

令和6年8月23日(金)  
給食施設従事者研修



健やか山梨21 シンボルマーク

# 健やか山梨21（第3次）及び 令和4年度県民栄養調査結果について

---

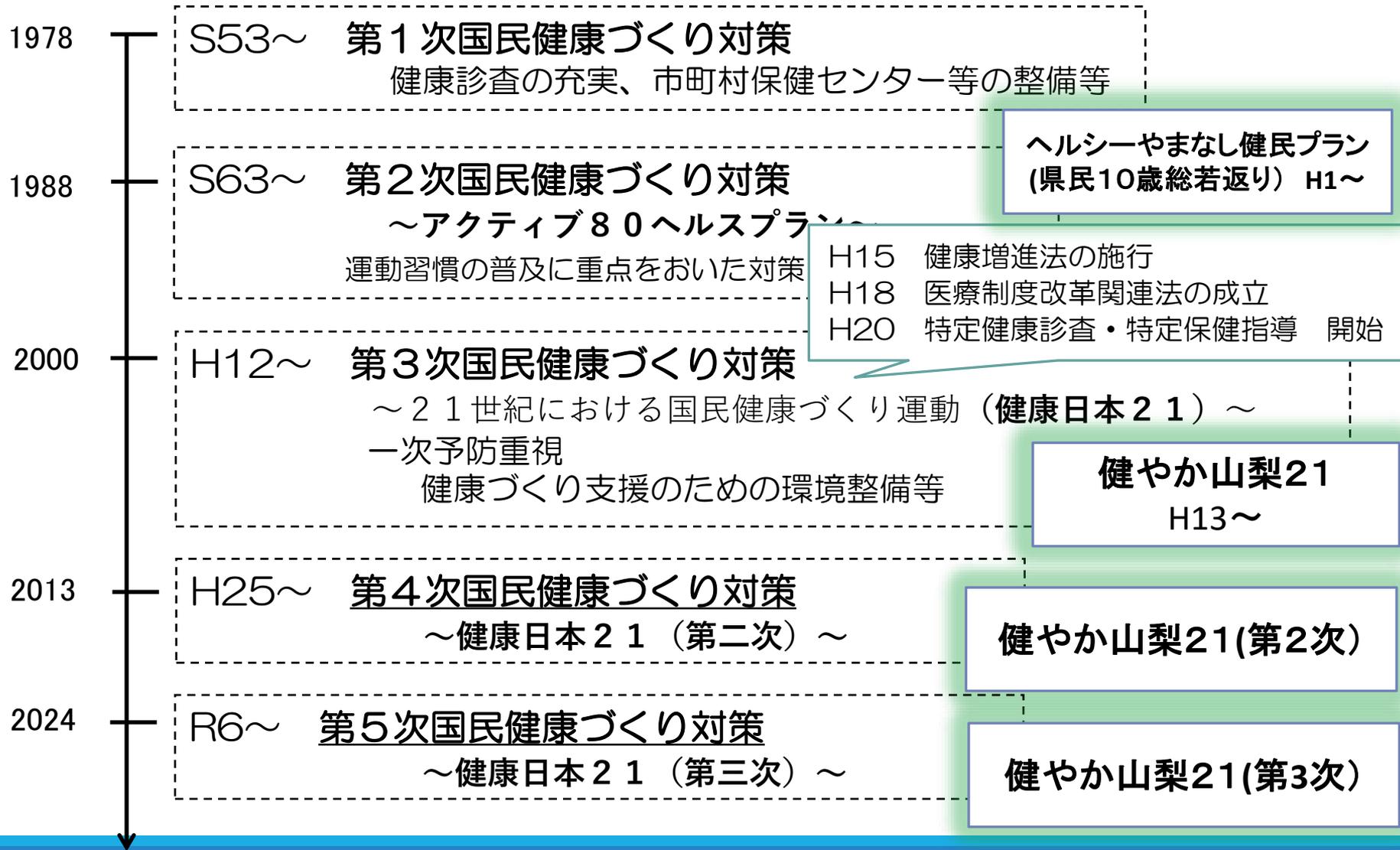
富士・東部保健所 健康支援課

# 本日の内容

1. 健やか山梨21（第3次）について
2. 令和4年度県民栄養調査結果について
3. 特定給食施設等に期待すること

# 1. 健やか山梨21(第3次)について

# 健康づくり対策の流れ



# 健康日本21（第三次）の全体像

**ビジョン** 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない  
健康づくり  
(Inclusion)

集団や個人の特徴を踏まえた  
健康づくり  
性差や年齢、ライフコースを  
加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む  
幅広い世代へのアプローチ  
自然に健康になれる環境づくり  
の構築

多様な主体による健康づくり  
産官学を含めた様々な担い手の  
有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で  
国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた  
健康づくり

より実効性をもつ  
取組  
(Implementation)

目標の設定・評価  
エビデンスを踏まえた目標設定、  
中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示  
自治体の取組の参考となる  
具体的な方策を提示

ICTの利活用  
ウェアラブル端末やアプリ  
などテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

# 健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活習慣の  
改善  
(リスク  
ファクター  
の低減)

生活習慣病  
(NCDs) の  
発症予防

生活習慣病  
(NCDs) の  
重症化予防

生活機能の維持・向上

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

自然に  
健康になれる  
環境づくり

社会とのつながり・こころの健康の  
維持及び向上

誰もがアクセスできる  
健康増進のための基盤の整備

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

# 健やか山梨21（第3次）の概要

## 目的

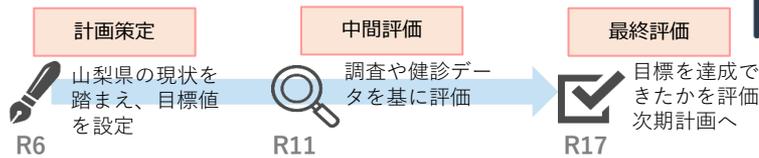
すべての県民がいきいきと健やかに暮らせる持続可能な社会の実現

## 内容

- 1.健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2.個人の行動と健康状態の改善
- 3.社会環境の質の向上
- 4.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

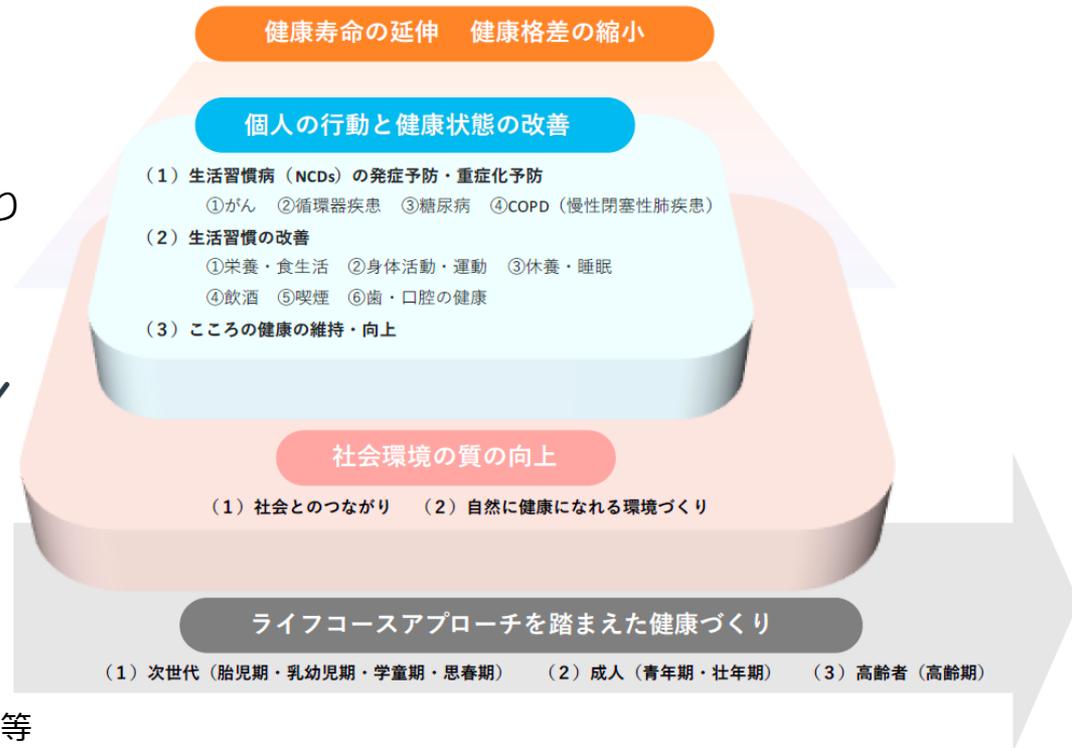
## 期間

令和6年度～令和17年度（12年間）



## 健康に関する計画

山梨県地域保健医療計画、山梨県医療費適正化計画  
山梨県がん対策推進計画、健康長寿やまなしプラン 等



# 健やか山梨21（第3次）重点目標

健やか山梨21（第2次）の最終評価結果にて「進捗していないか後退している項目」を今後改善すべき健康課題と捉え、6項目を重点目標に定め、各関係団体とともに取組を推進する。

## 重点目標

1. 適正体重を維持している人の増加
2. 歩数及び運動習慣の向上
3. 減塩とバランスの良い食事の普及啓発と食環境の整備
4. 歯・口腔の健康
5. その人らしく生活できる社会環境づくり
6. 健康診査及び精密検査受診率の向上

# 重点目標①適正体重を維持している人の増加

## 山梨県の現状

- 男性の3人に1人、女性の5人に1人は肥満、男女ともに肥満者の割合が増加
- 女性のやせの割合はベースライン時と比較して増加
- 痩身傾向児の出現率は全国と同様に推移

⇒子どものうちから適正体重を維持することの重要性を伝えるとともに、働き世代・親世代の生活習慣の改善のための取組を推進していく必要がある。

目標指標	現状値	目標値
・メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少	28.5%	18.4%
・20～30歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の割合の減少	18.4%	15.0%
・児童生徒における痩身傾向児の割合 （中学2年・13歳・女）	3.6%	減少
・児童生徒における肥満傾向児の割合 （小学5年・10歳・男女計）	9.9%	減少
・低栄養（BMI20以下）の65歳以上の者の割合	25.0%	19.0%

