

第2章 川崎町の「食」と健康をめぐる現状と課題

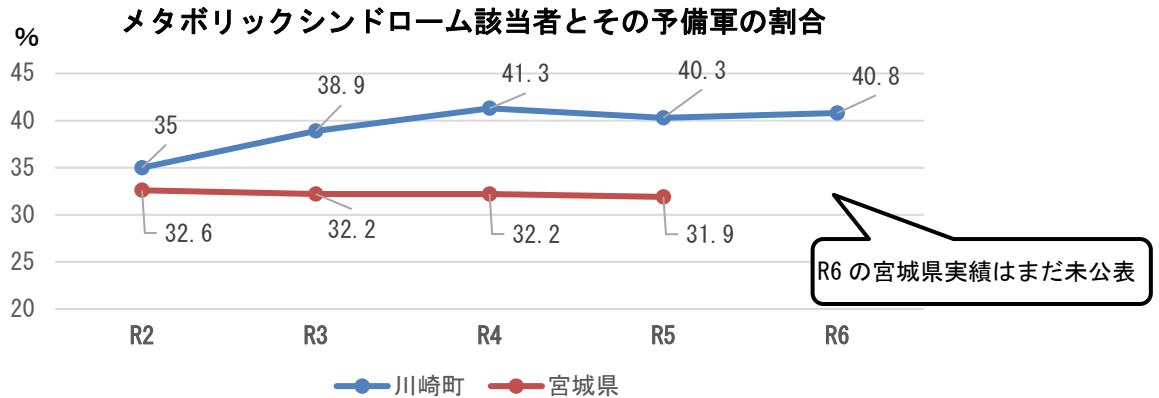
注) 調査対象についての補足

第3期計画では、子どもの調査対象を5歳児、小学5年生、中学2年生としておりましたが、対象者数の減少に伴い調査の精度を保つため、園児(3~5歳)、小学生(全学年)、中学生(全学年)に変更しました。

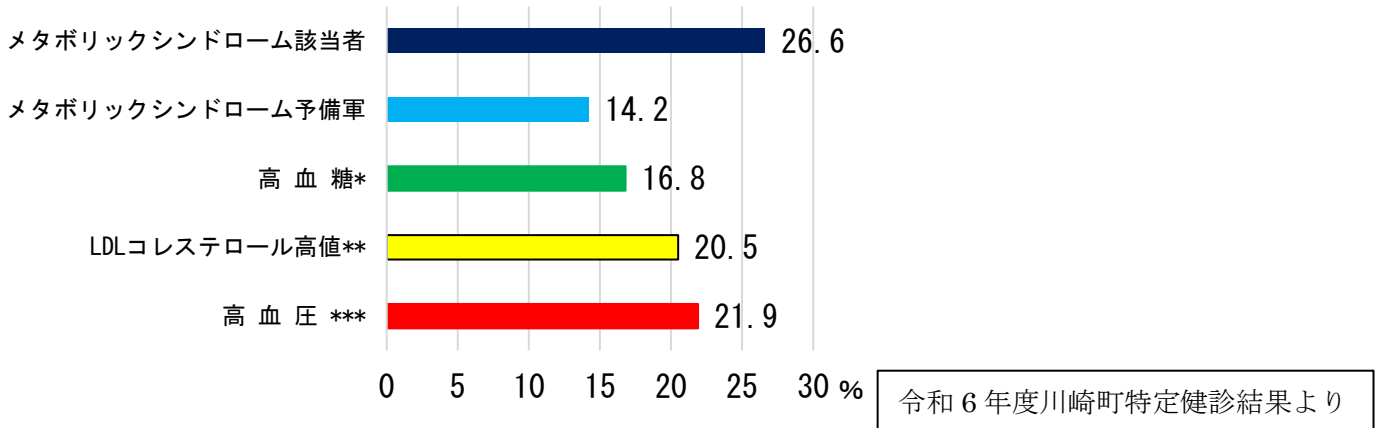
(1) 食生活と関連する健康課題

① 成人の生活習慣病の現状

令和6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、平成20年から連続ワースト3位以内を記録している宮城県の割合より多い状況です。過去4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、令和4年度以降は横ばいとなっています。

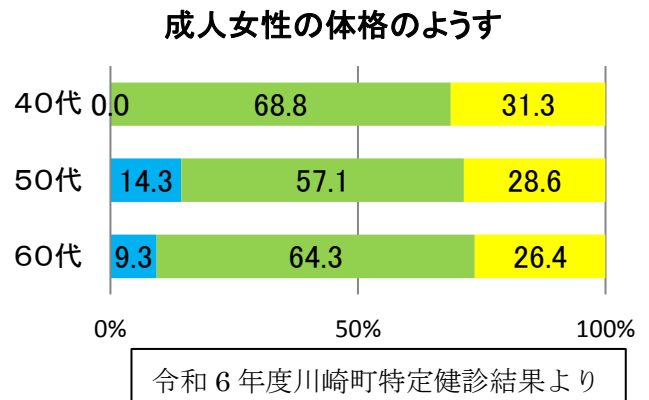
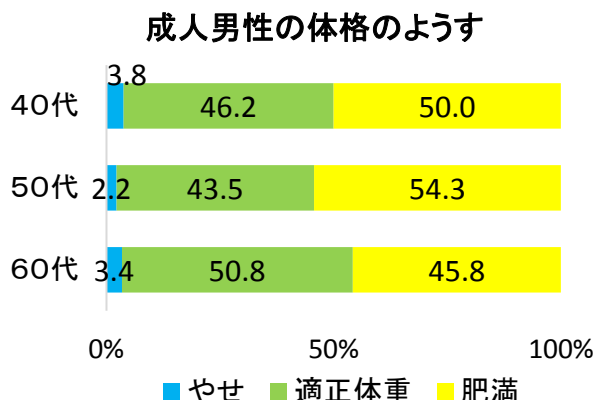


生活習慣病等を持つ人の割合

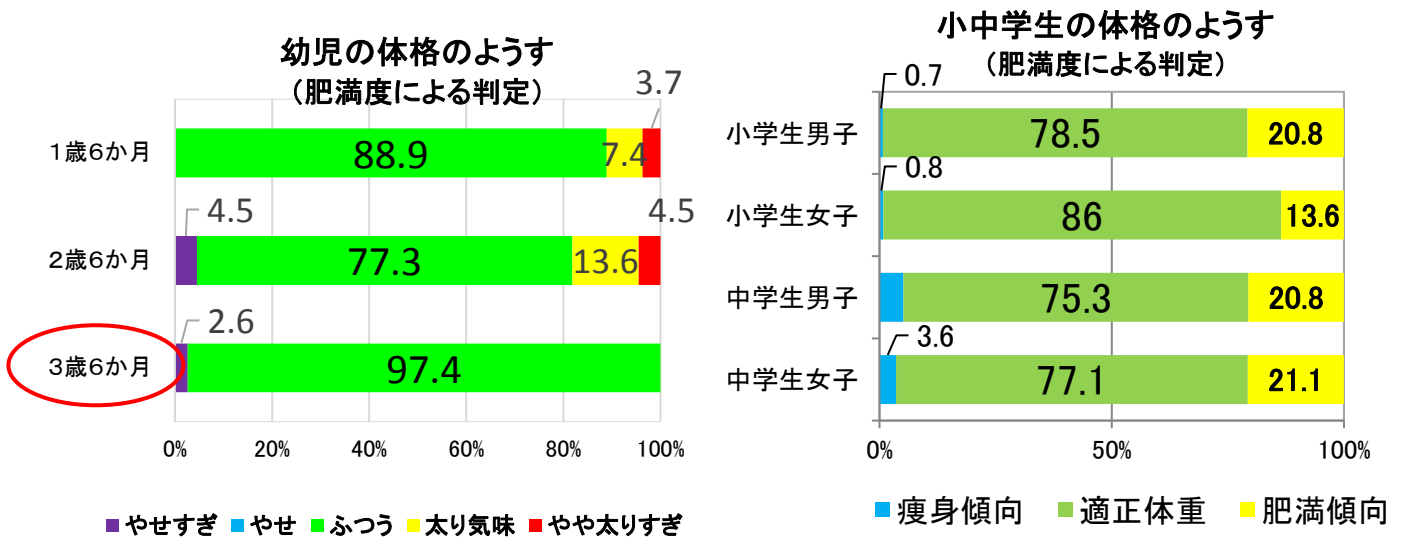


② 体格(やせ傾向、肥満傾向、適正体重にある人)の現状

【成人】令和6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50%、50代男性が54.3%でした。女性の肥満該当者は男性に比べて少なく、50代、60代では、やせ(BMI 18.5以下)の割合が1割前後見られます。



【子ども】令和6年度に3歳6か月児健診を受けたお子さんの体格をみると、5年前と比べて、男女ともふつうの割合が少なくなり、男子は肥満傾向が増え、女子はやせが増えました。一方、小中学生の体格をみると、小学生女子のみ適正体重の割合が増えましたが、それ以外は適正体重の割合が減りました。



