

## 第 2 部 各論



## 第 1 章

### 重点 9 分野における目標と取り組み

# 1 栄養・食生活

目指すまちの姿1

**バランスのとれた食事を規則正しくとる、  
「健康的な食習慣の定着」に取り組むまち**

**～野菜をもう一皿プラス！**

**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で**

**いつまでも健康な生活を！～**

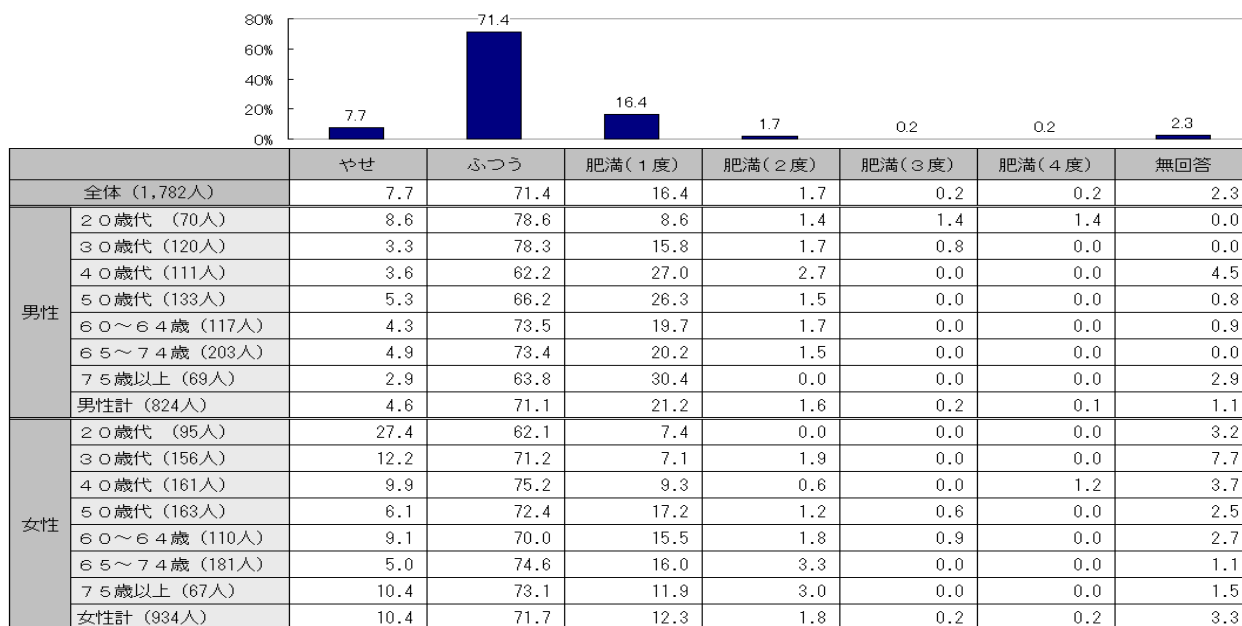
## 1 柏市の現状及び健康課題

栄養・食生活に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

### 柏市の現状データ ①

#### ◆身長及び体重に関する状況（肥満度）

図1 成人の身体及び体重に関する状況【肥満度】（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

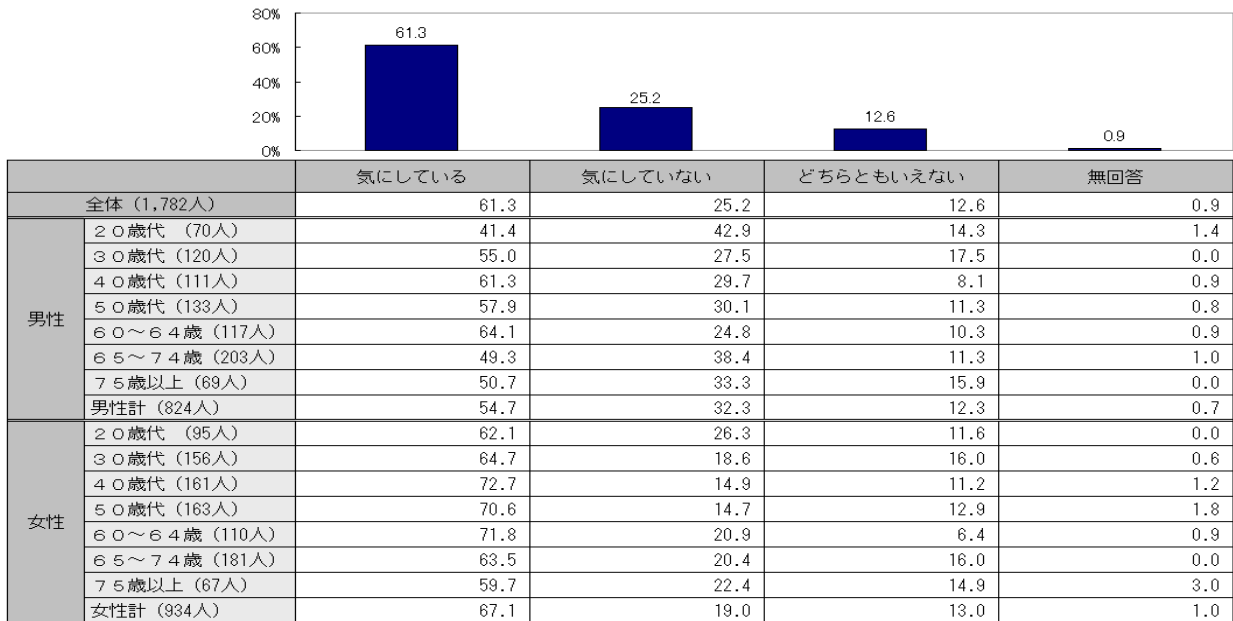
- ・肥満度については、「やせ（＝BMIが18.5未満）」7.7%（男性4.6%，女性10.4%）、「ふつう（＝BMIが18.5～25.0未満）」71.4%（男性71.1%，女性71.7%）、「肥満（＝BMIが25.0以上）」18.5%（男性23.1%，女性14.5%）です。
