

第三次和光市食育推進計画 に基づく取組



令和2年度 第1回
和光市食育推進コンソーシアム会議
令和2年6月24日（水）

-
- ①計画に基づく食育コンソーシアム会議での推進内容
 - ②和光市の現状と課題について
-

①計画に基づく食育コンソーシアム会議での推進内容



- ①減塩・減糖・減脂を主とした発症の予防及び重症化の予防に重点を置いた取組
- ②セルフヘルスケアマネジメント及び健康的な食生活の日常への定着と健康づくりを支援
- ③ライフステージや個人の健康度ごとの課題について事業を実施
- ④健康と食をめぐる現状と課題を共有し、事業を定期的かつ継続的に実施
- ⑤食文化の継承や地産地消の推進

健康わこう21計画における前提課題

- ・糖尿病、高血圧、腎不全、脂質異常症などの生活習慣病患者の増加
 - ・透析、脳梗塞の再発の増加
- ⇒ 減塩・減糖・減脂による生活習慣病の発症・重症化予防が重要

②市の現状と課題 <通院医療費>

■通院医療費（国民健康保険）の現状

順位	H29			H30			R1（5月22日現在）		
	疾病名	総費用額 （円）	通院医療費 に占める 割合 （%）	疾病名	総費用額 （円）	通院医療費 に占める 割合 （%）	疾病名	総費用額 （円）	通院医療費 に占める 割合 （%）
1	糖尿病	226,637,750	8.6	糖尿病	200,150,420	7.9	糖尿病	184,520,480	8.0
2	高血圧症	178,794,090	6.8	高血圧症	154,599,440	6.1	高血圧症	135,341,980	5.9
3	腎不全 （透析）	177,627,070	6.7	腎不全 （透析）	153,514,040	6.0	腎不全 （透析）	129,895,510	5.7
4	脂質異常症	115,663,050	4.4	脂質異常症	99,078,370	3.9	脂質異常症	93,528,200	4.1
5	関節疾患	93,394,900	3.6	関節疾患	83,348,930	3.3	関節疾患	79,326,130	3.4

【問題点】

H29年度に比較し、通院医療費に占める生活習慣病の割合が減少したが、依然として通院医療費の上位を占めている。

②市の現状と課題 <入院医療費>

■入院医療費（国民健康保険）の現状

順位	H29			H30			R1 (R2.5.22現在)		
	疾病名	総費用額 (円)	入院医 療費 に占め る割合 (%)	疾病名	総費用額 (円)	入院医 療費 に占め る割合 (%)	疾病名	総費用額 (円)	入院医 療費 に占め る割合 (%)
1	統合失調症	110,550,740	6.7	統合失調症	98,096,850	6.3	統合失調症	78,114,320	5.4
2	骨折	84,173,780	5.1	脳梗塞	82,506,610	5.3	骨折	56,865,090	3.9
3	肺がん	79,838,460	4.8	腎不全 (透析)	59,498,360	3.8	肺がん	51,719,260	3.5
4	狭心症	50,644,340	3.1	骨折	50,494,890	3.2	腎不全 (透析)	50,840,840	3.5
5	脳梗塞	49,104,210	3.0	狭心症	42,769,010	2.7	脳梗塞	49,831,600	3.4
6	関節疾患	40,215,330	2.4	肺がん	41,775,960	2.7	不整脈	46,661,280	3.2
7	腎不全 (透析)	39,529,330	2.4	大腸がん	41,204,910	2.7	大動脈瘤	37,149,630	2.5

