

令和5年度第1回いきいき健康プランにっしん21推進委員会 次第

日 時 令和5年7月26日(水) 午後2時から
会 場 日進市保健センター2階会議室

1 あいさつ

2 議題

(1) 令和4年度事業実施状況について【資料No. 1-1、1-2】

(2) 令和5年度事業実施計画について【資料No. 2-1、2-2】

(3) その他

次回予定 令和6年3月頃 午後2時から

令和5年度いきいき健康プランにっしん21推進委員会 委員名簿

	種別	所属	氏名
1	学識経験を有する者	愛知学院大学心身科学部健康科学科 教授	伊藤 高行
2	学識経験を有する者	保健師	大須賀 恵子
3	各種団体の代表者	東名古屋医師会 日進支部代表者	石山 雅美
4	各種団体の代表者	愛豊歯科医師会 日進支部代表者	大矢 健司
5	各種団体の代表者	日進市薬剤師会 代表者	荒川 正規
6	各種団体の代表者	荒川工業株式会社 代表者	今村 慎吾
7	各種団体の代表者	日進市商工会 代表者	鈴木 英雄
8	各種団体の代表者	日進市食生活改善推進委員会 代表者	久野 理加
9	各種団体の代表者	日進市運動普及推進委員会 代表者	中條 和代
10	各種団体の代表者	日進市レクリエーション協会 代表者	高藤 幸枝
11	各種団体の代表者	日進市老人クラブ連合会 代表者	福岡 昭光
12	各種団体の代表者	日進市立日進西中学校 養護教諭	鐘ヶ江 広子
13	各種団体の代表者	愛知県瀬戸保健所 健康支援課長	原口 浩美
14	各種団体の代表者	尾三消防本部日進消防署 副署長	近藤 晃
15	各種団体の代表者	ほっとカフェ12にこここ	萩野 ミドリ
16	公募の市民		不破 高保
17	公募の市民		山本 信子

(事務局)

日進市 健康福祉部 健康課 (保健センター)

健康福祉部	部長	川本 賀津三
健康課	課長	松浦 理早
	主幹	小川 まゆみ
	課長補佐	堀尾 順一
	課長補佐	藤井 明子
	総括保健師	近野 友美
	保健企画係	係長
主事		岡本 久弥
管理栄養士		出雲 絵梨奈

