

⑪生活習慣病の予防や改善のために、 ふだんから適正体重の維持や減塩等に 気をつけた食生活を実践する国民の割合

重点課題
健康寿命の延伸につながる食育の推進

具体的な目標値	第3次基本 計画作成時 の値		現状値		目標値	達成状況
	H27(2015) 年度	H28(2016) 年度	H29(2017) 年度	H30(2018) 年度	2020年度	
⑪ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	69.9%	68.2%	67.7%	75%以上	▼

(データソース)

・食育に関する意識調査(農林水産省)

(調査項目)

・設問:生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。この中から1つ選んでください。

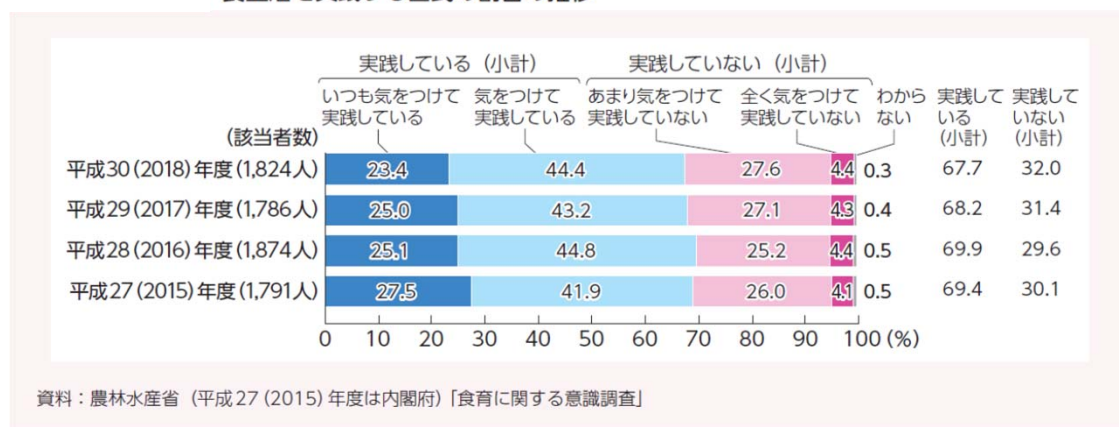
「(ア)いつも気をつけて実践している」「(イ)気をつけて実践している」「(ウ)あまり気をつけて実践していない」「(エ)全く気をつけて実践していない」

・集計:「(ア)いつも気をつけて実践している」「(イ)気をつけて実践している」と回答した人を該当者として集計。

数値目標の推移の分析・評価

・計画作成時の値と現状値を比較すると、1.7ポイント減少しているが、統計的には有意差が認められない。

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合の推移



・平成29年国民健康・栄養調査において、肥満者(BMI $\geq$ 25Kg/m²)の割合は、この10年間でみると有意な増減はみられない(図1)。食塩摂取量は、この10年間でみると、男女とも有意に減少している(図2)。

図1 肥満者(BMI $\geq$ 25 kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)(平成19～29年)

