

施設の職員のための 健康増進の 取り組み

社会福祉法人天寿会
特別養護老人ホーム梅光園
管理栄養士 横山美吏
佐伯彩香



コロナ禍前の取り組み (地域の高齢者対象)



ふれあいカフェ
ランチの提供



介護予防教室



個別の栄養相談会

国の動き

- ・ 「人生100年時代」の実現に向けて、健康寿命の更なる延伸が課題となっている中、“健康無関心層も含め**自然に健康になれる食環境づくり**”が進められています。
- ・ 2021年12月にはSDGSの達成に向けて「東京栄養サミット2021」が開催されました。

SDGsの達成には栄養改善の取組が不可欠である



健康の3要素



運動 ×



栄養 ×



休養・睡眠 ×

梅光園 栄養管理課 令和3年度の目標

職員へ向け免疫カアップや健康増進へ繋がる
情報共有を行い、感染症の予防を図る

全職員へアンケートを実施

栄養に関するアンケート調査 記入年月日 R3年 月 日

今回、職員へ向け免疫力アップや健康増進へ繋がる情報提供を行うことになりました。

資料作成の材料として、アンケートにご協力をお願いいたします。

I. あなたご自身のことについてお答えください。

年代	10代	・20代	・30代	・40代	・50代	・60代	・70代	性別	男	・女
身体所見	身長	cm			・	体重	kg			※身長、体重は任意

II. あなたの健康状態・食生活等についてお答えください

問1 現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。

- 1.よい 2.まあよい 3.あまりよくない 4.わからない

問2 現在治療中の病気等がありますか。

- 1.ない 2.心臓病 3.腎臓病 4.血管疾患 5.高尿酸血症(痛風)
6.糖尿病 7.高血圧 8.脂質異常症 9.その他()

問3 毎日排便がありますか。

- 1.毎日ほぼ決まった時間に出る 2.毎日出るが、決まった時間ではない
3.ときどき出ない日がある 4.1週間以上でない日がある

問4 歯や口の痛みはありますか。どんな症状ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1.いいえ、特に困っていることはない 2.固いものが噛みにくい
3.あごの関節が痛い 4.口臭がある
5.口が乾きやすい、唾液の量が少ない 6.飲みこみにくいことがある
7.歯の痛みや腫れ、出血がある、しみる 8.その他()

問5 喫煙習慣はありますか。

- 1.ない 2.ある 1日何本くらい喫煙しますか()本)

問6 1日30分以上の汗をかく運動をどのくらいの頻度で行いますか。

- 1.ほぼ毎日行う 2.週に数回行う
3.月に数回行う 4.ほとんど行わない

問7 普段、朝食をとりますか。

- 1.毎日食べる 2.週に数日食べない日がある
3.食べない日の方が多い 4.ほとんど食べない

問8 問7で「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか。

- 1.作る(用意している)時間がない 2.食べる時間がない
3.減量(ダイエット)のため 4.食べる習慣がないから
5.お腹が空いていないから 6.その他()

問9 朝食として主にどんなものを食べますか。

- 1.ご飯を主食として、おかず数品 2.パンを主食として、おかず数品
3.主食(ご飯やパンなど)のみ、あるいはおかずのみ
4.飲物のみ 5.その他()

問10 普段、朝食・夕食は誰と食べる人が多いですか。

- 朝食⇒1.家族全員で 2.家族の誰かと 3.ひとりで 4.その他()
夕食⇒1.家族全員で 2.家族の誰かと 3.ひとりで 4.その他()

問11 間食や夜食を食べることが多いですか。(1日3食以外に食べることがありますか)

- 1.ほとんど毎日、1日2回以上食べる 2.ほとんど毎日、1日1回食べる
3.ときどき(週に数日程度)食べる 4.ほとんど食べない

問12 よく食べる間食は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1.菓子 2.果物 3.ジュース 4.軽食(菓子パン・おにぎり・ラーメン等)
5.塩辛いもの(つまみ、漬物) 6.その他()

問13 外食や中食(総菜・弁当を買って家で食べる)頻度はどのくらいですか。

- 1.ほとんど毎日食べる 2.週に数回食べる 3.月に数回食べる 4.ほとんど食べない

問14 ご自身の現在の食生活をどう思いますか。

- 1.大変良い、満足している 2.おおむね良いと思う 3.少し問題がある・改善点があると思う
4.問題が多く、改善した方が良くと思う 5.わからない

問15 ご自身の食生活でとりすぎていると思うものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1.全体量(カロリー) 2.糖分(菓子類、ジュース、砂糖を多く含むものなど)
3.脂肪分(揚げ物、油っこい料理など) 4.塩分(漬物、塩辛い味付けのものなど)
5.その他() 6.特になし

