

基本方針2. 生活習慣の改善による健康状態の向上

1. 栄養・食生活

(1) 基本的な考え方

栄養・食生活は生きるために欠かせないものであり、食生活の充実や適切な食習慣はこどもたちの健やかな成長や多くの生活習慣病の予防といった、健康の維持・増進の点からも重要です。そのため、すべての年代で、個人が良好な食生活を送るための力を育てていくこと、それを支援するための環境づくりを行うことが必要です。

(2) 現状と今後の課題

【本市の現状】

①適正体重の状況

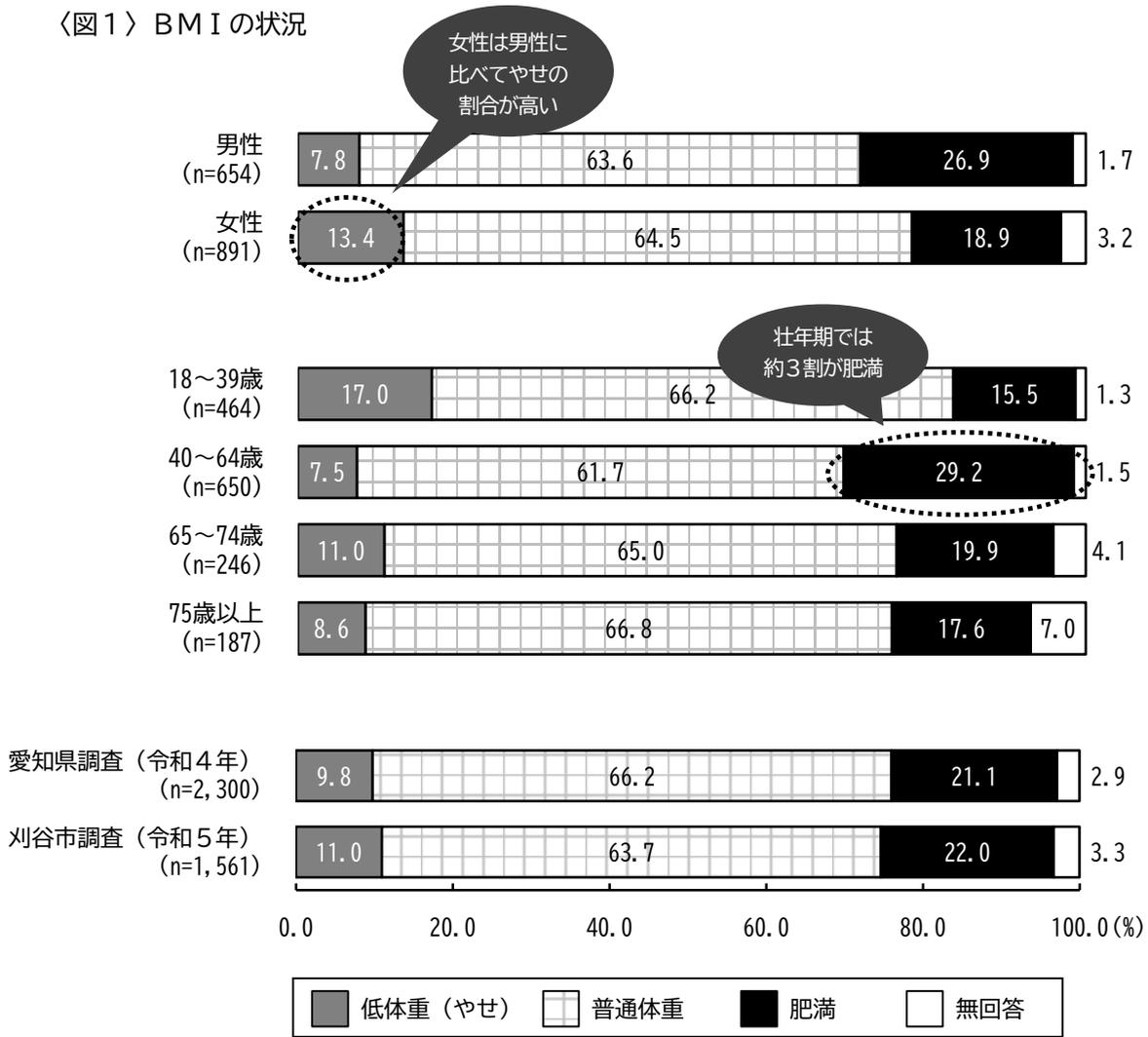
- 第2次計画の評価をみると、「肥満者（BMI 25 以上）の割合（40～69 歳）」は、男女とも増加し、悪化の評価となっています。特に男性の割合は策定時から大きく増加しています。
- アンケート結果をみると、「低体重（やせ）」が11.0%、「普通体重」が63.7%、「肥満」が22.0%となっており、令和4年（2022年）の愛知県の調査と比較すると、本市の「低体重（やせ）」、「肥満」の割合は愛知県よりやや高くなっています。
- やせの割合については、男女とも18～39歳で高くなっています。また、男性より女性の割合の方が高い傾向にあります。

