

# 参 考 資 料

## 1. 健康日本21（第二次）

○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（抜粋）  
〈平成24年7月10日厚生労働大臣告示〉

この方針は、21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。）に応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、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事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」を推進する。

〈健康の増進に関する基本的な方向性〉

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
  - ・生活習慣の改善や社会環境の整備によって達成すべき最終的な目標。
  - ・国は、生活習慣病の総合的な推進を図り、医療や介護など様々な分野における支援等の取組を進める。
- 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、COPDに対処するため、一次予防・重症化予防に重点を置いた対策を推進。
  - ・国は、適切な食事、適度な運動、禁煙など健康に有益な行動変容の促進や社会環境の整備のほか、医療連携体制の推進、特定健康診査・特定保健指導の実施等に取り組む。
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
  - ・自立した日常生活を営むことを目指し、ライフステージに応じ、「こころの健康」「次世代の健康」「高齢者の健康」を推進。
  - ・国は、メンタルヘルス対策の充実、妊婦や子どもの健やかな健康増進に向けた取組、介護予防・支援等を推進する。
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
  - ・時間的・精神的にゆとりある生活の確保が困難な者も含め、社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境を整備。
  - ・国は、健康づくりに自発的に取り組む企業等の活動に対する情報提供や、当該取組の評価等を推進。
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善
  - ・上記を実現するため、各生活習慣を改善するとともに、国は、対象者ごとの特性、健康課題等の十分な把握を行う。

○栄養・食生活に関する目標

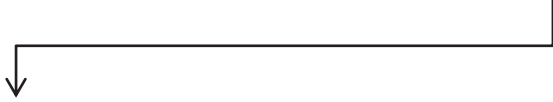
	項目	現状	目標
栄養・食生活	①適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)	20～60歳代男性の肥満者の割合 31.2% 40～60歳代女性の肥満者の割合 22.2% 20歳代女性のやせの者の割合 29.0% (平成22年)	20～60歳代男性の肥満者の割合 28% 40～60歳代女性の肥満者の割合 19% 20歳代女性のやせの者の割合 20% (平成34年度)
	②適切な量と質の食事をとる者の増加		
	ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	68.1% (平成23年度)	80% (平成34年度)
	イ 食塩摂取量の減少	10.6g(平成22年)	8g(平成34年度)
	ウ 野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値 282g 果物摂取量 100g未満の者の割合 61.4% (平成22年)	野菜摂取量の平均値 350g 果物摂取量 100g未満の者の割合 30% (平成34年度)
	③共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	朝食 小学生 15.3% 中学生 33.7% 夕食 小学生 2.2% 中学生 6.0% (平成22年度)	減少傾向へ (平成34年度)
	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	食品企業登録数 14社 飲食店登録数 17,284店舗 (平成24年)	食品企業登録数 100社 飲食店登録数 30,000店舗 (平成34年度)
	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	(参考値)管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合 70.5% (平成22年度)	80% (平成34年度)
次世代の健康	①健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加		
	ア 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加	小学5年生 89.4% (平成22年度)	100%に近づける (平成34年度)
	② 適正体重の子どもの増加		
	ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.6% (平成22年)	減少傾向へ (平成26年)
イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 4.60%、女子 3.39% (平成23年)	減少傾向へ (平成26年)	
高齢者の健康	④低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制	17.4% (平成22年)	22% (平成34年度)

## 2. 日本再興戦略 - JAPAN is BACK - (抜粋)

(平成 25 年 6 月 14 日)

### ○ 3 つのアクションプラン

1. 日本産業再興プラン 2. 戦略市場創造プラン 3. 国際展開戦略



**テーマ1** : 国民の「健康寿命」の延伸

#### (1) 2030 年の在るべき姿

我が国の健康寿命は、世界で最高水準となっている。我が国の医療・介護システムは、国民皆保険制度の下、フリーアクセスを維持しつつ、比較的安価な費用負担で、質の高いサービスを提供し、これに寄与している。しかしながら、

- ・慢性疾患による受療が多い、疾病の罹患率が高い、要介護率が高いなどの特徴を有する 75 歳以上の高齢者の増加、
  - ・一人暮らし世帯など、家庭内の相互扶助が期待できない高齢者の増加、
  - ・医療・介護技術の進歩による、サービス提供水準の高度化
- などにより、国民の需要が増大している。

2030 年には、予防サービスの充実等により、国民の医療・介護需要の増大をできる限り抑えつつ、より質の高い医療・介護を提供することにより、『国民の健康寿命が延伸する社会』を目指すべきである。(略)

