

## 第2章 佐久穂町の食をめぐる現状と課題

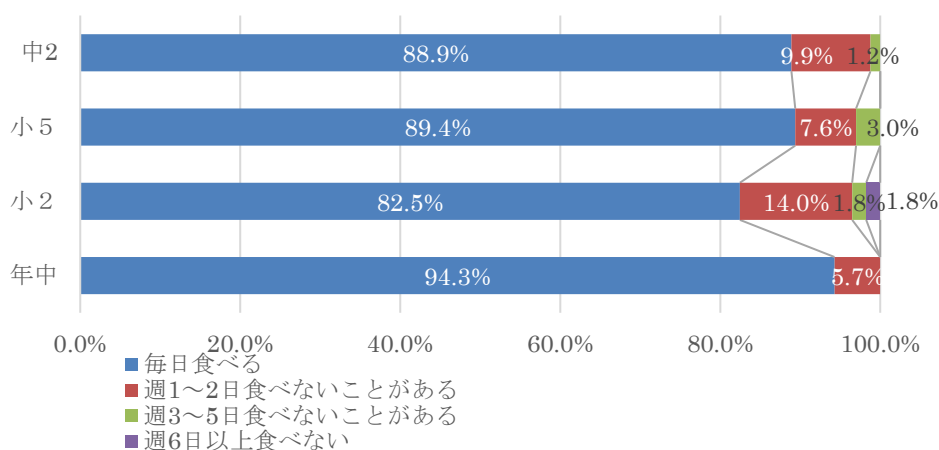
人々が生命を維持し、健康な生活を送るために、栄養・食生活は欠くことのできない営みであり、子どもたちが健やかに成長し、多くの生活習慣病を予防する観点からも重要です。同時に、栄養・食生活は、社会的、文化的な営みでもあります。

