

栄養・食生活領域資料

健康日本21（第二次）最終評価の結果（栄養・食生活） 1 / 2

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標
（1）栄養・食生活

項目	評価指標	策定時の ベースライン値	最終評価	目標値 (令和4年度)	評価		項目 評価
①適正体重を維持している者の増加 (肥満(BMI25以上)、やせ (BMI18.5未満)の減少)	20歳～60歳代男性の 肥満者の割合	31.2% (平成22年)	35.1% 34.7% (年齢調整値) (令和元年)	28%	D		C
	40歳～60歳代女性の 肥満者の割合	22.2% (平成22年)	22.5% 22.7% (年齢調整値) (令和元年)	19%	C		
	20歳代女性のやせの 者の割合	29.0% (平成22年)	20.7% (令和元年)	20%	C		
②適切な量と質の食事をとる者の 増加 ア 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	68.1% (平成23年度)	56.1% (令和元年度) 参考：37.7% (令和3年度)	80%	D		C
イ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量	10.6g (平成22年)	10.1g 10.0g (年齢調整値) (令和元年)	8g	B*		
ウ 野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	282g (平成22年)	281g 275g (年齢調整値) (令和元年)	350g	C	D	
	果物摂取量100 g 未満の者の割合	61.4% (平成22年)	63.3% 66.5% (年齢調整値) (令和元年)	30%	D		

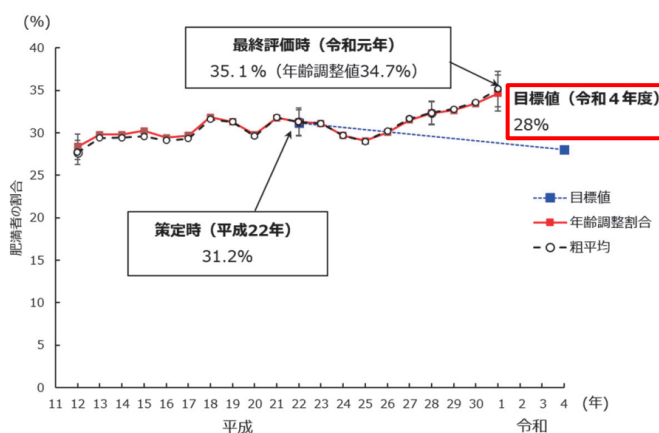
健康日本21（第二次）最終評価の結果（栄養・食生活） 2 / 2

項目	評価指標	策定時の ベースライン値	最終評価	目標値 (令和4年度)	評価	項目 評価
③共食の増加（食事を1人で食べる 子どもの割合の減少）	朝食 小学生	15.3% (平成22年度)	12.1% (令和3年度)	減少傾向へ	A	A
	朝食 中学生	33.7% (平成22年度)	28.8% (令和3年度)	減少傾向へ	A	
	夕食 小学生	2.2% (平成22年度)	1.6% (令和3年度)	減少傾向へ	A	
	夕食 中学生	6.0% (平成22年度)	4.3% (令和3年度)	減少傾向へ	A	
④食品中の食塩や脂肪の低減に取り 組む食品企業及び飲食店の登録数の 増加	食品企業登録数	14社 (平成24年)	117社以上 (令和3年度)	100社	A	B*
	飲食店登録数	17,284店舗 (平成24年)	24,441店舗 (令和元年)	30,000店舗	B*	
⑤利用者に応じた食事の計画、調理 及び栄養の評価、改善を実施してい る特定給食施設の割合の増加	(参考値) 管理栄養 士・栄養士を配置し ている施設の割合	70.5% (平成22年度)	74.7% (令和元年度) 参考：75.5% (令和2年度)	80%	B*	B*

