

## 第2章 佐久穂町の食をめぐる現状と課題

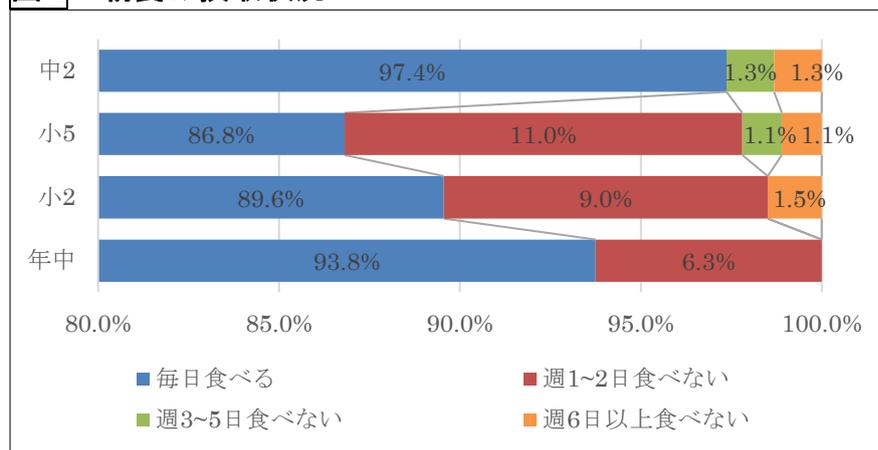
人々が生命を維持し、健康な生活を送るために、栄養・食生活は欠くことのできない営みであり、子どもたちが健やかに成長し、多くの生活習慣病を予防する観点からも重要です。同時に、栄養・食生活は、社会的、文化的な営みでもあります。

当町の様々な食をめぐる現状と課題について、以下に示します。

### 1. 朝食のとり方

朝食を毎日しっかり食べることは、健康の基本です。幼児・小中学生では、約9割が毎日食べていますが、「食べない日がある」人もいます。幼少の頃から規則正しい生活リズムの中で、朝食を摂る習慣を身につけるとともに、内容にも気を配ることを働きかけていく必要があります。

図1 朝食の摂取状況

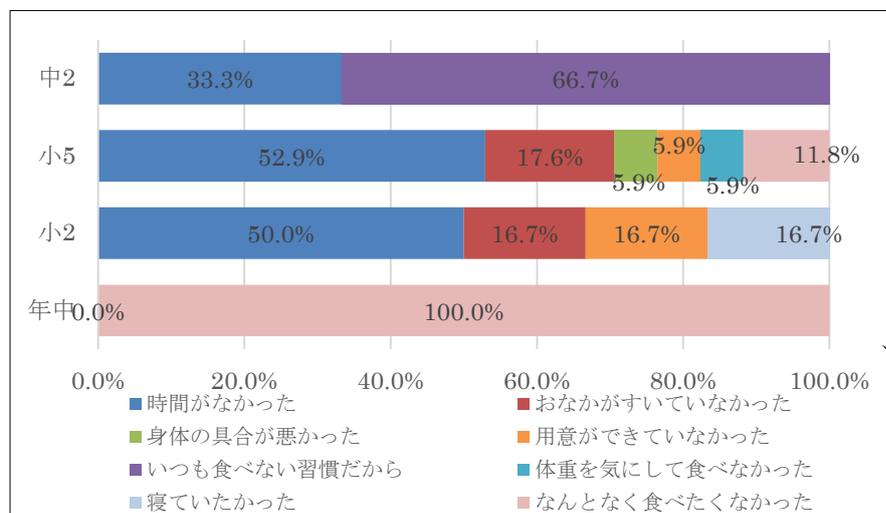


(資料:令和元年「子どもの食に関するアンケート」結果)

平成25年度の同調査と比較すると「毎日食べる」は、小学2年生、小学5年生で減少していた。

また、中学2年生では「毎日食べる」は増加していた。

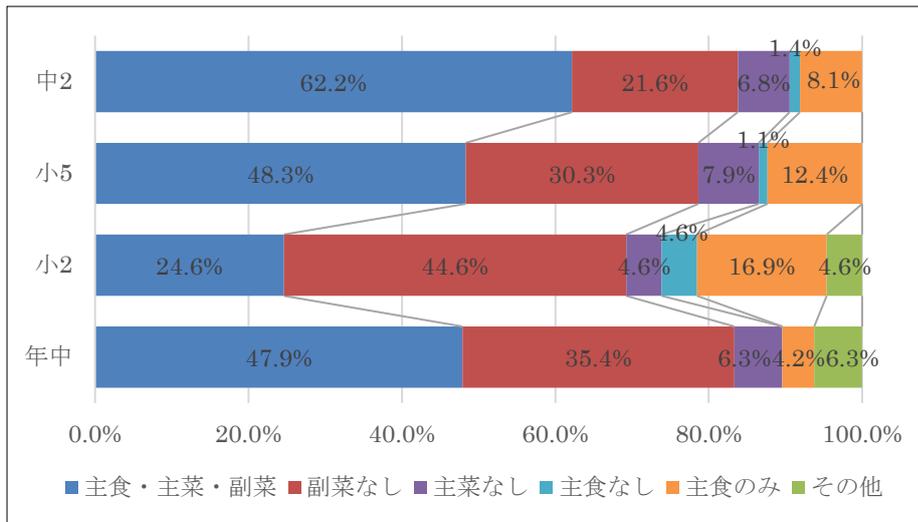
図2 朝食を食べなかった理由



※保育園年中は、保護者の回答

(資料:令和元年「子どもの食に関するアンケート」結果)

**図3 朝食のバランスの状況**



(資料:令和元年「子どもの食に関するアンケート」結果)