取組課題		目標とポイント	R4 実施状況
基本方針1 生活習慣病の発症と重症化を防ごう！	重点 1 がん	【目標】 ・定期的に健（検）診を受け、生活習慣を改善し、健康を管理する ・症状の進展や合併症など、病気の重症化を予防する	1 がん検診プロジェクト (1) がん検診受診勧奨のための啓発物品の作成・配布 ア 集団がん検診の乳がん検診受診者に浴室にて使用できるパンフレットの配布 イ がん検診に関するヘルピー健康だよりの作成・配布 成人事業の他、乳幼児健診・予防接種等母子事業の通知時にも同封 (2) 30代さわやか健診受診券送付時にがん検診受診券を同封 (3) がん征圧月間等にあわせ大腸がんについての情報を記載したトイレトペーパーを公共施設のトイレ個室内に設置、またポスターも適時掲示 (4) 広報にっしん「健やかにっしん通信」での記事掲載 (5) 市民が多く集う場所への啓発物品設置依頼
	重点 2 循環器疾患 (血圧・脂質異常症)	【ポイント】 ・若い世代を含めたポピュレーションアプローチ ・早期発見・早期治療	1 30代さわやか健診実施 2 特定保健指導の実施 3 特定健診等健診受診率向上にむけた取り組み
	重点 3 糖尿病	・健（検）診受診率の向上 ・重症化の予防 ・関係機関との連携	1 30代さわやか健診実施 2 特定保健指導の実施 3 特定健診等健診受診率向上にむけた取り組み
	その他		1 低栄養リスク者への、健康教育や訪問指導（高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的事業）（保険年金課と共同実施） 2 重複・頻回受診者訪問（保険年金課と共同実施）
基本方針2 健康な生活習慣を実践しよう！	重点 1 栄養・食生活	【目標】 適切な量と質の食習慣を身につけ、実践する 【ポイント】 ・適切な量と質の食習慣の普及啓発 ・野菜摂取量の増加 ・食育の推進	5 幼児食教室1回開催 6 保育・教育施設プチ食育・プチむし歯予防講座実施 7 保育園出前講座（食改委託） 8 食生活改善推進員育成・養成 9 通いの場や老人クラブで低栄養、低栄養リスク者へ栄養講話実施（高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的事業等） 10 食育チラシとレシピの配布（幼児、企業）（食改委託） 11 親子健康手帳（母子健康手帳）発行時に食事の基本を掲載した葉を配布 12 食育たんけん隊・成人向け料理教室開催（食改委託）
	重点 2 身体活動・運動	【目標】 体を動かす習慣をつくる 【ポイント】 ・体を動かす習慣をつくる（プラス10の啓発） ・にっしん体操のより一層の啓発 ・ウォーキングの推進	6 ヘルピーストレッチの周知・普及（動画配信、DVD配布） 7 ウォーキングマップ推進事業 (1) 「健やかにっしん通信」での記事掲載 (2) 利用者に対する感想アンケート調査実施（※） 8 老人クラブ健康教室でフレイル啓発（保険年金課と共同事業） 15回 311人 9 運動普及推進員育成
	3 休養・心の健康づくり	【目標】 ストレスと上手につきあう 【ポイント】 ・こころの健康の啓発活動 ・睡眠や休養についての知識普及啓発	1 こころの健康啓発 (1) 「こころがホッとする言葉」の周知 保健センター封筒への掲載 (2) こころが元気になる歌詞を盛り込んだにっしん体操の普及 (3) 「健やかにっしん通信」での記事掲載 (4) 「心にも作用するストレッチ」動画配信 (5) ヘルピー健康だより「心にも作用するストレッチ」配布
			(6) がん検診の実施 ア 集団がん検診 年19回実施 イ 他健診（国保特定健診）と同時実施 計9日 ウ 個別がん検診 令和4年6月から11月まで 受託医療機関数36施設 (7) 40歳以上のがん検診対象者及び節目年齢対象者全員にがん検診等受診券を送付 (8) 節目年齢者の料金半額制度を実施 (9) 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部の個別通知時にがん検診市内実施医療機関案内を掲載 (10) 第一生命・日本生命・明治安田生命と協力し、がん検診に関するチラシの配布 (11) スギ薬局にポスター掲示 (12) デジタルサイネージに表示 (13) がん患者の社会参加の支援（※）
			4 生活習慣病予防
			4 重症化予防対策事業（保険年金課と共同実施） (1) 糖尿病重症化予防検討会 (2) 糖尿病コントロール不良者への保健指導の実施
			3 健康講演会の開催「健康長寿のためのフレイル予防」

