

# 第3章

中津市の現状と課題

## 1. 把握方法

中津市の若い世代の実態を明らかにするため、平成27年度に20代30代の市民を対象に下記の概要で「食に関する調査」を実施しました。また、各種保健統計など既存情報の分析により、現状の把握を行いました。

### 「食に関する調査」の概要

- (調査目的) 若い世代の食育に関する意識と食行動の実態を明らかにし、第1次中津市食育推進計画の効果を把握し、第2次計画につなげる。
- (調査時期) 平成27年9月～10月
- (調査対象) 20代30代の市民1000人
- (調査方法) \*食生活改善推進員による訪問調査と郵送調査



調査方法	配布数	有効回収数	回収率 (%)
訪問調査	700	662	94.6
郵送調査	300	106	35.3
計	1000	768	76.8

## 2. 現 状

「食に関する調査」の結果や中津市の健康状態から、下記のような現状がみられます。なお、グラフ内の数値は小数点以下第2位を端数処理（四捨五入）しているため、合計が100.0%とならないものもあります。

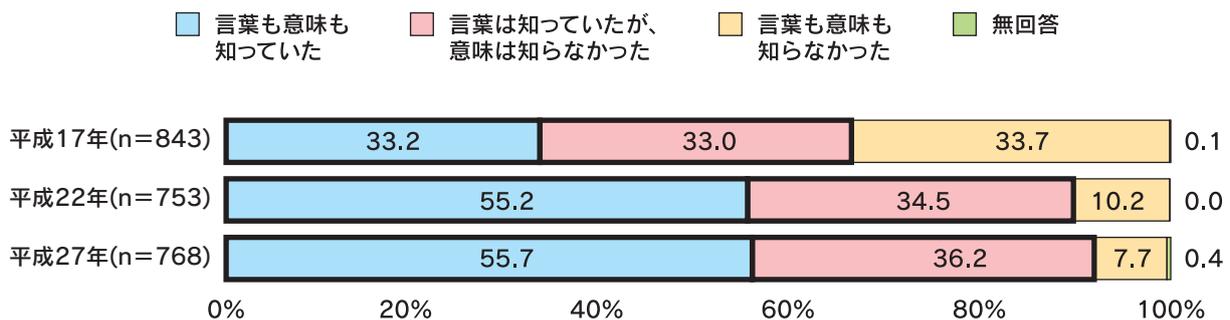
### (1) 食生活について

#### 食育の周知度・関心度

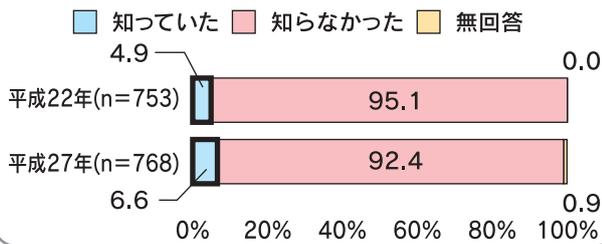
- ◆「食育」という言葉を知っている人は約9割です。一方で、毎月19日の「食育の日」や「なかつ食育指針」を知っている人は1割未満です。



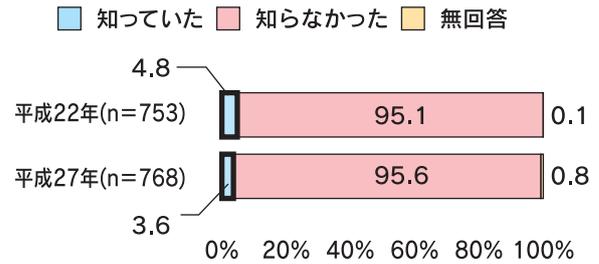
「食育」の周知度



毎月19日が「食育の日」であることを  
知っていましたか



「なかつ食育指針」を知っていましたか

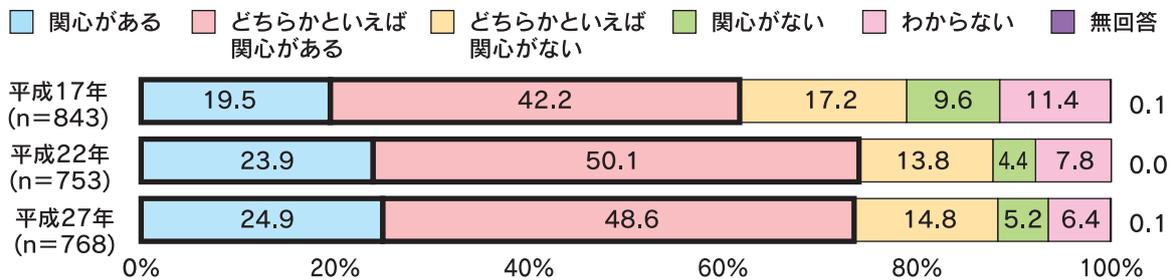


◆食育に関心がある人の割合は7割を超えています。

食育に関心がある理由は、「子どもの心身の健全な発育のために必要だと思うから」が最も多く、次いで「食生活の乱れが問題になっているから」、「生活習慣病の増加が問題になっているから」の順です。



食育の関心度

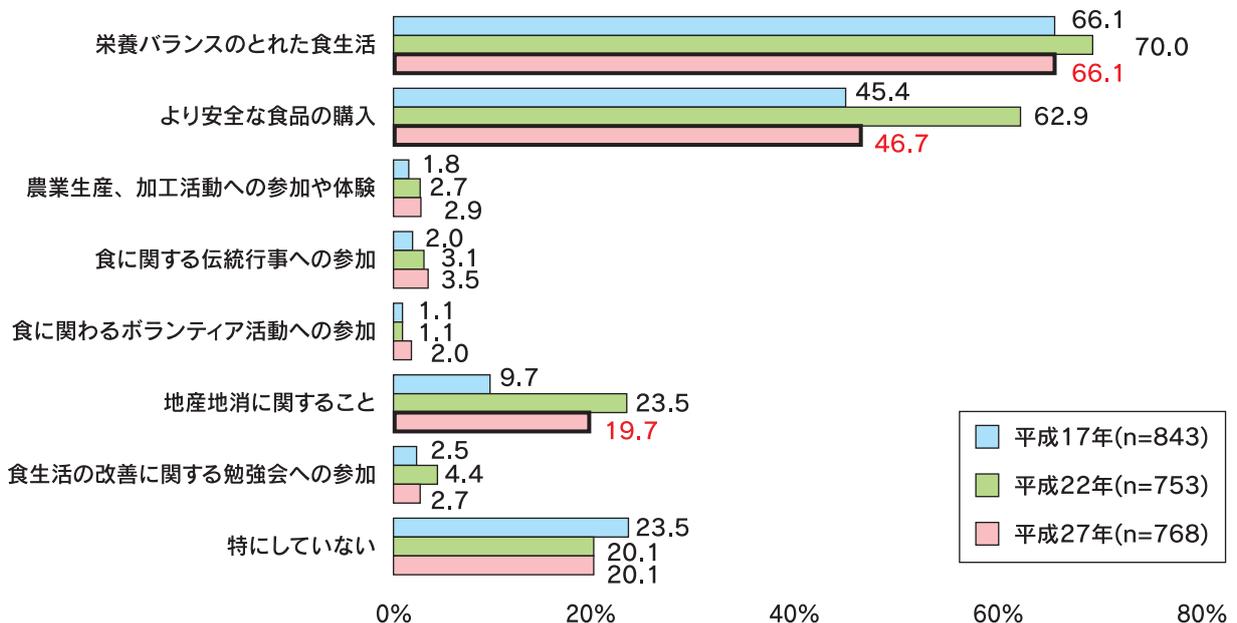


食生活で心がけていること

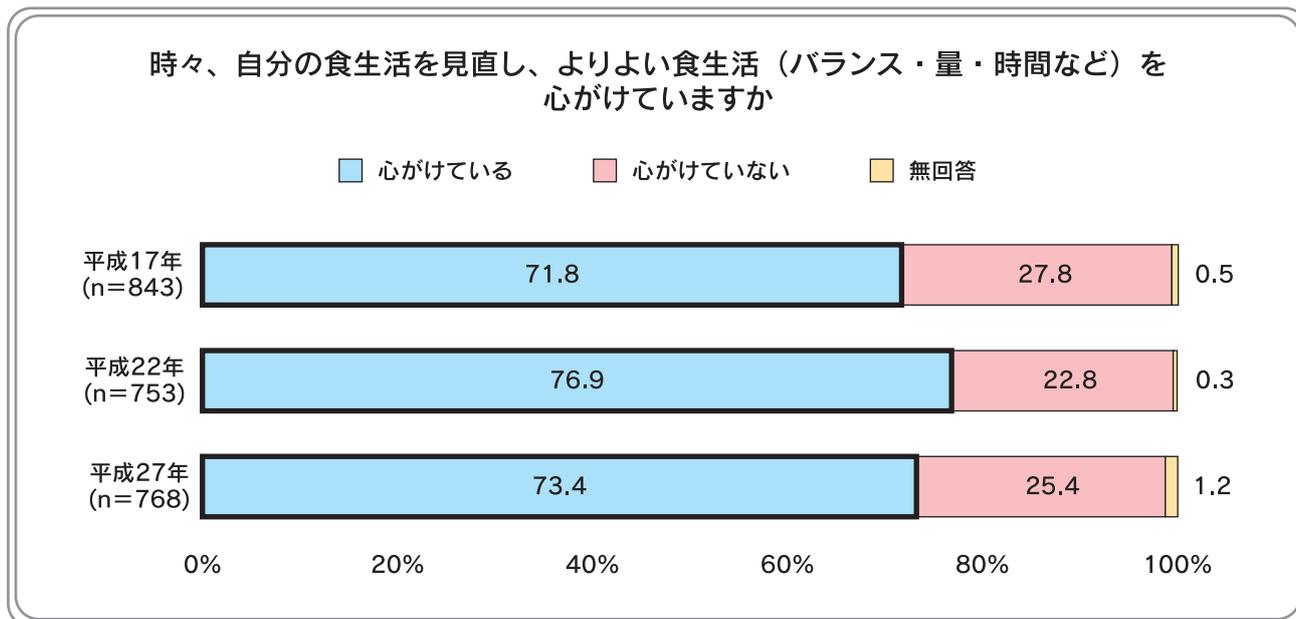
◆日頃の食生活で心がけていることは、「栄養バランスのとれた食生活」、「より安全な食品の購入」、「地産地消に関すること」の順です。



