

② 栄養・食生活と生活習慣病

■小川節子・古厩智枝

1 はじめに

栄養・食生活は多くの生活習慣病との関連が深く、また、生活の質（QOL）とも密接に関連しています。したがって、栄養・食生活を改善することは、生活習慣病の予防と健康づくりにとって大変重要です。

わが国の平均寿命は、戦後、生活環境の改善や医学の進歩により急速に延び、いまや世界有数の長寿国となっています。その一方で、急速な高齢化とともに生活習慣病が増え、痴呆や寝たきりなどの要介護状態の人々が増加しており、介護者等の人々の負担や医療費の増大が深刻な社会問題となっています（図1）。

健康で明るく元気に生活し、豊かで満足できる生涯を過ごせること、つまり痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸を図るために、従来にもまして、健康を増進し発病を予防する「一次予防」が重視されるようになってきました（図2）。

そこで、ここでは栄養・食生活と生活習慣病について、その関連や本市の施策について述べたいと思います。

生活習慣病は、生活習慣を改善することにより、病気の発症や進行が予防できるという、病気の捉え方を示したものです。このような捉え方によって、各人が病気の予防に主体的に取り組むことをめざしています。

（2001 生活習慣病のしおり
生活習慣病予防研究会）

2 栄養・食生活と生活習慣病との関連

日本人の食生活は、旧来の高塩分、高炭水化物、低動物性たんぱく質という食事パターンから、動物性たんぱく質や脂質の増加など、戦後の約50年間に大きな変化を遂げました。それとともに主な死亡原因も感染症から生活習慣病へと変化し、いまや国民の死因の60%を占めています（図3）。

このような状況のもとで、健全な食生活の実現を図るため、昭和60年に「健康づくりのための食生活指針」が、平成2年に「生活習慣病予防のための食生活指針」が国から示されました。また、日常の生活活動の低下による運動不足や、社会環境の複雑化等によるストレスが増大している中では、心身の状況を踏まえた対策が必要となり、食生活指針に加

えて平成5年に「健康づくりのための運動指針」が、平成6年には「健康づくりのための休養指針」が示されました。

さらに、平成12年に21世紀における国民健康づくり運動として、「健康日本21」が策定され、生活習慣の改善、生活習慣病の危険因子の低減、検診等の充実を行うことで疾病等を減少させるために、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「がん」など9分野について目標が設定されました。そのなかには「成人の肥満者の減少」「脂肪エネルギー摂取比率の減少」「野菜の摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」などがあります。

図1

■生活習慣病の国民医療費における割合は32.0%（7兆6768億円）です

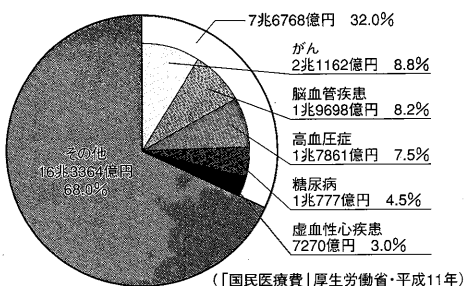


図3

■生活習慣病による死亡率の割合は61.2%です

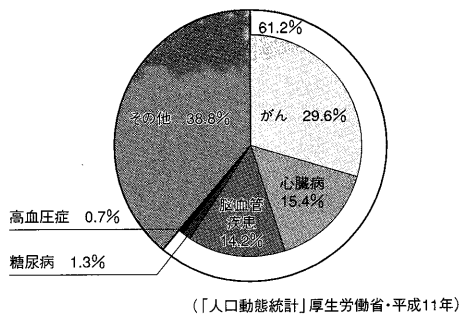
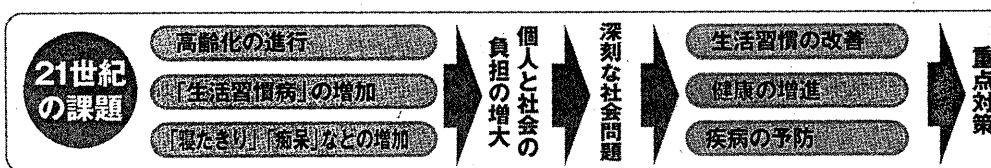


