

住民みんなに届ける、たかはま健康チャレンジ 「たかチャレ」

～野菜を食べる人を増やして、人も町も健康に！～

福井県・高浜町役場保健課

管理栄養士 安原美香

はじめに

「飲食店のおいしい野菜たっぷりメニューを家庭でも食べられるように、うちのスーパーで商品化できないかな?」「野菜＝サラダと思い込んでいる人がまだまだ多いから、いろいろな食べ方をもっとPRしよう!」。毎回、委員の笑顔とともに、町を健康にしようと自らの立場や得意なことを活かしたアイデアが飛び交う。これが町の健康づくりのけん引役を担う、食の検討部会「たかチャレ推進委員会」の光景である。

高浜町は福井県の西の端に位置し、正三角形の優雅な姿から、別名若狭富士と呼ばれる青葉山をシンボルに、夏場は海水浴客でにぎわい、冬場はかになど冬の味覚を味わいに観光客が訪れる美しい町。人口は約1万1,000人、高齢化率29%、国民健康保険加入率は26%である。

住民との協働による健康づくり

高浜町の健康づくりは、「みんなで支えるあなたが主役の健康づくり」を基本理念に、町に住むすべての人の健康寿命の延伸をめざし、「たかはま健康チャレンジプラン（以下、プラン）」に基づき推進している。

プランは平成21年度から5か年計画で、第1次がスタートした。健康づくりを確実に進めていくために、「たかはま健康づくり10か条（以下、10か条）」を住民の行動目標とした（図1）。また、9月から11月を「健康チャレンジ期間」として健康づくりに積極的に取り組む期間とし、健康づくりに関するイベントや情報提供もこの期間に集中して展開している。

図1 たかはま健康づくり10か条



計画策定時から健康づくりは、住民と行政の協働による推進をめざしてきた。最初の2年間はワークショップを開催し、10か条に関係するすべての健康づくりを住民と一緒に進めてきた。しかし住民から、「町ぐるみで健康づくりを進めていくのであれば、多分野の健康づくりを進めるより、一番大切なテーマに絞り込んで進めていくべきではないか」という、取り組みの視点が自分から町全体へと変化した意見が出された。

そこで、協働による「体制づくりの強化」と「実践の推進」のため、平成23年度に誕生したのが「たかチャレ推進委員会（以下、委員会）」である。委員会は町長委嘱の組織とし、役割を明確にすることで幅広い連携ができる体制とした。また、これまでの各種団体や教育機関、行政などで構成された委員に、新たに商店や企業などにも加わってもらい、町ぐるみで健康づ

くりを推進する体制を充実させた。

委員会で取り組むテーマは町の健康課題であり、かつ協働による推進が可能なテーマという点から、『野菜を食べる人を増やす』に絞り込んだ。10か条では、「第1条：野菜から先に食べる」「第2条：3食に野菜を食べる」である。

委員会の活動は年3回の会議と健康チャレンジ期間における、野菜を食べる人を増やすための企画の作成と実践である。会議の内容は、「第1回：健康課題や第1条、2条について学ぶ」「第2回：企画を考える、また企画の実践に向けて、協力相手を見つける」「第3回：企画実践の報告会と取り組みやその成果、課題の共有」とし、継続的な取り組みにつなげた。

その結果、実施された企画数は平成23年度38企画、平成24年度、25年度は66企画と増加した。

住民と行政が一緒に作成した 健康づくりツールとしての野菜レシピ集

平成23年度に委員である野菜ソムリエが、「家庭の野菜レシピを集めて、たくさんの人に広めたい」という企画を実施した。その企画にはレシピのままでは家庭での利用につながりにくいからと、委員である在宅栄養士が協力し、専門家として食材の栄養など、「思わず料理が作りたくなる、食べたくなるアドバイス」を加えた。また、この2人がレシピを使って開催したベジタブルキッチン（料理教室）も大好評の講座となり、「このレシピをより多くの人に届けたい！」という思いが高まった。

