厚生労働行政推進調査事業費（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
「健康日本21（第三次）の推進及び進捗評価のための研究 」班

健康日本21（第三次）「アクションプラン研修会」
第１回：ガイドラインからアクションへ

＜栄養・食生活＞

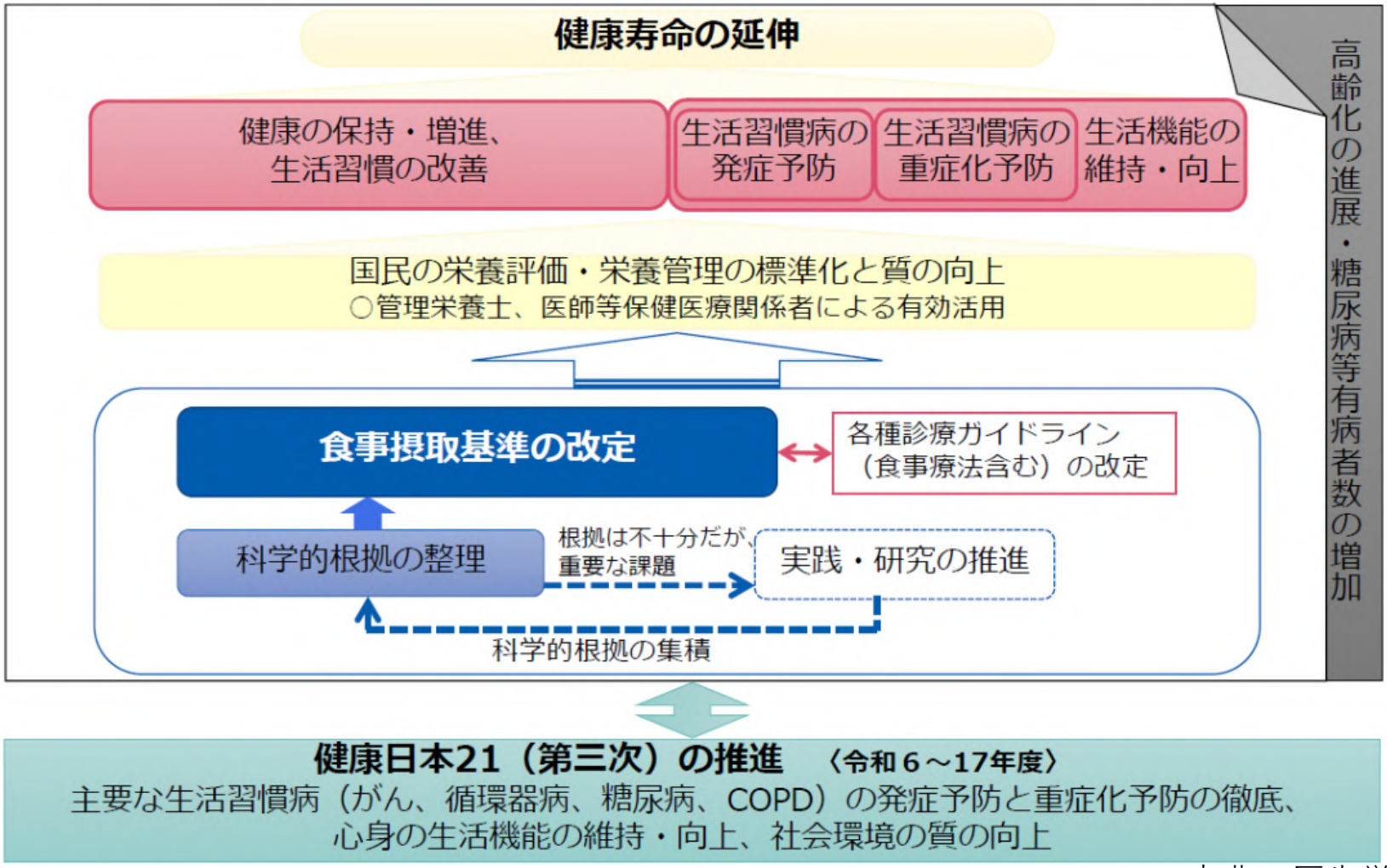
村山 伸子
新潟県立大学 人間生活学部 健康栄養学科・教授

林　芙美
女子栄養大学 栄養学部・教授

内容

１．食事摂取基準2025年版と健康日本21（第三次）の目標
２．効果的なアクションとPDCAのための理論
３．スマート･ライフ･プロジェクト受賞事例等のアクションとPDCA

日本人の食事摂取基準（2025年版）策定の方向性

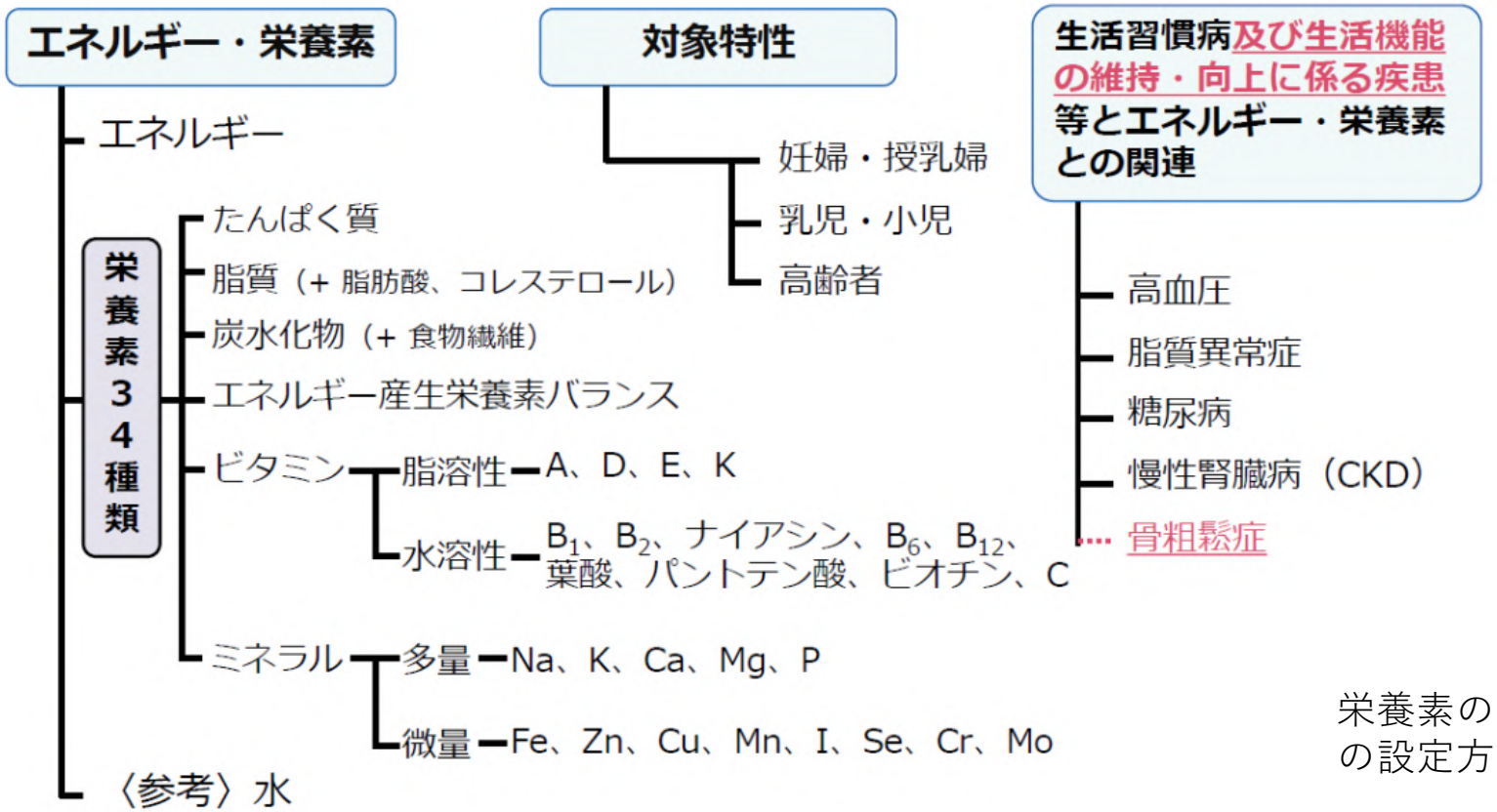


出典：厚生労働省資料より

食事摂取基準2025年版の策定ポイント

各論の基本構造（2025年版）

下線は2020年版からの変更点

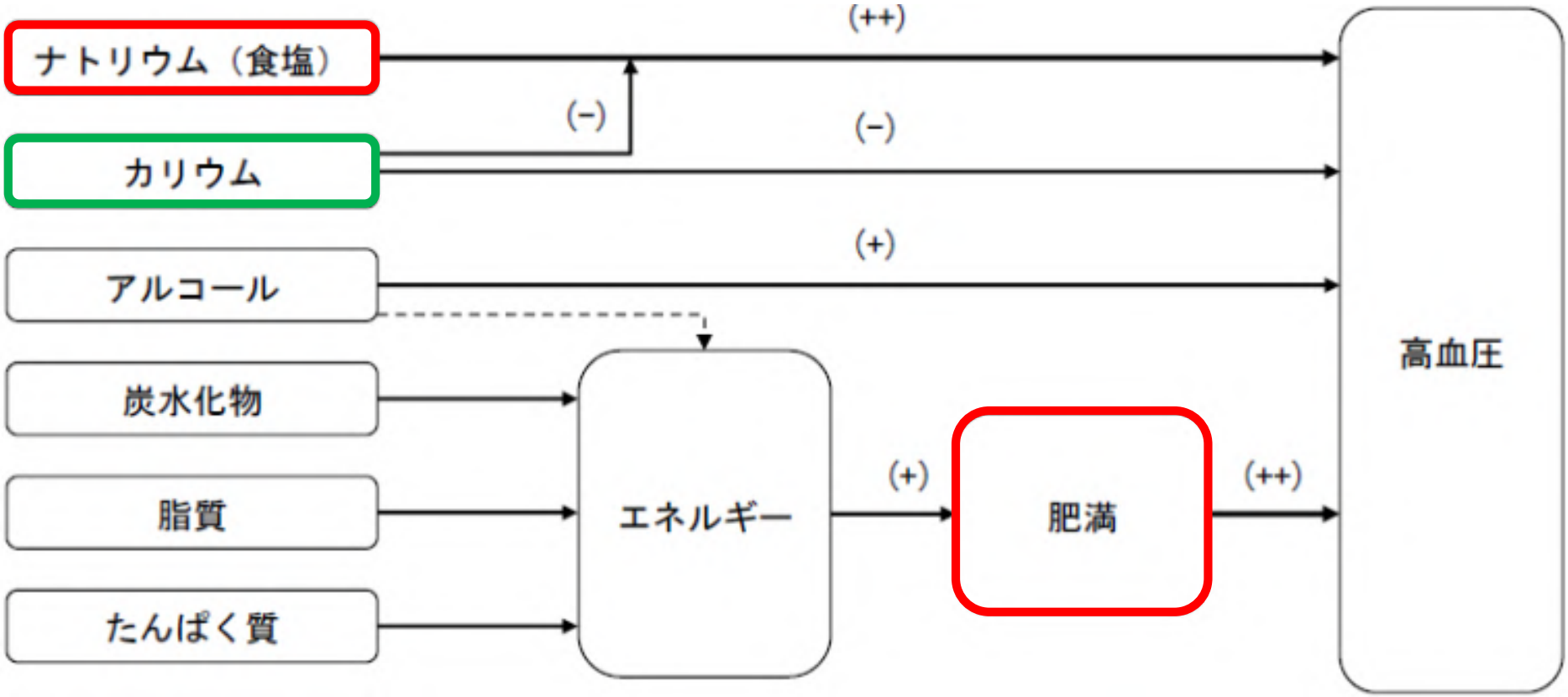


栄養素の指標：推定平均必要量等の設定方法の見直し

出典：厚生労働省資料より

エネルギー・栄養素摂取と高血圧との関連（特に重要なもの）

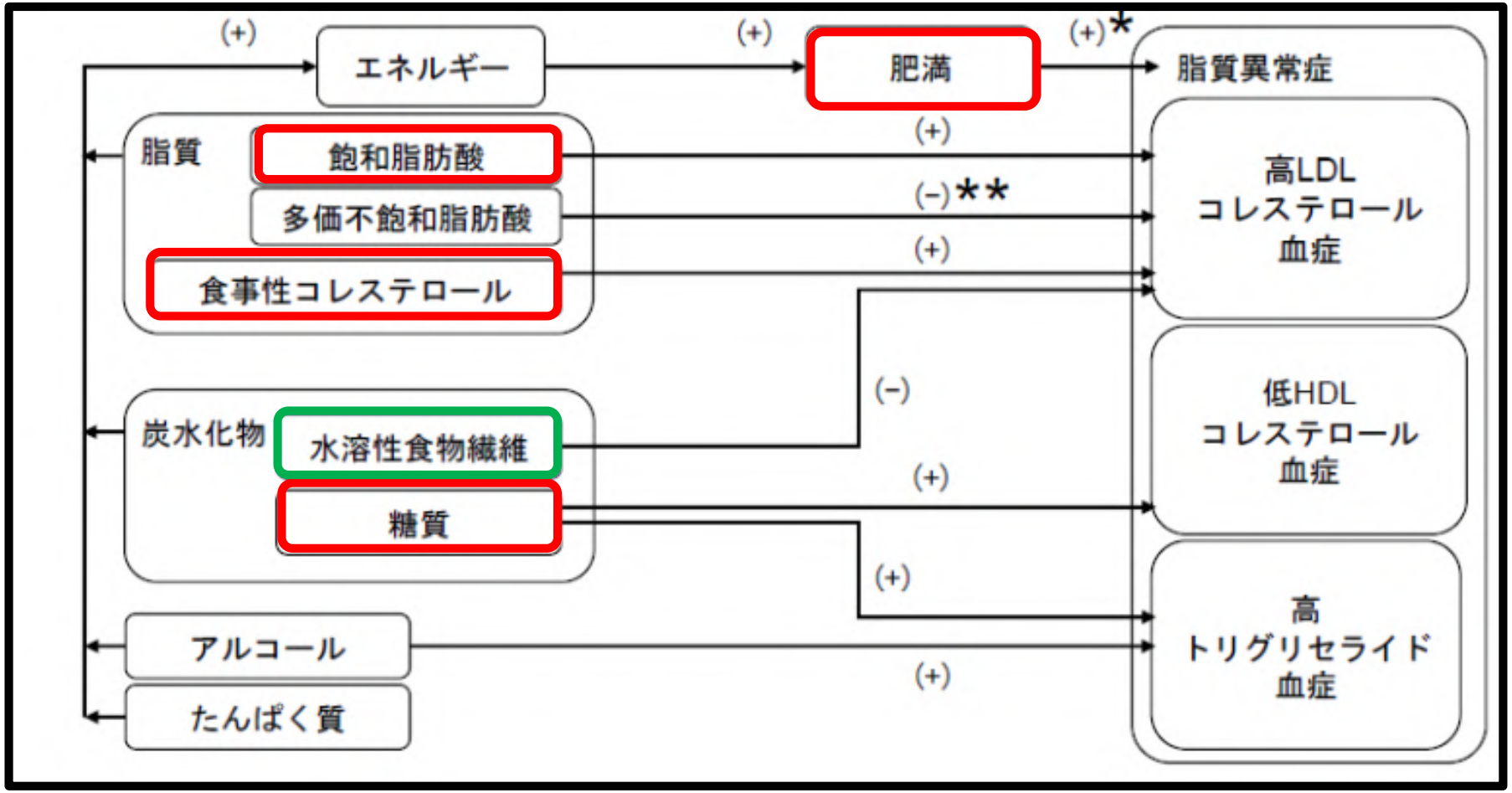
「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
策定検討会報告書　p.403～473



肥満を介する経路と介さない経路がある。
アルコールが肥満を介して血圧を上昇させる機序は不確定であることから、アルコールとエネルギーの関係については破線を用いている。この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

エネルギー・栄養素摂取と脂質異常症との関連（特に重要なもの）

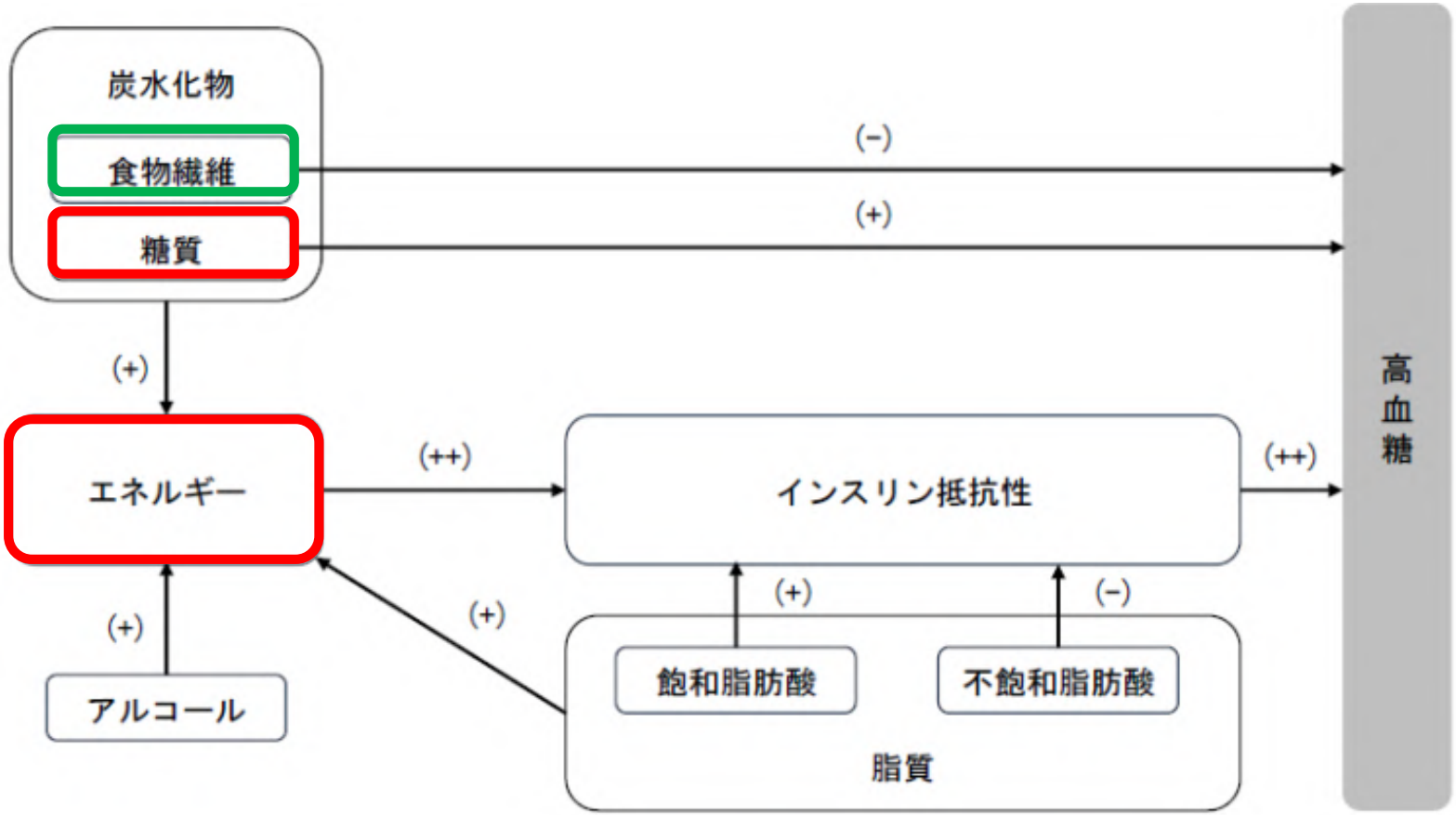
「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
策定検討会報告書　p.403～473



