

上手に減塩！

「健康寿命延伸のカギは減塩」と言われるくらい、日本人にとって食塩を減らすことは長年の課題です。平成 30 年の国民健康・栄養調査によれば、食塩摂取量の平均値は男性 11.0g、女性 9.3g でした。一方、「日本人の食事摂取基準」（2020 年版）において、食塩の摂取目標量は、従来の男性 8 g、女性 7 g から、男性 7.5g、女性 6.5g に引き下げられ、また、WHO が推奨する 1 日摂取量は 5 g となっており、目標達成には程遠いのが現状です。

味噌、しょうゆを使用する伝統的食文化を持つ日本人は、調味料を減らすことが一番簡単な減塩です。「塩が減るとおいしくなくなる」という先入観を捨てて、調味料を使用する回数を減らし、すでに調味されている食品には調味料をかけないように努めましょう。

また、だしなどのうま味や酸味、香りを活用するなどの減塩テクニックを使うことや、野菜・きのこ・海藻・果物をたくさん食べてカリウムを摂り、食塩を排出させることを心がけ、上手に減塩を進めましょう。



災害時の食の備え

食事の基本は、1 日 3 食「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえることですが、大規模な災害が発生すると、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、食料品の入手が困難になることが予測されます。

水は 3 日分、食品は 7 日分程度を買い置きし、賞味期限を定期的に確認して、使い回しつつ備蓄することが必要です。また、災害時はストレス等により食欲が低下することがありますので、日頃から食べ慣れたものを準備しておきましょう。

家族の中に、乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な人がいる場合は、それぞれの状況にあわせた食品をそろえておくことも大切です。

災害が頻発している今、改めて災害時の食の備えについて考えてみてはいかがでしょうか。



(7) 歯と口腔の健康と食育の推進

歯と口の健康を保つことは、栄養を摂取するだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな食生活を営む上で重要な役割を果たしており、健康寿命の延伸につながります。近年では、歯の健康と全身の健康状態との関連が明らかになってきており、歯の喪失が少なく食事をよく噛めている人は、活動能力が高く、生活の質が高いことが分かってきています。

また、口腔機能の基礎が作られる乳幼児に対し口腔の発育に応じた食べ方の支援をすることで健全な発育を促すことや、成人・高齢期においては口腔機能のささいな衰えが生じはじめ、それを放置すると心身の活力低下や要介護状態につながる状態である「オーラルフレイル」への対策も重要になってきています。

健康でいきいきとした生活を送るために、生涯を通じて自分の歯でよく噛んで味わって食べることができるよう、ライフステージに応じた歯科口腔保健事業を推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
妊産婦の歯科口腔保健指導等	両親学級において歯科口腔保健指導を実施し、協力歯科医療機関で妊産婦歯科診査として歯科診査及び保健指導を実施（両親学級 1,546 人、妊産婦歯科診査 14,747 人）	子ども青少年局
	方向性 継続	
乳幼児の歯科口腔保健指導等	むし歯予防や口腔機能の健全な発達のため、歯科検診やお口の発達支援をはじめとする歯科口腔保健指導等を行うとともに、幼稚園や保育所等へフッ化物洗口法の普及を実施（3 か月児健診 7,632 人、1 歳 6 か月児健診 17,546 人、3 歳児健診 17,190 人、お口の発達支援事業 8,117 人、むし歯予防教室 1,615 人、母と子の歯の健康教室 3,771 人、4 歳児及び 5 歳児歯の健康づくり事業 26,351 人、フッ化物洗口実施園数 183 か所）	健康福祉局 子ども青少年局
	方向性 拡充：フッ化物洗口実施園数の増加	
「120 運動」の推進	市内全小学校において新入学児童の保護者へ啓発リーフレットを配布するほか、保護者への講演や親子ブラッシングを実施	教育委員会
	方向性 継続	
成人の歯科口腔保健指導等	特定の年齢の市民に対する歯周疾患検診の実施や、口の機能を維持し歯の健康を保つことが、バランスのとれた食生活につながることを普及啓発するため、歯と歯ぐきの健康づくり事業を実施（歯周疾患検診受診者数 15,553 人、歯と歯ぐきの健康づくり事業 675 人）	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診受診者数の増加	
高齢者の歯科口腔保健指導等	介護予防事業として高齢者の口腔清掃や、口腔機能の維持向上に関する知識の普及啓発を実施するほか、特定の年齢の市民に対する歯周疾患検診や在宅ねたきり者への訪問歯科診査等を実施（歯周疾患検診受診者数 11,995 人、在宅ねたきり者訪問歯科診査 1,394 人、介護予防事業等 7,153 人）	健康福祉局
	方向性 拡充：歯周疾患検診受診者数の増加	

