

栄養・運動懇談会

第 2 回懇談会でいただいた意見

【栄養・食生活】

番号	項	該当箇所	ご意見	県の考え方
①	5	第 2 1 目指すべき県民の健康状態等	「適正体重を維持する者が増えること」に女性のやせや男性の肥満も含まれるので、目指すべきそれぞれ項目として入れなくてもよいのでは。他のところにやせの部分が強調されていればよい。	1 目指すべき県民の健康状態等は「適正体重を維持することができる」とし、女性のやせ、高齢者の低栄養等については、
②	5	第 2 1 目指すべき県民の健康状態等	女性のやせは非常に大きな課題。目指すべき方向とか施策のところに盛込んだ方がよい。	2 県民の取組として望まれることに記載します。
③	5	第 2 2 県民の取組として望まれること 「積極的な野菜及び果物の摂取」	国も糖尿病の予防を掲げているので、全体の摂取量増加というよりは改善（少ない人は多く、多い人は少なく）という言い方がよいのでは。	ご意見を踏まえ、「積極的な野菜の摂取及び <u>適正量の果物の摂取</u> 」に修正します。
④	7	第 3 数値目標 ⑤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者の割合（20 歳以上）	国の数値も県の年齢階級別とそれほど変わらない。50%を超える年齢階級もあるが、国の状況も変わらないと思われる、国との比較も今後起こりうる指標だと思うので、国とあわせての方がよい。	・年次推移をみると増加傾向にあるとは言い難く、主食抜きなどの流行もあり、何もしなければ減少していくと予想されます。国指標とあわせて 50%以上を目標とするのが妥当と考え、目標値は <u>50%以上</u> とします。
⑤	7	3 数値目標 ⑤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者の割合（20 歳以上）	80%でもよいのでは。特に 20 歳以上の現状は約 49%になっているので、一歩踏み込んだ目標値でもよいのでは。ただ、何%がよいかというとこの場では言えないが。	・あわせて、他の目標値についても、数値より多い値を目指すものは〇〇 <u>以上</u> 、数値より低い値を目指すものは〇〇 <u>未満</u> に修正します。
⑥	7	3 数値目標 ⑤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者の割合（20 歳以上）	50% <u>以上</u> としたらどうか。（朝食欠食率も <u>以下</u> とある）	

番号	項	該当箇所	ご意見	県の考え方
⑦	7	3 数値目標 ⑥食塩摂取量	市町村で尿中塩分検査をやると 9g、10g の方もが多い、そういう方にいきなり 7g はきつい。若い人と高齢者では食事のとり方も違うので、 <u>食生活の分析をして、リーフレットなどで示す等アプローチ方法を県にもお手伝いいただきたい。</u>	<p>・数値目標は、国の指標とあわせて 7 g 未満にします。</p> <p>・⑦食生活を分析したリーフレット等につきましては、今後、令和 4 年度実施の栄養調査結果を分析してお示しする予定です。ライフステージに合わせてご活用いただけるよう検討していきます。</p>
⑧	7	3 数値目標 ⑥食塩摂取量	給食でも主食がパンや麺になると食塩摂取量は高くなり 1 食の基準 2g 未満は難しい状況。現状で 7g との乖離が大きく役員の中でも 8g にしたらという意見もあった。食育計画の指標も 7 g に改定となれば、7 g にできるだけ近づけるというよう頑張っていくということか。	<p>・⑧摂取量の多い方には少し手前の目標量を設定していただくなど、少しずつ 7g に近づけるよう引き続きご支援をお願いいたします。</p>
⑨	7	3 数値目標 ⑥食塩摂取量	若い世代はコンビニの利用が多いが、7g とすると 1 食 2g か 3g。そういう選択はとても難しい。コンビニも含めた <u>食環境整備が減塩を達成するためには重要</u> と感じる。	<p>・⑨食環境整備につきましては、市町村はじめ、関係機関・団体と連携しながら今後も取組を強化して参ります。</p>
⑩	全体	脂質の取り方について	男性の肥満、メタボへつながっていくという点で、脂質の取り方だが、食べ方に影響されている。県民にとっては脂質の量で考えるのは難しいか、それよりも食べかた、主食・主菜・副菜を揃えてという点を説明していくということ。女性のやせにもつながると思う。	<p>頂いたご意見のとおり、脂質の取り方については、「主食・主菜・副菜を揃えた食事」の普及啓発が重要と考えます。あわせて、バランスの良い食事は、全世代への健康づくりにもつながると考え、今後も普及啓発していきます。</p>

