

上野原市食育推進計画

平成24年3月

目次

第1章 計画策定の趣旨	1
1. 策定の背景	1
2. 計画の期間	1
第2章 市の姿	2
1. 人口等の動向	2
2. 世帯の動向	3
3. 産業(就業)特性	3
4. 出生・死亡の動向	4
5. 死因別死亡割合	4
6. 医療費の動向と受診率	5
第3章 健康実態調査等からみる市民の意識と実態	6
1. 上野原市健康実態調査から	6
2. 上野原市健康増進計画から	12
第4章 食育をめぐる上野原市の課題	14
1. 社会環境の変化による課題	14
2. 健康に対する課題	21
3. こどもの育成課題	32
4. 食文化と生産課題	42
第5章 みんなでめざす健康のまちづくり～食育推進～	47
1. 計画の理念	47
2. 基本目標	47
3. 重点課題	48
4. 基本施策	50
第6章 食育推進にあたっての各主体の役割	51
第7章 具体的施策の展開	55
1. 家庭における食育の推進	55
2. 幼稚園・保育所・学校などにおける食育の推進	59
3. 地域における食育の推進	62

第1章 計画策定の趣旨

1. 策定の背景

近年、社会経済情勢がめまぐるしく動き、また、個人嗜好が多様化する中で、「食」の中心となる家庭における「食スタイル」も大きく変化してきています。忙しい日々の中で、「食」の大切さに対する意識が希薄化するとともに、飽食の時代にあって真に「豊かな食」が問われています。

また、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向など健康に関わる問題、食べ残しや廃棄など食料資源の浪費、伝統的な食文化の喪失及び食糧自給率の低下など諸課題が顕在化しており、文化、健康両面から「健全な食生活」の復活が望まれています。

こうした状況の中、平成17年7月の食育基本法制定を受け、平成18年3月に食育推進計画が策定され、山梨県においても平成19年3月に山梨県食育推進計画が策定されました。

食育基本法では、『国民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づき適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくこと』を課題としています。

2. 計画の期間

平成24年度から平成28年度までの5年間を計画期間とします。



食育とは

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。
(食育基本法 前文の抜粋)

第2章 市の姿

平成17年2月、旧上野原町及び旧秋山村との合併によって誕生した当市は、山梨県の最東部で、首都圏中心部から約60～70km圏に位置し、東は神奈川県相模原市、南は南都留郡道志村、西は大月市と都留市、北は東京都西多摩郡と隣接しています。

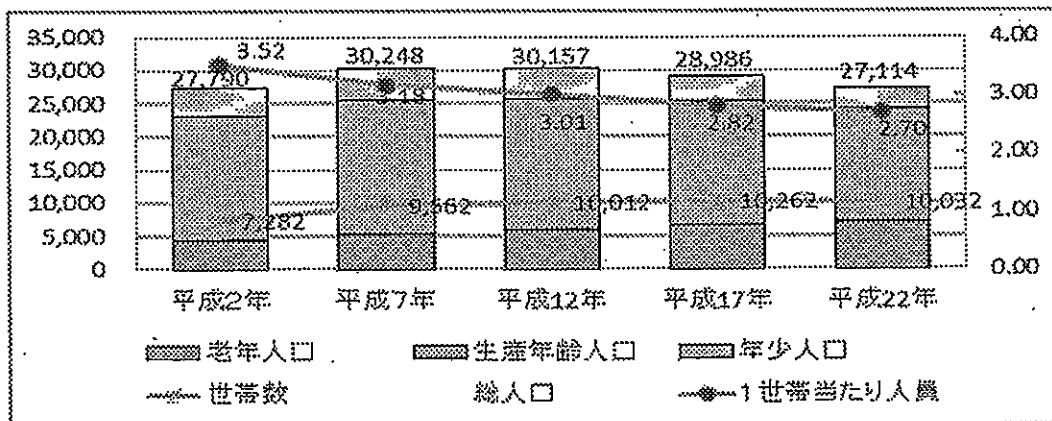
当市には、中央自動車道上野原IC、JR中央線上野原駅及び四方津駅、国道20号線、主要地方道四日市場上野原線、県道上野原あさる野線、上野原丹波山線、大月上野原線などが通っており、首都東京を中心とする関東圏から山梨県への東玄関として重要な交流拠点となっています。

市内を流れる桂川、秋山川、鶴川、仲間川及びそれらの支流によって形成された河岸段丘が住民生活の基盤をなしており、山岳・段丘・河川が作りだす自然環境は、日照時間が比較的長いなど様々な自然の特性に恵まれています。また、気候は内陸的で、夏の寒暖差、昼夜の温度差が大きい地域です。

1. 人口等の動向

当市も少子高齢化が進行しており、平成22年の高齢化率は26.3%で、県(24.5%)、全国(23.0%)を上回っています。また、1世帯あたりの人員は、平成2年3.52人から、平成22年2.7人に減少しています。

図表1 年齢3区分人口の推移



資料：国勢調査

図表2 高齢化率の推移（県・全国との比較）

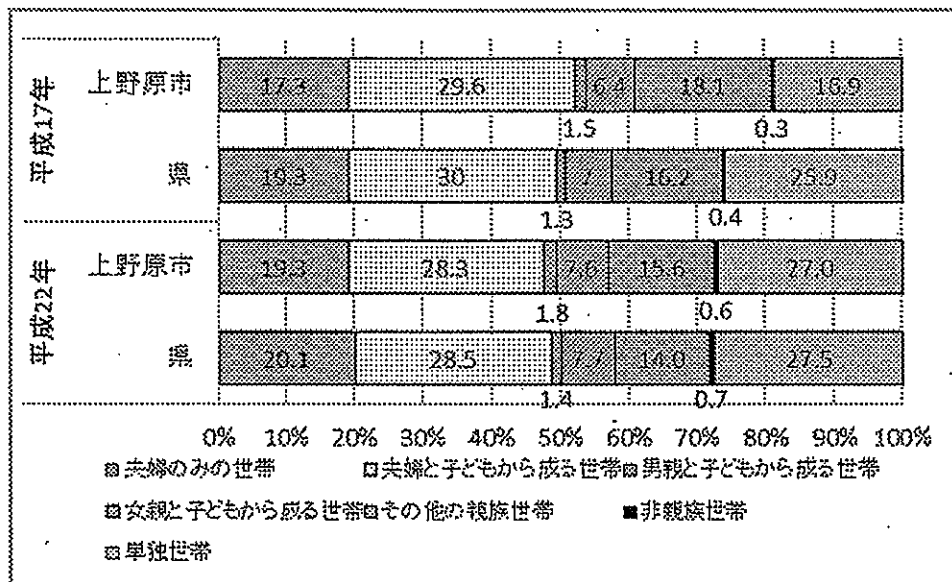
(%)	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
上野原市	15.5	17.2	19.8	22.9	26.3
県	14.8	17.1	19.5	21.9	24.5
全国	12.0	14.6	17.3	21.0	23.0

資料：国勢調査

2. 世帯の動向

単独世帯や夫婦のみの世帯、ひとり親世帯が増加し、核家族化が進行しています。

図表 3 世帯類型の推移・県との比較

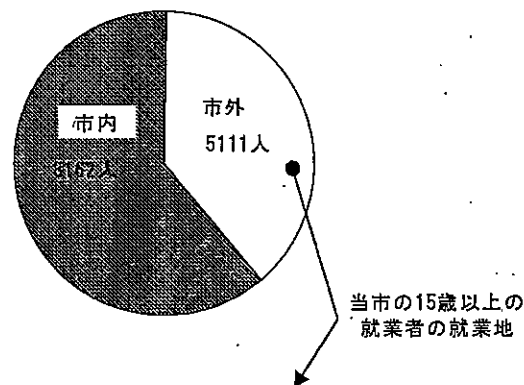
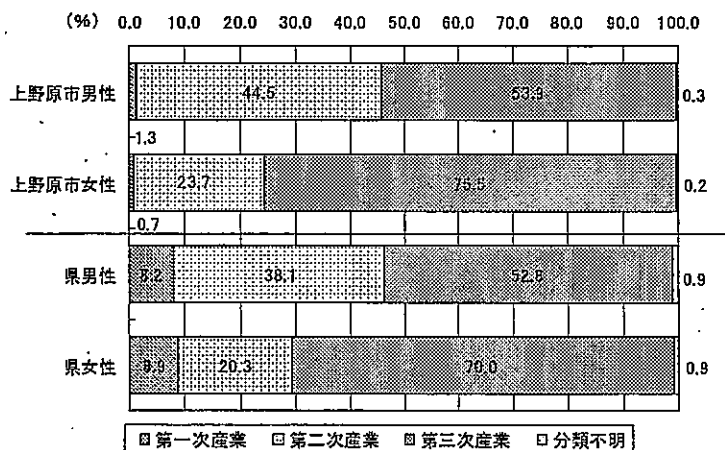


資料：国勢調査

3. 産業(就業)特性

産業別就業人口は、第二次、第三次産業が大半を占めています。また、全就業者の約39%が市外で働いています。そのうち約66%は、八王子市、日野市、立川市など東京都となっています。

図表 4 産業別就業人口



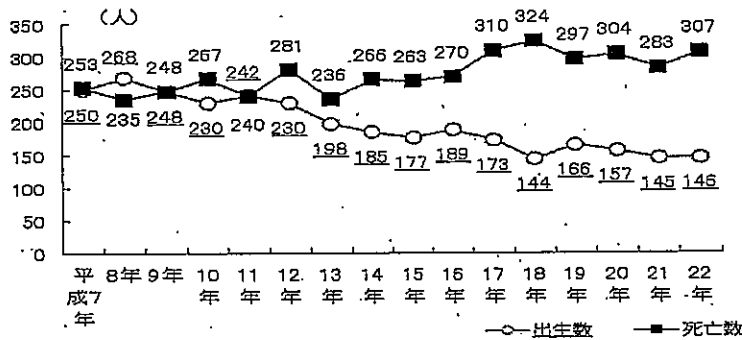
東京都 66.1%、神奈川県 18.3%、
県内 14.4%、埼玉県 0.7%、
千葉県 0.1%、その他 0.4%

資料：平成17年国勢調査

4. 出生・死亡の動向

出生数は減少基調にあり、平成10年以降死亡数が出生数を上回っています。平成22年の出生数は146人、死亡数は307人です。また健康余命は、県に比べやや短くなっていますが、全国よりは長く、高齢者が高い健康水準にあることがわかります。

図表5 出生数・死亡数の推移



資料：各年人口動態統計

図表6 健康余命

	上野原市		山梨県		全国	
	男	女	男	女	男	女
65歳健康余命	15.72	18.27	16.38	18.59	15.58	17.30
70歳健康余命	11.93	13.90	12.61	14.22	11.80	12.95
75歳健康余命	8.66	9.79	9.22	10.13	8.42	8.93
80歳健康余命	5.87	6.26	6.25	6.51	5.54	5.51
85歳健康余命	3.80	3.80	3.91	3.73	3.27	3.03

資料：山梨県立看護学部 小田切 陽一教授算出

5. 死因別死亡割合

死因の第1位から3位までは、県・全国と同疾患となっています。第1位の悪性新生物の割合が県より低く、また第4位が老衰となっていることが当市の特徴としてあげられます。

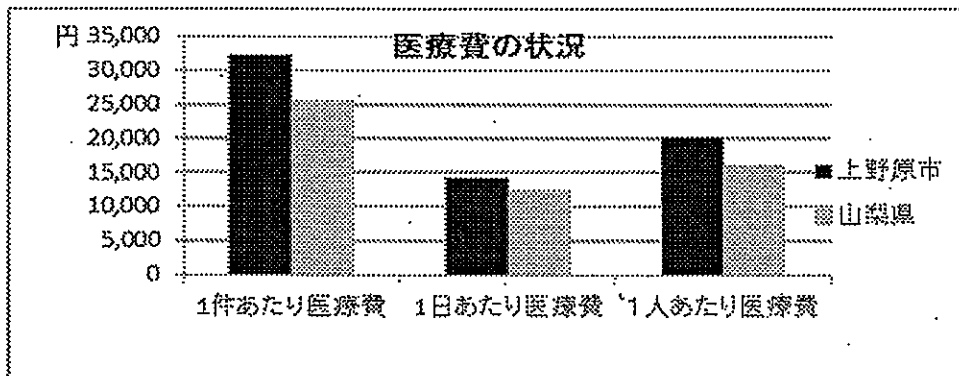
図表7 主要死因別死亡割合

順位	上野原市		山梨県	
	死因	割合	死因	割合
第1位	悪性新生物	28.41%	悪性新生物	33.71%
第2位	心疾患	19.39%	心疾患	19.46%
第3位	脳血管疾患	13.86%	脳血管疾患	14.11%
第4位	老衰	12.58%	肺炎	10.70%
第5位	肺炎	9.77%	老衰	4.91%

