

福島県の子どもの健康課題 と生活習慣病対策について

令和2年10月

福島県 保健福祉部 健康づくり推進課





本資料の内容

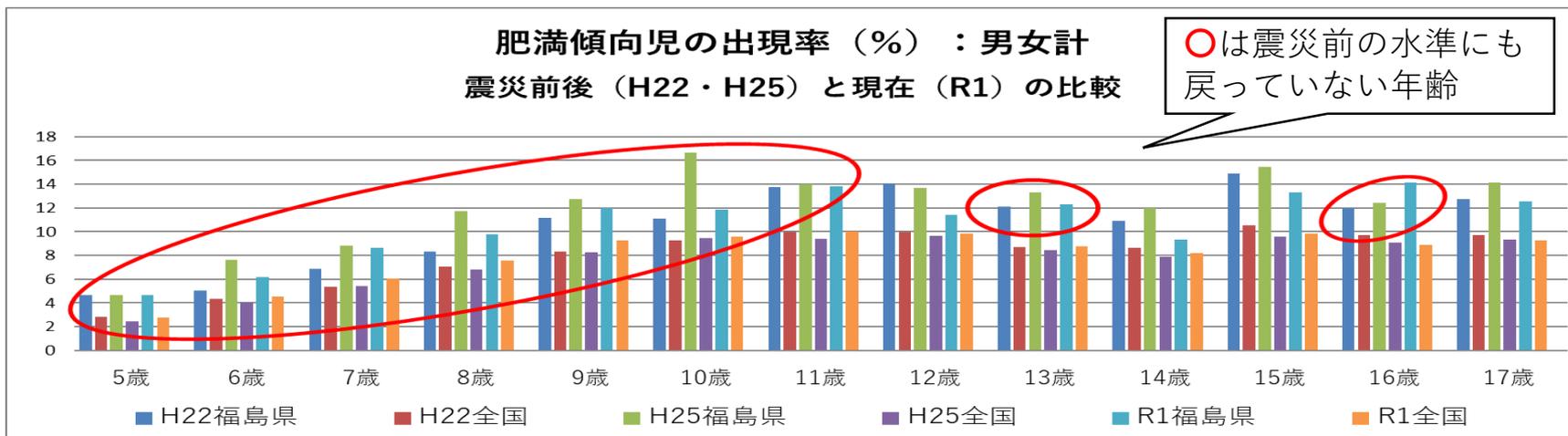
- 1 福島県民の健康指標の状況と食行動
 - ・子どもの状況
 - ・保護者世代の状況
- 2 市町村や学校と連携して取り組みたいこと
- 3 福島県の食に関する取組
- 4 参考資料

1 福島県民の健康指標の状況と食行動

子どもの状況

●肥満が多い

肥満傾向時出現率が全国平均を上回っている。（学校保健統計）



●体力・運動能力が全国平均を下回っている

「H30福島県児童生徒の健康、体力・運動能力の現状」で肥満との関連を示唆。
(福島県教育委員会)

