

第3次 矢巾町食育推進計画

〈概要版〉

令和 6 年度～令和 17 年度



〔発 行〕 令和 7 年 1 月

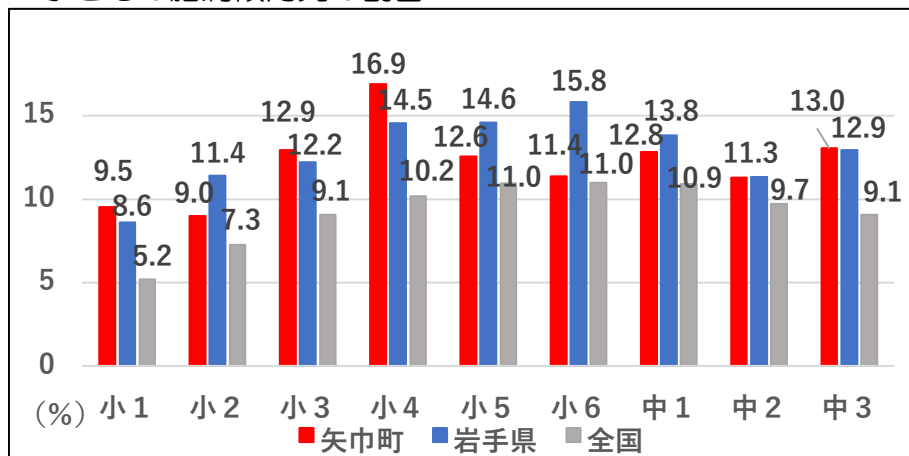
〔問い合わせ〕 矢巾町健康長寿課

〒028-3692 岩手県紫波郡矢巾町大字南矢幅第 13 地割 123 番地

TEL:019-697-2111 FAX:019-698-1214

肥満(子ども)

○子どもの肥満傾向児の割合

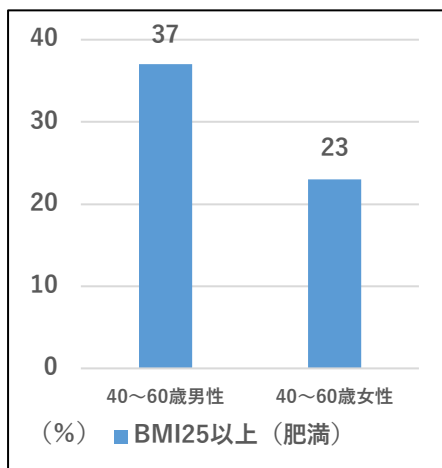


当町の肥満傾向児の割合は、すべての学年で全国平均を上回っています。子どもの頃から、適正体重を維持し、健康的な生活を送ることで、生活習慣病のリスク要因である肥満を減少させることが課題です。

資料：文部科学省「令和3年度学校保健統計調査」

肥満(大人)

○大人の肥満の割合



男性の方が、肥満割合が多いことがわかります。肥満は生活習慣病の原因になることから、肥満の予防、適正体重の維持が課題です。自分の適正体重、適正 BMI を知り、こまめに体重を測ることで、肥満予防に繋がります。

BMI とは…体格指数のこと。

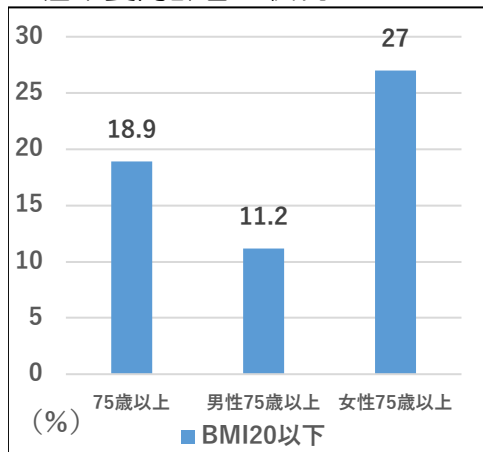
【計算式】

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

資料：令和4年度特定健康診査結果

低栄養(高齢者)

○低栄養高齢者の状況



男性と比べて、女性の方が低栄養の割合が高い状態です。大人の肥満の状況と照らし合わせると、女性の方が肥満の割合が低いことから、年齢を重ねると、女性の方が低栄養状態になりやすいことが考えられます。低栄養状態は、筋肉量の減少から、日常生活がだんだんに難しくなり、要介護状態につながる危険性がありますので、適正体重の維持が課題です。

