

## 第2章 市川市における食育の現状と課題

### 1 第2次計画の概要

- 《計画期間》 平成25年度～平成29年度
- 《基本理念》 健康で豊かな食生活を営むまち市川市
- 《基本目標》 生涯を通じた健康な食生活を実践による健康寿命の延伸  
「周知」から「実践」へ 「知っている」から「やっている」へ
- 《基本施策》 ライフステージに沿った食育の推進
- 重点項目** (1)よく噛んで味わう食生活の推進～生活習慣病予防～  
(2)共食の推進  
(3)朝食の推進

#### 共食のすすめ

“共食（きょうしょく）”とは、一人で食べるのではなく家族や友人、職場や地域の人など誰かと共に食事をするを言います。

共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーや食材、食文化など食に関する知識が身につく、また食卓を囲むことでお互いの理解や安心感が生まれるなど大切な時間と場になります。

さらに誰かと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられ、低栄養の予防も期待できます。

子どもから高齢者まで、今、改めて共食の大切さが見直されています。

家族や友人との楽しい食事を通して、豊かで健康な食生活を送りましょう。

#### 一緒に食べると良いこといっぱい



## 2 アンケート調査結果からみた現状

### 市川市 e モニター制度による調査から

調査目的：市民の食育に対する意識等を調査・分析し、その中から食育に関する課題、今後の施策の方向など食育推進計画の見直しのための基礎資料とする。

調査対象：e モニター制度登録者（全対象者数：6,928 人）

調査期間：2017.6.1～6.14(14 日間) 回答者数：1,454 (21%)

#### 年代内訳

	10 歳代	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	不明
人数(人)	3	23	195	407	305	212	210	41	58
割合(%)	0	2	13	28	21	15	14	3	4

性別： 男性 716 人(49%) 女性 687 人(47%) 不明 51 人(4%)

※ 10 歳代については回答数が少なく、現状把握が難しいため対象外とする。

#### ※参考資料

◎市川市基礎調査(2015)から

調査目的：市民の健康状態の調査及び国・県との比較を行うことにより、市民の健康の現状を把握し、健康増進計画(第 2 次)策定のための基礎資料とする。

調査期間：2015.2.6～2.23(18 日間)

配布数：2,100 人 回答者数：990 人(47%)

#### 年代内訳

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上	不明
人数(人)	76	146	161	151	185	172	79	20
割合(%)	8	15	16	15	19	17	8	2

性別： 男性 436 人(44%) 女性 540 人(55%) 不明 14 人(1%)

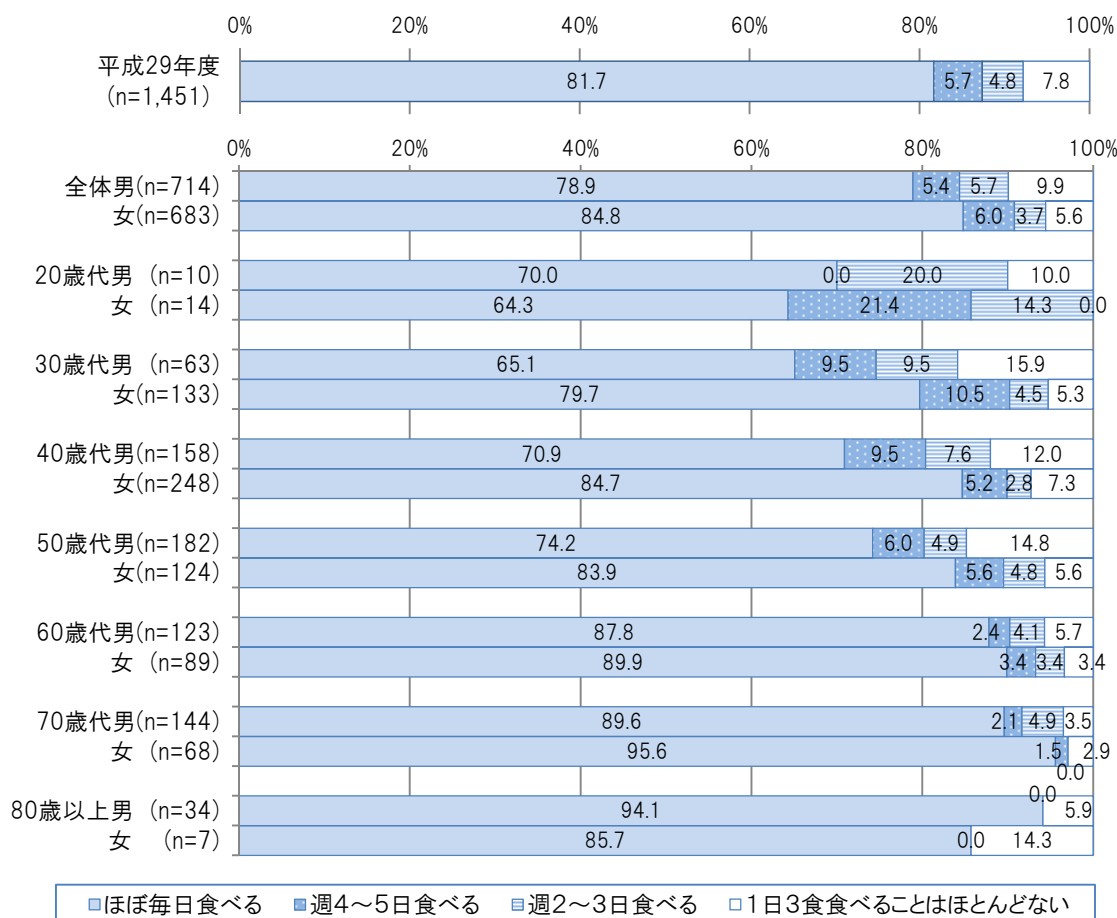
## 第2章 市川市における食育の現状と課題

### (1) 1日3食食べる人の割合

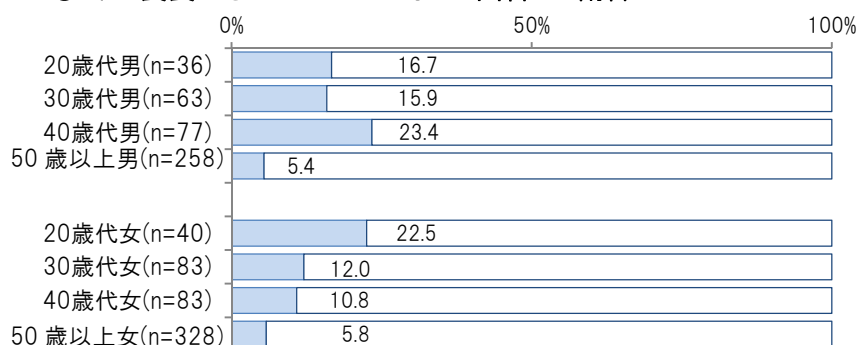
あなたは1日3食食べていますか。

- ほぼ毎日食べる人の割合は81.7%で、若い年代ほど、低い傾向です。
- 30歳代、40歳代、50歳代の働く世代の男性は1日3食食べることはほとんどないと回答した人は1割を超えています。

◎市川市基礎調査(2015年)でも、1日3食食べることはほとんどないと回答した人は20歳代女性(22.5%)、20歳代男性(16.7%)、30歳代男性(15.9%)、40歳代男性(23.4%)と高い割合となっています。



◎1日3食食べるのがほとんどないと回答した割合 (市川市基礎調査 2015)