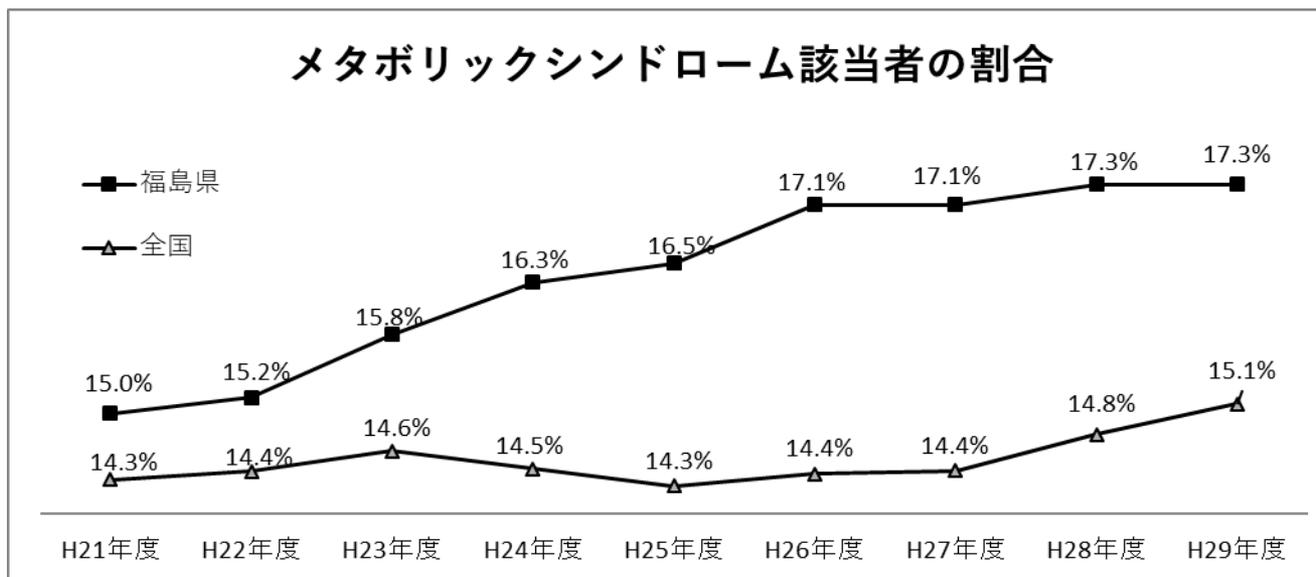
●むし歯が多い

3歳児1人平均う歯数**全国ワースト3位**（H29地域保健・健康増進事業報告）

1 福島県民の健康指標の状況と食行動

保護者世代の状況

- **メタボ該当者**が多い **全国ワースト4位** (H29特定健診データ)



- **喫煙者**が多い **全国ワースト4位** (H28国民生活基礎調査)

- **女性のやせ**が悪化 H22年度7.6% → H27年度8.8%

(第二次健康ふくしま21計画<改定版>)



1 福島県民の健康指標の状況と食行動

保護者世代の状況

FDB報告書からみえる生活習慣病リスク

FDBとは・・・福島県版健康データベースの略。県民の約74%の健診・医療・介護に関する匿名化した健康データベースのこと。

県北	県中	県南
<ul style="list-style-type: none">・ 歩行または身体活動を1日1時間以上実施していない・ 就寝前の2時間以内の夕食が週3回以上	<ul style="list-style-type: none">・ 血糖高値・ 就寝前の2時間以内の夕食が週3回以上	<ul style="list-style-type: none">・ 血糖高値に関する全てのリスクで高い傾向
会津・南会津	相双	いわき
<ul style="list-style-type: none">・ 血圧高値・ 喫煙・ 1回30分以上の運動を週2日以上を1年以上実施していない・ 歩行または身体活動を1日1時間以上実施していない	<ul style="list-style-type: none">・ メタボリックシンドローム該当割合・ 肥満者割合・ 体重増加・ 睡眠による休養・ 歩行または身体活動を1日1時間以上実施していない・ 食べる速度が速い	<ul style="list-style-type: none">・ メタボリックシンドロームに関連するリスク・ 体重増加・ 夕食後の間食が週3回以上・ 朝食を抜くことが週3回以上・ 歩く速度が速くない

1 福島県民の健康指標の状況と食行動

県民の食行動

**肥満や高塩分摂取の
要因となる食行動を
している**

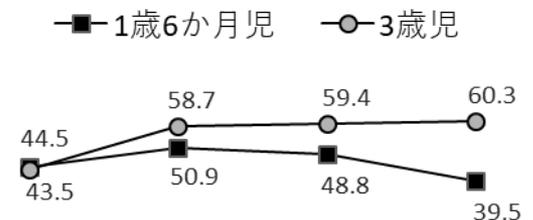
●H28年度福島県食行動実態把握調査結果

- ・ **バランスの良い食事**（主食、主菜、副菜がそろった食事）の回数は、10～40歳代で、約2人に1人が、**1日1食以下**。
- ・ **野菜を食べる頻度**は、20～40歳代で、約2人に1人が、**毎日1回未満**。
- ・ **野菜摂取量**は、20～40歳代で、野菜料理1皿分（約70～100g）の**不足**。
- ・ インスタント、外食、中食は**濃い味好み**に影響
- ・ **朝食欠食**
- ・ **食べる速さ**が早い
- ・ いつも**満腹まで**食べる（食べすぎる）
- ・ 味のついた料理に**さらにしょうゆをかける**

