令和５年度
事　業　計　画　書

自　令和５年４月　１日

至　令和６年３月３１日

一般財団法人　日本食生活協会

令和５年度事業計画

はじめに

一般財団法人日本食生活協会は、人は「健康」であることが「幸せ」になるための基本とし、昭和 30 年に設立。栄養指導車（いわゆるキッチンカー）の巡回により戦後の栄養改善指導等に取り組んだ。昭和 34 年には厚生省（現在の厚生労働省）より「食生活改善には専門家による指導だけではなく地域ぐるみの活動が大切」と地区組織活動を推進する方針が出され、行政と一体となった活動が全国的に展開された。その後、全国の保健所を中心に「栄養教室」が開設され、意欲的に取り組むボランティアグループ（現在の食生活改善推進員）が誕生した。しかし、各地域でグループはできるが組織化されずに消滅してしまう傾向が続き、そこで当協会は、厚生省と地方自治体と協議を重ね、昭和 45 年全国組織化を実現した。その後、半世紀以上に亘り「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、みんな（住民参加型）でつくる「“元気で長生き”健康なまち」を目指し、食を中心に料理講習会や家庭訪問等を通して草の根活動を展開している。日本食生活協会はその活動の支援に柱を置き全国食生活改善推進員協議会の事務局を担っている。

現在、日本食生活協会及び全国食生活改善推進員協議会では、国が掲げる「健康日本 21（第二次）」の目標「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指し、子どもから高齢者までライフステージに応じた健康づくり事業を展開している。特に「高齢世代」では急速に進行する高齢化を見据え、居場所や共食の提供として『シニアカフェ』を実施し、低栄養やフレイル予防を伝え「ひとりにしない」「ひとりにさせない」閉じこもりの解消に取り組んでいる。

一方で、平成 17 年の「食育基本法」施行、そして平成 25 年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを機に、当協会ではさらなる食文化の継承を図るとともに郷土料理の活性化を目指し平成 28 年より「郷土料理スペシャリスト」の資格認定制度を立ち上げ、全国に「郷土料理スペシャリスト」が誕生している。

このような背景を踏まえ、令和 5 年度は、厚生労働省が令和 5 年度公表、令和 6 年度スタート予定の「健康日本 21（第三次）」（仮称）の基盤づくりとして食生活改善推進員による「ヘルスサポーター」の育成と普及活動に取り組む。

さらには、令和 4 年度に実施したアンケート結果に基づき、行動変容に向けた仕掛けづくりの検証を行い、効果的な活動方法を見出し実際の活動につなげる。

また、伝統食材を始めとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理を地域活性化や次世代への継承のために「郷土・伝統料理教室」の全国展開に取り組む。

一方で、広報や教材販売の充実を図るため、インスタグラム等の SNS での発信や情報誌への広告掲載、さらには新教材のサンプル送付等にも引き続き取り組む。

Ⅰ　一般事業

1.　講習会事業

(1) おやこの食育教室

・対　　象　年長から小学生を対象とした親と子

・内　　容　幼児期から小学校低学年期は、人格形成に最も大切な時期であり、味覚を始め豊かな感性を培われ、心と身体のバランスのとれた人格を育てる時期といわれる。令和5年度もこれまで進めてきた「食育5つの力」をテーマに「朝食と共食の大切さ」に重点を置き実施する。新型コロナウイルス感染症流行下において生活様式にも大きな変化があり在宅時間や家族で食を考える機会が増えたことで家庭での食育の重要性が高まることから、親子が共に調理体験をすることで食事の大切さを学び、併せて親子のコミュニケーションの場を提供する。また、SNSやICT技術の発達等で多種多様な情報が溢れる中、正しい情報を提供する。

