ・浜松ウエルネス推進協議会と連携し、従業員の健康づくり等健康経営の取組につなげる。

2

地域企業への健康講座

市で実施している「職場で健康講座」で依頼があった企業に対し、出前講座等の実施

（対象）企業の従業員

（内容）測定1回と将来の健康づくりと生活習慣病予防のために必要な野菜摂取量増加に関する講話

3

はままつ食de元気応援店を通じた野菜摂取対進キャンペーン

野菜摂取推進の期間を設け、官民連携による食環境づくりを実施

（対象）不特定多数の一般市民

（内容）気軽に市民が測定できるようスーパーマーケットに設置。指定された期間に測定を2回実施して、ベジスコア（測定結果）が上昇した者に特典付与。

市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

(1)若い世代への野菜摂取量増加に向けた取組

聖隷浜松病院、浜松医科大学、常葉大学、浜松市4者による共同研究

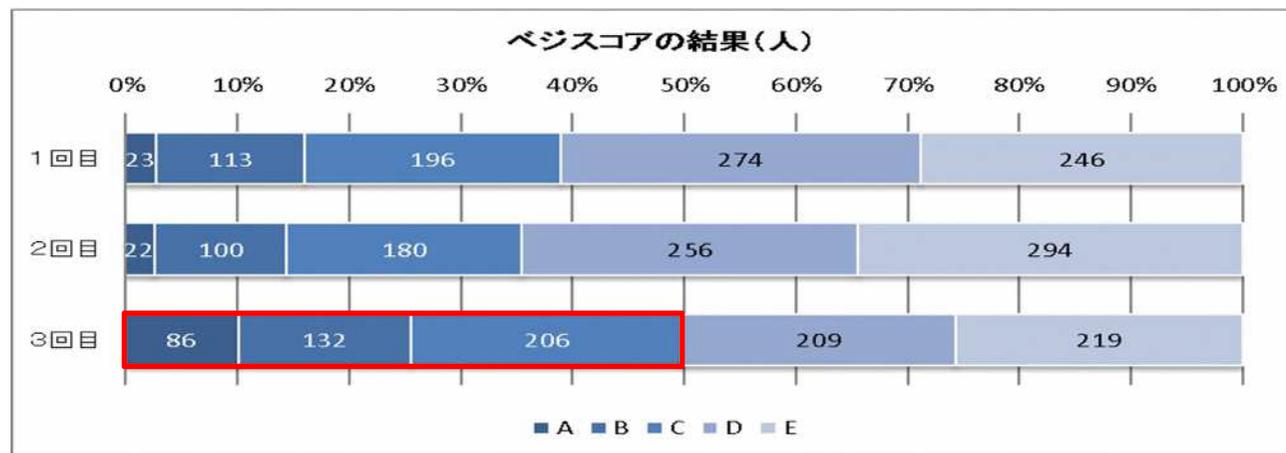
- 市内公立中学校 6校
うち1校は、長期経過観察
⇒同じ対象者に対し、3年間測定を実施、食生活改善の持続効果を検証
- 市内公立高等学校 1校
- 健康経営に取り組む市内企業 1社



市内公立中学校での授業（2021年）

【実施結果1】市内公立中学校の測定結果（ベジスコア）

- 公立中学校 6校 1,241人
同意書を提出した生徒 1,018人のうち3回測定を実施した生徒852人の結果
1回目と3回目の測定結果を比較すると、A～Eの5段階評価のうち特に**A～C判定が増加**した。



- 3回目の測定結果が上昇した人（判定別）
B判定 38.9%
C判定 36.2%
D判定 40.1%
E判定 41.9%

市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

【結果返却時の反応・学校の評価】

（感想・反応）

- 約1年を通して実施できたのが良かった。
- 生徒から、「来年度も実施したい」との声があった。
- 結果を保護者にも直接伝えた方が、**保護者の意識づけに繋がる**と感じた。

（意識の向上）

- 家庭科教諭以外の教諭と生徒間で 共通の話題ができ、**生徒の意識向上**に繋がった。
- **家庭で野菜**について話す機会が増えた。
- 現段階で中学生自ら食事を選択し、準備するのは現実的に難しいが、**将来的に自分で野菜を調理して、食べることができるよう**になってほしい。

（今後に向けて）

- ベジメータ®測定は良い取組であり、**様々な学校に体験してもらいたい**。
- 結果報告のデータを**広く学校内に伝え**、活用していきたい。
- 家庭科の授業等でも**継続して野菜摂取について**生徒に伝えていきたい。

