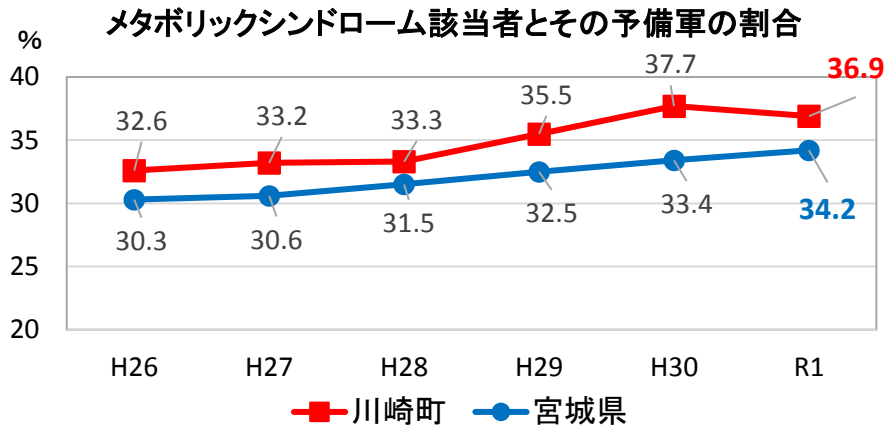


## 第2章 川崎町の「食」と健康をめぐる現状と課題

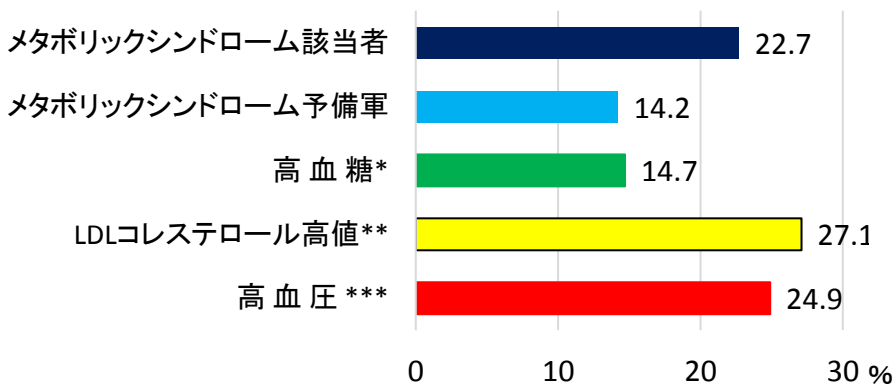
### (1) 食生活と関連する健康課題

#### ① 成人の生活習慣病の現状

令和元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6年の推移をみると、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増加傾向にあります。生活習慣病を持つ人の割合をみると、4人に1人が高血圧に該当します。



#### 生活習慣病等を持つ人の割合

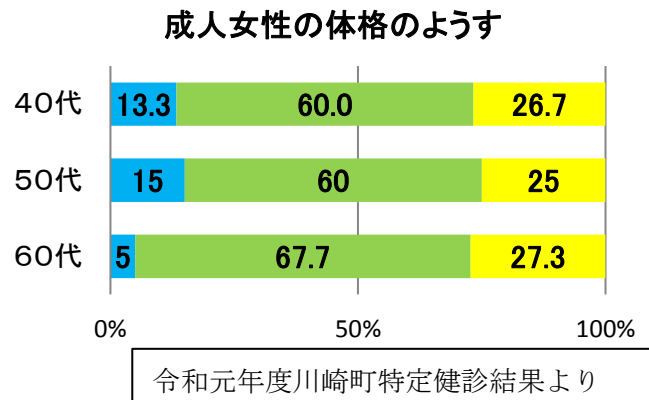
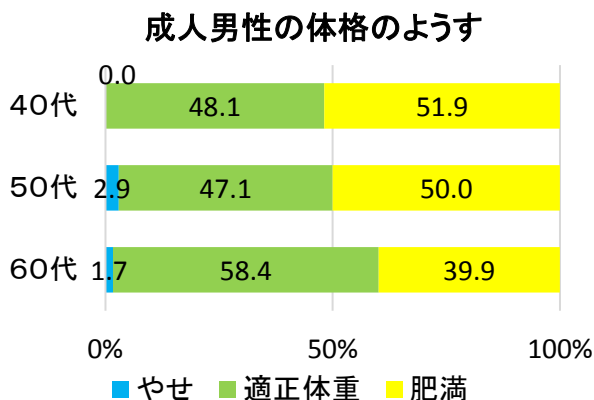


\* HbA1c 6.5 以上  
 \*\* LDL コレステロール 140mg/dl 以上  
 \*\*\* 収縮期血圧 140 以上または拡張期血圧 90 以上

令和元年度川崎町特定健診結果より

#### ② 体格（やせ傾向、肥満傾向、適正体重にある人）の現状

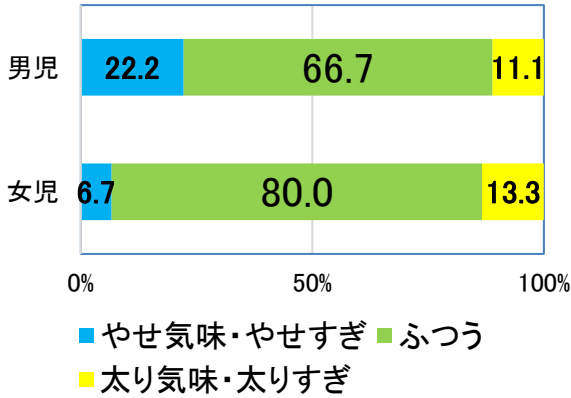
【成人】令和元年の特定健診では、肥満（BMI 25 以上）に該当する男性が多く、その割合は40代の男性が51.9%、50代男性が50.0%でした。女性の肥満該当者は男性に比べて少なく、40代、50代では、やせ（BMI 18.5 以下）の割合が1割程度見られます。



令和元年度川崎町特定健診結果より

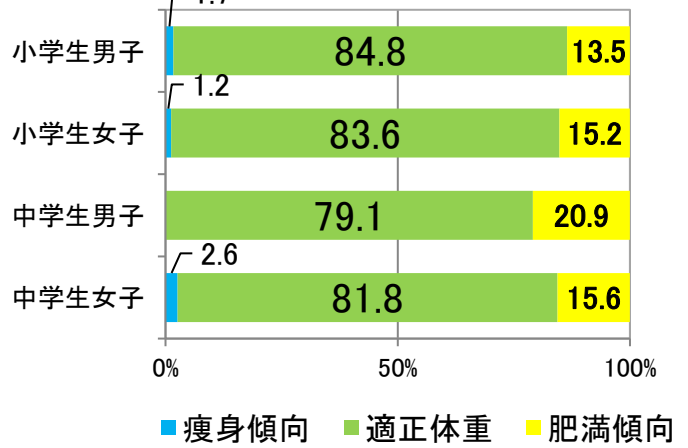
【子ども】令和元年度に3歳6か月児健診を受けたお子さんの体格をみると、5年前と比べて、太り気味、太りすぎの割合が少なく、男女とも「ふつう」の割合が増えました。一方、小学生、中学生の体格をみると、男女とも約80%が適正体重でしたが、5年前に比べて、小学生女子、中学生男子、中学生女子に肥満傾向の子どもが増えました。

3歳6か月児の体格のようす  
(カウプ指数による判定)



令和元年度3歳6か月児健診より

小中学生の体格のようす  
(肥満度による判定)



