

地方公共団体の取組について
(1) 東京都足立区の取組

住んでいるだけで 自ずと**健康**になるまち

あだちベジタベライフ
～そうだ、野菜を食べよう～



その解決策は
裏面に

自覚症状は
無かった

若い頃からスポーツをやっていた
ので健康には自信がありました。
だから健診の結果を軽く受け止
めていたんです…
(区内在住Tさん)

足立区民の健康寿命は都民の平均より約2歳短いことをご存知でしたか？
区では、糖尿病をはじめとする生活習慣病がその原因であると分析しています。
今後10年をかけて、区はその解決に向けて取り組んでいきます。

なぜ
足立区民の健康寿命は
都平均より約**2歳**短いのか

足立区の概要



- 人口 **678,623**人 (23区で5番)
- 面積 **53.25**Km² (23区で3番)
- 世帯数 329,506世帯
- 出生数 5,126人
- 出生率 7.84
- 死亡率 10.24
- 高齢化率 **24.45%** (23区で2番)
- 生活保護率 **3.85%** (23区で2番)

※ 各項目の数値は、平成28年1月1日現在

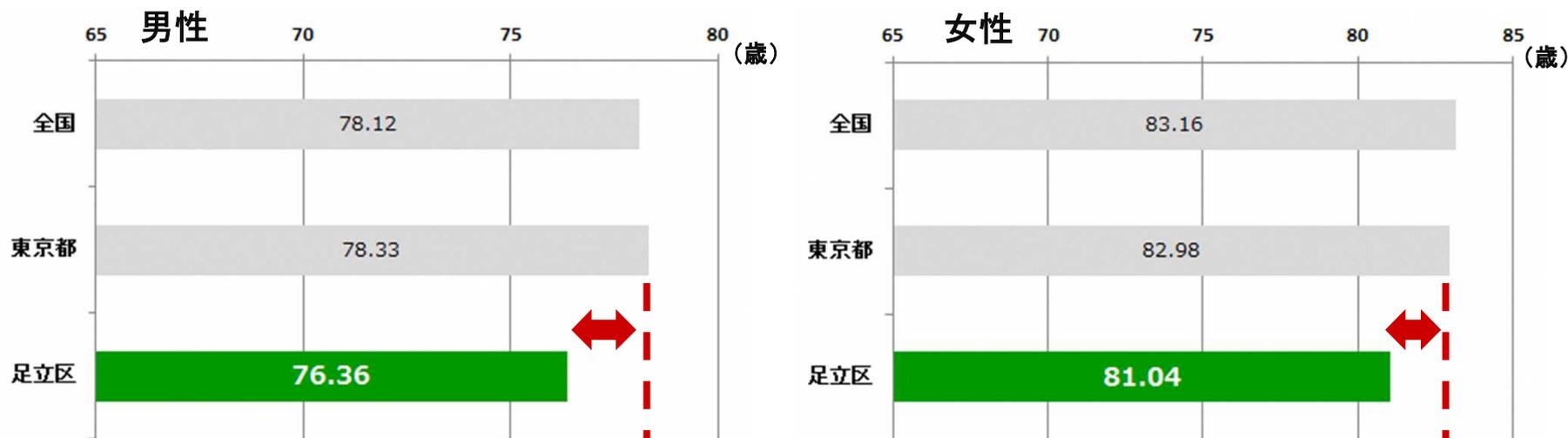


足立区健康課題とは

足立区健康課題①

- 区民の健康寿命は、都平均より**約2歳短い**

平成22年 健康寿命（平均自立期間）



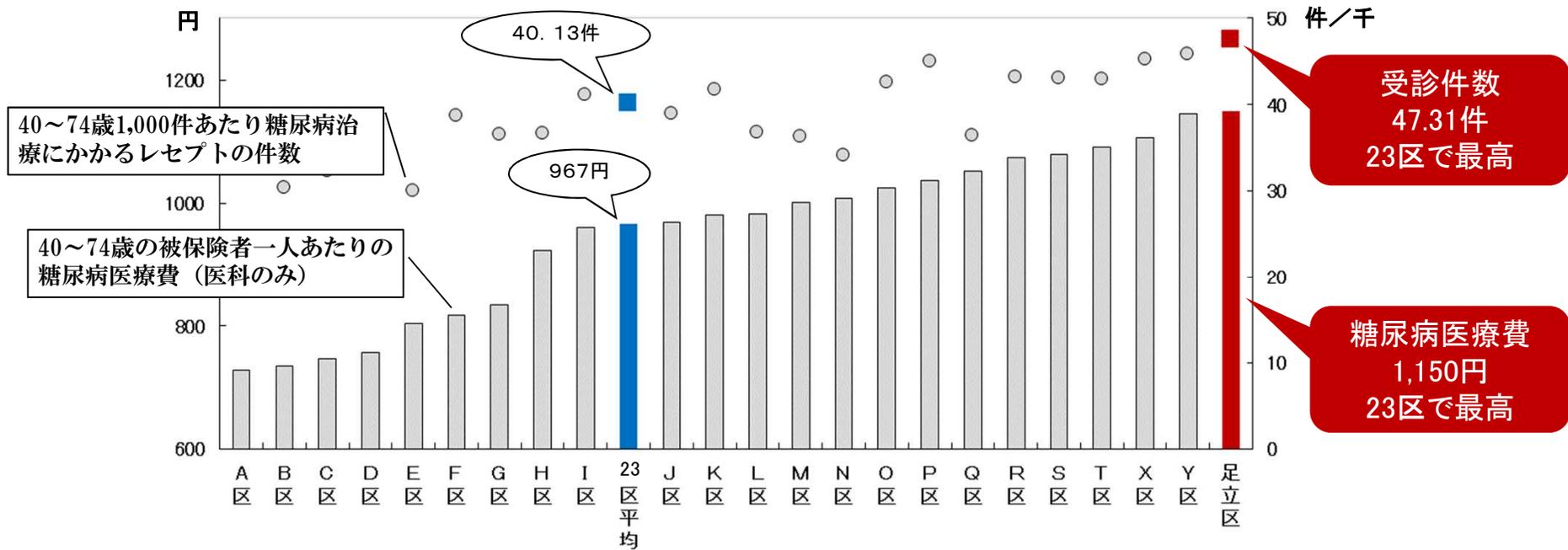
[出典]

