

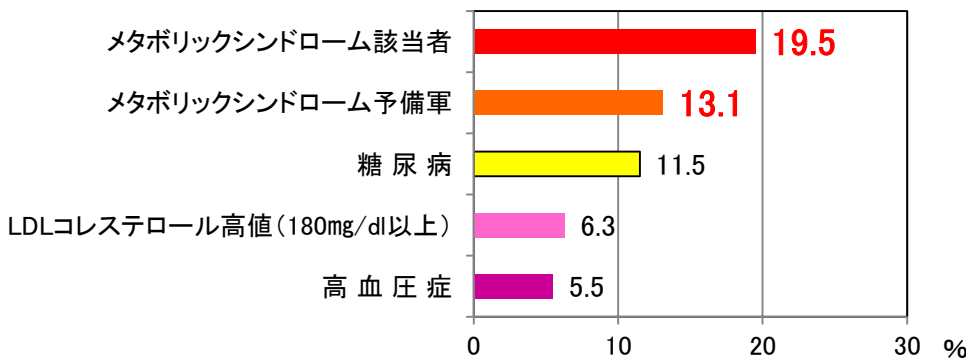
第2章 川崎町の「食」と健康をめぐる現状と課題

(1) 食生活と関連する健康課題

① 成人の生活習慣病の現状

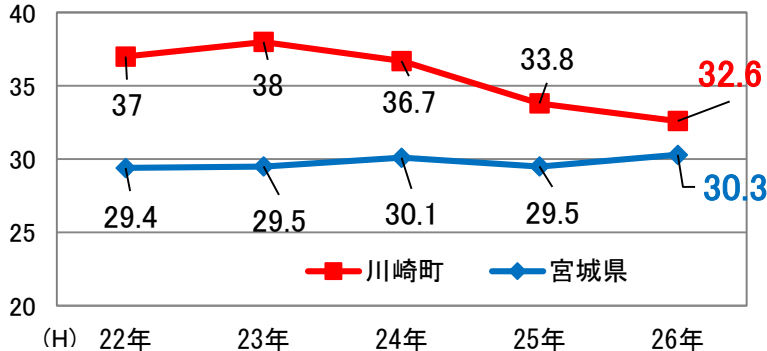
平成26年度に実施した町の特定健診結果では、メタボリックシンドローム該当者とその予備軍該当者が多く、その合計は、全国でも6年連続ワースト2である宮城県との割合より多い状況です。過去5年の割合の推移をみると、町のメタボリックシンドローム該当者とその予備軍該当者は減少傾向で、宮城県の該当者割合に近づいてきています。町では、特定健診受診後、必要かたに特定保健指導を行っていますが、今後も特定保健指導等を通してメタボリックシンドロームの減少に力を入れていきます。

生活習慣病をもつ人の割合



平成26年度川崎町
特定健診結果より

メタボリックシンドローム該当者とその予備軍該当者の割合

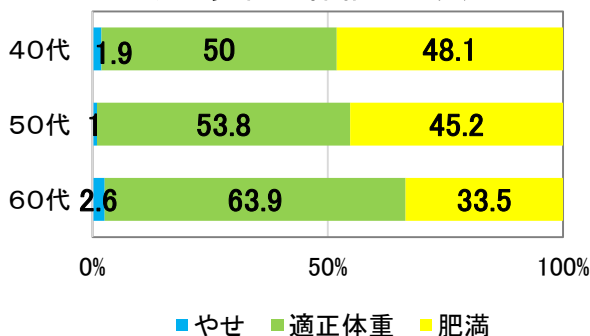


平成26年度川崎町
特定健診結果より

② 体格（やせ傾向、肥満傾向、適正体重にある人）の現状

【成人】平成26年度の特定健診では、肥満（BMI 25以上）に該当する男性が多く、その割合は40代の男性が48.1%、50代男性が45.2%でした。女性の肥満該当者は男性に比べて少なく、40代の若い世代では、やせ（BMI 18.5以下）の割合が多い傾向が見られます。

成人男性の体格のようす



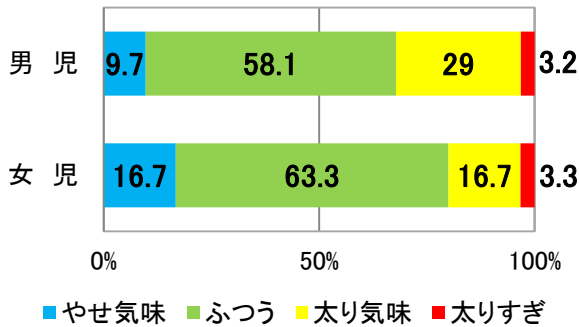
成人女性の体格のようす



平成26年度川崎町特定健診結果より

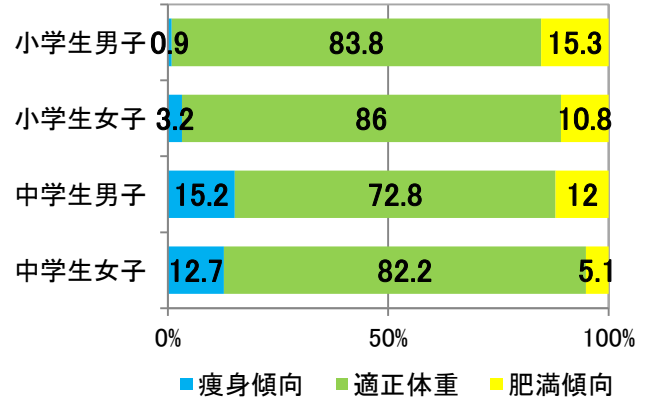
【子ども】平成26年度に3歳6か月児健診を受けたお子さんの体格を見ると、ふとり気味、ふとりすぎの幼児の割合は男児で32.2%、女児で20%でした。一方、小学生、中学生は、肥満傾向に比べて、やせ傾向の割合が多く見られました。特に中学生のやせ傾向にある生徒の割合は男子が50%近く、女子が40%近くと多く、適正体重にある生徒が男子で40%、女子で60%以下でした。

3歳6か月児の体格のようす



平成26年度3歳6か月児健診より

小中学生の体格のようす



平成26年度川崎町学校保健統計より

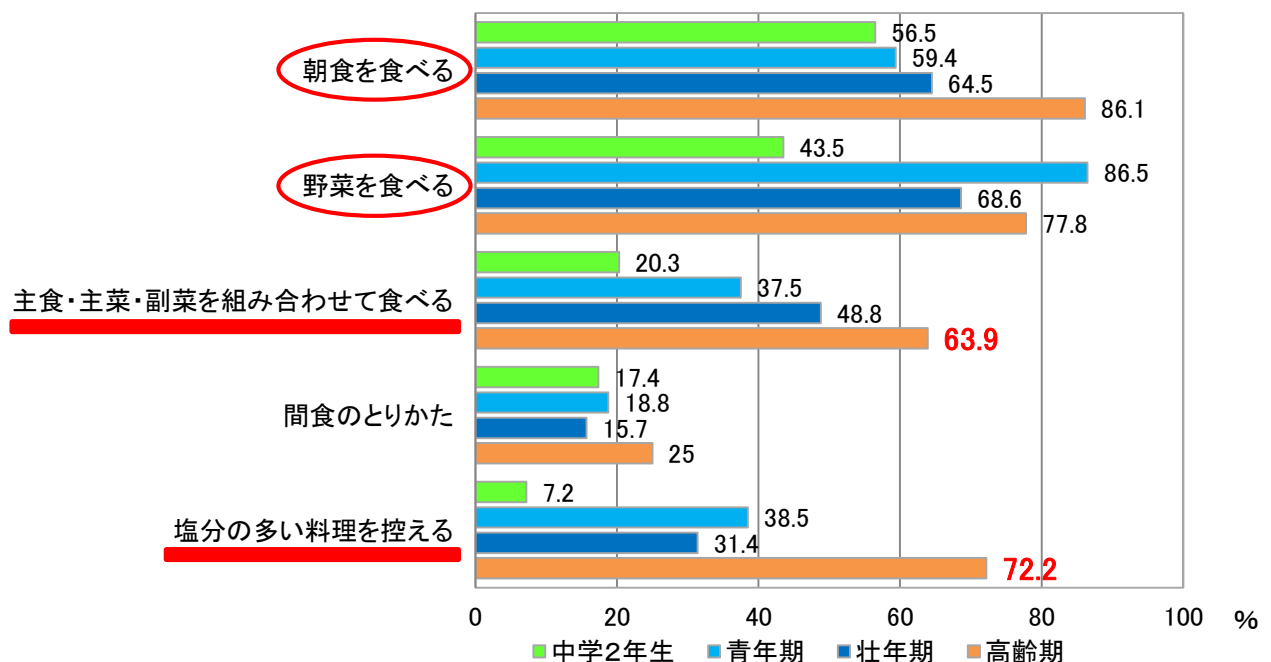
(2) 食生活に関する状況 (平成27年に実施した食生活アンケートの結果より)

