

2023

誰一人取り残さない

日本の栄養政策

～持続可能な社会の実現のために～

多部局・多組織連携による先駆的事例

東京栄養サミット2021の開催概要及び日本政府のコミットメント

東京栄養サミット2021 開催概要

TOKYO NUTRITION FOR GROWTH SUMMIT 2021

Food, Health, & Prosperity for All

【日程】2021年12月7日及び12月8日

【主催】日本政府

【参加者】約60か国の首脳級及び閣僚級等のほか、国際機関の長、民間企業、市民社会、学術界の代表等、計90名以上が発言

【主な出席者】

日本から岸田総理大臣、林外務大臣、鈴木外務副大臣、金子農水大臣、後藤厚労大臣(佐藤厚労副大臣による代読)チセケディ・コンゴ(民)大統領、ハシナ・バングラデシュ首相、ルルク・東ティモール首相、グテーレス国連事務総長、マルパス世銀総裁、フォアUNICEF事務局長、テドロスWHO事務局長他

東京栄養サミット2021の主な成果

- ・ 栄養サミットで初めて低栄養と過栄養の「栄養不良の二重負荷」を取り上げるとともに、新型コロナウイルス感染症による世界的な栄養状況の悪化に対応すべく、①健康、②食、③強靱性、④説明責任、⑤財源確保を中心に議論をリードした。
- ・ 65か国、11の国際機関、60社の企業、58の市民団体を含む215のステークホルダーからのエンドースを得て成果文書「東京栄養宣言(グローバルな成長のための栄養に関する東京コンパクト)」を発出し、栄養改善に向けて国際社会が今後取り組むべき方向性を示した。
- ・ さらに、66か国の政府、26社の企業、51の市民団体を含む181のステークホルダーから396のコミットメント(それぞれの政策的・資金的意図表明)が提出され、270億ドル以上の栄養関連の資金拠出が表明された。幅広いステークホルダーによる具体的な行動を促進することにより、世界の栄養改善に向けた取組をリードした。
- ・ 岸田総理は、日本として今後3年間で3,000億円(約28億ドル)以上の栄養関連支援を行い、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ(UHC)の達成等にご貢献していくことを発表。国内においても、栄養と環境に配慮した食生活、バランスの良い食事、健康経営等を通じた栄養改善を行っていく旨を表明した。

東京栄養サミット2021 日本政府のコミットメント(抜粋)

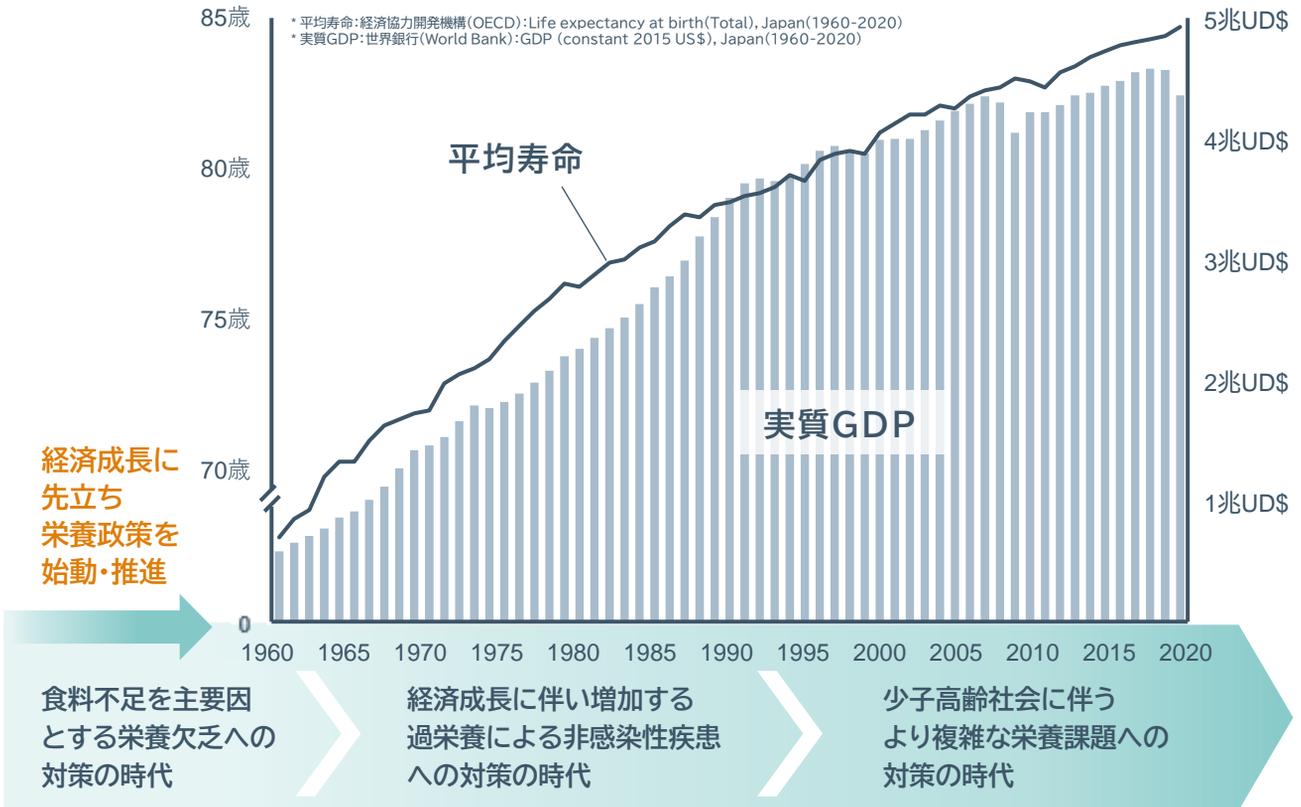
1. 特に以下の取組により、UHCの重要な部分としてライフコースを通じた持続可能な社会の基盤となる誰一人取り残さない日本の栄養政策を更に推進する。
- 食塩の過剰摂取、若年女性のやせ、経済格差に伴う栄養格差などの課題に対応することによる、産学官等が連携した健康的で持続可能な食環境づくりの推進を含む主要な栄養政策パッケージを展開する。
 - これらの取組の進捗状況と成果について、2023年から毎年公表する。(2～6略)



※首相官邸HPより
(<https://www.kantei.go.jp/jp/101.kishida/actions/202112/07eiyou.html>)

日本の栄養政策の歩み

時代とともに変化する栄養課題への対策



日本は栄養に関する取組を、古くは明治維新(1800年代後半)の頃から行ってきた。そして、1920年の国立栄養研究所の設立や、1924年の私立栄養学校の開設を皮切りに、日本の栄養政策の重要な3つの要素である「**食事**」、「**人材**」、「**エビデンス**」を組み合わせた**栄養政策**を始動させた。

第2次世界大戦後は国際機関等からの支援を受け、栄養専門職による国民の栄養状態の調査、学校給食、地域での栄養指導等による栄養改善を行った。これらは上図に示すとおり、GDPの増加、平均寿命の延伸に先立って開始されている。

また、日本は戦前から戦後の「食料不足を主要因とする栄養欠乏への対策の時代」、1960年代後半から1990年代の「経済成長に伴い増加する過栄養による非感染性疾患への対策の時代」と、**時代とともに変化する栄養課題に応じて栄養政策を発展**させ、それと同じくして経済成長を実現し、世界の長寿国となった。

2000年代以降、日本は「少子高齢社会に伴うより複雑な栄養課題への対策の時代」にあり、更なる栄養政策の発展と、**多部局・多組織連携による栄養改善の取組の推進**により、栄養課題の解決を図っている。

「誰一人取り残さない栄養政策」の展開

— 全ライフステージのほか、傷病者や被災者までをもカバーする栄養政策

妊産婦・乳幼児



学齢児



成人
(青壮年期、中年期)



高齢者



傷病者



被災者



栄養改善法(1952年)では、政府が国民を対象として栄養改善に取り組むことが規定された。健康増進法(2002年)に同内容は引き継がれ、国民自身の健康増進への取組についても規定された。

日本は健康増進法を始め各種法令に基づき、乳幼児期から高齢期まで全ライフステージを対象とした栄養対策と並行して、傷病者や被災者等までを対象とした対策を推進し、思いやりと強靭性を兼ね備えた「誰一人取り残さない栄養政策」を展開してきた。

