

生活習慣病予防に向けた
野菜摂取
アクションプラン

2019年度～2023年度



Ebetsu Vegetable Life

江別市

【生活習慣病予防に向けた野菜摂取アクションプラン】

1 趣旨

国では、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を示し、平成 25（2013）年度から 2022 年度までを期間とする「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次））」を推進しています。

江別市では、平成 16（2004）年度から平成 25（2013）年度を期間とする「えべつ市民健康づくりプラン 21」に対する評価や国が示す健康日本 21（第二次）を踏まえ、平成 26（2014）年に「えべつ市民健康づくりプラン 21（第 2 次）」を策定し、「だれもが健康的に安心して暮らせるえべつ」を基本理念とした 3 つの基本方針「生活習慣病を予防し悪化を防ごう！」「元気なえべつっ子を増やそう！」「健康づくりをしよう！」のもと、様々な取組を進めてきました。

また、平成 29（2017）年 4 月には、全ての市民が生涯を通じて健康に過ごせるよう、健康意識の向上と健康づくりの推進を図り、健康づくりプラン 21 と同様に「だれもが健康的に安心して暮らせるえべつ」を目指して、「健康都市えべつ」を宣言しました。

本年は、「えべつ市民健康づくりプラン 21（第 2 次）」の中間評価年でもあり、当市の現状を踏まえた取組を進めていく必要があります。

江別市の国民健康保険（以下「国保」という。）の分析などから、次のようなことがわかっています。

- 生活習慣病に関連する医療費が、全体の 25.1%と高い割合を占めている。
- レセプトの主病別件数において、上位 3 位までを、高血圧、糖尿病、高脂血症の生活習慣病が占めている。
- 80 万円以上の高額レセプトのうち 23.5%を生活習慣病関連が占めている。

そこで、「えべつ市民健康づくりプラン 21（第 2 次）」の後半の期間は、生活習慣病予防に向けて、これまでの取組に合わせ、さらに健康の増進を進めていく必要があると考えました。これまでも生活習慣病対策として、運動の推進や健康教室など、様々な健康づくりに取り組んできましたが、どちらかという、健康意識の高い人が対象となりがちな一面もあることから、集中的な取組として、あまり健康に関心がなかった人にも届くよう、どのような人でも対象となるアプローチ（ポピュレーションアプローチ）が必要であると考え、全ての人に関係する「食」からの健康に取り組んでいきます。その中でも、まずは、生活習慣病予防に効果があるとされていながらも、目標摂取量 350g（健康日本 21）に届いていないとされている野菜摂取の推進に取り組みます。

2 生活習慣病予防に向けた野菜摂取アクションプランの位置付け

江別市の健康づくりのための総合的な方向性は、「えべつ市民健康づくりプラン21」において定めています。この健康づくりプラン21は、国の「健康日本21」の地方計画として策定され、また、江別市のまちづくりの基本方向を示す「えべつ未来づくりビジョン（第6次江別市総合計画）」の個別計画として、えべつ未来づくりビジョンの基本目標のうちの一つ「だれもが健康的に暮らせるえべつ」を目指して策定されています。

この野菜摂取アクションプランは、えべつ市民健康づくりプラン21を進める中で、生活習慣病予防のために、食からの健康を目指し、特に野菜を食べる環境づくりに集中的に取り組んでいくためのものです。

なお、このプランは、食に関する感謝の念と理解を深め、食生活による心身の健康の増進と豊かな人間形成を進める「江別市食育推進計画」とも連携しながら推し進めます。

3 江別市の健康と生活習慣病

(1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

今後、平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけではなく、不健康な期間も延びることが予想されます。平均寿命と健康寿命との差が拡大すれば、医療や介護に要する費用の多くを消費する期間が増大することになります。平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばす（不健康な状態になる時点を遅らせる）ことは、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会的負担を軽減する観点からも重要です。

<平均寿命と健康寿命>

	男性			女性		
	平均寿命	健康寿命	差	平均寿命	健康寿命	差
江別市	81.7	66.3	15.4	87.1	66.9	20.2
同規模平均	80.8	65.8	15.0	87.0	67.1	19.9
北海道	80.3	65.5	14.8	86.8	66.7	20.1
国	80.8	65.7	15.1	87.0	67.0	20.0

