

# 箕輪町第3次食育推進計画

2019年（平成31年）～ 2026年

2019年（平成31年）3月





# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨 .....	1
2 計画の性格 .....	2
3 計画の期間 .....	2

## 第2章 食をめぐる現状と課題

1 若い世代への食育 .....	3
2 元気でいきいき暮らすための食育 .....	11
3 食の理解と継承 .....	17

## 第3章 食育推進の基本理念と目指す姿 .....

21

## 第4章 食育の取組と指標・目標

1 若い世代への食育 .....	22
2 元気でいきいき暮らすための食育 .....	25
3 食の理解と継承 .....	27

## 第3次食育推進計画検討委員会名簿 .....

29

## 参考資料

1 箕輪町小中学校における 食生活に関するアンケート集計結果	31
2 「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート集計結果	54

# 第1章 箕輪町食育推進計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

平成17年に制定された食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置付けられています。

町では平成20年12月に「箕輪町食育推進計画」（平成21年度～平成25年度）を策定し一人ひとりが健全な食生活を実践し健康でいきいきと暮らすことができるとともに、食文化を継承できるよう、食育に取り組んできました。また、平成26年度には第1次計画の基本理念を引き継ぎ、「箕輪町第2次食育推進計画」（平成26年度～平成30年度）を策定し取組みを進めてきました。その結果、児童生徒の朝食欠食の減少、塩分摂取量の減少、学校給食への県産農産物利用率の増加などの成果がみられました。

しかし、若い世代の朝食欠食や野菜摂取不足、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向、高齢者の低栄養などの問題や、世帯構造や社会環境が変化する中で家庭や地域における「共食」の機会の減少、地域の伝統的な食文化の継承など、引き続き取り組むべき課題は多く、これらへの積極的な対応が求められています。

食についての情報が社会に氾濫し、食に関する正しい情報を適切に選択して活用することが困難な状況にある中で、様々な課題の解決のために今こそ、一人ひとりが、「食」に関する正しい知識を持ち、健全な食のあり方を学ぶことが必要です。

社会情勢の変化や町の食育の現状とこれまでの取組みの評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き箕輪町における食育に関する施策を総合的に推進するため、取組みの基本分野を「1.若い世代への食育」「2.元気でいきいき暮らすための食育」「3.食の理解と継承」と定め「箕輪町第3次食育推進計画」を策定します。

## 2 計画の性格

この計画は、食育基本法第18条第1項に規定された市町村食育推進計画に位置づけています。

なお、本計画は、「箕輪町第5次振興計画」を上位計画として、「箕輪町健康増進計画」「第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)第三期特定健康診査等実施計画」等と整合性を図りながら、食育を推進していく計画として策定するものです。

## 3 計画の期間

この計画は、2019年度(平成31年度)を初年度とし、「箕輪町健康増進計画」に合わせて、2026年度までの8年計画とします。なお、急激な社会情勢の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

## 第2章 食をめぐる現状と課題

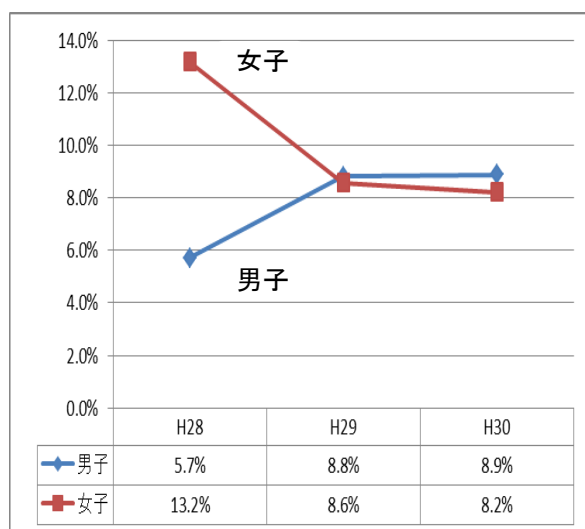
### 第1節 若い世代への食育

#### 1 生徒の肥満・やせ傾向の状況

○肥満傾向にある生徒の割合は、男子は増加していますが女子は減少しています。

○やせ傾向にある生徒の割合は、男子は減少していますが女子は増加しています。

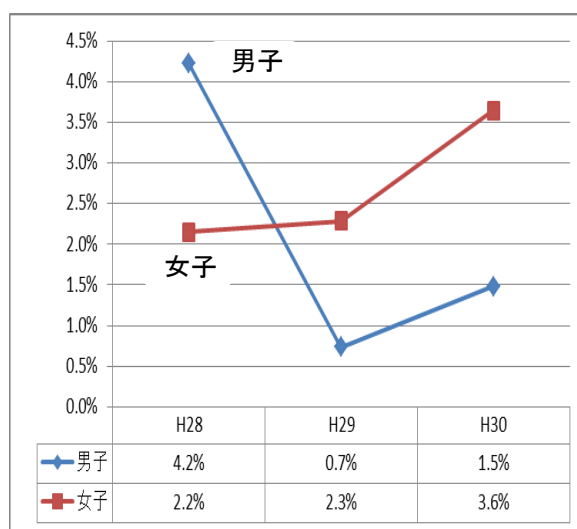
図1 肥満傾向にある生徒の割合の推移



(肥満度20%以上)

学校保健統計調査

図2 やせ傾向にある生徒の割合の推移



(肥満度-20%以下)

学校保健統計調査

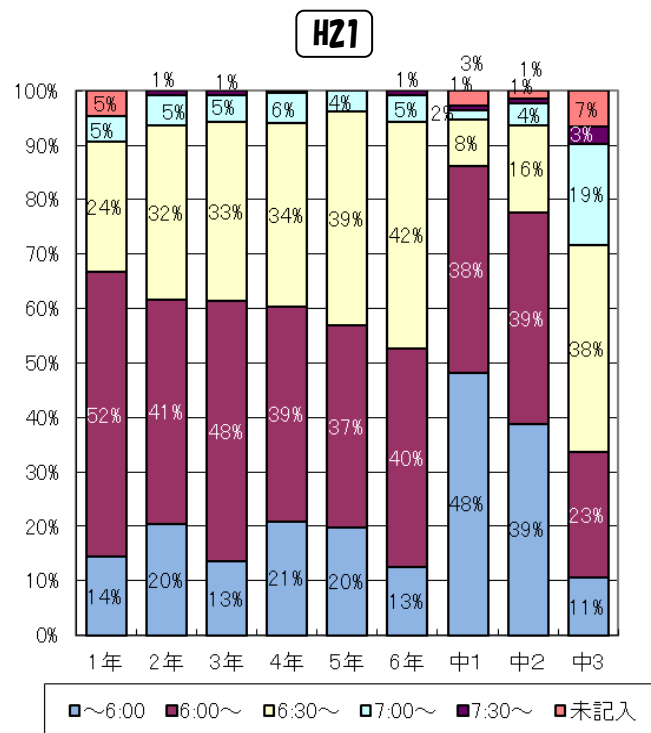
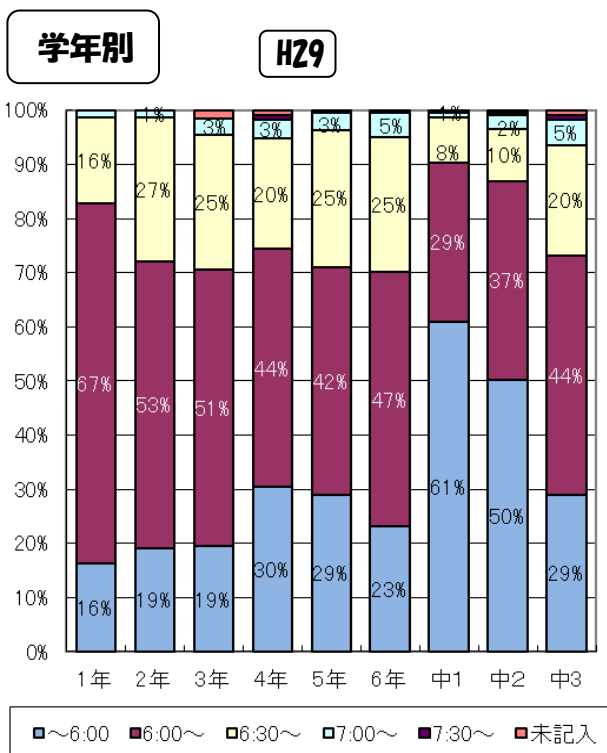
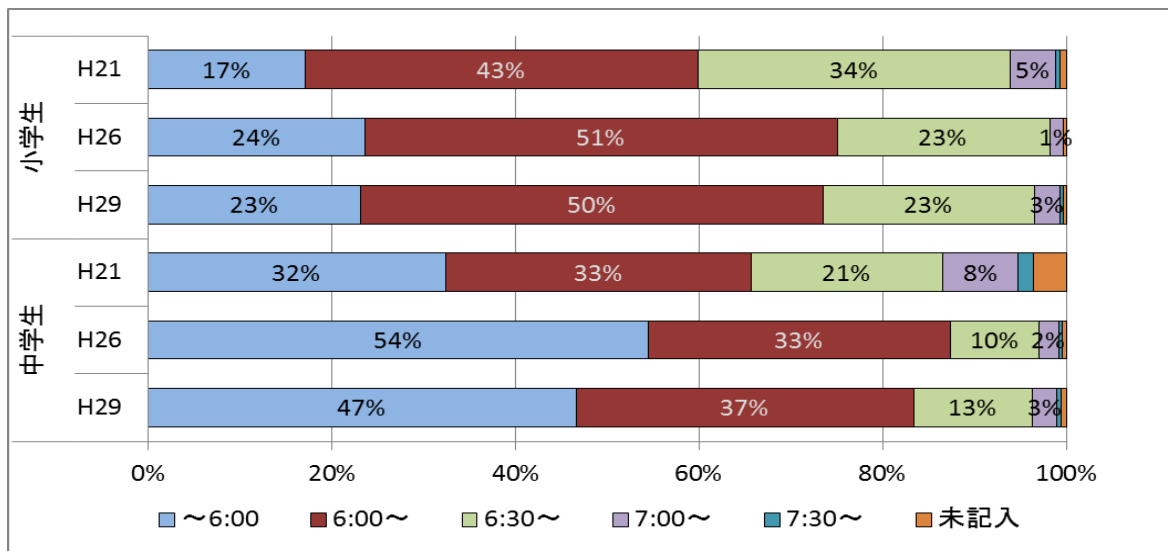
## 2 児童・生徒の生活リズム

### (1) 起床時間

○平成29年度は、平成21年度に比べ6時30分までに起きる児童・生徒の割合が増加しています。

○平成29年度の結果では、小学生で73%、中学生で84%の児童・生徒が6時30分までに起きています。

図3 朝起きる時間

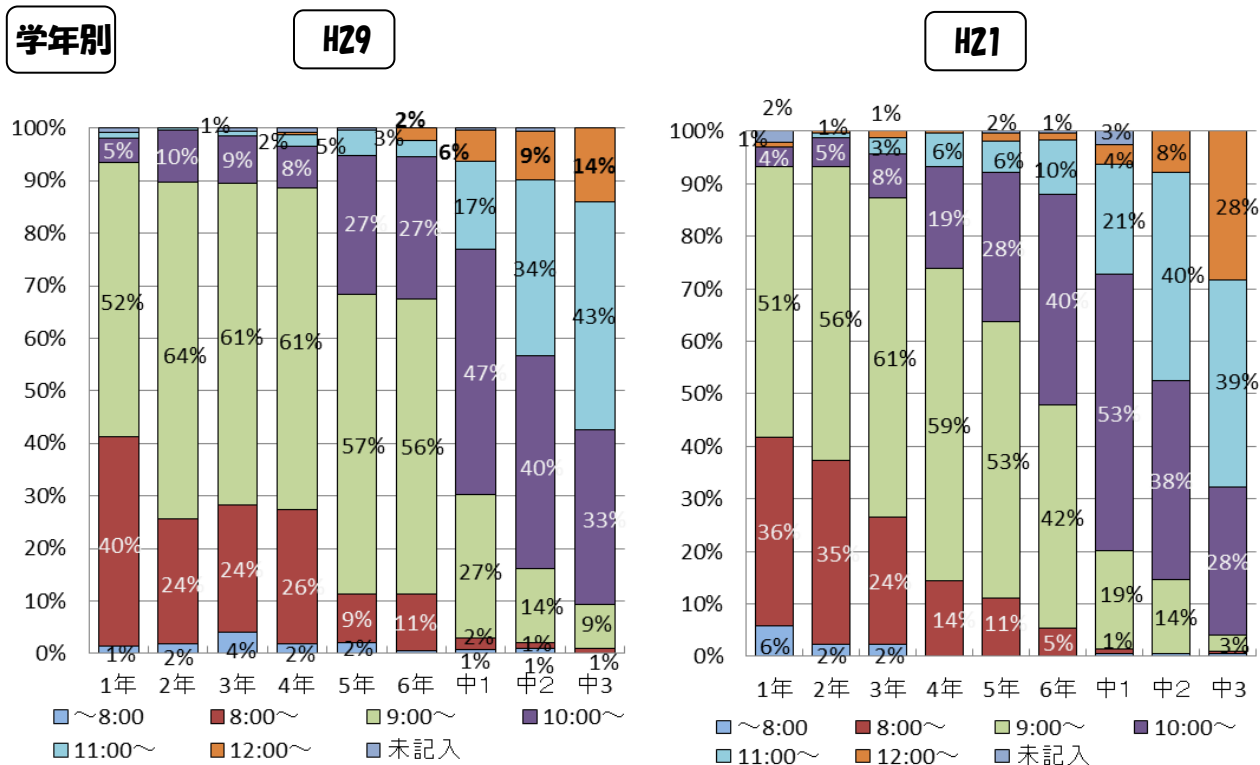
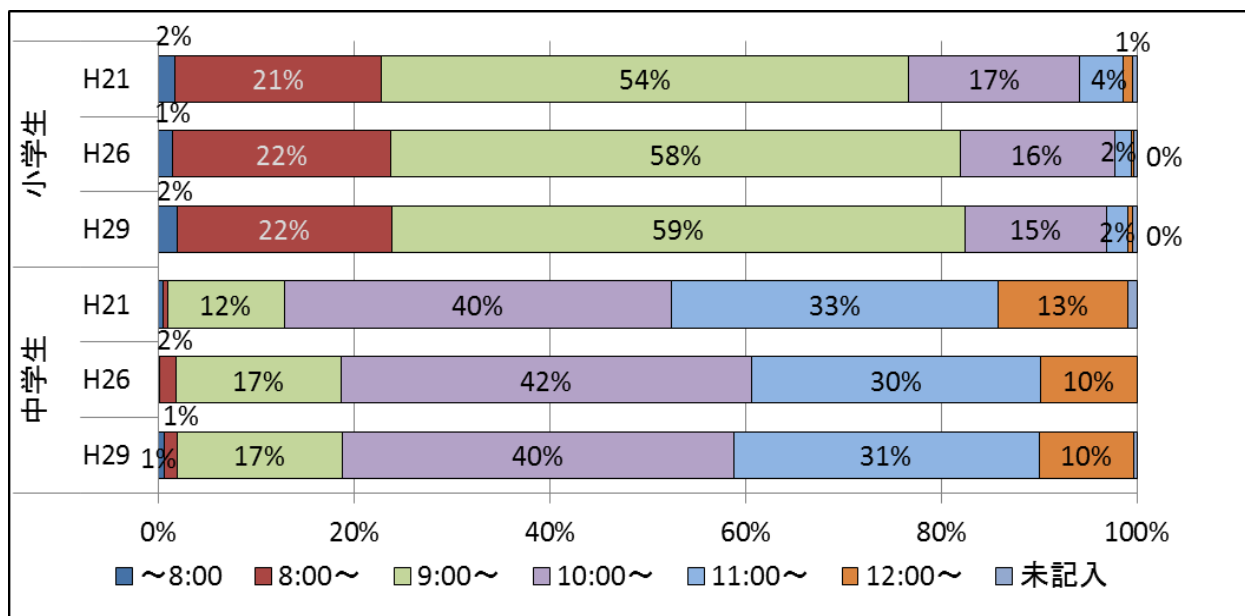


児童生徒の食生活に関するアンケート

## (2) 就寝時間

- 平成21年度から平成29年度では大きな変化は見られず、小学生の約20%が夜10時過ぎに、中学生の約10%が夜12時過ぎに寝ています。
- 小学1年生から中学3年生と学年が進むにつれて寝る時間が遅くなる傾向がみられます。特に小学5年・6年生では約30%の児童が夜10時過ぎに寝ています。

図4 夜寝る時間



児童生徒の食生活に関するアンケート



### 3 子どもの食生活

#### (1) 朝食について

○毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、小学生が94%、中学生が87%となっています。平成26年度とほぼ変わらないが、平成21年度より増加しています。

○朝食を食べなかった理由については、小学生、中学生ともに、「時間がない」「お腹がすいていなかった」が多くなっています。

図5 朝食の摂取状況

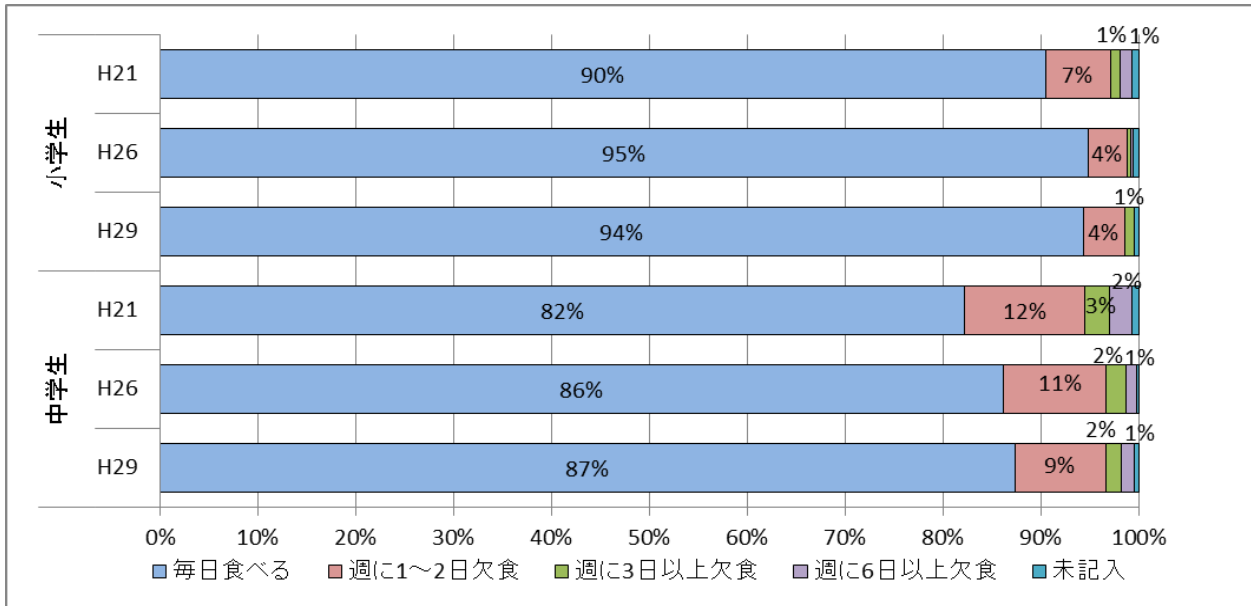
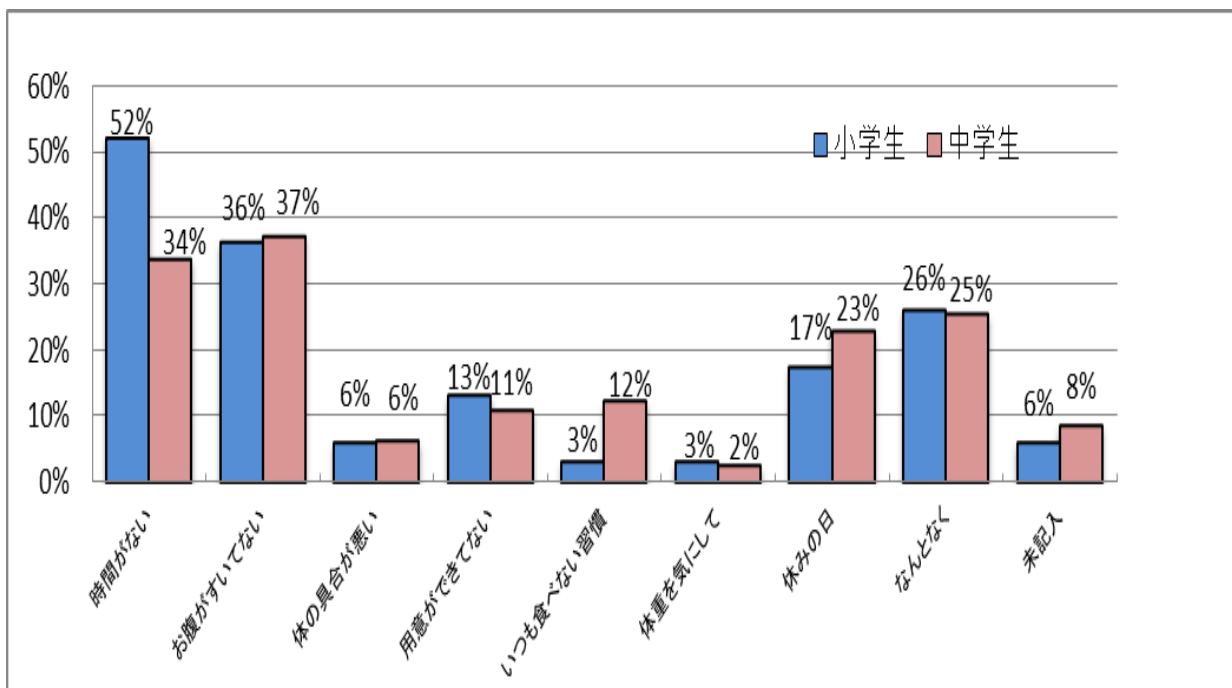


図6 朝食の欠食理由(複数回答)

(H29) 小学生 69人・中学生 83人による複数回答

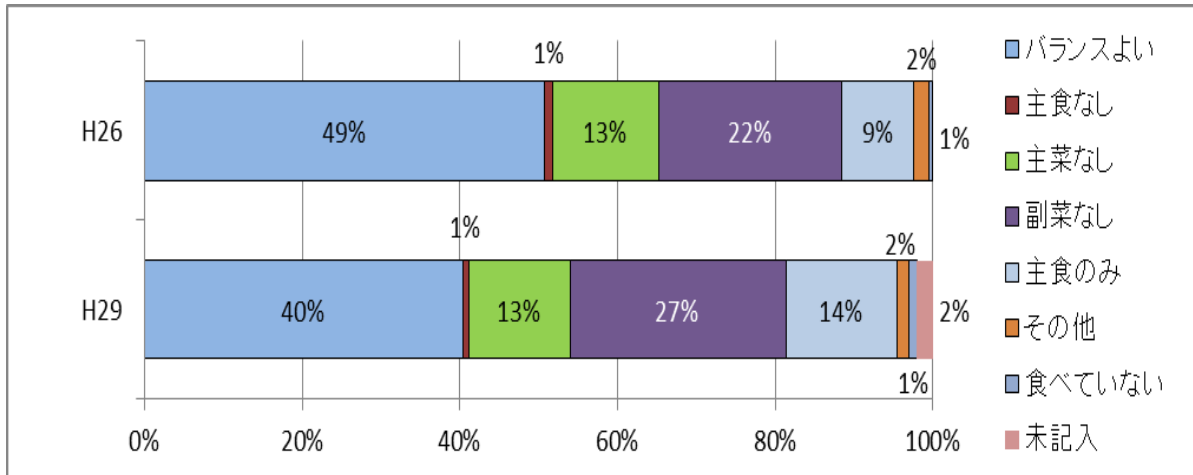


児童生徒の食生活に関するアンケート

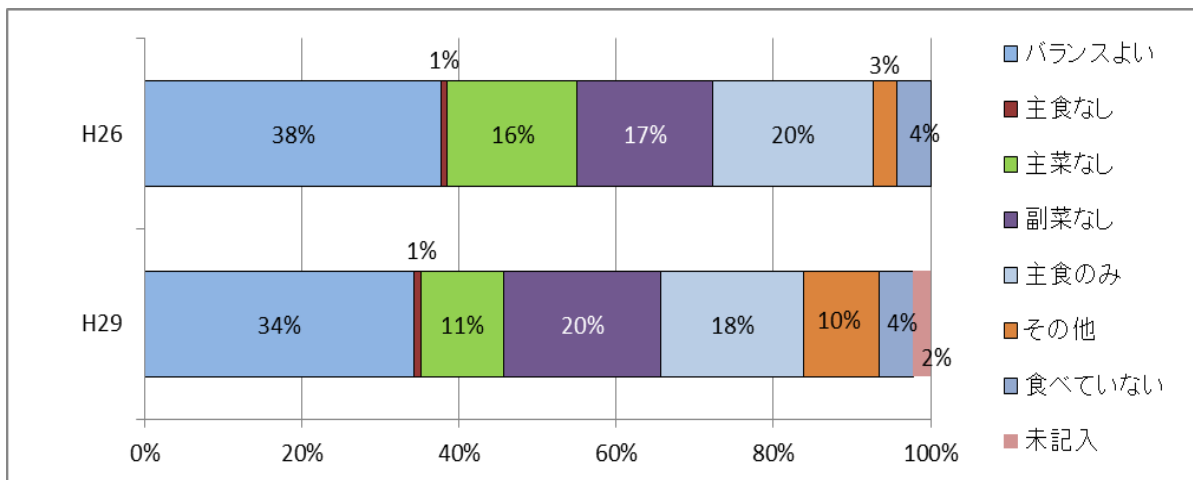
## (2) 朝食の栄養バランスの状況について

- 平成29年度では、「バランスよい」朝食内容の児童・生徒の割合は、小学生が40%、中学生が34%となっています。
- 「バランスよい」朝食内容の児童・生徒の割合は、平成29年度は平成26年度より減少しています。

図7 朝食のバランスの状況  
小学生



中学生



\*主菜に牛乳・乳製品を含める

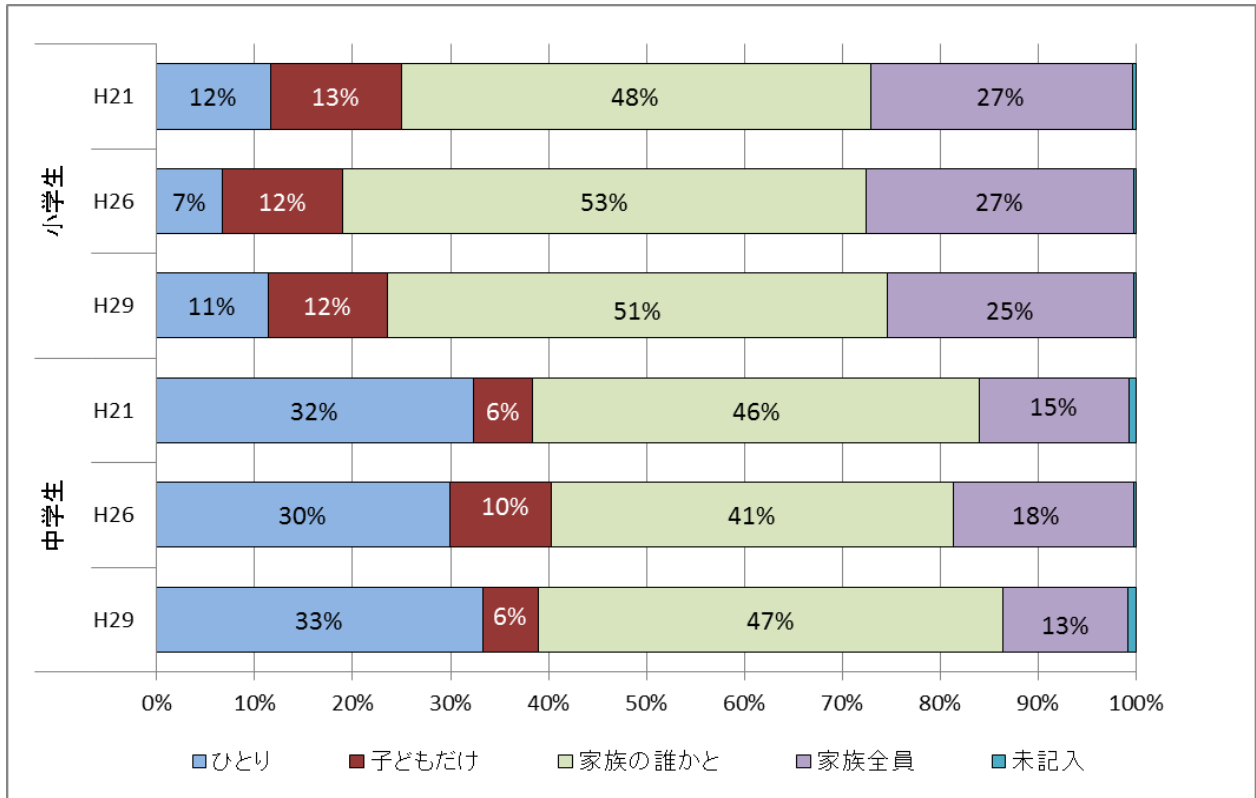
\*副菜に汁物を含める

児童生徒の食生活に関するアンケート

### (3) 共食※1について

- 「ひとり」朝食を食べる児童・生徒の割合は、小学生で11%、中学生で33%となっています。
- 「ひとり」朝食を食べる児童・生徒の割合は平成26年度より増加しています。

図8 孤食・共食の状況(朝食)



児童生徒の食生活に関するアンケート

※1 共食：誰かと食事を共にする(共有する)こと

- 食育の取組みは日常生活の基盤である家庭において確実に推進していくことが重要ですが、少子高齢化の進展や世帯構造、社会環境の変化に伴い、生活スタイルが多様化してきている中で、依然として朝食欠食がみられたり、半数以上の児童生徒にバランスの良い朝食がとれていないという状況があります。
- また、児童・生徒が常に家族と一緒に食事をするのが困難な家庭が増えてきていますが、「共食」により、コミュニケーションを図ることは食の原点であること、食の楽しさを実感し、食習慣やマナー等を習得する機会であることはいつの時代であっても変わりありません。そのため、保護者や家庭に対して引き続き「朝食を食べること」や「共食」の重要性を周知し、それを一人ひとりが理解して家庭の中で実践するとともに、地域の中では、様々な年代の者が一緒に食卓を囲む機会を持ち、食事の大切さや楽しさを子ども達に伝えていくことなどが大切です。

#### 4 子どもに対する食育の推進体制

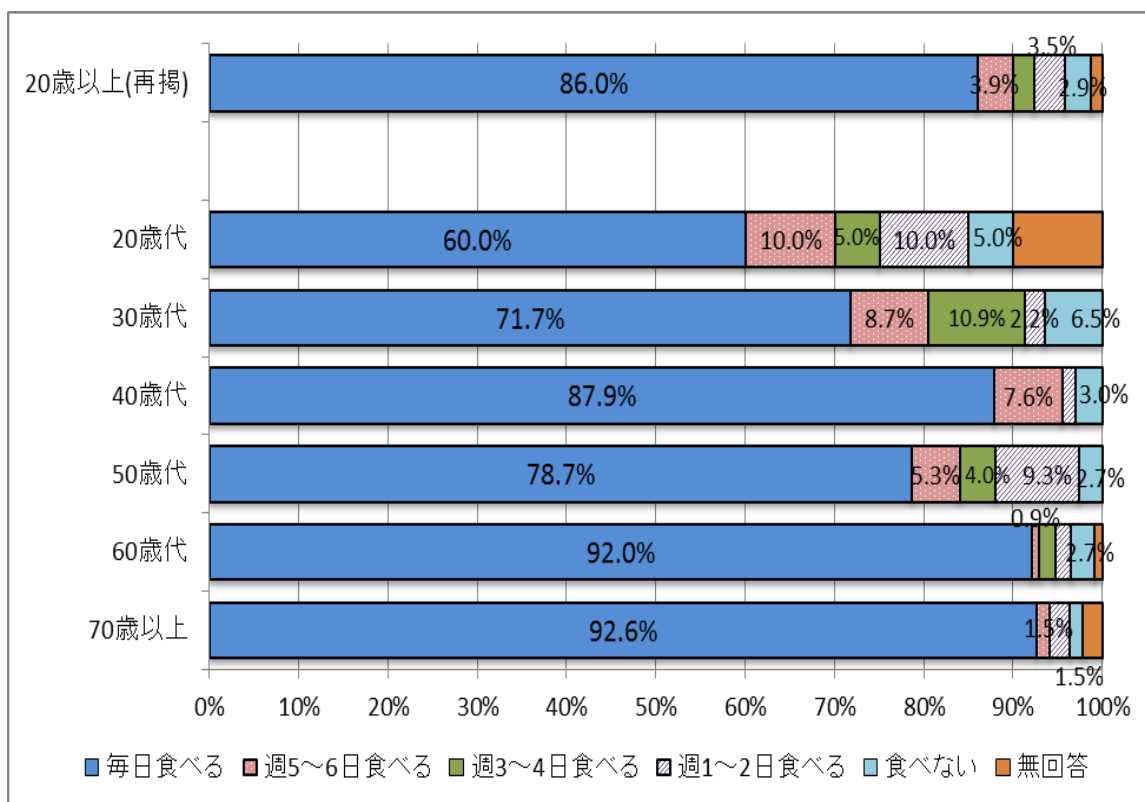
- 現在、町内全ての保育園、小・中学校において、食育が進められています。引き続き学校(園)長のリーダーシップの下に全職員が共通理解を持ち、連携・協力して食育を推進していくことが求められています。また、現在の計画についても子ども達の実態に応じ、適宜見直していく必要があります。
- 子ども達が、生涯にわたり、バランスのとれた食生活を実践するためには、子ども達自身が食事を準備できる力を身につけることが重要です。そのためには、保育園、学校、家庭、地域、行政等、関係者が連携・協力して発達段階に応じた支援や働きかけを進めていく必要があります。
- 自分で食事を調えられない乳幼児や児童を持つ親世代やこれから社会人となり、親となる若い世代への働きかけが重要です。

#### 5 20歳～30歳代の食生活

##### (1) 朝食について

- 「毎日朝食を食べる」の割合は86%となっています。
- 年代別にみると20歳～30歳代の若い世代に「毎日朝食を食べる」の割合が低い傾向がみられます。
- これから社会人となり、親となる若い世代に対して、朝食を食べることの重要性について啓発していく必要があります。

図9 朝食の摂取状況



平成29年度「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート

(2) 食事のバランスについて

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている」人の割合は、64%となっています。
- 年代別にみると、20歳～30歳代の若い世代と50歳代が他の年代に比べて低くなっています。
- 特に20歳代では「毎食野菜を食べている」人の割合が、40%となっており他の年代より著しく低くなっています。
- 朝食を食べる必要性の普及とともにバランスのとれた食事についても意識付けを図るような働きかけが必要です。