① 食生活で気をつけていること

どの年代でも「朝食を食べる」、「野菜を食べる」ことに気をつけている人が多く、「間食のとりかた」について気をつけている人が少ない傾向が見られました。

成人では、特に「野菜を食べる」ことに気をつけている人が多いことに加えて、高齢期では「主食・主菜・副菜を組み合わせる」、「塩分の多い料理を控える」人の割合がそれぞれ約70%前後と多く見られました。

食生活で気をつけていること

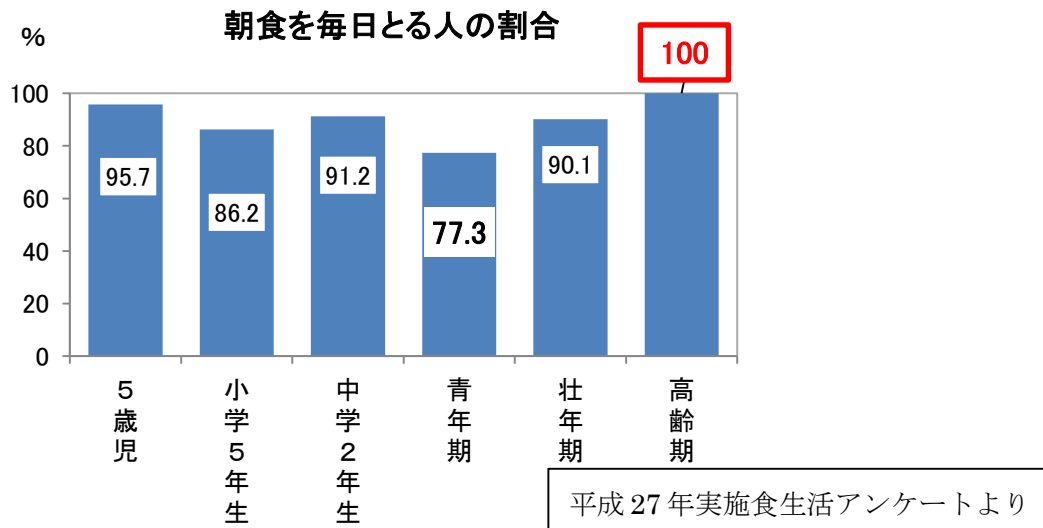


平成27年実施食生活アンケートより

② 朝食の摂取状況について

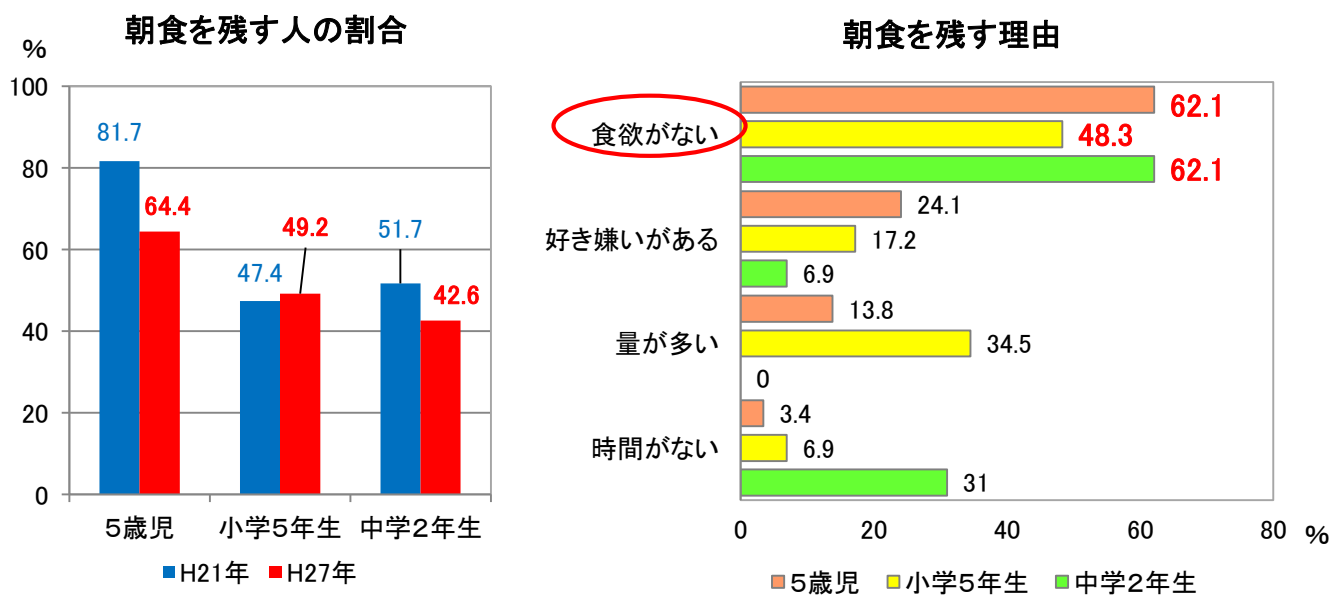
1) 朝食の摂取状況

5歳児、中学2年生、壮年期、高齢期で90%以上の人が毎日、朝食をとっていました。青年期では77.3%と、ほかの年代に比べて少ない割合でしたが、仕事を持つ人は、勤務時間の多様化等により、朝食をとる機会を持っていないといった背景も考えられます。



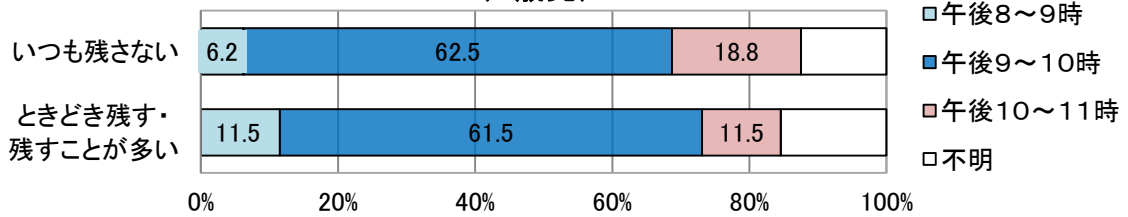
2) 子どもの朝食の残食と就寝時間の関連

朝食を毎日とっていても、実際は「時々残す」、「残すことが多い」子どもがいます。その割合は、5歳児で64.4%、小学5年生で49.2%、中学2年生で42.6%と、年齢が低いほど高い状況でした。朝食を残す理由として最も多かったのは、「食欲がない」ことでした。そこで、「食欲がないこと」と就寝時間に関連があるのか、「いつも朝食を残さない人」と、「時々残す・いつも残す人」の就寝時間を比較してみました。5歳児では明確な違いが見られませんが、小学5年生では午後10時前に、中学2年生では午後11時前に就寝している人に、朝食を残す人が少ない傾向が見られました。

