

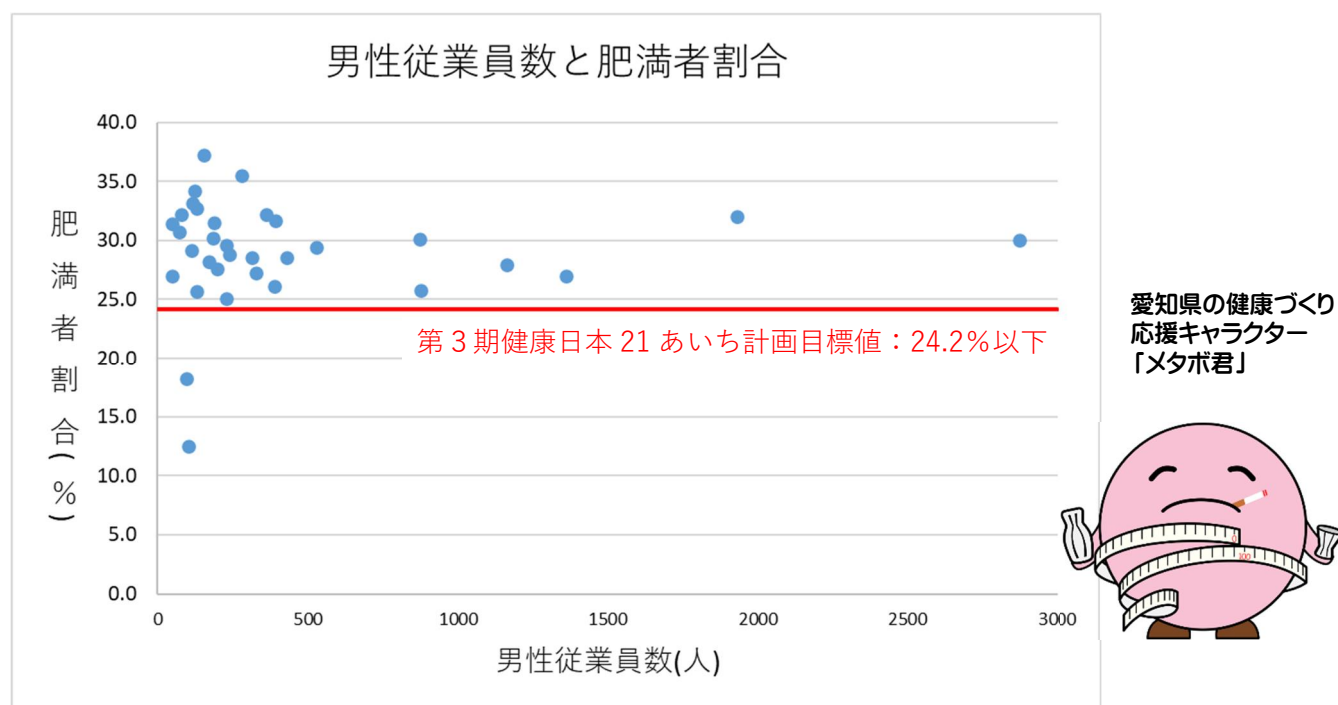
働き盛り世代の健康・食生活の課題と、給食施設における「自然に健康になれる」食環境づくりの取り組みについて

令和6年12月 江南保健所作成

▼地域の健康課題

このグラフは、江南保健所管内市町(犬山市、江南市、岩倉市、大口町、扶桑町)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))の割合の関係を示しています。

愛知県では、20～60 歳代男性の肥満者の割合の減少を目指していますが、多くの事業所で目標としている 24.2%を上回っています。



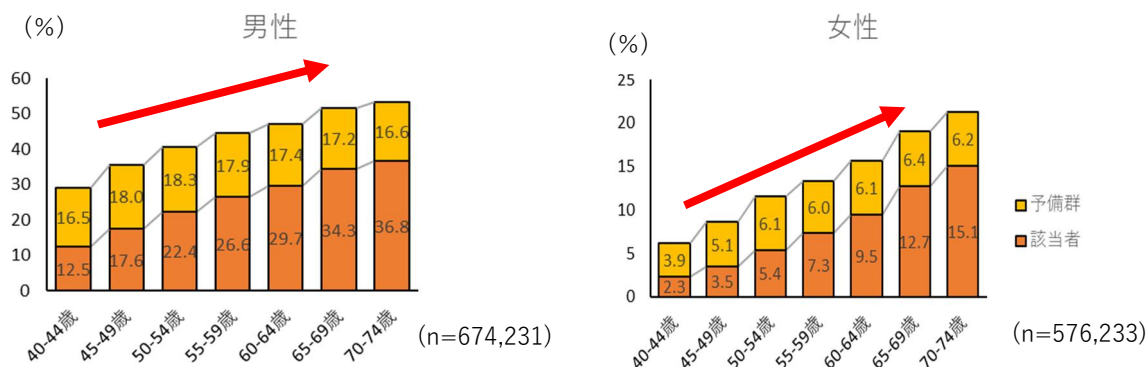
江南保健所管内「令和5年度『肥満及びやせに該当する者の割合』について」より作成(33事業所)

