

第3章一2節 食生活と栄養

この章では、『秩父別町第2期国民健康保険データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画(後期)』と整合性を保ち、また本計画と合わせ『秩父別町食育推進計画』と位置づけています。

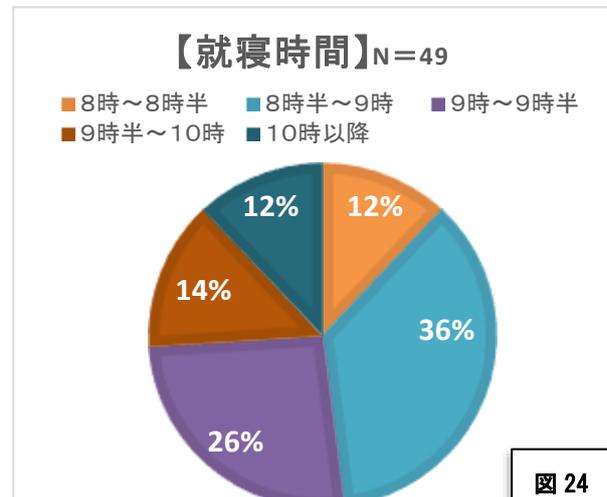
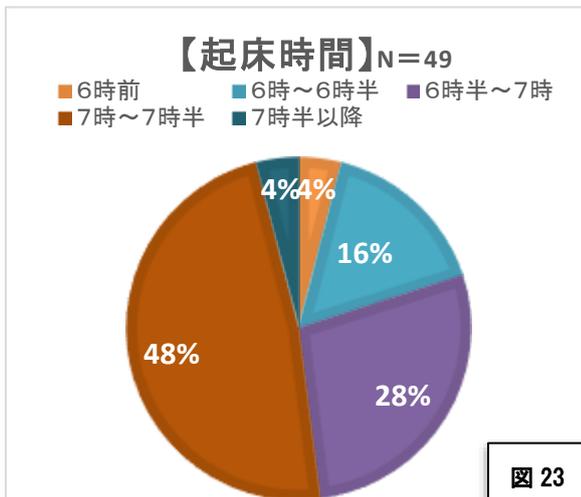
1. 食をめぐる現状と課題

(1) アンケート調査の概要

調査名	時期	対象	主な内容	配布数	回答数	有効回答率
こども園児童の食事アンケート	H30. 11月	認定こども園 くるみ在籍の 3～5歳家庭	・生活リズム ・朝食摂取状況 ・おやつ ・外食利用状況	59件	49件	83%
食生活に関するアンケート	H28. 10月 H29. 6月	住民健診受診者 の40～69歳	・食品別摂取状況 ・外食等利用状況 ・摂取バランス ・間食摂取状況	246件	152件	61.8%

(2) アンケート結果

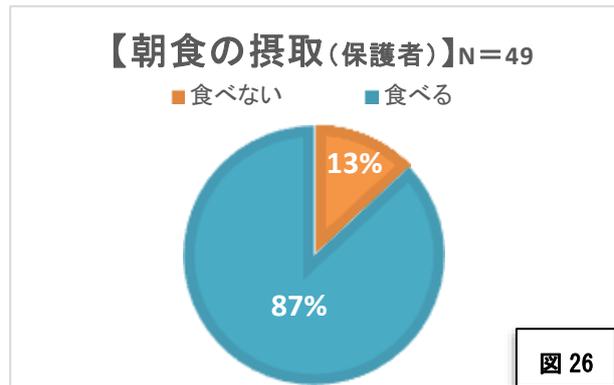
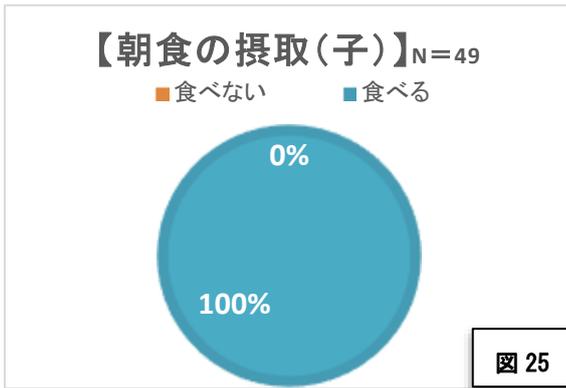
〈1〉 こども園児童の食事アンケート