東京都・全国…厚生労働科学 健康寿命研究

足立区…「厚生労働省健康寿命の算定プログラム」により、
0歳の平均自立期間を区が算出。

足立区健康課題③

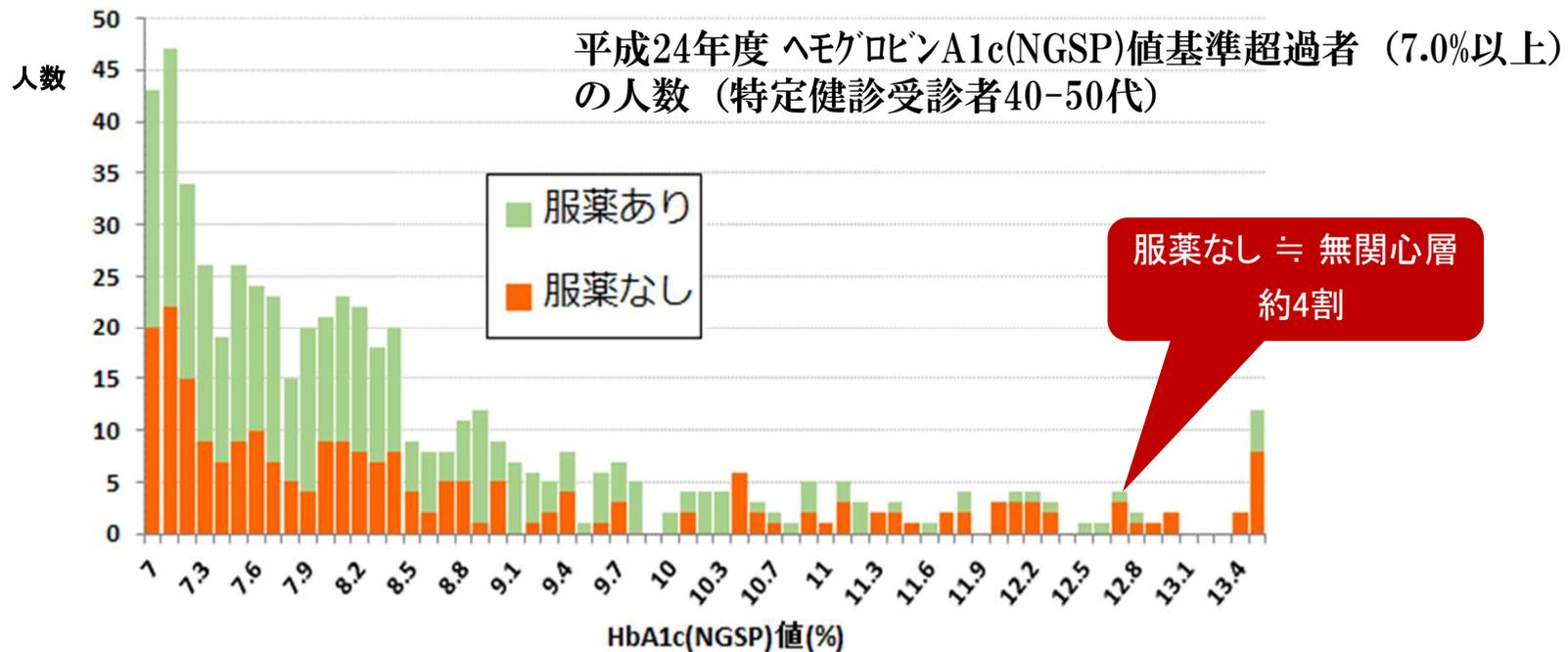
■ 一人当たりの糖尿病医療費・受診件数が23区で**最も高い**



H24年5月国保40~74歳の糖尿病治療費（歯科、調剤除く）

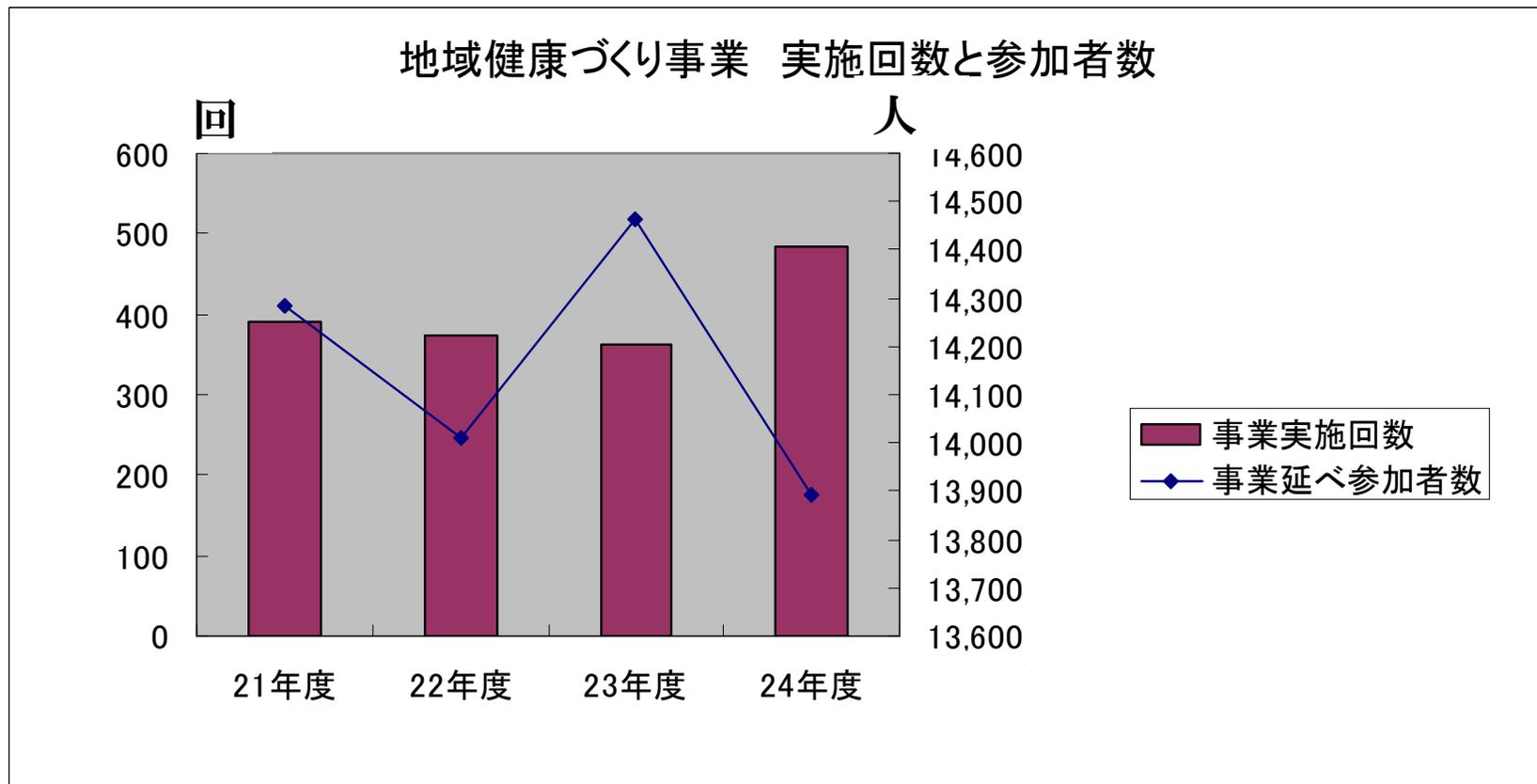
足立区の健康課題④

- 重症化するまで対処されないケースが多い
- 糖尿病未治療者などの**健康無関心層**が約**4割**存在



足立区健康課題⑤

- 回数と場を増やしても、参加人数が伸びない
- 従来の健康づくり活動には限界がある





あだちベジタベライフの推進

これらの課題を解決するために

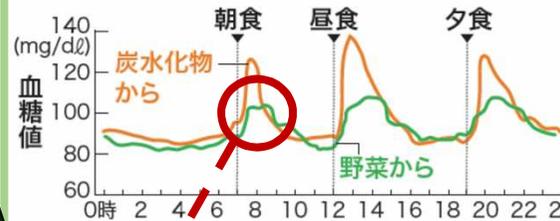
糖尿病に特化した対策

これまでの
「**総花的な**健康づくり対策」



糖尿病対策に焦点、
一点突破

野菜から食べる効果



野菜から：血糖値が緩やかに上昇



区民の野菜摂取量が
約**100g**以上足りない事実

スタート

あだちベジタベライフ

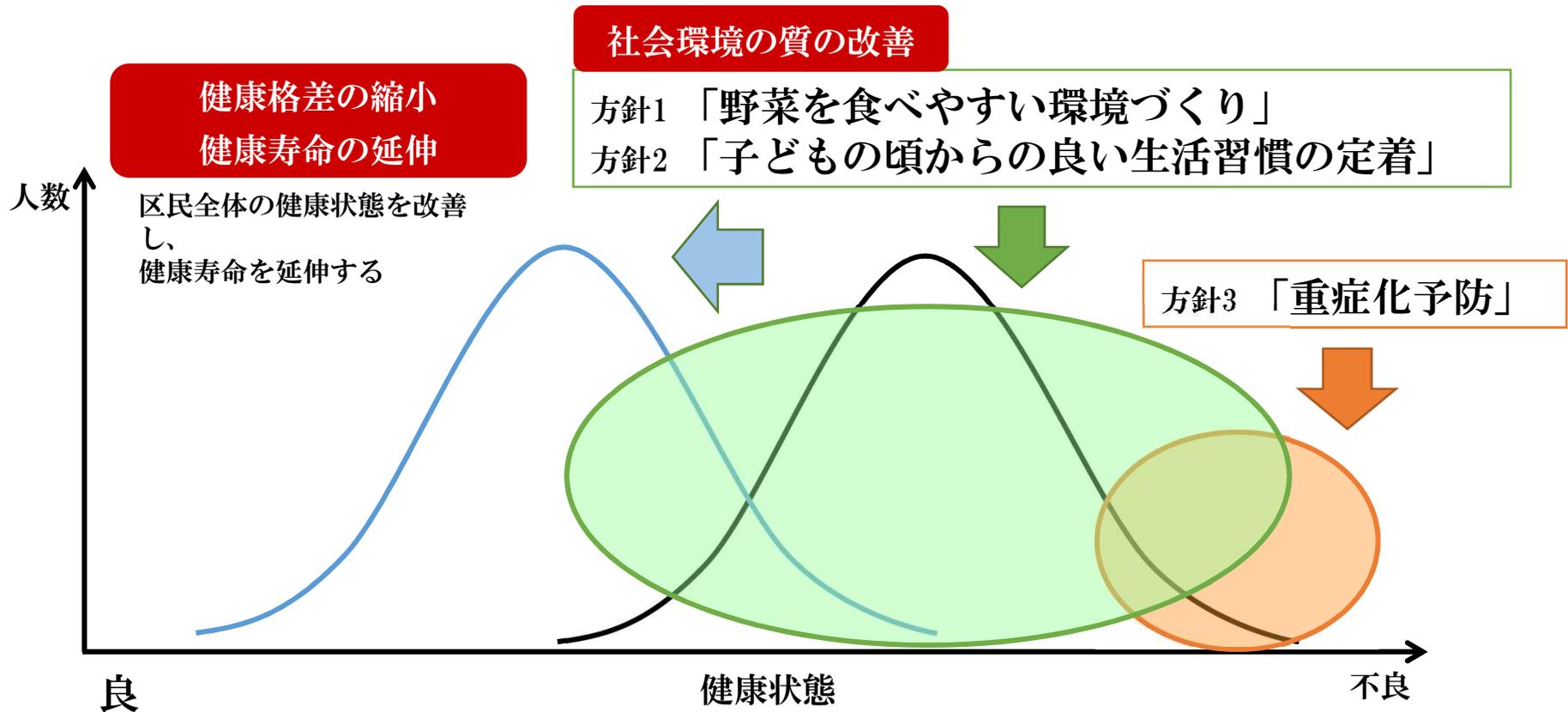
従来の
教育や情報提供による
アプローチ



野菜から食べる
環境づくりによる
アプローチ

[出典]
京都女子大学 今井佐恵子教授
米国糖尿病学会発表データより (朝日新聞記事2013.2.23)

あだちベジタベライフの戦略 -3つの基本方針-



