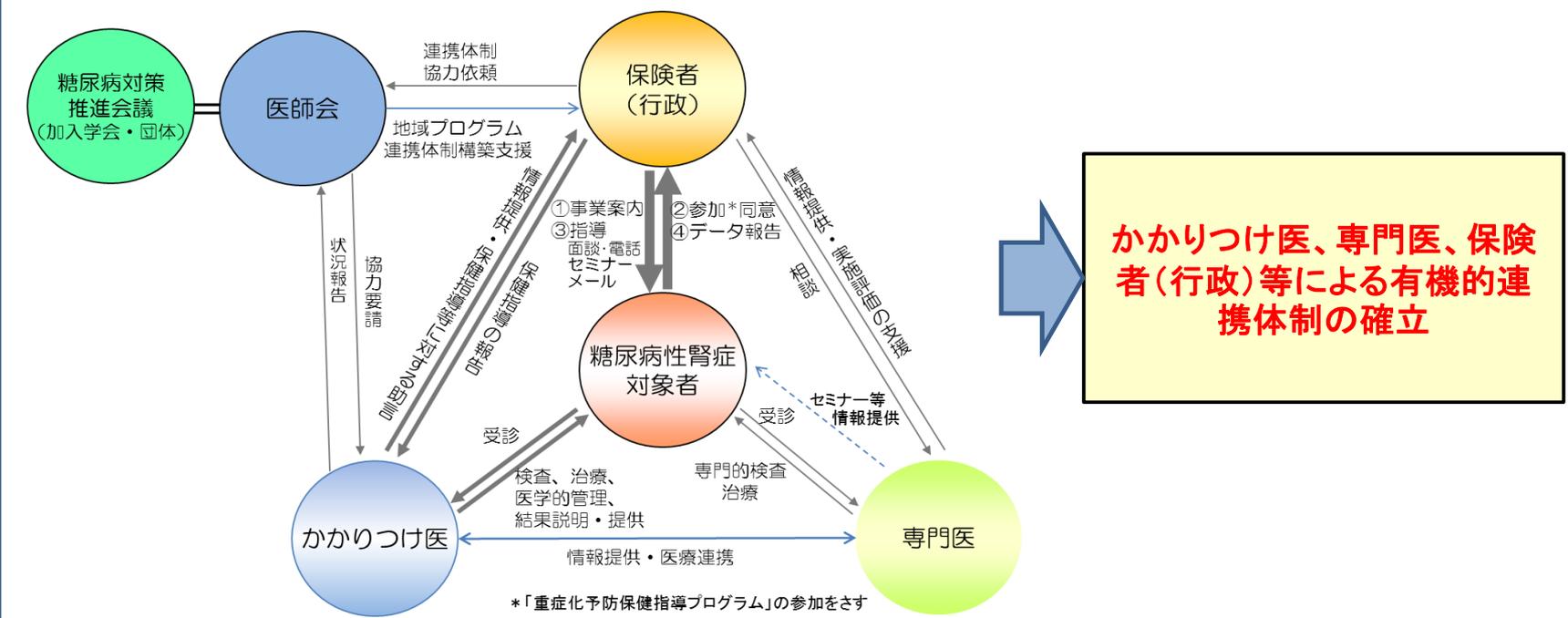
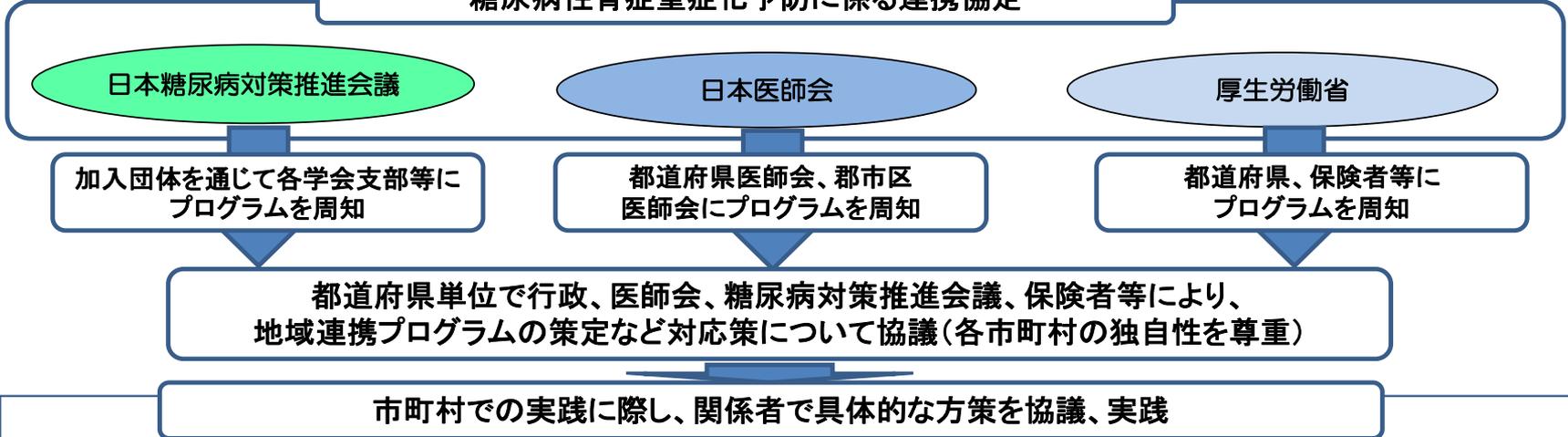


# 糖尿病性腎症重症化予防の取り組み

## 糖尿病性腎症重症化予防に係る連携協定



**かかりつけ医、専門医、保険者(行政)等による有機的連携体制の確立**

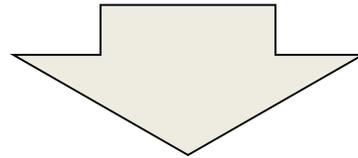
\*「重症化予防保健指導プログラム」の参加をさす

# 小中学生の食事摂取状況 と改善のポイント

全国の小学生629人（3年生・5年生）、中学生281人（2年生）を対象に食事の摂取状況を調査した研究（平成26～28年度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」）の結果から  
(Asakura K, Sasaki S., *Public Health Nutr.*, 2017 Mar 15:1-11.)

