

第5章

分野別目標と取り組み

- | | | | |
|----------|--------------|-----------|------------------------|
| 1 | 栄養・食生活 | 8 | 循環器疾患 |
| 2 | 身体活動・運動 | 9 | がん |
| 3 | 休養・こころの健康づくり | 10 | 予防接種 |
| 4 | たばこ | 11 | 思春期の保健対策の強化と心身両面の健康づくり |
| 5 | アルコール | 12 | 妊娠・出産に関する安全性の確保と健康づくり |
| 6 | 歯の健康 | 13 | 小児保健水準の向上 |
| 7 | 糖尿病 | 14 | 子どものこころの安らかな発達と育児不安の軽減 |

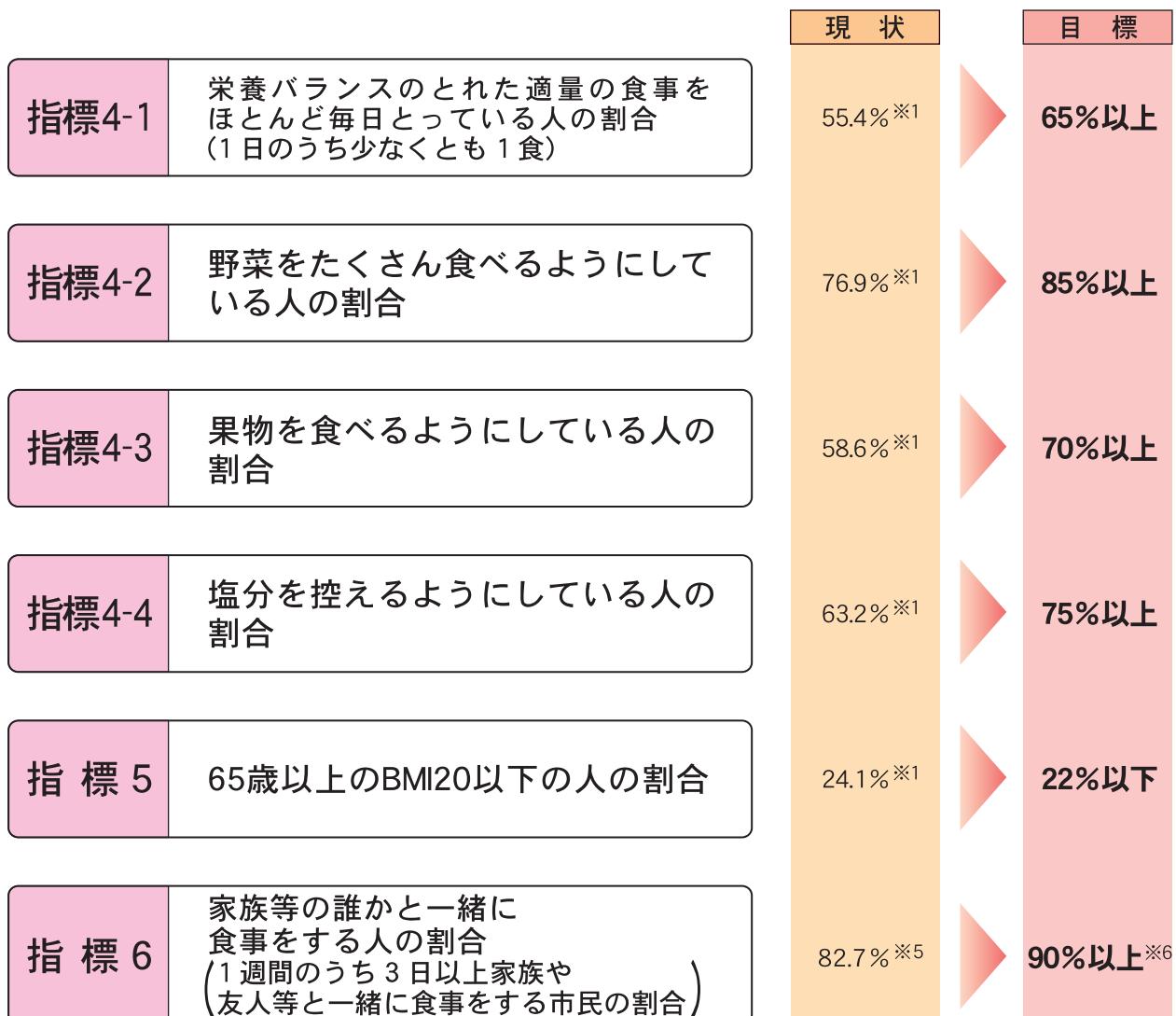
1 栄養・食生活

目標

- 目標 1** 適正体重の子どもを増やす
- 目標 2** 適正体重を維持している市民を増やす
- 目標 3** 朝食を毎日食べている市民を増やす
- 目標 4** 適切な量と質の食事をとる市民を増やす
- 目標 5** 低栄養傾向の高齢者を減らす
- 目標 6** 輪(話)食をする市民を増やす

