

第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

共働き世帯や高齢世帯の増加など、生活様式が変化していると同時に、ライフスタイルも多様化しています。特に、働き盛り世代については、不適切な食習慣などによる肥満や高血圧症等の生活習慣病が増加しています。また、外食や中食を利用する機会が増加するなど食の外部化が進んでいます。健康長寿を目指すためには、働き盛り世代のころからのバランスのとれた食事の実践が重要であり、併せて健全な口腔機能の維持が不可欠となっています。

一方、高齢者においては、主菜の量が少なくなり、低栄養になる人も見受けられます。「健康で長生き」するためには、自分に必要な栄養が十分摂れるよう「主食・主菜・副菜」の揃った食事がさらに重要です。また、自分の口腔状態や嚥下機能に合った食事をするのが、栄養摂取の面から重要です。

働き盛りから高齢期までは、身体の特徴は異なりますが、年齢や自分の体の状況にあった食事をするのが大切です。

そこで、県民一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる望ましい栄養・食生活を身につけられるよう、県、市町村、関係機関・団体等の幅広い連携と協力による取組を実施し、世界一の健康長寿を実現する食育を推進します。

目指すべき姿

- 肥満（BMI25以上）とやせ（BMI18.5未満）の人を減らし、適正体重を維持する人が増えます。
- 低栄養（BMI20以下）の高齢者（概ね65歳以上）が減少します。
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人・予備群の割合が減少します。
- 成人の糖尿病が強く疑われる人・予備群の割合が減少します。
- 成人の高血圧者・正常高値血圧の人の割合が減少します。
- 何でも嚥んで食べられる人を増やします。

県民の取組として望まれること

- 自分に合った適正な量や内容の食事を知り、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのとれた食事ができるようにします。
- 積極的に野菜を摂取し、果物を食べていない人については、果物を摂取するようにします。
- 高齢者(概ね65歳以上)については、低栄養の予防を意識し適量の主菜（卵類・肉類・魚介類・大豆・大豆製品）を摂ることを心がけます。
- 食品を購入する際には栄養成分表示を活用し、外食や中食をする際には、健康に配慮したメニューを選択します。
- 薄味を心がけ、調味料の量に気を付けるなど、減塩を実践します。
- 歯や口腔の健康づくりに関する正しい知識を習得します。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 市町村

- 特定健診・保健指導等を進め、食生活の改善を図ります。
- 生活習慣病予防のための健康教室や健康相談などを実施します。
- 高齢者の低栄養対策について、食育ボランティア等の関係者と連携しながら周知・啓発を図ります。
- 介護予防のための介護予防教室を開催します。
- 歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教育を実施します。
- 市町村の介護予防事業や、ディサービス事業で、低栄養リスクの把握等をし、食事支援の介入ができる体制を整えます。
- 地域における健康づくりのイベント等において食育の普及啓発を進めます。

(2) 関係機関・団体

- 食に関する情報の提供や相談を行うため、地域で栄養相談室を開催します。
- 県民が身体の状態を正しく理解し、生活習慣病予防や介護予防等ができるよう支援します。
- 県民が気軽に血圧や体重を計測できるような機会を増やすとともに、健診や受診の機会を活用して県民に血圧値や血圧コントロールのための食事の重要性を伝えます。
- 歯科口腔保健に関する普及啓発や健康教育を充実します。
- 事業所の給食施設等において、給食施設利用者に対し、減塩につながる具体的な調理方法、野菜の適量、手軽な野菜料理レシピなどの情報を発信します。
- 高齢者のフレイル対策について、栄養管理の観点から周知・啓発を図るとともに、オーラルフレイル対策に取り組みます。

(3) 飲食店・食品関連事業者

- 「野菜たっぷり」や「減塩」、「適量の選択（小盛りの選択等）」など健康に配慮したメニューを提供します。
- 加工食品に含まれる食塩の量をできるだけ減らすよう取り組みます。

長野県の取組

- 県民が栄養成分表示等を活用できるよう、普及啓発を進めます。
- 市町村や関係機関・団体等と連携し、「信州ACE（エース）プロジェクト」に取り組みます。
- 県民が健康に配慮した食事を選択できる食環境を整えるため、「野菜たっぷり」や「減塩」、「ごはんの適量の選択（小盛りの選択等）」等の健康づくりメニューの提供をする飲食店等を登録し、県民に情報提供します。
- 飲食店・スーパー・コンビニエンスストア等に対して、健康に配慮したメニュー（弁当）の提供ができるよう相談・支援を行います。

- 事業所給食において、健康に配慮したメニューが提供できるような支援を行います。
- 食に関する情報の提供・共有を行うため、市町村管理栄養士や給食施設等の従事者及び企業や関係機関・団体等を対象に会議や研修会を開催します。
- 適切な栄養管理を行えるよう、特定給食施設等への研修会、巡回指導を実施します。
- 関係機関・団体と連携して若い世代の食育ボランティアを育成します。
- 関係機関と連携して、高齢者の低栄養についての周知・啓発を図り、フレイルの予防に努めます。
- 歯科口腔保健について、関係機関と連携し、正しい知識の普及啓発等に努めます。