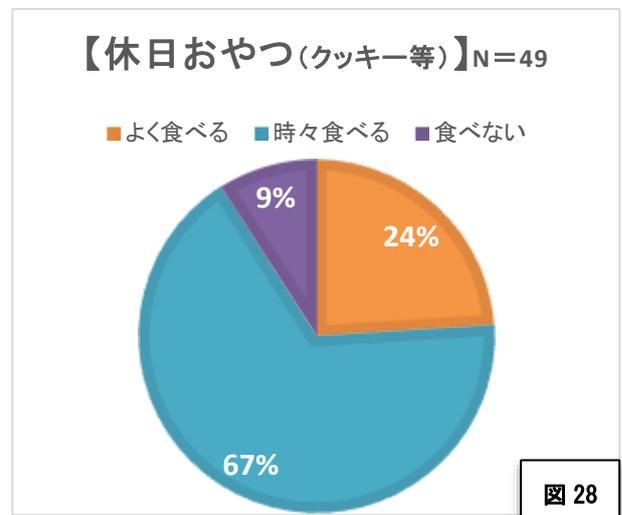
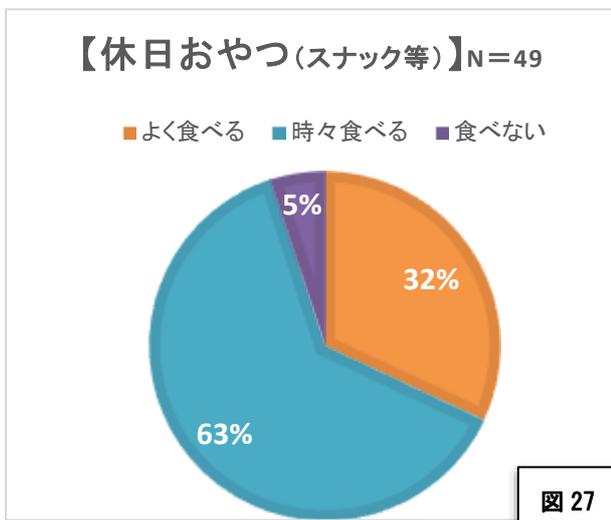
起床時間は、「6時前」「6時～6時半」「6時半～7時」と7時前に起床している割合が半数近くを占める一方で「7時から7時半」が最も多く、8時半までの登園を考えると余裕のある時間とはいえ朝食を食べる時間にも気忙しさがみられる家庭も多いと思われます。

就寝時間は、「8時～8時半」「8時半～9時」と9時前に就寝している家庭が半数を占めていますが、9時以降の家庭も多く、その中でも「10時以降」が12%です。

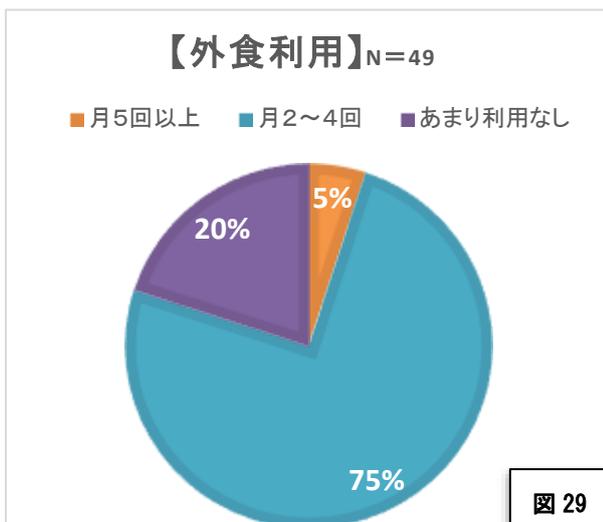
起床・就寝ともに半分程度で遅めの傾向がみられます。



朝食の摂取状況は、保護者で一部「食べない」家庭がありますが、お子さんは「食べる」が100%でした。子どもの朝食の大切さを理解されているご家庭が多いことが伺えます。