## <食事摂取状況のポイント①>

- 小学5年生及び中学2年生の習慣的な栄養素摂取量では、脂質、食塩の過剰摂取がみられました。(図1-1、2-1)
- そのほか、中学2年生では、カルシウム、食物繊維、鉄及びビタミンAなど、摂取不足がみられる栄養素があります。(図1-1~2、2-1~2)



## <改善のポイント①>

- ☆ 脂質、食塩のとりすぎ、食物繊維の摂取不足などを改善し、生活習慣病の予防を心がけましょう。
- ☆ カルシウムや鉄などの摂取不足にも注意しましょう。

● 習慣的な栄養素摂取量において、食事摂取基準に適合していない男子の割合

図1-1 目標量が定められている栄養素

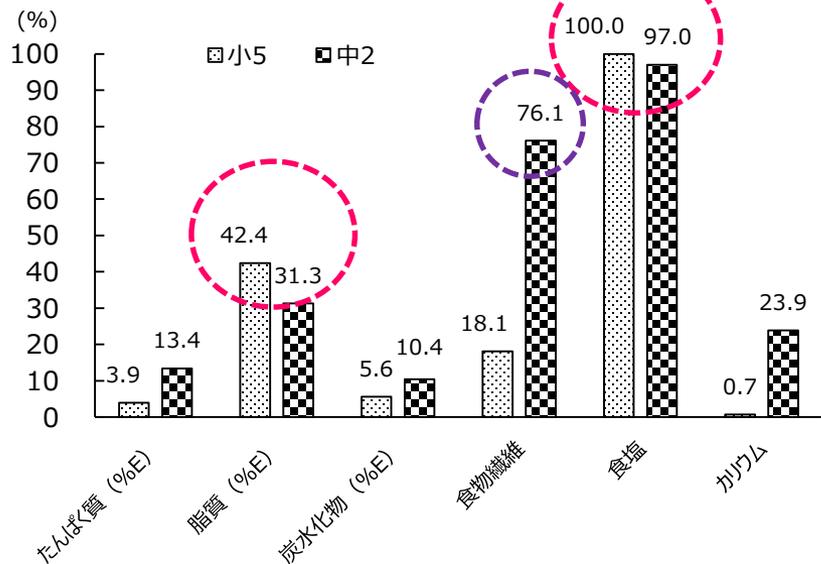
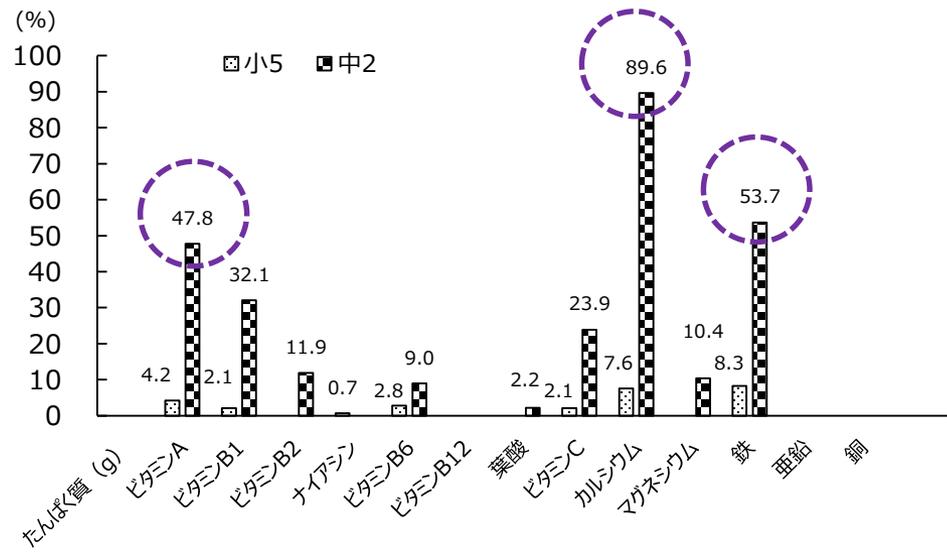


