

例 7 ばくばく健康キッズ&プラン

“育てたい ‘食べる力’”(例)

食事の適量がわかる
食事・栄養のバランスがわかる
食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる
食に関する活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

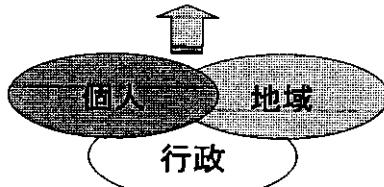
対象	小学5年生
連携	学校、家庭、商店街、保健所、大学・研究機関

健康せたがやプラン

2002年4月から実施

世田谷区民の目指す健康像

- ◆ 一人ひとりが自分らしく生きるまち 世田谷
- ◆ 人との出会い、支え合いが広がるまち 世田谷
- ◆ 快適で安心できる環境の中で住み続けられるまち 世田谷



健康せたがやプラン 重点対象層

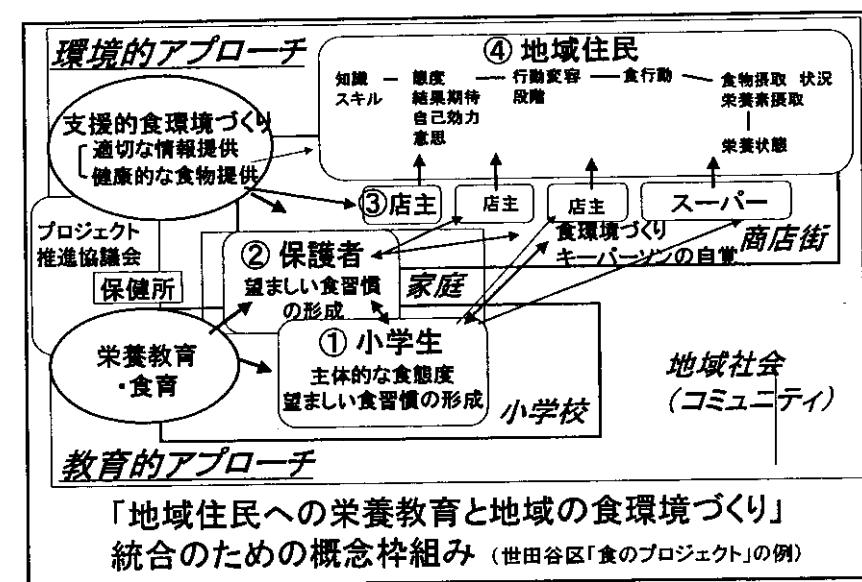
目標

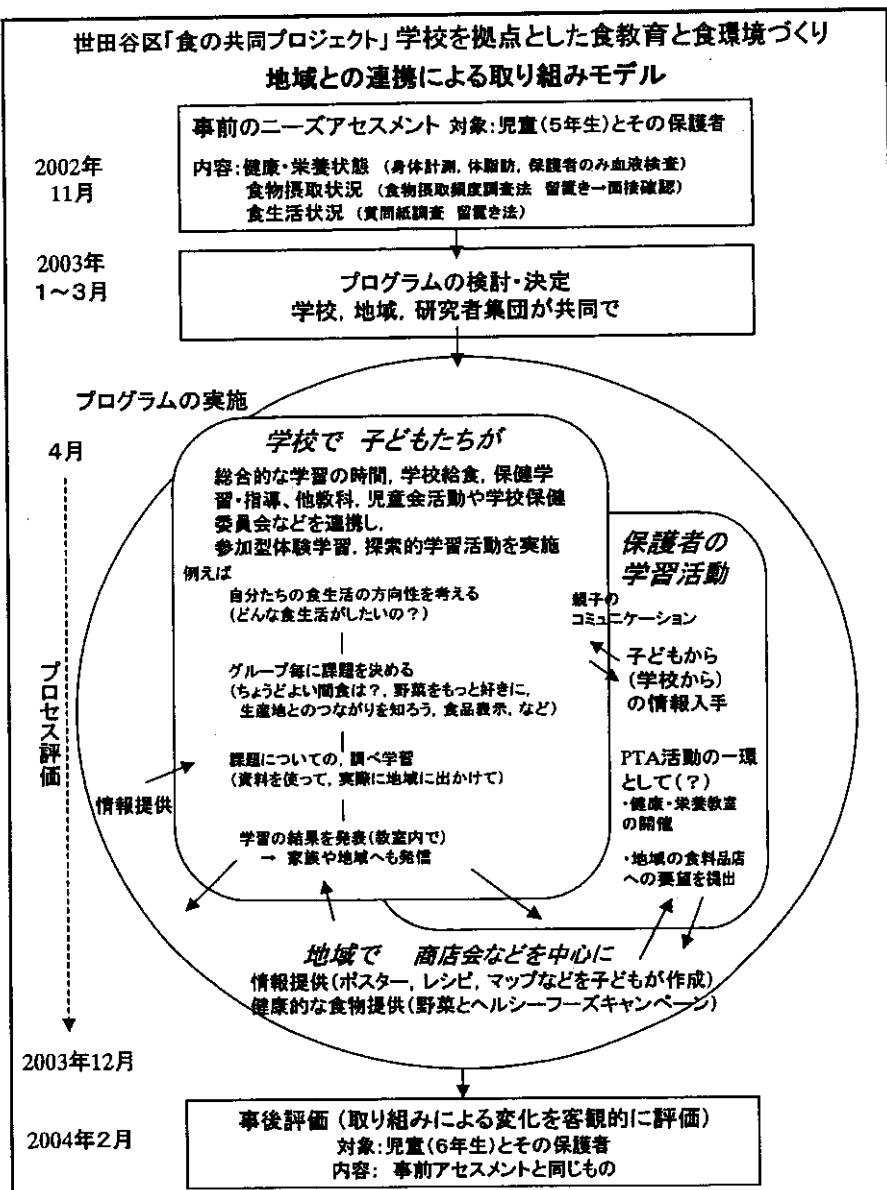
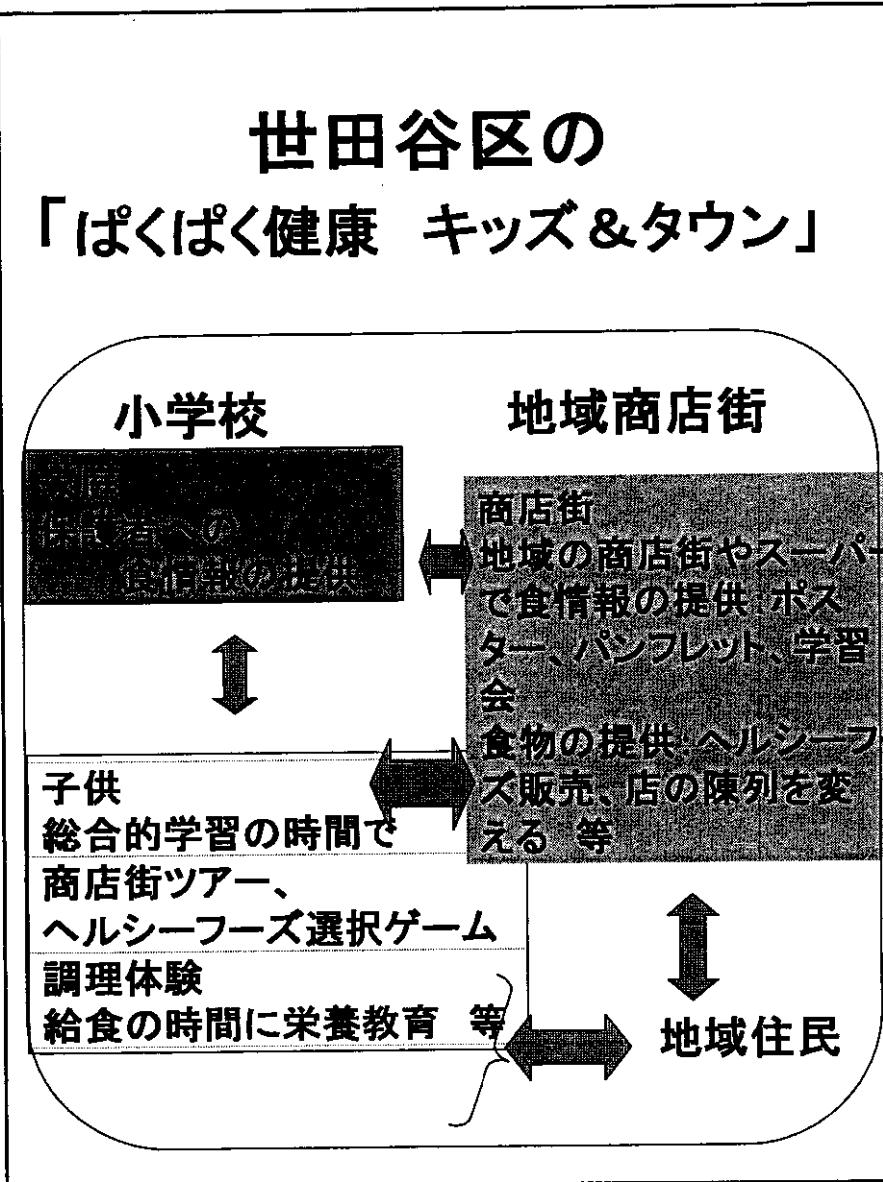
- ▶ 子ども → 豊かなこころとからだを大切にできる子どもに育ちます
- ▶ 若年・壮年層 → 健康に関する多様な情報提供や区民参画を通じて、生活習慣改善への意欲を喚起し、行動へと繋げていきます
- ▶ 高齢者 → 健康に関する多様な情報提供や区民参画を通じて健康づくりへの意欲を喚起していきます。また、地域における協働により互いに支え合い、生き生きと毎日を過ごしていきます

