

基本方針3 胎児期から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康づくり

(ライフコースアプローチ)

1 次世代を見据えた健康づくり

乳幼児期からの生活習慣は、生涯にわたる健康づくりの基盤となり、成人期、高齢期における健康状態にまで影響します。妊娠前からの身体づくりや妊娠期の健康管理が胎児にも影響すること、また、現在の生活習慣が自身の将来だけでなく次世代の健康につながることを意識できるよう、成育医療等基本方針に基づき、こどもの頃から健康づくりを促す取り組みを推進します。

目 標

指標		現状	目標		資料
		令和4年度	令和11年度	令和17年度	
痩身傾向児の割合の低下	中学生女子	2.8%	低下	低下	健康診断 (保健給食課)
BMI18.5未満の割合の低下(20~39歳)	女性	18.1%	16%	15%	健康づくりに関するアンケート
【再掲】児童・生徒における肥満傾向児の割合の低下	小学生男子	11.4%	9%	8%	健康診断 (保健給食課)
	小学生女子	8.8%	7%	6%	
	中学生男子	12.8%	11%	9%	
	中学生女子	9.5%	8%	6%	
【再掲】1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童・生徒の割合の低下	小学5年生男子	10.4%	7%	4%	全国体力・運動能力・運動習慣等調査 (学校教育課)
	小学5年生女子	15.5%	11%	7%	
	中学2年生男子	8%	6%	3%	
	中学2年生女子	17.8%	13%	9%	
【一部再掲】朝食を欠食する者の割合の低下	3歳	6.9%	3%	0%	3歳児健康診査 (こども保健課)
	小学6年生	5.9%	2%	0%	全国学力・学習状況調査 (学校教育課)
	中学3年生	7.7%	3%	0%	
妊婦の喫煙率の低下		1.4%	0%	0%	4か月児健康診査 (こども保健課)
妊産婦歯科健康診査受診率の上昇		50.2%	55%	60%	健康増進課
低出生体重児の割合の低下		9.7%	低下	低下	人口動態統計

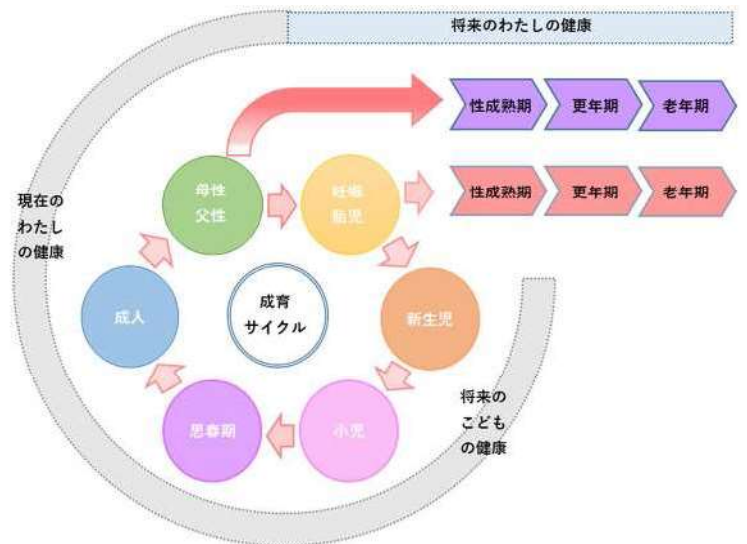
取り組みの方向性

- 「プレコンセプションケア」を推進するために、学校や医療機関等と連携を図ります。
- 一人ひとりが生涯を通じて、自分自身で健康に関する課題を認識し、自己決定ができるよう情報を提供します。
- 望んだ妊娠、出産ができるように、妊よう性及び生殖補助医療に関する知識の普及や相談支援に取り組みます。
- 女性のやせが不妊や低出生体重児出産のリスク等との関連があることを周知し、予防するための行動を選択できるような取り組みを推進します。
- 男女ともに肥満が生活習慣病を発症・重症化させるほか、不妊のリスクを高める可能性があることを周知し、肥満の予防を推進します。
- 乳幼児期から運動する習慣を身につけるため、遊び場を提供します。
- 喫煙は胎児やこどもの健康に影響を与えるため、禁煙・防煙の取り組みを推進します。

プレコンセプションケアってなあに？

「**プレコンセプションケア**」とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることは、将来の健やかな妊娠や出産につながり、今と未来の自分だけでなく、次世代すなわち、未来のこどもたちの健康にもつながります。

妊娠や出産を考えていなくても、プレコンセプションケアを実施することで、今の自分ももっと健康になって、満ち足りた自分の実現につながります。



(参考) 国立成育医療研究センター

プレコンセプションケアが必要なのはなぜ？

○リスクのある妊娠

若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。

○将来の不妊のリスク

「生理不順を放置していた」「生理痛をがまんしていた」などが将来の不妊の原因になることがあります。妊娠や出産に関する正しい知識を得て行動し、将来の不妊のリスクを減らしましょう。

2 高齢期を見据えた健康づくり


高齢期に至るまで健康を保持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若いころからの健康づくりが重要です。

高齢者は、フレイルや認知症等で日常生活に支障をきたす状態となることがあります。企業や地域のコミュニティ等で人とのつながりが増え、かつ、栄養、運動、休養の確保等に自然に取り組むことができる健康づくりの環境の充実が高齢期の健康につながります。