・教　　材　・「おやこの食育教室」のテキスト
　・バンダナ、食育ランチョンマット
　＊テキスト、バンダナ印刷助成金：（一財）日本宝くじ協会（申請中）

(2) 生涯骨太クッキング

・対　　象　成人（壮年・中年期）、高齢者

・内　　容　現代社会は、過剰栄養が懸念される人（肥満や生活習慣病等）と栄養不足が心配される人（やせ、低栄養等）の両方が混在する「栄養不良の二重負荷」の問題を抱えている。また、同一人物の生涯について壮年期、中年期は肥満や生活習慣病になり、その後、老化とともに低栄養・フレイル状態を経験するなど「新たな二重負荷」も問題となっている。そこで「メタボ予防からフレイル予防への切り替え」をテーマに成人では肥満を防ぐための適正体重の維持の重要性を伝え、高齢者では低栄養予防に加えてフレイル予防のための「運動・身体活動」「社会参加（人とのつながり）」の推進に取り組む。また、特に外出が困難な単身高齢者においては家庭訪問を実施することで、人とつながる楽しい機会を提供し、ひいては安否確認の一役を担う。

・教　材　・「生涯骨太クッキング」のテキスト
　・シニアカフェドリル
　＊テキスト、ドリル印刷助成金：（一財）日本宝くじ協会（申請中）

(3) 男性料理教室

・対　象　　男性

・内　容　　男性の単身世帯が増加傾向にあり、料理を経験したことのない男性は食事をスーパーやコンビニで購入する中食や外食で済ませる人が多くなっている。一方で、新型コロナウイルス感染症流行下において在宅勤務や会食の自粛等から自宅で料理する機会が増えたことで、食

生活を見直す契機にもなったことを好機と捉え、男性の自立支援に向けて「生きていくための 20 品目」をテーマに料理教室を実施する。また、本教室に参加することで男性の社会参加や仲間づくりの啓発を図る。

・教　材　「男性料理教室 20 のレシピ集」のテキスト

(4) やさしい在宅介護食教室

・対　象　成人・高齢者

・内　容　高齢化の進行とともに地域包括ケアシステムの実現に向けて在宅介護の重要性が言われている。さらに、要介護者が増加傾向にあり、今後は要介護度が高くなっても施設に入れず、自宅で介護せざるを得ないケースが増えることが懸念されている。そこで、家庭でできる介護食等をテーマに教室を実施し、在宅介護に必要な栄養や調理の知識・技術の習得を図る。

・教　材　・「やさしい在宅介護食教室」のテキスト
・シニアカフェドリル

2.　大会・研修会事業

(1) 全国食生活改善推進員協議会大会

日　時　令和 5 年 9 月 6 日(水)
場　所　秋田県秋田市「あきた芸術劇場ミルハス」
参加者　食生活改善推進員等　約 1,000 人

(2) 食生活改善推進員リーダーブロック研修会等

ブロック別	期　日	開催県	参　加　県　(市)
北海道･東北	10 月中旬	宮城県	北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
関東・甲信越静	1 月下旬	横浜市	茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、神奈川、新潟、山梨、長野、静岡、横浜市、川崎市
北陸･東海・近畿	11 月中旬	石川県	富山、石川、福井、岐阜、愛知、三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、大阪市
中国・四国	1 月中旬	香川県	鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知
九州	2 月中旬	熊本県	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄、北九州市、福岡市
Next リーダーセミナー	12 月上旬		全国道府県・市

＊Next リーダーとは、次期道府県・市会長候補をいう。

3.　表彰事業　－南･賀屋賞－

当協会設立者の名を冠した賞で、優良県及び市町村協議会を表彰する事業。栄養及び食生活の改善を積極的に推進して、特によい成果をあげ、他の模範と認められた県及び市町村協議会……5 団体

4.　推進員手帳による食生活改善推進員活動の実績評価

(1)推進員手帳の作成･配布

食生活改善推進員活動の充実･強化を図るため、推進員手帳を作成・配布する。配布後、全国の食生活改善推進員は年間を通した活動実績を手帳に記入する。

推進員手帳の作成・配布　　105,000 部

(2)実績集計・評価の実施

（１）を回収後、集計を行い、実績を評価する。評価に基づき、次年度の事業計画等を企画立案することでより充実した活動につなげる。また、必要に応じて適切なアドバイスを行う。

Ⅱ　国庫補助（公募）事業

1.　厚生労働省公募事業（申請中）

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト（第 3 弾）
～健康づくりと地域づくりの二刀流の食生活改善推進員が挑む
「ヘルスサポーター」の育成を通した普及活動～

