



### 3 「健康づくり」

#### 分野2 食べる



#### 1 指標の達成状況と評価

##### 成果指標

評価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	現状値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
①	小・中学生の肥満傾向の割合	小学生男子7.6% 小学生女子4.8% 中学生男子8.1% 中学生女子5.1%	小学生男子6.5% 小学生女子5.1% 中学生男子7.1% 中学生女子4.8%	減少	b	1
②	朝食を欠食する人の割合	青年期 19.2% 成年期 24.3% 【令和元年度 (2019年度)】	—	15.0%以下	—	2
③	朝食を毎日食べる子供の割合	小学6年生 95.7% 中学3年生 92.3% 【令和元年度 (2019年度)】	小学6年生 94.4% 中学3年生 91.3%	100%	d	3
④	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の割合	69.6% 【令和元年度 (2019年度)】	—	80%	—	2

##### 取組の評価指標

評価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	現状値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
⑤	食塩の摂取 ア 塩分を多く含む食品を控えていない人の割合	青年期 74.5% 成年期 61.0% 中年期 44.8% 高年期 18.9%	—	減少	—	2

価指標		基準値 令和2年度 (2020年度)	現状値 令和5年度 (2023年度)	目標値 令和8年度 (2026年度)	評価	出典
⑤	イ 食塩を多くとる傾向がある人の割合	男性 19.5%	男性 18.8%	男性 18.4%以下	b	4
		女性 4.8%	女性 4.7%	女性 3.9%以下	b	
⑥	食事を一人で食べる ことがよくある子供の割合	(夕食) 幼児期 0.6% 小学生 0.4% 中学生 6.8% 【令和元年度 (2019年度)】	—	減少	—	2
		(朝食) —	—	減少	—	
⑦	食育に関心を持っている人の割合	62.1% 【令和元年度 (2019年度)】	—	90%以上	—	2

#### 現状値の出典一覧

- 1 吹田市立小・中学校、幼稚園定期健康診断・環境調査統計表
- 2 吹田市健康に関する市民意識アンケート調査 2019
- 3 全国学力・学習状況調査
- 4 吹田市 30 歳代健診及び吹田市国保健康診査問診結果

※⑥の「朝食」については令和4年度(2022年度)以降、市民意識調査にて把握予定だったが、実施できなかったため、基準値及び現状値なし。

## 2 これまでの主な取組

### (1) ライフステージに応じた食育の取組

#### 行政の取組

- ・ 保育所等において月齢・年齢に応じた栄養・食事指導を実施しました。また、栄養だよりの配布や給食試食会等を通じて、食の大切さや家庭での望ましい食習慣について啓発しました。
- ・ マタニティクッキング、離乳食講習会、乳幼児健診等において、栄養バランスや生活リズム、家族と一緒に食事をとる大切さ等について啓発しました。
- ・ 令和4年度から令和6年度まで国立循環器病研究センターと連携し、小学校給食における食塩摂取量を段階的に減らすとともに、子供と保護者に対し、学童期の健全な食習慣や味覚形成の重要性を周知する等、家庭における食生活の改善にもつなげられるよう取り組みました。
- ・ 子供に居場所と食事等を提供し、孤食※<sup>1</sup>の解消や地域との交流の場等の役割を担う子供食堂の活動を支援するため、開設・整備費用及び活動費の補助を行っています。
- ・ 市内の大学生を対象に、プレコンセプションケア※<sup>2</sup>やフレイル予防※<sup>3</sup>に関するイベントや講義等を行い、適正体重の維持とバランスのとれた食事の重要性について啓発しました。

- ・骨粗しょう症やフレイル、生活習慣病を予防するための食事について、健(検)診や講座の場で啓発し、食事指導を行いました。
- ・健康教室や講座において、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食習慣等について啓発しました。
- ・市ホームページ、市報、SNS等を活用し、健康に関する情報を発信したほか、スーパー等の身近な場所でポスターの掲示やチラシの配架を行いました。
- ・高齢世代に対し、低栄養やフレイル予防に関する講演会や、住民同士が地域の身近な場で気軽に集い合う通いの場等を活用したフレイルチェックや個別栄養相談等、様々な取組を実施しました。
- ・食育月間(6月)や食生活改善普及運動月間(9月)に、市報、ホームページ等を活用し、減塩や栄養成分表示の活用について啓発しました。
- ・離乳食や健康づくりに役立つ簡単なレシピを料理レシピ掲載サイト「クックパッド」に掲載するとともに、市内3店舗のスーパーで配布しました。

#### 地域団体等の取組

- ・吹田地区栄養士会さんくらぶでは、調理方法や自分で作る楽しさを学び、健康的な食生活への関心を高めるため、子供向け料理教室を開催しました。
- ・吹田市PTA協議会では、小・中学校で給食試食会とあわせて、食に関する講座を実施しました。

