

健康寿命の延伸につながる食育の推進



施策のねらい 0 1

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指導の双方により、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だけでなく、

生活機能や既往歴等にも配慮しながら、介護予防の観点も含めて緩やかに数値の改善を図ることが重要です。

生活習慣病が重症化すると、血管性の疾患等により、身体の活動に支障や、さらに生活不活発病（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。早い時期から適切な食生活や運動習慣を定着化することにより、メタボリックシンドロームを改善することができ、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 0 2

シニア世代の食生活改善を進める

シニア世代では、年齢を重ねるにつれて、低栄養をはじめとしたフレイルも課題となってきます。生涯にわたって健康に過ごすためには、働き世代の生活習慣病対策に加え、シニア世代のフレイル対策に取り組むことが重要です。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、食料を調達しにくい環境など、様々なことがあります。「食べること」は楽しみや生きが

い、人とのつながりの面で重要であることから、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」を総合的に支援しています。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。

施策のねらい 0 3

若い世代の食生活改善を進める

若い女性の「やせ」や「エネルギー不足」が深刻になっています。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は、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）になるリスクにつながるため、適正体重の維持や早期から望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

メタボリックシンドローム

該当者及び予備群の割合は、

32.5%

(令和5年度 特定健診・特定保健指導実施結果総括表)

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では、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32.5%に7.5ポイント上昇しています。また、性別では、女性が17.3%であるのに対して男性は53.1%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がある方は、

約400人

(令和4年度 大和市介護予防アンケート)

高齢者の低栄養が課題になっています。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以上減っている方は、令和4年度大和市介護予防アンケート結果(65歳以上の自立高齢者が対象)では1.3%(約400人)です。十分な食事をとらないことなどにより、身体の維持に必要な不可欠なタンパク質やエネルギーが不足すると、筋肉量・筋力や骨量が減少し、身体活動量の低下がさらなる食事量の低下を招くといった悪循環を繰り返しながら、心身が衰えた状態であるフレイルとなりやすくなります。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、体重維持・改善や介護予防に成果を上げています。また、令和2年度からは「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」として、訪問や電話による栄養相談のほか、通いの場(ミニサロン等)での取組も充実させています。

若い女性でやせている方の割合は、

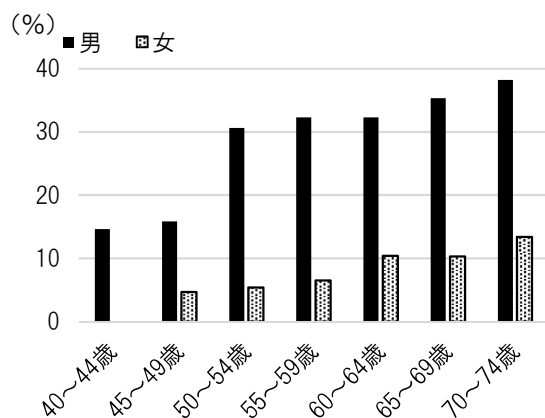
約22.6%

(令和5年度 大和市女性のための健康診査)

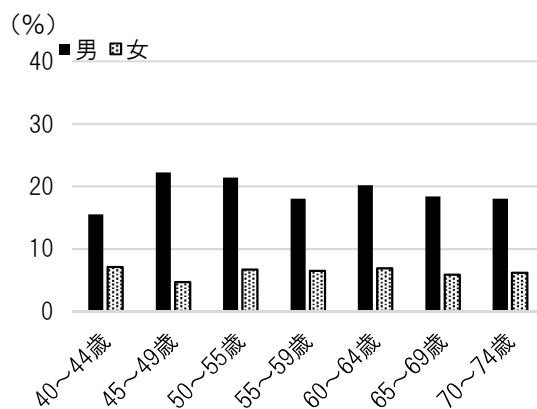
国民健康・栄養調査結果(令和5年度)では、BMI18.5未満のやせは20~30歳代女性で20.2%と、高い割合となっています。大和市の女性のための健康診査結果(令和5年度)でも、約22.6%にやせが見られるほか、貧血や生活習慣病のリスクがある方が散見されます。