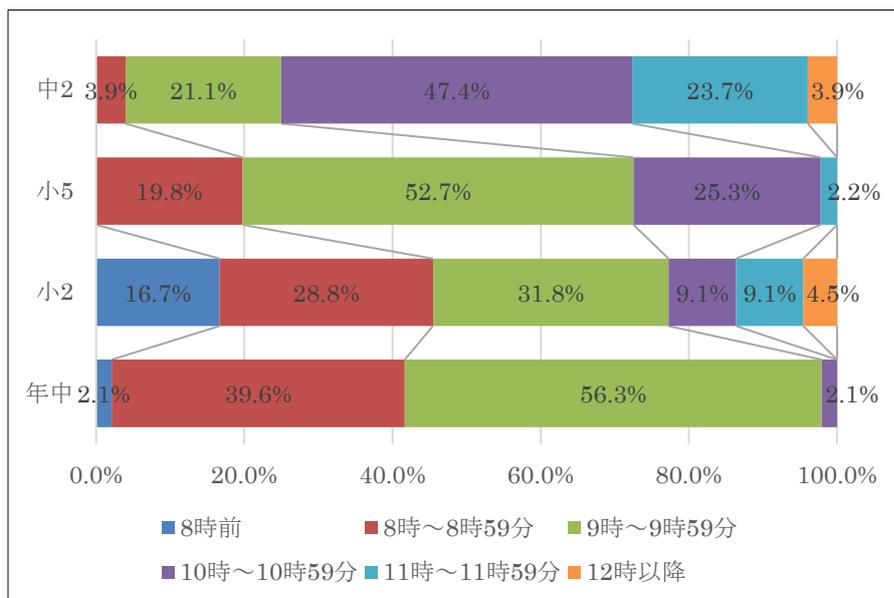
「主食・主菜・副菜」を摂取している者の割合は、中学2年生では62.2%だったが、小学2年生では24.6%と少なかった。

「副菜なし」が多かった。

## 2. 生活リズム

子どもの頃から望ましい生活リズムを身につけ、一日の活動源として重要な朝食を摂ることは、健全な食生活の基礎といえます。しかし、年齢が上がるにつれて夜更かしの傾向となり、生活リズムが乱れやすくなっています。

**図4 寝る時刻**

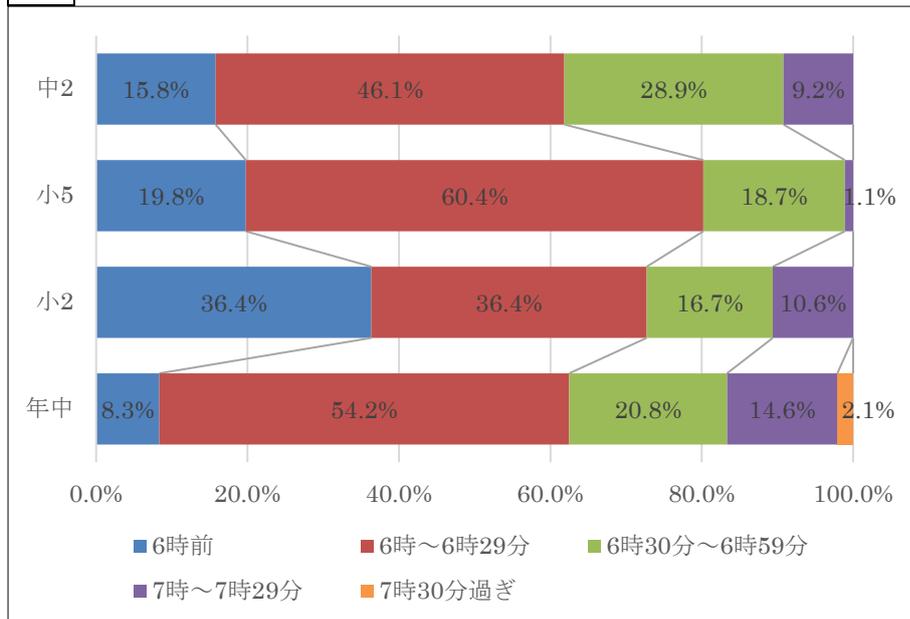


(資料:令和元年「子どもの食に関するアンケート」結果)

寝る時刻は年齢が上がるにつれて、遅くなる傾向があった。

12時以降に寝る児童・生徒が、中学2年生では3.9%、小学2年生では4.5%いた。

**図5** 起きる時刻



全体を通して、6時台に起きています児童・生徒が多かったです。

小学2年生では6時前に起きる児童・生徒が多く36.4%いた。

年中では7時半以降に起きています児童・生徒が2.1%いた。

(資料:令和元年「子どもの食に関するアンケート」結果)

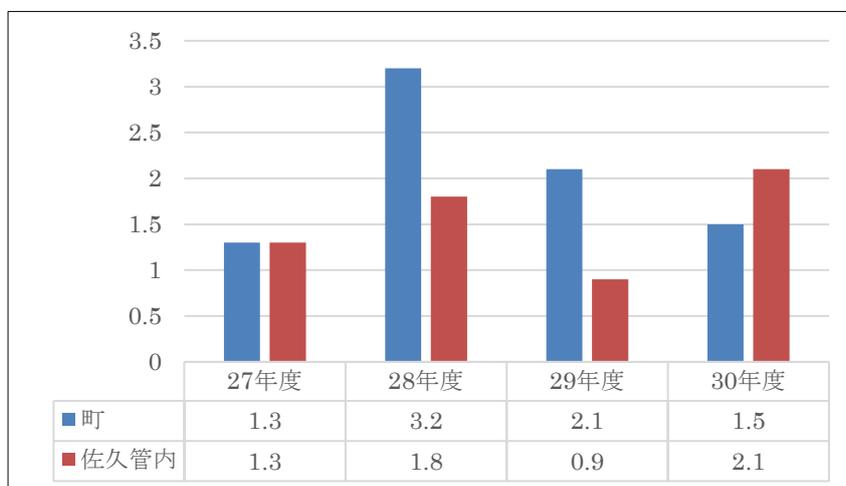
### 3. 健康状態

#### (1) 子どもの健康状態

##### ア. 歯科の状況

乳幼児期から口の機能を健全に発達させ、う歯をはじめ歯科の病気を予防することが、生涯を通じて健やかな生活を送ることにつながります。幼児期のう歯の大きな要因は、間食の内容や回数、食事のとり方等が考えられます。

