

第2章 取組ごとの目標達成状況と今後の方向性

第1節 生活習慣の改善の取組

1 栄養・食生活

(1) 施策体系図にある目標

- 食について考え、適切な食を選択できる市民を増やす。
- 生活習慣病の予防及び改善につながる食育を推進する。



(2) これまでの主な取組

共 助

- ・愛育委員、栄養委員等のボランティア団体による交流の場を提供し、乳幼児に関する食の情報提供を行いました。
- ・栄養委員が、学校や公民館等と連携して各地区で親子料理教室等を開催し、親子でのふれあいの大切さや食への関心を高める活動を行いました。また、栄養伝達講習会や男性、高齢者を対象とした料理教室等を開催し、循環器疾患や低栄養の予防など、望ましい食習慣について普及啓発を行いました。
- ・愛育委員、栄養委員等のボランティア団体が、地区公民館まつりや健康まつり等の機会を利用して、食を切り口とした生活習慣病予防に関する情報提供を行いました。

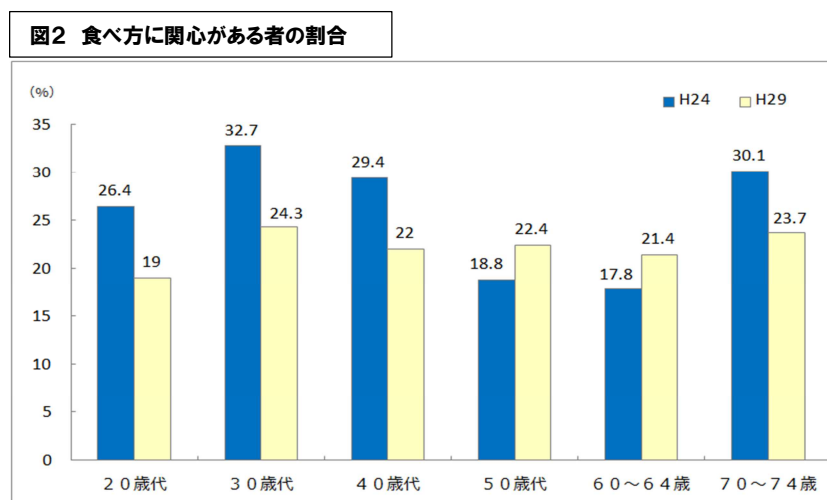
公 助

- ・母子手帳交付時にアンケートの実施や妊婦面接を行い、必要に応じて妊娠中の健康について指導を行いました。
- ・育児相談で、母乳外来の利用について情報提供を行いました。
- ・乳幼児健診や家庭訪問を活用し、子どもの成長に応じた食生活や生活リズムについての悩みを相談できる場を提供しました。
- ・離乳食教室で、乳児期からの食事の大切さについて情報提供を行いました。
- ・学校における食に関する指導や給食試食会、給食だより等を通じて、朝食摂取の必要性やバランスのよい食べ方など、食に関する正しい知識や理解が深まるよう努めました。
- ・食育ホームページを開設し、適切な食の選択や食べ方等、食に関する情報提供を行いました。また、わかば世代から食へ関心を持つきっかけとなるよう、子ども向けのページを追加しました。
- ・生活習慣病予防や重症化予防に取り組む人を増やすことを目的に、健康教室や健康相談、訪問指導等を実施しました。
- ・出前講座を通じて、低栄養やロコモティブシンドロームの予防、健康管理等に関する知識の普及に努めました。
- ・地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアである栄養委員の養成と、栄養改善協議会の活動支援を行いました。
- ・食事内容や身長などの基本情報を入力すると自分の食事傾向が分かるwebアプリ「食生活ナビ」や、1週間の食べた食品を振り返る「健康生活チェックシート」を活用して、望ましい食生活について普及啓発を行いました。

(3) 中間評価の結果

〈策定時データのある指標〉

- 低出生体重児の割合は増加しており、目標の減少傾向とはなっていませんでした。
- 家族と向き合って食べる児の割合はほぼ横ばいで、改善されていませんでした。
- 母乳育児の割合は、増加しています。
- 適正体重を維持している者の割合は、わかば、のびる、むすぶ世代については、策定時と比べて大きな変化はありませんでした。40歳から64歳の男性では策定時と同様2人に1人が肥満者という結果で、目標とは大きな開きがありました。
- みのる世代については、男性の低栄養傾向の者は改善されていましたが、女性の割合は横ばいで、依然4人に1人が痩せ傾向にありました。
- よく噛んで味わって食べる等、食べ方に関心のある者について、むすぶ世代の割合は策定時と比べて悪化しており、目標とは大差がありました。年代別では、50歳代60歳代を除くすべての年代で悪化していました。(図2)
- 朝食を毎日食べる者の割合は、策定時と比べてすべての世代で横ばいとなっており、改善されていませんでした。
- 食塩摂取量が減少した者の割合については策定時を維持できており、目標を達成していました。



