

## 第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

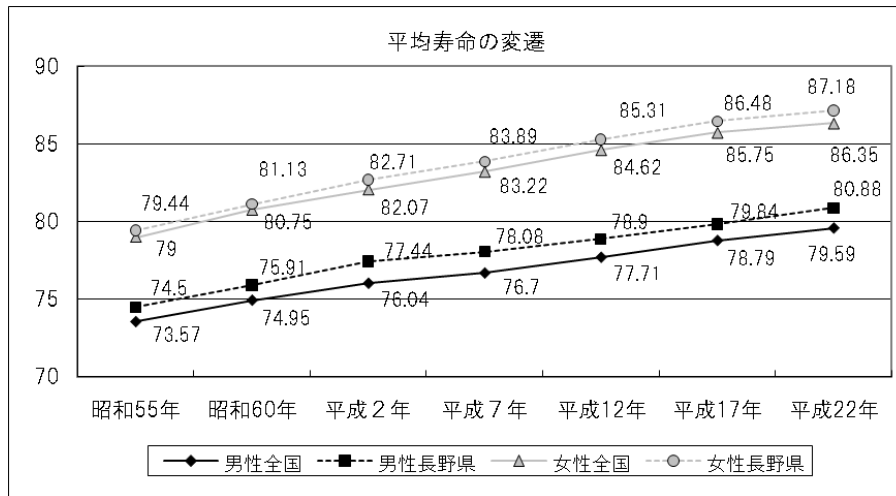
### 1 現状

#### (1) 県民の健康状況

##### ① 平均寿命の変化

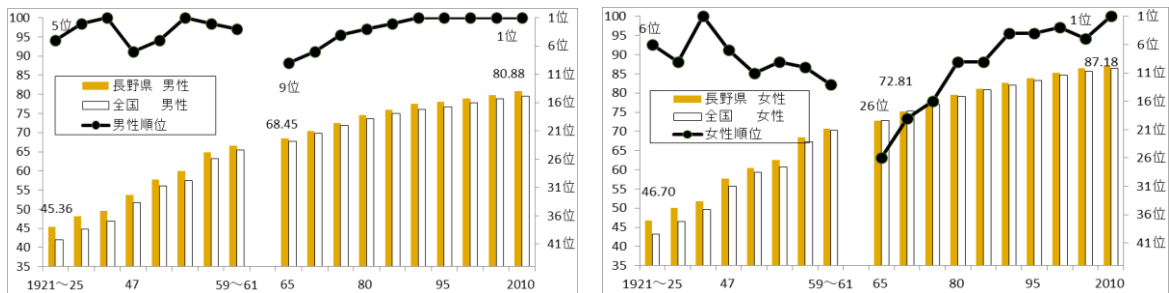
- 本県の平均寿命は、男女共に全国1位とトップクラスです。
- 平均寿命は、戦前から高い順位をキープしています。

図 平均寿命の変遷



(厚生労働省「簡易生命表」)

図 平均寿命の全国順位



(厚生労働省「簡易生命表」)

##### ② 健康寿命について

- 健康寿命（平均自立期間）は、男女とも全国1位です。

項目	男性 (2010年)		女性 (2010年)	
	全国	長野県	全国	長野県
健康寿命※ (日常生活動作が自立している期間)	78.17	79.46	83.16	84.04
平均寿命【都道府県別生命表】	79.59	80.88	86.35	87.18

##### ③ 生活習慣病の状況

- 平成27年都道府県別年齢調整死亡率において、長野県は男女とも全国最低となっています。しかし、死因別の死亡率を見ると、がん及び心疾患は全国と比較して低いものの、脳血管疾患、特に脳梗塞が依然として全国よりも高くなっています。