問16 ご自身の適正体重を維持していますか。

- 1.維持している 2.維持できていない(痩せている・太っている)
3.適正体重を知らない

問17 その他、コロナ禍で食生活が変わったことや困ったことがあれば教えてください。

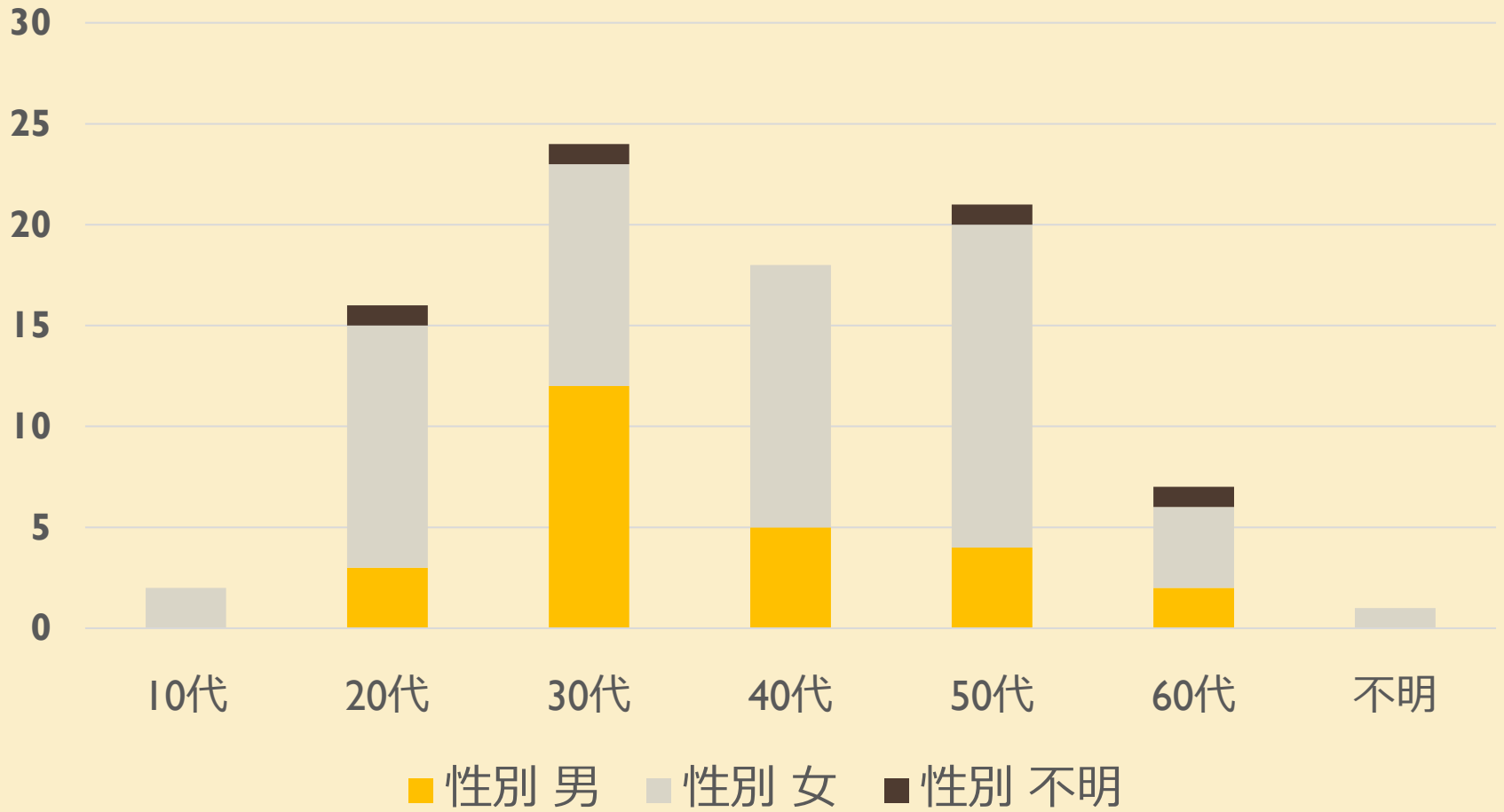
お忙しい中、ご協力ありがとうございました。 栄養管理課 横山・佐伯

102名中89名回(回答率87%)

アンケート内容

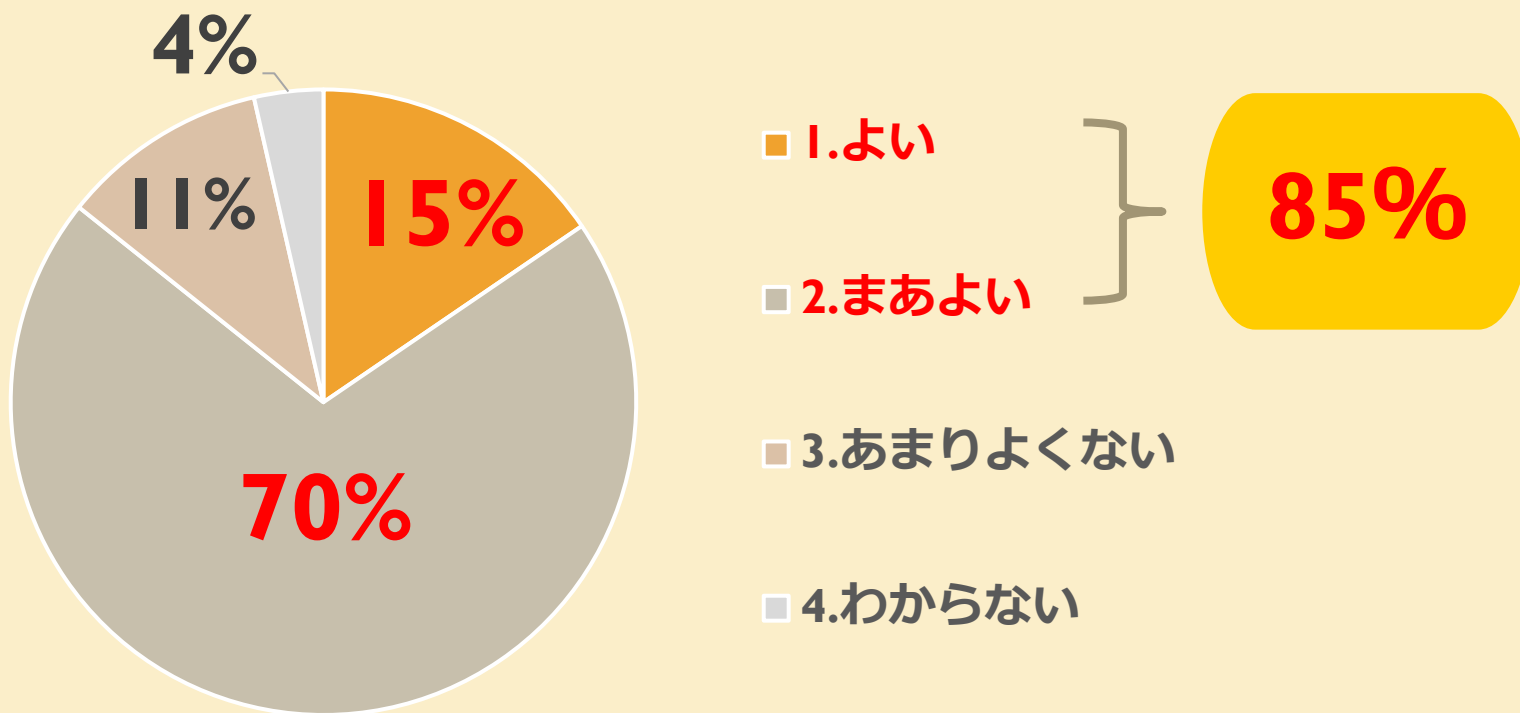
- 年齢 ・ 性別 ・ 身体所見（身長、体重）※身長、体重は任意
- 問1 現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。
- 問2 現在治療中の病気等がありますか。
- 問3 毎日排便はありますか。
- 問4 歯や口の悩みはありますか。どんな症状ですか。（あてはまるものすべてに○）
- 問5 喫煙習慣はありますか。
- 問6 1日30分以上の汗をかく運動をどのくらいの頻度で行いますか。
- 問7 普段、朝食をとりますか。
- 問8 問7で「食べない日の方が多い」、「ほとんど食べない」と答えた方にお聞きします。
朝食を食べない理由は何ですか。
- 問9 朝食として主にどんなものを食べますか。
- 問10 普段、朝食・夕食は誰と食べることが多いですか。
- 問11 間食や夜食を食べることが多いですか。（1日3食以外に食べることがありますか）
- 問12 よく食べる間食は何ですか。（あてはまるものすべてに○）
- 問13 外食や中食（総菜・弁当を買って家で食べる）頻度はどのくらいですか。
- 問14 ご自身の現在の食生活をどう思いますか。
- 問15 ご自身の食生活でとりすぎていると思うものはありますか。（あてはまるものすべてに○）
- 問16 ご自身の適正体重を維持していますか。
- その他、コロナ渦で食生活が変わったことや困ったことがあれば教えてください。

