

【R6 糖尿病予防戦略事業の取組について】

＜目的＞ 糖尿病を始めとする生活習慣病の発症予防及び重症化予防として、主に若い世代及び働く世代をターゲットに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての理解促進及び実践の定着を図る。

＜指標＞ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上がほぼ毎日の人の割合を増やす」  
現状値 60.8% (R4)、目標値 65% (R8)

※R6 県民意識調査を R7 年 2 月に実施、R7 年 6 月頃に結果を公表予定

1 若い世代の健康づくりに関する管理栄養士養成施設との連携事業

○テーマ：簡単にできて1食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）が取れるレシピ（朝食用）

＜取組内容＞

○南九州大学と連携し、若い世代にしっかり食べてもらいたい朝食に着目し、簡単に食事バランス（主食・主菜・副菜）がとれるレシピの開発

- ・ 簡単レシピ開発→健康増進課 Instagram へ掲載
- ・ パンフレット（レシピ集）作成→高校・専門学校へ配布
- ・ Karada Good Miyazaki フェスタにブースを出展し、簡単レシピの配布や健康クイズを実施
- ・ 高校への普及講座（講話・実演）

★健康増進課【公式】Instagram 第 1 回投稿



材料 (1人分) 「鮭ときのこのバター蒸し・コンソメスープ」

めし	180g		
鮭	70g	しめじ	40g
ピーマン	30g		
塩	1ふり (0.05g)		
こしょう	1ふり (0.05g)		
バター	8g		
こいくちしょうゆ	小さじ1 (6g)		
冷凍カットホウレン草	20g		
スイートコーン	20g		
固形フイヨン	1.5g	水	130g
塩	1ふり (0.05g)		
こしょう	1ふり (0.05g)		

作り方 「鮭ときのこのバター蒸し・コンソメスープ」

- ①米を炊く。(冷凍ご飯でもバックご飯でも)
- ②しめじは小房にわけ、ピーマンはハサミで細く切る。
- ③食材を耐熱容器に並べて、調味料すべてを入れる。
- ④ふわっとラップをして、レンジで600W、3分加熱する。

＜コンソメスープ＞

- ①鍋にすべての材料を入れて蓋をする。
- ②弱火で3分煮る。



「簡単にできて、1食でも食事バランス（主食・主菜・副菜）がとれるレシピ」  
朝食用～ワンプレート形式～を3研究室で開発。健康増進課公式 Instagram に計6回投稿。

★Karada Good Miyazaki の様子



## 2 働く世代の健康づくりにおける民間産業と連携した食環境整備事業

### <連携企業>

- ・株式会社セブン-イレブン・ジャパン（実施主体） ※包括連携協定企業
- ・MRT アド（啓発資材の制作） ※企画提案競技により決定

### <取組内容>

- 県内セブン-イレブンにおいて、中食（持ち帰り弁当・惣菜）の利用機会を通じた食環境づくりとして、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を啓発し、栄養バランスのとれた食行動の実践につなげた。
- ・ナッジ理論を活用した効果的な啓発資材（POP）、オリジナルおしぼりの制作・掲出・配布
- ・利用者向けのアンケートとプレゼントキャンペーンの実施
- ・SNS、テレビCMによる広報を行い、県民に周知

#### ★POP↓



#### ★POP 掲出の様子↓



## (2) 評価

○売上高伸長率（前年比） ※実施期間：令和6年9月1日～9月30日

主食		主菜		副菜	
・おにぎり	107.1%	・惣菜肉系	118.2%	・惣菜野菜系	96.8%
・菓子パン	97.1%	・ホットスナック	92.0%	・生野菜サラダ	96.0%
・麺類	104.2%			・カップデリ	161.4%
・弁当	81.5%	・丼もの	102.2%		
・惣菜パン	105.2%	・パスタ	90.3%		

### ○アンケート結果

<調査対象> POP 掲出期間に、県内セブン-イレブンを利用した宮崎県民

<回答者数> 803 名（男性 272 名、女性 531 名）

<結果>

- ・啓発資材の内容  
約5割が「分かりやすい」と回答
- ・主食・主菜・副菜の組み合わせ方の理解度  
約5割が「よく理解できた・まあまあ理解できた」と回答

### 3 みんなの「適塩」応援事業

**<目的>** 県民の1日平均食塩摂取量は男性11.7g、女性9.4gであり、食塩をとりすぎている人の割合は男女とも8割を超えている。普段の食事の中で、塩分摂取について特に気をつけていない者の割合は、男性35.3%、女性15.8%であり、自然に適塩に取り組むことが出来る食環境づくりとして、食品製造販売業者を含めた多様な機関と連携し、食物のアクセスと情報のアクセスを両輪で進めることにより、県民の食塩摂取量の減少を目指す。

