

# 政策提言

【提言】食と生活習慣病について

平成26年10月3日

鹿児島県議会

はじめに

地方分権改革の取組が進み、真の地方自治の実現が求められている今、二元代表制の一翼を担う地方議会の役割と責務はますます増大してきております。

これまで、県議会においては、政策立案機能や行政監視機能の充実強化に取り組んでおりますが、県民の方々に議会を身近に感じていただけるよう、地域の諸課題等の意見交換を行う「あなたのそばで県議会」を開催し、県民目線に立った一層の議会活動の充実に取り組んでいるところであります。

この度、政策提言の検討や政策条例の対象事項の調査等を行うために設置している政策立案推進検討委員会から、「食と生活習慣病」について提言すべきとの報告を受け、検討した結果、来年度予算への反映なども考慮して、議会として提言することといたしました。

日本人の主な死因であるがん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えており、その対策は、県政においても重要な課題であると考えます。

ついでには、厳しい財政状況の下ではありますが、県民が心豊かに生涯を送ることができる健康長寿県づくりを推進するため、知事におかれては、この提言の趣旨をお汲み取りいただき、積極的に取り組まれるよう強く要望します。

平成26年10月3日

鹿児島県議会

議長 池畑 憲一

# 食と生活習慣病について

## 1 提言の背景

### (1) 最近の状況

生活習慣病とは、日本人の主な死因であるがん、心疾患、脳卒中のほか、高血圧、糖尿病など、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣がその発症・進行に深く関与して発症する疾患の総称であり、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えることから、国においては、生活習慣病の一次予防・重症化予防に重点を置いた「健康日本21（第二次）」を策定し、施策を実施している。

生活習慣病のうち心疾患、脳卒中に代表される循環器疾患は、がんと並び、わが国及び本県の主要死因であり、平成24年の本県における循環器疾患による死亡率は、がんによる死亡率を上回っている。

循環器疾患予防は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの危険因子の管理が基本となるが、特に高血圧は、あらゆる循環器疾患の危険因子であり、他の危険因子に比べ、循環器疾患の発症や死亡に与える影響が大きく、この改善を図ることが重要である。

本県は、高血圧の受療率が全国でも高い状況にあり、平成23年度の県民の健康状況実態調査の結果から、食塩の過剰摂取、野菜不足及び運動不足などの課題が見られる。なお、若い世代においては、脂質の過剰摂取、カルシウムや鉄の不足などの傾向も見られる。

生活習慣病の増加要因としては、近年、食生活の偏りや運動不足、睡眠不足など生活習慣の乱れによる不規則な生活を送る人々が増加していることが挙げられており、バランスよく栄養をとることや規則正しい生活を送ることが大事である。

生活習慣病予防のためには、食生活、運動、休養、喫煙などの健康に関する生活習慣の改善が重要であるが、「適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人」は増えているものの、「食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲がある人」は減少している。

食生活は、人間にとって、生命の維持や健やかな成長、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできないものであり、生活習慣病の予防にとどまらず、生活の質の向上や社会機能の維持・向上の視点からも、一人ひと

りが正しい食生活を実践できるよう、意識の普及啓発や情報提供等を行うとともに、産業界等と連携した食環境の改善に取り組むことが必要である。

しかし、平成23年度県民の健康状況実態調査によれば、「朝食をほとんど食べない」と回答した者は、男性15.0%、女性8.4%であり、男性の欠食の割合が高く、特に20～30歳代男性が約25%とその割合が高くなっている。

また、10年前に比べて男女とも50～70歳代で朝食欠食者の割合が増えている。

さらに、平成24年度学校における保健に関する実態調査によると、本県では、「朝食を毎日食べる」と回答した児童生徒の割合が、小学校93.2%、中学校90.1%、高等学校84.1%となっており、校種が上がるにつれ減少傾向にある。

