

令和4年度峡南保健所管内給食施設業務研修会(オンデマンド)

食を通じた県民の健康づくり



健やか山梨21シンボルマーク
 峡南保健所 健康支援課
 管理栄養士 渡邊 瑞穂

山梨県の魅力

ブドウ 生産量



令和2年
第1位 35,000t

作物統計調査(農林水産省)

モモ 生産量



令和2年
第1位 30,400t

作物統計調査(農林水産省)

スモモ 生産量



令和2年
第1位 5,320t

作物統計調査(農林水産省)

森林面積割合



平成26年度
第3位 77.8%

統計でみる都道府県のすがた2021
(総務省統計局)

ワイナリー数



平成30年度
第1位 85事業所

国内製造ワインの概要(国税庁)

日本ワイン 生産量



平成30年度
第1位 5,189kl

果実酒製造業者実態調査(国税庁)

ミネラルウォーター 出荷額



平成30年
第1位 717億円

2019工業統計調査(経済産業省)

健康寿命



令和元年
第2位 73.57年(男性)
第2位 76.74年(女性)

厚生科学審議会
第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会公表資料

高齢就業者割合 (65歳以上) (対65歳以上人口)



平成27年度
第2位 27.0%

統計でみる都道府県のすがた2021(総務省統計局)

1日の食事時間



平成28年
第1位 1時間45分

平成28年 社会生活基本調査
結果報告書(統計調査課)

日照時間



令和元年度
第1位 2,216.1時間

統計でみる都道府県のすがた2021
(総務省統計局)

図書館数

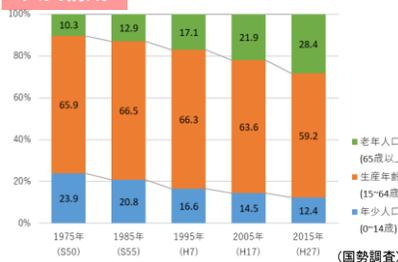


平成30年度
第1位 64.9館
(人口100万人当たり)

統計でみる都道府県のすがた2021
(総務省統計局)

山梨県の健康に関する現状

人口構成



本県でも少子高齢化が進み、年少人口の割合の減少や老年人口の割合が増加している。

健康寿命の推移



平均寿命の長さは全国平均並みだが、健康寿命は全国の上位。

山梨県のポテンシャル

- **豊かな自然**
年間日照時間日本一、豊富な水資源、県土の約80%を占める森林
- **活発な人付き合い**
無尽、地域活動への参加、ソーシャルキャピタル
- **高齢者の活躍**
高い就業率、特技・技能を活かした活動
- **豊かな食生活**
豊富な果物、郷土食



山梨県の健康増進計画

健やか山梨21 (第2次)

目的

県民が、生涯にわたって健やかで心豊かな生活を送る

内容

最上位目標の「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」に向け、5つの取り組みの方向性を定めている(45項目、80の数値目標)

- 1.健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現
- 2.主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 3.社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- 4.健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5.栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

イメージ図

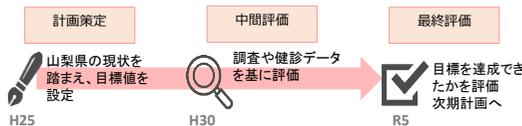


期間

平成25年度～令和5年度
(当初は令和4年度であったが、1年延期となった)

