施策７

健康寿命の延伸につながる食育の推進

施策のねらい０１

生活習慣病等の予防・改善を進める

メタボリックシンドロームは、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病と呼ばれる様々な疾病の発症リスクを高める要因となります。
メタボリックシンドロームは、自身の健康状態を把握したうえで、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善が期待できます。
メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対して、早い段階から集団指導ときめ細やかな個別の栄養指導の両方に取り組み、正しい理解と実践を促すことで生活習慣の改善を図ります。中でも高齢の方については、単に体重や腹囲等の減少を目指すのではなく、自分の生活機能や既往歴等を配慮し、介護予防の観点も含めて緩やかに数値の改善を図っていくことが重要です。
生活習慣病が重症化すると、血管性の疾患等が起こり、身体の活動に支障、さらに生活不活病（廃用症候群）を引き起こしやすくなり、行動に制限が出てきます。メタボリックシンドロームはこれらを発症する原因の１つとなっているため、早い時期から適切な食生活や運動習慣を定着することにより、いつまでも自分らしい生活を送ることができ、健康寿命の延伸や生活の質の向上につながります。

施策のねらい０２

若い世代とシニア世代の食生活改善を進める

若い女性のやせの割合が多くなっています。特に20歳代女性のエネルギー摂取量は下がり続けており、必要なエネルギーと栄養素が十分にとれていない低栄養状態となっています。その結果、体力の低下、貧血、低血圧、卵巣機能障害など自身の健康障害ばかりだけでなく、将来妊娠した時には、子どもの出生体重の低下と密接に関係していると言われています。
低出生体重児は、将来、生活習慣病（2型糖尿病や高血圧、心筋梗塞など）になるリスクが高いため、早期から望ましい食習慣を身に付け、健康な体を獲得することが大切です。
一方で65歳を過ぎると、年齢を重ねるにつれて、低栄養も課題となってきます。低栄養になる原因には、運動量の低下に伴う食欲不振、急性・慢性の疾患、環境の変化による精神的な要因、食料を調達しにくい環境など、様々なことがあります。低栄養状態の改善においては、単に食事の量を増やすのではなく、食事の準備からおいしく食べることまでを含む「食べること」を総合的に支えることが重要です。低栄養状態の改善により、活動範囲が広がり、自分の楽しみや生きがい、趣味の充実、さらには介護予防効果と健康寿命の延伸が期待できます。

メタボリックシンドローム該当者の割合は、

２８.４％（平成29年度市町村国保特定保健指導実施状況概況報告書　大和市結果）

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合が増加しています。
メタボリックシンドロームというと、内臓脂肪・腹囲のイメージが強いかもしれませんが、「内臓脂肪が蓄積したことで、血圧や血糖値が高くなったり、血中の脂質が異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」であることを理解することが大切です。
40 歳以上が対象となる大和市特定健康診査の結果をみると、該当者及び予備群の割合は、事業を開始した平成 20 年度の 25%から 28.4%に 3.4 ポイント上昇しています。
また、男女別にみると、女性が 16.6%であるのに対して男性は 47.1%となっており、圧倒的に男性に多くみられます。

６５歳以上で低栄養状態のおそれある方は、

１.３％（平成 28 年度　大和市介護予防アンケートより）

65 歳以上の世代では、低栄養状態の改善が課題になっています。低栄養状態のおそれがある方とは、ＢＭＩ（体格指数：Body Mass Index）が 18.5 未満のやせで、6 か月間で体重が 2～3kg 以上減っている方としています。十分な食事をとらないことなどにより、身体の維持に必要不可欠なタンパク質やエネルギーが不足すると、自分自身の筋肉や脂肪をエネルギーなどとして使用してしまうため、身体機能の低下や、病気になりやすくなります。
そのため、大和市では、平成 25 年度から低栄養予防のために管理栄養士による個別訪問を開始し、重症化予防に成果を上げています。また、この事業は先駆的な取組みとして、厚生労働省の「高齢者の低栄養予防・重症化予防等の推進」のモデル事業として選ばれ、厚生労働白書（平成 28 年度版）でも取り上げられました。

