

具体的施策



I 個人の生活習慣の改善と それを支える環境の整備

施策分野

- ・ 栄養・食生活
- ・ 身体活動・運動
- ・ 休養
- ・ 飲酒
- ・ 喫煙
- ・ 歯・口腔の健康

1. 栄養・食生活

I 現状と課題

栄養・食生活は、人々の生命を維持し、子どもたちの健やかな成長やより健康で幸せな人生を送るために不可欠な営みです。また、これまで見てきたように、望ましい栄養・食生活は、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の予防に重要な役割を果たします。

さらに、小児期から望ましい食生活を身に付けること、ライフステージによって必要な栄養を過不足なく摂取することは、QOL の向上に寄与し、県民の社会生活を豊かにする意味でも重要です。

栄養・食生活の健康生活への影響は、栄養状態、適正な栄養素の摂取状況、食物を摂取するための行動、ならびに個人の食に関する行動変容を支援する食環境の視点から見ていくことが必要です。

(子ども及び高齢者の栄養・食生活については、「ライフステージに応じた心身機能の維持・向上」の章で記載します。)

生涯にわたり適正体重を維持することは、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の予防につながります。

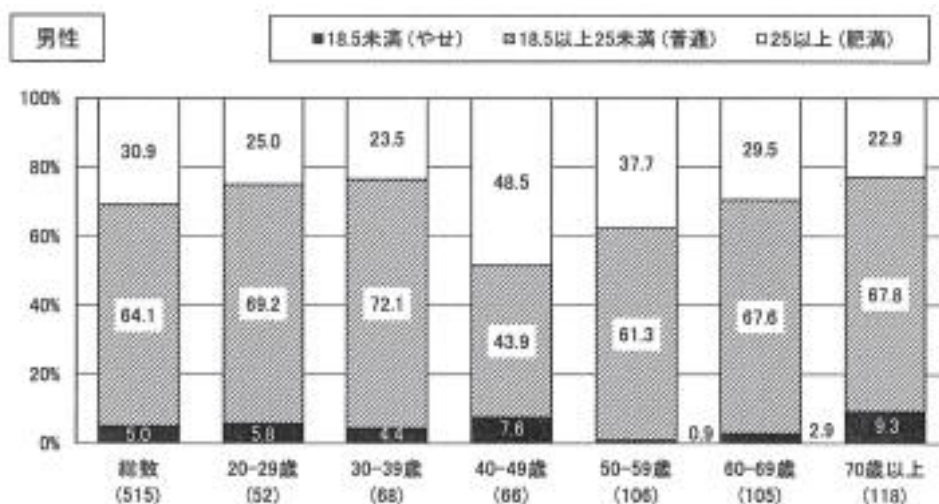
県民の BMI の分布を平成 22 年県民健康・栄養調査報告書でみると、肥満（*BMI ≥ 25 ）の人の割合は、男性で約 3 人に 1 人（30.9%）、女性で約 5 人に 1 人（21.6%）です。

年代別に見ると、肥満の人の割合は 40 歳代男性が 48.5% で最も多くなっています。

*肥満度：BMI（Body Mass Index）を用いて算定。

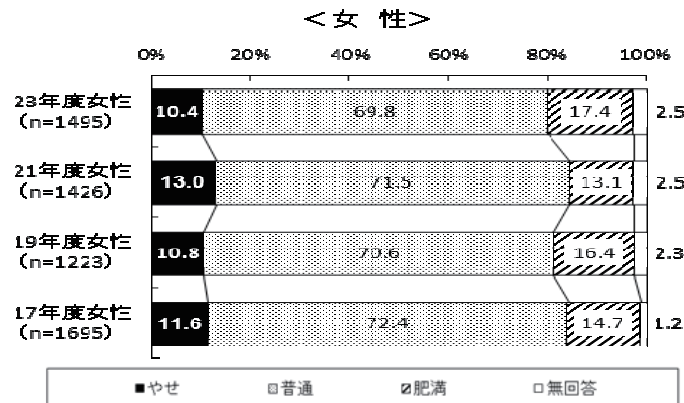
（BMI＝体重〔kg〕／（身長〔m〕）²により算出。BMI < 18.5 低体重（やせ）、18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）、BMI ≥ 25 過体重（肥満）（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000 年）

