

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（予定） 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、交友関係の広がり等により、それまでと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摂取栄養が偏りやすい。この時期の偏った食事の習慣化は、将来の生活習慣病など健康障害のリスクを高めるおそれがあることから、本事業では、自ら毎日の食事を見直し、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	【全体目標】 - 関係機関が互いに顔の見える関係を築く中で、横の繋がりを意識して協働する。 - 若い世代（大学等学生・事業所若手従業員等）に向けた健康的な食生活の実践を促すための動画を制作する。 - 動画を通じて若い世代の食生活改善を推進する。 - 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。 【令和4年度の目標】 - 関係機関で協働し、大学生等の食生活上の課題改善に繋がる動画を制作する。
事業内容	【全体概要】 - 既存会議（栄養・食生活ネットワーク会議）を活用し、各分野の委員の経験や知識をもとに、大学生等若い世代の食生活の実態や課題等について、委員間で共有する。 - 大学等学生向け（令和4年度）及び事業所若手従業員向け（令和5年度）の動画を制作し、Web上で公開する。 - 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行うことにより、健康意識の向上とより良い食生活の実践を促す。 - 大学学生食堂、事業所給食及び給食受託会社と連携し、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。 【令和4年度の内容】 - 大学生等の食生活の実態や課題について関係者間で共有し、課題改善に向けた動画を制作するとともに、案内チラシ等により大学等に周知啓発をする。
評価	栄養・食生活ネットワーク会議では、各分野から選出した委員の食育に係る事例紹介を通して、現代の大学生における食生活の現状と課題を共有するとともに、委員間の連携・協働意欲を高めることができた。 動画の制作にあたっては、会議の場で共有した大学生等の食生活を改善するために必要な知識と簡単な「はじめの一步」となるヒントを盛り込み、アニメーションを活用するなど、親しみやすく気軽に視聴できる内容となるよう工夫した。 また、動画の視聴に導くためのチラシ、食堂テーブル設置用の「三角POP」なども作成し、令和5年度に普及啓発を行う際に活用する。
問合せ先	多摩府中保健所 生活環境安全課 保健栄養担当 電話 042-362-2334 ファクシミリ 042-360-2144 E-mail S0200167@section.metro.tokyo.jp

1 テーマの設定と事業目的について

(1) 若い世代の位置づけと食生活の現状

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、若い世代は、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割合が低く、男性は将来の肥満が懸念されることや女性はやせの者が多いなど、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) 本事業の目的

若い世代が食育に関心を持ち、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、関係機関が連携し、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。なお、本事業は、地域の食生活の改善に向け、住民への普及啓発と食環境の整備について協議することを目的とする「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。）と連携して実施した。

2 事業の実施概要

令和4年度：会議開催（委員顔合わせ、委員所属における大学生等への健康教育事例の紹介）、学生向け動画制作、動画普及啓発チラシ等の作成・配布

令和5年度：会議開催、大学等への普及啓発、事業所若手従業員向け動画の制作及びチラシ等の作成、事業所への配布及び普及啓発、まとめと評価

3 全体スケジュール

※大：大学に向けた取組 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（実績）	事業内容検討						【大】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【大】動画素案検討							【大】動画内容の推敲・完成（配布）		
										【大】チラシデザイン委託・完成（配布）		
令和5年度（予定）		6/21会議開催★		8/28会議開催★					1/26会議開催★			
		【大】動画の普及啓発										
		【事】事業所若手社員向け動画アレンジ案の検討			【事】動画案の修正・制作委託契約・動画内容の推敲・完成					【事】動画配付・普及啓発		
		【大】【事】食堂等を活用した普及啓発						【事】チラシデザイン委託		【事】チラシ完成・配布	卒業式	
		【大】完成動画への手話挿入委託契約・完成					【大】チラシ配布（成人祝賀イベント等）				全体まとめと評価	

4 令和4年度の事業実績

(1) ネットワーク会議の開催

◎委員構成：議長（管内大学名誉教授）、管内大学養護教諭、管内大学給食受託会社栄養士、管内各市健康主管課栄養士、管内各地域活動栄養士会会長、保健所（計18名）

〈第1回〉 日時 令和4年9月20日（火曜日）午後2時30分から

会場 東京都多摩府中保健所 講堂

出席 18名

議事 (1) 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付けについて

(2) 講演：「若年層の食生活～東京学芸大生の食生活～」

講師：（議長）国立大学法人東京学芸大学 南 道子 名誉教授

(3) 事例紹介

①「大学での食生活に関する取り組みについて」

発表者：大学健康支援センター養護教諭

②「大学食堂・社員食堂における給食」

発表者：管内大学給食受託会社栄養士

③「大学や事業所と連携した取組について」

発表者：市健康主管課栄養士

(4) 本事業の取組内容案について

(5) 意見交換

(6) その他(今後のスケジュール等)

第1回ネットワーク会議では、議長から東京学芸大生の食生活の実態や朝食欠食で起こるデメリット等について、実際に学生を対象に実態調査を行った結果やその他の研究論文データ等を交えて講演していただいた。また、3名の委員から、大学生や若手従業員を対象とした食育等の取組事例を発表していただいた。これらを通し、最近の大学生等の食生活の実態を把握するとともに、朝食摂取やバランスの良い食事の大切さについて再認識をし、この事業を通して若い世代に対しどのような視点で食生活改善に向けて働きかけていくか等について課題を共有することができた。

