２　食の健康

（%）

推進目標項目	前回	目標	今回	判定
朝食を毎日食べる人の割合◆	84.2	90.0	89.4	B
一日一食は、家族や友人と食事をしている人の割合◆	75.7	95.0	75.6	C
野菜を生の量に換算して毎日両手一杯以上食べる人の割合◆（今回の調査では、５品以上）	15.6	20.0	18.7	B
うす味を心掛けている人の割合◆	28.1	35.0	28.7	B
自分に適した食事量を知っている人の割合◆	59.7	70.0	57.9	C
食品を購入するとき栄養成分表示を参考にする人の割合◆	71.0	75.0	69.2	C
食育に関心を持っている人の割合◆	89.7	90.0	72.8	C
地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入する人の割合◆	39.7	70.0	38.8	C
行事食や地域の郷土料理を知っている人の割合	51.9	80.0	32.3	C

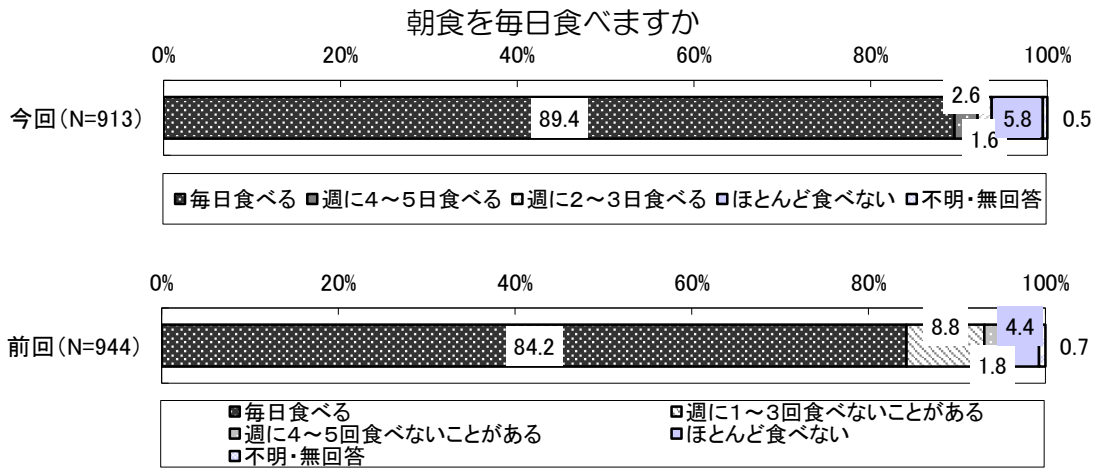
※「◆」は市民アンケート調査の結果による数値

※行事食や地域の郷土料理の設問は、前回は一つの設問となっていましたが、今回は別々の設問項目となっているため、今回は二つの設問の合計数を記載

（１）　現状

① 朝食を毎日食べる人の割合が高くなっています。

「毎日食べる」人の割合が5.2ポイント高くなっています。一方で「ほとんど食べない」人の割合も1.4ポイント高くなっています。計画の目標値である「毎日食べる」人の割合90%には達していません。

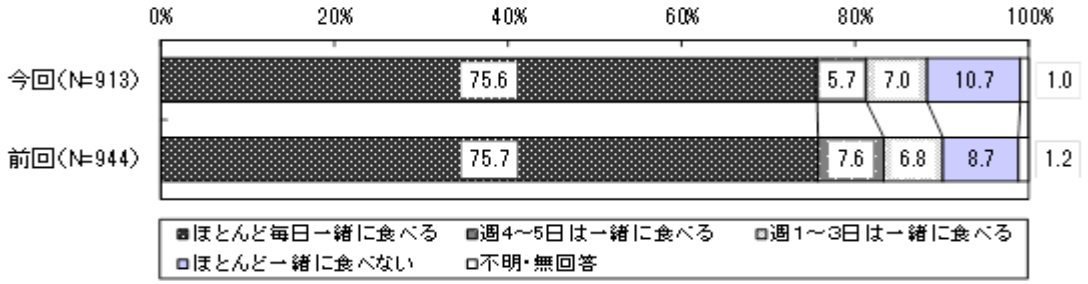


（資料　市民アンケート調査）

② 一日一食は、家族や友人と食事をしている人の割合はほぼ同じです。

「ほとんど毎日一緒に食べる」人の割合はほとんど変わっていません。「ほとんど一緒に食べない」人の割合が前回調査から２ポイント高くなっています。計画の目標値である「ほとんど毎日一緒に食べる」人の割合95%には達していません。