各基本方針の理論的枠組み(後付け)

ポピュレーション・アプローチ

■ 方針1 野菜を食べやすい環境づくり

✓ デフォルト・オプション

(もともと野菜がたっぷり入ったメニューの提供、野菜から食べるように料理提供の順序の考慮など)

■ 方針2 子どもの頃からの良い生活習慣の定着

✓ ライフコース・アプローチ (幼少期からの早期介入)

✓ 同調性バイアス

(「野菜を食べる、野菜から食べるのは当たり前のこと。周囲もみんなやっている」という認識の刷り込み)

各基本方針の理論的枠組み(後付け)

ハイリスク・アプローチ

■ 方針3 重症化予防

- ✓ ヘルス・ビリーフモデル
(自身の健康状態の認知=危険性の認知による行動変容の促進)
- ✓ デフォルト・オプション
(自身の健康状態を把握しやすい環境の整備)

社会環境の質の改善 + 重症化予防
(ポピュレーション・アプローチ) (ハイリスク・アプローチ)



傾斜をつけたユニバーサル・アプローチ
(Proportionate Universarism) を実現

基本方針1 野菜を食べやすい環境づくり

(成果指標：1日あたり推定野菜摂取量)

■ 「ベジタベライフ協力店」の展開 その1

区内飲食店の
約10%

“ベジファースト”や“野菜たっぷり”メニューを約**600**店舗の飲食店などで提供



食前ミニサラダから提供



120g以上の野菜メニュー



ラーメンでも野菜増し

基本方針1 野菜を食べやすい環境づくり

■ 民間企業と連携したベジタベライフ啓発

多くの民間企業や団体に協力していただき、「野菜を食べる」「野菜から食べる」をPR!