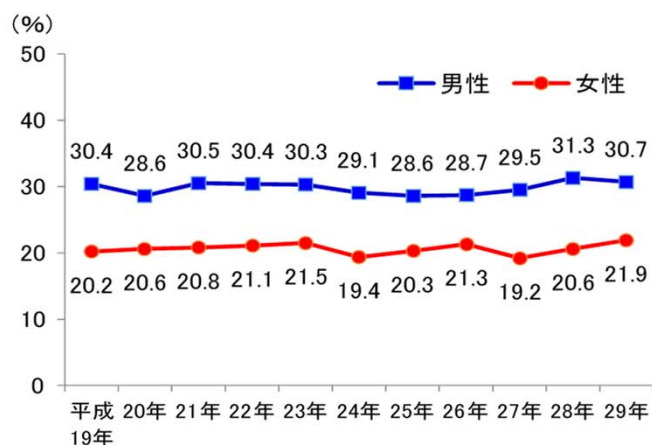
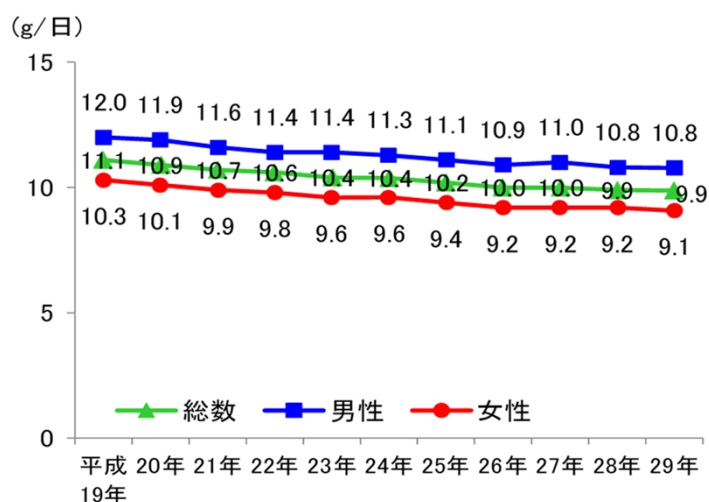
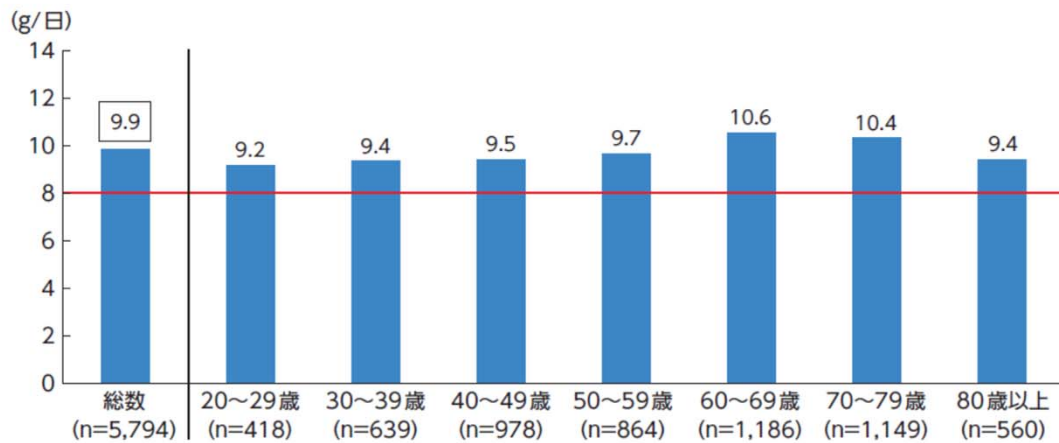


図2 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成19～29年)



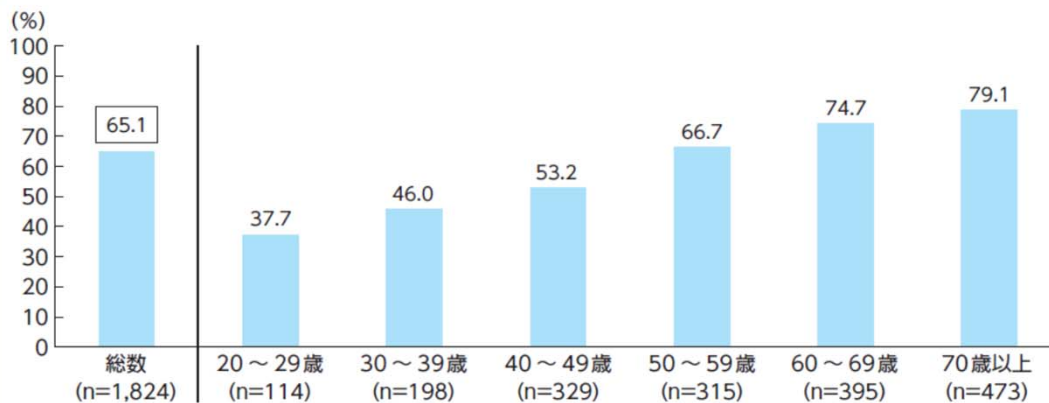
・実際の摂取量でみると、1日当たりの食塩摂取量の平均値は9.9gで、「健康日本21(第二次)」で目標としている8gを達成していなかった。一方、生活習慣病の予防や改善のために、「塩分をとりすぎないようにする(減塩をする)こと」を実践していると回答した人の割合は、6割を超えていた。70歳以上では約8割が実践していると回答した一方で、20歳代では4割を下回っていた。