資料：平成17年～21年県衛生統計年報

6. 医療費の動向と受診率

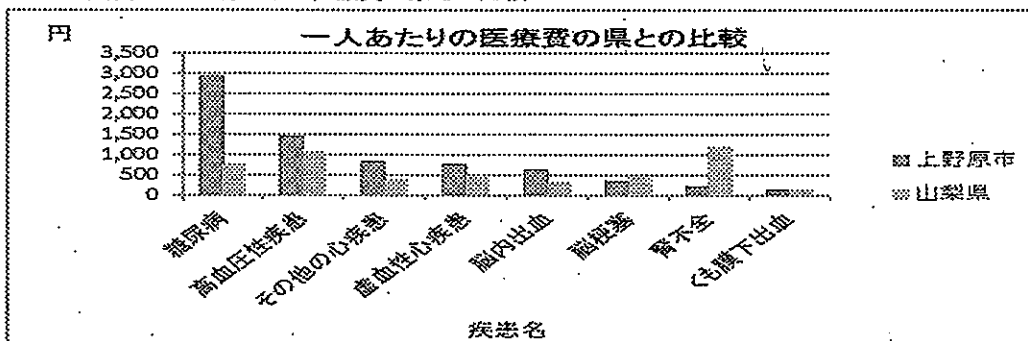
図表 8 医療費の県との比較 (平成 22 年)



資料：平成 22 年 5 月診療分 国民健康保険疾病分類統計表

医療費の県との比較では、「1件あたり医療費」「1日あたり医療費」「1人あたり医療費」すべてにおいて県平均を上回っている状況にあります。

図表 9 1人あたりの医療費の県との比較



資料：平成 22 年 5 月診療分 国民健康保険疾病分類統計表

図表 10 1人あたりの医療費の県との比較

単位：円

	上野原市	山梨県
糖尿病	2,920	750
高血圧性疾患	1,448	1,081
その他の心疾患	833	362
虚血性心疾患	754	445
脳内出血	628	300
脳梗塞	343	456
腎不全	205	1,211
くも膜下出血	133	139

資料：平成 22 年 5 月診療分 国民健康保険疾病分類統計表

当市では、「1人あたり医療費」として、糖尿病が高くなっています。糖尿病については、県平均を大幅に上回って高い状況にあります。

第3章 健康実態調査等からみる市民の意識と実態

1. 上野原市健康実態調査から

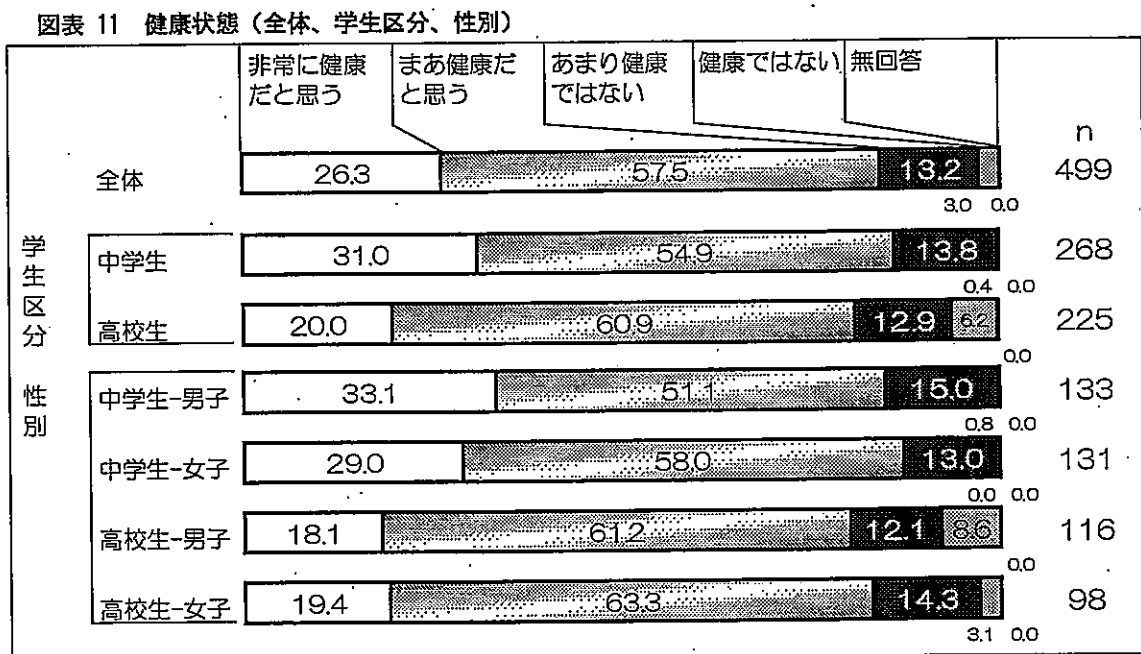
「上野原市健康増進計画」を平成20年度策定した際に、20歳以上の住民を対象とした「20歳以上アンケート」と、市内の中学3年生及び高校2年・3年生を対象にした「中高生アンケート」を実施しました。

今回もその際のデータをもとに、「食」を中心とした市民の意識や実態についてまとめています。

(1) 自己の健康評価

1) 中学生・高校生

自己の健康に対し、「非常に健康だと思う」と回答した人が、中学生では31.0%なのに対し、高校生では20.0%と低くなっている。「あまり健康でない」と「健康ではない」の回答は高校生のほうが高く、19.1%の高校生が健康ではないと自覚している。

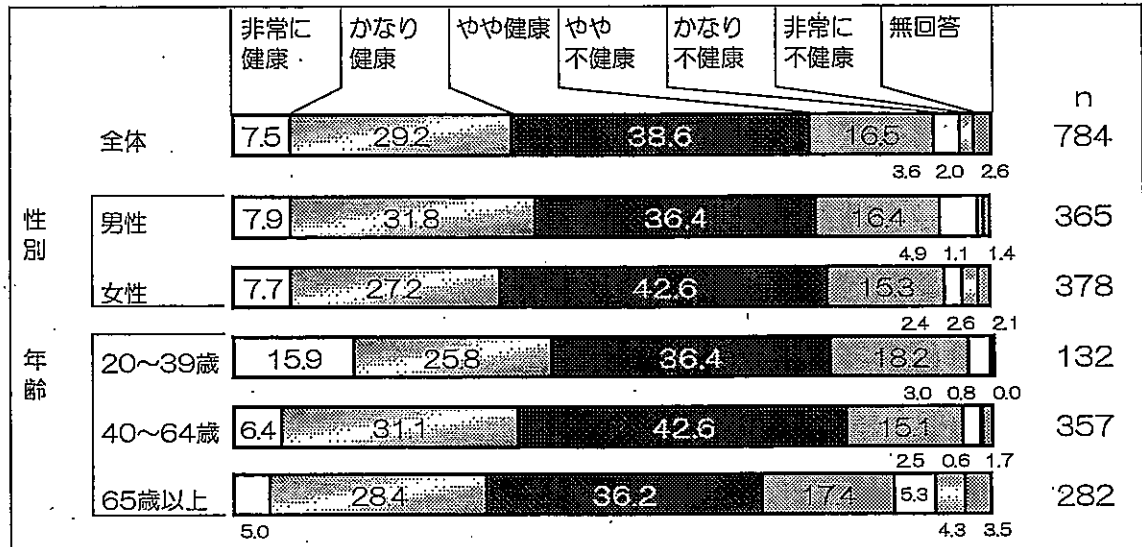


資料：上野原市健康実態調査

2) 20歳以上

「やや健康」が38.6%と最も多くなっている。「非常に健康」という回答は、40歳以降大きく低下している。自営業では「やや・かなり・非常に不健康」との回答が合わせて32%で、他の就業状況と比べて高い割合となっている。

図表 12 健康状態（全体、性別、年齢別）



資料：上野原市健康実態調査

図表 13 健康状態（詳細）

	合計	非常に健康	かなり健康	やや健康	やや不健康	かなり不健康	非常に不健康	無回答	
全体	784	7.5	29.2	38.6	16.5	3.6	2.0	2.6	
年齢×性別	20~39歳-男性	60	16.7	31.7	26.7	18.3	6.7	0.0	0.0
	20~39歳-女性	71	15.5	21.1	43.7	18.3	0.0	1.4	0.0
	40~49歳-男性	59	8.5	22.0	50.8	16.9	0.0	0.0	1.7
	40~49歳-女性	63	6.3	31.7	42.9	14.3	3.2	0.0	1.6
	50~64歳-男性	135	7.4	34.8	33.3	17.0	5.2	0.7	1.5
	50~64歳-女性	95	4.2	31.6	51.6	9.5	0.0	1.1	2.1
	65歳以上-男性	109	3.7	32.1	38.5	14.7	6.4	2.8	1.8
	65歳以上-女性	146	6.8	24.7	37.0	17.8	4.8	5.5	3.4
就業状況	学生	25	24.0	16.0	32.0	12.0	12.0	4.0	0.0
	自営業	50	4.0	30.0	34.0	22.0	6.0	4.0	0.0
	会社員(役員・経営者含む)	247	9.3	30.4	38.9	17.0	2.0	0.8	1.6
	家事専業	100	8.0	31.0	45.0	14.0	2.0	0.0	0.0
	パート・アルバイト	87	10.3	37.9	41.4	9.2	1.1	0.0	0.0
	無職・その他	252	4.4	25.4	37.7	19.4	5.6	4.0	3.6
無職年齢	65歳未満-無職	40	2.5	15.0	42.5	22.5	10.0	2.5	5.0
	65歳以上-無職	169	3.6	26.0	37.3	20.7	4.7	4.7	3.0

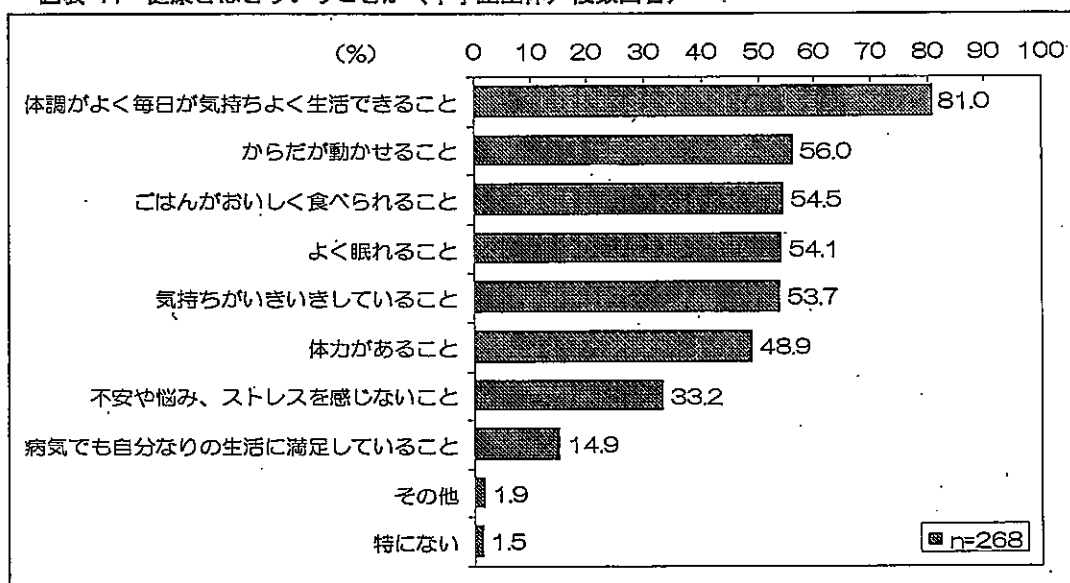
資料：上野原市健康実態調査

(2)健康のバロメーター

1) 中学生・高校生

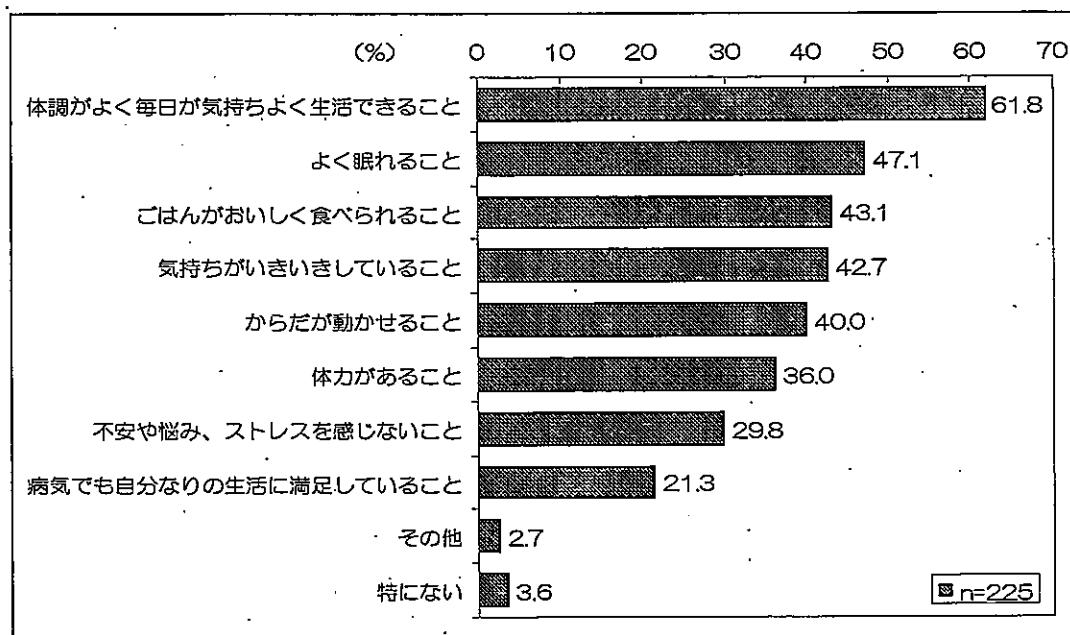
中学生・高校生とも健康のバロメーターとして、「体調がよく毎日が気持ちよく生活できること」という回答を一番多くあげていた。また、「ごはんがおいしく食べられること」という回答は中学生では54.5%と半数以上だったが、高校生では43.1%に下がり、成長期における、食と健康への関心の低下が危惧される。

