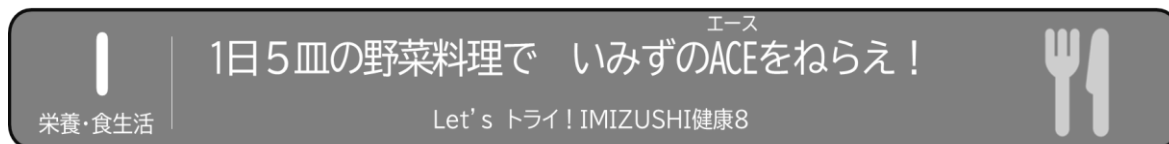


## I 栄養・食生活



食は命の源であり、私たち人間が生きるためには欠かせません。市民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。また、幼少期からの食習慣や生活習慣が、成長してからの健康状態に大きく影響を与えます。そのため、幼少期からの健康的な生活習慣の習得・継続について、家庭、地域、学校等が連携し、社会全体で取組を進めることが、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには重要です。

また、体重は各ライフステージにおいて、生活習慣病や健康状態との関連が強く、肥満は糖尿病や循環器疾患、がん等の生活習慣病との関連があり、高齢者のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。そのため、毎日朝食を摂取することで生活リズムを整え、主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂り、適正体重を維持することが重要です。生活習慣病を予防するためには、野菜料理は1日小鉢5皿が適量であり、野菜摂取量の増加や食塩摂取量の減少に取り組むことが必要です。

## 現状と課題

- 射水市国民健康保険加入者の特定健康診査の状況を見ると、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、36.3%となっており、増加傾向です。また、国・県より高い割合で推移しています。
- 児童、生徒の肥満（肥満度20%以上）の割合は増加傾向です。特に令和2年度に急増しており、コロナ禍の活動制限による運動不足や外出制限等の影響があると考えられます。
- 朝食を毎日食べている子どもの割合は、幼児はほぼ横ばいに推移していますが、児童・生徒では減少しています。

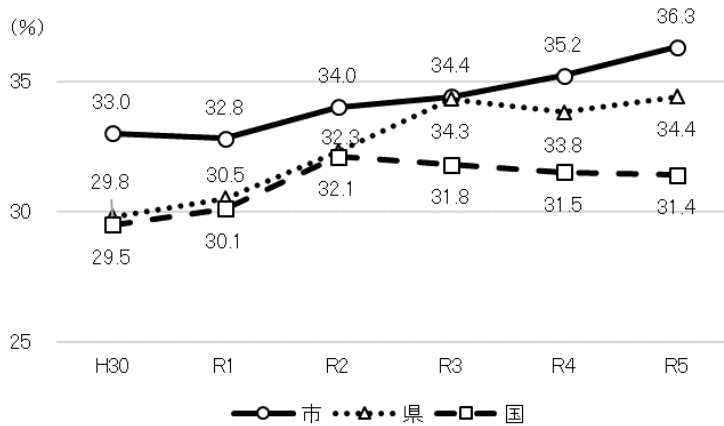
<「射水市健康づくりアンケート調査（R5）」より>

- 朝食を欠食する人の割合は全体で17.1%であり、男性では20.3%、女性では14.9%と、男性で朝食を欠食する割合が高くなっています。年代別にみると、男女とも20代、30代で朝食を「ほとんど食べない」人が多くなっています。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上（バランスの良い食事）の人の割合は43.5%であり、前回調査より増加しています。朝、昼、夕の食事バランスをみると、朝食でバランスが揃わない割合は、68.1%と高く、主菜や副菜などのおかずの摂取率は朝食で低くなっています。
- 1日の野菜料理摂取量の割合は、小鉢3~4皿が40.3%、1~2皿が45.5%と5皿未満が全体の8割以上を占めています。1日5皿以上食べるためには、不足分の野菜料理を補うことの啓発がさらに必要です。
- 食塩摂取量の評価\*では、「かなり多め」「多め」が全体の約半数を占めています。男性が女性より食塩摂取量が多く、年代別では70歳以上で「かなり多め」「多め」の合計が60.5%と最も高くなっています。令和3年県民健康栄養調査においても、男女とも食塩摂取量が目標値（男性7.5g、女性6.5g）を4~5g上回っており、さらに減塩の取組が必要でです。