#### (2) 個別の社会像と実現に向けた取組

① 効果的な予防サービスや健康管理の充実により、健やかに生活し、老いることができる社会

##### I) 社会像と現状の問題点

個人や企業が自ら健康管理や予防に高い意識で取り組むとともに、必要なサービスがどこでも簡単に受けられる社会を目指す。

一方、現状では、次のような要因で予防への動機付けが乏しい。

- i) 個人は、健康なときは、食事管理や運動などの予防・健康管理を継続して行う意識が弱くなる傾向がある。
- ii) 保険者は、健康管理や予防の必要性を認識しつつも、個人に対する動機付けの方策を十分に講じていない。

企業にとっても、本来、社員の健康を維持することは、人材の有効活用や保険料の抑制を通じ、会社の収益にも資するものであるが、こうした問題意識が経営者に浸透しているとは言い難い。

- iii) これらも要因となり、健康管理や予防サービスが産業・市場として成長していない。

特に、公的分野との境界で制度的な不明確さもあり、サービスの提供者が参入にちゅうちょしたり、消費者にとっても安心してサービスを受けにくい状況にある。

##### II) 解決の方向性と戦略分野（市場・産業）及び当面の主要施策

こうした現状を打開するため、個人・保険者・企業の意識・動機付けを高めることと健康寿命延伸産業の創出を両輪で取り組む。これにより、どこでも簡単にサービスを受けられる仕組みを

作り、自己健康管理を進める「セルフメディケーション」等を実現する。

すなわち、意識・動機付けにより潜在市場の拡大を図るとともに、規制・制度の改革・明確化を始めとして、最も効果的・効率的な政策手段を採用することで、健康増進・予防（医療機関からの指示を受けて運動・食事指導を行うサービス、簡易な検査を行うサービスなど）や生活支援（医療と連携した配食サービスを提供する仕組みづくり等）を担う市場・産業を戦略分野として創出・育成する。

## ○健康寿命延伸産業の育成

- ・適正なケアサイクルの確立と、公的保険に依存しない新たな健康寿命延伸産業を育成するための包括的な政策パッケージを策定する。関連規制に関するグレーゾーンの解消、新製品・サービスの品質保証・情報共有の仕組み、リース方式の活用等を通じた市場の創造・リスク補填に取り組む。本年8月末までに検討を進め結論を得た上で、法制上の措置等必要な措置を講じる。
- ・また、法制上の措置を待たず、各企業が新たに実施しようとする事業の実施が可能（適法）であることを確認するため、個別に相談を受け付ける体制を直ちに整備するとともに、民間サービスの品質を確保する枠組みを整備するため、「次世代ヘルスケア産業協議会（仮称）」を法制度整備にあわせて設置する。
- ・**疾病予防効果のエビデンスに基づく適正な運動量や健康な食事の基準を策定する。**

## ○予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり

- ・健康保険法等に基づく厚生労働大臣指針（告示）を今年度中に改正し、全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータの分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として「データヘルス計画（仮称）」の作成・公表、事業実施、評価等の取組を求めるとともに、市町村国保が同様の取組を行うことを推進する。
- ・糖尿病性腎症患者の人工透析導入を予防する重症化予防事業等の好事例について、来年度内に横展開を開始できるよう、本年8月末までに検討を進め結論を得た上で、概算要求等に反映させる。
- ・特定健診・保健指導の効果に関し、特定保健指導を終了した人と利用していない人とで健康状態や生活習慣の改善状況を比較するとともに、特定保健指導の医療費適正化効果の分析にも着手することにより、当面来年度までの2か年において一定の効果検証の成果を得て、その周知を行い、保険者の保健事業等の取組を促進する。
- ・後期高齢者支援金の加算・減算制度については、今年度からの実施状況、関係者の意見に加え、特定保健指導の効果の検証を踏まえ、より良い仕組みを今後検討していく。
- ・自治体や企業による市民や社員の健康づくりに関するモデル的な取組を横展開するとともに、健康づくりに向けた幅広い企業連携を主体とした取組である「スマート・ライフ・プロジェクト」の更なる推進などにより、個人や企業の「健康意識」及び「動機付け」の醸成・向上を図る。
- ・薬局を地域に密着した健康情報の拠点として、一般用医薬品等の適正な使用に関する助言や健康に関する相談、情報提供を行う等、セルフメディケーションの推進のために薬局・薬剤師の活用を促進する。

## ○食の有する健康増進機能の活用

- ・いわゆる健康食品等の加工食品及び農林水産物に関し、企業等の責任において科学的根拠をもとに機能性を表示できる新たな方策について、今年度中に検討を開始し、来年度中に結論を得た上で実施する。検討に当たっては、国ではなく企業等が自らその科学的根拠を評価した上でその旨及び機能を表示できる米国のダイエタリーサプリメントの表示制度を参考にしつつ、安全性の確保も含めた運用が可能な仕組みとすることを念頭に行う。
- ・食の有する健康増進機能の解明・評価や、健康増進機能を有する食材・食品の開発・普及促進を図る。