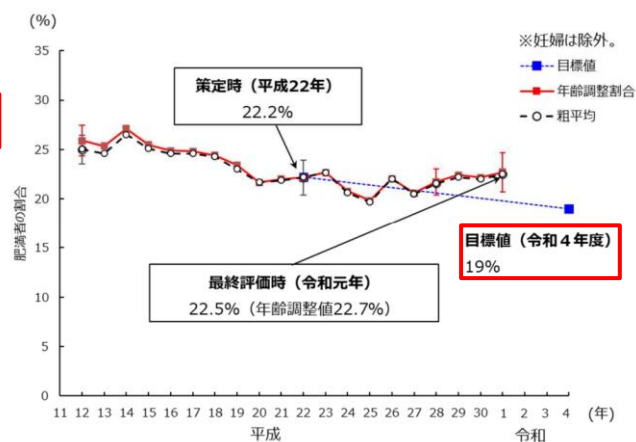
健康日本21（第二次）最終評価の結果

適正体重を維持している者の割合は、「C 変わらない」であった。

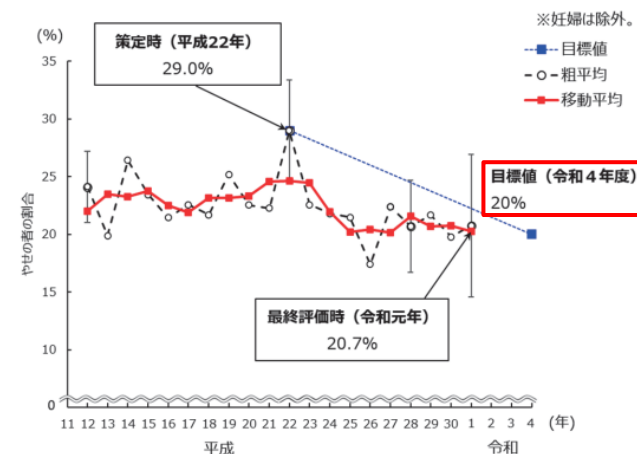
▽20～60歳代男性の肥満者の割合の推移



▽40～60歳代女性の肥満者の割合の推移



▽20歳代女性のやせの者の割合の推移



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

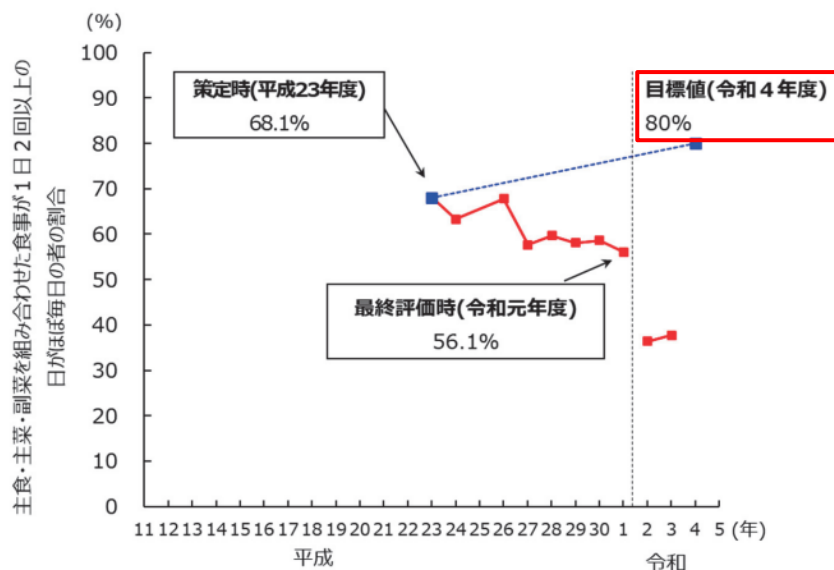
【評価等（抜粋）】

- 評価は「**C 変わらない**」であった。
- 令和元年の20～60歳代男性の肥満者の割合（年齢調整値）は、平成22年の31.2%と比較して34.7%と有意に増加した。
- 令和元年の40～60歳代女性の肥満者の割合（年齢調整値）は、平成22年の22.2%と比較して22.7%と有意な変化はなかった。
- 令和元年の20歳代女性のやせの者の割合（年齢調整値）は、平成22年の29.0%と比較して20.7%と有意な変化はなかった。

健康日本21（第二次）最終評価の結果

適切な量と質の食事をする者の割合は、「C 変わらない」であった。

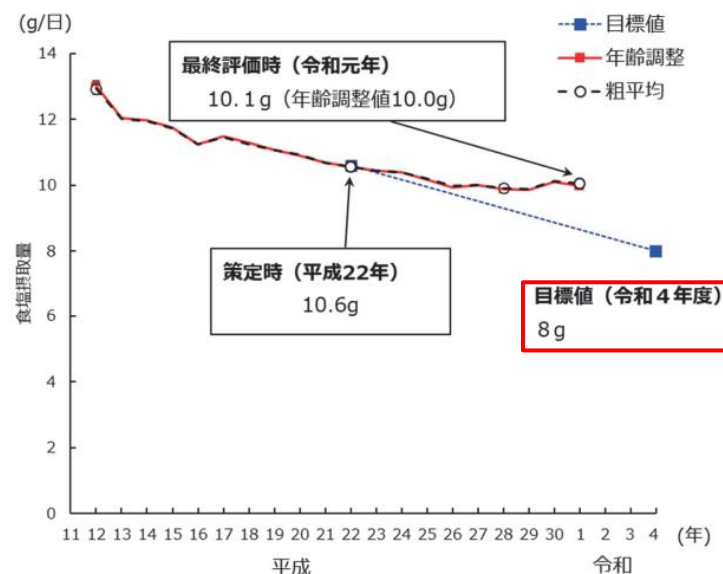
▽主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の推移（20歳以上）



出典：内閣府「食育に関する意識調査」（平成23年度～平成27年度）
農林水産省「食育に関する意識調査」（平成28年度～令和3年度）

注：令和2年度以降は「郵送及びインターネットを用いた自己式」に変更となっている（令和元年度までは「調査員による個別面接聴取」）

▽食塩摂取量の平均値の推移（20歳以上）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

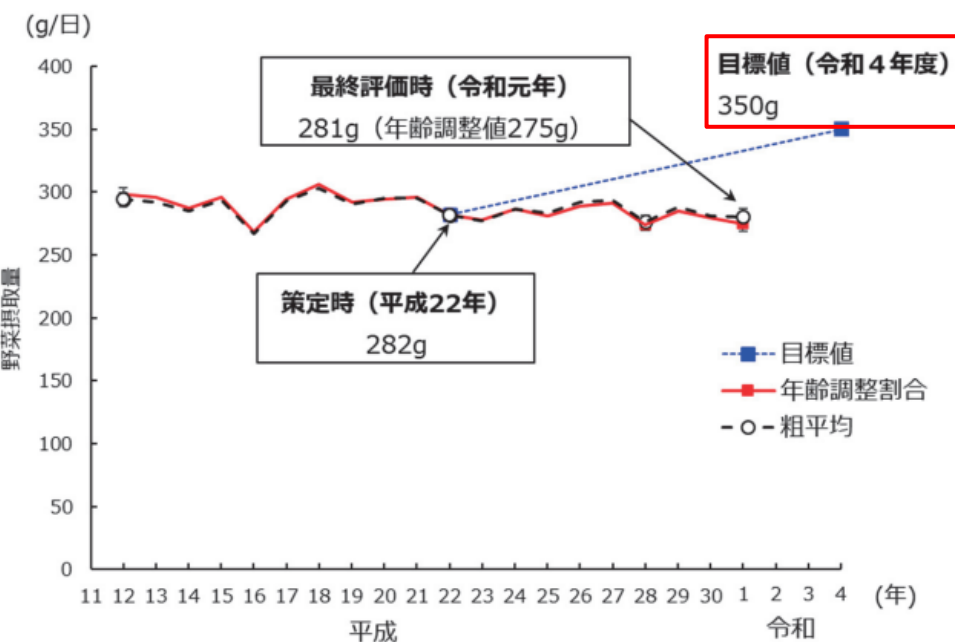
【評価等（抜粋）】

- 評価は「**C 変わらない**」であった。
- 令和元年の主食・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は、平成23年の68.1%と比較して56.1%と減少傾向であった。
- 令和元年の食塩摂取量の平均値（年齢調整値）は、平成22年の10.6gと比較して10.0gと有意に減少したものの目標値には達していない。