- ・20歳代女性のやせ（BMIが18.5未満）の割合が、27.4%と高くなっています。
- ・男性の肥満の割合を年齢別でみると、30歳代は18.3%ですが、40歳代29.7%，50歳代27.8%であり、40歳代から肥満の割合が増加する傾向が見られます。

#### ◆BMI（Body Mass Index）

体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））で算出した肥満度を示す指数で、体格指数ともいいます。BMIが22.0の場合が「標準体重」で、25.0以上が「肥満」、18.5未満を「やせ」と判定します。

◆体重変化に対する意識の状況

図2 成人の体重変化に対する意識の状況（平成23年度）

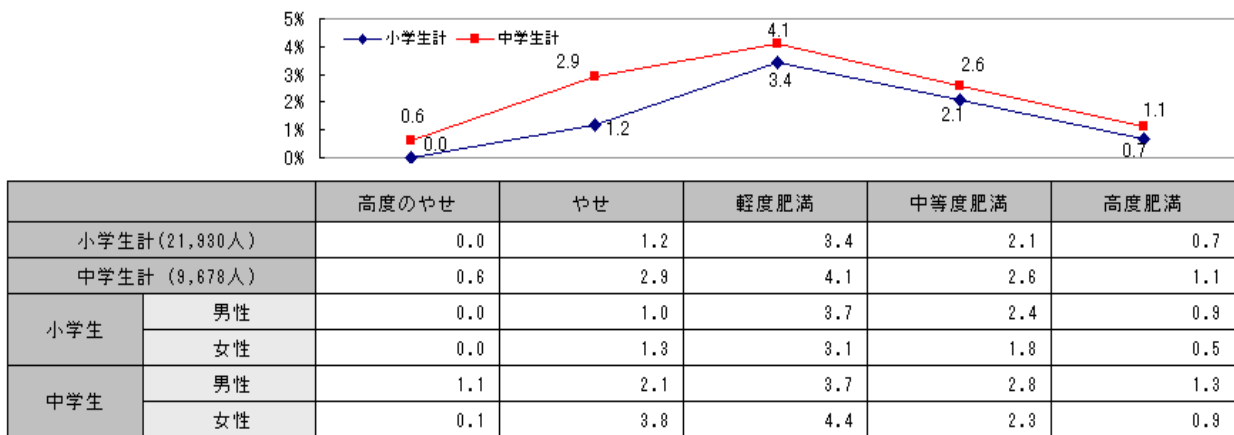


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・体重変化に対する意識については、「気になっている」61.3%（男性54.7%，女性67.1%）で、性別で見ると、「気になっている」の割合は女性の方が高くなっています。
- ・性・年齢別で見ると、男女とも40歳代～60歳代前半にかけて「気になっている」の割合が高くなっています。

