

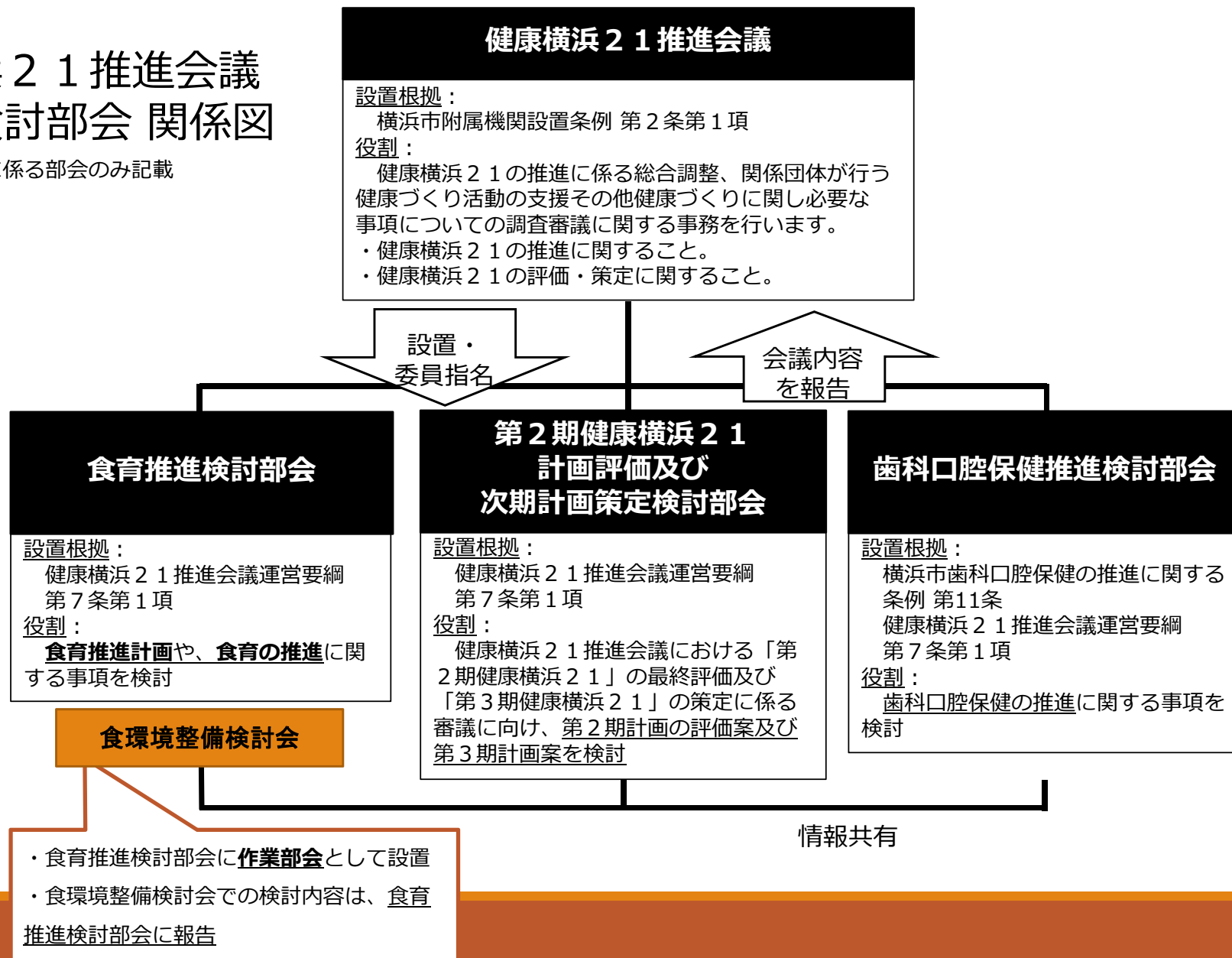


横浜市における 食環境整備の推進について

R4.6 横浜市健康福祉局保健事業課

健康横浜 2 1 推進会議 及び各検討部会 関係図

※各計画の検討に係る部会のみ記載



1 食生活（第2期健康横浜2 1 最終評価より）

ライフステージ	行動目標	総合評価
育ち・学び	3食しっかり食べる	B 変化なし
働き・子育て、稔り	野菜たっぷり・塩分少なめ	A 目標に近づいた
	バランスよく食べる	C 目標から離れた

2 食生活（第2期食育推進計画振り返りより）

推進テーマ	数値目標	総合評価
栄養バランスのよい食生活の推進	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の者の割合	C 目標から離れた
	朝食を欠食する市民の割合	B 変化なし
	一日の食塩摂取量	A 目標に近づいた
	栄養や食事の作り方等を知ることについて、関心があり継続できている市民の割合	B 変化なし

