

栄養・食生活は生命を維持するとともに、子どもが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送ることに欠かすことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点からも重要です。

1 適正体重（肥満、やせ）について

体重はライフステージを通じて、日本人の主要な生活習慣病や健康状態と関係が強く、特に肥満はがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病との関連があり、若年女性のやせは、低体重児出産等のリスク等との関連があります。

また、2,500g未満の低出生体重児は、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいと言われています。

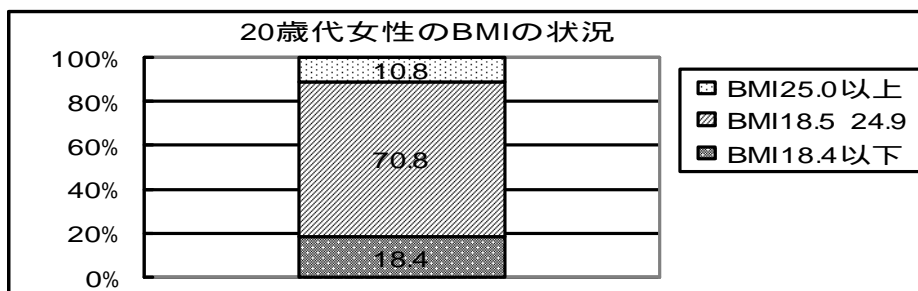
生涯を通じ適正体重を維持することは、生活習慣病の発症及び重症化予防につながることから重要です。

20歳代女性の約5人に一人はBMI18.4以下のやせです。

妊娠前、妊娠期の心身の健康づくりは、子どもの健やかな発育につながります。

上田市内の企業に勤務する20歳代女性のBMIを見ると、BMI18.4以下のやせは18.4%で、この年代の女性の約5人に一人はやせとなっています。

低出生体重児は妊娠前、妊娠期の女性のやせが原因の一つと考えられていることから、次の世代につながることの啓発にあわせ、効果的な保健指導により、今後は増加させない取り組みが必要です。

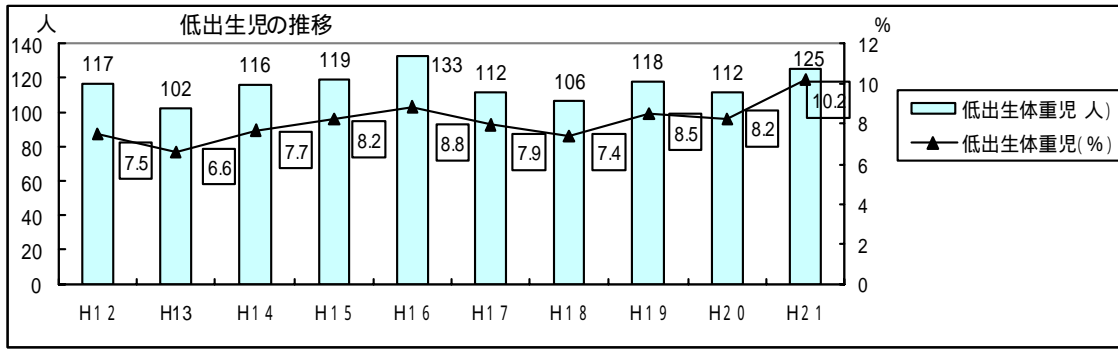


企業内健診を実施している市内6事業所の健康診断の結果（H22）

全出生児のうち、2,500g未満の低出生体重児は増加傾向にあります。

低出生体重児については、神経学的、身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告があります。

上田市の全出生児に占める低出生体重児の割合は増加傾向にあることから、低出生体重児の出生率を下げる対策とともに、乳幼児健診、教室、相談等において健やかな発育への支援や、将来の生活習慣病の発症予防のための保健指導も併せて必要になります。

