

表7-7 食堂で普段食事を選ぶときに重用視していること

年齢階級	性別		⑦ボリューム		合計
			選択	未選択	
① 20歳代以下	男性	度数	29	35	64
		(%)	45.3	54.7	100.0
	女性	度数	2	9	11
		(%)	18.2	81.8	100.0
	合計	度数	31	44	75
	(%)	41.3	58.7	100.0	
② 30歳代	男性	度数	27	60	87
		(%)	31.0	69.0	100.0
	女性	度数	2	23	25
		(%)	8.0	92.0	100.0
	合計	度数	29	83	112
	(%)	25.9	74.1	100.0	
③ 40歳代	男性	度数	23	79	102
		(%)	22.5	77.5	100.0
	女性	度数	8	61	69
		(%)	11.6	88.4	100.0
	合計	度数	31	140	171
	(%)	18.1	81.9	100.0	
④ 50歳代	男性	度数	19	115	134
		(%)	14.2	85.8	100.0
	女性	度数	5	51	56
		(%)	8.9	91.1	100.0
	合計	度数	24	166	190
	(%)	12.6	87.4	100.0	
⑤ 60歳代以上	男性	度数	4	21	25
		(%)	16.0	84.0	100.0
	女性	度数	0	0	0.0
		(%)	0.0	0.0	0.0
	合計	度数	4	21	25
	(%)	16.0	84.0	100.0	

表7-8 食堂で普段食事を選ぶときに重用視していること

年齢階級	性別		⑧食べられればよい		合計
			選択	未選択	
① 20歳代以下	男性	度数	14	50	64
		(%)	21.9	78.1	100.0
	女性	度数	1	10	11
		(%)	9.1	90.9	100.0
	合計	度数	15	60	75
	(%)	20.0	80.0	100.0	
② 30歳代	男性	度数	23	64	87
		(%)	26.4	73.6	100.0
	女性	度数	2	23	25
		(%)	8.0	92.0	100.0
	合計	度数	25	87	112
	(%)	22.3	77.7	100.0	
③ 40歳代	男性	度数	20	82	102
		(%)	19.6	80.4	100.0
	女性	度数	6	63	69
		(%)	8.7	91.3	100.0
	合計	度数	26	145	171
	(%)	15.2	84.8	100.0	
④ 50歳代	男性	度数	21	113	134
		(%)	15.7	84.3	100.0
	女性	度数	6	50	56
		(%)	10.7	89.3	100.0
	合計	度数	27	163	190
	(%)	14.2	85.8	100.0	
⑤ 60歳代以上	男性	度数	4	21	25
		(%)	16.0	84.0	100.0
	女性	度数	0	0	0.0
		(%)	0.0	0.0	0.0
	合計	度数	4	21	25
	(%)	16.0	84.0	100.0	

表8 食堂内に設置している卓上メモの理解度

			問2. 食堂内に設置している「卓上メモ」の記載内容は理解できますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。				合計
年齢階級	性別		①十分に理解できる	②半分程度は理解できる	③少しは理解できる	④全く理解できない	
① 20歳代以下	男性	度数	35	17	8	4	64
		(%)	54.7	26.6	12.5	6.3	100.0
	女性	度数	9	1	1	0	11
		(%)	81.8	9.1	9.1	0.0	100.0
合計		度数	44	18	9	4	75
		(%)	58.7	24.0	12.0	5.3	100.0
② 30歳代	男性	度数	57	23	5	2	87
		(%)	65.5	26.4	5.7	2.3	100.0
	女性	度数	11	13	1	0	25
		(%)	44.0	52.0	4.0	0.0	100.0
合計		度数	68	36	6	2	112
		(%)	60.7	32.1	5.4	1.8	100.0
③ 40歳代	男性	度数	47	35	20	0	102
		(%)	46.1	34.3	19.6	0.0	100.0
	女性	度数	40	26	3	0	69
		(%)	58.0	37.7	4.3	0.0	100.0
合計		度数	87	61	23	0	171
		(%)	50.9	35.7	13.5	0.0	100.0
④ 50歳代	男性	度数	72	35	26	1	134
		(%)	53.7	26.1	19.4	0.7	100.0
	女性	度数	31	13	12	0	56
		(%)	55.4	23.2	21.4	0.0	100.0
合計		度数	103	48	38	1	190
		(%)	54.2	25.3	20.0	0.5	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	13	8	2	2	25
		(%)	52.0	32.0	8.0	8.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	13	8	2	2	25
		(%)	52.0	32.0	8.0	8.0	100.0

表9 クイズイベントや特別メニュー(野菜料理の小鉢バイキング)の評価

			問3. これまでに実施された「クイズイベント」や「野菜料理の小鉢バイキング」について、あなたはどの様に評価されますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。				合計
年齢階級	性別		①とても望ましい取り組みである(高く評価できる)	②ある程度は望ましい取り組みである(ある程度は評価できる)	③どちらともいえない	④望ましい取り組みであるとは思わない(評価できない)	
① 20歳代以下	男性	度数	19	29	13	3	64
		(%)	29.7	45.3	20.3	4.7	100.0
	女性	度数	7	1	2	1	11
		(%)	63.6	9.1	18.2	9.1	100.0
合計		度数	26	30	15	4	75
		(%)	34.7	40.0	20.0	5.3	100.0
② 30歳代	男性	度数	29	35	19	4	87
		(%)	33.3	40.2	21.8	4.6	100.0
	女性	度数	11	11	2	1	25
		(%)	44.0	44.0	8.0	4.0	100.0
合計		度数	40	46	21	5	112
		(%)	35.7	41.1	18.8	4.5	100.0
③ 40歳代	男性	度数	27	46	27	2	102
		(%)	26.5	45.1	26.5	2.0	100.0
	女性	度数	37	21	10	1	69
		(%)	53.6	30.4	14.5	1.4	100.0
合計		度数	64	67	37	3	171
		(%)	37.4	39.2	21.6	1.8	100.0
④ 50歳代	男性	度数	36	56	37	5	134
		(%)	26.9	41.8	27.6	3.7	100.0
	女性	度数	21	21	12	2	56
		(%)	37.5	37.5	21.4	3.6	100.0
合計		度数	57	77	49	7	190
		(%)	30.0	40.5	25.8	3.7	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	8	7	8	2	25
		(%)	32.0	28.0	32.0	8.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	8	7	8	2	25
		(%)	32.0	28.0	32.0	8.0	100.0