【目標と取組に関する評価】

1 第2期健康横浜 2 1

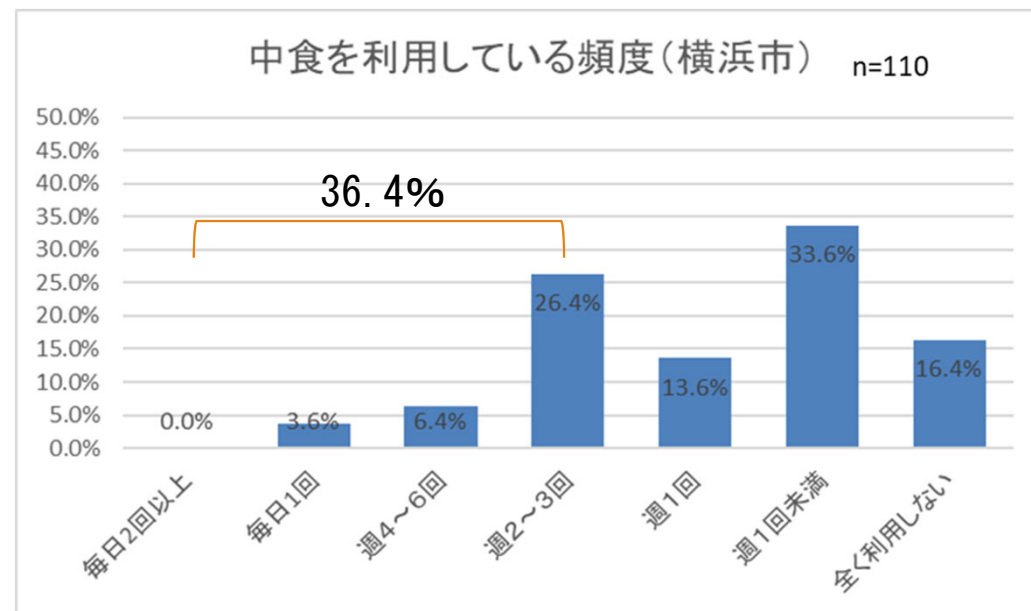
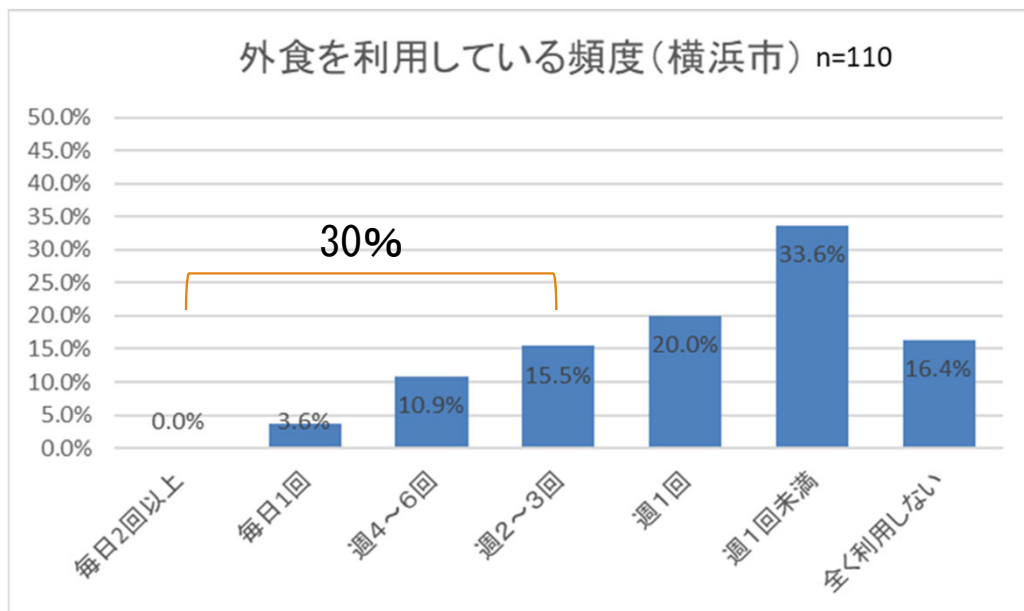
- 3つの行動目標の数値変化がそれぞれ異なる結果となる
- 1日の野菜の摂取量、食塩摂取量は目標に近づいたが、バランスよく食べる人は減少
- 新型コロナウイルス感染拡大を機に、食生活の意識は高まった

2 第2期食育推進計画

- 4つの数値目標の数値変化がそれぞれ異なる結果となる
- 20歳代、30歳代の朝食欠食率が約4～5割
- 1日の食塩摂取量は目標に近づいたが、バランスよく食べる人は減少