取組課題		目標とポイント	R4 実施状況
基本方針2 健康な生活習慣を実践しよう！	4 たばこ	【目標】 吸わない、吸われない環境をつくる 【ポイント】 ・たばこの健康影響知識の普及啓発 ・受動喫煙防止対策の推進	1 啓発（広報誌等での周知） (1) 禁煙体験談の募集・作成 ア 募集チラシ配布 イ 禁煙体験談集の配布（保健センター窓口） (2) ヘルピー健康だより（受動喫煙防止・COPD）の配布 (3) 「健やかになっしん通信」でのたばこ記事掲載 (4) ミニマクラス（親子健康手帳（母子健康手帳）交付）・マタニティ教室での情報提供 2 親子健康手帳（母子健康手帳）交付時の禁煙指導
	5 アルコール	【目標】 適度な飲酒でアルコールと上手につきあう 【ポイント】 ・多量飲酒予防・妊婦の飲酒予防 ・他分野（心・栄養）に関連付けたアプローチ	1 啓発活動 (1) マタニティ教室での情報提供 (2) ヘルピー健康だより「アルコールとの付き合い方」の配布 (3) アルコール関連問題啓発週間にあわせ、適酒量模型及びリーフレットの設置 2 親子健康手帳（母子健康手帳）交付時の禁酒指導
	6 歯の健康	【目標】 自分の歯で、おいしく食べて健口に過ごす 【ポイント】 ・歯と口腔の健康知識の普及啓発 ・定期健診受診の動機づけ	1 歯科健診事業 (1) 妊産婦歯科健診 (2) 成人歯周病検診 節目成人歯周病検診対象者へ検診受診券送付 76歳を対象に高齢者歯科口腔保健質問票を実施（※） (3) 1歳半児、2歳児、3歳児歯科健診 2 受診勧奨実施 節目成人歯周病検診未受診者へ受診勧奨通知送付 送付数 8,575通 3 8020・日進市8820運動表彰（愛豊歯科医師会日進支部と共催） 表彰者数 281名（8820表彰 35名・8020表彰 246名、うち同時表彰 4名） 4 ヘルピー健康だよりによる啓発 受診券・勧奨通知時ヘルピー健康だより同封 5 啓発 (1) 「健やかになっしん通信」での歯科保健啓発記事掲載 (2) 10か月なかよし教室（啓発資料を配布、歯科医の講話） (3) 老人クラブ等出前講座にて、オーラルフレイルについてのプチ講話を実施（※） (4) 保育・教育施設プチ食育・プチむし歯予防講座実施 (5) 二十歳の集いにてチラシを配布（※） (6) YouTube配信の実施「歯と口腔健康講座～デンタルフロス編～」（※） 6 「日進市みんなですすめる歯と口腔の健康づくり条例」の推進
基本方針3 健康を支える社会 環境を実現しよう！	重点 1 健康を支え、 守るための 環境づくり	【目標】 協働により支え合い、 健康づくり活動を実践している 【ポイント】 ・健康づくりを行う仲間づくりの推進（つどいの場プロジェクト等との連携） ・地域で健康づくりに積極的に参加する実践者の育成	1 体操スポット立ち上げ支援事業 2 体操スポット活動支援 3 体操講習会（指導者養成講座）開催 4 健康づくり市民サポーター事業 登録数 団体3団体 個人684名 5 「健やかになっしん宣言」周知 (1) 健康施策を市民へ周知し本計画を推進 (2) 市職員名札に「健やかになっしん宣言」の文言を掲載 6 にっしん健康マイレージ事業の実施 まいかカード発行1,238枚 チャレンジシート配布数5,500部 職域対象とした制度の周知・参加勧奨 第一生命、日本生命、明治安田生命と協力したチャレンジシートの配布 愛知県との連携による健康アプリ導入とその周知普及 アプリ登録者数562人 協賛品の募集（3社）→令和5年度は8社 7 健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」の周知 (1) 健康課作成の通知、チラシ、封筒への「ヘルピー」使用 (2) 着ぐるみを活用した啓発活動 稼働日数9日 のべ対象者数30,304人 8 健康づくりを担う人材支援 (1) 食生活改善推進員研修会 計5回 (2) 食生活改善推進員養成講座 計9回 (3) 運動普及推進員研修会 計7回 (4) 「健やかになっしん通信」で食生活改善推進員・元気クラブ同好会・体操スポット団体記事掲載 9 地域連携・職域連携等 (1) 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部の個別通知時にがん検診市内実施医療機関掲載【再掲】 (2) 第一生命・日本生命・明治安田生命と協力し、がん検診に関するチラシの配布【再掲】 (3) 食育推進協力店登録依頼と周知 1店舗登録（瀬戸保健所共催）【再掲】
	その他必要な取組課題	1 健やか親子・ 母子保健	【目標】 子どもをみんなで守り育てる 【ポイント】 ・妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援
	2 安全 (事故防止対策等)	【目標】 命を守る方法を知り、行動ができる 【ポイント】 ・命を守る知識の普及啓発	1 出前講座にて高齢者に転倒予防を啓発 2 事故防止対策の啓発 (1) 乳幼児健診等での情報提供 計78回（予定） (2) 「健やかになっしん通信」での子どもの事故予防記事掲載【再掲】 3 周知・啓発による感染症予防対策 4 新型コロナワクチン接種の推進、新型コロナウイルス感染症対策 5 市内薬局にて熱中症予防のための休憩所を設置（32か所）（※）
計画進行管理			1 推進委員会 第1回：令和4年7月28日（木） 第2回：令和5年3月13日（月） ※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、オンライン方式を併用 2 ワーキンググループ研究会 第1回：令和4年6月14日（火） 第2回：令和5年2月16日（木） テーマ「ヘルピーウォーキングマップの活用方法及び周知について」

令和4年度「いきいき健康プランにっしん21」推進事業 実施状況

【令和4年度ヘルピー健康だより配布数】

No.	内容	部数	配布先	時期
1	がん検診	33,376 部	節目がん検診通知	5月
2	女性のがん (子宮がん・乳がん)	1,843 部	乳幼児健診案内通知	毎月
3	女性がん(子宮がん)※	2,000 部	子宮頸がん予防ワクチン案内通知	5～7月
4	アルコール	10 部	保健センターなど	通年
5	たばこ	10 部	保健センターなど	通年
6	朝食摂取	150 部	健診など	通年
7	栄養成分表示	100 部	健診など	通年
8	地産地消	153 部	健診など	通年
9	バランスのよい食事	118 部	健診・教室など	通年
10	食事量・バランス	245 部	企業、運動普及推進員、健診・教室など	通年
11	食品ロス	150 部	健診など	通年
12	魚を食べていますか？	7,922 部	特定健診・がん検診受診者、保育園、幼稚園、成人式、食生活改善推進員、運動普及推進員、健診・教室など	通年
13	riceでniceなLife!※	5,336 部	市内大学、健康づくり市民サポーター	3月
14	歯周病予防	8,575 部	成人歯周病検診勸奨通知	10月
15	歯科	11,370 部	成人歯周病検診通知	4月
16	心にも作用するストレッチ	27,000 部	保健センターガイド内	4月