食塩摂取量の平均値（年齢階級別、20歳以上）



資料：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」

「塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと」を実践している人の割合（年齢階級別）

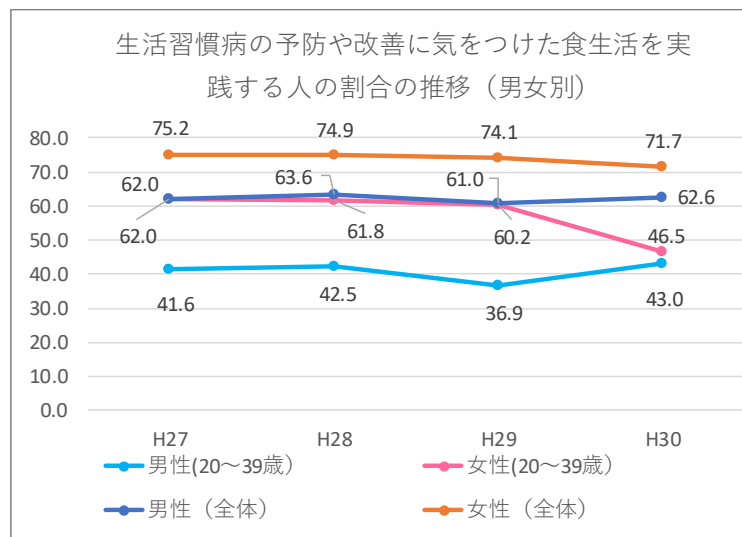


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（平成30（2018）年10月実施）

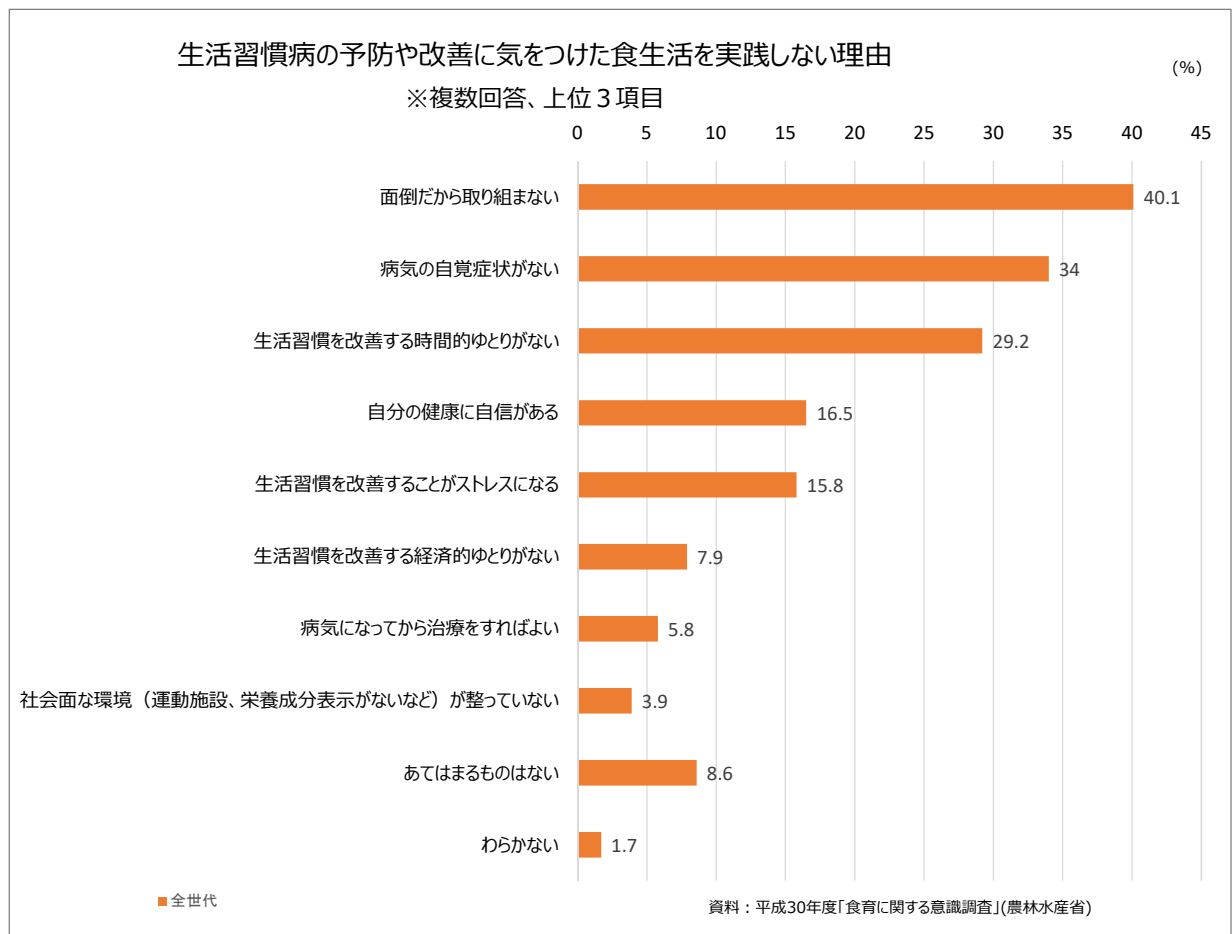
注：「いつも実践している」及び「実践している」の合計

・食育に関する意識調査において、国民全体における現状値の推移は、ほぼ横ばいである。