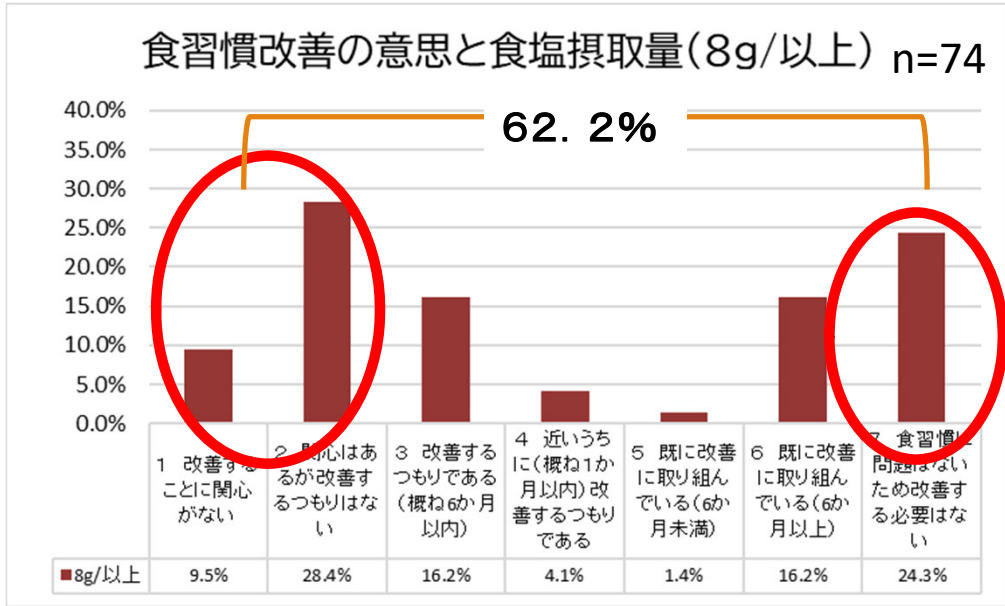
【外食、中食（持ち帰り弁当、総菜）を利用している頻度】（横浜市）

資料4-3参照

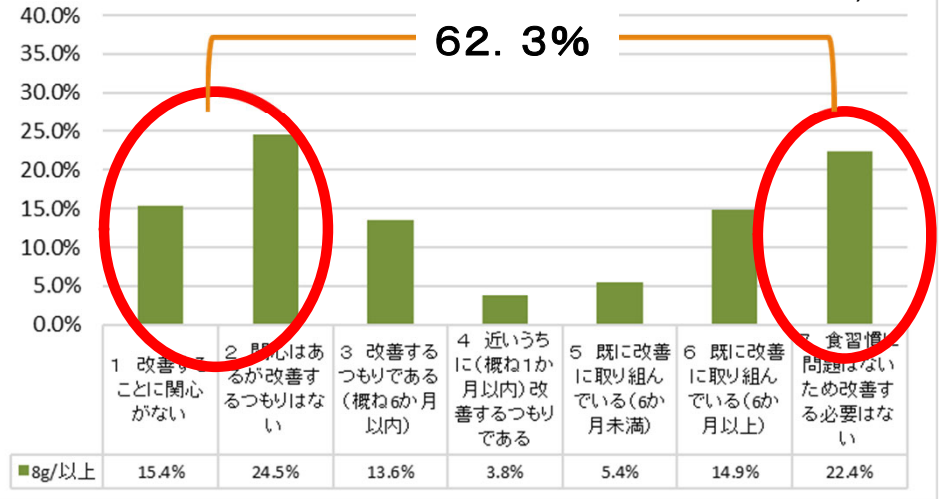


令和元年国民健康・栄養調査 生活習慣調査 問1・問2より

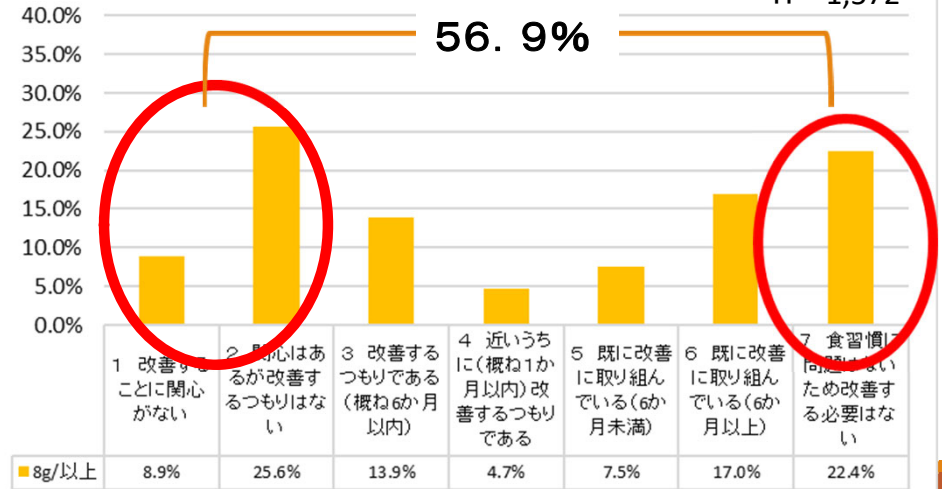
【食習慣改善の意思と食塩摂取量】 (横浜市、全国)