北足立市場との連携で新鮮野菜の販売会



JA東京スマイル貯金デーの野菜の販売会場にて、「やさい100gレシピの配布」



お客様感謝デーの景品には、野菜詰め合わせセット 約3,500袋

基本方針1 野菜を食べやすい環境づくり

■ 民間企業と連携した ベジタベライフ啓発

北千住マルイにKITCHEN GARDEN 350 オープン



9月20日に北千住マルイ
2階にオープン
「350」の意味は1日の必要
な野菜摂取量350gが
由来となっている



サラダボウルのお店など
体に優しいお店が
なんと**11**店舗！



イートインのコーナーも充実！
(右)足立区産の小松菜を使用
したスムージー
「足立GREEN」

基本方針1 野菜を食べやすい環境づくり

■ SNSを活用した情報発信

HP・SNS等で
簡単野菜レシピ発信

クックパッド
「足立区公式キッチン」
東京あだち食堂

夏野菜をつかった簡単レシピ「サラダ風ツナスパゲティ」

エネルギー:478キロカロリー
塩分:1.1グラム
野菜量:80グラム

【材料1人分】
早ゆでスパゲティ:80グラム
きゅうり:2分の1本
ホールコーン(缶):大さじ2
ツナ缶:2分の1缶
塩・こしょう:少々

【作り方】

1. スパゲティは、塩を入れた熱湯で茹でる。
2. きゅうりは輪切りにし、塩もみをして、水気を切っておく。
3. 茹で上がったスパゲティの水気を切り、きゅうり、ツナ缶(油ごと)、ホールコーンを混ぜる。
4. 塩、こしょうで味付ける。



区役所地下食堂で
「ベジタベランチ」を提供

(11月のDM月間では、「糖尿病予防ランチ」を提供)

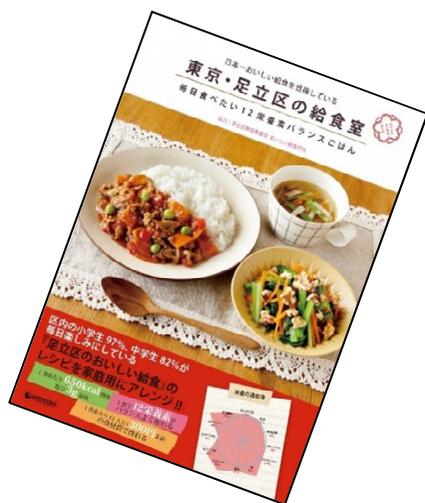
基本方針2 子どもの頃からの良い生活習慣の定着

(成果指標：ひと口目は野菜から食べている子どもの割合)