## 重点目標③

# 減塩とバランスの良い食事の普及啓発と食環境の整備

### 山梨県の現状

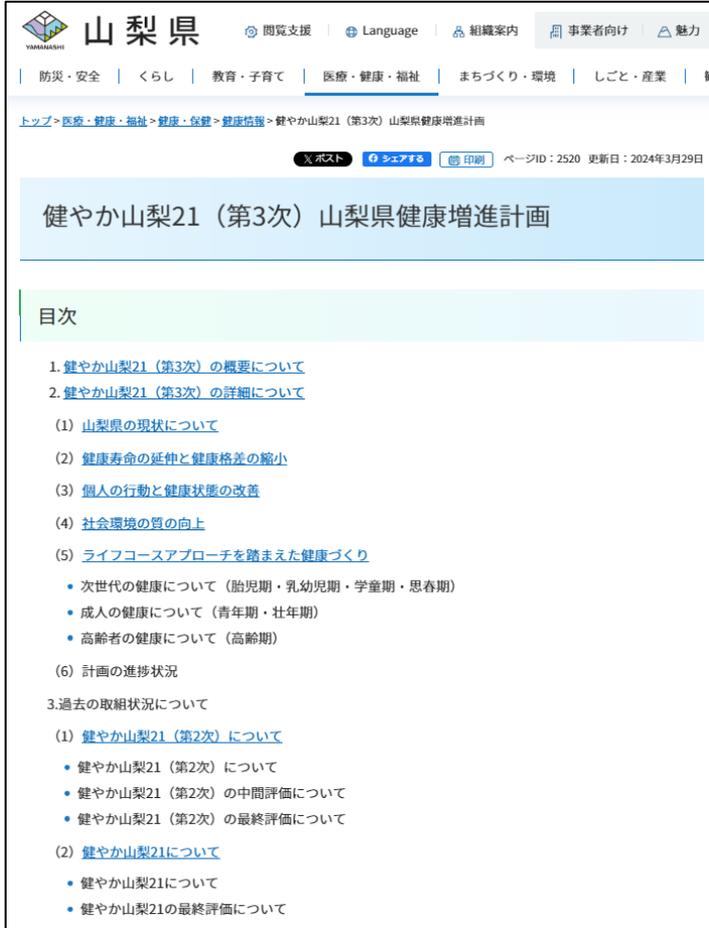
- 食塩摂取量の目標が8 g 未満に対して、10.5～11.0 g で推移
- 目標値に達していた人とそうでない人とでは、調味料からの摂取量に4.7 g の差
- 野菜と果物の摂取量については、20・30歳代で特に低くなっている。
- コンビニエンスストア数（人口10万人対）は全国2位、飲食店数（人口千人対）は全国5位と外食や中食が利用しやすい環境

⇒気軽に栄養バランスの整った食事を提供できる環境の整備の強化や減塩の必要性や正しい知識を周知していく必要がある。

目標指標	現状値	目標値
• 食塩摂取量の平均値の減少	10.6 g	8 g
• 野菜摂取量の平均値の増加	311.9 g	350 g
• 果物摂取量の平均値の増加	100.1 g	200 g
• 朝食をほぼ毎日摂取する者の割合の増加	80.7%	85%

# 掲載場所

[山梨県／健やか山梨21\(第3次\)山梨県健康増進計画 \(pref.yamanashi.jp\)](https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/72343926645.html#gaiyou)  
<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/72343926645.html#gaiyou>



The screenshot shows the official website for the 3rd Yamanashi Healthy Yamanashi 21 Health Promotion Plan. The page title is "健やか山梨21 (第3次) 山梨県健康増進計画". The navigation menu includes "防災・安全", "くらし", "教育・子育て", "医療・健康・福祉", "まちづくり・環境", and "しごと・産業". The page content includes a table of contents with the following items:

- 1. 健やか山梨21 (第3次) の概要について
- 2. 健やか山梨21 (第3次) の詳細について
  - (1) 山梨県の現状について
  - (2) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
  - (3) 個人の行動と健康状態の改善
  - (4) 社会環境の質の向上
  - (5) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
    - 次世代の健康について (胎児期・乳幼児期・学童期・思春期)
    - 成人の健康について (青年期・壮年期)
    - 高齢者の健康について (高齢期)
  - (6) 計画の進捗状況
- 3. 過去の取組状況について
  - (1) 健やか山梨21 (第2次) について
    - 健やか山梨21 (第2次) について
    - 健やか山梨21 (第2次) の中間評価について
    - 健やか山梨21 (第2次) の最終評価について
  - (2) 健やか山梨21について
    - 健やか山梨21について
    - 健やか山梨21の最終評価について



The cover of the brochure features the title "いきいきと健やかに暮らせる社会の実現のために 健やか山梨21(第3次)". Below the title is the Yamanashi Prefecture logo, a stylized green 'Y' with a red dot. At the bottom, it states "令和6年3月 山梨県". A small text box at the bottom left explains the logo: "健やか山梨21 シンボルマーク YAMANASHI (山梨) の「Y」の読文字をアレンジし、赤は血液(健康の源)緑は体(リラックス)を連想させ、県民が健康づくりに励んでいる姿を表現している。"

## 2. 令和4年度県民栄養調査結果について

# 令和4年度県民栄養調査 概要

## 1. 目的

県民の身体の状態、栄養素等摂取量、生活習慣の状態を明らかにし、県民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ること。

## 2. 調査時期

令和4年11月から令和5年1月の間

## 3. 調査協力世帯

226世帯(調査項目に1つ以上回答した世帯数)

# 結果掲載場所

山梨県／山梨県県民栄養調査～県民栄養の現状～ (pref.yamanashi.jp)

<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kikaku/kenmineiyouchousa.html>

### 03 運動

「楽しい」を思い起こしていませんか？  
なぜ運動をしなければならないのか、その理由は大きく2つあります。  
①生活習慣病の予防 ②体力やからだの機能維持です。

運動習慣のある人の割合（20歳以上）

性別	5%	20%	40%	60%	80%	100%
男性	18.8	16.4	14.0	11.9	10.2	6.4
女性	12.7	17.7	13.6	7.8	47.1	6.4

健康づくりのための運動やスポーツについて、「ほとんどしない」人の割合は、男性40.2%、女性47.3%でした。年代別でみると、30～40歳代で「ほとんどしない」人の割合が高い状況です。

まずは自分のBMI（体格指数）を確認しよう

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

現在のBMIが理想的なBMIを上回っている人は、積極的に減量しましょう。一方下回っている人は、運動量は減らさず食べて増やすか、体重はそのままで、他の生活習慣に気を配るようにしましょう。

各営業は +10

ウォーキングやジョギングなど、10分歩く運動をしましょう。

短時間でも毎日少しずつ続けることが効果的です。そのコツは・・・

- まずとにかく何か運動してみよう
- 朝一歩に運動してみよう
- 履いている靴を運動してみよう
- 仲間や家族と一緒に運動してみよう
- すでにある生活習慣に運動を組み込んでみよう

山梨県福祉保健部健康推進課  
〒400-8501 山梨県庁3F 110-1  
TEL 055-223-1493

### 働きざかりのみなさんへ

## のぼせ健康寿命

～人生100年時代を生き抜くための二本柱～  
令和4年度山梨県県民栄養調査・県民健康づくり実践状況調査の結果からみる県民の健康と栄養の現状

減塩・野菜・果物

### 食生活

### 運動

知っていますか？健康寿命

健康寿命とは、一生のうち「日常生活を支障なく過ごせる期間」[健康と自覚している期間]のことです。厚生労働省は、3年に一度、都道府県の健康寿命を公表しています。山梨県は、国連10年期において男性・女性いずれも全国トップクラスです。

一方、平均寿命と健康寿命の差は、男性は7.97年、女性は11.06年あります。つまり、この差は自覚的に改善可能な「予備健康期間」といわれます。

健康寿命を伸ばし、生涯自分らしい人生を楽しみたいものです。

山梨県では、いっしょに県民の暮らしを支える社会を実現することを目的に、「健やか山梨21（第3次）」を策定し、様々な目標を設定して健康づくり事業を行っています。

県民栄養調査の結果から、山梨県の食生活の現状についてお伝えしていきます。

### 01 減塩

減塩は血圧を低下させて、脳卒中や心臓病などの循環器疾患を予防してくれます。

食塩摂取量の平均値（20歳以上）

山梨県の皆さん1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、男性11.4g、女性9.8gで、全ての年代で目標値より高い状況です。また、全国平均よりも高くなっています。

今、健康に問題なくても、**食塩を減らす**ことが心がけて損はありません！

食塩摂取量の日の目標量は決まっていますが、減塩は日にOgと決めるのではなく、長い年月の積み重ねで減らすべしです。血圧は年々高くなっていくものではなく、30歳くらいから徐々に高くなっていき、長い間に食べた食事が血圧の上昇に大きな影響を及ぼすのです。

### 働きざかりのみなさんへ

### 減塩の心得

目標は食塩8g未満/1日

- 「食べ過ぎ」は避けよう。
- 「減塩料理はまずい」は思い込み。減塩調味料を使い、味付けを工夫しよう。
- 「食べる量を減らす」。
- 外食は前後の食事や食塩摂取量の少ない食品を選ぶ。前日の食事や少しづつ減らす習慣をつけよう。
- 減塩調味料を取り入れる。
- あなたが好きな調味料や食材から減らす。

### 02 野菜・果物

がん・メタボ予防を支える野菜と果物。食事に彩りと季節も演出する役者を活用しよう。

野菜摂取量の平均値（20歳以上）

山梨県の皆さん1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は、男性226.7g、女性294.1gで、年代別でみると、20～50歳代の取り回りの量が少ない状況です。果物の摂取量も同様の状況です。野菜と果物は目標値を食べることで生活習慣病予防に大切な食物繊維・カリウムの摂取が期待できます。