図2 21世紀の課題



- 1 はじめに
- 2 栄養・食生活と生活習慣病との関連
- 3 横浜市民の栄養・食生活に関する現状
- 4 生涯を通じた食生活と生活習慣病予防対策
- 5 おわりに

3 横浜市民の栄養・食生活に関する現状

① やせと肥満の現状

やせと肥満者の現状は図-4、5のとおりであり、肥満者は、男性の場合40歳代で34.0%、50歳代で29.7%と高く、女性では60歳代で25.7%、70歳代で24.6%と高くなっています。

※肥満者：BMIが25以上の者（理想は22）

※BMI（Body Mass Index）：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

② 脂肪エネルギー摂取比率

平成9年国民栄養調査によると20歳～40歳の平均脂肪エネルギー摂取比率は28.8%であり、国の平均27.1%より高くなっています。

※脂肪エネルギー摂取比率：総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギー摂取の割合（理想は25%以下）

③ 形態別の食事の状況

昼食の状況をみると、31.6%の人が外食又は調理済食を利用しています（図-6）。

④ 健康づくりのために、栄養や食事を考える人
健康づくりのために、栄養や食事を「よく考える」は33.4%、「ときどき考える」は44.1%、「あまり考えない・まったく考えない」は22.5%でした（図-7）。

⑤ 外食料理や加工食品の栄養成分表示の関心
外食をするときや加工食品を購入するとき、「エネルギー」や「食塩量」などの栄養成分表示を見たことがある人は46.2%で、そのうち栄養成分表示を「いつも参考にして選ぶ」は11.5%、「ときどき参考にして選ぶ」

図-4 横浜市における40歳以上の肥満の現状（男性）

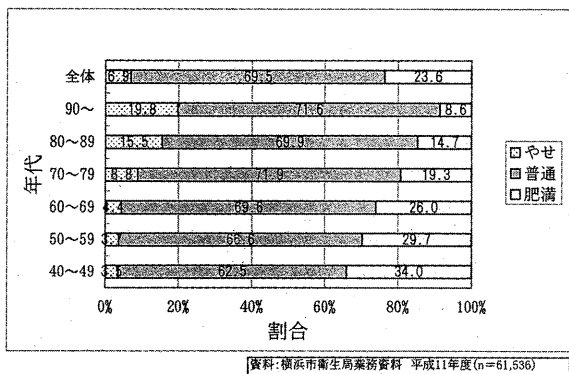


図-5 横浜市における40歳以上の肥満の現状（女性）

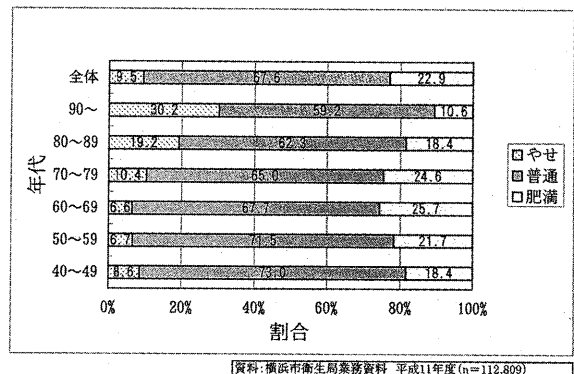


図-6 形態別食事の状況 (%) (平成13年国民栄養調査)