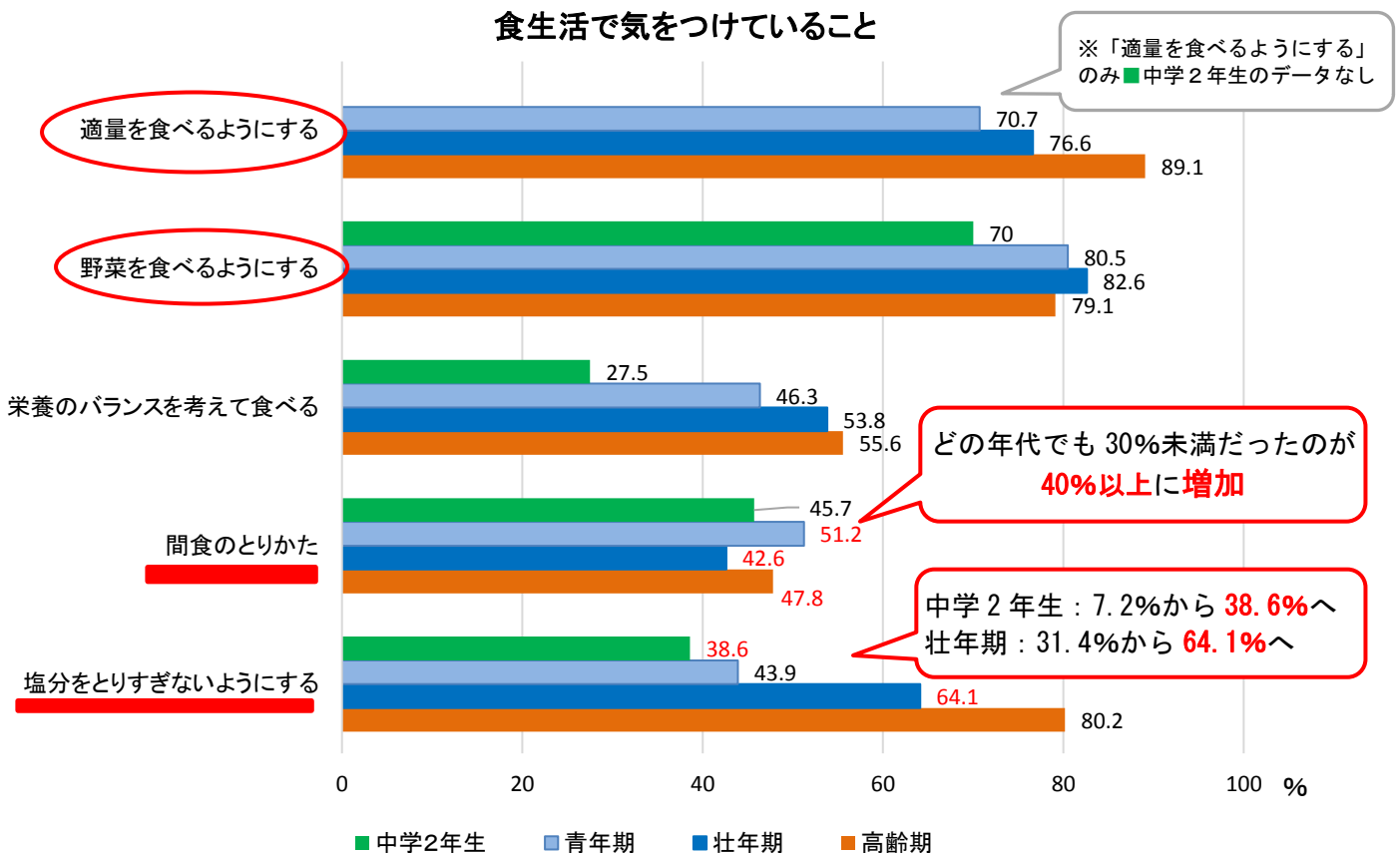
令和元年度川崎町学校保健統計より

## (2) 食生活に関する状況 (令和元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、「間食のとりかた」と「塩分をとりすぎないようにする」ことに気をつけている人が増えました。

食生活で気をつけていること

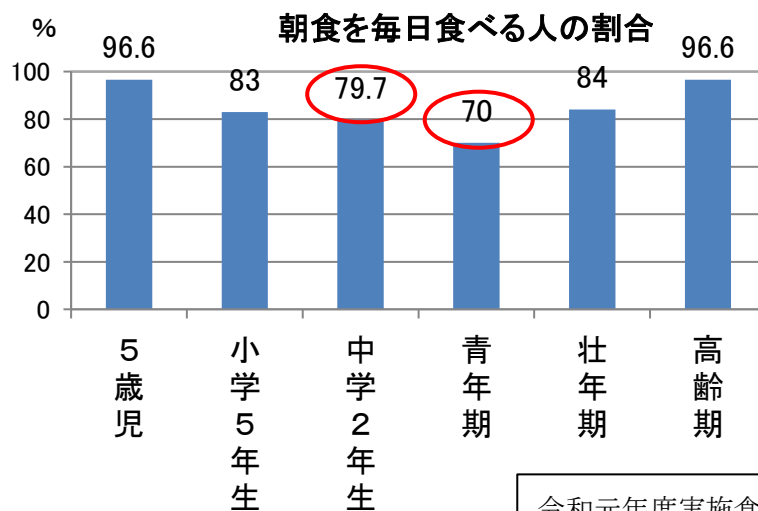


令和元年度実施食生活アンケートより

## ② 朝食の摂取状況

### 1) 朝食の摂取状況

5歳児、高齢期では、90%以上の方が毎日、朝食を食べていましたが、小学5年生、中学2年生、青年期では80%前後、壮年期では70%と、いずれも5年前に比べて減少しています。特に中学2年生は91.2%から79.7%へ大きく減少しました。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45.4%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。

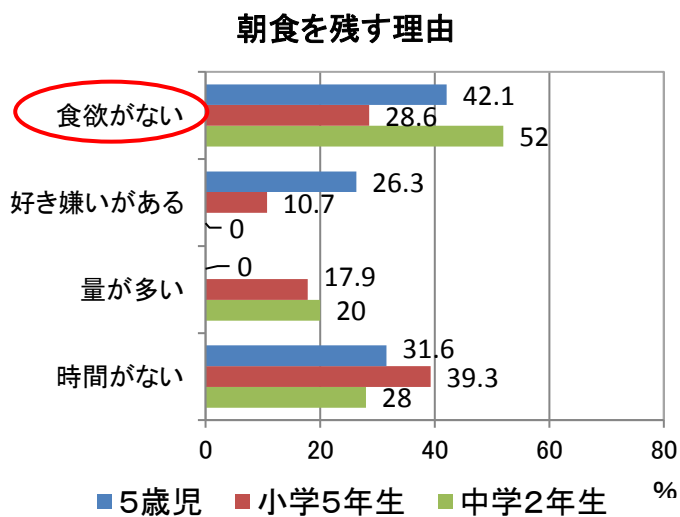
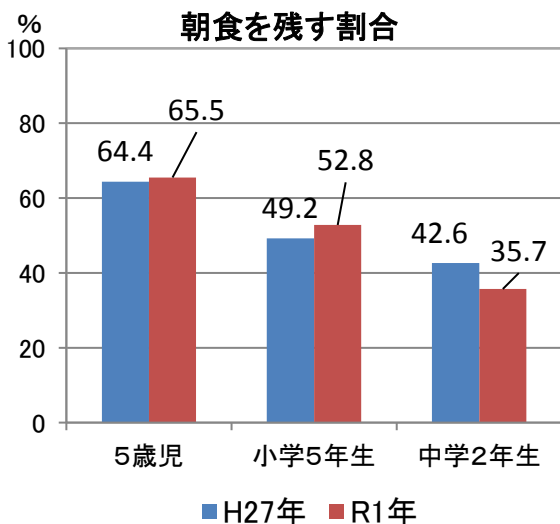


### 2) 子どもの朝食の残食と就寝時間の関連

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、5歳児で65.5%、小学5年生で52.8%、中学2年生で35.7%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」として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」として就寝時間を比較してみました。小学5年生では明確な違いがみられませんが、5歳児では午後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2年生では午後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。

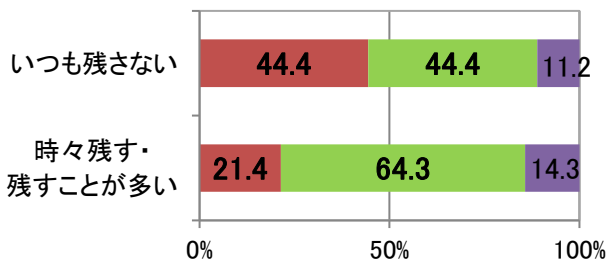
「時間がない」として起床時間に関連があるのか比較すると、午前7時以降に起床する人の方が「時々残す」、「残すことが多い」割合が多く見られました。



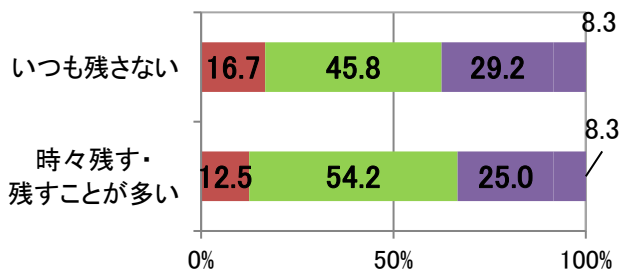
令和元年度実施食生活アンケートより

### 就寝時間と朝食残食の関連

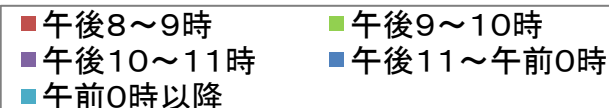
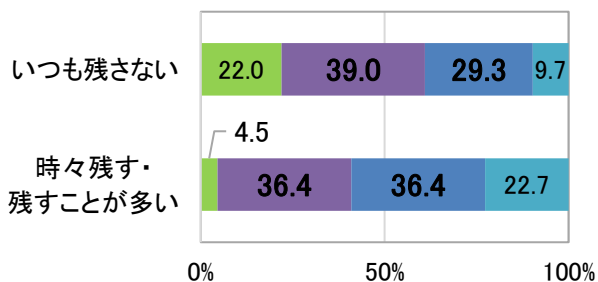
(5歳児)