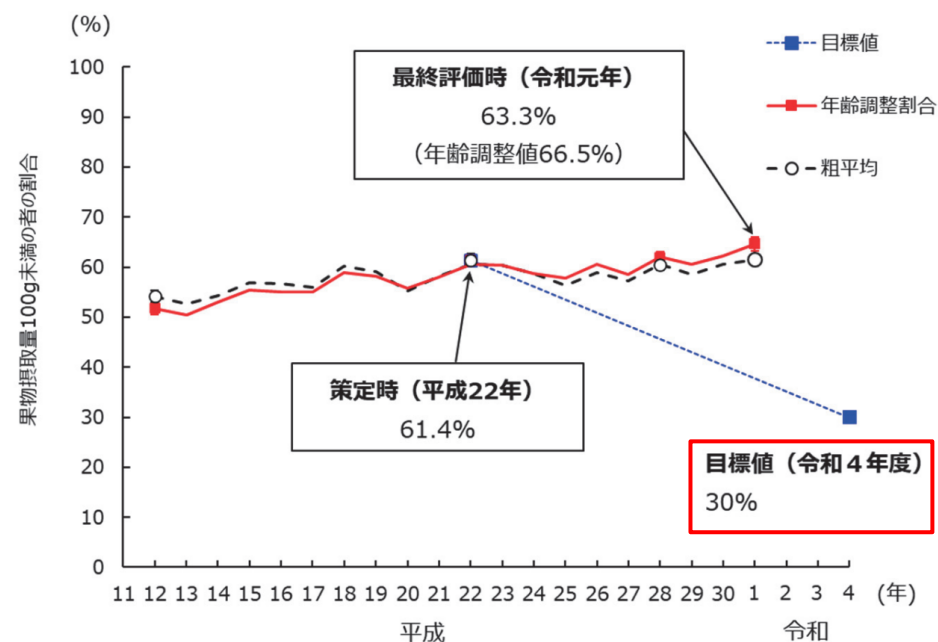
健康日本21（第二次）最終評価の結果

適切な量と質の食事をする者の割合は、「C 変わらない」であった。

▽野菜摂取量の平均値の推移（20歳以上）



▽果物摂取量100g未満の者の割合の推移（20歳以上）



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

【評価等（抜粋）】

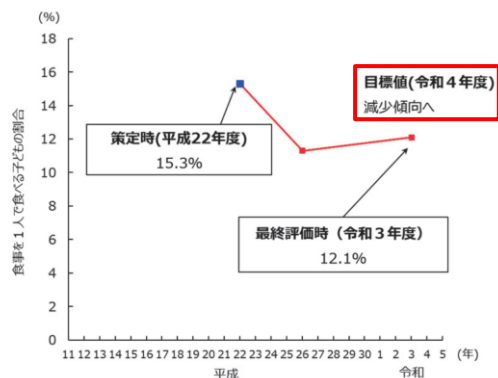
- 令和元年の野菜摂取量の平均値（年齢調整値）は、平成22年の282gと比較して275gと有意な変化はなかった。
- 令和元年の果物摂取量が100g未満の者の割合（年齢調整値）は、平成22年の61.4%と比較して66.5%と有意に増加した。

健康日本21（第二次）最終評価の結果

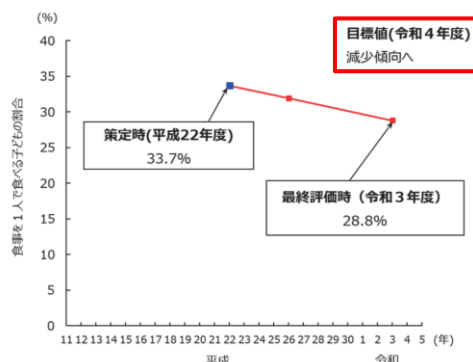
共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）については、「A 目標値に達した」であった。

▽食事を1人で食べる子どもの割合の推移

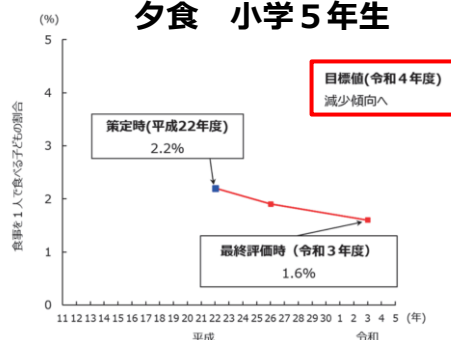
朝食 小学5年生



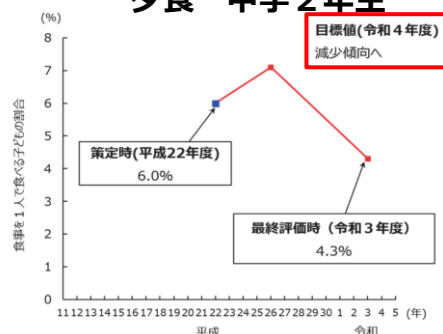
朝食 中学2年生



夕食 小学5年生



夕食 中学2年生



出典：平成 22（2010）年度：日本スポーツ振興センター
「平成22年度 児童生徒の食生活等実態調査」

平成26（2014）年度：厚生労働科学研究費補助金
「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」

令和 3（2021）年度：科学技術振興機構戦略的
国際共同プログラム「新型コロナウイルス感染症COVID-19）
による青少年の生活および健康への影響およびその関連因子
に関する日欧比較研究」

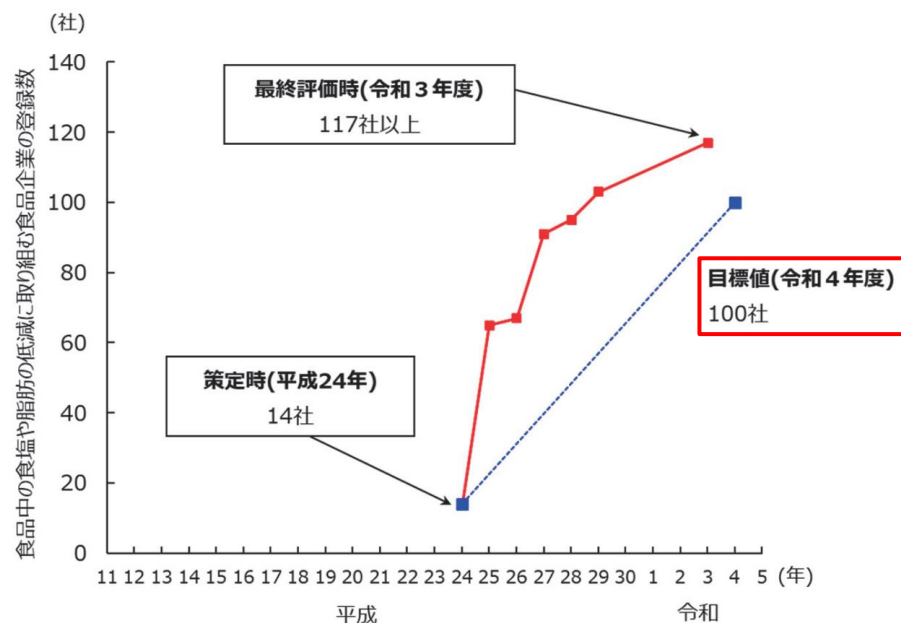
【評価等（抜粋）】

- 評価は「**A 目標値に達した**」であった。
- 令和3年度の食事を1人で食べる子どもの割合は、平成22年度と比較して、朝食は小学5年生と中学2年生のそれぞれ15.3%、33.7%から12.1%、28.8%へと減少した。夕食は、小学5年生と中学2年生のそれぞれ2.2%、6.0%から1.6%、4.3%へと減少した。