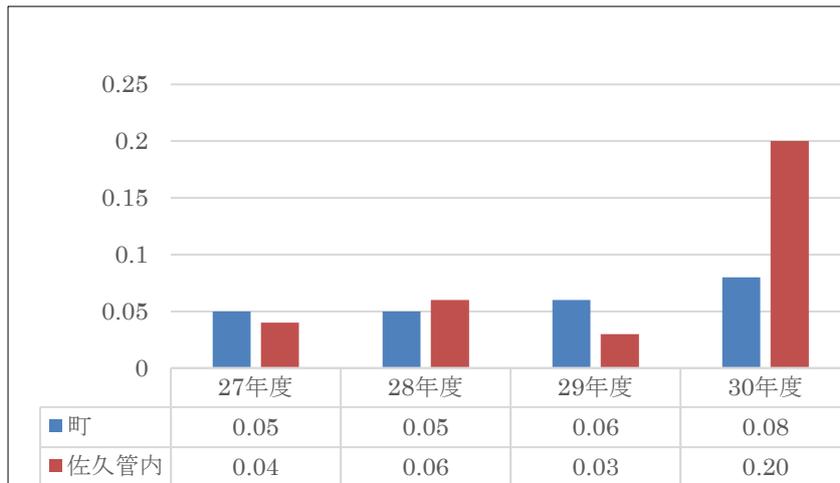
**図6** 1歳半健診 う歯保有率(%)



平成28、29年度と佐久管内よりう歯保有率は高かったが、30年度には佐久管内より低くなった。

(資料:平成30年度 乳幼児健診歯科検診結果)

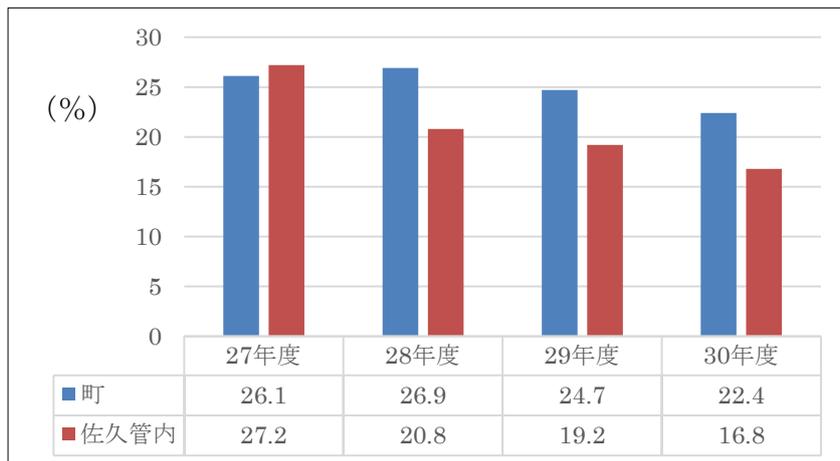
**図7** 1歳半健診 1人当たりう歯の本数(本)



(資料:平成30年度乳幼児健診歯科検診結果)

う歯の本数はやや増加傾向にある。

**図8** 3歳児健診 う歯保有率(%)

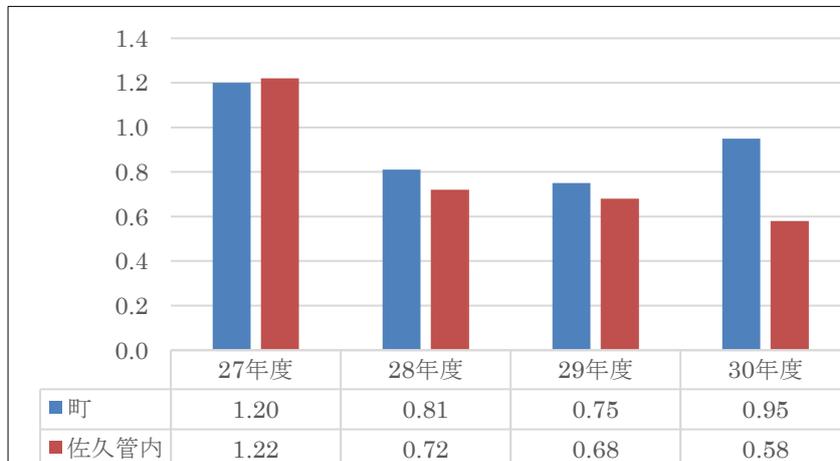


(資料:平成30年度乳幼児健診歯科検診結果)

3歳児健診のう歯保有率をみると経年的に佐久管内よりも多い。

しかし、町の経年をみると減少傾向にある。

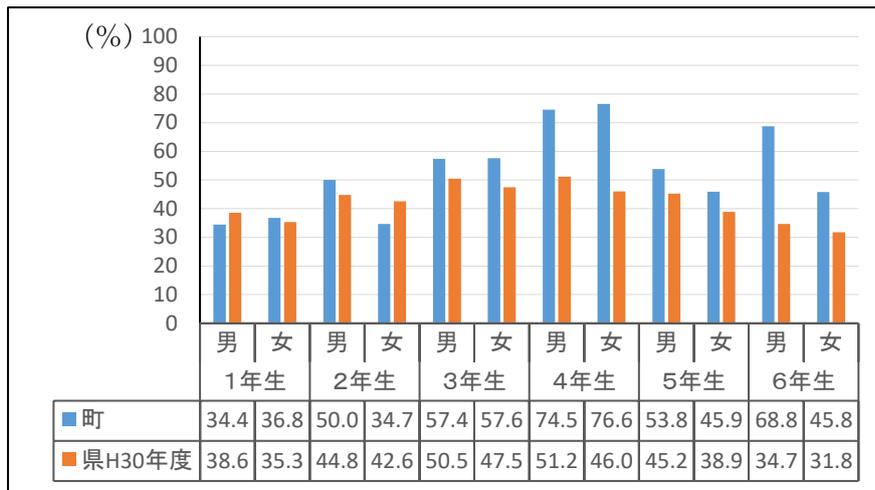
**図9** 3歳児健診 1人当たりう歯の本数(本)