(小学5年生)

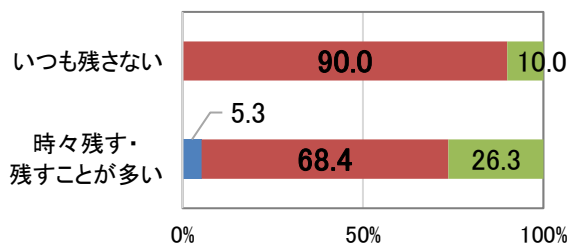


(中学2年生)

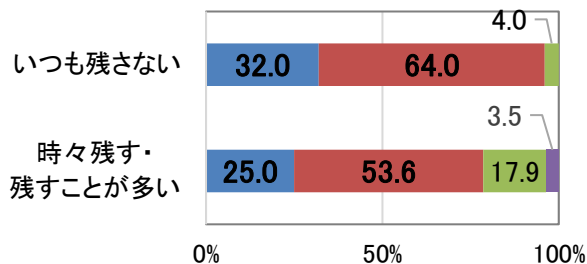


### 起床時間と朝食残食の関連

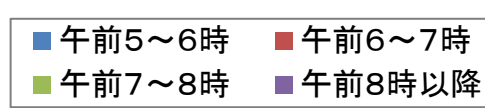
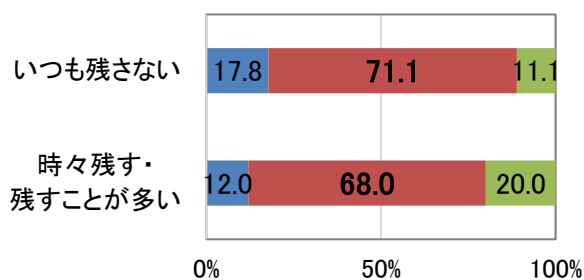
(5歳児)



(小学5年生)



(中学2年生)

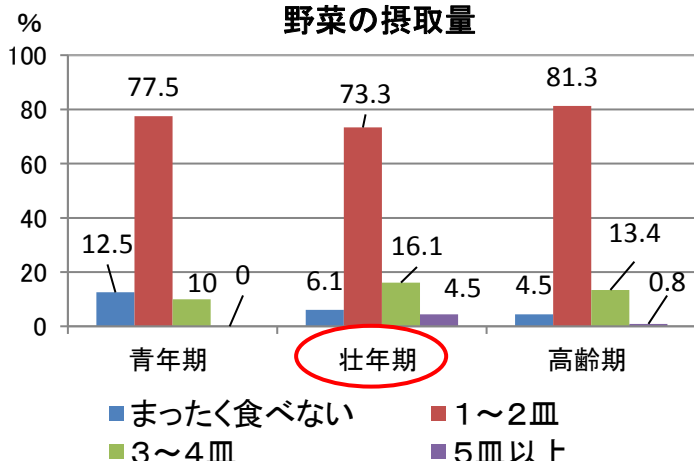


### ③ 野菜の摂取状況

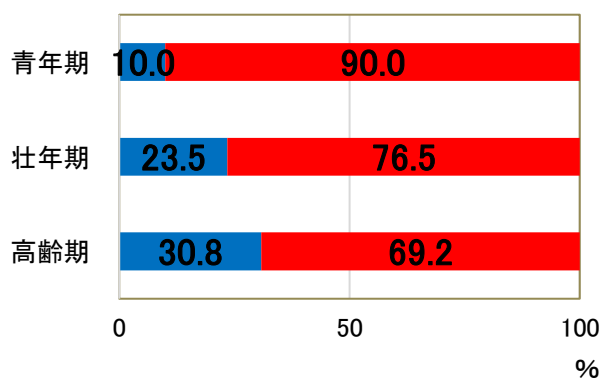
厚生労働省が定める「健康日本 21」で目標値としている、一日に摂取したい野菜の量は 350g 以上です。アンケートで、一日に摂取する野菜料理の皿数をたずねたところ、「1～2皿」と回答した人が最も多い状況でした。一皿の野菜量をおよそ 70g と推測すると、「1～2皿」の野菜料理でとれる野菜量は 150g 程度と考えられます。どの年代も目標量に足りている人が少ない状況でした。

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、若い年代ほど「知らない」と回答した人が多く見られました。

