

第 2 章

阿波市の“健康”と“食”の現状と課題

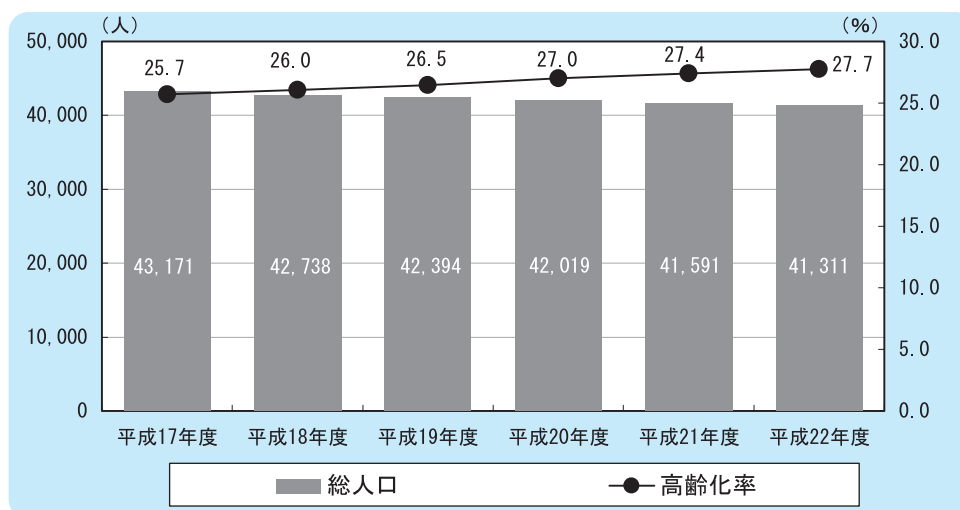
- 1 人口構成
- 2 主要死因別死亡率
- 3 特定健診の状況
- 4 徳島県における糖尿病の状況
- 5 阿波市における糖尿病の状況
- 6 阿波市における肥満児(小学生)の状況
- 7 アンケート結果
- 8 作業部会による課題抽出

第2章 阿波市の“健康”と“食”の現状と課題

1 人口構成

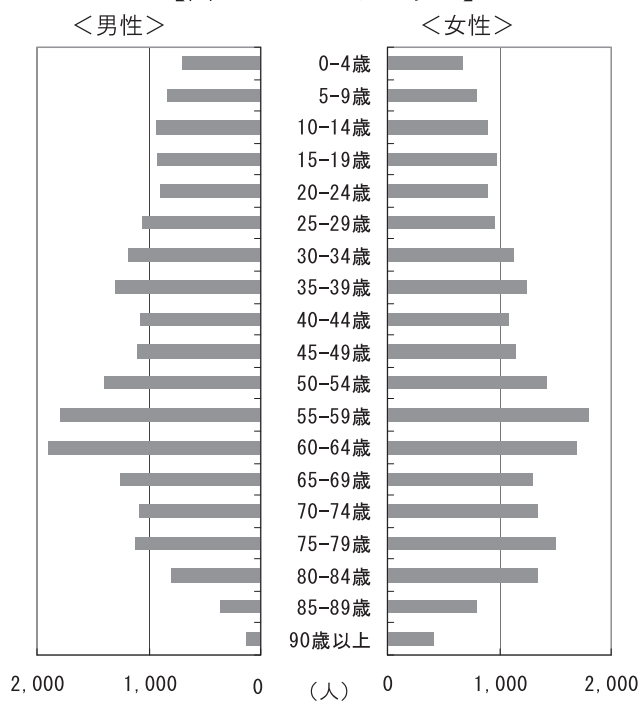
人口構成をみると、総人口は年々減少傾向にある一方で、高齢化率（65歳以上の人口）は年々増加しており、平成22年度4月1日時点で27.7%となっています。【図1】
また、年齢別にみると、男女とも55-59歳及び60-64歳が多くなっています。【図2】

【図1 総人口と高齢化率】



※住民基本台帳

【図2 人口ピラミッド】

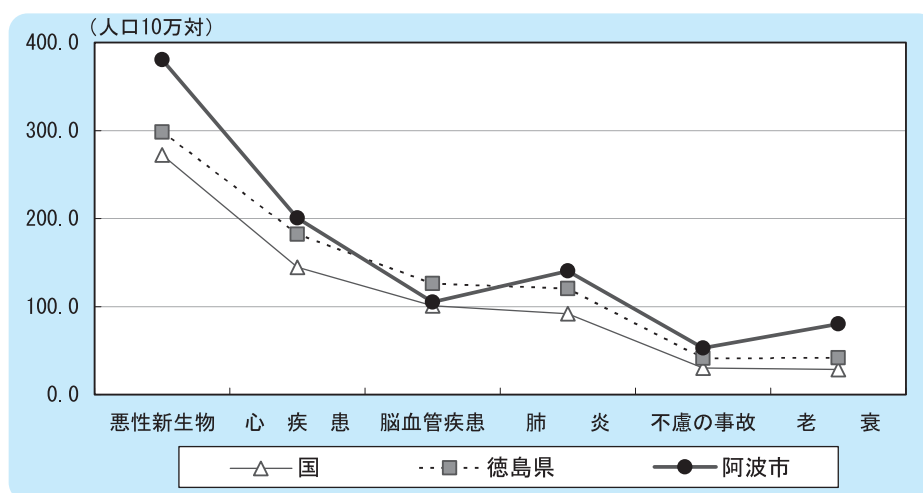


※住民基本台帳 (H22.3.31 現在)

2 主要死因別死亡率

主要死因別死亡率を国及び県と比較すると、悪性新生物、心疾患による死亡率が高くなっています。また、肺炎や老衰も国・県と比較して高くなっていますが、高齢者が多いことが原因の一つであると考えられます。【図3】

【図3 主要死因別死亡率(人口10万対)】

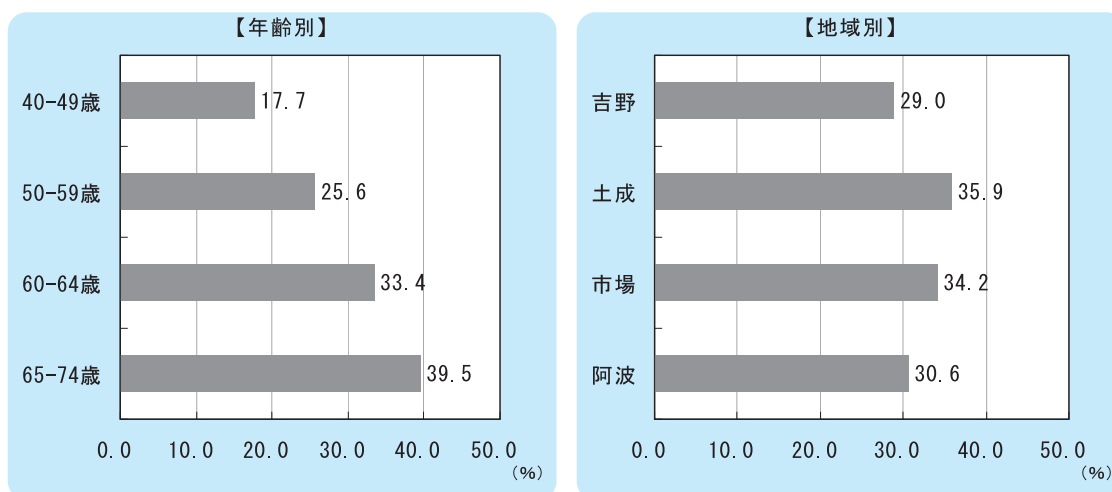


※厚生労働省「人口動態統計」(H20年)

3 特定健診の状況

平成20年度における特定健診の受診率は31.9%であり県内13位(24市町村中)となっています。受診率を年齢別にみると、若い年代ほど受信する割合は低くなっており、40-49歳の受診率は60-69歳・70-74歳に比べて、約半分となっています。地域別にみると、最も高い地域は土成(35.9%)、最も低い地域は吉野(29.0%)となっています。【図4】

【図4 受診率(平成20年度)】

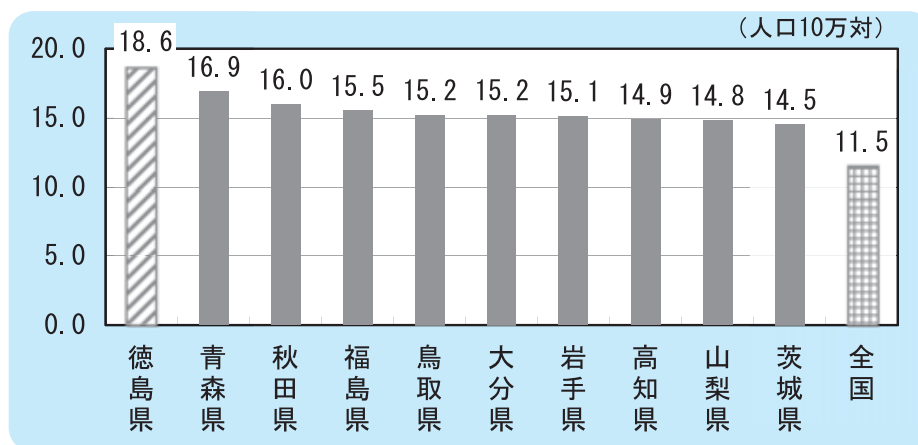


※国民健康保険団体連合会

4 徳島県における糖尿病の状況

糖尿病死亡率は平成5年から平成18年まで14年連続でワースト1位が続いた経緯があるなかで、平成20年の糖尿病死亡率（人口10万人対）は18.6人であり、全国平均の11.5人を大きく上回っており、依然として糖尿病死亡率が全国1位となっています。【図5】

【図5 平成20年 糖尿病による死亡者数(人口10万人対)】



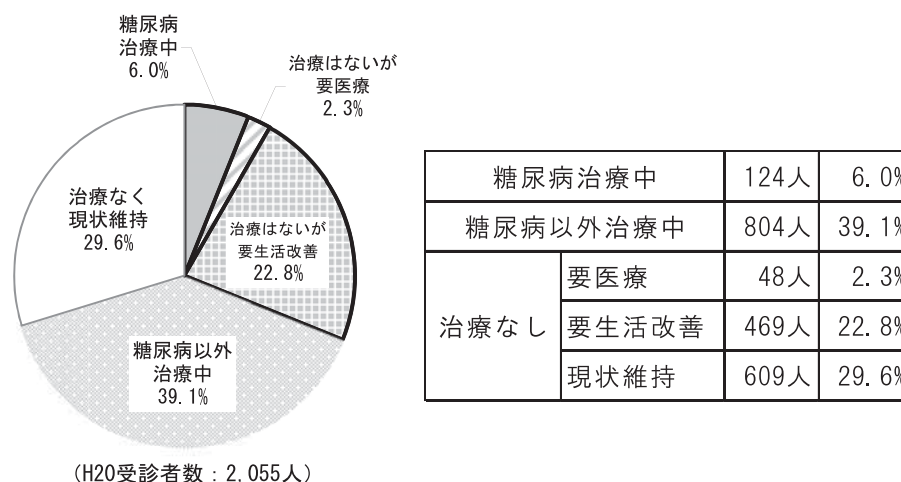
※厚生労働省「人口動態統計」

5 阿波市における糖尿病の状況

「4」でも述べたように、徳島県の糖尿病死亡率は（人口10万人対）18.6人に対し、阿波市の糖尿病死亡率はさらに大きく上回る32.5人（H20）となっています。

阿波市における平成20年度特定健康診査受診結果では、全体の約3割が「糖尿病の治療中」または「治療はないが要医療」、「治療はないが要生活改善」となっており、糖尿病が健康を阻害している状況がうかがえます。【図6】

【図6 平成20年度 特定健診受診結果による糖尿病の状況】

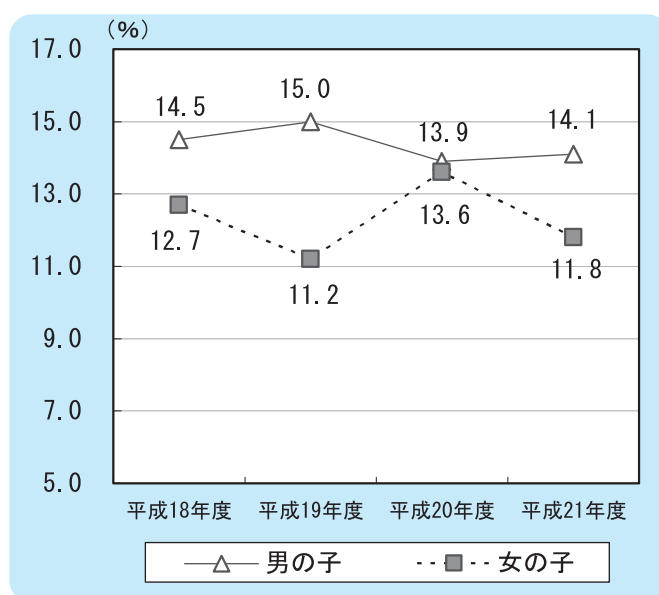


6 阿波市における肥満児（小学生）の状況

徳島県における平成 21 年度の小学生の肥満該当者の割合は男子が 10.6%、女子が 8.0%となっています。阿波市においては、小学生の肥満該当者の割合が平成 18 年度以降増減を繰り返しており、平成 21 年度では男子が 14.1%、女子が 11.8%となっています。【図 7】

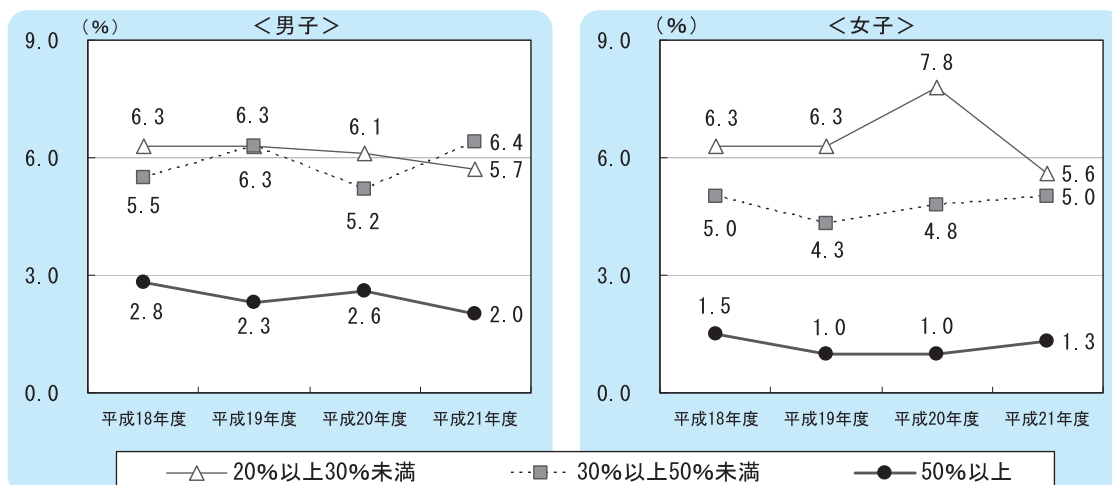
また、平成 21 年度の肥満度の状況をみると、男子では 30%以上 50%未満（中等度肥満）が多く、女子では 20%以上 30%未満（軽度肥満）が最も多くなっており、50%以上（高度肥満）は男子で 2%、女子で約 1.3%となっています。【図 8】