主な取り組み	取り組み内容	所管局
オーラルフレイル対策	オーラルフレイル対策として、高齢者の通いの場や市民が多数集まるイベントでの講話・オーラルフレイルチェックなどを実施するほか、歯科医療関係者向け研修会を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
障害児・障害者訪問歯科指導	障害児・障害者及びその関係者を対象に、施設を訪問し、歯科保健指導を実施	健康福祉局
	方向性 継続	
歯と口の1日健康センター	6月の「歯と口の健康週間」を中心に、保健センター等において各区歯科医師会等と共催し、啓発イベントを実施	健康福祉局
	方向性 継続	
なごや 8020 フェスティバル	名古屋市歯科医師会をはじめとした関係機関と共催し、8020 啓発のためのイベントを実施	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画: 健康なごやプラン21(第2次)(健康福祉局)
はつらつ長寿プランなごや2023(健康福祉局)
なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)

「8020 運動」とは

「8020（はちまるにいます）運動」は、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。80 歳になっても自分の歯が 20 本以上あると、ほとんどのものをおいしく食べることができると言われており、生涯、自分の歯で食べる楽しみを目標にこの運動が始まりました。8020 運動の達成者は、歯だけではなく全身も健康で、長生きと言われています。

本市では、平成 25 年 3 月に「名古屋市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ効果的に推進しています。

食べ物をよく噛み、味わい、しっかりと飲み込むことは、お口の機能の発達を促します。また、定期的な検診や、お口の中をきれいにすることは、歯と口の健康を維持し、生涯にわたる全身の健康の保持増進に重要な役割を果たします。

引き続き、ライフステージに応じた歯科口腔保健事業を実施し、8020 達成者の増加など、市民の歯と口腔の健康の保持増進をめざします。

なお、本市の健康増進計画である「健康なごやプラン 21（第2次）」では、「80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の割合」の令和 4 年度における目標値を 68%としています。

「120 運動」とは

「120（いちにいます）運動」は、「8020 運動」を達成するため、小児期からの発達段階にあわせた適切な管理が必要であるとの視点から、名古屋市学校歯科医会が、「12 歳児でむし歯をできる限り0本に近づけ、歯・口の健康が○（まる）の状態になること」をめざして提唱している運動です。

「オーラルフレイル」とは

お口に関するささいな衰え（食べこぼしやむせ、お口の乾燥など）を放置することで、お口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下や要介護状態につながる状態を「オーラルフレイル」と言います。

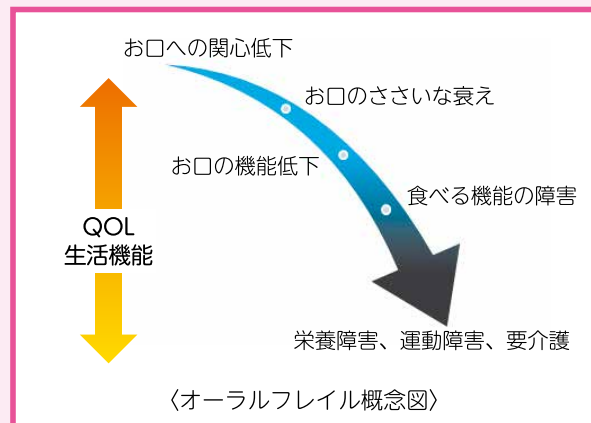
オーラルフレイルになると、食生活はもちろん、「話す」ことや「笑う」と言ったコミュニケーションへ影響を与えます。また、十分な栄養が取れないことは筋力低下や免疫力低下に繋がり、その結果、身体機能が衰え社会参加の減少につながります。さらに人との交流機会が減少することで精神的活力が低下する原因となります。

