



1967

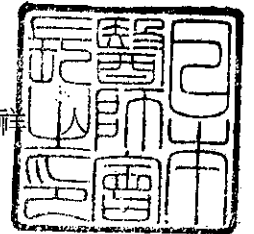
日医発第717号(地Ⅲ163)

平成20年10月3日

都道府県医師会長 殿

日本医師会長

唐澤 祥



平成20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の重要性について理解を深め、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(水)から10月31日(金)までの1か月間、実施要綱に基づき全国一斉に、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として、本会に対しても協力方依頼がありました。

今年4月からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査及び特定保健指導が実施されており、今年度もメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加等に関する総合的な取組の推進を重点活動の目標として継続的に行うこととしております。

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ありますが、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、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、協力方よろしくご高配のほどお願い申し上げます。

また、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室において、食生活改善普及月間の普及啓発に係るポスターが作成されましたので、ご活用のほどお願い申し上げます。

社団法人 日本医師会 会長

殿

厚生労働省健康局長



平成20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、かねてから御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年度においても来る10月1日（水）から同月31日（金）までの1か月間、別添実施要綱に基づき、平成20年度食生活改善普及運動を実施することとしました。本運動は、国民一人ひとりの食生活改善の重要性についての理解を深め、その主体的な取組を促すものです。

今年4月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査及び特定保健指導が実施されており、今年度もメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加等に関する総合的な取組の推進を重点活動の目標として継続的に行うこととします。

各地域の特性を勘案の上、関係団体等との連携により重点活動の目標が達成されるよう、効果的な運動の推進に特段の御配慮をお願いします。

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20年度食生活改善普及運動実施要綱

### 1 名称

平成20年度食生活改善普及運動

### 2 趣旨

近年、人口の急速な高齢化が進む中で、疾病構造が変化し糖尿病等の生活習慣病は増加している。平成18年国民健康・栄養調査によれば、糖尿病が強く疑われる人は約820万人、糖尿病の可能性が否定できない人は約1,050万人となっている。

こうした背景のもと、今年4月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査及び特定保健指導が実施されている。メタボリックシンドロームの予防には、食生活や運動習慣といった生活習慣を見直すことにより、発症を予防することが可能なものであるため、個人に対するハイリスクアプローチと、環境整備などの集団に働きかけるポピュレーションアプローチの両方を適切に組み合わせることが重要である。

また、食生活改善普及運動は、昭和24年に「皆さんの栄養週間」として出発してから今年で60年目である（参考参照）。食に関する背景や課題内容は時代とともに変化し、疾病構造も大きく変わっているが、今も昔も食生活改善が重要であることは変わらない。そこで、国民一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するために、平成20年10月1日（水）から同月31日（金）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、保健所設置市、特別区、市町村及び関係団体

### 4 実施期間

平成20年10月1日（水）～同月31日（金）

### 5 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し、「健康日本21」や食育推進基本計画の目標も踏まえ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している国民の割合の増加、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加等を図るための総合的な取組を行う。

## 6 重点活動の内容

- (1) 腹囲測定やBMI (Body Mass Index) の普及とともに、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) に関する理解を深め、腹囲径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。
- (2) 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。
- (3) 「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、食生活改善の意欲が増すような支援を継続的に行う。
- (4) 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について、対象者の特性に応じて支援を行う。
- (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) 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。

## 7 活動の方法

- (1) 「エクササイズガイド2006」の活用や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) メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) 予防のためのヘルシーメニュー・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

## 8 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、保健所設置市、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、保健所設置市、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する。また、重点活動の目標を達成する効果的な運動を展開できるよう、地域の実情に応じた実施計画を作成する。なお、本運動の実施計画の作成に当たっては、中長期的に住民の行動変容を促す事業の一つとして位置づけるとともに、プロセス評価及びアウトカム評価等を行うことにより、次の実施計画に反映させることに留意する。

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う。

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」等を活用して望ま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を継続的に実践できるよう、関係機関及び都道府県、保健所設置市、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) 重点事業目標の決定理由

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防には、子どものころから健康な生活習慣を身につけることが重要であり、また、効果的、効率的な事業を行うには、ターゲットを絞った取組が必要である。

そこで、下記のとおり、「フードガイド（仮称）検討会」において検討された対象について推進することとし、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知、「食事バランスガイド」の普及活用について総合的に推進することとした。

◆「フードガイド（仮称）検討会」において検討された対象

○30歳～60歳代の男性肥満者

対象の特徴：

近年の国民健康・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、60歳代未満では300gにすら達していない」、「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歳～40歳代男性肥満者を中心としたものとした。

