

## 5 生活習慣及び社会環境の改善

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、県民の健康の増進を形成する基本的要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善が重要です。

生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するためには、社会環境が県民の健康に影響を及ぼすことも踏まえ、地域や職場等を通じて健康増進をすすめなければなりません。そのためには、社会環境の改善が必要となります。

### (1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で質の高い生活を送るためには欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、社会機能の維持・向上の観点から重要です。

また、健康な社会環境づくりとして、企業等による食環境の改善を促進することも重要です。

#### ア 適正体重を維持している者の増加

##### 現状と課題

体重は、ライフステージを通して、主要な生活習慣病や健康状態との関連が強いものです。

肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があり、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等と関連があります。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、肥満者(BMI25以上)の割合は、平成16年度と比較すると、男女とも減少(20~60歳代男性：H16年30.2%→H22年29.5%、40~60歳代女性：H16年25.1%→H22年19.4%)しています。

一方、やせの者(BMI18.5未満)の割合は、平成16年度と比較すると成人男女とも増加(男性：H16年2.3%→H22年4.5%、女性：H16年6.8%→H22年8.5%)しており、特に男女ともに20歳代においてやせの者が増加(男性：H16年3.3%→H22年22.2%、女性：H16年13.6%→H22年25.0%)しています。

生活習慣病予防及び生活の質の向上のために、適正体重を維持することが求められています。

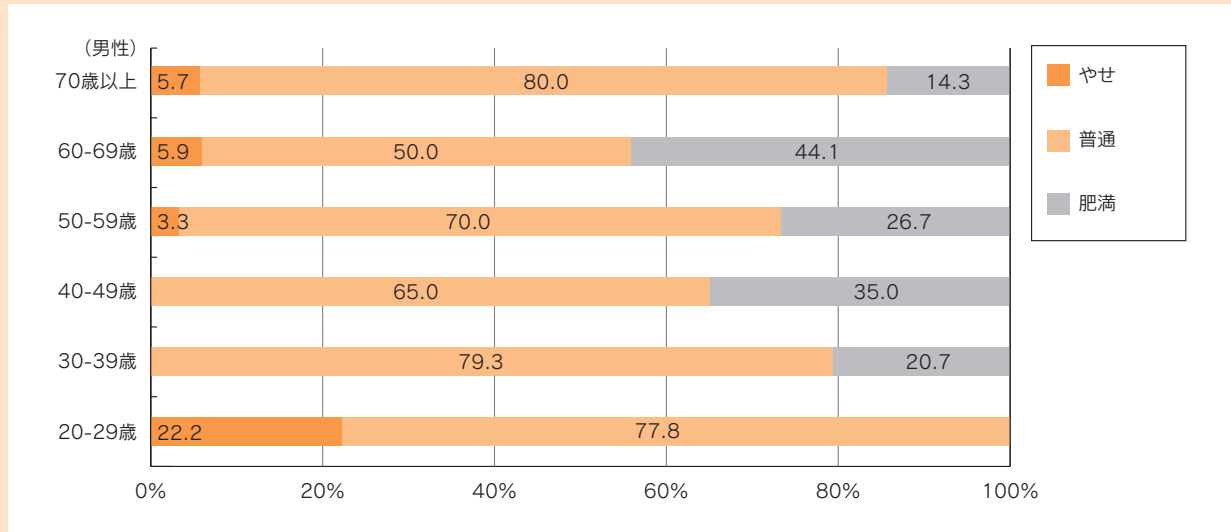
##### 【参考】BMI (Body Mass Index)算出方法

$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

※18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満で「普通」、25以上で「肥満」

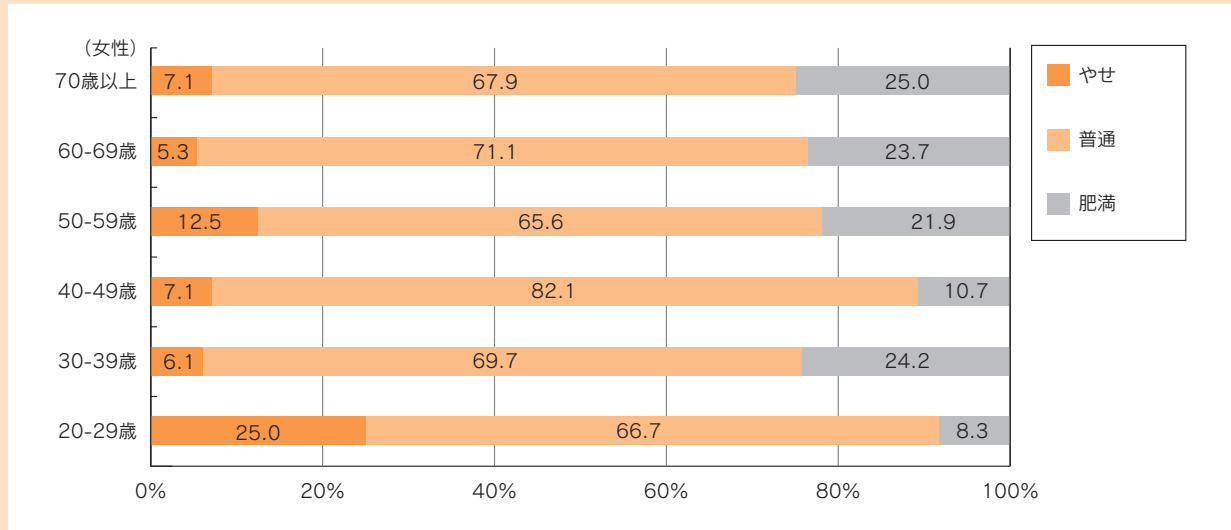
(BMI=22のときが、最も病気になりにくいとされている)

