

(4) 栄養・食生活

【基本的な考え方】

栄養・食生活は、生命にとって欠かせないだけでなく、楽しみの一つであり、いつまでもおいしく食事ができることは、健やかな生活を送るために重要です。

また、食事や栄養状態を反映する体重やBMI（注）は、自己確認できる健康の指標として有効です。

体重やBMIは妊娠期から高齢期をとおして、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連があります。さらに、肥満だけではなくやせが引き起こす健康問題も大きいことから、適正な体重を知り、維持することが大切です。

栄養・食生活分野については、市食育推進計画と十分な連携を図るため、本計画ではBMIを中心に目標を設定します。

(注)BMI

Body Mass Indexの略称。

肥満の判定に用いられる指数。

BMI=22のときが最も病気にかかりにくいといわれています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI指数	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

【現状と目標】

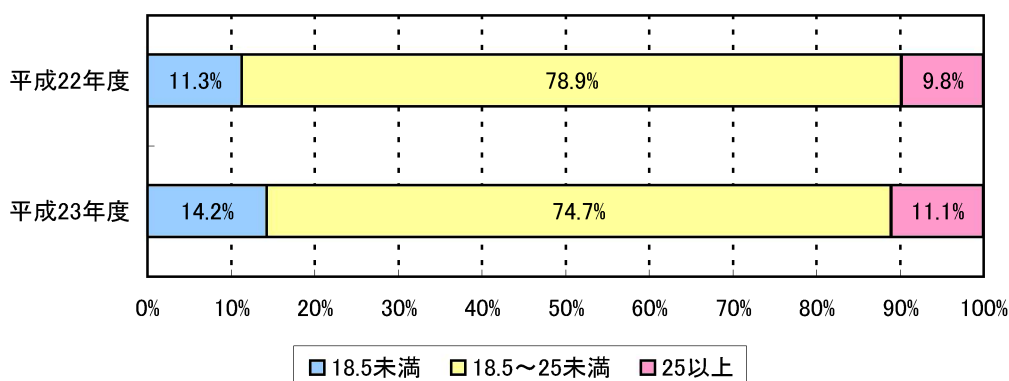
《ライフステージから見た体格・体重の状況》

①妊娠時の体格の状況(BMI)

妊娠期の心身の健康づくりは、子どもの健やかな発育に繋がります。妊婦の「やせ」は低出生体重児の出産等のリスクとの関連があるといわれています。

市の平成23年度妊娠届出時のBMI18.5未満の「やせ」の妊婦は14.2%となり、妊娠中の体重管理が重要となります。

【妊娠届出時の妊婦の体格(BMI)】



※ 恵庭市保健福祉部保健課

目標 妊娠届出時のやせの人の割合の減少

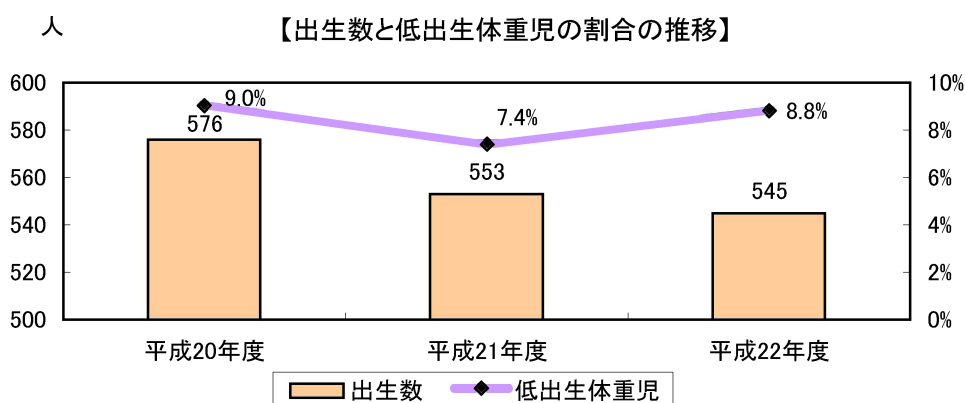
②出生時の体重の状況

低出生体重児（注）は神経学的・身体的な合併症のほか、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。低出生体重児出産の要因としては、妊婦のやせや低栄養、喫煙などが考えられています。

