

鹿児島県立短期大学 地域研究所「研究年報」第51号（2019）抜刷

食生活改善推進運動の展開と現代的意義

山下三香子

食生活改善推進運動の展開と現代的意義

The movement for promotion of eating habits and the modern significance

山下三香子

Mikako YAMASHITA

はじめに

食生活改善推進員（以下、食改とする）は、全国に協議会組織を持ち、ボランティアとして活動している。

健康日本21（第2次）では、社会環境整備の一環としてソーシャル・キャピタルの向上をめざし、「地域のつながり」（居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合）の目標を65%、「健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の増加」（健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合）の目標25%としている。

食改は、こうした運動の一翼を担うボランティアと位置づけられるとともに、健康日本21（第2次）の目標それ自体に食改と他の組織との連携が掲げられている重要な組織である。

本章では、食生活改善推進運動の経過をたどりながら、その活動内容を整理した上で、食改の現段階的な役割について考察していく。

食改はボランティアであるが、食生活改善推進運動自体は、行政レベルでの活動方針に基づき、全国、都道府県、市町村に連なる運動として展開している。このため行政が進める保健・健康事業と深く関連しているが、取り組んでいる地域によってその活動内容も異なっている。本稿では、こうした地域での取り組みの実態についても、鹿児島県（県レベルおよび薩摩川内市）の事例から整理することとする。

第1節 食生活改善推進員の概要

第1項 食生活改善推進員の歴史の変遷

一般財団法人日本食生活協会のホームページ¹によれば、食改を次のように紹介している。『わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食改は、「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私たちの健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めてきました。食改は、現在会員17万人。全国1,411市町村（H23.4現在）に協議会組織を持って活動をすすめています。』とある。

以下、食改の始まりから現在までの紹介内容を要約すると、昭和20年代、食糧が十分でなく栄養不足の中、乳児死亡率が高く、家庭の主婦は問題を抱えていた。各都道府県では保健所を中心に「栄養教室」が開設され、主婦を対象に健康生活について正しい知識と技術を学習するため、自らが健康生活の実践者となりこの問題にとりくむ意欲的な主婦のグループが誕生した。その後、昭和34年、厚生省（現厚生労働省）から「栄養及び食生活改善実施地区組織の育成について」の通達文書が出された。これを受けてボランティアによる本格的な食生活改善推進が始まった。

昭和58年になると、厚生省は、食改を33万人養成し、すでに栄養教室を修了して活動し

ていた会員15万人と合わせて、将来48万人に増やそうと計画した。それにより各県では、70世帯に一人の割合で、食改の養成がすすめられた。昭和63年には婦人の健康づくり事業の一環として、食改養成事業が予算化され、国の補助事業となり各県で養成事業が進められた。平成9年になると地域保健法が施行され、食改養成を含む「婦人の健康づくり推進事業」が一般財源化され、地方交付税に組み込まれた。

このことから、これまで県の保健所で実施されていた食改の養成は、市町村に委譲され実施されることとなり現在に至っている。平成24年度からは新たに男性会員の加入が決定され、地域住民に対し生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手となっている。平成11年男女共同参画社会基本法の施行により、養成講習会は男女の区別なく市町村で養成が行われた。しかし、養成後の活動団体である「全国食生活改善推進員団体連絡協議会」は、設立以来、女性の活動団体として活動を行なっていたため、平成24年から男性会員の加入を認める事になった。会員には、ヘルスサポーターの修了者や男性料理教室、単身男性、そして会員の夫等を誘ってもらい、大きな健康の輪が広がり将来の住みよい街づくりに繋がる事を期待した。

もう一つの役割に食育アドバイザーがある。平成17年「食育基本法」が施行されたことから、食改は、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」を併名され、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいる。その食育活動の視点に、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などとして捉え、健康づくり活動を進めている。その活動に対し、「食べることは生きることの基本です。地域の健康づくりの輪が食改の力で地域全体に広がっていくことを期待しています。」とある。

第2項 食生活改善推進員の役割

食生活改善は、当初は栄養改善を中心としたが、昭和60年には「薄味の食事習慣」をめざすなど食習慣の改善に重点を移し、さらには平成期に入ると老人保健推進のための指導ボランティアとしての役割が重視されるようになった。現代的な食改の役割を整理すると以下のようなになる。

現在の生活習慣病の増加と日頃の食生活との間には、深い関係があるとされ、このような状況に対し、食改は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と行政への支援活動の両面から進めている。「家族」、そして「お隣りさん、お向かいさんへ」と働きかけ、仲間とのふれ合いを通じて、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりに努めている。

この“草の根運動”が食生活改善のための地区組織活動となり、お互いの交流を深め、問題解決に向かって協力し合い、人と人とのつながりの輪を広げていくことにもつながっている。最初は小さな活動でも、その結果がよければ、次々とその輪が広がっていくのが地区組織である。『住みよい健康で文化的なまちづくりをめざし、自分の住む地域に愛情と誇りをもち、「我がふるさと」という意識を持ち活動を進めましょう。』とある。

食改の活動は、①食育の推進と普及、啓発 ②食事バランスガイドの普及、啓発 ③健康日本21の推進である。さらに、食改は健康づくりの案内役として、「組織活動は、役割を分担しながら、お互いに教え、教えられる関係の中で、集団行動するおもしろさを味わ