*肥満を介する経路と介さない経路がある。**飽和脂肪酸と置き換えることによって低下させる。この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

エネルギー・栄養素摂取と糖尿病との関連（特に重要なもの）

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
策定検討会報告書　p.403～473

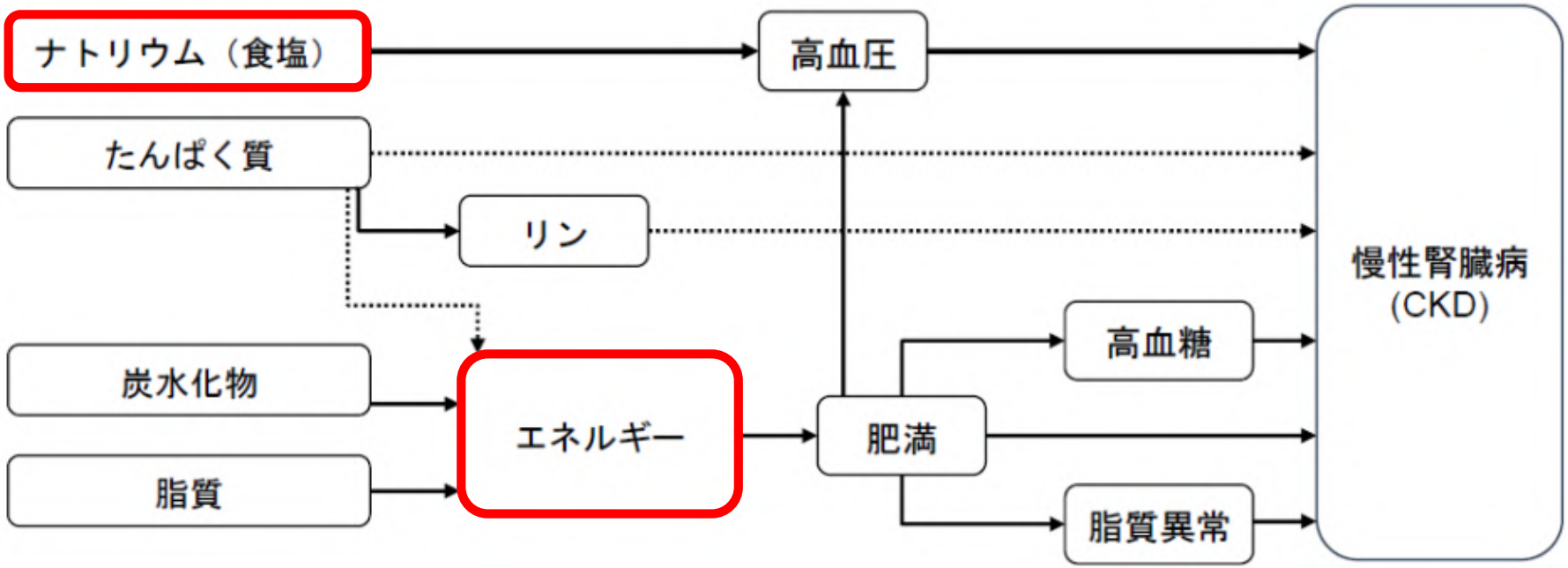


この図はあくまでも概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
策定検討会報告書　p.403～473

エネルギー・栄養素摂取と慢性腎臓病（CKD）の重症化との関連（特に重要なもの）

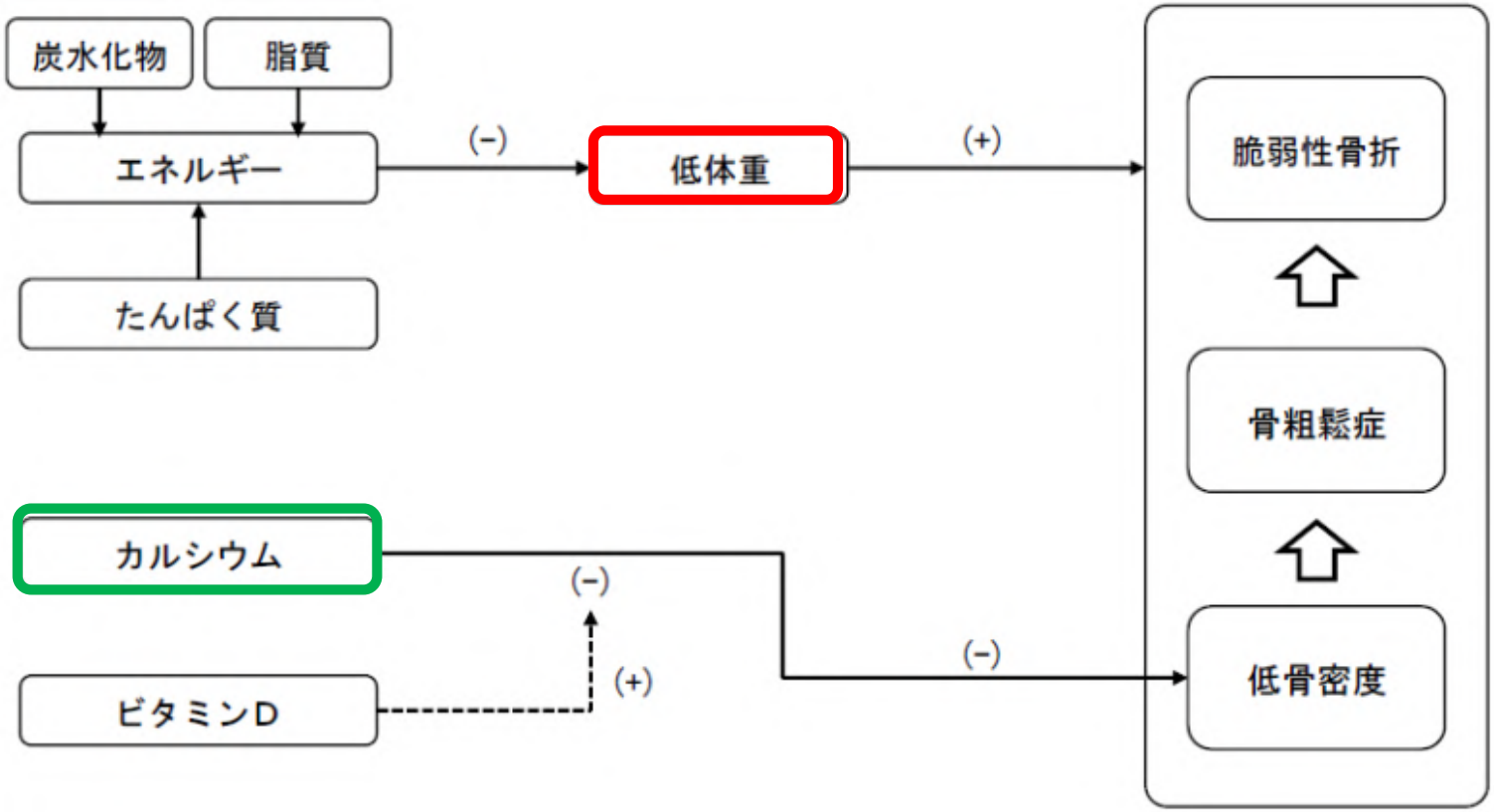
※　矢印は、すべて正の関連



高血圧・脂質異常症・糖尿病に比べると栄養素等摂取量との関連を検討した研究は少なく、結果も一致していないものが多い。また、重症度によって栄養素等摂取量との関連が異なる場合もある。
この図はあくまでも栄養素等の摂取と慢性腎臓病（CKD）の重症化との関連の概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

エネルギー・栄養素摂取と骨粗鬆症との関連（特に重要なもの）

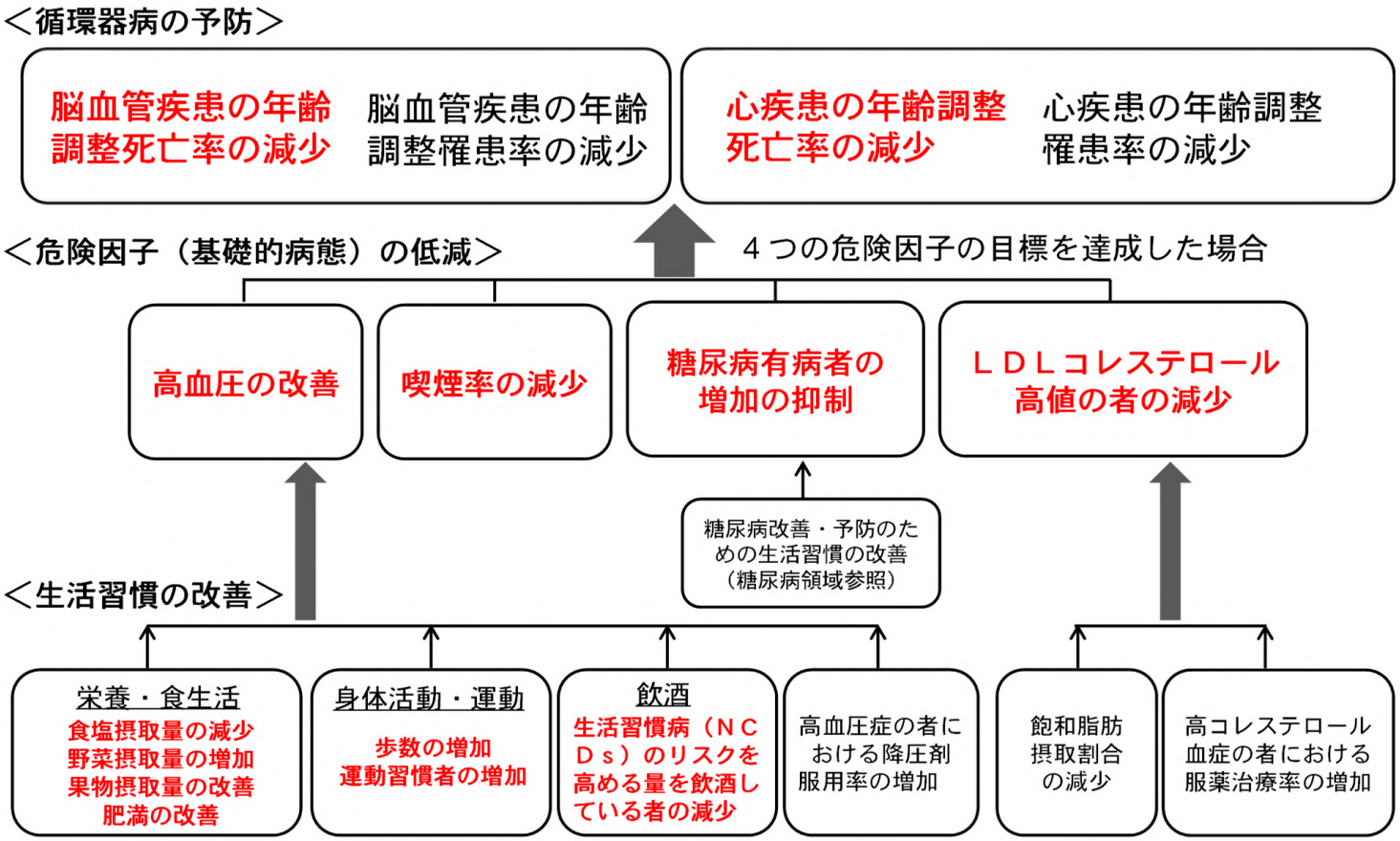
「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
策定検討会報告書　p.403～473



食事からのエネルギー・栄養素摂取量と骨粗鬆症・骨折の関連を検討した研究は少なく、結果も一致していないものが多い。特に、食事からのビタミンDの摂取量が寄与しているかについては、研究の困難さもあり、まだ十分に明らかにされていない。ビタミンDとカルシウムの関係については不確定であることから、破線を用いている。
この図はあくまでもエネルギー・栄養素摂取と骨粗鬆症との関連の概要を理解するための概念図として用いるに留めるべきである。

健康日本21（第三次）

循環器病領域のロジックモデル



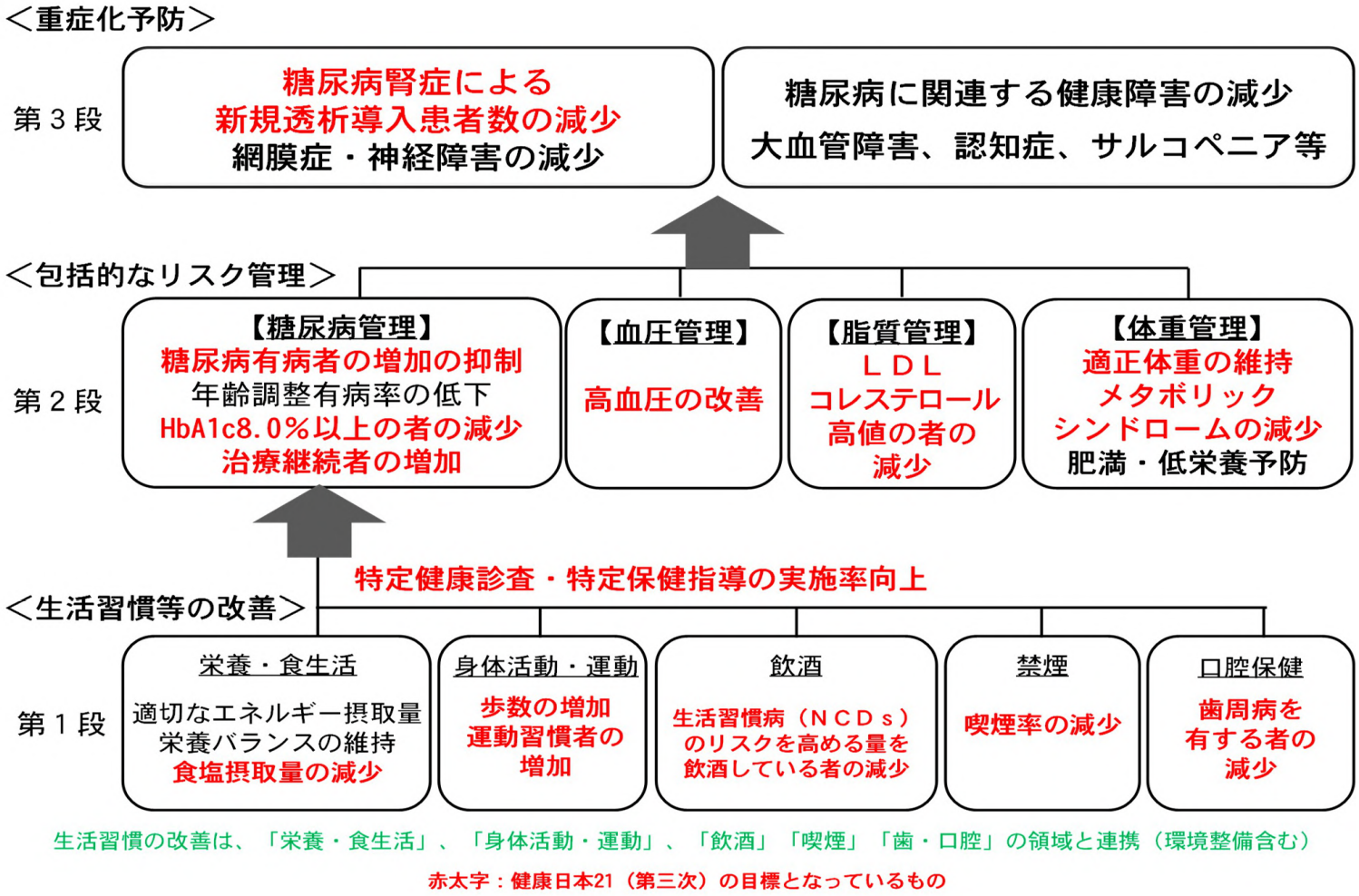
生活習慣の改善は、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」の領域と連携（環境整備含む）

赤太字：健康日本21（第三次）の目標となっているもの

厚生労働省：健康日本21（第三次）推進のための説明資料

健康日本21（第三次）

糖尿病領域のロジックモデル



生活習慣の改善は、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」「喫煙」「歯・口腔」の領域と連携（環境整備含む）

