

# 地域診断を活かした島しょ地域の食生活改善対策 ～島民の生活習慣病予防のために～

島しょ保健医療圏島しょ保健所

実施年度	開始 平成27年度	終了 平成29年度
背景	<p>島しょでは長年、課題別地域保健医療推進プランで取り組んできたが、一般的な生活習慣病予防の普及に終わることが多かった。</p> <p>健康日本21（第二次）では、地域の健康課題を総合的に分析し、健康課題の背景にある食環境や食習慣を明らかにしたうえで、問題解決の施策を構築することが行政栄養士には求められている。</p> <p>島しょ地域では、国民健康保健データにより、生活習慣病患者及び予備軍の増加が健康課題として挙げられている。そのため、データに基づく地域診断により各町村の健康・食生活課題を明確にして食生活改善対策を進めることにした。</p>	
目標	<p>各町村の地域診断を通して地域の特性を理解し、状況に対応した施策を検討・推進し、住民の食生活を改善して島民福祉の向上を目指す。</p>	
事業内容	<p>【平成27年度】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 地域診断及び施策化の学習（平成29年度まで継続）</li> <li>2 データの収集とまとめ（平成29年度まで継続）</li> <li>3 保健所と町村が生活習慣病予防に向けて食生活の課題を共有（平成29年度まで継続）</li> </ol> <p>【平成28年度】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 食事調査実施内容の検討</li> <li>2 食事調査による島民の食生活の実態把握</li> </ol> <p>【平成29年度】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 地域診断による各町村の健康・食生活の特徴の検討及び明確化</li> <li>2 地域診断結果についての周知</li> <li>3 普及啓発活動の推進</li> <li>4 事業報告書の作成</li> </ol>	
評価	<p>○本事業を通して、保健所及び町村の栄養士が各町村の健康・食生活の特徴を整理し、ディスカッションすることにより、これまで以上に栄養課題を掘り下げることができ、地域診断の重要性についても意識の醸成を図ることができた。</p> <p>○食事調査はPT会議等で検討し、各町村の協力を得ながら、20歳以上の全島民の約4人に1人のデータを集めることができた。これまで曖昧だった島しょ地域の栄養・食生活課題が数値としてまとめられたことは成果であり、島民の食生活を明らかにする目的を達成できた。</p> <p>○普及啓発活動を通して、町村幹事会や各種会議で話題として取り上げられ、当事業を機に新たな取組を開始した町村が見られるなど、関係機関への食生活改善の機運を高めることができたことは評価できる。また、町村を対象とした本事業についてのアンケートから、「本事業が今後の取組に活かすことができる」との評価を多く得た。今後は、さらに島民の行動変容に繋げるためのアプローチ手法を検討し、関係機関との協働による取組を強化していく必要がある。</p>	
問い合わせ先	<p>島しょ保健所 総務課 庶務担当</p> <p>電話 03-5320-4342</p> <p>ファクシミリ 03-5388-1428</p> <p>E-mail S0411801@section.metro.tokyo.jp</p>	

## I 事業概要

### 1 事業の背景

島しょ保健所では平成23年度より、島しょ地域で糖尿病対策のための食環境整備を行っており、糖尿病予防講習会開催やヘルシーレシピ集の作成などを通して、食生活を中心としたより良い生活習慣への働きかけを行い、島民のQOLの向上を目指してきた。

平成25年には、「健康日本21（第二次）」が施行され、健康・栄養課題の明確化とPDCAサイクルに基づく施策の推進、生活習慣病発症予防と重症化予防の徹底のための施策が課題として挙げられている。島しょ地域は、人口約2000人～8000人の2町7村で構成されているが、各島により地域特性があるため、各町村の健康・栄養課題を明確にし、地域特性に応じた食生活改善対策を進めていく必要がある。

そこで当事業は既存の生活習慣病予防講習会の取組を継続して実施していくとともに、食事調査から各町村の健康・栄養課題を明確にし、PDCAサイクルに基づく食生活改善対策を島民、関係機関・団体が一体となって取り組むことができる環境を整備する。

