

## ■ 資 料 編

### 1. 西宮市食育・食の安全安心推進会議運営要領

(設置)

第1条 この要領は、西宮市食育・食の安全安心推進会議（以下「推進会議」という。）の運営に関し必要な運営事項を定める。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次の各号に掲げる事項について検討し、市長に意見を具申する。

- (1) 西宮市食育・食の安全安心推進計画の策定に関すること
- (2) 関係機関・関係団体等との連携に関すること
- (3) 食育及び食の安全安心に関する情報の収集と共有に関すること
- (4) 食育の推進に関すること
- (5) 食の安全安心の確保に関すること

(6) 西宮市食育・食の安全安心推進計画の評価及び進行管理に関すること

(7) その他、食育推進及び食の安全安心の確保のために必要と認められること

2 前項第1号に規定する計画の策定にあたっては、国・県の指針や計画等に関する基準を参酌するほか、西宮市の現行諸計画と整合することに留意しなければならない。

(委員)

第3条 西宮市付属機関条例第2条2項の構成員のうち、市長が適当と認める者について推進会議の委員とする。

2 西宮市付属機関条例第2条2項の構成員のうち、市民については別に定める西宮市食育・食の安全安心推進会議公募委員募集要領により募集する。

(代理出席)

第4条 団体を代表する委員は、やむを得ない理由により推進会議に出席できないときは、あらかじめ委員長の承認を得て、当該団体に所属するものを代理人として出席させることができる。この場合において、団体を代表する委員は、推進会議が開かれる前に委任状（様式第1号）を委員長に提出しなければならない。

2 前項の規定により、代理人が推進会議に出席する場合は、代理人の行為を委員の行為とみなす。

3 前2項の規定により、代理人が推進会議に出席する場合は、代理人に対して、委員と同額の報酬を支払う。

(委員以外の出席)

第5条 委員長は、必要に応じて、委員以外のものに出席を求め、意見を聴取することができる。

(事務局)

第6条 推進会議の事務局は、健康福祉局保健所健康増進課及び食品衛生課に置く。

(補則)

第7条 この要領に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附則

(施行期日)

この要領は、平成 21 年 5 月 21 日から実施する。

この要領は、平成 23 年 3 月 25 日から実施する。

この要領は、平成 25 年 8 月 1 日から実施する。

この要領は、平成 29 年 4 月 21 日から実施する。

## 2. 西宮市食育・食の安全安心推進会議委員名簿

(敬称略 五十音順)

氏名	所属団体および役職
石丸 恵	近畿大学生物理工学部 准教授
大石 雄三	JA 兵庫六甲西宮営農支援センター センター長
岡崎 有香	公募委員
佐藤 洋子	生活協同組合コープこうべ 第2地区活動本部 本部長
澤田 朗	西宮市食品衛生協会 副会長
白石 雅照	西宮市歯科医師会 常務理事
常峰 日佐予	公募委員
坪内 久美子	西宮いずみ会 会長
◎ 内藤 義彦	武庫川女子大学生生活環境学部 教授
○ 深澤 謙	兵庫栄養調理製菓専門学校 副校長
宮狭 義幸	にしのみや食育・健康づくり応援団 代表
山田 和代	西宮市立小学校長会 (段上西小学校長)

◎委員長 ○副委員長

### 3. 庁内食育・食の安全安心推進会議および

#### 庁内食育・食の安全安心推進連絡会議 構成

##### 【庁内食育・食の安全安心推進会議】

担当課
市民協働推進課
生涯学習推進課
大学連携課
広報課
都市ブランド発信課
農政課
消費生活センター
環境学習都市推進課
環境・エネルギー推進課
美化企画課
防災総務課
社会教育課

担当課
中央公民館
学校教育課
学校給食課
地域共生推進課
子供支援総括室
保育幼稚園事業課
子育て総合センター
食肉衛生検査所
地域保健課
食品衛生課
健康増進課

##### 【庁内食育・食の安全安心推進連絡会議】

担当課
学校教育課
学校給食課
農政課
保育幼稚園事業課

担当課
食肉衛生検査所
地域保健課
食品衛生課
健康増進課

#### 4. 計画の策定経過

時期	食育・食の安全安心 推進会議	市内食育・食の安全安心 推進会議	市内食育・食の安全安心 推進連絡会議
平成28年 7月	第1回 ● アンケート調査の実施について		
9月	幼児期の食生活アンケート調査（公立保育所・市立幼稚園4・5歳児対象） 食生活に関するアンケート調査（市立小学校5年生対象）		
11月	食に関するアンケート調査（15歳以上市民対象）		
平成29年 1月		第1回 ● 中間評価スケジュール ● アンケート調査結果について	
2月	第2回 ● 中間評価スケジュール ● アンケート調査結果について		
4月	委員の改選		
5月	第1回 ● 西宮市の現状		
6月			
7月			第1回 ● 計画の課題整理 ● 目標指標、活動指標の検討
8月	第2回 ● 計画の課題整理 ● 目標指標、活動指標の検討		第2回 ● 目標指標、活動指標の再検討 ● 計画素案の検討
9月			
10月	第3回 ● 計画素案の検討	第1回 ● 計画素案の検討	
11月			
12月	パブリックコメントの実施		
平成30年 1月			
2月	第4回 ● パブリックコメントの実施状況報告 ● 計画最終案検討	第2回 ● パブリックコメントの実施状況報告 ● 計画最終案検討	
3月	計画策定		

## 5. 食に関するアンケート調査の結果

### 1. 調査概要

計画の中間見直しにあたり、15歳以上の市民や保育所・幼稚園児の保護者、小学5年生を対象にアンケート調査を実施し、食に関する意識や実態を把握しました。

	15歳以上市民対象調査	保育所・幼稚園児対象調査	小学5年生対象調査
調査対象者	平成28年10月15日現在の住民基本台帳および外国人登録データに記載されている15歳以上の市民3,000人を無作為に抽出	市内公立保育所・市立幼稚園に通う4、5歳児の保護者	市内公立小学校に通う5年生
調査方法	郵送による配布・回収	各公立保育所・幼稚園を通じてアンケート調査票を保護者に配布・回収	各公立小学校を通じて調査票を配布・回収
調査期間	平成28年11月	平成28年9月	平成28年9月
配布数	3,000件	2,226件	4,742件 (平成28年5月現在の児童数)
有効回収数	1,246件	1,553件	4,037件
有効回収率	41.5%	69.8%	85.1%
回答者属性	<u>性別</u> 男性：39.6% 女性：60.0% 不明・無回答：0.4%  <u>年齢層別</u> 15～19歳：9.1% 20歳代：10.4% 30歳代：12.9% 40歳代：14.9% 50歳代：15.2% 60歳代：19.5% 70歳以上：17.9% 不明・無回答：0.1%	<u>性別（対象4、5歳児）</u> 男子：51.1% 女子：48.0% 不明・無回答：0.8%	<u>性別</u> 男子：51.6% 女子：47.8% 不明・無回答：0.6%

