

(1) 栄養・食生活

適切な栄養・食生活は、人々が健康で幸せな生活を送るために欠かすことのできない重要な要素です。毎日の栄養・食生活は、高血圧症、虚血性心疾患、脳卒中、がん（大腸・乳・胃）、糖尿病、骨粗しょう症など多くの生活習慣病と深く関連しています。そして、エネルギーの摂取過剰の結果引き起こされる「肥満」は生活習慣病のリスクファクターとなります。また、一家団欒の食事は家族の精神的な健康のためにも大切なことです。

◎評価可能項目 24 ★目標達成した項目 3 (12.5%) ★改善した項目 13 (54.2%)
★改善しなかった項目 8 (33.3%) ※変化しなかった項目 1 含む

指標	対象	計画策定時 (2002年)	中間評価時 (2007年)	結果(ポイント)	目標値(2012年)	達成度	県直近値	
行動指標	1日3回食事をとる 児童・生徒・市民の 増加 ※1	小学生	全体 93.3%	全体 95.4%	2.1	95%以上	目標達成	—
		中学生	男子 81.1%	男子 81.6%	0.5	90%以上	改善	—
			女子 79.7%	女子 86.0%	6.3		改善*	—
		高校生	男子 71.3%	男子 71.9%	0.6	80%以上	改善	—
			女子 68.5%	女子 73.8%	5.3		改善	—
		市民	—	男性 86.3%	—	男性 88%以上 女性 94%以上	—	—
			—	女性 93.1%	—		—	—
		毎朝食事をとる児童 市民の増加	小学生	全体 90.3%	全体 94.2%	3.9	95%以上	改善**
	中学生		男子 78.9%	男子 78.2%	-0.7	90%以上	改善せず	—
			女子 76.0%	女子 84.7%	8.7		改善**	—
	高校生		男子 70.4%	男子 69.9%	-0.5	80%以上	改善せず	—
			女子 72.3%	女子 73.1%	0.8		改善	—
	市民		全体 87.4%	全体 87.6%	0.2	90%以上	改善	—
			男性 84.7%	男性 84.0%	-0.7	87%以上	改善せず	—
			女性 89.0%	女性 90.3%	1.3	93%以上	改善	—
	1日1回以上家族と 食事をとる生徒・市 民の増加 ※2	小学生	全体 84.2%	全体 84.2%	0	90%以上	変化なし	—
		中学生	男子 58.3%	男子 57.9%	-0.4	65%以上	改善せず	—
			女子 57.4%	女子 65.6%	8.2		目標達成*	—
		高校生	男子 41.0%	男子 46.6%	5.6	55%以上	改善	—
			女子 48.8%	女子 60.5%	11.7		目標達成**	—
		市民	全体 67.0%	—	—	—	—	—
			男性 61.6%	調査せず ※3	—	—	—	—
			女性 72.8%	—	—	—	—	—
	自分にとって適切な 食事内容・量を知っ ている市民の増加	市民	全体 62.2%	全体 55.8%	-6.4	80%以上	改善せず**	—
男性 61.6%			男性 52.8%	-8.8	79%以上	改善せず**	59.7%	
女性 63.6%			女性 58.1%	-5.5	81%以上	改善せず*	64.1%	
外食・食品購入時、 栄養成分表示を参考 にする市民の増加	市民	全体 55.1%	全体 57.9%	2.8	80%以上	改善	10.7%	
		男性 41.8%	男性 43.4%	1.6	67%以上	改善	—	
		女性 65.6%	女性 68.8%	3.2	90%以上	改善	—	

