

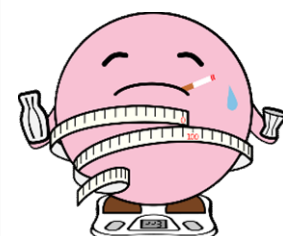
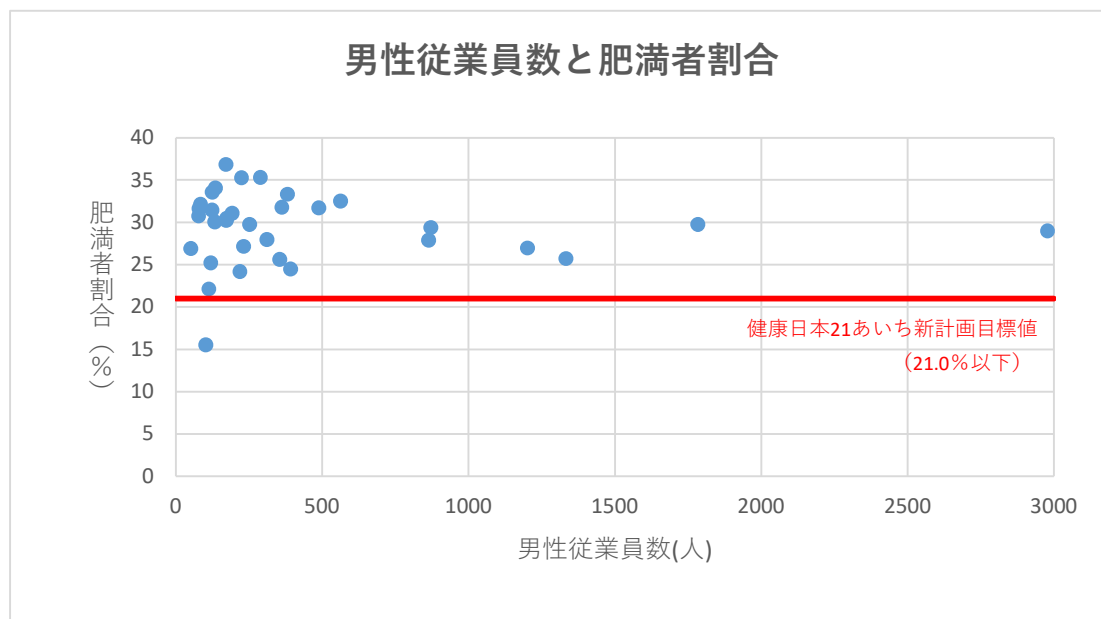
# 働き盛り世代の健康・食生活の課題と給食施設での取り組みについて

令和6年1月 愛知県江南保健所

このグラフは、江南保健所管内の給食施設がある事業所の男性の従業員数と肥満者(BMI25以上(※1))の割合の関係を図にしたものです。

「健康日本21あいち新計画(※2)」では、20~60歳代男性の肥満者の割合の減少が定められています。

目標値は21.0%以下ですが、管内の多くの施設で肥満者の割合が目標値を上回っています。



メタボ君

江南保健所管内「令和4年度『肥満及びやせに該当する者の割合』について」より作成 (33事業所)

※1 BMI (Body Mass Index)とは  
身長と体重から計算で求める肥満度  
を表す体格指数。

- 18.5未満 低体重(やせ)
- 18.5以上25未満 普通体重
- 25以上 肥満

※2 「健康日本21 あいち新計画」とは  
県民のみなさまの健康づくりを総合的に推進するため  
に健康増進法の健康増進計画に基づき策定したもので、  
「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標として  
数値目標を定め取り組んでいるものです。