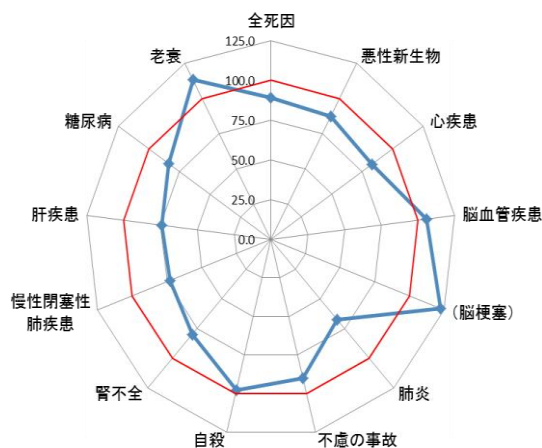
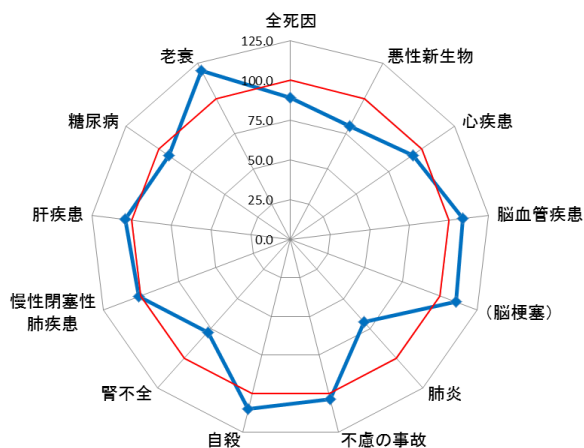
表 平成 27 年長野県の死因別年齢調整死亡率（人口 10 万対）・（全国順位）

性別	全死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	脳梗塞	糖尿病
男	434.1(47)	132.4(47)	60.5(35)	41.0(16)	20.1(13)	5.1(31)
女	227.7(47)	76.6(46)	28.3(45)	22.2(18)	11.4(9)	2.1(33)

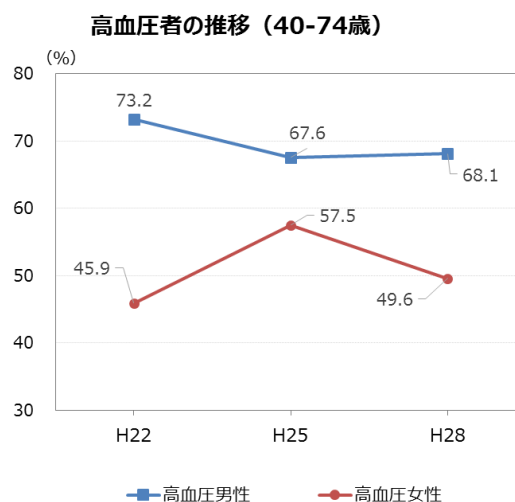
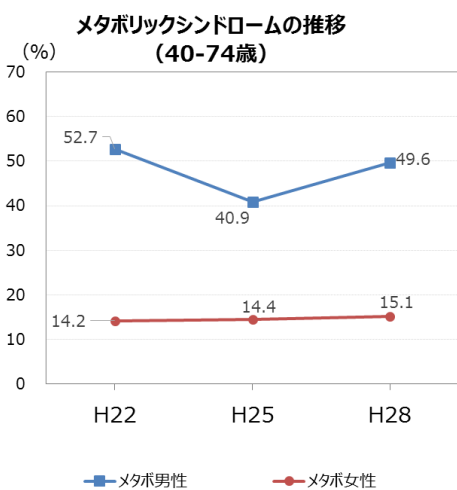
(H27 都道府県別年齢調整死亡率)

主な死因別年齢調整死亡率の対全国比（全国=100）

[平成27年都道府県別年齢調整死亡率（人口10万対）]



- 40～74 歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる人及びその予備群の人の割合は、男性は 49.6%であり、目標値の 40%を上回っています。女性は 15.1%と男性に比べて低率ですが、目標値の 10%を上回っています。
- 40～74 歳の高血圧及び正常高値血圧の者の割合は、男性は 68.1%であり目標値の 55%を上回っています。女性は 49.6%であり男性と同様に目標値の 35%を上回っています。



④ 肥満とやせ

- 肥満者 (BMI:25 以上)の割合は、20～69 歳男性は 35.2%であり H22 に比べて増加し、目標値の 22%を上回っています。40～69 歳女性の肥満者は 19.6%であり目標値の 11%を上回っています。