図1-2 推定平均必要量が定められている栄養素



● 習慣的な栄養素摂取量において、食事摂取基準に適合していない女子の割合

図2-1 目標量が定められている栄養素

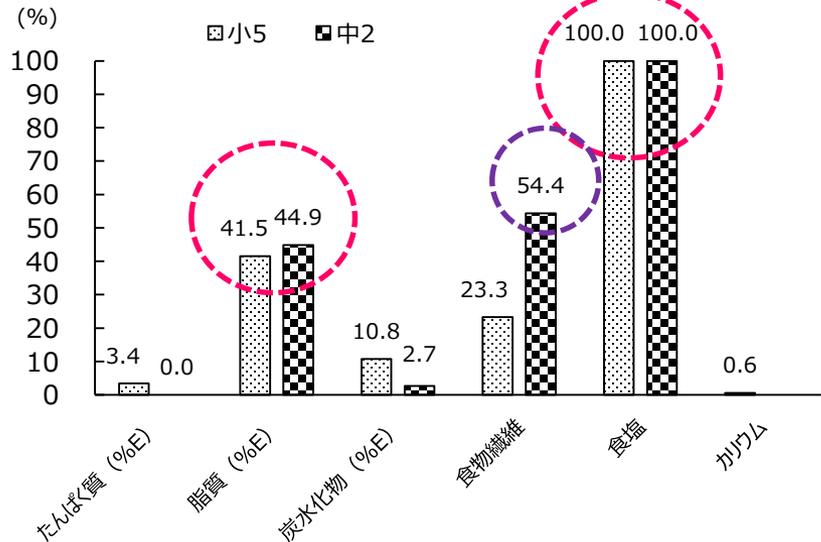
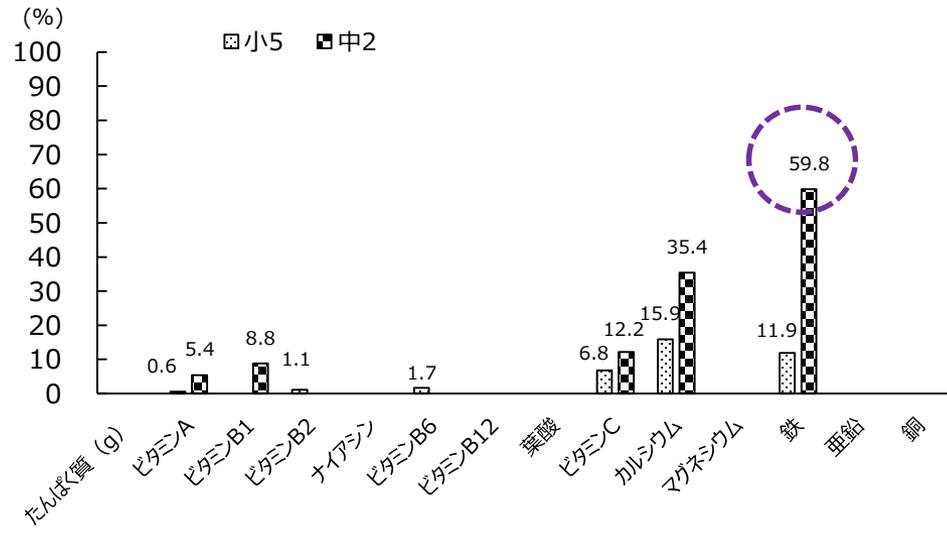
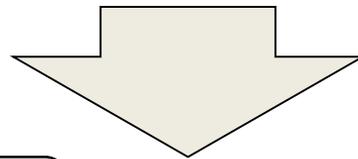


図2-2 推定平均必要量が定められている栄養素



## <食事摂取状況のポイント②>

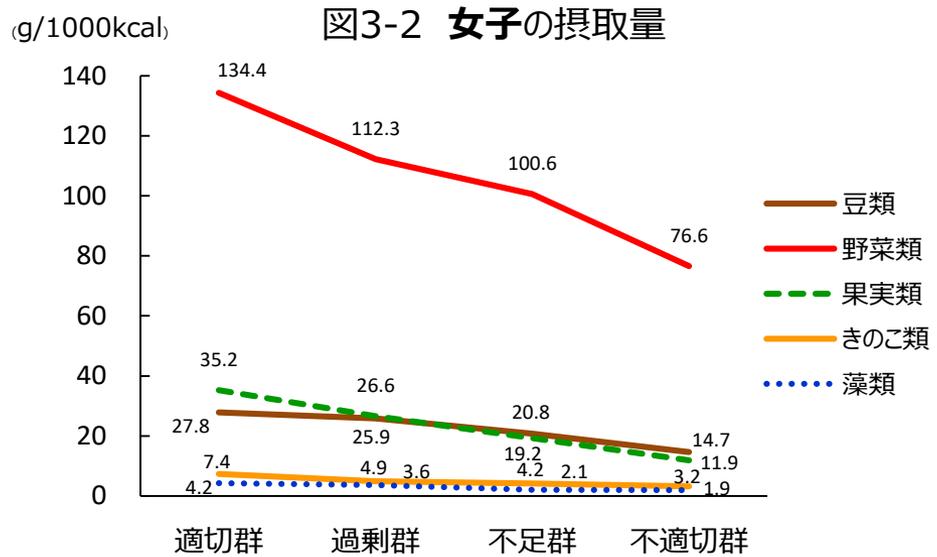
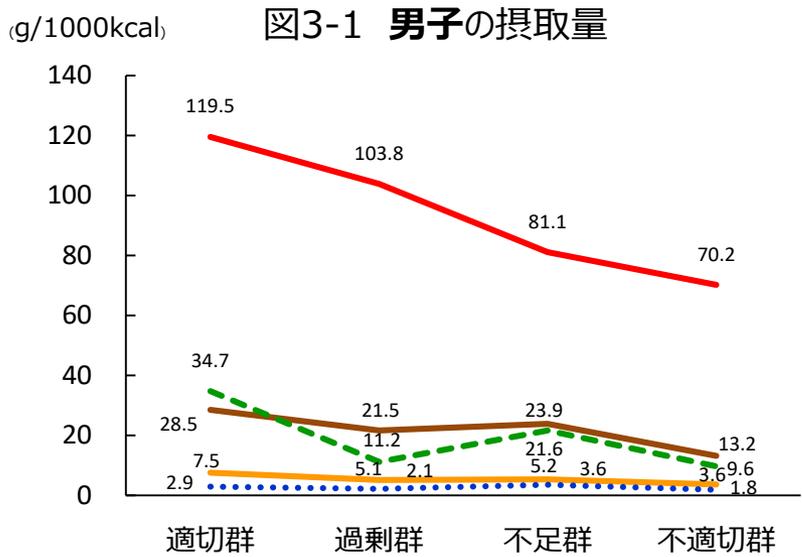
- 栄養素摂取量の適切性から分類した4群において、過剰群、不足群及び不適切群では、豆類・野菜類・果実類・きのこ類・藻類の摂取が少ない傾向でした。(図3-1、3-2)
- 過剰群では、他の群に比べ、魚介類・肉類・卵類・乳類の摂取量が多かったです。(図4-1、4-2)
- 不足群及び不適切群では、主食(精白米)の摂取量が多い傾向がみられ、主菜・副菜が少ない可能性が考えられました。(図4-1、4-2)