※今年度作成したもの

【令和4年度 広報にっしん「健やかにっしん通信」掲載内容】

号数	内容
4月号	風しん・高齢者肺炎球菌予防接種
5月号	禁煙週間
6月号	熱中症予防
7月号	心にも作用するストレッチ、食生活改善推進員の紹介

8月号	献血、産後ケア
9月号	がん検診、食生活改善普及運動・健康増進普及月間
10月号	高齢者定期予防接種、HPV ワクチン償還払い案内
11月号	子どもの事故防止
12月号	成人歯科検診、オーラルフレイル
1月号	元気クラブ同好会、冬場の感染症
2月号	ヘルピーウォーキングマップ、健康マイレージ、 出産子育て応援給付金
3月号	にしん体操・体操スポット、食生活改善推進員会 30周年

【令和4年度 にしん体操普及活動】

月	回数	参加人数
4月	40回	843人
5月	46回	1,088人
6月	57回	1,467人
7月	50回	1,049人
8月	46回	1,096人
9月	47回	1,098人
10月	86回	1,545人
11月	68回	1,533人
12月	43回	986人
1月	38回	882人
2月	48回	1,178人
3月	34回	743人
合計	603回	13,508人

主な事業名
<ul style="list-style-type: none"> ・にしん体操スポット ・幼稚園出前講習会 ・コミュニティサロン、地域サロン ・老人クラブ健康教育 ・運動普及推進員研修会 ・食生活改善推進員養成講座 他

【令和4年度 ヘルピー着ぐるみ稼働状況】

月	稼働日数	対象者数
6月	2日	200人
7月	1日	15人
8月	3日	27,210人
10月	1日	200人
11月	1日	1,779人
12月	1日	900人
合計	9日	30,304人

主な事業名
<ul style="list-style-type: none"> ・幼稚園出前講習会 ・健康・福祉フェスティバル ・広報表紙 ・愛知池マラソン大会

