

# 大学生及び事業所若手社員等に向けた食育の推進 ～「ちゃんとごはん」習慣で自分の健康を守ろう！～

北多摩南部保健医療圏

実施年度	開始 令和4年度 終了 令和5年度
背景	新生活を送る若者は、18歳以降になると親元を離れたり、交友関係の拡がり等により、生活環境が大きく変化する場合が多い。食生活においても、自炊、外食・中食利用あるいは欠食など選択肢は増えるが、正しい知識を持たないと栄養が偏りやすい。この時期の偏った食事の習慣化は、将来の生活習慣病等のリスクを高めるおそれがあるため、本事業では、自らの食事を見直し、より健康に暮らすための知識の啓発及び実践意欲を高めることを目的として実施する。
目標	<p>【全体目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>若い世代（学生・若手社会人等）に向けた健康的な食生活の実践を促すため、食生活上の課題改善に繋がる動画を制作する。</li> <li>動画を通じて若い世代がバランスの良い食事への更なる理解を深め、実践できるよう導くことで、食生活改善を推進する。</li> </ul> <p>【令和5年度の目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度に制作した学生向け動画の普及啓発及び評価を実施する。</li> <li>関係機関で協働し、若手社会人等の食生活上の課題改善に繋がる動画の制作、普及啓発及び事業全体の評価を実施する。</li> </ul>
事業内容	<p>【全体概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>既存会議を活用し、大学、市、給食委託会社、事業所及び地域活動栄養士等、各分野で活躍されている委員の経験や知識をもとに、若い世代の食生活の実態や課題等について、委員間で共有した。</li> <li>望ましい食事の摂り方や外食・中食利用の際のアドバイス等を盛り込んだ「学生向け」及び「若手社会人向け」の動画を制作し、健康意識の向上とより良い食生活の実践を促す。</li> <li>動画は、Web公開、大学や事業所のイントラネット、コミュニティバスを活用した普及等、各委員の所属又は関係機関と連携し、普及啓発を行った。</li> <li>大学、事業所及び給食委託会社と連携し、給食を通じて望ましい食事について更なる理解を深めるとともに、実践できるよう導く。</li> </ul> <p>【令和5年度の内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「学生向け」動画を会議委員と協働し、大学生等の市民に普及啓発した。</li> <li>若手社会人の食生活の実態や課題について関係者間で共有して課題改善に向けた動画を制作し、案内チラシ等により給食施設や市民等へ周知啓発を行った。</li> <li>大学及び事業所を対象とした動画視聴アンケートを実施すると共に、事業の全体評価を行った。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>会議では、各分野から選出した委員の食育に係る事例紹介をとおり、現代の若い世代における食生活の現状と課題等を共有すると共に、委員間の連携・協働意欲を高めることができた。</li> <li>動画は、若い世代に気軽に視聴してもらえるよう、アニメーションの活用やアップテンポな展開にする等、工夫した。</li> <li>動画視聴アンケートでは、両動画とも、9割以上が「分かりやすい」、「参考になった」との回答であった。</li> <li>動画の視聴に導くための「チラシ」及び食堂テーブル設置用の「三角ポップ」（普及啓発媒体）は追加配付希望もあり、積極的に活用してもらうことができた。</li> </ul>
問合せ先	<p>多摩府中保健所 生活環境安全課 保健栄養担当</p> <p>電話 042-362-2334</p> <p>ファクシミリ 042-360-2144</p> <p>E-mail S1153402@section.metro.tokyo.jp</p>

### 1 事業開始の経緯

若い世代は「人生 100 年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、若い頃からの食生活が重要であることを自覚し、健全な食生活を習慣化する必要がある。

また、20 代及び 30 代は、その他の世代よりも栄養バランスに配慮した食生活を実践している者の割合が低く、男性は 3 割弱が肥満、女性は 2 割弱がやせである等、食生活に起因する課題が多いにもかかわらず、食に無関心な層でもあるため、食への興味・関心を惹きつけることが課題となっている。

### 2 目的

若い世代が食に関心を持ち、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、インターネット、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）等デジタル化への対応により、効果的に情報を提供するとともに、関係機関と連携し、若い世代が食に関する理解や関心を深められるように協働することを目的とする。

### 3 実施体制

地域の食生活改善に向け、住民への普及啓発と食環境の整備の充実について協議することを目的とする「地域における食生活改善普及事業」の「北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会議」（以下「ネットワーク会議」という。）において、検討を行った。