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。

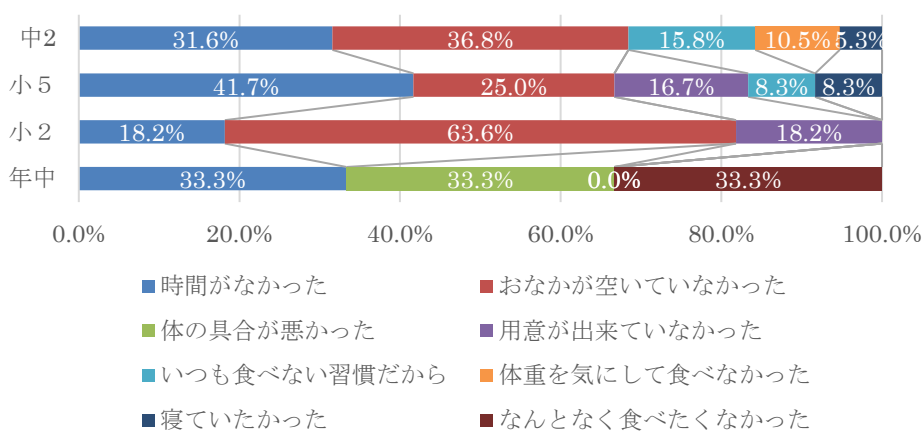
図1 朝食の摂取状況



小学2年生のみ「毎日食べる」との回答が85%を切った。

(資料:中2、小5「令和4年度 児童・生徒の食に関する実態調査(県)」,小2、年中「令和6年度子どもの食に関するアンケート(町)」結

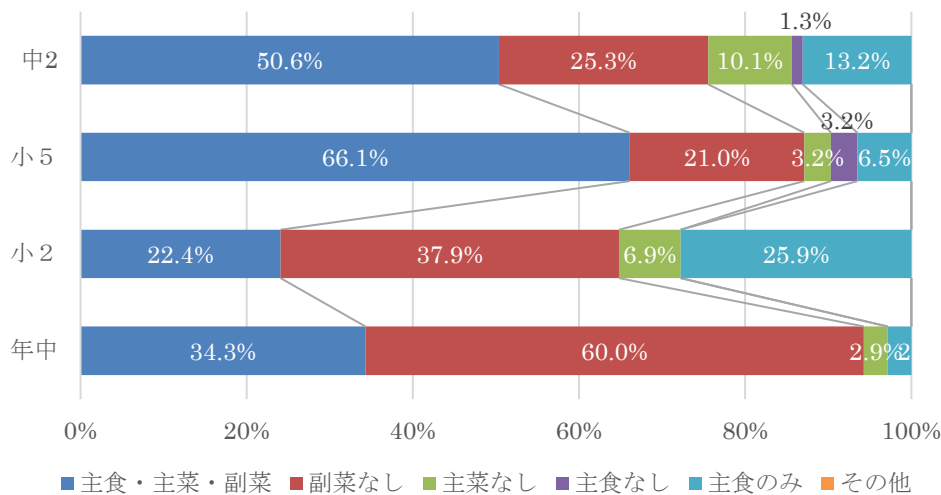
図2 朝食を食べなかった理由



全体を通して「時間がない」が多いが、小学2年生では「おなかが空いていなかった」との回答が63.6%だった。

(資料:中2、小5「令和4年度 児童・生徒の食に関する実態調査(県)」,小2、年中「令和6年度子どもの食に関するアンケート(町)」結

**図3 朝食のバランスの状況**



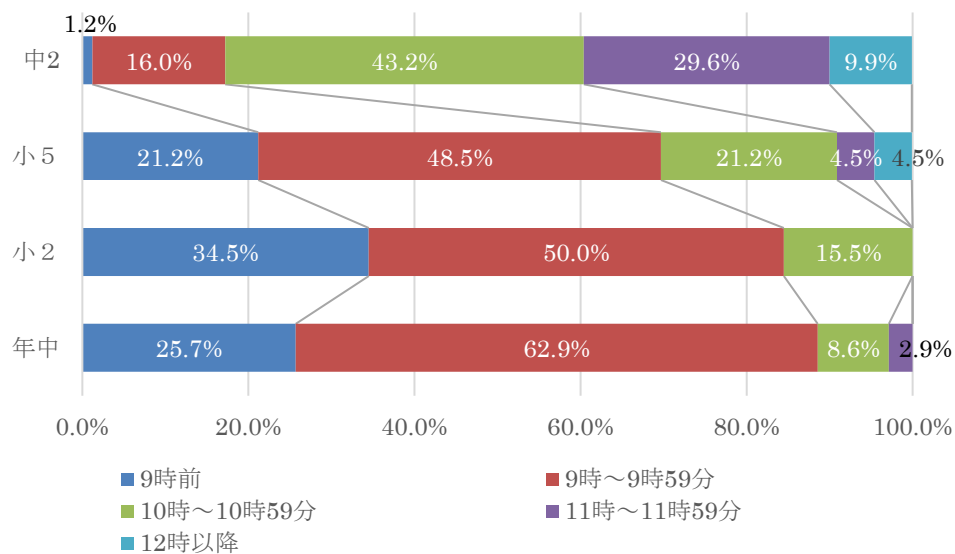
「主食・主菜・副菜」を摂取している者の割合は、小学5年生では66.1%だったが、小学2年生では22.4%と少なかった。「副菜なし」が多かった。

(資料:中2、小5「令和4年度 児童・生徒の食に関する実態調査(県)」, 小2、年中「令和6年度子どもの食に関するアンケート(町)」結果)

