

第2章 食育の現状と課題

1. 社会情勢の変化

第2次計画策定時（平成27（2015）年）に20,004人だった総人口は18,788人と1,216人減少し、世帯数においても9,725戸から9,339戸と386戸減少しています。また、出生数の比較では、第2次計画策定時から25人減少し、平成30（2018）年度の出生数は85人となっています。こうしたなか、低出生体重児の出生率は4.5%から4.7%と低い状況を維持しており、出生児の体重に大きく影響する若い女性のやせの割合が全国平均より低いことが影響していると思われます。（P8参照）

他方、死因の状況については、主要死因の順位は1位が悪性新生物、2位が心疾患で変動はありませんが、それぞれ死亡数が増加しています。また、肺炎の死亡数が減少し老衰と同列となり、脳血管疾患の死亡数がやや増加しています。

		計画策定時（H27年）	H30年（31年3月末）	データ元
総人口		20,004人	18,788人	士別市住民基本台帳
世帯数		9,725戸	9,339戸	
出生数		110人	85人	士別市保健活動分析
低体重児出生数（率）		5人（4.5%）	4人（4.7%）	
主な死因	1位（人）	悪性新生物（87）	悪性新生物（95）※	道北地域保健情報年報 ※H29道北年報元データ
	2位（人）	心疾患（38）	心疾患（43）※	
	3位（人）	肺炎（25）	肺炎（18） 老衰（18）	
	4位（人）	脳血管疾患（13）	（3位・4位同列）※	
	5位（人）	不慮の事故（11）	脳血管疾患（16）※	

2. 士別市の食育の現状

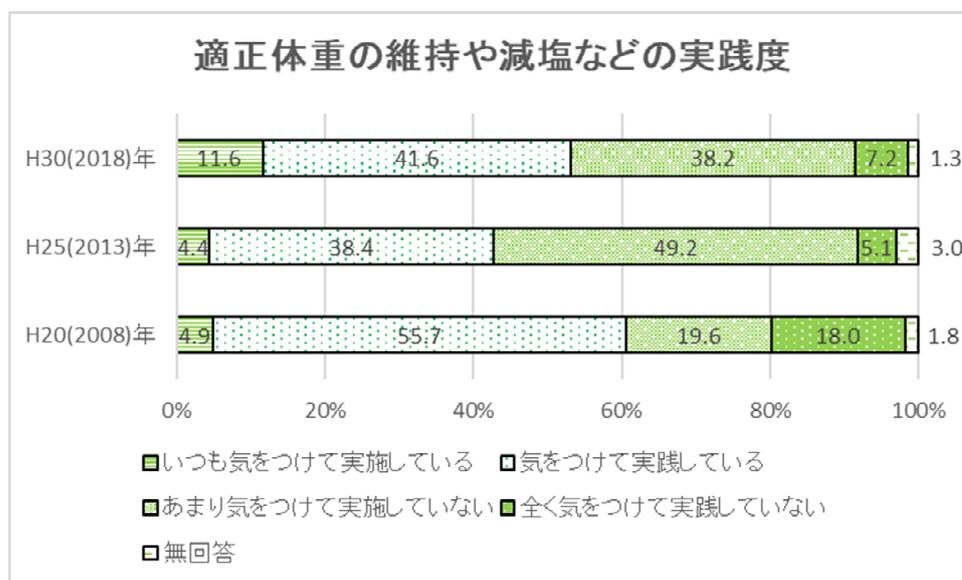
平成 30（2018）年に実施した食育に関するアンケート調査結果から、食育への関心の高まり、生活習慣病予防・改善のために目標体重の維持・減塩に取り組む市民の増加など多くの項目で改善傾向にあるものの、家族と食事をする割合が減少傾向となりました。その要因としては、社会情勢の変化や生活の多様化等の影響が考えられます。

（1）食育に対する理解と実践

○食育で関心がある項目について、上位 5 項目で比較すると、1 位は「健康な心身の保持」で変動がなく、「こどもの健やかな発育」・「食品の安全」・「食生活の乱れ」・「食品廃棄物の問題」について、関心が高まっています。特に「こどもの健やかな発育」については、食生活の乱れが懸念されるなか、若いうちから望ましい食習慣を確立し、栄養バランスに配慮した食生活を送ることへの関心が高まっていることが考えられます。

