

Ⅱ 各分野の分野別目標及び行動目標、取り組み

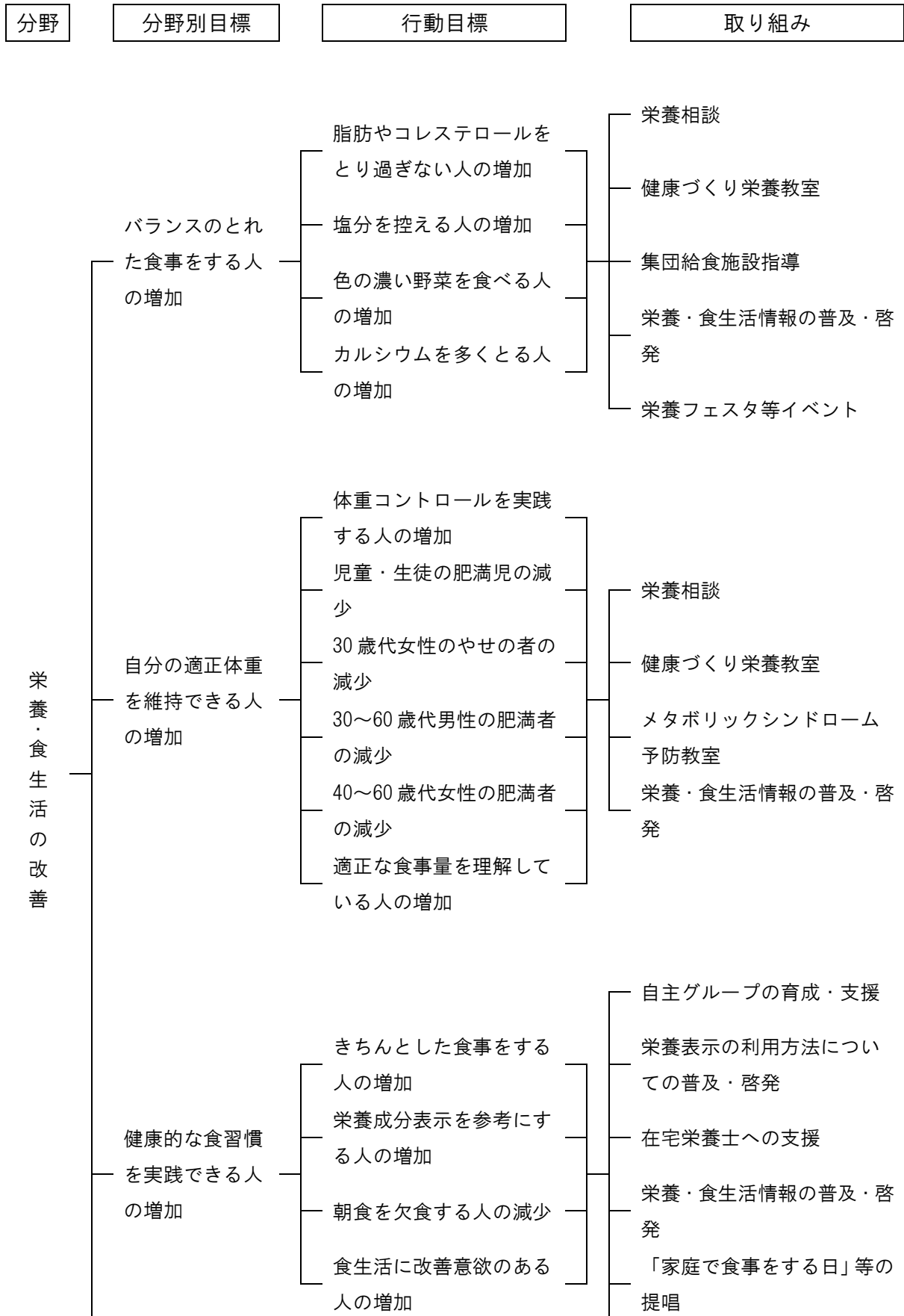
1 栄養・食生活の改善

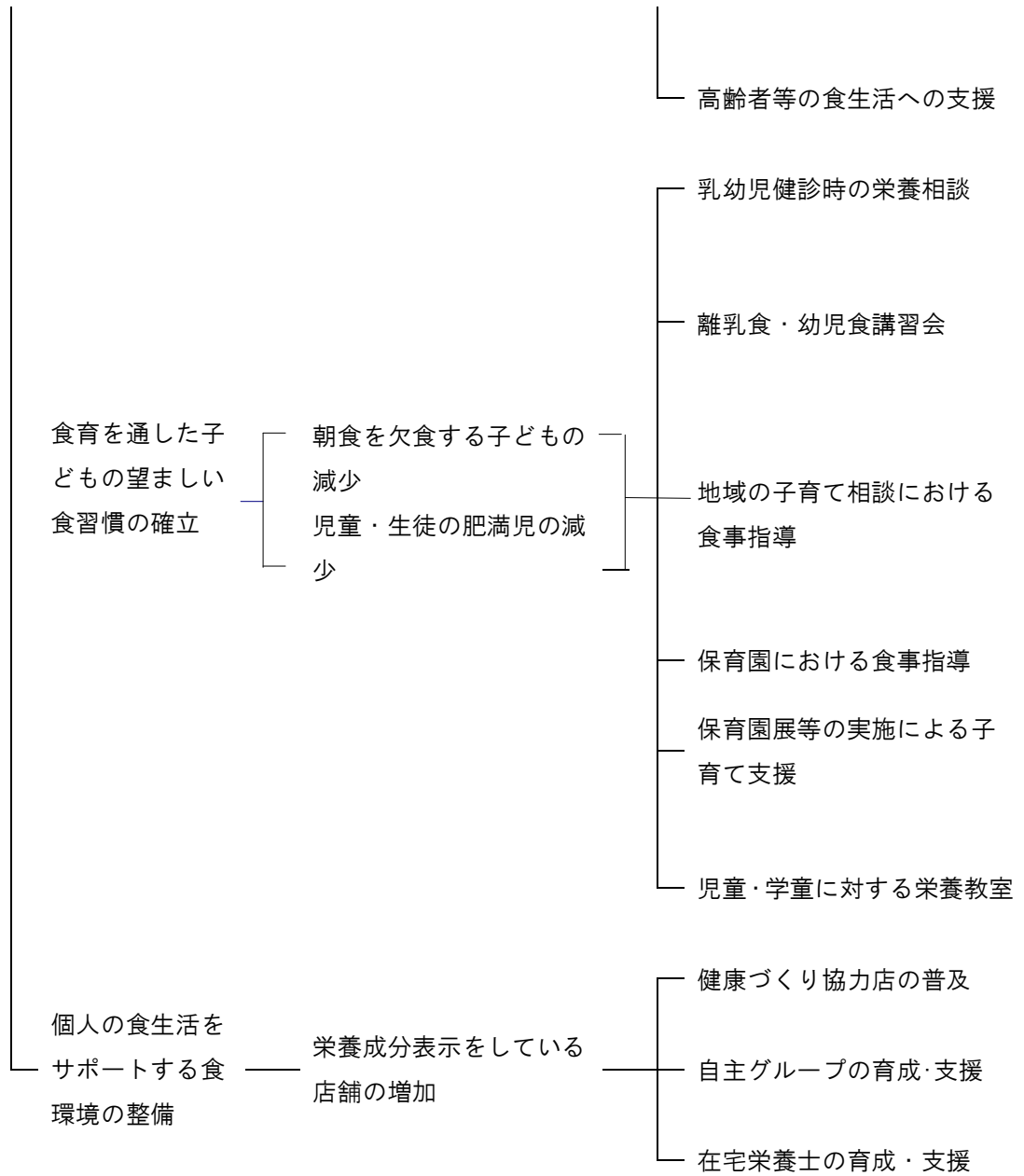
栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関わりが深く、生活の質に大きく影響を与えます。

栄養のバランスに配慮しながら一人ひとりに合った豊かな食生活を楽しめることを目指します。



[体系図]





[分野別目標1] バランスのとれた食事をする人の増加

[ポイント]

健康のために食生活について留意すべき点は、塩分や脂肪のとり方など多岐にわたります。

健康のためにとり過ぎないようにしたいものとして、「脂肪」と「塩分」があります。文京区の調査では平成13年度と18年度を比較すると、「脂肪やコレステロールをとり過ぎない人」が男性では55.0%から47.9%に、女性では58.3%から51.1%に減少していました。また、「塩分を控える人」が男性では52.2%から42.2%に、女性では61.7%から48.2%に減少していました。

さらに、健康のために積極的にとり入れたいものとして「野菜」と「カルシウム」が挙げられます。「色の濃い野菜を食べる人」が男性では59.4%から45.6%に、女性では74.7%から62.9%に減少していました。また、「カルシウムを多くとる人」は男性では51.4%から34.5%に、女性では70.4%から48.5%に減少していました。