図10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合

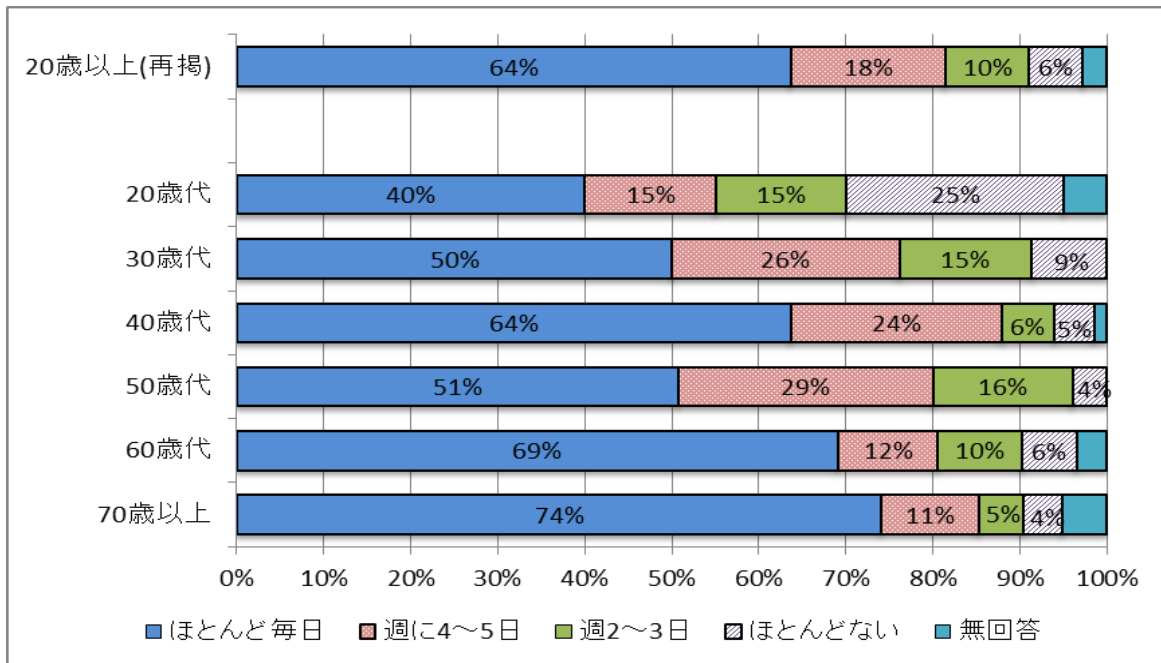
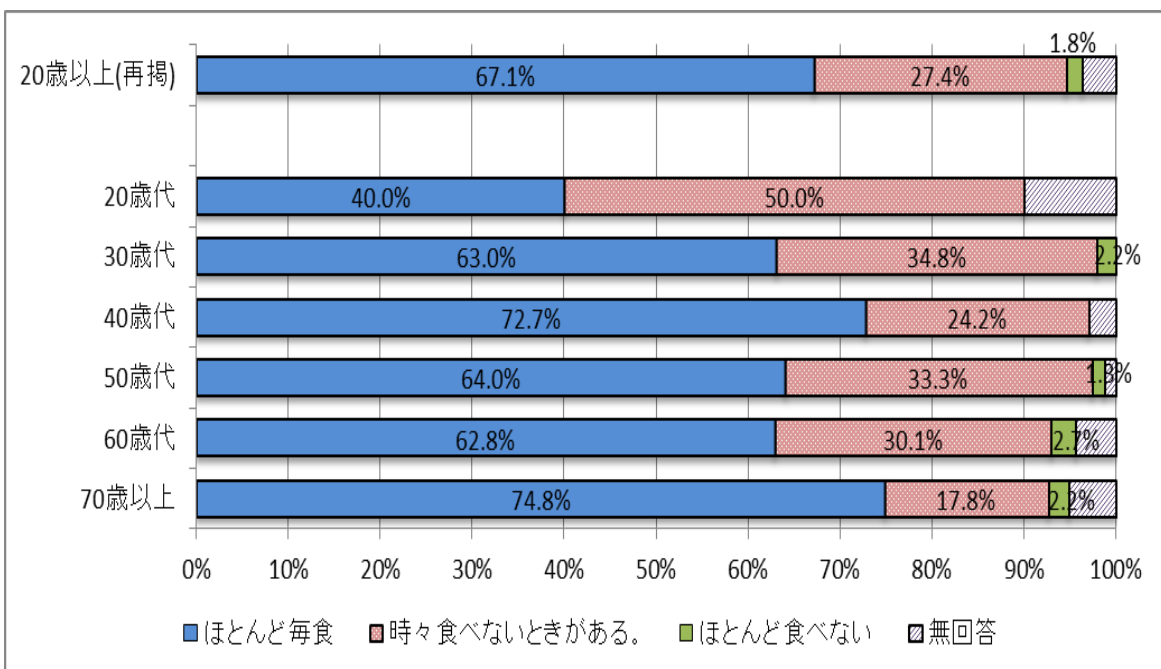


図11 野菜を食べている人の割合



## 第2節 元気でいきいき暮らすための食育

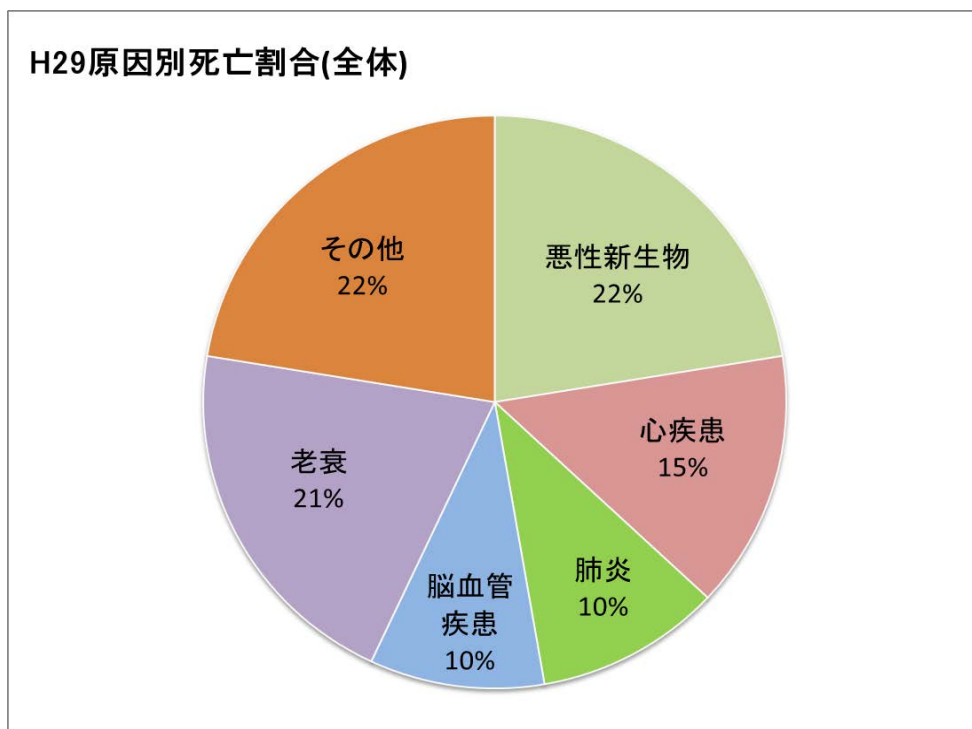
### 1 健康状態

#### (1) 生活習慣病の状況

○平成29年度の原因別死亡の割合は、がんが最も高く22%、次いで心疾患、肺炎となっています。

○がん・心疾患・脳血管疾患の3大死因の占める割合は41%となっています。

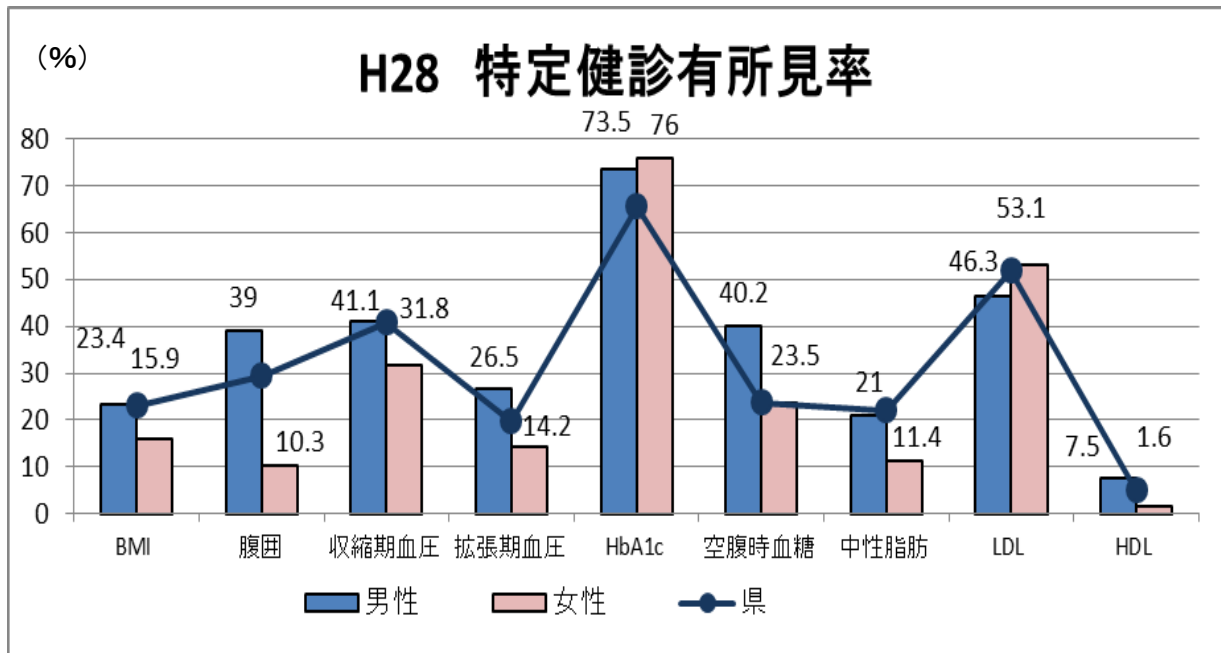
図1 原因別死亡状況



H29年度 死亡統計

○平成28年度の国民健康保険特定健診の結果を県と比較してみると、男性では空腹時血糖、HbA1c、拡張期血圧の有所見※1率が高く、女性ではHbA1cの有所見率が高い状態となっています。

図2 特定健診有所見率



H28年度 KDB(国保データベース)厚労省様式

※1 有所見 : 健診結果において保健指導に該当する状態のこと

《 各健診項目の有所見値 》

**BMI** : 25以上

**腹囲** : 男性85cm以上 ・ 女性90cm以上

**収縮期血圧** : 130mmHg以上

**拡張期血圧** : 85mmHg以上

**HbA1c (NGSP値)** =ヘモグロビン・エーワンシー : 5.6%以上

**空腹時血糖** : 100mg/dl以上

**中性脂肪** : 150mg/dl以上

**LDLコレステロール** : 120mg/dl以上

**HDLコレステロール** : 40mg/dl未満

## (2) 肥満とやせ

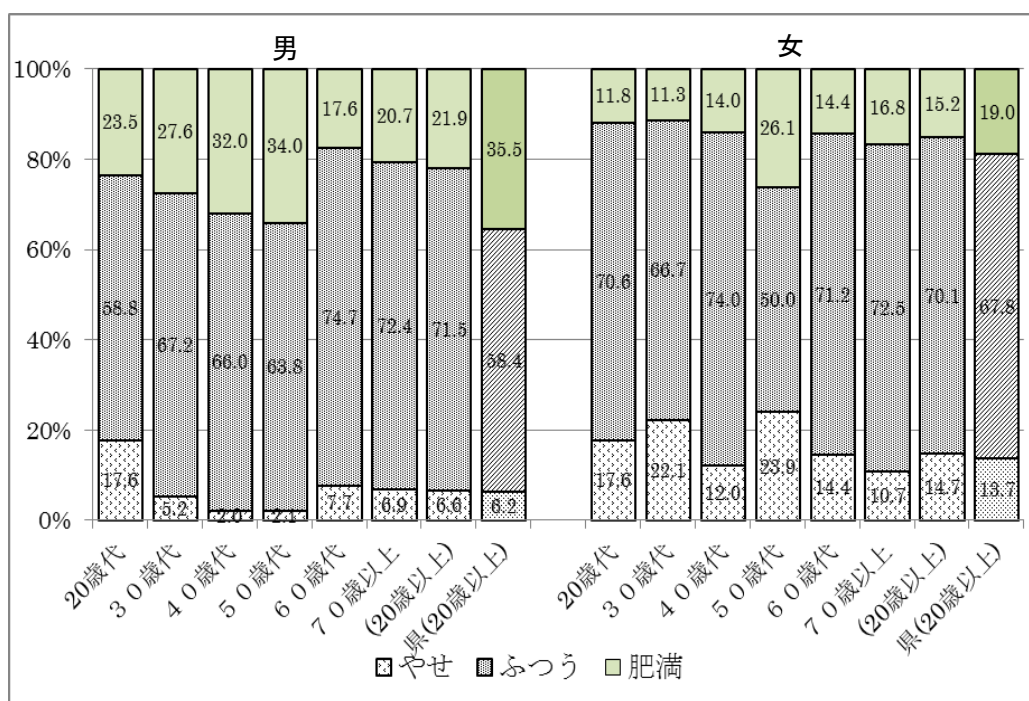
○成人男性の肥満者の割合は県より低いが、町の中では40歳代、50歳代で肥満者の割合が高くなっています。成人女性の肥満者の割合は50歳代が他の年代に比べて高くなっています。

○成人女性のやせの割合は県の状況とほとんど変わりませんが、20歳代、30歳代、50歳代の割合が高くなっています。

○肥満は、糖尿病、高血圧、心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病をはじめ、様々な病気の要因になることがわかっています。また、女性のやせ、なかでも、妊婦の極端な低体重は、低出生体重児の要因になるといわれており、低出生体重児は、将来、生活習慣病を発症しやすいことが分かっています。

そのため、健康に配慮した食生活により適正体重が維持できるような取組みが重要です。家庭での食生活支援とともに、外食や中食において適したものを選ぶ力を持てるよう働きかける必要があります。

図3 肥満・ふつう・やせの割合



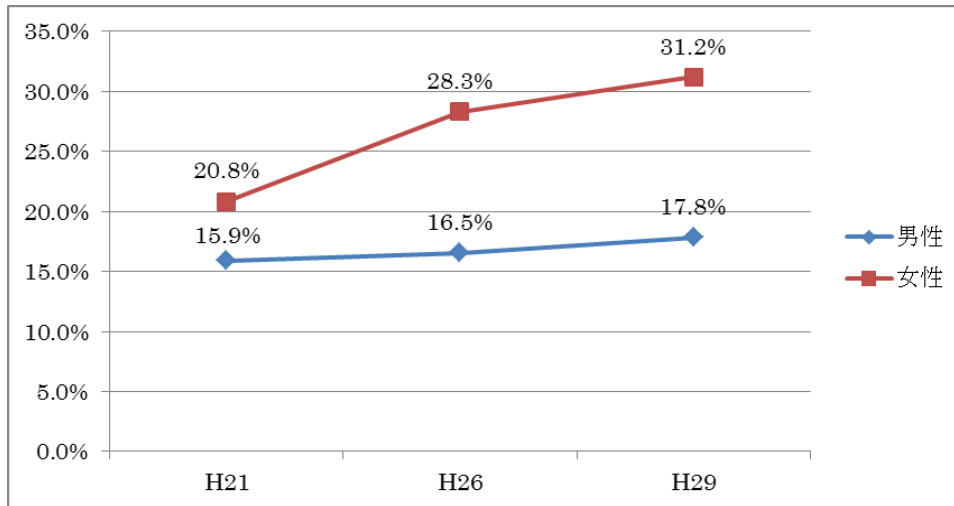
やせ(BMI<18.5) ふつう(18.5≤BMI<25) 肥満(25≤BMI)

H29年度さわやか健診



○「低栄養傾向の高齢者※2」の割合は、女性で増加傾向にあります。高齢者の適切な栄養摂取は、生活の質(QOL)のみならず、身体機能を維持し生活の自立を確保する上でも極めて重要です。高齢期になる前から、それぞれの年代に適した食事の内容や量を理解し実践できるよう、普及啓発に取り組む必要があります。

図4 低栄養傾向(BMI:20以下)の高齢者(65歳以上)の割合の推移



さわやか健診

※2 低栄養傾向の高齢者:

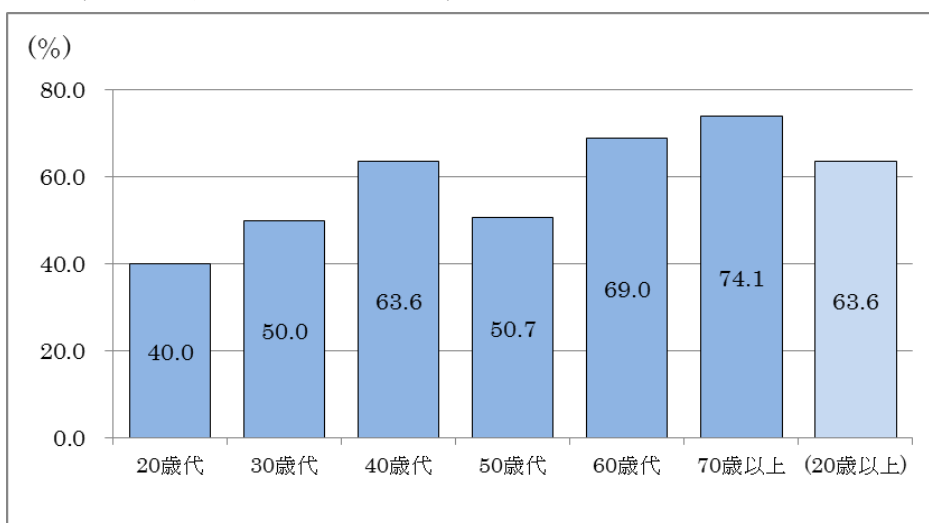
国では、要介護及び総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるBMI20以下を「高齢者の低栄養傾向」の指標として設定しています。また、BMI20以下の割合は、疾病や年齢などの影響を受けて65歳以降も年齢が上がるにつれ増加している、としています。

## 2 食生活の状況

### (1) 食事のバランス

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合は、20歳代、30歳代、50歳代が他の年代に比べて低くなっています。

図5 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人

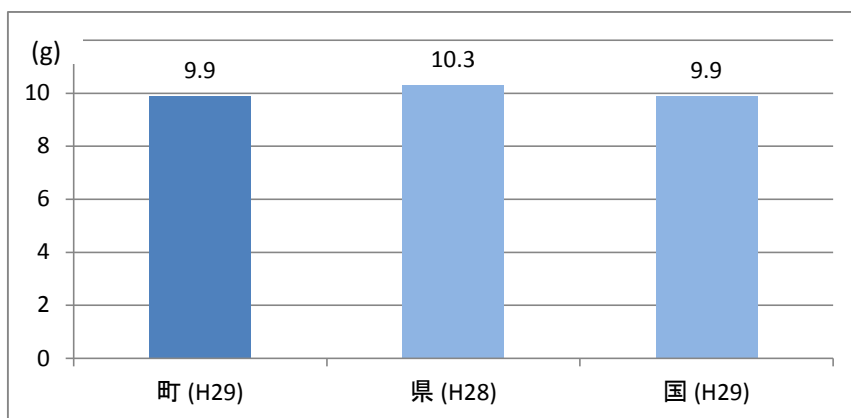


平成29年度「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート

## (2) 食塩摂取量

○成人1人1日あたりの塩分摂取量は9.9gで、県と比較すると低いが、目標値(8g未満)には達していません。

図6 食塩摂取量の状況



町 H29みのわ健康アカデミー受講者

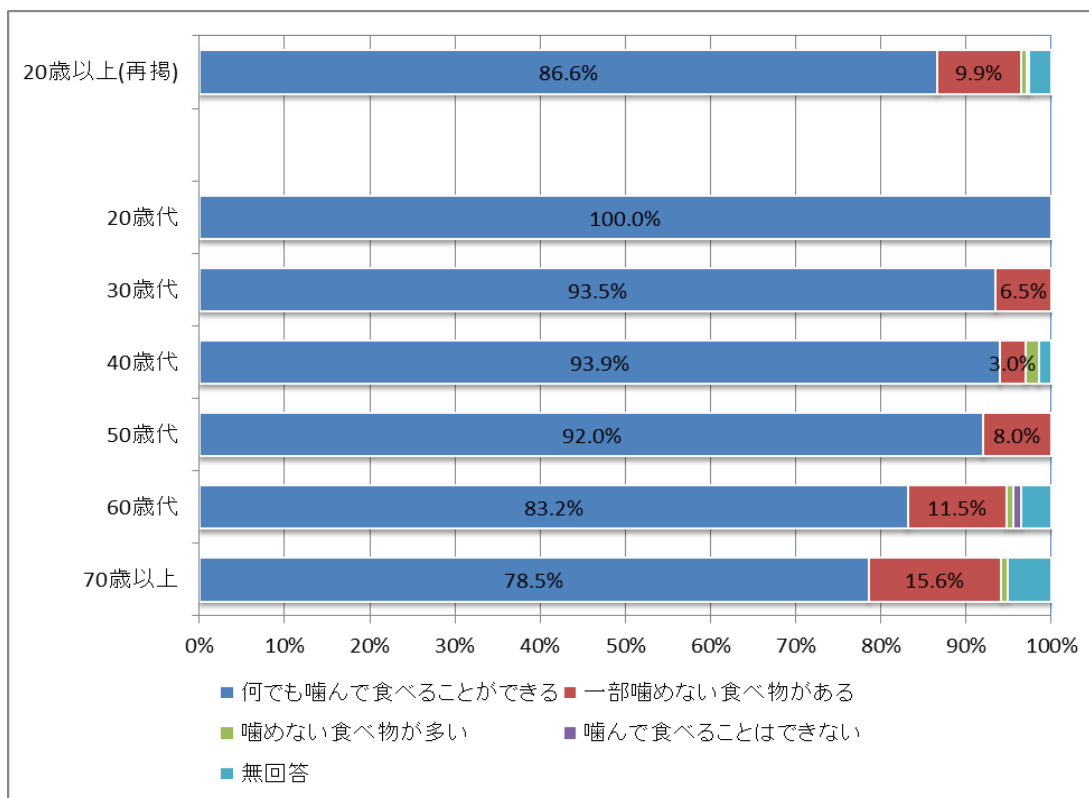
県 県民健康・栄養調査

国 国民健康・栄養調査

## (3) 噛むことについて

○「何でも噛める」人は、全体で86.6%ですが、年代が上がるにつれ「一部噛めない食べ物がある」「噛めない食べ物が多い」「噛んで食べられない」という人が多くなっています。

図7 咀嚼状態

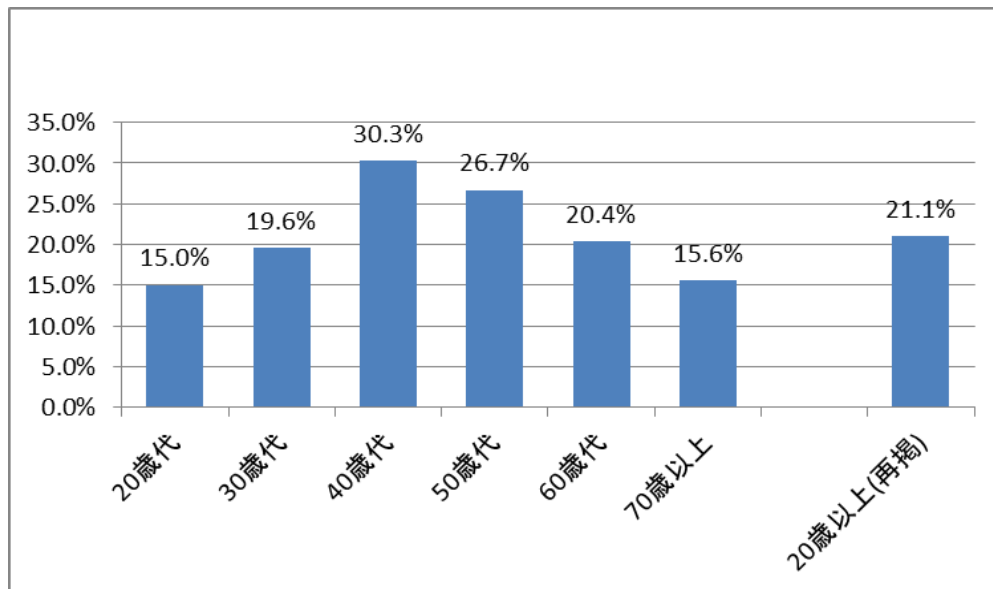


平成29年度「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート

#### (4) 栄養成分表示について

- 食品を購入する時に「栄養成分表示を気にしている」人の割合は、21.1%となっています。
- 町民一人ひとりが自分に適した食事の量や内容を選択できるように、栄養成分表示等の情報を正しく理解し、活用するための普及啓発が必要です。

図8 食品を買う時に栄養成分表示を気にしている人



平成29年度「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート

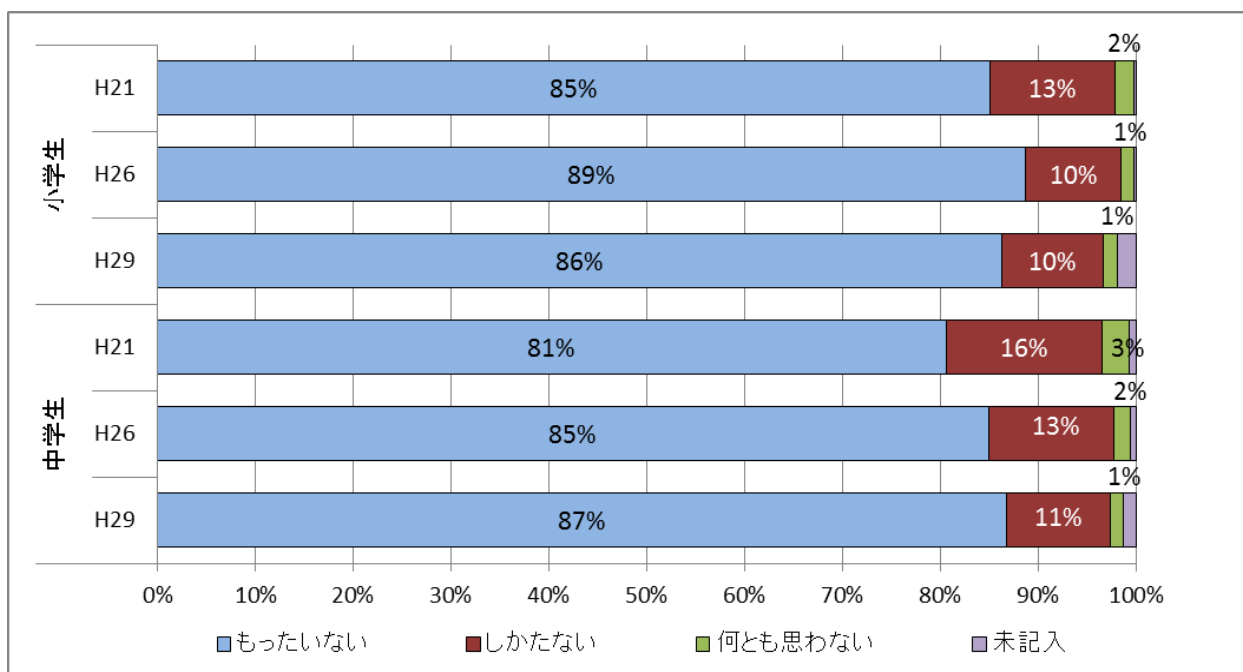
### 第3節 食の理解と継承

#### 1 食への感謝の心

○食べ物を残すことを「もったいない」と思う児童・生徒の割合は、小学生では86%で平成21年度より増加していますが、平成26年度よりは減少しています。中学生は87%で平成21年度、平成26年度と年度ごと増加しています。引き続き現状を維持できるように、食に対する感謝の心を育むための取組みが必要です。

○食べ物への感謝の心を育むためには、動植物の命をいただいていることを認識することや、農業や生産者等への理解を通して食の循環を意識することが重要であり、そのために、子ども達や生産者との交流、育てること、収穫すること等様々な体験活動や給食等への地元農畜産物の活用による理解促進などが必要です。

図1 食べ物を残すことに対する思い

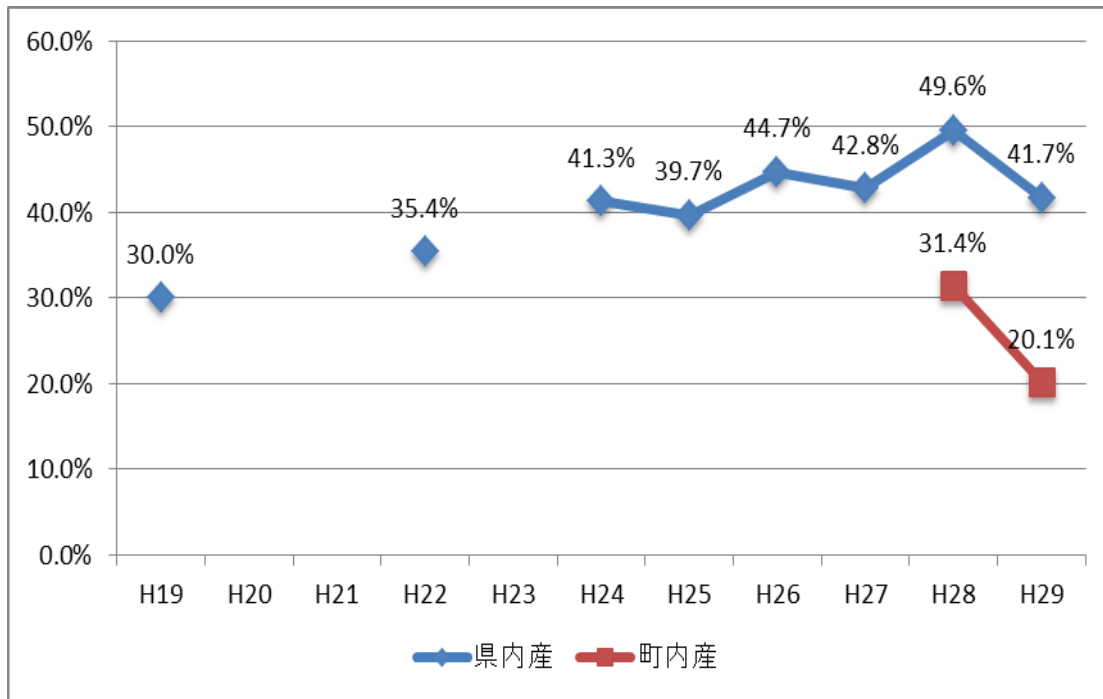


児童生徒の食生活に関するアンケート

## 2 地産地消の推進

○学校給食における県内産の農作物の利用率は、平成29年度は、台風や大雨の影響により野菜の収穫量が少なかったため減少していますが、平成28年度までは、学校関係者、流通関係者、生産者等の連携・協力により増加傾向にあります。食や農業への関心を高めるとともに食に対する感謝の心を育むために、引き続き地元産農作物の利用に努める必要があります。

図2 学校給食での地元農作物の利用率



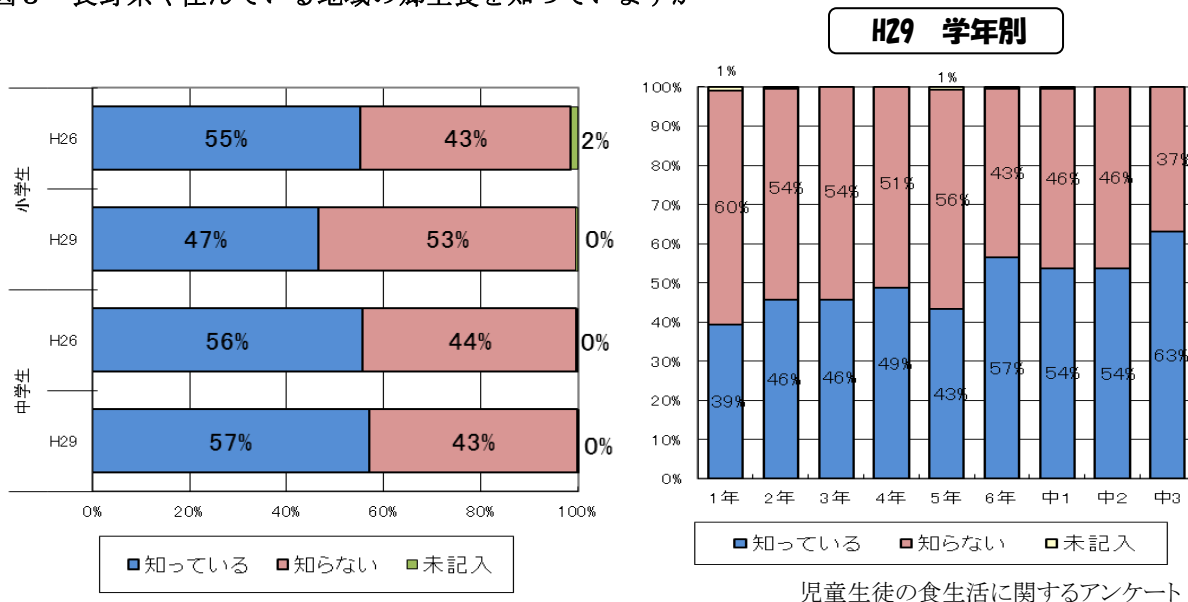
(平成20年・21年・23年は調査なし)

(教育委員会調べ)

### 3 食文化の継承

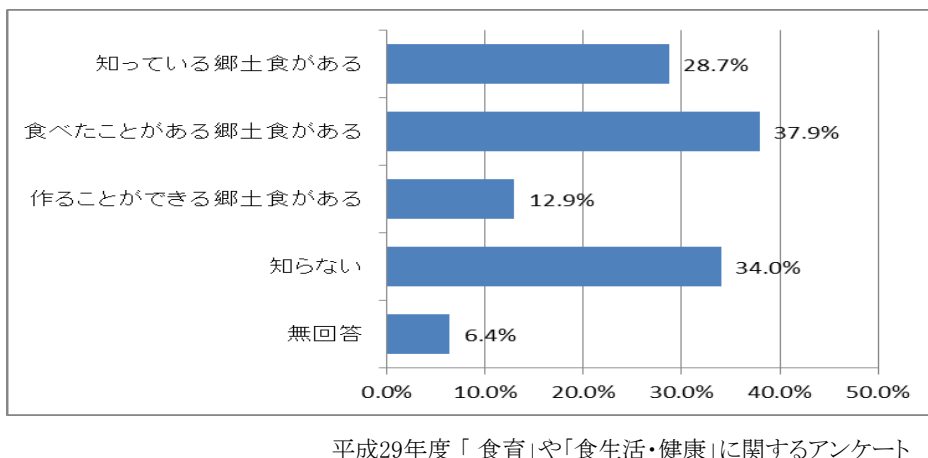
- 「郷土食※1を知っている」小学生は47%で平成26年度より減少、中学生は57%で増加しています。
- 小学生では学年が上がるにつれて「郷土食を知っている」児童が増加傾向にあります。

図3 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか



- 「郷土食を知っている」人は、約60%ですが、「作ることができる郷土食がある」人は12.9%という状況です。

図4 郷土食について（複数回答）



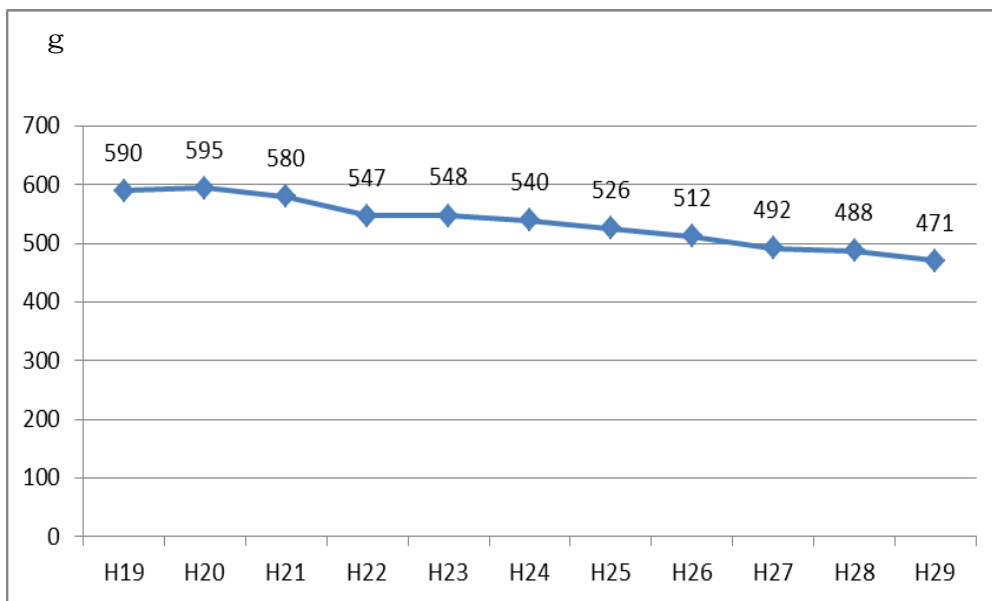
- 地域には、自然豊かな風土に生まれ先人の知恵や知識によって培われた伝統ある食文化が多くあります。地域の食文化や郷土食を継承するためには、関係団体等との連携・協力により、子どもをはじめとして、若い世代に対してもその由来も含めて伝えていく必要があります。

※1 郷土食：季節の食材を用いたり行事食など、地域に根付いた産物を使いその地域独自の調理法で作られ、地域で受け継がれている料理（郷土食の例 五平餅、おやき、やしょうま、魚の粕汁、など）