最近、「噛めない食品が増えた」「滑舌が悪くなった」など、お口のささいな衰えを放置していませんか。ねたきりや要介護状態へ進行してしまう前に、オーラルフレイルを予防・改善して“健康長寿”をめざしましょう。

オーラルフレイルを予防するには、日常生活のちょっとした心がけが重要になります。

【例】

- ・噛み応えのある物を食べる。
- ・しっかりと声を出す。
- ・定期的な歯科検診
- ・丁寧な歯みがき



高齢者サロンでの歯科医師による講話



イベントでの歯科医師による
オーラルフレイルチェック

(8) 福祉の視点による食育の推進

近年の世帯構造や経済状況の変化などから、個人や家庭における生活環境や経済状況の違いが食育に与える影響についても考慮していく必要があります。また、障害者やひとり暮らし高齢者など、自ら食育を実践することが困難な場合のある方への配慮も必要であり、それぞれの特性に応じた取り組みを進めます。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
乳幼児健康診査等における栄養指導・相談（再掲）	子どもの健やかな発育・発達及び健康の維持・増進に資するよう、また、望ましい食習慣や生活習慣の定着を図ることができるように、個々の状況に応じた支援を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
児童養護施設等での食育体験	家庭環境に恵まれない子どもや適切な養育を受けられない子どもの自立支援のため、食と健康への関心を高めたり、食を通じたコミュニケーションを充実させるような食育体験や調理実習のような技術的体験を実施	子ども青少年局
	方向性 継続	
子ども食堂推進事業助成	子ども食堂の開設を支援し、困難を抱える子どもをはじめ、様々な子どもの孤食を防止するとともに、子どもが安心して食事ができる機会を提供することを通じて、子どもの健やかな育ちを支援する環境づくりを推進	子ども青少年局
	方向性 継続	
福祉施設等に従事する職員の研修	児童福祉施設、障害者福祉施設、高齢者施設等に従事する職員に対し、それぞれの特性に応じた食事の提供や食育指導を行うための研修を実施	健康福祉局 子ども青少年局
	方向性 継続	
配食サービス	障害者や高齢者の在宅生活の食生活支援や利用者の安否の確認のため、配食サービスを実施（障害者自立支援配食サービス 1,419 人（年度末利用者数）、自立支援型配食サービス 4,970 人（年度末利用者数）、生活援助型配食サービス 5,630 人（月平均利用者数））	健康福祉局
	方向性 継続	

関連計画：名古屋市障害者基本計画（第4次）（健康福祉局）
はつらつ長寿プランなごや2023（健康福祉局）
健康なごやプラン21（第2次）（健康福祉局）
なごや子ども・子育てわくわくプラン2024（子ども青少年局）

子ども食堂について

地域のボランティアが子どもたちに対し、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する取り組みを行う、いわゆる子ども食堂が各地で開催されています。子ども食堂は、子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、それを契機として、高齢者や障害者を含む地域住民の交流拠点に発展する可能性があり、地域共生社会の実現に向けて大きな役割を果たすことが期待されます。

本市においても、感染症対策などの衛生管理を適切に実施し、食事を通じた多世代の交流やふれあいを大切にしながら、現在、59 か所（令和 2 年 4 月時点）で子ども食堂が開催されています。



※一部写真を加工しています。

「ふれあい給食サービス事業」とは

高齢者や障害者の方々のふれあいを目的に、小学校区ごとに設立されている地域福祉推進協議会などが中心となり、コミュニティセンターなどに集い共に食事をして、おしゃべりや交流を楽しむ食事会が催されています。

この事業はボランティアが主体となって開催されており、ひとり暮らし高齢者や障害者、地域のボランティア等が食事を介してふれあうことで、孤独感を解消し、地域の連帯感を高める取り組みとなっています。