表10 「一滴しよ油さし」や「穴あきレンゲ」の利用状況と減塩への取り組み

			問4. 食堂内に設置した「一滴しよ油さし」や「穴あきレンゲ」の利用状況と減塩への取り組み状況についてお教えてください。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。				合計
年齢階級	性別		①積極的に利用して、減塩に努めている	②ある程度は利用しており、減塩に努めている	③ある程度は利用しているが、特別に減塩は意識していない	④やむなく利用しており、特別に減塩は意識していない	
① 20歳代以下	男性	度数	10	17	24	13	64
		(%)	15.6	26.6	37.5	20.3	100.0
	女性	度数	3	2	5	1	11
		(%)	27.3	18.2	45.5	9.1	100.0
合計		度数	13	19	29	14	75
		(%)	17.3	25.3	38.7	18.7	100.0
② 30歳代	男性	度数	21	28	23	15	87
		(%)	24.1	32.2	26.4	17.2	100.0
	女性	度数	2	12	9	2	25
		(%)	8.0	48.0	36.0	8.0	100.0
合計		度数	23	40	32	17	112
		(%)	20.5	35.7	28.6	15.2	100.0
③ 40歳代	男性	度数	26	30	35	11	102
		(%)	25.5	29.4	34.3	10.8	100.0
	女性	度数	18	27	13	11	69
		(%)	26.1	39.1	18.8	15.9	100.0
合計		度数	44	57	48	22	171
		(%)	25.7	33.3	28.1	12.9	100.0
④ 50歳代	男性	度数	30	47	35	22	134
		(%)	22.4	35.1	26.1	16.4	100.0
	女性	度数	11	17	22	6	56
		(%)	19.6	30.4	39.3	10.7	100.0
合計		度数	41	64	57	28	190
		(%)	21.6	33.7	30.0	14.7	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	8	8	5	4	25
		(%)	32.0	32.0	20.0	16.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	8	8	5	4	25
		(%)	32.0	32.0	20.0	16.0	100.0

表11 食行動変容のステージ

			問5 「おいしく健康プロジェクト」の取り組みを通して、ご自身の食事内容を改善してみようと思いますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。						合計
年齢階級	性別		①既に改善に取り組んでいる	②すぐにも(概ね1週間以内)改善してみたいと思う	③ 近いうちに(概ね1か月以内)改善してみようと思う	④ 機会があれば(開始時期は未定)改善に取り組みたいと思う	⑤改善しなければならぬ必要性は理解している	⑥改善するつもりはない	
① 20歳代以下	男性	度数	13	5	8	23	9	8	64
		(%)	20.3	7.8	9.4	35.9	14.1	12.5	100.0
	女性	度数	2	0	2	2	3	2	11
		(%)	18.2	0.0	18.2	18.2	27.3	18.2	100.0
合計		度数	15	5	8	25	12	10	75
		(%)	20.0	6.7	10.7	33.3	16.0	13.3	100.0
② 30歳代	男性	度数	17	9	6	31	14	10	87
		(%)	19.5	10.3	6.9	35.6	16.1	11.5	100.0
	女性	度数	1	1	4	13	6	0	25
		(%)	4.0	4.0	16.0	52.0	24.0	0.0	100.0
合計		度数	18	10	10	44	20	10	112
		(%)	16.1	8.9	8.9	39.3	17.9	8.9	100.0
③ 40歳代	男性	度数	17	4	17	40	20	4	102
		(%)	16.7	3.9	16.7	39.2	19.6	3.9	100.0
	女性	度数	10	6	12	26	12	3	69
		(%)	14.5	8.7	17.4	37.7	17.4	4.3	100.0
合計		度数	27	10	29	66	32	7	171
		(%)	15.8	5.8	17.0	38.6	18.7	4.1	100.0
④ 50歳代	男性	度数	26	11	21	42	28	6	134
		(%)	19.4	8.2	15.7	31.3	20.9	4.5	100.0
	女性	度数	10	3	8	12	19	4	56
		(%)	17.9	5.4	14.3	21.4	33.9	7.1	100.0
合計		度数	36	14	29	54	47	10	190
		(%)	18.9	7.4	15.3	28.4	24.7	5.3	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	5	4	2	10	3	1	25
		(%)	20.0	16.0	8.0	40.0	12.0	4.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	5	4	2	10	3	1	25
		(%)	20.0	16.0	8.0	40.0	12.0	4.0	100.0

