

## 4 食育に関する意識と実践の状況

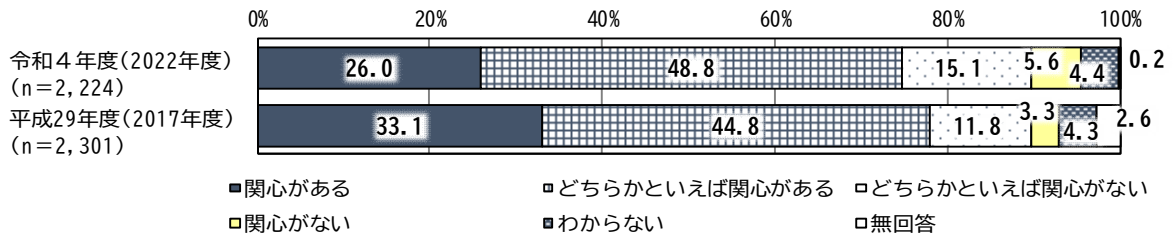
### ～食育に関する実態調査結果より

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)。

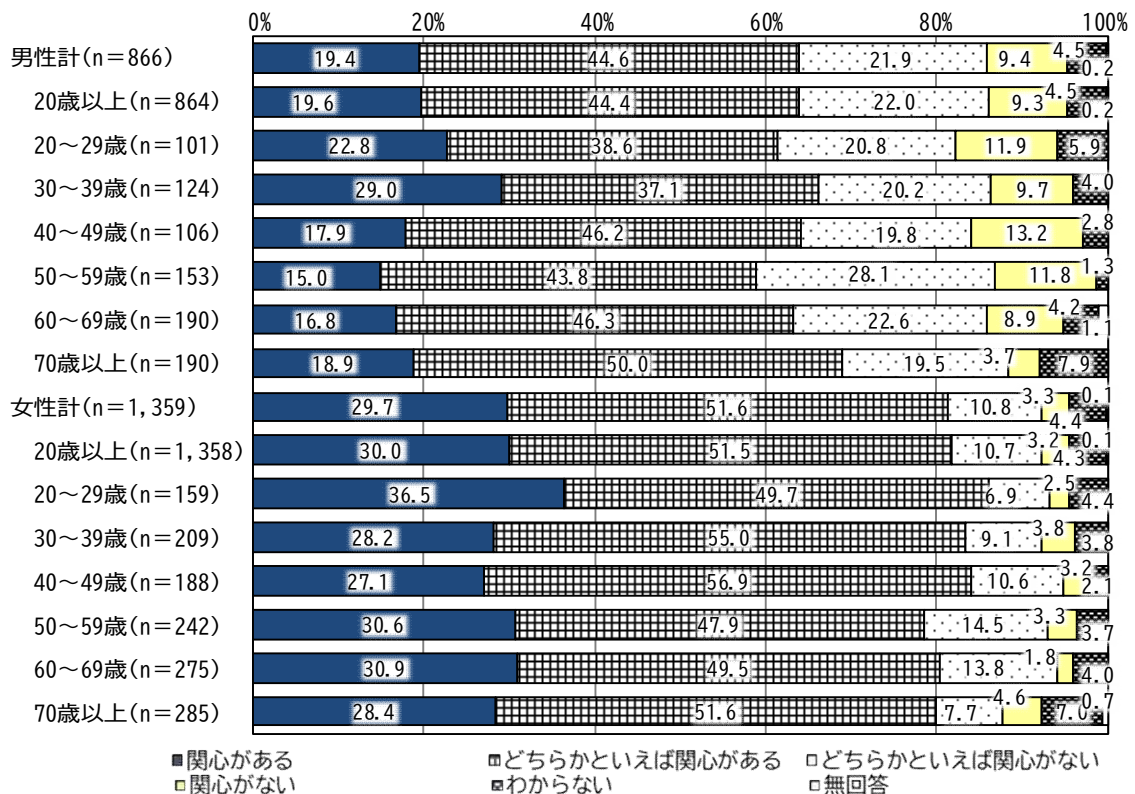
#### (1) 食育への関心

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」)は74.8%で、前回結果の77.9%よりやや低下しています。年代別に大きな差はみられませんが女性は男性より関心が高い傾向にあります。

食育に関する関心度 (20歳以上・経年比較)