一日一食は、家族や友人と食事をしていますか

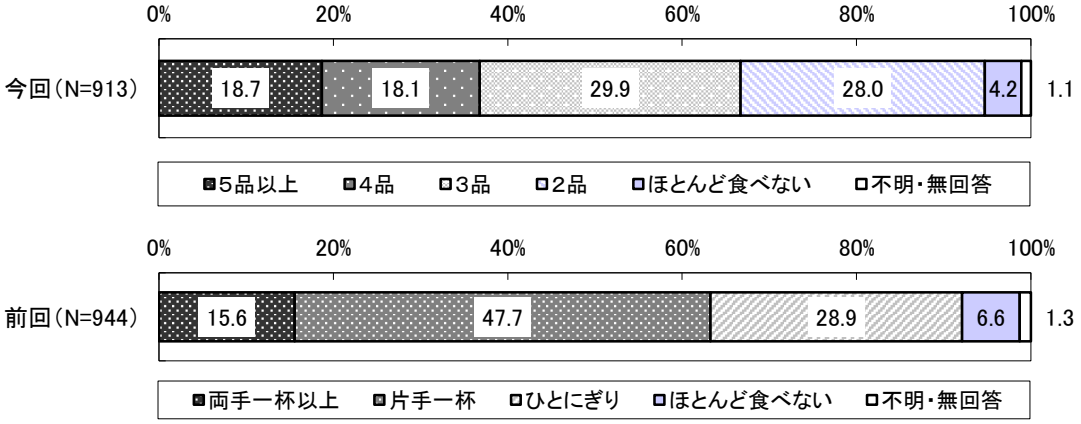


（資料　市民アンケート調査）

③ 野菜を生の量に換算して両手一杯以上食べる人の割合が高くなっています。

「ほとんど食べない」人の割合は2.4ポイント低くなっています。前回「両手一杯以上」と答えていた人の割合と、今回「５品以上」と答えた人の割合を比較すると、「５品以上」が3.1ポイント高くなっています。

野菜料理を1日何品食べていますか



（資料　市民アンケート調査）

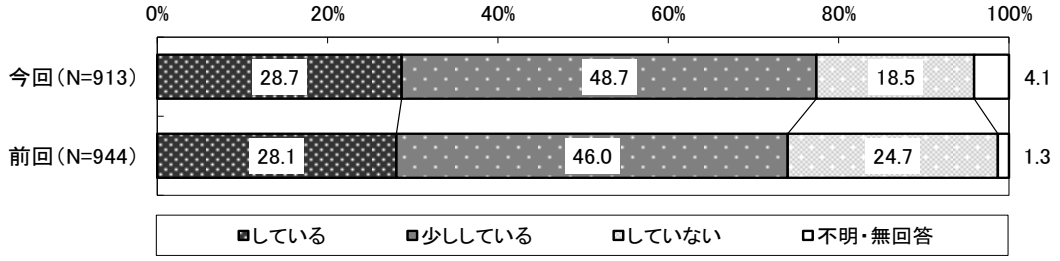
④ うす味を心掛けている人の割合が高くなっています。

前回に比べ、うす味を心掛けている人が少し増加しています。

今回の調査では、食事をするとき、塩分控えめにしているかについては、「している（「している」と「少ししている」の合計）」が77.4%、一方「していない」が18.5%となっています。性別でみると、男性は女性に比べ「していない」が11.6ポイント高くなっています。年