表12 「メタボリックシンドローム」という言葉と内容の理解状況

			問6. 「メタボリックシンドローム」という言葉を知っていますか。また、その意味をどの程度理解されていますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。				合計
年齢階級	性別		①言葉を知っており、その内容も十分理解している	②言葉を知っており、その内容は半分程度理解している	③言葉は知っているが、内容はよくわからない	④言葉も知らないし、内容もわからない	
① 20歳代以下	男性	度数	33	24	5	2	64
		(%)	51.6	37.5	7.8	3.1	100.0
	女性	度数	3	7	1	0	11
		(%)	27.3	63.6	9.1	0.0	100.0
合計		度数	36	31	6	2	75
		(%)	48.0	41.3	8.0	2.7	100.0
② 30歳代	男性	度数	41	38	5	3	87
		(%)	47.1	43.7	5.7	3.4	100.0
	女性	度数	12	11	2	0	25
		(%)	48.0	44.0	8.0	0.0	100.0
合計		度数	53	49	7	3	112
		(%)	47.3	43.8	6.3	2.7	100.0
③ 40歳代	男性	度数	49	44	9	0	102
		(%)	48.0	43.1	8.8	0.0	100.0
	女性	度数	40	25	4	0	69
		(%)	58.0	36.2	5.8	0.0	100.0
合計		度数	89	69	13	0	171
		(%)	52.0	40.4	7.6	0.0	100.0
④ 50歳代	男性	度数	89	37	7	1	134
		(%)	66.4	27.6	5.2	0.7	100.0
	女性	度数	34	18	3	1	56
		(%)	60.7	32.1	5.4	1.8	100.0
合計		度数	123	55	10	2	190
		(%)	64.7	28.9	5.3	1.1	100.0
⑤ 60歳以上	男性	度数	12	11	0	2	25
		(%)	48.0	44.0	0.0	8.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	12	11	0	2	25
		(%)	48.0	44.0	0.0	8.0	100.0

表13 普段の平均的な味付けの好み

			問7. あなたは普段の平均的な食事において、どの様な味付けを好みますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。					合計
年齢階級	性別		①薄い味付けを好む	②どちらかというと薄い味付けを好む	③普通である(どちらとも言えない)	④どちらかというと濃い味付けを好む	⑤濃い味付けを好む	
① 20歳代以下	男性	度数	6	10	29	14	5	64
		(%)	9.4	15.6	45.3	21.9	7.8	100.0
	女性	度数	3	2	2	3	1	11
		(%)	27.3	18.2	18.2	27.3	9.1	100.0
合計		度数	9	12	31	17	6	75
		(%)	12.0	16.0	41.3	22.7	8.0	100.0
② 30歳代	男性	度数	15	21	35	13	3	87
		(%)	17.2	24.1	40.2	14.9	3.4	100.0
	女性	度数	3	5	12	4	1	25
		(%)	12.0	20.0	48.0	16.0	4.0	100.0
合計		度数	18	26	47	17	4	112
		(%)	16.1	23.2	42.0	15.2	3.6	100.0
③ 40歳代	男性	度数	10	26	36	27	3	102
		(%)	9.8	25.5	35.3	26.5	2.9	100.0
	女性	度数	8	20	35	5	1	69
		(%)	11.6	29.0	50.7	7.2	1.4	100.0
合計		度数	18	46	71	32	4	171
		(%)	10.5	26.9	41.5	18.7	2.3	100.0
④ 50歳代	男性	度数	23	27	61	19	4	134
		(%)	17.2	20.1	45.5	14.2	3.0	100.0
	女性	度数	16	10	25	3	2	56
		(%)	28.6	17.9	44.6	5.4	3.6	100.0
合計		度数	39	37	86	22	6	190
		(%)	20.5	19.5	45.3	11.6	3.2	100.0
⑤ 60歳以上	男性	度数	5	5	9	5	1	25
		(%)	20.0	20.0	36.0	20.0	4.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	5	5	9	5	1	25
		(%)	20.0	20.0	36.0	20.0	4.0	100.0

表14 普段の平均的な食事摂取量

			問8 あなたは普段の平均的な食事において、どの程度の食事量をとっておられますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。					合計
年齢階級	性別		①腹八分までも満たない量としている	②腹八分程度としている	③だいたい満腹になるまで食べる	④満腹を超えて、少し食べ過ぎと感じるまで食べている	⑤満腹をかなり超えて、明らかに食べ過ぎと感じるまで食べている	
			① 20歳代以下	男性	度数	4	30	
		(%)	6.3	46.9	43.8	1.6	1.6	100.0
	女性	度数	1	5	4	1	0	11
		(%)	9.1	45.5	36.4	9.1	0.0	100.0
	合計	度数	5	35	32	2	1	75
		(%)	6.7	46.7	42.7	2.7	1.3	100.0
② 30歳代	男性	度数	5	37	44	0	1	87
		(%)	5.7	42.5	50.6	0.0	1.1	100.0
	女性	度数	1	10	14	0	0	25
		(%)	4.0	40.0	56.0	0.0	0.0	100.0
	合計	度数	6	47	58	0	1	112
		(%)	5.4	42.0	51.8	0.0	0.9	100.0
③ 40歳代	男性	度数	5	61	34	2	0	102
		(%)	4.9	59.8	33.3	2.0	0.0	100.0
	女性	度数	3	36	27	2	1	69
		(%)	4.3	52.2	39.1	2.9	1.4	100.0
	合計	度数	8	97	61	4	1	171
		(%)	4.7	56.7	35.7	2.3	0.6	100.0
④ 50歳代	男性	度数	14	75	43	2	0	134
		(%)	10.4	56.0	32.1	1.5	0.0	100.0
	女性	度数	4	32	18	2	0	56
		(%)	7.1	57.1	32.1	3.6	0.0	100.0
	合計	度数	18	107	61	4	0	190
		(%)	9.5	56.3	32.1	2.1	0.0	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	0	14	11	0	0	25
		(%)	0.0	56.0	44.0	0.0	0.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	度数	0	14	11	0	0	25
		(%)	0.0	56.0	44.0	0.0	0.0	100.0

