



親子いきいき料理教室の様子

第4節 健康づくりや生活習慣病の予防や改善のための取組の推進

1 健康づくりや生活習慣病の予防や改善のための食育推進

平成25年度から開始した「健康日本21（第二次）」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指し、53項目の具体的な目標を設定している。「健康日本21（第二次）」の進捗を確認し、着実に推進することを目的として、平成26年6月に厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会に「健康日本21（第二次）推進専門委員会」を設置した。また、目標達成に向け、主要な項目については継続的に数値の推移等の調査や分析を行い、都道府県に

おける健康状態や生活習慣の状況の差の把握に努める必要があることから、各種目標の達成に資する分析評価事業を行うことを目的とし、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所に委託し、健康日本21（第二次）分析評価事業を開始した。この事業では、健康格差に関する基本データとして、国民健康・栄養調査における都道府県別の状況や、都道府県等増進計画の目標及び取組の進捗状況を整理し、ホームページに掲載している。（<http://www0.nih.go.jp/eiken/chosa/kenkoeiyo.html>）

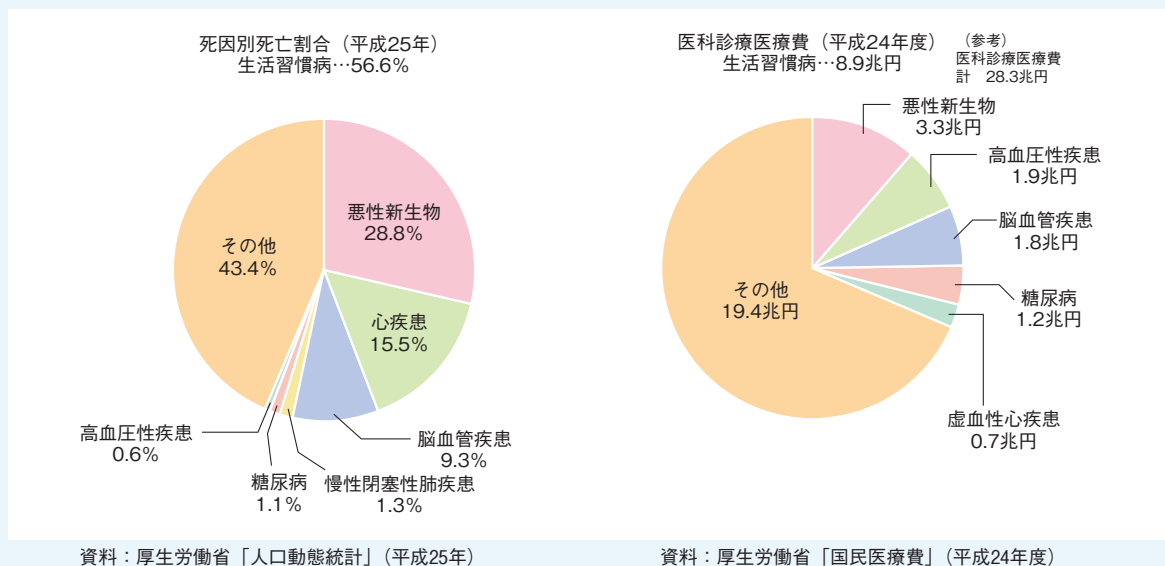
生活習慣病は、現在、国民医療費（内科診療医療費）の約3割、死亡者数の約6割を占めている（図表-43）。このため、平成20年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導を実施している。この制度は、生活習慣の改善に主眼を置いたものであり、保健指導の実施によって、悪性新生物以外の生活習慣病に係る国民医療費の抑制に対応するものである。

また、糖尿病の発症予防のためには、生活習慣を改善し、適切な食生活や適度な運動習慣など、糖尿病予防に取り組もうとしている人たちを支援していく環境の整備が必要であることから、厚生労働省補助事業「糖尿病予防戦略事業」を実施している。具体的には、20～30歳代を中心とした肥満予防対策として、愛知県では、県と市町村が協働で実施する県民の主体的な健康づくりを促進するための新たな仕組みである「あいち健康マイレージ事業」を開始した。県民が運動や食事など、日々の生活習慣の改善につながる取組を実践したり、各種健診の受診、健康講座、イベント、スポーツ教室、地域活動、ボランティア活動など、県と協働実施する市町村が決定した「健康づくりメニュー」に取り組むことで、

