

## 第6章 大和町の食をめぐる現状

### 視点別の状況

#### 視点1 食習慣と健康

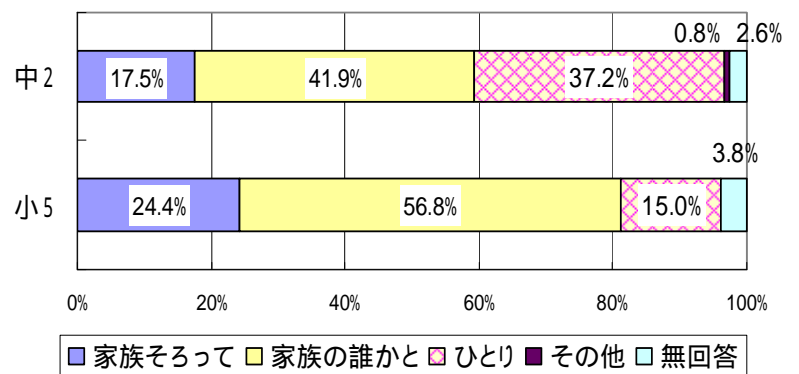
重点行動1 - : 食を通じたコミュニケーションを図る

ア. ひとりで食べる子どもの割合(平成25年度食育に関するアンケート調査結果より)

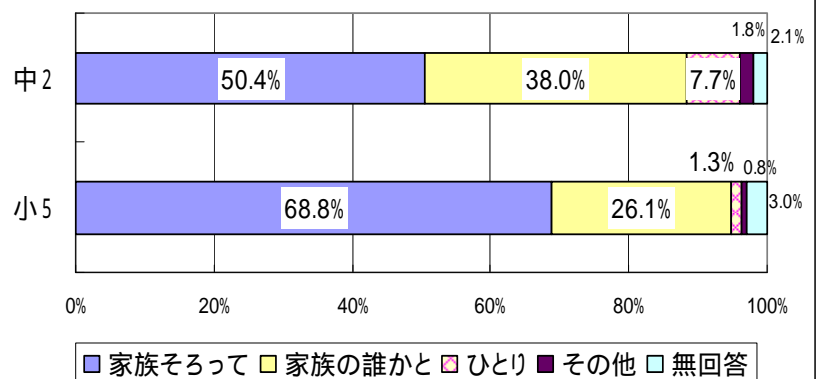
朝食・夕食ともに「ひとりで食べる」子どもの割合が小学5年生で15%、中学2年生ではその2倍以上の割合となることがわかりました。夕食については「家族そろって」「家族の誰かと」食べる子どもの割合が90%前後となっており、家族団らんの中で食事を食べているという状況でした。



家族で食事をしている子どもの割合(朝食)



家族で食事をしている子どもの割合(夕食)

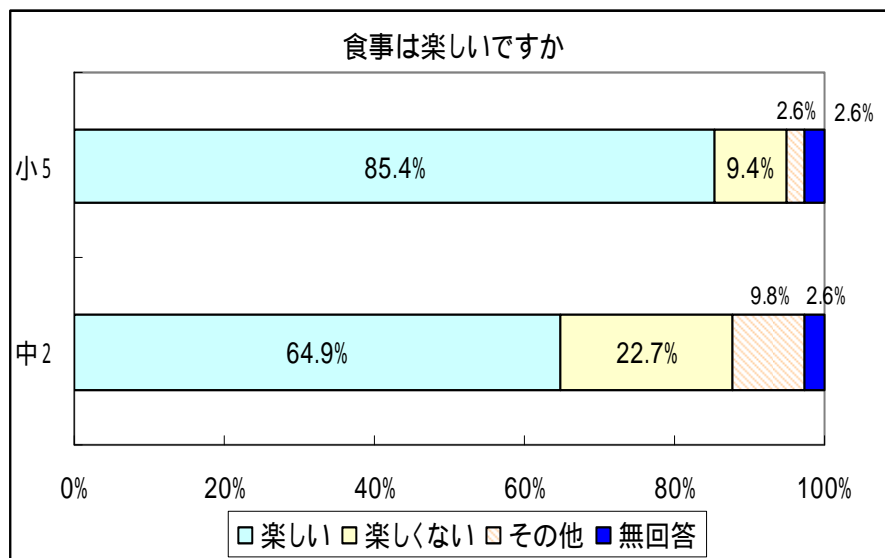


食事の時間は家族のコミュニケーションの場としてだけでなく、食に関する正しい知識を親から子どもへと伝えられる大切な場でもあります。一人で食事を食べる「孤食」を減らしていくことはとても重要なことと考えます。

## イ．食事を楽しいと感じる子どもの割合

(平成25年度食育に関するアンケート調査結果より)

