

第4章 目標と取り組みの方向（案）

第1節 第2次健康いるま21計画の目標（指標）に対する評価

第2次健康いるま21計画において対象分野ごとに設定した「目標値」に対して、平成29年度に市民健康実態調査を実施し、達成状況の評価を行いました。

《評価基準》

評価	達成状況
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが、前回値より改善傾向にある
C	前回値と変わらなかった
D	前回値より悪化している

1 栄養・食生活

(1) 食生活に関する意識の向上

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
自分にとって適切な食事の内容・量をとっている人の割合	62.1%	68%	44.4%	D

- 前回値より17.7ポイント低下しました。今回の調査では前問の「自分にとって適切な食事の量【エネルギー量（カロリー）】を知っていますか」を意識し、「適切な食事の量を知っていること」と「適切な内容・量をとっていること」を関連付けて回答した人がいたことにより、低下したと考えられます。

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしている人の割合	24.0%	30%以上	28.1%	B

- 前回値より4.1ポイント上回る結果でしたが、目標値には達しませんでした。栄養・食生活に関する意識の高まりと、平成27年に「食品表示法」が改正されて見やすい栄養成分表示が増えたことにより、改善傾向にあると考えられます。

(2) 望ましい食生活習慣

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
1日3食食べる人の割合	78.5%	85%以上	78.8%	C

- 前回値と比べてほとんど変化はありませんでした。1日3食食べることの大切さと、「第2次元気な入間 食育推進計画」の重点的な取り組みである「朝食を食べること」を推進していますが、今後も引き続き普及啓発していくことが必要です。

(3) 適正体重の維持

項目	前回値 (平成24年度)	目標値 (第2次計画)	現状値 (平成29年度)	評価
20～60歳代男性の肥満者の割合	28.3%	25%以下	27.8%	C
20～30歳代女性のやせの者の割合	20.7%	18%以下	15.5%	A

- 20～60歳代の男性の肥満者の割合は、前回値と比べてほとんど変化はありませんでした。20～30代女性のやせの者の割合は、前回値より5.2ポイント減少し、目標値に到達しました。乳幼児対象の健診や教室で、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事について伝えため、食事についての意識が高まり、20～30代女性のやせの者が減少したと考えられます。