食習慣改善の意思と食塩摂取量 国 男性(8g/以上) n=1,716

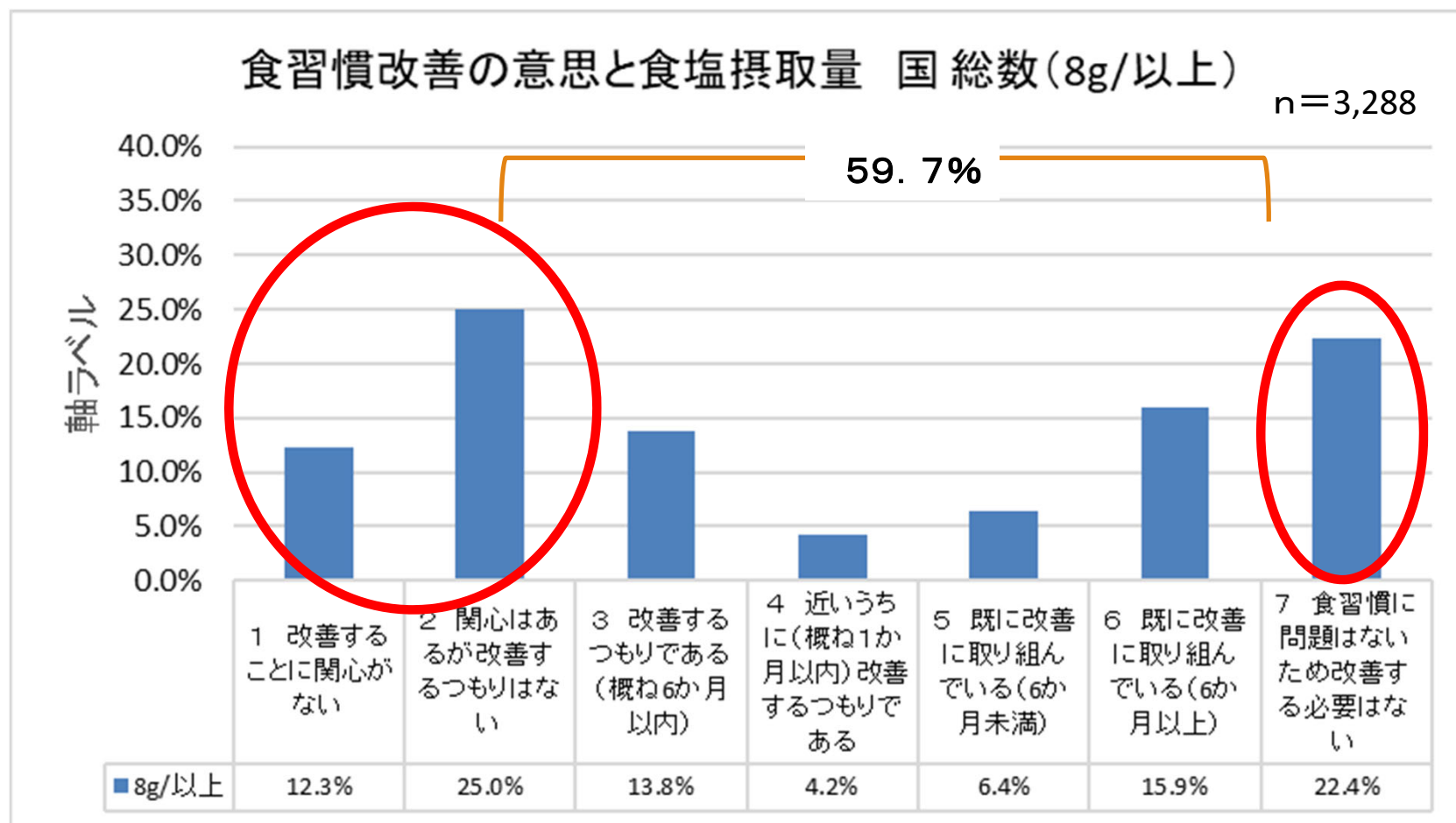


食習慣改善の意思と食塩摂取量 国 女性(8g/以上) n=1,572

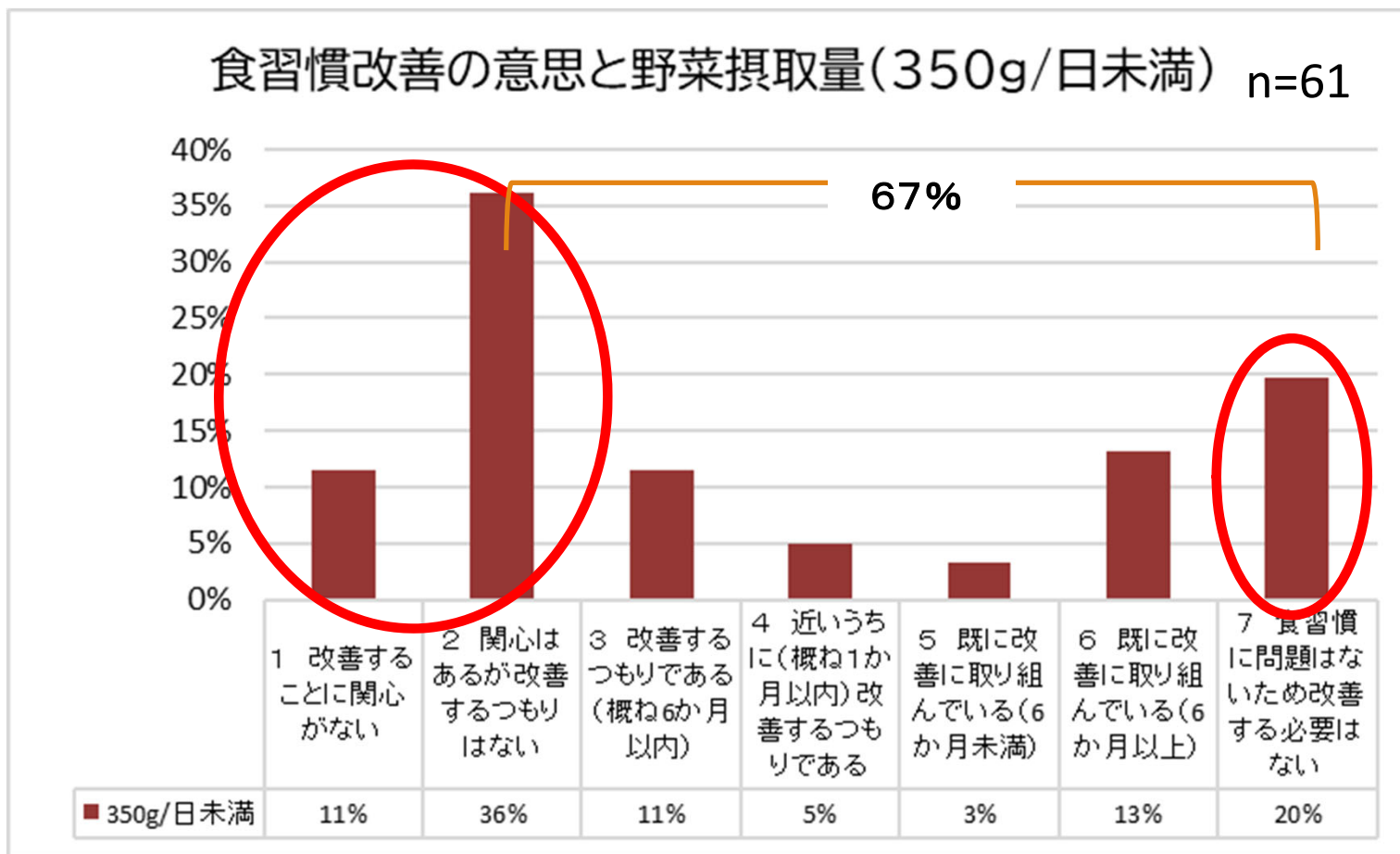


令和元年国民健康・栄養調査 生活習慣調査 問5より

【食習慣改善の意思と食塩摂取量】（全国総数）



【食習慣改善の意思と野菜摂取量】（横浜市）



令和元年国民健康・栄養調査 生活習慣調査 問5より

【今後充実・強化すべき取組】

- ・ 関連団体と連携した啓発活動の継続は今後も重要
- ・ 食事はおいしく楽しい時間であることも念頭にしながら、具体的にわかりやすく、「栄養バランスのよい食事」を浸透させる。
- ・ 外食や中食ではナッジの効いた仕掛けを広めることも有効。
- ・ 情報提供型の普及啓発に加え、誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然と選択できる食環境の整備が必要。

今後、目指す方向性

- ① 栄養バランスよく食べる人を増やす
- ② 食塩摂取量を減らす
- ③ 野菜摂取量を増やす



誰が何をするか？
どのような環境にしたら？

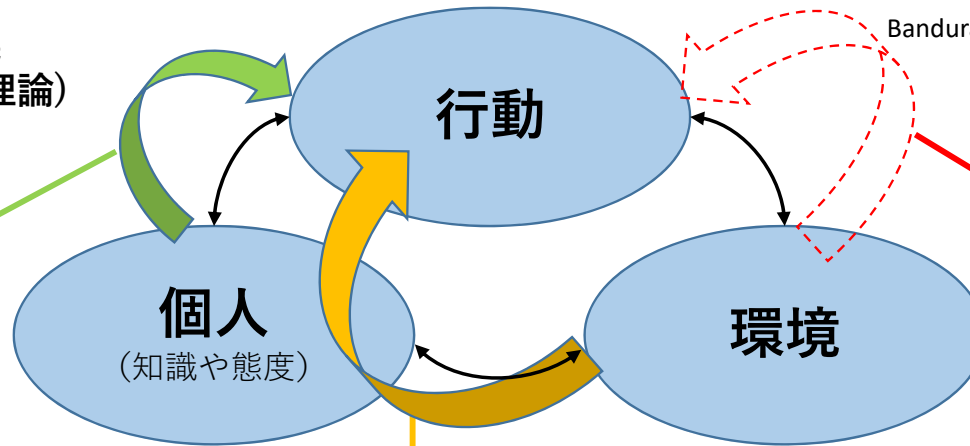
横浜市において今後必要となる取組

目標

誰もが (関心がある人も、関心がない人も)