●食塩を多く含む食品の摂取頻度では、「みそ汁、スープなど」を1日2杯以上飲む人の割合が高くなっています。麺類を週2回以上食べる人の割合（「ほぼ毎日」「週2～3回」の合計）は51.3%と全体の半数以上であり、麺類の汁を全て飲む人は12.8%、半分くらい飲む人は35.1%と麺類の汁に含まれる食塩を摂りすぎていることがわかります。また「ハムやソーセージ」「せんべい、おかき、ポテトチップスなど」を食べる頻度が高く、加工食品や間食からの食塩摂取量が多くなっており、適正な食塩量を意識し、食品を選ぶ際には栄養成分表示を確認することが大切です。

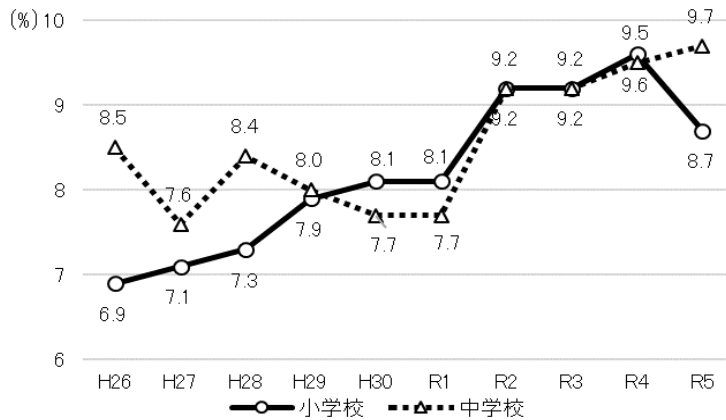
※食塩摂取量の評価 土橋卓也、増田香織他：血圧20：1239-1243，2013，Yasutake K, Tsuchihashi T, et al. Hypertens Res 39:879-885, 2016 を参考