赤太字：健康日本21（第三次）の目標となっているもの

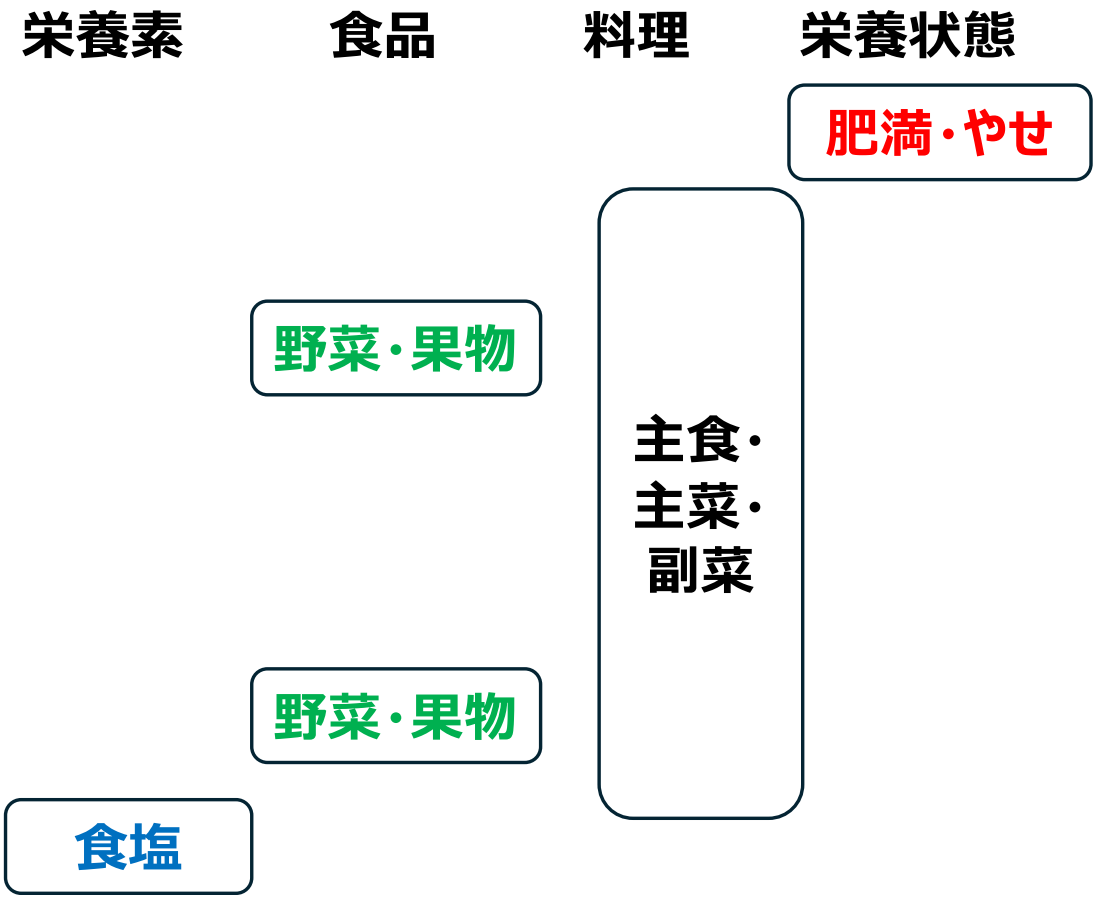
厚生労働省：健康日本21（第三次）推進のための説明資料

日本人の食事摂取基準と健康日本21（第三次）の栄養・食生活の目標

【日本人の食事摂取基準2025年版】

栄養素		生活習慣病のリスクとの関連
エネルギー		
炭水化物	糖	↑
	アルコール	↑
	食物繊維	↓
脂質	飽和脂肪酸	↑
	コレステロール	↑
	多価不飽和脂肪酸	↓
たんぱく質		
カリウム		↓
カルシウム		↓
ナトリウム		↑

【健康日本21（第三次）の目標】



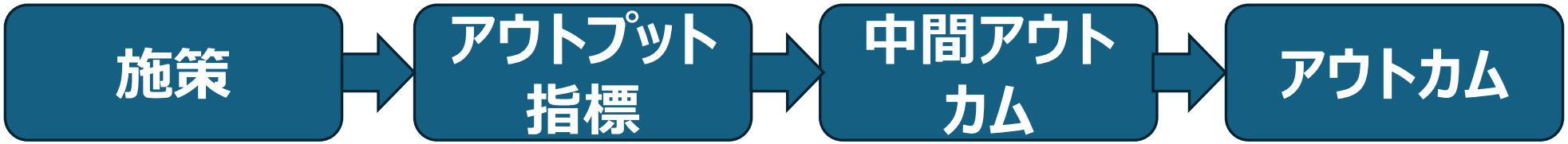
内容

１．食事摂取基準2025年版と健康日本21（第三次）の目標
２．効果的なアクションとPDCAのための理論
３．スマート･ライフ･プロジェクト受賞事例等のアクションとPDCA

自治体がPDCAを回す際の課題

〇モニタリング、評価時にアウトカム指標のみ把握し、施策のアウトプット、中間アウトカム指標との関連を見ていないため、施策の改善につながらない。

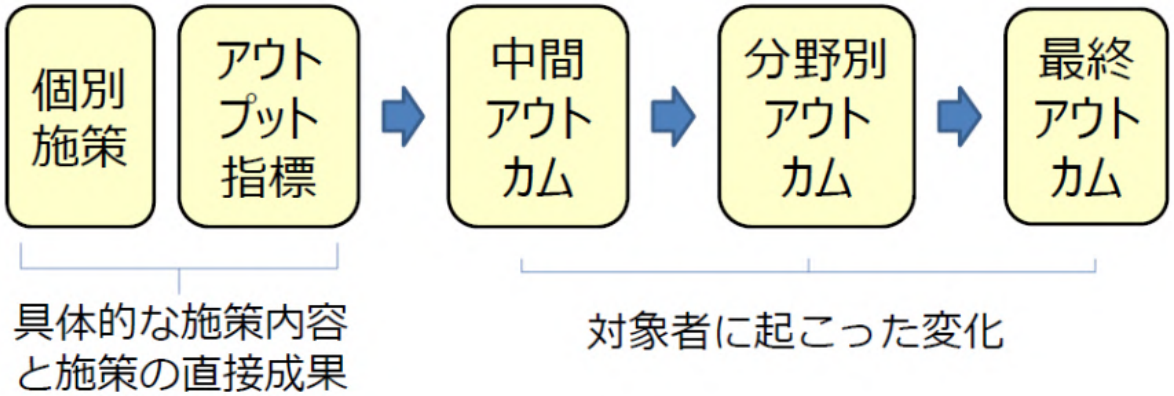
〇ロジックモデルを作成し、施策、施策のアウトプット、中間アウトカム、アウトカムの関連づけをする。



第85回がん対策推進協議会令和4年11月11日
国立がん研究センターがん対策研究所祖父江友孝先生資料

第4期がん対策基本計画　ロジックモデル作成の基本的考え方

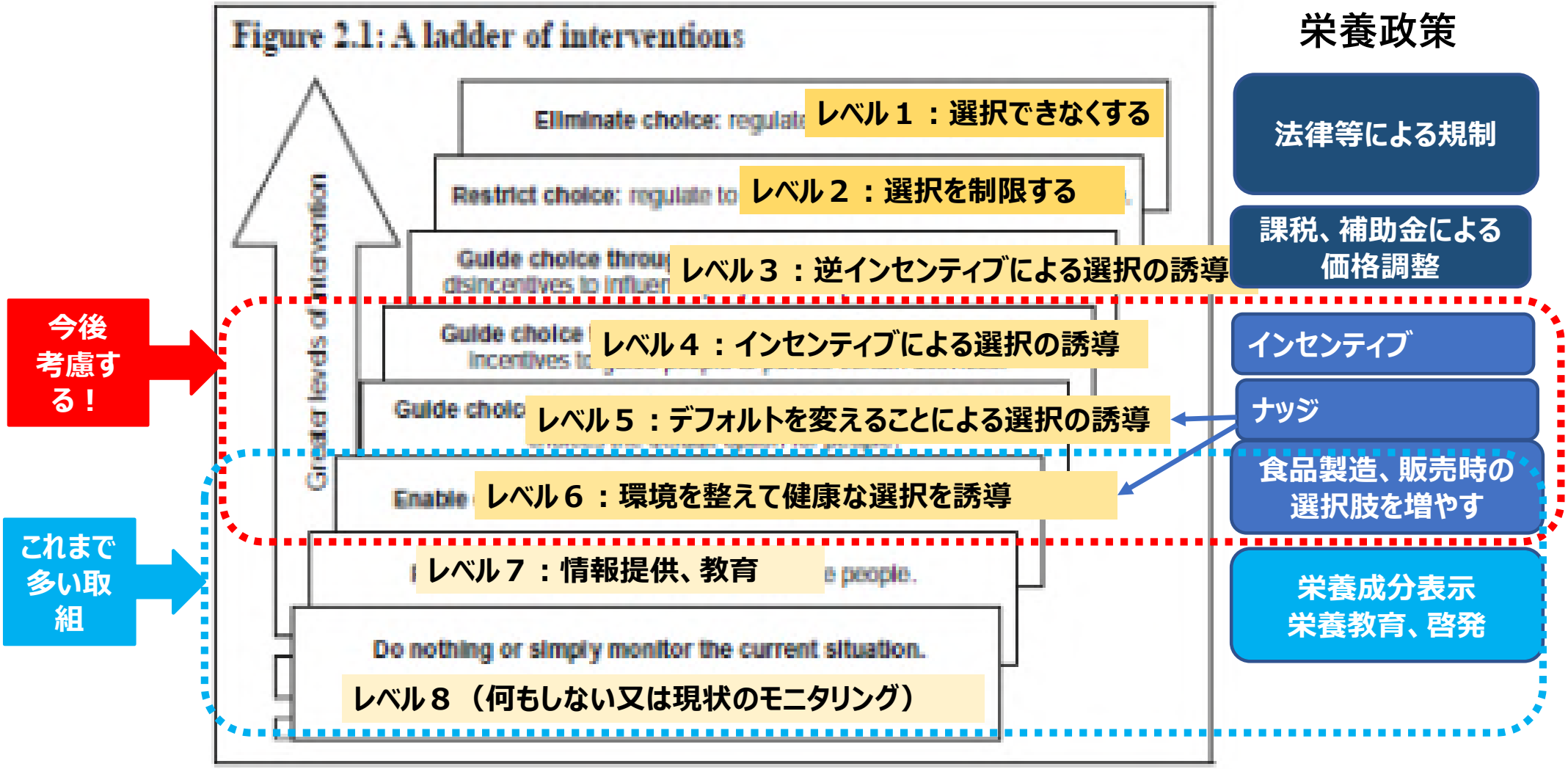
ロジックモデルの構造



- アウトプットとアウトカムが区別しにくいこともある
- 各アウトカムに指標を設定

- 個別施策ごとにアウトプット指標を設定
- 幾つかの個別施策で共通のアウトカム
- 分野ごとに特有のアウトカム
- 対策全体のアウトカム

アクションプランで使用する「介入のはしご」



Healthy Lives, Healthy People: Our strategy for public health in England 2010　をもとに村山作成

これまでの課題

- アクションが啓発・教育（レベル７）がほとんど
- アクションとアウトカム（栄養の目標）との関連が不明
  - アウトプット指標が設定、モニタリングされていない
  - 中間アウトカムが設定されていない
  - アクションとアウトカムとのつながりが、中間アウトカムで十分に捉えられていない（ロジックが妥当か不明）

内容

１．食事摂取基準2025年版と健康日本21（第三次）の目標
２．効果的なアクションとPDCAのための理論
３．スマート･ライフ･プロジェクト受賞事例等のアクションとPDCA

スマート・ライフ・プロジェクト（SLP）の受賞自治体：栄養・食生活

	回	自治体名	テーマ	目標
1	2	呉市（広島県）	「呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業/はじめよう！減塩生活」	減塩
2	4	青森県	「だし活」で減塩推進！減塩の普及啓発を目的とした、青森生まれのだし商品「できるだし」の商品開発と販促活動	減塩
3	4	新潟県	健康寿命の延伸に向けて取り組む県民運動「にいがた減塩ルネサンス運動」	減塩
4	5	京丹波町（京都府）	目に見える化を取り入れた学童期の減塩の食育実践	減塩
5	6	足立区（東京都）	住んでいるだけで自ずと健康に！「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」	野菜
6	7	牛久市（茨城県）	生涯かっぱつ！小学生チャレンジ！『朝ごはんに野菜のおかずを３０日間たべよう』	野菜
7	8	下呂市役所	まちぐるみで取組む食環境整備により健康寿命の延伸を目指す　下呂・減塩・元気・大作戦	減塩
8	8	青森市	子どもの食と健康応援５か年プロジェクト　こども食育レッスン１・２・３♪	こどもの肥満
9	9	京都府 京丹波町役場	尿中塩分測定検査を活用した慢性腎臓病対策における5年間の保健活動評価について	減塩
10	9	長崎県時津町	地元の酒店・菓子店や飲食店との協働で推進する高血圧対策（減塩への取組）	減塩
11	10	富山県砺波市	よごし・レンチン・でかいと野菜～となべジプロジェクト～	野菜
12	10	三条市（新潟県）	食を通じた生活習慣病予防事業	減塩
13	10	沖縄県南風原町役場	沖縄南風原町と丸大スーパーの連携による食環境整備～SM認証弁当の普及活動を通じて～	主食・主菜・副菜
14	11	熊本県南阿蘇村	地元企業と連携した「まるっと減塩」活動による高血圧対策の推進	減塩
15	12	横浜市健康福祉局	誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組（ハマの元気ごはん弁当の販売）	主食・主菜・副菜
16	13	飛騨市役所	今日も「まめなかな！」減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024～地元企業での減塩中華そば開発と導入に至るまで～	減塩

受賞事例の中から紹介する事例の選定方法

- 減塩、野菜、主食・主菜・副菜、肥満をテーマにしている
- できるだけレベル５以上のアクションを含む
- アウトプット指標、中間アウトカム指標を設定している
- 最終アウトカムを設定して評価している（PDCAを回している）

調査の方法　2025年10月～11月

１）自治体の健康増進計画、食育推進計画
２）自治体のHP
３）報告書、記事、論文
４）自治体担当者へのインタビュー

事例紹介する自治体

①減塩：三条市
②野菜：足立区
③野菜：倉敷市（SLP以外）
④主食･主菜･副菜：横浜市
⑤子どもの肥満：青森市

三条市の事例（減塩）

人口：94642人
世帯数：34000世帯
65歳以上人口：33.0%
出典：三条市HP（2024年）

関連計画との整合

三条市健康増進計画

【基本理念】誰もが生涯にわたり、健康で心豊かに暮らす

ポピュレーションアプローチ

【基本施策１】社会とのつながりを通じた健康づくり

- 自然と健康になれる行動につながる環境づくりを推進
- 誰もが社会とつながり続ける仕組みづくり

【主な取組】
- 社食推進事業
- こっそり減塩作戦

食環境整備

ポピュレーションアプローチ

【基本施策２】ヘルスリテラシーの醸成及び向上のためのアプローチ

- **(1) 栄養・食生活**
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙

【主な取組】
- 食育推進事業での適塩啓発

啓発活動

- 推定塩分摂取量調査をもとにした栄養・保健指導
- フレイル予防の啓発

個別指導

ハイリスクアプローチ

【基本施策３】健康リスクに応じた個別支援(早期発見・早期介入・重症化予防)

- 潜在的な健康リスクを持つ人や、疾病や加齢による心身機能低下などリスクが顕在化した人への個別支援

【主な取組】
- 低栄養改善のための管理栄養士の訪問

新潟県令和７年７月22日市町村等食育推進従事者研修会　三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室主査大泉 千裕発表資料より

三条市食育の推進と農業の振興に関する計画

【基本理念】食と農が支える健康で心豊かに暮らせるまち

食を通じた健康づくり

【基本方針】望ましい食習慣の定着

【主要施策】
- 心身の健康のための適切な栄養摂取の推進
- 減塩の推進
- 共食の推進
- 和食文化の推進

食環境整備　啓発活動　個別指導

食を通じた健康づくり

【基本方針】食育推進の意識向上

【主要施策】
- 食育の理解促進

食と農で豊かな暮らしの実現

【基本方針】地域の農産物及び農業への理解促進

【主要施策】
- 地産地消の推進
- 農地、農村の維持
- 心身の健康のための適切な栄養摂取の推進(再掲)

持続可能な農業基盤の確立

【基本方針】農業所得の向上

【主要施策】
- 水田農業の高収益化、効率化
- 農産物の高付加価値化

持続可能な農業基盤の確立

【基本方針】果樹農業の振興

【主要施策】
- 競争力のある果樹産地の育成

持続可能な農業基盤の確立

【基本方針】中山間地域農業の振興

【主要施策】
- 農地、農村の維持(再掲)

三条市
食を通じた生活習慣病予防事業の概要

対象者の健康への関心	食環境整備	啓発活動	個別指導
低い人	こっそり減塩作戦 レベル５	日常的な外出先での適塩パンフレットを用いた啓発 レベル７	セット健診等における推定塩分摂取量調査結果をもとにした保健・栄養指導 レベル７、８
高い人	地産地消推進店における健康な食事の提供事業（スマートミール） レベル６	健診会場で適塩パンフレットを用いた啓発 レベル７	

資料：三条市食を通じた生活習慣病予防事業報告書平成29年度～令和5年度

三条市　こっそり減塩作戦

レベル５

デフォルト

趣旨

「減塩」と書いてあるだけで「まずそう」「味が薄い」「私には必要ない」と選ばれないことがあります。そこで、「減塩」とはあえて周知せずに販売・提供することで、市民が意識しなくても自然と減塩できる食環境づくりを目指しています。

取組内容

１）減塩の取組

店舗の担当者や新潟県栄養士会三条支部と連携し、天然だしを使用する、素材の味をいかす、調味料の量を調整するなど、おいしさを維持したまま減塩を行い、「減塩」とは周知せずに販売します。また、飲食店では、利用者の申し出により麺類のスープや定食に付く汁物の塩分濃度を減らして提供します。

２）「UMAMI SANJO」ロゴマークを使った取組

意識のある人が減塩商品を選ぶための目印として、意識のない人が見ても、減塩をイメージしないロゴマークを作成し、減塩商品の周知を行います。

UMAMI SANJO

https://www.city.sanjo.niigata.jp/soshiki/fukushihokembu/kenkozukurika/syokuiku/syuokuwotuujita/11701.html　（2025年10月23日アクセス）

三条市　減塩　“食を通じた生活習慣病予防事業”　ロジックモデル

2017年度～2023年度

	取組の場	インプット	アウトプット
食環境整備	スーパー小売店	こっそり減塩作戦（レベル5） ・スーパー、小売店で減塩の表示をしないで減塩惣菜の提供：UMAMI SANJOマーク表示 地産地消推進店における健康な食事の提供（レベル６）	協力店数、UMAMI SANJOマーク商品の種類数、販売数量、販売金額、1年間に販売された総菜の食塩総量
啓発活動		日常的な外出先での啓発（レベル7） ・協力店を利用する市民へのパンフレット配布	適塩パンフレットの配布数
啓発活動	健診・保健指導	適塩パンフレットを活用した啓発（レベル7） ・市の健診、保健事業参加者にパンフレット配布	適塩パンフレットの配布数
個別指導		尿中ナトリウムを基にした保健・栄養指導（レベル7、８） ・市の健診、事業所健診受診者への尿中ナトリウム測定と保健・栄養指導	個別指導を行った人数、尿中ナトリウム測定を実施した人数

