

第2章 食をめぐる現状と課題

- 1 食生活の現状と課題
- 2 健康に関する現状と課題

第2章 食をめぐる現状と課題

1 食生活の現状と課題

(1) 子どもの朝食の摂取状況

朝食をほとんど食べていない児童・生徒の割合は小学6年生が4.5%、中学3年生が4.1%でした。小・中学生ともに目標値は達成できなかったものの、朝食欠食率は改善傾向にありました。朝食欠食の理由として小・中学生ともに1位が「食欲がない」、2位が「ぎりぎりまで寝ていたい」で、朝食の摂取状況と就寝時刻の関係を示すグラフから、遅い就寝時刻や短い睡眠時間も朝食の欠食と関係していると考えられます。

また、市内6校の高校2～3年生の朝食の欠食率は8.9%で、小・中学生の結果と同じく、食べない理由の1位は「食欲がない」で、就寝時刻は小・中学生よりもさらに遅くなる傾向があることもわかりました。

朝食を食べる習慣を身につけるためには、就寝時間を含めた生活リズムを整える必要があります。

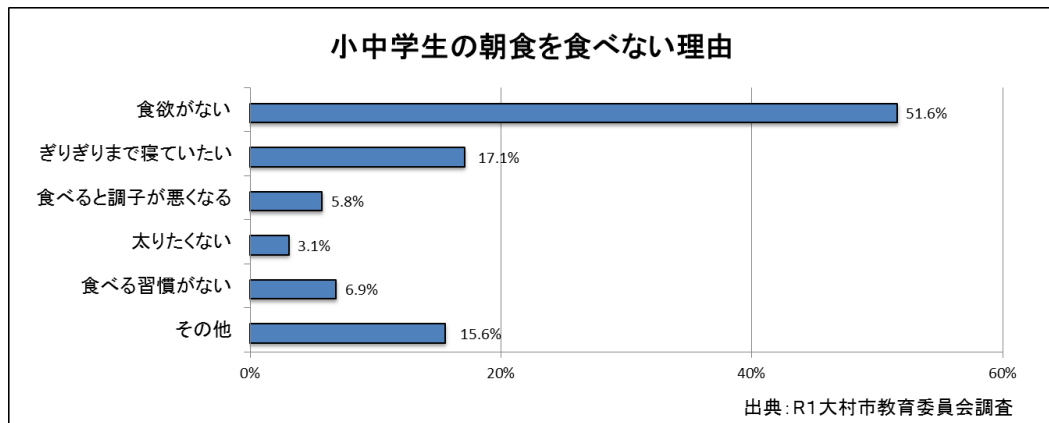
第3次計画の評価指標の目標と実績

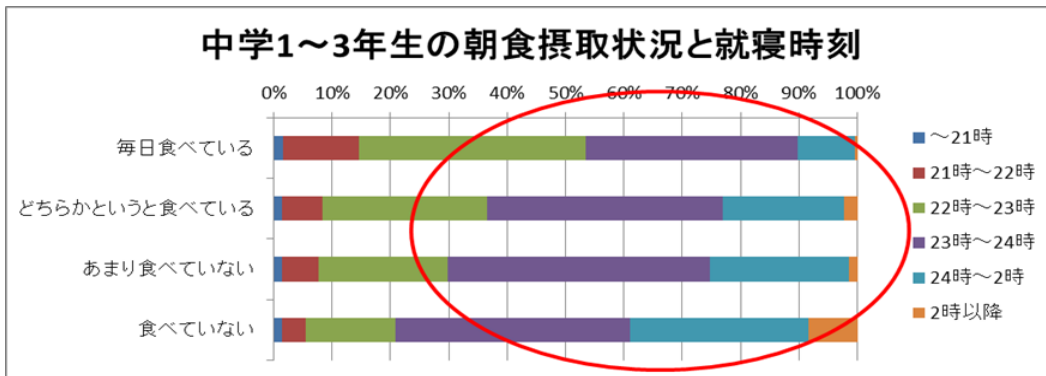
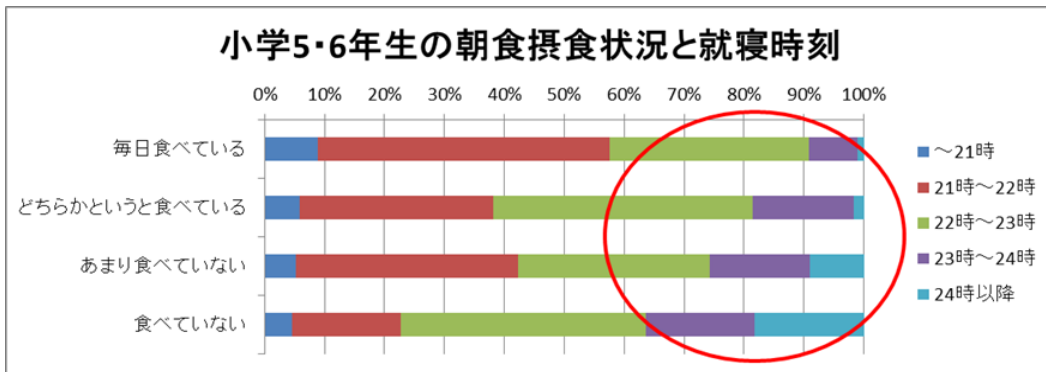
指標	H28	R2	第3次計画数値目標
朝食を欠食する3歳児の割合※1	0.2%	0.1%	0%
朝食を欠食する小学6年生の割合	5.0%	4.5%※2	0%
朝食を欠食する中学3年生の割合	5.2%	4.1%※2	0%
(参考) 朝食を欠食する高校2～3年生の割合	—	8.9%※3	—

※1 3歳児健診

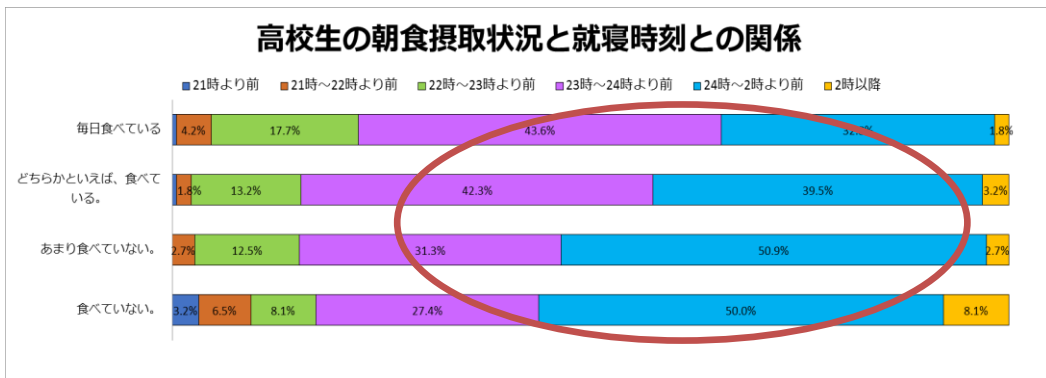
※2 R3 全国学力・学習状況調査（R2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止）