- 「20～39 歳女性のやせ (BMI18.5 未満)」の割合は 14.8%であり H22 に比べて減少し、目標値の 23%を達成しています。
- 「低栄養傾向 (BMI:20 以下) の高齢者」の割合は、H22 に比べ、男性は概ね現状維持されている一方、女性は 23.6 %で増加しています。

図 肥満者の割合の推移

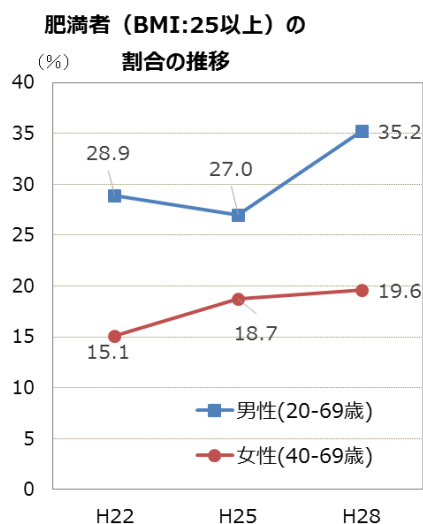


図 女性のやせの割合の推移

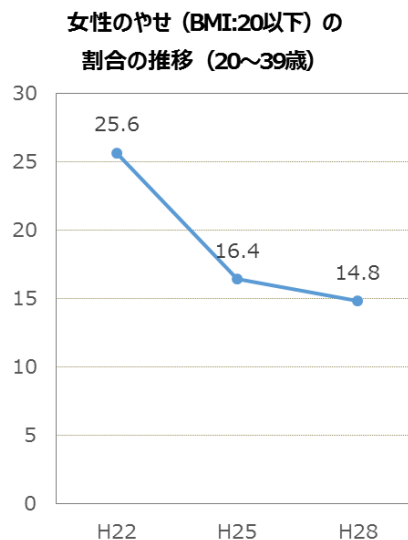
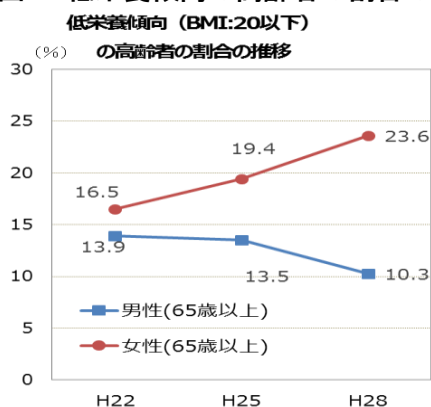