男性年齢別 BMI（平成 22 年県民健康・栄養調査報告書）



一方、平成 23 年度生活習慣に関するアンケート調査によると、やせ（BMI < 18.5）の者の割合は、男性 4.5%、女性 10.4%です。若い女性のやせについては、不妊・低体重児の出生や生まれた児の生活習慣病のリスクが指摘されています。さらに、この時期に十分な骨量を蓄えられないことにより、高齢期に入ってから骨粗しょう症の増大が危惧されます。これらのことから、若い女性の健康体重の維持は重要です。

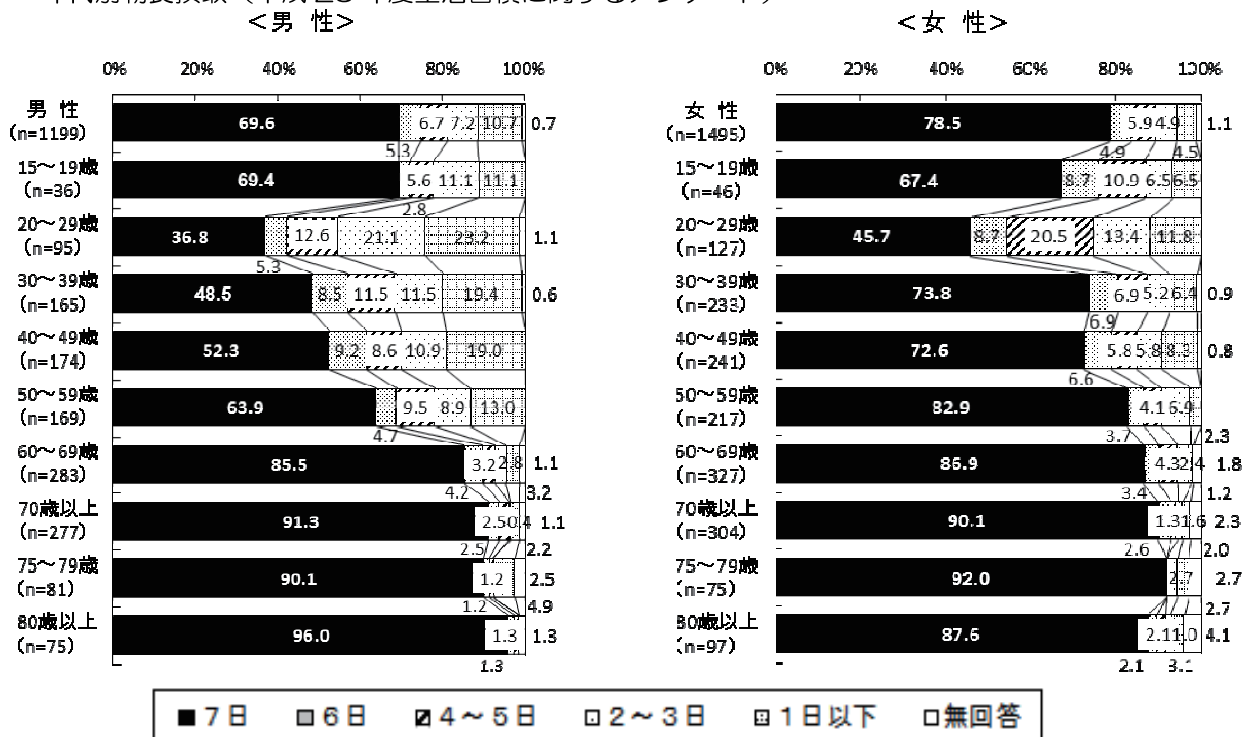
やせの女性の推移（平成 23 年度生活習慣に関するアンケート）



望ましい 1 日の食事（量と質）を摂取し、毎日の生活リズムを整えるためにも朝食をきちんと摂取することは重要です。

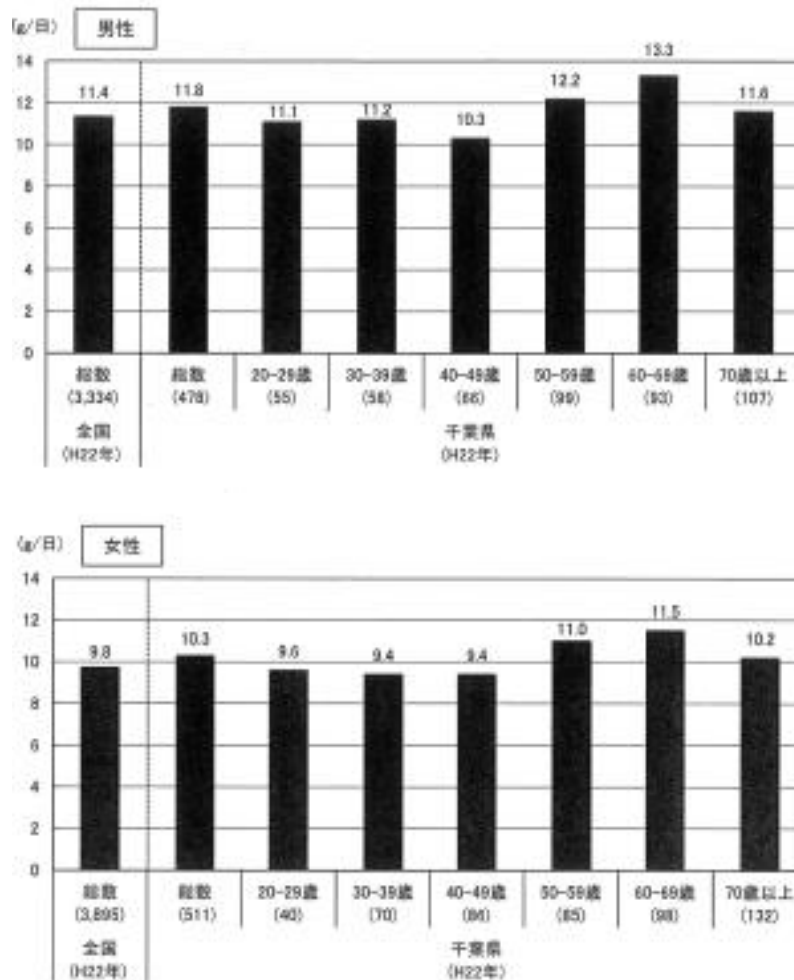
平成 23 年度生活習慣に関するアンケート調査によると、1 週間に朝食を摂る日が 6～7 日の者の割合が少ないのは、男性では 20～40 歳代にかけて、女性では 20 歳代となっています。青年期までは家族が準備した朝食を摂取できていたものの、社会的に自立する時期に入ってから、朝食を準備し摂取することが難しくなっている実態がうかがわれます。

年代別朝食摂取（平成 23 年度生活習慣に関するアンケート）



また、減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患の減少に繋がること、野菜・果物の摂取量は体重コントロールに重要であり、循環器疾患・がんに対し予防的に働くといわれており、減塩及び野菜・果物の摂取量の適切なコントロールが求められます。

食塩摂取量（平成 22 年県民健康・栄養調査報告書）



さらに、多様な品目をバランスよく摂取することが望ましいことはもちろんですが、まずは食事の基本として「主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）、副菜（野菜類、きのこ・海藻類、いも類など）」のそろった食事摂取をすすめる必要があります。1 日 2 食において、主食・主菜・副菜の揃った食事をとっている場合と、そうでない場合と比べて、揃った食事をとっている場合の方が、そうでない場合と比べて、たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミンの栄養素の摂取量が適切になることが報告されています。