一方、肥満傾向（肥満度20%以上）の児童生徒の割合は、小学校7.6%、中学校6.9%、高等学校11.4%と、高等学校における肥満傾向が強まっている。

このようなことから、児童生徒にとどまらず県民全体に、食に関する正しい知識と望ましい食生活や食に関する自己管理能力を身につけるための「食育」を推進することが必要である。

このような中、本県においては、これまで、県民の健康づくりを推進するための総合的な計画である「健康かごしま21」を基に、栄養・食生活等に関する生活習慣の改善についても様々な施策を行っているが、県民の健康づくりの更なる推進のためには、県民の主体的な取組に加え、県、市町村、保健医療関係者、教育関係者はもとより産業界なども含め、より一層連携することが重要であると考えられる。

## (2) 今後の方向性

食に係る生活習慣病予防に当たっては、食生活、飲酒、歯・口腔の健康など多岐にわたる対策が必要であるが、県議会においては、「歯と口腔の健康づくり推進条例案作成委員会」を設置し、条例制定に向けた取組を行っていることなどから、全ての県民の日常生活に密着した食生活について検討したところである。

その結果、県民への意識啓発、生活習慣病を予防・改善するための食育の推進及び健康増進につながる食環境の整備に関し、次の取組を行う必要があるとの結論を得た。

① 県民への意識啓発

- ・ 健康で豊かな食生活の重要性について県民の理解促進と意識を高めるため、食と栄養等に関する情報・知識についての普及・啓発
- ・ 食と栄養等に関する、未成年層、青壮年層、高齢層等の各ライフステージに応じた幅広い年代層への情報発信

② 生活習慣病を予防・改善するための食育の推進

- ・ 食に関する正しい知識と望ましい食生活を身につけさせ、食に関する自己管理能力を育てる「食育」の推進
- ・ 県や市町村における相談・指導体制の充実強化と学校での食育で重要な役割を担う栄養教諭を中心とした学校全体の体系的・継続的な取組などの充実を図るため、学校や地域における食生活改善推進員をはじめとする食に関するボランティア等の人材の活用

③ 健康増進につながる食環境の整備

- ・ 健康に配慮したメニューやサービスを提供する飲食店である「かごしま食の健康応援店」の更なる拡大、登録店舗のレベルアップや県民への情報の提供
- ・ 学校給食において安心・安全な県産食材の活用促進等を図るための食材の調達等についての情報提供などの支援
- ・ 企業・団体等における生活習慣病の予防・改善に向けた取組への健康増進につながる情報提供等の支援

以上の観点から、次のとおり提言する。

## 2 提言

### (1) 県民への意識啓発について

- ① 健康で豊かな食生活の重要性について県民の理解促進と意識を高めるため、「かごしま版食事バランスガイド」などの食と栄養に関する情報・知識について、より一層の普及・啓発を図ること。
- ② 食と栄養等に関する県民への情報提供にあたっては、県の公式キャラクターである「ぐりぶー」や「さくら」等を活用するなど、幅広い年代層への情報発信を強化すること。