## 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。

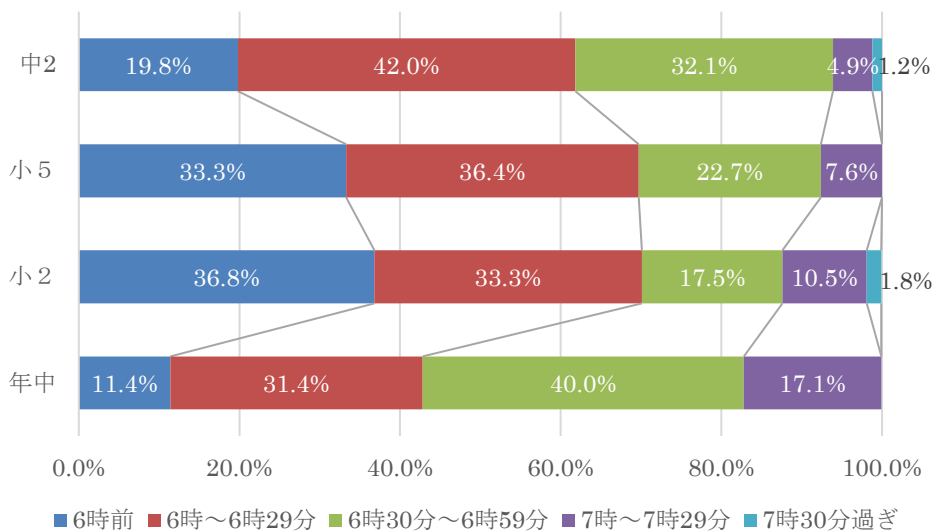
**図4 寝る時刻**



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9.9%、小学5年生では4.5%いた。

(資料:中2、小5「令和4年度 児童・生徒の食に関する実態調査(県)」, 小2、年中「令和6年度子どもの食に関するアンケート(町)」結果)

**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。

小学生では6時前に起きる児童・生徒が多く小学5年生33.3%、小学2年生では36.8%いた。

(資料: 中2、小5「令和4年度 児童・生徒の食に関する実態調査(県)」, 小2、年中「令和6年度子どもの食に関するアンケート(町)」結果)

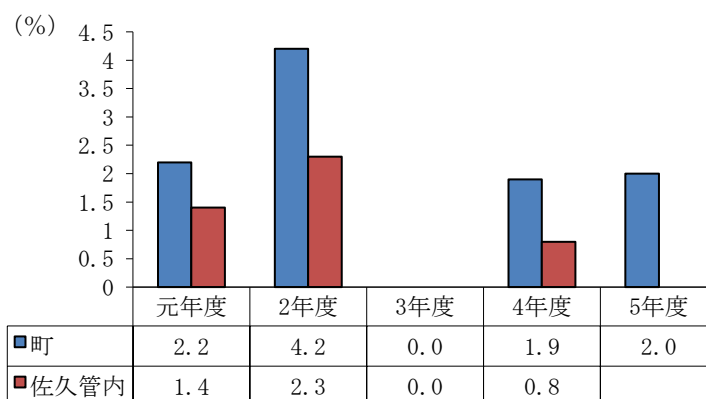
### 3. 健康状態

#### (1) 子どもの健康状態

##### ア. 歯科の状況

乳幼児期から歯磨きを行い、間食の内容や回数、食事の摂り方など考慮し、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。

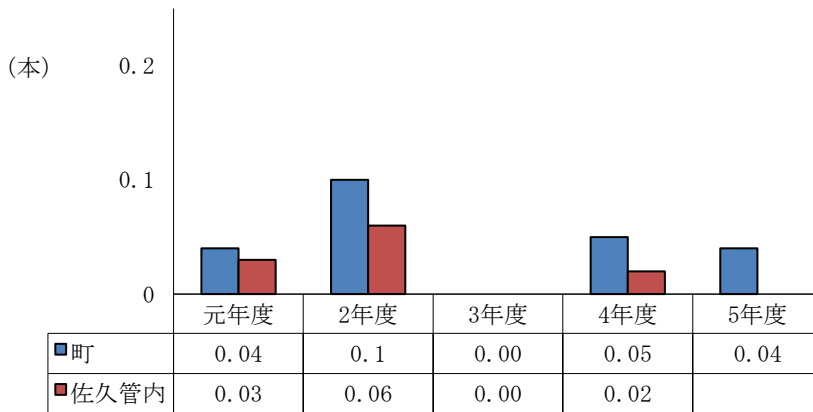
**図6 1歳半健診 う歯保有率(%)**



1歳半健診のう歯保有率は、令和3年度は佐久管内と同等だった。令和元年から令和5年までは、佐久管内より高かった。

(資料: 令和5年度 乳幼児健診歯科検診結果)