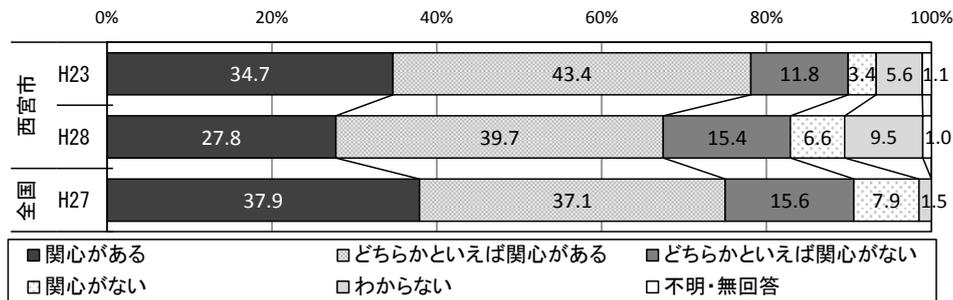
## 2. 調査結果概要

### (1) 食育に関する意識

15歳以上の市民の食育に対する関心について、食育に「関心がある人」（「関心がある」もしくは「どちらかといえば関心がある」と回答した人）は67.5%となっており、前回調査と比較すると、全体として関心が低くなっています。

全国と比較しても「関心がある人」は少なく、食育への関心が低くなっています。

「食育」に対する関心（前回調査、全国と比較）



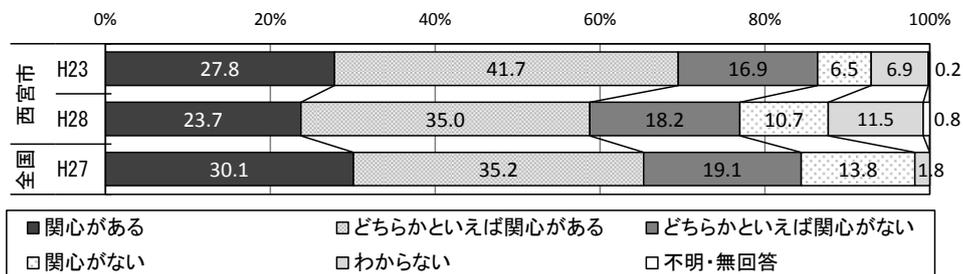
西宮市H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市） 全国：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

### 【「男性」の食育に対する関心】

「男性」の食育に対する関心について、「関心がある人」（「関心がある」もしくは「どちらかといえば関心がある」と回答した人）は58.7%となっており、前回調査と比較すると、全体として関心が低くなっています。

全国と比較しても「関心がある人」は少なく、食育への関心が低くなっています。

男性の「食育」に対する関心（全国と比較）



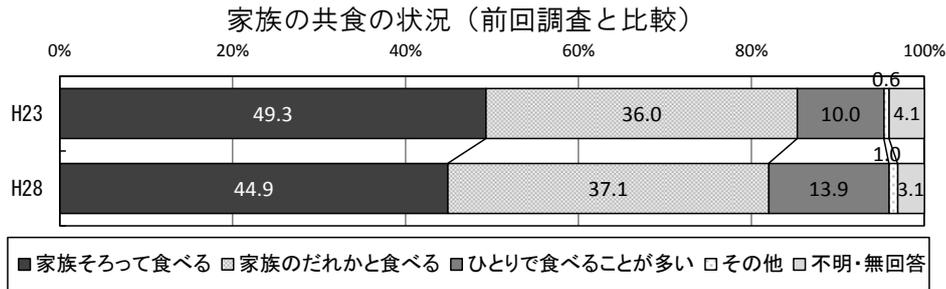
西宮市H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市） 全国：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

## (2) 「食を楽しむ」ことに関する状況

### 1) 誰かと食事を共にする機会（共食）

家族と同居している15歳以上の市民について、「1日1食でも家族と共に食事をしている」（「家族そろって食事をしている」および「全員ではないが家族と食事をしている」と回答した人）は82.0%となっています。一方、「ひとりで食べることが多い」が13.9%となっています。

前回調査と比較すると、「ひとりで食べることが多い」が増加しています。

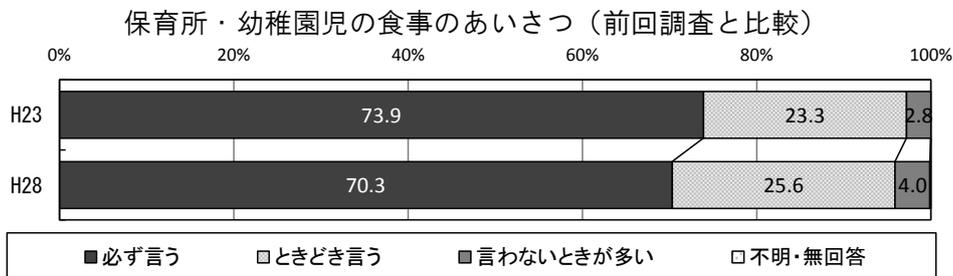


H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

### 2) 食事のあいさつ

#### ■ 保育所・幼稚園児

保育所・幼稚園児の食事のあいさつは、「必ず言う」が最も多く70.3%、次いで「ときどき言う」が25.6%、「言わないときが多い」が4.0%となっています。前回調査と比較すると、「必ず言う」が減少しています。