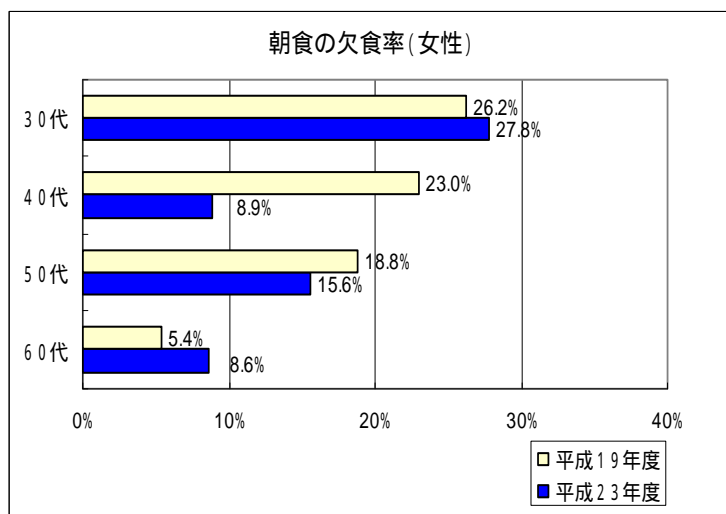
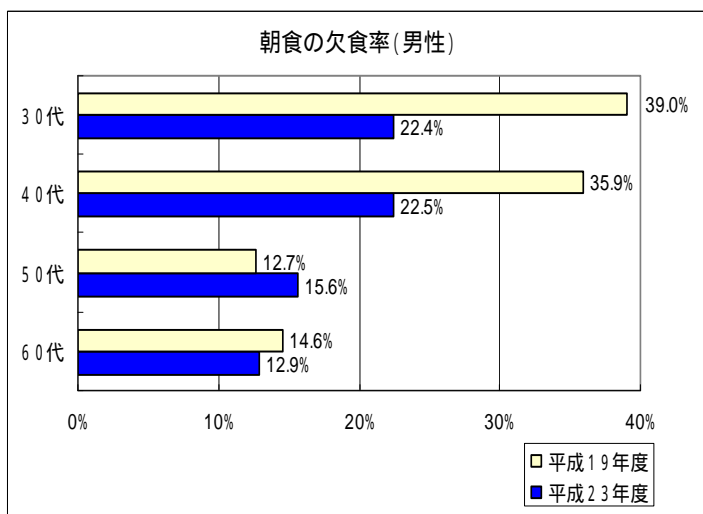
食事を「楽しい」と感じている子どもの割合は小学5年生では85.4%、中学2年生では64.9%でした。その反面、「楽しくない」と感じている子どもの割合が小学5年生の9.4%に対し、中学2年生では22.7%であることがわかりました。



### 重点行動1 - : 規則正しい生活リズムを整える

#### 朝食の摂取状況

ア．朝食を毎日食べない人の割合 (平成23年度大和町健康意識調査結果より)



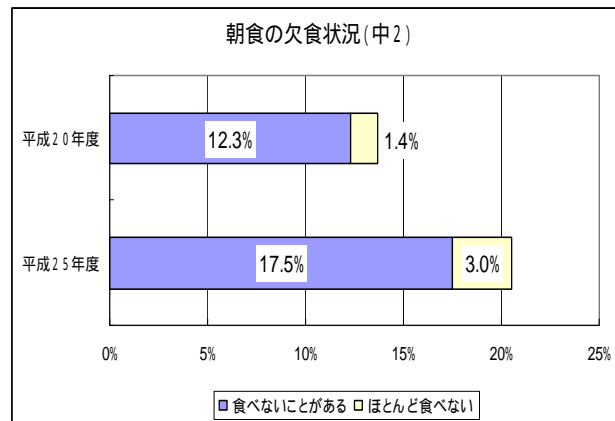
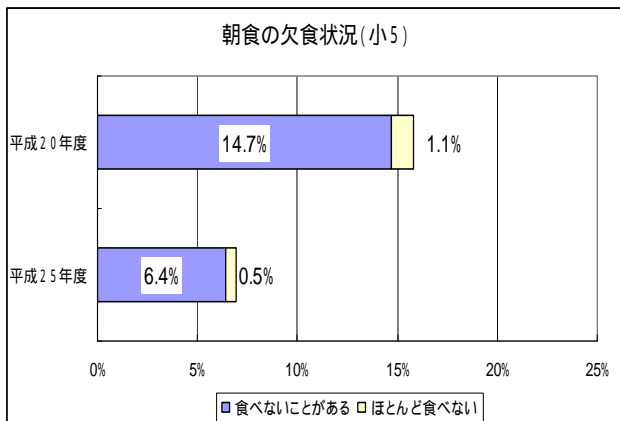
朝食を毎日食べない人の割合を年代別でみると男女共に40代が改善しました。男性では30代と60代が、女性では50代がそれぞれ改善しましたが、男性50代と女性の30代と60代では朝食を毎日食べない人の割合が増えている状況であることがわかりました。