(資料:平成30年度乳幼児健診歯科検診結果)

平成28~30年度と、う歯本数は佐久管内よりも多かった。

図 10 小学生のう歯保有率(乳歯・永久歯)

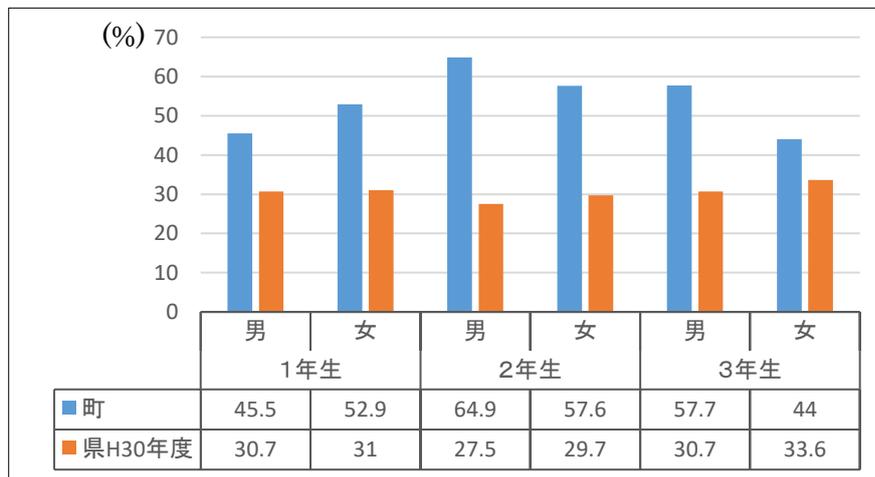


(資料:平成 30 年度 町・県 学校保健統計調査)

う歯保有率を県と比べると、男女とも高い傾向がある。

小学 4 年生では男女とも 7 割以上の保有率であった。

図 11 中学生のう歯保有率(乳歯・永久歯)

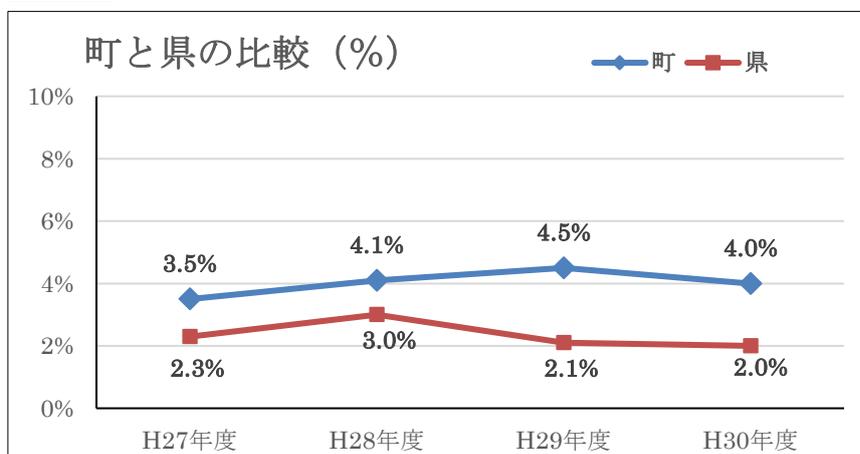


(資料:平成 30 年度 町・県 学校保健統計調査)

県と比べると男女とも、う歯保有率が高い傾向がある。

### イ. 肥満・コレステロールの状況

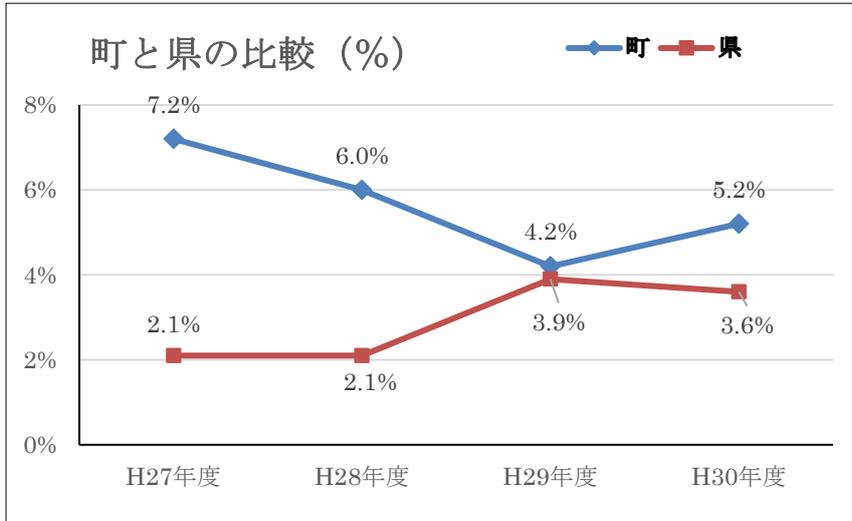
図 12-1 肥満の状況 (小学生) (標準体重より 30%以上多い人の割合)



(資料:平成 30 年度 町・県 学校保健統計調査)