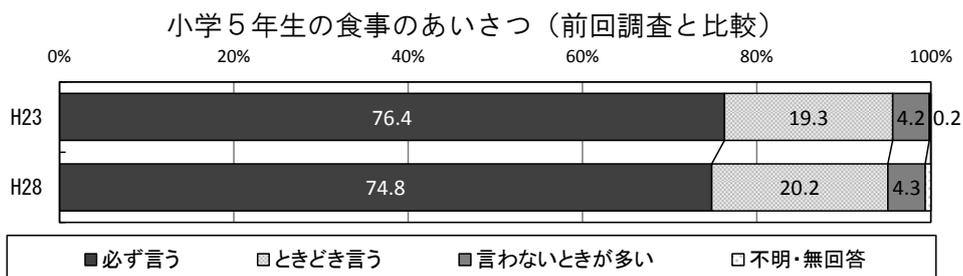


H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

#### ■ 小学5年生

小学5年生の食事のあいさつは、「必ず言う」が最も多く74.8%、「ときどき言う」が20.2%、「言わないときが多い」が4.3%となっています。

前回調査と比較すると、「必ず言う」が減少しています。

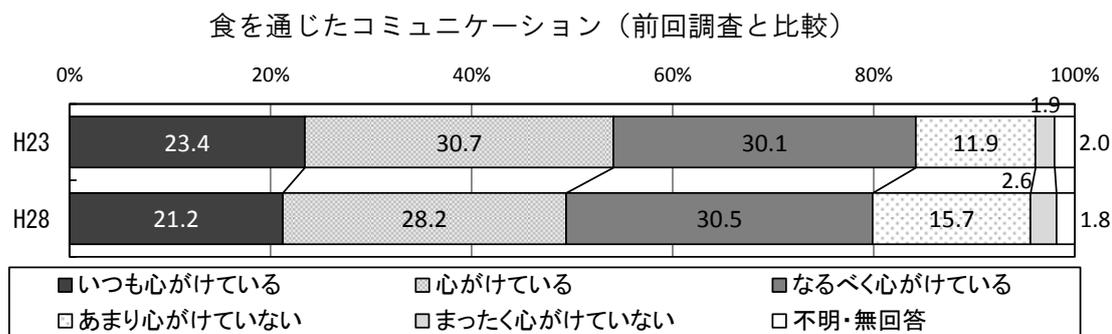


H23：平成23年度市立小学5年生対象調査

### 3) 食を通じたコミュニケーション

食を通じたコミュニケーションを「心がけている」（「いつも心がけている」「心がけている」と回答した人）は49.4%となっています。

前回調査と比較すると、食を通じたコミュニケーションを心がけている人は減少しています。



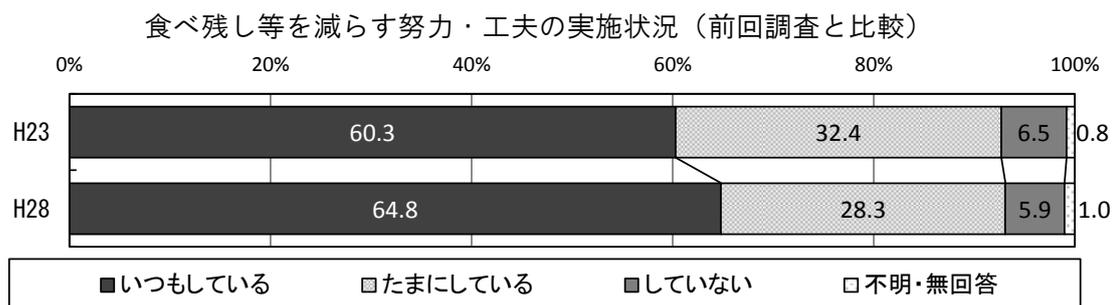
H23：平成23年度 食に関するアンケート調査（西宮市）

### (3) 食への感謝等

#### 1) 食べ残し等を減らす努力・工夫

食べ残しや食品の廃棄を減らす努力、工夫の実施状況は、「いつもしている」が最も多く64.8%、次いで「たまにしている」が28.3%、「していない」が5.9%となっています。

前回調査と比較すると、「いつもしている」が増加しています。



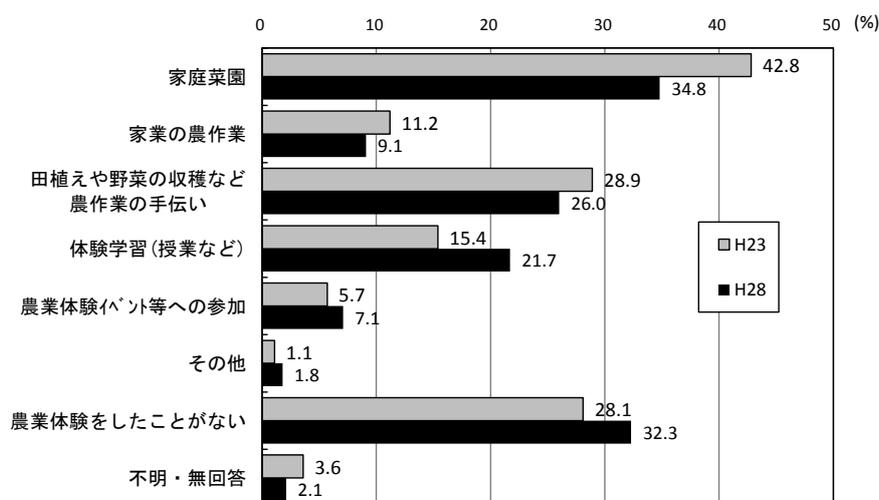
H23：平成23年度 食に関するアンケート調査（西宮市）

## 2) 農業体験の経験状況

農業体験の経験は、「家庭菜園」が最も多く34.8%、次いで「田植えや野菜の収穫など農作業の手伝い」が26.0%、「体験学習（授業など）」が21.7%となっています。一方、「農業体験をしたことがない」が32.3%となっています。