## (2) 食環境の整備

#### 行政の取組

- ・健康的な食事を選択できる環境づくりとして、「健康づくり応援団の店」の普及啓発を行いました。また、大阪府と合同で飲食店を対象としたヘルシー外食コンテストを実施しました。
- ・研究機関、企業、大学と食環境の整備に向けた産学官民連携の取組について、意見交換や情報共有を行いました。
- ・国立循環器病研究センターと共同開発した減塩レシピを市内3店舗のスーパーの特設コーナーで食材とともに紹介しました。
- ・保育所等において、給食提供により子供の健全な発育を補助するとともに、望ましい食習慣が身につくよう保護者に啓発しました。

## (3) 食べることを大切にすることを意識を育てる

#### 行政の取組

- ・保育園や幼稚園、小学校において、野菜を栽培し、収穫する農作業体験を実施しました。
- ・年に2回、公共施設4か所でフードドライブを実施し、集まった食品を子供食堂やフードバンク等に提供したほか、コンビニやスーパーと連携し、てまえどりキャンペーンを実施しました。また、大学、企業と連携し、食品ロス削減に関する啓発講座を実施しました。
- ・朝市や産業フェア、その他のイベントを活用し、地産地消の取組を推進しました。また、農業と食の大切さに対する理解を深める農作業体験を実施しました。
- ・調理方法や誰かと食事する楽しさを学び、健康的な食生活への関心を高めるため、青少年を対象とした料理教室を実施しました。

### 3 現状・課題

- ・小・中学生の肥満の割合は、小学生女子を除き、減少していますが、新型コロナウイルス感染症拡大前と比較すると、全体的に増加傾向にあり、新型コロナウイルス感染症の影響等により、運動時間等が減少し、スクリーンタイム(テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間)が増加したこと等が影響したものと考えられます。
- ・朝食を欠食する人の割合は、現状値の把握ができていませんが、30歳代健診、国保健診の問診結果では、「朝食を抜くことが週3日以上ある」と回答した人の割合がいずれも増加傾向にあります。朝食の欠食等の食習慣の乱れは、肥満、やせ、低栄養、生活習慣病等につながるため、全ての世代に対して朝食摂取への啓発の強化が必要です。
- ・朝食を毎日食べる子供の割合は高い数値であるものの、ライフスタイルの多様化が進み、現状値が基準値を下回っています。令和4年度の吹田市子供の生活状況調査では、朝食を「毎日食べる」と回答した小学生の割合は91.3%、中学生の割合は82.6%となっています。また、朝食を欠食した理由として「食べたくないから(おなかがすいていないから)」や「食べる時間がないから」と回答した者の割合が高いという結果が出ています。
- ・食塩を多くとる傾向がある人の割合は、男女ともに減少しており、減塩に対する意識が高まっているものと考えられます。
- ・食事を一人で食べるのがよくある子供の割合は、夕食、朝食とも現状値の把握ができないため、現時点で評価は困難ですが、令和5年度吹田市こども計画等策定に係るニーズ調査では、共食(きょうしょく)の機会が少ない子供が一定数いるという結果が出ています。核家族化や共働き世帯の増加、ライフスタイルの多様化が影響しているものと考えられます。

### 4 指標・目標値の見直し

#### (1) 成果指標

該当なし。

#### (2) 取組の評価指標

該当なし。

### 5 今後の取組の方向性

- ・子供の頃から食に関心を持ち、健全な食習慣を身につけるため、引き続き、小学校の給食等を通じた子供への食育と保護者への啓発を行います。
- ・朝食の欠食割合が増加していることから、朝食の大切さや健全な生活習慣について、スーパーやドラッグストア等の生活に身近な場で、分かりやすく情報を発信します。
- ・市内5大学に対し、イントラネット※<sup>4</sup>や講義等を通じて、肥満ややせによる健康への影響や適正体重の維持、バランスのとれた食事を含めた健全な生活習慣について啓発を行います。
- ・就労世代に対し、自らの健康に関心を持ち、生活習慣病の発症を予防できるよう、食事を含めた健全な生活習慣に関する啓発や保健指導を実施します。

- ・ 低栄養やフレイルを予防するための食事や運動等の生活習慣について、教室や講座を通じて啓発します。また、低栄養リスクチェックの結果、食べにくさを感じることやフレイルリスクが高い高齢者に対し、栄養相談を行う、フレイル相談会の開催回数を増やします。
- ・ 共食は、健康で規則正しい食生活につながるとともに、食事の楽しさを実感し、豊かな心を育むことから、子供の頃から誰かと一緒に食事をする大切さを啓発します。
- ・ 健康に関心が薄い人を含めた全ての市民が自然と健康的な食を選択できるような環境整備について、引き続き、研究機関や企業等と連携した取組を検討します。

---

※<sup>1</sup> 孤食とは、一日の全ての食事を一人で食べていること。

※<sup>2</sup> プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの健康に向き合うこと。

※<sup>3</sup> フレイルとは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能等）が低下して、要介護状態に近づくこと。対策をとれば、健康な状態に戻ることも可能である。

※<sup>4</sup> イントラネットとは、企業や大学等の組織内のみで構築されたネットワーク環境のこと。