健康せたがやプラン 重点的取り組み

- ◆ 区民主体の健康づくりを推進します
- ◆ 多様な社会活動への参加・ネットワークを促進します
- ◆ 子どもの頃からの生涯を通じた生活習慣の基礎を築いていきます
学校と連携して、子どもや保護者の健康づくりを進めます
- ◆ 食を通じた健康づくりを推進します
地域の活動団体、飲食店やスーパー、大学、企業などと協力して健康で豊かな食生活を実現できる環境整備に取り組みます

- 食の共同研究プロジェクト
- 食のコミュニケーション会議の設置





特徴的な点

- 行動科学に基づく住民(学童とその保護者)への栄養教育と、地域の食環境づくりを統合した介入プログラムを開発し、その効果を疫学的手法により検証している
- 介入の効果を、栄養教育の直接の対象である学童や保護者だけでなく、食環境づくりに関わる商店会組合の加盟店店主、さらには一般地域住民への波及効果まで、段階的に評価している
- そうした取り組みを実現・継続するために、学校、商店会等関連団体、民間企業等、地域のネットワーク構築のための保健所のコーディネート機能を強化し、獲得された食習慣の定着を図っている

ベースライン調査の内容と対象

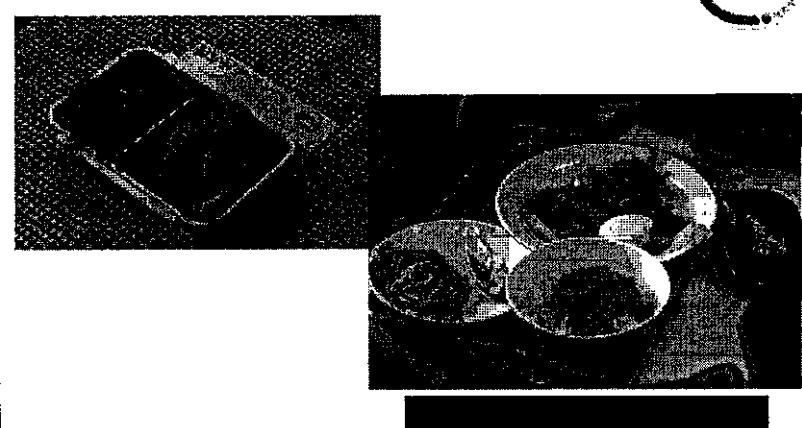
調査内容 個人の調査(食に関する知識、スキル、態度、行動変容段階、食物摂取状況、健康状態(自己申告)
商店の取組み調査(健康に関する取組みの実施状況、意向、プロジェクトへの期待、など)

