

1 栄養・食生活

私達にとって、栄養・食生活は生命の活力であり、健康の源になるもので、生活の質との関りも深いものです。

近年、食生活を取り巻く環境の変化に伴い、朝食をとらない人が増えたり、加工品に依存したり、また、家族での団らんなども失われており、健康への影響が心配されます。

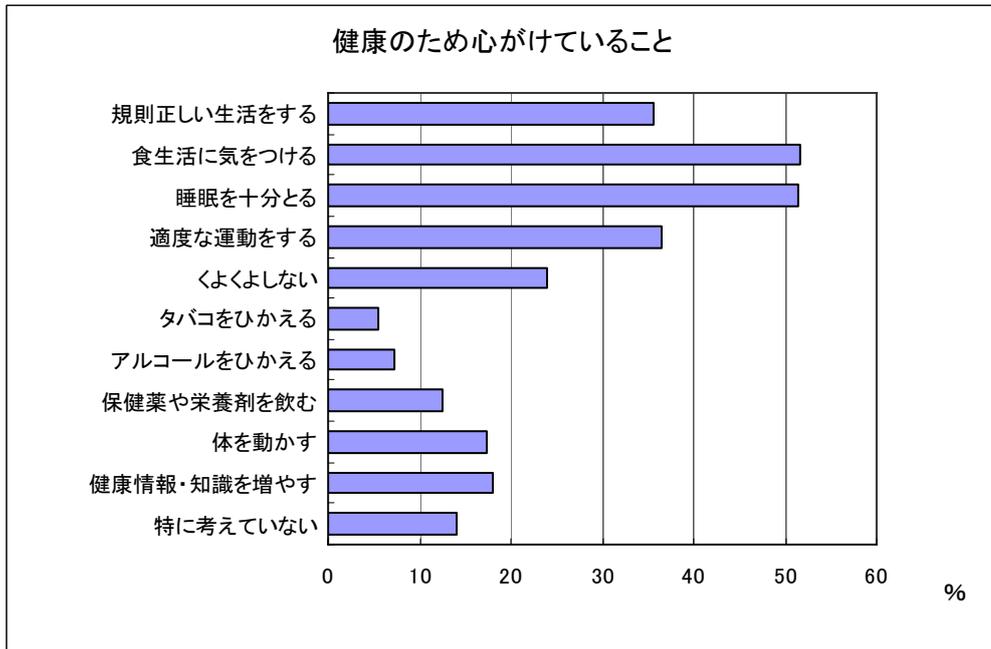
また、心臓病や糖尿病などの生活習慣病の発症にも栄養・食生活の関連がみられ、栄養の過剰摂取や不足による悪影響を少なくすることが必要になっています。

健康で良好な食生活を実現するためには、個人の意識を変えるとともに、それを支援する環境づくりを含めた取り組みが必要です。

○登別市の現状（市民アンケート調査より）

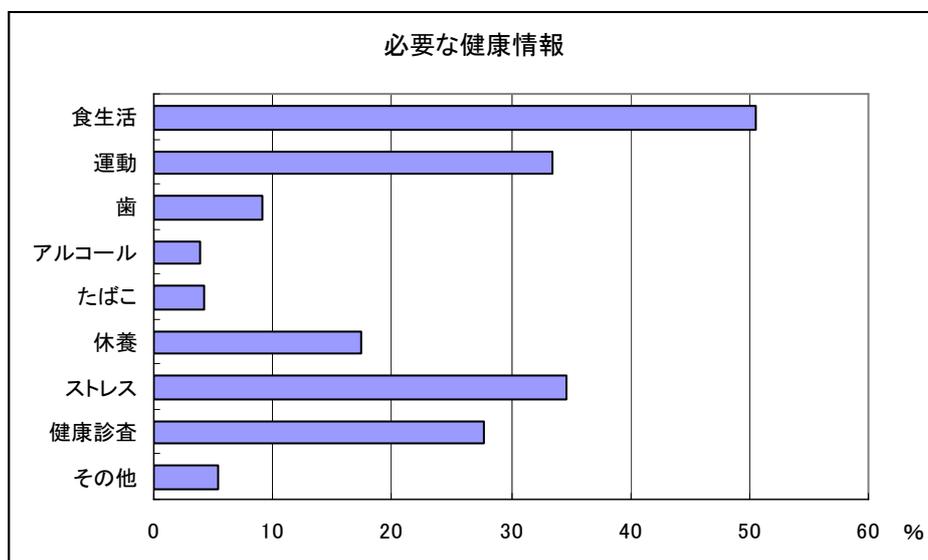
1. 健康のために心がけていること

「食生活に気をつける」が 51.6%で最も多く、次いで「睡眠を十分とる」が 51.4%、「適度な運動をする」が 36.4%、「規則正しい生活をする」が 35.6%、「くよくよしない」が 23.9%、「健康に関する情報や知識を増やす」が 18.0%となっています。



