

注) 全てのアンケート調査結果の数値は小数第 1 位を四捨五入しているため、合計が100にならない場合があります。

1. 少子高齢化と人口減少

仙北市の人口千人当たりの出生率は、平成17年人口動態統計によると、6.2人（秋田県:6.7人、全国:8.4人）と低い状況になっています。反対に、65歳以上の人口（高齢者）が増加し、高齢化率32.7%（秋田県:28.6%）と非常に高い状況となっています。

仙北市の人口は、平成17年の国勢調査では、31,868人となっており、現在の減少ペースが続くと25年後には、20,000人台まで落ち込むと推定されています。

ポイント

高齢者が多い仙北市では、郷土料理の伝承や食事マナー等を熟知した「高齢者」が家庭や地域での指導者となり、食についての情報を子どもを中心に次世代へ受け継ぐための体制をつくっていく必要があります。

2. 小中学生の不規則な生活

小中学生の生活を比較すると、起床時刻は変わりませんが、就寝時刻が成長するにつれ遅くなっており、そのため、睡眠時間が短くなっています。

	起床時刻		就寝時刻		睡眠時間	
	小5,小6	中学生	小5,小6	中学生	小5,小6	中学生
仙北市	6:22	6:18	21:58	22:59	8h 24m	7h 19m
秋田県	6:24	6:23	21:55	22:55	8h 29m	7h 28m
全国	6:44	6:40	22:05	23:20	8h 39m	7h 20m

また、帰宅後、室内で遊ぶ時間は3時間以上で、そのうち「テレビ・ビデオの視聴」が最も多く、この数値は秋田県と全国の平均を上回っています。

	室内遊び		テレビやビデオの視聴	
	小5,小6	中学生	小5,小6	中学生
仙北市	3h 34m	3h 21m	2h 15m	2h 04m
秋田県	3h 09m	3h 10m	1h 47m	1h 50m
全国	3h 52m	4h 40m	1h 53m	2h 03m

（資料：秋田県教育庁調査「平成20年度児童生徒のライフスタイル調査」）

※注）ライフスタイル調査は、全校対象ではなく調査協力校の無作為抽出による実施。

ポイント

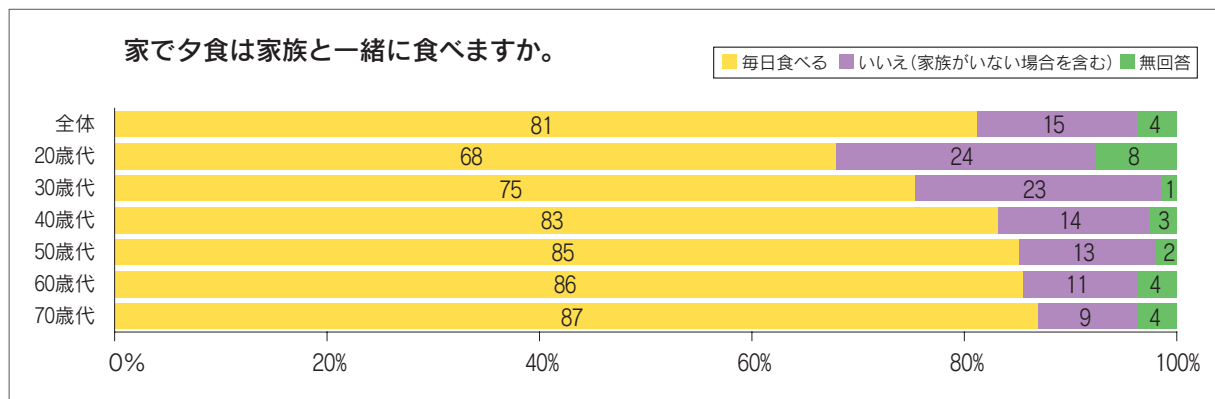
児童の不規則な生活は、習慣化し悪影響を及ぼすことから、早期に改善し、規則正しい生活習慣を身につける必要があります。

3. 食事の摂取状況

(1) 家族での食事状況

「毎日食べる」が最も多く81%となっています。

20歳代と30歳代においては、「いいえ」が20%以上で、孤食（個食）の割合が高い結果となっており、帰宅時間が遅いことも理由のひとつであると考えられます。それに比べ、40歳以上の孤食の割合は非常に低くなっています。