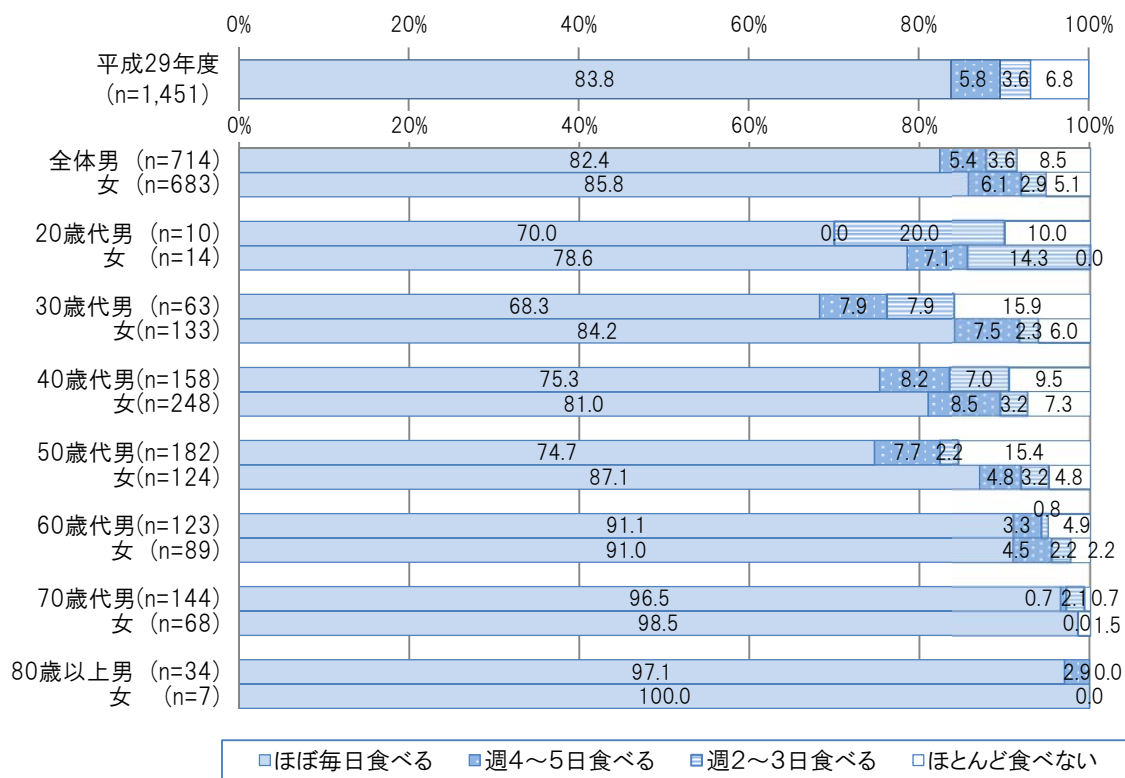
(2)朝食の摂取状況 《重点項目》

あなたは朝食を週にどの程度食べていますか。

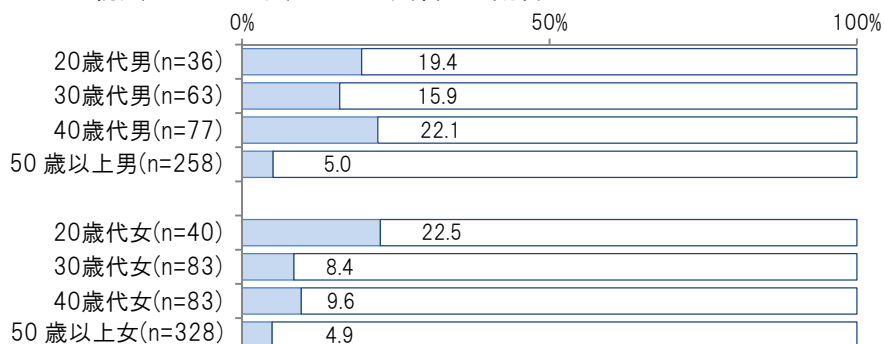
- 朝食の摂取状況について、全体で83.8%の人が朝食をほぼ毎日食べると回答しており、年代が上がるごとに高い割合になっています。
- 一方、男性では、朝食を食べることはほとんどないと回答した割合が高く、20歳代(10%)、30歳代(15.9%)、40歳代(9.5%)、50歳代(15.4%)と若い世代、働く世代に目立ちます。

◎市川市の基礎調査(2015年)でも、朝食をほとんど食べないと回答したのは、20歳代女性(22.5%)、20歳代男性(19.4%)、30歳代男性(15.9%)、40歳代男性(22.1%)と、若い世代が高い割合になっています。

このことから引き続き、20歳代の男女、30歳～50歳代の男性の朝食摂取に向けた啓発活動が必要です。



◎朝食をほとんど食べないと回答した割合 (市川市基礎調査 2015)

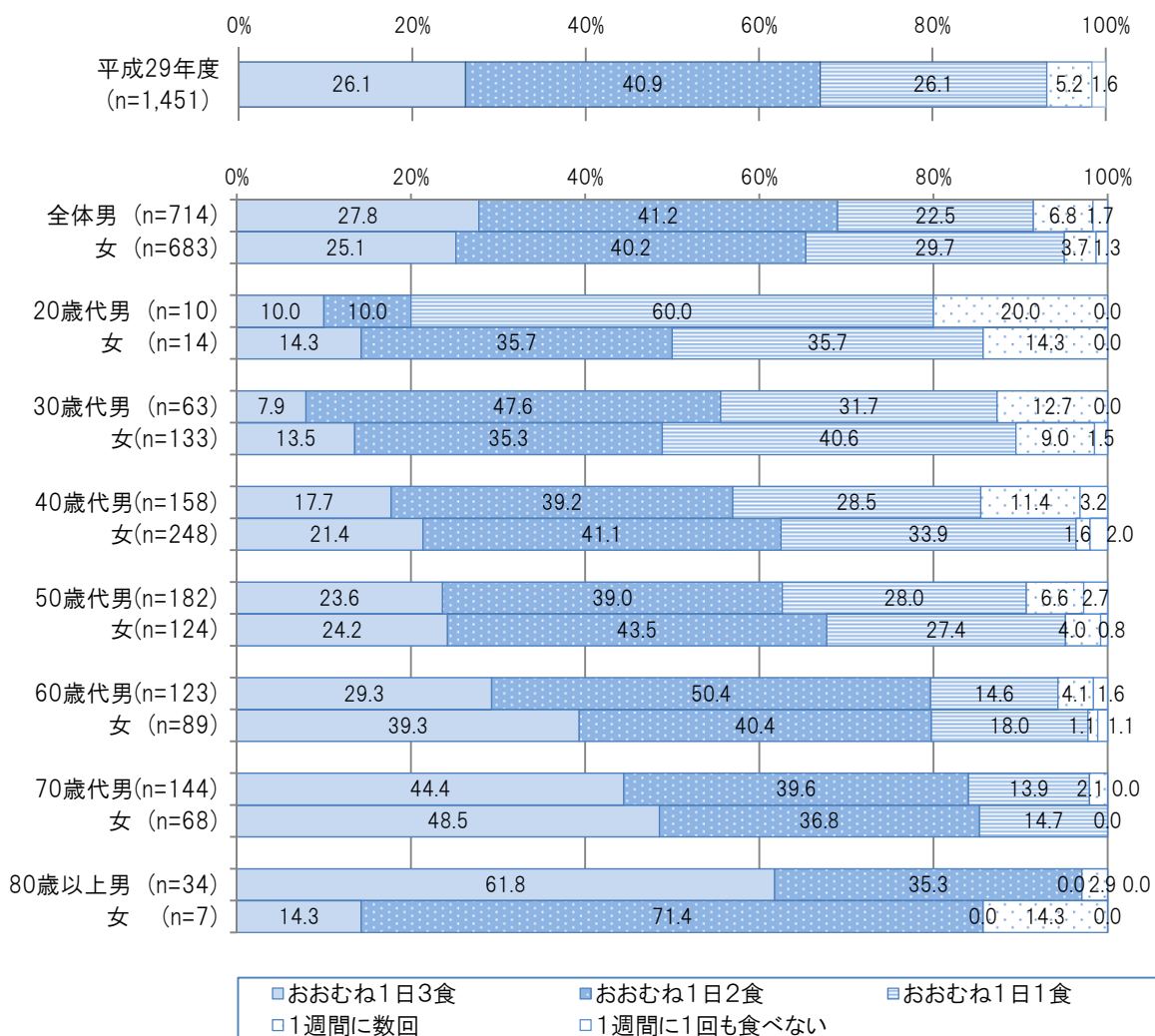


(3)主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事の頻度はどのくらいですか。

- ・全体では、67.0%の人が、1日2食以上バランスのよい食事をとっています。
- ・年代が上がるほど、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を1日3食食べている割合が高くなります。一方で、1週間に数回、あるいは1回も食べない人が男性で30歳代（12.7%）、40歳代（14.6%）と高い割合になっています。
- ・若い世代では、1日1食であれば主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を食べている割合が8割を超えますが、1日2食となると2割から5割程度とその割合は大幅に減少しています。

