

(3) 食生活改善推進事業

〔現状〕

健康で長寿を全うするためには、毎日の食生活の在り方が大きくかかわっています。

本市では、市民の健全な食生活の維持と健康増進を目的に、昭和63年から食生活改善推進養成講座を開催し、各地区での食改善活動が自主的に行われるよう、支援・助言し食生活改善意識の向上を図っています。

①食生活改善推進員の養成

〔現状〕

健康づくりには欠かせない、食生活改善推進事業の一環として、昭和63年から食生活改善推進養成講座（年間20回・40時間）を開催し、養成講座修了者は、食生活改善推進員として佐世保市食生活改善推進協議会の会員となり、各地区で食生活改善のリーダー的存在として活動しています。

○実績

【食生活改善推進員養成講座修了者（単年度）】 （単位人）

平成6年度	平成7年度	平成8年度	平成9年度	平成10年度
55	—	85	71	43

【食生活改善推進員会員数】 （単位人）

平成6年度	平成7年度	平成8年度	平成9年度	平成10年度
178	201	186	248	281

〔今後の方針〕

日常生活において、「食」は基本的でかつ毎日の健康管理を行う身近な手段となるため、今後もさらに事業の拡大を図る手段として、食生活改善推進員の活動拠点である地区公民館を現在の5地区から、市内全ての地区公民館16ヶ所に拡大し、併せて各地区公民館別に所属する会員数の増加を図り、地域の格差をなくすよう努めます。

また、男性の食生活改善推進員を養成し、組織化（協議会化）に向けて力を注ぎます。

介護保険における保健福祉事業の推進において、インフォーマルな活動の担い手としても、大変有効であると考えられるため、活動の場を拡げる努力します。

〔目標数〕

	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度
食生活改善推進員養成講座修了者 ()は男性の養成講座修了者	70人 (30)	70人 (30)	70人 (30)	70人 (30)	70人 (30)
食生活改善推進協議会会員 ()は男性の食生活改善推進協議会会員	300人	320人 (30)	340人 (50)	360人 (70)	380人 (90)
16地区公民館別会員数		1地区公民館別 20人	1地区公民館別 22人	1地区公民館別 24人	1地区公民館 26人

○積算の根拠

食生活改善推進員養成講座修了者中、過去の実績により食生活改善推進協議会に入会し食生活改善推進員となる人は、修了者の約80%である。

また、佐世保市食生活改善推進協議会から退会する人は、前年度会員数の約10%を占める。このことは、会員の高齢化に伴い、活動が思うようにできないとの理由が多い。その他、年齢の若い会員では転勤も多い。

従って、平成12年度の300人から換算すると、平成13年度の養成者数を70人（中男性30人）と設定すると、平成13年度は約320人との計算が成り立つ。

活動拡大の具体的方策として、1地区公民館あたりの食生活改善推進員の目標数を設け、養成講座の在り方の検討を行うが、全体の会員数を分散し、平成13年度は、1地区公民館あたり20人とした。

②食生活改善実践のための調理実習会（自主活動）

〔現状〕

食生活改善を推進するために、日常の食生活での実践は欠かせないものです。このため、疾病予防の具体的手段として、生活習慣病予防教室を始め、骨粗鬆症予防教室などの調理実習会を実施しています。

また、健康増進の具体的手段として、各年代別の食生活改善を目的に、父と子の料理教室や母と子の料理教室・行事食の代表である正月料理を健康的に実践する、ヘルシー正月料理教室・男性の食の自立を目指した男性の料理教室及び高齢者の食事づくりなどがあります。この他、各地区公民館まつりなどの町内行事にも積極的に参画し、大きな成果をあげています。

また、本市の特徴的な活動として、運動と食生活の実践を組み合わせ、健康ウォーキング食事づくりがあります。運動普及推進員との協力によるもので、全国的に注目されているボランティア活動です。

○実績

(単位人)

内 容 (調理実習)		平成 8 年度		平成 9 年度		平成10年度	
		開催数	参加数	開催数	参加数	開催数	参加数
疾 病 予 防	生活習慣病予防教室	20回	367	24回	562	30回	660
	骨粗鬆症予防教室	0回	0	4回	115	7回	207
健 康 増 進	ヘルシーウォーク食事作り	23回	671	15回	476	11回	780
	高齢者食事づくり	7回	220	3回	195	5回	289
	ヘルシー正月料理	5回	122	3回	89	6回	183
	男性の料理教室	0回	0	1回	12	2回	36
	父と子の料理教室	0回	0	3回	116	5回	145
	母と子の料理教室	0回	0	4回	102	5回	154
	食生活改善PR (公民館まつり等)	8回	402	3回	526	9回	1,236