	H20（2008）年	H25（2013）年	H30（2018）年
1 位	健康な心身の保持	健康な心身の保持	健康な心身の保持
2 位	生活習慣病の増加	生活習慣病の増加	こどもの健やかな発育
3 位	食品の安全	こどもの健やかな発育	食品の安全
4 位	食料の海外輸入依存	食品の安全	食生活の乱れ
5 位	食生活の乱れ	食生活の乱れ	食品廃棄物の問題

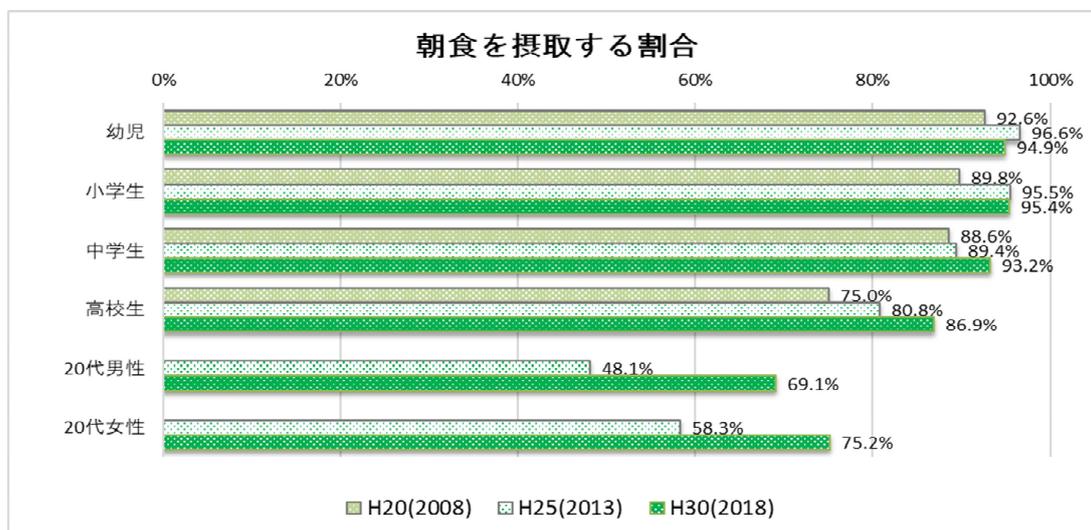
○生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持・減塩などを実践している割合が増加しています。



(2) 食生活と健康への影響

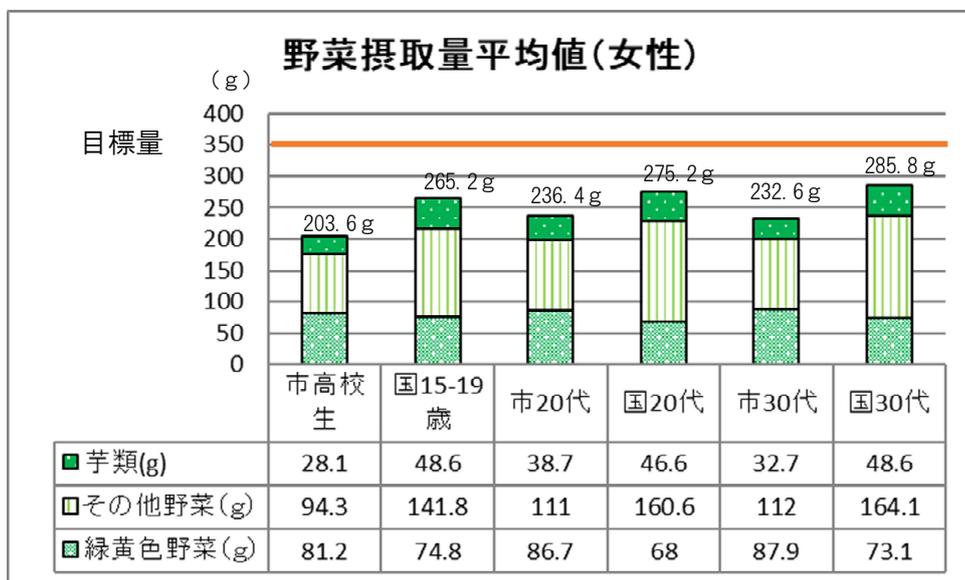
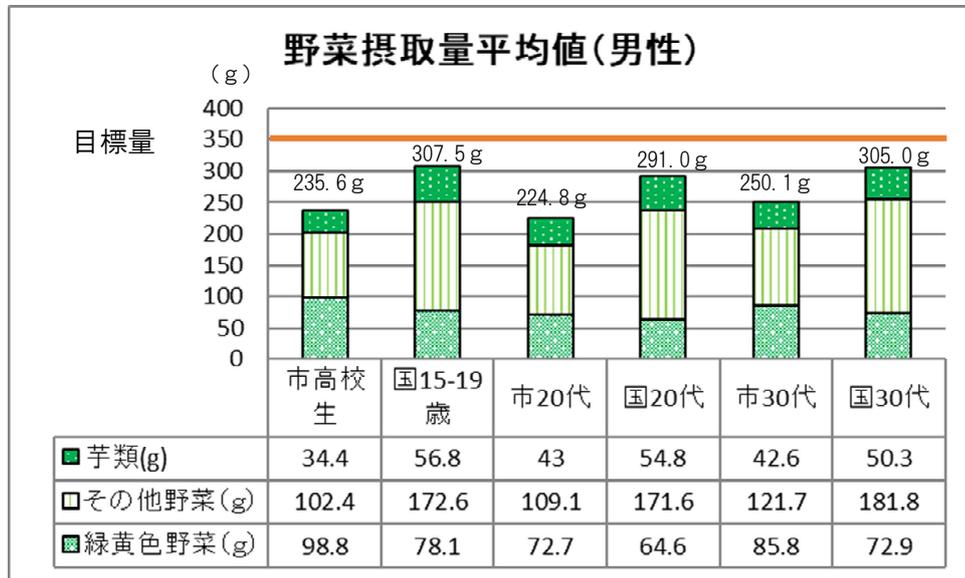
〔平成 29 年士別市食事・生活習慣等調査
平成 30 年食育に関するアンケート調査結果より〕