2. 必要な健康情報

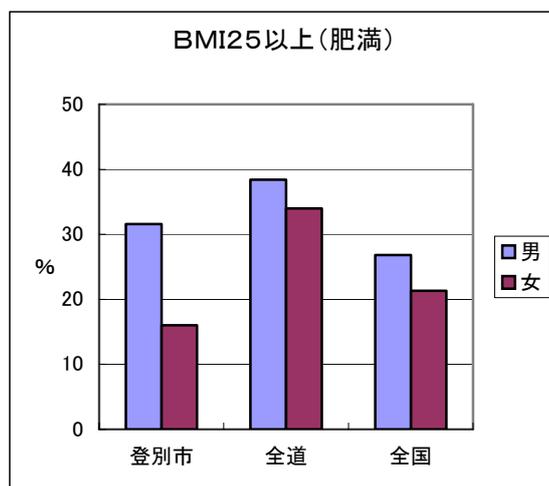
健康づくりや生活習慣改善のために必要な情報として「食生活」が 50.5%で最も多く、次いで「ストレス」が 34.7%、「運動」が 33.4%となっています。



3. 栄養状態

肥満指数を表すBMI 25 以上の人は男性 31.4%、女性 16.0%であり、男性は全国 (26.8%) 平均より高く、全道 (38.4%) 平均より低くなっています。

また、女性は、全国 (21.3%)、全道 (34.0%) 平均より低くなっています。



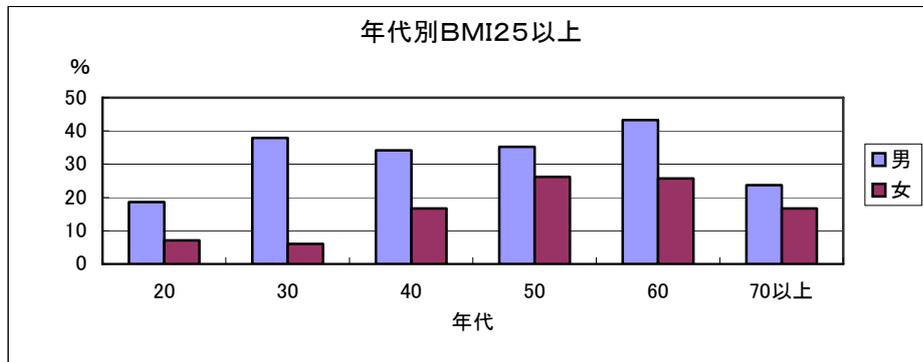
■肥満ややせの判定にはBMI が一般的に用いられており、次の算出方法により得られた値が 25 以上の場合は肥満、18.5 未満がやせとなります。

* 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

* BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} で求められます。

(日本肥満学会による判定基準より)