い、活動をしていることが楽しい、という姿を創造していくことなのです。」とある。

食改活動はボランティア活動であるが、ボランティア活動は、単なる奉仕活動というだけでなく、自分に何ができるかを考え、対象となる人の自立を支援することで自分自身の自立も確立することにもなる。つまり、お互いに自立し合うことが、ボランティア活動の精神である。食改の活動は、「人々への思いやりの気持ちさえあれば、誰にでもできるのです。食生活改善推進員は、このボランティア精神をもとに、日々、活動を続けています。」とある。

以下は、食改に求められる姿勢である。

①自主性・自発性

ボランティアは個人の自発的な自由な意思によって行われる活動であって、人からの命令や強要されて行うものではない。仕事でも、義務でもなく、自分がボランティア活動を「やろう!」「やりたい!」と思う気持ちが一番大事である。しかし、他の人から頼まれて仕方なく始めることがあっても、なんとなく続けていくうちに興味が出てくることもある。それも「続けること」を自分で選んだことになる。

②社会性・連帯性

自分が関心を持った社会的な事柄や趣味を通じて始まったボランティア活動が継続的に行われ、大きな活動となることにより、なんらかの形で社会へ影響を与える。そして、その活動を通じて同じ活動を行う新たな人間関係が育まれる。

③無償性・無給性

ボランティア活動は金銭や物品などの見返りを求めない活動であり、ボランティア活動の報酬は相手と自分の心が満ちることと、いろいろな人とかかわることによって得られる人間関係である。ただし、経費のいる活動なども非営利性を持たせておこなう場合もある。

④創造性・開拓性・先駆性

行政の活動は、法律や条例、予算に基づいて行われるのに対し、ボランティアは地域に暮らす住民が独自のアイデアによって先駆的な、創造性豊かな活動を生み出すことができる。

さらに、健康日本21（第2次）²では、平成25年度から平成34年度までの「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が示された。その中に生活習慣及び社会環境の改善を通じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるように生活の質の向上と社会環境の質の向上という大きな2つの柱を挙げている。

社会環境の質の向上に健康を支え守るための社会環境の整備としてソーシャル・キャピタルの向上とあり、その内容は①地域のつながりの強化・社会参加の機会の増加に、②食を通じた地域のつながりの強化、③食改、食育ボランティアなど主体的に関わる個人の増加を挙げ、明らかに食改の存在が意識された。

以上、食改の役割・姿勢は、信頼、規範、ネットワークというソーシャル・キャピタルの3要素の醸成のもと、地域をよくしていこうという住民の意識や結束の強さを表す「集合的効力感」³がある。

しかし、ソーシャル・キャピタルの負の側面や「集合的効力感」に含まれる地域の秩序を守るための対処行動等の「私的社会統制」が強くなりすぎると、他者の排除や、メンバー

への過度の要求、個人の自由の制限等を生じる可能性がある⁴。そのためにも、単なる奉仕でなく、対等な立場で自らの健康はもとより地域のために継続的に活動することの意義は大きい。

また、地域ぐるみのより良い食習慣は、食と健康のネットワークを作り、まちづくりのための問題解決につながると考える。ボランティアは、長野県の調査⁵より健康寿命要因の一つとされ、生きがいを持った暮らしを意味していることが示された。その他、行政（保健所、市町村、保健師、管理栄養士・栄養士等）と地域の健康ボランティア（保健補導員、食改等）が連携した健康づくり活動によって、食塩摂取量を抑制できたとされる。つまり、食改が専門とするところの地域医療保健活動と住民との橋渡し役として活動を支えたことになる⁶。

第3項 ボランティア活動としての食育推進⁷

農林水産省が推進している食育活動においても、食改の役割が期待されている。その内容を要約して紹介すれば以下ようになる。

○ボランティアの取り組みの活発化がなされるような環境整備

健康づくりのための食育アドバイザーとして活動している食改や、ボランティアの中核となり地域の食育を推進していく食育推進リーダーの育成など、地域に根ざした食育の活動を推進していると紹介。特に、地域で質の高い活動ができるようにリーダー研修の実施、地域住民に対して講習会の開催など、食育の普及啓発活動への支援を行っている。

ここで特徴的なことは、行政栄養士の業務指針（平成25（2013）年3月）においても、住民主体の活動やソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり活動を推進するために、ボランティア組織の育成や活動の活性化が図られるよう、食育推進のネットワークの構築が指摘されている点である。さらに、「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえ中学生から高齢者まですべての住民が自分の健康指標に基づき自己実現を目指す活動として、食改が健康づくり支援者（ヘルスサポーター）を育成し、健康づくりを進めているところと指摘し、食改を生涯にわたって関わるができるボランティアとしている。

○食生活改善推進員の健康づくり活動の促進

地域における食育の推進に当たっては、地域の健康課題や食習慣、食文化等を理解し、地域に密着した活動、とある。日本食生活協会は、全国食生活改善推進員協議会と行政との連携を図り、食改の養成事業は市町村により行われ、各人は自らの意思により会員となる。食改はボランティア団体として、地域における食育推進活動の最大の担い手であり、平成26（2014）年度は一年間で約308万回、延べ1,704万人に対して健康づくり活動を実施したとある。これらの全国に共通する食改の活動は以下のようになっている。