#### 《朝食をとらない理由》

「食欲がない」と答えた人が38.5%と最も多く、次いで「時間がない」が37.2%、「食べる習慣がない」が26.9%でした。その他に「作るのが面倒」、「食事量を減らす」という理由も少数ながらみられました。

イ．小中学生の朝食の欠食状況（平成25年度食育アンケート調査結果より）

	小学5年生		中学2年生	
	平成20年度	平成25年度	平成20年度	平成25年度
食べないことがある	14.7%	6.4%	12.3%	17.5%
ほとんど食べない	1.1%	0.5%	1.4%	3.0%



小学生では「食べないことがある」「ほとんど食べない」という割合がかなり減っている状況であることがわかりました。その反面、中学生では朝食を食べていない人の割合が高くなっている傾向でした。

《朝食をとらない理由》

小学5年生では「時間がない」「食欲がない」と答えた人が多く、どちらも25%でした。中学2年生では「時間がない」と答えた人が多く32%でした。

その他では、「ごはんが炊けていない」「食べるのが面倒」「食べる気がない」と答えた人もいました。

## 視点1 食習慣と健康

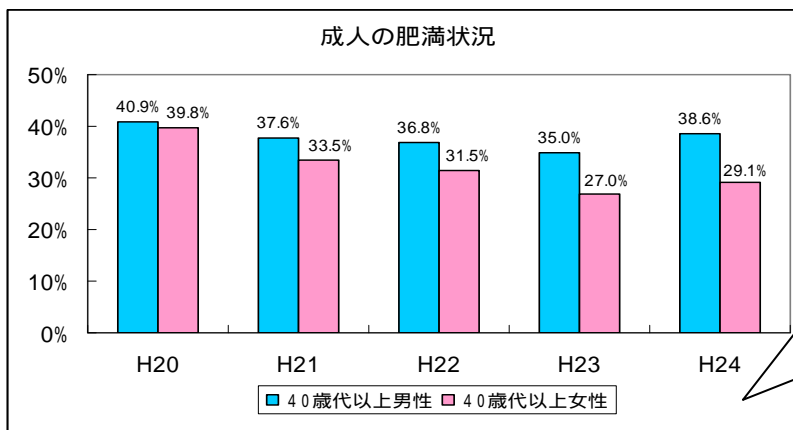
重点行動1 - : 肥満を予防し生涯を通じて適正体重の維持

### 1. 肥満の状況

ア. 成人の肥満状況（大和町特定健康診査結果より）

	県の現状値（平成22年度）	町の現状値（平成24年度）
40歳代以上男性	32.7%	38.6%
40歳代以上女性	25.4%	29.1%

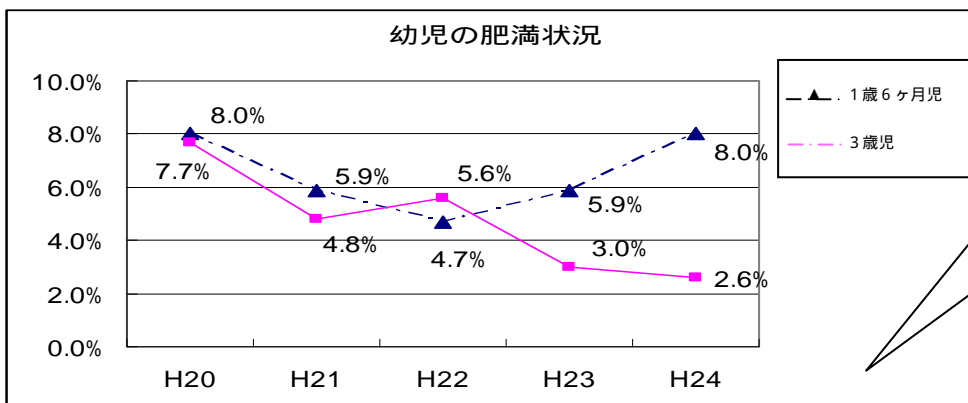
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
40歳以上男性	40.9%	37.6%	38.0%	35.0%	38.6%
40歳以上女性	39.8%	33.5%	31.0%	27.0%	29.1%



町の肥満状況は県よりも男女ともに高い状況です。特に男性の肥満者の割合は、過去数年のデータから3割を超えています。

イ. 幼児の肥満状況（1歳6ヶ月児健診、3歳児健診より）

		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
1歳6ヶ月児	太りぎみ（18～）	8.0%	5.9%	4.7%	5.9%	8.0%
3歳児	太りぎみ（18～）	7.7%	4.8%	5.6%	3.0%	2.6%