健康に関する計画

山梨県地域保健医療計画、山梨県医療費適正化計画、山梨県がん対策推進計画、健康長寿やまなしプラン 等



健やか山梨21（第2次）の 中間評価（H30）から見てきた課題

課題



**心疾患・脳血管疾患・糖尿病、
人工透析などのリスク**

健やか山梨21（第2次）の 中間評価（H30）から見てきた課題～食塩摂取～

食塩摂取量の目標（1日当たり）

健やか山梨21(第2次)
目標

8g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
目標量

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

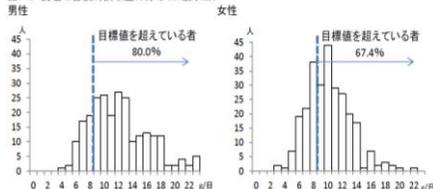
高血圧・CKDの重症化予防を
目的とした量

6g未満

食塩摂取量の平均

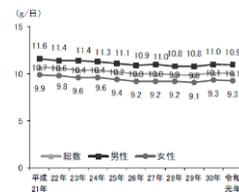
(平成26年度県民栄養調査)
男性 **11.5g** 女性 **9.5g**

図1-2 食塩の習慣的摂取量の分布(20歳以上)



平均は、男女ともに目標の8.0gを超えている。習慣的摂取量も、
約70%の県民が8.0gを超えていることが分かっている。

(令和元年国民・健康栄養調査報告書より)



国全体では、ここ10年で男性は有意に減少、女性は平成21~27年で有意に減少している。

(令和元年)
男性 **10.9g**
女性 **9.3g**

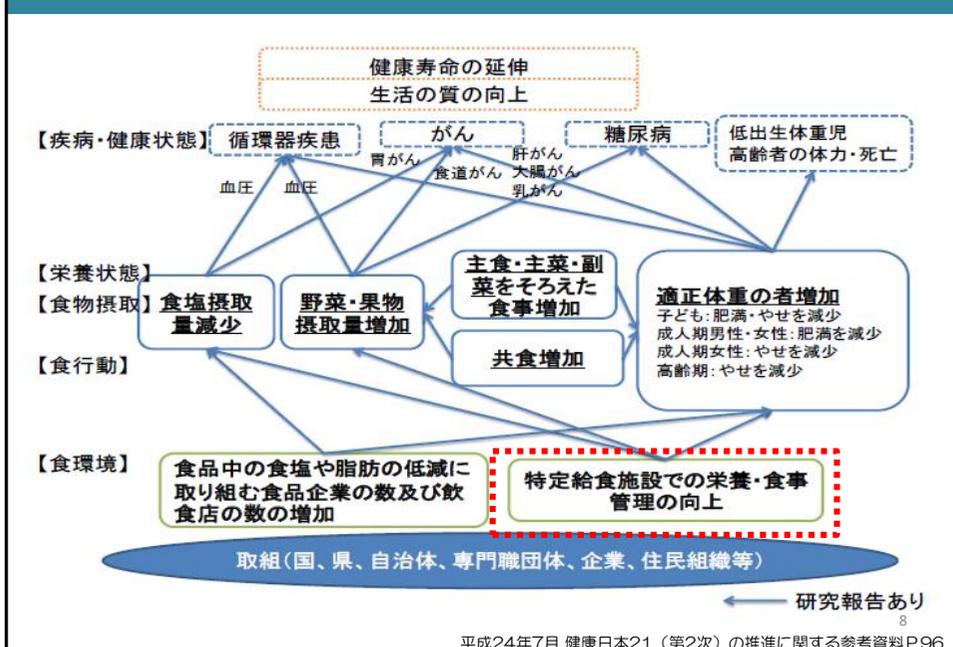
食塩の過剰摂取

継続した減塩への取り組みが必要

栄養・食生活分野の目標値

20歳以上	適切な量と質の食事をする人の増加 (生活習慣病予防のために目指したい栄養量)				
食塩摂取量	8.0g未満/日	(1食あたり2.5g未満目安) 食事摂取基準2020年版 →男性7.5g未満、女性6.5g未満			
野菜摂取量	350g以上/日	(1食あたり120g以上目安) カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定			
果物摂取量	100g以上/日	100g未満の者の割合を減らす 摂取量が低いとがんのリスクが高くなるが、多いほどリスクが低下するものでもないため、摂取量の少ない人を減らす			
【参考】					
20歳未満	日本人の食事摂取基準2020年版				
	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
食塩相当量	3.5g未満/日	4.5g未満/日	5.0g未満/日	6.0g未満/日	男7.0g未満/日 女6.5g未満/日

