

## 4 食育に関する意識と実践の状況

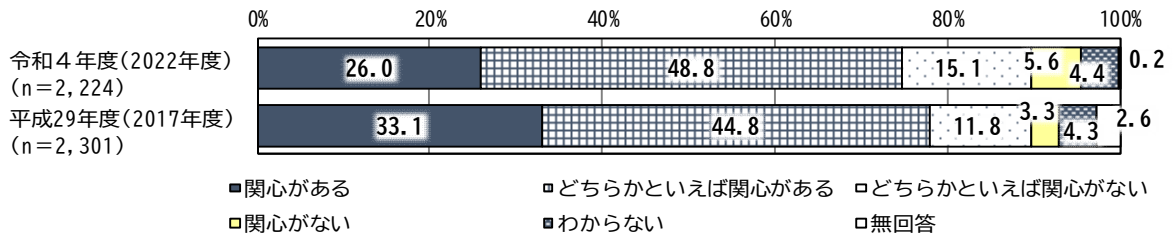
### ～食育に関する実態調査結果より

北九州市民の健康や生活習慣、食育に関する意識や現状などを把握することを目的に令和4年(2022年)10月に「北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査」を実施しました(調査の概要については、55ページ参照)。

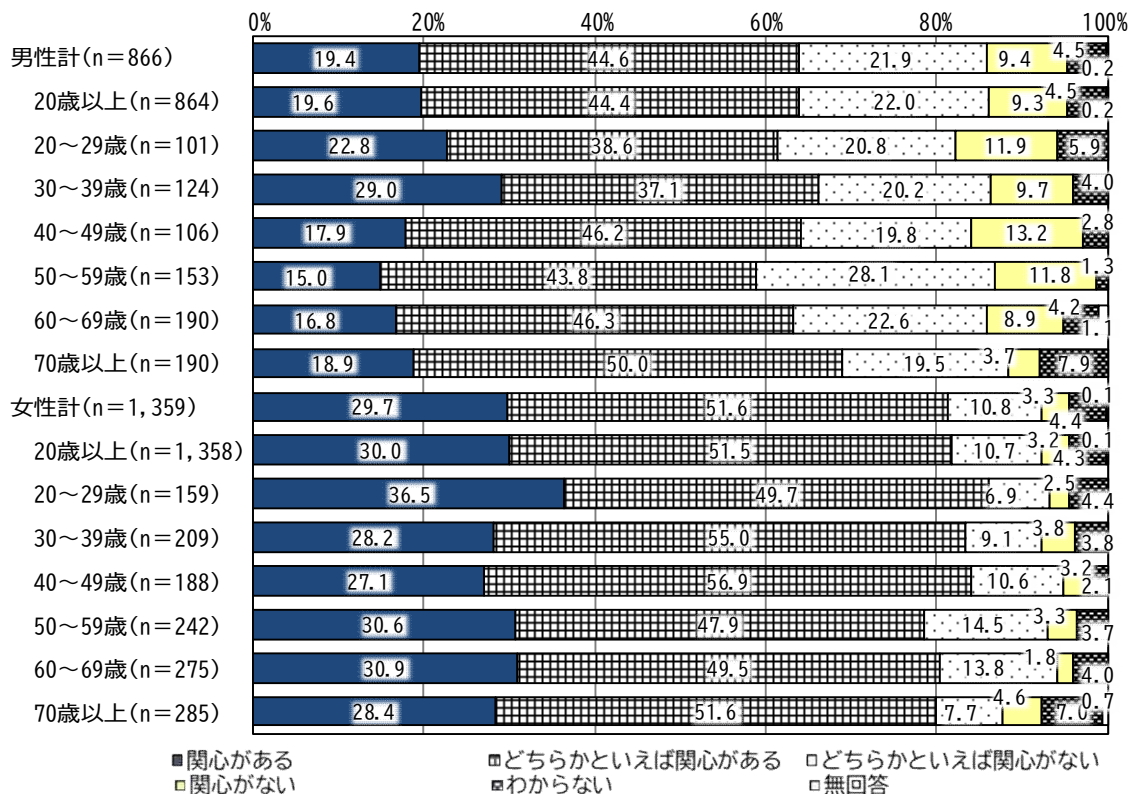
#### (1) 食育への関心

食育に関心がある(「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」)人は74.8%でした。年代別に大きな差はみられませんが、前回結果の77.9%よりやや低下しています。また、女性は男性より関心が高い傾向があります。