同時に住民対象の調査では、「料理が面倒」「時間がない」が野菜を食べない理由の上位を占めており、それを打破する1つの方法としてのツールが必要であるという意見も他の委員からあがった。そこで、平成24年度に住民から集まった200を超える野菜レシピをもとに、「住民みんなが活用でき、健康になるための野菜レシピ集」を委員会合同企画として作成することとなった。

レシピ集は野菜ソムリエや在宅栄養士らをリーダーに、作り方や掲載する情報などすべてにおいて、「簡単・わかりやすい」をコンセプトに進めた。おいしいレシピであることはもちろん、「野菜に興味がわき、



写真1、2 レシピ集の作成作業

手にとればすぐ使える情報」として、野菜のおいしさや選び方、保存方法などの情報やアレンジ料理も掲載。さらに、「健康になるための情報」として、それまでの取り組みで広めてきた野菜の持つ力の情報や、野菜の摂取量が簡単に把握できるように、「にぎりこぶしの個数で野菜の量」を表現し伝えた。あわせて、町の健康課題や10か条なども整理して掲載した。

また、多くの人の関心をひくように、飲食店から食器をお借りし、おいしそうな料理の写真にもこだわった。作成には料理好き・写真が得意・子育て世代など、幅広い年齢層や立場の委員が参加した。試食会と写真撮影会を実施し、委員同士が活発な意見交換を行い、それをもとに、リーダーがレシピを調整。再度、試食会を行い、意見交換を繰り返しながら最終的に延べ211人の委員と住民が参加し完成したのが、健康づくりツールとしての「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」*である（写真1、2作成風景）。（図2 レシピ集表紙、図3 内容）。

*「あっという間にプラス野菜～たかチャレ野菜レシピ集～」は、高浜町ホームページ内に掲示。または、高浜町野菜レシピ集で検索。ダウンロード可。

図2 レシピ集表紙



図3 レシピ集内容



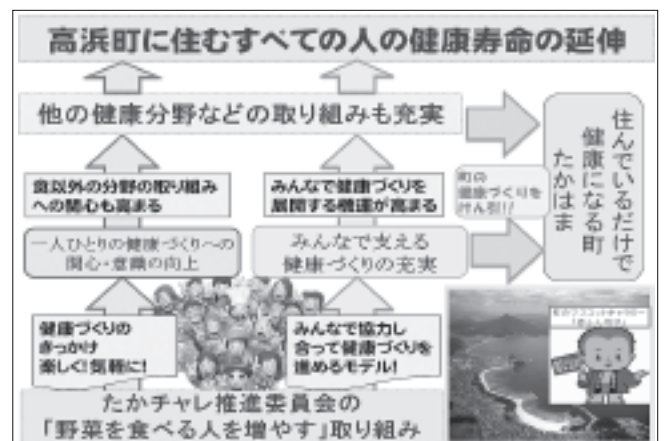
このようにレシピ集の作成は、これまでつながりのなかった委員同士や委員以外の住民とのつながり、そして住民と行政の新たな連携を生み、その後の協働による健康づくりの取り組みが発展する要因となった。

町の健康づくりのけん引役を任された「たかチャレ推進委員会」

平成26年度からは第2次プランがスタートし、10か条のリニューアルとともに、7つの健康分野（栄養・食生活、運動、こころ、タバコ、歯、アルコール、健康チェック）と、特化すべきライフステージ（子ども、高齢者）に応じて、「個人の健康づくり」と「健康を支え守るための社会環境づくり」の両輪で、町全体の健康づくりの推進をめざしている。その中で委員会では引き続き「野菜を食べる人を増やす」ことを重点テーマに、食事バランスなどの視点も加えながら栄養・食生活分野に関する取り組みを推進している。また、協働による健康づくりを実現した成果から、町の健康づくりをけん引する役割も位置づけられた（図4）。

