4 栄養・食生活

(1) はじめに

栄養・食生活は、人々が生命を維持し、健康な生活を送るために、また子供達の健やかな成長のためにも欠くことができないものです。さらに、多くの生活習慣病の予防の観点からも重要です。また同時に、栄養・食生活は社会的、文化的な営みでもあります。

本町でも、自然環境や地理的な特徴、歴史的条件が相まって、地域特有の食文化を生み出し食生活の習慣をつくりあげてきています。(図1. 遠軽町の食習慣背景の構造、表1. 食料事情と食産業、摂取栄養素の変換)

生活習慣病の予防のためには、栄養状態を適正に保つために適正な量の栄養素を摂取することが 求められています。

(2) 基本的な考え方

主要な生活習慣病(がん、循環器疾患、糖尿病)予防に科学的根拠がある血液データと食品(栄養素)との具体的な関連は表2のとおりです。

食品(栄養素)の欠乏または過剰については、個人の健診データで確認していく必要があります。 生活習慣病予防のためには、ライフステージを通じて適正な食品(栄養素)摂取が実践できる力 を十分に育み、発揮できることが重要になります。

(3)現状と目標

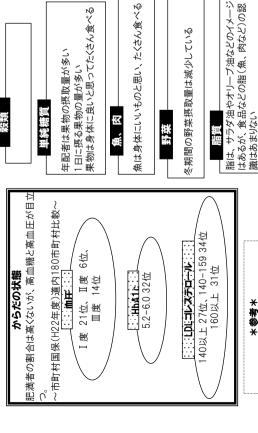
個人が適正な量と質の食事をとっているかどうかは、健診データからわかります。

なお、健診データについての目標項目は、「1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」に おいて掲げているため、栄養・食生活については、適正体重の維持を中心に、目標を設定していま す。

適正体重を維持している人の割合の増加

体重は、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強く、特に肥満はがん、循環器疾患、 糖尿病等の生活習慣病との関連、若年女性のやせは低出生体重児出産リスク等との関連があります。 適正体重については、ライフステージごとの目標を設定し、評価指標とします(表3)。

遠軽町の食習慣背景の構造 X



自压:正常高值130-139/85-89 I 度140-159/90-99 I 度160-179/100-109 II度180↑/110↑ HbA1c:5.1以下が正常 *参**

作る LDLコレステロール:119以下が正常 6.1以上は要医療 160↑要医療

年輩者は飯寿司や漬け物を その他

アルコール

飲酒している人は量が多い 焼酎、ビールを飲む まとめ買いや釣った魚は冷凍

《共同の食習慣》

老人クラブ等での集まりには漬け物が出される (地域によっては漬物コンテストがある)

・老人クラブ、イベント等では脂質の多い弁当が出される、菓子パンも出る 外食して余った食品は持ち帰る 集まりにはジュースや酒、甘酒が出される

1919年 - 紋別郡上湧別村(後に上湧別町、現湧別町)から

町の歴史的背景

- 遠軽村が一級町村制、町制施行、遠軽町 分村、二級町村制、紋別郡遠軽村となる。

1934年

|925年 - 遠軽村から生田原村が分村

・遠軽産のアスパラ、白滝産のじゃがいも、丸瀬布のじゅんさい、 他鹿肉・熊肉などの缶詰、

第三次産業

冬季は、北西の季節風の影響などを受け、マイナス20度を下回

きく異なるが、本州日本海側の豪雪地帯に比べ、雪質は軽く降雪

ることも珍しくない。また、降雪量は遠軽町内の各地域によって大

晴天の日が長く続く。また、最高気温が30度を超えることもあるが、

夏季は、梅雨や台風の影響を受けることがあまりなく、7~8月は

町の特徴(気候)

1954年 - 生田原村が町制施行、生田原町となる。 2005年 - 遠軽町、生田原町、丸瀬布町、白滝村の3町1村

|953年 - 丸瀬布村が町制施行、丸瀬布町となる。

|946年 - 遠軽町から丸瀬布村、白滝村が分村

8月の平均気温は20.4度(2007年~2011年)と比較的涼しく

第三次産業が70%を占める。現在は観光に力を入れて町興しに取り組んでおり、年々観光客数も増えてきている。

るようにしている」、菓子パンが主食(特に、酪農や一人暮ら **ご飯について**:「茶碗の底にちょっと入る位しか食べていな いよ」「ごはんは太るから減らしている、その分おかずを食べ

ミキサーにかけて毎日飲んでいる。果物は体にいから」「み 果物:「メロンが好きだがら半玉は食べる」「たくさんの果物を かんは箱で買う」

る」「オリゴ糖はからだにいいんでしょ?」「仏様のお供えを処 **嗜好品:**「疲れたからチョコレートを食べる、甘いものを食べ 分しなきや・・・捨てるのは勿体無い」