肥満度：体格指数 BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】により

算出した数値を用いて判定

18.5未満：やせ 18.5～25未満：ふつう 25以上：肥満

第2節 分野別の目標と取り組み

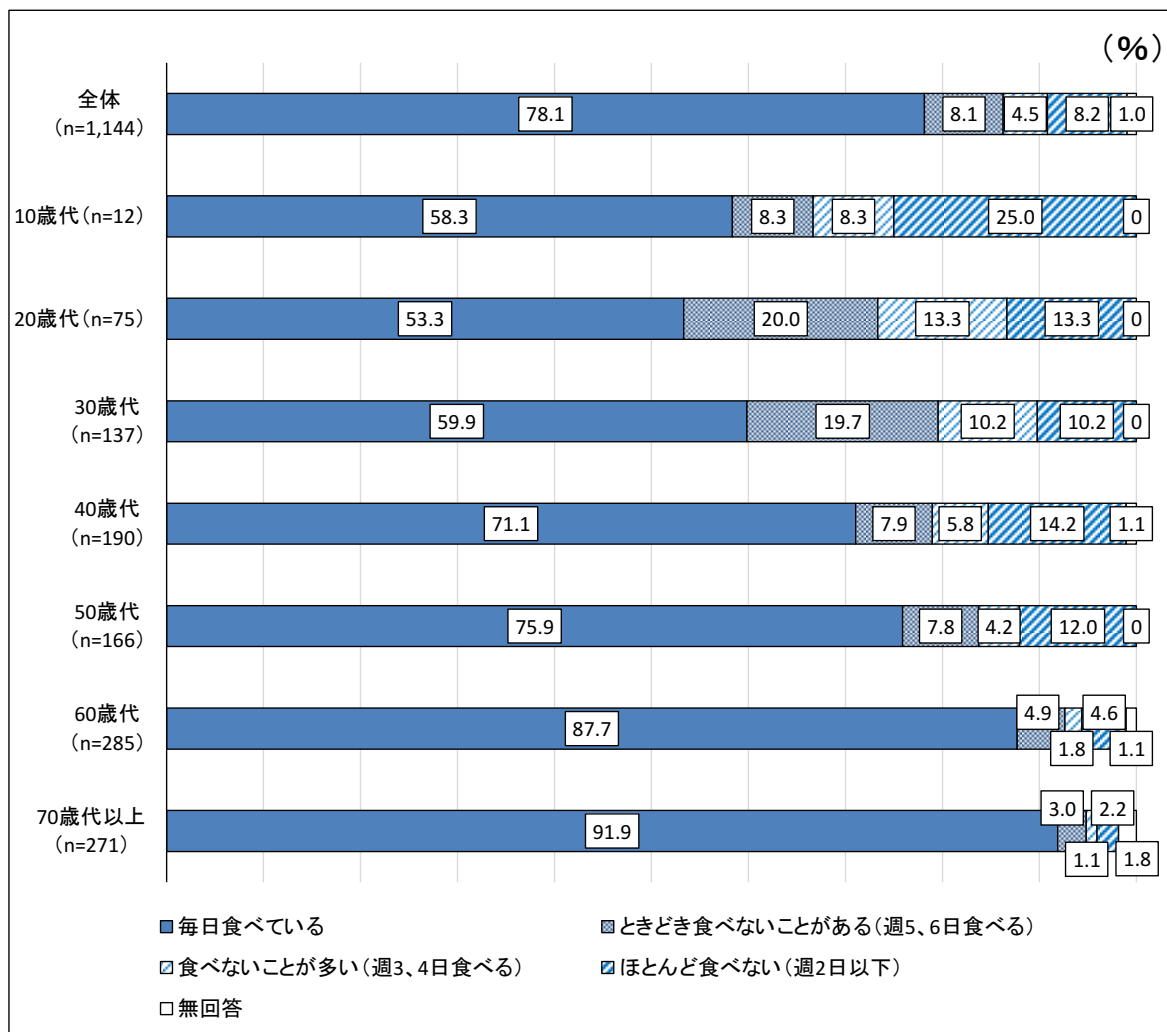
1 栄養・食生活

(1) 現状と課題

① 望ましい食生活

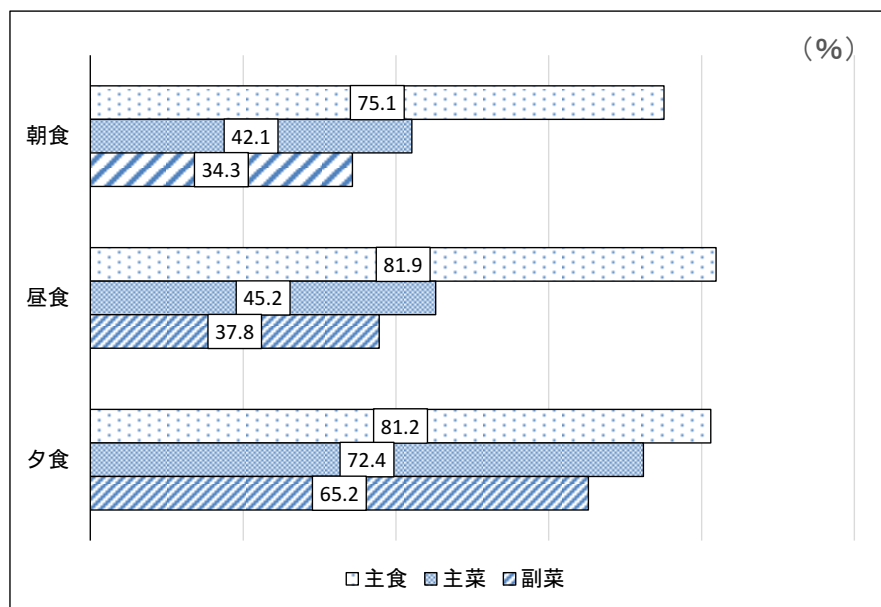
市民健康実態調査によると、「朝食を毎日食べている人の割合」は78.1%でした。年代別では、30歳代までが特に低くなっています。朝食は一日の活力源として、どの年代でも毎日食べることが大切です。朝食を抜くと、脳や体を動かすエネルギー源を取り入れていないために、学業や仕事の効率が悪くなります。毎日食べる習慣がない人は、簡単なものでも何か口にすることから始め、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べることが理想的です。朝食を食べることの必要性や朝食の食べ方の工夫などについて、広く伝えていく必要があります。(図1)

