

第3章 現状と課題

【第二次健康わこう21計画における前提課題】

①生活習慣病患者の増加

②脳梗塞・脳出血の再発リスクの増加

⇒若年・中年層への減塩・減糖・減脂による発症予防・重症化予防が重要です。

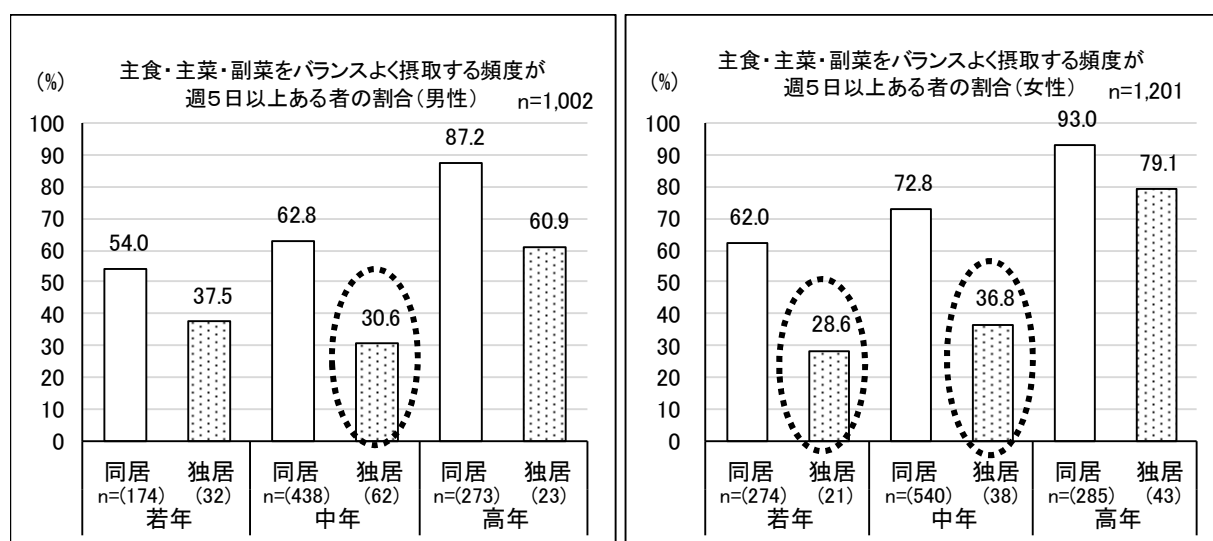
第1節 地域の絆と安心な暮らしに関する調査から見る現状と課題

1 年代・男女・世帯状態（同居・独居）別バランスのとれた食事の摂取についての状況

⇒いずれの年代においても同居世帯よりも独居世帯の方が栄養バランスが悪い傾向があります。特に若年層・女性及び中年層の男女については、同年代の同居世帯と比較して著しく低い状況です。また、若年層・男性に関しては、同居世帯でもバランスのよい食事を摂取できている割合が5割程度に留まっています。

・若年層・中年層、特に中年層の独居世帯について、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が摂取できる環境・支援が必要です。

図表4 年代・男女・世帯状態（同居・独居）別バランスのとれた食事の摂取状況
(平成28年(2016年))