年齡・性別



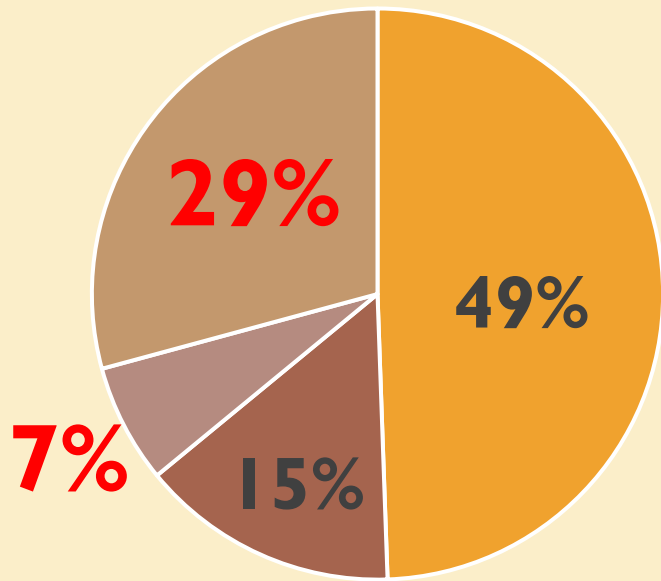
結果①

現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか？



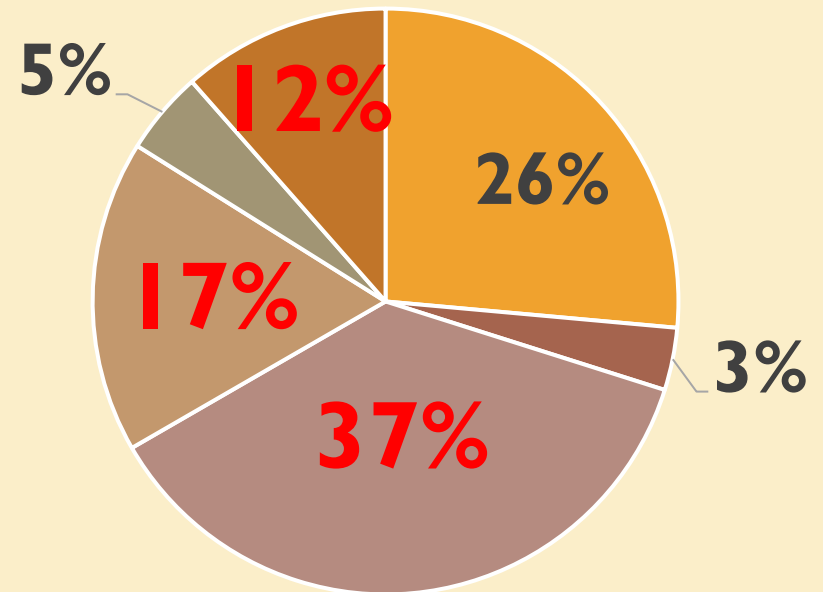
結果②

普段、朝食をとりますか？



- 1.毎日食べる
- 2.週に数日食べない日がある
- 3.食べない日の方が多い
- 4.ほとんど食べない

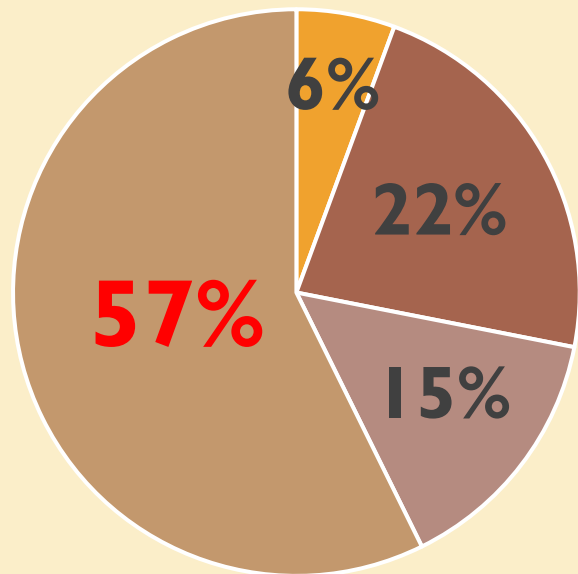
朝食に主にどんなものを食べていますか？



- 1.ご飯を主食として、おかず数品
- 2.パンを主食として、おかず数品
- 3.主食（ご飯やパンなど）のみ、あるいはおかずのみ
- 4.飲物のみ
- 5.その他
- 6.食べない