図表 14 健康とはどういうことか (中学生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 75 健康とはどういうことか (高校生全体/複数回答)

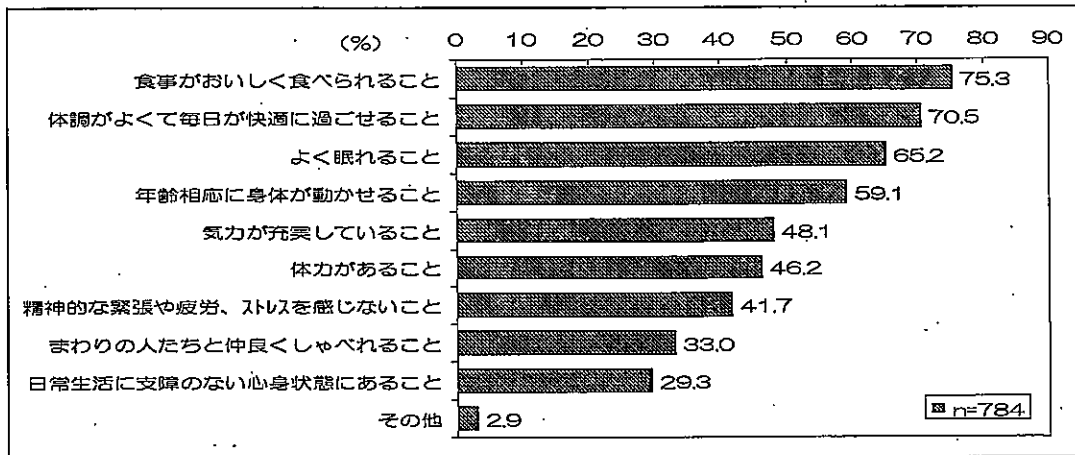


資料：上野原市健康実態調査

2) 20歳以上

「食事がおいしく食べられること」という回答が7割以上となっている。学生と自営業では半数以上の人々が「精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと」を健康観としている。女性は男性に比べて、「よく眠れること」が健康観に大きく関わっている。

図表 16 健康とはどういうことか (全体/複数回答)



図表 17 健康とはどういうことか (詳細)

	合計	食事がおいしく食べられること	よく眠れること	体力があること	気力が充実していること	体調がよくて毎日が快適に過ごせること	精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと	年齢相応に身体が動かせること	日常生活に支障のない心身状態にあること	まわりの人たちと仲良くしゃべれること	その他	無回答	
全体	784	75.3	65.2	46.2	48.1	70.5	41.7	59.1	29.3	33.0	2.9	1.8	
年齢×性別	20~39歳-男性	60	63.3	60.0	58.3	43.3	75.0	41.7	40.0	16.7	13.3	1.7	0.0
	20~39歳-女性	71	80.3	71.8	52.1	54.9	77.5	49.3	43.7	14.1	28.2	4.2	0.0
	40~49歳-男性	59	72.9	55.9	44.1	61.0	84.7	44.1	55.9	16.9	15.3	0.0	0.0
	40~49歳-女性	63	84.1	76.2	55.6	63.5	84.1	44.4	50.8	17.5	23.8	1.6	0.0
	50~64歳-男性	135	74.8	61.5	45.9	51.1	74.1	36.3	60.0	26.7	20.0	1.5	0.0
	50~64歳-女性	95	82.1	73.7	51.6	42.1	75.8	38.9	61.1	26.3	29.5	3.2	1.1
	65歳以上-男性	109	72.5	61.5	39.4	40.4	53.2	41.3	74.3	45.0	48.6	4.6	0.9
	65歳以上-女性	146	78.8	69.2	39.7	43.8	66.4	43.8	69.9	43.8	54.1	4.1	2.1
就業状況	学生	25	72.0	64.0	64.0	56.0	76.0	56.0	44.0	28.0	32.0	4.0	0.0
	自営業	50	80.0	62.0	52.0	50.0	68.0	52.0	50.0	32.0	24.0	6.0	0.0
	会社員(役員・経営者含む)	247	74.5	64.8	50.2	55.1	76.9	42.9	59.9	21.9	23.5	1.2	0.4
	家事専業	100	82.0	75.0	47.0	52.0	82.0	44.0	60.0	26.0	42.0	5.0	0.0
	パート・アルバイト	87	80.5	65.5	48.3	41.4	78.2	29.9	52.9	23.0	24.1	3.4	0.0
	無職・その他	252	75.0	65.9	41.3	43.3	61.1	41.3	65.5	40.9	44.0	2.8	2.4

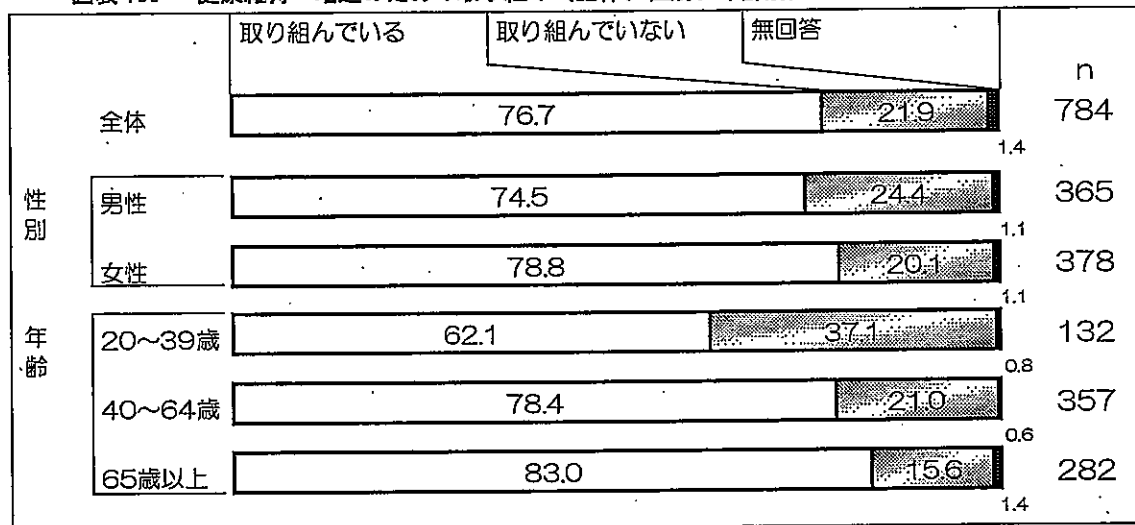
資料：上野原市健康実態調査

(3)健康維持・増進の取組内容 (20 歳以上)

1) 健康維持・増進の取り組みと内容

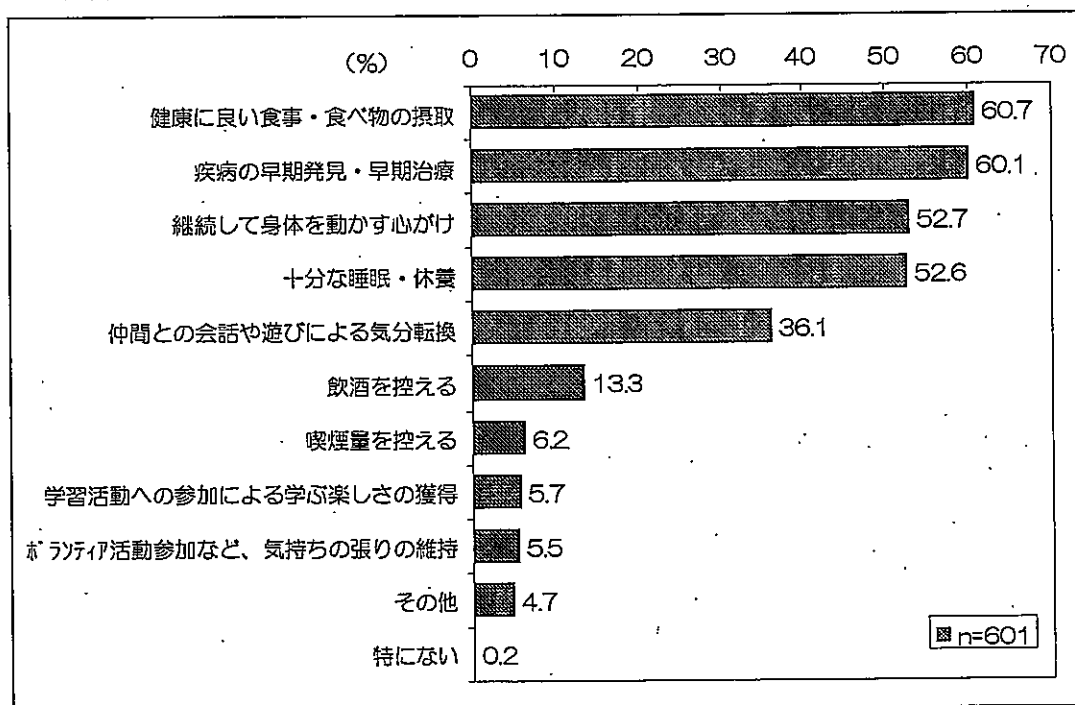
20 歳以上アンケートから、健康の維持・増進に取り組んでいる人の割合は、76.7%となっていた。その具体的取り組み内容については下表のとおり、「健康に良い食事・食べ物の摂取」が6割となっており、成人になると食事の大切さを自覚する人の割合が増加することがわかる。

図表 188 健康維持・増進のための取り組み (全体、性別、年齢別)



資料：上野原市健康実態調査

図表 19 主に取り組んでいること (全体/複数回答)

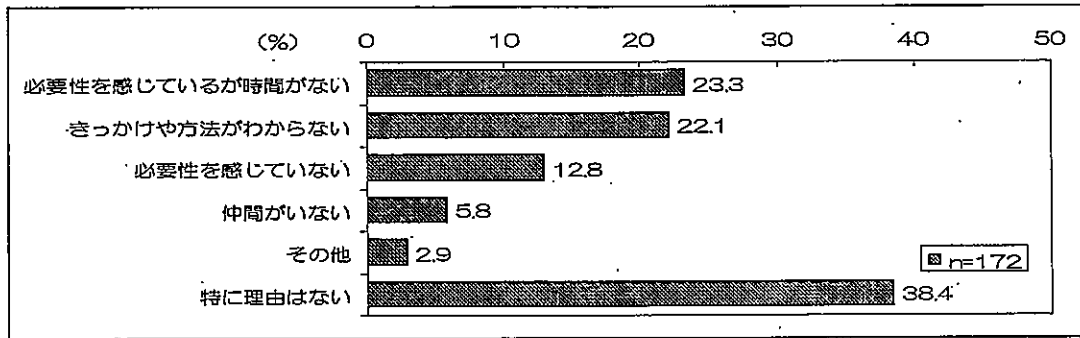


資料：上野原市健康実態調査

2) 健康維持・増進に取り組んでいない理由

理由としては「特に理由はない」が最も多く、健康維持・増進のための取り組みに対し関心の薄さがうかがえる結果となった。特に50歳以上の男女や、就業状況では無職またはパート・アルバイトの人にこの回答が高くなっていた。40歳台の男女、自営業や会社員では「必要性を感じているが時間がない」という回答が多く、健康に対する関心度の違いがみられている。

図表 20 取り組んでいない理由 (全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 21 取り組んでいない理由 (詳細)

	合計	必要性を感じていない	必要性を感じているが時間がない	仲間がいない	きっかけや方法がわからない	特に理由はない	その他	無回答	
全体	172	12.8	23.3	5.8	22.1	38.4	2.9	5.2	
年齢×性別	20～39歳-男性	27	3.7	33.3	7.4	29.6	40.7	0.0	3.7
	20～39歳-女性	22	18.2	22.7	0.0	36.4	18.2	9.1	4.5
	40～49歳-男性	15	20.0	33.3	0.0	20.0	20.0	6.7	6.7
	40～49歳-女性	12	0.0	50.0	0.0	50.0	8.3	0.0	0.0
	50～64歳-男性	31	16.1	29.0	0.0	12.9	45.2	0.0	3.2
	50～64歳-女性	17	5.9	17.6	11.8	11.8	52.9	0.0	11.8
	65歳以上-男性	16	18.8	0.0	6.3	12.5	62.5	6.3	6.3
	65歳以上-女性	24	20.8	4.2	8.3	20.8	50.0	4.2	4.2
就業状況	学生	7	28.6	14.3	0.0	14.3	28.6	0.0	14.3
	自営業	14	7.1	42.9	0.0	21.4	28.6	0.0	7.1
	会社員(役員・経営者含む)	62	11.3	41.9	4.8	24.2	32.3	0.0	0.0
	家事専業	18	16.7	16.7	11.1	44.4	33.3	0.0	5.6
	パート・アルバイト	20	15.0	15.0	0.0	20.0	40.0	5.0	5.0
	無職・その他	46	13.0	2.2	6.5	15.2	54.3	6.5	8.7