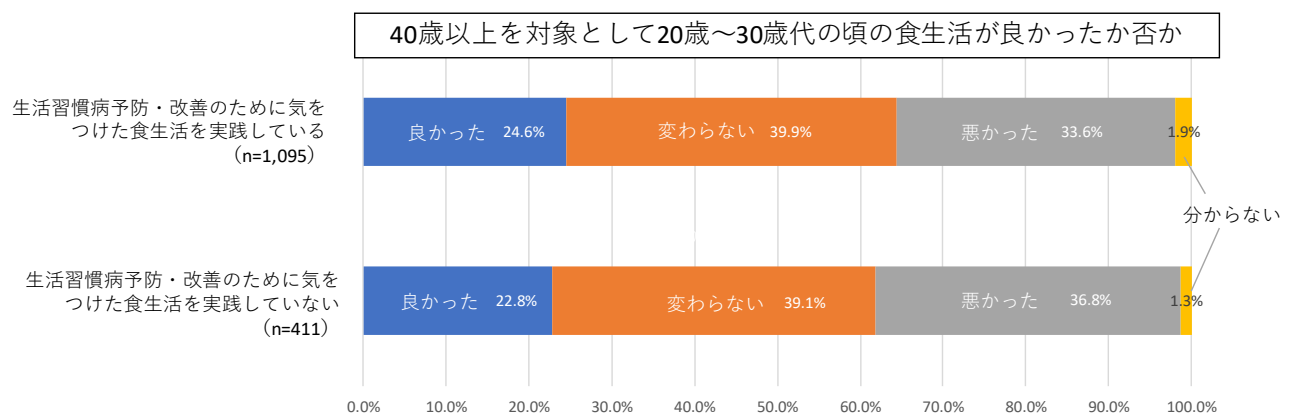
・同調査において、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合の推移を男女で比較すると、一貫して女性より男性が低い（ポイント差 H27:13.3、H28:11.3、H29:13.1、H30:9.1）。特に、若い男性の世代で低い値となっている（H27:41.6%、H28:42.5%、H29:36.9%、H30:43.0%）。



・平成30年度同調査において、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践していない理由として、面倒だから取り組まない(40.1%)、病気の自覚症状がない(34.0%)、生活習慣を改善する時間的ゆとりがないこと(29.2%)が挙げられた。