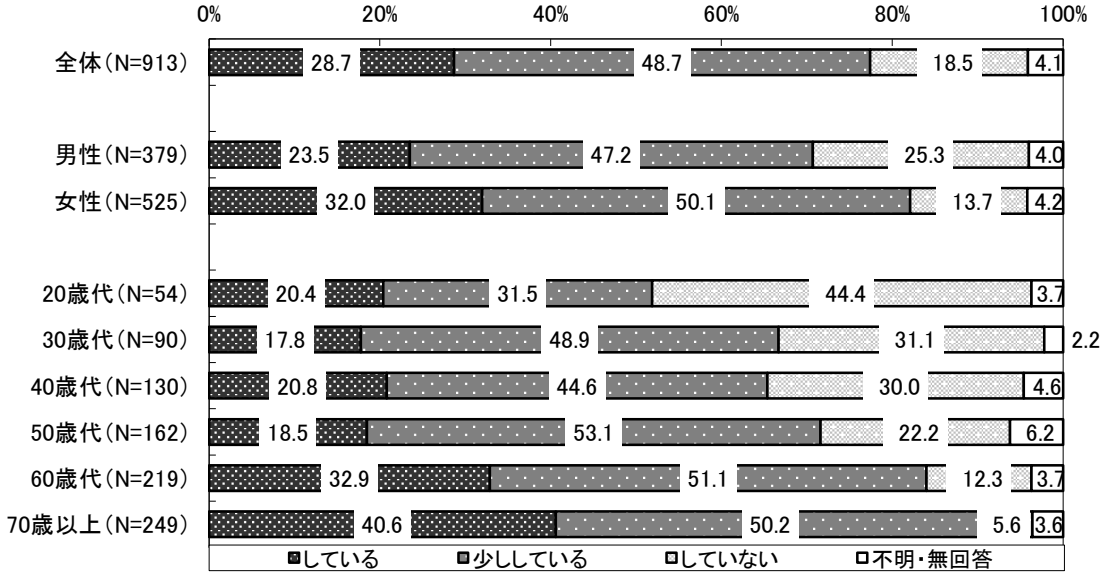
代別でみると、20歳代は「していない」が44.4%と他の年代に比べ高くなっています。

食事をするとき、塩分を控えめにしていますか



（資料　市民アンケート調査）

食事をするとき、塩分を控えめにしていますか（今回の調査）

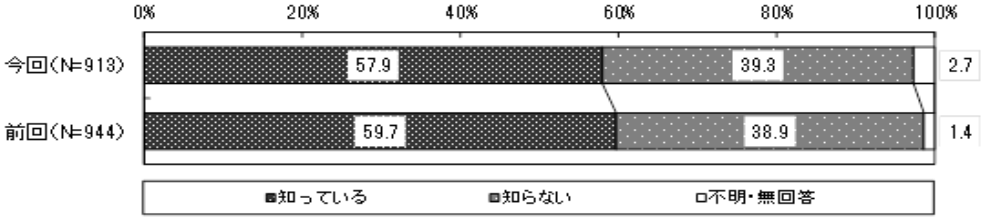


（資料　市民アンケート調査）

⑤　自分に適した食事量を知っている人の割合が低くなっています。

「知っている」人の割合は1.8ポイント低くなっていますが、全体的に大きな変化は見られません。計画の目標値である「知っている」人の割合70%には達していません。

自分に適した食事量はどれくらいか知っていますか

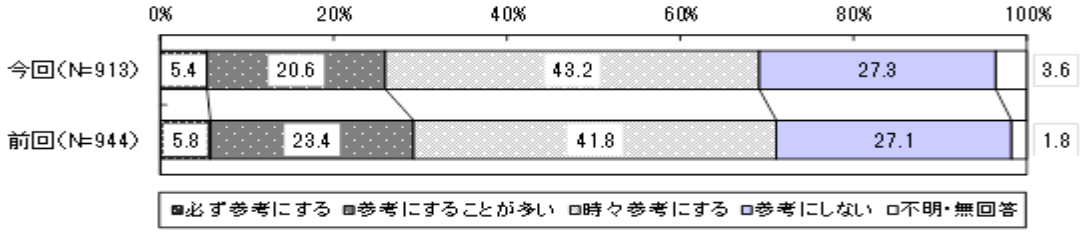


（資料　市民アンケート調査）

⑥　食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の割合は、ほぼ同じです。

「時々参考にする」人の割合は1.4ポイント高くなっています。「参考にすることが多い」人の割合が2.8ポイント低くなっています。計画の目標値である「必ず参考にする」「参考にすることが多い」「時々参考にする」人の合計の割合75%には達していません。