あなたが野菜・果物の摂取量を増やすためにできること

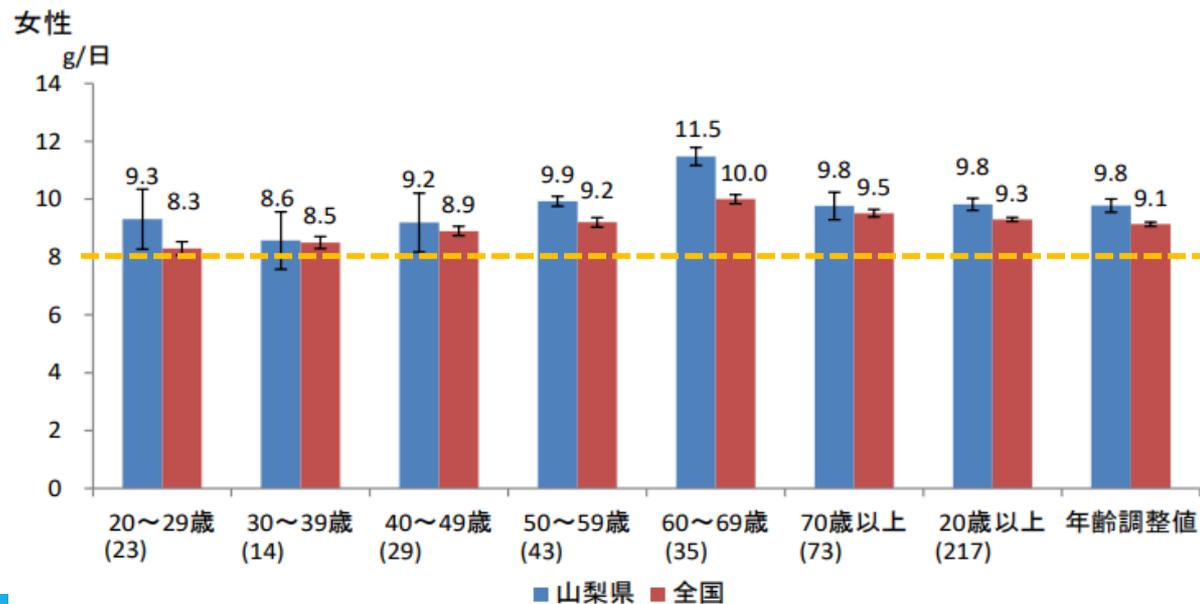
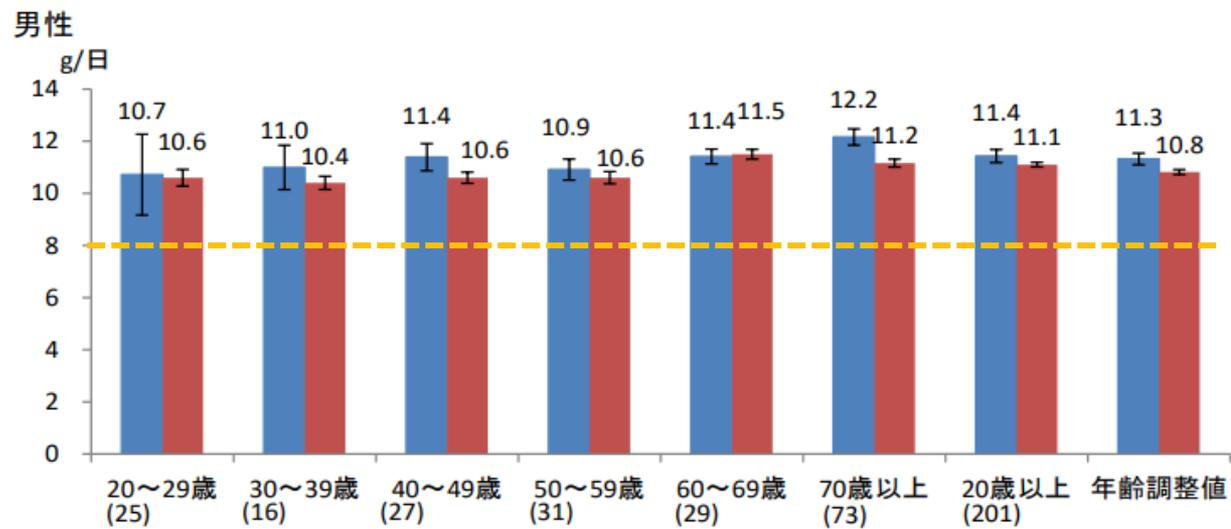
- 減量の一品を野菜にする。
- 新鮮なうちに、冷凍で食べる。素材の味を楽しむ。
- 食品料理ではなく「完成品」にする。
- 冷凍野菜・カット野菜を活用する。
- 主食に野菜を取り入れる。

「野菜たっぷり」ってどれくらい？

例：トマトスープや味噌汁に入れる、レトルトカレーにプラスする。

例：ラーメン → 玉ねぎトッピング、お肉がたっぷり → オリーブオイル

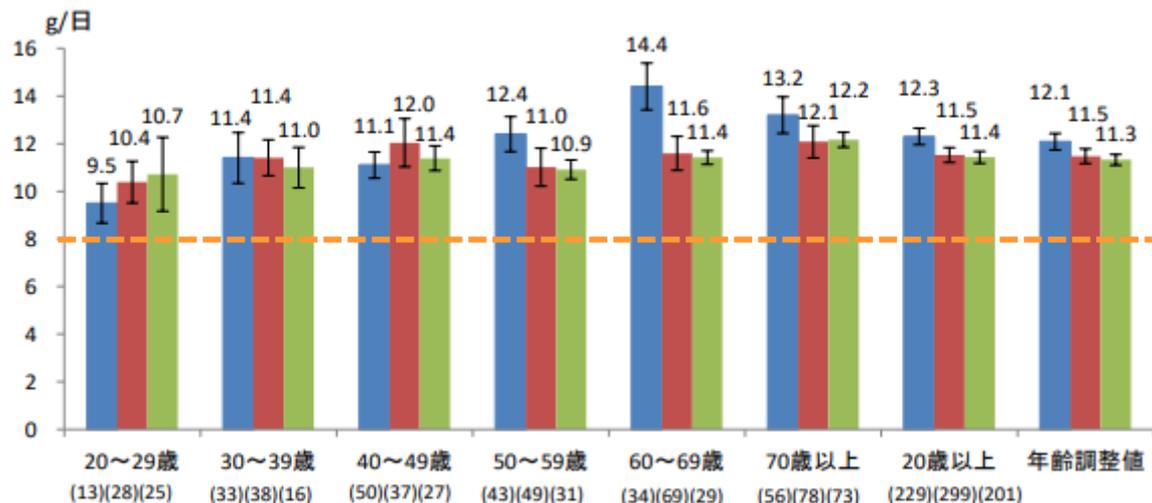
# 結果①食塩摂取量 平均値(20歳以上)



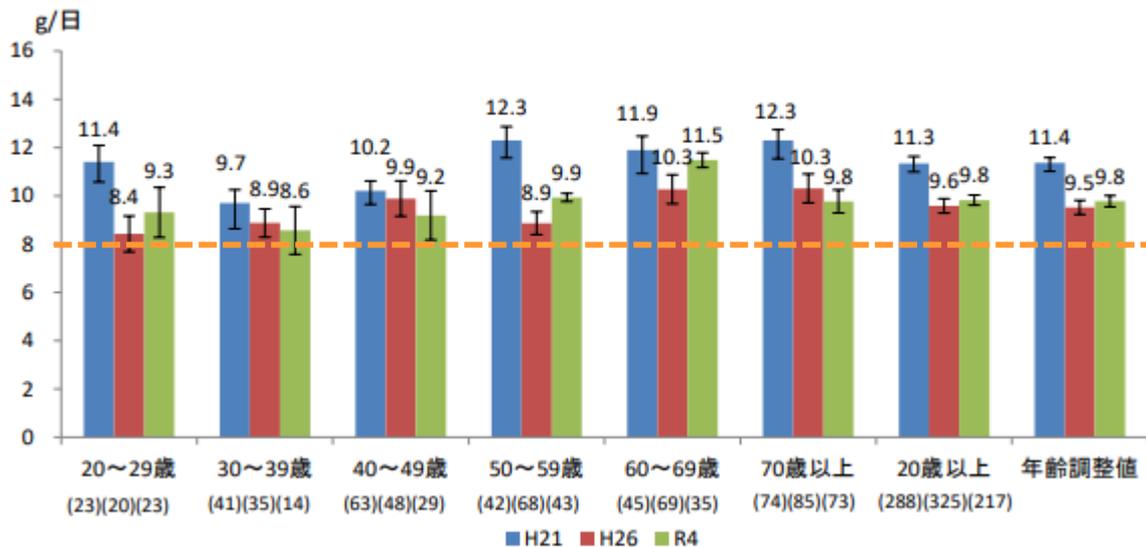
健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値: 8.0g