(資料：平成20年度健康に関するアンケート)

園児の朝食と夕食それぞれの「一人で食べる」割合は、朝食時は6%、夕食時では1%と割合が低くなっています。

また、朝食と夕食それぞれに「食欲があるか」の問いには、「大変ある」「普通」が大半で、朝食時は71%、夕食時では95%と割合が高くなっています。

(資料：平成20年度園児の食生活アンケート)

家族と食事をすることは、食の楽しさを増進させるだけでなく、こころの豊かさをもたらすことができます。統計的にも夕食を「家族揃って食べる」と回答した子どもは、「一人で食べる」子どもに比べて、望ましい生活習慣を実践しているという傾向があります。

(資料：(独)日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」平成17年度)

用語説明

孤食：一人で食事をとること。単身者の一人での食事も含む。

個食：一人ひとりが別々の食事をとること。

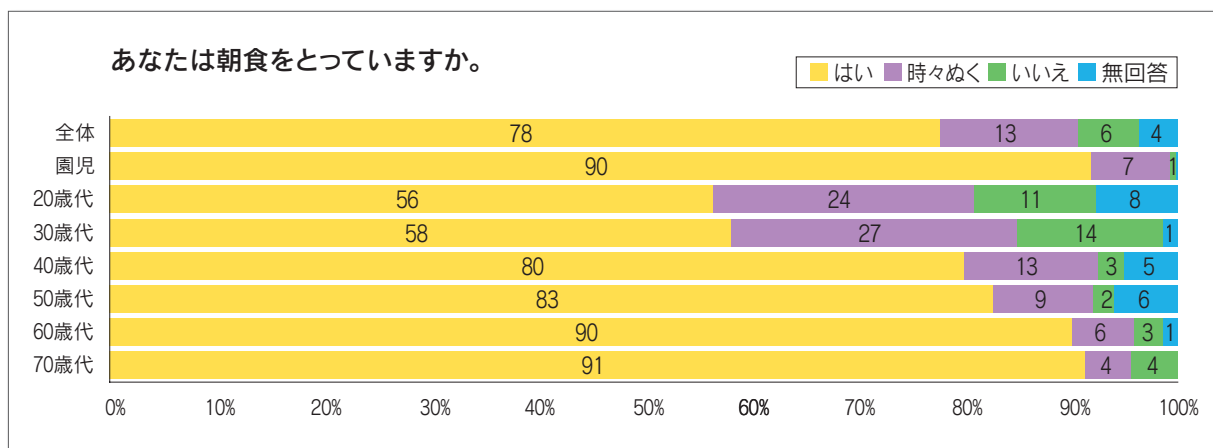


(2)朝食の摂取状況

朝食をとっているかは、「はい」が最も多く78%となっています。

20歳代と30歳代においては、「時々ぬく」が多く、「いいえ」と合わせると20歳代で35%、30歳代で41%の欠食率に及びます。

園児は90%の摂取率ですが、食べない場合の理由としては、「食欲がない」が最も多く64%、「時間がない」が4%、「用意する時間がない」が4%と続きます。



(資料：平成20年度健康に関するアンケート・平成20年度園児の食生活アンケート[園児の数値])

児童の朝食摂取率は、小学5,6年生が85.1%（秋田県：90.2%、全国90.6%）、中学生が86.9%（秋田県88.6%、全国：83.1%）となっています。

(資料：秋田県教育庁調査「平成20年度児童生徒のライフスタイル調査」)

