

Ⅱ. 分野別施策の取り組み

1 栄養・食生活

現状と課題

体格では「やせ」の割合は20代の男女、30代以上の女性で高く、「肥満」の割合は30～50代の男性、60代以上の女性で高くなっています。これらの層を含め、自身の適正体重の把握、栄養・食に関する正しい知識の習得が必要です。また、朝食の欠食及び外食している割合では、どちらも20代の男女、30～50代の男性で高くなっています。バランスのとれた食事メニューや1日の野菜や塩分、油脂の適正な摂取量を知り、日常的に実践していくことが必要です。また、間食の割合はどの年代も男性に比べて女性のほうが高くなっており、これらの層を中心に、適度な量や質、時間帯に関する情報提供が必要です。

ライフステージに応じた適切な食習慣の働きかけ、栄養・食に関する正しい知識の普及啓発、食を通じた健康づくりが求められています。

【性別・年代別に見た健康づくりの傾向（成人のみ）】

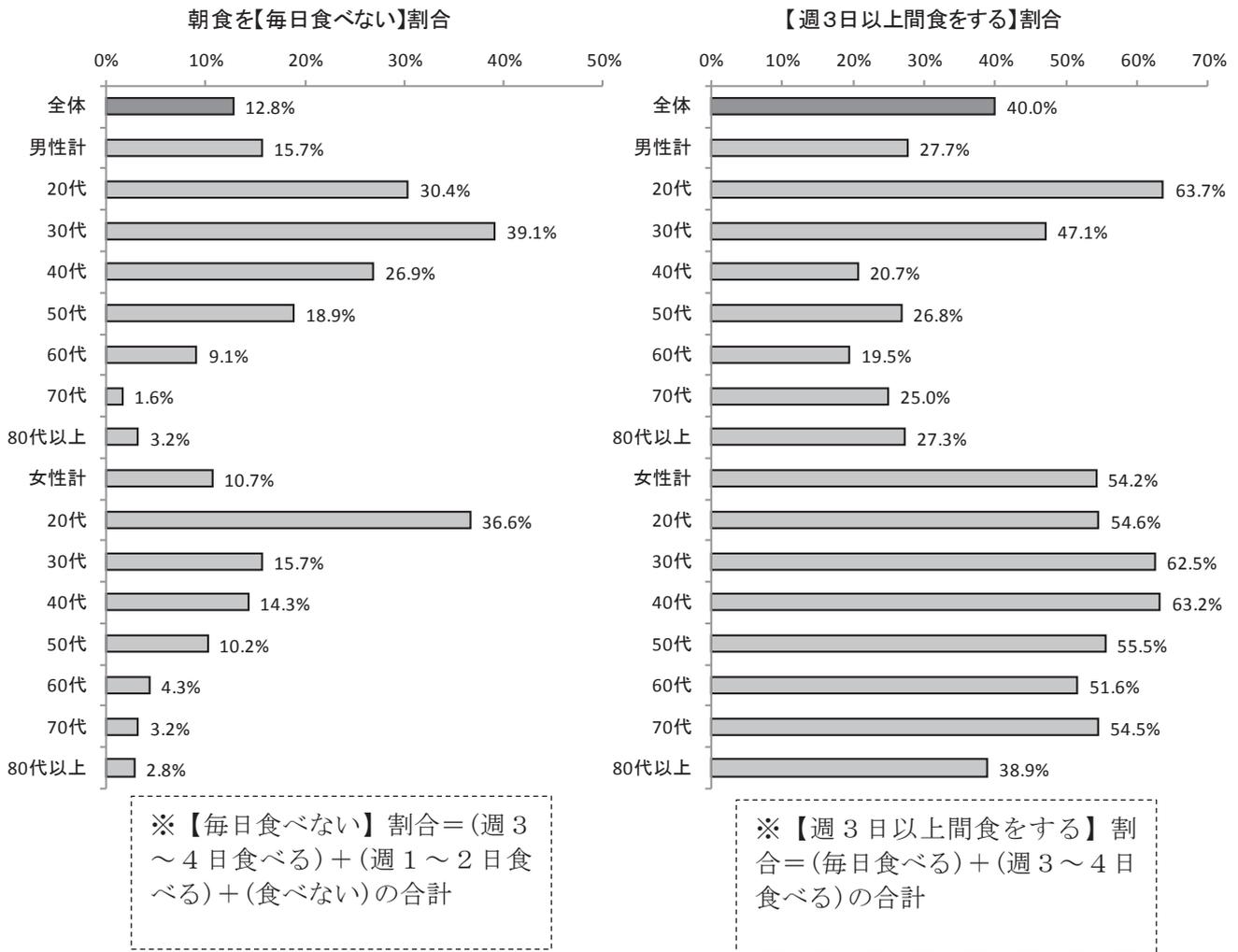
項目	20代		30～50代		60代以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
「やせ」の割合	●	●		●		●
「肥満」の割合			●			●
朝食を「毎日食べない」割合	●	●	●			
外食している割合	●	●	●			
間食の割合		●		●		●