○栄養バランスよく食べる ○野菜を食べる ○食塩を控える 行動をする

相互決定主義
(社会的認知理論)



Bandura(1978) American Psychologist,
33:344-358

<教育的アプローチ>

動機づけのための知識 (重要性)

- ・ どうしてバランスよく食べないといけないか
- ・ どうして野菜を食べないといけないか
- ・ どうして減塩が必要か

具体的な実践に関する知識 (自信)

- ・ こうすれば簡単にバランスがとれる
- ・ こうやると野菜摂取アップ
- ・ こうすると減塩が簡単

<環境的・教育的アプローチ>

具体的取組例:

- ・ 食堂に、卓上ポップを置いて栄養情報の提供
- ・ WEBサイトにレシピを掲載
- ・ 栄養のポスター掲示
- ・ 店舗等でレシピや健康情報を配布

<環境的アプローチ>

人の認知を経由しない
仕掛け

意識せずに食べても、
誰もが、バランスがとれ
ている、野菜摂取量が増
える、減塩できる

取組強化が必要

検討の方向性

誰もが（無関心層を含め）①～③を実行できる
環境づくり

- ①栄養バランスよく食べる人を増やす
- ②食塩摂取量を減らす
- ③野菜摂取量を増やす

※今までも①～③について、啓発は実施してきた

検討すべき内容

啓発 + 無関心層を含めた誰もが実行できる環境をつくる（家庭食、中食、外食）

① 栄養バランスよく食べる人を増やす

啓発：「栄養バランスがよい食事とは」の定義を共有できる
ような普及啓発を実施

食環境づくり：ア 子どもでも簡単に選ぶことができる
イ 食事を気にしない人でも自然とバランス
よく選べるためには



どんな取り組みが考えられるか？

栄養バランスのよい食事とは

主食(ごはん、パン、めん類等)、主菜(魚、肉、魚、大豆製品)、副菜(野菜、いも、海藻、きのこ)主食、主菜、副菜を組み合わせると
栄養バランスのよい食事になります。

主食

炭水化物
(働く力になるもの)

ごはん、パン、めん類等

【一食当たりの目安】



茶碗 1 杯分

主菜

たんぱく質
(血や肉になるもの)

魚、肉、卵、大豆製品

【一食当たりの目安】

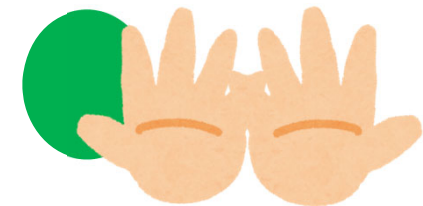


手のひら 1 つ分

副菜

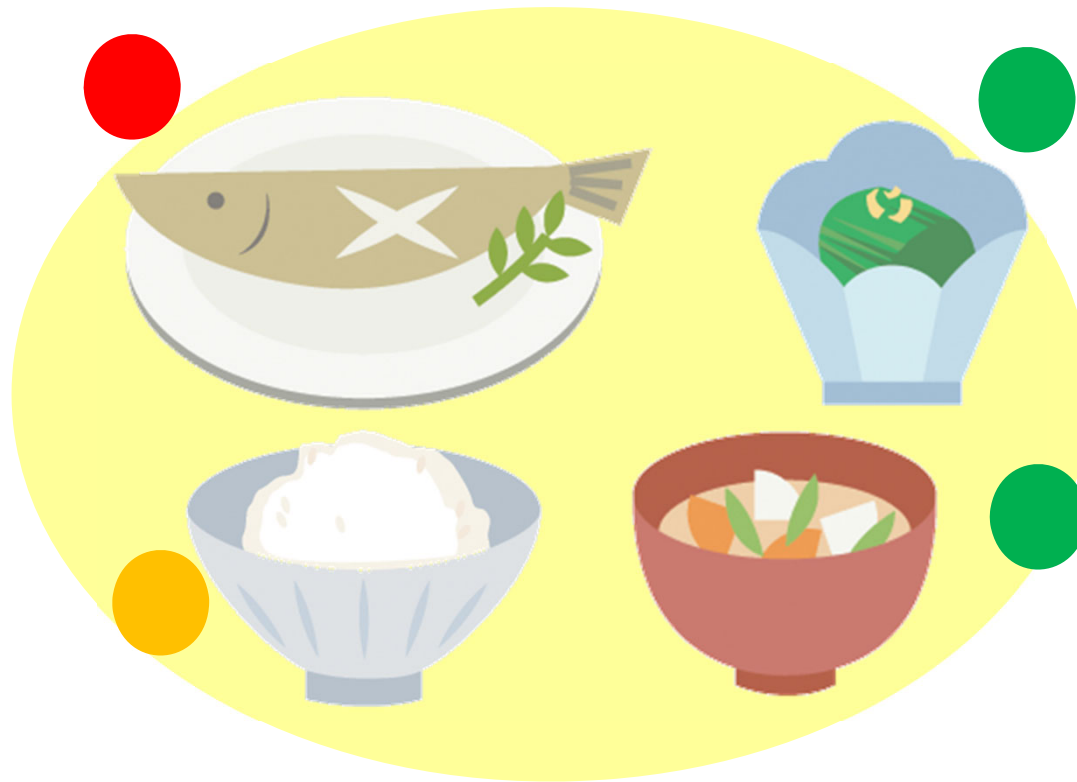
ビタミン・ミネラル
(体の調子を整えるもの)

野菜、いも、海藻、きのこ



手のひら 1 ~ 2 つ分

【栄養バランスのよい食事の例】 お総菜など出来合いの食品を利用するときも
● ● ● 3色が揃うようにしましょう。





【栄養バランスの良いメニュー例】

ごはん(主食)、肉・魚・卵(主菜)、
野菜(副菜) 野菜(副菜)