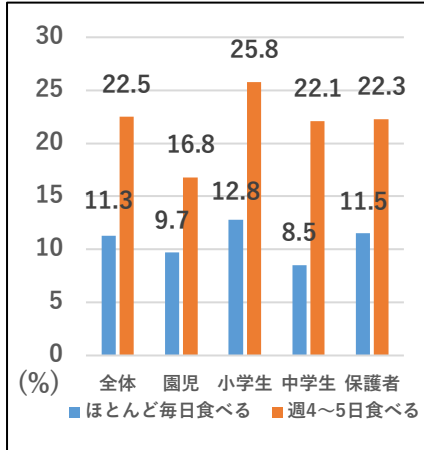
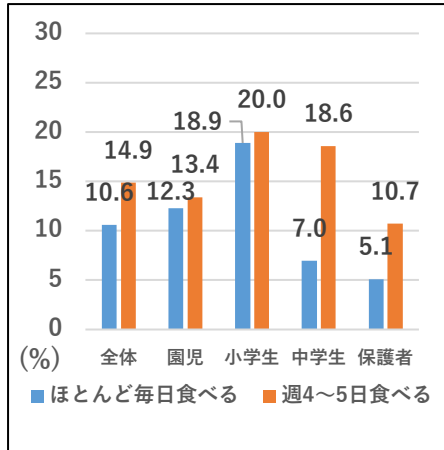
低栄養とは…

たんぱく質とエネルギーが十分に摂れていない状態のこと。

資料：令和4年度後期高齢者健康診査

スナック菓子・加工品を食べる頻度

○間食でスナック菓子を食べるか ○加工品を食べるか



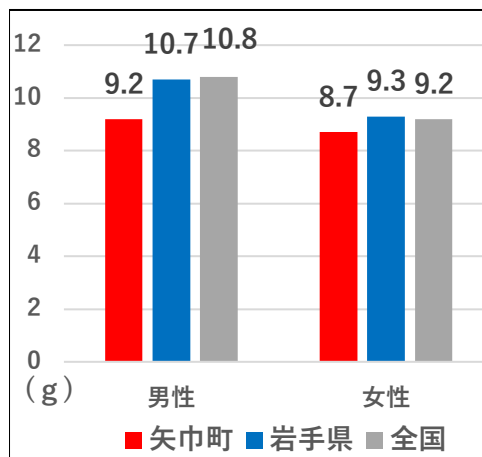
資料：令和4年度食育アンケート調査

間食でスナック菓子を食べる割合、加工品を食べる割合は、ほとんど毎日、週4～5日と回答した人を合わせると、どちらも全体の約3割です。スナック菓子、加工品は食塩を多く含む食品であるため、減塩商品を選ぶ、1回に食べる量を減らすなど、上手に食事に取り入れましょう。

加工品…ウインナー、ハム、ソーセージ、ちくわ、カップ麺など

矢巾町の現状と課題

食塩の摂取状況

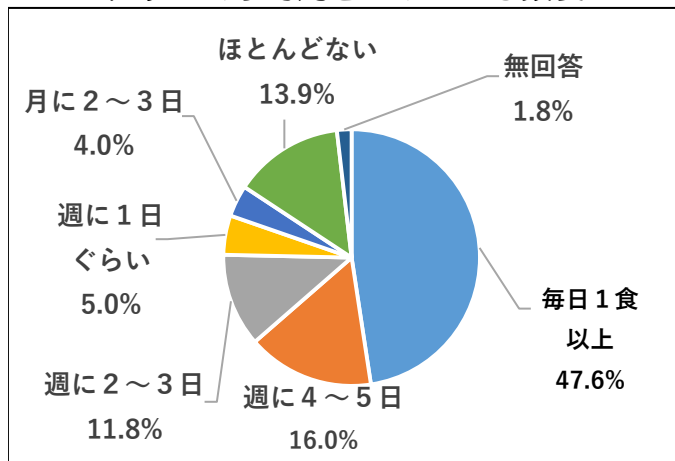


資料：矢巾町 令和4年度矢巾町特定健康診査
岩手県・全国 令和元年国民健康・栄養調査

当町の食塩摂取量は、岩手県、全国と比べて少ない状況ですが、1日の塩分摂取目標（男性7.0g、女性6.5g）よりも高い状況です。男女ともに、2.2g程の減塩が課題です。