食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか

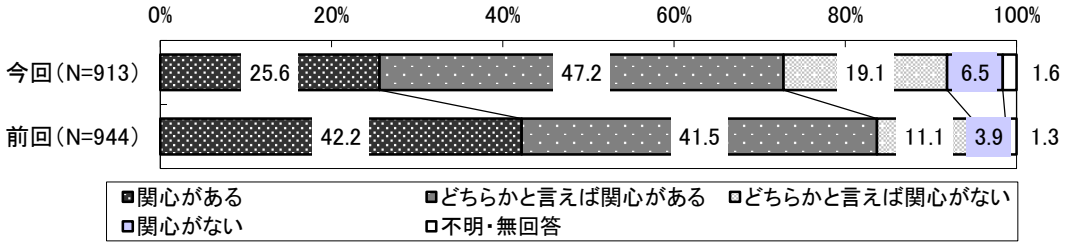


（資料　市民アンケート調査）

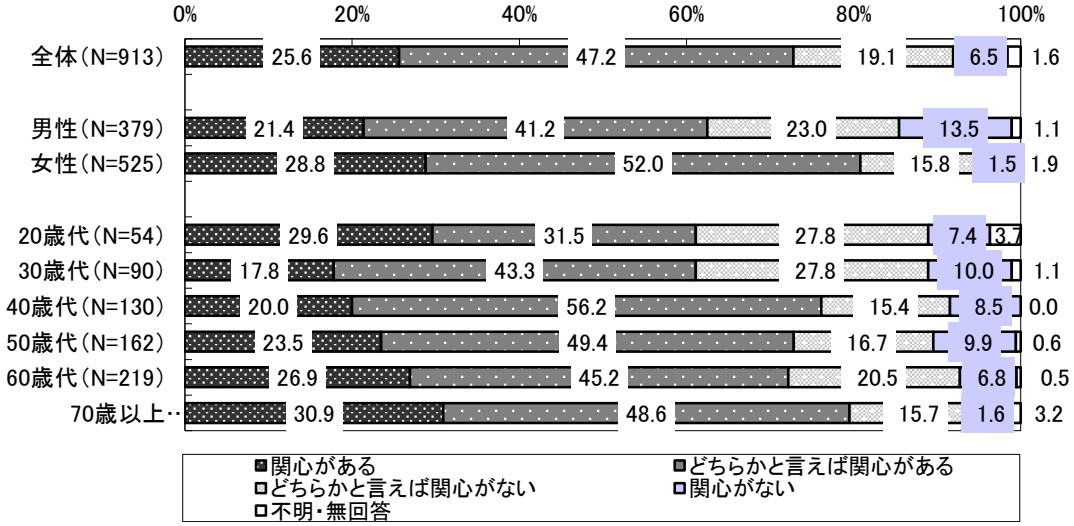
⑦　食育への関心を持っている人の割合が低くなっています。

食育への関心を持っている人の割合は、前回の調査より16.6%低くなっています。20歳～30歳代は関心が低い状況です。

食育への関心がありますか



食育への関心がありますか（今回の調査）

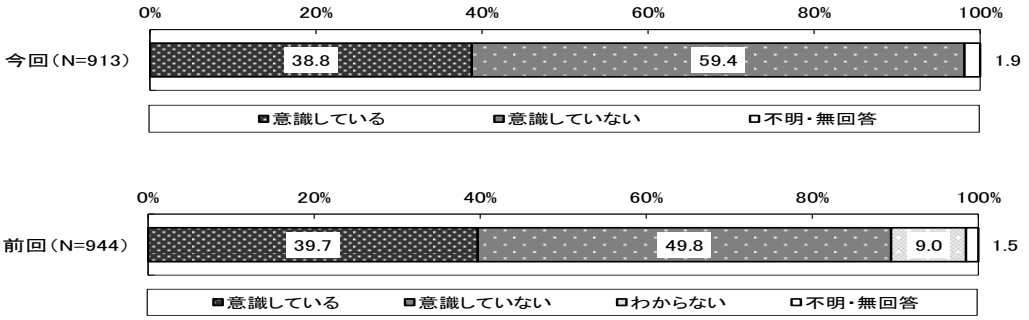


（資料　市民アンケート調査）

⑧　地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入している人の割合は、ほぼ同じです。

「意識している」人の割合が1.1ポイント低くなっていますが、全体的に大きな変化は見られません。計画の目標値である「意識している」人の割合70%には達していません。