現在、各国が直面している栄養課題は日本がすでに取り組んできたものが多く、日本の栄養政策の知見の中には各国の取組に活用できる多くの示唆が含まれていると考える。



多職種連携による高齢者向けの食生活支援活動



被災地へ派遣された自治体管理栄養士等

「人材」の養成及び全国への配置、地域に根差した活動

管理栄養士・栄養士の養成と全国への配置



日本では管理栄養士・栄養士の配置が法令に規定されており、さらに、その対象となる施設は病院や学校、老人福祉施設等、非常に多岐にわたる。このような配置規定は、1947年制定の「保健所法（現：地域保健法）」において保健所への栄養士の配置が規定されたことに始まる。

以降、様々な施設への配置が各種法令により規定され、それらを根拠として全国への配置を確実に進めてきた。このほか、管理栄養士・栄養士は民間企業、研究機関等にも勤務し、各現場で栄養改善に取り組んでいる。

地域の栄養改善活動を支えるボランティア



日本では、栄養専門職のほか、数多くのボランティアにより地域の栄養改善が行われてきた。その代表例が「食生活改善推進員」である。

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体「日本食生活協会」の会員であり、地域の栄養改善活動を支える重要な『人材』である。日本食生活協会は、戦後（1950年頃）、食料不足による栄養失調の解決に向けて、栄養指導車（キッチンカー）による栄養改善の巡回活動を進め、各地域で料理講習会を開催した。その後、全国の県・市町村を中心に「栄養教室」が開設され、正しい知識と技術を習得した主婦のボランティア組織が誕生し、全国組織化された。

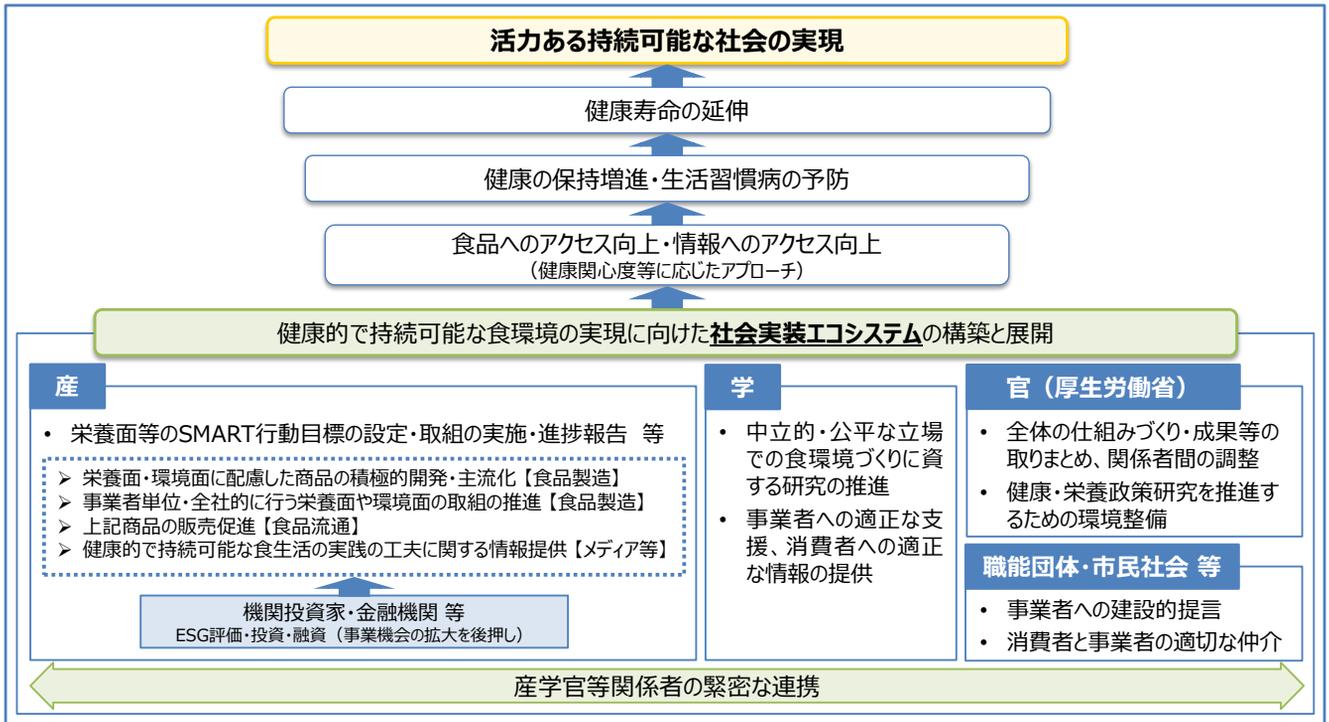
2021年度時点で会員数は約11万人であり、市町村と連携し、地域の健康づくりのための栄養・食生活改善活動を長きにわたって支えている。現在は男性も参加している。

多部局・多組織連携による誰もが自然に健康になれる食環境づくり

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、2021年2月から6月にかけて開催した有識者検討会の報告書（2021年6月公表）や東京栄養サミット2021での日本政府コミットメントを踏まえ、産学官等連携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月に立ち上げた。

本イニシアチブでは、「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、健康への関心が薄い人々も含め、誰もが自然に健康になれる食環境づくりに取り組んでいる。こうした活動を通じ、日本はもとより、世界の人々の健康寿命の延伸、活力ある持続可能な社会の実現を目指している。



「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」が目指す世界

基本理念

日本から、食環境の新たな次元を切り拓く。

食環境はもっとよくなる。しかし、個々の業種、企業、団体だけの取組では、限界がある。今こそ産学官等の力を結集し、大きなムーブメントを生み出していく。

誰一人取り残さない食環境づくりの日本モデルを、世界に発信、提案していく。

日本、そして世界を、健康寿命の延伸を通じ、活力ある持続可能な社会にする。

健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブの主な活動内容

■ イニシアチブとしてのゴール策定

- ・ 東京栄養サミット2021での食環境づくりに関する日本政府コミットメントを踏まえた、産学官等で協働すべき効果的な取組の特定、行動ロードマップの策定 等

■ 食環境づくりに資する研究・データ整備等の推進

- ・ 日本及びアジアの食生活や栄養課題に適合した栄養プロファイリングシステムの検討
- ・ 消費者への効果的な訴求方法、販売方法等に関する実証 等

■ 各参画事業者のSMART形式の行動目標に関するPDCAプロセス支援

- ・ 産学官等の間における情報交換等の場・機会の設定
 - － 同業種・異業種間の情報交換・意見交換(連携機会の創出)
 - － 国(厚生労働省等)、研究所等との情報交換・意見交換(事業リスク回避の上で 参考となる栄養面・環境面の国際動向等の共有を含む) 等
- ・ 金融機関関係者等との情報交換等の場・機会の設定
 - － 機関投資家等アドバイザーとの情報交換・意見交換 等

2022年度活動内容

■ 運営委員会：年3回開催(7月、11月、3月)

運営委員会は、イニシアチブ全体での取組の方針等を検討・決定するもの。
委員は、参画事業者の代表、学術関係者、SDGs/ESG専門家、職能団体、市民社会団体等で構成。
2022年度は、運営規約の策定、イニシアチブとしてのゴールの検討、イニシアチブ参画に関する表示・標榜のルールの検討などを行った。

■ 行動目標推進部会：年3回開催(7月、11月、2月)

行動目標推進部会は、各参画事業者のSMART形式の行動目標に関するPDCAプロセス支援(各参画事業者の行動目標の設定・進捗状況に関する提言)を行うもの。
部会委員は、学術関係者、SDGs/ESG専門家、職能団体、市民社会団体等で構成。
2022年度は、参画事業者との意見交換を行い、行動目標の設定に関し建設的な提言を行った。

■ 全体会合：年1回開催(9月)

全体会合は、イニシアチブ関係者(参画事業者、有識者委員)が参加し、イニシアチブの成果(参画事業者の行動目標に関する優良事例を含む。)の共有・周知等を行うもの。
2022年度は、学術関係者の講演、参画事業者の事例紹介、意見交換を行った。

■ その他イベント

イニシアチブでは、参画事業者の取組事例の紹介や参画事業者同士の連携強化を図る目的として、参画事業者間の交流会を開催。

このほか、野心的で効果的な行動目標の設定支援として、学術関係者との意見交換会、ESG関係者との意見交換会、個別相談会も開催。

今年度開催したイベントは、以下のとおり。

- 参画事業者交流会(6月)
- 特別セミナー(ESG関係者との意見交換会)(10月、3月)
- 事業者個別相談会(10月～11月)
- 参画事業者・学術等関係者間の意見交換会・交流会(12月)