健康日本21（第二次）における栄養・食生活に関する目標

	項 目	現 状	目 標
栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加（肥満（BMI25以上）、やせ（BMI18.5未満）の減少）	20～60歳代男性の肥満者の割合 31.2% 40～60歳代女性の肥満者の割合 22.2% 20歳代女性のやせの者の割合 29.0% （平成22年）	20～60歳代男性の肥満者の割合 28% 40～60歳代女性の肥満者の割合 19% 20歳代女性のやせの者の割合 20% （平成34年度）
	②適切な量と質の食事をとる者の増加		
	ア 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の増加	68.1% （平成23年）	80% （平成34年度）
	イ 食塩摂取量の減少	10.6g（平成22年）	8g（平成34年度）
	ウ 野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値 282g 果物摂取量100g未満の者の割合 61.4% （平成22年）	野菜摂取量の平均値 350g 果物摂取量100g未満の者の割合 30% （平成34年度）
	③共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	朝食 小学生 15.3% 中学生 33.7% 夕食 小学生 2.2% 中学生 6.0% （平成22年度）	減少傾向へ （平成34年度）
	④食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	食品企業登録数 14社 飲食店登録数 17,284店舗 （平成24年）	食品企業登録数 100社 飲食店登録数 30,000店舗 （平成34年度）
	⑤利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加	（参考値）管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合 70.5% （平成22年）	80% （平成34年度）

図表-43 生活習慣病の医療費に占める割合と死亡割合



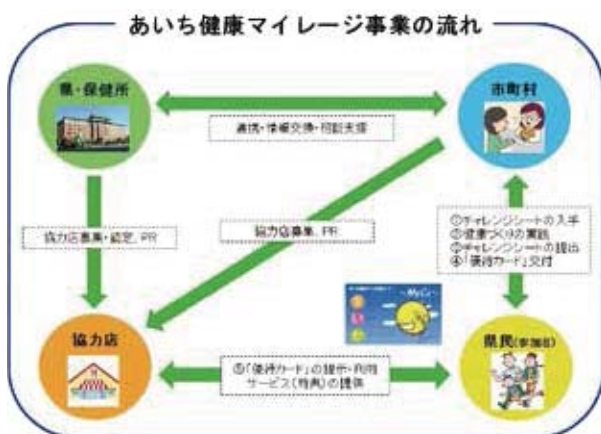
マイレージ（ポイント）を獲得することができ、一定以上のマイレージ獲得者には、県内の「協力店」で様々なサービス（特典）が受けられる、「あいち健康づくり応援カード！～MyCa～（まいか）」（優待カード）が交付される。平成26年度は、9市町村で実施し、430店舗（平成27年1月末現在）の協力を得て、健康づくりのための体験機会の提供や実践に

繋がる環境整備を図っている。

また、壮年期以降の糖尿病予防対策として、札幌市では、働く世代の食生活支援のために、職員食堂で提供が可能で、道産食材を使ったおいしいヘルシーメニューのレシピを募集する「ビジネスマンのためのヘルシーメニューコンテスト」を開催した。入賞レシピをレシピ集としてホームページに公表し、広く市民



優待カード



あいち健康マイレージ事業の流れ

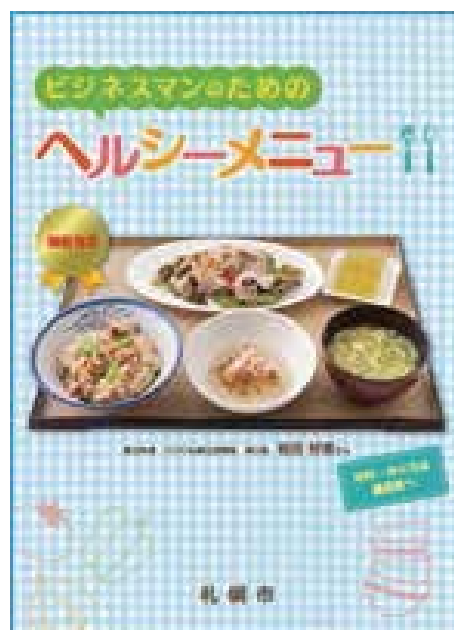
へ周知するとともに、市内の企業や病院などの職員食堂において、レシピ集に掲載されているヘルシーメニューを提供するなど、食生活の改善を継続的に進められるよう食環境整備を行っている。

