

食をめぐる問題

都民の食生活は、朝食の欠食率が男女とも全国に比べ高く、野菜の摂取量も成人の目標量350gを大きく下回る状況が続いています。一方、40歳から74歳までの男性でメタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群の人は約半数に上り、生活習慣病の予防や改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人は男女とも約半数に留まりました。

この圏域においても、平成20年度、24年度に実施した朝食・野菜についてのアンケート調査結果から、中学、高校と年齢が上がるほど朝食を食べない傾向にあること、野菜を1日に3回以上食べる人はどの世代も3割前後であることがわかりました。

朝食と野菜の摂取状況

		3歳児	小学2年生	小学5年生	中学2年生	高校2年生
朝食欠食者の割合	H24年度	0.5%	1.0%	1.0%	3.4%	5.8%
	H20年度	1.5%	0.5%	2.0%	4.9%	6.4%
朝食に野菜を食べる人の割合	H24年度	42.7%	36.9%	49.0%	37.9%	30.9%
	H20年度	39.7%	39.7%	35.8%	36.3%	36.5%
朝食を誰かと一緒に食べる人の割合	H24年度	96.6%	77.9%	82.8%	56.3%	41.6%
	H20年度	94.5%	82.3%	74.5%	54.6%	39.9%
野菜を1日3回以上食べる人の割合	H24年度	32.0%	43.7%	49.0%	36.4%	27.0%
	H20年度	29.4%	39.2%	31.9%	32.8%	22.9%

*3歳児、小学2年生、小学5年生、中学2年生の各年代の総数：H20年度は204人、H24年度は206人

*高校2年生の総数：H20年度は249人、H24年度は534人

資料：食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議・多摩小平保健所

〔平成20年度及び平成24年度野菜と朝食の摂取状況について調査結果〕

今後の取組の方向性

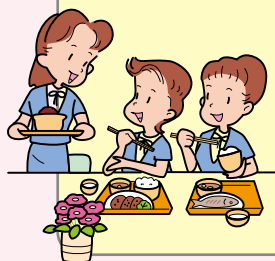
都民の食生活の状況や平成24年度朝食・野菜についてのアンケート調査結果から、引き続きこの圏域では、「朝食の欠食率が高い」「野菜の摂取量が不足」という栄養課題に取り組む必要があります。また、今後は、特に朝食の欠食率の高い30歳代の男性や20歳代の女性など、働き盛りの世代の食を担っている給食施設等において、食生活や生活習慣の改善に役立つ情報を発信していくことが求められています。

今後も、一人ひとりの生活習慣を改善するために、各ライフステージに応じた食からの働きかけや住民を取り巻く社会環境の整備を行い、生活習慣病の発症・重症化を予防し、社会生活における機能低下を低減させ、生活の質の向上を図る取組を進めていきます。

給食施設での取組のポイント

給食を利用している方に合わせた情報発信をより充実した内容にしていきます。そして、これらの取組が利用者の家族や地域へも伝わるように、広がりのある取組を行っていきます。

- たとえば…
- *利用者の方が見る献立表の栄養成分表示によって、食生活の改善につながるような情報提供をします。
 - *野菜の栄養や機能を理解できるような利用者向けの講話などを行っていきます。
 - *施設の健康管理部門の担当者等と連携し、利用者の方の身体状況を把握して一人ひとりに合った食事の提供を行います。そして、利用者の方が自分にふさわしい食事の量やバランスを理解できるようにつけていきます。



食を通じた健康づくりのためのしくみ図

平成25年度から取組が始まる「健康日本21(第2次)」では、10年後を見据えた「目指す姿」として、「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」を挙げています。

この圏域においても、行政や給食施設からの働きかけを通じた市民一人ひとりの生活習慣の改善や個人を取り巻く社会環境の向上に取り組み、生活の質の向上を図り、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を実現していくことを目指します。



健康寿命の延伸・健康格差の縮小

北多摩北部保健医療圏 地域保健医療推進プラン

生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実のために、関係機関が具体的な取組を推進します

各市の健康増進計画・食育推進計画

計画に基づき、市の取組を推進します

【地域の栄養改善目標】

* 朝食の欠食を下げる

* 野菜の摂取量を増やす

保健所

市役所

健康 児童
学務 産業
農業 高齢
各主管課

社会環境

農業関係者

食品関連事業者

飲食店

商業関係者

ボランティア

NPO

家庭

給食施設

保育園 小中学校 高校
大学 事業所
病院 老人ホーム 等

給食施設は、「朝食の欠食率が高い」「野菜の摂取量が目標量に達していない」という現状の課題について、各ライフステージに即した課題解決のための取組を行います。そして、次の世代へとつなげていくことで、地域において生涯を通して間断のない食を通じた健康づくりを行っていきます。

乳幼児

児童・生徒

青年・成人

高齢

世代間連携

* 都民の朝食の欠食率は全国よりも高い

* 都民の1日の野菜の摂取量は成人の目標量 350gに達していない