

第5節 重点分野別評価と今後の方向

(1) 栄養・食生活

重点分野別 目標	バランスのとれた楽しい食事で、 元気なからだと豊かなところを 育みましょう。	総合評価
		B

総合評価の内容および今後の推進方策

幅広い年齢層に応じた取組を実施してきましたが、成人の食塩摂取量および野菜摂取量については改善には至っておらず、その他の項目についても、横ばいまたは若干の改善という結果であり、総合的に見ると大きな変化はみられませんでした。

栄養・食生活は、個人の嗜好や土地柄、家庭環境、経済状況などに影響されることから、望ましい食生活の定着がなかなか難しい一面がありますが、引き続き、望ましい食生活の実現に向け、各ライフステージにおける課題に着目しながら、減塩や栄養バランスの整った食事などに重点をおいた対策に取り組めます。

個別目標	【行動目標】 1 朝・昼・夕の3食を食べ、食習慣を整えましょう。……………30 2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べましょう。……31 3 食塩の摂取量を減らしましょう。……………32 4 野菜と果物の摂取量を増やしましょう。……………33 5 子どもと一緒に食事をしましょう。……………34
	【環境目標】 1 食塩や脂肪を控えた食事の提供に取り組みましょう。……………35

目標

朝・昼・夕の3食を食べ、食習慣を整えましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
毎日規則的に食事をする子どもの割合	3歳児	96.3%	96.1%	増加傾向へ	↔

基準値：平成23年度3歳児健康診査

中間値：平成28年度3歳児健康診査

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
朝食を毎日食べる児童の割合	小学校5年生 男子	91.5%	87.1%	増加傾向へ	↔
	女子	95.1%	84.2%	増加傾向へ	↘

基準値：平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

中間値：平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

毎日規則的に食事をする子どもの割合は、ほとんど変化が見られませんでした。また、朝食を毎日食べる児童の割合は、男女とも減少傾向となっており、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

幼年期の食習慣は、青年期以降の食習慣に影響を与えるとされていることから、幼年期から規則的に食事をとることの重要性について、保護者の理解を深める必要があります。

このため、「幼児健康診査」や「幼児食教室」などにより、望ましい食習慣が身につくよう、知識の普及啓発につとめます。

また、朝食の欠食者は、高校生の時期に急増することから、中学生の時期までに朝食をとることを習慣化し、それを継続につなげることが課題です。このため、学校教育において、教科等の授業や給食指導の時間に児童生徒に啓発し、家庭と連携して取り組むことが必要です。

引き続き、「小中学校における健康教育（食育）」で有益な指導・資料等の情報提供を行うなどして食育の推進をはかります。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 小中学校における健康教育（食育）
- 乳幼児健康診査
- 健康教育・健康相談（母子）
- マタニティ食生活講座→食生活学級【H29～】
- 離乳食教室
- 幼児食教室
- むし歯予防教室
- 地域子育て支援事業

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

(1) 栄養・食生活

行動目標 2

目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日2回以上食べましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目	基準値	中間値	目標値	中間評価
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人の割合	59.4% (参考値)	57.5%	増加傾向へ	↔

基準値：平成24年度秋田市メタボリックシンドロームと健康に関する調査（秋田市国保加入者対象）

中間値：平成28年度市民健康意識調査

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、基準値と中間値は母集団が違うため単純に比較はできませんが、若干の減少がみられ、横ばいの状況です。

課題と今後の方向

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることは、栄養バランスのよい食事をするにつながり、健康的な食習慣の基礎となるものです。

平成28年度市民健康意識調査結果では、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、高齢期において68.0%と最も高く、壮年期で38.0%と最も低くなっているため、子どもの成長や将来の生活習慣にも大きな影響を与える子育て世代において、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を実践する人を増やしていく必要があります。

このため、壮年期を中心に、「健康教育・健康相談」や「特定健康診査・特定保健指導」、「食生活学級」などにより、多様な食品や料理の組み合わせなどに関する知識の普及と実践指導を通じて、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が習慣づけられるようつとめます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- マタニティ食生活講座→食生活学級【H29～】
- 「食」の自立支援事業
- 通所型介護予防事業・訪問型介護予防事業
- 高齢者生活管理指導員派遣事業（※）
- 特定健康診査・特定保健指導事業
- 病態別食生活相談
- 栄養改善学級
- 生活習慣病予防教室（※）
- 女性の健康づくり教室
- 健康と栄養講話会
- 健康相談・健康教育

※「高齢者生活管理指導員派遣事業」は、平成29年度で廃止

※「生活習慣病予防教室」は、平成28年度で廃止

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

(1) 栄養・食生活

行動目標3

目標

食塩の摂取量を減らしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
食塩摂取量 (1人1日あたりの平均)	20歳以上	10.3g	11.4g	8g	×

基準値：平成21年市民健康・栄養調査

中間値：平成24、26、27年国民健康・栄養調査

1人1日あたりの食塩摂取量は、若干の増加が見られ、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

食塩摂取量を減らすことは、脳血管疾患、高血圧症、がんなどの予防と深い関連があることから、減塩への意識を持ち、子どもの頃からうす味の感覚を身につけていくことが重要です。

現状では、年代、性別を問わず、食塩摂取量が目標を上回っていることから、調味料からの摂取量を減らすとともに、外食および中食※の料理や加工食品に含まれる塩分量への意識づけをはかっていく必要があります。

