

福県医発第 1197 号（総）

平成 16 年 10 月 4 日



各 医 師 会 長 殿

福 岡 県 医 師 会
会 長 竹 嶋 康 弘



平成 16 年度食生活改善普及運動に対する協力依頼について

標題について、本年度も 10 月 1 日（金）から 10 月 31 日（日）までの 1 か月間、実施要綱に基づき全国一斉に、「おいしい笑顔で 1 日元気」を統一標語に本運動を展開し、種々の事業等を全国的に実施するとして、日本医師会を通じ、本会に協力方依頼がありました。

食生活改善普及運動は、保健所、市町村等が中心になって実施するものですが、貴会におかれましても本件についてご了解いただき、本普及運動の実施にあたりご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

小郡三井医師会より

担当理事 廣瀬真恵



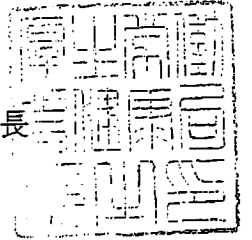
六

健発第0901004号

平成16年9月1日

社団法人 日本医師会 会長 殿

厚生労働省健康局長



平成16年度食生活改善普及運動に対する協力依頼について

食生活改善対策の推進については、平素から御協力を頂き、厚く御礼申し上げます。

さて、平成16年度食生活改善普及運動につきましては、来る10月1日（金）から同月31日（日）までの1か月間、別添実施要綱に基づき、全国一斉に実施することとしており、重点的に取り組んでいただきたい事項を重点活動目標として定めました。

つきましては、貴団体におかれましても、重点目標が達成されるよう、本運動の推進について特段の御配慮を頂きますようお願いいたします。

(別 添)

平成16年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

平成16年度食生活改善普及運動

2 趣旨

近年、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康課題となっていることから、生活習慣病の一次予防に重点を置いた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進しているところである。

栄養・食生活においては、食生活を取り巻く環境の変化から、加工食品や外食への過度の依存、食卓を中心とした家族団らんの喪失が見受けられるほか、男性の肥満や若い女性のやせの増加など、正しい食生活についての認識が低下していると考えられる。

このため、文部科学省、厚生労働省及び農林水産省において定められた「食生活指針」の普及・定着に向け、各地域において教育、保健衛生及び農林水産の関係部局及び関係団体の連携のもと、各種事業の推進を行っているところである。

これらの状況を踏まえ、正しい食生活の実践のための具体的な手法を示した食生活指針の普及・定着を図るとともに、国民一人ひとりの食生活改善に対する自覚を高め、日常生活での実践を促進するために、平成16年10月1日（金）から同月31日（日）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、政令市、特別区、市町村及び関係団体

4 実施期間

平成16年10月1日（金）～10月31日（日）

5 統一標語

「おいしい笑顔で1日元気」

6 重点活動の目標

(1) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

自分の適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を把握するとともに、毎日継続することで、肥満などの生活習慣病を予防し、毎日笑顔で過ごすことをめざす。

(2) 食塩は控えめに

日々の食生活において食塩を減らすとともに、上手においしく食べられる工夫ができることをめざす。

(3) たっぷり野菜でビタミン・ミネラル・食物繊維をとりましょう

野菜1日350gを摂取することの意味を理解し、自分の野菜の摂取状況を意識するとともに、日々の生活の中で野菜が上手においしく食べられることをめざす。

7 重点活動の内容

(1) 日々の活動に見合った食事量を示し、適正摂取を継続させるための支援を行う。

(2) BMI (Body Mass Index) の普及とともに、標準体重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。

(3) 肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、継続できる食生活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。

(4) 食事診断などにより、食生活の問題点を明確にし、食生活改善の意欲が増すような食生活の支援を行う。

(5) 塩分の多い食品を知り、食塩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) 栄養成分表示を意識的に見ることができ、食塩の摂取を控えるための支援を行う。

(7) 自分の野菜の摂取状況を簡易に意識でき、不足していることを簡単に気づかせ、おいしく摂取できる方法についての支援を行う。

(8) 外食を利用する機会が多い20～30歳代については、野菜の摂取量を増やせるためのメニュー選択が上手にできるように支援を行う。

8 重点活動の方法

(1) テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報

(2) 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

(3) ポスター、リーフレット等による広報

(4) 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

(5) 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

- (6) 外食料理店や特定給食施設等によるヘルシーメニューコンクール等の開催
- (7) 食生活指針の実践度チェックなどを取り入れた参加的学习の場の提供
- (8) 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

9 関係機関の役割

食生活改善普及月間中、活動目標を達成するため、各種機会において食生活指針を活用し、正しい食生活の普及・定着を図る。

(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、政令市、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、政令市、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し、地域の実情に応じた実施計画を作成し、活動目標が達成できるよう効果的な運動を展開する。

都道府県は、保健所と連携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い、市町村は、地域住民の食生活が適切に行われるよう、食生活指針等を活用して正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が継続的に実践できるよう、関係機関及び都道府県、政令市、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。

(参考)

【重点活動の目標】

- (1) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- (2) 食塩は控えめに
- (3) たっぷり野菜でビタミン・ミネラル・食物繊維をとみましょう

重点活動目標の決定理由

平成14年国民栄養調査結果から、男性では生活習慣病の原因のひとつでもある肥満が増加しており、女性では若い世代でやせが増加していることが明らかになったが、これは、個人の体型に対する自己評価が適正に行われていないことが原因のひとつと考えられる。

また、これまで進めてきている「食塩1日10g未満」については減少傾向ではあるが、その目標達成に至っていない。その原因のひとつとして、塩分を多く含む食品を知らないほか、外食を利用する機会の多い男性の20～60歳代において食塩摂取量が多くなっていることから、外食からの食塩摂取が影響しているものと考え、外食を利用する時に栄養成分表示を参考にして食塩の少ないメニューを選択し、食塩摂取量を減らすことも進める必要がある。

さらに、野菜の摂取についても、外食を利用する若い世代において摂取量が少ないことから、外食を上手に利用して野菜の摂取量を増やせることを知らせる必要がある。

これらの課題を解決するために、「食生活指針」及び「健康日本21」に示されている

(1) 「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」

(2) 「食塩は控えめに」

(3) 「たっぷり野菜でビタミン・ミネラル・食物繊維をとみましょう」

を今年度の重点活動目標とした。