令和 5 年度は第 3 弾として、食生活改善推進員による「ヘルスサポーター」の育成を通した普及活動に取り組む。

「ヘルスサポーター」とは、2000 年（平成 12 年）スタートの第 3 次国民健康づくり運動「健康日本 21」に対して、当協会がこの健康づくり対策に多くの賛同者を得ることが急務と考え、独自に構想を掲げ事業化して養成した地域ボランティアである。次年度より国庫補助が認められ平成 21 年度まで約 370 万人のヘルスサポーターを養成し、食生活改善推進員と共に普及活動を展開した。

現在、厚生労働省では、令和 6 年度スタート予定の「健康日本 21（第三次）（仮称）」の検討が進められているが、この度「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンのもと「①誰一人取り残さない健康づくりを展開する②より実効性を持つ取組を推進する」という方向性が打ち出されたところである。

この施策の公表を契機として、当協会ではこれまでの草の根活動の知識と経験を持つ食生活改善推進員が「ヘルスサポーター」を復活させ、養成を再開する。ヘルスサポーターは食生活改善推進員と一緒に健康づくりのプレーヤーとなり、それぞれのネットワークを活用しながら地域で普及することで、誰一人残さず実効性を持った「健康日本 21（第三次）」（仮称）実施に向けた基盤づくりを図る。

「健康日本 21（第三次）」（仮称）では、「健康日本 21（第二次）」の結果を踏まえた様々なライフステージにおける課題に沿った取組が重要とされている。

そこで、当協会では第１弾、第２弾と２年間「若者」「働き」「高齢」のライフステージに応じた活動で培った経験を踏まえた取組を進めるが、特に第３弾では第２ 弾で実施したアンケート結果に基づき行動変容に向けた仕掛けづくりの検証を行い、「ヘルスサポーター」の育成と普及活動を進める上でより効果的な方法を探りながら活動を進めていく。

さらに令和元年に、「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現」のための 3 本柱の一つとして策定された「健康寿命延伸プラン」では、2040 年までに健康寿命を男女ともに３年以上延伸し 75 歳以上にすることを目標に掲げ、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など新たな手法も活用して、

① 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成
② 疾病予防・重症化予防
③ 介護予防・フレイル対策、認知症予防

の３分野を中心とした取り組みを進めることとしている。

「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成」については、上述のようにヘルスサポーターの育成・協力をしながら各世代に働きかけて活動を進める。

「介護予防・フレイル対策・認知症予防」では、具体的な内容として「通いの場」の更なる拡充や「共生」・「予防」を柱とした認知症施策などが示されている。

さらに国では、地域保健対策の推進に関する基本的な指針において、ソーシャルキャピタル（地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークと いった社会関係資本等）の活用・醸成、その核となる人材の育成等を推進していくことが示されている。

食生活改善推進員に加え「ヘルスサポーター」はまさにソーシャルキャピタルの核となる存在であり、これらの育成に着手することで地域とのつながりの強化や主体的に「自分事」として健康づくりを進める人の増加、さらには社会参加を促し「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を図る。

２．農林水産省公募事業（申請中）

日本の食文化を守りそしてつなごう！
～にっぽん縦断！郷土・伝統料理教室～

長い年月を経て形成され、四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法に結び付いた日本の豊かで多様な食文化は、世界に誇れるものである。平成 25 年には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、その継承のため必要な措置をとる事が重要である。しかし、近年、核家族化や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつある。

このため国では、伝統食材を始めとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理、地域や 家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代 （子供や孫を含む）へ伝えている国民を増やすことを目標の一つとして、食育の推進を掲げている。

また、地域の風土等を活かした日本の食文化の保護・継承は、地域活性化及び環境への負荷低減に寄与し、持続可能な食の実現に貢献することが期待されるとし、第４次食育推進基本計画において、「食育を国民運動として推進し、国民一人一人の食生活において実践してもらうためには、食生活の改善等のために全国各地で国民の生活に密着した活動に携わる食生活改善推進員等のボランティアが果たしている役割は重要である」と明記されている。

このような背景から、全国に組織を有し、長年、おやこの食育教室や学校等への出前講座等において郷土料理の普及活動を続けている食生活改善推進員の組織力と

実行力を生かし、これまで培ってきた知識・技術・経験に基づく、地産地消の精神も取り入れた「郷土・伝統料理教室」を全国展開する。

さらに、和食を中心とする日本の食文化は、栄養バランスのとれた食生活に資するものであり、食生活改善推進員の健康づくりの知識・技術・経験を生かし、健康面でのメリットも発信していく。

