

・生活習慣病対策について

東京都が今年3月に策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」では「今後、高齢化の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれている」とされている。

また都民の死因を見ると、第一位のがんを筆頭に第二位が心疾患、第三位が脳血管疾患となっており、生活習慣病は都民の命・健康を守るための最優先課題である。

特に食生活や運動は健康づくりの基本手あると考えるが、具体的な取り組みについて伺う。関連して、今年度の食生活改善普及運動についても伺う。

1960年代頃から日本においては、食の欧米化によって、肉類・牛乳・乳製品などの動物性脂肪の多い食品の摂取が増加しました。それにともなって、肥満や生活習慣病患者の増加が問題になってきています。動脈硬化が進んだ結果起こる心筋梗塞や脳梗塞、また糖尿病、乳がん、大腸がん、前立腺がん、肺がんが急増しています。

いまや、2人に一人がガンになり、3人に一人がガンで死ぬ、といわれ、早期発見、早期治療といわれますが、最も肝心なのは、「病気になるない」ための予防の観点であり、

“栄養バランスや、塩分・糖分の取りすぎへの注意”ももちろん生活習慣病の予防になりますが、動物性脂肪に関して、都としてもまだ対策が遅れているのではないのでしょうか。

今年6月に「日本動脈硬化学会」が、特に脂肪の中でも、「飽和脂肪酸」が動脈硬化性疾患のリスクを高めるものであるということを発表しました。

日本動脈硬化学会のガイドラインでは「動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善」として、「肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす」ことを提言しています。

厚生労働省もHPの中で「脂質異常症を防ぐ食事」として、飽和脂肪酸1に対して、不飽和脂肪酸を1.5～2とること、高コレステロールの人はコレステロールを多く含む食品（バターやチーズなどの乳脂肪分）を控えることが上げられています。

すでに欧米諸国は1970年頃から、栄養政策を心疾患・癌・生活習慣病などの予防に転換し、動物性脂肪・飽和脂肪酸の削減に取り組み、牛乳・乳製品、肉の低脂肪化を国民に呼びかけ、その結果、動脈硬化もガンもその罹患率を大幅に減らしてきています。

たとえば、デンマークは2011年10月から2.3%以上の飽和脂肪酸を含む食品、バター・チーズ・牛乳などに「脂肪税」を課しました。脂肪への課税は世界で初めてなので注目を集めました。これは、課税によって、脂肪の摂取を減らし、国民の健康を守ろうという政策的な誘導です。

東京都として糖尿病・高血圧症・脂質異常症を始めとする生活習慣病の予防・重症化予防を推進するために、食生活への取り組みが必要であるというならば、動物性脂肪、飽和脂肪酸等の情報もしっかりと伝え、また食事は幼少で形成されるといいますから、親子さんにも啓発活動等の取り組みをすべきと考えるが都の考えを伺う。

生活習慣病対策について

都が本年3月に策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」では、「~~今後、高齢化の進展~~に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれている」とされている。

また、都民の死因を見ると、第一位のがんを筆頭に第二位が心疾患、第三位が脳血管疾患となっており、生活習慣病対策は都民の命・健康を守るための最優先課題である。

Q1 特に、食生活や運動は健康づくりの基本であると考えるが、具体的な取組について伺う。
関連して、今年度の食生活改善普及運動についても伺う。

- 都は、健康推進プラン21において、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標に掲げ、都民の健康づくりを推進。
- 都民の健康状況を見ると、40歳から74歳の都民の3人に1人は糖尿病、または予備群であり、生活習慣病の予防は健康づくりを進める上で最大の課題。
- がん、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・重症化予防を推進するためには、日頃の生活習慣の改善、特に食生活と運動に関する取組が重要。
- そのため、野菜の摂取量を増やすことや減塩、通勤や家事の時間を工夫した運動量の増加など、日常生活で負担感なく実践できる生活習慣の改善を、都民に働きかける取組を推進。
- 食生活改善普及運動ではパネル展示、野菜を多く使用した低カロリーメニューの募集・紹介、様々な情報提供を実施。

Q2 東京都として糖尿病を始めとする生活習慣病の予防・重症化予防を推進するために、食生活への取組が必要であるというならば、動物性脂肪、飽和脂肪酸等の情報もしっかりと伝え、また、食事は幼少で形成されるといいますから、親御さんにも啓発活動等の取組をすべきと考えるが、都の考えを伺う。

- 日本においては、もともと脂質の摂取量が欧米ほど多くないこともあり、大規模な疫学研究では、飽和脂肪酸の摂取量の増加と心筋梗塞等の動脈硬化性疾患の増加には必ずしも関連が認められず、逆に、飽和脂肪酸摂取量の少ない場合に脳出血の増加が見られる。
- これらのことも踏まえ、厚生労働省では科学的根拠に基づき、日本人のための食事摂取基準を定め、脂肪酸に限らずさまざまな栄養素についてバランスのよい食事を推奨。
- 都では、こうした科学的根拠に基づく基準も踏まえ、東京都健康推進プラン21において、生活習慣改善のための栄養・食生活に関する目標として、「適切な量と質の食事をとる人を増やす」ことを掲げ、成人1日に必要な野菜の量、塩分、脂肪エネルギー比率などを具体的に示し、普及啓発を実施。
- また、生活習慣の形成期である幼児期から健全な食生活を身に付けさせることが重要であることから、保護者と子供がともに食事に関する知識を正しく身につけられるよう、3歳から5歳までを対象に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく示した「東京都幼児向け食事バランスガイド」を策定し、それを親子で楽しく遊べる教材として、組み立て式コマを作成。
- これらを区市町村、保健所に配布するとともに、コマの内容や活用方法等について具体的に示した指導者向けマニュアルも作成し、幼稚園・保育所等における活用を促進。