平成26年度は委員間の連携が成熟し、内容にも深まりのある全73の企画が町のいろいろな場所で実施された。委員が実施する企画は企画名もユニークで、内容も行政主導では実現しないようなものばかりである（表1：野菜企画例）。またレシピ集は、作成から4年目を迎えた今も保育所や小中学校の給食メニューの定

図4



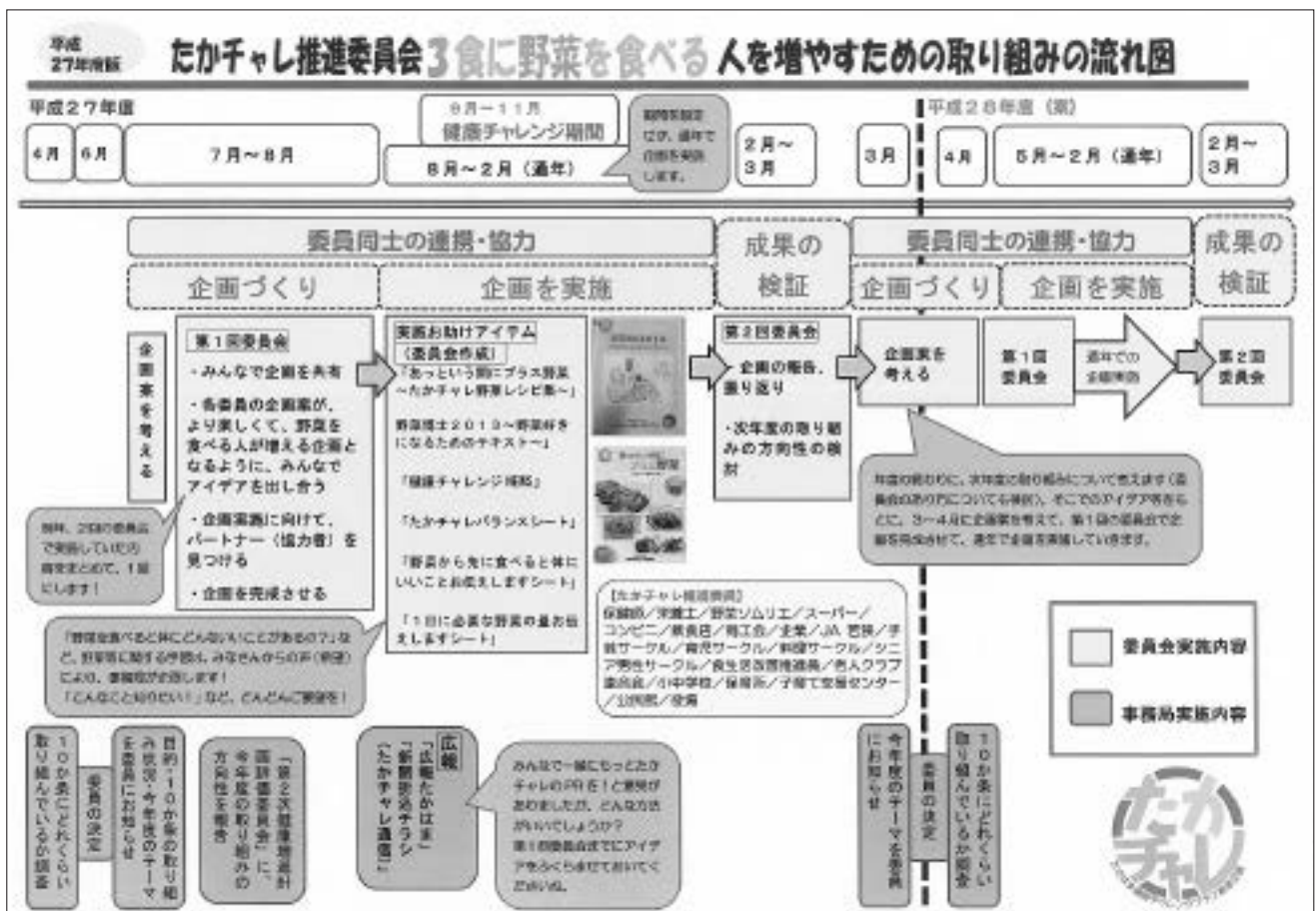
番となっただけでなく、多方面で活用されている。

たとえば各家庭はもちろん、料理教室や野菜売り場、企業の食堂などでレシピが利用、配布され、住民がおいしくて健康になるレシピや食に関して学ぶ、関心を持つきっかけとして活用されている。また、野菜の旬を意識したレシピ集は、1年を通した取り組みを推進するきっかけとなった。さらに活用を通して、野菜の魅力や大切さを広める人材育成講座が企画され、「野菜博士2013～野菜好きになるためのテキスト～」が完成。大人向けの講座だけでなく、小学校でも学校の委員会活動を利用し企画され、たくさんの野菜博士が誕生した。また今年度は、野菜の量や食べ方だけでなく、食事バランスなど新たな視点も取り入れた「たかチャレガイドBOOK（案）」など、新たなツールの作成に

表1 委員による野菜の企画例

企画名〔所属〕	内容	実践した感想
焼肉屋で定食気分!! ガッツリ! 〔焼肉店〕	焼肉と一緒にサラダやキムチ、チシャなどを注文していただけるよう、野菜とお肉と一緒に食べることの体への効果を書いたシートをメニューと一緒に置く。	「キムチって体にいいやね!」と注文いただいたり、シートをじっくり読んで下さる方もいて「ヤッ!」と思った。サラダやチシャの注文も増えてきており、野菜への意識が変わったなと思った。