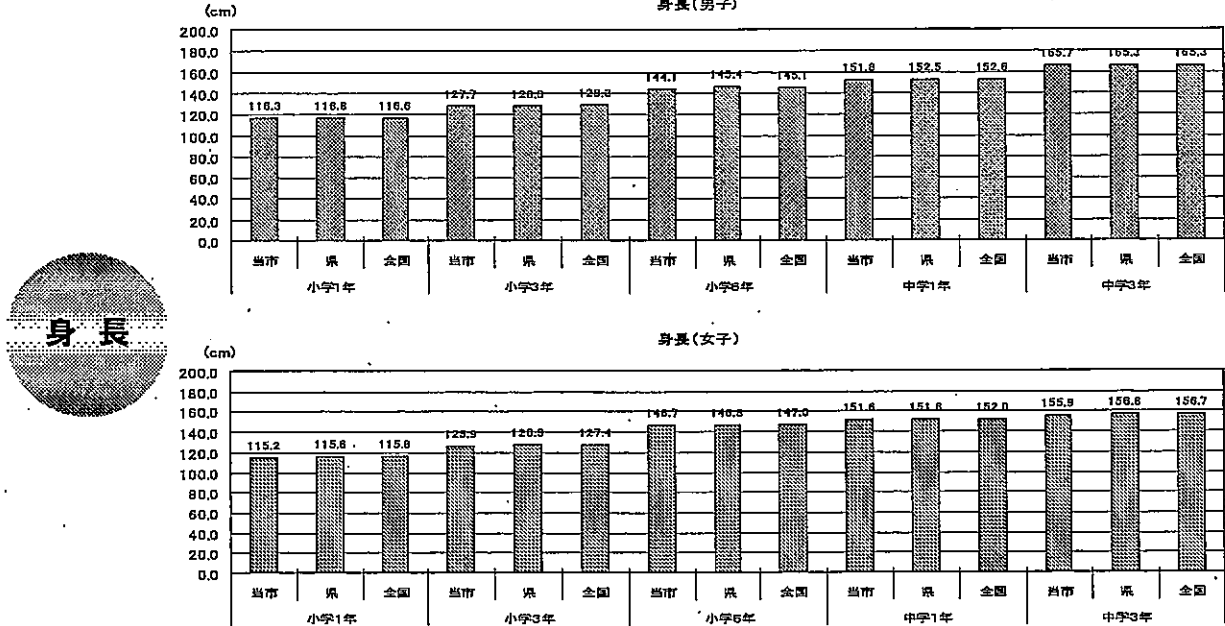
資料：上野原市健康実態調査

2. 上野原市健康増進計画から

(1) 児童・生徒の身長・体重の状況

男子は、小学校では県・全国をやや下回る水準ですが、中学3年では県・全国をやや上回っています。女子は、一貫して県・全国をやや下回る水準にあります。

図表 22 児童・生徒の身長について当市・県・全国の比較

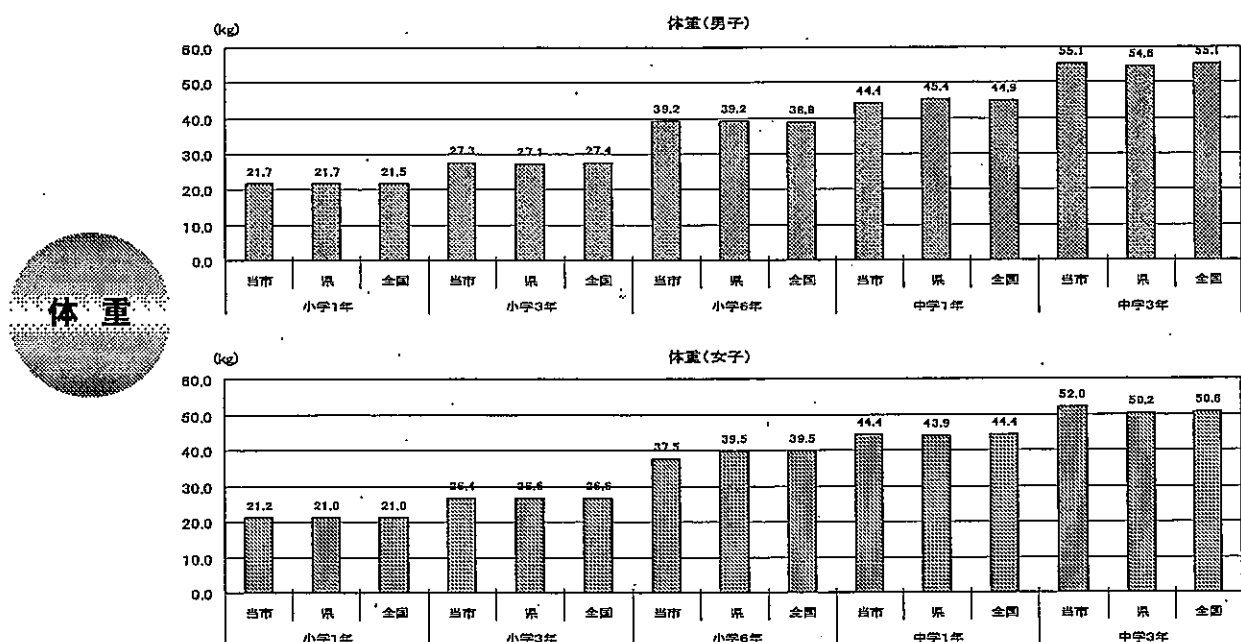


身長

体重

男子は一貫して県・全国とほぼ同水準ですが、中学3年女子は、県・全国を上回っています。

図表 23 児童・生徒の体重について当市・県・全国との比較

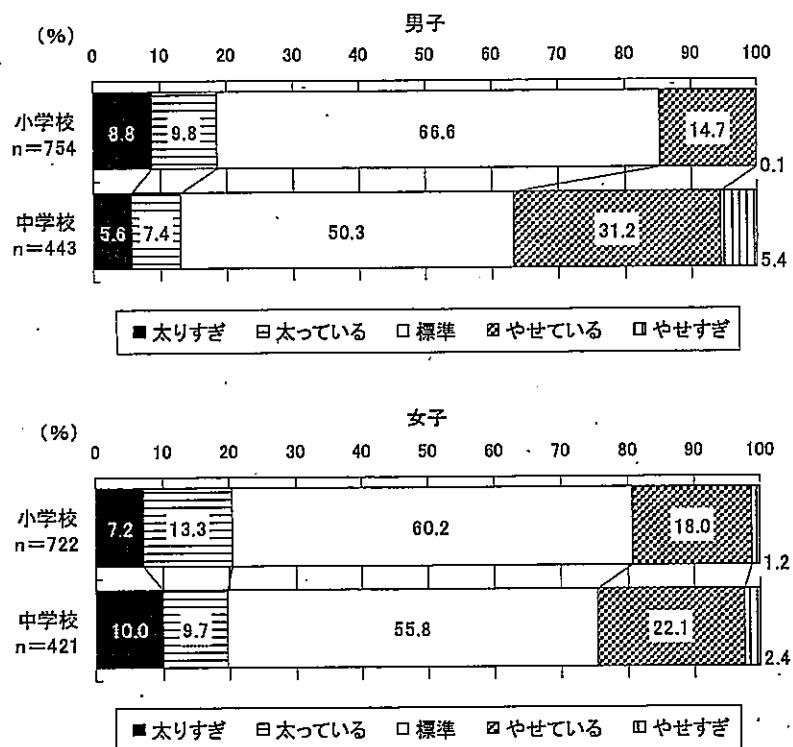
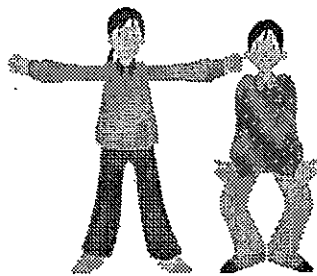


資料：北都留郡養護教育研究会(平成19年度)

(2)ローレル指数

ローレル指数でみると、男子は小学生で66.6%が「標準」ですが、中学生では「標準」は50.3%へ低下し、「やせている」(31.2%)と「やせすぎ」(5.4%)が増加して、“やせの傾向”となっています。女子は、小学校では「標準」が60.2%ですが、中学校では55.8%へと低下し、「やせている」(22.1%)と「やせすぎ」(2.4%)が増加する一方で、「太りすぎ」が10.0%にのぼるなど、標準から両極端に分かれる傾向がみられます。

図表 24 当市の児童・生徒のローレル指数



資料：北都留郡養護教育研究会（平成19年度）

◆ローレル指数の判定◆

- 99以下 …やせすぎ
- 100～114…やせている
- 115～144…標準
- 145～159…太っている
- 160以上 …太りすぎ

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長}^3 \text{ (cm)}} \times 10^7$$

第4章 食育をめぐる上野原市の課題

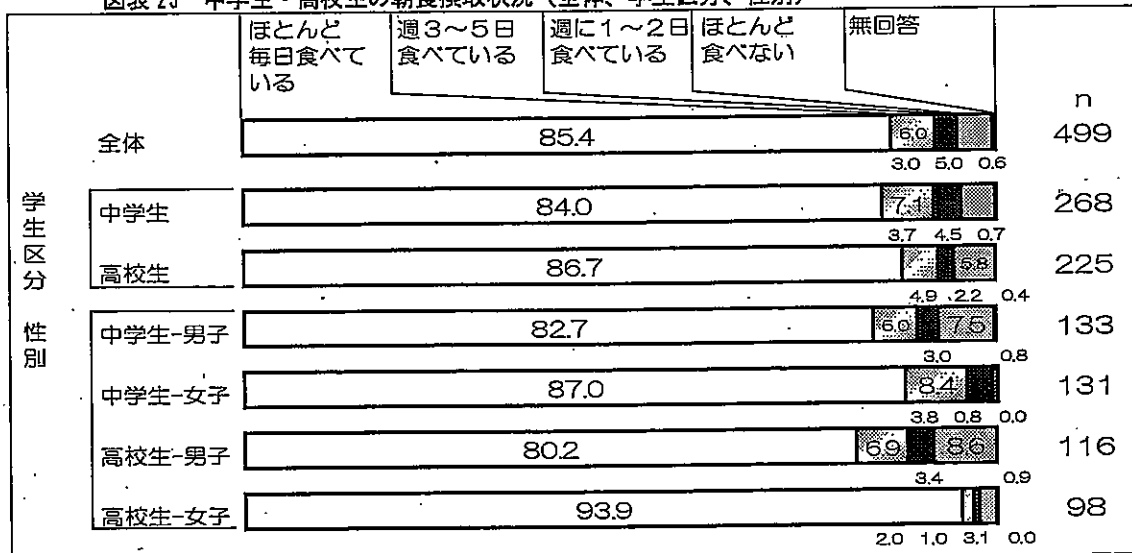
1. 社会環境の変化による課題

上野原市の課題

20歳代の朝食欠食率が県を上回っている。

(1) 朝ごはんの摂取状況について

図表 25 中学生・高校生の朝食摂取状況（全体、学生区分、性別）



資料：上野原市健康実態調査

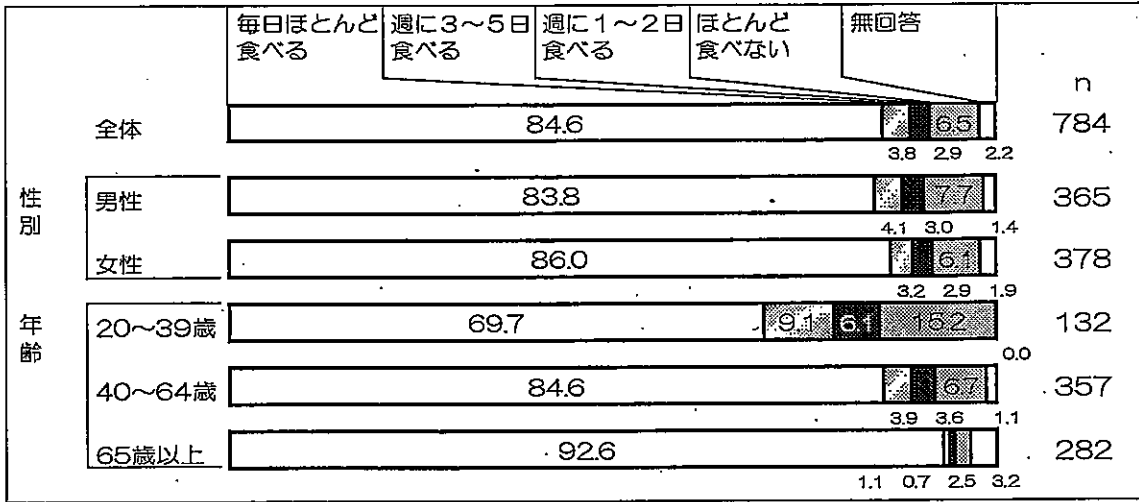
中学生・高校生についてはその8割強の者が朝食を食べているが、「ほとんど食べない」または「週に1~2日食べている」と答えた人が8%程いた。