②食習慣の状況

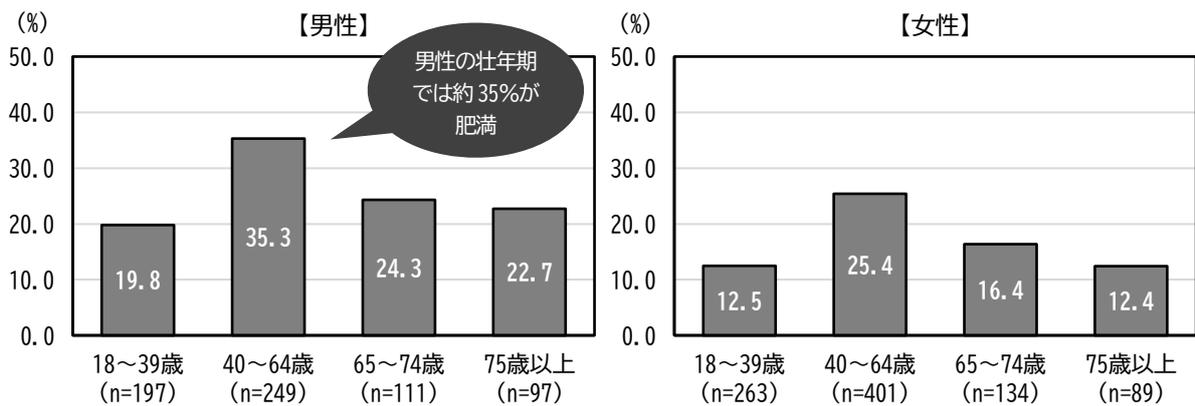
- ほとんど毎日、1日に2食以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合は男女とも若い世代で低い傾向にあります。また、男性の若い世代では女性や他の世代に比べて、1日3食を食べている人の割合も低くなっています。
- 1日の野菜摂取状況をみると、「5皿以上」と回答する人の割合は男女とも低く、数パーセントにとどまっています。また、全体的に男性の方が野菜摂取量が少ない傾向にあります。