資料：三条市食を通じた生活習慣病予防事業報告書平成29年度～令和5年度

個別施策＆アウトプット

中間アウトカム

中間アウトカムの把握は、事業評価のために、2023年度から市と事業所健診で尿中ナトリウム測定者にアンケートを実施

- UMAMI SANJOマークの認知度、商品の購入頻度
- 適塩パンフレットの認知度、パンフレットを契機に減塩行動をしたか
- 減塩行動をしたか（ナトリウム表示を見る等）

分野アウトカム

尿中ナトリウム等から推定食塩摂取量、Na/K比

最終目標

高血圧予防
脳血管疾患予防

アウトプット、アウトカムは、毎年モニタリングして、店舗数、商品種類数、販売額数の増加、保健指導数等にフィードバック

【三条市】 減塩の推進　評価指標の経年変化

アウトプット指標

＊：一部店舗のみのデータ

食環境整備	こっそり減塩作戦等	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
	協力店舗数（こっそり・スマミル）	2	9	10	10	14	23	26	31
	UMAMI SANJOマーク商品の種類数＊	2	3	6	6	7	7	8	7
	UMAMI SANJOマーク商品の販売パック数量＊	9,623	11,398	17,075	14,078	27,161	27,850	29,812	24,642
	UMAMI SANJOマーク商品の販売金額(千円:切り上げ) ＊	1,622	1,913	3,024	2,532	5,516	5,710	6,116	5,042
	1年間に販売された総菜に含まれる塩分総量の変化(kg)＊	-3.8	-3.8	-13.1	-5.0	-7.5	-4.0	-4.0	-

【データの収集方法】

・種類数、販売パック数量、販売金額：毎年度末に協力店舗に情報提供を依頼し、提供可能な店舗のみ収集

・1年間に販売された総菜含まれる塩分総量の変化：定期的に市が実施（8･3月）の塩分調査を基に算出

※塩分変化量(kg)＝１パック当たり総菜重量(g)×年間販売パック数×｛当該年度の塩分濃度(%)-減塩前の塩分濃度(%)｝÷100,000

新潟県令和７年７月22日市町村等食育推進従事者研修会　三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室主査大泉 千裕発表資料より

アウトプット指標

啓発活動	適塩パンフレットを使った啓発 日常的な外出先での啓発	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
	適塩パンフレットの配布数	3,231	2,052	2,116	5,187	2,604	3,440	6,515	6,466

個別指導	セット健診等における推定塩分摂取量調査結果をもとにした保健・栄養指導	R4	R5	R6
	推定塩分摂取量調査を実施した人数	759	788	1,069
	個別指導を行った人数	44	350	350

中間アウトカム指標

	こっそり減塩作戦	R5	R6	備考
食環境整備	UMAMI SANJOマークの認知(%)	28.6	36.6	マークを知っている、見たことがあると回答した者の割合
	UMAMI SANJOマーク商品の購入頻度(%)	15.8	16.8	商品を月１回以上購入している者の割合

	適塩パンフレットを使った啓発 日常的な外出先での啓発	R5	R6	備考
啓発活動	適塩パンフレットの認知(%)	14.5	19.1	パンフレットを見たことがあると回答した者の割合
	パンフレットを契機に減塩行動をした(%)	29.0	34.0	パンフレットの認知がある者のうち、行動を変えた（6か月未満・以上）者の割合

	セット健診等における推定塩分摂取量調査結果をもとにした保健・栄養指導	R5	R6	備考
個別指導	ナトリウム表示を見ている(%)	25.5	25.8	表示をいつも見る、時々見ると回答した者の割合

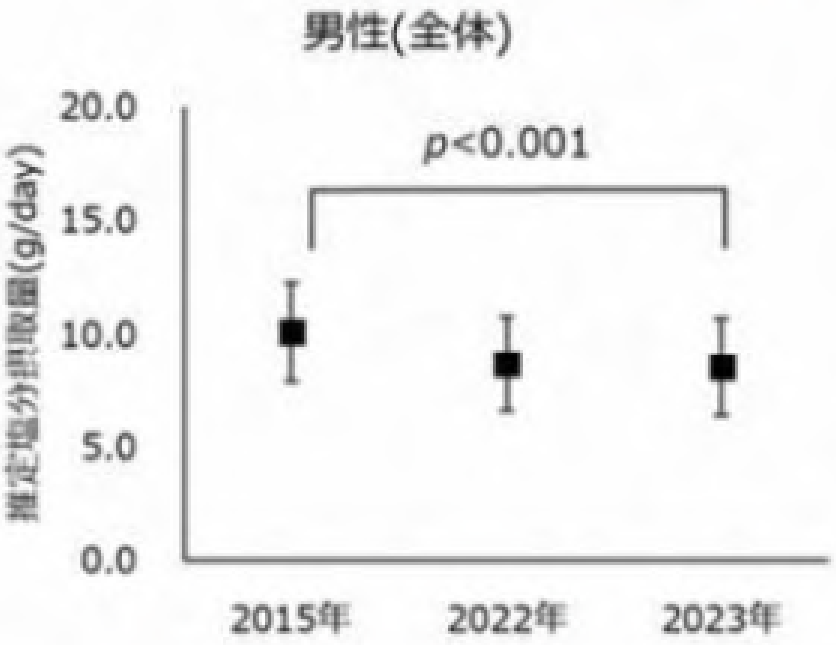
【データの収集方法】

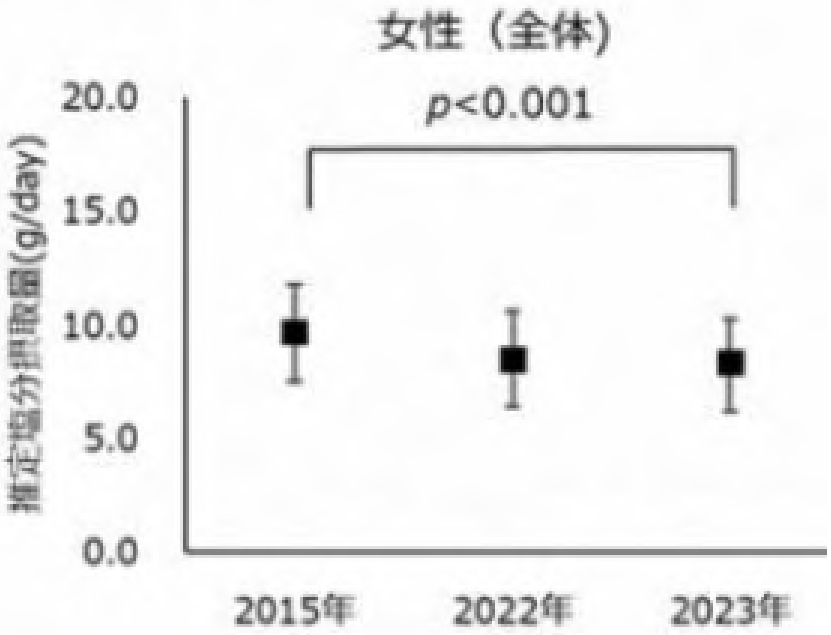
・推定塩分摂取量調査時に行う食習慣実態調査によりデータを収集

新潟県令和７年７月22日市町村等食育推進従事者研修会　三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室主査大泉 千裕発表資料より

アウトカム指標の推移

尿検査値から算出した推定塩分摂取量の年次推移



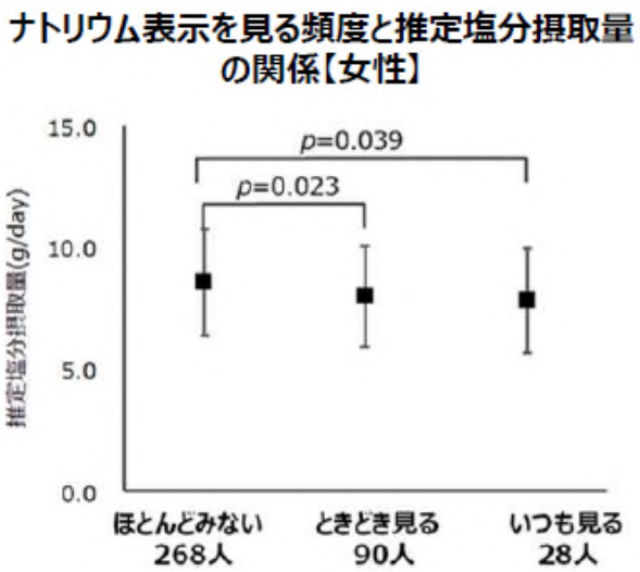


＊表示値は平均値と標準偏差
p :2023年度と2015、2022各年度との間の年齢調整検定による差の有意確率

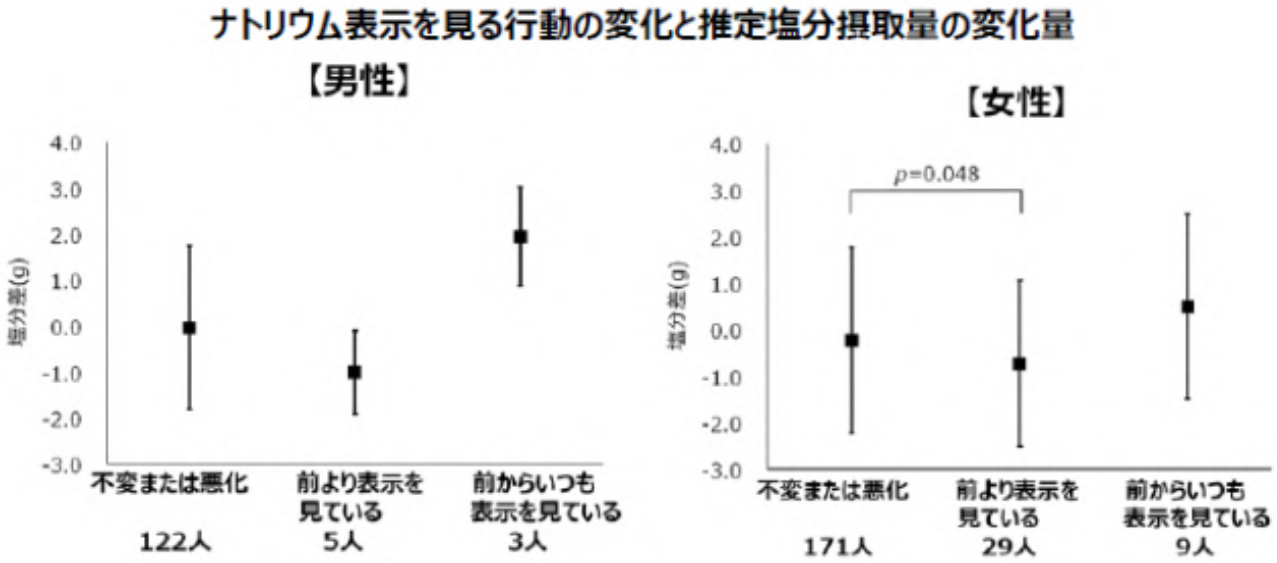
資料：三条市食を通じた生活習慣病予防事業報告書平成29年度～令和5年度

中間アウトカム（減塩行動）とアウトカムの関連の分析

2023年度の横断分析

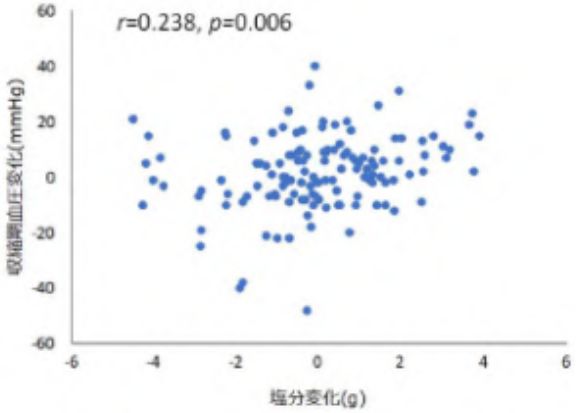


2022年度、23年度の同一対象者の縦断分析

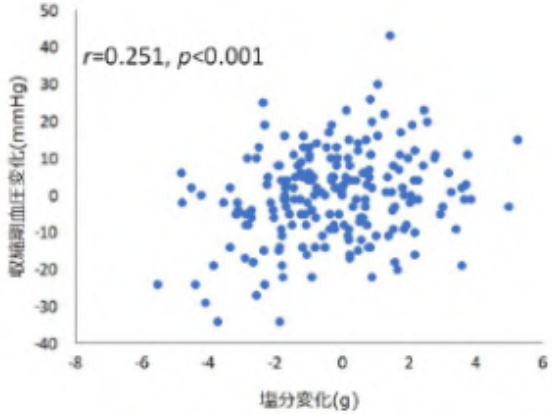


資料：三条市食を通じた生活習慣病予防事業報告書平成29年度～令和5年度

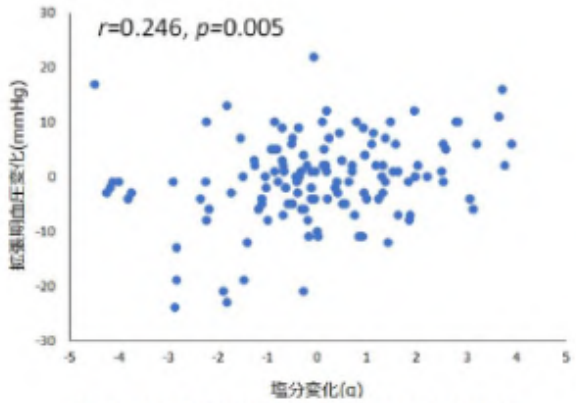
2022年と23年の推定食塩摂取量の変化量と血圧の変化量との関係



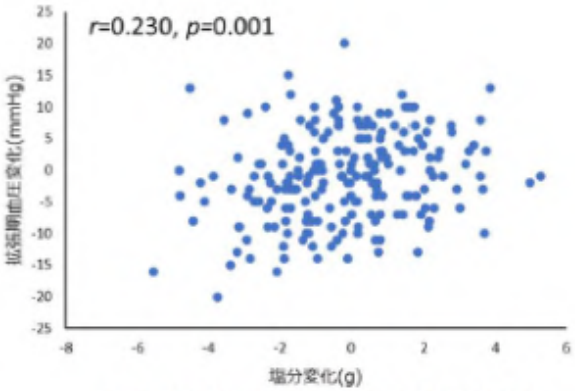
塩分差と収縮期血圧差の関連(男性)



塩分差と収縮期血圧差の関連(女性)



塩分差と拡張期血圧差の関連(男性)



塩分差と拡張期血圧差の関連(女性)

※ r: ピアソンの相関係数
p:相関係数の有意確率

資料：三条市食を通じた生活習慣病予防事業報告書平成29年度～令和5年度

三条市　減塩　“食を通じた生活習慣病予防事業”　ロジックモデル

2017年度～2023年度

個別施策＆アウトプット　　中間アウトカム　　分野アウトカム　　最終目標

	取組の場	インプット	アウトプット
食環境整備	スーパー小売店	こっそり減塩作戦（レベル5） ・スーパー、小売店で減塩の表示をしないで減塩惣菜の提供：UMAMI SANJOマーク表示 地産地消推進店における健康な食事の提供（レベル６）	協力店数、UMAMI SANJOマーク商品の種類数、販売数量、販売金額、1年間に販売された総菜の食塩総量
啓発活動		日常的な外出先での啓発（レベル7） ・協力店を利用する市民へのパンフレット配布	適塩パンフレットの配布数
啓発活動	健診・保健指導	適塩パンフレットを活用した啓発（レベル7） ・市の健診、保健事業参加者にパンフレット配布	適塩パンフレットの配布数
個別指導		尿中ナトリウムを基にした保健・栄養指導（レベル7、８） ・市の健診、事業所健診受診者への尿中ナトリウム測定と保健・栄養指導	個別指導を行った人数、尿中ナトリウム測定を実施した人数

中間アウトカムの把握は、事業評価のために、2023年度から市と事業所健診で尿中ナトリウム測定者にアンケートを実施

UMAMI SANJOマークの認知度、商品の購入頻度

認知度低
購入頻度低

適塩パンフレットの認知度、パンフレットを契機に減塩行動をしたか

認知度低

減塩行動をしたか（ナトリウム表示を見る等）

尿中ナトリウム等から推定食塩摂取量、Na/K比

高血圧予防
脳血管疾患予防

アウトプット、アウトカムは、毎年モニタリングして、店舗数、商品種類数、販売額数の増加、保健指導数等にフィードバック

資料：三条市食を通じた生活習慣病予防事業報告書平成29年度～令和5年度

足立区の事例（野菜）

人口：700,370人
世帯数：382,355世帯
65歳以上人口：24.03%
出典：足立区HP（2025年4月）

「健康あだち21推進事業（糖尿病対策）」

足立区
あだちベジタベライフの概要

目的：2013年、「糖尿病」は区民一人当たりの医療費が23区で最も高かった。そこで、目的を「糖尿病対策」に絞り、新たな健康事業をスタートした。

ベジタベライフ3つのポイント
1.野菜から食べる
2.目標は1日350g以上
3.野菜をよく噛んで食べる

資料：足立区HP　https://www.city.adachi.tokyo.jp/pickup/vegetabe10th.html

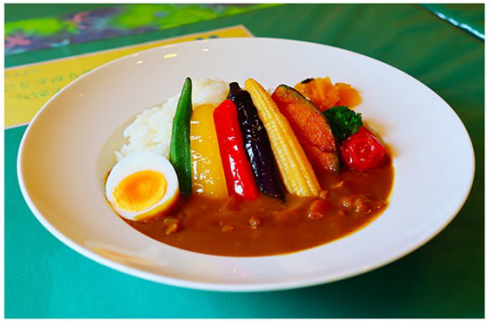
1．「あだちベジタベライフ協力店」の登録制度

レベル６

野菜販売店にあるベジタベライフのミニのぼり旗

飲食店

「ベジ・ファーストメニュー」（野菜を先に提供）
「野菜たっぷりメニュー」（1食120g）
居酒屋で「野菜スティック」提供



「ベジタブルカレーライス」

青果店
スーパー

野菜の小分け販売やカット野菜の商品化

ベジタベライフの協力店を区のウェブサイトで紹介
2025年3月末時点で971店にまで増加

資料：足立区HP　https://www.city.adachi.tokyo.jp/pickup/vegetabe10th.html
資料：https://www.wellnesscity.jp/post/2025/20250613_01.html