図表 26 朝食摂取状況の県・国との比較について

欠食率(単位:%)	20歳以上		20歳代		30歳代
	男性	女性	男性	女性	男性
当市	14.8	12.2	26.0	27.7	24.3
県(平成18年山梨県生活習慣病実態調査)	9.3	4.3	24.3	12.7	20.8
国(平成17年国民健康・栄養調査)	19.6	12.0	33.1	23.5	27.0

20歳代30歳代の朝食の欠食率(「毎日ほとんど食べる」以外の回答の合計)は、国と比べて低い水準であるが、県との比較ではたいへん高い水準にある。特に全国的に欠食率の高い20歳代の男女については、当市は県を上回っており、特に女性で高くなっている。30歳代男性の欠食率も県を上回っている。

図表 27 朝食摂取状況について(全体、性別、年齢別)

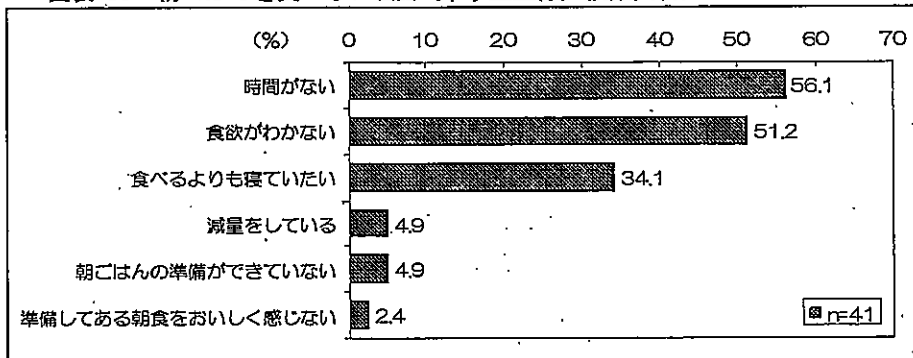


資料：上野原市健康実態調査

20歳~39歳では「毎日ほとんど食べる」が7割弱と他の年齢層より低くなっている。

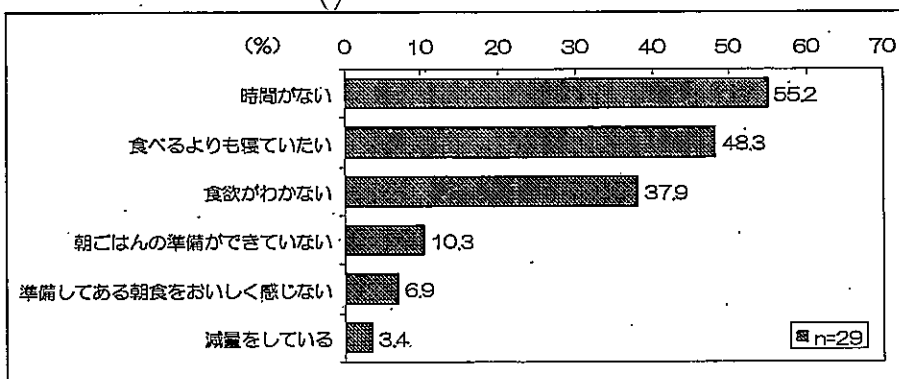
(2)朝食欠食理由

図表 98 朝ごはんを食べない理由(中学生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

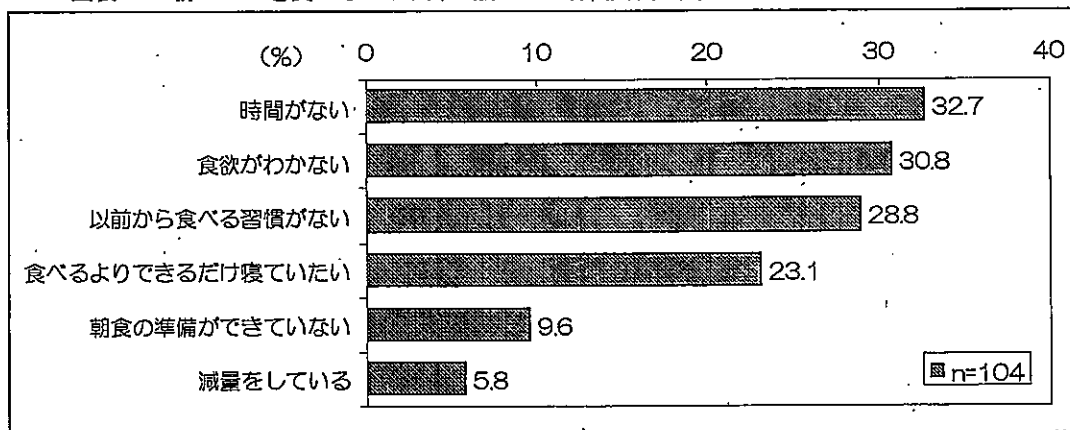
図表 29 朝ごはんを食べない理由(高校生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

中学生・高校生とも「時間がない」が半数以上となっている。「朝ごはんの準備ができていない」という回答もあり、養育世代の食育環境の問題も心配される。

図表 30 朝ごはんを食べない理由(20歳以上全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 31 朝食を食べない理由について(20歳以上詳細)

	合計	時間がない	食べるより できるだけ 寝ていたい	食欲がわか ない	減量をして いる	朝食の準備 ができてい ない	以前から食 べる習慣が ない	無回答	
全体	104	32.7	23.1	30.8	5.8	9.6	28.8	3.8	
年齢×性別	20～39歳-男性	21	38.1	33.3	38.1	0.0	19.0	23.8	0.0
	20～39歳-女性	18	38.9	38.9	55.6	0.0	5.6	16.7	0.0
	40～49歳-男性	9	22.2	22.2	33.3	0.0	0.0	44.4	0.0
	40～49歳-女性	7	57.1	14.3	14.3	14.3	0.0	28.6	0.0
	50～64歳-男性	21	19.0	14.3	19.0	19.0	23.8	33.3	0.0
	50～64歳-女性	13	53.8	30.8	23.1	0.0	0.0	30.8	0.0
	65歳以上-男性	3	33.3	0.0	33.3	0.0	0.0	33.3	0.0
	65歳以上-女性	7	0.0	0.0	14.3	14.3	0.0	42.9	28.6
就業状況	学生	10	30.0	50.0	60.0	0.0	0.0	10.0	0.0
	自営業	5	20.0	0.0	20.0	0.0	20.0	40.0	0.0
	会社員(役員・経営者含む)	54	38.9	27.8	25.9	9.3	14.8	27.8	1.9
	家事専業	6	0.0	16.7	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0
	パート・アルバイト	11	54.5	18.2	18.2	0.0	0.0	18.2	9.1
	無職・その他	17	17.6	5.9	35.3	5.9	5.9	41.2	5.9

資料：上野原市健康実態調査

20歳以上のアンケートでは、朝食の欠食理由については、「時間がない」が32.7%と回答者の3分の1近くとなっていた。40歳以上の男性では、「以前から食べる習慣がない」という回答が最も多くなっている。中学生・高校生から20歳～30歳台では「時間がない」という回答が多いことから、若年層で時間がなく朝食を欠食することが、中高年層で習慣化していることが懸念される。

(3) 普段の食事内容 (中学生・高校生)

中学生は受験等の影響なのか、朝食・夕食に中食といわれる食事形態が高校生より多くなっている(昼食については中学生は給食あり)。

また、夕飯を「食べないことが多い」という回答がそれぞれ2名程度(中学生0.7%、高校生0.9%)あり、成長期の食事摂取において問題と思われる。

図表 32 ふだんの食事が多いもの (中学生全体) (単位:人、%)

	合計	家で手作りで作ったもの	スーパーなどで買ったものに手をくわえたもの	スーパーやコンビニのお弁当やパンなど	カップラーメンなどインスタント食品	ハンバーガーなどファストフード	レストランや食堂など	給食	食べないことが多い	無回答
普段の食事が多いもの:朝ごはん	268	65.3	16.0	15.3	1.5	0.0	0.0	0.0	-	1.9
普段の食事が多いもの:昼ごはん	268	9.7	1.9	1.1	1.1	0.4	0.0	85.1	0.0	0.7
普段の食事が多いもの:夕ごはん	268	77.2	16.8	1.5	1.5	0.4	0.4	0.4	0.7	1.1

資料: 上野原市健康実態調査

図表 33 ふだんの食事が多いもの (高校生全体) (単位:人、%)

	合計	家で手作りで作ったもの	スーパーなどで買ったものに手をくわえたもの	スーパーやコンビニのお弁当やパンなど	カップラーメンなどインスタント食品	ハンバーガーなどファストフード	レストランや食堂など	給食	食べないことが多い	無回答
普段の食事が多いもの:朝ごはん	225	75.1	11.1	9.3	1.8	0.0	0.0	0.0	-	2.7
普段の食事が多いもの:昼ごはん	225	64.9	20.9	9.8	0.4	0.4	0.4	1.8	0.4	0.9
普段の食事が多いもの:夕ごはん	225	87.6	8.0	0.9	1.8	0.0	0.0	0.0	0.9	0.9

資料: 上野原市健康実態調査



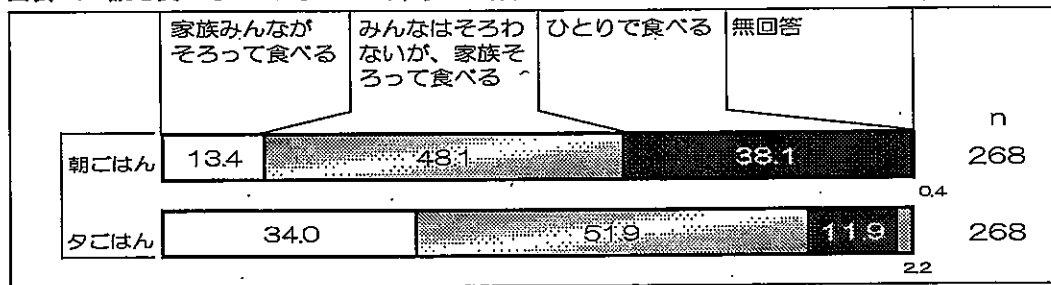
中食(なかしょく)とは

外食と家庭での食事の中間にあるものとして、惣菜や弁当類などを買って家庭で食べることで、核家族化、個食化、家庭での料理の簡便化などから外食ほど経費がかからないこともあり年々増えている。

(4)食事を誰と食べるか(中学生・高校生)

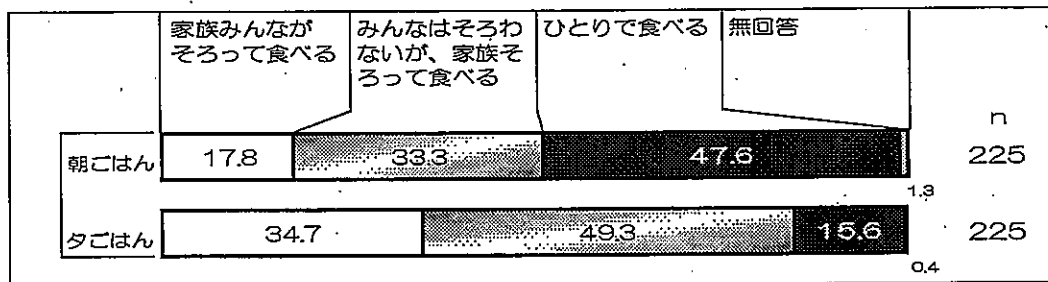
中学生は、朝食は「みんなはそろわないが、家族そろって食べる」が48.1%と最も多く、「ひとりで食べる」は38.1%で、国25.3%(H17国民健康・栄養調査)、県32.2%(H16県民栄養調査)より高くなっている。夕食についても11.9%と、県4.6%(H16県民栄養調査)より孤食割合が高い。

図表34 誰と食べることが多いか(中学生全体)



資料：上野原市健康実態調査

図表35 誰と食べることが多いか(高校生全体)



資料：上野原市健康実態調査

図表36 誰と食べるが多いか：朝食(詳細) 単位：人、%

		合計	家族みんながそろって食べる	みんなはそろわないが、家族そろって食べる	ひとりで食べる	無回答
全体		499	15.6	41.3	42.3	0.8
学生区分	中学生	268	13.4	48.1	38.1	0.4
	高校生	225	17.8	33.3	47.6	1.3
性別	中学3年生-男子	133	17.3	36.1	45.9	0.8
	中学3年生-女子	131	8.4	61.1	30.5	0.0
	高校2年生-男子	58	19.0	31.0	50.0	0.0
	高校2年生-女子	60	15.0	45.0	40.0	0.0
	高校3年生-男子	58	20.7	31.0	43.1	5.2
	高校3年生-女子	38	13.2	28.9	57.9	0.0