〈図1〉BMIの状況

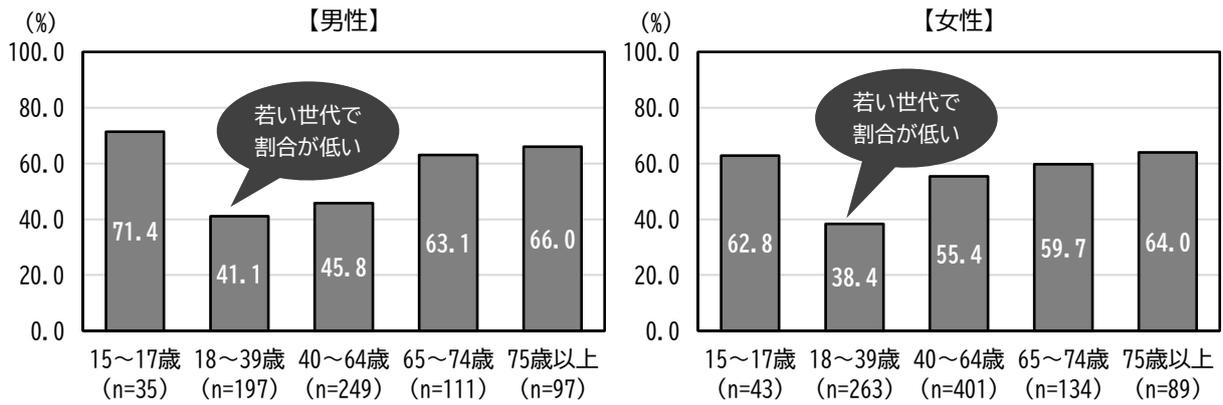


〈図2〉肥満の割合

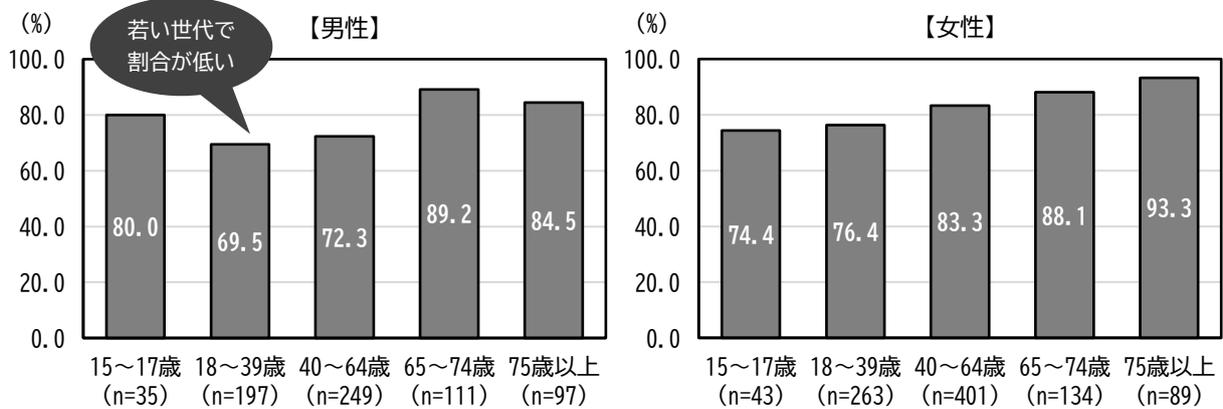


資料：図1・2 「刈谷市健康づくりに関する調査（令和5年度）」、「令和4年度愛知県生活習慣関連調査」

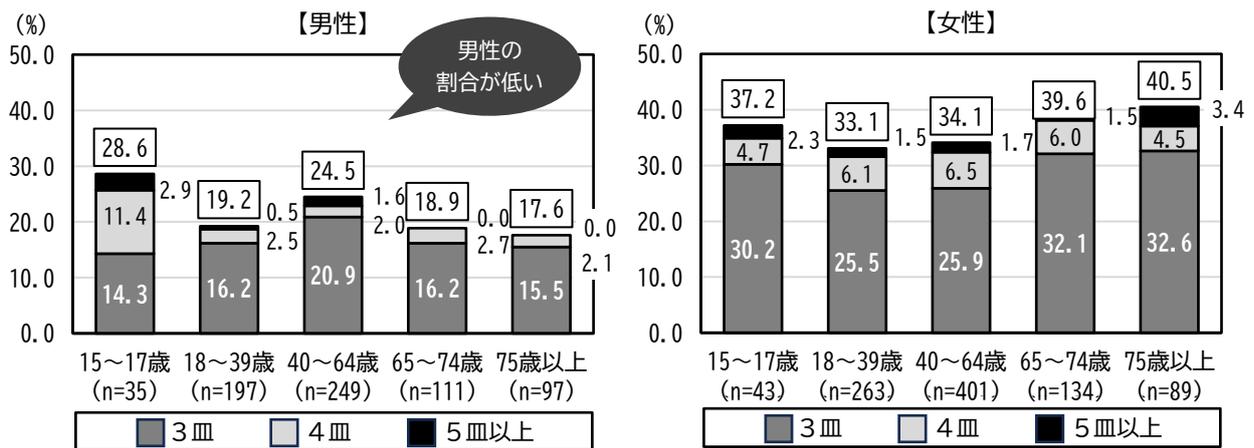
〈図3〉ほとんど毎日、1日に2食以上主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる人の割合



〈図4〉1日3食を食べている人の割合



〈図5〉1日の野菜摂取状況



(注) 囲み線内の数値は割合の合計

資料：図3～5 「刈谷市健康づくりに関する調査（令和5年度）」

【今後の課題】

■ 肥満者の減少、やせ・低栄養の減少

男性では特に肥満者の割合が高くなっていますが、肥満は生活習慣病をはじめとする様々な病気に関連するものであり、肥満予防は病気の発症予防につながることから、適正体重の維持に向けた取組を推進していくことが重要になります。

一方、高齢期に入ると、食欲の低下や買い物、食事づくりが困難になることなどから、低栄養状態になることが問題となっています。高齢期の低栄養はフレイルにつながる可能性があるため、高齢期の正しい食のあり方の周知啓発や食事指導など、予防に向けた取組が求められます。

また、若年層における健康課題の一つであるやせや、無理なダイエットは骨量の減少や貧血などにもつながるため、適正体重やダイエットに対する正しい知識の普及を図る必要があります。

■ 男性、若い世代を中心とした食習慣の改善

偏った食習慣や不規則な食事は肥満や生活習慣病の発症リスクを高める要因となりますが、18～39歳ではバランスのよい食事を摂る人の割合が低くなっています。また、男性は女性に比べて1日の野菜摂取量が少ない傾向にあります。