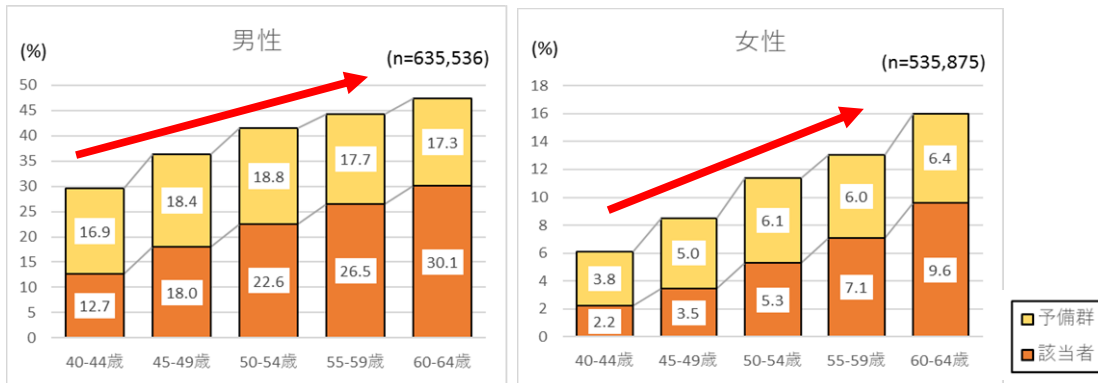
## ▼あなたの施設の肥満とやせの状況

肥満	やせ
%	%

「令和4年度『肥満及びやせに該当する者の割合』について」より

## ▼地域の健康課題

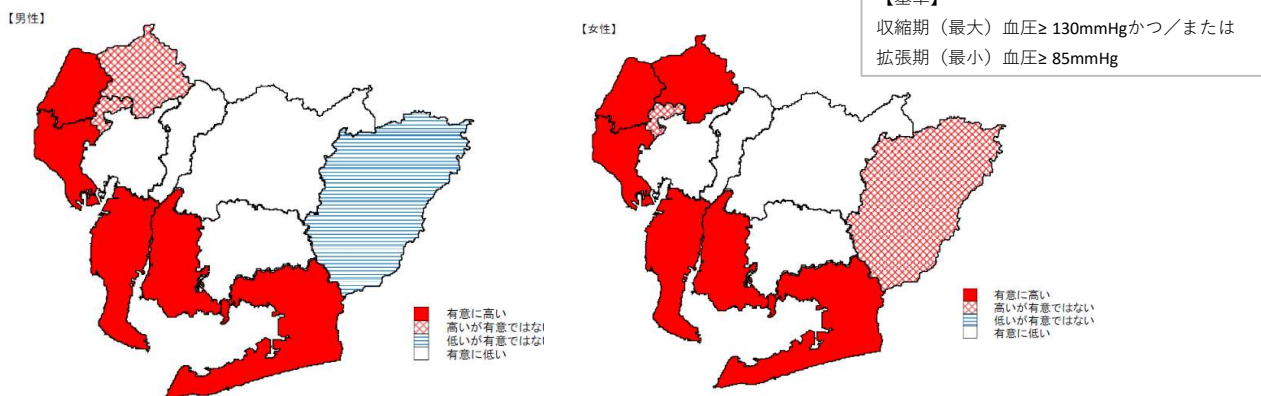
### ●メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和2年度）より

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は男女とも年齢が上がるにつれて増加しています。メタボリックシンドローム予防は早めに始めることが効果的です。