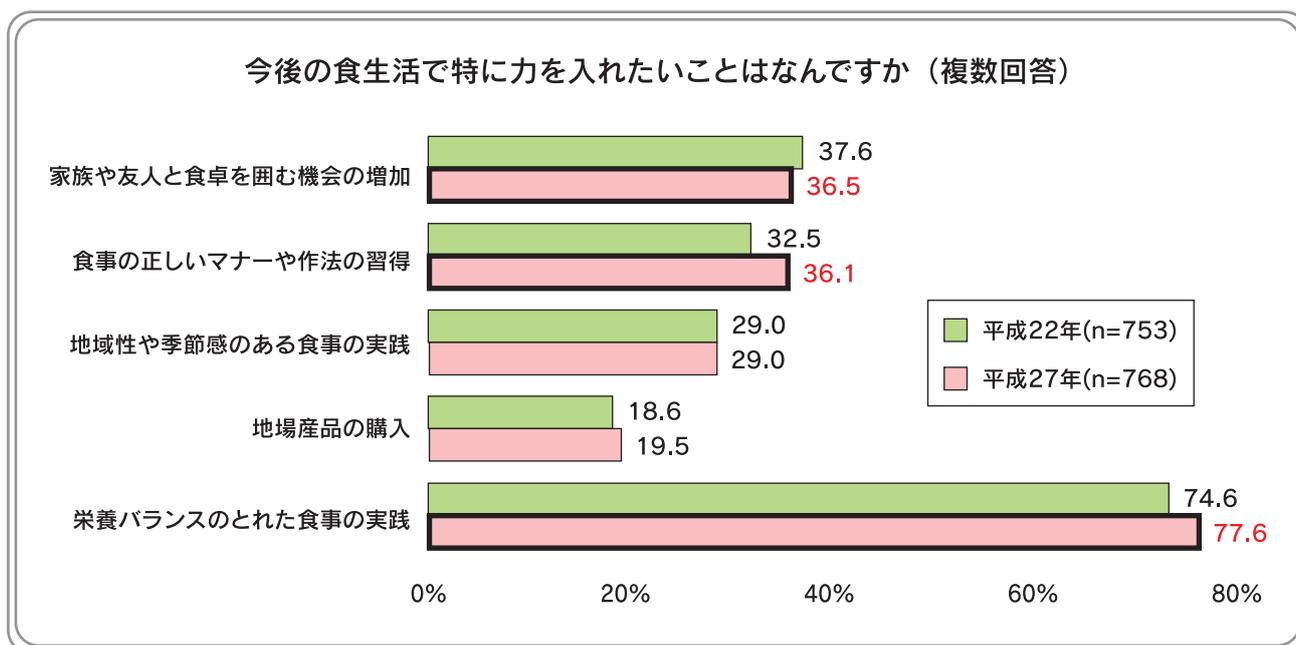
日頃の食生活で、心がけていることや活動していることがありますか  
(複数回答)



◆時々、自分の食生活を見直している人の割合は7割を超えています。



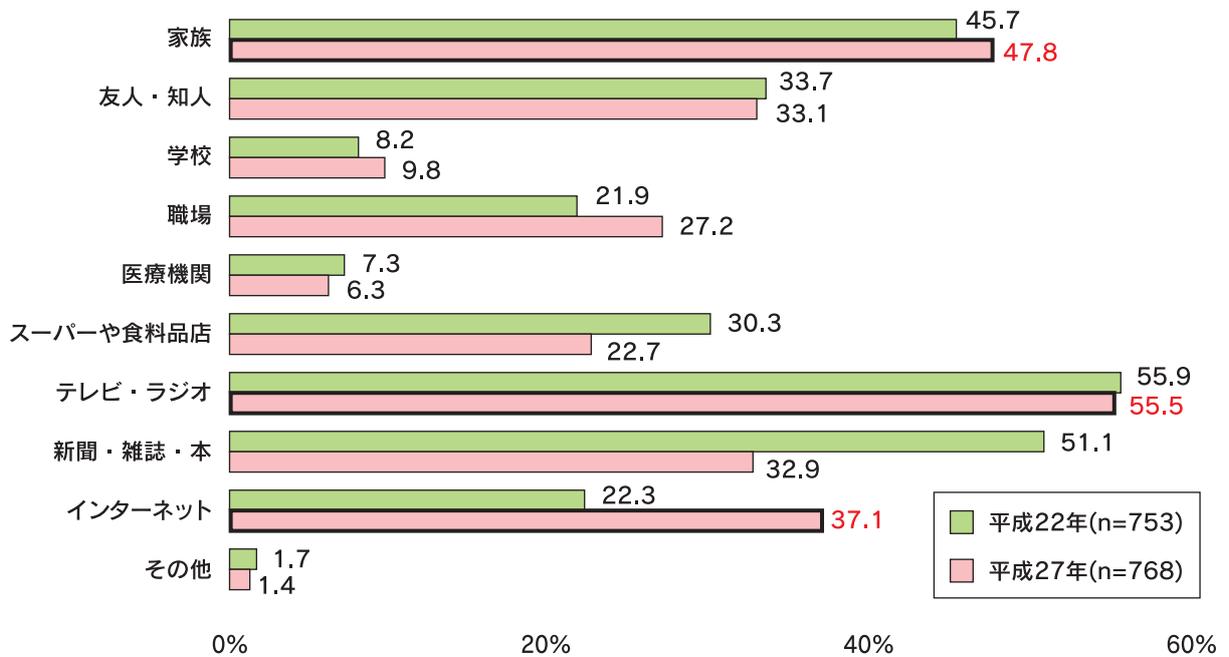
◆今後の食生活で特に力を入れたいことは、「栄養バランスのとれた食事の実践」が最も多く、次いで「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」、「食事の正しいマナーや作法の習得」の順です。



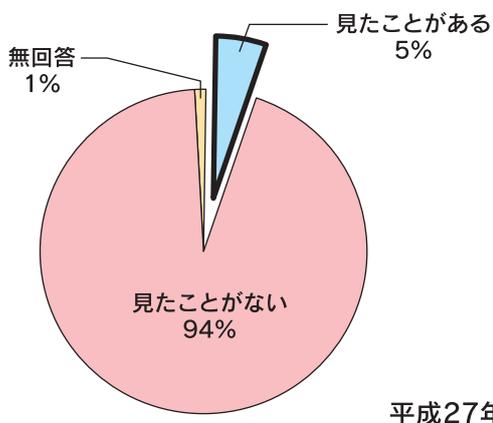
## 食に関する情報等について

- ◆食に関する情報の入手先は、「テレビ・ラジオ」、「家族」、「インターネット」の順です。  
中津市のホームページにある「食育のページ」を見たことがある人は、1割未満です。

食に関する情報はどのようなところから得ていますか（複数回答）



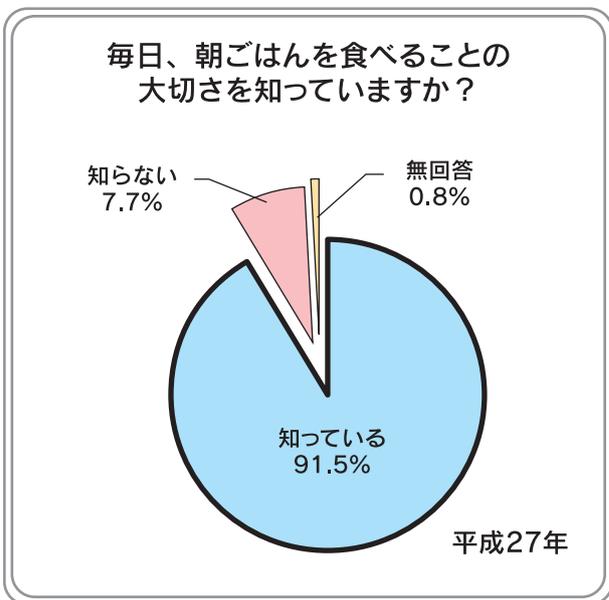
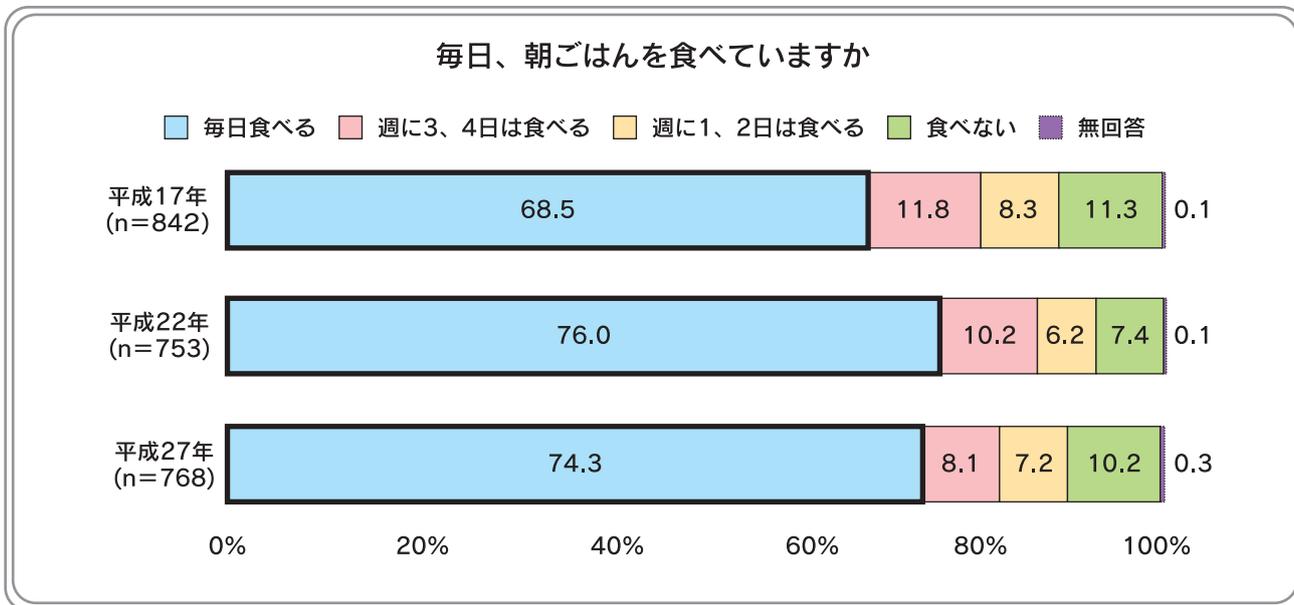
中津市のホームページで「食育のページ」を見たことがありますか？