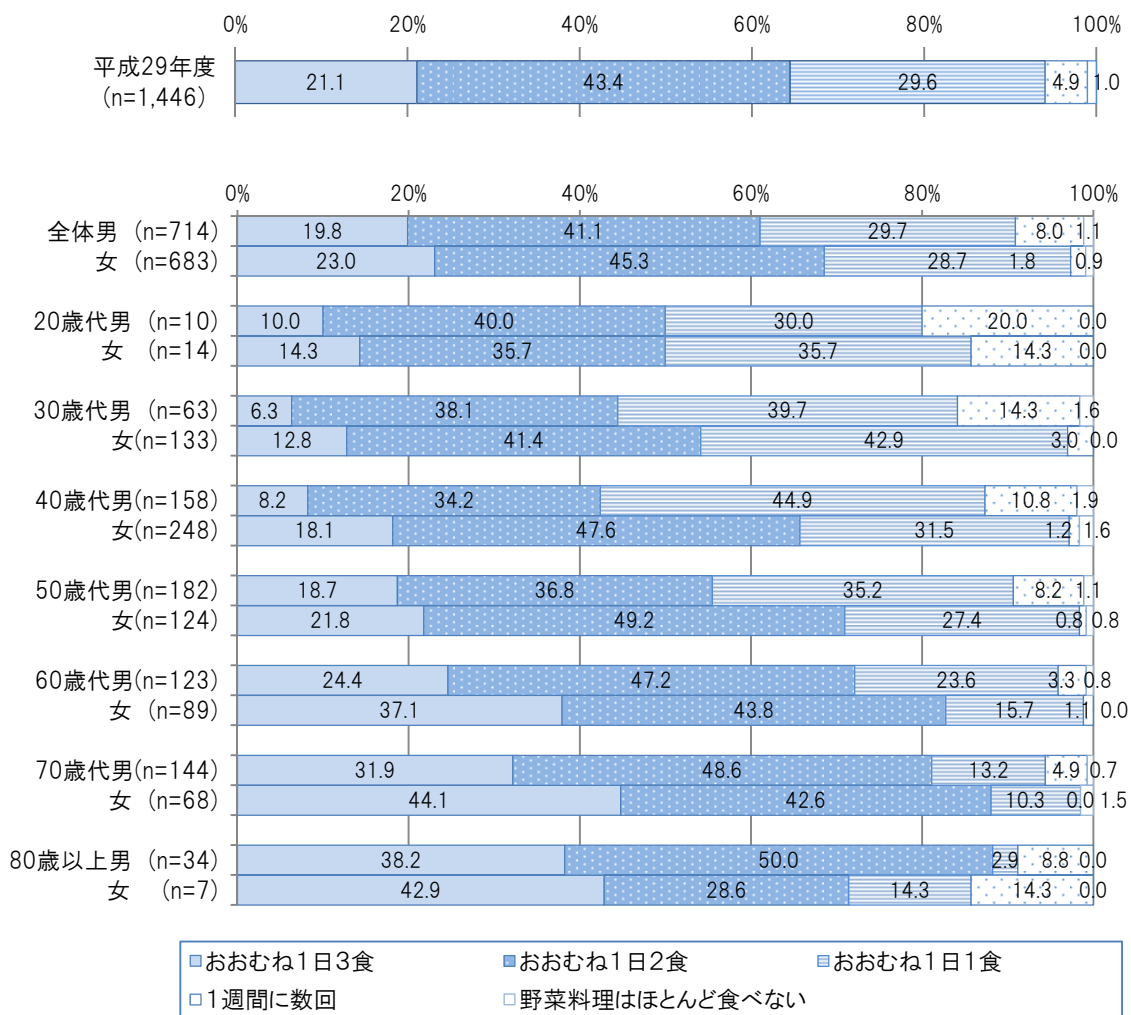
若い世代では、栄養バランスのよい食事の実践度が低い傾向が見られました。



(4)野菜の摂取状況

あなたは野菜料理をどの程度食べていますか。

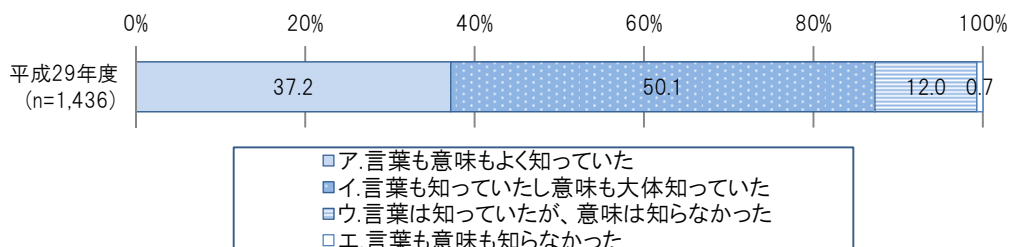
- 全体では、64.5%の人が1日2食野菜料理を摂取しており、いずれの年代においても、男性より女性の方が野菜料理を食べている頻度は高い傾向にあります。
- 1週間に数回あるいは、野菜料理はほとんど食べないと回答した人は、20歳代男性で(20.0%)、20歳代女性で(14.3%)、30歳代男性(15.9%)、40歳代男性(12.7%)といずれも1割を超えています。



(5)メタボリックシンドロームの認知状況

あなたはメタボリックシンドロームを知っていますか。

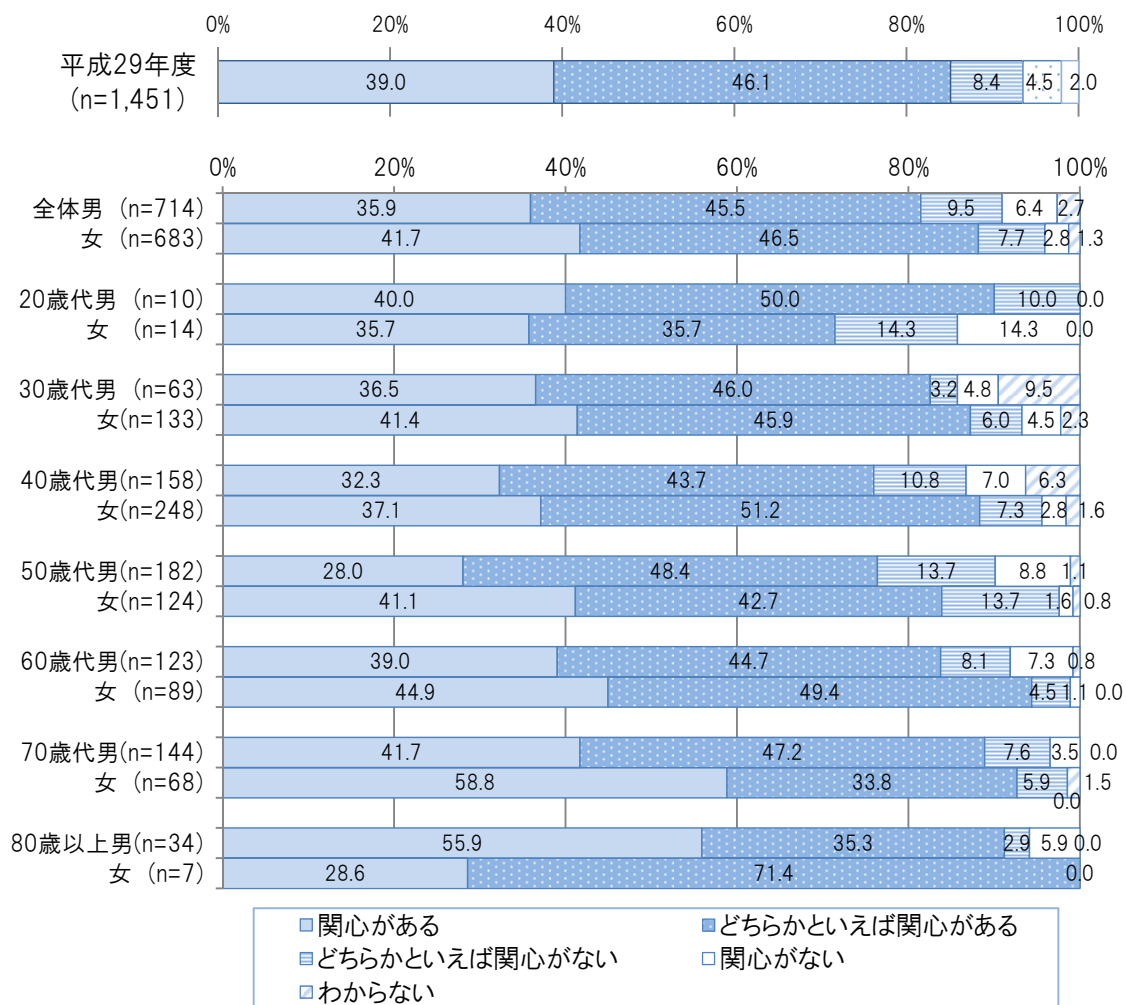
- ・メタボリックシンドロームの認知状況は、言葉も知っていたし内容も大体知っていたと回答した人が87.3%でした。



(6)食育への関心

あなたは食育に関心がありますか。

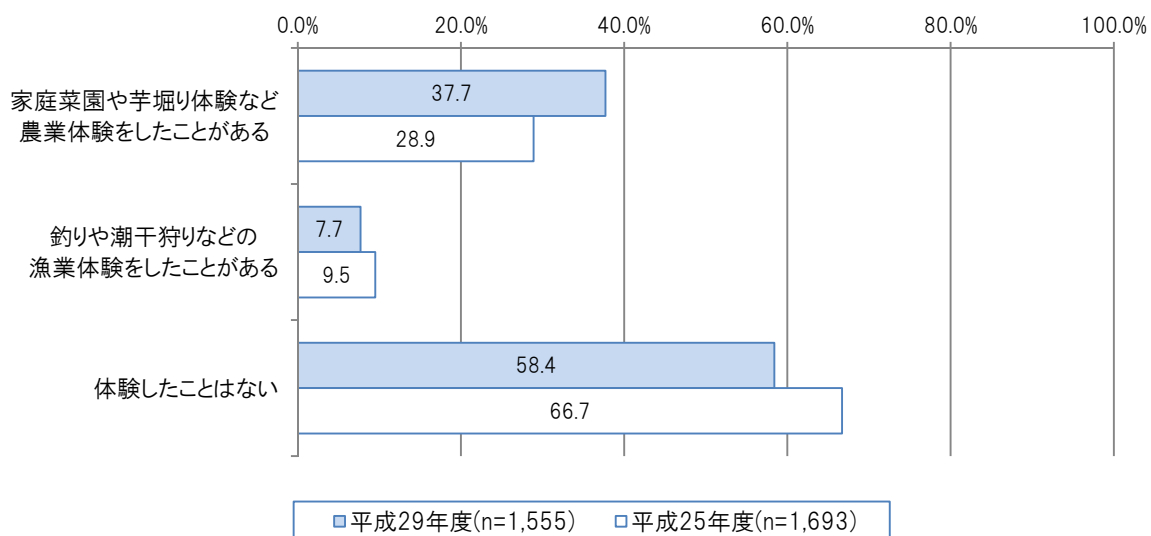
- ・食育への関心は、どちらかといえば関心があるを含めると全体では85.1%となりました。男女別に見ると、女性の方が男性よりも関心が高い傾向がみられました。