表15 食堂で「漬け物」を自由に取れる方式を控えて、野菜料理もしくは果物を提供した取り組みに関する評価

			問9 この食堂で2月20日から本日(2月26日)まで実施されたように「漬け物」を自由に取れる方式を控えて、その代わりに野菜料理もしくは果物をお出したことについて、あなたはどの様に評価されますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。				合計
年齢階級	性別		①とても望ましい取り組みである(高く評価できる)	②ある程度は望ましい取り組みである(ある程度は評価できる)	③どちらともいえない	④望ましい取り組みであるとは思わない(評価できない)	
			① 20歳代以下	男性	度数	17	
		(%)	26.6	26.6	32.8	14.1	100.0
	女性	度数	1	7	2	1	11
		(%)	9.1	63.6	18.2	9.1	100.0
	合計	度数	18	24	23	10	75
		(%)	24.0	32.0	30.7	13.3	100.0
② 30歳代	男性	度数	29	21	26	11	87
		(%)	33.3	24.1	29.9	12.6	100.0
	女性	度数	11	10	4	0	25
		(%)	44.0	40.0	16.0	0.0	100.0
	合計	度数	40	31	30	11	112
		(%)	35.7	27.7	26.8	9.8	100.0
③ 40歳代	男性	度数	24	35	29	14	102
		(%)	23.5	34.3	28.4	13.7	100.0
	女性	度数	22	23	13	11	69
		(%)	31.9	33.3	18.8	15.9	100.0
	合計	度数	46	58	42	25	171
		(%)	26.9	33.9	24.6	14.6	100.0
④ 50歳代	男性	度数	50	39	34	11	134
		(%)	37.3	29.1	25.4	8.2	100.0
	女性	度数	25	13	12	6	56
		(%)	44.6	23.2	21.4	10.7	100.0
	合計	度数	75	52	46	17	190
		(%)	39.5	27.4	24.2	8.9	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	7	8	8	2	25
		(%)	28.0	32.0	32.0	8.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	度数	7	8	8	2	25
		(%)	28.0	32.0	32.0	8.0	100.0

表16 これまで行ってきたポピュレーションアプローチを事業所全体に拡大して実施することについての考え

			問10. これまで行ってきた「おいしく健康プロジェクト」のように、従業員食堂を活用した取り組みを、事業所全体に拡大して実施することについて、あなたはどの様に考えられますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。					合計
年齢階級	性別		①とても望ましいと思う(積極的に実施すべきだ)	②ある程度は望ましいと思う(理解が得られる食堂であれば実施してもよい)	③どちらともいえない	④望ましいとは思わない(実施すべきではない)		
① 20歳代以下	男性	度数	18	27	17	2	64	
		(%)	28.1	42.2	26.6	3.1	100.0	
	女性	度数	6	4	1	0	11	
		(%)	32.0	41.3	24.0	2.7	100.0	
合計		度数	24	31	18	2	75	
		(%)	32.0	41.3	24.0	2.7	100.0	
② 30歳代	男性	度数	32	42	10	3	87	
		(%)	36.8	48.3	11.5	3.4	100.0	
	女性	度数	13	8	4	0	25	
		(%)	52.0	32.0	16.0	0.0	100.0	
合計		度数	45	50	14	3	112	
		(%)	40.2	44.6	12.5	2.7	100.0	
③ 40歳代	男性	度数	28	49	25	0	102	
		(%)	27.5	48.0	24.5	0.0	100.0	
	女性	度数	32	28	8	1	69	
		(%)	46.4	40.6	11.6	1.4	100.0	
合計		度数	60	77	33	1	171	
		(%)	35.1	45.0	19.3	0.6	100.0	
④ 50歳代	男性	度数	49	58	26	1	134	
		(%)	36.6	43.3	19.4	0.7	100.0	
	女性	度数	28	19	7	2	56	
		(%)	50.0	33.9	12.5	3.6	100.0	
合計		度数	77	77	33	3	190	
		(%)	40.5	40.5	17.4	1.6	100.0	
⑤ 60歳代以上	男性	度数	11	10	2	2	25	
		(%)	44.0	40.0	8.0	8.0	100.0	
	女性	度数	0	0	0	0	0	
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
合計		度数	11	10	2	2	25	
		(%)	44.0	40.0	8.0	8.0	100.0	