食事内容や食べ方について

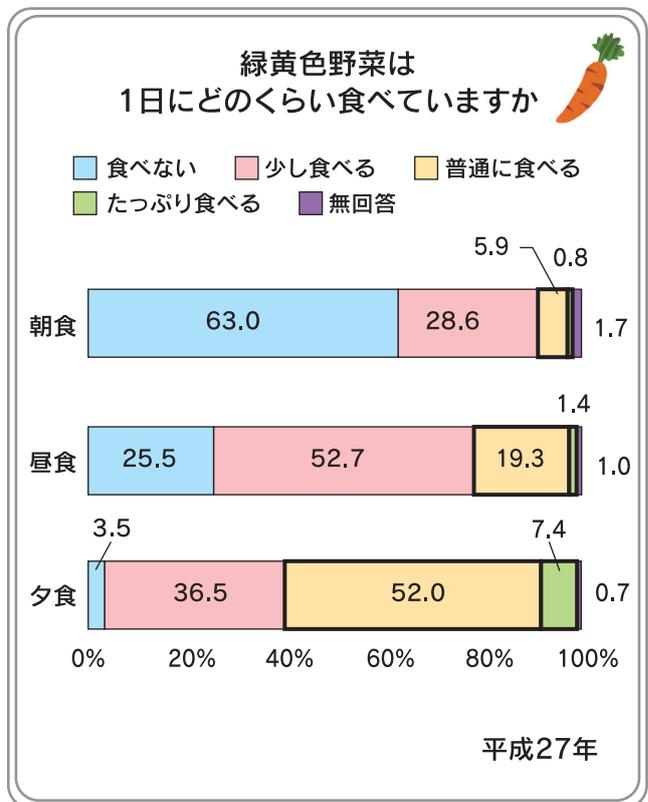
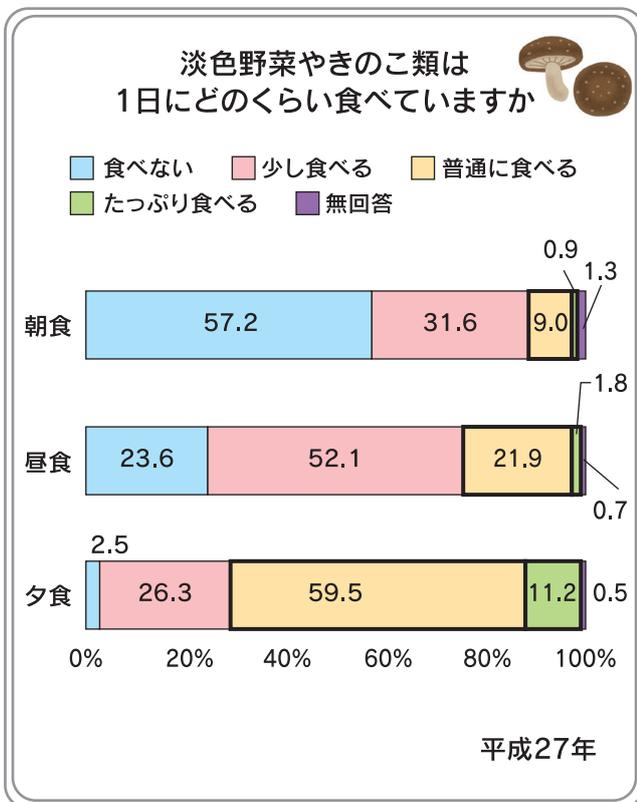
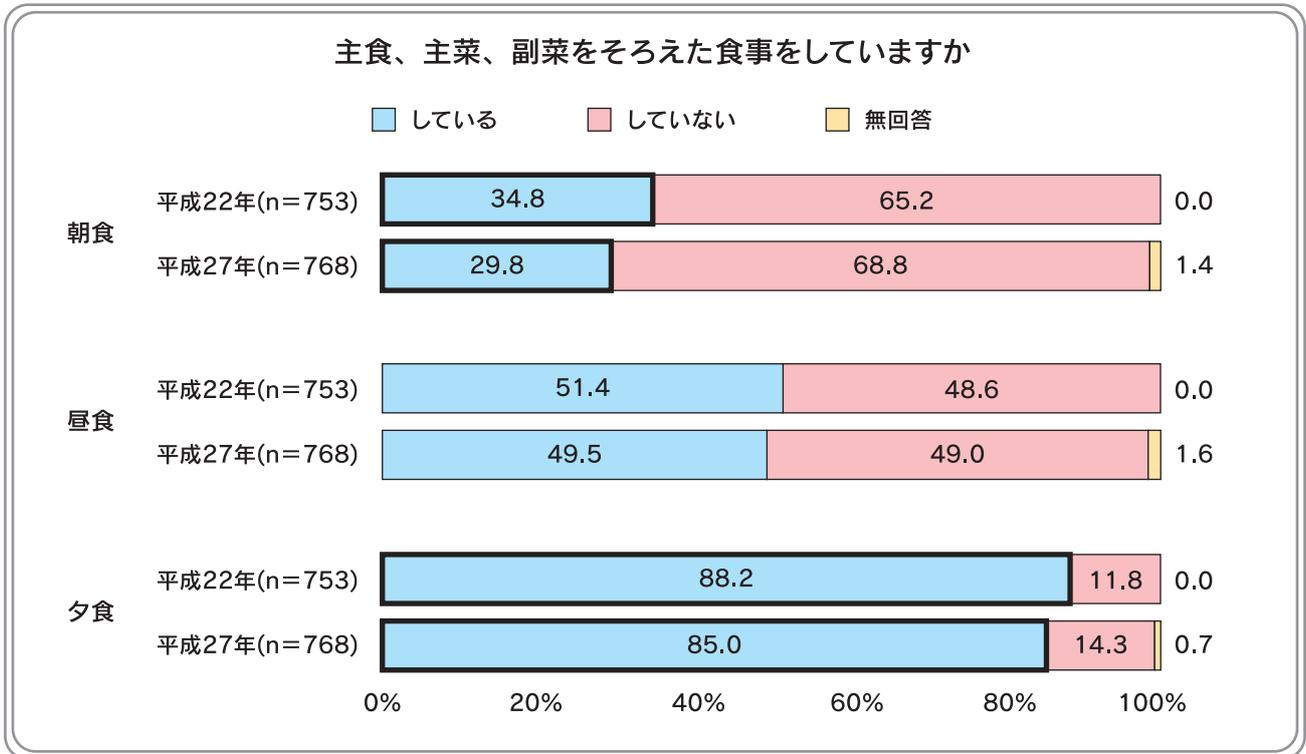
①朝ごはんの摂取

◆朝ごはんを毎日食べる人の割合は7割を超え、朝ごはんを食べることの大切さを知っている人は9割以上でした。しかし、朝ごはんを食べない人の割合は、約1割を占めています。



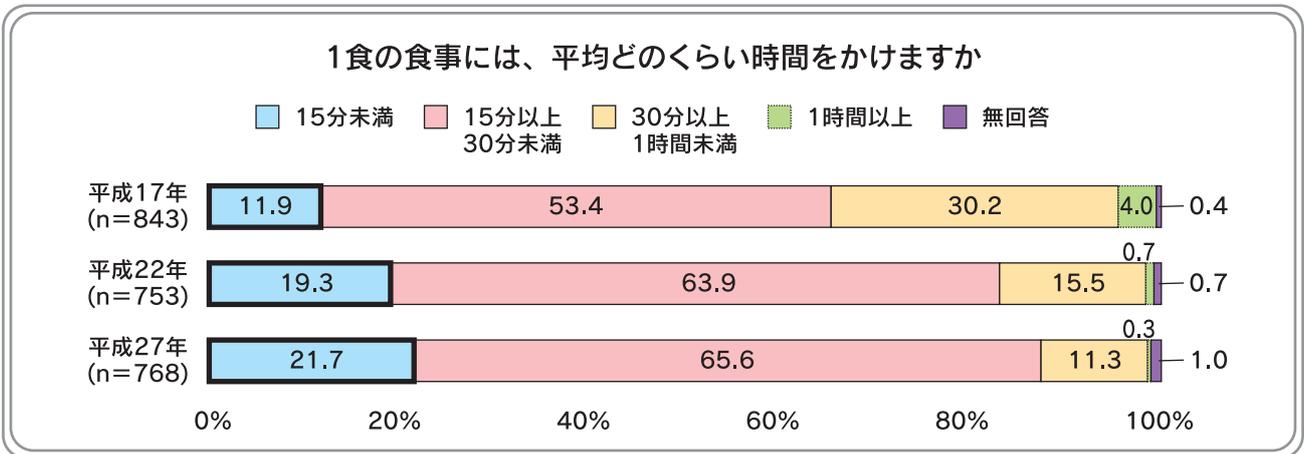
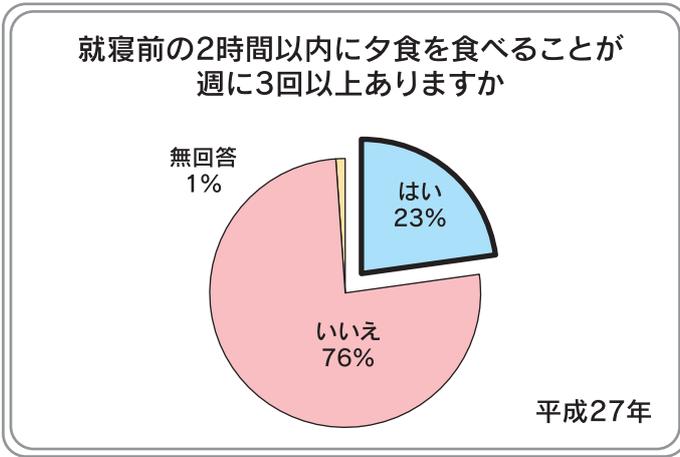
## ②食事のバランス

◆主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をしている人は、朝食で約3割、夕食で約8割でした。また、朝ごはんだけで野菜類を食べている人が少ない傾向にあります。