資料：「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」結果より

2-① 年代・男女別食塩摂取量の状況

2-② 年代・男女別減塩についての取組状況

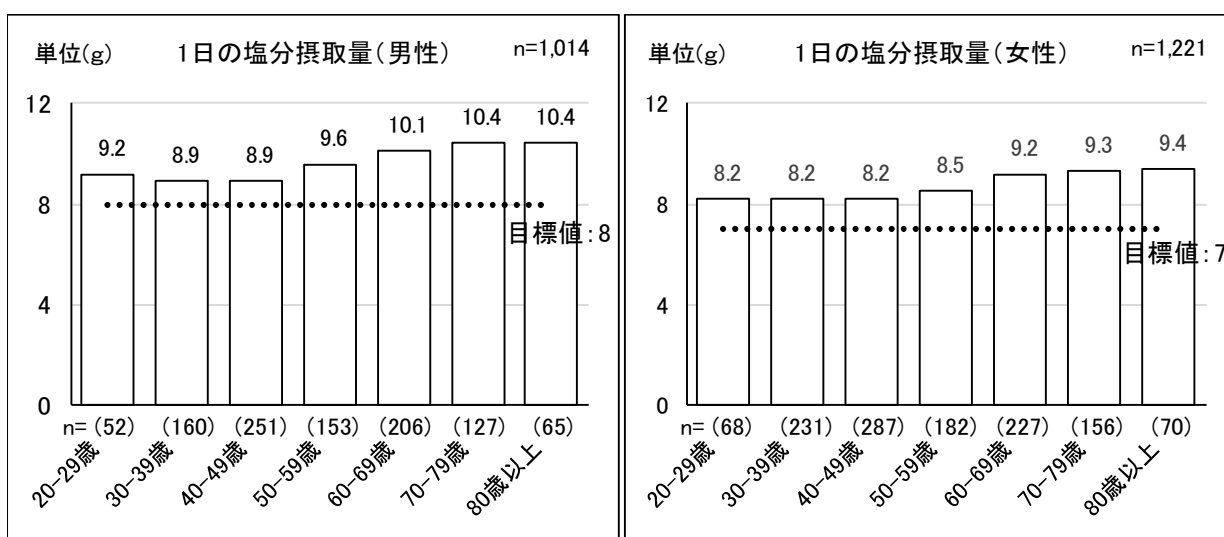
⇒全性別・年代において、食塩摂取量の目標値を上回っています。

⇒特に男性については、減塩についての取組実施率が低くなっています。

⇒高齢者ほど減塩に対する取組の実施率が高いが、実際の食塩摂取量は加齢につれ増加しています。

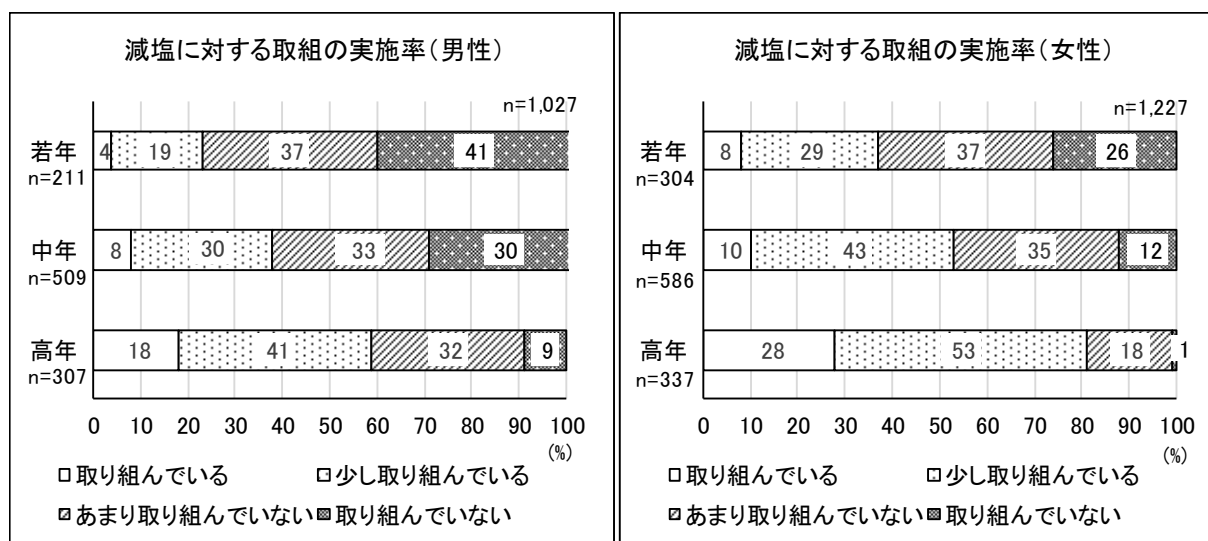
- ・若年層・中年層については減塩の取組に対する意識が低い中で、加齢につれ食塩摂取量が増えていくことから、若年のうちから減塩を進める支援が必要です。
- ・高齢者に対して、減塩の取組と実際の摂取量の差を解消する支援が必要です。