### 3. 食事摂取基準

#### <沿革>

戦後、科学技術庁が策定していた「日本人の栄養所要量」について、昭和44年の策定より、厚生省が改定を行うこととなり、これ以降5年ごとに改定を行っている。また、平成17年度より使用した「日本人の食事摂取基準（2005年版）」において、食事摂取基準の概念を全面的に導入し、名称を変更することとした。

	使用期間	策定期期
日本人の栄養所要量	昭和45年度～49年度	昭和44年8月
（第1次改定）	昭和50年度～54年度	昭和50年3月
（第2次改定）	昭和55年度～59年度	昭和54年8月
（第3次改定）	昭和60年度～平成元年度	昭和59年8月
（第4次改定）	平成2年度～6年度	平成元年9月
（第5次改定）	平成7年度～11年度	平成6年3月
（第6次改定）－食事摂取基準－	平成12年度～16年度	平成11年6月
日本人の食事摂取基準（2005年版）	平成17年度～21年度	平成16年10月
日本人の食事摂取基準（2010年版）	平成22年度～26年度	平成21年5月
日本人の食事摂取基準（2015年版）	平成27年度～31年度	平成26年3月

#### <目的>

食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の保持増進、エネルギー・栄養素の過不足の回避、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の回避を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

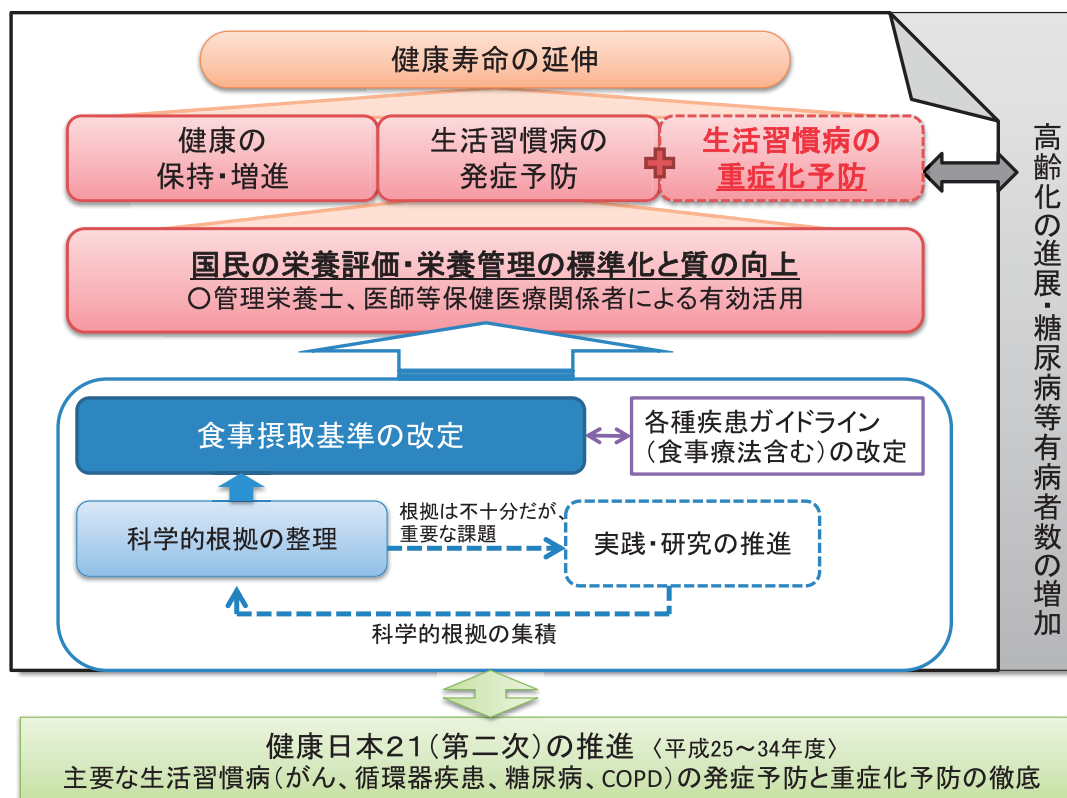
#### <日本人の食事摂取基準の位置づけ>

- 食事摂取基準は、健康増進法第30条の2に基づき、厚生労働大臣が、生涯にわたる国民の栄養摂取の改善に向けた自主的な努力を促進するため、国民健康・栄養調査その他の健康の保持増進に関する調査及び研究の成果を分析し、その分析の結果を踏まえ、食事による栄養摂取量の基準として定めている。
- 基準を定める栄養素は、健康増進法施行規則第11条に定められている。
- 基準の値は、大臣告示として定められている。