ジュースならいいでしょう?」「野菜ジュースにも糖分がある **飲み物**:「便秘があるのでヤクルトを飲んでいる」「100%

■、内:「秋刀魚は普通1匹食べるでしょう」、1日の基準量 を見せると「こんなに少なかったら栄養失調になるでしょう」

夏るために飲んでいる」「ビールは尿酸が高くなるから焼酎に 野菜:「夏は畑の野菜がたくさんある」「野菜は買う物ではな **指質:オリーブ油は体に良い、山菜の時期は天ぷらが多い** アルコール:「ビールは太る(それ以外は太小にくい) 「酒は い」「冬は高くて買わない」

漬物が好き

《铝墨盐》

作りハム・ソーセージなど

・そば、てんさいも少量ながら生産している。

町の産業の特徴

作物を多く生産しており、他には小麦、小 豆、そば、てんさいなども少量ながら生産 産出額の約80%は酪農。作物では飼料 農業においては酪農が中心であり、農業

九瀬布藤祭り(6月) 生田原ヤマベ祭り(7月) 遠軽コスモスフェスタ(9月)

平成17 年には林野面積計が北海道2 位 て発展してきた。林野率が85%以上あり、 豊富な森林資源を生かして林業の町とし

高校生はフライドポテトとチキンを買う ・トラウドサーモン特大半身(1.8kg)が 冬はお 大きなスーパーでは北見市を除き、 網走管内でのお酒の売上げが1位 町民の購入行動の特徴 夏は炭酸やスポーツドリンク、 ・お弁当では<u>カツ丼</u>が人気 お惣菜では揚げ物が人気 年中通してよく売れる

町内の店

124年保健所資料・タウンページより

125件(10万人あたり564.1) 道608.6 道20.73で8位 8件(4+4) 9件(4+5) 11年 *焼き肉(18.05) そばうどん・ワーメン 1. 飲食店 125件(居酒屋・スナック 食堂・レストラン 焼き肉・焼き鳥

寿司店(回転含む)

7件(31.58) 道51.7で22位 8年 . 菓子・?V屋 . 喫茶店 午出し・弁当

コンゲニ Ð.

11件(49.34) 道48.85で1位 0件 コンゴニの数が多い。 ファストフード店

その他の町の実態

自家用自動車の保有台数(H23年3月)

1世帯あたり1.3台

(31.0%) H23.10 (H17:27.9%で年々増加している) 高齡化率(65歳以上人口)

