

私たちの健康は、私たちの手で これからの食生活改善活動

山口県立大学看護学部
予防医学・臨床病態学研究室
中本 稔

ヘルスプロモーションとは

■人びとが

自らの健康をコントロールし、
改善することができるようにする
プロセスである。

(Kickbusch, 1984)

ヘルスプロモーションは 個人・住民が基本

「より健康になりたい」と言う旗振り(唱道)
手をあげたら支援(サービスの提供、能力付与)
周囲の環境(ソフト、ハードとも)整備(調整・協働)
危険因子をたくさん持っていても、「あれこれしろ」と言わない。
健康因子(Happy Factors)を見つけて伸ばす。
いいところがなければ環境整備で引き上げる。



健康な街づくりのための 基本理念

- 住民が主体 People first
- 十分な情報提供のもとで
住民本人が意思決定や選択
Informed choice
- 専門家は価値をつけて判断しない
Non-judgement with value
- 住民の能力向上を支援
Supportive empowerment

食生活改善推進委員の推移

平成13年	219,800人
平成12年	220,772人
平成11年	222,115人
平成10年	223,072人
平成 8年	219,576人
平成 6年	211,065人
平成 5年	207,943人
平成 元年	171,993人
昭和60年	122,713人
昭和55年	69,332人
昭和50年	47,557人
昭和45年	17,490人

食改活動 1

●全国の食生活改善推進員数 219,800人、推進員手帳利用者数 201,080人

活動方法								自己学習活動計
対話や訪問		集団		その他		計		
回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	
3,485,880	10,816,700	1,284,870	13,137,048	374,390	2,181,895	4,895,245	26,136,648	1,811,571回
(71.2%)	(41.4%)	(32.2%)	(58.3%)	(6.6%)	(8.2%)	(100.0%)	(100.0%)	
1人当たりの活動状況		回数		回へ人数		回へ人数		
		24.3回		130.0人		9.2回		

食改活動 2



健康日本21計画の「栄養」

- 適正体重を維持する
- 脂肪エネルギー比20～25%
- 食塩摂取量10g未満
- 野菜摂取量350g以上
- カルシウムに富む食品 乳130g、豆100g、緑黄色野菜120g以上
- 体重コントロールを実践する
- 朝食を食べる
- 1日最低1食はきちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かける
- 外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にする
- 自分の適正体重を維持することのできる食事を理解する
- 自分の食生活に問題あれば改善に努める

健康増進法(平成14年)

- この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

市町村健康づくり計画の実際

- 目標、実行、評価(見直し)
住民参加、情報(資源)の共有
- 地域の健康課題を計画の中心に
数値目標と10(5)年後の評価
- QOLの高い=健康な「まち」づくり
保健分野だけでなく、経済、教育ほか
- 合併後も「まちのこし」

まちづくりのポイント

活いきと暮らしていける

自己実現 地域社会(職場も)での居場所、役立ち感
生涯現役 老若男女 障害有・無 生産・消費

このまちが好きだ

まちをよく知っている
愛する家族・仲間がいる

安心・安全 便利

事故・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き

糖尿病に関わる生活習慣調査 (山口市、2001)

肥満度 (BMI) と相関

中年男性の9時以降の食事

中年女性の間食

肥満度とあわせて20歳の体重との差

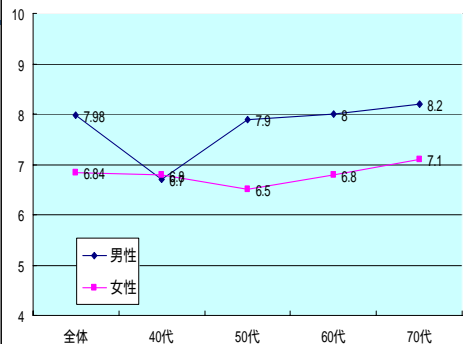
食生活習慣アンケート(菊川町)