3歳児は肥満傾向のお子さんの割合が減少したものの、1歳6ヶ月児では増えている状況です。



ウ．学童の肥満状況（小中学校の状況より）

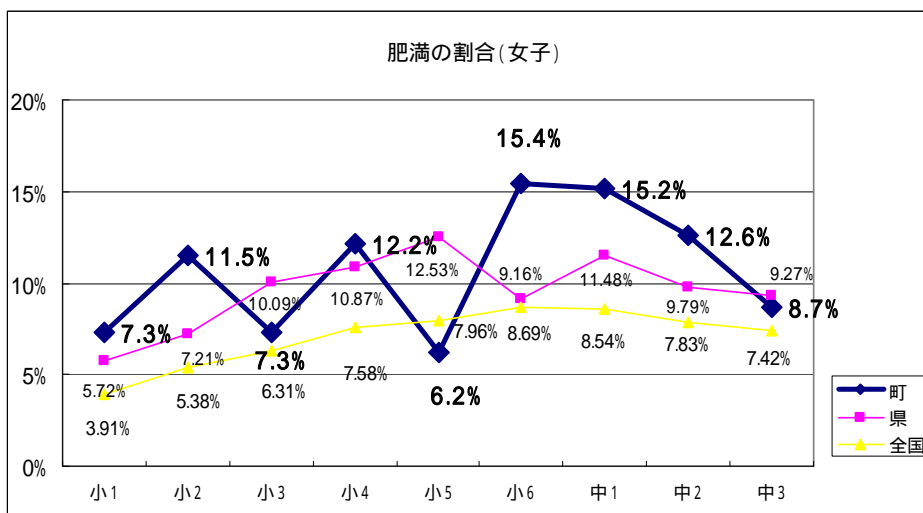
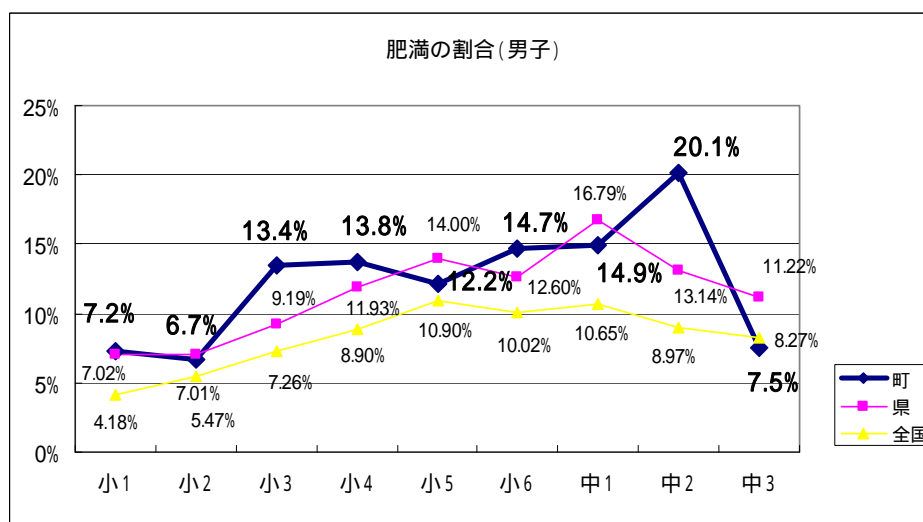
平成25年度 肥満傾向児の割合（国・県：学校保健統計、町：健康診査結果より）