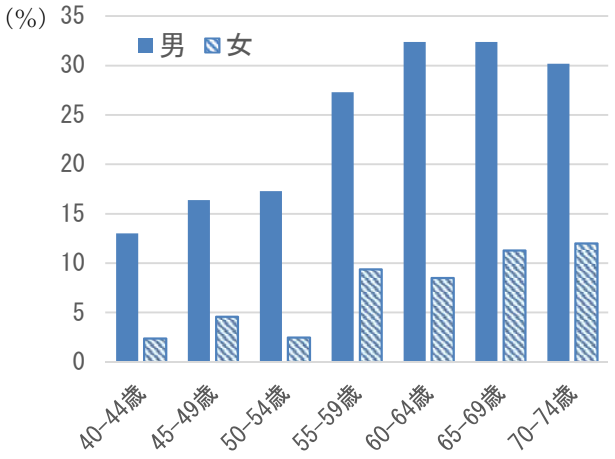
若い女性でやせている方の割合は、

約２０.９％（平成 29 年度　大和市女性のための健康診査より）

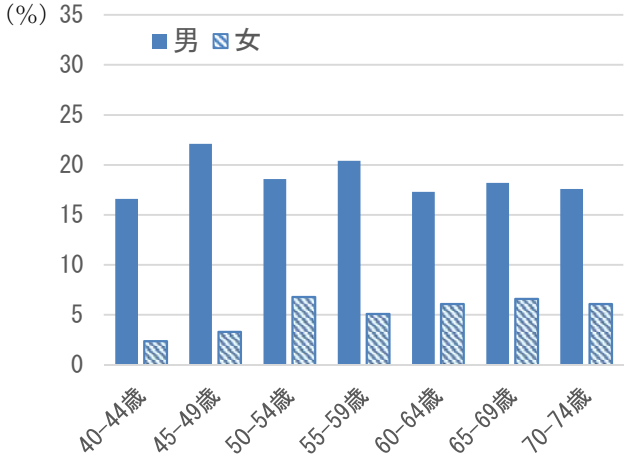
国民健康・栄養調査結果(平成 29 年度)では、20 歳代女性のやせは 21.7%、30 歳代 13.4%と若いほどやせの割合が多くなっています。大和市の女性の健康診査結果(平成 29 年度)でも、約 20.9%にやせが見られるほか、貧血や生活習慣病のリスクがある方が散見されます。