ポイント

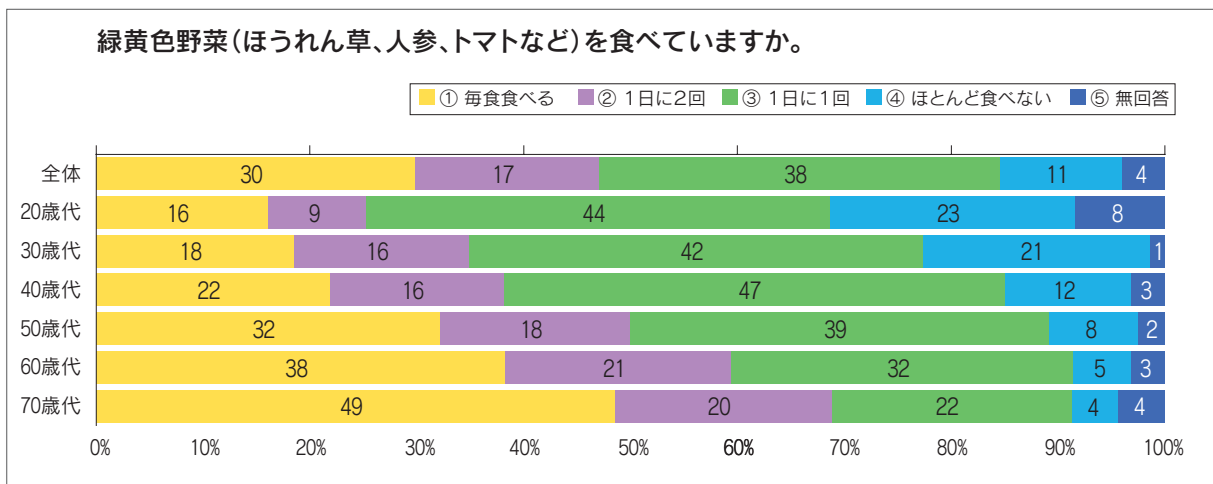
孤食は、年代を問わず、見逃してはいけない問題で、寂しさや孤独さを感じてしまうことも考えられるため、食事の基本となる家族とのコミュニケーションを大事にした楽しい食生活を送ることや、朝食の重要性を認識し、規則正しい食習慣を身につける必要があります。

4. 食べ物の摂取頻度

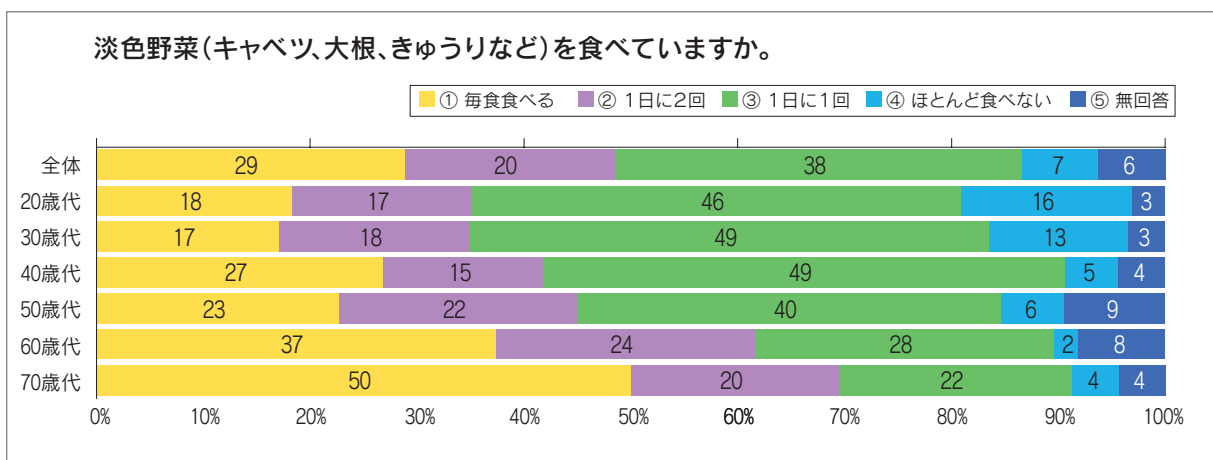
(1) 緑黄色野菜と淡色野菜の摂取頻度

緑黄色野菜と淡色野菜はいずれも「1日に1回」が最も多く38%となっています。次いで「毎食食べる」は、全体の3分の1以下で低い割合となっています。

年代別にみると、年齢の高い世代ほど、摂取頻度が高く、若い世代ほど、摂取頻度は低くなっています。体にとても必要な栄養素が含まれる食品であるため、摂取頻度を高くする工夫が必要となります。



(資料：平成20年度健康に関するアンケート)