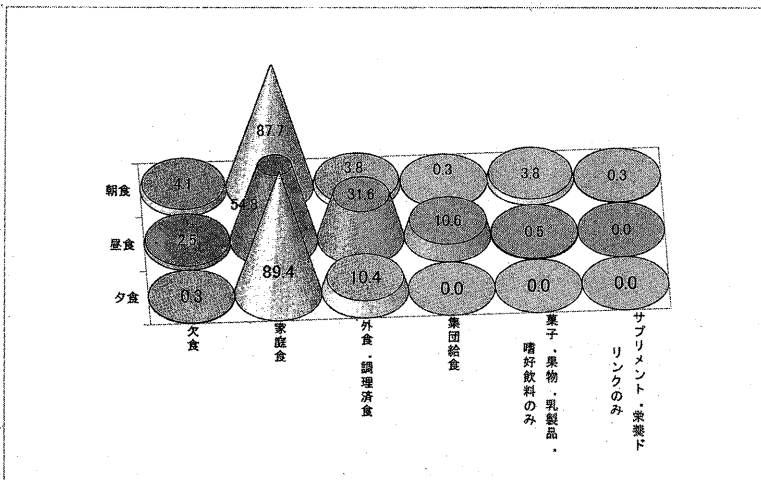


図-7 健康づくりのために栄養や食事を考える人

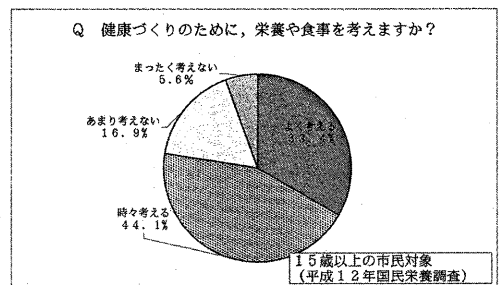


図-8 外食料理や加工食品の栄養成分表示の関心

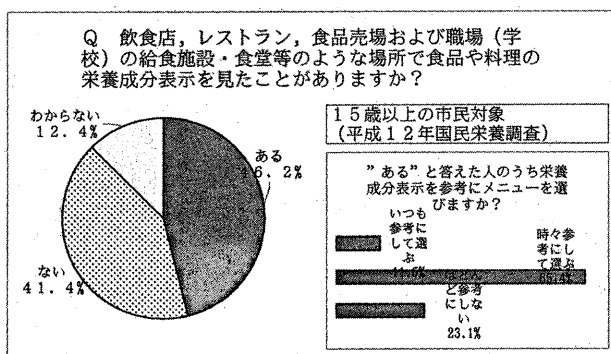
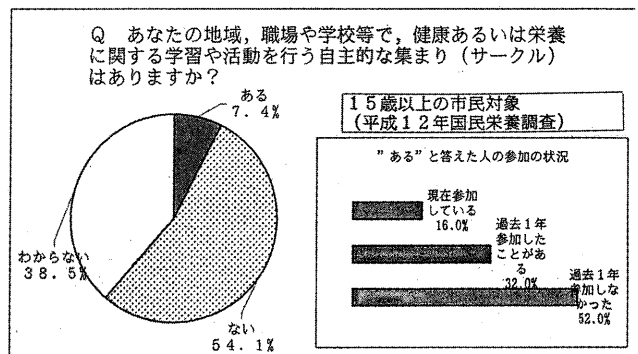


図-9 栄養・健康について自主的に学ぶ環境の整備



ぶ」は65・4%で、「ほとんど参考にならない」は23・1%でした(図-8)。

⑥栄養・健康について自主的に学ぶ環境の整備状況

身近に栄養や健康について学ぶことのできるサークルがあると答えたのは7・4%で、そのうち現在もしくは過去1年間にサークルに参加したことがあるのは、48・0%でした(図-9)。

4 生涯を通じた食生活と生活習慣病予防対策

よい生活習慣を身につけるには子どもの頃からの習慣が大切であり、健康教育(食育)や若い世代への働きかけなど、生涯にわたる健康づくりが必要です(図-10)。

生活習慣の改善には食生活の改善だけでなく、運動や休養を含め、総合的な取組が必要です。また、個人や家族の努力だけで達成されるわけではなく、個人の努力を応援する環境づくりが重要です。このため、本市では平成13年9月に健康づくりの指針として「健康横浜21」を策定し、その中で健康づくりを支援する仕組みをつくることを提言しています。今後具体的な推進に向けての検討を行います。