※3 R2 高校生アンケート（大村市内6校：2～3年生）





出典：R 1 大村市教育委員会調査



出典：R 2 高校生アンケート

(2) 成人の朝食の摂取状況

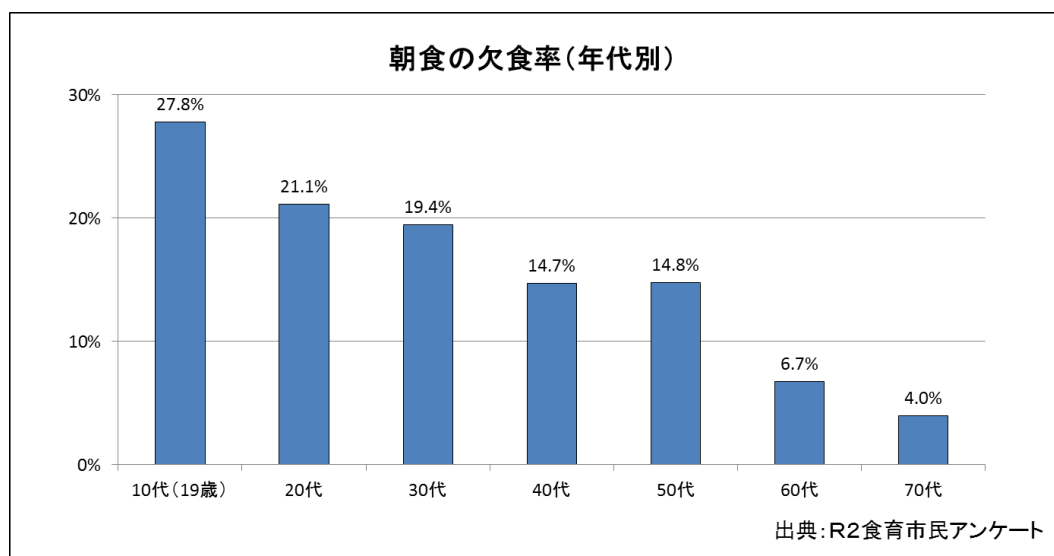
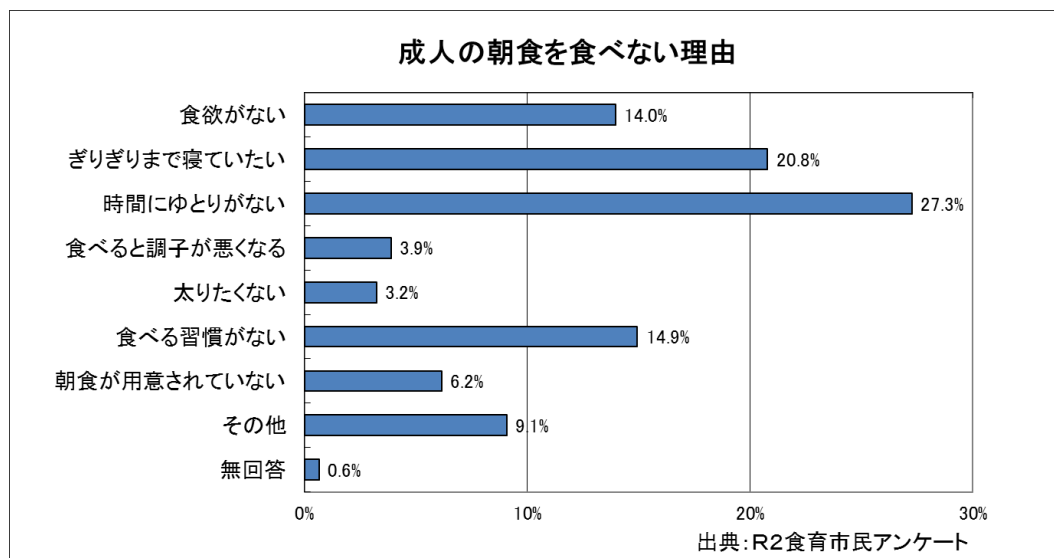
朝食を食べていない成人（20代～60代）の割合は9.4%で欠食率は増加していました。食べない理由としては、「時間にゆとりがない」「ぎりぎりまで寝ていたい」「食欲がない」「食べる習慣がない」などがあげられました。欠食率を年代別にみると20代～30代の若い世代が高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。若い世代では、仕事や子育てなどで忙しく、朝食より睡眠を優先している状況があると考えられ、朝食を食べることの重要性や望ましい生活習慣の普及啓発が必要です。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
朝食を欠食する※4成人（20～60歳代）の割合※5	8.0%	9.4%	2.5%