【図 7 小学生の肥満該当者の割合（阿波市）】



※徳島県「学校保健統計」

【図 8 肥満度の状況（阿波市）】



※肥満度 = (体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100
 ※徳島県体格評価ソフト「あわっこ」による算出

7 アンケート調査結果

(1) 調査概要

平成 22 年度、「阿波市健康増進計画・食育推進計画」を策定するにあたって、本市にお住まいの児童（小学 4 年生もしくは中学 2 年生のお子さんのいる世帯）と、成人（19 歳以上の方）を対象に健康意識・運動習慣や食生活及び食習慣等の現状を把握するためのアンケート調査を実施しました。

調査期間 7月1日（木）～7月23日（金）

対象者 児童（小学 4 年生もしくは中学 2 年生のお子さん）のいる 500 世帯
成人（19 歳以上の方） 1,500 人

調査方法 郵送配布・回収

	配布数	回収数 (内、有効回答)	回収率 (内、有効回答)
児童	500 件	306 件 (303 件)	61.2% (60.6%)
成人	1,500 件	749 件 (741 件)	49.9% (49.4%)

※平成 22 年 8 月 5 日現在

※報告書を読む上での注意事項

- (1) 比率については小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、比率が 0.05 未満の場合には 0.0 で表しています。また、この四捨五入のため、各比率の合計が 100%に合致しない可能性があります。
- (2) グラフ中の単位が「人」となっている設問は複数回答となっています。「MA」の表記は「複数回答」を表しています。
- (3) クロス集計のグラフについては、性別・年齢・地区・BMI & 肥満度（体重・身長）の「無回答」は除いて表示しています。

(2) 児童用

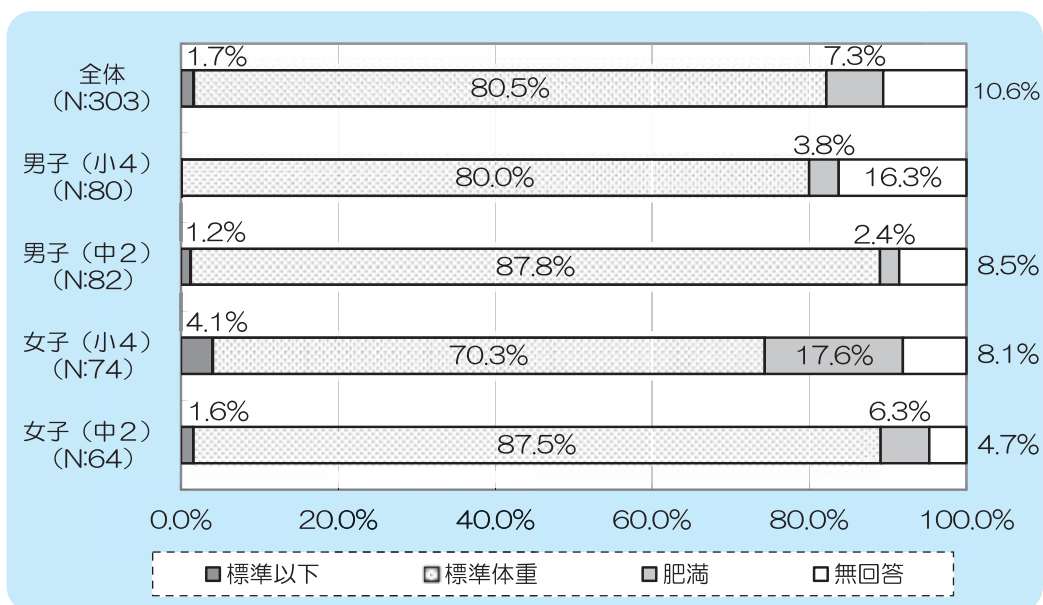
お子さんのことについて

		小学4年生	中学2年生
性別	男子	80人	82人
	女子	74人	64人
地区	吉野町	34人	25人
	土成町	34人	33人
	市場町	41人	31人
	阿波町	45人	57人
身長(平均)	男子	134.0cm	160.3cm
	女子	134.2cm	155.2cm
体重(平均)	男子	31.0kg	48.5kg
	女子	31.6kg	46.9kg

●肥満度(身長・体重)

身長と体重から算出した肥満度をみると、男女ともに小4と中2を比べると、「肥満」が減少しています。

また、男女別にみると、男子より女子の方が「標準以下」「肥満」が多いことがわかります。



※ 算出方法は巻末『参考資料』参照

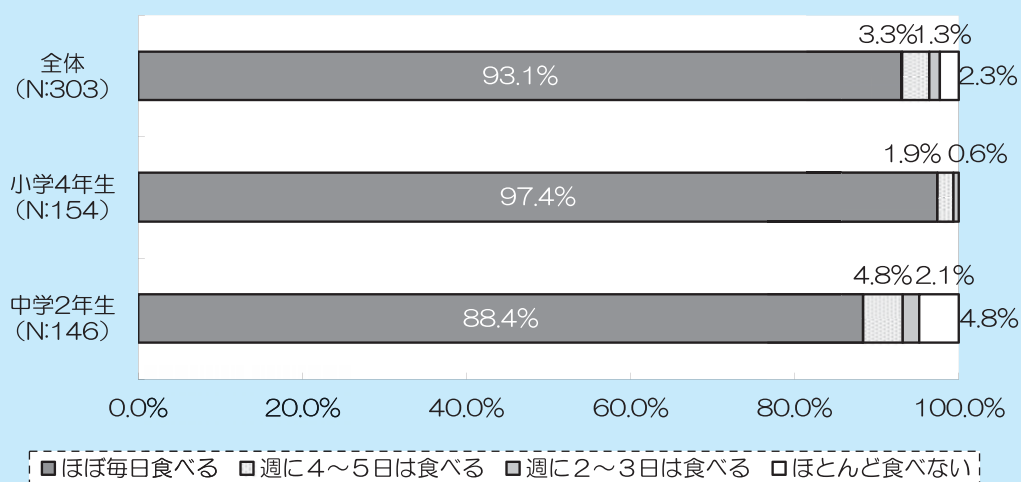
お子さんの食生活について

●お子さんの朝食摂取状況

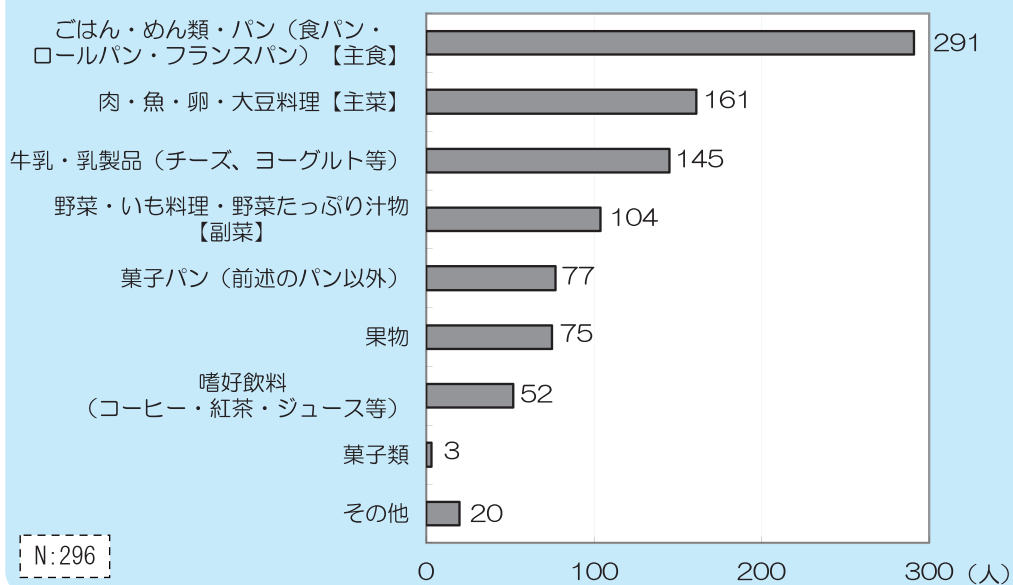
お子さんの朝食摂取状況を学年別にみると、小学4年生から中学2年生にかけて「ほとんど食べない」と答えた方が増加していることがわかります。

また、朝食を「ほぼ毎日食べる」「週に4～5日は食べる」「週に2～3日は食べる」と答えた方に、お子さんの朝食の献立をたずねると、「ごはん・めん類・パン(食パン・ロールパン・フランスパン)【主食】」が最も多く、次いで、「肉・魚・卵・大豆料理【主菜】」「牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト等)」が多くなっています。

＜お子さんの朝食の摂取状況＞

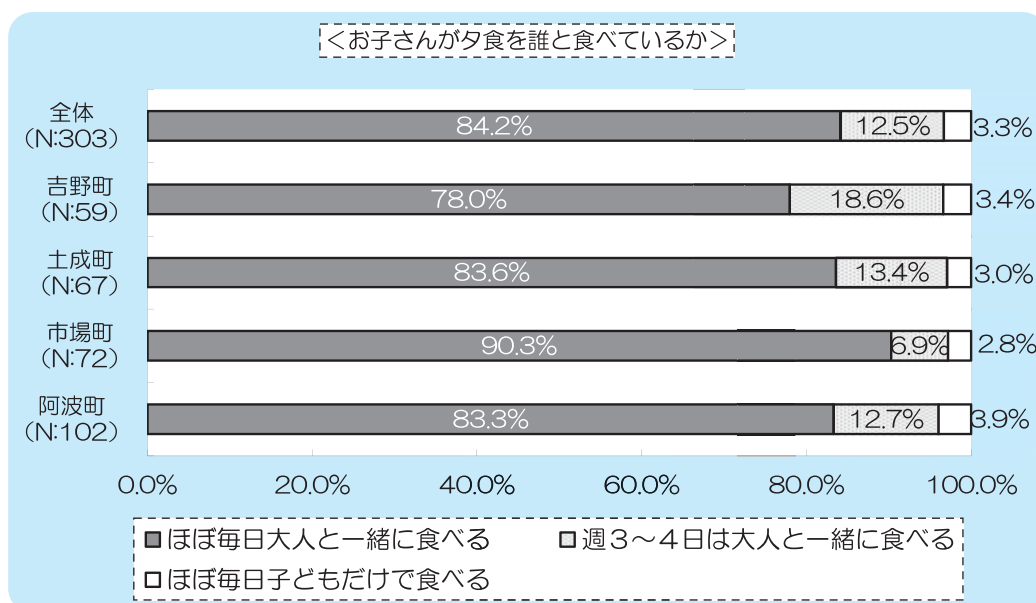


＜お子さんの朝食の献立＞



●夕食を誰と食べているか

お子さんが夕食を誰と食べているかたずねると、8割以上の方が「ほぼ毎日大人と一緒に食べる」と答えています。地区別にみると、「吉野町」は他地区と比べて、「週3～4日は大人と一緒に食べる」と答えた方が多くなっています。

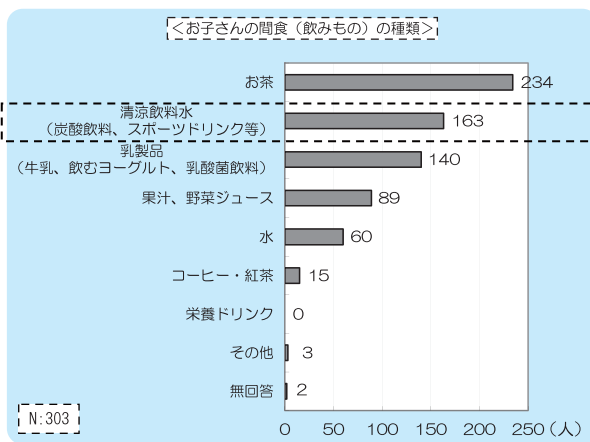
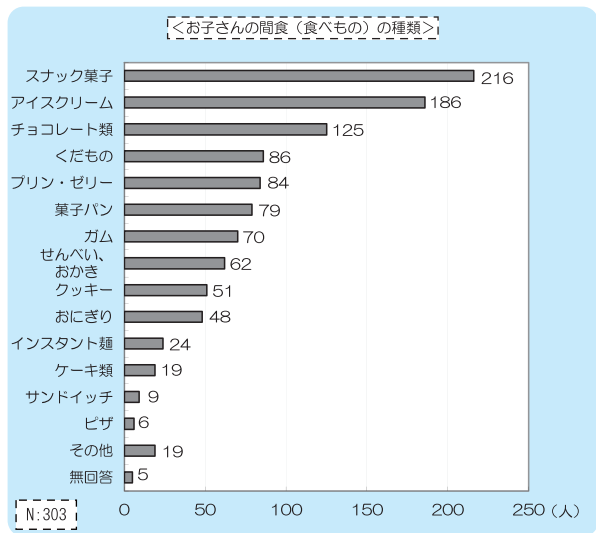
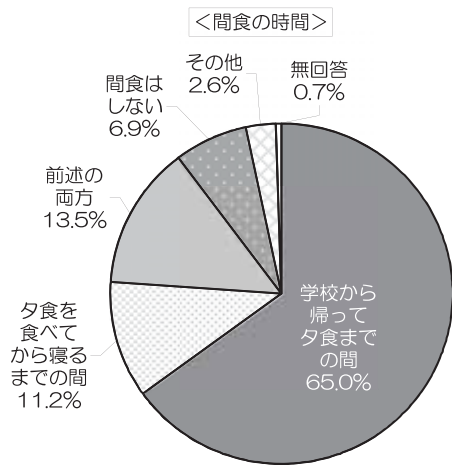