前回調査と比較すると、「体験学習（授業など）」が増加していますが、「家庭菜園」が減少しています。また、「農業体験をしたことがない」が増加しています。

農業体験の経験状況（前回調査と比較、複数回答）

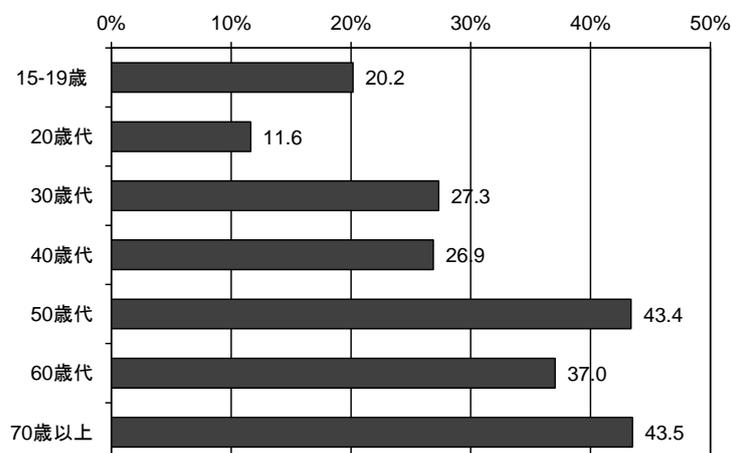


H23：平成23年度 食に関するアンケート調査（西宮市）

### 【農業体験をしたことがない15歳以上の市民】

年代別にみると「70歳以上」が最も多くなっています。一方、「15～19歳」「20歳代」では農業体験を経験したことがある人が多くなっています。

農業体験をしたことがない（年代別）



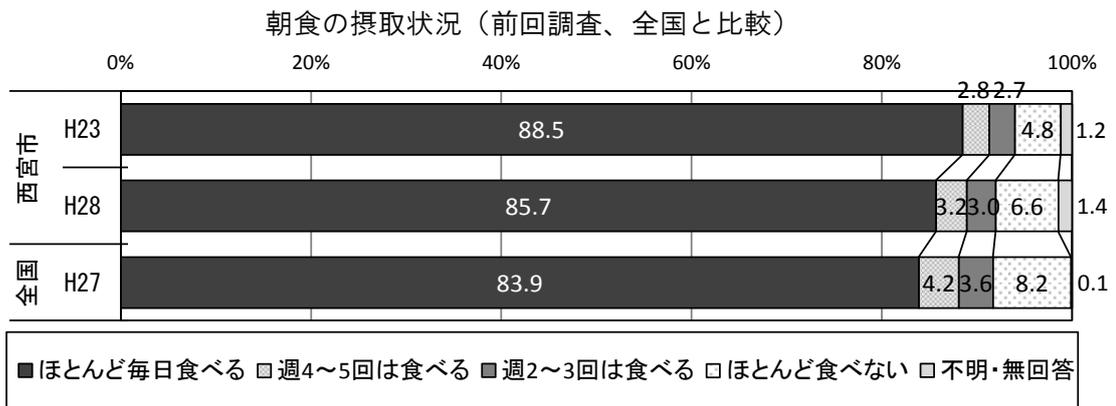
## (4) 食や健康に関する関心と実践の状況

### 1) 朝食の摂取状況

15歳以上市民の朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が最も多く85.7%となっています。一方、「ほとんど食べない」が6.6%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」は減少しています。

全国との比較では、「ほとんど毎日食べる」に差はみられません。



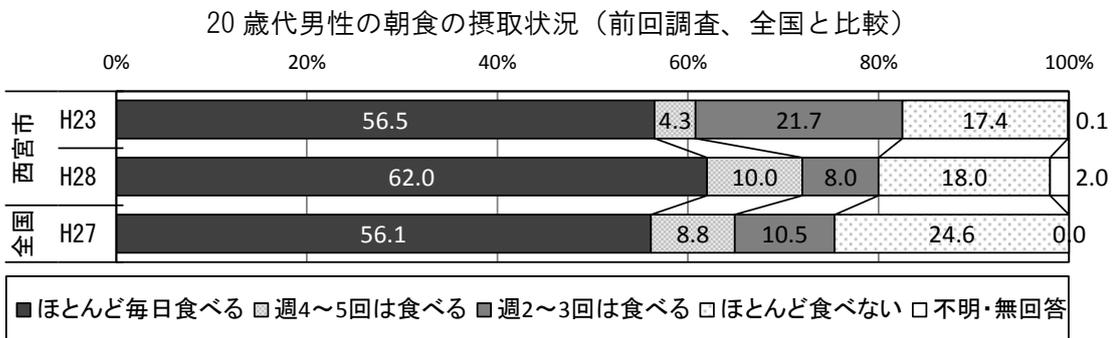
西宮市H23：平成23年度 食に関するアンケート調査（西宮市） 全国：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

### ■ 20歳代男性

20歳代男性の朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が最も多く62.0%となっています。一方、「ほとんど食べない」は18.0%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」に差はみられません。

全国との比較では、「ほとんど毎日食べる」に差はみられません。

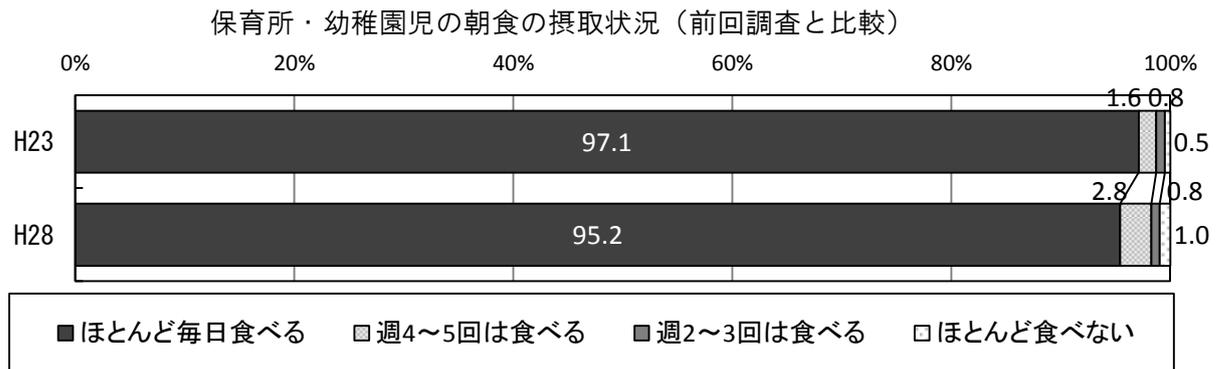


西宮市H23：平成23年度 食に関するアンケート調査（西宮市） 全国：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

## ■ 保育所・幼稚園児

保育所・幼稚園児の朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が最も多く 95.2%となっています。一方、「朝食を食べていない」（「週2～3回食べる」「ほとんど食べない」と回答した人）が 1.8%となっています。