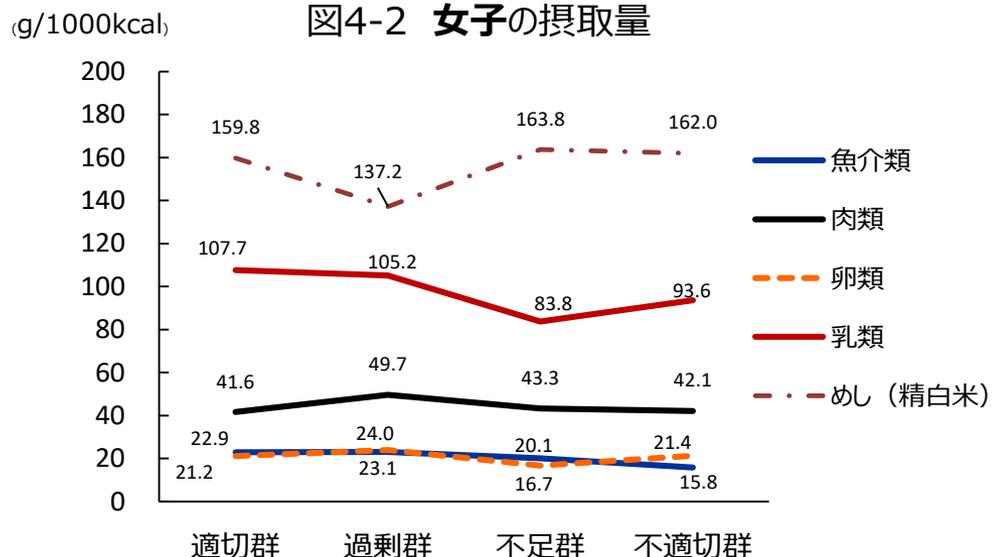
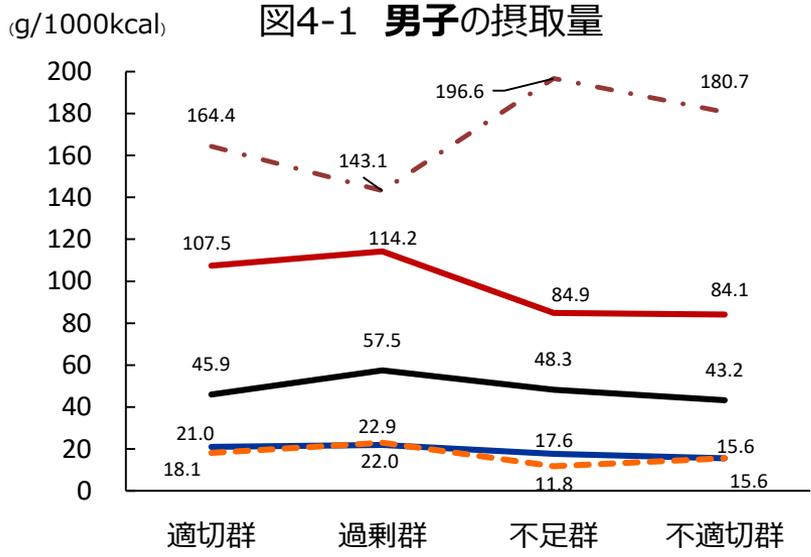
## <改善のポイント②>

- ☆ 主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを。
- ☆ 野菜類・果実類・豆類・きのこ類・藻類も組み合わせて。
- ☆ 魚介類・肉類・卵類・乳類は、適量をしっかりと。

● 栄養素摂取量の適切性\*1と豆類・野菜類・果実類・きのこ類・藻類の摂取量\*2



● 栄養素摂取量の適切性\*1と魚介類・肉類・卵類・乳類・めし（精白米）の摂取量\*2

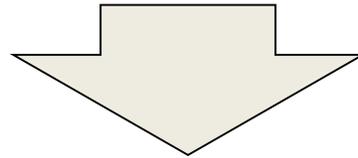


\*1：栄養素摂取量の適切性に関する4群の設定方法  
 ・適切群：推定平均必要量を12以上、目標量を4以上の栄養素で満たす  
 ・不足群：推定平均必要量11以下、目標量4以上（ビタミン・ミネラル不足群）  
 ・過剰群：推定平均必要量12以上、目標量3以下（生活習慣病危険群）  
 ・不適切群：推定平均必要量11以下、目標量3以下（過剰、不足ともある群）

\*2：小3・小5・中2の摂取量

### <食事摂取状況のポイント③>

- 学校給食がない日は、学校給食がある日よりも栄養素摂取量に過剰摂取や摂取不足が多くみられました。  
(図5-1~2、6-1~2)
- ただし、食塩の摂取量で、学校給食がある日もない日も過剰摂取がみられました。(図5-1、6-1)