○朝食摂取する割合は幼児・小学生は横ばい、中学生・高校生は増加傾向、20代男性は増加、20代女性は減少しています。

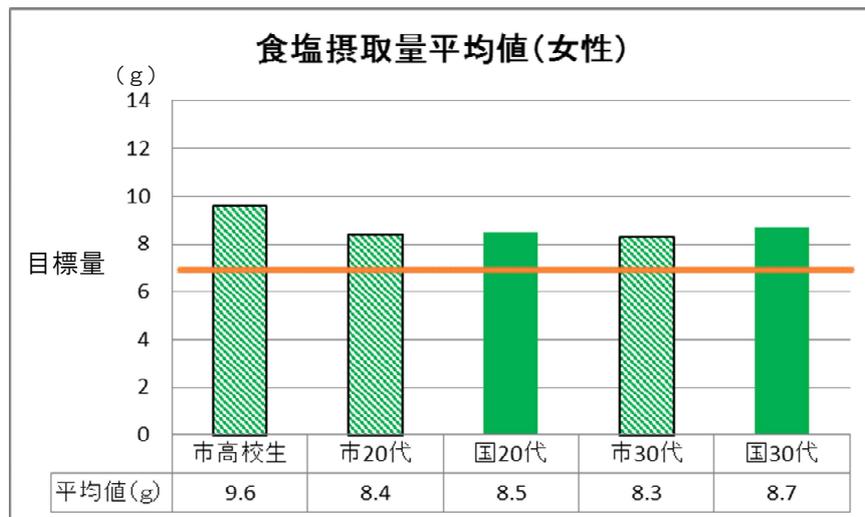
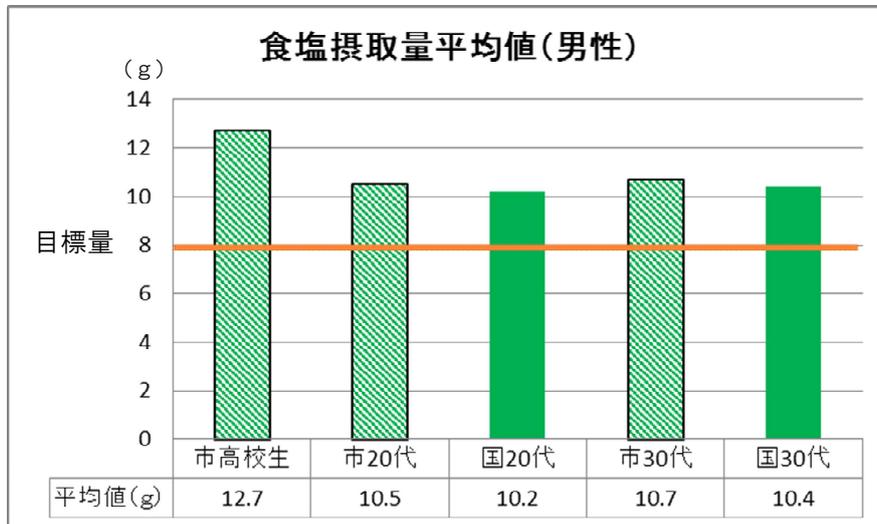


