

第4章 施策の展開

第1節 施策の体系

市では、医療費の適正化に資する生活習慣病の発症・重症化予防が喫緊の課題となっています。減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させると考えられており、「日本人の食事摂取基準 2015 年版」においても高血圧予防の観点から、ナトリウム（食塩相当量）の目標量を、18 歳以上の男性で 8.0 g / 日未満、18 歳以上の女性で 7.0 g / 日未満に設定されています。また、糖尿病については、ひとたび発症すると治癒することではなく症状が進行すると腎臓の障害等の様々な合併症を引き起し、生活の質を低下させることから、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を最優先に進めていきます。

なお、取組にあたっては、市民一人ひとりが自己の健康に関心と責任を持つために、自己管理能力の向上のための食育を推進し、セルフヘルスケアマネジメントの普及と健康的な食生活の日常への定着を図ります。

図表 12 食育推進事業施策の体系図

1	【1】食に関する知識の普及・啓発及び伝統的食文化の継承	
	ライフステージ及び健康度に応じた食育の推進	①乳幼児期(0～6歳)
		・成長、発達に応じた離乳食・幼児食の支援
		・保育園等における食育推進事業
		・わこう版ネウボラによる個別栄養支援
		②学齢期(7～18歳)
		・学校等における食育推進事業
		・生活困窮世帯の児童に対する食事支援
	【2】減塩・減糖を踏まえた個別栄養マネジメント	
		③青年期(19～39歳)
		・定期健診結果等に基づく個別栄養マネジメント
		・特定健診及び特定保健指導
		④壮年期(40～64歳)
		・脳血管疾患の再発予防事業
		・糖尿病の重症化予防事業
		⑤高齢期(65歳以上)
		・生活実態調査等に基づく個別栄養マネジメント
よる 食育の 公 民の 協 推 進 に	【1】食育推進コンソーシアム会議	
		①地域における食育の推進・普及
		・地域食育イベントの実施
		②企業等と連動した食事改善プログラム
		・地域における減塩・減糖プログラムの提供

第2節 事業の展開

1 ライフステージ及び健康度に応じた食育の推進

(1) 食に関する知識の普及・啓発及び伝統的食文化の継承

乳幼児期・学齢期は、食習慣の基礎や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムをつくる時期であり、保護者・児童それぞれに対して食に関する知識の普及・啓発が重要となります。

学校や保育園等の所属集団における食育推進と家庭への食の助言・支援を行い、将来的な健康の基盤づくりの取組を進めます。

①乳幼児期（0～6歳）

核家族や共働き世帯、ひとり親世帯が増加する中で、乳幼児の親世代に該当する若年層では、食に関する知識や調理技術等が十分でなく、他の世代と比べて、望ましい食生活を送っている人が少ない傾向があるため、保護者への家庭での食教育の支援を推進します。

【成長・発達に応じた離乳食・幼児食の支援】

乳幼児健診等での離乳食の支援ガイドや食事摂取基準に基づく離乳食・幼児食講座や栄養相談により、成長発達に合わせた食事支援を実施します。

【保育園等における食育推進事業】

児に対する保育や給食を通じた食教育の他、保護者に向けた健康情報・レシピ集の配布等による食育推進を図ります。

【わこう版ネウボラによる個別栄養支援】

健康リスクや育児負担が大きい母子に対して、母子手帳交付時のアセスメントや妊婦健診、乳幼児健診結果等に基づく個別の栄養マネジメントを実施し、母子の栄養リスクの軽減を図ります。

②学齢期（7～18歳）

学齢期における食育調査において、児童の孤食による栄養バランスの欠如や、食事の食べ残しといった課題が挙げられています。伝統的な食文化や地域農業、食の循環などへの理解を醸成するとともに、健やかな身体づくりに自らが関心を持ち、健康的な食生活・食行動を実現できるような取組を行います。

【学校等における食育推進事業】

児童・生徒に対する授業や給食を通じた食教育、料理教室、収穫体験等の他、保護者に向けた健康情報・レシピの提供等による食育推進を図ります。

【生活困窮世帯支援事業】

貧困等により欠食や食生活の乱れがある家庭に対して、安価でも実践できる調理指導等を行い、セルフヘルスケアマネジメントの推進を図ります。

(2) 減塩・減糖を踏まえた個別栄養マネジメント

地域の絆と安心な暮らしに関する調査結果から、減塩について、年齢層が高くなるほど減塩の取組に対する割合は高く、若年層においては、男女共に減塩等の実施割合が低い傾向であり、高齢者については、減塩に対する取組と実際の摂取量の差を解消する支援が必要であることがわかっています。

また、バランスがとれた食事摂取の現状としては、すべての年代において、独居世帯の方が栄養のバランスが悪く、特に若年及び中年層では、男女ともにバランスのよい食事を摂取できている割合が3～4割程度であるため、若年・中年層の独居世帯に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が摂取できる食環境支援が必要となります。

このような現状を踏まえ、生活習慣病の要因となるメタボリックシンドロームや、若年女性のやせ、高齢期の低栄養を予防するため、若年層のうちから健全な食習慣を実践できるよう支援を行います。

③青年期（19～39 歳）・④壮年期（40～64 歳）

青年期・壮年期は、バランスの悪い食事や欠食、塩分の過剰摂取等、日常の生活習慣におけるリスクが生活習慣病として顕在化してくる時期です。また既に発症している生活習慣病は、生活習慣を改善しないと重症化するリスクがあります。

