

目標値一覧

(◎印=本市における重点目標)

1 栄養・食生活

1.1 毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける人の増加 ◎

	毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける人の割合	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.1.1 20代男性	15.6%	増やす	本市の栄養・食生活の現状をみると、各食品・栄養素の摂取状況に過不足がみられるため、栄養バランスのとれた食生活の実践が必要ですが、その前段階として栄養のバランスに対する意識の向上が必要と考え、本指標を設定しました。
	1.1.2 20代女性	22.3%	増やす	

1.2 朝食を欠食する人の減少 ◎

	朝食を欠食する人の割合	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.2.1 小・中・高校生	小学生 5.6% 中学生 14.7% 高校生 16.1%	0%	国や県の水準等を踏まえて、「小・中・高校生」、及び「20～40代」に分けて目標を設定し、2010年までに現状から3～6割以上の減少を目指します。
	1.2.2 20～40代	20代 39.3% 30代 25.4% 40代 21.7%	15.0%以下	
県	1.2.1 中学・高校生	12.3%	0%	国と同じ
	1.2.2 20代男性	34.0%	15.0%以下	
	1.2.3 30代男性	26.4%	15.0%以下	
国	1.2.1 中学・高校生	6.0%	0%	
	1.2.2 20代男性	32.9%	15.0%以下	
	1.2.3 30代男性	20.5%	15.0%以下	

1.3 食塩摂取量の減少

	1日当たりの平均食塩摂取量	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.3.1 成人	11.1g	10.0g未満	「第六次改定日本人の栄養所要量―食事摂取基準」において、成人の望ましいとされている1日10g未満を目指します。
県	1.3.1 成人	13.6g	10.0g未満	国と同じ
国	1.3.1 成人	13.5g	10.0g未満	厚生省「第六次改定日本人の栄養所要量―食事摂取基準」10g未満

1.4 カルシウムの充足率の増加

	カルシウムの充足率	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.4.1 15～19歳	76.0%	100%	特に15～50歳代で、「第六次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準」を満たしていないため、不足している各年代において100%の充足率を目指します。
	1.4.2 20代	78.0%	100%	
	1.4.3 30代	77.0%	100%	
	1.4.4 40代	79.0%	100%	
	1.4.5 50代	84.0%	100%	
県	1.4.1 1日当たりの平均摂取量（成人） 牛乳・乳製品	102.3g	130g以上	国と同じ
	1.4.2 1日当たりの平均摂取量（成人） 豆類	82.3g	100g以上	
	1.4.3 1日当たりの平均摂取量（成人） 緑黄色野菜	94.5g	120g以上	
国	1.4.1 1日当たりの平均摂取量（成人） 牛乳・乳製品	107g	130g以上	厚生省「第六次改定日本人の栄養所要量－カルシウム所要量」による適正摂取量（600～700mg/日）を食品に換算
	1.4.2 1日当たりの平均摂取量（成人） 豆類	76g	100g以上	
	1.4.3 1日当たりの平均摂取量（成人） 緑黄色野菜	98g	120g以上	

※ 国・県の指標は「カルシウムに富む食品の摂取量の増加」で設定されています。

1.5 脂肪エネルギー比率の適正化

	1日当たりの摂取エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.5.1 成人	28.8%	25.0%以下	適正な「脂肪エネルギーの比率」は、「第六次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準」において、1日20～25%とされていることから、2010年までに、基準上限の25%以下を目指します。
県	1.5.1 20～40歳代	27.3%	25.0%以下	国と同じ
国	1.5.1 20～40歳代	27.1%	25.0%以下	厚生省「第六次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準」20～25%

1.6 野菜の摂取量の増加

	中学・高校生期以降の1日当たりの野菜の摂取量	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.6.1 1日に摂取する緑黄色野菜の量	84.1g	120g以上	野菜摂取の量は、1日350gが望ましいとされていることから、2010年までに1日当たり緑黄色野菜を120g以上、その他の野菜を230g以上摂取することを目指します。 本市の指標は、特に緑黄色野菜は胃がん、大腸がんなど多くの部位のがんの発症を低下させる働きがあることを重視し、「緑黄色」と「その他」の2つに分けて目標を設定しています。
	1.6.2 1日に摂取するその他の野菜の量	175.0g	230g以上	
県	1.6.1 1日に摂取する野菜の量（成人）	312g	350g以上	国と同じ
国	1.6.1 1日に摂取する野菜の量（成人）	292g	350g以上	カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの適量摂取量を野菜の量に換算

1.7 栄養成分表示を参考にする人の増加

	飲食店等を利用する時に栄養成分表示を参考にする人の割合	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.7.1 飲食店等を利用する時に栄養成分表示を参考にする人	24.6%	増やす	国においては、目標値を設定する予定ですが、基準値がないため「今後調査」という表現で具体的な数値は設定されていません。そのため、根拠となる数値がないため、目標値を設定せずに、2010年までに現状からの増加を目指します。

1.8 肥満・やせの人の減少

	肥満・やせの人の割合	現状	目標値	目標値設定にあたっての考え方
市	1.8.1 小学生の肥満児	9.5%	7.0%以下	国や県の水準等を踏まえて「小学生」、「20～60代男性」、「40～60代女性」の3つに分け、「やせに該当する人の割合」については、「20代女性」の目標を設定します。 国はエネルギーの栄養素別摂取構成比のバランスがとれていた20年前の肥満者の割合を目標値として設定していますが、本市には同様のデータがないため、その目標設定比率を参考に目標値を設定し、現状からの減少を目指します。
	1.8.2 20～60代男性の肥満者	27.1%	17.0%以下	
	1.8.3 40～60代女性の肥満者	20.8%	17.0%以下	
	1.8.4 20代女性のやせの人	27.0%	18.0%以下	
県	1.8.1 児童の肥満児	4.3%	2.7%以下	平成11年学校保健統計調査全国平均 国と同じ
	1.8.2 20代女性のやせの人	17.6%	15.0%以下	
	1.8.3 20～60代男性の肥満者	27.1%	15.0%以下	
	1.8.4 40～60代女性の肥満者	31.1%	20.0%以下	
国	1.8.1 児童・生徒の肥満児	10.7%	7.0%以下	
	1.8.2 20代女性のやせの人	23.3%	15.0%以下	
	1.8.3 20～60代男性の肥満者	24.3%	15.0%以下	
	1.8.4 40～60代女性の肥満者	25.2%	20.0%以下	

※国の指標は「児童・生徒の肥満児の割合」と設定されています。また、県の指標は医師の視診により肥満と判断されたものです。