

**第2期 生駒市食育推進計画
(素案)**

平成 25 年1月

目次

第1章	はじめに	1
1	趣旨、位置づけ（関連計画との関係）.....	1
	(1) 計画策定の趣旨.....	1
	(2) 計画の位置づけ.....	1
2	計画期間.....	1
第2章	生駒市の食育をめぐる課題	2
1	市民の食生活への関心の二極化.....	2
2	乳幼児期からの正しい食習慣や生活習慣の確立.....	3
3	みんなで食を楽しむ環境づくりの推進.....	4
4	情報提供の工夫.....	5
5	ライフステージごとの課題.....	6
6	前期計画における数値目標に対する評価.....	11
第3章	基本目標	12
1	基本理念.....	12
2	目標.....	12
第4章	食育推進への具体的な取り組み	13
1	食育推進にあたってのそれぞれの役割.....	13
	(1) 市民の役割.....	13
	(2) 地域・産業・行政・教育の役割.....	13
2	施策体系図 ※資料1 参照.....	14
3	施策の方向性.....	15
	(3) 市民一人ひとりが食生活を見直し、食育を実践しましょう.....	15
	(4) 幼少期から正しい食習慣や生活習慣を身につけましょう.....	18
	(5) みんなで食を楽しむ機会を増やしましょう.....	20
4	数値目標.....	23
第5章	今後の進め方	24
1	「いこま食育ラウンドテーブル」における計画の進捗管理.....	24
2	食育キャンペーンなどの広報活動の充実.....	24
第6章	生駒市の現状	25
1	生駒市の現状.....	25
	(1) 人口.....	25
	(2) 労働.....	29
	(3) 都市基盤.....	32
2	生駒市の食をめぐる現状.....	35
	(4) 健康状態.....	35
	(5) 食生活の実態.....	38
	(6) 食への関心・意識や取り組み.....	40

第1章 はじめに

1 趣旨、位置づけ（関連計画との関係）

(1) 計画策定の趣旨

国においては食育に関し、基本理念を定め、国や地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることによって、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現をめざして、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成19年3月には奈良県が食育を総合的、計画的に推進するために、「奈良県食育推進計画」を策定し、食育が進められてきました。

しかし、生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、孤食などが減少しないことから、国においては平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」を、奈良県においては平成24年3月に「第2期 奈良県食育推進計画」を策定しています。

生駒市においても、市民一人ひとりが食生活に関心をもち、小さい頃から正しい食習慣を身につけ食事を楽しむことができるよう、市民みんなで取り組み、それを応援していく環境をつくっていくことを目的に、平成19年3月に「生駒市食育推進計画」を策定し、食育に関する取り組みを進めてきました。しかし、国等と同様の課題や食生活への関心の二極化の解消がみられないなどの課題を抱えており、第1期の取り組み等を踏まえ、市民一人ひとりが実際に食育に取り組み実践してもらえるよう、「第2期 生駒市食育推進計画」を策定します。

(2) 計画の位置づけ

この計画は食育基本法第18条に基づく、市町村食育推進計画であり、食育の推進に関する施策を示したものです。

なお、本計画は、「第2奈良県食育推進計画」や「生駒市第4次総合計画」を上位計画とし、その他、「健康いこま21」など各種計画と調和を図りながら実施するものです。

2 計画期間

本計画の計画期間は平成25年度から29年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

第2章 生駒市の食育をめぐる課題

1 市民の食生活への関心の二極化

食事のバランスの悪さを課題に感じている人への対応

- アンケート結果からみると、自分の食生活に対する評価は、どの世代も「食生活に気をつけているので問題ない」とする人は半数前後を占めています。一方、何らかの問題を感じている人のなかでは、小学生は「嫌いなものが多い」を、中高生は「間食が多い」や「バランスが悪い」を、成人では「バランスが悪い」と感じている人が多くなっています。自分の食生活に対する関心はどの世代も高く、課題に感じている人に、それぞれの世代に応じた関心についての情報提供や取り組みやすい改善策などを提案していくことが重要です。

食生活に問題を感じていても改善する気がない人、関心のない人への対応

- アンケート結果からみると、自分の食生活に対して、何らかの問題を感じているが改善する気がない人、あるいは食生活にあまり関心がない人が、成人で13%、中・高生で23%います。特に中学生男子、18～29歳、50歳代男性に関心がない人が多くなっています。このような今の食生活を改善する気がない人や関心のない人に対し、少しでも関心をもってもらい、食生活を見直してもらえよう、取り組みやすい情報をわかりやすく提供するなどといった情報提供方法の工夫や、様々な場所で取り組めるような機会の提供が必要です。

肥満・やせへの対応

- 肥満の状況を見ると、小学生が6%、中・高生が3%、成人が2%いますが、なかでも50歳代の男女は5%います。一方、やせすぎは小学生が5%、中・高生が10%、成人が11%います。中・高生や成人ではやせぎみや標準でも太り気味や太っていると感じている人が多くいます。自分の適正体重を理解し、適正体重に向けて自発的な行動ができるよう、支援をしていく必要があります。

2 乳幼児期からの正しい食習慣や生活習慣の確立

乳幼児期の子どもの食への配慮

- 離乳食が順調に進まなかった人が8%います。
- 食事で気をつけていることについては、0-2歳の子どものもつ保護者は「薄味にしている」といったことをあげる人が3-5歳の子どものもつ保護者に比べて高くなっており、味覚が確立していく乳幼児期に配慮している人が多いことがうかがえます。一方、3-5歳の子どものもつ保護者は「栄養のバランスを考えて食べる」ことその他、「ジュースを飲みすぎない」「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」といった間食について気を付けている人が多くいます。
- 人間の味覚は3歳くらいまでに形成されるといわれていることや、小さい頃から食べることを楽しむという経験は重要なことから、離乳食をはじめ、子どもの発育に合わせて、食事のリズムや食習慣の基礎づくりのための情報提供や機会提供などの支援をしていく必要があります。

朝食欠食者の意識づけや規則正しい生活実践の再認識

- アンケート結果からみると、生駒市の小学生、中・高生は、朝食を食べない割合が奈良県・全国に比べて低くなっていますが、小学生で1%、中学生で1%、16~18歳（高校生）で5%みられます。成人についても、6%が朝食をほとんど食べていない状況にあります。特に、50歳代以下の男性は10%前後が朝食をほとんど食べていません。規則正しい食生活の習慣を身につけるためにも、どの世代においても朝食を食べよう呼びかけていく必要があります。
- アンケート結果からみると、夕食を21時以降に食べている人は、中高生で15%、成人で18%います。特に50歳代以下の男性の30~40%は21時以降に夕食を食べています。夕食が遅いと翌日の朝食を食べない人などもでてくるため、できるだけ早めの時間に食べるような意識づけが必要です。また、成人の半数弱は就寝時間が24時以降であったり、学校で眠いと感じている小学生や中学生が17~44%いることもあり、子どもから大人まですべての世代を通して、できるだけ規則正しい生活を実践できるような意識啓発が重要です。

家庭における食事マナー等の習得の支援

- 家庭での食生活に関する決まりごとについては、どの世代も「食事のあいさつをする」、「残さないで食べる」、「テーブルにひじをつかない」といったように、家庭できちんとした食事のマナーを身につけるよう心がけている人が多くなっています。今後も家族できちんとした食事のマナーを身につけてもらえるよう支援をしていく必要があります。

自分で調理できる機会の充実

- アンケート結果からみると、小学生では、食事を楽しいと感じる時は、「自分でつくったり手伝ったものを食べる時」をあげる人が多くなっています。自分で調理することで、食事を楽しいと感じてもらえるようにするだけでなく、調理の技術を身につけるとともに、食に対する関心などを高めてもらえるよう、情報提供や機会提供をしていく必要があります。

3 みんなで食を楽しむ環境づくりの推進

世代間交流を通じた食文化継承の促進

- 生駒市では、核家族の割合が高いこともあり、日常的に子どもが祖父母から伝統行事や伝統食などについて知る機会がどうしても少なくなっています。アンケート結果からみると、幼年期では、「郷土料理・伝統料理などの食文化継承活動」に子どもと一緒に参加を希望する人が42%いることもあり、今後、地域の高齢者と交流の機会を増やし、地域で伝わる行事や伝統食について学べる機会を増やしていくことが必要です。
- 地域の高齢者等が自身の持っている知識を生かし、子どもたちの食育ボランティアとして活躍できる場を設け、広く子どもたちに地域の伝統的な食文化を学べる機会を増やしていくことが重要です。

「わ食の日」の実践の促進

- アンケート結果からみると、食事を楽しいと感じる時は、どの世代も「家族そろって食べる時」をあげる人が多くなっています。
- また、『わ食の日』を知っている人は7~16%にとどまっているものの、『わ食の日』を実践している人は54~73%と高くなっています。
- 今後も『わ食の日』の周知を進め、家庭だけでなく様々な機会でも『わ食の日』を実践できるような環境づくりの支援が必要です。

それぞれの年代の関心に合わせた「食」を学ぶ機会提供の促進

- アンケート結果からみると、参加してみたい食育のイベントのテーマとして多かったのは、乳幼児の保護者では「農林漁業などに関する体験」、「郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動」、成人では、「生活習慣病予防などのための料理教室」、「郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動」であり、それぞれの年代により関心あるテーマがやや異なります。それぞれの年代の関心に合わせ、だれもが参加しやすいようなイベントを行政・産業・市民が協力して提供していくことが求められています。

市全体で取り組む食育推進活動の促進

- アンケート結果からみると、この5年間で食生活について周囲に変化があったとする人は多くなっています。中高生では「おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた」、「食育に関する情報に触れる機会が増えた」を、乳幼児・成人では「食育に関する情報に触れる機会が増えた」、「外食などでも、バランスの良い食事をとりやすくなった」をあげる人が多くなっており、個人の取り組みだけでなく、個人をとりまく市民や産業・行政が取り組んできたことによる結果といえます。今後さらに食生活について個人の取組や周囲の変化が効果的に進むよう、市民・産業・行政それぞれが協力して進めていくことが求められています。

4 情報提供の工夫

情報提供の場や機会の充実

- アンケート結果によると、食育について関心のある人が増えてきているものの、依然として、関心のない人や問題があっても改善をしようと思わない人などがおり、食育に対する意識は依然として二極化しています。食育に関心の薄い人に対しても関心をひくような情報提供のあり方や内容などの工夫が求められています。
- 現在食生活に関する情報の入手先としては、新聞やテレビなどのマスメディアが多くなっていますが、個々の人に応じた情報が届くように、現在ある資源を有効に活用していくことが必要です。特に、アンケート結果によると、食生活に関する情報の入手先として、乳幼児期は「子どもが保育園や幼稚園からもってきた資料・冊子やイベント」をあげる人が多くいたことから、乳幼児期の保護者については、保育園や幼稚園と連携を図りながら、子どもの年齢に適した情報や必要に応じて親世代の情報を提供していくなど、提供方法についての工夫が必要です。

5 ライフステージごとの課題

乳幼児期

この時期の特徴

授乳期・離乳期は、母乳（ミルク）を飲み、離乳食を食べる経験を通して、食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作る時期です。また、乳児期から幼児期にかけては、様々な食べ物を味わうことによって、味覚や噛む力といった咀嚼機能が発達します。さらに幼児期には、家庭などを中心として食事の楽しさを味わうとともに、生涯の基礎となる食事リズムや食習慣の基礎を作ったり、食生活に関してのマナーを身につけていく重要な時期になります。

■食習慣を含めた正しい生活習慣の確立

- 家庭での食生活に関しての決まりごとについては、「食事のあいさつをする」、「残さないで食べる」、「テーブルにひじをつかない」といったように、家庭できちんとした食事のマナーを身につけるよう心がけている人が多くなっています。また、「だいたい決まった時間に食べる」ことについても気を使っている人は多く、食習慣をきちんと身につけさせたいと考えている人が多くみられました。
- この時期の食生活を含めた生活習慣が、その後の成長や生活に影響することから、食習慣を含めた正しい生活習慣を身につけることが重要です。

■味覚の形成（妊産婦や保護者を含めた、乳幼児の食への配慮）

- 食事で気をつけていることについては、0-2歳の子どもをもつ保護者は、「薄味にしている」といったことをあげる人が3-5歳に比べて高くなっており、味覚が確立していく乳幼児期に配慮している人が多いことがうかがえます。一方、乳幼児が家庭に多い18~29歳、30歳代、40歳代において、塩分を控えた食事を心がけている人が男性では5~12%、女性では16~29%と他の年代より低くなっており、小さい子どもに大人と同じものを食べさせたりする人がいることを考えると、保護者に対する子どもの食についての意識啓発が重要です。

■離乳食や子どもの食事などの不安の解消

- アンケート結果からみると、大半の乳幼児は離乳食が順調に進んだとしていますが、順調には進まなかったという乳幼児も8%いました。また、子どもの食事で困っていることとして「好き嫌いがある」、「ムラ食い」などをあげる人が多く、離乳食や幼児期の食事に対して不安や悩みを持っている人が多くいることから、健診などの機会をはじめ様々なところで、相談や情報提供を行うことが重要です。

■楽しい食事、雰囲気づくり、親子で楽しむ食育の推進

- アンケート結果からみると、食事を楽しんでいる時は、どの世代も「家族そろって食べるとき」をあげる人が多くなっています。また、保護者が子どもに行いたい食育として「栄養バランスの良い食事の取り方を教える」、「食事に対する感謝の念を育てる」、「正しい食事マナーを教える」が多くあげられていますが、その他、「楽しく食事することを教える」や「親子で一緒に料理をつくる体験」をあげる人も多くおり、食習慣の確立に重要なこの時期に、家族との食事を通し、食事のマナーを身につけるとともに、食事の楽しさを味わえるように意識してもらうはたらきかけが必要です。

小学生(学童期)

この時期の特徴

この時期は、家庭・学校を中心とした生活の中で、基礎的な生活習慣を身につけ、さらに食などへの理解を深めるため、様々な学習や体験を通して、栄養バランスや食材から調理・食卓までの過程など食に関する幅広い知識を習得していくことが重要です。また、自分の周りに数多く存在する食べ物や食に関する情報から、自分にふさわしいものを自分で選んで生活していくことが必要になってきます。

■規則正しい生活習慣の習得の促進

- アンケート結果からみると、学校で眠くなる小学生は約17%います。睡眠時間が短いほど、学校で眠くなる人が多くいます。また、睡眠時間が比較的短い人はストレスを感じている人が多くなっています。できるだけ早寝・早起き、十分な睡眠時間の確保といった規則正しい生活習慣を身につけてもらうことが重要です。

■学校における食育の推進

- 学校給食などを通じて、栄養や食事のとり方などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることができるよう、学校における食育を進める体制づくりが求められます。
- また、農業などの産業への理解と郷土に対する愛着を高めていくとともに、学校給食での地域内の農産物の利用促進など、生産者や流通業者と消費者の顔が見える関係を築いてく取り組みが求められています。そのために、産地や流通業者などと学校教育をつなげ、産地を知るなど、教育・体験の場をアレンジできるようなしくみづくりが必要です。

■楽しい食事、食への関心の強化

- アンケート結果からみると、食事を楽しんでいると感じる時は、どの世代も「家族そろって食するとき」をあげる人が多くなっています。また、小学生は、「自分でつくったり手伝ったものを食するとき」をあげる人が多くなっています。さらには、小学生の39%は「食事の手伝いをよくする」としています。各家庭で、家族そろって食べる機会をできるだけ増やしたり、食事の準備を手伝う機会を増やすなど、食事が楽しいと思える環境を整えるとともに、食事を準備する機会を通じて、食への関心を高めてもらうことが重要です。

