

「塩山式手ばかり」取り組みの経緯

「塩山式手ばかり」の誕生

甲州市（旧塩山市）では、2003年に小中学生の野菜を毎日食べない子50%¹⁾、妊婦の朝食欠食率27.9%野菜を毎日食べない人46.4%²⁾という調査結果をふまえ、住民の食生活支援方法を見直すことになりました。

そして、健康増進課スタッフや食生活改善推進員らと検討する中ででてきたことは、子どもも大人も簡単に「バランスのよい食事」が簡単にわかるツールの必要性でした。

このツールの作成にむけて具体的な表現を試行錯誤し、「手と身長との伸びが関連していたら、生涯に渡り自分の手を体格のものさしにして、食品の量や組み合わせがイメージできるのではないか」という結論に至りました。さっそく、手と身長との測定調査を食生活改善推進員、市内の保育所（園）の保育士や小中学校の養護教諭の協力により実施し、幼児から大人まで市民3,595人のデータを集計した結果、仮説どおり手と身長との伸びは関連していることがわかったのです。

この検証をもとに、各年齢の平均的な手のサイズに、基準体位を維持するのに必要な食品量を対応させ、一目でわかるように工夫し、子どもも大人も自分の手を指標にして自分にあった食事量が簡単に分かるツール「塩山式手ばかり」（図1）（以下「手ばかり」）³⁾と「手ばかり」チェック表を作成し、2004年から「手ばかり」を使った食生活支援活動を始めました⁴⁾。



このほかに子ども用ポスターもあり、甲州市のホームページからダウンロードできます。

図1 「塩山式手ばかり」ポスター（大人）

ハイリスクアプローチ

行政
健康増進課スタッフ

関係機関
保育園・学校

外郭団体
食生活改善推進委員会 etc.

ポピュレーションアプローチ

乳児期	新生児訪問 離乳食学級	<u>子どもを間口にした食育出前</u> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てサークル料理教室 ・こども料理教室 ・父兄、関係スタッフ研修会
幼児期	乳幼児健診	
学童期		
青年期	妊娠届け出時指導 妊婦訪問、 <u>マタニティー学級</u>	<u>大人を対象にした食育出前</u> <ul style="list-style-type: none"> ・地区のイベント会場 ・働き盛りの男性（消防団） ・地区の集会 ・老人クラブ
壮年期	<u>健診事後指導</u>	
高齢期	<u>低栄養学級</u>	

図2 「塩山式手ばかり」を活用した啓発活動

「塩山式手ばかり」の啓発活動

「手ばかり」の啓発活動にあたっては、食生活改善推進委員会などの外郭団体や行政と保育所・学校などの関連機関が協働で取り組んだことで（図2）、2006年に小中学生の認知度は56.3%⁵⁾、20～70代の認知度は2007年52.5%⁶⁾になりました。

この広がり背景には、これらの取り組みが2005年1月「食育コンクール」で農林水産大臣賞を授賞し、あらゆるメディアを通じて報道されたこと、そして“自分の手が目安だからわかりやすい”という市民の声を励みに、地道に地区住民に「手ばかり」の情報を発信し続けてきた食生活改善推進員の活動があります。

住民とともに作った甲州市オリジナルツールが公的に評価されたという強みをもった啓発活動は、食生活改善推進員らを中心としたポピュレーションアプローチと健康増進課スタッフが担うハイリスクアプローチ双方で広がってきました。



食育推進と連動した「手ばかり」啓発活動

ところで、市内の保育所（園）・幼稚園・小学校では、「手ばかり」の取り組みの他にも、子どもたちに野菜に関心を持たせるための野菜づくり体験活動を行ってきました。

2005年、国や山梨県で食育推進計画が立てられたのを機に、甲州市では「手ばかり」やこうした活動を背景に、2006年「野菜・果物を作っておいしく食べるじゃん」を合言葉に5年計画として甲州市食育推進計画⁷⁾を策定しました。この計画の目指すところは、難しい理屈ではなく、子どもを中心に大人も一緒になって「野菜・果物を 楽しくつくり かしこく選び おいしく食べる」体験をすることで食に関心もつ市民が増えることで、行政内関係部署や食育推進会議委員、各関係機関・団体等でその推進を図ってきました。