◆身長及び体重に関する状況（肥満度）〔小学生・中学生〕

図3 小学生・中学生の身体及び体重に関する状況〔肥満度〕（平成23年度）



「平成23年度 児童生徒定期健康診断結果」

- ・小学生の肥満度については、「やせ（＝標準体重の－20%以下）」1.2%、「肥満（＝標準体重の＋20%以上）」6.2%です。
- ・中学生の肥満度については、「やせ（＝標準体重の－20%以下）」3.5%、「肥満（＝標準体重の＋20%以上）」7.8%です。

◆標準体重

BMI＝22.0となる時の体重のことを指します。

◆疾病の指摘状況

図4 成人の疾病の指摘状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・疾病の指摘状況については、指摘を受けた割合を年齢別にみると、50歳代から高くなっています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ① 適正体重を維持するための知識の普及

生活習慣病など各種健康被害を未然に防ぐために、市民が肥満ややせの及ぼす健康影響に関する正しい知識をより身につける必要があります。

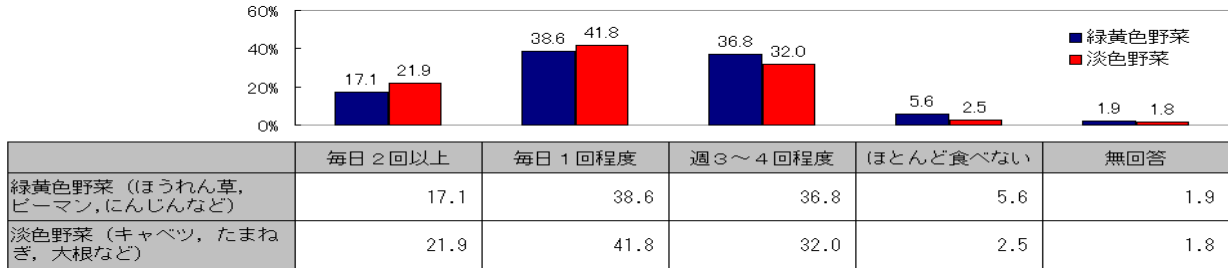
《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
  - ・若い女性のやせの割合が高いこと
  - ・男性肥満の割合が、40歳代及び50歳代から増加していること
  - ・40歳代から体重の変化を気にしている割合が高くなり、疾病予防の観点からも20歳代～30歳代にかけてのアプローチが必要であること
  - ・小学生から中学生にかけて、「やせ」、「肥満」の割合がともに増加していること
  - ・50歳代から、疾病の指摘を受けた割合が増加していること
- 若年女性のやせは、骨量減少、貧血、免疫力の低下による感染症との関連があること
- 体重は、ライフステージを通して、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強いこと

柏市の現状データ ②

◆野菜の摂取状況

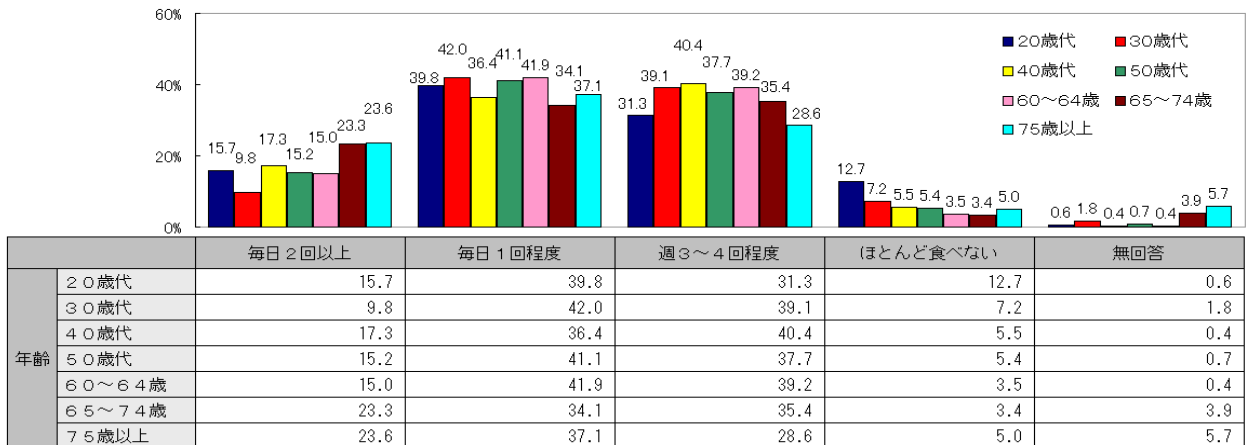
図5 成人の最近1週間の食生活の状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