「参画事業者・学術等関係者間の交流会」の様子

(出典)<https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/03/hsfe2023-1.pdf>

取組のポイント

- 自治体がアプローチしづらい**成人・働き盛り世代**を主な対象としている。
- **結婚という、生活環境が変わるタイミング**を**食習慣の変容を促す好機**と位置付け、効果的な取組を実施している。
- **市の管理栄養士と保健師の緊密な連携**により計画され、また、**市民国保課からの協力**も得るなど、庁内の円滑な連携によって実現した取組である。

福岡県古賀市 概要

人口 59,208人
面積 42.11km²
(令和5(2023)年2月時点)



本取組において連携した部局・組織

■ 庁内の関係部局

- **健康介護課***
- **市民国保課**
- **人権センター**

* 本取組の主管部署

■ 庁外の関係組織

- **古賀市食生活改善推進会**
- **警備会社**
(休日の婚姻届提出者に対するチラシ配布)

取組の背景・経緯

福岡県は他の都道府県と比較し食塩摂取量が多く、古賀市でも高血圧で受療している人が多い。こうした中、市の管理栄養士と保健師は、栄養や生活習慣の改善、生活習慣病予防に課題意識を持っており、日頃から効果的なアプローチについて検討していた。高齢者では味覚や食習慣が固定化されていることが多く、行動変容を促すことが難しい場合もあるため、栄養改善に取り組むのであれば若い世代からのアプローチが重要であると考えた。関わりを持ちづらい成人や就労世代との接点として「婚姻届の提出」に着目した。結婚はこれまでの食習慣を含む生活習慣が変わる節目になり得ることから、婚姻届の提出のタイミングを生かすことは効果的だと考え、新婚の方などへの減塩につながる健康セットの贈呈を開始した。

取組の内容

古賀市にて婚姻届を提出又はパートナーシップ・ファミリーシップ宣誓をした方々を対象に、計量カップ、適切な食塩摂取量に関するリーフレット、レシピカード等の健康セットを贈呈している。

■ 計量カップの配布

減塩に取り組むに当たり、調味料を計量することの重要性に着目し、複数の液体調味料を混ぜて計量する際にも使いやすいよう、贈呈品として計量カップを採用した。

計量カップにより適切な量の調味料の使用を促し、その味が家庭の味として定着することを目指している。適切な量の調味料の使用が家庭に定着することにより、子どもの食育にもつながることを期待している。

■ 適切な食塩摂取量に関するリーフレットの作成・配布

市の管理栄養士と保健師が共同で、減塩の必要性や適切な食塩摂取量の周知を目的としたリーフレットを作成し配布している。

リーフレットには、1日当たりの食塩摂取の目標量、食事に含まれる食塩量、調理や食事における減塩のための工夫が記載されている。

また、このリーフレットに加えて、生活習慣病のリスクや危険度チェックリスト、健康づくりにおける食事・運動・休養のポイント等をまとめたリーフレットも配布している。



健康セット(計量カップ、リーフレット、レシピカード等)



贈呈品の計量カップ

■ 健康セットの贈呈は市民国保課や警備会社と連携することで実現

本取組は、婚姻届の窓口対応を担当する市民国保課の協力を得て、計量カップやリーフレット等の贈呈品の準備は健康介護課が行い、窓口での贈呈は市民国保課が行うという部局連携により実施している。

また、休日等の時間外に婚姻届を提出する方に向けて、健康セット贈呈のお知らせを記載した案内チラシを作成している。本チラシは、施設の警備を行っている警備会社の協力を得て、警備員から対象の市民に配布しており、後日、開庁時間内に健康介護課に来所いただき、健康セットを贈呈することとしている。



健康セットの贈呈が行われている市民国保課の窓口

■ レシピカードの作成・配布

食生活改善推進員と連携し、適切な量の調味料を使用した調理の推進を目指して、毎年5～6種類のレシピカードを作成・配布しており、市役所や市内の図書館等にも備え、市民が参照できるようにしている。レシピカードはリング等で綴れるようになっており、毎年のレシピカードをまとめて管理できるよう工夫がされている。

また、動画投稿サイトを利用した調理動画の配信にも取り組んでおり、レシピカードに記載されているQRコードから視聴することができる。

市の管理栄養士と食生活改善推進員は、毎月開催している定例会や、小学校における食育支援、地域の減塩イベント等場で連携を深めている。



リングで綴じて管理できるレシピカード

取組の成果

■ 健康セットを受け取った市民の減塩意識が向上

健康セットを受け取った市民から「目分量だと、思った以上に調味料を多く使ってしまったことに気付いた」、「夫婦で、食事の味の濃さについて話し合うきっかけになった」等のコメントが得られている。

健康セットを受け取った対象者の意識や行動の変化について、今後、定量的な把握を行う予定である。

今後の展望

■ 健康セット贈呈の機会拡大

妊娠や出産も生活習慣が変わるタイミングであり、食習慣の変容を促す好機であると考え、令和5(2023)年度からは、妊娠の届出時に計量スプーン、レシピカード等の配布を行う予定である。

■ 健康セットを贈呈した市民への調査の実施

健康セットを贈呈した市民を対象に、調味料を計る習慣がついたか、計量カップを使ってどのような変化があったか等についてアンケート調査を実施する予定である。

■ 減塩に対する正しい理解の啓発

減塩のためには、単に「味を薄くする」ことではなく、「適切な量を計る」ことがポイントになることを、広報、イベント、出前講座等を通じて、全ての世代を対象に啓発していく予定である。

塩いじり計量カップの使い方

品名	計量方法	計量目安	備考
食塩	10	10g	計量スプーン1杯(10g)を目安に計量してください。
食塩小計	1	1g	計量スプーン1杯(10g)を目安に計量してください。
食塩	1	1g	計量スプーン1杯(10g)を目安に計量してください。

減塩生活に満足しているカップルは、時間とともに体重が増えるという研究結果があるそう...

塩分摂りすぎによる悪影響

高血圧や心疾患、脳卒中、腎臓病、胆結石、発汗しょうが、胃がんなどのリスクがあります。

塩分が出てからでは手遅れです。新生活が始まるこのタイミングで「減塩生活」を始めてみましょう。

塩分の多い食品知っていますか？ (1日の食塩目標摂取量: 男性7.5g未満、女性6.5g未満)

食品	塩分量
ミートスパゲッティ	5.2g
餃子	2.6g
まつとうどん	6.0g
みそ汁・スープ	1.2-1.7g
カツサンド	2.6g
ウインナー(1本)	1.5g
握り寿司(10貫)	6g(1ヶ月前)
ベーコン(2枚)	0.8g

はかることのメリット

調味料をはかることにより、強い味を削ぐことができます。また、調味料に含まれる塩分量を知らずかけたり、普段の食事でのくちらい塩分量をわかって減塩することができます。減塩の第一歩として調味料をはかることから始めましょう！

適切な食塩摂取量等を記載したリーフレット

取組のポイント

- 市の集団健診や食育推進事業、保育所での親子クッキングの場、企業への出張健康教室、高齢者の通いの場における健康教室等、行政としてアプローチ可能な機会を活用し、**幅広い世代に対して減塩に関する意識啓発を行っている。**
- 健康への関心が薄い層に対し、**日々の食生活が自然に減塩につながるような取組**を実施している。さらに、今後は対象者を広げるために外食における減塩にも取り組もうとしている。
- 「こっそり減塩作戦」において地産地消推進店と連携した取組を行ってきた結果、**連携先の小売店が自発的に減塩に関する取組を推進**するようになった。

新潟県三条市 概要

人口 93,208人
面積 432.01km²
(令和5(2023)年2月時点)



本取組において連携した部局・組織

■ 市内の関係部局

- 健康づくり課*
- 子育て支援課
- 高齢介護課
- 農林課

* 本取組の主管部署

■ 市外の関係組織

- 新潟県栄養士会
(「こっそり減塩作戦」における惣菜の食塩調査協力、減塩の手法に対する助言等)
- スーパーマーケット事業者
- 地産地消推進店
- 三条市飲食店組合
(協力店舗募集等)

