

(2) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病（NCDs）の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要です。

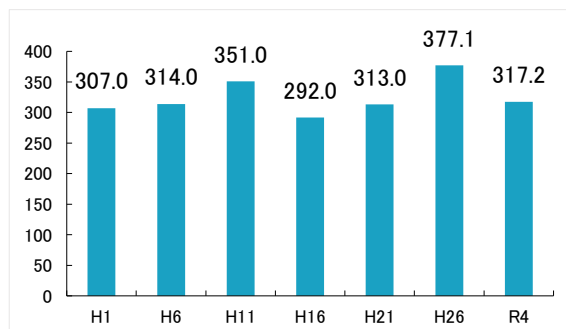
現状

令和4年度県民栄養調査によると、適正体重の者の割合は60.3%でした。BMI25以上の者（20歳以上）の割合は、男性22.6%、女性17.4%でした。性・年代別にみると、男女ともに30～40歳代でBMI25以上の者の割合が高くなっています。

保険者や健診機関、自治体などでは、肥満改善のための健康教室や保健指導などを実施していますが、同じ人が何度も参加しているのが実情で本当に参加して欲しい人の参加は得られていません。

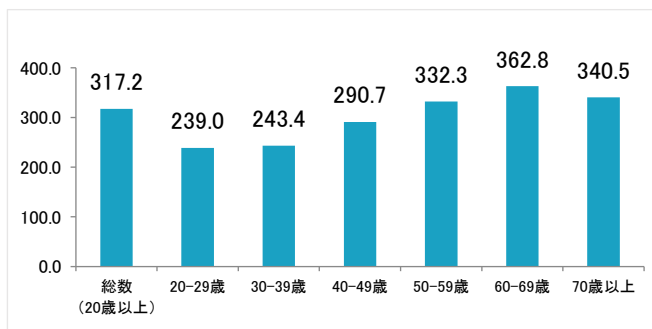
バランスの良い食事について、令和4年度の野菜摂取量は317g（図2-2-1-1）、果物の摂取量は100.1gでした。野菜摂取量を年代別にみると、20・30歳代で特に低くなっています（図2-2-1-2）。

図2-2-1-1) 野菜摂取量の推移



出典：県民栄養の現状、県民栄養調査

図2-2-1-2) 年代別野菜摂取量

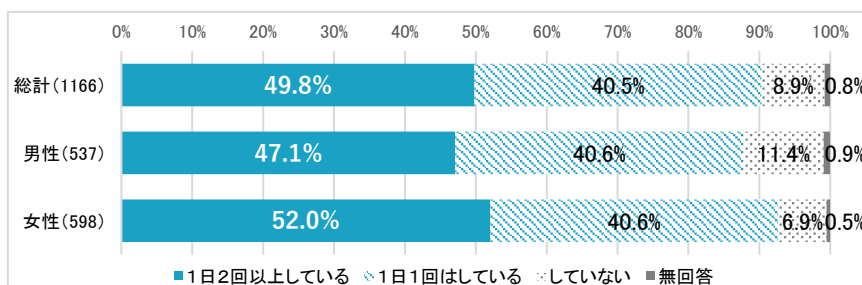


出典：令和4年度県民栄養調査

※平成26年度、令和4年度は20歳以上の値

「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事について、「1日2回以上している」者の割合は49.8%でした（図2-2-1-3）。

図2-2-1-3) 性別 「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をしているか (%)

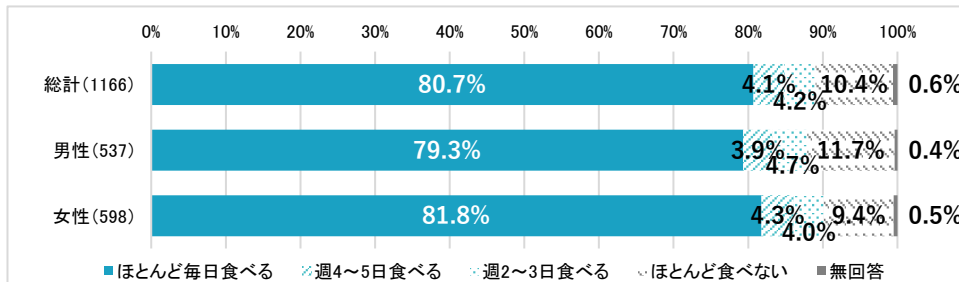


出典：令和4年度県民健康づくり実践状況調査※健康増進課再計算

調理するものに偏りがあることや共働きが増えて調理に割く時間を確保することが難しい状況が影響を及ぼしている可能性があります。加えて、「収入が少ない中、食料品が値上がりしていること、時間がなくバランスのよい食事をとることが難しい」等、経済格差が栄養格差に繋がっているのではないかと考えられます。また、口腔機能の低下により食べやすいものを食べていることが、食事の偏りに影響を及ぼしている可能性があります。