食育に関する関心度 (20歳以上・経年比較)



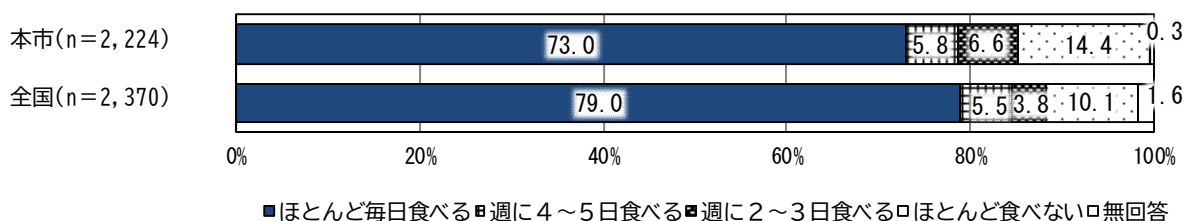
食育に関する関心度 (年代別・性別)



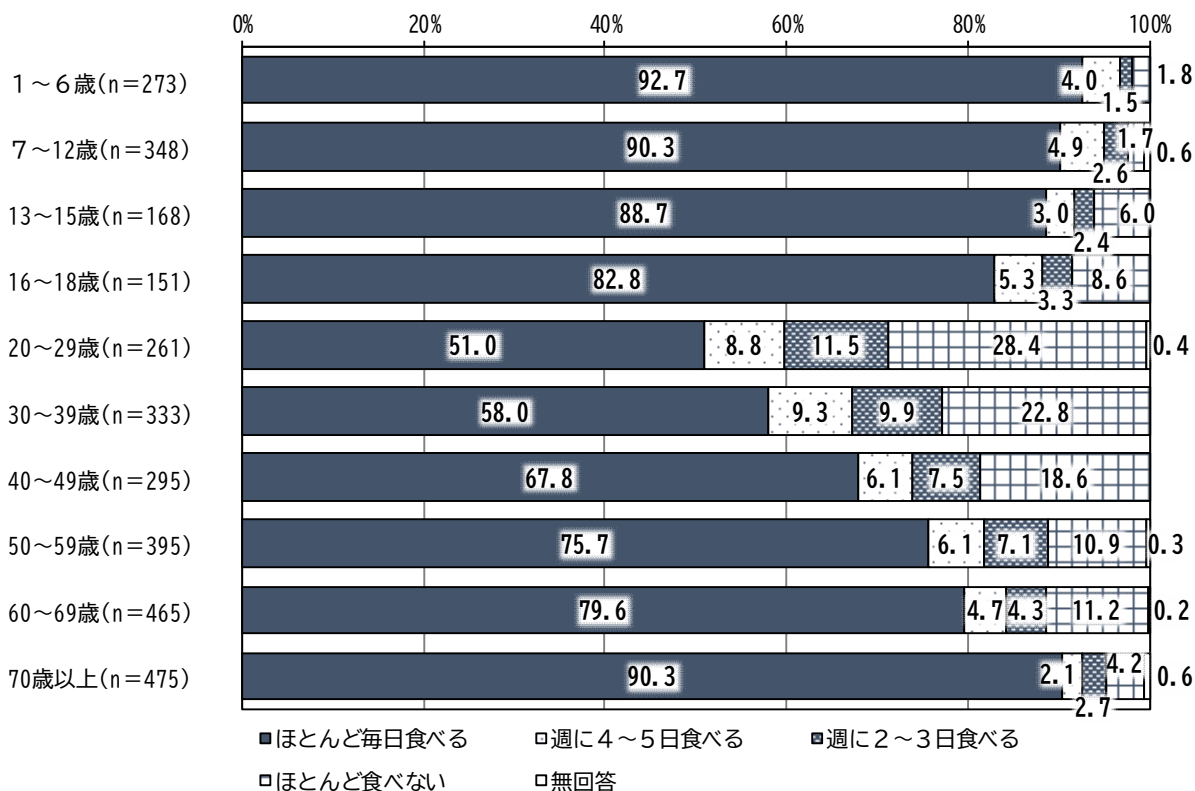
## (2) 朝食の欠食

「ほとんど毎日朝食を食べる」は 73.0%で、全国の 79.0%より低くなっており、「ほとんどたべない」は 14.4%で、全国の 10.1%より高くなっています。年代別でみると、「ほぼ毎日食べる」が 1～6歳、7～12歳では9割以上ですが、20歳～29歳では約5割となっています。「ほとんど食べない」「週に2～3日食べる」では、20歳～29歳では約4割となっています。

