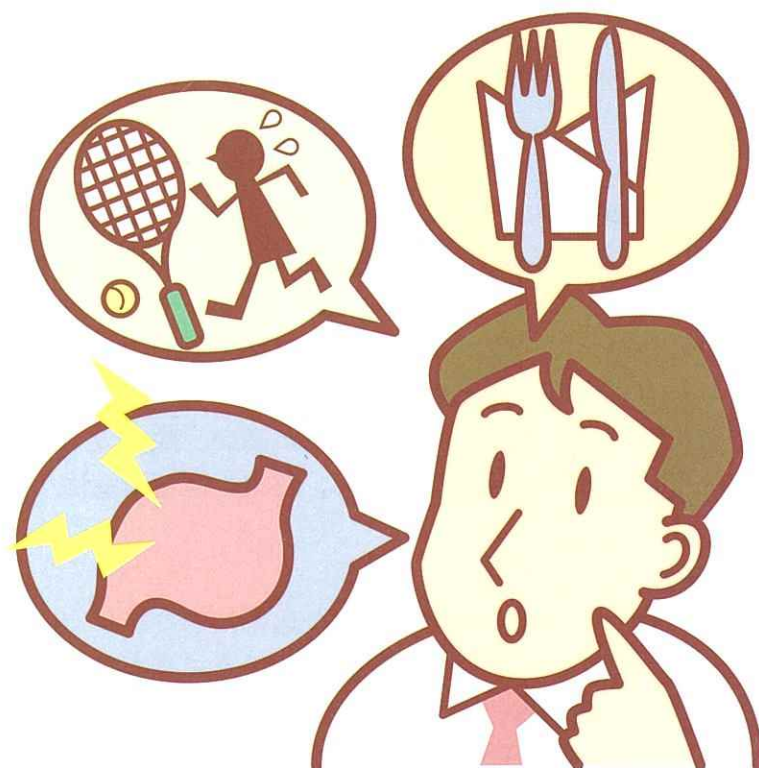


### 3 千葉県の健康目標

- (3) 千葉県の現状・目標値の解説：  
取り組むべき疾病対策と健康課題



## 1 栄養・食生活

- ☆ 栄養は、運動や休養とともに健康を保持増進するために不可欠な要素です。
- ☆ 食生活は、糖尿病、高血圧症、高脂血症、がん、脳卒中、心臓病、骨粗鬆症などの生活習慣病の発症や経過に深く関与しています。

### スローガン

## 「バランスのよい食生活で、適正体重を」

### 県民の実践目標

- ★ 食品の組合せを考えて食べましょう。
  - ・主食（米等の穀類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）、副菜（野菜類等）を基本にバランスよくとりましょう。
- ★ 1日のスタートは朝食から、必ず食べましょう。
- ★ 薄味を心がけましょう。
- ★ 1日1食は、家族や仲間と楽しく食事をしましょう。
- ★ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量に心がけましょう。

## 【 現 状 】

### (1) 肥満等の状況

- ① 自分の適正体重を知っている人は、63.6%となっています。(図1-1)
- ② 肥満者の比率は、20～60歳代の男性で30.2%であり全国平均より高くなっています。(図1-2)
- ③ 若い女性のやせが増えています。20歳代で3人に1人、30歳代で5人に1人がやせており、全国平均より高くなっています。

特にこの年代の女性は、脂肪エネルギー比が高い、鉄・カルシウムが不足している等、食事の偏りに多くの問題が見られ、将来生活習慣病につながる心配があります。

### (2) 栄養素の摂取状況

- ① エネルギー摂取量に占める脂肪エネルギー比率は26.6%（H.9国：26.6%）で、特に20～50歳代では適正比率の25%を超えて高率です。(図1-3)
- ② 1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率で見ると、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っています。(図1-4)  
カルシウムの摂取については、牛乳・乳製品や豆類、緑黄色野菜などの食品の摂取が重要ですが、牛乳・乳製品は、20歳代からそれまで取っていた量の半分になっています。
- ③ 食塩の摂取量は、1人1日平均13.1g（国：12.9g）で全国平均より高くなっています。(図1-5)
- ④ 野菜の摂取量を年齢階級別に見ると、50歳以上では300g以上摂取していますが、7～14歳では214gなど若い世代になるほど摂取量が少なくなっています。