厚生労働省では、「健康日本21（第二次）」の推進に資する、地域や職域における生活習慣病の発症予防と重症化予防の効果的な取組事例をスマート・ライフ・プロジェクトホームページに掲載するなど、国民の健康の増進の総合的な推進を図っている。

また、毎年9月に展開している食生活改善普及運動では、「健康日本21（第二次）」における栄養・食生活の目標である「適正体重を維持している者の増加」、「食塩摂取量の減少及び「野菜と果物の摂取量の増加」の中から、自治体の優先的な課題を解決するための目標



【コンテスト受賞者及び審査員】



【レシピ集】

を選択し、各自治体において、日常の食生活での実践を促進するための取組を実施した。

保健所や市町村保健センターにおいては、地域の健康増進計画に基づき、健康づくりに関する事業が行われており、管理栄養士等による栄養指導や運動指導が行われている。平成25年度に保健所及び市区町村で栄養指導を受けた者は5,050,853人、うち妊産婦は292,827人、乳幼児は3,004,902人である（厚生労働省「平成25年度地域保健・健康増進事業報告」）。

2 高齢者や男性への取組

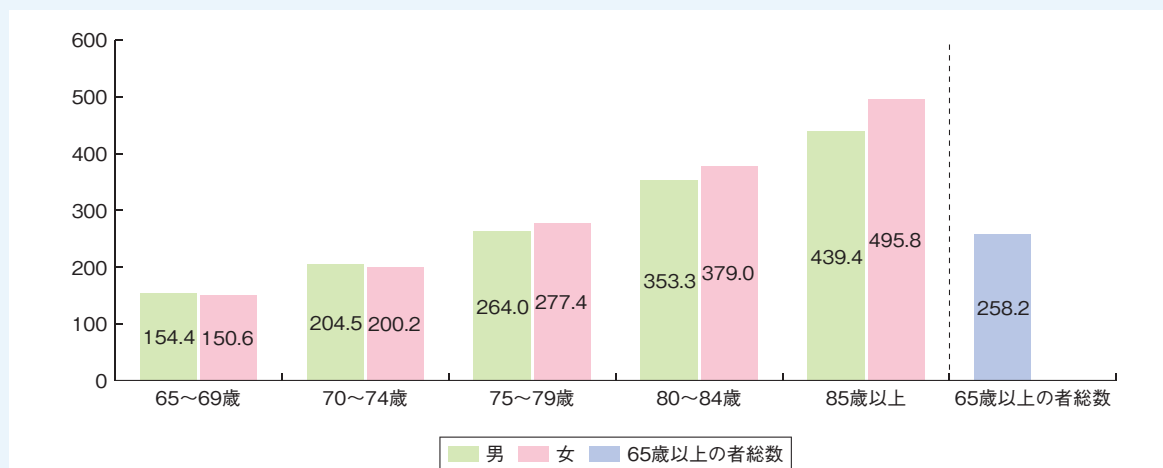
高齢者の健康状態を見てみると、日常生活に影響がある者が4分の1であり、年齢が高いほど上昇する（図表-44）。また、男性については、女性に比べて食育への関心が低い。

第2次食育推進基本計画では、高齢者や男性への食育推進が新たに盛り込まれており、高齢者や男性の食生活の自活能力を高める取組が地域で行われている。

3 医学教育等における食育推進

すべての医学生が卒業までに最低限修得すべき教育内容を定めた「医学教育モデル・コア・カリキュラム」においては、食生活と疾病の関連等に関して、〈1〉予防医学を概説できる、〈2〉生活習慣に関連した疾病の種類、病態と予防治療について学ぶ、などを学習目標として設定しており、これらに基づき、各大学において医学教育等の改善・充実に取り組んでいる。

図表-44 65歳以上の高齢者の日常生活に影響のある者率（人口千対）



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成25年）