市では、毎年10%弱が低出生体重の状態生まれています。

今後は、妊娠期の適正体重の維持や禁煙対策などと合わせ、低出生体重で生まれてきた子どもの健やかな発育、発達への支援や、将来の生活習慣病の発症予防のためにも妊婦保健指導を継続していきます。

（注）低出生体重児 出生時に体重が2,500g未満の新生児



※ 人口動態統計

目標 全出生中の低出生体重児の割合の減少

赤ちゃん訪問を行っています♪

恵庭市では、お子さんが誕生した全てのご家庭に保健センターの保健師・看護師が生後1ヶ月～2ヶ月頃に家庭訪問を行っています。

赤ちゃん訪問では、おもに体格測定・授乳のこと・予防接種の受け方・産後のお母さんの健康・その他育児に関することの相談を受けています。

もし出生体重が2,500g未満（低出生体重）の場合は、哺乳力や体重増加などの心配事が多いことがあるため、早めに家庭訪問で育児相談や発育のことについてお話をうかがっています。

さらに、産後の育児はもちろん、妊娠中からご自身やご家族の健康のことについての相談にも応じています。

妊娠・出産・育児についてのご相談がありましたら、お気軽に相談ください。

※妊娠届出時に説明・配布の「赤ちゃん訪問」リーフレットより



③子どもの体格の状況

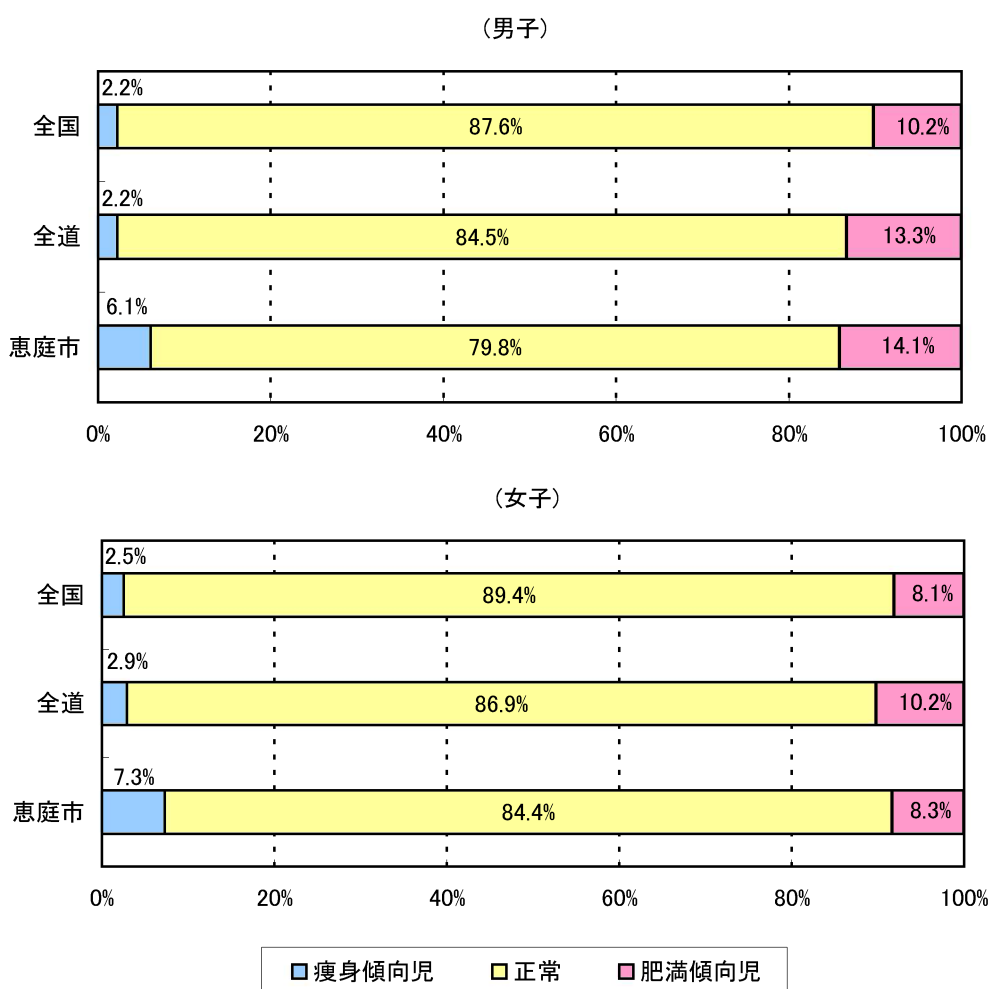
子どもの肥満は、大人の肥満に移行する率が高く、生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。