北播磨地域でとれた農産物・畜産物を意識して購入していますか

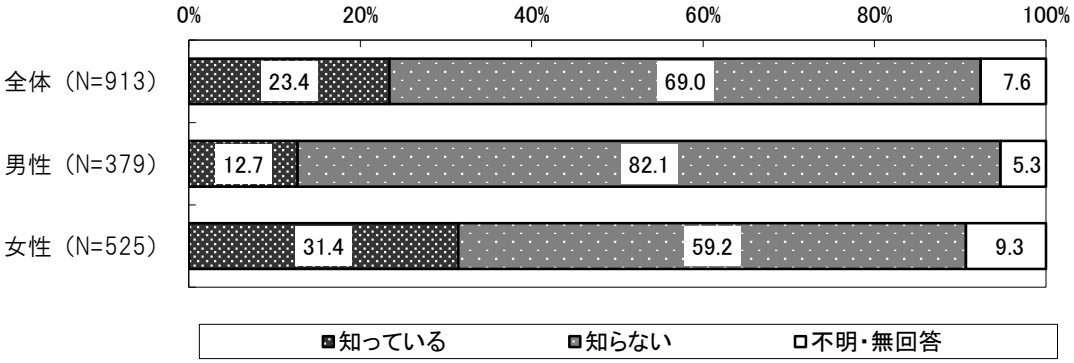


（資料　市民アンケート調査）

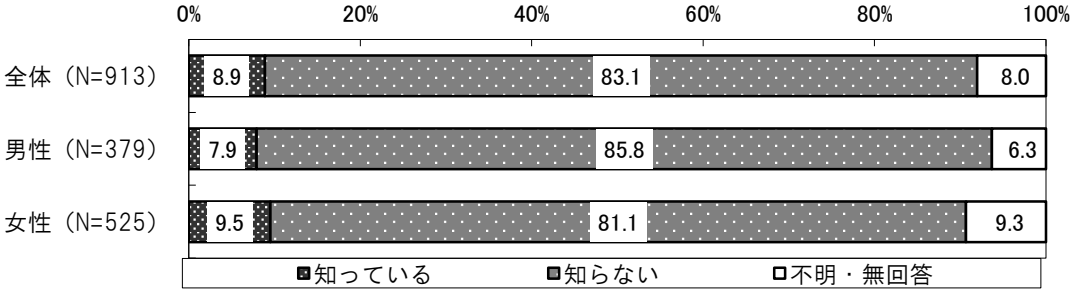
⑨　行事食や郷土料理を知っている人の割合は低くなっています。

行事食について「知っている」が23.4%、西脇市の郷土料理について「知っている」が8.9%となっており、それぞれの「知っている」を合計すると32.3%になります。