教育委員会とも連携
保育園から中学校まで

■ 「おいしい給食」による食習慣づくり

- 『ひと口目は野菜から』の声かけ
- 毎月1回、区内で採れた新鮮野菜や旬の野菜を使った「野菜の日」メニューを提供

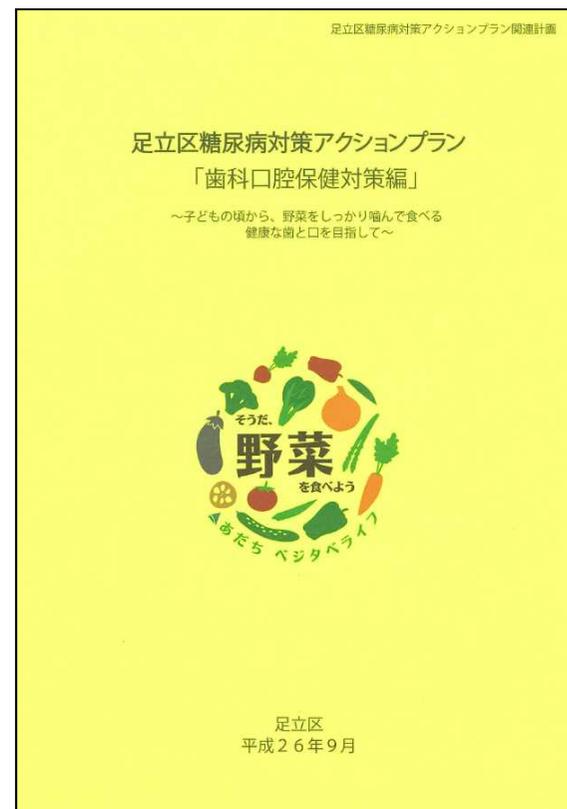


「野菜の日」 ふろふき大根

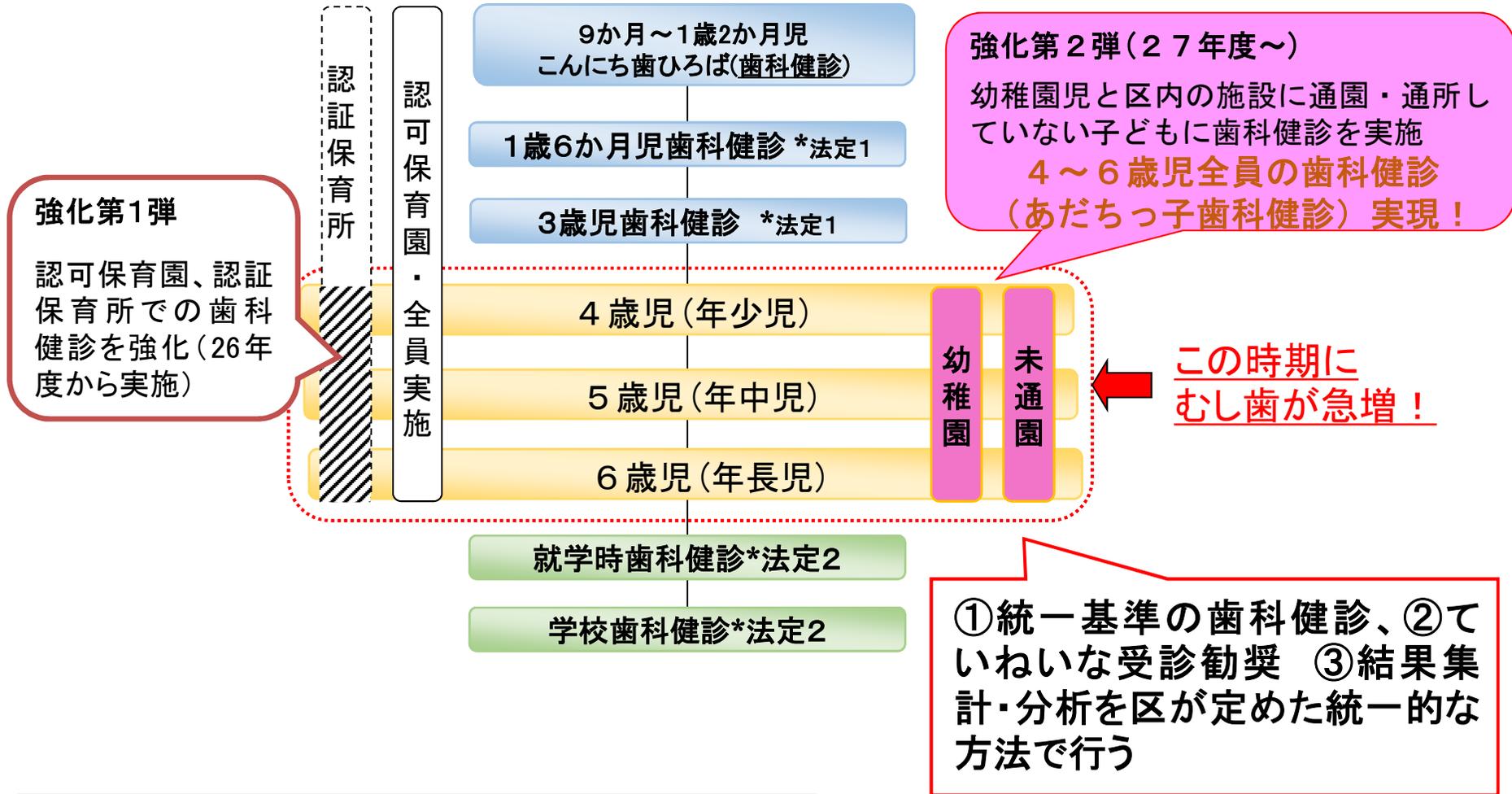
子どもの頃から、 野菜をしっかりと噛んで食べる歯と口の健康を目指して

足立区糖尿病対策アクションプラン
— 歯科口腔保健対策編 —
を策定(平成26年9月)

「0～15歳の歯科口腔保健対策」
を重点に取り組みを実施



あだちっ子歯科健診



*法定1「1歳6か月歯科健診」「3歳児歯科健診」は母子保健法で実施
*法定2「就学时歯科健診」「学校歯科健診」は学校保健安全法で実施

基本方針3 重症化予防

(成果指標：ヘモグロビンA1c 7%以上の区民割合)