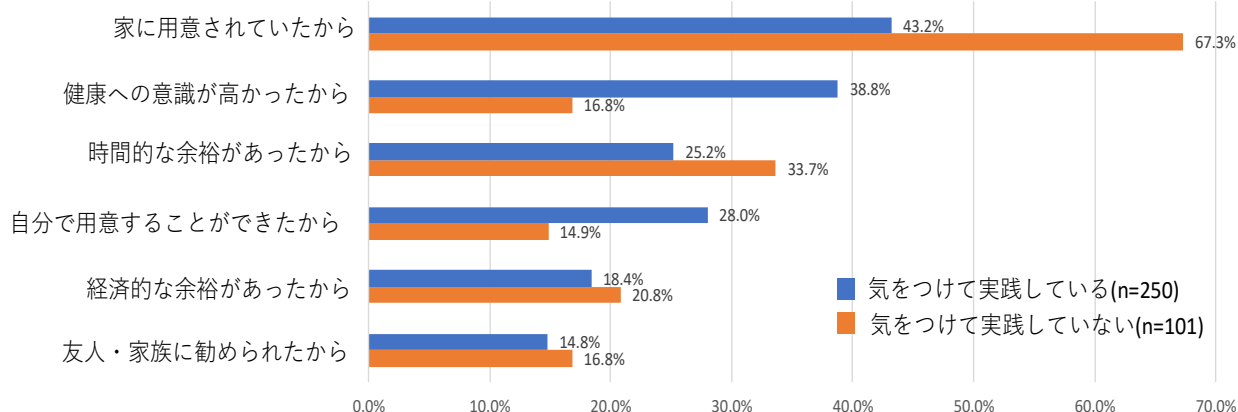


・平成30年度同調査において、40歳以上を対象として20歳～30歳代の頃の食生活が良かったか否かと生活習慣病の予防や改善に関する実践に取り組んでいるか否かとのクロス集計を行ったところ、生活習慣病の予防や改善に関する実践に取り組んでいるか否かと、20歳～30歳代の頃の食生活が「良かった」、「変わらない」、「悪かった」の割合に顕著な関連は見られない。

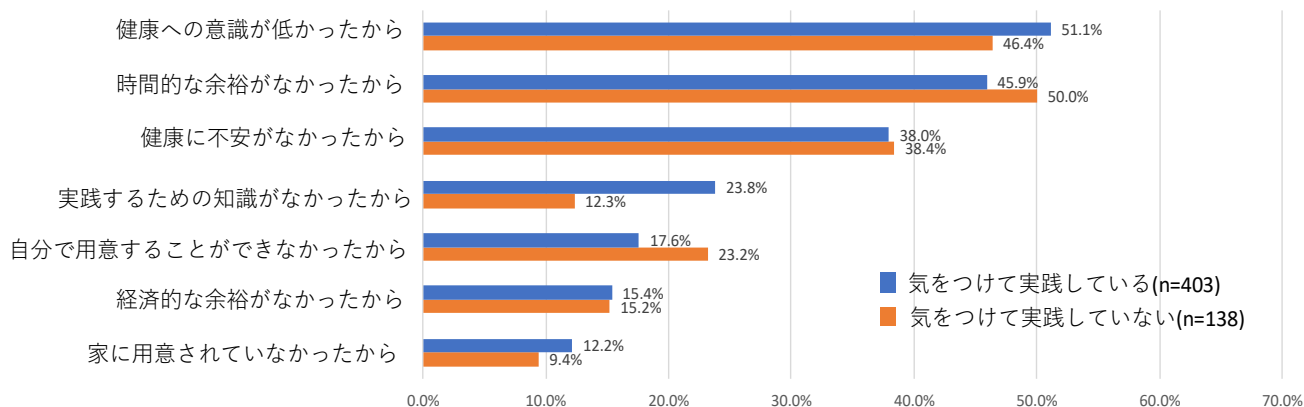


・20歳～30歳代の食生活が良かった理由について、「家に用意されていたから」を挙げた割合は、生活習慣病の予防や改善に気をつけて実践している人に比べ、気をつけて実践していない人が高かった。このことから、若い頃から自ら健康的な食生活を実践できる力を身につけることの重要性が示唆された。

20歳代及び30歳代の頃の食生活が良かった理由



20歳代及び30歳代の頃の食生活が悪かった理由



今後の施策の方向性

・農林水産省では、日本型食生活の実践に向けた調理講習会や各種セミナーの開催など、地域で取り組む食育活動を支援してきたところであり、引き続き必要な支援を実施していくことが重要である。