表17 減量や生活習慣病の予防や治療を目的とした取り組みを企画した場合の参加意欲

			問11. 減量(いわゆるダイエット)や生活習慣病の予防や治療を目的として、健康管理センターでの個別または集団を対象とした栄養・保健相談と、食堂で提供される望ましい食事を運動させた取り組みを企画した場合、あなたは参加してみたいと思いますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。					合計
年齢階級	性別		①ぜひ参加してみたい	②余裕があれば参加してみたい	③どちらともいえない	④あまり参加したくない	⑤参加したくない	
① 20歳代以下	男性	度数	6	18	29	4	7	64
		(%)	9.4	28.1	45.3	6.3	10.9	100.0
	女性	度数	4	3	1	0	3	11
		(%)	36.4	27.3	9.1	0.0	27.3	100.0
合計		度数	10	21	30	4	10	75
		(%)	13.3	28.0	40.0	5.3	13.3	100.0
② 30歳代	男性	度数	12	25	29	9	12	87
		(%)	13.8	28.7	33.3	10.3	13.8	100.0
	女性	度数	3	14	8	0	0	25
		(%)	12.0	56.0	32.0	0.0	0.0	100.0
合計		度数	15	39	37	9	12	112
		(%)	13.4	34.8	33.0	8.0	10.7	100.0
③ 40歳代	男性	度数	7	37	38	15	5	102
		(%)	6.9	36.3	37.3	14.7	4.9	100.0
	女性	度数	7	25	28	4	5	69
		(%)	10.1	36.2	40.6	5.8	7.2	100.0
合計		度数	14	62	66	19	10	171
		(%)	8.2	36.3	38.6	11.1	5.8	100.0
④ 50歳代	男性	度数	9	48	46	27	4	134
		(%)	6.7	35.8	34.3	20.1	3.0	100.0
	女性	度数	7	20	15	6	8	56
		(%)	12.5	35.7	26.8	10.7	14.3	100.0
合計		度数	16	68	61	33	12	190
		(%)	8.4	35.8	32.1	17.4	6.3	100.0
⑤ 60歳代以上	男性	度数	1	11	5	6	2	25
		(%)	4.0	44.0	20.0	24.0	8.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		度数	1	11	5	6	2	25
		(%)	4.0	44.0	20.0	24.0	8.0	100.0

表18 特定健診・保健指導の認知度・理解度

			問12. 特定健康診査・特定保健指導(特定健診・保健指導)という制度を知っていますか。また、その意味をどの程度理解されていますか。最も当てはまる選択肢を1つ選んで○印をつけて下さい。				合計
年齢階級	性別		①制度を知っており、その内容も十分理解している	②制度を知っており、その内容は半分程度理解している	③制度は知っているが、内容はよくわからない	④制度も知らないし、内容もわからない	
① 20歳代以下	男性	度数	7	9	15	33	64
		(%)	10.9	14.1	23.4	51.6	100.0
	女性	度数	1	0	4	6	11
		(%)	9.1	0.0	36.4	54.5	100.0
合計	度数	8	9	19	39	75	
	(%)	10.7	12.0	25.3	52.0	100.0	
② 30歳代	男性	度数	10	10	25	42	87
		(%)	11.5	11.5	28.7	48.3	100.0
	女性	度数	1	9	8	7	25
		(%)	4.0	36.0	32.0	28.0	100.0
合計	度数	11	19	33	49	112	
	(%)	9.8	17.0	29.5	43.8	100.0	
③ 40歳代	男性	度数	11	37	29	25	102
		(%)	10.8	36.3	28.4	24.5	100.0
	女性	度数	13	22	19	15	69
		(%)	18.8	31.9	27.5	21.7	100.0
合計	度数	24	59	48	40	171	
	(%)	14.0	34.5	28.1	23.4	100.0	
④ 50歳代	男性	度数	23	30	49	32	134
		(%)	17.2	22.4	36.6	23.9	100.0
	女性	度数	12	19	16	9	56
		(%)	21.4	33.9	28.6	16.1	100.0
合計	度数	35	49	65	41	190	
	(%)	18.4	25.8	34.2	21.6	100.0	
⑤ 60歳代以上	男性	度数	4	8	9	4	25
		(%)	16.0	32.0	36.0	16.0	100.0
	女性	度数	0	0	0	0	0
		(%)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計	度数	4	8	9	4	25	
	(%)	16.0	32.0	36.0	16.0	100.0	

年末年始★塩分★クイズ(問題)

12/24(水)「きつねそば(汁も飲む)」

12/25(木)「親子丼」

1人前に使用されている
塩分はどれくらいでしょうか？



- ① 約 1g
- ② 約 5g
- ③ 約 10g

*正解者の中から抽選で
「お年玉プレゼント」
があります。

12/26(金)
食堂出口に回答用紙と
回収箱を設置します。

図1 クイズイベント(平成20年12月26日実施)出題POP

<p>年末年始★塩分★クイズ 回答用紙</p> <p>① 約 1g ② 約 5g ③ 約 10g</p> <p>いずれかに○を してください</p> <p>氏名 _____ 部署名 _____ 連絡先(内線) _____</p> <p>お一人様一枚限りでお願いたします。</p>	<p>年末年始★塩分★クイズ 回答用紙</p> <p>① 約 1g ② 約 5g ③ 約 10g</p> <p>いずれかに○を してください</p> <p>氏名 _____ 部署名 _____ 連絡先(内線) _____</p> <p>お一人様一枚限りでお願いたします。</p>
<p>年末年始★塩分★クイズ 回答用紙</p> <p>① 約 1g ② 約 5g ③ 約 10g</p> <p>いずれかに○を してください</p> <p>氏名 _____ 部署名 _____ 連絡先(内線) _____</p> <p>お一人様一枚限りでお願いたします。</p>	<p>年末年始★塩分★クイズ 回答用紙</p> <p>① 約 1g ② 約 5g ③ 約 10g</p> <p>いずれかに○を してください</p> <p>氏名 _____ 部署名 _____ 連絡先(内線) _____</p> <p>お一人様一枚限りでお願いたします。</p>

図2 クイズイベント(平成20年12月26日実施)回答用紙

これからの

健康づくり支援策

第9回

～食事支援②～

特定健診・保健指導と連動した職域における栄養・食生活改善(2)

