

基本目標

1

生涯を通じた心身の健康づくりを推進します



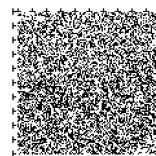
区分1 生活習慣の改善

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に罹患し、病状が進めば、生活面での制約が生じたり、継続的な加療が必要となることがあります。

生活習慣病に罹患せず、健康な状態を維持するためには、望ましい生活習慣を日々積み重ねることが大切です。適切な生活習慣は心身の健康を支える重要な基盤となります。健康で質の高い生活を生涯にわたって送るためには、バランスの取れた食生活や定期的な身体活動*・運動の実施、十分な休養・睡眠の確保、適正な飲酒、禁煙、歯と口腔の健康維持等、多方面からの生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

区民一人ひとりの生活習慣の改善に向けた取組を支援し、望ましい生活習慣へとつなげていきます。

▼OTAウォーキング スタート地点の様子



施策1 栄養・食生活【大田区食育推進計画】

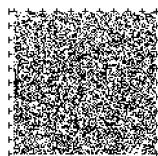
施策の目標 生涯を通じ健やかで心豊かな食生活を送れる食育の推進

①数値指標

指標項目	現状値		目標値	
	数値	測定年度	数値	測定年度
朝食を欠食する人の割合 (18歳以上)	9.3%	令和6年度	減少	令和12年度
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合 (18歳以上)	41.9%	令和6年度	増加	令和12年度
適正体重*を維持している人の割合 ・18歳から64歳：BMI*18.5以上25未満 ・65歳以上：BMI*20を超え25未満	18歳から64歳： 66.6% 65歳以上： 52.2%	令和6年度	増加	令和12年度
減塩に気をつける人の割合	40.3%	令和6年度	増加	令和12年度
誰かと一緒に食べることを意識している人の割合	26.5%	令和6年度	増加	令和12年度
食品ロス削減に取り組む人の割合	97.1%	令和7年度	増加	令和12年度