# 結果①食塩摂取量 年次比較(20歳以上)

男性



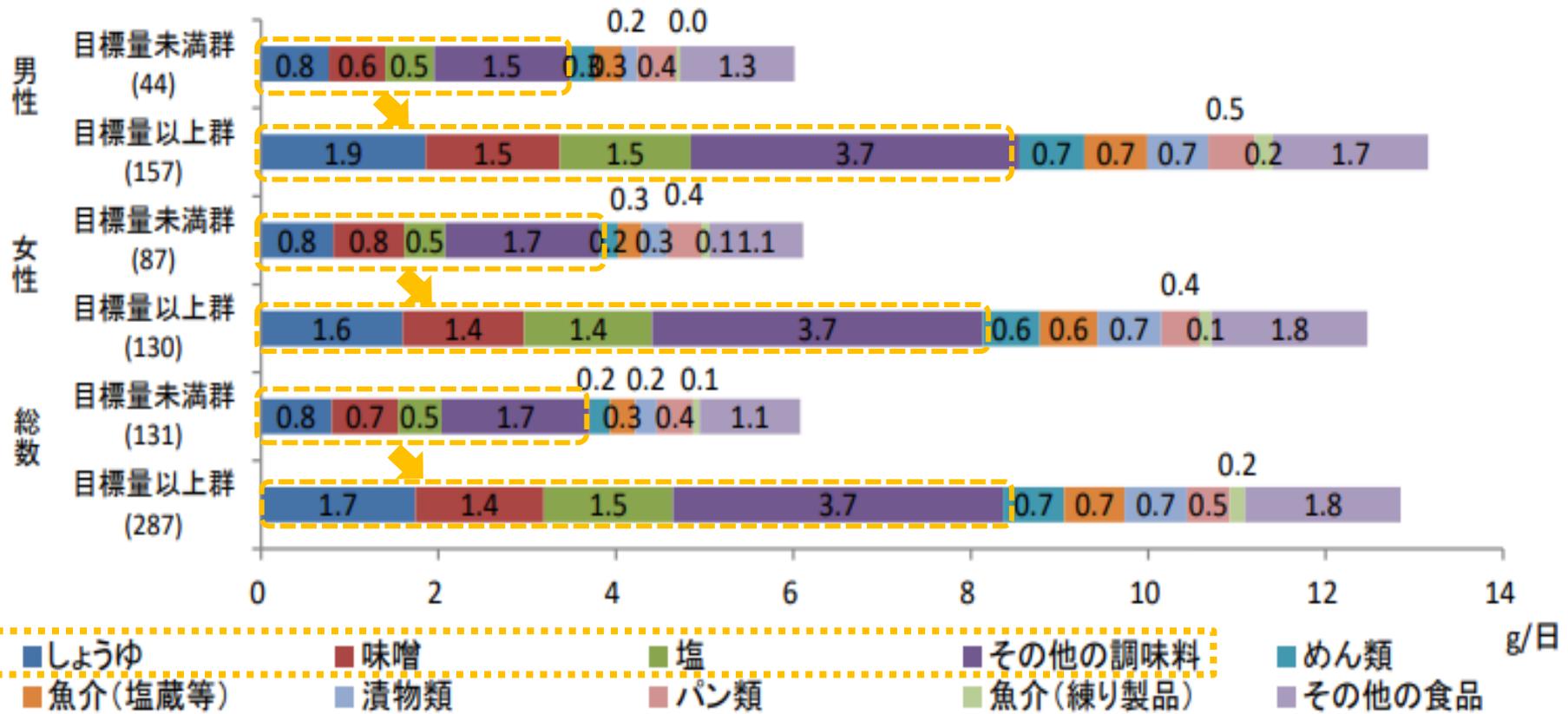
女性



健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値: 8.0g

# 結果①食塩摂取量 食品群別摂取量(20歳以上)

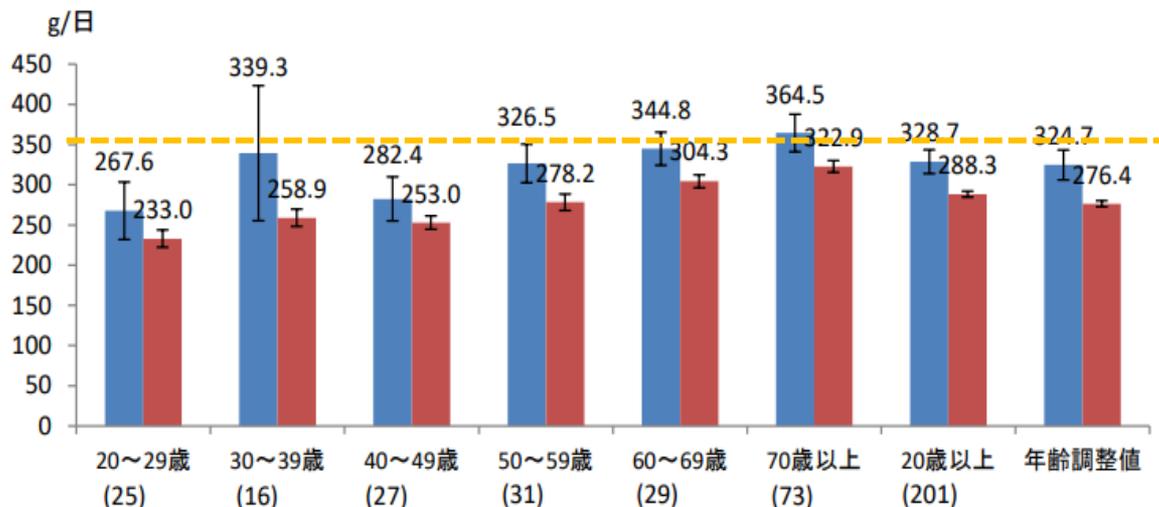
<目標量(8g)で2群に区分>



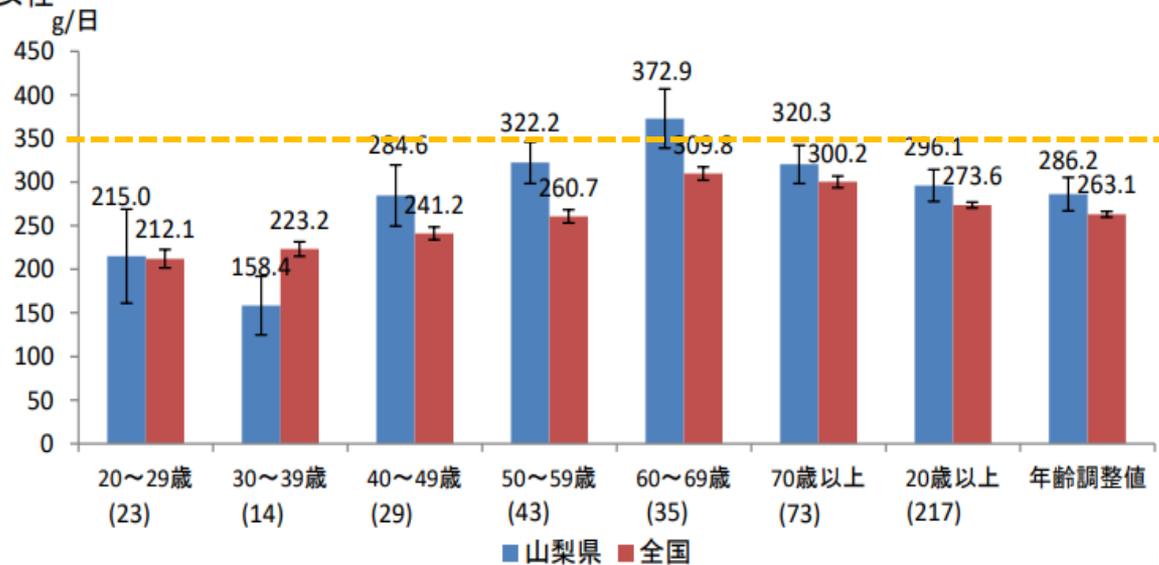
健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値: 8.0g

# 結果②野菜摂取量 平均値(20歳以上)

男性



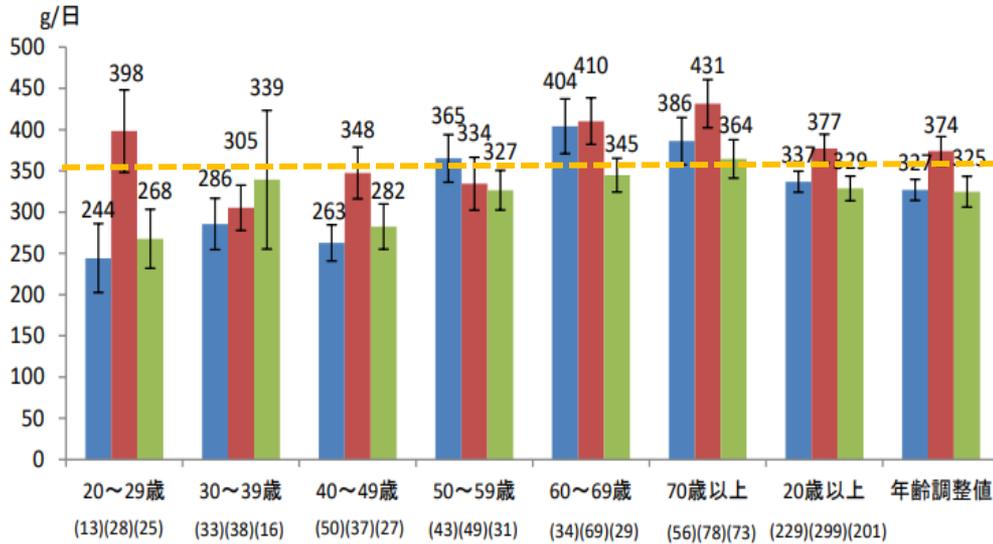
女性



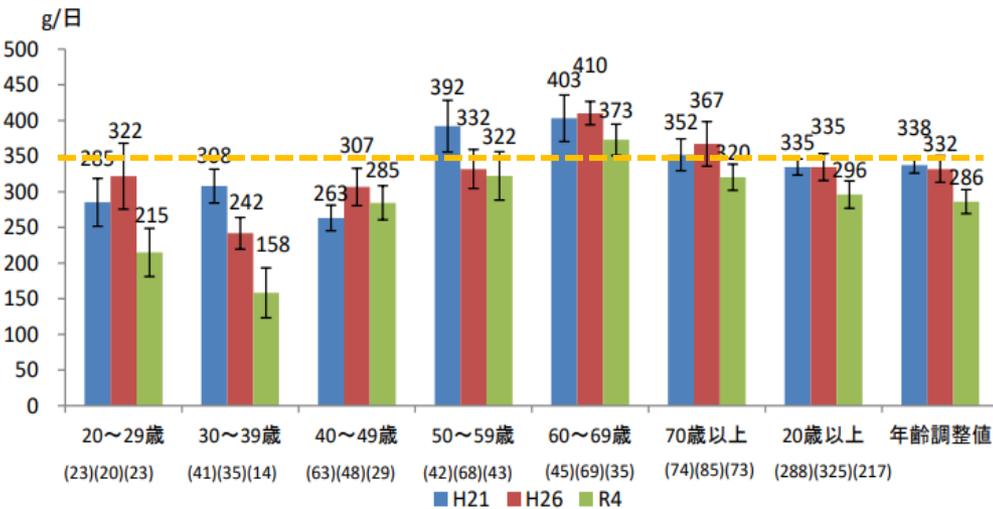
健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値 : 350g

# 結果②野菜摂取量 年次推移(20歳以上)

男性



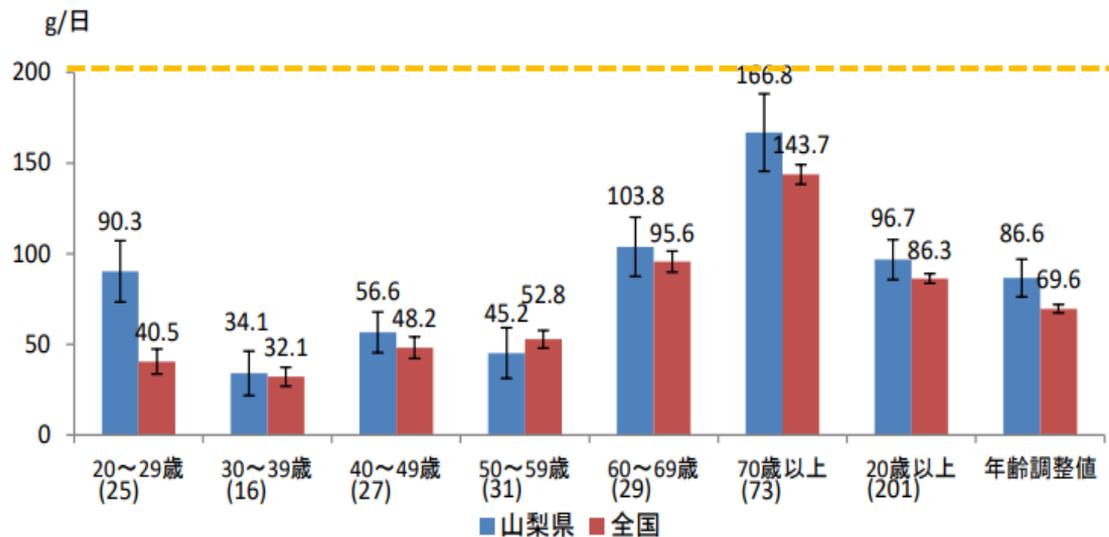
女性



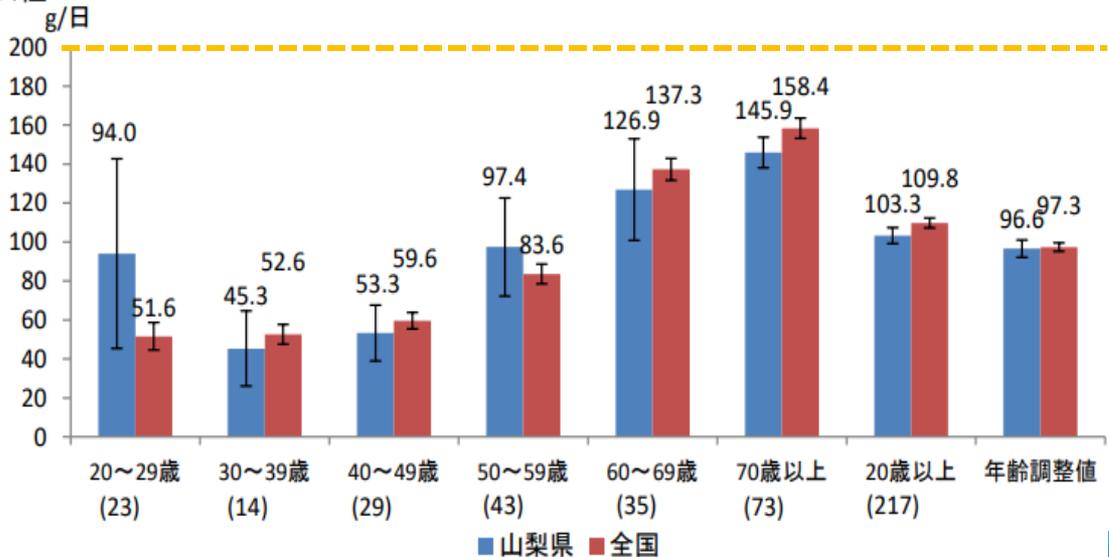
健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値 : 350g