［年代別メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合］

■メタボリックシンドローム該当者割合



■メタボリックシンドローム予備群割合



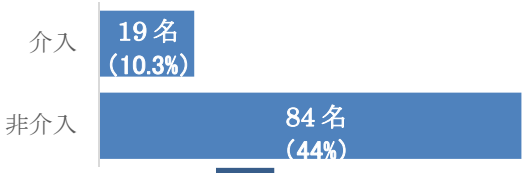
平成 29 年度市町村国保特定保健指導実施状況概況報告書　大和市結果より作成

［65 歳以上　低栄養予防のための訪問栄養相談の成果］

■体重改善割合（介入者 181 名中）

訪問栄養相談を受けて
体重改善・維持した人は 79.5%

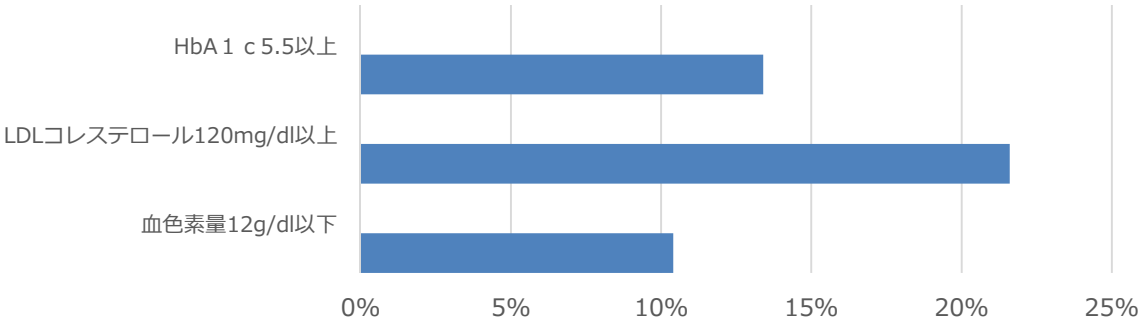
■重症化（要介護認定・死亡）割合



訪問栄養相談を受けた群は
受けなかった群に比べて重症化割合が
1/4 以下にとどまった。

平成 29 年度大和市訪問結果まとめより作成

［やせている若い女性（18～39 歳）の血液検査所見］



平成 29 年度　大和市女性のための健康診査　血液検査結果より作成

評価指標	現状値（Ｈ３０）	目標値
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	２８.4% （H29）	２３.０%
１日に２食以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている市民の割合 ①６５歳未満　　②６５歳以上	①６０.３% ②９０.６%	①６５.０% ②９０.０%
汗をかく程度の運動を、週に１日以上している市民の割合	５１.0%	５６.０%
６５歳以上で低栄養状態の市民の割合	１.３% （H29）	１.０%
６５歳以上で低栄養状態が改善された市民の割合	４０.３% （H29）	40.0%

具体的な取組

取組区分	具体的な取組		担当
01生活習慣病等の予防・改善を進める	がん予防のための食事に関する講演会	がん予防について食事・栄養を中心に解説するとともに、運動、禁煙、検診等の効果的な取組を合わせて紹介し、がん予防に対する総合的な知識を習得してもらい、普及啓発を進めます。	健康づくり推進課
	女性健診での健康相談	１８歳から３９歳までの若年層の女性を対象とした健康診査の中で、主にやせ・肥満・生活習慣の改善についての健康相談を行い、将来の生活習慣病をはじめとする病気の予防への意識向上を図ります。	健康づくり推進課
	特定保健指導対象者への食事教室	特定保健指導対象者向けに、昼食をとりながら適正な食事量や栄養バランス、味付け等を学ぶ教室を実施します。	健康づくり推進課
	特定保健指導対象者への指導	特定保健指導対象者向けに、管理栄養士、保健師が自宅への訪問相談等で個々人の目標値を設定し、改善を図ります。	健康づくり推進課
	糖尿病重症化予防のための保健活動の充実	高血糖や高血糖を伴う腎機能低下の所見がある方へ、保健師・管理栄養士による訪問健康相談を実施し、病態や検査値の改善を図ります。	健康づくり推進課

取組区分	具体的な取組		担当
02 若い世代とシニア世代の食生活改善を進める	若い世代の女性に向けた取組（新規）	若い女性のやせ及び健康課題を改善するため、健康的な生活習慣（食習慣、運動習慣）や過剰に減量することのリスクについて啓発活動を行うとともに、個別相談を行います。	健康づくり推進課
	ミニサロンでの食育（食生活改善）教育の実施（新規・再掲）	市内１１の地区社会福祉協議会では、介護予防並びに引きこもり防止を目的としたミニサロン事業を開催しており、サロンのプログラムに様々な介護予防メニューが取り入れられるなか、生活習慣病予防のための栄養や食事もテーマに取り上げています。	社会福祉協議会
	一般介護予防事業	介護予防や認知症についての正しい知識を学ぶための介護予防サポーター講座や、日常生活に取り入れられる介護予防セミナーなどを開催します。	高齢福祉課
	低栄養状態の方の食生活改善（充実）	低栄養のおそれがある方の健康状態の維持改善、介護予防のために、訪問栄養相談を実施します。	健康づくり推進課 高齢福祉課
	口腔機能低下防止のための訪問栄養相談（充実）	口腔機能低下のおそれがある方の健康状態の維持、介護予防のために、管理栄養士と歯科衛生士による訪問栄養相談を実施します。	健康づくり推進課
	認知機能低下防止のための訪問栄養相談（充実）	認知機能低下のおそれがある方の健康状態の維持、介護予防のために、管理栄養士が訪問栄養相談を実施します。（高血糖を伴う方対象）	健康づくり推進課

