

●現状と課題及び取組みの方向性

現状と課題

1. 栄養摂取状況

(1)食塩摂取量

依然として、平均値は全国より高く、目標量以上摂取している人の割合は男性で80%、女性で67%である。食塩摂取量が多い人は、魚卵、具の少ないみそ汁の摂取頻度が高く、さらに男性は麺類、女性は漬物の摂取頻度が高い。食塩摂取量が多い人への働きかけが必要である。

(2)野菜と果物の摂取量

年代によって摂取量の差が大きく、30～40歳代の摂取量が少ない。60歳代以降の摂取量は維持しつつ、30～40歳代の摂取量を増加させることが必要である。また、目標量未満の人の割合を減少させる必要がある。

(3)栄養素摂取量

・カリウム、食物繊維・・・生活習慣病等予防の観点から目指したい1日あたりの量を超えて摂取している人の割合は3割程度。野菜、果物類の摂取量の増加を勧めるとともに、穀類、豆類も摂取することを推奨する。  
・飽和脂肪酸・・・全国と比べると男女とも摂取量の平均値が高い。飽和脂肪酸エネルギー比率が目標量以上の割合は男性では約4割であるが、女性では約6割と多いため、適正摂取が推奨される。

2. 身体状況

(1)BMIの状況

やせと肥満の状況は性別・年代によって特徴が異なる。男性は60歳代までの肥満、女性は20～30歳代のやせが多い。また、BMI20以下の低栄養傾向の高齢者は、女性に多く、中でも後期高齢者に多い。高齢者に対し、低栄養を予防し、適正なBMIを維持できるよう働きかけを行う必要がある。

(2)運動の状況

運動習慣のある者の割合は20～59歳が低く、特に女性は運動習慣のある者が12.9%である。20～59歳の女性は、歩数が目標未満の者の割合も、最も多く、79.0%である。運動を習慣化し、歩数も目標値を目指すよう普及啓発を行う。

(3)歯・口腔の状況

28歯以上自分の歯を有する者は、40歳代以降で著しく減少している。咀嚼良好者は、男性40歳代以降、女性50歳代以降減少しており前回調査と比べて改善していない。

3. 生活習慣状況と食習慣

(1)朝食の欠食

20歳代と40歳代以外の年代で増加傾向にある。20～40歳代の男性と30歳代の女性は、欠食の割合が多い。男性は20歳を過ぎてから欠食が始まっているのに対し、女性は高校卒業時頃から始まっている人の割合が多い。

(2)減塩への意識(食塩の多い料理を控えていない人の特徴)

20～40歳代の男性、20～30歳代の女性で食塩を多い料理を控えていない人が多い。また、控えていない人には「栄養成分表示を参考にしていない」人が多く、外食と家庭の味付けの濃さでは「家庭の方が濃い・外食と同じ」が「家庭の方が濃い」と答えた者に比べ有意に多かった。

(3)外食と家庭の味付けの濃さ

家庭の味付けについては、6割以上の人が「外食の方が濃い・外食と同じくらい」と回答している。外食や総菜の利用する者もいることを考えると、飲食店や食品産業への減塩の働きかけが必要である。

(4)喫煙・飲酒・休養

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は男性は減少しているが、女性は前回と変わらないため、女性に対する適正飲酒の啓発が必要である。

喫煙については、引き続き喫煙率の減少に取り組むとともに、受動喫煙対策を望む場所に対する働きかけを行うことが重要である。

休養については、睡眠時間を確保するよう推奨することが望まれる。

(5)適切な食事や定期的な運動の実践

メタボリックシンドローム予防、改善のための食事や運動を実践している者の割合は20～50歳代で低率であり、特に男性で有意に減少している。

4. 子どもの食生活に関する状況

・前回調査に比べ朝食の摂取頻度が向上した要因として、早寝、早起きの園児、児童生徒の増加が考えられる。今回の調査で朝食の欠食は中学生から大きく増加し、高校生でさらに増加している。その要因として就寝時刻が遅くなることの影響の大きいことが認められた。

・起床時刻と朝食の内容は関連し、起床時刻が遅い児童生徒では、「主食のみ」「主食と飲みもの」の摂取割合が高く、栄養バランスの問題が懸念される。

・身体のたるさや疲れやすさ、やる気が起らないなどの不定愁訴の発現頻度には、朝食や夕食の食欲、朝食の欠食が大きく影響している。

・小学生男子、高校生男女で肥満傾向の出現率が高く、生活習慣の改善、個別指導の強化が必要。

・肥満傾向児では、普通の児に比べて運動を好む割合が低いが、戸外での遊びについては差がないことから、活動量を高めるために楽しむ要素を取り入れた戸外での遊びの活用が必要である。

・山梨県の食塩摂取量が多い現状の認知状況は、中学生2割未満、高校生3割程度と低い。小児期から生涯を通して減塩を行うよう、普及啓発を実施する必要がある。

取組みの方向性

必要な対策

対象

取組みの内容

(ターゲット)

●食生活改善の取組み強化

適切な量と質の食事をとる者の増加

食塩摂取量の減少  
野菜摂取量の維持・増加  
果物摂取量の増加  
朝食欠食者の割合減少・内容充実  
減塩への意識の向上

全体・40歳代男女  
全体・30～40歳代男女  
全体・20～40歳代男女  
20～30歳代男女  
中学生、高校生  
全体・20～40歳代男女

①幼年期、学齢期(高校生まで)の食生活の充実  
・給食施設における減塩食、バランスのとれた食事メニューの提供、促進  
・保護者への啓発普及

②30～40歳代(働きざかり世代)の食生活の改善  
・事業所給食における健康メニュー提供促進  
・職域保健との連携による啓発普及  
・産業分野(飲食店・スーパー等)との連携による啓発普及

③食に携わる専門職の人材育成  
・現任教育の体制整備  
・各職能団体、地区組織団体等との連携強化(栄養士会、調理師会、食生活改善推進員、食育ボランティア等)

④産官学連携強化  
・適切な食事実践のために県民への啓発・普及運動

適正体重の維持

肥満(BMI25以上)の者の割合の減少  
やせ(BMI18.5未満)の者の割合の減少  
低栄養高齢者(BMI20以下)の者の割合の減少  
肥満傾向の児童生徒の減少

20歳代男性  
20歳代女性  
65歳以上の女性  
高校生男女

●運動の啓発強化

運動習慣の定着促進・歩数増加

運動習慣の増加  
歩数の増加  
運動、外遊びを好む児童生徒の増加

20～50歳代女性  
小・中・高校生

①女性の運動習慣定着促進強化  
・職域保健との連携による啓発普及  
・女性向け運動プログラム

②外遊びの普及・啓発

●社会環境整備への取組み強化

社会環境整備

減塩メニューを提供する飲食店の増加  
減塩総菜を提供するスーパーなどの増加  
バランス食等に取り組む事業所の増加  
栄養成分表示を行う飲食店の増加  
受動喫煙対策を行う飲食店の増加  
禁煙・分煙推進事業の推進

①産官学連携強化  
・県民への啓発普及  
・健康メニュー開発推進  
②産業分野への働きかけ  
・栄養成分表示  
・健康メニュー開発  
・啓発普及