●お子さんの間食状況

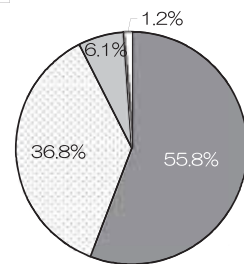
お子さんがいつ間食（おやつ・夜食）を食べるかたずねると、「学校から帰って夕食までの間」と答えた方が6割を超えています。

また、間食として、よく食べるものをたずねると、「スナック菓子」「アイスクリーム」「チョコレート類」、よく飲むものをたずねると、「お茶」「清涼飲料水」「牛乳・乳製品」と答えた方が多くなっています。

間食として「清涼飲料水」をよく飲むと答えた方に、1日に飲む量をたずねると、「ペットボトル（500ml用になおすと）半分ほど飲んでいる」と答えた方が約6割となっています。



＜1日に飲む量＞

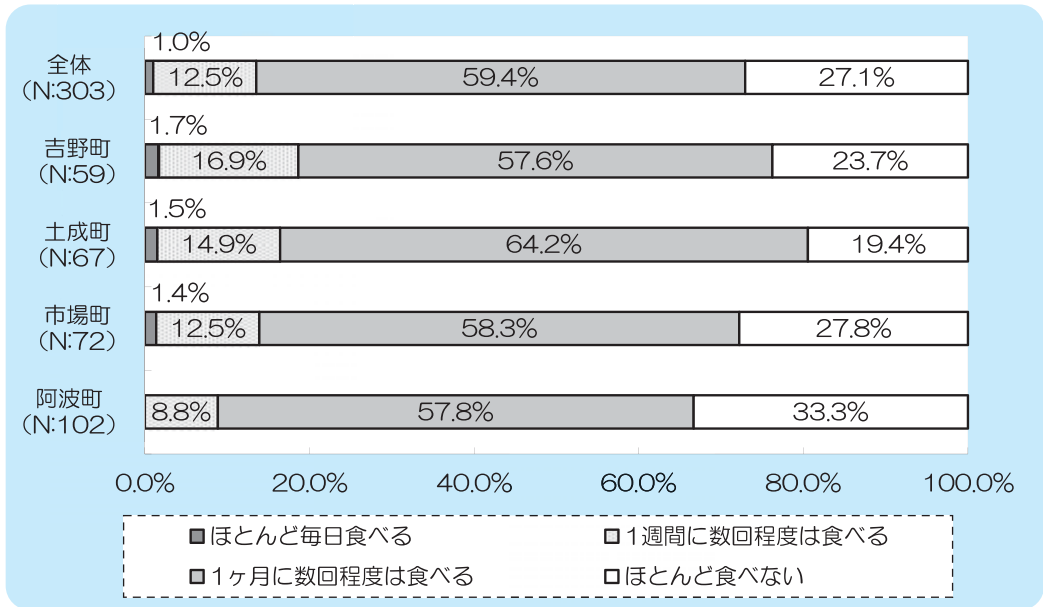


■ ペットボトル（500ml用になおすと）半分ほど飲んでいる
 ■ ペットボトル（500ml用になおすと）1本ほど飲んでいる
 ■ ペットボトル（500ml用になおすと）2本以上飲んでいる
 □ 無回答

●手軽な食事の摂取頻度について

お子さんの、ファーストフード店のハンバーガーやホットドック、コンビニで販売されている手軽な食品（肉まんや唐揚げなど）の摂取頻度をたずねると、「1ヶ月に数回程度は食べる」と答えた方が最も多くなっており、次いで「ほとんど食べない」「1週間に数回程度は食べる」「ほとんど毎日食べる」の順となっており、手軽な食品として、利用していることがわかります。

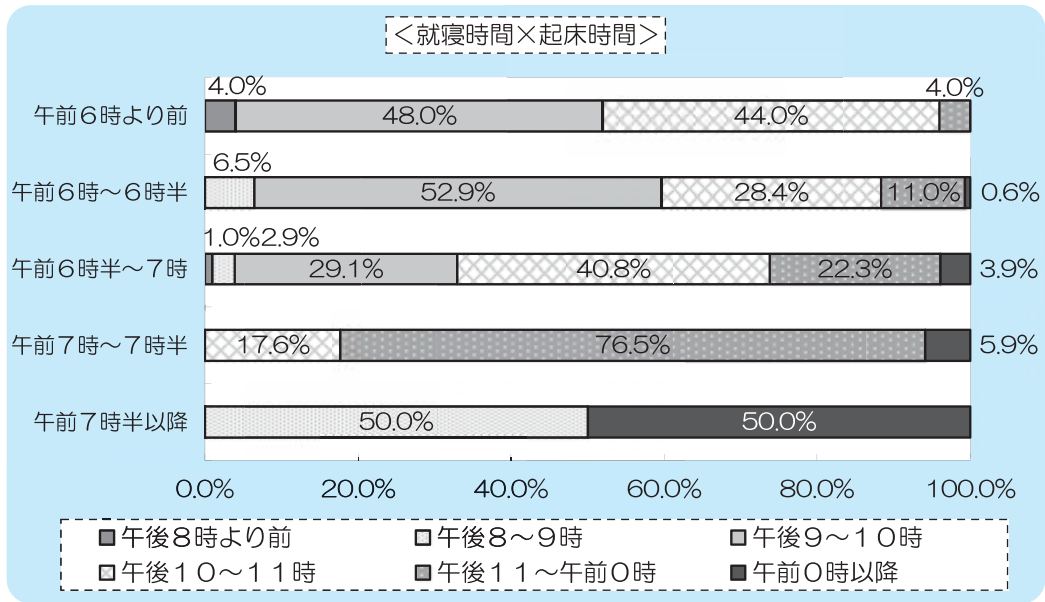
地区別に「ほとんど毎日食べる」「1週間に数回程度は食べる」と答えた方をみると、「吉野町」「土成町」「市場町」「阿波町」の順で多くなっています。



お子さんの生活習慣について

●起床時間×就寝時間

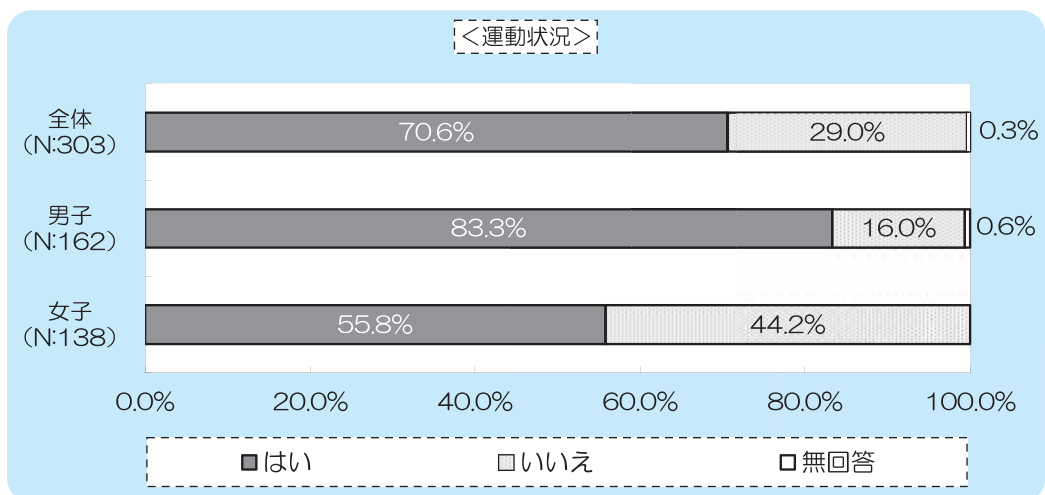
起床時間と就寝時間をみると、起床時間が遅くなるにつれて、就寝時間も遅くなる傾向が見受けられます。



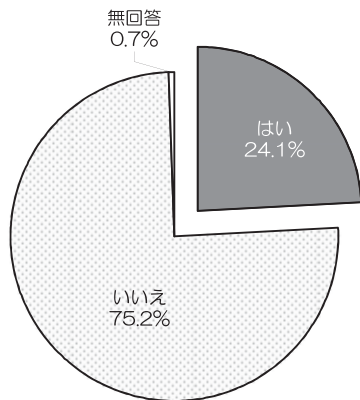
●運動状況

学校の授業以外で、運動やスポーツをしているかたずねると、「はい」と答えた方が約7割となっています。

性別でみると、女子より男子のほうが運動をしている方が約30%も多くなっています。



●通学時の送り迎え状況

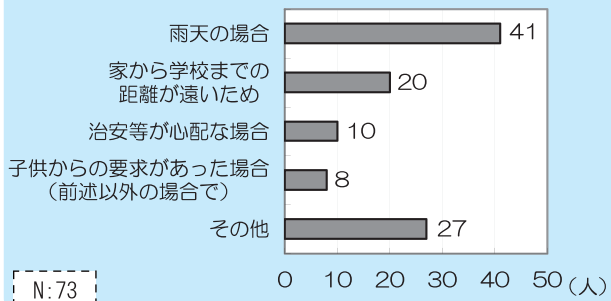


お子さんが学校へ行くとき、車で送り迎えをしているかたずねると、7割以上の方が「いいえ」と答えています。

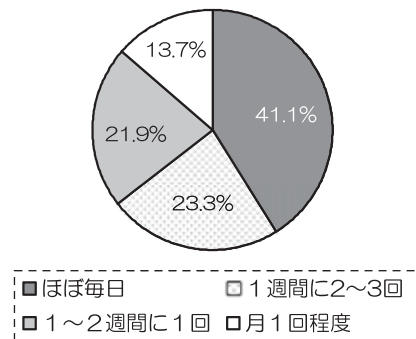
また、「はい」と答えた方に、どういう場合に送り迎えをしているかたずねると、「雨天の場合」「家から学校までの距離が遠いため」と答えた方が多くなっています。

また、送り迎えをする頻度をたずねると、「ほぼ毎日」と答えた方が約4割となっており、「1週間に2~3回」と答えた方も含めると、約6割の方が頻繁に送り迎えをしていることがわかります。

＜どういう場合に送り迎えをしているか＞



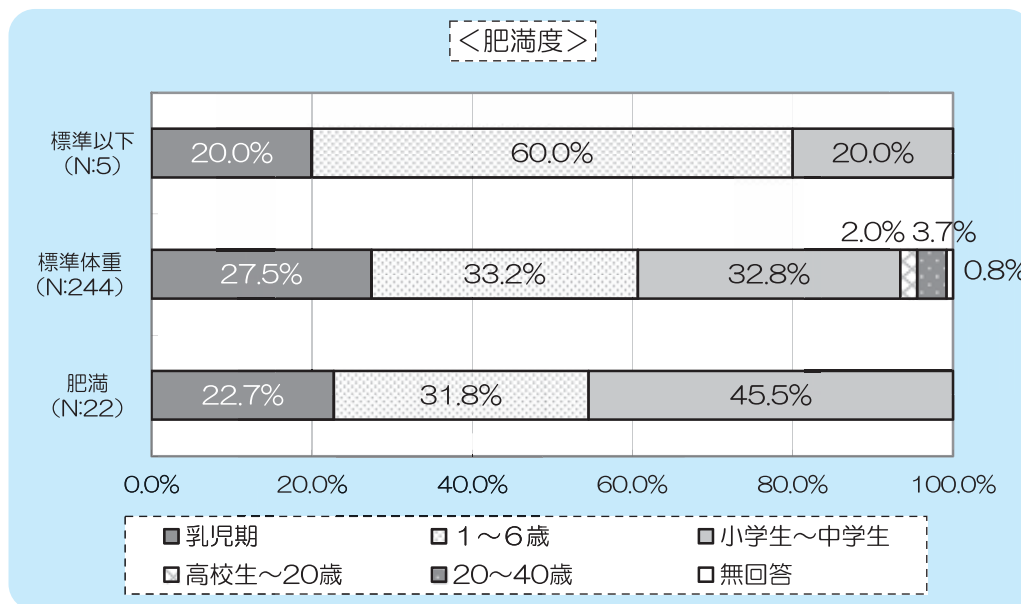
＜送り迎えをする頻度＞



生活習慣病（糖尿病、脂質代謝異常等）について

●いつ頃から生活習慣病に気がつけたらよいと思いますか

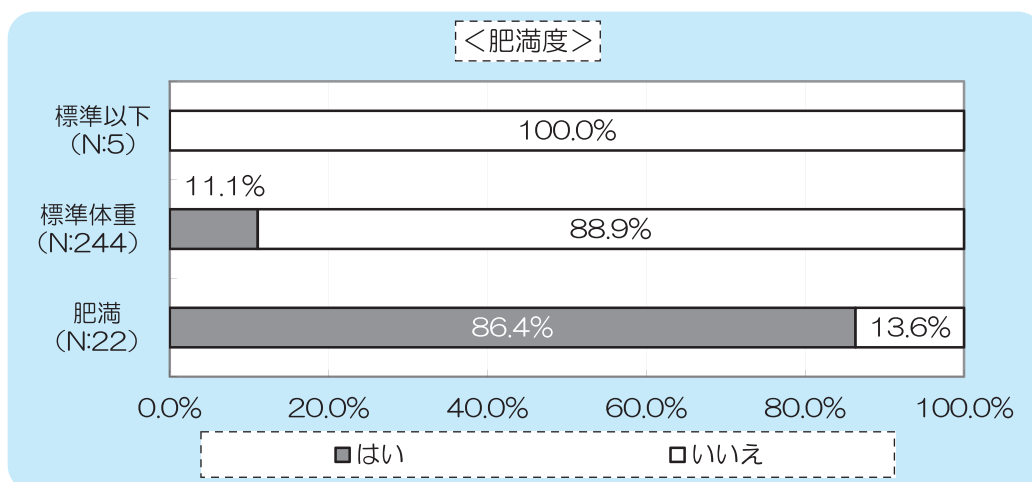
肥満度別にいつ頃から生活習慣病に気がつけたらよいと思うかをみると、標準以下・標準体重は「1～6歳」、肥満は「小学生～中学生」と答えた方が多くになっており、肥満度が高くなるにつれて生活習慣病に気がつけたらよいと思う時期が遅くなっていることがわかります。