食育フェアの様子▶

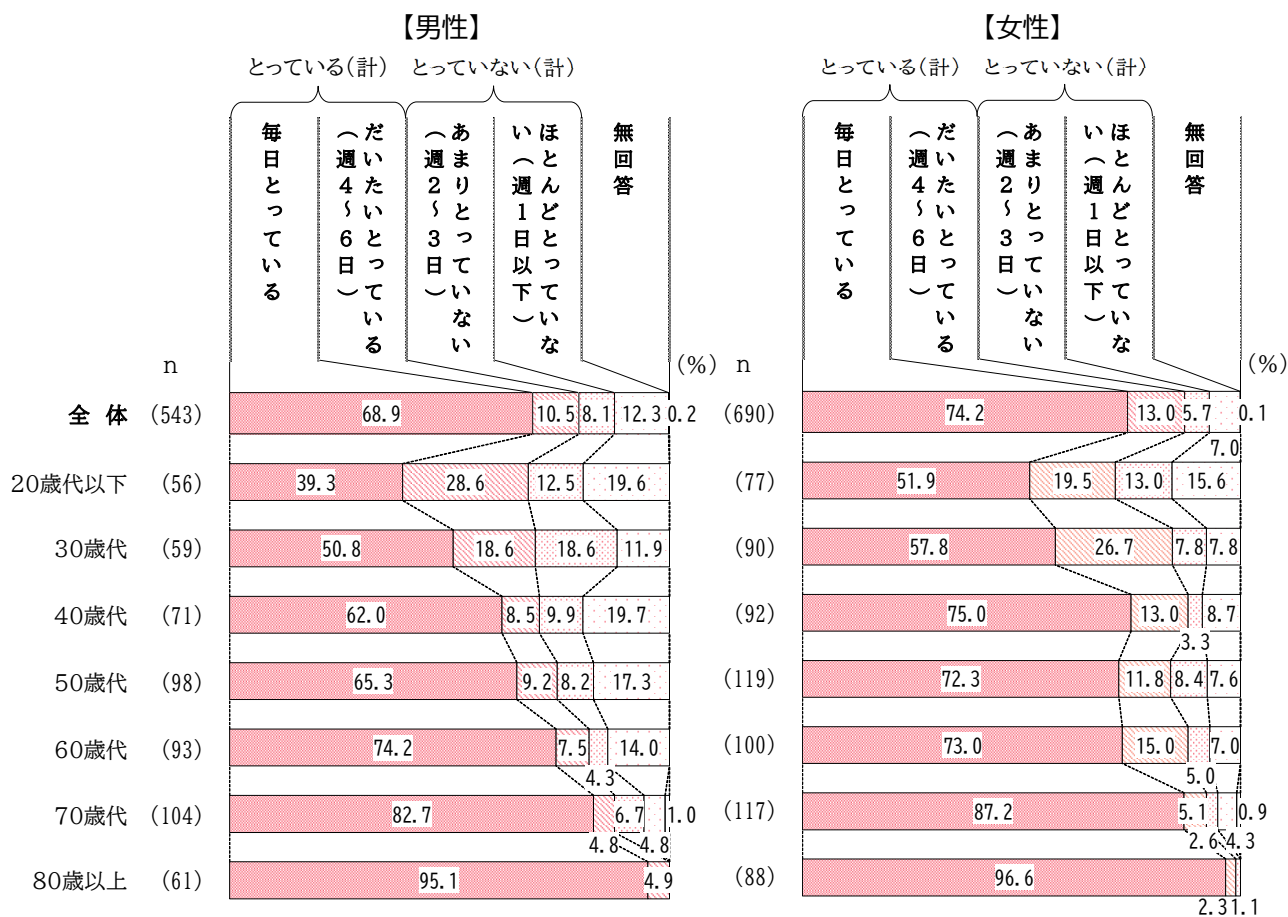


②現状と課題

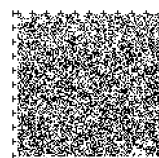
30歳代以下で朝食をとらない割合が高い

30歳代以下の男女で朝食を「毎日とっている」割合が6割以下と他の年代に比べて低く、特に20歳代以下の男性では39.3%に留まっています。女性で「ほとんどとっていない(週1日以下)」は30歳代以上では1割未満ですが、20歳代以下では15.6%と他の年代に比べて高くなっています。

<朝食の摂取状況>



出典：健康に関するアンケート（大田区、令和6年度）



若年層で主食・主菜・副菜をそろえた食事をとれていない人が多い

健康に関するアンケート（大田区、令和6年度）によると、主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数が1日に2回以上、「毎日」食べている人の割合は41.9%で、特に20歳代以下の女性と30歳代の男女で2割台と低くなっています。

今後の課題

20歳代以下及び30歳代の若い世代で、朝食や栄養バランスの良い食事をとることが難しい傾向にあります。このため、早期からの食育に加え、実践に結び付けるための啓発が必要です。さらに、若者向けの食育啓発も重要です。

男性30歳代で「肥満」が増加、女性では20歳代以下で「やせ」が2割以上

健康に関するアンケート（大田区、令和6年度）によると、男性で「肥満」の割合は依然として40歳代から60歳代で多くなっていますが、前回調査からすべての年代で増加しており、特に30歳代、80歳以上で7～9ポイントと大きく増加しています。女性では20歳代以下で「やせ」の割合が2割以上を占め、他の年代に比べて高くなっています。また、男女とも、ほとんどの年代で、前回調査から「普通」の割合が減少しています。

今後の課題

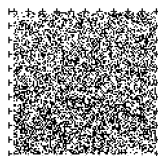
「肥満」は生活習慣病のリスク、また、若い女性の「やせ」は骨粗しょう症や低出生体重児のリスクを高めることから、性別・年代に合わせ、適正体重*の重要性や、適切な量と質の食事についての普及啓発が必要です。