取組の背景・経緯

三条市では脳血管疾患の割合が県平均よりも高く、加えて高血圧者の割合も増加傾向にあり、医療費の押し上げにつながっていた。この主な原因が食塩の過剰摂取であると考え、平成27(2015)年に「塩分の摂取状況に関する調査」を実施した。調査結果から食塩の過剰摂取の傾向が見られたことや、食塩の過剰摂取につながる食習慣等を踏まえ、減塩施策に着手した。平成29(2017)年に「塩分の摂取状況に関する調査」の結果周知を目的としたパンフレットの作成を行い、意識啓発を目的とした事業を開始した。また従来から三条市では健康への関心が薄い層でも、普通に生活するだけで健康になることができるまちづくり(「スマートウェルネス」)の取組を行っており、それに付随した減塩施策として「こっそり減塩作戦」を、同じく平成29(2017)年に開始した。

取組の内容

三条市の課題である脳血管疾患及びその要因となる高血圧症を予防するため、適塩の啓発活動と、減塩商品の販売に取り組み、健康意識が高い層から健康への関心が薄い層まで、健康意識の程度にかかわらず、市民が自然と減塩できるような仕組みづくりを行っている。

■ 幅広い世代を対象とした啓発活動

市の集団健診や食育推進事業、保育所での親子クッキングの場、企業への出張健康教室、高齢者の通いの場における健康教室等において減塩の啓発を実施している。

子育て世代へのアプローチとして、子育て支援課が実施している10か月児の健康相談の際に減塩の啓発を実施している。企業への出張健康教室は、以前から別の事業で企業と連携していた保健師と一緒に訪問・開催することで実現した取組である。高齢者に対しては、通いの場等において低栄養予防のための栄養講座を開いており、その一環で減塩の啓発も実施している。これらの啓発は対象者の健康意識を問わず、幅広い年代に対する活動として行われている。

取組の全体像



整備と啓発を組み合わせたアプローチ

■ こっそり減塩作戦

地域のスーパーマーケットにおいて、惣菜のおいしさを維持したまま適正な食塩の量まで段階的に(0.2%/年)減塩することで、市民がいつもと変わらない食生活で自然に減塩ができる環境づくりを行っている。幅広い世代にアプローチするために、スーパーマーケットの惣菜から取組を開始した。地産地消推進店であり、かつ市内に本社を構えるスーパーマーケットが最初の取組事例となり、市や新潟県栄養士会と連携して減塩惣菜の開発・改良、販売、周知等を行っている。

また、県が健康に配慮した食環境を推進する「からだがよるこぼデリ」と連携し、市独自のロゴマークを使用した減塩の周知もを行っている。これは減塩惣菜に目印をつけることで、健康意識の高い層がそうした惣菜を選びやすくなることを目的としている。



惣菜のおいしさを維持したまま適正食塩量まで段階的に減塩



三条市、新潟県栄養士会三条支部、協力店舗が参加した試食会の様子



減塩をイメージさせないロゴマーク「UMAMI SANJO」

■ 地産地消推進店における健康な食事の提供事業

積極的に地場農産物を扱う「三条市地産地消推進店」として、令和5(2023)年3月時点で飲食店や小売店等の市内にある210店舗が市から認証を受けている。この地産地消推進店において、民間認証された健康な食事(メニュー、弁当、惣菜等)の周知・啓発を行ったり、そうした商品の種類が増えるよう既存のメニュー等を改良したりしている。

また、地産地消推進店に関する取組を主管する農林課と連携し、地産地消推進店の拡大を図っている。



地産地消推進店認定証

取組の成果

■ 市民の「食塩の過剰摂取につながる食行動」が改善

食塩の過剰摂取につながる食習慣

<p>食事は箸皿になるまで食べる</p> <p>→ 一回の食事でも箸皿が空になるまで食べてしまう</p>	<p>日に2回以上外食をする</p> <p>→ 外食は塩分が多いため、自宅でも塩分控えめにする必要がある</p>	<p>濃い味や辛い味に食塩表示を見ない</p> <p>→ 1日の塩分摂取量を知らないと、塩分控えめを知らず、塩分過多になる</p>	<p>1日の塩分摂取量を知らない</p> <p>→ 塩分控えめを知るには、目標値を知る必要がある</p>
<p>惣菜を1日に1種類以上食べる</p> <p>→ 1日に1種類以上食べることで、塩分摂取量が減る</p>	<p>主食を組み合わせる</p> <p>→ 塩分控えめな食品と主食を組み合わせることで、塩分摂取量が減る</p>	<p>お肉の量を1/3以上減らす</p> <p>→ お肉は塩分が多いので、減らすことで塩分摂取量が減る</p>	<p>惣菜を1日に4品以上食べる</p> <p>→ 惣菜は塩分が多いので、塩分控えめな食品と組み合わせることで、塩分摂取量が減る</p>
<p>たろこやじこ等を2日に1回以上食べる</p> <p>→ 塩分控えめな食品を2日に1回以上食べることで、塩分摂取量が減る</p>	<p>塩ゆを2日に1回以上食べる</p> <p>→ 塩ゆは塩分が多いので、減らすことで塩分摂取量が減る</p>	<p>濃い味付け好んで食べる</p> <p>→ 濃い味付けは塩分が多いので、減らすことで塩分摂取量が減る</p>	<p>調味料を減らす</p> <p>→ 調味料は塩分が多いので、減らすことで塩分摂取量が減る</p>

□ : 改善した項目
※ 調査: 塩分控えめを知らない、目標値を知る

「塩分の摂取状況に関する調査」において、平成27(2015)年から令和2(2020)年の間で、食塩の過剰摂取に関連する11項目のうち、8項目について該当者の割合が改善した。

■ 市民の脳血管疾患死亡率が低下



三条市における脳血管疾患死亡率(人口10万対の5年間平均)は、平成24(2012)年~28(2016)年の144.6から、取組を開始後の平成27(2015)年~令和元(2019)年では134.1となり、減少傾向である。

■ 連携先の小売店が自発的に減塩に関する取組を推進

連携先のスーパーマーケットが、顆粒だしを天然だしに変更する、惣菜を減塩する、塩分計を購入し活用を始める等、自発的に減塩に関する取組を推進するようになった。

今後の展望

令和5(2023)年度から、本取組を飲食店(外食)にも拡大し、減塩メニューの認定、減塩に取り組む店舗の認定等を行う予定である。飲食店の協力店舗を募るために、三条市飲食店組合と連携している。

令和4(2022)年度に実施した「塩分の摂取状況に関する調査」の主な対象は高齢者であったため、令和5(2023)年度は、出張健康教室で企業を訪問する機会等を活用して、働き盛り世代の食塩摂取量に関するデータを得る予定である。

取組のポイント

- 八幡平市は、食生活改善推進員連絡協議会及び市内全域に開設されている学童保育クラブと連携し、学齢期からの栄養改善、特に食生活の正しい理解と実践に資する体験学習等の取組を行っている。
- 令和4(2022)年には健康にも配慮した食文化の伝承をテーマとした食育教室を実施。子どもたちが郷土料理に触れながら減塩や野菜摂取の重要性について考える機会を提供するとともに、食生活改善推進員との世代を超えた交流の機会にもなっている。
- 本取組後には、肥満傾向にある児童の割合の減少、減塩のみそ汁を薄いと感じる児童の割合の減少といった成果が得られている。

岩手県八幡平市 概要

人口 23,887人
面積 862.3km²
(令和5(2023)年2月時点)



本取組において連携した部局・組織

- 市の関係部局・組織
 - ・ 健康福祉課*
 - ・ 学童保育クラブ
 - その他の連携先
 - ・ 食生活改善推進員連絡協議会
- * 本取組の主管部署

取組の背景・経緯

八幡平市では、成人は、特定健診の結果において高血圧者の割合が高いことから、食塩の過剰摂取を課題として捉えている。また、糖尿病の有病率も県内で高い状態にある。学齢期の児童に目を向けると、小学生のうち、肥満傾向にある者の割合が全国的に見ても高く、加えて、家庭等で成人と同様の調味料による食事を摂取しており、食塩の過剰摂取が課題であった。

こうした地域の状況に鑑み、行政だけでなく、地域と連携して実施できる事業を模索し、これまで食生活改善推進員と共同で事業を推進してきた。近年は、子どもの頃からの適塩、バランスの良い食事、適切な食生活が将来の生活習慣病の予防につながると考え、市内全域に開設されている学童保育クラブと連携した事業を行っている。

取組の内容

■ 学童保育クラブ 職員研修

本取組の実施に当たり、学童保育クラブの管理者や指導員を対象とした職員研修を定期的に行っている。職員研修では、市の管理栄養士より、市が抱える健康課題や健康づくりの必要性、食育を実施する上での留意事項等の情報提供を行い、本取組の方針を共有している。