適量の食事と共食

○適量の食事を、1日最低1食、家族や友人とともに、ゆっくり時間をかけてとる頻度

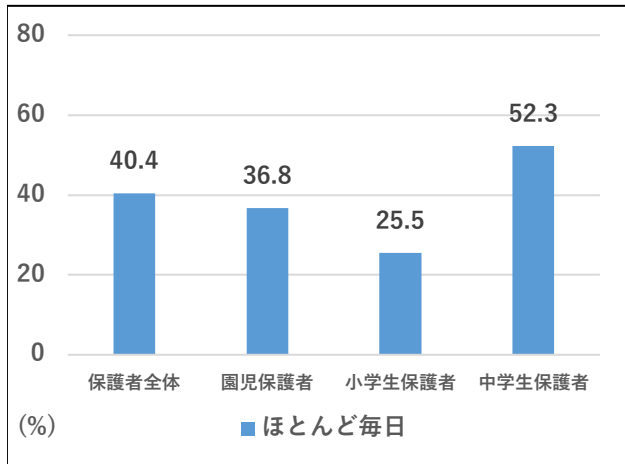


資料：令和4年度健康意識調査

適量の食事を、毎日1食以上、家族や友人とともに、ゆっくり時間をかけてとる方は、約2人に1人という状況です。ゆっくり時間をかけて食べることにより、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、共食（家族や仲間と食事すること）は食事では食べる料理数や食品の組み合わせが多様になり、味や栄養面のバランスが良好になると言われていることから、適量の食事を、毎日1食以上、家族や友人とともに、ゆっくり時間をかけてとる人の割合を増やすことが課題です。

1日2回主食・主菜・副菜がそろっている人の割合

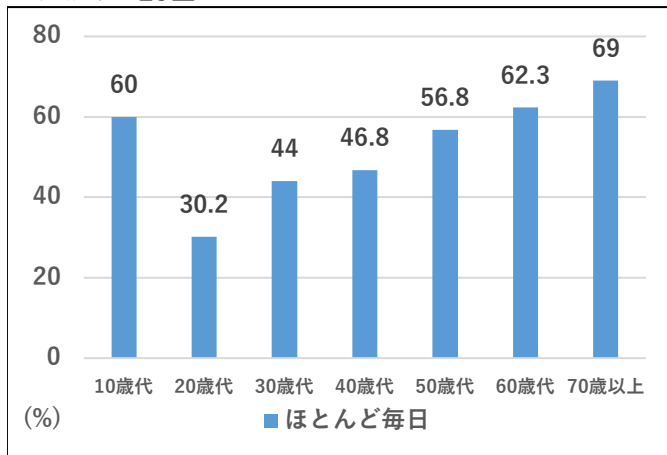
○保護者の割合



資料：令和4年度食育アンケート調査

保護者全体では、約4割がほとんど毎日と回答しています。お子さんの年代別に見てみると、小学生保護者が最も少なく、中学生保護者が最も多い結果となりました。保護者が主食・主菜・副菜をそろえて食事をとっていると、子どもの食事バランスのとれた食事になります。子どものうちに望ましい食習慣が身につくよう、主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度を増やすことが課題です。

○大人の割合

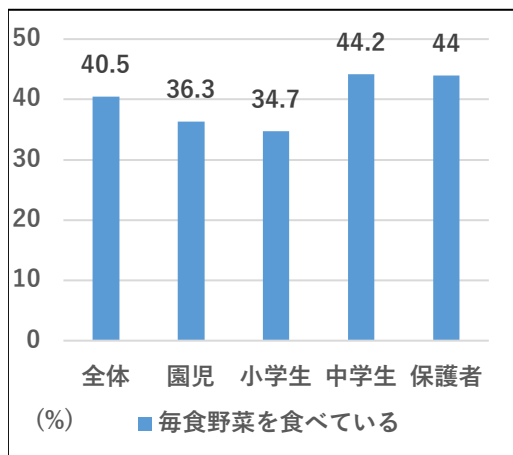


資料：令和4年度健康意識調査

大人では、20歳代が最も低く、年齢が上がるにつれて割合が高くなっています。若い時から主食・主菜・副菜のそろった食事をとることで、肥満や生活習慣病の予防につながるため、主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度を増やすことが課題です。

