

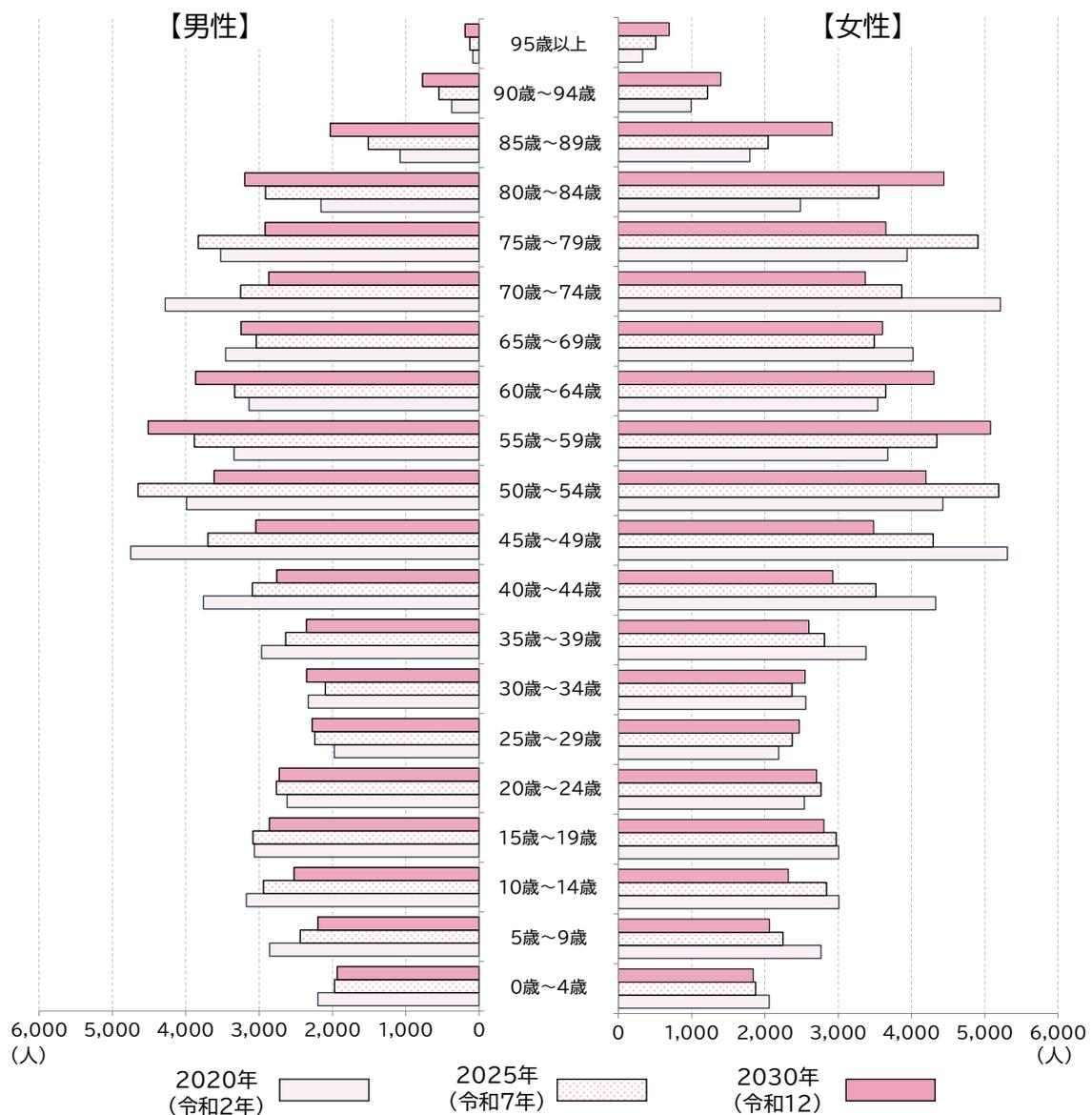
1. 生駒市の現状

(1) 生駒市の食育をめぐる現状

◎ 性・年齢別人口構成

2020年(令和2年)～2030年(令和12年)の男女5歳階級別の人口構成の推移をみると、2020年(令和2年)では45～49歳が最も多く、70～74歳も多くなっていますが、2030年(令和12年)では55～59歳が最も多くなると考えられます。

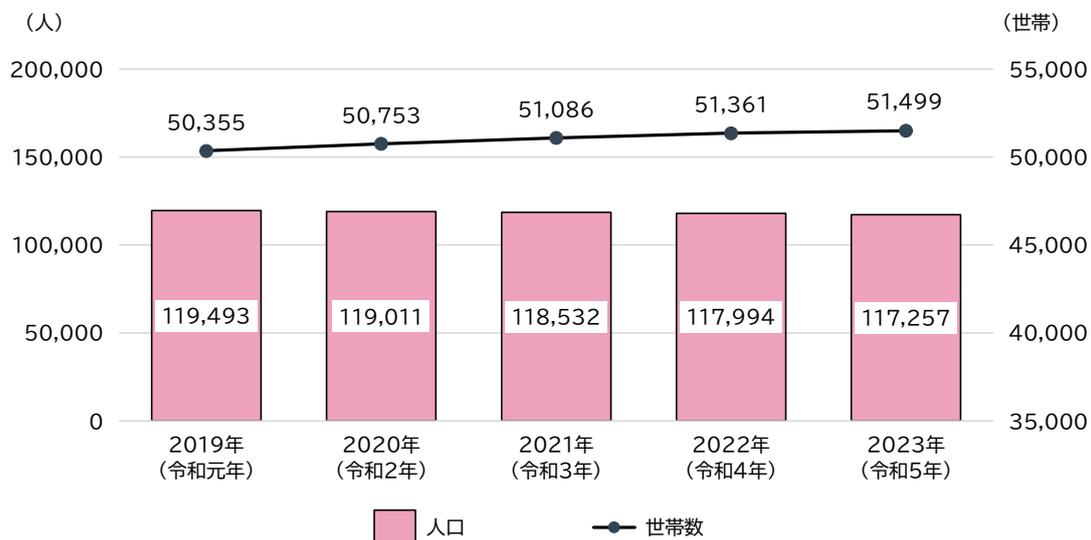
65歳以上の人口が全人口に占める割合は、2020年(令和2年)では28.9%ですが、2030年(令和12年)では31.6%となる推計となっています。一方、0歳～14歳の人口が全人口に占める割合は、2020年(令和2年)では13.8%ですが、2030年(令和12年)では11.5%まで低下する推計となっています。



出典:国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(2023年(令和5年)推計)

◎ 人口・世帯数の推移

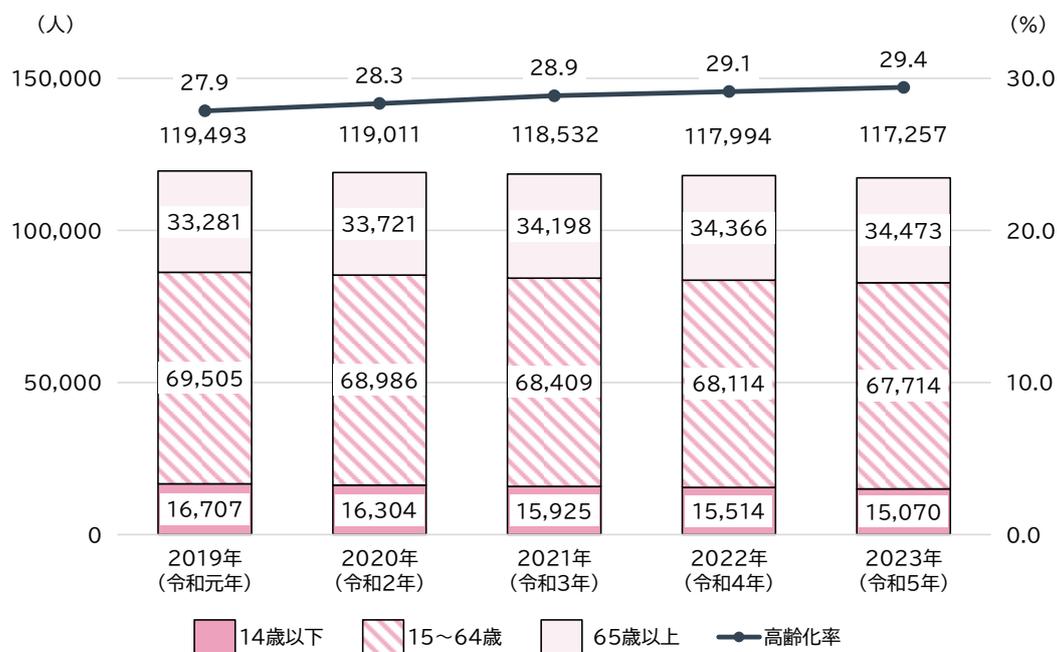
本市の総人口は、2013年(平成25年)の121,350人をピークに、減少の傾向である一方、世帯数は一貫して増加しています。今後もこの傾向が続くと、世帯当たりの人数は減少していくことが予想されます。



出典:住民基本台帳人口(各年10月1日時点)

◎ 年齢別人口と高齢化率の推移

年齢別人口をみると、年少人口(14歳以下)及び生産年齢人口(15~64歳)が一貫して減少しています。一方で、高齢者人口(65歳以上)は一貫して増加しています。



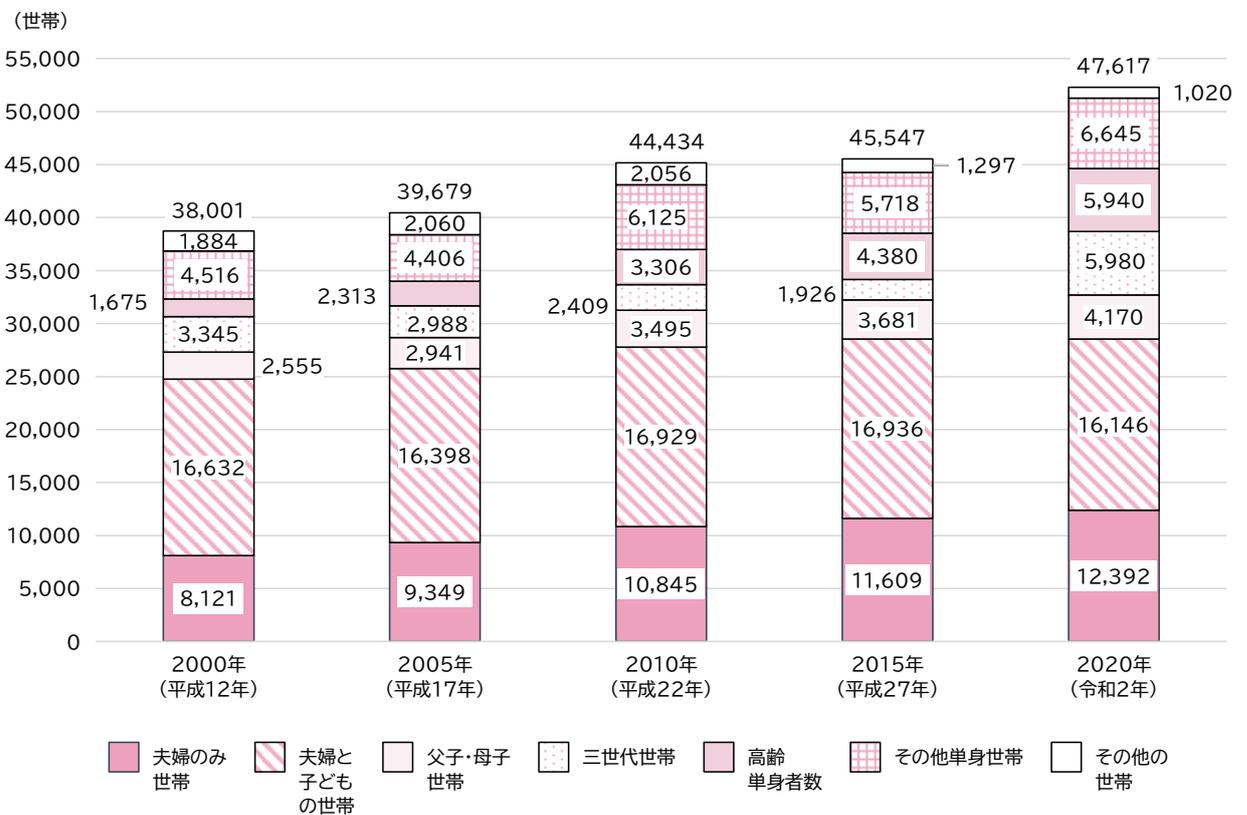
出典:住民基本台帳人口(各年10月1日時点)

◎ 家族類型別の世帯数

家族類型別の世帯数は、夫婦のみの家庭、単独世帯等が増加しており、今後さらに増加が見込まれます。

単位：世帯

年次	一般世帯 総数	核家族世帯			三世代世帯 三世代世帯	単独世帯		その他の 世帯	
		総数	夫婦のみ 世帯	夫婦と 子どもの 世帯		父子・母子 世帯	単独世帯		高齢 単身者数
2000年 (平成12年)	38,001	27,308	8,121	16,632	2,555	3,345	6,191	1,675	1,884
2005年 (平成17年)	39,679	28,688	9,349	16,398	2,941	2,988	6,719	2,313	2,060
2010年 (平成22年)	44,434	31,269	10,845	16,929	3,495	2,409	9,431	3,306	2,056
2015年 (平成27年)	45,547	32,226	11,609	16,936	3,681	1,926	10,098	4,380	1,297
2020年 (令和2年)	47,617	32,708	12,392	16,146	4,170	5,980	12,585	5,940	1,020



出典：国勢調査

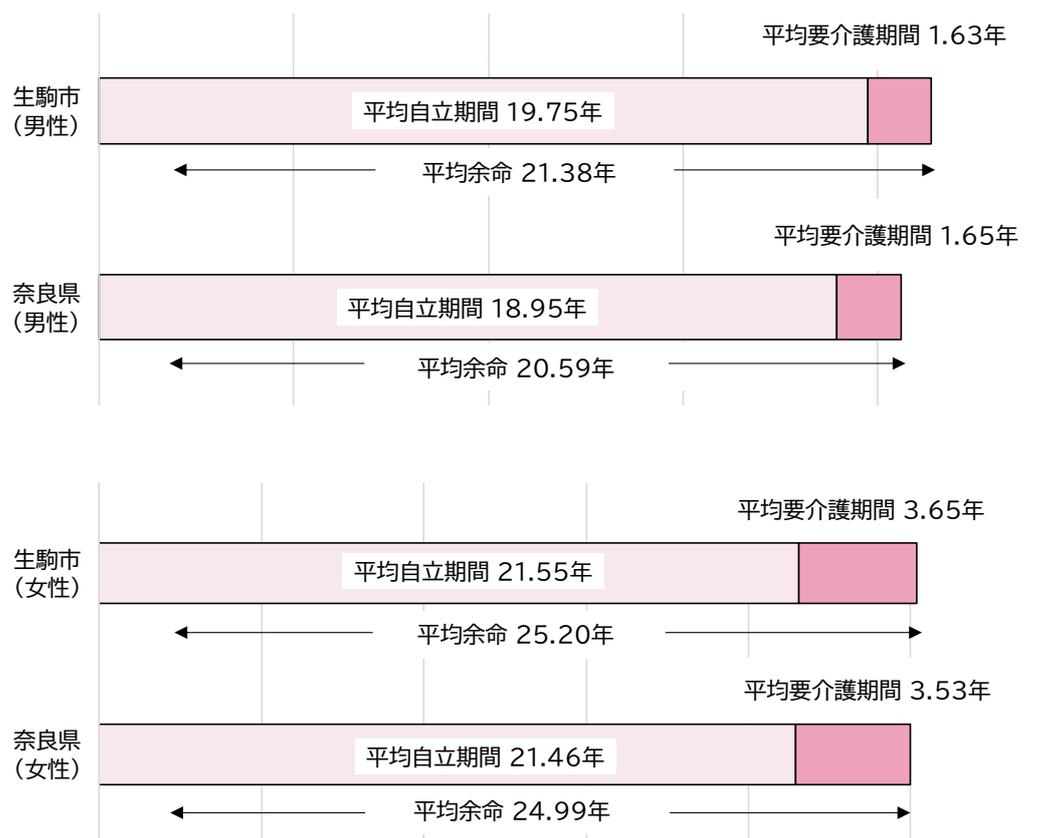
◎ 健康寿命

本市の2021年(令和3年)の平均寿命と健康寿命の差(平均自立期間)は、男性が1.63年、女性が3.65年となっています。

また、女性は奈良県や全国と比べると高くなっています。一方、男性は女性に比べて低いものの、奈良県や全国より高くなっています。

単位:年

		2019年 (令和元年)	2020年 (令和2年)	2021年 (令和3年)
男性	生駒市	19.12	19.62	19.75
	奈良県	18.79	19.01	18.95
	全国	18.24	18.43	18.29
女性	生駒市	20.98	21.25	21.55
	奈良県	21.30	21.52	21.46
	全国	21.29	21.52	21.45



出典:奈良県民の健康寿命

◎ 死因別死亡者数

死因別死亡者数は、過去5年間で「悪性新生物」、「心疾患」、「肺炎」が上位を占めており、生活習慣との関連が考えられます。

また、近年「老衰」が増えていることから、健康寿命が延長していることも伺えます。

		2017年 (平成29年)	2018年 (平成30年)	2019年 (令和元年)	2020年 (令和2年)	2021年 (令和3年)
1位	死因	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
	死亡者数(人)	332	317	316	308	310
	死亡率	(281.6)	(263.4)	(263.7)	(258.2)	(261.3)
2位	死因	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
	死亡者数(人)	177	186	177	177	167
	死亡率	(150.1)	(154.6)	(147.7)	(148.3)	(140.7)
3位	死因	肺炎	肺炎	肺炎	老衰	呼吸器系疾患
	死亡者数(人)	72	68	80	87	102
	死亡率	(61.1)	(56.5)	(66.7)	(72.9)	(85.9)
4位	死因	脳血管疾患	老衰	老衰	呼吸器系疾患	老衰
	死亡者数(人)	60	58	76	71	91
	死亡率	(50.9)	(48.2)	(63.4)	(59.5)	(76.7)
5位	死因	老衰	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
	死亡者数(人)	48	55	51	70	59
	死亡率	(40.7)	(45.7)	(42.5)	(58.6)	(49.7)

出典:生駒市資料(統計書 保健衛生)