市の小学校5年生（10歳）の男子は、全国と比べて、やせ（痩身傾向児）（注）、肥満（肥満傾向児）（注）の割合は高く、女子もやせの割合が高くなっています。

肥満傾向・やせ傾向にある子どもの割合の減少のためには、学校教諭や保健師等の関係者が協力しながら生活習慣の改善に取り組んでいく必要があります。また、乳幼児健診などで幼少期からの適切な生活習慣を身につけるための保健指導も必要です。

（注） 痩身傾向児 肥満度が-20%以下の児
 肥満傾向児 性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の児
 $肥満度 = (\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100(\%)$

【子どもの体格(肥満度)】



※平成22年度全国体力・運動習慣等調査(小学5年生)

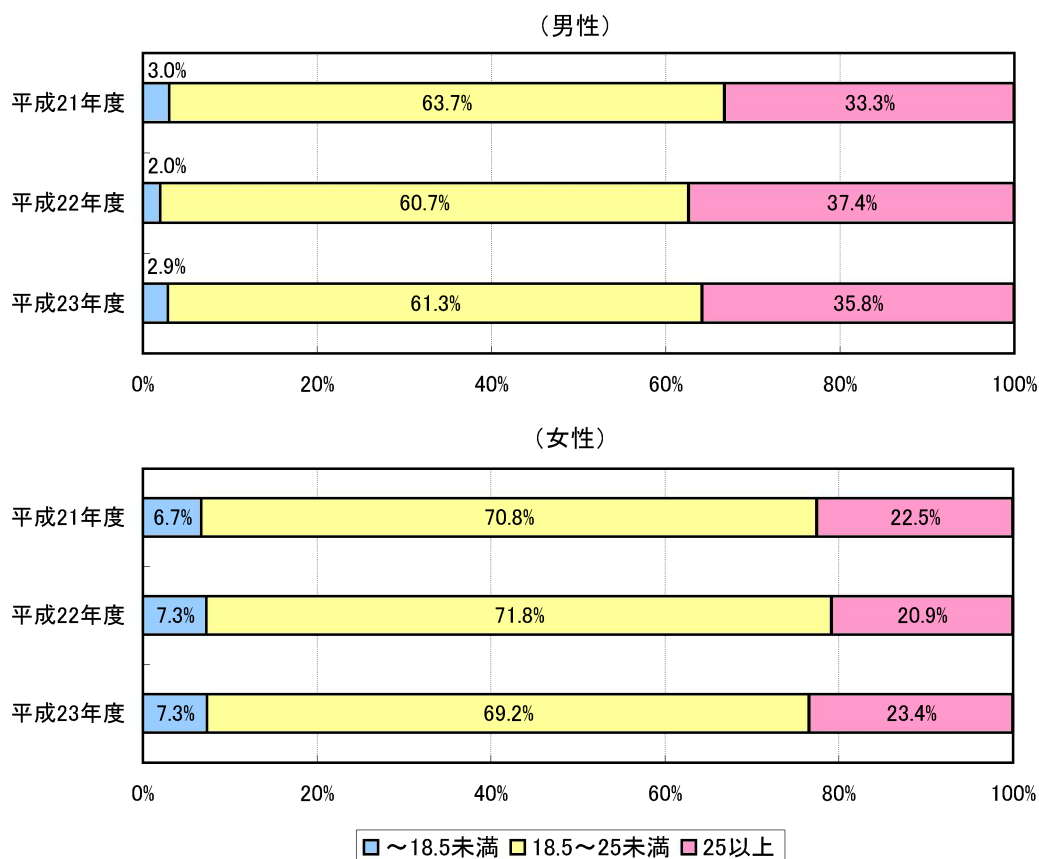
目標	やせ傾向にある子どもの割合の減少
	肥満傾向にある子どもの割合の減少

④働きざかりの体格の状況

働きざかりの年代における肥満（BMI 25以上）は、がん・循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病と大いに関連があり、その割合は全国的にも増加傾向にあります。

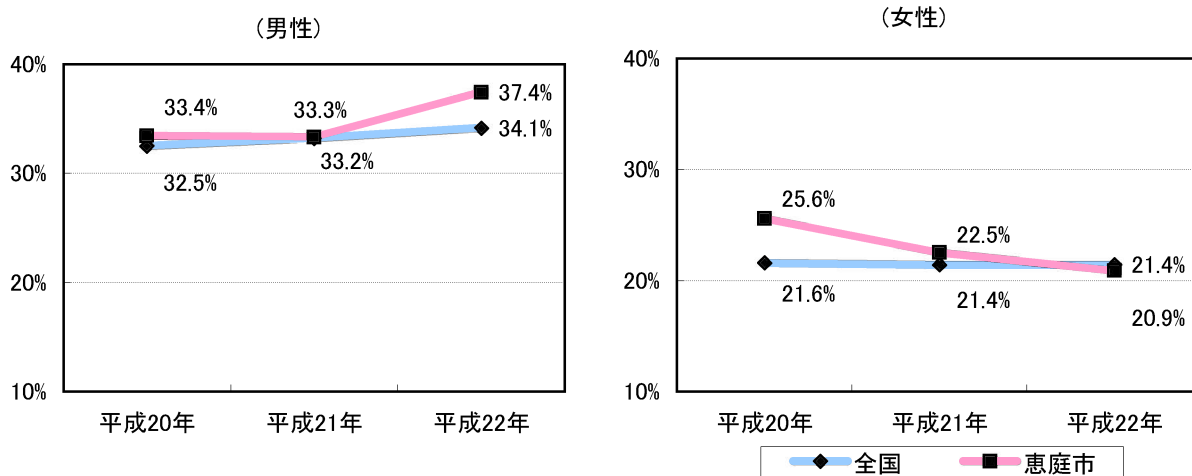
市の特定健康診査において肥満者の割合は、男性で約3割、女性で約2割でした。今後は適正体重維持のため、食習慣の改善や職域と連携した対策等の推進が必要となります。

【働きざかりの体格(BMI)】



※恵庭市特定健康診査

【肥満者割合の全国との比較】



※国民健康・栄養調査(年)、恵庭市特定健康診査(年度)

