

高校・大学生の生活習慣病予防対策事業 KA・RA・DA元気セミナー実施要領

1 目的

若年者の食生活の乱れ、やせ・肥満等による生活習慣病の低年齢化の問題が深刻化しているなか、将来の糖尿病等生活習慣病を予防することは、健康づくりを推進するための重要な課題である。

そこで、本事業は、若年者に対し、孤食や個食からの弊害を予防し、共食の大切さを身につけること、特に朝食の欠食を減らすことや野菜の摂取量を増やすこと等の健全な食生活の実践を図り、その体験を同世代の仲間へ普及啓発することで、実践者の増加をめざす。さらに、学生食堂を通じた食環境整備に取り組み、学校全体の健康づくりを推進することを目的として実施する。

2 内容

(1) 実施主体

大阪府健康づくり課・大阪府保健所

(2) 協力

大阪がん循環器病予防センター、管理栄養士養成校
健康おおさか 21・食育推進企業団

(3) 対象

高校生・大学生等 2000 人

(4) 実施期間

平成 25 年 5 月から平成 26 年 3 月

(5) 内容

ア. KA・RA・DA元気セミナー(2 日間を基本とし、3 ヶ月間の実践をめざす)

健康づくりを進めるためのセミナーで、食生活、運動等の正しい生活習慣を身につけて実践し、さらにその内容を家族や周りに啓発、推進する。

○ BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票) (セミナー前・後)

○ 質問票 (セミナー前・後)

○ 身体測定(身長・体重・体脂肪・BMI)

○ 生活習慣病予防の食事・運動の講話、適度な運動の実践

(正しい食習慣を身につけ実践する仲間を増やすこと、生活習慣病を予防するための運動習慣を身につけること、「食事バランスガイド」「エクササイズガイド」等を取り入れた生活習慣改善のための実践的な体験を行うこと)

○ 実践する仲間づくり (グループワーク)

イ. 食環境整備の一環として、学校・食堂との連携によりヘルシーメニュー (野菜たっぷり) の啓発を推進

○ 食堂利用者の健康づくりを推進するために野菜たっぷりメニューを提供

○ 食堂内に健康づくりポスターや食卓メモで栄養情報の掲示

○ 学生からのヘルシーメニュー提案

ウ. 指導者研修会の開催

本事業をより効果的にすすめるため、教員、健康管理者等関係者を対象に、食生活、運動等に関する理論と実践の普及を図る。

(6) 報告

計画書(様式 1-1・様式 1-2)は、平成 25 年 7 月 31 日(水)(事業実施前)までに

提出してください。報告書(様式 2-1・様式 2-2)は事業実施後速やかに提出してください。(最終:平成 26 年 2 月 28 日(金)まで)

問診アンケートは実施終了後速やかに提出してください。

(7) 評価

ア. 食習慣(質問票による)の変化

イ. 身体測定値(身長・体重・体脂肪・BMI)の変化

ウ. 食堂でのヘルシーメニュー(野菜)提供数の増加

3 予 算 別途通知

上記事業は大学等の研究機関において集計・解析を行い、報告書等にまとめる予定である。