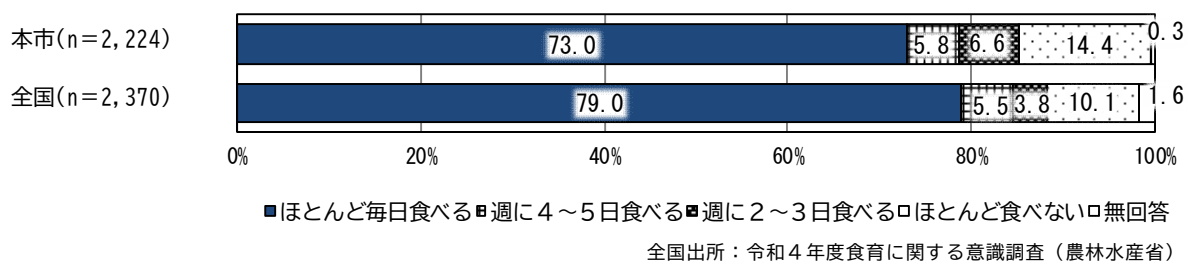
食育に関する関心度 (年代別・性別)



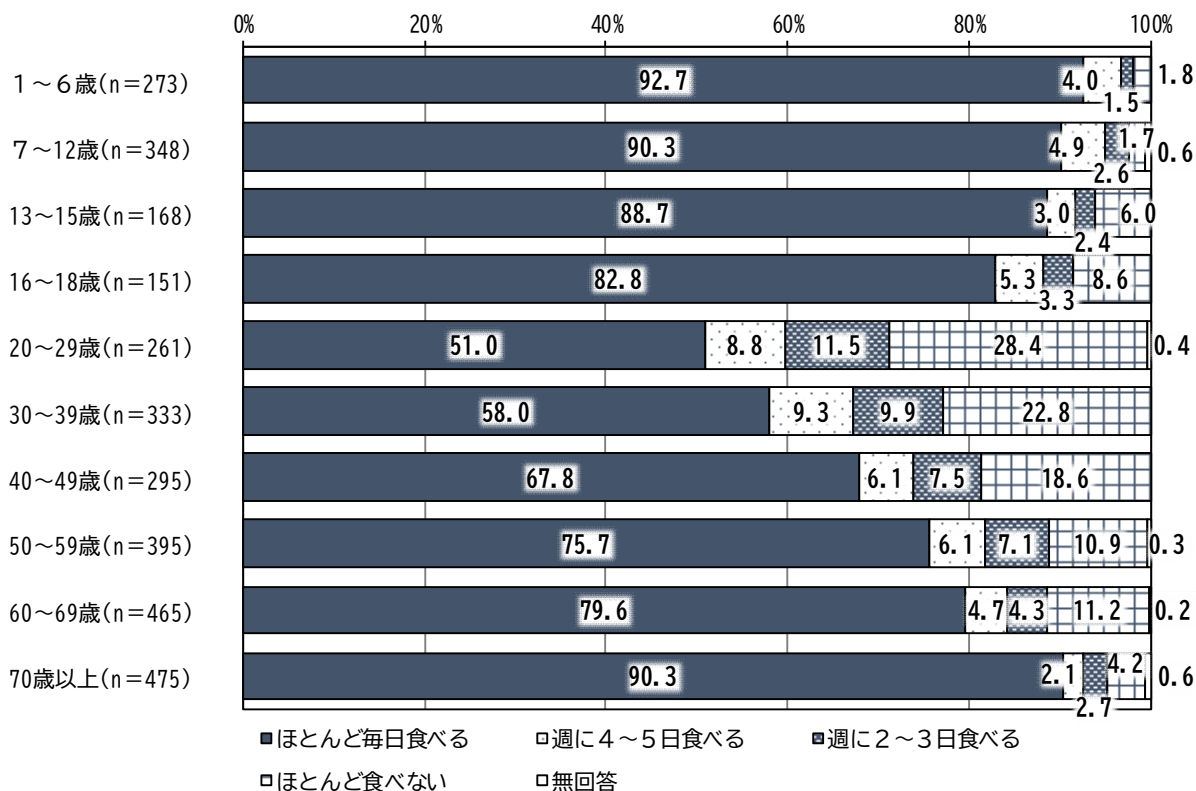
## (2) 朝食の欠食

朝食を「ほとんど毎日食べる」は73.0%で、全国調査の79.0%より低くなっており、「ほとんど食べない」は14.4%で、全国調査の10.1%より高くなっています。年代別にみると、「ほぼ毎日食べる」は1～6歳、7～12歳では9割以上ですが、20～29歳では約5割となっています。20歳～29歳では「ほとんど食べない」と「週に2～3日食べる」を合わせて約4割となっています。