休日のおやつ摂取状況では、スナック菓子やクッキー等ともに「時々食べる」が多いです。



外食の利用状況と惣菜等の利用状況では、「月5回以上」に頻回に利用する家庭はあまりなく、「月2~4回」が75%、89%と多くを占めています。

〈2〉食生活に関するアンケート

図 31

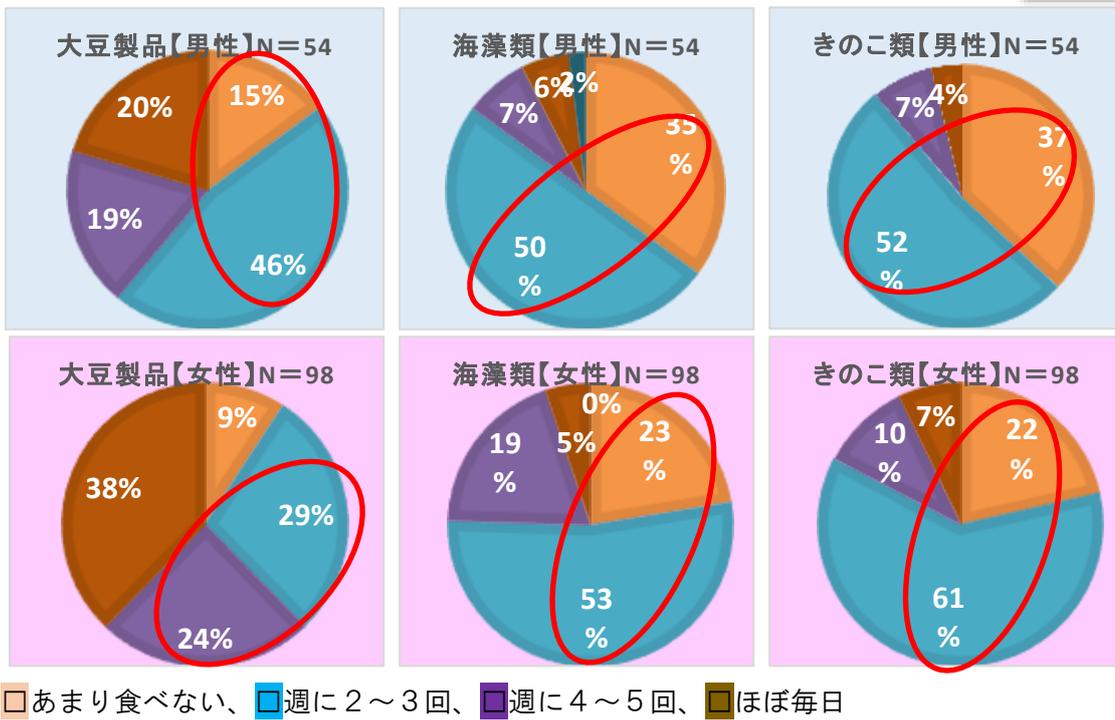
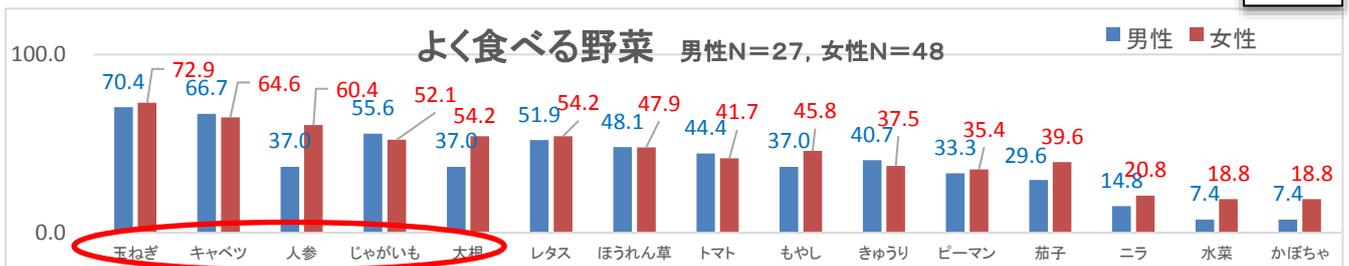
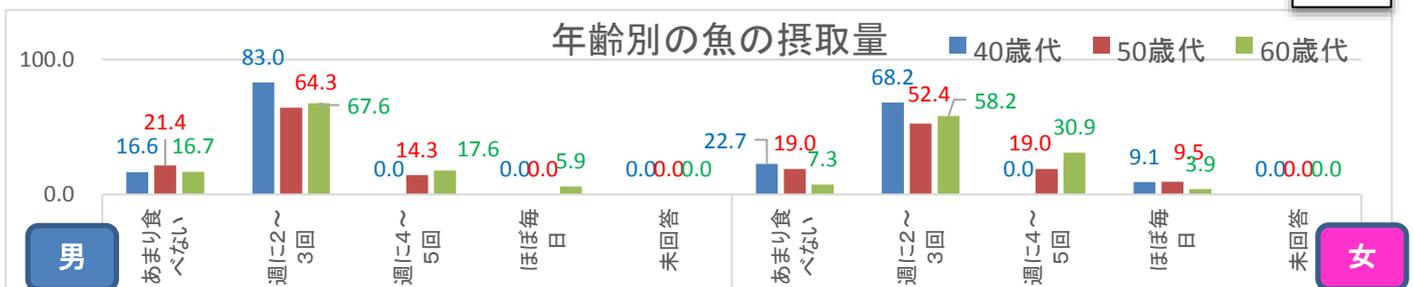


