

第5章 ライフステージごとの取組

食べることは、生きることの源であり、心とからだの発達に密接に関係しています。

生涯にわたって、健康で質の高い生活を送るためには、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことが重要です。

妊産婦

現状・課題

- ・ 妊娠届出時の飲酒率は3.9%である（市健康増進課調べ）
- ・ 妊娠届出時の喫煙率は5.2%である（市健康増進課調べ）



取組

- ・ 妊産婦のための食生活指針、妊産婦のための食事バランスガイドを参考にする
- ・ 適切な体重管理に努める
- ・ たばことお酒の害から赤ちゃんを守る
- ・ 1日3食きちんと食べ、規則正しい生活を送る

乳幼児期

現状・課題

- ・ 肥満傾向児の割合は、1歳6か月児は3.2%、3歳児は1.9%と、平成18年度と比べて高くなった（市健康増進課調べ）
- ・ むし歯有病者率は、1歳6か月児は2.6%、3歳児は33.9%であり、全国よりも高い（青森県市町村別う歯有病状況調査）
- ・ 幼稚園・保育園の年長児の18.6%は、午後10時以降に就寝している（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食の摂取状況は、ほぼ毎日食べる幼稚園・保育園の年長児では85.8%であり、前回（93.1%）よりも低い（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる幼稚園・保育園の年長児は64.2%、夕食は82.8%である（食育に関するアンケート）
- ・ 甘味食品を1日3回以上飲食する1歳6か月児は35.1%、3歳児は35.9%であり、いずれも県と比べて高い（幼児間食摂取状況調査）



取組

- ・ いろいろな食べ物に親しみ、食べたいもの、好きなものを増やす
- ・ かむ力を育て、歯磨きの習慣を身に付ける
- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践により生活リズムを作る
- ・ 家族や友人と一緒に食べることを楽しむ
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣を身に付ける

- ・ 手洗いや箸の使い方など食事のマナーを身に付ける
- ・ 間食のとり方に気をつける

学童期…小学生

現状・課題

- ・ 肥満傾向児の出現率は11.0%である（八戸市児童・生徒の健康と体力）
- ・ 小学5年生の11.6%は、午後11時以降に就寝している（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食の摂取状況は、ほぼ毎日食べる小学5年生では88.0%である（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる小学5年生は44.0%、夕食は54.2%である（食育に関するアンケート）
- ・ 家庭での食事の時間が楽しい小学5年生は64.4%である（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食と夕食のどちらも家族と一緒に「ほとんど毎日」「週に4～5日」食べる小学5年生のうち、家庭での食事の時間が楽しい者は72.5%であり、小学5年生全体（64.4%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 食事のときにあいさつを「いつも言っている」「たまに言っている」小学5年生は91.2%である（食育に関するアンケート）

取組

- ・ 主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する
- ・ 食べ物の種類や働きが分かる
- ・ よくかむことや歯磨きの大切さを理解する
- ・ 「早寝、早起き、朝ごはん」の実践により生活リズムを作る
- ・ 家族や友人と一緒に食べることを楽しむ
- ・ 家族や仲間と一緒に食事作りや準備に関わる
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る
- ・ 間食のとり方に気をつける
- ・ 地場産物や郷土料理などについての関心を深め、食を通じた体験をする
- ・ 地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ
- ・ 食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配る

思春期…中学生から高校生

現状・課題

- ・ 中学生の肥満傾向児の出現率は11.4%である（八戸市児童・生徒の健康と体力）
- ・ 県内高校生の肥満傾向児の出現率は、1年生14.1%、2年生12.8%、3年生14.1%である（青森県学校保健調査）
- ・ 中学2年生の11.2%は、午後12時以降に就寝している（食育に関するアンケート）

- ・ 朝食の摂取状況は、ほぼ毎日食べる中学2年生では91.2%である（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる中学2年生は37.7%、夕食は57.2%である（食育に関するアンケート）
- ・ 家庭での食事の時間が楽しい中学2年生は54.9%である（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食と夕食のどちらも家族と一緒に「ほとんど毎日」「週に4～5日」食べる中学2年生のうち、家庭での食事の時間が楽しい者は65.9%であり、中学2年生全体（54.9%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 食事のときにあいさつを「いつも言っている」「たまに言っている」中学2年生は88.9%である（食育に関するアンケート）

取組

- ・ 主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する
- ・ 健康と食生活の関係を理解し、自分に合った食事量と栄養バランスを考えて食べる
- ・ かむことの大切さを理解し、歯の健康に関心を持つ
- ・ 過度の痩身志向又は肥満にならないよう、適正体重について理解を深める
- ・ 「早寝、早起き、朝ごはん」の実践により生活リズムを作る
- ・ 家族や友人と一緒に食べることを楽しむ
- ・ 食事作りや食事の準備を進んでする
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る
- ・ 地場産物や郷土料理などについての関心を深め、食を通じた体験をする
- ・ 地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ
- ・ 食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配る