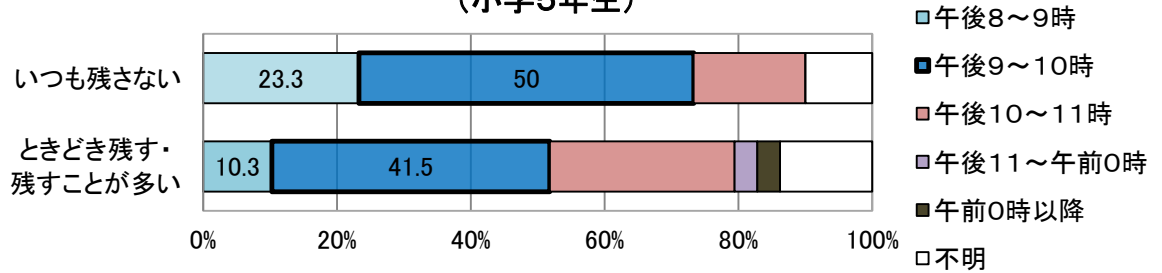


平成27年実施食生活アンケートより

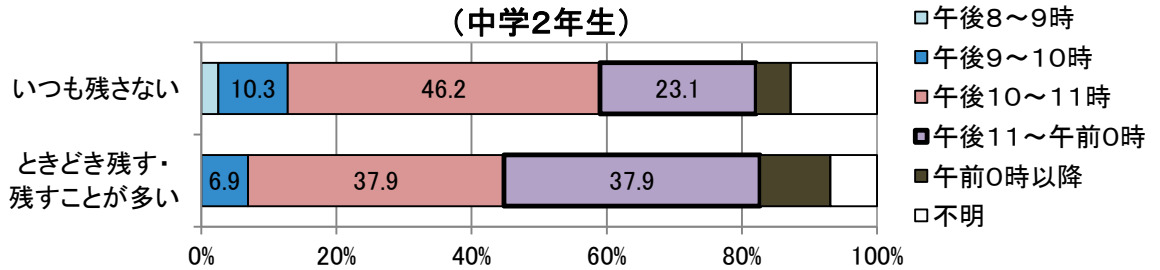
就寝時間と朝食摂取の関連 (5歳児)



就寝時間と朝食摂取の関連 (小学5年生)

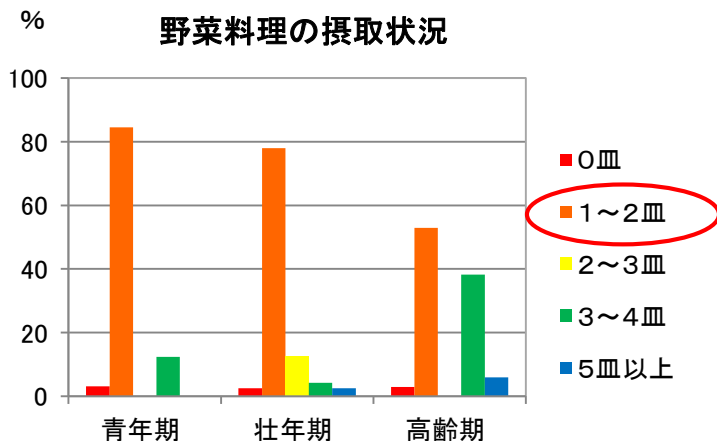


就寝時間と朝食残食の関連 (中学2年生)

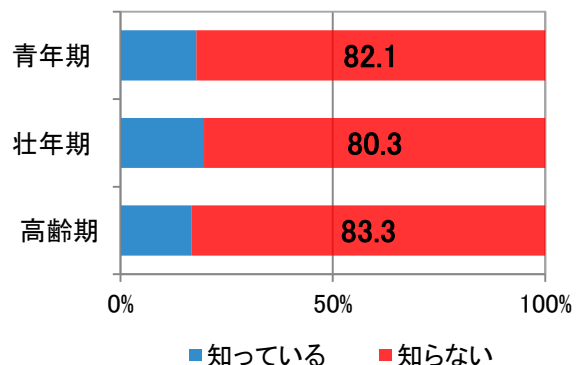


③ 野菜の摂取状況

厚生労働省が定める「健康日本 21」で目標値としている、一日に摂取したい野菜の量は 350g 以上です。アンケートでは、野菜料理の皿数をたずねたところ、「1～2皿」と回答した人が最も多い状況でした。一皿の野菜量をおよそ 70g と推測すると、「1～2皿」の野菜料理でとれる野菜量は 150g 程度と考えられ、目標量に足りている人が少ない状況でした。高齢期の人は若い世代より野菜を多く食べている傾向が見られました。健康のために一日に必要な野菜の量についてたずねたところ、どの年代も 80% 以上の人「知らない」と回答しました。