◎ 3歳児におけるう歯の状況

2023年(令和5年)の3歳児のう歯の保有率は、2.3%となっています。

最近の5年間では減少傾向にあるものの、2022年(令和4年)では0.0%となっているため、昨年と比較すると増加しています。

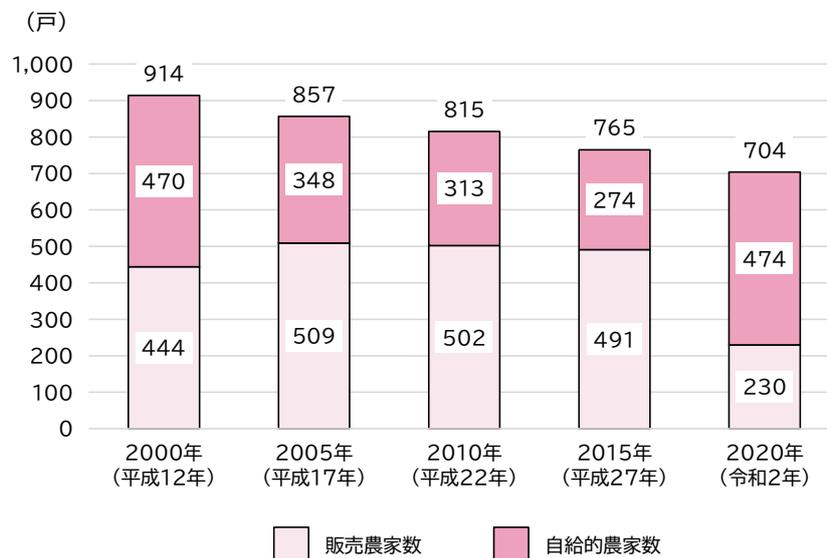
年度	3歳児歯科健診 受診者(人)	むし歯		う歯の 有病者数 (人)	う歯の 保有率 (%)
		総計(本)	処置歯(本)		
2019年 (令和元年)	230	25	0	14	6.1
2020年 (令和2年)	145	12	2	6	4.1
2021年 (令和3年)	170	13	0	4	2.4
2022年 (令和4年)	161	0	0	0	0.0
2023年 (令和5年)	129	7	1	3	2.3

出典:生駒市資料

◎ 農家数

本市の総農家数、販売農家数は、減少傾向にあります。

一方で、自給的農家数は2015年(平成27年)までは減少していたものの、2020年(令和2年)では増加しています。



出典:農林業センサス

※販売農家:経営耕地面積が30アール以上又は調査期日前1年間における農産物販売金額が50万円以上の農家。

※自給的農家:経営耕地面積が39アール未満かつ調査期日前1年間における農産物販売金額が50万円未満の農家。

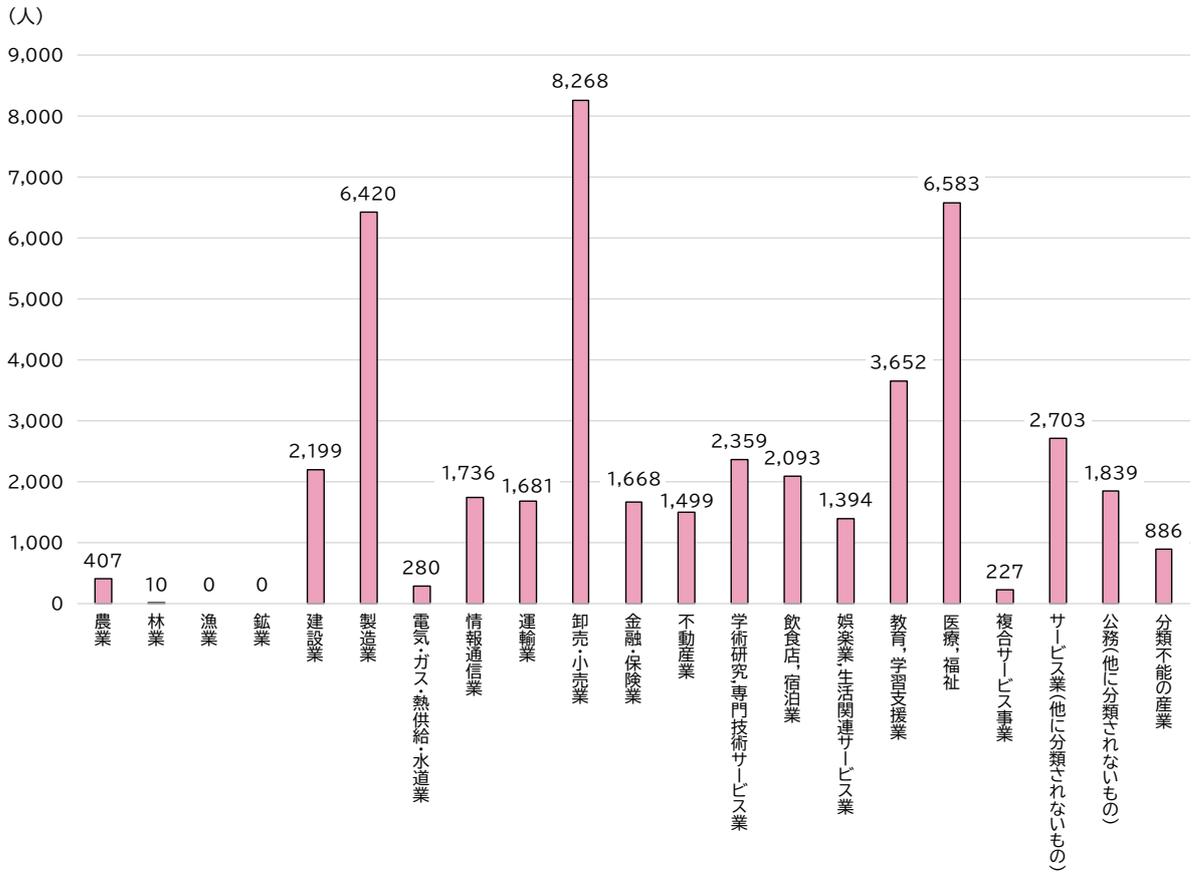
◎ 地産地消の状況(学校給食での提供)

生駒市立学校給食センターでは、市内小中学校 20 校、10,500食(1日あたり)(2023年(令和5年)5月1日現在)の学校給食を提供しています。

学校給食での生駒市産農産物は、たまねぎ、大根、黒大豆、さつまいも、ズッキーニ等を使用しています。

さらに、毎月19日の「食育の日」には、郷土料理や世界の料理、行事食の提供や、星型に切ったにんじんを各クラスの汁物の中に3つずつ入れる(ラッキーにんじん)など、子どもたちに給食を楽しんでもらう取組を実施しています。

◎ 産業の状況



出典：国勢調査(2020年(令和2年))

◎ 食品ロスの状況

本市では、家庭から出る燃えるごみの分別状況や、手つかず食品など食品ロスの割合を調べるために、定期的にごみ組成調査を実施しています。

生駒市の家庭から出た燃えるごみのうち、食べ残しなどの食品ロスは 14.9%(重量比)であり、そのうち手つかず食品(手がつけられないまま捨てられる食品)が 8.0%(重量比)となっています。

出典：ごみ組成調査(2024年(令和6年)1月実施)

(2) 食生活や健康に関するアンケート調査結果

生駒市民の食習慣や食生活、食育への認知状況等を把握するために、2024年(令和6年)2月27日(火)から同年4月7日(日)に「食生活や健康に関するアンケート調査」を実施しました。

①調査概要

■調査対象者、調査方法

調査対象者区分	調査対象者(無作為抽出)	調査方法
乳幼児	市内に在住の就学前の子どもの保護者	郵送による配布、 郵送または Webによる回答
小学生	市内に在住の小学5年生の子ども	
中高生	市内に在住の中学生・高校生	
成人(18歳以上)	市内に在住の18歳以上の市民	

■配布数、回収率

調査対象者区分	配布数 (a)	回収数 (b)		回収率 (b ÷ a)	
		うちWEB回収数 (b')	うちWEB回収数の割合 (b' ÷ b)	うちWEB回収数の割合 (b' ÷ b)	うちWEB回収数の割合 (b' ÷ b)
乳幼児	800人	515件	64.4%	うちWEB回収数	うちWEB回収数の割合
		195件	37.9%		
小学生	400人	259件	64.8%	うちWEB回収数	うちWEB回収数の割合
		64件	24.7%		
中高生	800人	390件	48.8%	うちWEB回収数	うちWEB回収数の割合
		117件	30.0%		
成人(18歳以上)	2,000人	1,094件	54.7%	うちWEB回収数	うちWEB回収数の割合
		230件	21.0%		

※上段の回収率は、全回収数が配布数に占める割合。下段の率は、Web回答が全回収数に占める割合。

② 調査結果概要

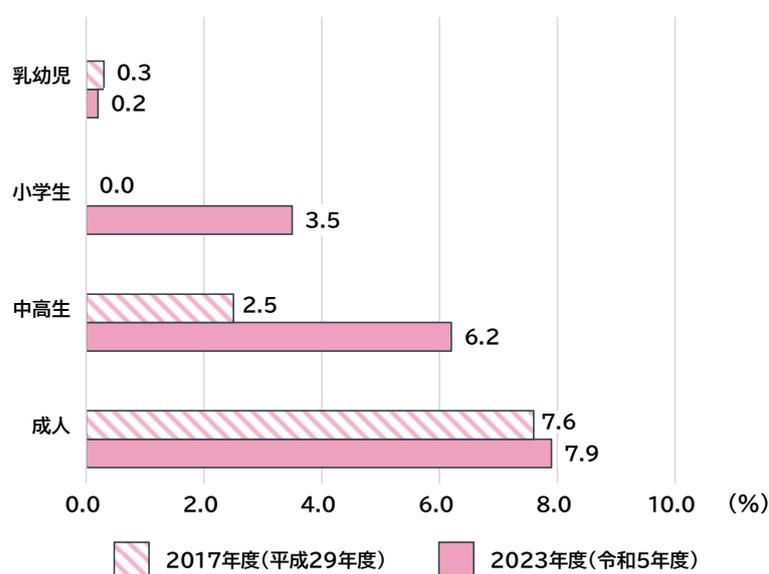
第 3 期の計画の数値目標に設定した項目について、2023年度(令和 5 年度)の「食生活や健康に関するアンケート調査結果」と2017年度(平成29年度)調査結果(以下、前回調査)を比較し、整理しました。

◎ 朝食の欠食状況

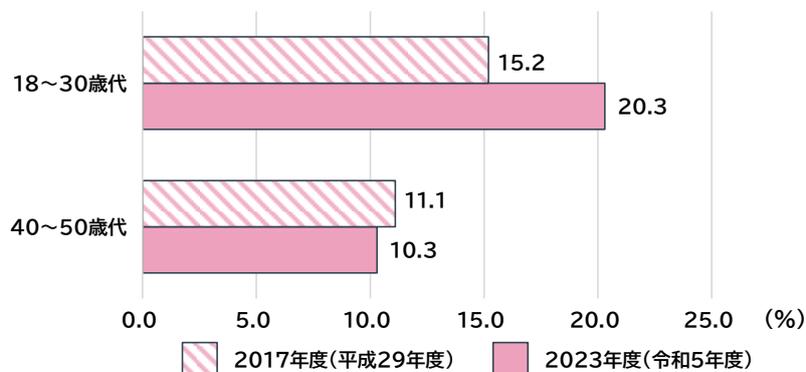
朝食の欠食状況について、「ほとんど食べていない」という人の割合は、成人で 7.9%、中高生で 6.2%、小学生で 3.5%、乳幼児で 0.2%となっています。乳幼児以外のすべての世代において、前回調査と比べて増加しています。

また、成人を年代別にみると、40～50歳代より、18～30歳代のほうが朝食を食べていない人が多くっており、前回調査と比べて 5.1 ポイント増加しています。

【朝食の欠食状況(図表 1)】



【朝食の欠食状況(成人の年代別)(図表 2)】



◎ 朝食の欠食理由※複数回答

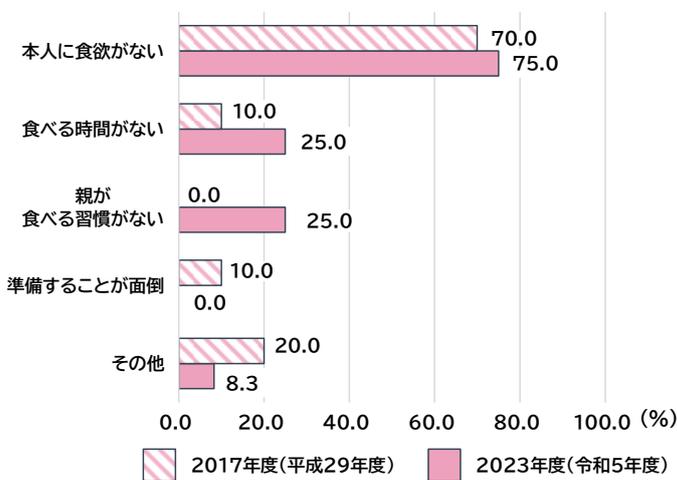
朝食欠食の理由をみると、乳幼児では「本人に食欲がない」が 75.0%と前回調査と同様に最も多くなっています。

小学生では、「食べる時間がない」が 63.6%、「食欲がない」が 54.5%と半数を超えています。

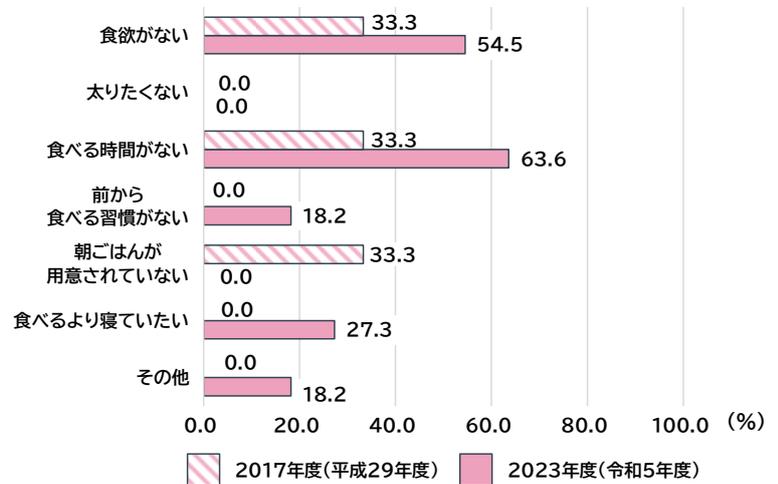
中高生では、「食べる時間がない」が 52.3%と半数を超えて多くなっていますが、前回調査と比べると 33.4 ポイント減少しています。

成人では「食べる時間がない」が 41.5%と最も多くなっており、次いで「以前から食べる習慣がない」が 24.6%、「食べるより寝ていたい」が 23.7%となっています。

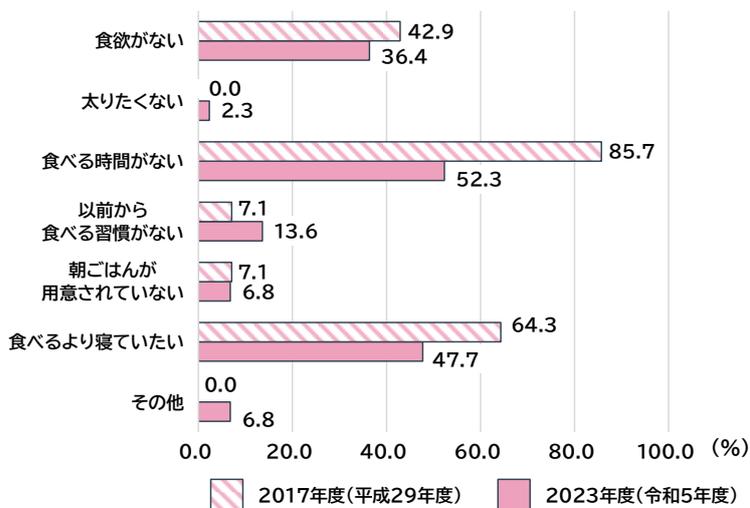
【朝食欠食の理由(乳幼児)(図表 3)】



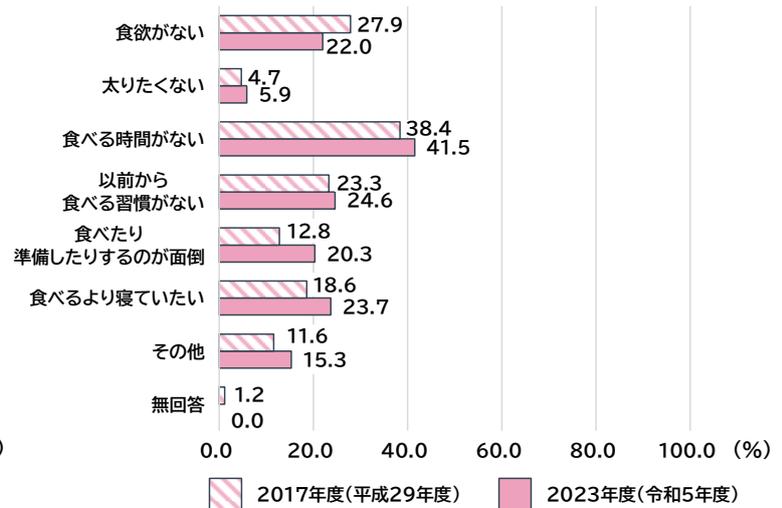
【朝食欠食の理由(小学生)(図表 4)】



【朝食欠食の理由(中高生)(図表 5)】



【朝食欠食の理由(成人)(図表 6)】



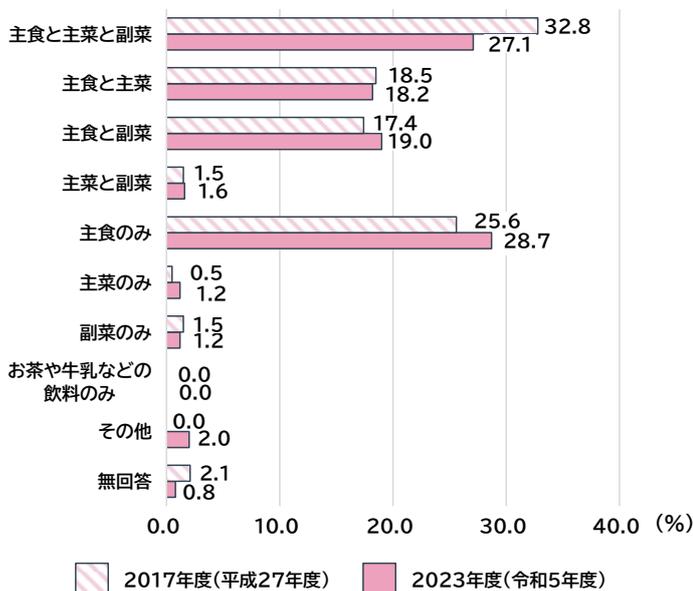
◎ 朝食を摂っている人の朝食の内容

朝食の内容をみると、小学生と中学生では「主食のみ」が最も多く、次いで「主食と主菜と副菜」となっています。成人では「主食と主菜と副菜」が最も多く、次いで「主食のみ」となっています。