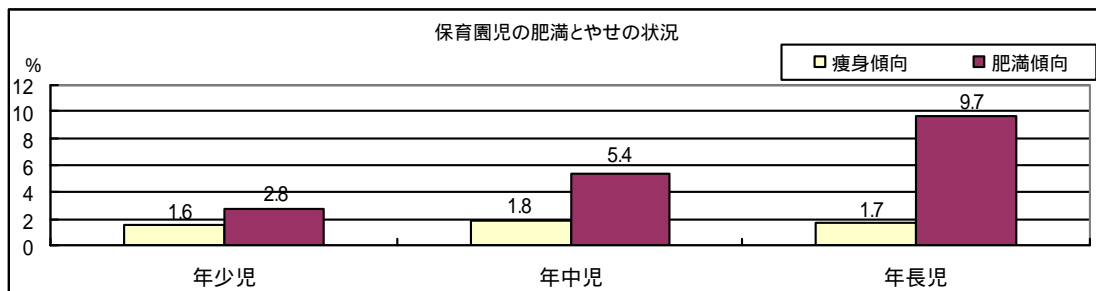


長野県衛生年報

幼児期は年齢に伴い、肥満傾向となっています。

就学前の幼児の肥満の状態を見ると、年齢が上がるとともに肥満傾向の子どもが多くなっています。

また、やせ傾向の子どもが多くなってきたとの報告もあることから、個々の健康状態を把握し、支援することが必要です。



平成 23年度上田市公立保育園・幼稚園発育測定結果

小学生の男子は国や県に比べ肥満傾向の子どもが多くなっています。

子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいと報告があります。学校保健統計調査では、肥満傾向児は肥満度² 20%以上を示すものとなっており、更に肥満度20～30%未満の者は「軽度肥満傾向児」、肥満度30～50%未満の者は「中等度肥満傾向児」、肥満度50%以上の者は「高度肥満傾向児」とされています。

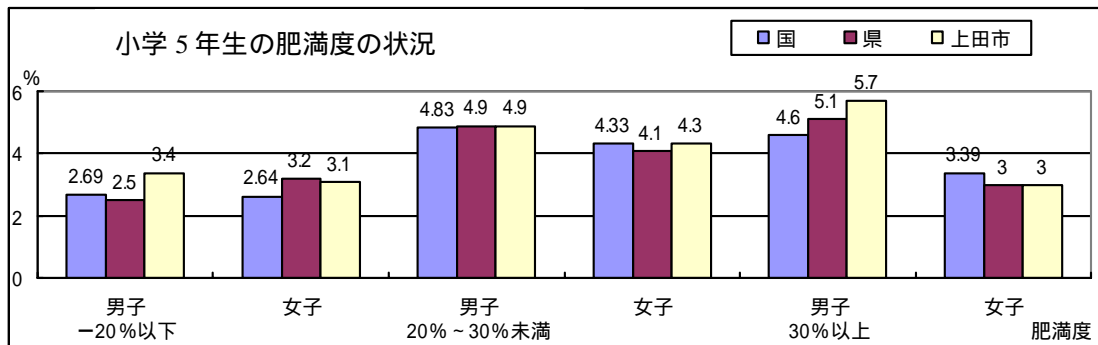
上田市の小学5年生の状況を見ると、生活習慣病のリスクが高くなるといわれる、肥満度30%以上の中等度以上の肥満傾向児の割合は男子5.7%、女子3.0%となっており、国や県と比べると男子は多く、女子は少ない状況です。しかし、出現率の推移がないため、傾向が把握できていません。

子どもの肥満については、従来から、学校における健康診断に基づく健康管理指導や体育等の教育の一環として取り組んでいるところです。こうした取り組みをより効果的にするため、肥満傾向児など子どもの健康実態の把握や統計等のあり方などを学校や関係機関と共有し、検討することが必要です。

1 BMI (体格指数): 思春期以降の肥満判定に用いられる指標で、BMI22を標準として18.5未満はやせ、25以上を肥満と判定します。計算式: $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

2 肥満度: 標準体重に対する過体重度をみる指数で、小児の肥満判定に用いられる。

計算式: $(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$ 幼児期は+15%以上、学齢期以降は+20%以上が肥満

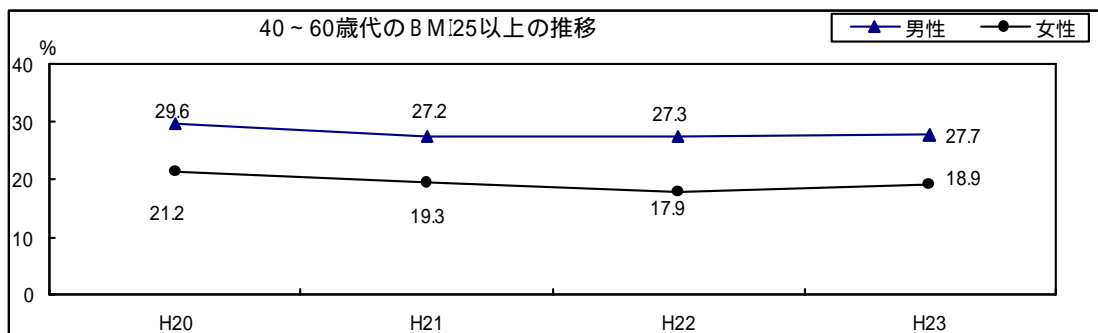


文部科学省「学校保健統計調査」(平成22年)