（平成27（2015）年市区町村別生命表）

※健康寿命を計算するには、様々な方法があり、国が発表している健康寿命は大規模な調査によって出されており、都道府県単位までしか出されていません。江別市では、国や北海道、そして他の自治体との比較ができるよう、国民健康保険データベースから計算された数値を採用しています。

※国民健康保険データベースでの計算条件は見直すことが検討されています。見直しがあった場合は、合わせて江別市のデータも変更することになります。

(2) 国民健康保険医療費からみる状況

「えべつ市民健康づくりプラン21（第2次）」でも、触れていますが、国保の総医療費を主病ごとに集計した結果から生活習慣病の状況を見ると次のとおりとなっています。

① 総医療費に占める生活習慣病の割合

医療費を主病ごとに集計し、多い順に示すと、高血圧が最も多く6.3%を占め、次いで糖尿病が4.9%となっています。

疾病を分類別に集計すると、生活習慣病が全体の25.1%で、4分の1を占めています。

② 生活習慣病のレセプト件数

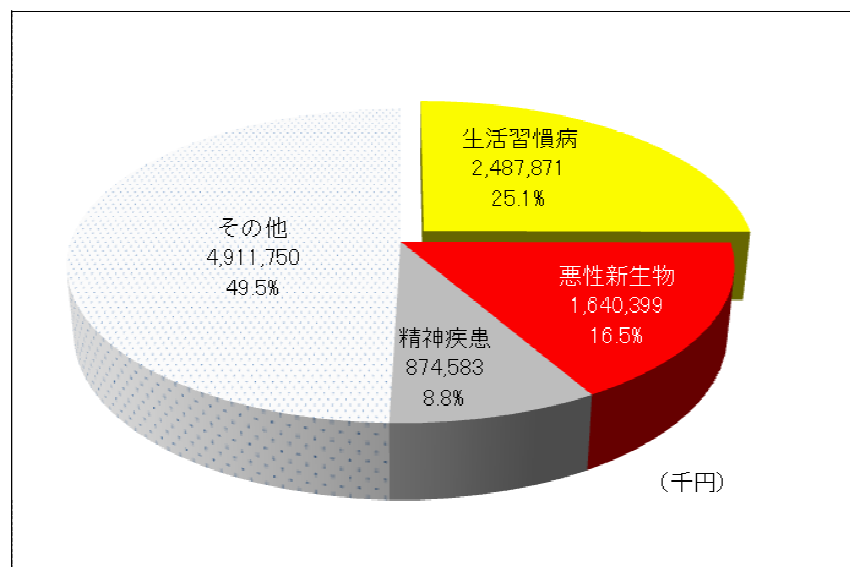
レセプトの件数を主病別にみると、高血圧が最も多く33,577件、次いで糖尿病が13,155件、さらに、高脂血症が11,638件となっていて、上位3位を生活習慣病が占めています。

<全レセプトにおける疾患別医療費>

	疾病名	医療費の額(千円)と割合		レセプト件数
1	高血圧	627,532	6.3%	33,577
2	糖尿病	487,326	4.9%	13,155
3	統合失調症	466,016	4.7%	4,209
4	気管支及び肺の悪性新生物	305,080	3.1%	934
5	慢性腎不全	290,362	2.9%	821
6	脳梗塞	207,999	2.1%	3,243
7	狭心症	207,008	2.1%	2,921
8	高脂血症	200,584	2.0%	11,638
9	結腸の悪性新生物	156,801	1.6%	847
	その他	6,969,138	70.3%	
	合計	9,917,853	100.0%	

※ 複数疾患があるレセプトは、主病（主たる疾病）名ごとに分類した後に費用額を集計。
（資料：第2期江別市国民健康保険保健事業実施計画より抜粋）

<全レセプトにおける疾病分類別医療費集計>



（資料：第2期江別市国民健康保険保健事業実施計画）

③ 高額レセプトにおける生活習慣病の割合

1件当たり80万円以上となるレセプトの医療費を疾病ごとに集計し、額の多い順に示すと、気管支及び肺の悪性新生物が約1億9,721万円で1位、次いで狭心症が8,715万円、3位が脳内出血で7,821万円、4位が脳梗塞で7,428万円と続きます。

