

○ナトカリ比に着目し、野菜の適量摂取を目指した取り組みを実施

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)

【危険因子の低減】

高血圧
収縮期血圧 4 mmHg低下

脂質異常症

喫煙

糖尿病

禁煙・受動喫煙防止対策

【生活習慣などの改善】

栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜・果物摂取量の増加
- ・肥満者の減少

身体活動・運動

- ・歩数の増加
- ・運動習慣者割合の増加

飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

降圧剤服用など

受診し、医師の判断により治療

減塩55プログラム
健幸総菜
給食施設指導

野菜マシマシTF

【目標】野菜の適量摂取
○企業等と協力し、野菜適量商品を手に入りやすい環境づくりに取り組む。

アドバイザー派遣
マイレージ事業
健康づくり推進事業所
働き盛り世代の生活習慣改善プログラム

優良事業所表彰
健康無関心層へのアプローチ

医療機関受診
医師に相談

血圧測定をきっかけに生活習慣を見直し

血圧測定習慣化事業

【目標】血圧測定の習慣化
○事業所に介入し①血圧測定環境の整備②計測を促進する仕組み③リスクに応じたフォローアップの3点に着目し事業を行う。

高血圧等市町データ分析

【目標】効果的な高血圧対策の検討
【保健事業への展開】特定保健指導非対象の高血圧者対策が必要等→市町データヘルス計画作成に活用。

エビデンスの提供

高血圧重症化予防

【目標】高血圧者の受診、治療
○特定健診等の結果から高血圧者に対し、受診勧奨を徹底して行うための体制整備及び保健指導の質の向上のための研修の実施

静岡県民の野菜摂取は・・・

○食塩摂取量（1日あたり）

◆静岡県民は、食塩を摂り過ぎです！

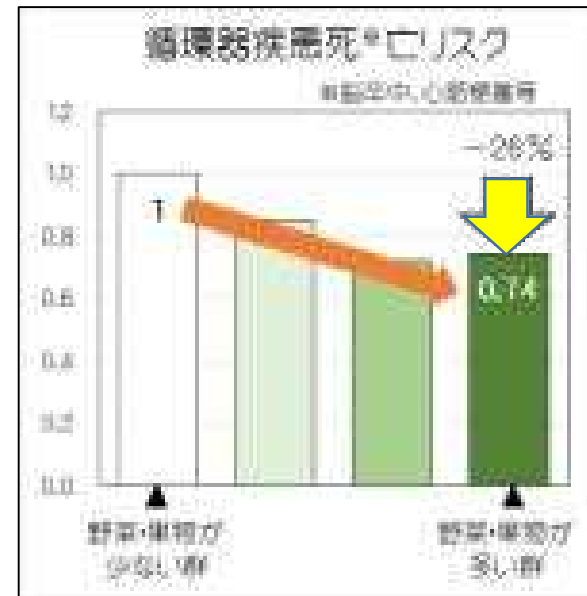
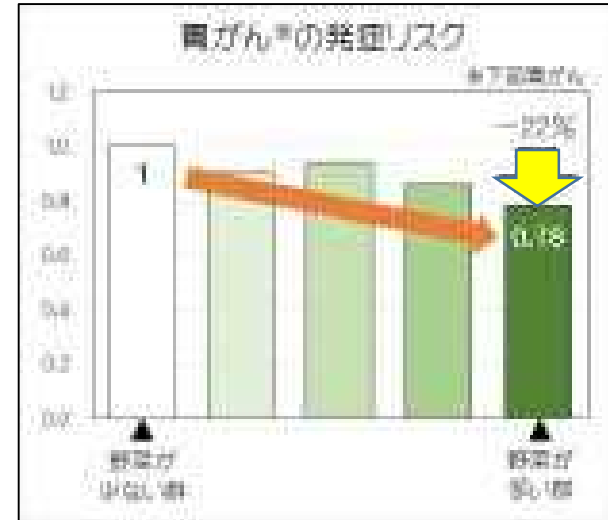
	男性	女性
静岡県 (H28県民健康基礎調査)	10.6g	9.2g
国目標量	7.5g未満	6.5g未満

