

平成18年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

平成18年度食生活改善普及運動

2 趣旨

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康課題となっていることから、生活習慣病の一次予防に重点を置いた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しているところであり、今後の生活習慣病対策としては、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した取組を推進することとしている。

栄養・食生活の状況をみると、食生活を取り巻く環境の変化から、加工食品や外食への過度の依存、食卓を中心とした家族団らんの喪失が見受けられるほか、男性の肥満や若い女性のやせの増加などがみられる。

また、こうした状況を踏まえ、本年3月には食育基本法に基づく食育推進基本計画が策定され、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等の普及活用を目標として、総合的かつ計画的に食育を推進することとされている。

このため、国民一人ひとりの食生活改善の重要性についての理解を深め、日常生活での実践を促進するために、平成18年10月1日（日）から同月31日（火）までの1か月間を食生活改善普及月間として、本運動を展開し、種々の事業等を全国的に実施するものである。

3 実施機関

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区、市町村及び関係団体

4 実施期間

平成18年10月1日（日）～10月31日（火）

5 統一標語

あなたの腹囲（おなか）は大丈夫？

～食事バランスガイドを活用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう～

6 重点活動の目標

特に30歳～60歳代男性の肥満傾向にある者、単身者、子育てを担う世代を対象とし、食育推進基本計画の目標も踏まえ、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加、朝食を欠食する国民の割合の減少等を図るための総合的な取組を行う。

7 重点活動の内容

- (1) BMI（Body Mass Index）や腹囲径測定の普及とともに、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に関する理解を深め、標準体重などから自分の体型に対する自己評価が正しく行えるようにする。
- (2) 「食事バランスガイド」等を活用し、食生活の問題点を明確にし、日々の活動に見合った主食、副菜、主菜の食事量を示し、適正摂取を楽しく継続させるため食生活改善の意欲が増すような支援を行う。
- (3) 野菜料理などの副菜の摂取量が少ないことを気づかせ、野菜の摂取量を増やすための料理選択の工夫について、対象者の特性に応じて支援を行う。
- (4) 朝食を欠食しがちな単身者等については、簡単にできる朝食の組合せなど、日常生活のなかで実践できるような支援を行う。
- (5) 肥満が気になる者には、エネルギーと脂質との関係を理解し、油を多く使った料理を知り、日常生活のなかで油の摂取量を控えるための工夫ができるように食生活の支援を行う。
- (6) 肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、食生活と運動の両面からのプログラムを提供するとともに、その実践が継続できるように支援する。

8 活動の方法

- (1) 「エクササイズガイド2006」の活用やウォーキング等の運動に関するイベントと連携した「食事バランスガイド」の普及啓発
- (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食料理店や特定給食施設等における「食事バランスガイド」の活用とヘルシーメニュー提供の推進
- (3) 住民主体のボランティアグループ等を通じた情報提供の推進
- (4) 健康相談、食生活相談及び栄養指導
- (5) ヘルシーメニュー・コンテスト等の開催
- (6) 地域別、年代別に応じた食生活改善のための行動目標、スローガン等の公募及び発表
- (7) 食生活改善に関する各種講演会、大会、シンポジウム、フォーラム等の開催
- (8) テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- (9) 都道府県及び市区町村の広報紙、関係機関及び関係団体等の機関紙、有線放送、インターネット等の活用による広報
- (10) ポスター、リーフレット等による広報

9 関係機関の役割

(1) 厚生労働省

本運動の全国的な推進を図るため、関係省庁及び関係団体と密接な連携をとり、広報の実施やポスターの作成等を行う。

(2) 都道府県、政令市、特別区及び市町村

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村は、住民の幅広い参加が得られるよう、関係部局及び団体との連携を密にする。また、重点活動の目標を達成する効果的な運動を展開できるよう、地域の実情に応じた実施計画を作成する。なお、本運動の実施計画の作成にあたっては、中長期的に住民の行動変容を促す事業の一つとして位置づけると共に、プロセス評価及びアウトカム評価等を行うことにより、次の実施計画に反映させることに留意する。

都道府県は、保健所を活用して食生活改善普及運動を効果的に展開するとともに、管轄する市町村における食生活改善普及運動が効果的に展開されるよう支援を行い、市町村は、地域住民の食生活が適切に行われるよう、「食事バランスガイド」等を活用して望ましい食生活の支援を行うほか、保健所等と連携を図り、効果的な運動を展開する。

(3) 関係団体

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する関係団体は、住民が日々の生活で食生活改善を継続的に実践できるよう、関係機関及び都道府県、政令市、特別区及び市町村と連携を図り、活動目標が達成できるよう効果的な運動を展開する。