肥満傾向の小学生の割合は、平成 27 年度以降 3~4% 台でほぼ横ばいだが、県と比較すると全体的に高かった。

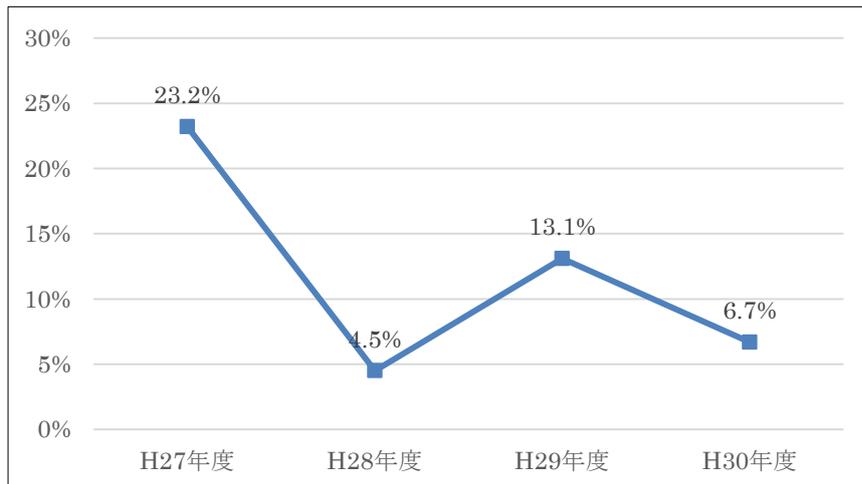
**図 12-2 肥満の状況（中学生）（標準体重より 30%以上多い人の割合）**



肥満傾向の中学生は、  
県と比較して経年的に  
高い傾向だった。

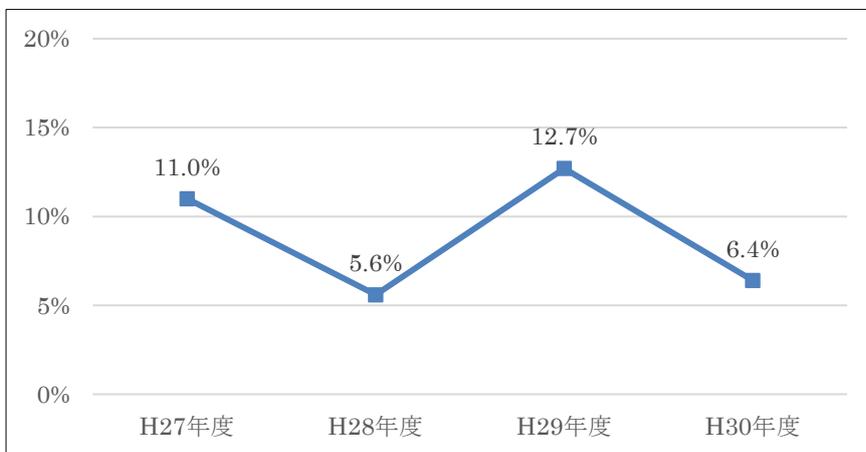
(資料:平成 30 年度 町・県 学校保健統計調査)

**図 13-1 高コレステロールの状況（小学生）（総コレステロール 200mg/dl 以上の人の割合）**



総コレステロールが  
高い小学生の割合は、減  
少傾向だった。

**図 13-1 高コレステロールの状況（中学生）（総コレステロール 200mg/dl 以上の人の割合）**



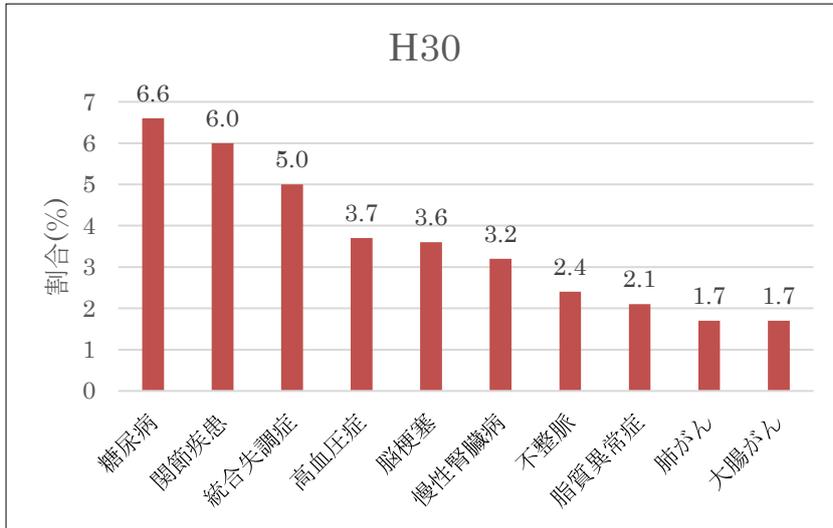
総コレステロールが  
高い中学生の割合は、横  
ばい傾向だった。

(資料:平成 30 年度 町 学校保健統計調査)

## (2) 成人の健康状態

町の国民健康保険医療費の状況や、集団健康診査や町民ドックの結果から、町民が抱えている生活習慣病等の状況がわかります。

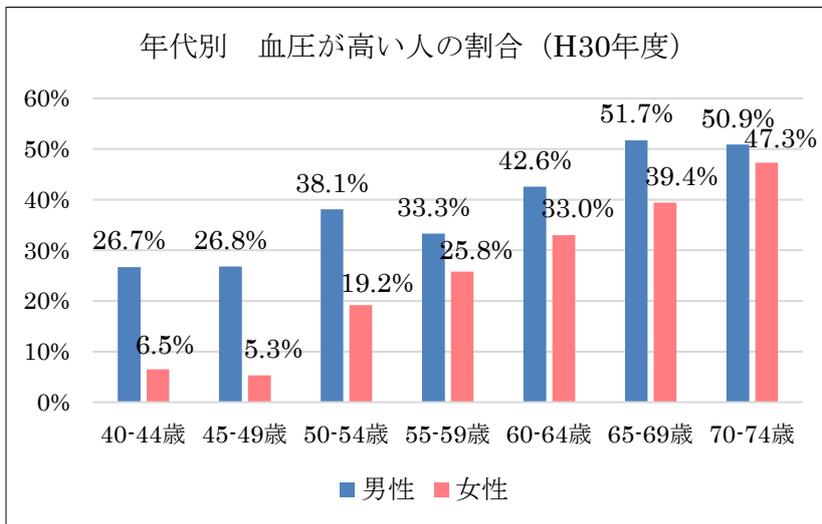
**図 14** 国保医療費の多い疾病（上位 10 位）



(資料:平成 30 年度 町国保統計)