和光市では、単なる情報提供に留らない、個別の栄養課題を解決する栄養マネジメントにより、食生活と身体の状態改善を図ります。

【定期健康診断結果等に基づく個別栄養マネジメント】

30代健診等の結果において、生活習慣病リスクの所見があった者に対して、個別の食生活状況を踏まえた、食生活の改善支援を行います。

【特定健診・特定保健指導】

国保特定健診に基づき保健指導を実施し、これまでの抽象的一般的な情報提供型の指導を見直し、個々の食事摂取状況に応じた課題解決型の個別栄養マネジメントにより食生活と身体の状態改善を図ります。

【脳血管疾患再発予防】

【糖尿病重症化予防】

疾病発症者に対する栄養マネジメントとして、脳血管疾患再発予防・糖尿病重症化予防事業など、レセプト結果に基づく疾病発症者（服薬している者）に対する個別栄養マネジメントにより、疾病の再発・重症化を予防します。

⑤高齢期（65 歳以上）

高齢者に対する食育推進においては、健康寿命の延伸に向けて、個々の高齢者の特性に応じて生活の質（QOL）の向上が図られるような取組が必要です。

低栄養等の健康リスク、また既に脳血管疾患・糖尿病などの疾病を発症している者の再発予防や重症化リスクの低減のために、個別のADL／IADLを踏まえた、栄養マネジメントを実施し、食事摂取状況と身体状態の改善を図ります。

【生活実態調査等に基づく個別栄養マネジメント】

生活実態調査において栄養状態等に健康リスクがある者や、介護予防事業と連動した個別訪問事業におけるアセスメントにおいて、食生活等の改善が必要とされる者について個別栄養マネジメントや配食サービスのコーディネート等により、食事摂取状況や身体状況の改善支援を進めます。

2 公民協働による食育の推進

(1) 食育推進コンソーシアム会議

市内の企業・事業者等と連携し、生活習慣病予防や健康増進を目的とした食育推進コンソーシアム会議による食環境づくりや食育普及事業等の取組により、地域において食育の推進が着実に図られるように多面的な活動を推進します。

1) 地域における食育の推進・普及（わこう版食育の推進）

食育推進コンソーシアム会議に参加する店舗や事業所、施設等の各拠点での減塩・減糖プログラム推進の他、紙面・ウェブ・マスコミ等を通じた働きかけを積極的に行うとともに、国の定めた食育月間（毎年6月）や食育の日（毎月19日）を活用した食育推進運動による重点的かつ効果的な推進により、市民や関係団体、事業者等への周知徹底を図り、食育推進に関わる団体や健康に配慮した食品等の拡充による施策推進体制の構築と活動の推進へとつなげていきます。

2) 企業等と連動した食事改善プログラム

【地域における減塩・減糖プログラムの提供】

全市民の健康的な食生活の実践を推進するとともに、特定保健指導等や疾病の発症・重症化予防における個別栄養マネジメントに資する取組として、健康に配慮した商品やメニューの推奨、食品選択や栄養成分表示に関する情報提供、健康レシピの提案、出前講座の開催等をはじめとする減塩・減糖プログラムを推進します。

【地域における買い方・食べ方プログラムの提供】

特定保健指導等や疾病の発症・重症化予防における個別栄養マネジメント、また学校との連携による家庭での食事改善支援に資する取組として、バランスのとれた朝食レシピの提供や、主食・主菜・副菜を基本とした商品の具体的な組み合わせ方・買い方の提案などを行います。

図表 13 食育推進コンソーシアム会議による地域における食環境の整備の展開

食育推進コンソーシアム会議 参加事業所・団体 (平成 30.3.31 現在 31 ヶ所)		主な取組	
		地域における 食育の 推進・普及	企業等と連動した 食事改善プログラム
スーパー マーケット、 コンビニエンス ストア、 飲食事業者等	- 株式会社イトーヨーカ堂 和光店 - 株式会社いなげや 和光新倉店	- 情報の整理と発信 (取組や対象商品の 明確化) - 共通プログラム ツールの作成	- 店頭でのポップ表示、コーナー化 (ヘルシー商品の提供・推奨) - 店頭での健康レシピ提案 - 買い方・食べ方プログラム (バランスを 考えた商品の組合せ例) の設置【新規】 - 栄養成分表示
	- 株式会社セブン-イレブン・ジャパン和光新倉店 - 駅前商店ひまわり - オリジン東秀株式会社 - コミュニティ・ストア税務大学内店	地域食育イベント の実施 (食育月間や食育 の日)	- 買い方・食べ方プログラム (バランスを 考えた商品の組合せ例) の設置【新規】 - ヘルシー弁当・惣菜の販売配達 (ヘルシー商品の提供・推奨)【新規】 - 栄養成分表示
食文化、 農業関係	- 有限会社 池田物産 - 和光市食文化研究会 - 農業後継者倶楽部		プログラムと連動した出前講座、料理教室、 収穫体験
行政、 相談支援機関等	- NPO 法人ぽけっとステーション - 株式会社ダスキン わこう暮らしの生き生き サービスプラザ - 地域包括支援センター (北・北第二・中央・中央第二・ 南) - 子育て世代包括支援センター (北・北第二・南) - 地域生活支援センターすてっぷ - すたんど・あつぽ和光、和光福祉会 福祉の里 - 生活介護施設ゆめちが、高齢者福祉センターゆうゆう - 庁内部署等 (長寿あんしん課、社会援護課、学校教育課、 保育サポート課、保育施設課、産業支援課、 市民活動推進課)		- プログラムツールを活用した健康講座、 料理教室、健康レシピ作成 - プログラムのプラン化、ライフステージや健 康度に応じた個別栄養マネジメント - 関係団体を通じたサービスの支援、調整、 管理