図表 5 2 - ① 年代・男女別平均塩分摂取量 (平成 28 年 (2016 年))



資料：「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」結果より

図表 6 2 - ② 年代・男女別減塩についての取組状況 (平成 28 年 (2016 年))



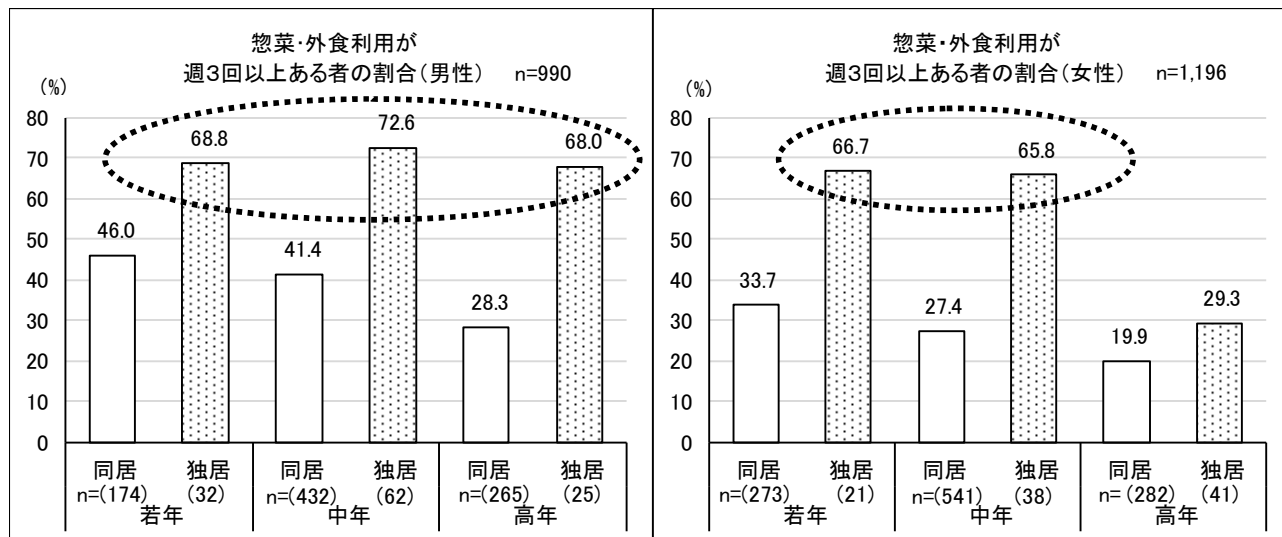
資料：「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」結果より

3 年代・男女・世帯状態（同居・独居）別外食の利用頻度の状況

⇒高年層・女性においては同居・独居ともに、家庭において自分で食事を作る頻度が高い傾向があると推測されます。若年層と中年層・男女及び高齢層・男性の独居世帯では、週3回以上の外食利用頻度が約7割と、同居世帯の同性・同年代水準を大きく上回っています。

