

R7年度ふるさとまつりでの健康栄養調査の取り組みについて

北浦地域事業推進委員会

○上領直子 久保尚美 徳田友子 鶴岡美咲 小田桃香 林明世 森清尚子

【背景・目的】

北浦地域事業推進委員会では、生活習慣病予防を目的に食育活動を継続してきた。今年度は、地域住民の食生活の実態把握を目的として長門市三隅と萩市の「ふるさとまつり」において、**食品摂取の多様性に関する健康栄養調査**を実施した。

【調査対象および方法】

令和7年10月と11月に開催された、長門市三隅と萩市の「ふるさとまつり」の来場者82名（男性20名・女性62名）
体組成計による**体組成測定**と、**食品摂取の多様性および週3回以上の運動習慣の有無**に関する自記式アンケート調査を行った。

【調査項目】

- 性別
 - 年代
 - 体組成測定結果
 - 食品摂取の多様性
 - 運動習慣
 - 自由記載
- の6項目

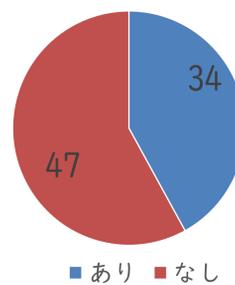
対象者の属性

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	総計
男性	0	1	1	4	4	4	2	4	20
女性	0	2	0	2	9	6	26	17	62

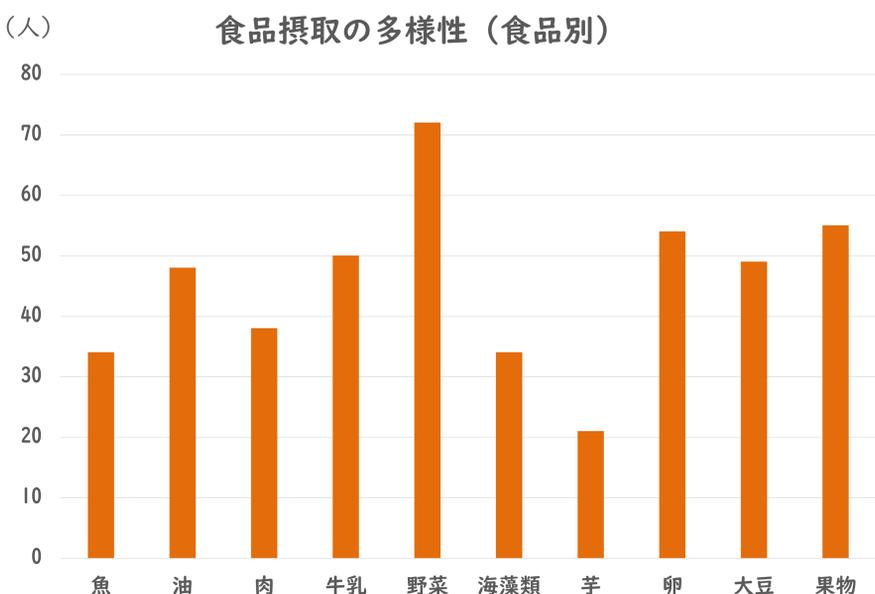
食品摂取の多様性について

ロコモチャレンジ推進協議会・東京都健康長寿センター研究所が開発したスコアを用い、**魚・油・肉・牛乳（乳製品）・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物の10品目**の摂取頻度について調査。
毎日7品目以上の摂取を目標とするリーフレット作成・配布した。

週3回以上の運動習慣の有無



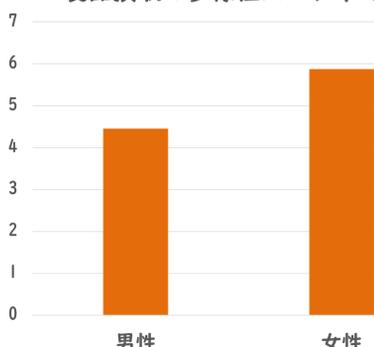
食品摂取の多様性（食品別）



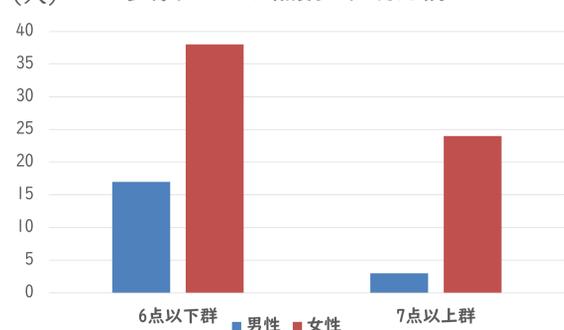
食品摂取の多様性スコア（点数毎の人数）

点数	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
男性	0	3	2	0	3	4	5	2	1	0	0
女性	1	0	5	5	9	6	12	5	8	8	3

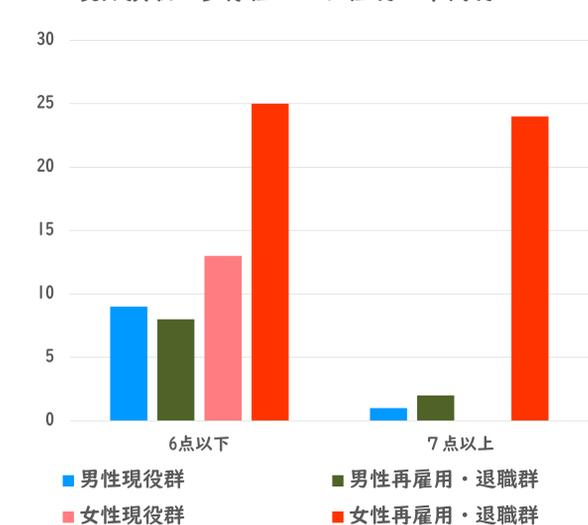
食品摂取の多様性スコア平均



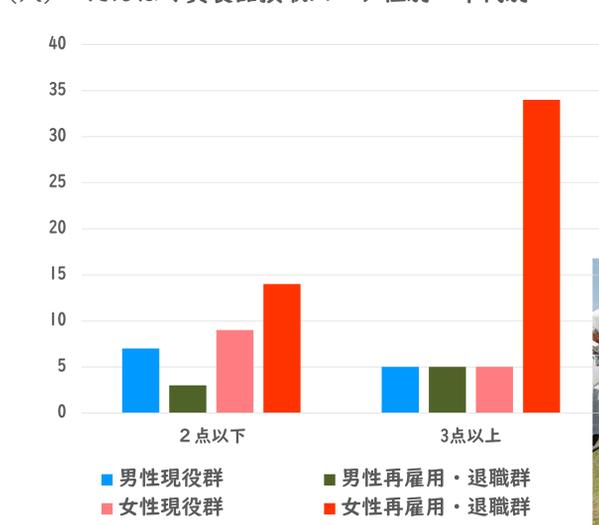
多様性スコア点数・性別比較



食品摂取の多様性スコア性別・年代別



たんぱく質食品摂取スコア性別・年代別



【結果・考察】

20歳代から50歳代の女性は、食品摂取の多様性およびたんぱく質摂取が低い傾向にあり、この年代の女性への実行可能な情報提供が必要と考えられる。また高齢者では多様性スコアが高い一方、運動習慣の維持やフレイル予防のための骨密度・握力測定の要望があり来年度以降の調査項目に追加を検討する。

今回の結果をふまえ、イベント内容や指導媒体を改善し、地域に根ざした継続的な健康づくり活動を推進していきたい。