〔今後の方針〕

今後も、食生活改善のボランティア実践者として、現在の活動拠点である、市内5地区公民館（相浦文化センター・大野・中央・南・東部住民センター）を中心とし、地域に根ざした活動を目指し、支援を行います。

また、会員に地域格差・活動の格差をなくすよう努めます。

〔 目標量 〕

(単位:人)

内 容 (事業種別)		平成2年度		平成3年度		平成4年度		平成5年度		平成6年度	
		開催	人数	開催	人数	開催	人数	開催	人数	開催	人数
疾病 予防	生活習慣病健診	33回	825	36回	907	40回	997	43回	1,090	48回	1,200
	がん検診	8回	253	9回	278	10回	305	11回	335	12回	368
健康 増進	ヘルシーウォーク健脚	15回	1,300	18回	1,600	23回	2,080	30回	2,700	40回	3,500
	高齢健脚	6回	320	7回	352	8回	390	9回	430	10回	470
	ヘルシー野球	5回	150	6回	180	7回	210	8回	250	9回	300
	親子検診	4回	72	5回	90	6回	110	7回	125	8回	145
	処子検診	3回	75	4回	90	5回	125	6回	150	7回	175
	親子検診	8回	220	9回	240	10回	260	11回	280	12回	310
	食生活PR (公開講座)	11回	1,430	12回	1,530	13回	1,630	14回	1,730	15回	1,830

(4) 栄養改善事業

[現状]

栄養改善法の定めるところにより、集団給食施設に対し、給食施設指導を実施し、集団給食施設の給食内容の把握と、よりよい給食を提供するためのアドバイスを行っています。

また、集団給食施設に勤務する調理師（調理員）を対象に調理師研修会を開催し、給食担当者の資質向上に努めています。

この研修会は、夏期と冬期の年2回実施し、毎回100人を超す参加者があります。

この他、厚生省の委託による、国民栄養調査を指定された該当地区で実施しています。市民の栄養摂取状態を知る手段として役立っています。

[今後の方針]

衛生的で栄養効果の十分なよりよい給食を目指し、支援・助言を行います。また、栄養士のいない給食施設に対し、随時、指導・支援を行うとともに、施設に勤務する給食担当者の資質向上のため、調理師研修会の内容の充実に努力します。

(5) 分煙推進

[現状]

喫煙は、循環器系疾患や喉頭がん、肺がん、心筋梗塞などのいろいろな病気のリスクファクターになります。

また、妊娠中の喫煙により低体重児や早産の頻度が高くなることや、未成年で喫煙を開始した者は、循環器系疾患等のリスクが更に大きくなるということが言われています。

主流煙（喫煙者自身が吸い込む煙）よりも副流煙（煙草の点火部分から立ちのぼる煙）の方が、有害物質（ニコチン、タール等）が数倍多く含まれており、それらの受動喫煙（たばこの煙を自分の意思とは無関係に吸わされること）により喫煙者と同じように病気のリスクが高くなることがわかっています。

しかし、喫煙は個人の嗜好、習慣に関わる問題も含んでいます。喫煙者と非喫煙者が同じ空間で共に気持ち良く過ごせるように、3ヵ年計画（平成11～13年度）で分煙を推進しています。

- ・分煙行動推進協議会の設置
- ・分煙対策優良店の表彰
- ・広報活動（禁煙週間など）
- ・高等学校における健康教育

また、「断たばこ教室」を開催し、煙草をやめたいと思っている個人やその家族を支援しています。

- ・断たばこ教室

○実績

たばこと健康の関わりについての正しい知識の啓発普及や、禁煙希望者

に対する禁煙の支援等を目的に、禁煙希望者とその家族や若年層を対象に「断たばこ教室」を開催しています。平成10年度は1シリーズの6回開催しました。

	平成10年度	平成11年度見込
断たばこ教室	延べ6回	延べ12回

〔今後の方針〕

今後とも、分煙・禁煙を推進しますが、喫煙は多分に個人の嗜好の問題に係わることもあり、当面の間、分煙対策の推進に力を入れてまいります。

具体的には、特に公共の場等における分煙対策を進めていきます。

また、禁煙週間等の機会をとらえ、喫煙が健康に与える影響等の広報活動を行うとともに、分煙・禁煙の推進についても、健康教育を通じて市民への啓発活動を行っていきます。

この他、喫煙は早い年代から始めれば健康に対する悪影響がより大きくなることから、高校生等を対象にした早期からの喫煙をしない教育に力を入れます。

「断たばこ教室」については、今後もさらに教室の内容を充実させ、より多くの希望者が教室に参加できるような体制をつくりまします。

〔目標量〕

	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度
新入生教室(昼間・夜間)	12回	18回	18回	24回	24回
新入生健康教育(学生)	6回	7回	8回	9回	10回
街頭キャンペーン	1回	1回	1回	1回	1回