～具体的な取り組み事例と客観的な効果～

由田克士¹、荒井裕介¹、野末みほ¹、石田裕美²

1：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

2：女子栄養大学 給食・栄養管理研究室

**専門的な知識や視点を持った管理栄養士を中心に
産業医、産業看護職、事務関係者の協働体制の構築が必要**

~~~~~

**1 はじめに**

~~~~~

前報（3月1日号、No.934）では、特定健診・保健指導を視野に入れながら、職域における従業員食堂の特徴、勤労世代の食習慣や食事内容の問題点、関係者による協働の必要性、産業栄養士（管理栄養士）への期待などについて整理したが、本報ではある職域において実施した具体的な栄養・食生活面からの取り組みやそれらによる客観的な効果について取り上げる。

~~~~~

**2. 事例の紹介**

~~~~~

○事業所の特徴

中部地方A社、現業系、事業所内にカフェテリア方式の従業員食堂1か所設置されており、1日当たり延べ800人から900人の従業員が利用している。

○取り組みの背景

カフェテリア方式の従業員食堂は、利用者（従業員）の意志によってさまざまな献立の選択が可能である。このため、個別の献立内容を改善するだけではなく、すべての利用者に対して望ましい献立の選択方法を理解・実践してもらわなければならない。

特にメタボリックシンドロームに関わる肥満、

高血圧、脂質異常症（高脂血症）などは、適切な食事内容が維持できていたり、問題点を改めることによって、その予防や改善が十分に期待できるものである。このため、ハイリスク者（積極的支援・動機づけ支援該当者に相当）を含む従業員全体への取り組みとして重要視する必要がある。

例えば、何の躊躇もなく米飯（主食）とめん類（主食）を習慣的に組み合わせるような選択を行う者、不用意に卓上調味料を使用する者等には留意しなければならない。しかし、細かな栄養素の名称やエネルギー（カロリー）、食塩の含有量をただ詳細に示すことは、かえって混乱や反発を招くことが多い。そこでまず、すべての利用者に対して、実効性が高く、できるだけ優しく適切な献立選択と減塩が実行できる食環境整備を試みた。

○事前の評価と情報収集

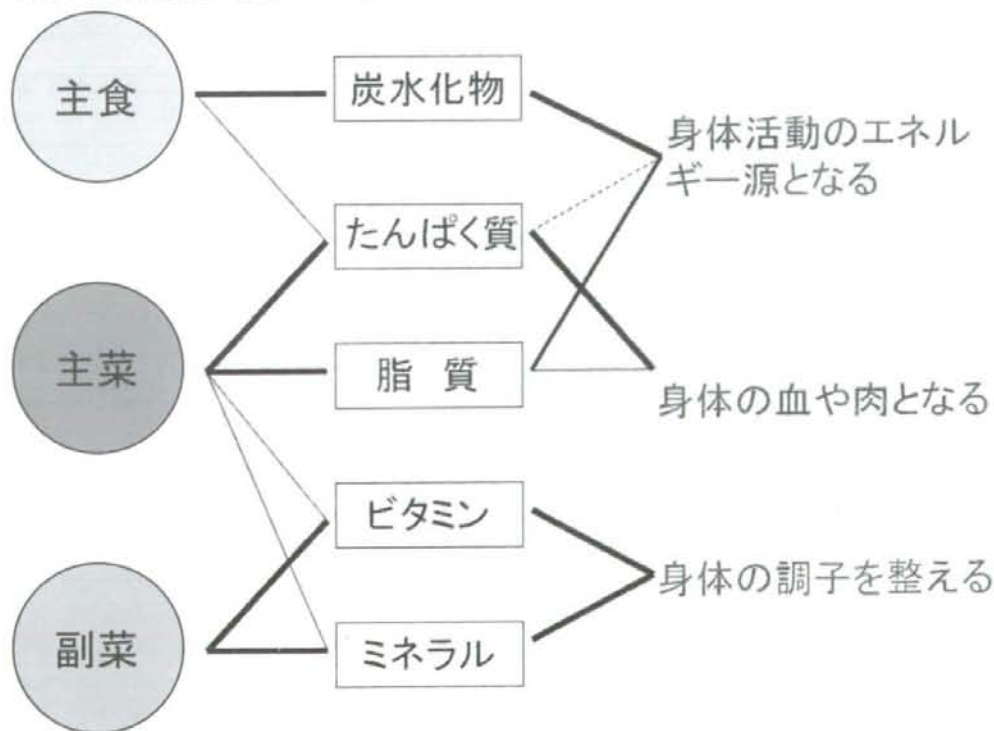
健康管理部門より定期健診成績、疾病の状況を把握するとともに、別途従業員に実施したアンケート調査成績、従業員食堂における食事の

選択状況等から、利用者の健康課題や食に関わる問題点を明確化した。次にハイリスク者の状況を視野に入れながら、集団全体への取り組み内容を検討した。また、従業員食堂のレイアウトや利用者の具体的な利用方法など、取り組みを立案する上で必要な情報を把握した。

取り組み1：カフェテリア方式の食堂における望ましい食事選択の定着

従業員食堂で提供されるすべての献立について、主として含まれている栄養素等量により、主食（ごはん、めん類、パン類など主として炭水化物の給源となるもの）、主菜（肉類、魚類、卵類など主としてたんぱく質の給源となるもの）、副菜（野菜など主としてビタミン・ミネラルの給源となるもの）のいずれかに分類した。ただし、カツ丼や握り寿司のように1つの献立で2つの要素を含むものは、主となる分類に別の要素が加わっているものと判断した。主食、主菜、副菜と栄養素および生理的な働きとの関係を図1に示した。

図1 主食、主菜、副菜と栄養素および生理的な働きとの関係



次に食堂の出食窓口（提供カウンター）等に設置されている献立表示の基調色（表示用紙の色）を主食は黄色、主菜は赤色、副菜は緑色として、一目で区別できるように改めた。利用者に対しては、バランスの整った食事を実践するため、一度の食事ごとに黄色（1品）、赤色（1品）、緑色（1～2品）の選択が望ましいこ

とを継続的に情報提供した。なお、1つの献立で2つの要素を含むような献立については主となる分類の用紙に他方の要素の色シールを貼付するなどに対応した。

利用者に対しては、バランスの整った食事を実践するため、献立の表示方法と望ましい選択方法について周知した（図2）。

図2 献立の表示方法（左）と望ましい選択方法（右）を示したポスター

メニュー表示用紙の色分けにご注目!