指標・目標の一覧

目指すべき姿

| 指 標 | H29 現状 | H34 目標値 | 目標値の考え方 | 出典等 |
|--------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|------------|
| 肥満者（BMI25 以上）の割合 20～69 歳男性 40～69 歳女性 | 〈H28〉 35.2% 19.6% | 28% 19% | 健康日本 21（第 2 次）の指標を参考 | 県民健康・栄養調査 |
| やせ（BMI18.5 未満）の割合 20～39 歳女性 | 〈H28〉 14.8% | 減少 | 健康日本 21（第 2 次）の指標を参考 | 県民健康・栄養調査 |
| 低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合 65 歳以上男性 65 歳以上女性 | 〈H28〉 10.3% 23.6% | 現状維持 22% | 健康日本 21（第 2 次）の指標の目標値 | 県民健康・栄養調査 |
| メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合(40～74 歳) 男性 女性 | 〈H28〉 49.6% 15.1% | 40% 10% | 健康日本 21（第 2 次）の指標を参考に H22 年度（前計画のベースライン）と比べて 25%の減少 | 県民健康・栄養調査 |
| 糖尿病が強く疑われる者・予備軍の割合（40～74 歳） 男性 女性 | 〈H28〉 26.7% 20.6% | 26% 20% | 健康日本 21（第 2 次）の指標を参考に増加を抑制 | 県民健康・栄養調査 |
| 高血圧者・正常高値血圧の者の割合(40～74 歳) 男性 女性 | 〈H28〉 68.1% 49.6% | 55% 35% | 健康日本 21（第 2 次）の指標を参考に H22 年度（前計画のベースライン）と比べて 25%の減少 | 県民健康・栄養調査 |
| 何でも噛んで食べられる者の割合 | 〈H28〉 79.7% | 79.7%以上 | 現状より増加 | 県民歯科保健実態調査 |

県民の取組

| 指 標 | H29 現状 | H34 目標値 | 目標値の考え方 | 出典等 |
|------------------------------------------|----------------|---------|--------------------|-----------|
| 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 | 〈H28〉 49.8% | 80% | 健康日本 21（第 2 次）の目標値 | 県民健康・栄養調査 |
| 野菜摂取量(1 人 1 日当たり) 成人 | 〈H28〉 304 g | 350 g | 健康日本 21（第 2 次）の目標値 | 県民健康・栄養調査 |

| 指 標 | H29 現状 | H34 目標値 | 目標値の考え方 | 出典等 |
|---------------------------------|-------------------------|---------|----------------------|-----------|
| 果物摂取量が 100g 未満の者の割合 男性 女性 | (H28) 66.1% 49.6% | 30% | 健康日本 21 (第 2 次) の目標値 | 県民健康・栄養調査 |
| 食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合 15 歳以上 | (H28) 42.0% | 60% | 食品への栄養成分表示の義務化を踏まえ設定 | 県民健康・栄養調査 |
| 成人 1 人 1 日当たりの食塩摂取量 | (H28) 10.3 g | 8 g | 健康日本 21 (第 2 次) の目標値 | 県民健康・栄養調査 |
| 日頃よく噛むことを意識している人の割合 | (H28) 58.4% | 58.4% | 現状より増加 | |

関係機関・団体の取組

| 指 標 | H29 現状 | H34 目標値 | 目標値の考え方 | 出典等 |
|-------------------------------------------|-----------------|----------|----------------------|-------------------|
| 特定保健指導終了率 | 27.6% (H26) | 45% | 健康日本 21 (第 2 次) の目標値 | 厚生労働省 |
| 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 | (H28) 65.5% | 80% | 健康日本 21 (第 2 次) の目標値 | 特定給食施設 栄養管理報告書 |
| 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の増加 | (H28) 869 店舗 | 1,000 店舗 | 現在の増加割合を参考 | 県・長野市調査 |

県の取組

| 指 標 | H29 現状 | H34 目標値 | 目標値の考え方 | 出典等 |
|------------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| 健康づくりメニューの提供飲食店増加のための研修会の開催 | 実施 | 実施 | 現状維持 | 健康増進課調査 |
| 市町村管理栄養士等への研修会の開催 | 10 保健福祉 事務所 87 回 (954 人) | 現状維持 | 現状維持 | 健康増進課調査 |
| 特定給食施設等への研修会の開催 特定給食施設等への巡回指導回数 | (H28) 33 回 (2,316 人) 543 件 | 現状維持 | 現状維持 | 健康増進課調査 |
| 特定健康診査・特定保健指導に関する研修会の開催 | (H23) 10 保健福祉 事務所 24 回 | 現状維持 | 現状維持 | 健康増進課調査 |