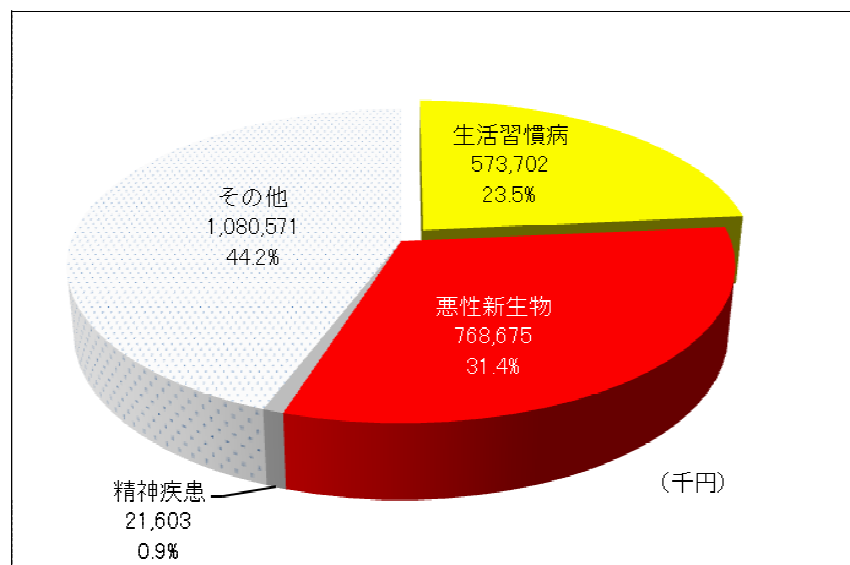
分類別に集計すると、生活習慣病が全体の23.5%で、悪性新生物に続き2番目となっています。

<80万円以上レセプトにおける疾患別医療費>

	疾病名	費用額(千円)	
1	気管支及び肺の悪性新生物	197,217	8.1%
2	狭心症	87,157	3.6%
3	脳内出血	78,217	3.2%
4	脳梗塞	74,284	3.0%
5	脊椎障害	71,708	2.9%
6	骨髄腫及び悪性新生物	62,777	2.6%
7	結腸の悪性新生物	54,463	2.2%
8	慢性ウイルス肝炎	51,875	2.1%
9	膝関節症	50,723	2.1%
10	心疾患	44,805	1.8%
	その他	1,671,326	68.4%
	合計	2,444,552	100.0%

※ 複数疾患があるレセプトは、主病（主たる疾病）名ごとに分類した後に費用額を集計。
（資料：第2期江別市国民健康保険保健事業実施計画より抜粋）

<80万円以上レセプトにおける疾病分類別医療費集計>



（資料：第2期江別市国民健康保険保健事業実施計画）

④ 生活習慣病が重症化してから医療機関を利用する人が多い

新たに生活習慣病重症化疾患に罹患した人の医療機関利用傾向では、7割以上の方が、症状が出てから初めて医療機関を受診しています。また、継続的に特定健診を受診せず、医療機関も利用していなかった人が4割以上となっています。

生活習慣病は、自覚症状がないままに進行し重症化してしまうことが多いと言われていますが、この結果からも、その傾向が伺えます。

4 江別市民の野菜摂取など食習慣の状況

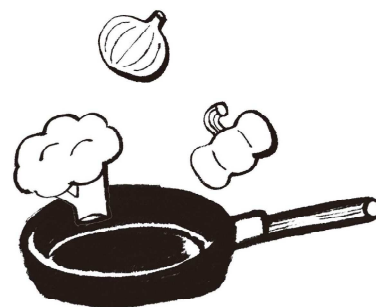
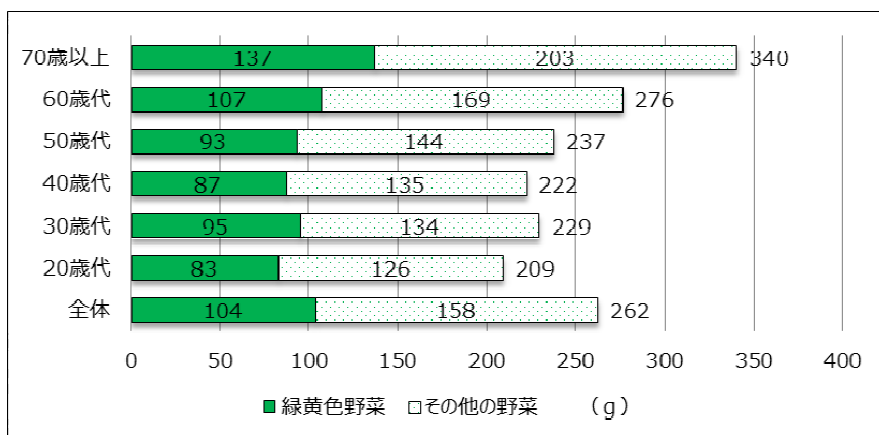
平成30（2018）年に実施した「江別市民の食と健康に関する実態調査」から、江別市民の食習慣の状況として次のことがわかりました。