2. 6月の食育月間で「楽ベジ」イベントを実施

レベル４

インセンティブ

飲食店

楽ベジ POINT ②

ベジタベ協力店で食べよう

楽ベジメニュー

応募カード対象事業

6月1日～30日の食育月間中、「食育月間リーフレット」または区のホームページ掲載の**ベジタベ協力店で野菜たっぷりの「楽ベジメニュー」**を注文した方に、プレゼントが当たるキャンペーンの**応募カード**をお渡しします！

「ベジタベ店」で食べた回数だけ
プレゼントに応募できる

楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう！

イベント

ベジチェックにチャレンジ

楽ベジ POINT ③

おでかけついでに

ベジチェック

応募カード対象事業

手をかざすだけで2～4週間分の野菜摂取量がわかる「ベジチェック」に挑戦！　摂取量が350ｇを超えた方に、プレゼントが当たるキャンペーンの**応募カード**をお渡しします！　※申し込み不要。当日直接会場へ

◆ おでかけついでにベジチェック 日程等

日程	時間	場所
6/1(日)	午前10時～午後4時	舎人地域学習センター
6/7(土)		ギャラクシティ
6/8(日)	午前10時～午後5時	ポンテポルタ千住・1階特設会場(千住橋戸町1-13)
6/13(金)	午前10時～午後1時	足立成和信用金庫竹の塚支店(竹の塚5-15-8)
6/14(土)	午前10時～午後4時	イトーヨーカドー アリオ西新井店・1階食品売場(西新井栄町1-20-1)
6/28(土)	午前10時～午後5時	ポンテポルタ千住・1階特設会場(千住橋戸町1-13)

※区内セブン-イレブン一部店舗、すこやかプラザあだちでは、6月中常時「ベジチェック」を設置(**応募カードの配布対象外**)。

350g以上野菜がとれている方に
応募カードを配布

資料：足立区広報紙（2025年5月）　https://www.city.adachi.tokyo.jp/documents/72344/20250525_all.pdf

3.「子どもの頃からの良い生活習慣の定着」

レベル５、７

デフォルト
栄養教育

中学卒業までに身につける「あだち　食のスタンダード」
①1日3食野菜を食べる
②栄養バランスの良い食事を選択できる
③簡単な料理を作ることができる、が三つの柱です。
全員が中学を卒業するまでに一人で「ご飯が炊ける」「インスタントに頼らずみそ汁が作れる」「目玉焼き程度のフライパン料理を作ることができる」ようになることを目指している。

給食でも、家庭でも「ひと口目は野菜から」

給食時のあいさつは「ひと口目は野菜から いただきます」

家庭でもひと口目は野菜からチャレンジシート

資料：足立区HP　https://www.city.adachi.tokyo.jp/pickup/vegetabe10th.html

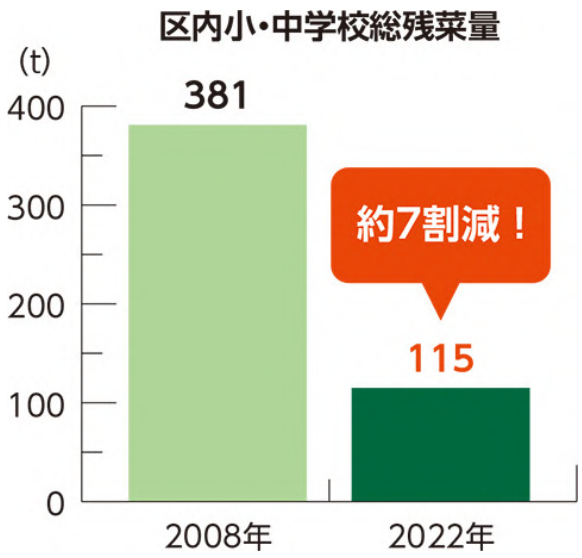
資料：https://www.wellnesscity.jp/post/2025/20250613_01.html

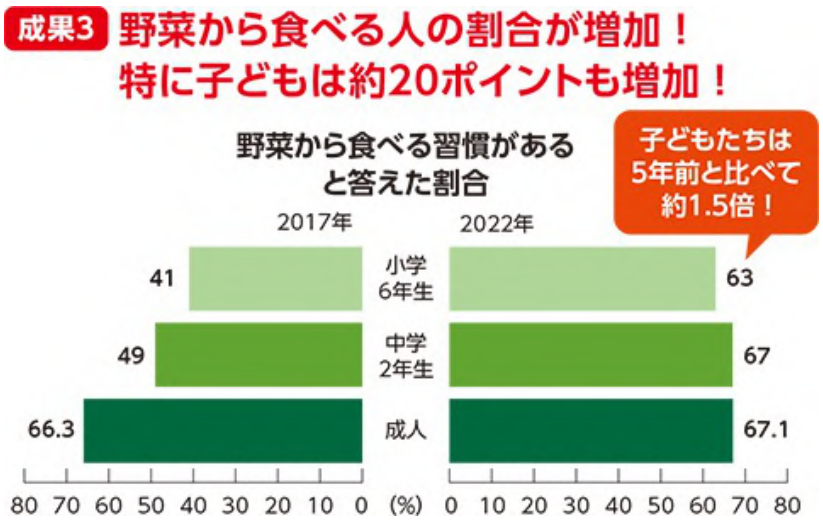
2008年から取り組んでいる区独自の日本一「おいしい給食事業」

レベル５、６

デフォルト
環境整備

天然だしのうまみを活(い)かし、ルーやドレッシングも各学校ですべて手づくり





資料：足立区HP　https://www.city.adachi.tokyo.jp/pickup/vegetabe10th.html

4. 重症化予防

レベル7、8

- 区民が薬局の店頭で糖尿病の検査「ヘモグロビンA1c測定」をワンコイン（500円）でできるようにした。
- 日中は仕事で忙しい方々に向けては「スマホdeドッグ」も実施しています。スマートフォンやパソコンから検査キットの送付を申し込んでもらい、自分で指先から少量の血をとり、郵便で返送してもらうと1週間程度で検査結果が判明する。
- いずれも、検査結果次第で医療機関の受診をすすめる。
- また、特定健診で糖尿病と診断されながらも受診していない方には、保健師が訪れて個別指導実施。

資料：足立区HP　https://www.city.adachi.tokyo.jp/pickup/vegetabe10th.html
資料：https://www.wellnesscity.jp/post/2025/20250613_01.html

足立区　野菜摂取　“住んでいるだけで自ずと健康に！「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」”ロジックモデル

個別施策＆アウトプット

取組の場	インプット	アウトプット
保育所・幼稚園	あだちの食のスタンダードを全世代に啓発（レベル4,7） ・区内の全保育所・幼稚園に小松菜の種を配布 ・区内の全保育所にホットプレートを配布し、各園で栽培した野菜を使った調理実習を実施	・食育体験の実施回数 ・調理体験教室の実施回数 ・栄養バランスの良い食事の教室の実施回数
学校, 学童, 学習センター, 子どもの居場所等	あだちの食のスタンダードを全世代に啓発（レベル5,7） ・家庭科の授業と連携した啓発（家庭科のオリジナル副教材を作成） ・学童保育室等におけるおやつの選び方や体験教室等の実施 ・高校生向けの栄養教室 子どもを通した家庭全体への啓発（レベル７） ・「ひと口目は野菜から」チャンレンジシート等を活用した家庭への啓発 ・おいしい給食レシピや健康・食育情報を、給食だよりやSNS等で発信 おいしい給食事業と連携した啓発（レベル5,6） ・給食を生きた教材として栄養バランス、野菜摂取、薄味等を身に付ける ・おいしい給食メニューコンクールの実施	・家庭科と連動した学習（あだち食のスタンダード）の実施回数 ・長期休業期間に自宅で調理をする子どもの数 ・「ひと口目はやさいからチャンレンジシート」等を活用した啓発の実施回数 ・栄養バランスのよいレシピ等を給食だよりやSNS等を活用して配信した数 ・給食を題材とした食育の実施回数
飲食店, スーパー, 弁当・惣菜販売店, コンビニ, ショッピングモール,食品メーカー	ベジタベライフ事業の裾野の拡大（レベル6） ・ベジタベライフ協力店の開拓及び質の向上 ・コンビニやスーパー、食品メーカー等との連携 ・食育月間にプレゼントキャンペーン実施（レベル４）	・店舗数 ・食育月間・糖尿病月間等での啓発回数
	野菜摂取量の見える化から健康行動を促す（レベル7,8） ・推定野菜摂取量測定器を活用した啓発	・ベジチェックを活用したイベントの実施回数 ・ベジチェック測定数
企業, 団体, ボランティア等	ベジタベライフ事業の裾野の拡大（レベル6） ・民間企業、関係団体、ヘルスボランティア等多様な主体との協創 元気な職場づくり応援事業（健康経営）（レベル6） ・「元気な職場応援事業」で事業所を支援 ・健康経営に取り組む事業所の拡大	・協力企業数等 ・健康経営に取り組む企業数 ・講演会の開催数 ・情報配信回数
SNS, メディア等	情報の普及・啓発（レベル7） ・多忙、調理の知識がない等個別の事情に合わせた啓発 ・「ベジ＋ちょい活」等これまでの「野菜」にさらに運動の要素を加えた情報発信	・SNS・カードレシピ等の配信・配布数 ・「ベジ＋ちょい活」等の情報発信数
保健所・保健センター	糖尿病への理解を深めるきっかけづくり（レベル7） ・40歳前健診でHbA1cが要指導の者への栄養指導（3か月後フォロー） ・他部門との連携し、事業を実施	・HbA1c測定受診者数 ・要指導の改善率

中間アウトカム

- 野菜から食べる子どもの割合 5歳児、中2
- 自分で朝食程度の料理をつくることができる子どもの割合　中2
- 小・中学校の残菜量の減少
- あだちベジタベライフの認知割合

分野アウトカム

足立区では直接成果

- ①平均野菜摂取量
- ②野菜から食べる区民の割合
- ③糖尿病重症化予防のための保健・栄養指導につながった割合

最終目標

肥満の子どもの割合 3歳児　減少傾向へ 小1、小6、中2

足立区では中間成果

①糖尿病を種苗とした年間新規透析導入患者数
②ヘモグロビンA1c7%以上の割合
③自分を健康だと自認している割合

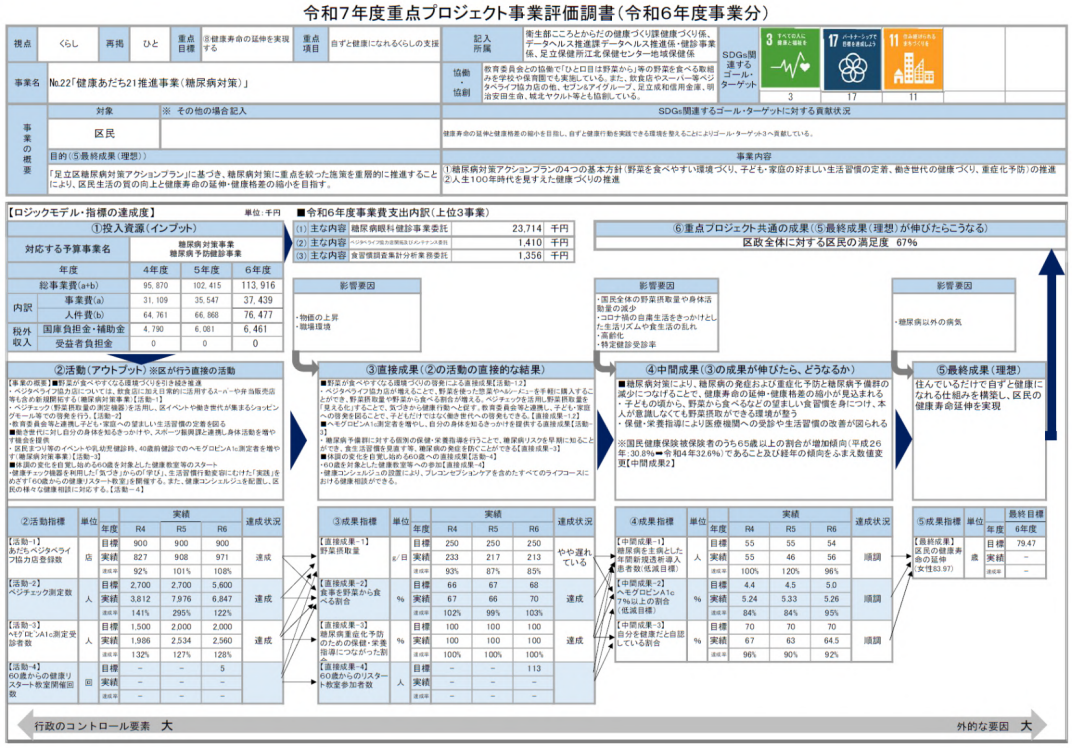
足立区では最終成果

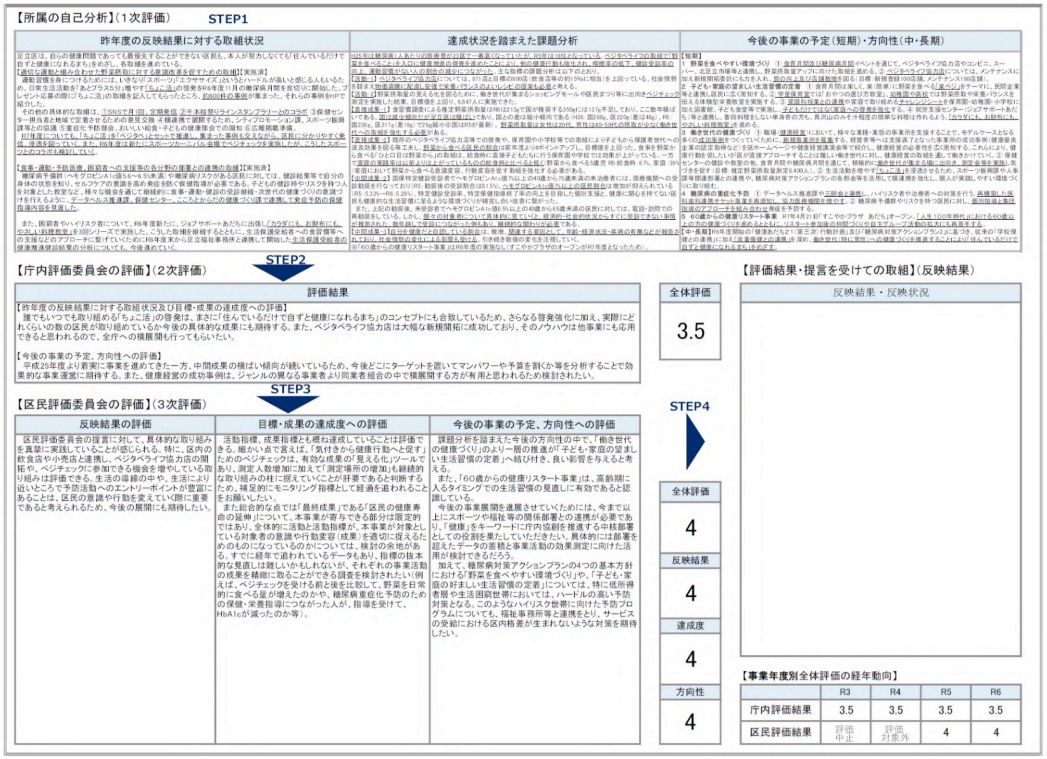
健康寿命の延伸

※個別施策・アウトカムは「健康あだち21（第三次）行動計画」より引用
点線の項目は行動計画の目標値にはないが、区内小・中学校で毎年モニタリング実施

足立区事業評価（個別評価調書）

「健康あだち21推進事業（糖尿病対策）」





資料　足立区　区民評価委員会　令和6年度事業実施分　活動報告書（令和7年9月）

「健康あだち21推進事業（糖尿病対策）」令和6年度事業分

アウトプット指標

②活動指標	単位	年度	実績 R4	実績 R5	実績 R6	達成状況
【活動-1】あだちベジタベライフ協力店登録数	店	目標	900	900	900	達成
		実績	827	908	971	
		達成率	92%	101%	108%	
【活動-2】ベジチェック測定数	人	目標	2,700	2,700	5,600	達成
		実績	3,812	7,976	6,847	
		達成率	141%	295%	122%	
【活動-3】ﾍﾓｸﾞﾛﾋﾞﾝA1c測定受診者数	人	目標	1,500	2,000	2,000	達成
		実績	1,986	2,534	2,560	
		達成率	132%	127%	128%	
【活動-4】60歳からの健康リスタート教室開催回数	回	目標	－	－	5	
		実績	－	－	－	
		達成率	－	－	－	

直接成果指標

③成果指標	単位	年度	実績 R4	実績 R5	実績 R6	達成状況
【直接成果-1】野菜摂取量	g/日	目標	250	250	250	やや遅れている
		実績	233	217	213	
		達成率	93%	87%	85%	
【直接成果-2】食事を野菜から食べる割合	%	目標	66	67	68	達成
		実績	67	66	70	
		達成率	102%	99%	103%	
【直接成果-3】糖尿病重症化予防のための保健・栄養指導につながった割合	%	目標	100	100	100	達成
		実績	100	100	100	
		達成率	100%	100%	100%	
【直接成果-4】60歳からのリスタート教室参加者数	人	目標	－	－	113	
		実績	－	－	－	
		達成率	－	－	－	

資料　足立区　区民評価委員会　令和6年度事業実施分　活動報告書（令和7年9月）

「健康あだち21推進事業（糖尿病対策）」令和6年度事業分

直接成果指標

③成果指標	単位	年度	実績 R4	実績 R5	実績 R6	達成状況
【直接成果-1】野菜摂取量	g/日	目標	250	250	250	やや遅れている
		実績	233	217	213	
		達成率	93%	87%	85%	
【直接成果-2】食事を野菜から食べる割合	%	目標	66	67	68	達成
		実績	67	66	70	
		達成率	102%	99%	103%	
【直接成果-3】糖尿病重症化予防のための保健・栄養指導につながった割合	%	目標	100	100	100	達成
		実績	100	100	100	
		達成率	100%	100%	100%	
【直接成果-4】60歳からのリスタート教室参加者数	人	目標	－	－	113	
		実績	－	－	－	
		達成率	－	－	－	

