

平成 20 年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

平成 20 年度食生活改善普及運動

2 趣旨

近年、人口の急速な高齢化が進む中で、疾病構造が変化し糖尿病等の生活習慣病は増加している。平成 18 年国民健康・栄養調査によれば、糖尿病が強く疑われる人は約 820 万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約 1,050 万人となっている。

こうした背景のもと、今年 4 月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査及び特定保健指導が実施されている。メタボリックシンドロームの予防には、食生活や運動習慣といった生活習慣を見直すことにより、発症を予防することが可能なものであるため、個人に対するハイリスクアプローチと、環境整備などの集団に働きかけるポピュレーションアプローチの両方を適切に組み合わせることが重要である。

また、食生活改善普及運動は、昭和 24 年に「皆さんの栄養週間」として出発してから今年で 60 年目である。食に関する背景や課題内容は時代とともに変化し、疾病構造も大きく変わっているが、今も昔も食生活改善が重要であることは変わらない。そこで、国民一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するために、平成 20 年 10 月 1 日（水）から同月 31 日（金）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、保健所設置市、特別区、市町村及び関係団体

4 実施期間

平成 20 年 10 月 1 日（水）～同月 31 日（金）

5 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、「健康日本 21」や食育推進基本計画の目標も踏まえ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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等を図るための総合的な取組を行う。

6 重点活動の内容

- (1) 腹囲測定やBMI (Body Mass Index) の普及とともに、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に関する理解を深め、腹囲径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) 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。
- (3) 「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、食生活改善の意欲が増すような支援を継続的に行う。
- (4) 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。
- (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) 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。

7 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) メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) 予防のためのヘルシーメニュー・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

8 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、保健所設置市、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、保健所設置市、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当たっては、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ともに、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う。

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、保健所設置市、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。