行事食を知っていますか



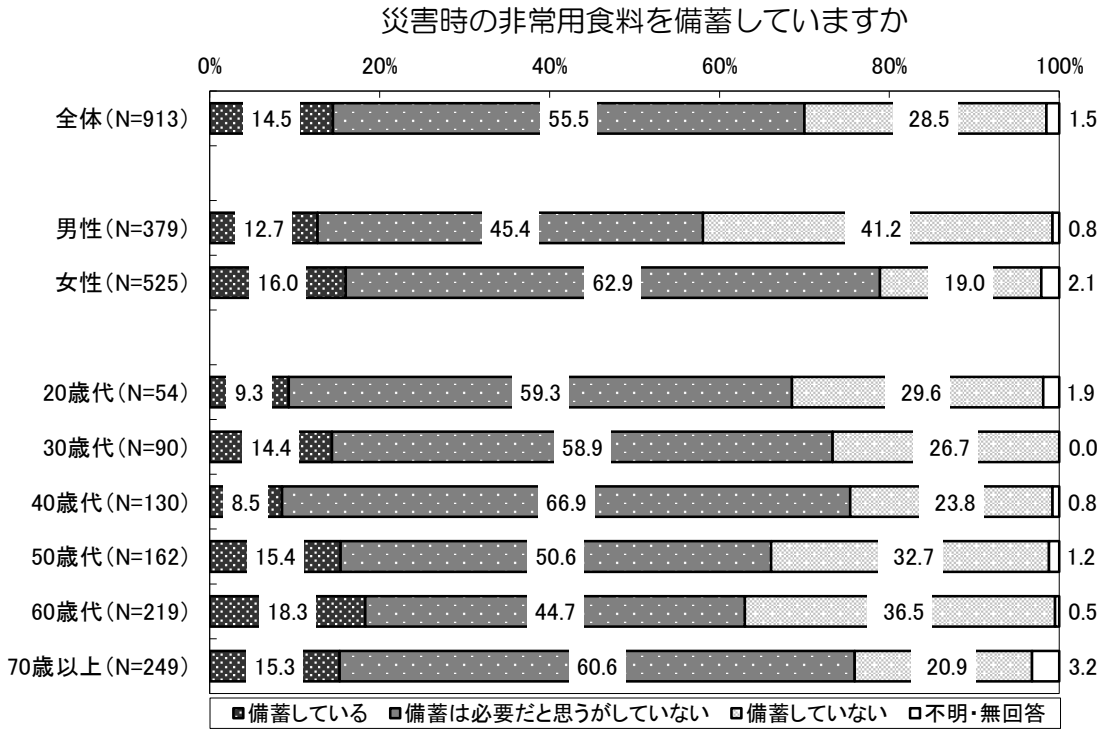
西脇市の郷土料理を知っていますか



（資料　市民アンケート調査）

⑩　災害時の非常用食料を備蓄している人の割合は低い状況です。

非常用食料を「備蓄している」人の割合は、14.5%、「必要だと思っているが、備蓄していない」と答えた人の割合は、55.5%でした。



（資料　市民アンケート調査）

（２）　課題のまとめ

今回の評価で、C判定となった項目が半数以上あります。B判定となった朝食を毎日食べている人の割合なども目標値には達成していませんでした。

人が生きていくために食は欠かせないものです。からだとこころの健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、それぞれの世代にあった食生活を送ることが必要です。また、生活習慣病予防のための減塩や栄養のバランスのとれた食事、低栄養の予防や改善は、健康寿命の延伸につながります。

「ひょうご食育～食育推進計画（第３次）～」では、一人ひとりが日頃から災害の発生を意識し、「自分の食事は自分で整えられる」ことを基本に、家族の健康状態にあった食べ物や飲料水等の備蓄の促進や、非常時にも応用できる調理技術の習得について関係機関と連携し普及啓発を図ることとされています。兵庫県のひょうご食生活実態調査では61.7%の人が食の備えをしているという結果でしたが、市民アンケート調査では、14.5%と低い状況にあるため対策を推進していく必要があります。

（３）　今後の対策

現在実施している事業の継続に加え、次の重点目標について対策を強化していきます。高齢者には、フレイル予防のための食事内容について情報提供等の支援を強化します。

①　重点目標

- 毎食野菜を食べ、バランスのとれた食事をする人を増やします。
- 子どもの頃からうす味に慣れ、家族みんなでうす味を心掛ける人を増やします。
- 生活習慣病やフレイル予防のための食生活の改善を推進します。

②　一人ひとりが心掛けること

- 朝食を必ず食べます。
- 毎食野菜を食べるようにし、バランスのとれた食事を心掛けます。
- 子どもの頃からうす味に慣れ、家族みんなでうす味を心掛けます。
- 毎日、体重を測り、自分の適正な食事量を意識します。
- 買い物や外食の際に栄養成分表示を見るように心掛けます。
- 地元産物に関心を持ち、積極的に取り入れます。
- 災害に備え、日頃から家族の健康状態にあった食べ物や飲料水等の備蓄を行います。

③　職場・地域での取組

- いずみ会を中心に地産地消料理や健康に良い料理教室を実施し、市民の食に対する意識を高めます。
- 一日一食は家族と食事をとり、時には気の合う友人と会食を楽しみます。
- 団体や関係機関が体験型学習を通じて食育を推進します。
- 行事食や郷土料理を楽しむ機会を持ちます。
- 災害に備えるために必要な食に関する知識を高めます。

