

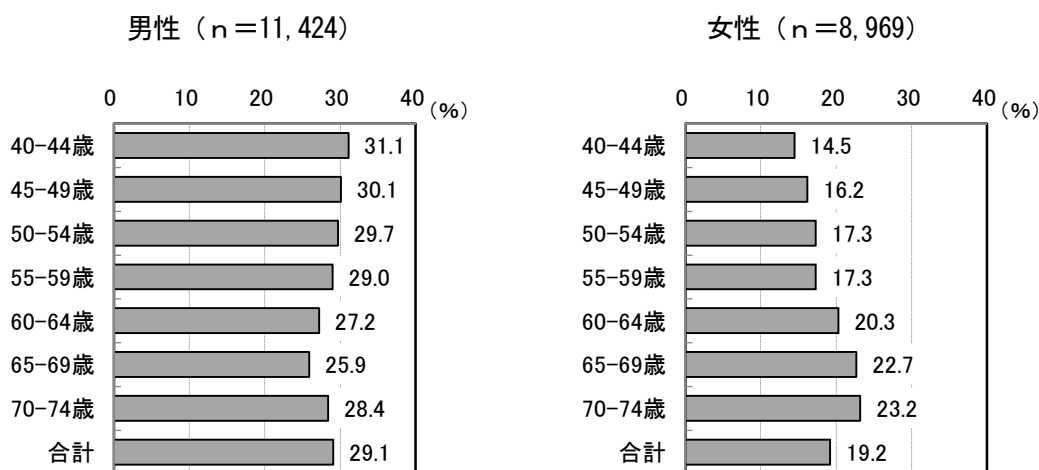
3 意識・行動変容による生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

<現状・課題>

- 男性は女性に比べ肥満者（※¹⁴BMI 25 以上）の割合が高く、特に 40 歳代では約 3 人に 1 人が肥満者となっています。（図 1）
- ほとんど毎日、1 日に 2 食以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人は 57.4%で、県平均の 62.1%と比べて低い状況です。特に 20 歳代から 30 歳代で低くなっています。（図 2）
- 朝食を毎日またはほぼ毎日食べている割合は 3 歳児で 94.1%、小学 5 年生で 94.4%、中学 2 年生で 88.2%となっています。（図 3）

(図 1) 肥満者 (BMI 25 以上) の割合



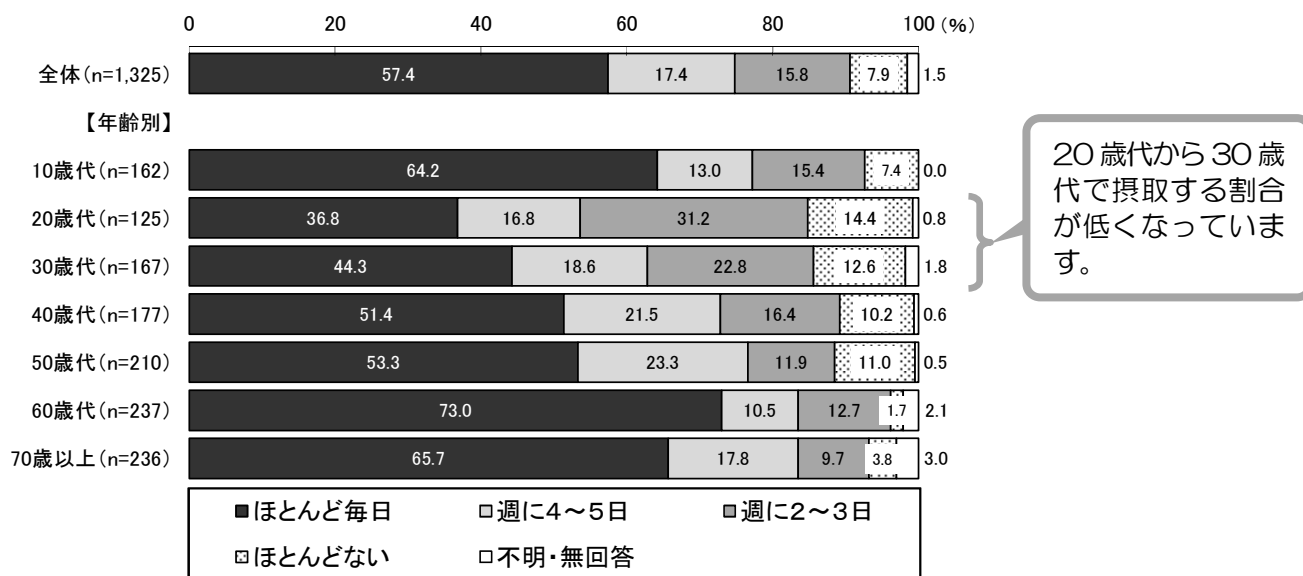
資料：「特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析」（平成 25 年 3 月）愛知県