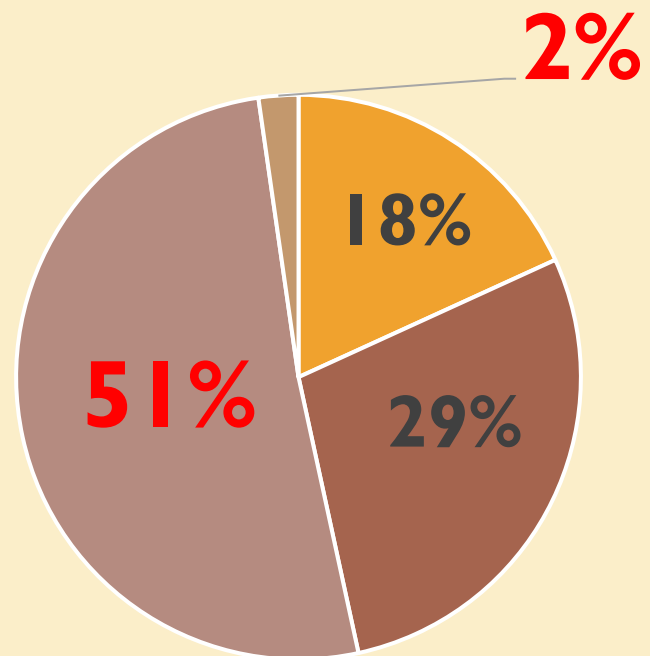
結果③

1日30分以上の汗をかく運動を
どのくらいの頻度で行いますか？



- 1. ほぼ毎日行う
- 2. 週に数回行う
- 3. 月に数回行う
- 4. ほとんど行わない

毎日、排便はありますか？



- 1. 毎日ほぼ決まった時間に出る
- 2. 毎日出るが、決まった時間ではない
- 3. ときどき出ない日がある
- 4. 1週間以上でない日がある

結果④

その他、コロナ渦で食生活が変わったことや困ったことがあれば教えてください。

- ◎健康志向になった。
- ◎外食しなくなったので、食べ過ぎることがほとんどなくなりました。
- ◎外食できずストレスがたまる。
- ◎コンビニで買ったものを食べることや中食や通販が増えた。
- ◎家での飲酒が増えた。
- ◎週2回はだいたい運動をしていたが、今はほとんど行けていないのがストレス。

などマイナスの意見が多かった

梅光 栄養だより

4月に実施したアンケートにご協力ありがとうございました。
 コロナ禍で健康志向になった方は少なく外食で済まずにストレスが溜まったり、
 コンビニの利用が増えたり自身の食生活に問題があると答えた方は半数以上でした！
 自身の身や食中生活を直すきっかけ作りになればと情報をお届けしていきます☆

介護の仕事をしているからこそ、知ってほしい！骨のこと！

高齢者不足

インスタント食品

自由生活で

骨 弱ってはい！？



要介護となった要因 第3位の 骨折・転倒
 特に女性は閉経後に骨量が減少し、若いころからの骨活が重要です！
 では、何をどれくらい食べたらいいの？

毎日、計数するのは大変
 習慣化が骨活のポイント

食事のポイント

- 食事はたんぱく質、カルシウム、ビタミンDがとれる食品を積極的に食べる。
- 牛乳・乳製品、納豆を習慣的に食べる。できれば牛乳・乳製品は毎日、納豆は2日に一度も心がける。
- 日光浴と適度な運動は健康な骨をつくるうえで大切です。日焼け止めの塗りすぎには注意！
- インスタント食品にはリンが多く含まれており、過剰摂取すると健康な骨をつくれません。



カルシウムを多く含む食品 [700~800mg/日]*2

牛乳 (1カップ) 231mg	いわし (丸干し/中2尾) 132mg
小松菜 (1/4束) 136mg	木綿豆腐 (1/2丁) 129mg

ビタミンDを多く含む食品 [10~20μg/日]*2

鮭 (生/1切れ) 25.6μg	まいわし (生/2尾) 64.0μg
きくらげ (乾/2個) 1.7μg	まいたけ (生/1/4束) 1.0μg

*2 骨粗しょう症予防のための摂取量

～1日のはじまり 朝ごはん～

アンケートの結果、半数以上の方が十分な朝食がとれていません。

もう一工夫してみませんか？



朝食に主にどんなものを食べていますか？



R3年4月アンケートより（回答数 29名）

納豆や卵かけご飯など調理しなくてもいい食品を取り入れて下さい！

前日の残り物を取っておいて野菜を添加、骨活の乳製品も忘れずに！

とは言っても、めんどくさーいという
 そのアナタ！

コンビニで買ってきたものを職場に早めに来て
 食べるのもありですよ。

朝食は全ての体の働きに欠かせないもの
 まずは、食べる習慣を身につけましょう！

取り組み①

「梅光 栄養だより」

を作成



本書のことでお困りの際は、お気軽にご相談ください！

スポーツの秋 ~心拍数でスマートにフィットネス~

小串 PT より

1日30分以上の汗をかき運動を、どのくらいの頻度で行いますか？



心拍数に注目して体力に応じた運動を

健康のためにはバランスの良い食事と適度な運動、皆さんもご存知ですよね。でも、適度な運動って、何を目安にしたらいいか、わからなかったりしませんか？ 中には最初に張り切りすぎて三日坊主になってしまう方もいるかもしれません。そこで、この秋からは心拍数に注目して運動してみませんか？

目指すは心拍数 110~130 拍/分

リハビリでは karvonen の式というカッコいい計算式で目標心拍数を設定しますが、実はこれ、だいたい 110 から 130 の結果になります。心拍数が 100 超えるくらいじゃないと、負荷が軽すぎて効果が出ません。逆に 140 を超えてくると負荷がかかりすぎて身体にとってはマイナスです。