(1) TUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業（第3弾）

「健康日本21（第2次）」でソーシャル・キャピタルの重要性が示され、地域のつながり、人と人とのつながりが大切であることが謳われている。平成25（2013）年度より、長野県の平均寿命日本一の成果を取り上げ、全国で展開中の家庭訪問やイベントによる「減塩活動」を、さらに平成27（2015）年度は、第3弾として「減塩」と「野菜あとい皿（70g）」をテーマにTUNAGUリーダーの養成と食改が一人一世帯を目標に“減塩くん（塩分測定器）”を片手に家庭訪問において、汁物塩分チェックを実施し、健康寿命の延伸に向けて

更なる取組を行っていることを紹介している。

(2) およこの食育教室で「食育5つの力」

およこの食育教室は、しつけや食育の大切さを親子が体験することで、〈1〉食べ物を選ぶ力、〈2〉料理ができる力、〈3〉食べ物の味が分かる力、〈4〉食べ物のいのちを感じる力、〈5〉元気なからだが分かる力の「食育5つの力」を理解し、身につけることを目的としているとある。平成27（2015）年度は「食育5つの力」のうち、前年度までの「選ぶ力」に「味が分かる力」をテーマに加え、独自でスープの味や野菜を選びオリジナルスープを作り、子供の頃から減塩教育に取り組んでいることを紹介している。また、「食事バランスプレート」を使い自分たちが作ったバイキング料理を選びながら食事バランスガイドを完成させていくことを学ぶ。子供の様々な能力を見出す絶好の機会として、親に共食の大切さを感じ取ってもらう事も大きな目的としている。

(3) 生涯骨太クッキング

日本人の食生活に不足しているカルシウム摂取量を高め、健康寿命の延伸と生活習慣病予防、さらにはQOL（生活の質）を向上させることを目的に、乳製品を使った調理実習や講習会を実施していることを紹介している。平成27（2015）年度は、糖尿病と高血圧予防をテーマに肥満予防と減塩、また、高齢者の骨折・転倒や認知症予防のため、ロコモチェックとロコモトレーニングを取り入れた。

(4) 男性のための料理教室

団塊の世代や高齢者の男性を対象に食生活の自立支援や生活習慣病を防ぐことを目的に料理教室を実施し、ご飯の上手な炊き方を始め、“生きるための20品目”をマスターすることを紹介している。また、朝食欠食率が3割近くいる30歳前後の世代層には、欠食が肥満を招くことを紹介、また、定年後の地域参加へのきっかけにもなるとある。

(5) 低栄養・ロコモ・認知症予防教室

高齢者は加齢に伴い食欲が低下し、料理を作る意欲も減退していくため、低栄養状態になる高齢者が多く見られることから、「低栄養・ロコモ・認知症」の3つをテーマに、予防教室を実施したことを紹介している。また、単身世帯への食事支援や安否確認の一つとして「一皿・一声運動」を行い、お隣さん、お向かいさんで活動を実施し、家に閉じこもりがちな高齢者を対象にいきいきサロンなどで「健康カルタ」によるふれあい活動をおこなっているとある。

(6) 「毎月19日は食育の日」全国一斉キャンペーン活動

国が毎月19日を「食育の日」と設定したことに賛同し、平成18（2006）年度から引き続き、「毎月19日は食育の日家族そろって食事を楽しみましょう」をテーマに、全国各県において駅やスーパーマーケットなど多くの人が集まる場所で食育の日のチラシを配布し、食育の大切さや食育の認知度を高める活動を行ったことを紹介している。

第2節 地域レベルからみた食生活改善推進員の活動

前節では全国レベルでの食改の活動を紹介したが、全国の活動方針に沿いながら地域の実情に合わせた地域レベルでの活動が行われている。ここでは、鹿児島県および鹿児島県薩摩川内市における取り組みを紹介する。

第1項 鹿児島県食生活改善推進員の活動内容

鹿児島県では、昭和42年11月に15市町村567名で鹿児島県栄養改善推進員連絡協議会を結成している。その活動は、高齢者に関わる事業を中心とした前出の全国共通事業（日本食生活協会委託事業）のほか、鹿児島県委託事業「脳卒中対策プロジェクト健康作りランチオンセミナー」、8020運動推進員活動「歯の健康づくりに関する活動」等からなる。また、活動の手法別にみれば、「集会」と「訪問・対話」がある。平成28年度県全体では、料理教室の集会型は年間21901回、231,728人が携わり、訪問・会話型は年間136,589回、343,413人が携わっている。

項目別活動状況は、高齢者の健康・食生活に関するものが年間78,358回、257,393人が携わり、活動全体の49.4%を占めている。食改の人数を人口の多い上位5つの市で比較すると、鹿児島県の中で薩摩川内市の人口は鹿児島市の1/6以下であるにもかかわらず、食改数は182人と鹿児島市の約1/2である。その他上位5位までの市と比べても食改数は約2倍以上である。

