

# 「野菜を食べて元気な体をつくろう」のイベント実施の取り組みについて

宇部地域事業推進委員会 ○富田志織 原田裕子 中西瑠美 木本真由美 高木祐花

## 【背景・目的】

宇部地域事業推進委員会では宇部地域の健康増進に貢献するため地域で課題となっている「野菜摂取」「減塩」などのテーマに着目し、例年イベント等にて活動に取り組んでいる。今年度は生活習慣病予防として正しい食習慣を身につけることが重要なため全世代における野菜摂取量の不足などに着目し、「野菜を食べて元気な体をつくろう」をテーマに「野菜摂取の大切さ」を啓発することを目的としたイベントを実施した。

## 【方法】

第14回SOS健康フェスタに参加し、イベント出店を行った

日時:令和5年11月19日(日) 厚狭地域複合施設内

内容:SATシステムを活用した食事のバランスチェック、栄養相談、野菜摂取についてのポスター展示

3つすべての参加者を対象に事後アンケートを実施。調査項目は野菜摂取などからなる全7項目で構成した



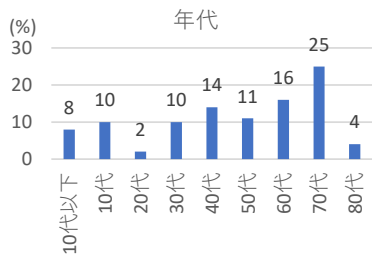
野菜摂取についての展示



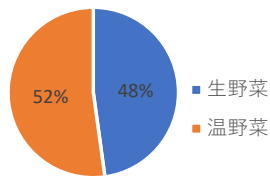
SATシステムを活用した食事バランスチェック・栄養相談



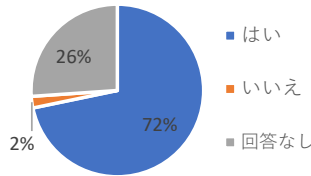
## 【結果】 参加者：計92人(アンケート回収率100%)



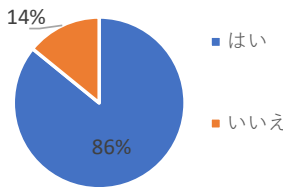
生野菜と温野菜どちらを多く食べていますか？



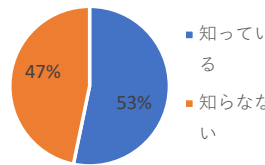
今回の展示は参考になりましたか？



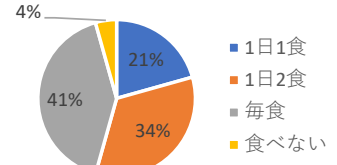
野菜は好きですか？



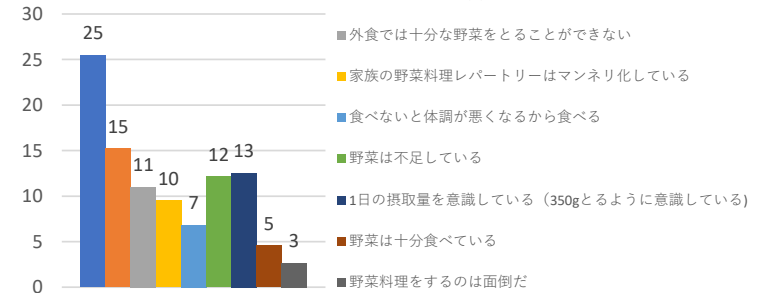
1日350gを知っていますか



日ごろから野菜を食べる習慣はありますか？



野菜についてあなたのお気持ちに当てはまるものを選んでください



展示についての具体的な感想

・野菜を多めに取りたい・少しでも野菜を食べるように気を付ける・いいものがあつた・よく説明して下さいました。

## 【考察・結語】

アンケート結果から参加者の86%が「野菜を好んでいる」、53%が「日頃から関心を持って野菜摂取している」回答があつた。しかし23%の方が「摂取不足を感じている」と回答し、47%が1日の野菜摂取量について「知らない」という結果であつた。このことから日頃から関心をもって摂取していると回答した方でも実際に1日の摂取量を満たしているかは不明であるため、潜在的な野菜摂取量不足が存在していると考えられる。野菜摂取の意識付けとして継続的に啓発活動を行ってだけでなく、知識定着のため、クイズやセミナーなどの実践的な企画も行っていく重要性が推察された。ポスター展示については72%が「参考になった」と答えられたが、26%が「無回答」であり、展示についての具体的な感想は全92枚中4枚だけの記入だったため、展示方法や記入方法についての課題が残つた。

イベント参加により幅広い世代へ「野菜摂取の大切さ」を伝えることでイベント参加者の野菜摂取の見直しのきっかけづくりに貢献できたと考えられる。今回の経験を踏まえ、今後も継続的に野菜摂取についての活動を行なっていく、地域の健康増進に貢献していきたい。