# 結果④ 果物摂取量 平均値(20歳以上)

男性

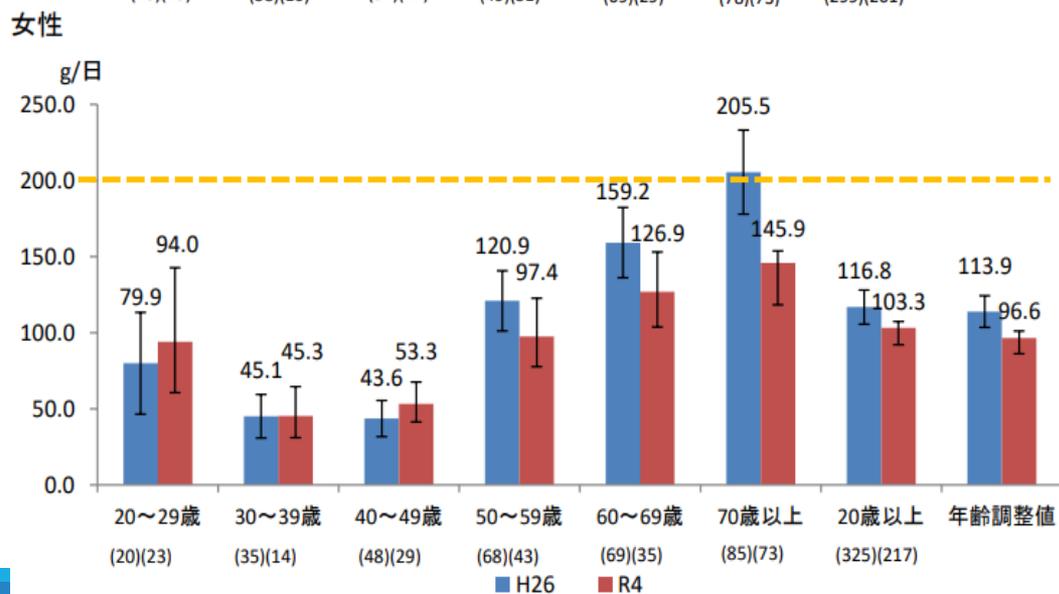
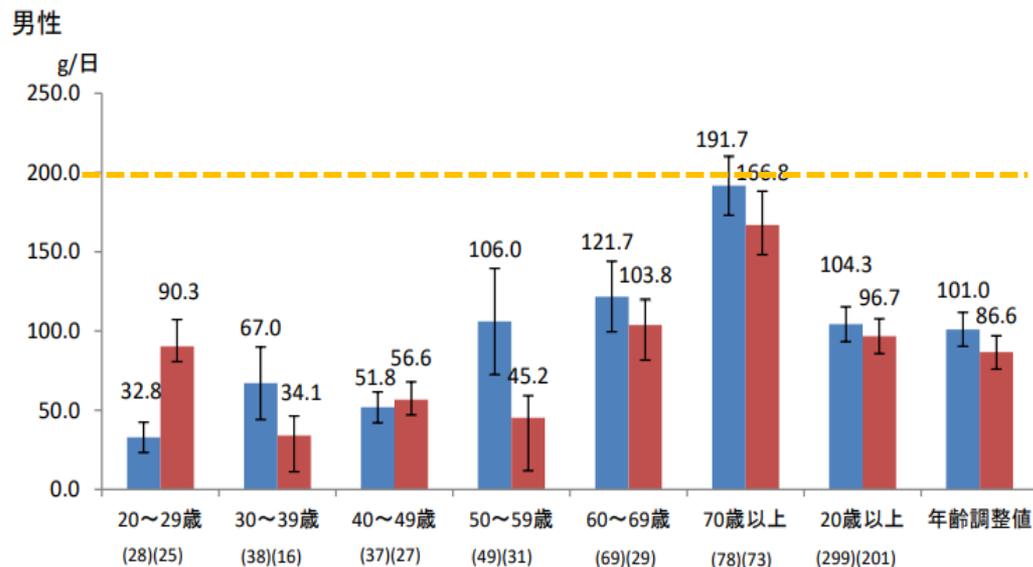


女性



健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値: 200g

# 結果④果物摂取量 年次推移(20歳以上)



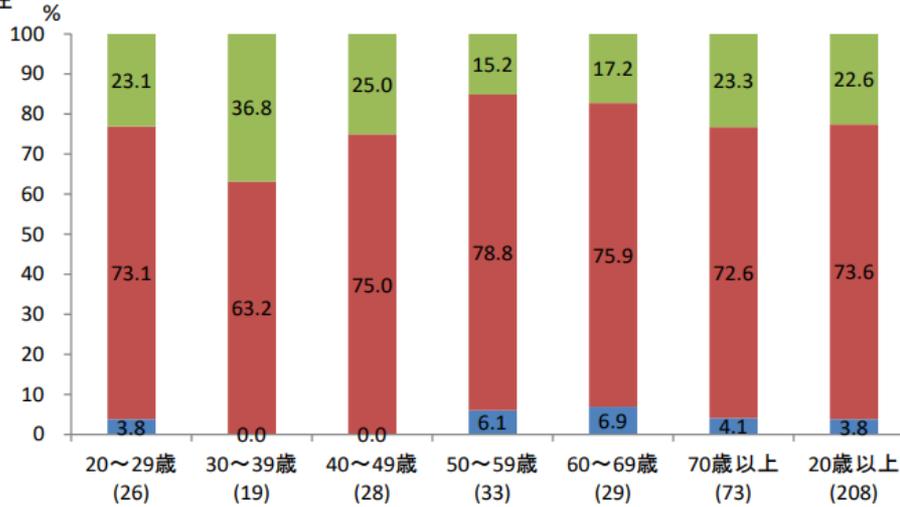
健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 目標値: 200g

# 結果⑤肥満及びやせ 体格の状況

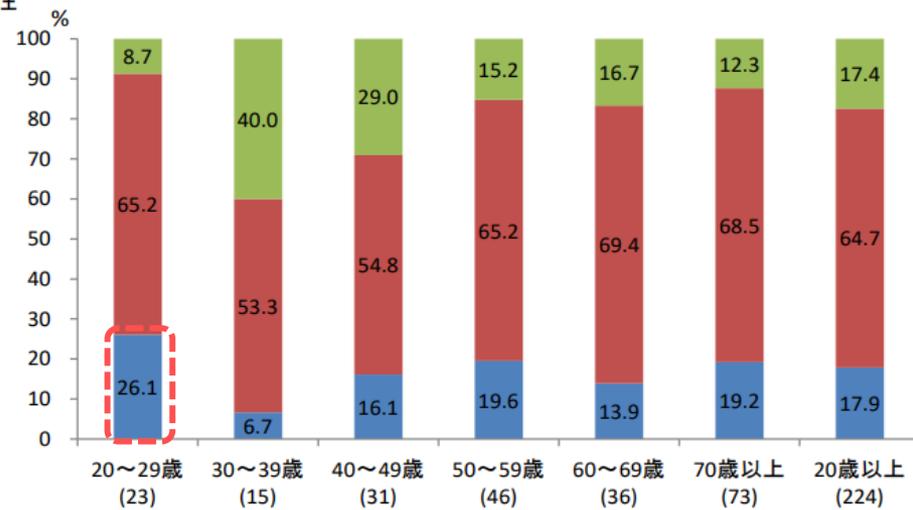
図6-1-1 体格の状況 (BMI範囲別人数の割合)

<性・年齢階級別>

男性



女性



- 肥満
- 普通
- やせ

健やか山梨21 (第3次) 目標

適正体重を維持している者の割合の増加 (20歳以上、年齢調整値) : 65%

20~30歳代女性のやせ (BMI18.5未満) の割合の減少 : 15%

# 結果⑤肥満及びやせ 低栄養傾向の高齢者

図6-5 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合

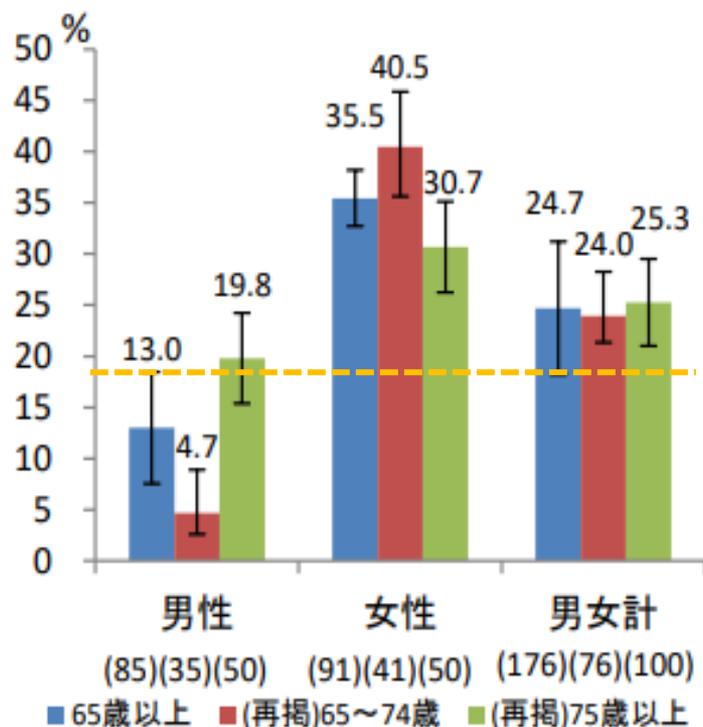
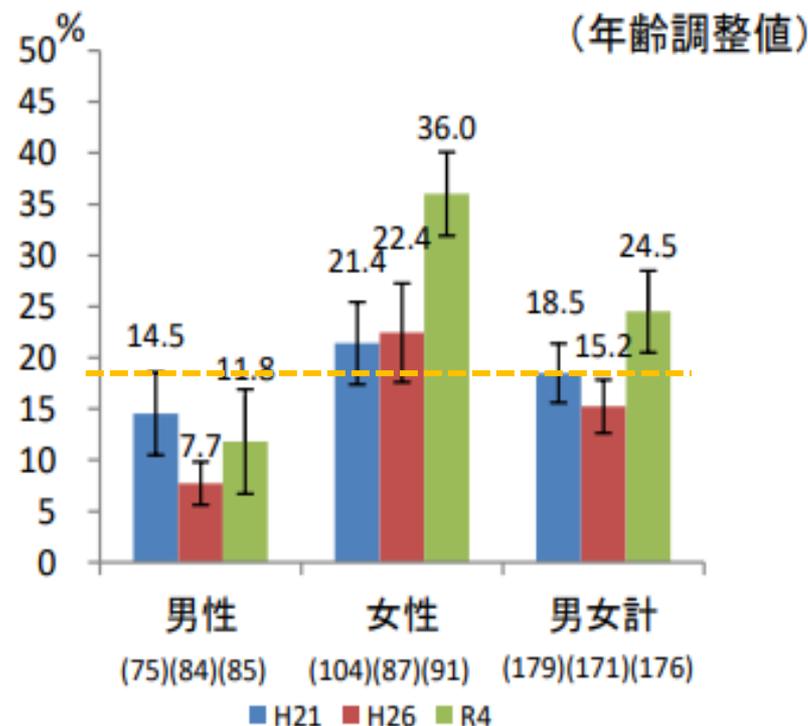