図1 BMIによる肥満等の判定(男性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

図2 BMIによる肥満等の判定(女性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

図3 肥満者(BMI25以上)の割合の比較

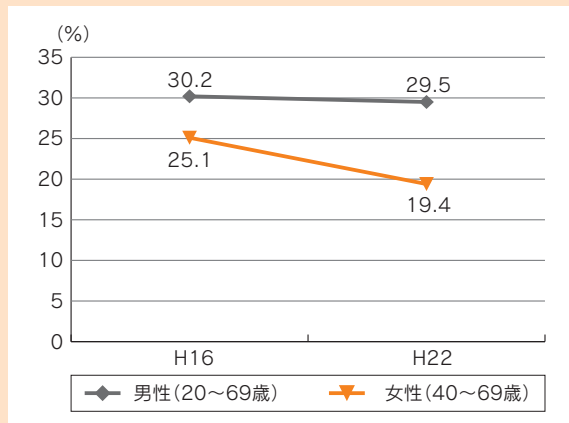
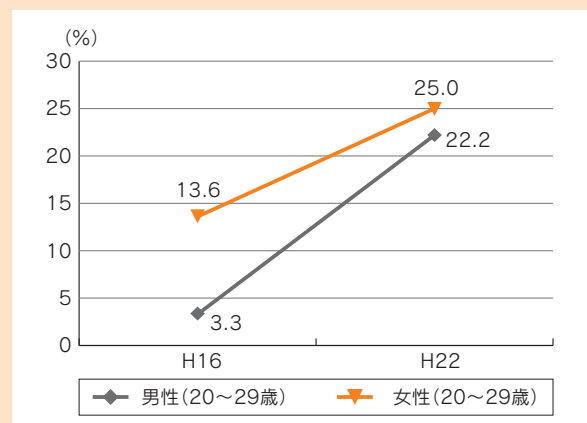
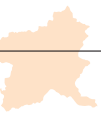


図4 やせの者(BMI18.5未満)の割合の比較

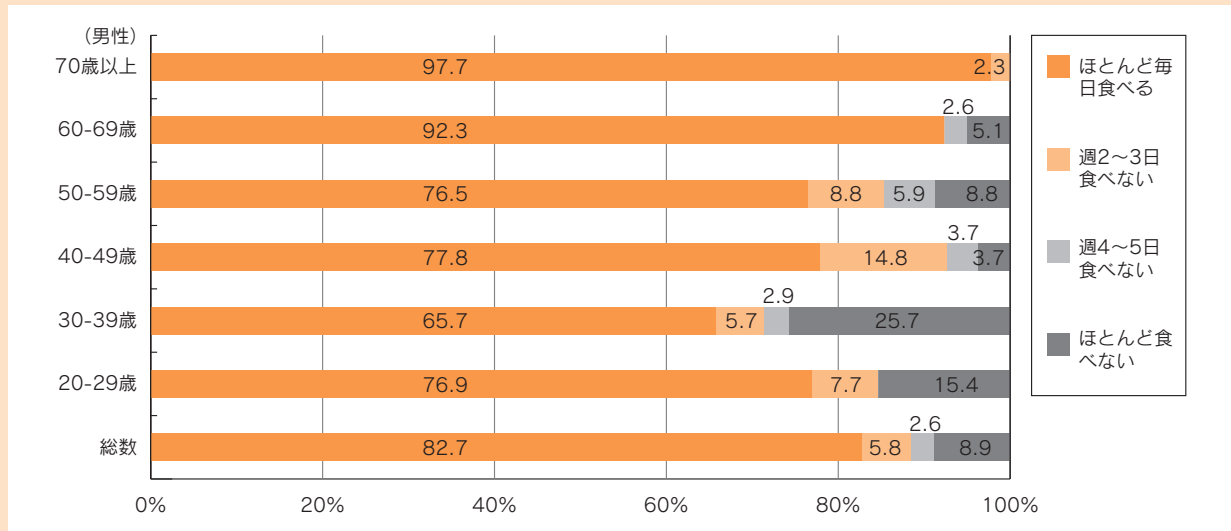


(資料：平成16年度、22年度群馬県民健康・栄養調査結果)