#### 野菜の摂取量



#### 健康のために必要な野菜量について

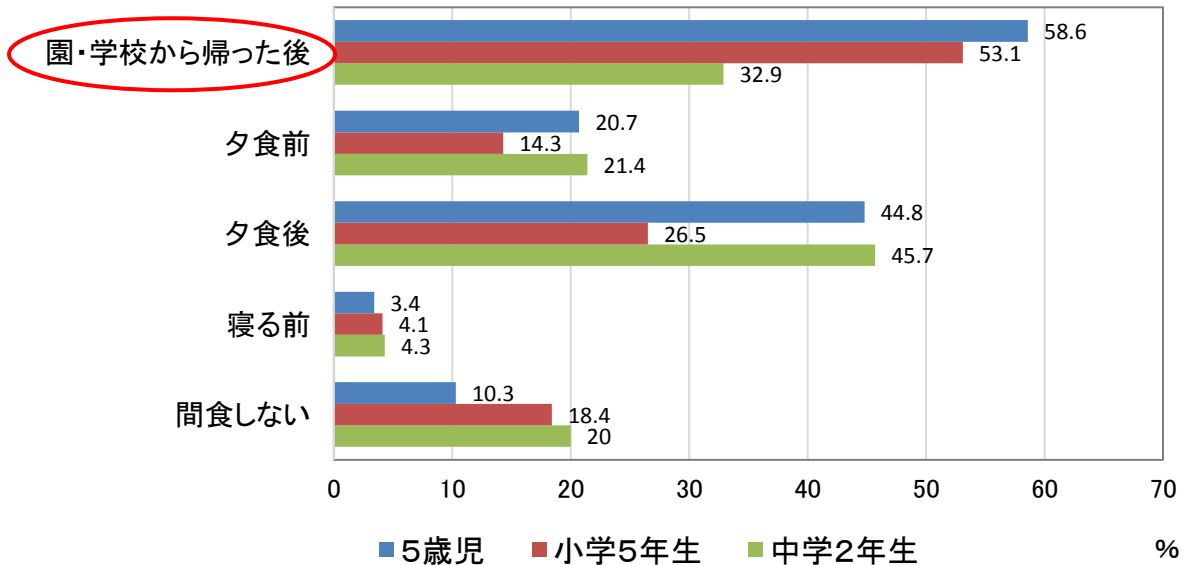


#### ④ 子どもの間食の摂取状況

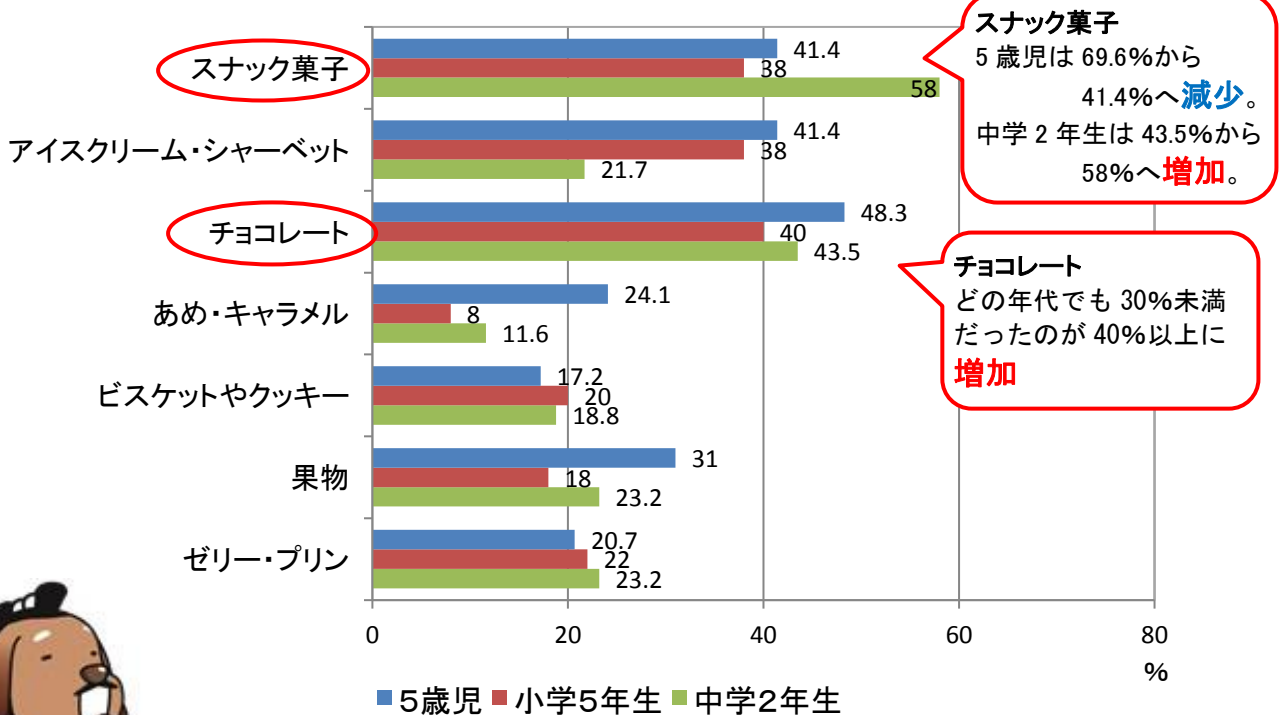
園、学校から帰った後に間食をとる子どもが最も多く、次に、夕食後に間食をとる子どもが多く見られました。夕食後に間食をとる子どもの割合は、5歳児は約45%、小学5年生は約25%、中学2年生は約45%でした。中学2年生では、5年前と比べて、「間食をしない」と回答した人が29.4%から20%に減り、夕食後に間食をとる人が増えました。中学校から帰ってから寝るまでの間に2回以上間食をとる人は18.8%でした。

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年前に比べてチョコレートを食べる割合が増えています。

間食をとる時間帯（複数回答）



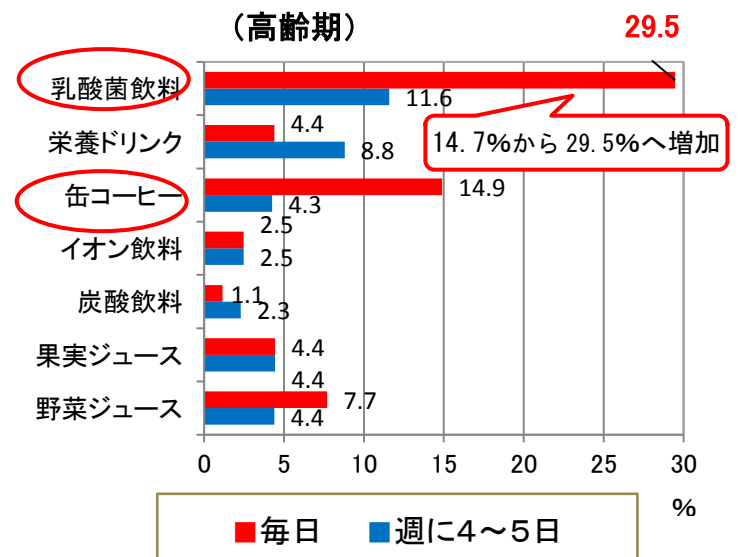
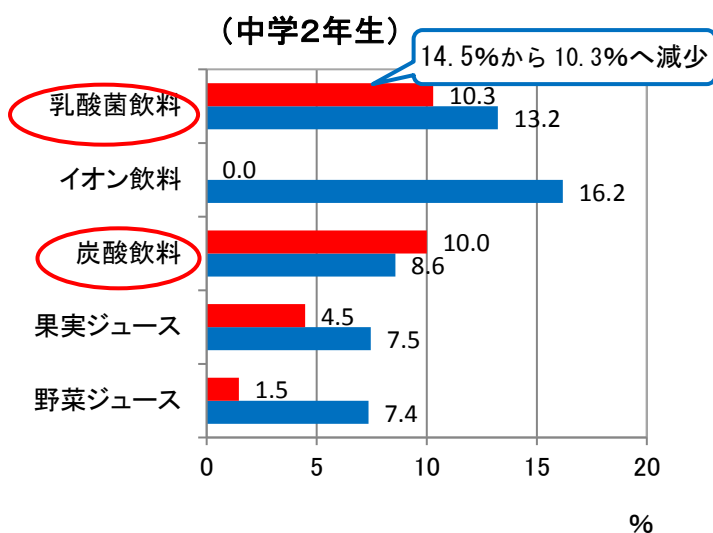
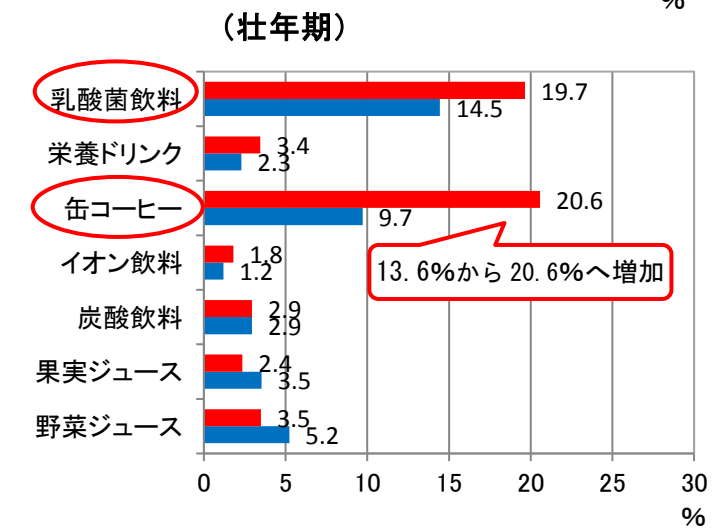
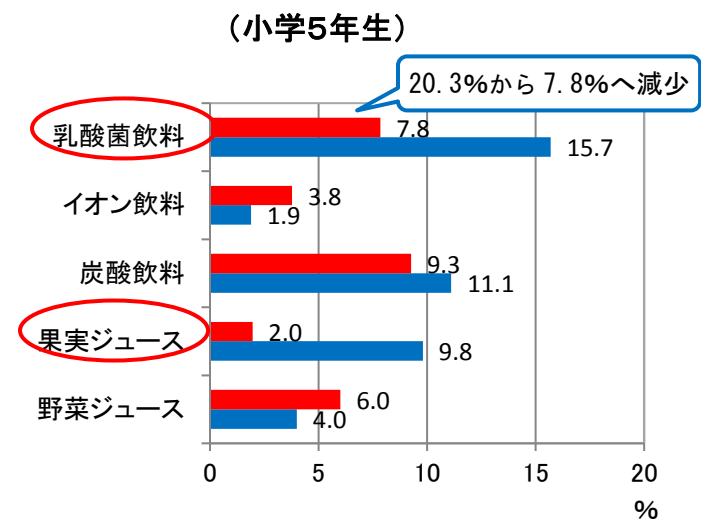
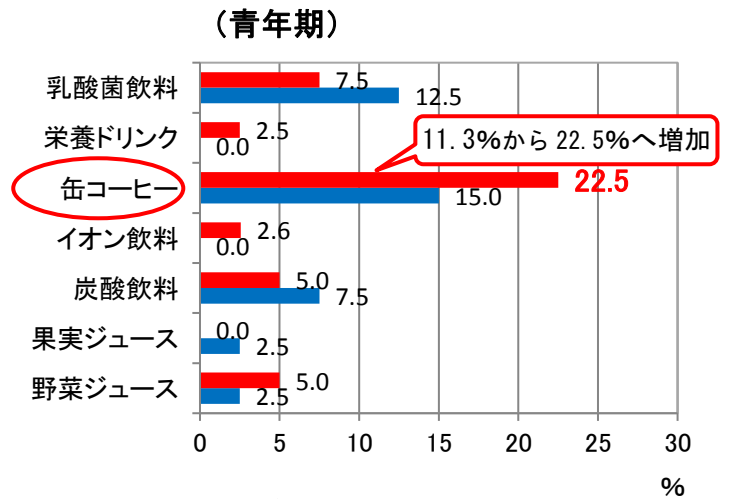
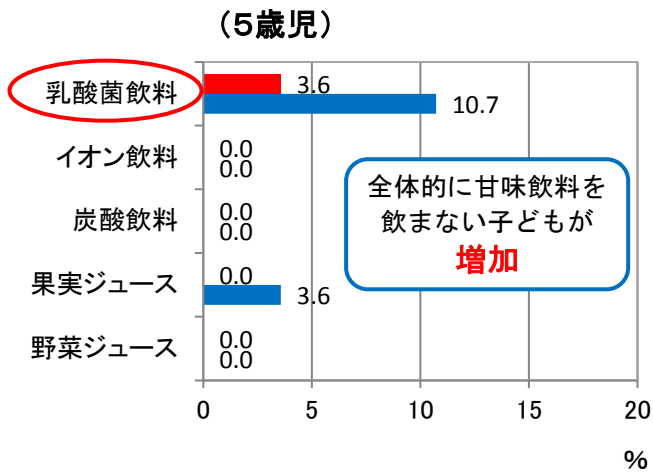
家庭でよく食べるおやつ（複数回答）