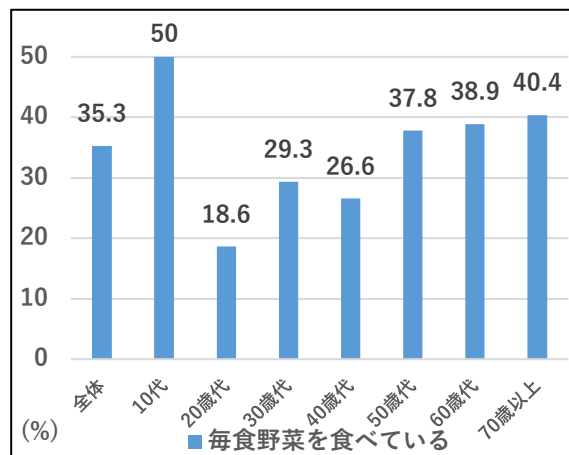
毎食野菜を食べている人の割合

○子ども、保護者の割合



資料：令和4年度食育アンケート調査

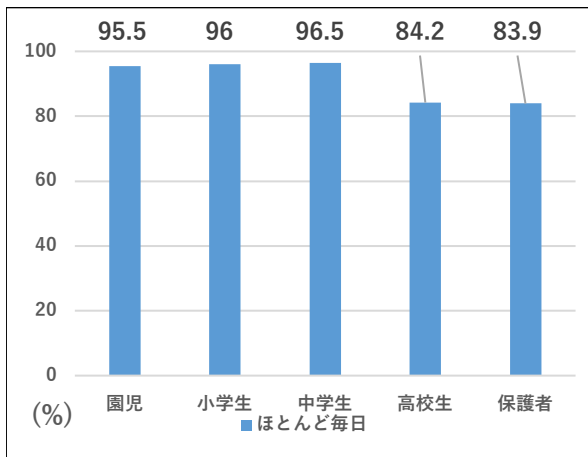
○大人の割合



資料：令和4年度健康意識調査

大人は20歳代が最も低く、年齢が上がるにつれて毎食野菜を食べる割合が高くなっています。野菜からは食物繊維、微量栄養素を摂取できます。生活習慣病予防のためにも、野菜を毎食食べる人の割合の増加が課題です。

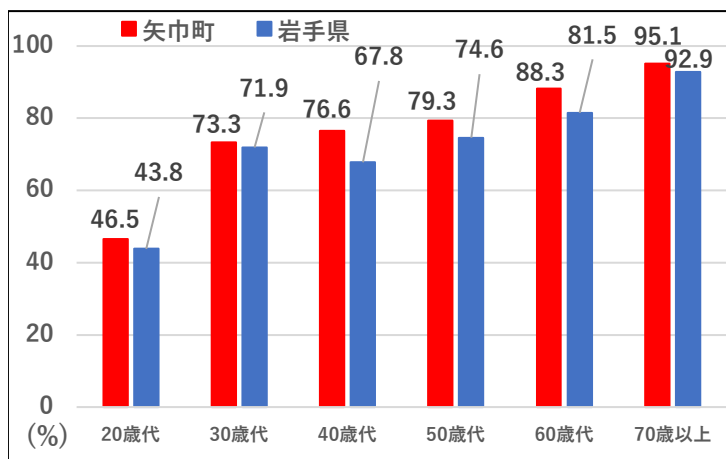
朝ごはんを食べている人の割合(子ども、保護者)



朝食を食べている割合は、保護者が最も低く83.9%、次いで高校生が84.2%となっています。朝食欠食は肥満につながるため、食べる習慣を身につけることが大切です。朝食を食べることにより、体温が上がり、朝から元気に活動することができるなどの効果が期待されます。保護者の朝食欠食は子どもにも影響を与えるため、保護者も同様に朝食を食べる習慣をつけることが課題です。