中高生

この時期の特徴

この時期は小学生（学童期）の頃と同様に家庭・学校を中心とした生活の中で生活習慣がほぼ定着してきています。そして、小学生（学童期）の頃より一段と活動の範囲が広くなり、自分で選択して食べる場面が多くなります。正しい食生活を維持するため、食生活への関心を持ち続けることが重要です。また、思春期の過剰なやせに対して、自分の適正体重を知り、健全な身体の形成が重要です。

■食生活に課題を感じている人へのアプローチ、関心の高まり

- アンケート結果からみると、中・高生では他の世代に比べて、食生活への関心が低く、「食生活にはあまり関心がない」と答えた人は17%もいます。また、「食生活に対して問題がある」と感じている人も24%いました。自分の食生活の問題点としては、「間食が多い」「バランスが悪い」「嫌いなものが多い」一方、食生活で興味のあることとして男女問わず「栄養のバランス」や「食事の量」「食事づくり」などをあげている人が多くみられます。
- 一方で、日比式の標準体重からの肥満度で標準ややせと判定される人がダイエットしている状況がある等、中・高生特有の課題を抱えています。
- 中高生の食生活での興味に対して、うまく情報提供等を行い、関心を高め、正しい食生活や適正体重に関する認識を広めていく取り組みが必要です。

■規則正しい生活習慣の定着への再認識

- アンケート結果からみると、学校で眠くなる中高生は44%います。睡眠時間が短いほど、学校で眠くなる人が多くいます。また、睡眠時間が7時間未満の人の半数はストレスを感じています。

- また、中高生の中でも特に高校生男女は、意識的に体を動かすことをしていない人が多くなっています。
- できるだけ早寝・早起き、十分な睡眠時間の確保や定期的に体を動かすといった規則正しい生活習慣について再認識してもらうことが重要です。

■孤食から家族や友達との食事の促進

- 中高生になると、生活時間が家族と揃わないことが多くなり、一人で朝食を食べる人は32%となっています。また、夕飯についても、朝食よりも少ないですが、一人で食べる人は12%います。
- 一方、食事を楽しんでいる時は、家族そろって食べる時や学校での昼食が比較的上位に上がっていることから、食事の楽しさやコミュニケーションを深めるため、できるだけ家族そろって食事をとるという意識をもってもらうよう、中高生本人だけでなく、保護者に対してもはたらきかけていくことが重要です。

■（中学生）学校における食育の推進

- 生駒市では中学校においても学校給食を取り入れています。学校給食などを通じて、農業などの産業への理解と郷土に対する愛着を高めていくとともに、学校給食での地域内の農産物の利用促進など、生産者や流通業者と消費者の顔が見える関係を築いていく取り組みが求められています。
- また、中学生女子は「食事づくり」に対する関心が他より高いことから、学校の授業などで食事づくりの技術を学ぶだけでなく、食への関心を高めてもらうことが重要です。

成人

この時期の特徴

この時期は、身につけた食習慣や食生活を実践し、また偏った食事・食生活が習慣化している場合はそれに気づき、心身の健康維持・増進に努めていくことが求められます。一方で、家庭などにおいて、子どもや孫の世代に正しい食習慣や食生活を伝えるとともに、今まで培ってきた食習慣や食文化などを伝承していくことを期待されている時期です。

■肥満、やせへのアプローチ

- アンケート結果からみると、メタボリックシンドロームの認知度は高くなっています。しかし、実際にはBMI でやせと判定される人でも太っているまたは普通とっていたり、

太り気味と判定される人でも普通と思っているなど、適正な体重を理解していない人が48%います。特に18～29歳の女性の半数は太っているまたは太り気味と思っています。一方で、40歳代、50歳代の男性の32～35%は太り気味または太っていると判定されています。適切なカロリー摂取について関心をもつだけでなく、自分の適正体重を知り、それに向けた正しいカロリーコントロールができるような情報発信が必要です。

■朝食欠食者

- アンケート結果からみると、50歳代までの男性は、朝食を食べない人が多くなっています。朝食を食べない理由としては、時間がないといったことがあげられており、朝食を必ず摂取できるように、生活リズムを整えて習慣づけていくはたらきかけが重要です。

■外食やお弁当、調理済みの食品などをうまく活用したバランスのとれた食事の意識付け

- アンケートから、50歳代までの男性や18～29歳の女性の半数前後は週に1回以上外食をしています。また、50歳未満の男性の半数はコンビニエンスストアのお弁当を週に1回以上利用しています。さらには、調理済みの食品やインスタント食品を週に1回以上利用している人も50歳代までの男女で半数前後を占めています。ライフスタイルの変化にあわせ、うまく外食やお弁当、調理済みの食品を活用し、バランスのとれた食事ができるよう、情報提供などにおいても配慮が必要です。

■家族での食事の促進

- 朝食、夕食について、一人で朝食を食べている人は41%、夕食は23%となっています。夕食では30歳代、40歳代男性は43～53%が一人で食べています。
- 食事を楽しいと感じる時は、家族そろって食べる時が上位に上がっていることから、食事の楽しさやコミュニケーションを深めるためたり、子どもに食事のマナーなどを教える機会として、できるだけ家族そろって食事をとるという意識をもってもらおうよう、はたらきかけていくことが重要です。

■地域サポーターとしての活動支援

- アンケート結果によると、乳幼児や成人は、「郷土料理・伝統料理など食文化継承活」への参加希望が高くなっています。様々な人に食文化の継承など食育に関心を持ってもらうために、地域の人や地域で活動する人が地域サポーターとして活動する機会提供などの支援が求められています。

6 前期計画における数値目標に対する評価

前期計画における数値目標に対する評価は下記の通りです。

項目	現状値			平成24年度の目標値	評価
		平成19年度	平成24年度		
食育に関心のない市民の割合の減少	成人	7.9%	8.0%	半減	・中高生、小学生とも関心のない人の割合が減少したものの、成人、中・高生、小学生とも目標値である「半減」は達成できていない。
	中・高生	23.4%	17.0%		
	小学生	15.5%	14.1%		
朝食を欠食する市民の割合	成人	19歳・20代: 11.1%	7.8%	半減	19～40代までは欠食している人の割合は減少したものの、目標値である「半減」は達成できていない。また、50代以上は欠食している人の割合が増加している。
		30代:8.6%	6.5%		
		40代:8.1%	6.3%		
		50代:3.5%	6.9%		
		60代以上: 0.8%	1.3%		
	中・高生	2.9%	2.8%	0%	欠食している人の割合はほぼ横ばいで、目標値である「半減」は達成できていない。
	小学生	1.1%	1.4%		
幼児 (2～5歳)	0.7%	0.5% (0～5歳)			
内臓脂肪症候群(メタリックシンドローム)を認知している市民の割合	成人	51.6%	50.2%	85%	内臓脂肪症候群を認知している人の割合はほぼ横ばいで、目標値である「85%」は達成できていない。
食育ボランティアの団体数		1団体		10団体	
肥満の割合	成人	14.9%	16.5%	半減	成人、中・高生、小学生とも肥満の割合はやや増加しており、目標値である、「半減」、「減少」を達成できていない。幼児については、目標を達成できている。
	中・高生	3.3%	4.4%	減少	
	小学生	5.2%	5.7%	半減	
	幼児 (1～5歳)	1.4%	0.4% (0～5歳)	減少	
やせの割合	成人	9.5%	10.7%	半減	成人、中・高生ともやせの割合はやや増加しており、目標値である、「半減」を達成できていない。小学生、幼児については、おおむね目標を達成できている。
	中・高生	8.7%	12.2%	半減	
	小学生	6.3%	4.6%	半減	
	幼児 (1～5歳)	2.6%	0.7% (0～5歳)	減少	
『わ食の日』の認知	成人		6.9%	80%	認知度はかなり低く、目標値である「80%」は達成できていない。
	中・高生	—	12.7%		
	幼児 (1～5歳)		16.4% (0～5歳)		
『わ食の日』の実践	成人		53.9%	80%	認知度に比べて、実践している人の割合は高いものの、目標値である「80%」は達成できていない。
	中・高生	—	57.3%		
	幼児 (1～5歳)		72.7% (0～5歳)		
農業体験の機会	成人	17.2%		50%	

第3章 基本目標

1 基本理念

みんなで食を楽しめるまち いにま

～ 毎日できることからはじめよう ～

2 目標

◇市民一人ひとりが食生活を見直し、食育を実践しましょう

食生活に関心のある、ない人にかかわらず、すべての市民が食に関心を持ち、自分の食生活について振り返り、自分に必要な食事や安全な食材を選んだり、適正な量を知り、健やかな食生活を実践につなげましょう。

また、社会に氾濫する情報の中から、自分に必要な情報を取捨選択できる力を身につけましょう。

◇幼少期から正しい食習慣や生活習慣を身につけましょう

幼いころの食生活や生活習慣は、その後の生活に大きな影響を与えるため、**幼い**ころから正しい食習慣を含めた規則正しい生活習慣を身につけましょう。

小学生や中高生においても、食を含めて生活習慣に関する課題を抱えている人が多くなっているため、本計画においては、家庭を中心とした子どもの頃における正しい食習慣の習得の支援を重点的に取り組みます。

◇みんなで食を楽しむ機会を増やしましょう

家族や仲間と一緒に食事をしたり、様々な世代が交流し地域の伝統を伝えるなど、それぞれが食を楽しむ機会を増やしましょう。また、行政・地域・産業等の関係機関が協働し、みんなで食を楽しむことができる環境づくりを応援します。

第4章 食育推進への具体的な取り組み

1 食育推進にあたってのそれぞれの役割

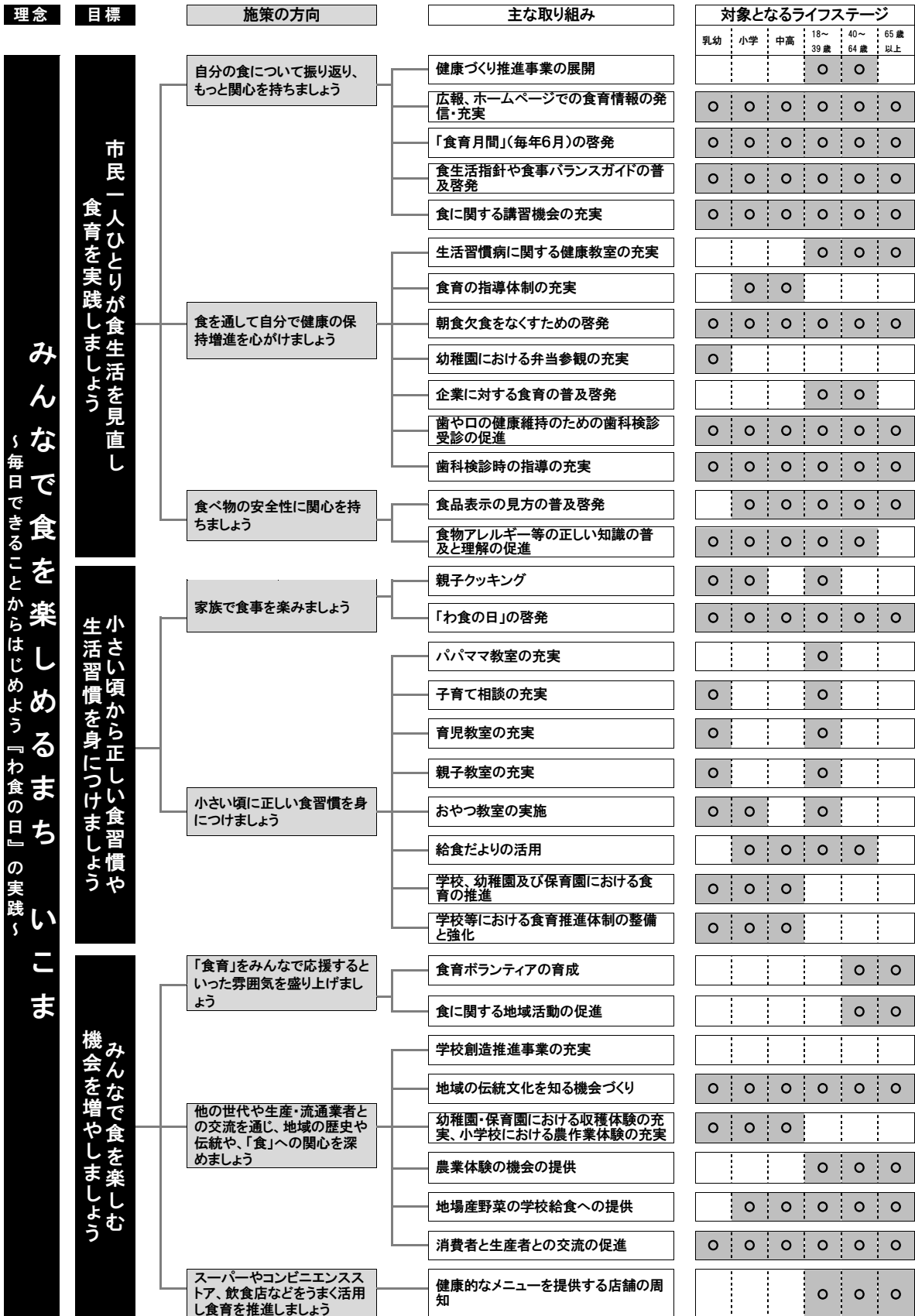
(1) 市民の役割

- ・ 家庭において、子どもに食事の楽しさを実感させたり、箸の正しい持ち方や食事の作法・マナーなどの基礎的な食習慣を教えます。また、食文化などについても伝えていきます。
- ・ 食育推進の基本となる家庭の役割のあり方を見直し、基本的な食習慣を形成します。
- ・ 市民一人ひとりが、主体的に生涯にわたり健全な食生活を実践します。

(2) 地域・産業・行政・教育の役割

- ・ 個人・家庭だけでは主体的に進めていくことが難しくなっている社会環境の中で、市民が食育を継続できるように、地域や産業・行政・教育が支えています。

2 施策体系図 ※資料1 参照



3 施策の方向性

(3) 市民一人ひとりが食生活を見直し、食育を実践しましょう

「食」は命の源でもあり、生きていく上で重要なものであることから、食生活に関心のある、ないにかかわらず、まずは、すべての市民が食に関心をもつとともに、自分の食生活を振り返ってもらうことが重要です。また、現在の食生活を振り返り、望ましい食生活になるよう、できることから取り組めるよう働きかけていくことが必要です。

食に関する様々な情報が氾濫しているなかで、自分に必要な食事や安全な食材を選んだり、適正な量を知ることができるようにする必要があります。

市民が、自分に必要な情報を取捨選択できる力を身につけられるように、それぞれのライフステージや状況に応じた情報提供や学ぶ機会の提供などの支援を行います。

■自分の食について振り返り、もっと関心を持ちましょう

「食」は命の源でもあることから、一人ひとりが自分の食について見つめなおし、意識して、関心をもつようにしましょう。

また、関係機関は、市民にもっと食への関心をもってもらえるよう、情報提供媒体を増やすなど様々な機会を通じて情報提供を行います。

【主な取り組み】

健康づくり推進事業の展開	食に関心のない人に対しても、健康維持・増進という面から食に関心をもってもらえるように、引き続き様々な機会を提供していきます。少しでも参加してもらえよう、学校や園を通しての保護者への情報提供の他、同世代の保護者が集まる機会やサークル活動を活用します。
広報、ホームページ等での食育情報の発信・充実	引き続き広報やホームページ（「生駒市の食育のページ」）を活用し、食に対する関心の少ない世代にも食に関する情報や食育への様々な取り組みを伝える事ができるよう充実を図ります。 また、「いこまヘルスケア倶楽部」*1などを活用し、自分の食習慣などを振り返ったり、健康維持・増進に向けての行動につなげていけるよう、個々人に適切な情報の発信に努めます。