### 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。しかし毎日乳酸菌飲料を飲むと答えた子ども（5歳児、小学5年生、中学2年生）の割合は5年前と比べて減少しました。大人は、缶コーヒーを飲む割合が多く、青年期、壮年期では約20%が毎日飲んでいました。



## 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、平成 28 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 11.5 g、成人女性が 9.5 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とした人は、青年期で約 1 割、壮年期で約 2 割、高齢期で約 3 割でした。

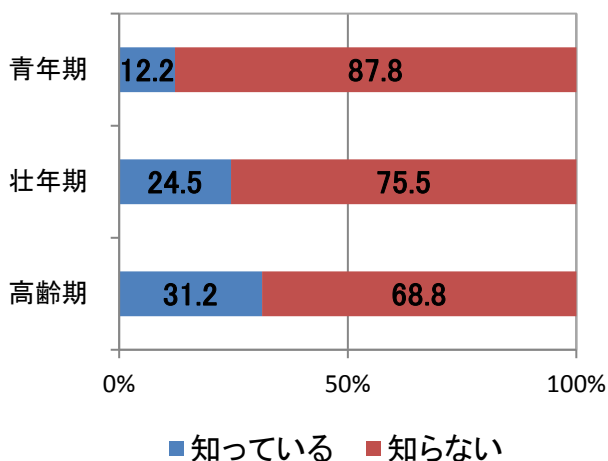
麺類、味噌汁、漬物等の「塩分を減らすために控えたほうがいい」というイメージの食品について摂取頻度をきいてみたところ、麺類については、「週に 1 回以下」と回答した人がどの年代でも最も多く、青年期で約 50%、壮年期で約 60%、高齢期になると約 70%と、年齢が高くなるにつれて増えています。

みそ汁については、「週に 1~2 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。

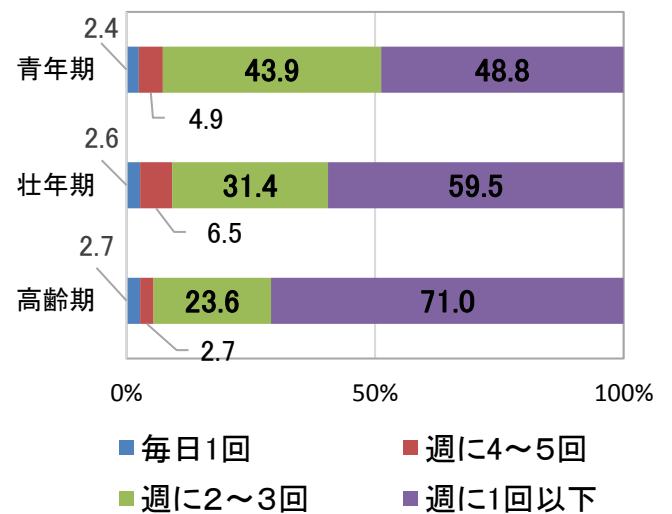
漬物については、青年期では「ほとんど食べない」と回答した人が約 90% でした。漬物を週 4 回以上食べる人は少ないです。