朝食の摂取状況（20歳以上・全国比較）

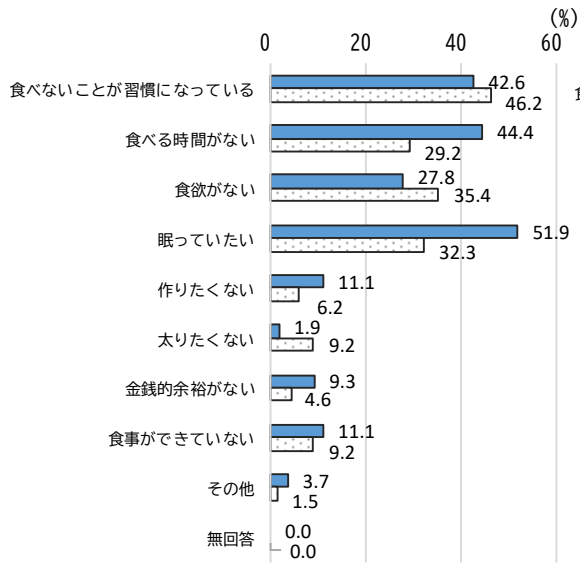


朝食の摂取状況（年代別）



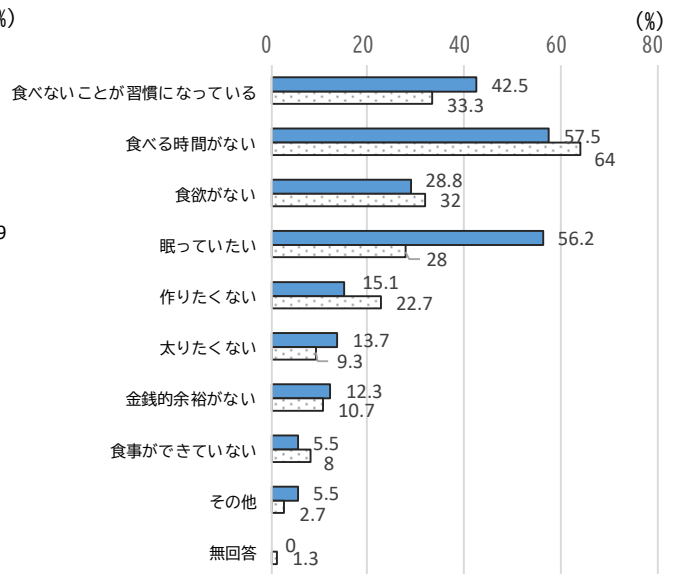
朝食の欠食の割合が高い、20～29歳、30～39歳の朝食を食べない理由としては、20～29歳では「眠っていたい」「食べる時間がない」「食べないことが習慣になっている」が多くなっています。また、30～39歳女性では、「食べる時間がない」が64.0%となっています。