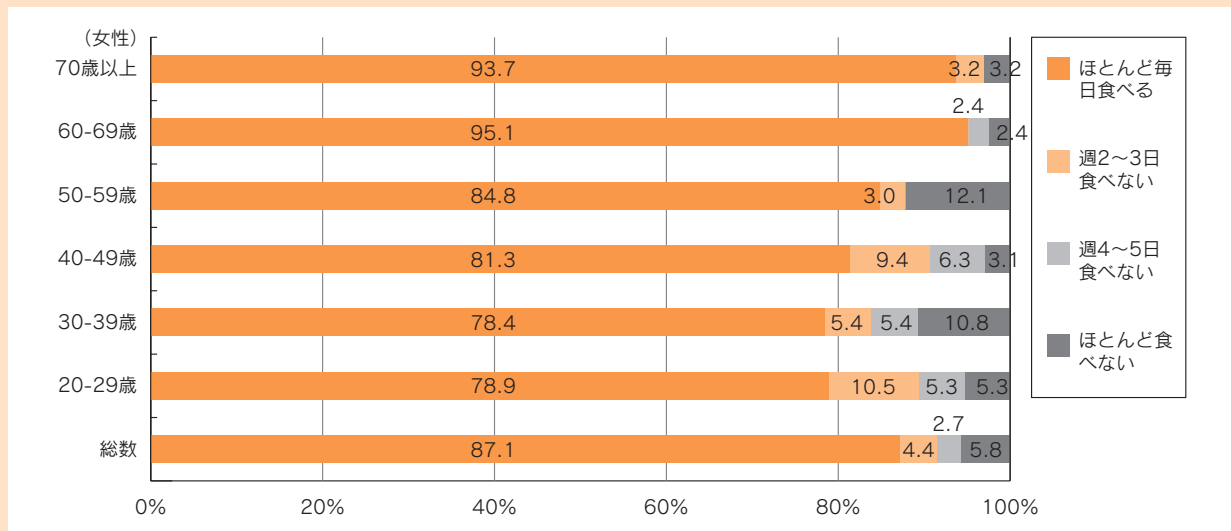
また、朝食を欠食する者の割合は、成人全体は減少傾向にあります。30歳代男性で28.6%、20歳代男性で15.4%となっています。朝食を欠食する者は、必要な栄養量の確保をするための1回の食事が不足するため、1日の食事の量や質を確保することも難しくなります。特にやせの者の割合を減少させるためには、必要な栄養を確保する必要があり、朝食を摂ることが大切となります。

図5 朝食の摂取状況(男性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

図6 朝食の摂取状況(女性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

## 目指すべき方向

- ① 県民が生活習慣病を予防し、健康状態を良好に保つことができる。

### ◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
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) 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 29.5% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 19.4% 20歳代女性のやせの者の割合 25.0% (平成22年度)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 26.5% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 16.6% 20歳代女性のやせの者の割合 17.2% (平成34年度)
②朝食欠食者の減少 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	成人男性 11.5% 成人女性 8.5% (平成22年度)	成人男性 9% 成人女性 7% (平成34年度)

## 取り組むべき施策

### 〔県〕

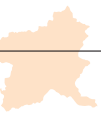
- 生活習慣病予防のための肥満防止対策や朝食欠食者の減少のため、働き盛り世代に対する普及啓発をさらに推進します。
- 朝食欠食者を減少させるために、幼稚園・保育園児から高校生までを対象に、子どもの頃からの正しい食習慣を身につけるよう、調理講習会や情報提供等により普及啓発します。
- グッドバランスメニューやヘルシーメニュー、ヘルシーサービス等の食事を提供する健康づくり協力店制度をさらに推進し、適正体重を維持しようとする者の利用機会を拡大するため、協力店舗数を増やします。
- 適正体重を維持するために、県内各地域で食生活改善活動に取り組む群馬県栄養士会や群馬県食生活改善推進員連絡協議会の活動を支援し、地域に根づいた食生活改善の取組を進めます。

### 〔市町村〕

- 健康づくりを目的とした住民向け料理教室や研修会を開催するなど、住民に適正体重を維持するための食生活改善を普及推進します。
- 地域の食生活改善推進協議会等と連携し、住民の食生活改善に努めます。

### 〔学校〕

- 教育活動全体を通じた健康的な生活習慣の形成に関する指導により、子どもの頃からの肥満及びやせの予防を推進します。
- 保護者への健康的な生活習慣の形成に関する情報提供や働きかけにより、子どもの頃からの肥満及びやせの予防について、学校と連携した家庭実践を促進します。
- 生活面での対応が求められる児童生徒に対しては、関係機関と連携し、養護教諭や栄養教諭等による個人に応じた指導の充実に努めます。



〔栄養改善関係者：管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員等〕

- ① 生活習慣病予防のための肥満防止対策や朝食欠食者の減少について、住民への普及啓発を推進します。
- ② 朝食欠食者を減少させるために、幼稚園・保育園児から高校生までを対象に、子どもの頃からの正しい食習慣を身につけるよう、調理講習会や研修会の実施等により推進します。