※朝食を摂取する割合は、幼児は「朝食を欠かさず食べる」と回答した者、小・中学生は「食べている・どちらかといえば食べている」と回答した者、高校生・20代男女は朝食をほとんど食べないと回答した者以外の数を各年代の全体数で除した数

○野菜摂取量が目標量に到達していない割合が高く、野菜不足の傾向がみられます。

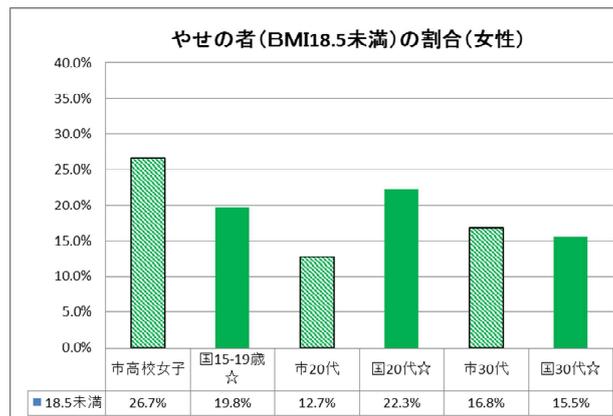
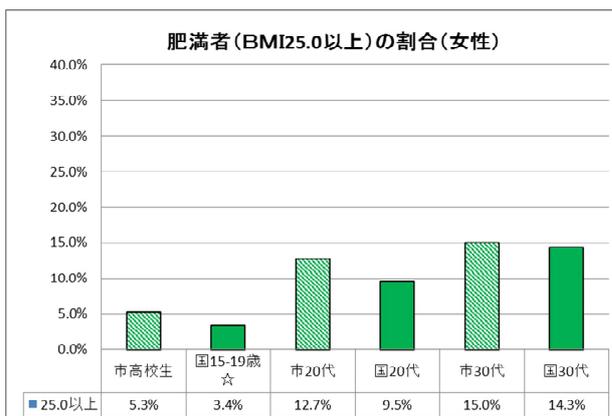
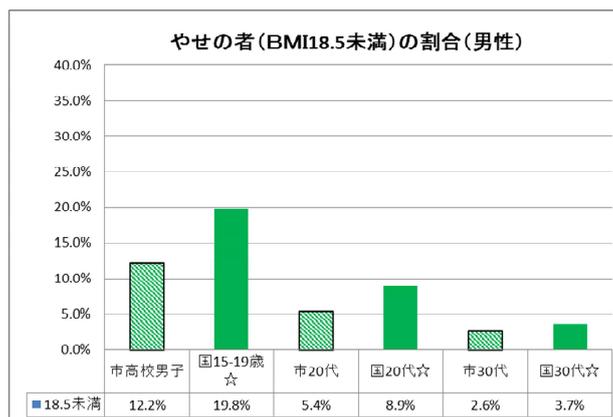
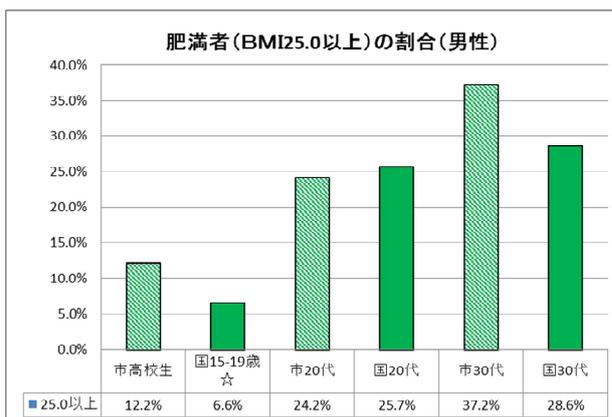