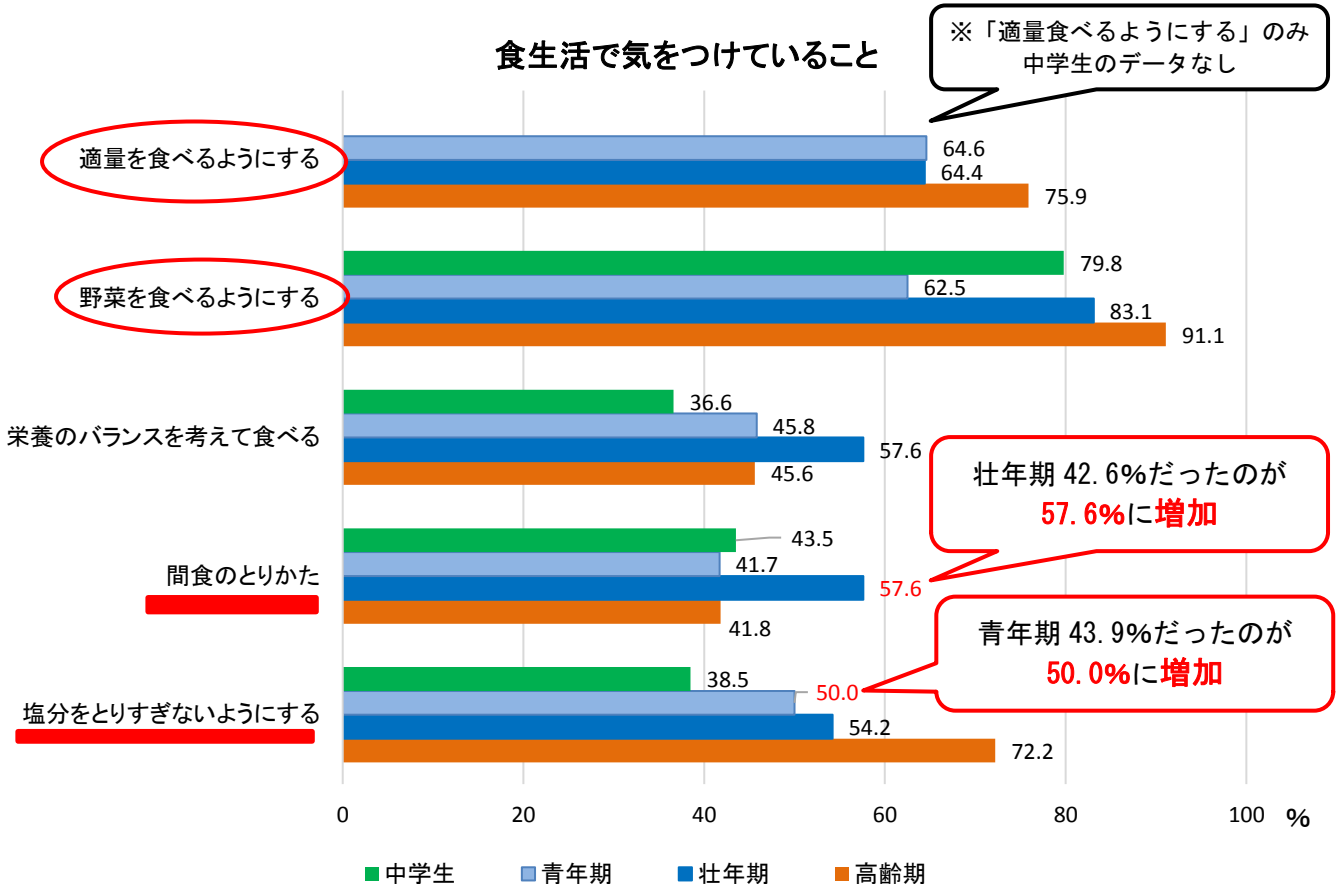
令和6年度3歳6か月児健診より

令和6年度川崎町学校保健統計より

(2) 食生活に関する状況 (令和7年度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「適量を食べる」、「野菜を食べる」ことに気をつけている人が多くみられました。5年前に比べると、「野菜を食べるようにする」ことに気をつけている人が増えました。

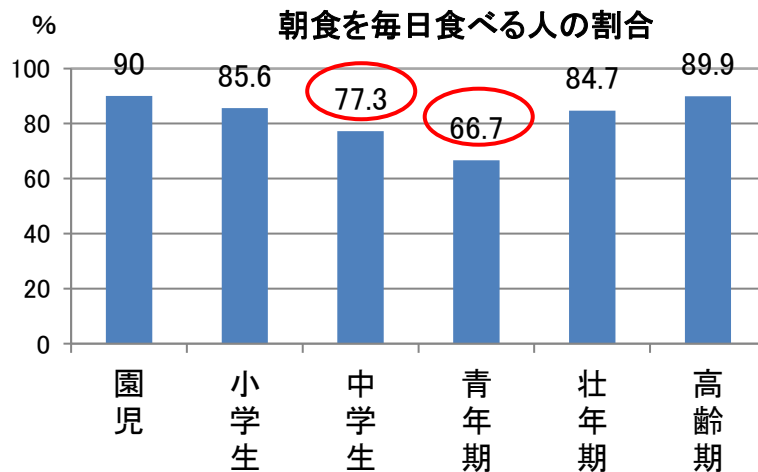


令和7年度実施食生活アンケートより

② 朝食の摂取状況

1) 朝食の摂取状況

園児、高齢期では、90%前後の人が毎日、朝食を食べていましたが、壮年期では85%前後、中学生と青年期では60～70%台と、全体的に5年前に比べて減少しています。小学生のみ83%から85.6%に割合が増えました。最も割合が低かった青年期で朝食を「週2～3回食べる」あるいは「ほとんど食べない」と答えた人の36.4%が、食べない理由として「時間がない」をあげました。仕事を持つ人は勤務時間の多様化等により、朝食をとる機会がないといった状況も考えられます。



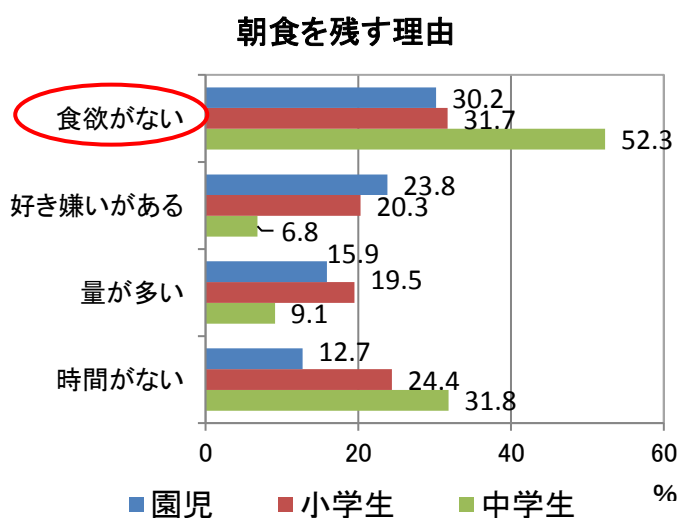
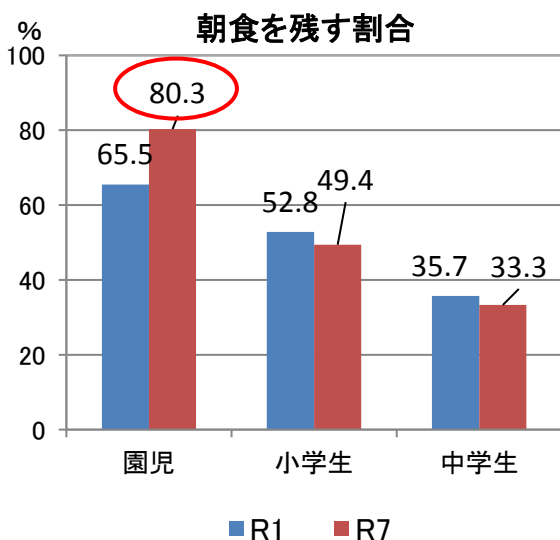
令和7年度実施食生活アンケートより

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、園児で80.3%、小学生で49.4%、中学生で33.3%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」と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」と、「時々残す・残すことが多い」と人の就寝時間を比較してみました。園児では明確な違いがみられませんでした。小学生では午後9時前に就寝している人に朝食を残さない人が多く、中学生では午後11時以降に就寝する人に朝食を残す人の割合が多くみられました。

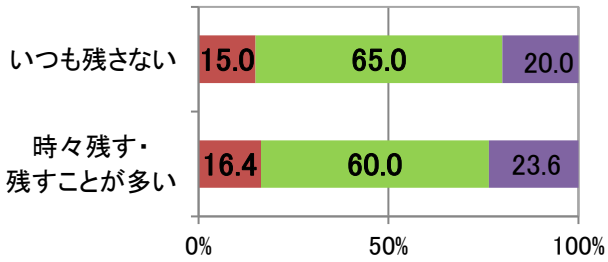
「時間がない」とことと起床時間に関連があるのか比較すると、午前7時以降に起床する人の方が「時々残す」、「残すことが多い」割合が多く見られました。