（1）性・年代別の野菜摂取量

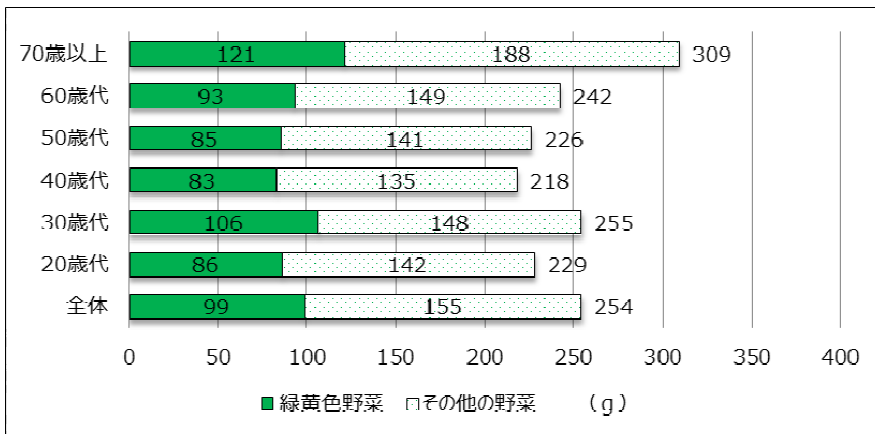
江別市民の1日あたりの推定野菜摂取量の平均は、262gという結果で、国が目標必要量としている350gに、およそ90g不足しています。男女別にみると、男性は254g、女性は269gで、女性の方が若干多く食べているようですが、いずれも350gにはまだまだ届いていません。

男性、女性とも、最も多く野菜を食べているのは70歳以上で、それぞれ男性309g、女性370gでした。一方、摂取量が少ない世代は、男性では40歳代で218g、女性では20歳代で199gとなっています。

