

(5) 食を通じた健康づくり

【現状と課題】

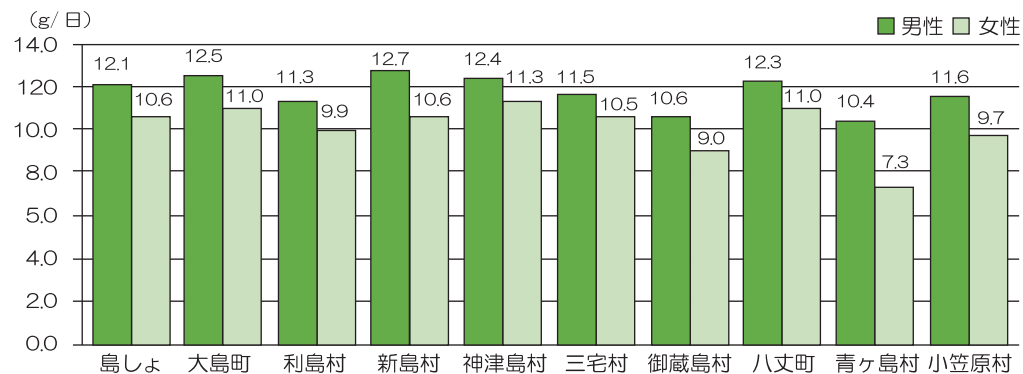
「東京都健康推進プラン21（第二次）」（計画期間平成25年度から平成34年度まで）では、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するために、生活習慣病の発症予防や生活習慣改善の取組を目標としています。年代等にあった「適切な量と質の食事」をとることは、がん、糖尿病、高血圧等の生活習慣病の予防や重症化予防、生活の質の向上、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上の点からも重要です。

島民（成人）を対象とした食事調査の結果をみると、1人1日当たりの平均食塩摂取量は男性で12.1g、女性10.6gで、食事摂取基準の目標量である男性8.0g未満、女性7.0g未満を上回り、取り過ぎている傾向がみられました。また、1人1日当たりの野菜類の平均摂取量は男性253.8g、女性301.7gで、目標とする350gを下回り、不足している傾向がみられました。島民が望ましい食生活を送り、定着が図られるよう町村で取り組んでいる各種事業やイベントを通して、自分に合った「適切な量と質の食事」について啓発を行うことが重要です。

また、島民が自分に合った食品やメニューを選択することができるよう、飲食店・弁当販売店・給食施設等が、栄養情報等の表示や健康的なメニューの提供について理解が得られるよう働きかけることが大切です。2020年4月からは、一般に販売される全てのあらかじめ包装された加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務づけられます。そのため、食品業者は栄養成分表示についての制度の理解と、食品表示法に基づく適切な表示が求められます。さらに島民が栄養成分表示を活用して食品を選択できるよう、島民への啓発も重要です。

町村では、健康増進計画及び食育推進計画等を策定し、保健栄養対策を推進していますが、未策定の村や、管理栄養士等の人材が確保できていない村もあります。島民の食生活改善をこれまで以上に進めるには、食に関わる関係者等が連携・協働し、食生活改善の担い手となることが期待されています。

1人1日当たりの食塩摂取量の平均値



資料：「平成28年度島しょ地域の栄養・食生活状況」 東京都島しょ保健所

【施策展開の基本方針】

- 望ましい食習慣を身につけた人の増加をめざし、栄養・食生活に関する知識・実践方法の普及啓発に取り組みます。

【今後の取組】

- 1 関係機関との栄養・食生活に関する情報共有及び連携
- 2 町村が主体となって行う保健栄養施策の推進
- 3 給食施設や食関連事業者からの情報発信等の充実
- 4 栄養成分表示に関する制度の理解促進と活用の啓発

《関係機関の取組》

町 村	<ul style="list-style-type: none"> 健康増進計画や食育推進計画などを策定し、着実に実施します。 ライフステージに応じた保健栄養事業を充実させます。 望ましい食生活が実践できるよう食生活に関する普及啓発を図ります。 関係機関と連携を図り、地域全体で栄養施策を進めます。
学 校	<ul style="list-style-type: none"> 給食や栄養教育を通じた食育を実践します。 子供を通じた家庭への望ましい食生活に関する知識を普及します。
医 療 機 関	<ul style="list-style-type: none"> 栄養・食生活の改善が必要な方へ指導を行います。
給 食 施 設	<ul style="list-style-type: none"> 利用者の特性を踏まえた、適切な量と質の食事を提供します。 利用者の健康増進に繋がる、栄養情報等の発信を充実させます。
弁当販売店 飲食店等	<ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活に関する知識を普及します。 健康に配慮したメニューの提供に努力します。
食品関係事業者	<ul style="list-style-type: none"> 栄養成分表示に関する制度を理解し、法に基づく適切な表示を行います。
島 民	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康や食生活について考え、望ましい食生活を実践します。 生活習慣病について理解をし、食生活改善を図りながら、発症予防や重症化予防に取り組みます。
保 健 所	<ul style="list-style-type: none"> 給食施設指導を通して、利用者に応じた給食の提供や栄養情報の発信等について支援を行います。 販売される食品の栄養成分表示について、食品関係事業者への制度の理解を促進させるとともに、島民が活用できるよう啓発を行います。 町村、関係機関等との連携を図り、食に関する環境整備を進めます。 食育推進計画等が未策定の村への策定支援を行います。