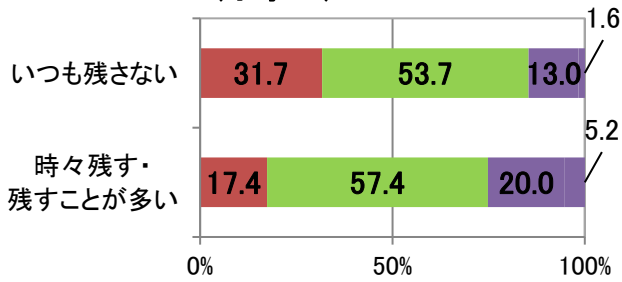
令和7年度実施食生活アンケートより

就寝時間と朝食残食の関連

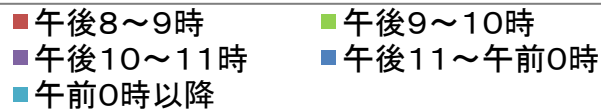
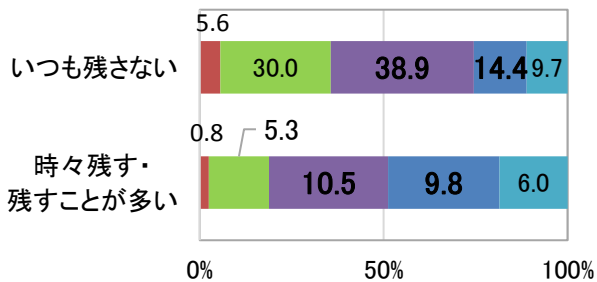
(園児)



(小学生)

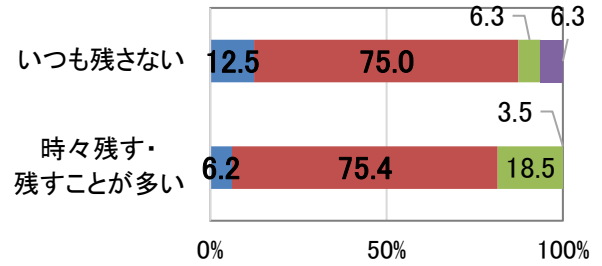


(中学生)

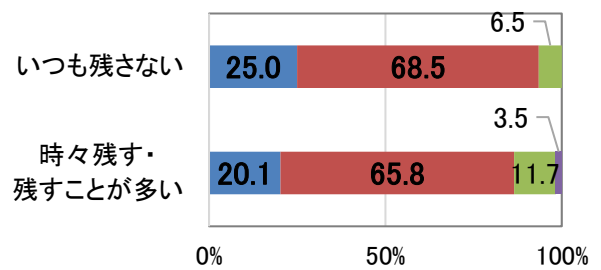


起床時間と朝食残食の関連

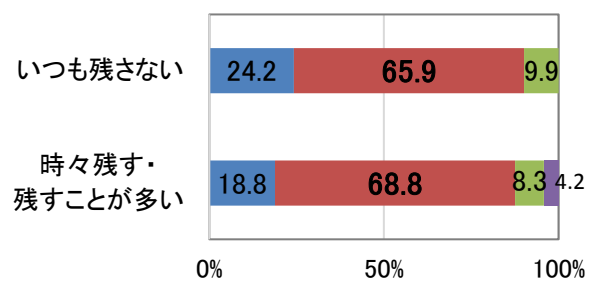
(園児)



(小学生)



(中学生)

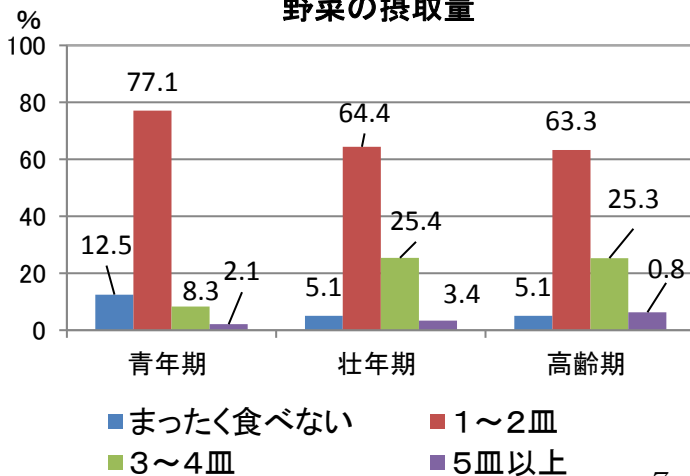


③ 野菜の摂取状況

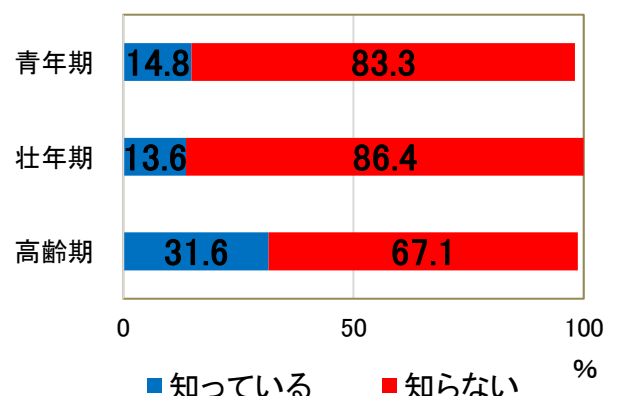
厚生労働省が定める「健康日本 21」で目標値としている、一日に摂取したい野菜の量は 350g 以上です。アンケートで、一日に摂取する野菜料理の皿数をたずねたところ、「1～2皿」と回答した人が最も多い状況でした。一皿の野菜量をおよそ 70g と推測すると、「1～2皿」の野菜料理でとれる野菜量は 150g 程度と考えられます。どの年代も目標量に足りている人が少ない状況でした。

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「知らない」が「知っている」を上回り、青年期と壮年期は「知らない」と回答した人が 80% 以上でした。