高齢 大婦や 単り

65歳以上独居世帯:18.1%

表1 食糧事情と食産業

12	表 1 良糧事情と良産業 キャップ カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・										
₹	<u>平</u> D暦	<u>-</u> 西暦	歳	世相	食文化	遠軽の歴史					
昭	20	1945	68	終戦	冷害凶作、食糧危機	昭17年3月 遠軽久美愛病院					
	21 22	1946 1947	67 66	学校給食の開始		遠軽厚生病院に改称					
	23	1948	65	子以前及び前別	ソースの流行						
	24	1949	64	料理飲食店復活		保健婦配置					
	25 26	1950 1951	63 62		国内初のポテトチップの製造	白滝診療所開業 陸上自衛隊遠軽駐屯地					
	27	1952	61		魚肉ソーセージ発売 アイススティック発売	丸瀬布国保病院開業					
	28	1953	60	水俣病が流行	家庭用冷蔵庫発売カップアイス流通						
	29 30	1954 1955	59 58	学校給食法施行	明治オレンジ発売~ジュースブーム						
	32 33	1957 1958	56 55	水道法が制定	 インスタントラーメン発売 缶ビール発売	 瀬戸瀬厚生診療所開設					
	33	1900	33		インベメンドラーアン完元 田に ル完元	旗户旗字工的源 剂 用改					
	35	1960	53		食のインスタント化	菊池病院開業					
	36 37	1961 1962	52 51		 即席みそ汁登場 コカコーラ全国発売	遠軽学田病院独立					
	38	1963	50	ミルク給食の全面実施		イチワ遠軽店開店~スーパー化					
	39 40	1964 1965	49 48	東京オリンピック開催 大量生産の時代	調理パンの発売 かっぱえびせん発売 冷蔵庫普及率50% オロナミンC発売	が引内科医院開業 間					
	41	1966	47	八里工座の時代	「中蔵庫目及年50%」プログミング先売 冷凍食品流通	小池外科医院開業					
	42	1965	46	ズルチン使用禁止							
	43 44	1968 1969	45 44		明治製菓カール発売~スナック菓子時代 2ドア式冷凍冷蔵庫発売						
	46 47	1971 1972	42 41		日清カップヌードル発売 冷蔵庫普及率97% ワインブーム						
	47	13/2	41		一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一						
	49	1974	39	酒類夜間販売自主規制	セブン-イレブンの1号店オープン	\# +V III I I 0 0 0 4 5					
	50 51	1975 1976	38 37		 ほっかほか亭開店 低価格電子レンジ発売	遠軽町人口20,345人					
	53	1977	36		できたて弁当チェーン乱立						
	53 54	1978 1979	35 34	水道水の発がん物質報道	電子レンジ普及率30%						
	55	1980	33	食品輸入額世界第1位		楠内科医院開業					
	56	1981	32		カクテルブーム						
	57 58	1982 1983	31 30		すりみもどき食品開発	 西町診療所開業					
	59	1984	29		缶チューハイ発売	プラザコープ開店					
	60 61	1985 1986	28 27	一気飲み自粛	 宅配ピザ開店	生田原診療所開業 イチワ遠軽店閉店					
	62	1987	26		電子レンジ普及率50~レンチン食品急増	1 7 7 透発 旧 闭 旧					
_	63	1988	25	\\\ 	大塚製薬ファイブミニ発売	/D //\$ 1. \$ 6 88=0.					
平	1	1989	24	消費税導入・バブル絶頂期	シリアル発売	保健センター開設					
	3	1991	22	バブル経済崩壊							
	4 5	1992 1993	21 20	トレイス トロス トロス トロス トロス トロス トロス トロス トロス トロス トロ		コンビニエンスストア開店					
	6	1994	19		安売り缶ビール流通	シティえんがる開店					
	7 8	1995 1996	18 17	食品衛生法改正 O-157	発泡酒の発売	アイ・コープみなみ開店 ノルディックファーム開店					
	9	1997	16	消費税5%開始		プルティックンテ 公開店					
	10	1998	15	ダイオキシン汚染問題							
	12	2000	13	/ 介護保険 民事再生法施行		げんき21開設					
	-					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
	15	2003	10	SARSの世界的な大流行	 特定保健用食品の飲料発売						
	16	2004	9		電子レンジ普及率96%	みずしま内科クリニック開業					
	17	2005	8	平成の大合併		4町村合併					
	19	2007	6	食品偽装問題		コープさっぽろ遠軽みなみ店移転					
	20	2008	5	特定健診義務化							
	21 22	2009 2010	4 3	新型インフルエンザ流行 たばこ増税	 ノンアルコール・ビールテイスト飲料発売	白滝ジオパーク加盟					
	23	2011	2	東北地方太平洋沖地震	TO THE TOTAL STATE OF						
	24	2012	1			スーパー15・コンビニ12・生協2店舗					