### ■ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移



出典：国保データベース (KDB) システム

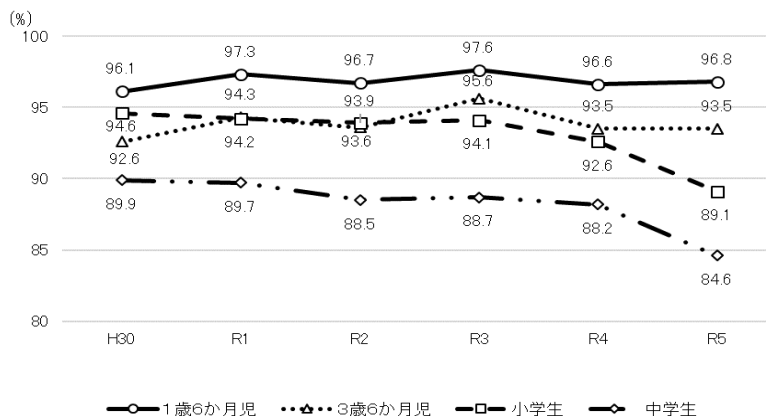
### ■ 児童生徒の肥満 (肥満度20%以上) の推移



文部科学省標準体重による肥満度  
村田式性別・年齢別標準体重からの算出  
肥満傾向：20%以上

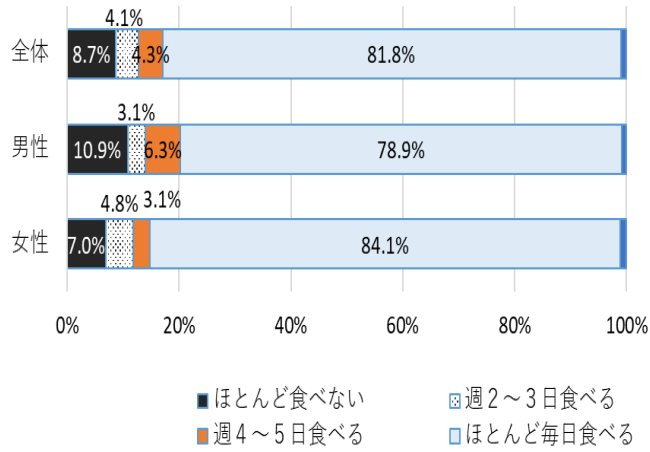
出典：射水市学校保健会保健統計

### ■ 朝食を毎日食べている子どもの割合

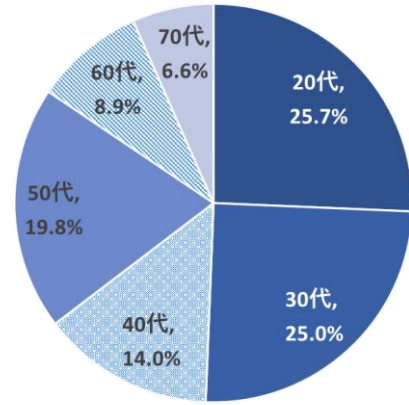


出典：射水市学校保健会保健統計、乳幼児健診問診票

■ 朝食摂取状況

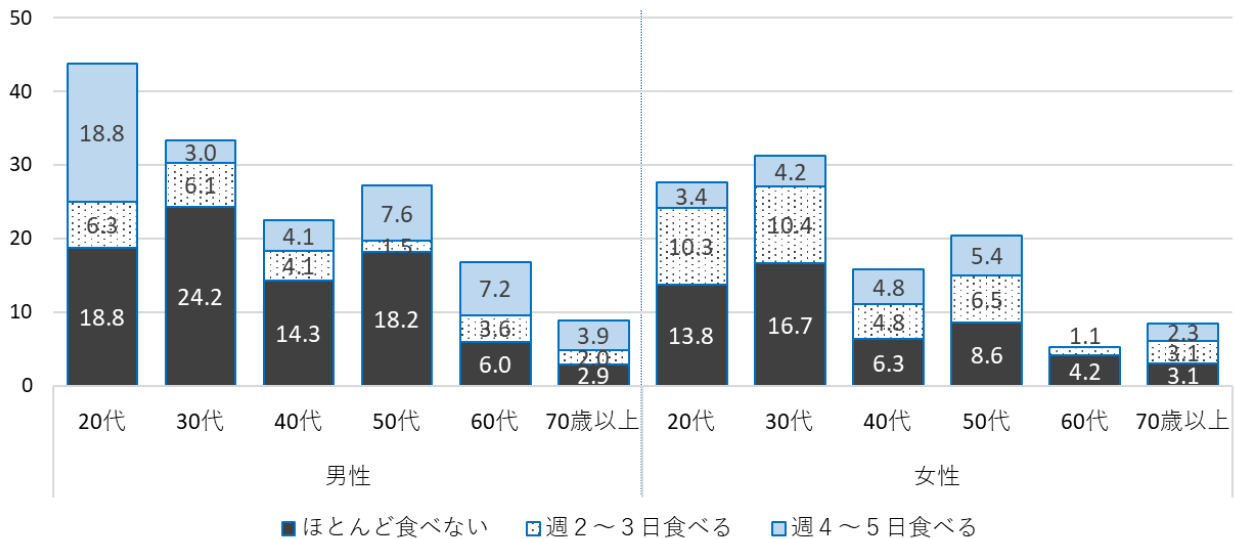


■ 朝食を欠食する人の年代別割合



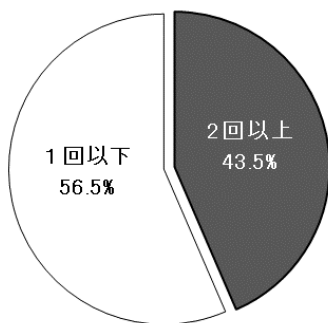
出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