「スマホdeドック」の実施

自宅にしながら健康状態をチェック

薬局店頭でのヘモグロビンA1c測定

区内10薬局で実施

40歳前の健康づくり健診

会社で健診を受ける機会のない非正規の方や子育て中の主婦も対象

保健師による家庭訪問

40代、50代の糖尿病未治療者に対する個別指導

スマホdeドック



スマートフォンやパソコンからインターネットを通じて申込み



検査キットで採血し郵便で返送



1週間程度で結果を返信結果によって医療機関の受診を誘導

薬局での測定



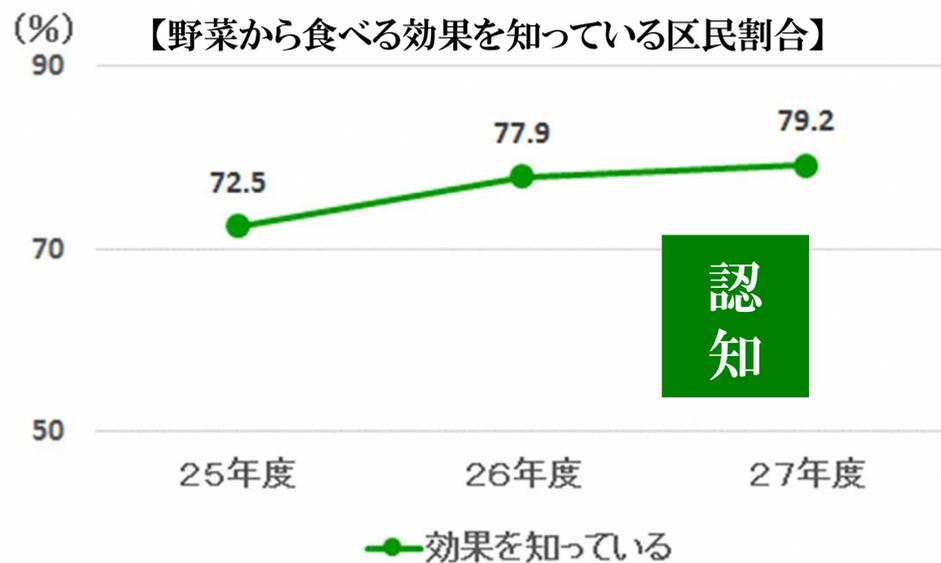


見え始めた成果

見え始めた成果①



■ 「野菜から食べる効果を知っている」 区民割合が増加



8割の区民が認知している
調査を認知→行動に変更

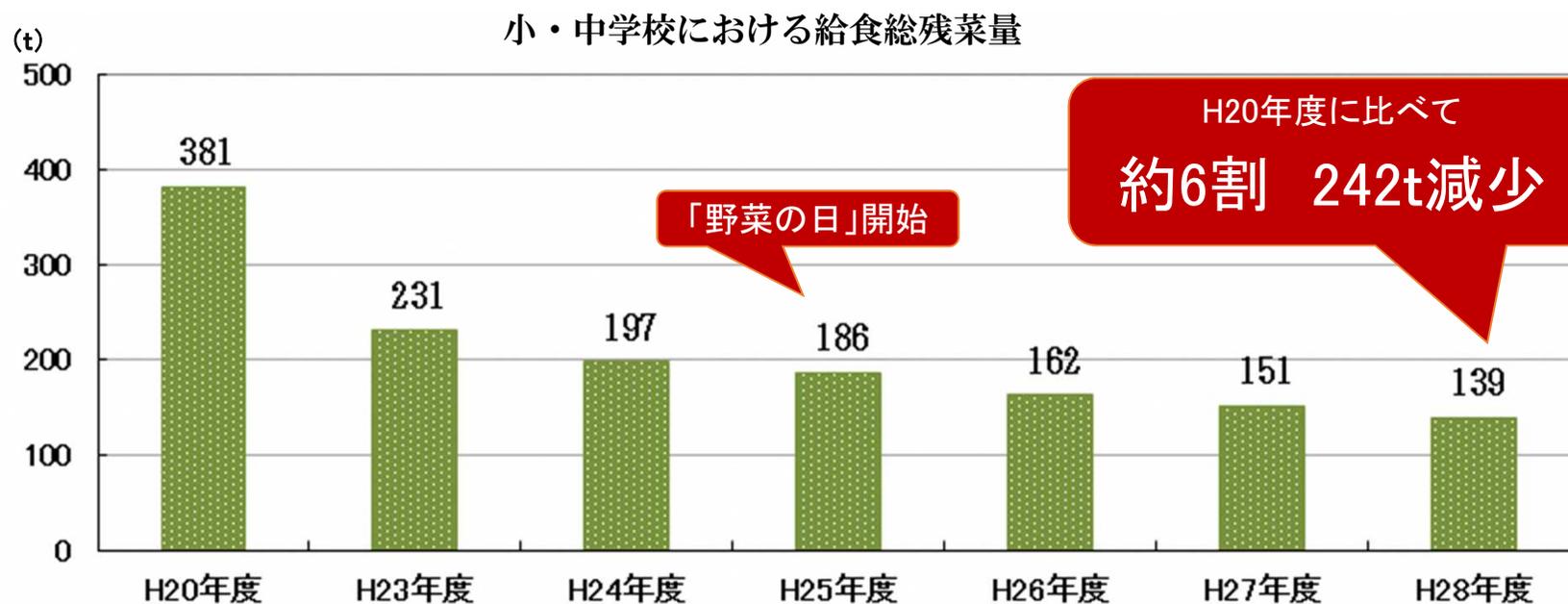


[出典]
足立区政に関する世論調査より

見え始めた成果②

DOWN

■ 小中学校の給食総残菜量が減少

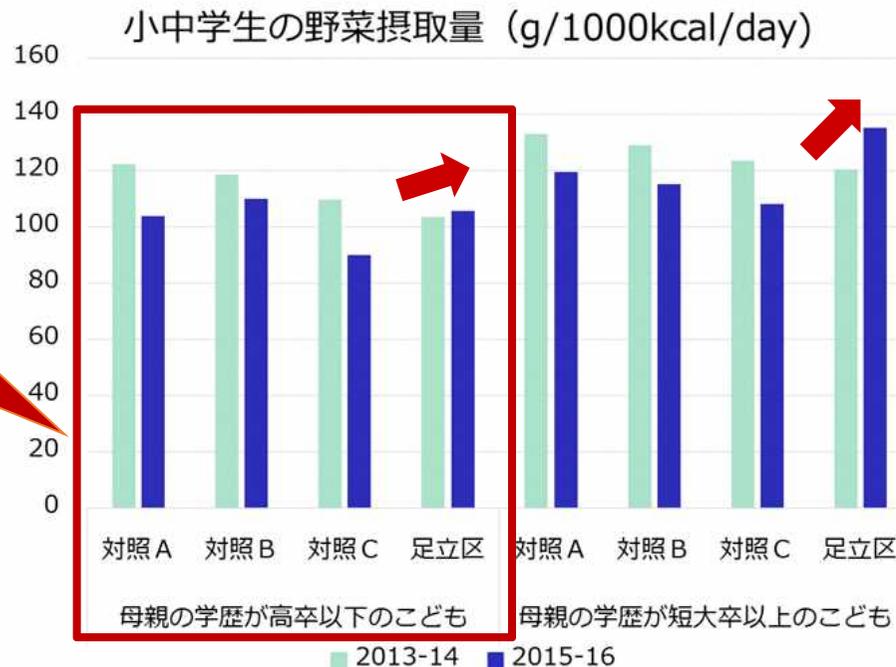


見え始めた成果③



- 他都市と比べて、**子ども**の野菜摂取量が増加

「母親の学歴が高卒以下」の
子どもの野菜摂取量が増加
↓
健康格差を縮小する対策



[出典]
東京大学「まちと家族の健康調査 2013-2014と2015-2016」より

見え始めた成果④



【調査対象】 区内在住の20歳以上60歳未満
(平成28年9月1日現在) の区民 1,000人
*ただし外国人は除く

【調査期間】 平成28年11月1日～平成28年11月30日

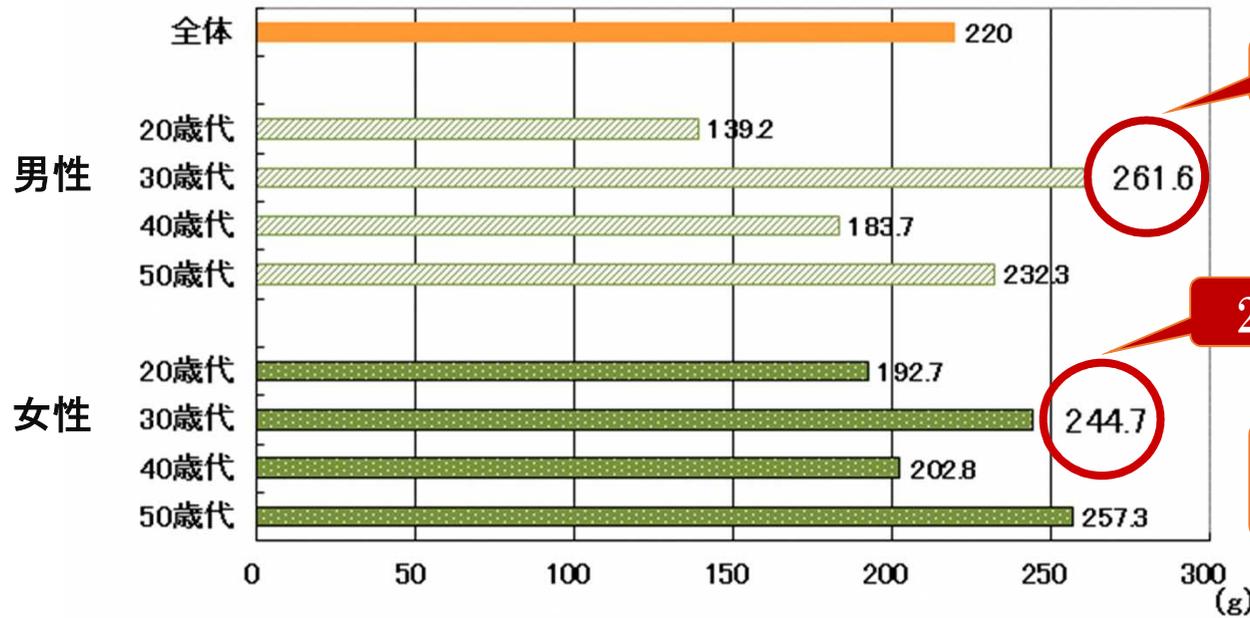
【抽出方法】 住民基本台帳から無作為抽出

【配付方法】 郵送による配付・回収

【調査方法】 簡易式自記式食事歴法質問票(BDHQ)