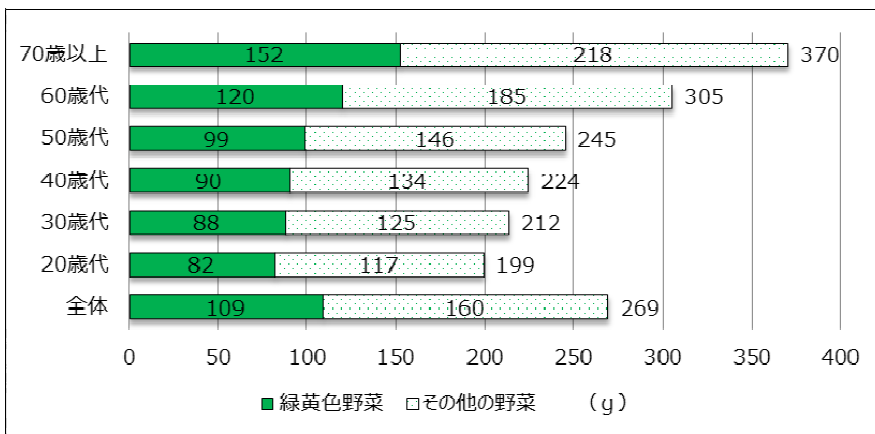
<図 江別市民の年代別野菜摂取量>



<図 江別市民の年代別野菜摂取量（男性）>



<図 江別市民の年代別野菜摂取量（女性）>

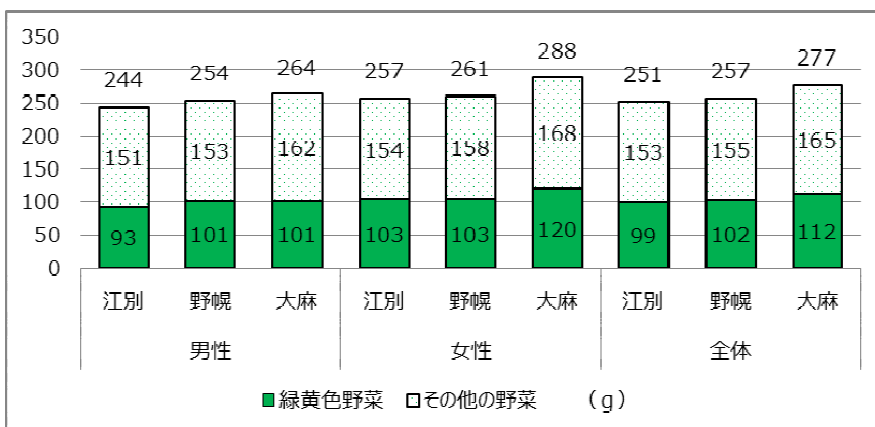


(2) 地域別の野菜摂取量

江別、野幌、大麻の各地域別の野菜摂取量は、男性、女性ともに大麻が最も多く、男性で264g、女性288gとなっています。

また、女性では、江別、野幌と比較して、大麻で緑黄色野菜摂取量が特に多い結果です。

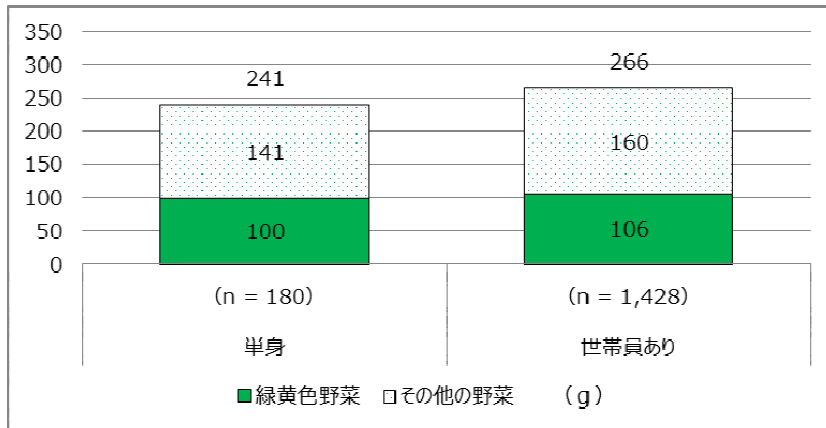
<図 地域別野菜摂取量>



(3) 世帯別の野菜摂取量

単身世帯と2人以上世帯とを比較すると、2人以上世帯の方が多く野菜を食べており、1人暮らしだと野菜を食べる量が少ない傾向が伺えます。

<図 世帯別野菜摂取量>



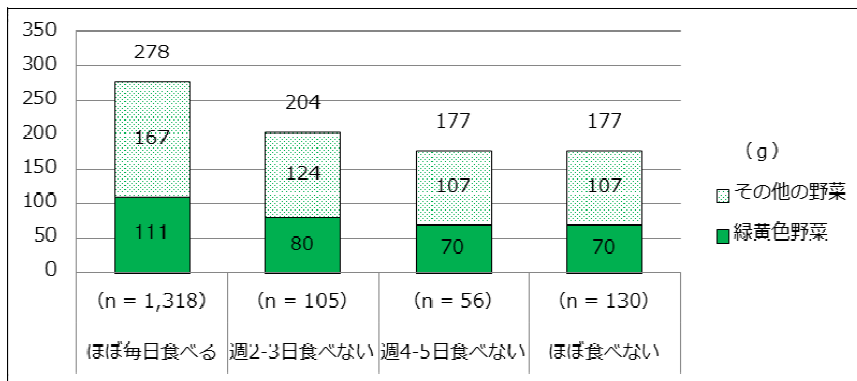
(4) 朝食の摂取状況、外食・中食の利用状況と野菜摂取量の関連

朝食の摂取頻度では、週2〜3回食べない・週4〜5回食べない・ほぼ食べない群と比較して、ほぼ毎日食べる群が、野菜摂取量が多くなっています。

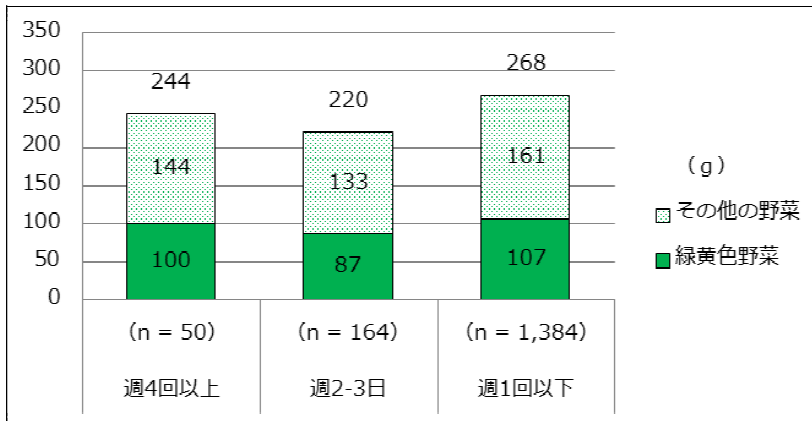