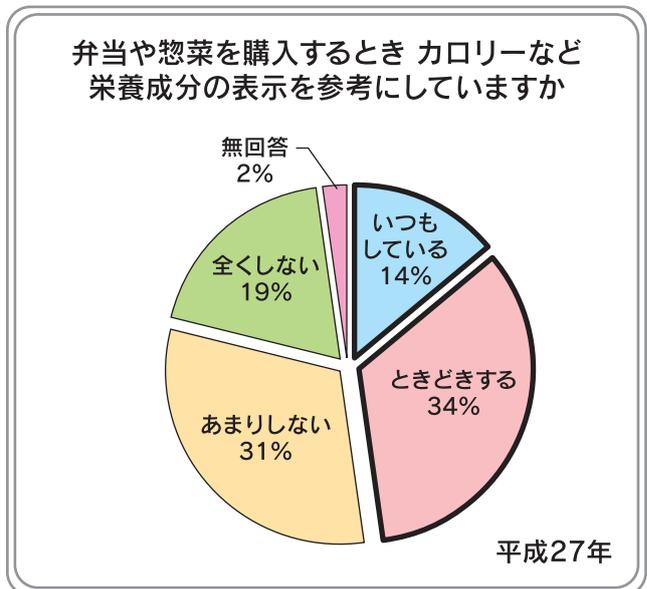
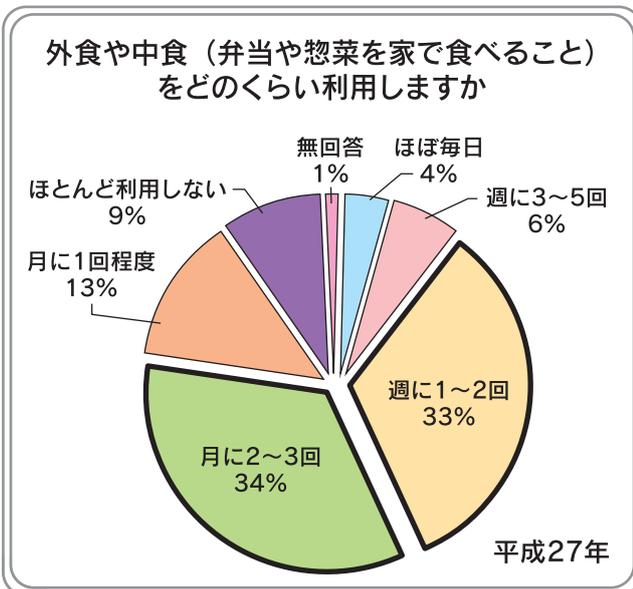
### ③食事の時間

◆就寝前2時間以内に夕食を食べることが週に3回以上ある人は約2割です。また、1食にかける時間が「15分未満」の人は、約2割です。



### ④外食や中食<sup>\*</sup>の利用

◆外食や中食の利用率は、「月に2~3回」と「週に1~2回」が約3割ずつです。また、弁当や惣菜を購入するときに、栄養成分表示を参考<sup>\*</sup>にしている人は、約5割です。

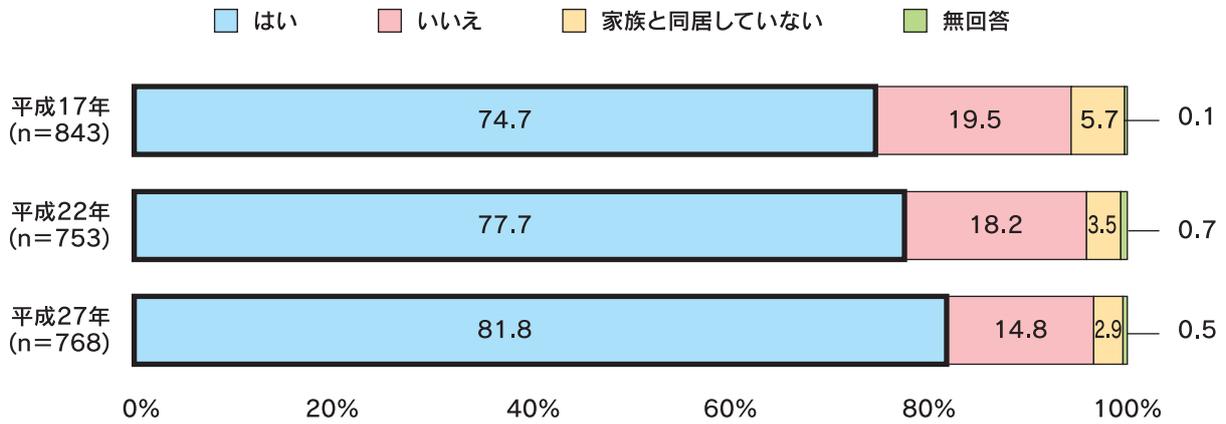


⑤<sup>\*</sup>共食について

◆1日1回は家族そろって食事をする人の割合は8割を超えています。  
朝食より夕食の方が共食の割合は高い傾向です。

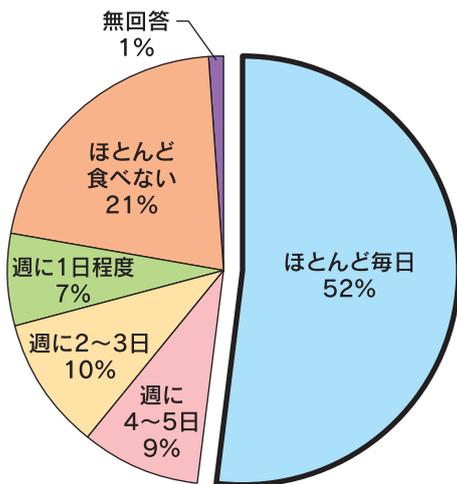


1日1回は家族そろって食事をしますか

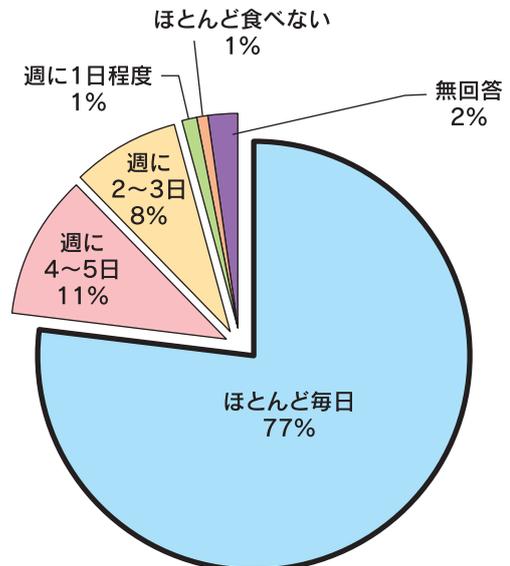


家族と一緒に食事をする頻度はどのくらいですか

(朝食)



(夕食)

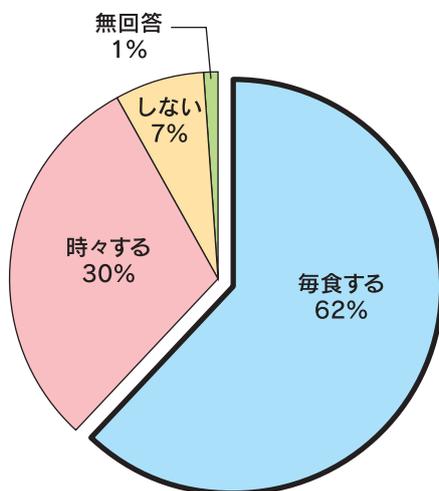


平成27年

## ⑥ 食事のあいさつ

◆ 毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人は、約6割です。

食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか

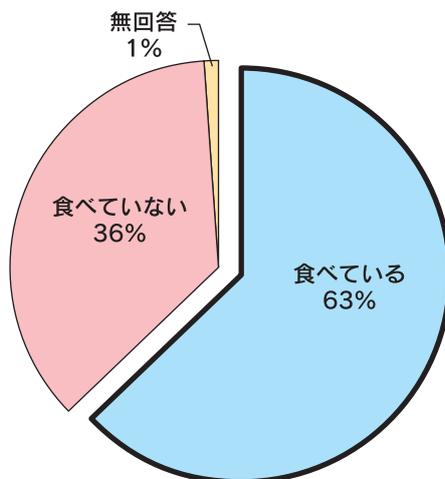


平成27年

## ⑦ 食べ方について

◆ 食事をよく噛んで、味わって食べている人は、約6割です。

食事はよく噛んで、味わって食べていますか



平成27年

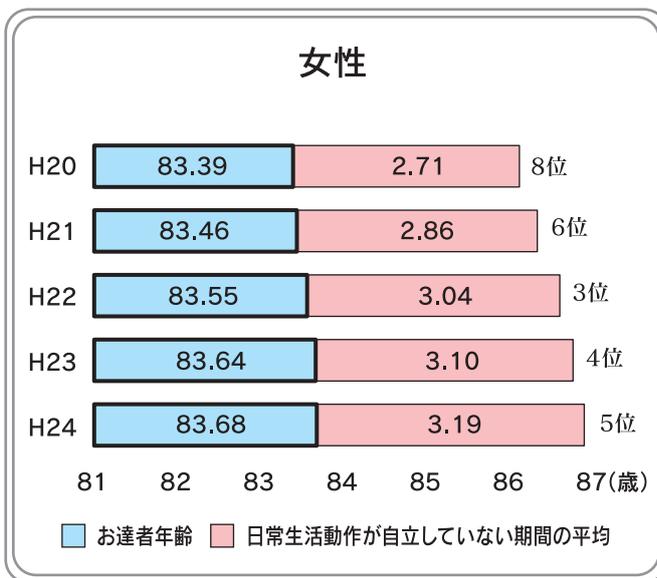
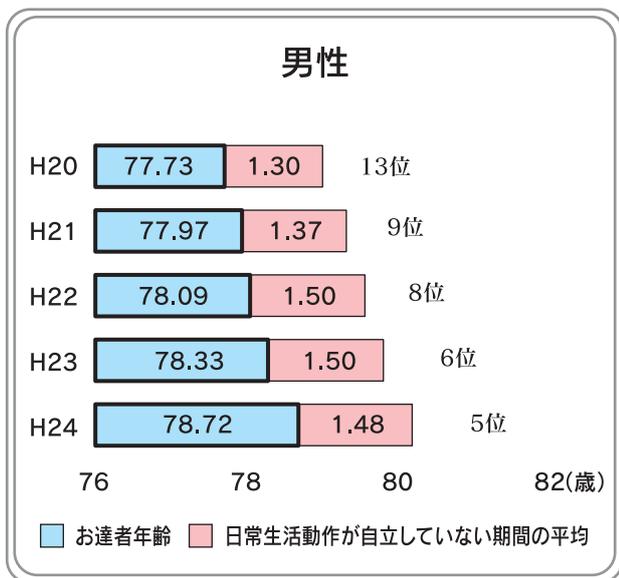
## (2) 健康状態について