健康日本21（第二次）最終評価の結果

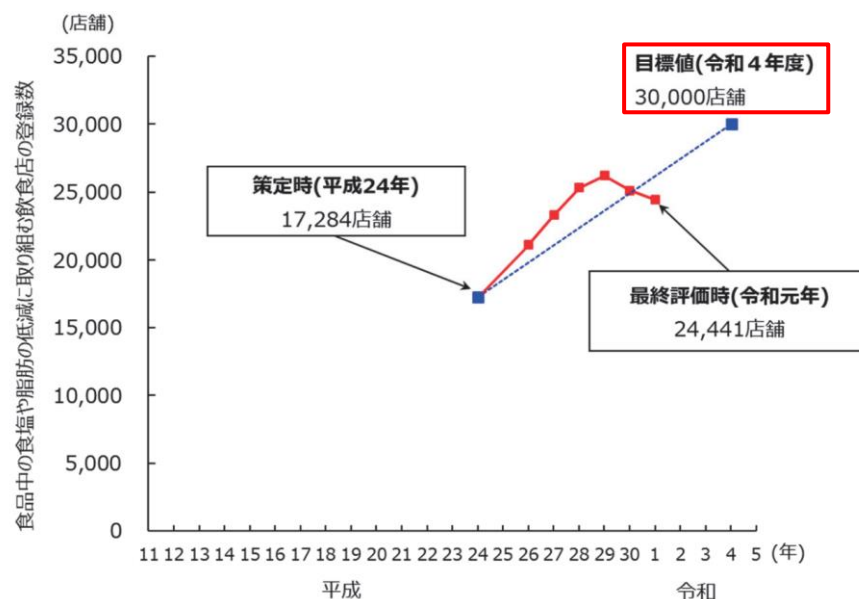
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加については、「B* 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある（目標年度までに目標到達が危ぶまれるもの）」であった。

▽食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数の推移



出典：厚生労働省健康・生活衛生局健康課による把握
(スマート・ライフ・プロジェクト登録時の調査票による把握)

▽食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店の登録数の推移



出典：厚生労働省健康・生活衛生局健康課による把握
(自治体からの報告)

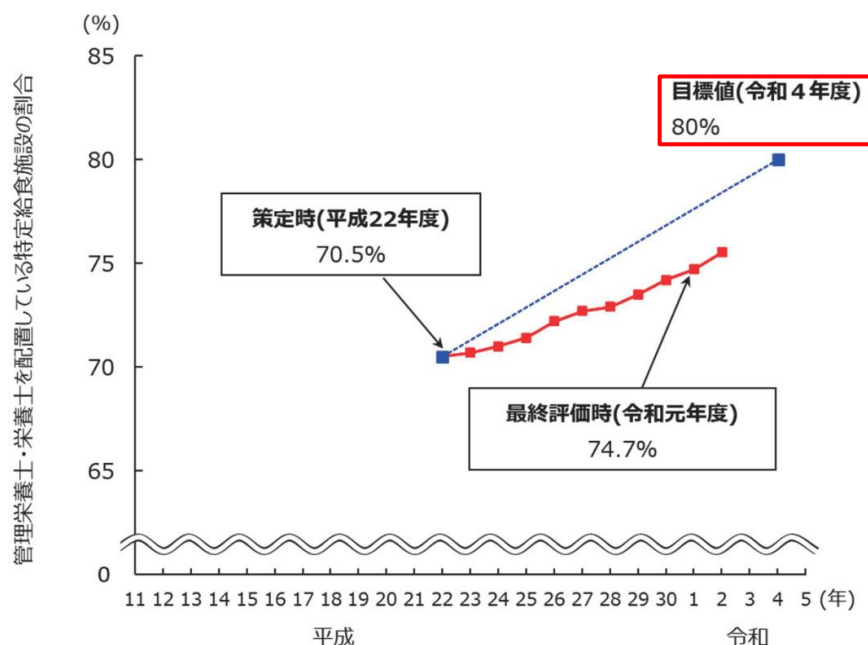
【評価等（抜粋）】

- 評価は「**B* 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある（目標年度までに目標到達が危ぶまれるもの）**」であった。
- 食品企業については、中間評価の時点で目標を達成した。
- 飲食店については、平成24年から相対的変化率+41.4%であり5%を超えて改善していたが、平成30年、令和元年と減少した。

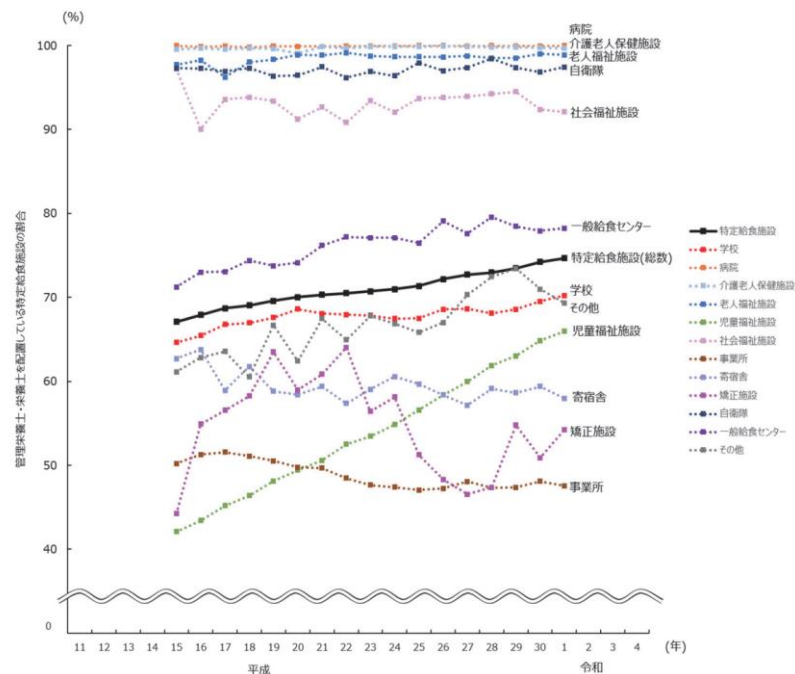
健康日本21（第二次）最終評価の結果

利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合は、「B* 現時点で目標値に達してないが、改善傾向にある（目標年度までに目標到達が危ぶまれるもの）」であった。