○食塩摂取量はどの年代も目標量（男性8 g未満、女性7 g未満）を超え、さらに全国平均値を上回り、男女とも高校生の摂取量が多い傾向がみられます。



塩分のとりすぎは高血圧症や胃がんなどの原因となり、血圧が高くなると心臓・脳・腎臓などの臓器に負担がかかるといわれています。国民健康・栄養調査による成人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、1日当たりの目標量には達していない状況です。

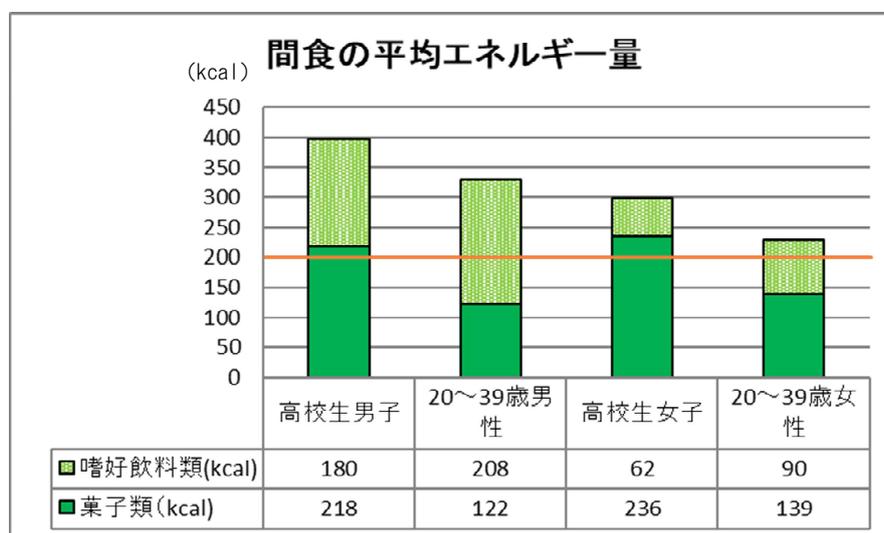
○体格については、若い世代では肥満者の割合が高く、特に30代男性に肥満者が多い傾向がみられます。身長と体重を用いた体格指数（BMI）で、肥満の割合が20代男性を除き、全国平均値より高く、やせの割合では男性はすべての年代で全国平均より低い状況です。また、高校生女子のやせの割合が高い傾向がみられます。



国:平成28年国民健康・栄養調査結果引用(☆印は平成27年度)

体格の判定にはBMI (Body Mass Index 体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])を用いています(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会)。BMIが25.0 kg/m²以上を肥満、18.5 kg/m²未満をやせとしています。中年男性の肥満と若年女性のやせが全国的にも問題とされていて、士別市でも同様の傾向がみられます。

○間食について、若い世代は間食量が多い傾向がみられます。男性はどの年代も嗜好飲料類の摂取量が多く、高校生は男女とも菓子類の摂取量だけで200kcalを超えています。