健康のために一日に必要な野菜の量について

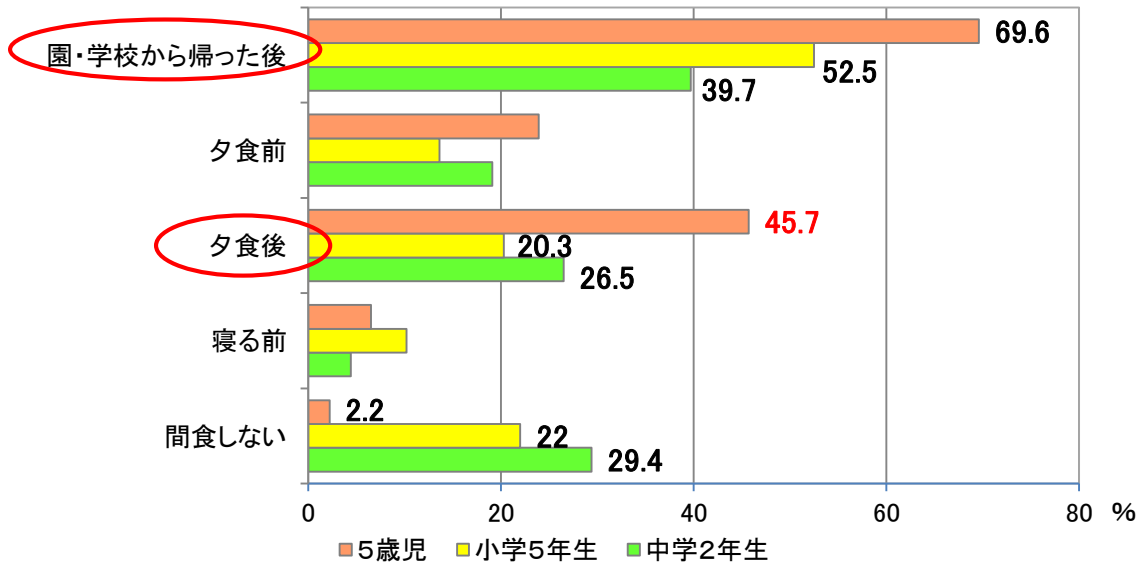


④ 間食の摂取状況

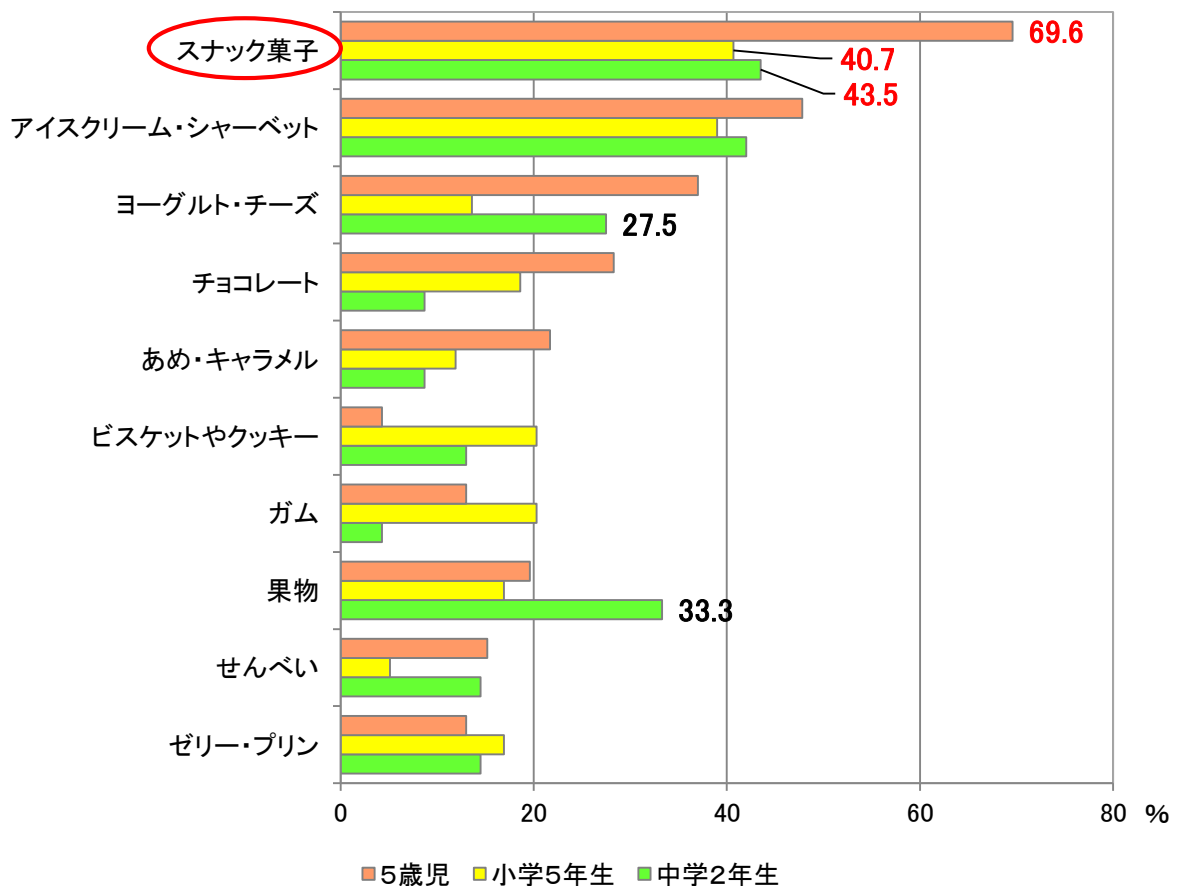
1) 子どもの間食の摂取状況

園、学校から帰った後に間食をとる子どもが最も多く、次に、夕食後に間食をとる子どもが多く見られました。夕食後に間食をとる子どもの割合は、5歳児で約50%、小学生は約20%、中学生は約25%でした。間食の内容を見ると、スナック菓子がよく食べられていました。中学生では乳製品や果物を食べる人が多く見られました。

子どもが間食をとる時間帯



家庭でよく食べるおやつ

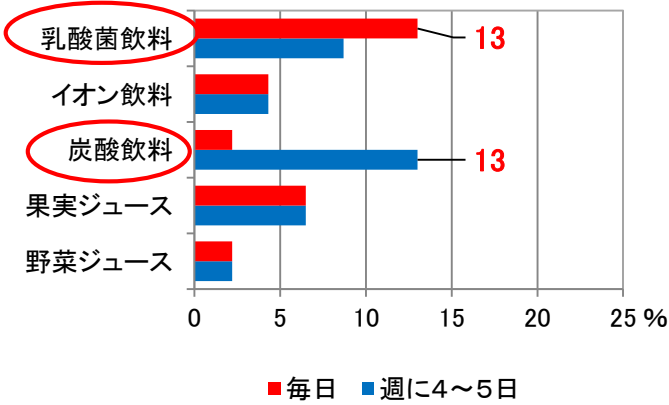


2) 甘味飲料の摂取状況

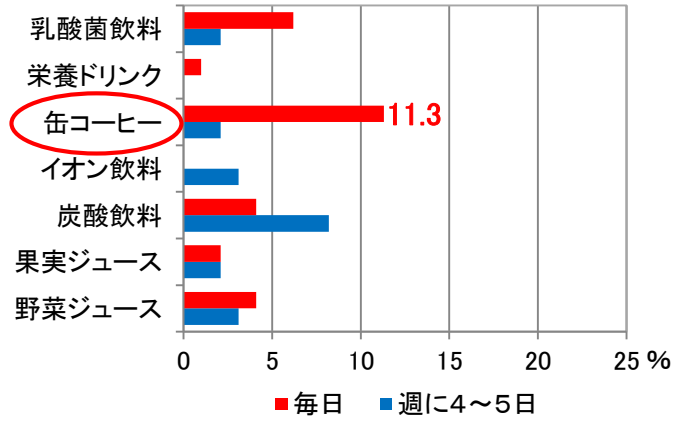
果実ジュースや炭酸飲料に限らず、缶コーヒーや飲むヨーグルト、野菜ジュース、果実風味の飲料水に至るまで市販の清涼飲料水には、砂糖を加えたものが多くあります。例えば、ペットボトル 500ml 入りの果実ジュースは1本に砂糖が 60g 入っているものもあります。とりすぎた糖分は中性脂肪にかわり、長期にわたって糖分の多い飲料をとり続けることが健康を損なうことにつながる恐れがあります。

どの年代も、乳酸菌飲料を週に4～5日以上飲む人の割合が多く見られました。子どもは、炭酸飲料を飲む割合が多く、大人は、缶コーヒーを飲む割合が多い特徴が見られました。