(図1) 朝食を食べている頻度(年代別)



市民健康実態調査によると、朝食・昼食で毎食主菜・副菜を食べている人の割合が、毎食主食を食べる人の割合に比べて低くなっています。また、毎日副菜を食べている人の割合は、朝食・昼食・夕食ともに一番低くなっています。バランスのよい食生活を実践するために、「主食・主菜・副菜がそろった食事をとること」を推進していますが、特に副菜をとることを普及啓発していくことが必要です。(図2)

(図2) 主食・主菜・副菜を毎日食べている人の割合【朝食・昼食・夕食別】

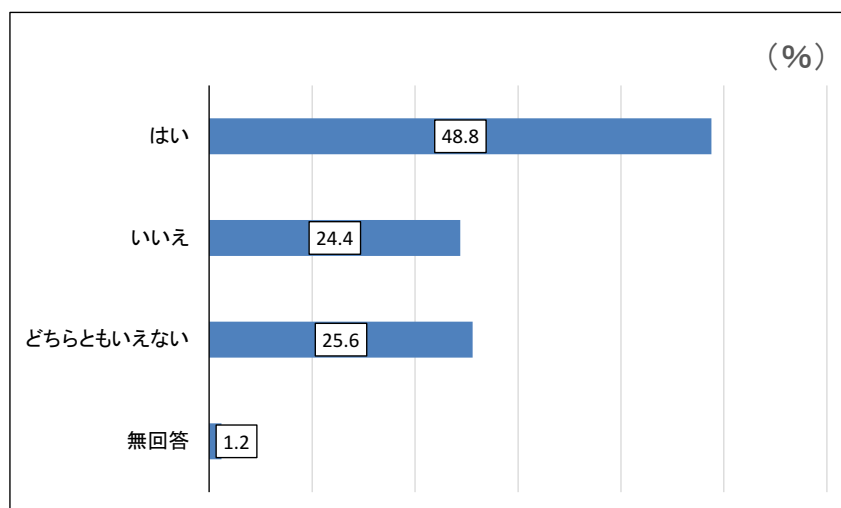


②減塩の実践

市民健康実態調査の結果、「塩分をとりすぎないように、薄味にしている人」は、48.8%でした。減塩を実践することで、高血圧等生活習慣病予防や食べすぎを防ぐ効果が期待できます。生活習慣病予防の取り組みとして、減塩の必要性や塩分をとりすぎないための工夫についてさらに普及啓発していくことが必要です。

(図3)