構成員は、議長の大学名誉教授の外、市健康主管課、大学養護教諭、給食施設（委託会社）、事業所、地域活動栄養士会の各代表及び保健所職員の計 15 名である。

### 4 全体スケジュール

本事業は、令和 4 年度に学生向け、令和 5 年度に若手社会人向けの普及啓発動画及び資料を作成した。

※令和 4 年 9 月 1 日に「東京都手話言語条例」が施行されたことから、学生向けの手話入り動画については、令和 5 年度に追って制作した。

【学】：大学生に向けた取組 【事】：事業所に向けた取組

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
令和4年度	事業内容検討						【学】動画素案の修正・制作委託契約・普及啓発方法の検討					
		委員就任依頼及び事業説明			会議開催9/20★						会議開催2/7★	
			会議内容検討及び【学】動画素案検討							【学】動画内容の推敲・完成（配付）		
										【学】チラシデザイン委託・完成（配付）		
令和5年度			会議開催6/21★		会議開催8/28★						会議開催1/26★	
			【学】食堂やSNS等を活用した動画の普及啓発									
			【事】構成要素・シナリオ案の検討				【事】動画案の修正・動画内容の推敲・完成				【事】動画配付・普及啓発	
			【事】制作委託契約							【事】完成動画への手話挿入完成		
								【事】チラシデザイン委託			【事】チラシ完成・配付	
			【学】完成動画への手話挿入委託契約・完成									全体まとめと評価

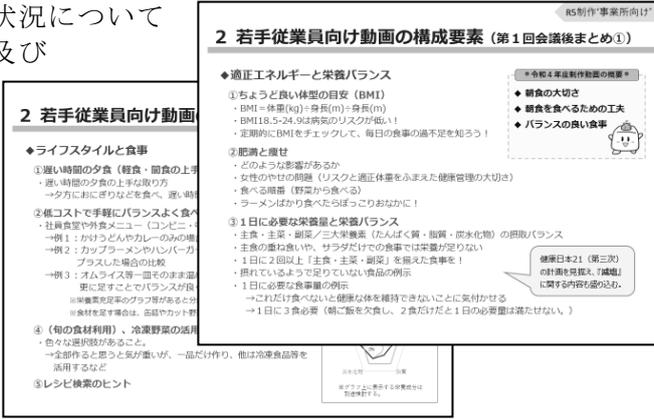
## 5 令和5年度の事業実績

### (1) ネットワーク会議の開催

#### ア 第1回

日時	令和5年6月21日（水曜日） 午後2時30分から午後4時30分まで		
開催方法	集合形式（会場：東京都多摩府中保健所 講堂）	出席者	14名
議事			
<p>(1) 国、東京都及び北多摩南部圏域健康増進計画と本事業の位置づけについて</p> <p>(2) 令和4年度：大学生向け動画の制作について</p> <p>(3) 事例紹介 食育に力を入れている食品メーカーにおける事例 発表者：管内事業所所属委員</p> <p>(4) 本事業における令和5年度の取組内容案について</p> <p>(5) 意見交換 ・全体概要とスケジュール ・動画のテーマと構成要素 ・普及啓発 ・評価</p> <p>(6) その他(今後の会議スケジュール等)</p>			
 <p>【ネットワーク会議の様子】</p>			
実施内容			
<p>・「大学生向け」動画の各委員所属における普及啓発の進捗状況について情報共有した。</p> <p>・令和5年度から新たに就任した委員から、ライフコースアプローチを踏まえた食育事例について、事例紹介いただき、所属事業所における食育の成功事例や課題等について共有した。</p> <p>・令和5年度に制作する「事業所若手社員向け」動画の構成要素や普及啓発方法の事務局案について、意見交換を行い、検討した。</p>			

#### イ 第2回

日時	令和5年8月28日（月曜日） 午後2時30分から午後4時まで		
開催方法	オンライン形式	出席者	13名
議事			
<p>(1) 第1回会議の振り返りと本事業の進捗状況について</p> <p>(2) 事業所若手社員向け動画のシナリオ案及びキャラクターデザインについて</p> <p>(3) 動画視聴アンケートについて</p> <p>(4) 意見交換</p> <p>(5) その他(今後のスケジュール等)</p>			
 <p>【ネットワーク会議検討資料（抜粋）】</p>			
実施内容			
<p>・「大学生向け」動画の各委員所属における普及啓発の進捗状況について情報共有した。</p> <p>・動画制作会社から提示されたシナリオやキャラクター等の案を基に、タイトル、構成要素及びキャラクターデザイン等について、検討を行った。</p> <p>・事業全体評価の基礎資料を得るための動画視聴アンケートの内容を検討した。</p>			