野菜摂取不足をきっかけに誕生した「手ばかり」啓発活動は、野菜をつくる体験と連動することで、“どれくらい食べたらいいの”という目安をもちつつ、自分でつくった野菜をおいしくいただく活動へと発展したのです。



「手ばかり」啓発活動の成果と今後の課題

2011年、第2次食育推進計画を策定するにあたり、5年間の計画の評価と今後の課題の把握のために食育に関する市民の意識調査⁸⁾を実施しました。(市民2,212人と市内の小中学生、市内高校在校生、3歳・5歳児健診受診者)

その結果、2006年の調査と比較すると農業体験をしている保育所（園）・幼稚園、小学校、中学校はそれぞれ、56%→75%、62%→85%、60%→60%となっており、体験学習が推進しました。また野菜を毎日食べる人の割合は、幼児（3歳46%→52%、5歳53%→59%）、小学生（69%→76%）、中学生（74%→79%）で増加しました。しかし、高校生や若い人は毎日野菜を食べる人が50%程度にとどまっており、今後の課題です。

「手ばかり」の認知度は、20～70代61.6%と2007年調査に比べて9.1ポイント増加しました。一方で世代別に見ると、どの世代の男性も女性に比べて低い傾向にあり、小・中学生の認知度も前回調査より下回ったことから、対象層にあわせた普及方法を検討していくこと

が今後の課題です。

調査結果をクロス集計しますと、野菜づくりをすることと栄養のバランスを考えると（オッズ比 1.57）、毎日野菜を食べること（オッズ比 1.6）と関連が強く、野菜づくりは野菜の摂取や栄養のバランスなどの食生活に重要な役割を果たしていることが明らかになりました。

また、「手ばかり」を知っていることと栄養のバランスを考えると（オッズ比 2.15）、毎日野菜を食べること（オッズ比 2.18）と関連が強く、「手ばかり」は野菜の摂取や栄養のバランスなどの食生活の指針になっていることがわかりました。このことは、2008年4月から2009年3月までに妊娠の届出をした女性217名に実施した調査結果⁹⁾と同様の結果となり、「手ばかり」というツールの効果を示唆しているものと推測されます。

2012年4月、これらの結果を踏まえ5年計画で第2次食育推進計画がスタートしました。第1次計画に引き続き「野菜・果物を作っておいしく食べるじゃん」を合言葉に、目指すところは「野菜・果物を楽しくつくり かしこく選び おいしく食べる」ことが実践できる人づくり、環境づくりです。

明確になった課題にむけ、実践できるような環境づくりに取り組むことは、行政内関係部署や食育推進会議委員、各関係機関・団体等のさらなる連携が必要とされ、一筋縄にはいかないことが予測されます。しかし、『野菜づくりは野菜の摂取や栄養のバランスなどの食生活に重要な役割を果たしていること』『「手ばかり」は野菜の摂取や栄養のバランスなどの食生活の指針になっていること』を念頭に、自信をもって推進したいところです。

～食育キャラクター～
ぱきぱきマン・手ばかりーナ



<文献>

- 1) 甲州市（旧塩山市）保健課，児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査;2001. 5.
- 2) 山梨医科大学大学院工学総合研究部保健学Ⅱ講座，平成14年度塩山市母子保健調査報告書;2003. 5.
- 3) 甲州市役所健康増進課，「塩山式手ばかり」食育推進マニュアル;2006. 3.
- 4) 井上愛子，新井孝子，地域に広がる「手ばかり」の無限パワー;保健師ジャーナル200;61:950-4.
- 5) 甲州市子育て支援課，山梨医科大学大学院工学総合研究部社会医学講座，甲州市児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書;84-85, 2007. 12.
- 6) 甲州市，第一次甲州市健康増進計画資料集;p102, 2009.
- 7) 甲州市・甲州市食育推進会議，第1次甲州市食育推進計画;2007. 3.
- 8) 甲州市・甲州市食育推進会議，第2次甲州市食育推進計画;2012. 3.
- 9) 新井孝子：栄養における啓発活動と成果. 保健の科学. 53 (2) . 89-93. 2011. 2