野菜の摂取量



健康のために必要な野菜量について

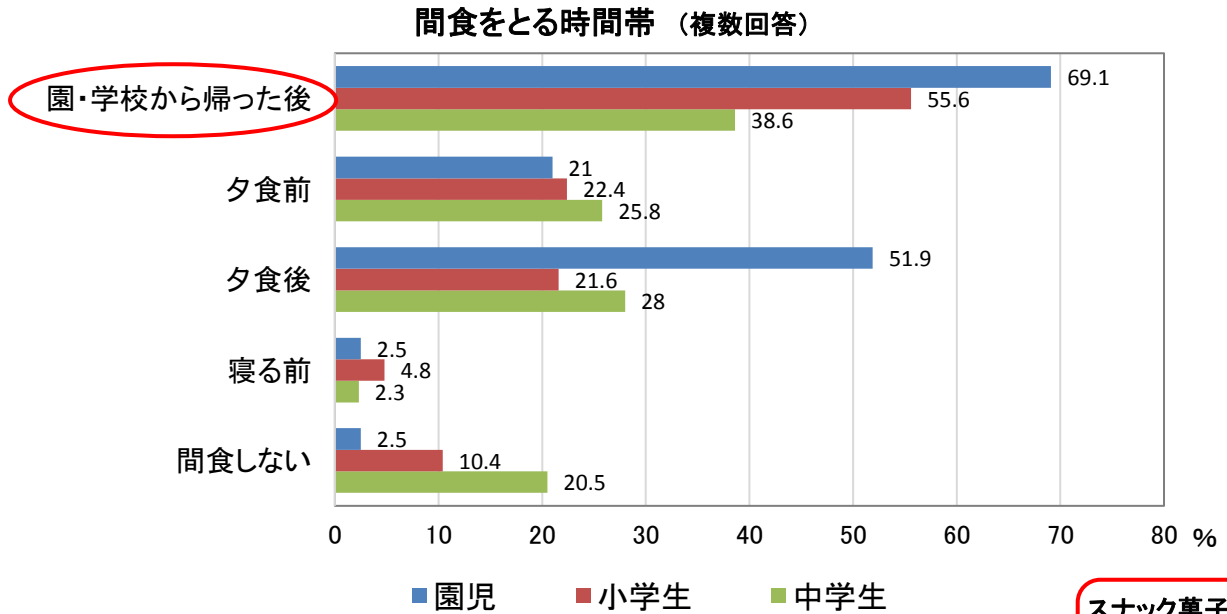


令和7年度実施食生活アンケートより

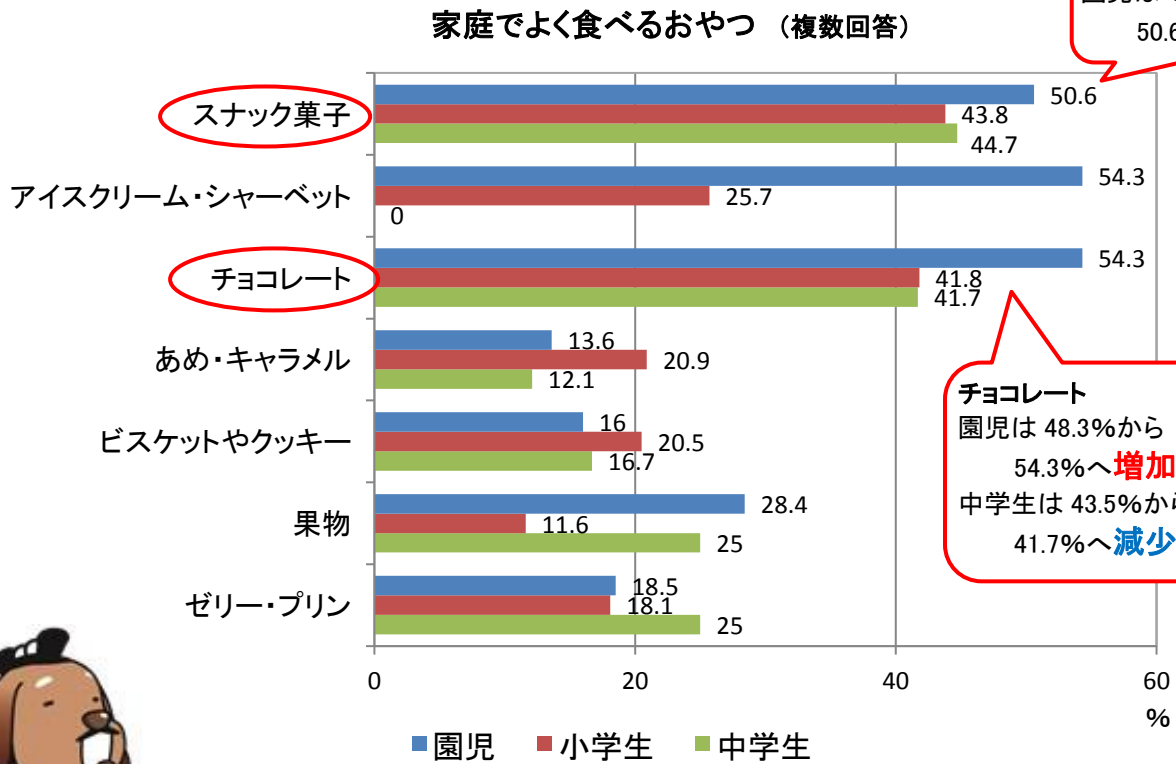
④ 子どもの間食の摂取状況

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、園児は約 51.9%、小学生は約 21.6%、中学生は約 28%でした。中学生では、5年前と比べて、「間食をしない」と回答した人が 18.4%から 10.4%に減り、夕食後に間食をとる人も減りました。

内容を見ると、スナック菓子、アイスクリーム・シャーベット、チョコレートがよく食べられていました。5年前に比べてスナック菓子を食べる割合が増えています。



スナック菓子
園児は 41.4%から
50.6%へ**増加**。



チョコレート
園児は 48.3%から
54.3%へ**増加**。
中学生は 43.5%から
41.7%へ**減少**。



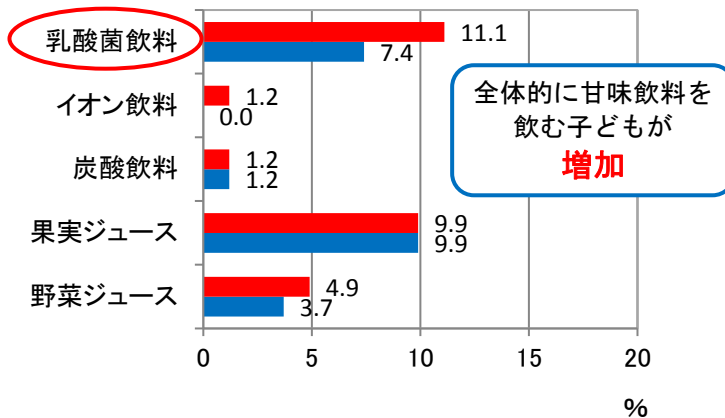
令和 7 年度実施食生活アンケートより

⑤ 甘味飲料の摂取状況

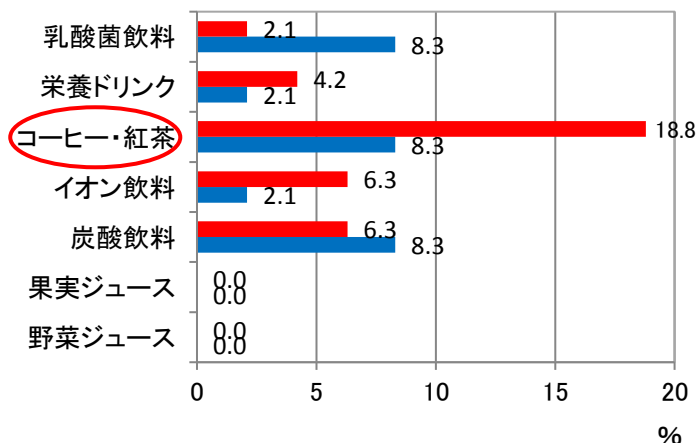
果実ジュースや炭酸飲料に限らず、缶コーヒーや乳酸菌飲料、野菜ジュース、果実風味の飲料水に至るまで市販の清涼飲料水には、砂糖を加えたものが多くあります。これらの飲料を長期にわたってとり続けると、肥満やむし歯、高血糖・高脂血症などの生活習慣病につながる恐れがあります。

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。また、毎日乳酸菌飲料を飲むと答えた園児、小学生の割合は5年前と比べて増えた一方で、中学生は減少しています。壮年期では、イオン飲料を飲むと答えた人の割合が増えて約30%が毎日飲んでいました。

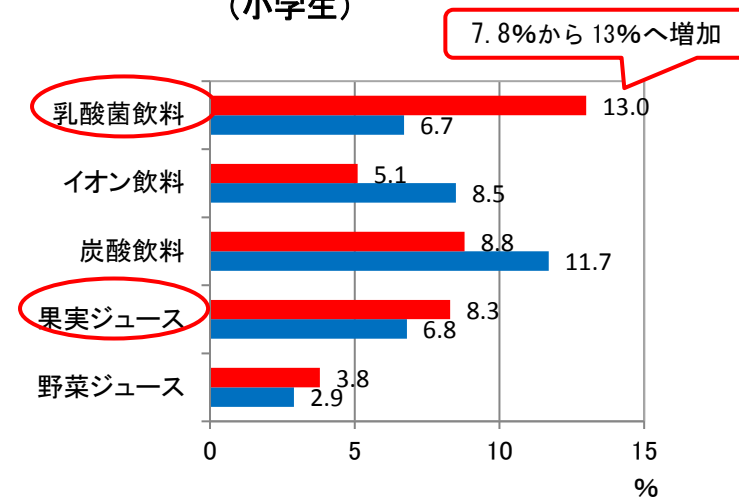
(園児)



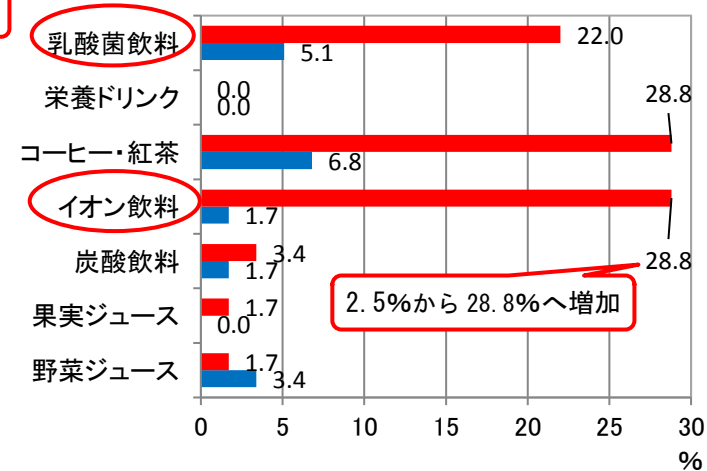
(青年期)



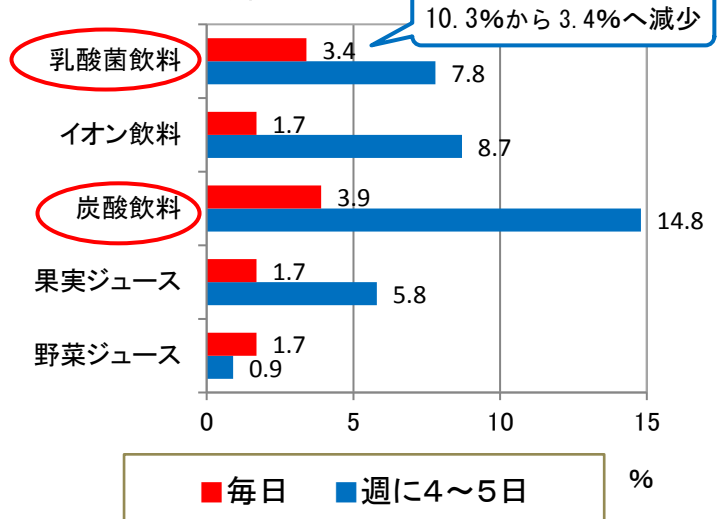
(小学生)