イ 適切な量と質の食事をとる者の増加

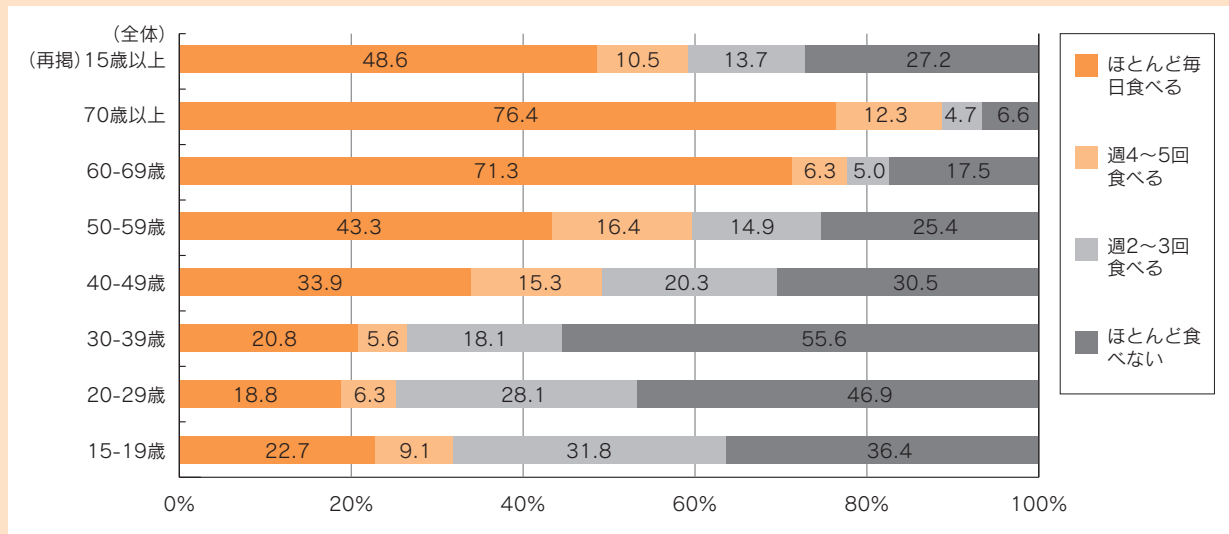
現状と課題

(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

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は日本人の食事パターンであり、適正な栄養素を適正な量摂取することが、良好な栄養状態につながります。1日2食、主食・主菜・副菜がそろっている食事の場合、これらがそろっていない食事の場合と比べて、栄養素摂取量(たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン)が適正になると報告されています。(足立己幸氏：料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究より)

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、主食・主菜・副菜のそろった朝食をほとんど毎日食べる人(15歳以上)の割合は、平成16年度と比較すると減少(H16年58.2%→H22年48.6%)しており、群馬県健康増進計画の目標値の80%以上を大幅に下回っています。

図7 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる人の割合



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

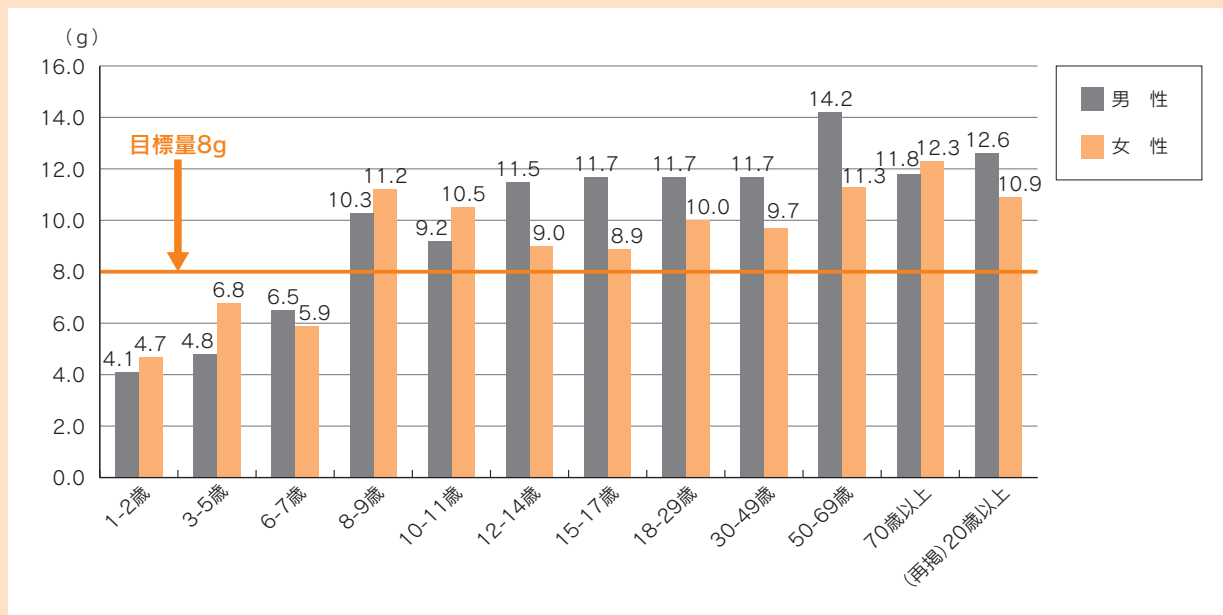
(イ) 食塩摂取量の減少

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患のリスクを減少させます。

食塩や高塩分食品の過剰な摂取は胃がんのリスクを上げます。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、食塩摂取量は、成人1人1日当たり平均で11.7g(男性12.6g、女性10.9g)で年々減少傾向にはありますが、健康増進法の規定に基づく食事による栄養摂取量の基準(「食事摂取基準2010」)にある目標量(成人男性9g/未満、成人女性7.5g/未満)に比べ多くなっています。