＜日本人の食事摂取基準（2015年版）策定について＞

平成27年度から5年間使用する「日本人の食事摂取基準（2015年版）」について、平成25年2月より検討会を開催し、平成26年3月に報告書を取りまとめた。基準の値は、26年度内に大臣告示を行う予定。

食事摂取基準（2015年版）策定の方向性



＜日本人の食事摂取基準（2015年版）で基準値が策定されている栄養素等＞

熱量（エネルギー）、

たんぱく質、

脂質（脂質、飽和脂肪酸、n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸）、

炭水化物、食物繊維、

エネルギー産生栄養素バランス

脂溶性ビタミン：ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK

水溶性ビタミン：ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシン、ビタミンB<sub>6</sub>、

ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC

多量ミネラル：ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン

微量ミネラル：鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン

## 4. 食生活指針

### <背景>

厚生省では、国民一人一人が食生活改善に取り組むよう、昭和60年に「健康づくりのための食生活指針」を策定し、さらに平成2年には個々人の特性に応じた具体的な食生活の目標として、対象特性別の指針を策定してきたところである。

しかし、我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じていることから、平成12年に文部省・厚生省・農林水産省の三省で新たな「食生活指針」を決定した。

### <目的>

国民の健康増進、生活の質（QOL）の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、10項目からなる「食生活指針」を策定し、あわせて各項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容を定めた。

本指針は、「第6次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準－」の数値を実践できる指針となるよう文章表現するとともに、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の「栄養・食生活」分野で設定された目標や、「食料・農業・農村基本計画」における食料自給率目標を踏まえ、これらを達成していく取組の一環として策定したものである。

### <構成>

「食生活指針」は、下記の表の構成例に示すとおり、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れたものとされていることが大きな特徴である。

構成例		食生活指針の項目
生活の質（QOL）の向上		○食事を楽しみましょう。 ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
食べ物の 組合せ	料理レベル	○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
	食品（食材） レベル	○ごはんなどの穀類をしっかりと。 ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
	栄養素レベル	○食塩や脂肪は控えめに。
食事と身体活動（運動）		○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
食料の安定供給や食文化		○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
食糧資源や環境問題		○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
食生活の実践（見直し、目標を立てる、実践）		○自分の食生活を見直してみよう。

## 食生活指針

### ○食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### ○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ○ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### ○食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品やお外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### ○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### ○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### ○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### ○自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。





<イラストについての解説>

見る人にとって最も目に付く上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。

基本のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値（つ（SV））と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎているかといったことがおおよそわかるようになっていく。また、日常的な表現（例：「ごはん（中盛り）だったら4杯程度」）を併記することにより、「つ（SV）」を用いて数える1日量をイメージしやすくしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日のとり方の典型例を示したものではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。

料理区分	料理例
主食	1つ分＝ごはん軽く1杯（100g）＝おにぎり1個 ＝4～6枚切食パン1枚（60～90g）＝ロールパン2～3個（30g×2～3） 1.5つ分＝ごはん中盛り1杯（150g） 2つ分＝ごはん大盛り1杯（200g）＝うどん1杯（300g）＝もりそば1杯（300g）＝スパゲッティ＝（100g（乾））（具少なめのもの）
副菜	1つ分＝野菜サラダ（大皿）＝きゅうりとわかめの酢の物（小鉢） ＝具たくさん味噌汁（お椀に入ったもの）＝ほうれん草のお浸し（小鉢） ＝ひじきの煮物（小鉢）＝煮物（うずら豆）（小鉢） ＝きのこソテー（中皿） 2つ分＝野菜の煮物（中皿） ＝野菜炒め（中皿）＝芋の煮っころがし（中皿）
主菜	1つ分＝冷奴（100g）＝納豆（40g）＝目玉焼き（卵50g） 2つ分＝焼き魚（魚の塩焼き1匹分）＝魚の天ぷら（キス2匹、えび1匹分） ＝まぐろとイカの刺身（まぐろ40g、イカ20g） 3つ分＝ハンバーグステーキ（肉重量100g程度）＝豚肉のしょうが焼き＝ 鶏肉のから揚げ（肉重量90～100g程度）
牛乳・乳製品	1つ分＝牛乳（コップ半分＝90ml）＝チーズ1かけ（20g） ＝スライスチーズ1枚（20g程度）＝ヨーグルト1パック（100g） 2つ分＝牛乳（コップ1杯＝180ml）
果物	1つ分＝みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個