●：比較的割合の高い層

資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）より加工

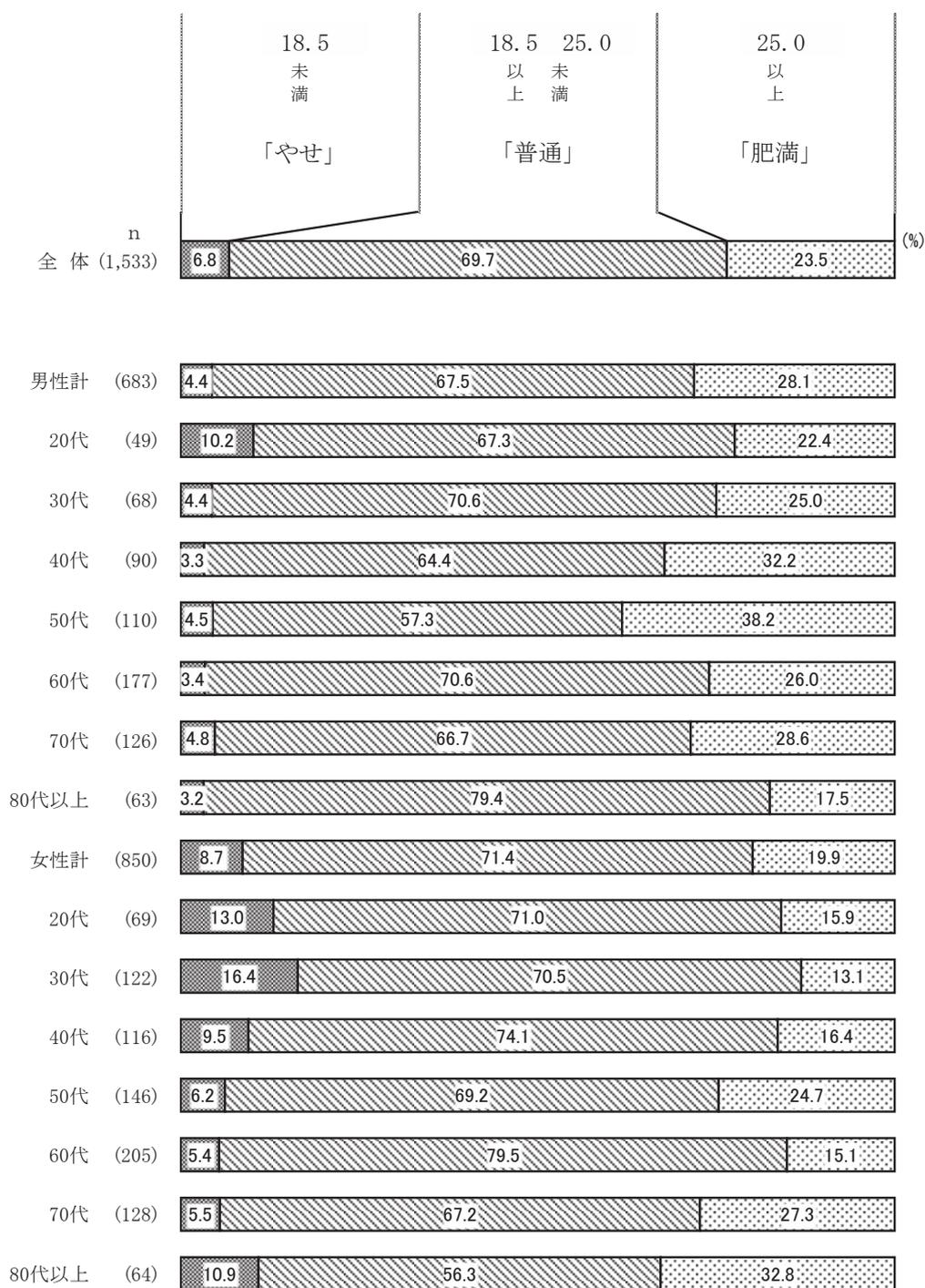
第4章 健康づくりの取り組み

■朝食の摂取状況・間食の状況



資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）より加工

■ 体格 (BMI) の状況



資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書 (H28. 3矢板市)

目標

【目標イメージ】

- 食・栄養に関する理解を深め、栄養バランスのとれた食事をする人が増えること。
- 自らが適正体重を知り、その体重を維持している人の割合が増えること。

【めざそう値（数値目標）】

指標	現状値(H27)	目標値(H38)	現状値の出所
肥満（BMI25以上）の割合 男性・40～60代 女性・40～60代	31.0% 18.4%	25.0% 12.0%	平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査
朝食を毎日食べない人の割合 男性・20～30代 女性・20代	35.7% 36.6%	15.0% 15.0%	〃
野菜を毎食摂るように意識している人の割合	—	100%	—
塩分を摂りすぎないように意識している人の割合	—	100%	—

【再掲】62頁を参照

指標	現状値	目標値(H38)	現状値の出所
朝食を毎日食べない生徒の割合	14.9%	0%	平成27年度中学生アンケート調査
肥満の生徒の割合	6.3%	減らす	〃

施策の展開

市民一人ひとりがバランスの良い食事について正しく理解し、自身の生活の中で取り入れられるよう、継続的に情報発信を進めます。また食に関する分野連携・協力することにより、生涯にわたり、心身の健康が維持できるよう、健全な食生活の実現を図ります。また、メタボリックシンドローム予備軍の有所見率でも高血圧の割合が非常に高いことから、その大きな要因でもある食塩の過剰摂取を抑えるために、減塩等を重視した食生活の改善を働きかけていきます。