■ 朝食を欠食する人の割合（性別・年代別）

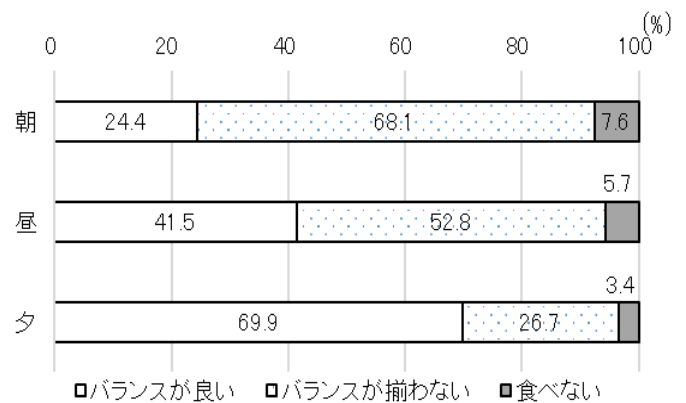


出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

■ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人の割合

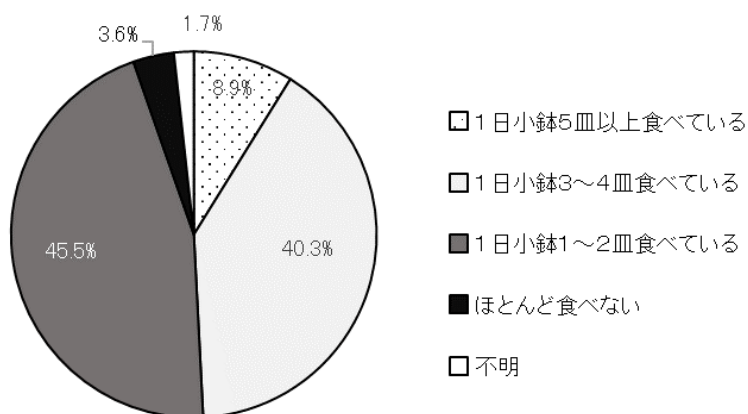


■ 朝昼夕の食事バランス



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

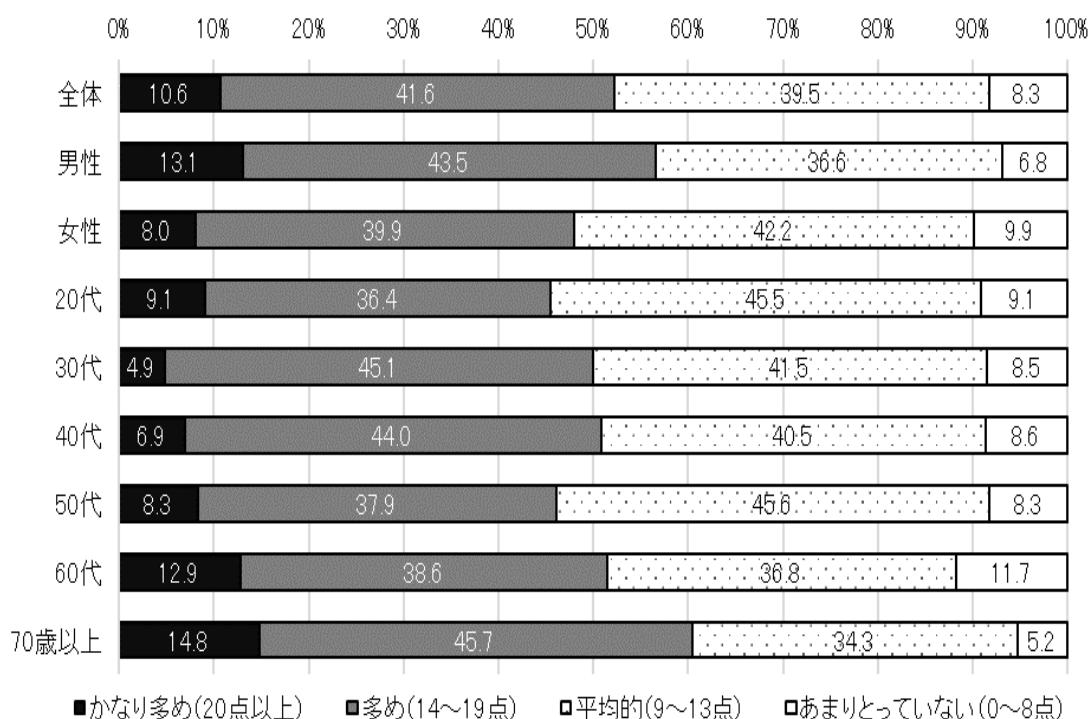
## ■ 1日の野菜料理摂取量の割合



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

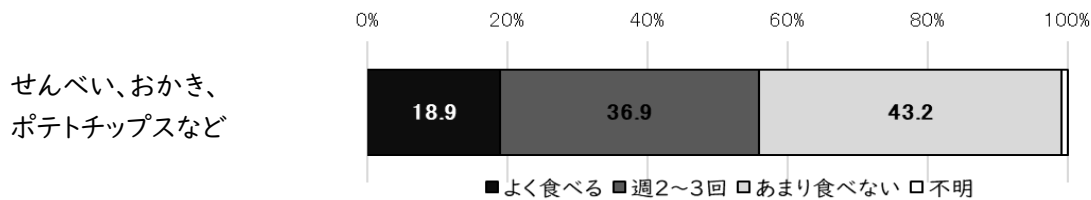
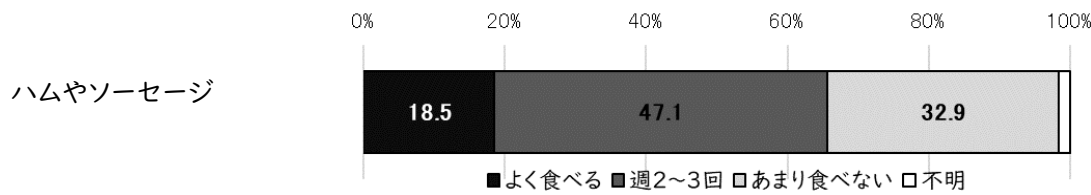