主食 (主として熱や力のもとになるもの)
 (例)  **黄色**

主菜 (主として身体を作るもの)
 (例)  **赤色**

副菜 (主として身体の調子を整えるもの)
 (例)  **緑色**

※二つの要素が組合さっているものは、一方の要素の用紙色に他方の要素の色シールが貼られています。

厚生労働省健康科学研究所/生活習慣病予防研究室

バランスのとれた食事をするために3つの要素を揃えましょう

(メニュー表示用紙の色分けによる方法)

○ **黄色** (主食) + **赤色** (主菜) + **緑色** (副菜) + 汁物

○ **黄色** (主食) + **赤色** (主菜) + **緑色** (副菜) + **緑色** (副菜)

○ **黄色** (主食+主菜) + **緑色** (副菜) (例) カレーライスと野菜サラダ

✕ **黄色** (主食) + **黄色** (主食) (例) ラーメンとごはん

✕ **黄色** (主食) + **赤色** (主菜) + **赤色** (主菜) (例) ごはん、焼肉と焼魚

厚生労働省健康科学研究所/生活習慣病予防研究室

本取り組みの評価の方法としては、利用者がレジにおいて代金を支払った直後に管理栄養士等が各利用者ごとの献立選択状況を判定した。この際3要素（主食：黄色、主菜：赤色、副菜：緑色）が適切に選択されている場合は、その旨を示したカードを配布し、一言対象者を誉めた。また、適切ではない場合についても、そ

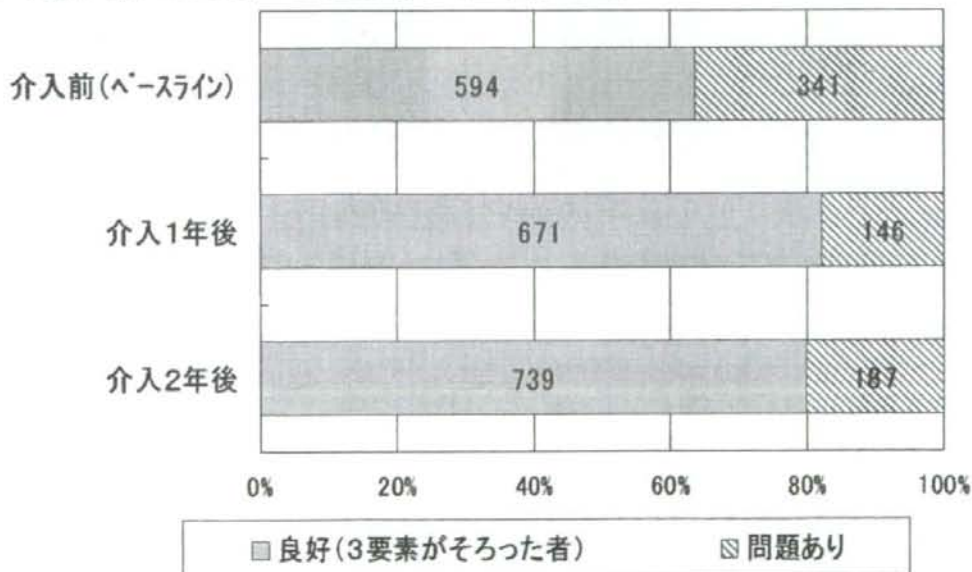
の旨を示したカードを配布し、今後の改善点をごく簡単にアドバイスした（図3）。

この評価イベントは、一連の介入前（ベースライン）、介入1年後、介入2年後に実施した。評価結果は図4のとおりであり、最初の1年間で約20%の従業員の食事選択が改善され、その後も効果が維持されていた。

図3 食事の選択状況の良否を知らせるために用いたカード



図4 利用者全体における食事の選択状況の推移（注：実数は人数）



取り組み2：減塩（適塩化）のための試み

従業員食堂で提供される食事から摂取される食塩の量を減塩（適塩化）させるためには、個々の献立そのものの味付けを控めると同時に卓上調味料の過剰使用のコントロール、低塩の調味料の積極的な推奨、めん類のだしやスープの過剰摂取防止対策等、いくつかの対策を並行して取り組む必要がある。そこで、図5に示すような製品・ツール等を活用した。

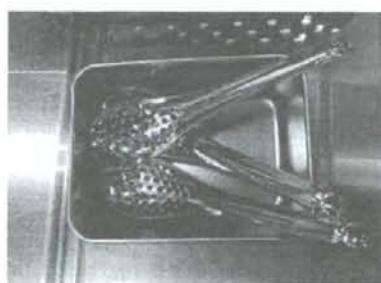
まず、「1滴しょうゆさし」は、その名が示すとおり1滴ずつしかしょうゆが出ない構造と
図5 減塩（適塩化）のために用いた製品・ツール等