### (3) 食生活の状況

- ① 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合は46.7% (男性 43.2%、女性 49.3%) と全国平均より低くなっています。
- ② 朝食の欠食率は20歳代で男性の5人に1人、女性は9人に1人と高率ですが、全国平均(20歳代で男性3人に1人、女性は6人に1人)よりは低くなっています。(図1-6)
- ③ 1日1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく30分以上かけて食べている人は72.7% (男性67.5%、女性77.2%) と全国平均より高くなっています。
- ④ 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考とする人の割合は、いつもしている10.4%、時々している41.0%と2人に1人は参考にしてはいますが、表示について知らない人もいます。
- ⑤ 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合は、成人で50.8% (男性 46.1%、女性 54.3%) と全国平均より低くなっています。
- ⑥ 自分の食生活に問題があると思う人(少し問題があるを含む)は49.8% (男性 47.7%、女性51.4%) で、このうち改善意欲がある人は73.4% (男性65.7%、女性79.0%) となっています。

### (4) 食環境の整備状況

- ① 給食施設、レストラン、食品売場において、栄養バランスのとれたメニューの提供については、ほとんどが提供及び半分ぐらいが提供を合わせると3人に1人は提供していると答えているが、わからないと答える者も3人に1人います。
- ② 地域、職域で健康や栄養に関する学習の場があると答えた人は男性6.8%、女性15.3%となっています。

## 【県の施策の方向】

- (1) 県民一人ひとりのための健康づくりメニューを呈示します。

生活習慣病や寝たきりの予防のため、食習慣を踏まえた個別栄養指導や健康運動指導士による個別運動指導などにより、その人に合った健康づくりメニューを呈示するとともに、疾病や服薬の経過、運動、食事、睡眠等の変化を記録することにより自己管理ができる健康手帳を配布し、県民一人ひとりの主体的な健康づくりへの取り組みを促します。

また、障害者に対しては、リハビリテーションセンターなどの協力を得て、障害の部位、程度に応じた健康づくりのメニューを呈示します。

- (2) 適正体重を維持している人の増加を目指します。

- ① 自分の肥満度を知るために「BMI」の普及啓発を推進します。

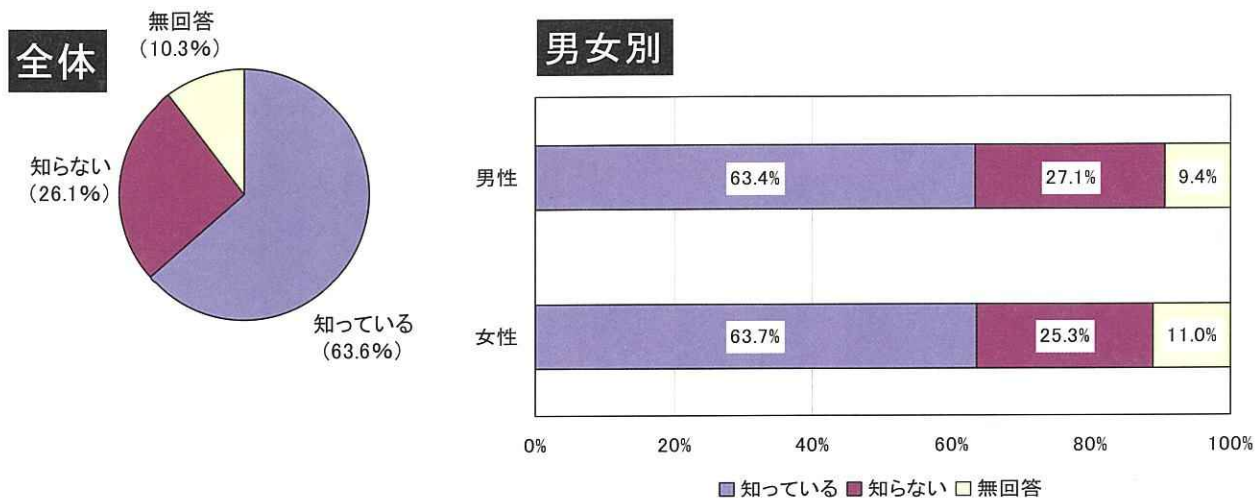
【参考】BMIとは…

Body Mass Indexの略：体重(kg) / (身長(m))<sup>2</sup> の値  
肥満：BMIが25以上      やせ：BMIが18.5未満