資料：令和4年度食育アンケート調査（園児、小学生、中学生、保護者）
令和4年度岩手県環境保健センター調査（高校生）

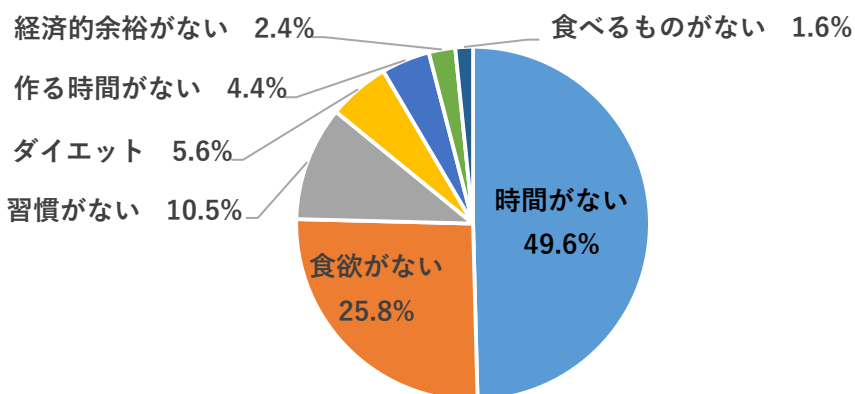
朝ごはんを食べている人の割合(大人)



朝食を食べている大人の割合は、20歳代が最も低く、年齢が上がるにつれて割合が高くなっています。短時間で簡単に作れるレシピを活用し、朝食を食べる習慣をつけることが課題です。若いころから朝ご飯を食べる習慣を身につけることで、規則正しい生活習慣となり、生活習慣病予防につながります。

資料：岩手県「令和4年度県民生活習慣実態調査」
矢巾町「令和4年度健康意識調査」

朝ごはんを食べない理由



朝食を食べない理由のうち「時間がない」の回答は約5割でした。次いで多かったのは「食欲がない」です。どちらも、規則正しい生活習慣を身につけることで改善が期待されます。寝る時間を早くすることで、朝の時間に少し余裕ができるため、早寝早起きの習慣化も課題です。

資料：令和4年度食育アンケート調査

今後の方向性

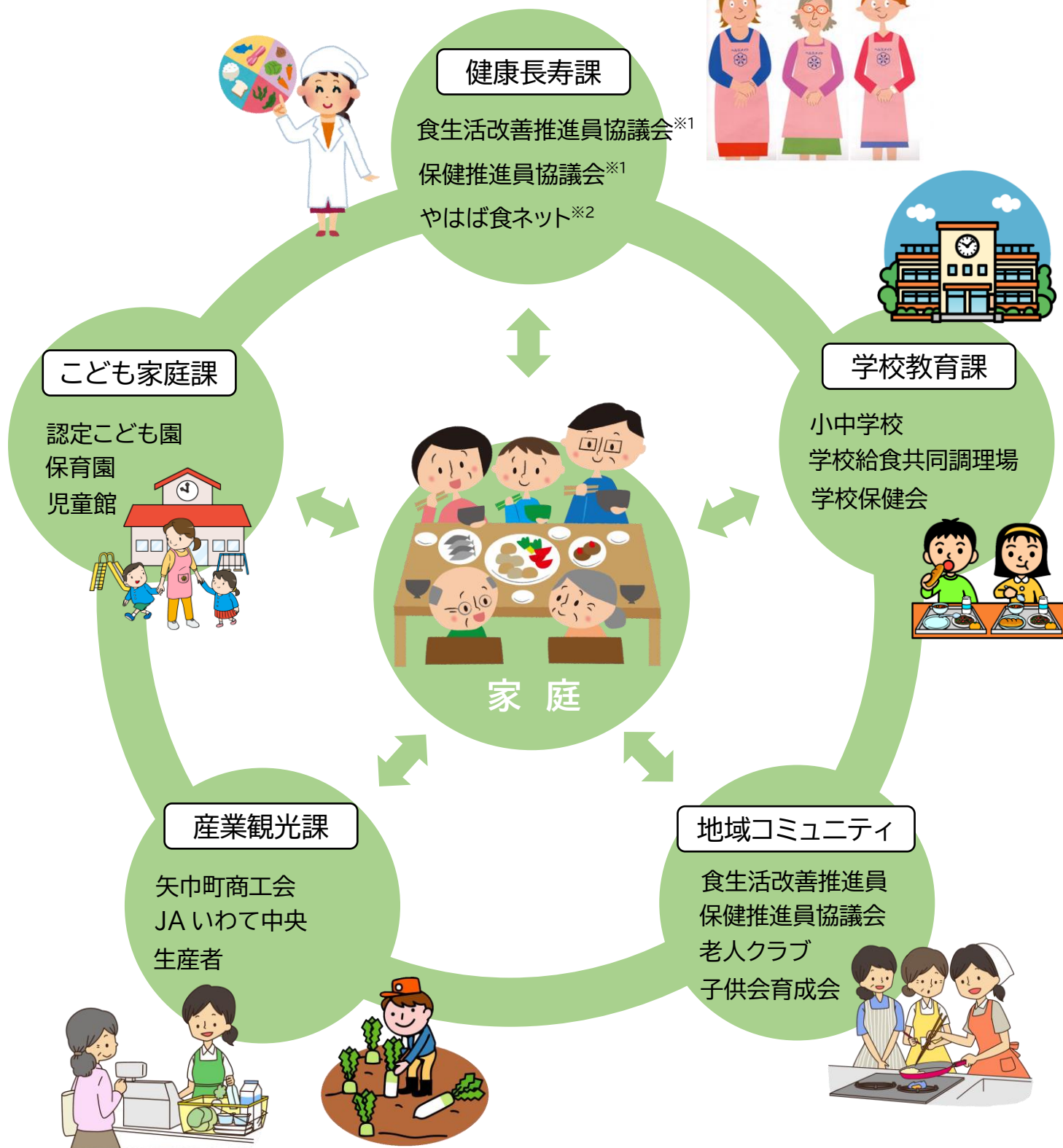
- ①生活習慣病を予防するための望ましい食習慣を身につけるため、食育に取り組む。
- ②減塩の大切さを啓発し、適塩・うす味の定着を推進する。