コンビニも
上手に活用



献立例

中華丼と野菜入り中華スープ

ごはん(主食)、納豆(主菜)、
ネギやオクラ(副菜) 野菜・
海藻類(副菜)



献立例

納豆ごはんと野菜たっぷりの味噌汁

バランスの良い食事は必ずしも定食のような一汁三菜の揃った食事だけではありません。

緑区広報 6月号より

検討すべき内容

②食塩摂取量を減らす

食環境づくり：塩分を気にしない人でも、減塩商品を選びやすくするためには？



どんな取り組みが考えられるか？

③野菜摂取量を増やす

食環境づくり：野菜、または野菜料理を手に取りやすくするためには？



どんな取り組みが考えられるか？

スケジュール（予定）

	R4年度				R5年度			
	4-6	7-9	10-12	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3
市会					2定 骨子案	3定 素案	4定 パブリック報告	1定 議案審議
健横21 推進会議		● 9月		● 3月		● 8月	● 12月	
評価策定 部会		● 8月	● 10月	● 2月	委員再任・部会設置 期間延長			
					(時期未定)			
食育部会		● 7月		● 1月		● 7月	● 11月	
食環境 検討会	● 6/21	● 9/21	● 11/17		(時期未定)			

第2期横浜市食育推進計画における数値目標の評価

資料4-1

※ () の記載がないものは H26年度の値 ※ () の記載がないものは R2年度の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	R2年度 目標値	第2期計画策定時値	最終評価時値	目標値に対する評価結果	
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	食を通じた健康づくりと食の安全を推進します。	栄養バランスのよい食生活の推進	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の者の割合	80% (R4年度)	男 40.6% (H25年度) 女 42.1% (H25年度)	男33.3% 女35.6%	C-ア C-ア	C 目標から離れた
			朝食を欠食する市民の割合	15.0%以下	20代男性 27.3%	20代男性 54.7%	C-ア	B 変化なし
					30代男性 37.1%	30代男性 45.9%	B-ア	
			20代女性 36.0%	20代女性 44.0%	B-ア			
		一日の食塩摂取量	8g (R4年度)	10.7g (H21、22、23年)	9.9g (H29-R1)	A-ア	A 目標に近づいた	
	栄養や食事の作り方等を知ることについて、関心があり継続できている市民の割合	35%	30.1%	28.3%	B-ア	B 変化なし		
	豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。	食の安全の推進	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	60%	43.4%	40.5%	C-ア	C 目標から離れた
			豊かな生活や暮らしの実践	食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合	70%	62.7%	65.9%	A-ア
		朝食・夕食を家族等と一緒に食べる頻度(共食の回数)		週11回以上	-	7.5回	D	D 評価が困難
		食文化の継承	食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	75%以上	67.7%	55.4%	C-ア	C 目標から離れた
			おいしさ・楽しさの充実	60歳代でなんでも噛んで食べることができる者の割合	80% (R4年度)	67.7% (H23年度)	72.8%	B-ア
		食事時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合		90%以上	90.4%	84.3%	C-ア	C 目標から離れた

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	R2年度 目標値	第2期計画策定時値	最終評価時値	目標値に対する評価結果	
		地産地消の推進	地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	20%	14.8%	15.6%	B-ア	B 変化なし
			市立小・中・義務教育学校における児童生徒が地産地消の良さを理解している割合	80%	-	小学校 75.6% 中学校 68.0%	D	D 評価が困難
	食に関する環境づくりを進めます。	市民の食育活動との協働	食育推進ボランティアの養成人数（食生活等改善推進員、はまふうどコンシェルジュ等）	350人以上 / 年	351人 / 年	363人 ・食生活等改善推進員：330 ・はまふうどコンシェルジュ：33 (R1)	S	S 目標達成
		教育・体験の充実	食に関心をもち、進んで実践している児童生徒の割合	小学校 90%以上 中学校 85%以上	小学校 88.9% 中学校 81.3% (義務教育学校含む)	小学校 87.3% 中学校 85.9%	小学校 C-ア 中学校 S	B 変化なし

第2期健康横浜21における基本目標及び行動目標の数値一覧
(食生活分野抜粋)

評価段階	具体的な目標値を設定している指標		方向のみ設定の指標
	統計的な処理が可能	統計的な処理は不可	数値変化の方向
S	目標値達成		目標値に達している
A	目標に近づいた	A-ア 統計的に有意に改善 A-イ 3%以上の改善	目標と同じ方向
B	変化なし	B-ア 統計的に差がない B-イ 3%未満の変化	
C	目標から離れた	C-ア 統計的に有意に悪化 C-イ 3%以上の悪化	目標と逆の方向
D	評価が困難 基準変更、調査項目変更に伴い、評価が困難		