●福島県歯科保健情報システム

- ・ **甘味飲料物摂取**は、**3歳児で増加傾向**

甘味飲料物を毎日摂取する割合（％）



平成21年度 平成24年度 平成27年度 平成30年度

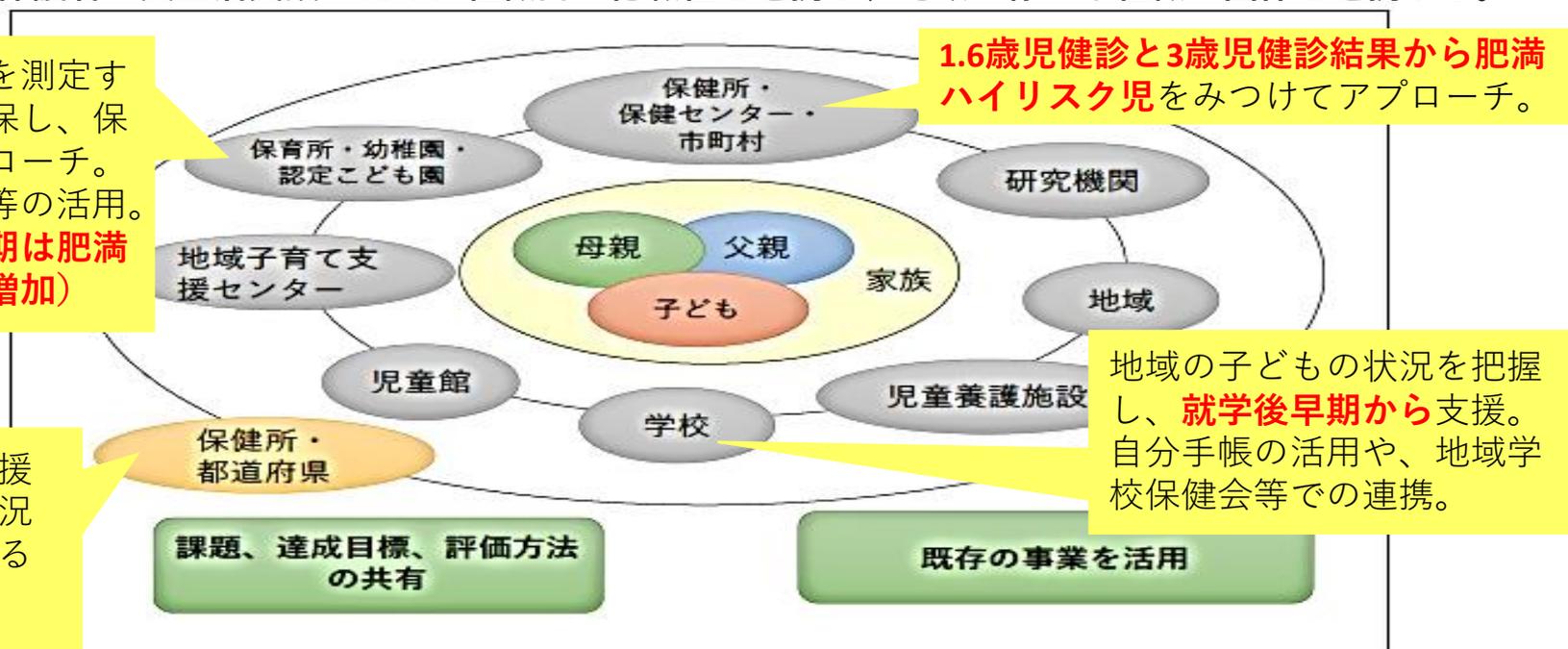
2 市町村や学校と連携して取り組みたいこと

- バランスの良い食事の「実践」につながる「食体験」の増加
- あらゆる場で一貫した教育・支援の実施
- 幼児期～就学～学校生活で継続したフォローアップ

子ども、保護者の食生活支援のために組織内の他職種と連携し、地域の様々な組織・団体と連携する。

身長や体重を測定する機会を確保し、保護者へアプローチ。肥満度曲線等の活用。
(幼児期後期は肥満の出現率が増加)

・ 技術的支援
・ 地域の状況を共有できる体制整備
・ 連絡調整



(図の出典：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド)

2 市町村や学校と連携して取り組みたいこと

地域保健と学校保健の連携事例・県の取組

【桑折町の事例】すこやか（学童肥満予防）教室

- ・町主催。町健康福祉課の管理栄養士と、町内4小学校・幼稚園の養護教諭が連携。
- ・肥満の小学生・3～5歳児を対象に、身体計測や個別栄養相談等を実施。
- ・H12年度から継続しており、肥満の小学生の人数及び割合が年々減少傾向。

【田村市の事例】地域学校保健委員会

- ・中学校区で開催。養護教諭、栄養職員、教員、学校医・歯科医・薬剤師、保護者、市保健課保健師、市教委指導主事等が、地域の状況を共有し、取組のフィードバック等を行う。
- ・就学前後で途切れることなく、乳幼児期から思春期まで継続して支援ができる体制。
- ・肥満やむし歯等の課題の改善に向け、地域ぐるみで取り組んでいる。

【県の取組】子どもの食を考える地域ネットワーク会議

- ・子どもの健康課題改善のため、保健福祉事務所・農林事務所・教育事務所が主体で実施。
- ・食育推進のコアとなる保健福祉・農林漁業・教育分野の関係者や団体等が、地域の食の課題と方針を共有し、それぞれの役割を再確認し、連携・協働するための会議。

3 福島県の食に関する取組

バランスのよい食事の実践 (ランチョンマット)

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう! バランスはどうか? 足りないところのないように食べよう!



