

1. 「食」と「運動」を中心とした健康づくり

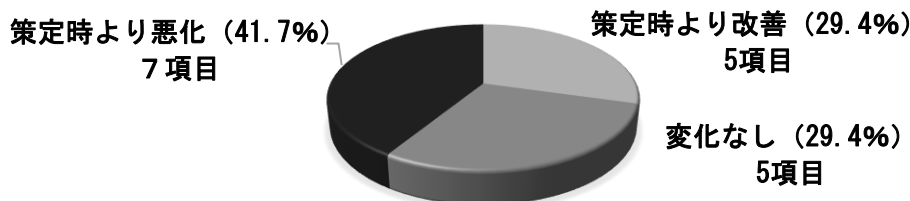
(1) 栄養・食生活について

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長や人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。県ではすべての県民が、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた食事を基本とする食生活を実践できるよう、支援する取組を進めています。

本県の健康づくり施策の進むべき方向と主要な取組を示した「健康日本 21 あいち新計画」（計画期間：平成 25（2013）年～平成 34（2022）年）では、栄養・食生活について、適正体重の維持（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ ）、適切な量と質の食事の摂取、食生活改善のための人材育成などを目標に定めています。平成 29（2017）年度に実施した計画の中間評価では、栄養・食生活に関する 17 の指標のうち策定時より改善した指標が 5 項目、変化のない指標が 5 項目、策定時より悪化した指標が 7 項目でした。

平成 29（2017）年度実施 「健康日本 21 あいち新計画」中間評価結果

栄養・食生活に関する指標（17項目）の状況



策定時より改善した指標

- ・朝食を欠食する者の割合の減少（16～19 歳）
- ・1 日当たりの食塩摂取量の減少
- ・食生活改善推進員の養成数の増加
- ・食生活改善のためのボランティアの養成・活用が十分できている市町村数の増加
- ・食育推進協力店登録数の増加

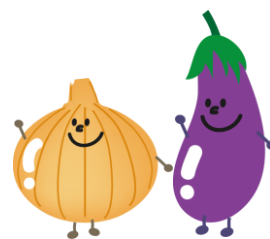
策定時より変化のない指標

- ・小学校 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少（男子）
- ・20～30 歳代女性のやせの者の割合の減少（BMI18.5 未満）
- ・全出生数中の低出生体重児の割合の減少
- ・低栄養傾向高齢者の割合の増加の抑制（BMI20 以下）
- ・朝食を欠食する者の割合の減少（3 歳児）

策定時より悪化した指標

- ・20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少（BMI25 以上）
- ・40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少（BMI25 以上）
- ・小学校 5 年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減少（女子）
- ・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
- ・1 日当たりの野菜摂取量の増加
- ・1 日当たりの果物摂取量 100g 未満の者の割合の減少
- ・適正体重を認識し、定期的に体重を測定している者の割合の増加

本県の成人 1 人 1 日当たりの野菜摂取量は、平成 28 (2016) 年国民健康・栄養調査では、男性が全国最下位、女性も下から 3 番目となり全国平均を下回りました。目標とする 350 g に 100 g 以上不足しているため、目標量に向けて野菜摂取量の増加を図る必要があります。



平成 28 (2016) 年国民健康・栄養調査結果

愛知県：男性 229 g 女性：238 g

全 国：男性 284 g 女性：270 g

※厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本 21 (第二次)」では、健康増進の観点から 1 日 350g 以上の野菜を食べることを目標にしています。

栄養・食生活との関連が深いとされる疾病には高血圧、高脂血症、虚血性心疾患、脳卒中、一部のがん（大腸がん、乳がん、胃がん）、糖尿病、骨粗鬆症などがあります。毎日の生活の中で意識してバランスのとれた食事を取り、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病など、食に起因するさまざまな健康問題を回避していく必要があります。

本県ではこれまでも、食を通じての心と身体の健全な育成を図る親子の食育普及促進や、地域における食生活面から健康づくりを推進する指導者である食生活改善推進員のレベルアップと意識の向上を目的とする指導者育成研修会の開催、また、外食を含めた食生活の管理を行っていくために、飲食店における栄養成分表示を始め食育や健康に関する情報を提供する施設を「食育推進協力店」として登録し、県民への健康づくりに関する情報発信等に御協力いただく取組などを実施してきました。

肥満者が増加しており、今後も引き続き、よく噛んで食べる習慣や食生活の改善などの肥満者の減少に向けた取組や、野菜・果物の摂取目安量の周知と摂取量増加に向けた取組が必要となります。