【解析対象者】 275人(回答者278人)

■ 30歳代の野菜摂取量が増加



69.1g増加(26年度比)

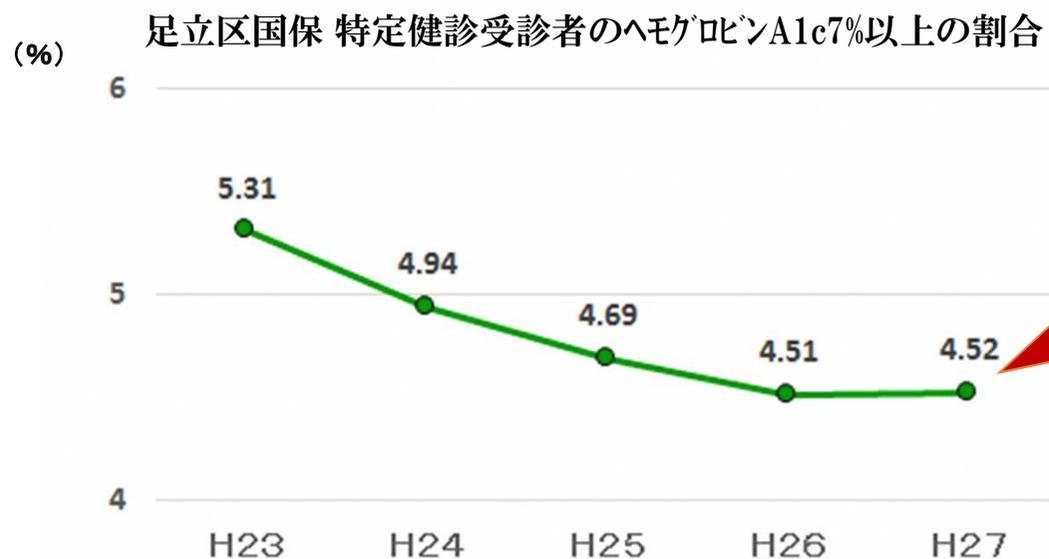
23.6g増加(26年度比)