このことから、これらの4項目は5年前と比べて、目標が計画どおりに進んでいないことがわかりました。

現代は食習慣・生活習慣の変化により食の欧米化が進み、外食や出来合いの惣菜を購入する機会が増えています。そのため、家庭における食生活を見直し、脂肪エネルギー比率の減少、食塩摂取量の減少、野菜の摂取量の増加など、バランスのとれた食事をする人が増加することを目指します。

[行動目標①]

脂肪やコレステロールをとり過ぎない人の増加

男性 55.0%(区)→47.9%→70.0%

女性 58.3%(区)→51.1%→70.0%

[行動目標②]

塩分を控える人の増加

男性 52.2%(区)→42.2%→70.0%

女性 61.7%(区)→48.2%→80.0%

[行動目標③]

色の濃い野菜を食べる人の増加

男性 59.4%(区)→45.6%→70.0%

女性 74.7%(区)→62.9%→85.0%

[行動目標④]

カルシウムを多くとる人の増加

男性 51.4%(区)→34.5%→70.0%

女性 70.4%(区)→48.5%→80.0%

<p>取り組み① 栄養相談</p>
<p>気軽に相談できる場を設け、脂肪・塩分・野菜・カルシウムの摂取について重点的に栄養相談を行います。（小石川・本郷保健サービスセンター）</p> <p>相談を受け栄養のバランスについて意識を持つようにします。（区民）</p>
<p>取り組み② 健康づくり栄養教室</p>
<p>脂肪・塩分・野菜・カルシウムを重点テーマとし、栄養教室を実施します。（小石川・本郷保健サービスセンター）</p> <p>教室で得た知識を家庭での食事づくりに生かします。（区民）</p>
<p>取り組み③ 集団給食施設指導</p>
<p>企業の社員食堂など集団給食施設の栄養士や調理師を対象に、社員にバランスのとれた食事を提供し、栄養指導ができるよう、保健所の栄養士が指導します。（保健予防課）</p>
<p>取り組み④ 栄養・食生活情報の普及・啓発</p>
<p>パンフレット、区報、CATVやホームページなどで、栄養・食生活情報の普及・啓発に努めます。また、食事バランスガイドを活用した健康づくりをすすめます。（小石川・本郷保健サービスセンター）（保健予防課）</p> <p>発信された情報を参考にして健康づくりをすすめます。（区民）</p>
<p>取り組み⑤ 栄養フェスタ等イベント</p>
<p>自主グループや集団給食施設が直接区民への情報提供を行う場として、栄養フェスタを開催するなどイベントを開催します。（生活衛生課）（保健予防課）ほか</p> <p>健康的な栄養・食生活について理解を深め、健康づくりに役立てます。（区民）</p>

[分野別目標2] 自分の適正体重を維持できる人の増加

[ポイント]

文京区の調査では平成13年度と18年度を比較すると、やせの割合については「30歳代の女性のやせ」が20%から19.6%に減少しました。また、肥満者の割合については、「30～69歳男性の肥満者」が25.6%から28.2%に、「40～69歳女性の肥満者」が11.1%から11.7%と増加していました。

自分の体重に対する正しい認識は、健康的な生活を維持する上で重要です。

[行動目標①]

体重コントロールを実践する人の増加

男性 62.8%(区)→51.2%→80.0%

女性 43.2%(区)→46.9%→60.0%

[行動目標②]

30歳代女性のやせの者の減少

20.0%(区)→19.6%→減らす

[行動目標③]

30～60歳代男性の肥満者の減少

25.6%(区)→28.2%→減らす

[行動目標④]

40～60歳代女性の肥満者の減少

11.1%(区)→11.7%→減らす

[行動目標⑤]

適正な食事量を理解している人の増加

71.4%(都)→増やす

取り組み① 栄養相談
様々な機会をとらえ、栄養相談を行い、体重の自己管理ができるように支援していきます。 (小石川・本郷保健サービスセンター) 栄養相談で得た情報を参考に体重の自己管理を実践していきます。(区民)
取り組み② 健康づくり栄養教室
講義と実習を通して、望ましい食習慣が身につけられるよう支援します。 (小石川・本郷保健サービスセンター) 教室で得た知識を家庭での食事づくりに生かします。(区民)
取り組み③ メタボリックシンドローム予防教室
メタボリックシンドロームをテーマに教室を実施し、講義と実技を通して、健康の自己管理ができるよう支援します。 (小石川・本郷保健サービスセンター) 教室で得た知識を家庭での食事づくりに生かします。(区民)
取り組み④ 栄養・食生活情報の普及・啓発
パンフレット、区報、CATVやホームページなどで、栄養・食生活情報の普及・啓発に努めます。 (小石川・本郷保健サービスセンター)(保健予防課) 発信された情報を参考にして健康づくりをすすめます。(区民)

