

健康づくりシンポジウム

～もっと野菜を食べよう！地産地消で健康づくり～



平成27年12月12日

宮 崎 市

健康づくりと、食育・地産地消推進が連携したはじめてのイベントとして、平成 27 年 12 月 12 日（土）に「健康づくりシンポジウム～もっと野菜を食べよう！地産地消で健康づくり～」を開催しました。本イベントで次の取組を行いましたので、ご報告いたします。



■イベント概略

1 趣旨

社会保障費の大幅な増加が見込まれる中、生涯を通じた健康寿命の延伸が市の重要な課題になっている。健康寿命の延伸には、食や運動等多くのことが関係するが、特に食は日常生活の基本となるものであり、生活習慣病の予防のためにも、ライフステージに応じた食生活の見直し（食育等）が必要になる。

本イベントでは、宮崎の野菜生産量が全国トップクラスでありながら、摂取量が厚生労働省が推奨する350g/日に達していないこと（男女とも約260g/日）に着目し、健康寿命の延伸が今後の大きな課題であることの啓発と、ライフステージに合わせた食育や食生活改善の必要性を考えるきっかけをつくるためのシンポジウムを開催する。

2 日時

平成 27 年 12 月 12 日（土） 10:00～16:00

3 場所

宮崎市民文化ホール、宮崎市総合福祉保健センター

4 内容

イベント名	時間	場所	内容
健康チェックゾーン	10:00～12:30	総合福祉保健センター	歯とお口のチェック（フッ化物塗布）、血糖値チェック、手洗い講習、血管年齢測定、骨密度チェック、健康相談
地産地消ゾーン	10:00～16:30	ふれあい広場	地産の野菜や果物販売、機能性茶の販売、ふるまい
食育ゾーン	10:00～15:30	市民文化ホール (イベントホール)	野菜 350 g クイズ、野菜料理の試食展示、大学の取組紹介、食育活動の紹介、給食での食育活動・レシピ紹介、宮崎茶のふるまい、宮崎いきいき健幸体操の実演

イベント名	時間	場所	内容
食育・地産地消教室	10:00～12:30	総合福祉保健センター (調理実習室)	伝統野菜「やまいきかぼちゃ」に関する講演会、料理教室
食のレクリエーション	10:00～15:30	市民文化ホール (ホリエ)	食をテーマにした子ども向けのレクリエーション、ゲーム等
シンポジウム	12:45～16:00	市民文化ホール (大ホール)	オープニングステージ、宮崎の医療・生活習慣の特徴発表、講演会、パネルディスカッション、日本一推進宣言

■各イベント詳細

1 健康チェックゾーン

「からだの状態を知る」ことから、健康や食について考えてもらうことを目的に、歯やお口の健康チェック（フッ化物塗布）、血糖値チェック、正しい手洗い方法の講習とチェック、血管年齢測定・骨密度チェック、血圧測定及び健康相談を行いました。

関係団体として、「宮崎市郡歯科医師会」、「宮崎県糖尿病協会」、「宮崎市食品衛生協会」、「協会けんぽ宮崎支部」、「宮崎市国保年金課」がそれぞれブースを出店しました。午前中早い時間から、血管年齢測定や骨密度チェックには行列ができていました。

「健康チェックゾーン」を設けたことで、自分自身の「からだの状態を知る」ことができ、食育への関心を高め、シンポジウムへの参加にもつながりました。また、出店した団体間で自然と意見交換や他団体の取組を学ぶことができ、今後の活動への展開が期待されました。



【歯とお口のチェック(フッ化物塗布)】



【血糖値チェック】



【目指せ！手洗いマイスター(手洗いチェック)】



【血管年齢測定・骨密度チェック・血圧測定等】

2 地産地消ゾーン

「宮崎の野菜や果物の魅力を再認識」してもらい、「地産地消で健康づくり」を合言葉に、地産の野菜や果物、加工品、機能性のあるブルーベリー葉茶の販売を行いました。

また、道の駅や関係団体の協力で、野菜消費のモデルとなる野菜を豊富に使用した豚汁等のふるまい、もちつき等を行いました。

関係団体として、「JA宮崎中央」、市内の「道の駅」、宮崎大学発の「ベンチャー企業」がそれぞれブースを出店しました。普段は野菜の産直販売を行う場所でないこともあり、多くの来場者が購入しておりました。ブルーベリー葉茶の販売は、健康チェックゾーンの出口近くに場所を構えたこともあり、健康意識が高まった参加者による購入につながりました。出店団体は、午前中で用意した野菜や果物がすべて販売完了するなど、多くのニーズがあることも確認できました。また、今回高校生にも協力をお願いして、販売を経験してもらおうなど、若い世代からの食育・地産地消・健康づくりへの可能性を感じられました。