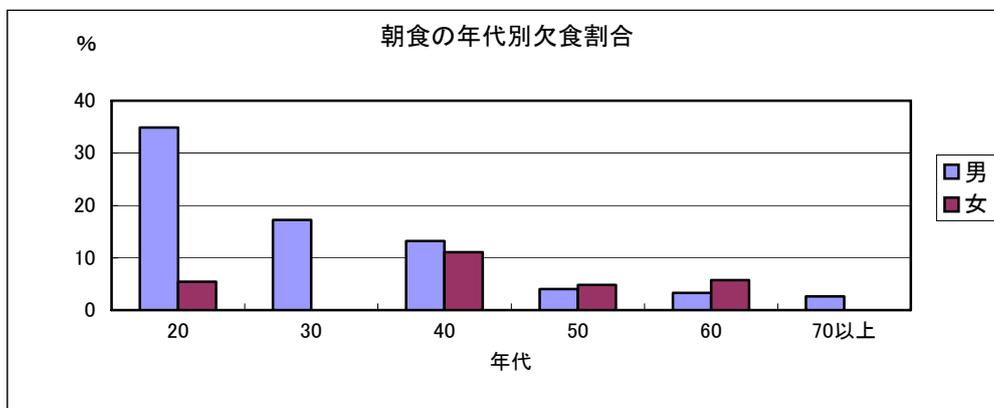
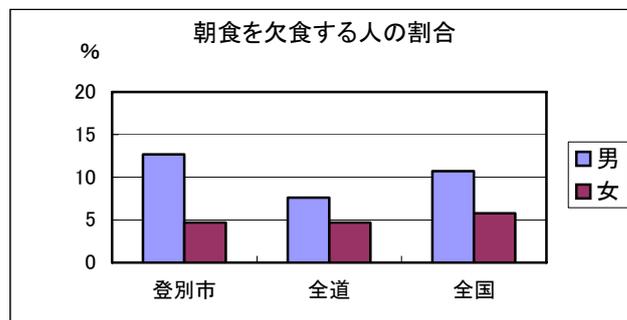
これを年代別にみると、男性は30歳代から肥満の人が3人に1人以上となっており、女性は50歳代、60歳代に肥満が目立ちます。



4. 朝食を欠食する人

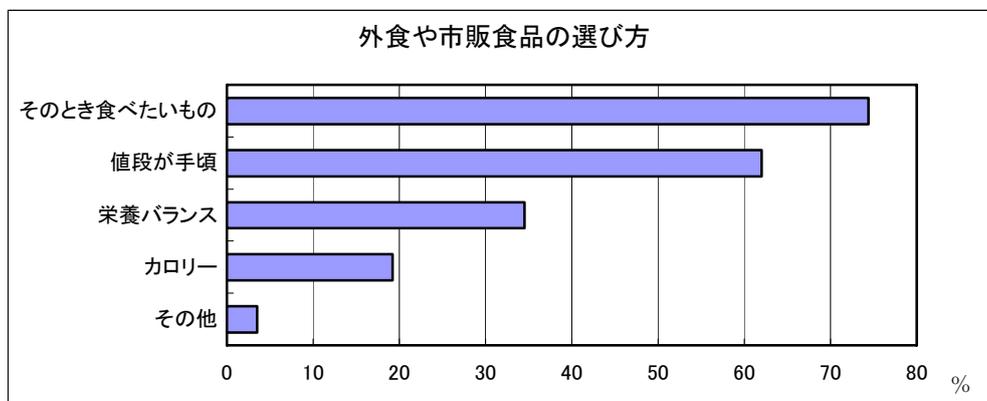
朝食を欠食する人は、男性 12.7%、女性 4.7%で、男性は全国（10.7%）、全道（7.6%）平均より高く、女性は全国（5.8%）平均より低く、全道（4.7%）平均と同じになっています。

また、年代別・男女別でみると、20歳代男性で欠食する人は34.9%と他の年代と比べ高くなっています。



5. 外食や市販食品の選び方

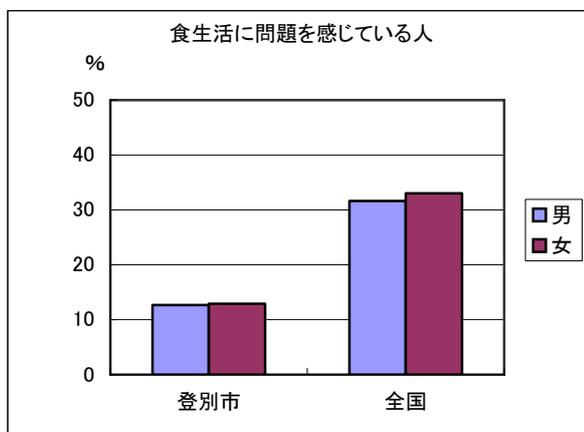
選び方としては、「そのとき食べたいものを選ぶ」が 74.4%で最も多く、次いで「値段が手ごろなものを選ぶ」が 62.0%、「栄養バランスを考える」が 34.5%、「カロリー」が 16.9%となっています。



6. 食生活に問題を感じている人

自分の食生活に「問題がある」と感じている人は男性 12.7%、女性 12.9%であり、男性・女性とも全国（男性 31.6%、女性 33.0%）平均より低くなっています。