○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。

○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或いは低体重（やせ）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も配慮した。

・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>

#### ◆食育推進基本計画における目標値

##### ○内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加

生活習慣病の有病者やその予備群とされる人々は、内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血を重複的に発症させている傾向がみられる。このような状態は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）として位置づけられており、生活習慣病を予防するためには、運動習慣の徹底等とともに健全な食生活によりその状態の改善を図ることが必要である。このため、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加を目標とする。具体的には、平成22年度までに80%以上とすることを旨とする。

##### ○「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加

健全な食生活を実践するためには、国民一人一人が自分にとって必要な食事の量を把握し、その人に適した食事をとることが必要であり、これに当たっては、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすく示した「食事バランスガイド」等を参考にすることが有効である。

このため、「食事バランスガイド」、「食生活指針」、「日本人の食事摂取基準」等の食生活上の指針を参考に食生活を送っている国民の割合の増加を目標とする。具体的には、平成22年度までに60%以上とすることを旨とする。

##### ○朝食を欠食する国民の割合の減少

国民の食生活については、様々な問題が生じているが、その代表的なものの一つに朝食の欠食があり、若い世代を中心に年々その割合は増加傾向にある。このため、朝食を欠食する国民の割合の減少を目標とする。

具体的には、生活習慣の形成途上にある子ども（小学生）については、平成12年度に4%となっている割合（小学校5年生のうちほとんど食べないと回答した者）について、平成22年度までに0%とすることを旨とする。

また、成人の中でも特に問題が顕在化している20歳代及び30歳代の男性については、平成15年度にそれぞれ30%、23%となっている割合（調査日において、「菓子・果物などのみ」、「錠剤などのみ」、「何も食べない」に該当した者）について、平成22年度までにいずれも15%以下とすることを旨とする。

・食育推進基本計画に関するホームページ

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/suisin/kihonmokuji.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

・健康日本21に関するホームページ

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>



## 栄養改善普及運動の歩み

いよいよ今年度の栄養改善普及運動（本号通牒欄参照）も10月初旬に各都道府県、政令市を単位に全国各保健所を中心にいろいろな催しが展開されようとしています。この運動は昭和24年に「皆さんの栄養習慣」として出発してから今年でちょうど10年目にあたるので、今年の普及運動が新しい出発点として企画されるよう、ここに過去の普及運動をふりかえってみたいと思います。

終戦直後の食糧消費の実態は、昭和21年以来行われた国民栄養調査の結果が物語るように、5月から8月へかけての消費カロリーの低下の防止は、輸入食糧の放出による供給に負うところが大きかったとはいうものの十分とはいえず、ましてその食糧構成を見るに穀類といも類が多く動物性食品が極く少ない有様でした。つまり、穀類やいも類は、全カロリーの実は90%以上も占めていたのであります。このような食物のとり方が国民の身体の上にどんな影響をあたえたかはいまでもなく可成りの欠陥のあることは、この調査の結果が示したところでありましたが、国民が食物の質の上での摂り方について、都道府県、保健所の栄養士によって特に放出食糧を中心に実際の指導を行い、また、集団給食を通じて栄養の確保を行ったのであります。

しかし、昭和24年頃から若干ではあるが食糧事情が好転し、次第に栄養状態も向上してきたのであります。潜在性の栄養欠陥者は相当多く見られたので、まず、物の出廻る秋に体力の回復を考慮し、この年の11月21日から7日までの1週間を「皆さんの栄養習慣」として厚生省、都道府県が唱導し、農林省、文部省、労働省の3省が後援し、日本栄養士会、国民栄養協会がこ

れに協力し次のようなことが行われたのであります。

地方においては、主要都市において「栄養と食糧の展覧会」を開催して国民に栄養と食糧についての知識と現状を理解させ、栄養の必要性を強調したのであります。

当時の眼目は、輸入食糧特に玉蜀黍、脱脂粉乳、タイ国米等についての指導と動物性食品として鯨肉の消費指導に重点が置かれ「街頭栄養相談所」を設け保健所勤務の栄養士が中心となり医師、保健婦の協力を得て乳幼児、妊産婦その他一般の保健・栄養の相談に応じ、あわせて食物の合理的な調理法を指導したのであります。また「栄養食品の特配」として「療養食」を患者に配給して栄養の補強を行ったのであります。

