令和８年度
事　業　計　画　書

自　令和８年４月　１日

至　令和９年３月３１日

一般財団法人　日本食生活協会

令和８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、そこで日本食生活協会は、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を柱としているところであり、その一環として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、厚生労働省が令和 6 年度にスタートした「健康日本 21（第三次）」の目標「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」を目指し、食生活改善推進員と一緒に健康づくりの担い手となる「ヘルスサポーター」の養成に取り組んでいる。

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、日本食生活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た。コロナ禍で一時中断したが、令和 6 年度には e ラーニングを活用した認定事業を再開した。

このような背景を踏まえ、令和 8 年度は、引き続き食生活改善推進員による食生活改善に向けた各種事業を実施するとともに、「ヘルスサポーター養成事業」を通して「健康日本 21（第三次）」の推進を図る。

また、令和 5 年度から令和 7 年度までの 3 年間に実施したアンケート結果を踏まえ、より効果的な「ヘルスサポーターの養成」を実施する。さらには、令和 7 年度に実施したヘルスサポーター活用モデル事業の実施結果も踏まえ、食生活改善推進員と全世代のヘルスサポーターが連携した事業を実施し、住民同士が世代を超えてつながる「共食の場」を提供することで、地域のつながりの強化及び社会参加の促進を図る。

この他、伝統的な食材を始めとする地域の食材を活かした郷土料理や伝統料理を通して、地域の活性化及び次世代への継承を推進するために「郷土・伝統料理教室」を開催する。

また、食生活改善に関する広報や教材販売の充実を図るため、Instagram 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８年度もこれまで進めてきた「食育５つの力」をテーマに「朝食をとること」及び「薄味（減塩）に慣れること」に重点を置き実施する。また、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､最近の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
・食育下敷き、食育ランチョンマット
＊テキスト､食育下敷き印刷助成金:(一財) 日本宝くじ協会(申請中)

(2) 生涯骨太クッキング

・対　　象　働き世代・高齢世代

・内　　容　生活様式が多様化する中で、壮年期、中年期の肥満や生活習慣病に加え、女性のやせ、高齢期での低栄養・フレイル状態に陥るといったことが健康課題となっている。そこで「メタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ」をテーマに働き世代では肥満を防ぐための適正体重の維持の重要性を伝え、高齢世代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。中でも社会参加については共食の場を提供することで、人とのつながりの強化や社会参加の促進を図る。また、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
・シニアランチョンマット、フレイル予防カレンダー
＊テキスト、ランチョンマット印刷助成金:(一財) 日本宝くじ協会(申請中)

(3) 男性料理教室

・対　象　地域・職域男性

・内　容　男性の単身世帯が増加傾向にあり､料理の経験がない男性はスーパーやコンビニでの中食や外食で済ませる人が多くなっている。一方で、長期化したコロナ禍により自宅での食事が増え､食生活を見直す契機にもなった｡そこで男性の食生活改善を目的とした料理教室を実施する。また、定年退職後の男性は、社会とのつながりが希薄となり、孤立しやすいことが課題とされている｡そのため､退職前から地域との

関わりを持つことが重要であり、職域を対象とした料理教室も検討する。本教室を通じて、男性の食生活の見直しを促すとともに、社会参加を推進し、地域・職域の連携を深め、さらには男性会員の増加につなげる。

・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　食生活改善推進員・一般住民

・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

(5) 災害時の食事支援活動への取り組み

・対　象　食生活改善推進員・一般住民

・内　容　平成 23 年の東日本大震災や令和 6 年の能登半島地震、豪雨災害など近年、日本各地において大きな自然災害が多発している。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。

・教　材　・災害時に役立つ食事支援ハンドブック

(6) 郷土・伝統料理教室（(公財) 浦上食品・食文化振興財団助成金）

・対　象　一般住民

・内　容　近年、グローバル化、流通技術の進歩、核家族化や地域のつながりの希薄化、加えて食生活の多様化により、「日本型食生活」や地場産物を生かした郷土料理、その作り方や食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な和食文化が十分に継承されず、日本の食文化の特色が徐々に失われつつある。そこで、日本の食文化の保護・継承を図ることを目的に、「郷土・伝統料理教室」を実施する。また、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、郷土・伝統料理の健康面でのメリットも併せて発信する。

・教　材　・郷土伝統料理集

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 8 年 11 月 17 日(火)
場　所　徳島県徳島市「あわぎんホール（徳島県郷土文化会館)」
参加者　食生活改善推進員等　約 600 人

(2) 食生活改善推進員リーダーブロック研修会

ブロック別	期　日	開催県	参　加　県　(市)
北海道･東北	9 月上旬	山形県	北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
関東・甲信越静	12 月中旬	長野県	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	10 月上旬	福井県	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	10 月下旬	島根県	鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知
九州	1 月下旬	長崎県	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄、北九州市、福岡市

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　　90,000 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

厚生労働省公募事業（申請中）

ヘルスサポーター養成及び多世代がつながる地域の共食推進事業
～住民 ONE TEAM で健康寿命をのばそう～

食生活改善推進員による「ヘルスサポーター」の養成を継続するとともに食生活改善推進員が全世代のヘルスサポーターと連携し、世代を超えてつながる「共食の場」を提供することで地域におけるソーシャルキャピタルの醸成を図る。

