

令和元年度食生活改善普及運動実施要綱

1 名称

令和元年度食生活改善普及運動

2 趣旨

平成 25 年度から開始している健康日本 2 1（第二次）において、栄養・食生活に掲げられている項目のうち、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少については、目標達成に向けてより取組を強化していく必要がある。

これまでの国民健康・栄養調査では、65 歳以上の者の低栄養傾向の者が 2 割弱おり、目標とする BMI の範囲内にある高齢者の割合は、5 割を割っている。また、女性のやせは若い女性だけでなく、40～50 代でも一定数いることが明らかになっている。低栄養予防や栄養状態の改善に向けては、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取していくことが重要である。

本年度については、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少とともに、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組について更に強化するため令和元年 9 月 1 日（日）から 30 日（月）までの 1 か月に全国的に展開するものである。

なお、取組を実施するに当たっては、地域診断結果に基づき、取組の対象者・手法等を検討し、効率的かつ効果的なアプローチが行われるよう工夫すること。

3 実施機関等

厚生労働省、食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区、市町村、関係団体等

4 実施期間

令和元年 9 月 1 日（日）～30 日（月）

5 重点活動の目標

健康日本 2 1（第二次）における栄養・食生活の目標に定められている、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に焦点を当てた運動を重点的に展開する。具体的には、スマート・ライフ・プロジェクト※の

スローガンである「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」及び「毎日のくらしに with ミルク」を目標に取組を行うこととする。

6 実施方法

(1) 厚生労働省

厚生労働省としては、幅広い企業・団体等が主体として、スマート・ライフ・プロジェクトのスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、重点活動の目標に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、また、関係機関・団体等の連携を促すため、本運動に関する周知を幅広く行う。

また、「食事をおいしく、バランスよく」、「毎日プラス1皿の野菜」、「おいしく減塩1日マイナス2g」及び「毎日のくらしに with ミルク」をテーマとし、リーフレットやPOP等に活用可能な普及啓発用素材を作成配布し、スマート・ライフ・プロジェクトのホームページ上からダウンロードの上、活用可能とする。

(2) 都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村

食生活改善普及運動の趣旨に賛同する都道府県、保健所設置市、特別区及び市町村（保健所設置市・特別区を除く）は、関係部局や関係団体、小売店及び飲食店、管理栄養士・栄養士養成施設、調理師養成施設等との連携を密にする等、地域住民や学生を巻き込んだ効果的な運動を展開し、上記素材等を用いた取組状況を把握する。

また、同時期に実施する健康増進普及月間と連携を図り、総合的な推進を図る。

※スマート・ライフ・プロジェクトについては、専用ホームページに掲載しているので参照されたい。（<http://www.smartlife.go.jp/>）