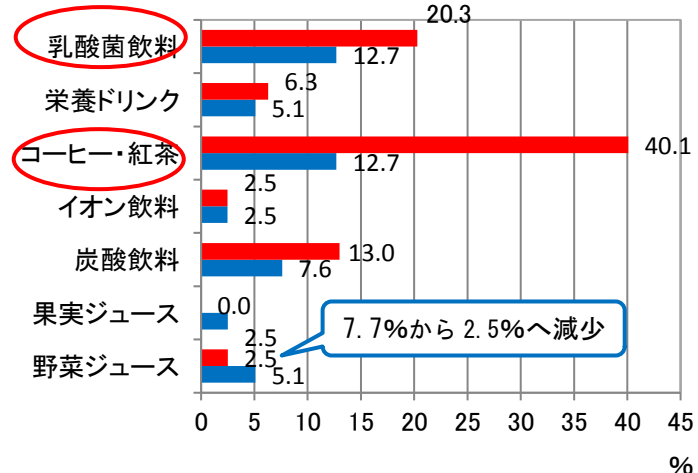
(壮年期)



(中学生)



(高齢期)



■ 毎日 ■ 週に4～5日

令和7年度実施食生活アンケートより

⑥ 塩分の多い食品の摂取状況と推定塩分摂取量状況

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の目標量は健康な成人男性で 7.5 g 未満、女性で 6.5 g 未満ですが、令和 4 年県民健康栄養調査によると、宮城県民の食塩摂取量の実態は、成人男性が 11.2 g、成人女性が 9.7 g と、望ましい量より 3～4 g 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、青年期と壮年期で約 15%、高齢期で約 30% でした。

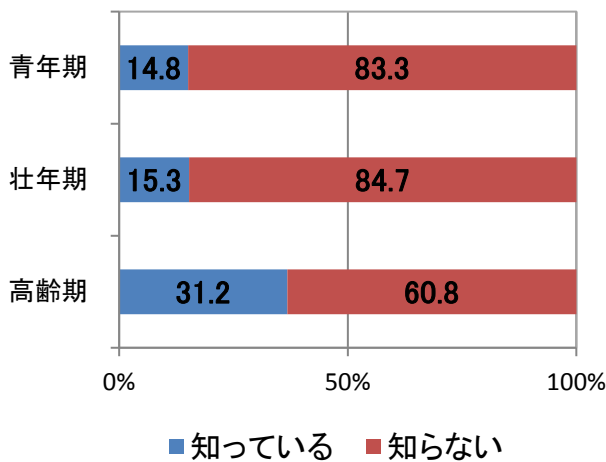
麺類、味噌汁、漬物等の「塩分を減らすために控えたほうがいい」というイメージの食品について摂取頻度をきいてみたところ、麺類については、「週に 1 回以下」と回答した人がどの年代でも最も多く、青年期で 58.4%、壮年期で 62.8%、高齢期になると 64.6% と、年齢が高くなるにつれて増えています。

みそ汁については、「週に 1 回」と回答した人が最も多く、「ほとんど飲まない」と回答した人は若い年代になるほど割合が多いです。

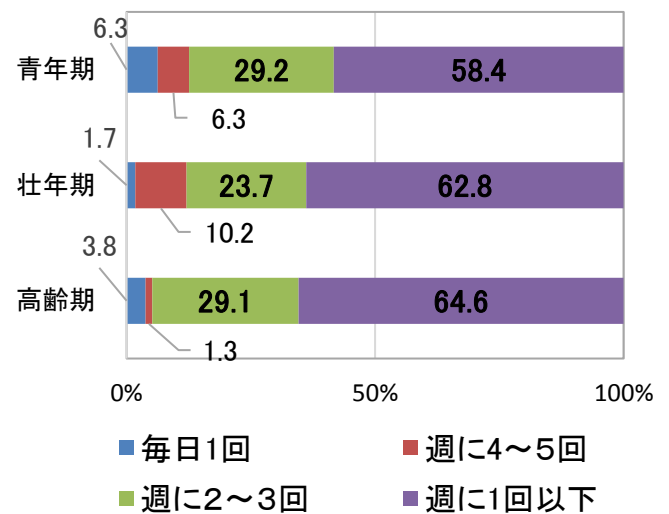
漬物についても、「ほとんど食べない」と回答した人は若い年代になるほど割合が多いです。