■ 食育教室・体験学習

視覚的・印象的な体験学習を通じて“食べ物を選ぶ力”を身に付けるため、学童保育クラブにおいて食育教室や調理実習の機会を提供している。市では、学齢期を生活習慣の基礎が形成される重要な時期と捉え、印象に残る体験学習や調理実習を組み合わせた施策を講じている。

家庭のみそ汁の食塩濃度測定

- 学童保育クラブに自宅のみそ汁を持参してもらい、食塩濃度を測定。結果を本人と家庭にフィードバックすることで減塩について考える機会を提供している。
- 食塩が少なくてもおいしい料理ができることを体感してもらうことを目的に、だしを料理に取り入れ、試飲も併せて実施している。



みそ汁の食塩濃度測定



だしの試飲

の形成に向けた取組～

おやつを選び方・野菜の計量体験・スポーツドリンク作り・おにぎらず作り

- 市販のスナック菓子等に含まれる食塩や砂糖、油脂について実物でその量の多さを見てもらい、おやつを選び方について考える機会を提供している。
- 生野菜を使用して、子どもたちに1日の摂取目安量を計量してもらう取組を実施している。
- 砂糖・食塩・レモン果汁を使用して市販のスポーツドリンクに似た飲料を作り、飲み物に含まれる砂糖と食塩の量について考える機会を提供している。
- 子どもたちが自分で調理できる力を育てるために、手軽に作ることができる料理を選び調理実習を行っている。のりにご飯で様々な具材を包む「おにぎらず」は、子どもが楽しく調理できる料理の1つである。



野菜の計量体験



調理実習(おにぎらず)

食育アンケートの実施

- 朝食の欠食、食事のバランス、間食、食塩摂取傾向等を調査し、市内地域別の食生活の現状と課題を把握している。調査結果は保護者等にフィードバックしている。

郷土料理の調理実習

- 食文化の伝承をテーマとする調理実習も実施している。令和4(2022)年度は減塩や野菜摂取の重要性について学ぶことを目的に、「ひつつみ汁」を教材とし、郷土料理の紹介と試食を実施している。

取組の成果

■ 成果の確認方法

八幡平市では、施策の立案から評価まで、市としてアクセス可能な様々なデータを活用している(右図)。

■ プロセス評価

学童保育クラブにおける職員研修、食育教室への参加率が上昇しており、地域における食育事業の開催回数も増加している。

施策立案や評価において活用している情報、データ	
*八幡平市学校保健活動のまとめ (身長・体重の平均 肥満傾向児の出現率 等)	*八幡平市健康21プラン 食育推進計画 (成人肥満割合・ 肥満傾向児の割合 等)
*国保データベースシステム (特定健診有所見率)	*特定健康診査標準的質問票 (生活習慣の課題)
*食育教室アンケート (朝食摂取、みそ汁味比較、おやつ摂取 等)	

	学童保育クラブ 職員研修の開催	学童保育クラブの 食育教室の開催	地域における 食育事業の開催
平成28 (2016)年度	参加率 54.5%(参加者 30人)	参加率 56.2%(参加者 154人)	20回(参加者 716人)
令和元 (2019)年度	参加率 86.8% (参加者 46人)	参加率 74.2% (参加者 135人)	30回 (参加者 858人)

■ アウトカム評価

平成28(2016)年度と令和元(2019)年度の比較で、肥満傾向にある児童の割合や、減塩のみそ汁を薄いと感じる児童の割合が減少している。

	肥満傾向にある児童の割合 (小学3年生)	肥満傾向にある児童の割合 (小学6年生)	減塩のみそ汁を 薄いと感じる児童の割合
平成28 (2016)年度	12.1%	16.6%	46.1%
令和元 (2019)年度	10.1%	13.3%	12.7%

今後の展望

市内の保育所、学校、医療施設、高齢者施設、事業所等で働く管理栄養士・栄養士の全員(約40名)と顔の見えるつながりを構築するため、栄養士連絡会を設立し、市をあげて栄養改善の取組を推進することとしている。

また、新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり食育教室や体験学習の機会が減少したため、以前のように取組を実施できるよう、地域や食生活改善推進員との連携を一層強化していくこととしている。

取組のポイント

- 大和市では、医療健診課や文化振興課、教育委員会のほか、医師会、産婦人科医会等と連携し、若年女性のやせの改善に向けた取組を行っている。また、ハイリスクアプローチとして、市の管理栄養士による個別の栄養相談を実施し、ポピュレーションアプローチとして、各種ツールを活用した情報提供やイベントの開催等による普及啓発を行い、「やせていることが良い」という価値観の変革等を目指している。
- 若年女性へのアプローチに加え、男性への意識啓発も含めた社会全体への意識付けが必要と考え、施策を実施している。
- 生徒・学生向けの栄養教育の結果、「やせに関する気付きがあった」、「やせと低出生体重児の関連について知ることができて良かった」等のコメントが得られ、取組が若い世代のやせに関する意識啓発につながった。

神奈川県大和市 概要

人口 242,901人
面積 27.06km²
(令和5(2023)年3月時点)



本取組において連携した部局・組織

■ 市の関係部局・組織

- 健康づくり推進課*
- 医療健診課
- 文化振興課
- 大和市教育委員会(指導室、保健給食課)、市立中学校

* 本取組の主管部署

■ 他の連携先

- 大和市医師会
- 大和市産婦人科医会
- 県立高校(大和市内)
- 神奈川県立保健福祉大学
- 民間企業

取組の背景・経緯

大和市では、以前から取り組んでいた高齢者の低栄養予防のノウハウを生かし、令和元(2019)年に若年女性のやせの改善に向けた取組を開始。当初は「やせていることが良い」という価値観の変革につなげるための普及啓発に取り組み、その後、個別の栄養相談等につなげることも見据え、大和市医師会及び大和市産婦人科医会との連携を開始した。

令和2(2020)年には女性の健康週間に合わせてイベントを開催した。印象的なイラストとキャッチコピーで若い世代へ効果的に普及啓発するため、令和3(2021)年には文化振興課とも連携し、イラストの作成において、市が主催するイラストレーションコンテストの入賞者を起用する等、ユニークなプロジェクトとなっている。また、計画から実施に至るまで、大学と連携し、助言を得て取組を進めてきた。

取組の内容

■ 市の管理栄養士による栄養相談

大和市では、本取組の開始以前から39歳以下を対象とする女性健診を年10回実施しており、毎回60人程度が受診している。女性健診の受診者のうち、希望者等を対象に、市の管理栄養士による栄養相談を行っていた。平成27(2015)年以降は女性健診受診者全員を対象として栄養相談を行っている。

栄養相談では、適正エネルギー量、適正たんぱく質量、料理の組合せ等に関する相談や助言を行っている。



イラストレーションコンテスト入賞者が作成した普及啓発イラスト



管理栄養士による栄養相談の様子
(現在は医療健診課が実施)

■ ハイリスクアプローチ

「大人女子の栄養相談室」、「女子高生のための栄養相談室」

- 「大人女子の栄養相談室」では、概ね20～30歳代の女性を対象にしており、「女子高生のための栄養相談室」では女子高校生を対象とし、市の管理栄養士が無料で栄養相談を行っている。

「健康相談連絡票」の活用

- 高齢者やメタボリックシンドローム該当者向けに使用していた健康相談連絡票を、若年女性向けに作成し、令和元(2019)年から、大和市産婦人科医会と健康相談連絡票を情報共有ツールとして活用した連携を開始した。
- かかりつけ医が健康相談連絡票を記入し、対象者が本連絡票を健康づくり推進課に提出することにより、市の管理栄養士や保健師による個別相談や助言を受けることができる。
- 令和4(2022)年から、女性アスリート用の追加の連絡票を作成し、競技歴や練習量、受診動機等の情報を共有している。

健康相談連絡票 (個人利用)	
氏名欄	氏名 性別
住所欄	住所
連絡先欄	電話番号 Eメール
相談内容欄	相談内容
医師欄	医師名
健康相談連絡票 (個人利用)	

健康相談連絡票 (個人利用)	
氏名欄	氏名 性別
住所欄	住所
連絡先欄	電話番号 Eメール
相談内容欄	相談内容
医師欄	医師名
健康相談連絡票 (個人利用)	