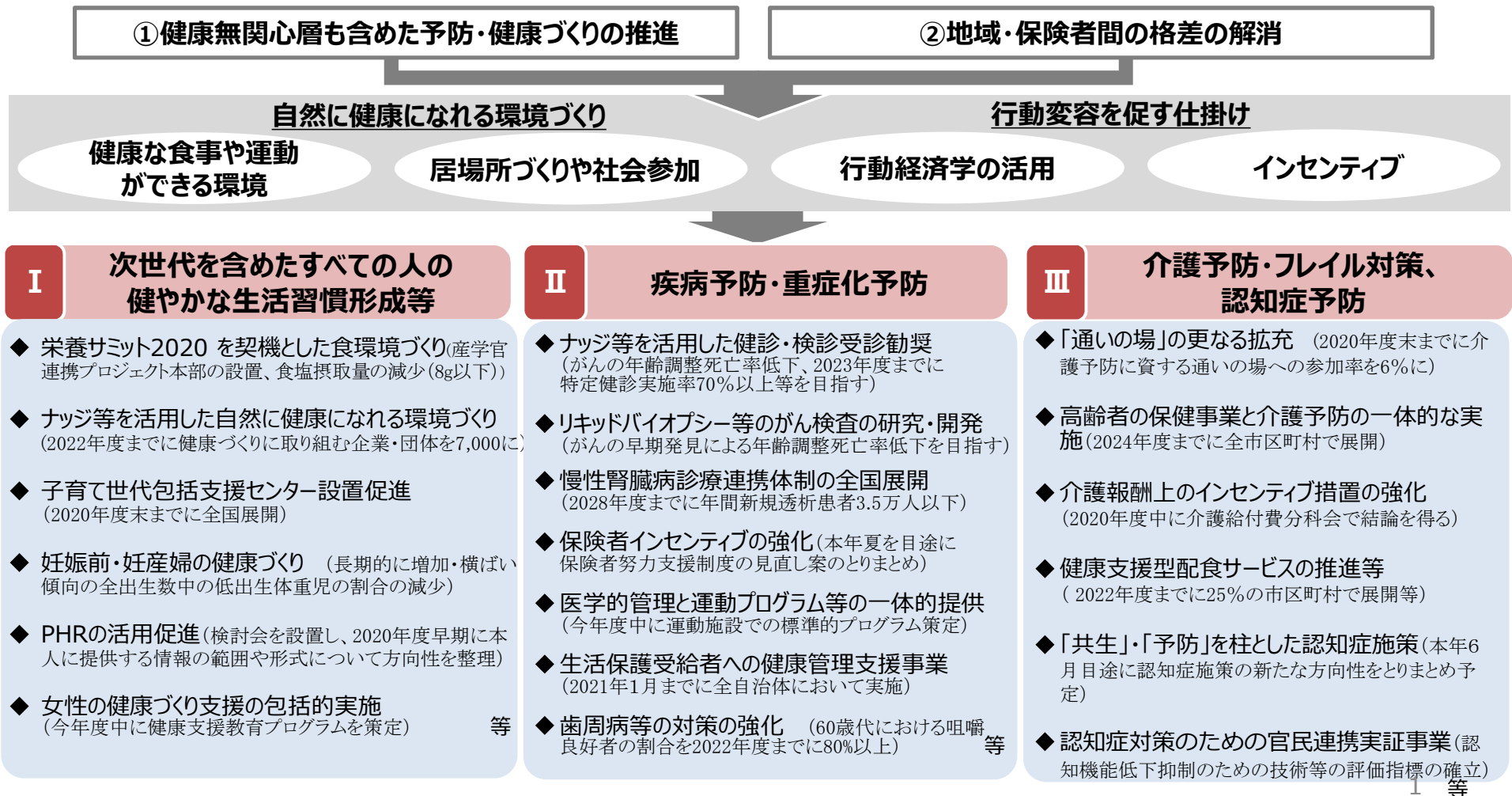
・近年取組が拡大している外食・中食産業の事業者による取組や従業員等の健康に配慮した企業による食育の推進などの取組を、関係省庁が連携し支援。

・厚生労働省では、健康無(低)関心層への啓発を行うため、民間の知見も活かして適切な栄養・食生活情報の提供方法を開発するとともに、関係省庁や民間の様々な主体と連携し、自然に健康になれる食環境づくりを推進する(参考資料2)。