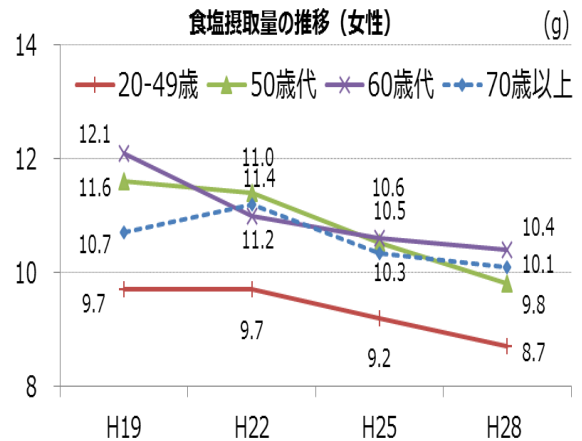
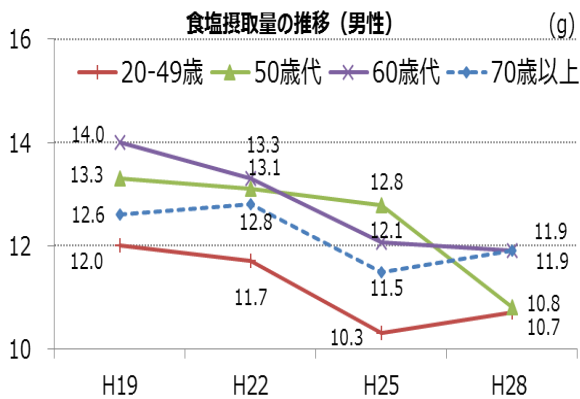
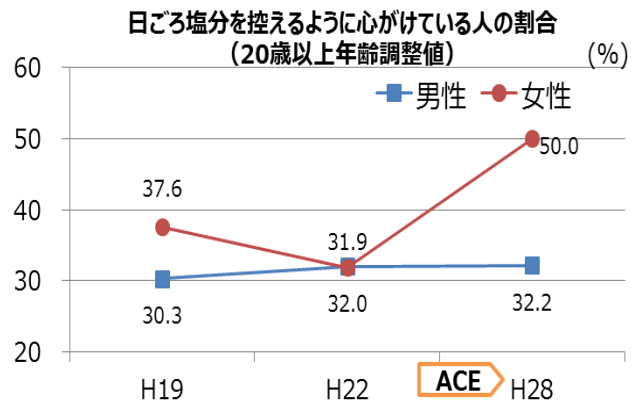
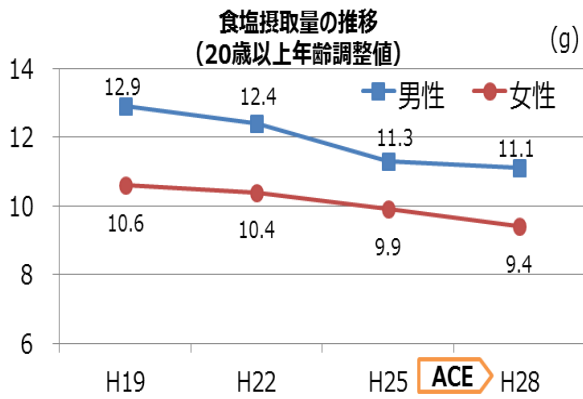
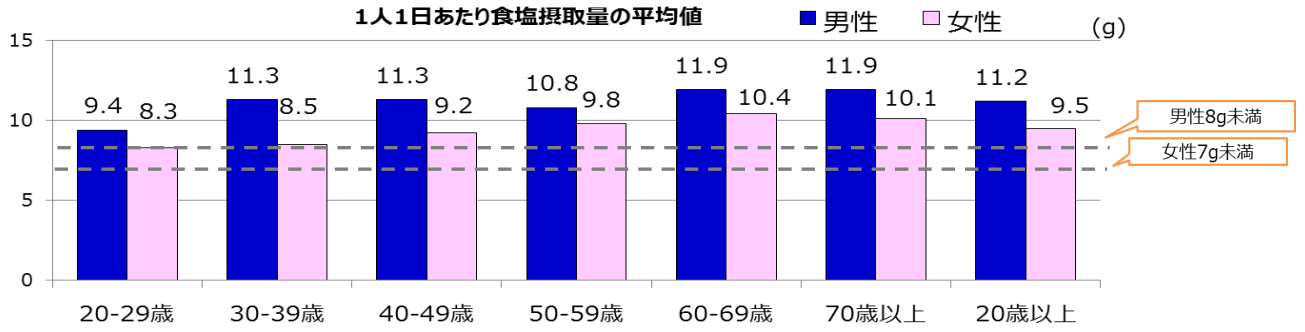
図 低栄養傾向の高齢者の割合の推移