中間成果指標

④成果指標	単位	年度	実績 R4	実績 R5	実績 R6	達成状況
【中間成果-1】糖尿病を主病とした年間新規透析導入患者数(低減目標)	人	目標	55	55	54	順調
		実績	55	46	56	
		達成率	100%	120%	96%	
【中間成果-2】ヘモグロビンA1c 7%以上の割合（低減目標）	%	目標	4.4	4.5	5.0	順調
		実績	5.24	5.33	5.26	
		達成率	84%	84%	95%	
【中間成果-3】自分を健康だと自認している割合	%	目標	70	70	70	順調
		実績	67	63	64.5	
		達成率	96%	90%	92%	

⑤成果指標	単位	年度	最終目標 6年度
【最終成果】区民の健康寿命の延伸（女性83.97）	歳	目標	79.47
		実績	－
		達成率	－

資料　足立区　区民評価委員会　令和6年度事業実施分　活動報告書（令和7年9月）

足立区　野菜摂取　“住んでいるだけで自ずと健康に！「あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～」”ロジックモデル

赤線：足立区事業評価（個別評価調書）「健康あだち21推進事業（糖尿病対策）」令和6年度事業分の結果より作成

個別施策＆アウトプット

取組の場	インプット	アウトプット
保育所・幼稚園	あだちの食のスタンダードを全世代に啓発（レベル4,7） ・区内の全保育所・幼稚園に小松菜の種を配布 ・区内の全保育所にホットプレートを配布し、各園で栽培した野菜を使った調理実習を実施	・食育体験の実施回数 ・調理体験教室の実施回数 ・栄養バランスの良い食事の教室の実施回数
学校, 学童, 学習センター, 子どもの居場所等	あだちの食のスタンダードを全世代に啓発（レベル5,7） ・家庭科の授業と連携した啓発（家庭科のオリジナル副教材を作成） ・学童保育室等におけるおやつの選び方や体験教室等の実施 ・高校生向けの栄養教室 子どもを通した家庭全体への啓発（レベル７） ・「ひと口目は野菜から」チャンレンジシート等を活用した家庭への啓発 ・おいしい給食レシピや健康・食育情報を、給食だよりやSNS等で発信 おいしい給食事業と連携した啓発（レベル5,６） ・給食を生きた教材として栄養バランス、野菜摂取、薄味等を身に付ける ・おいしい給食メニューコンクールの実施	・家庭科と連動した学習（あだち食のスタンダード）の実施回数 ・長期休業期間に自宅で調理をする子どもの数 ・「ひと口目はやさいからチャンレンジシート」等を活用した啓発の実施回数 ・栄養バランスのよいレシピ等を給食だよりやSNS等を活用して配信した数 ・給食を題材とした食育の実施回数
飲食店, スーパー, 弁当・惣菜販売店, コンビニ, ショッピングモール,食品メーカー	ベジタベライフ事業の裾野の拡大（レベル6） ・ベジタベライフ協力店の開拓及び質の向上 ・コンビニやスーパー、食品メーカー等との連携 ・食育月間にプレゼントキャンペーン実施（レベル４） 達成	・店舗数 ・食育月間・糖尿病月間等で[illegible]回数
	野菜摂取量の見える化から健康行動を促す（レベル7,8） ・推定野菜摂取量測定器を活用した啓発 達成	・ベジチェックを活用したイベントの実施回数 ・ベジチェック測定数
企業, 団体, ボランティア等	ベジタベライフ事業の裾野の拡大（レベル6） ・民間企業、関係団体、ヘルスボランティア等多様な主体との協創 元気な職場づくり応援事業（健康経営）（レベル6） ・「元気な職場応援事業」で事業所を支援 ・健康経営に取り組む事業所の拡大	・協力企業数等 ・健康経営に取り組む企業数 ・講演会の開催数 ・情報配信回数
SNS, メディア等	情報の普及・啓発（レベル7） ・多忙、調理の知識がない等個別の事情に合わせた啓発 ・「ベジ＋ちょい活」等これまでの「野菜」にさらに運動の要素を加えた情報発信	・SNS・カードレシピ等の配信・配布数 ・「ベジ＋ちょい活」等の情報発信数
保健所・保健センター	糖尿病への理解を深めるきっかけづくり（レベル7） ・40歳前健診でHbA1cが要指導の者への栄養指導（[illegible]ロー） ・他部門との連携し、事業を実施 達成	・HbA1c測定受診者数 ・[illegible]指導の改善率

中間アウトカム

- 野菜から食べる子どもの割合 5歳児、中2
- 自分で朝食程度の料理をつくることができる子どもの割合　中2
- 小・中学校の残菜量の減少

分野アウトカム

- 肥満の子どもの割合 3歳児　減少傾向へ 小1、小6、中2
- あだちベジタベライフの認知割合
- 足立区では直接成果
  - ①平均野菜摂取量　やや遅れ
  - ②野菜から食べる区民の割合　達成
  - ③糖尿病重症化予防のための保健・栄養指導につながった割合　達成

最終目標

- 順調
  - ①糖尿病を種苗とした年間新規透析導入患者数
  - ②ヘモグロビンA1c7%以上の割合
  - ③自分を健康だと自認している割合
- 足立区では最終成果
  - 健康寿命の延伸

※個別施策・アウトカムは「健康あだち21（第三次）行動計画」より引用
点線の項目は行動計画の目標値にはないが、区内小・中学校で毎年モニタリング実施

倉敷市の事例（野菜）

人口：471,928人（2025年４月）
世帯数：222,146世帯（2025年４月）
65歳以上人口：28%（2024年度）
出典：倉敷市HP

倉敷市「くらしき健幸プラン」（R6～17年度）

第三次倉敷市健康増進計画・第三次倉敷市食育推進計画

（1）自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の向きにくい人を含む、幅広い層に対してアプローチを行うことが重要です。本人が無理なく健康的な行動を取ることができるような環境づくりを推進します。

指標		現状値（R5）	前期計画の目標値（R12）
運動習慣者（1回30分、週２日以上の運動を１年以上継続している人）の割合		38.9%	46%
一口目に野菜を食べている（ベジわん）人の割合		70.7%	78%
よくかんでゆっくり食べている（ベジもぐ）人の割合		61.5%	69%
野菜を１日350ｇ以上食べている（ベジもり）人の割合		11.1%	18%
受動喫煙を受ける機会がある人の割合	飲食店	20.4%	13%
	職場	11.9%	0%
	家庭	11.7%	4.7%
	行政機関	3.9%	0%
	医療機関	1.4%	0%

「くらしき３ベジプロジェクト」

令和３年度から自然に健康になれる環境づくり「くらしき３ベジプロジェクト」を推進

出典：倉敷市HP https://www.city.kurashiki.okayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/014/459/kurashikikenkoupuran.pdf

倉敷市
くらしき３ベジプロジェクトの概要

- くらしき3ベジプロジェクトは、「野菜（ベジタブル）の食べ方」を切り口とした取り組みで、「3つの食べ方（3ベジ）」を習慣づけて、日々の食事から「生活習慣病を予防しよう！」というプロジェクト。
- 令和3年度に始動し、関連団体や職域、学校園、関連部署と連携しながら、プロジェクトを推進。

資料：倉敷市区HP　https://www.city.kurashiki.okayama.jp/fukushi/health/1008531/1008631.html

3ベジとは？

＜ベジわん＞
野菜（**ベジ**）を、食事の**1番**（**わん**）**最初**に食べること！

＜ベジもぐ＞
野菜（**ベジ**）を、**よくかんで**（**もぐもぐ**）**ゆっくり**食べること！

＜ベジもり＞
野菜（**ベジ**）を、**たくさん**【**350g以上**】（**もりもり**）食べること！

資料：倉敷市区HP　https://www.city.kurashiki.okayama.jp/fukushi/health/1008531/1008631.html

「くらしき3ベジプロジェクト」で、みんな健康に！

ベジわん
食事の１番最初に
野菜を食べる

「まずは、ベジわん！」

野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせるので、血糖値の急激な上昇を抑えます。また、最初に野菜を食べる事によって野菜摂取の意識づけにもつながります。

ベジもぐ
よくかんでゆっくり
野菜を食べる

「次に、ベジもぐ！」

早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。
また、よくかむことで食欲が抑制され、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

ベジもり
たくさん(350ｇ以上)
野菜を食べる

「そして、ベジもり！」

野菜の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があります。また、野菜に含まれるカリウムがナトリウム(塩分)の排出を促します。

※腎臓病などでカリウム制限がある場合は医師の指示に従ってください。

３ベジ習慣で自然に健康ゲット★

３ベジを習慣化することで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を予防でき、自然と健康づくりにつながります。

資料：倉敷市区HP　https://www.city.kurashiki.okayama.jp/fukushi/health/1008531/1008631.html

3ベジ推進店 ～対象メニューを食べて抽選会に応募～

レベル 4・6

令和6年度は市内16店舗で実施
↓
抽選券2,393枚配布

出典：倉敷市HP　https://www.city.kurashiki.okayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/018/489/tenpor6.pdf

倉敷市　３ベジプロジェクト　ロジックモデル

個別施策（実施主体別）

◎情報提供　■環境整備

	主な取り組み先	個別施策
給食	保育園・こども園・幼稚 園・子育て支援拠点 小学校・中学校・高校・ 大学	①◎３ベジソング・３ベジダンス・３ベジチャ レンジカード等による普及 **②■３ベジを考慮した給食の提供** ③■栽培・収穫体験の実施 ④取り組みの評価 こどもむけ概要版による情報提供
給食	給食施設（学校園以外）	①◎特定給食施設巡回指導・特定給食施設(研修会)での情報提供 **②■３ベジを考慮した給食の提供** ③◎職員研修等での情報提供 ④取り組みの評価
中食	スーパー・コンビニ・ 弁当・惣菜屋	**①◎各小売店への情報提供** **②◎市・小売店からのSNS、店頭等による情報 提供、イベントの実施** **③■小売店への支援** **④■参加店舗による３ベジに沿った商品の提供** **⑤取り組みの評価**
外食	飲食店・食堂	①◎食品衛生協会への説明 ②◎市・飲食店からのSNS、店頭等による情報 提供、イベントの実施 ③■飲食店への支援（資料作成） ④■参加店舗による３ベジに沿ったメニューの提供 ⑤取り組みの評価
地域支援	若い世代	①若い世代の声を取り入れた情報発信
地域支援	食育フェアでの周知	①◎くらしき健幸プランの食育分野の方向性を意識したイベントの実施 ②くらしき健幸プランの食育分野の推進 ③取り組みの評価
地域支援	イオンdeくら★けんでの 周知	①◎産学官が連携したイベントの実施 ②取り組みの評価
地域支援	地区組織（栄養改善協議会）と連携した推進（各地区担当）	①◎研修会・各教室での情報提供 ②■料理教室の開催 ③◎各地区に合わせた無関心層に対する啓発 ④ベジチェックによる野菜摂取量の見える化 ⑤取り組みの評価
地域支援	歯科医師会と連携した推進	①◎イベント等での情報発信 ②◎栄養改善協議会と連携した情報発信

アウトプット

レベル７

＜情報提供＞・ウェブサイト・SNS等のアクセス数

＜情報提供＞・食育イベント、教室等 の実施回数・参加人数

＜情報提供＞
・給食だより、社内報、メディア等で の情報提供実施回数

＜情報提供＞
・飲食店、小売、職域における普及啓発実施店舗数・施設数

レベル４～６

＜環境整備＞
・３ベジに沿ったメニューの提供をする飲食店・小売店・弁当惣菜店数

＜環境整備＞
・３ベジを考慮した給食を提供する(特定)給食施設

＜環境整備＞
・地域づくりにつながる料理教室に参 加している一般参加者の割合

＜環境整備＞
・野菜選択へのインセンティブ等を付与している施設数

＜環境整備＞
・学校園等に野菜を提供する団体・企業数

＜環境整備＞
・団体同士での地域に根差した連携

中間アウトカム（対象とする人の変化）

＜行動＞研修会等へ参加・体験型イベント 等にアクセスする者の増加
（毎年評価できるもので評価。市民モニ ター、イベント等のアンケート）

＜態度＞３ベジ（野菜摂取）への関心 がある者の増加
→３ベジの認知度の増加

＜態度＞**普段から野菜を食べるように 気をつけている者の増加**

＜知識・スキル＞３ベジ（野菜摂取） に関する知識とスキルを持っている者 の増加
→３ベジの認知度（内容まで知ってい る）かつ自分で料理ができる者の増加

ベジわん
＜行動＞一口目に野菜を食べている（ベジわん）人の割合

ベジもぐ
＜行動＞よくかんでゆっくり食べてい る（ベジもぐ）人の割合

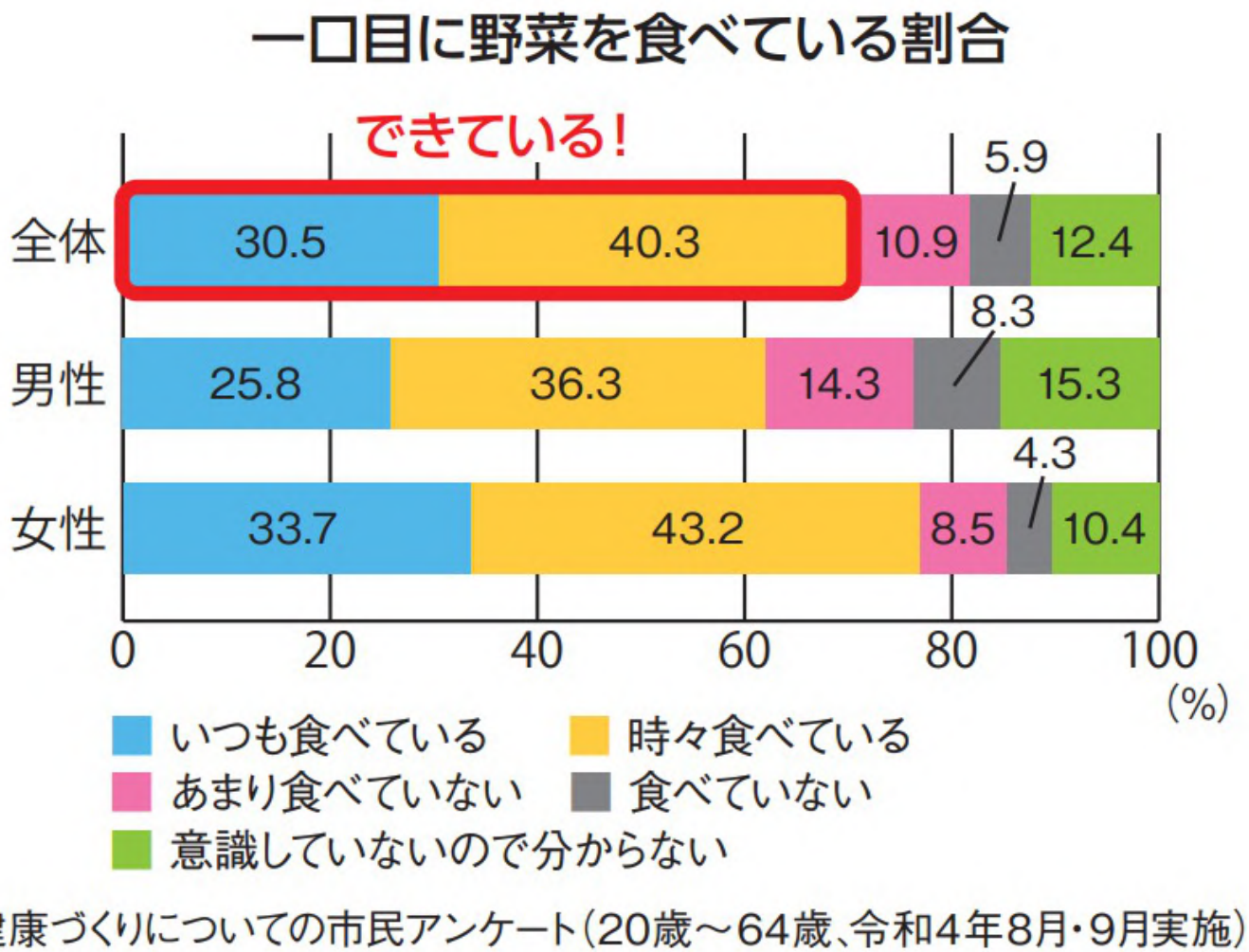
ベジもり
＜行動＞野菜を１日３５０ｇ以上食べ
ている（ベジもり）人の割合

＜行動＞
①外食・中食で３ベジに沿った
メニューを選択する・購入する者の増加
②地域づくりにつながる料理教室に参加している一般参加者の増加

アウトカム

３ベジ（ベジわん・ベジもぐ・ベジもり）すべてを実践できる者の増加

倉敷市保健所　健康づくり課　提供資料



資料：広報くらしき（令和5年4月1日発行）
https://www.city.kurashiki.okayama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/010/748/2304.pdf

横浜市（主食･主菜･副菜）

人口：3,772,267人　世帯数：1,838,206世帯
（2025年10月1日現在）
65歳以上人口：25.2% (2025年9月30日現在)
出典：横浜市HP