スマートウォッチでスマートに

今まではスポーツジムにあるような機械でないと、心拍数を測りながら運動ができませんでした。最近では心拍数計測機能が付いたスマートウォッチが数千円から購入できるようになりました。これさえあれば、ウォーキング、リングフィットアドベンチャー、YOUTUBE のダンス動画……とにかく 20 分以上続けて心拍数を維持できればどんな運動でも OK です。せっかくなので科学的にフィットネスをしてみてくださいはどうか？

~本当に必要？ プロテイン~

プロテインとは本来はたんぱく質のことですが、世間ではたんぱく質を強化したサプリメントをプロテインと呼んでいます。強い運動後の 30 分以内にプロテインを摂れば吸収速度が良いといわれていますが、プロテインを摂ればとるほど筋肉がつくわけではありません。適量を正しく理解していないと過剰摂取となり脂肪として蓄積されたり、本来必要なカルシウムと一緒に体外へ排泄されてしまいます。

どれくらい必要？

たんぱく質の推奨量
成人男性 1日 65g
女性 50g
(日本人の食事摂取基準 2020 より)
Or
体重×1g

たんぱく質はご飯やパンにも含まれ、普通に一日3食の食事をとっていれば、たんぱく質が不足している人は少ないです。



たんぱく質摂取によるエネルギー比率
20% 以上を摂り続ける

肥満・糖尿病・心疾患・がん・骨量減少のリスク UP

普段の食事でどれくらいとっているの？



合計 78g

注！ネット上では、運動をする人は体重×2g のたんぱく質を…と書いているサイトも見かけますが、人によっては総エネルギーの 20% を超える場合があります。プロテイン使用前に本当に必要かよく考えましょう。

第3号は PT と連携

運動については理学療法士に作成を依頼しました！

多職種で作成することで、
いろんな観点からの情報発信が
できています

采葉のことでお困りの際は、お気軽にご相談ください！

第4号



梅光 栄養だより

BMI と標準体重を計算してみよう！



漠然と「自分は太っている」と感じていたり、「自分の適正体重を知らない」という職員の方いらっしゃいませんか？既に「知っているよ、わかっているよ」という方も多いと思いますが、今回の栄養だよりを通して自身の体型、適正(標準)体重について再確認してみましょう！



いぬ君はBMIって知っていますか？

聞いたことはあるよ！数値によって太ってるか、痩せてるかがわかるんだよね



BMIは肥満度を表す指標として国際的に使われていて、判定基準は右記のとおり。

そしてBMIの計算はとっても簡単なんです！

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

この式を使って次は実際に計算してみましょう！

判定	BMI値
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満1度	25以上30未満
肥満2度	30以上35未満
肥満3度	35以上40未満
肥満4度	40以上

えーっと、僕は体重が53.3kgで身長152cmだから・・・

$$53.3 \div 1.52 \div 1.52 = 23.06 \quad \text{つまりBMIは23だね！}$$



BMI23ってことは「普通体重」か！

最近頻もパンパンでぼっちょりしてきて、自分は太っていると思ってたよ・・・



普通体重の基準の中でもBMIが「22」になるときの体重が最も病気になるににくい状態

だといわれています！つまりBMI「22」のときの体重がその人の適正(標準)体重になるんです。標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22にいぬ君の身長を入れると

$$1.52 \times 1.52 \times 22 = 50.8 \quad \text{となり、50.8kgがいぬ君の適正(標準)体重になりますね！}$$

へえ～、BMI22が基準なんだね！じゃあ僕は適正(標準)体重を目指して-2.5kgを目標にしてみようかな～



ただしBMIは筋肉量や脂肪量については考慮されていません。同じBMI値でも筋肉が多くついている人と脂肪が多くついている人では見た目もかなり違ってくるのでそこは注意が必要です。

梅光園・ヴィラ梅光職員の体格比



職員アンケート結果より

また肥満だけではなく若い女性に多い「やせ願望」による極端なダイエットなども問題となっています。実際、アンケートに協力してくれた職員の中でも「やせ」の人は1割ほどいました。

BMI・適正体重を目安に正しい体重コントロールをしていきましょう！

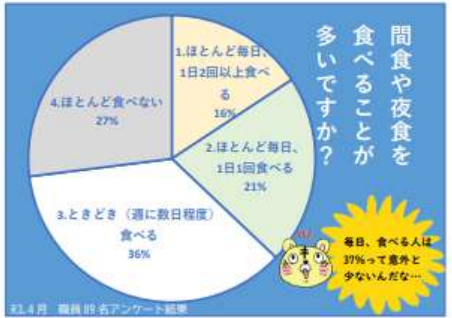


第4号は 適正体重について

栄養だよりは、

施設内33か所に掲示





寒い冬、瘦れたときは甘いものでホッと一息という方は多いのではないのでしょうか? こんにちば、間食は毎日食べます、管理栄養士の横山です。

アンケートをとってびっくり! 毎日、間食している人は37%と意外と少なかったんです。それでも、ときどき食べる人も含めたら約7割の方が間食を食べると回答。おやつの種類は1位お菓子、2位ジュース、3位果物でした。甘い物を食べると、体の中で「ドーパミン」と「セロトニン」というホルモンが分泌されます。ドーパミンはやる気や快楽を、セロトニンは精神の安定や安らぎをもたらしてくれるので、おやつは心を癒す役割も! しかし、毎日、高カロリーの間食を取っていたら体重も増えますし、生活習慣病の危険が! 今日はおやつ選び方について学びましょう。

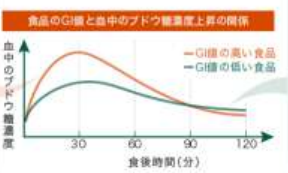
～間食の選び方～



インスタ映えより低GI・低糖質
GI値とは「グリセミックインデックス」という言葉を略したもので、食事を食べたあとの糖の吸収、血糖値の上昇をしめす数値です。このGI値が低いものGI値55以下を低GI食品と言います。

「カロリーが高い」=「血糖値が上昇する食べ物」とは限らない!