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みられました。

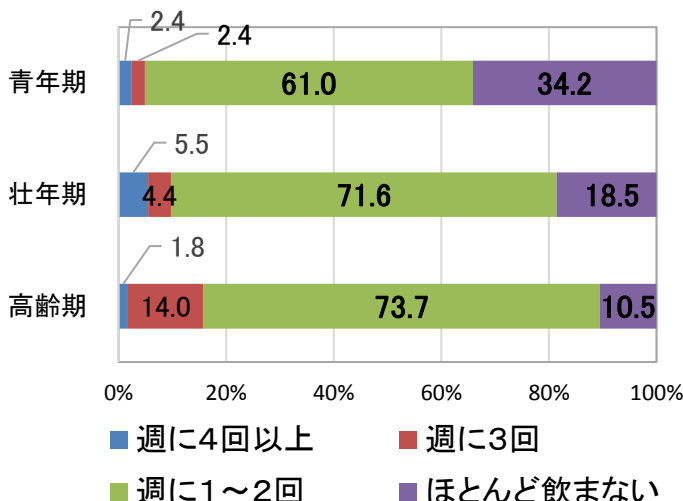
### 望ましい塩分量について



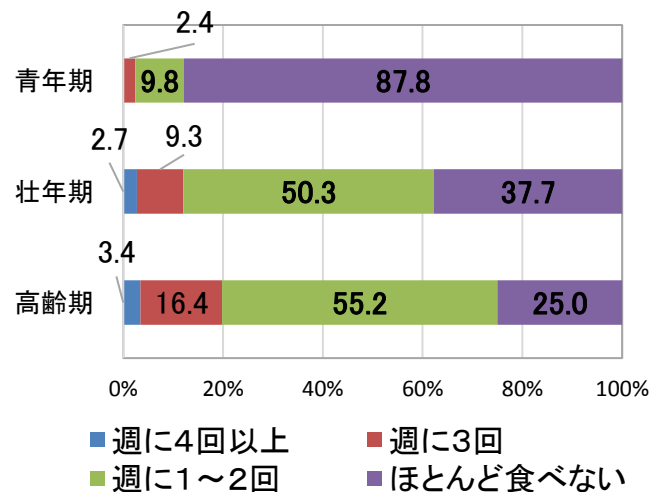
### 麺類の摂取頻度



### みそ汁の摂取頻度



### 漬物の摂取頻度

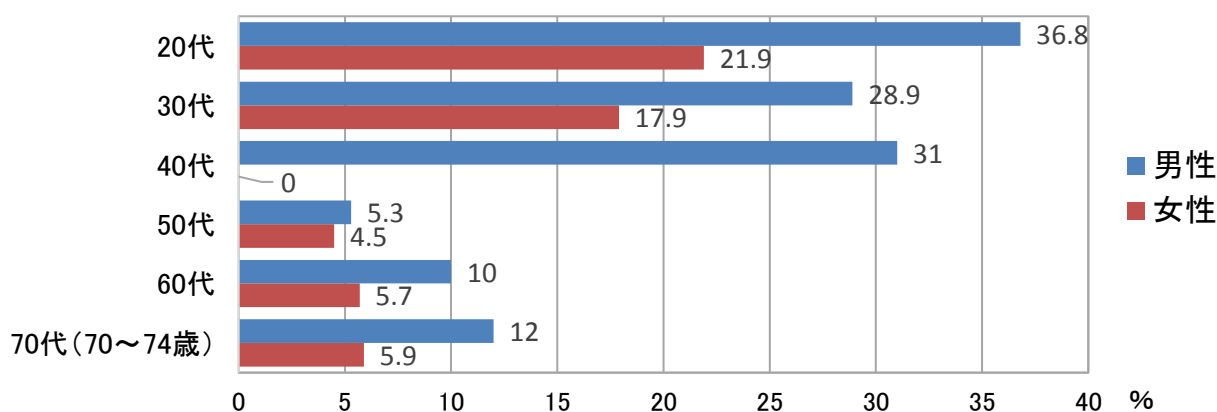




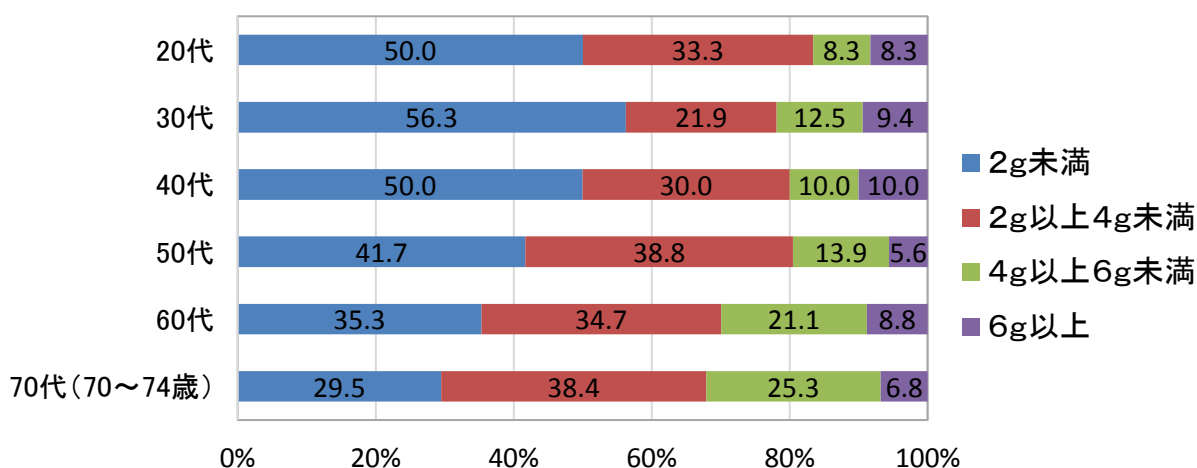
ところが、町の住民健診を受診した人の実際の「推定塩分摂取量」をみると、塩分のとりかたに気をつけていても、塩分摂取量が目標量以内だった人は多くはありませんでした。女性は、男性より目標量を達成している人が少ない傾向が見られました。年齢が高くなるほど目標量を達成する割合は減る傾向が見られ、特に、男性は50代から、女性は40代から大きく減ります。

目標量よりどのくらい多く塩分を摂取しているか見てみると、男性、女性とも年齢が高くなるとともに4g以上多く摂取する人の割合が増えていました。全受診者の中で最も多く摂取している人の量は18.9gでした。

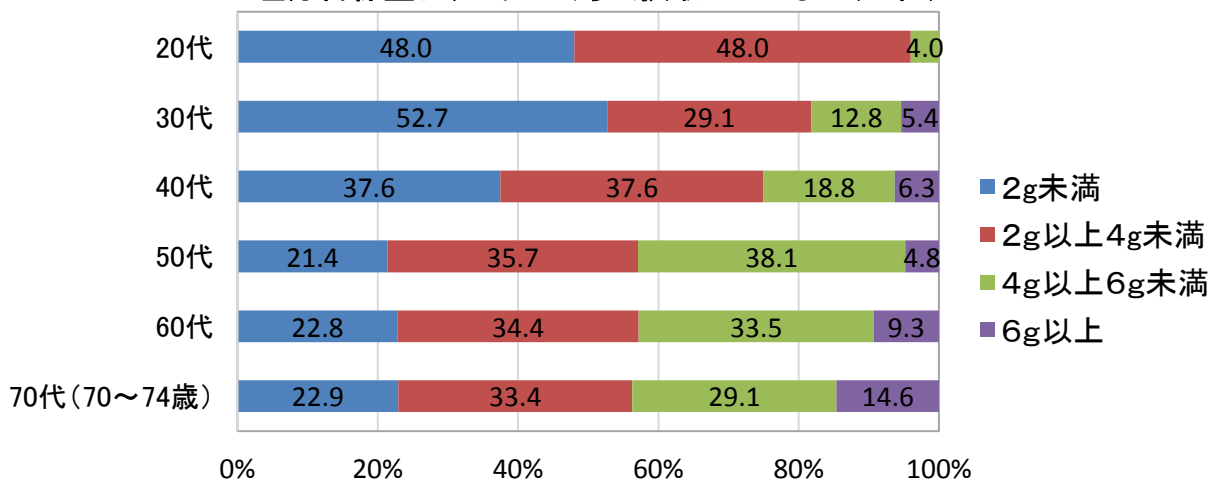
推定塩分摂取量が目標量以内の人の割合



塩分目標量よりどれだけ多く摂取しているか(男性)



塩分目標量よりどれだけ多く摂取しているか(女性)



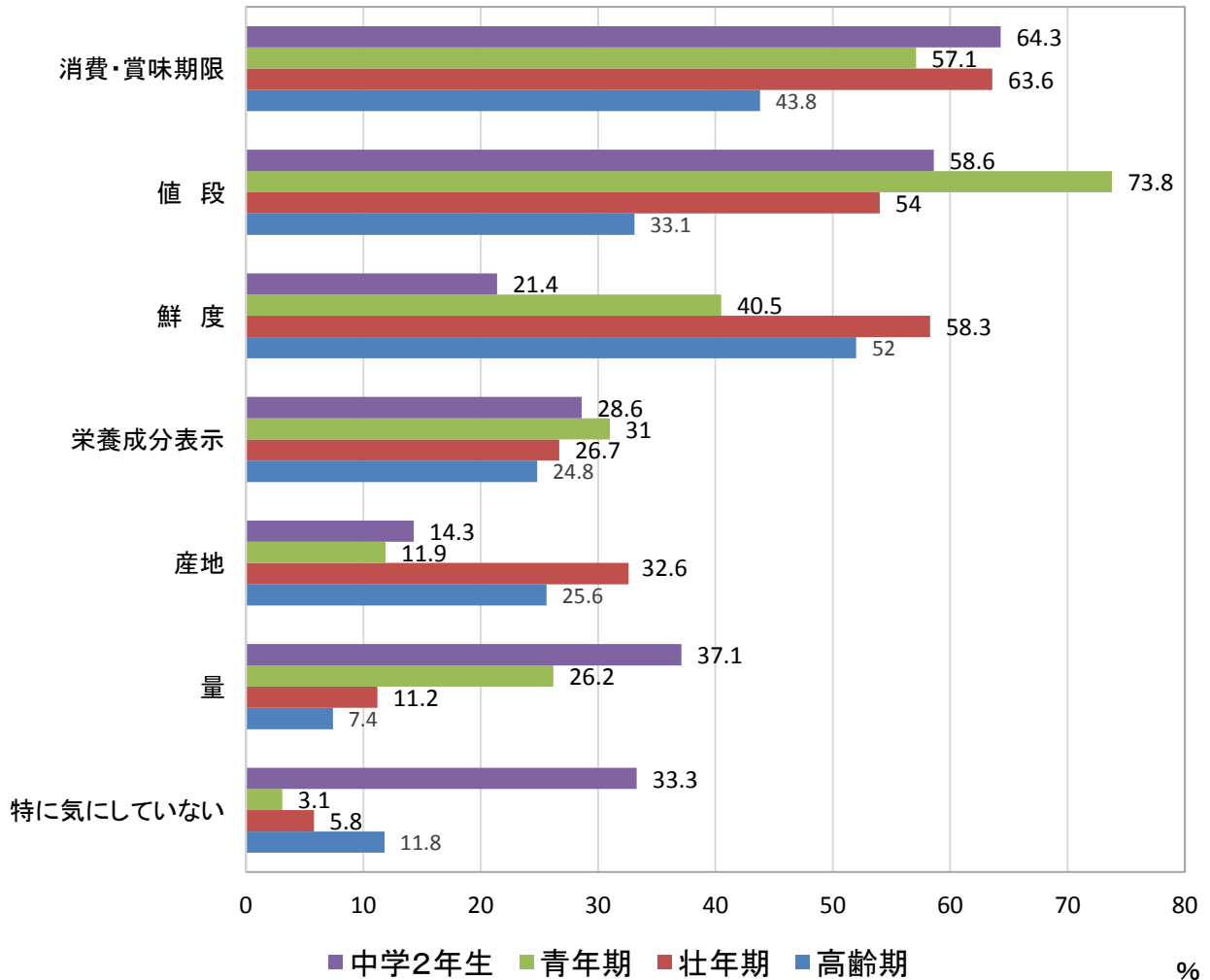
令和元年度川崎町特定健診結果より



## 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、どの年代でも増えています。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



### \* 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：炊き込みごはんの素の栄養成分表示

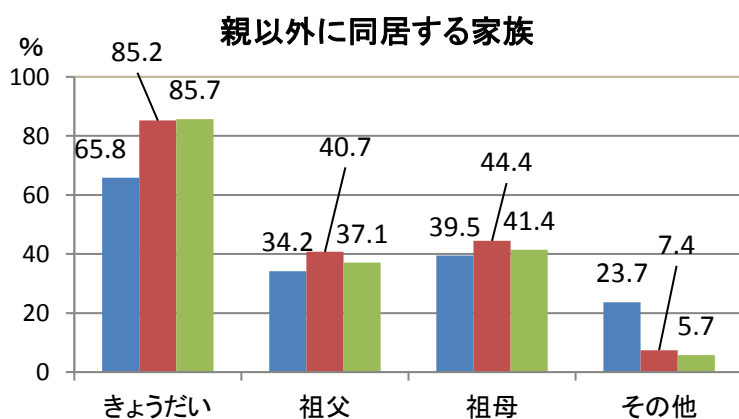
栄養成分表示	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム
1箱(233g)当たり (商品のみ)	236kcal	11.6g	11.2g	22.3g	8.0g	1375mg
*お茶碗一杯分 (160g)当たり	276kcal	5.3g	2.1g	56.7g	1.2g	242mg