図 32



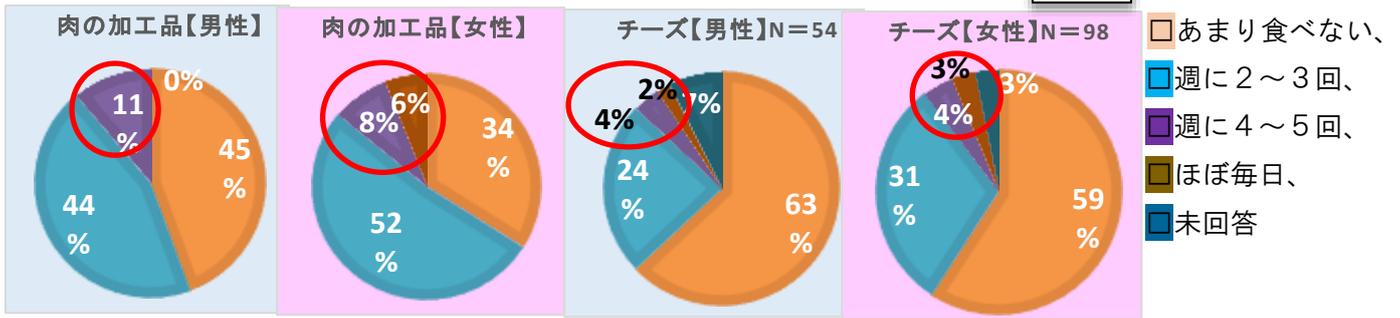
大豆製品、海藻類、きのこ類の摂取は少なめです。男女ともに海藻類・きのこ類を「あまり食べない」が2~3割を占めています。また、よく食べる野菜では日持ちがする常備野菜が多く、根菜も多く利用しています。

図 33



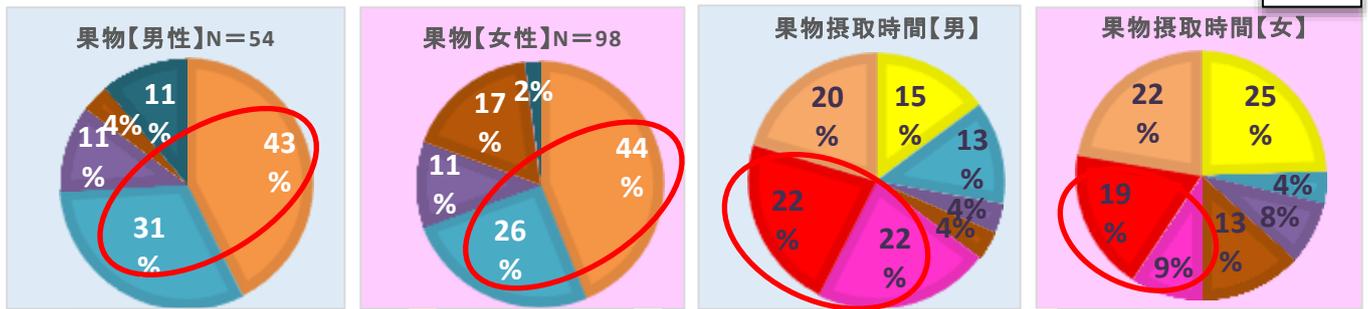
魚介類の摂取状況では、「週2~3回」が多く、年代別ではやや若い年代でその傾向が高くみられます。

図 34



肉類の加工品、チーズともに「週4~5回」「ほぼ毎日」は多くはありません。

図 35



果物：□あまり食べない、■週に2~3回、■週に4~5回、■ほぼ毎日、■未回答
 果物摂取時間：■朝食時、■午前中、■昼食時、■3時頃、■夕食時、■夜の団らん時、■未回答

果物の摂取状況では、「あまり食べない」「週2~3回」が男女ともに7割と摂取頻度が少ない傾向にあります。一方で、女性は果物を「週4~5日以上」の方も17%で意識のある方もみられます。夕方以降に糖質の多い果物を取り過ぎると中性脂肪として体内に蓄えられやすいといわれていますが、アンケートから摂取時間帯は「夕食時」「夜の団らん時」が男性で4割、女性で3割います。