前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が減少しています。

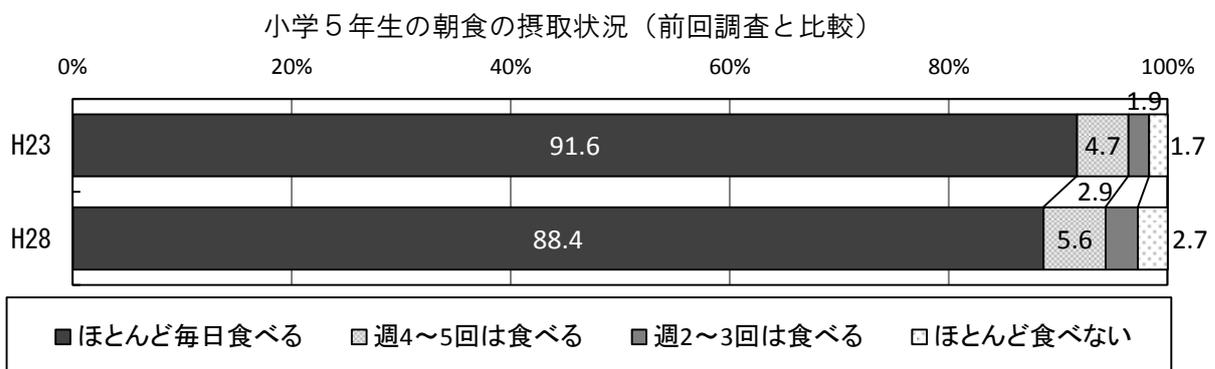


H23：平成 23 年度公立保育所・市立幼稚園児対象調査

## ■ 小学5年生

小学5年生の朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が最も多く 88.4%となっています。一方、「朝食を食べていない」（「週2～3回食べる」「ほとんど食べない」と回答した人）が 5.6%となっています。

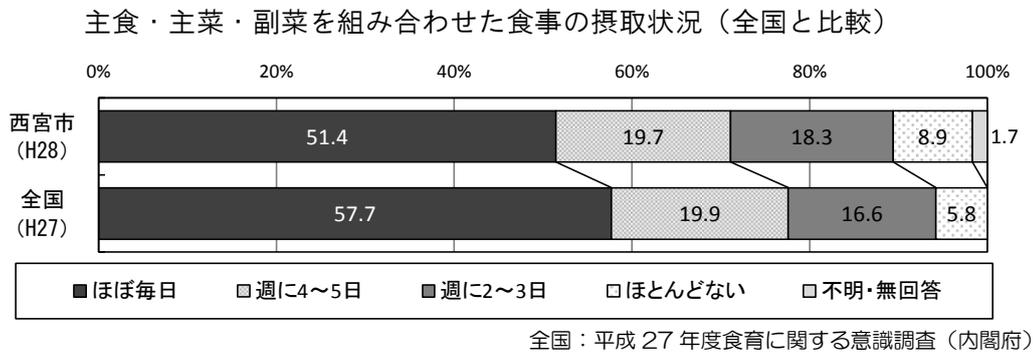
前回調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が減少しています。



H23：平成 23 年度市立小学5年生対象調査

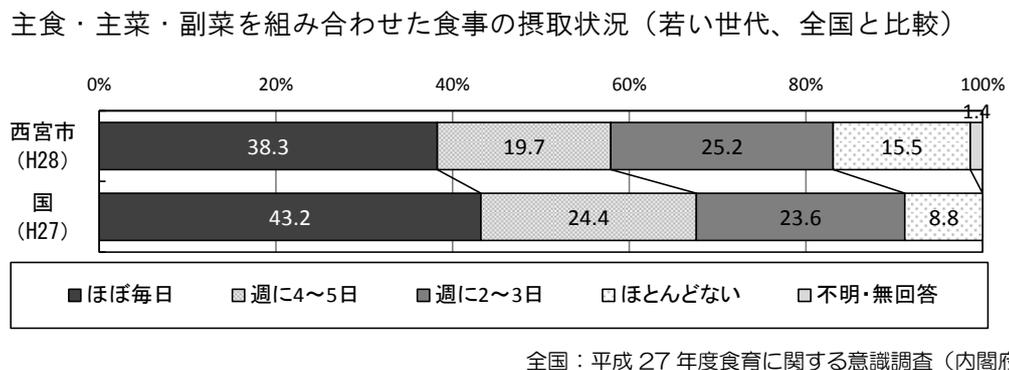
## 2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況は、「ほぼ毎日」が最も多く51.4%、次いで「週に4~5日」が19.7%、「週に2~3日」が18.3%、「ほとんどない」が8.9%となっています。全国との比較では、「ほぼ毎日」が少なく、「ほとんどない」が多くなっています。



若い世代（20~39歳）の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況は、「ほぼ毎日」が最も多く38.3%、次いで「週に2~3日」が25.2%、「週に4~5日」が19.7%、「ほとんどない」が15.5%となっています。

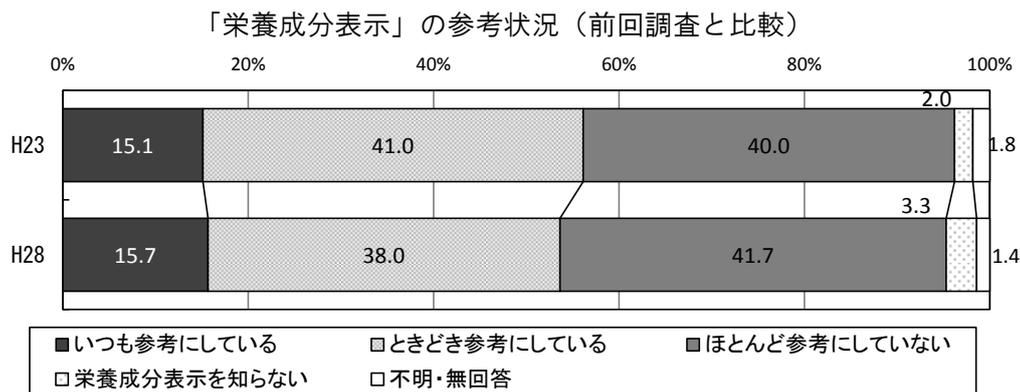
全国との比較では、「ほぼ毎日」「週に4~5日」が少なくなっています。



#### 4) 「栄養成分表示」の参考

栄養成分表示を「参考にしている」（「いつも参考にしている」もしくは「ときどき参考にしている」と回答した人）は53.7%となっています。一方、「ほとんど参考にしていない」が41.7%、「栄養成分表示を知らない」が3.3%と、市民の4割が栄養成分表示を参考にしていないことがわかります。