#### 4 環境への配慮

- 「1人1日当たりの一般廃棄物排出量」は、減少傾向にあります。引き続き家庭でのごみ発生抑制の意識向上に向けた取組みが必要です。

図5 1人1日当たりの一般廃棄物排出量の推移



住民環境課資料

- 近年、「もったいない」という思いで、まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる食品ロスについての関心が高まり、食べ物を無駄にしないという取組みが高まっています。食品ロスを削減するためには、食品ロス自体についての理解を深めることや、食材の生産から消費にいたる食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することで、食に対する感謝の念を深めることも必要です。

#### 5 食の安全性

- 町民が食品の安全性について正しい知識と理解を深めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し選択していくことができるよう、食品の安全性に係る情報について普及啓発を行う必要性があります。

### 第3章 食育推進の基本理念と目指す姿

基本理念を実現するために、3つの基本分野と目指す姿を定め、町民、関係機関・団体、及び町がそれぞれ取り組みます。

#### 基本理念

食で育む生きる力と人づくり  
～元気でいきいき暮らすために～



#### 基本分野ごとの目指す姿

##### 1 若い世代への食育

- \* 子どもの親や20～30歳代の若い世代が、食育に関心を持てる
- \* 幼児期から毎日朝食を食べるなどの基本的な生活習慣が身に付く
- \* 小中学生や20～30歳代の若い世代が、自分に必要な食事を選択できる
- \* 子ども達がバランスのとれた食事を準備できる力を身につける
- \* 家族や友人、地域などで様々な人達と楽しく食事をする機会を持てる

##### 2 元気でいきいき暮らすための食育

- \* 適正体重を維持できる  
(肥満(BMI25以上)とやせ(BMI18.5未満)の人の割合が減少する)  
(低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合が減少する)
- \* 健康診査を受診し、よい状態を維持できる  
(高血糖の人の割合が減少する)  
(高血圧の人の割合が減少する)
- \* 何でも噛んで食べられる

##### 3 食の理解と継承

- \* 地域の農畜産物に関心を持ち、地元農畜産物を利用するなど郷土への理解が深まる
- \* 地域の郷土食や食文化を知り、作ることができる
- \* 食に関する感謝の気持ちを持てる
- \* 食品ロスの削減に取り組んでいる



## 第4章 食育の取組と指標・目標

### 第1節 若い世代への食育

生涯にわたる食育の推進に当たっては、基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立し、健康な心身を育む時期である子どもへの食育が基本となります。子どもへの食育は、これまでも行政や関係機関・団体の連携により、また、保育園、小・中学校においては、それぞれが食育に関する計画を立て発達段階に応じて積極的に取り組んできました。

しかし、高校生になると食育の機会が減少すること、20歳～30歳代の若い世代には、朝食欠食や野菜の摂取不足が見られるなど食に関する様々な課題があります。特に、20歳～30歳代の若い世代は、親から独立し自分自身で健康管理をしていく時期であり、また、将来家庭を持ち次世代へ食育をつなぐ世代でもあることから、食生活の自己管理ができるようになる必要があります。

そこで、これまでの乳幼児期から小中学校での食育に引き続き取り組むとともに、若い世代への取組みも重要になります。

また、核家族や共働き世帯が増加する中で、子どもが一人で食事をする機会が多くなっている状況がみられます。「共食」は、家族や友人などと食事を囲むことで生まれる楽しい気持ちによって、豊かな心を育むとともに、食習慣、マナー、文化などを習得する場にもなることから、家庭や保育園、小中学校、地域などあらゆる場で「共食」の機会を持つ必要があります。

#### 目指す姿

- 子どもの親や20～30歳代の若い世代が、食育に関心を持てる
- 幼児期から毎日朝食を食べるなどの基本的な生活習慣が身に付く
- 小中学生や20～30歳代の若い世代が、自分に必要な食事を選択できる
- 子ども達がバランスのとれた食事を準備できる力を身につける
- 家族や友人、地域などで様々な人達と楽しく食事をする機会を持てる

#### 一人ひとりの取組

- 食について自ら積極的に学びます。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を身に付けます。
- 食事は3食規則正しく食べることを心がけます。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事を実践します。
- 子どもの頃から家庭での食事づくりや片付けに参加します。
- 家族や友人と楽しく食事をする機会を増やします。
- 家族がそろって食事の機会を増やし、基本的な食習慣の定着や食文化の継承などの食育を実践します。
- 地域で行う食育に関する行事に積極的に参加し、様々な世代の方と「共食」や交流をするとともに郷土食や伝統食を学びます。

## 町の取組

### 《 保育園・学校 》

- それぞれの保育園、小中学校において策定した計画に基づき、職員全体で組織的に食育に取り組みます。
  - ・給食の時間には、給食がバランスのとれた食事の見本であることを伝えるとともに、友達と一緒に楽しく食事をする事、健康に良い食事の摂り方、安全・衛生、食事のマナーや感謝の心などを学ぶことができるようにします。
  - ・給食や「食」に関わる様々な体験を通して、地域に伝わる食文化や伝統などを理解できるように取り組みます。
  - ・学校においては、家庭科をはじめとした各教科や特別活動の時間などで、子ども達が食に関する内容を幅広く学べるよう工夫をします。また、子ども達が自分でバランスの良い食事を準備できる力を身に付けられるよう支援します。
- 家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
  - ・入園や入学の機会や講演会、給食参観、試食会などで保護者や祖父母に対して生活習慣、食事のバランスの他「共食」などの重要性を伝えます。
  - ・給食だよりや保健だより、掲示板など様々な媒体を活用して、食育の実践内容や情報等を家庭や地域に発信するよう取り組みます。
  - ・保護者会やPTA、地域と連携し、郷土食やお弁当づくり等の調理体験を通して、子ども達の食に対する関心を高めるとともに、料理ができる力が身に付くよう取り組みます。
- 食に関して課題を持つ子どもや保護者に対して、職員が連携して食事や健康に関する個別の相談に対応したり、情報発信を行います。
- 子ども達が農作物を育てたり収穫する等の体験や地域の伝統行事に参加する機会を設け、「食」への関心を引き出します。
- 「食」と「歯」の健康の関係について学び、「よく噛むこと」や「歯みがき」の習慣が身に付くよう取り組みます。

### 《 行政 》

- 妊産婦の時期から生活習慣を整え、栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、栄養・食生活に関する教室や相談・支援を行います。
- 乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスの良い食事を摂り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診や離乳食教室等において保護者を支援します。
- 出前講座や子育て学級等において、子どもや青年期の食生活の大切さを子育て中の保護者等に伝えます。
- 教室や健診、出前講座など様々な機会において、保護者等若い世代に栄養バランスのとれた食生活を実践できるように働きかけます。
- 乳児期～幼児期～学童期～思春期～青年期の食育が途切れることなく行われるように、関係機関との連携を密にします。

## 関係機関・団体、食育ボランティア団体、子育て学級等

- 子どもや保護者を対象とした料理講習会等、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会を持つとともに、皆で一緒に食べる「共食」に取り組みます。
- 公民館や分館活動等で、子ども達や様々な世代に行事食や郷土料理等を継承します。
- 保育園や学校等の給食に地元農作物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加するとともに、お互いに協力して食材の提供に取り組みます。

## 指標・目標

指 標	現 状 (値)	目 標 (値)	備 考
朝食を欠食する(週に3日以上) 児童・生徒の割合	小学生 1.0% 中学生 2.9%	0.5% 1.5%	2017(H29)年度 町内 小中学校食生活に関 するアンケート
ひとり又は子どもだけで朝食を食 べる児童生徒の割合	小学生 23.6% 中学生 38.9%	小学生 23% 中学生 38%	2017(H29)年度 町内小中 学校食生活に関するアン ケート(目標値は県の減少 を参考)
バランスの良い朝食を食べている 児童生徒の割合	小学生 40.4% 中学生 34.2%	55%以上	2017(H29)年度 町内小中 学校食生活に関するアン ケート
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上がほぼ毎日の若い世代の割合	20歳代 40.0% 30歳代 50.0%	55%以上	2018(H30)年3月 「食育」 や「食生活・健康」に関 するアンケート(目標値は 県参考)

## 第2節 元気でいきいき暮らすための食育

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の発症・重症化予防は重要な課題です。解決のためには、町民一人ひとりの生活改善が何よりも大切であり、なかでも、自分や家族に見合った食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践することが重要です。

何をどれだけ食べるとよいのかを知るためには、健康診査を受診し、まず自分の身体の状態を知ることが必要です。健康診査の結果を参考にしながら、各々が自分の身体に合わせた食生活等の生活習慣の改善に取り組むことができるよう町、関係機関・団体等の幅広い連携と協力により支援し、病気の予防や、発症時期を遅らせる等につなげることが大切です。

また、味付けや食事のスタイル等親から子へとつながっていく可能性の高い食習慣は、親が食生活を見直すことにより乳幼児期、学童期からの食生活が改善され、長期的な視野に立った生活習慣病の予防につながります。

高齢者の低栄養傾向については、身体機能や生活機能を維持するために、自分に必要な栄養が摂れるように、また、自分の口腔機能や嚥下機能に合った食事が摂れるように支援することが必要です。

### 目指す姿

- 適正体重を維持できる  
(肥満(BMI25以上)とやせ(BMI18.5未満)の人の割合が減少する)  
(低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合が減少する)
- 健康診査を受診し、よい状態を維持できる  
(高血糖の人の割合が減少する)  
(高血圧の人の割合が減少する)
- 何でも噛んで食べられる

### 一人ひとりの取組

- 自分の健康状態を知るため、毎年健康診査を受けます。
- 年齢や自分の身体の状態に合った適正な量や内容の食事を知り、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事を心がけます。
- 適切なエネルギー摂取や減塩のために栄養成分表示を活用します。
- 調味料の量に気をつけるなど、薄味を心がけ減塩を実践します。
- 積極的に野菜を食べます。
- 歯と口腔の健康管理をするために、正しい知識を身に付けます。
- 高齢者になっても自分の歯でおいしく食事ができるよう歯と口腔の健康を保ちます。

## 町の取組

- 町民が自分の身体の状態を正しく理解し、健康の保持増進ができるよう支援します。
- 特定健診・保健指導等により、町民の食生活の改善を図ります。
- 広報、教室、健康診査、出前講座など様々な機会を活用し、食と健康に関する情報の発信や普及啓発を行います。
- 「野菜たっぷり」や「減塩」等が実践できるよう、具体的なレシピ等の普及を行います。
- 高齢者のフレイル※2対策について、栄養の観点から正しい知識の普及啓発を行います。
- 各年齢に応じた歯と口腔の健康づくりのために、正しい知識の普及啓発を行います。
- 関係機関との連携を強化し、食育を推進します。

## 関係機関・団体等

- 食に関する情報の提供等を行うため、地域で講習会を開催します。
- 町民が自分の身体の状態を知り、生活習慣病予防等ができるよう健康診査の受診を勧めます。

※2フレイル：虚弱状態のこと。加齢とともに運動機能や認知機能が低下してきた状態で、要介護になる前の状態と位置付けられています。

## 指標・目標

指 標	現 状 (値)	目 標 (値)	備 考
肥満者(BMI25以上)の割合 (40～59歳男性)	33.0%	30%	箕輪町健康増進計画
やせ(BMI18.5未満)の割合 (20～39歳女性)	21.4%	19%	箕輪町健康増進計画
低栄養傾向(BMI20以下)の割合 (65歳以上女性)	31.2%	28%	箕輪町健康増進計画
高血糖者(HbA1c5.6%以上)の割合 (40歳～74歳)	男性 73.5% 女性 76.0%	男性 65% 女性 65%	箕輪町健康増進計画
高血圧者の割合 (40歳～74歳)	収縮期血圧130以上 男性 41.1% 女性 31.8% 拡張期血圧85以上 男性 26.5% 女性 14.2%	収縮期血圧130以上 男性 40% 女性 30% 拡張期血圧85以上 男性 26% 女性 14%	箕輪町健康増進計画
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上がほぼ毎日の者の割合(20歳以上)	63.6%	80%	箕輪町健康増進計画
食塩摂取量の減少 (成人1人1日あたり)	9.9g	8g未満	箕輪町健康増進計画
食品を購入時に栄養成分表示を 気にする人の割合(20歳以上)	21.1%	50%	箕輪町健康増進計画
何でも噛んで食べることができる 人の割合(20歳以上)	86.6%	86.6%以上	2018(H30)年3月「食育」 や「食生活・健康」に関するアンケート(目標値は 県参考)

## 第3節 食の理解と継承

箕輪町は、豊かな自然環境に恵まれ、多様な農畜産物が生産されています。しかし町民が農作業などの食料生産の場面に直接触れる機会が減り、「食べる」という行為が動植物の命を受け継いでいることや生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力によって支えられていること、限られた土地や自然の恩恵の上に成り立っていることを実感しにくくなっています。「食」は私達の命の源です。その「食」に対する感謝の念を深めるためには、身の周りの自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費されるまでの「食」の循環を意識し、生産者をはじめとした多くの関係者により「食」が支えられていることを理解することが重要です。

また、従来、家庭を中心に地域の中で受け継がれてきた郷土食や伝統食を作る機会が少なくなり継承が危ぶまれる現状があることから、地域の特色ある食文化が十分に継承されるような取組みが必要です。

さらに、「食」への感謝の念を深める中で、食品ロスの削減等環境にも配慮した食育の推進が必要です。

### 目指す姿

- 地域の農畜産物に関心を持ち、地元農畜産物を利用するなど郷土への理解が深まる
- 地域の郷土食や食文化を知り、作ることができる
- 食に関する感謝の気持ちを持てる
- 食品ロスの削減に取り組んでいる

### 一人ひとりの取組

- 地元農畜産物を積極的に利用します。
- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加し、食べ物の収穫や、地域の食材を利用した料理や郷土食を作り、地域の方と一緒に食べるなどの機会を持ちます。
- 食生活は自然の恩恵や食べ物の命の上に成り立つこと、生産者をはじめ多くの方々の苦労や努力によって支えられていることを理解します。
- 買い過ぎ、料理の作り過ぎをなくすなど、食品ロスの削減に努めます。

### 町の取組

- 保育園・小学校と地域の生産者との連携により地元農畜産物の積極的な活用に取り組みます。
- 園児・児童の農業体験や農作業の楽しさを学ぶ学習活動を推進します。
- 園児・児童と地域の生産者との交流や、郷土食を作って食べる等食文化に触れる体験などの取組みを支援します。
- 保育園や学校給食において、郷土食や伝統食を提供し、地域の食や文化などの理解を深め、郷土への愛着が持てる取組みを実践します。

- 生産者と消費者が身近な関係となるような活動と支援に取り組みます。
- 地域で行う郷土食や伝統食の継承のための活動を支援します。
- 園児・児童生徒が好き嫌いなく給食を残さずに食べるような給食の提供や支援に取り組みます。
- 食品の安全性に関する情報を提供します。

### 関係機関・団体等

- ニーズに応じた農畜産物の生産に取り組みます。
- 安全・安心な地元農畜産物の積極的な生産・販売・活用に取り組みます。
- 飲食店において地元農畜産物の積極的な活用に努めます。
- 食に対する感謝の心を深めるため、家庭における食事や学校給食、農業体験等を通じて行う食農教育の充実に努めます。
- 食生活改善推進員等の団体において郷土食や伝統食、地元農畜産物を活用した料理講習会等を開催し、食文化の伝承に努めます。
- 宴会の初めの30分間と最後の10分間に自分の席で料理を食べて、食べ残しをしない「残さず食べよう!30・10(さんまる・いちまる)運動」に取り組みます。

### 指標・目標

指 標	現 状 (値)	目 標 (値)	備 考
作ることができる郷土食がある人の割合	12.9%	25%	2018(H30)年3月「食育」や「食生活・健康」に関するアンケート(県の目標値は増加)
食べ物を残すことをもったいないと思う児童生徒の割合	小学生 86.3% 中学生 86.7%	小学生 87% 中学生 87%	2017(H29)年度 町内小中学校食生活に関するアンケート(目標値は県の増加を参考)
学校給食における県産食材の利用割合	41.7%	48%	教育委員会調べ (目標値は県参考)
学校給食における町内産食材の利用割合	20.1%	35%	教育委員会調べ

### 第3次食育推進計画検討委員会名簿

氏名	団体名
木下 裕介	保育園保護者会長
若林 誠司	箕輪中学校PTA会長
佐々木 麻里	地域子育て協議会長
市瀬 千枝子	食生活改善推進協議会長
浦野 洋一	JA上伊那箕輪町支所営農経済課長
中村 みさ子	箕輪町商工会代表
松島 裕子	上伊那生協病院 管理栄養士
船水 敬子	歯科衛生士
山下 いち子	木下北保育園長
浅井 恵里佳	子ども未来課 管理栄養士
井上 典彦	学校教育課 教育総務係長
佐々木みつ枝	箕輪西小学校 栄養職員
北澤 和恵	箕輪中学校 栄養教諭
深谷 由美子	箕輪中学校 養護教諭
兼子 恵美子	産業振興課 未来農戦略係

(事務局)

柴宮 まゆみ	健康推進課長
北原 美幸	健康推進課課 健康づくり支援係長
三井 珠子	健康推進課課 健康づくり支援担当係長 管理栄養士
丸山 江美	健康推進課課 健康づくり支援係 保健師
北條 銀河	健康推進課課 健康づくり支援係 管理栄養士

### 第3次食育推進計画策定経過

第3次食育推進計画検討委員会

開催日	主な会議内容
①平成31年1月25日	第3次食育推進計画素案について
②平成31年2月22日	第3次食育推進計画 計画案について



# 參考資料

箕輪町小・中学校における

# 食生活に関するアンケート集計結果

平成29年7月実施

箕輪町教育委員会  
箕輪町健康推進課

# 箕輪町小中学校における「食生活に関するアンケート」

調査期間：平成29年7月3日～14日  
 (学校の都合で若干変更あり)  
 調査対象：箕輪町全小・中学生  
 集計対象者：小学生1,331名  
 中学生 678名  
 (回収率 小学生93% 中学生90%)  
 調査方法：個別記述式  
 一部の学年にあつては家庭で保護者が記述

※「%」表示以外のデータは、人数で表示してあります。  
 ※特別記載以外の調査数(n)は、上記人数→総計2,009  
 です。

## (参考)

調査期間：平成26年7月7日～11日  
 (学校の都合で若干変更あり)  
 調査対象：箕輪町全小・中学生  
 集計対象者：小学生1,333名  
 中学生 722名  
 調査方法：個別記述式  
 一部の学年にあつては家庭で保護者が記述

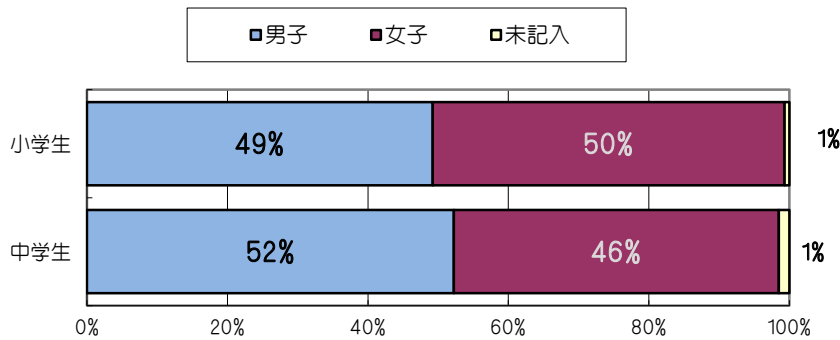
※「%」表示以外のデータは、人数で表示してあります。  
 ※特別記載以外の調査数(n)は、上記人数→総計2,055

調査期間：平成21年12月16日～18日  
 (学校の都合で若干変更あり)  
 調査対象：箕輪町全小・中学生  
 集計対象者：小学生1,459名  
 中学生 669名  
 調査方法：個別記述式  
 一部の学年にあつては家庭で保護者が記述

※「%」表示以外のデータは、人数で表示してあります。  
 ※特別記載以外の調査数(n)は、上記人数→総計2,128

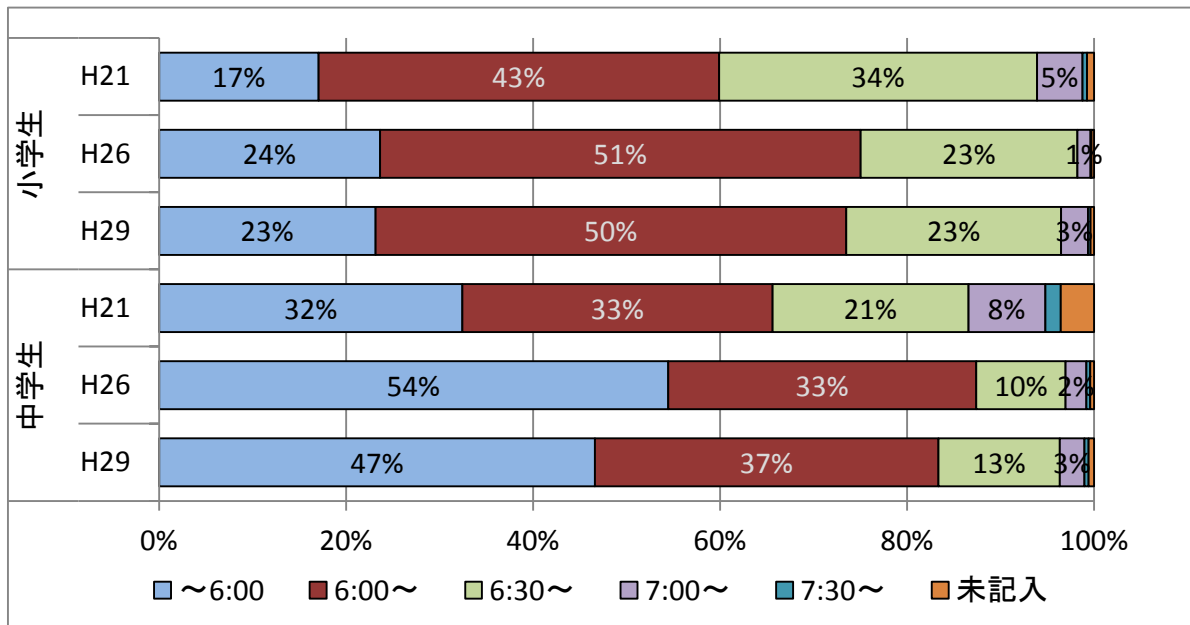
## 調査対象

### H29 男女の割合



# ★生活リズム

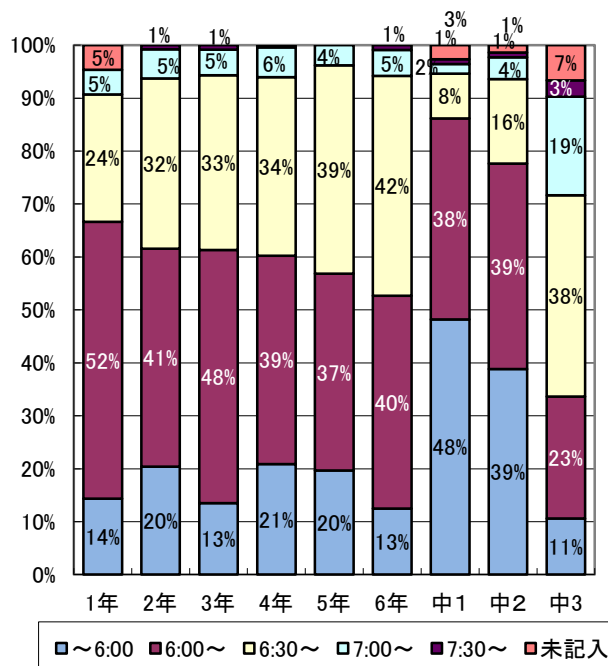
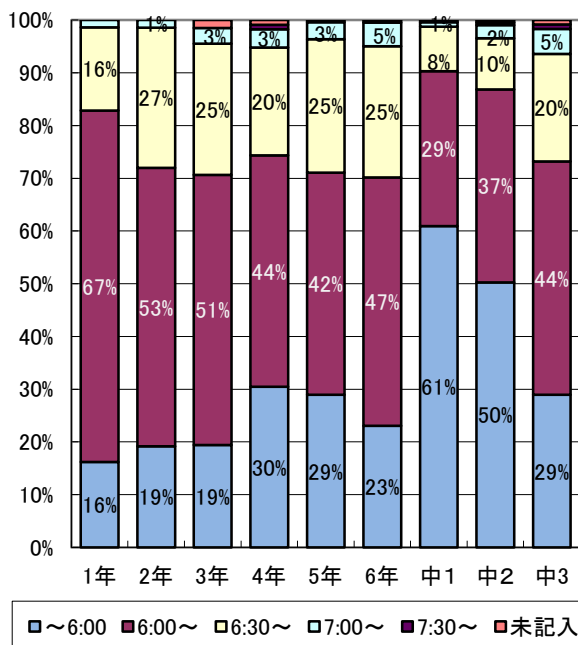
## 朝起きるのは何時ごろですか



### 学年別

H29

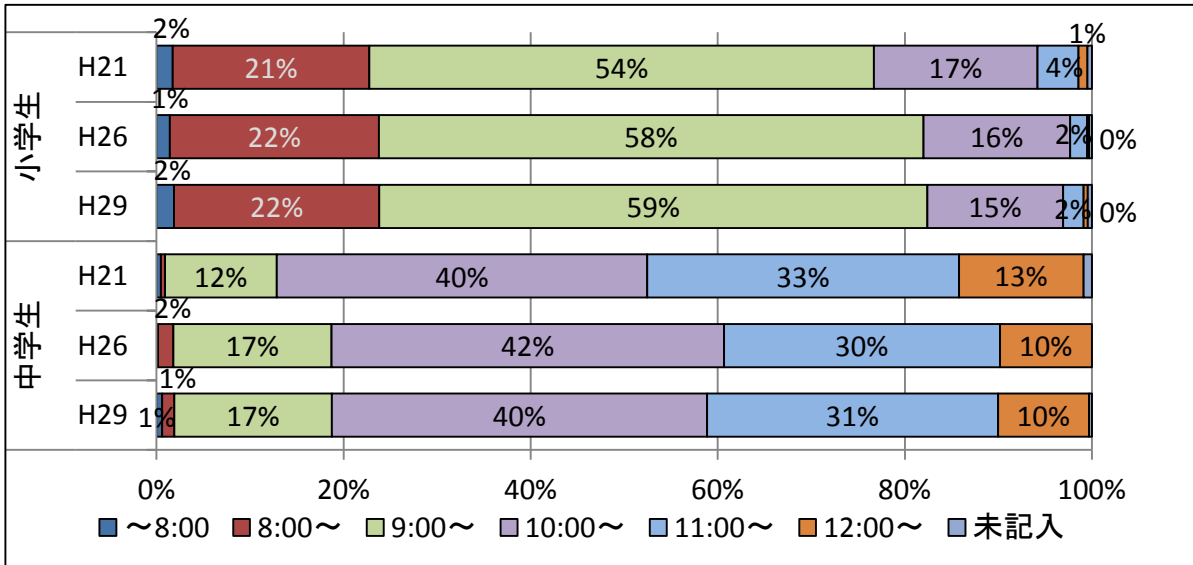
H21



### 起きる時間

- ・H29年の結果では、H21年に比べ6時半までに起きる児童・生徒の割合が増えている。
- また学年ごとの結果を見ても全体的に、H29年がH21年より早く起きている傾向が見受けられる。
- ・H29年の結果で7時過ぎに起きる児童は、小学3年生ころから増えている。
- ・中学1・2年生では6時までには半数以上、6時半までに約90%の生徒が起きている。中学3年生では6時半までに起きている生徒は73%であった。
- ・中学3年生はH21年は7時過ぎに起きる生徒が多いが調査が部活動が終わった時期によるためと思われる。

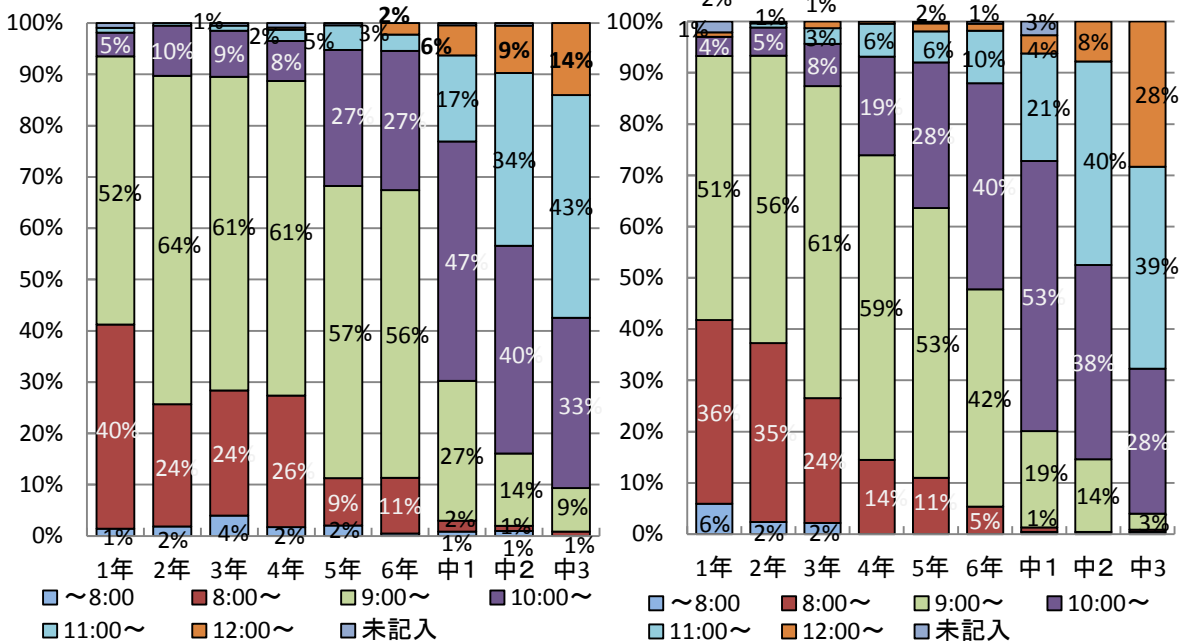
## 夜寝るのは何時ころですか



## 学年別

H29

H21



## 寝る時間

・H21年からH29年の寝る時間については大きな変化は見られず、10時過ぎに寝る児童は約2割、12時過ぎに寝る生徒は約1割であった。

・小学校1年生から中学校3年生に学年が進むにつれて遅く寝る傾向がある。

・10時過ぎに寝る児童は小学5・6年生で割合が増えている。

・12時過ぎに寝る生徒は中学3年生で約3割にみられる。

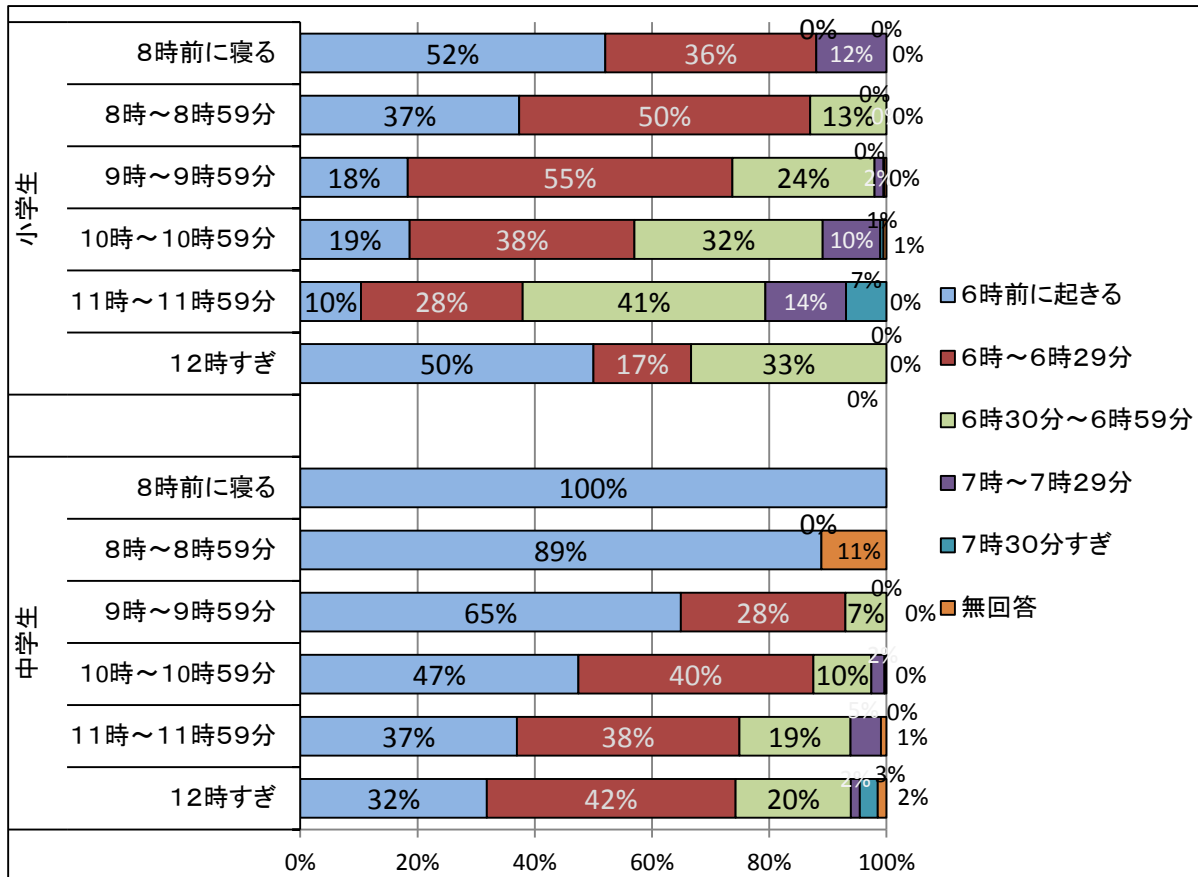
## 睡眠時間...就寝時刻・起床時刻調査結果から

・2つの調査から小学生では学年が進むにつれて寝る時刻が遅くなり、睡眠時間が少なくなる傾向が分かる。

・小学6年生から中学1年生になる時に遅く寝て早く起きる傾向が著しく、生活リズムが大きく変わり中学生では、小学生より睡眠時間が大きく減少している様子が伺われる。

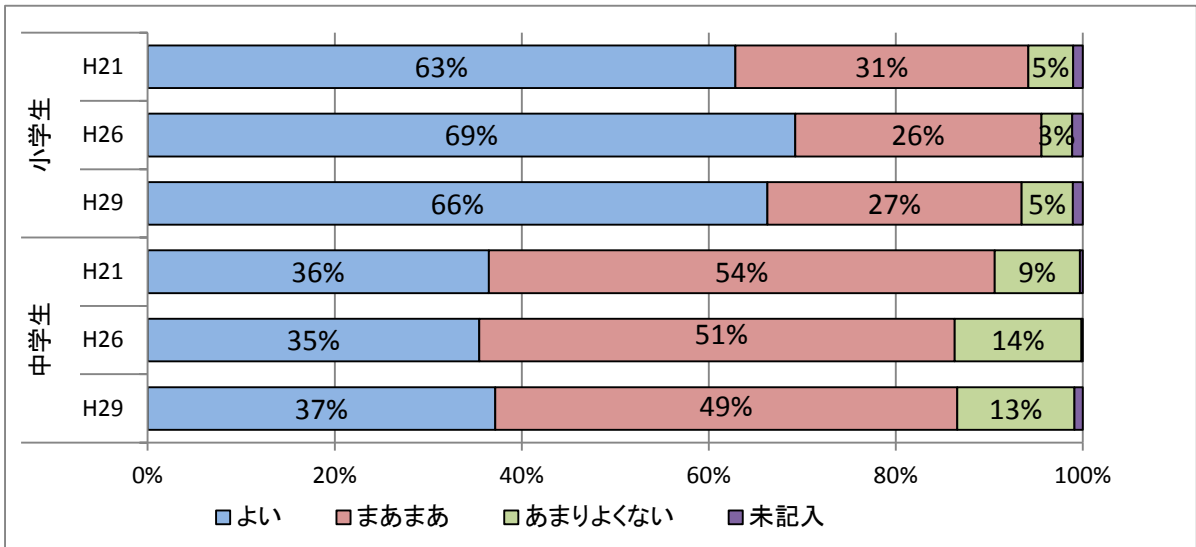
「夜寝る時刻」と「朝起きる時刻」との関係

H29

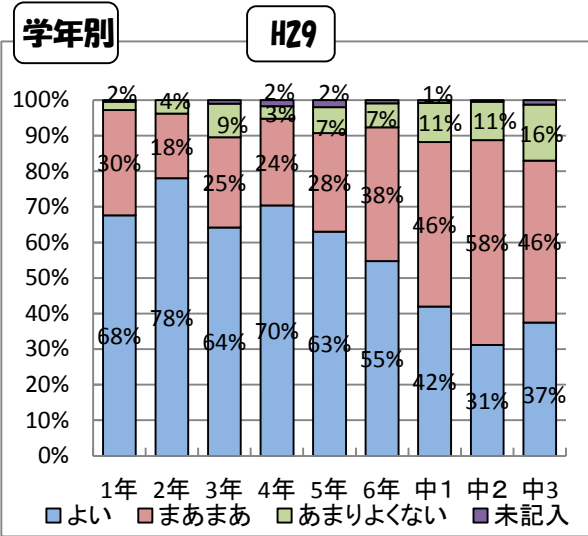


・児童、生徒共に寝る時間が遅くなるにつれ、起きる時間も遅くなっている。

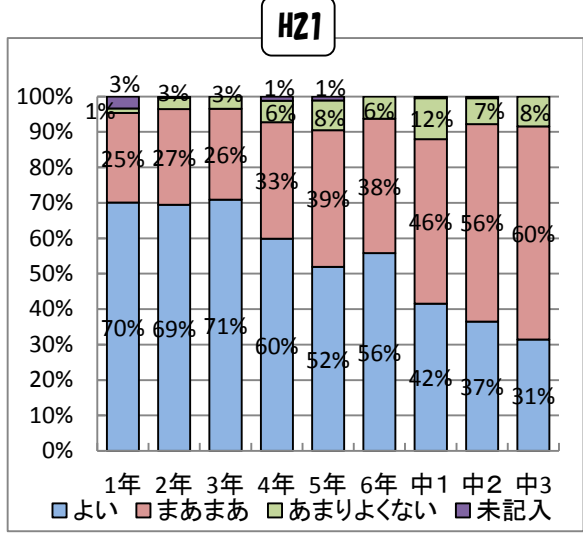
# このごろの体の調子はどうですか



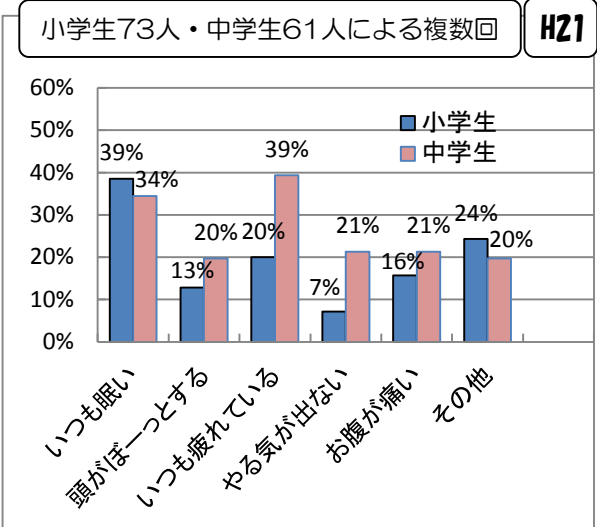
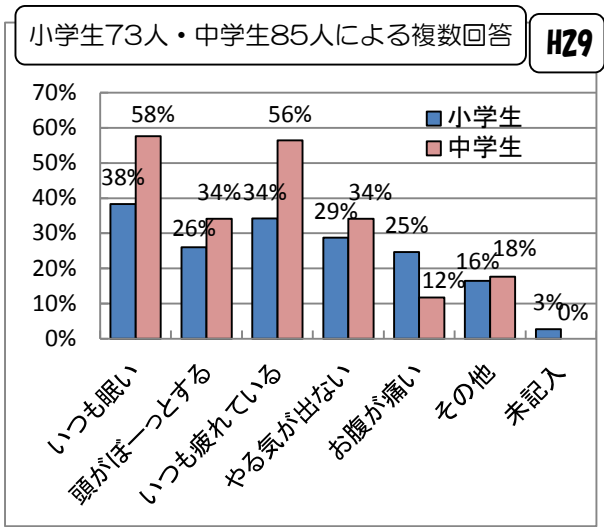
## 学年別