①個人に対する対策

横浜市の各局区において、様々な生活習慣改善のための事業が実施されていますが、衛生局としては、次のような各種の健康教育・健康相談事業を実施しています。

①生活習慣改善事業(生活習慣病予防教室等)
②個別健康教育
③生活習慣病予防セミナー
④糖尿病教室
⑤病態別食生活健康相談

各種の健康教育及び健康相談の実施回数・参加人数は表-1のとおりです。すべての健康教育・健康相談において、食生活・運動診断をもとに参加者自身が自らの生活習慣に気づき、改善についての目標をたて、実践できるように支援しています。一次予防の観点からは、健康診査の結果にこだわらず、栄養・食生活や運動、休養の生活習慣を改善したいと思う人に対して、行動変容にむけての総合的支援を行っています。

②食をとりまく環境づくり

ア)集団給食施設指導

集団給食施設とは保育園や幼稚園、学校、病院、事業所、老人ホームなど、特定の人に給食を実施している施設のことですが、個人の生涯のなかでは、保育園、学校、事業所など様々な施設に関わりをもっています。また、給食施設は給食を通して喫食者の健康管理を行うだけではありません。喫食者の食事に対する認識・食行動に影響を及ぼすことで、家族や地域の食生活の向上に貢献をしています。たとえば、学校においては、多くの児童・生徒に対して適正な給食の提供や食に関する指導を行うこと、保護者に対する健康教育を行うことで、本人が食を中心としたよい生活習慣を身につけることはもとより、家族や地域の食生活の向上に寄与しています。事

業所においては、健康診断の結果を把握している健康管理室と連携して、生活習慣病予防の観点からのメニューの提供や、喫食者が自己の生活習慣を振りかえり、より良い生活を実践・継続できるようにするための健康教育を実施することにより、喫食者や家族の生活習慣病の治療や改善・予防に貢献することができます。

以上のような給食施設の役割を一層強化するために、横浜市では、栄養改善法に基づき、栄養管理及び指導の強化のための管理栄養士及び栄養士の配置促進や、給食従事者の資質向上などを目的として、集団給食施設に対して援助及び指導を行っています。具体的には、栄養士研修会や調理師研修会の開催、巡回指導などの個別指導を実施しています。

横浜市内には集団給食施設は1615施設あり、そのうち管理栄養士・栄養士のいる施設は

表-1 各種健康教室・健康相談等の実施回数・参加人数(平成12年度)

	実施回数	参加人数
生活習慣改善事業(生活習慣病予防教室等)	276回	延 4,515人
個別健康教育	18コース	334人
生活習慣病予防セミナー	14コース	延 631人
糖尿病教室	75回	延 1,181人
病態別食生活健康相談	432回	延 5,153人

図-10



774施設あります(表-2)。食に対する情報や環境づくりのひとつである栄養成分表示とヘルシーメニューの提供の状況は表-3のとおりです。

④健康づくりのボランティア

「食生活等改善推進員」

生活習慣の改善を継続し、行動を変え習慣化するためには、地域での仲間づくり、支えあいが必要です。横浜市では40年前から、「お隣さん、お向かいさん」に食生活を中心とする健康づくりの情報の案内役として親しまれている食生活等改善推進員(愛称「ヘルスメイト」)を養成するとともに、自主的に活動している食生活等改善推進員会に対する支援を行っています。

(ア)養成と役割

各区の福祉保健センターでは市民を公募し、「食生活等改善推進員セミナー」を1年間にわたり開催しています。生活習慣の改善、自分や家族の健康づくり、地域の健康づくりについて学んでいただき、修了された方を食生活等改善推進員として登録しています。養成数は表-4のとおりです。

(イ)食生活等改善推進員会の活動と内容

推進員として登録された方は、行政区単位に結成されている食生活等改善推進員会に入会し、組織的に活動しています。横浜市では現在約2800人が会員となっています。

それぞれの会員は、個人活動としては、推進員自身が健康的に過ごすことを実践し、周りの方にその健康的に過ごす姿・知恵・工夫を届けていく「健康づくりのおすそわけ」をしています。地縁社会の脆弱化によ