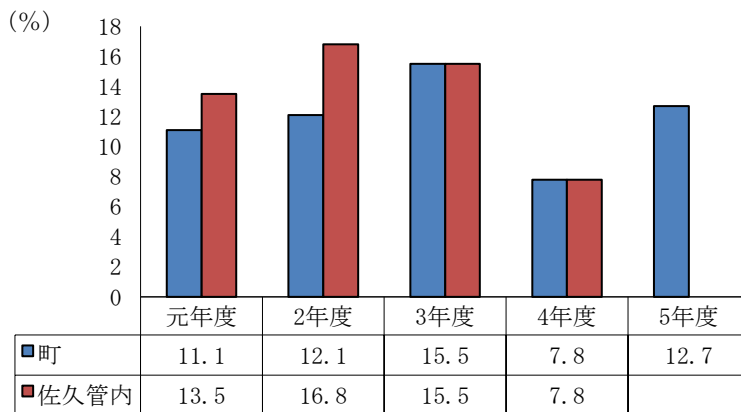
**図7** 1歳半健診 1人当たりう歯の本数(本)



(資料: 令和5年度乳幼児健診歯科検診結果)

1歳半健診一人当たりう歯の本数は、減少傾向だが佐久管内よりは高い。

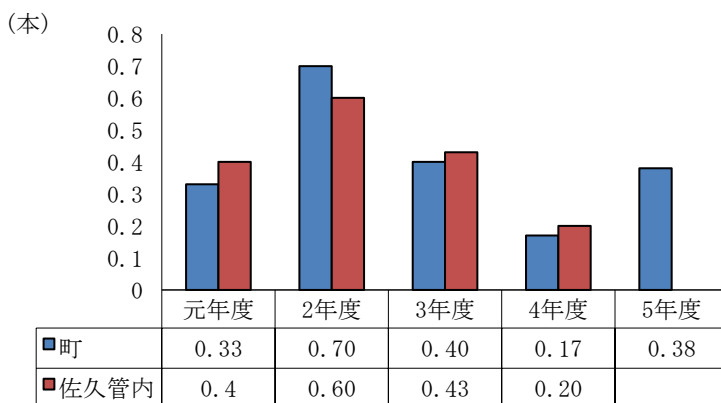
**図8** 3歳児健診 う歯保有率(%)



(資料: 令和5年度乳幼児健診歯科検診結果)

3歳児健診のう歯保有率は、佐久管内と同等である。

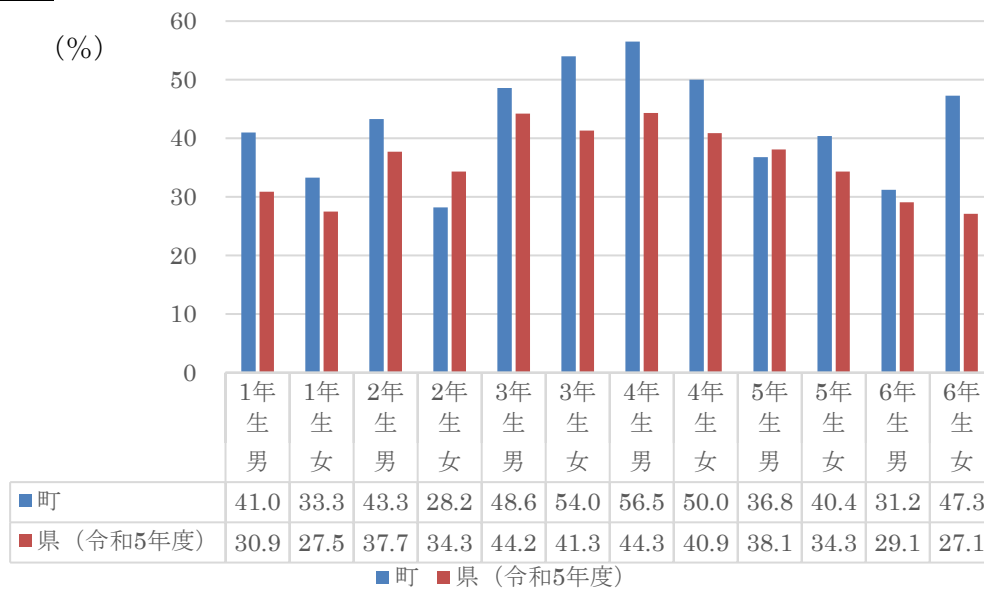
**図9** 3歳児健診 1人当たりう歯の本数(本)