朝食の摂取状況について「ほとんど毎日食べる」者の割合は 80.7%でした（図 2-2-1-4）。

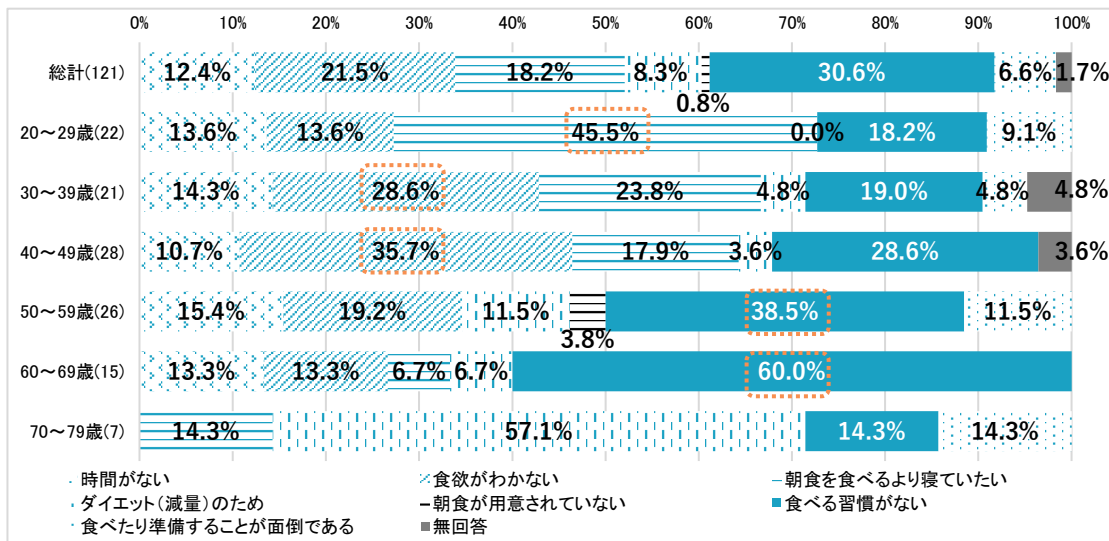
図 2-2-1-4) 性別 朝食の摂取状況 (%)



出典：令和4年度県民健康づくり実践状況調査 ※健康増進課再計算

朝食を食べない最も大きな理由は、20歳代では「朝食を食べるより寝ていたい」、40歳代では「食欲がわかない」、60歳代では「食べる習慣がない」が最も高く、生活習慣の乱れから朝食よりも睡眠が重視され、朝食を食べなくなることで、食欲がわかなくなり、食べないことが習慣化していくと推察されます（図 2-2-1-5）。

図 2-2-1-5) 年代別朝食欠食理由 (%) (朝食をほとんど食べない者のみが回答)



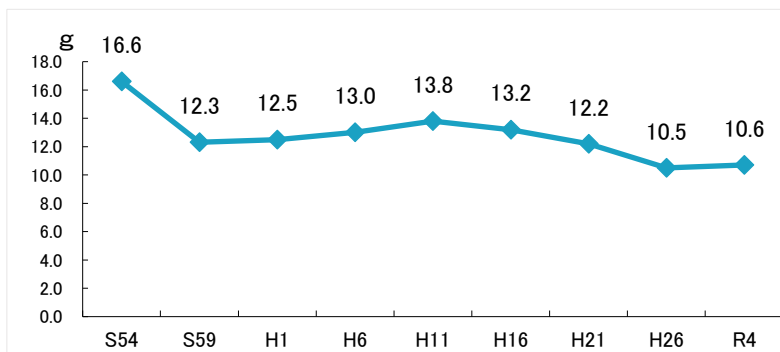
出典：令和4年度県民健康づくり実践状況調査 ※健康増進課再計算

山梨県の塩分摂取量は、平成11年度に13.8gでしたが、その後減少し、近年は10.5~11.0gで推移しています（図 2-2-1-6）。令和4年度県民栄養調査によると、塩分摂取量が目標値に達していなかった人とそうでない人とでは、調味料からの摂取量に4.7gもの違いがありました。