## H21

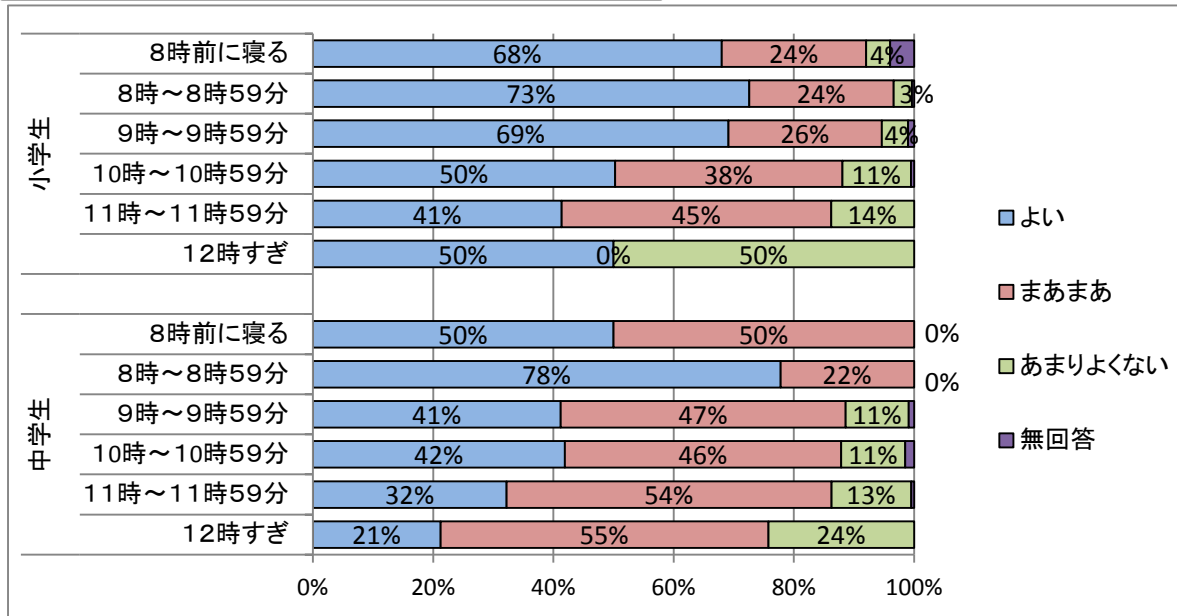


## よくない人とはどんなふうによくないか



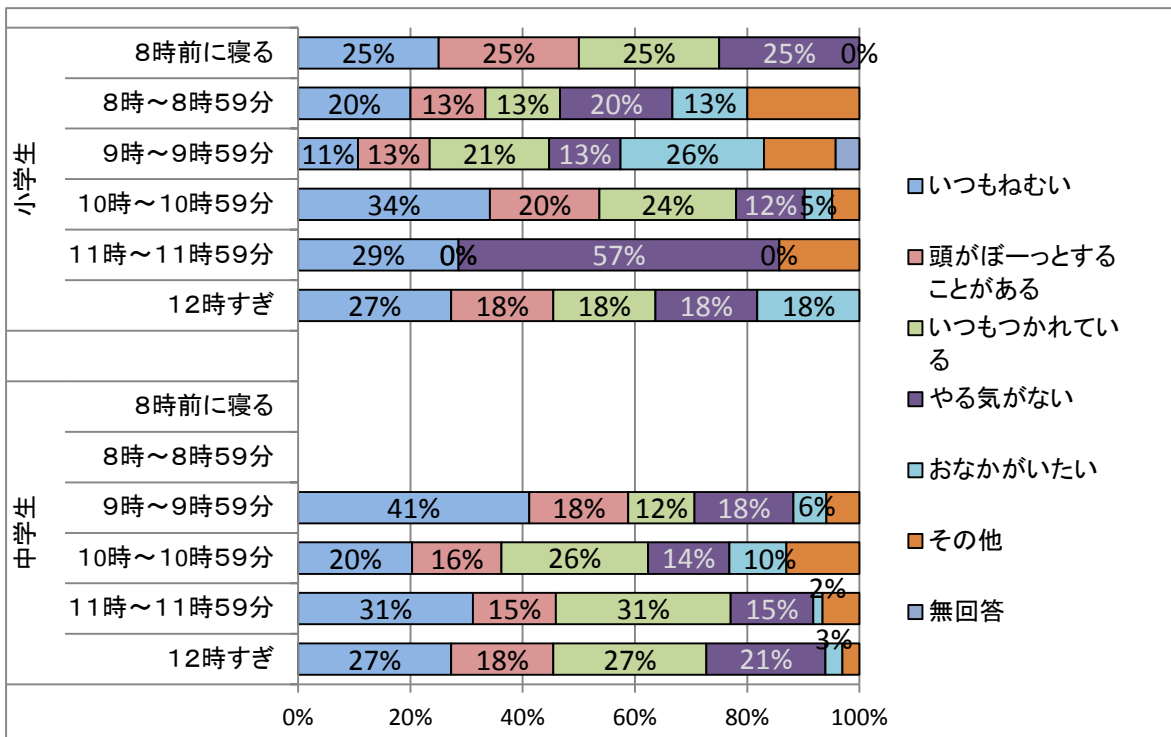
「夜寝る時刻」と「体の調子」との関係

H29



「夜寝る時刻」と「どんなふうによくないか」との関係

H29

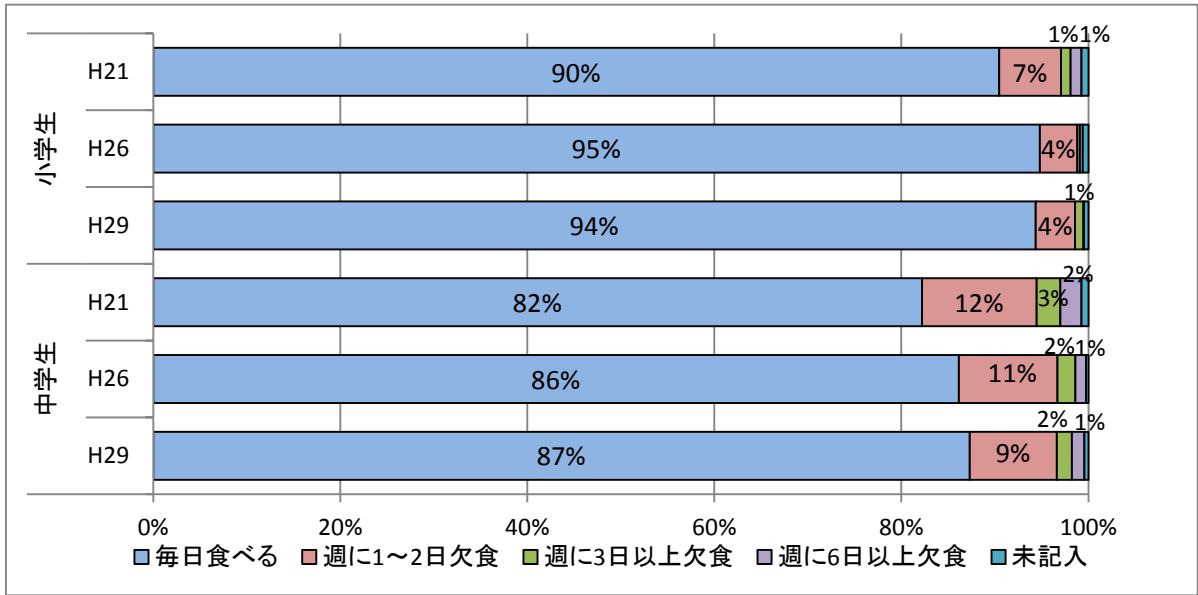


体調

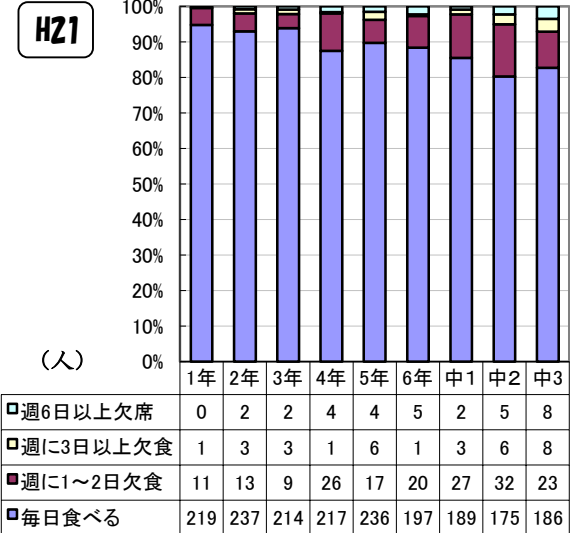
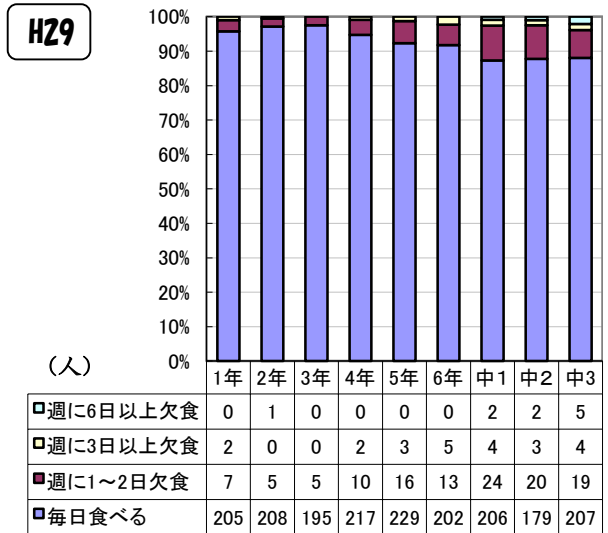
- ・児童・生徒ともにH21年からの変化はあまりなく、「あまりよくない」と答える児童は5%、生徒は13%であった。
- ・学年が進むにつれて「体調がよい」と答える児童・生徒が減っている。
- ・あまりよくない理由としては児童・生徒ともに「いつも疲れている」「いつも眠い」と答えている割合が多い。中学生ではどちらも6割近い。
- ・寝る時間が遅くなるにつれて「体調がよい」と答える児童・生徒の割合が減っている。
- ・寝る時刻とどんなふうによくないかでは11時代に寝ている児童で「やる気がない」の割合が目立つ。



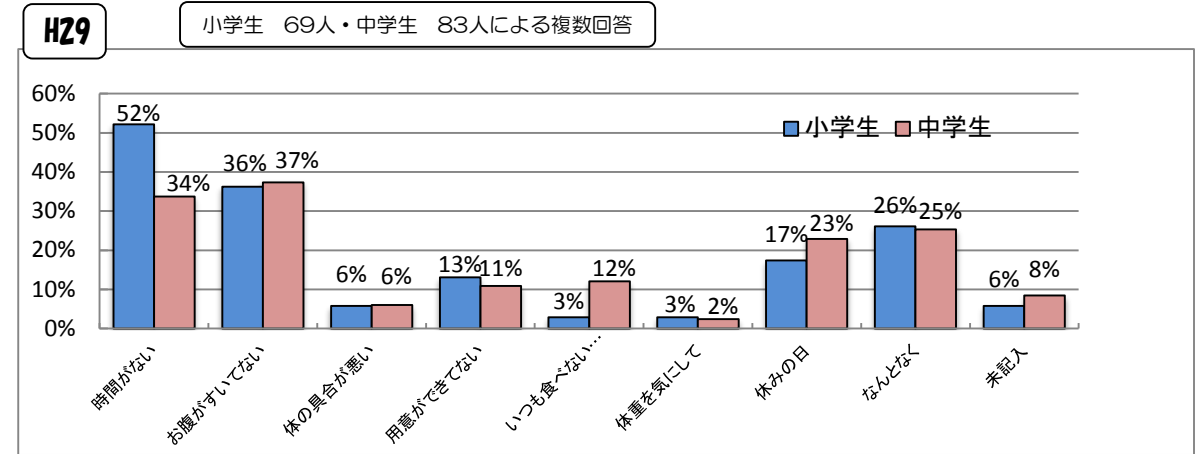
## 朝食は毎日食べますか



## 学年別



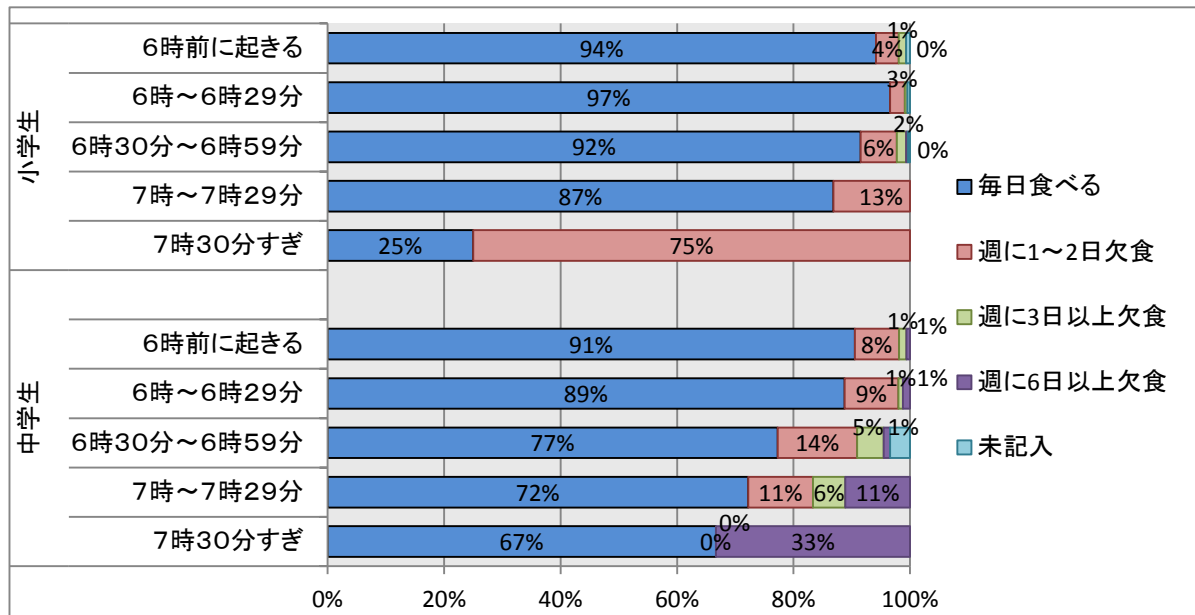
## 朝食を食べない時の理由



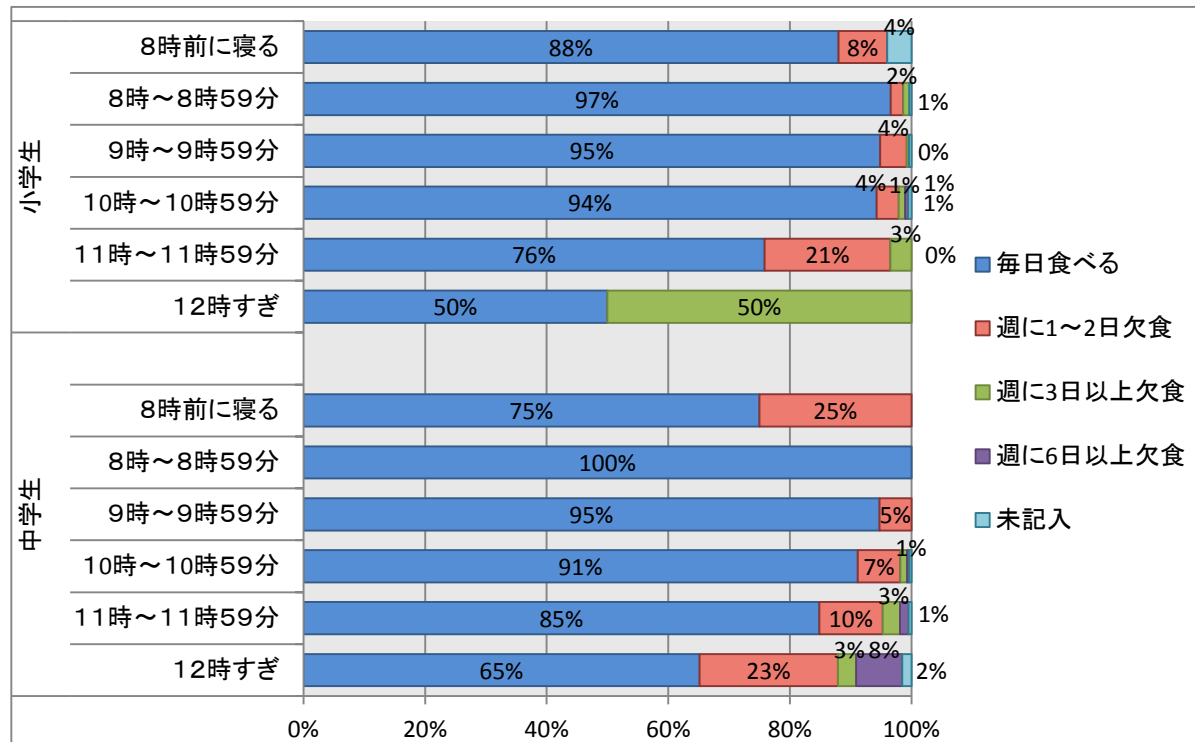
### 朝食

- ・朝食を毎日食べる児童は94%、生徒は87%で平成26年度とはほぼ変わらないがH21年度よりは増加している。
- ・朝食を週3日以上食べない児童は平成21年度2.2%、平成26年度0.6%、平成29年度1.0%であった。1.7%の目標は達成したが、前回より若干増加した。
- ・朝食を週3日以上食べない生徒は平成21年度4.8%、平成26年度3.0%、平成29年度2.9%で減少し、3.5%の目標は達成した。
- ・食べない理由では児童・生徒ともに「時間がない」「お腹がすいていない」の割合が多い。

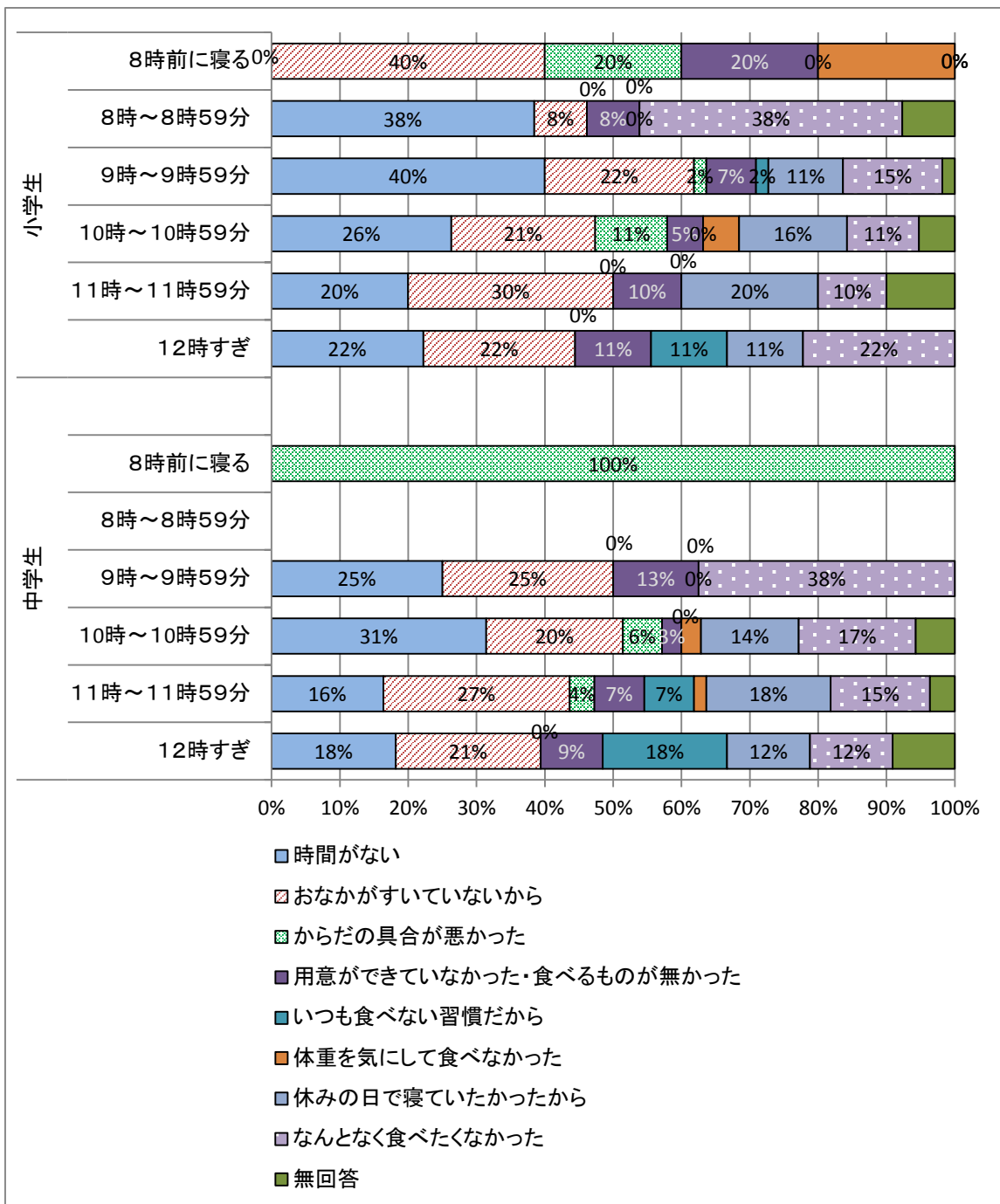
### 「朝食を食べますか」と「朝起きる時刻」との関係



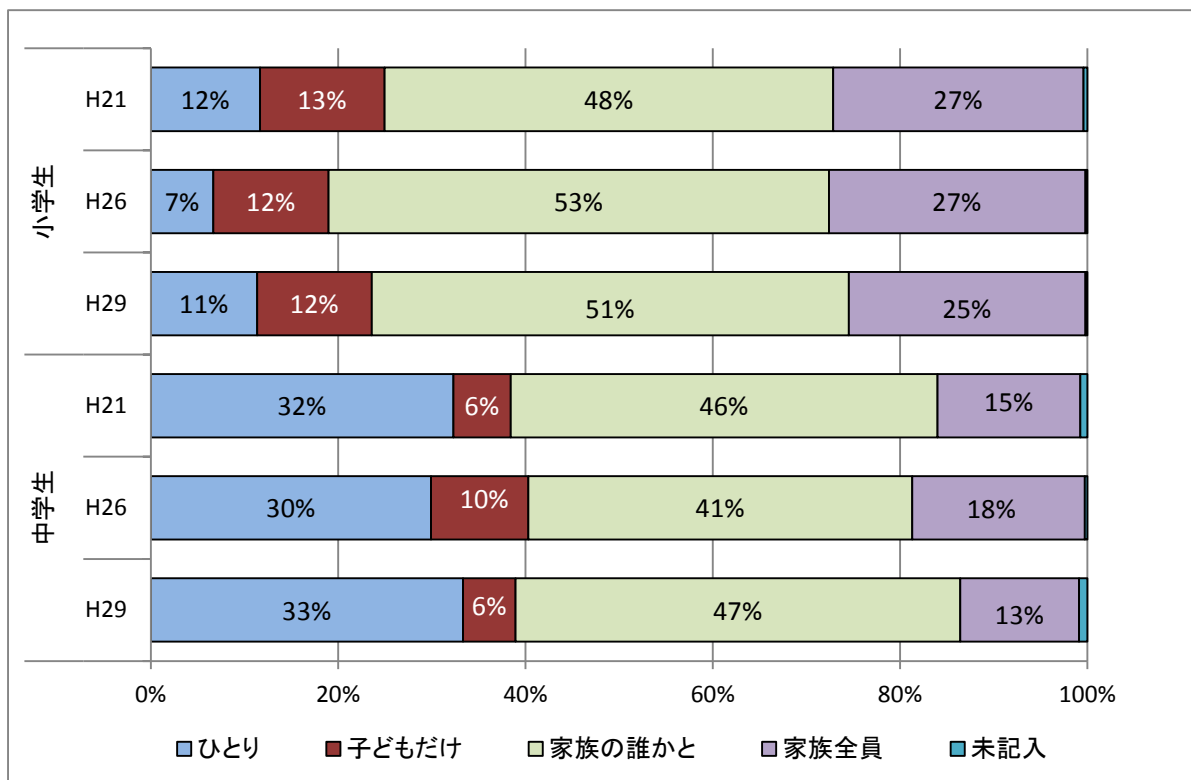
### 「朝食を食べますか」と「寝る時刻」との関係



## 「寝る時刻」と「朝食を食べない理由」との関係



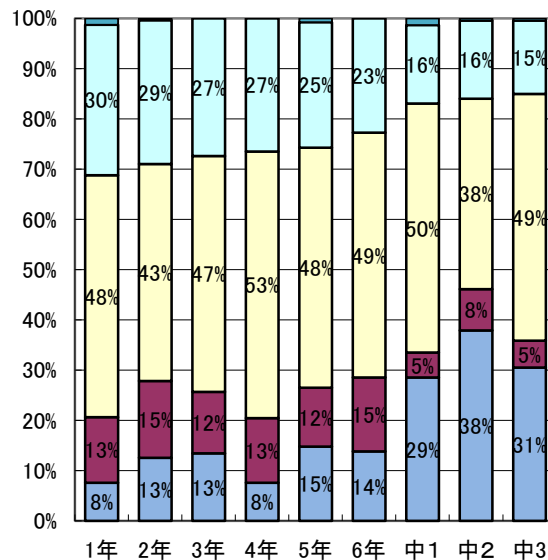
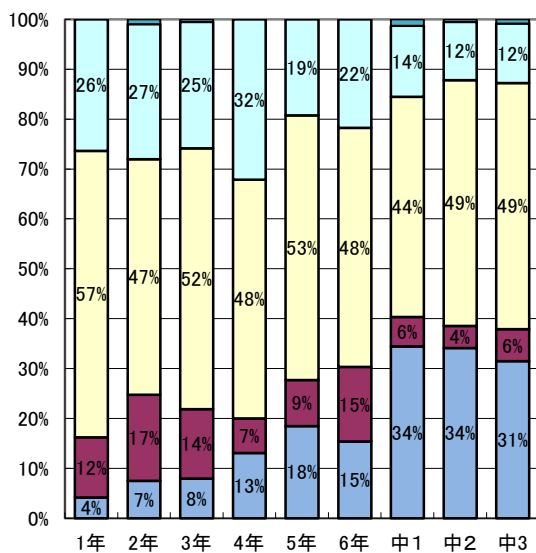
朝食は誰と食べることが多いですか



学年別

H29

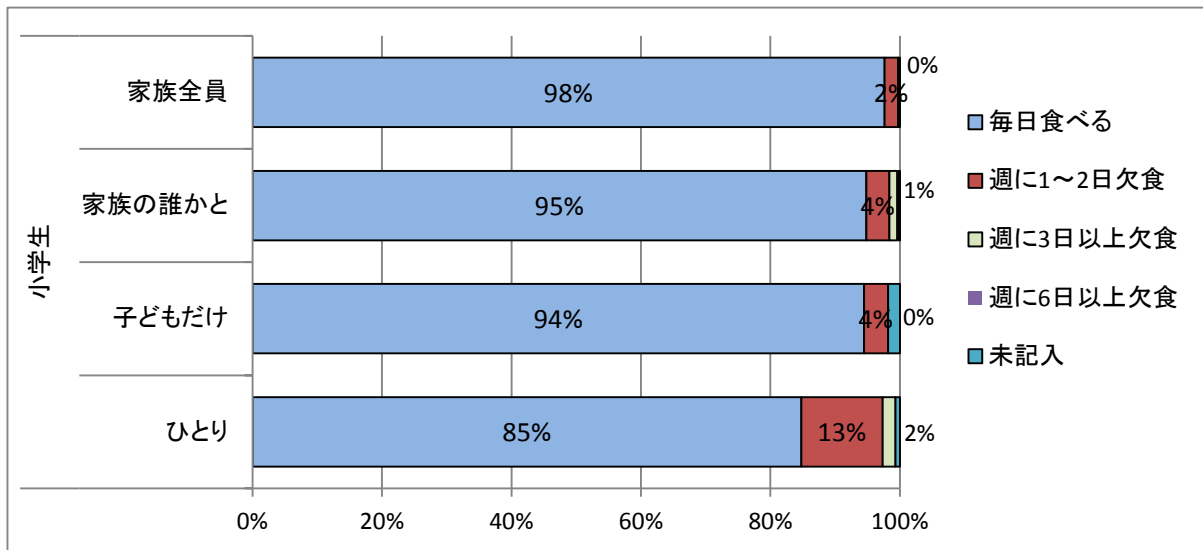
H21



ひとり 子どもだけ 家族の誰かと 家族全員 未記入

ひとり 子どもだけ 家族の誰かと 家族全員 未記入

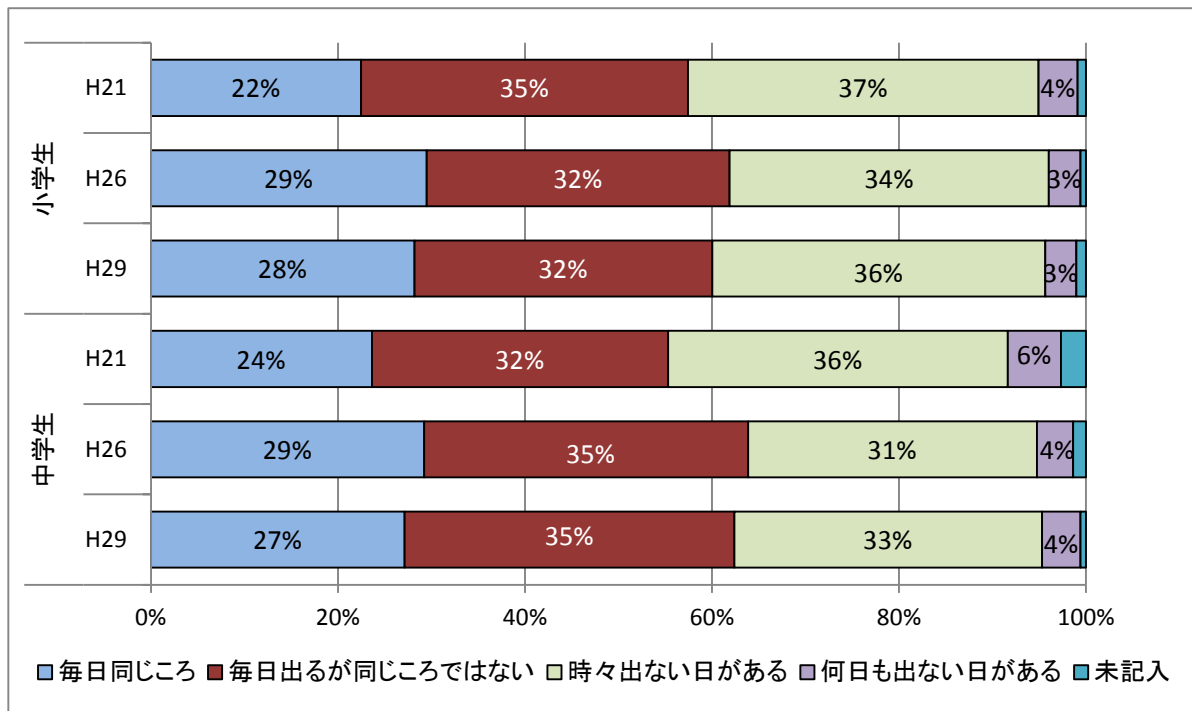
「朝食を食べますか」と「朝食は誰と食べますか」との関係



朝食は誰と食べるか

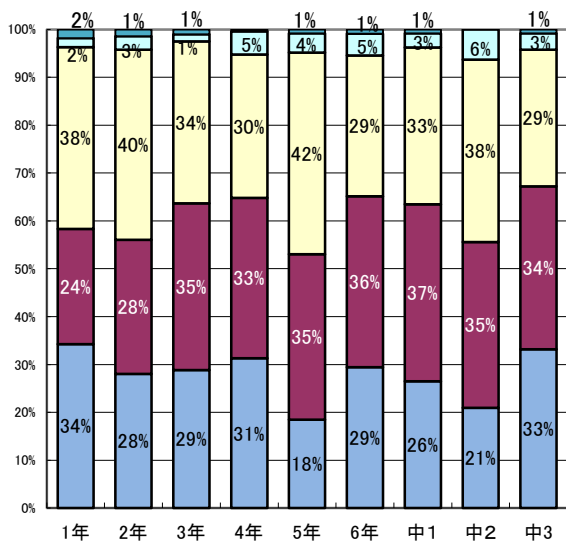
- ・小学生は中学生と比べると「家族全員で食べる」傾向が多い。また「家族の誰かと食べる」まで含めると約8割であった。
- ・中学生になると「ひとり」で食べる傾向が増え、小学生の3倍であった。
- ・平成26年に比べ平成29年は、小中学生とも「ひとり」で食べるが増えた。
- ・小学生の朝食の欠食と誰と食べるのかをみると、家族全員に比べ「子どもだけ」「ひとり」で食べる児童の方が欠食の割合が多かった。