横浜市　第3期健康横浜21

- 令和6（2024）年度から令和17（2035）年度まで12年間の計画
- 令和11（2029）年度に中間評価、令和16（2034）年度に最終評価

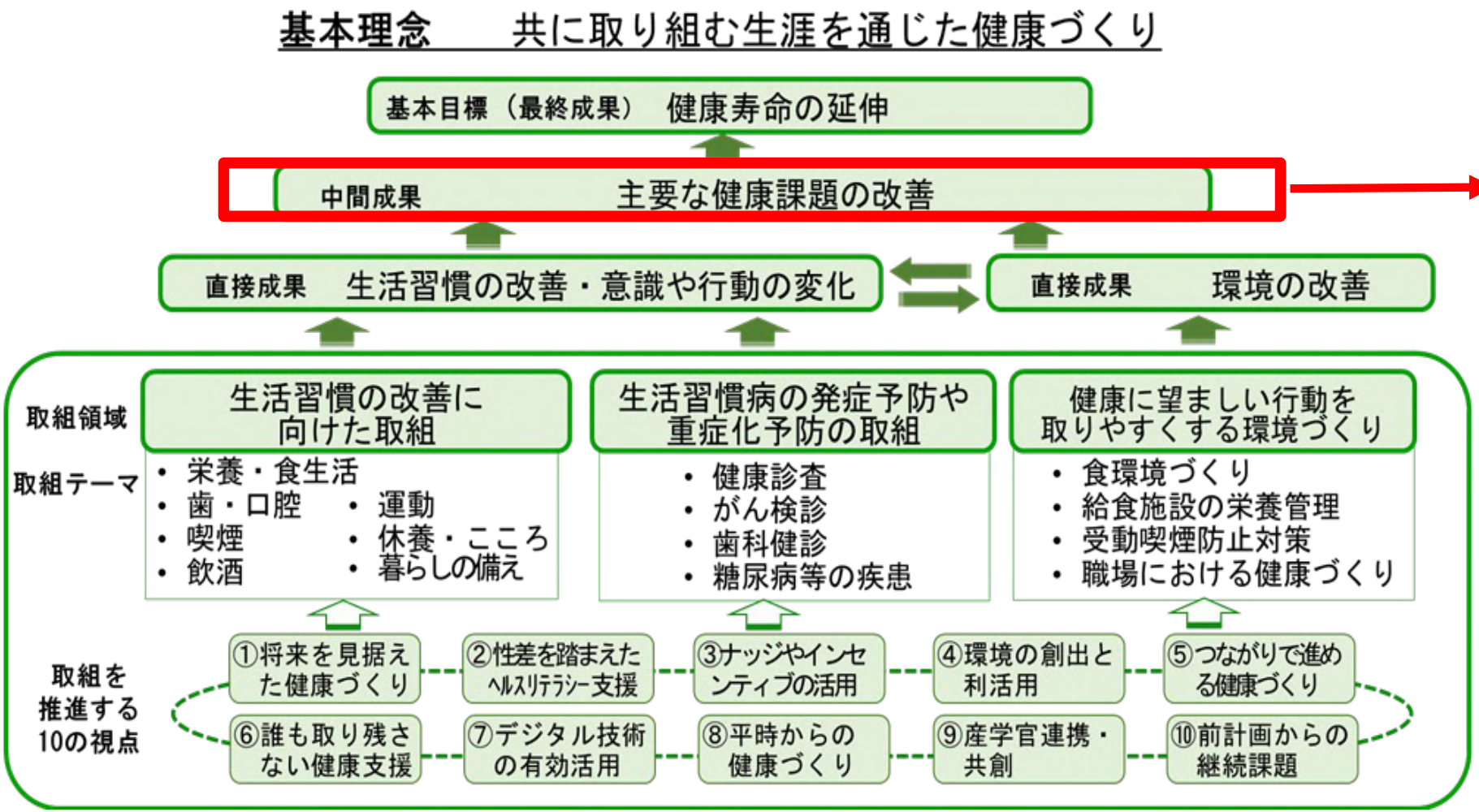
＜指標と評価の時期や考え方＞

		アウトプット/アクティビティ指標	直接成果(アウトカム)指標	中間成果(アウトカム)指標	最終成果(アウトカム)指標
設定方法		行政の取組ごとに最も代表的な指標を設定 ※取組は変化するため、随時変更	市民の行動目標や環境づくりの目標ごとに設定	10の「主要な健康課題」ごとに設定	健康寿命の延伸の数値目標を設定
目標値	目標値の設定	設定なし	R14最終評価時の目標値を算出済	R14最終評価時の目標を「方向」のみで設定済	R14最終評価時の目標値を算出済
	計画本文への記載		「第3・4章」に記載	「第8章」に記載	
確認・評価	確認の視点	市民の行動目標や環境づくりの目標を達成する上でふさわしいアクティビティとなっているかを確認	指標の変化を確認	改善状況を確認	健康寿命そのものを確認
	データ収集時期	毎年、5～6月	R10中間評価前・R15最終評価前		
	評価時期	―	R11中間評価・R16最終評価		

資料：横浜市令和6年度第2回健康横浜21推進会議資料（R7年3月25日）

第３期健康横浜２１全体のロジックモデル（体系図）

計画全体のロジックモデルになります。



10の主要な健康課題を選定している

資料：横浜市令和6年度第2回健康横浜21推進会議資料（R7年3月25日）

各取組領域・取組テーマにおける取組と見込まれる成果との関係

第３期健康横浜２
１ 計画本文 P.178

取組を推進し、直接成果が得られたと仮定した場合に、
改善が見込まれる中間成果

取組領域		生活習慣の改善に向けた取組							生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組				健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり			
取組テーマ		栄養・食生活	歯・口腔	喫煙	飲酒	運動	休養・こころ	暮らしの備え	健康診査	がん検診	歯科健診	糖尿病等の疾患	食環境づくり	給食施設の栄養管理	受動喫煙防止対策	職場における健康づくり
主要な健康課題（中間成果）																
1 生活習慣病の予防を通じた早世の減少																
2	男性の肥満や脂質異常症の改善	●			●	●	●		●			●	●	●		●
3	女性の乳がんの死亡率の減少	△		△	●	△				●			△	△	△	●
4	糖尿病の重症化の予防	●	●	●	●	●	●	△	△		△	●	●	●	●	●
5	喫煙・受動喫煙の減少		△	●					●		●	●			●	●
		※			※	※								※		
6	歯周炎の予防と改善		●	●							●	●				●
7	腰痛症の予防と改善					●		●								●
8	骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少	●		●	●	●		●					●	●		
9	高齢期の不慮の事故による死亡率の減少							●				●				
10	成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上			●	●	●	●									●

（最終成果）健康寿命の延伸

●＝取組が有効というエビデンス（根拠）がある。又は見解が広く一致している。
△＝エビデンスや見解から、取組は有効の可能性はあるが、確立されてはいない。
※＝ライフコースアプローチとして、計画期間より先の成果を見込む。

主要な健康課題における目標の「成果」と「取組」の関係を体系化し、評価方法を明確にするため、主要な健康課題（中間目標）ごとに ロジックモデルを作成しました。

※ 「①生活習慣病の早世の減少」は主要な健康課題②～⑥の改善に資するものになるので、ロジックモデルの作成はしません。

誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組の経過

2023年7月（1か月）「ハマの元気ごはん」モデル事業

レベル４

インセンティブ

店舗へのインセンティブとして、記者発表、記者向けの試食会などの広報

アウトプット指標　弁当の種類数　1種類
弁当の販売数　　全体で2.6万個

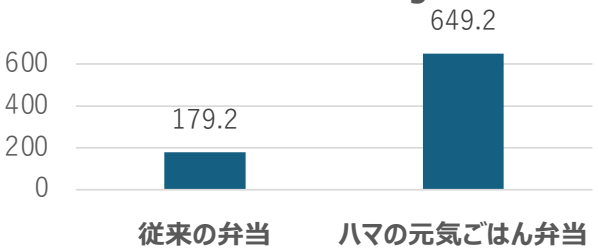
全体（2.6万個）の中の5店舗の調査より

弁当の販売数　3,983個
野菜供給量　　163g/1食　163g×3983個＝649.3kg
（従来の弁当　45g/食×3983食＝179.2kg）

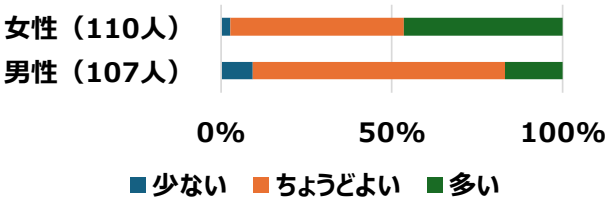
中間アウトカム指標「また食べたいか」　はい　81.6%

646円（税込み）

野菜供給量（kg）



量について感想



	ハマの元気ごはんL(ラージ)	
	そうてつローゼン「ハマの元気ごはん弁当」	横浜市基準（主に男性や身体活動量の多い女性の方向け）
エネルギー	714kcal	650～850kcal
主食(ご飯)	200g	150～200g
主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)	チキンカツ・から揚げ・ちくわ天	入れることは必須、重量基準は無し
副菜(野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃくの重量)	171g	140g以上
脂質エネルギー比	26%	20～30%
食塩相当量	2.8g	3.5g未満

資料：令和5年度横浜市食環境づくりに関する調査報告書（お茶の水女子大学）

横浜市HP　https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/eiyo/shokuiku/yokohamashokuikuweb.html
https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/kankyodukuri/hamanogenkigohan.html

2024年10月～　ハマの元気ごはん提供店登録制度開始

弁当の基準・タイプ　６種類

レベル４、６

インセンティブ
食環境整備

店舗へのインセンティブ

・制度開始時
（期限を設け、期日までに登録をした企業には制度開始の記者発表時に登録企業名を掲載）

・制度開始後
ロゴマークの使用、横浜市ホームページ、Instagram等でのPR

ハマの元気ごはんR（レギュラー）

栄養バランスを考えて

「ちゃんと」食べたい
一般女性やご高齢の方向け

ハマの元気ごはんR（レギュラー）基準		タイプ A	タイプ B	タイプ C
エネルギー	450～650kcal 未満	●	●	●
主食	ご飯 150～180g	●	●	●
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）	必ず入れてください。量の基準はありません。	●	●	●
副菜（野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃく）	140g 以上	●	●	
	70g 以上			●
脂質エネルギー比	20～30%	●		
食塩相当量	3.0g 未満	●		

ハマの元気ごはんL（ラージ）

栄養バランスを考えて

「しっかり」食べたい男性や
身体活動量の高い女性の方向け

ハマの元気ごはんL（ラージ）基準		タイプ A	タイプ B	タイプ C
エネルギー	650～850kcal	●	●	●
主食	ご飯 150～200g	●	●	●
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）	必ず入れてください。量の基準はありません。	●	●	●
副菜（野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃく）	140g 以上	●	●	
	70g 以上			●
脂質エネルギー比	20～30%	●		
食塩相当量	3.5g 未満	●		

合計とします。
に入ることを要件とします。
、L（ラージ）は3.5g未満に近づけることが望ましいです。

登録タイプとPR用ロゴマーク

登録タイプの詳細は裏面で確認！

R（レギュラー）タイプ

L（ラージ）タイプ

横浜市HP　https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/kankyodukuri/hamanogenkigohan.files/0012_20240716.pdf

HPでの店舗の情報提供

【中間アウトカム指標】

（直接成果）

栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数

2024年度　64店舗

目標値（2032年度）
145店舗以上

横浜市HP　https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/kankyodukuri/hamanogenkigohan.html

レベル７

リーフレット・動画等

リーフレット 「わたしをつくる元気ごはん」

動画　あなたがいつも食べているのは「元気ごはん」ですか？

あなたがいつも食べているのは「元気ごはん」ですか？
いつもの食事をチェックしてみましょう。
中食、外食でも「元気ごはん」を食べませんか？
詳しくは、ハマの元気ごはん提供店登録店制度の
「ハマの元気ごはん提供店登録店舗一覧」をご参照ください。

横浜市公式クックパッド（公式キッチン）

資料：https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/eiyo/shokuiku/yokohamashokuikuweb.html

横浜市　主食・主菜・副菜がそろった食事　“誰もが自然に健康になれる食環境づくりに向けた取組（ハマの元気ごはん弁当の販売）”ロジックモデル

個別施策＆アウトプット

健康に望ましい行動をとりやすくする環境づくり

生活習慣の改善に向けた取組

取組の場	インプット	アウトプット
スーパー、コンビニ	食環境整備（レベル6） ハマの元気ごはん提供店登録制度（R6～） ・基準に合った1食分の食事、弁当を提供する店を登録	働きかけを行った事業所数
給食施設	給食施設の栄養管理（レベル6） ・研修会の実施 ・巡回指導	研修会の参加施設数 巡回指導の施設数
学校	学校給食、お弁当コンクール、体験、料理教室を通した食育（レベル7）	啓発の回数
健診・相談・教室	健診、個別相談、教室等での栄養バランスの啓発（レベル7）	個別栄養相談延べ人数 集団健康教育延べ人数
イベント・出前講座	身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座（レベル7）	参加人数
HP、SNS	リーフレット・動画作成 ・リーフレット「わたしをつくる元気ごはん」で栄養バランスについて情報提供（レベル7） ・動画「あなたがいつも食べているのが「元気ごはん」ですか？」（レベル7）	リーフレット配布数
	レシピ作成 ・横浜市の公式クックパッドで横浜市食材を使用したレシピ等公開（レベル7） ・朝食のレシピ集作成（レベル7）	ー
マスメディア	報道、各種番組での情報提供（レベル7）	ー

中間アウトカム

横浜市では、中間アウトカムと分野別アウトカムを合わせて、直接成果（アウトカム）生活習慣の改善・意識や行動の変化、環境づくり

- 栄養バランスの良い食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数
- ・給食利用者による給食内容の評価の実施割合
・非常食糧を備蓄している給食施設の割合
- 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合
- 家庭で体重を測定する習慣のある者（週1回以上）の割合（20歳以上）

分野アウトカム

1日3食栄養バランスよく食べる
・朝食を欠食する小中学生の割合
・朝食を欠食する20～30歳代の割合
・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合
・1日当たりの野菜摂取量の平均値
・1日あたりの食塩摂取量の平均値

適正体重を維持する
・20～60歳代の男性の肥満者の割合
・40～60歳代の女性の肥満者の割合
・20～30歳代の女性のやせの者の割合
・低栄養傾向の高齢者の割合

最終目標

横浜市では、中間成果（アウトカム）

- 生活習慣病の予防を通じた早世の減少
- 男性の肥満や脂質異常症の改善
- 糖尿病の重症化の減少
- 骨折・転倒により介護が必要な状態になることの減少

【データ収集方法】
アウトプット：月報、事業報告書（毎年）
アウトカム：「健康に関する市民意識調査」、国民健康・栄養調査（3年分プール）等（中間、最終評価時）

資料：横浜市令和6年度第2回健康横浜21推進会議資料（R7年3月25日）等をもとに作成

2 男性の肥満や脂質異常症の改善　ロジックモデル 1/2

資料：横浜市令和6年度第2回健康横浜21推進会議資料（R7年3月25日）

インプット	取組	アウトプット/アクティビティ指標	目標（アウトカム）	直接成果（アウトカム）指標	中間成果（アウトカム）指標
	生活習慣の改善に向けた取組		生活習慣の改善・意識や行動の変化		
栄養・食生活	Action1 職場での健康づくり Action５ 食環境づくり Acotion10 地域のつながりで行う 健康づくり	健診・相談・教室等で栄養バランスのよい食事や食生活に関する啓発 各学校の健康課題（運動、食事、休養、睡眠等）の解決に向けた 取組への協力 学校、保育所等での給食等を通じて食育の実践 性別や年代別の特性を踏まえた栄養・食生活に関する啓発 個別相談や講座等の中で栄養・食生活に関する啓発 「栄養バランスのよい食事」についてわかりやすい媒体での啓発 身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座を通じた 栄養・食生活に関する啓発 性別や年代別の特性を踏まえた栄養・食生活に関する啓発 個別相談や講座等の中で栄養・食生活に関する啓発 身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座を通じた 栄養・食生活に関する啓発 学生や働き・子育て世代への栄養・食生活に関する啓発	個別栄養相談延べ人数・集団健康教育延べ人数 学生や働き・子育て世代を対象とした啓発の回数 （教育委員会健康教育・食育課、こども青少年局保育・教育支援課） 個別栄養相談延べ人数・集団健康教育延べ人数 リーフレット配布数 身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座の参加人数 個別栄養相談延べ人数・集団健康教育延べ人数 身近で多様な生活の場におけるイベントや出前講座の参加人数 学生や働き・子育て世代を対象とした啓発の回数	1日3食、栄養バランスよく食べる	朝食を欠食する小・中学生の割合 食に関心をもち、自ら健全な食生活を 実践しようとしている児童生徒の割合 朝食を欠食する若い世代（20～30代）の割合 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日２回以上 ほぼ毎日食べている市民の割合 １日当たりの野菜摂取量の平均値 １日当たりの食塩摂取量の平均値	男性の肥満や脂質異常症の改善
			適正体重を維持する	家庭で体重を測定する習慣のある者（週に１回以上）の 割合（20歳以上） 20～60代男性の肥満（BMI25以上）の者の割合 40～60代女性の肥満（BMI25以上）の者の割合 20～30代女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合	男性の メタボリックシンドローム判定の 割合の減少 ・ BMIの平均値の減少 ・ LDLコレステロールの平均値の減少 ・ LDLコレステロールの要保健指導判定者（120以上）の 人の割合の減少
運動	Action1 職場での健康づくり Action7 健康状態の見える化と行動変容の促進	活動量の増加及び活動の質向上の重要性について啓発 日常的に歩きたくなる仕組みの創出、きっかけづくり 座りすぎ防止や仕事/家事の合間のストレッチの普及 日常や余暇の移動手段として、自転車活用を勧奨 介護予防や社会参加に向けた取組や通いの場の創出 生活習慣病予防に対する運動の効果の普及啓発 運動の継続と習慣化を促す仕掛けづくり スポーツイベント開催や周知 自宅でできるトレーニングを推進 企業が実施する運動・スポーツ事業の支援 インクルーシブスポーツの推進 公園等での外遊びや体を動かす遊びの推奨、スクリーンタイムを減らす必要性の啓発 親子で参加できる体を動かすイベントや講座等の開催 乳幼児期の保護者に対する、子どもの成長発達と運動に関する啓発 各学校の健康課題の解決に向けた取組への協力	よこはまウォーキングポイント利用者の平均歩数 腰痛予防動画の視聴回数 シェアサイクルの利用者数 元気づくりステーションの参加者数 よこはまウォーキングポイントアクティブユーザー数 よこはまウォーキングポイントスタンプイベント等参加者数 市民参加型スポーツイベント支援事業参加者数 ー（R6年度取組なし） 健康経営認証事業所のよこはまウォーキングポイント参加数 インクルーシブスポーツ推進事業参加者数 『公園で遊ぼう ゆうぐで遊ぼう』リーフレット配布数 （にぎわい・スポーツ文化局スポーツ振興課） ３歳児健診受診率 小・中学校への集団健康教育参加者数（区づくり含む）	日常の中で「まめに」動く	健康のために、健康のために、意識して体を動かしたり運動 したりしている市民の割合 20～64歳で１日の歩数が8,000歩以上の人の割合 65歳以上で１日の歩数が6,000歩以上の人の割合 座ったり寝転がったりして過ごす時間が長い人の割合	
			定期的に「しっかり」運動する	20～64歳で１回30分・週２回以上の運動を１年間継続している者の割合 65歳以上の１回30分・週２回以上の運動を１年間継続している者の割合	
			体を動かすことを楽しむ	週３回以上、授業以外に運動やスポーツをする子どもの割合 運動やスポーツをすることが好きな子どもの割合	
飲酒	Action 1 職場での健康づくり Action３ 青年期からの意識啓発	身体等への影響を啓発し節酒及び休肝日等の推奨 就寝前の飲酒等、避けるべき飲酒の啓発 飲酒により悪影響等が出ている人への早期の相談勧奨や支援 高齢期の飲酒習慣が及ぼす健康への影響啓発	働き世代向けチラシ（飲酒）掲載HP閲覧数 ー（R6年度取組なし）	飲酒のリスクを踏まえ「飲みすぎない」を心がける	飲酒する人のうち、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40ｇ以上、女性20ｇ以上の者の割合 毎日飲酒する人の割合	
		20歳未満への飲酒の危険性に関する啓発 周囲が20歳未満に対して不適切な飲酒を勧めないことの啓発	大学生向けチラシ（喫煙/飲酒）配布 ー（R6年度取組なし）	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない	習慣的に飲酒をしていない（週2日以下）20代の割合	
休養・こころ	Action 1 職場での健康づくり	ストレスに気付き、早期に周囲に相談することの重要性の啓発 睡眠・積極的休養のタイミングやストレス対処法の周知 子育て中のメンタルヘルスや生活習慣病と睡眠不足との関連の啓発 質のよい睡眠を得る工夫や悪影響を与える習慣の周知	働き世代向けチラシ（ストレス対処）掲載HP閲覧数 働き世代向けチラシ（睡眠）掲載HP閲覧数	睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する	睡眠で休養が取れている人の割合 睡眠時間が6～9時間（60歳以上は、6～8時間）の人の割合 悩みやストレスがあるが相談できないでいる人の割合 横浜健康経営認証事業所のうち メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合	