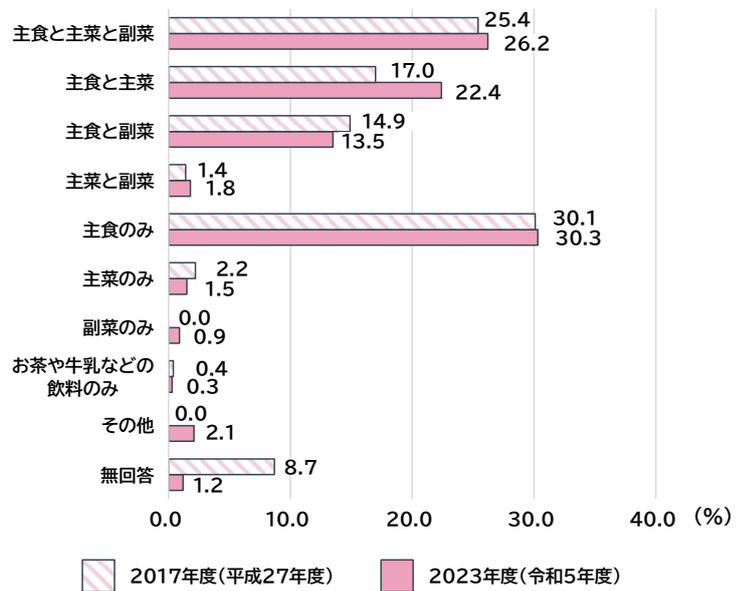
また、朝食をきちんと食べている人(主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人)は成人が35.6%と多くなっています。

前回調査と比較すると、小学生では朝食をきちんと食べている人が5.7ポイント減少していますが、中学生では0.8ポイント、成人では11.6ポイント増加しています。

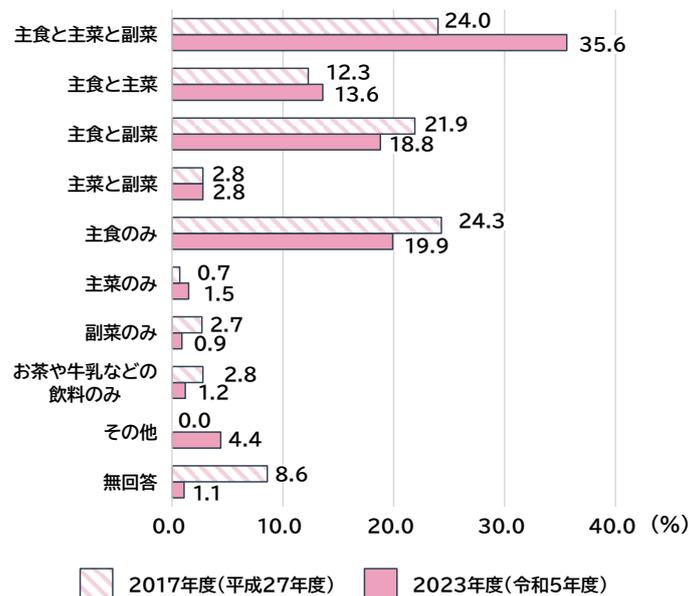
【朝食の内容(小学生)(図表 7)】



【朝食の内容(中学生)(図表 8)】



【朝食の内容(成人)(図表 9)】

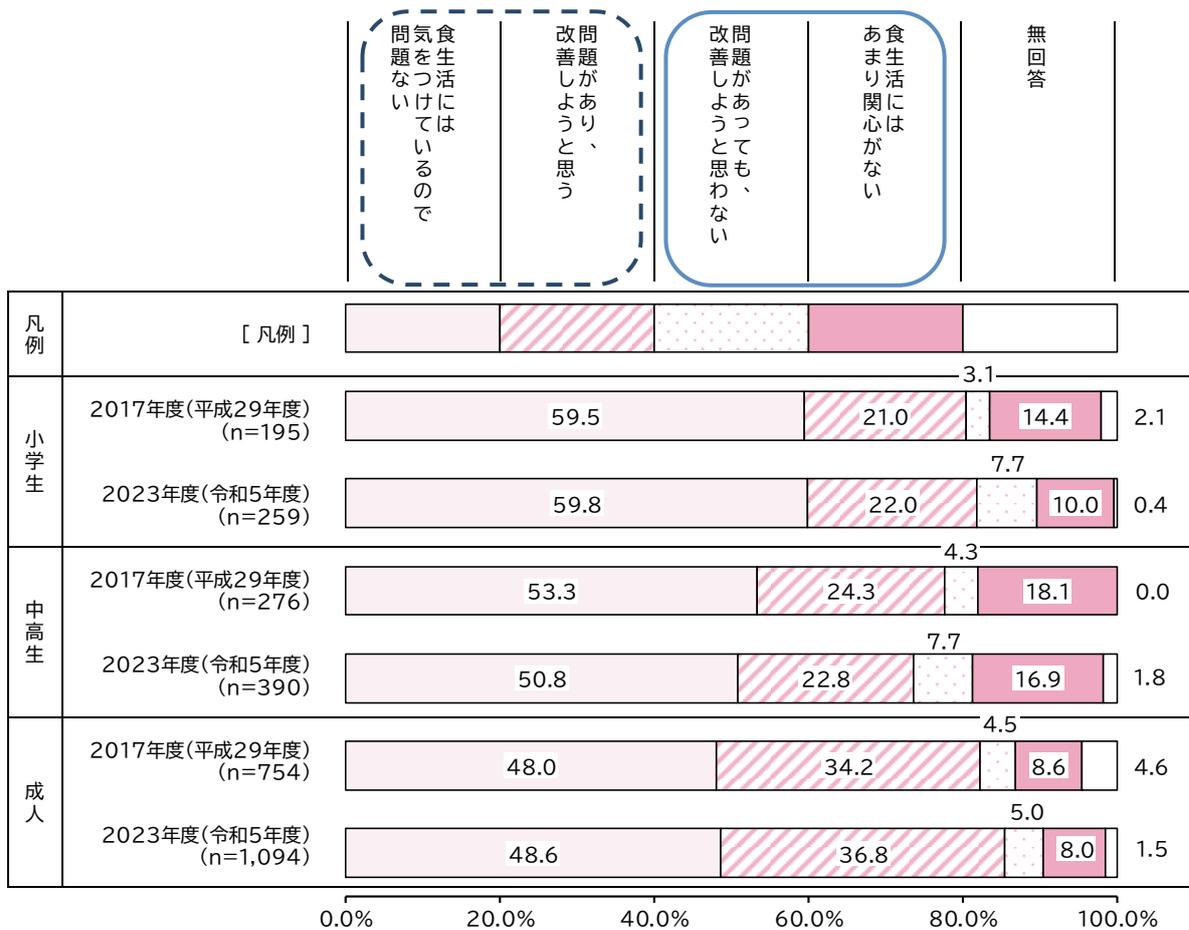


◎ 自身の食生活への問題意識

食生活への問題意識をみると、問題意識をもっている人(「食生活には気をつけているので問題ない」「問題があり、改善しようと思う」の合計)はすべての世代で70.0%を超えています。

中高生については、問題意識が少ない人(「問題があっても、改善しようと思わない」「食生活にはあまり関心がない」の合計)が 20.0%を超えており、前回調査と比較すると 2.2 ポイント増加しています。

【食生活への問題意識(図表 10)】

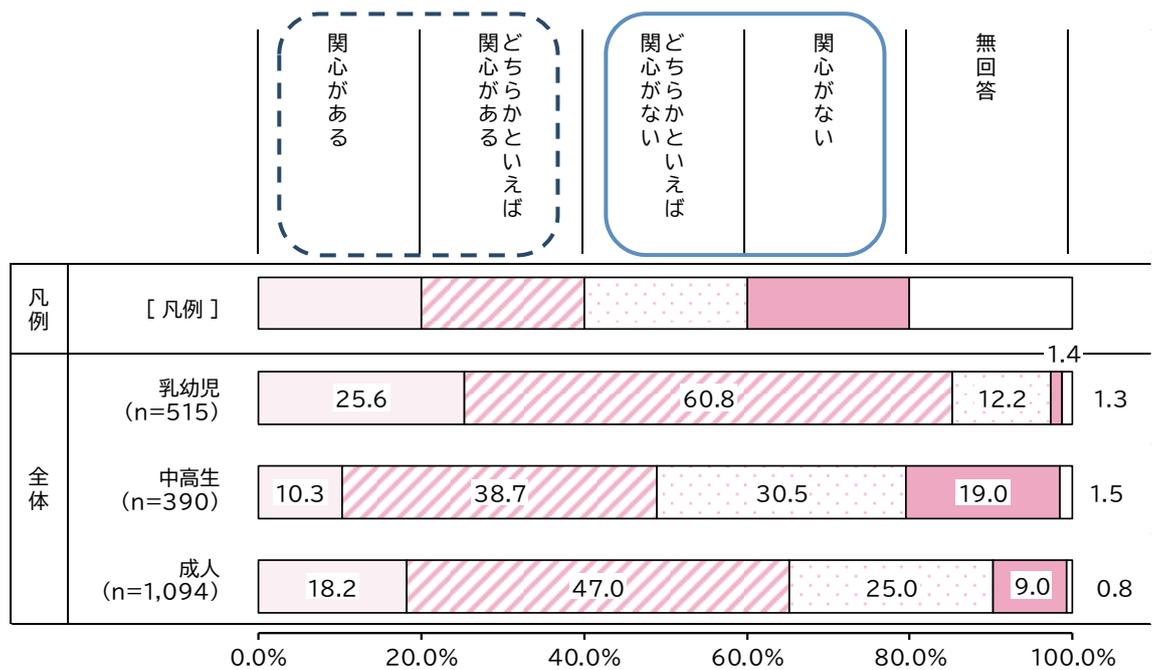


◎ 食育に関心のある人

食育への関心をみると、食育に関心のある人(「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計)の割合は、乳幼児の保護者では86.4%と多くなっています。

中高生については、食育に関心のない人(「どちらかといえば関心がない」「関心がない」の合計)が49.5%で約半数と多くなっています。

【食育への関心(図表 11)】

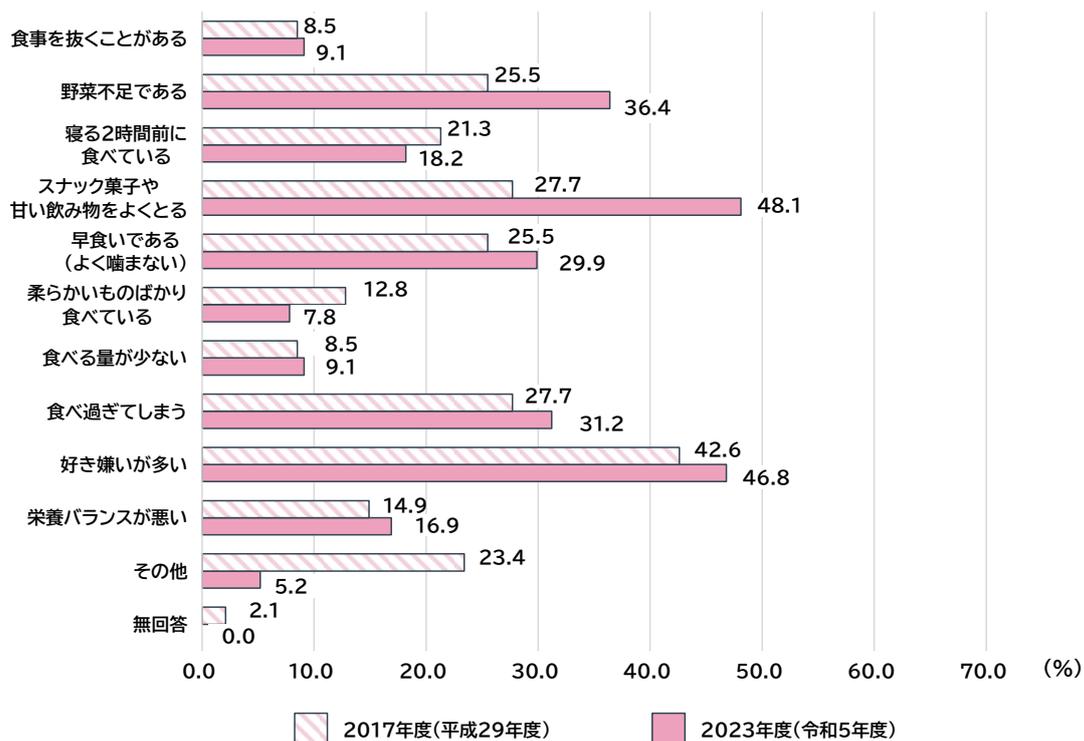


◎ 自身の食生活の問題点※複数回答

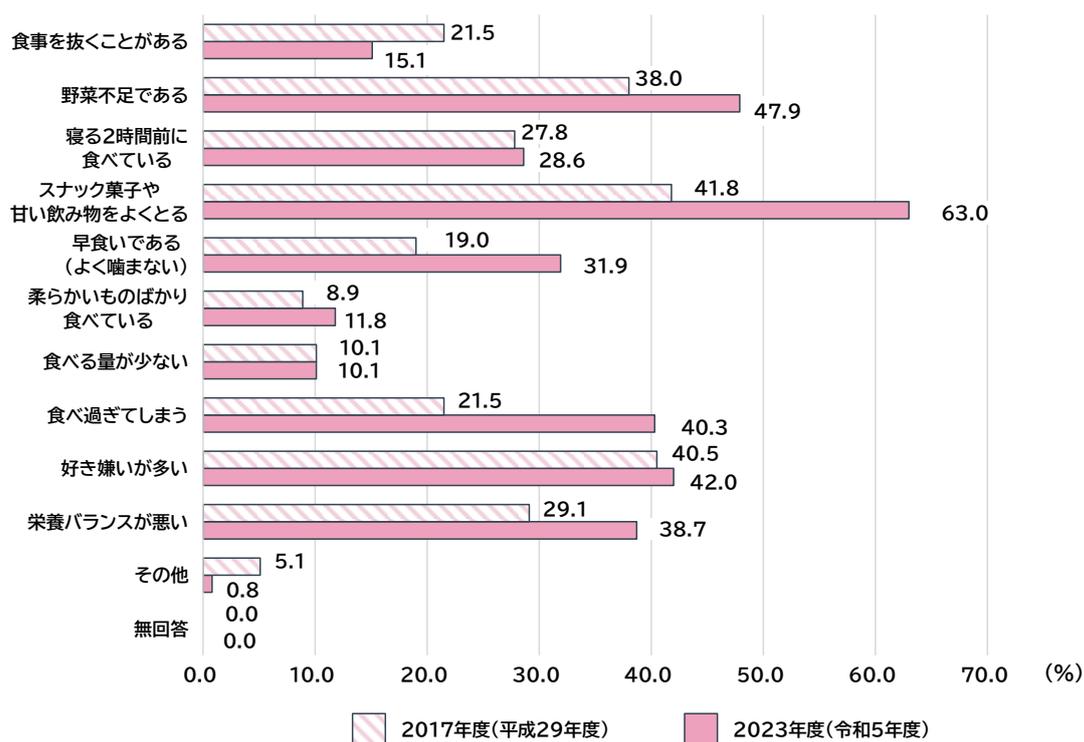
食生活の問題点をみると、小学生、中高生では「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」が、成人では「食べ過ぎてしまう」が最も多くなっています。

一方で、成人の前回調査で最も多かった「野菜不足である」は3.8ポイント減少しています。

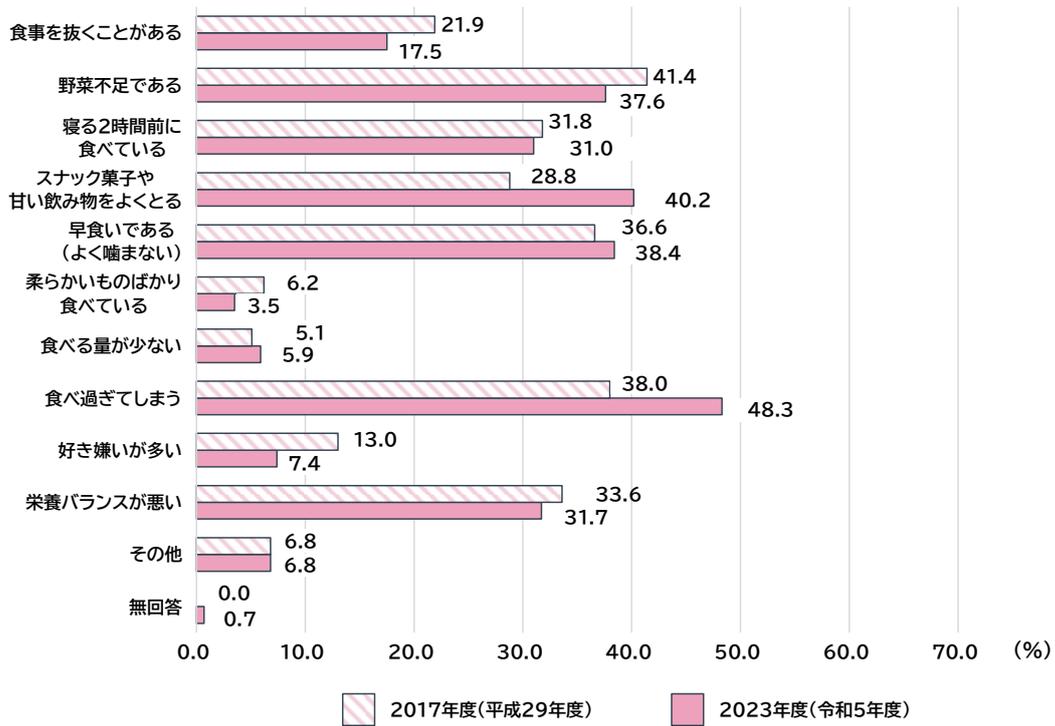
【食生活の問題点(小学生)(図表 12)】



【食生活の問題点(中高生)(図表 13)】



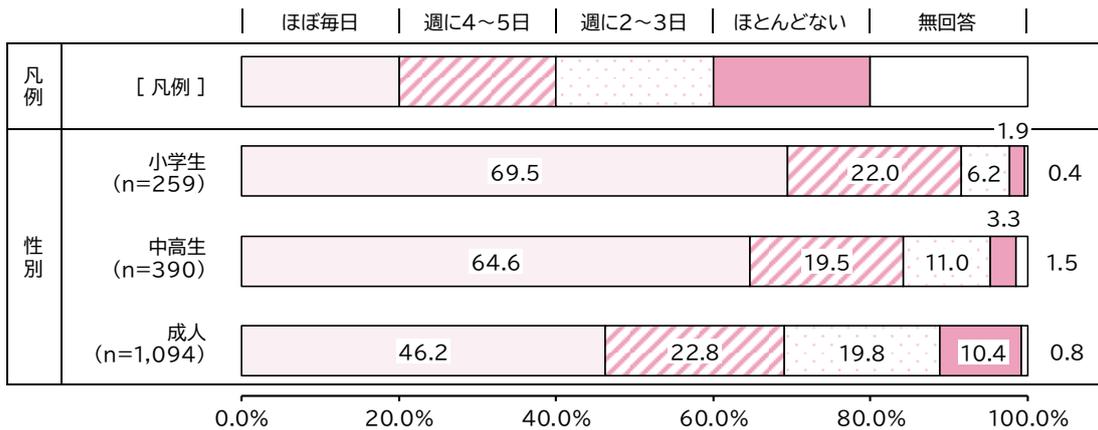
【食生活の問題点(成人)(図表 14)】



◎ 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べること

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度をみると、年代が低いほど「ほぼ毎日」が多くなっている一方、小学生でも69.5%に留まり、どの世代も少なくなっています。