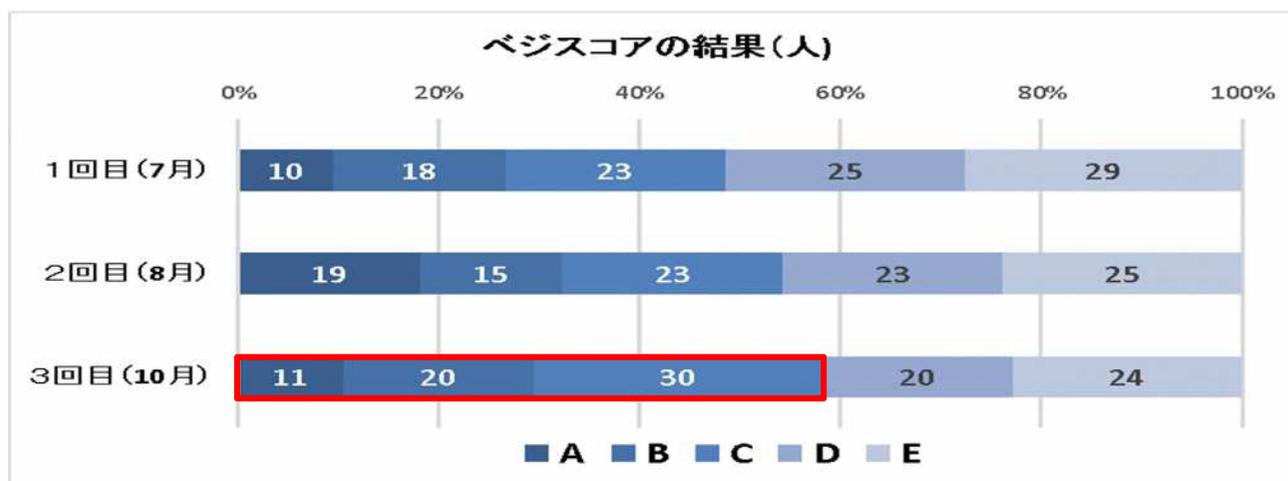
市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

【実施結果2】 市内企業の測定結果（ベジスコア）

■ 市内企業 1社 122人

同意書を提出した社員122人のうち3回測定を実施した105人の結果

- ・ 1回目と3回目の測定結果を比較すると、A～Eの5段階評価のうち特にA～C判定が増加した。
- ・ 3回目の測定結果が上昇した人（判定別）は、B判定で16.7%、C判定で26.1%、D判定で52%、E判定で27.5%だった。特にD、E判定の人で測定結果の上昇が見られた。



(意識の向上と行動変容)

- ・ 野菜摂取について、取組を通して意識するようになった。
- ・ 野菜の摂取量を増やした。
- ・ 特に、緑黄色野菜の摂取量を増やした。
- ・ 野菜ジュースまたは青汁を飲むようになった。
- ・ 食生活全体を見直すようになった。
- ・ 朝食を食べるようになった。



市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

(2) 地域企業への健康講座

■ 職場で健康講座 5社

- ・ベジメータ®測定（1回）と生活習慣病予防に関する食事についての講話
- ・健康教育事業の「職場で健康講座」のメニューの一つとして、企業の依頼により実施



企業での健康講座・測定の様子（2023年）

（講座実施後の気づきと意識変容）

- ・野菜を**摂っている**と思っていたが、不足していることが分かった。
- ・1日に必要な**野菜の量**が分かった。
- ・**緑黄色野菜の摂取量が少ない**と感じた。
- ・**朝食**で野菜を食べていないことに気づいた。
- ・今まで1日に必要な野菜量を意識したことはなかった。これから**意識して**野菜を食べるようにしたい。
- ・コンビニや外食を利用する時に**野菜を1品増やす**ようにする。

市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

(3) はままつ 食de元気応援店を通じた野菜摂取推進キャンペーン

2024年度も実施

■ 2023ベジアップキャンペーン 令和5年8月1日～10月31日

- ・ベジメータ®測定、野菜摂取の必要性と摂取方法等の情報提供
- ・期間中、ベジメータ®測定を2回実施、スコアが上昇したら応募
- ・応募者に抽選で、はままつ 食de元気応援店、浜松ウエルネス推進協議会提供の特典をプレゼント

■ はままつ 食de元気応援店認証店との連携

- ・ベジメータ設置店
遠鉄ストア笠井店
ベイシアフードセンター浜松都田テクノ店
- ・日時限定測定会（各月1回×2会場）
イオン浜松西店
マックスバリュ浜松浜北店

