

(I) 生涯を通じた健康なこころと身体のための食育

② 生活習慣病を予防するための取組

食事の偏りや早食いといった日々の食習慣の乱れが、生活習慣病発症の大きな要因となっています。また、生活習慣病は自覚症状がなく進行していく特徴があるため、生涯を通じて健康的な食への意識を高め、生活習慣病の発症・重症化を予防できるよう関連機関と連携し取組を進めます。

<現状と課題>

●生活習慣病予防のための食生活の実践

「生活習慣病の予防や改善のために適正体重や減塩に気をつけた食生活」を実践している割合は、全国よりも低い一方で、減塩については、機会を捉えて啓発を実施してきたことから、減塩に気をつけた取組をしている割合は増加しています。

健康のために成人が1日に必要とする野菜の量(350g)について知っている人の割合は、男性が38.4%、女性が49.6%でした（令和5年高知市健康づくりアンケート）。

また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男女とも20歳代は6年前に比べ減少しているものの、男性では40～60歳代で、女性では50～60歳代で増加しています（令和5年高知市健康づくりアンケート）。

●かむことの大切さの推進

ゆっくりよくかんで食べている人の割合は、5年前に比べ、成人全体では増加しているものの全国に比べると低くなっています。ゆっくりよくかんで食べることの効果について、引き続き啓発していくことが必要です。

よくかんで食べることは、大切な食習慣として子どもの頃からの意識づけが重要です。学校給食における食の指導において意識づけを行い、小中学生で「ゆっくりよくかんで食べている割合は増加していますが、小中学生の日常において、ゆっくりよくかんで食べることへの意識はまだ低い状況です。

<今後の方向性>

- ・健康づくりや生活習慣病の予防・疾病管理のために、適正体重の維持や減塩、バランスのよい食事、野菜の摂取、適正飲酒に気をつけた食生活について、青年・壮年期に対し、啓発を強化して行います。
- ・生活習慣病予防に関する協議会などの関係機関との連携、協働により、市民の生活習慣の改善に向けた取組を進めていきます。
- ・ゆっくりよくかんで食べることの効果について啓発を強化して行います。



<目標(指標)>

目標(指標)	対象	現状値 (R5年度)	目標値 (R11年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、 ほぼ毎日食べている市民の割合	20~70歳代	48.7%	60%
ふだんから適正体重の維持や減塩等 に気をつけた取組をしている市民の割合	20~70歳代	76.9%	80%
ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	20~70歳代	37.6%	45%

<ライフコースアプローチを踏まえた取組>

	取組目標	取組例
妊娠(胎児)期	○妊娠期の適切な体重増加や妊婦のやせによる胎児の低栄養が将来の生活習慣病に影響することについて啓発します	・母子健康手帳交付時の相談・助言 ・パパママ教室での啓発
乳幼児期 (0~5歳)	○栄養バランスのとれた食事をとることの大切さについて啓発します ○ゆっくりよくかんで食べることの大切さについて啓発します	・幼児健診、妊産婦・子育て相談、離乳食教室などでの啓発 ・園だより、給食だより、ほけんだよりを通じた保護者への啓発 ・給食を通じたよくかむことの啓発
学童・思春期 (6~17歳)	○学童・思春期の生活習慣が壮年期の生活習慣病につながるについて啓発します ○栄養バランスのとれた食事をとることの大切さについて啓発します ○ゆっくりよくかんで食べることの大切さについて啓発します	・学校給食を生きた教材として活用 ・9年間の食育プログラムを活用した食に関する指導 ・食育だより、給食だより、保健だよりを通じた指導 ・食生活改善推進員による啓発活動
青年期 (18~39歳)	○市民が自分の健康状態を知ることで、生活習慣病の発症・重症化を予防できるよう啓発をすすめます ○栄養バランスのとれた食事とること、減塩、野菜の摂取の必要性、適飲酒などについて啓発します	・幼児健診での保護者への啓発 ・女性健診結果説明会 ・食生活改善推進員による啓発活動 ・健康講座(出前講座) ・健康相談(出張相談) ・保健指導
壮年期 (40~64歳)	○ゆっくりよくかんで食べることが、肥満を防ぎ、生活習慣病の予防につながることを啓発します	・いきいき健康チャレンジ関連イベントでの啓発 ・生活習慣病予防に関する協議会
高齢期 (65歳~)	○栄養バランスのとれた食事をとること、減塩、野菜の摂取などについて啓発します ○よくかんで食べることが全身の健康維持につながることを啓発します	・栄養ケア・ステーション*による栄養食生活相談



【食生活改善推進員による講習会(バランス献立)】



【イベントでの啓発】