[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



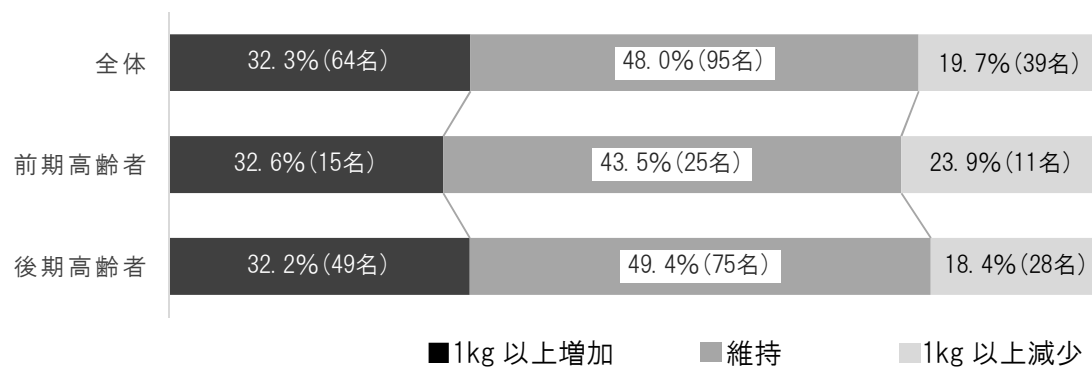
■メタボリックシンドローム予備群割合



令和5年度 特定健診・特定保健指導実施結果総括表 大和市結果より作成

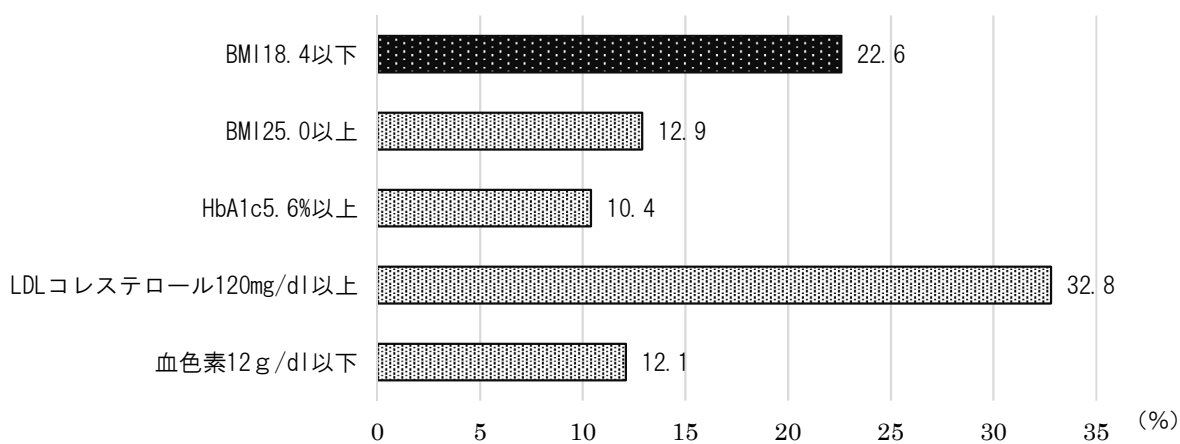
[65 歳以上 低栄養予防のための栄養相談成果]

■栄養相談を受けて、体重維持・改善した割合 80.3%



令和5年度 低栄養予防栄養相談結果

[若い女性(18～39 歳)の検査所見]



令和5年度 大和市女性のための健康診査 検査結果より作成

評価指標	現状値 (R5)	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	32.5%	26.5%
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 ①市民 ②20～39歳	①67.3% ②58.6%	①70.0% ②60.0%
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	46.9%	50.0%
65歳以上※で低栄養状態の市民の割合 ※自立高齢者	1.3%	1.0%
65歳以上で栄養相談を受け、低栄養状態が維持・改善 された市民の割合	80.3%	82.0%
(新)若い女性のやせのリスクを知っている者の割合	79.9%	82.9%

具体的な取組

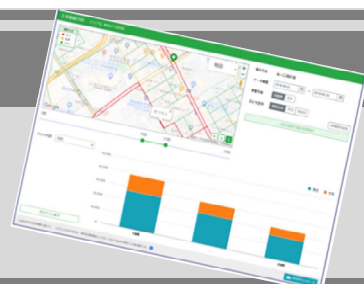
ならい	具体的な取組		担当
01 生活習慣病等の予防・改善を進める	女性健診での健康相談	18歳から39歳までの若年層の女性を対象とした健康診査の中で、主にやせ・肥満・生活習慣の改善についての健康相談を行い、将来の生活習慣病をはじめとする病気の予防への意識向上を図ります。	医療健康課
	特定保健指導対象者への指導	特定保健指導対象者向けに、管理栄養士、保健師が適正な食事量を学ぶ食事教室や、運動等の生活習慣を改善する教室を行います。 また、窓口・訪問相談等でも、個々人の目標を設定し、メタボリックシンドローム等の改善を図ります。	健康づくり推進課
	糖尿病重症化予防のための保健活動	高血糖または高血糖を伴う腎機能低下の所見がある方へ、保健師・管理栄養士が訪問や電話等による健康相談を実施し、病態や検査値の改善を図ります。	健康づくり推進課
	被保護者健康管理支援事業による健康管理（新規）	被保護者の健康状態を把握するため各種健診の受診勧奨を行うほか、健診結果やレセプト情報等から生活習慣病の改善が必要な方へケースワーカーと協力し、保健師・管理栄養士が訪問や電話等による健康相談を実施し生活習慣病の悪化防止を図ります。	生活援護課
02 シニア世代の食生活改善を進める	通いの場等での食育（食生活改善）の実施	通いの場（ミニサロン等）や身近な地域において、生活機能低下防止、生活習慣病予防・フレイル予防のための教室や、栄養相談を行います。	社会福祉協議会 健康づくり推進課