「地産地消ゾーン」設けたことで、健康意識の高い層だけでなく、健康意識の低い無関心層も取り込むことができ、今後の事業展開に活用していきたいと思えます。



【野菜や果物の販売】



【高校生も販売に協力】



【ブルーベリー葉茶の販売】



【ふるまいに長い行列】

3 食育ゾーン

さまざまな団体の「健康づくりや食育活動を広める」ことで、食育や健康づくり活動の裾野を広げることを目的に、野菜の重さ当てクイズ、野菜料理の試食展示、大学の取組紹介、幼児向け食育活動の紹介、保育所・幼稚園の食育活動紹介、学校給食のレシピや取組紹介、宮崎いきいき健幸体操の実演等を行いました。また、会場をゆっくり見ってもらうために、関係団体の協力を得て、会場入り口で宮崎茶のふるまいも行いました。

関係団体として、「宮崎市食生活改善推進協議会」、「野菜ソムリエコミュニティ宮崎」、「宮崎大学」、「南九州大学」、「NPO法人食生活応援団ベジフルバスケット」、「宮崎市子ども課」、「宮崎市保健給食課」、「宮崎県学校給食会」、「宮崎市長寿支援課」、「宮崎市茶業協議会」がそれぞれブースを出展しました。未就学児から高齢者まで幅広く食について学ぶ機会となり、健康チェックゾーン・地産地消ゾーンからの来場者が実践を学ぶ場となりました。また、様々な団体が一堂に会する機会となったこともあり、他団体の活動を知る貴重な場となりました。

「食育ゾーン」を設けたことで、市内でも様々な団体が食育を進めていることを知ることができ、今後、このような横断的な取組を継続していきたいと思えます。



【野菜の重さ当てクイズ】



【野菜ソムリエによる野菜料理試食・展示】



【大学の取組紹介】



【幼児向け食育活動の紹介】



【学校給食の取組・レシピ紹介】



【宮崎茶のふるまい】

4 食育・地産地消教室

地元の宝を学び、実際に調理して食べてみることで、「宮崎の野菜の魅力を知り生活に取り入れてもらうこと」を目的に、伝統野菜「やまいきかぼちゃ」（黒皮かぼちゃ）の魅力等を学ぶ講演会と、調理実習を行いました。

関係団体として、「野菜ソムリエコミュニティ宮崎」に委託し、生産者への聴き取りに基づく講演会や調理実習を行いました。25名という限られた定員でしたが、参加者は食や健康に関心の高い人が多く、熱気のある教室になりました。「やまいきかぼちゃ」は、様々な調理を行うことができ、参加者も非常に満足した様子でした。

今後は、食材の種類を増やしたり、回数を増やすなどして、地産地消の取組を推進していくコンテンツの柱としたいと思います。



【生産者に事前取材】



【伝統野菜「やまいきかぼちゃ」】



【講演会の様子①】



【講演会の様子②】



【調理実習の様子】



【完成したメニュー】

5 食のレクリエーション

未就学児を持つ若い親世代は、子どもと一緒にシンポジウム等に参加しづらい状況にあるため、親と子それぞれが安心して楽しみながらイベントに参加できるか検討する必要性がありました。そこで、子どもが遊びながら食について学べるレクリエーションの場を設け、託児スペースを設けずとも親子でシンポジウムに参加できるようにしました。

関係団体として、「宮崎市レクリエーション協会」に委託し、食をテーマにしたレクリエーションを行いました。子どもたちは遊びながら食や健康について学ぶことができ、若い親世代については、ゆるやかな見守りがあることで安心してシンポジウムに参加してもらえることを期待しました。

会場での子どもたちは、レクリエーションしながら食について学ぶことが楽しかったようで、何度も参加している子どもも多く見られました。しかしながら、シンポジウムの時間が長かったこともあり、タニタヘルスリンクの講演が終了した時間で帰る親子連れが見られました。

若い親子世代から食育や健康づくりに取り組むようにすることが重要なので、今後はイベント等を開催する際に、今回の事例を参考にしたいと思います。



【様々なパネルも展示】



【遊びながら食・健康を学ぶ場①】



【遊びながら食・健康を学ぶ場②】

6 シンポジウム

今回のイベントのメインとなるシンポジウムでは、「①宮崎の食生活や疾病の傾向を広く周知」し、「②食と健康が大きく関係していること」について知ってもらい、「③実際に毎日の食生活をどうすればよいのか実践的に学ぶ」ことで、「④野菜の生産量も消費量も、健康寿命も日本一を目指す」ことを宮崎市として宣言・行動することを目的に行いました。