●お子さんは太っていると思いますか

肥満度別にお子さんが太っていると思うかをみると、標準以下の全員、普通体重の88.9%が「いいえ」と答えています。

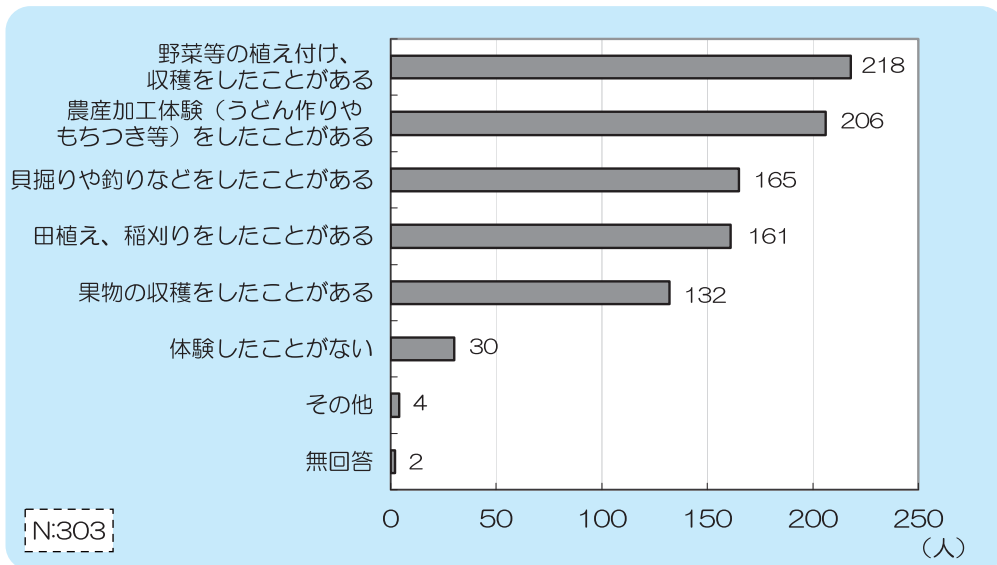
しかし、肥満と判定された子どものうち、13.6%が「いいえ」と答え、実際の子どもの体型と保護者の考え方にズレがあることがわかります。



体験学習について

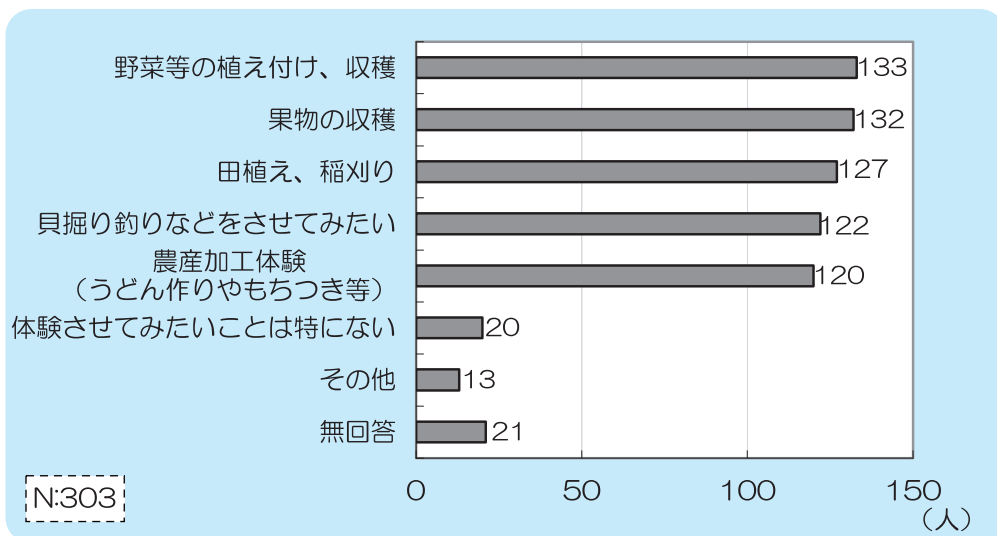
● 農林業等の体験の有無

お子さんは、農林業体験等をしたことがあるかたずねると、「野菜等の植え付け、収穫をしたことがある」「農産加工体験（うどん作りやもちつき等）をしたことがある」と答えた方が多くなっています。また、「体験したことがない」と答えた方は比較的少なくなっています。



● 農林業体験等の体験意向

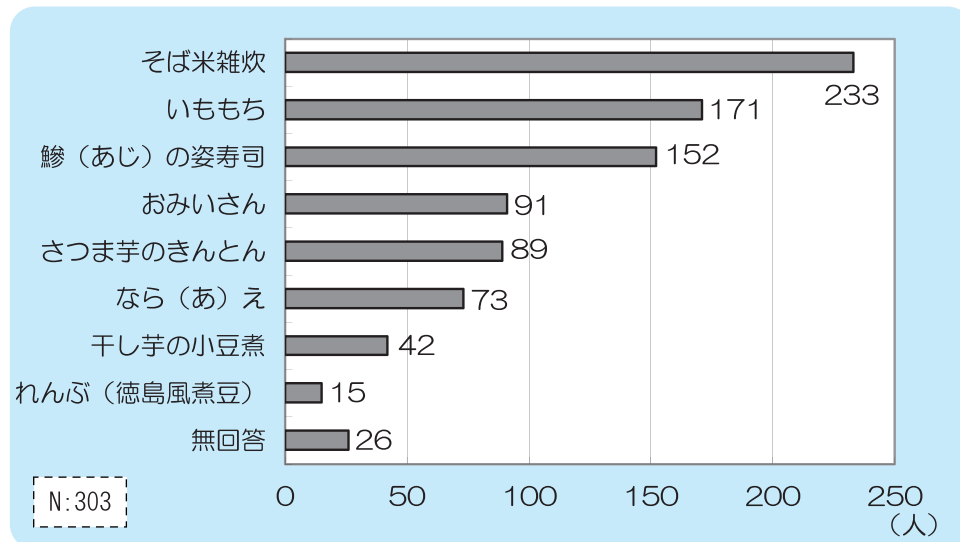
お子さんにどのような農林業を体験させてみたいかたずねると、「野菜等の植え付け、収穫」「果物の収穫」「田植え・稲刈り」「貝掘り釣りなどをさせてみたい」「農産加工体験（うどん作りやもちつき等）」が多くなっています。



阿波市の食文化について

●お子さんが知っている徳島県の郷土料理

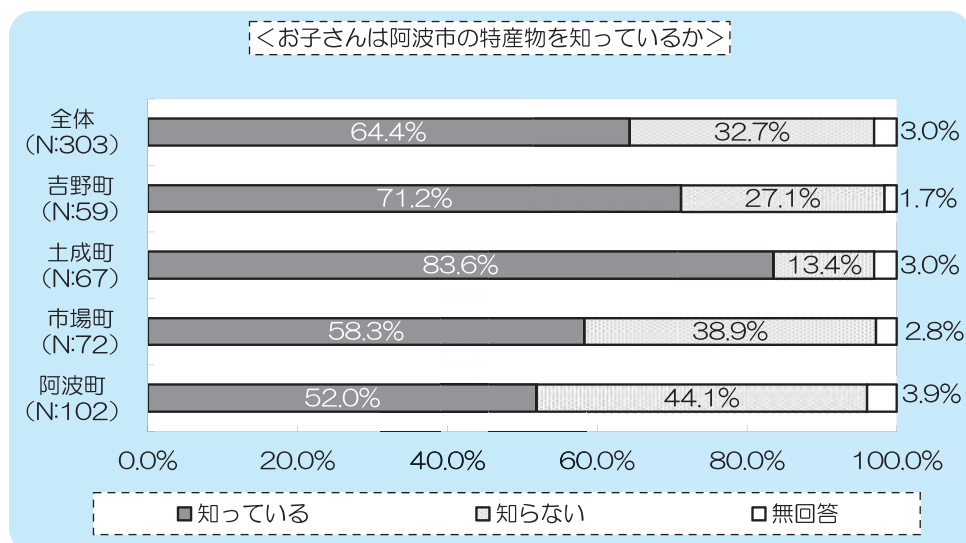
お子さんが知っている徳島県の郷土料理をたずねると、「そば米雑炊」「いももち」「鱈（あじ）の姿寿司」と答えた方が多くなっています。



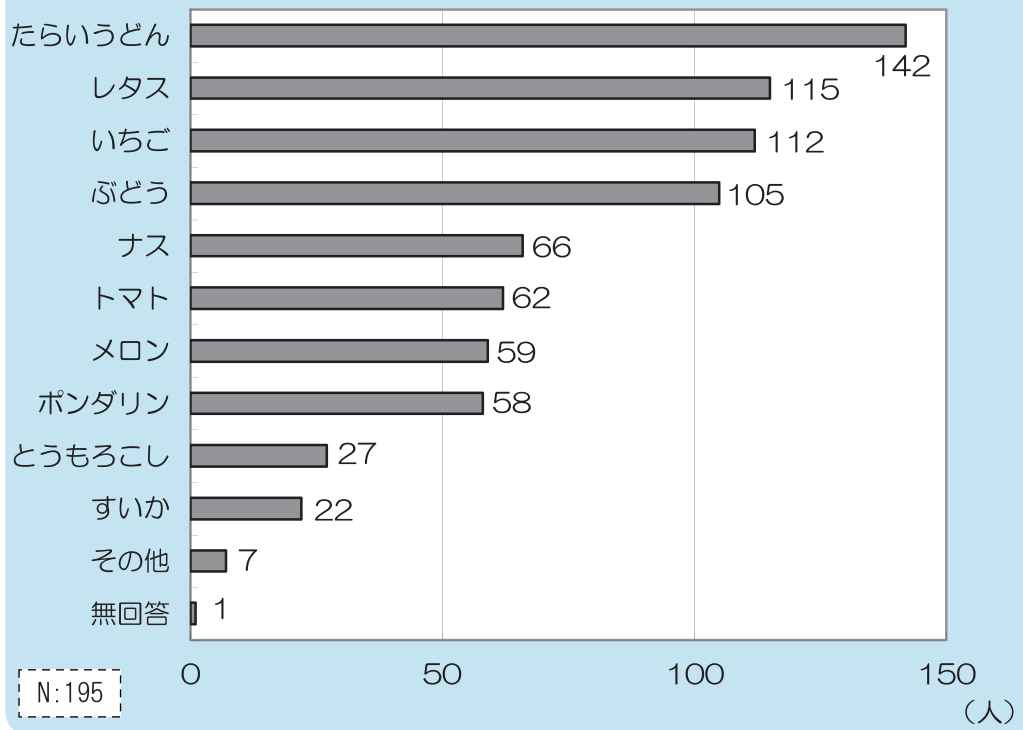
●阿波市の特産物について

お子さんは、阿波市の特産物を知っていると思うかたずねると、「知っている」と答えた方は約6割となっており、地区別に「知っている」と答えた方をみると、「土成町」が最も多く約8割となっており、逆に「阿波町」は最も少なく5割程度となっています。

また、「知っている」と答えた方にお子さんが知っている阿波市の特産物をたずねると、「たらいうどん」と答えた方が最も多く、次いで、「レタス」「いちご」「ぶどう」の順で多くなっています。



<お子さんの知っている阿波市の特産物>



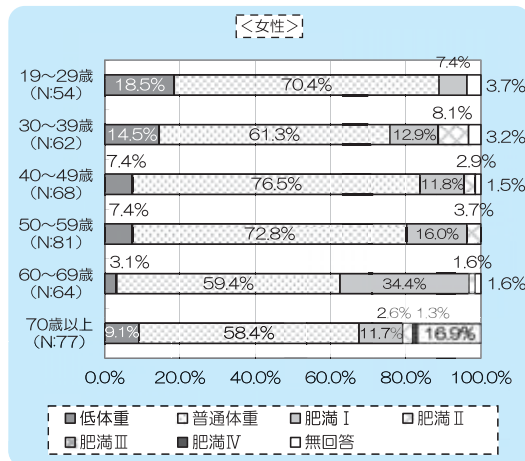
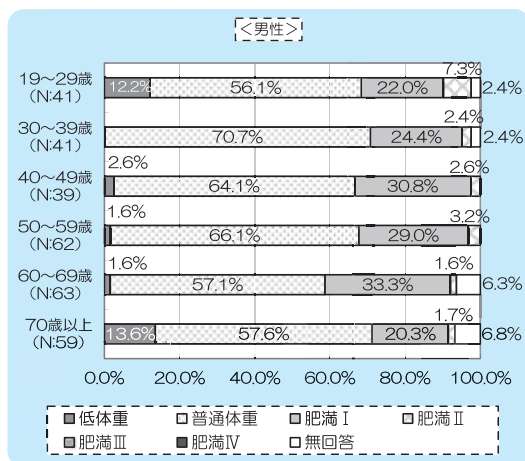
(3) 成人用

ご自身について

		19~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
性別	男性	41人	41人	39人	62人	63人	59人
	女性	54人	62人	68人	81人	64人	77人
地区	吉野町	16人	21人	20人	27人	26人	30人
	土成町	21人	21人	24人	28人	32人	25人
	市場町	27人	28人	27人	44人	31人	38人
	阿波町	31人	33人	36人	45人	38人	43人
体重 (平均)	男性	170.6cm	170.8cm	168.6cm	167.7cm	165.5cm	157.6cm
	女性	157.8cm	157.0cm	156.4cm	154.9cm	152.4cm	146.0cm
体重 (平均)	男性	67.6kg	69.4kg	68.8kg	67.0kg	66.1kg	58.0kg
	女性	51.6kg	55.2kg	54.8kg	54.0kg	54.7kg	49.8kg

●BMI (身長・体重)

性別・年齢別に BMI の判定が肥満 (I~IV) の方をみると、男女ともに「60~69歳」が最も多くなっています。また、男性に比べて女性の方が痩せ傾向となっていますが、年齢が高くなるにつれて女性の方が肥満傾向となっていることがわかります。