図 2-2-1-6) 塩分摂取量の推移

※昭和 54 年度～令和 6 年度は 1 歳以上、平成 11 年度以降は 20 歳以上の者の値

※平成 26 年度、令和 4 年度は重み付けをした 20 歳以上の者の値



(出典) 県民栄養の現状、県民栄養調査

令和 4 年度県民健康づくり実践状況調査によると、減塩に取り組んでいる人は 54.8% で、減塩方法として「調味料（塩・味噌・しょう油など）の使用量を控える」「めん類の汁は残すようにしている」は、半数以上の者が実践していました（図 2-2-1-7）。一方で、移動販売車等では減塩商品が売っていない等、居住地域によっては取り組める減塩対策に制限があります。

減塩をしていない理由で多かったのは、「現在健康上の問題がないから」が最も高く 42.3%、「特に必要だと思わないから」36.4%、「濃い味付けが好きだから（薄い味付けはおいしくないから）」32.8%でそれぞれ 3 割を超えていました（図 2-2-1-8）。また、令和 4 年度子どもの食生活状況調査によると、県民の食塩摂取量が多いことを知っている学生の割合は 1 割程度でした。

以上のことから、減塩の必要性が伝わっていないこと、減塩にマイナスイメージあることが、減塩が進まない要因のひとつとなっていると考えられます。

図 2-2-1-7) 減塩方法（複数回答）

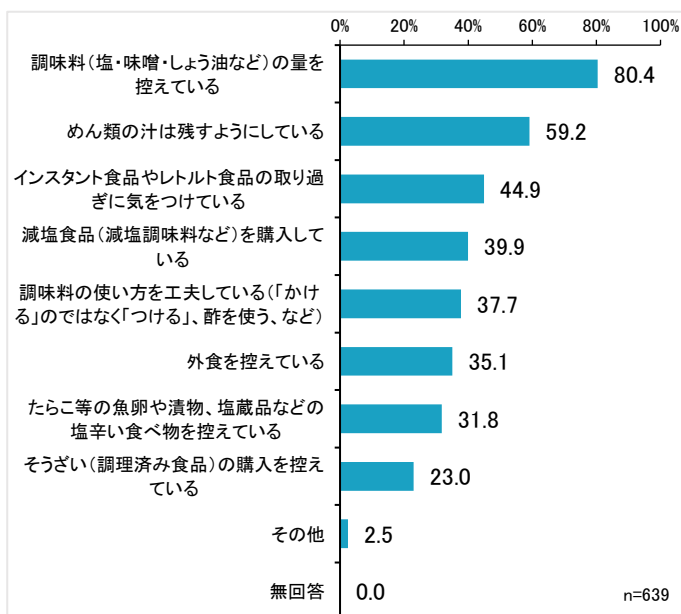
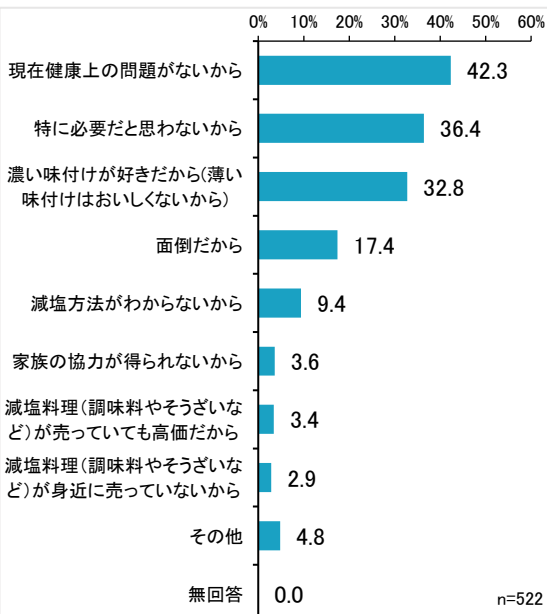