資料：上野原市健康実態調査

図表 37 誰と食べることが多いか：夕ごはん(詳細) 単位：人、%

		合計	家族みんながそろって食べる	みんなはそろわないが、家族そろって食べる	ひとりで食べる	無回答
全体		499	34.5	50.5	13.6	1.4
学区区分	中学生	268	34.0	51.9	11.9	2.2
	高校生	225	34.7	49.3	15.6	0.4
性別	中学3年生-男子	133	36.8	43.6	16.5	3.0
	中学3年生-女子	131	30.5	61.1	6.9	1.5
	高校2年生-男子	58	34.5	44.8	20.7	0.0
	高校2年生-女子	60	33.3	51.7	15.0	0.0
	高校3年生-男子	58	34.5	46.6	17.2	1.7
	高校3年生-女子	38	39.5	55.3	5.3	0.0

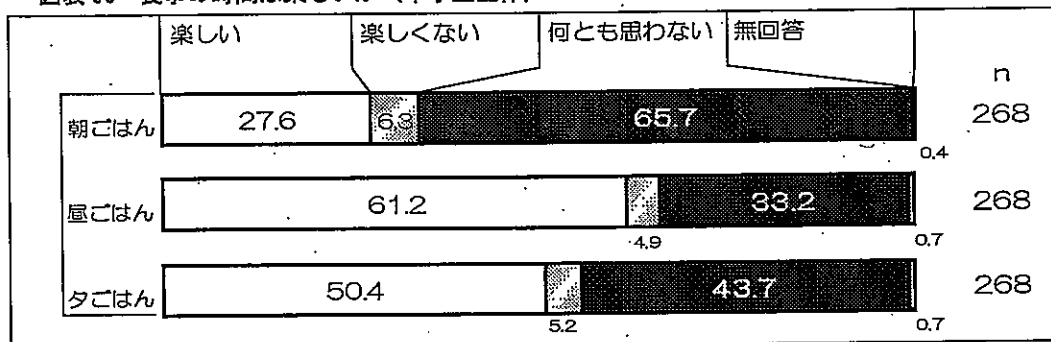
資料：上野原市健康実態調査

上野原市の現状 食事の時間が「楽しい」とする割合が、中学生で約半数、高校生になると4割に減少している。

(5) 食事の時間の楽しみ(中学生・高校生)

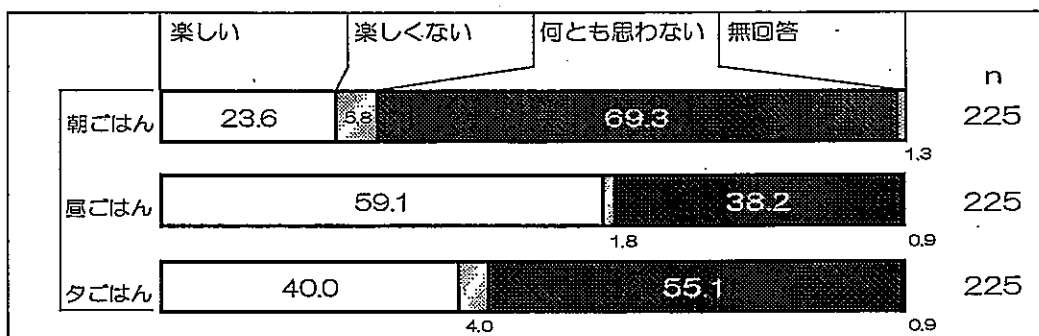
中学生は、朝食は「何とも思わない」、昼食と夕食は「楽しい」が最も多くなっている。しかし高校生になると、「楽しい」とする人の割合が3食とも減少し、「何とも思わない」とする回答が多くなっている。

図表 38 食事の時間は楽しいか(中学生全体)



資料：上野原市健康実態調査

図表 39 食事の時間は楽しいか（高校生全体）



資料：上野原市健康実態調査

まとめ

女性の社会進出が進み、旧来の固定的な役割意識が薄れつつある上、飽食の時代と言われながらも、食はインスタント食品、ファストフードなど、より簡易な形態が増えつつあり、手間ひまをかけずに、まな板や包丁を使わないで食事ができる時代でもあります。

更に乳幼児期からの保育所入所が進んでいるほか、児童生徒の孤食化や朝食の欠食傾向が増えるなど、子どもたちをめぐる「食」の環境は大きく様変わりをしています。また、単独世帯、高齢者世帯が増加しているため中食・外食産業が盛んになり、簡便化思考が高まっています。そのような中、食事づくりについても、「省くのではなく、いかに簡単でバランスよく上手に選んで、生かしていくか」が大切になっています。

2. 健康に対する課題

上野原市の課題

男子中学・高校生及び20歳代～49歳男性で夕食後に間食をとる人が多い。

(1) 間食をとる時期

女子は昼食と夕食の間という回答が多いが、男子では夕食後や寝る前といった回答が高くなっている。これは、夕食との兼ね合い(夕食は、楽しいわけでもなく「何とも思わない」率の高校生での増加)が一因とも考えられる。

図表 40 いつ間食をとるか(中学生・高校生詳細/複数回答)(単位:人、%)

		合計	朝ごはんの前	朝ごはん と昼ごはんの間	昼ごはん と夕ごはんの間	夕ごはん の後	寝る前	その他
全体		396	3.3	9.3	76.5	34.8	11.1	3.5
学生区分	中学生	219	2.7	3.7	81.7	33.8	11.4	3.2
	高校生	172	3.5	16.3	69.8	35.5	10.5	4.1
性別	中学3年生-男子	104	2.9	7.7	75.0	38.5	20.2	4.8
	中学3年生-女子	113	1.8	0.0	88.5	30.1	3.5	1.8
	高校2年生-男子	39	2.6	7.7	64.1	53.8	10.3	2.6
	高校2年生-女子	49	4.1	26.5	83.7	24.5	6.1	8.2
	高校3年生-男子	45	2.2	13.3	53.3	46.7	20.0	4.4
	高校3年生-女子	30	3.3	13.3	83.3	16.7	3.3	0.0

資料：上野原市健康実態調査

また、20歳～49歳の男性においても、夕食後や寝る前に間食をとると答えた割合が高く、若年層からの習慣が原因の一つと考えられる。

図表 41 いつ間食をとるか（詳細／複数回答）（単位：人、％）

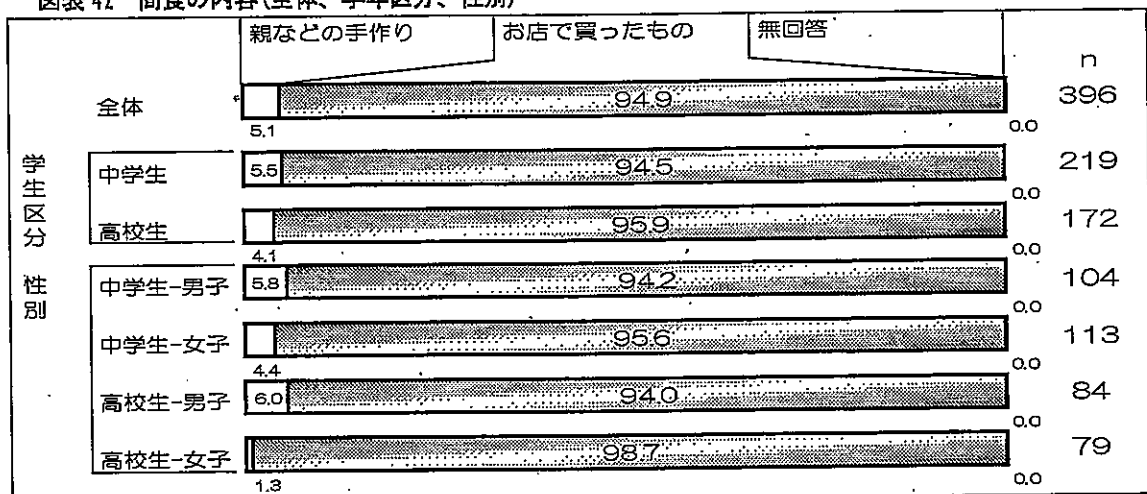
		合計	朝食の前	朝食と昼食の間	昼食と夕食の間	夕食の後	寝る前	その他	無回答
全体		429	0.5	23.5	81.8	16.3	5.1	2.3	1.4
年齢×性別	20～39歳-男性	26	3.8	3.8	57.7	42.3	30.8	3.8	0.0
	20～39歳-女性	55	0.0	23.6	85.5	25.5	3.6	0.0	0.0
	40～49歳-男性	20	0.0	10.0	60.0	50.0	5.0	10.0	0.0
	40～49歳-女性	44	2.3	29.5	81.8	11.4	9.1	0.0	0.0
	50～64歳-男性	42	0.0	11.9	71.4	23.8	4.8	2.4	4.8
	50～64歳-女性	70	0.0	37.1	85.7	12.9	1.4	2.9	0.0
	65歳以上-男性	48	0.0	22.9	91.7	6.3	4.2	4.2	0.0
	65歳以上-女性	98	0.0	23.5	87.8	4.1	0.0	1.0	3.1
就業状況	学生	15	0.0	13.3	93.3	40.0	20.0	0.0	0.0
	自営業	27	0.0	37.0	81.5	7.4	7.4	0.0	0.0
	会社員(役員・経営者含む)	102	1.0	16.7	69.6	29.4	7.8	4.9	1.0
	家事専業	75	0.0	32.0	90.7	10.7	0.0	0.0	0.0
	パート・アルバイト	60	1.7	21.7	81.7	15.0	6.7	1.7	0.0
	無職・その他	141	0.0	22.0	84.4	9.9	3.5	2.8	3.5

資料：上野原市健康実態調査

(2) 間食の内容と種類 (中学生・高校生)

間食の内容は、男女ともに学年を問わず、「お店で買ったもの」が90%以上となっている。

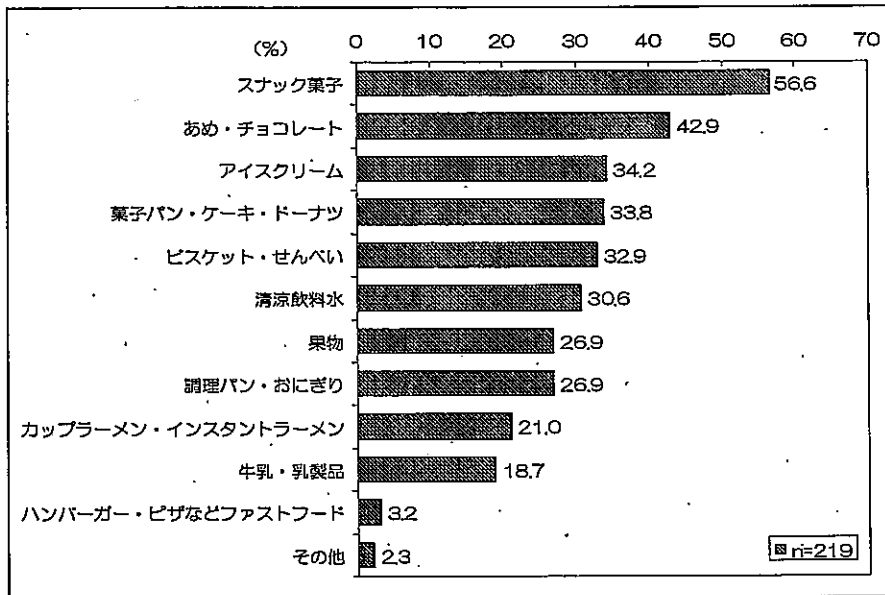
図表 42 間食の内容(全体、学年区分、性別)



資料：上野原市健康実態調査

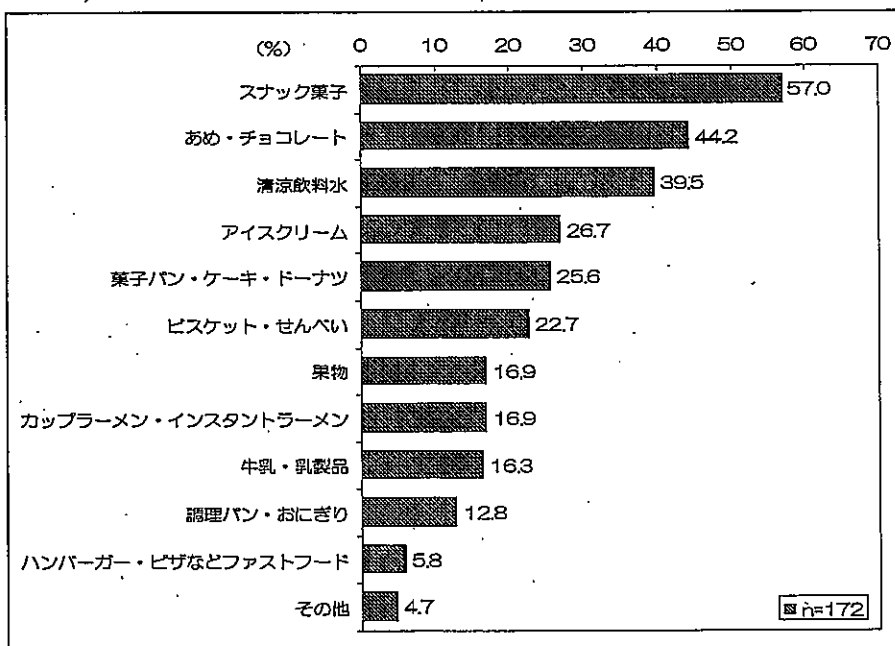
間食の種類は、男女とも学年を問わず、「スナック菓子」が多くなっている。

図表 103 間食の種類(中学生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 44 間食の種類(高校生全体/複数回答)

