

(2) 社会的な目標（4つの柱）

ア 個人の生活習慣の改善と生活機能の維持向上

多くの県民に身に付けてもらいたい、望ましい習慣に着目し、健康づくりの基本となる「栄養・食生活」「身体活動・運動（ロコモティブシンドローム（運動器症候群）・骨粗鬆症を含む）」「休養・睡眠」「歯と口腔の健康」と、健康に影響がある「飲酒」「喫煙」の6分野を設定しています。また、生活習慣病（NCDs）に罹患せずとも、日常生活に支障を来す可能性の高い、ロコモティブシンドロームや、骨粗鬆症に対し、壮年期から生活機能の維持・向上に向けた取組を進めることで、生活習慣病（NCDs）の予防とともに、心身の健康を維持し、生活機能を可能な限り向上させることが重要です。

(ア) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子どもたちが健やかに成長し、また、人々が健康で幸福な生活を送るために欠かせないものです。また、多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を進めていくことも大切です。

<県の現状> ※健康ちば21（第2次）の最終評価から抜粋

「適正体重を維持している者の増加」

肥満者割合は、40～60歳代の女性で悪化傾向です。目標値に達していません。

※最終評価はR4県民健康・栄養調査結果が出ていないためデータなし。

計画策定時（H22）	中間評価（H27）	最終評価（R4）	第2次目標値
22.1%	23.4%	-	19%

（データソース：県民健康・栄養調査）

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合の増加」

一人暮らしに限れば策定時から横ばいですが、全体として悪化しており、目標値に達していません。

計画策定時（H25）	中間評価（H29）	最終評価（R3）	第2次目標値
53.8%	51.2%	49.1%	80%

（データソース：生活習慣に関するアンケート調査）

「1週間に朝食をとる日が6～7日の者の割合の増加」

20歳代女性で微増していますが、30～40歳代男性では策定時より悪化しており、目標値に達していません。男性の20～50歳代では40%未満、女性の20～30歳代では30%未満と特に低くなっています。

	計画策定時 (H23)	中間評価 (H29)	最終評価 (R3)	第2次目標値
30～40歳代男性	59.2%	61.1%	56.5%	増加傾向へ
20歳代女性	54.4%	54.3%	55.5%	増加傾向へ

(データソース：生活習慣に関するアンケート調査)

「食塩摂取量の減少(1日当たり)」

経年的には減少しつつもほぼ横ばいです。また目標値にも達しておらず、男女ともに2～3gの減塩が必要です。

※最終評価はR4県民健康・栄養調査結果が出ていないためデータなし。

	計画策定時 (H22)	中間評価(H27)	最終評価 (R4)	第2次目標値
男性	11.8g	10.9g	-	8.0g
女性	10.3g	9.4g	-	7.0g

(データソース：県民健康・栄養調査)

<県の課題>

- 県民一人ひとりが、生活習慣病(NCDs)の予防や健康状態を維持・改善するために、ライフステージに応じた適切な食生活(減塩、バランスの良い食事の摂取、適正体重の維持等)に取り組むとともに、多様な主体との連携により、それを支援する仕組みが必要です。
- 特に、働く世代などは、仕事・子育て・介護など多くの社会的役割があり、また子育てをしている家庭では、次世代のこどもの食生活の基盤となる環境をつくる役割もあるため、ライフスタイルに合わせた取組の推進が必要です。

<県が実施する具体的施策・取組の方向性>

1 適切な食生活についての普及啓発

- ライフステージに応じた適切な食生活(減塩、バランスの良い食事の摂取、適正体重の維持、野菜摂取増、果物摂取改善)についてわかりやすく伝えます。

2 こどもの頃からの適切な食生活の習慣づくり

- 食に関する体験や食育関連のイベントなどを通じ、市町村、栄養士会、地域ボランティア団体、民間団体などと協力して、こどもの頃から適切な

食生活が送れるような習慣づくりに取り組みます。

3 個人の取組を促すための多様な主体との連携

- 市町村や栄養士会、調理師会、食生活改善団体、企業等の多様な主体との連携により、栄養・食生活の改善につながる取組を推進します。特に働く世代については、ライフスタイルに合わせた方法による取組を推進します。