### \*お達者年齢

◆女性の方が男性よりお達者年齢が高いです。男性の方がお達者年齢の伸びが大きく、県内順位が年々上がっています。女性のお達者年齢も年々微増しています。

※順位は、\*お達者年齢の県内順位

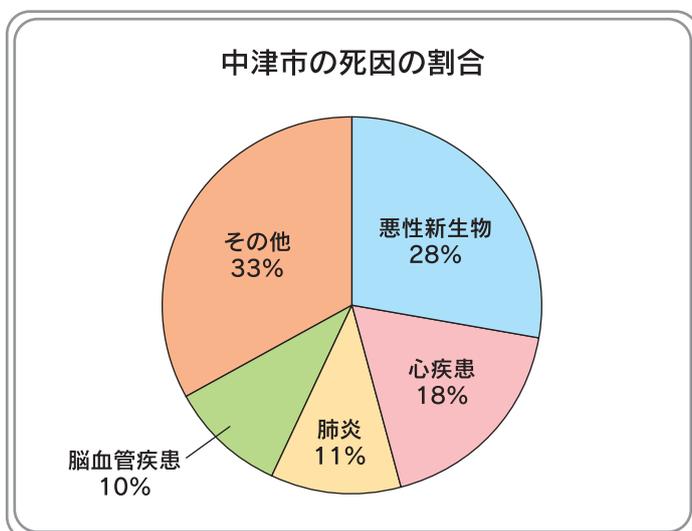


資料：大分県健康指標計算システム

\*お達者年齢とは、平均寿命から日常生活動作が自立していない期間の平均を引いた年齢です。標記した年を中心とする5年間の平均値として算出しています。県内市町村間で比較ができるようにするため、要介護認定をもとに大分県が算出した年齢です。

### 主要死因

◆中津市の死因をみると、第1位は悪性新生物、第2位は\*心疾患、第3位は肺炎となっています。特に、\*心疾患、\*脳血管疾患で亡くなる方が多く、大分県での順位は第1位です。



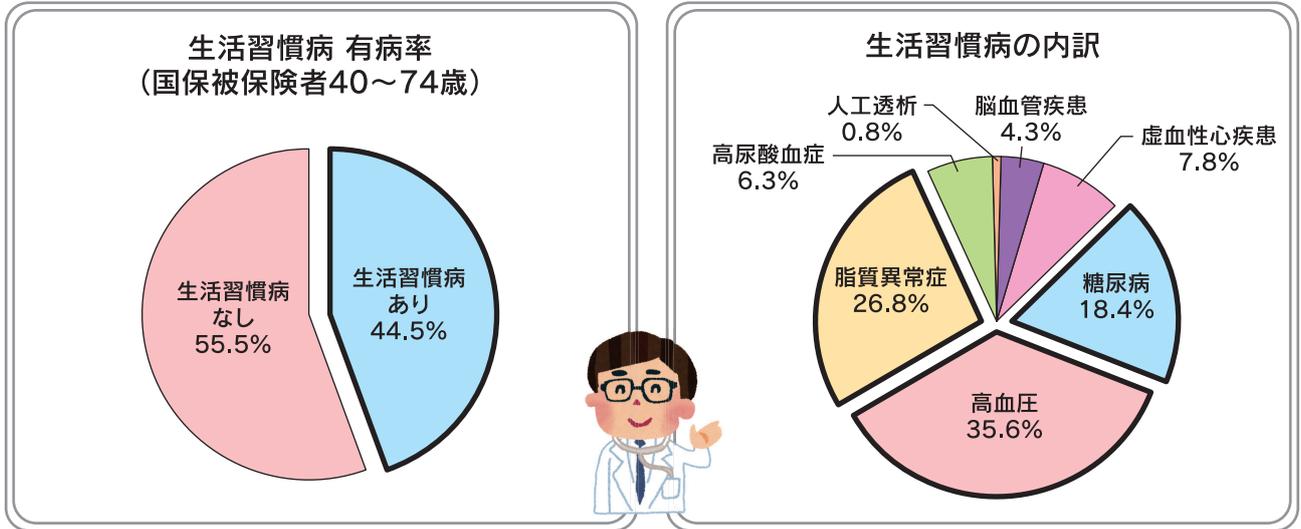
#### 三大疾病標準化死亡比 大分県下の中津市順位（全年齢）

悪性新生物	第8位
*心疾患	第1位
*脳血管疾患	第1位

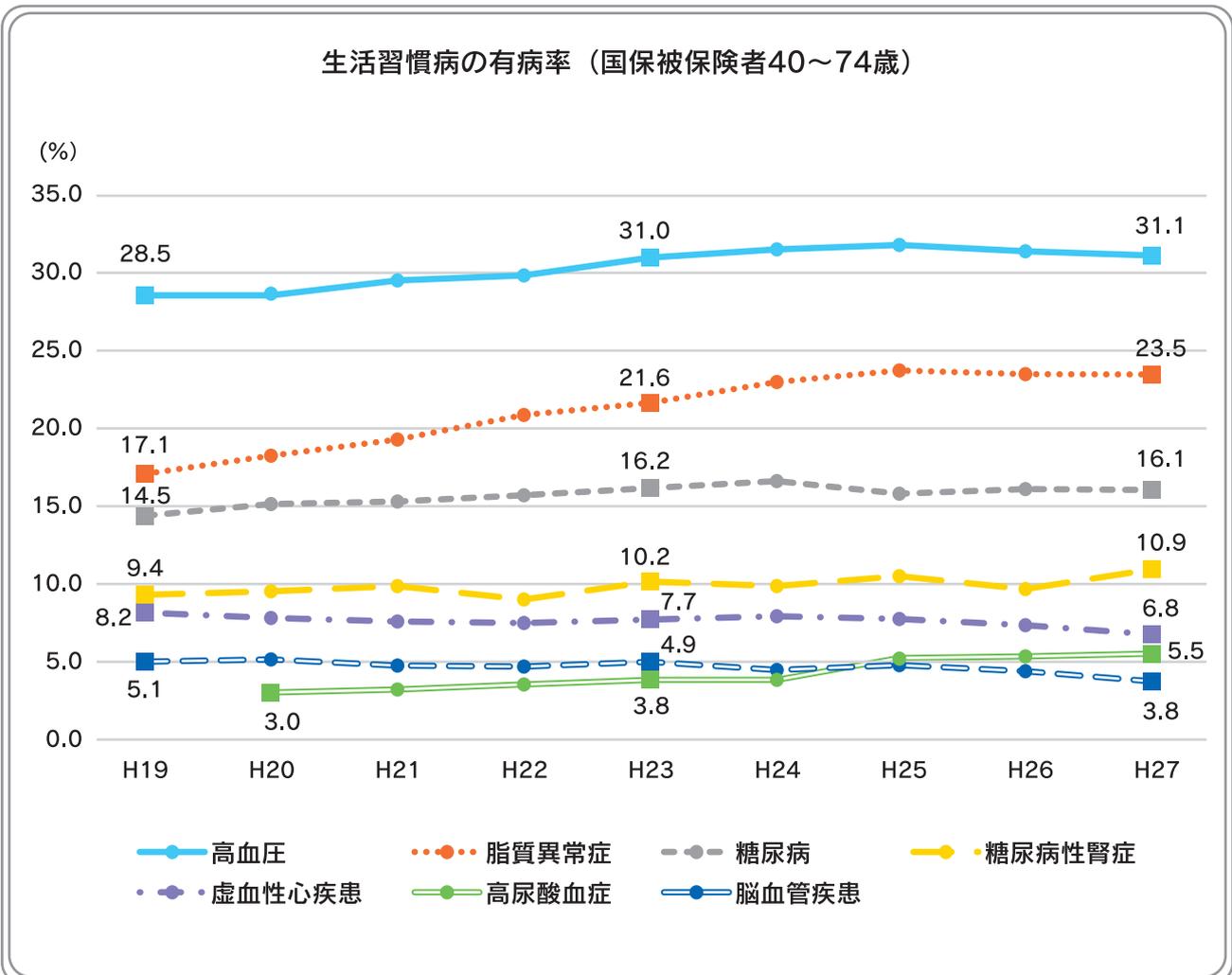
資料：平成26年大分県北部保健所

**\*生活習慣病について**

◆国保被保険者40～74歳の生活習慣病有病率は約4割です。「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」の順で多く、年々微増傾向です。  
 (P.71～P.78に主な生活習慣病について記載しています)