小学5年生

	国	県	町
男子	10.90%	14.0%	12.2%
女子	7.96%	12.53%	6.2%

中学2年生

	国	県	町
男子	8.97%	13.14%	20.1%
女子	7.83%	9.79%	12.6%

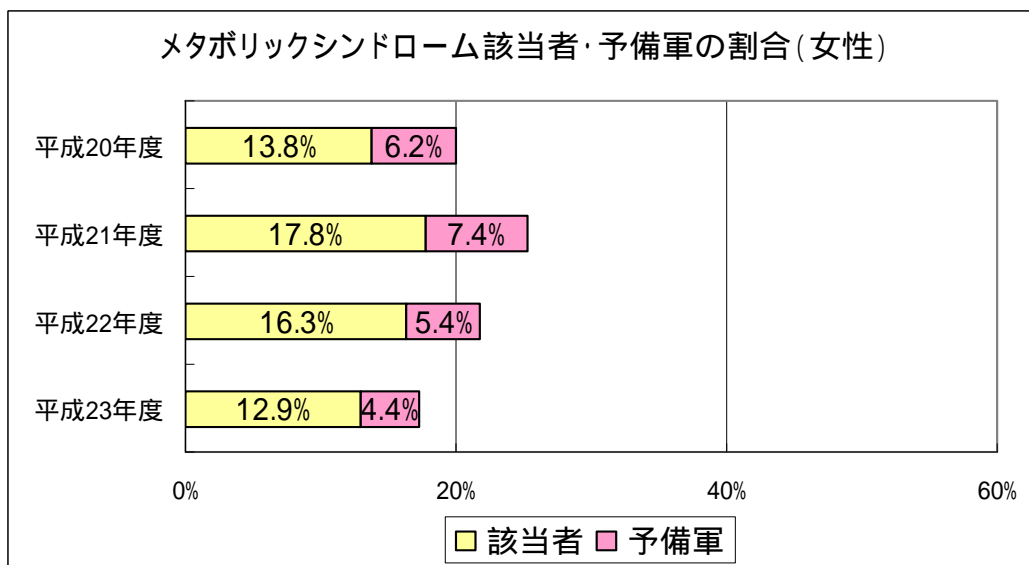
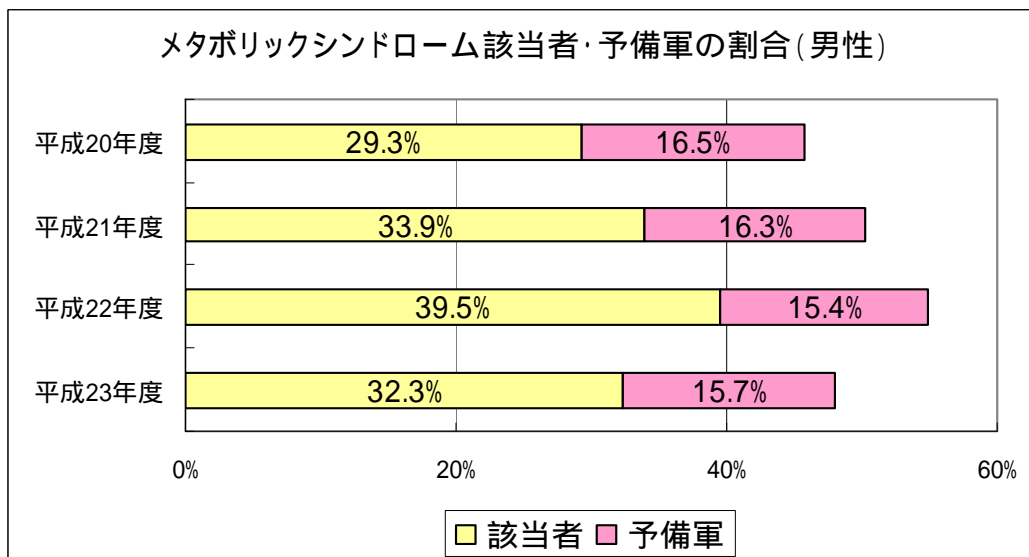


男女ともに、学年が上がると肥満傾向児の割合が増加している傾向があります。小学5年生では県平均を下回っていますが、中学2年生では国、県よりも肥満傾向児の割合が高い状態となっています。

小児期から学童期、思春期にかけての肥満は成人の肥満へ移行する可能性もあり、小児期からの食生活や生活習慣の見直しなどがとても大切です。

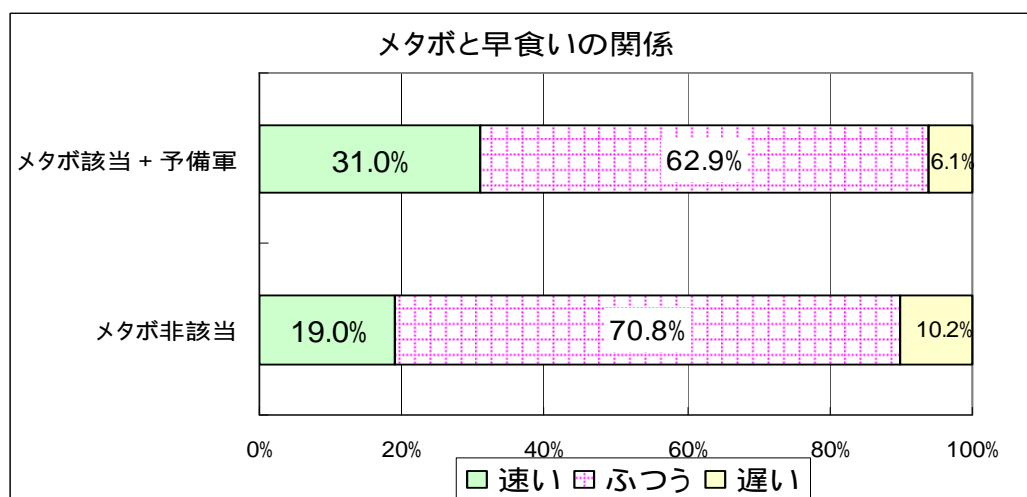
2. メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合（特定健康診査より）  
町のメタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合

