

令和6年度 くらしの衛生部会報告

資料 4 - 2

日時 令和7年2月13日（木曜日）午後1時15分から午後2時45分まで

開催方法 多摩小平保健所（講堂）での集合とオンラインのハイブリッド方式

- 議事**
- 1 地域保健医療推進プランの進行管理及び進捗状況について
 - 2 食を通した健康づくりについて
 - 3 医薬品の適正使用・オーバードーズ対策について
 - 4 令和4・5年度課題別地域保健医療推進プラン
「講習会におけるインターネットの効果的活用」について

報告 「からだ気くばりメニュー店」について

議題2 食を通した健康づくりについて

●食を通した健康づくり

東京都多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議での取組から

【推進体制】 栄養・食生活ネットワーク会議

(学識経験者、食に関わる関係団体、圏域5市の関係部署、保健所)

【これまでの取組状況】

取組目標：「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」

取組内容：「主食、主菜、副菜のそろった食事」

「十分な野菜の摂取」、「適切な塩分摂取」

「食品ロスを減らす」

食ネット会議でその方策等を検討し、地域の食に関わる関係者にも広く実施を求め、多岐にわたる取組を展開

【今後の取組の方向性】

新プランにおいても、引き続き「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」を目指し、一層の充実につなげていく。

資料4-2

未来へつなげる！
おいしく健康な食生活を！

東京都多摩小平保健所圏域保健推進プランの目標である「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。
その具体的な取組内容として、次の4つを推進しています。

★主食・主菜・副菜のそろった食事
★十分な野菜の摂取
★適切な食塩摂取
★食品ロスを減らす

GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を！
主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。
毎日野菜料理を5皿程度！
果物も取り入れよう！
野菜(200g以上)の摂取目標量
1日350g以上
毎食(1食21g(食卓))

主食 ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる

主菜 肉・魚・卵・大豆など
からだをつくるもとになる

副菜 野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる

GOAL 2 適切な食塩摂取を！
塩分Point!
食塩(0.9g以上)の摂取目標量
1日7g未満
毎食(1食2.3g(食卓))

★調味料は味をみてからかけましょう！
★栄養成分表示(食塩相当量)を活用して料理の組み合わせを考えましょう！

GOAL 3 食品ロスを減らす！
減らそう！食品ロスの3つの要因

食べ残し 直接廃棄 過剰除去
存じすぎた！ 買いすぎた！ 切りすぎた！
ポスターのデータや保健所の取組はこちら
多摩小平保健所 食育の推進

● 東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議

議題 2 食を通した健康づくりについて

●市内農産物等を使用した野菜たっぷり共通メニューの実施（西東京市）

- 西東京市栄養士会の取組として、市内で採れたキャベツを使ったミートボールスープを小学校18校、中学校9校、公立保育園10園の給食で提供
- 適切な野菜摂取と望ましい食習慣の確立を目指す
- 西東京市栄養士会：健康課、公立保育園、小学校の栄養士等で構成



●高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（いきいき元気アップ100）における低栄養対策への取組（東村山市）

- 介護予防事業「元気アップ事業」を保健事業と一体的に実施する形でバージョンアップ
- 令和6年度より高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として「いきいき元気アップ100」を実施
- 健康課題の一つである「低栄養」への新規対応事業として、「低栄養・フレイル予防相談会」、「フレイル予防教室」、「通いの場支援 ちょい足し講座」を実施



議題 3 医薬品の適正使用・オーバードーズ対策

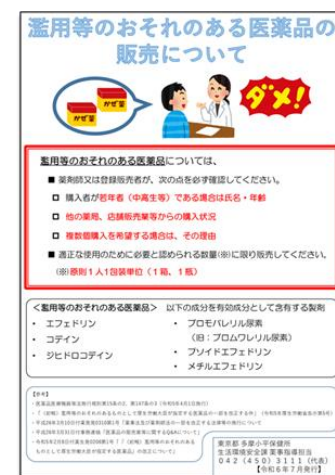
●産学官 3 者による（小平市薬剤師会・武蔵野大学・小平市） 医薬品適正使用の推進及び医療費適正化に関する連携協定について（小平市）

- 令和 6 年10月、小平市、小平市薬剤師会、武蔵野大学との産学官 3 者で相互に連携協働し、ジェネリック医薬品の使用促進など医薬品の適正使用を推進し、医療費適正化を図ることを目的に連携協定を締結
- 薬剤師と大学薬学部教員が行政との協働により地域の医薬品使用実態を調査し、ジェネリック医薬品等の多角的視点からの分析と評価、情報共有を行う。



●一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）の現状、都及び保健所の取組

- 覚醒剤・危険ドラッグなどの違法薬物が減少している一方で、市販薬の乱用は急激に増加。市販薬の乱用は10代、20代、女性に多い傾向にある。
- 合法で入手へのハードルが低いことや、SNS上などで簡単に情報が得られることも市販薬乱用の増加の背景
- 保健所では、独自に作成したリーフレットを活用し、薬局・ドラッグストアに対して、販売方法の確認と指導を実施



議題4 令和4・5年度課題別地域保健医療推進プラン 「講習会におけるインターネットの効果的活用」

【目標】従来の集合形式による講習会とインターネットによる講習会、この二つの形式の持つそれぞれのメリットや課題を検証し、参加者と主催者である保健所のメリットが最大になる方法を見いだす。

【実施内容】生活環境安全課で開催した講習会の実施方法について、参加者を対象としたアンケートの結果、主催した保健所職員からの意見を集約し、比較、整理整理

【まとめ】2年間の実施結果を踏まえて、講習会の実施方法を検討する際、考慮すべき要素について参加者、主催者、講習内容の視点から整理。

どの要素を重視するか、考慮すべき要素が多く当てはまる方法はどれかを個別に検証することで方向性を見いだせる。

報告事項 「からだ気くばり メニュー店」について

・書面報告