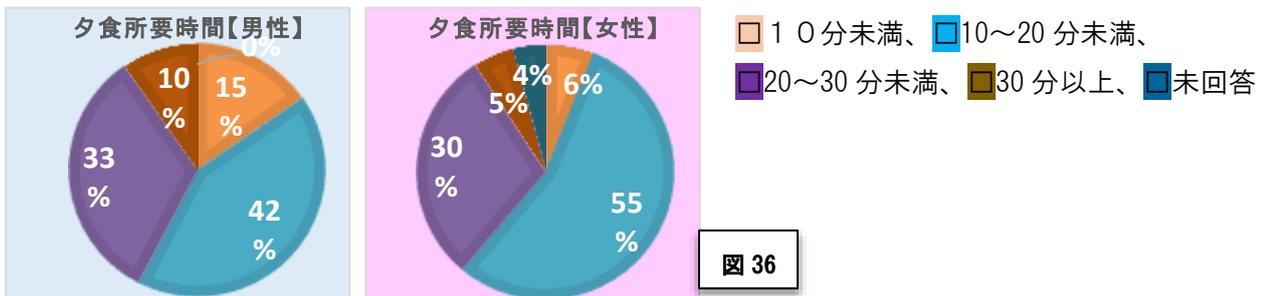
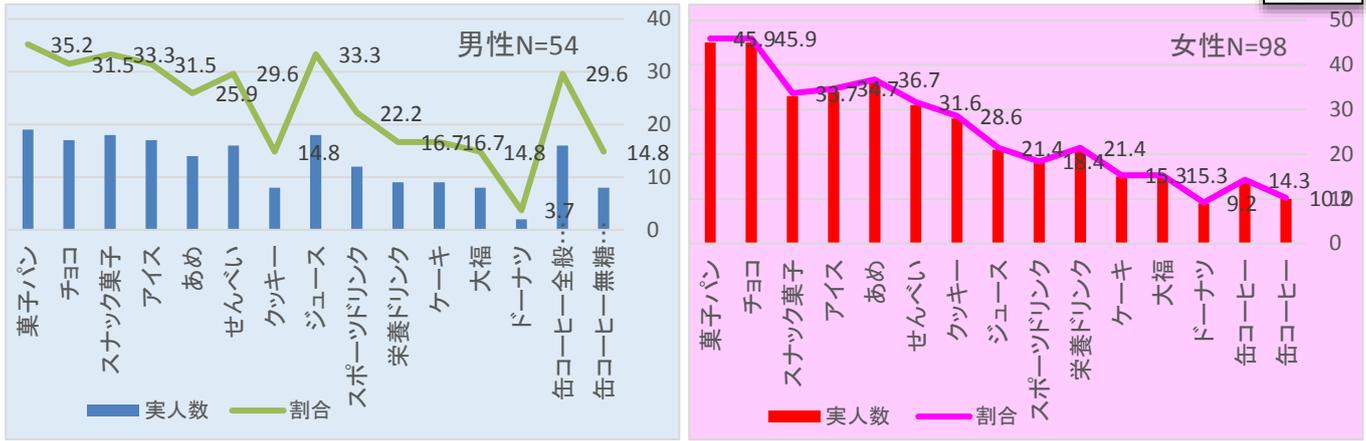


図 36

食事の所要時間では、「10分未満」は男性15%、女性6%でした。男性の方が早食いがやや多いです。男女ともに20分未満が多く、食事の際によく噛まず早食傾向がみられます。

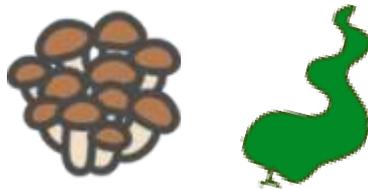
図 37



間食の摂取内容では、男女ともに菓子パンを身近に摂取しています。女性は、チョコやアメ等の“ひとくち物”が多くみられました。また、男性より女性が間食を取っている頻度がやや高いようにみられます。

食に関する課題

- ① 食事面では、バランスを考えた副食の取り方（量、頻度、手軽さ、効能、プラスワンの考え方等）の工夫。
- ② 間食の選び方では、時間帯、頻度、量等を考えて自分でコントロール、選択できる工夫。
- ③ 噛む効能や食べる時間（果物の摂取時間等）などの効果的な情報の提供。
- ④ 幼少期からの早寝早起きと朝食の摂取。