▽管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設の割合の推移



▽管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設の割合の推移 (施設の種別別)



出典：厚生労働省「衛生行政報告例」

【評価等（抜粋）】

- 評価は「**B* 現時点で目標値に達してないが、改善傾向にある（目標年度までに目標到達が危ぶまれるもの）**」であった。
- 管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設の割合は、平成22年度からの相対的変化率+6%であり5%を超えて改善しているが、増加の傾きから、目標年度までに目標達成が危ぶまれた。

健康日本21（第三次）栄養・食生活領域の目標項目

目標	指標	現状値	目標値（令和14年度）
適正体重を維持している者の増加 （肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	B M I 18.5以上25未満（65歳以上はB M I 20を超え25未満）の者の割合 （年齢調整値）	60.3 %（令和元年度）	66 %
児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合	10歳（小学5年生） 10.96 %（令和3年度）	第2次成育医療等基本方針 に合わせて設定
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	なし （参考）令和3年度食育に関する意識調査：37.7%	50 %
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	281 g（令和元年度）	350 g
果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	99 g（令和元年度）	200 g
食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	10.1 g（令和元年度）	7 g

健康日本21（第三次）栄養・食生活領域の目標項目

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	指標	現状値	目標値（令和14年度）
地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	なし (参考) 令和3年度食育に関する意識調査：15.7%	45 %

自然に健康になれる環境づくり

「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」の推進	「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」に登録されている都道府県数	0 都道府県（令和4年度）	47 都道府県
-----------------------------------	---	---------------	---------

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合	70.8 %（令和3年度）	75 %
---------------------------	--	---------------	------

健康日本21（第三次）栄養・食生活領域の目標項目

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

目標	指標	現状値	目標値（令和14年度）
児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）	児童・生徒における肥満傾向児の割合	10歳（小学5年生） 10.96 %（令和3年度）	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
低栄養傾向の高齢者の減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	B M I 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	16.8 %（令和元年度）	13 %
若年女性のやせの減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	18.1 %（令和元年度）	15 %

食生活改善普及運動の実施

食生活改善普及運動 特設ページ

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

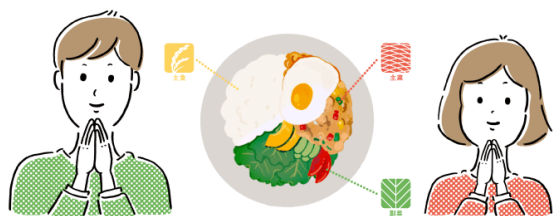
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>)

- 毎年9月に「食生活改善普及運動」を実施
- 令和6年度は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「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の増加」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開
- 普及啓発用ツールをスマート・ライフ・プロジェクトのウェブサイトに掲載するとともに、取組事例を収集して横展開を進めていく等、バランスの良い食事を入手しやすい環境づくりを推進

【令和6年度の普及啓発ツール例】

普及チラシ



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。



● 主食・主菜・副菜とは

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みます。

魚や肉、卵、大豆製品などを、たんぱく質や脂質を多く含みます。

野菜などをを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進月です。

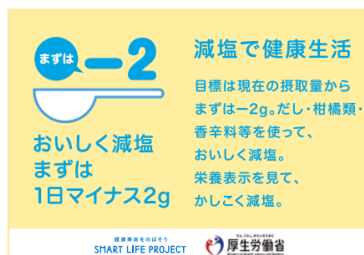
「食事をおいしく、バランスよく」



バランスのよい食事



毎日プラス1皿の野菜



おいしく減塩まずは1日マイナス2g



毎日のくらしwithミルク

食生活改善普及運動における好事例

1. 実施期間：令和3年9月6日（木）から
2. 実施場所：小田原市内セブンイレブン全39店舗に協力依頼
3. 対象者：小田原市民

小田原市の平成30年における脳血管疾患による死亡率は、人口10万人当たり101.5人で神奈川県内ワースト1位である。脳血管疾患の予防には食事と運動が大切であるが、コロナ禍で外食を控え、中食の利用者が増えている現状から、脳血管疾患予防に効果のある野菜のプラス購入を勧奨することで、脳血管疾患の予防に努める市民を増やそうと、平成29年から協定（※）を結んでいるコンビニエンスストアに協力を依頼し「もう1皿の野菜で脳血管疾患予防」を実施した。

4. 実施内容：

- ・お弁当コーナーなどに、野菜（サラダ、惣菜を含む）の購入を促すようなPOPを設置
- ・食生活の改善や栄養バランスを考えた商品の選び方のチラシを配架

5. 本取組の効果：

- ・市の広報やSNSを活用して事業の普及啓発したところ、ツイッターを見てセブンイレブンへ行った等の書き込みがあった。
- ・令和4年2月に各店舗に実施したアンケート結果から「POPやチラシについてお客様から聞かれたことがある」、「野菜を購入する人が増えたように感じる」といった感想があった。また、オーナーや従業員の方からも、「自分も野菜を食べることを意識するようになった」「食事に野菜料理が増えた」等、自分自身の変化を促すことができた。

（※）株式会社セブン-イレブン・ジャパンと小田原市政情報発信及び地域見守り活動に関する協定

【「プラスもう一皿！」野菜を食べて脳血管疾患予防】

<https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/welfare/health/brain/p32490.html>

【「野菜たっぷり（ひそかに減塩）弁当」】

<https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/welfare/health/brain/p34135.html>



食生活を改善するヒント その1

① 緑黄色野菜を含む野菜を多くとる
野菜を食べやすくする工夫として、ゆでたり、蒸したり、電子レンジでかさを減らす方法があります。「冷凍野菜」や「カット野菜」を上手に利用し、あともう一皿、野菜を食べましょう。