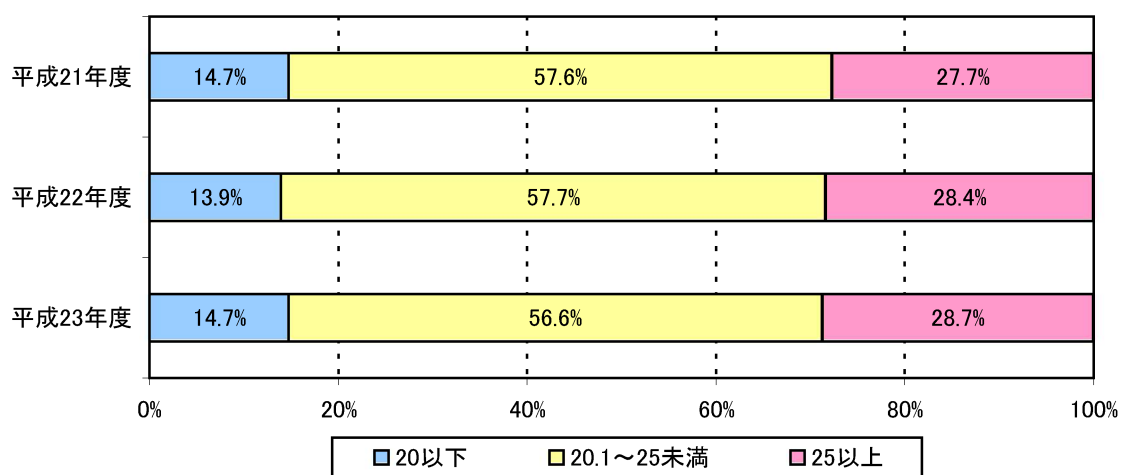
目標 40～60歳代の肥満者の割合の減少

⑤高齢期の体格の状況

高齢期の適切な栄養は、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も極めて重要です。高齢者のやせ（低栄養傾向）の基準は、BMI 20以下が指標として示されています。

市の65歳～74歳においてBMI 20以下の割合は、平成23年度は14.7%となっています。高齢者のやせは、今後も高齢化に伴って増加する可能性があるため、現状の割合を維持していくことが大切です。また、やせ、肥満に関わらず咀嚼機能などの口腔機能や活動量にも注目した対策が必要です。

【高齢期の体格(BMI)】



※恵庭市特定健康診査

目標 低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制



【 対 策 】

	次世代	働きざかり	高齢者
個人・家族・地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ●健康状態にあわせたバランスの良い食事を心がけよう。 ●自分の適正体重を知り、体格にあった食事をとろう。 		
市の取り組み	①ライフステージに応じた食習慣の推進		
	事業名	概 要	担当
	健康相談	栄養士等が、個人の健康や生活実態に応じた食習慣の相談や生活習慣改善の支援を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・健康育児ほっとダイヤル ・乳幼児健康診査における栄養相談 ・乳幼児すくすく相談 ・育児教室における離乳食相談 ・小児科医師の健康相談 ・健康づくり相談 ・高齢者はつらつ相談 ・親子（母子）手帳交付時食生活相談 	保健課
	保健指導	特定保健指導対象者に、個人に応じた食習慣改善の支援を行います。また、肥満を伴わない高血圧、高血糖、脂質異常者への食事指導も行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導 ・発症予防保健指導 ・結果説明会 	保健課
	訪問指導	特定保健指導の対象者や治療必要者及び治療中断者、又は栄養指導の必要な高齢者の家庭に訪問し、生活実態に合った指導を行います。また、赤ちゃん訪問の機会に、乳児や産婦に対して栄養指導を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・重症化予防保健指導 ・訪問型介護予防事業 ・赤ちゃん訪問 	保健課
	配食サービス	高齢、虚弱または身体の障がいなどにより調理のできない高齢者世帯等に、栄養バランスのとれた夕食弁当を調理配達するとともに安否確認を行います。	介護福祉課
	②望ましい食生活に関する知識の普及・啓発の推進		
	事業名	概 要	担当
	健康教育講演会	健康的な食生活等について、広く一般市民を対象とした食生活に関する知識の普及を行います。 <ul style="list-style-type: none"> ・町内会や企業などへの出前講座 ・老人クラブ等健康教育 ・妊婦教室における栄養講話 ・育児教室における離乳食講話 ・高齢者ますます元気教室 ・健康づくり講演会 ・介護予防講演会 	保健課
	健康まつり	食生活についての健康意識の啓発・向上を図り、広く啓蒙する機会とします。	保健課
情報提供	飲食店等のメニューにエネルギーや栄養成分表示をしてもらうことにより、外食利用者に適切な情報を提供します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシーレストラン 	保健所	
学校教育	自らの健康を保持・増進するため、食育と安全安心な学校給食の充実等を推進します。	教育委員会	