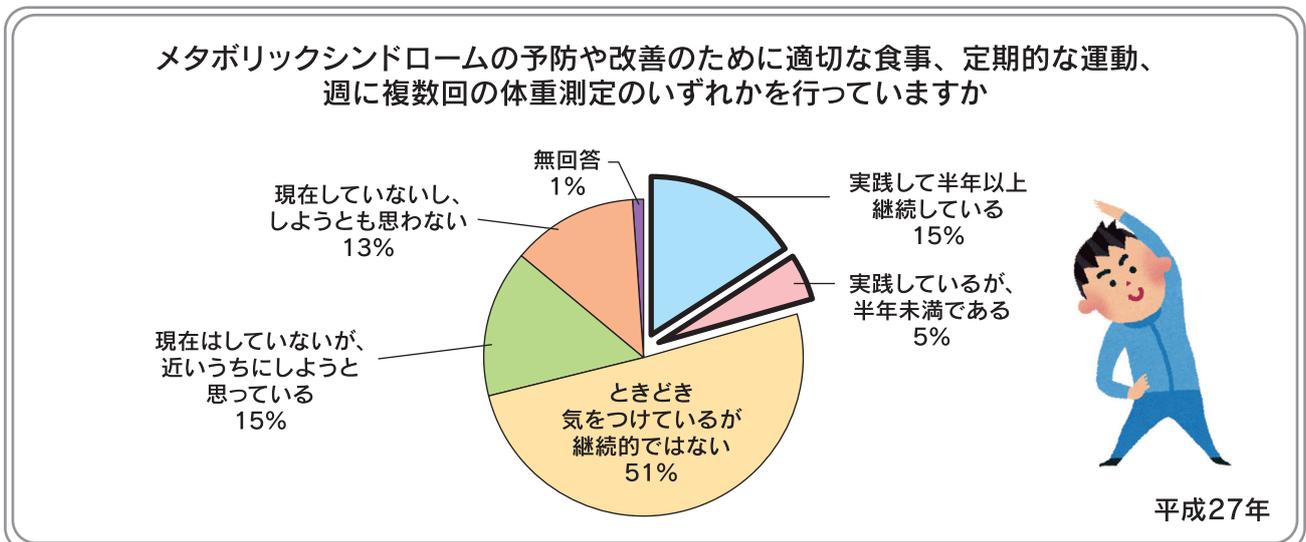
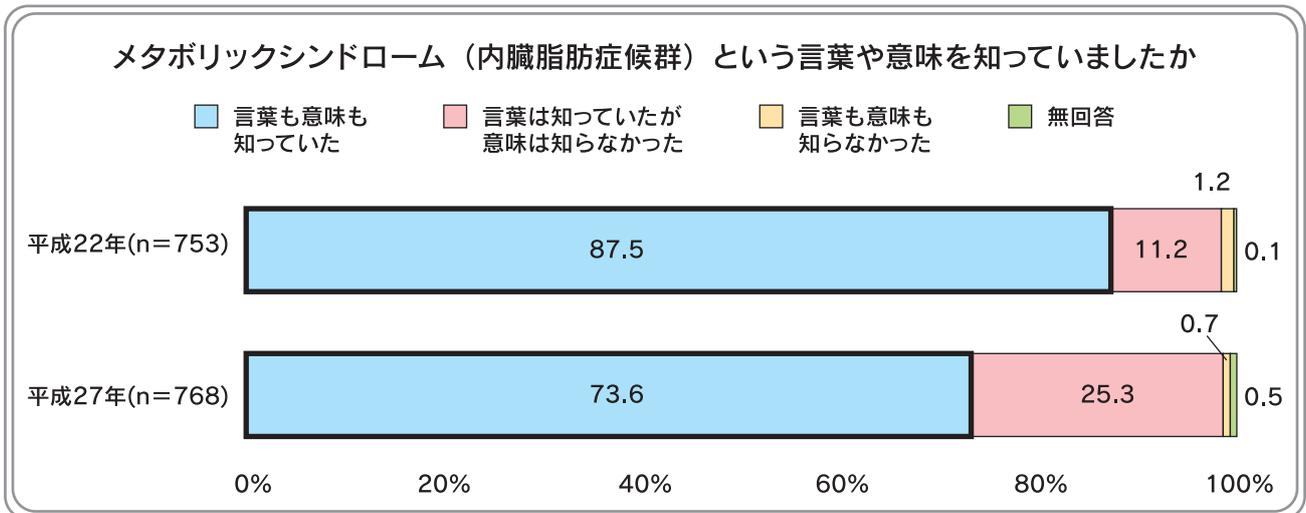


資料：平成27年5月中津市国民健康保険診療分

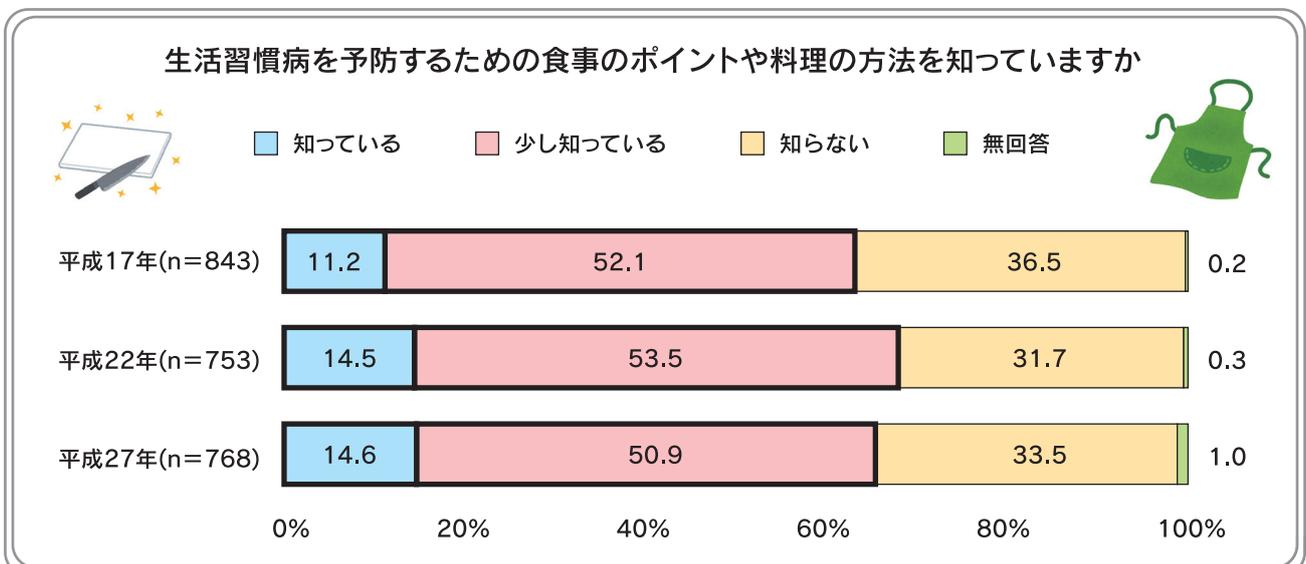


資料：平成19～27年5月中津市国民健康保険診療分

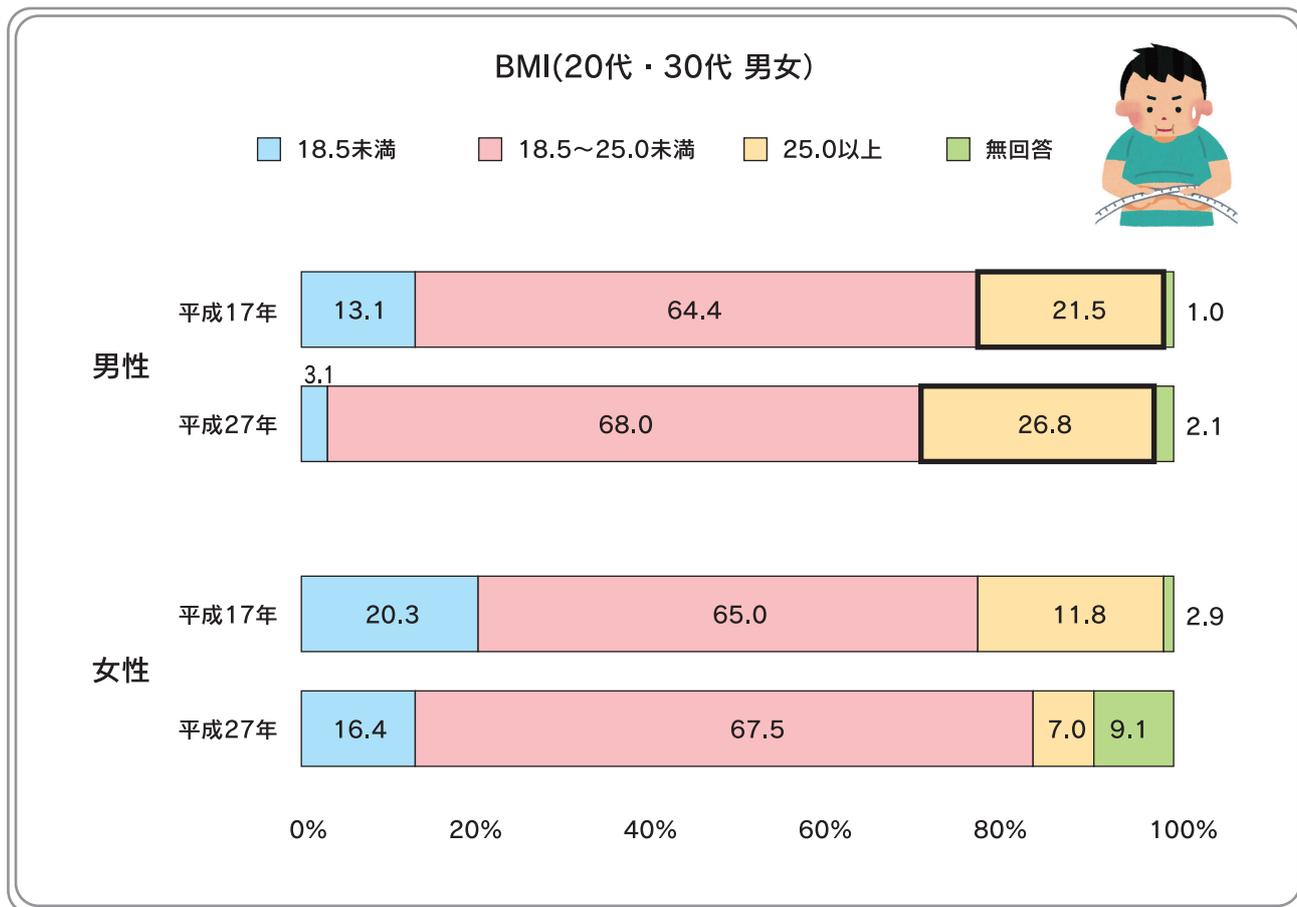
◆\*「メタボリックシンドローム」という言葉も意味も知っていた人は約7割です。また、\*メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、運動等を継続的に実践している人は、約2割です。