低GIの食品は、食物繊維や脂質、たんぱく質など多くの成分を一緒に含んでいることが多いため、消化・吸収に時間がかかります。そのため、血糖値の上昇も緩やかになりインスリンも分泌しすぎることがありません。消化・吸収が緩やかな分だけ満腹感も持続して、食欲も抑えられます。玄米や全粒粉のパンなど精製されていない食品は低GIです。



コンビニでも低糖質のお菓子が売られ、健康志向も高まっています。たまには、さつま芋やヨーグルト、果物、ナッツなど低GIのおやつを取り入れてみませんか? おすすめは、「ナチュラルローソンお菓子シリーズ」素材にもこだわったものがあり、意外と美味しいです。

おやつゴールデンタイムは14時～15時。特に22時以降は体に脂肪を蓄えるBMAL1が活発になるので太りやすいのでご注意ください!

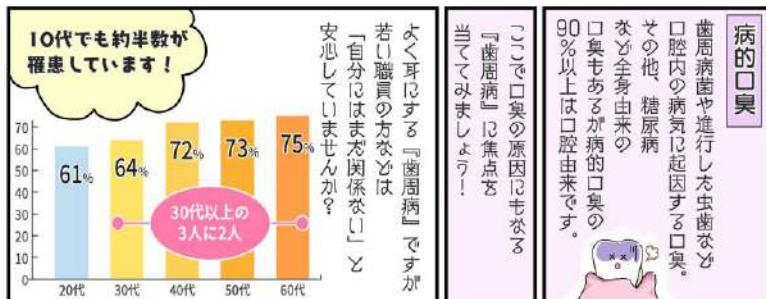
低糖食品といってもプリンのようにカロリーがあるものも、食べ過ぎには注意しましょう!



栄養のことでお困りの際は、お気軽にご相談ください!

第5号は 間食の選び方

第6号は お口の健康をテーマに



特に女性は歯周病になりやすいので注意が必要です！

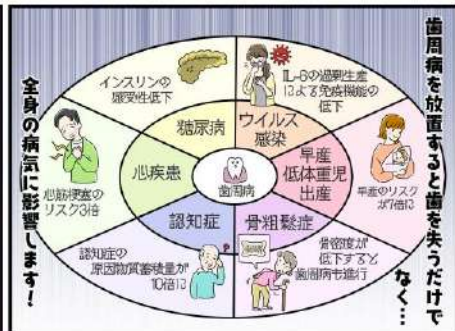
思春期 妊娠・出産 排卵前後 月経時

↓

女性ホルモン増

歯周病菌の大好物

また加齢とともに女性ホルモンが減ると唾液の分泌量が低下し、トラブルが起きやすくなります！



Q2 歯に良い食べ物は？

A2

セロリやゴボウ、
こんにゃくなど、
食物繊維豊富な食べ物は
よく噛んで食べるだけで
歯垢を落として口腔内を
綺麗にしてくれます。
「直接清浄作用」と
いわれています。

歯の栄養豆知識

Q1 炭酸水で歯は溶ける？

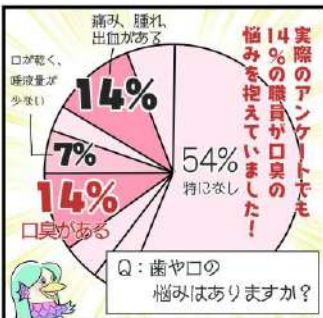
A1 炭酸水は弱酸性。普通の炭酸水であればあまり心配は有りませんが、ゼロカロリー、コーラの炭酸清涼飲料水程ではないものの、フレーバー付きの炭酸水には、酸性度の高いものも。ドリンク飲みせず、水で口をゆすぐなどのケアを心がけて。

お口の中では唾液に含まれるIgAという抗体が細菌やウイルスを日々戦ってくれています！

お口を清潔に保つことは、ウィズコロナの時代のリスク軽減にも繋がります。年2回以上は歯科を受診し、お口と身体の健康を守りましょう！

梅光 栄養だより 第6号 R4.3月発行 担当:横山、佐伯

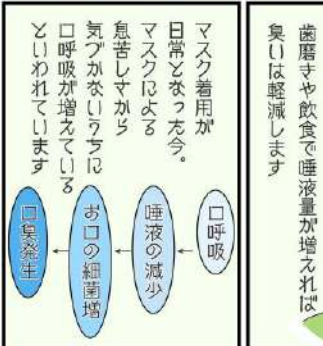
マスク下の口口環境にご注意々！



マスク生活が続く中で「お口の臭いが気になる」と感じることがありませんか？

マスク生活が続く中でそれは口腔内環境が悪化しているからかもしれません。

職員の皆さんこんにちは。コロナでちょこっと注目を浴びたアマビエです。



口臭の原因は大きく分けて4つあります

- 生理的口臭
- 病的口臭
- 外因的口臭
- 心因性口臭

起床直後や緊張時に唾液の分泌が減り細菌が増殖して発生する口臭。歯磨きや飲食で唾液量が増えれば臭いは軽減します。

外因的口臭はニンニクやタバコ、アルコールなどによる口臭です。

皆まんは口を閉じ充時舌はどこの位置にありますか？

舌の先が前歯の裏にある場合、舌の筋肉が衰えて呼吸に繋がっているかも！日頃から舌の位置を意識してみましょう！

上顎の硬口蓋に舌の表面全体がくっついていれば、舌は正しい位置にあります。

取り組み②

健康バランス弁当の販売



“ま・ご・わ・や・さ・し・い” をテーマにメニューを考案

健康バランス弁当

本日のおしながき

- 雑穀ご飯
- 鮭のはさみ照り焼き
- 野菜のグリル
- 豆腐の香り揚げ
- ひじきと牛蒡のサラダ
- さつま芋の生姜
シロップ煮
- わかめのきんぴら
- キウイフルーツ

ごま

鮭、蓮根、長葱、生姜

エリンギ、パプリカ、オクラ、
トマト、南瓜、サラダ菜

豆腐、ごま、青のり、しし
とう、レモン

ごぼう、ひじき、コーン、
人参、枝豆、しめじ

さつま芋、生姜、クコの実

わかめ、人参、ごま

キウイ

エネルギー 571kcal
たんぱく質 23g
食塩相当量 2.0g



「まごわやさしい」とは、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの7種類の頭文字をとった語呂合わせ合めで、この言葉を意識して食事することで、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランスよく摂れます。今回は「まごわやさしい」のお弁当を準備しました。この機会に食生活を見直してみませんか？

心をこめて作りました。
お早めにお召し上がりください。

梅光園 栄養管理課職員一同

2021年8月19日



日本栄養士会主催の 栄養ワンダーを同時に実施

栄養の🍷
たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

はじめよう！ 栄養の整理整頓
LET'S TIDY UP YOUR NUTRITION!