【問題点】

H30年度と比較し、脳梗塞は・腎不全は減少したが、より一層の生活習慣病予防対策が必要だと考えられる。

③ 食生活上の現状と課題

乳幼児期・学齢期 (0～18歳)	青年期・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳～)
<ul style="list-style-type: none"> 朝食を抜く児童は全体の5.5% 休日は10.5% 家族と一緒に食事をする児童は食事 バランスがとれている傾向 全体の半数近くが週の半分以上共 食が出来ていない状態 約半数が食育に興味がないと回答。 地産地消について知っている児童はバ ランスが取れた食事を摂っている傾向 (R1.健康アンケートより) 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食をほとんど食べない若年層は、男 性では2割が女性では1割が朝食をほと んど食べない 男性の野菜を食べる量が少ない傾向 食塩摂取目標量について知っている人 が3割未満 総菜購入や外食の頻度が全体の半 分を超える (R1.絆調査より) 	<ul style="list-style-type: none"> 適性体重や減塩に気を付けた食生活 を実践しているのが若い世代よりは高い 食塩摂取目標量の認知度や減塩の取 組をしているのが約5割 週に5回以上味噌汁を飲む割合 が約4割 男性の独居世帯は、朝食を食べない 人が多い (R1.絆調査より)
<p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康なからだづくりに向けた 食事の大切さと食習慣の正 しい知識の普及・啓発やバラ ンスの取れた食生活の実践 に向けた取組を強化すること が必要 児童・生徒を対象とする 食育の取組や「地産地消」 「食育イベントの開催」の 周知を強化 	<p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食の重要性を周知し、 摂取しやすい朝食の提案 食事に関する正しい知識の 普及・啓発する取組の推進 外食・中食を利用した健康づ くりを実践できる食環境の整備 	<p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日3食の規則正しい食事 の重要性を周知する 実際に摂取している食塩摂 取量を把握し、見直しができ るきっかけづくり 減塩の取り組み方の提案