「健康相談連絡票」

■ ポピュレーションアプローチ

「Health & Beauty フェア」

- 女性の健康週間(3月1日～8日)に毎年「Health & Beauty フェア」を実施しており、アンケートやクイズを通じた普及啓発を図ったり、イベント参加者の個別の栄養相談に応じたりしている。意識啓発の対象者は女性に限らず、男性も対象としている。また、フェアには民間企業も協力している。
- 若年女性の興味、関心を引くために、イベントのテーマを「Health & Beauty」として、美容の要素も取り入れている。また、「動ける」や「均整の取れた」体を目指そうというメッセージを込めて、「未来のために適度な脂肪と筋肉を」というキャッチコピーを打ち出している。

生徒や学生(中学校～大学)向けの栄養教育

- 市の管理栄養士が学校を訪問し、女性の健康課題に関する講座や授業を行っている。
- 取組開始当初はHealth & Beauty PROJECTの対象年齢を18～39歳としていたため、高校生や大学生を対象としていたが、取組を進める中で、より若い世代から関わりを持つ必要であると考え、令和5(2023)年には中学校での栄養教育も実施している。
- 「動ける均整の取れた体を目指そう」というメッセージの発信に加え、しっかり食べるにより部活や勉強の面でも好影響があることを示し、多くの生徒や学生が興味を持てるよう工夫している。また、中学校や大学に出向いて行う栄養教育では、対象者を女子に限定せず、男子も対象としている。



「Health & Beauty フェア」における啓発活動の様子



中学校での栄養教育の様子

取組の成果

■ ハイリスク者に対する個別栄養相談を行うための連携体制の構築

「健康相談連絡票」によるかかりつけ医と市の管理栄養士の情報共有等、低栄養かつ体重が増えずに悩んでいる方等に対して個別の栄養相談を行う連携体制が構築された。

■ 「若年女性のやせ」に関する意識啓発

中学校や大学に出向いて行う栄養教育の結果、「やせに関する気付きがあった」、「やせと低出生体重児の関連について知ることができ良かった」等のコメントが得られたほか、男子からも「自分のちょっとした言動に気を付けるようにしたい」等のコメントが得られた。

(参考)女性健診受診者の「やせ」の割合の改善

女性健診受診者の「やせ」の割合は、平成26(2014)年には27.4%だったが、令和3(2021)年には16.5%まで減少している。

今後の展望

令和5(2023)年から開始した中学校での栄養教育は、今後実施方法を見直しながら、より若い世代に向けたアプローチを継続する予定である。近隣の自治体とも連携し、市外から大和市の高校に通う生徒に対しても一貫した支援を行うことを目指す。

また、今後は働く若年女性との接点を拡大しようとしている。市内の飲食店や企業とも連携し、取組の拡大を図るほか、若年女性に対してより効果的にアプローチするために、WebやSNSの活用も検討している。

取組のポイント

- コマツは、自治体等が接点を持ちづらい**成人・働き盛り世代**を主な対象として栄養改善に取り組んでいる。
- 健康意識の高い層に向けてはより健康な料理の選択肢を提案し、健康への関心が薄い層であっても自然と健康なメニューを選びたいくなるような仕組みづくりを行っている。
- 従業員の健康状態に関する情報を**給食受託会社と共有**し、事業所ごとの課題に合わせた栄養改善活動を推進している。

コマツ(Komatsu Ltd.)



- 本社所在地:東京
- 設立:大正10(1921)年
- 事業:建設・鉱山機械、小型機械、林業機械、産業機械等
- 従業員数(2022年):62,774人
- 売上高(2022年):2兆8,023億円

本取組において連携した組織

- | | |
|---|---|
| <p>■ 社内の関連組織</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康増進センタ* ● 人事部 総務部門 ● 安全健康推進部 安全衛生部門 ● 健康管理室 ● 健康保険組合 ● 労働組合 <p>* 本取組の主管部署</p> | <p>■ 社外の関連組織</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 給食受託会社 ● 食堂管理会社 |
|---|---|

取組の背景・経緯

コマツでは、「自然に健康行動をとれるような環境・仕組みを整える」ことを目指し、令和元(2019)年から事業所で提供する食事の改善や、従業員のヘルスリテラシーの向上に向けた食環境づくりに取り組んでいる。

取組を主管する健康増進センタだけでなく、人事部総務部門、安全健康推進部安全衛生部門、健康保険組合、労働組合などと社内連携し、チームを複数組成して取組を進めている。このほか、給食受託会社等社外の関係組織も含め、多部署・多組織連携の下、取組を推進している。

取組の内容

■ 給食受託会社との連携

各事業所における従業員の健康課題に関する情報を給食受託と共有し、給食受託会社はそうした情報をメニューの開発に役立てている。

「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」の作成に当たり、給食受託会社と資料やアイデアを共有し、メニューの開発の際に協力を得ている。

■ 「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」

取組初年度の令和元(2019)年には国内20か所の事業所を訪問し、食堂や売店等における健康増進活動に関するヒアリングを通じ、各事業所主管の下で行われていた活動の実態把握を行った。

令和2(2020)年にはヒアリングで収集した各事業所の好事例等を基に健康な食事に関する民間認証制度の必須項目等を含む46項目からなる「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」を作成した。

チェックリストへの回答を通じて、各事業所に取組の評価を促すほか、取組の優先度について考えるきっかけを提供している。

チェックリストを各事業所に展開するに当たり、各事業所の総務部や食堂管理会社と連携している。

KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト		事業所名	工場		
No.	項目	内容	既に実施している	優先的に取り掛かる	将来的に取り掛かる
【Basic】ヘルシーメニューを定める					
1	カロリー	1食あたり①450～650kcal未満、②650～850kcalの2段階の設定がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	組み合わせ	料理の組み合わせは、「主食・主菜・副菜・デザート」、「主食・主菜(主菜、副菜)・デザート」の2パターンである	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	カロリーバランス	たんぱく質12～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%の範囲に入る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	糖質量	総量など設定。また、高糖質のメニューは、1食あたり140g以上である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	食塩	食塩相当量が3.5g未満、2.5g未満である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6		牛乳・乳製品、果物が含まれている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
【Basic】ヘルシーメニューを並びやすくする					
7	情報提供	ヘルシーメニューの情報を提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	アプローチ	ヘルシーメニューに「おすすめ」と表示するなど、視覚的にアプローチされていることがわかる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	表示情報	ヘルシーメニューの選択に必要な栄養情報も、食室内、厨房等メニュー選択機にわかるよう提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	提供方法	ヘルシーメニューを常時できる人が食室内にいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
【Basic】栄養的な食事を提供する					
11		管理栄養士・栄養士がヘルシーメニューの作成・確認に関与している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12		食室内禁煙である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
【Advanced】より質の高いヘルシーメニューを提供する					
13		ヘルシーメニューの売上が週2日以上、増減率の低い数値を占む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14		メニューとカロリーを併用した表示を提供する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15		栄養表を提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16		麦ごはんを提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17		主菜量も、選択または調整できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18		ヘルシーメニューの主要な原材料として、週3日以上、魚を提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

「KOMATSUヘルシー食堂チェックリスト」(抜粋)

トの開発と改善活動～

■ 健康的な料理の提供を通じた食環境の改善

コマツの各事業所には、身体を動かす直接工と、事務等のデスクワークが中心の間接工という異なる職種が所属している。

本取組以前は、各事業所の食堂で提供される食事は、主に直接工向けにエネルギーが高く、食塩の量も多いものが中心だった。

従業員の職種によって1日の活動量に違いがあるため、多様な従業員が自分に合った食事を選択できるように、健康的な料理の提供を目指した。

健康的な料理の提供に当たっては、「健康的な料理はおいしくない」というイメージを払拭するため、試食会を実施したり、あえて健康的な料理であることを強調せずに料理を提供したりしている。

また、健康的な料理の盛り付けや食器を工夫し、健康への関心が薄い従業員も自然と健康的な料理を選びたいような仕掛けも行っている。



食堂で提供している健康的な料理の例



盛り付けや食器を工夫して提供している料理の例

■ 食環境改善活動に関する情報交換会

令和4(2022)年より、各事業所の食環境改善活動に関する取組状況の共有を行うため、情報交換会を実施している。

情報交換会では「事業所で取り組んでいる食環境改善活動のポイント」や「従業員の食習慣改善に向けた取組」等のテーマでディスカッションを行っており、好事例については他事業所にも横展開していくことを予定している。