### 2 事業の目標

各町村の状況に対応した食に関する施策を検討・推進し、住民の食生活を改善して島民福祉の向上を目指す。

## II 事業実績

### 1 所内体制

当所の医師、歯科医師、保健師、事務、栄養士で構成したPT会議を行い、研修会をとおして得られた地域課題や事業計画について検討を行った。

#### 【主な検討内容】

食事調査実施内容の検討、地域診断結果の周知方法、普及啓発活動の推進方法 等

### 2 地域診断及び施策化の学習（保健所・町村合同研修会の開催）

保健所栄養士と町村栄養士が共に、地域診断を実施する手立てや普及啓発活動の手法を学んだ。

年度	実施日	ねらい	内容及び実績
27	9月11日	◆地域診断の進め方について学ぶ	◆地域診断の考え方 ◆グループワークの実施 ◆KJ法による島しょ地域の特性を構造化する
	12月22日	◆食生活に関する情報や健康指標となる情報の見方を学ぶ ◆食事調査の進め方について学ぶ	◆各町村の特性を構造化した内容の報告 ◆各町村における食をめぐる課題把握と今後の進め方 ◆食事調査の方法及び実施について
28	6月30日	◆疫学・統計解析の基礎について学ぶ ◆食事調査の作成方法を学ぶ	◆研究デザインについて ◆BDHQ調査について ◆アンケート調査の設定の作り方

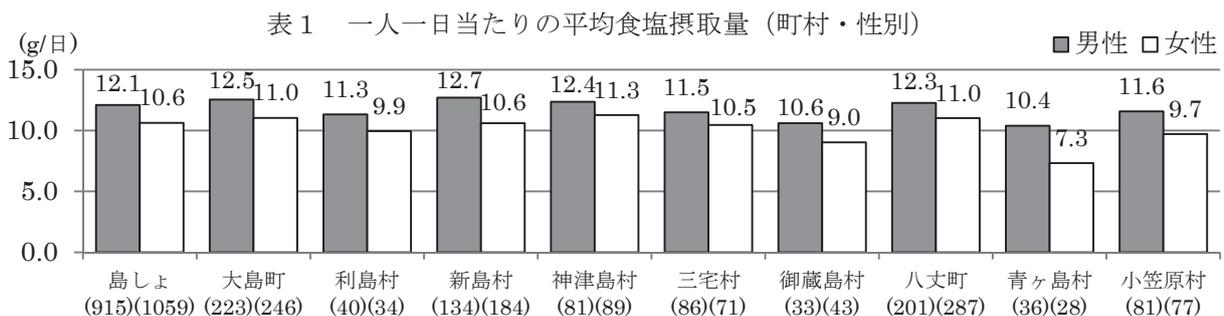
28	12月20日	◆食事調査等から得られたデータの分析を行い、栄養・食生活課題を見つける方法を学ぶ ◆得られた栄養・食生活課題について、施策化へのプロセスを学ぶ	◆食事調査結果の見方、結果の活用方法 ◆健康課題の要因となる栄養・食生活課題の特定 ◆対策の企画・実施 ◆施策実施の必要な連携の取り方
29	6月29日	◆効果的な啓発手法について学ぶ	◆チラシ原稿の作り方 ◆キャッチコピーの作り方
	2月16日	◆フレイル予防に関する基礎知識を習得する	◆フレイルと栄養・食生活・他の疾病との関係性について ◆地域におけるフレイル対策について

### 3 データの収集とまとめ（平成27年度実施 KJ法による地域特性の構造化から）

地域診断の考え方にに基づき、はじめに集団の健康評価のために、KJ法による地域特性の構造化を実施し、町村の健康・食生活課題を把握した。地域の特性を踏まえて、食事とからだの実態の関連を構造的に整理することができた。食生活の実態として、食べ方や栄養素の具体的なデータが少ないことが分かり、具体的なデータを収集し、検証していく必要があることに気づいた。

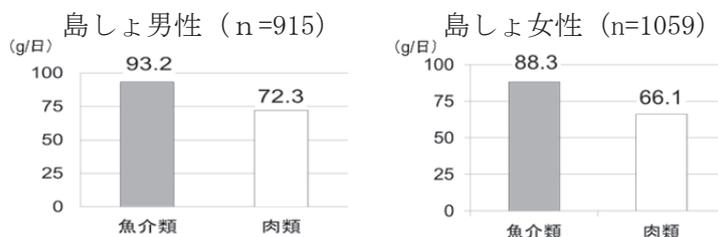
### 4 食事調査による島民の食生活の実態把握

地域特性の構造化を行うプロセスにおいて、栄養や食生活状況に係るデータが少なく、関係職員や近しい人の主観的な見方が多いことが分かった。そのため、島しょ保健所管内における島民の食生活の実態を明らかにし、生活習慣病予防対策の基礎資料とすることを目的に平成28年9月に食事調査を実施した。調査結果から、肉類より魚介類の摂取量が多い、食塩は知らずに摂り過ぎている者が多いことが分かった。海に囲まれた地理的環境や歴史的文化的背景からくる保存食文化の発達といった島しょ地域の特性が、島民の栄養・食生活状況と密接に関連していると推測ができる食生活の実態が明らかになった。