※1 市民については新規指標につき、比較評価せず。

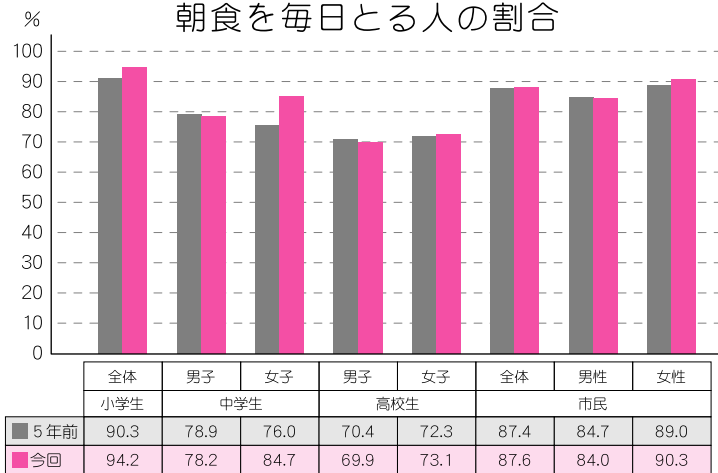
達成度 **…P<0.01 *…P<0.05

※2 計画策定時の指標は、「1日1回以上家族と楽しく食事をとる」だった。

※3 独居者に配慮し、この設問は中間評価時点では調査しなかった。

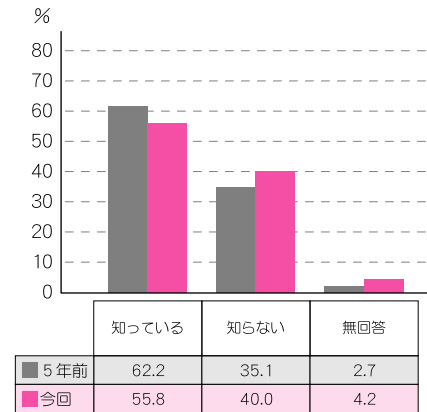
指標	対象	計画策定時 (2002年)	中間評価時 (2007年)	最終目標 (2012年)	特記事項
母子保健事業： 教室	市民	離乳食教室 (年間24回)	離乳食教室(18回)、ミニママ 教室、マタニティ教室、児童生活 習慣病予防教室、学校への出張健 康教育、保育所育児講座(食育講 話)	継続実施	
成人保健事業： 各種健康教室	市民	生活習慣病予防教室 (5回×2クール)	・いきいき健康講座(3回×4ク ール)でカードバイキング実習導 入 ・生活習慣病予防教室(年3回)	教室の継続実施	
介護予防事業	市民		・一般向けの栄養教室(包括支援 センターにて実施) ・ハイリスク者対象の栄養教室 ・配食サービス	低栄養の改善(バランス食 の摂取)、食の自立支援、 高齢者の安否確認	
特定健診・特定 保健事業 (2008年より実施)	瀬戸市国 民保険加 入者40~ 74歳		ヘルスアップ事業(ヘルスアップ 教室・フォローアップ教室) ※2008年より実施される特定 保健・特定保健指導のプレ事業	・瀬戸市特定健診受診率65% ・特定保健指導実施率45% ・内臓脂肪症候群の該当者・ 予備軍の減少率 目標設定 時より10%	
瀬戸市健康づくり食 生活改善協議会活動	市民	随時	随時	随時	
瀬戸市保健推進員 協議会活動	市民	随時	随時	随時	

朝食を毎日とる人の割合



中学生になると朝食の摂取割合が減る傾向にあります。男女別では各年代とも女性は朝食の摂取率が増加傾向にありますが、逆に男性は減少傾向にあります。

適切な食事内容・量（市民）



各自の適切な食事内容・量について知らない市民が増加する傾向にあります。

今後の課題

- 朝食を毎日摂る男性（学生～成人）を増やすための改善が必要です。
（特に摂取率が減少する中学入学前の小学校高学年時に保健学習を推進）
- 自分にとって適切な食事内容・量を知っている市民を増加させることが必要です。
（食事バランスガイド等、カードバイキングなど具体的な媒体の活用）

取り組みの方向

◆行動指標

【小・中・高校生】

- ・毎日朝食をとります。 ・1日3回の食事を欠かさずとります。
- ・1日1回以上は、家族（またはそれに相当する人）と楽しく食事をとります。
- ・不要かつ健康を害するようなダイエットはしません。

【成人・老人】

- ・積極的に適正な栄養摂取の知識を様々な機会を通して得るようにします。
- ・正しい知識を得、ライフステージや体調に合わせた栄養摂取をします。
- ・健康を害するようなダイエットはしません。 ・1日3回の食事を欠かさずとります。
- ・1日1回以上は、家族（またはそれに相当する人）と楽しく食事をとります。
- ・味付けが濃くならない食事に心がけます。
- ・適切な食事内容・量を理解して食事をとります。
- ・適切な食事内容・量を認識しながら体重コントロールができるようにします。
- ・栄養成分表示を参考にしながらの食生活に心がけます。
- ・低栄養で適切でない食生活になりがちな独居高齢者に対し、近隣者同士で助け合うようにします。

◆環境指標

- ・適切な栄養知識を普及啓発します

☆瀬戸市

- ・成人保健事業における健康教室、健康相談
- ・母子保健事業における健康教室、健康相談
- ・介護支援事業における健康教室、健康相談

☆医療機関 ☆学校 ☆企業

- ・食生活改善推進員活動や保健推進員活動を推進し、高齢者や若い母親等への栄養・食生活支援を行います。