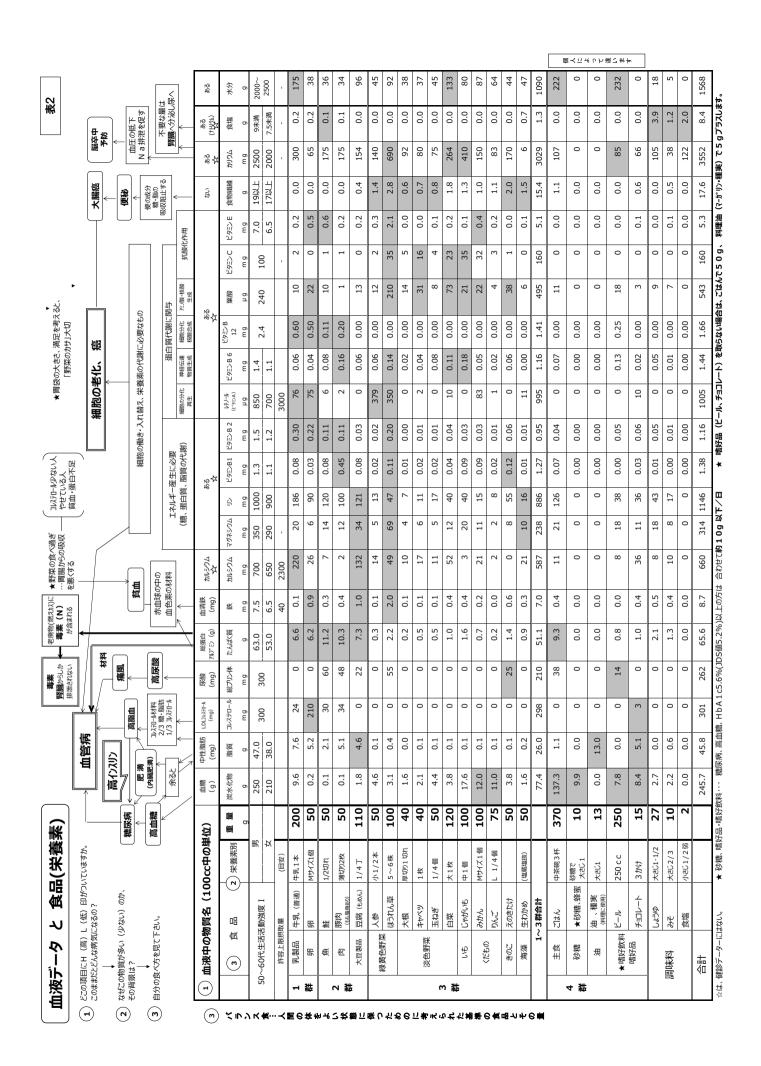


表3 ライフステージにおける適正体重の評価指標

高齢者	65 歳以上	BMI20 以下	17.4% (H22年)	13.3%	結果	データなし	2 🗵
	40~60 歳代 女性	肥満者	22.2% (H22年)	25. 2%	遠軽町国保特定健診・基本健診結果	29.9% (H23年)	
成人	20~60 歳代 男性	肥満者	31.2% (H22年)	34. 4%		42.3% (H23年)	⊠ 4
沖	小学校5年生	中等度·高度肥満 傾向児	男子 4. 6% 女子 3. 39% (H23 年)	把握不可	(-)	データなし	把握不可
乳幼児	1歳6ヵ月児健診 3歳児健診	肥満児	データなし	1歳6ヵ月:23.9% 3歳:30.4%	遠軽町 乳幼児健診結果	データなし	
出生	出生児	低出生体重	9.6% (H22年)	11.8%	遠軽町 母子統計	9.8% (H22年)	X 3
妊娠	20 歳代女性	やせの者	29.0% (H22年)	15.4%	遠軽町 妊娠届出書	33.3% (H23年)	Z
ンイフメデージーデス	一里 八丁二	計画相係	国の現状	町の状況データ	ノーへ (H24 年度)	都道府県 比較	町の経年 変化

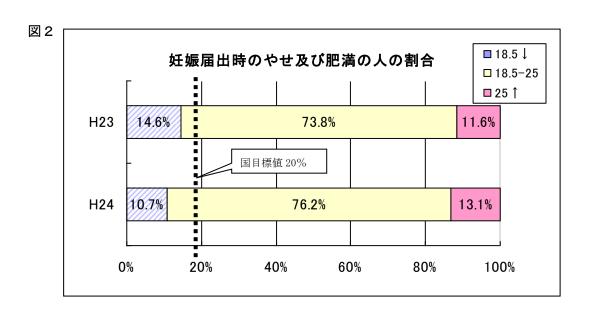
ア 妊娠届時のやせの人の割合の減少

妊娠前、妊娠期の心身の健康づくりは、子どもの健やかな発育に繋がります。

低出生体重児は、妊娠前の母親のやせが要因の1つと考えられています。

本町では妊娠中の適切な体重増加の目安とするために、平成 23 年度から妊娠届出書で妊娠直前のBMIを把握し、保健指導を行っています。

国の目標値20%は達成しており、平成23年度に比べると平成24年度はやや減少傾向にあります(図2)。



妊娠前、妊娠期の健康づくりは、次の世代を育むことに繋がることから、今後も啓発を行うとと もに、健診データに基づき保健指導を行っていくことが必要です。

目標項目	現状(H24)	目標(H34)	データソース
妊娠届出時のやせの割合の減	15 4%	現状維持	遠軽町
少	15.4%	又は減少	妊娠届出書

一方、国の目標にはありませんが、肥満 (BMI25以上) はやや増加傾向にあり (図2)、遠軽町においては 13.1%となっています。肥満妊婦の割合は 12.7%と全国 8.3%より高い状態です (表4)。

肥満は妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などのリスクが高まることから、妊娠前・妊娠期の適正な体重管理についての保健指導が必要です。

表 4 妊娠前の体格と児の出生体重

	遠軽町	P	せ	適	正体重	肥満		
(亚比 22	退 性 引 年度~平成 24 年度出産の	18. 5	未満	18.5	~25 未満	25 以上		
	中度で平成 24 中度山座の ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
母く)	/ N-W/ 3日 101 /()	74	15.2%	351	72.1%	62	(12. 7%)	
(平成 22	全 国 (平成 22 年乳幼児身体発育調査)		19.6%	I	72.0%	I	8.3%	
	低出生体重児*1	7	12.7%	43	78.2%	5	9.1%	
	正常	63	15.0%	303	72.1%	52	12.4%	
再掲	巨大児*2	0	0%	1	33.3%	2	66.6%	
	LFD*3カン SFD*4	6	28.6%	12	57.1%	3	14.3%	
	LFD	0	_	8	80.0%	2	20.0%	