◆\*生活習慣病を予防するための食事のポイントや料理の方法を知っている人の割合は6割を超えています。

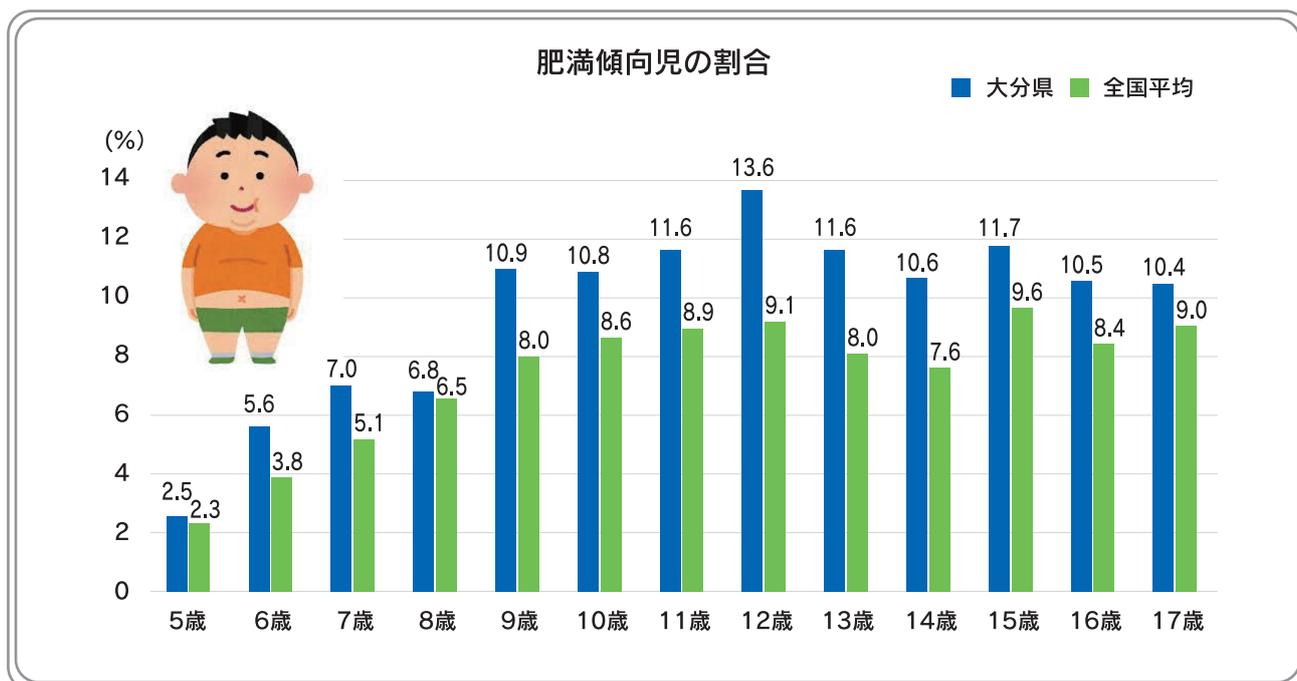


◆男性のBMI25以上の肥満の人は約2割で、増加傾向です。



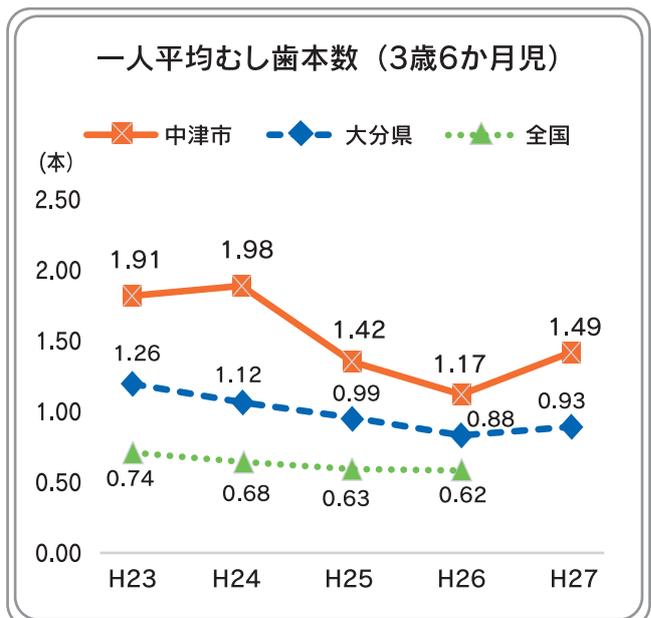
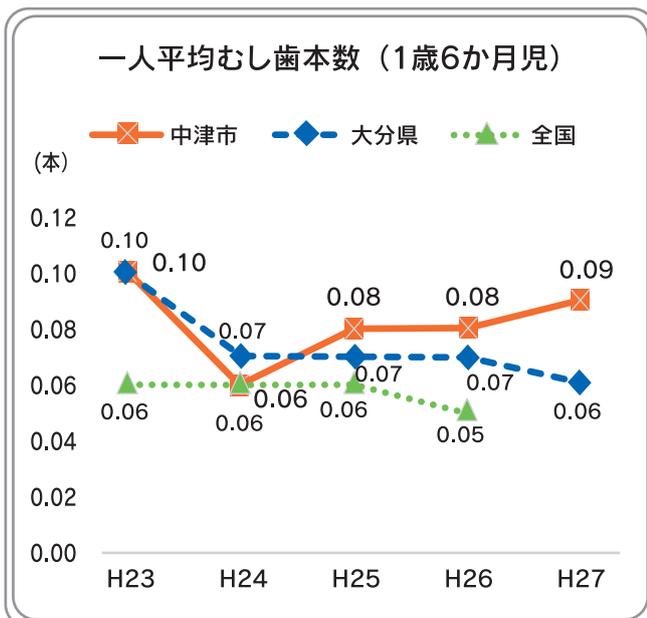
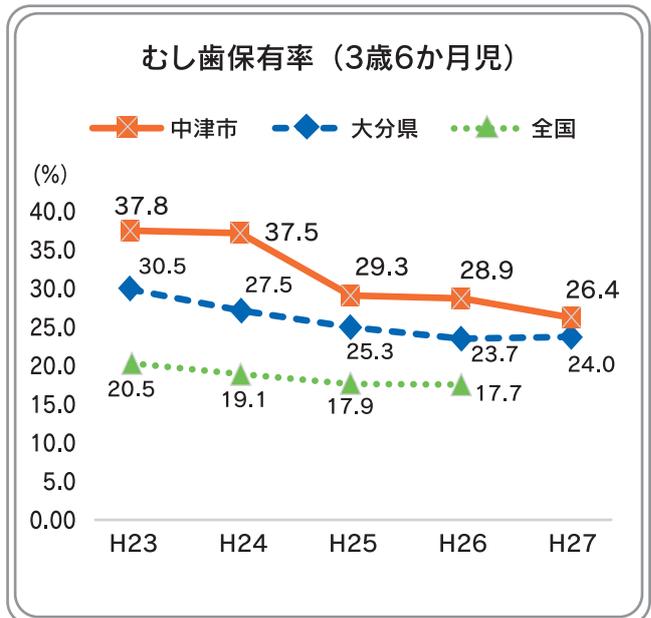
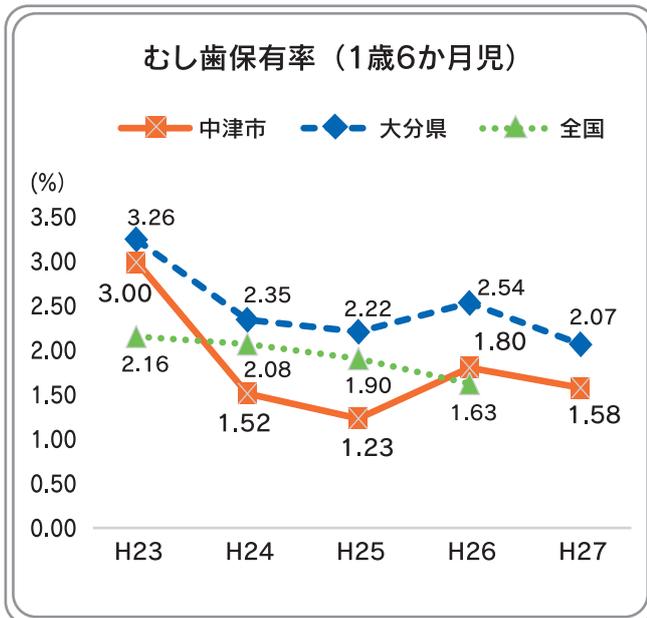
※低体重（やせ）： $BMI < 18.5$  正常： $18.5 \leq BMI < 25$  肥満： $BMI \geq 25$

◆大分県の5歳～17歳の肥満傾向児の割合は、全国平均と比べて高いです。



資料：平成27年学校保健統計調査

◆1歳6か月児健診におけるむし歯本数、3歳6か月児健診におけるむし歯保有率、むし歯本数は、大分県・全国と比較してともに高いです。



※平成27年度について全国は未公表（平成28年12月現在）

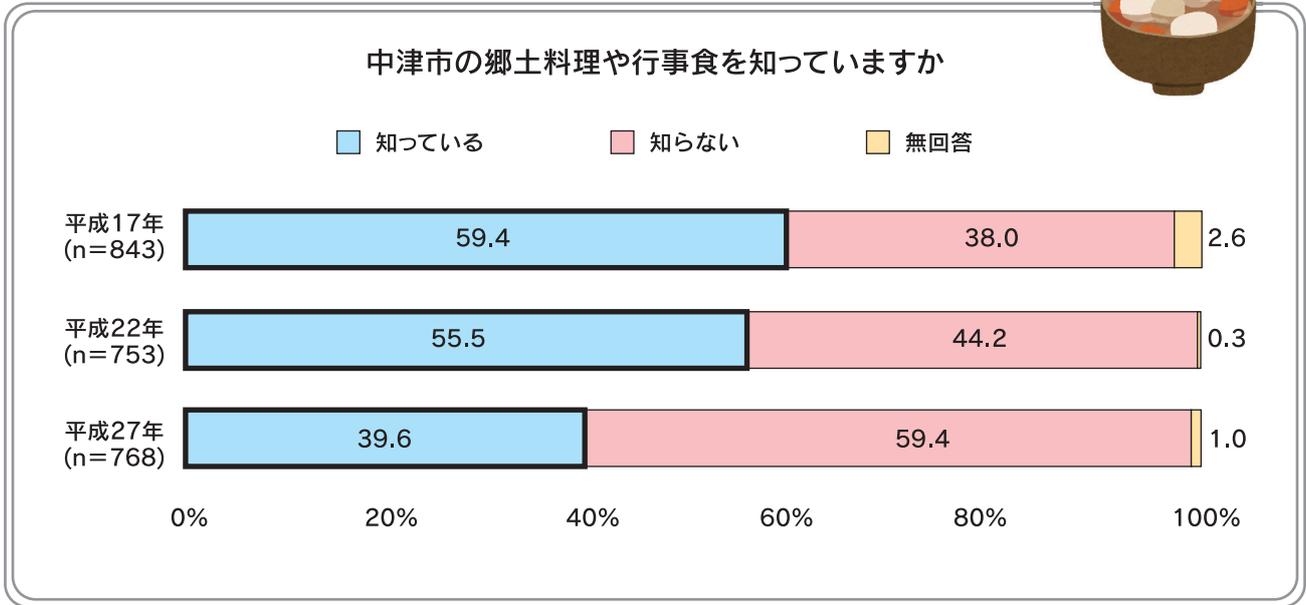
資料：1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査結果