目 標

指標	現状	目標		資料
		令和4年度	令和11年度	
【再掲】BMI 20 以下の高齢者の割合の低下 (65 歳以上)	19.6%	16.3%	13%	特定健康診査 健康診査 (75 歳以上) (健康増進課)
【再掲】肥満者 (BMI 25 以上) の割合の低下 (40~69 歳)	男性	37.2%	33%	特定健康診査 (健康増進課)
	女性	21.8%	18.5%	
【再掲】骨粗鬆症検診受診率の上昇	9.7%	12.4%	15%	骨粗鬆症検診 (健康増進課)
【再掲】1 日 30 分、週 2 回以上の運動を 1 年以上継続している者の割合の上昇 (40~74 歳)	39.3%	45%	50%	特定健康診査 (健康増進課)

取り組みの方向性

- 若いころから主体的に健康づくりや介護予防に取り組みやすい環境を整備します。
- 一人ひとりが生涯を通して活躍できる「まちの居場所」や「助け合い活動」等の地域コミュニティの場をつくることで、必要な知識の習得や、孤独や孤立を防ぐ仲間づくりの場を提供するほか、主体的な活動の立ち上げも支援します。
-  ○高齢期のフレイル予防のため、若いころから ICT を活用した健康づくりを推進します。
- 壮年期から第二の人生を見据えた人生設計を描くことで、生活習慣病や介護予防、こころの健康につながるよう支援します。
- 健康で生きがいを持って過ごせるアクティブシニアの増加を推進するため、地域での取り組みを支援します。

3 心身の健康を支える食育の推進

時代とともに社会環境も変化し、家庭生活の状態が多様化しています。乳幼児期から高齢期までのすべての世代において健全な食生活を送り、心身ともに健康で豊かに暮らすためには、切れ目のない生涯を通じた食育を推進することが重要です。家庭や、個人の努力のみでは健全な食生活の実践につなげていくことが困難になっていくため、食育推進計画に基づく取り組みを踏まえ、デジタルツールや自然に健康になれる食環境づくりが必要です。

目 標

指標		現状	目標		資料
		令和4年度	令和11年度	令和17年度	
【再掲】バランスの良い食事をしている者の割合の上昇	男性	63.6%	72%	80%	健康づくりに関するアンケート
	女性	64.1%	72%	80%	
1日に必要な野菜摂取量(350g)を知っている者の割合の上昇		45.8%	51%	57%	健康づくりに関するアンケート
【再掲】朝食を欠食する者の割合の低下	3歳	6.9%	3%	0%	3歳児健康診査(こども保健課)
	小学6年生	5.9%	2%	0%	全国学力・学習状況調査(学校教育課)
	中学3年生	7.7%	3%	0%	
	16歳以上	20.4%	17.7%	15%	健康づくりに関するアンケート
よく噛んで食べている者の割合の上昇		52.4%	56%	60%	健康づくりに関するアンケート
【再掲】食生活改善推進員の養成者数の増加		29名	65名	95名	健康増進課
【再掲】地域や所属コミュニティでの食事の機会があれば参加したいと思う者の割合の上昇		36.7% (参考値※1)	※2	45%	健康づくりに関するアンケート

※1 令和元年の国民健康・栄養調査結果

※2 中間評価時に実施するアンケート結果をベースライン値とする

取り組みの方向性

- 食を通じた健康づくりや生活習慣病の発症・重症化予防に加え、低栄養予防を推進します。
- 共食等を通して食を楽しみ、人や社会とのつながりが生まれる取り組みを推進します。
- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの実践を推進します。
- 適切な野菜摂取量を知っている人を増やす取り組みを推進します。
- ICTを活用した情報発信や野菜摂取等につながる食環境整備を推進します。

○乳幼児期から食に関する意識を高め、心身の健康を支える食育を推進します。

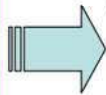
NEW ○地産地消、フードロス^{*1}削減等、家庭、学校、地域等の各種団体と連携し、持続可能な食環境の整備を推進します。

○朝食の大切さを理解し、自らの食生活を改善しようとする意識が持てるよう、地域、学校、企業と連携し、望ましい食生活に関する普及啓発を行います。

NEW ○経済状況等個人や家庭環境の多様性を踏まえ、自然に健康的な食事を摂れる環境を整備します。

1日の野菜の摂取量は、350gをめざしましょう！

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

無理せずに、少しずつ食べる量を増やしましょう。

1 ▶ 色の濃い緑黄色野菜からチョイス。

1日に、7色の野菜を食べるのが無理であれば、まず、色の濃い「赤」や「黄」の野菜を選んでみませんか。色の濃い野菜は、カロテノイドを含むので抗酸化作用が強く、濃い色なら、食欲も高まります。

2 ▶ 簡単に食べられる野菜を常備。

レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておけば、食事のとき、その野菜と一緒に食べる機会が増えます。

3 ▶ 簡単野菜スープで、しっかり朝食。

にんじん、だいこん、じゃがいも、たまねぎなどを、ざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に切っておけば、あわただしい朝の手間も省けます。

4 ▶ 和食をメニューの中心に。

和食は、もともと一汁三菜の、栄養バランスのとれた食事です。和食をメニューの中心にして、野菜の豊富な副菜を忘れず、ときには副菜をもう1品プラスしましょう。



(出典) 日本栄養士会

*1 本来食べられるのに捨てられてしまう食品