図 2-2-1-8) 減塩をしていない理由



【左右とも】(出典) 令和 4 年度県民健康づくり実践状況調査

課題

● 食事内容が偏り、栄養バランスが悪く、肥満・脂質異常症・糖尿病等のリスクを高めている

(要因) 朝食を欠食している（特に 20～30 歳代）、外食等で好きなものを食べやすい、調理技術が低く作れるものが限られる、共働きで調理のために多くの時間を割くのが困難、やせ願望（特に学生・若い女性）、孤食による簡単なメニューですませてしまう（特に独居、ひとり親家庭）、免許返納などで買い物できる場所に制限、咀嚼機能低下、身体機能低下に伴う調理の幅の減少や不活発な生活（高齢者）

● 塩分摂取量が多いため、血圧上昇に影響を及ぼしており、循環器疾患の発症・重症化リスクを高めている

(要因) 減塩の必要性・正しい知識が伝わっていない、減塩へのマイナスイメージ、外食やインスタント食品利用

目標の設定

	項目	ベースライン	出典	目標値
37	適正体重を維持している者の割合の増加（20 歳以上）（年齢調整値） ※BMI18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI20 を超え 25 未満）の者の割合	60.3% (R4) 年齢調整なし	県民栄養調査	65% (R17)
38	朝食をほぼ毎日摂取する者の割合の増加（20 歳以上）	80.7% (R4)	県民健康づくり実践 状況調査	85% (R17)
39	バランスの良い食事を摂っている者の増加 ※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合	(参考値) 49.8% (R4)	県民健康づくり実践 状況調査	50% (R17)
40	野菜摂取量の平均値の増加（20 歳以上）	317.2g (R4)	県民栄養調査	350g (R17)
41	果物摂取量の平均値の増加（20 歳以上） ※果実類（ジャムを除く）	100.1g (R4)	県民栄養調査	200g (R17)
42	食塩摂取量の平均値の減少（20 歳以上）	10.6g (R4)	県民栄養調査	8g (R17)
43	【再掲】 やまなし食育推進応援団登録事業所数の増加	330 件 (R4)	県民生活安全課調べ	335 件 (R7)
44	【再掲】 「(仮称) 山梨県版健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」参画事業所数	なし (参考値) 129 社 (R5)	健康増進課調べ	321 社 (R17)

すべての世代において、適正体重を維持することが重要であることから、適正体重の者の割合の増加を目標として設定しました。目標値は、ベースライン値+5%の近似値としました。なお、「子どもの肥満の減少」「20～30歳代女性のBMI18.5未満の者の割合の減少」「20～60歳代男性のBMI25以上の者の割合の減少」「40～60歳代女性のBMI25以上の者の割合の減少」「65歳以上のBMI20未満の者の割合の減少」については、それぞれ第5章4ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり(P.73～)の中で目標値を設定しました。

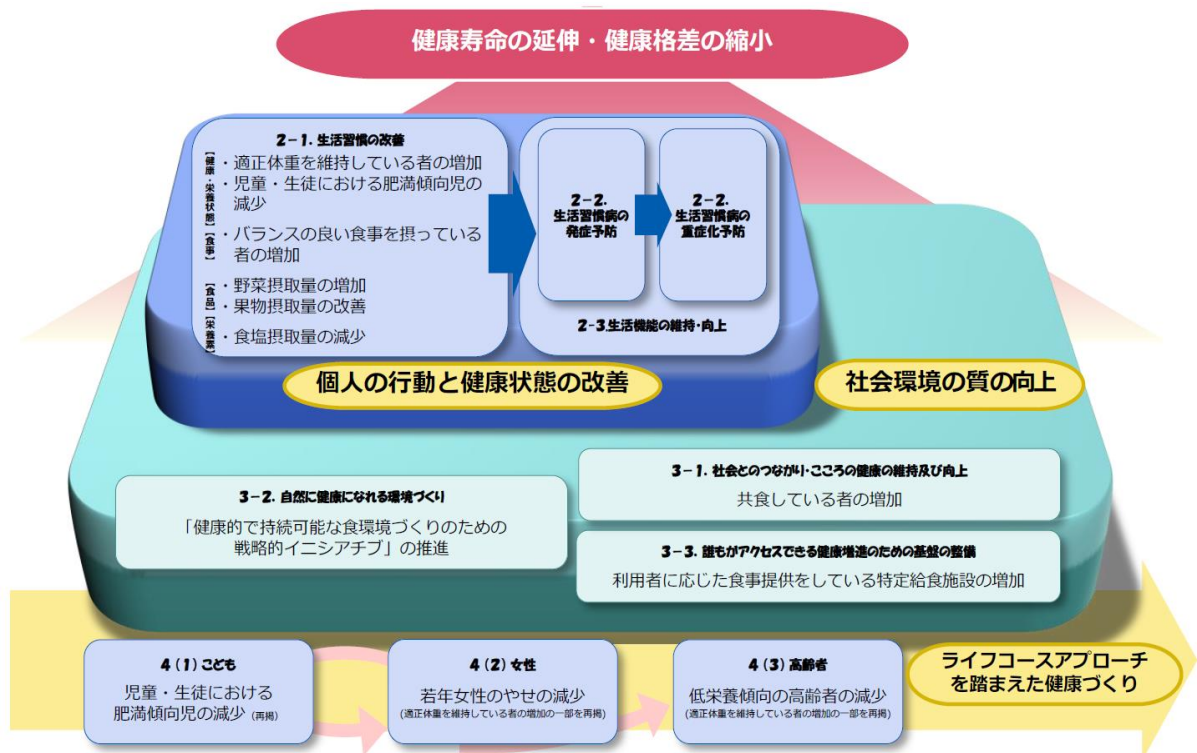
朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要であるため、目標として設定しました。目標値は、次世代90%、働く世代75%を目指していることから、全体としては85%を目指すこととしました