### (3) 食環境・食文化に関する状況 (令和元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

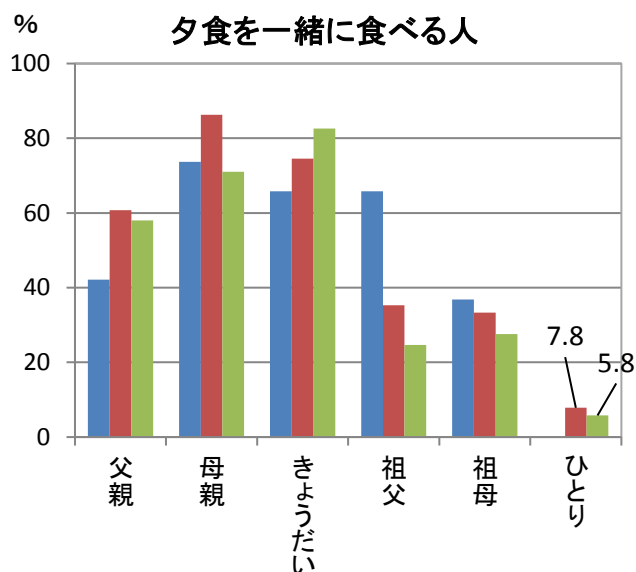
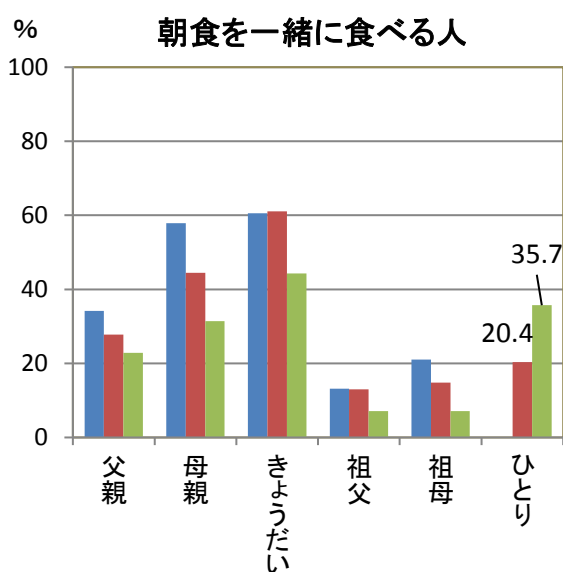
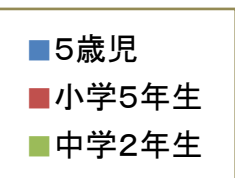
日常生活の基盤である家庭における共食\*は「食育」の原点です。アンケートに回答した5歳児、小学5年生、中学2年生とも、40%前後が親世代、祖父母世代と三世代で同居していますが、いつも共に食事をしているとは限らないようです。

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5年生で約20%、中学2年生では約35%でした。生活の多様化により、食事をと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うかがえます。



#### \* 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。

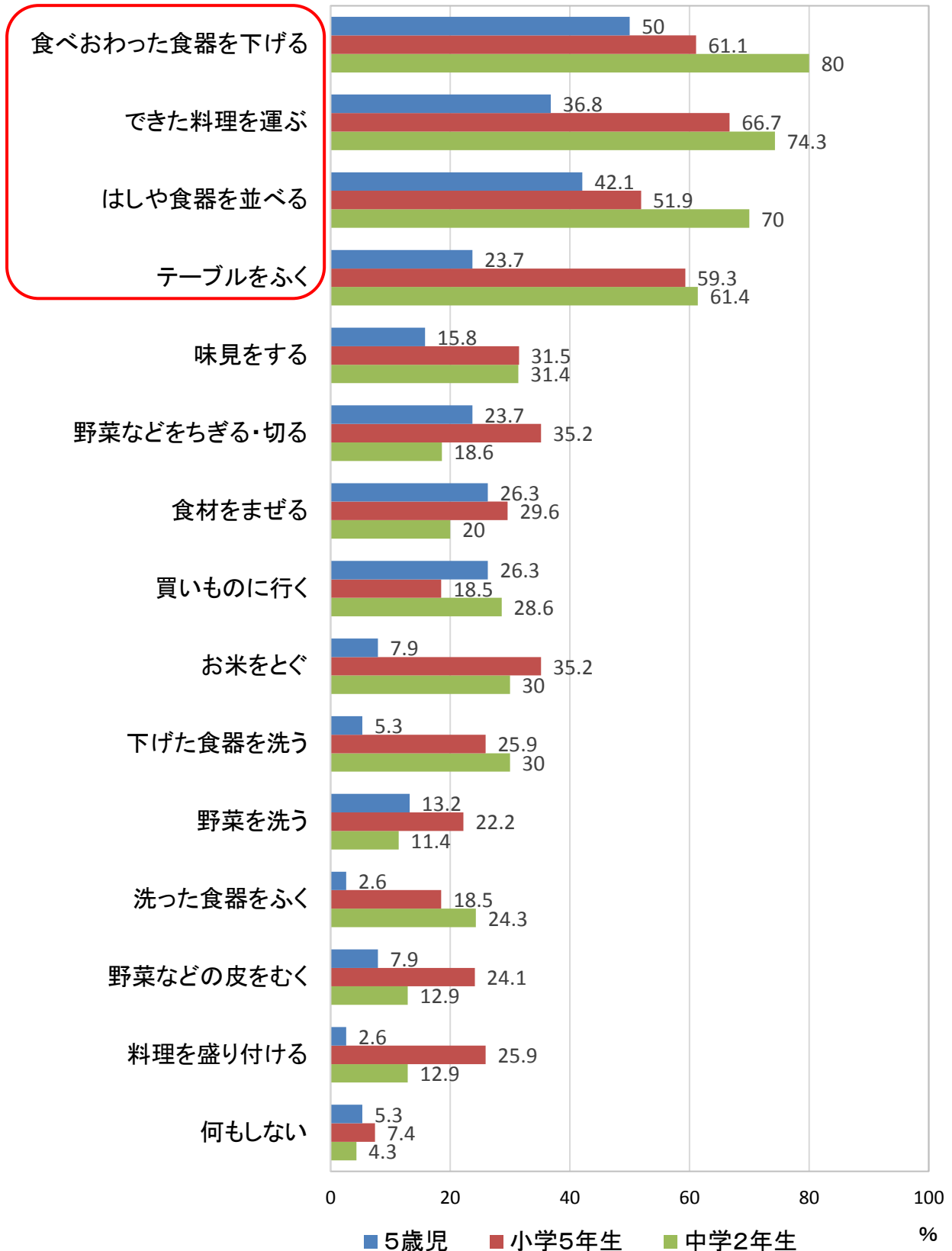


	朝食を一緒に食べる人(%)			夕食を一緒に食べる人(%)		
	5歳児	小学5年生	中学2年生	5歳児	小学5年生	中学2年生
父親	34.2	27.8	22.9	42.1	60.8	58.0
母親	57.9	44.4	31.4	73.7	86.3	71.0
きょうだい	60.5	61.1	44.3	65.8	74.5	82.6
祖父	13.2	13.0	7.1	65.8	35.3	24.6
祖母	21.1	14.8	7.1	36.8	33.3	27.5
ひとり	0	20.4	35.7	0	7.8	5.8

## 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」は5歳児では半数が、小学5年生では約60%が、中学2年生では80%がしています。小学5年生では、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。

食に関する手伝いの内容(複数回答)