朝食欠食の理由（20～39 歳男性）



■ 男性-20～29歳 □ 男性-30～39歳

朝食欠食の理由（20～39 歳女性）

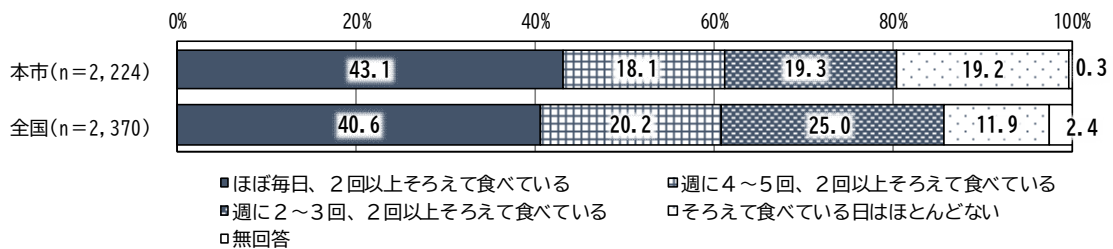


■ 女性-20～29歳 □ 女性-30～39歳

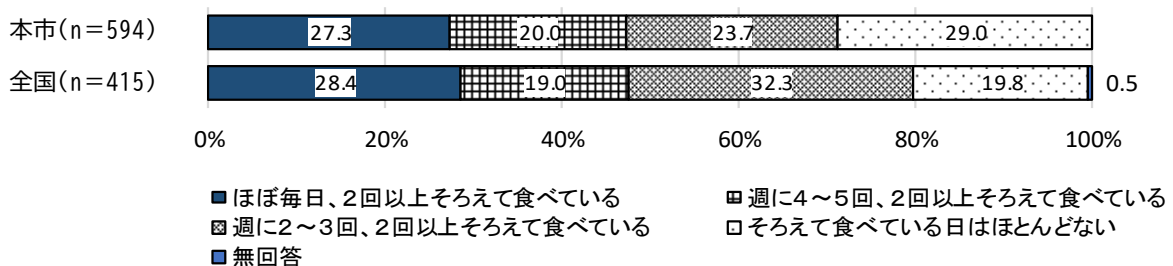
### (3) バランスのよい食生活の実践

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日に2回以上あるのは週に何日あるか聞いたところ、「ほぼ毎日」は43.1%、「ほとんどない」は19.2%となっています。全国調査と比べ、「ほぼ毎日」が高い一方、「ほとんどない」も高くなっています。20～39歳では「ほぼ毎日」は27.3%で、全国調査と変わらないものの、「ほとんどない」は29.0%と全国調査に比べ高くなっています。また、年代別・性別にみると、「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）

