

資料をもとにして話し合う 〈健康な生活についての話し合い〉	組 番	氏名
----------------------------------	--------	----

学級の保健委員長の果菜子さんは、来月開催される学年集会において健康な生活を啓発するためのポスター発表を行うことになり、そのための話し合いを学級の保健委員と行いました。次の資料1、資料2及び話し合いの様子（一部）を読んで、後の問いに答えなさい。

資料1

宮崎県における生活習慣病対策の方向性

- 県では科学的根拠に基づき、栄養、運動、休養、喫煙、飲酒、歯などの生活習慣の改善に関する目標値を定め、全国の結果を上回っている肥満者率をはじめとするメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の減少やがんのリスク低減などを目標とした施策を進めます。
- メタボリックシンドロームは、高血糖、高血圧脂質異常の状態が重なり、喫煙習慣とあわせ心臓疾患や脳血管疾患などの発症リスクが大きい疾患です。健康診断やがん検診の受診を勧め、早期発見を推進するとともに、運動や食生活を中心とした生活習慣の改善によるがんや循環器疾患などの発症予防を図ります。
- 今後は、生涯にわたるスポーツやレクリエーションの普及をとおした運動習慣の定着及び「食事バランスガイド」の普及を推進するなど、予防に対する理解を深めていくことが重要です。
- 特に、生活習慣病の予防の徹底は、健康寿命を延ばし、医療費の適正化にもつながることから、小児期から適切な生活習慣を身につけるための普及・啓発などに、積極的に取り組むことが重要です。
- 健康に関心のある人の健康づくりの支援にとどまらず健康に関心のない人や、生活習慣病の「予備群」でありながら自覚していない人に対して、「予防」の重要性や生涯にわたる個人の健康や生活の質の向上につながるよう、社会全体として支える環境の整備が必要です。

※「健康みやざき行動計画21（第2次）」より一部改変

資料2

宮崎県における栄養・食生活の課題

- 野菜平均摂取量は、241gと一日に必要とされる350gに達していない。約9割の人の野菜摂取量が不足している。
- 食塩をとりすぎている人の割合は減少傾向である。しかし、平均摂取量は男女とも日本人の食事摂取基準の目標量を超えている。
- 脂肪をとりすぎている人の割合は4割近くであり、増加傾向である。
- 子どもや高齢者、女性などの健康維持のために必要なカルシウムや鉄が不足している。

※「健康みやざき行動計画21（第2次）」より一部改変