[分野別目標3] 健康的な食習慣を実践できる人の増加

[ポイント]

東京都の調査では平成13年度と18年度を比較すると、「朝食を欠食する人」が20歳代女性では37.3%から36.0%に減少し若干の改善がみられたものの、20歳代女性では14.3%から27.5%、30代男性では20.0%から26.5%に増加していました。また、「食生活に改善意欲のある人」が男性では30.4%から43.7%に、女性では42.9%から54.7%に増加していました。

ライフスタイルの多様化に伴い、朝食を欠食する人や外食をする人が多くなり、食習慣は乱れがちです。食生活に偏りが見られる人が、健康的な食習慣を身につけるよう支援します。食生活に改善意欲を持つことが大切です。

[行動目標①]

※きちんとした食事をする人の増加

男性 61.1%(都)→67.5→増やす

女性 71.5%(都)→74.0→増やす

[行動目標②]

栄養成分表示を参考にする人の増加

男性 23.5%(都)→39.8%(区)→増やす

女性 49.3%(都)→67.2%(区)→増やす

[行動目標③]

朝食を欠食する人の減少

20歳代女性 14.3%(都)→27.5→減らす

20歳代男性 37.3%(都)→36.0→減らす

30歳代男性 20.0%(都)→26.5→減らす

中学・高校生 18.6%(都)→9.1→減らす

[行動目標④]

食生活に改善意欲のある人の増加

男性 30.4%(都)→43.7→増やす

女性 42.9%(都)→54.7→増やす

※きちんとした食事：1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件を満たす食事（健康日本21）

<p>取り組み① 自主グループの育成・支援</p>
<p>地域における自主グループの活動を支援し、その成果を区民の健康づくりのために情報提供できるよう努めていきます。</p> <p style="text-align: right;">（小石川・本郷保健サービスセンター）</p>
<p>取り組み② 栄養表示の利用方法についての普及・啓発</p>
<p>レストランや店頭で販売されている加工食品に表示されている栄養表示の見方について普及啓発を行い、個々に合った食品が選択できるよう支援していきます。</p> <p style="text-align: right;">（保健予防課）</p> <p>栄養表示を参考にして食品を購入する習慣を身につけます。</p> <p style="text-align: right;">（区民）</p>
<p>取り組み③ 在宅栄養士への支援</p>
<p>在宅の栄養士有資格者がその知識や経験を地域に還元できるよう、研修会や講習会を行い、支援していきます。</p> <p style="text-align: right;">（保健予防課）</p>
<p>取り組み④ 栄養・食生活情報の普及・啓発</p>
<p>パンフレット、区報、CATVやホームページなどで、栄養・食生活情報の普及・啓発に努めます。また、食事バランスガイドを活用した健康づくりをすすめます。</p> <p style="text-align: right;">（小石川・本郷保健サービスセンター）（保健予防課）</p> <p>発信された情報を参考にして健康づくりをすすめます。</p> <p style="text-align: right;">（区民）</p>
<p>取り組み⑤ 「家庭で食事をする日」等の提唱</p>
<p>きちんと食事をする人が増加するように、「家庭の日」（毎月第2日曜日）に家族全員で食事をする事など、日頃から家族や友人などで楽しく時間をかけて食事をする事を提唱します。</p> <p style="text-align: right;">（生活衛生課）（児童青少年課）</p> <p>家族そろって食事をする機会を増やし、家族団らんの場とします。（区民）</p>

取り組み⑥ 高齢者等の食生活への支援

介護予防の観点から高齢者等の食習慣の改善のための支援を進めます。

(保健予防課)

[分野別目標4] 食育を通じた子どもの望ましい食習慣の確立

(重点)

[ポイント]

