

令和6年度  
事業計画書

自 令和6年4月 1日  
至 令和7年3月31日

一般財団法人 日本食生活協会

## 令和6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年度にスタートする「健康日本21（第三次）」を見据え、第三次のビジョンである「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、全国に「郷土料理スペシャリスト」が誕生した。

このような背景を踏まえ、令和6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4年度及び令和5年度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」を行う。

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。これに関連して、コロナ禍で中断していた「郷土料理スペシャリスト」の認定事業を再開する。

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、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6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  
・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 働き世代・高齢世代
- ・内容 現代社会において、生活の質の視点から食生活の問題が指摘されている。特に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、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。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  
・シニアランチョンマット  
\*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 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、コロナ禍において在宅勤務や会食の自粛等の影響から自宅での食事が増えたことで、食生活を見直す契機にもなっ

たことを好機と捉え、男性の食生活改善に向けて「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 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今年の能登半島地震の発生など近年、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

- ・対象 一般住民
- ・内容 四季や地理的な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。しかし、近年、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、食生活改善推進員は長年、郷土料理や伝統料理の普及を続けているところであるが、その中で日本食生活協会が認定している「郷土料理スペシャリスト」が中心となり、「郷土・伝統料理教室」を実施し、推進する。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6年10月22日(火)  
場 所 福島県郡山市「ビックパレットふくしま」  
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	8月下旬	岩手県	北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
関東・甲信越静岡	2月上旬	川崎市	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	1月中旬	和歌山県	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	11月中旬	鳥取県	鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知
九州	2月下旬	鹿児島県	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 一南・賀屋賞一

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じた活動実績を手帳に記入する。

推進員手帳の作成・配布 100,000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を行う。

## II 国庫補助（公募）事業

### 厚生労働省公募事業（申請中）

#### 食生活改善推進員が牽引するヘルスサポーター養成事業

##### ～住民 ONE TEAM で健康寿命をのぼそう～

昨年度に引き続き食生活改善推進員による「ヘルスサポーター」の養成を通して「健康日本 21（第三次）」の推進を図る。

厚生労働省が令和 6 年度にスタートする「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」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による「ヘルスサポーター」の養成を昨年度より復活し、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一緒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。

そこで、これまで「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と令和 4 年度及び令和 5 年度のアンケート調査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、効果的な「ヘルスサポーター養成」につなげる。

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養成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、これらの養成を継続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。

### 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）しているが、令和6年度は、Instagramのフォロワー増に努め、Instagramのさらなる充実を図る。

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・市会長候補を対象に「Nextリーダーセミナー」を実施する。

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等、様々な事業を活用して会員数の拡大に努める。

### 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年度に食生活改善推進員を対象に「郷土料理スペシャリスト」の認定事業を開始した。平成28年度から平成30年度までに食生活改善推進員を対象に実施し、110名が認定され全国で活動している。令和6年度は、郷土料理スペシャリストを活用した「郷土・伝統料理教室」を実施するとともに今般の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、「郷土料理スペシャリスト」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。

## 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 3 社、個人会員 1 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