2 男性の肥満や脂質異常症の改善　ロジックモデル 2/2

資料：横浜市令和6年度第2回健康横浜21推進会議資料（R7年3月25日）

インプット		取組	アウトプット/アクティビティ指標	目標（アウトカム）	直接成果（アウトカム）指標	中間成果（アウトカム）指標
		生活習慣の改善に向けた取組		**生活習慣の改善・意識や行動の変化**		
休養・こころ	Action1 職場での健康づくり Action１０ 地域のつながりで行う 健康づくり	ライフステージやニーズに応じた健康に関する情報を 産学官連携等あらゆる手段で提供	協力企業による行政情報伝達件数	つながりを大切にする	周囲の人々とは、お互い困った時には 助け合えると思う人の割合	男性の肥満や脂質異常症の改善
		健康づくりに関わる機関・団体・グループの活動内容を周知し、活動継続を支援	保健活動推進員・ヘルスメイトによる活動事業数		地域の人々と関わりを持とうと思う人の割合	
		周囲の人とつながるきっかけを提供し、つながりを大切にすることや、日常生活の中で楽しみや心のよりどころを見つけることが、健康の維持につながることの啓発	地域活動への参加のきっかけとなる講座の開催回数		地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	
		乳幼児期の保護者に対する規則正しい生活習慣の啓発	３歳児健診受診率	早寝・早起き、ぐっすり睡眠	1日の睡眠時間が6時間未満の小学生の割合	
		各学校の健康課題の解決に向けた取組への協力	小学校・中学校への「休養・こころ・睡眠」に関する集団健康教育の参加者数（区づくり含む）		ぐっすり眠ることができる日が週6日以上の小学生の割合	
		働き・子育て世代へ啓発を行う際に、子どもの睡眠等に関する情報も伝達	「睡眠」プロモ動画視聴数			
		生活習慣病の予防や重症化予防の取組				
健康診査	Action1 職場での健康づくり Action7 健康状態の見える化と行動変容の促進 Action１０ 地域のつながりで行う 健康づくり	市国保の特定健診の自己負担額を無料化継続	―（指標なし）	１年に１回 健診を受ける	特定健診受診率（40歳以上の横浜市国民健康保険加入者）	男性の メタボリックシンドローム判定の 割合の減少 ・ BMIの平均値の減少 ・ LDLコレステロールの平均値の減少 ・ LDLコレステロールの要保健指導判定者（120以上）の 人の割合の減少
		市国保加入者への個別通知送付、未受診者への個別勧奨	・対象者への受診券の発送 ・未受診者の特性に合わせた受診勧奨通知送付者数			
		健診の意義や結果の見方の普及、各区のイベント等を活用した啓発	横浜健康経営認証事業における専門職派遣「健診結果の見方」実施数		75歳の市健康診査の受診率	
		地域・職域連携による健診受診後の保健指導の啓発	横浜健康経営認証事業における専門職派遣実施総数			
		健診データを生かした保健指導の実施	糖尿病性腎症重症化予防事業での対象者への勧奨率			
		デジタル技術を活用した健診の受診勧奨や健診結果等に基づく情報発信	―（R6取組なし）			
		健康づくりや介護予防に向けた健診データの利活用を推進	「一体的実施事業」における対象者数			
		横浜市健康診査の受診勧奨を強化	横浜市健康診査受診者数			
糖尿病等の疾患	Action8 糖尿病等の重症化予防 Action9 健康格差を広げないための取組	治療継続や重症化予防の生活習慣改善の個別・集団指導	「糖尿病等の重症化予防事業」個別支援実施者数・集団支援の延べ参加者数	検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続	HbA1cの名称と意味を知っている人の割合	
		正しい知識の普及啓発、妊娠糖尿病や合併症予防啓発	糖尿病予防の啓発人数		糖尿病と診断された人の治療継続者の割合	
		経済面含め様々な状況にある人へ健診・受診勧奨・健康相談実施	「生保受給者等健康支援事業」健診受診勧奨者数・保健指導者数			
		慢性疾患を有する人が安全安心に身体活動を行えるよう啓発	「糖尿病等の重症化予防事業」個別支援・集団支援の延べ参加者数			
		健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくり		**環境の改善**		
食環境	Action５ 食環境づくり	誰もが健康的な食事を食べることができる食環境づくりを推進	食環境づくり推進のための協力店舗登録への働きかけを行った事業所数	健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境を、食品関連事業者と連携し整える	栄養バランスの良い食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数	
給食施設の栄養管理	Action５ 食環境づくり	適切な栄養管理が行えるよう研修会を開催	栄養管理研修会参加施設数	給食施設がその利用者を対象に、健康の保持増進、疾病の予防、望ましい食習慣の形成を行うことができる環境を整える	給食利用者による給食内容の評価の実施の割合	
		全ての給食利用者に対し、適切な栄養管理が実施できるよう 巡回指導等を実施	巡回指導等実施回数		非常食糧を備蓄している 給食施設の割合	
職場の環境づくり	Action１ 職場での健康づくり	横浜健康経営認証制度を活用して、健康経営について啓発	健康経営概念の普及等のセミナー開催回数	・健康経営に取り組む事業所を増やす ・健康経営の取組により従業員の健康状態が改善した と感じる事業所を増やす	横浜健康経営認証新規認証事業所数（累計）	
		小規模の事業所も従業員の健康づくりに取り組みやすくなる 健康づくりの情報発信やコンテンツ提供	働き世代向け健康づくり啓発媒体（睡眠・飲酒・ストレス対処）掲載HP閲覧数		健康状態の改善を感じている横浜健康経営認証クラスAA、AAA認証事業所の割合	
		民間企業等と連携した市内事業所向けの 健康講座（運動、食生活、歯科等）の実施	横浜健康経営認証事業における専門職派遣実施総数			

青森市の事例（小児肥満）

人口：260,071人（2025年10月）
世帯数：135,851世帯（2025年10月）
15歳未満人口：11.5%（2024年度）
65歳以上人口：28.5%（2024年度）
出典：青森市HP

市内保育所・幼稚園全園にて食育講座を開催

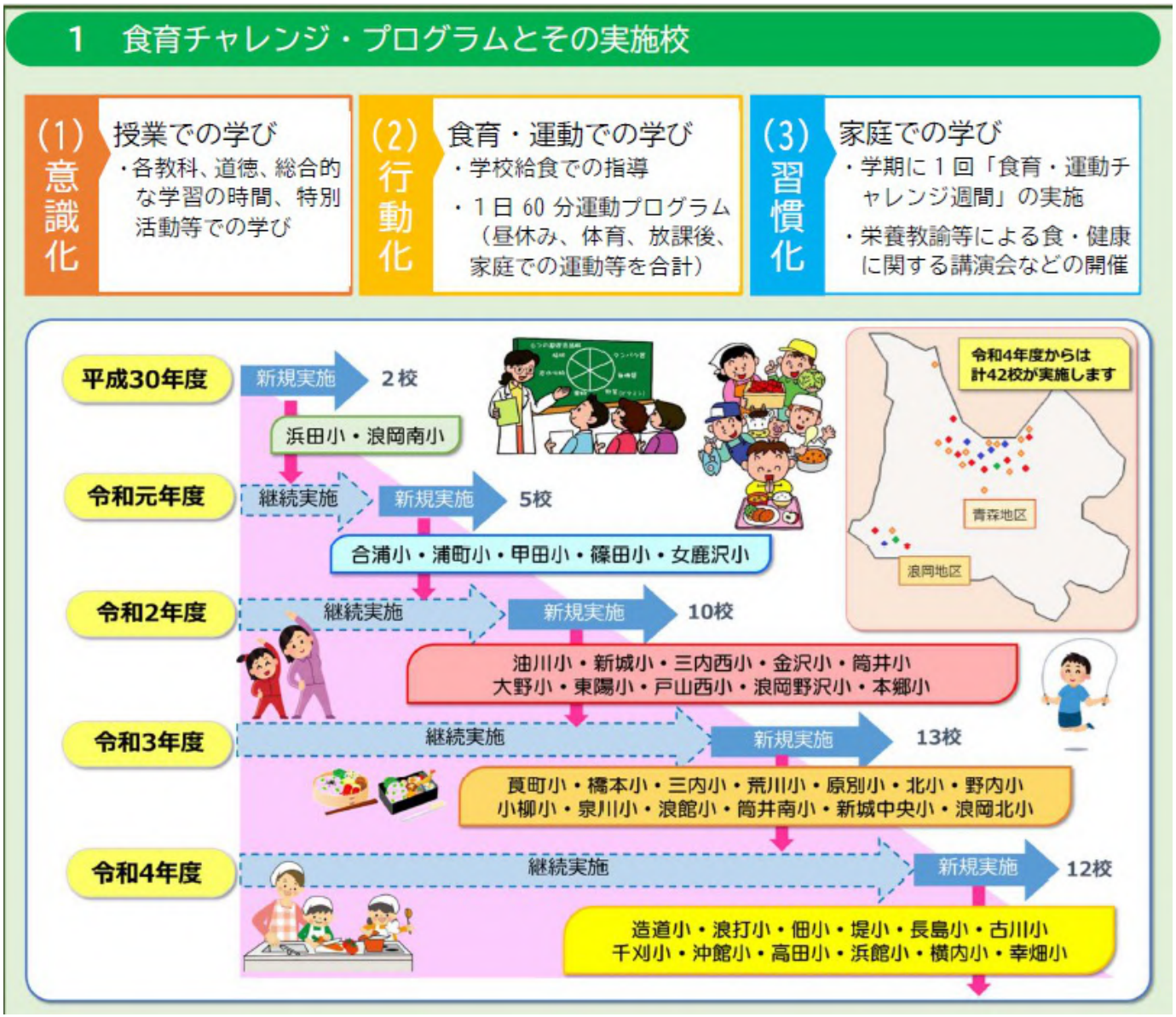
レベル
5，7

こども食育レッスン1・2・3♪

年長児とその保護者が対象
① まず、プレレッスンとして、下校時の保護者に向けて3色食品群についての情報発信
② レッスン当日は、食生活改善推進員の皆さんが講師となり、親子で学習。

写真：愛育幼稚園HP　http://www.aomori-aiiku.ed.jp/archives/31824

③ レッスン終了後は、各家庭でチャレンジ



市内の全小学校において食育チャレンジを実施

レベル 5，7

各教科と連携した学びに加えて、学期に１回、家庭での取り組みを推奨（食育・運動チャレンジ習慣）

平成30年度～令和4年度の5年間で、全校に取り組みを拡大。令和５年度以降も継続し、各学校での取り組みについては、毎年栄養管理報告書にてモニタリング

出典：青森市教育委員会
令和５年度学校課題解決リーフ

家庭向けに食育教材・レシピ集・チャレンジシートを作成・配布

レベル
7

こども食育レッスン1・2・3♪事業　保護者向けプレ・レッスン

食育の土台は家庭から
～カラダは食べたものでできている～

「食」は、私たちの生活に欠くことができないものです。
毎日、口にする食べものが、カラダをつくり、活動の源となり、病気に抵抗する力を生み出してくれます。また、家族と一緒に食卓を囲み、ともに味わい会話をするという日々の繰り返しが、子どもたちのこころの成長も育んでいきます。

市では、未来ある子どもたちの健康的な食習慣づくりを応援するため、子どもたちが"カラダは食べたものでできていること"を、見て、聞いて、つくって、味わい、五感を使って体験する「食育レッスン 1・2・3♪」を実施しています。
子どもたちの食べものへの興味を育て、一緒に食事を楽しみ、健やかな成長を育んでいきましょう。

お問合せ　あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）母子保健チーム
〒030-0962 青森市佃二丁目19-13　電話：017-718-2987　FAX：017-718-2951

出典：青森市区HP　https://www.city.aomori.aomori.jp/kodomo_kyoiku/event_kosodate_kodomo/1003541.html

YouTube公式チャンネルにて食育動画配信

レベル
7

出典：青森市区HP　https://www.city.aomori.aomori.jp/kodomo_kyoiku/event_kosodate_kodomo/1003541.html

令和8年度～中学生への取組の強化

レベル5、7、8

- 令和8年度から5年間をかけて、市内の全中学校にてQOL健診の取り組みを実施予定
  - ※ QOL健診とは、血圧計とベジチェックを用いて、血圧と野菜摂取量を可視化する取り組み。
  - ※ 令和6・7年度に希望する生徒・保護者を対象に実施したが、関心のある親子しか受診しなかった。
  - ※ 令和8年度以降は、学年を限定せず全中学生が学校の生活習慣病の授業として、QOL健診プログラムを導入し体験できるよう勧奨している。
- まずは、小中学校教員に向けてQOL健診を実施し、その重要性の理解を図る

青森市　“子どもの食と健康応援５か年プロジェクト　こども食育レッスン１・２・３♪”　ロジックモデル

個別施策＆アウトプット

取組の場	インプット	アウトプット
保育所・幼稚園・こども園	・市と食改と連携し、子どもとその保護者を対象とした食育レッスンプログラムを実施 ・オンラインでの食育レッスン（R３～） （レベル５，７）	・食育に取り組む園児、保護者、園数の増加、 （H30～R４には全園で実施）
学校	**・小学校・家庭が連携して、**小学生のための**食育チャレンジプログラムを実施** ・家庭科、生活科、体育、特別活動の授業に食育・運動（一日60分運動プログラム）を導入 **・小中学校において栄養教諭等と連携し、学校給食及び各教科等を通じた食育の推進** **（レベル５，７）**	・食育チャレンジプログラムに取り組む小学校の増加 （H30～R4には全校で実施）
市・保健所	・食育レッスン市民セミナー、食育セミナー、マタニティ講座での食育（動画配信）、乳幼児食育相談の実施 ・おうちで食育レッスン動画配信（R3～） ・食育啓発誌や雑誌への食育特集記事の掲載 **・特定給食施設へ計画的に巡回し、適切な栄養管理のための指導・助言の実施、研修会の実施** ・あおもり生活習慣病予防ガイドを作成し、全世代の食育や肥満予防の普及啓発 ・食生活改善推進員会やあおもり健康づくり実践企業、地域・職域あおもり健康づくりリーダーと連携し、地域・職域での食育の推進 ・健康食普及指導事業で健康レシピ募集、啓発 （レベル7）	・各食育イベントの実施回数・参加人数 ・WEBアクセス数 ・食育啓発誌配布数 ・食育に取り組む給食施設の増加 ・ガイド活用啓発数 ・レシピの啓発数
飲食店、スーパー等	・健康的な食の提供をしている飲食店の中で、市の基準を満たす店舗を「健康づくり応援店」として登録・市のHPや企業向け啓発 （レベル６）	・健康づくり応援店の増加、啓発誌掲載数
団体	・青森市健康寿命延伸会議等と連携を図る	・運動母体での啓発数
マスメディア	・県内のテレビ、新聞等での放映・掲載 ・テレビでの特集放映 ・県外（NHK東北）での放映 （レベル7）	・マスコミによる周知数

中間アウトカム

- 朝食を毎日食べる子どもの割合の増加
- 運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの減少
- *給食施設研修会への園・小中学校栄養担当者の参加数*
- *食育啓発WEBにアクセスする者の増加*
- *食習慣・運動習慣を意識する市民の増加（市民意識調査）*
- *健康づくり応援店の増加*

分野アウトカム

- 小学5年生の肥満傾向児の割合
  中学2年生の肥満傾向児の割合
- 肥満者の標準化比

最終目標

健康寿命の延伸

青森市健康寿命延伸計画（第２次）

（R5～）市民向け、職域向け、若年者向けQOL健診実施

（R6・R7）継続
中学生・保護者向けQOL健診

継続的な取組へシフト

（予定：R8～）※５年間で全校
・中学校でのQOL健診
・小中学校教員向けQOL健診実施

（R7・8～）
スーパーや企業と連携した取組の推進

※実線のアウトカムは「青森市健康寿命延伸計画（第2次）」より引用

まとめ

- 日本人の食事摂取基準は栄養素レベルの基準（ガイドライン）であり、そのアクションのための食品や食事レベルの目標が、健康日本21（第三次）で設定されている。
- 事例から、介入のはしごのレベルを上げる取組として、食塩や野菜の摂取量の見える化＋インセンティブ、デフォルトが活用される傾向にある。また、デフォルトを変えるには、自治体内の全ての保育園、学校での取組実施も有効と考えられる。
- 事例から、ロジックモデルで、アウトプットとアウトカムのつながりが確認できる中間アウトカム指標（取組の認知度、知識・態度・行動）が設定されていると、より有効なPDCAにつながると考えられる。

謝辞

インタビュー等の調査にご協力いただきました
自治体の皆様に感謝申し上げます。