前回調査と比較すると、「参考にしている」に差はみられません。



H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

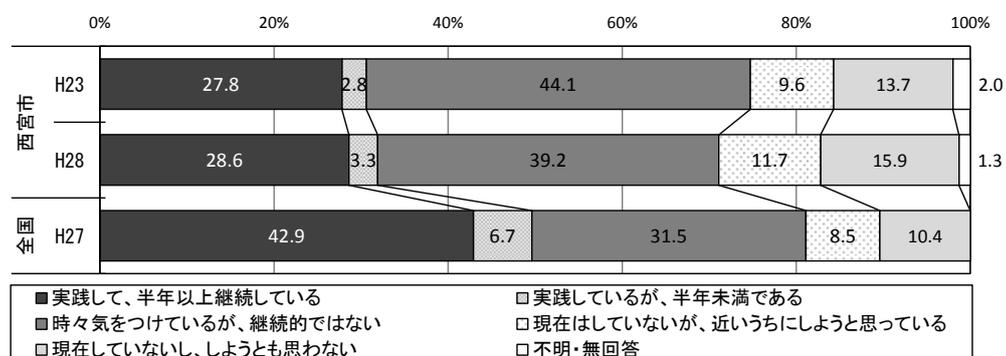
#### 5) メタボリックシンドロームの予防・改善の実践

メタボリックシンドロームの予防・改善を「実践して、半年以上継続している」は28.6%となっています。

前回調査と比較すると、「実践して、半年以上継続している」に差はみられません。

全国との比較では、「実践して、半年以上継続している」が少なくなっています。

メタボリックシンドロームの予防・改善の実践状況（前回調査、全国と比較）

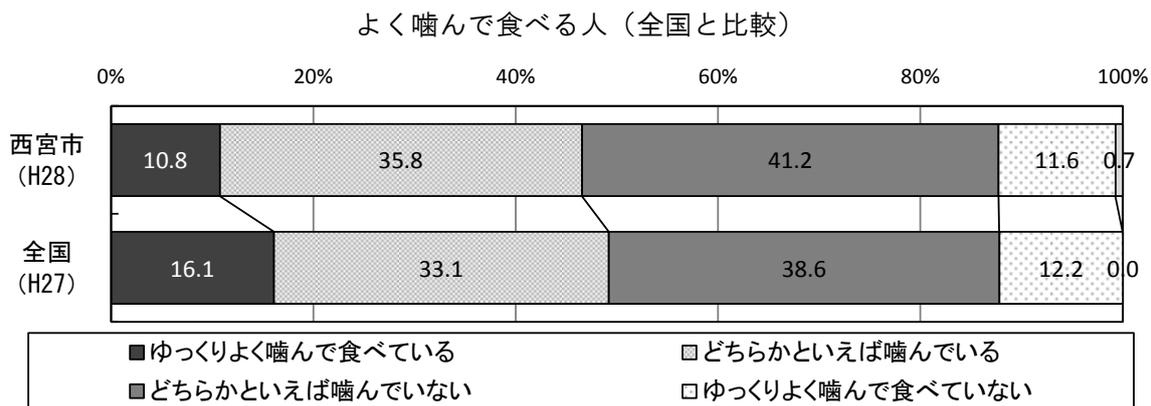


西宮市H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市） 全国：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

## 6) よく噛んで食べる人

よく噛んで食べている人（「ゆっくりよく噛んで食べている」もしくは「どちらかといえば噛んでいる」と回答した人）は46.6%となっています。一方で、「ゆっくりよく噛んで食べていない」が11.6%となっています。

全国との比較では、「よく噛んで食べている人」が少なくなっています。



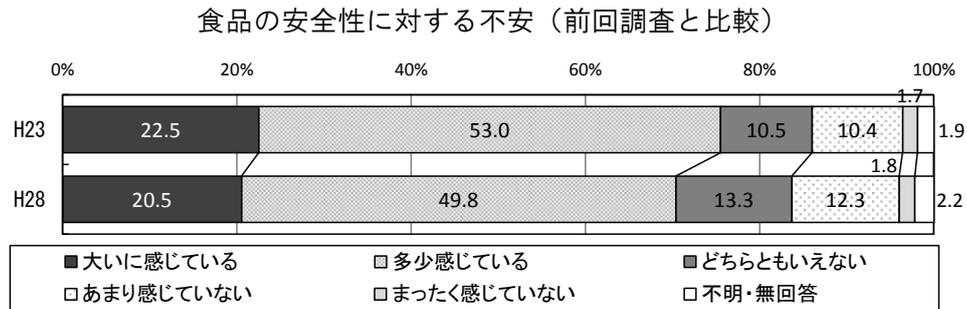
西宮市H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市） 全国：平成27年度食育に関する意識調査（内閣府）

## (5) 食の安全安心

### 1) 食品の安全性に関する不安

食品の安全性について「不安を感じている」（「大いに感じている」「多少感じている」と回答した人）は70.3%となっています。

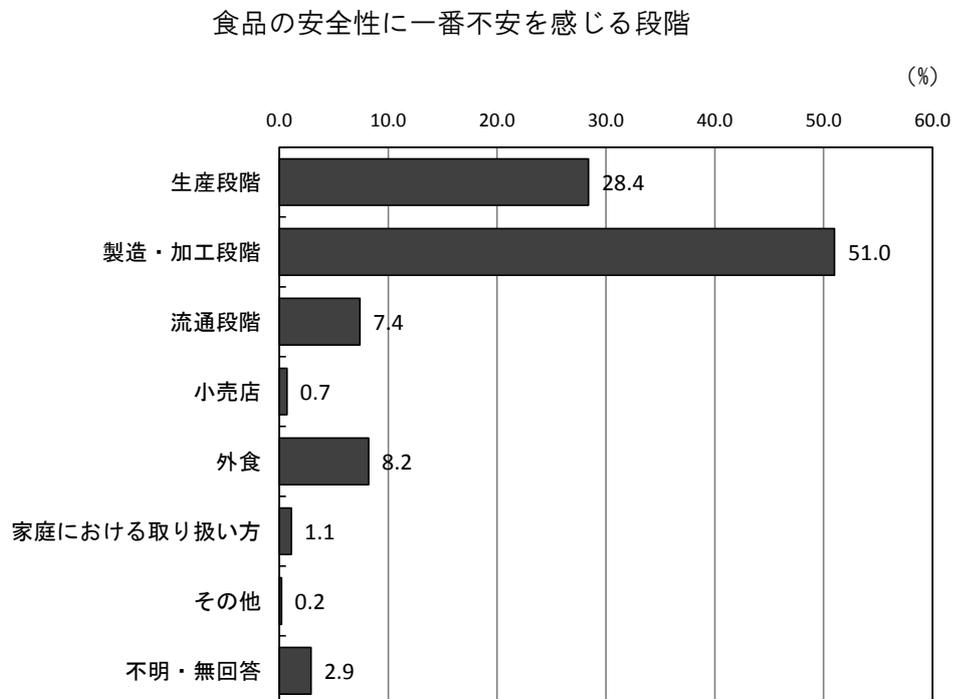
前回調査と比較すると、食品の安全性について「不安を感じている」が減少しています。