栄養・食生活について

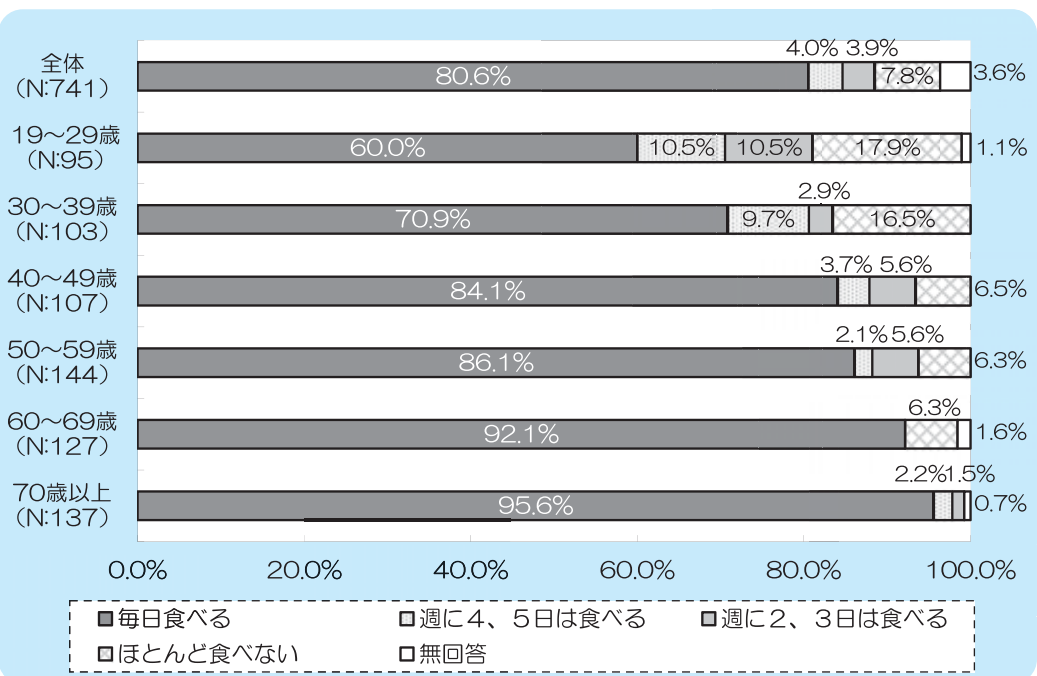
●朝食の摂取状況

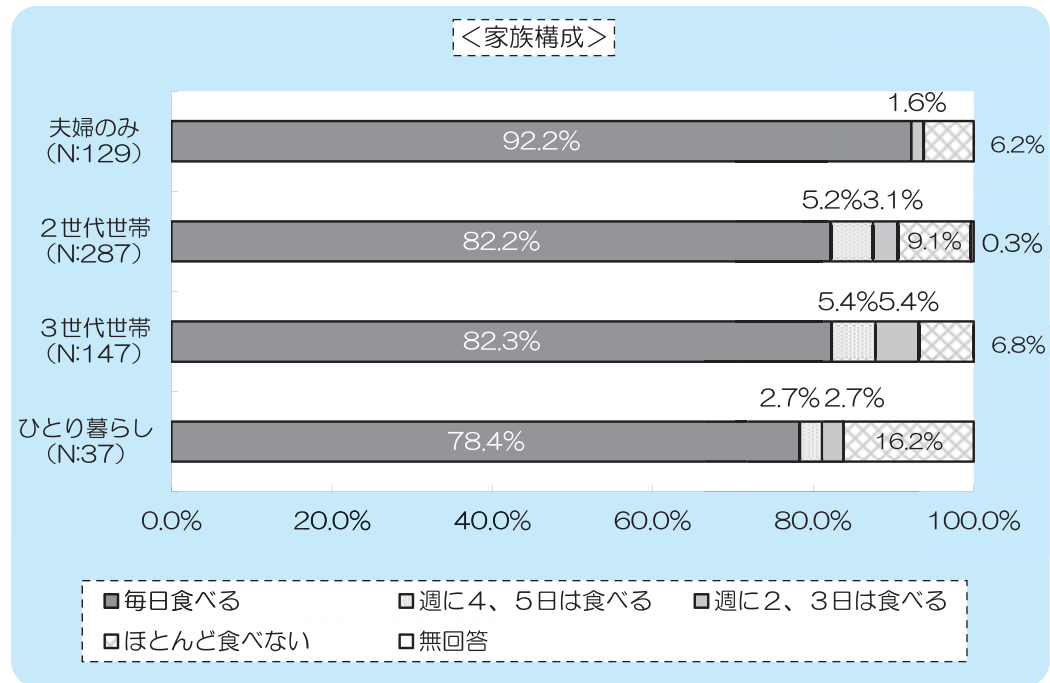
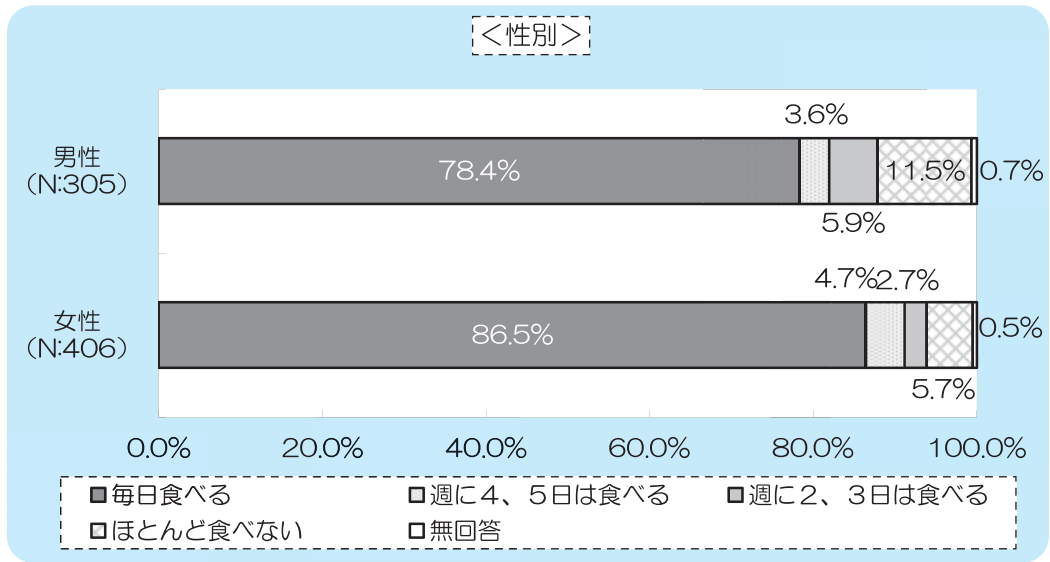
朝食の摂取状況をたずねると、「毎日食べる」と答えた方は約8割となっています。

年齢別にみると、年齢が下がるにつれて「毎日食べる」と答えている方が減少しており、そのうち「19～29歳」の朝食欠食率が最も高く、「毎日食べる」と答えた方が6割となっています。また、「19～29歳」と「70歳以上」を比較すると、「毎日食べる」と答えた方が約35%も違うことがわかります。

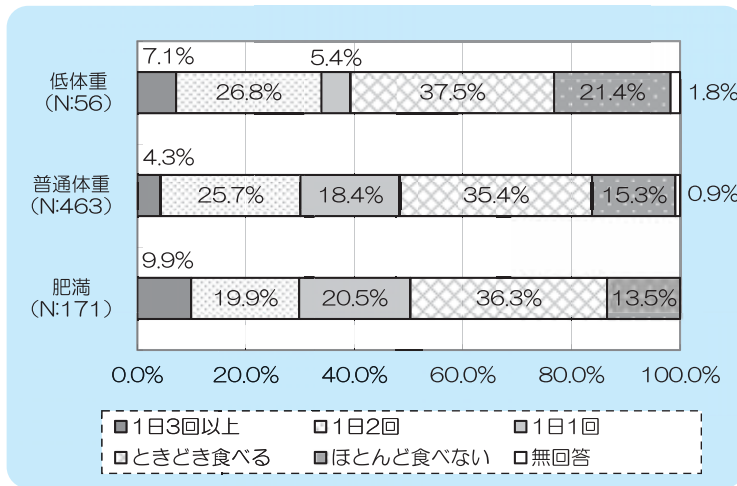
性別にみると、「女性」より「男性」の方が欠食率が高い傾向があることがわかります。

家族構成別にみると、「夫婦のみ」「2・3世代世帯」と比べて「ひとり暮らし」の朝食摂取率が低くなっていることがわかります。





●BMI（身長・体重）×間食状況

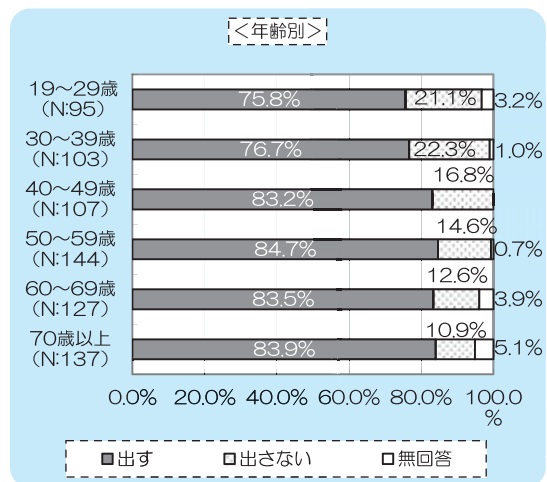
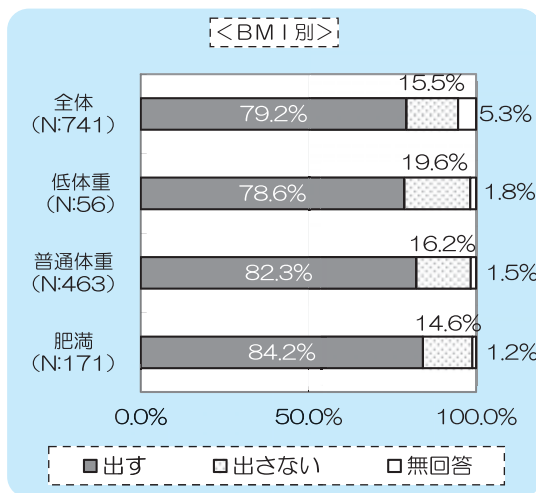


間食状況をBMI別にみると、低体重に比べて肥満の該当者の方が間食をする人の割合が多いことがわかります。肥満の該当者の5割以上が「1日に1回以上」間食をしていることがわかります。

●来客時の茶菓子状況

来客があった際に、お茶以外のもの（ジュース類、お菓子、果物等）を出すかBMI別にみると、低体重から肥満にかけて「出す」と答えた方の割合が高くなっていることがわかります。

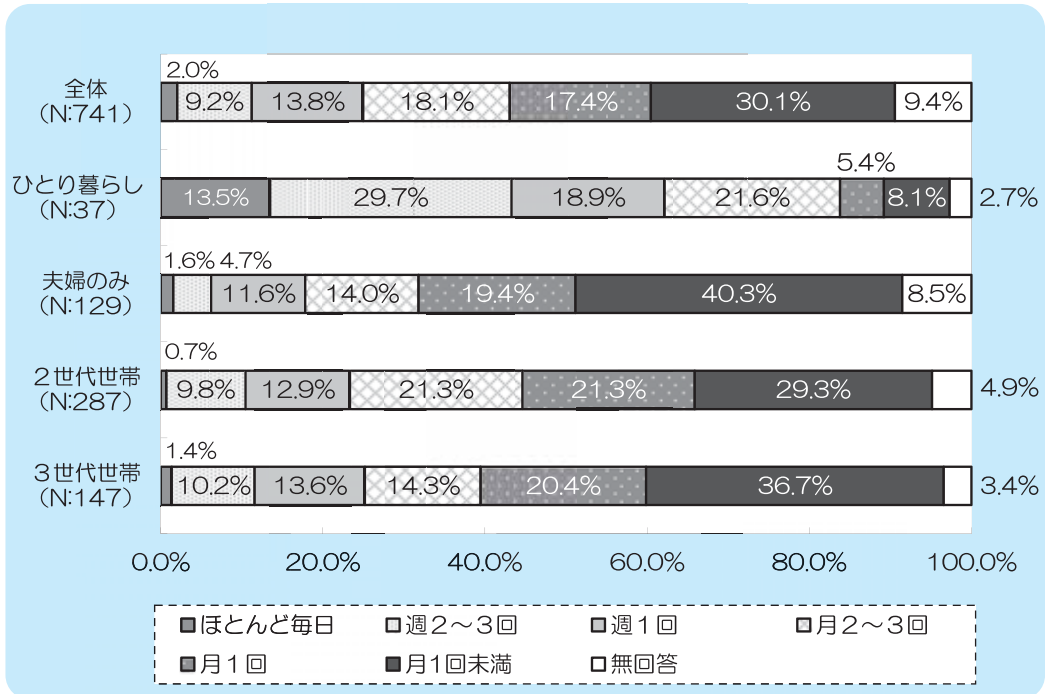
年齢別にみると、「19～29歳」「30～39歳」と比べて「40歳以上」の方が「出す」と答えた方が多くなっています。



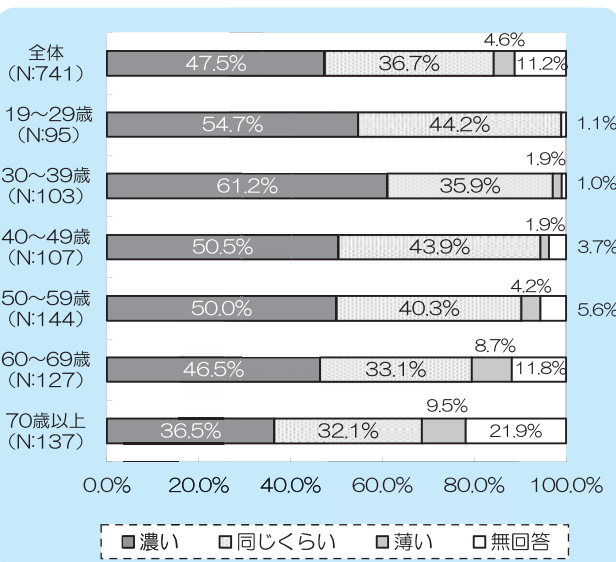
●夕食を外食や弁当で済ますことの有無

夕食を外食や弁当で済ますことがあるかたずねると、「月1回未満（ほぼ毎日家で作る）」と答えた方が約3割となっています。次いで、「月2～3回」「月1回」と答えた方が2割弱となっています。