(7) 農林漁業体験への参加状況

あなたは、この1年間で野菜づくりや水産に親しむ体験をしましたか。

- ・ 農業体験は37.7%でしたが、漁業体験は7.7%にとどまりました。また、期間を1年間に限定すると、どちらも体験していないと回答した人は半数以上となっています。

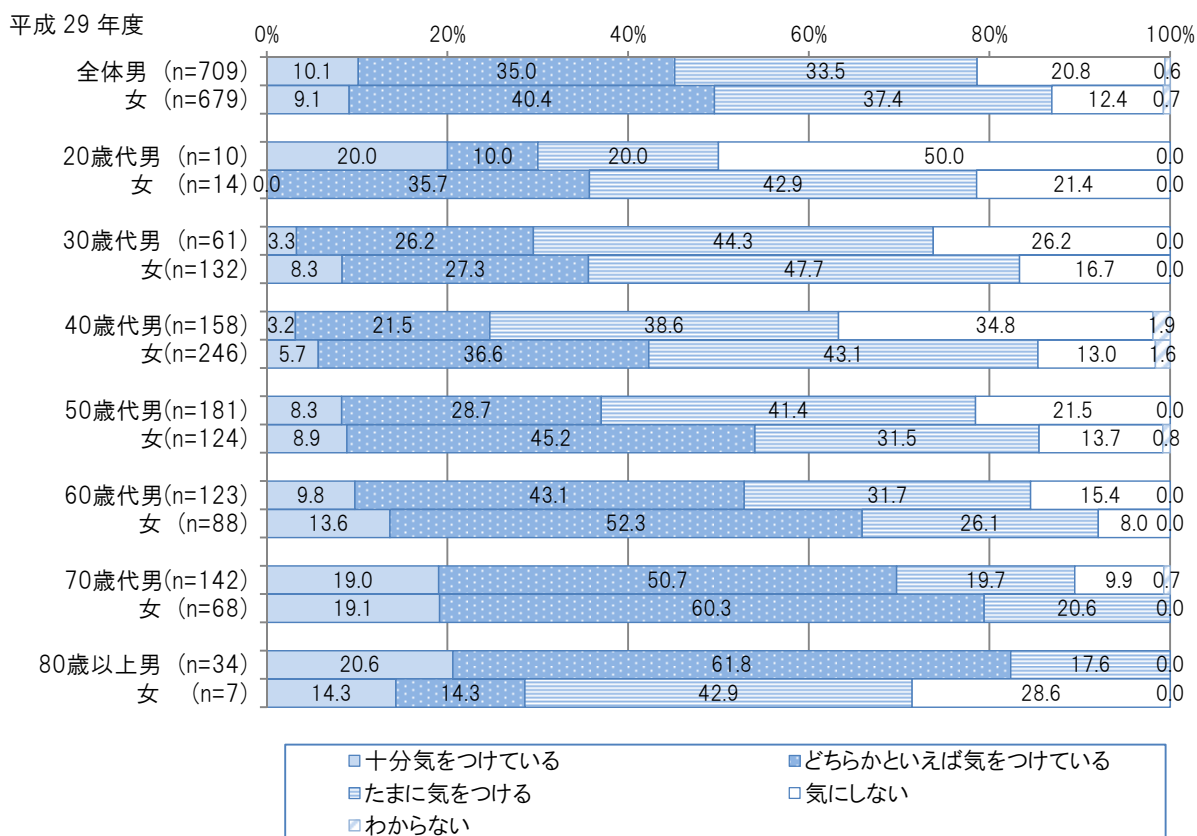
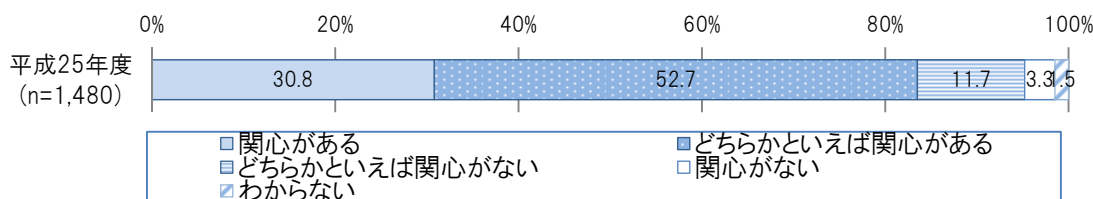
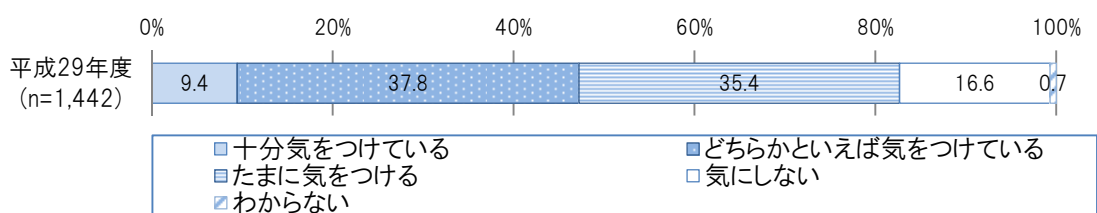




(8)よく噛んで味わって食べる人の状況《重点項目》

よく噛んで味わって食べるよう気をつけていますか。

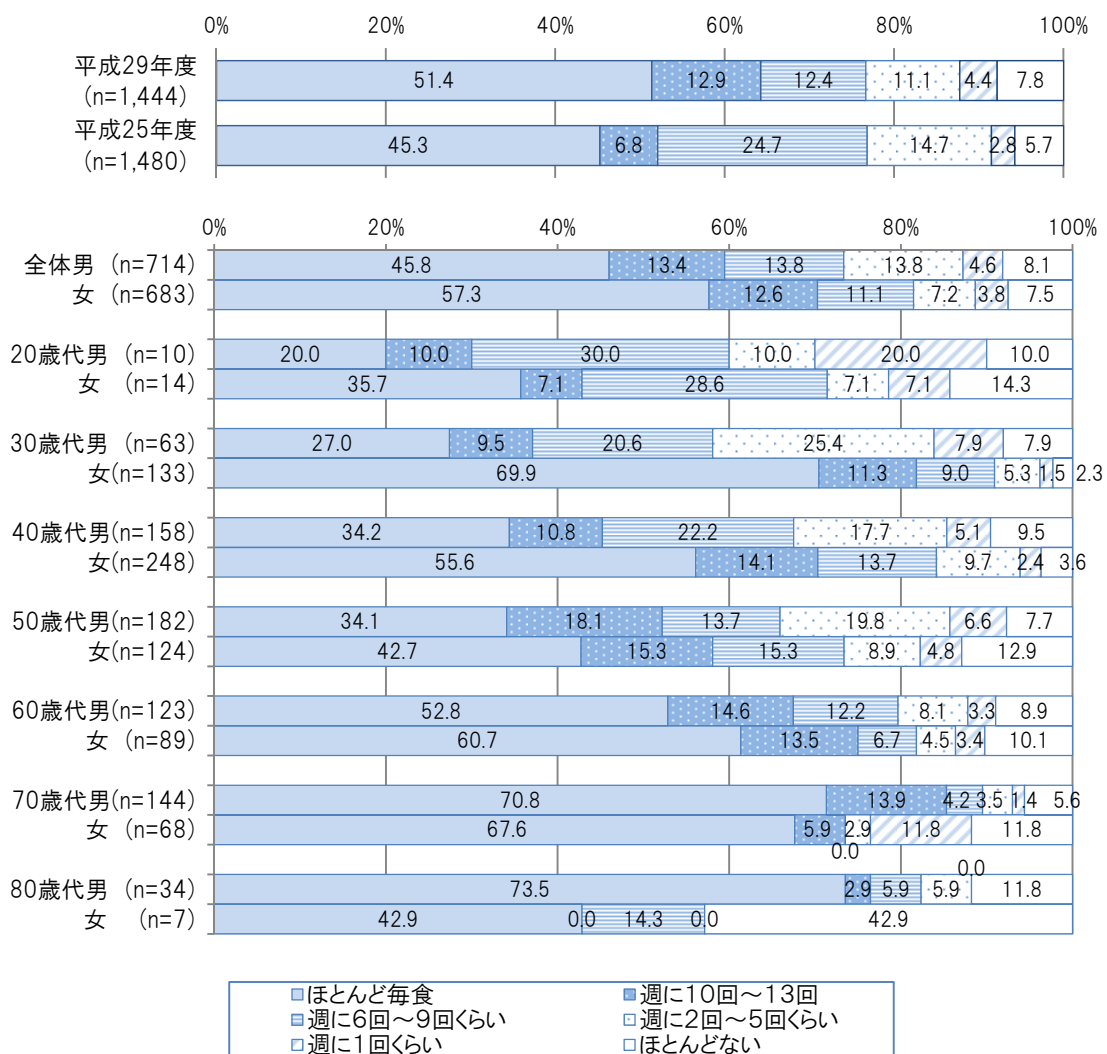
- 平成25年度は、よく噛んで味わって食べることへの関心度に関する設問をしたところ、関心がある・どちらかといえば関心があると回答した人は全体の8割強でした。平成29年度は次の段階として実践度に関する設問に変更したところ、十分気をつけている9.4%、どちらかといえば気をつけている37.8%、たまに気をつけている35.4%であり、関心はあっても実践につなげるのは難しいことが伺えます。
- 年代別にみると、30歳代、40歳代の男性では気にしないという回答の割合も高く、また同じ年代の男性に肥満傾向があるため、早食いなどの食習慣を改善するために、引き続きよく噛む食べ方の普及、啓発をする必要があります。