### (2) 生活習慣病を予防・改善するための食育の推進について

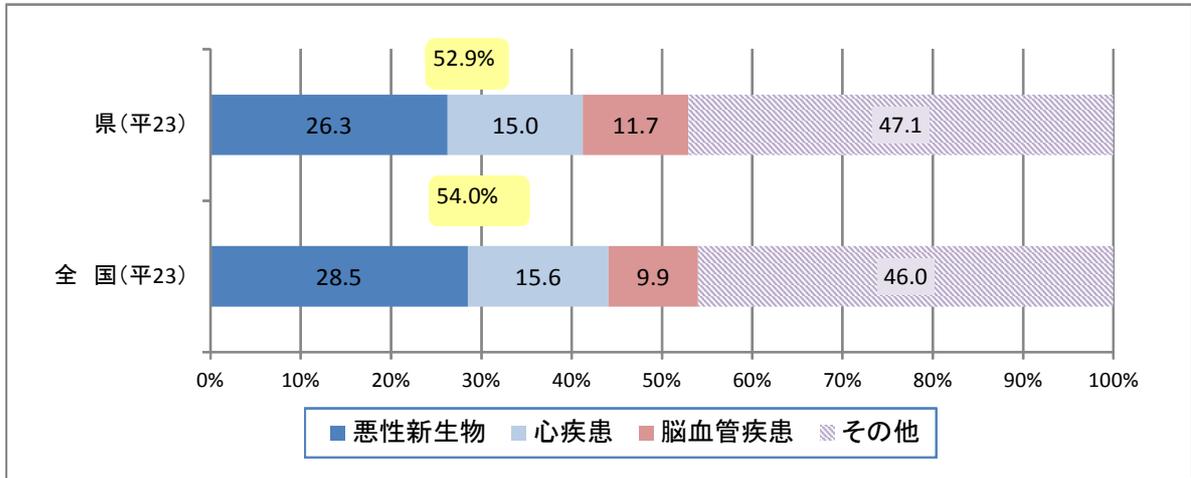
- ① 生活習慣病を予防・改善するための食育の推進にあたっては、県の行政栄養士や保健師，又は有識者によるセミナー等の出前講座の機会を増やすなど，相談・指導体制の充実強化を図ること。
- ② 市町村においても相談・指導体制の充実強化が図られるよう，市町村の取組に対する専門的な支援，人材育成への支援等を行うとともに，必要な環境整備を図ること。
- ③ 学校や地域におけるボランティア等の人材を活用した食育の推進にあたっては，栄養士等の資格を有する人材の掘り起こしや活動環境の整備に努めること。

### (3) 健康増進につながる食環境の整備について

- ① 健康づくりをサポートするために、「かごしま食の健康応援店」の拡大及び利用促進のためのPRを強化し，登録店舗のレベルアップを図るために連携強化を図ること。
- ② 学校給食における安心・安全な県産食材のより一層の活用促進を図るため，食材の調達等について学校等と生産者の連携が図られるよう，先進事例等の情報提供などの支援を行うこと。
- ③ 企業・団体等における生活習慣病の予防・改善を目的とした職場研修や，社員食堂などでのメニューのカロリー・栄養表示など，健康増進につながる情報提供等の支援に努め，産業界との連携による食環境の整備を図ること。

# 参 考

## 1 死因における悪性新生物，心疾患，脳血管疾患の割合



(人口動態統計)

## 2 本県・全国の主な死因（平成24年）

死 因	順位	全 国			鹿 児 島 県		
		死亡者数	死亡率人口10万対	死亡者総数中割合	死亡者数	死亡率人口10万対	死亡者総数中割合
悪性新生物	1	360,963	286.6	28.73%	5,520	327.8	25.94%
心疾患	2	198,836	157.9	15.83%	3,262	193.7	15.33%
肺 炎	3	123,925	98.4	9.86%	2,471	146.7	11.61%
脳血管疾患	4	121,602	96.5	9.68%	2,398	142.4	11.27%
そ の 他	-	451,033	358.1	35.90%	7,630	453.1	35.85%
全 死 因	-	1,256,359	997.5	100.00%	21,281	1263.7	100.00%

日本人人口： 県 1,684,000人 全国 125,957,000人(『平成24年10月1日現在推計人口』)

資料：平成24年人口推計  
※鹿児島県の死亡順位を基準とする。

作成：県健康増進課

### 3 本県における適切な量と質の食事をとる者の現状・目標値(食塩・野菜)

指 標	対 象	現状値 (H23年度)	目標値 (H34年度)	現状値の出典
1日当たりの食塩の平均摂取量	成人	10.3 g	8 g 未満	県民の健康状況実態調査
1日当たりの野菜の平均摂取量	成人	297 g	350 g 以上	〃

(健康かごしま21 (資料編))