4 県民の栄養・食生活の改善に取り組む人材の育成

- 企業等を含む給食施設の管理栄養士又は栄養士、飲食店や弁当業者の管理栄養士・調理師等に対し、適切な食の提供に関する研修を実施します。
- 保健所や保健センターの管理栄養士・栄養士などを対象に研修を行い、資質の向上を図ります。

<目標>

No	目標項目	現状値	目標値 (R14年度)	
1	適正体重を維持している者の増加(肥満・若年女性のやせ・低栄養傾向の高齢者の減少) ※BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の者の割合	20～60歳代男性の肥満者割合	28.7% (H27年)	28%未満
		40～60歳代女性の肥満者割合	23.4% (H27年)	15%未満
		20～30歳代女性のやせの者の割合	16.7% (H27年)	15%未満
		低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	15.1% (H27年)	13%未満
2	児童における肥満傾向児の減少 (小学5年生、中等度・高度肥満児の割合)	男子	6.7% (R3年)	国目標値を踏まえて今後設定
		女子	3.8% (R3年)	
3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	全体	49.1% (R3年度)	50%
		一人暮らしの者	38.5% (R3年度)	
4	1週間に朝食を摂る日が6～7日の者の割合の増加	30～40歳代男性	56.5% (R3年度)	増加
		20歳代女性	55.5% (R3年度)	
5	朝食を毎日食べているこどもの割合の増加(小学6年生)	84.5% (R4年度)	増加	
6	食塩摂取量の減少(1日あたり)	男性	10.9g (H27年度)	7.5g
		女性	9.4g (H27年度)	6.5g
7	野菜摂取量の増加(1日あたり)	野菜摂取量の平均値	308g (H27年度)	350g
8	果物摂取量の改善(1日あたり)	果物摂取量の平均値	-	200g



「ちば食育サポート企業」

(担当:農林水産部安全農業推進課食育推進班)



千葉県では、「食育基本法」に基づき、千葉県食育推進計画を策定し、「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による、生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に、県民一人ひとりの実践に向けた『食育』の取組を進めています。

○ちば食育サポート企業とは

従業員等に対する食育や、公的機関等が実施する食育活動への支援・協力など、社会貢献活動として自ら食育活動に取り組む企業を「ちば食育サポート企業」として登録し、千葉県ホームページなどで紹介しています。「ちば食育サポート企業」の中には、保育所や学校等向け、シニア向けの「食育プログラム」を提供している企業・団体等もあり、併せて紹介しています。なお、「食育プログラム」については、直接、各企業・団体等へお申し込みください。



「千葉県 県民健康・栄養調査」

(担当:健康福祉部健康づくり支援課食と歯・口腔健康班)



○県民健康・栄養調査 とは

県民健康・栄養調査は、千葉県民の健康と栄養摂取の状況を知るために、千葉県が行っている調査です。県内の無作為抽出された世帯(約700世帯)に御協力をお願いしています。

○県民健康・栄養調査の概要

11月のある1日の食事の内容等の記録や、普段の生活習慣などについてアンケートにお答えいただきます。調査対象となった世帯には、千葉県から通知をお送りします。調査は、お住まいを管轄する各保健所が主体となって実施します。

○県民健康・栄養調査結果

生活習慣病予防などの健康づくり施策を進める上でのデータとして活用されます。また、「健康ちば21(千葉県の健康増進計画)」等の目標達成状況等を知るためにも活用されます。

千葉県の健康づくり施策を進める上での重要な調査となります。

県民の皆様の御協力、よろしくお願い致します。

(例) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日と回答した者の割合