### <改善のポイント③>

- ☆ 学校給食のある日もない日も食塩のとりすぎに注意しましょう。
- ☆ 学校給食のない日は、特に脂質のとりすぎ、カルシウム、食物繊維、ビタミンA及びカリウムなどの摂取不足に注意しましょう。

● 食事摂取基準に適合していない男子の割合：学校給食がある日（平日）と学校給食がない日（休日）の比較\*

図5-1 目標量が定められている栄養素

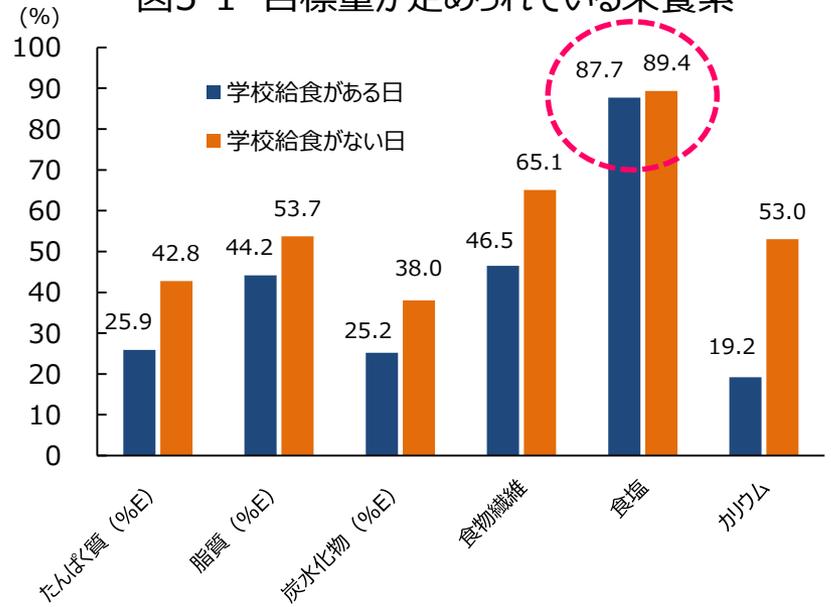
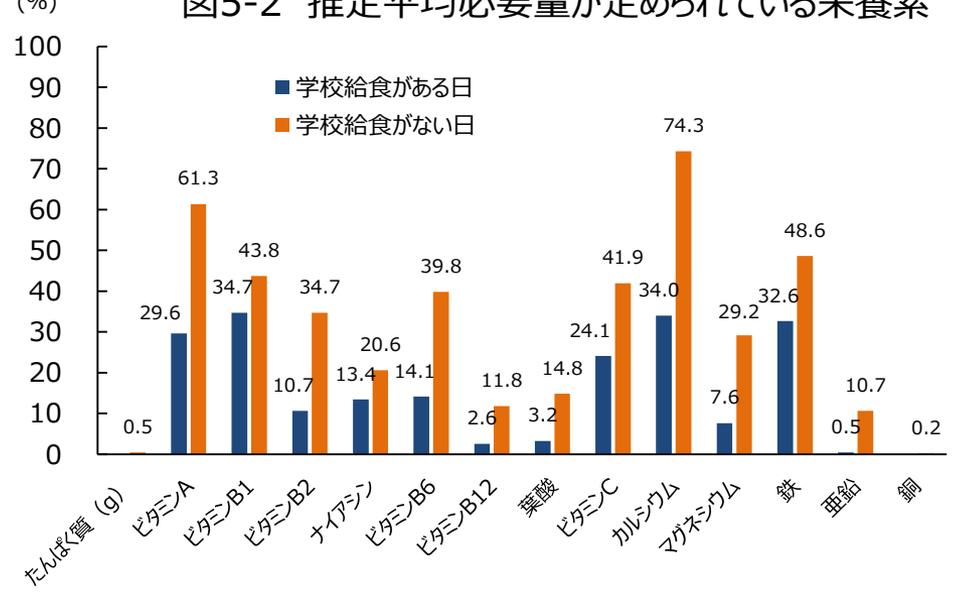