取組課題		ポイント	令和5年	現時点での方針
基本方針1 重症化を防ごう！ 生活習慣病の発症と	重点1 がん	<ul style="list-style-type: none"> 若い世代を含めたポピュレーションアプローチ 早期発見・早期治療 健(検)診受診率の向上 重症化の予防 関係機関との連携 がん患者の療養生活の質の向上 	<ul style="list-style-type: none"> がん検診プロジェクト <ul style="list-style-type: none"> 大腸がんの情報を記載したトイレットペーパー等の設置 協会けんぽ被扶養者への案内通知依頼 企業と協力し、がん検診に関するチラシの配布 40歳以上及び節目年齢者にがん検診等受診券を送付 重症化予防対策事業 <ul style="list-style-type: none"> 受診勧奨訪問・電話 糖尿病コントロール不良者への保健指導の実施 がん患者の就労や社会参加の支援(※) 	中間評価の結果を踏まえ、その年に応じたがん検診プロジェクトを実施し、受診意欲の向上をはかる
	重点2 循環器疾患			地域の状況に応じた取組の実施
	重点3 糖尿病			受診日当日の指導や事後指導の積極的な取組を実施して受診率の向上を図る。
基本方針2 健康な生活習慣を实践しよう！	重点1 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 適切な量と質の食習慣の普及啓発 野菜摂取量の増加 食育の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜をとろうキャンペーン 「主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスよく！」を周知啓発 おやつの内容や量を周知するリーフレットを幼児健診で配布 ヘルピー健康だより配布(大学連携協働事業) 保育・教育施設プチ食育・プチむし歯予防講座(幼児) 高齢者のフレイル・低栄養予防 親子健康手帳(母子健康手帳)発行時に食育菜を配布 食育推進協力店登録の勧奨 保育園出前講座、レシピの配布、各種料理教室(食改委託事業) 	その年に応じた栄養課題に対する事業の実施
	重点2 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かす習慣をつくる(プラス10の啓発) にっしん体操・ヘルピーストレッチの普及啓発 ウォーキングの推進 	<ul style="list-style-type: none"> 体操スポット支援事業(新規・継続) 幼稚園出前講習会・サロン等での実施 現行のウォーキングマップ普及及び周知 ヘルピーストレッチ音声解説CD・DVDを活用した普及啓発 ヘルピー健康だより配布 高齢者のフレイル予防 	にっしん体操スポットを増やし、体操できる環境づくりを継続 身体活動・運動の必要性を認知し実践する市民を増加させていく働きかけ その年に応じた、ウォーキングマップを活用したウォーキング推進事業を実施
	3 休養・心の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康の啓発活動 睡眠や休養についての知識普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康啓発 こころの健康講演会 親子健康手帳(母子健康手帳)発行時にメンタルヘルスケアの啓発 「心にも作用するストレッチ」動画配信、DVD配布 ヘルピー健康だより「心にも作用するストレッチ」の配布 	継続的な知識普及啓発事業等の実施
	4 たばこ	<ul style="list-style-type: none"> たばこの健康影響知識の普及啓発 受動喫煙防止対策の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 親子健康手帳(母子健康手帳)発行時等の禁煙・受動喫煙防止指導 健康増進法の改正に伴う周知(市役所等公共施設敷地内全面禁煙実施) 	禁煙や受動喫煙防止を支援する社会・環境づくり
	5 アルコール	<ul style="list-style-type: none"> 多量飲酒予防・妊婦の飲酒予防 他分野(心・栄養)に関連付けたアプローチ 	<ul style="list-style-type: none"> 啓発活動 親子健康手帳(母子健康手帳)発行時の禁酒指導 	禁煙や受動喫煙防止・適正飲酒について妊産婦期から始めるライフステージ別の知識普及啓発
	6 歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯や口腔の健康知識の普及啓発 定期健診受診の動機づけ 	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口腔の健康づくりに関する施策の推進 健診・受診勧奨の実施(成人・妊産婦) 若年層(20.25歳)を対象とした歯科健診(※) 2歳児歯科健診および10か月なかよし教室でリーフレットを配布 保育・教育施設プチ食育・プチむし歯予防講座(幼児) 8020・日進市8820運動表彰 高齢者のオーラルフレイル予防 後期高齢者を対象とした歯科健診 	中間評価で課題とされた30～40歳代の就労世代、若い世代を中心とした定期健診受診の意欲向上と知識啓発の実施
				子どもの歯と口腔の健康についての知識普及啓発
				高齢期における口腔機能向上の取組を実施

取組課題		ポイント	令和5年	現時点での方針
基本方針3 健康を支える社会 環境を実現しよう！	重点 1 健康を支え、守るための環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりを行う仲間づくりの推進(つどいの場プロジェクト等との連携) 地域で健康づくりに積極的に参加する実践者の育成 	<ul style="list-style-type: none"> 体操スポット支援事業(新規・継続)【再掲】 体操講習会(指導者養成) 健康マイレージ事業(健康アプリ)の周知普及(企業と協力) 協賛品の募集 企業が行う健康事業との連携 食生活改善推進員育成 運動普及推進員養成・育成 老人クラブ等集いの場での健康講座(保険年金課等と連携) 	<ul style="list-style-type: none"> 地域における健康づくりの実践者・リーダーの定期的な養成・育成(食生活改善推進員・運動普及推進員・にっしん体操ひろめ隊) 市民一人ひとりが行う健康行動を支援する社会環境づくり 「健やかにっしん宣言」につながる効果的な健康施策の実施 にっしん体操スポットを増やし、体操できる環境づくりを継続【再掲】
	1 健やか親子・母子保健	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期からの要支援家庭への支援 子育て世代包括支援センター(利用者支援事業(母子保健型)) 産後ケア事業(短期入所型・居宅訪問型) SIDS、事故防止、予防接種等の事故・感染症予防啓発 子どもの基本的な生活習慣の確立に向けた教育や情報提供 多胎児家庭への外出支援事業(子育て支援センター指定管理事業) オンライン相談の実施 出産・子育てまると応援事業(伴走型相談支援・ヘルピーギフト)(※) 産婦健康診査2回補助(※) 市内産科医療機関が実施する産後ケア専用施設整備に対し補助(※) 低所得妊婦初産科受診費補助事業(※) (妊活応援事業)不妊治療前ペア検査費補助事業(※) 子育てアプリ導入(※) 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの健やかな育ちを支援する体制の整備と育児情報の提供
2 安全(事故防止対策等)	<ul style="list-style-type: none"> 命を守る知識の普及啓発 感染症対策 災害に対する体制整備の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモティブシンドローム対策 事故防止対策の啓発 救急医療関連情報の普及・啓発 新型コロナワクチン接種の推進、感染症予防対策 市内薬局にて熱中症予防のための休憩所を設置 	<ul style="list-style-type: none"> 市民が適切な医療を受けることができるような情報提供の実施 転倒防止・事故防止対策の啓発の継続的な実施 新型コロナウイルス感染症予防対策の実施 	
計画の進行管理			<ul style="list-style-type: none"> 関係各課の取り組み状況の把握 	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関や関係各課の事業実施状況の共有と全庁的な計画推進