家族構成別にみると、「夫婦のみ」「2・3世代世帯」と比べて「ひとり暮らし」の方が、夕食や弁当の利用率が高くなっています。



●外食と家庭の味について

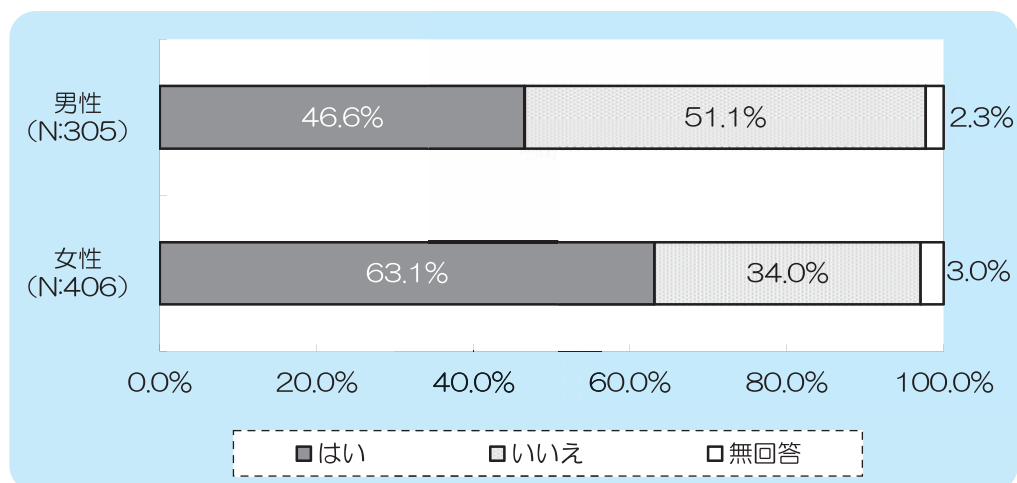


外食の味は、家庭の味と比べてどうかたずねると、約半数の方は「濃い」と答えている反面、「同じくらい」と答えている方が約4割、「薄い」と答えている方も少なからずいることから、家庭の味はどちらかと言うと味付けが濃い家庭が多い傾向が見受けられます。

年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「薄い」と答えている方が多くなっていることがわかります。

●栄養バランスや食事の量について

栄養のバランスや食事の量を考えて食べているかたずねると、「はい」と答えた方は「男性」より「女性」の方が約2割多くなっています。



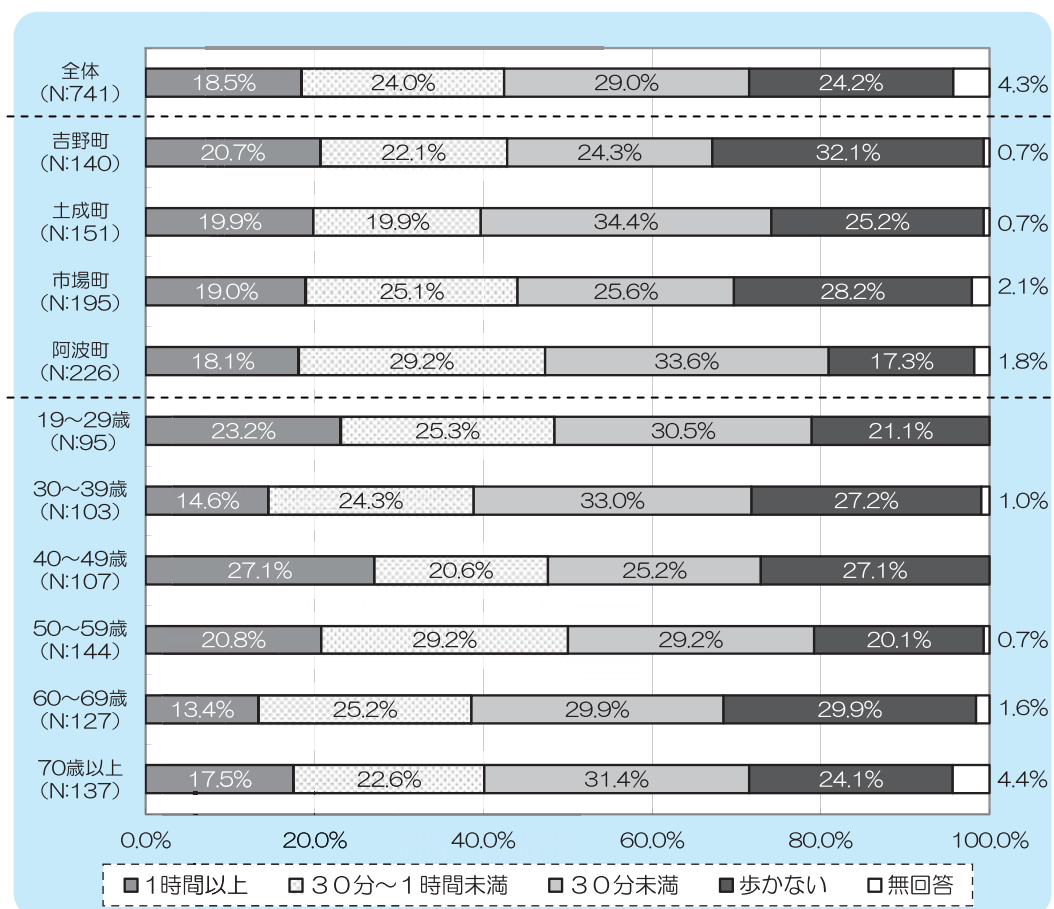
身体活動・運動について

●1日の歩行時間について

ふだん1日にどのくらいの時間歩いているかたずねると、「30分未満」と答えた方が最も多く、次いで、「歩かない」「30分～1時間未満」「1時間以上」となっており、1日の歩行時間は少なくなっていることがわかります。

「歩かない」と答えた方を地区別にみると、「吉野町」が最も多く、次いで、「市場町」「土成町」「阿波町」の順となっています。

「歩かない」と答えた方を年齢別にみると、「60～69歳」「30～39歳」「40～49歳」が多くなっており、約3割となっています。

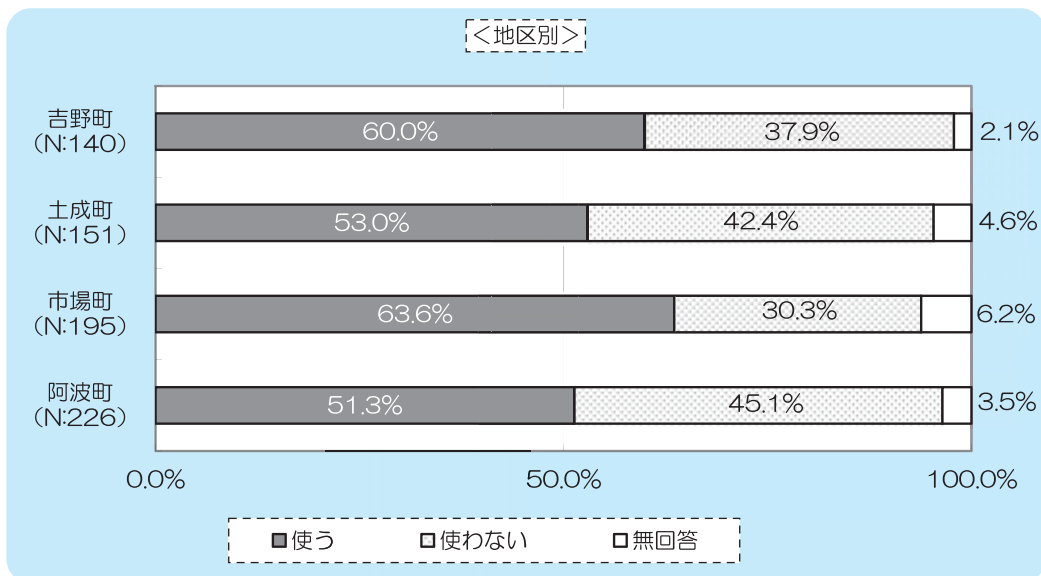
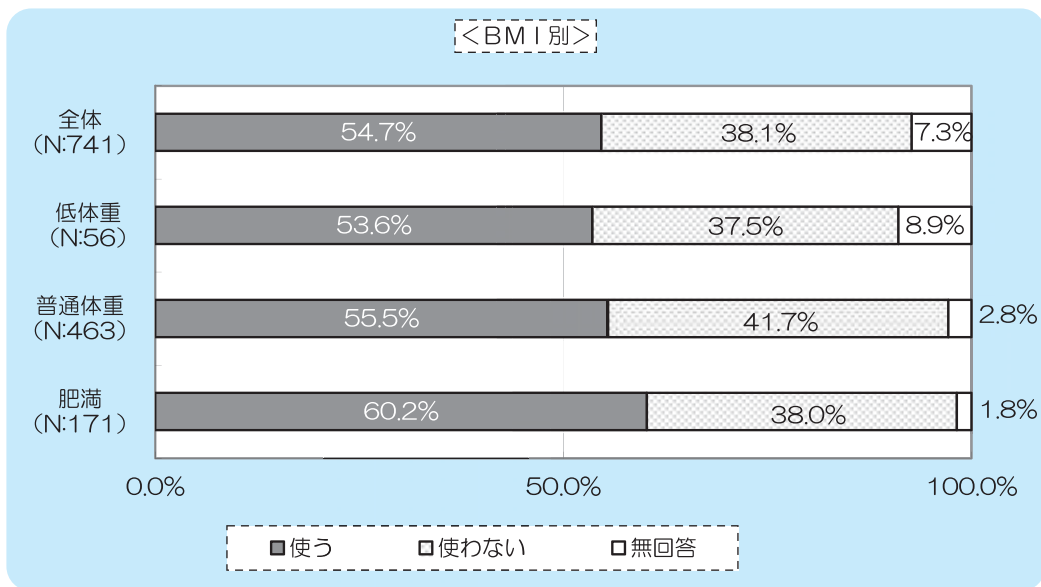


●歩いていける距離でも車を使いますか

歩いていける距離でも車を使用するかとすると、「使う」と答えた方が約5割、「使わない」と答えた方が約4割と、若干「使う」と答えた方が多くなっていますが、対象者を免許・車を持っている方に限定すると結果は「使う」と答えた方が多くなることが予測されます。

「使う」と答えた方をBMI別にみると、低体重から肥満にかけて「使う」と答えた方が徐々に増加していることがわかります。

「使う」と答えた方を地区別にみると、「市場町」が最も多く、次いで、「吉野町」「土成町」「阿波町」の順となっています。



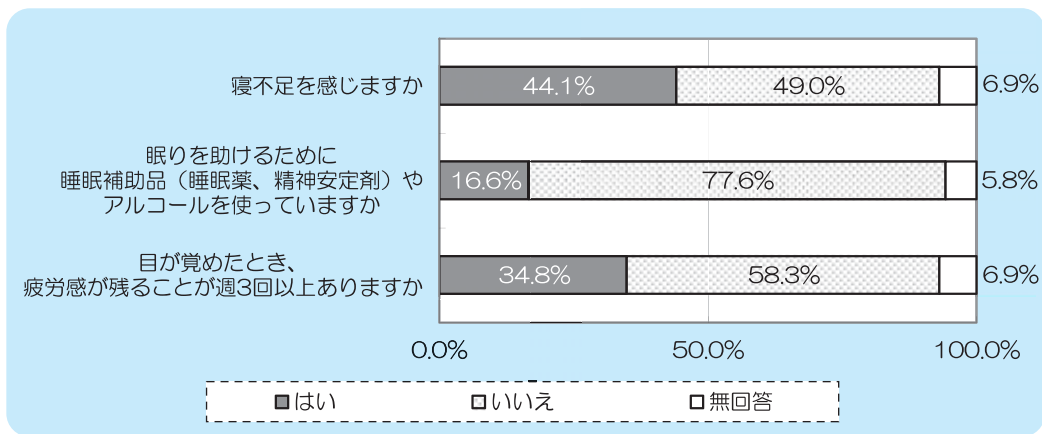
心の健康について

●睡眠について

寝不足についてたずねると約4割強の方が「はい」と答えています。

また、状況によりアルコールや睡眠補助品を使用している方が約2割、目覚めたときに疲労感が残ることが週3回以上ある方が約3割となっています。

身体の状態によっては、睡眠補助品（睡眠剤、精神安定剤）が必要な方もいますが、アルコールに頼っている場合は、適正量など正しい周知が必要となってきます。

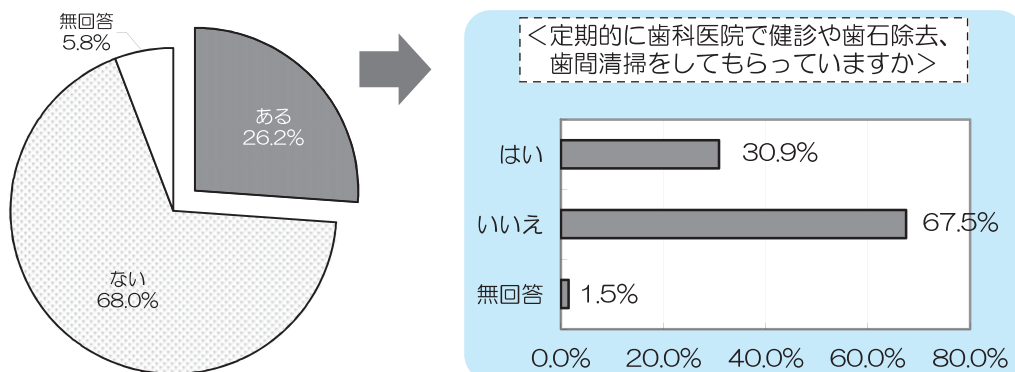


歯の健康について

●歯の痛み等の有無、定期的な健診や歯石除去・歯間清掃の有無

現在、歯や歯ぐきに痛み、浮いた感じ、出血、腫れ、しみる、膿が出る等の症状があるかたずねると、約3割の方が「ある」と答えています。

「ある」と答えた方に、定期的に歯科医院で健診や歯石除去、歯間清掃をされているかたずねると、「いいえ」と答えた方が約7割を占めており、歯の痛み等の症状があっても受診しない方が多い傾向となっています。