【主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(図表 15)】

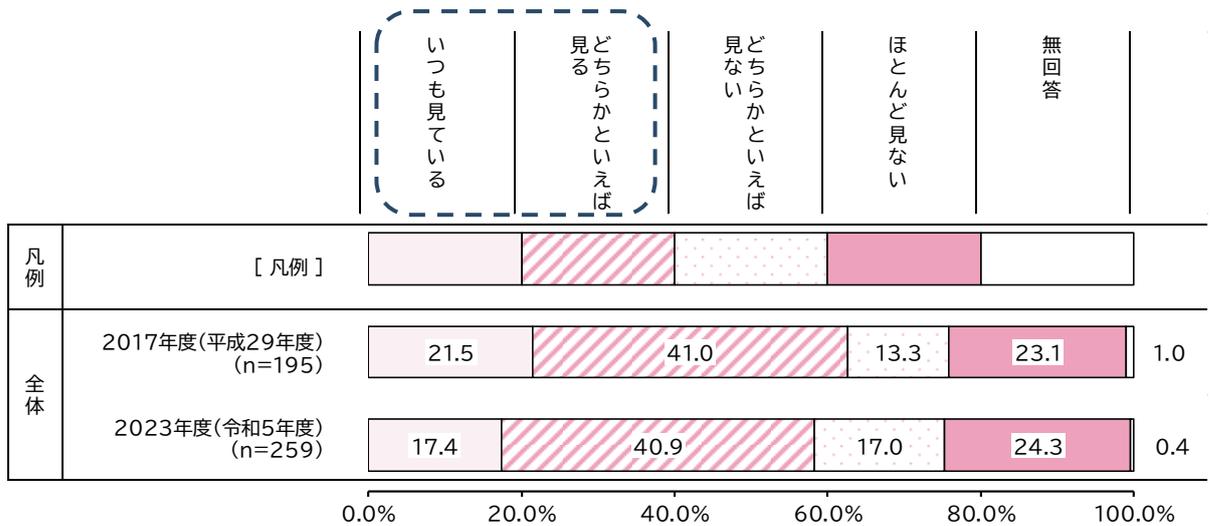


◎ 購入時に食品の消費期限やカロリー、原産地などを見る人

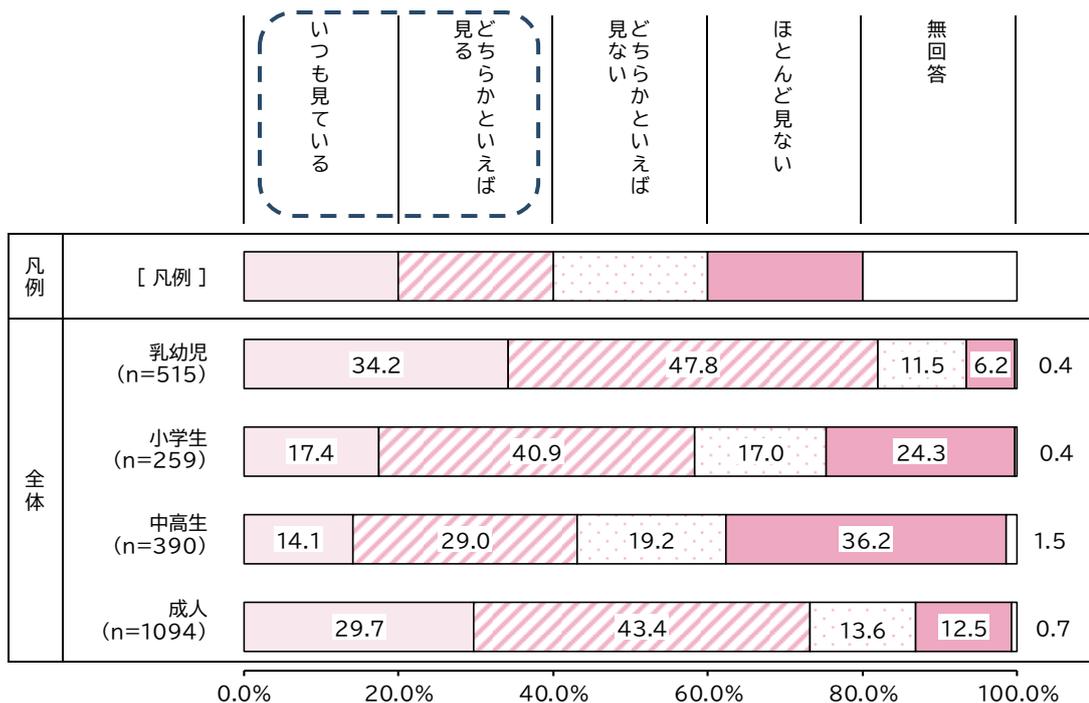
小学生で栄養成分表示(食品添加物)などを確認する人(「いつも見ている」と「どちらかといえば見る」の合計)は、前回調査と比較して4.2ポイント減少しているものの、58.3%と半数を超えています。

また、世代別でみると、栄養成分表示(食品添加物)を確認する人は、中高生以外のすべての年代において、50.0%を超えています。中高生では、栄養成分表示(食品添加物)を確認しない人(「どちらかといえば見ない」「いつも見ている」の合計)が 55.4%と多くなっています。

【栄養成分表示(食品添加物)などの確認(小学生)(図表 16)】



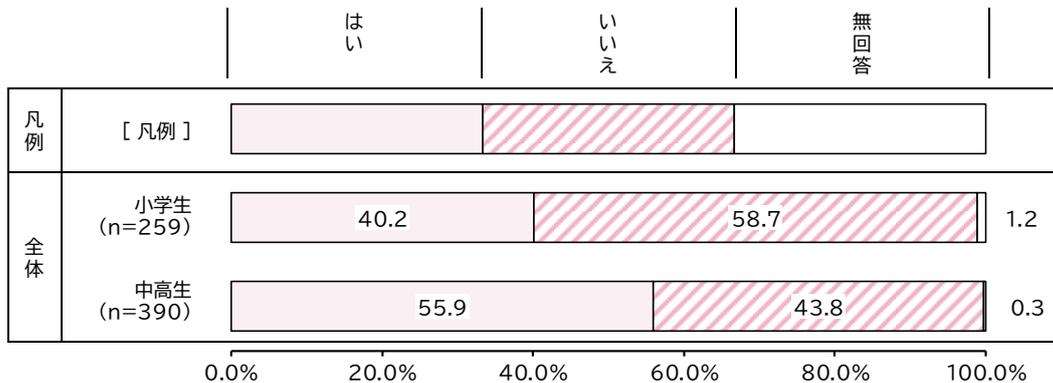
【栄養成分表示(食品添加物)などの確認(図表 17)】



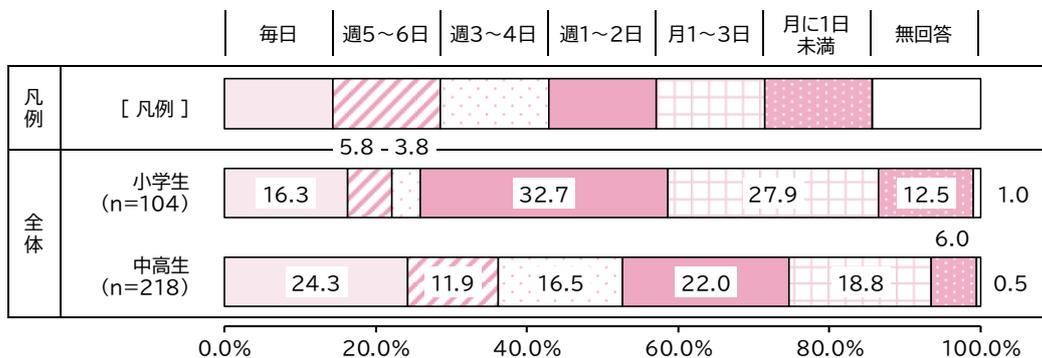
◎ カフェインを含む飲み物の摂取状況(小学生、中高生)

カフェインを含む飲み物の摂取状況について、「はい(飲むことがある)」は小学生が40.2%となっているのに対し、中高生は55.9%と、15.7ポイント高くなっています。また、中高生は小学生と比較して摂取頻度も高くなっています。

【カフェインを含む飲み物の摂取状況(図表 18)】



【カフェインを含む飲み物の摂取頻度(図表 19)】

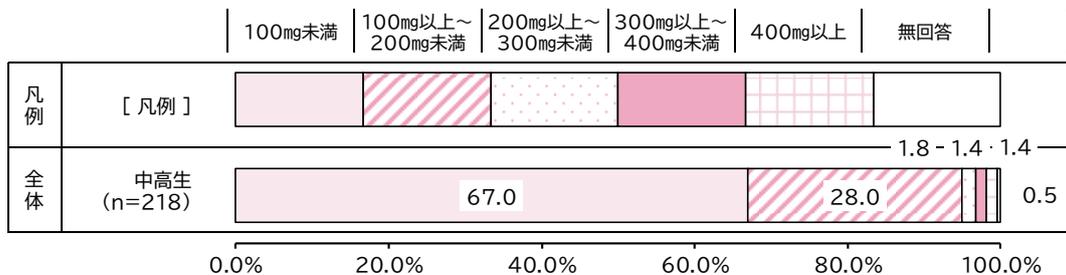


カフェインを含む飲み物の1日あたりの摂取量では、「100mg 未満」が 67.0%となっている一方、「400mg 以上」の回答も 1.4%みられます。飲む理由では、「味が、美味しい(好きだ)から」が 75.7%と多くなっています。

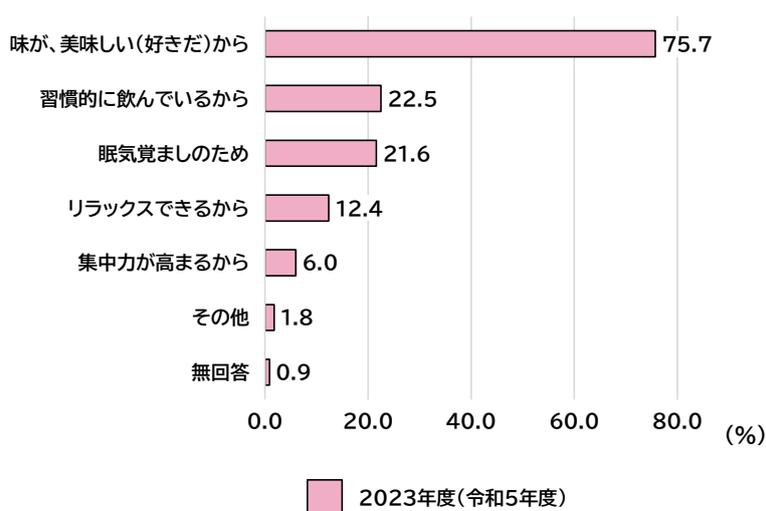
カフェイン量の目安(100ml 当たり)

玉露	160mg
エナジードリンク	160mg(種類によって量は多少異なります。)
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
緑茶	20mg

【カフェインを含む飲み物の1日あたり摂取量(中学生)(図表 20)】



【カフェインを含む飲み物を飲む理由(中学生)(図表 21)】

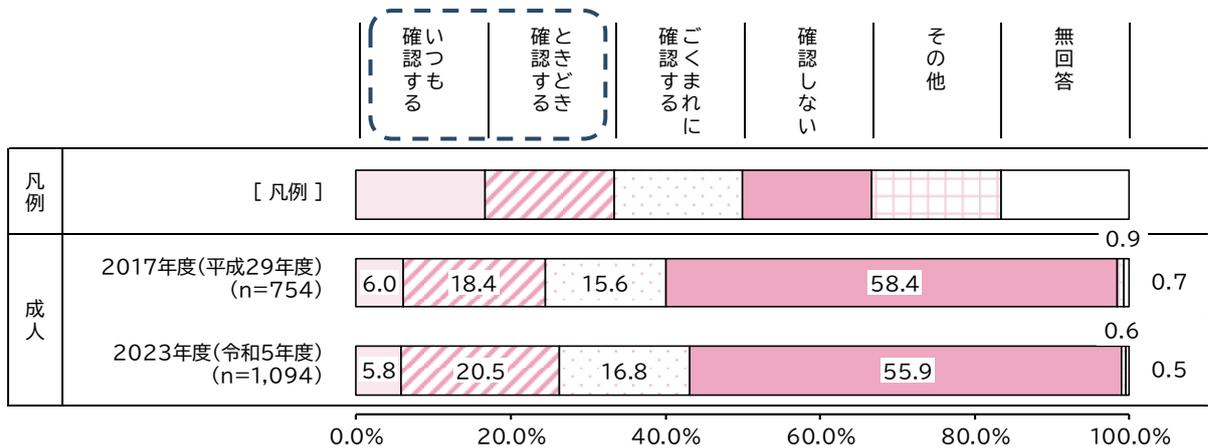


◎ 食塩の摂取について(成人)

食品を購入するときや食べるときに、食塩、ナトリウムの表示を確認している人(「いつも確認する」と「ときどき確認する」の合計)は 26.3%と、前回調査の 24.4%に比べて微増傾向がみられます。

一方で、「確認しない」が 55.9%と半数を超えています。

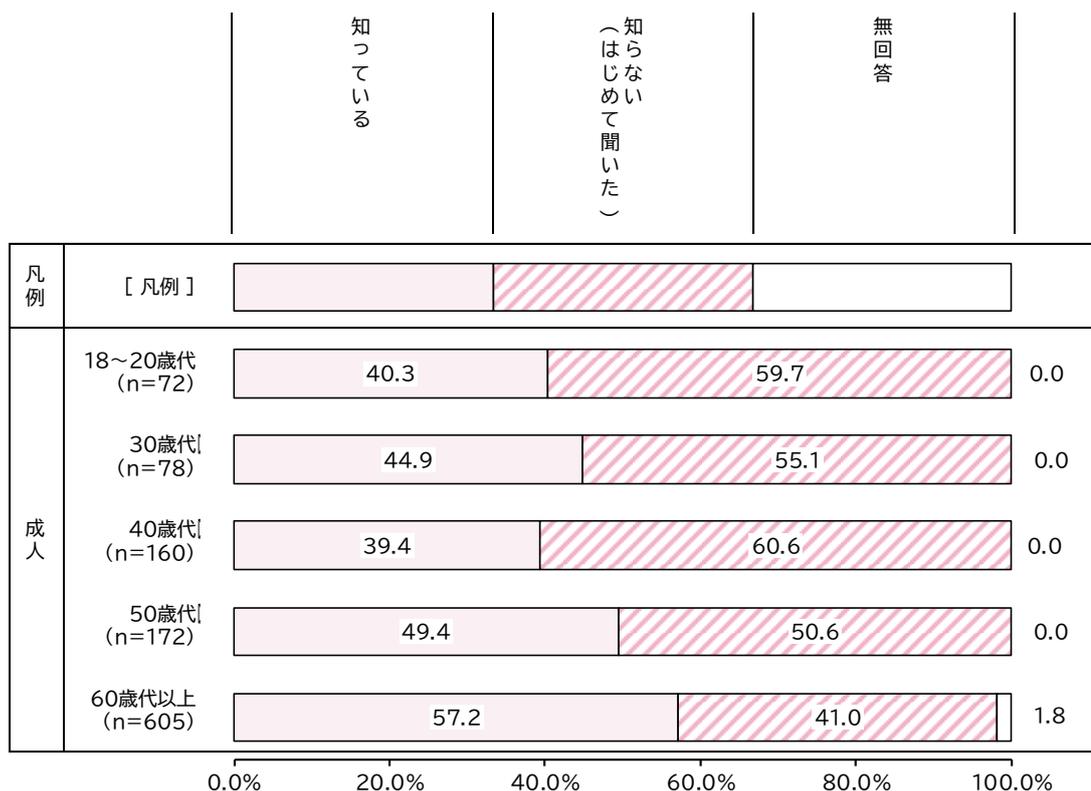
【食塩、ナトリウムの表示の確認(図表 22)】



◎ 1日の食塩摂取目標量(成人)

1日の食塩摂取目標量の認知をみると、「知っている」は60歳代以上以外のすべての年代で50.0%未満と少なくなっています。「知っている」が多い60歳代以上でも 57.2%に留まっています。