・独居世帯は同居世帯と比較して外食の利用頻度が高い傾向があり、外食においても減塩・減糖が実践できる仕組みが必要です。

図表7 年代・男女・世帯状態（同居・独居）別外食利用頻度 （平成28年（2016年））



資料：「地域の絆と安心な暮らしに関する調査」結果より

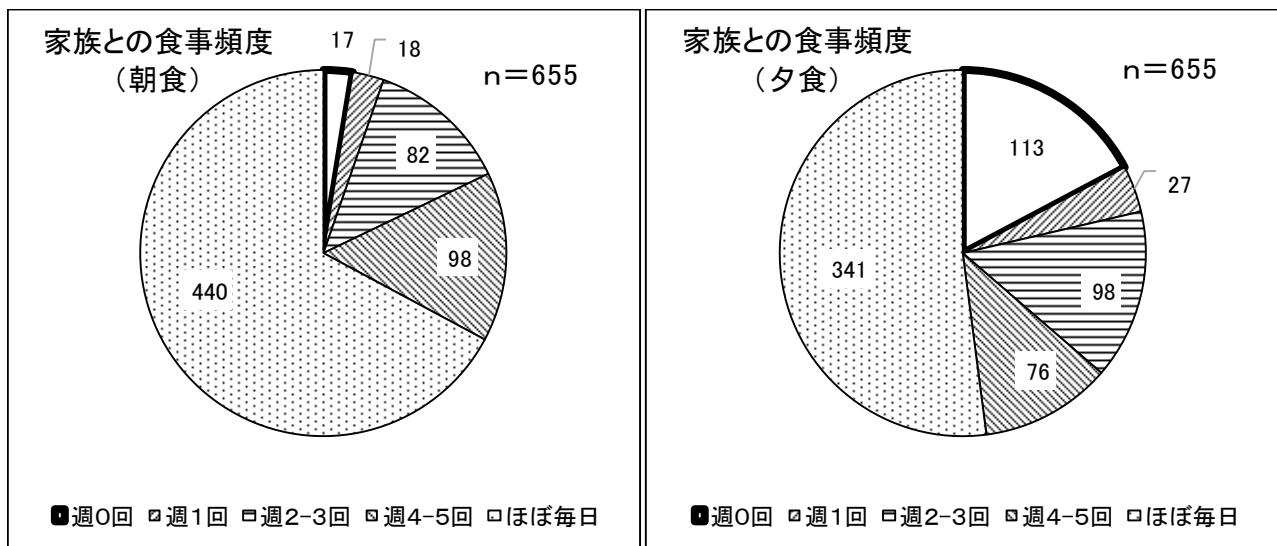
第2節 市内小学校5年生に対する食育調査から見る現状と課題

1 バランスのとれた食事の摂取

⇒小学5年生の児童で、夕食を家族ととることが全くない児童が全体の約2割います。
 ⇒週の半分以上を朝・夕食共に家族と食事をする割合は約6割となっています。
 ⇒バランスのとれた食事の摂取について、食事をひとりでとる児童は食事を家族ととる児童と比較して、食事バランスが悪くなる傾向があります。

・児童の孤食について支援が必要です。

図表8 朝食・夕食を家族ととる頻度（単位：人）



資料：「平成29年度市内小学校5年生食育調査」結果より

家族との食事頻度		夕食を家族ととる頻度					総計
		週0回	週1回	週2-3回	週4-5回	ほぼ毎日	
朝食を家族ととる頻度	週0回	※1 15		2			17
	週1回	9	4	1	1	3	18
	週2-3回	20	8	25	10	19	82
	週4-5回	20	5	20	※2 23	30	98
	ほぼ毎日	49	10	50	42	289	440
	総計	113	27	98	76	341	655

※1 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない児童 … 84人(13%)