（参考）東京都の食塩摂取量 男性 11.0g/日 女性 9.1g/日  
平成27年東京都民の健康・栄養状況

表2 一人一日当たりの食品群別平均摂取量（島しょ・性別）



（参考）東京都の食品群別摂取量  
肉類 95.8g/日 魚介類 67.4g/日  
平成27年東京都民の健康・栄養状況

## 5 地域診断結果についての周知

KJ法による地域特性の構造化と食事調査で得られた島民の栄養・食生活状況を基に、町村の健康・食生活課題の特徴を整理した地域診断結果を作成し、食事調査結果とともに町村へ情報提供し、各町村の現状・課題について共有した。また、町村の健康・食生活課題の結果やその対応策を盛り込んだ保健所だよりを作成配布し、広く島民へ周知した。

## 6 普及啓発活動の推進

調査の結果、約85%の島民が食塩摂取の目標量（男性8.0g未満、女性7.0g未満）を達成していないことが分かった。食塩の摂り過ぎは、生活習慣病発症のリスクを高める要因であることから、喫緊の対策が必要であると考え、減塩対策に取り組むこととした。食生活改善を島民、関係機関が一体となって取り組むことができる環境づくりの推進に向け、啓発用の標語を作成した。また、保健所だより、町村幹事会や各種会議、福祉まつりといったイベント等を活用し、普及啓発活動を推進した。さらに啓発用グッズを作成し、島民、関係機関へ配布を行った。

### (1) 減塩対策の標語

「無理せずに ゆる〜く減塩 味わう素材」

### (2) 啓発用グッズ

クリアファイル



(表)



(裏)

自動車用マグネット



### Ⅲ 事業評価

本事業を通して、保健所及び町村の栄養士が各町村の健康・食生活の特徴を整理し、ディスカッションすることにより、これまで以上に栄養課題を掘り下げることができ、地域診断の重要性についても意識の醸成を図ることができた。食事調査はPT会議等で検討し、各町村の協力を得ながら、20歳以上の全島民の約4人に1人のデータを集めることができた。これまで曖昧だった島しょ地域の栄養・食生活課題が数値としてまとめられたことは成果であり、島民の食生活を明らかにする目的を達成できた。

普及啓発活動を通して、町村幹事会や各種会議で話題として取り上げられ、当事業を機に新たな取組を開始した町村が見られるなど、関係機関への食生活改善の機運を高めることができたことは評価できる。また、町村を対象とした本事業についてのアンケートから、「本事業が今後の取組に活かすことができる」との評価を多く得た。一方で、活かすことができないと評価した自治体は、マンパワー不足であることを理由として挙げていた。

今後は、さらに島民の行動変容に繋げるためのアプローチ手法を検討し、関係機関との協働による取組を強化していく必要がある。

#### 【減塩対策について町村の取組紹介】

新島村 みそ汁飲み比べ体験

**島民だれでも大歓迎！**

**みそ汁飲み比べ体験&大調査！**

昨年の島しょ地域の食事アンケート調査から、新島村の男性が、他の島に比べて塩分摂取が一番多く、また男女とも高血圧の方が多い結果が出ました。

そこで、2種類のみそ汁を試飲いただき、自分は本当に「濃い味」が好きなのか、確認してみませんか？

**9/23(土) 11時～**

**島民まつり**  
**「チーム食育」ブースにて**  
**ご協力いただきたい人数：約300名**

新島村の皆さんが、本当に「濃い味」の汁を好んでいるのか、島民まつりで大調査します。  
お子様・若者・ご年配の方、どなたでも大歓迎です。  
ご参加・ご協力をお願いします！

お問い合わせ先：さわやか健康センター 協力：新島村栄養士会

三宅村福祉まつり 減塩コーナーの様子



### Ⅳ 今後の展開

本事業から、食生活改善対策は、地域住民の栄養・食生活状況や身体状況、さらには地域の特性、地理的環境や歴史的文化的背景を鑑みたうえで、施策を展開することが重要であると再認識した。今回は食塩の過剰摂取について対策を講じてきたが、その他の課題、例えば食事調査の結果から見えてきた高齢者の低栄養傾向は、超高齢社会に突入している島しょ地域において、喫緊の対策が必要である。また、専門職種や組織的人員が限られる島しょにおいて、島民、関係機関と協働して食生活改善対策を進めていくことが肝要である。

今後も、島しょ地域の特性を鑑みた効果的な対策を推進していき、島しょに生きる人々が食を通して健康で生き生きと暮らせる環境づくりを目指していく。