図5-2 推定平均必要量が定められている栄養素



● 食事摂取基準に適合していない女子の割合：学校給食がある日（平日）と学校給食がない日（休日）の比較\*

図6-1 目標量が定められている栄養素

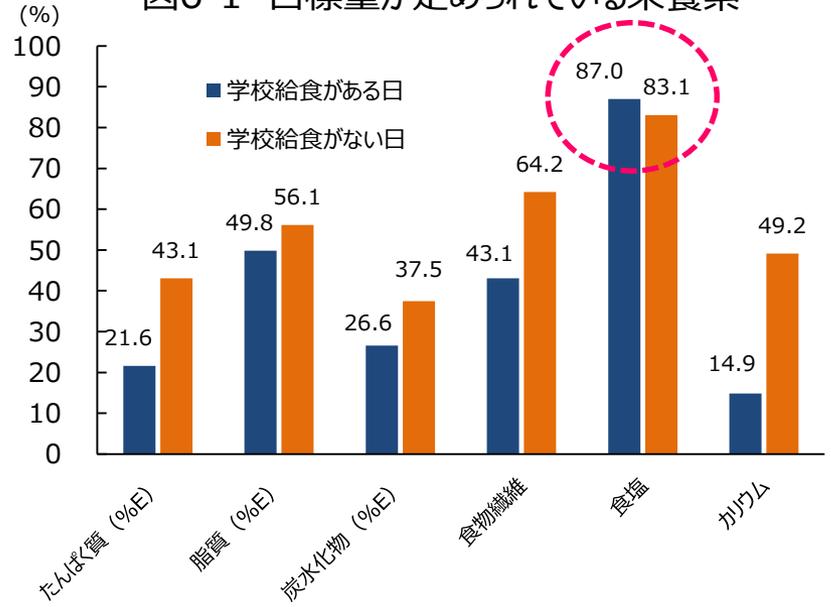
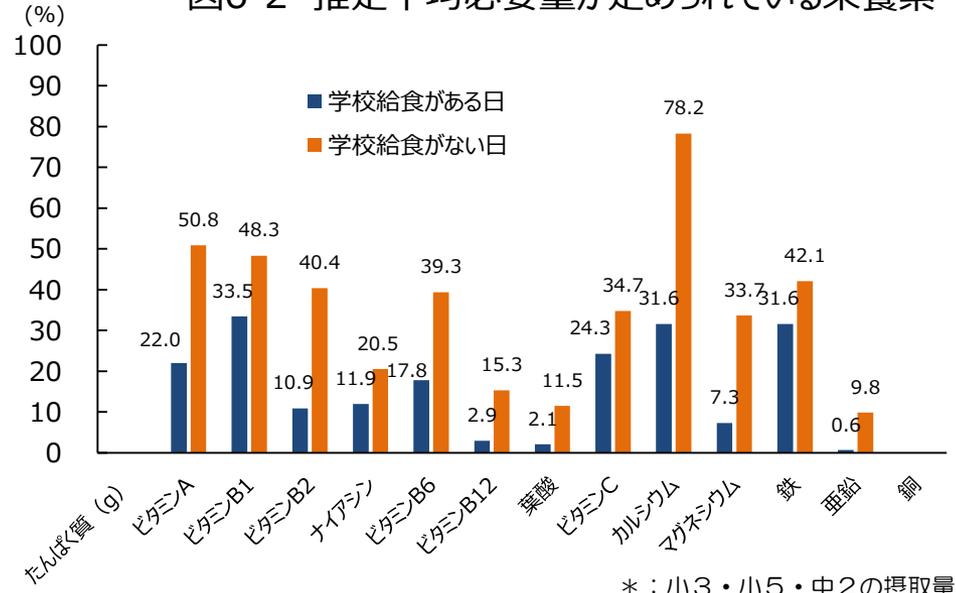


図6-2 推定平均必要量が定められている栄養素



\*：小3・小5・中2の摂取量

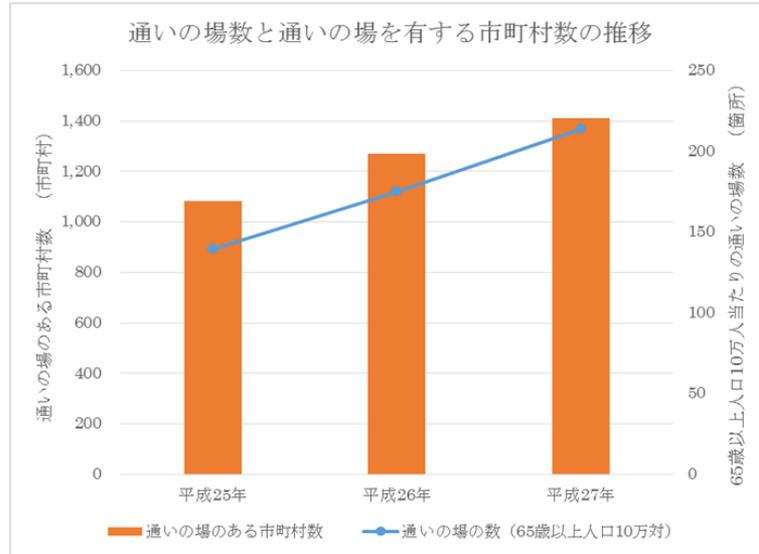
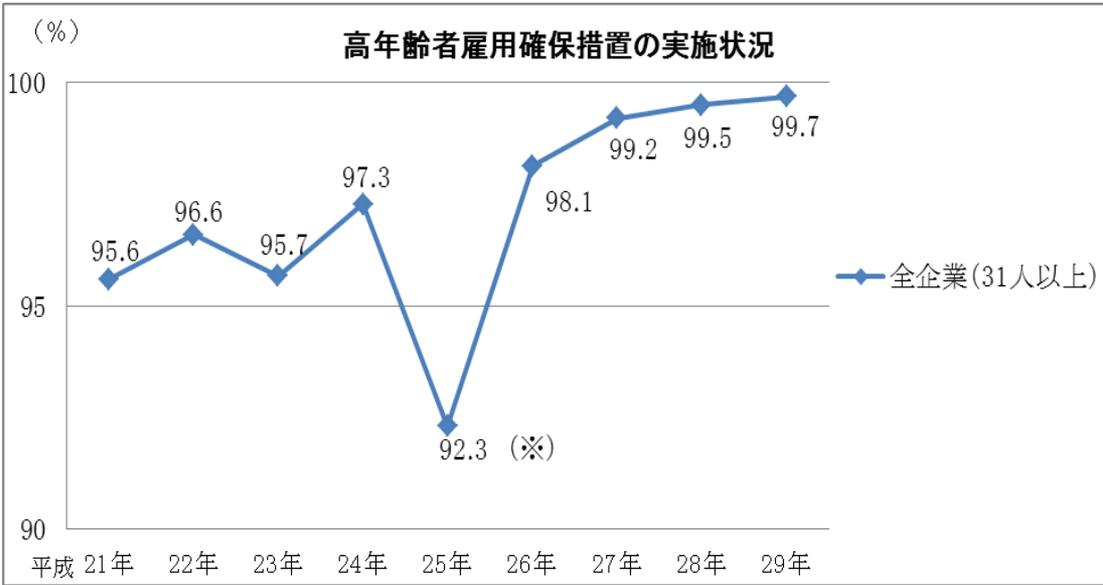
別表第三 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標

