

健康日本 21（第三次）で定められた新目標

厚生労働省では、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を展開しています。平成 12 年度（2000 年）から、「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21）」を開始し、平成 25 年度からは、「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第2次）」を開始・推進してきました。

令和 5 年 5 月 31 日には、健康日本 21（第二次）の最終評価等を踏まえ、令和6年度からの次なる国民健康づくり運動である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」を推進するため、当該方針を改正し、厚生労働大臣名で告示されました。（令和 5 年 5 月 31 日厚生労働省告示第二百七号）

健康日本 21 の中では、国民健康づくりのための目標のひとつとして、栄養・食生活に関連する目標が定められています。第二次では、野菜摂取量は 350 g/日、果物摂取量については、100 g / 日未満の者の割合を 30%とするといった目標が定められていました。

これは、野菜・果物の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があること、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることが報告され、日本でも、果物摂取と循環器疾患との関連が報告されていること。また、野菜・果物は、消化器系のがん、果物は 肺がんに予防的に働くことが報告され、日本でも、食道がん、胃がんとの関連が示され、不足しないことが推奨されていることから、定められた目標です。

しかし、令和元年の国民健康・栄養調査の結果では、野菜摂取量は 281 g / 日、果物摂取量が 100 g / 日未満の者の割合は 63.3%でした。

日本人において野菜の摂取を 70 g 増やすことにより循環器病の疾病負荷を小さくなるという予測から、野菜摂取量については、第三次でも、引き続き 350 g / 日の摂取量を目標としています。

果物摂取量については、今回、新たに目標値が定められました。高血圧、肥満及び2型糖尿病の発症リスクとの関連を検討したメタアナリシスによると、果物摂取量について、200 g / 日まではリスクが減少することが報告されており、また、冠動脈疾患、脳卒中及び全死亡のリスクと果物摂取量を検討したメタアナリシスでは、200 g / 日程度で相対リスクが低くなることが報告されていることから、目標摂取量は 200 g / 日と定められています。

本記事の詳細は下記サイトをご参照下さい。

[健康日本 21\(第三次\) | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)