塩分のとりかたに気をつけていると回答した人が実際に塩分を控えようとしている様子が見られました。

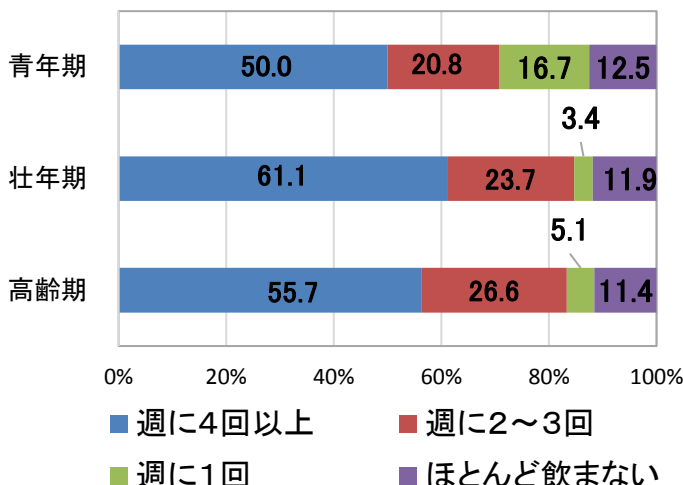
望ましい塩分量について



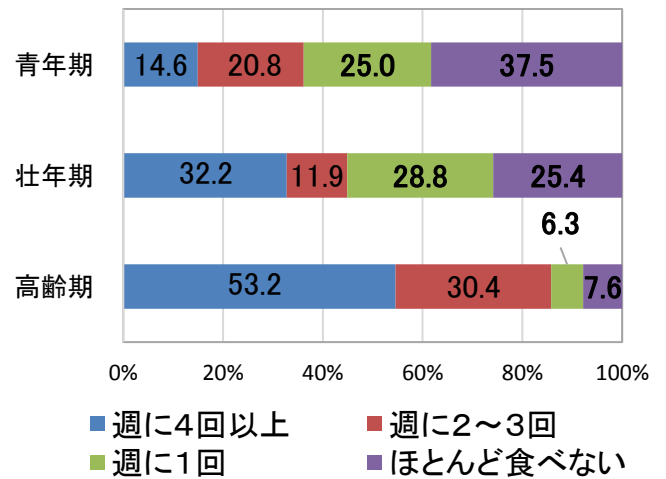
麺類の摂取頻度



みそ汁の摂取頻度



漬物の摂取頻度

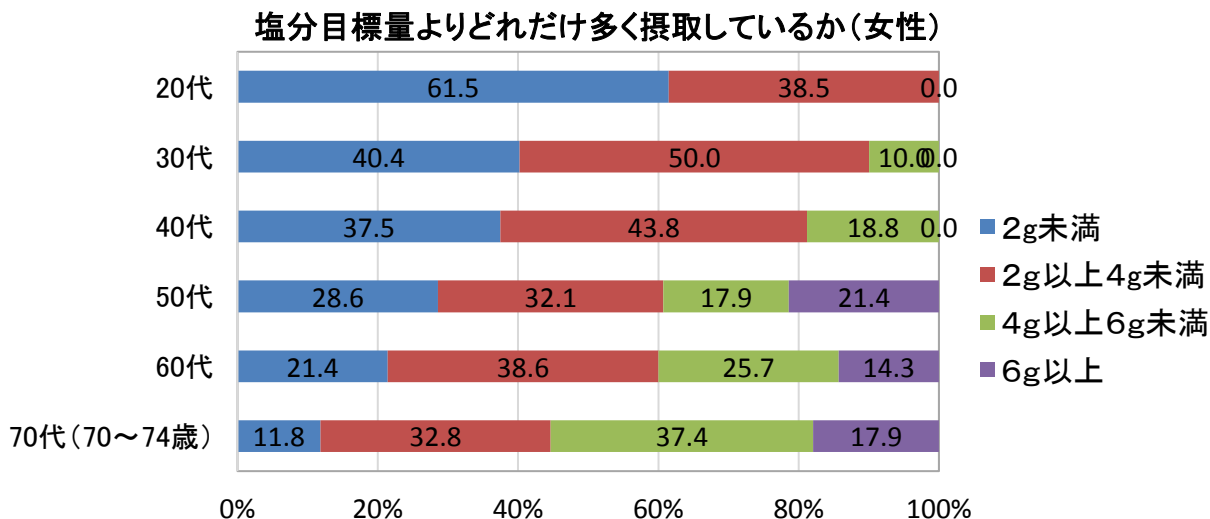
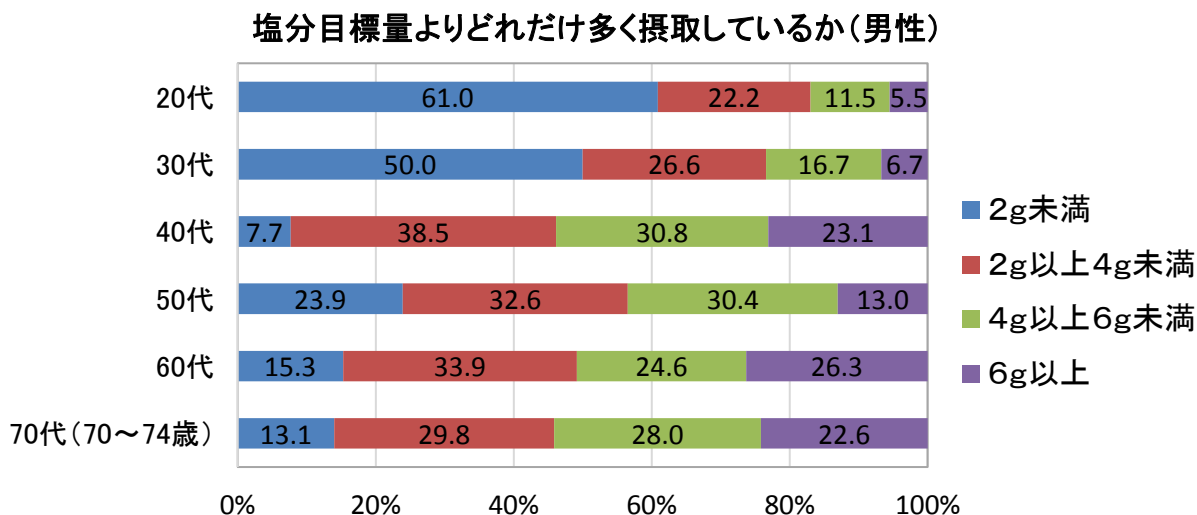
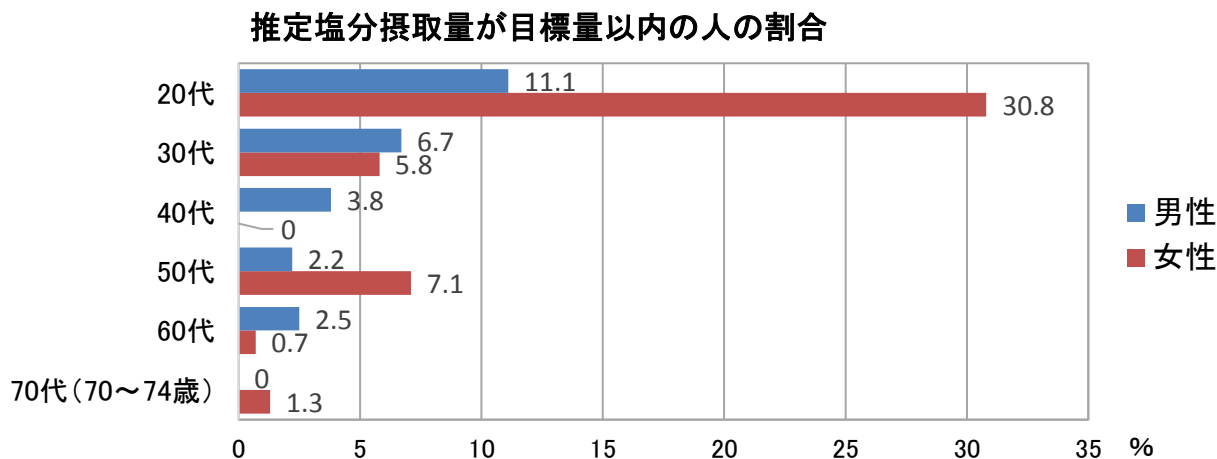


令和 7 年度実施食生活アンケートより

ところが、町の住民健診を受診した人の実際の「推定塩分摂取量」をみると、塩分のとりかたに気をつけていても、塩分摂取量が目標量以内だった人は多くはありませんでした。男性は、女性より目標量を達成している人が少ない傾向が見られました。年齢が高くなるほど目標量を達成する割合は減る傾向が見られ、特に30代から大きく減ります。

また、5年前と比較して女性の20代と50代は目標値以内の割合が増えましたが、それ以外の男女は減りました。

なお、全受診者の中で最も多く摂取している人の量は20.1gでした。

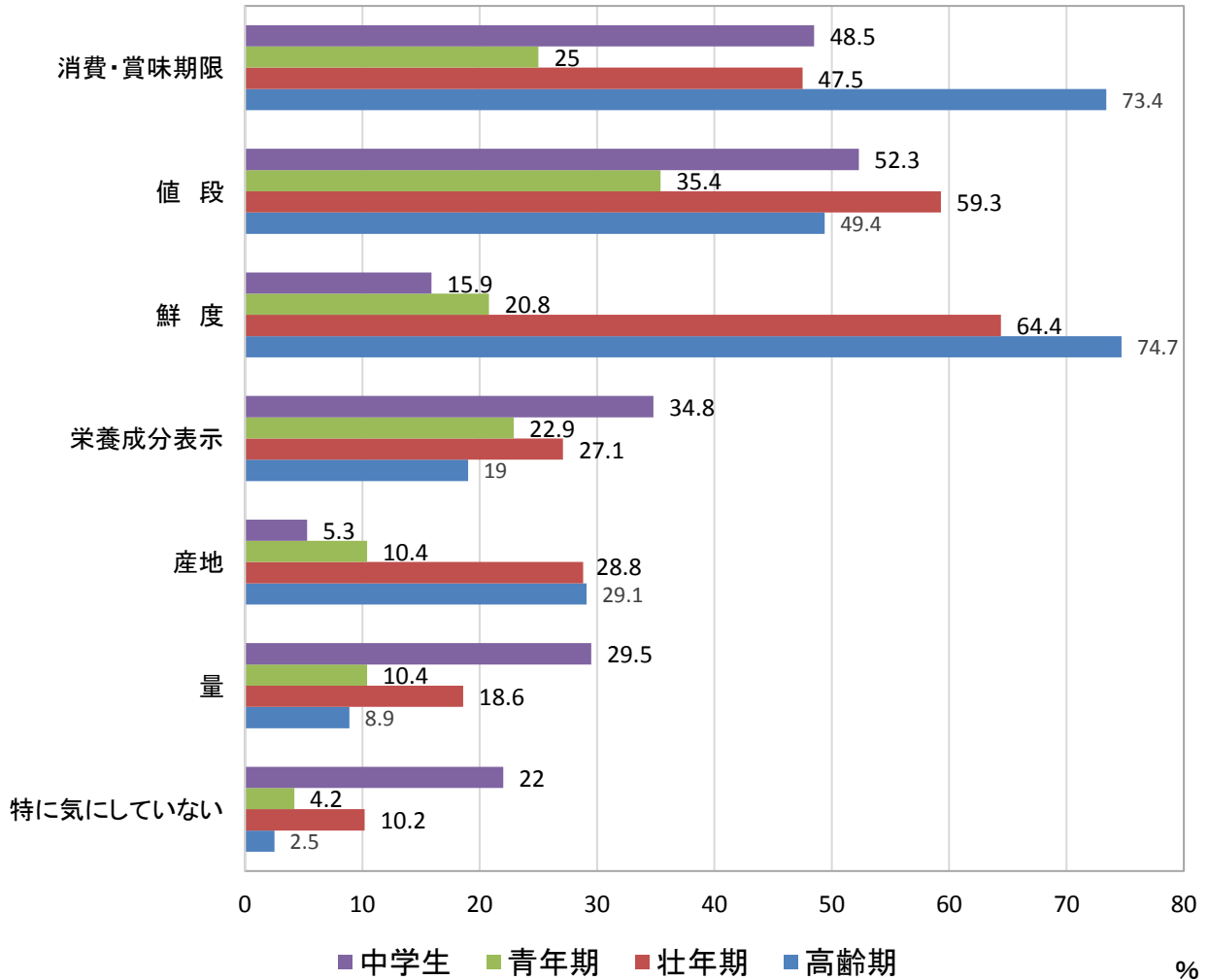


令和6年度川崎町特定健診結果より

⑦ 食品の選び方の状況

消費・賞味期限や値段、鮮度に気をつける人が多くみられます。それらに比べると、**栄養成分表示***に気をつける人は少ないですが、5年前と比べて中学生と壮年期の割合が増えています。栄養成分表示を確認し、自分の体、健康状態に合わせて望ましい食品を選択し、健康づくりにつなげることが望まれます。

食品を選ぶ時に気をつけていること



令和7年度実施食生活アンケートより

*栄養成分表示

「食品表示法」に基づいて、加工食品などには、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つが必ず表示される。

▼例：レトルトカレーの栄養成分表示

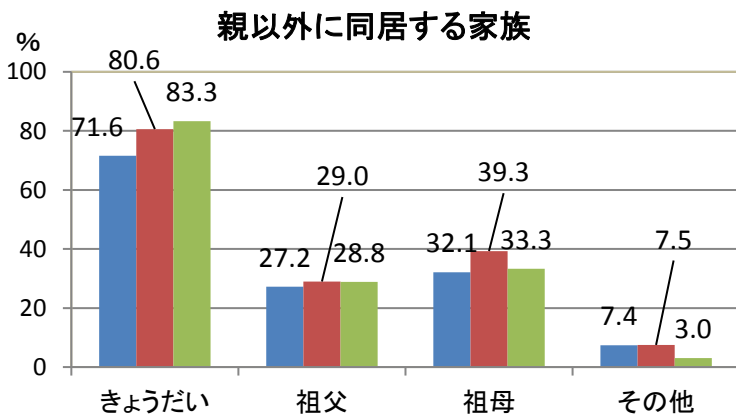
栄養成分表示 1人前(180g)当たり	
エネルギー …… 154kcal	炭水化物 …… 20.7g
たんぱく質 …… 4.3g	糖 質 …… 18.5g
脂 質 …… 6.5g	食物繊維 …… 2.2g
	食塩相当量 …… 2.3g