外食の利用頻度別の野菜摂取量では、週1回以下が週4回以上・週2〜3回と比べ多くなっており、また、中食の利用頻度別では、利用頻度が低くなるほど摂取量が多くなる傾向にあります。

※ 中食とは、厚生労働省では「惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。」としています。

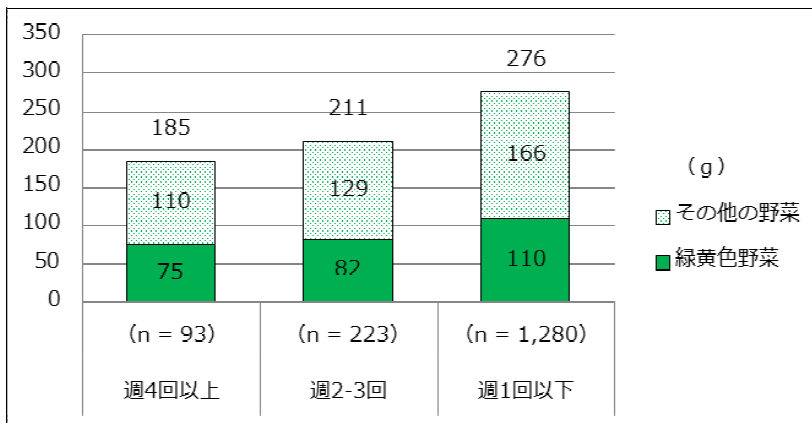
<図 朝食の摂取状況と野菜摂取量>



＜図 外食の利用状況と野菜摂取量＞



＜図 中食の利用状況と野菜摂取量＞



（5）江別市民の野菜摂取状況のまとめ

前述のとおり「江別市民の食と健康に関する実態調査」から以上のことがわかりました。改めて、江別市民の野菜摂取の状況をまとめると、主に次のような傾向にあります。

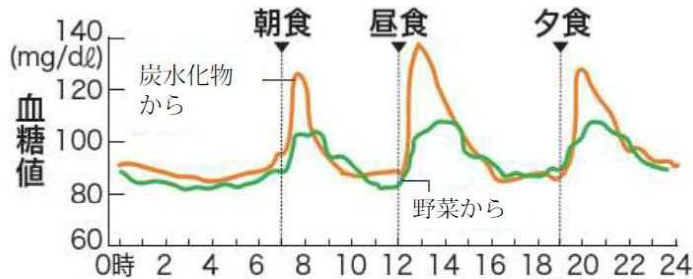
「江別市民の食と健康に関する実態調査」から見てきた野菜摂取の状況

- 1日に必要な野菜350gに対し、平均でおよそ90g不足している
- おおむね、年代が低くなるほど摂取量が少ない
- 単身世帯の方が野菜を食べる量が少ない傾向にある
- 朝食を食べない頻度が高くなるほど摂取量が少ない
- おおむね、外食・中食の利用頻度が低くなるほど摂取量が多い