*1 「いこまヘルスケア倶楽部」：生駒市民の方を対象に、インターネットや携帯を通じて、いつでも気軽にご利用いただける、生活習慣の改善（自分の健康を維持・増進すること）を支援するプログラムです。生活習慣病の発症・進行を積極的に予防するために、日常生活環境における運動量（歩数）等の生活データや健康データを時系列に記録・蓄積し、個々人が生活習慣と健康状態を把握することで、日常生活の見直しをはかり、バーチャル(仮想・・・日本1周)で現実体験とミックスしながら楽しく運動習慣を身につけ健康管理をしていこうというものです。

イラストやマンガなどを活用した食育啓発の推進	特に若年世代が食育について理解し、関心をもってもらえるよう、イラストやマンガなどを取り入れた親しみやすい啓発などの工夫に努めます。
「食育月間」（毎年6月）の啓発	地域や産業等において様々な機会を通して「食育月間」（毎年6月）の啓発を行います。
食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発	食への関心を高めたり、食の正しい知識を得てもらうため、食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発を行います。また、日常生活での食事バランスガイドの活用方法なども合わせて、普及啓発を行います。
食に関する講習機会の充実	男女問わず、そして大人から子どもまで調理技術を身につけ、調理を通して食への関心を深められるよう、様々なところで、料理講習会等の充実を図ります。

■食を通して自分で健康の保持増進を心がけましょう

自分の適正な体重を知ったり、自分に必要な食事量やバランスのとれた食事について積極的に学び実践することで、肥満や生活習慣病の予防など健康の保持増進に努めましょう。また、おいしく食べるために、歯や口の健康の維持増進に努めましょう。

一方で、行政等は様々な機会を通し、市民が適正な食事量や食事バランスなどを学ぶ機会を提供し、市民の健康保持を支援します。

【主な取り組み】

生活習慣病に関する健康教室の充実	生活習慣病予防のための正しい知識の普及を図り、正しい生活習慣を実施できるように支援していますが、今後も、幅広い世代に対して、適正な食習慣やメタボリックシンドロームの他、糖尿病や高血圧など、それぞれの症状に対応した学ぶ機会を提供していきます。
食育の指導体制の充実	給食や栄養教諭等を活用して、小・中学校において、適正な食事量やバランスの取れた食事について学べる機会の提供を引き続き行います。
新たな情報提供媒体などを活用した情報発信の促進	若年や中高年層の食への関心を高め、関連する情報をタイムリーに伝え、行動につなげられるよう、スマートフォンやタブレット等の新たな情報提供媒体などを活用した、情報提供を行います。
朝食欠食をなくすための啓発の推進	朝食の重要性や正しい食習慣について、引き続き正しい知識の普及に取り組み、朝食を食べない人を減らします。
幼稚園における弁当参観の充実	弁当参観時に、弁当や食事に関することについて話し合う機会を提供し、食育への関心を高めてもらうように、今後も継続していきます。
企業に対する食育の普及啓発	社員の健康管理や生活習慣病予防の面等から企業に対する食育の普及啓発を推進します。
歯や口の健康維持のための歯科検診受診の促進と指導の充実	歯や口の健康を維持・増進し、おいしく食べられるよう、定期的に歯科検診等の受診を促します。また、よく噛んで食べる習慣をつけてもらうために噛むことの重要性を啓発します。

■食べ物の安全性に関心を持ちましょう

市民自らが安全な食品を選択できるように、日ごろから食べ物の安全性に関心を持ちましょう。

また、近年多くなってきている食物アレルギーに対して、身体の安全の確保のため、自ら正しい知識を身につけておきましょう。そのために、行政は様々な場面を通じて食物アレルギー等に関する正しい知識の普及や理解の促進を行うとともに、相談体制の充実を図っていきます。

その他、行政は事業者に対し、食品の安全性について正しく情報提供するように働きかけるとともに、市民に学ぶ機会を提供します。

【主な取り組み】

食品表示の見方の普及啓発	食の安全を確保できるよう、食品表示の見方の普及啓発を行います。
食物アレルギー等の正しい知識の普及と理解の促進	食物アレルギー等に関する正しい知識の普及を行い、自己管理ができるような理解の促進を図ります。また、すでに育児相談などで食物アレルギーの相談を行っていますが、今後も相談体制の充実に取り組みます。

(4) 幼少期から正しい食習慣や生活習慣を身につけましょう

食事が楽しいと感じるのは、家族や友達と一緒に食べる時や自分が調理に関わったときなどです。また、幼いころから、規則正しい食習慣や正しい食事マナーを身につけることが重要です。

「一緒に調理をしたり食卓を囲んだりする」、「旬の様々な食材を使った食事を食べる」、「食事を残さず食べる」など、食習慣を身につける場は家庭であることが基本となります。一方で、親世代自身が、食事に関して合理化、簡略化の流れの中で育ったことや、保護者の就労形態や子どもの塾・お稽古ごとなどそれぞれにライフスタイルが多様化している中で、家庭だけでは正しい食習慣を習得することが難しくなっている現状があります。保育所や幼稚園、学校などをはじめ様々な場面で積極的に情報提供や学習機会を提供し、支援していきます。

■家族で食事を楽しみましょう

家族などと一緒に食事をしながら、食べることの楽しさや大切さなどを理解しましょう。また、食事の準備や後片付けなどを家族みんなが手伝い、食事の楽しさを家族や友人などとみんなで深めましょう。

【主な取り組み】

親子で調理する機会の推進	親子で調理する機会を通して、調理の楽しさを実感したり、食についての関心を高めるきっかけ作りができます。公民館事業等で既に実施をしていますが、家庭でも実践できる支援を行います。
「わ食 ^{*1} の日」の啓発	生駒らしい取り組みとして、毎月1回「わ食の日」と決め、家族や仲間と一緒に食べ、食事の楽しさを認識してもらえよう、引き続き啓発を行います。

■幼い頃から正しい食習慣を含めた生活習慣を身につけましょう

家庭を中心として、乳幼児期から、早寝早起きや適度な運動といった正しい生活習慣の他、食事のあいさつやマナーなどの正しい食習慣を身につけることができるよう、保護者が意識して教えていきましょう。

また、家庭だけで正しい食習慣を身につけることが難しくなっている社会環境の中で、保育所や幼稚園、学校、地域などと連携しながら子どもたちが正しい食習慣を身につけたり、地域の食文化を学ぶことができるよう、食育を進めていきます。さらに、妊婦教室や乳幼児相談などを通して、子どもの発育に応じた食についての学ぶ機会を提供します。

*1 わ食：和やかな食事、輪になって楽しい食事、^{まる}〇食（身体に〇(まる)な食事）、和食などのことを意味します。

【主な取り組み】

妊婦等への適切な食事指導の充実	乳幼児や妊婦への食生活への理解を深めるため、適切な指導を行います。
乳児期の適切な食事指導の充実	味覚形成などに重要な時期である、乳幼児期に離乳食やおやつ、生活リズムなどの生活習慣について、子どもの発達に応じた相談・助言を行います。
子育て支援の場を活用した食育の推進	子どもの年齢にあった発育・発達や栄養について、正しく理解し実践してもらえるような機会を提供し、就学前の親子や小学生が食や食習慣に関する正しい情報を学び、家庭で実践できるように支援します。また、実習を交えながらおやつについての役割や適正量を知ってもらう機会も引き続き提供していきます。
給食を活用した食育の推進	子どもの望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、献立内容の充実に引き続き努めます。また、食や地場産物などへの関心を高めるために、地場産物の活用や生産者との交流、生産地や生産過程について学ぶ機会などを増やしていきます。さらには、地域の食文化に関心をもってもらえるよう、郷土食や伝統料理等の食文化を継承したメニューを献立に取り入れたり、地域の人との交流などで学ぶ機会など提供していきます。
給食だより等の活用	各学校や園で配布しているお便りは、給食の内容だけでなく、食生活や郷土料理、地域の食材など、「食」に関してわかりやすく紹介していますが、学校や園における食育の取り組みなどについてお便りを活用し、家庭での食育に活かせるよう情報提供をすすめます。
学校、幼稚園及び保育園における食育の推進	各学校・園において、特色を活かしながら進めていますが、保護者や地域の人までうまく伝わるように、今後は食育に関する講演会を実施するなどして朝食の重要性や正しい食習慣についての情報提供をすすめます。
学校等における食育推進体制の強化	学校等における食育を推進していくために、学校食育推進部や食育推進チームにおいて、地域の人や事業者と協働して一層の食育の推進に取り組みます。
環境にやさしい食生活の推進	食べ物に対する「もったいない」という気持ちと残さず食べるという気持ちをはぐくむように取り組みます。

(5) みんなで食を楽しむ機会を増やしましょう

正しい食生活が大切であることは分かっていますが、自分の意志・努力だけで食育を進めていくのは、実際にはなかなか難しいという現状があります。まわりのみんなが応援して、みんなで進めていくという雰囲気を盛り上げていきます。

また、「食」を通じて、地域の人などから地域の歴史や伝統を学び、地域の食文化に関心を持てるよう、環境を整えていきます。

本市では、既に「食」にかかわる様々な活動がみられます。しかし、参加者の広がりや活動の周知などでは課題がみられます。こうした活動をさらに活性化するように、行政と地域の人等が連携して取り組みを進めます。

行政・地域・産業等との関係機関が協働して、みんなで食を楽しむ環境づくりを進めましょう。

■「食育」をみんなで応援するといった雰囲気を盛り上げましょう

市民一人ひとりができることを出し合いながら、市民みんなが「食育ボランティア」として食育を応援し、みんなで進めていくといった雰囲気を盛り上げましょう。

【主な取り組み】

食育推進リーダーの育成	市民一人一人が力を合わせて食育を推進する担い手となり、自主的・自発的に活動ができるように支援します。
食に関する地域活動の促進	自主学习グループ等の市民団体が食に関して様々な働きかけをしています。今後も継続して新たな実践主体それぞれが「食育」の視点に立ち、地域における取組が進むように支援します。
市民や商工会・大学などが協働した食育の推進	市民や飲食店・商店街・大学などが協働で、広い世代に食育への関心を高める働きかけができるように食育に関する多様な取り組みを検討・実行できるように支援します。

■他の世代や生産・流通業者との交流を通じ、地域の歴史や伝統や、「食」への関心を深めましょう

自分たちが住んでいる地域について関心をもち、地域の人などから地域の歴史や伝統を学びましょう。また、一緒に伝統行事などにも参加し、より伝統や食文化などについて深めましょう。

また、食に関わる様々な体験の機会を増やし食に関する関心と理解を深めましょう。

様々な場面において、いろいろな世代の人が交流することにより、地域の食材や食文化を学ぶ機会を増やします。

【主な取り組み】

学校創造推進事業の活用	高齢者や他国の入居者等の地域人材と、園児や児童との交流を促進し、地域や日本、他国の文化や伝統を学ぶ機会を増やしていきます。 また、食文化・食に関する伝統的な風習などについて、学校や自治会、子ども会など地域と連携しながら、伝統文化を楽しく学ぶ機会の充実に努めます。
幼稚園・保育園における収穫体験の充実、小学校における農作業体験の充実	学校や園において、農産物を育て、収穫体験を行うことで、食に関心を持てるような工夫を行っていますが、今後も市民農園等を通じて、農業体験ができる機会や、生産者との交流の機会を促進するなど積極的に推進できるように支援を行います。
地場産野菜の学校給食への提供	市内や県内で取れた農産物を学校給食の食材として提供を行っています。今後、子どもたちに地場の野菜などを知ってもらうようにするとともに、供給量を増やしていきます。
消費者と生産者との交流の促進	市内で取れた安全安心な農産物の提供を行う機会を確保していくとともに、その生産・消費が進むよう働きかけ、さらに地場産野菜についての情報提供を行います。 また、農業祭での地場産物の試食会をはじめ、青空市場などを通じて消費者と生産者との交流の促進を図ります。

■スーパーやコンビニエンスストア、飲食店などをうまく活用し食育を推進しましょう

ライフスタイルが変化する中で、外食などが増え、すべての食事を家庭で賄うのは難しい状況にあります。また、一人暮らしや食事を作ることができない人などもバランスのとれた食事ができるよう、総菜や中食^{なかしょく}などの他、食育に配慮した飲食店などをうまく活用しながら適切な食生活を進めましょう。

行政は、市民がそれぞれの状況に合わせてバランスのとれた食生活ができるよう、活用方法などの情報提供を行う他、企業などに食育への協力を呼びかけていきます。

【主な取り組み】

食育に配慮した飲食店と協働した取り組みの推進	外食が増えている中で、市民が健康的なメニューをうまく活用し、適正な食生活につなげてもらえるよう、健康的なメニュー等を提供する飲食店の周知を飲食店など
------------------------	--

	と協働して行います。また、店舗などにも、それぞれの特色などを活かした健康的なメニューを増やしてもらえるよう情報提供を行います。
コンビニエンスストアやスーパーなどの健康的な弁当や総菜の活用方法等の周知	市民の利用が増えているコンビニエンスストアやスーパーなどに積極的に働きかけてバランスのとれた弁当などメニューの工夫をしてもらうとともに、それらを活用した適正な食生活などについての周知を図ります。

4 数値目標

項目	現状値 (平成 24 年度)		平成 29 年度の 目標値
食育に関心のない市民の割合の減少	成人	8.0%	半減
	中高生	17.0%	
	小学生	14.1%	
朝食を欠食する市民の割合	成人	19 歳・20 代：7.8%	半減
		30 代：6.5%	
		40 代：6.3%	
		50 代：6.9%	
		60 代以上：1.3%	
	中高生	2.8%	0%
	小学生	1.4%	
	乳幼児（0～5 歳）	0.5%	
内臓脂肪症候群（メタボリック シンドローム）を認知している 市民の割合	成人	50.2%	85%
食育ボランティアの団体数		団体	10 団体
肥満の割合	成人	16.5%	半減
	中高生	4.4%	減少
	小学生	5.7%	半減
	乳幼児（0～5 歳）	0.4%	減少
やせの割合	成人	10.7%	半減
	中高生	12.2%	半減
	小学生	4.6%	半減
	乳幼児（0～5 歳）	0.7%	減少
「わ食の日」の認知	成人	6.9%	80%
	中高生	12.7%	
	乳幼児（0～5 歳）	16.4%	
「わ食の日」の実践	成人	53.9%	80%
	中高生	57.3%	
	乳幼児（0～5 歳）	72.7%	

第5章 今後の進め方

1 「いこま食育ラウンドテーブル」における計画の進捗管理

「いこま食育ラウンドテーブル」において、計画の進捗を把握し、具体的な取り組みについて検討・調整します。

また、庁内における運営委員会において、計画の進捗を確認し、具体的に推進する上で課題を把握して、関係部署との調整を図ります。

2 食育キャンペーンなどの広報活動の充実

市民が、食育の必要性を認識し、自らの食生活を振り返ってよりよい選択ができるようになるためには、市民に身近な生活の場の中で、食に関する情報が提供され、体験したり、考えたりする機会が、効果的に提供されることが求められます。

意識啓発を集中的に行うことの必要性が高いと考え、キャンペーン¹型の取り組みを期間とテーマを定めて計画的に実施します。

また、市としてのホームページの開設や広報誌、地域での回覧・掲示などによる情報発信のほか、同世代の保護者が集まる機会での情報提供などきめ細かな広報活動を進めていきます。