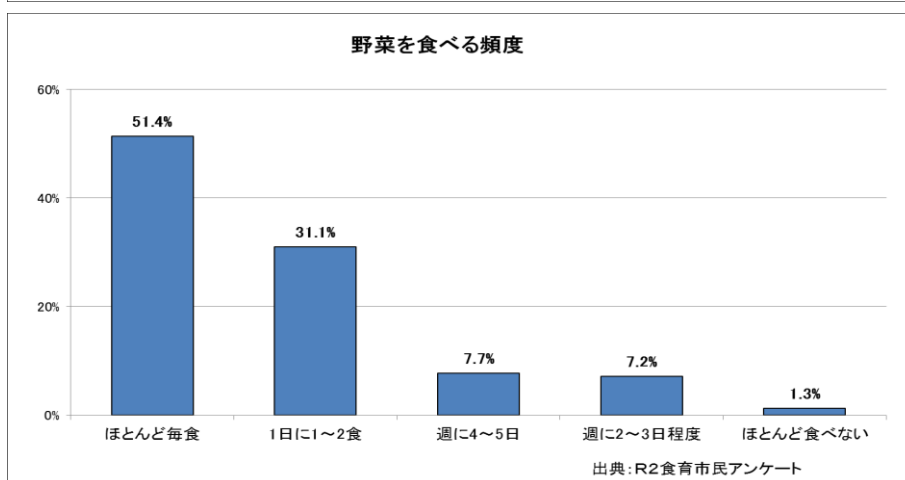
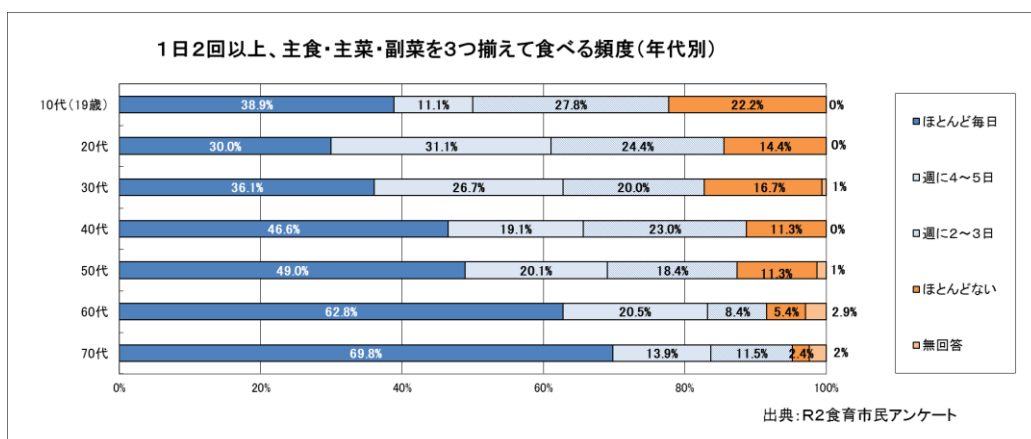
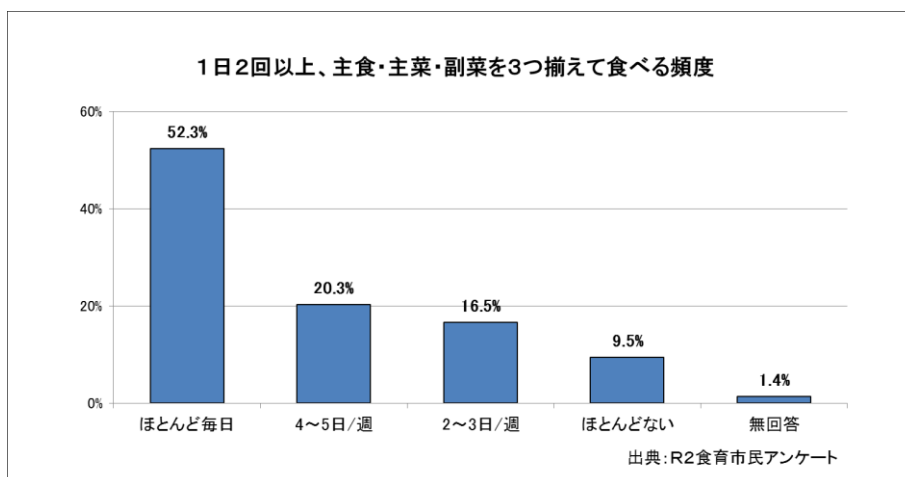
※4 朝食の摂取について「ほぼ食べない」と回答した者

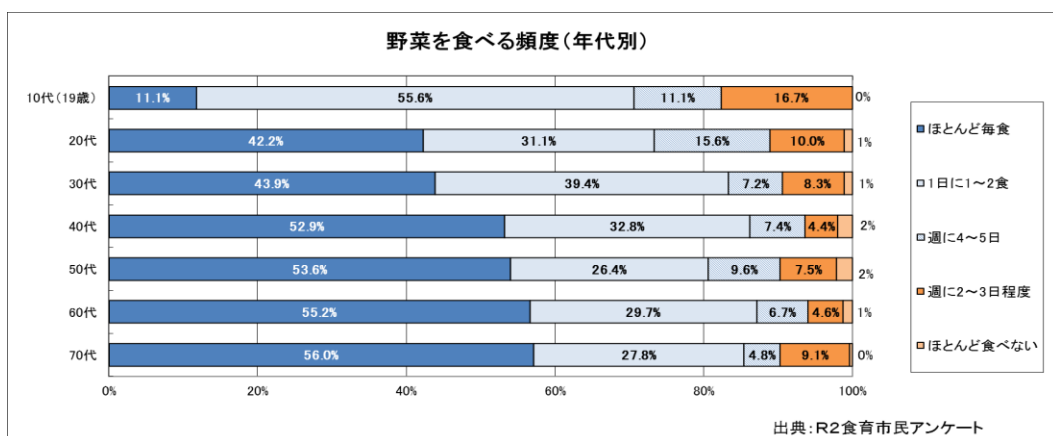
※5 食育市民アンケート



(3) 栄養バランスについて

「ほとんど毎日」主食・主菜・副菜を揃えて1日2回以上食べている人、「ほとんど毎食」野菜を食べていると回答した人は、どちらも全体で5割を超えています。しかし、年代別にみると、いずれも10代～30代の若い世代では他の世代に比べて低い値となり、栄養バランスに配慮した食事の実践に関して課題がみられます。





第3次計画の評価指標の目標と実績

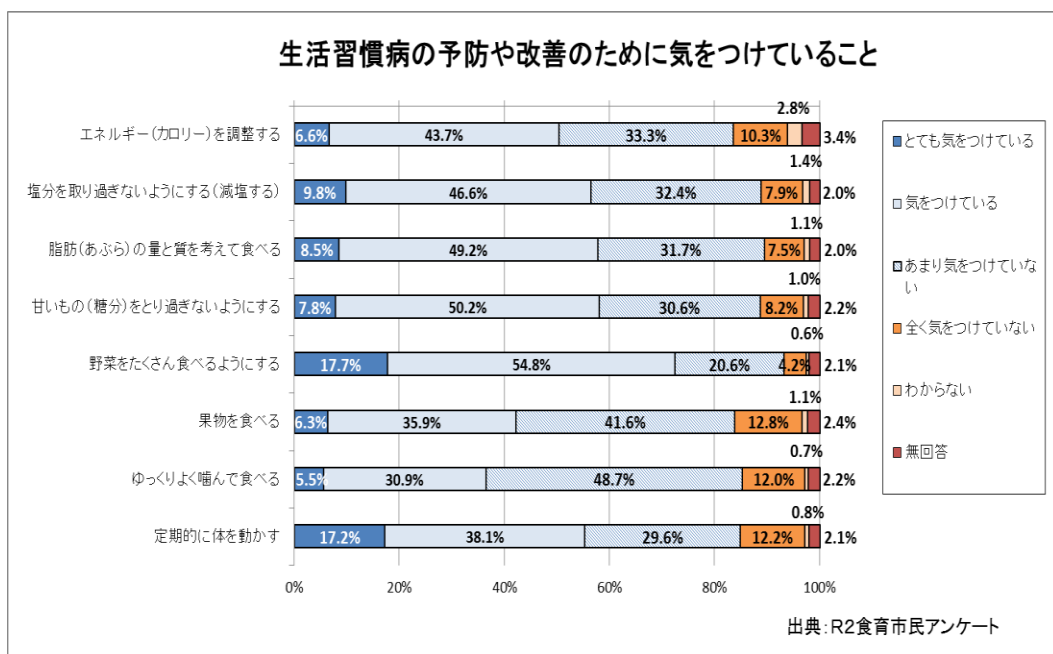
指標	H28	R2	第3次計画数値目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合※5	60.2%	52.3%	70%
野菜を1日に1食以上食べている人の割合※5	80.6%	82.5%	90%