40 歳代の男性は、
約 3 人に 1 人が肥満者
となっています。

60 歳から 74 歳の女性
は、約 5 人に 1 人が
肥満者となっています。

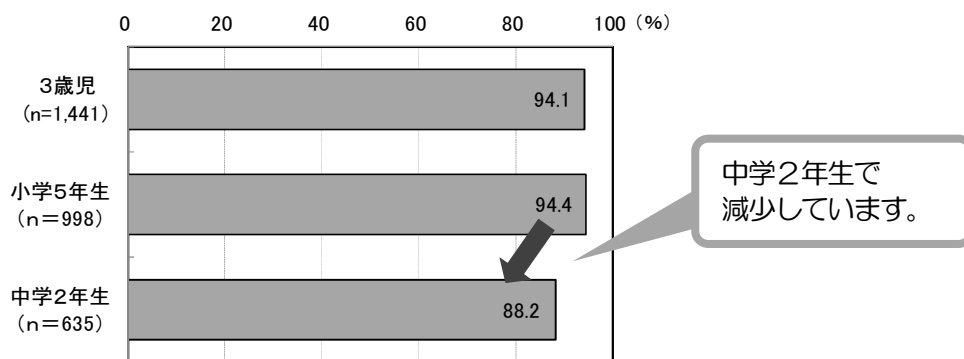
※¹⁴ BMI：肥満の判定に用いられる体格指数のこと。体重 (kg) / 身長 (m)² で求めることができる。18.5 未満を「やせ」、25 以上を「肥満」としており、日本肥満学会では、最も疾病の少ない BMI 22 を標準体重としている。

(図2) 主食・主菜・副菜の摂取状況



資料：平成24年度「刈谷市健康づくりに関する調査結果報告書」

(図3) 朝食を摂取している割合



資料：平成24年度「学校給食センターの食生活に関するアンケート」

<基本的な考え方>

栄養・食生活は生きるために欠かせないものであり、食生活の充実や適切な食習慣は、子どもたちの健やかな成長や多くの生活習慣病の予防といった、健康の維持・増進の点からも重要です。そのため、すべての年代で、個人が良好な食生活を送るための力を育んでいくこと、それを支援するための環境づくりを行うことが必要です。また、食に関するボランティア団体等の協力も得て、健康的な食生活の普及啓発に取り組むことが重要です。

重点目標

適正体重の自己管理

目標項目	現状値	目標値
肥満者（BMI 25 以上）の割合の減少（40～69 歳）	男性 29.1% 女性 18.5% (平成 22 年度)	男性 25.0%以下 女性 15.0%以下 (平成 35 年度)
肥満傾向児（※ ¹⁵ 肥満度 20.0%以上）の割合の減少 (小学 5 年生)	 男子 8.3% 女子 4.5% (平成 24 年度)	男子 8.3%以下 女子 4.5%以下 (平成 35 年度)
痩身傾向児（肥満度 -20.0%以下）の割合の減少 (中学 3 年生女子)	 3.6% (平成 24 年度)	3.6%以下 (平成 35 年度)
低栄養傾向高齢者（BMI 20 未満）の増加の抑制 (65 歳以上)	16.7% (平成 24 年度)	16.7%以下 (平成 35 年度)

肥満は生活習慣病をはじめとする様々な病気に関連するものであり、肥満予防は病気の発症予防につながることから、40 歳から 60 歳代男女の肥満者の割合の減少、小学 5 年生男女の肥満傾向児の割合の減少をめざします。

また、思春期の女子では、適正体重であっても痩身志向を持つ者がみられます。無理なダイエットは骨量の減少や貧血などにもつながるため、食育を通じて適正体重や体型についての正しい知識の普及を図り、中学 3 年生女子の痩身傾向児の割合の減少をめざします。