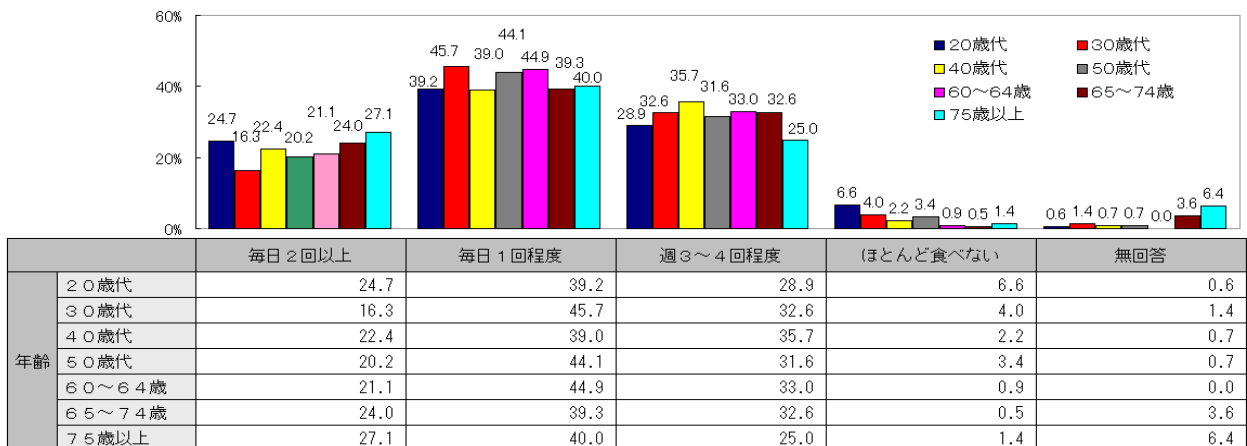
・野菜の摂取状況については、毎日2回以上食べる割合が、「緑黄色野菜」17.1%、「淡色野菜」21.9%です。

図6 成人の最近1週間の食生活の状況〔年齢別緑黄色野菜摂取状況〕（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

図7 成人の最近1週間の食生活の状況〔年齢別淡色野菜摂取状況〕（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

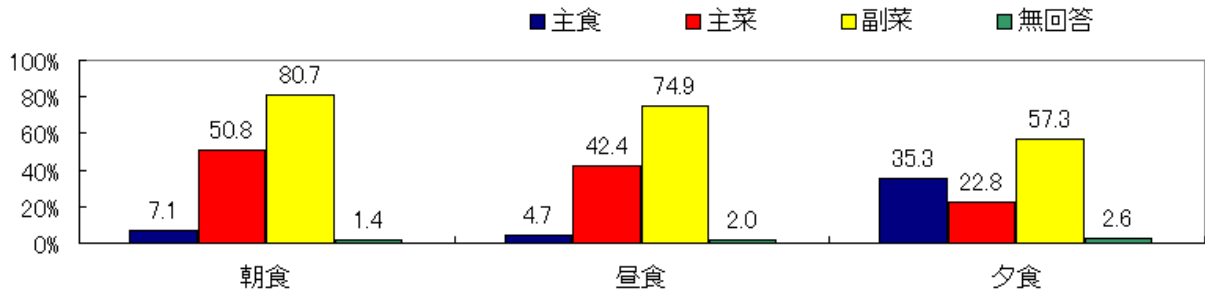
・年齢別でみると、「ほとんど食べない」は、20歳代～30歳代が他の年代より高い割合となっています。



