

健康長寿を目指し、市行政、市議会が食に対する意識啓発に積極的に取り組むことを求める請願

平成 29 年 9 月 7 日

長野市議会議長  
小林 義直 様

請願者

長野市 食と健康を考える会

代表

住所

紹介議員

近藤 満里  
三井 経光  
中野 清史  
小泉 菜正

(請願趣旨)

小泉 一真

誰もが長生きで幸せな生活を送るために健康寿命延伸の重要性が叫ばれております。長野県においては、これまでの様々な取組により、男女とも平均寿命が全国で1位となり、全国屈指の長寿県の座を保持しております。しかし、平均寿命と健康寿命の差があり、健康寿命延伸が課題になっております。

また、長野市では糖尿病予備群の割合が国や長野県の平均より高いこと、糖尿病・認知症による医療費が、長野市国保医療費総額で、平成 25 年度には 251 億円、平成 28 年度は 256 億円と増加傾向であることが課題になっています。

こうした状況の中で、食と健康を考えると、日常生活においても、より積極的に意識を高めていくことが必要と考えます。

現代の生活習慣病の原因の大部分は、食べ過ぎと言われております。習慣的な食べ過ぎ状態が日常的に起こることによって、人体の能力は疲弊し糖尿病に至る前に「食後高血糖」を引き起こすことが知られています。この食後高血糖は動脈硬化性疾患のみならず認知症の増加、がんの発育因子として大きく影響を及ぼすことが分かっています。

そこで、食習慣の中に意識をして重量当たりのエネルギーが少ない野菜を先に食べると、食事がゆっくりになる時間の効果、糖質や脂質を緩やかに制限できる量の効果、食後高血糖を予防するバリア効果などが期待できます。

食事の始めに野菜から食べる活動として、保健センターで実施している「ベジファース

ト」の講座や長野市内においてサキベジ推進協議会が取り組む「サキベジ」運動などがありますが、健康寿命延伸に努めるため、より一層の意識啓発に、努めて頂く様、下記の事項についてお願いします。

(請願事項)

市行政と市議会は、健康寿命延伸のために、食事の始めに野菜から食べることなど、食に対する意識啓発や、糖尿病予備群の減少に、積極的に取り組むとともに、健康寿命延伸を目指すまちにふさわしい姿勢を、市民に分かりやすい形で積極的に発信すること