中央におきましては、昭和24年8月、全国に呼びかけ栄養掛図、幻燈シナリオの懸賞募集を行い、栄養指導教材の配布を行ったのであります。更に、この週間中東京において「栄養の講演と映画の集い」（11月25日読売ホール）、「主婦と生活の夕」「病院給食講演会」（11月26日共立講堂と日本大学講堂）、「栄養士誕生25周年記念大会」（11月27日慶応北里講堂）をそれぞれ催したのであります。

このようにして盛り沢山の行事が全国至るところで展開され、その成果は、これを担当された多くの人たちの労以上に国民の間に浸透し、喜びとなってふりかえって来たのであります。

しかし、4年間の国民栄養調査の成績によると良質たんぱく質、無機質、特にカルシウムやビタミンの不足による症候は著しく見られるところから、昭和25年4月1日から30日までの1ヶ月間「たんぱく質をとりましょう運動」を実施し、更に、7月1

日から 31 日までの 1 ヶ月間を「ビタミンを食べましょう運動」を起し、次の普及項目についてビタミン学会、栄養食糧学会の援助を得て学術講演会、「労務者に対するビタミン投与の効果判定」等を行ったのであります。

#### ◇普及項目

①ビタミン不足による疾病 ②国民のビタミン摂取状況 ③ビタミンの必要量及び食品中のビタミン含有量 ④ビタミン含有食品調理法 ⑤ビタミンの正しいとり方 ⑥ビタミンの補給 (① 家庭菜園の設計指導 ② 強化食品の普及徹底)

この年は、前述 2 大運動を展開するとともに第 1 回の週間を反省し名称も多くの人たちになじみやすいように「私たちの栄養週間」として、実施時期も国民栄養調査の実施でない 10 月 21 日から 10 月 27 日と変え、この行事がより健全に発展することを考慮に入れて企画されたのであります。方法はおおむね第 1 回と同じ要領により実施されたのであります。ただ中央で紙芝居「カッ飛ばせカンチャン」を作成し全国保健所に 1 組ずつ配布した程度しかなされなかったのであるが、この事業を通じて国民の食生活を改善するには法律による裏付けが必要であるとして、この当時から「国民栄養法」の立法が検討されたのであります。

昭和 26 年は、単に「栄養週間」と称して 11 月 21 日から 11 月 27 日までの 1 週間栄養思想の啓蒙宣伝がなされたが、この年から標ぼう事項 (別掲標ぼう事項参照) をかけ、「栄養広報ノート」を全国保健所に配布し、組織のあみを通してこの運動をひろうことに集中したのであります。

昭和 27 年は、9 月 24 日から 30 日までの 1 週間「栄養改善普及運動」と称して行われ爾後この名称が用いられ今日に至っているのであります。

この年は 7 月に「栄養改善法」が制定公布され、これが周知に重点がおかれたのであります。また、オリンピックがヘルシンキで開催された年でもあり、国民の体位の向上と健康の増進ということについては各方面で多大の関心がもたれていたのであります。そして東京においては栄養改善法の制定を記念し、この運動にさきがけ「栄養改善の集い」が日比谷公会堂で開催されたのであります。

更にこの運動期間中「栄養パン」(強化パン)の指導について製造販売者に呼びかけ栄養水準を高める気運をつくるよう啓蒙宣伝がなされたのであります。

昭和 28 年から昨年までは毎年 9 月 21 日から 9 月 27 日までの 1 週間を「栄養改善普及運動」として栄養思想を集中的に啓蒙する期間としていろいろな行事が行われたのであります。

例えば、栄養価を表示したモデルマーケットの設置、駅弁コンクールや主婦の買物・粉食料理コンクール、モデル献立材料の一括販売或いは主婦を 1 日台所から開放し「主婦の日」を設けるとか、著名な方を「1 日栄養士」として保健所、集団給食施設をのぞかせるとか、また、栄養士自らの技術と知識の研鑽をはかるための栄養指導者研究発表会等々が催されたのであります。

また、28 年東京において「全国栄養会議」(9 月 27 日、28 日虎ノ門共済会館)と「伸び行く栄養展」(9 月 22 日～28 日、日本橋高島屋)が栄養改善普及会と各府県から数

多くの貴重な資料の提出によって盛大に行われたのであります。

昭和29年7月には全国に先がけ東京都栄養課においてキッチンカー（栄養指導車）が建造され、栄養思想の啓蒙宣伝に職場から家庭の隅々まで巡回指導したのであります。この車は、この年の秋、東京において開催の米穀委員会を記念して日比谷公園において開催された栄養展で常時実演を行い、来日中の米國農務省の方々を始め多くの人々の関心が寄せられたのであります。