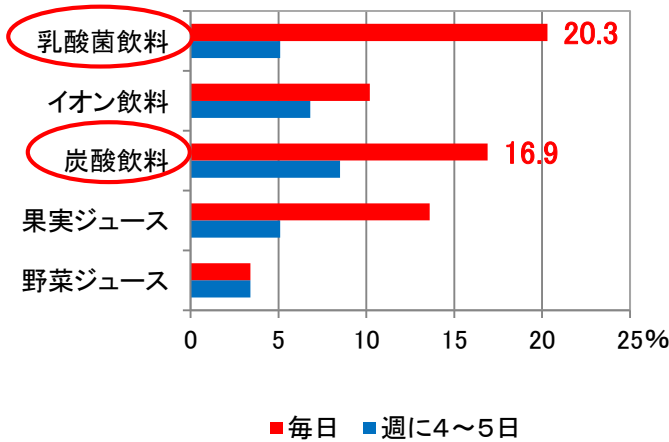
5歳児



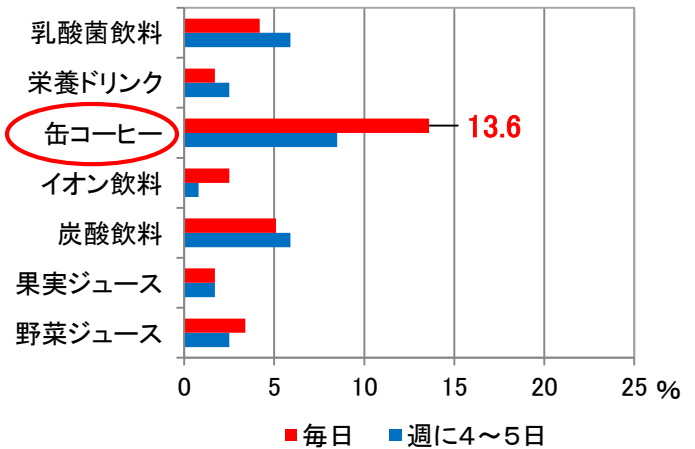
青年期



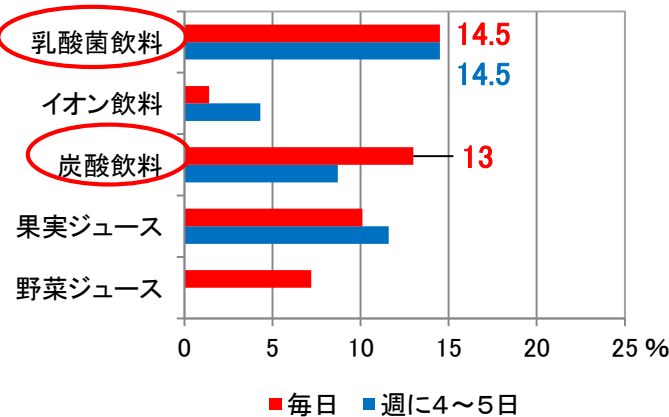
小学5年生



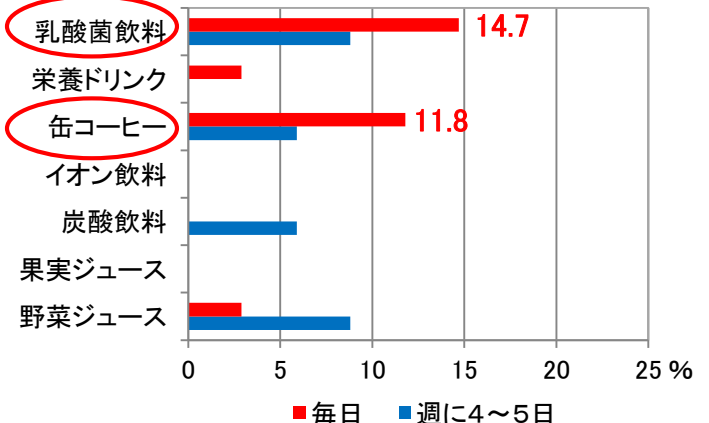
壮年期



中学2年生



高齢期

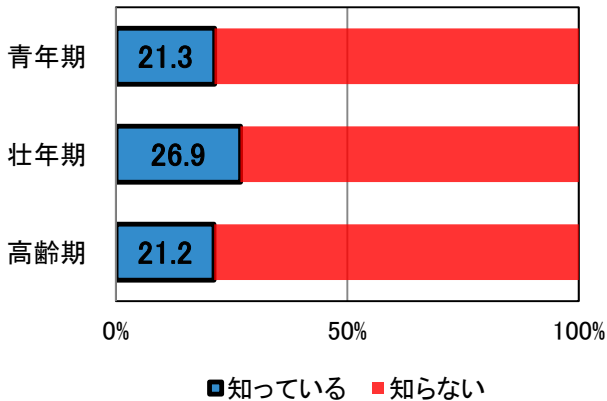


⑤ 塩分を考えた食べ方の状況

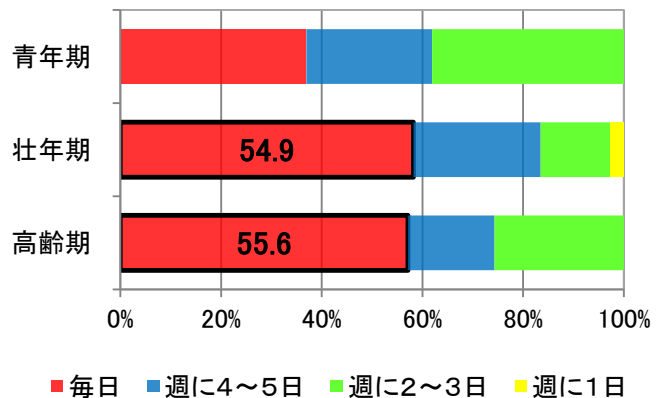
厚生労働省が定める、健康のために望ましいとされる塩分量は健康な成人男性で8g未満、女性で7g未満ですが、平成22年県民健康栄養調査によると、宮城県民の食塩摂取量は、成人男性が11.9g、成人女性が10.4gと、望ましい量より3~4gほど多い状況です。

望ましい塩分量について知っている人と答えた人はどの年代も3割に満たない状況でした。味噌汁やスープなど塩分を含む汁物を毎日飲む人は壮年期、高齢期で5割以上でした。

望ましい塩分量について



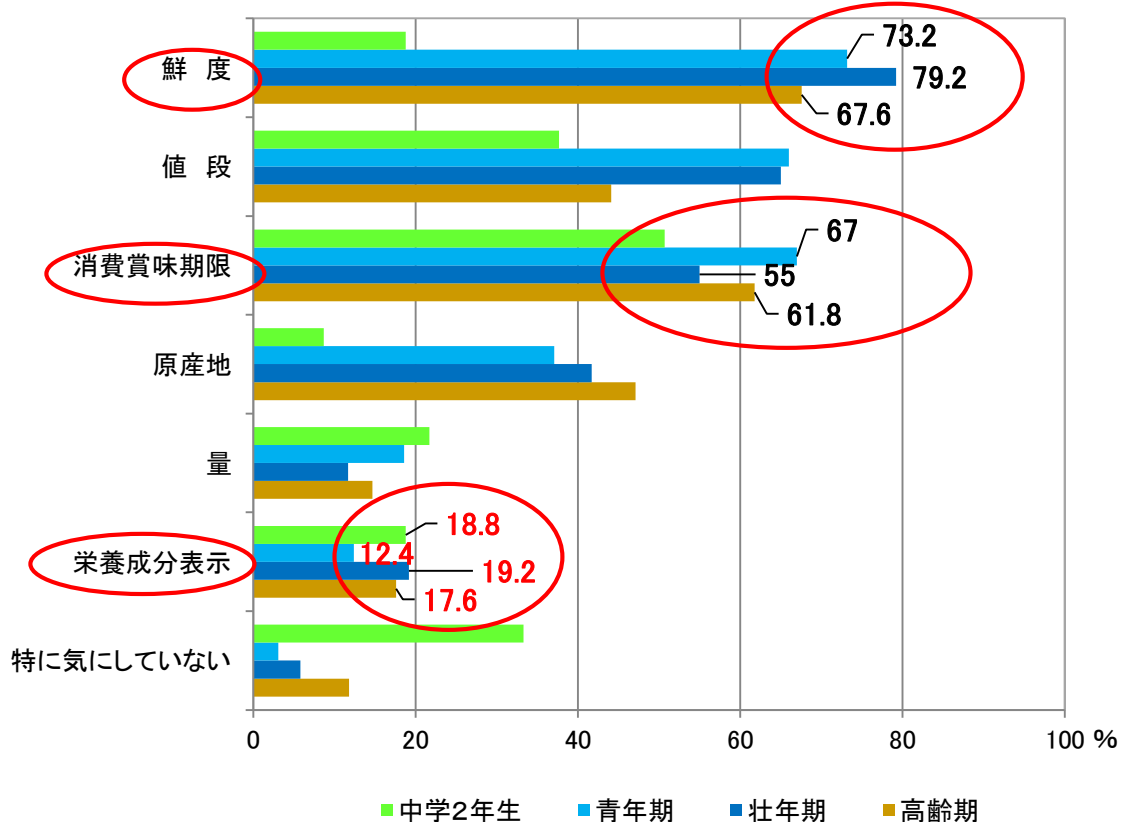
みそ汁・スープ等の摂取頻度



⑥ 食品の選び方の状況

鮮度、消費賞味期限に気をつける人は多いですが、食品のエネルギー量や脂質量、塩分量等について示されている栄養成分表示に気をつける人は少ない状況でした。自分の体、健康状態に合わせて栄養成分表示を確認し、望ましい食品を選択する人の増加が望まれます。