- ② 学校給食・各教科をとおして、児童、生徒に正しい食生活に関する指導を実施します。

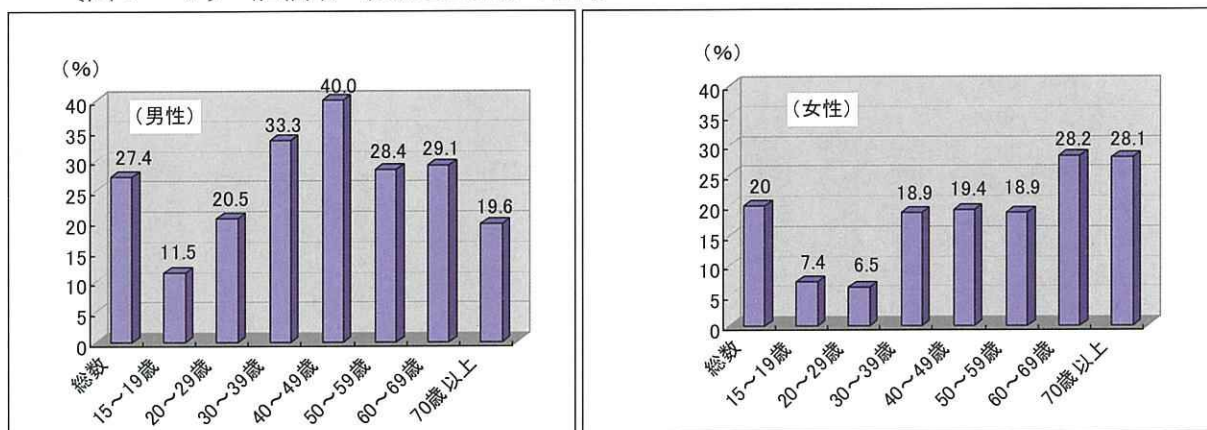
- ③ 食生活改善推進員の行う「親子の料理教室」におけるバランスのとれた食事の普及を支援します。
  - ④ 思春期の肥満ややせについては、学校保健と連携し実態を把握すると共に健康や食生活に関する情報の提供及び相談を実施します。
  - ⑤ 健康診査や健康教室などの機会を利用して「肥満予防」の普及啓発を図ります。
- (2) 脂肪エネルギー比の減少を目指します。
    - ① 千葉県の特産品を利用した日本型食生活の献立の普及を図ります。
    - ② 学校給食における米、魚料理の献立率を高めます。
    - ③ 給食施設指導の際には、企業等の健康管理部門と連携し、従業員等の生活習慣病予防や健康づくりを進めます。
  - (3) 食塩摂取量の減少を目指します。
    - ① 食塩の過剰摂取の害について啓発を進め、食塩摂取量の減少を図ります。
    - ② ボランティアを活用した薄味教室等を開催し食生活習慣の改善を支援します。
    - ③ 給食の献立の塩分を控えめにして、献立表に塩分量を記載するよう努めます。
    - ④ 加工食品やインスタント食品、調理済食品などの上手な利用法について普及します。
  - (4) カルシウムに富む食品の摂取量の増加につとめます。
    - ① 牛乳・乳製品の普及講習会及び牛乳・乳製品を使った料理コンテストを開催します。
    - ② 県民の日等のイベント会場において骨密度測定を実施し、その結果を基にバランスのとれた食事の普及を図ります。
  - (5) 朝食を欠食する人の減少を図ります。
    - ① 「朝ごはん推進キャンペーン」を実施します。
    - ② ボランティアを活用しバランスのよい朝食の普及と調理実習を推進します。
  - (6) 量、質ともにきちんとした食事をする人の増加を目指します。
    - ① 検診結果説明会における健康教育を実施します。
    - ② ボランティアを活用して減塩、骨粗鬆症防止の料理教室を支援します。
  - (7) 栄養成分表示を参考にする人の増加を図ります。
    - ① 栄養成分表示制度について地域住民への普及啓発を図ります。
    - ② 外食、食品産業に携わる人への健康教育に努め、栄養成分表示店舗拡大運動を実施するとともに、栄養成分表示店のマップを作成するなど栄養情報の提供を図ります。
  - (8) 食生活に関して改善意欲のある人の増加を目指します。
    - ① 食生活改善推進員の行うヘルスサポーター事業を支援します。
  - (9) ヘルシーメニューの提供の増加と利用を目指します。
    - ① 県調理師会でヘルシーメニューを開発し、一般飲食店に普及します。
    - ② 給食施設においてヘルシーメニューの提供や栄養成分表示に努めるよう支援します。
  - (10) 学習や活動の自主グループの増加を図ります。
    - ① 健康目標を達成するための仲間「ヘルスサポーター」を増やします。
    - ② 自治会及び各種団体等への講師派遣を支援します。