主食+主菜+副菜でバランス整いました! 〔保育所栄養士〕	登所時間を利用し、保護者には委員から取り組みのPRチラシを、児童には食事バランスをPRする3食レンジャーから、献立作成カードゲームを配布し、家庭でバランスについて親子で学び、実践につなげる。	カードの色塗り→献立の組み合わせ遊びと、楽しみながら、バランスについて学べるのがよかった。食卓でも「今日のごはんに緑がないよ～」と言われ、親がドキッとすることも!子供たちは、レンジャーにも大喜び!毎年実施することで、取り組みの広がりを感じる。

図5 委員会の取り組みの流れ図(平成27年度)



もつながっている。

このようにレシピ集の作成段階を通じて、満足感や自信が得られ、そしてお互いの企画に協力しあうという形の連携が立場などを超えたつながりに強化され、委員の健康づくりをさらに進めていきたいという意欲を高めた。また今後、活動を継続し、さらに充実させていくためには、自分たちが活動しやすい体制をつくる必要があるという意見が出たため、委

表2 主な変更点

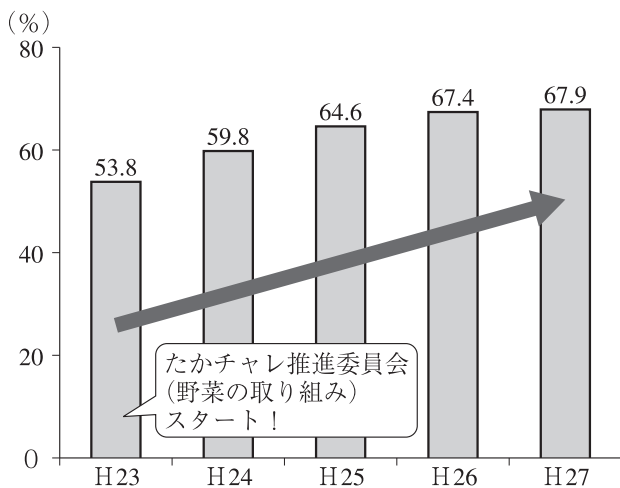
- ・委員会の回数を3回から2回に変更
- ・企画は、健康チャレンジ期間に限らず、通年で実施
- ・各自の企画案に委員会全体で、アイデアを出しあうとともに、協力者を募り、お互いの企画のブラッシュアップを実施(写真3、4)