表1 鹿児島県の活動状況

	人口*	推進員数**	人口/推進員数	生活習慣病予防		母子の健康 貧血予防		高齢者の健康		総数		
				自己学習回数	集会回数	対話回数	集会回数	対話回数	集会回数	対話回数	集会回数	対話回数
鹿児島県	1,633,363	2,213	738	38,931	8,923	50,063	3,192	17,954	9,789	68,572	21,901	136,589
鹿児島市	598,714	371	1,614	7,906	1,364	10,233	295	2,465	1,220	9,605	2,879	22,303
霧島市	125,325	96	1,305	1,520	274	2,509	46	978	227	2,875	547	6,362
鹿屋市	103,330	85	1,216	2,675	472	1,965	168	615	328	2,670	1,515	5,250
薩摩川内市	95,216	182	523	3,844	693	4,969	147	1,445	727	8,022	1,567	14,436
姪良市	75,663	44	1,720	863	60	351	42	104	172	463	274	918
*H29.3.1現在												
**H28年度末												

活動内容を比較すると、薩摩川内市は、生活習慣病予防や母子健康、高齢者の健康に関する集会型と対話訪問型ともに回数が、鹿児島市を除いた3つの市より群を抜いて高い。集会（活動）は、市の管理栄養士・栄養士（以後、栄養士）や保健師の指導のもとに行われるものと、社会福祉協議会を通して行う「子育てサロン」や「高齢者サロン」、地域の保育園・幼稚園、小学校、町内の行事等で複数に対し行うものである。

市がかかわる事業として、「健康づくり栄養教室」とあり、親子料理、日本型食事の伝承、高齢者の食事、地産地消、その他甌島（今回の調査対象地区ではない）では中学2年生を対象に島を去るための準備として思春期の食事や郷土料理がある。保育園や幼稚園、児童クラブでは、食の伝承塾として保護者を含め、魚食普及・魚捌き、農業（園芸）指導、食文化の伝承がある。生活習慣病対策の脳卒中プログラムは、減塩料理教室や減塩運動キャンペーンとして人が集まるところに出向き減塩料理の試食を配るという減塩啓発活動である。まさに行政の末端となり住民の身近なところで活動している。対話訪問型は、全国的に共通のツールとして使用している塩分測定計を携帯し、一軒一軒訪問して味噌汁等の塩分濃度を計っている。

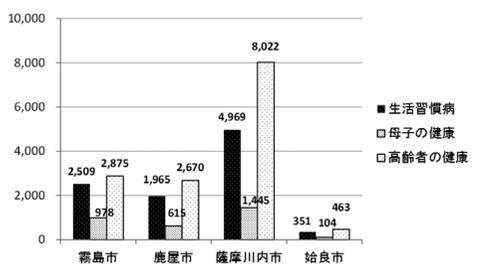


図1 平成28年度活動報告の集会回数

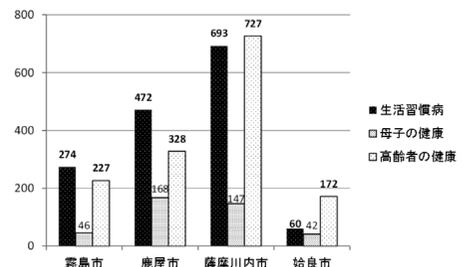


図2 平成28年度活動報告の対話訪問回数

県の委託事業のシルバー年代食事相談や日本食生活事業に在宅介護食講習会として「高齢者や介護の必要な方にとって、健康を維持・増進するために、心地よく食事を摂る工夫が大切です。そこで、家庭での食事介助をより効果的に、無理なく行うための知恵や工夫を、実習を通して体験できる講習会を開催しています。」とある。会員は資質向上と仲間作り事業で研修を重ね、行政の栄養士や保健師とつながりを持ち、信頼と互酬性の規範がある中、それぞれの市町村で活動を展開している。

鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会⁸⁾は、「県内の食生活改善推進員が集まり、あらゆる地域で「食」に関するボランティア活動を行うことにより、食生活改善に対する正しい考え方と知識を普及し、県民の健康づくりに役立つことを目的としています。」とある。

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに「ヘルスメイト」の愛称で、食生活に関する相談や助言などのボランティア活動を行う人たちのことです。

食生活改善推進員になるためには、市町村の行う所定の講座を受講することが必要ですが、そこで学んだことを、まずは、自分の健康のために実践し、家族の健康管理を行うことはもとより、お隣さん、お向かいさんに、さらに地域の住民にと広げることにより、地域での積極的な健康づくりに取り組んでいます。」とある。