## (2) 県民の食生活の状況

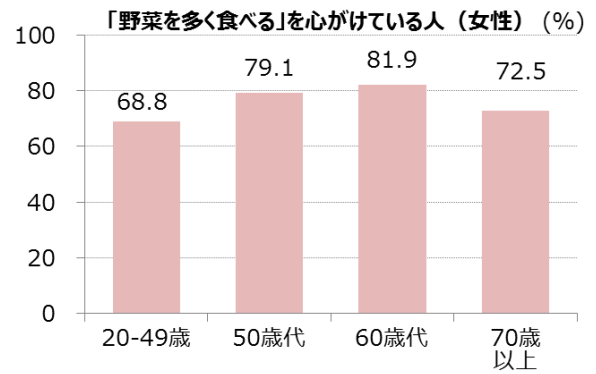
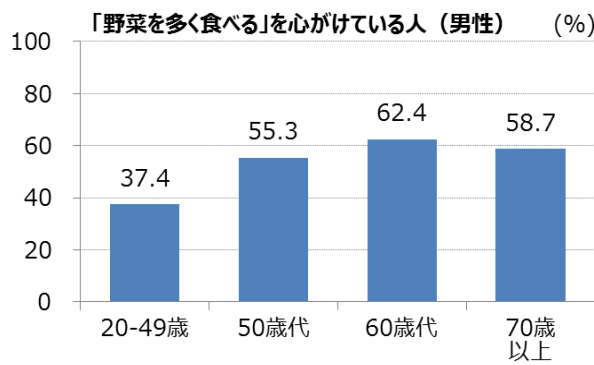
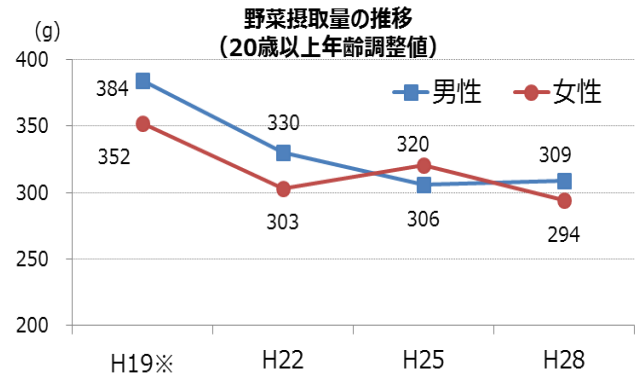
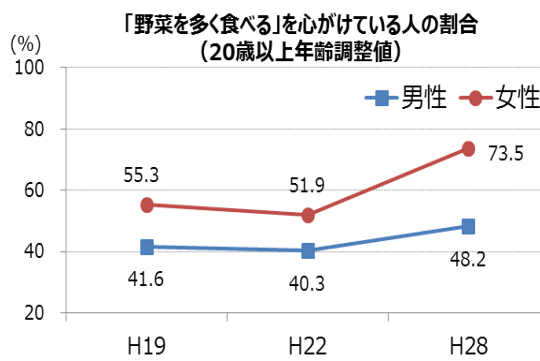
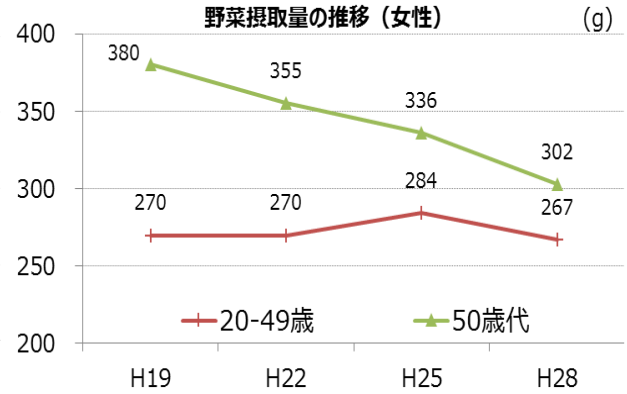
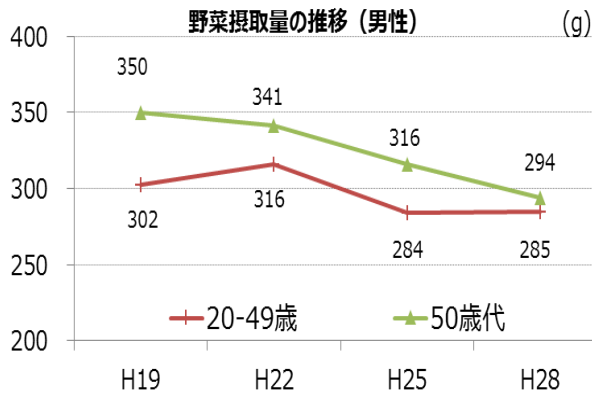
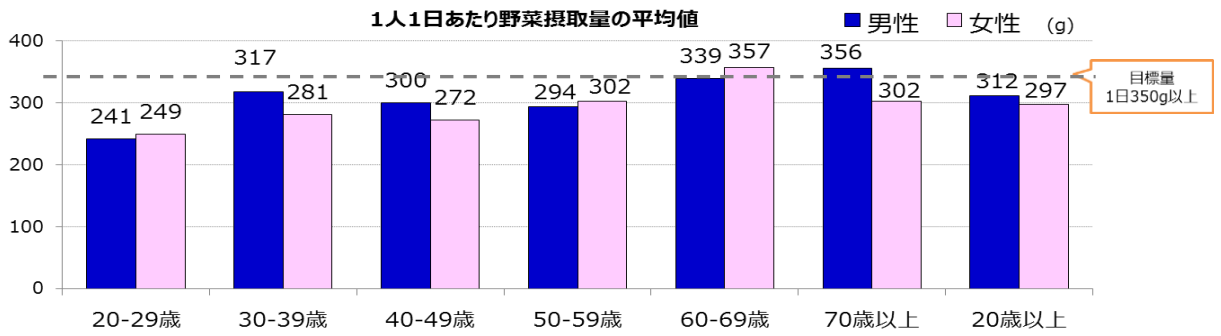
### ① 食塩摂取量