青年期…18歳から39歳

現状・課題

- ・ 肥満（BMI \geq 25）の割合は、男性31.1%、女性16.2%である（公益財団法人八戸市総合健診センターで企業健診を受診した39歳以下の者）
- ・ よくかんで味わって食べるなど食べ方に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」20～39歳は62.0%であり、40歳以上（72.1%）に比べて低い（食育に関するアンケート）
- ・ 自分の歯が何本あるか知っている20～39歳は48.0%であり、40歳以上（60.0%）に比べて低い（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食欠食率の高かった20歳代男性（16.7%→15.4%）と30歳代男性（16.3%→3.6%）は低くなったが、40歳以上（5.8%）に比べて20歳代男性と30歳代女性（14.3%）の朝食欠食率は高い（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる20～39歳は44.8%、夕食は66.7%であり、40歳以上（朝食64.6%、夕食68.2%）に比べると朝食は低い（食育に関するアンケート）



- ・ 家庭での食事の時間が楽しい20～39歳は64.0%であり、40歳以上（59.7%）に比べてやや高い（食育に関するアンケート）
- ・ 毎日野菜を食べる習慣がある20～39歳は62.0%であり、40歳以上（74.5%）に比べて低い。男性（48.8%）より女性（71.2%）の方が野菜を毎日食べる習慣がある（食育に関するアンケート）
- ・ メタボリックシンドローム予防のための適切な食事、運動等を半年以上継続して実践している20～39歳は15.0%であり、40歳以上（24.3%）に比べて低い（食育に関するアンケート）
- ・ 食事のときにあいさつを「いつも言っている」「たまに言っている」20～39歳は74.0%であり、40歳以上（70.4%）に比べてやや高い。男性（46.2%）より女性（76.5%）の方があいさつをする割合が高い（食育に関するアンケート）
- ・ 地産地消に「それほど関心がない」「まったく関心がない」20～39歳は18.0%であり、40歳以上（6.6%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 食品の安全性に関する基礎的な知識を「持っている」「どちらかといえば持っている」20～39歳は30.0%であり、40歳以上（50.7%）に比べて低い（食育に関するアンケート）

取組

- ・ 主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する
- ・ 歯科医院での定期健診などを受け、歯・口腔の健康管理に努める
- ・ 食習慣と生活習慣病の関連について知識と関心を持ち、食生活、運動を心がける
- ・ 過度の痩身志向又は肥満にならないよう、適正体重について理解を深める
- ・ 1日3食きちんと食べ、規則正しい生活リズムを実践する
- ・ 家族団らんの食卓を心がけ、一緒に食べることを楽しむ
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る
- ・ 地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ
- ・ 郷土料理や伝統料理を次の世代に伝える
- ・ 食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配る

壮年期…40歳から64歳

現状・課題

- ・ 肥満（BMI \geq 25）の割合は、男性35.7%、女性23.8%である（公益財団法人八戸市総合健診センターで企業健診、国保特定健診等を受診した40～64歳）
- ・ よくかんで味わって食べるなど食べ方に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」40～69歳は74.1%であり、20歳～39歳・70歳以上（65.2%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 自分の歯が何本あるか知っている40～69歳は56.7%であり、20歳～39歳・70歳以上（58.7%）に比べてやや低い（食育に関するアンケート）
- ・ 40～69歳の朝食欠食率は、男性9.1%、女性6.4%であり、20歳～39歳・70歳以上（5.7%）に比べて男女ともに高い（食育に関するアンケート）



- ・ 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる40～69歳は57.3%、夕食は64.4%であり20歳～39歳・70歳以上（朝食60.1%、夕食72.5%）に比べて低い（食育に関するアンケート）
- ・ 家庭での食事の時間が楽しい40～69歳は60.3%であり、20歳～39歳・70歳以上（60.9%）とほぼ同じ割合である（食育に関するアンケート）
- ・ 毎日野菜を食べる習慣がある40～69歳は72.7%であり、20歳～39歳・70歳以上（71.3%）とほぼ同じ割合である。男性（60.0%）より女性（80.8%）の方が野菜を毎日食べる習慣がある（食育に関するアンケート）
- ・ メタボリックシンドローム予防のための適切な食事、運動等を半年以上継続して実践している40～69歳は21.3%であり、20歳～39歳・70歳以上（23.9%）に比べてやや低い（食育に関するアンケート）
- ・ 食事のときにあいさつを「いつも言っている」「たまに言っている」40～69歳は75.9%であり、20歳～39歳・70歳以上（65.2%）に比べて高い。男性（68.2%）より女性（80.8%）の方があいさつをする割合が高い（食育に関するアンケート）
- ・ 地産地消に「それほど関心がない」「まったく関心がない」40～69歳は4.3%であり、20歳～39歳・70歳以上（14.3%）に比べて低い（食育に関するアンケート）
- ・ 食品の安全性に関する基礎的な知識を「持っている」「どちらかといえば持っている」40～69歳は50.7%であり、20歳～39歳・70歳以上（41.7%）に比べて高い（食育に関するアンケート）