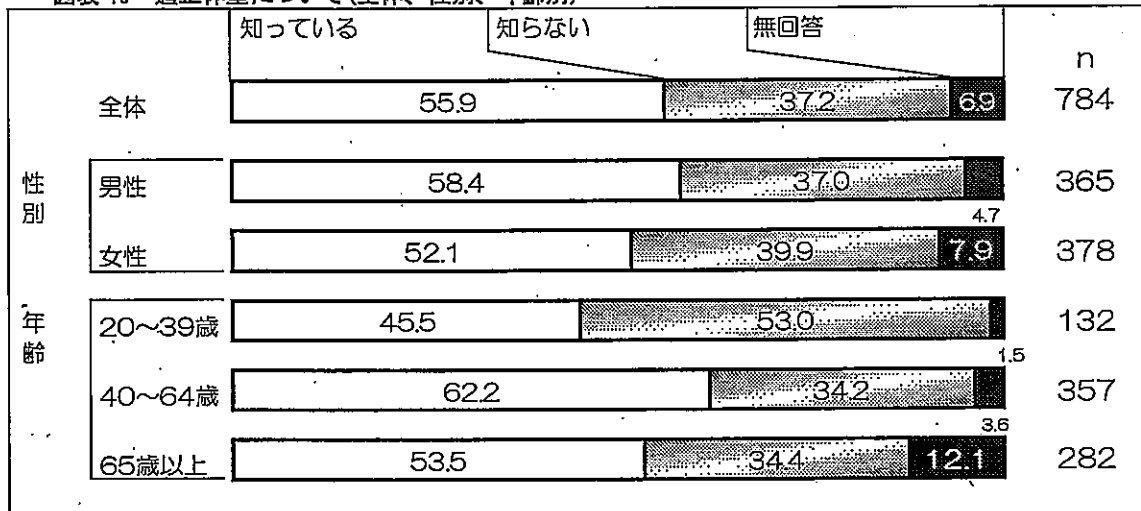


資料：上野原市健康実態調査

(3)適正体重について(20歳以上)

適正体重を「知っている」が55.9%。20～39歳では「知らない」が50%以上となっている。

図表 45 適正体重について(全体、性別、年齢別)



資料：上野原市健康実態調査

(4)BMIについて(20歳以上)

国の調査(平成 17 年国民健康・栄養調査)によると、肥満者の割合は、男性の40歳代で34.1%と最も多く、次いで50歳代が31.4%となっている。

同じ年代で比較すると、当市の調査結果では「やや肥満(25～30未満)」と「肥満(30以上)」を合わせると、男性の40歳代で28.8%、50歳代で32.1%となっており、この年齢層の男性における肥満の状況は、国全体と比べて低い水準またはほぼ同水準となっている。

また、20歳代の女性の「やせ(18.5未満)」については、当市の調査結果では16.7%となっており、国の調査値(22.6%)と比べて低い水準となっている。

BMI(ビーエムアイ)とは

ボディマス指数(ボディマスしすう、Body Mass Index)は、体重と身長の関係から算出した、人の肥満度を表す指数。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ で計算される。

日本肥満学会では、BMI 22 を標準体重、25 以上を肥満、18.5 未満をやせ(低体重)としている。

図表 46 BMIについて(男女別・年代別)(単位:人、%)

	男性BMI					
	合計	やせ(18.5未満)	普通(18.5～25未満)	やや肥満(25～30未満)	肥満(30以上)	無回答
全体	365	2.5	67.1	23.3	3.0	4.1
20歳代	23	0.0	78.3	17.4	4.3	0.0
30歳代	37	5.4	59.5	24.3	5.4	5.4
40歳代	59	0.0	62.7	27.1	1.7	8.5
50歳代	103	1.0	66.0	28.2	3.9	1.0
60歳代	60	1.7	71.7	21.7	1.7	3.3
70歳以上	81	6.2	69.1	16.0	2.5	6.2
無回答	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0

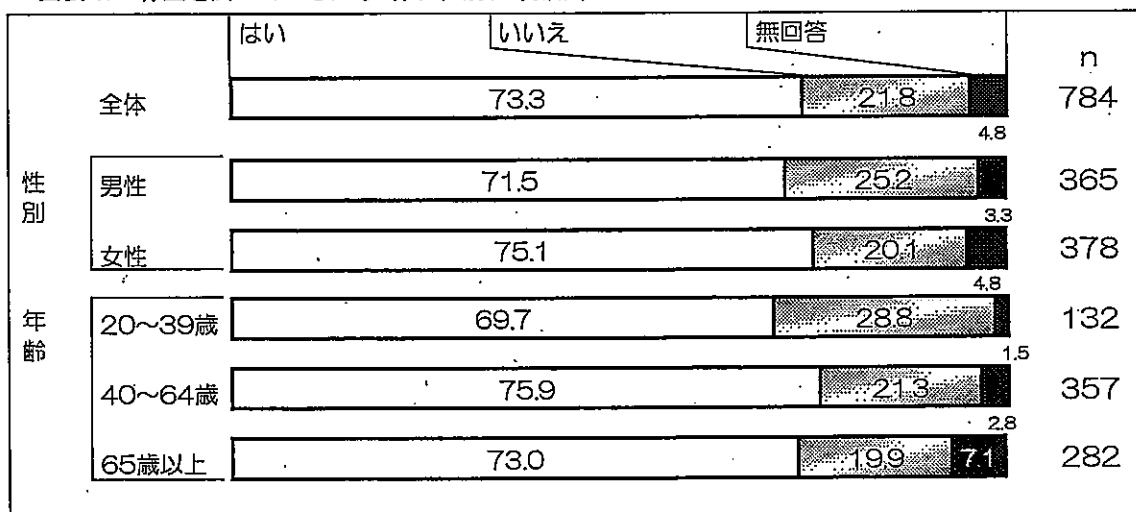
	女性BMI					
	合計	やせ(18.5未満)	普通(18.5～25未満)	やや肥満(25～30未満)	肥満(30以上)	無回答
全体	378	8.7	65.3	13.0	0.8	12.2
20歳代	36	16.7	75.0	0.0	0.0	8.3
30歳代	35	8.6	77.1	8.6	0.0	5.7
40歳代	63	9.5	73.0	7.9	0.0	9.5
50歳代	72	8.3	62.5	22.2	0.0	6.9
60歳代	53	3.8	71.7	11.3	3.8	9.4
70歳以上	116	8.6	53.4	16.4	0.9	20.7
無回答	3	0.0	66.7	0.0	0.0	33.3

資料: 上野原市健康実態調査

(5) 体重を測っているか(20歳以上)

体重を月1回以上測っている人の割合は、73.3%となっている。20歳～39歳では、体重を測る習慣のない人が他の年齢層より多い。

図表 47 体重を測っているか(全体、性別、年齢別)



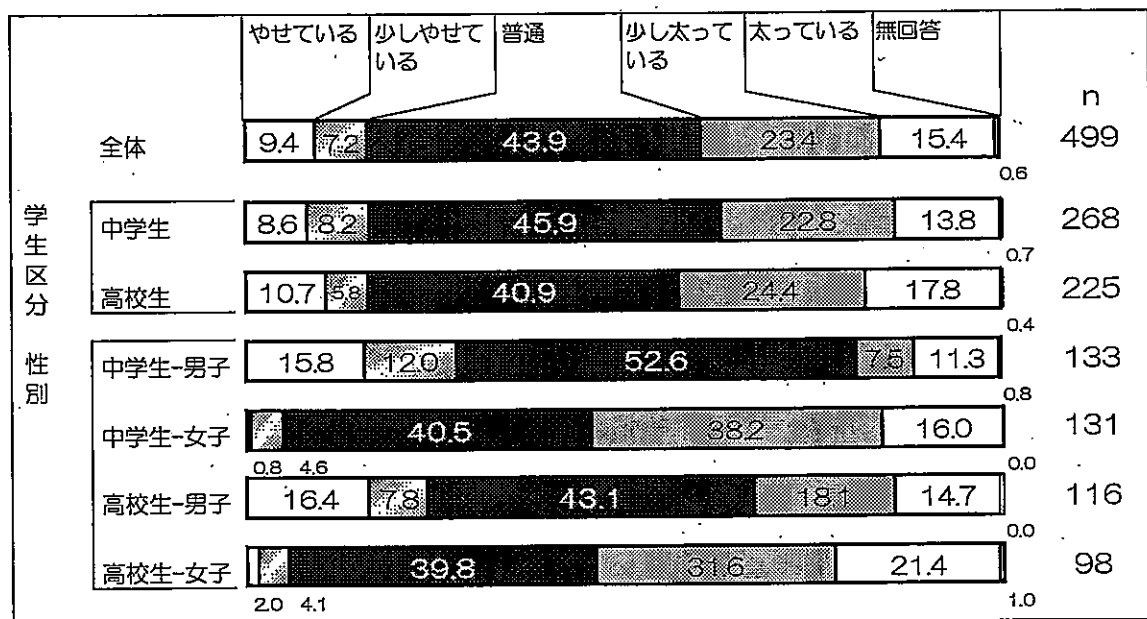
資料: 上野原市健康実態調査

(6)自分の体型について(中学生・高校生)

男子は学年を問わず、「やせている」が女子と比べて高い。しかし、実際のローレル指数(13頁図表25参照)の「やせている」「やせすぎ」の値(36.6%)より低く、やせていることへの自覚が低い傾向にある。

女子では逆に「太っている」や「少し太っている」という回答割合が高い。実際のローレル指数では「太っている」「太りすぎ」の人は19.7%であるが、本人の感覚では中学生女子の54.2%が太っているのではないかと感じている。(13頁図表25参照)

図表 118 自分の体型について(全体、学生区分、性別)



資料：上野原市健康実態調査

図表 49 自分の体型について(詳細) (単位：人、%)

	合計	やせている	少しやせている	普通	少し太っている	太っている	無回答	
全体	499	9.4	7.2	43.9	23.4	15.4	0.6	
学生区分	中学生	268	8.6	8.2	45.9	22.8	13.8	0.7
	高校生	225	10.7	5.8	40.9	24.4	17.8	0.4
性別	中学3年生-男子	133	15.8	12.0	52.6	7.5	11.3	0.8
	中学3年生-女子	131	0.8	4.6	40.5	38.2	16.0	0.0
	高校2年生-男子	58	15.5	12.1	41.4	15.5	15.5	0.0
	高校2年生-女子	60	3.3	3.3	35.0	35.0	21.7	1.7
	高校3年生-男子	58	17.2	3.4	44.8	20.7	13.8	0.0
	高校3年生-女子	38	0.0	5.3	47.4	26.3	21.1	0.0

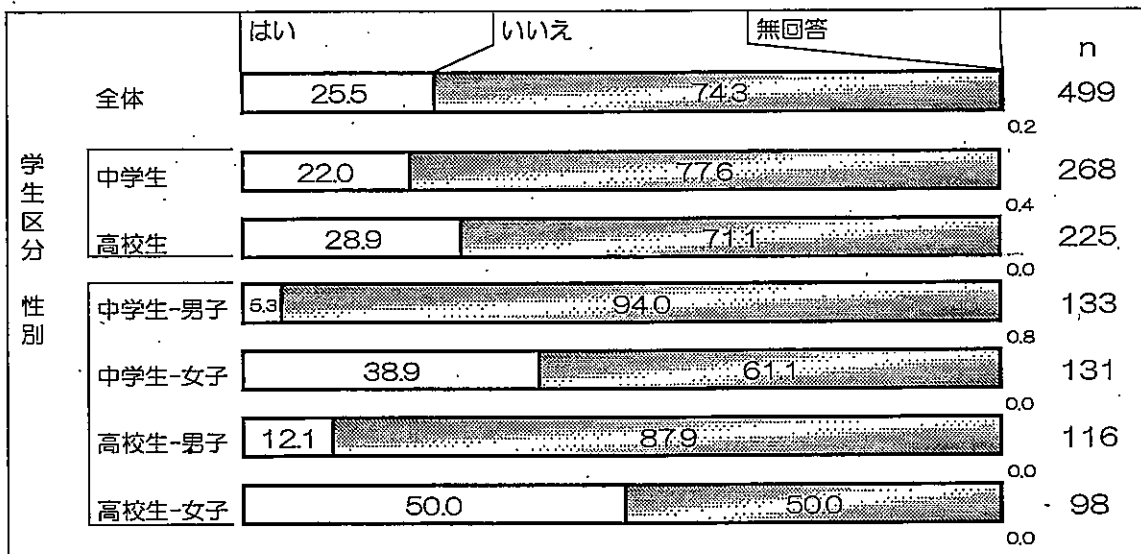
資料：上野原市健康実態調査

(7) ダイエット経験について(中学生・高校生)