朝食の摂取状況（20歳以上・全国比較）

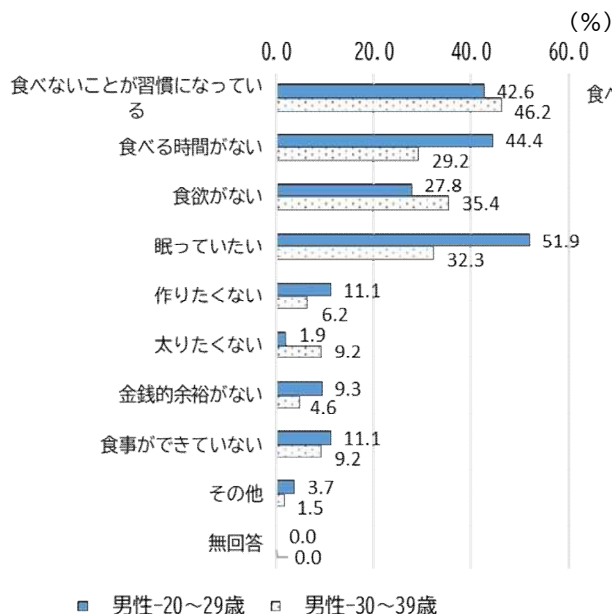


朝食の摂取状況（年代別）

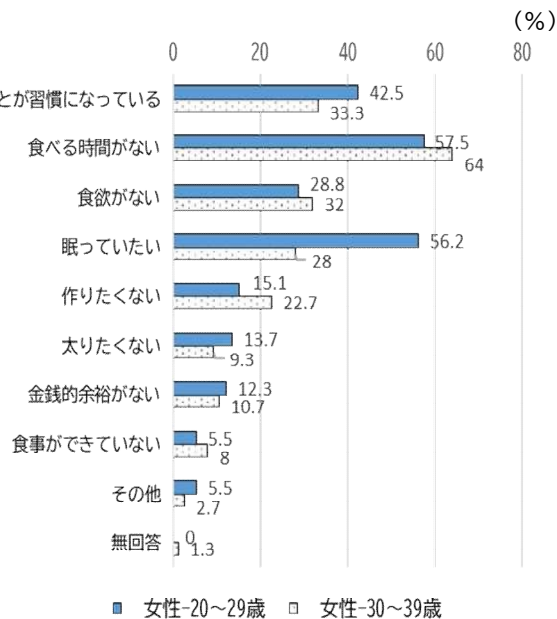


朝食の欠食の多い、20歳～29歳、30歳～39歳の朝食を食べない理由としては、20～29歳では「眠ってほしい」「食べる時間がない」「食べないことが習慣になっている」が多くなっています。また、30～39歳女性では、「食べる時間がない」が64.0%と多くなっています。