図6-6 低栄養傾向の高齢者の割合の年次推移 (年齢調整値)



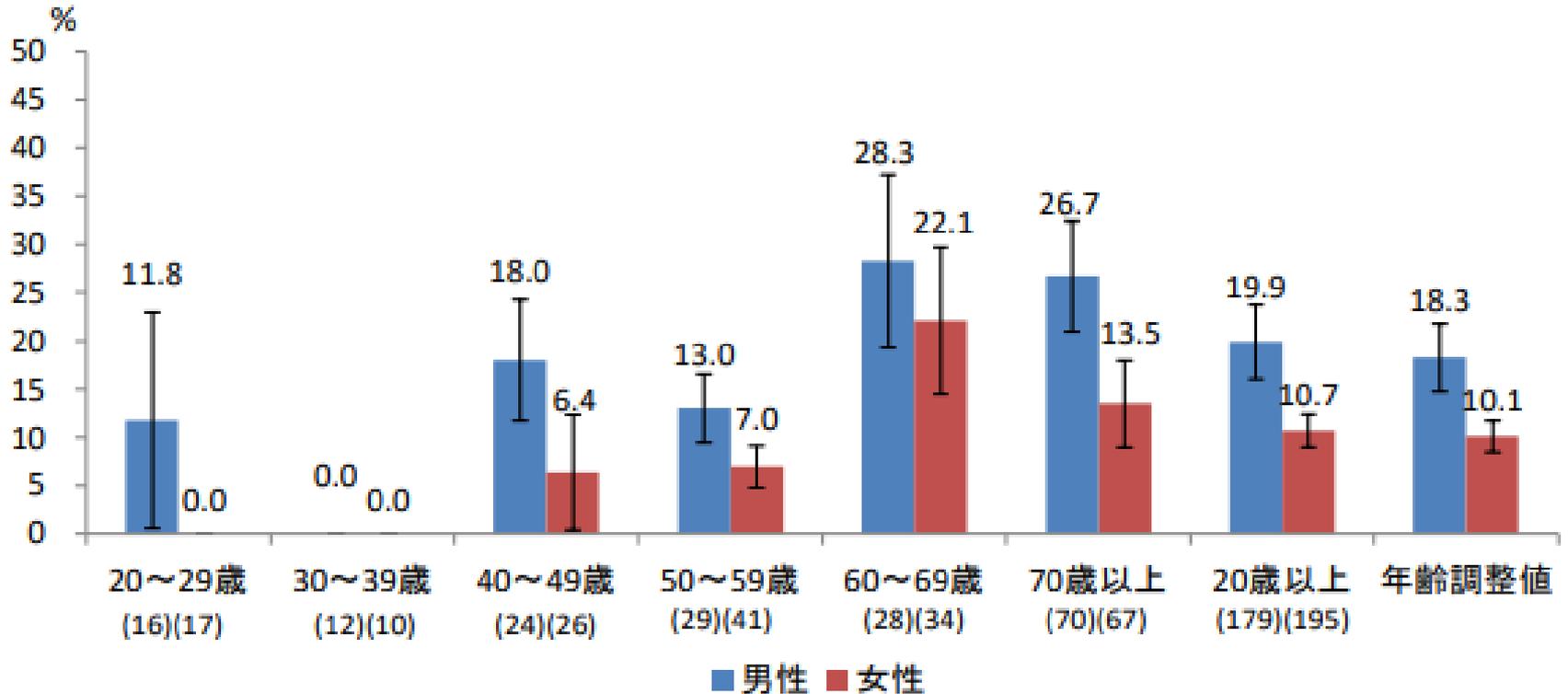
健やか山梨21 (第3次) 目標

低栄養 (BMI20以下) の65歳以上の者の割合 : 19%

# 結果⑥血圧に関する状況

## 収縮期血圧140mmHg以上の者の割合

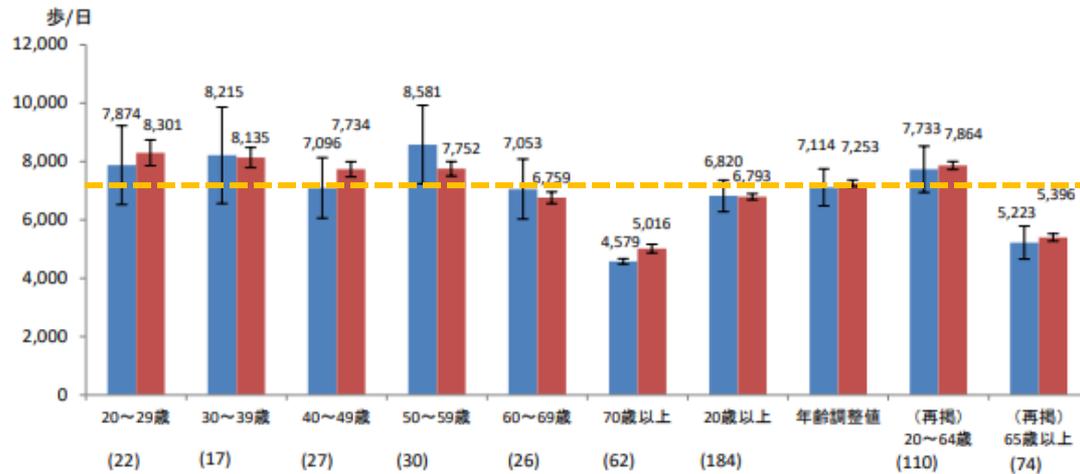
<性・年齢階級別>



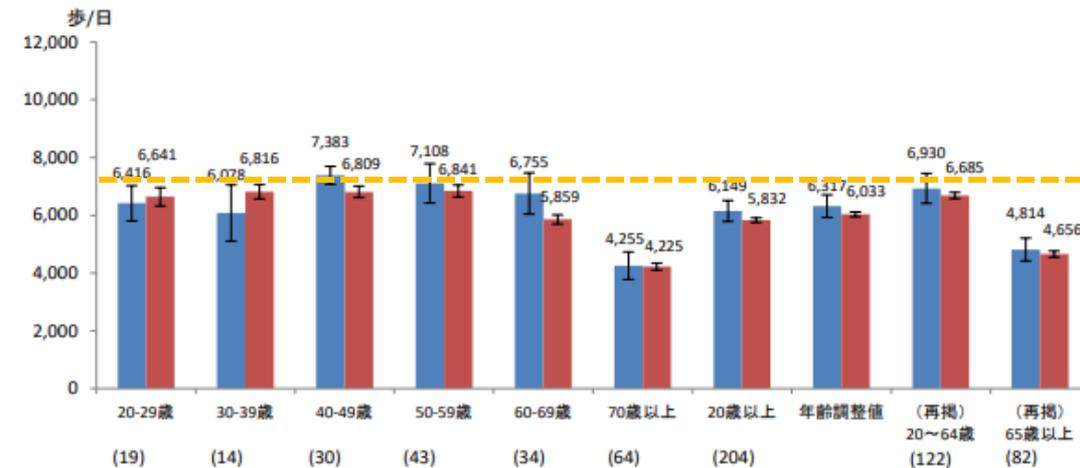
健やか山梨21（第3次）目標  
収縮期血圧の平均値の減少 男性 127.7mmHg  
女性 122.1mmHg

# 結果⑦歩行数の状況 歩行数の平均値

## 男性



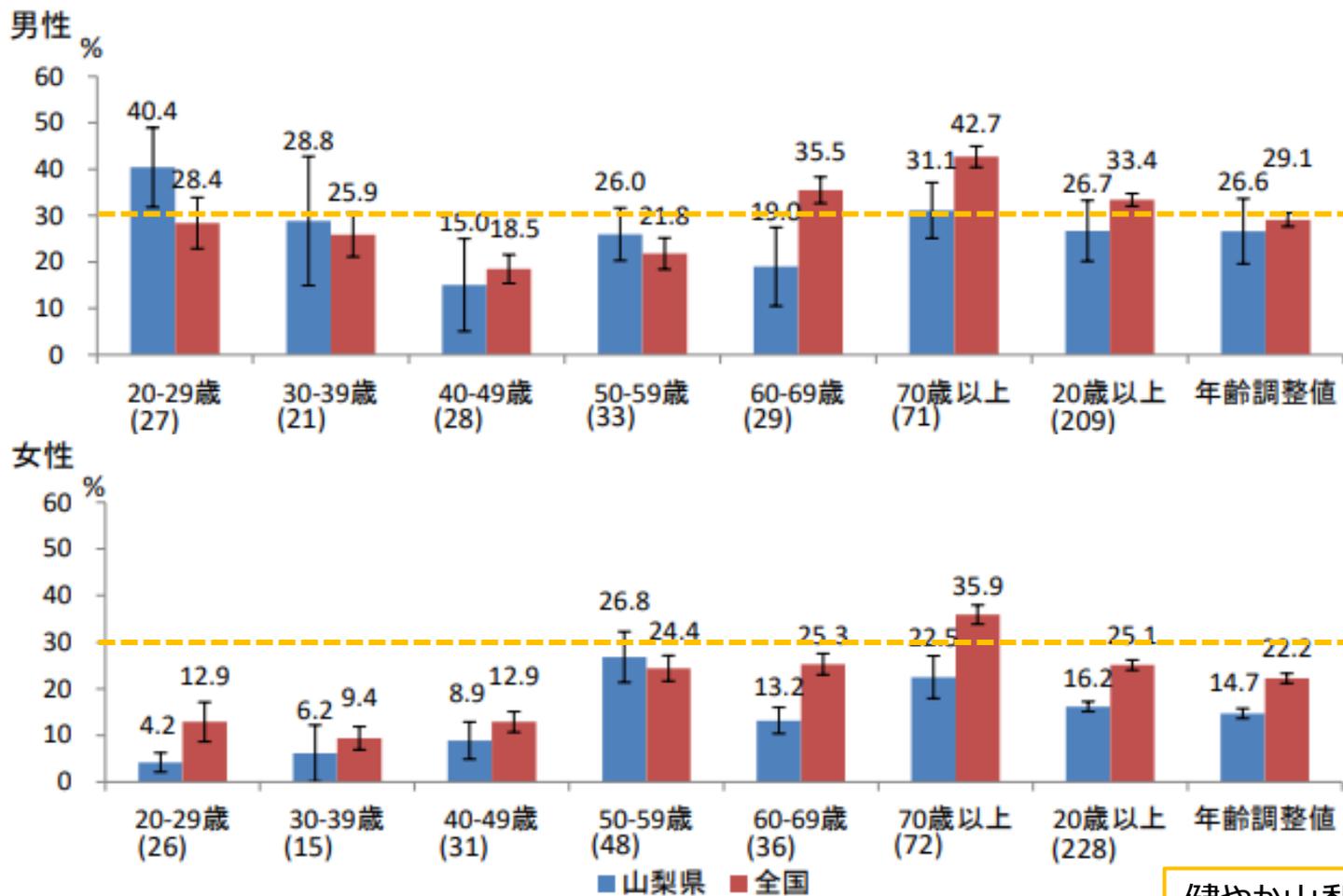
## 女性



■ 山梨県 ■ 全国

健やか山梨21 (第3次) 目標  
20歳以上 7,100歩

# 結果⑧運動習慣の状況 運動習慣びある者の割合



健やか山梨21 (第3次) 目標  
(20歳以上) 30%

# 令和4年度子どもの食生活状況調査 概要

## 1. 目的

児童生徒の食生活等に関する実態を把握し、県の健康施策、食環境づくりの推進に活用するための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査時期

