

※健康づくりの課題は北九州市健康づくり懇話会で検討

### 本市の健康課題

### 食育の課題

### 北九州市の現状

### 背景

### 対策



オーラルヘルス



高血圧



肥満

口腔機能の低下

高いナトリウム・カリウムバランス（ナトリウムの過剰摂取）

エネルギーの過剰摂取

インスリン抵抗性

#### 【食行動】 1. 朝食の欠食

1日に必要な栄養素の摂取、肥満などの生活習慣病予防には朝・昼・夕の3食を基本に!

#### 【食物摂取】 2. 野菜摂取不足

野菜は、カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含む。食べすぎ防止や高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防・重症化予防にも重要だが、不足している。

#### 【食物摂取】 3. 食塩の過剰摂取

塩分の過剰摂取は高血圧の原因に!

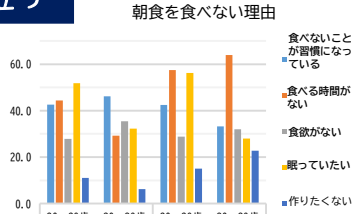
#### 【栄養摂取(栄養状況)】 4. エネルギー・栄養素の過剰

エネルギーの過剰は、肥満をはじめ、高血糖や脂質異常など生活習慣病につながる。低栄養予防は高齢期のフレイル対策に重要。

#### 5. 食への理解と感謝の意識の醸成

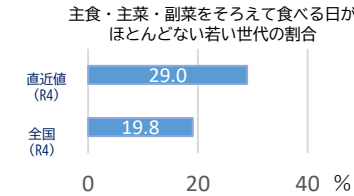
#### ■若い世代での欠食が目立つ

年齢	直近値 (R4)	全国 (R4)
小学6年生	2.8% <sup>①</sup> (1.7%)	1.4% <sup>①</sup>
中学3年生	3.6% <sup>①</sup> (6.0%)	2.7% <sup>①</sup>
20歳以上	14.4%	10.1% <sup>②</sup>
20~30歳代	25.3%	20.0% <sup>②</sup>



#### ■野菜がかなり不足している

性別	直近値 (R4) <sup>③</sup>	目標量との差
20歳以上男性	258.5g	▲91.5g
20歳以上女性	261.2g	▲88.8g
20歳代男性	179.5g	▲170.5g
20歳代女性	216.1g	▲133.9g



#### ■減塩の必要人が多いが、減塩意識が低い

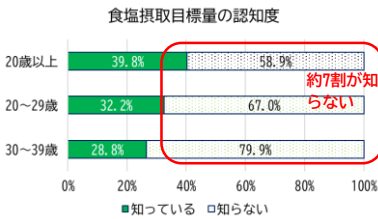
性別	直近値 (R4) <sup>③</sup>	目標量との差
男性	10.0g	2.5g 過剰
女性	8.7g	2.2g 過剰



#### ■働き盛りでの肥満、高齢者の低栄養

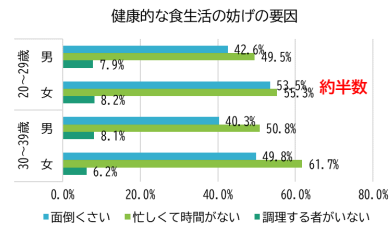
年齢	直近値 (R4)	全国 (R1) <sup>④</sup>
BMI≦20の高齢者	21.8%	男性:12.4% 女性:20.7%
BMI≧25の40代男性 <sup>⑥</sup>	46.0%	35.1%

年齢	直近値 (R4)	全国 (R4) <sup>②</sup>
20~30歳代	27.3%	28.4%
20歳以上	54.3%	52.8%



40歳代の食習慣とBMI (R3市国保特定健診問診)

40歳代 <sup>⑤</sup>	BMI25以上	BMI18.5~BMI24.9
早食い	46.6%	32.3%
噛みにくい 噛めない	16.7%	12.3%
朝食欠食	36.8%	34.2%
就寝前食事	35.4%	28.1%
睡眠で休養とれていない	30.1%	26.1%



●短い食事時間<sup>⑥</sup>  
食事時間 福岡県1.35時間 47都道府県中ワースト4位  
全国 1.39時間

早起き!?ランキング<sup>⑥</sup>  
起床時刻 福岡県6:48 47都道府県中ワースト2位  
全国 6:38

※25歳~34歳のスマートフォン・パソコンなどの使用率89.5%、使用時間5時間47分<sup>⑥</sup>(全国)

世帯構造の変化、就労状況の変化、物価高騰など

個人の健康の視点

I 学びと実践による健康につながる生活習慣の確立

III 様々な機会を活用しての食育情報の発信(デジタル化への対応)

社会・環境・文化の視点

II 次世代へつなぐ社会環境の整備

横断的視点

※出典  
①:令和4年学力・学習状況調査  
②:令和4年食育に関する意識調査  
③:令和4年県民健康づくり調査  
④:令和元年国民健康・栄養調査  
⑤:KDB(厚生労働省様式5-2)  
⑥:令和3年社会生活基本調査その他:令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査