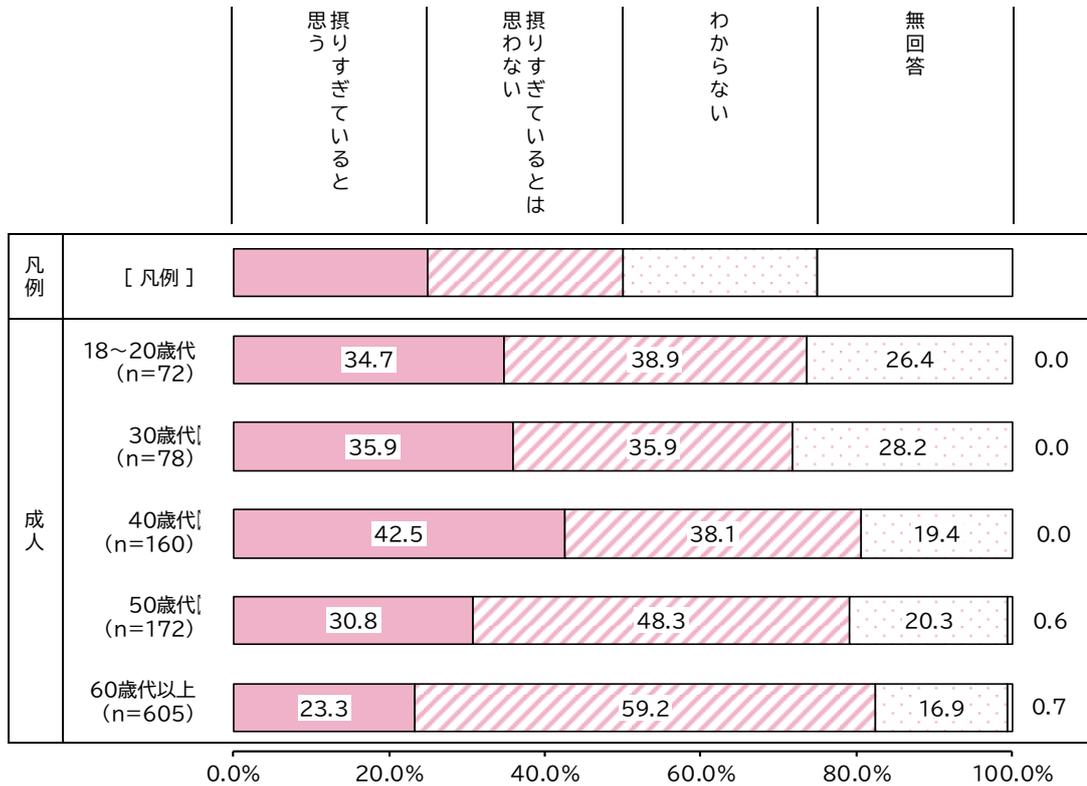
【1日の食塩摂取目標量の認知(成人の年代別)(図表 23)】



◎ 食塩の摂取量(成人)

食塩の摂取量を見ると、「摂りすぎていると思う」が40歳代で42.5%と多くなっている一方、「わからない」はどの年代でも一定数いることから、1日の食塩摂取量の把握の仕方について啓発していくことが求められています。

【食塩の摂取量(成人の年代別)(図表 24)】



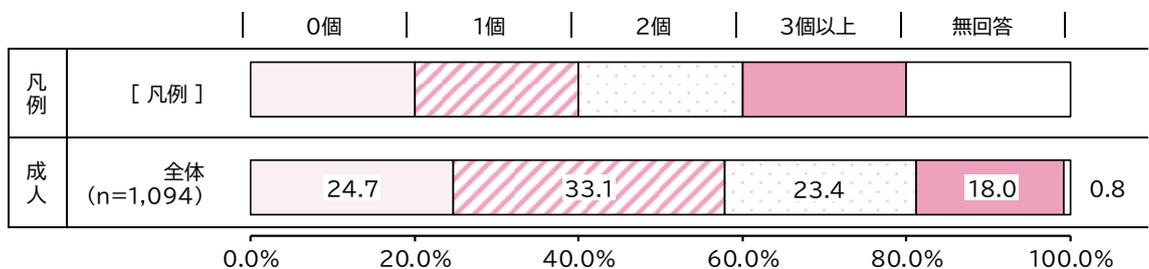
◎ 食塩摂取に関する行動(成人)※複数回答

食塩摂取に関する行動であてはまるもの(選択肢 1~9 のうち、あてはまるもの)をみると、成人全体では「1 個」が 33.1%と最も多く、次いで「0 個」が 24.7%、「2 個」が 23.4%となっています。

選択肢 1~9

1. 漬物、梅干、つくだ煮のどれかを、ほぼ毎日食べる
2. 味噌汁、すまし汁、スープなどを、1日2回以上飲む
3. 塩鮭、アジの開き、みりん干し、ちりめんじゃこ、たらこ、いくらなどの塩干物のどれかを、ほぼ毎日食べる
4. ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工品のどれかを、ほぼ毎日食べる
5. どんぶり物、寿司、炊き込みご飯などのどれかを、ほぼ毎日食べる
6. うどん、そば、ラーメンなどのめん類の汁を、半分以上飲む
7. 食卓でしょうゆやソースを、かけることがほぼ毎日ある
8. 外食や、市販弁当、市販惣菜などを、ほぼ毎日利用している
9. あてはまるものはない

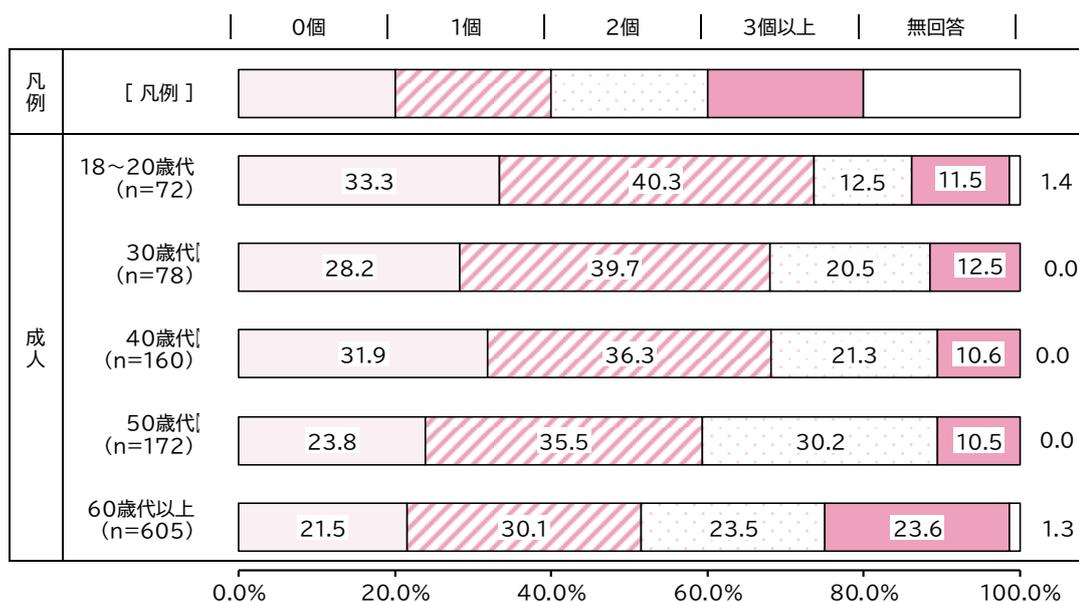
【食塩摂取に関する行動であてはまるもの(項目数)(図表 25)】



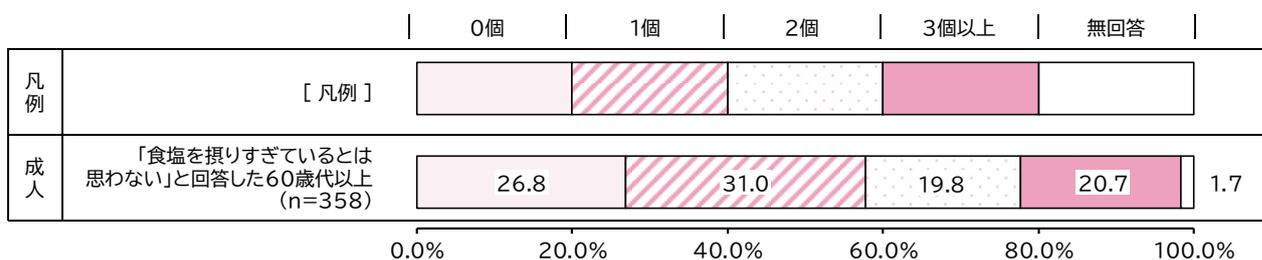
年代別にみると、すべての年代で「1個」が最も多くなっています。また、「0個」も多くなっていますが、年代が高いほどあてはまる項目が多くなる傾向があります。

また、60歳代以上で食塩を「摂りすぎているとは思わない」と回答した人のうち、「0個」が26.8%と多い一方、「3個以上」も20.7%と多くなっており、食塩を摂りすぎているとは思っていないものの、食塩摂取に関する行動で多くの項目にあてはまる人がいることが伺えます。

【食塩摂取に関する行動であてはまるもの(成人の年代別、項目数)(図表 26)】

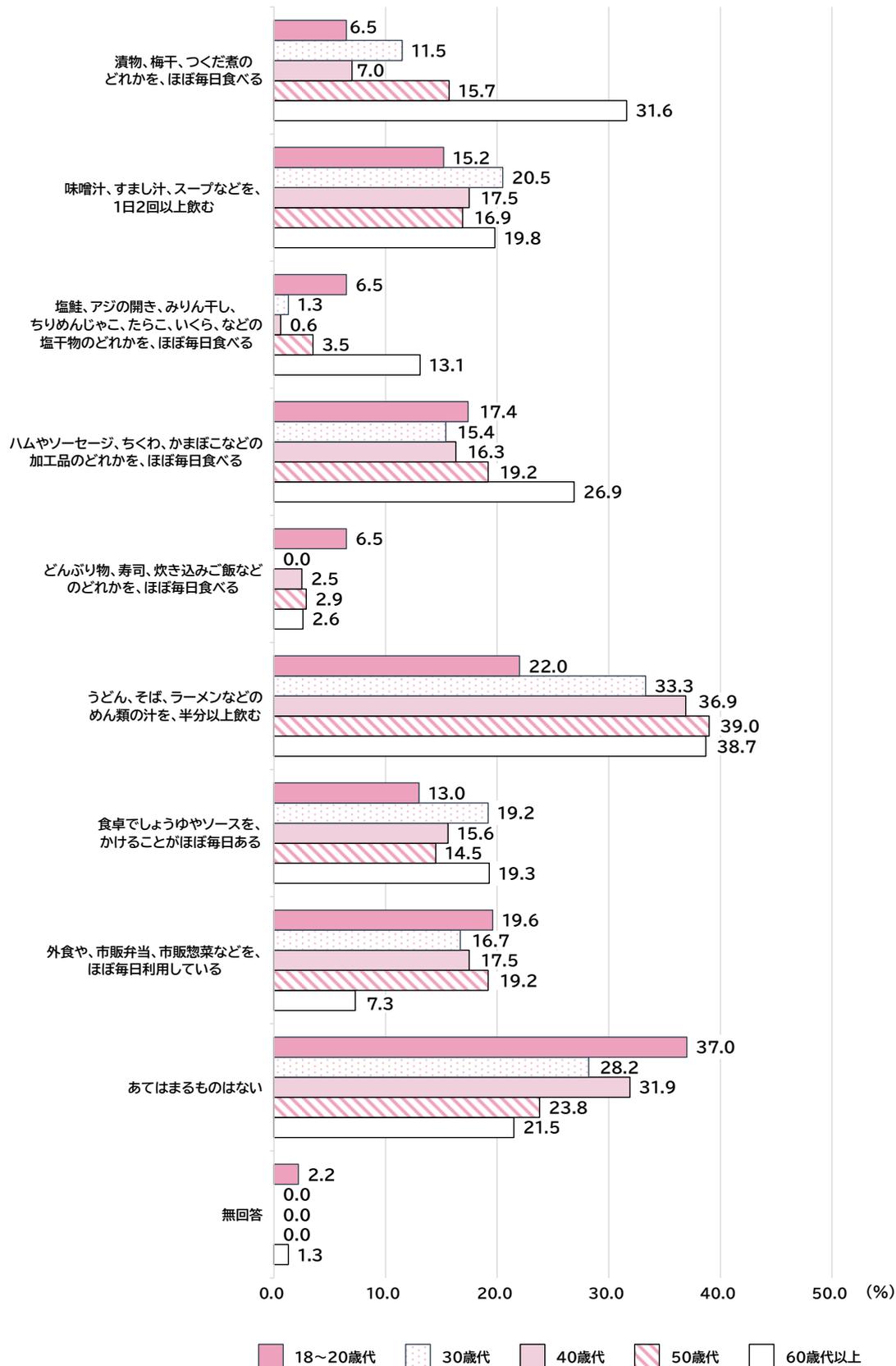


【食塩摂取に関する行動であてはまるもの
(食塩を「摂りすぎているとは思わない」と回答した60歳代以上、項目数)(図表 27)】



選択肢別の回答数を年代別にみると、多くの項目で、年代が高いほど回答数が多い傾向がみられる一方、「外食や、市販弁当、市販惣菜などを、ほぼ毎日利用している」は、60歳代以上で7.3%と少なくなっています。

【食塩摂取に関する行動であてはまるもの(成人の年代別、割合)(図表 28)】

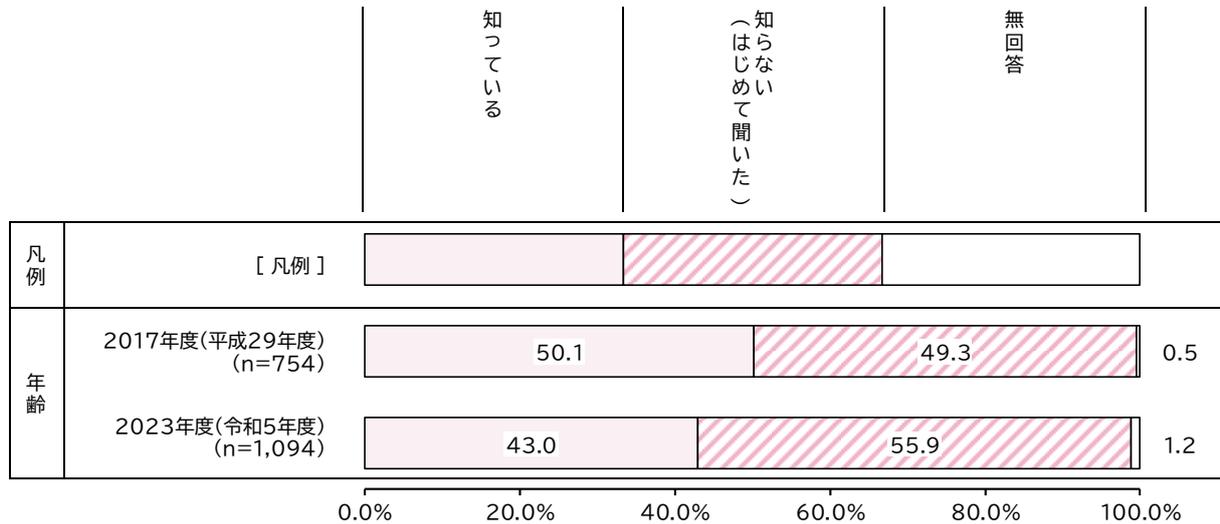


◎ 1日の野菜摂取目標量(男女とも350g以上)の認知(成人)

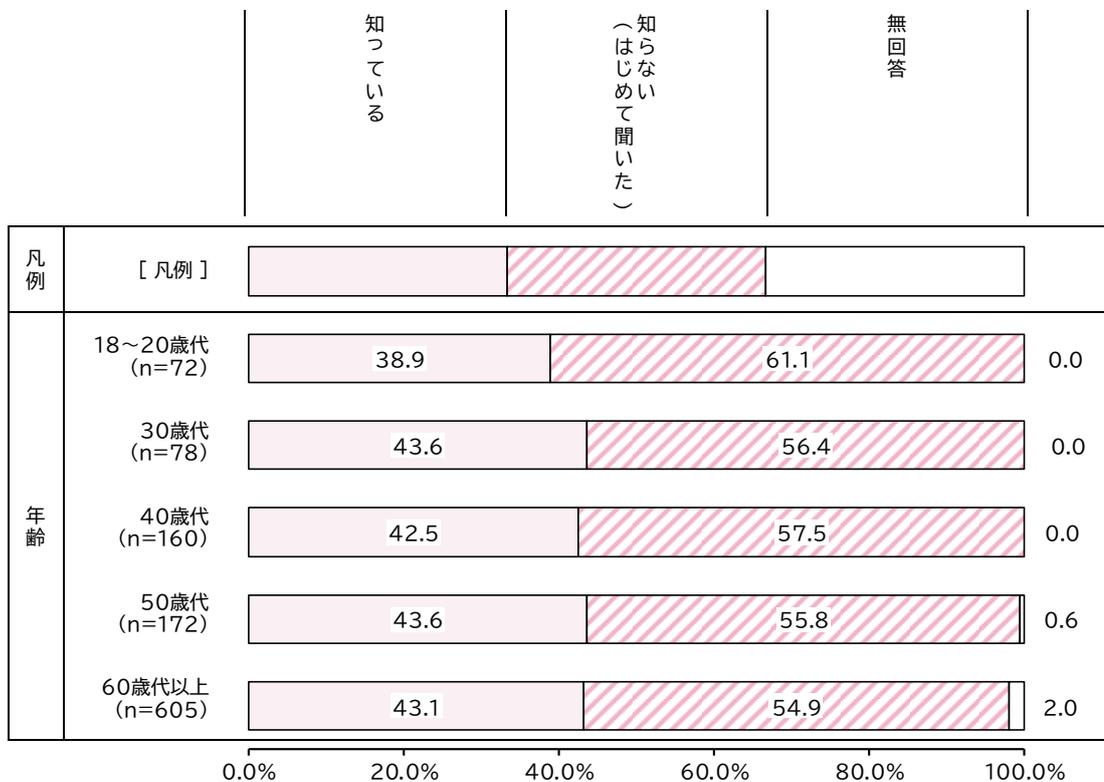
野菜摂取目標量の認知について、「知っている」が43.0%となっており、前回調査と比べて、7.1ポイント減少しています。

また、年代別にみると、18～20歳代が38.9%と最も低くなっています。

【野菜摂取目標量の認知(図表 29)】



【野菜摂取目標量の認知(成人の年代別)(図表 30)】

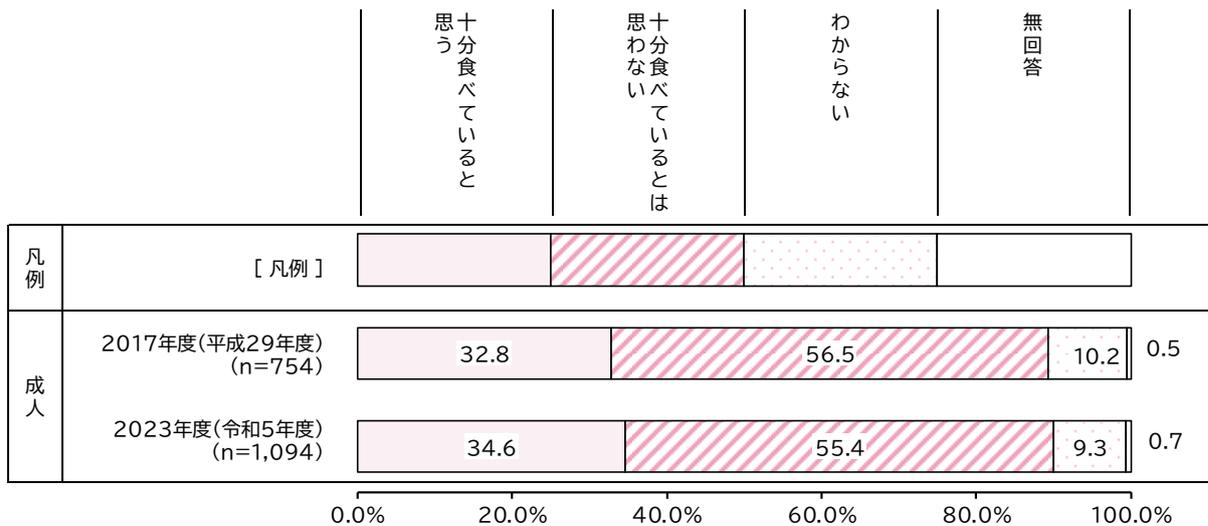


◎ ふだんの食事で野菜を十分に食べる人(成人)