〈策定時データのない指標〉

- 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は、年代が上がるにつれ高くなる傾向にありました。(図3) また、40歳代50歳代については、県や全国平均より低い状況でした。(図4)
- 朝食または夕食を家族と一緒に食べる者の割合については、わかば世代の朝食の共食割合92.1%に対し、のびる世代の朝食の共食割合は68.9%と低い状況でした。また、むすぶ世代の朝食または夕食における共食の割合は約7割と、のびる世代の朝食の共食割合と同様の結果でした。
- エネルギー表示を参考にする者の割合は約半数で、男女比でみると約6割が女性でした。
- みのる世代のよく噛んで味わって食べる等、食べ方に関心のある者は約3割と、他の世代より高い結果でした。

図3 主食・主菜・副菜をそろえて食べる日数の割合

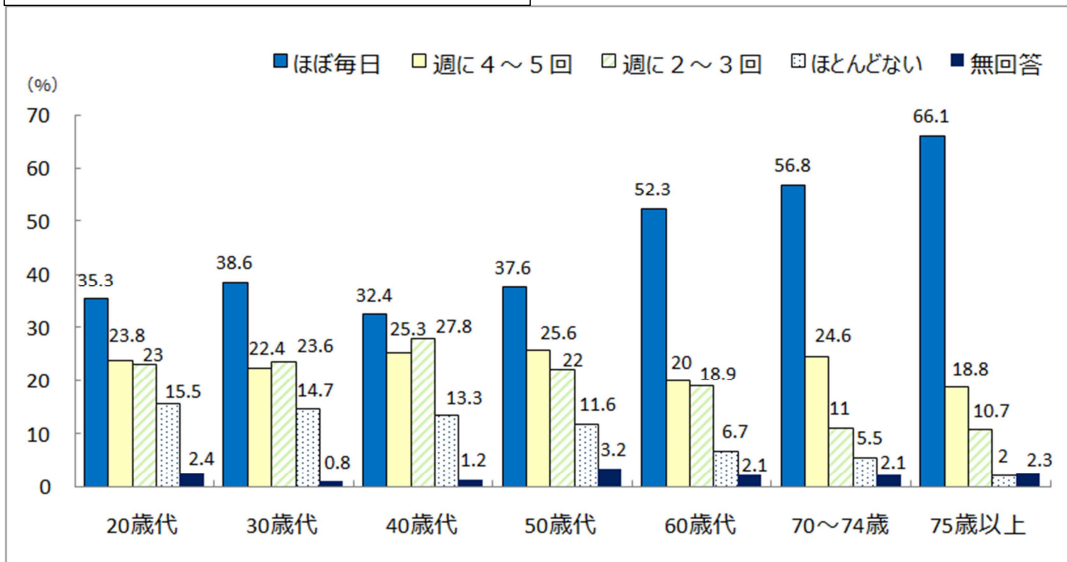
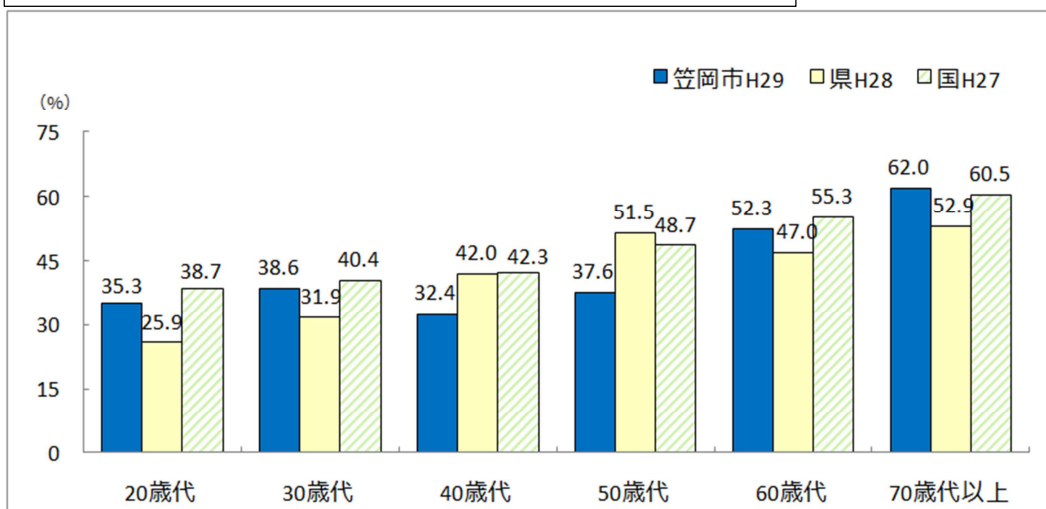