図8 食塩摂取量 年齢別男女別



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

(ウ) 野菜と果物の摂取量の増加

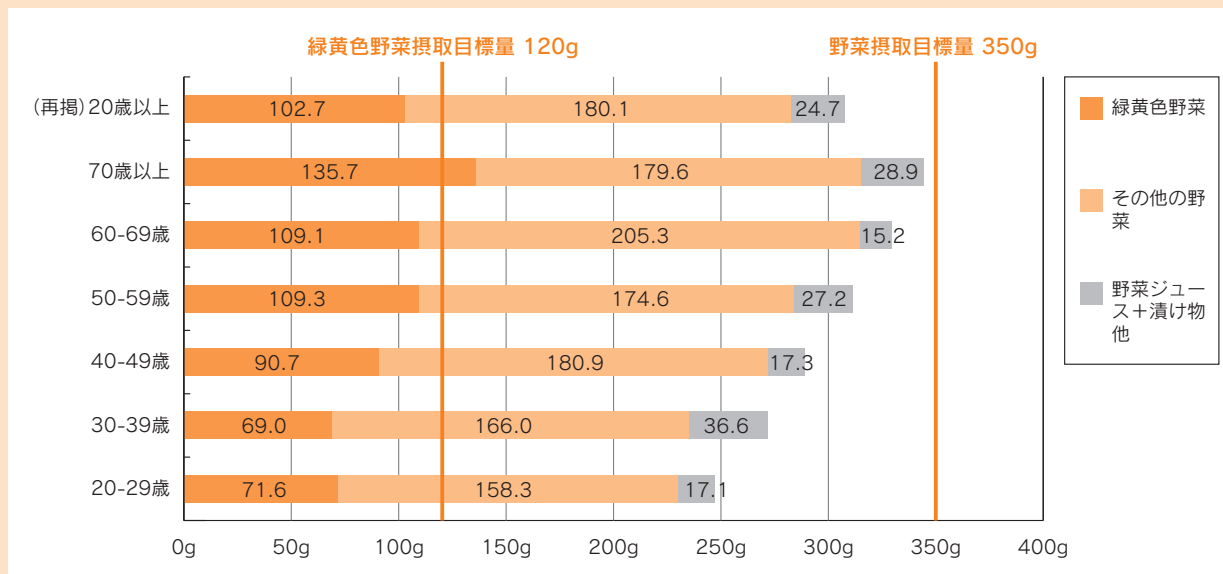
野菜・果物の摂取量の増加は、適正な体重の維持に重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることが報告されています。

また、野菜・果物は、消化器系のがん、果物は肺がんの発症を予防する働きがあることが報告されており、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取も期待されています。

しかし、平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量は、成人1人1日当たり平均値で307.5gとなっており、群馬県健康増進計画の目標値350gに達していません。また、野菜のうち、緑黄色野菜の摂取量も、成人1人1日当たり平均値で102.7gと、目標値120gを下回っています。

果物の摂取量は成人1人1日当たり平均で105.9gであり、摂取量が平均値以下である100g未満者の割合は57.2%です。

図9 野菜摂取量 年代別



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

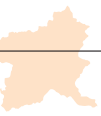
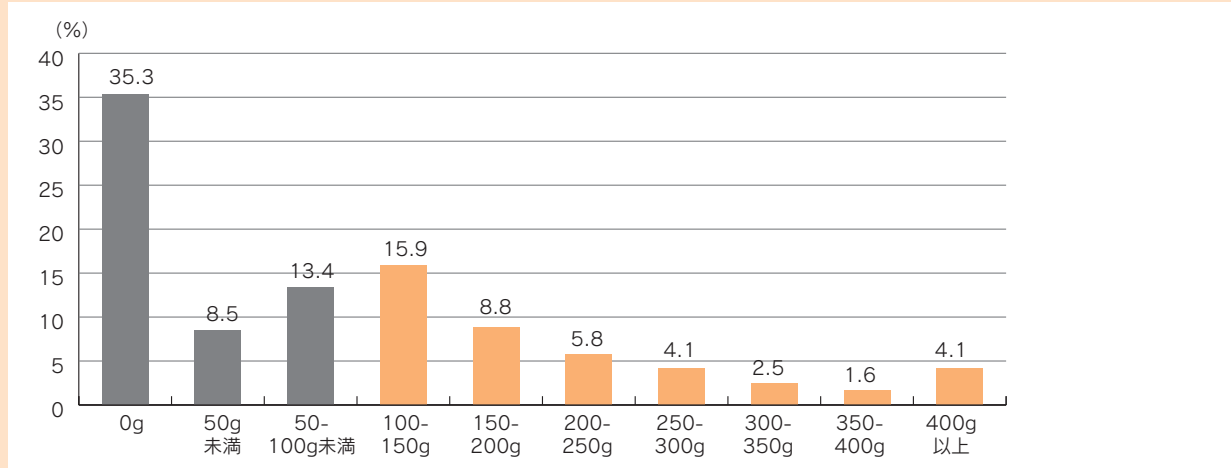