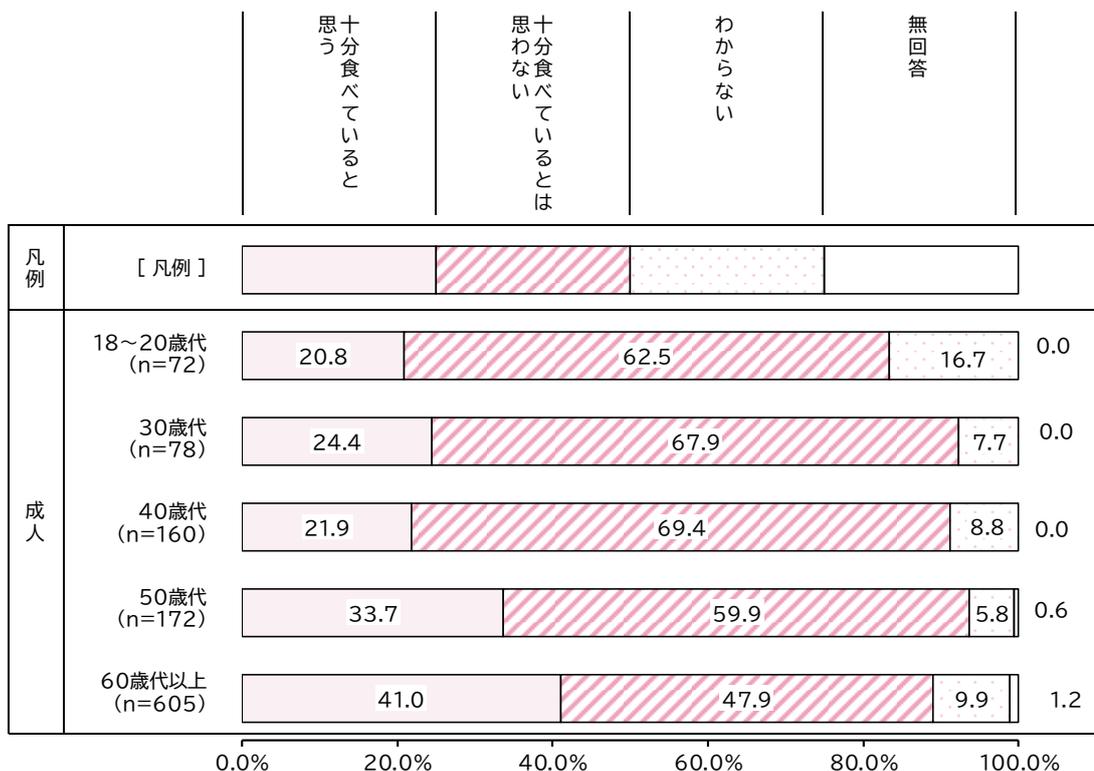
野菜の摂取について、「十分に食べているとは思わない」が 55.4%と最も多く、次いで「十分に食べていると思う」が 34.6%となっており、前回調査と比べて、大きな変化はみられませんでした。

また、年代別にみると、「十分に食べていると思う」が最も少ない18歳～20歳代と、最も多い60歳代以上では 20.2 ポイントも差があります。

【野菜の摂取(図表 31)】



【野菜の摂取(成人の年代別)(図表 32)】



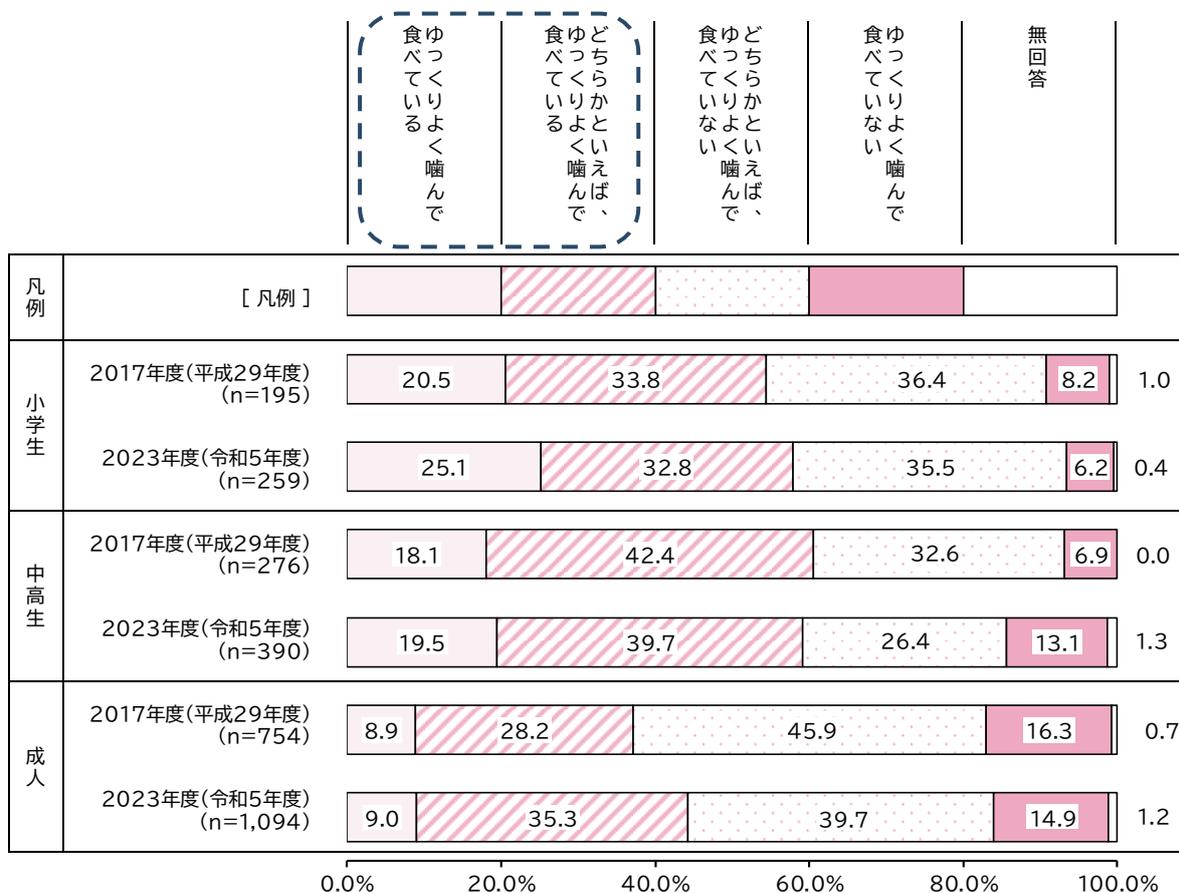
◎ ゆっくりよく噛んで食べている人

成人、小学生では「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない」が最も多く、次いで「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」となっています。

中高生では、「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」が最も多く、次いで「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない」となっています。

年齢が上がるにつれ、「ゆっくりよく噛んで食べている」が少なくなっていますが、成人では前回調査と比べて、よく噛んで食べている（「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている」の合計）が7.2ポイント増加しています。

【ゆっくりよく噛む(図表 33)】



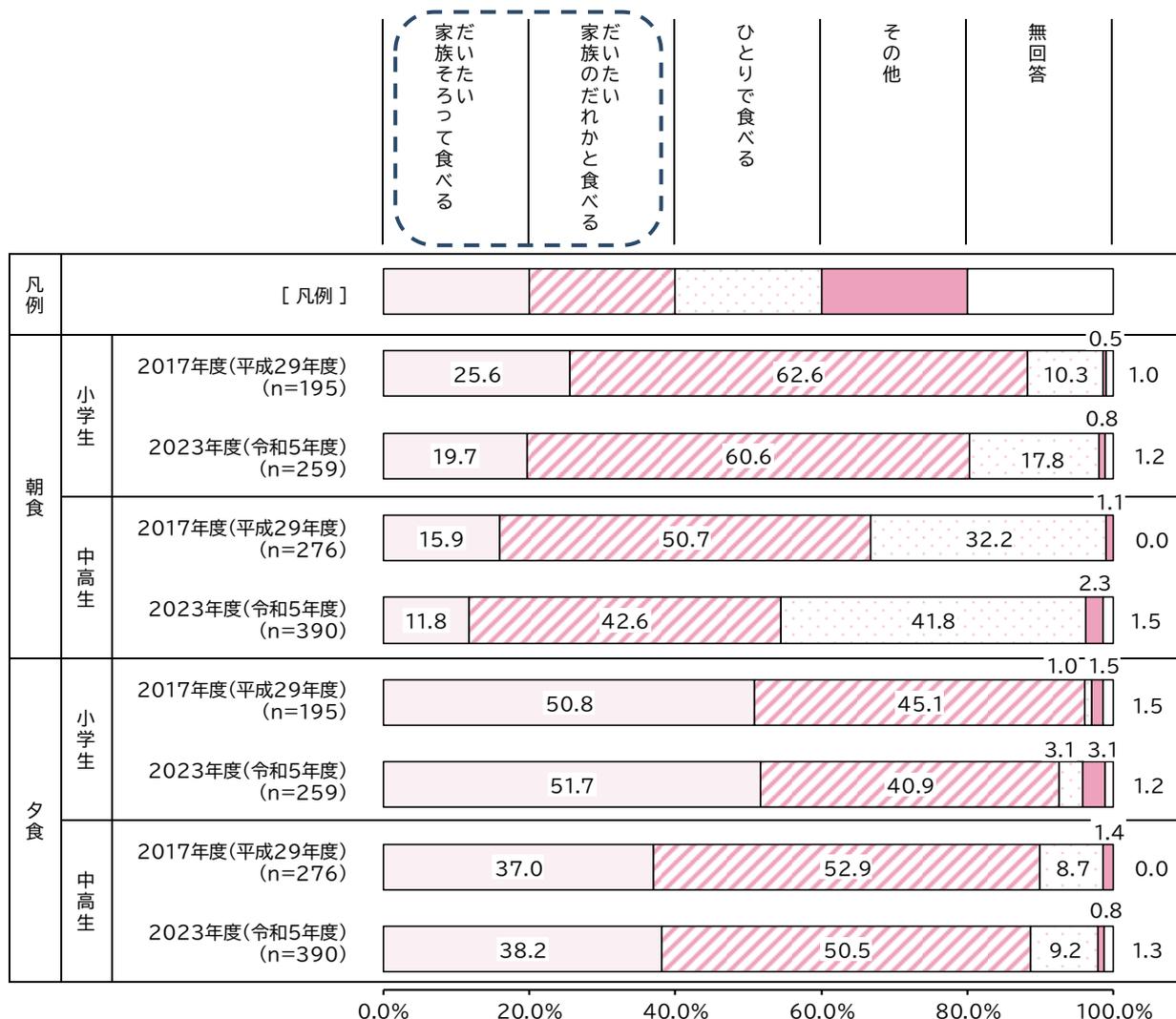
◎ 朝食や夕食を一緒に食べる人がいる人

朝食や夕食での共食について、朝食を一緒に食べる人がいる人の割合(「だいたい家族そろって食べる」と「だいたい家族のどれかと食べる」の合計)は、小学生で80.3%、中高生で54.4%となっています。

また、夕食を一緒に食べる人がいる人の割合(「だいたい家族そろって食べる」と「だいたい家族のどれかと食べる」の合計)は、小学生で92.6%、中高生で88.7%となっており、朝食と比較して小学生では12.3ポイント、中学生では34.3ポイント多くなっています。