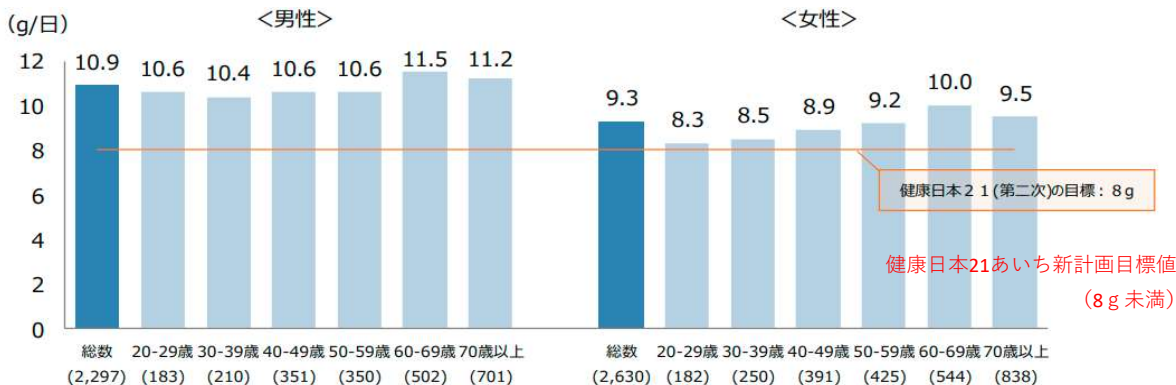
### ●メタボリックシンドローム判定基準による高血圧該当者



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和2年度）より

江南保健所管内の市町では、メタボリックシンドローム判定基準による高血圧該当者の割合も男女ともに高いことが分かります。

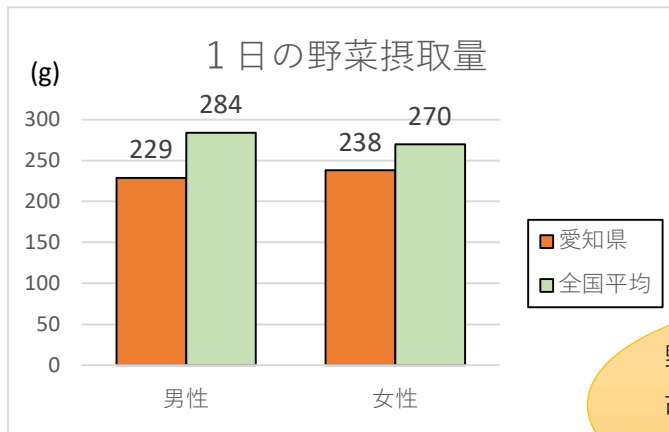
### ●我が国の食塩摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書

「健康日本21あいち新計画」では1日8g未滿を目標に、「日本人の食事摂取基準」では1日男性7.5g未滿、女性6.5g未滿が目標とされていますが、20歳以上すべての年代で男女とも目標値を上回っています。

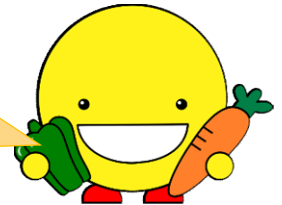
## ●愛知県の野菜摂取量



H28国民健康・栄養調査結果より

愛知県は野菜摂取量も少なく、**男性は全国最下位、女性はワースト3**となっています。**野菜の1日の摂取目標量は350g**とされていますが、**目標より100g以上不足**しています。

野菜100gはトマト中1個、胡瓜1本の量です。お浸しやサラダなら2品程度です。

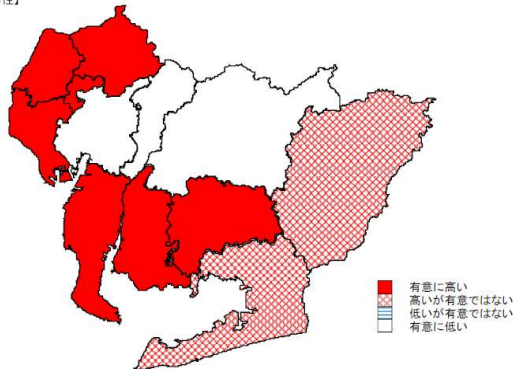


エアフィー

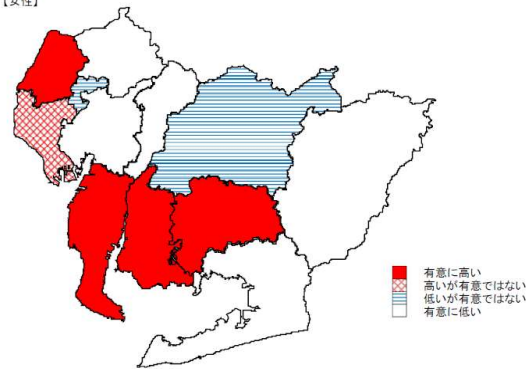
## ●生活習慣の改善意思がない者

(生活習慣の改善の意思なしの回答者のうちメタボリックシンドローム該当者及び予備群)