(資料: 令和5年度乳幼児健診歯科検診結果)

3歳児健診1人当たりう歯の本数は、年度によりばらつきがあった。

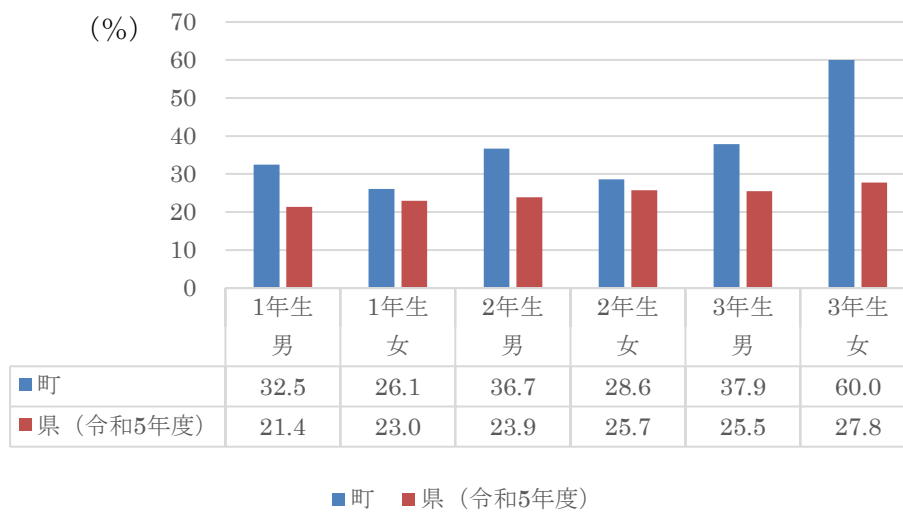
**図 10** 小学生のう歯保有率(乳歯・永久歯)



小学生のう歯保有率は、県と比べると男女とも高い傾向がある。

(資料:令和5年度 町・県 学校保健統計調査)

**図 11** 中学生のう歯保有率(乳歯・永久歯)

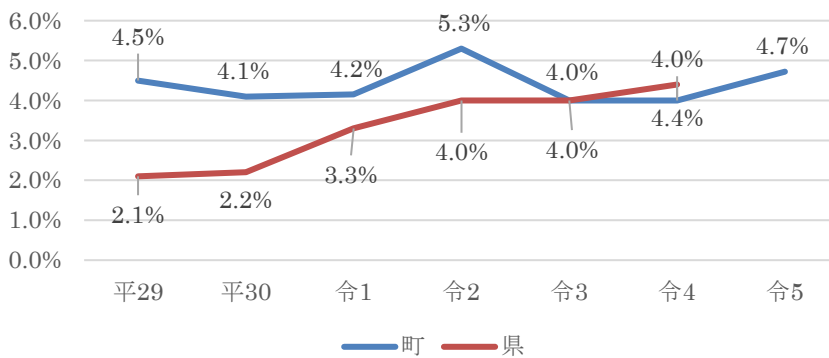


中学生のう歯保有率は、県と比べると男女とも高い傾向がある。

(資料:令和5年度 町・県 学校保健統計調査)