■施策1：栄養・食に関する普及啓発・情報提供

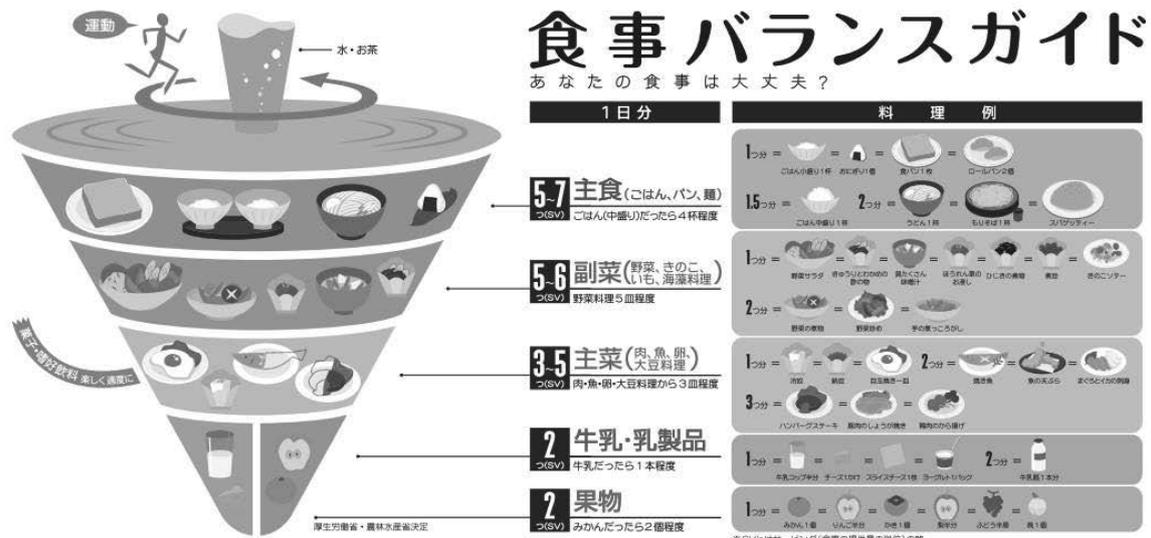
【市の主な取り組み】

施策・事業名	方向性	担当課等 (連携機関)
スポーツツーリズムによるスポーツと食の連携	スポーツの観点から見た食の提供を実施していきます。	総合政策課
市民への意識啓発	健康増進に関する講習・講演会の開催時に後援します。	総務課
健康まつり等での知識の普及	来場者に体組成チェックを行うほか、健康相談を継続的に実施します。	健康増進課
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	すこやか矢板21の掲載で、食に関する情報提供を継続的に実施します。	秘書広報課

トピックス

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。



「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本でも古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとつての適量を示しています。(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)です。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

■施策2：食育を通じた食生活の改善

【市の主な取り組み】

施策・事業名	方向性	担当課等 (連携機関)
「食に関する指導全体計画」の推進支援	全小中学校で策定した計画に従い、食に関する指導目標に沿った取り組みが行えるよう支援します。	教育総務課
給食の提供や体験学習を通じた食育の推進	学校で地産地消献立や行事食、郷土食の取り入れを継続的に実施します。	教育総務課
食育の推進	矢板市食育推進計画を推進します。	農林課
健康栄養相談	個別対応を継続的に実施します。	健康増進課

■施策3：減塩等を重視した食生活の改善

【市の主な取り組み】

施策・事業名	方向性	担当課等 (連携機関)
健診結果説明会	特定健診等受診者全員を対象として継続的に実施します。	健康増進課
地域での健康教室の開催 (講話・調理実習等)	地域の高齢者対象の教室からの申請等にて継続的に実施します。	高齢対策課
	各行政区で体操教室等や調理教室等を継続的に実施します。	健康増進課
食育に対するアンケートの実施	市内中学生対象に食育に関するアンケート調査を継続的に実施します。	子ども課 教育総務課
高齢者等訪問指導	訪問指導看護師による個別相談で、必要に応じて健康栄養相談につなげます。	高齢対策課

行動や取り組み × ライフステージ

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 食事をする時、食事バランスガイドを参考にしている	----->		----->		----->		----->
	<input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知っている	----->		----->		----->		----->
	<input type="checkbox"/> 1日の適正な塩分量や野菜の量を知っている	----->		----->		----->		----->
市	<input type="checkbox"/> スポーツツーリズムによるスポーツと食の連携				----->	----->		----->
	<input type="checkbox"/> 市民への意識啓発				----->	----->		----->
	<input type="checkbox"/> 健康まつり等での知識の普及					----->		----->
	<input type="checkbox"/> 地域での健康教室の開催（講話・調理実習等）					----->		----->
	<input type="checkbox"/> 食育に対するアンケートの実施				----->	----->		----->
	<input type="checkbox"/> 高齢者等訪問指導						----->	----->
	<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	----->				----->		----->
	<input type="checkbox"/> 「食に関する指導全体計画」の推進支援			----->		----->		----->
	<input type="checkbox"/> 給食の提供や体験学習を通じた食育の推進			----->				
	<input type="checkbox"/> 食育の推進		----->	----->		----->		----->
<input type="checkbox"/> 健康栄養相談					----->		----->	

-----> 実施 -----> 特に力を入れて実施