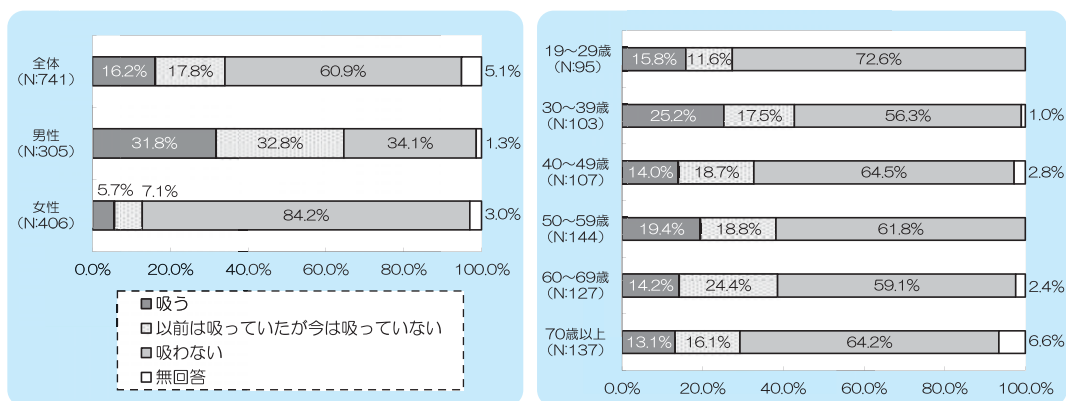
喫煙について

●喫煙について

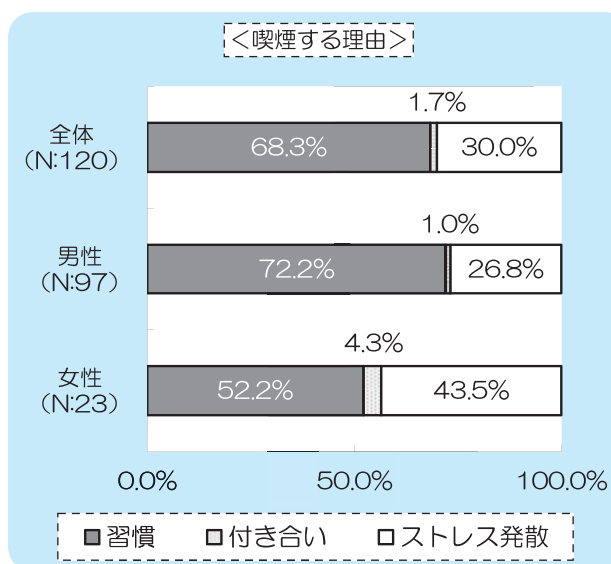
タバコを吸っているかたずねると、「吸わない」と答えた方が約6割となっています。

性別で見ると、女性より男性の方が「吸う」と答えた方が多くなっています。

「吸う」と答えた方を年齢別にみると、「30～39歳」が最も多くなっており、次いで、「50～59歳」「19～29歳」の順となっています。



●喫煙する理由



タバコを「吸う」と答えた方に、喫煙する理由をたずねると、「習慣」と答えた方が最も多く約7割となっており、次いで、「ストレス発散」「付き合い」の順となっています。

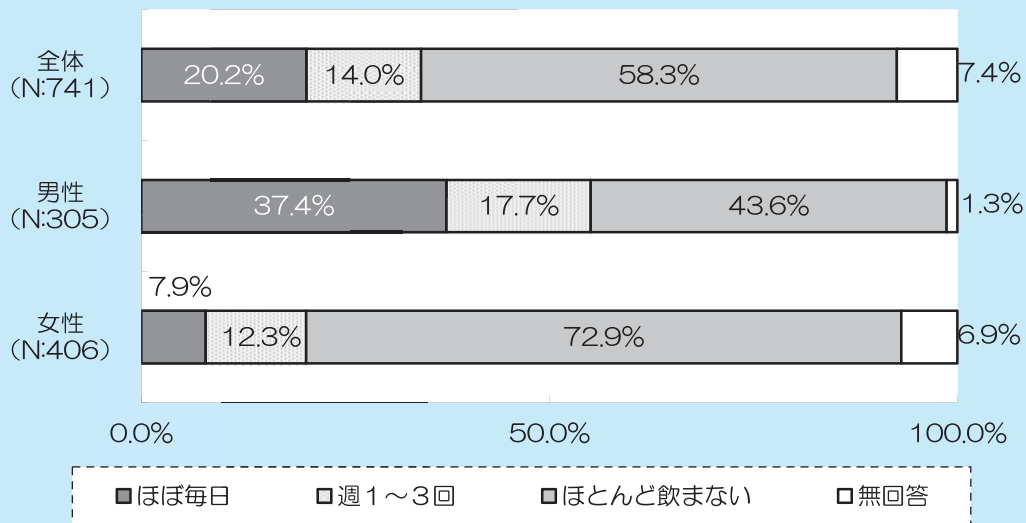
性別で見ると、女性より男性の方が「習慣」と答えており、男性より女性の方が「ストレス発散」と答えている方が多くなっていることがわかります。

飲酒について

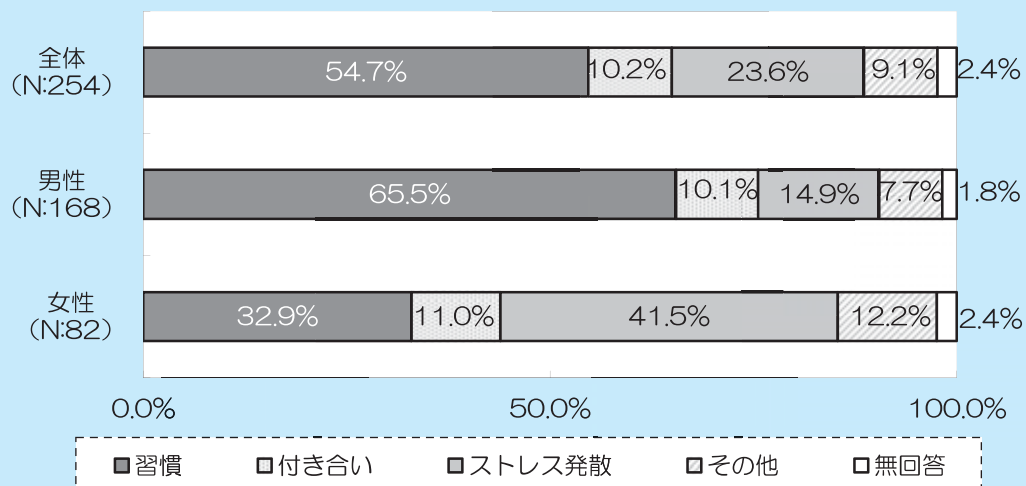
●飲酒の習慣

定期的に飲酒をする習慣があるかたずねると、「ほとんど飲まない」と答えた方が約 6 割となっており、飲酒率を性別で見ると、女性より男性の方が高いことがわかります。

また、「ほぼ毎日」「週 1～3 回」飲酒している方に、飲酒する理由をたずねると、「習慣」と答えた方が約 5 割となっています。性別で見ると、男性は「習慣」と答えた方が約 7 割となっているのに対して、女性は「ストレス発散」と答えている方が最も多くなっています。



<飲酒する理由>



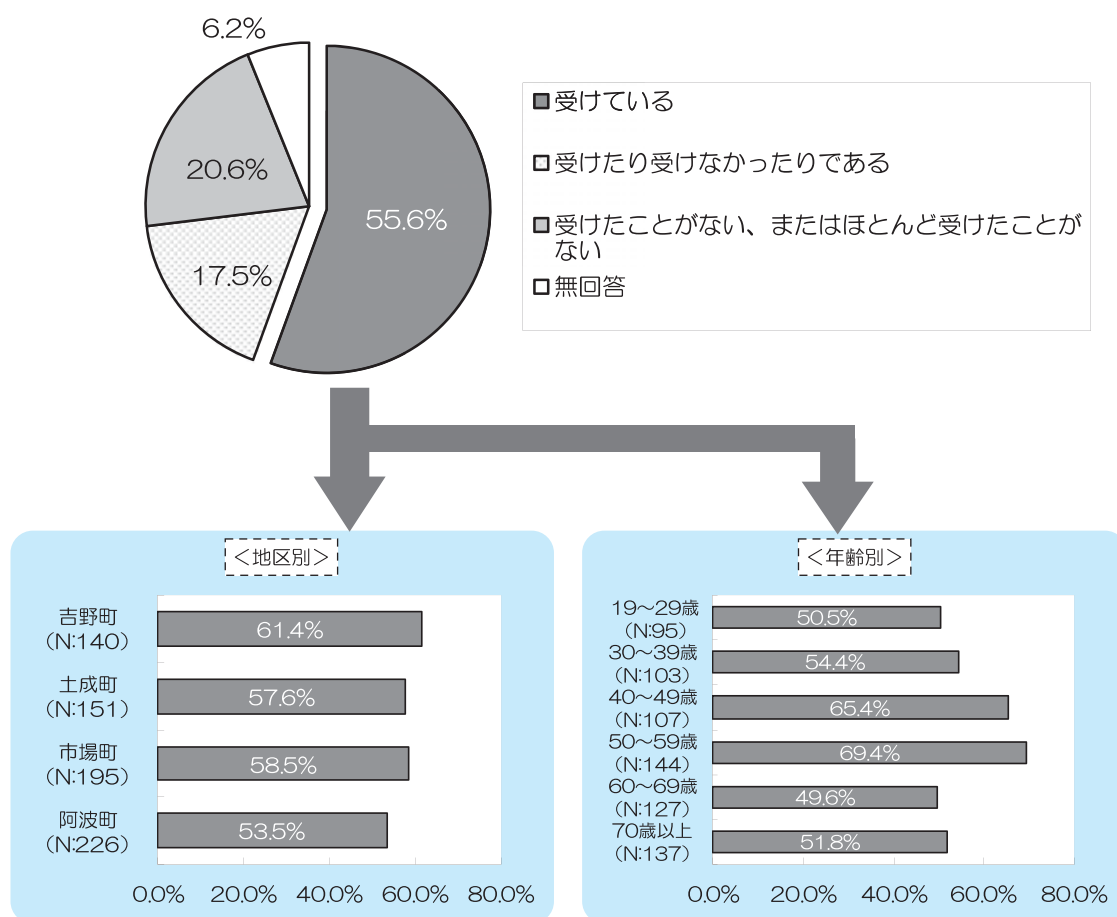
健康診断の受診等について

●定期的な健診受診について

定期的（毎年1回）に健康診断を受けているかたずねると、約6割の方が「受けている」と答えています。

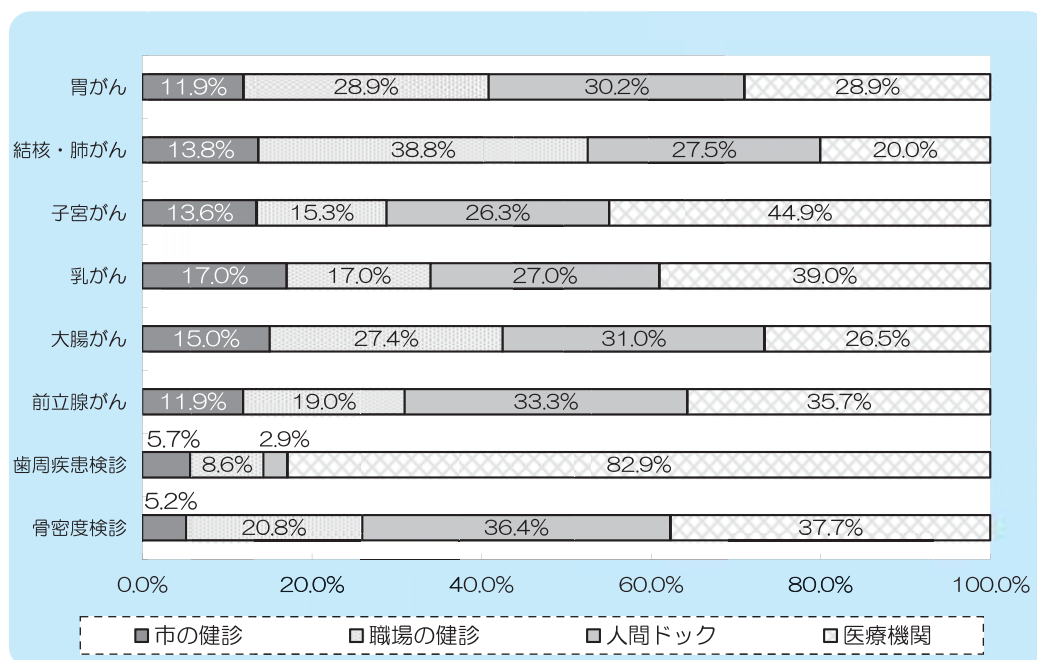
「受けている」と答えた方を地区別にみると、「吉野町」が最も多く、次いで、「市場町」「土成町」「阿波町」の順となっています。

年齢別にみると、「50～59歳」が最も受診率が高くなっており、次いで、「40～49歳」「30～39歳」「70歳以上」「60～69歳」の順となっています。



●がん検診等の受診について

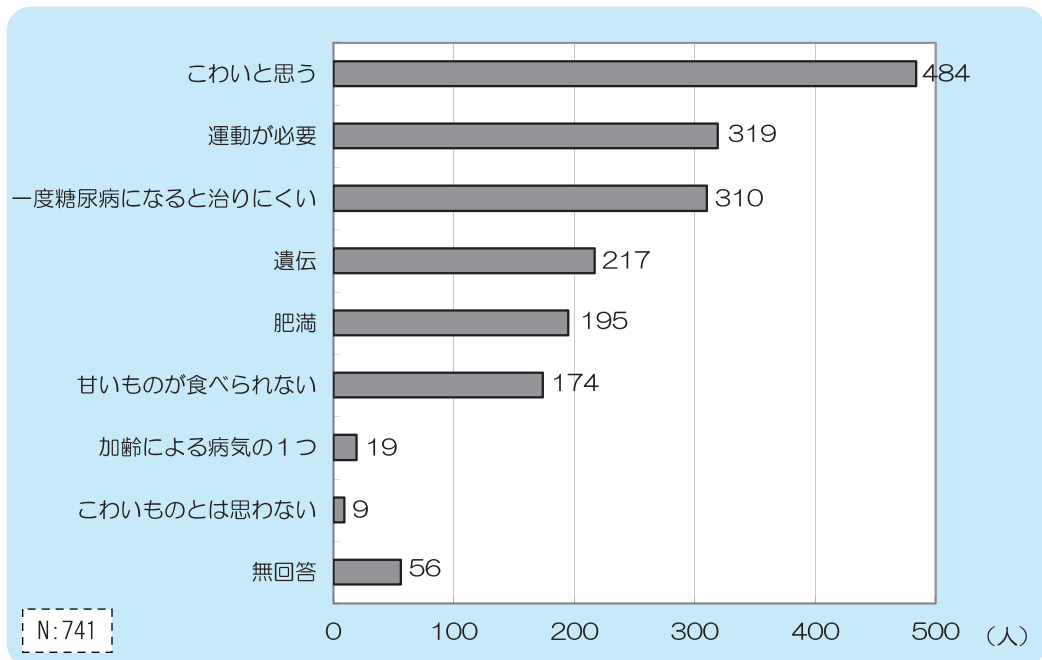
過去1年間（平成21年4月～平成22年3月）の間における各種がん検診の受診場所をみると、「胃がん」「大腸がん」は「人間ドック」、「結核・肺がん」は「職場の健診」、「子宮がん」「乳がん」「前立腺がん」「歯周疾患検診」「骨密度検診」は「医療機関」がそれぞれ多くなっており、「市の健診」を利用している方はいずれも1割程度となっています。