厚生労働省が令和 6 年度にスタートした「健康日本 21（第三次）」では「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」をビジョンとし、

① 誰一人取り残さない健康づくりを展開
② より実効性を持つ取組を推進する

の２つの方向性を掲げている。この施策を契機に、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による「ヘルスサポーター」の養成を再開した。ヘルスサポーターは食生活改善推進員と共に健康づくりの担い手となり、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、誰一人取り残さず実効性を持った「健康日本 21（第三次）」の目標の実現を図る。

また、「健康日本 21（第三次）」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。

これに基づき、当協会では「若者」「働き」「高齢」世代といったライフステージに応じた活動で培った経験や令和 5 年度から令和 7 年度までの 3 年間に実施したアンケート結果を活用し行動変容に向けた仕掛けづくりの検証を行い、より効果的な「ヘルスサポーター養成」に反映させる。

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、前述のとおりヘルスサポーターの養成を通して各世代に働きかけを進める。

「介護予防・フレイル対策・認知症予防」では、地域の高齢者たちの「共食の場」やボランティア等も活用した適切な栄養管理に基づく配食サービスの推進が示されており、また、「健康日本 21（第三次）」においても、新たに共食を通じた心身の健康増進や社会的つながりの強化が位置付けられている。

これを踏まえ、食生活改善推進員が全世代のヘルスサポーターと連携し、住民同士が世代を超えて交流と学びを深めることができる「共食の場（まちのだんらんカフェ）」を開催することで地域のつながりを強化し、住民の社会参加の促進を図る。

Ⅲ　ＩＣＴ（情報通信技術）の活用

コロナ禍において、食生活改善推進員の活動にも影響があり、政府の DX（デジタル・トランスフォーメーション）の推進や感染症予防の観点から、食生活改善推進員は ICT を活用した動画配信や SNS 等を活用した活動を展開し始めた。

また、日本食生活協会ではホームページに加え、令和 4 年度より Instagram を活用しながら食生活改善推進員のネットワークの拡充や日本食生活協会を紹介（教材を含む）しており、令和 7 年度は、Instagram のフォロワー増に努めるとともに、公式 LINE を開設した。令和 8 年度は、Instagram や公式 LINE のフォロワー増に努めると共に、実績報告の電子化等も検討する。また、食生活改善推進員養成講座の質の確保や効率化のためにＩＣＴの活用を検討する。

この他、健康日本 21 推進全国連絡協議会のプラットフォーム（no+e）を活用し、日本食生活協会の広報及び関係団体との連携を図る。

Ⅳ　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。特に、高齢化が進む中で、フレイルや認知症が課題となっており、食生活改善推進員はその対策において地域で中心的な役割を果たすと考えられる。しかし、高齢化等の要因により、会員が減少しており、組織の強化や会員の育成が必要である。そこで次期道府県・市会長候補者をブロック研修会において育成するなど、協議会の活性化に向けた取り組みを進める。また、食生活改善推進員が加入している市町村と未加入の市町村とを比較し、食生活改善推進員の活動のメリット等を整理・発信することを検討する。

さらに、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の展開等、食生活改善推進員の知名度につなげる取り組みを行う。また、民間企業や関係団体との連携や食生活改善推進員活動に興味があるヘルスサポーターに対して積極的に活動の紹介を行う他、養成用の「教育テキスト」の改訂及び動画等を活用できるシステムの検討を行い、就労者でも参加・活動できる環境づくりに努め、会員数の拡大を図る。

Ⅴ 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さら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」の認定事業を開始し、平成 30 年度まで食生活改善推進員を対象に実施した。令和 6 年度からは、コロナ禍で一時中断していた認定事業を e－ラーニングを活用して再開し、令和 7 年度まで、新たに 69 名の「郷土料理スペシャリスト」認定申請者を得た。

令和 8 年度は、認定者からのアンケート結果を活用するとともに郷土料理スペシャリスト同士が気軽に参加して交流ができるオンライン交流会（郷土料理を語る会）を開催し、楽しみながら学びを深める機会を提供する。また、推進員手帳に郷土料理スペシャリストの広告を掲載することで、すべての会員への周知を図る。これらの取組を通じて、さらなる認定者の増加を図り、郷土料理の継承を推進する。

Ⅵ 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)活動用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）

Ⅶ 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、様々な分野との連携が必要であることから関係団体及び民間企業に対して協力（協働）体制を図る。例えば、こども食堂等を実施している民間団体との連携を検討する。

Ⅷ 賛助会員の募集

平成 27 年から本協会の活動に賛同いただく支援者（法人・個人）を募っている。

現在、法人会員 6 社、個人会員 2 名に加入をいただいている。日本食生活協会及び全国食生活改善推進員協議会の運営、活性化のため活動に賛同いただけるよう働きかけ、会員増に努める。

法人賛助会員　　1 口：　50,000 円

個人賛助会員　　1 口：　10,000 円