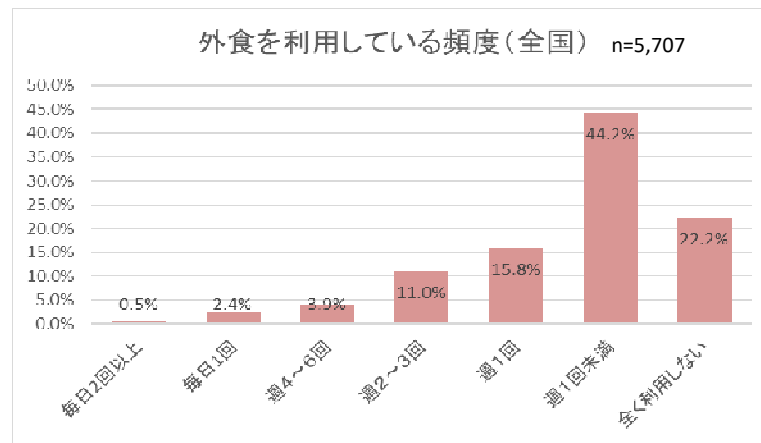
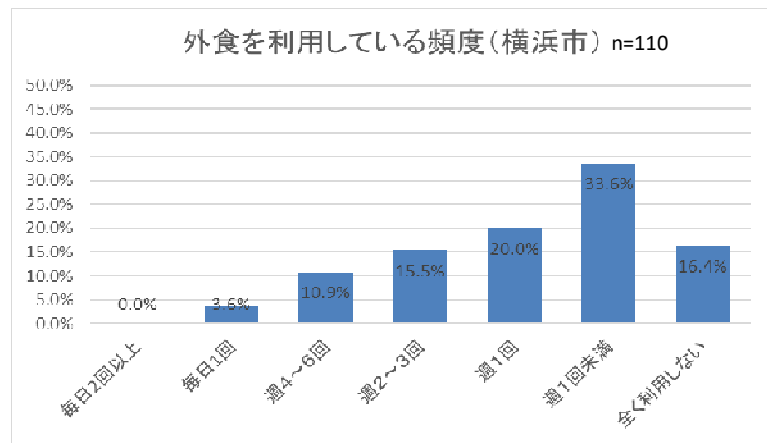
指標No.	ライフステージ			基本目標・行動目標	指標	目標値	H25年 策定時値	H28年 中間評価時値	R2年 最終評価時値	値最新 年度	策定時と 中間評価時の 比較	中間評価時と 最終評価時の 比較	策定時と 最終評価時の 比較	出典	関連する 「健康日本21 (第2次)」 目標値	「健康日本21 (第2次)」 策定時値
	学 び	育 ち	終 り													
1				健康寿命を 延ばす	—	(健康寿命)	健康寿命 男性70.93年 女性74.14年	健康寿命 男性71.52年 女性74.48年	健康寿命 男性72.60年 女性75.01年	R1	男性 +0.59 女性 +0.34	男性 +1.08 女性 +0.53	男性 +1.67 女性 +0.87	国民生活基礎調査(横 浜市分)	—	健康寿命 男性70.42年 女性73.62年
						(平均寿命)	平均寿命 男性80.29年 女性86.79年	平均寿命 男性81.37年 女性87.04年	平均寿命 男性82.03年 女性87.79年	R1	男性 +1.08 女性 +0.25	男性 +0.66 女性 +0.75	男性 +1.74 女性 +1.00	人口動態統計 (横浜市分)	—	平均寿命 男性79.55年 女性86.30年
						平均寿命の増加分を 上回る健康寿命の増 加 (平均寿命の増加分 と健康寿命の増加分 の差)	—	平均寿命の増加 分と健康寿命の 増加分の差 男性-0.49年 女性+0.09年	平均寿命の増加 分と健康寿命の 増加分の差 男性-0.07年 女性-0.13年	R1	男性 目標値に 達せず 女性 目標値 達成	男性 +0.42年 女性 -0.22年	男性 目標値に 達せず 女性 目標値に 達せず	同上	平均寿命の増加 分を上回る健康 寿命の増加	—
食生活																
2	●			3食しっかり 食べる	朝食を食べている 小・中学生の割合	100%に近づける	94.0%	93.3%	93.3%	R2	B-イ	B-イ	B-イ	横浜市食育目標に關する 調査	100%に近づける	84.5%
11		●	●	野菜たっぷり 、塩分少な め	1日の野菜摂取量	350g	271g	287g	291g	H29- R1	B-ア	B-ア	A-ア	国民(県民)健康・栄養調 査 (横浜市分)	350g	282g
12		●	●		1日の食塩摂取量	8g	10.7g	10.3g	9.9g	H29- R1	B-ア	A-ア	A-ア	国民(県民)健康・栄養調 査 (横浜市分)	8g	10.6g
13		●	●	バランスよく 食べる	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 毎日の者の割合	80%	男性40.6% 女性42.1%	男性41.3% 女性44.5%	男性33.3% 女性35.6%	H29- R1	男性：B-ア 女性：A-ア	男性：C-ア 女性：C-ア	男性：C-ア 女性：C-ア	健康に関する市民意識 調査	80%	68.1%
歯・口腔																
3	●			しっかり噛ん で食後は歯磨 き	3歳児でむし歯のない者の割合	90%	83.9%	87.5%	91.7%	R2	A-イ	A-イ	S	横浜市保健統計年報	23都道府県	6都道府県
4	●				12歳児の1人平均むし歯数	維持・減少傾向へ	0.55歯	0.4歯	0.33歯	R1	A	A	A	横浜市学校保健資料	28都道府県	7都道府県
10		●		定期的に 歯のチェック	40歳代における進行した 歯周炎を有する者の割合	維持・減少傾向へ	21.0%	(基準変更) 55.8%	(基準変更) 54.1%	R2	D	B	D	県民歯科保健実態調査 (横浜市分)	25%	37.3%
14		●	●	定期的に 歯のチェック	過去1年間に歯科健診を受診した 者の割合	65%	43.6%	66.3%	59.3%	H29- R1	S	C-ア	A-ア	【参考】国民(県民)健 康・栄養調査 (横浜市分)	65%	34.1%
						65%	男性42.5% 女性54.2%	男性45.2% 女性56.0%	男性43.1% 女性54.3%	R2	男性：A-ア 女性：A-ア	男性：C-ア 女性：B-ア	男性：B-ア 女性：B-ア	健康に関する市民意識 調査	65%	34.1%

横浜市民の食習慣の状況（令和元年度 国民健康・栄養調査より）

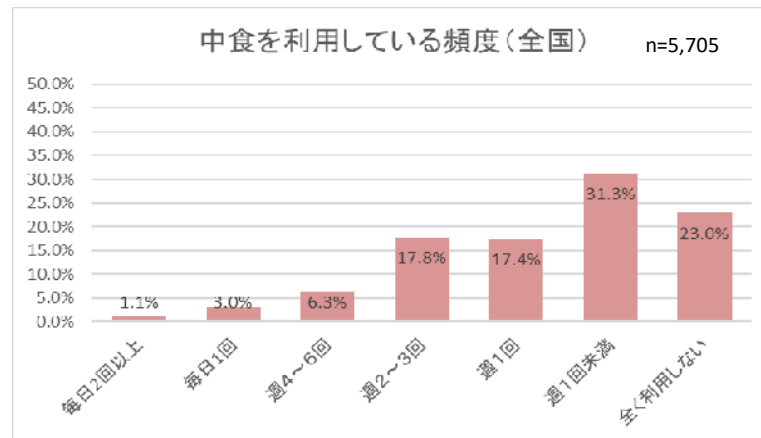
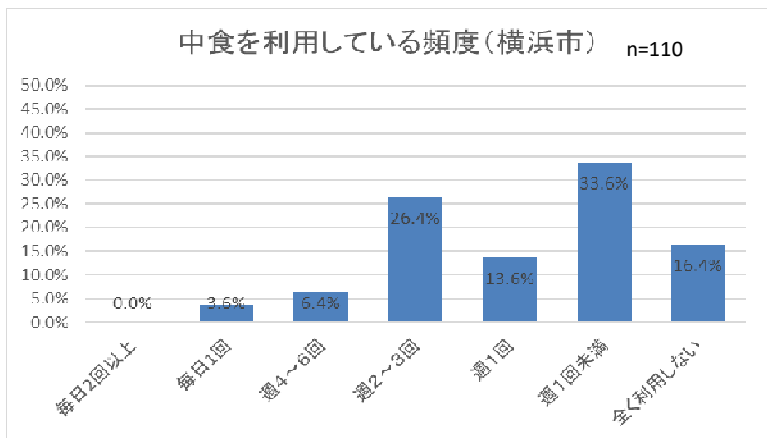
資料4-3