Ⅲ　食生活改善推進員の育成・強化への取り組み

全国食生活改善推進員協議会が設立以来一貫して続けている、住民参加型の活動は、国が示している「地域共生社会」や「ソーシャルキャピタルの醸成」の趣旨と一致している。また、急速に進行する高齢化で、フレイルや認知症が課題となっている中で、草の根活動の知識と経験を持つ食生活改善推進員は地域で一層核となる存在になる。そこで食生活改善推進員が地域で先頭に立ち健康づくりを牽引していくためにも次世代を担うリーダーの育成等を強化しさらなる組織の活性化を図る。

一方で、継続して SNS の活用等を含むホームページの充実や広告事業を展開することで日本食生活協会及び食生活改善推進員の知名度の向上や会員の育成につなげると共に、民間企業や関係団体との連携、さらには令和 5 年度から展開するヘルスサポーターを始めとした様々な事業を活用し会員の拡大に努める。

Ⅳ　災害時における炊き出し支援の取り組み

東日本大震災から 10 年以上が経過したが、その後も大きな災害が頻発している。そこで、食生活改善推進員は東日本大震災の教訓を基に作成した「災害時に役立つ食事支援ハンドブック」等を活用し、有事に向けた「平時からの備え」として災害備蓄食品の保存法や料理法、炊き出しの方法等を自ら習得しながら、住民への伝達も行う。

Ⅴ　ＩＣＴ（情報通信技術）の活用

新型コロナウイルス感染症流行下、感染防止の観点からオンラインを活用した、会議やブロック研修会を実施することができた。オンラインの活用のメリットは、感染防止のみならず、ネットワーク環境さえ整えばどこからでも参加でき、これまでは会場の収容能力から参加者数が制限されていたが多くの会員の参加が可能になるというメリットもある。しかし、オンライン環境が整わない協議会もあることから、引き続き支援方策を検討し、全国食生活改善推進員協議会組織の強化を図る。

また、今後のデジタル化に向けて、推進員手帳の電子化等をはじめとしてアプリ開発等の検討を進める。

Ⅵ　郷土料理スペシャリストの取り組み

日本の食に対する興味や関心を高め郷土料理の更なる活性化に寄与することを目的として、平成 28 年度に「郷土料理スペシャリスト」の認定制度を創設した。まずは、食生活改善推進員を対象に養成し、現在は全国で「郷土料理スペシャリスト」が活動している。また、令和 3 年度発表の第 4 次食育推進基本計画の中では新たな目標に「郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている人の割合（現状 R2 44.6%→目標 R7 50%以上）」が追加されたこと等から、郷土料理の継承の先駆者として「郷土料理スペシャリスト」を活用した郷土料理の継承に努める。具体的には、コロナの影響で止まっていた郷土料理スペシャリストによる料理教室を開催する。

Ⅶ　活動教材頒布事業

食生活改善推進員の養成講座用テキストや活動及び食育啓発用出版物、会員用グッズ等を頒布する。

(1)食生活改善推進員養成講座用テキスト
(2)活動及び食育啓発用出版物等
(3)ＢＭＩ計算尺及びメタボメジャー等
(4)塩分測定器「減塩くん」
(5)会員用グッズ（バッチ、Ｔシャツ、エプロン、マスク等）

Ⅷ　関係団体及び民間企業との連携

健康づくり活動を推進するため、食育、保健・医療、介護、福祉等、様々な分野の関係団体及び民間企業と連携を図る。

Ⅸ　賛助会員の募集

平成 27 年 8 月 20 日付にて内閣府より公益目的支出計画の実施完了が承認されたことから、事業活動の縛りが緩和された。これを機会に、定款第 39 条に定められている賛助会員の規定に基づき､本協会の活動に賛同いただく支援者を募る事とする。

現在、法人会員 3 社、個人会員 1 名に加入をいただいている。当協会及び全国食生活改善推進員協議会の運営、活性化のためにも活動に賛同いただけるよう働きかけ、会員増に努める。

個人賛助会員	1 口：	10,000 円
法人賛助会員	1 口：	50,000 円