## うんちは毎日出ますか



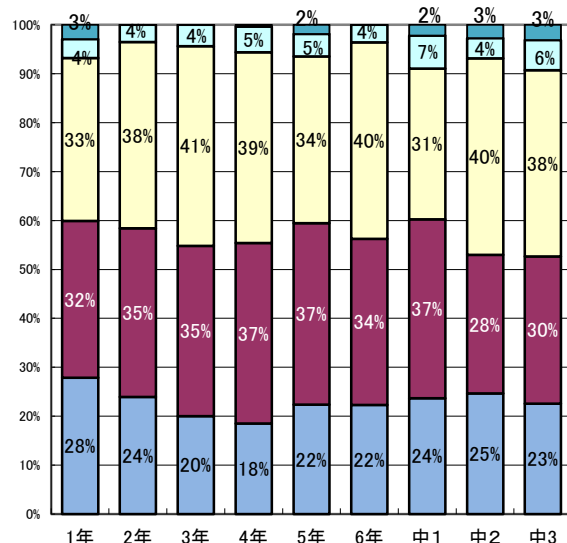
### 学年

### H29



■毎日同じところ ■毎日出るが同じところではない ■時々出ない ■何日も出ない ■未記入

### H21

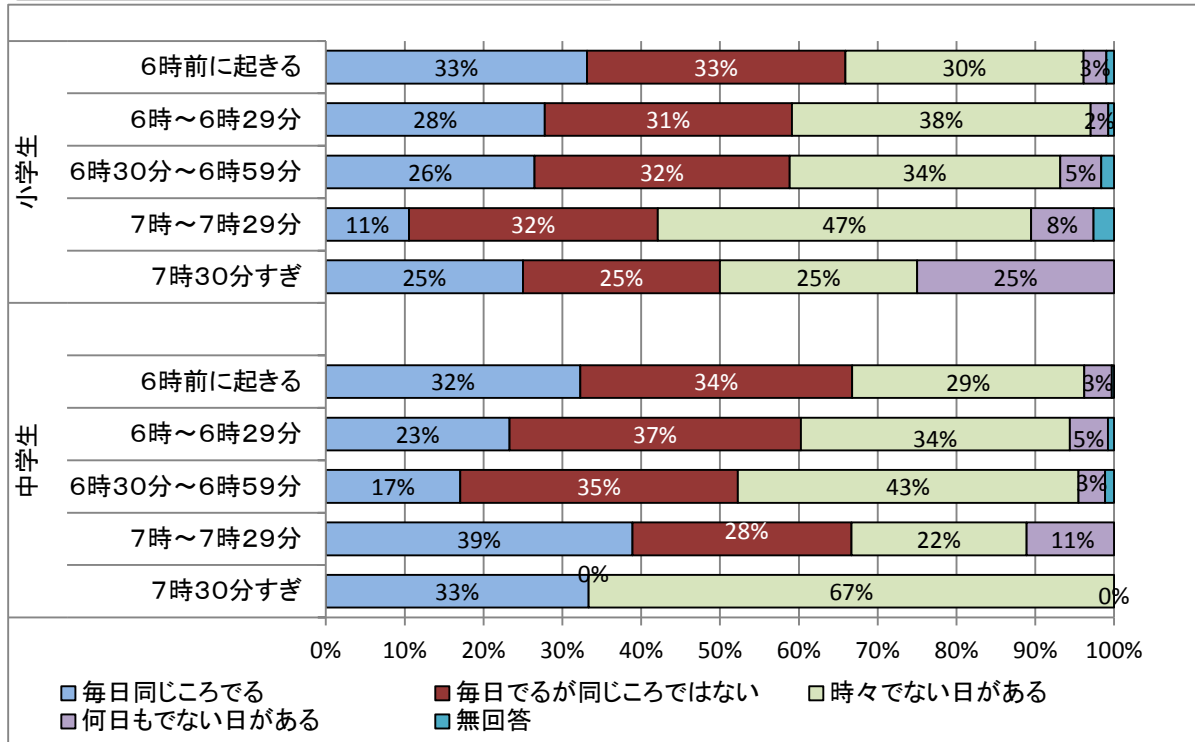


■毎日同じところ ■毎日出るが同じところではない ■時々出ない ■何日も出ない ■未記入

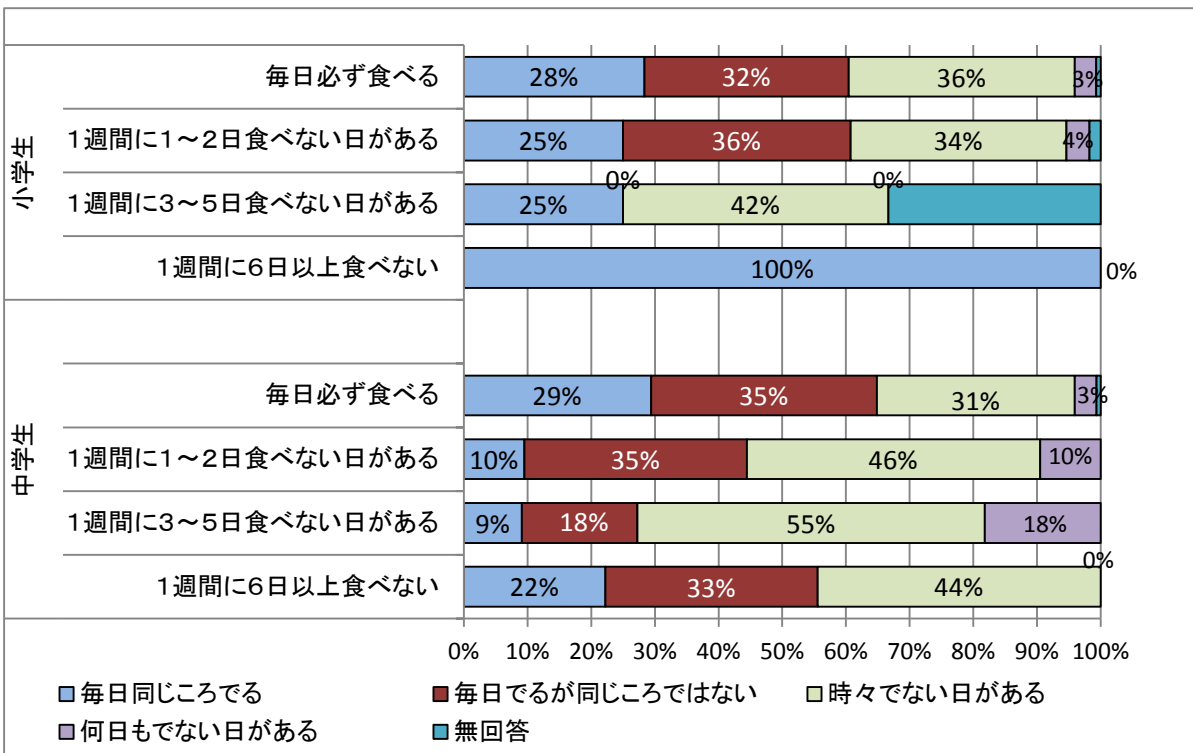
### 排便

- ・H21年に比べ若干「毎日同じところ」で児童・生徒が増えているがあまり変化は見られない。
- ・各学年約40%、学年によっては50%近い児童生徒に毎日の排便がない傾向がある。
- ・小学1年生から「何日も出ない」児童がいる。

### 「排便」と「朝起きる時間」との関係



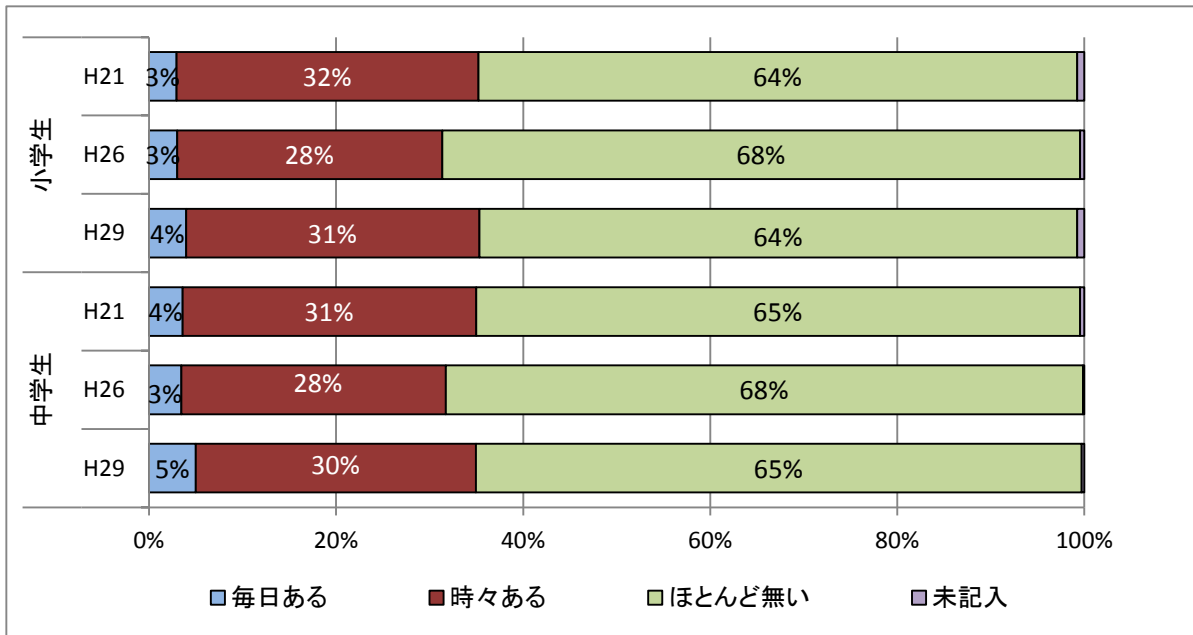
### 「排便」と「朝ごはんを食べますか」との関係



#### 排便

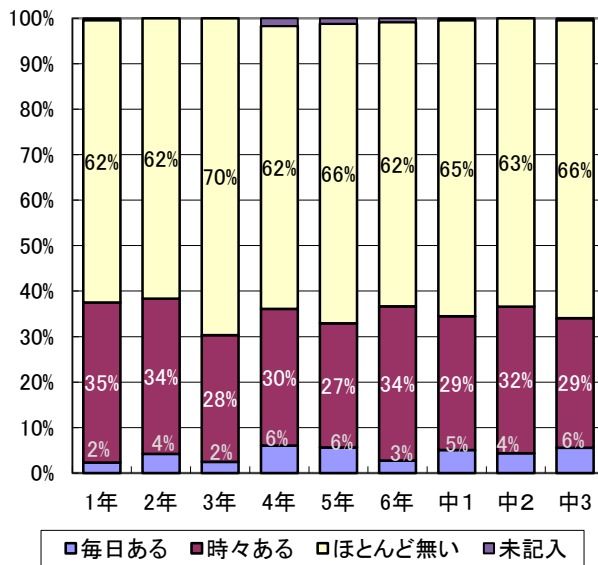
・小学生は、起きる時間が遅くなるほど毎日排便がない割合が多い。  
 また、小中学生とも欠食がある方が毎日排便がない割合が多い。

## 食事の時、家族の中で自分だけと違うものを食べることがありますか

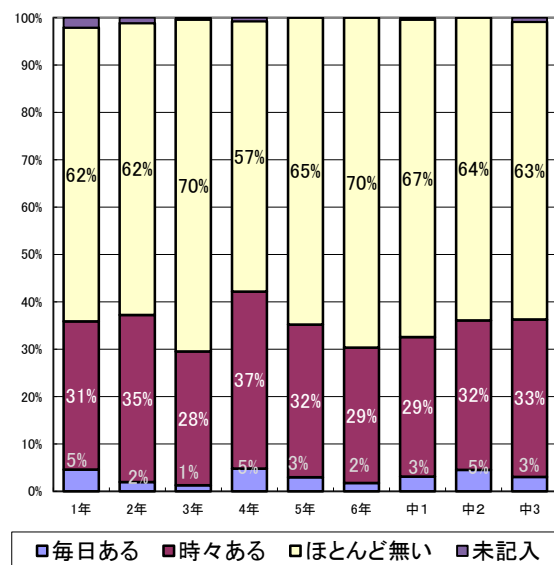


学年

H29



H21

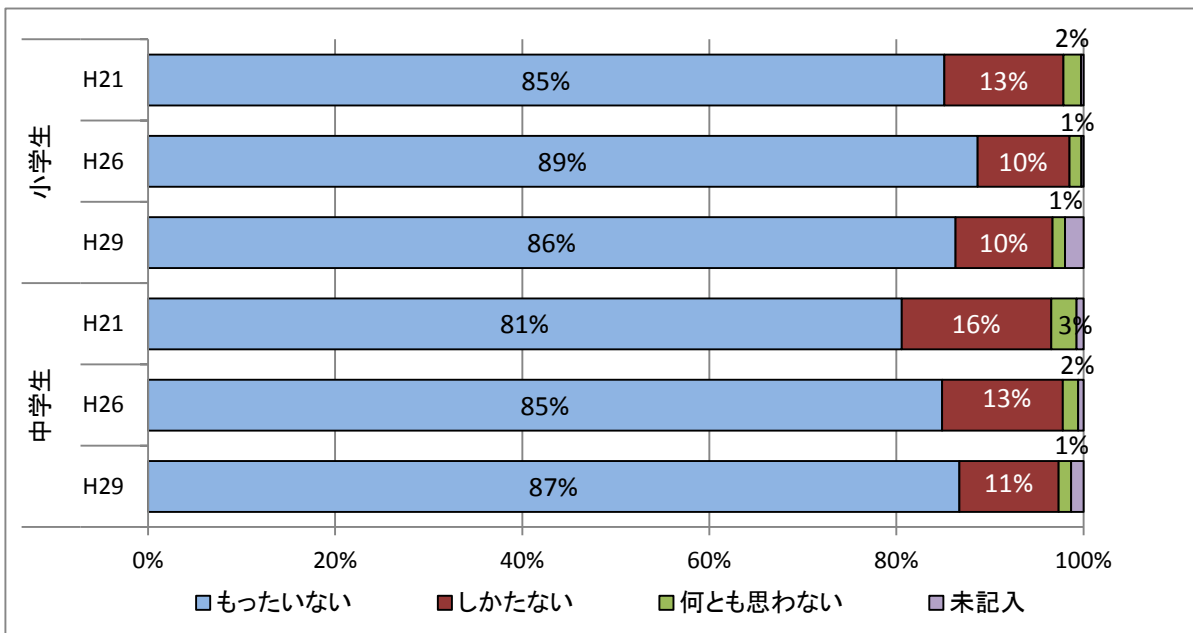


### 違うものを食べる

- ・家族と違うものを食べる食卓の状況では「毎日ある」児童が4%・生徒5%であった。
- ・学年、小学校・中学校で大きな差はみられなかった。
- ・H21年とH29年はほぼ変わらない結果であった。

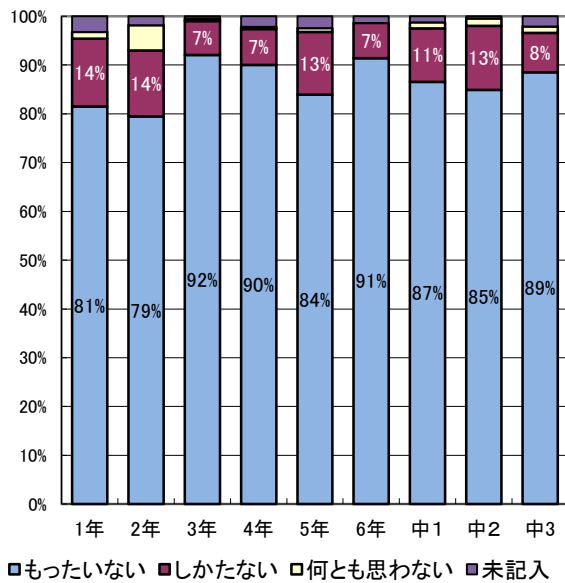


## 食べ物を残すことをどう思いますか

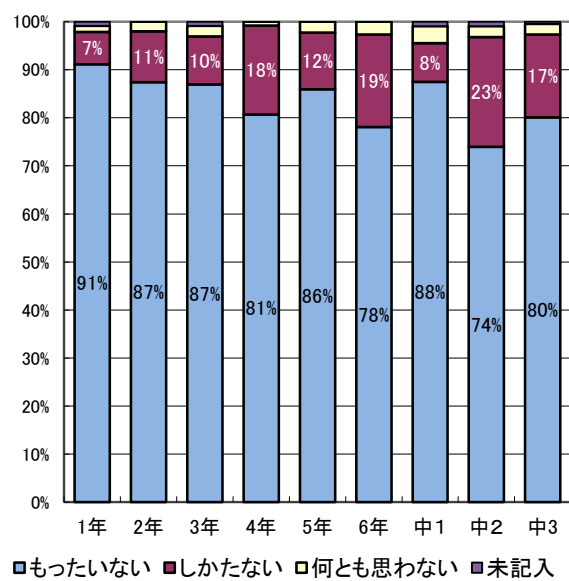


### 学年

H29



H21



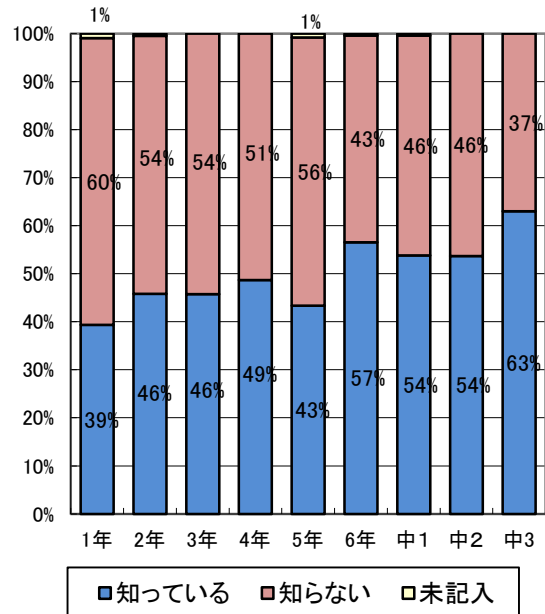
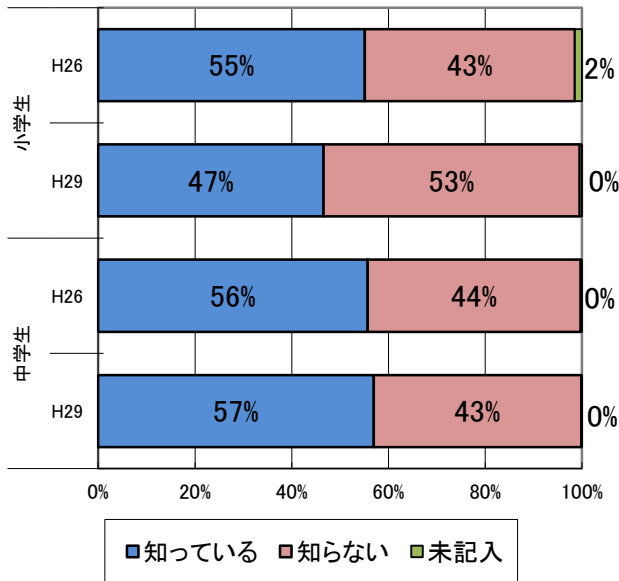
### 食べ物を残すこと

・食べ物を残すことを「もったいない」と思う児童が86%、生徒は87%であり、H21年に比べ児童・生徒ともに増加した。

## 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか

学年別

H29



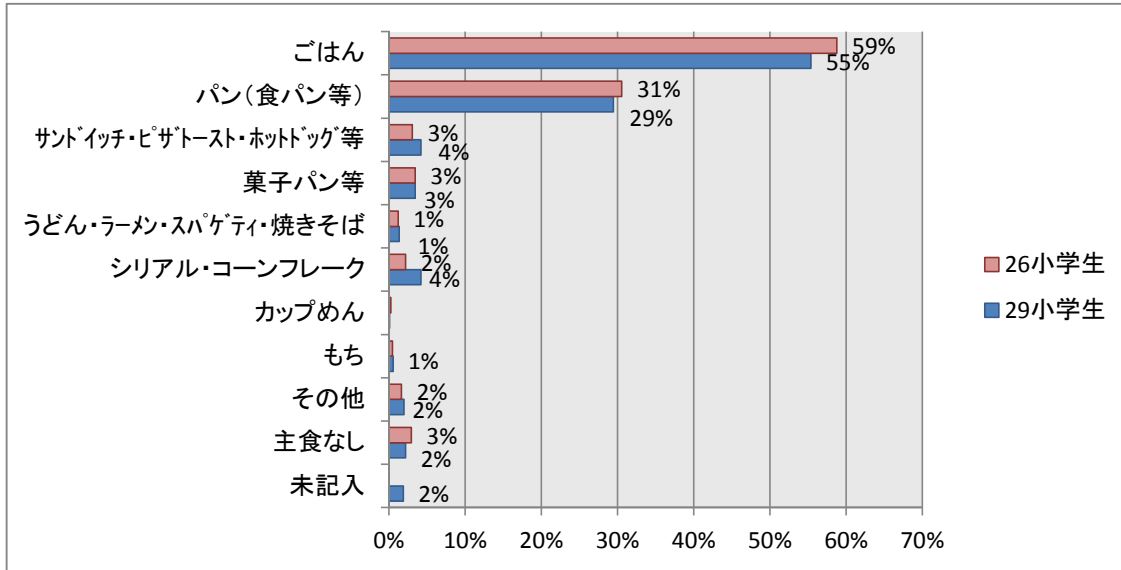
### 地域の郷土食

- ・「郷土食を知っている」児童は47%で平成26年より減少、生徒は約57%で平成26年より増加した。
- ・小学生では学年が上がるにつれて郷土食を知っている児童の割合が増えている。

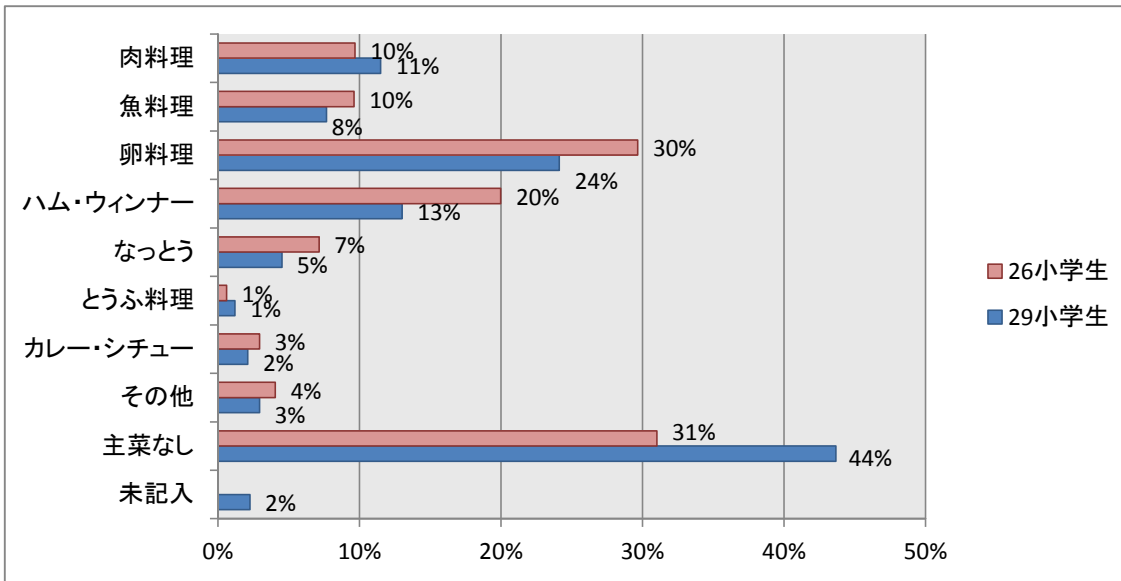
今日の朝食に食べたもの

小学生

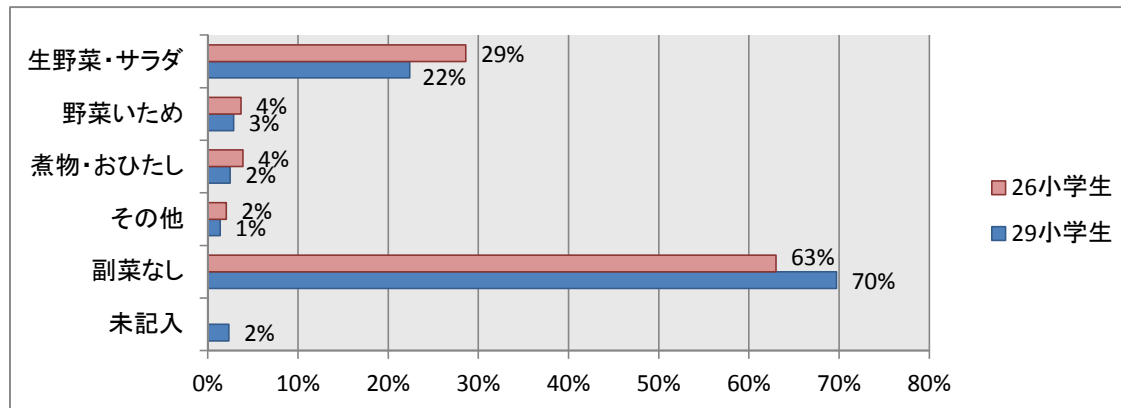
主食 (複数回答)



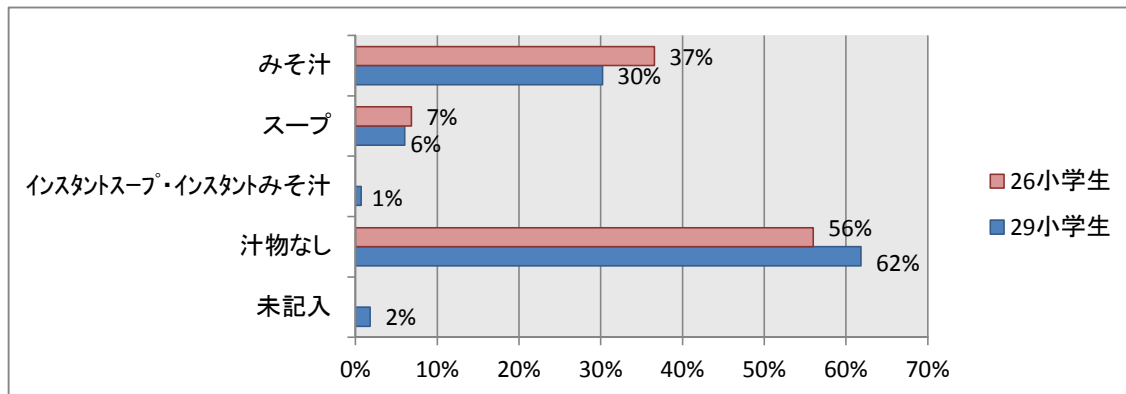
主菜 (複数回答)



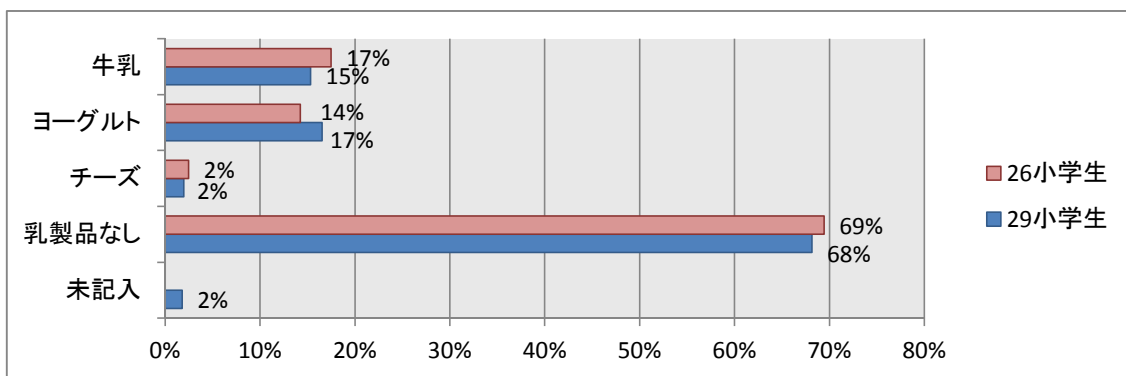
副菜 (複数回答)



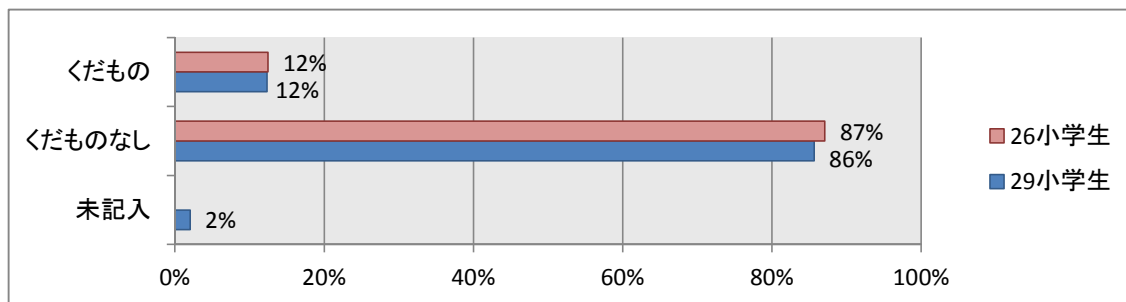
汁物（複数回答）



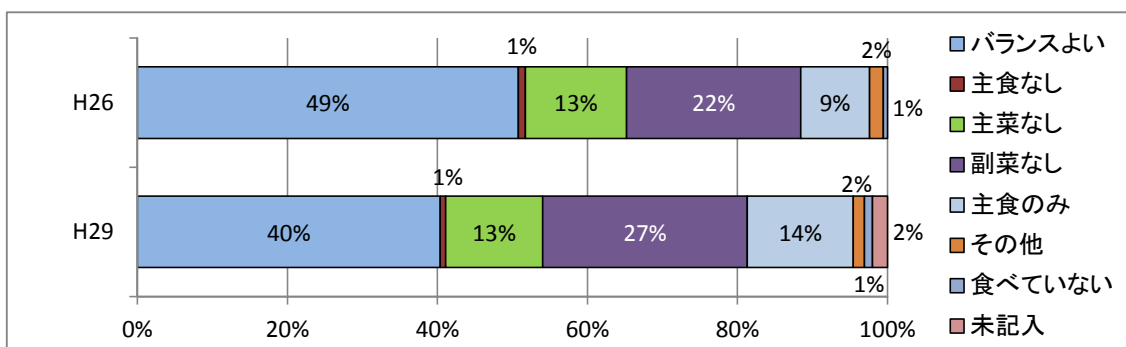
牛乳・乳製品（複数回答）



果物



今日の朝食のバランスは？

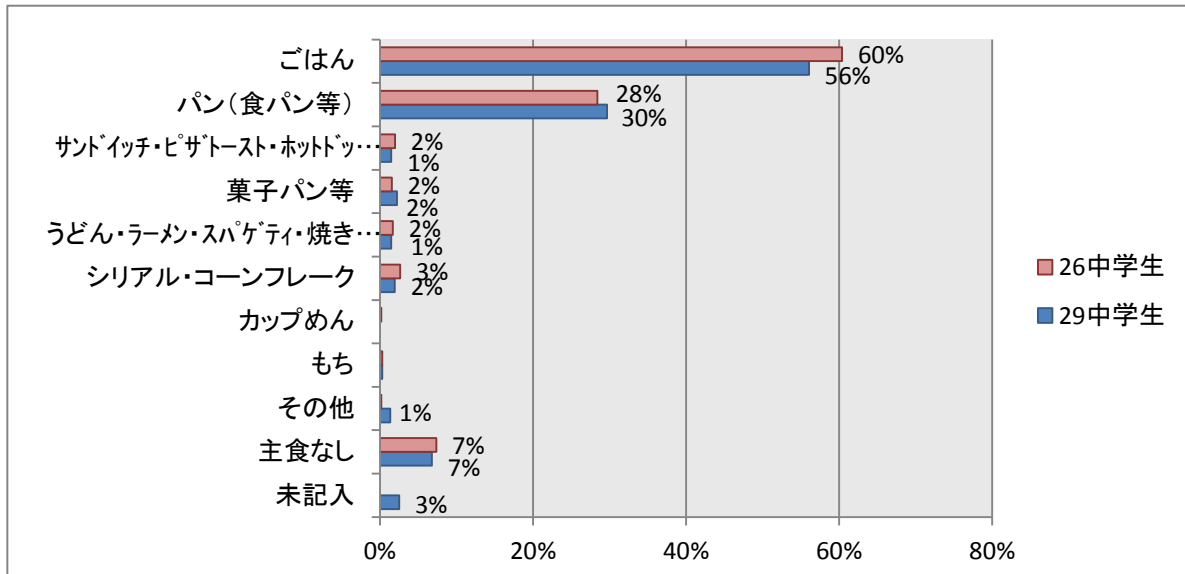


- \* 主菜に牛乳・乳製品を含める。
- \* 副菜に汁物を含める。

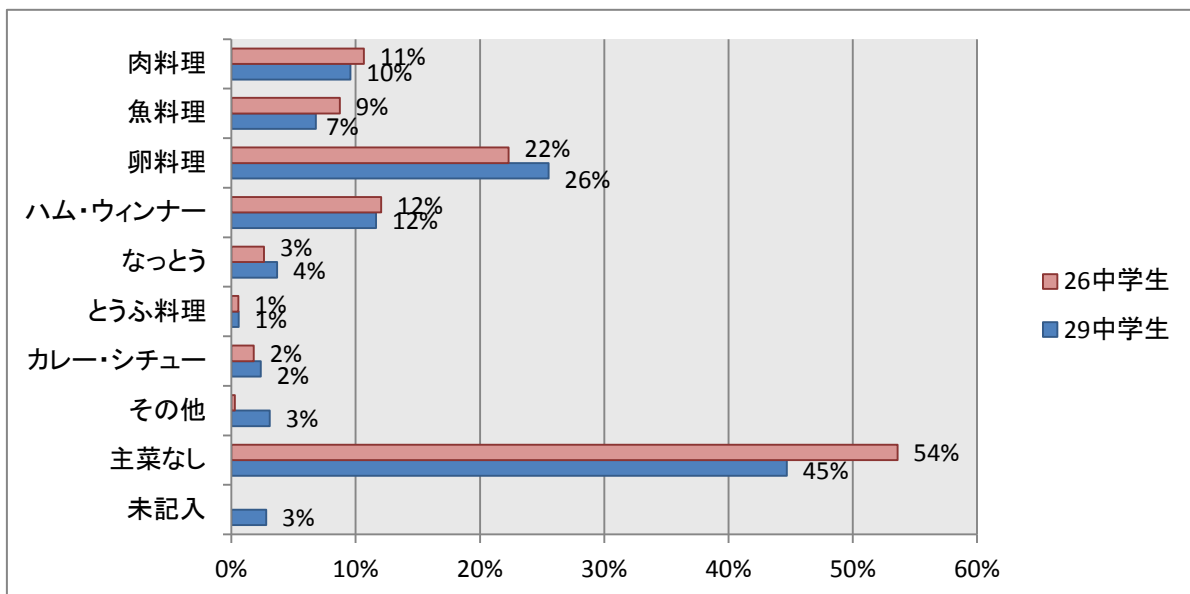
今日の朝食に食べたもの

中学生

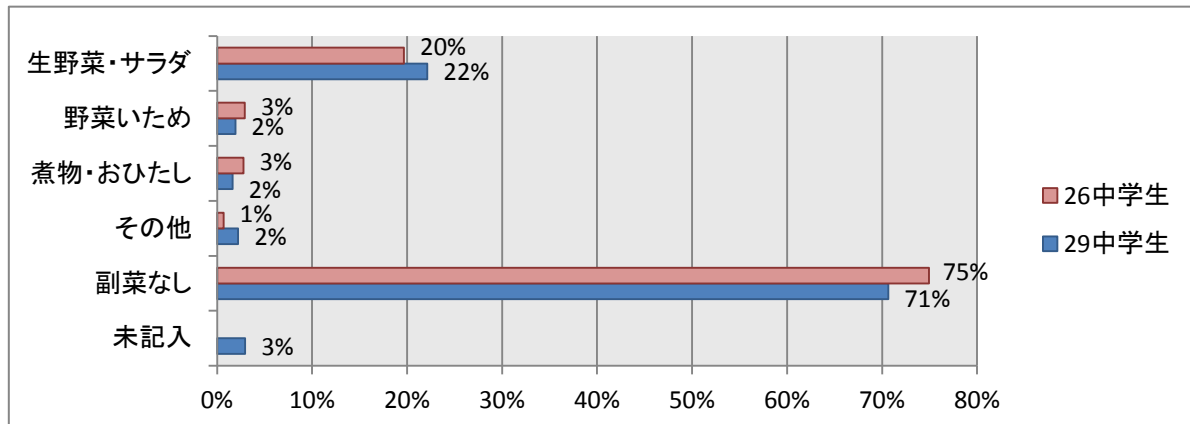
主食 (複数回答)