40歳以上の男性の約4人に一人、女性の約5人に一人は肥満です。

ライフステージにおける肥満は、20~60歳代の男性、40~60歳代の女性に最も多く認められるため、この年代の肥満者の減少が国の目標とされました。

上田市では、20~30歳代の健診実態が把握できないため、男女とも40歳代からの肥満の状況を見ると、男女とも肥満者の割合はほぼ横ばいで、男性は約27%、女性は約18%前後で推移しています。肥満は生活習慣病と関連が深いことから、今後は増加させない取組みが必要です。



平成22年度 上田市国民健康保険特定健康診査結果

また、健康管理の項にあったとおり、平成22年度の上田市国民健康保険加入者を対象とした、特定健康診査の結果では、血糖コントロールの指標となるHbA1cの高値の人が増加しています。また、高血圧の人も多いことから、身体の状態の応じた、適正な食品摂取が実践できるよう支援していくことが必要です。

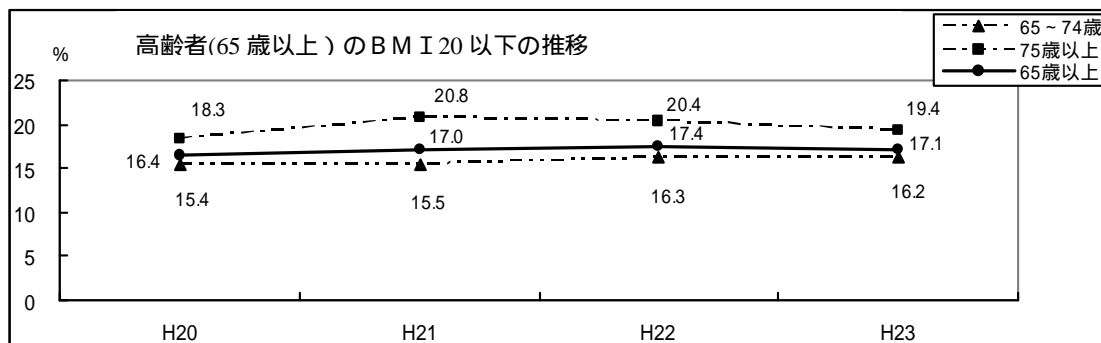
2 高齢者の低栄養傾向について

高齢者の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上できわめて重要です。

日本人の高齢者においてはやせ、低栄養が要介護及び死亡に対して大きな要因となっています。そのため、高齢者の「低栄養傾向」の基準は、要介護及び死亡のリスクが統計的に優位になるBMI20以下が指標とされました。

上田市の状況を見ると、BMI20以下の割合は65歳~74歳は16.2%、75歳以上は19.4%と、後期高齢者に多くなっています。

今後高齢化に伴って低栄養傾向の高齢者は増加する可能性があるため、増加させない取組みが必要です。



平成 22年度 上田市国民健康保険特定健康診査及び長寿健康診査結果

3 健康的な生活習慣について

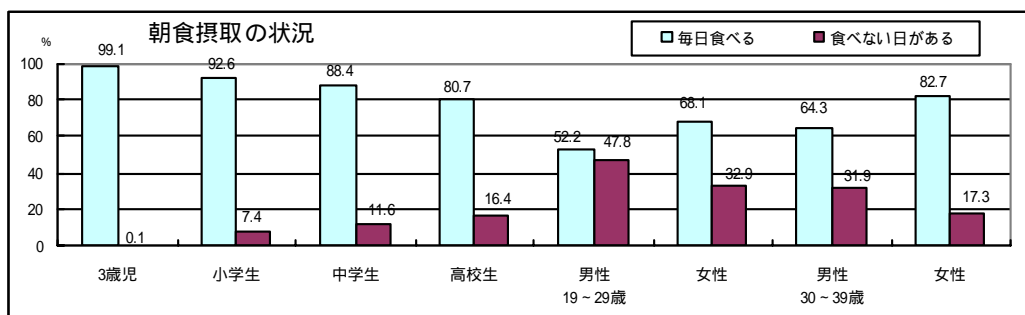
乳幼児期から規則正しい生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康的な生活習慣をご継続できるようにすることは、生活習慣病を予防する上で重要な対策の一つです。