朝食欠食の理由（20～39歳男性）



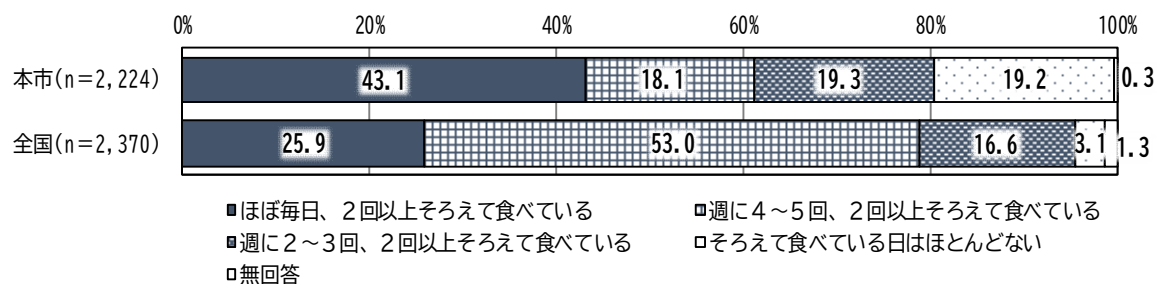
朝食欠食の理由（20～39歳女性）



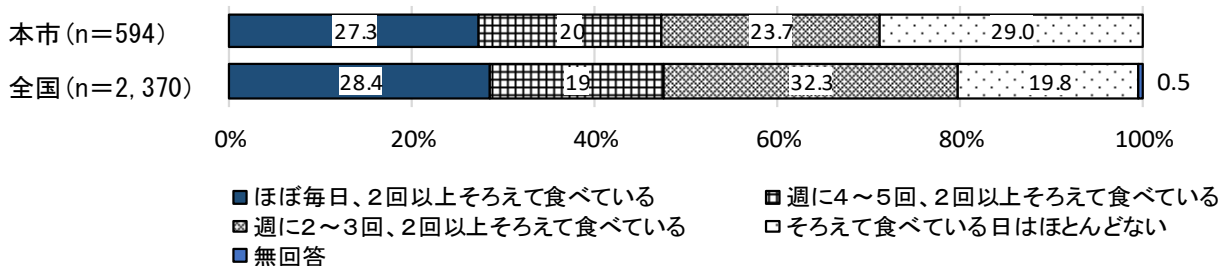
### (3) バランスのよい食生活の実践

主食（ご飯、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日2回以上ある日が、「ほぼ毎日」は43.1%、「ほとんどない」は19.2%となっています。全国と比べ、「ほぼ毎日」が高い一方、「ほとんどない」は高くなっています。20～39歳では「ほぼ毎日」は27.3%で、「ほとんどない」は29.0%と全国に比べ高くなっています。また、性・年代別にみると、「ほぼ毎日」は男女とも70歳以上がもっとも高くなっています。

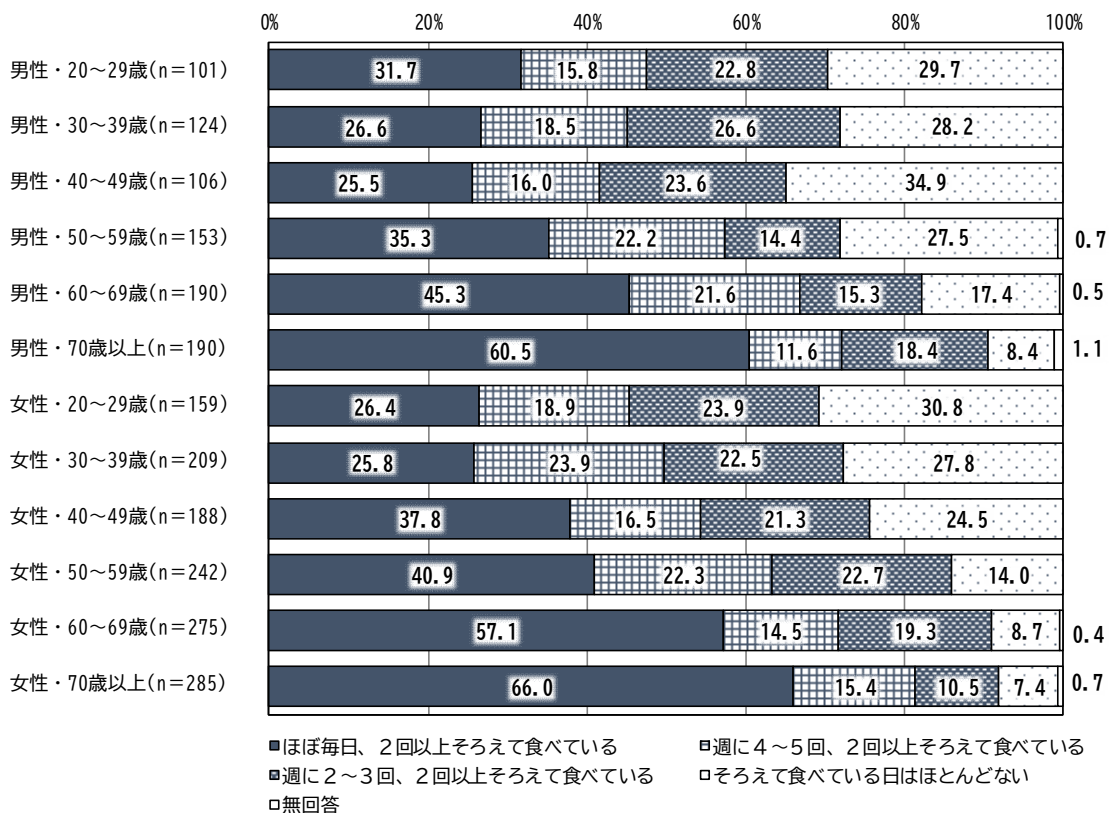
主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20歳以上）