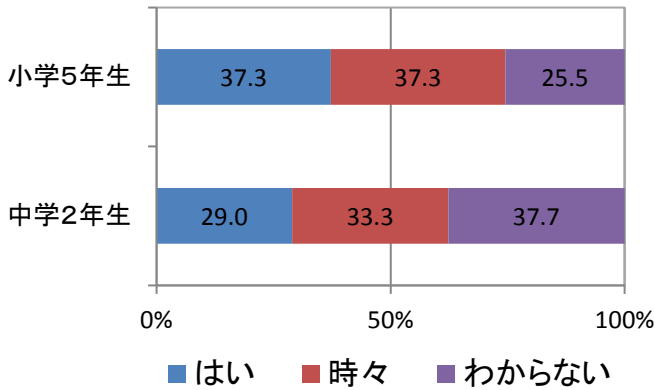


### ③ 地産地消の状況

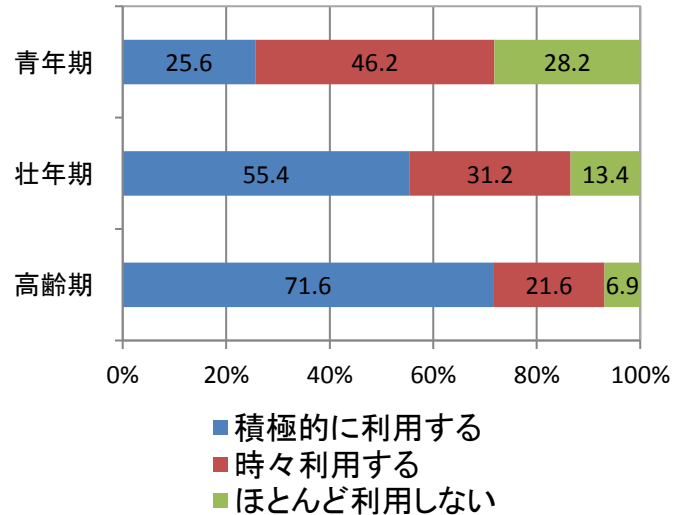
地場産品を利用している家庭が多く、高齢期では90%以上の人が「積極的」あるいは「時々利用する」と回答しました。壮年期、青年期では「ほとんど利用しない」人が高齢期より多くみられました。

学校給食における地場産野菜の利用は、どれも5年前に比べて減少しています。

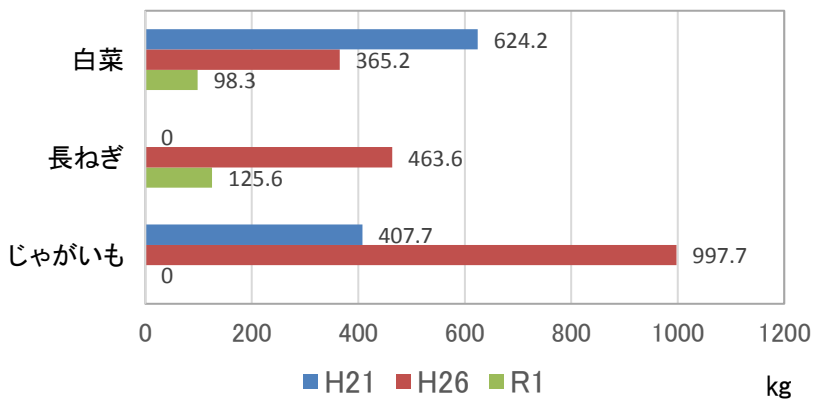
家庭の食事に地元の野菜が使われているか



家庭における地場産食材の利用



給食で使用された地場産食材の量



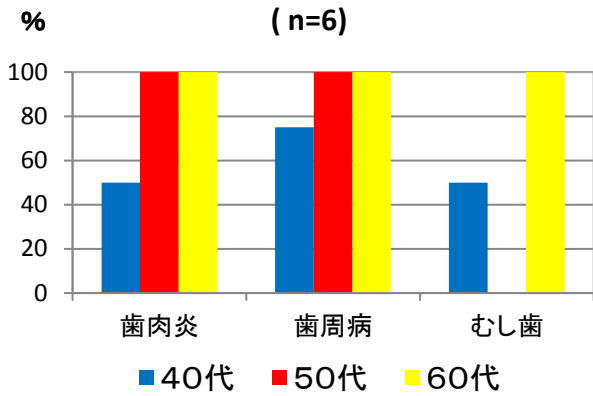
## (4) 歯の健康に関する状況

### ① 成人の歯の健康に関する状況

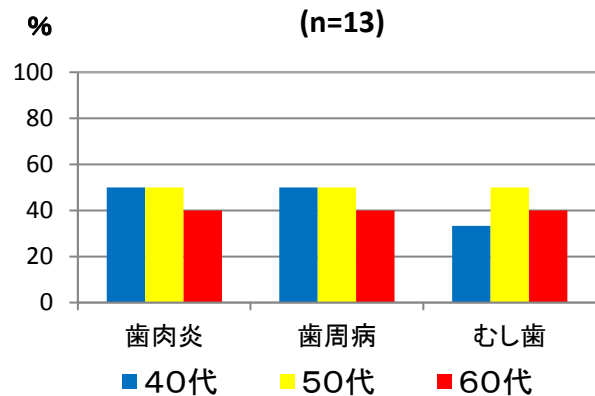
川崎町成人歯科健診の結果をみると、男性は、女性より歯の疾患をもつ人が多い特徴が見られました。女性は年代による大きな違いがみられませんでした。40～50%の人が歯肉炎と歯周病をもっています。

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。

成人男性の歯の疾患のようす



成人女性の歯の疾患のようす

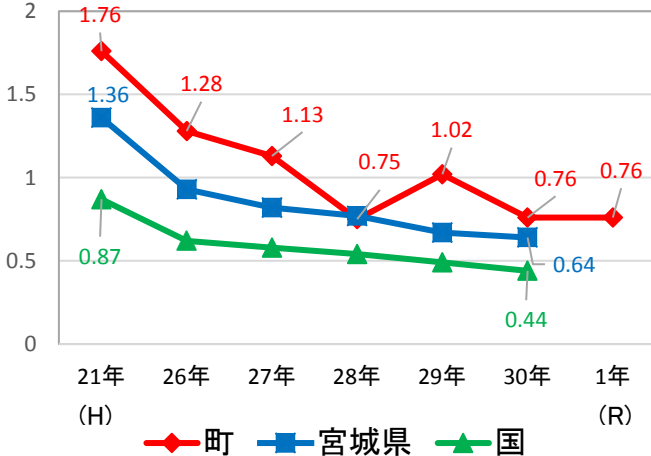


令和元年度成人歯科健診結果より

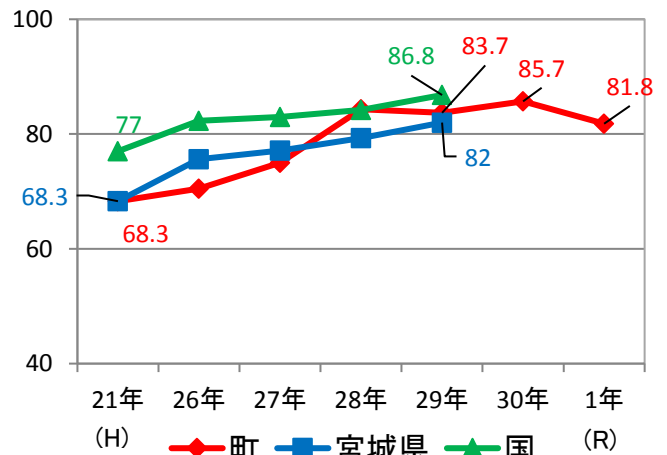
②子どもの歯の健康に関する状況

川崎町の3歳児の一人平均むし歯本数は、全国平均や宮城県平均と比べると、そのどちらをも上回っていましたが、年々減少傾向にあり、むし歯のない幼児の割合も増えています。12歳児の永久歯の一人平均むし歯本数は、平成21年は国の平均と同じでしたが、その後減少を続けて、平成26年から、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の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。

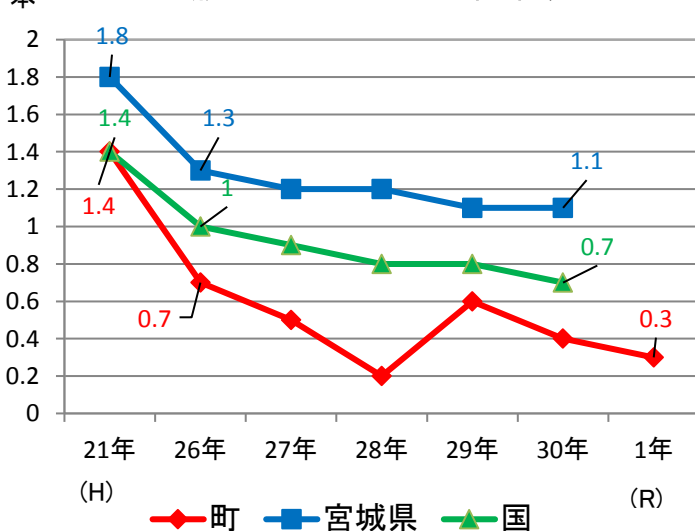
3歳児の一人平均むし歯本数



むし歯のない3歳児の割合



12歳児の一人平均むし歯本数



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29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