5 野菜が健康に及ぼす効果

- 野菜に含まれる食物繊維が、炭水化物などの糖分の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。最近では、野菜から先に食べることで、その効果がより得られることから、糖尿病などの予防にもよいともわれています。

<図 野菜から食べた場合と炭水化物から食べた場合の血糖値変動>



(資料：京都女子大学教授 今井佐恵子氏 梶山内科クリニック院長 梶山静夫氏)

- 血糖値の急上昇を防ぐことで血管が守られ、糖尿病や心筋梗塞、動脈硬化、脳梗塞などの生活習慣病の予防に効果的です。
- 野菜をよく噛んで食べることは、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐことで、肥満防止につながります。
- 野菜には動脈硬化、がん予防に役立つ抗酸化物質（β-カロテン）が多く含まれるものがあります。
- 野菜に含まれる不溶性食物繊維は、腸内に発生した有害物質を排泄する作用があり、便秘予防、大腸がん予防が期待できるといわれています。
- 野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を体外に排泄する作用があり、高血圧の予防にもなります。（※腎臓に疾患のある人はカリウムの排泄が十分にできないことがあるので注意が必要です。）
- 野菜に含まれるビタミンには、各栄養素の働きを円滑にし、体の調子を整える働きがあります。
- カルシウムなどのミネラルを多く含む野菜は、骨粗しょう症予防にも役立ちます。

6 野菜摂取推進の取組

江別市では、市民の健康課題の大きな一つである生活習慣病の予防に向けて、「江別市民の食と健康に関する実態調査」の結果等を踏まえ、以下の取組を通じて、1日当たりの野菜摂取量の向上を目指します。

① 野菜を食べる環境づくり

- ・スーパー、野菜直売所等の小売店や飲食店と連携した啓発活動
- ・野菜 350g の計量体験
- ・学校給食での地場産野菜の活用と給食だよりによる情報提供
- ・直売所スタンプラリー
- ・野菜満喫体験バスツアー
- ・野菜作り講習会
- ・食生活改善推進員の養成とスキルアップ

- ・集団検診やイベント等での啓発や情報提供
- ・リーフレットやグッズなど媒体による啓発

② 野菜の調理法を広める

- ・野菜簡単レシピ、野菜たっぷりレシピなど野菜レシピの作成・紹介
- ・食生活改善推進員による野菜レシピをメインに用いた野菜たっぷり料理教室などの実習

③ 世代に応じた野菜摂取推進

- ・乳幼児健診での啓発、情報提供
- ・保育園での給食提供や試食会、おたよりでの情報提供
- ・保育園での野菜づくりと収穫した野菜を使った給食
- ・幼稚園での保護者向け「食と健康」講座
- ・栄養教諭による「食に関する指導」
- ・小学生向け野菜の学習（収穫体験と流通の見学）
- ・小中学校での生活習慣病予防と野菜の健康効果を取り入れた教室の実施
- ・大学生向け生活応援レシピの作成・配布
- ・健康経営に取り組む企業向けの健康講話
- ・ふれあいレストラン、ふれあい料理教室、男性料理教室等シニア向け講座
- ・シニアの元気アップ講座での食の講話
- ・自治会、高齢者クラブなど向けの出前健康教育での食の講話

④ 食に関する相談・指導

- ・生活習慣病予防相談（ヘルスアップ相談）での食指導
- ・特定保健指導での食指導
- ・生活習慣病重症化予防保健指導での食指導
- ・高血圧教室での食の講話

※ 広く市民に啓発するために、次のマークをロゴマークとして野菜摂取推進の各取組に活用します。
このマークは、ワークショップに公募参加した子ども達が、野菜を手に取りながら色塗りした図柄をデザイン化したのもで、「ebetsu（えべつ）」の頭文字「e」の形状に野菜のイラストを配置しています。



【 ロゴマーク 】 Ebetsu Vegetable Life



【 使用例 】

これらの取組を進め、江別市の大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防につなげるため、バランスのとれた食生活が基本であることを踏まえながら、市民の野菜摂取量を増やすことを目指します。

<目標指標>（健康づくりプラン21第4章3(2)①に同じ）

指 標	現状値 平成30年度 (2018)	目標値 2022年度
1日の推定野菜摂取量	262g	↗（増加）

（平成30（2018）年江別市民の食と健康に関する実態調査）

