

アンケート調査結果からみたライフステージ別の課題

世代共通の課題

食育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 奈良県内の農産物を知っている人は乳幼児の保護者や小学生は 75%前後となっているのに対して、中高生、成人では 60%前後にとどまっている。生産地や生産過程などを含めて県内の農産物のPRを進め、関心を高めてもらうことが重要である。 ・ 『わ食の日』の認知度は約 7~16%にとどまっているものの、『わ食の日』の実践は約 54~73%とかなり高く、特に乳幼児の意識が高い。今後、『わ食の日』の実践をさらに定着してもらえよう、『わ食の日』の認知度を高めるためのPRや、機会の提供を行っていくことが重要である。 ・ 生駒市食育推進計画の認知度は 20%前後となっている。中でも、乳幼児は成人に比べて約9ポイント高く、食育に対する意識が高いことがうかがえる。 ・ 食生活での行動変容としては、「体に良い食材や料理を選択するようになった」、「バランスのとれた食生活を心がけるようになった」、「自分が食べられる量だけとるようになった」を、環境の変化としては、「食育に関する情報を見たり聞いたりするようになった」、「外食などで、バランスのとれた食事をとりやすくなった」、「食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないで済むようになった」、「おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた」をあげる人が多く、計画については、知らないものの、食生活での行動変容や、環境変化があったと感じている人が多いことがうかがえる。今後さらに食生活に関する行動変容や環境変化が進むよう、支援していく必要がある。
健康いこま 21	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康いこま21の認知度は 20%前後となっている。中でも、乳幼児は成人に比べて約7ポイント高く、健康に対する意識が高いことがうかがえる。健康づくりなど行動変容は、「健康に関する情報について意識するようになった」をあげる人が多い。環境の変化としては、「分煙や禁煙の場所が増えた」「がん検診など健診情報をよくみるようになった」、「健康に関する情報をみるようになった」、「運動する場所や運動する機会が増えた」をあげる人が多い。今後さらに自主的な健康づくりに関する行動変容や環境変化が進むよう、支援していく必要がある。

乳幼児期

<p>食育</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 離乳食は大半が順調に進んだとしているものの、一方で、順調に進んでいない人も約8%いる。また、子どもの食事のことで相談できる人がいない人も約7%いる。離乳食が順調に進んでいない人や子どもの食事のことで相談できる人がいない人に対して、さまざまな手段を用いてきめこまかい対応を行い、食事に関する悩みの解消を行い、たのしい食育につなげてもらえるように支援していくことが必要である。 ・ 調理済みの食品やインスタント食品を比較的頻繁に利用している人（週1日以上）は約43%おり、調理時間が短縮できるという理由で使用している。近年の市民の志向や環境の変化に合わせ、調理済みの食品やインスタント食品などの利用を含め、適正な食生活がおくれるよう支援していくことが必要である。 ・ 子どもに行いたい食育として、「栄養バランスのよい食事のとり方」、「食に対する感謝の念」、「正しい食事マナー」などをあげる人が多くなっており、これらのニーズを踏まえた情報提供や実践できる機会の提供が重要である。 ・ 食生活に関する情報の入手先の上位は同じであるが、その中で「子どもが保育園や幼稚園から持って帰った資料・冊子やイベント」から情報を得ている人が前回に比べて増加していることから、今後も保育園や幼稚園と連携を図りながら、情報提供等を行っていることが重要である。
<p>育児に関する悩みや相談</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 育児についての不安や悩みとして、「自分の自由な時間がもてない」、「気持ちに余裕がない」といった自分自身の悩みや、「栄養や食事」、「子どもの教育」といった子どものことをあげる人が多い。また、不安や悩みは、配偶者や家族の他、子育てをしている友人など身近な人に相談している人が多い。一方、市の相談窓口を利用している人は約6%にとどまっている。その他、子どもの食事のことで相談できる人がいない人が約7%いる。相談できない人に対する対応等の検討が必要である。
<p>健診等の母子保健事業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児健診の受診率はおおむね90%前後である一方で、未受診者が10%前後いることから、引き続き受診勧奨を行うことが重要である。 ・ こんにちは赤ちゃん訪問を利用した人は約65%、訪問を利用した人の感想として、「子どもの成長を確認することができた」「母乳や授乳に関する相談ができた」「不安が解消した」といった日常の疑問や不安を解消するものとなっている。一方、利用していない理由としては、新生児訪問を受けた人が多くなっており、利用した人のよかった点などをもっとPRしていく必要がある。

小学生

食育	<ul style="list-style-type: none">・朝食は家族のだれかと食べる人が多いが、一人で食べる人も約 11%いる。できるだけ、家族のだれかと一緒に食べることができるよう、保護者に啓発を行っていく必要がある。・食生活に問題がある人が約 23%、食生活に関心がない人が約 14%おり、食生活の問題として約半数が「嫌いなものが多い」をあげている。問題のある人への対応や食生活に関心がない人に対して、関心を持ってもらえるよう、様々な機会を通じて情報提供などを行っていく必要がある。・ごはんの時間を楽しいと感じる時として、好きなものを食べる時、外食するときをあげる人が多い。また、自分がつくったり手伝ったものを食べる時をあげる人も半数以上いる。自分でつくる機会を増やし、食に対する関心を高めてもらうとともに、食事を楽しむ環境をつくることが重要である。
生活習慣	<ul style="list-style-type: none">・睡眠時間は 8 時間台、9 時間台の人が多いのものの、ほぼ毎日眠たくなる人が約 17%いる。熟睡感を持ってもらえるような、睡眠環境に対する情報提供等を行うことが重要である。・ ストレスを感じている人は約 27%いる。また、ストレスのある人でストレスの解消方法のない人が約 31%おり、ストレス解消方法がない人などに対し、きめの細かい対応が必要である。