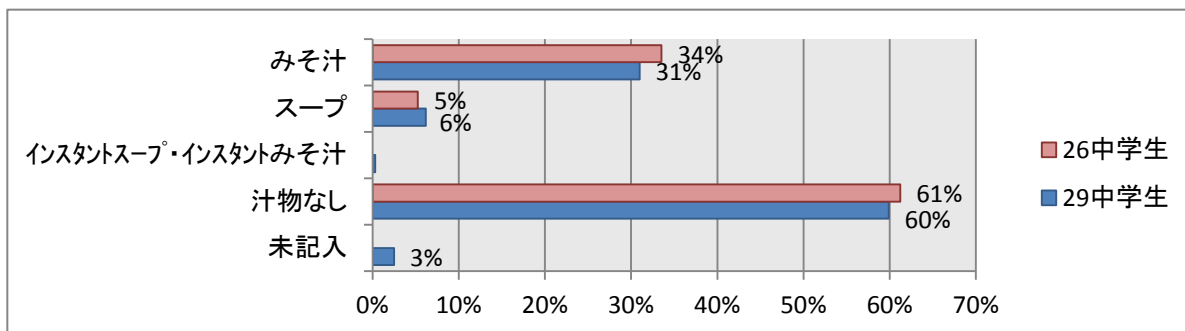
主菜 (複数回答)



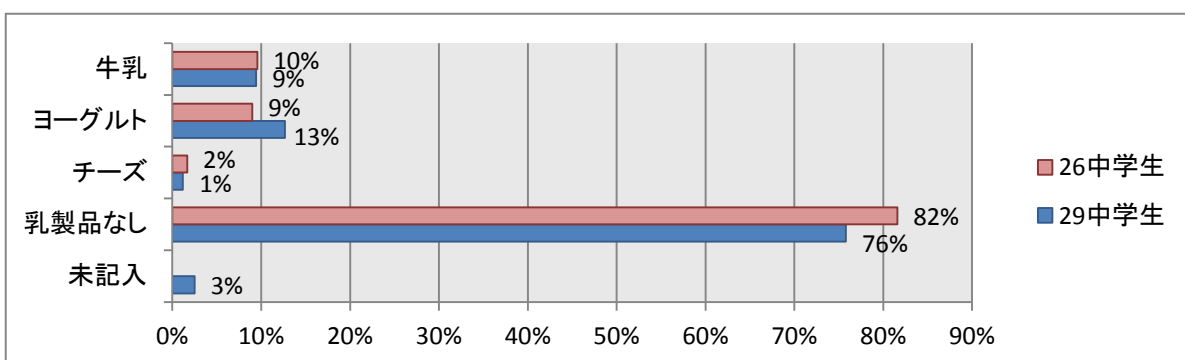
副菜 (複数回答)



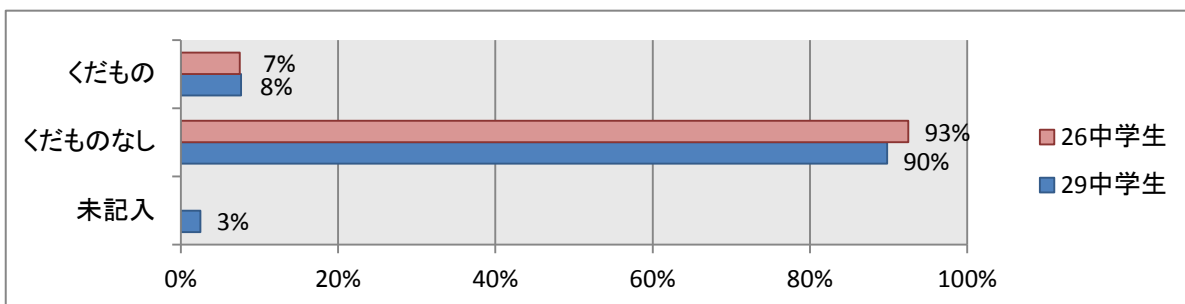
### 汁物（複数回答）



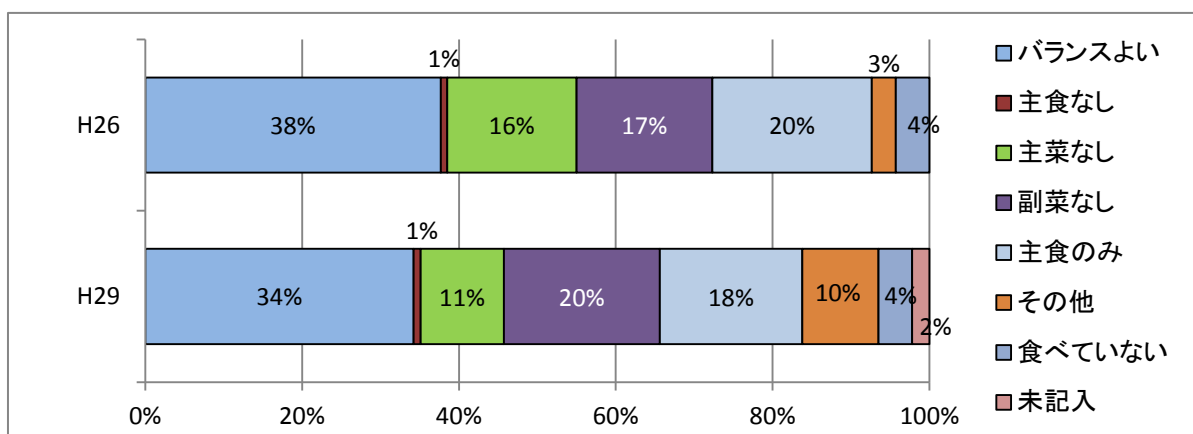
### 牛乳・乳製品（複数回答）



### 果物



### 今日の朝食のバランスは？



\* 主菜に牛乳・乳製品を含める。

\* 副菜に汁物を含める。

### 朝食の内容

- ・主食は、90%以上の児童・生徒が食べてきていた。内容はご飯が多いが平成26年よりは減少した。
  - ・主菜は、平成26年同様、卵料理・ハム・ウィンナーの割合が多かった。主菜なしが、小学生44%、中学生45%にみられ、小学生の主菜なしの割合が増加した。
  - ・副菜も平成26年同様、生野菜・サラダの割合が多かった。副菜なしが、小学生、中学生ともに約70%おり、依然、野菜不足が懸念される結果であった。
  - ・汁物は、みそ汁の割合が多かった。汁物なしが、小学生62%、中学生60であった。
  - ・朝食のバランスを見ると、「バランスよい」は、小学生40%、中学生34%で平成26年より減少した。
- また、主食のみが小学生14%、中学生18%にみられ、朝食を「毎日食べる」児童・生徒の割合は増加していたが、朝食を食べてきていても「パンだけ」とか「ごはんとふりかけ」など、成長期の児童生徒にとって内容の乏しいケースが多かった。

あてはまる 番号 1つに ○ をしてください。

1 朝起きるのは何時ごろですか。

- ① 6時前に起きる ② 6時～6時29分 ③ 6時30分～6時59分 ④ 7時～7時29分 ⑤ 7時30分すぎ

2 夜寝るのは何時ごろですか。

- ① 8時前に寝る ② 8時～8時59分 ③ 9時～9時59分 ④ 10時～10時59分  
⑤ 11時～11時59分 ⑥ 12時すぎ

3 このごろの体の調子はどうですか。

- ① よい ② まあまあ ③ あまりよくない

※あまりよくないと答えた人はどんなふうによくありませんか。<ここはいくつ○をしてもいいです>

- ① いつもねむい ② 頭がぼーっとすることがある ③ いつもつかれている  
④ やる気がでない ⑤ おなかがいたい ⑥ その他( )

4 うんちは毎日ですか。

- ① 毎日同じころでる ② 毎日ですが同じころではない ③ 時々でない日がある  
④ 何日もでない日がある

5 朝食は毎日食べますか。

- ① 毎日必ず食べる ② 1週間に1～2日食べない日がある  
③ 1週間に3～5日食べない日がある ④ 1週間に6日以上食べない

※②～④と答えた人は、朝食を食べない時はどんな時ですか。<ここはいくつ○をしてもいいです>

- ① 時間がない ② おなかがすいていなかった ③ からだの具合が悪かった  
④ 用意ができていなかった・食べるものがなかった ⑤ いつも食べない習慣だから  
⑥ 体重を気にして食べなかった ⑦ 休みの日で寝ていたから  
⑧ なんとなく食べたくなかった

6 朝食はだれと食べることが多いですか。

- ① ひとり ② 子どもたちだけで  
③ 家族のだけかと ④ 家族全員

7 けさ、朝食を食べてきましたか。(登校した日について)

- ① 食べた ② 食べてない

※食べてきた人は食べたもの(ごはん・

みそ汁・目玉焼きなどを)書いてください。

けさ、食べたもの

8 食事の時、家族の中で自分だけ違うものを食べることがありますか。

- ① 毎日ある ② 時々ある ③ ほとんどない

9 食べ物を残すことをどう思いますか。

- ① もったいないと思う ② しかたないと思う ③ 何とも思わない

10 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

※①と答えた人は知っているものを

具体的に書いてください。



# 「食育」や「食生活・健康」に関する アンケート集計結果

箕輪町 健康推進課

## 【調査の概要】

### ◆調査の目的

箕輪町健康増進計画・食育推進計画は、平成30年度が最終評価年にあたります。  
食育や食生活等に関する現状を把握し、次期計画策定のための検討に資することを  
目的とする。

### ◆調査対象者

箕輪町在住の20歳以上80歳以下の男女 1,000人を無作為抽出

### ◆方法

アンケートは郵送し、返信用封筒にて返送してもらう

### ◆調査期間

平成30年2月中旬から3月2日

### ◆有効回答数

456人（回答率 45.6%）

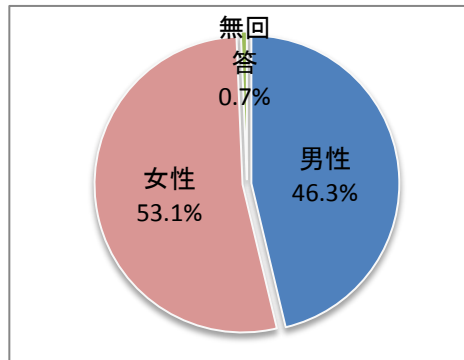
<注> パーセントの数字は四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります。

## 【集計結果】

### ● 回答者自身について

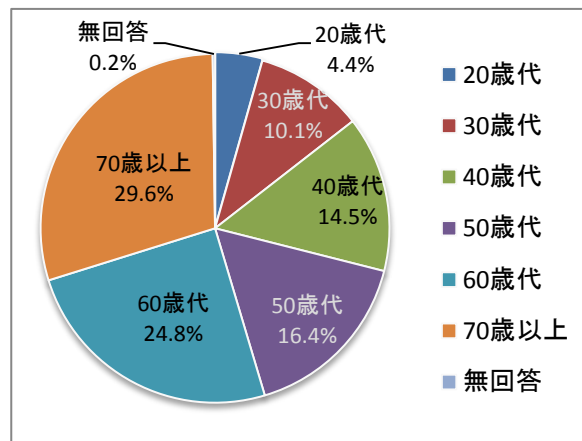
#### 1 性別

	回答数	%
男性	211	46.3
女性	242	52.6
無回答	3	0.7



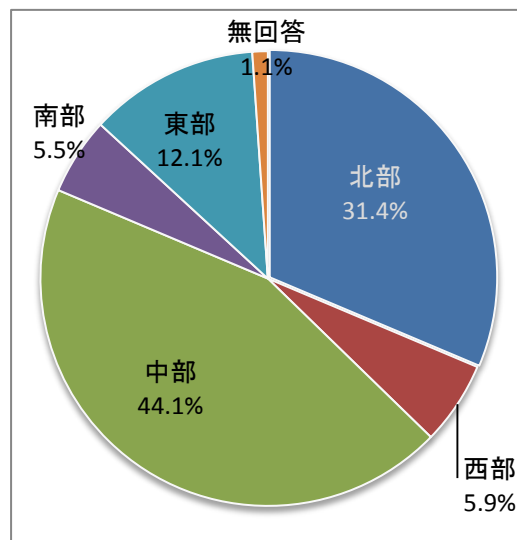
#### 2 年齢

	回答数	%
20歳代	20	4.4
30歳代	46	10.1
40歳代	66	14.5
50歳代	75	16.4
60歳代	113	24.8
70歳以上	135	29.6
無回答	1	0.2



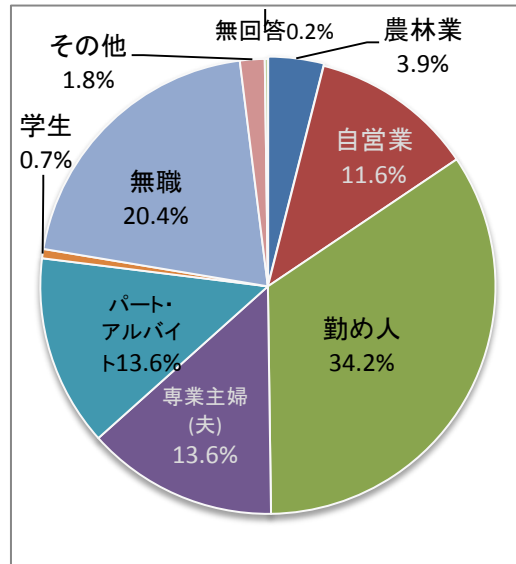
#### 3 地区

	回答数	%
北部	143	31.4
沢区	82	18.0
大出区	47	10.3
八乙女区	14	3.1
西部	27	5.9
下古田区	4	0.9
上古田区	10	2.2
富田区	9	2.0
中曽根区	4	0.9
中部	201	44.1
中原区	4	0.9
松島区	100	21.9
木下区	97	21.3
南部	25	5.5
三日町区	11	2.4
福与区	14	3.1
東部	55	12.1
長岡区	22	4.8
南小河内区	9	2.0
北小河内区	24	5.3
無回答	5	1.1

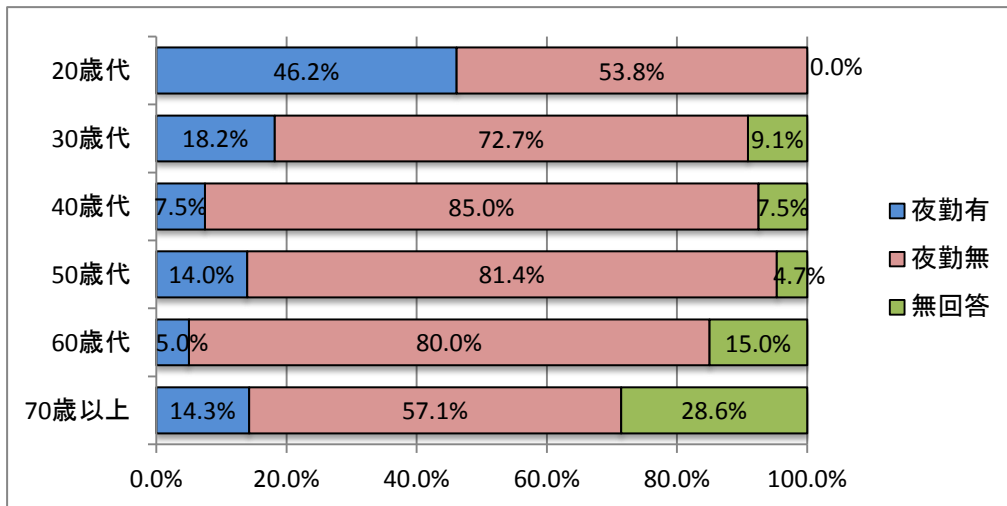


#### 4 (1) 職業

	回答数	%
農林業	18	3.9
自営業	53	11.6
勤め人	156	34.2
専業主婦(夫)	62	13.6
パート アルバイト	62	13.6
学生	3	0.7
無職	93	20.4
その他	8	1.8
無回答	1	0.2

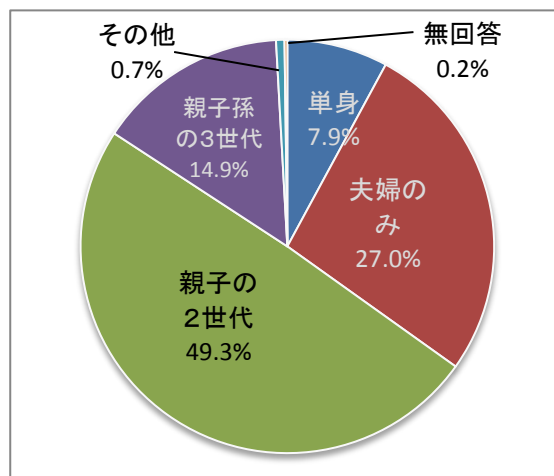


#### (2) 勤め人の勤務体制



#### 5 家族構成

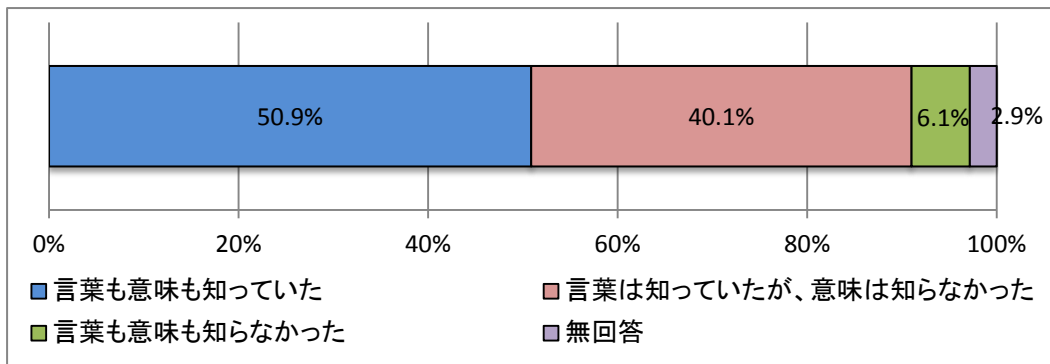
	回答数	%
単身	36	7.9
夫婦のみ	123	27.0
親子2世代	225	49.3
親子孫3世代	68	14.9
その他	3	0.7
無回答	1	0.2



● 「食育」や「食生活・健康」に関すること

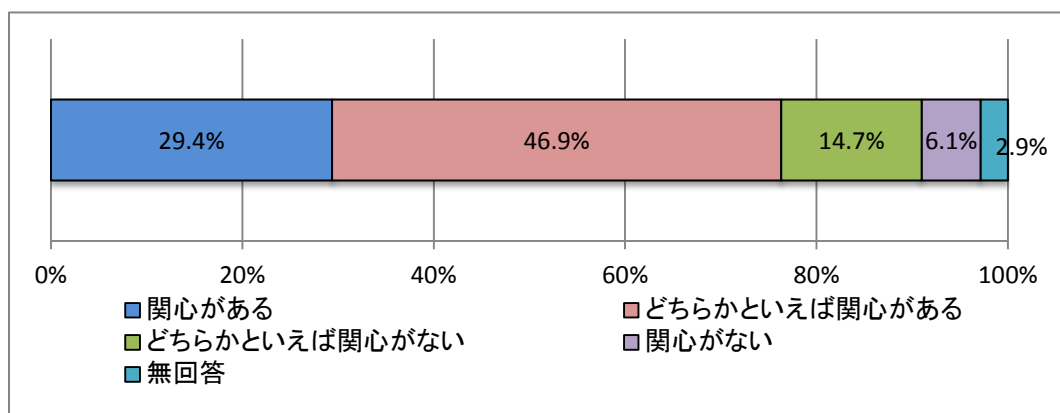
6 あなたは食育という言葉やその意味を知っていましたか。

- ・「言葉も意味も知っていた」人が約50%であった。
- ・意味は知らないが言葉は知っている人まで含めると約90%である。



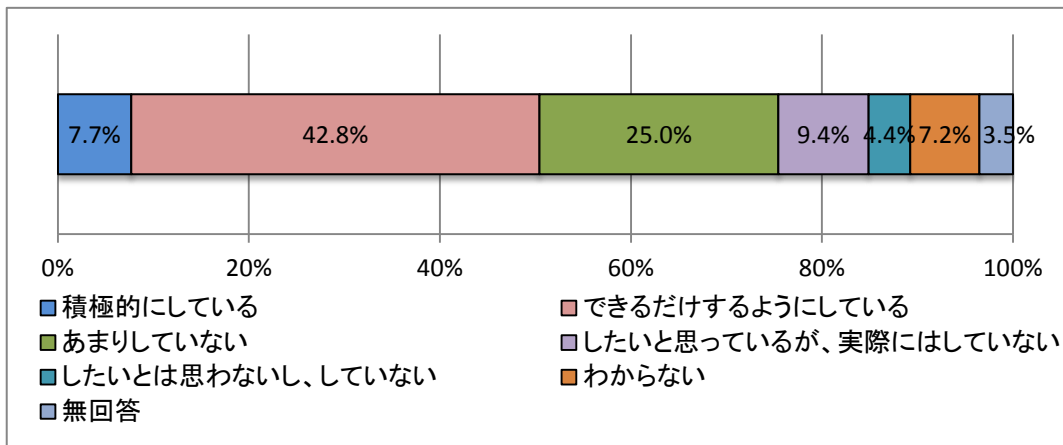
7 あなたは「食育」に関心がありますか。

- ・「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人が約75%であった。



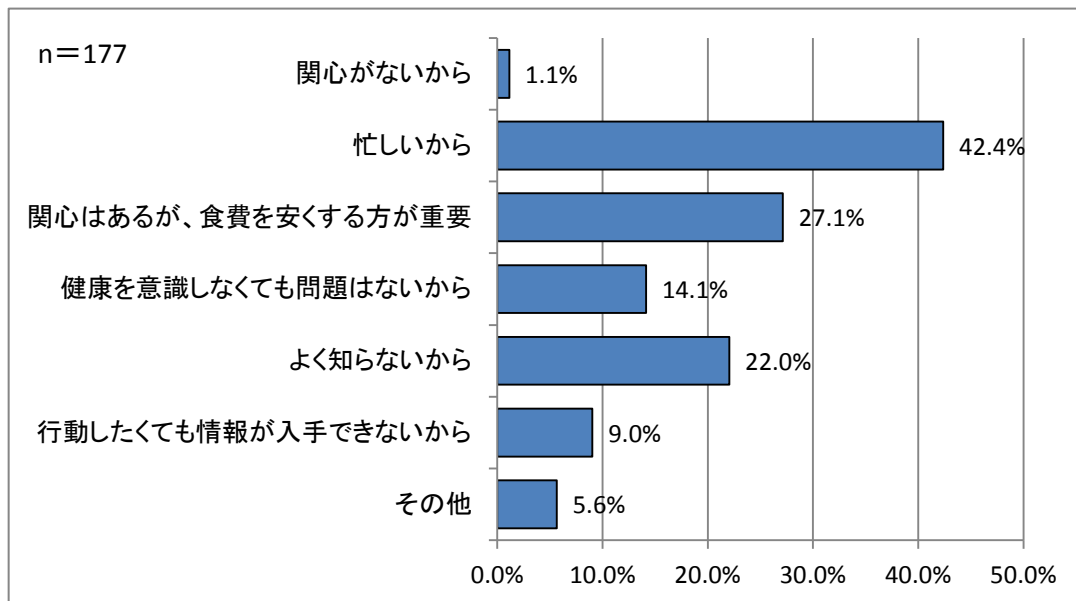
### 8 (1) あなたは、日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。

- ・「積極的にしている」「できるだけするようにしている」人が約50%であった。
- ・「したいと思っているが、実際にはしていない」人まで入れると約60%であった。



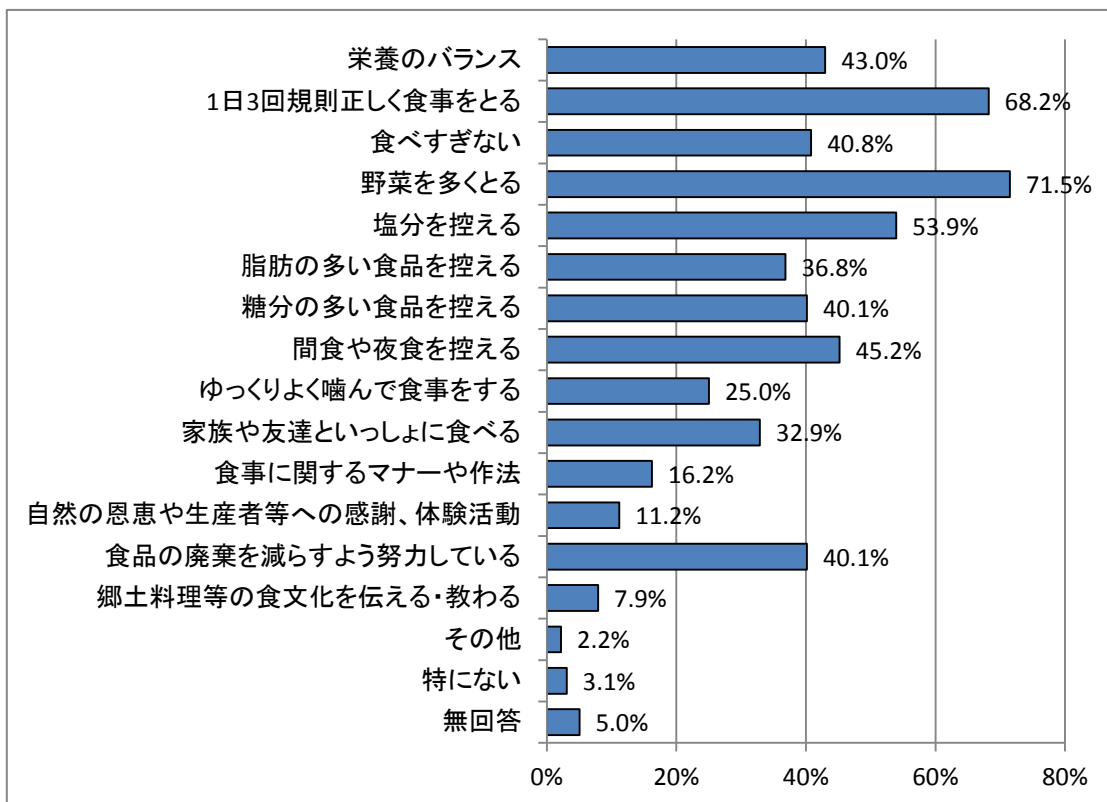
### (2) 「食育」をしていない理由（複数回答）

- ・「忙しいから」が一番多く42.4%であった。
- ・「よく知らないから」「行動したくても情報が入手できない」人が約30%であった。



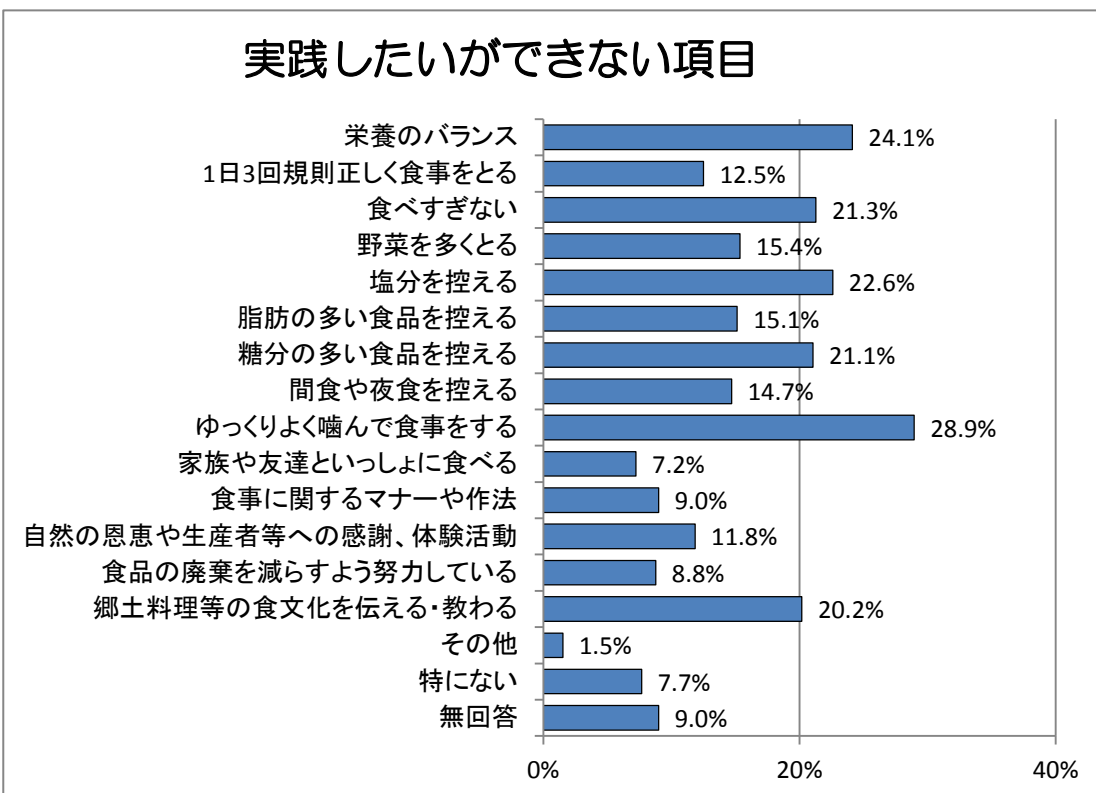
## 9 家庭や日頃の食生活の中で、実践している項目はありますか。(複数回答)

・「1日3回規則正しく食事をする」「野菜を多くとるようにしている」人が約70%であった。  
 続いて、「塩分を控える」「間食や夜食を控える」人が多く、50%前後であった。



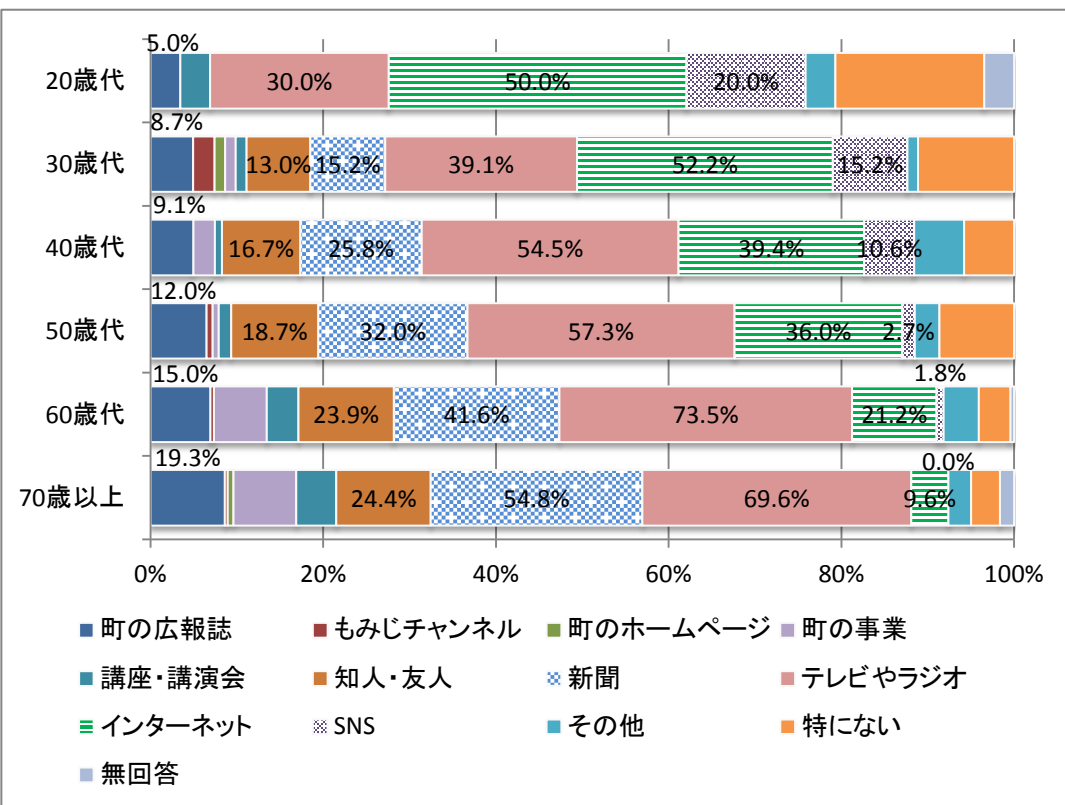
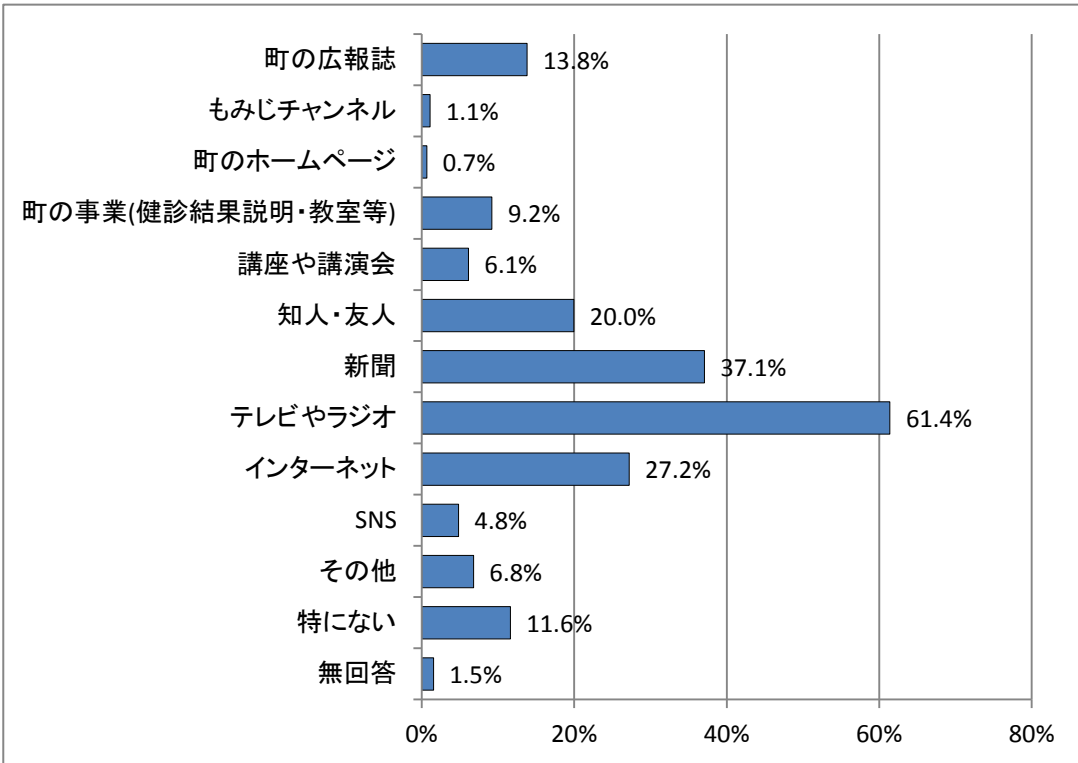
## 10 家庭や日頃の食生活の中で、実践したいができない項目はありますか。(複数回答)