※5 食育市民アンケート

(4) 生活習慣病の予防や改善のための食事や運動の実践状況

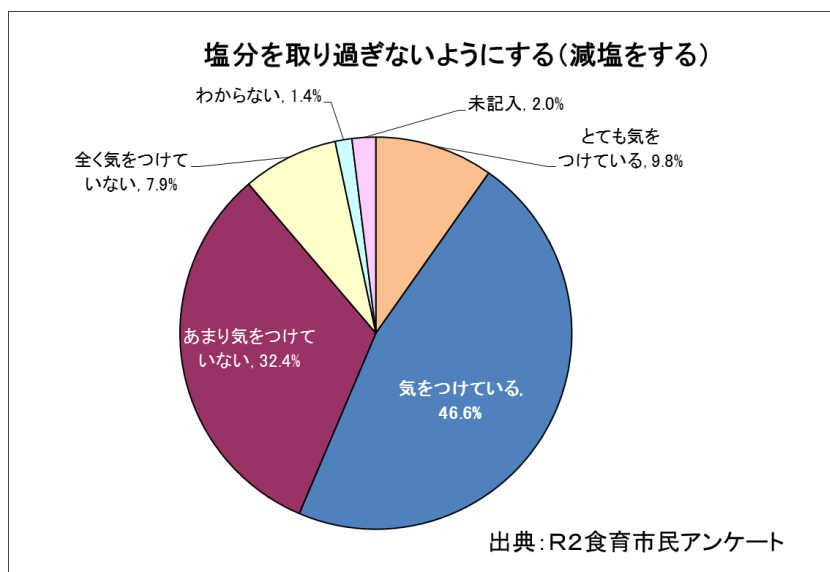
生活習慣病の予防や改善のために気をつけていることの中で、最も多かったのは「野菜をたくさん食べるようにする」の72.5%でした。

その他の項目では、「果物を食べる」「ゆっくりよく噛んで食べる」は40%前後と低い結果となっています。



(5) 食塩の摂取状況

塩分をとり過ぎないように気をつけている人の割合は、6割以下でした。厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、長崎県の現状は、全ての年代において摂取量が多い傾向にあります。食塩のとり過ぎは、血圧の上昇を招き、循環器疾患や胃がんのリスクを上昇させるため、食塩の過剰摂取を防ぐための啓発が必要です。



(6) 食事の用意

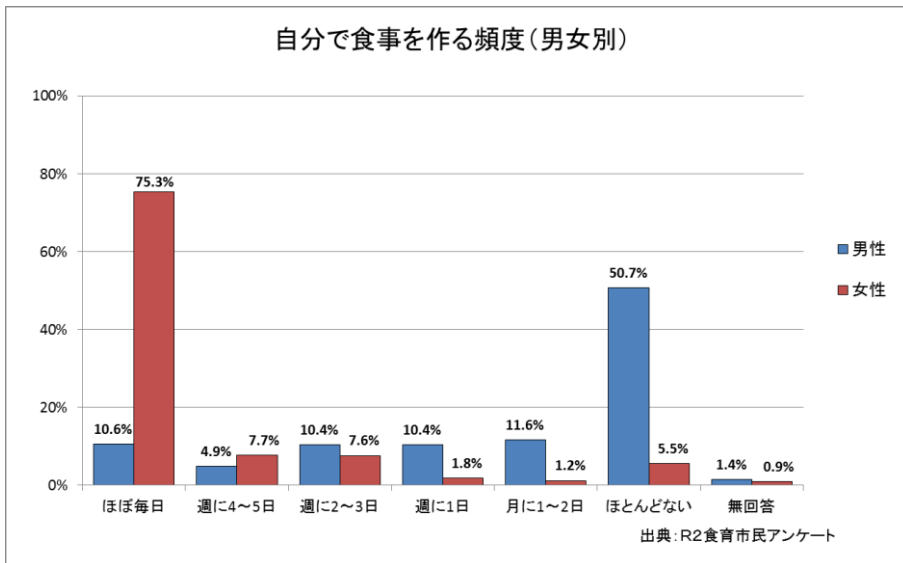
「ほぼ毎日」自分で食事を作る割合は若い世代では低く、年代が上がるごとに上昇していました。また、男女別にみると、「ほぼ毎日」食事を作ると回答した女性は約8割であるのに対し、男性では約1割と大きな差がありました。

SDGsでも「ジェンダー平等を実現しよう」という目標が掲げられており、男女が家庭でも社会でも平等であるためには、子どもの頃から性別にかかわらず、食事を自分で用意できる技術の習得や、自分自身の「食の自己管理能力の育成」を推進していくことが必要です。

自分で食事を作る頻度(年代別)

年代別	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日	月に1~2日	ほとんどない	無回答
10代	0%	4%	29%	29%	0%	38%	0%
20代	29%	12%	8%	9%	10%	32%	0%
30代	46%	12%	9%	6%	7%	21%	0%
40代	54%	7%	10%	6%	5%	18%	0%
50代	53%	5%	10%	5%	4%	22%	0%
60代	50%	4%	6%	5%	6%	25%	3%
70代	53%	4%	7%	4%	4%	26%	2%
不明	60%	0%	0%	0%	20%	0%	20%

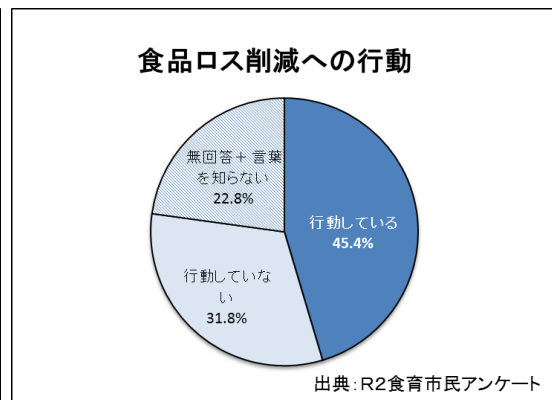
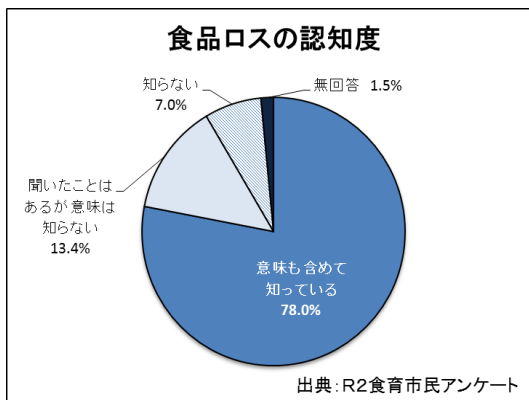
R2 食育市民アンケート



(7) 食品ロス

本来食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では、1年間で600万トン（平成30年度推計値）の食べ物が捨てられています。これは日本人一人当たりの分量に換算すると、年間約47kgで、日本人一人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てていることとなります。