(9) 共食の状況 《重点項目》

あなたは朝食または夕食を家族や知人などと一緒に食べるのが週に何回ありますか。

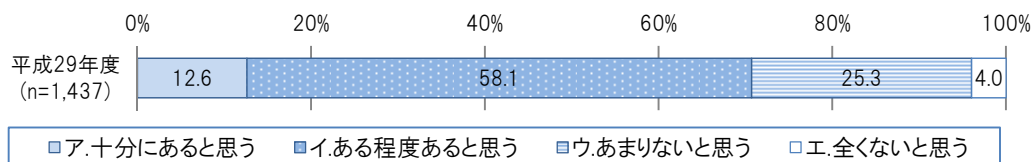
- 朝食または夕食を家族や知人などと一緒に食べる回数は平成 25 年度調査は週平均 9.2 回、平成 29 年度は 10.0 回でした。
- 女性は、30 歳代、40 歳代などの子育て世代は共食の回数が多いですが、男性は年代を問わず、共食はほとんどないとの回答が多くありました。
- 高齢者でも共食はほとんどないという回答があり、世帯構造の変化（単独世帯の増加）などの背景も関係しており、引き続き共食の大切さを伝え、理解者、実践者が増えるよう啓発していく必要があります。



(10) 食品の安全性の知識

あなたは健康に悪影響を与えないようにするためにどのような食品を選択すると良いか、どのような調理が必要かについて知識があると思いますか？

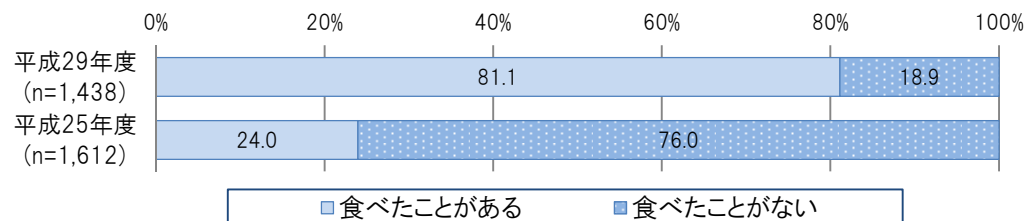
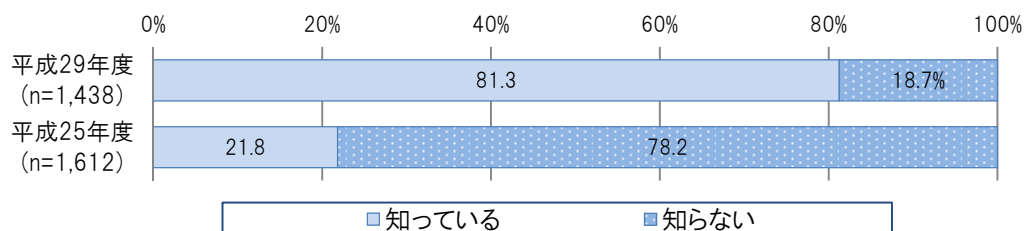
・知識があると回答した方(十分にあると思う・ある程度あると思う)は70%を超えました。



(11) 食文化の継承

あなたは郷土料理や伝統食、行事食について知っていますか。また、食べたことはありますか。

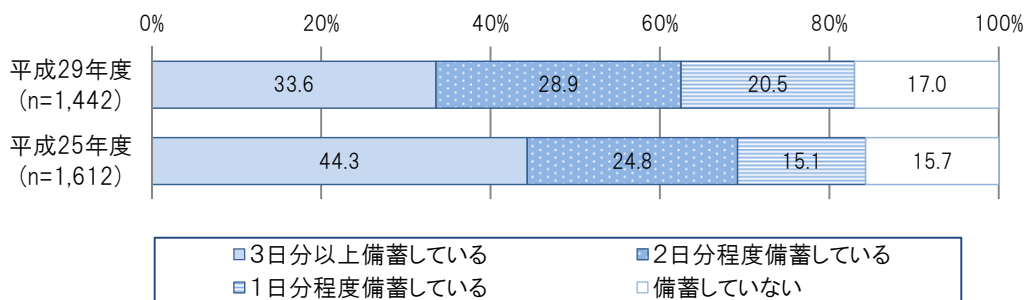
- ・郷土料理や伝統食の認知度は、平成25年度と比較して増加しており、81.3%が郷土料理や伝統食、行事食を知っているという回答となりました。
- ・平成29年度は、設問をよりわかりやすくするために、「行事食」も加えたため、知っている・食べたことがあると回答した割合が高くなったと思われます。



(12)災害時の備え

あなたは災害時の備えとして、飲料水・食糧をどの程度備蓄していますか。

- 災害時の備えとして、3日分以上の飲料水・食料を備蓄していると回答したのは33.6%にとどまりました。

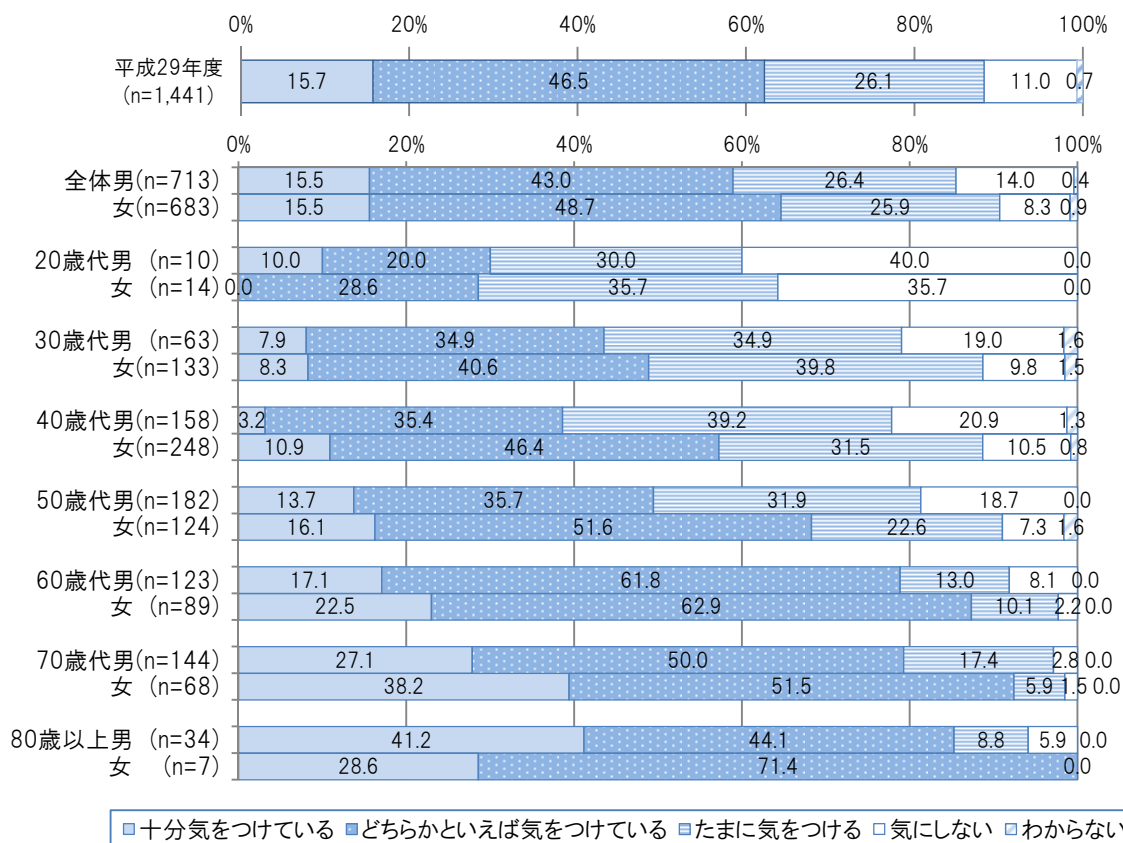


(13) 塩分摂取の意識

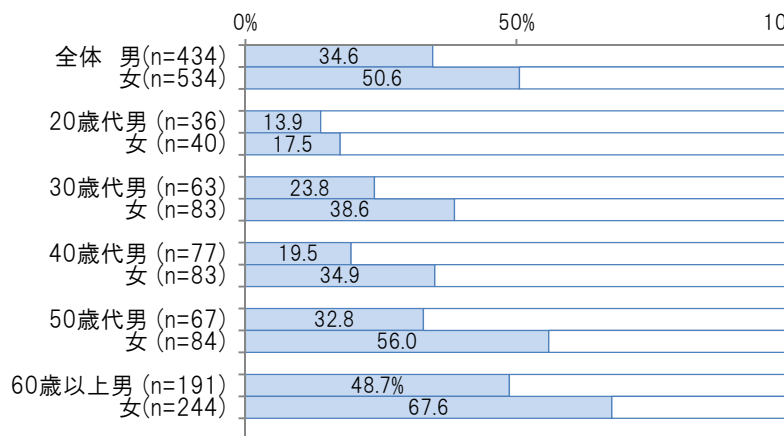
あなたは塩分をとり過ぎないように気をつけていますか。

・全体では、気をつけている割合(十分気をつけている・どちらかといえば気をつけている)は62.2%であり、年代が上がるほど塩分摂取の意識が高くなります。しかし、働く世代の男性(30歳～50歳代)では、気にしないという回答も目立ちました。