員会で活動体制を見直し、平成27年度からは新たな形で活動を行っている(図5、表2)。



写真3、4 ワールドカフェ形式で、お互いの企画をブラッシュアップ

図6 第1条：野菜から先に食べる人の割合（H23→27）



野菜摂取にとどまらない 取り組みの効果

委員会による取り組みの成果は、毎年4月に健診の受診希望調査票の裏面を利用して、10か条の実践状況などのアンケートを行い、評価を実施している。平成27年4月実施アンケートの結果（回答者数：3,808人）は以下のとおりである（図6～8）。

図7 朝食に野菜を食べる人の割合（H26→27）

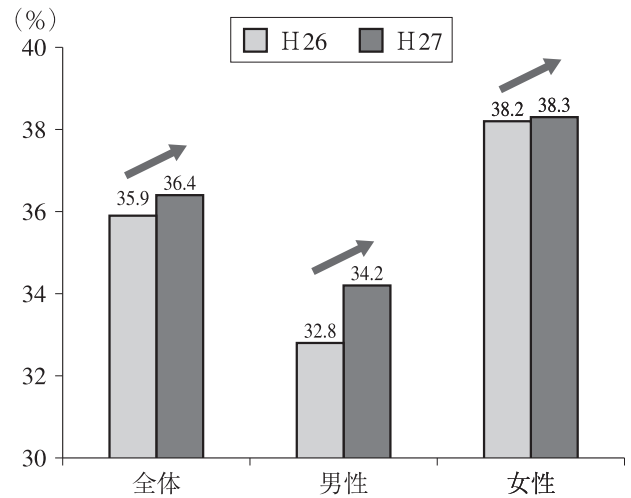
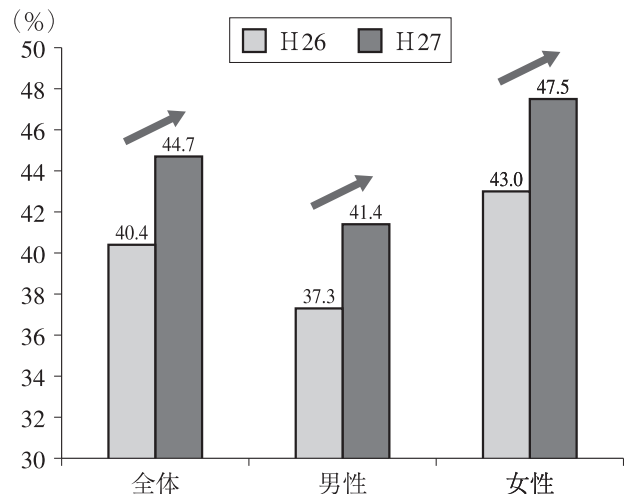