間食は「食事と食事の間にとるもの」という意味があります。

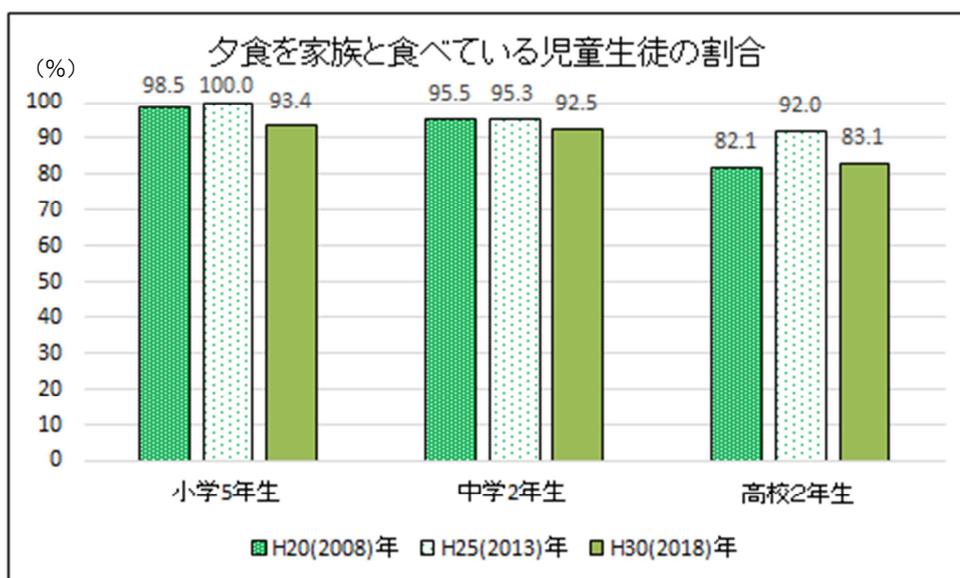
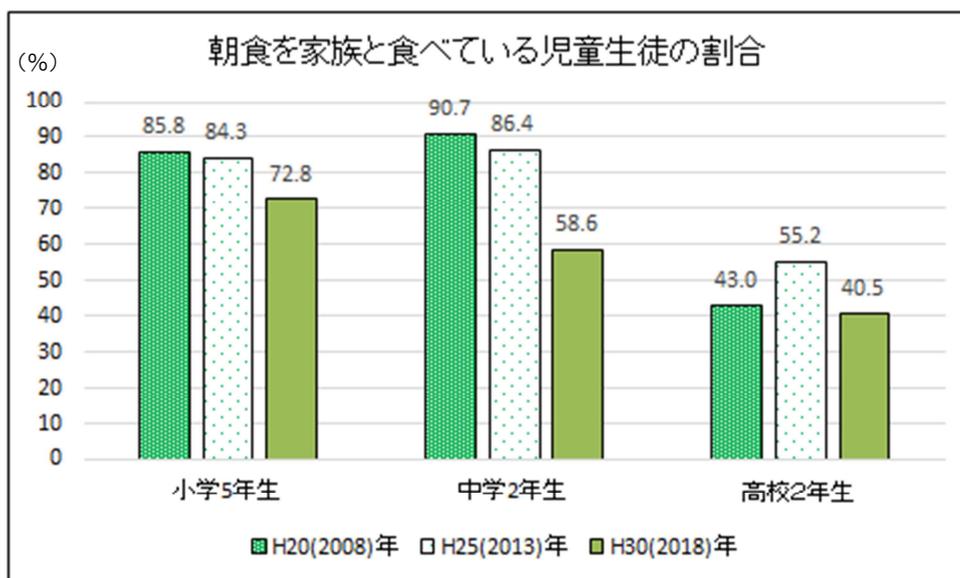
食事の前に間食をすると血糖値が上がり空腹感が抑えられることから、食事自体の量が減り、本来食事から摂取すべき栄養素が不足する心配があります。

菓子・嗜好飲料は楽しく適度にとることが勧められており、1日200kcalが目安とされています。食事と食事の間隔は4～5時間が理想的ですが、それ以上になる場合は食事の代わりになる「おにぎり」や、不足しがちな「果物」「乳製品」を食べることが勧められています。

また、就寝前の飲食は、就寝時の高血糖を招き、肥満や糖尿病などの生活習慣病の発症につながり、質の良い睡眠を妨げるとも言われていることから、間食するタイミングにも注意が必要になります。