調査対象	介入地区	対照地区
①小学5年生	2校 181名	4校 354名
②その保護者	262名	429名
③商店店主(全数)	281店	294店
④学区の地域住民	450名 (40、50歳代 無作為抽出)	937名

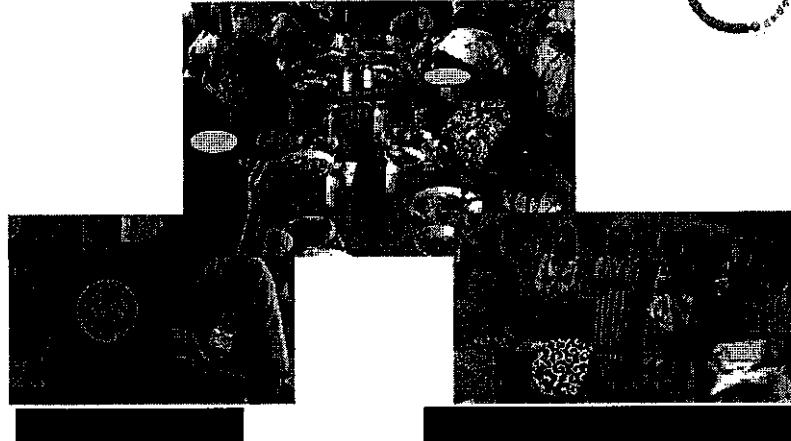
子どもたちの学習活動：総合的な学習の時間を利用して ぱくぱく弁当づくり パート1



ふだんの食事量との比較で 何を感じた？ 何がわかった？



いただきまーす
自分でつくると うーんおいしい！



商店街とつながった学習活動

食べ物の匂を知ろう！
僕たちの匂ポスターを貼ってください



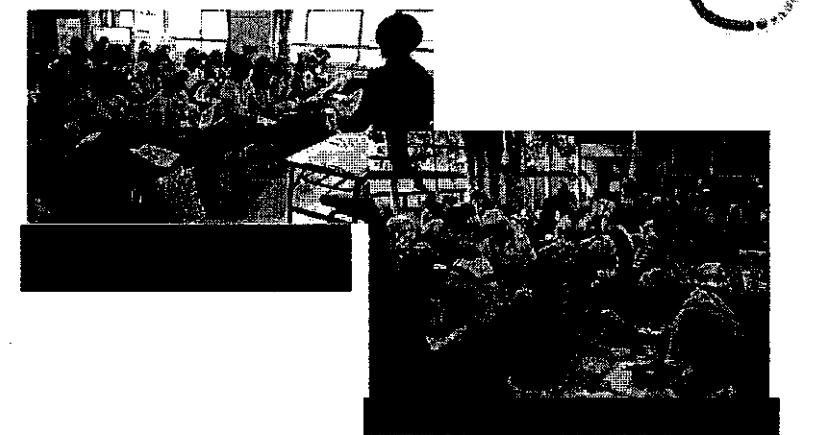
商店街とつながった学習活動

僕たちの作った健康メニュー弁当の商品化



保護者の学習活動

ヘルシー＆美味しい 家族のための簡単料理教室



保護者の活用 「ゲストティチャー」から 「マイタウンティチャー」へ

(世田谷区立桜小学校)

参加型栄養教育と食環境づくりの統合

個人の取り組み + 環境づくり

個人や家族、集団で
自分たちの問題として
主体的に取り組もう

良好な食生活を 実現しやすいような 食環境をつくろう

參 加