本市では男性の若い世代が多いという特徴があることや、若い世代では1日3食食べている人の割合が低いことから、男性、若い世代を中心とした食習慣の改善に向けた取組が必要になっています。

また、食習慣や嗜好はこどもの頃に決定するといわれているため、こどもの頃から望ましい食習慣が定着するよう、アプローチを行っていくことが重要です。

(3) 取組の方向性と目標・指標

①栄養・食生活に関する正しい知識の普及と実践に向けた支援

- ホームページ、健康教室等を活用して、食生活の重要性や望ましい食生活、適正体重の周知啓発を行います。
- 仕事や家事等が忙しい世代に向けて、簡単にできる健康レシピや、外食や中食^{※27}の上手な活用法等に関する情報を発信します。

②生活習慣病やフレイルの予防に向けた取組の推進

- 各種健診や特定保健指導等の機会を通じ、食生活改善に向けた指導や健康相談を実施します。
- 高齢者向けの健康教室等において、偏った食生活等による高齢期の低栄養を防止するための取組を実施します。

^{※27} 中食：調理済みの食品を購入し、自宅で食べる食事形態のことを指す。飲食店で食べる食事を「外食」、自宅で調理して食べる食事を「内食」と呼ぶのに対し、その中間として位置づけられている。

《目標・指標と具体的な取組》

目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
適正体重のこどもを増やす	肥満傾向児（肥満度20.0%以上）の割合	小学5年生男子	10.0%	8.3%
		小学5年生女子	7.7%	4.5%
<p>【目標達成に向けた取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームページ等による適正体重の周知啓発 ・乳幼児と保護者向け栄養講座の実施 ・野菜等を使った食育イベントの実施 ・給食の献立表による情報提供 ・給食の試食会による保護者への周知啓発 ・栄養教諭による食に関する授業の実施 ・授業における栄養指導や健康指導の実施 				
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
適正体重を維持している人を増やす	肥満者（BMI 25以上）の割合	40～69歳男性	37.5% (令和3年度)	29.1% (令和14年度)
		40～69歳女性	22.2% (令和3年度)	18.5% (令和14年度)
	痩身傾向児（肥満度-20.0%以下）の割合	中学3年生女子	4.6%	2.5%
<p>【目標達成に向けた取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホームページ等による適正体重の周知啓発 ・市民や事業所向け健康教室の実施 ・チラシやメールマガジンを活用した事業所への周知啓発 ・社員食堂等での食や栄養についての周知啓発 ・各種健診の受診券等の案内に普及チラシ等を同封 ・栄養教諭による食に関する授業の実施 ・授業における栄養指導や健康指導の実施 				
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
適切な量と質の食事を摂る人を増やす	ほとんど毎日、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる人の割合	20～74歳	58.8%	70.0%
		<p>【目標達成に向けた取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種健診を活用したチラシの配布 ・市民や事業所向け健康教室の実施 ・乳幼児健診を活用した保護者向けチラシの配布 ・3歳児健診時におけるこども向け健康教育の実施 ・栄養教諭による食に関する授業の実施 ・食に関する講座の開催 		

目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
朝食を摂取するこどもを増やす	朝食を摂取するこどもの割合	3歳児	94.1%	100.0%
		小学5年生	90.7%	100.0%
		中学2年生	81.4%	100.0%
	【目標達成に向けた取組】 <ul style="list-style-type: none"> ・ SNS^{※28}等による朝食の重要性の周知啓発 ・ 離乳食講習会、フレッシュ・ママクラスを活用した朝食の重要性の周知啓発 ・ 乳幼児健診を活用した保護者向けチラシの配布 ・ 子育て支援センターにおける健康教室の実施 ・ 公立幼児園、保育園での保健だよりの配布 ・ 親子で参加できる食育イベントの実施 ・ 給食を活用した食育指導、食に関する授業の実施 ・ 給食の献立表による情報提供 ・ 食生活アンケートによる現状の把握 ・ 授業における栄養指導や健康指導の実施 			
目標	指標		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和16年度)
低栄養傾向の高齢者を減らす	低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合	65歳以上	17.4%	15.9%
		【目標達成に向けた取組】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防教室を活用した周知啓発 ・ 高齢者向け健康教室の実施 ・ 地域包括支援センターとの連携による栄養士家庭訪問の実施 		

※28 SNS：Social Networking Service (Site) の略。インターネット上で友人を紹介し合って、個人間の交流を支援するサービス（サイト）。誰でも参加できるものと、友人からの紹介がないと参加できないものがある。