図4 ほぼ毎日主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる者の割合



(4) 今後の課題

- 低体重児の出生には妊娠中の母親の栄養・食生活が重要であり、現在は母子手帳の交付時や産科医療機関や助産院で啓発していますが、その重要性について広く啓発する必要があります。
- 共食については、個々の生活環境に応じた支援が課題であり、関係機関や地域等と連携した働きかけを行うとともに、共食の重要性についても普及啓発していく必要があります。
- めばえ、わかば世代等、子どもの朝食摂取の定着には保護者への働きかけが重要となるため、今後も継続的に朝食摂取を含めた子どもの食習慣や健康づくりについての啓発を行う必要があります。
- 適正体重を維持している者の割合については、働き盛り世代に向けた肥満予防の取組が必要です。みのる世代の女性にむけては、低栄養予防の取組が必要です。
- 食べ方への関心については、特に20歳代から40歳代の働き盛り世代の割合が悪化していたことから、肥満対策と合わせて、しっかり噛んで食べることと生活習慣病予防の関連なども含めた情報提供が必要です。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事については、中食や外食の上手な選び方も含めた啓発が必要です。

(5) 今後の方向性

- ・乳幼児期からの、生涯を通じた適切な食の選択や生活習慣病予防につながる取組が重要なことから、引き続き、庁内関係課や地域関係団体との連携を密にして食に関する取組を推進します。
- ・電子母子手帳を導入し、利用者が必要な情報の管理や双方向の発信を行っていくことから、その中に妊娠中の健康管理についての情報を盛り込み、普及啓発に努めます。
- ・アレルギー疾患は適切な予防や治療が必要であり、自己判断で栄養バランスが悪くなるような除去食や対策をしないよう、国や県の動向も見ながら、正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・朝食摂取については、特に生活習慣が確立する子どもの頃からの望ましい食習慣の推進に努めます。
- ・学校等と連携し、若い世代に対する生活習慣病予防の正しい知識の普及に努めます。
- ・栄養改善協議会が行う食育活動において、各世代の課題に沿った活動支援を行います。特に、親子料理教室などの機会を利用して、若い保護者世代への効果的な働きかけを検討します。
- ・肥満予防やバランスのよい食習慣の実践に向けては、「60日間6,000歩チャレンジ」など、特に働き盛り世代が参加するイベントを活用し、webアプリ「食生活ナビ」や1週間の食べた食品を振り返る「健康生活チェックシート」の周知と、関係機関等を通じた情報提供に取り組みます。
- ・生活習慣病予防につながる食習慣の知識について、食育ホームページや広報かさおかだけでなく、健診会場や地区活動等あらゆる機会を通じて情報提供を行います。
- ・痩せや低栄養は、心血管疾患や骨粗しょう症、認知症等のリスクを高め、健康寿命の延伸を阻害することから、高齢者の低栄養の早期発見の取組を検討します。また、健康づくりボランティア団体や社会福祉協議会等と連携し、低栄養予防の知識の普及と、高齢者が孤立しない環境づくりを推進します。さらに、低栄養の高齢者に対しては、医療機関等と連携し重症化防止に取り組みます。

■目標の変更について

指標「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある者の割合」

〈変更前〉 むすぶ世代：80% みのる世代：80%

〈変更後〉 むすぶ世代：50% みのる世代：75%

変更理由：県「健康おかやま21 セカンドステージ」の目標変更に伴い変更
みのる世代は県の目標を達成していたため、現状値から同様の増加率で再設定

指標「よく噛んで味わって食べる等、食べ方に関心がある者の割合」

〈変更前〉 むすぶ世代：80% みのる世代：80%

〈変更後〉 むすぶ世代：30% みのる世代：40%

変更理由：国「第3次食育推進計画」の目標変更に伴い変更
国の現状値から目標までの増加率に合わせて目標を再設定

指標「低栄養傾向の者の割合（BMI20以下の高齢者）」

〈変更前〉 22%

〈変更後〉 22%以下

変更理由：国「健康日本21（第2次）」の目標22%を超えないことを目標に表現を変更

■指標表記の変更について

〈変更前〉 指標「適正体重を維持している者の割合（40～64歳肥満者の割合）」

〈変更後〉 指標「40～64歳肥満者の割合」

変更理由：表記のみ分かりやすく変更