(参考)これまでに取り組んでいる施策等

- ・糖尿病予防戦略事業(厚生労働省)
- ・健康日本21(第二次)の推進(厚生労働省)
- ・健康寿命をのばそう!アワード(生活習慣病予防分野)(厚生労働省)
- ・「食生活指針」の改定、普及啓発(文部科学省、厚生労働省、農林水産省)
- ・「食事バランスガイド」の普及啓発(厚生労働省、農林水産省)
- ・日本食品標準成分表の策定・公表(文部科学省)
- ・平成31年度食料産業・6次産業化交付金による地域における食育活動の支援(農林水産省)
- ・スマイルケア食の普及推進(農林水産省)
- ・健康寿命の延伸につながる健康な食生活の実践の促進を実施要綱の重点事項に掲げた「食育月間」の実施(農林水産省)
- ・健康寿命の延伸につながる食育を推進する活動等を対象とした「食育活動表彰」の実施(農林水産省)
- ・日本食品標準成分表の策定・公表(文部科学省)
- ・栄養成分表示に関する消費者教育(消費者庁)

- ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。
→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、**75歳以上**とすることを旨とする。
2040年の具体的な目標（男性：75.14歳以上 女性：77.79歳以上）



○東京での栄養サミット2020を契機に、関係省庁や民間の様々な主体と連携し、自然に健康になれる食環境づくりを推進。

【目標】

- ・2020年度末までに産学官連携プロジェクト本部の設置。
- ・2022年度までに野菜摂取量の増加（350g以上／日）、食塩摂取量の減少（8g以下／日）。

自然に健康になれる食環境づくりの推進

- ・東京での栄養サミット2020（各国首脳級・閣僚級等）を契機に、関係省庁や民間の様々な主体と連携し、自然に健康になれる食環境づくりを推進。

具体的な取組（例）

① エビデンスの構築・強化・活用

- ・新たな食事摂取基準の普及（食塩減少、フレイル予防等）
- ・栄養素等摂取量の動向把握 等

② 健康な食事への接点拡大

- ・民間主導の健康な食事・食環境の認証制度の普及支援
- ・健康な食事に資する商品の製造・流通拡大 等

③ 健康無（低）関心層への啓発

- ・適切な栄養・食生活情報の提供方法の開発（例：SNS・ゲームアプリ） 等

健康な食事・食環境（スマートミール）認証制度

- ・日本栄養改善学会が中心となり、生活習慣病関連の学会※や関連企業等の協力の下、民間主体で認証制度を、平成30年4月に創設。

※「健康な食事・食環境」コンソーシアムは、平成31年4月現在、12学会等で構成。

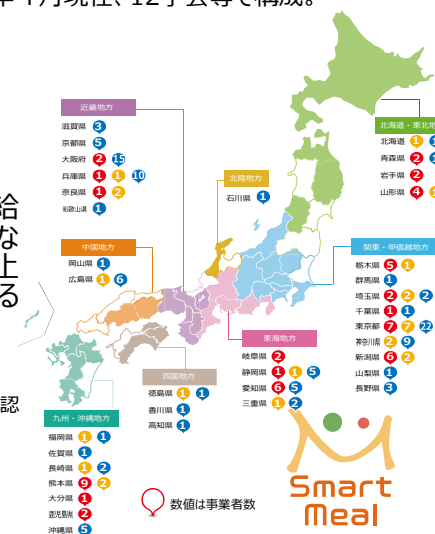
日本栄養改善学会 日本給食経営管理学会
日本高血圧学会 日本糖尿病学会
日本肥満学会 日本公衆衛生学会
健康経営研究会 日本健康教育学会
日本腎臓学会 日本動脈硬化学会
日本補綴歯科学会 日本産業衛生学会

- ・外食、中食（持ち帰り弁当）、事業所給食で、「スマートミール」を継続的に健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる環境）で提供している店舗や事業所を認証する制度。

- ・認証は全国に拡大中。

認証件数は、188事業者。うち、2社は外食、中食の両方で認証を取得。

● 外食部門：56事業者 ● 中食部門：27事業者
● 給食部門：107事業所



厚生労働大臣と各業界関係者による政策対話【健康な食事の推進】を踏まえ、以下の取組を実施。

- 官民対話を継続的に実施するとともに、自然に健康になれる食環境づくりのため、令和2年度末までに産学官連携プロジェクト本部を設置し、産学官で目標を共有した上で、それぞれの取組を展開。
- 栄養サミット2020に向けて我が国の栄養・食生活改善の政策を強化するとともに、サミットにおいて我が国の栄養政策を国際発信。