■ 健康づくりセンターとの連携

- ・キャンペーン関連イベント測定会
- ・各区役所ロビー等で来庁者に対し、手続きの待ち時間などを活用して測定を実施



キャンペーン関連測定会



はままつ 食de元気応援店との連携



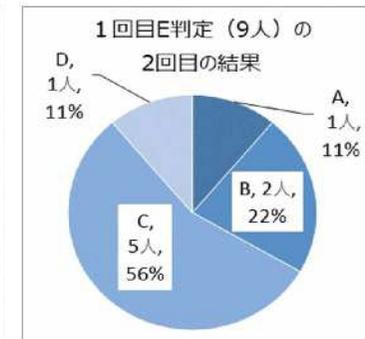
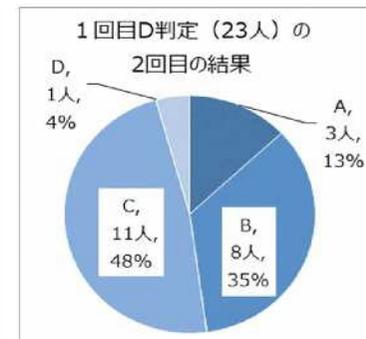
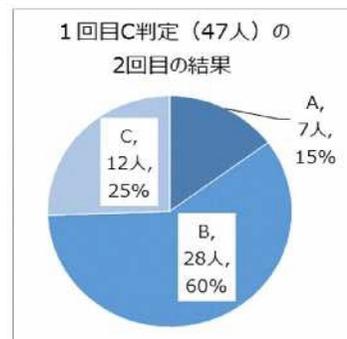
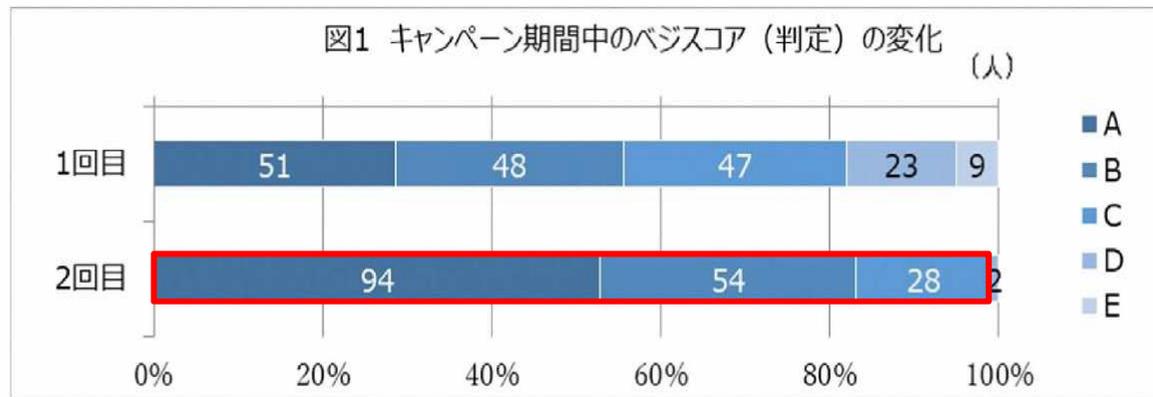
市民に向けた野菜摂取量増加推進事業

【実施結果3】 2023ベジアップキャンペーンの測定結果（ベジスコア）

ベジメータ®測定延人数：23,523人（うち、測定会参加者数：1,311人）

応募者数：178人 測定結果が上昇した人

- ・ 2回目の測定結果が上昇した人（判定別）は、B判定で67%、C判定で75%、D判定で96%、E判定で100%だった。
- ・ キャンペーン期間中の野菜の摂り方の変化のアンケート結果より、野菜全体の摂取量を増やした（132人）、緑黄色野菜を増やした（75人）等の行動変容が見られた。（複数回答：N=178）



市民に向けた野菜摂取量増加推進事業（今後の展開）

■ 課題

- (1) 市民（特に、児童生徒、子育て世代、働き盛り世代）の健康に対する意識の向上
- (2) 野菜摂取に関する知識や必要性の普及と実践と継続につながる食環境づくり
- (3) 健康に関心が低い人に対する働きかけ

■ 関連機関との連携による市民への啓発の推進

学校、教育機関、地域・団体（はままつ 食de元気応援店、浜松ウエルネス推進協議会等）等との連携により、課題解決に向けた取組を実施する

（1）市民の健康意識の向上

- * 健康づくりに取り組む仕掛け
野菜摂取状況の見える化（ベジメータ測定®）の継続的活用
ベジアップ推進月間等の設定による期間限定の取組で市民の目に触れる機会を増やす
- * 子育て世代、働き盛り世代に対する啓発、講座及び測定会の実施
- * SNSを積極的に活用し、情報を配信

（2）知識の普及と実践と継続への促し

- * 1日に必要な野菜摂取量の周知
- * 自身の野菜摂取状況を確認できる機会を増やす
- * 野菜を手軽においしく摂取する手法を周知し、実践への促しと継続につながる支援を行う

（3）健康に関心が低い人に対する働きかけ

- * 産官学連携による自然に健康になれる食環境づくりの推進
- * 企業や団体が主体的に取り組む食環境づくりの仕組み