1 キャンペーン：一つのゴールを達成するために、いろいろなアクションをみんなで起こすこと

第6章 生駒市の現状

1 生駒市の現状

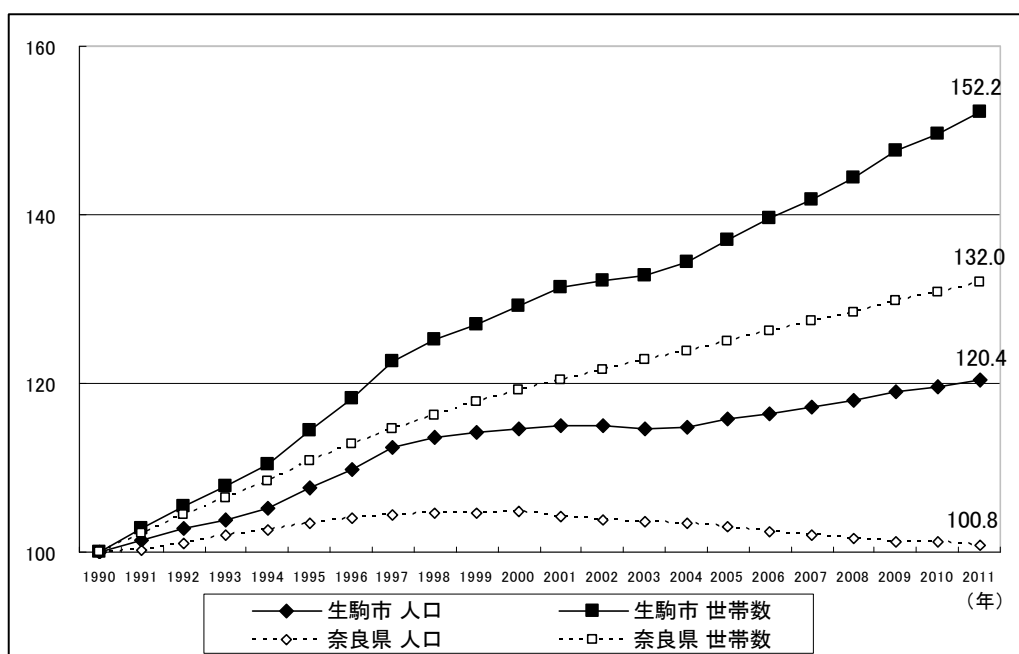
(1) 人口

① 人口・世帯数の推移

○ 人口と世帯数は、1990年以降、奈良県の中でも大きく増加しています。約20年間で人口は約1.2倍、世帯数は約1.5倍となっています。

○ 2011年には、人口は約121,000人、世帯数は約47,000世帯となっています。

図表1 生駒市と奈良県における人口および世帯数の推移（1990年=100）



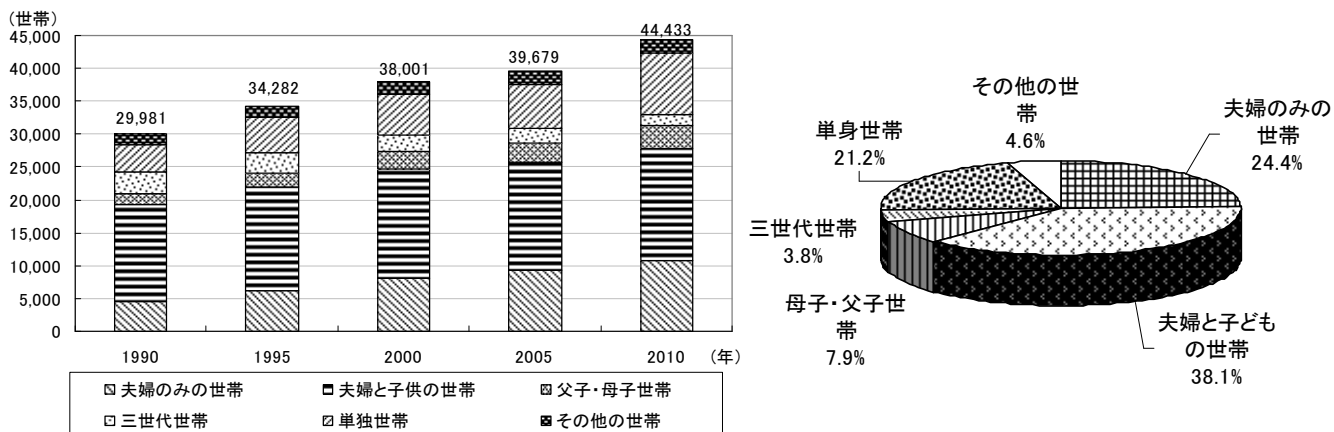
年次		1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
生駒市	人口[千人]	100	102	103	104	105	108	110	113	114	114	115
	世帯数[千世帯]	31	32	33	33	34	36	37	38	39	39	40
奈良県	人口[千人]	1,384	1,387	1,399	1,411	1,420	1,432	1,439	1,444	1,447	1,449	1,450
	世帯数[千世帯]	433	442	452	461	469	479	488	496	503	510	516

年次		2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
生駒市	人口[千人]	115	115	115	115	116	117	117	118	119	120	121
	世帯数[千世帯]	41	41	41	42	43	43	44	45	46	46	47
奈良県	人口[千人]	1,441	1,438	1,435	1,430	1,425	1,416	1,411	1,405	1,401	1,401	1,396
	世帯数[千世帯]	522	526	531	536	541	547	551	556	562	567	571

出典：住民基本台帳

- 家族類型別の世帯数の推移をみると、夫婦のみの家庭や単独世帯が増加しています。
- 現在の世帯構成で最も多いのは、夫婦と子どもの家庭で 38.1% となっています。一方、三世帯は 3.8% と少なくなっており、高齢者と若者の交流の機会が乏しくなっていると考えられます。

図表 2 家族類型別世帯数の推移（左図）と家族類型別世帯数の構成比 2010 年（右図）



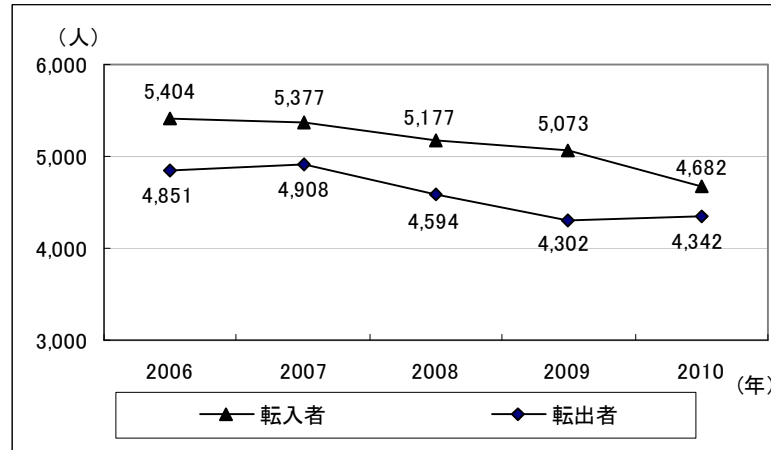
年次	一般世帯 総数	核家族世帯			三世帯世帯	単独世帯	その他の世帯	
		総数	夫婦のみの世帯	夫婦と子どもの世帯				父子・母子世帯
1990	29,981	21,027	4,495	14,804	1,728	3,180	4,156	1,618
1995	34,282	24,130	6,225	15,810	2,095	3,043	5,414	1,695
2000	38,001	27,308	8,121	16,632	2,555	2,618	6,191	1,884
2005	39,679	28,688	9,349	16,398	2,941	2,212	6,719	2,060
2010	44,433	31,269	10,845	16,929	3,495	1,677	9,431	2,056

出典：国勢調査

② 人口移動

- 転入者数と転出者数は、転入者が転出者をやや上回って推移していますが、その差があまり大きくないため、人口の大きな変化はないと考えられます。
- 転入者の前住地は大阪府が最も多く約 1600 人、次いで奈良県が多くなっています。

図表 3 転入者数と転出者数の推移



図表 4 前住地別の転入人口 2010 年

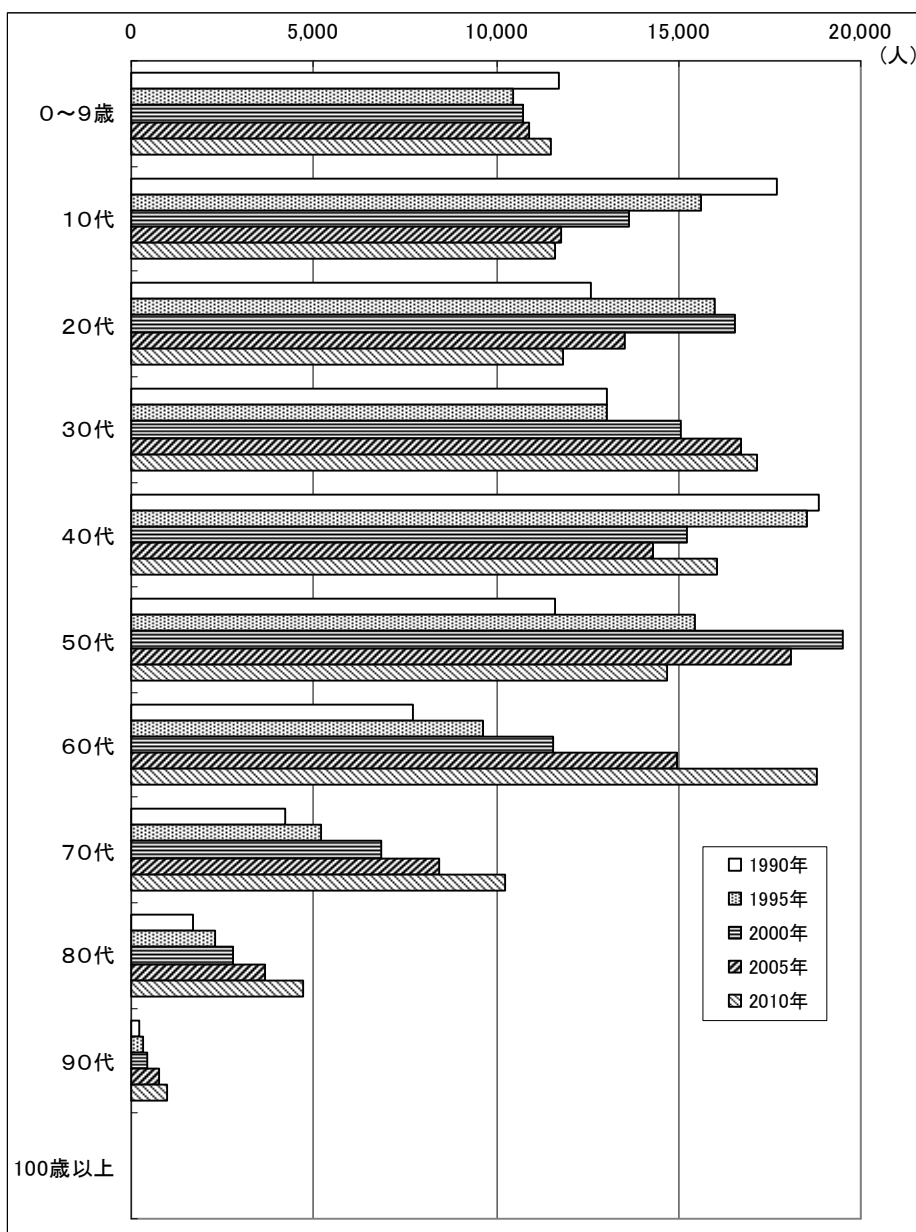
前住地	人口 (人)
大阪府	1,605
奈良県	1,223
京都府	242
国外	234
兵庫県	203
東京都	164
愛知県	115

出典：住民基本台帳人口移動報告

③ 年代別人口

- 年代別の人口の推移をみると、60代が最も多く、次いで30代、40代となっています。
- 前述の家族類型別世帯数の構成比をふまえると、30代の夫婦と子どもの核家族や、60代の夫婦のみの家庭が多いことが推察されます。

図表5 年代別人口の推移

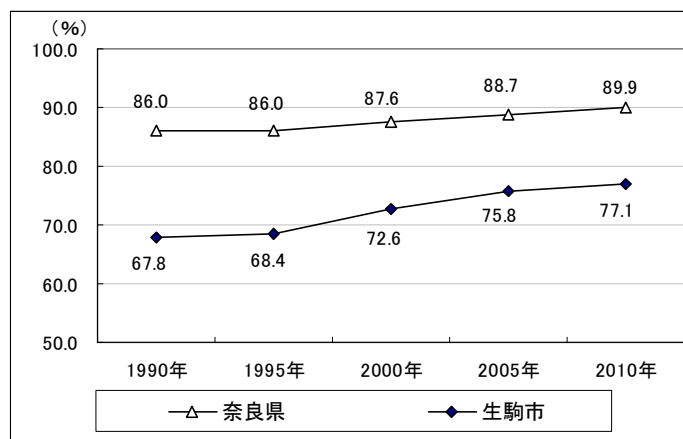


出典：国勢調査

④ 昼間人口

- 生駒市の昼間人口率は、2000年代以降年々増加していますが、奈良県よりも10～18ポイント下回っています。
- 2010年時点での生駒市の昼間人口率は77.1%で奈良県よりも12.8ポイント下回っています。

図表6 生駒市と奈良県における昼間人口率の推移



出典：国勢調査

(2) 労働

① 従業地・通学地

- 国勢調査によると、2010年の生駒市に常住する15歳以上の就業者は50,178人います。そのうちの72.5%にあたる36,369人が他市区町村で従業しています。特に男性は約80%が他市区町村で従業しています。
- 従業先で最も多いのは大阪市内で、生駒市に常住する就業者の30.7%にあたる15,394人となっています。次いで多いのが奈良市、東大阪市内となっています。男女別の内訳をみると、奈良市内で従業する人の数は男女で大きな差はありませんが、大阪市内や東大阪市内など他府県で従業する人は男性の方が多くなっています。

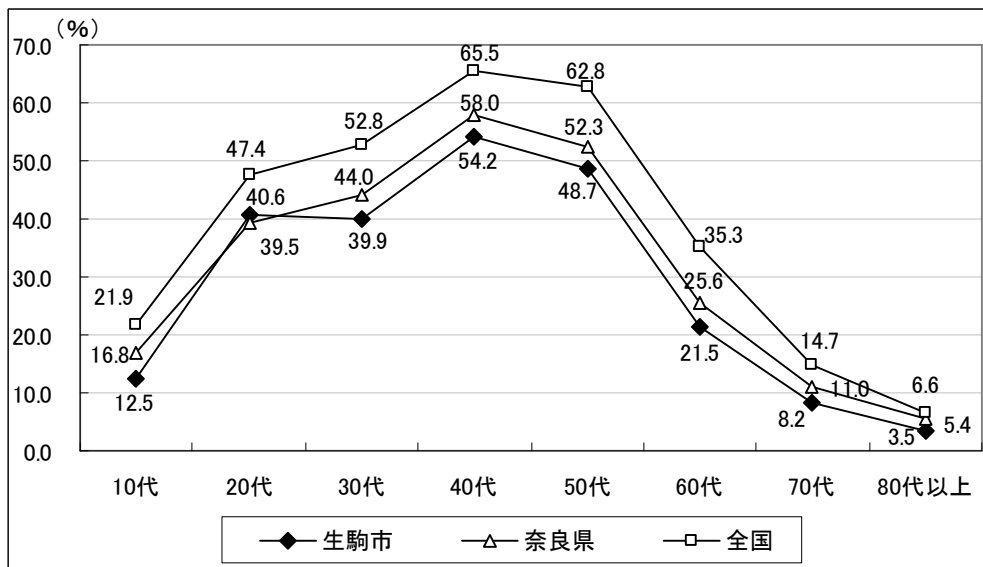
図表7 生駒市に常住する就業者の従業先 2010年

上段：人数（人）、下段：構成比（%）		総数	男性	女性
生駒市に常住する15歳以上の就業者		50,178	29,721	20,457
他市区町村の就業者		36,369	23,760	12,609
		72.5	47.4	25.1
県内		8,149	4,244	3,905
		16.2	8.5	7.8
奈良市		5,692	3,399	3,108
		11.3	6.8	6.2
大和郡山市		851	619	232
		1.7	1.2	0.5
他府県		27,331	19,004	8,327
		54.5	37.9	16.6
大阪市		15,394	10,557	4,837
		30.7	21.0	9.6
東大阪市内		4,527	2,836	1,691
		9.0	5.7	3.4