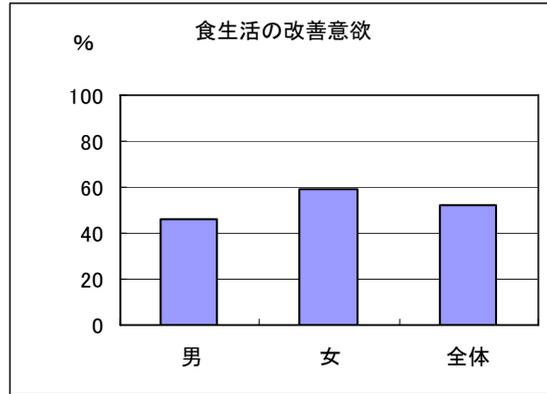
また、「多少問題がある」人を含めると、男性 58.5%、女性 70.3%の人が食生活への問題を感じています。



7. 食生活の改善意欲

自分の食生活について、「良くしたい」と思っている人は、男性 45.9%、女性 59.1%となっています。

また、全体で 52.5%と半数以上の方が食生活への改善意欲を示しています。



8. 食生活の改善項目

食生活を今より良くしたいことは、「野菜を多くとる」が 50.0%で最も多く、次いで「塩分を減らす」が 34.3%、「脂肪を減らす」が 31.8%、「カロリーを減らす」が 31.4%、「食品の種類をふやす」が 31.0%となっています。

また、西胆振地区、全道の調査でも「野菜を多くとる」が 1 位になっています。

順位	登別市	西胆振地区	全道
1	野菜を多くとる	野菜を多くとる	野菜を多くとる
2	塩分を減らす	カロリーを減らす	カロリーを減らす
3	脂肪を減らす	脂肪を減らす	塩分を減らす

健康課題

☆朝食を欠食する人が、全国、全道平均より高く、特に、20歳代男性が高くなっていますが、1日のスタートの栄養補給として大変重要なので、毎日朝食を摂る人を増やすことが必要です。

☆食生活が多様化する中で、栄養の過剰摂取や栄養バランスの偏りなどにより、肥満ややせ過ぎの人が増えていることから、健康で良好な食生活を実現するためには、個人の意識を変えるとともに、バランスのとれた栄養の摂取や、健康的な食習慣を身につけることが必要です。

目標

- ☆一日三食栄養のバランスがとれた食事をめざそう。
- ☆自分の食生活を見直そう。
- ☆適正体重を維持する人を増やそう。

指 標	現 状	市の目安	道の目安	国の目安
朝食を欠食する人	男性 12.7% 女性 4.7%	男性 10.2% 女性 3.8%	男性 4.0%以下 女性 2.4%以下	—
肥満の人 (BMIが25以上の人)	男性 31.4% 女性 16.0%	男性 25.1% 女性 12.8%	男性 28%以下 女性 24%以下	男性 15%以下 女性 20%以下
食生活に問題を感じてる人	男性 12.7% 女性 12.9%	男性 10.2% 女性 10.3%	—	—
外食や市販食品を利用する時栄養バランスを考えて選ぶ人	男性 28.4% 女性 40.5%	男性 34.1% 女性 48.6%	—	—
野菜を多くとる人	男性 53.3% 女性 47.4%	男性 64.0% 女性 56.9%	—	—

*市の目安は、現状数値にプラスマイナス 20%を乗じて設定しました。

目標達成にむけての取り組み

◇市民の健康づくりへの心がけ

- ・主食、主菜、副菜を基本とした、バランスのとれた食事に心がける。
- ・野菜を多く摂るよう心がける。
- ・朝食を抜かず3食毎日食べるように心がける。
- ・減塩に心がける。
- ・栄養や食生活に関する教室などに参加し実践する。
- ・夜食や間食を摂り過ぎないようにする。
- ・家族そろっての料理づくりや食事をする機会を増やす。
- ・牛乳、乳製品などカルシウムの多い食品を摂るよう心がける。
- ・市販食品を利用する時、栄養成分表示を参考にする。

◇市民の健康づくりを支援する取り組み

- ・ 栄養、食生活に関する情報の提供及び学習の機会を増やす。
- ・ 健康相談により、個人に合った食生活の指導をする。
- ・ 食生活改善推進員協議会の活動を育成支援し、保健推進員との連携を図り啓発事業を実施する。
- ・ 各種料理教室を開催する。