食品を選ぶ時気をつけていること

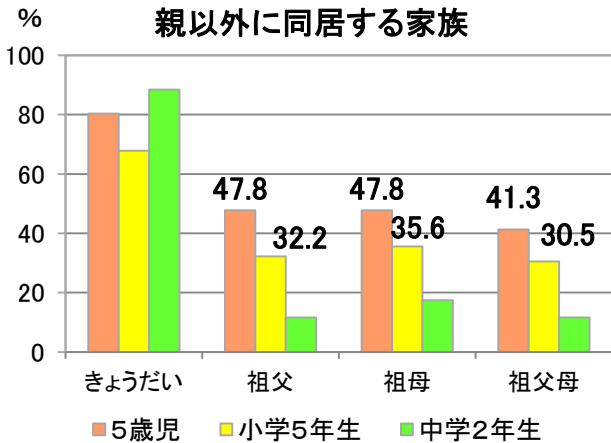


(3) 食環境・食文化に関する状況 (平成 27 年に実施した食生活アンケートの結果より)

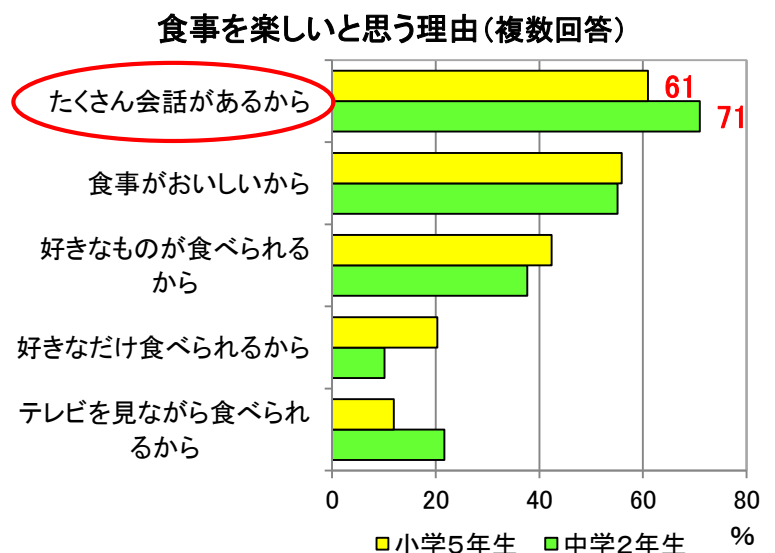
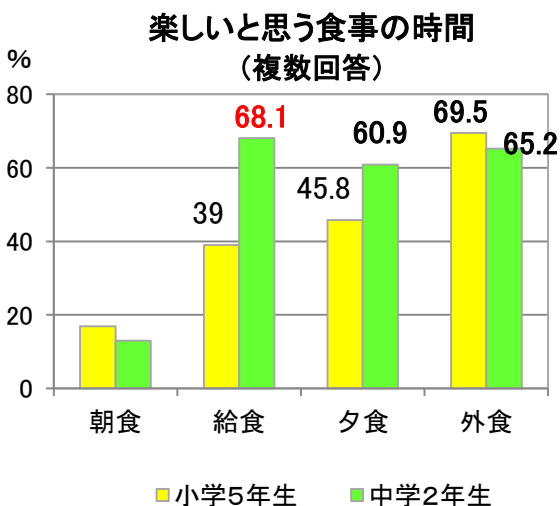
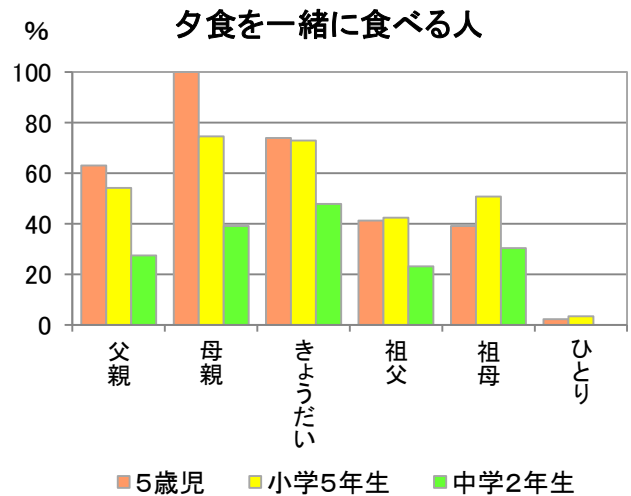
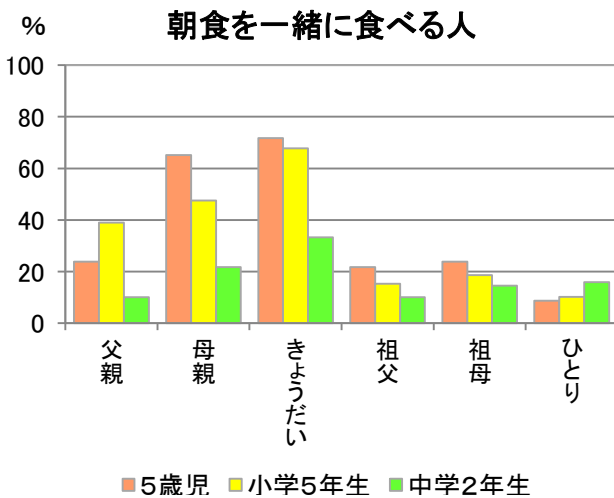
① 共食*の状況

日常生活の基盤である家庭における共食*は「食育」の原点です。町の子どもたちは、5歳児では40%以上、小学5年生では30%近くが、親世代、祖父母世代と三世代で同居しており、三世代が食事をともにする家庭が多い状況でした。

小学5年生と中学2年生に、楽しいと思う食事の時間についてたずねたところ、夕食や外食と回答した人が多く、「たくさん会話がある」、「食事がおいしい」こと等を理由に食事の時間を楽しむ人が多く見られました。中学2年生では7割近くの人が友達と会話しながら食事ができる給食時間を楽しいと回答しました。