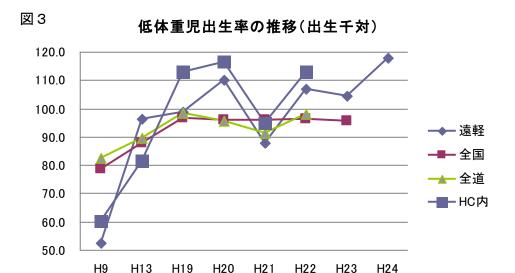
- * 1 低出生体重児~出生体重 2500 g 未満の児
- *2巨大児~出生体重 4000 g 以上の児
- *3 L F D ~ 在胎週数に比して出生体重 10 パーセントタイル未満の児
- *4SFD~在胎週数に比して出生体重のみならず、身長も出生体重10パーセントタイル未満の児

イ 全出生児中の低出生体重児の割合の減少

低出生体重児は、神経学的・身体的合併症の他、将来の糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症し やすいとの報告があります。

本町では、H24 年度は 19 人が低出生体重の状態で生まれています。出生千対の出生率は 118 で前年より増加しており、さらに全国・全道の 90 よりかなり高い状態です(図3)。低出生体重児の出生割合を下げる対策とともに、低出生体重で生まれてきた子どもの健やかな発育、発達への支援や、将来の生活習慣病の発症予防のための保健指導も必要となります。

本町では、低出生体重児の約6割が妊娠期の体重増加不良または過剰の妊婦から出生しています。 肥満妊婦の約8割、やせ妊婦の約6割が妊娠期の体重増加不良または過剰の状態です(表5)。 妊婦の体重管理は胎児の発育に大きく関わり、妊娠前の体格に合わせた体重管理を必要とします。 妊娠期に必要な栄養について保健指導が重要と考えます。



(遠軽町母子統計)

表 5 妊娠中の体重増加と妊娠前の体格

	遠轉	圣町	目標	増加不足		適正	三増加	増力	1過剰	合計
(平成22年度~平成24年度出			体重	人数 割合		人数	人数 割合		割合	(人)
産の母でデータがある者 487 人)			増加量	86	17.7%	230	47. 2%	171	35.1%	487
	やせ	BMI18.5 未満	9~12 kg	20	27.0%	28	37.8%	26	35.1%	74
再 掲 ①	適正体重	BMI18.5~25 未 満	$7^{\sim}12 \text{ kg}$	43	12.3%	190	54.1%	118	33.6%	351
	肥満	BMI25以上	6~8 kg	23	37.1%	12	19.4%	27	43.5%	62
再揭②		低出生体重児		¹⁷ (30.9%	22	40.0%	16	29.1%	55

目標項目	現状(H24)	目標 (H34)	データソース	
全出生児のうち低出生体重児の	11. 8%	減少	遠軽町母子統計	
割合の減少	11.0%	一		

ウ 肥満傾向にある子どもの割合の減少(乳幼児期)

子どもの肥満は学童、思春期の肥満に移行しやすく、さらに成人期に肥満になる確率が半数といわれ、将来の子どもの生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。

遠軽町では出生後、新生児訪問や乳幼児健康診査、乳幼児相談、離乳食講話などの保健事業を通じ、子どもの発育に関する相談を行い、乳幼児期における適正体重の維持、月齢に応じた適切な生活習慣の確立を目指しています。

1歳過ぎから5歳前後までの時期は、一生で一番体脂肪率とBMIが低値となり、6歳前後で再び上昇する「アディポシー・リバウンド(*1)」という現象が起こります。このリバウンド現象が3歳未満で起こると、成人期の肥満へ移行しやすいといわれています。

しかし、平成 24 年度から平成 25 年度 10 月までに行った 3 歳児健康診査で 30.4%、平成 23 年度

から平成 24 年度に行った 1 歳 6 か月健診では 23.9%の児がカウプ指数 (* 2) が「太りすぎ」または「太りぎみ」に該当しました。(表 6)

*1「アディポシーリバウンド」: 乳幼児期を過ぎ、下降傾向にある BMI や体脂肪率が再び上昇に転じる現象。通常 7 歳頃に現れるが、早期(特に 3 歳未満)に起こると成人肥満・内臓脂肪症候群に移行することが多いとされる。