◆食事のバランス状況（主食，主菜，副菜の組み合わせで不足しているもの）

図8 成人の食事の不足状況（平成23年度）

※主食，主菜，副菜を組み合わせた食事ができていない場合の不足しているもの



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・食事のバランス状況については、副菜が不足している割合（朝食80.7％，昼食74.9％，夕食57.3％）が高くなっており，特に朝食で副菜が不足しています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ② 野菜の摂取量の増加

疾病予防の観点からも，野菜不足の若い世代を中心に，野菜の摂取量を増加させる必要があります。

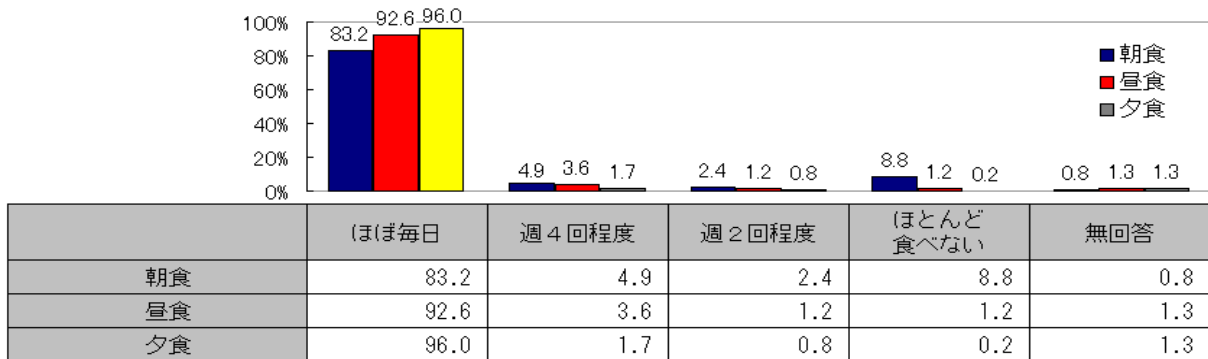
〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から，以下の点が明らかに
  - ・野菜を毎日2回以上食べる割合が低いこと
  - ・20歳代～30歳代の野菜をほとんど食べない割合が高いこと
  - ・食事の中で，野菜料理が中心となる副菜が不足している割合が高いこと
- がんのリスクを高める要因のひとつに，野菜不足があげられていること
- 野菜の摂取量の増加は，肥満予防や，循環器疾患・糖尿病予防に効果があること

## 柏市の現状データ ③

### ◆朝食の欠食状況

図9 成人の1日の食事摂取状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・朝食の欠食状況については、「ほとんど食べない」が8.8%（男性10.9%，女性6.7%）です。

図10 成人の朝食の摂取状況（平成23年度）

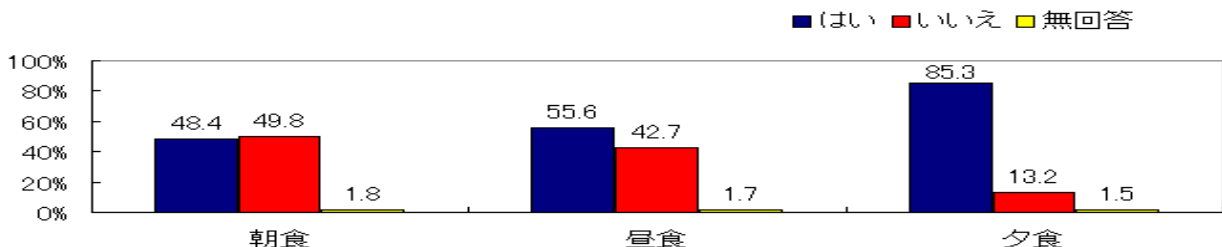
		(ほぼ毎日)	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答
年齢	20歳代 (166人)	60.2	13.3	6.6	19.9	0.0
	30歳代 (276人)	71.4	8.3	4.3	15.6	0.4
	40歳代 (272人)	79.0	5.9	3.7	11.4	0.0
	50歳代 (297人)	87.9	4.4	2.0	5.4	0.3
	60～64歳 (227人)	89.0	1.8	0.9	7.5	0.9
	65～74歳 (387人)	93.0	1.8	0.3	3.1	1.8
	75歳以上 (140人)	96.4	0.7	0.0	1.4	1.4

「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・朝食の欠食状況を年齢別でみると、20歳代19.9%が、他の年代に比べ高くなっています。