このため、「健康教育・健康相談」や「特定健康診査・特定保健指導」、「食生活学級」などにより、少ない塩分でも美味しく食べることができる工夫や、加工食品の栄養成分表示の見方など、より具体的な減塩に関する知識の普及啓発につとめ、減塩への意識の向上をはかります。

※中食（なかしょく）とは

市販の弁当やそう菜等の調理済み食品を購入し、家庭や職場等で食べること。

個別目標達成のため推進する主な取組

- マタニティ食生活講座→食生活学級【H29～】
- 「食」の自立支援事業
- 通所型介護予防事業・訪問型介護予防事業
- 高齢者生活管理指導員派遣事業（※）
- 特定健康診査・特定保健指導事業
- 病態別食生活相談
- 生活習慣病予防教室（※）
- 女性の健康づくり教室
- 栄養改善学級
- 健康と栄養講話会
- 健康教育・健康相談

※「高齢者生活管理指導員派遣事業」は、平成29年度で廃止

※「生活習慣病予防教室」は、平成28年度で廃止

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

(1) 栄養・食生活

行動目標 4

目標

野菜と果物の摂取量を増やしましょう。

ライフステージ：青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
野菜の摂取量 (1人1日あたりの平均)	20歳以上	319.8g	304.8g	350g	×
果物摂取量1日100g未満の人の割合	20歳以上	50.8%	48.1%	25%	△

基準値：平成21年市民健康・栄養調査

中間値：平成24、26、27年国民健康・栄養調査

1人1日あたりの野菜の摂取量は、若干減少し、改善がみられませんでした。

果物摂取量が1日100g未満の人の割合は、若干の改善がみられました。

課題と今後の方向

野菜や果物は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあるため、不足しないような食習慣を身につけることが重要です。

現状では、男女共に若い年代を中心として野菜、果物の摂取量が目標値を大きく下回っているため、調理の仕方や食べる意義などに関する理解を深め、青年期から十分に野菜をとる習慣をつけることが課題です。

このため、特に摂取量の少ない青年期、壮年期に重点をおき、「健康教育・健康相談」や「特定健康診査・特定保健指導」、「食生活学級」などにより、野菜や果物を食べる習慣が身につくよう、野菜の手軽な調理法や、旬の野菜や果物の効用などの知識の普及啓発につとめます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- マタニティ食生活講座→食生活学級【H29～】
- 「食」の自立支援事業
- 通所型介護予防事業・訪問型介護予防事業
- 高齢者生活管理指導員派遣事業（※）
- 特定健康診査・特定保健指導事業
- 病態別食生活相談
- 生活習慣病予防教室（※）
- 女性の健康づくり教室
- 栄養改善学級
- 健康と栄養講話会
- 健康教育・健康相談

※「高齢者生活管理指導員派遣事業」は、平成29年度で廃止

※「生活習慣病予防教室」は、平成28年度で廃止

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

目標

子どもと一緒に食事をしましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目		基準値	中間値	目標値	中間評価
朝食を誰かと一緒に食べる 子どもの割合	小学生	83.0%	80.1%	増加傾向へ	↔

基準値：平成23年度秋田市教育委員会「食事アンケート調査」

中間値：平成28年度秋田市教育委員会「食事アンケート調査」

朝食を誰かと一緒に食べる小学生の割合は、若干低下しており、改善がみられませんでした。

課題と今後の方向

子どもが家族と一緒に食事することは、栄養バランスの良い食事につながるとともに、コミュニケーションやマナーを身につける教育の場となることから、家族がその必要性を意識し、実行していくことが必要です。

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が少なくなりつつある中で、親や祖父母など、身近な大人に子どもの将来の食事に対して共食がもたらす効果などを認識させ、共食の機会を増やそうとする意識を持たせることが課題です。

このため、「幼児健康診査」や「幼児食教室」、「小・中学校における健康教育（食育）」、「健康教育・健康相談」などにより、家族が子どもと一緒に食べることを習慣化できるよう、保護者への意識の向上と知識の普及啓発につとめます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 乳幼児健康診査
- 健康教育・健康相談（母子）
- マタニティ食生活講座→食生活学級【H29～】
- 離乳食教室
- 幼児食教室
- 健康教育・健康相談
- 小・中学校における健康教育（食育）
- 地域子育て支援事業

◎ 計画策定後に開始した取組は、開始年度を【 】内に表示

(1) 栄養・食生活

環境目標 1

目標

食塩や脂肪を控えた食事の提供に 取り組みましょう。

ライフステージ：幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期

指標の推移と中間評価

項目	基準値	中間値	目標値	中間評価
食の健康づくり応援店登録数	44店舗	63店舗	100店舗	△

食の健康づくり応援店に登録している飲食店等の店舗数は、ゆるやかに目標値に近づいています。

課題と今後の方向

飲食店等の食事を提供する事業者が、野菜たっぷりの料理や塩分を控えた料理の提供などにより、食の環境を整えていくことは、個人の健康づくりを支えていくうえで重要です。

また、外食や市販弁当を利用する機会が多い人や、健康の面から食事に気をつけたい人などに活用してもらうため、健康に役立つ取組を行っている飲食店等の増加が課題です。

このため、「食の環境づくり推進事業」を通じて、健康に役立つ取組を行っている飲食店等を食の健康づくり応援店として登録し、増やしていくとともに、各登録店での取組を市民に紹介することで、外食等の利用者の健康管理に役立つ食環境整備につとめます。

個別目標達成のため推進する主な取組

- 食の環境づくり推進事業