国保医療費でみると、一番多い疾病が糖尿病、次いで関節疾患、統合失調症、高血圧症の順となっている。それぞれの疾病の合併症が出現しないよう、重症化予防が大切である。

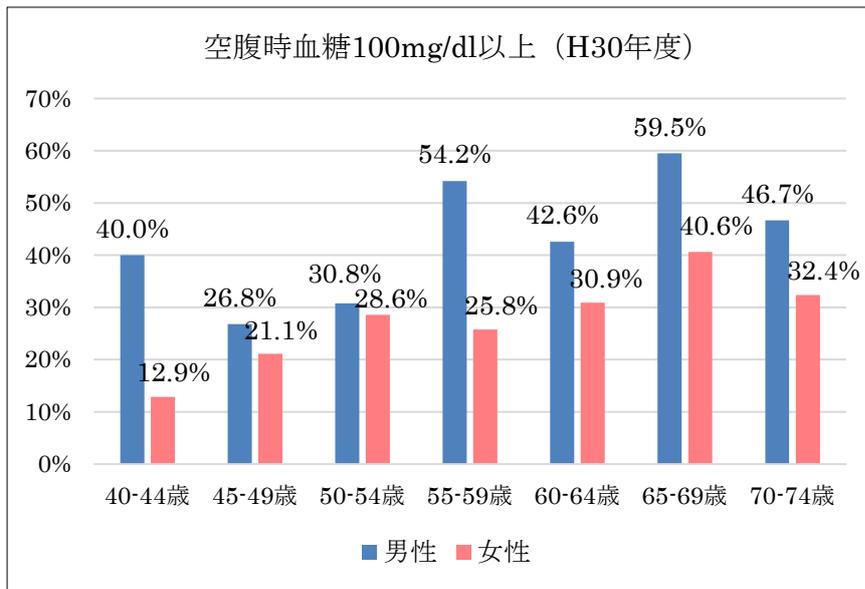
**図 15** 血圧が高い人の割合（収縮期血圧 130 mm Hg 以上 拡張期血圧 85mmHg 以上）



(資料:平成 30 年度町集団健診・町民ドック結果)

どの年代においても、男性のほうが女性より割合が多くなっている。特に 50～54 歳の男性で急激に増えることから、注意が必要である。

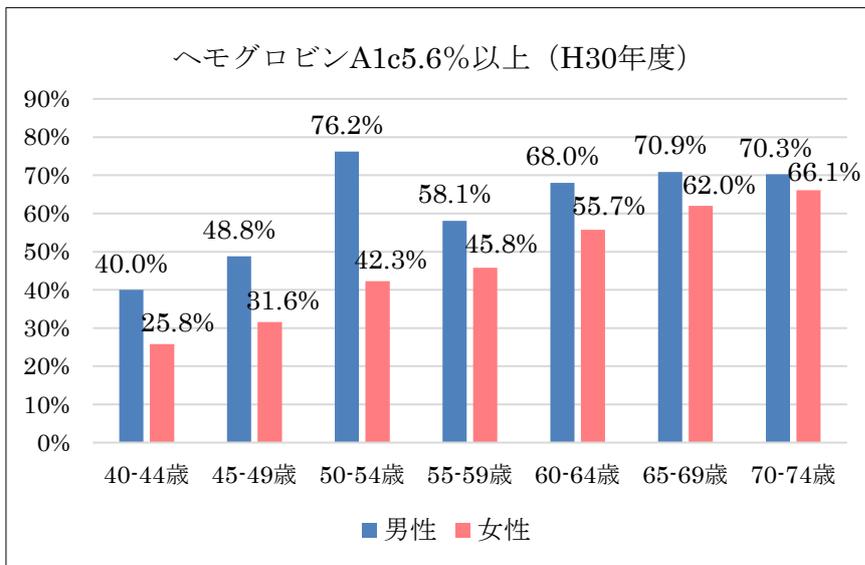
**図 16-1 血糖値が高い人の割合（1）**



（資料：平成 30 年度町集団健診・町民ドック結果）

空腹時血糖値 100 mg/dl 以上の割合は、どの年代においても男性の方が、基準値を超えている割合が高い。

**図 16-2 血糖値が高い人の割合（2）**



（資料：平成 30 年度 集団健診・町民ドック結果）

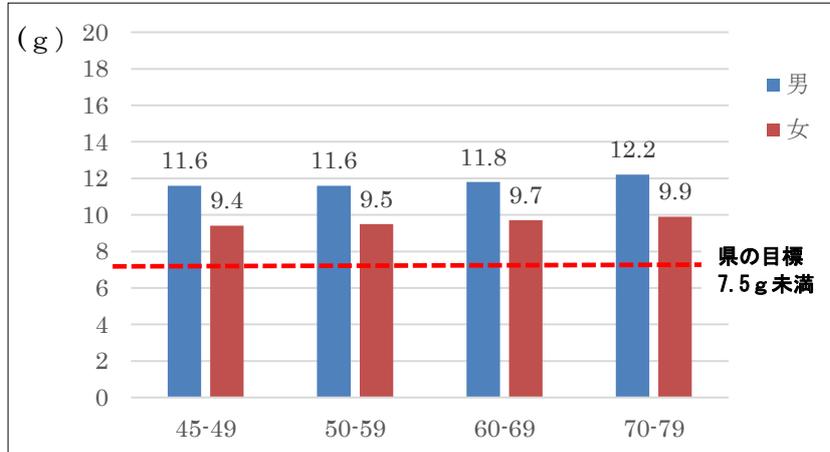
ヘモグロビン A1c5.6%以上の割合を見ると、男女とも加齢とともに割合が上がる傾向がある。