(3) 高齢者の健康

⑥ 高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)

高齢者雇用確保措置実施済み企業(グラフ1)

通いの場の数と通いの場を持つ自治体数の年次推移(グラフ2)



(※)平成25年4月に制度改正(継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みの廃止)があったため、平成24年と25年の数値は単純比較できない。

出典:厚生労働省 平成29年「高齢者の雇用状況集計結果」  
 ( <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11703000-Shokugyouanteikyokukoureishougai koyoutaisakubu-Koureishakoyoutaisakuka/0000182225.pdf> )

出典:厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果」

## 「メタボリックシンドローム」という新たな概念の導入

### 科学的根拠とわかりやすさの統合

#### 〈医療保険者による取組〉

- メタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導の開始(平成20年)

### 「メタボ」の浸透

国民のメタボリックシンドロームの認知度の向上

平成18年度77.3%→平成21年度92.7%  
(内閣府「食育の現状と意識に関する調査」)

#### 〈メディアを通じた発信〉

- 「メタボ」が新語・流行語大賞のベスト10入り(平成18年)
- 新聞社と関連学会等との協働による「メタボリックシンドローム撲滅委員会」を発足(平成18年)、キャンペーンを推進
- テレビ番組、新聞や雑誌等でのメタボ特集、インターネット上でのメタボ関連情報の発信

### 制度の充実

- 日本内科学会等8学会が「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」を公表(平成17年)
- 医療制度改革関連法成立(新たに特定健診・保健指導が医療保険者に義務化)(平成18年)

国民一人ひとりの行動変容の促進

社会全体の意識の向上  
生活習慣予防への関心を高め、行動変容を促進

## 食事のエネルギー量を調整しやすい環境づくりの推進

#### 〈事業者による取組〉

- 外食、中食(総菜等)、給食等でのヘルシーメニューの提供促進
- 健康志向の高まりに応じた食品の開発促進(特定保健用食品等)
- 市販食品における熱量の表示の促進

#### 〈地域での取組〉

- 都道府県健康増進計画での肥満者の割合の減少に関する目標設定(47自治体中44自治体で設定)
- 食生活改善推進員によるBMI計算尺度やメタボメジャーを活用した啓発

#### 〈国の取組〉

- 日本人の食事摂取基準(2015年版)で、エネルギー収支バランスの維持を示す指標として、BMIを採用(平成26年策定)
- 国民健康・栄養調査結果(平成24年)で都道府県別のBMI値を公表
- 生活習慣病予防、健康増進を目的として提供する食事の目安を提示(平成27年)
- 特定給食施設(事業所、学校等)において肥満及びやせの者割合の変化を把握する仕組みを導入(平成27年)
- 食品の栄養成分表示(熱量)の義務化(平成27年施行※経過措置期間5年)

# 企業活動を通じた減塩しやすい社会環境づくりの推進

## 学会等の取組

### 〈日本高血圧学会〉

- 減塩委員会による普及・啓発(減塩サミットの開催、学会での減塩食品コーナーの設置)
- 適切な減塩食品の情報公開(掲載基準を満たした減塩食品リストの公開)
- 減塩化の推進に成果をあげた製品の表彰(減塩食品アワード)
- 毎月17日を「減塩の日」(平成29年5月17日～)

### 〈国立循環器病研究センター〉

- 循環器予防のためのかるしおプロジェクト(減塩プロジェクト)の実施
  - ・かるしおレシピの開発
  - ・かるしお認定制度 等

## 企業の取組

- 減塩食品・減塩メニューの開発、販売 (醤油・味噌など調味料、漬物・つくだ煮、ハム・かまぼこ、麺類・パン、総菜など多彩な減塩食品)
- 自発的に低減に取り組む目標の提示 (カップ麺で2020年までに現在より15%減塩を目指すといった企業独自の目標を提示)
- 減塩食品のおいしさの追求(味を変えずに減塩を行う工夫、おいしく減塩をスローガンに商品提供)
- 食品中の食塩相当量の表示
- 減塩への理解を促す情報提供

食品企業による食品中の食塩の低減を促進

現状と目標の乖離を解消へ

## 国、自治体の取組

### 〈国の取組〉

- 企業連携を主体としたスマート・ライフ・プロジェクトで、食品中の食塩の低減に取り組む企業の登録を実施
- 登録企業数の増加を第3次食育推進基本計画の目標として設定
- 食品の栄養成分表示の義務化(ナトリウムは食塩相当量での表示)※食品表示法H27施行(経過措置期間5年)
- 食生活普及運動(9月)で、「おいしく減塩1日マイナス2g」をテーマに運動展開
- 健康な食事の普及の一環として、事業者等が生活習慣病予防・健康づくりを目的として提供する食事の目安を提示(650kcal未満の場合、1食当たり食塩相当量3g未満)