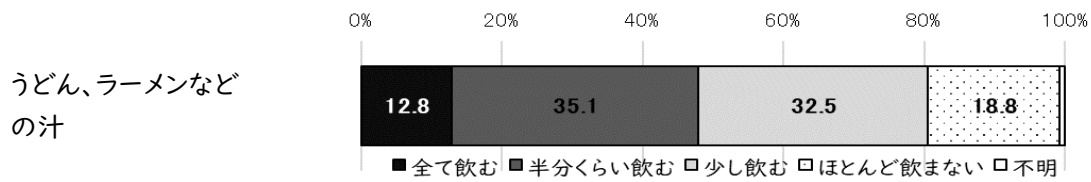
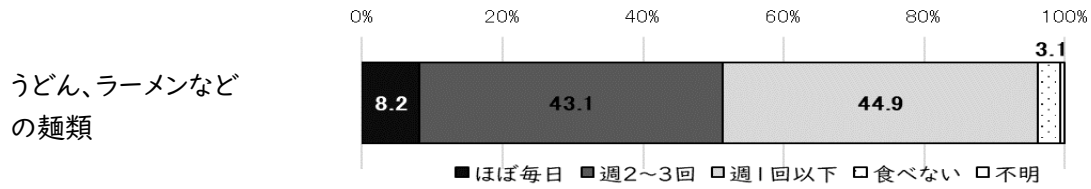
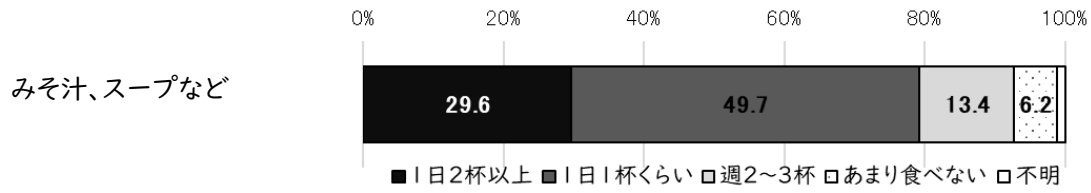
## ■ 食塩摂取量の評価（点数）

射水市健康づくりアンケート調査（R5）では、食塩摂取量を評価する13項目の質問を引用し、それぞれの質問を点数化し、「かなり多め（20点以上）」「多め（14～19点）」「平均的（9～13点）」「あまりとっていない（0～8点）」で評価しました。



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

■ 食塩を多く含む食品の摂取頻度(抜粋)



出典:射水市健康づくりアンケート調査(R5)

## 望ましい姿

幼少期から毎日朝食を食べる習慣をつけ、多様な食品を組み合わせたバランスの良い食事を1日3回しっかり摂っています。また、個人の身体や生活状況に応じた適正なエネルギーや栄養量を摂取して適正体重を維持し、塩分控えめな食事を心がけるなど、生活習慣病を予防しています。