*** 共食**
「食事を共有」すること。主に、家族と一緒に食事することをいう。一人で食事をする「孤食」という概念に対する言葉。

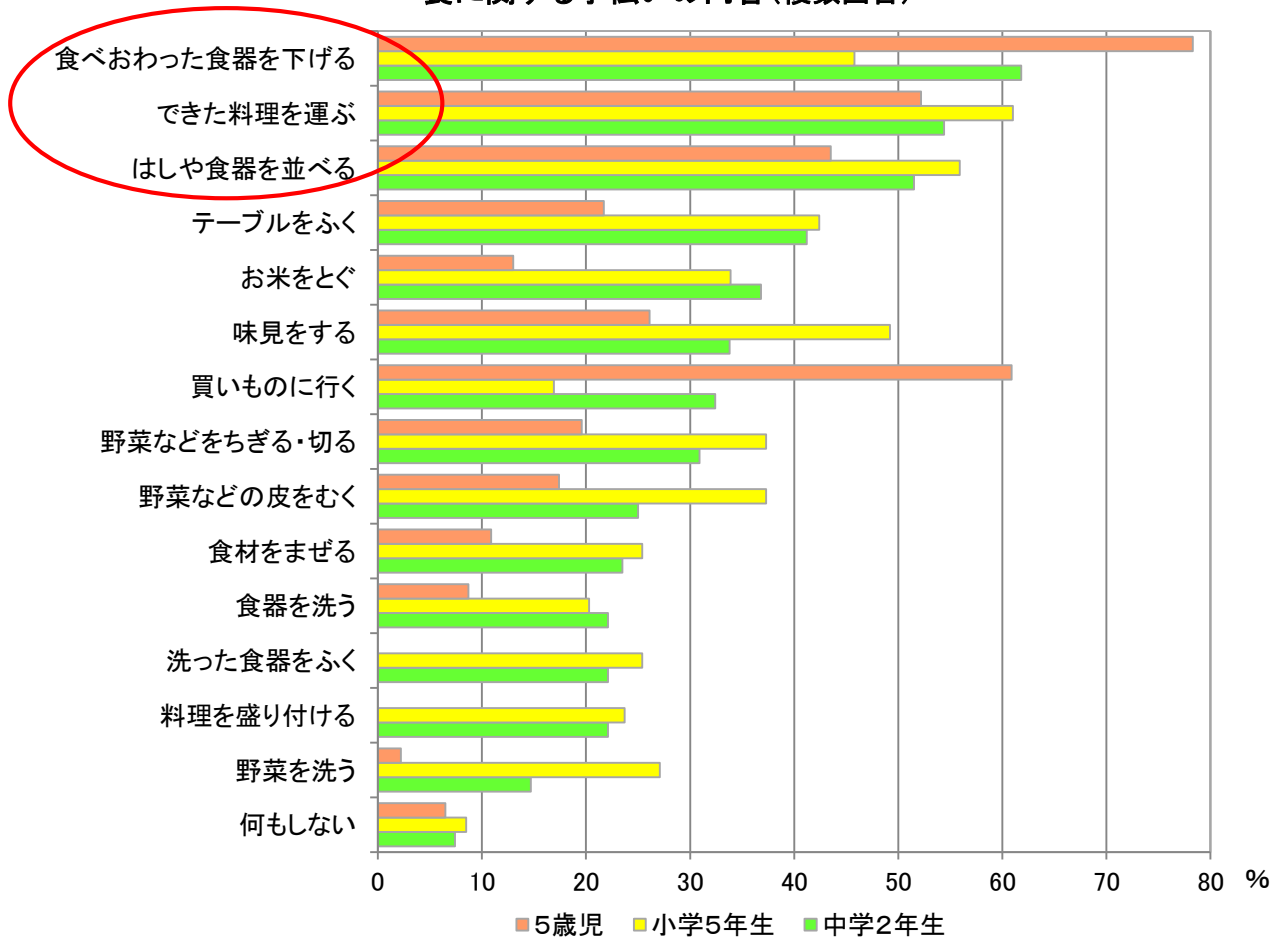


②子どもの食に関する手伝いの状況

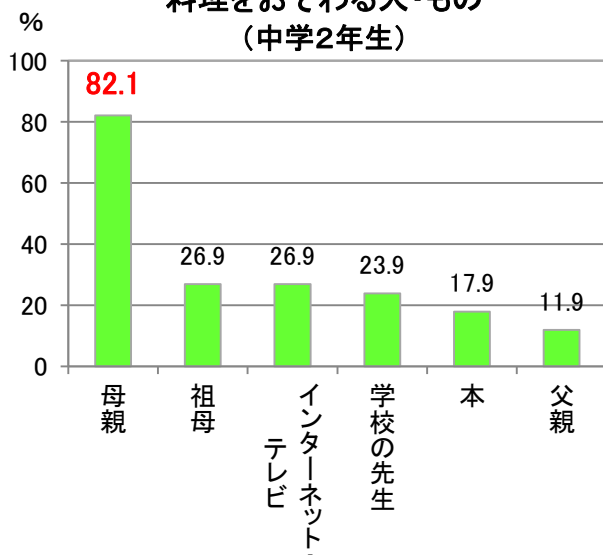
食事の準備や後片付けの手伝いをする子どもが多く見られました。小学5年生では、米をとぐ、野菜の下処理をする等、調理に関わる手伝いをする子どもが増えます。

中学2年生に、料理を何からおそわるか、たずねたところ、80%以上の人が母親からと回答しました。自分で作れる料理については、中学2年生の半数以上が「ごはん」、「目玉焼き」、「野菜いため」、「味噌汁」等をあげました。これらを自分で調理して食べることは、栄養バランスのとれた食生活の自立につながります。

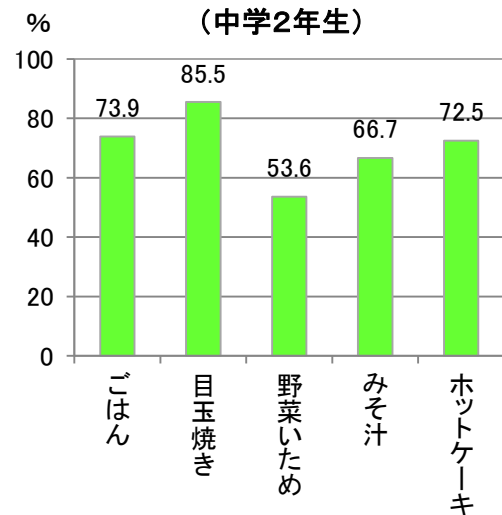
食に関する手伝いの内容(複数回答)



料理をおそわる人・もの (中学2年生)



自分で作れる料理 (中学2年生)

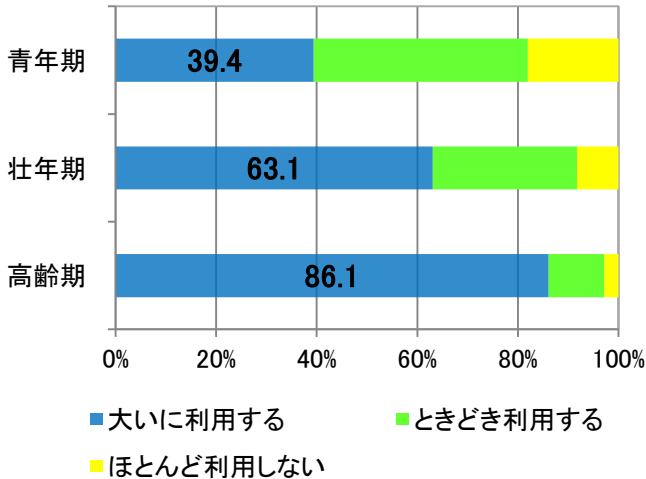


③地産地消、食文化の継承の状況

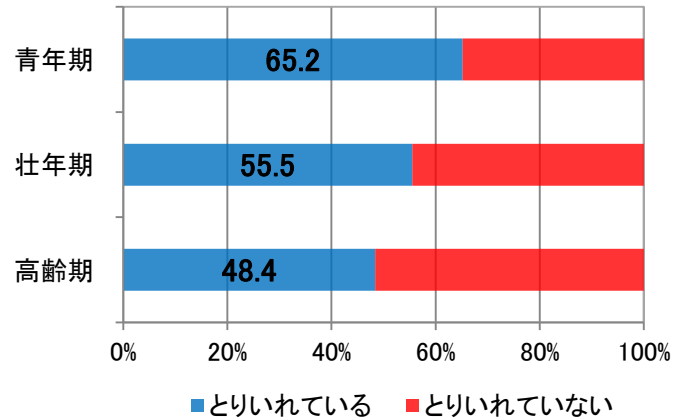
地場産品を家庭で利用する家庭が多く、高齢期では90%近くの方が「大いに利用する」と回答しました。行事食についてたずねたところ、正月、節分、桃の節句、端午の節句、春・秋の彼岸等において「とりいれている」と回答した人は、青年期で約65%、壮年期で約55%、高齢期で約50%でした。