厚生労働省 ※日本人の食事摂取基準(2020年)変更点

策定の目的に

「**高齢者の低栄養・フレイル予防**」が追加

- 2015年版
- ・健康の保持・増進
 - ・生活習慣病の発症予防
 - ・生活習慣病の重症化予防



- 2020年版
- ・健康の保持・増進
 - ・高齢者の**低栄養予防・フレイル**予防
 - ・生活習慣病の発症予防・重症化予防

食塩相当量の目標量が変更。

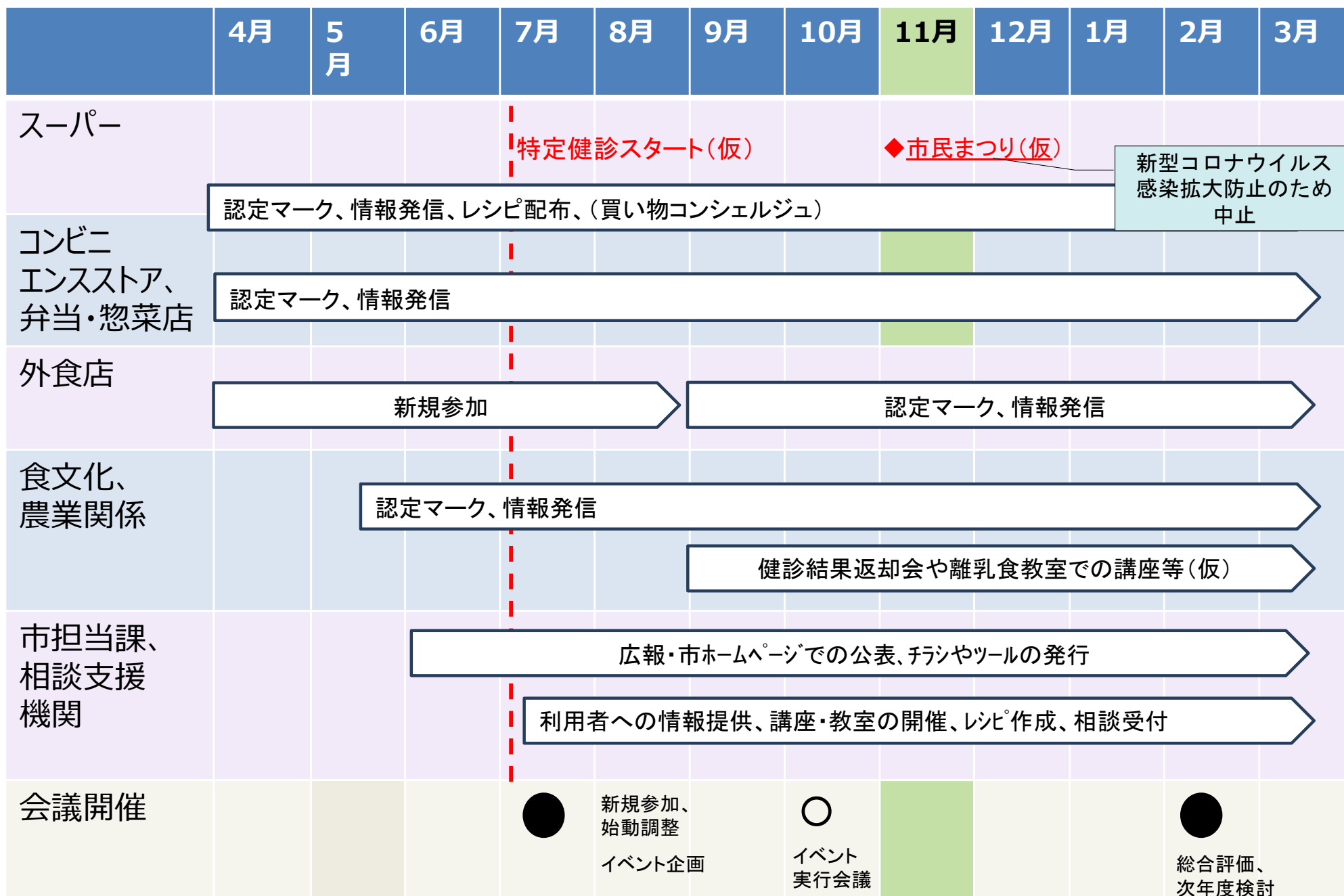
男性8g→**7.5g**、女性7g→**6.5g**
に変更された。

周知も含め、減塩に対する
さらなる意識づけ・食環境づくりを推
進していく。

※ 「日本人の食事摂取基準」は、健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。
厚生労働省が5年ごとに策定している。

今年度の取組（案）
（わこう版食育の普及・促進）

①R2年度の取組予定



※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度は感染発生動向を確認しながら実施する。

②令和2年度予定(案)【スーパー、コンビニエンスストア】

認定マーク、買い方プログラムの活用の仕掛けづくり

《継続取組》

◆食育認定マーク

例年3～4月、7月、11月の年3回実施であるが、
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、
今年度は7月以降から感染発生動向を確認しながら実施する。
コンビニエンスストアはマークを改良し導入