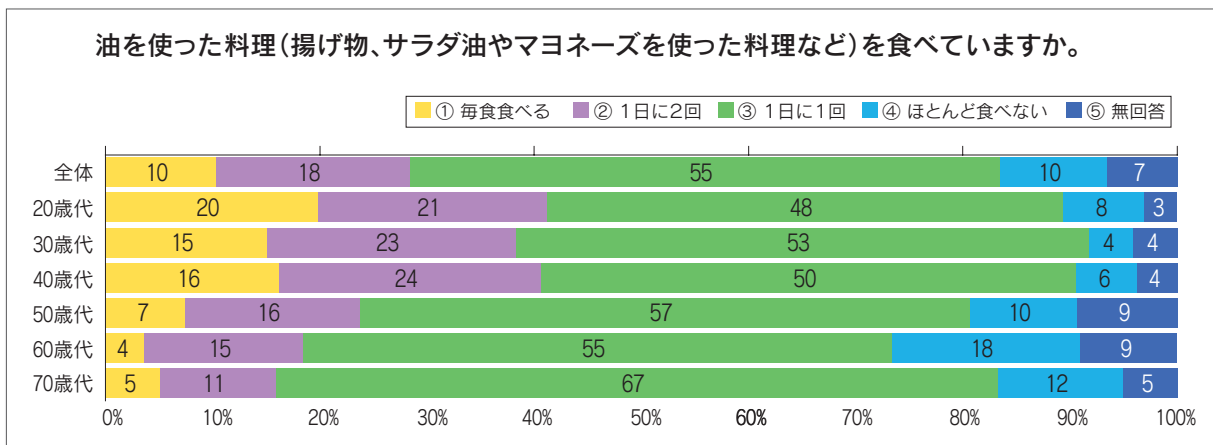
(資料：平成20年度健康に関するアンケート)

(2)油を使った料理の摂取頻度

「1日に1回」が最も多く55%となっています。

年代別にみると、20歳代～40歳代は「毎食食べる」と「1日に2回」を合わせた割合がおよそ40%を占め、摂取頻度が高く、それに比べ50歳代～70歳代ではおよそ20%と20歳代～40歳代の約半分の割合となっています。

脂質の摂りすぎは、肥満の要因になるだけでなく、心臓病や糖尿病を誘発するためなるべく控える必要があります。



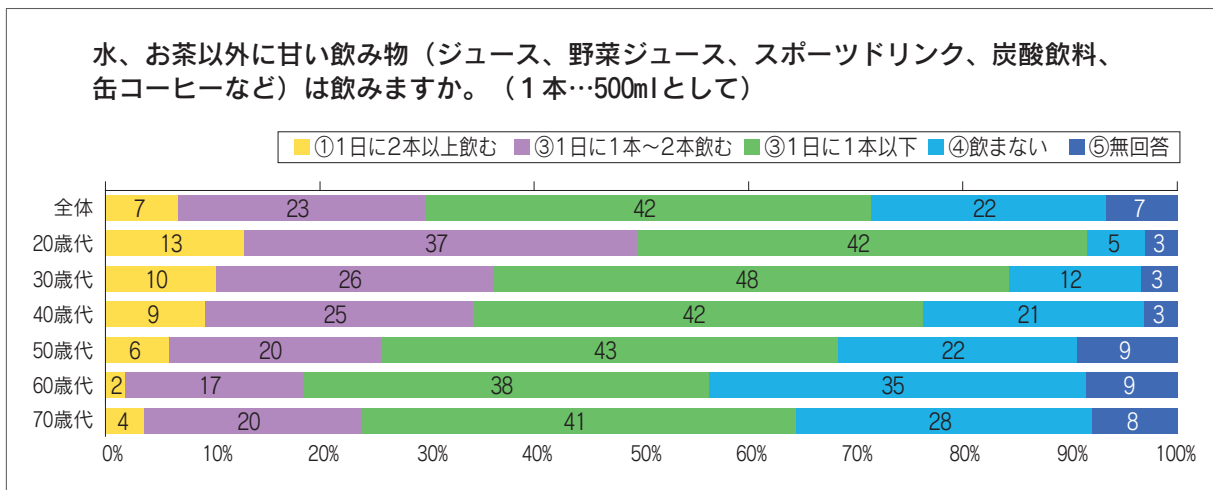
(資料：平成20年度健康に関するアンケート)