食育市民アンケートでは、「食品ロス」という言葉を知っている人は78%で、前回（H28）の結果の46%を大きく上回りましたが、その削減のための取組をしている人は、45.4%と少ない状況です。



第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合※5	30.3%	45.4%	80%

※5 食育市民アンケート

(8) 食育に関する意識

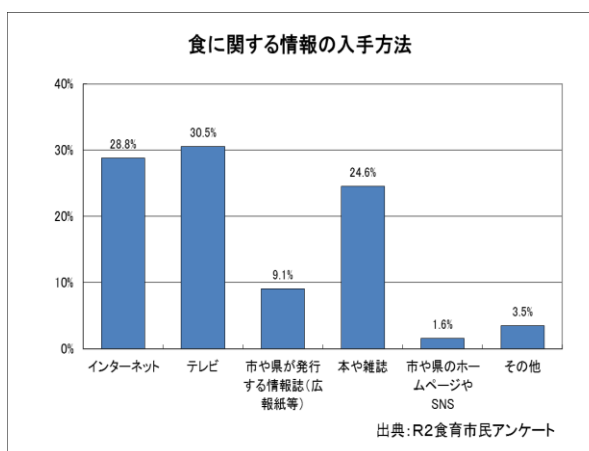
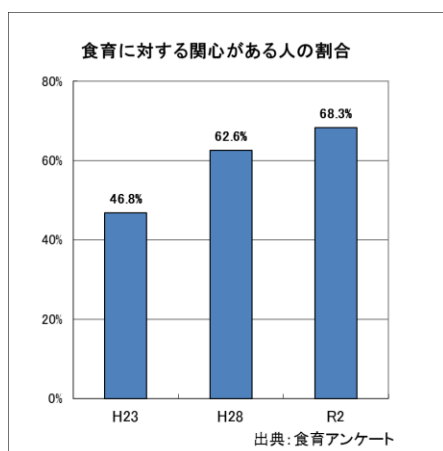
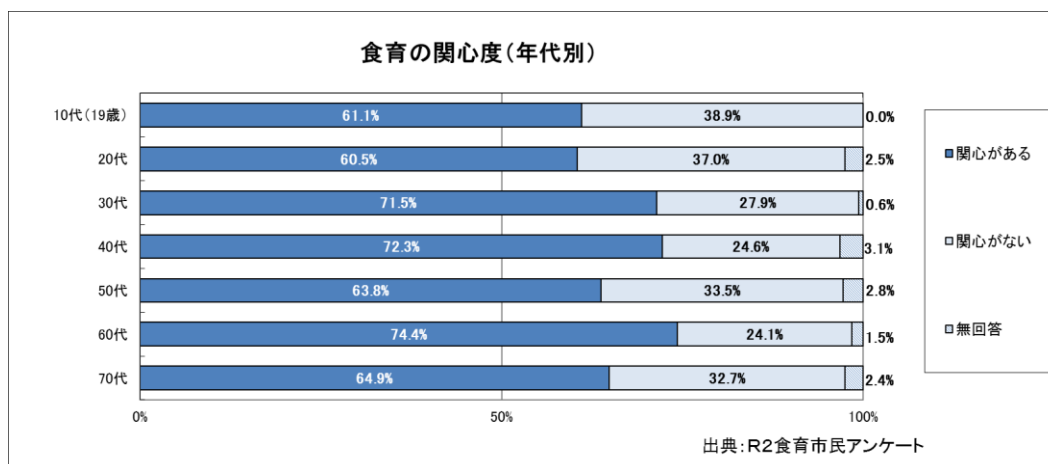
食育に対する関心がある人の割合は徐々に高まっています。年代別にみると、全ての年代で6割を超えていて、30代・40代・60代では、他の年代に比べて食育への関心度は高くなっています。

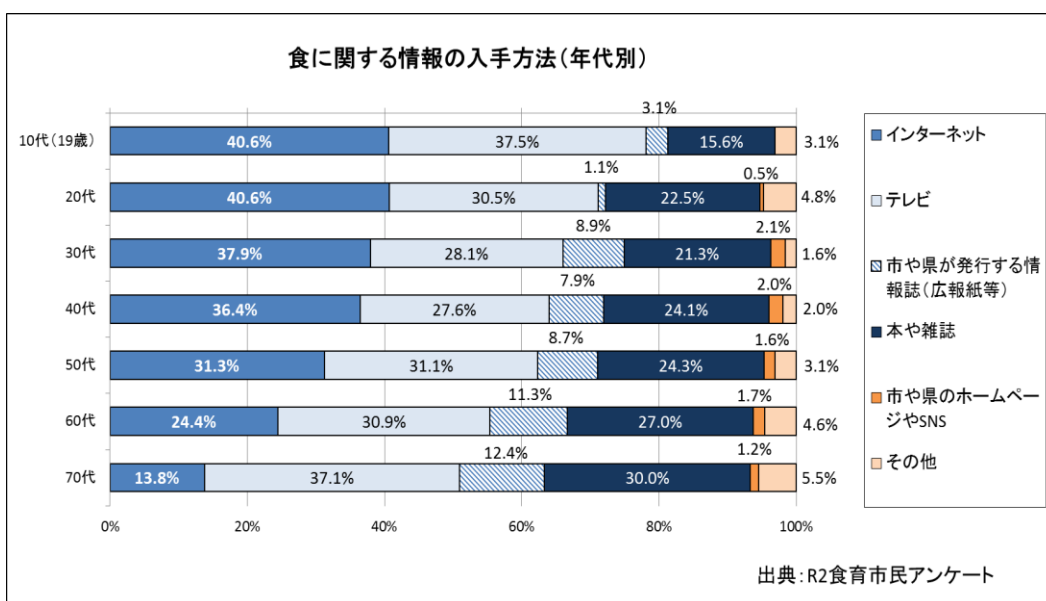
食に関する情報の入手方法は、テレビとインターネットが上位にあげられました。年代別にみると、10～20代ではインターネットの割合が高く、年齢が上がると、広報紙や本などで情報入手する割合が高くなることわかりました。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
食育に関心を持っている市民の割合※5	62.6%	68.3%	90%

※5 食育市民アンケート





(9) 地産地消

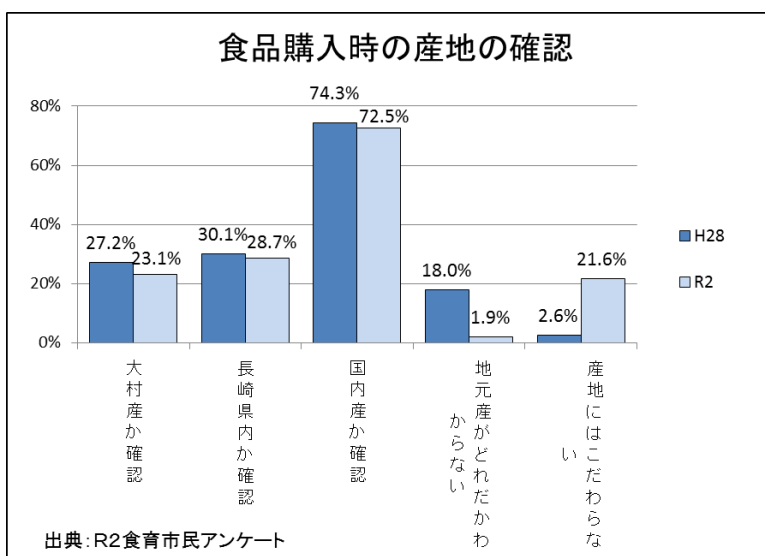
食品（農産物）を購入する時に、大村産であるか確認している人の割合は23.1%で前回の調査より低下していました。また、学校給食における大村産品を使用する割合（重量比）は約3割で推移しています。