図10 果物摂取量 摂取量別(20歳以上)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

目指すべき方向

- ① 適切な量と質の食事をとることにより、県民の生活習慣の改善を図る。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
①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 〔資料：内閣府「食育の現状と意識に関する調査(平成23年12月)」〕	63.3% (平成23年度)	80% (平成34年度)
②食塩摂取量の減少 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	11.7g (平成22年度)	8g (平成34年度)
③野菜と果物の摂取量の増加 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	野菜摂取量の平均値 307.5g 果物摂取量100g未満の者の割合 57.2% (平成22年度)	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)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活が適正な栄養素摂取や良好な栄養状態につながることを、県民への普及啓発を推進します。
- ② 主食・主菜・副菜の1日の適量が示されている「ぐんま食事バランスガイド」の活用について県民に周知します。

- ③ 食塩摂取量の減少は循環器疾患や胃がんのリスクを減少させることについて、県民への普及啓発を推進します。
- ④ 生活習慣病予防を子どもの頃から心がけるよう、薄味の食習慣を定着するように、県民への普及啓発を推進します。
- ⑤ 野菜・果物の摂取が適正な体重の維持、循環器疾患、糖尿病の一次予防に効果があることについて、県民への普及啓発を推進します。
- ⑥ 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活、食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量の増加のために、幼稚園・保育園児から高校生までを対象に、子どもの頃からの正しい食習慣を身につけるよう、調理講習会や情報提供等により推進します。
- ⑦ 健康づくり協力店制度をさらに推進し、主食・主菜・副菜のそろったグッドバランスメニュー、食塩控えめメニュー、野菜たっぷりメニューの提供を行う協力店舗数を増やします。
- ⑧ 給食施設に対して給食施設指導により、提供される給食の食塩摂取量の減少や野菜料理の積極的な提供を働きかけます。
- ⑨ 適切な量と質の食事について、県内各地域で食生活改善活動に取り組む群馬県栄養士会や群馬県食生活改善推進員連絡協議会の活動を支援し、地域に根づいた食生活改善の取組を進めます。

#### 〔市町村〕

- ① 健康づくりを目的とした住民向け料理教室や研修会を開催するなど、住民に日本型食生活、食塩摂取量の減少、野菜・果物の摂取量の増加について普及推進します。
- ② 地域の食生活改善推進協議会等と連携し、住民の食生活改善に努めます。

#### 〔学校〕

- ① 教育活動全体を通じた健康的な生活習慣の形成に関する指導により、適切な量と質の食事をとることについて理解を深め、実践できるように推進します。
- ② 食に関する指導に当たっては、栄養教諭等の専門性を生かすなどにより指導の充実に努めます。
- ③ 保護者への適切な量と質の食事に関する情報提供や働きかけにより、学校と連携した家庭実践を促進します。

#### 〔栄養改善関係者：管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員等〕

- ① 住民を対象とした調理実習等をする際には、主食・主菜・副菜を組み合わせた料理、食塩量を控えた料理、野菜・果物を多く取り入れた料理を検討し、参加者への普及を働きかけます。
- ② 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活、食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量を増加させるために、幼稚園・保育園児から高校生までを対象に、子どもの頃からの正しい食習慣を身につけるよう、調理講習会や研修会の実施等により推進します。

#### 〔飲食店・給食施設・食品産業関係者〕

- ① 主食・主菜・副菜のそろったメニューや食塩摂取量を控えたメニュー、野菜・果物摂取量の増加に配慮したメニューの提供を推進し、利用する県民の健康づくり支援に努めます。





## ウ 共食の増加

### 現状と課題

家族との共食頻度が低い児童生徒で、肥満や過体重が多いことが報告されています。孤食頻度が高い中学生は、自覚的症状の訴えが多いこと、共食頻度が高い中学生は、野菜、果物、ご飯をよく食べる傾向が高いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されています。また、思春期の共食頻度がその後の食物摂取状況とも関連することも報告されています。

学童・思春期の共食を推進することは、良好な健康状態の保持、適正な栄養素等摂取量の確保、正しい食習慣の確立等につながると考えられます。さらに、家族で食卓を囲むことにより、基本的なマナーの習得や食に対する感謝の心を育てるコミュニケーションの場を持つこともできます。

#### 【参考】共食とは

家族や友人等と食事を共にすること

#### 【参考】孤食とは

ひとりで食事をすること

### 目指すべき方向

- ① 家族との共食を通じて、正しい食習慣の確立を目指し、健康状態を保つ。

#### ◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
食事を1人で食べる子どもの割合の減少 〔資料：平成24年度食事習慣に関するアンケート調査(保健予防課)〕	朝食 小学5年生 9.8% 中学2年生 31.2% 夕食 小学5年生 2.3% 中学3年生 5.4% (平成24年度)	減少傾向へ (平成34年度)