前回調査と比較すると、朝食、夕食ともに、一緒に食べる人がいる人の割合が減少しており、共食の機会が少なくなっていることが推測されます。

【朝食や夕食での共食(図表 34)】

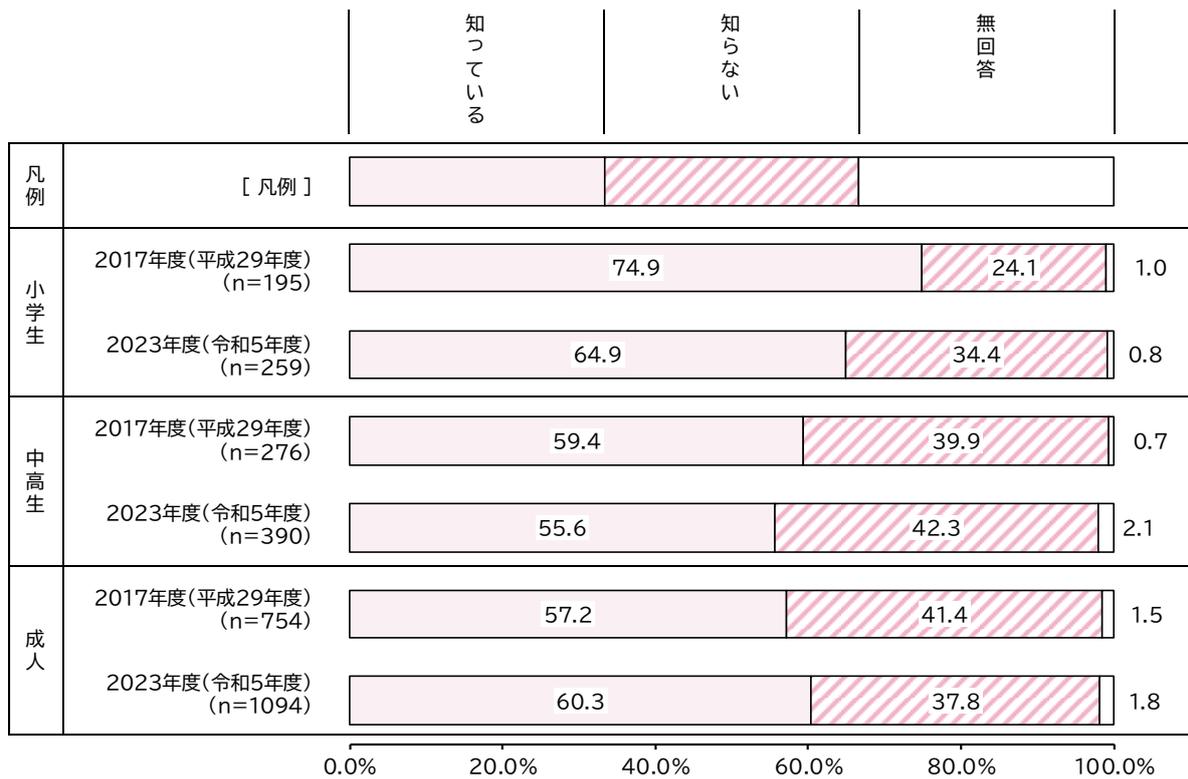


◎ 奈良県の農産物を知っている人

奈良県内の農産物を知っている人の割合は、小学生、成人では6割を超えていますが、中高生では55.6%と低くなっています。

前回調査と比較すると、成人では増加していますが、小学生、中高生では減少しています。

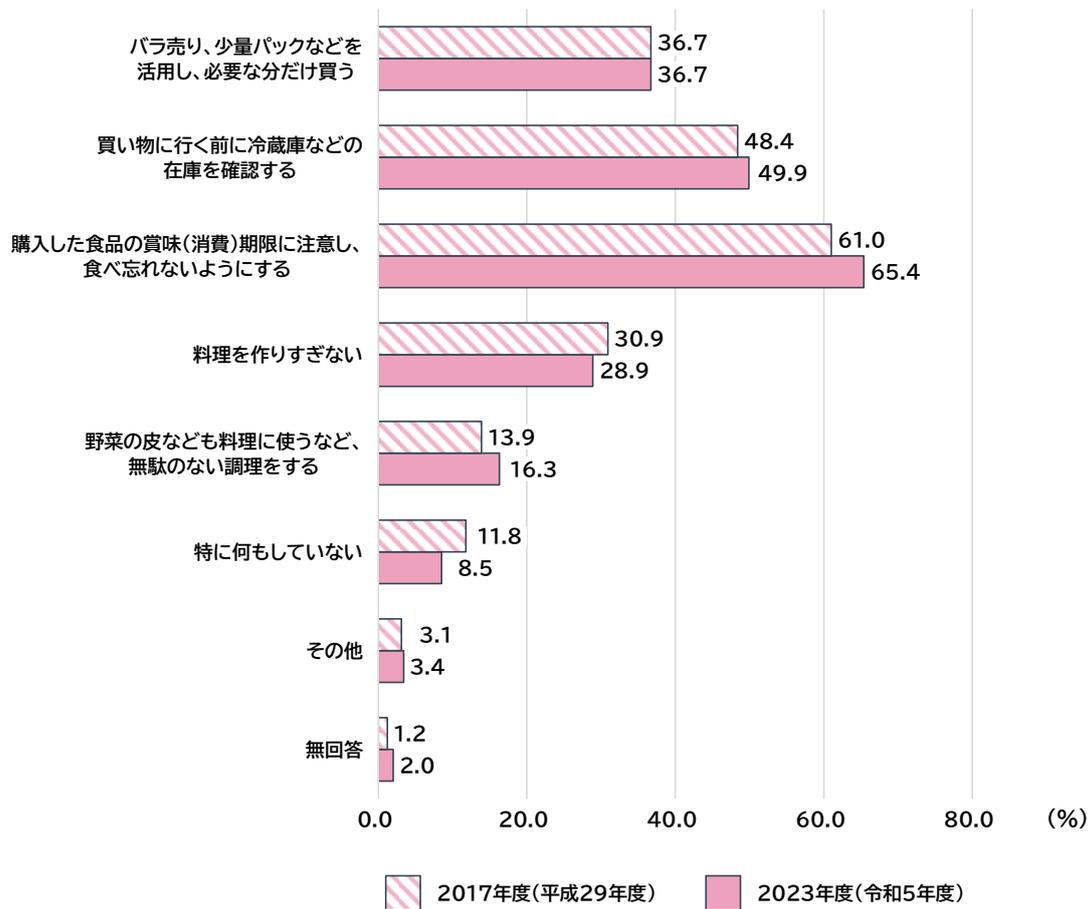
【奈良県の農産物の認知(図表 35)】



◎ 食品ロスを減らすために家庭でしていること(成人)※複数回答

食品ロス削減に向けた行動について、「特に何もしていない」が 8.5%となっており、前回調査と比較して3.3ポイント少なくなっています。

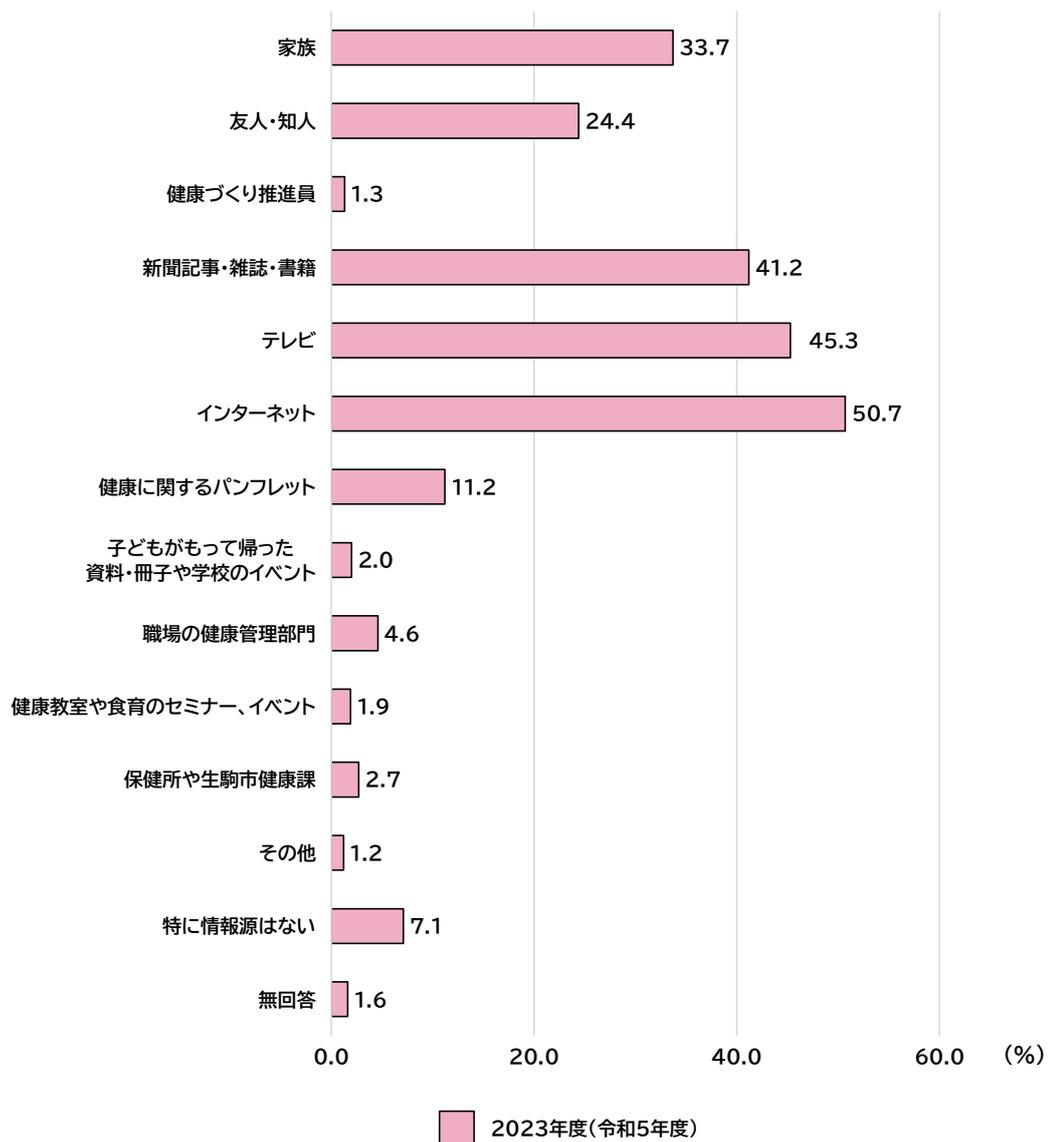
【食品ロス削減に向けた行動(図表 36)】



◎ 健康や食生活に関する情報の入手先(成人)※複数回答

健康や食生活に関する情報の入手先について、「インターネット」が 50.7%と最も多く、次いで「テレビ」が 45.3%、「新聞記事・雑誌・書籍」が 41.2%と多くなっています。一方で、「特に情報源はない」は 7.1%と、一定数います。

【健康や食生活に関する情報の入手先(図表 37)】

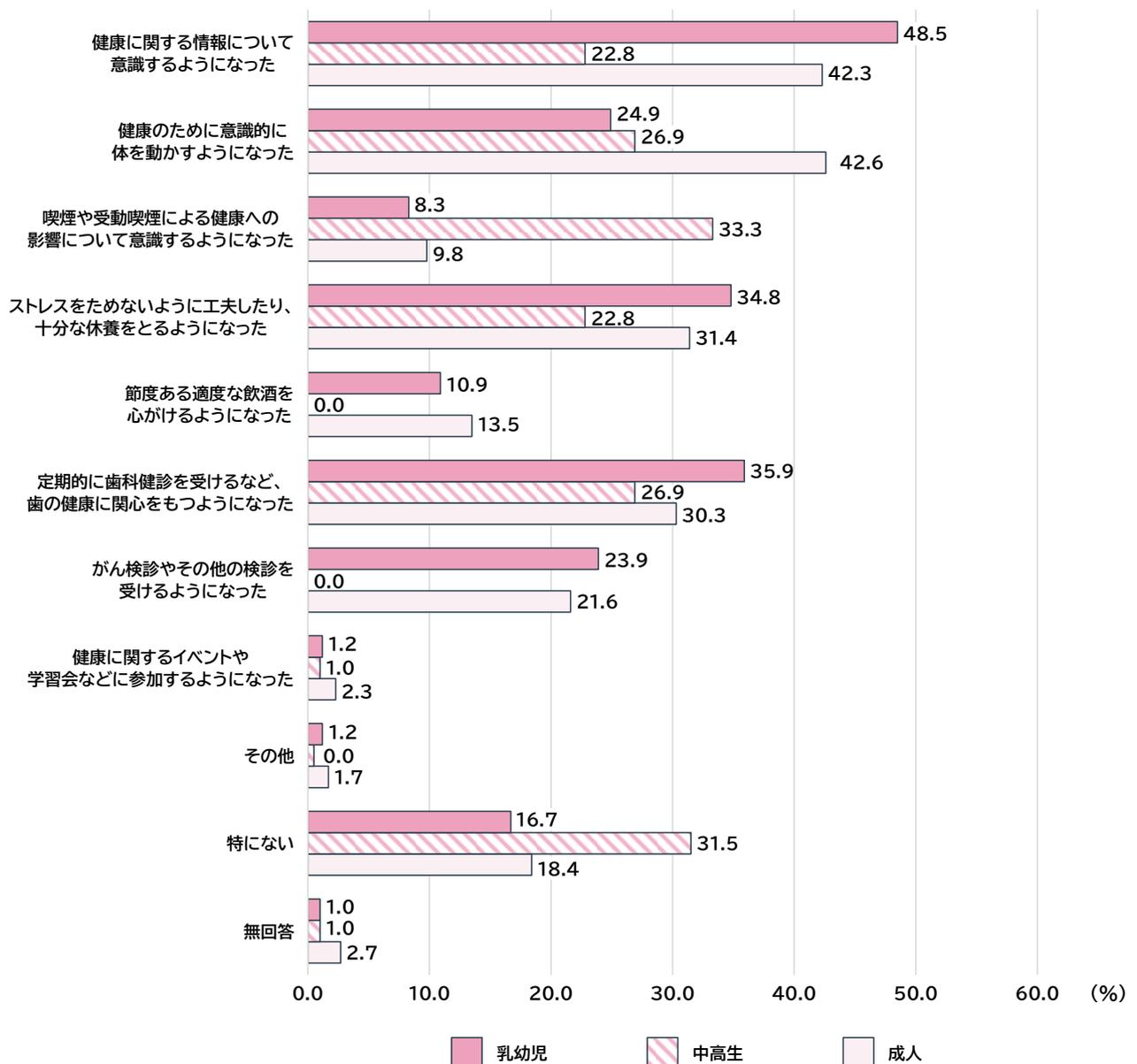


◎ 健康づくりに関する行動や意識の変化※複数回答

健康づくりに関する行動や意識の変化について、乳幼児の保護者では「健康に関する情報について意識するようになった」が、中高生では「喫煙や受動喫煙による健康への影響について意識するようになった」が、成人では「健康のために意識的に体を動かすようになった」が最も多くなっています。

一方で、どの世代でも「健康に関するイベントや学習会などに参加するようになった」は1.0%前後と少なくなっています。

【健康づくりに関する行動や意識の変化(図表 38)】

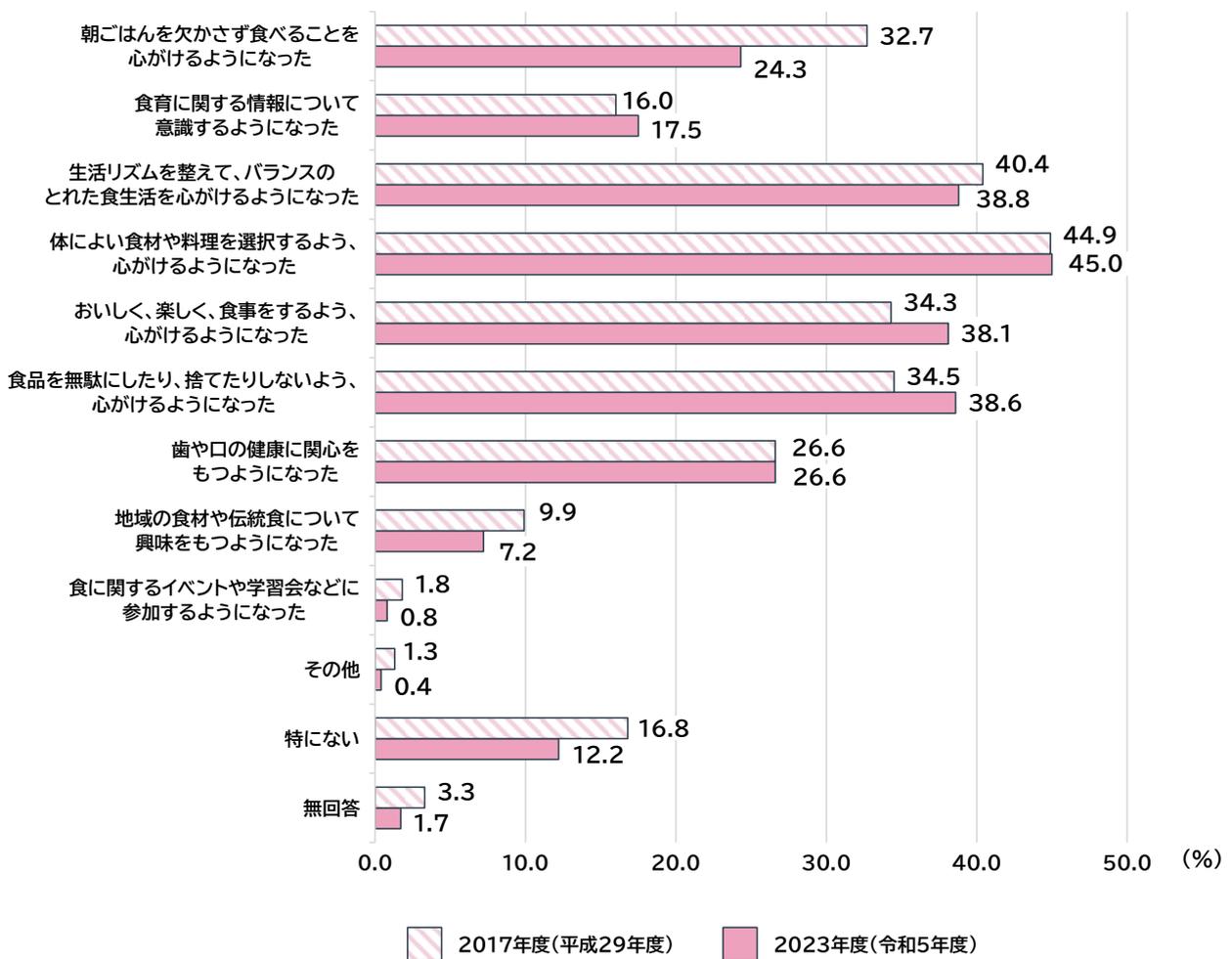


◎ 食生活に関する行動や意識の変化※複数回答

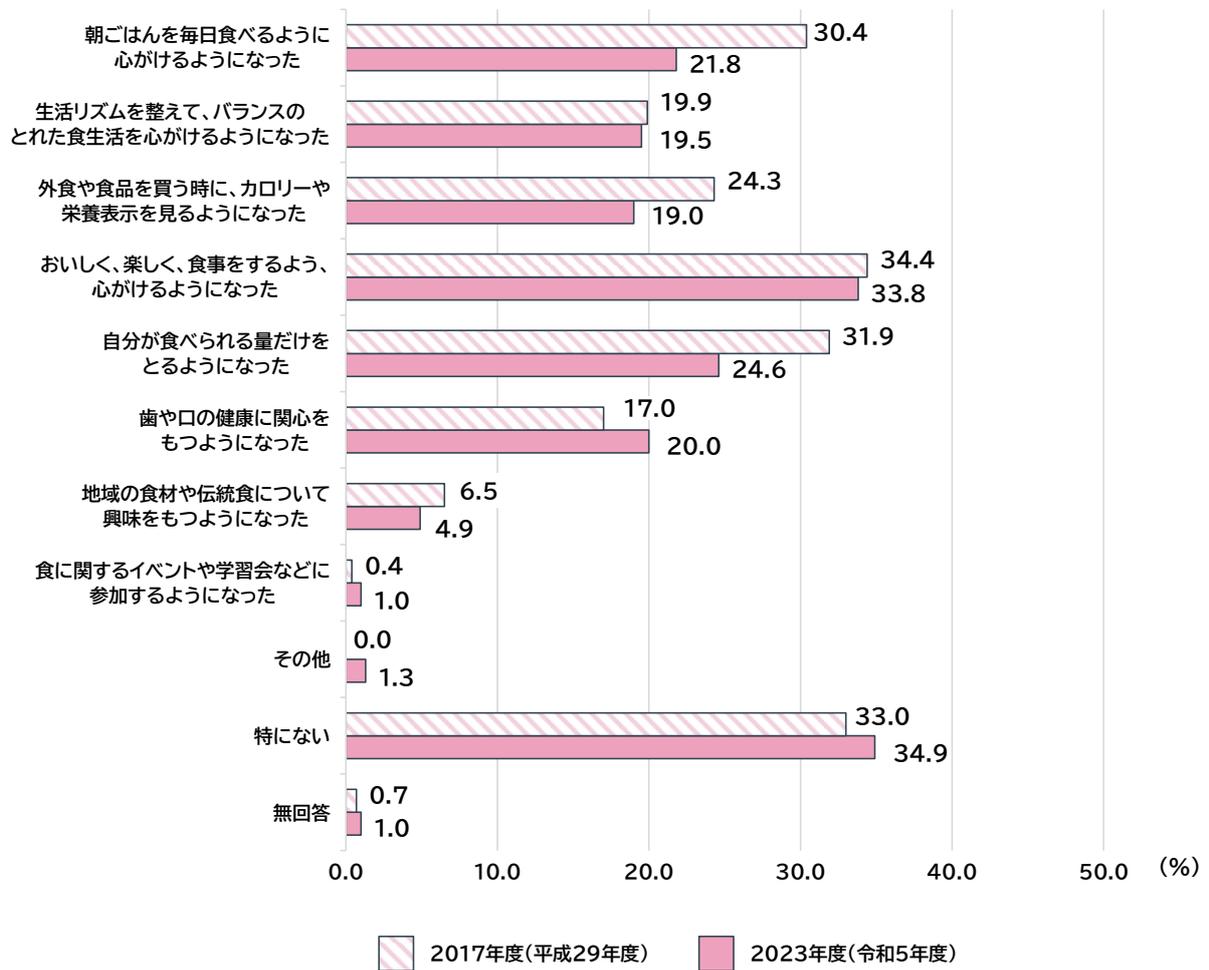
食生活に関する行動や意識の変化について、乳幼児の保護者では「食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった」、「おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった」などが、中高生では「歯や口の健康に関心をもつようになった」が、成人では「歯や口の健康に関心をもつようになった」、「生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった」などが前回調査と比べて増加しています。