令和5年度第1回いきいき健康プランにっしん21ワーキンググループ研究会 まとめ

日時 令和5年7月5日(水)
 午後1時30分から3時30分まで
 参加者 ネットワーク研究員 9名
 職員研究員 10名

1 議題

- (1)いきいき健康プランにっしん21の概要説明
- (2)日進市の健康と特定健診や 30 代さわやか健診・1 歳半児健診・3 歳児健診での朝食摂取状況について(資料を用い、説明)
- (3)グループワーク「食べることについて考えよう」
 - 1)自己紹介(今朝の朝食摂取について)
 - 2)「朝ごはん」を食べられないのはなぜ? (グループワーク)
 - 3)私ができる取り組み(グループワーク)
 - 4)ナッジ理論を活用した健康づくり(資料を用い、説明)
 - 5)地域・職域でできる取り組み(グループワーク)

2 方法

テーマに沿って話し合い、議題「朝食を食べるには」、「バランスよく食べるには」をグループ内で検討し、全体発表する。

3 発表内容

Aグループ	
具体的方法	便利にする—朝食の配食サービス、地域に子ども食堂を増やす、高校までの給食化を実施する 魅力的にする—選べる朝食の提供、朝食を食べた人にマイルを進呈、ポイントがたまると景品に交換できる 日常的や当たり前にする—職場における朝食タイムの実施
まとめ	特に家庭以外の環境や職場環境から朝食をどう摂取するかのを深めた。福利厚生でモーニングを実施、職場での朝ごはんタイムを作る、朝ごはんタイムのある町にする等職場環境の視点から朝食について考えることができた。

Bグループ	
具体的方法	朝食の時短化—前日等に作り置きをする、楽に作れるレシピを探す 夕食の分を朝食に回す 余った野菜等を調理して安く購入できるようにする。 朝食を摂る環境—給食の余りを朝食にする、大学で朝食を無料提供する 朝食の重要性の周知・啓発 生活パターンの見直し—早寝早起き、夕食時間を早める
まとめ	農家の規格外野菜の有効利用と野菜を欲しい人をマッチングする仕組みがある といったのではないかと。

Cグループ	
具体的方法	<p>趣味—食材をシェアできる仲間をつくる、お気に入りのカフェでモーニングを楽しむ、家庭菜園をする</p> <p>理論—得するエビデンスを知る、簡単なレシピを紹介する、食材を無駄にしない方法を提案する、ご飯を食べるメリットを周知する</p> <p>生活—早寝早起き、夕食を早い時間に済ませる</p> <p>会社—出勤時間を遅らせる、朝食付きの朝の会議を計画する</p> <p>簡単—毎日続けられるものを選ぶ、通勤しながら食べられるものを用意する</p> <p>好きなもの—朝食に好物を準備する</p>
まとめ	<p>日常的、当たり前なもの—児童手当の一部をサブスクに利用する</p> <p>魅力的なもの—様々な食品が選択できる、味の保証がある、 〇〇監修(魅力的な人)</p> <p>便利なもの—置き配や家に届く、スマホで申し込みができる</p>

Dグループ	
具体的方法	<p>現状—朝に食欲がない、時間がない、朝起きれない、用意してない、優先度が低い、専業主婦が少ない、多忙、夜食べ過ぎている</p> <p>対策—運動する、散歩する、夜食べ過ぎないようにする、役割分担をする、会社・地域・社会の意識改革、朝食の魅力向上、朝ごはんの重要性を理解してもらい朝食の優先度を上げる、</p> <p>生活習慣—早寝早起き、習慣化、夜型から朝方に生活習慣を変える、 10分早起きする</p>
まとめ	<p>便利にする—職場にパン屋さんやコンビニを併設、宅配、朝食の冷凍食品を作る、手軽な朝食販売が近くにある、簡単に食べられるものを揃えておく、作り置きをする、安く簡単な宅配がある</p> <p>魅力的なもの—大好物、マルシェ、</p> <p>日常的、当たり前なもの—朝食の外食化、前日に用意しておく、職場で朝食を食べられるスペースがある、毎朝机に朝食が配達される(食べないと仕事ができない)</p>