② 有配偶女性の就業率

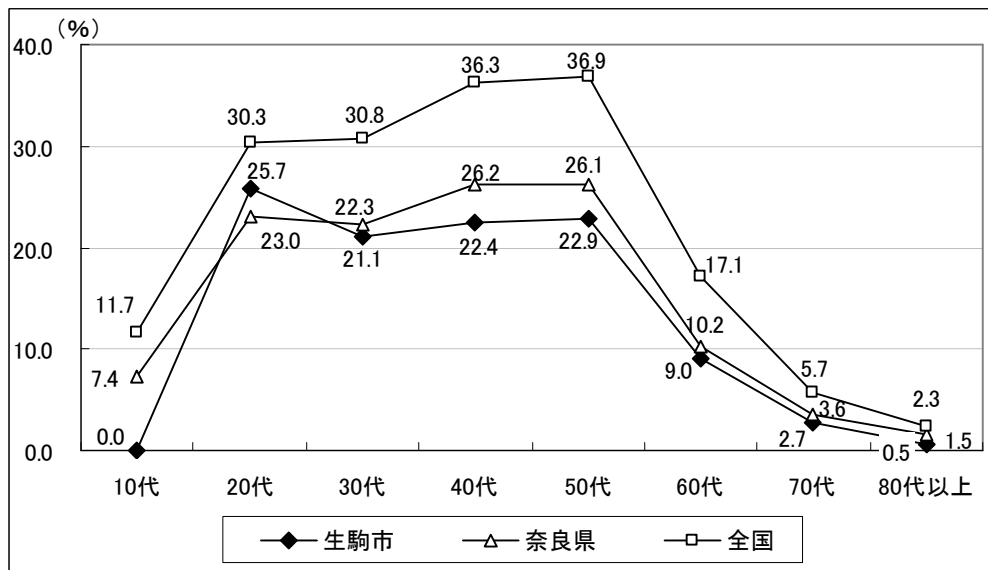
- 生駒市における有配偶女性の人口総数は 32,729 人、そのうち 36.3%にあたる 11,889 人が従業しています。全国の 46.8%よりも 10.5 ポイント、奈良県の 38.5%よりも 2.2 ポイント低いことから、奈良県の既婚女性で働いている人は全国的にみて少なく、生駒市は奈良県の中でも少ない方だということが分かります。
- 就業の内容をみると、主に仕事¹をしている女性は 16.7%と、全国の 26.0%よりも 9.3 ポイント、奈良県の 18.0%よりも 1.3 ポイント低い値となっています。奈良県の既婚女性で家庭よりも仕事に多くの時間を割いている人は全国的にみて少なく、生駒市は奈良県の中でも少ない方だということが分かります。
- 年代別にみると、20 代では奈良県より多くなっていますが、各年代で全国よりも低くなっています。主に仕事をしている女性の割合も、同様の結果となっています。したがって、生駒市では、結婚や出産を機に退職する女性が全国的にみて多いことがうかがえます。

図表 8 有配偶の女性の人口総数に占める就業率 2010 年



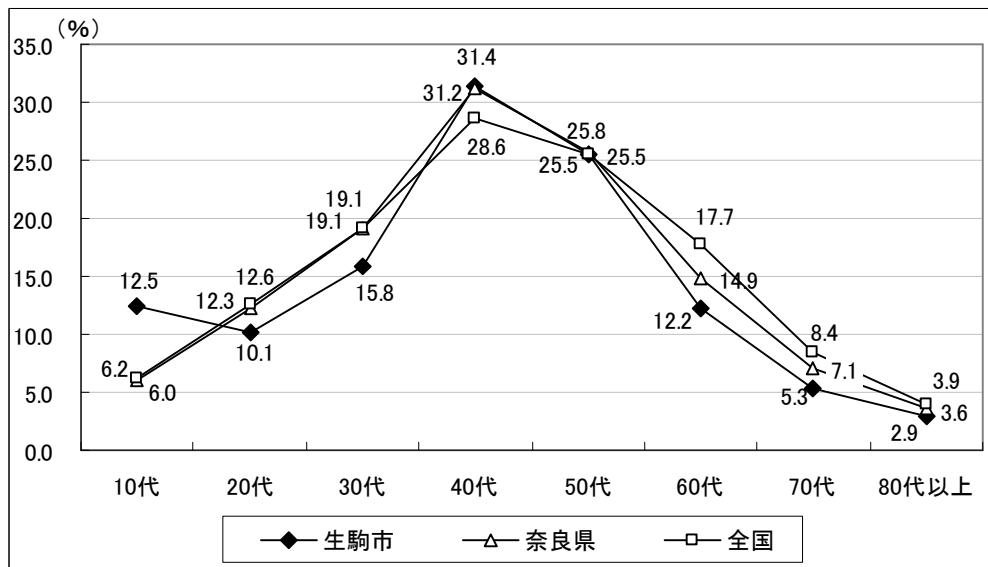
1 主に仕事：主に勤め先や自家営業などの仕事をしている場合、「家事のほか仕事」とは、主に家事などをしていて、そのかわら仕事をした場合を指す。

図表 9 有配偶の女性の人口総数に占める就業率（主に仕事） 2010年



出典：国勢調査

図表 10 有配偶の女性の人口総数に占める就業率（家事のほか仕事） 2010年



出典：国勢調査

(3) 都市基盤

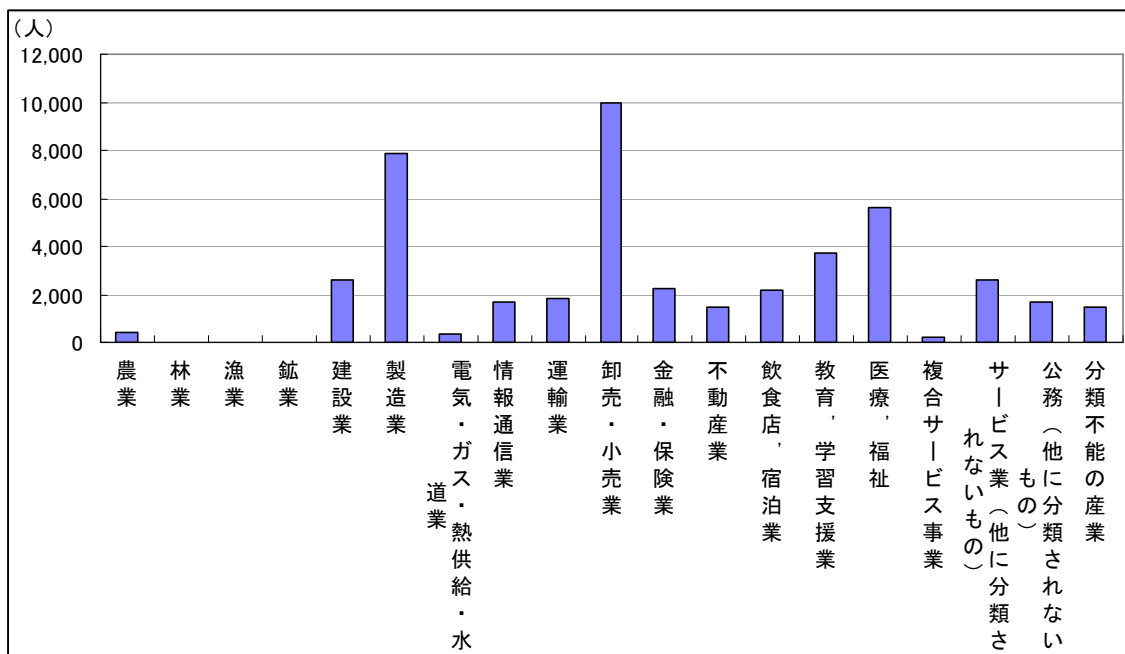
① 交通

- 生駒市は、西部を生駒山地、東部を矢田丘陵・西の京丘陵に挟まれた南北に細長い地形となっています。また、主要道路や鉄道は東西方向に発達していることから、南北方向の人の往来が比較的少なくなっています。
- 鉄道は、近鉄奈良線、近鉄東大阪線、近鉄生駒線、けいはんな新線があります。これらにより、大阪市・奈良市の中心部まで20分弱で到達することができるようになっており、都心へのアクセスに恵まれた環境になっています。

② 産業

- 産業別の就業者数をみると、製造業、卸売・小売業、サービス業に従業する人が多くなっています。

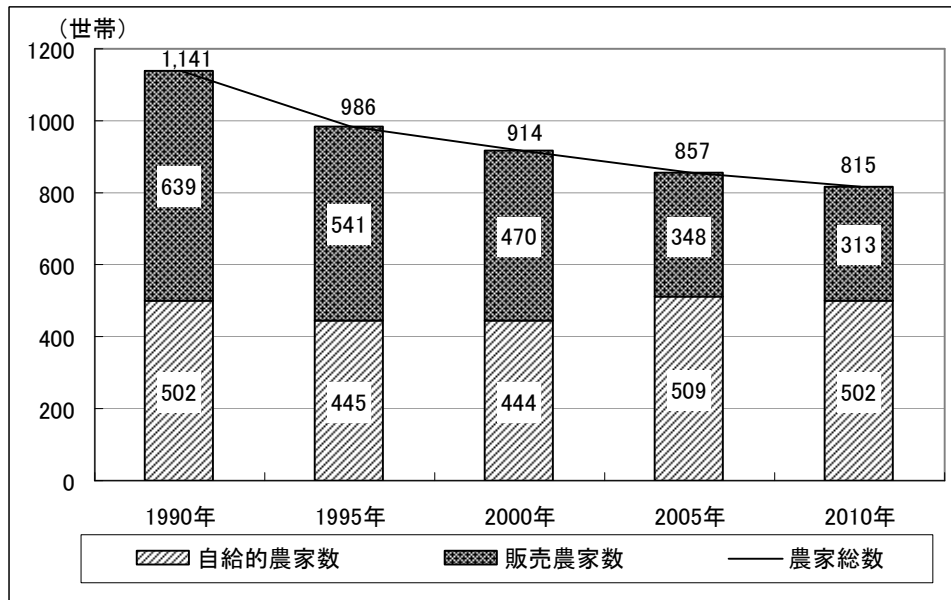
図表 11 産業別 15 歳以上就業者数 2010 年



出典：国勢調査

- 全国的な傾向と同様に、生駒市においても農業が衰退しています。これを受けて農家の総数は減少していますが、一方で自給的農家数¹は横ばい傾向にあります。農業で生計をたてている人は少ないものの、小さな規模で農業をしている人の数は変わらないことがうかがえます。

図表 12 農家総数と自給的農家数、販売農家数の推移



出典：農業センサス、世界農林業センサス

③ 住宅

- 生駒市では昭和 30 年代から高度成長に伴って大阪のベッドタウンとしての大規模な住宅地開発が進みました。現在でも、住宅都市としての成長に合わせて、生駒駅前北口再開発等が図られています。
- 市内のショッピングセンターは、南北方向に満遍なく位置しています。南北方向の人の往来が比較的少ないことから、生活のための施設が各地域で整備されていることがうかがえます。この他に、新たな都市施設の充実も図られており、生活の利便性に優れた環境となっています。

1 自給的農家：経営耕地面積が 30a 未満かつ農産物販売金額が 50 万円未満の農家。「販売農家」とは、経営耕地面積が 30a 以上又は農産物販売金額が 50 万円以上の農家である。

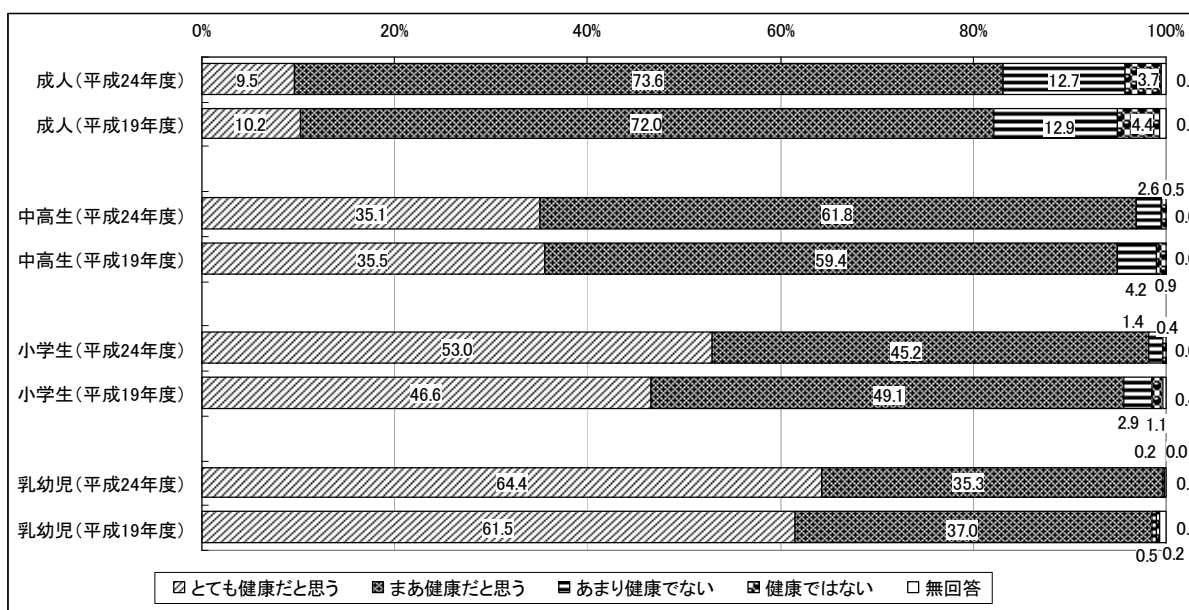
2 生駒市の食をめぐる現状

ここでは、平成24年9月（以下「平成24年度調査」）と平成19年10月（以下「平成19年度調査」）に生駒市が実施した食育に関するアンケート結果をもとに、生駒市の食をめぐる現状を整理します。

(4) 健康状態

- 自分の健康状態に対する認識をみると、「とても健康だと思う」という人の割合は、年齢が上がるにつれて少なくなっています。成人、中高生では平成24年度調査では平成19年度調査と同じ割合となっていますが、小学生、乳幼児では「とても健康だと思う」という人はやや増加しています。
- 成人では、平成19年度調査と同様、中高生（16～18歳）・小学生・乳幼児と比べて「あまり健康でない」や「健康ではない」という人の割合が多く、約16%います。

図表14 自分の健康状態に対する認識（成人）



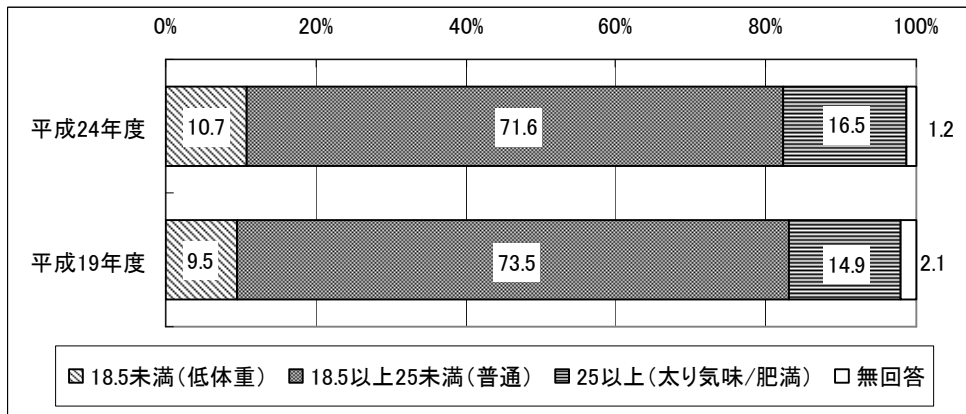
- 成人のBMI¹と中高生・小学生の日比式²の標準体重からの肥満度、幼児（1～5歳）の標準体重からの肥満度をみると、平成19年度調査と同様、いずれも「標準」もしくは「普通」と判定される人が最も多くなっています。