中・高生

<p>食育</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食はあまり食べない人が約 11%いる。食べない理由として、「食べる時間がない」、「食欲がない」をあげる人が多い。朝食の欠食をなくすよう、啓発を強化していくことが重要である。 ・朝食は家族のだれかと食べる人が多いが、一人で食べる人も約 32%いる。できるだけ、家族のだれかと一緒に食べることができるよう、保護者に啓発を行っていく必要がある。 ・食生活に問題がある人が約 24%、食生活に関心がない人が約 17%おり、食生活の問題として「間食が多い」、「バランスが悪い」をあげている。一方、食生活で興味のあることとして、栄養のバランスをあげる人が多いことから、食事の栄養バランスを中心に、中高生が関心をもってもらえる形で情報提供を行い、実際の行動につなげてもらうことが重要である。
<p>生活習慣</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に肥満・やや肥満の人は約 9%であるのに対し、自分の体型について、太っている・少し太っていると思っている人は約 22%おり、自分の適正な体重を理解していない人が多くいる。自分の適正な体重の理解を促すとともに、極度なやせの危険性などをわかりやすい形で伝えていくことが重要である。 ・睡眠時間は 6～9 時間の人が多いものの、ほぼ毎日眠たくなる人が約 44%いる。熟睡感を持ってもらえるよう、規則正しい生活への意識啓発や、睡眠環境に対する情報提供等を行うことが重要である。 ・ ストレスを感じている人は約 45%いる。そのうち、ストレスの解消方法のない人が約 16%いる。また、日常の心の疲れでは、「疲れて何もしたくない」と思う人が約 33%おり、ストレス解消方法がない人や心の疲れがみられる人などに対し、きめの細かい対応が求められている。 ・ 飲酒経験のある人は 16%、喫煙経験のある人は約 1%おり、飲酒や喫煙経験者は減ってきているものの、引き続き啓発を進めていく必要がある。 ・ 子宮頸がんのワクチン接種をした人は約 49%いる。していない理由は、忙しくて行けないが多い。子宮頸がんのワクチン接種への啓発を引き続き進めていく必要がある。

成人

<p>食育</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食はあまり食べない人が約 15%いる。食べない理由として、「食べる時間がない」をあげる人が多い。朝食の欠食をなくすよう、啓発を強化していくことが重要である。 ・朝食を一人で食べる人が約 41%いる。できるだけ、家族のだれかと一緒に食べることができるよう、啓発を行っていく必要がある。 ・食生活に問題がある人が約 42%、食生活に関心がない人が約 8%おり、食生活の問題として「バランスが悪い」、「食べ過ぎ」をあげている。一方、食事のエネルギー量（カロリー）を気にしていない人は 40%、塩分を控えた食事をあまり心がけていない人は約 25%いることから、正しい食生活についての情報提供を強化し、正しい食生活への意識啓発を進めていく必要がある。 ・調理済みの食品やインスタント食品を比較的頻繁に利用している人（週 1 日以上）は 46%おり、前回に比べて増加している。調理時間が短縮できるという理由で使用している。その他、料理を作るのが面倒という人もやや多くなっている。また、外食を比較的利用する（週 1 回以上）人は 33%いる。コンビニエンスストアの弁当を比較的頻繁に利用している（週 1 回以上）人は約 27%いる。市民の生活スタイルが変わってきている中で、調理済みの食品やインスタント食品、外食、弁当などをうまく利用しながら、バランスのとれた食生活ができるよう情報提供を行うことが重要である。
<p>生活習慣</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にはBMIで 25 以上（太り気味、肥満）が約 17%であるのに対し、自分の体型に対する考えとして、太っている・少し太っているが約 46%おり、自分の適正な体重を理解してない人が多くいる。自分の適正な体重の理解を促していくことが重要である。 ・比較的運動をしている人は約 43%、ほとんど運動していない人は約 47%いる。運動習慣を身につけるために必要な環境として、「経済的な負担がかからない」、「近くに運動できる場所がある」、「一人で気軽にできる」といったことをあげる人が多くおり、身近なところで気軽に運動できる環境を整備していくとともに、運動する意識を高め実践につなげていく支援が必要である。 ・睡眠時間は 7 時間台の人が多くものの、熟睡感を感じているのは半数にとどまっている。また、睡眠導入剤を利用している人は約 18%いる。熟睡感を持ってもらえるよう、規則正しい生活への意識啓発や、睡眠環境に対する情報提供等を行うことが重要である。 ・ ストレスを感じている人は約 62%いる。そのうち、ストレスの解消方法のない人が約 23%いる。また、日常の心の疲れでは、「疲れて何もしたくない」と思う人が約 43%いる。さらには、悩みの相談ができない人が約 17%おり、ストレス解消方法がない人や心の疲れがみられる人、悩みの相談ができない人などに対し、

	きめの細かい対応が求められている。
健診事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ なんらかのがん検診を受診した人は 43%で、半数以上が受診していない。受診していない理由として、「たまたま受けていない」、「面倒だから」、「時間がなかった」をあげる人が多い。また、がん検診を受けるための条件として、「土日・祝日等の検診実施」、「複数の受診場所の確保」などをあげる人が多くいることから、がん検診受診のPRを強化するとともに、検診を受けやすい環境を整えていくことが重要である。