H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

### 【食品の安全性に一番不安を感じる段階】

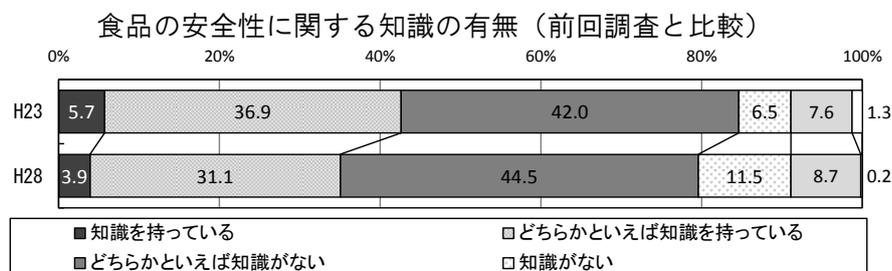
食品の安全性について不安を感じている人（上記設問で「まったく感じていない」「不明・無回答」と回答した人を除く）が、食品の安全性に一番不安を感じる段階は「製造・加工段階」が最も多く51.0%、次いで「生産段階」が28.4%となっています。



## 2) 食品の安全性に関する知識

食品の安全性に関して何らかの知識を「持っている」（「知識を持っている」もしくは「どちらかといえば知識を持っている」と回答した人）は35.0%となっています。

前回調査と比較すると、食品の安全性に関して何らかの知識を「持っている」が減少しています。

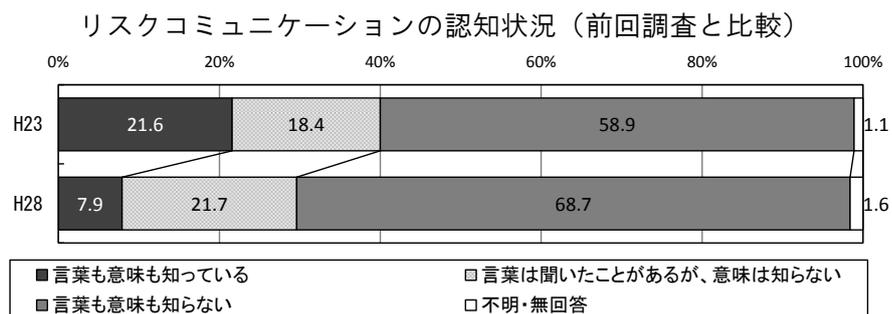


H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

## 3) リスクコミュニケーションの認知

リスクコミュニケーションについて、「言葉も意味も知っている」は7.9%となっています。

前回調査と比較すると、「言葉も意味も知っている」は減少しています。

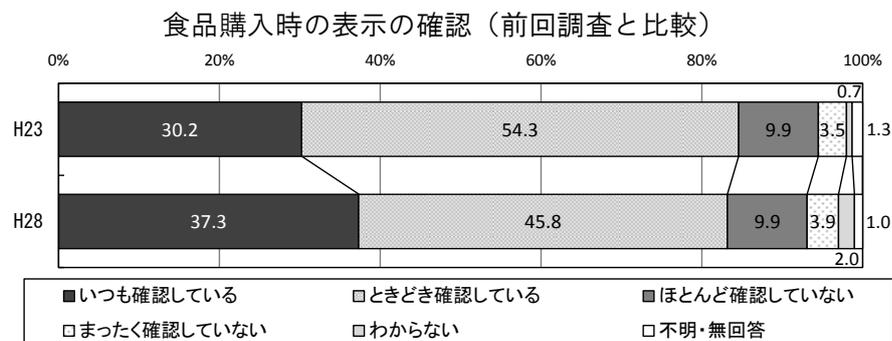


H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

## 4) 食品購入時の表示の確認

食品を購入するときに表示を「確認している」（「いつも確認している」もしくは「ときどき確認している」と回答した人）は83.1%となっています。

前回調査と比較すると、「確認している」に差はみられません。



H23：平成23年度食に関するアンケート調査（西宮市）

## 6. 情報アクセスリスト

「食育」「食の安全安心」について以下のキーワードを参考に検索をしてみてください。本市や国の情報にアクセスできます。

### (1) 食育について

#### 西宮市ホームページ

- 西宮市健康づくり・食育
- 西宮市の学校給食
- 西宮市公立保育所給食

#### 食育の推進

- 食育ガイド【内閣府】
- 食事バランスガイド【農林水産省】
- 食と農林水産業について知ろう、考えよう
- あぐりっこ西宮【「西宮流（にしのみやスタイル）」】

### (2) 食の安全安心について

#### 西宮市ホームページ

- 宮っこ 食の安全安心ひろば

#### 食品の表示

- 食品の安全や表示について知る【消費者庁】

#### 食中毒予防

- 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント【厚生労働省】

#### リスクコミュニケーション

- 食品の安全に関するリスクコミュニケーション【厚生労働省】

#### 放射性物質

- 食べものと放射性物質のはなし【厚生労働省】

## 7. 用語解説

### あ行

#### エコ料理教室

環境に配慮して「買い物」「料理」「片付け」等  
をすること。「エコ」は「エコロジー」のエコで、  
これは地球環境を大切にしようの意味。

### か行

#### 噛ミング30（カミングサンマル）

ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッ  
チフレーズであり、厚生労働省や日本歯科医師会が  
中心となり推進している運動のこと。

#### 環境保全型農業

農業のもつ物質循環機能を生かし、生産性との調  
和等に留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料、  
農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続  
的な農業のこと。

#### カンピロバクター

食中毒原因菌の一つで、家きんや家畜、ペット等  
あらゆる動物に常在しているもの。加熱不十分な鶏  
肉が原因食品になることが多い。主症状は、下痢、  
腹痛、発熱、頭痛等。

#### 規格基準

食品衛生法第11条に基づき、販売する食品・添  
加物の製造、加工、使用、調理、保存の方法につい  
ては「基準」が、成分については「規格」が定めら  
れており、規格基準に適合しない食品や添加物は製  
造・加工・販売等が禁止されている。また、牛乳や  
乳製品等の規格基準については、他の食品とは別に  
「乳及び乳製品」の成分規格に関する省令の中で規  
定されている。