大和市立図書館おすすめ

年を重ねことが楽しみになる「食育」の本

もっと知りたい！ 定年の楽しみ方

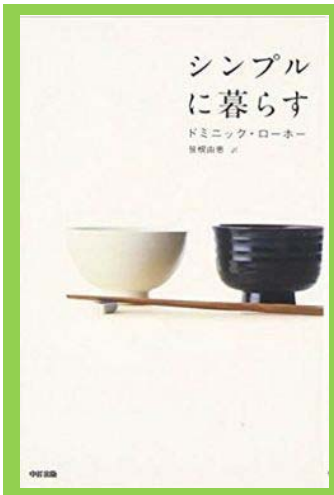
「第二の人生」どうやって楽しみますか？

平均寿命が 80 歳を超え、定年後の人生を「第二の人生」と呼べるほどになりました。生活を安定させるための基盤として「健康」と「経済」、豊かで生きがいのある定年生活を送るための基盤として「人間関係」と「趣味」、これらの項目に「時間」を加えて、定年後の人生を楽しむための情報と知恵を紹介しています。
これまでの人生経験を生かし、笑って楽しく過ごしましょう。

SiRiUS Select

著者：遠山紘司／著　　学文社

シンプルに暮らす
心から喜びを感じる食べ方、飲み方、人生の過ごし方



食べることは、暮らすこと。生きること

シンプルライフを提唱する著者はフランス生まれ。教師として各国をわたり、日本にも 30 年ほど暮らしています。
現代人の食と暮らしを静かに、かつ鋭く見つめ、思いを綴ります。
「身体の声にきちんと耳を傾ける」「喜びをもたらしてくれる道を選ぶ」珠玉の言葉たちは「食べること」だけでなく、人生そのものに響くものばかり。

SiRiUS Select

著者：ドミニック・ローホー／著　笹根由恵／訳　　中経出版

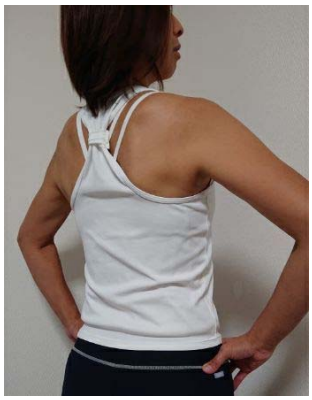
寝たきりにならずにすむ筋力の鍛え方

簡単体操と栄養知識で筋肉を作る

「健康寿命」を延ばすには筋肉作りが欠かせません。筋肉には様々な機能があり、衰えてくるとその機能にも悪影響をおよぼします。筋肉は何歳からでも増やすことができます。筋肉を減らさないための「かんたんな体操」と、増やすために必要な「栄養の知識」を、分かりやすい図で紹介しています。寝たきりにならないための情報が満載です。

SiRiUS Select

著者：荒井秀典／著　　河出書房新社



しなやかな筋肉と引き締まった身体を持つ女性は、健康的な美しさです。

やせていることが美しい、という価値観が少しずつ見直されています。若い女性の過度のやせ願望によるダイエットで、健康障害を引き起こすことがあるからです。

主食や肉は食べない。野菜しか食べないなど、偏った食生活をしている女性にその理由を聞くと「健康に良いから」という答えが返ってくることが多くあります。しかし、多くの場合は体に必要な食事量が不足しているため、体はエネルギー消費を抑えようと筋肉を減らします。さらに、代謝を促す甲状腺ホルモンの分泌が減り、全身の代謝が落ちます。その結果食欲がなくなり、活動量も下がり、さらに筋肉量が低下という負のスパイラルに陥るのです。

Topics9

日本の女性はやせすぎ 健康的な美しさを手に入れる

加えて体への影響は、本人にとどまらず、次の世代にも及ぶことが明らかになっています。やせて栄養状態の悪い母親からは、低出生体重の子どもが生まれやすく、将来生活習慣病になりやすいというリスクもあります。

生活習慣病は、進行すると心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など、重篤な病気を発症するリスクが高くなります。そのため生活の質を向上し、健康寿命を延ばすためには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

高齢になると低栄養が問題になります。若い時からしっかりと骨や筋肉の量を増やしておくことで、歳を重ねても元気に過ごせる、好きなことに挑戦できる体力を維持したいものです。

歳を重ねても

好きなことができて、仲間がいて、幸せ

古希（７０歳）の誕生日を迎えた日、
「もうこの先長くない」と思うか、
「まだ後３０年ある」と思うかで、
人生の彩りが変わる。

特定保健指導の「運動コース」で楽しく汗を流す