(3)甘い飲み物の摂取頻度

「1日に1本以下」が最も多く42%となっています。

20歳代～40歳代の摂取頻度は高く、50歳代以上の摂取頻度は低くなっています。

甘い飲み物の摂取は、習慣化してしまう危険性があることはもちろん、過剰摂取は生活習慣病(糖尿病)になる可能性が高くなってしまうため、改善する必要があります。

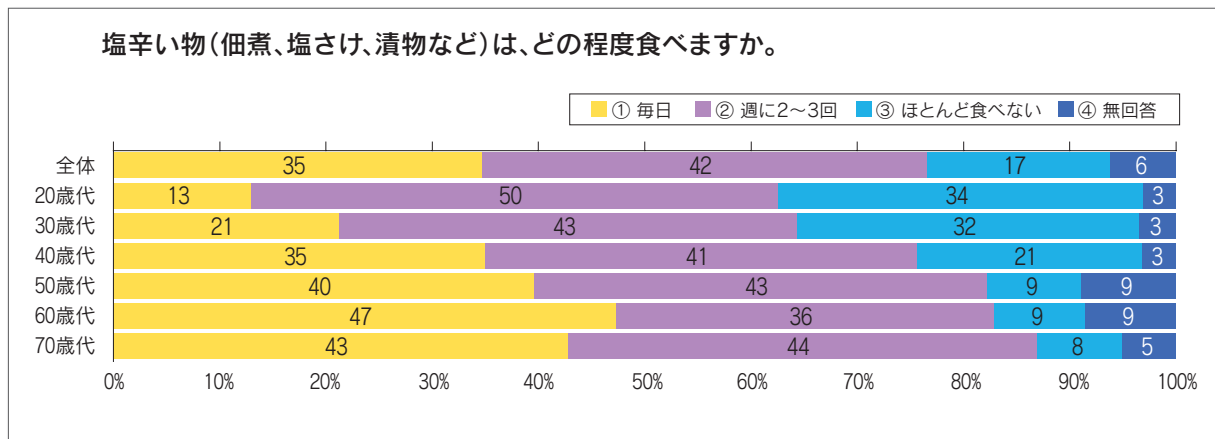


(資料：平成20年度健康に関するアンケート)

(4)塩辛い物の摂取頻度

「週に2~3回」が最も多く42%となっています。

年代別にみると、40歳代以上では「毎日」と「週に2~3回」の割合を合わせると約80%以上となり非常に高い摂取頻度となっています。一方、30歳代以下では、「ほとんど食べない」が約30%となっており、食文化の変化、塩分過多の保存食を食べなくなってきたことが考えられる結果となっています。



(資料：平成20年度健康に関するアンケート)

ポイント

食品ごとの摂取頻度をみると、緑黄色野菜や淡色野菜、油を使った料理や甘い飲み物については、年齢の高い世代ほど食品の栄養素を考えた摂取状況となっていますが、若い世代は関心が低いと考えられる結果となっています。しかし、塩辛い物については、年齢の高い世代ほど摂取頻度が高くなっています。

食事が健康に与える影響を正しく理解し、栄養バランスを考えた食事をする必要があります。

注) 近年では、子どもにも塩分過剰摂取の危険性が高くなってきています。これは子どもが好むスナック菓子やインスタント食品に塩分が多く含まれることが原因と考えられます。過度の塩味は料理の風味を損なうだけでなく、味覚障害から生活習慣病になる可能性が高いことから、早期改善の必要があります。

4. 肥満傾向と運動不足

(1)小中学生の肥満傾向（肥満度20%以上が肥満）

秋田県児童の肥満割合は、全国平均より高くなっており、仙北市児童は、さらにそれを上回っています。仙北市児童の男女別の差はほとんどなく、小1～小5にあつては、成長するにつれ、肥満の割合が高くなっています。中学生においては、秋田県の割合より約5%高くなっています。

区分	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
男子	9%	11%	13%	16%	20%	14%	22%	17%	16%
女子	12%	11%	11%	13%	9%	13%	14%	20%	17%
全体	11%	11%	12%	15%	15%	14%	18%	18%	16%
秋田県	9%	10%	11%	12%	16%	11%	13%	13%	13%
全国	5%	6%	8%	10%	10%	11%	10%	10%	10%

▲ は秋田県の割合を上回っているもの (資料:平成19年度学校保健統計調査)