食習慣の見直しが必要であると言える。

## 4. 塩分

塩分摂取量の多い状況がうかがえます。

図17 1人1日当たりの塩分摂取量（g）

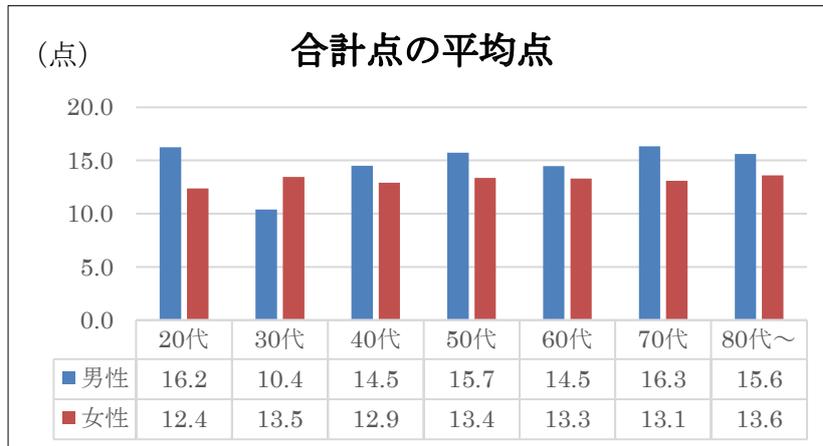


(資料:平成 26 年 3 月 次世代多目的コホート研究結果)

全年齢層で、県の目標 7.5g 未満を大きく上回っていた。

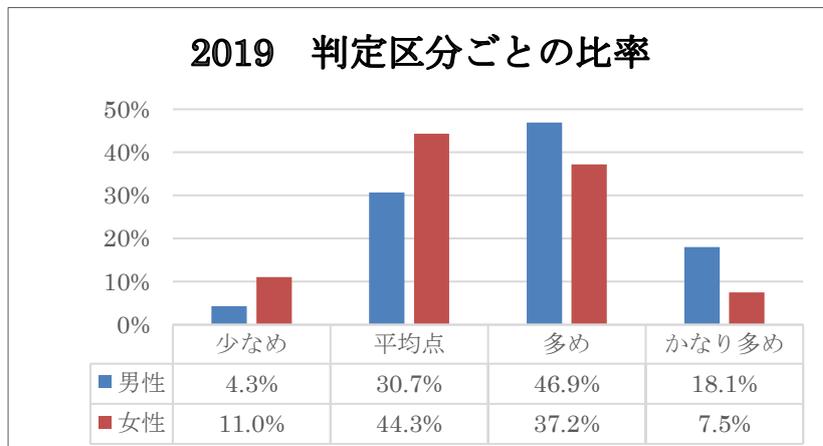
男女とも年齢が上がるにつれて摂取量が増加する傾向がある。

図18-1、18-2 塩分チェックシートによる塩分摂取の状況



30代を除いて男性の方が平均点数が高かった。

女性は男性に比べ、年代による点数の差が少なかった。



男性は「多め」「かなり多い」が全体の65.0%と多くを占めている。

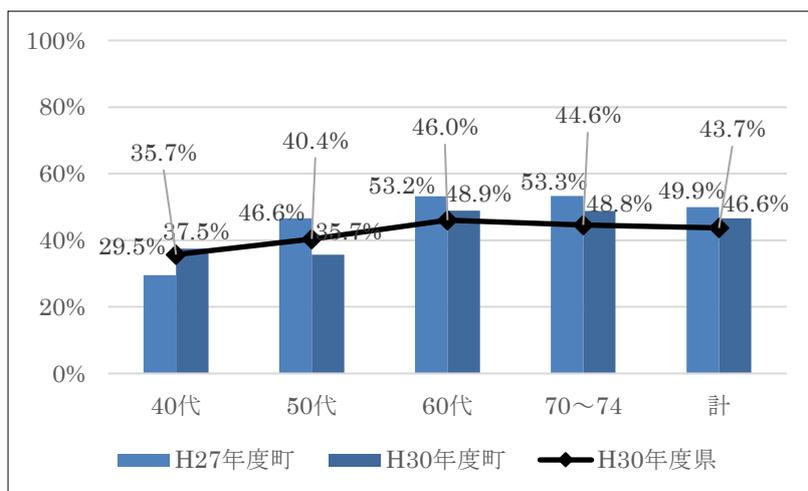
女性の「多め」「かなり多い」は全体の44.7%だった。

合計点の判定区分  
8以下・・・少なめ 9～13・・・平均的 14～19・・・多め 20以上・・・かなり多い

(資料:令和1年度町塩分チェックシートによるアンケート調査結果)