*2「カウプ指数」: 幼児の体格を判定する指数で、やせや肥満の判定に用いられる。判定は次の通り

	やせすぎ	やせぎみ	ふつう	太りぎみ	太りすぎ
乳児 3ヶ月以降	14.5 未満	14.5以上16未満	16 以上 18 未満	18 以上 20 未満	20 以上
1歳	14.5 未満	14.5 以上 15.5 未満	15.5以上17.5未満	17.5以上19.5未満	19.5以上
1歳6か月	14 未満	14 以上 15 未満	15 以上 17 未満	17 以上 19 未満	19 以上
3 歳	13.5 未満	13.5以上14.5未満	14.5以上16.5未満	16.5 以上 18 未満	18 以上

参考:日本栄養士会ホームページ

表 6

※1歳6か月健診は平成23、24年度受診者、3歳児健診は平成24年度と平成25年度10月までの受診者

		やせすぎ	やせぎみ	ふつう	太りぎみ	太りすぎ	計
1歳6か月	人数	4	39	206	73	5	327
1 放 0 // 月	割合	1.2%	11.9%	63.0%	22.3%	1.5%	-
0 #	人数	1	11	146	52	17	227
3歳	割合	0.4%	4.8%	64.3%	22.9%	7.5%	-

17人の出生からの体格変化と生活習慣(表7)

曲	お児の発育														SFD·LFD 低出生体重児			
出件時	在 題 数	39週	40 適	37週	41 圖	37週	40 適	41 國	41 適	37.頭	39 潭	40 週	39 19	40 通	37週	39 潭	38頌	39週
	出存	3282	3118	3492	3756	3152	3478	3984	2830	2610	3368	3416	2826	3498	1994	2806	2906	2706
	(元) (本)			1200ml 3492			460ml											
4か月健診	母 回		9		2		က	和		9	2	~	ω	10	2	9	10	9
4	採	母	母	ミルク	母類	中	○ ○ ○	母乳	不明	母	母	母乳	中	母	母	母	录	4
	カウブ	22.2	19.2	19.9	23.2	19.6	16.8	19.3	18.6	18.2	17.5	15.5	17.2	19.7	16	18.7	19.2	18.9
	华	少食			祖父母のお菓子	上の子の お菓子	便秘	スナック菓子	牛乳1000ml	貧血治療中	3回食未確立	丸飲み傾向		3回食未確立	貧血治療中	保育所おやつ		朝食欲ない米嫌い
SW.	糖の 入った 飲料	A 対 で 変数 200ml		• 160ml											•150ml		→ スポペッ 飲料 500ml	
1歲児健診	ミルク 曲						320ml											
	母 回 数	12	4		2			ო		2	m	4	9		-			9
	採	華	朝	() 로	母	朝	311.7	母乳	∰ ₩	母	朝	中	中	大馬	中	딲	<u></u>	母
	カウブ	21	16.9	17.9	20.3	19.3	18.2	19.7	18.5	19.1	18.5	18	19.1	大馬	16.9	18.6	18.1	19.4
	虚			上の兄弟 の菓子		未 学 学	漸寸物		牛乳10			九飲み傾向						
劉	菜い									•	•							
1歳6か月健診	, ХУ. С.				•											•		
#				•	•			•	•		•		•				*** · 5 -	14
-	ば 人 人 りな 数数		-	2 発・ 200ml	.5 100ml	œ.	2	9	o,	ம	ம		_	<u> </u>	• 6:		● 乳飲 本 整 料 分 料 分 料	
_	£ Ç	##	17.7	19.2	19.	18.	17.	17.6	<u>-</u>	17.5	17.5	18	18.1	人 思	4	17.8	17.3	17.7
	华品	牛乳600 不規則な間食	嘘まない 早食い	う歯1本	野茶嫌い				う歯6本	食むら 噛まない					垂9本			
	選問の選	•	● 52 時															
	—————————————————————————————————————	•								•			•					
劉	茶いまま				•						•							•
3歲児健診	7.47 L L L					•	•					•		•				
	スナック マ菓子											•	•					•
	歯の 入った 鉄粒		•	⊕000ml	•	雪 ☆☆☆ 150ml	•		● 株 ☆☆株 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆<	•	•		• •	光線 禁職	# ¥ \$ ● \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$		•	●雑ぎ
	超短	79.4%	46.1%	28.1%	26.6%	23.7%	23.4%	23.1%	19.4%	21.8%	21.1%	19.2%	20.0%	18.7%	17.3%	17.5%	15.0%	17.7%
	ДÒĴ	27.8	22.4	19.8	19.6	19.2	18.9	18.9	18.7	18.7	18.5	18.4	18.4	18.2	18.1	18.1	18	92
	性別	眠	**	眠	毗	略	×	ᄷ	毗	本	ш	眠		本	眠	眠	毗	₩
	¥	- 振	2 拠 記	en 拠 聖	4 推出	扱い	9無品	肥猫7	0 拠 記	6 拠 記	0. 無品	出班 ユ	三 期 1 5	₩ ₩ 10	開 4-4	日期10	91 挑	開辦17