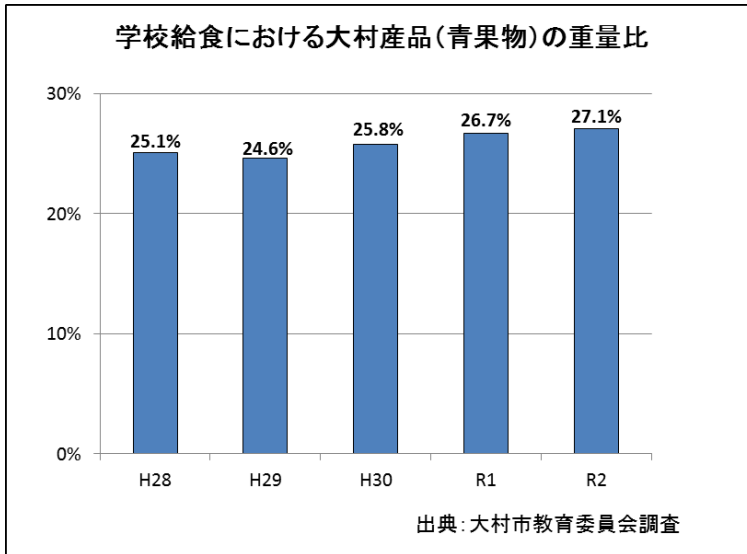
第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
産地（大村産）を確認して購入している市民の割合※5	27.2%	23.1%	30.6%
学校給食に地場産品を使用する割合【重量比】※6	25.1%	27.1%	40%

※5 食育市民アンケート

※6 大村市教育委員会調査

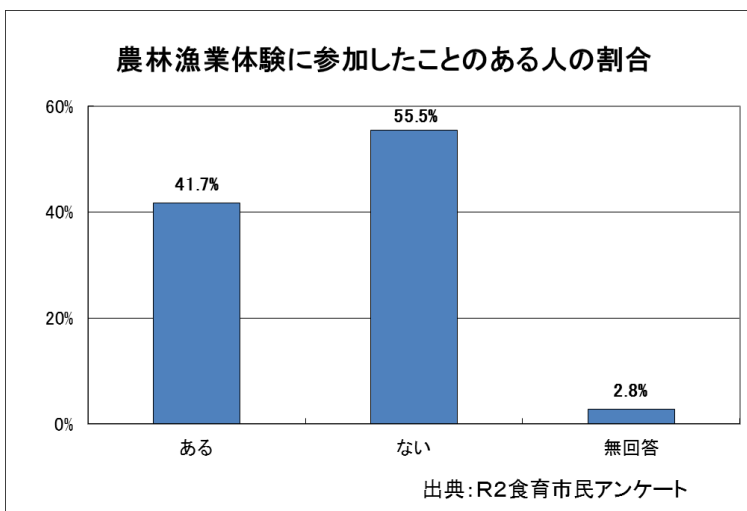




(10) 農林漁業の体験活動

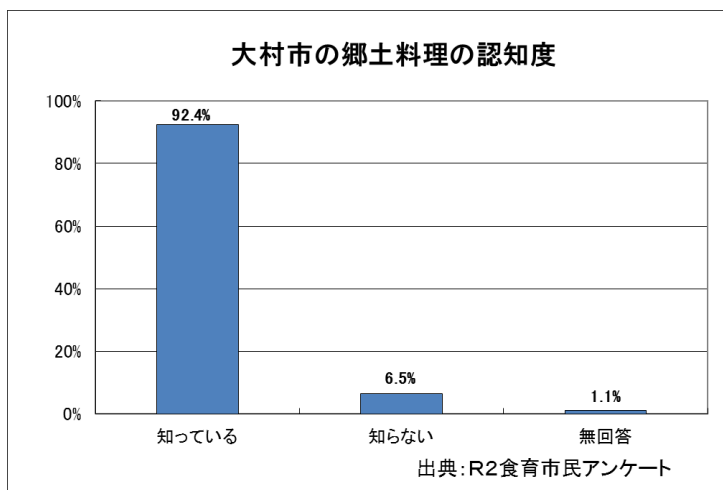
農林漁業体験に参加したことがある人は約4割でした。

食に関する様々な体験活動を通して、食が自然の恵みと生産者をはじめとする様々な人の活動によって支えられていることへの理解の促進を図り、感謝の心の育成を推進します。引き続き、保育施設や学校における農業体験の充実、野菜等の栽培から収穫まで行えるふれあい市民農園の提供、また、果物狩りや農家民泊など様々な農業体験ができるグリーンツーリズムを促進します。



(11) 食文化の継承

本市の代表的な郷土料理である大村寿司や煮ごみ等を知っている人の割合は9割を超えていて、前回の調査結果87.5%より増えていました。これは保育施設や学校給食で郷土料理を提供することにより、子どもの頃から郷土料理に触れる機会が充実していることや、食生活改善推進協議会等のボランティア団体による普及啓発活動も要因であると考えられます。



第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
大村の郷土料理（大村寿司、煮ごみ、ゆでピーナッツ、ピーナッツ豆腐、ちまき、芋のつきあげ）を知っている市民の割合※5	87.5%	92.4%	90%以上

※5 食育市民アンケート

(12) 食育に関するボランティア活動

市が養成している食生活改善推進員は、高齢化等の問題もあり、年々減少しています。住民主体の健康づくり活動を推進するために、引き続き、ボランティア組織の育成や活動の活性化を図ることが必要です。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
食育ボランティアに登録している市民の数※5	325人	267人	350人