#### 行事食

正月のおせち料理等、季節折々の伝統行事の際に  
食べる料理、特別な行事の時の華やかで食事のこと。  
それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節  
の風物詩にもなっている。

#### 健康づくり推進員

「にしのみや健康づくり21」に基づき、地域に  
おける健康づくりを広く推進するために、健康づく  
り活動の普及啓発の指導者として様々な分野で活動  
できるボランティアのこと。保健所が開催する養成  
講座修了者が市長から委嘱を受け、活動している。

#### 口腔ケア

歯ブラシ等の器具を使用して口の中を清潔に保ち、  
むし歯や歯周病の予防、誤えん性肺炎の防止等、様々  
な口の中のトラブルを予防・改善するために行うも  
の。

#### 孤食

家族がそろって食事をせず、各自バラバラな時間  
に食べること。

### さ行

#### 収去検査

食品衛生法第28条に基づき、食品衛生監視員が  
行う行政検査のこと。営業者から必要最小限の販売  
商品、添加物等を無償で提供してもらい検査を実施  
する。

#### 除去食

アレルギーの原因となる食品を使用せずに調理し  
た食事のこと。

#### 食育基本法

平成17年7月に施行された食育に関する法律の  
こと。国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊  
かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的  
かつ計画的に推進すること等を目的としている。

## 食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、「ヘルスマイト」の愛称でボランティア活動を行う人のこと。食生活改善推進員は全国で活躍しており、全国食生活改善推進員団体連絡協議会を組織し、各都道府県協議会が構成員となっている。県ではその協議会を「いずみ会」と称し、本市では「西宮いずみ会」として地域に根付いた活動をしている。

## 食品衛生責任者

営業者または従業員の中から選任され、食品営業施設における衛生管理や従業員に対する衛生教育を行う人のこと。平成9年以降、資格が厳格に規定された。

## 食品等事業者

食品もしくは添加物を採取・製造・輸入・加工・調理・貯蔵・運搬・販売したり、器具もしくは容器包装を製造・輸入・販売することを営む人もしくは法人、又は、学校・病院その他の施設において継続的に不特定もしくは多数の者に食品を供与する人もしくは法人のこと。

## 食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。国連や国においても目標値を掲げて食品ロスの削減に取り組んでいる。

## 食物アレルギー

食べものを食べた時に、体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギー症状を起こすこと。症状には個人差があり、重篤な場合はショック（アナフィラキシーショック）を起こすこともある。また、アナフィラキシー症状を緩和するため、医師の処方のもとアドレナリン自己注射器（エピペン）を使用することもある。

## 生活習慣病

食生活・運動習慣・睡眠・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のこと。肥満・心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患等。「成人病」という名称から「生活習慣病」という名称に改められた。

## 選食能力

健康を維持するために、何をどれだけ食べればいいのか分かり、自らが必要な食を選び取る能力のこと。また、安全安心な食の選択ができる能力のこと。

## 咀嚼く機能

食べ物を噛み砕く働きのこと。

## た行

### 代替食

アレルギーの原因となる食品の代わりに、アレルギーとならない別の食材を使用し調理した食事のこと。

### 地産地消

地域で生産された産物を、その地域で消費すること。本計画でいう地産地消の地域は、西宮市内だけでなく、兵庫県内も含む。

### 低栄養（高齢期）

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態のこと。高齢になると食事量の減少、あっさりしたものを好む等、食事に偏りが生じやすく、たんぱく質やエネルギーが不足し、低栄養になるリスクが高まる。

### と畜検査

と畜場（食肉センター）で解体・処理される獣畜（牛、馬、豚、めん羊、山羊）の疾病を排除し、食用としての適否を判断するために行う検査のこと。

## な行

### 中食

そう菜や弁当等を買ひ、家や職場等に持ち帰って  
する食事のこと。

### 生ごみ3キリ運動

計画的な買い物で食材を残さない「使いきり」、  
食べる分量を把握して食べ残さない「食べきり」、  
生ごみを出す前にひと絞り「水きり」の3つの「き  
り」を心がけた生ごみを減量する取り組みのこと。

### 認定小規模食鳥処理施設

年間の食鳥（鶏、あひる、七面鳥）処理羽数が30  
万羽以下の小規模な食鳥処理場のこと。

### ノロウイルス

食中毒の原因となるウイルスの一つ。ウイルスに  
より汚染されていたカキ等の二枚貝を生または不十  
分な加熱で食べたり、食品取扱者を介して二次的に  
汚染された食品を食べたりした場合等に感染するお  
それがある。また、食品からだけでなく、感染者の  
便や嘔吐物等を介して人から人に感染する。主症状  
は、下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱等。

## は行

### HACCP

Hazard Analysis Critical Control Point  
の略で、食品の生産から消費までの全ての過程に係  
る危害要因（Hazard）を分析（Analysis）し、危  
害発生の防止のために管理すべき工程（Critical  
Control Point）を連続的に管理しながら製造する  
ことで、製品の安全性の確保を図る衛生管理手法。

### ヘルシーオーダー

飲食店や従業員食堂等で、利用者が自分の健康管  
理のために食事量や味付け等を選択して注文できる  
こと。

## ま行

### メタボリックシンドローム

腹部に内臓脂肪が蓄積することで、高血圧や高血  
糖、血中の脂質異常をおこし、心筋梗塞や脳卒中等  
が発症しやすくなる状態のこと。

判定基準（平成17年4月日本内科学会等内科系  
8学会）は、内臓脂肪蓄積（内臓脂肪面積100㎡  
以上）として、腹囲が男性は85cm以上、女性は  
90cm以上に加えて、以下の3項目のうち2項目以  
上に該当する場合は「該当者」、1項目のみに該当  
する場合は「予備群」としている。

- ① 血糖・・・空腹時血糖110mg/dL以上
- ② 血圧・・・収縮期血圧130mmHg以上又は  
拡張期血圧85mmHg以上
- ③ 血中脂質・中性脂肪150mg/dL以上又は  
HDLコレステロール40mg/dL未満

西宮市食育・食の安全安心推進計画  
《中間見直し版》

平成30（2018）年3月発行



編集・発行

西宮市保健所



西宮市保健所  
ホームページ

〒662-0855 西宮市江上町3番26号

電話 (0798) 26-3667

FAX (0798) 33-1174

E-mail zoshin@nishi.or.jp

URL <http://www.nishi.or.jp>