午前中のイベントからの参加者、午後からの参加者合わせて、会場全体の7割程度の参加となりました。

オープニングとして、宮崎のご当地アイドル「カラフルドール」が、野菜を食べようというテーマの「お野菜ズッキュン」などの歌やダンスによるオープニングステージで盛り上げました。

市長のあいさつに続き、宮崎の生活習慣や疾病の状況を、具体的にわかりやすく伝えるために、「宮崎市健康管理部」により寸劇形式で説明を行いました。

その後、「株式会社タニタヘルスリンク」の堀越理恵子氏より、毎日の食生活で改善するポイントを、実践的かつ具体的に講演していただき、参加者は熱心にメモをとっていました。

基調講演終了後、宮崎いきいき健幸体操を実演し、自宅で簡単に取り組める運動と早期に介護予防に取り組むことの重要性についても周知を図りました。

その後、「宮崎大学農学部教授 堀井洋一郎氏」をコーディネーターとし、「宮崎県栄養士会会長 日高知子氏」、「シニア野菜ソムリエ 湯浅まき子氏」、「宮崎市園芸振興協議会会長 長谷川清氏」、「南九州大学学生 甲斐仁美氏」、「株式会社タニタヘルスリンク 堀越理恵子氏」、「宮崎市長 戸敷正」をパネラーとして、『宮崎野菜を美味しく食べて健康に！』というテーマでパネルディスカッションを行いました。それぞれの活動を通じて、今後の食育・地産地消や健康づくりのヒントとなる意見が多くありました。

最後に、幅広い世代の参加者と共にステージ上で「野菜生産・消費、健康寿命日本一推進宣言」を行いました。

参加者からは、非常に高い評価をいただき、「今後も継続的に周知して欲しい」、「食と健康が医療費につながっていることに改めて気づかされた」、「野菜は十分食べているつもりだったが、足りていないことがわかった」との意見が多く聞かれました。基調講演の内容についても、「非常に実践的かつ具体的でわかりやすかった」との意見が多く、「このような機会をもっと持つべきではないか」との声もありました。

今回、宮崎市としてもはじめての取組で、部局横断的に食や健康をテーマにしたイベントを開催しましたが、これを一回のイベントで終わらせることなく、形を変えても継続していくことが必要であると考えています。また、各関係団体からも快くご協力いただき、改めて感謝申し上げますとともに、今後とも連携・協力しながら「野菜生産・消費、健康寿命日本一」を目指していきたいと考えております。

住み慣れたまち「宮崎市」で、いつまでも健康で元気に暮らすことは、市民の皆様の願いであり、それを支えることが宮崎市役所としての重要な使命です。健康づくりは、未来のまちづくりにつながるものとして、市民の皆様と協力しながら、元気な宮崎をつくる取組を継続していきます。

まごっつですか？宮崎人

～宮崎まるごとカイゼンじゃあ!!～

高齢化が進み、医療や介護の費用は毎年増加しています。宮崎市の国民健康保険の保険料は、4年前の比で約17割増し増加する一方で、正入会者は減少傾向にあります。医療や介護の費用は、加入者が保険料(料)として支えています。医療や介護の費用が増えることは、それを支える保険料(料)の増加に繋がります。高齢者では、ジュネシックス健康増進の受取制度、各種補助金の受給、介護予防や健康づくりの取組を進めるなど、高齢者の適正化を進めてきました。しかし、これまでは医療や介護の費用はさらに増加することが見込まれます。市民の健康は毎日の生活習慣の積み重ね。ここでは、毎日を『まごっつね?』と意識したくなる宮崎人の生活習慣を見てみましょう。

- 1 「インスタント麺をよく食べている?」
インスタント麺は手軽ですが、中身の栄養は不足しがち。塩分が多いとインスタント麺(麺や食感)も知ります。「ノンオイル麺ならOK」と思っても、塩分はさらに多いこと(特に食塩)が心配です。食塩摂取量は1日6g未満を目標に、食塩の量を減らす。これは鉄道の駅、駅舎をプラス1する工夫をしましょう。
- 2 「飲めない人が多い?」
酒類は嗜好品と見られますが、特に女性は一日の摂取量が少なく、健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。
- 3 「日本で一番酒類を飲んでいる?」
1日2杯、酒類(日本酒)を飲むのが健康に良いとされています。健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。
- 4 「実はあまり野菜を食べていない?」
ピーマン、まよろ、ゴーヤー。夏野菜は健康に良いとされています。健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。

10位 (18.042g/日) 食塩摂取量
45位 (9.11g/日) 1日1人あたりの酒類消費量
1位 (25.1g/日) 1日1人あたりの酒類消費量
41位 32位 (25.2g/日) 1日1人あたりの酒類消費量

5 「甘い糖分が好き?」
糖分はエネルギー源として必要ですが、摂りすぎると肥満や糖尿病の原因となります。糖分の摂取量を減らすことで、健康を維持することができます。

「宮崎人の健康診断結果」をお知らせします!