〈食生活改善推進員指導者養成研修会〉

○日時 ①平成 30 年 2 月 6 日、②8 日、③13 日、④14 日、⑤27 日

○場所 ①しあわせ村保健福祉センター、②北名古屋健康ドーム、③岡崎げんき館、
④尾張旭市中央公民館、⑤蒲都市保健センター

○参加者 159 名

○内容 講義「高齢期の栄養・食事と在宅介護食」、調理実習「自宅で簡単にできるおいしい介護食」、グループワーク「私たちの地区組織活動」

(2) 身体活動・運動について

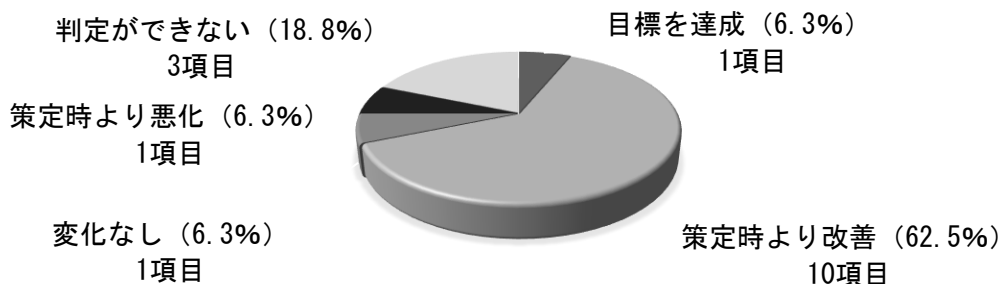
身体活動・運動は高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防ほか、メンタルヘルスや生活の質の改善にも寄与しています。

家事や仕事の自動化、交通手段の発達により日々の生活の中で身体活動量が低下しているため、通勤・買い物で歩く、階段を利用する、運動・スポーツを行なうなど意識して身体を動かすことを日常生活に取り入れていく必要があります。

平成 29 (2017) 年度に実施した「健康日本 21 あいち新計画」中間評価では、身体活動・運動に関する 16 の指標のうち目標を達成した指標が 1 項目、策定時より改善した指標が 10 項目、変化のない指標が 1 項目、策定時より悪化した指標が 1 項目、判定ができない (データがなく比較できない) 指標が 3 項目でした。

平成 29 (2017) 年度実施「健康日本 21 あいち新計画」中間評価結果

身体活動・運動に関する指標 (16項目) の状況



目標を達成した指標

・「介護予防リーダー」*の養成数の増加

策定時より改善した指標

- ・1日の歩数(20～64歳)－男性
- ・1日の歩数(65歳以上)－男性、女性
- ・運動習慣者の割合の増加(20～64歳)－男性、女性
- ・運動習慣者の割合の増加(65歳以上)－男性、女性
- ・日頃、歩数計をつけている者の割合の増加
- ・ロコモティブシンドロームを認知している者の割合の増加(20歳以上)
- ・「健康づくりリーダー」の養成数の増加

策定時より変化のない指標

・運動習慣改善に関する指導者の養成・活用が十分できている市町村数の増加

策定時より悪化した指標

・1日の歩数(20～64歳)－女性

判定ができない指標

- ・足腰に痛みのある高齢者の割合の減少(千人当たり)－男性、女性
- ・(認知機能)基本チェックリストの回収率の増加

*介護予防リーダー：愛知県健康づくりリーダーのうち、介護予防に関わる知識や技術を習得している者

本県の 20～64 歳一日あたりの歩数の平均値は、平成 28（2016）年国民健康・栄養調査では、男性は全国平均を上回っているものの、男女ともに目標値には達していません。

歩くことは、比較的簡単に取り組むことができる運動です。歩くことで多くの脚の筋肉のみならず、腰、背中、腕といった全身の筋肉を使うことができ、重心を移動するバランス能力、長い時間歩くための心肺機能も向上します。今より 10 分多く体を動かすなど、継続可能な目標を立てて取り組むことが大切です。



平成 28（2016）年国民健康・栄養調査結果

愛知県：男性 8,035 歩/日 女性：6,077 歩/日

全 国：男性 7,779 歩/日 女性：6,776 歩/日

※厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本 21（第二次）」では、日常生活における歩数（運動量）を男性 9,000 歩/日以上、女性 8,500 歩/日以上を目標にしています。（20～64 歳）

本県では県民の主体的な健康づくりを促進するために市町村と協働で、健康マイレージ事業を進めてきました。この事業は、県民の皆様が運動や食事など、日々の生活習慣の改善につながる取組の実践や、各種健診の受診、健康講座、イベント、スポーツ教室、地域活動、ボランティア活動など、県と協働実施する市町村が決定した「健康づくりメニュー」に取り組むと、マイレージ（ポイント）を獲得することができ、一定以上のマイレージ獲得者には、県内の「協力店」で様々なサービス（特典）が受けられるというものです。平成 29 年(2017 年)度末時点で「優待カード」を累計 44,324 枚発行しています。