「おいしい給食」を通じた取組み
が子どもから保護者に波及

見え始めた成果⑤

DOWN

■ 合併症が懸念される区民割合が減少



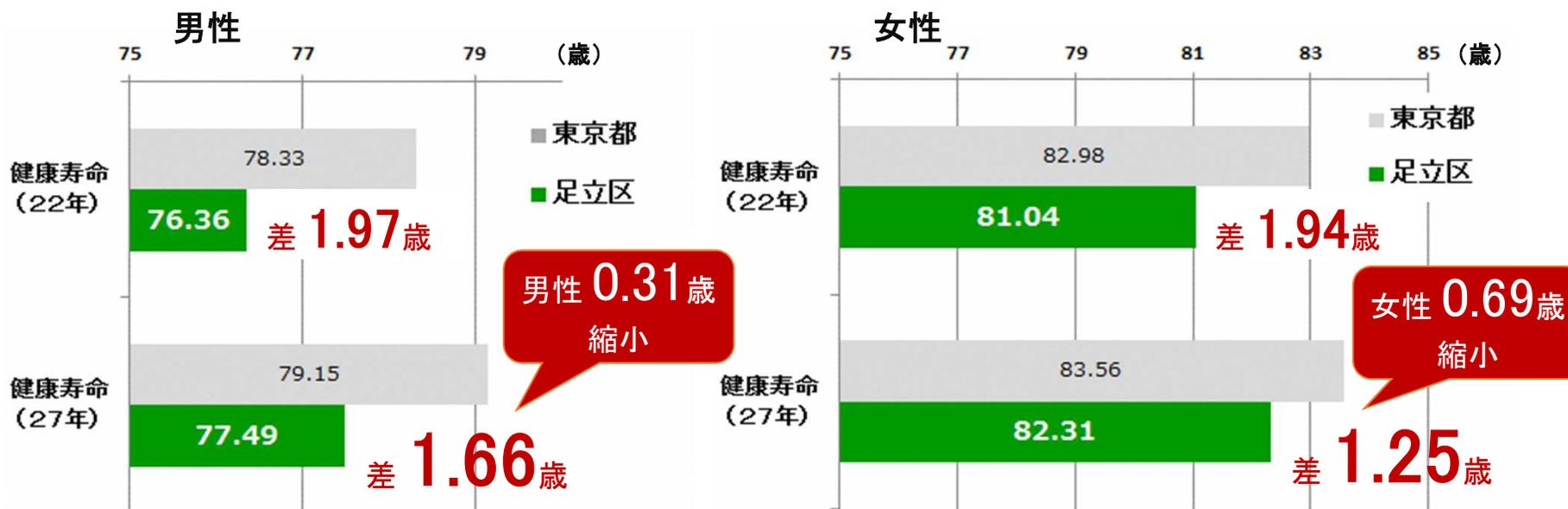
国は5%前後で
ほぼ横ばい

足立区は
効果が
見えてきている

[出典]
東京都国保連特定健診・保健指導支援システム

最大の成果

健康寿命が延伸し、都平均との差が縮小



[出典]
東京都・全国…厚生労働科学 健康寿命研究
足立区…「厚生労働省健康寿命の算定プログラム」により、
0歳の平均自立期間を区が算出。

「あだちベジタベライフ」

都内初

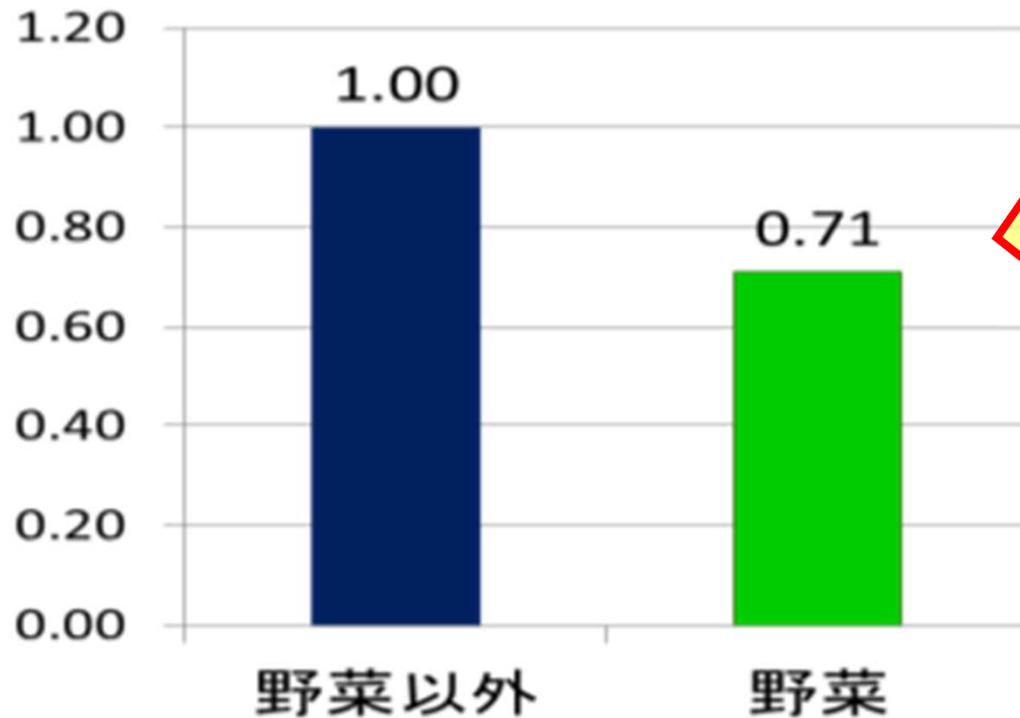
厚生労働省健康局長優良賞を受賞！

スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)が主催する「第6回 健康寿命をのぼそう！アワード」において、足立区の糖尿病対策「あだちベジタベライフ ～そうだ、野菜を食べよう～」が、厚生労働省健康局長優良賞(自治体部門)を受賞しました。



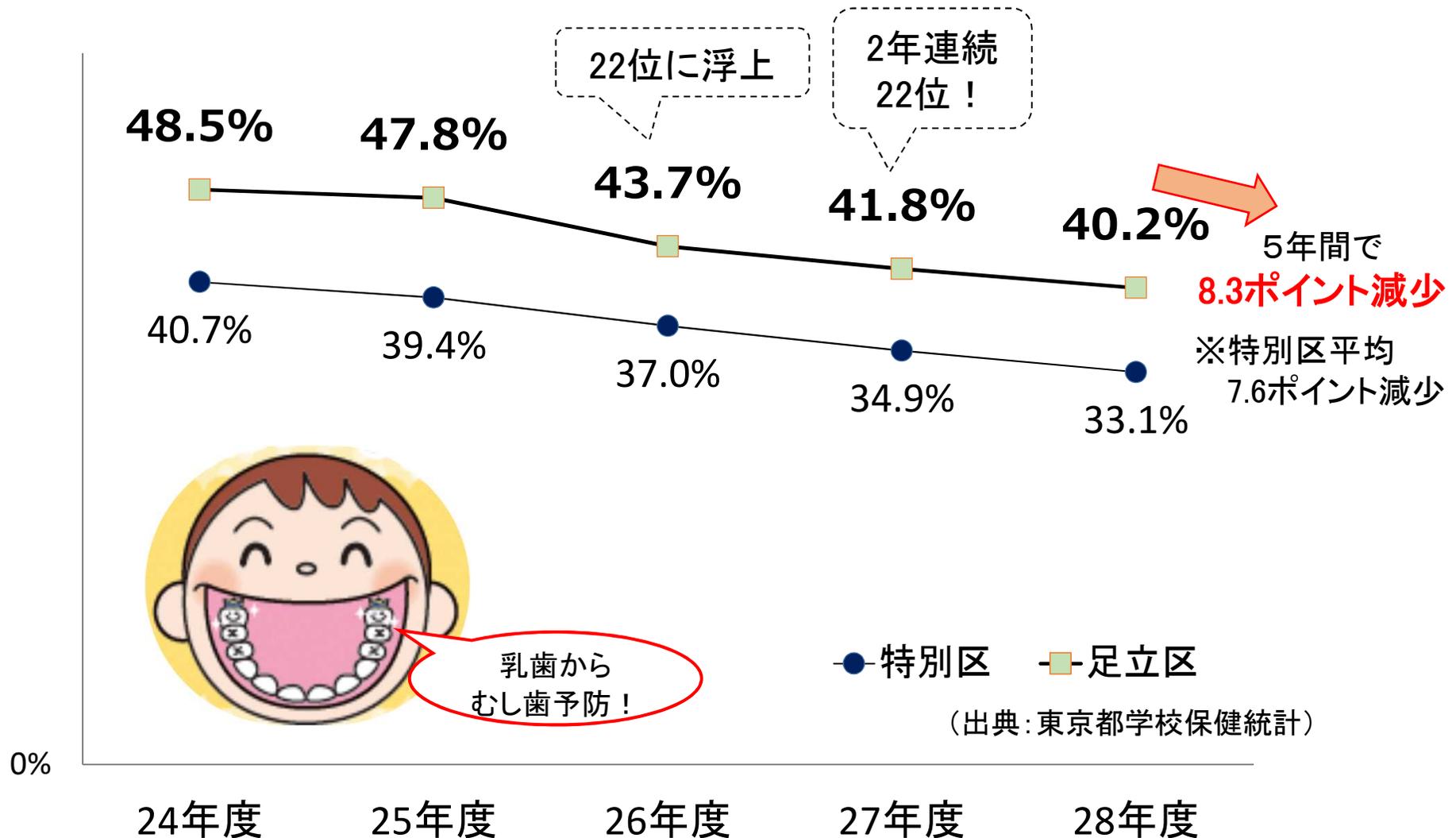
参考：一口目は野菜から食べることの効果評価

食事を野菜から食べる子とそうでない子の
過体重のリスクの比較
(27年度子どもの健康・生活実態調査)



子どもの過体重
のリスクが
約3割少ない
ことが明らかに

「むし歯がある小学1年生の割合」の年次推移



乳歯から
むし歯予防!

22位に浮上

2年連続
22位!

5年間で
8.3ポイント減少

※特別区平均
7.6ポイント減少

今後の展開

-平成34年度までに実現-

1 野菜を食べやすい
環境づくり

1日あたり推定野菜摂取量

220g ▶ **280g**以上 をめざす

2 子どもの頃からの
良い生活習慣の定着

ひと口目は野菜から食べている子ども

36% ▶ **90%**以上 をめざす

3 重症化予防

ヘモグロビンA1c 7%以上の区民割合

4.52% ▶ **4.50%**台の維持 をめざす

仕組みから習慣化、そして文化へ

健康寿命を2歳延ばすため

住んで

いるだけで、

あだちベジタベライフ

自ずと健康になれるまちをめざして。