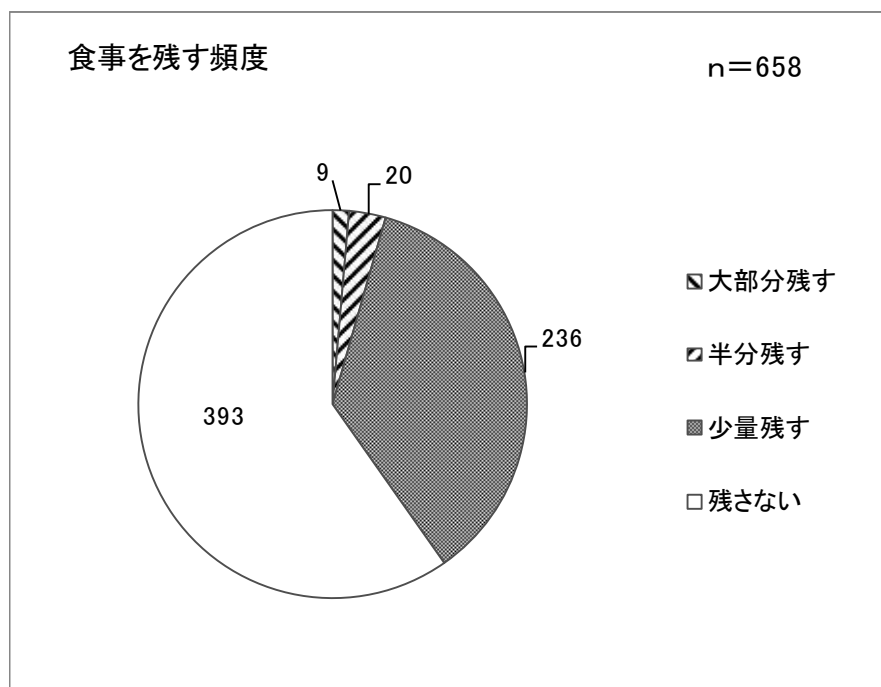
※2 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする児童 … 384人(59%)