### 4 適正な栄養素(食物)を摂取するための行動変容について(知識・態度・行動レベル)

指 標	対 象	ベースライン値 (H12年度)	中間実績値 (H17年度)	目標値 (H22年度)	調査結果 (H23年度)
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の割合	成人男性	60.6%	61.0%	90%以上	91.6%
	成人女性	66.6%	68.7%	90%以上	92.2%
自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の割合	成人男性	77.9%	68.9%	90%以上	54.3%
	成人女性	82.3%	79.8%	95%以上	78.9%

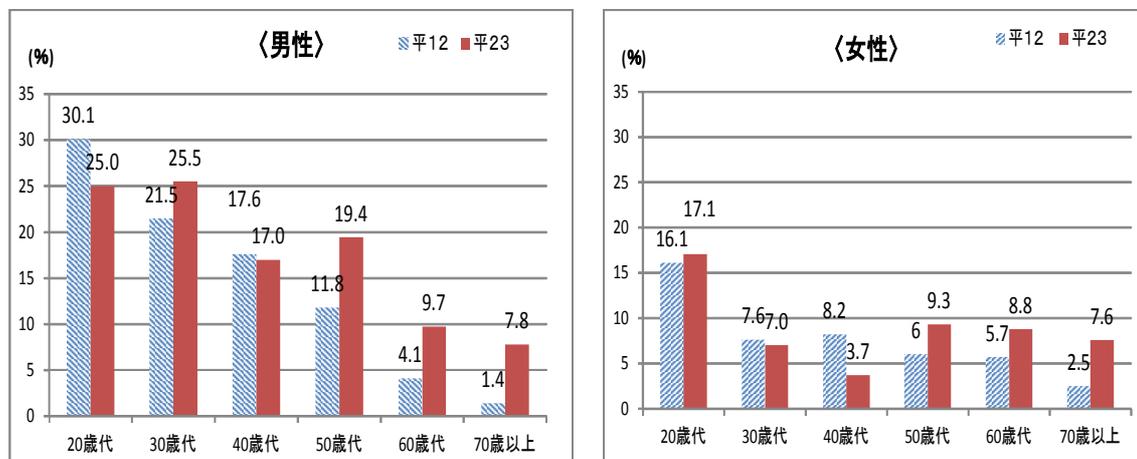
(健康かごしま21 (資料編))

### 5 朝食をほとんど食べない者の割合

区 分	割 合
男 性	15.0%
女 性	8.4%

(平成23年度県民の健康状況実態調査)

### 6 朝食をほとんど食べない者の割合の推移 (男女別)



(平成12年度は県民の栄養調査, 平成23年度は県民の健康状況実態調査)

## 7 本県の児童生徒の朝食の摂取状況及び肥満の実態

### (1) 朝食の摂取状況

学年	毎日食べる		時々食べる		食べない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
小学5年生	14,640	93.2%	981	6.2%	95	0.6%
中学2年生	13,551	90.1%	1,225	8.1%	272	1.8%
高校2年生	9,188	84.1%	1,393	12.8%	348	3.2%

(平成24年度学校における保健に関する実態調査)

### (2) 肥満傾向

学年	肥満度20%以上の児童生徒	
	人数	割合
小学5年生	1,194	7.6%
中学2年生	1,050	6.9%
高校2年生	1,296	11.4%

※ 肥満度とは、身長と体重から計算される数値

(平成24年度学校における保健に関する実態調査)

