

**栄養・食生活****【現状と課題】**

- 市では、平成 24 年 3 月に、「第 2 次青森市食育・地産地消計画」を策定し、「食を通じた心身の健康づくりと地域の活性化」を目的に、「妊娠期や乳幼児期の家庭における食育の推進」、「保育所・幼稚園、学校における食育の推進」、「青・壮年期、高齢期におけるにおける生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「生涯にわたる歯科保健活動を通じた食育の推進」を重点推進事項として掲げ、ライフステージに即した取組みを推進してきています。
- また、地域で食育を推進する担い手となる「食生活改善推進員」を毎年養成しており、「青森市食生活改善推進員会」の自主組織として、各地域を拠点に、子ども世代へ食育やバランス食を通じた生活習慣病予防等の啓発等が行われている。

**《食生活改善の状況》**

- 栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長と、市民が健康で幸せな生活を送るために欠くことのできないものであり、生涯にわたる健康づくりを推進していく上で、妊娠期や子ども世代から成人・高齢期に至るまで、ライフステージに応じた切れ間のない食育を推進していくことが必要です。
- しかしながら、本市では、全国に比較し、肥満傾向児の出現率が高く、また、平成 24 年度市民意識調査の結果では、すべての年代で男性の 3 人に 1 人は肥満の状態にあり、一方、20 代の女性では、約 5 人に 1 人に痩せがみられています。肥満は多くの生活習慣病の要因となり、また、やせは若い女性の妊娠・出産や高齢者の病気に対する抵抗力の低下など、様々な影響を及ぼすことから、適正体重を維持することの必要性について普及啓発を図ることが必要です。
- 肥満の予防や肥満を起因とする生活習慣病を予防し、生涯を通じて、適切な食習慣を身につけ健康づくりに取り組むために、身近な地域の中に、食の普及啓発を進める担い手を育成し続けることや、担い手の活動を支援していくことが必要です。
- 外食や中食の利用機会が多くなっている生活環境の中で、市民がより健康的な食を選択し、食生活改善に取り組みやすい環境づくりとして、社員食堂や外