(3) 食を通じた家庭や地域との交流

○家族と食事をしている割合はすべての年代で減少しています。

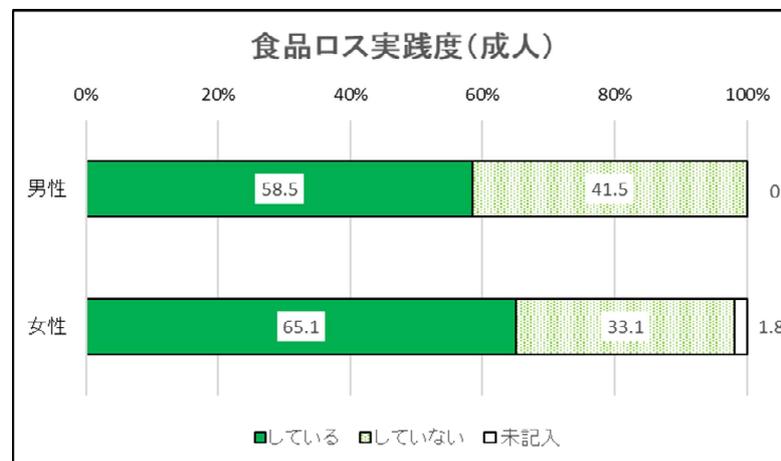
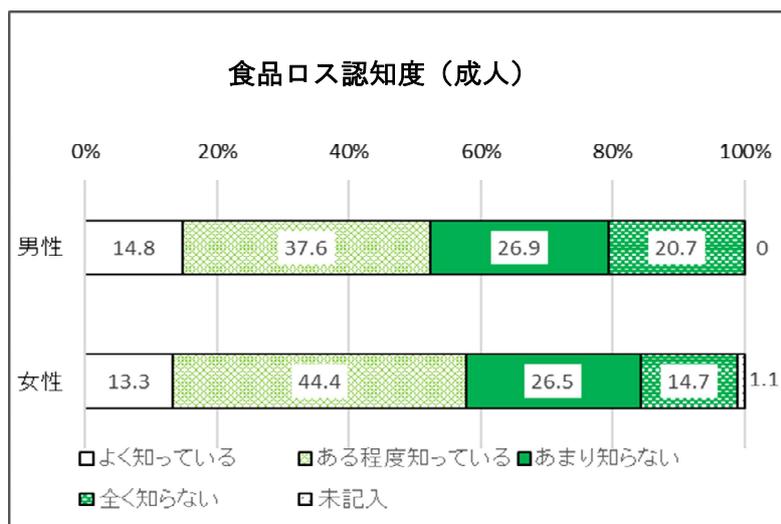
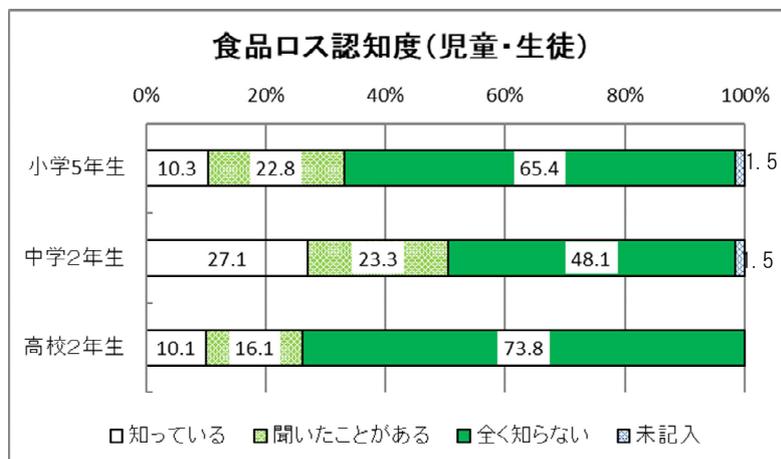


(4) 地産地消

○市内スーパーや直売所などでの店舗販売の増加、「産業フェア」「見直そう！食とまちのフォーラム in しべつ」など、イベントでの農産物の直接販売により、地元の食材について理解を深め、実際に味わう機会が増えています。また、産直マップ配布による市内の農産物や加工品のPR、学校給食や保育園の給食における地元食材の積極的な活用、ふるさと給食の実施により地産地消が促進されています。

(5) 環境保全

○食品ロスについては、実践度は約60%で全道値(約59%)とほぼ変わりありませんが、認識している市民の割合が約60%で全道値(約80%)より低いことから、「食品ロス」という言葉の認知度が低いことが予想されます(北海道農政部食品政策課によるアンケート結果より)。



3. 食育をめぐる課題と第3次計画の方向性

これまでの取り組みにより、市民の食育に対する意識や実践度などに改善傾向がみられるものの、家族と食事をしている割合などの項目で数値の低下がみられ、目標を達成した項目は約半数にとどまっています。

特に、多様化した暮らしのなかで、間食量が多い、塩分摂取量が多く野菜摂取量が少ないなどの栄養バランスの偏りから、若い世代の肥満割合が高い、あるいは高校生ではやせている女子生徒が多いなどの課題があげられます。

また、豊かな自然環境を守り生かすために、生産から消費までの循環や環境への負荷に対して更に理解を深め、食品ロスへの取り組みやごみの分別など、市民一人ひとりが環境を大切にする行動をこれまで以上に意識していくことが必要です。

第3次食育推進計画では、これらの課題をふまえ、関係機関が更に連携を図り、健康な体、豊かな心、元気なまちをつくるための食育を推進します。

食育をめぐる現状と課題

- ①朝食欠食などの食生活の乱れや栄養バランスの偏り
- ②暮らしの多様化と食生活の変化
- ③生産から消費までの循環や環境保全についての更なる理解と実践

第3次計画の方向性

健康な体、豊かな心、元気なまちを
つくるために食育を更に推進します