## 8 「かごしま食の健康応援店」について

「かごしま食の健康応援店」は、県民の方々に、健康に配慮した商品や食に関する健康情報を提供し、県民の健康づくりを応援する取組に登録された飲食店や弁当惣菜店等です。

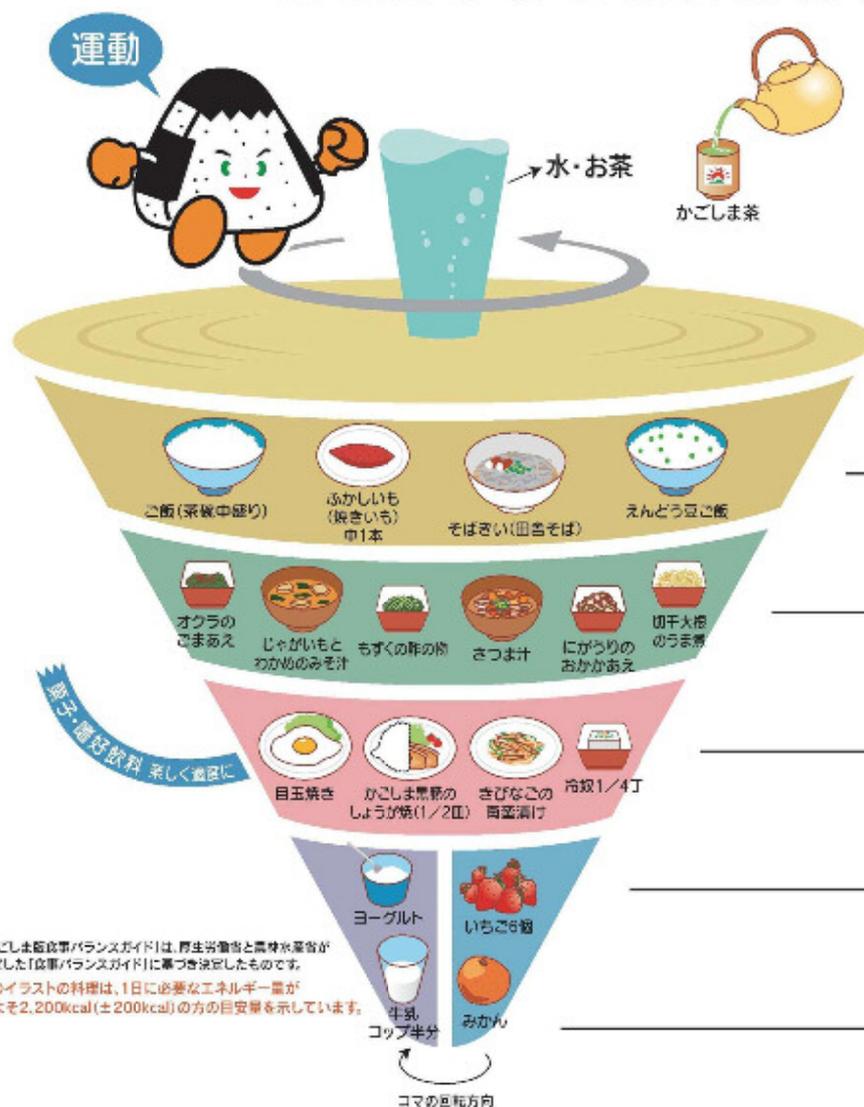
### 【登録店のステッカー】



かごしま版

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



よくかんで  
楽しく食事を  
噛ミング30(カミンクサンマル)  
〜ひとくち30回以上噛みましょう〜

1日分

**5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜** (野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜** (肉、魚、卵、  
大豆料理)  
つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農水省が  
決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。  
このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量が  
およそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

**男性**

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとは  
サービング(食事の提供量  
の単位)の略です。

**女性**

	エネルギー	主食[つ(SV)]	副菜[つ(SV)]	主菜[つ(SV)]	牛乳・乳製品[つ(SV)]	果物[つ(SV)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal] 基本形	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
10~11歳						
12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3

①活動量 低い ②活動量 ふつう以上

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議

お問い合わせ先: 鹿児島県 農政部 農政課 食育・地産地消推進班(かごしまの“食”交流推進会議事務局) ☎099-286-3093  
E-mail: nousei-sc@pref.kagoshima.lg.jp

※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。