- 20 歳以上の人の「食塩摂取量」平均値は男性 11.2g、女性 9.5g で、目標値の 9g を上回っています。食塩をとり過ぎている人 (男性は 8g 以上、女性は 7g 以上) の割合は男女ともに約 9 割となっています。
- 「食塩摂取量」は男女ともに減少傾向にあります。
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、女性は H22 (H25 は調査なし) に比べ大きく増加しました。
- 「食塩摂取量」の推移を年代別にみると、男性の 20-49 歳と 70 歳以上を除き、H25 に比べすべての年代で減少しています。



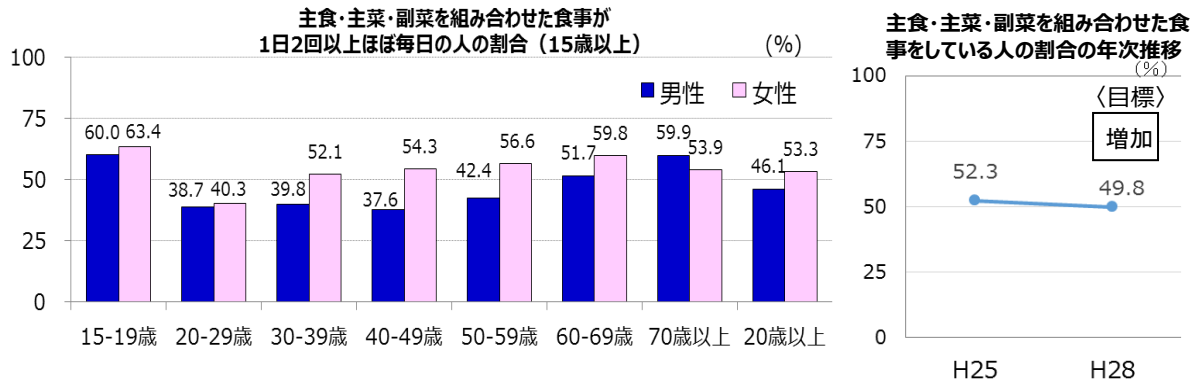
## ② 野菜摂取量

- 20歳以上の人「野菜摂取量」平均値は男性 312g、女性 297g で、目標値の 350g を達成していません。野菜が足りていない人（1日 350g に満たない人）の割合は男性は約 6割、女性は約 7割となっています。
- 年代別の「野菜摂取量」をみると、20歳代～50歳代の摂取量が少ない状況です。
- 「野菜摂取量」の推移をみると、50歳代の野菜摂取量は男女ともに減少傾向にあります。
- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合は、男女ともに H22 に比べ増加しました。中でも男性の野菜摂取量は減少し続けていましたが、H25 に比べ増加傾向になりました。
- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合を年代別にみると、20-49歳及び 50歳代の男性は、他の年代に比べて低くなっています。