② 食事は主食・主菜・副菜をそろえる
麺類や丼物の単品メニューは炭水化物が多いため、サラダや野菜の惣菜をプラスするか、定食メニューへチェンジするようにしましょう。



スマート・ライフ・プロジェクトにおける適切な栄養・食生活の普及

国民や企業への健康づくりに関する新たなアプローチ

<スマート・ライフ・プロジェクト>

- 「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。
- 「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」を主なテーマとして、健康寿命の延伸を目指し、健康づくりに取り組む企業・団体・自治体の支援を通じて、個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図り、社会全体としての国民運動へ発展させることを目指しています。



日頃から予防する
栄養・食生活
担当／横山幸寛（国立保健医療科学院 生涯健康研究部長）

健康のためには、何をどれだけ食べればよいのかな？

食品に含まれる塩分量の目安

1人	2人	3人	4人	5人
ポテトチップス 1袋 塩分 1.2g	たまご 2卵 (20g) 塩分 1.0g	天ぷら 1人前 塩分 1.1g	きつねうどん 1人前 塩分 5.3g	
ハム 3枚 塩分 1.5g	カレーライス 1人前 塩分 3.3g	棒状しし 1個 (10g) 塩分 0.4g	にぎり寿司 1人前 (しゅうゆ込み) 塩分 1.6g	
あじの焼き 小1枚 (50g) 塩分 1.2g	塩焼し 1枚 塩分 1.5g	竜田 100g (40g) 塩分 3.5g	カップめん 1人 (100g) 塩分 5.5g	

※食品の製造・調理法により塩分量は異なります
日本食品衛生協会「食塩摂取量の目安」を参考にしています
※食品の塩分量はパッケージの表示を参考にしてください

野菜をたくさんとろう

野菜がからだにいいことがわかっていても、今まであまり食べていなかった理由には、たくさんとるのが大変かもしれない。野菜をたくさんとるには、いろいろな方法がある。量を増やす。野菜を加える。かき混ぜる。煮る。など。調理するときには塩分量をより減らすように注意しよう。

野菜摂取量の目標
1日 350g
厚生労働省「健康日本21（第二版）」

野菜 100gの目安

トマト 中1個	大根(細) 中1/5本	レタス 中1/2個	きゅうり 1本
ブロッコリー 1/2個	にんじん 中1/2本	小松菜 中2株	ごぼう 1/2本

※野菜の大きさは目安にすぎず、実際は異なります。目安としてご覧ください。

広がっています！「健康な食事」の取り組み スマートミール探訪

「健康な食事」のための食環境整備の考え方を活用した取り組みのひとつに、「健康な食事・食環境」コンソーシアムが定めるスマートミール認証制度があります。
この、「スマートミール探訪」では、スマートミール認証を取得した全国の事業者の取り組みを紹介。
家庭でのヘルシメニューづくりに役立つテクニックも公開しているので、毎日の食生活にお役立てください。



「スマートミール」について詳しくはこちら
（「健康な食事・食環境」認証制度Webサイトへ）



沖縄県 中食
弁当利用者が多い地域の
健康課題解決に向けた
町役場と中食事業者の連携による
スマートミール弁当普及の取組
沖縄県南風原町役場

スマート・ライフ・プロジェクトにおける好事例



厚生労働大臣 優秀賞

よごし・レンチン・でかいと野菜 ～となベジプロジェクト～

受賞者 富山県砺波市

取組アクション



行政・住民組織・関係機関の協働による野菜摂取推進プロジェクト

背景・概要

砺波市では、40～50代のHbA1c有所見者の割合が増加していることが健康課題となっていた。糖尿病予防には野菜の摂取が効果的だが、県の調査結果によると県民の20～40代の平均野菜摂取量は目標量より100gも不足していた。40～50代の糖尿病リスクの軽減を目的に、働き盛り世代が手軽に野菜を食べる機会を増やすため、地域の伝統料理である「よごし」や便利家電を使った簡単な野菜料理を日常生活に取り入れ、野菜をたくさん食べるプロジェクトを令和元年にスタートした。

取組内容

●地域一体で食を通じた健康づくりを推進 「チームづくり」「レシピづくり」「コミュニティづくり」の3つの軸で活動を構成。まず、市の健康センターが中心となり、健康づくりに関係する住民組織・関係機関などに呼び掛けて協働プロジェクトチームを結成。次に、食生活改善推進員と健康センター管理栄養士が、野菜を使った簡単料理、砺波市の伝統的な野菜料理である「よごし」、ブランド野菜である「雪玉ねぎ」のレシピを考案。市民からはわが家の野菜料理のレシピを募集。小学校では「よごし」をテーマに総合学習を実施し、「よごし」のレシピを考案した。集まったレシピはレシピサイトの砺波市公式ページで公開。さらに、野菜を積極的に食べる雰囲気醸成するために、「となベジプロジェクト(となベジ)」のロゴマークを使ったポスター、のぼり旗などを作成。住民組織、スーパー、飲食店、保育所・認定こども園、学校給食センター、JAとなみ野、砺波商工会議所、協会けんぽ富山支部、自治振興会などの参加メンバーがそれぞれの立場で積極的に啓発活動を展開した。

成果

●HbA1c有所見者が減少 令和2年度のHbA1c有所見者の割合は、40代が28.5% (平成30年度34.3%)、50代が41.2% (同45.5%)に減少し、健康寿命の延伸に貢献。
●「となベジ」プロジェクトが市民のムーブメントに 本プロジェクト最大の価値は、市内全域で「となベジ」を推進するムーブメントが動き出したことである。3年間の活動を通じ、コミュニティの中で共に活動する仲間をつくり、野菜レシピをつくり、野菜を食べるという行動を歓迎する環境ができた。参加メンバーが「となベジ」を自分ごと化し、それぞれの立場で主体的に積極的に行動を起こした。今後も「となベジ」の定着と横展開を目指している。

評価委員による講評：津下一代

糖尿病を予防したい！野菜摂取量を増やしたい！そんな気持ちをいざこつ、チームづくり、レシピづくり、コミュニティの雰囲気づくりからじゅくじゅくと。レシピサイトには簡単に美味しくそんなレシピが370品目、アクセス数は100万件超え。着実に根付いてきたんですね。レシピづくりをがんばった小学生、チラシが市のホームページに載ったヘルスボランティア、商品化されてスーパーに並んだときは、ほんとうにうれしかったことでしょう。普段、働き盛りには縁遠い「健康づくり活動」かもしれないけれど、買うことだけで活動の仲間入りを果たしてますよ。コロナ禍で啓発活動が難しいと感じる自治体も多いですが、こんな時こそ、コミュニティのつながり、みんなで健康を大切にしようという思いが伝わる取組が貴重だと思います。これからも市民発のアイデアを大切に育ててください、一面のチューリップ畑みたいに。



