

第3章 各論

1. 重点項目の取組と目標

●● 栄養・食生活 ●●

重点項目 1 適正体重の維持 2 バランスの取れた食生活・食習慣の実現

(1) スローガン

◇太りすぎに気をつけよう

◇減塩生活を心がけよう

◇野菜をもっと食べよう～1日5皿(※)を目標に

(※) 野菜の量は、1日350g以上を目標にしており、野菜サラダやお浸しの1品の分量がおおよそ70gであることから1日5皿を目標とします。

(2) 現 状

- 「肥満者の割合」(BMI \geq 25)については、男性 36.3%、女性 34.5%でベースライン値より6～7.5ポイント増加しており、男女とも全国平均(男性 29.6%、女性 25.2%※)より高い現状にあります。(※平成17年国民健康・栄養調査)
- 「朝食欠食者の割合」は、20～30歳代の男性は3割を超え増加傾向にあり、女性は20～30歳代では目標を達成しましたが、40～50歳代では増加傾向にあります。
- 「食塩摂取量」は、11.2gで平成12年度から2.6g減少し、第1期計画の目標である12.5gを達成しています。
- カリウム、カルシウム、野菜摂取量は、ベースライン値と比べていずれも減少傾向にあります。

(3) 目 標 値

項 目	ベースライン値	中間実績値	目 標 (H22)
肥満者(BMI \geq 25)の割合の減少 (30代以上男性)	28.8% ¹⁾	36.3% ³⁾	25%以下
〃 (40代以上女性)	28.5% ¹⁾	34.5% ³⁾	25%以下
朝食欠食者の割合の減少 (20～30代男性)	27.7% ¹⁾	33.8% ²⁾	23%以下
〃 (20～30代女性)	18.4% ¹⁾	14.7% ²⁾	15%以下
食塩摂取量の減少 (成人)	13.8g ¹⁾	11.2g ³⁾	10g未滿
カリウム摂取量の増加 (成人)	2.9g ¹⁾	2.5g ³⁾	3.2g以上
カルシウム摂取量の増加 (20～30代)	528mg ¹⁾	418mg ³⁾	580mg以上
野菜摂取量の増加 (成人)	325g ¹⁾	307.8g ³⁾	350g以上
脂肪エネルギー比率の減少 (20～40代)	25.7% ³⁾	—	25%以下

出典：1) 平成12年県民健康栄養調査 2) 平成17年県民健康調査 3) 平成18年県民健康・栄養調査

(4) 取組の方向性

- 平成19年度学校保健統計調査(文部科学省)による児童、生徒の肥満傾向の児の割合が、全国値より高い傾向にあることから、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるために、食育の推進活動に取り組みます。
- メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための栄養・食生活に関する正しい情報をわかりやすく提供します。
- 県、市町村、医療保険者、学校、職場、栄養士会、食生活改善地区組織等の各機関、団体において、適切な栄養・食生活の実践に向けた学習会等の実施や保健指導等による支援を行うとともに、連携を強化し、県全体での取組を推進します。
- 給食施設や外食、中食(※1)の栄養成分表示やヘルシーメニューの提供など、食環境の整備を推進します。

- 全ての市町村に栄養士が配置されている本県の特徴を生かして、生活習慣病予防のための食生活の効果的な普及方法の検討や統一した活動の実施、また、管理栄養士やボランティア等の人材の育成を推進します。

項 目	推 進 内 容	推 進 主 体							
		県	市町村	教育機関	医療保険者	職域	関係団体等	民間事業者	住民組織等
栄養・食生活に関する情報発信	インターネット、新聞、広報誌、マスメディア等による栄養・食生活や食品の適正表示等に関する正しい情報の提供	◎	◎	◎	○	○	◎	◎	○
	望ましい食生活の実践についての普及と効果的な普及方法等の検討 ・食事バランスガイド（※2）等を活用した普及キャンペーンの実施	◎	◎	○	○	○	◎	◎	○
	飲食店、食品販売業、弁当・惣菜店など食品関連事業者や給食施設からの食事バランスガイド等を活用した情報発信	◎	○	◎		◎	○	◎	
	定期的な県民健康・栄養調査の実施、分析及び情報提供	◎	○						
栄養や食生活に関する学習や相談の場の提供	働き盛り世代を対象とした望ましい食生活の実践に関する学習会等の実施及び支援	◎	◎	○	◎	○	○		○
	母親等に対して望ましい食生活に関する支援や普及啓発の実施	○	○	◎					
	生涯にわたり健康に暮らしていくため、身近な場所での栄養士による相談や学習会の開催	○	◎						
	メタボリックシンドローム予備群、該当者への栄養指導（特定健診・保健指導によるもの）	○	◎		◎	○	○		
	給食施設における栄養相談や学習会の実施	○	○	◎		◎			
	栄養や食に関する県民向け講演会の開催	◎	◎				◎		◎
	栄養ケア・ステーション（※3）を拠点とした栄養相談や普及活動の実施	○					◎		
	食生活改善地区組織等による地区での望ましい食生活の普及講習会や普及啓発活動の実施	○	○						◎
食環境の整備	外食関連事業者、関連団体等との連携による食環境整備の強化 ・外食や中食の栄養成分表示及びヘルシーメニュー提供の推進	◎	○				○	◎	
	給食施設での適正な栄養管理の推進	◎	○	◎		◎			
人材の育成	市町村、病院、福祉施設、学校、地域活動など各職域栄養士の連携強化と専門性向上のための研修会の実施	◎	○	○	○	○	◎		
	保健指導を効果的に行うための従事者研修会の開催及び最新情報の提供	◎					◎		
	食生活改善推進員や食育を推進する民間ボランティア等の養成、育成及び活動支援	◎	◎						○

* 推進主体（21 ページ参照）：◎実施主体，○連携，協力，支援

（※1）中食（なかしょく）：外食に対して、そう菜、弁当など家庭外で調理された食品を家庭内での食事形態。

（※2）食事バランスガイド：「食生活指針（平成12年3月）」を具体的な行動に移すためのものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定。「何を、どれだけ食べたらよいか」がわかりやすく料理のイラストで示されている。

（※3）栄養ケア・ステーション：糖尿病等の生活習慣病予防、介護予防（低栄養改善）及び健康増進に関する栄養・食生活の相談指導等を行う拠点として、各都道府県栄養士会において設置されている。

「推進主体」(各分野共通)

県

市 町 村

教育機関：幼稚園, 小中学校, 高等学校, 大学等

医療保険者：市町村, 健康保険組合, 政府管掌健康保険組合, 共済組合, 国保組合等

職 域：事業所, 労働基準行政機関, 県産業保健推進センター, 地域産業保健センター, その他の産業保健関係機関・団体等

関係団体等：医師会, 歯科医師会, 薬剤師会, 看護協会, 栄養士会, 学術団体, 健康運動指導士会, その他 NPO 等

医療機関等：病院, 診療所, 健診等実施機関等

民間事業者：各分野に関連する民間事業者等

住民組織等：食生活改善等の健康づくり地区組織, 運動等の自主グループ, 婦人(女性)の会等

「食事バランスガイド」



厚生労働省・農林水産省決定