

H23年度 働き盛り世代の「食」からの健康推進

自分の健康状態を把握し、生活習慣病予防等の適切な食習慣の見直しが必要な時期です。事業所や食育関係団体等と連携し、職場や地域など身近な場所で食育を推進しています。また利用の多い外食や中食でのヘルシーメニューの提供などの環境整備もすすめています。

(「第2期奈良県食育推進計画」における評価指標)

	指標	現状値	目標値
壮年期	腹八分目の食事を実践している人	41.8%	46%
	1日5皿以上の野菜料理を食べている人	34.8%	40%
	就寝2時間以内に食事する人の割合	18.5%	減少
	肥満者の割合	33.5%	減少
	奈良県版日本型食生活を心がけている人	H24年度中に把握	

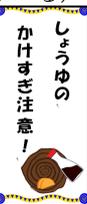
会社としての取り組みを評価する従業員の方が多かったです。

1. 社員食堂と連携した取り組み

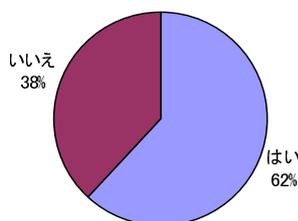
1) 食に関する知識 技術の提供

ミニ旗や卓上メモ、ランチョンマットなど(無意識にでも視線にはいる)の学習媒体を、社員食堂に提供しています。

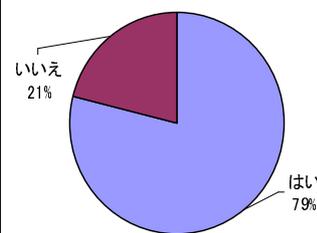
一番人気



健康情報を目にしたことで、自分の健康を振り返るきっかけになった



これからも会社としてこのような取り組みが継続されればよいと思った



2) 事業所給食担当者研修会 (8月18日)

参加者 11 事業所 12 名

(管内事業所給食施設: 26 施設)

- ・食事提供(献立内容)の現状と課題について
- ・給食を媒体とした健康栄養情報について
- (*)各給食施設は利用者の健康に配慮した献立を提供しているが、利用者へのPR方法については要検討

社員食堂におけるミニ旗等の配置の効果 (H22年度K社従業員アンケートより)

2. 飲食店と連携した取り組み(健康なら協力店の募集)

栄養成分の表示、ヘルシーメニューの提供、朝食メニューの提供、禁煙の推進を実施しているお店を「健康づくり協力店」として募集し、県民の皆様の健康づくりにご協力をいただいています。



(*) 協力店数: 92 (H24年2月末現在)

3. 従業員家族や地域におけた食情報の提供

1) 地域食育講習会

11月20日(日)三の丸会館において、従業員や家族を対象に「父と子の料理講習会」を開催しました。参加者14名

本年2月~3月にかけて食生活改善推進員が各家庭のみそ汁の塩分測定を行っています。(管内660世帯対象)

2) CKD講演会

健保協会奈良支部および市町村と連携し、CKDに関する講演会を開催しました。

安堵町10月22日(土) 平群町11月12日(土)

(*) 両日とも約100名の参加があり、食生活改善推進員の協力のもと、みそ汁飲み比べを実施し、適切な塩分量の啓発を行いました。