◎市川市基礎調査(2015年)においても、塩分の摂取を抑えるようにしていると回答した人は男性で34.6%、女性で50.6%であったのに対し、若い年代ほどその割合は低く、塩分摂取に対する意識の低さが伺えます。



◎塩分の摂取を抑えるようにしていると回答した割合 (市川市基礎調査 2015より)



### 3 各種統計結果からみた現状

#### (1)小学生・中学生・高校生の状況

##### a. 市川市基礎調査(2015)から

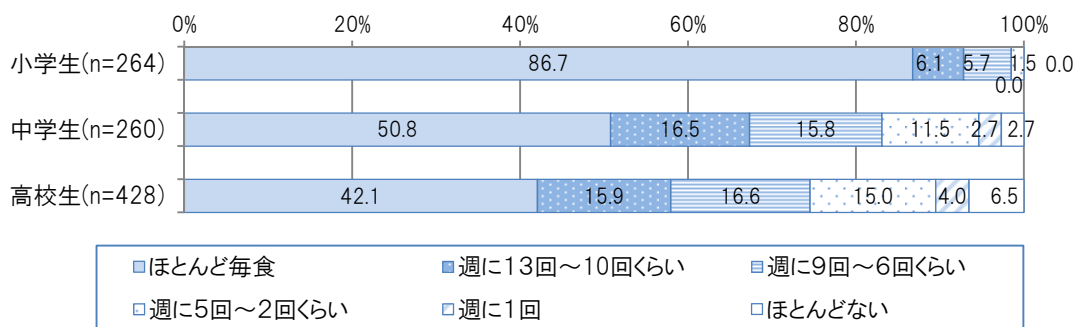
調査期間：【小学生】2015.2.3～2.23（21日間）

【中高生】2015.2.3～2.26（24日間）

回答数：小学生 267人、中学生 266人、高校生 432人

##### 《共食の状況》

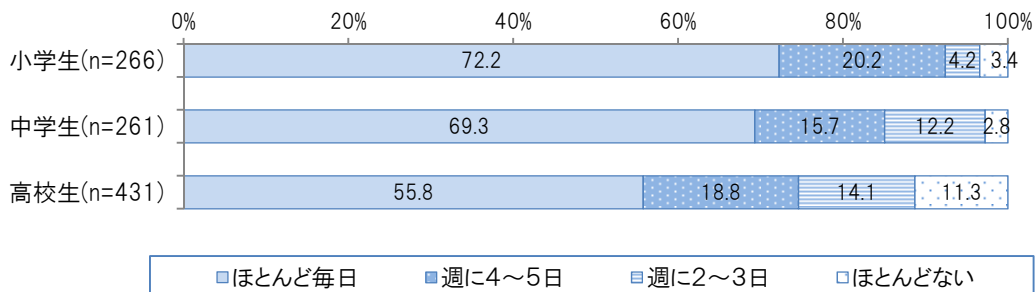
あなたは朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べることは週に何回ありますか。



- 朝食または夕食を家族や知人等と一緒に食べる回数について、ほとんど毎食と回答しているのは、小学生で86.7%ですが、中学生になると50.8%、高校生では42.1%と大幅に減少し、特に高校生では、週に1回あるいは、ほとんどないという回答が1割を超え、生活習慣が変化する時期であることが伺えます。

##### 《バランスのよい食事の摂取状況》

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。



- バランスのよい食事を1日2回以上毎日とると回答したのは、小学生72.2%、中学生69.3%、高校生55.8%と年齢が上がるほど減少しています。

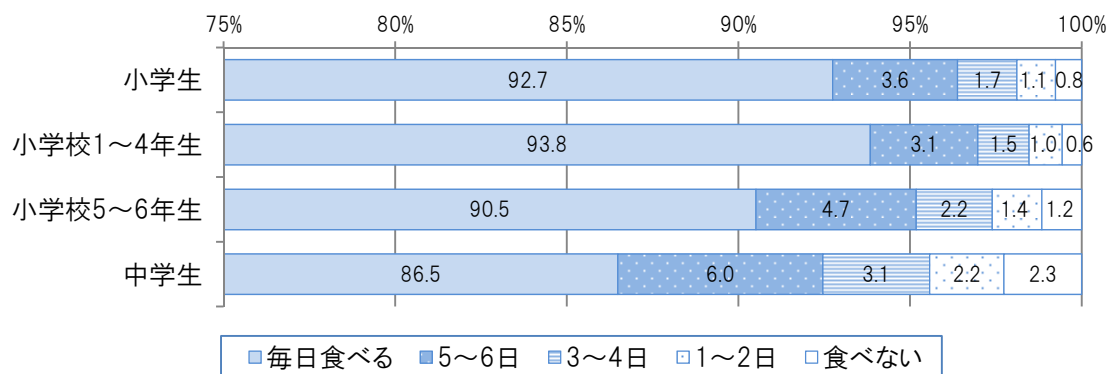
**b. 平成 29 年度児童生徒のライフスタイル実態調査報告から**

調査期間：平成 29 年 4～6 月

回答数：小学生 21,799 人 中学生 9,324 人

《朝食の摂取状況》

あなたは普段、週に何日朝食をとりますか。



- 朝食を毎日食べている割合は小学生全体では92.7%と高いですが、学年が上がるほど割合は減少し、中学生では86.5%となっています。  
また、週に3日以上朝食の欠食がある割合は、小学生で3.6%、中学生では7.6%であり、平成23年度の小学生5.7%、中学生11.7%よりも減少しています。
- 朝食の内容は、小・中学生の約3割が「主食のみ食べる」との回答で、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べている割合は、小学生で34.5%、中学生で39.5%となっています。

**c. 児童のすこやか検診から**

市内公立小学校5年生の希望者を対象に生活習慣病予防検診を実施し、結果を通知し指導する。

平成29年度(2017年度)の小学5年生の結果は、生活習慣病の因子を持たない(※)児童(正常範囲者)の割合が80.6%となっています。

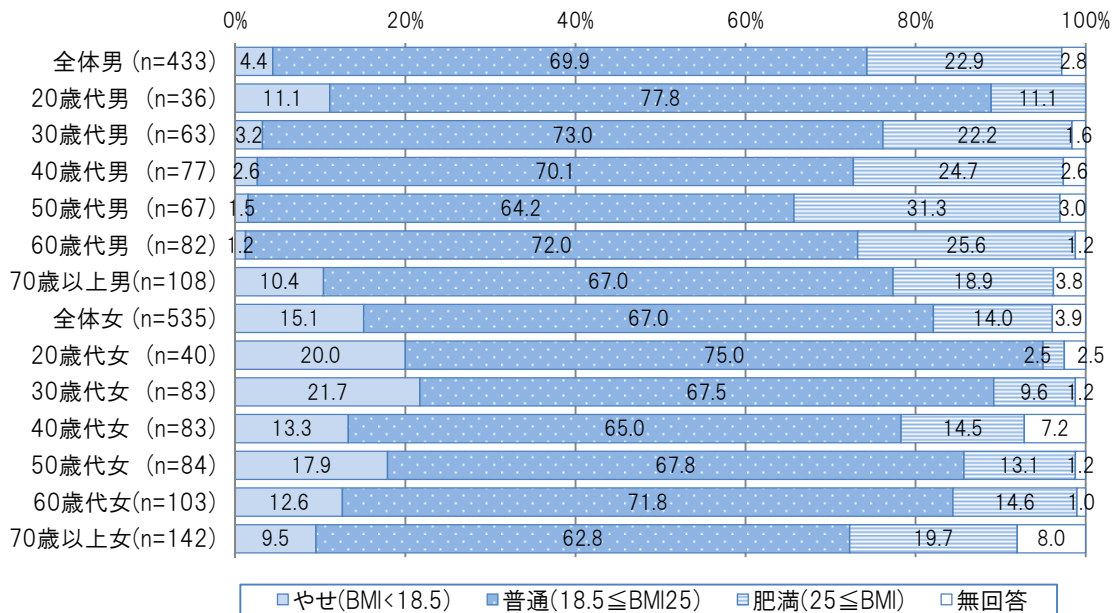
平成23年度(2011年度)以降、80%前後で推移しており、引き続き小学生においても生活習慣病予防に向けた取り組みが重要となっています。

※生活習慣病の因子を持たない…肥満度・腹囲・血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪において所見なし。

(2) 市民の体格と健康状態 (成人)

a. 市川市基礎調査 (2015) から (調査の概要P5 参照)

◀性別・年代別の BMI の状況▶



◀男性の状況▶

- 女性と比較して肥満の割合が目立ちます。
- 30歳代から肥満の割合が増えはじめ、50歳代では約30%以上に増加します。
- 70歳以降、やせの割合が増加しています。

◀女性の状況▶

- 全体的にやせの割合が目立ちます。
- 20歳代、30歳代のやせの割合が20%を超えています。
- 40歳以降、肥満の割合が増加しています。

BMI について

BMI は成人の肥満度の判定に用いる指標です。

[体重(kg)]÷[身長(m)]÷[身長(m)]で算出します。

BMI(数値の範囲)	(肥満度)判定
BMI<18.5	低体重(やせ)
18.5≤BMI<25.0	普通体重
25.0≤BMI<30.0	肥満(1度)
30.0≤BMI<35.0	肥満(2度)
35.0≤BMI<40.0	肥満(3度)
40.0≤BMI	肥満(4度)