1 BMI：成人の肥満度をあらわす指標の一つ。（算定方法：体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]）

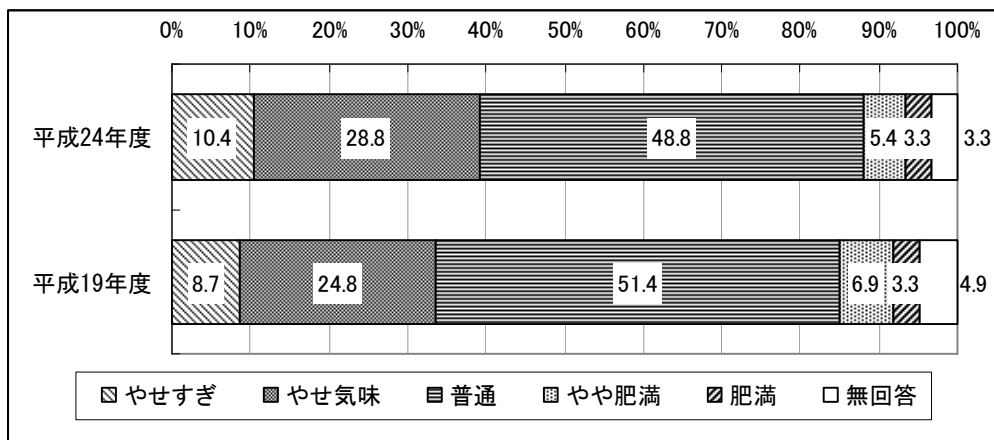
2 日比式：主に6～14歳の肥満度を判定する方法。（算定方法：（実測体重[kg]-標準体重[kg]）÷標準体重[kg]×100）

- 成人では平成 19 年度調査に比べ、平成 24 年度調査では、「低体重」や「太り気味/肥満」がやや増加しています。
- 中高生と小学生では、「普通」に次いで多いのが「やせ気味」で、中高生で 28.8%、小学生で 26.1%となっています。「やせすぎ」と判定される人も、中高生で 10.4%、小学生で 4.6%となっています。中高生では平成 24 年度調査は平成 19 年度調査に比べて、「やせ気味」や「やせすぎ」と判定される人が増加しているのに対し、小学生はやや減少しています。
- 成人では肥満、中高生や小学生ではやせすぎを問題として取り上げることができます。

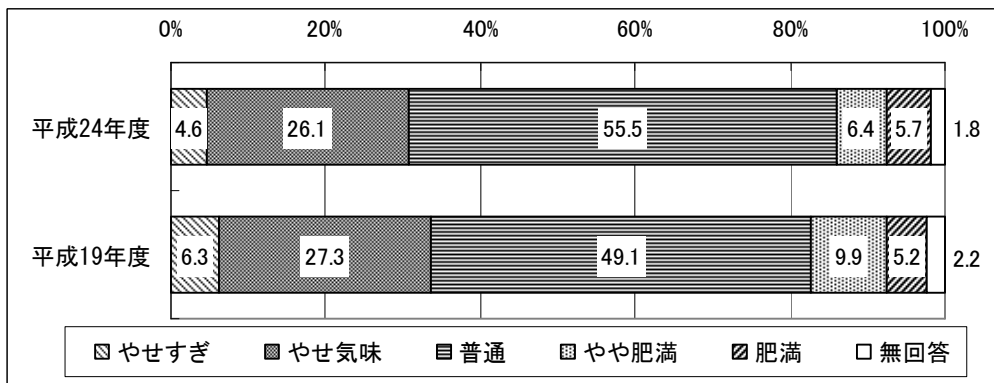
図表 15 BMI (成人)



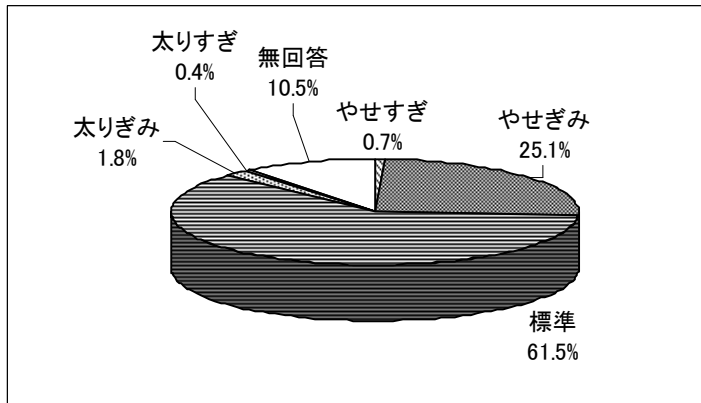
図表 16 日比式の肥満度 (中高生)



図表 17 日比式の肥満度 (小学生)



図表 18 カウプ指数¹ (乳幼児)

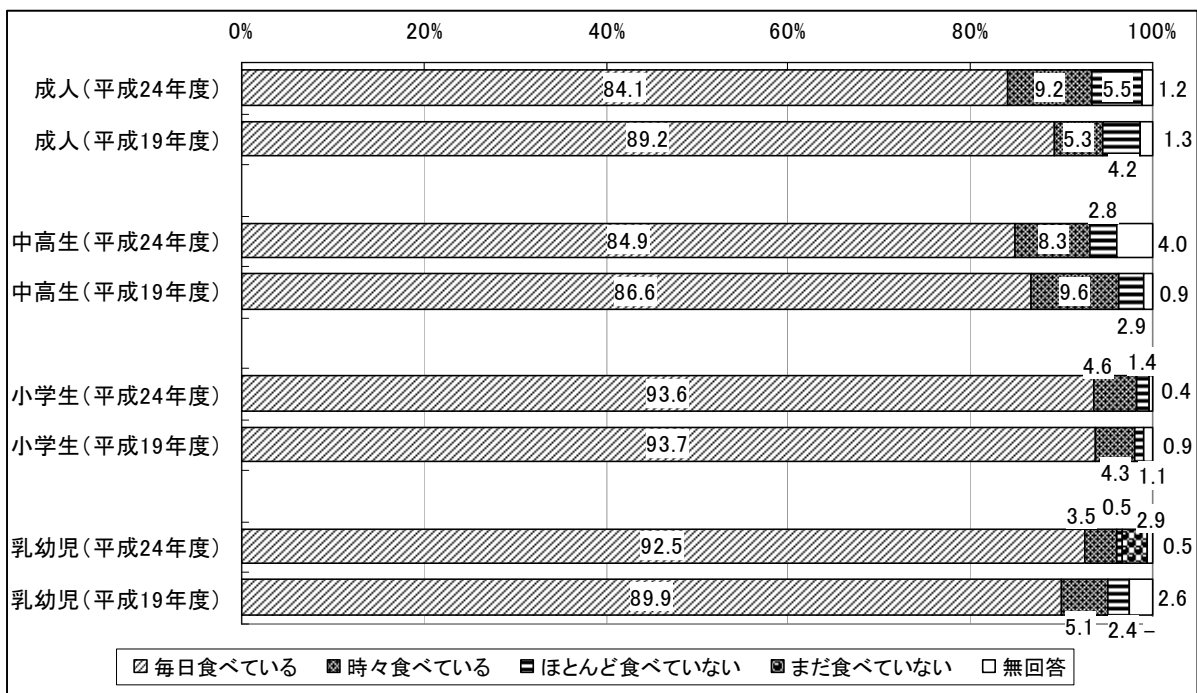


(5) 食生活の実態

① 朝食

- 朝食を「ほとんど食べていない」という人の割合は、平成 24 年度調査では、成人で 5.5%、中高生で 2.8%、小学生で 1.4%、乳幼児で 0.5%となっています。
- 成人の結果を年代別に見ると、年代が若いほど、朝食を不定期に食べている人が多くなっています。

図表 19 朝食の有無

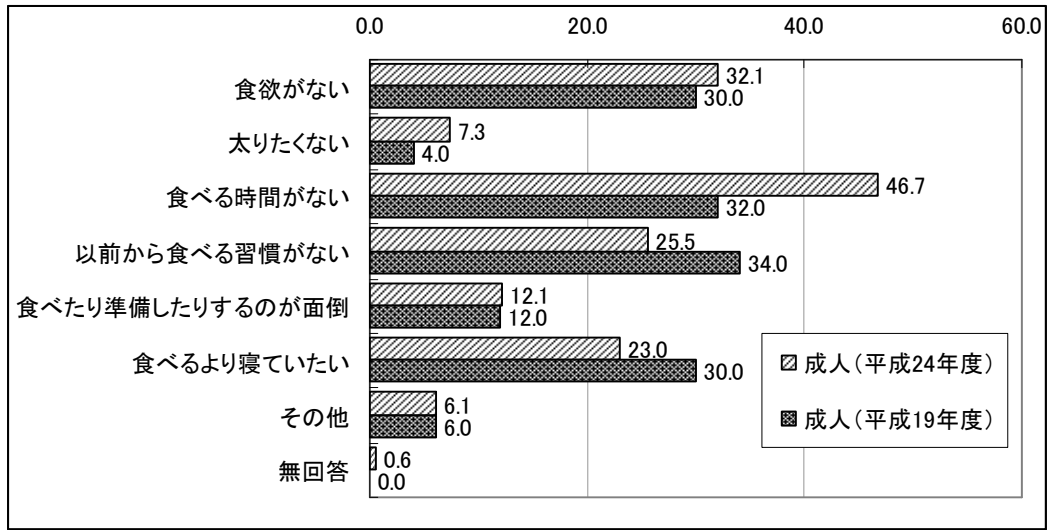


※「まだ食べていない」は乳幼児（平成 24 年度）のみの選択肢

1 カウプ指数：乳幼児の発育状態を知るための目安として参考にする数値。（算定方法：体重[g]÷身長[cm]÷身長[cm]）×10で算出

- 成人の朝食を食べない理由をみると、平成 24 年度調査では平成 19 年度調査に比べて、「食べる時間がない」をあげる人が多くなっています。

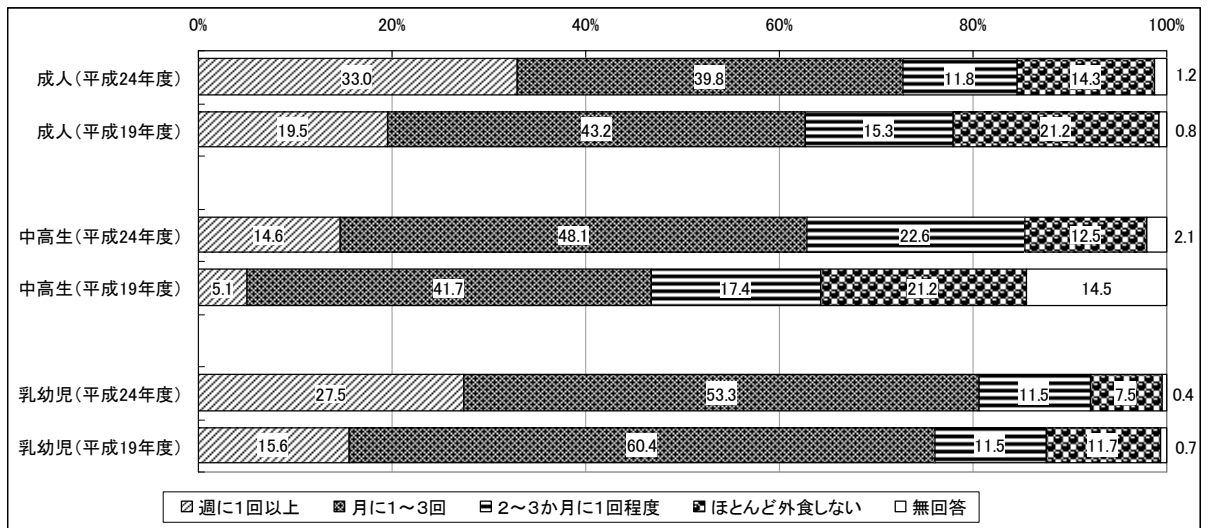
図表 20 朝食を食べない理由（成人：複数回答）



② 外食

- 外食の頻度をみると、成人・中高生・乳幼児ともに、「月に1～3回」という人が最も多くなっています。また、平成 19 年度調査に比べて、「週1回以上」の人が多くなっています。
- 乳幼児のいる家庭でも、「週に1回以上」外食する家庭は 27.5%と、成人（33.0%）に近い値となっています。