ウ 第3回

日時	令和6年1月26日（金曜日） 午後2時30分から午後4時30分まで		
開催方法	集合形式（会場：東京都多摩府中保健所 講堂）	出席者	13名
議事			
<p>(1) 2年間の事業実施状況について                  (2) 事業の評価について                  (3) 若い世代に向けた食育の今後の展開（案）                  (4) 意見交換                  (5) その他</p>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>本事業の評価</b></p> <p>1 R4「学生向け」動画の再生回数</p> <p>② 動画の再生回数</p> <p>「東京動画」(R6.1.23現在)</p> <p>手話なし動画 (R5.4.14～2025.1.23)</p> <p>手話あり動画 (R5.9.29～2025.1.23)</p> <p>合計再生回数</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>本事業の評価</b></p> <p>2 R5「若手社会人向け」動画の普及啓発</p> <p>(1) チラシ等の配付</p> <p>* 管内の事業所を中心に、事業所以外の施設にも情報提供を行う（3月ごろ）                  (R4「学生向け」動画と同規模程度に配布予定)</p> <p>(2) 動画再生回数</p> <p>* 「東京動画」の再生回数のうち、「手話なし」と「手話あり」の合計を再生回数とする（R4事業と同様のカウント；3月中下旬ごろ）</p> <p>(3) 動画視聴アンケート</p> <p>* 管内の比較的従業員数の多い事業所に協力依頼予定（2月ごろ）                  ★令和5年度「若手社会人」向け動画アンケート ⇒【資料2-3】参照</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">【ネットワーク会議検討資料（抜粋）】</p>			
実施内容			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「大学生向け」及び「事業所若手社員向け」の動画について普及啓発の状況を共有した。</li> <li>・大学生向け動画について、チラシの配布部数や動画の再生回数、動画視聴アンケートの結果等から、動画の評価を行った。</li> <li>・事業全体の評価と今後の普及啓発等の展開について、検討した。</li> </ul>			

(2) 食生活改善に繋がる普及啓発資材の作成

ア 若手社会人向け動画の制作

「学生向け」に引き続き、新生活を迎える若い世代が手軽に利用できるようデジタルツールを活用し、栄養バランスのとれた食事をする事の大切さを伝えるためのツールとして、「若手社会人向け「ちゃんとごはん」のススメ」普及動画を制作した。



【若手社会人向け動画】

動画には、「ちょうど良い体格とは」、「1日3食が推奨される理由」、「外食や中食を利用してバランス良く食べるコツ」等を盛り込み、若い世代が「これならできるかも!」「やってみよう!」と行動変容に繋がる構成とした。

イ チラシ

動画へ手軽にアクセスできるよう二次元コードを掲載し、耐水性と非耐水性の2種類のチラシを作成した。耐水性のチラシは、食堂や手洗い場等の水撥ねの想定される場所への掲示を、非耐水のチラシは事業所等の給食施設において、健康教育等の場での活用を想定して作成した。