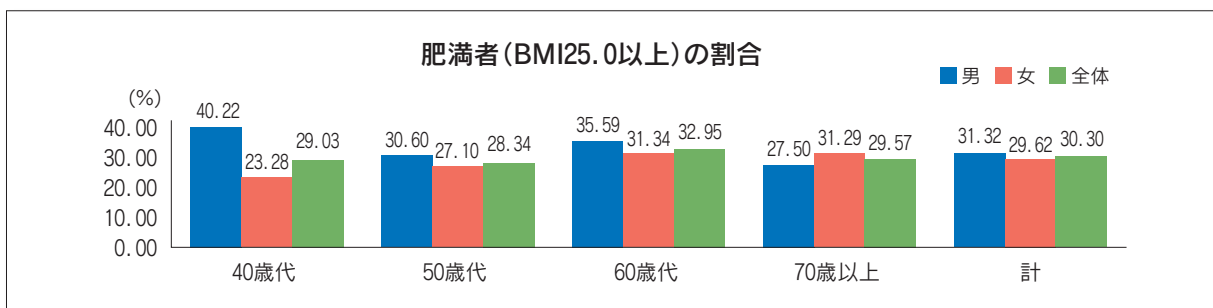
※肥満度：[実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(k) × 100%で計算される数値で、-20%以下を「やせ傾向」、+20%以上を「肥満傾向」としています。

(2)大人の肥満傾向

①BMIによる肥満割合（BMI値25以上が肥満）

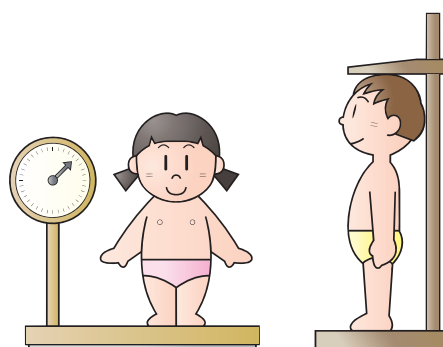
全体の肥満者の割合は、30.30%となっています。

男女を比較すると、50歳代以上の差はほとんどありませんが、40歳代では差があり、男性の割合の高さが顕著です。



(資料：平成19年度仙北市基本健診)

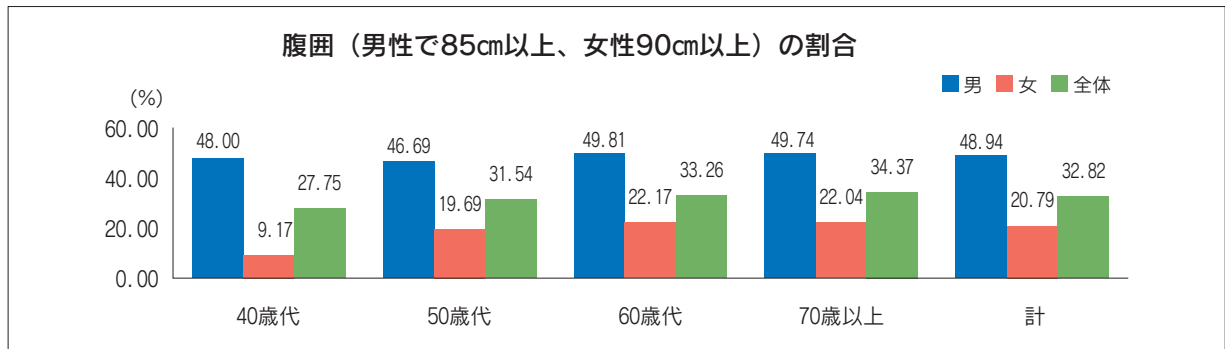
※BMI：Body Mass Indexの頭文字をとったもので、体重(kg)/身長(m)²で計算される数値で、22を「標準」とし、18.5以下を「痩せ」、25以上を「肥満」としています。



②腹囲測定によるメタボリックシンドロームの割合（男性：85cm以上、女性：90cm以上）

平成20年度から「特定健診・特定保健指導」制度が始まりました。これは、生活習慣病の予防と改善を目的に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当する方とその予備軍の方を見つけ出す特定健診を行い、この健診結果に基づいて、それぞれに合ったメニューの特定保健指導を実施するものです。そのため、健康診断に、「腹囲」の測定が加わりました。

