

# 4つの重点領域における数値目標と具体的な取り組み

## 1 栄養・食生活

朝食欠食者の割合		
対象者	H18現状値	H24目標値
小学5・6年生	2.9%	0%
成人全体	17.3%	15%以下
男性	21.1%	
女性	15.9%	
バランスを意識して食べる人の割合		
対象者	H18現状値	H24目標値
成人全体	79.6%	85%以上
男性	75.1%	
女性	83.4%	
食事バランスガイドを知っている人の割合		
対象者	H18現状値	H24目標値
成人全体	25.5%	40%以上
男性	17.6%	
女性	32.3%	

### 主な取り組み

- 朝ごはんを食べよう運動を推進します。(保育園・幼稚園・学校)
- 子育て世代の朝食摂取を推進します。
- バランスガイドの普及を推進します。
- 野菜を食べようをすすめます。
- 減塩を推進します。
- とちぎ健康21 協力店を増やします。
- 食生活改善推進員を増やします。

## 2 運動

意識的に運動する人の割合		
対象者	H18現状値	H24目標値
体を動かすことが好きな小学生(小学5・6年生)	85.7%	90%以上
成人全体	22.8%	40%以上
男性	28.1%	
女性	18.2%	
週2回、1回30分以上の運動習慣のある人の割合		
対象者	H18現状値	H24目標値
成人全体	21.6%	30%以上
男性	25.4%	
女性	18.4%	
肥満の人の割合		
対象者	H18現状値	H24目標値
小学生(小学5・6年生)の肥満	3.5%	3%以下
成人全体	22.5%	20%以上
男性	26.8%	
女性	18.9%	

### 主な取り組み

- 子どもの頃からの運動習慣を推進します。
- 運動習慣の重要性を伝えます。
- 公共の運動施設を整備し利用を促進します。
- 運動の自主グループ活動の支援と育成を進めます。

**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

(例)身長160cm、体重55kgの場合  
55 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 21.5

BMI	判定
25以上	肥満
18.5~25未満	普通
18.5未満	やせ