主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20～39歳）



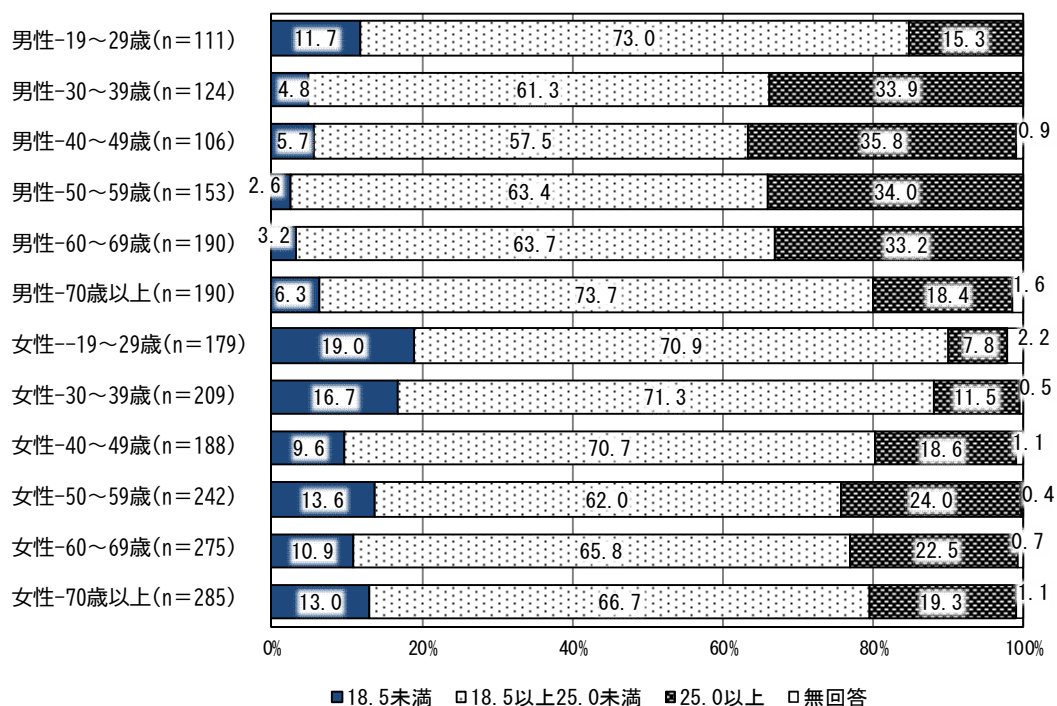
### 主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（年代別・性別）



### (4) 肥満と痩身(やせ)の状況

エネルギーの過剰摂取による肥満（BMI25以上）は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。BMI25以上の割合は、40~49歳男性が 35.8%と最も高く、20~60歳男性ではBMI25以上は前々回調査、前回調査と比べると、増加しています。