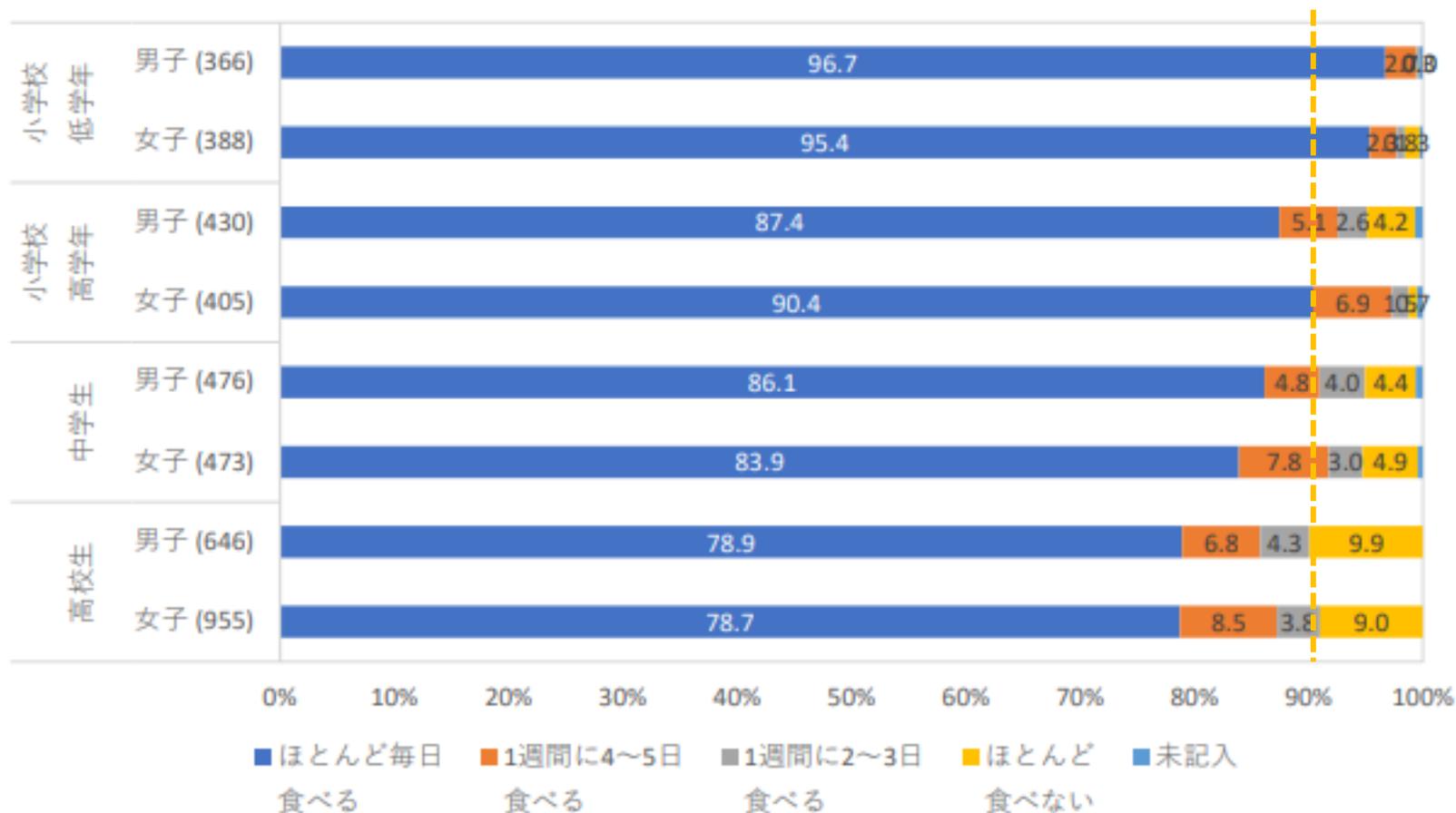
令和4年11月から令和5年3月の間

## 3. 調査協力人数

小学生1,597人、中学生959人、高校生1,601人

# 結果① 朝食の摂取頻度

朝食を毎日食べますか。



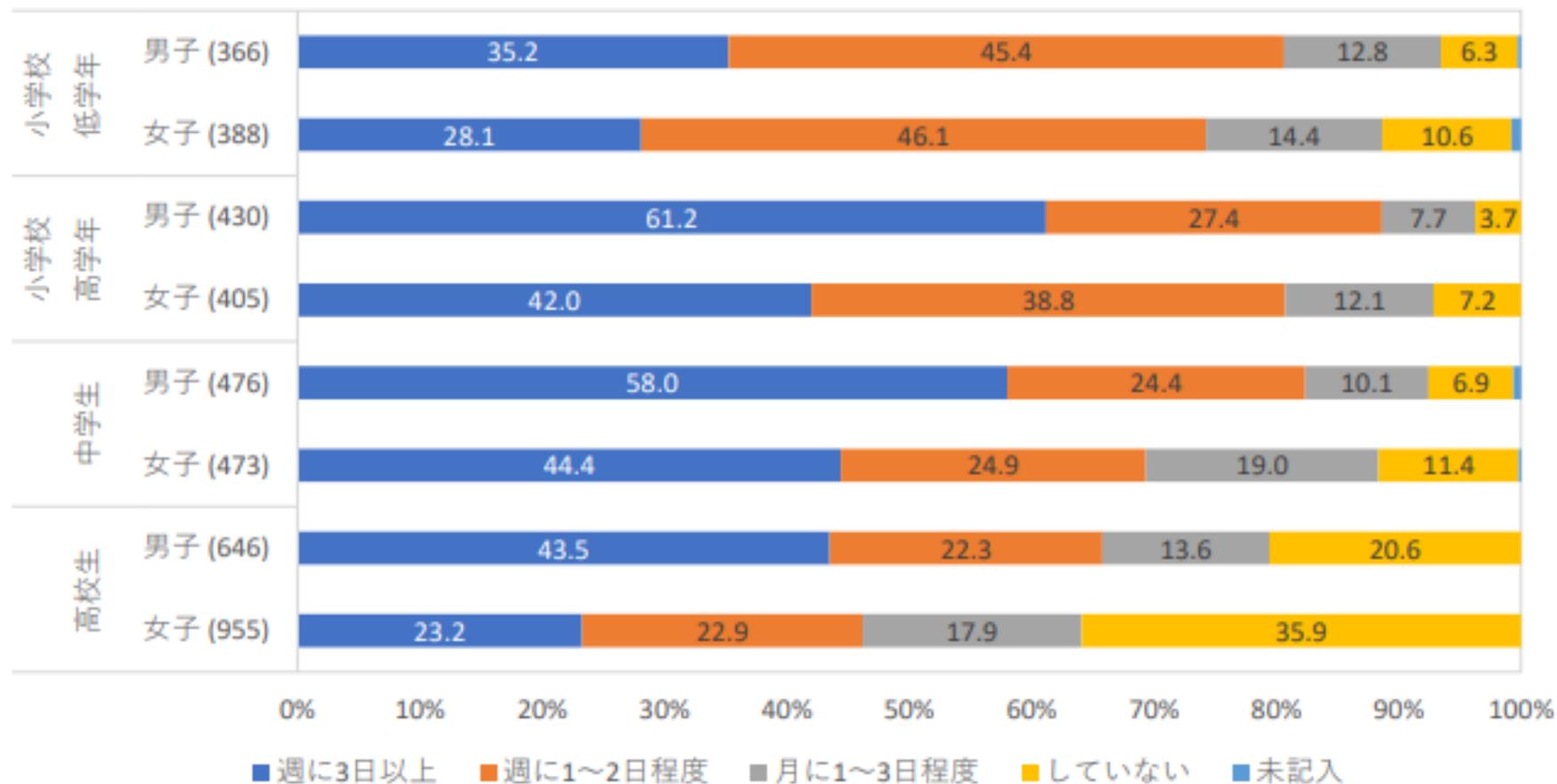
健やか山梨21（第3次）目標

朝食をほぼ毎日摂取している生徒の割合（中・高校生の男女の平均）：90%

# 結果② 授業以外でのスポーツや運動の頻度

図5-2 授業以外でのスポーツや運動の頻度

学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをどのくらいしていますか。

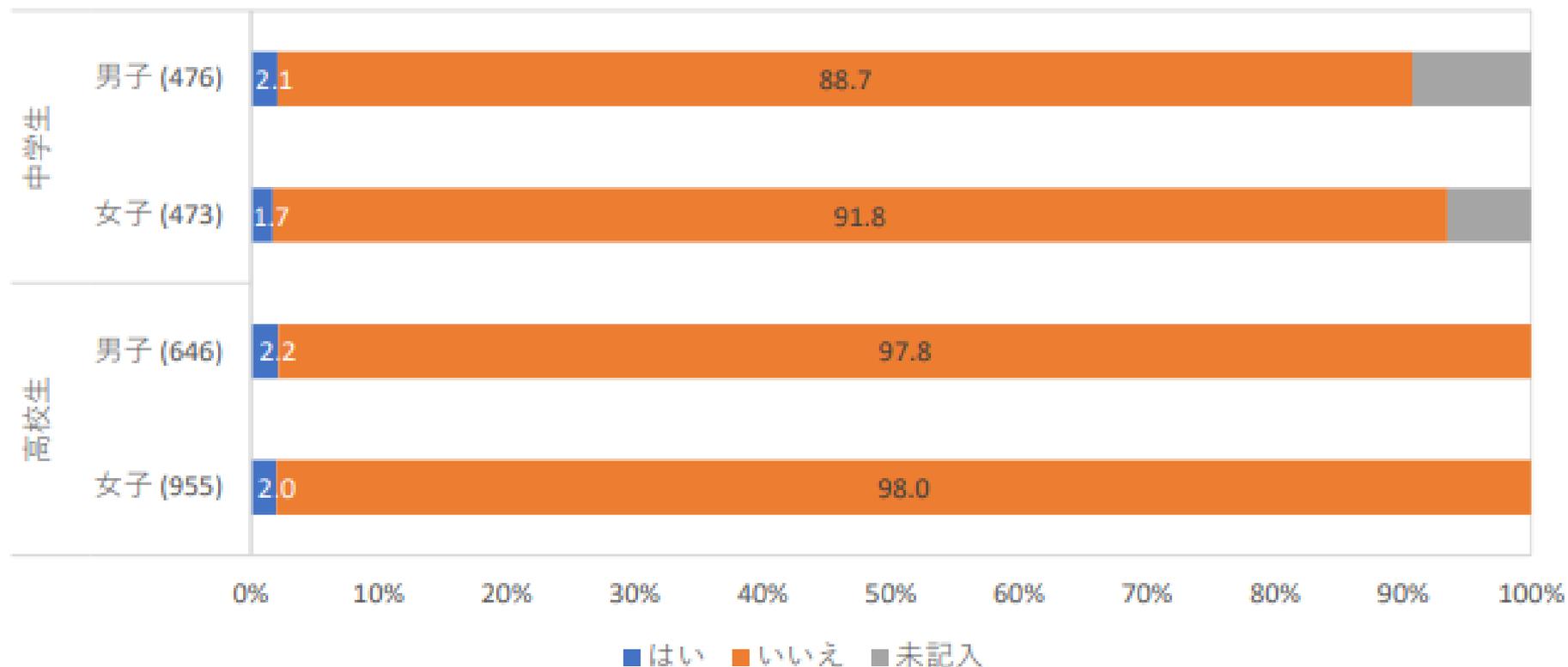


健やか山梨21 (第3次) 目標

ほとんど毎日(週420分以上)運動やスポーツを実施している児童(小5)の割合の増加: 男55.6%、女36%

# 結果③ 飲酒状況

図10-1 飲酒経験の有無  
あなたは、最近1年間にお酒を飲みましたか。

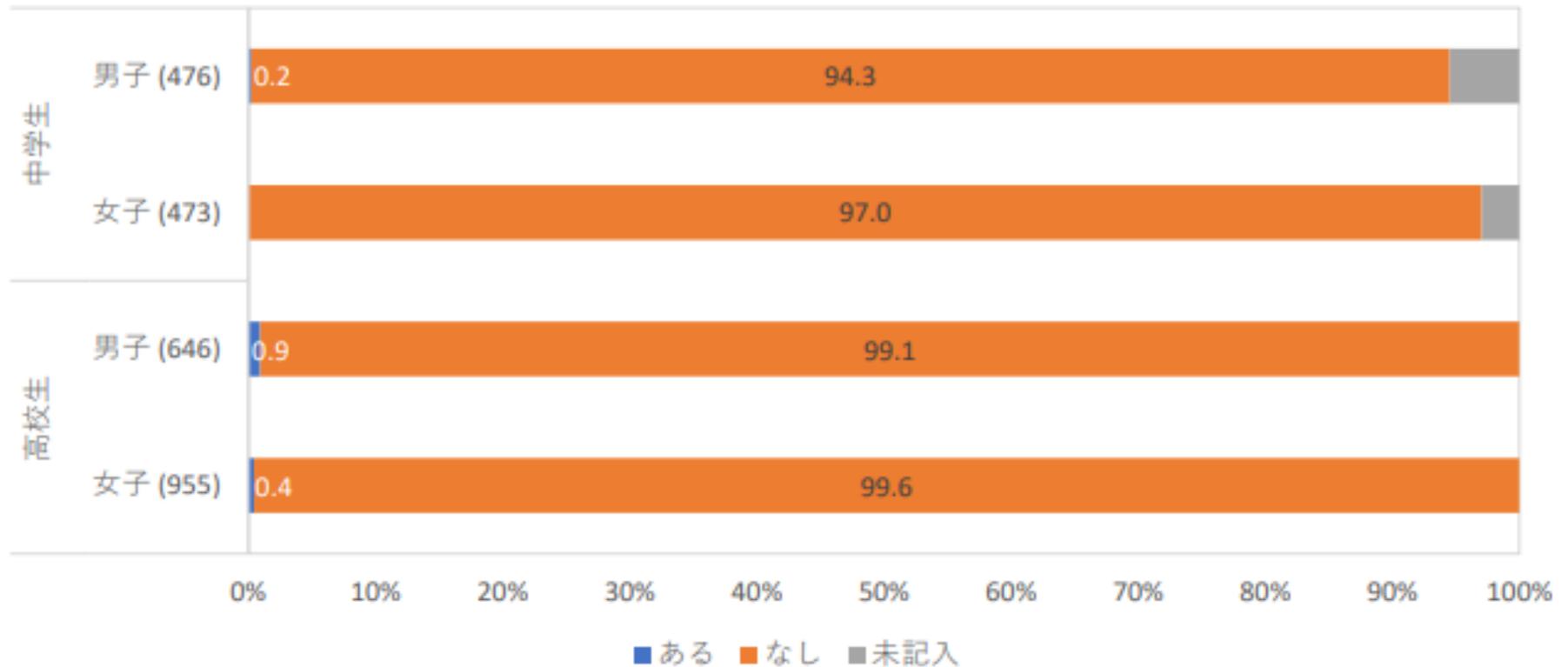


健やか山梨21（第3次）目標  
中学生・高校生飲酒者の割合（この30日間で1日でも飲酒した中・高校生男女の平均） 0%

# 結果④ 喫煙状況

図11-1 喫煙経験の有無

あなたは、今までに一度でもたばこを吸ったことがありますか。



健やか山梨2.1（第3次）目標

中学生・高校生の喫煙者の割合（この30日間で1日以上たばこを喫煙した中・高校生男女の平均） 0%

# 子どもと大人の共通課題

## 子ども <20歳未満>

- 肥満傾向にある子どもが増加
- 朝食を欠食する子どもが増加