## イ. 肥満の状況

**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）

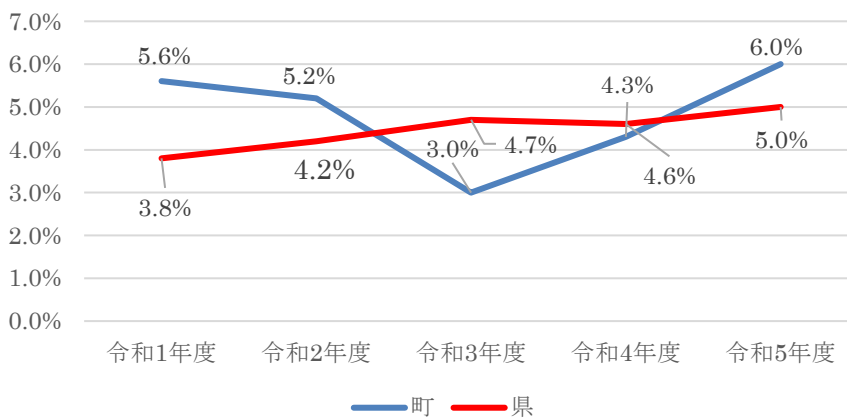


肥満傾向の小学生の割合は、4～5%台でほぼ横ばいだが、県と比較すると全体的に高かった。

（資料：令和 5 年度 町・県 学校保健統計調査）

**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）

### 町と県の比較



肥満傾向の中学生は、令和 3 年度から増加傾向である。

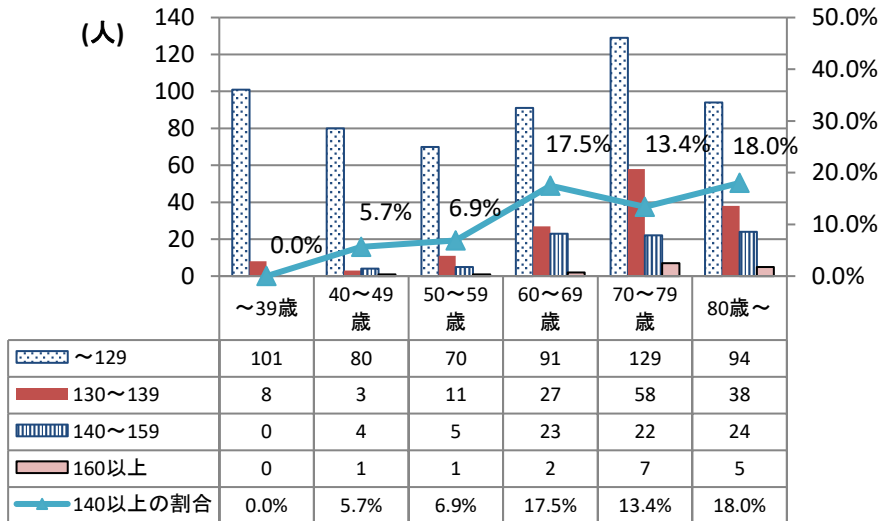
（資料：令和 5 年度 町・県 学校保健統計調査）

## (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 13-1 血圧が高い人の割合（収縮期血圧 140 mm Hg 以上）

年代別血圧が高い人の割合 (R6) n=818 (男性=285、女性=533)

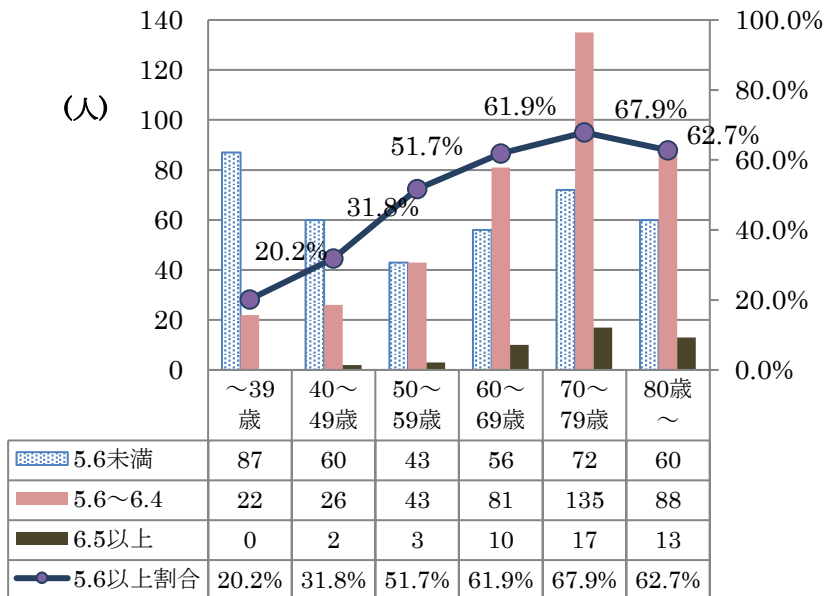


収縮期血圧 140mmHg を超えた割合を見てみると、年代が上がるほど割合が高くなり、特に 60 歳代以降から上昇がみられる。

(資料: 令和6年度町事業年報)