市民から応募があった野菜レシピで作った総菜をスーパーで販売



小学校で「よごし」のレシピを考案。3品を商品化



レシピを提案しレシピサイトに掲載する食生活改善推進員

自治体部門



厚生労働大臣 優秀賞

地元企業と連携した「まるっと減塩」活動による 高血圧対策の推進

受賞者 熊本県南阿蘇村

取組アクション



住民へ継続的に働きかけ、住民の高血圧対策に貢献

背景・概要

村の健康状態は脳血管疾患が多く、基礎疾患として高血圧の割合が高いため健康課題解決に向けて、高血圧対策に焦点をあててきた。全ての村民が高血圧に取り組みよう、地元企業(飲食店・小売業)や家族や村役場も皆が当事者となり関係する「まるっと減塩」をめざして、令和元年度から減塩普及事業の展開を行った。

取組内容

- 地元企業、役場、住民が当事者 「まるっと減塩」をキャッチコピーとし、地元企業(小売店・飲食店)や役場や住民が当事者となり、家庭内や地域の中で幼少期から高齢期まで、減塩が波及していくことを目的とした。
- 「まるっと減塩」に基づく6つの活動
 - ①減塩調味料の選択と導入 JSH減塩食品の中から選択・大量サンプリング/食生活改善推進員作成のレシピ集の配布
 - ②手作りの漬物の減塩化(春夏秋冬) 減塩調味料を使用した手作りの漬物(高菜漬・白菜漬・梅干し)のレシピ紹介と普及
 - ③減塩の減塩化(スマートミール認証弁当、以下SM弁当) 村の栄養士と飲食店の連携によるSM弁当4品の開発と普及(令和3年8月SM認証) 地産地消として地元特産品の高菜やあか牛肉の利用
 - ④地元特産品での減塩食品開発 JSH減塩食品(減塩醤油)を原料に使用したあか牛漬込み肉を減塩化 JSH減塩食品リスト掲載(令和4年4月)
 - ⑤熊本健康アプリを導入したIncentive SM弁当・JSH減塩食品を購入することでポイントがたまるスマートフォン専用アプリ「食べて歩いて・笑おう」に「まるっと減塩」をキャッチフレーズに、住民の健康行動を習慣化
 - ⑥広報「みなみあそ」での継続的減塩啓発(令和2年4月～) 自治体発行の広報誌では日本一「減塩記事連載(27連載中)」

成果

●1度高血圧以上の割合が大きく減少(※1) コロナ禍でも可能な限り住民へ継続的に働きかけ、令和3年(令和2年比較)の国保加入者の特定健診では1度高血圧19.7%(▲1.8%)、2度高血圧以上5.0%(▲0.6%)となった。さらに、熊本地震があった平成28年から令和3年の5年スパンでみると、高齢化率が5.9%増進する中で1度高血圧は▲1.5%(32.2%→19.7%)、2度高血圧以上は▲8.7%(13.7%→5.0%)と大きく減少している。こうした成果は、全ての村民が継続的に減塩に取り組めるように、地元企業(飲食店・小売業)も家族も村役場も皆が当事者となり関係する「まるっと減塩」活動の成果と考えている。

受賞者の声

①取組のきっかけ

熊本地震が起こった平成28年の特定健診受診者のうち、重症高血圧者の割合が県内ワースト1であったため、保健活動の最優先課題として高血圧対策に力を入れて取り組むことになったのがきっかけ。

②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと

高血圧の原因となる食環境の実態として、保存食や調味料から摂っているという村民の声が多く、調味料の減塩化が大切だと感じていたが、村内で減塩商品の取り扱いがなく、小売店で販売開始となるまでに時間を要した。

③④をどう乗り越えたのか

販売先としては需要が高いものを取り扱いたい、健診などの保健活動の中で、減塩食品のサンプリング配布など紹介をおこない、さらに減塩食の安定的な需要を創出するために減塩調味料に減塩調味料を使用した。

⑤今後の展望

今までは特定健診受診者や乳幼児健診など保健事業で関わる方を中心にアプローチをしてきたが、今後はさらに全村民に浸透していくよう医療機関や地区組織などと連携した活動を展開していきたいと考えている。



「まるっと減塩」のポスター



※1

地域診断による対策：武見 ゆかり

地域診断に基づき、最優先課題を高血圧と特定し、国民生活により、減塩食品・食へのアクセスの改善と情報提供を継続的に実施し、高血圧者の割合を減らした事例です。減塩食品・食へのアクセスの改善では、地元特産品を活用し、地元飲食店や企業を巻き込んだ取組が行われています。情報面では、地域のボランティアである食生活改善推進員による減塩調味料を使ったレシピ集の作成や、2年以上27回もの広報での啓発が行われました。食生活の改善は世界共通の課題で、最も効果的な減塩対策は、食品中の食塩の低減(減塩食品・食の開発)であり、情報提供との組合せで効果が高まります。こうした観点からも、まさに地域の減塩対策の好事例です。

食事摂取基準の概要

- 食事摂取基準は、健康増進法第16条の2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持増進、生活習慣病の発症予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、1日当たりの基準を示したものであり、5年ごとに改定を行っている。

- 健常者及び傷病者を対象とした事業所給食、医療・介護施設等における栄養・食事管理（入院時食事療養における栄養補給量の設定等）
- 学校給食実施基準の策定
- 食品表示基準（栄養成分表示、機能性表示等の基準）、特別用途食品（病者用食品等）の基準の策定
- 国及び地域における計画策定及び評価（健康日本21（第三次）、食育推進基本計画等）等

- 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会」の報告書を令和6年10月に取りまとめ、その内容に沿って食事摂取基準の改定を行い、令和6年11月に告示を行った。