(3) 食環境・食文化に関する状況 (令和7年度に実施した食生活アンケートの結果より)

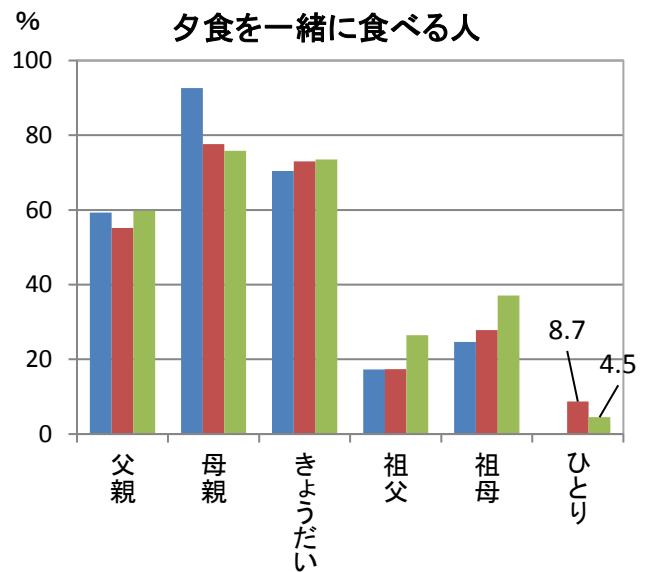
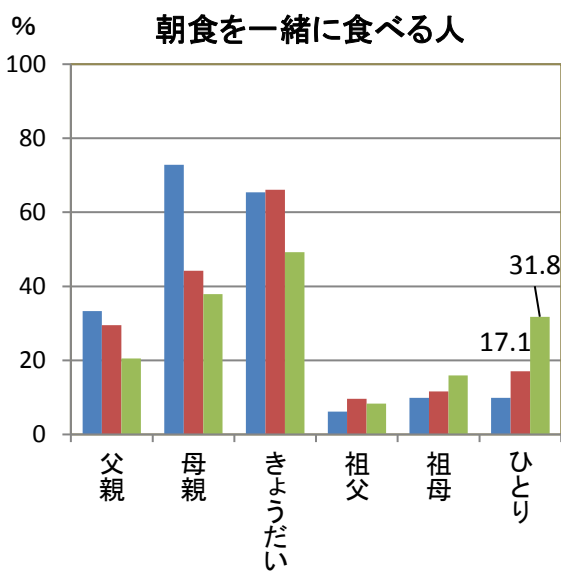
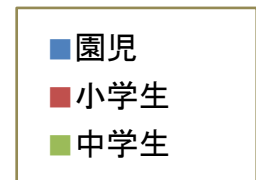
① 共食*の状況

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。アンケートに回答した園児、小学生、中学生とも、約30~40%が親世代、祖父母世代と三世代で同居していますが、いつも共に食事をしていないとは限らないようです。

朝食時に比べて、夕食時の方が共食をする人が多くみられました。「ひとりで食べる」と答えた人は夕食時より朝食時の方が多く、小学生で17.1%、中学生では31.8%でした。生活の多様化により、食事をする時間や食事を共にする人もそれぞれの家庭で異なる様子が見られます。



***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。

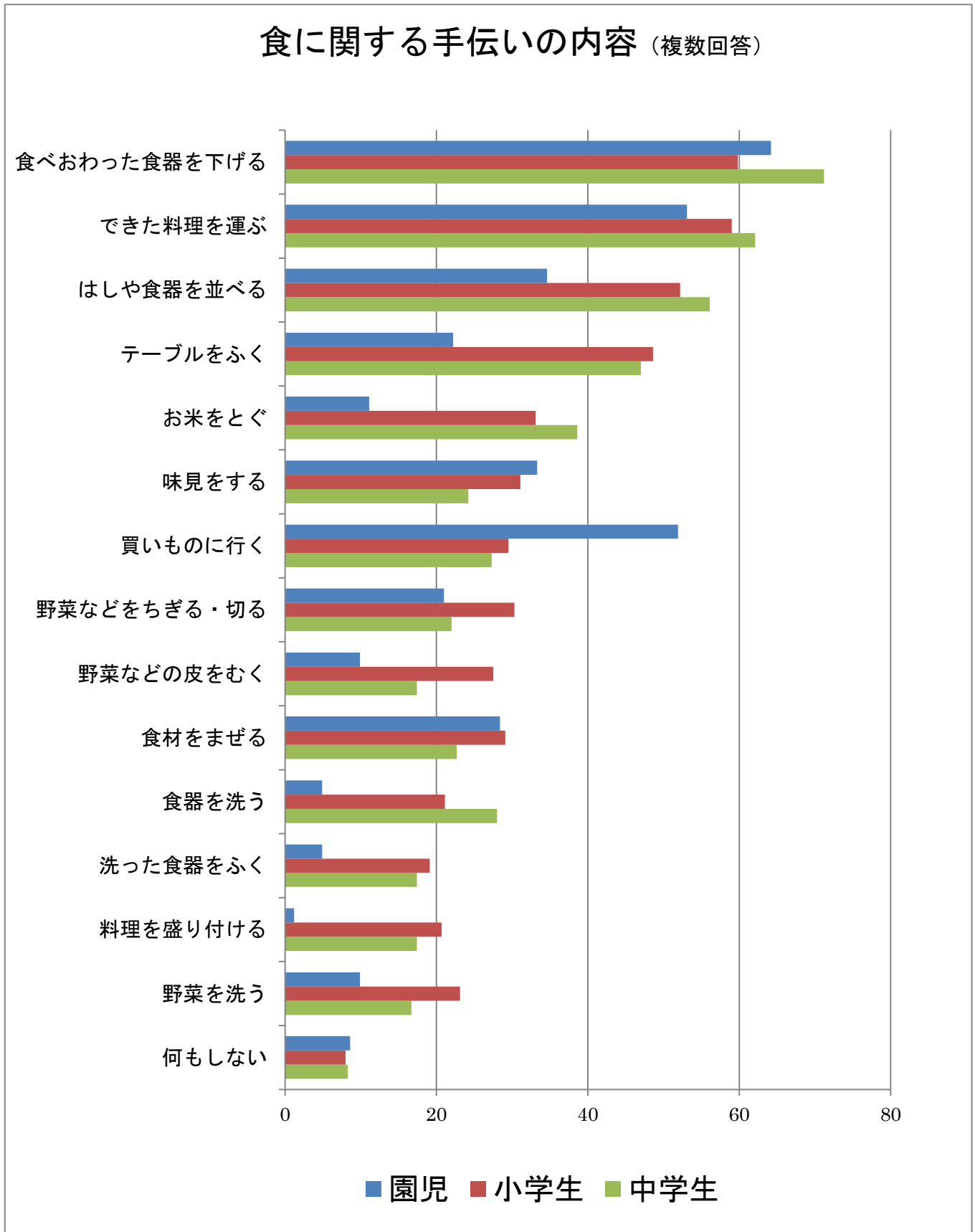


	朝食を一緒に食べる人(%)			夕食を一緒に食べる人(%)		
	園児	小学生	中学生	園児	小学生	中学生
父親	33.3	29.5	20.5	59.3	55.2	59.8
母親	72.8	44.2	37.9	92.6	77.6	75.8
きょうだい	65.4	66.1	49.2	70.4	73.0	73.5
祖父	6.2	9.6	8.3	17.3	17.4	26.5
祖母	9.9	11.6	15.9	24.7	27.8	37.1
ひとり	9.9	17.1	31.8	0	8.7	4.5

令和7年度実施食生活アンケートより

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。「食べ終わった食器を下げる」、「できた料理を運ぶ」は、園児、小学生、中学生いずれも半数以上がしています。小学生と中学生では、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多くみられます。