※「受けていない」「無回答」を除いています。

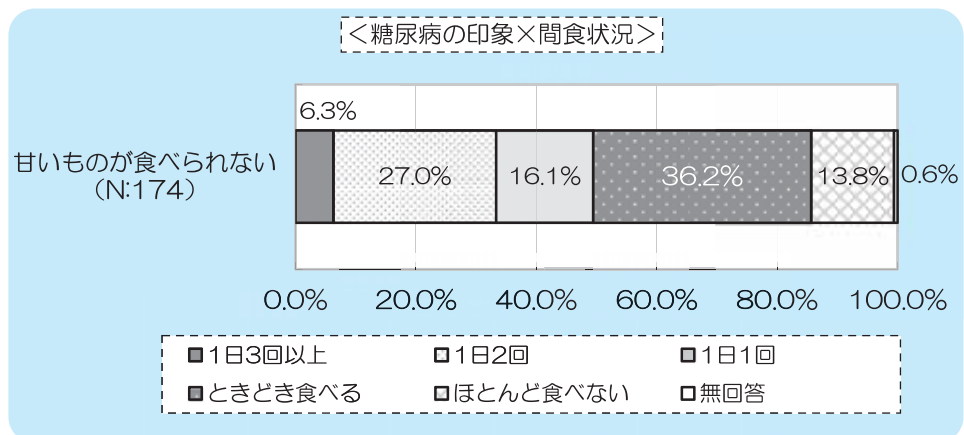
●糖尿病の印象

糖尿病に対してどんな印象を持っているかたずねると、「こわいと思う」と答えた方が最も多くなっており、次いで、「運動が必要」「一度糖尿病になると治りにくい」が多くなっています。また、「こわいものとは思わない」と答えた方もいることから、糖尿病について正しい知識の周知を図る必要が見受けられます。



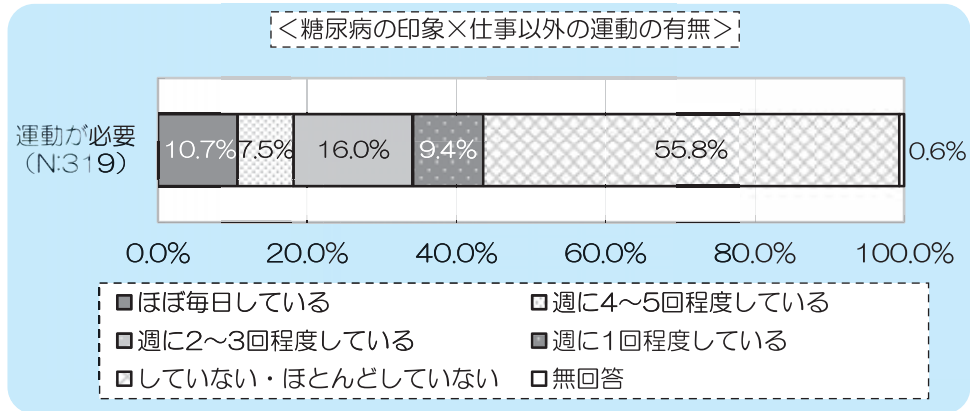
●糖尿病の印象：甘いものが食べられない×間食状況

糖尿病に対する印象を「甘いものが食べられない」と答えた方の間食状況をみると、「ときどき食べる」が最も多くなっています。また、「1日3回以上」から「ときどき食べる」をあわせると約8割以上の方が間食をしていることがわかります。



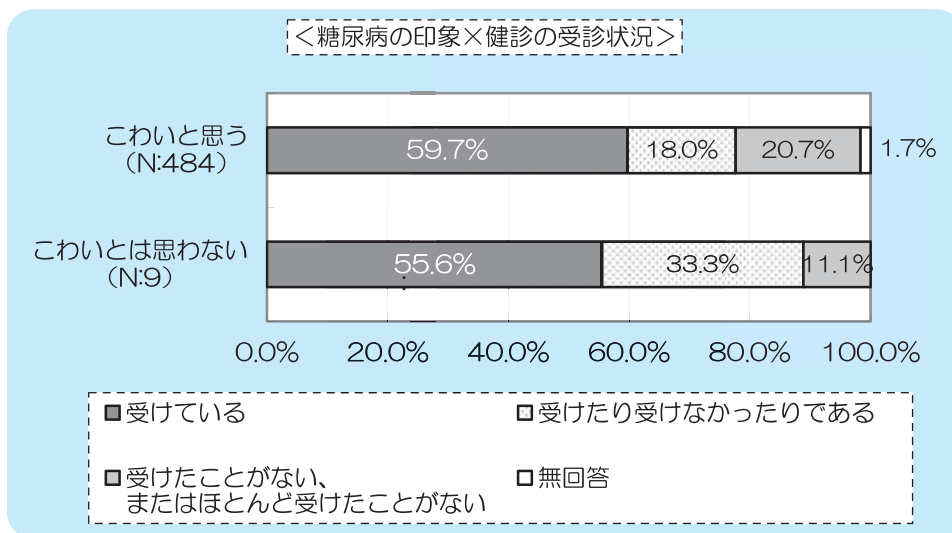
●糖尿病の印象：運動が必要×仕事以外の運動の有無

糖尿病に対する印象を「運動が必要」と答えた方の仕事以外の運動の有無をみると、過半数以上の方が「していない・ほとんどしていない」と答えています。



●糖尿病の印象：こわい・こわいと思わない×健診の受診状況

糖尿病に対する印象を「こわいと思う」「こわいと思わない」と答えた方の健診の受診状況をみると、受診している方も受診していない方も「こわいと思う」と答えた方のほうが多くなっています。しかし、「受けたり受けなかったり」あるいは「受けていない」と答えた方の割合をみると、「こわいと思わない」方のほうが毎年受診をしない傾向にあることがわかります。



(4) 総括

食習慣の乱れについて

◆朝食の摂取状況（児童・成人）

児童では、小学4年生に比べて中学2年生のほうが朝食の欠食率が高くなっています。成人では20～30代を中心に朝食の欠食率が高くなっています。

◆栄養バランスの偏り（成人）

男性より女性のほうが栄養バランスや食事の量を考えて食事をしている人が多くなっています。

◆来客時のおもてなし（成人）

どの年代においても、来客時にお茶菓子等を出す方が非常に多くなっています。特に、年齢が高くなるにつれて、お茶菓子等を出す頻度が高くなっており、70歳以上では約9割の方がおもてなしを心がけていることがわかります。

◆間食（児童・成人）

児童・成人ともに約9割の方が間食をしており、成人については、BMIが高くなるにつれて、間食率も高くなっていることがわかります。

食育について

◆徳島県の郷土料理（児童）

徳島県の郷土料理は「そば米雑炊」「いももち」「鯔（あじ）の姿寿司」の認知度が高くなっています。

◆阿波市の特産物の認知度（児童）

阿波市の特産物については、地区によってお子さんの認知度に大きく差が開いていることがわかります。土成町では約9割の方が「知っている」と答えているのに対して、阿波町では約5割の方しか「知っている」と答えていません。

運動習慣の減少について

◆通学時の送り迎え（児童）

通学時に送り迎えをしている方は、小学4年生で約3割、中学2年生で約2割となっており、そのうち、約4割の方が「ほぼ毎日送迎をしている」と答えています。

◆歩行数の減少（成人）

1日の歩行時間について「歩かない」と答えた方が、全体の約1/4となっており、「30分以内」と答えた方も含めると、全体の1/2以上の方が1日の歩行数が少ないことがわかります。

また、歩いていける距離でも車を利用している方は、全体の約6割と非常に多くなっていることがわかります。

生活習慣の乱れについて

◆就寝時間と起床時間（児童）

就寝時間が遅くなるにつれて起床時間が遅くなる傾向があります。それに伴い、起床してから学校へ行くまでの時間が短くなり、朝食を欠食する児童の増加につながる可能性があります。

◆睡眠（成人）

比較的、安眠傾向となっているが、眠りを助けるために薬を飲んでいる方や、目覚めたときに疲労感が残っている方も少なからずいることから注意が必要となっています。

肥満・生活習慣病・糖尿病予防について

◆肥満傾向（児童・成人）

児童の肥満度をみると、男子より女子、中学2年生より小学4年生のほうが肥満傾向が高くなっています。

成人のBMIをみると、女性より男性のほうが肥満傾向が高くなっています。

◆定期的な健診受診（成人）

定期的に健診を受診している方は約6割、未受診者は約2割となっています。

◆糖尿病の印象（成人）

糖尿病についての印象は「こわいと思う」と答えた方が最も多い反面、「こわいと思わない」と答えている方も少なからずいるため、正しい知識の周知が必要となっています。

喫煙・飲酒について

◆喫煙（成人）

喫煙男性は31.8%、喫煙女性は5.7%となっており、喫煙理由は、男性では「習慣」が約7割、女性では「習慣」が約5割、「ストレス発散」が約4割となっています。

◆飲酒（成人）

「ほぼ毎日」飲酒をしている方は、男性では約4割、女性では1割未満となっています。飲酒理由は、男性では「習慣」が約6割、女性では「ストレス発散」が約4割、「習慣」が約3割となっています。

8 作業部会による課題抽出

アンケート結果や本市の現状を踏まえたうえで、『食事・栄養』『身体活動・運動』『休養・こころの健康づくり』『健康について』『たばこ・アルコール』の5分野について、各世代における課題の抽出を行いました。

■育つ世代

食事・栄養	<ul style="list-style-type: none"> ・ お菓子等の間食を食べることが多い ・ 栄養のバランスがとれていない (偏食、カルシウム不足、野菜の摂取量が少ない、魚より肉の摂取が多いなど、『食』についての知識不足) ・ 食習慣の乱れ(朝食の欠食) ・ 妊婦さんの痩せ志向 ・ ファーストフードやコンビニ等での手軽な食事を食べるが多くなっている ・ 農業体験の機会が少なくなっている
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 携帯ゲームやTVゲーム等の普及による外遊びの減少 ・ 幼稚園の送迎が増えてきているため歩くことが減少している ・ 運動環境が整っていないため、運動をする場所や機会が減少している
休養・こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活リズムが大人中心になってしまい、子どもの生活習慣の乱れに繋がっている ・ 子育てに対する不安や悩みを相談する相手や場所が少なく、個々で不安や悩みを抱え込んでいる親が多くなっている ・ 精神的ストレスをもっている親が多く、悩みを自分で解決できない ・ 育児に対する不安やストレスから児童虐待も増加 ・ 近所付き合いの希薄化
健康について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満傾向 ・ う歯罹患率が高い ・ 咀嚼力の低下 ・ 定期健診や歯科検診の受診率が低い
たばこ アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙について(家庭内での妊婦・授乳中の母親等の喫煙や小さい子どものいる家庭で喫煙率が高い) ・ 飲酒について (家庭内での妊婦・授乳中の母親等の飲酒率が高い)

■成長する世代

<p>食事・栄養</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ お菓子等の間食を食べることが多い ・ 嫌いなものは食べさせない家庭の増加、清涼飲料水や乳製品の摂取が多い、小さい頃に比べて野菜を食べさせる家庭の減少など偏食が多い ・ 生活習慣の乱れからくる朝食の欠食の増加 ・ 子どもだけで食事をしている家庭の増加 ・ 食について家庭で話し合う機会の減少 ・ 農林水産業体験の減少 ・ 郷土料理や特産物の認知度が低い ・ 食に関するイベントが少ない ・ 食事の前に手を洗う習慣が身についていない ・ 好き嫌いなどによる食べ残しが多い
<p>身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 携帯ゲームやTVゲーム等の普及による外遊びの減少 ・ 歩数減少（通学時の車での送迎増加） ・ 通学時の車での送迎や歩いていける距離への車の利用が多い
<p>休養・こころの健康づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 起床・就寝時間が遅く時間に余裕がないなど、生活リズムが乱れている ・ インターネットや携帯電話の普及による過剰な情報配信等によるモラルの欠如 ・ ストレスが上手く解消できないなど精神面の弱い子が多い
<p>健康について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満傾向 ・ う歯罹患率が高い
<p>たばこ アルコール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者の喫煙 ・ 未成年者の飲酒

■青年・実年代

<p>食事・栄養</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子等の間食を食べることが多い ・栄養バランスが悪い、炭水化物・脂肪の摂り過ぎなど偏食が多い ・調味料の使いすぎなど味付けが濃い ・食事時間が不規則、朝食の欠食など食生活が乱れている ・食事の摂取スピードが速い ・食育の認知度が低い ・食に関するイベントへの参加率が低い ・食中毒や賞味期限など、食の安全面に関する問題が多い ・食事の作りすぎによる生ゴミの増加
<p>身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動をする時間の確保が難しいことから運動習慣が減少している ・歩いていける距離への車の利用が多い ・運動環境が整備されていないため、運動ができる場所が少ない
<p>休養・こころの健康づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣の乱れによる睡眠不足 ・子育てに対する不安や悩みを相談する相手や場所が少なく、個々で不安や悩みを抱え込んでいる人が多くなっている ・ストレスを溜め込んでいる人が多い ・自殺者の増加 ・気分障害で通院している人が多い
<p>健康について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯に痛みやう歯があっても治療をせず放置している人が多い ・年1回の定期健診の受診率が低い ・肥満や糖尿病など生活習慣病の増加 ・糖尿病の知識不足
<p>たばこ アルコール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙について （喫煙率が高い、たばこが身体へ及ぼす悪影響についての知識不足、分煙環境が整っていない） ・飲酒について（飲酒量が多い） ・未成年者の喫煙・飲酒

こうれい
 ■幸齢世代

<p>食事・栄養</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・間食が多い ・バランスのとれた食事や適切な食事量について知識不足 ・塩分の摂取が多く味付けが濃い ・来客時にお茶菓子を出す頻度が高い ・地域の伝統食や行事食など食文化の認知度が低い ・食品の生産地や栄養成分などを確認しない人が多い ・食事の作りすぎによる生ゴミの増加
<p>身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動不足 ・歩いていける距離への車の利用が多い
<p>休養・こころの健康づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・熟睡感の減少 ・趣味や楽しみの減少
<p>健康について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の喪失 ・年1回の定期健診の受診率が低い ・肥満や糖尿病など生活習慣病の増加 ・生活習慣病について知識不足
<p>たばこ アルコール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙について（喫煙率が高い、たばこが身体へ及ぼす悪影響についての知識不足、分煙環境が整っていない） ・飲酒について（飲酒の習慣化、飲酒が身体に及ぼす悪影響についての知識不足）