栄養・食生活の目標設定の関連



平成24年7月 健康日本21 (第2次) の推進に関する参考資料P96

県民の健康づくりを担う 給食施設及び調理師の役割

- ① **良質な食事**を通した健康づくり・食育の推進
→健康の保持・増進
- ② **安全で安心な料理**の提供→食品衛生管理
- ③ **豊かな食文化の継承**



時代に即した専門的な知識及び技能を有する調理師及び従事者が必要。

平成25年2月 厚生労働省 調理師の養成のあり方等に関する検討会報告書より抜粋、一部改変

県民の健康づくりを担う 給食施設及び調理師の役割

- ① **良質な食事**を通した健康づくり・
食育の推進
→健康の保持・増進

- ・ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ・ 食をめぐる状況の変化に伴い、県民が生涯にわたって健全な心身、豊かな人間性を育む食育

峡南地域の様子



面積: 1,059.99km²(県全体の23.7%)

人口: 48,203人(県全体の5.9%)

※令和4年4月1日県推計人口

高齢化率: 40.6%(県平均31.2%)

※令和4年4月1日高齢者福祉基礎調査

出生数: 219人 出生率: 4.6

死亡数: 918人 死亡率: 19.4

※令和2年人口動態統計

病院: 6病院(山梨県全体60病院)

特色: 身延山 温泉 花火

山 和紙 農産物

(大豆 トウモロコシ にんじん たけのこ)

峡南地域の様子

医療資源について

()内は、人口10万対の値

- 腎臓病専門医 (2022.7閲覧時点) **38名 (4.7)**
- 糖尿病専門医 (R4.4.12時点) **39名 (4.8)**
- 病診連携医 (R4.4.1時点) **134名 (16.5)**
- 腎臓病療養指導士 (R4.7.6閲覧時点) **15名 (1.8) / 9施設**
(内訳) 看護師 12名、薬剤師 2名、管理栄養士 1名
- 糖尿病療養指導士 (R3.8.24時点) **105名 (12.9) / 37施設**
(内訳) 看護師・准看護師 53名、薬剤師 17名、管理栄養士・栄養士 16名、理学療法士 11名、臨床検査技師 8名

病診連携医の目標値 **未達成**
診療所(内科)の60% = 179名
(令和2年度医師・歯科医師・薬剤師統計より)

中北(人口約45万9千人)

- 腎臓病専門医 29名 (6.3)
- 糖尿病専門医 28名 (6.1)
- 病診連携医 70名 (15.2)
- 腎臓病療養指導士 11名 (2.4)
- 糖尿病療養指導士 68名 (14.8)

峡南(人口約4万8千人)

- 腎臓病専門医 1名 (2.1)
- 糖尿病専門医 0名 (0.0)
- 病診連携医 12名 (24.9)
- 腎臓病療養指導士 1名 (2.1)
- 糖尿病療養指導士 1名 (2.1)



峡東(人口約13万2千人)

- 腎臓病専門医 3名 (2.3)
- 糖尿病専門医 8名 (6.1)
- 病診連携医 29名 (22.0)
- 腎臓病療養指導士 3名 (2.3)
- 糖尿病療養指導士 21名 (15.9)

富士東部(人口約17万3千人)

- 腎臓病専門医 5名 (2.9)
- 糖尿病専門医 3名 (1.7)
- 病診連携医 23名 (13.3)
- 腎臓病療養指導士 0名 (0.0)
- 糖尿病療養指導士 14名 (8.1)

峡南地域は医療資源が少ない！！

峡南地域の様子

第6回NDBオープンデータ(H30年度実施分)