※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 「第3期健康日本21 あいち計画」とは
県民の皆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
います。

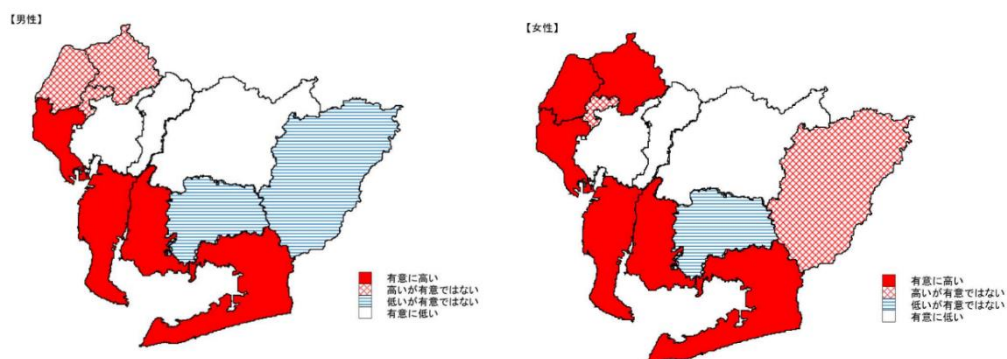
●メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(愛知県全体)(令和3年度)

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対策は早めに始めることが効果的です。

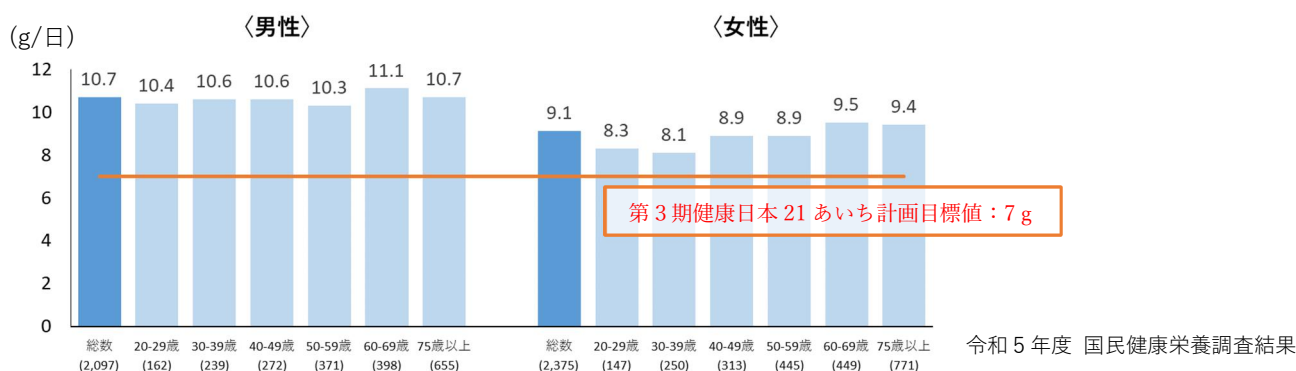
●メタボリックシンドローム判定基準による高血圧該当者



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(二次医療圏別)(令和3年度)

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が男女ともに高いことが分かります。

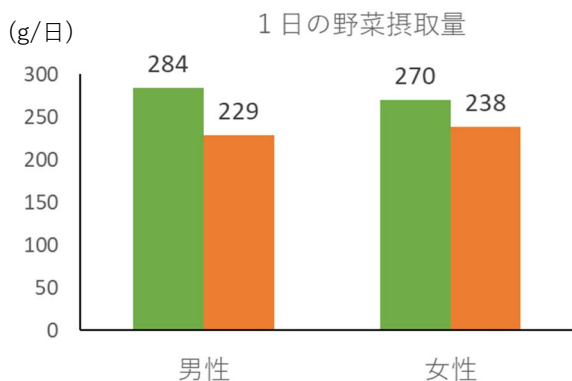
●我が国の食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



令和5年度 国民健康栄養調査結果

「第3期健康日本21 あいち計画」では1日7g未満を目標に、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では1日男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標とされていますが、20歳以上の全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



平成 28 年度 国民健康栄養調査結果

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。1 日の野菜摂取目標量は 350 g とされていますが、目標よりも 100 g 以上不足しています。