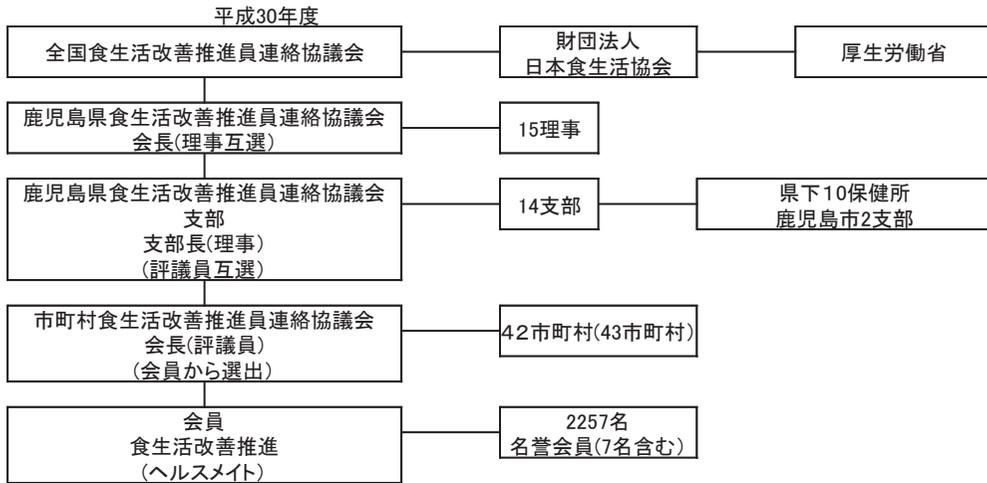
改めて、食改会員－市町村－支部－県－全国、と連なる組織の構成をみてみよう。

「各市町村が開催する食生活改善推進員の養成講座を受講し、所定の全てのカリキュラムを修了した方が市町村の食生活改善推進員となり、市町村の食生活改善推進員協議会を結成しています。」となっている。

また、市町村の食生活改善推進員協議会が集まって、保健所管轄ごとに支部を構成し、14の支部が集まって県全体の組織である鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会を作っている。現在、県全体で2,257人（平成30年度）の会員が活動し、減少傾向にあったが平成27年度は全体で2,225人の会員よりは若干増加している。また、鹿児島県の食生活改善推進員連絡協議会は、平成30年で50周年を迎えた歴史ある組織である。

組織は、表3-2で示す通り、全国レベルの全国食生活改善推進員団体連絡協議会は厚生労働省とつながり、鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会および支部単位の食生活改善推進員連絡協議会は鹿児島県および県内地方局と連携し、市町村（単位）食生活改善推進員協議会は市町村と連携する関係になっている。

表2 食生活改善推進員連絡協議会組織図⁹



鹿児島県では県レベルで、健康づくりに関する次のような活動を行っている。

① 自主活動

「郷土の味」等の鹿児島島の郷土料理集の発行

鹿児島島の郷土料理について、季節や行事ごとに代表的な料理や、地場の食材を活用した料理等を掲載した、『今昔の「かごしまの味」』として、行事食編、お菓子編と鹿児島県を代表するレシピ集を出している。鹿児島県民に広く愛読されている本である。

機関誌「のびる」は、鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会の一年間の活動内容について報告するためのもので、平成30年2月で50号を発行しているほど歴史がある。

自分たちの資質向上のための研修会は、各市町村、各支部で調理実習や健康づくりに関する研修会を開催し、日々の活動のための自己研鑽に努めている。

② 県の委託事業

「地域健康づくり推進事業」は、健康かごしま21（平成25年度～平成34年度）に基づき、生活習慣病の発症・重症化の予防を推進するため、県下全域で食生活や運動等生活習慣の改善に関する健康情報を地域住民の方に普及・啓発するものである。

その内容は、栄養・食生活：減塩、野菜摂取増やバランスのよい食生活、「かごしま食の健康応援店」の利用促進、食生活の改善に係る情報提供、身体活動・運動：身体活動量の増加や運動の習慣化についての情報提供、たばこ：喫煙・受動喫煙による健康被害、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての情報提供などである。

「かごしまイエローカードキャンペーン」及び「食生活指針等の普及啓発」では、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図るために、文部科学省、厚生労働省、農林水産省によって共同で策定された10項目からなる「食生活指針」に基づいた活動を展開している。その内容は、食料生産・流通から、食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れた取り組みとなっている。

平成28年3月に食育基本法に基づく「第3次食育推進基本計画」が作成されたことを受け一部改定を行うなど、行政スタッフである栄養士から新しい情報を取り入れた活動を

行っている。

食生活指針とは、三省（文部省、厚生労働省、農林水産省）から出された次のような指針である。

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

「血管を守る減塩習慣化楽しお・楽ベジセミナー事業」は、脳卒中の発症・重症化を予防するために食生活改善である。特に食塩の摂りすぎは高血圧・脳血管疾患リスクを高めるとされている。鹿児島県では「食塩摂取量1日2g減」の取組をしていることから、高塩分摂取となる食習慣を明らかにし、減塩のこつを普及し習慣化を図るための講習会を開催している。

具体的な活動内容としては、「楽しお・楽ベジチェックシート」の実施である。食習慣と塩分摂取の状況把握のための減塩の習慣化の普及活動であり、次の(1)と(2)～(5)の項目の一つ以上の活動を実施するというものである。

- (1)味噌汁で味覚チェック
- (2)減塩食品と栄養成分表示の利用
- (3)食塩含有量の多い食品の展示
- (4)ヘルシー弁当の試食
- (5)減塩料理の調理実習

