

未（平成15年度以降に調査予定）

1 栄養・食生活

	指 標	高浜市		愛知県		国		指標・目標値の考え方				
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値					
実現したい目標	ふとりすぎない、やせすぎない	肥満の人の割合	20～60歳代男性	23.4%	15%以下	22.0%	15%以下	24.3%	15%以下	肥満は各種疾患の危険因子であり、肥満予防が生活習慣病の予防につながる。特に20歳以上の成人肥満者(BMI 25)の割合を男15%以下、女18%以下に減少させると、糖尿病有病率は男約6.2%、女約5.7%減少と推計されていることから、20～60歳代男性15%以下、40～60歳代女性18%以下を目標値とする。 児童・生徒の肥満児に関する指標については、国と同じ指標が高浜市にないため、高浜市児童・生徒健康診断結果の「肥満傾向」と判定された値から0.5ポイント低下させることを目標値とする。 女性のやせは、貧血や高齢期における骨粗鬆症との関連が報告されていることから、減少させる必要があり、国と同様8ポイント減を目標値とする。		
			40～60歳代女性	23.1%	18%以下	17.6%	12%以下	25.2%	20%以下			
			児童、生徒	5.7%	5.2%以下	2.2%	1.7%以下	10.7%	7%以下			
	やせの人の割合	20歳代女性	24.5%	17%以下	21.6%	14%以下	23.3%	15%以下				
	楽しい食卓にしよう	1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく30分以上かけてとる人の割合		60.5%	75%以上	65.1%	80%以上	56.3%	70%以上	国は、現状値から14ポイント増の目標値を設定しており、高浜市も同様、14ポイント増を目標値とする。		
生活スタイルの提案（市民の取り組み）	適正体重を維持しよう	1. 週に一度は体重計にのろう		週に一度体重計にのっている人の割合		未	未			平成15年度以降調査予定		
		2. 自分の適正体重を知ろう		自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している人の割合		44.4%	49%	43.9%			太り過ぎない、やせ過ぎないためには適正体重の認識、体重コントロールの実践は欠かせない。事業介入効果として、1割増を目標値とする。	
		3. 体重のコントロールをこころがけよう										
	適正な食事内容・量をとろう	4. 自分の必要カロリーを知ろう		自分の適正体重を維持することができる食事量を理解している人の割合		62.1%	80%以上	58.1%	80%以上	成人男性	成人男性	平成8年の国民栄養調査(全国)では「自分の適正体重を維持することができる食事量を理解している人」が成人男性で65.6%、成人女性で73%であったこと、行動変容に関わる要因の一つである知識レベルの目標を達成していく上で重要であり、現状値より10%程度高い値を目標にすることが妥当と考えて、目標値を80%以上と設定している。高浜市の現状値は、男性については国と大差がないので、国と同様80%以上を目標値とし、女性は52.9%と国、県と比べ低値であるので、70%を目標値とする。
				男性	65.6%					80%以上		
		女性	52.9%	70%以上	63.4%	80%以上	成人女性	成人女性	73%	80%以上		
5. 1日3食きちんとした食事をとろう		朝食を欠食する人の割合		16～19歳	8.8%	0%	7.6%	0%	6.0%	0%	必要な栄養素を適度に摂取することとあわせて、食行動の変容が重要である。国の調査では、朝食の欠食は、20歳代男性で32.9%と激増している。国は朝食の欠食が健康に及ぼす影響や栄養摂取の偏りのリスクを高めることから目標値を半減させることとした。高浜市の現状は20歳代男性で国より9ポイント低値であるが、目標値は国と同様半減とする。	
				男性20歳代	23.5%	12%以下	20.7%	10%以下	32.9%	15%以下		

1 栄養・食生活

	指 標	高浜市		愛知県		国		指標・目標値の考え方			
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値				
生活スタイルの提案 (市民の取組み)	適正な食事内容・量をとろう	6. 脂肪のとりすぎに注意しよう	1日あたりの平均脂肪エネルギー比率	26.3%	25%以下	26.3%	25%以下	27.1%	25%以下	脂肪エネルギー比率が30%を超えると、心疾患による死亡率や耐糖能異常が上昇する。一方、必須脂肪酸欠乏症予防の観点から13%は必要であり、20%以下では脳出血しやすいことや、平均余命が短いとの報告があることから目標値を25%とする。(現状値、目標値とも愛知県と同様)	
		7. 塩分を減らそう	1日あたりの塩分摂取量	12.6g	10g	12.6g	10g	13.5g	10g未満	食塩については、高血圧予防の観点から、諸外国では6g以下、日本では10g以下が推奨されている。愛知県の現状値は国より1g低値であるが目標値は10gとする。(現状値、目標値とも愛知県と同様)	
		8. 野菜を多くとろう	1日あたりの野菜摂取量	292g	350g	292g	350g	292g	350g以上	がん予防や循環器疾患の予防には、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの摂取が効果的に働くことが報告され、特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、基本的に通常の食事として摂取することが望ましいとされている。野菜は350g～400gの摂取が必要と推定されており、愛知県の現状値は国と同値であることから、目標値も350gとする。(現状値、目標値とも愛知県と同様)	
		9. カルシウムを多く含む食品をとろう	1日あたりの摂取量	牛乳・乳製品	139g	200g	139g	200g	107g	130g以上	カルシウムは、成人で600mg～700mgの摂取が必要とされているが愛知県の現状は606mgで、国と同程度である。カルシウムの摂取には、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜が寄与する割合が高いので指標とするが、牛乳・乳製品については、平成元年から平成11年までの摂取量の推移から、2010年の摂取量は198gと推計できるので、目標値を200gと設定する。豆類、緑黄色野菜は、国と大差がないので、目標値も同値とする。(現状値、目標値とも愛知県と同様)
				豆類	69g	100g	69g	100g	76g	100g以上	
				緑黄色野菜	109g	120g	109g	120g	98g	120g以上	
		10. 1日30食品を目標にしよう	1日に摂取する食品数	未	未					平成15年度以降調査予定	
		11. 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけよう	外食や食品を購入する時、カロリーなどの栄養成分表示を参考にする人の割合	11.0%	未	11.5%	未			県は、平成14年度中に設定予定であるので、その考え方を確認した上、平成15年度に目標値を設定することとする。	
12. 弁当、レトルト食品などの利用時は一工夫しよう	弁当、レトルト食品などの利用時、一工夫している人の割合	未	未					平成15年度以降調査予定			
食事を楽しもう	13. 毎日1食はゆっくりと(30分以上かけて)食べよう	1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく30分以上かけてとる人の割合	60.5%	75%以上	65.1%	80%以上	56.3%	70%以上	実現したい目標と同様		
	14. 家族、友人と一緒に食事をしよう										

1 栄養・食生活

	指 標	高浜市		愛知県		国		指標・目標値の考え方
		現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値	
健康づくり （行政、健康 関連環境の 提案 健康関連 団体等の 取組み）	1. 保健センター、保育園、幼稚園、学校、職域、医療機関などが連携して正しい食事の知識を普及啓発します							
	2. 正しい食事を学習する場の増加と参加の促進をします	92回	101回					平成13年度に管理栄養士が行った健康教育、健康相談は92回で、事業の介入効果として1割増を目標値とする。
	参加者数の増加	674人	741人					平成13年度に管理栄養士が行った健康教育、健康相談の参加者延人数は674人で、事業の介入効果として1割増を目標値とする。
	3. 「健康一押しメニュー」のレシピを紹介します							