取組の成果

■ 健康的な料理が選択肢として定着

本取組の結果、一部の事業所では健康的な料理の喫食率が20%に達するなど、健康的な料理が選択肢として定着してきている。

■ 従業員の健康意識が向上

従業員から「食堂で提供されている健康的な料理を自宅で作るためにレシピがほしい」という要望が出るなど、健康的な料理の提供が、従業員の健康意識の向上にもつながっている。

今後の展望

食堂の利用状況を分析した結果、健康的な料理を一度も利用したことがない従業員が一定数いることが明らかとなったため、今後はそうした従業員向けの取組の強化を予定している。

また、従業員から出た「食堂で提供されている健康的な料理を自宅で作るためにレシピがほしい」という要望に応えるため、自宅で使えるレシピの配布を行うことも検討している。



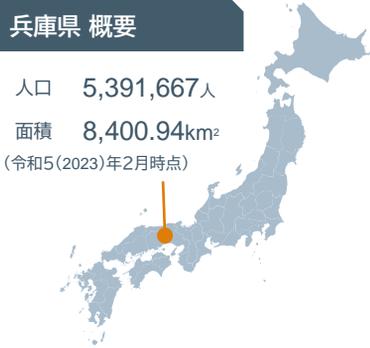
食堂の利用風景

取組のポイント

- 「フレイル予防・改善プログラム」で市町におけるフレイル対策の取組方法や評価方法を例示。フレイル予防教室で活用できるリーフレット、動画等のツールも多数作成している。
- 県に加え、産学官等を含む11の関係者が関与しており、それぞれの強みを生かした多部局・多組織連携により取組を拡充しながら継続している。
- プログラム参加者の食品摂取多様性や主観的健康観が向上したほか、参加者のフレイル対策に関する意識啓発にもつながっている。

兵庫県 概要

人口 5,391,667人
面積 8,400.94km²
(令和5(2023)年2月時点)



取組の背景・経緯

兵庫県は、「全国に比べて大腿骨近位部骨折発生率が高く、やせの割合も高い」という健康課題の解決に向けて、平成30(2018)年に県の管理栄養士の職員主導で、高齢者の低栄養・フレイル改善に向けた取組の検討を開始した。

当時、通いの場等の地域活動において、フレイル対策につながる口腔機能向上や低栄養改善に向けた取組が十分に広がっていないという実態を受けて、その要因を検討した結果、市町では専門職の不足や、取組の方法、資料・ツールの内容、評価の方法に課題があること等が明らかとなった。こうした状況を踏まえ、市町の専門職が活用でき、参加者の行動変容にもつながるようなプログラムを作成することにより、市町における口腔機能向上や低栄養改善等の取組を支援することを目指した。

取組の内容

「フレイル予防・改善プログラム」の作成

本プログラムでは、市町がフレイル対策に取り組む上での取組方法や評価方法を例示している。市町が地域の特性、実情、専門職の確保の状況等に応じた取組を実施できるよう、実施内容や所要時間、参加する専門職等が異なるフレイル予防教室のプランを4パターン用意している。本プログラムには評価手順や評価の視点も含まれており、市町の効果的、効率的な取組を支援するものとなっている。

- 2018年 ● 2市町でモデル事業を実施
「フレイル予防・改善プログラム」を作成
- 2019年 ● プログラムの普及活動や取組評価の高度化
- 2020年 ● ポピュレーションアプローチの強化
- 2021年 ● ハイリスクアプローチの強化
- 2022年 ● 「包括的フレイル対策事業」として取組を拡大

2022年には「包括的フレイル対策事業」として取組を拡大

高齢者を対象に、フレイル予防プログラムの実践、フレイルチェックアプリの普及等、県を挙げてのフレイル対策を展開。併せて、フレイルのハイリスク者に対する歯科医師、管理栄養士等によるアプローチの強化、健康スポーツ医と連携した運動指導、生活困窮者への栄養・食生活支援体制の整備にも取り組んでいる。

本取組において連携した部局・組織

■ 県の関係部局・組織

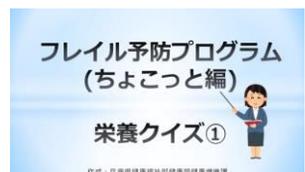
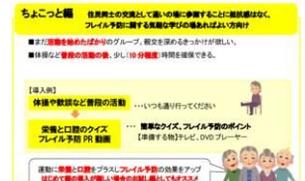
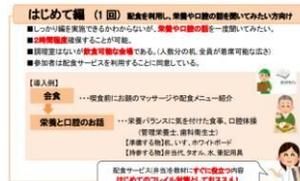
- 健康増進課*
- 国保医療課
- 高齢政策課
- 広域連合

* 本取組の主管部署

■ 他の連携先

- 職能団体(10団体):
医師会、歯科医師会、
薬剤師会、看護協会、
栄養士会、歯科衛生士会、
理学療法士会、
作業療法士会、
言語聴覚士会、
介護支援専門員協会)
- 国保連合会
- スーパーマーケット

- 配食サービス事業者
- 食品関連事業者
- 企業(フレイルチェックアプリ開発)
- 神戸大学
- 市町
(健康・高齢※・国保部局)
※地域包括支援センターを含む
- 医療保険者(国保、広域)
- 食生活改善推進員
連絡協議会
- NPO(フードバンク)



フレイル予防教室において活用できるリーフレット、フレイル予防動画等のツールを多数作成している。

■ 通いの場等における健康支援型配食サービス

本取組では配食サービス事業者との連携の下、通いの場等における健康支援型配食サービスの提供を行っている。提供される食事は、1食当たりのおおむねの設定基準を満たす、栄養価と噛み応えに配慮した食事である。

こうした食事を通じて、通いの場の参加者自身が自分に合った適切な食事の量やバランスを理解することができ、フレイル対策を行う教材としても効果的である。また、本取組は、参加者がそろって食べる“共食”の場としても活用されている。



栄養価と噛み応えに配慮した食事の様子



フレイル予防教室の様子

栄養価と噛み応えに配慮した食事 (1食当たりのおおむねの基準)

- (1) 主食(ごはん)・主菜1品以上、副菜2品以上がそろった食事であること
- (2) 野菜を100g以上使用していること
- (3) 主菜には、魚60g以上又は肉50g以上を使用していること
- (4) 噛み応えのある食品が入っていること
(例:焼いた肉、根菜のピクルス、たこの酢の物等)

一 取組の成果

■ プログラム参加者の食品摂取多様性や主観的健康観が向上

令和2(2020)年度に県内9市町においてモデル的に実施した事業評価の結果、プログラム参加者の食品摂取多様性の向上や主観的健康観の向上といった効果が確認できた(右図)。

プログラム参加者からは「プログラムに参加したことにより、やわらかいものを無意識的に選んでいるなど、自身の食生活の傾向を知ることができた」という声が聞かれたほか、参加者アンケートにおいて98.4%が「今後もフレイル予防の3つのポイントを意識したい」と回答、82.5%が「教室を通じて知識が増えた、やる気がでた」と回答する等、プログラムが参加者の意識啓発につながっている。

■ 低栄養傾向の高齢者の割合が減少

「ひょうご栄養・食生活実態調査」の結果、低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合が、平成28(2016)年から令和3(2021)年の間に男性は4.9ポイント、女性は2.1ポイント減少している。

■ 一部地域では取組が住民同士の見守りに発展

プログラムにおいては口腔機能の向上、栄養状態の改善等について短時間で効果的な学びにつながるツールを普及し、参加者が自発的に行動を起こすような取組となることを目指している。また、全ての取組に常に専門職が参加することは困難と考えられることから、今後の展開として、個別的な支援には専門職が関わりつつ、見守りの視点から住民も広く関わっていけるよう人材育成に取り組むこととしている。

令和4(2022)年時点で、県内の一部地域では住民主体のフレイル予防教室が行われており、取組が住民同士の見守りに発展している。

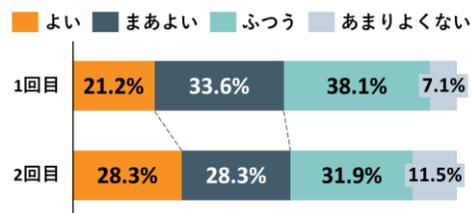
一 今後の展望

令和4(2022)年のKDB(国保データベース)システムの機能拡充に伴い、プログラム参加者の健診、医療、介護の情報を取得することが可能になった。今後は蓄積されていくKDBシステムのデータを用いた分析、評価を行うとともに、プログラム内で取得している口腔機能、栄養状態の評価を用いた分析も引き続き実施していく。