	該当者	予備軍
平成20年度	20.9%	10.9%
平成23年度	21.8%	9.5%



肥満者の割合は40代以上女性が改善していますが、男性はまだ高い割合であることがわかりました。適正体重を知り、それにあった適量の食事や運動などの望ましい生活習慣を伝えていく必要があります。

### 3. メタボリックシンドローム該当者と食べる速度の関係 (平成24年度特定健診結果より)



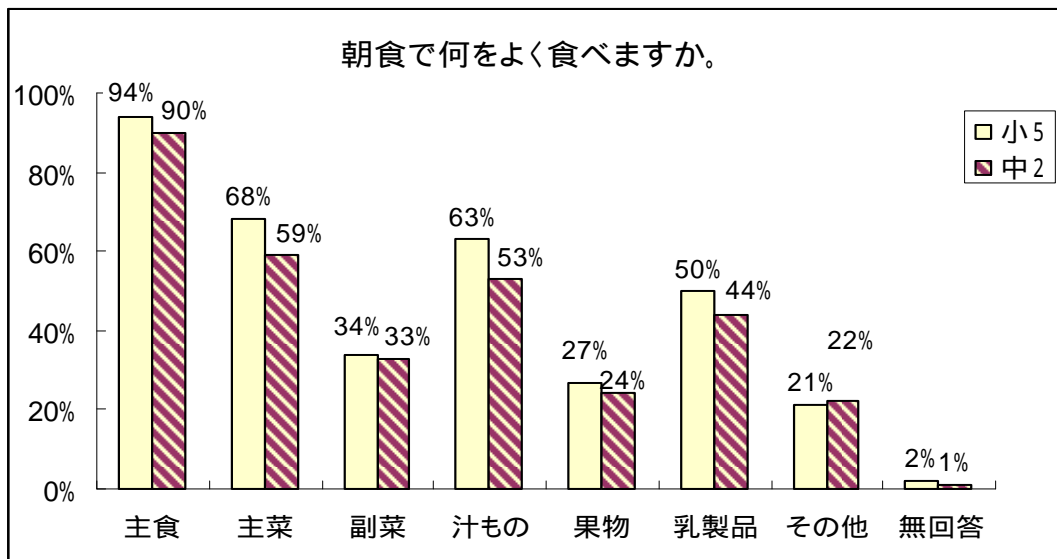
メタボリックシンドローム該当者は食べる速度が速い人に多いという傾向がみられました。

## 視点1 食習慣と健康

### 重点行動1 - :ライフステージにおける望ましい食習慣や知識を習得した健康づくり

#### ア. 子どもが食べている朝食の内容について

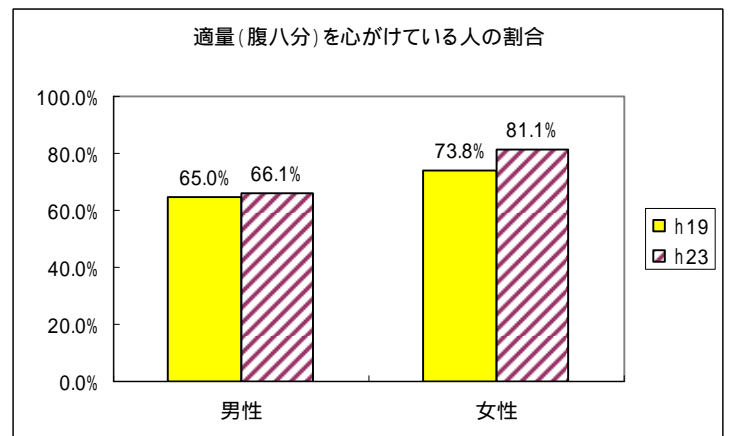
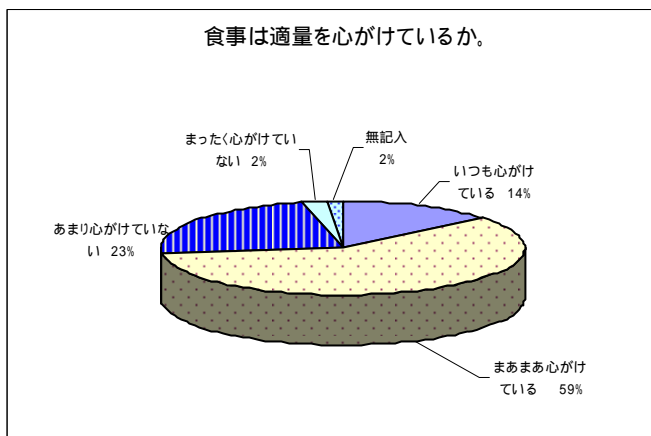
(平成25年度食育アンケート調査結果より)



