

## **第4節 基本目標1 生活習慣の改善による健康状態の向上**

---

前計画において、糖尿病や循環器病を中心とした生活習慣病の指標は、一定の成果は得られていますが、区の医療費の状況において、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病が大きな負担となっており、更なる改善が必要です。

生活習慣病は運動不足や不適切な食生活や喫煙等の状態から端を発し、糖尿病や循環器病等を発症しますが、生活習慣の改善等で予防や進行抑制が可能です。

そのため、健康日本21（第3次）では、国民1人1人が行動を変容し、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防に取り組むことで、健康状態を改善することを求めています。

区では健康寿命の延伸のため、健康づくりの基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「喫煙」、「飲酒」、「こころの健康」、「歯・口腔の健康」などの生活習慣の改善と生活習慣病の「早期発見・重症化予防」に取り組む事で、生活習慣病対策を推進します。

## 施策 1

## 栄養と食生活

健康的な食生活は、高血圧を始めとする多くの生活習慣病や若年女性に多くみられる「やせ」の予防・重症化予防のほか、高齢者に多くみられる「低栄養」等の予防を通じたフレイル防止としての生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

新型コロナ流行の影響を受けた食生活の改善のため、健康的な食生活の啓発や食環境整備の充実が引き続き必要です。

### 目標

- 1日の野菜摂取量の増加（国目標：350g以上）
- 1日の食塩摂取量の減少（国目標：男性7.5g未満、女性6.5g未満）
- 栄養成分表示等を活用した健康的な食事の基準の普及啓発
- 子どもから高齢者まで幅広い世代の栄養課題に対する取り組み

### 取り組みの方向性

- 健康的な食事の基準のリーフレットの配布、SNSを活用した普及啓発を推進し、日々の食生活において、区民が自ら選択しバランスの良い健康的な食事を摂ることができるよう、家庭における食環境の改善にも取り組んでいきます。
- 生活習慣病の発症・重症化の予防に繋げるため、若い世代から高齢者の幅広い世代の栄養課題に対して、それぞれの対象に合った改善方法を様々な媒体を活用して普及啓発していきます。
- 野菜が多い、塩分を控えた食事を身近に提供するあらかわ満点メニュー・おうち de 満点提供店の増加やあらかわ満点メニューを通じた栄養に関する情報発信を推進します。

### 指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
適正体重を維持している人の割合 (男性)	53.7 (%)	4	66.0	特定健康診査
適正体重を維持している人の割合 (女性)	55.3 (%)	4	66.0	特定健康診査
低栄養傾向の高齢者の割合 (男性)	6.7 (%)	4	減少	特定健康診査
低栄養傾向の高齢者の割合 (女性)	15.8 (%)	4	13.0	特定健康診査

バランスの良い食事を摂っている人の割合	新	5	50.0	荒川区政世論調査
1日に野菜をほとんど摂らない人の割合	新	5	減少	荒川区政世論調査
1日に果物をほとんど摂らない人の割合	新	5	減少	荒川区政世論調査
塩分を控えている人の割合	61.8 (%)	4	64.8	荒川区政世論調査
児童(小5)における肥満傾向児の割合	12.5 (%)	4	9.5	学校保健統計調査

< 基準 >

適正体重：BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)

低栄養傾向の高齢者：BMI20以下65歳以上

バランスの良い食事：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

主な取組み

事業名	健康的な食生活の普及啓発	区分	新規・ <span style="border: 1px solid black;">充実</span> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	減塩や野菜摂取、朝食を食べるなど健康的な食生活に関する情報について、健康情報提供店や区ホームページ、SNSなど様々な媒体を活用して随時情報発信を行います。また、食育月間や食生活改善普及運動、健康週間等の機会を活用し、区報やパネル展示を用いて周知します。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各年代に合わせた普及啓発の方法を検討し、わかりやすい情報発信を行います。</li> <li>・ 減塩を目的とした料理教室を行い、健康的な食生活への理解促進を図ります。</li> <li>・ 野菜摂取促進に関する講演会を実施し、無理なく野菜を摂取する方法など健康的な食生活の啓発を行います。</li> <li>・ 簡単にできる朝食レシピなど、無理なく健康的な食生活を実践できるレシピや方法を様々な媒体で配信します。</li> </ul>		
子ども(0~17歳)	青壮年期(18~64歳)	高齢者(65歳~)	女性

事業名	栄養相談	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	栄養士が離乳食や妊産婦の食事、生活習慣病予防のための食事について、個別で栄養相談を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 更なる充実としてオンラインによる栄養相談を実施します。</li> <li>・ 栄養相談の利用促進のため、街なかでのまちかど栄養相談を実施します。</li> </ul>		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	あらかわ満点メニュー・おうち de 満点	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	区内飲食店と女子栄養大学短期大学部と連携し、お店の味を生かした、野菜摂取量が多く、塩分が少ない健康に配慮したメニューの開発を行い、栄養成分表示を表記して提供します。区はホームページ等で店舗情報や提供メニューをPRし、普及促進紙を発行して販売促進を行います。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 誰もが健康的な食生活を送ることができる環境を整えるため、あらかわ満点メニュー・おうち de 満点提供店の増加を目指します。</li> <li>・ 認知度の低い若者層をターゲットとしたショート動画を発信するなど、SNSを活用した情報発信を強化します。</li> <li>・ 区内企業に対するPRを推進し、認知度の向上と利用促進を目指します。</li> </ul>		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	栄養成分表示がわかる店	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	栄養成分表示をしている区内のお店（小売店、飲食店）を「栄養成分表示がわかる店」として登録し、ステッカーを交付します。		
今後の方向性	栄養成分表示の活用について情報発信を強化するとともに、登録店の増加を目指します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	子育てハッピー講座	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	離乳食の進め方、歯と口の健康についての講座と、離乳食づくり体験を行います。		
今後の方向性	上記の内容に加え、野菜摂取や減塩に関する情報提供をあわせて実施します。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	介護予防教室及び講演会	区分	新規・充実・ <b>継続</b>
		所管課	高齢者福祉課
内容	低栄養予防、口腔機能の改善等の介護予防に資する講演会や教室・講座を実施し、介護予防に関する知識の普及を図り、区民が健康づくりに積極的に取り組むよう、意識の啓発を図ります。		
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養予防、口腔機能の改善等の介護予防に関して、その知識の普及と予防活動への動機づけを図るため、講演会を実施していきます。</li> <li>・また、栄養状態や口腔機能の維持・向上を図るため、具体的な予防活動を実践する介護予防教室等を実施していきます。</li> </ul>		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	おうちで栄養診断	区分	新規・充実・ <b>継続</b>
		所管課	高齢者福祉課
内容	要支援者やサービス事業対象者に対して、適切な介護予防ケアマネジメントを基に、管理栄養士が、訪問により高齢者の食生活・食環境を把握し、状態や状況に応じた適切な栄養指導を行うことで、栄養改善や低栄養予防を図ります。		
今後の方向性	後期高齢者の増加に伴い、介護予防を必要とする方が大幅に増えることを見据えて、事業の更なる充実を図りながら、効果的かつ効率的にサービスを実施していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性