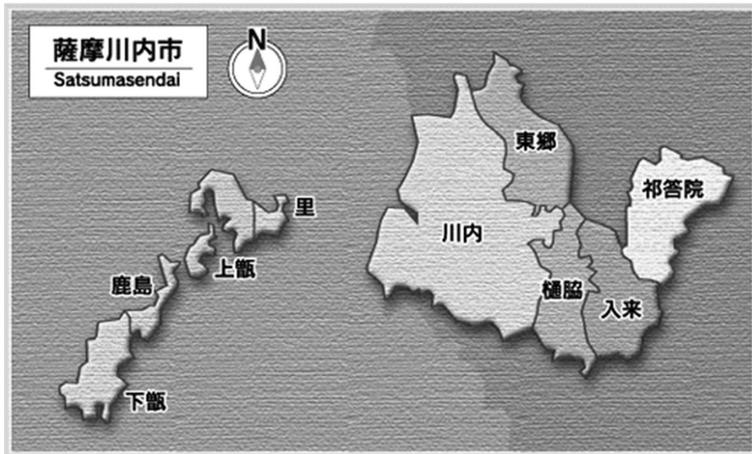
③ 日本食生活協会の委託事業

これらは、全国共通で実施している事業である。項目のみ列挙すれば、「TUNAGU（繋ぐ）パートナーシップ事業」、「シルバー・認知症予防教室の開催」、「生涯骨太クッキング教室の開催」、「おやこの食育教室の開催」、「男性のための料理教室の開催」であり、その内容は38～39頁の記載のとおりである。

第2項 薩摩川内市における食生活改善推進員の活動内容

(1) 薩摩川内市の概要

薩摩川内市は鹿児島県薩摩半島の北西部に位置し、南は県庁所在地の鹿児島市やいちき串木野市、北は阿久根市に隣り合っている本土地域と、上甕島、中甕島、下甕島の3つの島からなる甕島地域で構成されている。



(http://www.sonicweb-asp.jp/satsumasendai/resources/image/index_map.gif より)

薩摩川内市は、平成16年10月12日に川内市、樋脇町、入来町、東郷町、祈答院町、里村、上甑村、下甑村、鹿島村の9つの市町村が合併し誕生した。将来像は、「市民が創り市民が育む交流躍動都市」の実現をめざした新たな薩摩川内市の誕生であった。総面積：682.92平方キロメートル（平成28年2月24日国土地理院発表）、総人口：96,076人・世帯数：40,686世帯（平成27年国勢調査）で、人口は鹿児島県で4番目となった。また、鹿児島本線が通り、九州新幹線の駅がある。昭和56年10月に県立自然公園に指定された甑島国定公園が加わったことで観光ルートとなり、鹿児島県内外に観光情報を発信している。

表3 薩摩川内市の人口分布

薩摩川内市全体	旧川内市	樋脇町	入来町	東郷町	祈答院町	里村	上甑村	下甑村	鹿島村
96,673	70,838	6,679	4,975	5,419	3,825	1,203	1,326	1,953	455
100%	73.3%	6.9%	5.2%	5.6%	4.0%	1.3%	1.4%	2.1%	0.5%

薩摩川内市ホームページより（平成27年4月1日現在）

市の中心地には、一級河川「川内川」が流れ、流域沿いには水と緑に抱かれた豊かな農地が広がり、米作、果樹栽培、野菜栽培、畜産などが盛んな農業地域である。さらに、東シナ海の恵まれた自然環境と好漁場の海に囲まれ、一年を通じて海洋資源を利用した水産業が盛んに行われており、高級魚介類を主体とした養殖漁業、加工・流通体制の強化が図られている。具体的には、「いちご」「ごぼう」「らっきょう」「きんかん」「ぶどう」「茶」「水稻」を含む野菜、果樹、工芸作物、花き、畜産など多様な農業が取り組まれている。畜産については、本地域農業の柱の一つであり、農業生産額の6割を占めており、その主なものは、肉用牛と養鶏で、畜産生産額の約8割を占めている。早掘りたけのご生産が伸びつつあり、JAやたけのご加工場等と連携して販売拡大に努めブランド化を推進している。水産加工品の加工販売については、キピナゴのブランド化を推進している。

同市の人口について詳しくみると、平成27年の人口ピラミッドで、20歳前後の主に高校卒業者を中心とした若年層の市外・県外への人口流出がみられる。同時に、子どもを

生み育てる年代といわれる15-49歳の女性の人口は、団塊Jr世代（1970-74年生まれ）が最も多く、それより若い年代の女性が少なくなっている。平成23年の人口100,278人は、減少し平成27年には97,673人と2,605人の減少、一方65歳以上は26,986人から28,430人と1,444人と増加している。

総人口は減少し続ける予測となっているが、高齢者人口のうち、65～74歳が増加し続けること、85歳以上人口が微増していくことが予測されている¹⁰。従って、高齢化率は、平成23年26.9%から平成27年には29.1%、平成37年には33.3%と予測されている。

このため、要介護認定者数は平成21年5880人から平成26年6194人に増加し、平成37年においては、9759人に増加すると予測されている。介護保険の利用者（第1号被保険者）を主に介護している人の年齢で見ると、85歳以上では12.4%、75歳以上では31.0%、65歳以上では48.3%となっており、高齢者が支援を必要とする高齢者を介護する老老介護の状況がみられる。

ところで、同市の女性の平均寿命は87.2歳（2010年）で鹿児島県の市町村別で一位の長寿となっている。同市では、行政の管理栄養士や保健師と共に、食改の活動が盛んに行われていることが、その一因ではないかと考えられる。

(2) 薩摩川内市の食生活改善推進員の取り組み

薩摩川内市の食改の年齢は、平均が67.5歳と高齢者が多く、最高年齢は85歳である（平成28年度9月アンケートによる）。

会員数は、減少傾向にあったが、28年度は持ち返している。推進員手帳は活動を記録するためのものであるため、活動につなげるツールである。こちらも会員数と同様使用者が増えた。

