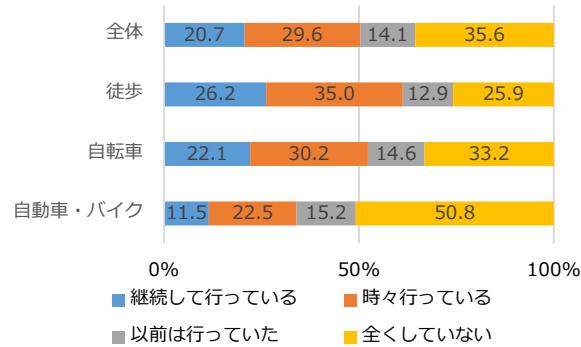


現 状

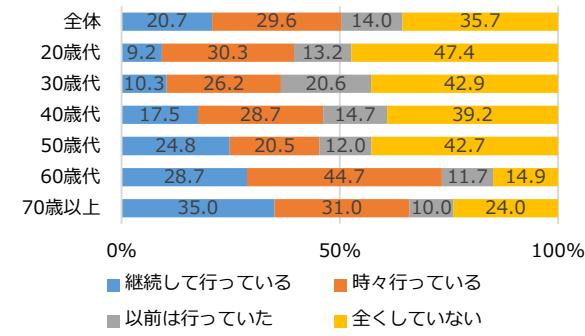
平成27年度生活習慣の状況

図1 意識的に運動をしているか（日常的な移動手段別）
（出典：滋賀の健康・栄養マップ調査）



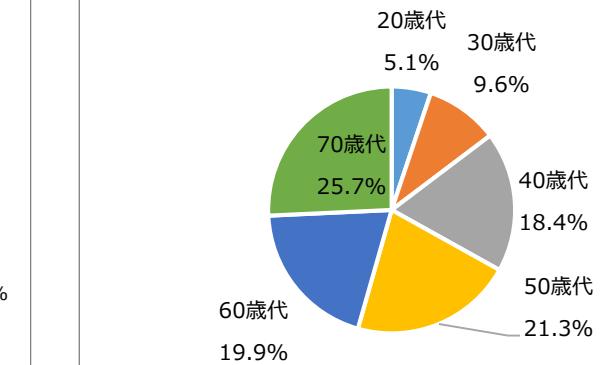
・日常的な移動手段が徒歩と答えた人は自動車やバイクを使う人に比べ意識的に運動を行っている人が多い。

図2 意識的に運動をしているか（年代別）
（出典：滋賀の健康・栄養マップ調査）



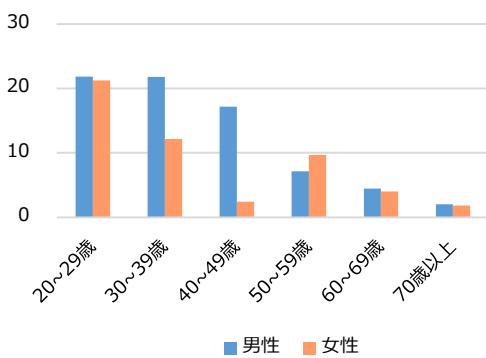
・年齢が高くなるほど、継続して運動を行っている者の割合が多い。

図3 H27 年代別運動を継続して行っている人の割合



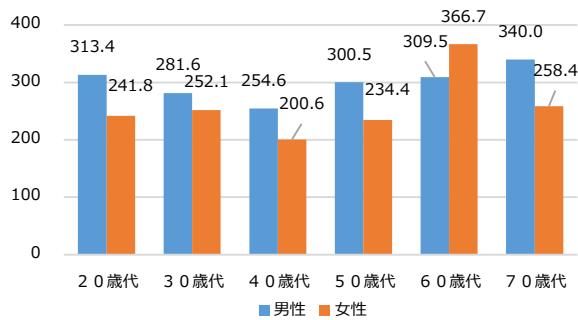
・20～30歳代の運動を継続している人の割合が少ない。

図4 朝食を週4日以上食べない人の割合（単位：％）
（出典：滋賀の健康・栄養マップ調査）



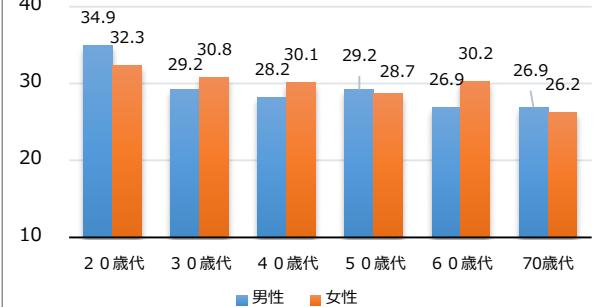
・20～40歳代男性、20歳代女性の朝食の欠食率が高い状況。

図5 年代別野菜摂取量（単位：g）
（出典：滋賀の健康・栄養マップ調査）



・40歳代女性の野菜摂取量が最も少ない状況。目標摂取量に達しているのは60歳代女性のみ。

図6 年代別脂質エネルギー比率（単位：％）
（出典：滋賀の健康・栄養マップ調査）



・20歳代男性、20～40歳代、60歳代女性の脂質エネルギー量が、適正な脂質エネルギー量（20～30％）を上回っている状況。

課題と事業展開の方向性

健康くさつ21（第2次）中間評価

- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、働く世代の健康づくりの取組の強化が必要
- ・子どもの頃からの健康的な生活習慣を確立するためには、子どもを育む親の世代の健康づくりの推進が必要

■重点施策3「働く世代の健康づくり」を新たに追加
取組の明確化…【目標】運動習慣者の増加

第3次食育推進計画

- ・生活習慣病予防や改善に、日頃から望ましい食生活を意識し、若い世代から実践することが重要。

→数値指標 バランスの取れた食事に気をつけている人の割合
（20～40代）第2次の評価D：悪化傾向にある

■食育の取組の多くが子どもを対象としており、働く世代に対する働きかけが必要

課題

- 20代後半から40代の「働く世代の健康づくり」の推進が必要。
1. 働く世代への健康づくりのアプローチが必要である。
 2. 健康づくりを継続的に取り組む人を増やしていく必要がある。

・無関心層の食生活や運動習慣を改善するきっかけづくりが必要である

・運動習慣のない人が、気軽に運動に取り組む、継続性につながるための取組が必要である

・職域における健康づくりが必要である

・食生活の改善のために、食生活と関連した様々な主体と連携し、働く世代に働きかける取組が必要である

1. 食と運動のヘルスチェックデー
2. くさつ健幸ポイント制度
健康推進アプリ「BIWA-TEKU」
3. 禁煙チャレンジ事業
4. 食育チャレンジ事業