(参考)BMIの目標値について

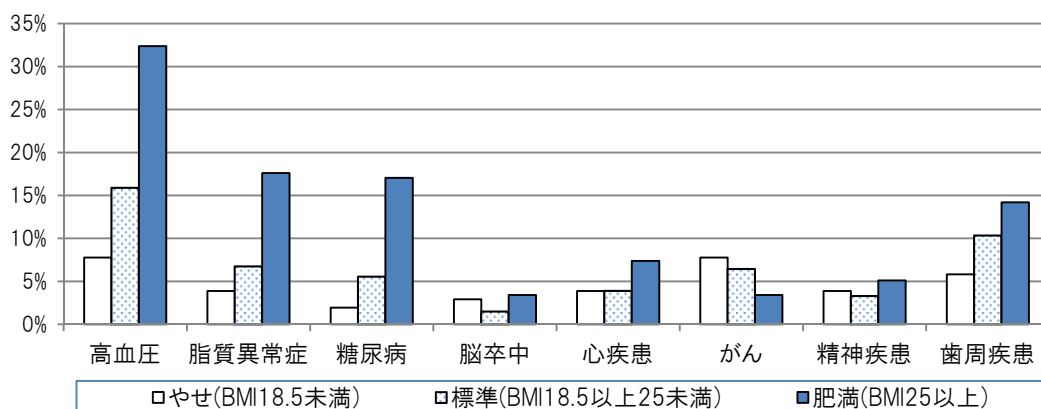
高齢者がいきいきと元気に暮らすためには、低栄養や栄養欠乏による筋肉量の減少を防ぎ、転倒や要介護状態となることを予防することがとても重要です。

50歳以上が目標とするBMIの下限を引き上げました。

年齢	目標値
20～49歳	18.5 ≤ BMI < 25.0
50～69歳	20.0 ≤ BMI < 25.0
70歳以上	21.5 ≤ BMI < 25.0

参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015版)」

《BMIと疾患の関係》



- BMIと疾患の関係を見ると、肥満の人は、がんを除くすべての疾患を発症しやすく、特に高血圧・脂質異常症・糖尿病ではその割合が高いことがわかります。
- 食生活の中で意識して行っていることについての設問では、肥満の人は他と比較すると、よく噛み味わう、食べ過ぎない、塩分を控える等全ての項目において、意識が低い結果となりました。

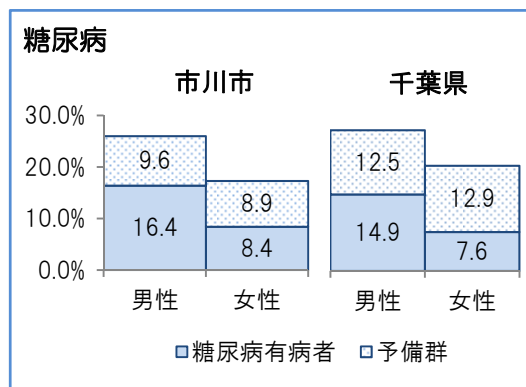
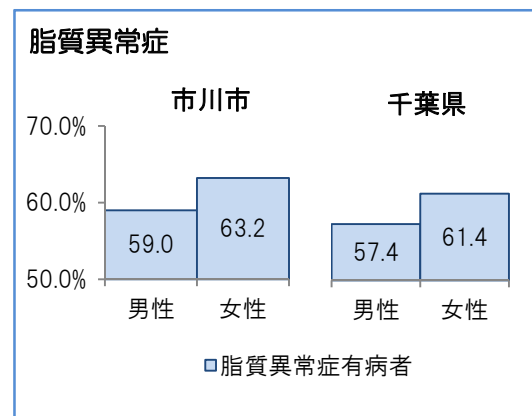
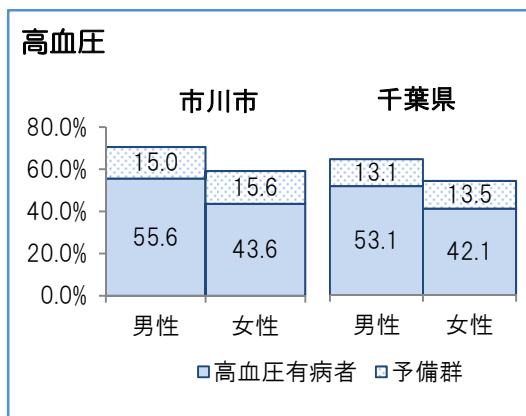
b. 平成27年千葉県特定健診・特定保健指導データ結果から  
 ≪生活習慣病の状況≫

特定健康診査対象者：40歳～74歳の国民健康保険加入者

分析対象者とした受診者数：市川市 31,428人(男性 13,181人 女性 18,247人)

千葉県 435,905人(男性 183,040人 女性 252,865人)

高血圧・脂質異常症・糖尿病の有病者・予備群該当者の割合



判定基準(都道府県健康増進計画参酌標準より)

- 高血圧有病者** :収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上  
または降圧剤服用
- 高血圧予備群** :収縮期血圧 130～139mmHg かつ拡張期血圧 90mmHg 未満、  
または収縮期血圧 140mmHg 未満かつ拡張期血圧 85～89mmHg
- 脂質異常症有病者** :中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満、  
LDL コレステロール 140 mg/dl 以上、  
コレステロールを下げる薬の服用のいずれかに該当
- 糖尿病有病者** :空腹時血糖 126 mg/dl 以上、HbA1c6.5%以上、  
血糖を下げる薬の服用のいずれかに該当
- 糖尿病予備群** :空腹時血糖 110～125 mg/dl 以上または HbA1c6.0%～6.5%未満、  
血糖を下げる薬を飲んでいないもの

- 高血圧は、有病者・予備群とも千葉県と比較して割合が高く、特に男性では受診者の約7割が高血圧有病者・予備群となっています。
- 脂質異常症有病者は、男性よりも女性の割合が高く、いずれも千葉県と比較して有意に高い状況です。
- 糖尿病では、予備群の割合は千葉県と比較して低いものの、有病者の割合は男女とも高く、特に男性に多くなっています。

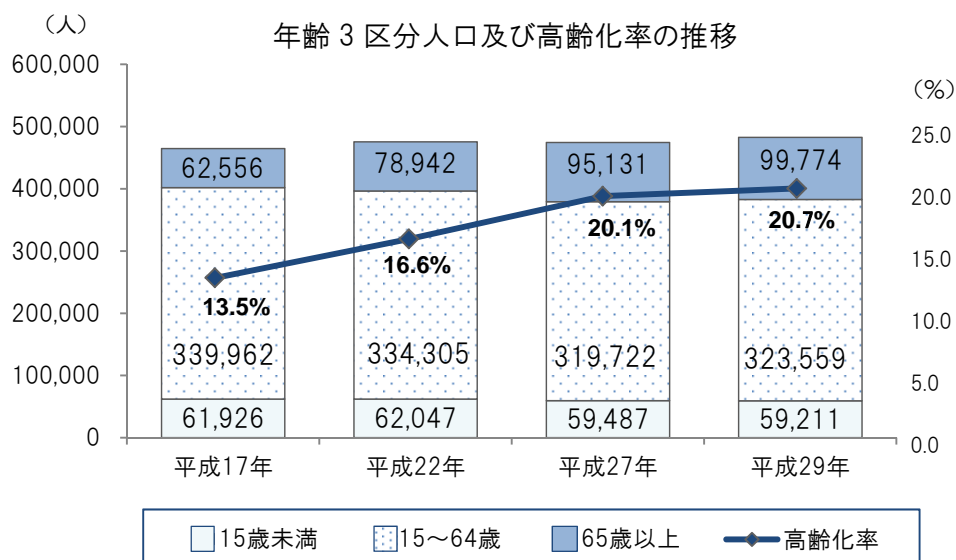
(3)食育をめぐる本市の状況

・市川市の人口、少子高齢化の進行（年齢3区分人口割合）

各年3月31日現在

項目	市川市				県（4月1日現在）	国
	平成17年	平成22年	平成27年	平成29年	平成29年	平成29年
総人口	464,444人	475,294人	474,340人	484,544人	6,285,160人	127,094,745人
15歳未満割合	13.3%	13.1%	12.5%	12.3%	12.4%	12.6%
15～64歳割合	73.2%	70.3%	67.4%	67.1%	61.6%	60.7%
65歳以上割合	13.5%	16.6%	20.1%	20.7%	26.0%	26.6%