表4 食改の年齢（歳）

地区	平均年齢	最高年齢	最低年齢	会員数	人口に対する割合	人口(H28.4)
旧川内市	67.5	82	37	82	0.1%	71837
祁答院	67.9	79	57	20	0.6%	3825
樋脇	75.9	85	66	10	0.2%	6679
入来	61.1	67	45	11	0.2%	4975
東郷	66.2	81	41	28	0.6%	5419
全体	67.5	85	37	151	0.2%	92735 *
						* 甕島除く

表5 薩摩川内市の食改の人数

	推進員数	推進手帳使用者数
平成28年度	182	173
平成27年度	151	142
平成26年度	170	163
平成25年度	196	191
平成24年度	210	187
平成23年度	240	224

表6 活動の年次変化

	薩摩川内市						鹿児島県全体		
	生活習慣病予防 回数	人数	母子の健康・貧血予防 回数	人数	高齢者の健康・食生活 回数	人数	総数 回数	人数	自己学習 回数
平成28年度	集会 693(44.2%)	8,347	147(9.4%)	2,262	727(46.4%)	8,663	1,567(100%)	19,262	
	対話訪問 4,969(34.4%)	15,714	1,445(10.0%)	3,362	8,022(55.6%)	17,201	14,436(100%)	36,277	3,844
平成27年度	集会 477(34.9%)	6,821	194(14.2%)	2,675	694(50.6%)	7,373	1,365(100%)	16,869	
	対話訪問 3,445(33.9%)	10,484	1,356(13.3%)	2,586	5,371(52.8%)	11,749	10,172(100%)	24,819	3,633
平成26年度	集会 617(34.8%)	8,049	267(15.1%)	3,076	887(50.1%)	10,506	1,771(100%)	21,631	
	対話訪問 4,018(34.3%)	12,364	1,726(14.7%)	3,284	5,964(50.9%)	12,317	11,708(100%)	27,965	3,959
平成25年度	集会 602(32.2%)	6,749	380(20.3%)	5,767	888(47.5%)	10,803	1,870(100%)	23,319	
	対話訪問 5,204(40.1%)	12,787	1,455(11.2%)	3,036	6,329(48.7%)	15,054	12,988(100%)	30,877	4,157
平成24年度	集会 878(36.1%)	10,979	475(19.6%)	5,467	1,076(44.3%)	11,825	2,429(100%)	28,271	
	対話訪問 4,435(36.3%)	12,450	1,894(15.5%)	3,505	5,904(48.3%)	13,523	12,233(100%)	27,965	4,553
平成23年度	集会 583(30.6%)	7,752	428(22.4%)	4,645	896(47.0%)	10,092	1,907(100%)	22,489	
	対話訪問 4,206(31.6%)	12,294	1,598(12.0%)	3,520	7,430(55.8%)	19,066	13,324(100%)	32,880	4,451

鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会の総会資料(平成23年度～28年度)より抜粋

活動回数も会員数と同じように減少傾向になったが、鹿児島県全体は減少傾向のままであるところ、薩摩川内市は平成28年度で前年度より増やしている。

「いきいき健康さつませんだい（第2次）薩摩川内市健康づくり計画」¹¹に記載されている食改活動の内容をみてみよう。

行政は、「望ましい食生活の実践者を増やすため、食生活改善推進員協議会と連携しながら、調理実習などを交えた普及講習会や啓発活動を推進します」。食改は、「①野菜の摂取について、地域の組織や保育園・幼稚園・学校・PTA、働き盛り世代の職域へ働きかけ、講習会やキャンペーンによる普及を行います。②地域の行事や市の事業への協力による望ましい食生活の推進活動を行います。③市民の食への意識を高め、食文化を伝えていきます。」また、食改一人ひとりには、「食を通して、高齢者と次世代を担う青少年の交流を深め、豊かな心を育みます。」とある。

これらに加えて同市では、平成27年度から要支援1・2の介護認定の方々への調理支援を食改にゆだね、食事を一緒に作るサポート等を一部有償ボランティアとして行っている。さらに、食改の有志による活動ではあるが、お食事処“旬彩和素”を運営して、ここでは地産地消を具体化し、地域の農産物の活用や地域社会をつなげることに寄与している。こうして農水産物資源の豊かな薩摩川内市では、高齢化が進む地方にあって食改の活動がかなり活発であることがうかがえる。

あわせて同市の食改報告書の記述内容からも、その活動内容について整理しておこう。

食改を次のように紹介している。「我が家の食卓を充実させることによって、家族の健康管理を行うことから出発した食生活改善推進員は、地元で自分の生活体験を通じて食生活に関する“生きた知恵”を伝える人です。食生活や健康の問題を人に教える先生ではありませんが、共に勉強して、共に育とうをモットーに、健康づくりの案内役として、他の組織の方々や連携を持ちながら、元気で活力ある健康な街づくりの推進力となる人たちです。」