- 煮物など味付けは濃いほうですか？
- みそ汁を1日2杯以上飲みますか？
- 漬物梅干など1日2回以上食べますか？
- 塩蔵品(塩鮭・たらこ)を週3回以上食べますか？
- 魚肉加工品(かまぼこ、はんぺん、ソーセージなど)を1日2回以上食べますか？
- 味付けしたおかずにしょうゆ・ソース・塩をかけますか？
- めん類の汁をほとんど飲みますか？
- 野菜をどのくらい食べますか？
- 果物をどのくらい食べますか？

質問を関連の強さでまとめると

- 「味が濃い」「かける」「汁を飲む」がまとまる
 - 「塩蔵品」「練り物」がまとまる
 - 「みそ汁」「つけもの」がまとまる
 - 「やさしい」「果物」がまとまる
- (菊川町2002年データ、因子分析結果から)

性別・年代別の尿中塩分濃度



尿中塩分濃度が高いことを説明する要因は？ (2002年菊川町尿中塩分調査、重回帰分析結果)

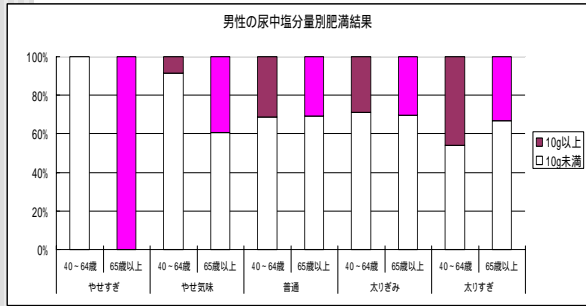
性、治療有無、年齢、肥満度、飲酒、喫煙を補正

- 「味つけが濃いほう」
- 「果物を毎日食べない」
- 「塩蔵品を週3回以上」
- 「漬物・梅干を1日2回以上」

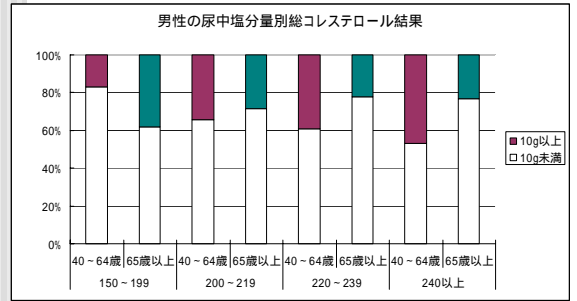
もう少し詳しくみてみると (菊川町2002年)

- 男女別、治療の有無別に分けて高塩分の出現を説明する習慣をみてみました。
(年齢、肥満度、飲酒、喫煙を補正)
- 男性非治療群、男性治療群ともに「味付け好み濃い方」で4倍 高塩分に
- 女性非治療群で「塩鮭・たらこ週3回以上」で1.9倍 高塩分に
- 女性治療群は明らかでない

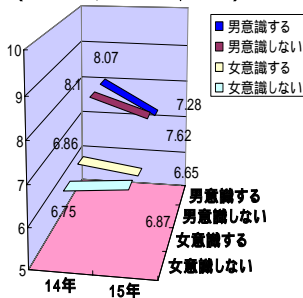
肥満と塩分 (菊川町男性2002年)



コレステロールと塩分 (菊川町男性2002年)



男女別、減塩意識別の尿中食塩量の変化 (菊川町、平成14,15年)



普段の生活で栄養チェック

- 食材に関心をもとう (生産者、バランス、季節、鮮度)
 - 調理の仕方に関心をもとう (和洋、温冷、味付け)
 - 食べ方に関心をもとう (家族で、箸や皿、残飯)
 - 食べる時間に関心をもとう (早食い、間食・夜食)
 - 食べ過ぎや病気の予防のために関心をもとう (肥満やせ、慢性病、歯)
 - 飲酒と食事に関心をもとう
 - 世界の栄養に関心をもとう (BSE、遺伝子組み換え、低栄養)
 - あとかたづけに関心をもとう (子どもの参加)
- *これだけ考えていたら食べられないよ!

豊田町から食生活改善発信を

- 昔ながらの食事にいいことがないだろうか
今の便利さの中にいい食事がいいだろうか
世代を超えた食事の取り方が必要
- 地域を支える食事のあり方
食べ方、調理の仕方、そして、
食を通したまちづくり、まちのこし

1日350gの野菜を食べましょう