・「ゆっくりよく噛んで食事をする」が30%弱で多かった。  
 ・「栄養のバランス」や「食べすぎない」「塩分を控える」「糖分の多い食品を控える」をしたくてもできない人が約20%であり、実践のための支援が必要である。



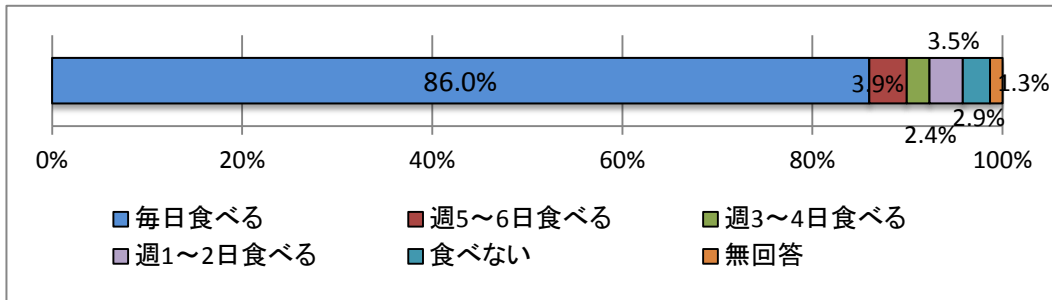
### 11 食や健康に関する情報をどこから得ていますか。(複数回答)

- ・「テレビやラジオ」から情報を得ている人が61.4%と多い。続いて、「新聞」「インターネット」の順であった。
- ・年代別にみると、若い世代ほど「インターネット」から情報を得ている人が多く、「SNS」の活用もみられた。

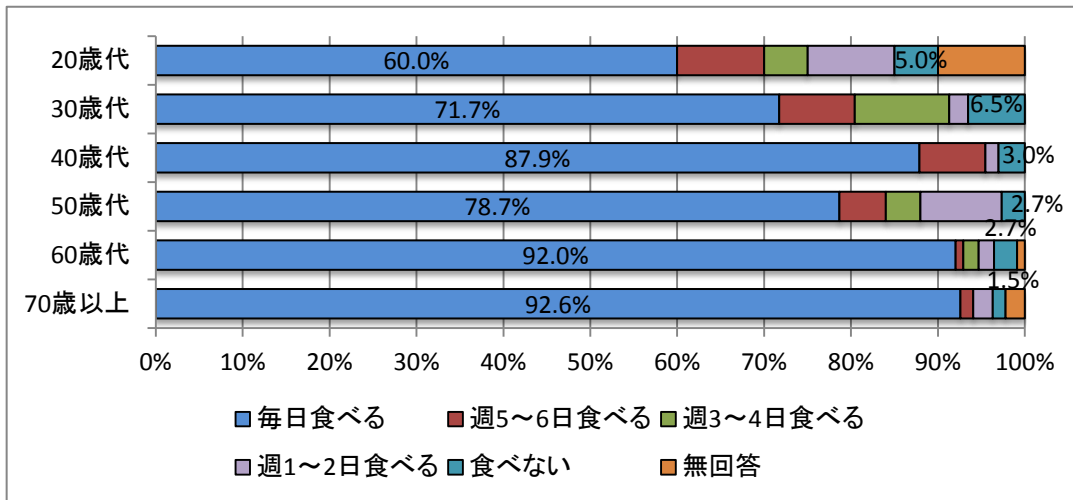


### 12 (1) あなたは1週間にどのくらい朝食を食べますか。

・「毎日朝食を食べる」人は86%であったが、年代別にみると、若い世代ほど食べる人の割合が低く、20歳代では60%であった。

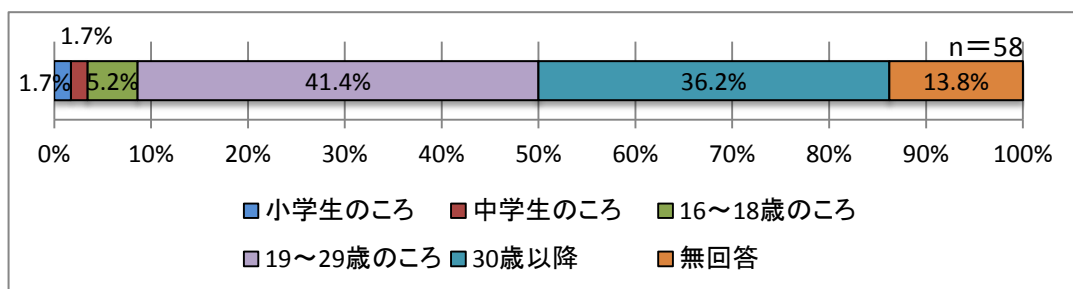


### (2)年代別

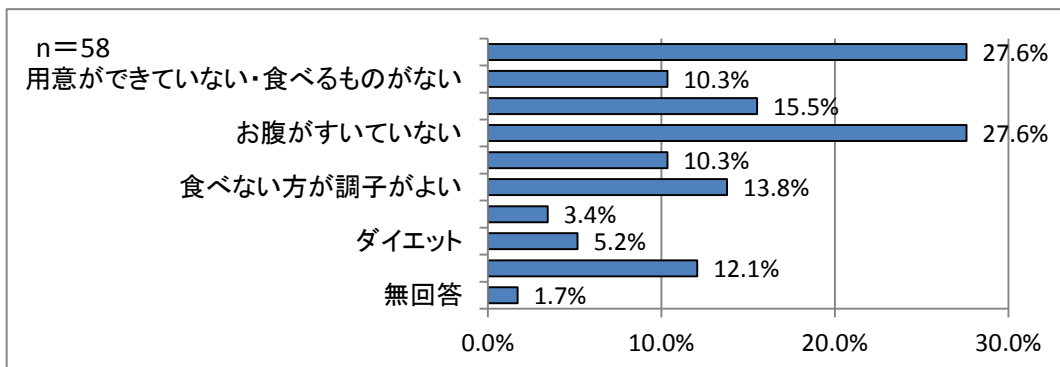


### (3) いつ頃から欠食をしているか

・欠食が始まったのが「18歳以下」であるのが8.6%であった。  
 ・「19歳~29歳」が41.4%と高いが、「30歳以降」で欠食が始まった割合も36.2%と高い。  
 ・欠食理由としては、「時間がない」「お腹がすいていない」が30%弱で高かった。



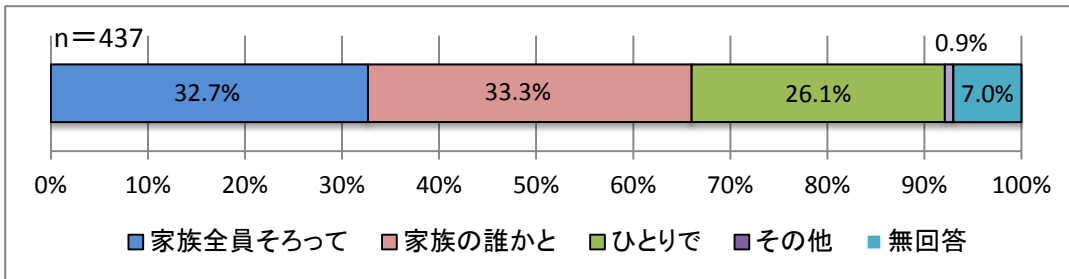
### (4) 食べない理由





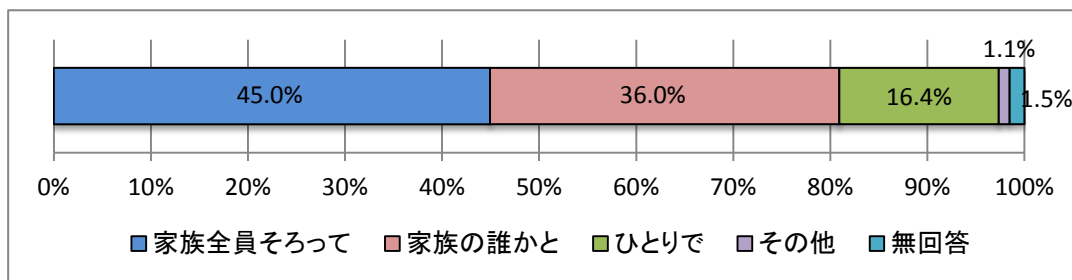
### 13 朝食は誰と食べることが多いですか。

・朝食を「ひとりで食べる」割合は26.1%であった。



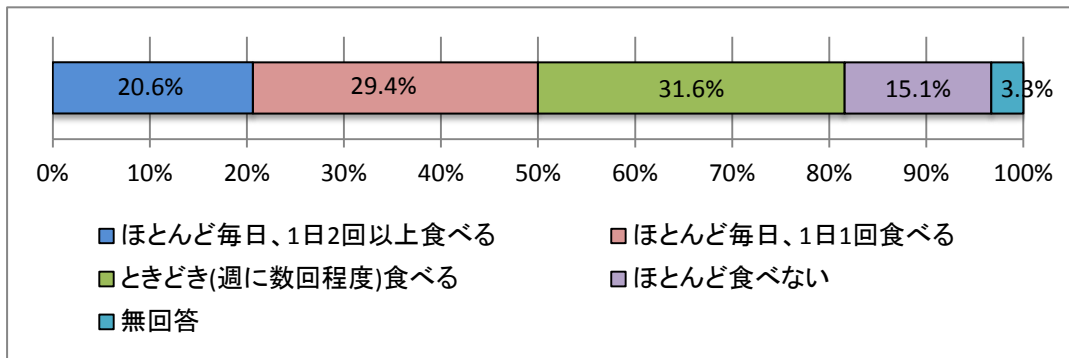
### 14 夕食は誰と食べることが多いですか。

・夕食を「ひとりで食べる」割合は16.4%で朝食よりは低い。  
 ・「家族そろって食べる」割合は45.0%であった。

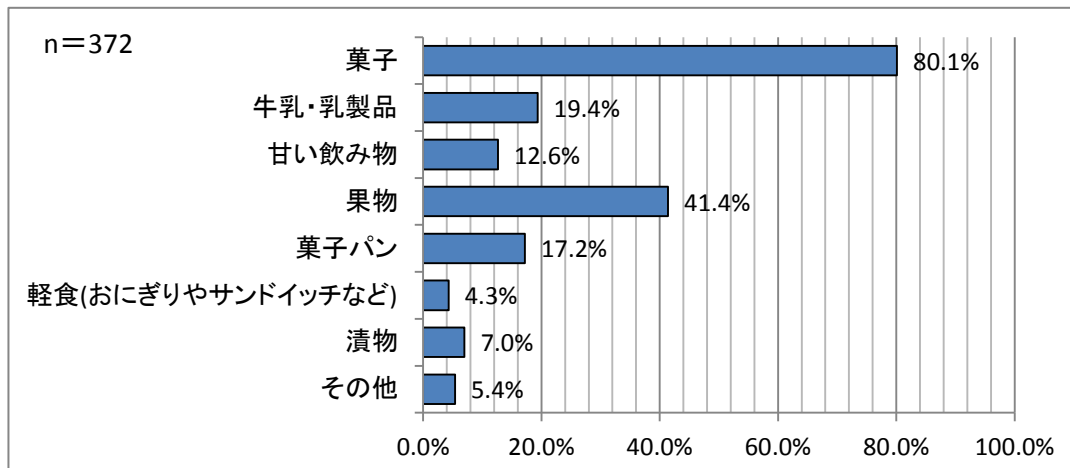


### 15 (1) 間食を食べていますか。(食事以外に食べることがありますか。)

・間食を食べている割合は、50%であった。  
 ・よく食べるものは「菓子」が80.1%と多く、次に「果物」の41.4%であった。

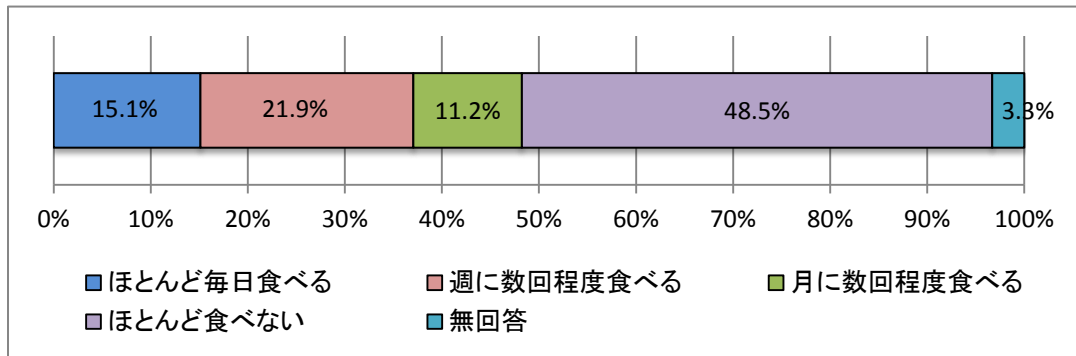


### (2) よく食べる間食は何ですか。(複数回答)

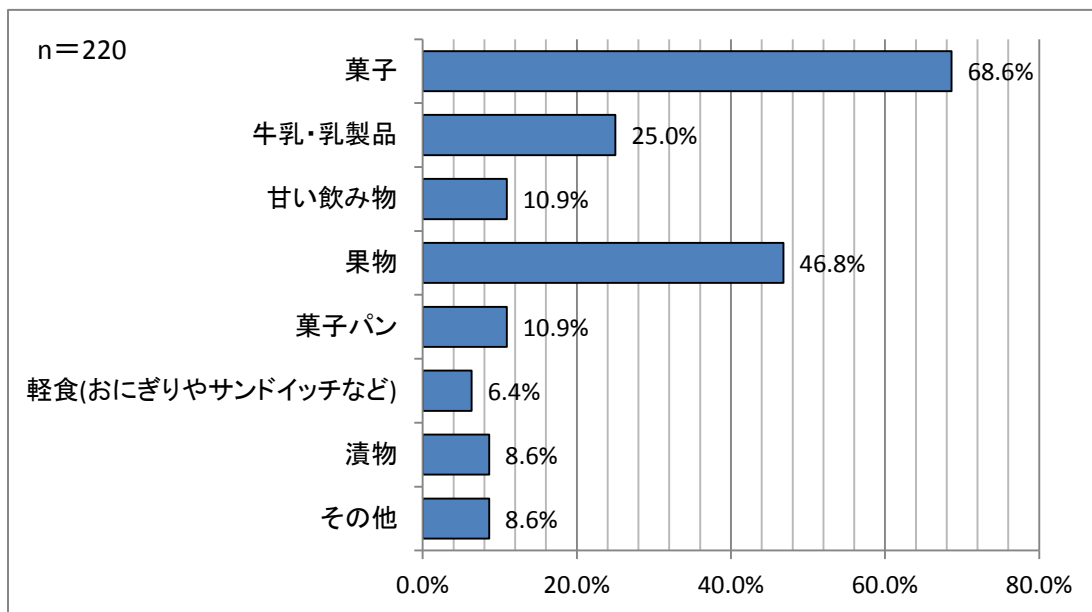


### 16 (1) 夕食後に何か食べていますか。

- ・「毎日食べる」は、15.1%であった。
- ・よく食べるものは「菓子」が68.6%と多かった。
- ・夕食後の摂取に「甘い飲み物」や「菓子パン」もみられる。

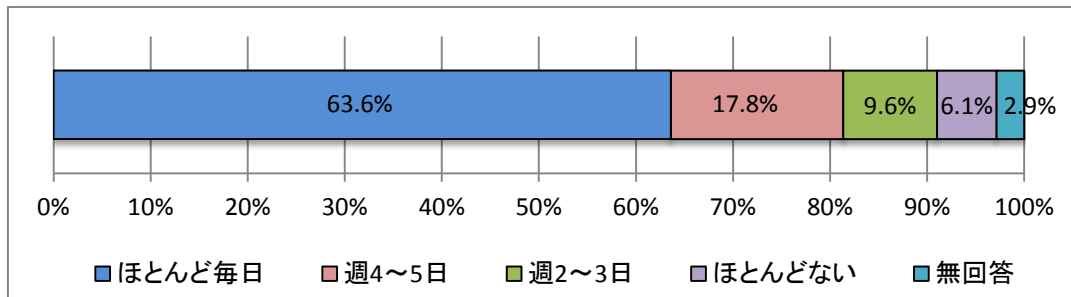


### (2) よく食べるものは何ですか。(複数回答)

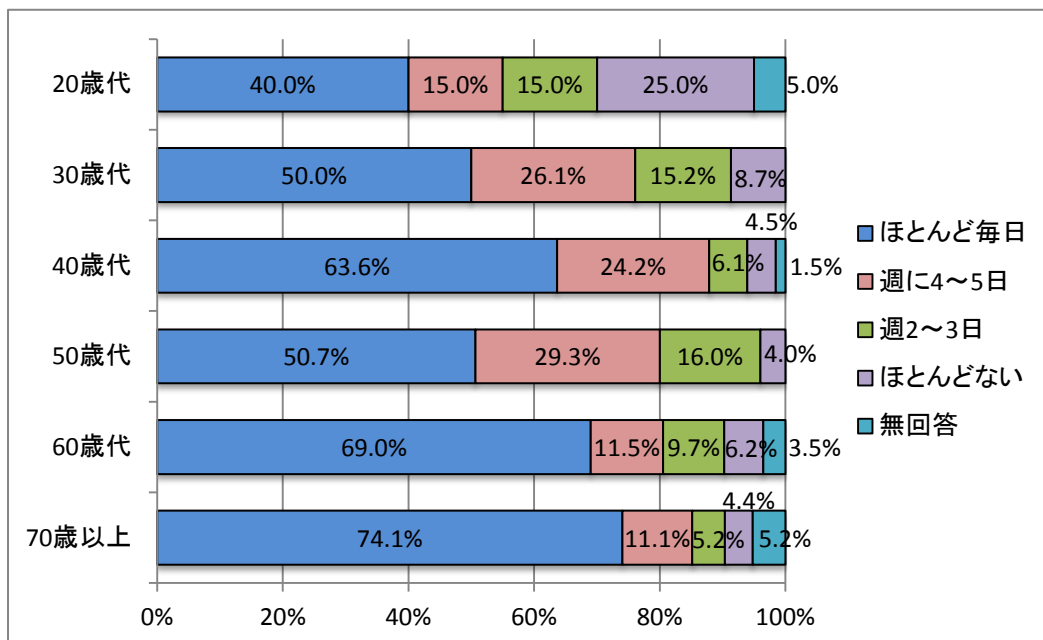


17 (1)主食・主菜・副菜をそろえて食べる食事が1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- ・日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」をしている人の割合は、63.6%であった。
- ・年代別にみると20歳代、30歳代の若い世代と50歳代が他の年代に比べ低い。

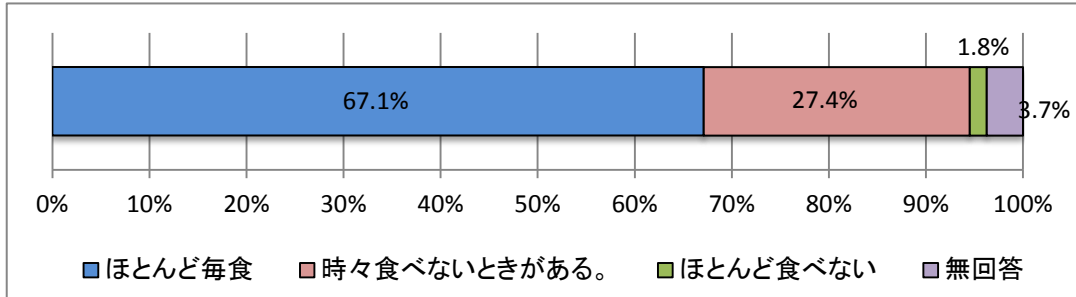


(2)年代別

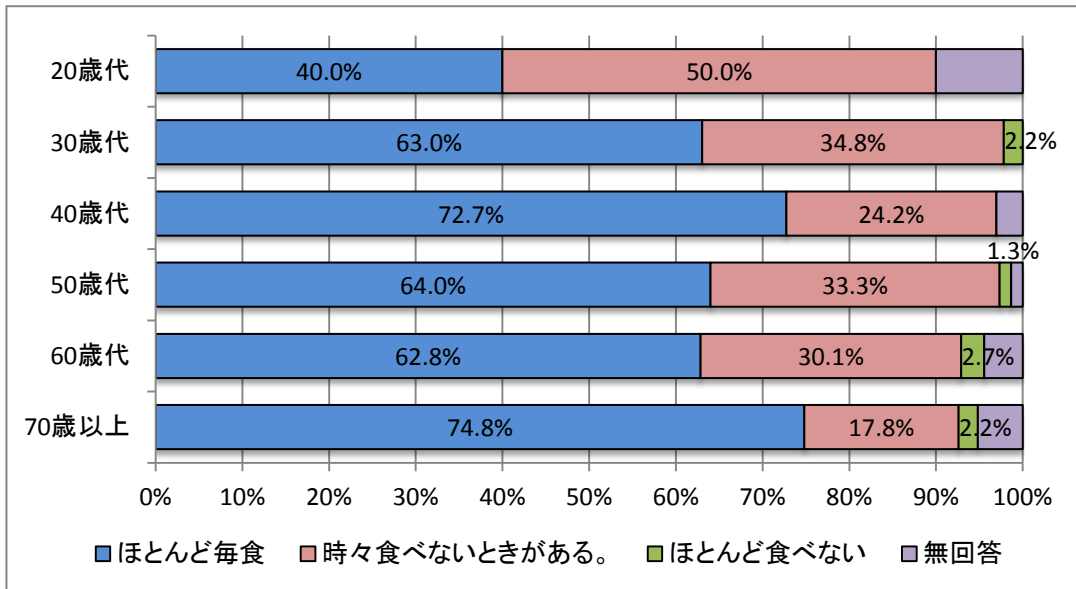


### 18 (1) 野菜を食べますか。

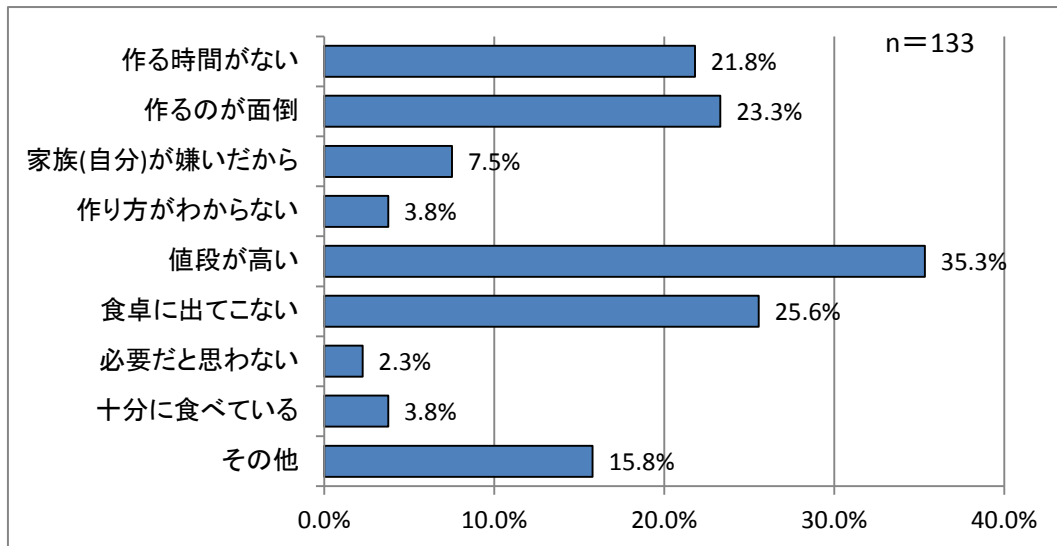
- ・野菜を「ほとんど毎日食べる」人は67.1%であった。
- ・年代別にみると20歳代の低さが目立つ。
- ・食べない理由としては、「値段が高い」が35.3%で高い。次いで、「食卓に出ない」「作るのが面倒」「時間がない」などであった。



### (2)年代別

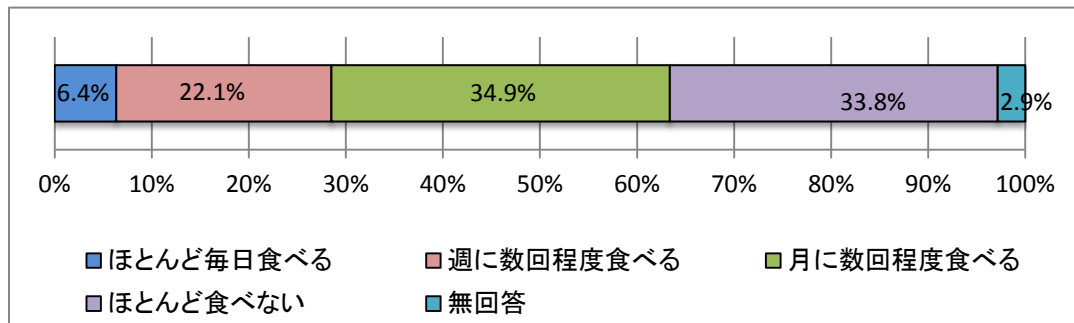


### (3) 野菜を食べない理由



### 19 市販の弁当や総菜などを食べる(中食)頻度はどのくらいですか。

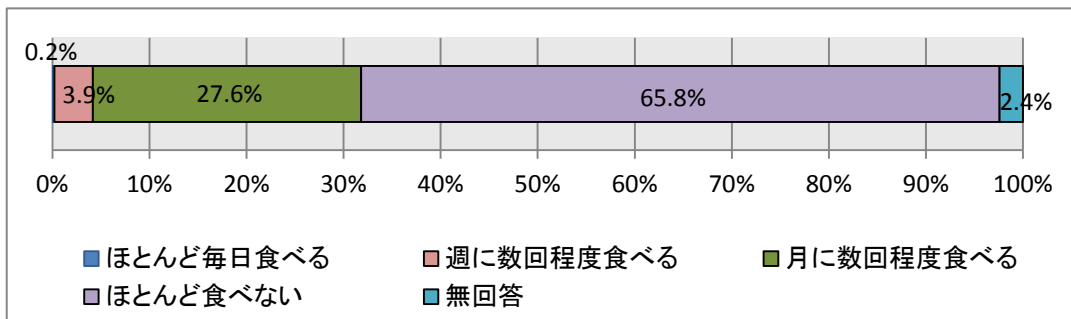
・「ほとんど毎日食べる」「週に数回食べる」人が28.5%であった。



### 20 ファーストフードを食べる頻度はどのくらいですか。

・「ほとんど毎日食べる」「週に数回食べる」人は4.1%と低かった。

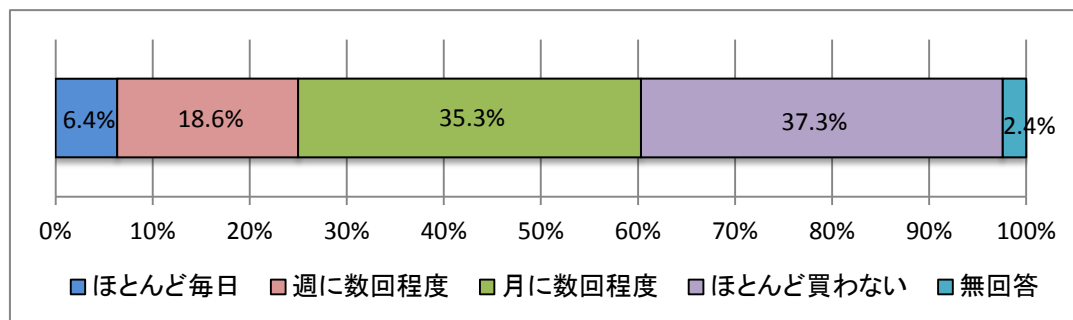
・「月に数回」「ほとんど食べない」人が93.4%であった。



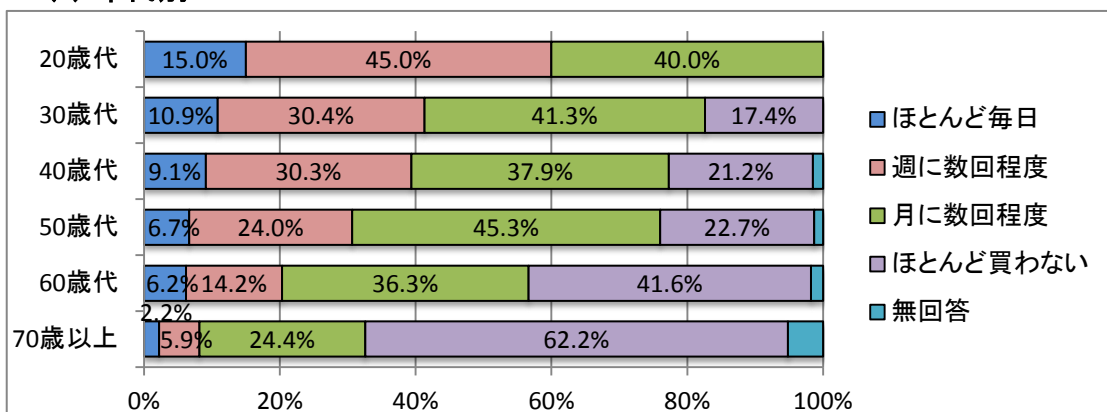
### 21 (1) コンビニエンスストアで食品や飲み物を買う頻度はどのくらいですか。

・「ほとんど毎日」「週に数回」の人は25%であった。

・年代別にみると若い世代ほどよく買う割合が高く、20歳代では60%の人が「ほとんど毎日」あるいは「週に数回」利用していた。

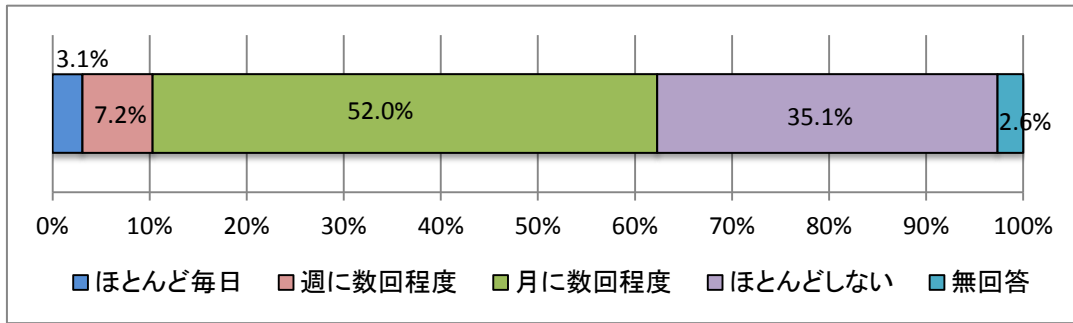


### (2) 年代別



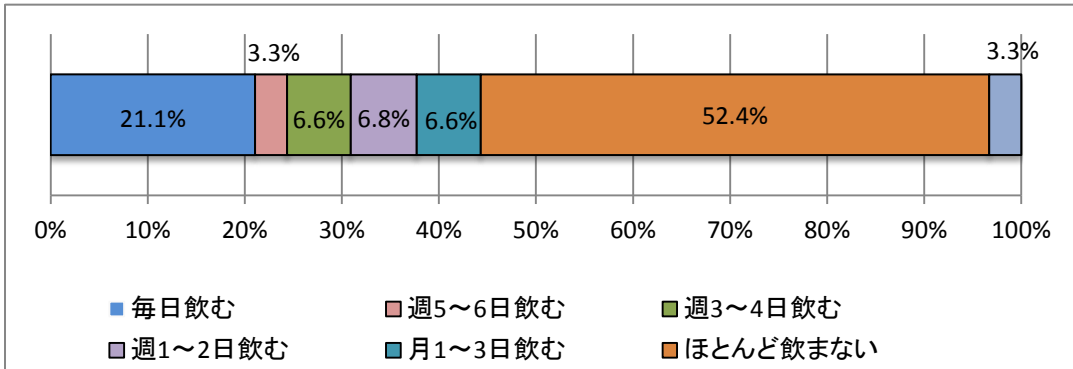
## 22 外食の頻度はどのくらいですか。

・「ほとんど毎日」「週に数回程度」の人が10.3%であった。

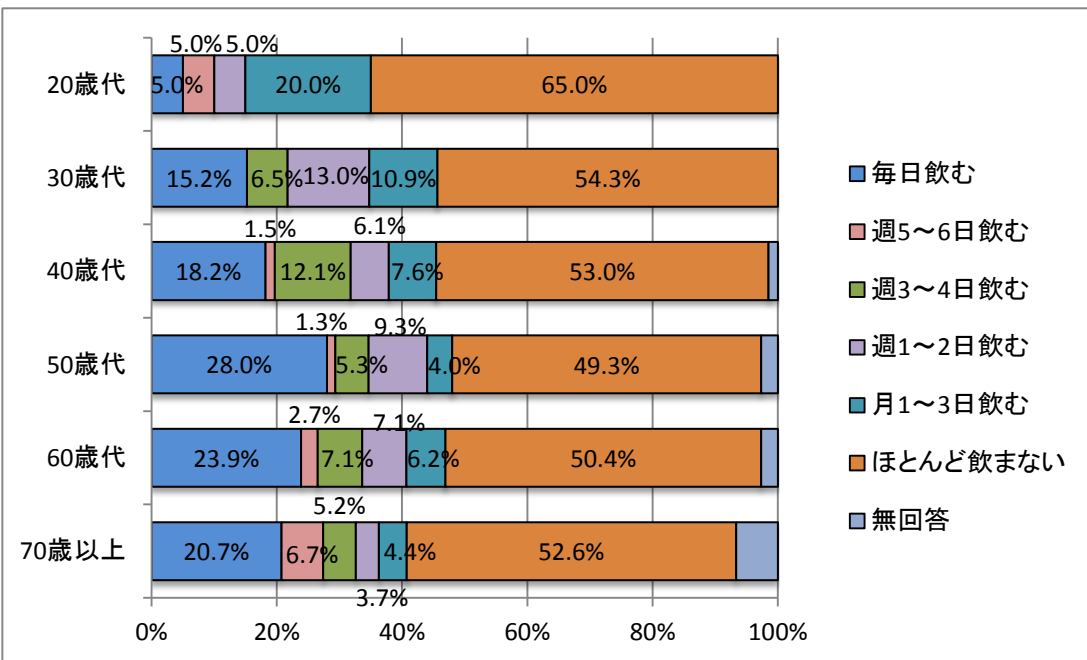


## 23 (1) 週に何日くらいお酒を飲みますか。

- ・休肝日なく「毎日飲む」人は21.1%であった。
- ・年代別にみると、50歳代が28%と高い。

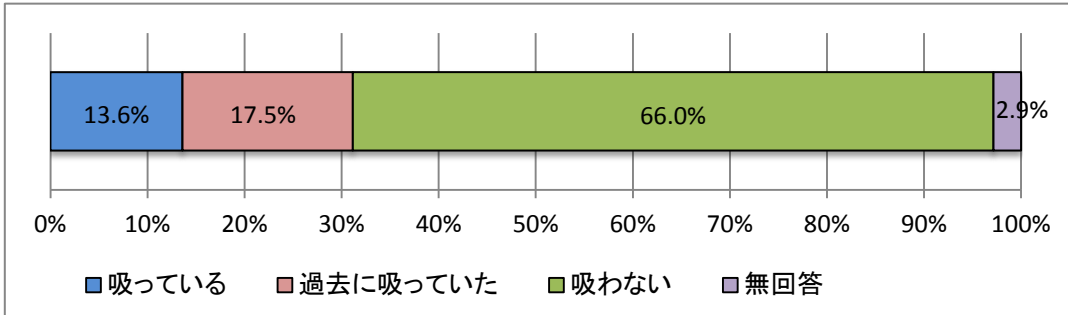


## (2) 年代別

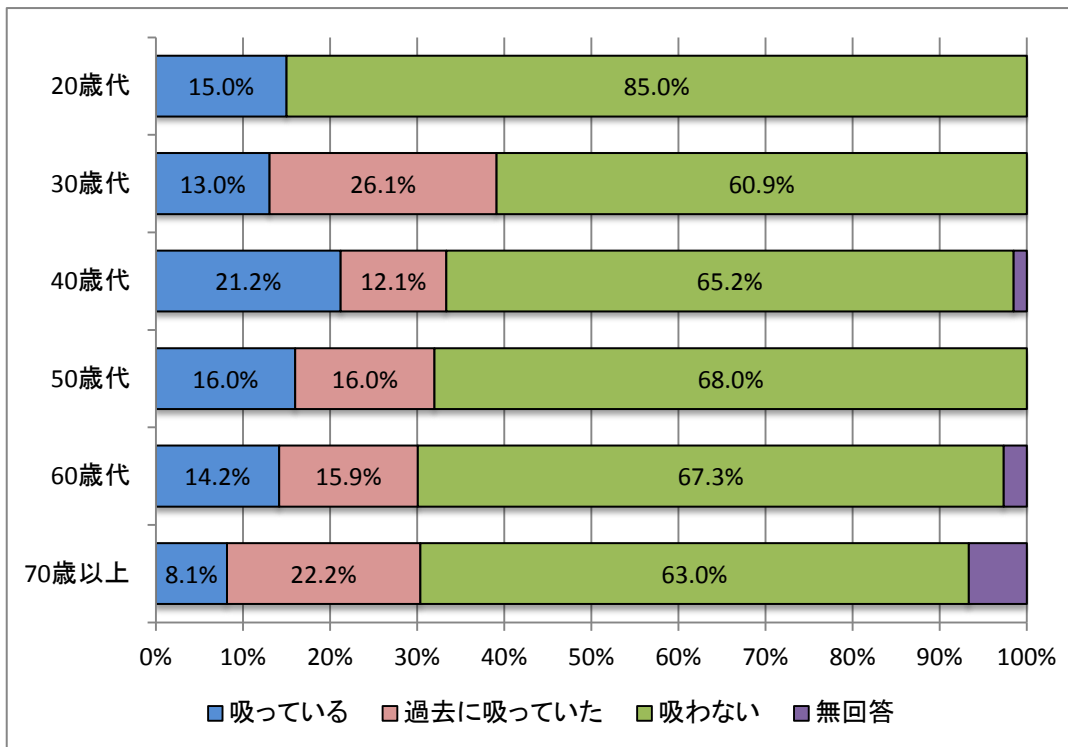


## 24 (1) たばこを吸いますか。

- ・「吸っている」人は13.6%であった。
- ・年代別では40歳代が21.2%と高い。
- ・「過去に吸っていた(やめた)」人は17.5%であったが、30歳代で高く26.1%であった。