3歳児健診時点で肥満度30%以上の中等度肥満の子がみられました。小児期の肥満が みられる子の生活背景としては食事、睡眠習慣、運動、胎児期の状態、遺伝子、その他 複数の要因が重なって肥満に結びついています。

3歳児健診でカウプ指数で「太りすぎ」に判定された子の生活背景の情報を、現在の 問診項目から可能な限り把握しました(表 7)。カウプ指数で太りすぎに判定された子 のうち、2人は肥満度で30%を超える高度肥満の子もみられます。

要因で多いものとして、「糖分の入った飲料」を習慣的に取っている子が 13 人 (76.5%) と一番多く、うち3人は1歳児健診の時点から習慣化していました。糖分の入った飲料の中には、野菜ジュースやスポーツ飲料、乳酸菌飲料も含まれていました。 次に多かった「スナック菓子」「アイス・チョコ」の摂取では、1 歳児健診の時点で習慣化している子もおり、祖父母が与える場合や上の兄弟の食べているものを一緒に食べさせているといった場合もありました。

健康に成長・発達するためには両親をはじめ、祖父母・兄弟姉妹など家族ぐるみの生活習慣の見直しや改善、協力が重要です。

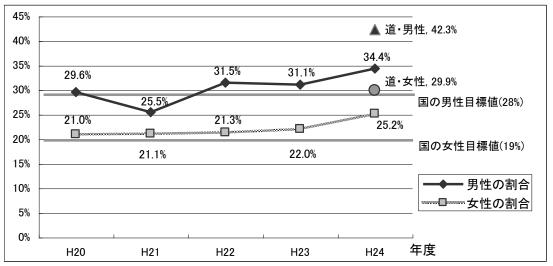
子どもの生活習慣はかかわる大人の影響が大きいことから、個々の要因に対して妊娠中、出生直後から予防的に働きかけ、家族ぐるみ、地域ぐるみで健康的な生活習慣を確立する事が乳幼児の肥満を防ぐ事につながります。

このことから、母の妊娠中、乳児期から課題を明らかにして、健康的な生活習慣を確立する必要があります。

エ 男性(20歳~60歳代)及び女性(40~60歳代)の肥満者の割合の減少

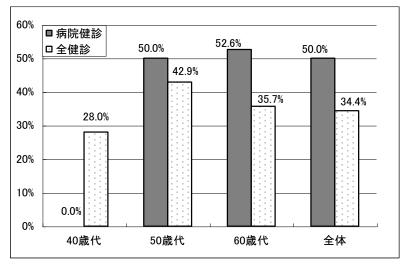
年代別にみた全国の肥満の傾向は、20歳~60歳代男性及び40歳~60歳代女性で多いため、この年代の肥満者の割合の減少が健康日本21の目標になりました。しかし、最終評価では20歳~60歳代男性の肥満者の割合が増加し、20歳~60歳代女性の肥満者の割合は変わりませんでした。そのため、引き続き国の指標として設定されました。本町の20歳~60歳代男性、40歳~60歳代女性の肥満者の割合は、北海道と比較すると低い割合ではありますが、どちらも増加しており、平成34年度の国の目標値を上回っています(図4)。特に病院通院者の肥満の割合が高いため、通院者のデータ受領を開始した平成24年度は、男性、女性ともに全体の肥満者の割合が大きく増加しています(図5-①、②)。未治療者だけではなく治療中の人も、生活習慣を改善していく必要があります。

図 4 男性(20歳~60歳代)及び女性(40~60歳代)の肥満(BMI25以上)の割合 の推移 ※男性20歳代のデータは無し



(遠軽町国保特定健診・基本健診結果)

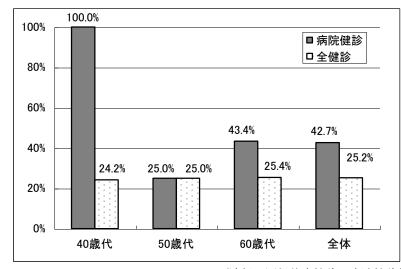
図5-① 40歳~60歳代の病院通院者の肥満(BMI25以上)割合(男性)



病院健診	全健診		
n=3	n=50		
n=4	n=70		
n=57	n=308		
	n=3 n=4		

(遠軽町国保特定健診・病院健診結果)