男性は、年代を問わず50%弱の割合となっていますが、女性は、40歳代では10%弱と低い一方で、50歳代以上では約20%と約2倍になっています。



（資料：平成20年度仙北市特定健診）

(3)運動不足

日頃、運動不足を感じている割合は「大いにある」が39.7%となっており、「それほどでもない」13.4%と「少しはある」29.6%を合わせると、運動不足を感じている人が82.7%に及びます。週何回運動しているかは、「運動をしていない」が最も多く56.4%となっています。

この結果、「運動不足を感じている」(82.7%) よりも「運動していない」(56.4%) の割合が低いということは、運動の必要性を感じながら、実際は運動していない（できない）ということがうかがえます。

（資料：平成20年度仙北市健康に関するアンケート）

ポイント

代謝が良い児童の場合、肥満の原因は「食品の摂取量 > 運動量」の関係が明らかなため、食へ関心を持ち、食事の摂取量の改善と運動の環境作りや運動の習慣をつける必要があります。また、大人の肥満は体に負担をかけるだけではなく、生活習慣病の恐れがあることから、平成20年度から導入された特定健診の意味を考え、規則正しい食習慣と日常生活の中に運動を取り入れる必要があります。

用語説明

メタボリックシンドローム:

内臓周りの脂肪がたまり過ぎ、おなか周りが太い状態に加え血糖・血圧・血中脂質の数値に二つ以上の異常がある状態。脳卒中・心筋梗塞・糖尿病をひきおこす危険性が高いといわれている。

5. 農業と農村体験、学校給食における地場産物の利用

(1) 農業従事者数の減少と農業生産額

仙北市の基幹産業である農業の現状について、農林業センサスによると平成17年の農業従事者数は3,268人で平成12年に比較すると7%減少しています。

秋田県生産農業所得統計によると、平成18年度の農業生産額(前年比4%増)は横ばいで、内訳を見るとやはり1位は「米」で生産額の過半数の57.1%を占めています。米に偏った生産構造となっているため、米価の低迷を受け米の生産額は減少しています。しかし、若干ではありますが農業生産額が伸びているのは畜産のブランド化や、徹底した指導と管理のもとに誕生した高品質な「まごころほうれん草」などのような高品質を目指し生産されている野菜の生産が影響しているように思われます。

(2) 先進的な学校教育旅行(農村体験)の受入れ

仙北市は30年以上前から学校教育旅行を受入れている複数の団体の活動により、県内でも先進的な地域となっているだけでなく、農業体験をはじめとする体験メニューが豊富にあります。

秋田県都市農村交流実態調査によると、都市農村交流による学校での農村体験者数は、平成19年:5,952人(前年比41.3%増)で、受入れ側の市民参加者数(述べ人数)も平成19年:668名(前年比28%増)と、いずれも年々増加しており、食を支える農業や農山村に対する期待の高まりがうかがえます。しかし、受入れ農家自体は少ないため、新規受入れ農家を増やしていく必要があります。

(3) 保育園・幼稚園・小中学校における農業体験

保育園・幼稚園・小中学校では、食育推進のため年間計画を立て、さまざまな分野から食育に関する施策を展開しています。その中で、ほとんどの学校等が施設の土地や借用した田畑を利用し、校外学習の一部として農業体験を実施しています。内容は各校違いますが、ほとんどが収穫のみの体験にとどまらず調理、食事などを取り入れています。

(4) 学校給食における地場産物の利用状況

学校給食における地場産物利用率(秋田県が指標とする野菜15品目の県内産利用率の重量割合)は、平成19年度は29.1%(秋田県:26.5%)で前年度より1.6%増加しており、地場産物の利用に力を入れていることがうかがえます。仙北市産に限ると平成19年度の利用率は22.3%となります。

また、使用している野菜(漬物含む)の種類は、各給食センターにより異なりますが、平成17年度20品目、平成18年度26品目、平成19年度28品目と年々増加傾向となっています。

(平成17年度~平成19年度 秋田県学校給食物資使用調査)

ポイント

食の安全性が問われる今、子どもたちを中心に農業体験をすることにより、食を支える農業や農産物へ関心を持たせ、その重要性を知る必要があります。

また、地産地消及び農業生産地域として、安全安心良質かつおいしい農産物を地域内外に提供するほか、農業体験を通して「食を支える農業」の重要性がわかることから農業体験を通じた交流人口(受入れ農家を含む)を増やしていく必要があります。