指標

		現 状	目 標
指標 1-1	全出生数中の低出生体重児 (2,500g未満)の割合	10.0%※2	減少傾向
指標 1-2	肥満傾向(肥満度 20%以上) にある子ども(小学生)の割合	5.7%※3	減少傾向
指 標 2	適正体重を維持して いる人の割合	20~60歳代男性の肥満者の割合 40~60歳代女性の肥満者の割合 20歳代女性のやせの人の割合	15%以下 10%以下 15%以下
指 標 3	朝食を毎日食べている人の割合	小 学 5 年 生 中 学 2 年 生 20 歳 代 男 性 女 性 30 歳 代 男 性 女 性	全国平均※6 全国平均※6 60%以上※6 70%以上※6 70%以上※6 80%以上※6



※1「健康に関する市民アンケート」(平成23年度)より

※2 平成23年の全出生数に占める低出生体重児の届出数を集計

※3 平成23年度の名古屋市立小学校における体位測定結果を集計

※4 平成22年度「名古屋市体力・運動能力、運動習慣等調査」より

※5「食育についてのアンケート」(平成22年度)より

※6「名古屋市食育推進計画(第2次)」と合わせ、平成27年度を目標年次とする。



健康コラム

BMI(ビー・エム・アイ)とは?

BMI(ビー・エム・アイ)は肥満度の目安となる指数です。

日本肥満学会では18.5以上25.0未満の場合が適正体重とされています。

$$\text{BMI(Body Mass Index)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

B M I	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上
判定	やせ	適正	肥満

(日本肥満学会)

市民のとりくみ

□ 適正体重にしよう！

肥満でも“やせ”でもない適正体重が生活習慣病を予防！あなたは自分の適正体重を知っていますか？これを維持する食事量を知って、健康ながらだをつくりましょう。

□ 元気な1日は朝食から！

1日の始まりに朝食を食べると血糖値が上がり、脳の働きがよくなります。また体温が上がり、仕事や勉強の能率も上がります。朝食を食べる習慣で「早寝・早起き」という規則正しい生活リズムも作りやすくなります。

□ 健康ながらだはバランスのよい食事から！

食事は主食・主菜・副菜を中心に牛乳・乳製品、果物など、色々な食品を組み合わせることで栄養のバランスがとれた食事となり、健康を維持することができます。

□ 野菜・果物を毎日食べましょう！

成人の場合、野菜は1日5皿(350g以上)、果物は1日1～2つ(約200g)を食べると、からだに必要なビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができます。

□ 塩分は控えめに

男性は1日9g未満、女性は1日7.5 g未満が目安です。高血圧予防のためにも減塩はおすすめです。

□ 輪(話)食のススメ！～みんなで食べるとおいしいよ～

家族や友人等と一緒に食べる輪(話)食をすることで、話がはずみ食事が楽しく、おいしく感じます。また、正しい食事マナーやよい食習慣なども学べることから、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康コラム **主食・主菜・副菜とは？**

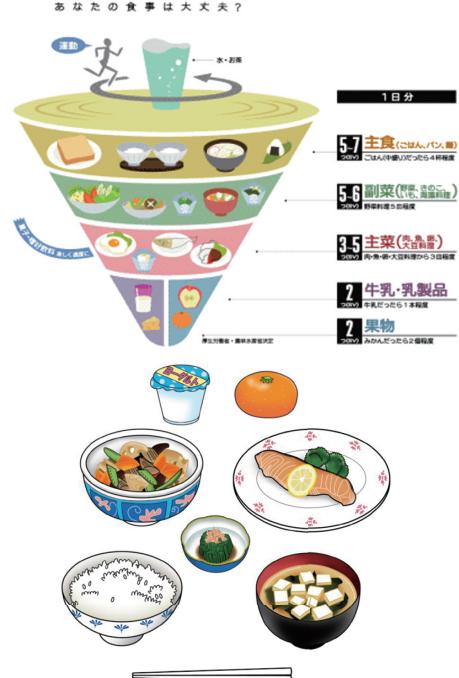
「主食」は、ごはん・パン・麺などで、炭水化物を多く含みます。筋肉を動かしたり、脳を働かせるなど、体を動かすために欠かせないエネルギー源です。