1滴しょうゆさし、減塩しょう油の導入



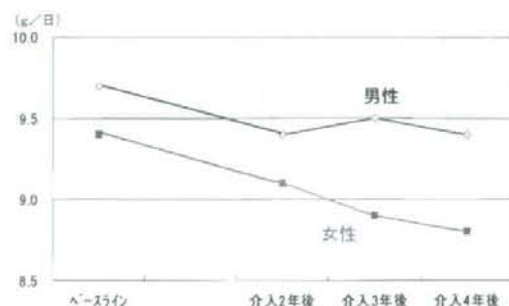
汁物の塩分濃度測定



穴あきレンゲ等の導入



図6 スポット尿から推定した24時間当たりの尿中塩分排泄量

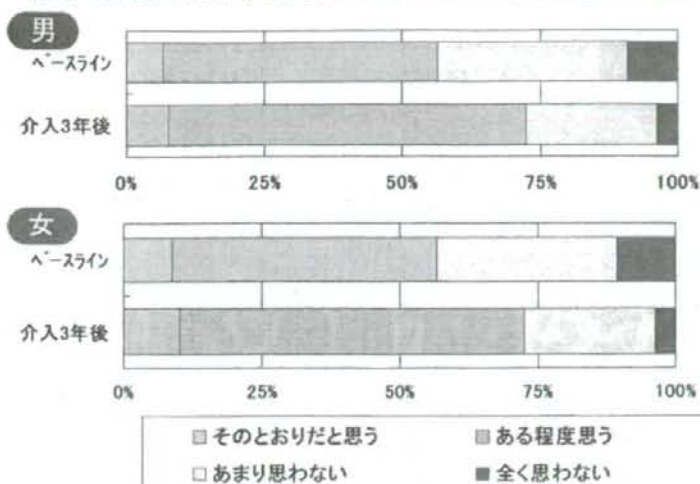


取り組みの評価については、食事調査による食塩摂取量の客観的評価が、かなりの手間と時間が必要となるため、ここでは健診時採取した尿（スポット尿）を用いて、24時間当たりの尿中塩分排泄量を推定している（図6）。これによると介入4年目の時点ではベースライン時に比べ男女とも約0.5gの食塩摂取量が低下が認められた。なお、0.5gは少量のような印象を持たれるかもしれないが、集団全体に対する取り組みの結果としては意味のある数値である。

なっており、過剰な使用を防ぐことができる。「減塩しょうゆ」は通常の製品に比べ塩分濃度がかなり低値であって、普通のしょうゆと同程度の使用量であれば50%前後の節塩効果が期待できる。汁物ならびにめん類のだしやスープについては、「塩分濃度計」による測定を実施し、客観的な数値を確認しながら品質の管理を実施した。また、めん類のだしやスープの過剰摂取防止対策（具は食べてほしいが、だしやスープは飲まないようにする対策）としては、「穴あきレンゲ」の導入と普及啓発を図った。さらに図には示さないが、もともと塩分の少ない「ポン酢」や無塩の「香辛料」等の設置も行った。

図7 従業員全体に対して実施した食環境の評価状況

職場で健康的な食事を簡単にとることが出来ると思いますか



○食環境の改善状況に関する評価

従業員に対してベースラインと介入3年後に職場の食環境の状況についてアンケート調査を実施した(図7)。これによると職場における食環境の評価は、男女いずれとも望ましい方向へシフトしていることが確認され、一連の取り組みが適切に受け入れられ定着してきているものと判断できた。

3. まとめて代えて

私たちは生命を維持するために必ず食事を行わなければならない。したがって、栄養・食生活に対する取り組みは、職域を構成するすべての従業員が対象となる。しかも、「禁煙指導」

や「運動指導」のように特定の該当者に絞り込んで「実行するか実行しないか」といったシンプルな対応ができにくいところが難しい点である。また、食環境は個々の職域ごとで固有の特徴や問題があるため、他の職域で望ましい結果が得られた取り組みが必ずしも別の職域で有効な手段とはなり得ないこともある。このようなことから、中途半端な取り組みは禁物である。

さらに、ハイリスク者(積極的支援・動機づけ支援該当者に相当)への取り組みと運動させることも留意し、職域全体としての方向性を一致させることが必要である。このようなことから、専門的な知識や視点を持った産業栄養士(管理栄養士)を中心とした産業医、産業看護職、事務関係者の協働体制の構築が必要であろう。

参考資料

- (1)厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業 青・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究 平成13年度～15年度 総合研究報告書(主任研究者:滋賀医科大学福祉保健医学講座教授 上島弘嗣)(2004)
- (2)石田裕美、村山伸子、由田克士 編著:特定給食施設における栄養管理の高度化ガイド・事例集(第一出版(2007))
- (3)Tanaka T, Okamura T, Miura K, Kadowaki T, Ueshima H, Nakagawa H, Hashimoto T: A simple method to estimate populational 24-h urinary sodium and potassium excretion using a casual urine specimen. J Hum Hypertens. 2002, 16(2):97-103.
- (4)岡村智教、田中太郎、由田克士 他:職域におけるポピュレーション・アプローチを用いた生活習慣病危険因子の改善(HIPOP-OHP研究)(産業医学ジャーナル30:59-64(2007))

平成20年度 厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

勤労者の健康づくりのための給食を活用した集団
及びハイリスク者への対策に関する研究
報 告 書

発 行 日 平成21年3月

編集・発行 主任研究者 石田裕美

(女子栄養大学)

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21

TEL 049-281-3211

FAX 049-281-3211