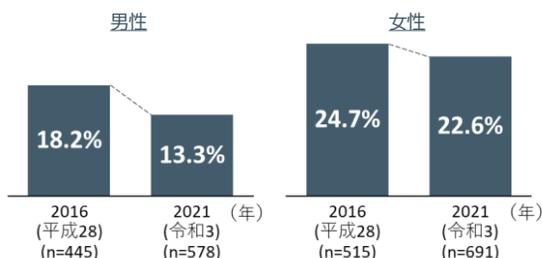
また、本取組に携わる専門職がフレイル対策に関するノウハウを身に付け、多職種連携の下、様々な活動を展開していくことも期待している。



プログラム参加者の食品摂取多様性が向上



プログラム参加者の主観的健康度が向上



低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合が減少 (ひょうご栄養・食生活実態調査)

取組のポイント

- 五泉市では、管理栄養士等の災害時マニュアル作成を通じて**健康福祉課、こども課、学校教育課及び県の保健所の連携体制を構築**している。
- 厚生労働省が公開している食料備蓄量算出シミュレーターを用いて、**総務課防災係との連携により食料備蓄体制を整え**、災害時にも強いまちづくりを進めている。
- 賞味期限が近づいた備蓄食品を防災教育の指導教材として活用する取組により、**市民の防災意識の維持・向上**につながっている。

新潟県五泉市 概要

人口 47,112人
面積 351.9km²
(令和5(2023)年2月時点)



本取組において連携した部局・組織

■ 市の関係部局・組織

- **健康福祉課***
- 高齢福祉課
- こども課(保育所・子育て支援センター)
- 学校教育課(学校)
- 総務課防災係

* 本取組の主管部署

■ 他の連携先

- 新津保健所
- 五泉市食生活改善推進委員協議会

取組の背景・経緯

五泉市では、市内の管理栄養士の連携強化を図るため、平成29(2017)年に市内管理栄養士業務検討会を立ち上げた。市内管理栄養士業務検討会では、各課の栄養の取組や課題を共有し、課題解決やより良い栄養改善活動に向けた検討を行っている。

平成30(2018)年には、大規模災害時の栄養・食生活支援のあり方について検討を開始した。

こうした中、大規模災害時の食料備蓄の推進に向けて、厚生労働省が公開している「大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の算出のための簡易シミュレーター」(以下「シミュレーター」という。)を使用し、これにより、健康・栄養面や、乳児や高齢者、食物アレルギーがある住民等の要配慮者も考慮した栄養・食生活支援につながる備えが進んだ。

取組の内容

■ 大規模災害時の栄養・食生活支援活動の検討

平成30(2018)年から、大規模災害時に管理栄養士に求められる役割について検討し、「五泉市民生部災害時活動マニュアル」、「五泉市保健師災害時対応マニュアル」、「五泉市地域防災計画」、「新潟県地域防災計画」等、既存のマニュアルに準じた「災害時栄養・食支援活動マニュアル」の作成を進め、令和3(2021)年に同マニュアルを完成させた。

同マニュアル作成の過程では、県型保健所(新津保健所)も検討会に加わり、連携の下、取組を進めた。

「災害時栄養・食支援活動マニュアル」の主な内容

平常時	発災時
<ul style="list-style-type: none"> ● 食料供給体制の整備(防災用食料備蓄) ● 要配慮者の把握と支援体制 ● 自助のための食料備蓄・防災食の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ● 初動・情報収集 ● 要配慮者支援 ● 食事提供(備蓄・炊き出し) ● 支援物資・受援 ● 必要様式・資料の作成

■ 食料備蓄体制の構築に向けたシミュレーターの活用

厚生労働省が公開しているシミュレーターは、大規模災害時に、健康・栄養面や要配慮者も考慮した栄養・食生活支援を行うための食料備蓄の推進を目的に作成され、各自治体の基本情報を基に必要な食品の備蓄量を概算できるものである。これにより、五泉市は、大規模災害時における市民の栄養必要量を推計し、栄養価の過不足等をデータ化することができている。

総務課防災係と管理栄養士が連携して栄養価を改善するための備蓄食品の検討を行う際にも、シミュレーターを活用している。

大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の簡易シミュレーターの目的・用途	
○ 本シミュレーターは、各自治体の防災部門の担当者等を対象に、健康・栄養面や要配慮者も考慮した食料備蓄の重要性を認識いただくとともに、そうした食料備蓄の推進を目的として作成したものです。	
名称	大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の算出のための簡易シミュレーター
本シミュレーター作成の背景	・本シミュレーターは厚生労働省予算事業「成長のための栄養サミット2020(仮称)」に向けた調査・分析等」一環として作成したもので、防災栄養の専門家を含む有識者委員会の監修の下、作成しています。
本シミュレーターの目的	・各自治体にて、健康・栄養面や要配慮者も考慮した食料備蓄の必要量を概算していただくものです。 ・併せて、災害時に備えた栄養・食生活支援体制(防災栄養)の強化に繋がるよう、自治体の皆様の防災栄養の意識・理解を高める一助としていただくことを目的としています。
想定利用者	各自治体における防災部門の職員等 ※本シミュレーターは、健康増進部門の管理栄養士等と適宜連携の上、ご利用ください。
本シミュレーターの機能	・各自治体の基本情報(対象者数等)を入力すると、必要な食品の備蓄量がExcel [®] 上で自動算出されるよう設計しています。 ・食品は政府刊行物を参照し、備蓄に適さない食品を除いた一覧から選択いただき、栄養面を考慮した備蓄食品の最適量を算出できます。 (参照) 農林水産省：「災害時に備えた食品ストックガイド」(平成31年3月) 農林水産省：「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」(平成26年2月) 文部科学省：「食品成分データベース」、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年」
栄養面を考慮した備蓄食品の最適量を算出するための考え方 ツールでは、栄養面を考慮した最適な食料備蓄量を算出するため、「需要」と「供給」の考え方を採用しています。 「需要」 ：人口及び想定される被災者数に対し、1日当たりが必要となる各栄養素等の量(エネルギー、たんぱく質、ビタミン等)及び対応日数を乗じて算出される各栄養素等の「総必要量」を指します。 「供給」 ：選択した食料ごとの各栄養素等の量を合計した「総供給量」を指します。この「需要」と「供給」と一致又は近似させることで、栄養面を考慮した備蓄食料の最適量を算出します。	

厚生労働省「大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の算出のための簡易シミュレーター」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00004.html

■ 地域における防災教育

市民への防災教育に向けて、賞味期限が切れる前の備蓄食品を指導教材として活用している。小学校の社会科や中学校の家庭科、地域における健康教室や高齢者の通いの場、さらに、子育て支援センターや保育所等での親子クッキングにおいて、食生活改善推進員とともに備蓄食品の試食や活用方法を紹介している。

備蓄食品の入れ替えに当たっては、防災教育の場における地域住民の方々の声を総務課防災係と共有し、備蓄食品の改善につなげている。

また、母子健康手帳の交付時に防災に関連する取組を啓発するパンフレットの配布も行っている。



保育所や自主防災組織におけるパッククッキング実習



防災教育の指導教材として活用されている備蓄食品

－ 取組の成果

- ・シミュレーターの活用により、管理栄養士と総務課防災係との連携が強化され、健康・栄養面や要配慮者も考慮した栄養・食生活支援を行うための食料備蓄体制が整い、災害時にも強いまちづくりに向けた取組が推進された。
- ・保育所、小学校、中学校、高齢者の通いの場等での防災教育により、市民の防災意識の維持・向上につながった。
- ・データに基づいた備蓄食品の管理と、防災教育等への備蓄食品の活用は、限られた予算の中で最大限の健康危機管理を行うための基盤となった。

－ 今後の展望

シミュレーターを活用し、大規模災害時に備えた栄養・食生活支援体制の強化を継続させていくとともに、庁内の他の部局との連携の拡大を図る予定である。

保育所、小学校、中学校、高齢者の通いの場等での防災教育の担い手の育成に向けて、食生活改善推進員や各施設の職員との連携強化を図る予定である。

発行：厚生労働省健康局健康課栄養指導室（2023年3月発行）

本レポートは、2022年度厚生労働省予算事業「東京栄養サミット2021を踏まえた日本の栄養改善の取組の進捗等に関する調査等一式」において取りまとめたものです。