〔図1-1〕 適正体重の認知者



平成12年 千葉県生活習慣状況調査

〔図1-2〕 肥満者 (BMI ≥ 25.0) の割合



平成12年 県民栄養調査

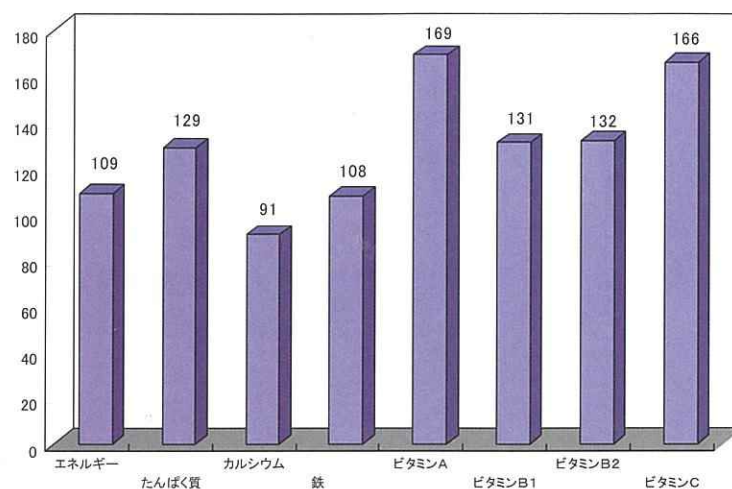
平成12年 県民栄養調査

〔図1-3〕 エネルギーの栄養素別摂取構成比



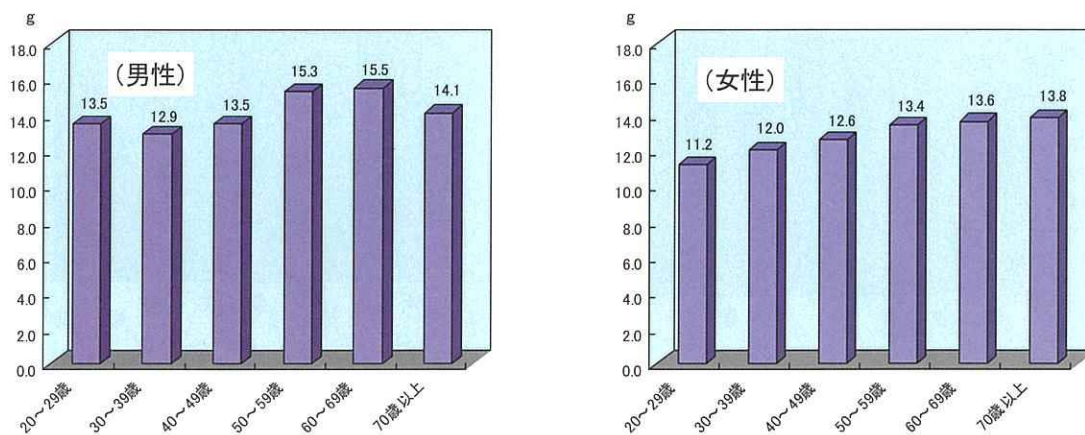
平成12年 県民栄養調査

〔図1-4〕 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養素所要量の比較  
 (調査対象の平均栄養所要量=100%)



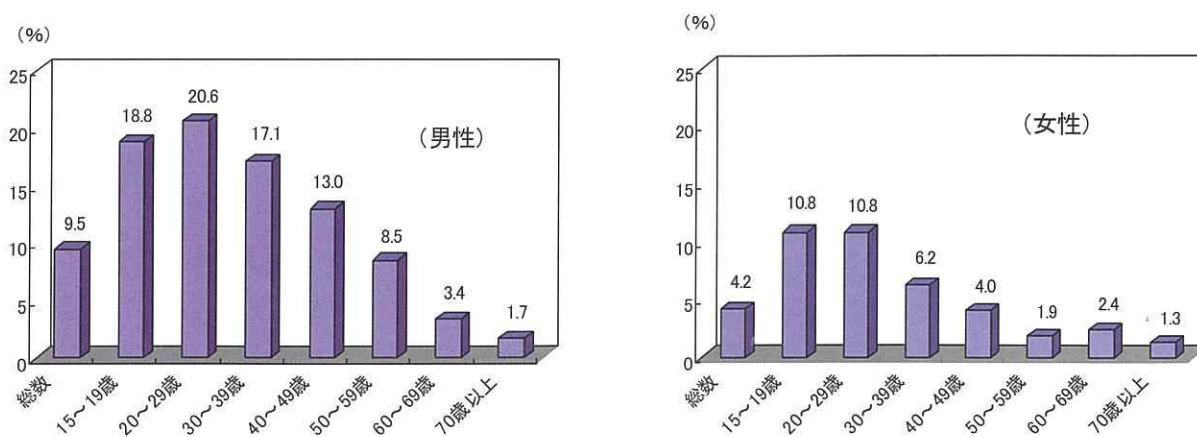
平成12年 県民栄養調査

〔図1-5〕 食塩摂取量 (性・年齢階級別)



平成12年 県民栄養調査

〔図1-6〕 朝食の欠食率 (性・年齢階級別)



平成12年 県民栄養調査