※5 食育市民アンケート

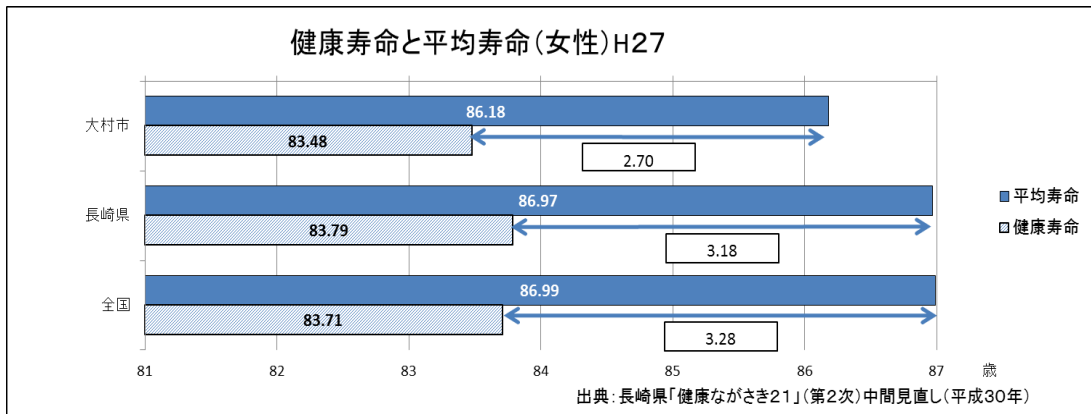
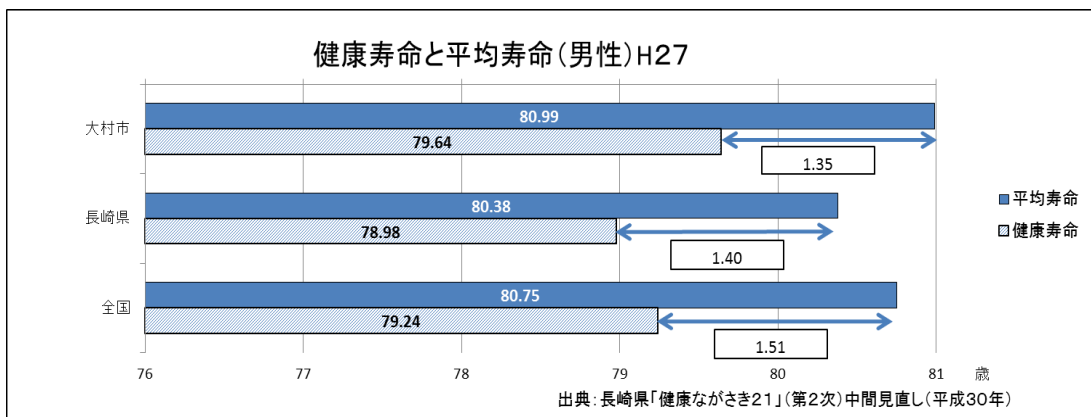
2 健康に関する現状と課題

(1) 健康寿命と平均寿命

平均寿命が延びる中、年齢や家庭環境にかかわらず誰もが健康で自立した生活が送れる期間「健康寿命」を延ばすことが重要であり、平均寿命と健康寿命の差である「日常生活に支障がある期間」をいかに短くできるかが課題です。

本市の平成27年度の「日常生活に支障がある期間」は、男性が1.35年、女性が2.70年で男女ともに国や県より短くなっています。

高齢化が進む中、健康寿命の延伸に向けて、個々の高齢者の特性に応じて生活の質（QOL）の向上が図られるように食育を推進する必要があります。



【参考】健康寿命の算定方法

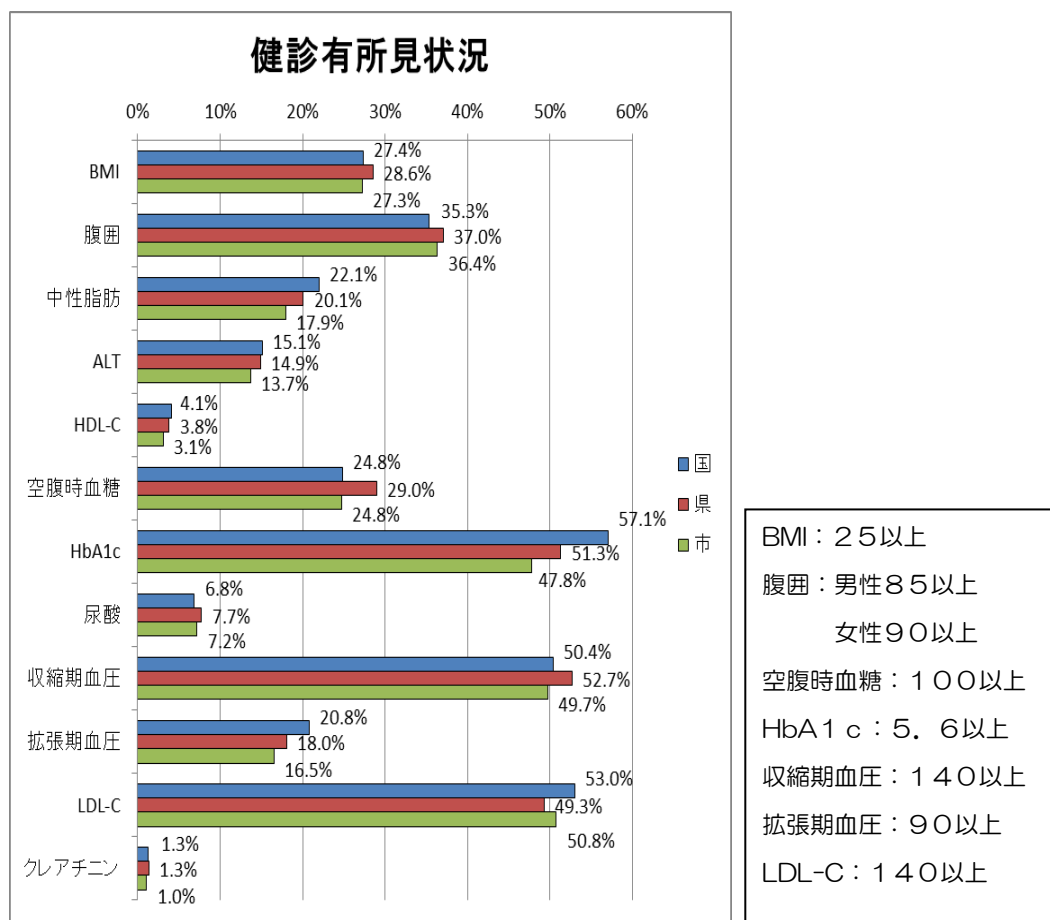
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。算定には3つの方法があり、今回、介護保険情報より算定する「日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）」による方法を用いています。

$$(\text{健康寿命}) = (\text{平均寿命}) - (\text{日常生活に支障がある期間})$$

(2) 市民の健康状態

大村市国民健康保険特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）の結果からは、市民が抱えている生活習慣病の特徴がわかります。令和2年度の結果から、県と比べ、LDL-C が正常高値以上と判定される人が多いこと、国と比べ、腹囲、尿酸値が高いと判定される人が多いことが特徴です。

一人ひとりが生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けて、健全な食生活を実践することが必要です。