減塩に気をつけた食生活を心掛けている人は約4割

健康に関するアンケート（大田区、令和6年度）によると、日頃の食生活において「減塩に気をつける」と回答した割合は40.3%でした。また、令和5年度の大田区特定健康診査*受診結果では、収縮期血圧が要注意（130-139mmHg）、要医療（140mmHg以上）の割合が男性47.4%、女性40.3%と男女とも4割を超えています。

今後の課題

高血圧症になる前から予防的に減塩に取り組むことができるよう働きかけが必要です。



ほとんどの小学6年生は家族の誰かと夕食を食べている一方、18歳以上の区民において誰かと食卓を囲むことを意識している割合は3割以下

健康に関するアンケート（小学6年生）（大田区、令和6年度）によると、夕食を「いつも食べる（週に5日以上）」、「食べる方が多い（週に3～4日）」と回答した小学6年生は、夕食を「家族そろって」若しくは「大人の家族の誰か」と食べている割合が86.4%と、大人の家族と夕食を食べている割合が高くなっています。

一方、健康に関するアンケート（大田区、令和6年度）によると、区民の日頃の食生活において「家族や友人と食卓を囲む機会を作る」ことに気を付けている割合は26.5%と3割に満たない状況です。



今後の課題

誰かと一緒に食事をする（共食）は身体的、精神的、社会的な健康を支える重要な要素であり、幅広い世代に向けて共食の重要性についての啓発が必要です。

ほとんどの小学6年生は食事を残すことをもったいないと感じている一方、日頃から食品をむだにしないことを心掛けている18歳以上の区民は5割以下と低い

健康に関するアンケート（小学6年生）（大田区、令和6年度）によると、小学6年生で食事を残したときに「もったいない」と「思う（計）」（「とても思う」と「まあまあ思う」の合計）は92.6%と高くなっています。

一方で、健康に関するアンケート（大田区、令和6年度）によると、区民の日頃の食生活で気をつけていることとして「食品をむだにしない」は47.2%と5割以下となっています。



今後の課題

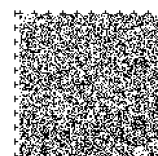
こどもの頃から「もったいない」の心を育て、区民に対し環境へ配慮した食生活の必要性と具体策がとれるよう啓発していくことが必要です。

③施策の方向性

1 心身の健康を支える食生活の推進

乳幼児健康診査等での個別相談や育児学級、保育園や小学校における出張健康教育等において、幼少期から健全な食生活が送れるように食育を通して伝えていきます。

また、生活習慣病予防について、企業・事業所等に向けた出張健康教育や区民向け栄養講座を実施し、具体的な食生活の改善策を伝えていくとともに、区公式X等の様々な媒体を活用しながら広く知識の啓発を図ります。



2 共食の推進

育児学級、出張健康教育、保育園や区立学校等の生活の場の中で、「誰かと一緒に食事をする（共食）」ことの重要性を伝えていきます。

3 環境へ配慮した食育の推進

わが国は、食料の多くを海外から輸入している一方で、年間何万トンもの食品廃棄物を排出しています。地域等で食品ロスの現状を伝え、「もったいない」と思う気持ちを具体的な行動に変える啓発を行います。

4 食糧（食料）生産への理解促進

保育園や児童館、区立学校等において、食糧（食料）生産の体験やその過程を学ぶ機会を広げ、産地や生産者を意識した啓発を行います。

5 食文化の理解と継承

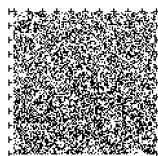
日本に昔から伝わる食産物や伝統料理への関心を深めるため、引き続き、四季折々の行事食や伝統料理を保育園や区立学校等での給食に取り入れます。また、日本の伝統的な食文化の継承につながるよう、給食だより等を活用し啓発に取り組みます。

6 人材の育成

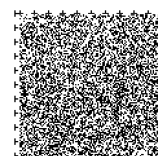
地域において効果的に食育を推進できるよう、地域で活動する管理栄養士、栄養士、生産者、食品流通事業者等で食育が可能な人材育成支援を行います。