図 13-2 血糖値が高い人の割合

年代別 HbA1c が高い人の割合 n=818 (男性=285、女性=533)



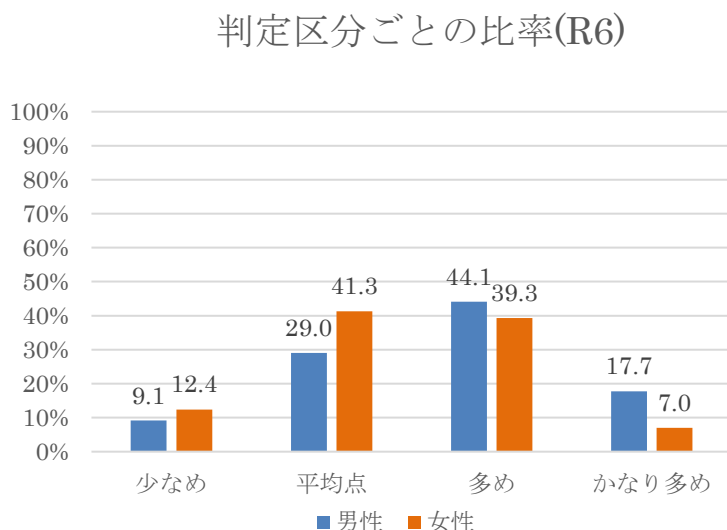
有所見の状況では、HbA1c5.6 以上となる割合は、50 歳以上から半数以上となる。40 歳代でも 3 割を超えているため、若い世代から糖に関する啓発が必要と言える。

(資料: 令和6年度町事業年報)

## 4. 食塩摂取

食塩摂取量の多い状況がうかがえます。

図 14-1、14-2 塩分チェックシートによる食塩摂取の状況

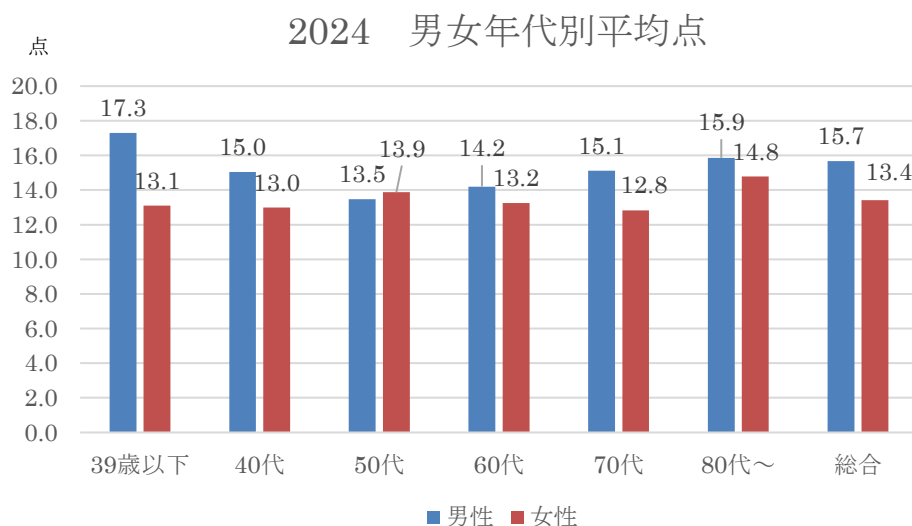


男性は「多め」「かなり多め」が全体の61.8%と多くを占めている。

女性の「多め」「かなり多め」は全体の46.3%だった。

(資料: 令和6年度町塩分チェックシートによるアンケート調査結果)