### 〈自治体の取組〉

- 外食・中食を通じたヘルシーメニューの提供促進

国民健康・栄養調査の実施  
摂取量のモニタリング

食事摂取基準の改定

2015年版では、高血圧予防の観点から、ナトリウム(食塩相当量)の目標量を低めに変更

〈国の取組〉

# 栄養バランスのとれた食事入手しやすい環境づくりの推進

信頼できる情報のもとで適切な食物にアクセス可能な環境づくり  
外食、中食(惣菜等)での栄養バランスのとれた  
食事の提供の促進

学生食堂

社員食堂

飲食店

スーパーマーケット・コンビニエンス  
百貨店 ストア

配食

## 給食事業者等の取組

- エームサービス(株)「健康社食®プロジェクト」:クックパッドと共同で社員の健康にあったメニューを食堂用にアレンジし展開、レシピを家庭に持ち帰ることで、企業と家庭の健康な食生活をサポート
- (株)グリーンハウス「スマメシ®」プロジェクト:「スマメシ」(500kcal台でバランスのとれた一汁三菜メニュー)を使って社員食堂を通じた生活習慣病予防の推進
- 「タニタ食堂」:タニタ社員食堂のコンセプトを忠実に再現したメニュー(1食500kcal前後、野菜たっぷり、塩分は3g以下で控えめ)を、日替わりで提供

## 管理栄養士・栄養士養成施設の取組

- 学生によるコンビニエンスストアで販売される弁当、飲食店や学生食堂のメニュー開発等

## 国の取組

- 食生活改善普及運動(9月)の実施「食事をおいしくバランスよく」を基本テーマに展開(平成28年~)。
- 日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及の一環として、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安を提示(平成27年9月)
- 今後増大が見込まれる配食を通じた地域高齢者等の健康支援の推進の観点から、配食事業者向けの栄養管理のガイドラインを策定(平成29年3月)

## 自治体の取組

- 長野県:塩分控えめで野菜たっぷりの「健康づくり応援弁当(信州ACE弁当)」の提供推進
- 大阪府:「V.O.S.メニュー」(野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニュー)の普及
- 福井県:「ふくい健幸美食」の認証を通じたヘルシーメニューの普及



# 子どもの健やかな食習慣の定着に向けた多様な支援を生み出す環境づくりの推進

## 学校・保育所等の取組

### 〈学校の取組〉

- ・学校全体で取り組む食育の推進(全教職員が連携・協働した食に関する指導体制の充実等)
- ・栄養教諭の配置促進(平成17年34人→平成28年5,765人)

### 〈保育所等の取組〉

- ・就学前の子供に対する食育の推進(施設長や園長、保育士・幼稚園教諭・保育教諭、栄養士・栄養教諭、調理員等の協力の下に食育の計画を作成・実施等)
- ・保育所における栄養士の配置促進(平成17年6,855人→平成27年12,133人)

## 地域、NPO等の取組

### 〈自治体の取組〉

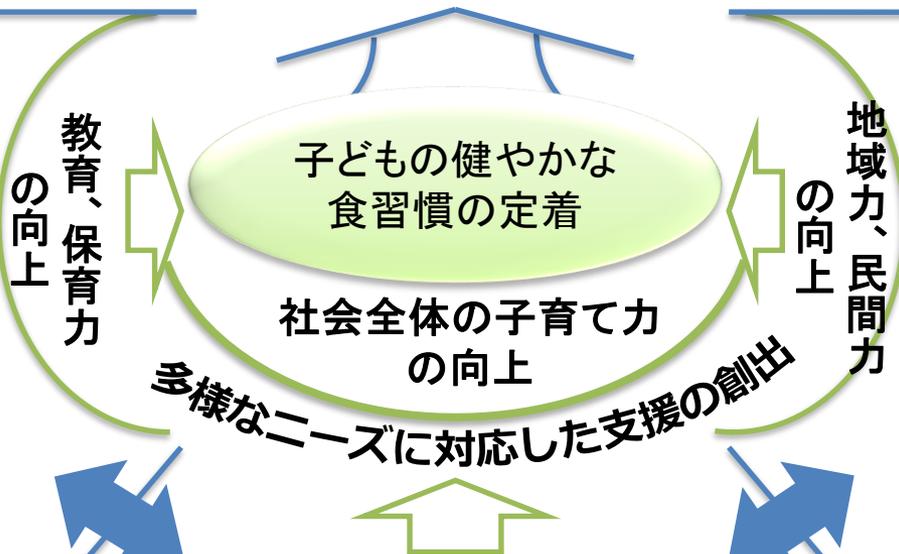
- ・保健所及び市区町村での乳幼児に対する栄養指導(平成17年度2,962,397人→平成27年度3,159,421人)

### 〈NPO等の取組〉

- ・全国に広がる子ども食堂(食事の提供、交流の場の提供)
- ・フードバンク活動の展開(食品ロスの削減、食品の支援を必要としている人々へつなぐ架け橋)

### 〈ボランティアの取組〉

- ・食生活改善推進委員による「おやこの食育教室」の実施



- 厚生労働科学研究で初めて幼児・小中学生の食物摂取の実態を把握(平成27~28年)
- 乳幼児栄養調査で初めて経済的な暮らし向きと子どもの食事状況を把握(平成27年)

- 健康日本21(第2次)の推進に係る協働体制の充実(文科省・厚労省と協働での目標設定。小中学生の食事状況調査の企画。食事摂取基準(2015年版)に基づく学校給食基準の見直し。)

- 第3次食育推進基本計画に基づく食育の推進に係る多様な関係機関等の連携・協働の強化(文科省・厚労省・農水省で策定している食生活指針の改定(平成28年6月)。省内関係局・課の取組の推進(健康局健康課・雇用均等・児童家庭局母子保健課・保育課・医政局歯科保健課等)。貧困状況にある子どもへの食育、低栄養予防のための高齢者への食育など新たな課題に向けた食育の推進。)

## 政策力の向上