減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させるため、第2次計画に引き続き「食塩摂取量の平均値」を目標として設定し、目標値が未達成だったことから8gの達成を目指していきます。

また、消費者の啓発や食品中の塩分量の規制が高血圧対策において費用対効果が高いこと、さらに、食塩、高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げることがわかっていますので、社会環境の質の向上の観点から、民間企業や地区組織等と一緒に取り組みを推進していくことを目的にやまなし食育応援団の数を目標として設定しました。

本県の健康課題解決のための食環境整備とともに取り組んで行くため、今後立ち上げ予定の「山梨県版持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ(仮称)」へ参画した企業数を目標に設定しました。現在、企業で減塩対策に取り組んでいる事業所数を参考に目標値を設定しました。

資料：栄養・食生活に関連する目標



出典：健康日本 21（第三次）

取組の方向性

● やまなし食育推進計画に基づく食育の推進

食育について、県民に対する正しい知識の普及を図るとともに、幅広い情報提供を行い、関係機関と連携しながら、食育を推進します。

● 普及啓発の強化

*バランスの良い食事について

朝食の重要性、主食・主菜・副菜を取り入れたバランスのとれた食事、適切な量と質について市町村や食生活改善推進員、関係団体と連携しながら、さまざまな媒体を通じ、いまのライフスタイルにあった食事や調理の工夫などを情報発信していきます。また、野菜摂取量・果物摂取量の増加に向けて、農家や関係部局などとも連携しながら取り組みの強化について検討していきます。

*減塩について

減塩の重要性や必要性について、食育とも連携しながら普及啓発を行い、食品中に含まれる食塩量や減塩の工夫等の情報を分かりやすく具体的に提供します。情報提供にあたっては、山梨県の食生活に合わせた内容としていきます。減塩料理のおいしさを知る機会を増やす取り組みやさまざまな減塩方法の周知などにより、減塩に対するイメージ改革も図ります。

また、しばルトメニュー販売店など、これらの取り組みに積極的に取り組む飲食店の情報発信をしていきます。

*適正体重について

適正体重を維持している人を増加させるために、自分の適正体重を知ることや適正体重を維持することの大切さについての普及啓発や情報提供を行います。

● 食環境整備の強化

働き盛り世代等の食生活では、中食や外食が多くなるため、コンビニやスーパー等の食品販売店や飲食店等と連携して、山梨県の基準（減塩や野菜摂取量等）を満たしたしばルト弁当・しばルト定食の販売整備等を行い、食環境の整備を推進します。

さらに、飲食店が健康づくり事業に参画しやすいよう、調理技術獲得のための研修会の開催などについて検討し、飲食店等との連携強化を図ります。

山梨県版持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ（仮称）を設置し、食環境整備に取り組みます。

高齢者の食環境の充実について、関係機関と検討していきます。