2 食べ残しに関する現状

⇒アンケートにおいて食事を残す（大部分・半分・少量）と回答した児童が全体の 40%です。

・食べ残しを減少させる取組が必要です。

図表 9 食事の際に食べ残しをするかどうか及びその頻度（単位：人）



資料：「平成 29 年度市内小学校 5 年生食育調査」結果より

第3節 市内中学校2年生に対する食育調査から見る現状と課題

1 バランスのとれた食事の摂取

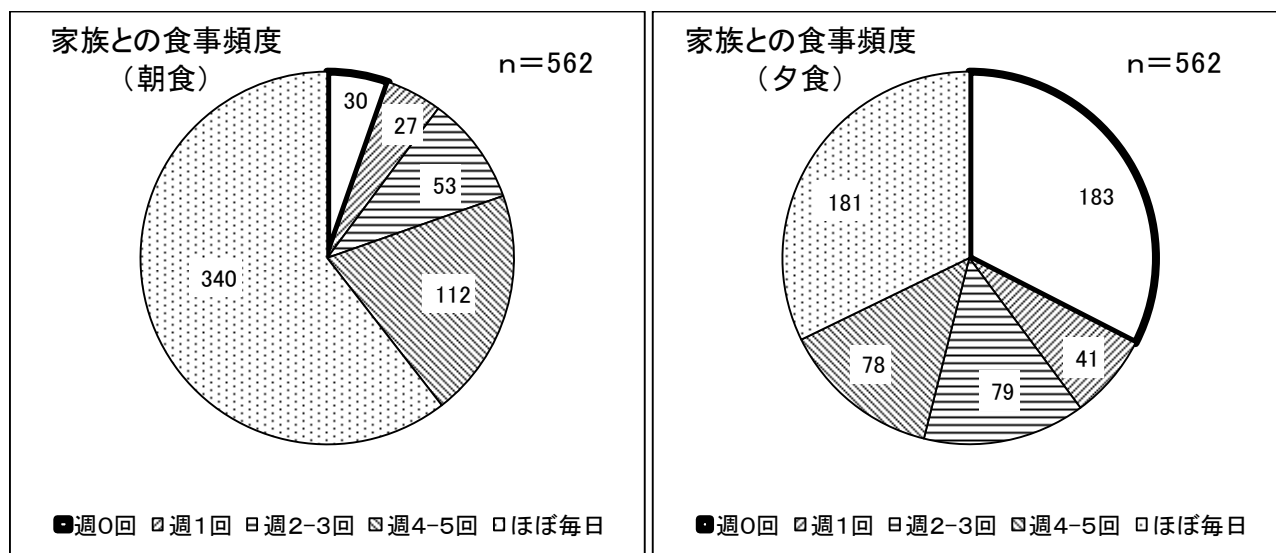
⇒中学2年生の児童で、夕食を家族ととることが全くない児童が全体の3割強います。

⇒中学2年生の児童で、週の半分以上を朝・夕食共に家族と食事をする児童の割合は約4割と、小学5年生より2割程度少なくなっています。

⇒小学5年生と同様、バランスのとれた食事の摂取について、食事をひとりでとる児童は食事を家族ととる児童と比較して、食事バランスが悪くなる傾向があります。

・児童の孤食について、小学5年生よりもその数が増加しており支援が必要です。

図表10 朝食・夕食を家族ととる頻度（単位：人）



資料：「平成29年度市内中学校2年生食育調査」結果より

家族との食事頻度		夕食を家族ととる頻度					総計
		週0回	週1回	週2-3回	週4-5回	ほぼ毎日	
朝食を家族ととる頻度	週0回	※1 27	1		1	1	30
	週1回	19	3	3		2	27
	週2-3回	22	5	15	5	6	53
	週4-5回	35	14	18	※2 25	20	112
	ほぼ毎日	80	18	43	47	152	340
	総計	183	41	79	78	181	562

※1 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にしない児童 … 95人(17%)

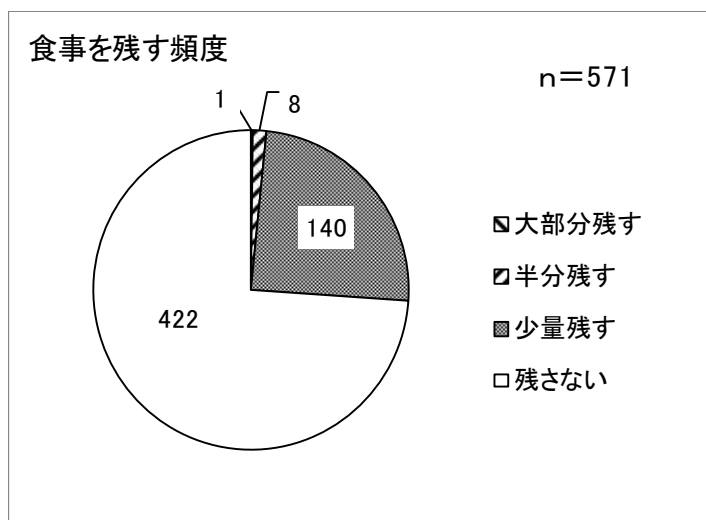
※2 1週間の半分以上家族と朝食・夕食を共にする児童 … 244人(43%)

2 食べ残しに関する現状

⇒アンケートにおいて食事を残すと回答した児童は、全体の 26%となっています。

・小学生より食べ残しをする割合は少ないですが、減少に向けた取組が必要です。

図表 11 食事の際に食べ残しをするかどうか及びその頻度（単位：人）



資料：「平成 29 年度市内中学校 2 年生食育調査」結果より

【小・中学校食育調査を通して】

小・中学校食育調査を通して、週 14 食以上（給食を除きほぼ毎食）外食を利用する児童、1 週間のうちで一度も家族と食事をしない児童、1 週間で一度もバランスのとれた食事（主食・主菜・副菜そろった食事）をとらない児童等、個別に栄養支援を要するリスクを持った児童が少数ではあるが存在します。

・栄養面においてリスクをもつ児童に対して、個別栄養マネジメントを可能とする仕組みが必要です。