ねらい	具体的な取組		担当
02 シニア世代の食生活改善を進める	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。	健康づくり推進課
	低栄養予防のための栄養相談	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、訪問や電話等による栄養相談を実施します。	健康づくり推進課 人生100年推進課
	口腔機能低下防止のための歯科及び栄養相談（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が教室や電話等による栄養相談を実施します。	健康づくり推進課
	保健事業と介護予防の一体的取組の推進（新規）	低栄養をはじめとしたフレイル予防、生活習慣病の重症化予防について、リスクのある方には教室や訪問・電話等で、専門職が栄養相談を実施します。必要に応じて、市の資源やサービス等を紹介します。 関連する様々な部署と定期的に情報交換し、連携することで、より多くの市民に普及啓発することを目指します。	健康づくり推進課 介護保険課 人生100年推進課 他
	介護関係者への食に関する情報提供（新規）	地域で暮らす高齢の人の食環境整備を目的に、ケアマネジャー等の介護関係者へ、食に関する情報提供を行います。	健康づくり推進課 介護保険課
	食にアクセスする公共交通の周知	自然と健康になれる環境づくりとして、外出行動や運動、共食へのモチベーションを高める取組を進めます。	健康づくり推進課 まちづくり総務課
03 若い世代の食生活改善を進める	若い世代に向けた普及啓発（充実）	若い世代の健康課題や次世代の生活習慣病のリスクを改善するため、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普及啓発活動を実施します。	健康づくり推進課
	若い女性のための栄養相談（充実）	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普及啓発活動を行うとともに、個別相談を行います。また、女性健診においても18歳から39歳までの女性に対し、健診の機会に栄養相談を行います。	健康づくり推進課 医療健康課

◎デジタル化に対応した食育の視点

イベントや教室、相談等で電子申請を活用

人流データ分析システムを活用し、効果的なイベント日時を検討



「栄養」にちょっと詳しくなる「食育」の本

くらしに役立つ栄養学

SiRiUS Select
入和布文化創造機構シリウス



食事から摂取する栄養は、私たちの体をつくれます。
この本は、自分や家族の健康を守るために知っておきたい
栄養学の基本を分かりやすく解説。バランスのよい食事をとる
コツやライフステージにあった栄養の摂り方など、家庭で役立つ
情報が満載です。どの栄養素が身体の不調を癒すのか、
栄養成分の基礎知識や働きを写真とイラストで紹介。
栄養学をもっと身近に感じる1冊です。

著者：新出真理／監修 ナツメ社

佐々木敏の栄養データはこう読む！



「和食」は本当に健康食か？ダイエットは糖質か脂質か？
世の中には様々な健康情報があふれ、情報の入手も発信も
様々な手段や方法がある。
正しい栄養健康情報はどこにあるのか？
この本は、生活習慣病や食生活に関わる世界のデータを、
身近な食べ物や食事と健康のつながりを題材に分かりやすく
読み解く方法を解説。ほんとうに信頼できる情報を適切に活用
するための1冊です。

SiRiUS Select
入和布文化創造機構シリウス

著者：佐々木敏／著 女子栄養大学出版部



通いの場での歯科相談（左） 栄養相談（右）

Column 9

「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。

Health & Beauty PROJECT

日本の若い女性の「やせ」や「エネルギー不足」が深刻な状態にあります。

20代の5人に1人が「やせ」の状態であり、大和市の15～39歳の女性の「やせ」は約6,200名と推計されます。

また、標準体重や、やせ気味でも、「太っている」「もっとやせたい」と感じてしまうのは、本人はもとより、女性の体型に関する周囲の認識にも課題があるのではないのでしょうか。そこで、地域社会全体が正しい知識を身に付けることで、女性の健康や体型に関する



毎年、普及啓発用のイラストとキャッチコピーを更新。令和3年度イラスト↑

～若年女性のやせ及び健康課題改善の取組～

議論を深め、「やせていることが良い」という価値観を見直す必要があるのではないか・・・。

そのような思いから、大和市の Health & Beauty PROJECT では、普及啓発のために毎年キャッチコピー入りイラストを作成しています。

また、この取り組みを広めるため、3月の女性の健康週間（3/1～3/8）に合わせてイベントを開催し、“「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ。”の賛同コメントやあなたの考え、みなさまからのアイデアを募集しています。さらに、大和市医師会、大和市産婦人科医会と連携して取組を進める他、大人女子の栄養相談室や女子高生のための栄養相談室、生徒・学生向けの栄養教育等を実施しています。



印象的なイラストとキャッチコピーで若い世代へ効果的に普及啓発。

←令和4年度イラスト



イラスト作成において、文化振興課が実施する

“YAMATO イラストレーションデザインコンペ入賞者”

田中映理氏を起用。若い世代に人気。

令和5年度イラスト↑



やまと Health & Beauty フェアにて
「細い」じゃなくて、「動ける」カラダの賛同コメント