「人口推計」(総務省統計局)・千葉県年齢別・町字別人口調査・市川市住民基本台帳人口より



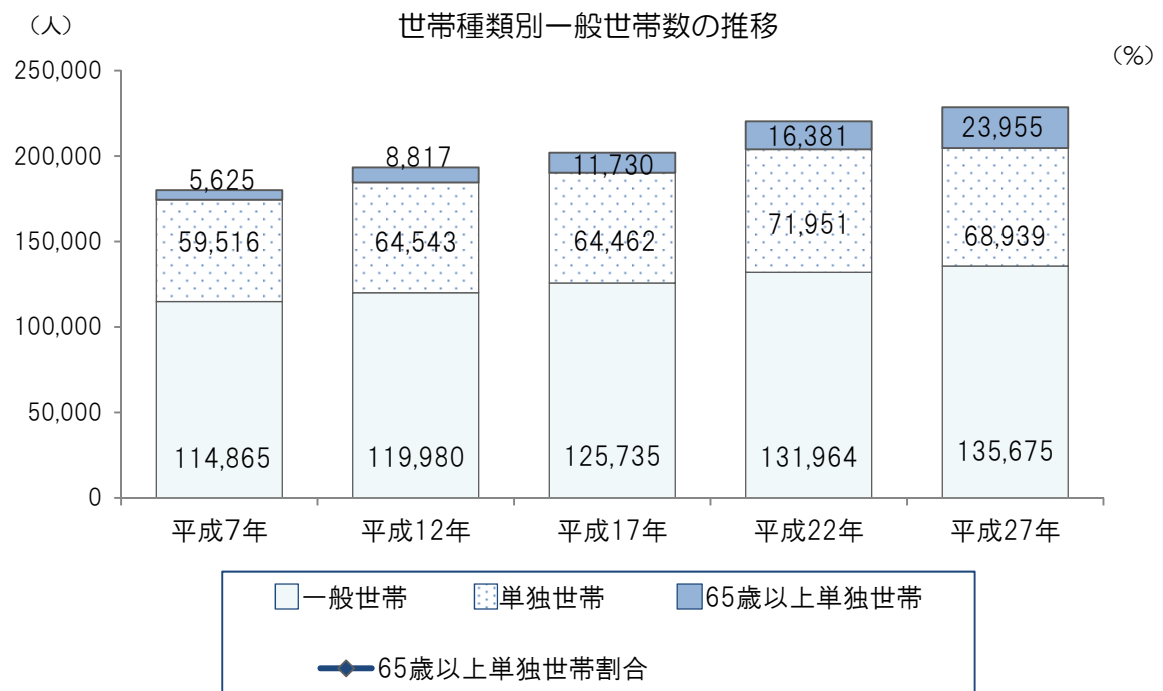
- ・市川市の高齢化率は、国や千葉県と比較すると低くなっていますが、65歳以上の人口の割合が年々増加し、15歳未満の人口の割合は減少傾向にあります。

・ 単独世帯の割合

各年 10月1日現在

項目	市川市					県	国
	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成27年	平成27年
単独世帯	36.2%	37.9%	37.7%	40.1%	40.6%	32.4%	34.5%
65歳以上単独世帯	3.1%	4.6%	5.8%	7.4%	10.5%	9.9%	11.1%

「平成27年国勢調査結果」(総務省統計局)



- ・ 単独世帯の割合が増加傾向にあり、とくに65歳以上の単独世帯の割合の増加率が10%を超え、急激に高くなっています。

## 4 第2次計画における達成状況と課題

### (1) 第2次計画の数値目標と達成状況

第2次計画では計画の進捗と評価を行うため、No.1～No.14 までの14項目、19指標を目標指標として掲げました。19指標のうち目標達成した指標項目(◎)は5指標にとどまっています。目標値には達成しなかったが目標に向かって改善している指標項目(○)が6指標で、変化なし(△)あるいは下降している(×)は8指標となっています。

#### No.1～No.5、13、14 直近実績値(H23年度)とH29年度現状値と比較

#### No.6～No.12 計画策定直後の実績値(H25年度)とH29年度現状値と比較

【第2次食育推進計画数値目標】									
No.	指標項目	対象	第2次策定時		目標値 ※2	H29年度現状値			評価
			H23年度直近実績値	※1 H25年度eモニター	市川市(2次)	※3 ライフスタイル調査	※4 健康いちかわ21	※1 eモニター調査	
1	ほぼ毎日、1日3食 食べる人の割合	20歳以上	84%	—	100%に近づける			81.7%	△
2	朝食を欠食する市民の割合の減少	小学生	5.7%	—	0%に近づける	3.6%			○
		中学生	11.7%	—	0%に近づける	7.6%			○
		20歳代女性	13%	—	0%に近づける		22.5%		×
		20歳代男性	26%	—	0%に近づける		19.4%		○
	30歳代男性	13%	—	0%に近づける		15.9%		×	
3	1日1食主食・副菜・主菜をそろえた バランスのよい食事を食べる人の割合	全体	94%	—	100%に近づける			93.1%	△
4	1日2食以上野菜料理を食べる人の割合	全体	59%	—	80%			64.5%	○
5	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している割合	全体	93%	—	100%に近づける			87.3%	×
6	食育に関心のある人の割合	20歳以上	87%	85%	90%以上			85.1%	△
7	直近1年以内に農林漁業体験に参加したことがある市民の割合の増加	全体	—	農29% 漁9%	30%以上			農37.7% 漁7.7%	○
8	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合の増加	全体	—	85%	80%以上			82.6%	◎
9	朝食又は夕食を家族や知人等と一緒に食べる「共食」の回数の増加	全体	—	週平均10回以上 52.1%	週平均10回			週平均10回以上 64.3%	◎
10	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加	全体	—	69%	70%以上			70.7%	◎
11	郷土料理や伝統食について「知っているものがある」、「食べたことがある」市民の割合の増加	全体	—	知22% 食24%	H25年度からの増加**			知81.3% 食81.1%	◎
12	災害時の備えとして、3日間の飲料水・食料を備蓄している市民の割合	全体	—	44%	H25年度からの増加**			33.6%	×
13	20歳～30歳代女性のやせ(痩身)の割合	20歳代女性	24%	—	啓発に努める		20.0%		○
		30歳代女性	14%	—	啓発に努める		21.7%		×
14	学校給食における地場産物を使用する学校の割合	—	100%	—	100%を持続	100%			◎

出典：

※1 現況：eモニター制度による食育アンケート調査

※2 目標値：策定時設定数値目標

※3 現況：市川市児童生徒のライフスタイル実態調査

※4 現況：健康いちかわ21 市川市基礎調査(2015)

《評価》◎：現状値が目標を達成している指標

○：現状値が目標に向かって改善している指標

△：現状値が変化していない指標

×：現状値が改善しなかった指標

(2)食に関する現状と課題

市川市における食育の現状や、各種調査の結果等を踏まえ、以下のとおり現状と課題を整理しました。

各種調査結果より、第2次計画の数値目標を達成していない指標は、基本的には継続して取り組む必要があり、特に数値が下降した指標に関しては、より一層、推進啓発していく必要があります。

<その1>

食育に関するアンケート調査結果から「食育」に関心がある方は85%と高い割合でしたが、40歳～50歳の男性は他の年代に比べて関心が低くなっています。

また、働く世代（30歳～50歳代）の男性は、肥満の割合も高く、「朝食の欠食」や「主食・副菜・主菜をそろえたバランスのよい食事を食べる回数が少ない」などの割合が他の年代より高くなっています。さらに食べ方に関して、よく噛んで食べる、塩分を控えるよう気をつける、などの意識が低くなっています。

食に関する意識の向上と健全な食習慣を実践しやすい環境づくりが必要となります。

<その2>

20歳～30歳の若い世代は男女とも他の年代と比べて、「朝食の欠食」や「主食・副菜・主菜をそろえたバランスのよい食事を食べる回数が少ない」などの割合が高く、塩分の摂取に関しても、気にしないなどの回答が多く、食に関する意識や関心の低さが目立ちます。

また、若い女性のやせの割合も依然として高い状況にあります。

これから親になる、あるいは現在すでに子育てをしている20歳～30歳代が食育を実践し、次世代につなげていく必要があります。

若い世代の多くは食育への関心が低いため、食育情報の普及啓発の方法や内容等を工夫し、食育に関心が持てるきっかけづくりを進めていくことが必要です。

また、既に関心がある方でも様々な事業や取り組みに関して情報不足であるため参加につながらない状況もあり、若い世代が正しく食育情報を選択できるよう整え、食育の取り組みに参加しやすい環境づくりも必要です。

<その3>

共食については、小学生の約9割以上が週10回以上（朝食または夕食）共食できている一方で中学生になるとその割合は約7割と減少しています。

家族と共に食卓を囲むことで、食事のマナーや料理についての関心も高くなり、何より楽しくおいしく食べることができます。

成人期の「孤食」は心の面の問題の他に、外食や簡単な食事が多くなりやすいこと

## 第2章 市川市における食育の現状と課題

から栄養面の問題が発生することも考えられます。少子高齢化の進展、世帯構造や社会環境の変化による高齢者の単独世帯等の増加など、多様化していくライフスタイルに対応した食育の実践は個人や家庭単位では難しく、家庭を中心に食に関わる様々な関係者の連携をもって実践を支援していくことが必要になります。

### (3) 今後の方向性

食に関する現状と課題から次の3つの点について、今後取り組む方向性が見えてきました。

#### ①若い世代（20歳～30歳代）を中心とした食育の推進

子どもの頃からの健全な食生活の確立とともに、若い世代が健康を意識し、食育に関する知識の習得や食育の実践に取り組めるよう支援することが必要です。

#### ②働く世代（30歳～50歳代男性）を中心とした食育の推進

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善等、健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実現など食育の実践が必要です。

#### ③多様な暮らしに対応した食育の推進

少子高齢化の進展、世帯構造や社会環境の変化に対応した食育の推進が必要です。