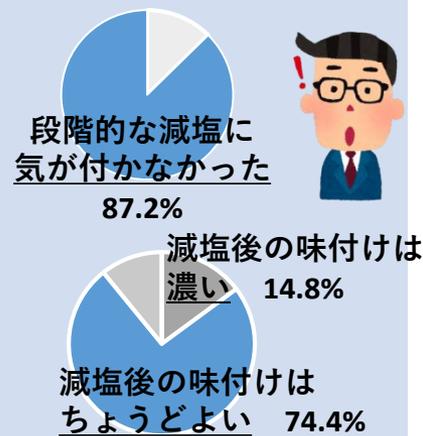
- ✓ 毎日の食事をあてはめて、食事のバランスを**体験的に学習できるツール**
- ✓ R1年度から公立学校へ配布
- ✓ 中食・外食のメニュー選択時や、ワンプレートのお食事のときも使える考え方

野菜摂取と生活習慣病予防 (ベジ・ファースト)



- ✓ 食べる順番を変えるだけの**手軽さ**
- ✓ ベジ・ファーストの実践が**野菜の摂取量増加**を促進
- ✓ 飲食店の協力で実践を応援
- ✓ インスタグラムや漫画によるPRで、若い世代や働き盛り世代への普及を促進

段階的な減塩 (給食施設)



- ✓ 給食メニューの段階的な減塩
- ✓ 健康への関心の有無によらず、**誰もが減塩できる食環境**
- ✓ 減塩 = ちょうどいいの**気づき**

ランチョンマットの考え方のポイント

✓ 食事内容をあてはめて栄養バランスチェック!

幼稚園・保育所等で活用しやすい幼児向けもあります。→→→



野菜[食事の1口目は、野菜ではじめよう!]

果物[1日1回とりましょ!]

ベジ・ファーストにも対応。
(野菜から食べ始める食事方法)

牛乳・乳製品 [1日1回とりましょ!]

福島県では、特に若年層や高齢者で
副菜として「1日1回程度」食
べることが重要。

※摂取頻度が多くなると、BMI増大や、
食塩摂取量増加傾向のため注意する。

主食

主にエネルギーのもとになる。
ごはん・パン・めん類

赤・黄・緑の3色食品群に対応。
視覚的にわかりやすく。

毎月19日は食育の日

副菜(汁物)

主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などが多い汁物

「食の基本」推進事業 ランチョンマット

「ふくしまベジ・ファースト」で検索! <https://kenkou-fukushima.jp/vegetables-first/tool/>

子どもたちの生涯の健康に向けて 食育を推進していくために必要なこと

1. 食への興味・関心を育むと同時に、
生活の基本である食事の食べ方、選び方、調理を、
体験的に「楽しみながら」学べる場の確保・支援
2. 各施設・各団体単独での取組には限界がある。
地域全体の健康度向上のために、
あらゆる機会に一貫した情報提供を行えるような
連携体制
3. 支援の主体が変わる場合にも、
切れ目なく支援を継続できる体制の確保・実践

参考資料

第二次健康ふくしま21計画<改訂版>（県健康づくり推進課HP）

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/21keikaku.html>

FDB 福島県版健康データベースについて（県健康づくり推進課HP）

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/hukushimakennbannkennkoude-tabe-su.html>

福島県食行動実態把握調査結果（県健康づくり推進課HP）

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/gennennanndoyasaiwotabeyou.html>

幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド（国立保健医療科学院HP）

<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/>

幼児肥満ガイド（公益社団法人日本小児科学会HP）

http://www.jpeds.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=110

ランチオンマットデザインデータ（ふくしま健民カードHP内「野菜から食べやさい！ふくしまベジ・ファースト」）

<https://kenkou-fukushima.jp/vegetables-first/tool/>

食行動チェック票（県健康づくり推進課HP）

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/shokukoudoutyekkuhyou.html>

若い世代の食事習慣に関する調査結果（農林水産省HP）

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/websurvey.html>

食育に関する意識調査（農林水産省HP）

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html>

若い世代向け食育資料（農林水産省HP）

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>