図8 昼食に野菜を食べる人の割合（H26→27）

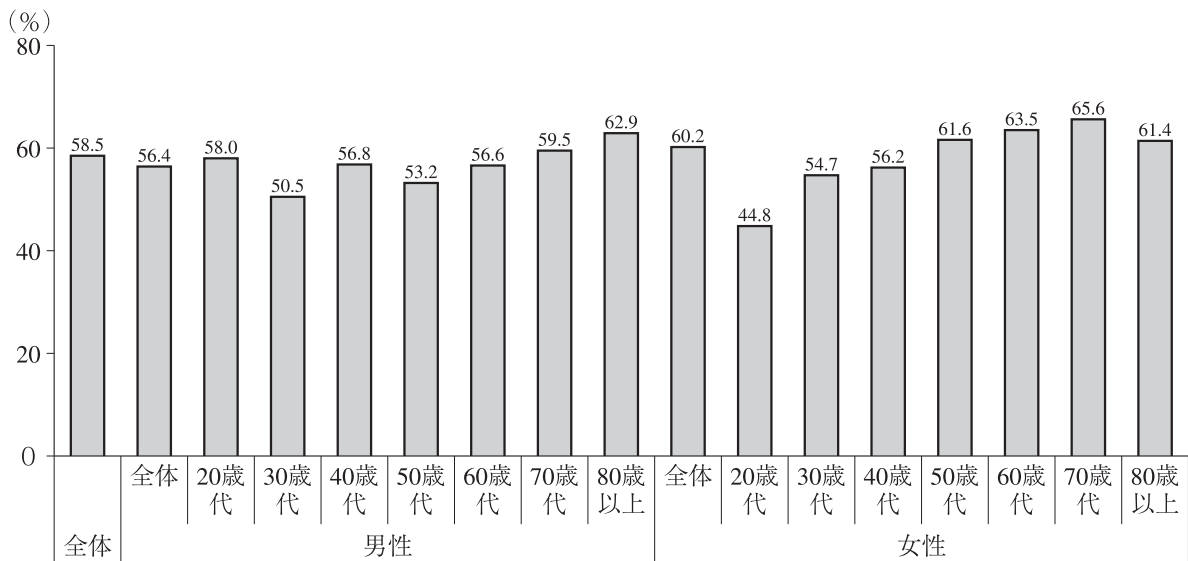


1. 「第1条：野菜から先に食べる」人の割合（図6）
委員会発足後、毎年実践者が増加し、約7割の住民に食べ方として定着している。昨年度から比較すると、町ぐるみの取り組みが成果を上げ、情報の届きにくい30代から50代の働き盛りの伸びが大きかった。

2. 「第2条：3食に野菜を食べる」人の割合（図7、図8）

若い世代では朝食、高齢者では昼食に野菜を食べる人が他の年代に比べて少ないという課題を受けて、昨年度取り組みを進めたところ、男女とも朝食と昼食に野菜を食べる人が増加した。特に昼食では、60代から70代で伸びが大きかった。

図9 1日2食以上、バランスのとれた食事を食べている人の割合



3. 「1日に2食以上、バランスのとれた食事を食べている人の割合」(図9)

第2次プランより食事バランスの視点も取り入れて取り組みを推進しているが、1日に2食以上、バランスのとれた食事をしていると回答した人は、全体の約6割である。

このように、日常生活で重層的に実施される委員会の取り組みは、住民の「野菜を食べる」という行動に、確実に結びついている。そして、野菜摂取をきっかけに食以外の健康づくりへの波及効果ももたらしており、10か条そのものの認知度が7割を超え、第1条、2条以外の条でも実践率が上昇している。さらに、「たかチャレ」という言葉は、住民はもちろん行政各機関や議会でも日常的に使われ、町内では健康づくりを表す言葉として定着してきた。平成26年度のアンケートでは、住民の約7割が「高浜町は健康づくりに取り組みやすい町」と回答している。



写真5 集合写真

政の協働により健康づくりの効果をあげている「たかチャレ推進委員会」である。住民の「野菜摂取量の増加」と、食を通じた「地域のつながりの強化」に取り組むことで、町全体の健康づくりを進めていきたいと考えている。また町では、他分野の健康づくりにもこの「たかチャレモデル」が応用できるように、検討を進めていく予定である。

当町の健康づくりは、「楽しくて、人に伝えたい」が特徴である。今後も住民と行政が楽しみながら一緒に健康づくりに取り組み、そして各年度ごとのPDCAサイクルをともに回しながら、「住んでいるだけで健康になる町たかはま」をめざす活動を続けていきたい(写真5 平成27年度「第1回たかチャレ推進委員会」にて集合写真)。

今後について

第2次プランでは、毎日の生活の中ですべての住民に情報が届き、健康づくりが自然と実践できる環境づくりをめざしている。そのけん引役は、住民と行