図表 21 外食の頻度

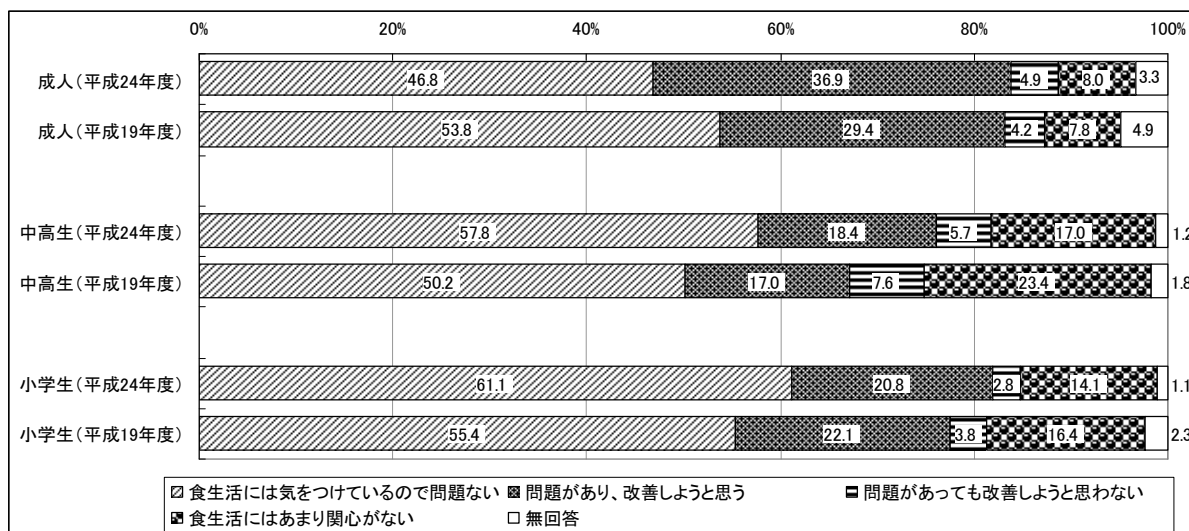


(6) 食への関心・意識や取り組み

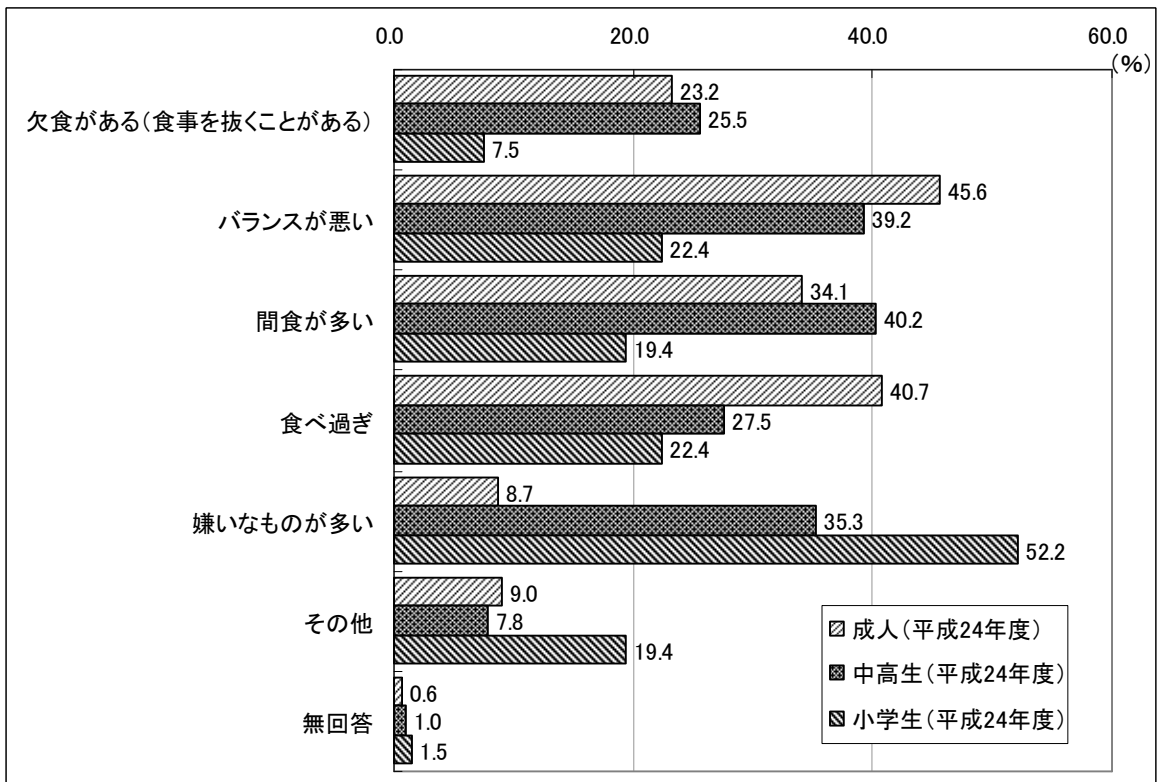
① 食生活への関心と問題点

- 自分の食生活に対する認識では、成人・中高生・小学生とも、「食生活には気をつけているので問題ない」という人は半数前後となっています。特に中高生・小学生では平成24年度調査は平成19年度調査に比べて増加しています。一方、成人では「問題があり、改善しようと思う」という人が、平成19年度調査に比べて増加しています。中高生は平成24年度調査は平成19年度調査に比べて減少しているものの、成人や小学生と比べて、「食生活にはあまり関心がない」という人が多く、中高生における食生活への関心の低さがうかがえます。
- 食生活の問題点の内容としては、成人では「バランスが悪い」「食べ過ぎ」を、中高生では「間食が多い」「バランスが悪い」を、小学生では「嫌いなものが多い」をあげる人が多くなっています。
- 成人では「食べすぎ」を問題として認識している人が中高生や小学生よりも多くなっています。中高生では反対に「欠食がある」こと、その他「間食が多い」ということを問題として認識している人が多くなっています。BMI や日比式の標準体重からの肥満度の結果から、成人では肥満、中高生や小学生ではやせすぎが問題としてあげられますので、妥当な問題意識を抱えていることが推察されます。

図表 22 自分の食生活に対する認識



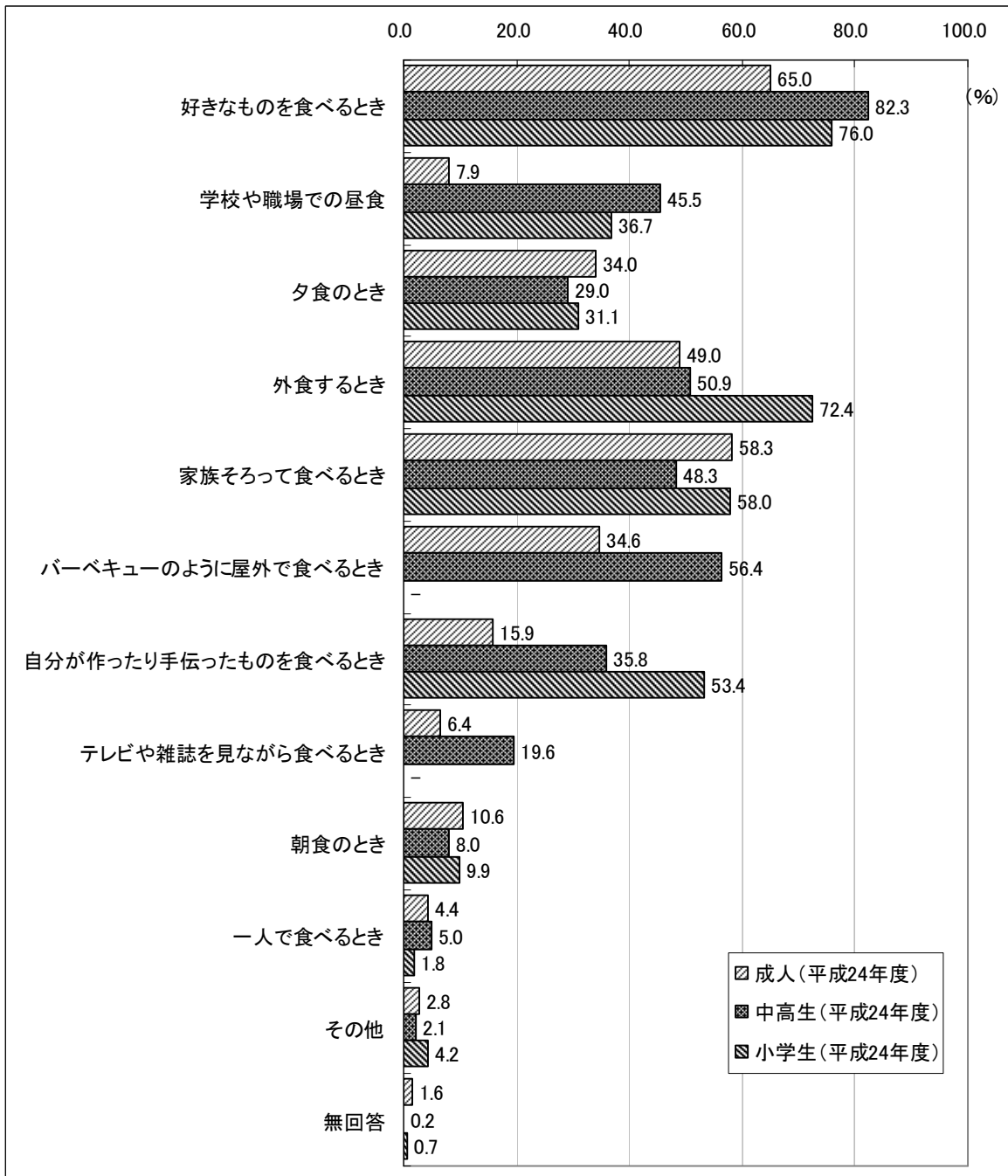
図表 23 食生活の問題点 (複数回答)



② 楽しい食事

- 食事を楽しいと感じる時は、どの世代も「好きなものを食べる時」や「家族そろって食べる時」をあげる人が多くなっています。食べるものや一緒に食べる人は、どの世代においても食事を楽しむ上で重要であることが分かります。
- 中高生や小学生は、成人や乳幼児と比べて「学校や職場での昼食」「バーベキューのように屋外で食べる時」をあげた人が多く、友達と食事を楽しんだり、いつもとは異なる場所で食事を楽しんでいる様子がうかがえます。
- また、小学生は、「自分で作ったり手伝ったものを食べる時」をあげる人が多くなっており、調理への興味があることがうかがえます。

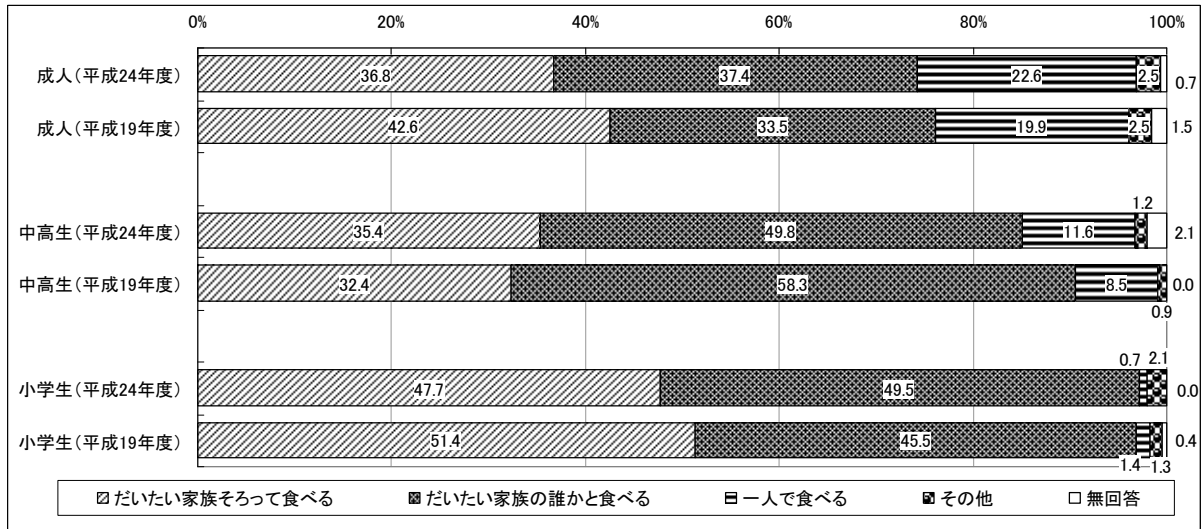
図表 24 食事を楽しいと感じる時（複数回答）



※小学生は「バーベキューのように屋外で食べるとき」、「テレビや雑誌を見ながら食べるとき」の選択肢なし

- 食事を楽しいと感じるときとして、「家族そろって食べる時」をあげた人がどの世代でも多かったものの、実際には成人の22.6%、中高生でも11.6%の人が夕食を一人で食べています。また、平成24年度調査は平成19年度調査に比べて「一人で食べる」が増えています。

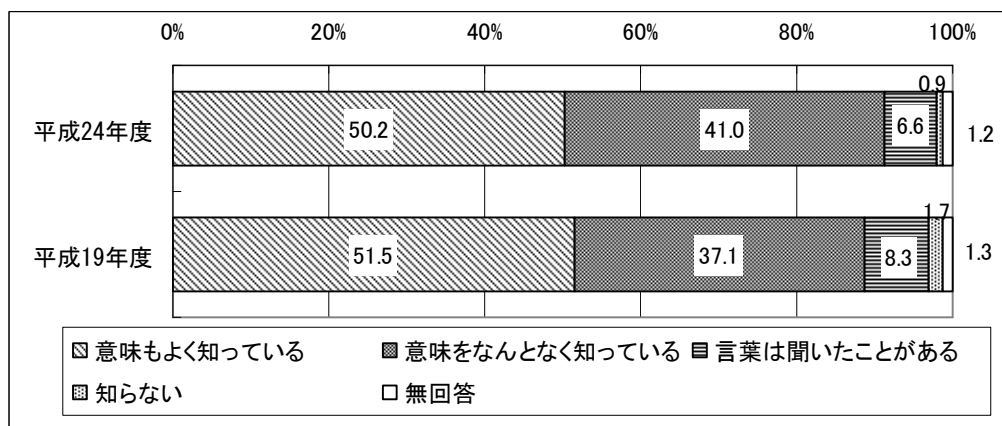
図表 25 夕食の孤食状況



③ 適切なカロリー摂取

- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度は高く、「意味を良く知っていた」と「意味をなんとなく知っていた」人を合わせると、91.2%の人が意味を知っていて、関心の高さがうかがえます。

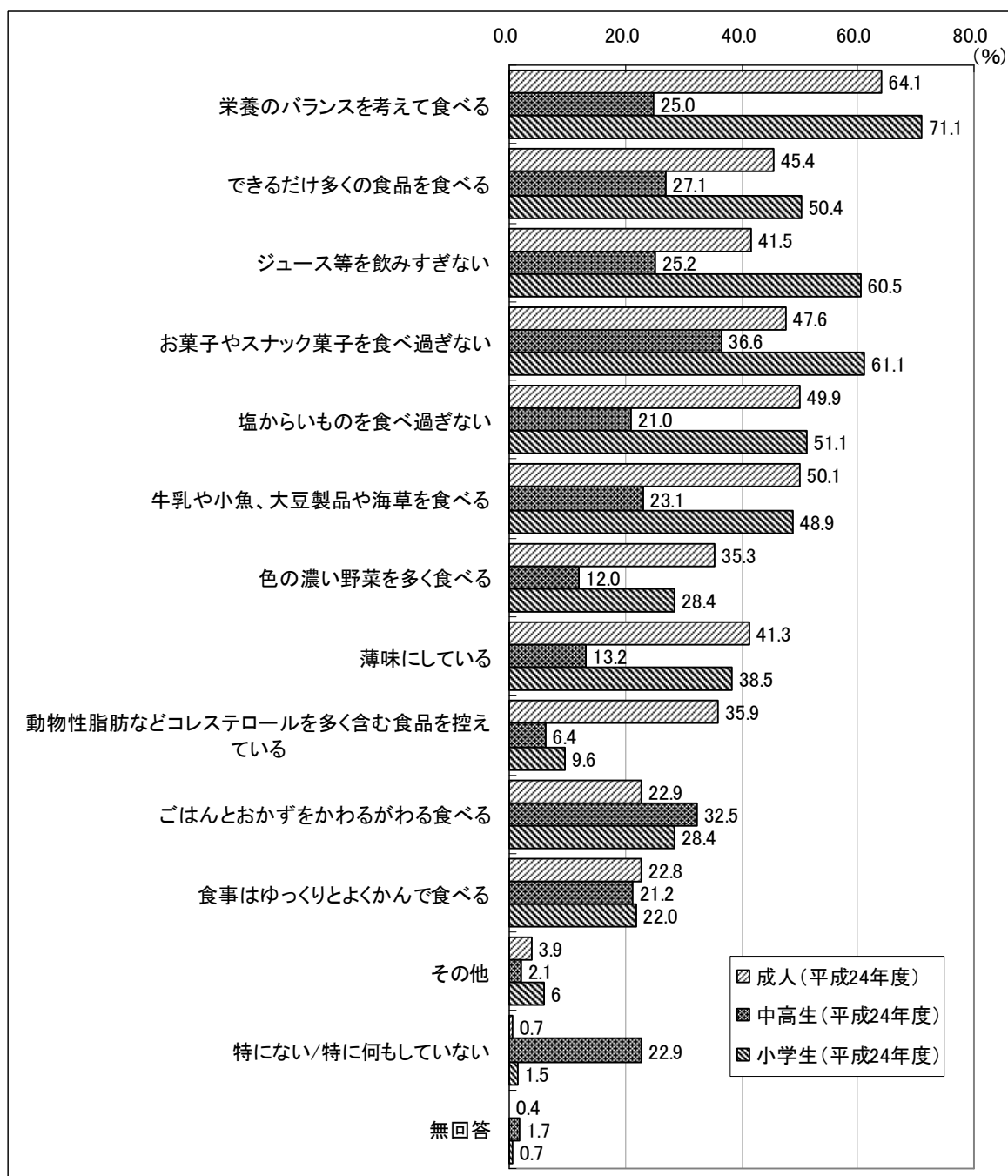
図表 26 メタボリックシンドロームの認知度（成人）



④ 健康への配慮

- 食事で気をつけていることとしては、成人や乳幼児の保護者では多くの取り組みがあげられました。乳幼児では、「栄養のバランスを考えて食べる」の他、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」「ジュース等を飲みすぎない」「塩辛いものを食べ過ぎない」といった栄養バランスの配慮の他、間食や味覚についての取り組みをあげる人が多くなっています。また、成人では「栄養のバランスを考えて食べる」「牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる」「塩辛いものを食べ過ぎない」といった栄養のバランスへの配慮についての取り組みをあげる人が多くなっています。
- 一方、中高生では取り組みの内容が成人や乳幼児の保護者に比べて少なくなっています。あげられた取り組み内容の中で多かったのは、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」「ジュース等を飲みすぎない」という間食を節制する取り組みの他、「できるだけ多くの食品を食べる」「栄養のバランスを考えて食べる」といった栄養のバランスへの配慮でした。