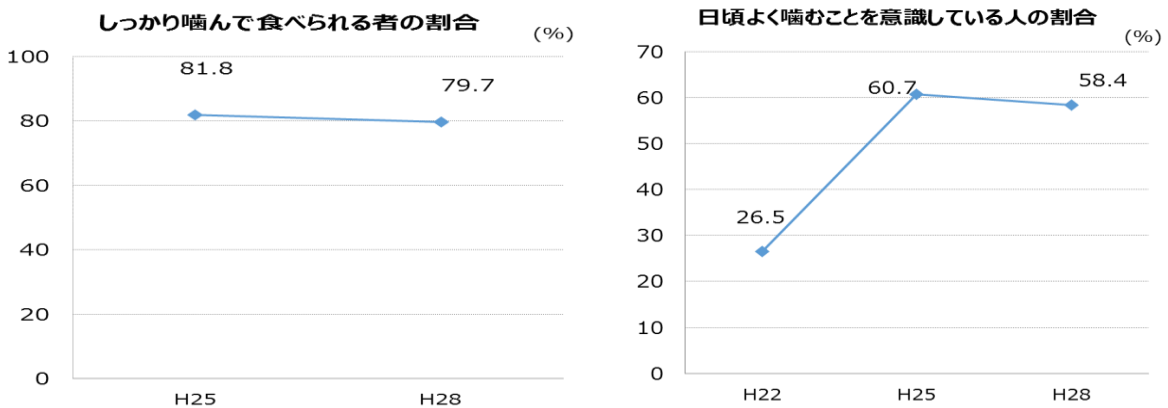
### ③ 食事のバランス

- 日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合を年代別にみると、20歳代男女と30歳代～50歳代の男性は、他の年代に比べ低くなっています。



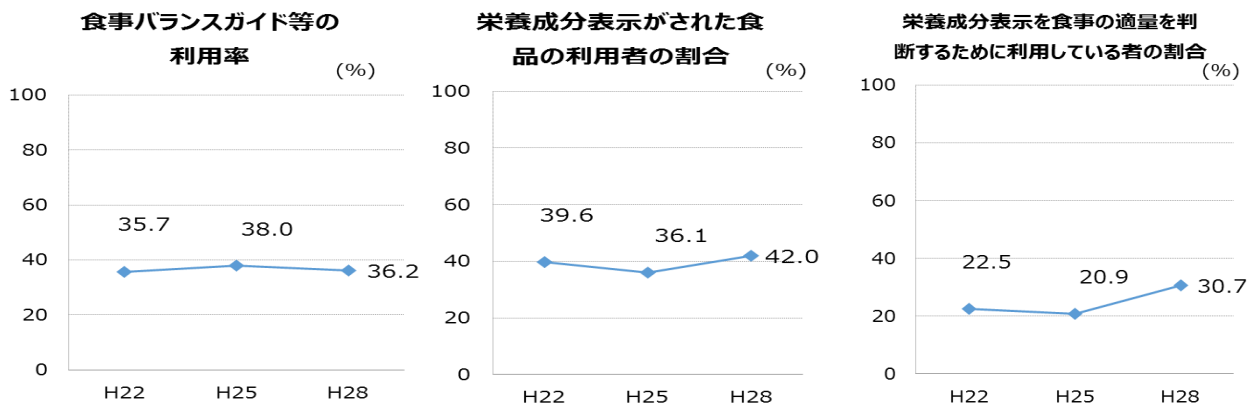
### ④ 噛むことについて

- よく噛むことにより、虫歯の予防や消化吸収を助けるなど、全身の健康に影響を及ぼすため、「しっかり噛む」ということは、食育の上でも重要です。「しっかり噛んで食べられる」という意識を持つ県民は、8割程度でH25と比べて変化は見られませんでした。
- 「日頃よく噛むことを意識している人」の割合は、H22に比べると増えており、よく噛むという意識は増加しました。