○野菜摂取量（1日あたり）

◆静岡県民の野菜摂取量は、
目標量の**350g**に足りていません！



◆野菜の摂取量が多い人は、
病気のリスクがダウン！



(データ)出展

参考：国立がん研究センター

Shimazu T et al. Ann Oncol. 2014;25:1228-1233

参考：NIPPON DATA80

Okuda N et al. Eur J Clin Nutr. 2015 Apr;69(4):482-488

野菜マシマシプロジェクト

野菜マシマシチームで試食中

産学官連携



野菜マシマシ餃子（イメージ）



3月から販売
静岡市、三島市、伊豆市、伊豆の国市、
長泉町の自動販売機
沼津市、富士宮市の無人販売所

所属等	役職・氏名
株式会社にしはらグループ	代表取締役社長 西原洋平
特定非営利活動法人NPOサプライズ	代表理事 飯倉清太
料理研究家、薬膳漢方マイスター、 インスタグラマー	松山絵美(神奈川県在住)
静岡社会健康医学大学院大学	准教授 溝田友里
静岡県立大学食品栄養科学部	講師 串田修



野菜摂取量を見える化(ベジチェック)



自然を、おいしく、楽しく。

ベジチェック

結果記入
アドバイス

野菜生活
管理栄養士ラボ

日付	/	/
野菜摂取レベル 7~8がおおよそ350gの 野菜摂取量に相当		
推定野菜摂取量 目標：1日350g以上	g	g

アドバイスチャート

野菜摂取レベルが7より低かった

はい

推定野菜摂取量が150gか175g以下

はい

A 摂取量を増やすために

いいえ

C 野菜摂取を継続する

いいえ

B 野菜摂取の質を高める、生活習慣を改善する

(レベル)

12.0 素晴らしい！これからも野菜をたっぷりと。

11.0 たっぷり野菜を食べていますね！

10.0 十分野菜を食べているようです。

9.0 意識して、もう少し野菜のおかずを増やしてみましょう。

8.0 野菜が不足しているようです。

7.0 かなり野菜が少ない食生活のようですね。

6.0 少しでもよいので野菜を食べてみませんか？

5.0

4.0

3.0

2.0

1.0

0

ベジチェックは医療機器ではありません
表示される値はあくまでも目安です

内容 (案)	時 期
・健康福祉部職員を測定	12月と3月を比較
・健康惣菜の提供日に東館食堂で測定会	12/15、1/19 2/16、3/16 (毎月第3木曜日)
・キューピーとのフェア期間中に測定会	12/19~23
・静鉄ストアと連携した測定会	2月 (予定)

○ 健康局 3 課で高血圧対策に取り組んでいる

脳血管疾患の減少
(年齢調整死亡率の減少)

【危険因子の低減】

高血圧
収縮期血圧 4 mmHg 低下

脂質異常症

喫煙

糖尿病

禁煙・受動喫煙防止対策

【生活習慣などの改善】

栄養・食生活

- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜・果物摂取量の増加
- ・肥満者の減少

身体活動・運動

- ・歩数の増加
- ・運動習慣者割合の増加

飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少

降圧剤服用など

受診し、医師の判断により治療

減塩55プログラム
健幸総菜
給食施設指導

野菜マシマシTF【健康政策課】

【目標】野菜の適量摂取
○企業等と協力し、野菜適量商品を手に入りやすい環境づくりに取り組む。

アドバイザー派遣
マイレージ事業
健康づくり推進事業所
働き盛り世代の生活習慣改善プログラム

優良事業所表彰
健康無関心層へのアプローチ

医療機関受診
医師に相談

血圧測定をきっかけに生活習慣を見直し

血圧測定習慣化事業【健康増進課】

【目標】血圧測定の習慣化
○事業所に介入し①血圧測定環境の整備②計測を促進する仕組み③リスクに応じたフォローアップの3点に着目し事業を行う。

高血圧等市町データ分析【国民健康保険課】

【目標】効果的な高血圧対策の検討
【保健事業への展開】特定保健指導非対象の高血圧者対策が必要等→市町データヘルス計画作成に活用。

高血圧重症化予防【健康増進課】

【目標】高血圧者の受診、治療
○特定健診等の結果から高血圧者に対し、受診勧奨を徹底して行うための体制整備及び保健指導の質の向上のための研修の実施

エビデンスの提供