一人ひとりの取り組み

	成 長 期 (0～17 歳)	成 人 期 (18～64 歳)	高 齢 期 (65 歳以上)
生 活 リズム	・朝ご飯を毎日食べる ・家族で「早寝、早起き、朝ご飯」に取り組む ・規則正しい食生活の実践 ・食事を通して家族や仲間とふれあい、食事を楽しむ		
食 事 バランス	・野菜を毎食食べる ・主食・主菜・副菜がそろった食事を心がける	・生活習慣病予防のための適正な量と質の食事を心がける	・低栄養予防のための適正な量と質の食事を心がける
成 長 発 達	・適正体重の維持 ・体重測定の実践 ・女性(女兒)のやせを予防する		・低体重を予防する
味付け	・食塩を多く含む食品の食べる量を減らす ・家族や近所で声をかけ、適塩・うす味を心がける		

食育推進の連携図

家庭を中心に、関係機関と連携をとりながら食育を推進します。



※1 食生活改善推進員・保健推進員は、町民の健康づくりボランティア

※2 やはば食ネットは、町内の栄養士で構成

● 目標指標 ●

栄養・食生活の目標指標		年 度	現状値	年 度	目標値
成人の肥満者（BMI25.0 以上）の減少	20～60 歳男性	④	31.2%	⑮	25.0%
	40～60 歳男性	④	37.0%		30.0%
	40～60 歳女性	④	23.0%		18.0%
高齢者の低栄養傾向（BMI20 以下）の減少	75 歳以上男性	④	11.2%	⑮	10.0%
	75 歳以上女性		27.0%		15.0%
朝食の欠食率の減少 （週2日以上の欠食）	小学生	④	4.0%	⑮	2.0%
	中学生	④	3.5%		1.0%
	高校生	④	15.8%		10.0%
朝食の欠食率の減少 （週4日以上欠食）	20 歳代	④	23.3%	⑮	18.0%
	30 歳代	④	14.6%		9.0%
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	20 歳代	④	30.2%	⑮	40.0%
	30 歳代	④	44.0%		55.0%
	40 歳代	④	46.8%		57.0%
野菜を毎食食べる者の増加		④	35.3%	⑮	45.0%
塩分摂取量の減少	男性	④	9.2g	⑮	7.0g
	女性	④	8.7g		6.5g
適量の食事を、1日最低1食、家族や友人とともにゆっくり時間をかけてとる者の割合の増加		④	47.6%	⑮	58.0%
児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少	小学5年生	③	12.6%	⑮	11.0%