管理栄養士・栄養士による
栄養をたのしむための
イベント開催中！

せいりす
栄養の日・栄養週間 2021
公式ウェブサイト

栄養の整理整頓
100 公開中！

特設サイトをチェック！
たのしく食べる 検索

www.nutax.jp/21

協賛企業: Asahi, Yakult, Meiji, 伊藤園, 森永, 明治, 味の素, 味の素工業化学社, 味の素食品株式会社, 味の素健康食品株式会社, 味の素健康食品株式会社

ポスター・チラシ

栄養ワンダーブック
(指導用媒体)

協賛企業商品
今回はキウイ



- ◎ 2日間実施
- ◎ 1食350円で販売
- ◎ 2日で60食完売





見て食べて 食育

健康バランス弁当

まごわやさしい

「まごわやさしい」とは、
豆・ごま・わかめ・野菜・
魚・しいたけ・いも
の7種類の頭文字をとった
語呂合わせです。

この言葉を意識して食事を
することで、たんぱく質・
ビタミン・ミネラル・
食物繊維などをバランスよく
摂ることができます。

今回も「まごわやさしい」
をテーマにお弁当を
準備しました。

この機会に日頃の食生活を
見直してみませんか？

【本日のお品書き】

◆雑穀ごはん

◆大豆ミートハンバーグ

◆野菜のグリル

◆鯉の佃煮漬け

◆ひじきとごぼうのサラダ

◆さつまいもの生葉シロップ煮

◆昆布と油揚げの炒め煮

◆キウイフルーツ

心をこめて作りました。お早めにお召し上がりください。
令和三年十月二十九日 梅光園 栄養管理課職員一同



エネルギー 687kcal
たんぱく質 29g
食塩相当量 3.0g



職員の声



野菜がたっぷりで
ボリュームも十分！

大豆ミートを初めて食べた
けど美味しかった～

栄養に関するアンケート調査 記入年月日 R4年 月 日

R4年度の栄養管理課の目標の一環として、職員に対する健康増進に対する取り組みを実施してまいりました。効果を検証するアンケートにご協力をお願いいたします。

年代	10代	・20代	・30代	・40代	・50代	・60代	・70代	性別	男	・女
身体所見	身長	cm		・	体重	kg		※身長、体重は任意		

I. 梅光★栄養だよりについて

問1. 内容はどうでしたか

興味ももてる内容だった ・ ふつう ・ あまり興味ももてなかった ・ 読んでいない

問2. ニヵ月に一回発行しましたが頻度はどうでしたか

多かった ・ ちょうど良い ・ 少なかった

問3. その他、意見

[]

II. 栄養バランス弁当について

問1. バランス弁当は食べられましたか（8月と10月に販売しました）

食べた ・ 勤務が合わず食べていない ・ 興味が無かった ・ その他（ ）

↓

食べた方にお伺いします。

問2. 味はどうでしたか

おいしかった ・ ふつう ・ 口に合わなかった ・ その他（ ）

問3. 価格（350円）はどうでしたか

高い ・ ちょうど良い ・ 安い

問4. 一緒に配布した、冊子の内容はどうでしたか

興味ももてる内容だった ・ ふつう ・ あまり興味ももてなかった ・ 読んでいない

問5. その他、意見

[]

III. 職員に対する健康増進の取り組みを通して

問1. 実施前と比べて、考え方（意識）または行動に少しでも変化はありましたか

ある ・ ない

ある と答えた方は、ぜひどのような変化事があったか教えてください。

例) 朝食を食べるようになった、以前より健康を意識するようになったなど

[]

お忙しい中、ご協力ありがとうございました。 栄養管理課 横山・佐伯

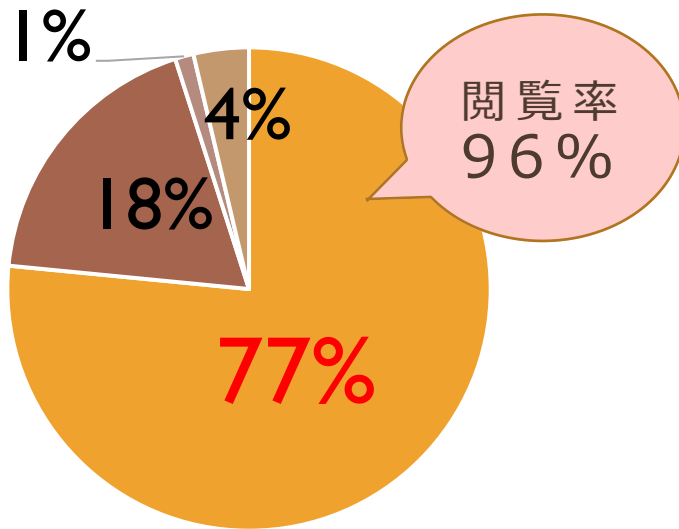
取り組み終了後 アンケートを 実施

105名中80名回（回答率76%）

取り組み後 結果①

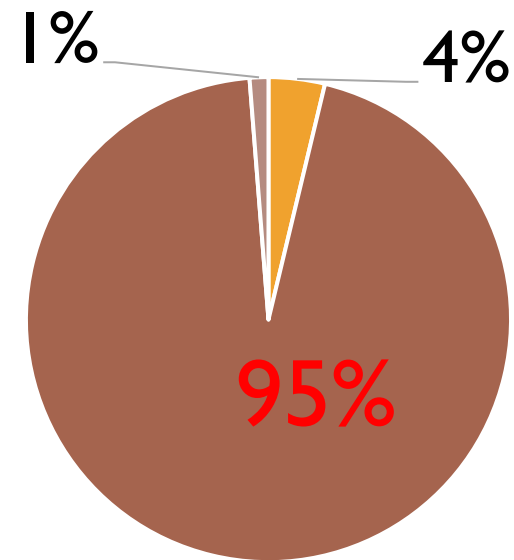
(梅光  栄養だよりについて)