1 外食、中食(持ち帰り弁当や総菜)を利用している頻度（横浜市、全国）

<外食を利用している頻度> 令和元年国民健康・栄養調査 生活習慣調査問1

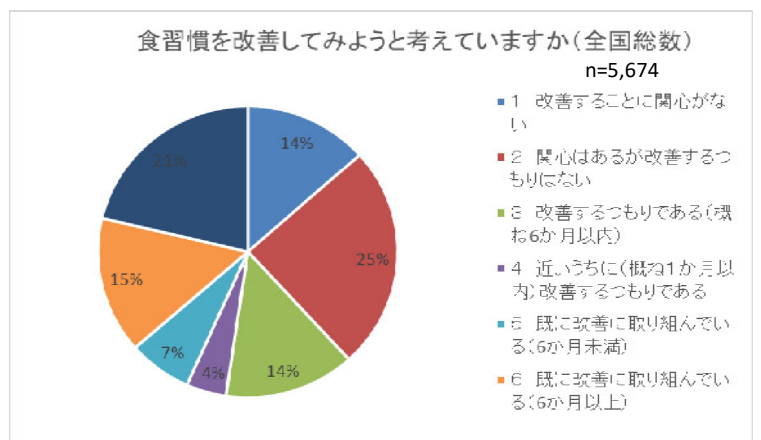
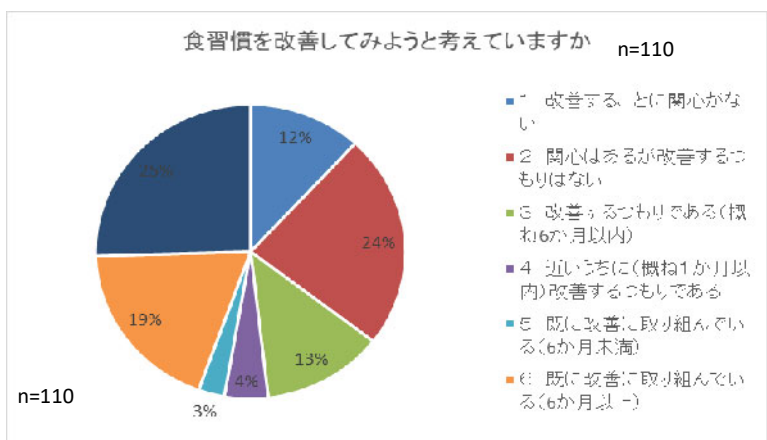


<持ち帰り弁当や総菜を利用している頻度> 令和元年国民健康・栄養調査 生活習慣調査問2

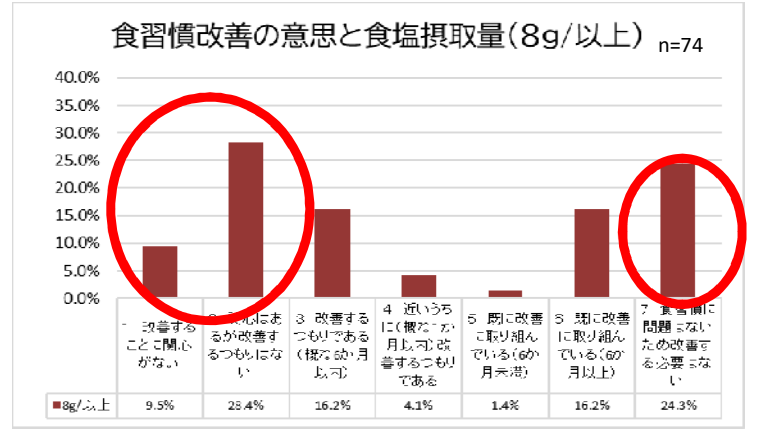
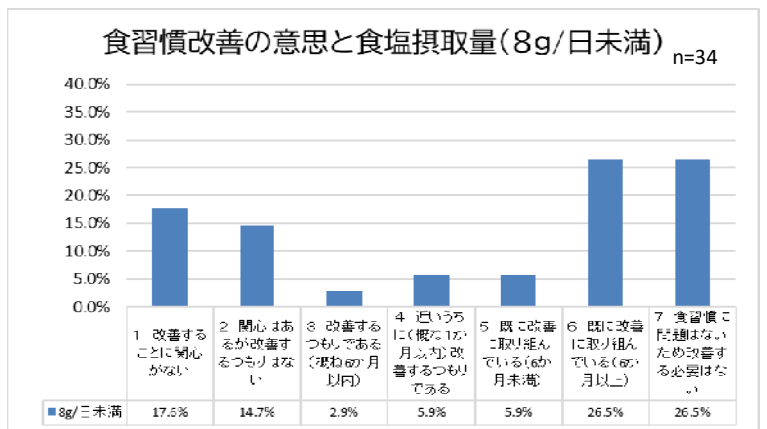


2 食習慣改善の意思（横浜市、全国）、食習慣改善の意思と食塩摂取量・野菜摂取量（横浜市）

<食習慣を改善してみようと考えていますか> 令和元年国民健康・栄養調査 生活習慣調査問5



<食習慣改善の意思と食塩摂取量>



<食習慣改善の意思と野菜摂取量>