「主菜」は、肉、魚、卵、大豆料理などで、たんぱく質を多く含みます。血や筋肉をつくるのに役立ち、ホルモンや免疫物質のもとになります。

「副菜」は、野菜、きのこ、いも、海藻料理などで、体の調子を整えて、病気から体を守るはたらきのあるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。

主食・主菜・副菜を中心に、牛乳・乳製品、果物など、色々な食品を組み合わせることで栄養バランスがとれた食事となります。生活習慣病を予防するため、バランスよく食べるようにしましょう。

食事バランスガイド



市のとりくみ

- 子どものころから、「早寝・早起き・朝ごはん」といった基本的な生活習慣を身につけるようにするとともに、健全な食生活が送れるよう、給食を教材として食に関する指導に取り組みます。
- 特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上など、生活習慣の改善に向けた支援に取り組みます。
- 飲食店やスーパー等が、メニューや販売する惣菜等に栄養成分の表示をしたり、栄養情報を提供することができるよう支援するとともに、これらの飲食店等と連携し、健全な食生活に関する知識の普及啓発などを行います。
- 若い世代を中心に、朝食の大切さへの理解を深めるよう普及啓発に取り組みます。
- 高齢者の低栄養状態を予防・改善するため、栄養相談や栄養に関する知識の普及を図ります。
- 保健所の各種教室や健診などを通して、バランスのよい食事がとれるよう支援を行います。
- 家族や友人と一緒に楽しみながら食事をとる機会が増えるよう働きかけます。



▲生涯学习センターにおける親子を対象としたそば打ち体験講座



▲保健所における高齢者を対象とした体験型の食生活講座



▲チェーンストアにおける保健所管理栄養士等による出張相談

これまでの経過と課題

肥満とやせ、低栄養

肥満者の割合は女性より男性で高く、20～60歳代男性では25.1%、特に40歳代男性は33.8%と、他の年代と比べ高い結果でした。一方、女性では40～60歳代の肥満者が12.9%であるのに対して、20歳代ではやせの人の割合が、20.2%と高くなっていました。

また、低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合は24.1%となっていました。

朝食の状況

名古屋市では、名古屋市食育推進計画(第2次)に基づき「食育」を進めています。平成22年度の「食育についてのアンケート」では、朝食を毎日食べている市民の割合は、男性全体で74.0%、女性全体で78.3%であるのに対して、20歳代男性42.3%、20歳代女性50.5%、30歳代男性58.0%、30歳代女性67.3%と若い世代で低い傾向でした。

また、平成22年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、調査対象である小学5年生及び中学2年生の朝食摂取率は、大都市においては全国平均より低い傾向があり、名古屋市も同様の状況でした。

知識だけでは改善されない

適正体重を維持できる食事量や食事バランスに関する知識を得ることは重要ですが、アンケート結果から知識や意識の向上を行った行動につなげられていない状況がみられます。健全な食生活を実践できるよう、生活習慣の改善に向けた支援が必要です。

食事のもつ役割は大きい！

朝食を食べることは規則正しい生活につながるだけでなく、集中力や体力の発揮、持続に効果があります。また、家族や友人など誰かと一緒に食べる輪(話)食は、食を通じたコミュニケーションにより、人と人が信頼関係を築き、食に関する知識の向上や豊かな人間性を育む機会となります。

忙しくて朝食の時間をとれなかつたり、世帯構成の変化等により家族で食卓を囲む機会が減っている状況が伺えますが、朝食や輪(話)食の大切さについて普及啓発を行い、食生活の充実を図ることが重要です。



健康コラム

知っていますか？栄養・食生活の重要性

生活習慣病の発症予防、生活習慣の改善を図る上で、栄養・食生活は重要な要素です。適切な量と質の食事により、適正体重の維持、低栄養の予防や改善を図ることが必要ですが、この10年間において男性の肥満者は増加し、若い女性はやせの者が多い状況が続いている。肥満は、がん、循環器疾患、糖尿病等との関連、やせは骨粗しそう症、低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されています。また、高齢化が進む中、高齢者の要介護状態の予防が課題となっていますが、高齢者のやせ・低栄養状態は要介護及び総死亡のリスク要因であり、身体機能の維持、生活機能の自立確保のためには、栄養状態の改善が必要です。