

食を通じた島しょ地域の健康づくり

島しょ保健所

実施年度 開始 平成14年度、 終了(予定)平成18年度

背景

平成9年度に中・高校生、10年度に保育園児、11年度に高齢者、12年度に成人期、13年度に学童・青年期を対象に健康栄養調査を行った結果、島しょ地区における各世代の固有及び共通の様々な生活習慣の問題点が明らかになった。
健康づくり事業は、本来町村が実施主体であるが、島しょ地区においては、町村のマンパワーは十分とはいえない状況である。保健所は町村に、調査結果に基づく情報提供を行い、町村を支援して地域全体の健康づくりに貢献する役割がある。

目標

世代別健康栄養調査(以下、調査)から明らかになった島しょ地域の特質を踏まえて、生涯を通じた健康づくりのため、各世代の固有及び共通の重点目標を定める。目標達成のため、事業の実施主体である町村と問題点を共有し、対策を共同で検討し、地域の健康づくりシステムと関係機関のネットワークの構築を図る。また、健康日本21地方計画の策定につなげていく。
平成18年度に目標達成度の確認を行う。

事業内容

- 1 調査結果に基づいて、島しょ地域の性質と東京都健康推進プラン21を踏まえて、大目標の設定と(「島しょの健康寿命を延ばす」「島しょの健康満足度を延ばす」)小目標として具体的な健康づくりのための重点目標を定めた。
- 2 島しょ保健所・行政栄養士業務連絡会を開催し、具体的な事業の進め方について検討を行い、町村の健康づくりの担当者である栄養士と問題点の共有化を図った。
- 3 町村ごとに健康栄養連絡会を試行的に開催し、関係機関に具体的な普及啓発活動への協力を呼びかけた。健康栄養連絡会には保健所職員のほか、町村の保健主管課担当職員、学校栄養士、養護教諭、企業、老人クラブ、老人ホーム、婦人会、診療所、病院など、各職域及び各世代を代表する人を選任している。
- 4 調査の結果を島しょ保健所のホームページに掲載した。
- 5 平成13年度の学童・青年期の調査に基づくリーフレットを小中高等学校及び各種講演会等で随時配布し、普及啓発を図った。
- 6 重点目標の一つである「朝食喫食率向上」についてリーフレットを作成した。

評価

調査結果を踏まえての目標の設定、特に小目標として島ごとの特徴を前提とした目標を加えることで、より一層事業が具体的で明確になった。
また、講演会等で、調査結果を具体的に示して生活習慣病予防について説明することで、住民も問題点を自分のこととして受け止めることができ、各自の生活習慣を振り返る良い機会となった。
今後は町村、関係機関と密に連携を取り、健康づくり事業を支援していく。そのための指標づくりとして島しょ地域行政栄養士業務連絡会に学識経験者等の専門家を招き、重点目標の達成度と各世代への働きかけの方法を検討する。
健康栄養連絡会を定例化し、地域の情報収集と、地域、世代に合った健康づくりと普及啓発の方法を検討していく。

問い合わせ先

島しょ保健所大島出張所栄養担当
電話 04992-2-1436
ファクシミリ 04992-2-1740
E-Mail S0000325@section.metro.tokyo.jp

1 経過

平成9年度から平成13年度までにかけて行った全世代別健康栄養調査の結果、下記のような問題点が明らかになった。

『保育園児』

- ・ 朝食を欠食する保育園児がいる。
- ・ おやつやジュースをすき放題にとる。

『学童・青年期』

- ・ 朝食を食べない人が学年が上がるにつれて多い。特に高校生の欠食が多い。
- ・ 甘い飲み物をよくとる人が多い。

『成人期』

- ・ 男性の肥満者が都内に比べて多い。
- ・ 歩行時間が1日30分未満の人が約半数を占めている。
- ・ ほとんど毎日飲酒する人の割合が多い。
- ・ 喫煙率が都内に比べると高い。

『高齢者』

- ・ 毎日飲酒する人が全体の2割を超えている。
- ・ 都内に比べて間食が習慣化している人が多い。
- ・ 島しょでは疾病は持っているが健康であるという意識を持っている人が多い。



【大目標の設定】

島しょの健康寿命を延ばす
島しょの健康満足度を伸ばす

【重点目標の設定】

	乳幼児期	学童・青年期	成人期	高齢期
1 健康状態がよいと感じている人の割合	-	増やす	増やす	増やす
2 肥満者の割合	-	-	減らす	-
3 1日30分以上歩くまたは運動する人の割合	-	-	増やす	-
4 朝食欠食者の割合	減らす	減らす	減らす	-
5 多量飲酒をする人の割合	-	-	減らす	減らす
6 甘味(飲料、食品)をほぼ毎日とる子どもの割合	減らす	減らす	-	-
7 分煙施設の割合	増やす			

【普及啓発用リーフレット】

重点目標について順次リーフレットを作成し、普及啓発に活用していく。

平成14年度は朝食欠食者の割合を減らすためのリーフレットを作成した。

家族みんなで朝食を食べる習慣をつけよう

島しょ保健所では、平成10年度～平成13年度に世代別健康栄養調査を行い、この結果を参考に、一人ひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

朝ごはんを食べていますか？

島しょ地域の現状(健康栄養調査結果から)

- ◇ 保育園児の2.8%が朝食を食べていない。
(平成10年度)
- ◇ 小4の4.9%、中1の8%、高1の16.4%が朝食を「食べない」、または「食べないほうが多い」と回答。
(平成13年度)
- ◇ 18~29歳男性の33.2%、18~29歳女性の16.3%、30歳代の男性の18.5%が朝食を「いつも食べない」と回答。
(平成12年度)

東京都健康推進プラン21の現状

朝食を食べない人の割合

- ◆ 中学・高校生の(15歳~19歳)18.6%
 - ◆ 20歳代の男性の37.3%
 - ◆ 20歳代女性の14.3%
 - ◆ 30歳代男性の20.0%
- (平成12年 東京都民の栄養状況)

目標 朝食を食べる人の割合

増やそう

朝食を食べないとどうなるの？



朝食を食べていない人は こんな朝食からはじめよう



まずは何か食べよう

- ① 手間をかけずに簡単に用意できるもの
- ② 短時間で食べられるもの

食べられるようになったら
主食・主菜・副菜を組み合わせ
てこんな食事を目指そう

和食



バランスのポイント

- ① みそ汁は野菜たっぷり
- ② 豆腐、納豆、焼き魚などのおかずを1品
- ③ 浸し、煮物などの野菜料理を1品

洋食



バランスのポイント

- ① おかずは卵、ツナ缶、ソーセージなどから1品
- ② サラダかゆで野菜を添えて。時間がない時はトマトだけでも添えよう。