朝食の内容をみると主食は、小学5年生、中学2年生ともに90%以上が食べているのに対して、主菜は小学生5年生68%中学2年生59%、副菜は小学5年生34%中学2年生33%であることがわかりました。主食をきちんと食べているが、たん白源である主菜や野菜料理の副菜の不足といった点で、栄養バランスの偏りがうかがえる結果となりました。

#### イ. 食事の量は適量(腹八分目)を心がけている人の状況

(平成23年度大和町健康意識調査結果より)



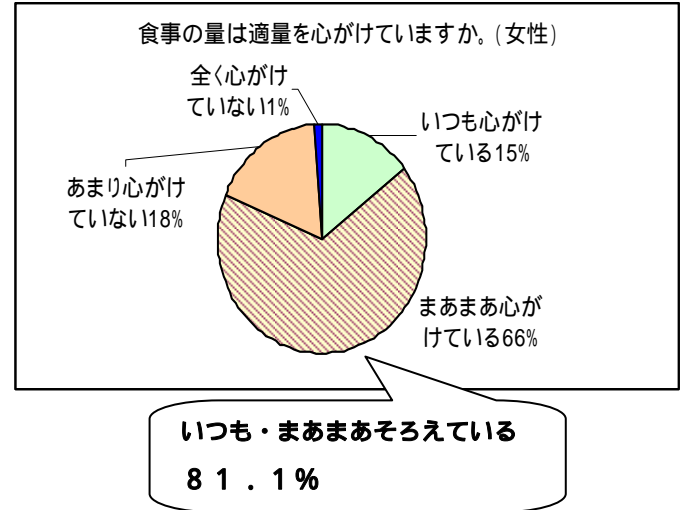
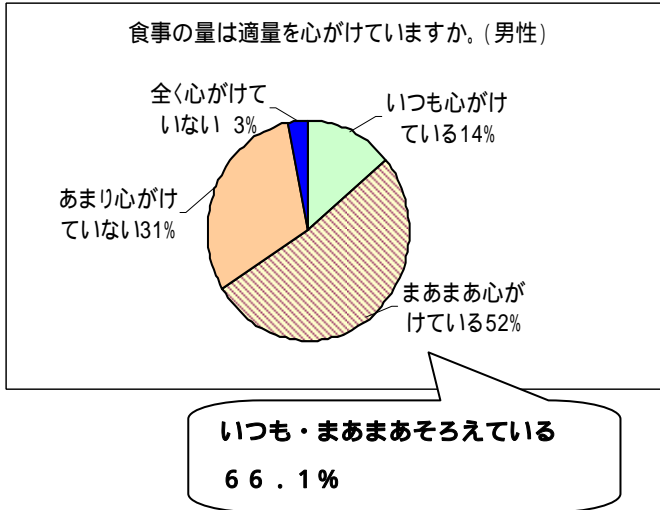


重点行動 1 - : 栄養バランスの優れた日本型食生活の実践

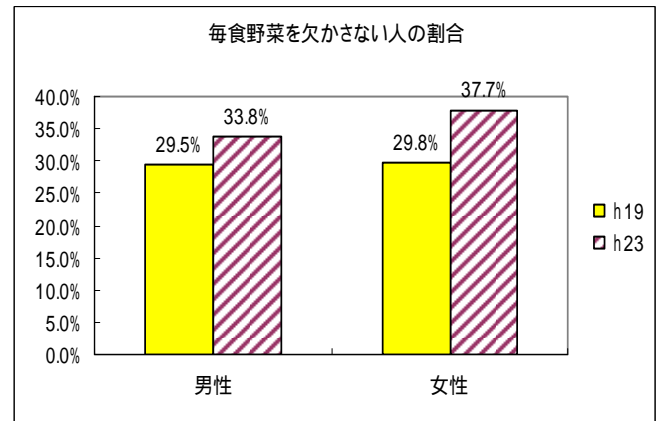
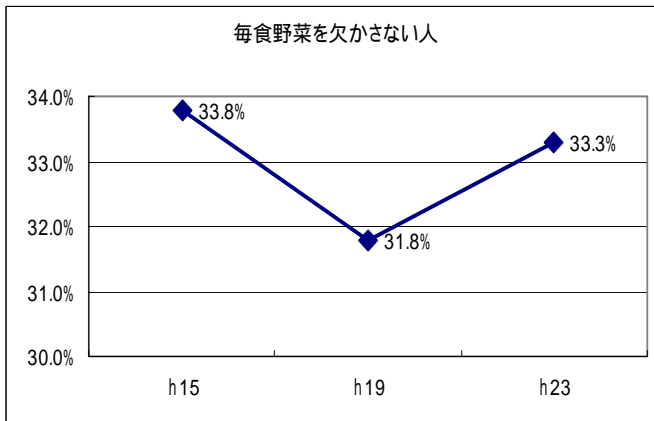
ア. 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の状況