さらに、事務局の示す2年間の取組計画について意見交換を行い、若い世代が利用しやすいようデジタルツールを活用することや、動画の骨子についてブラッシュアップすることができた。



【ネットワーク会議の様子】

- 〈第2回〉 日時 令和5年2月7日（火曜日）午後3時から
 会場 東京都多摩府中保健所 講堂
 出席 16名
 議事 (1) 第1回会議の振り返りと変更点について
 ① 前回会議の振り返りと動画仕様の変更点等
 ② 各委員から寄せられたご意見
 (2) 動画・チラシ等の進捗状況について
 ① 制作中の動画視聴
 ② 動画アンケートの内容案
 (3) 意見交換
 ① 動画の内容
 ② 啓発方法
 ③ アンケート内容と事業の評価方法
 (4) その他
 ① 来年度の本事業における取組とスケジュール案
 ② その他

第2回ネットワーク会議では、第1回会議の後に事務局から示した動画の素案について、寄せられた意見等を反映し修正したシナリオについて意見交換を行った。

また、Webアンケートの内容や実施方法についても検討を行った。

その他、会議の開催は2回であったが、その前後で複数回委員への意見聴取を行うなど推敲を重ねて完成に近付けていった。

5. 動画の公開（配布）と普及啓発方法等（案）(1)	5. 動画の公開（配布）と普及啓発方法等（案）(2)
① 動画の公開 ・多摩府中保健所ホームページ、YouTube（東京動画／都保健所 YouTube等）、協力が得られる委員の所属におけるホームページ等 確認事項 1 動画エンドロールの記載可否及び記載可の場合の記載名（各委員所属（氏名）等）・（社名等）ロゴ使用？ 2 各委員ご所属における動画（又はリンク）掲載の協力可否 ② 動画公開及び配布予定時期 ・令和5年3月末～4月中旬頃	③ 普及啓発方法等 【啓発用に作成配布する媒体】 ア) 動画（DVD） イ) 三角POP ウ) チラシ（耐水＆非耐水） → 啓発用チラシは動画の登場人物等を活用し内容の一部が分かるよう工夫するとともに、閲覧用の二次元コード等を記す。 → 管内大学食堂には耐水チラシ（掲示用）と三角POP（テーブル設置用）を配布。 → 非耐水紙に印刷したものは大学校内及び各市における啓発等に活用していただく。 （各市に別途必要部数を確認→成人祝賀イベント等での活用を想定）  ↑ 三角POPイメージ

【ネットワーク会議検討資料（抜粋）】

（2）学生向け啓発動画の制作

ア 動画の構成と特徴

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、「学生向け“ちゃんとごはん”のススメ」普及動画を制作した。

動画には、日頃から朝食を食べることのメリットや、朝食を食べるための工夫、栄養バランスを整えるためのアイデア等を盛り込み、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 動画のイメージ（抜粋）



ウ 動画の公開

東京動画において公開した。保健所ホームページについては、新コンテンツ「若い世代向け“ちゃんとごはん”のススメ」を開設し、そこからも視聴できるようリンクを掲載している。

また、ネットワーク会議委員の所属で管理するホームページ等においても、当該動画へのリンクを掲載していただくなどの協力も得られている。



【多摩府中保健所食育推進
マスコット「ばくたん」】



【多摩府中保健所ホームページより】

(3) 動画の普及啓発用媒体の作成と配布

ア チラシ

動画の概要と、手軽にアクセスできるよう二次元コードを掲載したチラシは、耐水性和非耐水性の2種類作成した。耐水性のチラシは主に学生食堂等の手洗い場等、水撥ねの想定される場所への掲示を、非耐水のチラシは大学や市健康センター等の関係機関において、健康教育等の場での学生や市民への配布や情報ラック等への配架、市の成人祝賀イベント等での配布等を想定して作成した。

【チラシ】



イ 三角POP

学生食堂等の食卓への設置を想定して作成した。記載内容は動画とリンクさせ、興味をもって二次元コードから手軽に動画を視聴してもらえるよう誘導した。

ウ 各媒体の配布先

多摩府中保健所管内の大学及び各市健康主管課には、必要と思われる数のチラシ及び三角POPを配布した。また、管内の大学以外の給食施設には、家族や知人等、身近にいる若い世代に情報提供していただくため、チラシを配布した。



【三角POP】

5 評価と今後の展開

ネットワーク会議では、各分野から選出した委員の食育に係る事例紹介や意見交換を通して、現代の大学生における食生活の現状と課題を共有するとともに、委員間の連携・協働意欲を高めることができた。

動画の制作にあたっては、会議の場で共有した大学生の食生活を改善するために必要な知識と簡単な「はじめの一歩」となるヒントを盛り込み、知識の押し付けではなく、気軽に実践できる内容となるよう工夫した。

また、動画の視聴に導くためのチラシや食堂テーブル設置用の三角POPを活用し、令和5年度に普及啓発を行い、Webアンケート等により評価を行う。

6 次年度に向けて

令和5年度は、引続きネットワーク会議において委員間で協働し、令和4年度に制作した大学生向けの動画のステップアップ版として、事業所の若手従業員向け動画や啓発媒体を制作する。

本事業を通じて得られた、若い世代の食生活上の課題等に関する理解を、より多くの充実した事業の実践に繋げられるよう、取り組む予定である。

今後も、住民の生涯にわたる健康づくりを支えるため、栄養・食生活の面から都民の健康づくりを支援していく。