④重点事業

事業名	事業内容	担当課
出張健康教育（栄養）	生活習慣病の予防や健康増進を目的に、企業や事業所、地域向けに、健康的な食生活の実践を支援します。また、栄養バランスの良い食事等、「栄養・食生活」に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。	健康づくり課 地域健康課
食育フェア	食育に関する活動や情報について広く区民に周知啓発するため、事業者と連携してパネル展を開催します。	健康づくり課
若者向け食育啓発	コンビニエンスストアでの情報提供やスーパーマーケットでの健康教育等、地域の小売店や商店街と連携して食育を推進します。	健康づくり課



事業名	事業内容	担当課
保育園における食育指導	給食を通じて、食事をみんなで食べることを楽しみ、乳幼児にふさわしい食の体験が積み重なるような給食の提供を行います。また、園児に対して野菜栽培や調理活動等の体験を通じ、食への関心と食を大切に作る心を育みます。このほか、保護者や地域の子育て家庭に対して給食と食材の展示、離乳食講習会や乳幼児の食事に関する情報提供などの食育の取組を推進します。	保育サービス課
児童館等における食育指導	乳幼児保護者向けに栄養相談、離乳食講座等を行います。また、小学生対象の食育パネルシアター、野菜栽培、茶道教室等を通じて、食への関心を深め、日本の食文化にふれる体験を行います。	子育て支援課
区立学校における豊かな食育	健康な心身をはぐくみ、健やかに生きるための基礎を培うことや、伝統ある地元の産業・日本の食文化に触れる等の食育の取組を推進します。	学務課
食品ロス削減への行動変容	食品ロス削減に関する啓発を行うとともに、家庭で余っている食品を必要としている施設・団体に寄付するフードドライブ活動等を実施します。 事業者・団体等と連携しながら、食べきり応援団やフードドライブ等、食品ロス削減に関する意識醸成と行動変容を促すための普及啓発を行います。	ごみ減量推進課



⑤区民や企業・団体の取組例

■区民の取組

- 栄養バランスの良い食事、野菜・果物をとることや減塩を心掛ける
- 誰かと一緒に食事を楽しむ時間を持つ
- 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」

■企業・団体の取組

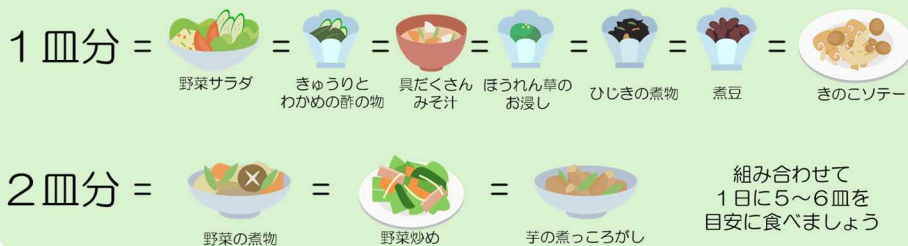
- 健康に配慮したメニューを提供する
- 健康的な食生活に関する情報を発信する
- 食品の量り売りの拡充やフードドライブ等の実施または参加
- 季節の野菜等の品ぞろえを充実させ、食の大切さを意識できる売り場づくりを行う

コラム 野菜・果物の摂取

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、**生活習慣病の予防**に効果があるとされています。1日の目標量は、**野菜が350g**（5皿分）、**果物が200g**となっていますが、忙しさや調理の手間から、十分にとれていない人も少なくありません。

食べる量を増やす工夫として、**野菜料理を作り置きする**、**カット野菜や冷凍野菜**を上手に活用する、**洗ってそのまま食べられる野菜や果物をプラスする**、**間食に果物を選ぶ**等、無理なく続けられることが大切です。旬の野菜や果物を取り入れて楽しむことも、日常の中で自然に摂取量を増やすきっかけになります。できそうなことから少しずつ取り入れて、健康的な食習慣を心掛けましょう。

◎1皿野菜70gとした場合の目安量



◎果物100gの目安量