出典：R2年度 特定健診

BMI：体格指数 25.0以上は肥満と判定します

ALT：肝臓に生澱があると値が上がります。

HDL-C：善玉コレステロール 動脈硬化を抑制します。

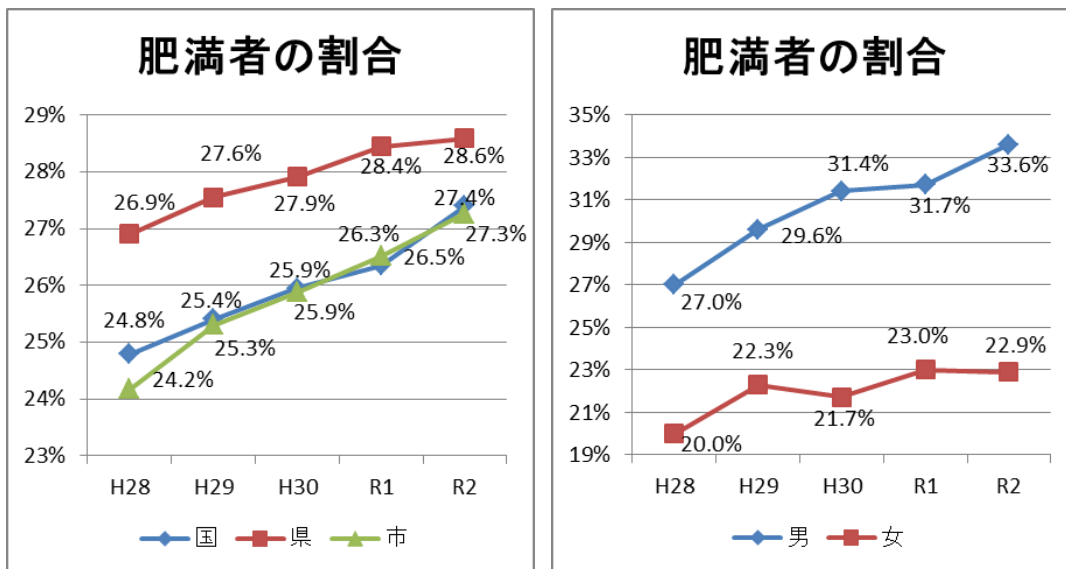
HbA1c：過去1～3か月の血糖の状態から糖の代謝をみます。

LDL-C：悪玉コレステロール 動脈硬化を促進します。

クレアチニン：体の老廃物で、腎機能が低下すると血液中に増えてきます。

(3) 肥満者の割合

第3次計画の評価指標である40～70歳代の肥満者の割合は、県と比べて少ない状況ですが、年々増加傾向にあります。また、女性よりも男性の方が肥満者の割合が高く、3人に1人が肥満という結果がみられます。



出典：H28～R2年度 特定健診

出典：R2年度 特定健診

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
男性（40～70歳代）の肥満者の割合※7	27.0%	33.6%	22%
女性（40～70歳代）の肥満者の割合※7	20.0%	22.9%	12%

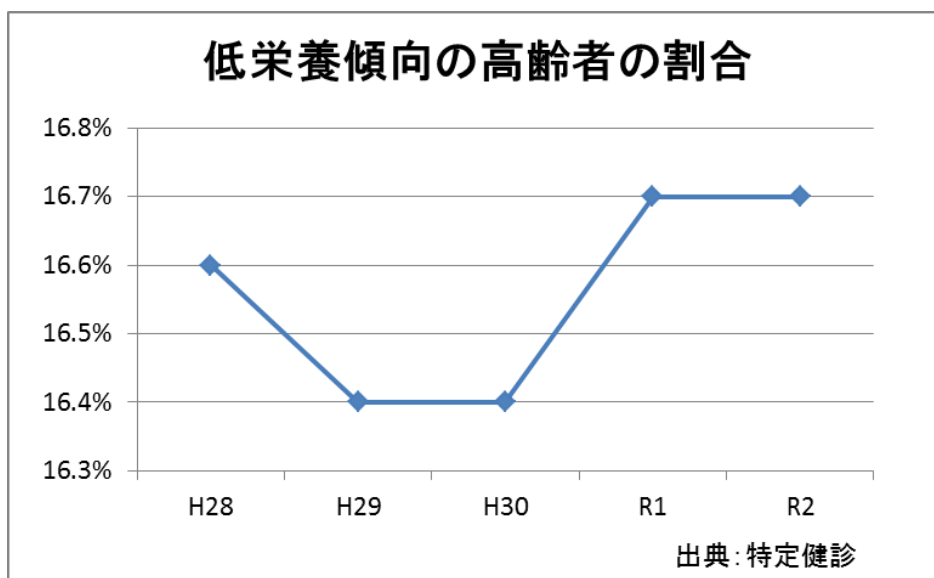
※7 大村市国民健康保険特定健康診査

(4) 高齢者のやせ

高齢者の適切な栄養摂取は、生活の質（QOL）のみならず、身体機能を維持し生活の自立を確保する上でも極めて重要です。

国では、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるBMI20以下が、高齢者の「低栄養傾向」の基準として示しています。

65歳以上の高齢者のBMI20以下の人の割合は、平成30年度以降増加しています。高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、食事の偏りを生じやすくなります。このような食生活を続けると、低栄養となり、フレイル等の原因となるため、高齢者の特性に応じた食育を推進していくことが必要です。



(5) 歯の健康

バランスの良い食事をとるためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、噛む・飲み込むなどの機能を担う歯や口等の口腔機能の健康が重要です。

現在、本市では、子どもの歯の健康を守るために、従来の歯科健診や歯科指導に加え、1歳6か月児及び3歳児健診時のフッ化物塗布や、保育園・幼稚園・認定こども園、小学校・中学校においてフッ化物洗口に取り組んでいます。

3歳児健診で虫歯のない子どもの割合は、平成28年度の72.4%から令和2年度の81.6%と改善傾向にあり、目標値(78%)を達成することができました。また、生徒(12歳)の一人平均う歯数も平成28年度の0.6本から令和2年の0.5本と改善傾向にあり、目標値(0.5本)を達成することができています。

全国の成人において、自分の歯が20本以上ある人の割合は、年代別に見ると年々減少し、70代以上になると5割以下となっています。平成元年に厚生省(現：厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱して開始された「8020(ハチマル・ニイマル)運動」は、全ての国民が健やかで豊かな生活をおくるために、80歳になっても20歯以上保つことを目標としており、本市においても歯科計画で取組の一つに定めています。

今後も、一人ひとりが歯や口腔の健康づくりに取り組むことにより、健やかで心豊かに生活できるよう、関係機関と連携を行い推進していく必要があります。

第3次計画の評価指標の目標と実績

指標	H28	R2	第3次計画数値目標
虫歯のない子どもの割合(3歳)※1	72.4%	81.6%	78%
生徒の一人平均う歯数(12歳)※8	0.6本	0.5本	0.5本

※1 3歳児健診

※8 大村東彼歯科医師会口腔実態調査