学校給食における地場産野菜の利用状況は、5年前に比べて使用した野菜の重量が増えました。

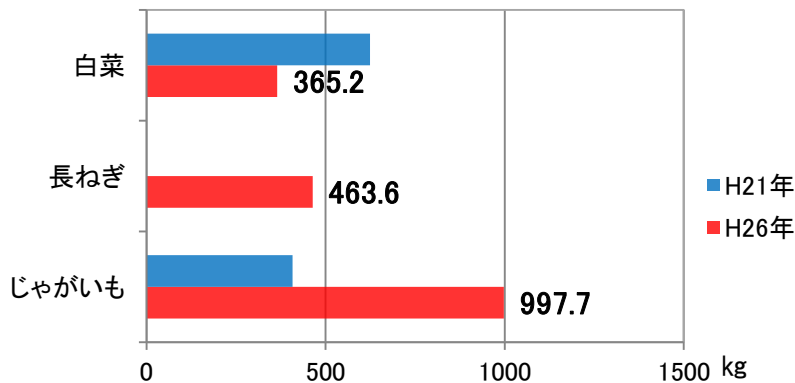
家庭における地場産食材の利用



家庭における行事食のとり入れ



給食で使用された地場産野菜の状況

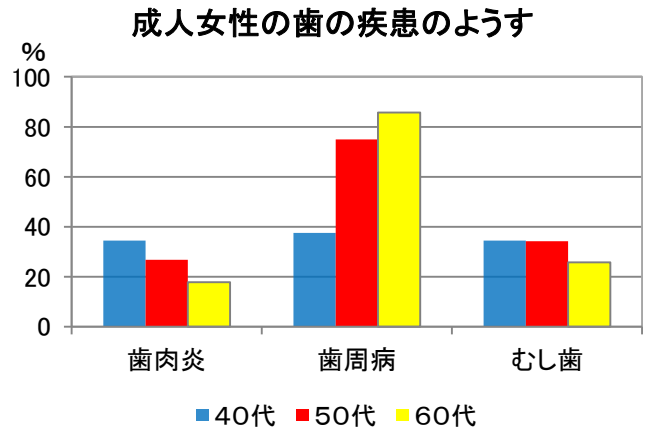
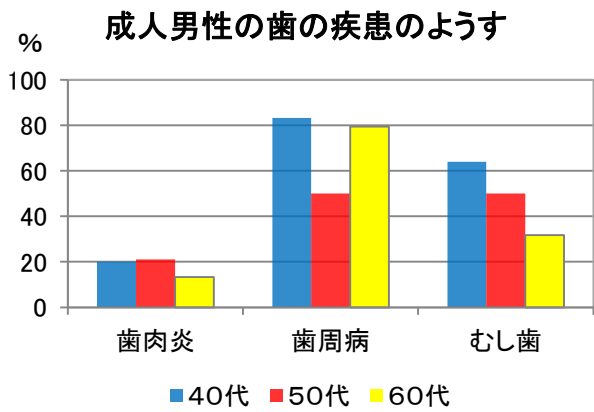


(4) 歯の健康に関する状況

① 成人の歯の健康に関する状況

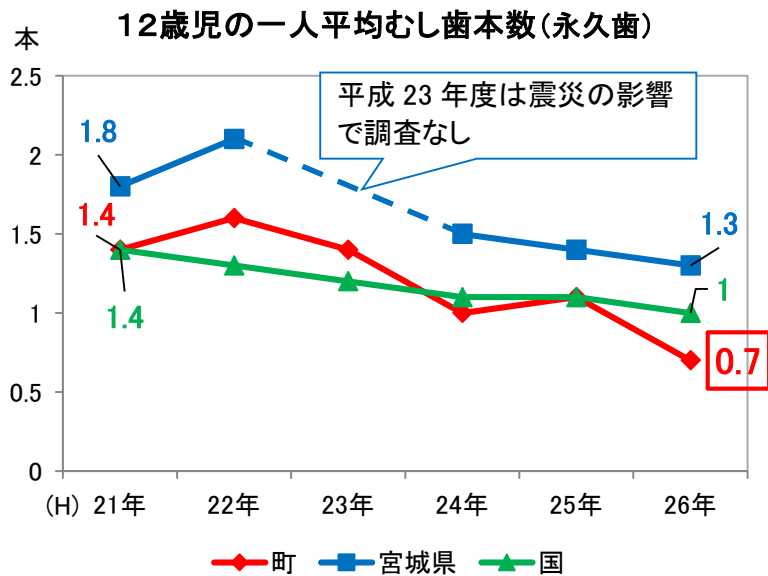
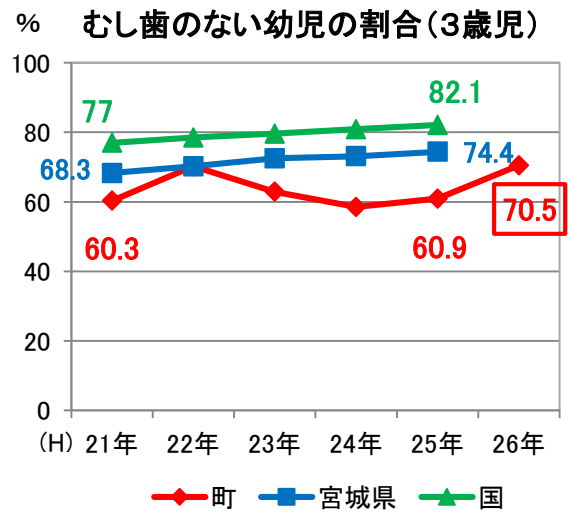
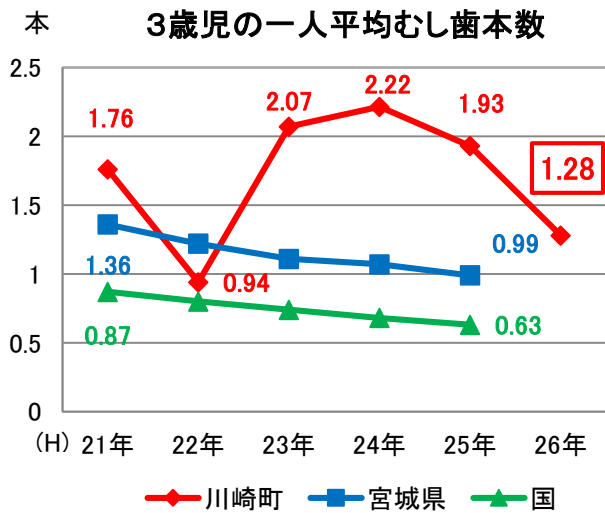
川崎町成人歯科健診の結果をみると、男性は、むし歯をもつ人の割合が女性より高く、40代で歯周病をもつ人が多い特徴が見られました。50代、60代になるにつれてむし歯をもつ人の割合が減り、歯周病をもつ人の割合が増えていました。

歯周病は生活習慣病のひとつとされ、心疾患や糖尿病等の発症や進行に影響を及ぼします。歯を失う原因の90%が、歯周病とむし歯とされています。町は、成人歯科健診や集団指導を通して、歯と口腔の健康の維持、向上についてはたらきかけていきます。



②子どもの歯の健康に関する状況

川崎町の3歳児の一人平均むし歯本数は、全国平均と宮城県平均と比べると、そのどちらをも上回っていますが、年々減少傾向にあり、むし歯のない幼児の割合も増えています。12歳児の永久歯の一人平均むし歯本数は、平成21年は国の平均と同じでしたが、その後減少を続けて、平成26年は、県、国の平均を下回りました。町は、正しい歯みがき習慣の指導やフッ化物洗口の実施、望ましいおやつとり方やよく噛んで食べる習慣について啓発を行っています。今後も、このはたらきかけを継続していきます。



町の3歳6か月児健診・
宮城県歯科保健データ集より

川崎町学校保健統計・
宮城県歯科保健データ集より