子どもの頃からさまざまな食べ物に親しみ、楽しくおいしく食べることは、健やかな成長を促します。乳幼児期～学童期は、食習慣の基礎や規則正しい生活リズムをつくる上で重要であり、この時期の生活習慣がそのまま成人へとつながっていきます。中でも朝食をとることの大切さについては、子どもの成長や発達、学習意欲への影響などが指摘されているため、家族とともに朝食を囲む食環境づくりを目指します。

[行動目標①]

朝食を欠食する子どもの減少

乳児・幼児 5.6%(区)→30%減らす

小学6年生 5.9%(区立)→3.0%

[行動目標②]

児童・生徒の肥満児の減少

小学校4年男子 7.1%(区)→4.1%→2.9%

小学校4年女子 5.1%(区)→3.7%→2.6%

中学校1年男子 1.8%(区)→7.2%→5.0%

中学校1年女子 0.6%(区)→2.6%→1.8%

<p>取り組み① 乳幼児健康診査時の栄養相談</p>
<p>栄養相談を通して、乳幼児期から望ましい食習慣が身につけられるよう支援します。 (小石川・本郷保健サービスセンター)</p> <p>支援を受け、家族の望ましい食生活を目指します。 (区民)</p>
<p>取り組み② 離乳食講習会・幼児食講習会</p>
<p>講義と実習を通して、望ましい食習慣が身につけられるよう支援します。 (小石川・本郷保健サービスセンター)</p> <p>講習会で得た知識を家庭での食事づくりに生かします。 (区民)</p>
<p>取り組み③ 地域の子育て相談における食事指導</p>
<p>子育て相談等を通して、乳幼児の食事や栄養についてアドバイスをしていきます。 (小石川・本郷保健サービスセンター) (保育課)</p> <p>アドバイスを受け家庭での食事づくりに生かします。 (区民)</p>
<p>取り組み④ 保育園における食事指導</p>
<p>乳幼児期から正しい食習慣が身につけられるよう、幼児に対しては、ゲーム等を通して食べることの楽しさを知らせながら意欲を引き出していくとともに、保護者に対しては、必要なバランスのとれた食事内容や乳幼児の発達に応じた摂取栄養量について普及・啓発していきます。 (保育課)</p>
<p>取り組み⑤ 保育園展等の実施による子育て支援</p>
<p>乳幼児期の健康と食生活のポイントや栄養情報の展示を行うとともに、保育相談のコーナーを設けて個別の相談に対応します。 (保育課)</p> <p>健康的な食生活について理解を深め、健康づくりに役立てます。 (区民)</p>
<p>取り組み⑥ 児童・学童に対する栄養教育</p>
<p>子供の頃から正しい食習慣を身につけていくことは重要です。学校教育の中で、児童・生徒が食に対して興味を持ち、正しい食習慣が形成されるよう栄養教育を行います。 (学務課) (教育指導課)</p>

[分野別目標5] 個人の食生活をサポートする食環境の整備

[ポイント]

文京区の調査では、食生活に気をつけていない理由として、「めんどうだから」「外食が多いから」「必要ないと思う」などの回答が多くありました。外食を利用する人が多いという実態を考慮して、飲食店を利用するときに、栄養表示を参考にメニューを選ぶことができるようにします。

また、健康づくりを目的とした自主グループができ、住民による自発的な活動が活発になってきているので、このような動きを支援し、食環境の整備を行っていきます。

[行動目標]

栄養成分表示をしている店舗の増加

→毎年10店舗の登録を目標

<p>取り組み① 健康づくり協力店の普及</p> <p>メニューにエネルギーや栄養成分を表示した飲食店の普及を図ります。 (保健予防課)</p> <p>栄養表示を参考にメニューを選ぶ習慣を身につけます。(区民)</p>
<p>取り組み② 自主グループの育成・支援</p> <p>地域における自主グループの活動を支援し、その成果を区民の健康づくりのために情報提供できるよう努めていきます。 (小石川・本郷保健サービスセンター)</p>
<p>取り組み③ 在宅栄養士への支援(新)</p> <p>在宅の栄養士有資格者がその知識や経験を地域に還元できるよう、研修会や講習会を行い、支援していきます。(保健予防課)</p>

健康づくり自主グループ活動事例

●味わいクラブ 男性の高齢者の自主グループ

保健サービスセンター講習会修了者により組織化した。

調理技術の習得と料理を通しての健康づくりを目指す。

●音羽地区委員会の食育活動

児童青少年課が補助金を拠出。

「食ること」「食文化」の伝承を目的とし、

青少年にむけた食育活動を実施している。

平成18年度は全8回