この生活習慣を継続した者の健康診断結果は以下です。

- 1 「血圧が高め?」
高血圧は180mmHg以上が基準とされています。高血圧は180mmHg以上が基準とされています。高血圧は180mmHg以上が基準とされています。
- 2 「糖尿病予備群が多い?」
糖尿病の予備群は、血糖値が正常範囲内ですが、糖尿病の予備群と見られる状態です。糖尿病の予備群は、血糖値が正常範囲内ですが、糖尿病の予備群と見られる状態です。
- 3 「子どもたちがぽっちゃりになってきている?」
大人だけでなく、子どもたちの生活習慣も注目されています。子どもたちの生活習慣も注目されています。子どもたちの生活習慣も注目されています。
- 4 「子どもたちのおし歯が多い?」
おし歯は子どもの健康に悪影響を及ぼす可能性があります。おし歯は子どもの健康に悪影響を及ぼす可能性があります。おし歯は子どもの健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

3位 (17.4%) 高血圧者
6位 (17.4%) 高血圧者
9位 (17.4%) 高血圧者
8位 (17.4%) 高血圧者
11位 (17.4%) 高血圧者
3位 (17.4%) 高血圧者
7位 (17.4%) 高血圧者
11位 (17.4%) 高血圧者
2位 (17.4%) 高血圧者
1位 (17.4%) 高血圧者
4位 (17.4%) 高血圧者
5位 (17.4%) 高血圧者

【宮崎の生活習慣、疾病の特徴】※パンフレット参照



【寸劇形式で説明】



【基調講演の様子】



【いきいき健幸体操】



【パネルディスカッション】



【日本一推進宣言①】



【日本一推進宣言②】



【熱心に聴く参加者】



【会場入り口で宮崎野菜の魅力発信①】



【会場入り口で宮崎野菜の魅力発信②】



【会場全景】



【ステージ装飾】

■工夫した点

会場内の回遊性、滞在時間を延ばすための取組として、健康チェックゾーン、食育ゾーン、地産地消ゾーンそれぞれをまわるスタンプラリー及び来場者プレゼント抽選会を行いました。スタンプラリー及び抽選会の景品は、みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会、宮崎県学校給食会、農林中央金庫宮崎推進室及び市役所内各課からご提供いただきました。



【スタンプラリー】



【来場者プレゼント抽選会】

■イベント参加者数

○全体のイベント参加者	1,700名
・健康チェック・食育・地産地消ゾーン参加者	1,000名
・シンポジウム参加者	700名

■関係団体一覧

《主催》一般財団法人自治総合センター、宮崎市

《共催》宮崎市食育・地産地消推進会議

《後援》総務省、九州農政局、宮崎県、国立大学法人 宮崎大学、宮崎県立看護大学、学校法人南九州学園 南九州大学、全国健康保険協会 宮崎支部、宮崎県国民健康保険団体連合会、宮崎県糖尿病協会、公益社団法人 宮崎県栄養士会、公益社団法人 宮崎市郡医師会、一般社団法人 宮崎市郡歯科医師会、一般社団法人 宮崎市郡薬剤師会、宮崎市自治会連合会、宮崎市地域婦人会連絡協議会、宮崎市地区体育会連合会、宮崎市スポーツ推進委員協議会、宮崎市食生活改善推進協議会、宮崎市食品衛生協会、宮崎市老人クラブ連合会、宮崎市保育会、宮崎市学校法人立幼稚園協会、公益財団法人 宮崎県学校給食会、宮崎市PTA協議会、宮崎市学校教育研究会栄養教諭・学校栄養職員部会、宮崎市学校教育研究会給食主任部会、宮崎県経済農業協同組合連合会、宮崎中央農業協同組合、みやざき中央農産物ファン拡大事業委員会、宮崎市農業委員会、宮崎市元気な農業法人会、宮崎市SAP会議、PAM、宮崎市農政推進委員協議会、宮崎市園芸振興協議会、宮崎市茶業協議会、宮崎市畜産振興連合会、宮崎市中央卸売市場協会、宮崎市沿岸漁業振興対策協議会、特定非営利活動法人食生活応援団ベジフルバスケット、野菜ソムリエコミュニティ宮崎、一般社団法人 みやPEC推進機構（順不同）