更に、この年に第1回食生活改善協議会が開催されました。

食生活改善協議会は、当時読売新聞社が催していた新生活運動モデル地区の表彰と昭和28年の栄養改善普及運動の際に実施した栄養会議にヒントを得たもので、全国都道府県庁や保健所において育成している地区組織活動について「食生活改善実践者」の体験発表と表彰を行い、これら地区の拡大を計ろうとしたものであります。

そして、昭和29年8月7日栄養改善普及運動の実施通牒に食生活改善コンクール実施要領として厚生省より各都道府県に示されたのであります。このコンクールは地方における地方大会と東京における中央大会にわかれ、地方大会は1保健所当り1人の優秀な実践家を選び出し、各地方の栄養改善普及運動実施期間中に本庁において、その地方の学識経験者や行政機関の職員から構成された審査員によって審査会を開き、厳重な審査の上1人を代表として知事賞を与え、中央大会に送って頂くのであります。

中央大会は、昭和29年より今日まで東京虎ノ門共済会館の大ホールで催し、聴衆の前で、午前、午後にわたり1人8分、審査

員の質疑応答2分という規定の下に審査が行われ採点されるのであります。

応募課題は、昭和29年の第1回が「食生活改善に粉食の上手な活用について」と「家計に活かされた食生活改善について」昭和30年が「わが村の食生活改善について」と「家計に活かされた食生活改善について」、昭和31年が「わが村（町、グループ）の食生活改善について」と「家庭における食生活改善について」の各題でありましたが、これに関係あるものも差し支えないという応募規定で、審査は、前者を第1部、後者を第2部として午前と午後に分けて行われたのであります。ただ、昭和32年の第4回は、「食生活の改善による健康生活の確立」という課題で、全国を愛知県を含む以東と以西に分け、前者を第1部とし午前、後者を第2部とし午後に分け審査を行ったのであります。

そして各部会より3名ずつ優秀な方に厚生大臣賞が授賞され、この体験発表が今後その地域社会に深く浸透して行くことを願ったのであります。

私達の日常生活のうちで、食生活ほど永い間の週間として、知らずに行われていることを殊更に検討したり、改めたりすることは、いうは易いが行うことは甚だ困難を感じるところであります。国民の食生活の改善といい、栄養状態の向上ということは、それ自体がなかなか難しいものであります。これを急激に変えようとする事自体が無理というものではありませんが、しかし、永年に亘るたゆまざる努力は遅々とはいへ次第にその成果を挙げつつあることは事実であります。そして一度獲得した習慣は、そのまま身について離れ難いもので

す。これがため、栄養改善の仕事は、ゆるめることなく絶えず繰り返し、繰り返し努力することが本来の姿でありましょう。

食生活改善協議会に、各府県より選抜された婦人団体や主婦の方々は「保健所の栄養士さんの指導によってこのように食生活の改善をしております」と豊富な体験発表がなされていることは、栄養士の指導が国民全般、階層の如何を問わず黙々と続けられている実証であります。

しかし、食生活の改善は理屈や天降りの強制ではなかなか不可能でありましょう。やはり各人の努力による体験こそ新たにそれを行おうとする人達を大いに刺戟するのでその豊富な体験を発表してもらい広く一般の人々の間に、この実行可能な実施をすすめて行きたいというのがこの大会のねらいであります。

### 標ぼう事項

昭和 26 年

○献立をたてることを各家庭で実行しましょう。

○偏らない食習慣を、子どもに身につけさせましょう。

○赤ちゃんの栄養はお母さんの栄養から。

○食生活の封建制をとりのぞきましょう。

○病人の栄養は、薬と同様に大切なものです。

昭和 27 年

○粉食をもっととりましょう。

○合理的な食生活を実行しましょう。

昭和 28 年

○1日1回粉食を。

○もう1匙の油を。

○利用しましょう保健所の栄養相談を。

○つり合いのとれた栄養を。

昭和 29 年

○つり合いのとれた栄養を。

○粉食をもっととりましょう。

○食生活の合理化は献立から。

昭和 30 年

○健康の近道は粉食から。

○虚弱な身体は偏食から。

○特殊栄養食品を利用しましょう。

○楽しい家庭は合理的な献立から。

昭和 31 年

○健康の近道は正しい食生活から。

○つり合いのとれた栄養を。

○1日1回粉食を。

昭和 32 年

○あすの健康はよい食べ物から。

○きょうの献立おいしい粉食（1日1回粉食を）

○栄養の相談は保健所へ。

○新生活は食生活の改善から（長寿は正しい栄養から）

(厚生省栄養課)