

高校・大学生の健康的な食習慣づくり重点化事業 ～No vegetable , No Life 高校生編～実施要領

1 目的

近年、若年者の食生活の乱れ、やせ・肥満等が見られ、将来の糖尿病等生活習慣病を予防するためには、若年期の健康づくりを推進することが重要である。平成23年度から3年間実施した高校生・大学生の生活習慣病予防対策事業「KA・RA・DA元気セミナー」では、府内の高校生・大学生の食生活の実態として、野菜の摂取量が少ない、朝食の内容が主食に偏っている、主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度が低いこと、また、大学生の朝食摂取状況や食事のバランスは高校生に比べて悪いことが明らかになった。

そこで、本事業では、高校生を対象に実践的な食育の実施、高校生食育リーダーの養成を学校と連携して行い、高校生の食生活改善を図るとともに、卒業後も健康的な食生活を実践する力の習得を目指す。

2 内容

(1) 実施主体

大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課・大阪府保健所

(2) 協力

大阪府立大学21世紀科学研究機構公衆栄養実践研究センター・相愛大学

(3) 対象

高校生

(4) 実施期間

平成26年4月から平成27年3月

(5) 内容

ア. NoベジNoライフ!セミナー (対象人数: 1,000人)

○2回を基本とし、1回目と2回目の間に3ヶ月間の実践期間を設ける。

- ・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講話 (野菜摂取・朝食摂取)、演習
- ・健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド) の啓発
- ・グループワーク (1回目: 実践期間の目標設定/2回目: 実行状況の振り返り)
- 実践期間中の啓発、支援

イ. 高校生食育リーダーの養成 (養成人数: 250人)

○高校生食育リーダー養成研修会の開催 (ブロック単位で実施)

生活習慣病の疾患、生活習慣病予防のための食生活についての講義・演習、
高校生食育リーダー活動内容についてのグループワーク等

○高校生食育リーダーの活動支援

(6) 評価

ア. 食習慣の変化 (質問票)

イ. 身体測定値の変化 (身長・体重・体脂肪・BMI)

ウ. 高校生食育リーダー養成数

エ. 高校生食育リーダー活動状況 (活動回数、啓発人数等)