2. 食育に関する3つの基本目標

食育をめぐる現状と課題などを踏まえ、本町では食育の推進を効果的に図るために、次の3つの基本目標に基づき、食育を推進します。

【基本目標Ⅰ】 町民の健康づくりにつながる食育の推進 〔健康づくりとしての「食」〕

「食」は生命の源であり、生きる力をはじめ、様々な楽しみや喜びを私たちに提供してくれます。一方では家族形態、ライフスタイル、価値観の変化に伴い食生活は変化しており、偏った食事内容や過剰摂取等によっては健康に影響を及ぼすこともあります。

本町は、生活習慣病（特に脂質異常症と循環器疾患対策）の健康課題があり、これらの予防には若い世代からの健康的な生活習慣が大切です。食べものと体や心の関係を知り、毎日の生活の中で自分にあった適切な食の選択ができ、生涯を通して元気でハツラツとした生活を送るために、妊娠期・乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに合わせた健康の維持・増進につながる食育の取り組みを推進します。

【基本目標Ⅱ】 未来を担う子どもを育む食育の推進 〔人づくりとしての「食」〕

食育はすべての町民に必要なものです。なかでも子どもたちへの食育は、心身の成長のみならず生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものとしてとても重要です。近年、親世代の食生活、食環境の変化が子どもたちにも影響し、将来の食習慣や健康が懸念されています。本町においても同様の背景があり、家族ぐるみ、地域ぐるみの食育が必要とされています。妊娠期・乳幼児期からこども園、学校教育、そして青年期まで成長に合わせた取り組みを推進します。

【基本目標Ⅲ】 地産地消と一体となった食育の推進 〔町づくりとしての「食」〕

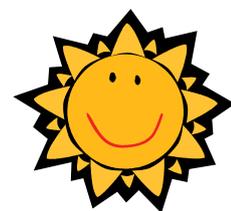
本町は、豊かな自然条件を生かし、水稻をはじめ小麦・そばの穀類や特産品でもあるブロッコリーなどの産地として、北海道内外から高評価を得ています。

これらの優良な食材を活かしつつ、本町の基幹産業である農業の役割や現状について理解を深めるとともに、地産地消の大切さを知り、実践する食育の取り組みを推進します。

『食育』の定義～食育とは、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できる人間を育てることと定義され、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。（食育基本法前文）

3. 基本目標に基づく具体的目標と対策

- (1) バランスや量を考えてプラスワンの副食を選択できます。
 - ・ ライフステージや発達に応じた適切な食の選択ができる
 - ・ 健診結果などから自分の食の傾向を知り、望ましい食の選択へ行動変容できる
- (2) 間食を上手に選択できます。
 - ・ おやつを食べる時間帯、量を見直し、コントロールできる
 - ・ バランスのよいおやつを選択できる
- (3) 早寝早起きを心がけ、しっかり朝食をとります。
 - ・ 幼少期から早寝早起きが身に着く
 - ・ 朝食を毎日食べる習慣が身に着く
- (4) しっかり噛んで食べる時間や順序も工夫します。
 - ・ 早食いにならず、しっかり噛んで食べます
 - ・ バランスを考えて食べる順序を工夫します
- (5) 地元の食材を活かし食への感謝をもって生命のエネルギーとして利用できる。



各種母子保健事業（＃1）、健康づくり事業（＃2）、介護予防事業（＃3）を通して、ライフステージにあわせた適切な食習慣の啓発・相談を実施します。

また、管理栄養士等による個別の相談・訪問にて個々の課題に合わせた具体的な相談・助言を行います。（＃4）

地元の食材を活かした食に関する取り組みで、上記目標を踏まえて関係団体が展開できるよう啓発をします。（＃5）

＃1～妊婦栄養指導、乳児健診、1歳6か月児、3歳児健診、5歳児健診、子育て相談、子育て支援食育事業、2歳児子育て支援、子育て講話 等

＃2～住民健診時栄養健康教育、住民健診時個別保健・栄養相談、各種健康教育、生活改善事業栄養教室、男めし健康料理教室 等

＃3～介護予防栄養健康教育 等

＃4～乳幼児個別栄養指導、子育て相談、健診事後保健・栄養相談事業、精検受診者生活改善訪問相談事業、糖尿病等重症化予防事業 等

＃5～食生活改善協議会への活動支援、こども料理教室、ふれあい昼食会、しらかば学級料理教室、食育教室〔認定こども園〕、認定こども園での食の交流体験〔JA北いぶき秩父別支部青年部〕 等