また、食改の地区組織活動については、「健康づくりのための地区組織活動は、一人ひとりの健康問題を地域のみならず協力して解決しようとする活動といえます。とくに食生活の改善は、一人ではなかなか長続きしないものです。思い込みによるまちがひもあります。食生活の改善は、お隣さん、お向かいさん同士の”健康への共感”があつて実践に移せることでしょう。立ち話や寄合の機会を利用して働きかけることにより、講習会の開催を企画し地域ぐるみの食習慣づくりを進めましょう。」と紹介している。

以上のことから、食改会員個人から始まるミクロな活動から、メゾミクロ、マクロへと

広がりをもった活動として展開していることがわかる。

最後に、より具体的な活動内容を整理しておこう。

食改会員は、まずもって「自己の資質を高めるための活動」を行っている。「食生活改善推進研修会」、「交換交流会」、「自己学習会」などの内容からなる活動である。これらの研修会に進んで参加している。

平成26年度の主な研修会の実施状況を列挙すれば以下ようになる。

(1) 市主催研修会

第1回 講話「野菜の栄養と健康効果、生活習慣病と野菜摂取」

調理実習

第2回 講話「食を通したコミュニケーションの役割」

調理実習

第3回 講話「食育で地域づくりを進める」

グループワーク

研修会兼補講 講話「生活習慣病と口腔ケアについて」

(2) 健康づくり栄養教室

年13回延べ参加人数284人

地産地消6回、高齢者の食事5回、

子供クッキング1回、日本型食事の伝承1回

(3) 食の伝承塾

農業指導

魚食普及・魚捌き方

食文化の伝承

次に、こうした研修会等で収集した情報・知見を「地域における普及啓発活動」に活かすことになる。その具体的な内容は、各種の食生活改善講習会、食生活改善展示会、健康祭りなどの企画・実施であり、対話・訪問等による個別普及の実施である。その他、スポーツレクリエーション活動や関連する市事業への協働参加なども含まれる。

おわりに

食生活改善推進運動は、国および地方自治体が主導して実施している行政活動であるが、それをボランティアとして担っているのが、食改である。本稿では、こうした食生活改善推進運動の変遷をたどりながら、食改の組織構造、食改が実施している事業内容について詳細にみてきた。

これらの点を踏まえて、食改の現段階的な役割を考察すれば、次の2点を挙げる事ができる。

健康維持・促進、生活習慣病予防につながる食生活改善活動は、地域の誰にも参加できる身近なテーマであり、これからの高齢化社会のあり方を考える場合に極めて重要な課題となっている。同時に、広範な関係者が連携して取り組むことが可能な課題でもある。そうした意味で、食改はボランティア組織として、その役割を果たしうると考える。こうした点は、全国に共通する食改の役割として位置づけられる。これが第1の役割である。

食生活をめぐる自然的、社会的環境は地域に応じて多様であることから、食生活改善運動は、地域性を活かした取り組みという性格を持っている。この点で、例えば、地域性のある食文化の継承は、郷土料理を世代間交流で共に学ぶといった活動によって担保されることになる。こうした地域づくりにつながる活動についても、食改の役割は大きいといえる。食改は自主的参加型のボランティア組織であることから、その活動の領域は広がっていく可能性をもっているといえる。これが第2の役割である。

本稿は、愛媛大学大学院連合農学研究科博士課程博士論文の一部である。

引用文献

- 1 食生活改善推進員ホームページ
www.shokuseikatsu.or.jp/kyougikai/index.php（平成30年12月12日アクセス）
- 2 http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf
- 3 Sampson RJ, Raudenbush SW, Earls F : Neighborhoods and violent crime : a multilevel study of collective efficacy. *Science*. 15:277 (5328) :918-924 (1997) (河合恒：コーディネーターのかかりによって私的統制を強めない住民協働の介護予防の推進効果（老年社会科学）, 39(4), pp.443-451 (2018)
- 4 河合恒：コーディネーターのかかりによって私的統制を強めない住民協働の介護予防の推進効果（老年社会科学）, 39(4), pp.443-451 (2018)
- 5 長野県健康長寿プロジェクト・研究事業：報告書「長野県健康長寿の要因分析」, 平成27年3月
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-fukushi/kenko/kenko/documents/mokuji.pdf>（平成30年12月30日アクセス）
- 6 長野県健康福祉部健康福祉政策課『長野県健康長寿プロジェクト・研究事業～長野県健康長寿の要因分析～』日本栄養士会雑誌, Vol.58 6月号, 5-8, 2015
- 7 農林水産省ホームページ：平成27年度 食育白書（平成28年5月17日公表）
www.maff.go.jp/j/syokuiiku/wpaper/h27/h27_h/book/part2/chap4/b2_c4_7_01.html（2019年4月21日アクセス）
- 8 鹿児島県ホームページ：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kenko/eiyo/zenpan/syokuseikatusuisinin.html>（2018年12月12日アクセス）
- 9 鹿児島県ホームページ：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kenko/eiyo/zenpan/syokuseikatusuisinin.html>（2018年12月12日アクセス）
- 10 薩摩川内市ホームページ
<http://www.city.satsumasendai.lg.jp/www/contents/1450942090311/html/common/other/567b9f1b002.pdf>（2018年12月12日アクセス）
- 11 いきいき健康さつまさんだい（第2次）薩摩川内市健康づくり計画（平成27年11月）
<file:///E:/薩摩川内/薩摩川内市567b9f1b002.pdf>（平成29年12月12日アクセス）