おにぎりやサンドウィッチなど
主食になる商品のプライスレール近くに設置し、
食事バランスを整える買い方の
意識付けをする



◆買い方プログラム

年数回リニューアル予定



③令和2年度予定(案)【スーパー、コンビニエンスストア】



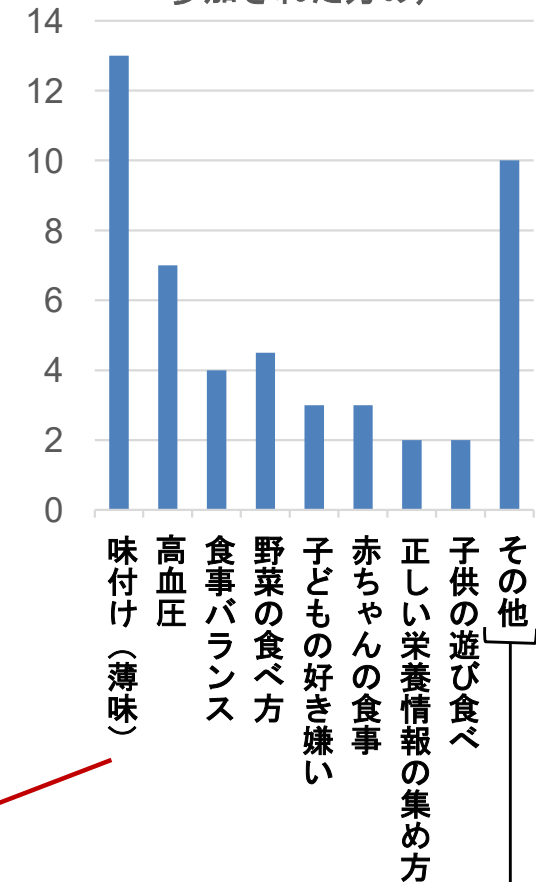
いなげや様

- ◆ 買い物コンシェルジュ
- ◆ 買い物方相談

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度は感染発生動向を確認しながらの計画となるが、反響が大きいので、今後も継続していきたい。



買い物コンシェルジュに参加された方の声



食事の味付けや血圧が高めの方、野菜の食べ方に関する相談が多いことから、減塩に関する情報をより周知していきたい。

その他

- ・ 減塩スプーンがもらえると聞いて参加
- ・ 店頭チラシを見て来た
- ・ 認定マークは店舗で知った
- ・ 病気の後の食事について知りたい
- ・ スプーンがもらえて良かった
- ・ 食事のカロリーを抑えたい
- ・ 魚をもっと食べたい
- ・ 更年期の食事
- ・ 正しい栄養情報の集め方が知りたい
- ・ 外食が多くなってしまった
- ・ 高齢期の食事量(少なくなってきた)
- ・ 動脈硬化予防の食事
- ・ 子どもの食事量
- ・ 糖分を摂り過ぎてしまう

④令和2年度予定(案)【スーパー、コンビニエンスストア】

《継続取組案》

認定マーク、買い方プログラムの活用の仕掛けづくり



継続取組

イトーヨーカドー様

毎月19日 (食育の日)

◆減塩減糖レシピ配布

◆クッキングサポートにて
試食の提供や減塩商品の紹介

◆啓発ポスターの掲示

わここの「食育」
おいしい、ヘルシー からだづくり
減塩・減糖レシピ
※1食あたり1食につき1品

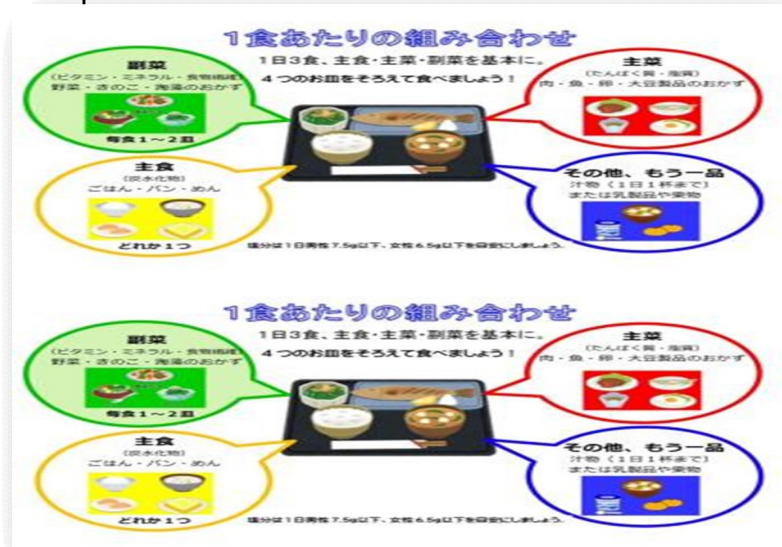
さわらの味噌チーズ焼き

さわらに塩をふり、しほらくおく、Aを裏づけ合わせる。
②アルミホイルに巻く焼き送り、①のさわらを巻く。
③オーブントースターにのせ、さ〜らと焼く。
焼き色が薄くついたらAを表面に塗り、上にチーズをのせ
チーズが溶けるまで4分ほど焼く。

