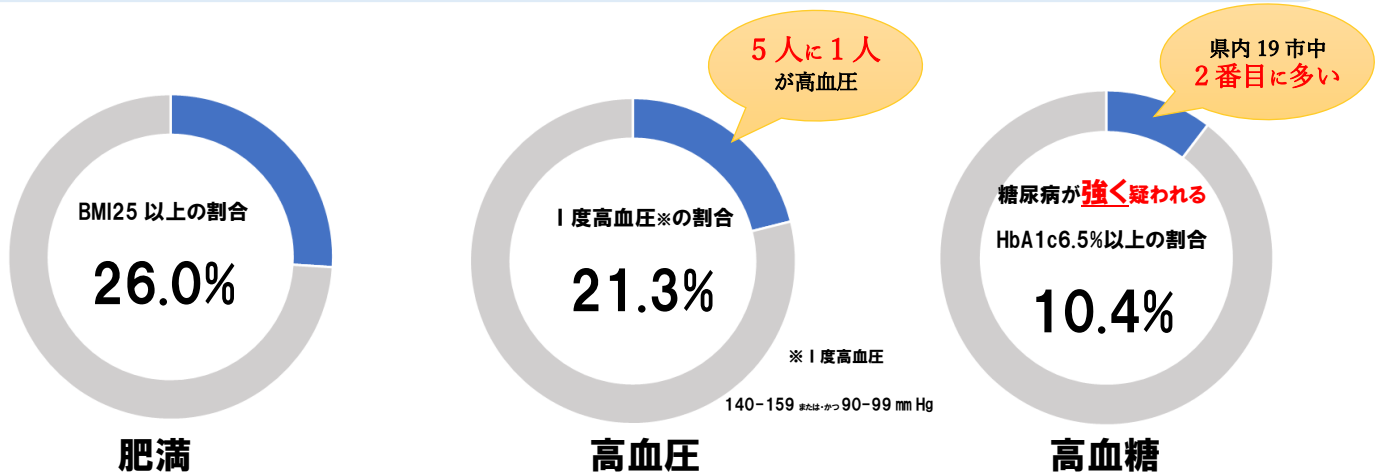
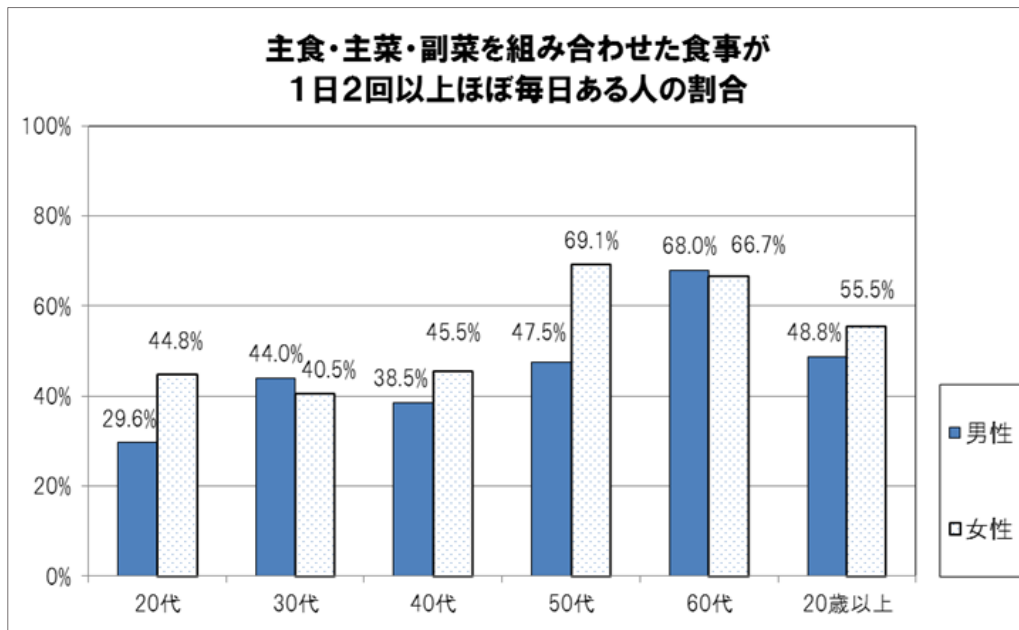


事業実施目的（国保特定健診結果から）

令和元年度の大町市国保特定健診受診者結果をみると、血圧や血糖の高い方が多く、約5人に1人は高血圧です。高血糖の方も増加しています。（令和元年度国保保険者における特定健診等結果状況報告書より）



「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日ある人」の割合は約5割、20～40代でその割合は低くなっています。（平成29年度食育に関するアンケートより）



令和元年度長野県県民健康・栄養調査では、成人1日あたりの食塩摂取量は男女とも約90%がとり過ぎ、1日の野菜摂取量は男女とも目標量に達していない、という結果が出ています。

肥満、高血圧、高血糖などが長期間に及ぶと、年齢が若くても動脈硬化が進み、やがて心臓や脳、腎臓などに影響が出てきます。

体重や血圧、血糖値を適正に保ち健康を維持するためにも、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を習慣化し、食塩量や野菜量にも配慮していく必要があります。社会環境の変化により、中食や外食も日常的なものとなっていることをふまえ、市民の皆さんの健康づくりと健康に食べられる環境づくりを進める「食育健康増進事業：バランスごはんスタンプラリー」を、市内飲食店と協働して行うこととしました。