図5-② 40歳~60歳代の病院通院者の肥満(BMI25以上)割合(女性)



受診人数	病院健診	全健診
40歳代	n=4	n=66
50歳代	n=16	n=104
60歳代	n=83	n=426

(遠軽町国保特定健診·病院健診結果)

年代別にみた肥満者の割合を全国と比較すると、男性では 50 歳代、60 歳代及び 70 歳~74 歳で高くなっています。女性では、74 歳以下の全ての年代で割合が高くなっています (図 5 - ①、②)。

全ての年代において肥満者の割合を減らすことが求められますが、高齢者ではすでに 生活習慣が確立していること、肥満よりも痩せの弊害が多いことなどから、若年者より も減量が困難であるとされています。そのため、若い年代から肥満を改善していく必要 があります。

50.0% ■遠軽 42.9% □国 40.0% 35.7% 34.8% 33.4% 32.9% 32.4% 31.5% 28.0% 28.4% 30.0% 24.3% 24.8% 20.0% 10.0% 0.0% 0.0% 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70~74歳 75歳以上

図6-① 年代別の肥満 (BMI25以上)の割合 (男性)

(平成 24 年度遠軽町国保特定健診・基本健診結果/平成 23 年度国民健康・栄養調査)

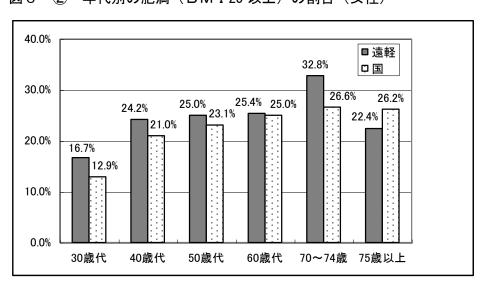


図6-② 年代別の肥満 (BMI25以上)の割合 (女性)

(平成 24 年度遠軽町国保特定健診・基本健診結果/平成 23 年度国民健康・栄養調査)

目	標項目	現状 (H24)	目標 (H34)	データソース
肥満者の	男性 (20~69 歳)	34. 4%	28%	遠軽町国保特定健診・
割合の減少	女性 (40~69 歳)	25. 2%	19%	基本健診結果及び 国民健康・栄養調査

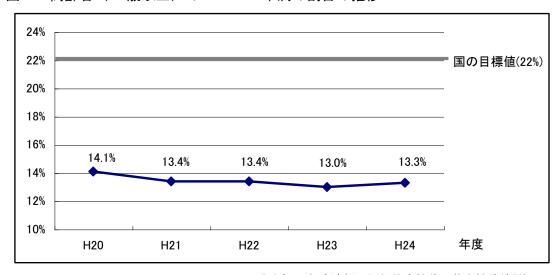
オ 低栄養傾向(BMI20未満)の高齢者の割合の増加の抑制

高齢者の適切な栄養の摂取は、生活の質(QOL)のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上でも極めて重要です。

国では、要介護及び総死亡リスクが統計学的に優位に高くなるBMI20 未満が、高齢者の「低栄養傾向」の基準として示されました。

本町の65歳以上の高齢者のBMI20未満の人の割合は、平成34年度の国の目標値を下回っていますが、高齢化の進展に伴って増加する可能性があるため、現状の割合を維持していくことが重要です(図7)。

図7 高齢者(65歳以上)のBMI20未満の割合の推移



(平成 24 年度遠軽町国保特定健診・基本健診結果)

目標項目	現状 (H24)	目標 (H34)	データソース
低栄養傾向(BMI20未満) の高齢者の割合の増加の抑制	13. 3%	現状維持又は減少	遠軽町国保特定健診・ 基本健診結果

(4) 対策

ア 生活習慣病の発症予防のための取り組みの推進

ライフステージに対応した栄養指導

- 妊娠届時の面接(妊娠期)
- 乳幼児健康診查、乳幼児相談(乳幼児期)
- ・ 基本健康診査及び特定健康診査結果に基づいた栄養指導 家庭訪問や健康相談、結果説明会、健康教育など、多様な経路によりそれ ぞれの特徴を生かしたきめ細やかな栄養指導の実施(青年期、壮年期、高 齢期)
- ・ 家庭訪問、健康教育、健康相談(全てのライフステージ)

イ 生活習慣病の重症化予防のための取り組みの推進

管理栄養士による高度な専門性を発揮した栄養指導の推進

- ・ 基本健康診査及び特定健康診査結果に基づいた栄養指導
- ・ 糖尿病や慢性腎臓病など、医療による薬物療法と同様に食事療法が重要な 生活習慣病の重症化予防に向けた栄養指導の実施