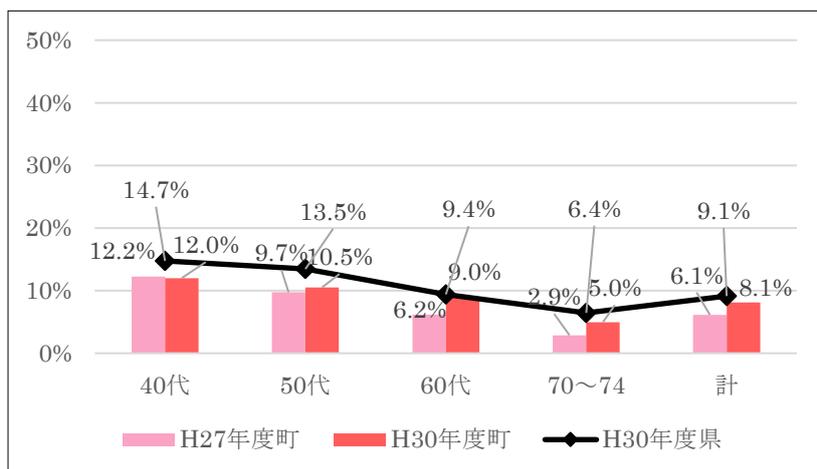
## 5. アルコール

図 19-1 毎日お酒を飲む人の割合（男性）



40代で割合が増加。  
その他の年代では減少しているが50代を除いて県の平均より割合が高い。

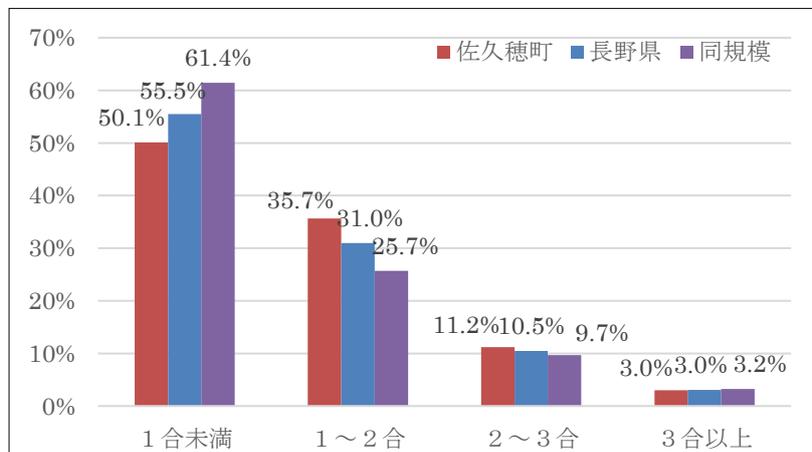
図 19-2 毎日お酒を飲む人の割合（女性）



ほとんどの年代で増加傾向にある。県平均よりは低い。

(資料:平成 26 年度 町集団健診・千曲病院町民ドック問診結果)

図 20 お酒を飲む人の1回の飲酒量



町を県、同規模の町と比較すると、1回に1合以上お酒を飲む人の割合が高く、少量飲酒をする人の割合が少ない。

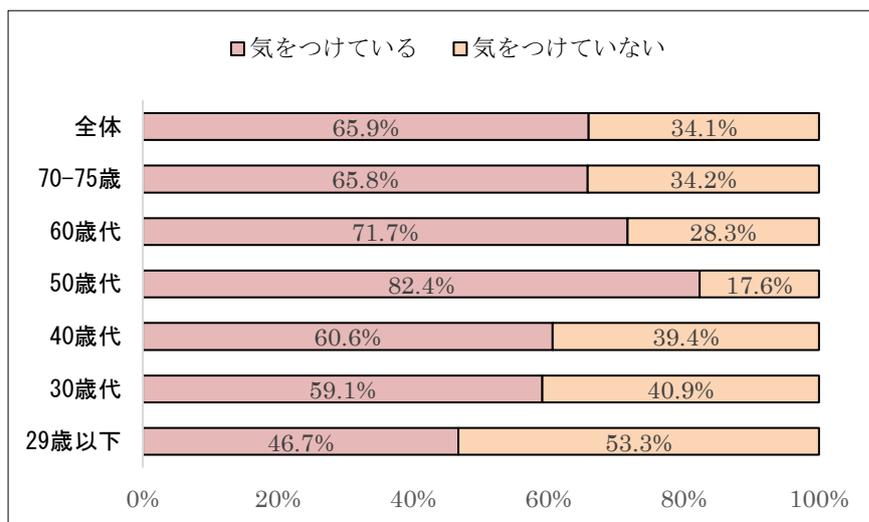
(資料:平成 30 年度 町集団健診・千曲病院町民ドック問診結果)

## 6. 食事のバランス

バランスに気をつけて食事をしている人の割合は、男性が 65.9%、女性が 83.3%と、女性のほうが男性よりも多い状況です。

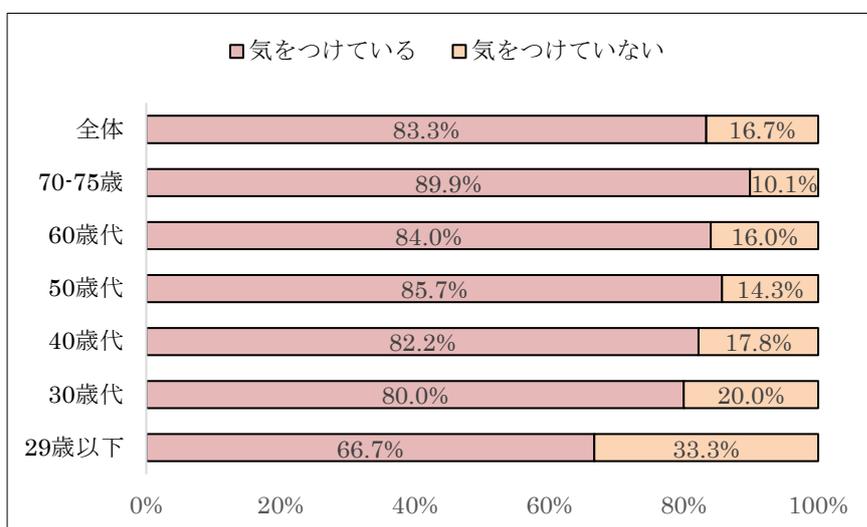
しかし、ドック受診者の問診票から食事のバランスをみると、野菜の摂取不足、嗜好品の摂りすぎなどの傾向がうかがえます。

図 21-1 バランスに気をつけて食事をしている人の割合（男性）



男性は、全体の 65.9%が「気をつけている」と回答した。気をつけている比率が高いのは 50 歳代、60 歳代、70 歳代だった。

図 21-2 バランスに気をつけて食事をしている人の割合（女性）



女性は、全体の 83.3%が「気をつけている」と回答した。気をつけている比率が高いのは 30 歳代以降全ての年代だった。

(資料:平成 26 年度 町集団健診における問診結果)