■ 広報等

- イベントチラシの配布
- イベント案内ポスターの掲示
- 「市広報みやざき」11月号への掲載
- 宮崎市ホームページへの掲載

「http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/fs/32639/miyazakishi_P6-9.pdf」 参照

- 宮崎市公式 facebook ページ「宮崎市顔本町」及び「宮崎市農政部情報局」への掲載
- 宮崎日日新聞への広告掲載
- 生活情報誌「アルトイイネ」の一面掲載

【平成 27 年 12 月 3 日 宮崎日日新聞掲載】

健康づくりシンポジウム
～もっと野菜を食べよう! 地産地消で健康づくり～

参加無料!
子どもに楽しく野菜を食べさせたい...
最近ほっこりお腹が気になる...
つやつや美肌を手に入れたい...
元気で長生きしたい...

ここに“ヒント”があるよ♪

日時 平成 27 年 **12月12日** 開場 10時から
開演 13時から

会場 宮崎市民文化ホール、宮崎市総合福祉保健センター
宮崎市花山手東3丁目25

シンポジウム 13時から

- 基調講演
『タニタ』の管理栄養士 堀越 理恵子さんによる講演
- 『タニタの社員食堂健康セミナー～500kcalのまんぷく定食のコツ～』

イベント 10時から

野菜料理の試食・展示、野菜や果物の試食・販売、野菜重さ当てクイズ、食育・地産地消料理教室、歯とお口の健診(フッ化物塗布)、血糖チェック、もちつきなどなど楽しいイベント盛りだくさん!

■主催/一般財団法人自治総合センター、宮崎市
■共催/宮崎市食育・地産地消推進会議
■お問合せ先 宮崎市国保年金課 ☎21-1745

このシンポジウムは、全国モーターボート競走連行会協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

【平成 27 年 12 月 9 日 宮崎日日新聞掲載】

健康づくりシンポジウム
～もっと野菜を食べよう! 地産地消で健康づくり～

参加無料!
子どもに楽しく野菜を食べさせたい...
最近ほっこりお腹が気になる...
つやつや美肌を手に入れたい...
元気で長生きしたい...

ここに“ヒント”があるよ♪

日時 平成 27 年 **12月12日** 開場 10時から
開演 13時から

会場 宮崎市民文化ホール、宮崎市総合福祉保健センター
宮崎市花山手東3丁目25

シンポジウム 13時から

- 基調講演
『タニタの社員食堂健康セミナー～500kcalのまんぷく定食のコツ～』
株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士 堀越 理恵子さん
- パネルディスカッション ほか

イベント 10時から

● もちつき ● 地元野菜たっぷり 豚汁ふるまい などなど
楽しいイベント大集合!

野菜・果物の試食販売 フッ化物塗布 血糖チェック 野菜レシピ 試食・展示

■主催/一般財団法人自治総合センター、宮崎市
■共催/宮崎市食育・地産地消推進会議
■お問合せ先 宮崎市国保年金課 ☎21-1745

このシンポジウムは、全国モーターボート競走連行会協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

宮崎市でシンポ

野菜料理一皿増やそう

県民の食生活改善訴え

食生活改善や野菜摂取の必要性について考える「健康づくりシンポジウム」(宮崎市、自治総合センター主催)は12日、市民文化ホールと市総合福祉保健センターであった。本県の野菜摂取量が全国平均を下回っていることを受け初めて開催。講演やパネルディスカッションを通して約1700人が改善策を考え



地元産野菜の消費拡大策について意見を交わしたパネルディスカッション

市健康管理部の担当者らが県民の野菜摂取量や生活習慣病患者の傾向について解説。2012年の国民健康・栄養調査結果から県民の1日平均の野菜摂取量は男性が265g(全国41位)、女性が269g(同32位)と全国平均を下回っているデータを示し、食卓に野菜のメニューを二皿追加するなど摂取の必要性を訴えた。また高血圧や糖尿病予備量が多い現状なども報告された。

「宮崎野菜をおいしく食べて健康に！」をテーマにしたパネルディスカッションでは、管理栄養士や大学生など6人が地元産の野菜消費拡大策について意見を交わした。南九州大管理栄養学科3年の甲斐に美さん(21)は、若者がファストフードを好み、食事の品数が少ない点を指摘。特に1人暮らしは野菜が不足しがちであることについて「店頭で少量包装の野菜を増やし、パッケージからレシビサイトにアクセスし、携帯電話で閲覧できるような工夫があると便利」と述べた。

(武蔵大郎)