り、地域でのコミュニケーションが薄れている横浜市のような大都市の中では、地域の人たちのふれあいを進めることが大切となっています。推進員はふれあいをとおして、健康づくりを実践する仲間づくりや元気なうちからの支え合いをすすめています。すなわち推進員は、まず住んでいる地域の中で健康的に過ごすことを広め、健康的に過ごす人を増やすことをめざしています。

次に、集団活動としては、子どもから高齢者まであらゆる年代の人たちに健康的な生活習慣の確立を目的として、各区で食生活改善にむけた料理教室や、日常の生活活動量の増加をめざした講座の開催などを行っています。さらに、全国22万人の会員とともに、全国組織の一員として、健康日本21の普及などの活動も実施しています。

また、行政は食生活等改善推進員会に対して、研修会の開催、活動に対する助言などの支援を行っています。

5 おわりに

栄養・食生活の情報が増え、正しい知識や情報の提供をすすめることにも、行政と市民との連携をすすめる、情報を交換することなどが求められています。

そのためには地域、学校、事業所等との一層の連携を図り、すべてのライフステージにわたり、よい生活習慣の確立のための食育や生活習慣病予防にむけた施策の拡充をすすめてまいります。

△衛生局健康増進課健康づくり係▽

表-2 横浜市内の集団給食施設数 施設別にみた管理栄養士及び栄養士配置状況

施設の区分	施設数	(内訳) 管理栄養士及び栄養士の配置状況		
		管理栄養士のいる施設	栄養士のみいる施設 *管理栄養士はいない	管理栄養士・栄養士どちらもいない施設
学校	450	132	76	242
病院	160	144	10	6
介護老人保健施設	25	24	1	0
児童福祉施設	275	35	83	157
社会福祉施設	128	68	49	11
矯正施設	2	0	0	2
寄宿舎	106	9	8	89
事業所	468	44	90	334
その他	1	1	0	0
計	1615	457	317	841

平成13年3月現在

表-3 横浜市内給食施設の栄養成分表示実施の状況及びヘルシーメニュー提供の状況

		栄養成分表示の実施状況	
		栄養士のいる施設 (n=145)	栄養士のない施設 (n=349)
栄養成分表示	している	70.3%	43.0%
	していない	29.7%	57.0%
		ヘルシーメニューの提供状況	
		栄養士のいる施設 (n=145)	栄養士のない施設 (n=349)
ヘルシーメニューの提供	している	23.4%	15.2%
	していない	76.6%	84.8%

(「栄養改善健康増進事業資料」横浜市・平成12年)

注) 栄養士のいる施設：管理栄養士・栄養士のどちらか又は両方がいる施設

表-4 食生活等改善推進員養成数

年度	昭和32年	昭和33年	昭和34年	昭和35年	昭和36年	昭和37年	昭和38年	昭和39年	昭和40年	昭和41年	昭和42年
養成数	120	187	203	199	227	295	250	273	414	579	459
累計	120	307	510	709	936	1,231	1,481	1,754	2,168	2,747	3,206
年度	昭和43年	昭和44年	昭和45年	昭和46年	昭和47年	昭和48年	昭和49年	昭和50年	昭和51年	昭和52年	昭和53年
養成数	571	512	735	714	740	657	772	713	588	659	718
累計	3,777	4,289	5,024	5,738	6,478	7,135	7,907	8,620	9,208	9,867	10,585
年度	昭和54年	昭和55年	昭和56年	昭和57年	昭和58年	昭和59年	昭和60年	昭和61年	昭和62年	昭和63年	平成元年
養成数	741	713	757	741	817	698	608	638	636	589	613
累計	11,326	12,039	12,796	13,537	14,354	15,052	15,660	16,298	16,934	17,523	18,136
年度	平成2年	平成3年	平成4年	平成5年	平成6年	平成7年	平成8年	平成9年	平成10年	平成11年	平成12年
養成数	586	643	616	629	714	686	703	680	583	531	550
累計	18,722	19,365	19,981	20,610	21,324	22,010	22,713	23,393	23,976	24,507	25,057