一方で、「特にない」が一定数いるほか、乳幼児の保護者、中高生で「朝ごはんを欠かさず食べることを心がけるようになった」が前回調査と比べて大幅に減少しています。

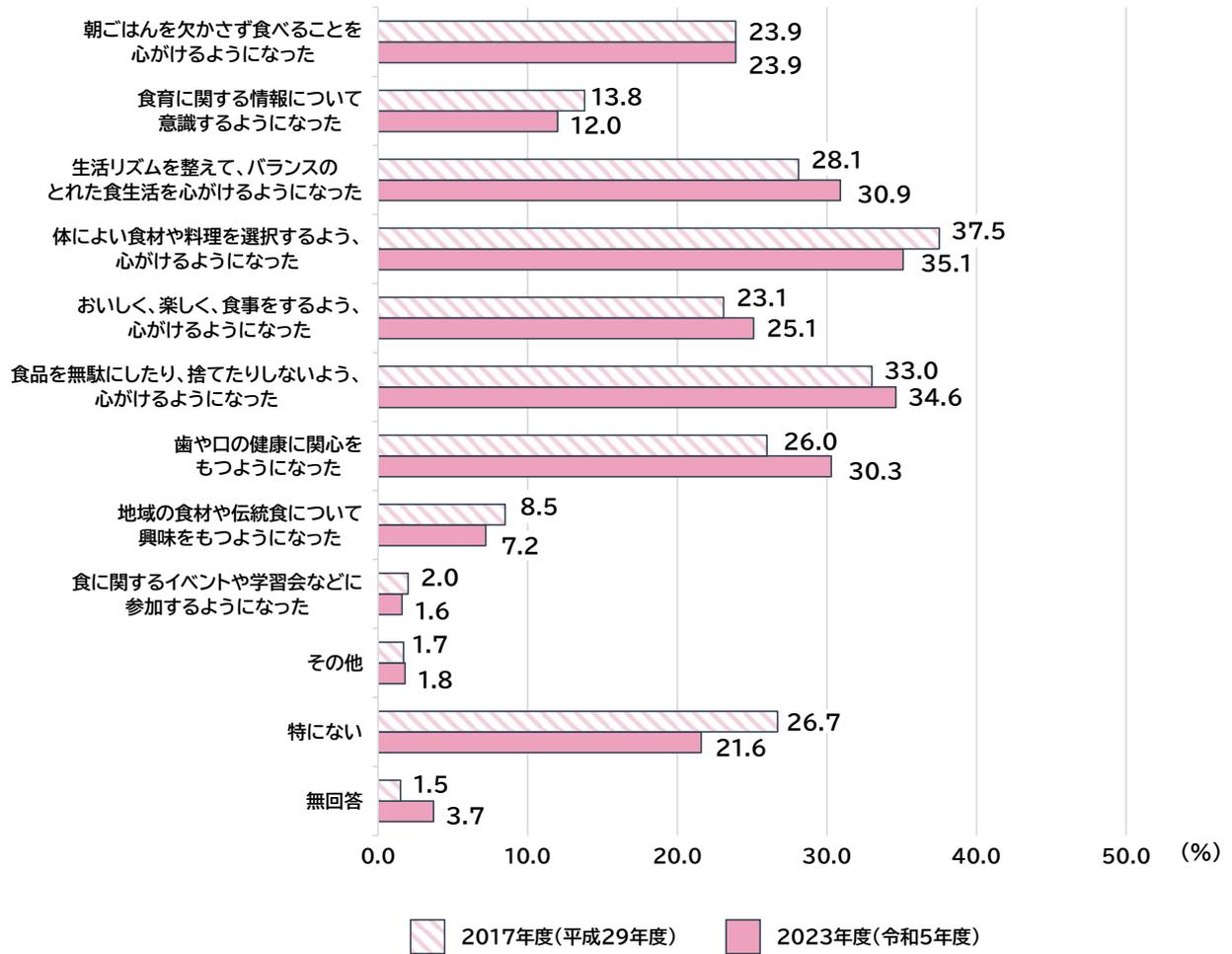
【食生活に関する行動や意識の変化(乳幼児の保護者)(図表 39)】



【食生活に関する行動や意識の変化(中高生)(図表 40)】



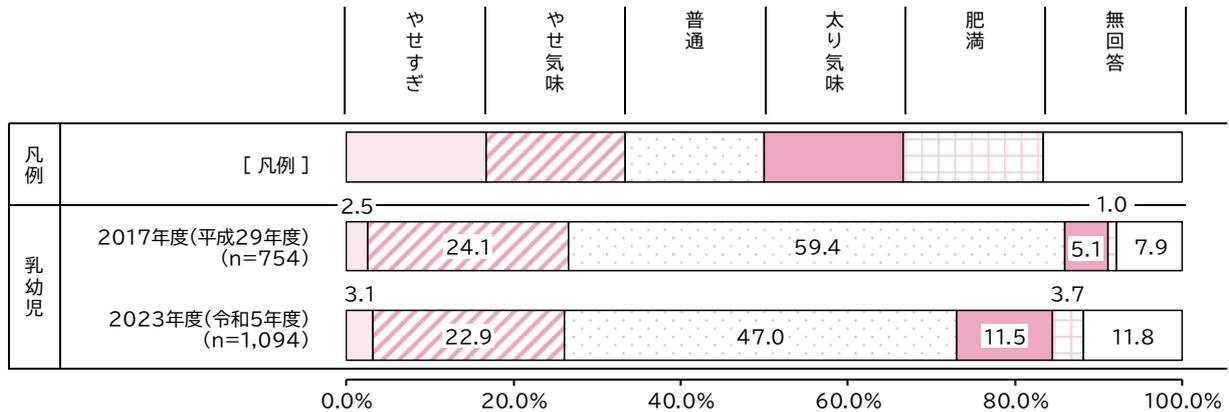
【食生活に関する行動や意識の変化(成人)(図表 41)】



◎ 自身の体型(乳幼児)

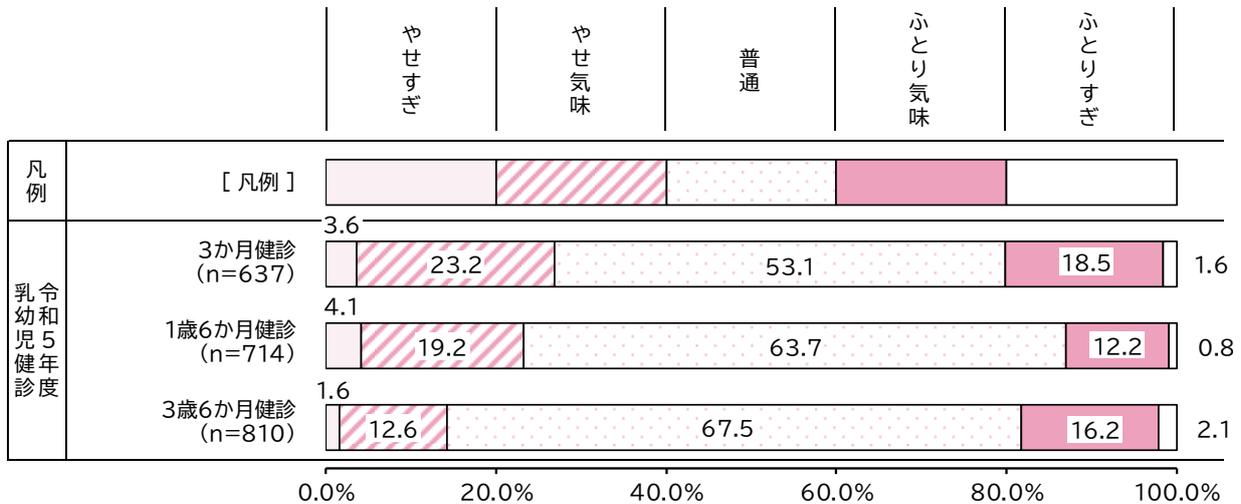
乳幼児では、「やせすぎ」が 3.1%、「やせ気味」が 22.9%とあわせて 25.0%を超えています。一方で、「肥満」が 3.7%、「太り気味」が 11.5%とあわせて15.2%と、前回調査と比較して9.1ポイント多くなっています。

【カウプ指数(乳幼児)(図表 42)】



【参考:カウプ指数(乳幼児)(図表 43)】

※2023年度(令和5年度)乳幼児健診の結果から



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です。

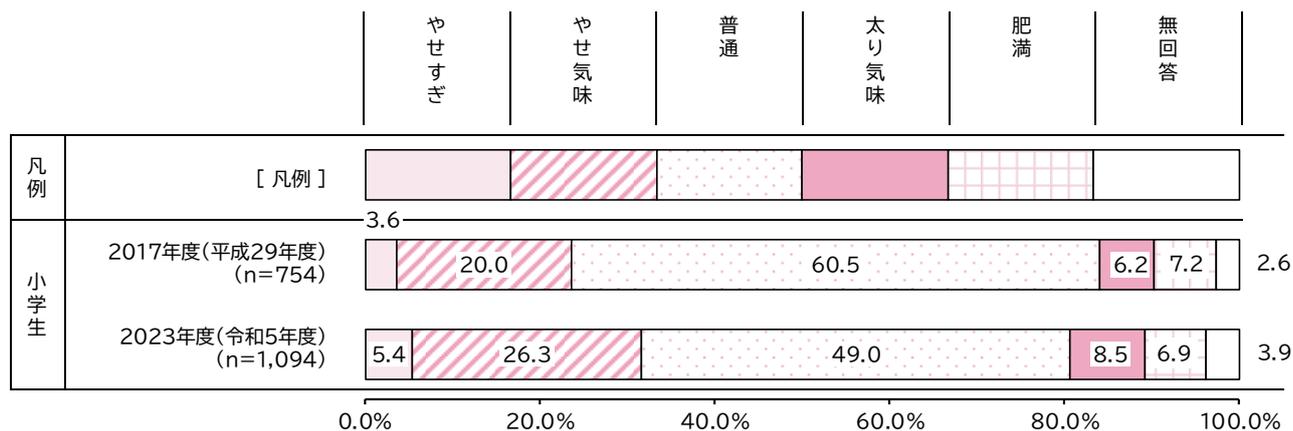
算定方法:体重[g]÷身長[cm]÷身長×[cm]×10)

◎ 自身の体型(小学生・中学生)

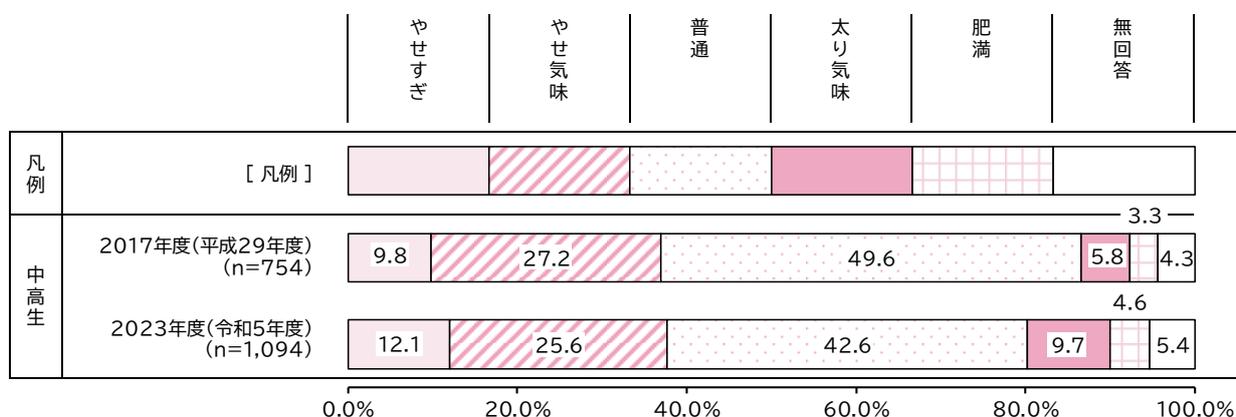
日比式肥満度について、小学生では「肥満」が6.9%となっています。「やせすぎ」が5.4%、「やせ気味」が26.3%となっており、前回調査と比べて痩身傾向の児童は 8.1ポイント多くなっています。

中学生では「肥満」が4.6%となっている一方、「やせすぎ」が12.1%、「やせ気味」が25.6%とあわせて30.0%を超えており、中学生における痩身傾向が伺えます。

【日比式肥満度(小学生)(図表 44)】



【日比式肥満度(中学生)(図表 45)】



日比式肥満度

中学生における肥満度は、実測体重と日比式から求められる標準体重とを比較して判定するものです。

判定＝やせすぎ-20.0%未満、やせ気味-20.0%以上10.0%未満、普通-10.0%以上10.0%未満、太り気味10%以上20%未満、肥満20%以上

$$\text{肥満度}(\%) = \{\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})\} \div \text{標準体重}(\text{kg}) \times 100$$

$$\text{標準体重}(\text{kg}) = \text{係数}1 \times \text{身長}(\text{cm})^3 + \text{係数}2 \times \text{身長}(\text{cm})^2 + \text{係数}3 \times \text{身長}(\text{cm}) + \text{係数}4$$

男子:係数1(0.0000641424)、係数2(-0.0182083)、係数3(2.01339)、
係数4(-67.9488)

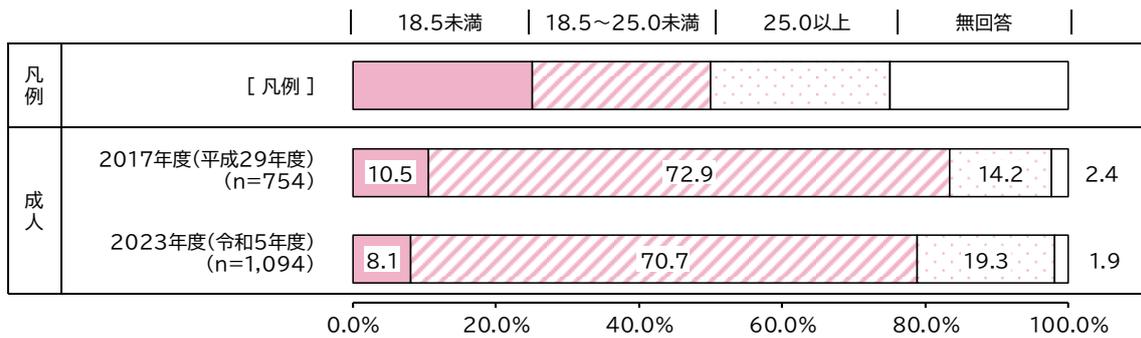
女子:係数1(0.0000312278)、係数2(-0.00517476)、係数3(0.34215)、
係数4(1.66406)

◎ 自身の体型(成人)

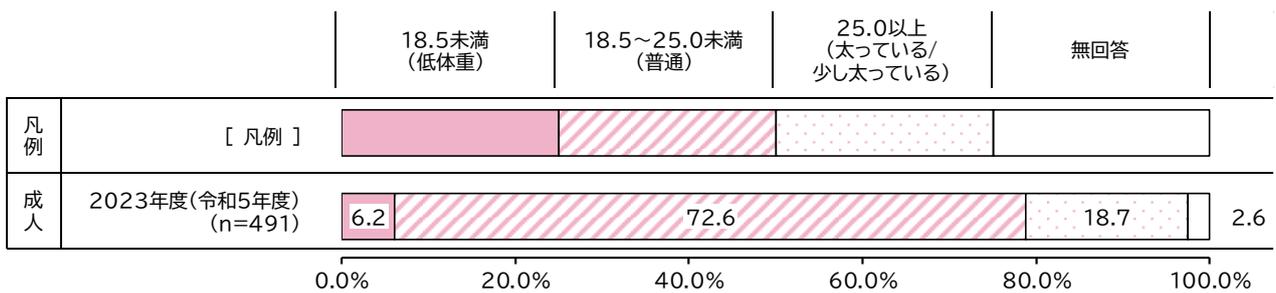
BMIについて、「25.0以上」が19.3%となっており、前回調査と比較して5.1ポイント増加しています。

また、65歳以上でみると、「18.5～25.0未満」が72.6%と多くなっている一方、「18.5未満」「25.0以上」も一定数います。

【BMI(成人)(図表 46)】



【BMI(65歳以上)(図表 47)】



BMI

成人の肥満度を表す指標のひとつです。

算定方法：体重[kg]÷身長[m]÷身長×[m]

2. 生駒市の食育をめぐる課題

(1) 生駒市の食育をめぐる課題

① アンケート調査結果からみえる課題

◎ 朝食欠食や内容

朝食の欠食率は、乳幼児以外のすべての世代において、前回調査と比べて増加しています。成人を年代別にみると、年代が若いほど、朝食を食べていない人が多くなっています(図表 1、2)。朝食を食べていない理由は、乳幼児の保護者では「本人に食欲がない」が、小学生、中高生、成人では「食べる時間がない」が最も多くなっています(図表 3～図表 6)。

また、朝食をきちんと食べている人(主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人)は成人が多くなっている一方、小学生、中高生は「主食のみ」が最も多く、栄養バランスに偏りがみられます。そのため、小学生のうちから朝食の重要性を周知し、朝食をきちんと食べている人を増やす取組が必要だと考えられます(図表 7～9)。

◎ 食生活への意識

自身の食生活に問題意識をもっている人(「食生活には気をつけているので問題ない」「問題があり、改善しようと思う」の合計)はすべての世代で70.0%を超えています(図表10)。

成人では、食生活の問題点として「食べ過ぎてしまう」が最も多くなっていますが、前回調査で最も多かった「野菜不足である」は3.8ポイント減少しています。一方で、小学生や中高生では「スナック菓子や甘い飲み物をよくとる」や「野菜不足である」などが大幅に増加しているため、食生活に対する問題意識を高めるとともに、食習慣の改善を促進することが重要だと伺えます。(図表12～14)。

また、食品を購入する際に、栄養成分表示(食品添加物)などの確認する人(「いつも見ている」と「どちらかといえば見る」の合計)は、中高生を除いたどの世代も半数を超えています(図表16、17)。

◎ 食育への関心

食育に関心のある人は、乳幼児の保護者、成人で半数を超えている一方、中高生では「関心がない」が19.0%と多くなっています(図表11)。

また、朝食を一緒に食べる人がいる人の割合(「だいたい家族そろって食べる」と「だいたい家族のだれかと食べる」の合計)は、夕食と比べて少なくなっています(図表34)。

さらに、奈良県の農産物を知っている人の割合は、小学生、成人では6割を超えている一方、中高生では55.6%と他の世代と比べて低くなっています(図表35)。

◎ 食塩の摂取

食塩・ナトリウムの表示を確認しない成人は55.9%であり、1日の食塩摂取目標量を知らない人は60歳代以上を除いて半数を超えています(図表22、23)。

また、食塩の摂取量をみると、「摂りすぎていると思う」と回答した人はどの年代でも半数程度に留まっていますが、「わからない」と回答した人も一定数います。さらに、食塩摂取に関する行動であてはまるものは年代が高いほどあてはまる項目が多くなる傾向があることから、1日の食塩摂取目標量の認知や減塩に関する取組を周知する必要があると考えられます(図表24～28)。

◎ 食生活への取組

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度は、年代が低いほど「ほぼ毎日」が多くなっていますが、小学生でも69.5%に留まり、どの世代も少なくなっています(図表15)。

また、野菜摂取目標量を「知っている」と回答した成人は43.0%で、前回調査と比較して、7.1ポイント減少しています。さらに、食事の際に野菜を十分に食べていないと感じる成人は55.4%と半数に留まっていることから、野菜不足が伺えます(図表29、31)。特に、18～20歳代では、野菜摂取目標量を「知っている」と回答した割合、「十分に食べていると思う」と回答した割合ともに最も低く、若い世代の野菜不足を解消するための取組が必要だと伺えます(図表30、32)。

また、ゆっくりよく噛んで食べている人は年齢が高くなるにつれ、減少していることから、大人になってからも噛み方、食べる速さを意識してもらう取組が必要だと伺えます(図表33)。

食品ロス削減に向けた行動について、「特に何もしていない」と回答した成人は8.5%で、前回調査と比較して3.3ポイント減少しています。具体的な行動としては、「購入した食品の賞味(消費)期限に注意し、食べ忘れないようにする」、「買い物に行く前に冷蔵庫などの在庫を確認する」などがよく取り組まれています(図表36)。

◎ 健康づくりや食生活に関する意識変化

健康や食生活に関する情報の入手先について、「インターネット」を利用する人が50.7%と半数を超えています、「特に情報源はない」と回答した成人も7.1%います。また、健康づくりに関する行動や意識の変化については、どの世代も「健康に関するイベントや学習会などに参加するようになった」と回答した成人は1.0%前後と少なくなっています。このことから、より効果的な情報の周知方法を検討し、行動や意識の変化を促す必要があると考えられます(図表37、38)。

食生活に関する行動や意識の変化についても「特になし」と回答する人が一定数いることや、乳幼児、中高生で「朝ごはんを欠かさず食べることを心がけるようになった」が前回調査と比べて大幅に減少しています(図表39～41)。