【男性】



【女性】



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価（令和2年度）より

しかし、「生活習慣の改善の意思がない」無関心層も多く、啓発活動や働きかけを行っても健康的な生活に繋がらないということがあります。

## ▼無関心層へ「ナッジ」を活用したアプローチ

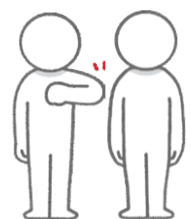
ナッジは「人々を強制することなく、望ましい行動に誘導するようなシグナルまたは仕組み」です。「ひじで軽くつく」「知らず知らず」「そっと後押し」などの意味もあります。

すべての人々が、自然と行動変容でき、健康的な生活を習慣化できる方法が求められており、その一つとして行動経済学やナッジが期待されています。

### ●ナッジを応用した取組例

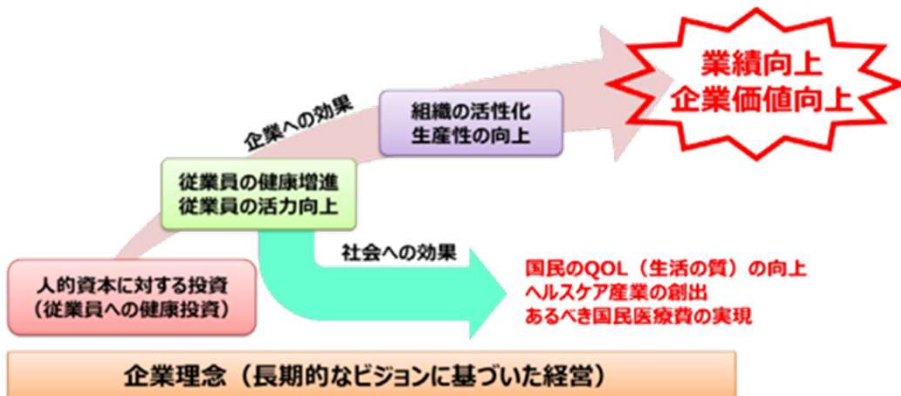
- ・味噌汁など、塩分濃度が高いメニューを薄味にする
- ・野菜料理や付け合わせの野菜などを先に提供する
- ・ごはん茶碗など、主食の食器を小さくする

(「ナッジを応用した健康づくりガイドブック(食行動 食生活支援編)」より抜粋)



## ▼健康経営

「健康経営®」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員等への健康投資を行うことで、従業員の活力向上や組織の活性化、ひいては業績の向上につながることを期待されます。



健康投資のイメージ図

企業の「健康経営」ガイドブック～連携・協働による健康づくりのススメ～(改訂第1版)より

## ▼社員食堂で「自然と健康になれる食環境づくり」に取り組まいませんか？

### ●愛知県の取組

#### 《あいち食の健康チャレンジプロジェクト》

「若い世代・働き盛り」にターゲットを絞り、行政始め、食に関する施設及び関係団体等が、既存の事業等で連携して、継続的な食生活改善をサポートする取組を行っています。

- ・食環境整備モデル取組
- ・普及啓発支援（キャンペーン「食の健康チャレンジ強化月間」など）
- ・出前講座



#### 《食育推進協力店登録事業》

食育推進協力店は、栄養情報の提供や料理に含まれる栄養成分の表示を行うことで、住民の健康づくりを応援するお店です。

区分は  
2つ

#### 情報提供のお店

県が発行する健康・食育に関する冊子等を利用者に提供する施設

#### 栄養成分表示のお店

販売・提供する飲食物にカロリー、塩分等の栄養成分表示を行う施設



保健所では、食を通じた健康づくりの取り組みを応援しています。取り組みについての相談や食育推進協力店への申込みは江南保健所栄養担当までご連絡ください。 電話（0587）56-2157