ライフサイクルを通じた食習慣の中で、3歳児から39歳までの朝食の欠食状況を見ると、19～29歳では男女とも多く特に男性の約半数が食べない日があるとなっています。

朝食欠食などの不規則な食生活は生活習慣病の原因である、肥満やメタボリックシンドロームになりやすいため、ライフステージを通じて健康的な生活習慣を身につけることが必要です。

特に子どもは大人の影響を受けることから、子育て世代が食に対する正しい知識を持ち、食を選択する力、実践する力をつけることが重要となります。

しかし、この年代は関わる機会が少ないことから、関係機関等との連携した取組みが必要です。



3歳児：平成 23年度 3歳児健診問診表 小中学生：平成 22年度上田市児童生徒の食に関する実態調査アンケート結果

高校生～：平成 23年度「新上田市民総合健康づくり計画」「上田市食育推進計画」策定のためのアンケート調査結果

栄養・食生活

施策の展開

目標：食生活が原因となる生活習慣病を予防する。

目標達成に向けて：

ライフステージを通し、適正体重を維持する。

食事の適正量を理解し、質、量ともにバランスの取れた規則正しい食生活を実践する。

個人 が心がけること	行政・保健・医療関係者等 が取り組むこと
<p>規則正しい食習慣を身につける。</p> <p>生涯を通し、適正体重を維持する。</p> <p>身体計測、健診等を受けて健康状態を把握する。</p> <p>食生活（生活習慣）を見直し、改善する。</p>	<p>生活習慣病の発症予防のための取り組み</p> <p>ライフステージに応じた集団での健康教室や個別栄養指導の実施</p> <ul style="list-style-type: none">・ 妊娠期（両親学級、プレママクッキング）・ 乳幼児期（乳幼児健診、教室、相談等）における子どもの発育に合わせた食事指導・ 青年期（子育て世代を対象にした健康教室）・ 壮年期、高齢期（食生活改善推進協議会、健康推進委員対象の健康教室）・ 全てのライフステージ（地区健康相談、地区健康教室等における栄養指導） <p>健康情報の発信</p> <ul style="list-style-type: none">・ 食と健康に関する情報の発信 <p>生活習慣病の重症化を予防するための取り組み</p> <p>健康診査等の結果に基づいた対象者別の栄養指導の実施</p> <ul style="list-style-type: none">・ 特に食の関心の深い高血糖等の人に対する個別の栄養指導 <p>資料の作成</p> <ul style="list-style-type: none">・ 個人や地域の食実態の把握・ 実態に即した資料の作成 <p>関係機関等との連携</p> <ul style="list-style-type: none">・ 学校、医療機関等関係機関との連携による情報の共有

達成目標指標（案）

項目	現状値	目標値	目標値設定の基準
適正体重を維持している人の増加 (肥満、やせの減少)			
・ 20～29歳女性のやせ (BMI 18.4以下)の割合	18.4%	18%	(国)
・ 40～69歳男性の肥満 (BMI 25以上)の割合	27.7%	27%	(国)
・ 40～69歳女性の肥満 (BMI 25以上)の割合	18.9%	18%	国
高血糖を改善			
・ HbA1c 5.2以上の割合	81.7% (再掲)	73%	市
・ 血糖コントロール指標におけるコントロール 不良者の割合	1.2% (再掲)	1.1%	(国)
低栄養傾向高齢者の割合の増加の抑制			
・ 65歳以上高齢者のBMI 20以下の割合	17.1%	20%	(国)
規則正しい食生活を実践している人の増加			
・ 毎日朝食を食べる人の割合			
3歳児	99.1%	100%	上田市食育 推進計画
小学生	91.2%	100%	
中学生	87.4%	100%	
高校生	80.7%	90%	
19～39歳	68.8%	80%	