高齢期に入ると、食欲の低下や買い物・食事づくりが困難になることなどから、低栄養状態になることが問題となっています。高齢期の正しい食のあり方を啓発し、65 歳以上の低栄養傾向高齢者の増加の抑制をめざします。

健康・行動目標

適切な量と質の食事の摂取

目標項目	現状値	目標値
ほとんど毎日、1 日に 2 食以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合の増加（20～74 歳）	55.8% (平成 24 年度)	70.0%以上 (平成 35 年度)
朝食を摂取する者の割合の増加（3 歳児）	 93.3% (平成 24 年度)	100% (平成 35 年度)
朝食を摂取する者の割合の増加（小学 5 年生）	 94.4% (平成 24 年度)	100% (平成 35 年度)
朝食を摂取する者の割合の増加（中学 2 年生）	 88.2% (平成 24 年度)	100% (平成 35 年度)

※¹⁵ 肥満度：肥満度（過体重度）（%）＝〔実測体重（kg）－身長別標準体重（kg）〕÷身長別標準体重（kg）×100
性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度を算出し、肥満度が 20%以上の者は肥満傾向、-20%以下の者は痩身傾向とされる。

1日3食、主食・主菜・副菜をバランス良く摂取することは望ましいと考えられますが、長年における確立した食生活や生活習慣を正すことは容易なことではありません。しかし偏った食習慣は肥満や生活習慣病の発症リスクを高める要因となるため、食に関する学習機会を増やすことにより、早めの意識改善、行動改善を図ります。

子どもの頃からの食習慣は、将来の食習慣に大きく影響を与えます。成年期の望ましい食習慣を確立するために、乳幼児の食習慣に深く関わる保護者に対して意識改善を図るとともに、乳幼児期だけでなく児童、生徒と成長していく過程においても、朝食の摂取等、食習慣の見直しを意識する機会を持てるよう、正しい知識の普及啓発に努めます。

環境目標

食に関する情報を得るための環境づくり

目標項目	現状値	目標値
健康づくりに協力してくれる店等の増加〔再掲〕	—	100店 (平成35年度)
※ ¹⁶ 食生活改善推進員の養成数の増加	226人 (平成10～24年度)	380人 (平成10～35年度)
※ ¹⁷ 保健推進員の養成数の増加	383人 (平成12～24年度)	600人 (平成12～35年度)

市民に身近な店舗等に、栄養・食生活に関するポスターやリーフレット等を設置することで、食を通じた健康づくりに関する情報を得やすい環境づくりを行います。

また、市民一人ひとりの望ましい食習慣の定着に向けては、身近な地域での取組みも重要となります。地域で健康づくりを推進するため、食生活改善推進員、保健推進員の養成数の増加をめざします。

<行政の取組み>

★ 栄養・食生活に関する正しい知識の普及と学習機会の充実

○望ましい食習慣を確立するために、広報誌やホームページを活用した情報提供や、リーフレット等の配布、授業や講座等を行います。

★ 栄養・食生活に関する取組みを行う市民・団体への支援

○食と健康について、より意識の高い市民を増やし、地域で正しい食生活の知識が広められるように食生活改善推進員や保健推進員の養成を行い、活動を支援します。

※¹⁶ 食生活改善推進員：本市が実施する養成講座を修了し、食生活面から健康づくりのボランティア活動を行う者。

※¹⁷ 保健推進員：本市が実施する養成講座を修了し、公民館長の推薦を受け、市長より委嘱された者で、地域で健康づくりのボランティア活動を行う者。

★ 企業や店舗との協力による栄養・食生活に関する取組みの推進

- 愛知県が実施する「※¹⁸食育推進協力店登録事業」への登録勧奨を行います。
- 市民に広く周知するため、健康づくりに協力してくれる店等での食生活に関するポスター掲示やリーフレット設置を行います。

<団体・企業等に求められる取組み>

- 地域住民に食の大切さを伝える活動を推進します。
- 飲食店、小売店、社員食堂等で、食や栄養に関する情報提供、栄養バランスやカロリーに配慮したメニュー、食品の提供を行います。

<市民に求められる取組み>

- 自分の適正体重を意識します。
- 毎日朝食をとります。
- 家族そろって食事をとります。

**朝食を毎日食べよう！
～1日3回、バランスのとれた食事をしよう！～**



※¹⁸ 食育推進協力店：飲食店における栄養成分表示をはじめ、食育や健康に関する情報を提供する施設。