家庭及び地域では、食卓が家族や友人、地域の人々との交流の場になり、こころのふれあう楽しい食生活を送っています。

## 【目標値】

目 標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和18年度)	目標値の考え方 (出典)
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少		36.3%	30.0%	市食育推進計画と同様に設定(国保データベース(KDB)システム)
肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学生	8.7%	減少	減少を目指す (学校保健会保健統計)
	中学生	9.7%	減少	
子育て世代の朝食を毎日食べる人の増加	父親	68.5%	75%	現状より5%の改善率を目指す (乳幼児健診時アンケート)
	母親	84.0%	90%	
朝食を毎日食べている子どもの増加	小学生	89.1%	増加	増加を目指す (学校保健会保健統計)
	中学生	84.6%	増加	
バランスの良い食事を摂っている人の増加 (主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人)		43.5%	50%	健康日本21(第三次)と同様に設定(市民アンケート)
野菜の摂取量が適量の人 (野菜料理を1日小鉢5皿以上食べている人)		8.9%	20%	「1日3~4皿食べている」内1/4が1皿増加することを目指す(市民アンケート)
食塩摂取量評価「多め」以上の割合の減少		52.2%	40%	参考統計の平均値を目指す(市民アンケート)
外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加		36.6%	50%	市食育推進計画と同様に設定(市民アンケート)
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の減少		19.5%	13%	健康日本21(第三次)と同様に設定(保健センター算出)

## 今後の取組

### 【子ども・若者世代】

- ・ 成長に合わせた適正体重を知り、定期的に体重をはかる習慣をつけます。
- ・ 朝食を毎日食べる習慣を身につけます。
- ・ 主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を実践します。
- ・ 家族の団らんや人とのふれあいを大切にしながら、楽しい食事をします。

### 【働き盛り世代】

- ・ 定期的な体重測定により適正体重を維持し、体格や活動量に見合った食事量を実践します。
- ・ 朝食をはじめ、3食規則正しく食べ、生活習慣病を予防します。
- ・ 栄養バランスについて正しく理解し、主食・主菜・副菜が揃った食事を実践します。
- ・ 副菜をあと1皿加え、1日5皿以上の野菜料理を摂るよう心がけます。
- ・ 食塩の摂りすぎに注意し、調理の工夫でうす味を心がけます。
- ・ 外食や加工食品を購入するときは、栄養成分表示を参考に選びます。
- ・ 豊かな自然が育む新鮮な旬の食材を十分に摂り、射水ならではの季節感を食卓に生かします。
- ・ 家族の団らんや人とのふれあいを大切にしながら、楽しい食事をします。

### 【シニア世代】

- ・ 定期的に体重測定を行い、適正体重を維持します。
- ・ 1日3食しっかり食べ、低栄養を予防します。
- ・ たんぱく質をしっかり摂り、食塩の摂りすぎに注意します。
- ・ 外食や加工食品を購入するときは、栄養成分表示を参考に選びます。
- ・ 家族の団らんや人とのふれあいを大切にしながら、楽しい食事をします。

### 【市・地域・関係機関等の取組】

取組内容	関係団体・機関
広報、ケーブルテレビ、SNS等を活用し、バランスの良い食事、朝食や野菜の摂取、減塩等、健康的な食に関する情報提供に努めます。	健康づくりボランティア 保健センター
栄養、食生活に関する知識の普及啓発に努め、食育を通じた地域活動を推進し、地域の人たちが、食を楽しみながらバランスの良い食事、朝食や野菜の摂取、減塩等、健康的な食事について学ぶ機会を創出します。	地域・住民組織 健康づくりボランティア
妊婦への食育を実施し、母と子にとって望ましく健やかな食生活が実践できるよう情報提供に努めます。	保健センター
両親学級において、家族の健康づくりに大切なバランスの良い食事や朝食摂取に関する情報提供に努めます。	保健センター
様々な生活状況に応じた食生活や栄養バランスについて、乳幼児健康診査、健康相談会等で栄養相談を実施します。	保健センター
幼児、児童、生徒へ早期から体験学習等の食育を実施し、生涯を通じて良好な食生活を実践する力を育てます。	地域・住民組織 健康づくりボランティア 保育園・学校等教育機関 保健センター 子育て支援課 学校教育課 農林水産課
メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対し、適正体重を維持する食生活が実践できるよう支援します。	保健センター 保険年金課
生活習慣病の重症化を予防するための食生活について普及啓発します。	保健センター 保険年金課
高齢者が集う機会を利用し、食に関する知識の普及を行い、低栄養（フレイル）の予防を図ります。	地域福祉課 保険年金課 保健センター
食生活改善推進員を養成し、資質の向上のための研修会を行いながら、バランスの良い食事、朝食や野菜摂取の推進、減塩活動等、地域の健康づくり活動を支援します。	保健センター
食塩摂取量を減らすため、健康教育等の地区活動を実施し、適塩の取組について普及します。	保健センター 健康づくりボランティア
外食や加工食品の栄養成分表示を参考にするなど、自分に適した食品を選ぶ力を身につけられるよう情報提供をします。	保健センター