新島村における食育事業「味噌汁の飲み比べ」

新島村では、「新島村島民まつり」で島民に向けて、汁物の塩分量と味の関係を比べてもらうイベントを行いました。

島しょ地域を対象とした食事アンケート調査で、新島村は平均塩分摂取量が1日目標量の1.5倍以上で、特に男性は島しょ地域で最も多いとの結果が出たことにより企画されたもので、標準塩分濃度の汁物の味はどうか、塩分が少ないと美味しくないのか、出汁を使うことで塩分を控えられののかということを実際に体感してもらうことを目的として実施されました。



イベントでは約300人という島民の1割以上の人々が参加しまして、標準塩分濃度の味噌湯と、標準より塩分が薄いものの出汁を足した味噌湯を飲み比べてもらいました。

その結果、標準塩分濃度の味噌湯を飲んだ人で味が薄いと感じた人は約1割、また、標準より塩分が薄く出汁を足した味噌湯の方が美味しいと感じた人は約9割という結果が得られました。

出汁を上手く使うことで、塩分が抑えられるということがわかり、それを実際に体験してもらうという大変有意義な試みとなりました。

給食を毎日、実物写真で情報発信(青ヶ島村立青ヶ島小中学校の取組)

青ヶ島村立小中学校では、島の食材などを活用しながら、子供たちにとって望ましい食事の手本となるような食事を提供しています。

提供した給食は毎日、「今日の給食」と題し学校のホームページに掲載し、料理の写真や青ヶ島産の食材の使用状況について紹介しています。一食当たりの適切な分量も分かるよう、基準量を量って盛りつけ、正しい食器の並べ方も定着するようにしています。



これからも健康的な食事と、食事に関する知識の提供を継続していきたいと思えます。

2 母子保健福祉対策

【現状と課題】

近年、少子高齢化、共働き世帯の増加などにより、母子保健を取り巻く環境は大きく変化し、出産・育児への不安や孤独感を抱える人は少なくありません。

子供を安心して産み、育てるために、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を、多くの機関と様々な職種が連携して行い、子育て家庭を地域で支える仕組みづくりが求められています。また、児童虐待相談件数の増加やひとり親世帯の増加など、より支援を必要とする子供や家庭への対応の充実が求められています。

島しょ圏域においては、妊娠・出産は産婦人科医や分娩施設の数が十分ではないため、島外に出ざるを得ない事情があり、経済的にも心理的にも負担が大きくなっています。町村は、母子健康手帳の交付や保健指導、新生児の訪問指導、乳幼児健診等を実施しており、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援のために、子育て世代包括支援センター^{注1}の整備について検討するなど、安心して子育てが出来る環境の整備に努めています。

妊娠・出産・育児の環境整備として、就労している女性が妊娠中や出産後、育児中も安心して仕事を続けられるように、社会全体でサポートをしていく必要があります。少子化対策のためにも、社会全体が子育てについてより一層理解を深めていく必要があります。

児童虐待の防止は、子供の健全な育成にとって、喫緊の課題となっています。日本全体の児童虐待相談件数は、近年、著しく増加しており、平成28年度においては12万3千件に及んでいます。島しょ圏域は、地域の連携が強く、児童の育成には望ましい環境であると言えます。学校や各関係機関、地域住民のより強い連携のもと、児童虐待の未然防止と早期発見・早期対応につなげていくことが大切です。

学童期・思春期は、不登校やひきこもりなどの問題もあります。子供が健康に育つことが出来るように、家庭への働きかけとともに社会全体で支える仕組みづくりとそのための各関係機関の連携と努力が重要です。

【施策展開の基本方針】

- 島しょ圏域において、安心して妊娠から出産、育児を行える仕組みづくりに努めます。
- 地域全体で子供の健やかな育成を支えるための普及啓発に取り組みます。
- 児童虐待防止のため、育児のサポートをしていくとともに、関係機関の連携を強固にしていきます。

注1 子育て世代包括支援センター：妊娠期から子育て期にわたるまでの様々なニーズに対して総合的相談支援を提供するワンストップ拠点。平成29年4月現在、大島町、新島村、神津島村、八丈町、小笠原村に設置されている。