内容はどうでしたか？



- 興味をもてる内容だった
- ふつう
- あまり興味をもてなかった
- 読んでいない

2カ月に1回の発行頻度は
どうでしたか？

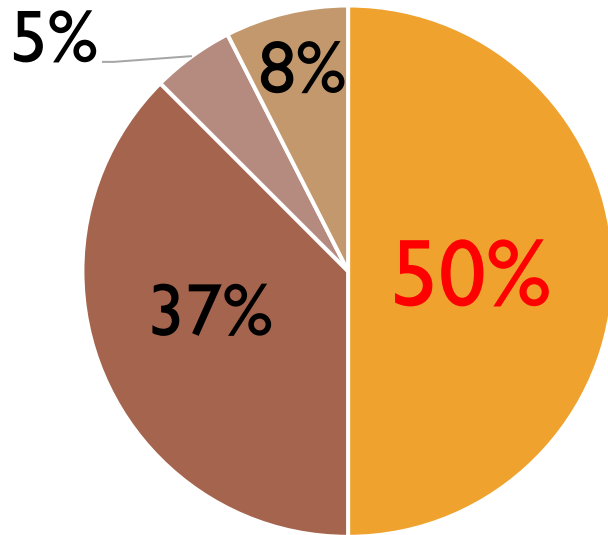


- 多かった
- ちょうど良い
- 少なかった

取り組み後 結果②

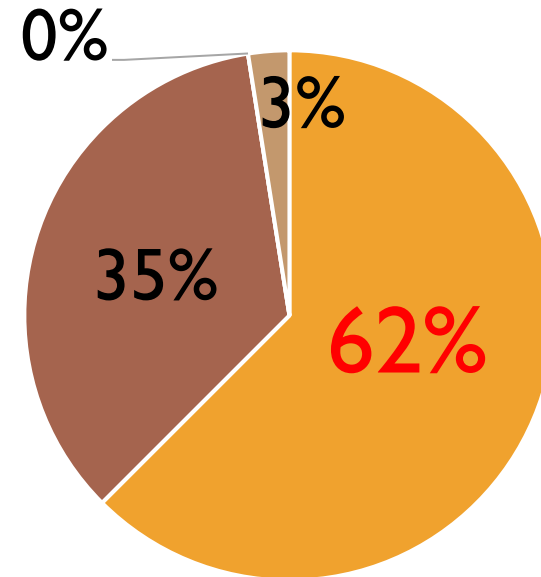
(健康バランス弁当について)

健康バランス弁当は
食べましたか？



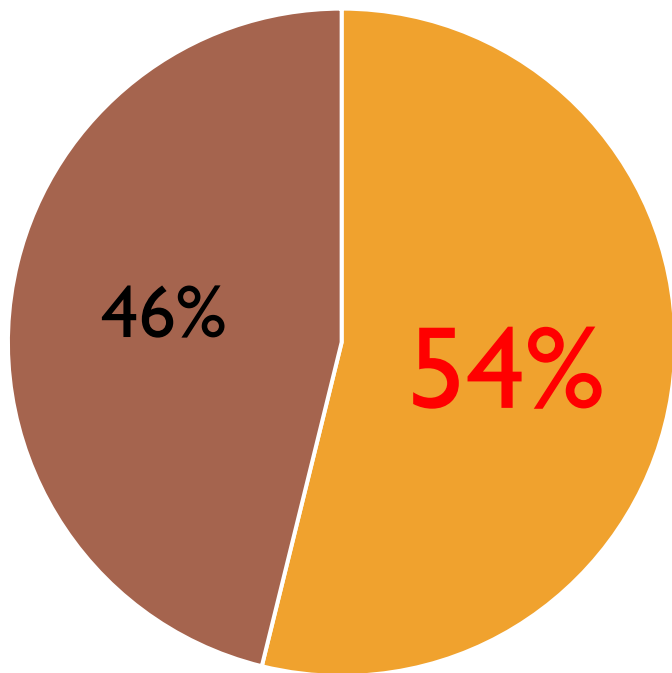
- 食べた
- 勤務が合わず食べていない
- 興味なかった
- その他

一緒に配布した冊子の
内容はどうでしたか？



- 興味もてる内容だった
- ふつう
- あまり興味もてなかった
- 読んでいない

取り組み後 結果③



実施前と比べて、考え方（意識）
または行動に少しでも変化は
ありましたか？

- ある
- ない

半数以上の意識改善に繋がった

取り組み後 結果④

「ある」と答えた方は、どのような変化があったか教えてください

◎朝食はパンを中心に食べていましたが、何か1品でもプラスを！と子供のためにも頑張っています。

◎朝食の大切さがよくわかり意識するようになった。

◎朝食を食べるように心掛けた。

◎以前は朝食を食べる習慣がなかったので、たまに胃がとても痛かったが、最近をよく朝食をとって胃が元気になりそうです。

◎今までは朝・昼の2食を食べていなかったが、3食食べるよう心掛けている。

◎長年便秘だったのですが、栄養だよりを読んで、食生活や運動を心がけるようになって、だいぶ改善されました。

◎思春期の子供がダイエット意識して3食の食べる1回量が多いなど言ってるので、しっかり3食食べて基礎代謝上げることと便秘解消等話しながらできています。いつもありがとうございます。

◎便秘に効く食べ物を少しでも食べるようになった。

◎糖質が少ないおやつ等、栄養表示をみるようにしています。

◎血糖値の上がり方が緩やかなおやつを選ぶようになった。

◎ローソンの低糖質のお菓子里に興味を持つようになった。



その他にも全部で39件の記載がありました

取り組みを 通しての気づき

- ◎ 健康には自身の気づきが必要
- ◎ 見て、食べて学ぶ食育の大切さ
- ◎ 気軽に相談できる専門職の存在





ご清聴ありがとうございました