④　地区別の目標

- 食への関心を高めます。津万地区、日野地区、野村地区、重春地区、比延地区、芳田地区

⑤　行政のライフステージ別取組

- **成長期（0～19歳）**

施　　策
乳幼児健診等において、子どもの成長を促す食生活の支援を行います。また、家族全体の食生活を見直し、減塩と栄養のバランスのとれた食生活ができるように支援します。

・食育に関する情報提供を行い、親子へ周知・啓発を行います。 ・生活習慣病予防の食事に関する指導、情報提供を行います。 ・食事のバランスや適正体重などの知識を普及します。 ・調理実習を中心とした健康教室をライフステージに応じて実施し、正しい食生活の普及に努めます。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
ランチタイム情報配布	継続	学校給食センター
乳幼児健診（３か月、１歳６か月、３歳）での栄養相談、栄養指導	継続	健康課
離乳食教室	継続	健康課
学校・園における食育事業	継続	学校・園
親子の料理教室	継続	総合企画課・健康課
クッキング教室	継続	総合企画課・健康課
児童・生徒への食育指導	継続	学校給食センター
野菜等の栽培収穫体験	継続	学校・園
いずみ会等の協力による各種料理教室	継続	健康課
学校のお弁当持参日（自分でつくる弁当）	継続	学校
乳幼児相談事業（１０か月児）	継続	健康課

・　**青壮中年期（20～64歳）**

施　　策		
生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善のための食生活を支援します。 ・生活習慣病予防の食事に関する支援、情報提供を行います。 ・食事のバランスガイドや適正体重などの知識を普及します。 ・調理実習を中心とした健康教室をライフステージに応じて実施し、正しい食生活の普及に努めます。 ・災害に備えるために必要な食に関する知識を高めます。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
旬の食材を使った献立紹介	新規	健康課
大学とコラボした食生活改善事業（案）	新規	健康課・保険医療課
生活習慣病予防の栄養教室	継続	健康課
チャレンジ！健康サロン（栄養編）	継続	健康課
糖尿病等重症化予防事業	継続	健康課・保険医療課
栄養相談	継続	健康課
自主防災訓練等で健康状態にあった食べ物や飲料水等の備蓄の啓発	継続	健康課

・　高齢期（65歳以上）

施　　策		
フレイル予防のための食生活を支援します。また地域で取り組む仕組みづくりを進めます。 ・フレイル予防のための食の情報提供をします。 ・生活習慣病予防の食事に関する指導、情報提供を行います。 ・食事のバランスガイドや適正体重などの知識を普及します。 ・調理実習を中心とした健康教室をライフステージに応じて実施し、正しい食生活の普及に努めます。 ・災害に備えるために必要な食に関する知識を高めます。		
事　業　名	方　　針	担　当　課
生活習慣病予防の栄養教室	継続	健康課
チャレンジ！健康サロン（栄養編）	継続	健康課
糖尿病等重症化予防事業	継続	保険医療課・健康課
萩ヶ瀬会館サロン	継続	健康課
介護予防いきいきサロン	継続	健康課
おりひめ体操	継続	健康課
食の力を活かした高齢者自立支援事業	拡充	健康課
栄養相談	継続	健康課
自主防災訓練等で健康状態にあった食べ物や飲料水等の備蓄の啓発	継続	健康課

（4）　今後の目標指標

兵庫県の食育推進計画の一つである災害時の非常用食料についての目標値を追加します。

（%）

推進目標項目	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人の割合◆	89.4	90.0
一日一食は、家族や友人と食事をしている人の割合◆	75.6	95.0
野菜料理（和え物やサラダ、汁物など）を1日5品以上食べる人の割合◆	18.7	20.0
うす味を心掛けている人の割合◆	28.7	35.0
食品を購入するとき栄養成分表示を参考にする人の割合◆	69.2	75.0
食育に関心を持っている人の割合◆	72.8	90.0
地元でとれた農産物・畜産物を意識して購入する人の割合◆	38.8	70.0
災害時の非常用食料の備蓄をしている人の割合◆	14.5	29.0