二次医療圏別に見た特徴 (県平均との比較) 峡南医療圏域		
	生活習慣 (H30年度)	有所見者 (H30年度)
	〔特定健診 質問項目〕 ※全年齢階層で共通して該当者割合が高い項目	〔特定健診 メタボ判定項目〕 ※全年齢階層で共通して有所見者割合が高い項目
男性	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙 運動習慣なし 歩く速度 遅い 睡眠不足 生活習慣改善意欲なし 	<ul style="list-style-type: none"> 収縮期血圧 中性脂肪
女性	<ul style="list-style-type: none"> 20歳から体重10kg増加 運動習慣なし 身体活動なし 睡眠不足 生活習慣改善意欲なし 	該当項目なし (年齢階層別には割合の高い項目あり ※視点2参照)

13

R4.3月 山梨県保険者協議会 NDB (レセプト情報・特定健診等情報 データベース) データを活用した分析より

峡南地域の様子

全ての図は、性・年齢調整後のリスク保有者割合区分を表す

肥満保有者割合スコア



血圧リスク保有者割合スコア



脂質リスク保有者割合スコア



血糖リスク保有者割合スコア



14

R5.1山梨県国保環境課 健康スコアリングから見た本県市町村の状況～特定健診結果に関するスコア(令和3年度)マッピング～より

健やか山梨21（第2次）の 再掲
 中間評価（H30）から見えてきた課題

課題



わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数－男女計（2007年）



* アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。
 (Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9 (1): e1001160.)

生活習慣病 (NCDs) の原因は共通している！

	喫煙	不健康な 食事	運動不足	多量飲酒
脳卒中、心疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
がん	○	○	○	○
COPD	○	○	○	○

NCDs: Non-Communicable Diseases (世界保健機関)

**食事、運動、飲酒、
喫煙である程度
予防できる！**

県民の健康づくりを担う 給食施設及び調理師の役割

②安全で安心な料理の提供

→食品衛生管理

- 食品の安全性が損なわれると、人々の健康に影響を及ぼし、重大な被害が生じる。
- 厨房機器の多様化や衛生管理システムの導入等、調理に関する環境の変化への対応。

県民の健康づくりを担う 給食施設及び調理師の役割

③ 豊かな食文化の継承

- 日本の食文化は、地域の風土に根差した多様な旬の食材を使用し、栄養バランスに優れた食事構成や食事の場における自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきといった優れた特徴を持つ。
- 「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産登録

「和食；日本人の伝統的な食文化」の内容

- 有識者の検討会で日本食文化の内容等を検討し、日本の食文化を特徴づけるキーワードとして「自然の尊重」を抽出。
- 「自然の尊重」というキーワードに基づき、その特徴がまとめられ、2012年3月に「和食；日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコへ登録申請し、2013年12月に登録が決定された。

「和食」の登録申請概要

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- 明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- 食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。

栄養バランスに優れた健康的な食生活

- 米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

- 料理に葉や花などをあしらひ、美しく盛り付ける表現法が発達。
- 季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。

年中行事との密接な関わり

正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、

「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」として提案。

として提案。

農林水産省ホームページより 2023年2月6日アクセス可

県民の健康づくりを担う 給食施設及び調理師の役割

- ・安全・安心な食事の提供は大前提
- ・県民の健康寿命延伸に向けて、生活習慣病発症及び重症化予防のための良質な食事の提供
- ・豊かな食文化の継承を担う



最新の情報、技術を身につけ、
プロ意識を持つこと
自分自身が健康でいること

21

給食施設に従事する皆さまに期待すること

食塩 摂取量減少

野菜・果物量 摂取量増加

適正体重を維持する人 増加



給食施設の食事は、

喫食者の栄養を確保し、健康の保持・増進を図り、かつ喫食者に対する栄養教育を行うことで、喫食者の家庭や地域社会の食生活改善を図ることができます。

継続的・計画的に食事を提供・栄養教育を行うことで、県民の栄養改善に与える影響は非常に大きいです。

これからも
地域・住民の健康を
共に守っていきましょう