### 取り組むべき施策

#### 〔県〕

- ① 共食頻度が高い児童・生徒は食物摂取状況が良好な傾向にあり、健康状態の保持につながるため、共食の大切さを県民に普及啓発します。
- ② 共食によりマナーの習得や食に対する感謝の心を育てるコミュニケーションの場を持つことができるため、家族で食卓を囲む「家族でいただきますの日」(毎月19日)の普及、定着を県民に働きかけます。

#### 〔市町村〕

- ① 母子保健事業等の機会において、住民に共食の大切さを普及啓発します。
- ② 地域の食生活改善推進協議会等と連携し、親子の食育教室等で共食の大切さを普及啓発します。

### 〔学校〕

- ① 教育活動全体を通じた食育の推進により、児童生徒が望ましい食生活習慣を身につけられるようにします。
- ② 家庭や地域に対し、各種便りや献立表等を通して共食の意義を啓発するとともに、「家族でいただきますの日」の取組を普及します。

### 〔栄養改善関係者：管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員等〕

- ① 食生活改善推進員による親子の食育教室等で共食の大切さを普及啓発します。

## エ 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の登録数の増加

### 現状と課題

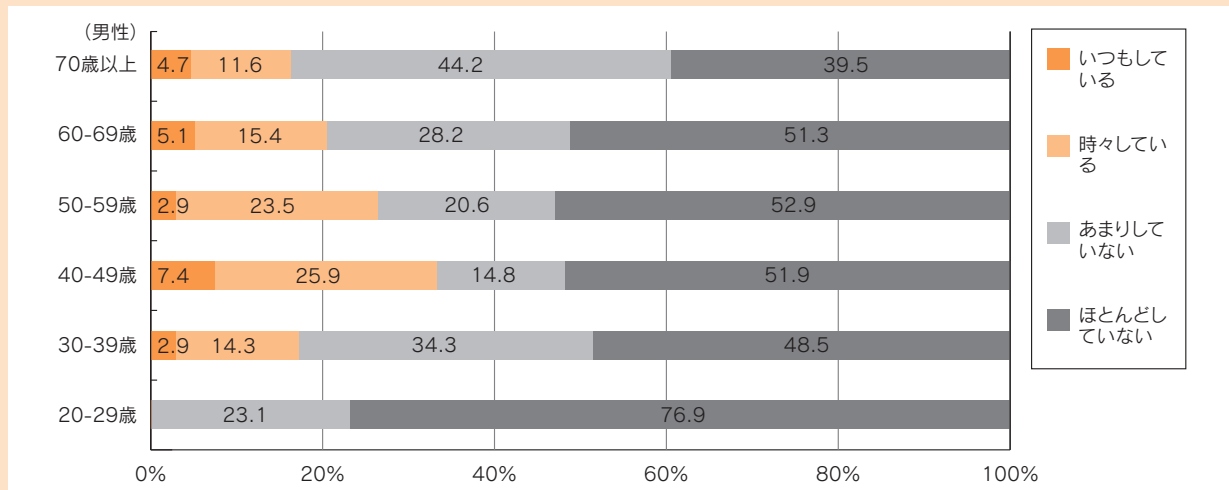
市販食品や外食の栄養成分の改善は、多くの人に影響を与え、特に食生活に対して無関心な層や時間等の条件により自ら調理しにくい層に大きな影響をもたらすことが期待できます。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、県民の外食の利用者割合(15歳以上、週2回以上)は昼食が最も多く28.8%、次いで夕食16.0%、朝食3.0%の順となっています。

また、外食時や食品を購入する際、栄養成分表示を参考とする者の割合は、男性では40～49歳(33.3%)、女性では20～29歳(63.2%)が一番多い年代となっています。

外食において、飲食店が提供するメニューに栄養成分表示が行われることで、県民の食事の選択の幅が広がり、さらに飲食店が健康に配慮したメニューに取り組むことで、県民の健康づくりへの支援が期待できます。