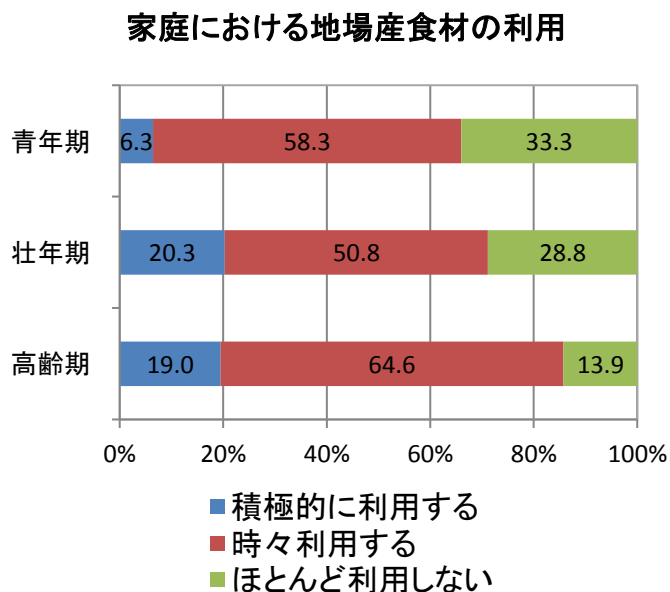
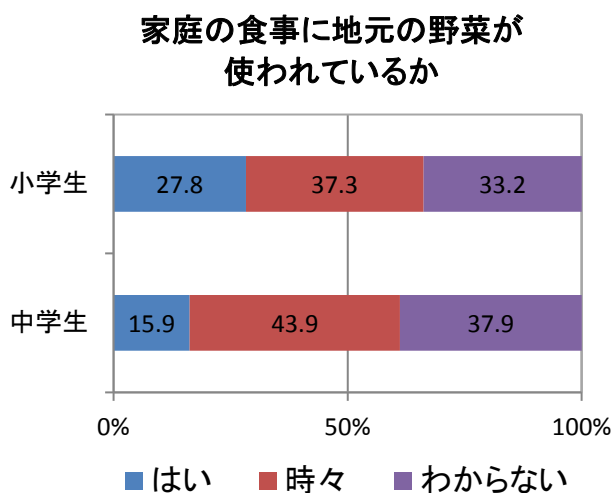


令和7年度実施食生活アンケートより

③ 地産地消の状況

1) 家庭における状況

地場産品を家庭で利用する家庭が多く、高齢期では80%以上の人が「積極的」あるいは「時々利用する」と回答しました。壮年期、青年期では「ほとんど利用しない」人が高齢期より多くみられました。



令和7年度実施食生活アンケートより

2) 学校給食における状況

学校給食においては、町産食材は約10%、県産食材は約44%の割合で利用しています。

■ 川崎町産食材（約10%の活用）

・お米（米粉ワンタン・米粉麺含む） ・なめこ ・こんにゃく ・いちご ・だいこん

■ 宮城県産食材（約44%の活用）

・牛乳 ・ヨーグルト ・うーめん ・油麩 ・笹かまぼこ ・たまご ・納豆 ・みそ
 ・こまつな ・きゅうり ・ねぎ ・はくさい ・チンゲン菜 ・菜の花 ・しいたけ
 ・みつば ・ブロッコリー ・豚肉 ・鮭 など

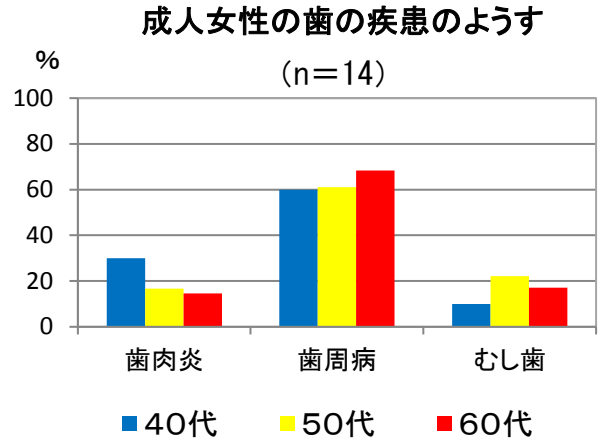
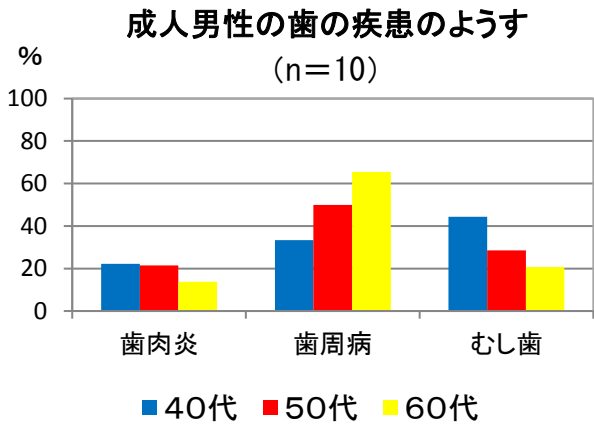
令和6年度学校給食調理場の実績より

(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、男女とも50代や60代になると半数以上が歯周病をもっています。また、男性のほうが女性よりむし歯が多くみられました。

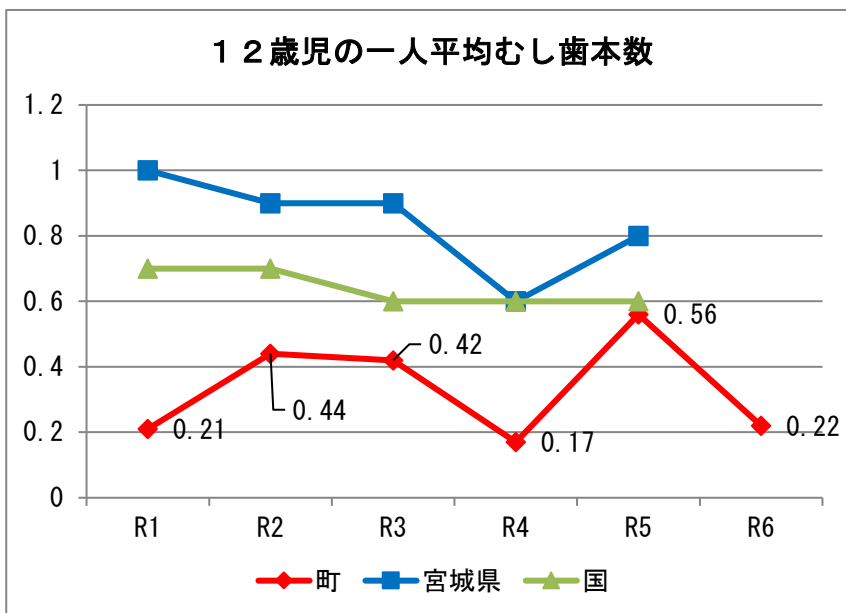
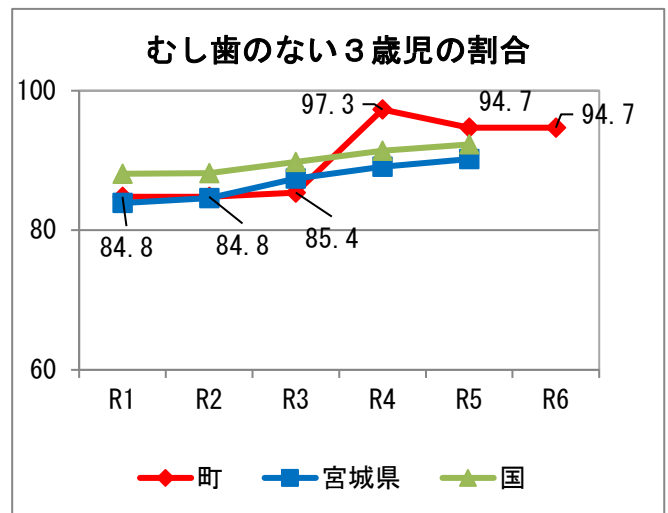
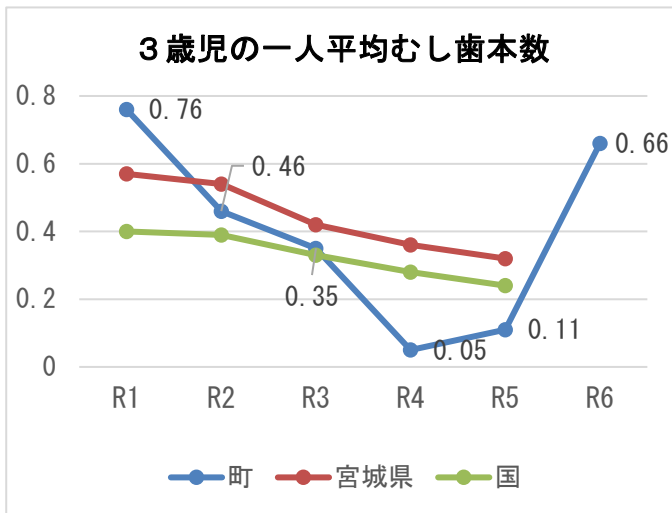
歯周病は生活習慣病のひとつとされ、心疾患や糖尿病等の発症や進行に影響を及ぼします。歯を失う原因の90%が、歯周病とむし歯とされています。町は、成人歯科健診や集団指導を通して、歯と口腔の健康の維持、向上についてはたらきかけていきます。



令和6年度成人歯科健診結果より

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年々減少傾向にありましたが、令和6年度は増加しました。12歳児の永久歯の一人平均むし歯本数は、全国平均や宮城県平均と比べると少なく、令和6年度は県内一むし歯の少ない町となりました。今後も、正しい歯みがき習慣の指導やフッ化物洗口の実施、望ましいおやつのとり方やよく噛んで食べる習慣についての啓発を継続していきます。



町3歳6か月児健診・
宮城県歯科保健データ集より

※宮城県と国のデータは
令和5年度のものが最新

川崎町学校保健統計・
宮城県歯科保健データ集より