### ⑤ 食事バランスガイド・栄養成分表示の利用状況

- 「食事バランスガイド等の利用率」(食事バランスガイドとは・・・)については、36.2%であり、H22と比べてほとんど変化が見られませんでした。
- 「栄養成分表示がされた食品の利用者の割合」については、横ばいの状況でした。
- 「栄養成分表示を食事の適量を判断するために利用している者の割合」については、増加傾向にあります。



## 2 これまでの取組状況

### (1) 関係機関・団体の取組

- 市町村においては、乳幼児健診や特定健診・保健指導や健康相談・教室において、バランスのとれた食事や歯科保健に関する指導などを実施してきました。また、「野菜たっぷり」や「減塩」等のレシピ等を作成し、普及啓発してきたところです。
- 関係機関・団体においては、食に関する情報提供や相談を行うため、地域で栄養相談絵を実施したり、生活習慣病予防に関する料理教室や講座を開催しました。また、専門職への研修会等も実施しました。また、歯科保健に関する研修会や普及啓発の実施も実施しています。
- 飲食店・食品製造者においては、「野菜たっぷり」や「減塩」、「ごはんの適量の選択（小盛りの選択等）」等の健康に配慮したメニューの提供をしたり、栄養成分表示を行って、適正な食事の量を選択できるよう支援してきました。

### (2) 県の取組

- 市町村や関係機関・団体等と連携し、生活習慣病予防を図るため、「減塩」と「野菜摂取量の増加」などを内容とした「信州ACE（エース）プロジェクト」に取り組んできました。
- 県民が健康に配慮した食事を選択できる環境を整えるため、「野菜たっぷり」や「減塩」、「ごはんの適量の選択（小盛りの選択等）」等の健康づくりメニューを提供する飲食店「信州食育発3つの星レストラン」を登録し、県民に情報提供してきました。
- 食に関する情報を提供・共有するため、保健医療関係者や関係機関・団体等を対象に会議や研修会を開催してきました。
- 歯科保健に関し、普及啓発に努めるとともに、関係機関等との連携体制の構築を進めてきました。

## 3 課題

### (1) 働き盛り世代の健康な食生活への支援（食環境整備の推進など）や働きかけが必要です。

20～69歳男性及び、40～69歳女性の働き盛り世代の肥満者の割合は、H22と比較して増加しており、肥満者を減少させる取組が必要となっています。この年代は、家庭での食事以外に、職場での食事や外食・中食での健康に配慮した食事の選択も重要です。

従って、肥満改善のためには、社員食堂や、飲食店、コンビニエンスストアなどで、健康に配慮したメニューを提供するなどの食環境整備とともに、これらのメニューを自ら選ぶように県民に働きかけていくことが必要です。

### (2) 高齢期の低栄養を予防する取組が必要です。

65歳以上の女性においては、低栄養傾向にある者が増加しています。高齢期になる前（働き盛り世代）から自分の食事の適正量が理解できるよう、行政機関と事業所等が連携して取り組む必要があります。

現在の高齢者に対しては、市町村等における介護予防等の高齢者対策と連携して、フレイル対策として、低栄養の予防を図るため適正量の食事を摂るよう支援するとともに、配食サービス関係者にも周知し、連携しながら取り組んでいく必要があります。

**(3) 健康な食事（減塩・野菜摂取・適正エネルギー等）の普及・啓発が必要です。**

県民全体における課題として、食塩摂取量の減少は見られたものの、目標量には達していないことが挙げられます。長野県の健康課題である脳血管疾患等の生活習慣病予防のために、引き続き県民運動として「減塩」「野菜摂取量の増加」に取り組んでいく必要があります。

**(4) よく噛むことへの意識付けと高齢者の摂食嚥下機能の維持についての普及・啓発が必要です。**

「しっかり噛んで食べられる者」については、8割程度であり、変化が見られなかったことから、引き続き、よく噛むことの大切さについて普及啓発するとともに、高齢者への摂食嚥下機能の維持についての啓発が必要です。