※みそとチーズでかつお風味が特徴に、ごはんにも合う一品です。
さわら以外の野菜でもおいしく召し上がれます。
※焼きたてがおいしいので、揚げたてより冷まして召し上がってください。
※ピザ用チーズはサブアップレミアム、事前30%カットシックスチーズを使用すると
塩分量も減ります、よりヘルシーになります。

〜毎月19日は「食育の日」〜 伊藤・ヨカドー・コンビニエンスストア共同 認定マーク 継続取組案

理想的な食事の組み合わせ及び
1日の塩分の目安量をレシピ裏に掲載
(2020年度4月塩分目安量を変更)
※食事摂取基準より



⑤令和2年度予定(案)【子育て世代包括支援センター】

《継続取組》子育て世代へのアプローチ



◆子育て世代向け食育講座を実施

昨年度、池田物産様・子育て世代包括支援センター様にご協力いただき、食育講座実施した。新規参加検討店舗様からも共催の希望もあり、引き続き継続していきたい。

〈対象者〉

子育て世代包括支援センターを利用する親子
(主に乳幼児期)

10～15名/回 (予定)

〈講座内容〉

池田物産様による「離乳食、幼児食でのだし活用術」
(30～40分予定)



≪継続取組≫

リーフレットを利用したリスク者等への啓発
健康に関するイベントや
生活習慣病リスク改善対策事業
個別指導の際に配布



疾病や相談内容
に合わせた
和光市オリジナルの食育リーフ
レットを配布



健康保険医療課事業にて
より多くのリスク者等へアプローチ

- ① 健診結果説明会小グループ指導での周知及び設置
- ② 特定保健指導やヘルスアップ相談での周知及び活用
- ③ 特定保健指導対象者への勧奨通知にリーフレット同封
- ④ 食事改善が必要と思われる方への個別指導
(※ご相談いただければ保健センター 保健師、
管理栄養士による保健指導も可能です。)

他、市内個別医療機関（クリニック・医院）へ
チラシ設置済



⑦令和2年度【健康保険医療課】

《継続取組》

全世代への周知

「広報わこう 2020年6月号」

にわこうの食育を掲載 ※5月末に全戸配布

QRコードからアクセスすると和光市ホームページ「わこうのレシピ」ページに直接アクセスすることができます。

掲載後、保健センターに市民の方からレシピについてのお問合せがありました。継続して周知していきます。

《継続取組》

全世代への周知

「令和2年度 健康ガイド（成人版）」

にわこうの食育を掲載

※6月上旬に全戸配布

食育コンソーシアム会議での取組を紹介。QRコードからアクセスすると和光市ホームページ「わこうの食育」にアクセスすることができます。

⑧令和2年度予定(案)【健康保険医療課】

「継続取組」

市ホームページ

・各食育推進店の取り組み紹介



今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、各種媒体を利用した食育推進を計画しております。動画配信を利用した食育の周知をしようと思っております。依頼させていただいた際にはご協力を宜しくお願いいたします。

「継続取組」

市ホームページ

減塩減糖レシピ紹介

「からだうれしい！わこうのレシピ」



- ・ レシピページのタイトルをより親しみやすい名称に変更
- 減塩・減糖レシピ
→ からだうれしい！わこうのレシピ
- ・ 食育トップページにリンクを作りレシピページにアクセスしやすくしました。

第三次和光市食育推進計画見直しに関する 調査について

<食育推進計画の推進>

今年度、予定していた
第二次健康わこう21計画及び
第三次和光市食育推進計画の中間見直しについては
現在時期を検討中。

「地域の絆と安心な暮らしに関する調査（食育アンケート含む）」
「健康アンケート（小学生、中学生、高校生）」
の調査結果は6月18日にホームページに公表済

広報わこう7月号にQRを記載しています。