【身体活動・運動、休養】

番号	項	該当箇所	ご意見	県の考え方
①	12	第2 2 県民の取組として望まれること 「現在よりも15分以上（1,500歩以上）の運動量の増加」	国ではプラス10（1,000歩）の増加としているが、長野県は前計画を引継いで、1,500歩の運動量の継続でいかが。	長野県では歩く機会が少ないという生活環境の背景（自動車普及台数が高い、山坂が多い等）も踏まえて、現計画の内容を継続し「現在よりも15分以上（1,500歩以上）の運動量の増加」とします。
②	12	第2 2 県民の取組として望まれること 「現在よりも15分以上（1,500歩以上）の運動量の増加」	国は10分整合性をとることは大事か。	
③	12	（第2 1 目指すべき県民の健康状態等に関連しての質問） 「高齢者の運動について支援体制、取り組みなど感じたこと」	高齢者は集いの場に出てこられるような方は動いている印象があるが、そういうのが好きでない方もいるため隔々まで手が届いているとは思われない。むしろ、働き盛り世代、子育て世代は運動、休養が気になるところ。	高齢者の運動の支援体制は、次期計画から「フレイル」が章立てとして新たに加わりましたので、そちらに記載します。 働き盛り世代、子育て世代も含めて、3 関係機関の取組で運動習慣の定着を記載しています。 （休養については⑥と関連）
④	12	第3 関係機関・団体の取組として望まれることに関連して	冬場の運動について、ウォーキングロードの整備も大事だが、寒い地域の体育館等に暖房がない施設が多い。冬でも環境の良い場所で運動できるところがあるとよい。特に働き盛りに取っては環境の良いところは大事か。	第2 2 関係機関・団体の取組として望まれること 冬季の運動の場の確保として、「年間を通して運動を行うための環境を整備する～」に修正します。
⑤	14	第3 ⑩労働時間 40 時間以上の雇用者のうち、過労働時間 60 時間以上の雇用者の割合	長野県で基準となるデータがないため、睡眠、休養に変えてよいと思う。	ご意見を踏まえ、国が示している雇用時間の指標はデータが取れないため削除し、睡眠、休養の指標とします。

番号	項	該当箇所	ご意見	県の考え方
⑥	14	第3 ⑩労働時間 40 時間 以上の雇用者のうち、 過労働時間 60 時間 以上の雇用者の割合	休養が取れていないのは仕事を押しているという視点だが、睡眠で休養が取れていると感じている数値の低い世代が働き盛り世代、子育て世代か。女性の方が少し低く、育児や子育ての切り口から見ていくのも大事か。	（働き盛り世代、子育て世代という点で③と関連） 睡眠時間の確保については、 3 関連機関・団体の取組で働き盛り世代の労働時間関連した項目を掲載してありますが、子育て世代については今後検討してまいります。
⑦	全体	活動量による運動量把握	中等度の運動が推奨されている中で、歩数だけでは定量的に把握できない現状。活動量計を用いて運動量を把握していく、特に県では冬場の運動促進の面からも活動計を用いて運動強度を把握するのはいかがか。	
⑧	全体	座位行動時間の減少	日本は座位時間が長く、一般的に 400～420 分だが、県でのデータはそれを超えている。座位行動はいろいろな疾患、メンタル面にも影響を与えている。座っている時間（1.5 メッツ以下の運動）を減らすことを掲げておくだけでも違ってくるのではないか。	・「活動量計」「座位行動時間」につきましては、コラムで考え方や取組目標等を掲載していく予定です。 ・⑨県民健康・栄養調査での実態把握は現時点では難しい状況です。何か別の方法を検討していくことも今後考えて参りますので、引続きご意見を頂けますようお願いいたします。
⑨	全体	活動量による運動量把握、座位時間の減少	感覚的に冬季は下がるのが分かっているし他地区の論文もあるだろうが、長野県の資料が欲しい。 <u>県民健康・栄養調査の項目に入れるのはどうか</u> 、また調査は秋なので、冬季には別にデータが取れると今後の施策の展開につながるのでは。	
⑩	全体	活動量による運動量把握、座位時間の減少	目標値は載せられなくても、県で出している <u>ずくだすガイドに座位時間や活動量の目標が載るとよいのでは。</u>	