4. 食育への取組み

図 38

【基本目標Ⅰ】
町民の健康づくりにつながる食育の推進
〔健康づくりとしての「食」〕

【基本目標Ⅱ】
未来を担う子どもを育む食育の推進
〔人づくりとしての「食」〕

【基本目標Ⅲ】
地産地消と一体となった食育の推進
〔町づくりとしての「食」〕

- ◆管理栄養士の常勤配置
- ◆妊婦栄養指導（妊娠届出時および妊娠期）
- ◆乳児健診（4，7，10か月児）の個別栄養指導
- ◆1歳6か月児、3歳児健診の個別栄養指導
- ◆5歳児健診
- ◆子育て相談（管理栄養士の栄養相談日：1回/月）
- ◆子育て支援食育事業（離乳食および幼児食教室）
- ◆2歳児子育て支援（訪問支援）
- ◆子育て講話

- ◇食育教室〔認定こども園〕
- ◇認定こども園での食の交流体験
〔JA北いぶき秩父別支部青年部〕
- ◆こども料理教室〔食生活改善協議会〕
- 学校給食〔教育委員会学校教育〕

- ご近所先生教室〔企画課〕
- 新米試食会〔農業委員会〕
- ◇JA女性部・フレッシュミズ料理交流
- ◇ふれあい昼食会〔食生活改善協議会〕
〔やまびこ会〕
- ◇田植え・稲刈り体験〔小学校総合学習〕
- ◇こども園もちつき体験
〔高齢者ボランティア〕
- ◇ご当地ぐるめミドナポ
〔ちっぷべつ緑のナポリタン推進協議会〕

- ◆住民健診時栄養健康教育
- ◆住民健診時個別保健・栄養相談
- ◆各種健康教育（JA女性部等随時）
- ◆健診事後保健・栄養相談事業
- ◆精検受診者生活改善訪問相談事業
- ◆生活改善事業栄養教室
- ◆男めし健康料理教室
- ◆糖尿病等重症化予防事業
- ◆介護予防栄養健康教育（老人クラブ）
- ◆食生活改善協議会への活動支援
- ◆町広報
- ◇ふれあい・いきいき広場栄養講話
- ◇しらかば学級料理教室

◆：住民課の主催事業 □：他課の主催事業 ◇：関係団体の主催事業

5. 関係機関の役割・連携

3つの基本目標をベースに、地域住民や農業関係団体、商工団体、小中学校、こども園等がそれぞれの視点で5つの具体的目標に向けた食育の取組みを行っていきます。

◇ 家庭における食育の推進

子どもの基本的な食生活習慣のひとつとして「早寝早起き・朝ごはん」の大切さを理解し、各家庭で取り組んでいけるよう、家庭・関係機関が連携していきます。

大人世代においても、自分の食の偏り等に気づき、よりよい食習慣に改善していけるよう町民ひとりひとりが意識して取り組みます。

◇ 学校等における食育の推進

こども園、小中学校、教育委員会による社会教育事業などにおいて、子どもが食に関する正しい知識を学ぶため、地域の生産者団体等と連携して農業体験や調理体験など、“育てる”“つくる”力の育成を推進します。

◇ 地域における食育の推進

生涯を通して健康で暮らせるように、家庭・学校等・職場・各種団体などと協力しながら、本町の住民の食の課題と各世代のライフステージに合わせた望ましい食習慣や栄養の情報の普及啓発を図ります。

◇ 生産者団体等における食育の推進

品質の高い食品を安定的に供給することと併せて、各種体験活動の実施、協力など学習機会の提供を通じて、地域の生産物の生産・流通にかかわる人々の営みの理解を深め、その大切さを伝える取組みを推進します。

◇ 行政における食育の推進

子どもの基本的な食生活習慣を形成するために、妊娠期・乳幼児期から各種母子保健事業等での支援を重ねるとともに、こども園、小中学校を通じて保護者へ食育の重要性や望ましい栄養に関する情報の啓発に努めます。

成人期から高齢期においても、町民の食生活の傾向や個人の健診結果に基づき、ひとりひとりが自らの食の偏り等に気づき、よりよい食習慣に改善していけるよう知識の普及啓発を図ります。