3 まとめ

今回は「ナッジ理論」を使って、「知らず知らずのうちに行動を起こす環境づくり」に視点を置いて朝食に関する検討を行ってもらった。グループメンバーの構成として、大学生から地域の高齢者まで様々な年代の人が出席している。検討内容には各グループの特色があったが、現状の問題となることや実際に取り組めていること等それぞれのグループが洗い出し、検討することができた。グループでの検討後に全体にて発表を行ったが、「現在あるものに加えて行うもの」や「全く新たに作っていくもの」等時代の変化を捉えた新しい方法(サブスクや置き配等)も内容として入っており、今後ニーズが大きくなりサービスとして提供がありそうなものもあった。また今回は検討課題には入れていなかったが、SDGsの考えも踏まえて検討したグループもあり、出席者ひとりひとりが健康行動が起こせる環境づくり、まちづくりを考える機会となった。



A ナッジを応用した健康づくり

Convenient

- ・朝食配食サービス
- ・地域に子ども食堂を増やす
- ・高校での給食化の奨励

Attractive

- ・選べる朝食
- ・朝食食べた人マイル → 景品

Normative

- ・職場における朝食タイム
- ・夜+

【Aグループ】

B

朝食の時間
10:00-11:00

朝食の時間
11:00-12:00

朝食の時間
12:00-13:00

朝食の時間
13:00-14:00

朝食の時間
14:00-15:00

朝食の時間
15:00-16:00

朝食の時間
16:00-17:00

朝食の時間
17:00-18:00

朝食の時間
18:00-19:00

朝食の時間
19:00-20:00

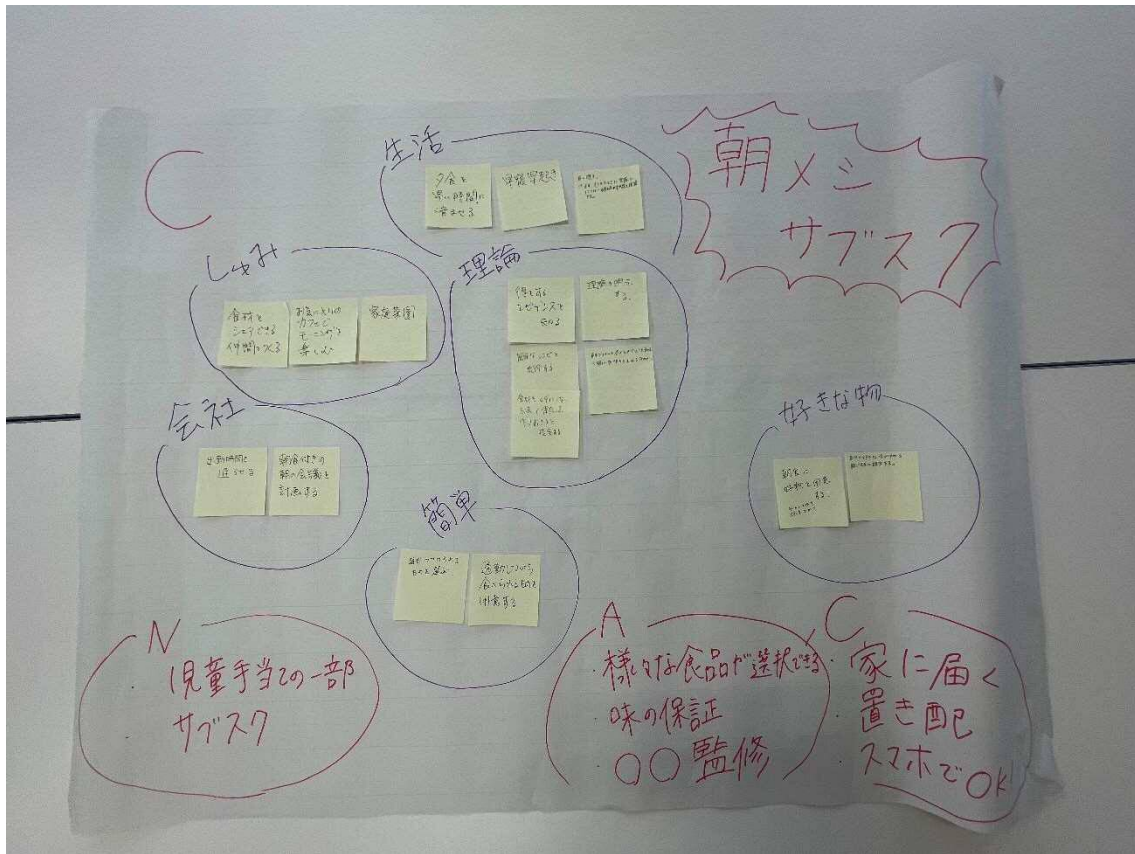
朝食の時間
20:00-21:00

朝食の時間
21:00-22:00

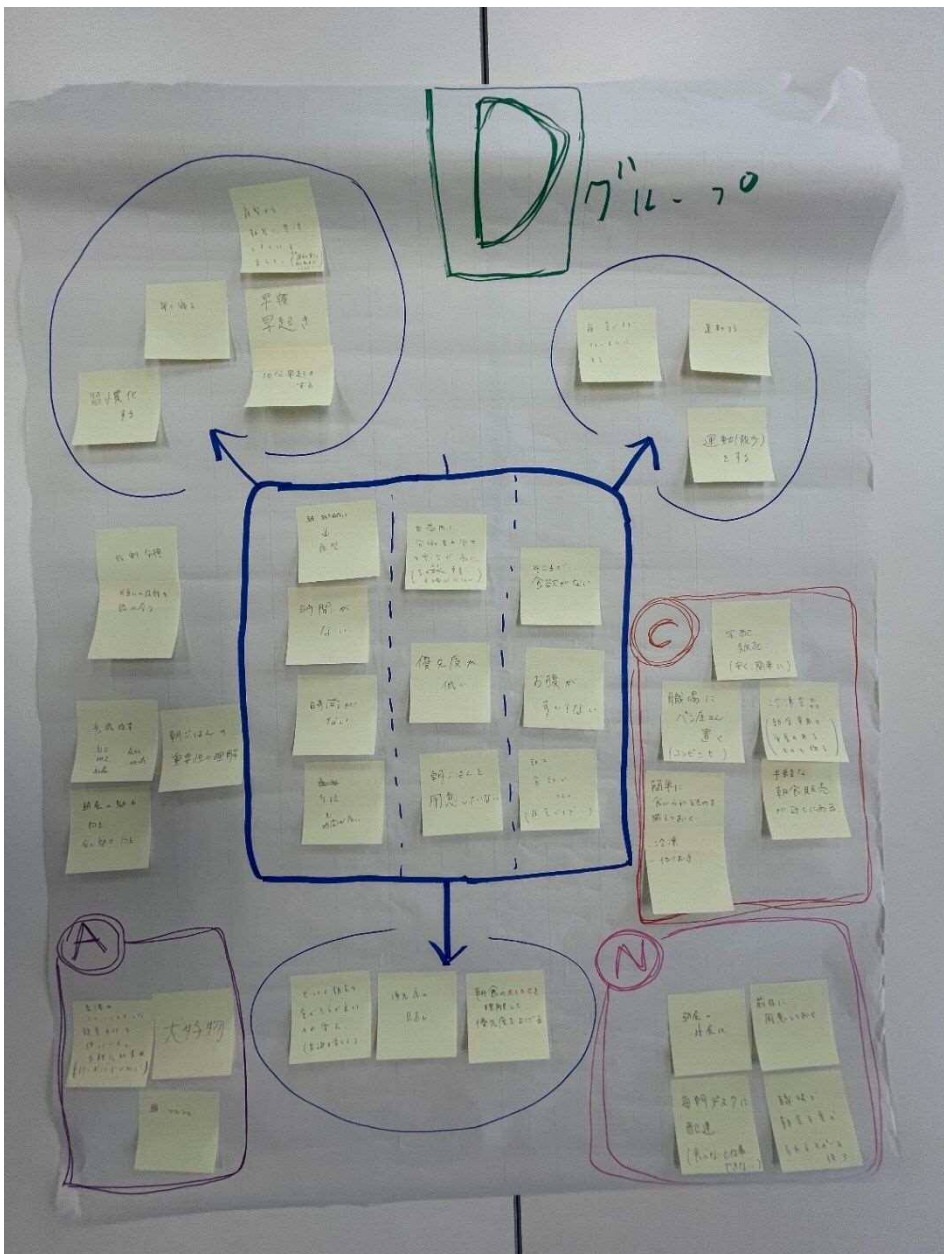
朝食の時間
22:00-23:00

朝食の時間
23:00-24:00

【Bグループ】



【Cグループ】



【Dグループ】