	項目	現状	平成29年度	参考(国=目標値)	出典
評価指標	妊娠届出時のやせの人の割合の減少	14.2% (平成23年度)	現状維持	20歳代女性 20% (平成34年度)	恵庭市保健福祉部保健課
	全出生中の低出生体重児の割合の減少	8.8% (平成22年度)	減少傾向	減少傾向 (平成26年)	
	やせ傾向にある子どもの割合の減少	男子 6.1% 女子 7.3% (平成22年度)	減少傾向	—	全国体力・運動習慣等調査
	肥満傾向にある子どもの割合の減少	男子 14.1% 女子 8.3% (平成22年度)	減少傾向	減少傾向 (平成26年)	
	40～60歳代の肥満者の割合の減少	男性 35.8% 女性 23.4% (平成23年度)	減少傾向	20～60歳代 男性28% 40～60歳代 女性19% (平成34年度)	恵庭市特定健康診査
	低栄養傾向の高齢者割合の増加の抑制	14.7% (平成23年度)	現状維持	22% (平成34年度)	恵庭市特定健康診査

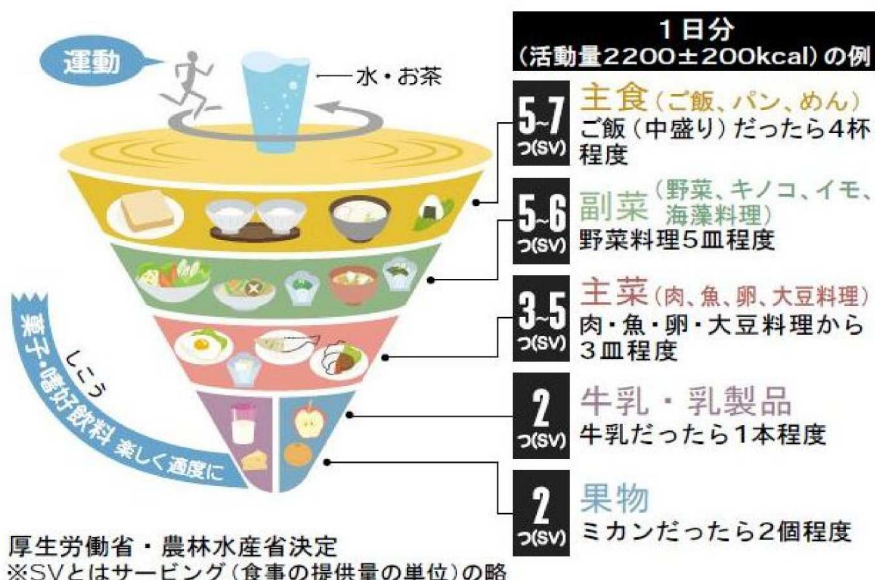
「食事バランスガイド」を知っていますか？

食事バランスガイドとは、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考とするため、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

毎日の食事を 主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物 の5つに区分し、さらに、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。

コマのイラストにより、1日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

また、地域特有の食材や、地域の特色をいかした郷土料理からも、食事バランスを考えることができる『どさんこ食事バランスガイド～北海道版食事バランスガイド～』もありますので、ぜひご覧ください。



※詳しくは、農林水産省・厚生労働省のホームページに掲載されています。