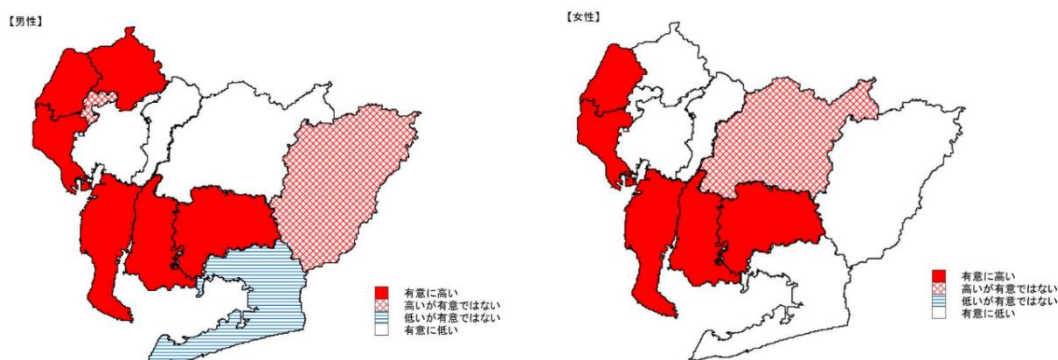
野菜 100 g はトマト中 1 個や胡瓜 1 本の量です。おひたしやサラダなら 2 品程度です。

愛知県の健康づくり
応援キャラクター
「エアフィー」



●生活習慣の改善意識がない者

(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)



特定健診・特定保健指導情報データを活用した分析・評価(二次医療圏別)(令和 3 年度)

男性においては、「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りにくい場合があります。

▼無関心層へ「ナッジ」を用いたアプローチ

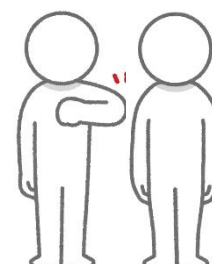
ナッジは「人々を強制することなく、望ましい行動に誘導するようなシグナルまたは仕組み」です。「ひじで軽くつく」「知らず知らず」「そっと後押し」などの意味もあります。

これからの健康づくりには、無関心層も含めたすべての人々が、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、その一つとしてナッジによるが期待されています。

●ナッジを応用した取組例

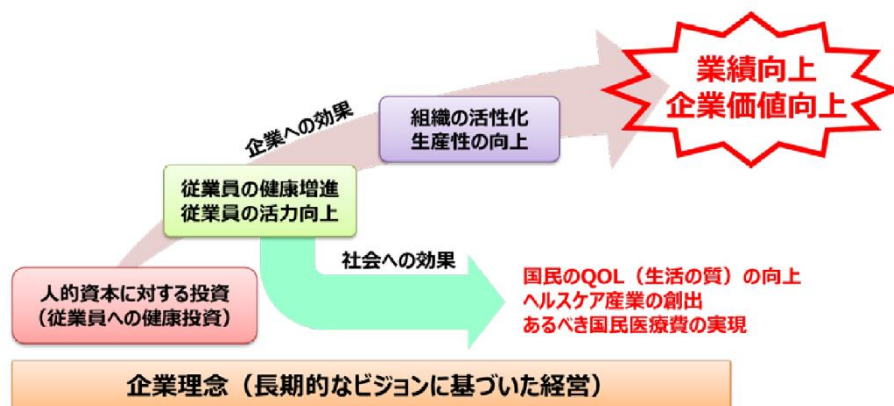
- ・味噌汁など、塩分濃度が高いメニューを薄味にする
- ・野菜料理や付け合わせの野菜などを先に提供する
- ・ごはん茶碗など、主食の食器を小さくする

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

▼社員食堂でも「自然と健康になれる食環境づくり」を！

●愛知県の取り組み

《あいち食の健康チャレンジプロジェクト》

愛知県では、「若い世代・働き盛り」にターゲットを絞り、行政と社員食堂等の食に関する施設や、関係団体等が連携して継続的な食生活改善をサポートする取り組みを行っています。

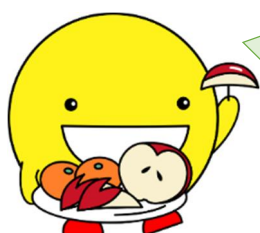
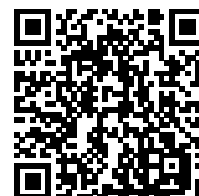


取り組み内容

- ・食環境整備モデル取り組み
- ・普及啓発支援
- ・出前講座 等

従業員への普及啓発用媒体の配布や出前講座、給食施設の栄養士だけでなく健康管理部門等と連携した「健康に配慮したメニュー」の開発やナッジを取り入れた仕組みづくりを行うことで、効果的に継続した「自然と健康になれる食環境づくり」に繋がるよう支援しています。

「あいち食の健康チャレンジプロジェクト」ホームページ URL：
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaaisaku/shoku-kenkocharenji-project.html>



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は江南保健所栄養担当までご連絡ください。

電話（０６８７）５６－２１５７