図11 栄養成分表示を参考とする者の割合(男性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

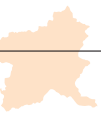
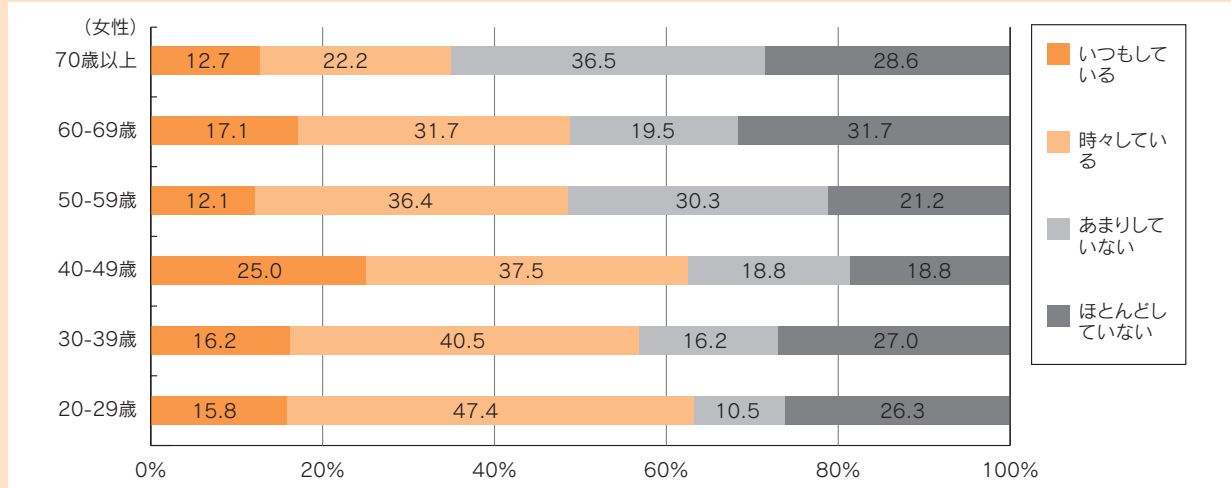


図12 栄養成分表示を参考とする者の割合(女性)



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果)

目指すべき方向

- ① 県民が健康に配慮した食事を選ぶことができ、生活習慣を改善する。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店等の登録数の増加 〔資料：平成24年5月元気県ぐんま21協力店〕	飲食店等登録数 125店舗 (平成24年)	飲食店等登録数 220店舗 (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 健康づくり協力店制度において、食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店(エネルギーや塩分・脂肪控えめ、野菜たっぷり等のヘルシーメニューやグッドバランスメニュー提供店)等の登録数が増えるよう、群馬県栄養士会と連携して協力店舗に積極的に働きかけます。
- ② 健康づくり協力店を利用してもらうため、県民に広く健康づくり協力店制度を周知するよう積極的に広報します。
- ③ 県民が外食や事業所等給食施設を利用する場合であっても、栄養バランスのよい食事を摂取できるよう、飲食店や事業所等給食施設の従事者に対する研修会を開催するなど、県民の食環境整備に努めます。

〔市町村〕

- ① 健康づくりを目的とした住民向け料理教室や研修会の機会において、住民に栄養成分表示の普及啓発に努めます。
- ② 健康づくり協力店制度について理解し、管内の飲食店等への健康づくり協力店制度の普及啓発に努めます。

〔栄養改善関係者：管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員等〕

- ① 栄養改善関係者が栄養成分表示について十分に理解し、県民に広く健康づくり協力店制度を普及推進するよう努めます。

〔飲食店・食品産業関係者〕

- ① 県民の健康づくりを食の面から支援するため、提供するメニューや食品の栄養成分(エネルギー(カロリー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分など)の含有量の表示に努めます。

オ 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

現状と課題

職場の給食や栄養管理の改善(提供する食事の量と質、栄養成分表示など利用者の食事選択のための情報提供や栄養教育)が、利用者の血中脂質改善、適正体重の維持や関連する知識・態度・行動・食事内容の改善に有効であることが報告されています。

また、給食施設における栄養管理は、利用者の健康づくりにおける食育の推進についても大きな役割を担っています。

県内には給食施設が1,299施設(平成22年衛生行政報告例)あり、保育所、学校、事業所、病院、高齢者施設までを含んでいます。

これらの施設で提供される給食内容が栄養的に配慮されたものであれば、利用者の健康の維持・増進に寄与することが期待できます。そのためには、栄養的に配慮された給食を提供できる管理栄養士・栄養士の配置が必要です。

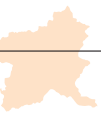
健康増進法において、特定給食施設(継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を提供する施設)における栄養管理の内容が規定されており、取組が充実すれば、利用者の栄養管理の質が向上することが期待されます。

目指すべき方向

- ① 給食施設の栄養管理を充実し、利用者の健康状態を良好に保つ。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
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 〔資料：厚生労働省「平成22年度衛生行政報告例」〕	(参考値) 管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合 72.1% (平成22年度)	管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合 85% (平成34年度)

**取り組むべき施策**

〔県〕

- ① 利用者に応じた健康に配慮した給食を提供する施設を増やすために、給食施設指導事業において栄養管理の充実についての普及推進を図ります。
- ② 栄養管理の質の向上を図るために、管理栄養士・栄養士を配置していない給食施設に対して、配置促進を積極的に働きかけます。

**県民の皆さんの取組**

- 10年後の健康に向けて、適正な体重を維持するように心がけます。
- 1日の始まりは朝食から。1日の活動のために朝食をとるようにします。
- 主食・主菜・副菜のそろった食卓を整えます。
- 薄味を心がけ、食塩摂取量を減らし、1日あたり8g未満にします。
- 野菜を、1日350g以上(両手いっぱい)食べることを心がけます。
- 「ぐんま食事バランスガイド」を活用して食事を考えます。
- 「家族そろっていただきます」を実践します。