また、健康づくりのボランティア指導者として、愛知県健康づくりリーダーバンクに登録している健康づくりリーダーの育成、支援、資質の向上を図ってきました。平成 29 年度には、新たに 87 名の健康づくりリーダーを養成しました。

今後は、健康づくりを自ら実施し、習慣化できるよう取り組みやすい体制を整備していくことが必要です。また、高齢者のロコモティブシンドローム（運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態）の予防など、元気な高齢者を増やす取組が必要です。

(3) あいち健康チャレンジ

健康寿命の延伸に向けては、若いころから適切な生活習慣を身に付け、自ら行動していくことが大切です。このため、従来から行政を始め関係団体等が健康づくりのための情報発信を行ってきましたが、自治体広報、リーフレット・ポスターの配布など単独での情報発信手法では、健康に関心の低い層に情報を届け、行動につなげていくことが難しく、この層への働きかけが大きな課題となっています。特に20～30歳代の若い世代では「健康」に関心の低い者の割合が多く、将来を見据え早くから健康づくりに取り組んでいくような働きかけが必要です。

本県では平成28（2016）年度から平成30（2018）年度にかけて「健康づくりチャレンジ推進事業」を展開し、健康に関心の低い方も含めた全ての県民に情報が届くよう生活の身近な場所から健康情報を発信して、県民の健康づくりに取り組む気運の盛り上げを図っています。行政や関係団体、大学、企業等が連携し、一体となり、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、飲食店、社員食堂など、県民の生活に身近な場所において、「あいち健康情報ステーション」（小テーブル程度）を設置し、一斉に「食」と「運動」を中心とした健康づくりの情報発信を行い、生活習慣改善に向けたチャレンジを呼びかけることで、より多くの人を巻き込んだ啓発活動を実施しています。また、情報発信に当たっては、連携の強みを活かし、単に健康情報を提供するだけでなく、具体的な生活習慣改善につながるレシピの提案やお弁当、社員食堂でのヘルシーメニューの提供などもあわせて行いました。

あいち健康チャレンジスローガン

食生活：「食べて元気に もう一皿野菜を！」

運動：「動いて元気に もう10分！」

平成28（2016）年度には、平成29（2017）年3月4～5日に栄のオアシス21にて、オープニングイベントを開催し、ステージイベント、食・運動・健康の体験型ブースなどを設け3,364名の来場がありました。それに引き続いて3月6日から1週間、協賛するスーパー、飲食店、社員食堂等404店舗（政令・中核市含む）にあいち健康情報ステーションを設置し、地域の健康課題に即した食や運動を中心とした情報や県産野菜の展示・展示即売などを行いました。



平成29（2017）年度には、アスナル金山及び金山総合駅連絡通路橋にて、啓発イベントを開催し、ステージイベントでは、著名人によるトークライブと県内大学生や関係団体による食と運動に関する情報発信を行い、2日間で10,268人の参加がありました。スタンプラリーを活用してアンケートを実施したところ、イベント参加者の約7割から健康づくりへの関心が高まったと回答がありました。

また、あいち健康情報ステーションを、前年よりも長く、平成30年2月1日から28日まで設置し、849店舗で情報の発信を行いました。

啓発イベント概要

- ・開催日：平成30年3月3日（土）、3月4日（日）
- ・対 象：県民、特に健康に関心の低い若者（高校生、大学生、20～30 歳代）
- ・主な内容
 - ①ステージイベント
 - ・著名人によるトークL I V E（稲村亜美、長田 絢（料理研究家）、森裕子（名古屋グランパス栄養アドバイザー）、S K E 4 8、ハッシュタグ）など
 - ②ブースイベント
 - ・県内の大学とコンビニエンスストアのコラボ企画による野菜弁当とデリカ販売
 - ・事業の関係団体参加による、食や運動の習慣について見つめ直す体験型のブース等（あいち産マルシェコーナー、健康チェックブース、ロコモチェック＆巡りん体操P Rブース、食事頻度調査、野菜摂取向上の取組み紹介等）



平成 30（2018）年度も、啓発イベントの実施やあいち健康情報ステーションの設置を各種関係機関や団体等と連携して実施し、全国有数の農業県として県産農作物を活用した情報発信を行い、健康長寿社会の実現と県産農作物の消費拡大の相乗効果を図ります。

取組を踏まえた今後の方向性

引き続き、栄養・食生活の改善に向けて、食べ方を含め、対象を絞った効果的な普及啓発を実施していきます。また、職域保健、学校保健の関係機関を始め、企業、関係団体と情報を共有し、連携して普及啓発事業を実施するほか、ボランティア等を活用して県全体で取組を進めていきます。

運動面では、地域での健康づくりリーダーを活用した事業の推進、健康マイレージ事業の参加者増加へ向けて、県・市町村・企業が協力・連携して実施する取組の検討等を進めていきます。