- 家庭内に喫煙者がいる子どもは喫煙者がいない家庭の子どもと比べて喫煙率が高い

将来「**生活習慣病**」になる可能性が高い

## 大人 <20歳以上>

- メタボ該当者及び予備群者が増加
- 年代を問わず、運動習慣のある県民が減少
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者が増加
- 男性の喫煙率が高い
- 歯周病を有する者の割合が増加

<共通する課題>

**肥満  
運動不足  
喫煙**

**歯周病  
飲酒**

**心疾患・脳血管疾患・糖尿病、人工透析などのリスク**

### 3. 特定給食施設等に期待すること

# 特定給食施設等と健康寿命延伸の関連

健康寿命の延伸

生活習慣病発症及び重症化予防

栄養状態・食行動の改善

食塩摂取量の減少

野菜・果物摂取量の増加

適正体重の者の増加

提供する食事や栄養管理の改善

食事の量及び質

栄養成分表示などの情報提供

栄養教育

特定給食施設等

# ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

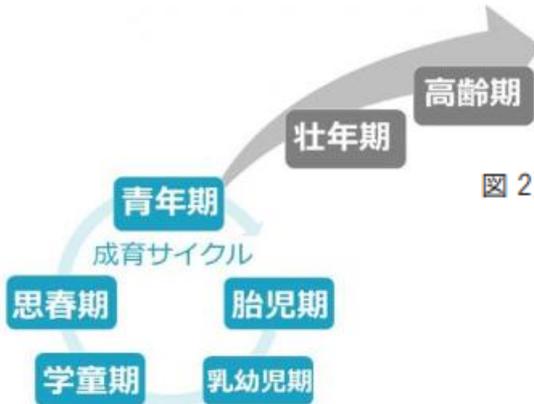
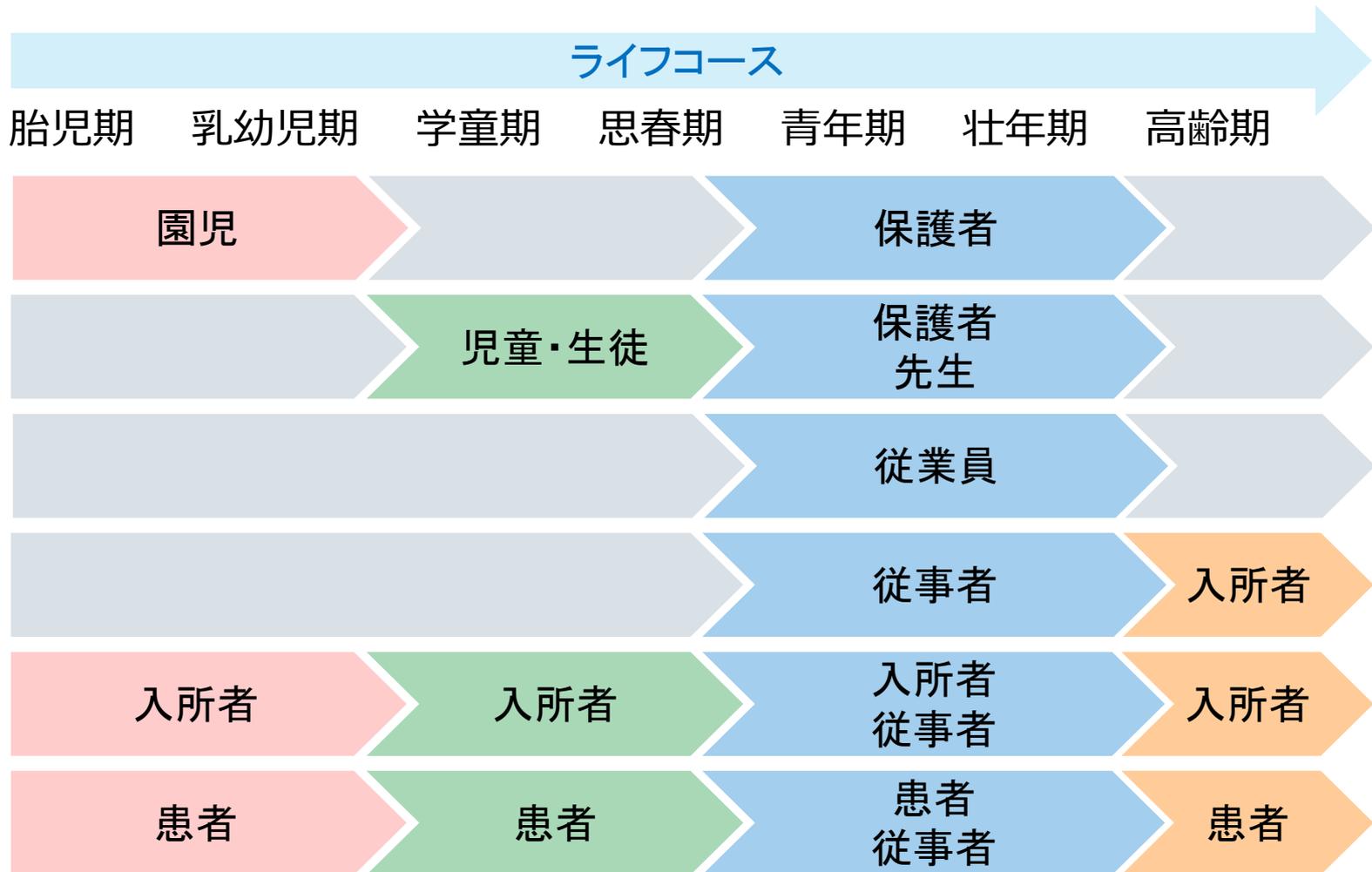


図2) ライフコースアプローチの視点を踏まえた課題について



# 施設種別ごとのアプローチ対象者（例）



# まとめ

## 給食施設は・・・

- 喫食者の栄養を確保し、**健康の保持・増進を図ることができる。**
  - 喫食者に対する栄養教育を行うことで、**その家庭や地域社会の食生活改善を図ることができる。**
- 継続的・計画的に食事を提供・栄養教育を行うことで、**県民の栄養改善に与える影響はとて大きい。**