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・・・かなり多め



50代を除いて男性が女性よりも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。

	39歳以下	40代	50代	60代	70代	80代	総合計
男性(人)	28	21	19	35	55	28	186
女性(人)	62	57	55	59	100	49	412

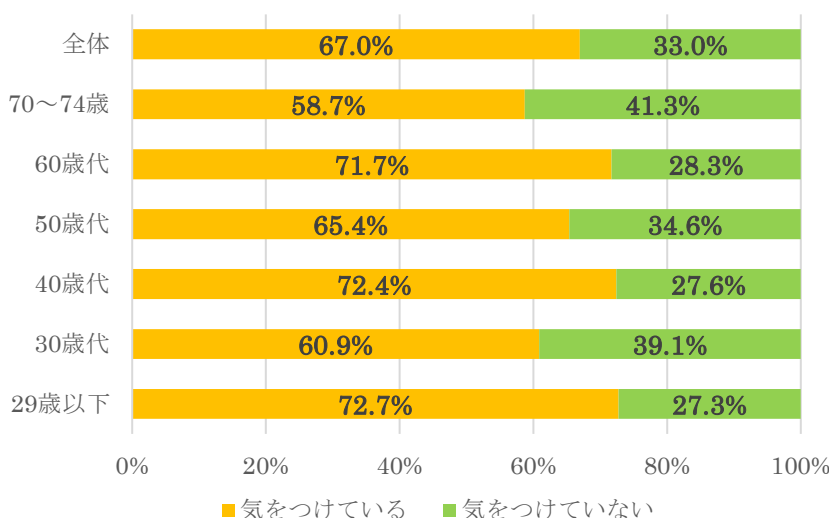
(資料: 令和6年度町塩分チェックシートによるアンケート調査結果)

## 5. 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 67.0%、女性が 84.3%と、女性のほうが男性よりも多い状況です。

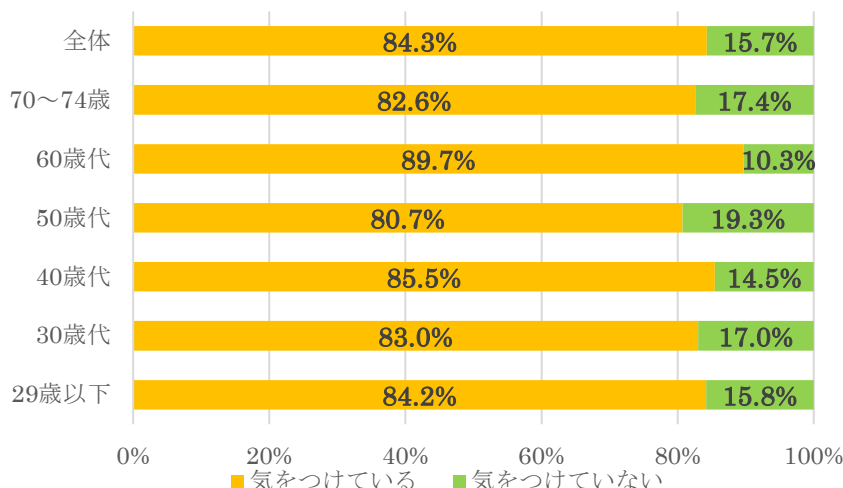
しかし、ドック受診者の問診票から食事のバランスをみると、野菜の摂取不足、嗜好品の摂りすぎなどの傾向がうかがえます。

図 15-1 バランスに気をつけて食事をしている人の割合（男性） n=188



男性は、全体の 67.0%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 29 歳以下、40 歳代、60 歳代だった。

図 15-2 バランスに気をつけて食事をしている人の割合（女性） n=357



女性は、全体の 84.3%が「気をつけている」と回答した。すべての年代において気をつけている比率が高かった。

(資料:令和 6 年度 町集団健診における問診結果)

	29 歳以下	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	総合計
男性(人)	11	23	29	26	53	46	188
女性(人)	19	53	62	57	97	69	357