### ◆食事のバランス状況（主食、主菜、副菜を組み合わせている割合）

図11 成人の食事の組み合わせ状況〔主食、主菜、副菜の組み合わせ〕（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・食事のバランス状況については、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている割合が、「朝食」48.4%、「昼食」55.6%、「夕食」85.3%です。
- ・夕食では8割以上が、組み合わせのとれた食事をしているのに対し、朝食は5割を切る低い割合となっています。

## ◆食生活における課題

「市民健康座談会」において参加者から聴取した、食生活における課題についての主な意見

- ・健康には関心があり、大事なことと認識はあるものの、実際は具体的な取り組みができていない、という意見が大半を占めました。
- ・マナー化、栄養バランス等の知識不足に関する意見が多く、献立を考えることに苦労している現状を変えることが、最大の課題であるという意見が多く出ました。


**柏市の現状から課題抽出**
**柏市の健康課題 ③**
**朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及**

朝食をとり、バランスのよい食生活の実践についての知識を身につける必要があります。

**《課題となる背景・理由》**

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
  - ・20歳代の朝食の欠食状況が、他の年代と比べ高いこと
  - ・朝食では、「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせず食べている割合が低いこと
  - ・健康に関心があっても、健康的な食生活を送る具体的な手段が分かっていないこと
- 朝食の欠食は、集中力や記憶力の低下、肥満につながる

### 柏市の健康課題

- 1 『適正体重を維持するための知識の普及』
- 2 『野菜の摂取量の増加』
- 3 『朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及』

## 2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

### 健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、正しい知識に基づき、『バランスのとれた食事を規則正しくとる、**「健康的な食習慣の定着」**に取り組むまち』を目指します。

### 目標値

#### 1 『適正体重を維持するための知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
肥満の割合	成人女性のやせ(20歳代) [BMIが18.5未満]	27.4%	20%以下	
	成人男性の肥満 [BMIが25.0以上]	23.1%	20%以下	
	児童・生徒の肥満 [標準体重の+20%以上]	小学生	6.2%	4%以下
		中学生	7.8%	5%以下
体重の変化を気にしている人の割合	成人男性	54.7%	80%以上	
	成人女性	67.1%		

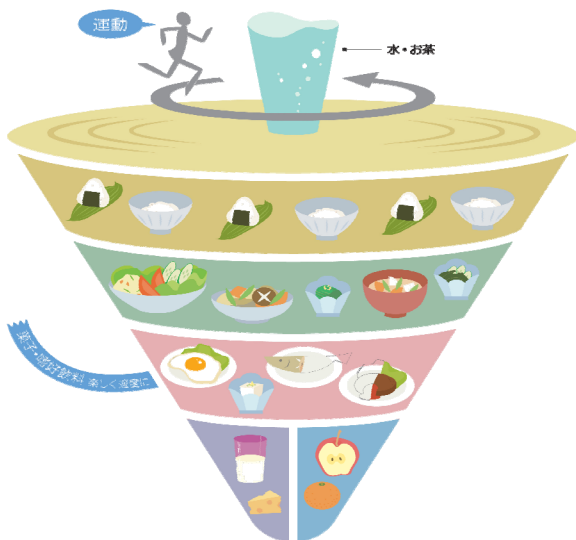
## 2 『野菜の摂取量の増加』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
食生活状況の割合 (成人)	緑黄色野菜	毎日2回以上食べる	17.1%	20%以上
		ほとんど食べない(20歳代)	12.7%	10%以下
		ほとんど食べない(30歳代)	7.2%	5%以下
	淡色野菜	毎日2回以上食べる	21.9%	30%以上

## 3 『朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
朝食の欠食率	成人(20歳代)	19.9%	15%以下
	成人(30歳代)	15.6%	15%以下
食事のバランス (主食、主菜、副 菜の組み合わせ) のよい人の割合 (成人)	朝食	48.4%	60%以上
	昼食	55.6%	65%以上

◆メモ◆  
「日本におけるバランスのよい食事の目安」【食事バランスガイド】



厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」から  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuj.html>