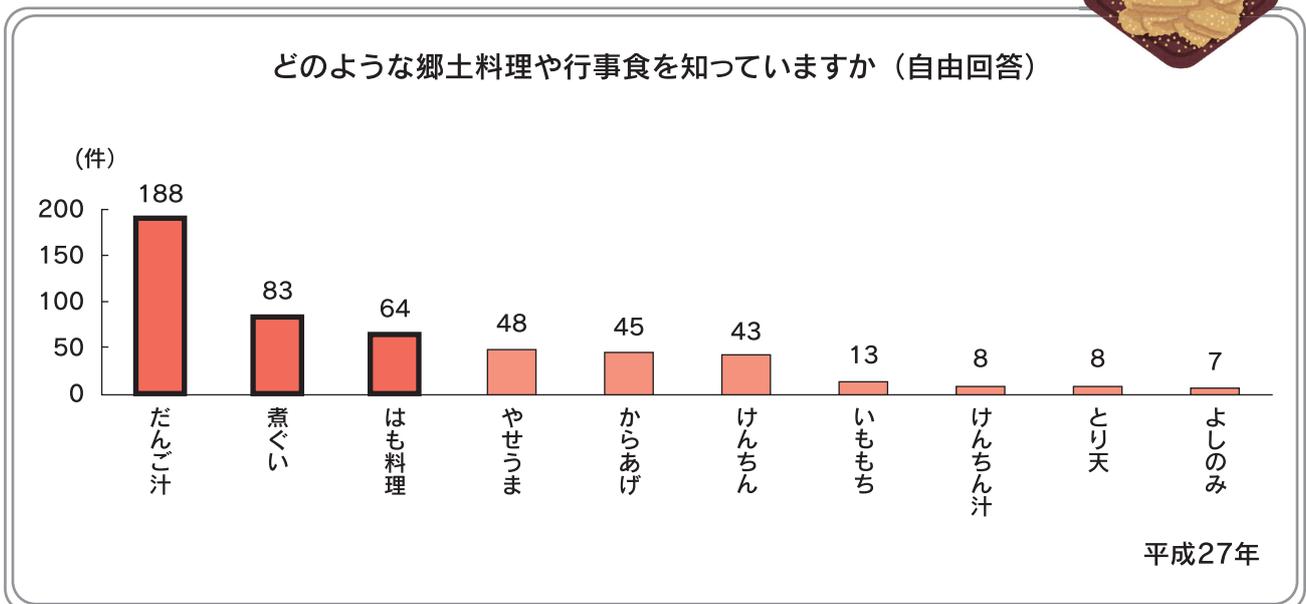
### (3) 食文化について

#### \*郷土料理や\*行事食について

◆中津市の郷土料理や行事食を知っている人は4割弱です。



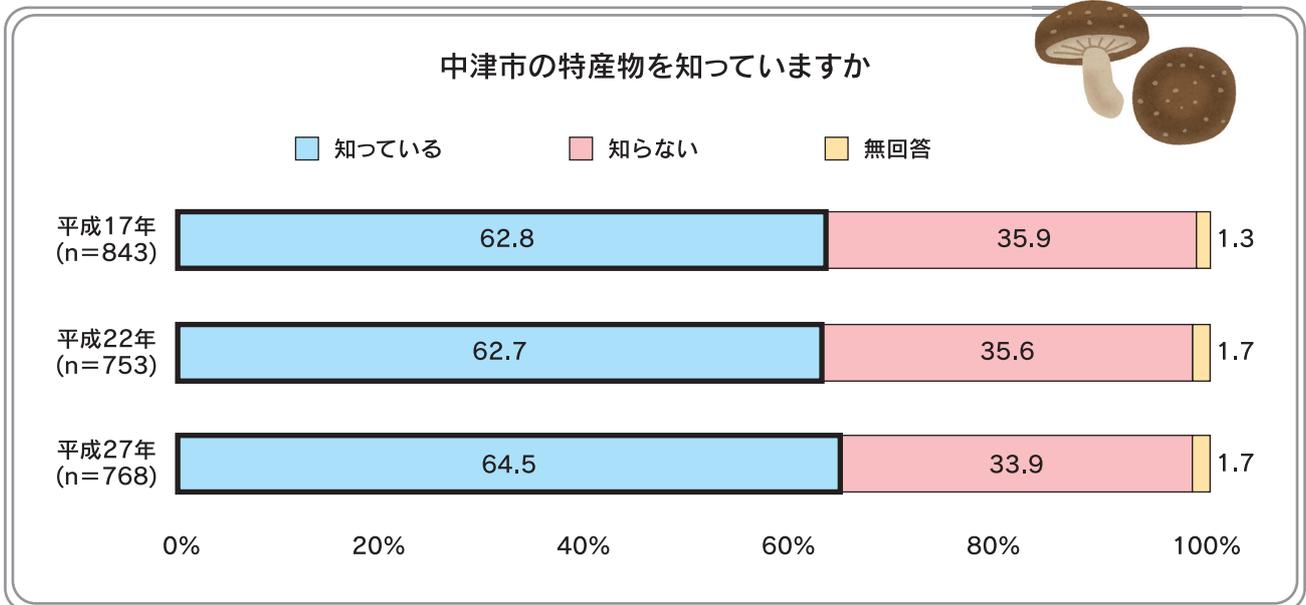
◆中津市の郷土料理や行事食と認識している料理は、「だんご汁」、「煮ぐい」、「はも料理」の順で多いです。その他には、「よしのみ」「筑前煮」「りゅうきゅう」「鮎料理」「みとりおこわ」などの回答がありました。



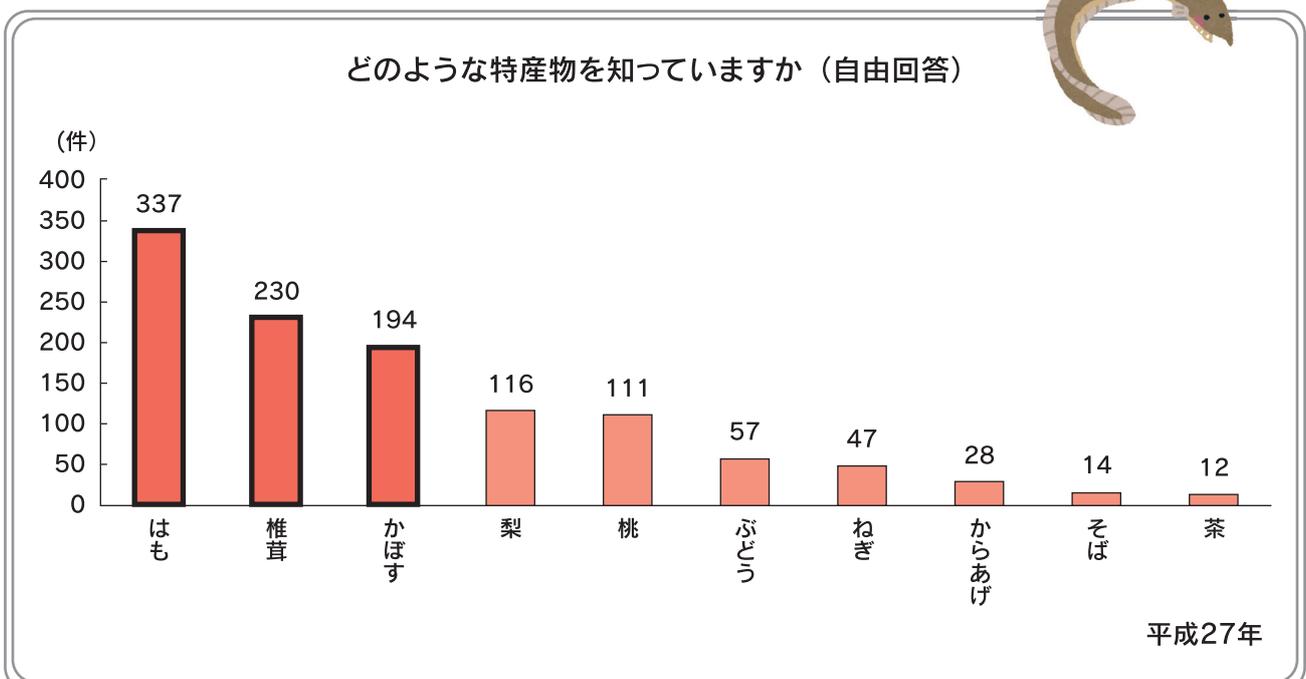
上位10項目を掲載

## 特産物について

◆中津市の特産物を知っている人は約6割です。



◆中津市の特産物と認識している食品は、「はも」、「椎茸」、「かぼす」の順で多いです。その他には、「鶏肉」「ゆず」「牡蠣」「柿」「豚肉」「白菜」「ベタ」などの回答がありました。



上位10項目を掲載

### 3. 課題

食生活や健康状態、<sup>\*</sup>食文化について中津市の現状から、下記の課題が考えられます。

- (1) 食育の周知度や関心度は増加しており、着実に食育が浸透しています。  
一方で、「なかつ食育指針」の周知度が低いことから、普及啓発を強化し、市民一人ひとりが食育を実践できるような取り組みが必要です。
- (2) 毎日、朝ごはんを食べる人は増加していますが、朝ごはんを食べない人は1割を占めています。定期的に手軽でバランスのよい朝ごはんづくりを支援する取り組みが必要です。
- (3) 家族で食卓を囲む<sup>\*</sup>共食の機会が増加しています。今後は、単身者も地域や所属する<sup>\*</sup>コミュニティでの<sup>\*</sup>共食を行う取り組みが必要です。
- (4) 男性の肥満者が増えています。また、中津市は、<sup>\*</sup>脳血管疾患や<sup>\*</sup>心疾患の死亡率が大分県で上位です。若い世代から<sup>\*</sup>生活習慣病を予防し、<sup>\*</sup>健康寿命の延伸につながる取り組みが必要です。
- (5) 中津市の<sup>\*</sup>郷土料理や<sup>\*</sup>行事食を知っている人の割合が低下しています。  
<sup>\*</sup>食文化を伝える人と受け継ぐ人の交流の機会や情報提供が必要です。