#### 体格（BMI）の状況（年代・性別）

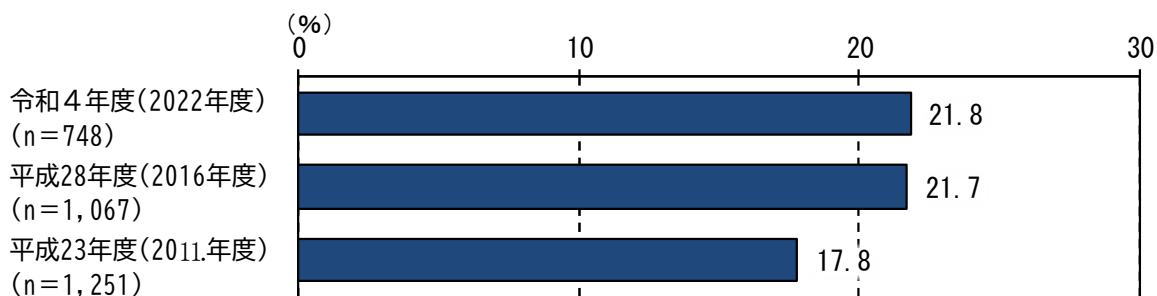


### 20～60 歳男性の肥満者（BMI 25 以上）の割合（経年比較）



高齢者では、やせ（BMI 18.5 未満）や低栄養が要介護や死亡のリスクになることがわかっていますが、低栄養傾向（BMI 20 以下）の人は 21.8% と横ばいで、高い状況にあります。

### 低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合（65 歳以上・経年比較）



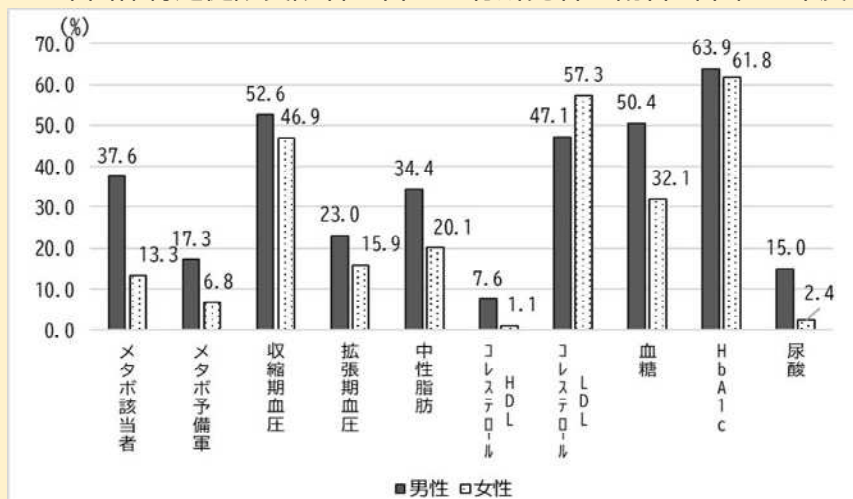
#### 【参考】生活習慣病の状況

北九州市国民健康保険（市国保）加入の特定健診結果では、「メタボ該当者」が男性では 37.6%、「メタボ予備軍」が 17.3% となっています。また、「HbA1c」の有所見者は男女ともに 6 割をこえています。

メタボ該当者：腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上で、3 つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち、2 つ以上の項目に該当するもの

メタボ予備軍：腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上で、3 つの項目（血圧・血糖・脂質）のうち、1 つに該当するもの

#### 市国保特定健診受診者に占める有所見者の割合（令和4年度(2022年度)）



#### 【有所見者の定義】

- 収縮期血圧 130 mm Hg 以上
- 拡張期血圧 85 mm Hg 以上
- 中性脂肪 150 mg/dl 以上
- HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
- LDL コレステロール 120 mg/dl 以上
- 血糖 100 mg/dl 以上
- HbA1c 5.6% 以上
- 尿酸：7.1 mg/dl 以上

出所：保健福祉局健康推進課調