**<指標>** 「1日平均食塩摂取量の減少」  
 現状値：男性11.7g、女性9.4g (R4)、 目標値：男性7.5g、女性6.5g (R17)

#### <取組内容>

##### (1) こっそり適塩プロジェクト

○概要：食品製造販売事業者と連携した食物へのアクセスによる食環境づくりの推進

- ・県内の弁当・惣菜販売事業者において、通常より塩分を減らした弁当・惣菜等を、塩分を減らしていることを表に訴求せずに販売し、利用者へのアンケートや売り上げ等から、健康無関心層も含めた自然に健康になれる食環境づくりの検証を行う。

##### ★実績

県内弁当・惣菜販売事業者（1事業者）への委託により実施。

減塩量 (100g当たりの食塩相当量)	① 塩からあげ 1.3g → 1.1g (約15.4%減) ② 魚の煮付け 2.1g → 1.5g (約28.6%減)
------------------------	--

※アンケート結果・販売実績は、現在集計中。

##### (2) 適塩普及啓発

○概要：保健所が実施主体となった適塩の食環境づくりの推進

##### ★実績

- ・食品スーパーや施設等での適塩普及啓発資材の配布・設置 307カ所
- ・給食施設の汁物塩分濃度測定 126カ所
- ・イベントや講習会での普及啓発 3回406人
- ・適塩のセルフチェック支援 3回385人
- ・適塩レシピの作成 2保健所



## 4 高齢者のフレイル対策事業

**<目的>** 本県の低栄養傾向の高齢者の割合は17.3%であり、全国平均よりも多い傾向にあることから、フレイル予防の観点から、適切な食事につながるための取組が必要である。本事業では、地域高齢者等の健康支援を推進する食環境整備として、県保健所で配食事業者を含む地域関係者へ向けた研修会の開催や普及啓発により、高齢者を取り巻く社会環境の質の向上を図る。

**<指標>** 「低栄養傾向の高齢者の割合」  
 現状値：17.3%（R4） 目標値：13%（R17）  
 「ほとんど毎日主食・主菜・副菜をそろえて食べる高齢者の増加」  
 現状値：男性71.9% 女性62.2%（R4・70歳代） 目標値：増加

### <取組内容>

#### (1) 研修会（人材育成）

○県保健所で関係者向けの研修会を開催する。

#### ★実績

保健所	開催日	対象・人数	内容
日南保健所	令和6年12月4日	通所介護・通所リハビリ事業所職員、行政職員 32名	・行政説明：健康みやざき行動計画21（第3次）～高齢者の栄養・歯の健康～ ・シンポジウム：フレイル対策で支援者ができること～楽しむ食事と口腔ケア～（歯科医師、摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士、歯科衛生士・介護福祉士・介護支援専門員） ・ディスカッション
都城保健所	令和6年8月27日	管内地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護予防訪問看護ステーション、介護予防通所リハビリテーション、歯科医院、市町の職員等 74名	・講話：高齢者のフレイル予防のための栄養と口腔機能（医師） ・講話：オーラルフレイル予防と口腔ケアの実際について（歯科衛生士） ・行政説明：健康みやざき行動計画21（第3次）について
小林保健所	令和6年6月26日	難病患者とその家族、訪問看護ステーション職員 27名	・講話：オーラルフレイル対策について（歯科医師） ・講話：フレイルを予防する食事について（管理栄養士）
高鍋保健所	令和7年3月13日	地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護予防通所介護、介護予防通所リハビリテーション、市町村職員等 51名	・講演：高齢者のフレイル予防のための食生活（医師） ・行政説明：健康みやざき行動計画21（第3次）について
日向保健所	令和6年3月6日	地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護予防通所介護、介護予防通所リハ、市町村等 31名	・講演：高齢者のフレイル予防のための食生活（医師） ・行政説明：健康みやざき行動計画21（第3次）について
延岡保健所	令和6年12月19日	居宅介護支援事業所、介護予防サービス提供事業者、行政職員等 31名	・講演：フレイル予防のための栄養管理・食事内容について（管理栄養士） ・講演：高齢者のオーラルフレイルへの対策（歯科医師）
高千穂保健所	令和6年12月20日	居宅介護支援事業所、介護予防サービス提供事業者、行政職員等 24名	・行政説明：健康みやざき行動計画21（第3次）～フレイル予防のための食事～ ・行政説明：第3期宮崎県歯科保健推進計画～健康は、歯と口腔の健康から～ ・講演：最後までお口で食べていただくために（歯科衛生士） ・講演：食べることの障害について（言語聴覚士）

#### (2) 普及啓発

○リーフレットや動画作成による普及啓発

- ・リーフレット「配食サービスを通じて高齢者の健康づくりを支えてみませんか」（事業者向け）
- ・リーフレット「栄養と口腔からはじめるフレイル予防」（一般向け）
- ・インフォグラフィック動画「フレイル予防のための栄養・口腔ケア」