料理グループ	1日分 ※単位: 「つ」	「つ」の数え方 (目安)	「1つ」 の基準
主食	5~7つ	「1つ」=おにぎり1個=ごはん小盛り1杯=食パン1枚=ロールパン2個、 「1.5つ」=ごはん中盛り1杯、 「2つ」=種類・パスタ類1人前	主材料に由来する炭水化物約40g
副菜	5~6つ	「1つ」=小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分=野菜サラダ=きゅうりとわかめの酢の物=具たくさん味噌汁=ほうれん草のお浸し=ひじきの煮物=煮豆=きのこソテー、 「2つ」=中皿や中鉢に入った野菜料理2皿分(野菜サラダはこの量で「1つ」)=野菜の煮物=野菜炒め=芋の煮っころがし	主材料の重量約70g
主菜	3~5つ	「1つ」=卵1個の料理=冷奴=納豆=目玉焼き1皿、 「2つ」=魚料理1人前=焼き魚=魚の天ぷら=まぐろとイカの刺身、 「3つ」=肉料理1人前=ハンバーグステーキ=豚肉のしょうが焼き=鶏肉のから揚げ	主材料に由来するたんぱく質約6g
牛乳・乳製品	2つ	「1つ」=プロセスチーズ1枚=ヨーグルト1パック=牛乳コップ半分、 「2つ」=牛乳1本	主材料に由来するカルシウム約100mg
果物	2つ	「1つ」=みかん、バナナなど小さい果物1個=りんご半分=柿1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個、 「2つ」=りんごなどの大きい果物1個	主材料の重量約100g

◆メモ◆  
**「米国におけるバランスのよい食事  
 の目安」【食事ガイドライン『マイ・プレート』】**

米国農務省（USDA）が、健康的な食生活を促進する米国人向けの食事ガイドラインとして、肥満や生活習慣病を予防・改善するために、どのような食事をすればよいのかを視覚的に示したものです。

「マイプレート」は、1枚の皿を4つに色分けし、含まれている栄養素ごとに食品を4つのグループに分け、皿に盛った食品を示すことで、バランスのよい食事が視覚的に理解できるようにしています。お皿の半分を野菜と果物が、残る半分を穀物とたんぱく質が占め、乳製品をあらわす飲み物のマークも皿の脇に添えられています。食事ガイドラインでは野菜、果物、全粒粉、たんぱく質、乳製品の食品群をバランスよくとることを奨励しています。



### 3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 適正体重を維持するための知識の普及
- ② 野菜の摂取量の増加
- ③ 朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及

市民がバランスのよい食事を規則正しくとり、健康的な食習慣を形成できるよう、食育を推進するため、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市，地域，学校， 職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適正体重に関する情報提供に努めます。</li> <li>●地元産の新鮮な農産物や旬の素材を使った料理の普及を図ります。</li> </ul>
市，地域，職場， 企業等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養に関する正しい知識を普及啓発します。</li> <li>●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等）</li> </ul>
市，学校，職場， 企業等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●望ましい食習慣を身につけられるよう，子ども達への健康教育や，職場の栄養指導の充実を図ります。</li> <li>●保育園，幼稚園，学校等における健康教育・保育園，幼稚園，学校等の給食を通じた教育【学校保健等との連携】</li> <li>●職場での教育・啓発（給食を通しての栄養指導等）</li> </ul>
市，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」（健康に配慮したメニュー）の取り組みを推進します。</li> </ul>
市	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市では，すべての取り組みにおいて，                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等）</li> <li>・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等）</li> <li>・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等）</li> <li>・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等）</li> </ul> </li> </ul> <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「栄養・食生活」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
栄養改善事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	低栄養状態にある高齢者が、栄養状態の改善を通じて、自立した生活を継続できるよう、栄養士の訪問による個別相談を実施する。
給食施設指導事業 [保健所地域健康づくり課]	給食施設の適切な栄養管理を通して、市民の栄養管理の改善並びに健康増進を図る。
栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。
母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]	望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。
柏市健康診査（無保険者） [保健所成人健診課]	40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。
健康づくり相談 [保健所成人健診課]	生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。
食の安全・安心対策推進事業 （農産物残留農薬検査推進事業） [経済産業部農政課]	農業者等が安全で安心な農産物の普及と振興のために実施する残留農薬検査を支援することにより、市内における農産物の生産振興を図る。
小学校給食室改修事業 [学校教育部学校施設課]	給食の多様化と食への安全性の確保のため、各学校の給食室を改修する。
学校給食提供事業 （小学校・中学校） [学校教育部学校保健課]	学校給食の普及充実に加え、給食を通じた食育の推進をする。