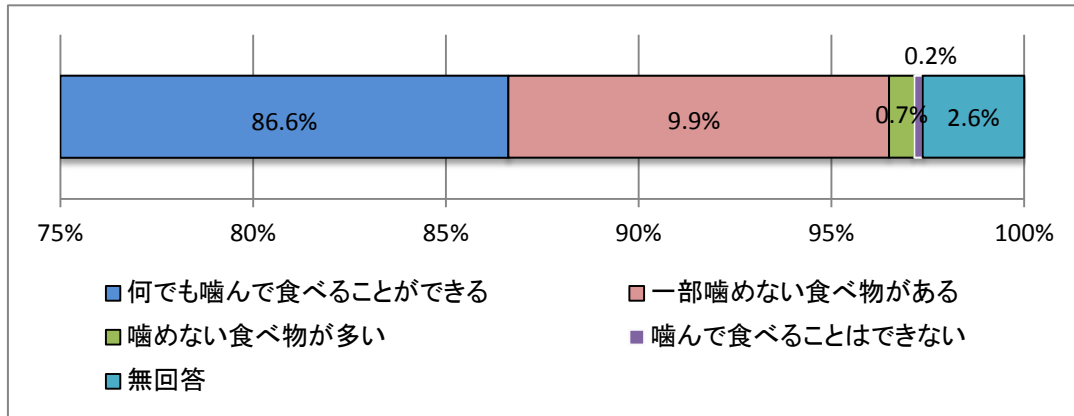


## (2) 年代別

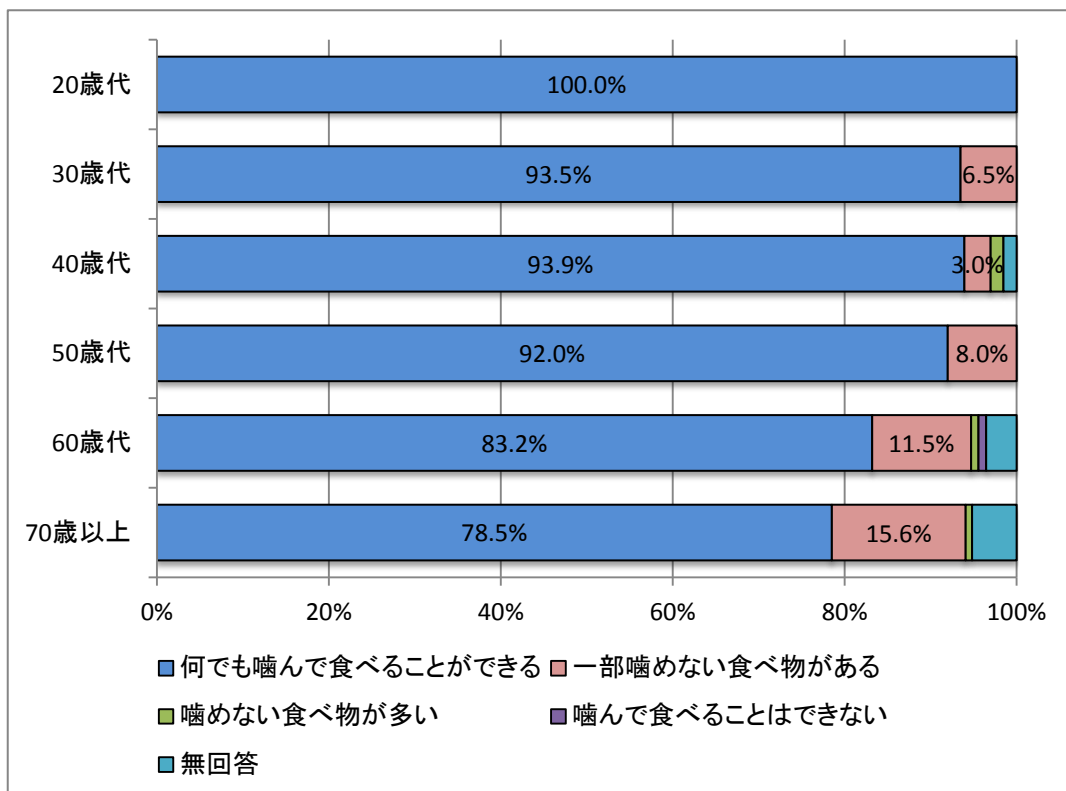


## 25 (1) 噛んで食べる時の状態はどうか。

- ・「何でも噛める」が86.6%であった。
- ・年代が上がるにつれ「何でも噛める」割合は低くなり、「噛めないものがある」割合が高くなっている。



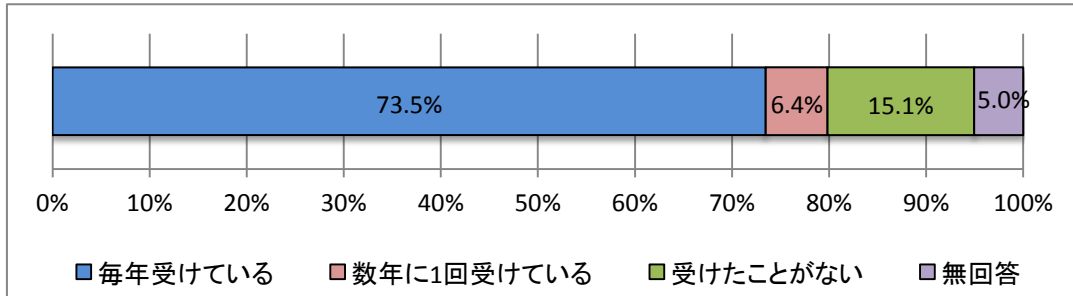
## (2) 年代別



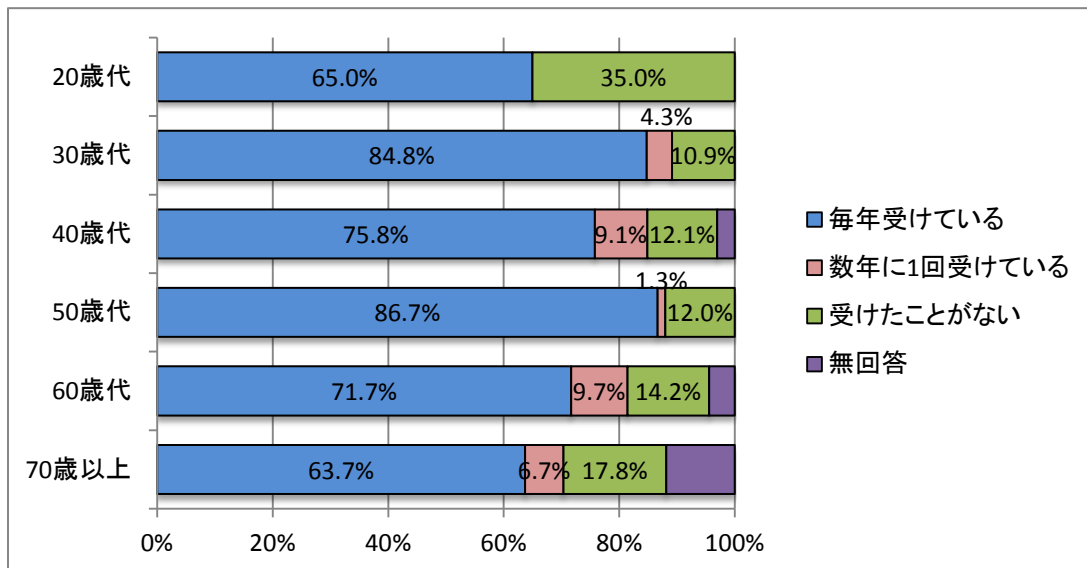


## 26 (1) 健康診断を受けていますか。

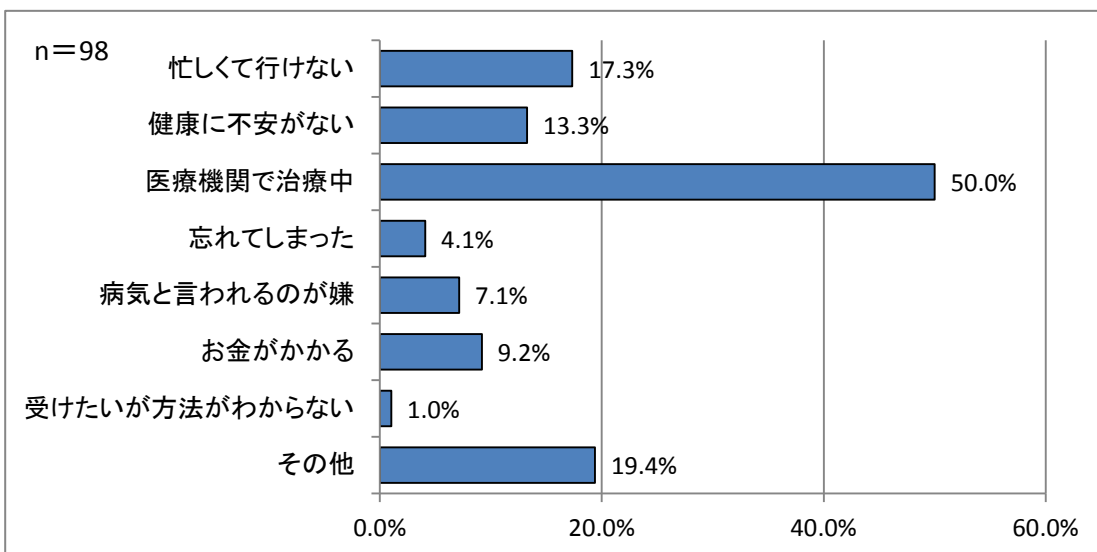
- ・健康診断を「受けたことがない」人が15.1%であった。
- ・年代別では20歳代で「受けたことがない」割合が35%と高い。
- ・40歳～60歳代の中高年で「数年に1回」まで含めると約20%前後の人が健康診断を毎年受けていない。
- ・受けない理由は、「医療機関にかかっている」人を除くと、「忙しい」「健康に不安がない」の割合が高い。



## (2) 年代別

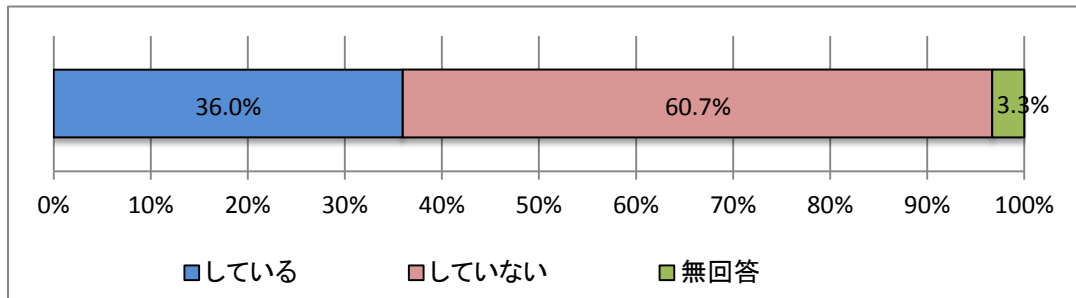


## (3) 健康診断を受けない理由は何ですか。(複数回答)

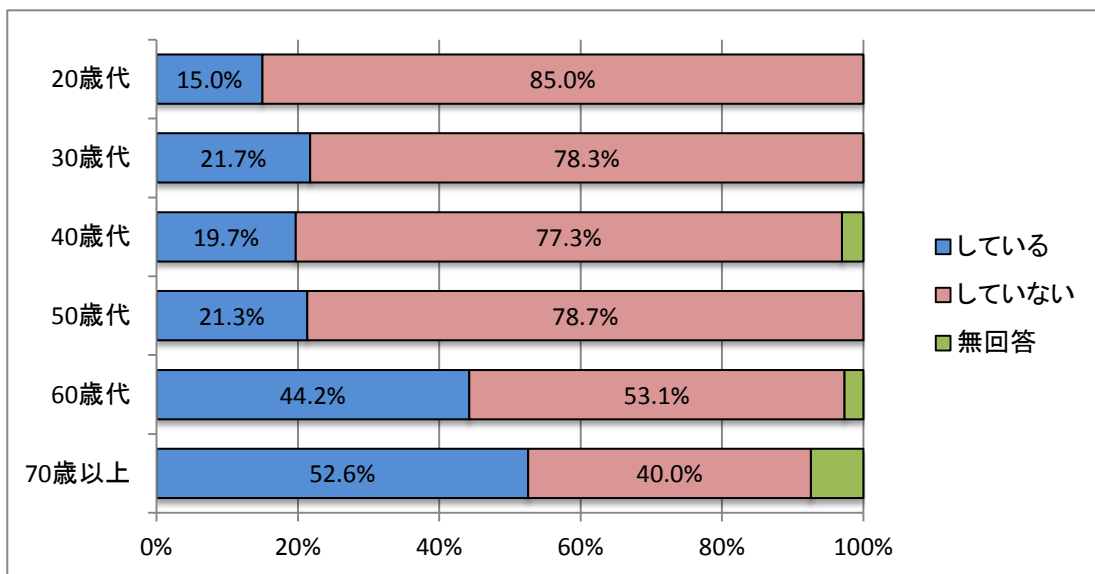


## 27 (1) 1回30分以上の運動を週2回以上実施していますか。

- ・運動を「している」人は36%であった。
- ・年代別にみると、60～70歳代で運動を「している」割合が50%前後であったが、20～50歳代では20%前後で低かった。

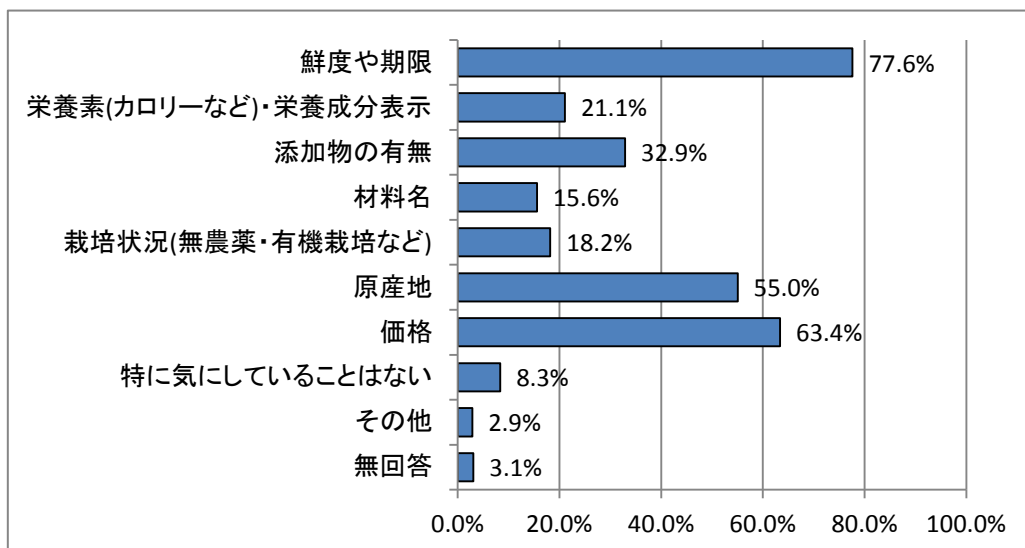


## (2) 年代別



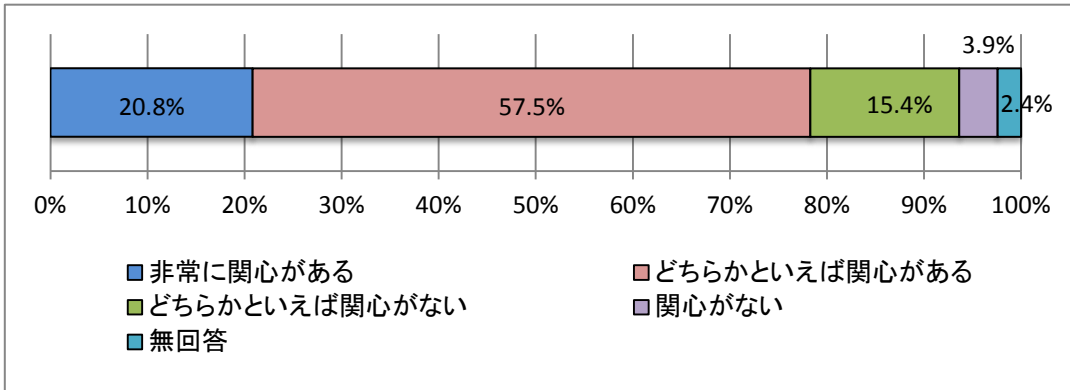
## 28 食品を買うとき、選ぶときに気にしていることはありますか。(複数回答)

- ・「鮮度や期限」「価格」を気にする人の割合が7割前後と高く、「栄養成分」を気にする人は21.1%であった。



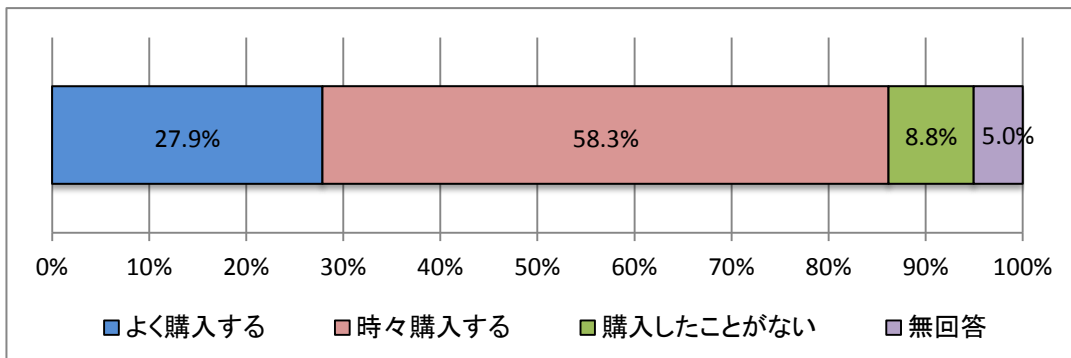
### 29 地産地消に関心がありますか。

・「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせ、関心のある人は78.3%であった。



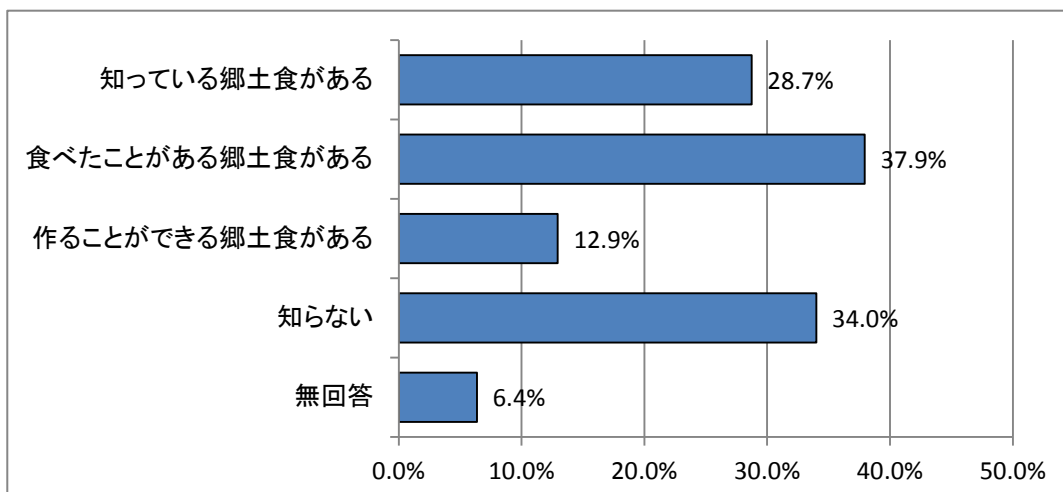
### 30 地元でとれた野菜や作物をどの程度購入していますか。

・「よく購入する」「時々購入する」を合わせると、86.2%の人が地元の野菜を購入していた。



### 31 郷土食について（複数回答）

- ・約60%の人が郷土食を知っていた。
- ・作ることができる人は12.9%と低く、継承の手立てが必要である。



## ～食育や食生活・健康に関するアンケート調査ご協力のお願い～

日頃、町政にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

町では、町民の皆さんの食育に対する意識や関心、日ごろの食生活等のご様子やお考えをお聞きし、町民の皆さんの健康づくりに役立てたいと考えております。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、別紙アンケートに、あなたの「食」や「健康」に対する意識やお考えになっていることを率直にご回答ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

### ●ご記入にあたって

- ・このアンケート対象者は、箕輪町在住で満20歳以上の皆様から無作為に選ばせていただきました。封筒の宛名のご本人がご回答ください。
- ・お名前をご記入していただく必要はありません。ご記入いただきました内容は町の全体的な傾向としてまとめ、個人を特定することはありません。
- ・ご記入後は、アンケート用紙を同封の返信用封筒に入れ、3月2日(金)までに、切手を貼らずにご返送ください。

このアンケートに関するお問い合わせ

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係  
住所 〒399-4695  
箕輪町大字中箕輪10298番地  
電話 79-3111 FAX 70-6699  
担当 三井・浅井 (内線138)  
Eメール kenko@town.minowa.lg.jp

## あなたご自身のことについて

●あてはまる番号に○をつけてください。

●「その他」に該当する場合は、( )の中に具体的な内容をご記入ください。

問1 性別 ① 男 ② 女

問2 年齢 ① 20歳代 ② 30歳代 ③ 40歳代  
④ 50歳代 ⑤ 60歳代 ⑥ 70歳以上

問3 お住まい ① 沢区 ② 大出区 ③ 八乙女区 ④ 下古田区 ⑤ 上古田区  
⑥ 中原区 ⑦ 松島区 ⑧ 木下区 ⑨ 富田区 ⑩ 中曽根区  
⑪ 三日町区 ⑫ 福与区 ⑬ 長岡区 ⑭ 南小河内区 ⑮ 北小河内区

問4 ご職業 ① 農林業 ② 自営業 ③ 勤め人(夜勤 有・無)  
④ 専業主婦(夫) ⑤ パート・アルバイト ⑥ 学生  
⑦ 無職 ⑧ その他 ( )

問5 家族構成 ① 単身(ひとり暮らし) ② 夫婦のみ(一世代世帯)  
③ 親子(二世代世帯) ④ 親子孫(三世代世帯)  
⑤ その他( )

問6 19歳未満のお子さんがいる方にお聞きします。

何歳のお子さんが何人いらっしゃいますか。(複数回答可)

① 0～6歳(就学前) \_\_\_\_\_人 ② 7歳～13歳未満(小学生) \_\_\_\_\_人  
③ 13歳～16歳未満(中学生) \_\_\_\_\_人 ④ 16歳～19歳未満(高校生) \_\_\_\_\_人

## 「食育」や「食生活・健康」に関することについて

問7 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

- ① 言葉も意味も知っていた
- ② 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- ③ 言葉も意味も知らなかった

※食育とは： 知育・徳育・体育の基礎となるべきもので、『食』の知識、選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人を育てること

問8 あなたは「食育」に関心がありますか。

- ① 関心がある
- ② どちらかといえば関心がある
- ③ どちらかといえば関心がない
- ④ 関心がない

問9 あなたは、日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。

- ① 積極的にしている
  - ② できるだけするようにしている
  - ③ あまりしていない
  - ④ したいと思っているが、実際にはしていない
  - ⑤ したいとは思わないし、していない
  - ⑥ わからない
- ➡ (問11へ)
- (問10へ)
- ↓
- ➡ (問11へ)

問10 問9で「③ ④ ⑤」と回答した方にお聞きします。

あなたが食育を実践していない理由は何ですか。(複数回答可)

- ① 自分や家族の食事や食生活、健康について関心がないから
- ② 食事や食生活、健康への関心はあるが、他のこと(仕事、趣味等)で忙しいから
- ③ 食事や食生活、健康への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから
- ④ 食事や食生活、健康を特に意識しなくても問題はないから
- ⑤ 「食育」自体についてよく知らないから
- ⑥ 活動や行動をしたくても情報が入手できないから
- ⑦ その他 ( )

問 11 家庭や日頃の食生活の中で、実践している項目はありますか。(複数回答可)

- ① 栄養のバランス
- ② 1日3回規則正しく食事をする
- ③ 食べすぎない
- ④ 野菜を多くとる
- ⑤ 塩分を控える
- ⑥ 脂肪の多い食品を控える
- ⑦ 菓子類やジュースなど糖分の多い食品を控える
- ⑧ 間食や夜食を控える
- ⑨ ゆっくりよく噛んで食事をする
- ⑩ 家族や友達といっしょに食べる
- ⑪ 食事に関するマナーや作法
- ⑫ 自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農林業等に関する体験活動
- ⑬ 食品の廃棄を減らすよう努力している
- ⑭ 郷土料理、伝統料理等の食文化を伝える・教わる
- ⑮ その他 ( )
- ⑯ 特にない

問 12 家庭や日頃の食生活の中で、実践したいができない項目はありますか。(複数回答可)

また、どのようにしたらそれを実践できるかお考えがありましたらお書きください。

- ① 栄養のバランス
- ② 1日3回規則正しく食事をする
- ③ 食べすぎない
- ④ 野菜を多くとる
- ⑤ 塩分を控える
- ⑥ 脂肪の多い食品を控える
- ⑦ 菓子類やジュースなど糖分の多い食品を控える
- ⑧ 間食や夜食を控える
- ⑨ ゆっくりよく噛んで食事をする
- ⑩ 家族や友達といっしょに食べる
- ⑪ 食事に関するマナーや作法
- ⑫ 自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農林業等に関する体験活動
- ⑬ 食品の廃棄を減らすよう努力している
- ⑭ 郷土料理、伝統料理等の食文化を伝える・教わる
- ⑮ その他 ( )
- ⑯ 特にない

どのようにしたら実践できるかお考えがありましたらお書きください。


例：⑤ 調味料の塩分がわかればできる・具体的な減塩のレシピがあればできる

問 13 食や健康に関する情報をどこから得ていますか。

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| ① 町の広報誌    | ② もみじチャンネル          |
| ③ 町のホームページ | ④ 町の事業（健診結果説明・教室など） |
| ⑤ 講座や講演会   | ⑥ 知人・友人             |
| ⑦ 新聞       | ⑧ テレビやラジオ           |
| ⑨ インターネット  | ⑩ SNS               |
| ⑪ その他（     | ） ⑫ 特にない            |

SNS：インターネット上で社会的なつながりを構築できるサービス

問 14 あなたは1週間にどのくらい朝食を食べていますか。

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 毎日食べる    | ⇒ (問 16 へ) |
| ② 週5～6日食べる | } (問 15 へ) |
| ③ 週3～4日食べる |            |
| ④ 週1～2日食べる |            |
| ⑤ 食べない     |            |
|            |            |
- 

問 15 問 14 で「② ③ ④ ⑤」の食べない日がある方にお聞きします。

(1) 理由は何ですか。(複数回答可)

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ① 食べる時間がない   | ② 用意ができていない・食べるものがない |
| ③ 休みの日で寝ていたい | ④ おなかがすいていない         |
| ⑤ 食べたくない     | ⑥ 食べない方が調子がよい        |
| ⑦ 健康法として     | ⑧ ダイエット              |
| ⑨ その他（       | ）                    |

(2) いつごろから食べなくなりましたか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ① 小学生のころ    | ② 中学生のころ    |
| ③ 16～18歳のころ | ④ 19～29歳のころ |
| ⑤ 30歳以降     |             |

問 16 問 14 で「① ② ③ ④」と回答した方にお聞きします。

朝食は誰と食べることが多いですか。

- |            |           |
|------------|-----------|
| ① 家族全員そろって | ② 家族のだれかと |
| ③ ひとりで     | ④ その他( )  |

問 17 ふだん夕食は誰と食べる人が多いですか。

- |            |           |
|------------|-----------|
| ① 家族全員そろって | ② 家族のだれかと |
| ③ ひとりで     | ④ その他( )  |



問 18 あなたは間食を食べていますか。(食事以外に食べることがありますか。)

- ① ほとんど毎日、1日2回以上食べる      ② ほとんど毎日、1日1回食べる  
③ ときどき(週に数回程度)食べる      ④ ほとんど食べない ➡ (問 20 へ)

問 19 よく食べる間食は何ですか。(複数回答可)

- ① 菓子                      ② 牛乳・乳製品                      ③ 甘い飲み物(ジュースや砂糖入りの飲料)  
④ 果物                      ⑤ 菓子パン                      ⑥ 軽食(おにぎりやラーメンなど)  
⑦ 漬物                      ⑧ その他 (                      )

問 20 あなたは夕食後に何か食べていますか。

- ① ほとんど毎日食べる                      ② 週に数回程度食べる  
③ 月に数回程度食べる                      ④ ほとんど食べない ➡ (問 22 へ)

問 21 よく食べるものは何ですか。(複数回答可)

- ① 菓子                      ② 牛乳・乳製品                      ③ 甘い飲み物(ジュースや砂糖入りの飲料)  
④ 果物                      ⑤ 菓子パン                      ⑥ 軽食(おにぎりやラーメンなど)  
⑦ 漬物                      ⑧ その他 (                      )

問 22 主食・主菜・副菜をそろえて食べる食事が1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。


(主食：ご飯・パン・麺類など)

(主菜：卵・魚・肉・大豆製品などのおかず)

(副菜：野菜・海藻・きのこなどをとりいれたおかず)

- ① ほとんど毎日                      ② 週に4～5日  
③ 週に2～3日                      ④ ほとんどない

問 23 野菜を食べますか。

- ① ほとんど毎食 ➡ (問 25 へ)  
② 時々食べないときがある  
③ ほとんど食べない
- (問 24 へ)
- 

問 24 問 23 で「② ③」の食べないときがある方にお聞きします。

その理由は何ですか。(複数回答可)

- ① 作る時間がない                      ② 作るのが面倒  
③ 家族(自分)が嫌いだから                      ④ 作り方がわからない  
⑤ 値段が高い                      ⑥ 食卓に出てこない  
⑦ 必要だと思わない                      ⑧ 十分にとっている  
⑨ その他 (                      )

問 25 市販の弁当や惣菜などを食べる(中食)頻度はどのくらいですか。

- ① ほとんど毎日食べる
- ② 週に数回程度食べる
- ③ 月に数回程度食べる
- ④ ほとんど食べない

問 26 ファーストフード(ハンバーガー、フライドポテト等)を食べる頻度はどのくらいですか。

- ① ほとんど毎日食べる
- ② 週に数回程度食べる
- ③ 月に数回程度食べる
- ④ ほとんど食べない

問 27 コンビニエンスストアで食品や飲み物を買う頻度はどのくらいですか。

- ① ほとんど毎日
- ② 週に数回程度
- ③ 月に数回程度
- ④ ほとんど買わない

問 28 外食の頻度はどのくらいですか。

- ① ほとんど毎日
- ② 週に数回程度
- ③ 月に数回程度
- ④ ほとんどしない

問 29 あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか。

- ① 毎日飲む
  - ② 週 5～6 日飲む
  - ③ 週 3～4 日飲む
  - ④ 週 1～2 日飲む
  - ⑤ 月 1～3 日飲む
  - ⑥ ほとんど飲まない
- (問 30 へ) (問 31 へ)

問 30 問 29 で「①～⑤」と回答した方にお聞きします。

お酒を飲む日は 1 日にどのくらいの量を飲みますか。

(日によって種類が違う方は、いずれか 1 日分をお書きください)

- ◆ 日本酒 . . . . . [            ] ml
- ◆ ビール・発泡酒 . . . . . [            ] ml
- ◆ 焼酎 . . . . . [(原液の量)            ] ml
- ◆ ワイン . . . . . [            ] ml
- ◆ その他 (            ) . . . [            ] ml

問 31 あなたはタバコを吸いますか。(電子タバコを含む)

- ① 吸っている
- ② 過去に吸っていた
- ③ 吸わない

問 32 あなたが噛んで食べる時の状態はどうか。

- ① 何でも噛んで食べることができる
- ② 一部噛めない食べ物がある
- ③ 噛めない食べ物が多い
- ④ 噛んで食べることはできない

問 33 あなたは、町のさわやか健診や職場の健診、人間ドック等で、健康診断(血圧測定・血液検査・尿検査等)を受けて自分の体の状態を確認していますか。

- ① 毎年受けている ➡ (問 35へ)
  - ② 1回/( )年受けている
  - ③ 受けたことがない
- } (問 34へ)  
↓

問 34 問 33で「② ③」と回答した方にお聞きします。

健康診断を毎年受けない理由は何ですか。(複数回答可)

- ① 忙しくて行けない
- ② 健康に不安がない
- ③ 医療機関で治療中
- ④ 忘れてしまった
- ⑤ 病気と言われるのが嫌
- ⑥ お金がかかる
- ⑦ 受けたいが方法がわからない
- ⑧ その他 ( )

問 35 1回30分以上の運動を週2回以上実施していますか。

- ① している
- ② していない

問 36 食品を買うとき、選ぶときに気にしていることはありますか。(複数回答可)

- ① 鮮度や期限
- ② 栄養素(カロリーなど)・栄養成分表示
- ③ 添加物の有無
- ④ 材料名
- ⑤ 栽培状況(無農薬・有機栽培など)
- ⑥ 原産地
- ⑦ 価格
- ⑧ 特に気にしていることはない
- ⑨ その他 ( )

問 37 あなたは地産地消（地元の食材を利用）に関心がありますか。

- ① 非常に関心がある                      ② どちらかといえば関心がある  
③ どちらかといえば関心がない        ④ 関心がない

※地産地消とは：地域で生産されたものをできるだけその地域で消費すること

問 38 地元でとれた野菜や作物をどの程度購入していますか。

また、その理由をお書きください。

- ① よく購入する                      ② 時々購入する                      ③ 購入したことがない

理由

[ ]

問 39 郷土食についてお伺いします。（複数回答可）

- ① 知っている郷土食がある              ② 食べたことがある郷土食がある  
③ 作ることができる郷土食がある      ④ 知らない

※郷土食とは：その地域に根付いた産物を使い、地域独自の調理方法で作られている料理であり、その地域で広く伝承されているもの

● 食に関することについてご意見などありましたら、ご自由にお書きください。

[ ]

アンケートはこれで終了です。ご協力ありがとうございました。