

# さくっと「ずく出す」プロジェクト 取組 (佐久保健福祉事務所)

## 目指す姿

佐久地域の皆さんが、生涯を通じて今より「ずく」を出し、からだを動かすことで身体活動の向上、運動習慣の定着を図り、元気で長生きができることをめざす。

取組内容					
担当機関	項目	概要	実績		計画
			H29	H30	H31
佐久保健福祉事務所	さくっと「ずく出す」ネットワーク会議の開催	地域の身体活動の向上、運動習慣の定着に関わる関係機関・団体の連携を図るための会議を開催	第1回：7月25日 出席者35人 第2回：10月16日 出席者28人	5月28日 出席者26人	→
	高齢者の身体活動向上の取組に関する実態調査	地域で実施している高齢者の介護予防・身体活動向上のための取組の実態を把握する	実施時期：9月 調査対象：市町村（保健、高齢者） 市町村教育委員会 社会福祉協議会 他  ＜調査結果からの課題＞ 運動支援ボランティアの養成や活用、南佐久郡町村があまりできていない。	養成講座の会場を南佐久郡へ	↘
	「ずく出す」サポーター養成講座の開催	シニア世代が身体活動向上や運動の実践者となるとともに、運動に関する情報などを地域に伝え、実践する仲間を増やす活動に取り組む、運動支援ボランティアの養成講座を開催	開催時期：12月～2月 開催場所：佐久合同庁舎 開催回数：4回 参加者数：72人（延べ264人） 修了者数：68人（3回以上出席者）	開催時期：7月～10月 開催場所：佐久穂町茂来館 開催回数：4回 参加者数：52人（延べ185人） 修了者数：43人（3回以上出席）	→ 南佐久郡内を会場に開催を検討
	「ずく出す」サポーターフォローアップ講座の開催	養成した「ずく出すサポーター」の地域での実践活動を促進するための講座を開催	↘	開催時期：7月、11月 開催回数：2回 参加者：延べ116人	→
	さくっと「ずく出す」フォーラムの開催	介護予防と健康寿命の延伸を目指し、地域の関係者と住民が一丸となって身体活動の向上や運動習慣の定着に取り組めるようフォーラムを開催	開催日：3月5日 参加者数：120人	開催日：3月13日 開催場所：佐久市市民創健センター 参加者数：79人	→
	運動チェックシートの作成	地域住民の身体活動向上のための意識を高めてもらうことを目的に、様々な場面で運動・ロコモの自己チェックをするためのシートを作成	4,000部 印刷 ずく出すサポーターに実施	各種教室等で実施	→
	「ずく出す」サポーターの活動の支援（長寿社会開発センターと連携）	ずく出すサポーターの地域での出番や役割を創出するために、地域関係者と活動の検討	↘	地域での活動に向けた検討 ・小海町でのサポーターの活用の試み ・佐久穂町等との検討会 サポーターへのアンケート実施	→
					5カ年期間中

# さくさく野菜食べようキャンペーン概要

佐久保健福祉事務所

目的	野菜摂取及び減塩のための取組を佐久地域の食育関係機関・団体が連携し、一丸となって推進する。
現状と課題	<p>長野県の野菜摂取量は全国1位であるが、働き盛り世代の野菜摂取量が少ないことが課題となっており、野菜摂取の増加に向けた取組を実施する必要がある。また、食塩摂取量は依然として多く、野菜摂取量が多い人ほど食塩摂取量が多いことも明らかとなっているため、引き続き減塩に取り組むことも重要である。</p> <p>佐久地域は高原野菜を中心に県内屈指の農業地域であり、地元食材の魅力の普及により、地産地消を推進することが重要である。</p>
期間	2018年度から2020年度までの3年間
内容	<p><u>地域での普及啓発</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○普及啓発用ポスター、リーフレットの作成・配布</li><li>○野菜チェックシートの検討</li><li>○塩分チェックシート、みそ汁の試飲の実施</li></ul> <p><u>働き盛り世代をターゲットとした取組</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○事業所給食での野菜たっぷり適塩メニューの提供</li><li>○野菜摂取を推進するための研修会の開催</li><li>○企業等での出前講座の実施</li><li>○スーパー等での旬の野菜を使ったレシピの配布</li></ul> <p><u>外食等と連携した取組</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○「3つの星レストラン」×「農産物直売所」の協同による旬の食材を使ったフェアの実施</li><li>○佐久地域の「食」に関する情報発信イベントの開催</li><li>○佐久地域「3つの星レストラン」のPR</li></ul>
成果目標	<ul style="list-style-type: none"><li>○野菜摂取及び減塩の必要性を理解し、行動ができる人の増加<ul style="list-style-type: none"><li>・野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少(県民健康・栄養調査結果)</li><li>・塩分チェックシートの総合点減少、みそ汁試飲で薄いと回答する者の減少</li></ul></li><li>○野菜たっぷり適塩メニューを提供している事業所給食等の増加</li><li>○3つの星レストラン利用者の増加</li></ul>

## 年次計画

	2018年度(H30)	2019年度(H31)	2020年度
地域での普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ポスターの作成・配布 (500部作成)</li> <li>○野菜チェックシートの作成・配布 (3,000部作成)</li> <li>○塩分チェックシート、みそ汁の試飲の実施</li> <li>◆地元紙へのキャンペーン等のPR (11月～3月5回を予定)</li> <li>○メディア等を活用した啓発 (佐久CTV)</li> <li>○佐久地域の「食」に関する情報発信イベントの開催 (食育フォーラム 3月6日予定)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○野菜のチェックシートの活用</li> </ul>	        <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     夏季・冬季キャンペーンの実施 (食育関係機関・団体に取組を依頼)                 </div>
ターゲットとした取組 動き盛り世代を	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆小中学校保護者向けリーフレットの作成・配布予定 (管内小4、中1の家庭対象) (10,000部)</li> <li>○企業等での出前講座の実施 (東信教育事務所2回、中部電力3回)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リーフレットの活用</li> <li>○保育所・学校を通じての保護者世代への啓発</li> <li>○事業所給食等での野菜たっぷり適塩メニューの提供の促進 (ウォーキングラリーのPR)</li> </ul>	        <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     夏季・冬季キャンペーンの実施 (特定給食施設に取組を依頼)                 </div>
外食・直売所等と連携した取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆のぼり旗の作成・配布 (100組)</li> <li>◆マップ入りリーフレットの作成</li> <li>◆野菜摂取増のためのフェアの実施 (野菜売り場へののぼり旗等の設置) (直売所所10、ツルヤ9)</li> <li>○「3つの星レストラン」等のPR (紹介リーフレットの配布) 今年度新規登録 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○のぼり旗等の活用</li> <li>○マップ入りリーフレットの配布</li> <li>○野菜レシピの作成・配布 (食育会議のメンバーに募集)</li> </ul>	        <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     夏季・冬季キャンペーンの実施 (3つの星レストラン・直売所等に依頼)                 </div>

◆委託により実施