【チラシ】

ウ 三角POP

事業所等の食堂の食卓への設置を想定して作成した。興味をもって手軽に動画を視聴してもらえるよう、記載内容は動画とリンクさせ、二次元コードも掲載した。



【三角POP】

### (3) 作成した資材を活用した普及啓発

#### ア ホームページやSNS等での動画の配信

「学生向け」及び「若手社会人向け」動画について、保健所、委員所属の市及び大学等のホームページや東京動画（YouTube）、X（旧 Twitter）で配信した。

#### イ 管内の大学及び事業所等への動画及び普及啓発資材の配付

令和5年度に作成した「若手社会人向け」動画、チラシ及び三角POPについて、管内各市健康主管課や管内事業所等に配付した。

#### ウ 検討会の各委員所属における内外への発信

##### (ア) 市コミュニティバス等における普及啓発ポスターの掲示

日 程：令和5年9月～11月

（各市の可能な時期及び期間 ※個別に調整）



【コミュニティバスへの掲示】

##### (イ) 市役所等のデジタルサイネージにおける普及啓発ポスターの掲出

日 程：令和5年9月

##### (ウ) その他の普及啓発

日 程：各機関等の実施可能な時期及び期間

実施概要：各市や大学等におけるチラシ配布、  
広報掲示板への掲示等



【デジタルサイネージへの掲出】

#### エ 管内大学ネットワークへの情報提供

令和4年度に普及啓発を依頼した管内の大学には、「若手社会人向け」動画について、メールにて情報提供した。

#### オ 株式会社 JR 中央線コミュニティデザイン及び東京電機大学附属高校との連携によるキャンペーンの実施

日時：令和5年7月6日（木曜日）午前8時から午前8時30分まで

場所：JR東小金井駅コンコース

実施概要：ア 動画チラシ及びキャッチコピー入りティッシュの配布

イ 放送部による駅構内放送（朝食を食べよう！）※

ウ 漫画美術同好会制作「ちゃんとごはん」啓発ポスターの掲示 ※

※ イ及びウは令和5年7月20日（木曜日）まで2週間継続実施



【駅の展示ブース】



【漫画美術同好会制作のポスター】



【配布ティッシュ】

## 5 評価

ネットワーク会議では、現代の若い世代における食生活の現状と課題等を共有すると共に、委員間の協働意欲を高めることができ、連携の強化に繋がった。

### (1) チラシ等の配付

多摩府中保健所管内の大学や給食施設への配付に加え、管内各市等が主催するイベント等においても市民に向けて配布し、普及啓発した。また、保健所や管内各市等が主催する会議においてチラシ等を配付し、普及啓発の協力依頼をした。

「チラシ」や「三角POP」については、追加配付希望もあり、積極的に活用してもらうことができた。

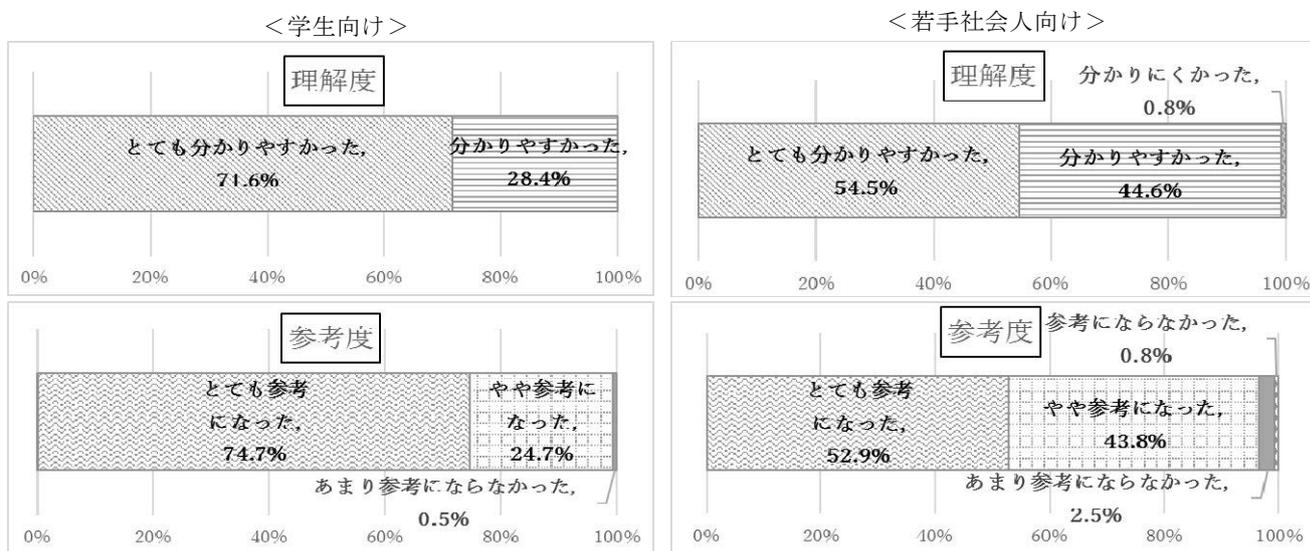
### (2) 動画の再生回数

「東京動画」(令和6年4月17日現在)

学生向け	手話なし動画(令和5年4月14日～公開)	1257
	手話あり動画(令和5年9月29日～公開)	435
若手社会人向け	手話なし動画(令和6年1月26日～公開)	612
	手話あり動画(令和6年3月22日～公開)	156

### (3) 動画視聴アンケートの集計結果

「学生向け」と「若手社会人向け」の両動画とも、「とても分かりやすかった」又は「分かりやすかった」と回答した者の合計及び「とても参考になった」又は「やや参考になった」と回答した者の合計が9割以上であり、理解度・参考度共に、高い結果となった。



## 6 今後の展開

今後も本事業を通じて得られた、若い世代の「ちゃんとごはん」への理解や取組意識を更に向上させ、行動変容につながるよう、制作した動画を活用した普及啓発を行っていく。また、制作動画で説明の足りなかった部分を補足する資料の作成等、新たな展開を見据え、関係機関との横の繋がりを強化する予定である。

引き続き、住民の生涯にわたる健康の保持増進を支えるため、栄養・食生活の面から都民の健康づくりを支援していく。