

3 個別分野

① 栄養・食生活

現 状

- 市内小中学校の健康診断では、肥満傾向にある児童が、平成14年度5.7%に対して平成21年度7.9%と増えています。
- 朝食を欠食する人の割合は、20歳代男性では平成14年度23.5%に対して平成22年度16.0%と改善されています。
- 1日最低1食きちんとした食事を、家族等二人以上で楽しく30分かけてとる人の割合は、策定時60.5%に対して66.6%と増えています。
- 自分の適性体重を認識し、体重コントロールを実践している人の割合が、策定時44.4%に対し、51.3%と増えています。
- 自分の必要エネルギーを知っている人は、男性は平成14年度62.1%に対して平成21年度56.7%に減っています。女性は、平成14年度52.9%に対して平成21年度59.5%に改善しています。
- BMI※14が25以上の人の割合が、男性は40歳から59歳までが高く(図1)、その年代の人の40%弱が肥満となっているのに対し、女性は年齢が高くなるにつれて増えています。(図2)
- 20歳~69歳までの男性のBMIが25以上の方の割合が、県の24.6%に対して、高浜市は、30.5%と多くなっています。
- 20歳~69歳までの女性のBMIが25以上の方の割合が、県の12.1%に対して、高浜市は、23.1%と多くなっています。

※14 「BMI」

体重と身長の関係から算出した人の肥満度を表す指標です

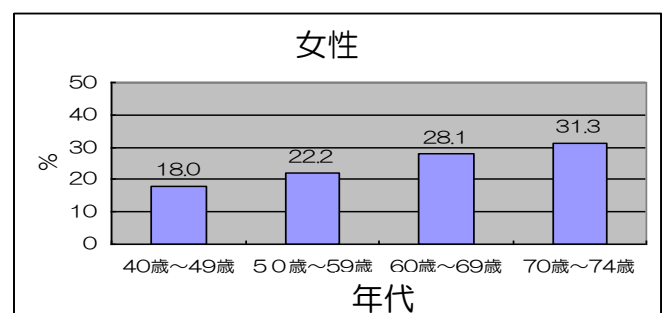
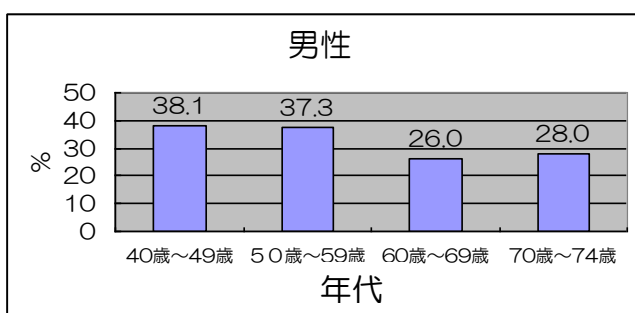
BMIが25以上は、肥満と判定しています

「日本肥満学会資料より」

平成21年度高浜市健康診査受診者のうちBMIが25以上の年代別割

図1 「平成21年度特定健康診査結果より」

図2 「平成21年度特定健康診査結果より」



課題

「栄養・食生活」は、身体の健康を保つために欠くことのできない要素であるとともに、こころの健康のためにも大切です。また、生活習慣病予防として重要であり、適正な体重の維持に重点をおく必要があります。

- 乳幼児期から思春期において、「こども食育ガイドライン」の普及を図るとともに、正しい食の知識を身につける取り組みが必要です。
- 40歳代に入ると肥満傾向の割合が高くなることから、こどもの頃からのほたらきかけが必要です。
- 自分にあった食事のエネルギー（kcal）や栄養のバランスを認識し、標準体重を意識して生活習慣病予防の普及に取り組む必要があります。
「健康たかはま21」のアンケートでは、自分にとって適正なエネルギー（kcal）を知っている割合が、女性は増加しているのに対して、男性は減少していますので、一層の啓発に努める必要があります。
- 野菜摂取量の増加と1日の塩分摂取量、脂肪摂取量を減少させる取り組みが必要です。
- カルシウムの吸収率は加齢とともに減少傾向にあるため、将来の骨粗しょう症の増加に、また、塩分摂取量や脂肪摂取量の増加は、生活習慣病につながります。

健康豆知識

高浜市こども食育ガイドライン

食育目標

【就学前】

1. 食事のあいさつをする
2. 正しく箸を持てる
3. 食事のお手伝いができる



【学齢期】

1. 食事のあいさつが自然にできる
2. バランスのとれた食事をする
3. 食事のマナーを身につける
4. 食事がつくれるようになる
5. 朝ごはんを毎日食べる

* こども食育ガイドラインの詳細については資料編をご覧ください。