

健康日本21(第2次)における栄養・食生活の目標について

健康増進法に基づき、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や、国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が策定されていますが、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における国民健康づくり運動」を推進するために、平成24年度に全部改正されました(健康日本21(第2次))。

健康日本21(第2次)では、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向として、次の5つが示されています。

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を実現するとともに、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差の縮小を実現する。

② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD(非感染性疾患)の予防)

がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に対処するため、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上につながる対策に取り組むとともに、子どもの頃から健康な生活習慣づくりに取り組むほか、働く世代のメンタルヘルス対策等により、ライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組む。

④ 健康を支え、守るための社会環境の整備

国民が主体的に行う健康づくりの取り組みを総合的に支援するほか、地域や社会の絆、職場

の支援等が機能することにより、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する。

⑤ 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

上記①から④までの基本的な方向を実現するため、栄養・食生活等各分野に関する生活習慣の改善が重要であり、ライフステージや性差、社会経済的状況等の違いに着目し、生活習慣病を発症する危険度の高い集団等への働きかけを重点的に行うとともに、地域や職場等を通じた国民への働きかけを進める。

また、具体的目標については、おおむね10年間を目標として設定することとし、国は当該目標を達成するための取組を計画的に行うこととされていますが、栄養・食生活の分野の目標については、次の考え方で設定されています。

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要である。目標は、次世代の健康や高齢者の健康に関する目標を含め、ライフステージの重点課題となる適正体重の維持や適切な食事等に関するものに加え、社会環境の整備を促すため、食品中の食塩含有量等の低減、特定給食施設(特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設をいう。)での栄養・食事管理について設定する。

当該目標の達成に向けて、国は、健康な食生活や栄養に関する基準及び指針の策定、関係行政機関の連携による食生活に関する国民運動の推進、食育の推進、専門的スキルを有する人材の養成、企業や民間団体との協働による体制整備等に取り組む。

● 栄養・食生活の目標

項目	指標の目安	直近の実績値	目標 (平成34年度)
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	32.4%	28%
	40歳~60歳代女性の肥満者の割合 20歳代女性のやせの者の割合	21.6% 20.7%	19% 20%
○「直近の実績値」のデータソース:平成28年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」 【用語の解説】 BMI(Body Mass Index):体重(kg)÷[身長(m)] ²			
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	ほぼ毎日の者の割合(成人)	59.7%	80%
○「直近の実績値」のデータソース:平成28年 農林水産省「食育に関する意識調査」			
イ 食塩摂取量の減少	成人1人1日当たりの平均摂取量	9.9g	8g
○「直近の実績値」のデータソース:平成28年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」			
ウ 野菜と果物の摂取量の増加	成人1人1日当たり	野菜摂取量の平均値	276.5g
	成人1人1日当たり	果物摂取量100g未満の者の割合	60.5%
○「直近の実績値」のデータソース:平成28年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」			
③ 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	食事を1人で食べる子どもの割合	朝食 小学5年生	11.3%(平成26年度)
		中学2年生	31.9%(平成26年度)
		夕食 小学5年生	1.9%(平成26年度)
		中学2年生	7.1%(平成26年度)
○「直近の実績値」のデータソース: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」(暫定値)			
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	食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業登録数	103社	100社
	食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店登録数	26,225店舗	30,000店舗
○「直近の実績値」のデータソース:平成29年 ・食品企業:食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む、Smart Life Projectに登録のあった企業数 ・飲食店:自治体からの報告(エネルギーや塩分控えめ、野菜たっぷり・食物繊維たっぷりといったヘルシーメニューの提供に取り組む店舗数)			
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	評価、改善を実施している特定給食施設の割合	(参考値)管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合	72.9(平成28年)
		80%	
○「直近の実績値」のデータソース:厚生労働省「衛生行政報告例」 【用語の解説】 特定給食施設:継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設			

本文の典拠:「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件」(平成24年厚生労働省告示第430号)及び「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部改正について」(平成24年7月10日付け健発0710第1号厚生労働省健康局長)

1.「栄養・食生活の目標」のうち、①②④は、「健康日本21(第2次)中間報告書」(厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会)、③⑤は、「健康日本21(第2次)分析事業(国立健康・栄養研究所)を基に農畜産業振興機構が再整理したもの。

2.「ウ 野菜と果物の摂取量の増加」の欄の成人1人1日当たりの野菜摂取量の目標350gには、いも類、果実的野菜(いちご、すいか、メロン)、しいたけは含まれていない。