（参考）食事摂取基準の沿革

	使用期間	公表時期
日本人の栄養所要量（初回策定）	昭和45年4月～50年3月	昭和44年8月
（第1次改定）	昭和50年4月～55年3月	昭和50年3月
（第2次改定）	昭和55年4月～60年3月	昭和54年8月
（第3次改定）	昭和60年4月～平成2年3月	昭和59年8月
（第4次改定）	平成2年4月～7年3月	平成元年9月
（第5次改定）	平成7年4月～12年3月	平成6年3月
（第6次改定）-食事摂取基準-	平成12年4月～17年3月	平成11年6月
日本人の食事摂取基準（2005）	平成17年4月～22年3月	平成16年10月
日本人の食事摂取基準（2010）	平成22年4月～27年3月	平成21年5月
日本人の食事摂取基準（2015）	平成27年4月～令和2年3月	平成26年3月
日本人の食事摂取基準（2020）	令和2年4月～7年3月	令和元年12月
日本人の食事摂取基準（2025）	令和7年4月～	令和6年10月

- 戦後、科学技術庁が策定していた「日本人の栄養所要量」は、昭和44年の策定より、厚生省が改定を行うこととなった。
- また、平成16年に策定した「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において、食事摂取基準の概念を全面的に導入し、名称を変更した。
- 国民の体位、食生活及び健康課題の変化等を鑑みながら、最新の知見に基づき、初回策定以降、5年ごとに改定を行っている。

健康づくりネット
健康づくり支援担当者のための総合情報サイト

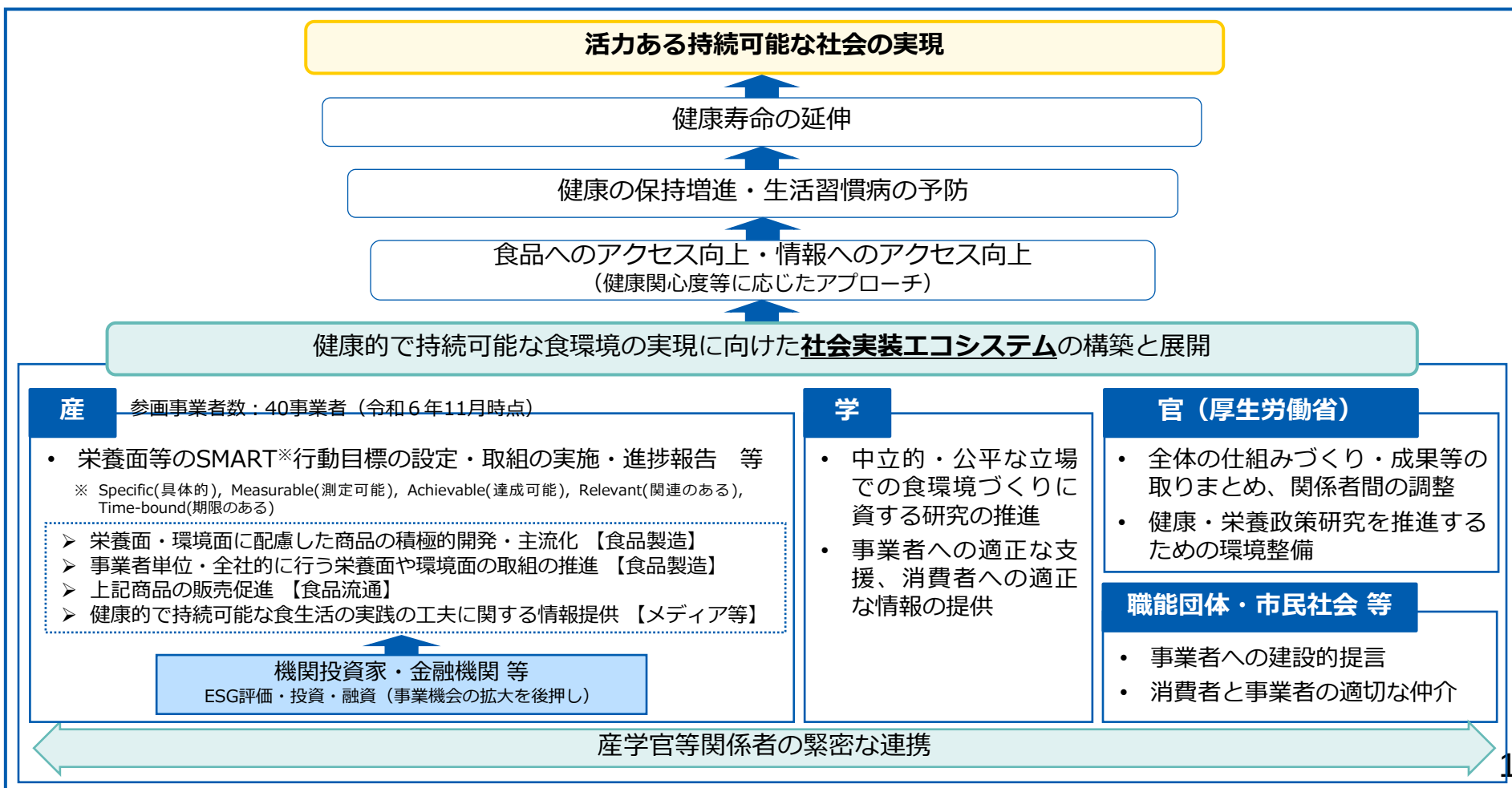
健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ

- 厚生労働省は、有識者検討会※¹報告書（2021年6月公表）及び東京栄養サミット2021（2021年12月開催）を踏まえ、産学官等連携※²による食環境づくりの推進体制として、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」を2022年3月に立ち上げ。

※¹ 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

※² 「産」は、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア等、多様な業種を含む。

- 本イニシアチブは、「食塩の過剰摂取」、「若年女性のやせ」、「経済格差に伴う栄養格差」等の栄養課題や環境課題を重大な社会課題として捉え、産学官等の連携・協働により、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開。日本はもとより、世界の人の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指す。



「健康的で持続可能な食環境づくりのための国・都道府県等アライアンス（食環境アライアンス）」の構築（2024年6月立ち上げ）

- 「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」では、健康日本21（第三次）の目標の指標とされた、全都道府県のイニシアチブへの登録の推進に向けて、2024年6月に食環境アライアンスを立ち上げ。
- 都道府県等は、食環境アライアンスへの参画により、イニシアチブのリソースを活用し、健康的で持続可能な食環境づくりを効果的・効率的に推進することができる。
- 都道府県等の組織体とイニシアチブの両方に参画する事業者は、両者それぞれのインセンティブを享受することができる。