乳幼児、成人・高齢者の各種健診や健康教育等にて、それぞれの発育状態・健康状態に応じた栄養・保健相談の充実を図ります。

6. 食育推進の数値目標

指 標	内 容	H23	現 状 値	目 標
◆朝食を毎日食べている人の割合	・ とも園給食アンケート： 園児 保護者		100% 87%	維持 増：95%以上
	・ 小中学校：		概ね8割	増：95%以上
	・ 特定健診受診者： 週3回以上の朝食の欠食		男：11.6% 女：8.2%	減：8%以下
◆適正体重の維持	・ 3歳児健診： 肥満度 15%以上		0%	維持
	・ 国保特定健診受診者： BMI 25 以上	男44.3% 女26.8%	男：42% 女：25%	減：35%以下 減：20%以下
◆間食の取り方	・ とも園給食アンケート： 休日のおやつ（スナック菓子）		よく食べる：32%	減：25%以下
	・ 食のアンケート： 菓子パンの摂取状況		男：65.2% 女：45.9%	減：40%以下
	夕食後の果物摂取		男：44% 女：28%	減：25%以下
◆副食の摂取回数	・ 食のアンケート： 大豆製品の摂取回数		週4～5回： 男19%、女24%	増：30%以上
	海藻類摂取回数		週4～5回： 男7%、女19%	増：25%以上
	きのこ類摂取回数		週4～5回： 男7%、女10%	増：15%以上

第3章一3節 身体活動・運動

「身体活動」とは、安静にしている時よりも多くのエネルギーを消費する全ての活動のことをいいます。体力の維持や向上を目的とし、計画的・意図的に行われる運動だけでなく、日常生活における労働や家事、通勤・通学、趣味等の「生活活動」も含まれます。

身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、循環器疾患やがんなどの非感染性疾患（NCD:NonCommunicableDiseases）の発症リスクや罹患率が低いことが知られています。また、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。さらに、高齢者においても歩行等の日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があることが示されています。

1. 現状と課題

国保 KDB システムによる特定健診の質問票から、「1日1時間以上の運動なし」と項目から、男女ともに 40～64 歳の壮年期世代が運動不足の割合が半数以上で 65～74 歳の前期高齢者世代よりも高くなっています。また、同規模・北海道・全国と比較した標準比では、女性の運動不足の比率が高くなっています。

本町は車での移動が多いため歩く習慣が少なく、さらに冬期間は特に雪による影響で外出も制限される状況にあります。

身体活動量を向上していくためには、継続的に身体を動かす機会の増加や環境づくりが必要です。また、日頃の日常生活における歩行等の活動促進とライフステージに応じた気軽な運動を取り入れていくことが大切です。

【「1日1時間以上の運動なし」と回答した割合】

H28	40～64 歳	65～74 歳
男性	52.9%	44.9%
女性	57.1%	47.1%

図 39 国保 KDB システムより (H28) 保健指導 G



図 40 KDB システム「厚生労働省様式(様式 6-2～7)」より(H28 累計)

「国立保健医療科学院 年齢調整・質問票調査(様式 6-2～7)分析ツールにて計算

2. 目標と取組み



【町民のみなさん】
体を動かす習慣を身に付けましょう。

- 子どもの頃から身体を動かす習慣を身につけましょう。
- スポーツ活動やサークル活動等を活用し、積極的に体を動かしましょう。
- 日頃の生活の中で身体を動かす意識を高め、運動や体操の時間をつくりましょう。
- 近距離は車より“歩く”ようにしましょう。
- お友達や地域の方と誘い合い、楽しみながら身体を動かす集まりに参加しましょう。

【町の取組み】
身近なところで運動できる機会や環境整備、知識の普及を行います。

取組み内容	参考事業	担当
◆親子で安全に楽しく身体を動かし遊べる場を提供します。	ちっくる キュービックコネクション 子育てサロン・子育て講話	教育委員会 住民課
◆運動と健康に関する健康情報を発信していきます。	各種健康教室 各種介護予防事業	住民課
◆ロコモティブシンドロームを含むフレイルなどの介護予防についての普及・啓発を行っていきます。	各種健康教室 各種介護予防事業 各種社会教育事業 各種サークル活動への支援	住民課 教育委員会 各課
◆あらゆる年代の方が生涯を通じて体を動かす機会がもてるように、体力などに応じた運動・スポーツの機会を推進します。	各種社会教育事業 体育協会事業 スポーツ少年団 運動施設等の整備拡充 等 各種サークル活動への支援	教育委員会 各課

3. 数値目標

指標	内容	現状値	目標
運動習慣	1回30分以上の運動習慣がない	男性 71.0% 女性 73.3%	減少 60%以下
	1日1時間以上の運動がない	男性 48.9% 女性 51.2%	減少 40%以下

※ KDBシステムによる厚生労働省様式（様式6-2~7）質問票調査40~74歳

ロコモティブシンドロームとは：足腰が弱って「立つ」「歩く」といった日常的な移動のための動作がうまくできなくなった状態。運動器（筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板等）の障害により移動機能が低下し介護が必要となる危険性が高い状態。

フレイルとは：年齢とともに活動能力がじわじわと低下していく状態。