中学生・高校生合わせると4人に1人はダイエット経験がある(または実施中)と回答している。中学生より高校生のほうが、また男子より女子のほうが経験割合は高い。高校生女子では2人に1人はダイエット経験がある(または実施中)と回答している。前「(4)自分の体型について」でも、女子は本人が「太っている」と思っている人が多く、自分の適性体重や正しい食生活、それに合ったダイエット方法の指導が必要である。

なお、関連で「ダイエットをした時期」についても質問しているが、小学生と回答した割合が14.2%となっており、早い時期から上記指導が必要である。

図表 50 ダイエット経験(実施中含)について(全体、学生区分、性別)



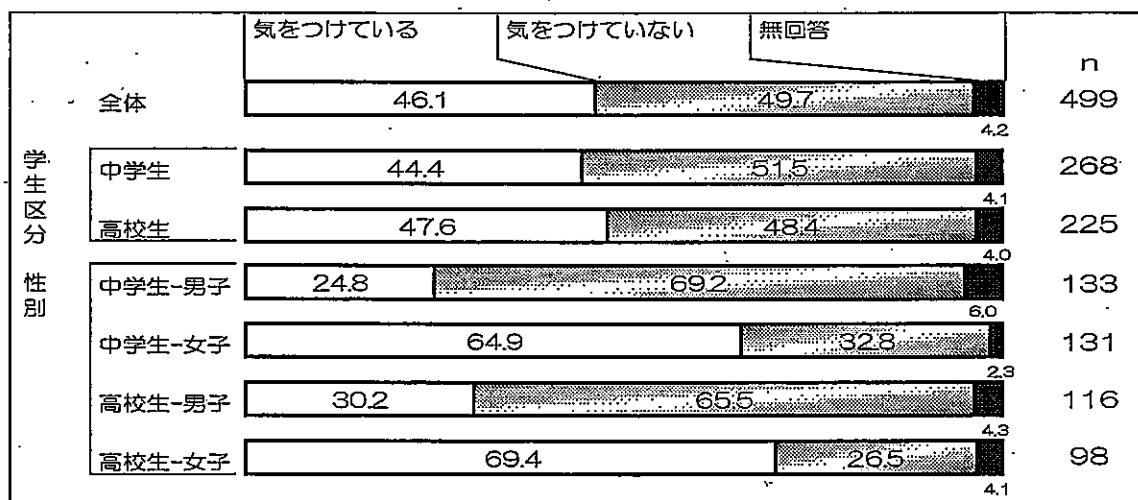
資料：上野原市健康実態調査

(8)体重のことを考えた食事について(中学生・高校生)

体重のことを考えて、食事の量や内容に気をつけているかどうかの質問に対しては、女子は学年を問わず、「気をつけている」が60%以上と、男子に比べ高くなっている。

また、国の調査(平成17年国民健康・栄養調査)によると、15～19歳で体重コントロールを実践している割合は、男子で44.7%、女子で62.6%となっている。調査が異なるため厳密には比較できないものの、当市の調査結果でみると、高校生で「気をつけている」と回答した割合が2年生男子で24.1%、3年生男子で36.2%、2年生女子で71.7%、3年生女子で65.8%であり、全国と比べて高校生男子で体重コントロールの実践度が低く、高校生女子で高い水準となっている。

図表 51 体重のことを考えた食事について(全体、学生区分、性別)



資料：上野原市健康実態調査

図表 52 体重を考えて食事について(詳細)(単位：人、%)

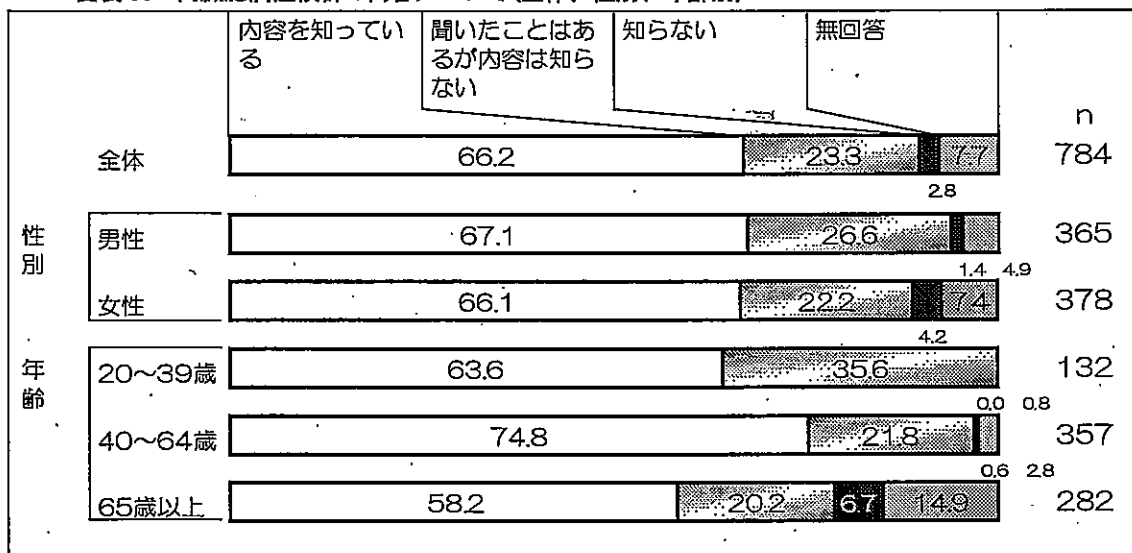
	合計	気をつけている	気をつけていない	無回答
全体	499	46.1	49.7	4.2
学生区分				
中学生	268	44.4	51.5	4.1
高校生	225	47.6	48.4	4.0
性別				
中学3年生-男子	133	24.8	69.2	6.0
中学3年生-女子	131	64.9	32.8	2.3
高校2年生-男子	58	24.1	72.4	3.4
高校2年生-女子	60	71.7	25.0	3.3
高校3年生-男子	58	36.2	58.6	5.2
高校3年生-女子	38	65.8	28.9	5.3

資料：上野原市健康実態調査

(9)内臓肥満症候群の内容について(20歳以上)

「内容を知っている」が66.2%となっている。40歳～64歳の認知度が高い。

図表 53 内臓肥満症候群の内容について(全体、性別、年齢別)



資料：上野原市健康実態調査



内臓肥満症候群(メタボリックシンドローム)とは

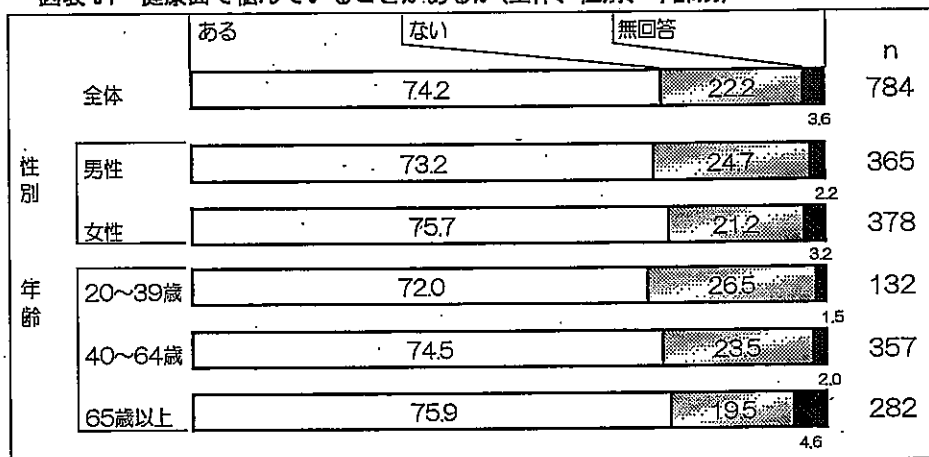
「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧・血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして食事や運動などの生活習慣を改善しなければ心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

(10)健康面の悩みや困っていること(20歳以上)

「ある」が74.2%で、男性より女性が、また年齢の高いほうが、悩みを持つ人の割合が高くなっている。

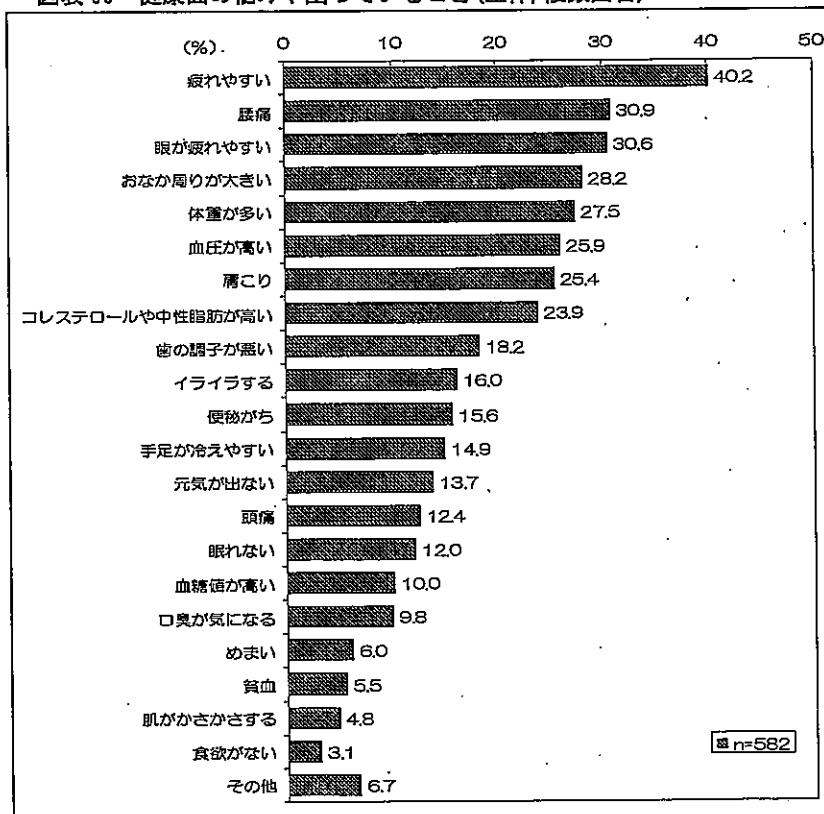
健康面で悩みがある人の内容については、「疲れやすい」が最も多く、次いで「腰痛」、「眼が疲れやすい」と続く。「おなか周りが大きい」「体重が多い」「血圧が高い」「コレステロールや中性脂肪が高い」といった、食と直接関わる悩みは4位以下(20%台)となっている。

図表 54 健康面で悩んでいることがあるか(全体、性別、年齢別)



資料：上野原市健康実態調査

図表 55 健康面の悩みや困っていること(全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

(11)健康づくりのための運動について(20歳以上)

日頃から日常生活のなかで、健康づくりのための運動をしていない人は41.5%と高くなっている。ほとんど毎日している人(17.2%)と週2~3回している人(19.3%)をあわせても36.5%と、週のうち数回でも運動している人は、3人に1人程度となっている。

図表56 健康づくりのための運動について(全体、性別、年齢別)

	ほとんど毎日している	週に2~3回ぐらい	週に1回ぐらい	月に1~2回ぐらい	ほとんどしていない	無回答	n
全体	17.2	19.3	11.9	5.0	41.5	5.2	784
性別							
男性	15.9	20.0	14.5	5.5	41.9	2.2	365
女性	16.9	19.6	9.8	5.0	42.1	6.6	378
年齢							
20~39歳	6.8	15.9	12.1	9.8	53.0	2.3	132
40~64歳	13.7	19.0	14.8	4.2	46.2	2.0	357
65歳以上	26.2	21.3	3.2	3.2	31.6	9.6	282

資料：上野原市健康実態調査

まとめ

中学生・高校生の成長期から、体重や自己の体型への関心は強いものの、適正体重や体型理解に誤りがみられています。特に女子においては痩身がもてはやされている現状から、自分が「太っている」という誤った理解を示し、まちがったダイエット等の実践が危惧されています。自分に必要な食事の量と内容を知り、間違ったダイエットやインスタント食品などの簡易な食摂取を習慣化させないために、子どものうちから食育を推進していくことが重要です。

また、本来日本人の主食である米食の摂取が減少し(炭水化物)、食の欧米化が進み、脂質摂取が増えていることから栄養バランスがくずれ、運動不足とあいまってメタボリック症候群をはじめとした生活習慣病の対策が求められています。