

福岡県医発第1192号(地)

平成17年9月30日



各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会
会長 竹嶋 康



平成17年度食生活改善普及運動に対する協力依頼について

標記の件につきまして、厚生労働省健康局長より日本医師会を通じ、別添のとおり通知がありましたのでお知らせいたします。

本件は、本年度においても、10月1日(土)から10月31日(月)までの1か月間、実施要綱に基づき全国一斉に、「あなたの食事は大丈夫? 食事バランスガイドの活用を!」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ものがあります。

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ありますが、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。

なお、実施要綱については、平成17年9月9日付け福岡県医発第1108号にて通知いたしておりましたが、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために策定した「食事バランスガイド」を活用し、重点的に取り組む事項を重点活動の目標として定めていることを申し添えます。

小郡三井医師会より

担当理事 蒲池 壽



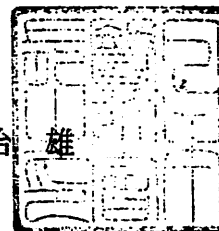
日医発第514号（地Ⅲ96）

平成17年9月21日

都道府県医師会長 殿

日本医師会

会長 植松 治雄



平成17年度食生活改善普及運動に対する協力依頼について

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、厚生労働省では、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、毎年食生活改善普及運動を展開しております。

本年度においても、10月1日（土）から10月31日（月）までの1か月間、実施要綱に基づき全国一斉に、「あなたの食事は大丈夫？食事バランスガイドの活用を！」を統一標語にし、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、本会に対しても協力量依頼がありました。

本年度の実施要綱においては、平成17年8月31日付日医発第466号（地Ⅲ88）の文書をもって貴会宛にお送りいたしました、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために策定した「食事バランスガイド」を活用し、重点的に取り組む事項を重点活動の目標として定めております。

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とともに、貴会管下郡市区医師会等に対しましても、周知、協力量よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

なお、普及啓発に活用するためのポスターが作成されましたので、併せてお送り申し上げます。

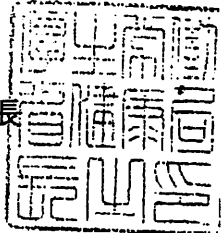


健発第0901001号

平成17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17年度食生活改善普及運動に対する協力依頼について

栄養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17年度食生活改善普及運動につきましては、来る10月1日（土）から同月31日（月）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、本年度は「食生活指針」を具体的な行動へ結びつけるために策定した「食事バランスガイド」を活用し、重点的に取り組んでいただきたい事項を重点活動の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、重点活動の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17年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

平成17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「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。さらに本年6月には「食生活指針」をより具体的な行動に結びつけるために、「何を」「どれだけ」食べればよいかを示した「食事バランスガイド」を厚生労働省及び農林水産省との協働により策定したところである。

これらの状況を踏まえ、正しい食生活の実践のための「食事バランスガイド」を活用し、「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17年10月1日

（土）から同月31日（月）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17年10月1日（土）～10月31日（月）

5 統一標語

「あなたの食事は大丈夫？ 食事バランスガイドの活用を！」

6 重点活動の目標

特に、30歳～60歳代男性の肥満傾向にある者、単身者、子育てを担う世代を対象とする。

○30歳～60歳代男性の肥満傾向にある者

- (1) 食事はバランス良く。夕食は軽めに。
- (2) 油を使った料理は控えめに。
- (3) 野菜をもっと食べましょう。副菜は5つ。

○単身者

- (1) 食事が基本。健康は食事から。
- (2) 朝食は欠かさず。
- (3) 外食・中食でも、もっと野菜料理を。

○子育てを担う世代

- (1) 食事はバランス良く。親子で楽しく。
- (2) 朝食は欠かさず。
- (3) めざせ。野菜大好き。

7 重点活動の内容

- (1) 「食事バランスガイド」等を活用し、食生活の問題点を明確にし、日々の活動に見合った主食、副菜、主菜の食事量を示し、適正摂取を楽しく継続させるため食生活改善の意欲が増すような支援を行う。
- (2) BMI (Body Mass Index) やウエスト周囲径測定の普及とともに、内臓肥満や糖尿病等のメタボリックシンドロームに関する理解を深め、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) 野菜料理などの副菜の摂取量が少ないことを気づかせ、野菜の摂取量を増やすための料理選択の工夫を、対象の特性に応じて支援を行う。
- (4) 単身者など朝食を欠食しがちな単身者等については、簡単にできる朝食の組合せなど、日常生活のなかで実践できるような支援を行う。
- (5) 肥満が気になる者には、エネルギーと脂質との関係を理解し、油を多く使った料理を知り、日常生活のなかで油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) 肥満又は過度のダイエット志向の者に対して、食生活と運動の両面からの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。

8 活動の方法

- (1) ウォーキング等の運動に関するイベントと連携した「食事バランスガイド」の普及啓発
- (2) スーパーマーケット、コンビニエンスストア、外食料理店や特定給食施設等における「食事バランスガイド」の活用とヘルシーメニュー提供の推進
- (3) 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
- (4) 健康相談、食生活相談及び栄養指導
- (5) ヘルシーメニュー・コンテスト等の開催
- (6) 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
- (7) 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
- (8) テレビ、ラジオ、新聞等報道機関の協力を得た広報
- (9) 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
- (10) ポスター、リーフレット等による広報

9 関係機関の役割

(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、保健所を活用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、「食事バランスガイド」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)

重点活動目標の決定理由

「フードガイド（仮称）検討会」において検討された対象を絞った取組について、推進することとした。なお、内容については、「健康日本21」の栄養・食生活分野の代表目標項目とも同様のものとなっている。

◎30～60歳代の男性肥満者

対象の特徴：

近年の国民栄養調査結果から、「若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。」、「若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。」、「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」などが言える。生活習慣病の予防という視点から、特に30～40歳代男性肥満者を中心としたものとした。

- ① 食事はバランス良く！夕食は軽めに！
- ② 油を使った料理は控えめに！
- ③ 野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ

◎単身者

対象の特徴：

「朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高く、年々増加している。」、「外食・調理済み食品の利用が極めて高い」「外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。」
「若い世代ほど野菜摂取量が少ない。」などが言える。

- ① 食事が基本。健康は食事から！
- ② 朝食は欠かさず！
- ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

◎子育てを担う世代

対象の特徴：

近年母親となる世代の低体重（やせ）が増えている。また子どもにおいても肥満が増えており、食生活の乱れも指摘されていることから、子育てを担う世代に対する内容については、これについても配慮した。

- ①食事はバランス良く。親子で楽しく。
- ②朝食は欠かさず！
- ③めざせ！野菜大好き！

☆食事バランスガイドに関するホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

○「健康日本21」代表目標項目（栄養・食生活）

- ①適正体重を維持している人の増加
- ②脂肪エネルギー比率の減少
- ③野菜の摂取量の増加
- ④朝食を欠食する人の減少