(平成23年度大和町健康意識調査結果より)

県の現状値 (H22)	町の現状値 (H23)
70.5%	73.1% (男性72.5%・女性88.2%)



イ. 毎食、野菜を食べている人の増加 (平成23年度大和町健康意識調査結果より)



毎食、野菜を食べる人の割合が全体の3割を超えている状況でした。男女別にみても増加している傾向があり、食事の度に野菜を食べていることが分かりました。年代別にみると30代が83.5%、40代が83.6%、50代が88.3%、60代以上が94.7%という結果で、年代が上がるごとに野菜を食べている割合が高いことが分かりました。



## 視点1 食習慣と健康

重点行動1 - : 口腔衛生の向上



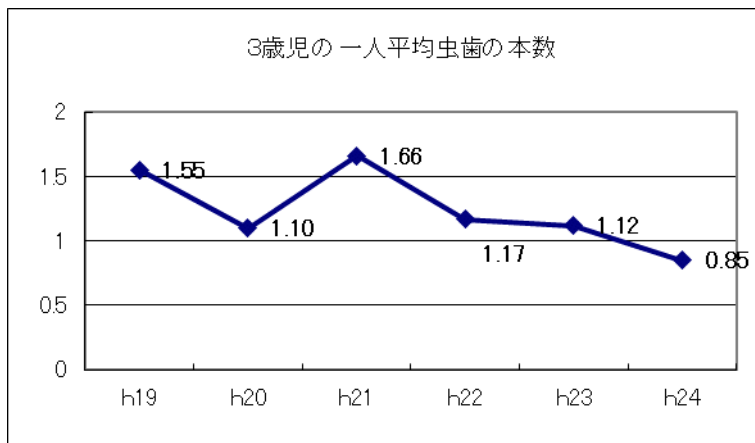
### 歯科保健の状況

ア. 3歳児の一人平均虫歯の本数(3歳児健診結果より)

国の現状値(平成23年度)	県の現状値(平成23年度)	町の現状値(平成24年度)
0.74本	1.11本	0.85本

イ. 3歳児の一人平均虫歯の本数(町3歳児健診結果より)

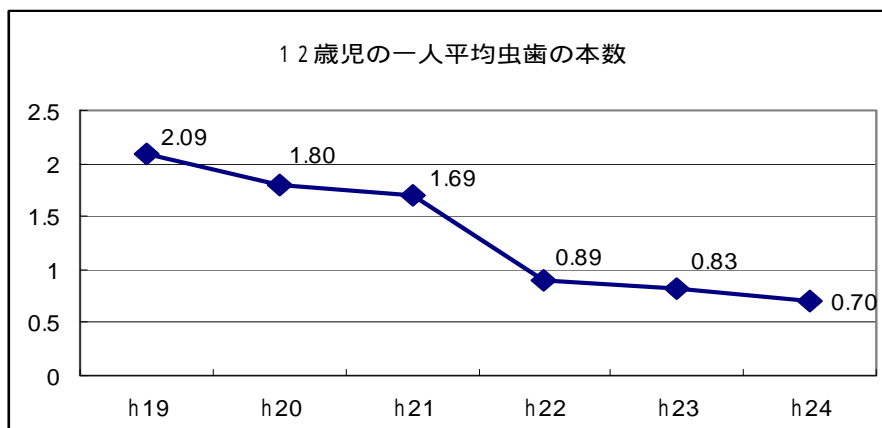
年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
虫歯(本)	1.10本	1.66本	1.17本	1.13本	0.85本



過去6年間の町年次推移としては一人平均虫歯本数は減少し改善しています。

ウ. 12歳児の一人平均虫歯の本数(町内中学校健診結果より)

年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
虫歯(本)	1.80本	1.69本	0.89本	0.83本	0.70本



エ.「8020賞」で表彰される人(累計)

年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
表彰者 (累計)	56人	58人	62人	67人	70人

8020(ハチマルニイマル)運動

1989年(平成元年)より厚生労働省(当時の厚生省)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われていました。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

町では80歳になっても20本以上の自分の歯を保っている方を「8020賞」として、表彰をしています。