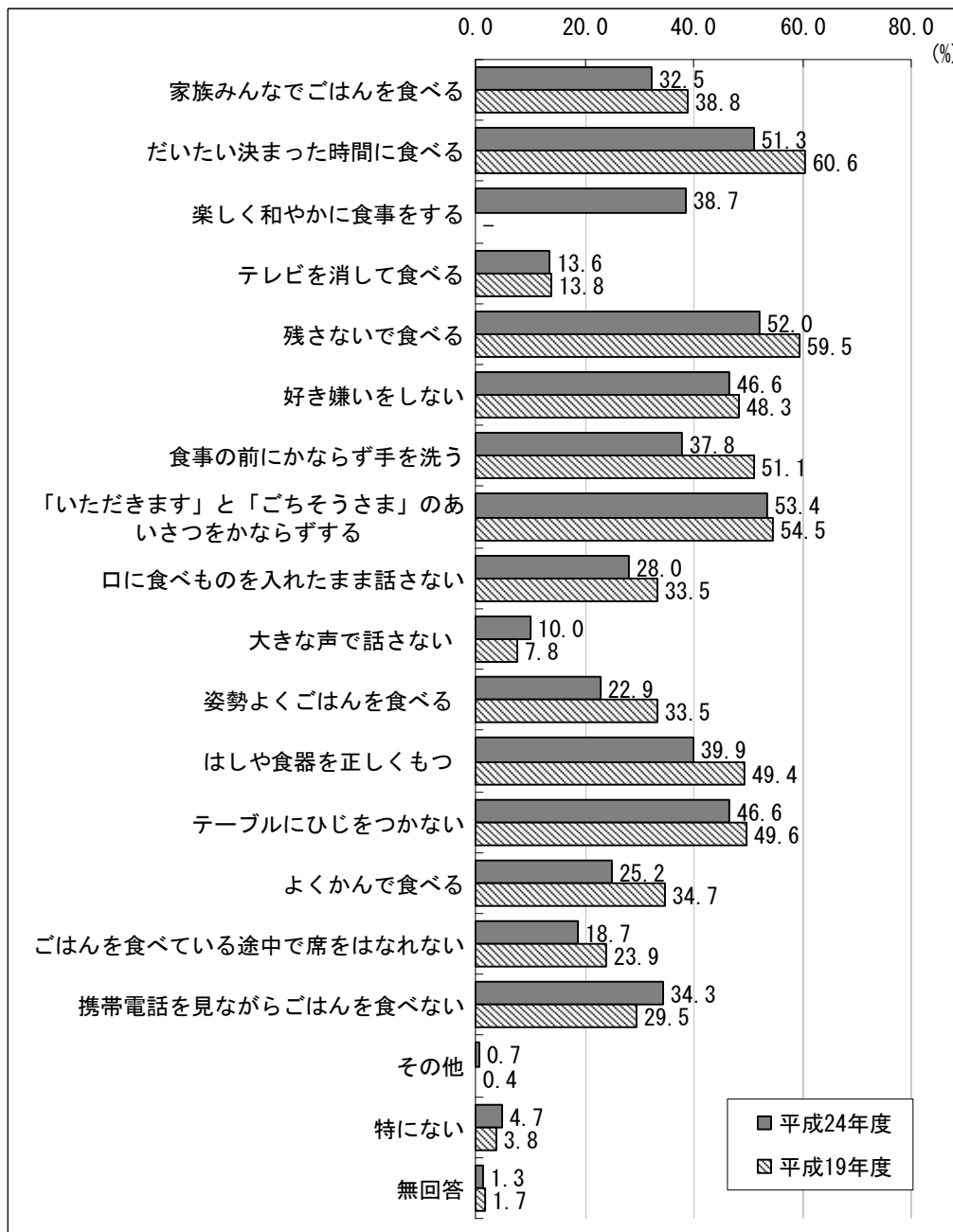
図表 27 食事で気をつけていること（複数回答）



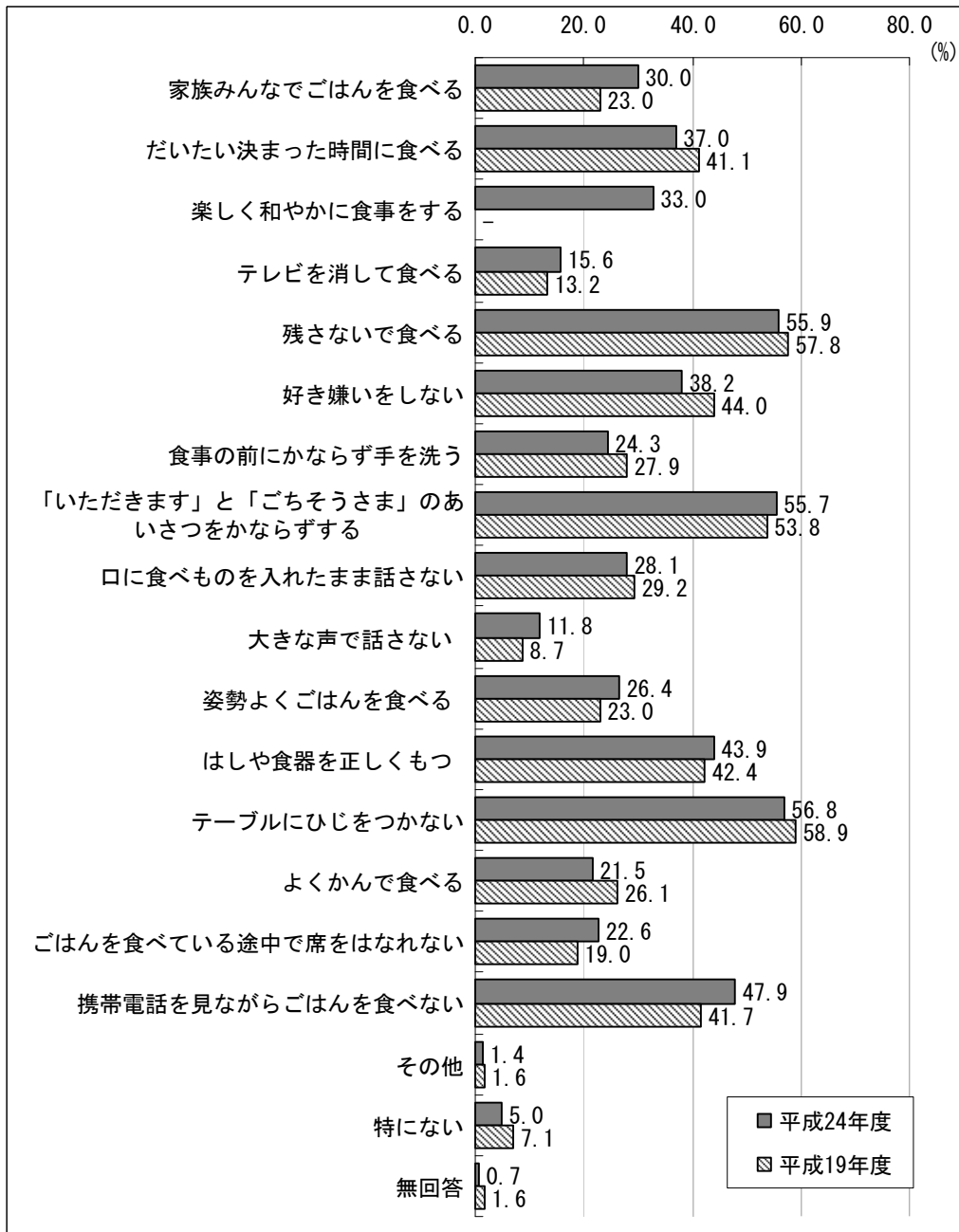
⑤ 食事のマナーや伝統的な食文化の継承

○ 家庭での決まりごととしては、どの世代でも、「だいたい決まった時間に食べる」「残さないで食べる」「『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶を必ずする」「テーブルにひじをつかない」といった、規則的な食事や食事のマナーに関することが多くあげられました。

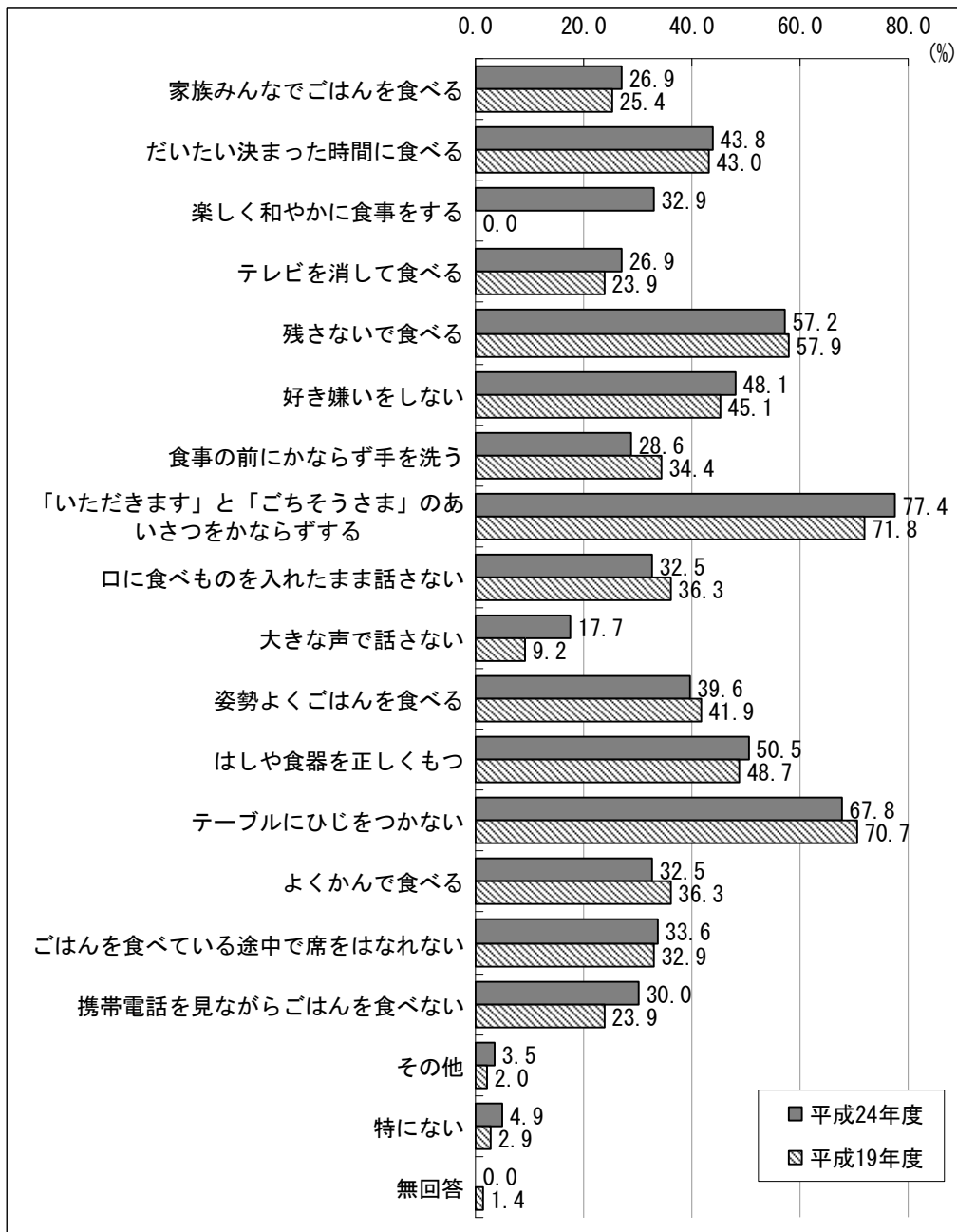
図表 28 家庭での決まりごと（成人；複数回答）



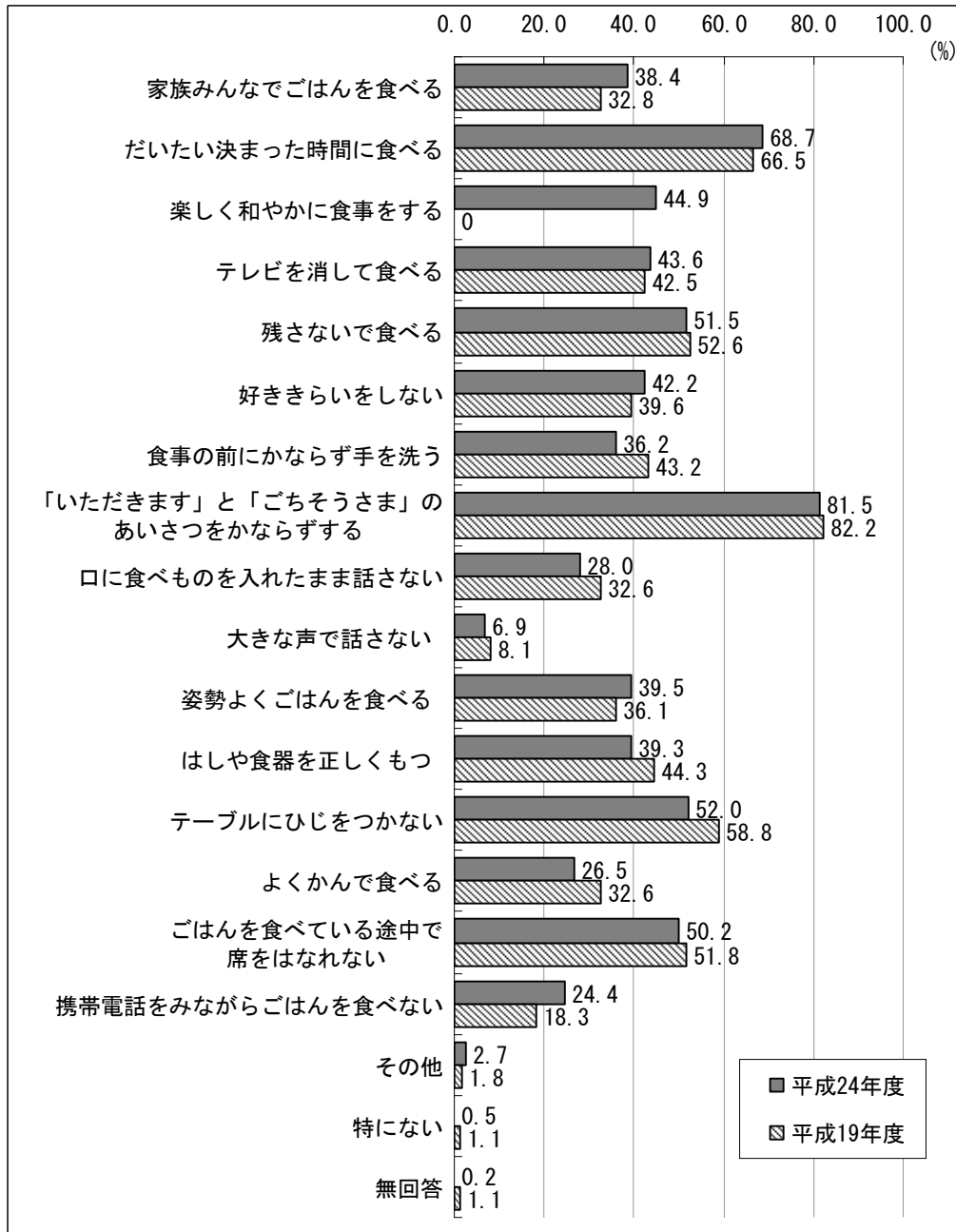
図表 29 家庭での決まりごと（中高生；複数回答）



図表 30 家庭での決まりごと（小学生；複数回答）



図表 31 家庭での決まりごと（乳幼児；複数回答）



- 地元で収穫される農産物の認知において、成人・中高生とも半数以上が「知っている」と答えています。また、中高生では平成24年度調査は平成19年度調査に比べて約12ポイント高く、認知度が上がっていることがうかがえます。

図表 32 地元で収穫される農産物の認知度（成人、中高生）