現代の食生活においては、調理ができない、時間が無い、食生活に関心が無いなどにより、調理加工食品や外食に依存する人もみられます。望ましい食生活のために、調理加工食品や外食をどう選択し、どう食べるかを身につけ実践することが望まれています。

今後はこれらの視点からの実態把握を進め、改善を図る必要があります。

Ⅱ 目標

目標項目		現状（H22 年）	目標（H34 年）
適正体重を維持している者の増加 （肥満BMI 25 以上、やせ BMI 18.5 未満の減少）	20 歳～60 歳代 男性の肥満者の割合	33.2%	28.0%
	40 歳～60 歳代 女性の肥満者の割合	22.1%	19.0%
	20 歳代女性の やせの者の割合	19.0%	15.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の 日がほぼ毎日の者の割合の 増加	全体		平成25年千葉県 生活習慣アンケート により設定
	一人暮らしの者		
1 週間に朝食をとる日が 6～7 日の者の割合の増加	30～40 歳代男性	59.2% (H23 年度)	増加傾向
	20 歳代女性	54.4% (H23 年度)	増加傾向
食塩摂取量の減少 （1 日あたり）	男性	11.8g	9.0g
	女性	10.3g	7.5g
野菜と果物摂取量の増加 （1 日あたり）	野菜摂取量の平均値	267g	350g
	果物摂取量 100 g 未満の者の割合	60.1%	30.0%
健康ちば協力店(注 1)の登録数の増加		923 店舗 (H23 年度)	1,100 店舗 (H29 年度)
利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、 改善を実施している特定給食施設(注 2)の割合の増 加		管理栄養士・栄養士 を配置している施 設の割合 84.1%(H23 年度)	90.0%

注 1 健康ちば協力店: メニューの栄養成分表示や、健康・栄養情報等の提供をしたり、ヘルシーオーダーに対応できる飲食店

注 2 特定給食施設: 健康増進法において施設設置者の届出が義務づけられている施設
(継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設)

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 適正な食生活についての普及啓発

○ライフステージに応じた望ましい食生活を分かりやすく伝えます。

○食に関する体験教室や食育関連のイベント等を通じ、県民がライフステージに応じた適正な食生活が送れるよう啓発します。

2 県民の栄養・食生活の課題把握と対象者にあった取組の検討

○市町村や栄養士会、食生活改善普及団体等と協力し、栄養・食生活の課題及びその対象者を見出し、対応を検討します。

○塩分の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足など、県民の栄養・食生活上の課題に対し、特に啓発が必要な対象集団を見極め効果的に普及啓発します。

3 県民の栄養・食生活の改善に取り組む人材の育成

○企業等を含む給食施設の栄養職員、飲食店や弁当業者の栄養・調理職員等に対し、適正な食の提供に関する研修を実施します。

4 外食等におけるヘルシーメニューの提供や栄養成分表示等の推進

○健康ちば協力店の登録数の拡大を図り、望ましい食生活が実践できる環境づくりを推進します。

○スーパー・小売店や食品関連事業団体に働きかけ栄養成分表示やヘルシーメニューの提案を支援します。

IV 県民・関係団体等の活動

県民・家庭	◇自分に必要なエネルギー量と望ましい食事・食習慣を理解し心がけましょう。 ◇朝食の摂取、1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることを心がけましょう。 ◇自分のライフステージと活動量に応じた食事内容について知識を持ちましょう。
学校等	◇幼児期・学童期から望ましい食生活・生活習慣を身につけていくことが重要です。
市町村	◇学校と連携した食育の推進を図り、地域ぐるみの食生活改善に努めます。 ◇各種の健診機会を活用し、食生活改善について啓発します。
職場・企業	◇県民に向けた食事や食生活の改善に関する提案やメッセージ、情報等を発信します。 ◇社員食堂などを活用し、望ましい食生活等を普及します。
保健医療 専門職・団体	◇行政機関と協力し食に関する課題の把握、社員食堂や給食施設を活用したポピュレーションアプローチを実施します。

ポピュレーションアプローチとは

対象を一部に限定しないで集団全体へアプローチしていく方法をいいます。