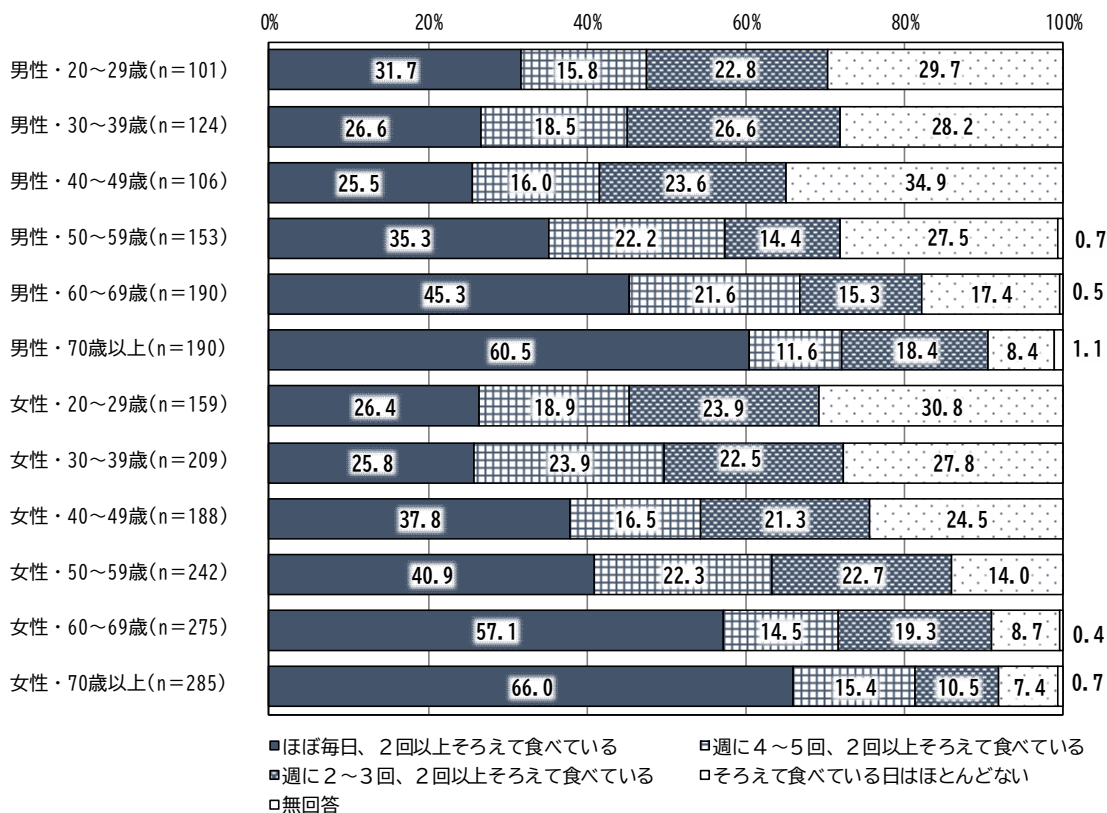


主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（20～39 歳）



全国調査出所：令和4年度食育に関する意識調査（農林水産省）

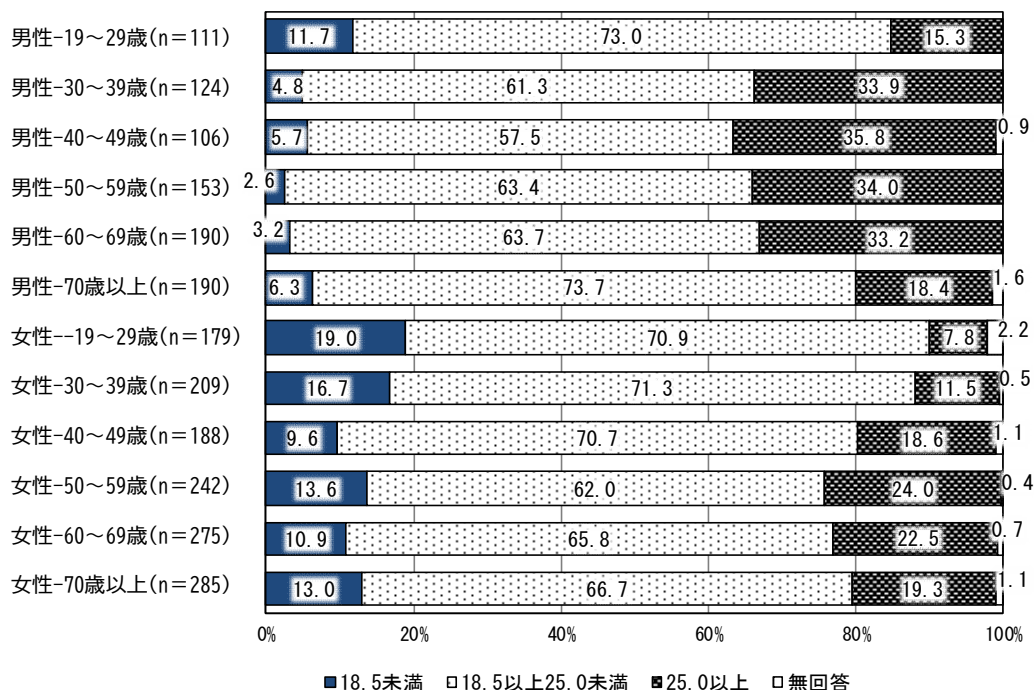
### 主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況（年代別・性別）



### (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、20~69歳男性の肥満者(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(年代別・性別)

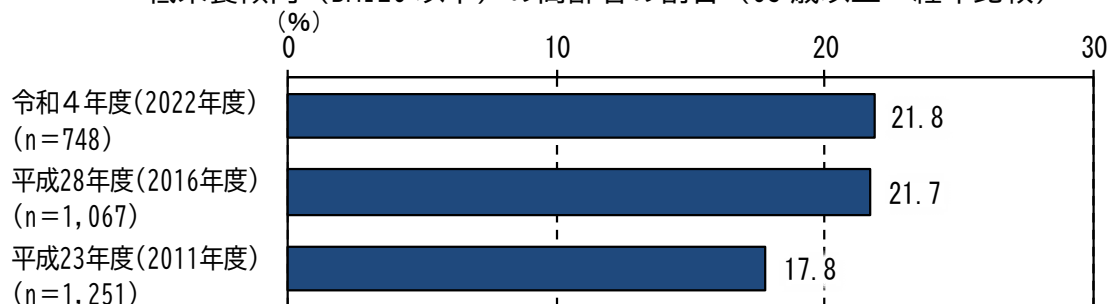


### 20～69 歳男性の肥満者（BMI 25 以上）の割合（経年比較）



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）



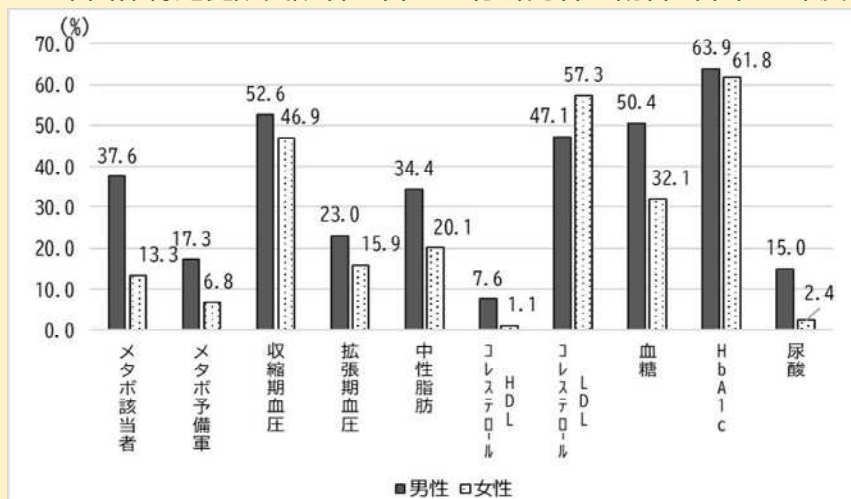
### 【参考】生活習慣病の状況

北九州市国民健康保険（市国保）加入者の特定健診結果では、男性で「メタボ該当者」が 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：7.1mg/dl 以上