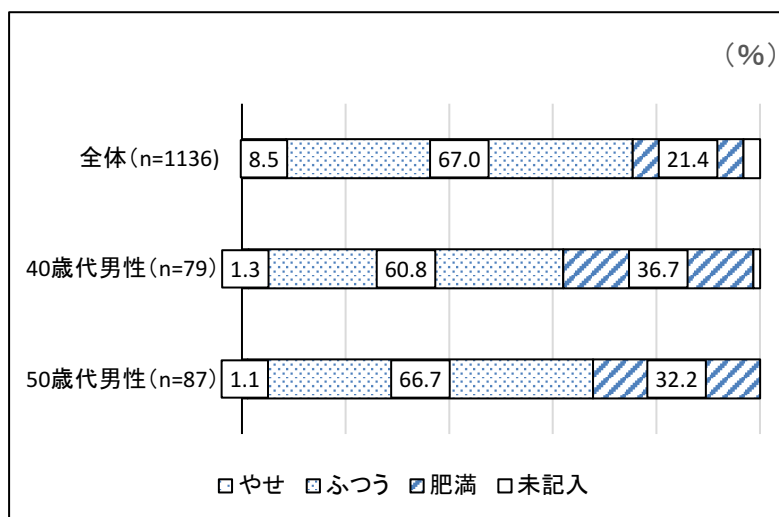
(図3) 塩分をとり過ぎないように、薄味にしている人の割合



③適正体重の維持

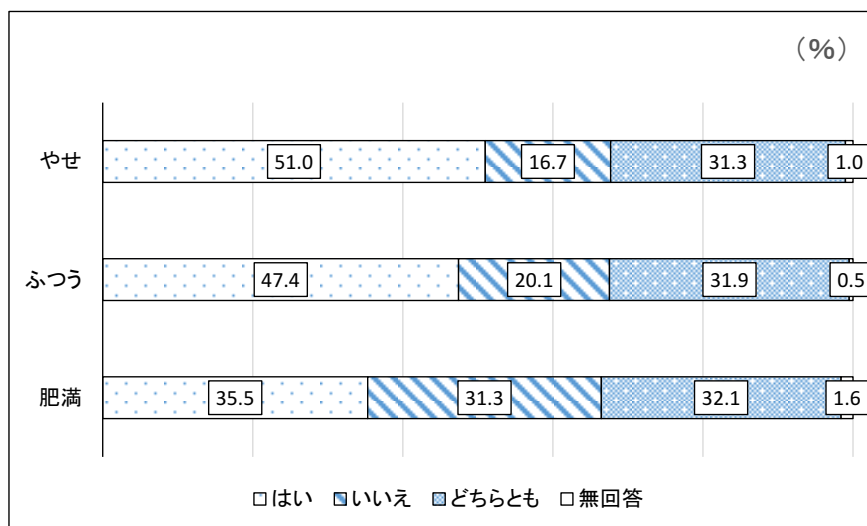
市民健康実態調査では、肥満の人は全体で21.4%でしたが、年代別にみると40～50歳代の男性で肥満の人は30%を超えています。(図4)

(図4) 体格指数(BMI)を用いた判定



BMIと食事量の関係では、「1日3食食べている人」「自分にとって適切な食事の量【エネルギー量(カロリー)】を知っている人」は体格によってほとんど差はありませんでした。しかし、「自分にとって適切な食事の内容・量をとっていますか」の設問に対して、肥満の人で「いいえ」を回答した人は、ふつうの人に比べて11.2ポイント多い結果でした。肥満の人は、食べすぎていると感じている人が多く見受けられました。適量を知ったうえで適量をとることが大切です。適量について普及啓発することに合わせて、実践できるような取り組みも必要です。(図5)

(図5) 体格指数と、自分にとって適切な食事の内容・量をとっている人の割合



(2) 目標

- ① バランスのよい食習慣の実践（「朝食と副菜で元気な入間」）
- ② 生活習慣病予防のための意識の向上（減塩を心がけよう！）
- ③ 適正体重の維持（自分にとって適切な食事量をとろう！）

(3) 目標値

- ① バランスのよい食習慣の実践（「朝食と副菜で元気な入間」）

指標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度)	県	国
朝食を毎日食べる人の割合	78.1%	85%以上	—	—

週5日以上副菜を食べる人の割合

指標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度)	県	国
朝食	54.8%	65%以上	—	—
昼食	67.1%	72%以上	—	—
夕食	88.8%	100%	—	—

◎朝食を毎日食べる人の目標値は、前回調査（設問構成が異なる）から7ポイント増加したことを鑑み設定しました。

◎副菜を食べる人の割合の目標値は、「第2次元気な入間 食育推進計画」を参考にしました。朝食・夕食は食育推進計画と同じ値に設定、昼食は食育推進計画の現状値と8ポイント差があることを鑑み設定しました。

- ② 生活習慣病予防のための意識の向上（減塩を心がけよう！）

指標	現状値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度)	県	国
塩分をとりすぎないように、薄味にしている人の割合	48.8%	56%以上	—	—

◎前回調査から約7ポイント増加したことを鑑み、目標値を設定しました。

③適正体重の維持（自分にとって適切な食事量をとろう！）

指標	現状値 (平成29年度)	目標値 (平成35年度)	県 (平成28年度)	国
20～60歳代男性の肥満者の割合	27.8%	26.3% 以下	30.9%	—

◎埼玉県健康長寿計画の現状値と目標値の差に合わせて、1.5ポイント減を目標としました。

(4) 目標の実現に向けた主な取り組み

- ・朝食を食べることの必要性を様々な機会を通じて伝えていきます。
- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さを伝えていきます。
- ・適正体重を維持できるように、適切な食事の内容・量の周知に努め、個別相談にも対応します。
- ・ホームページ等を活用して、栄養・食生活（食育）に関する情報を発信していきます。
- ・食生活改善推進員と連携し、減塩の取り組みを推進します。
- ・「第2次元気な人間 食育推進計画」等と連携を図りながら推進していきます。