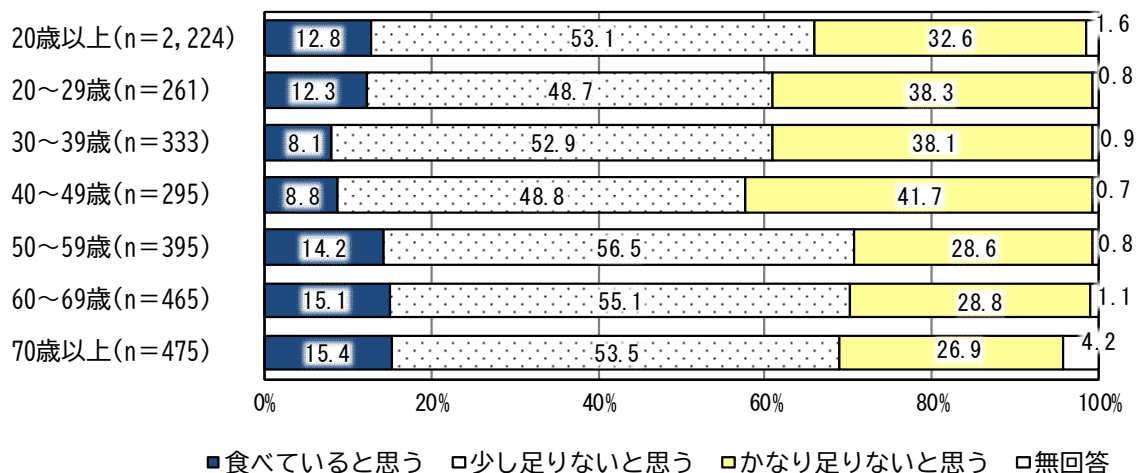
出所：保健福祉局健康推進課調べ



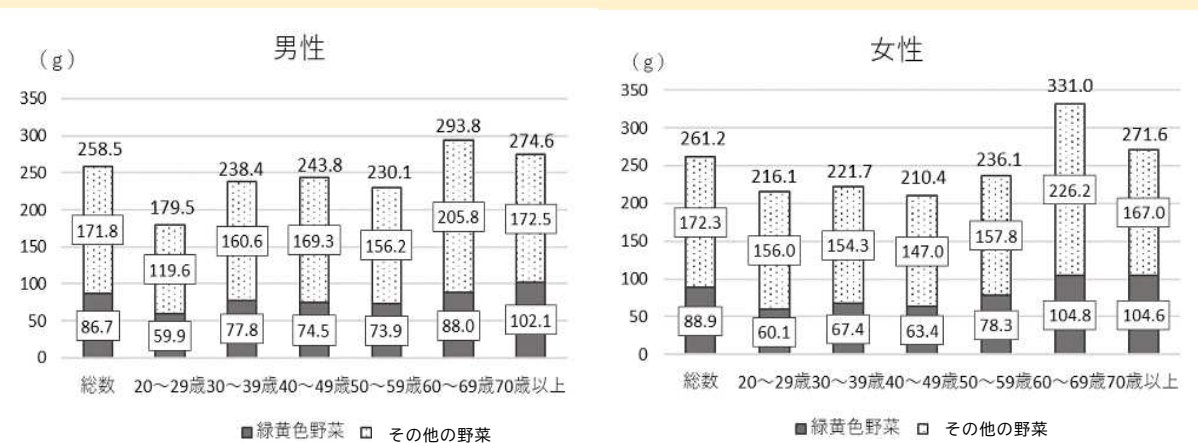
## (5) 野菜の摂取状況

1日350g以上の野菜の摂取の自己評価について、「足りないと思う」（「少し足りないと思う」+「かなり足りないと思う」）は85.7%となっています。20～49歳で「かなり足りないと思う」が高い傾向があります。

1日350g以上の野菜を食べていると思う人の割合（年代別）



【参考】福岡県民の野菜摂取量の平均値（20歳以上）



出所：令和4年県民健康づくり調査報告書