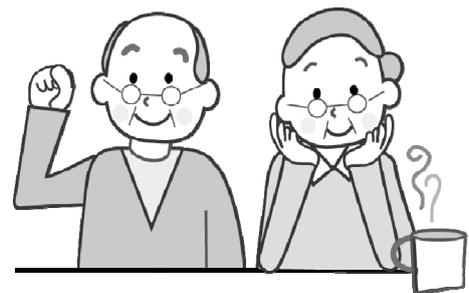
取組

- ・ 主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する
- ・ 歯科医院での定期健診などを受け、歯・口腔の健康管理に努める
- ・ 食習慣と生活習慣病の関連について知識と関心を持ち、適正体重を維持してメタボリックシンドロームなどの予防を心がける
- ・ 1日3食きちんと食べ、規則正しい生活リズムを実践する
- ・ 家族団らんの食卓を心がけ、一緒に食べることを楽しむ
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る
- ・ 地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ
- ・ 郷土料理や伝統料理を次の世代に伝える
- ・ 食べ物の産地表示や栄養成分などの食品表示に気を配る

高齢期…65歳以上

現状・課題

- ・ 肥満（BMI \geq 25）の割合は、男性31.7%、女性29.7%である（公益財団法人八戸市総合健診センターで企業健診、国保特定健診等を受診した65歳以上の者）
- ・ よくかんで味わって食べるなど食べ方に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」70歳以上は67.7%であり、20歳～69歳（70.9%）に比べてやや低い（食育に関するアンケート）



- ・ 自分の歯が何本あるか知っている70歳以上は66.9%であり、20歳～69歳（54.5%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 70歳以上の朝食欠食率は、男性1.9%、女性2.6%であり、20歳～69歳（8.1%）に比べて男女ともに低い（食育に関するアンケート）
- ・ 朝食を家族と一緒にほとんど毎日食べる70歳以上は72.6%、夕食は77.4%であり、20歳～69歳（朝食54.1%、夕食65.0%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 家庭での食事の時間が楽しい70歳以上は58.5%であり、20歳～69歳（61.3%）に比べてやや低い（食育に関するアンケート）
- ・ 毎日野菜を食べる習慣がある70歳以上は78.5%であり、20歳～69歳（69.9%）に比べて高い。男性（75.9%）より女性（80.3%）の方が野菜を毎日食べる習慣がある（食育に関するアンケート）
- ・ メタボリックシンドローム予防のための適切な食事、運動等を半年以上継続して実践している70歳以上は30.8%であり、20歳～69歳（12.6%）に比べて高い（食育に関するアンケート）
- ・ 食事のときにあいさつを「いつも言っている」「たまに言っている」70歳以上は58.5%であり、20歳～69歳（75.4%）に比べて低い。男性（44.4%）より女性（68.4%）の方があいさつをする割合が高い（食育に関するアンケート）
- ・ 地産地消に「それほど関心がない」「まったく関心がない」70歳以上は11.5%であり、20歳～69歳（7.9%）に比べてやや高い（食育に関するアンケート）
- ・ 食品の安全性に関する基礎的な知識を「持っている」「どちらかといえば持っている」70歳以上は50.8%であり、20歳～69歳（45.3%）に比べてやや高い（食育に関するアンケート）

取組

- ・ 主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する
- ・ 歯科医院での定期健診などを受け、歯・口腔の健康管理に努める
- ・ 低栄養や偏った食事にならないように、健康状態や体調に合わせて食事内容を工夫する
- ・ 1日3食きちんと食べ、規則正しい生活リズムを実践する
- ・ 家族や友達と楽しみながら食事をするように努める
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る
- ・ 地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ
- ・ 郷土料理や伝統料理を次の世代に伝える
- ・ 食べ物の産地表示や栄養成分などの食品表示に気を配る

● ライフステージごとの取組一覧

重点推進事項	妊産婦	乳幼児期	学童期	思春期
適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで、生活習慣病予防・改善	<p>妊産婦のための食生活指針、妊産婦のための食事バランスガイドを参考にする</p> <p>適切な体重管理に努める</p> <p>たばことお酒の害から赤ちゃんを守る</p>	<p>いろいろな食べ物に親しみ、食べたいもの、好きなものを増やす</p> <p>かむ力を育て、歯磨きの習慣を身に付ける</p>	<p>主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する</p> <p>食べ物の種類や働きが分かる</p> <p>よくかむことや歯磨きの大切さを理解する</p>	<p>健康と食生活の関係を理解し、自分に合った食事量と栄養バランスを考えて食べる</p> <p>かむことの大切さを理解し、歯の健康に関心を持つ</p> <p>過度の痩身志向又は肥満にならないよう、適正体重について理解を深める</p>
規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進	<p>1日3食きちんと食べ、規則正しい生活リズムを実践する</p>	<p>「早寝・早起き・朝ごはん」の実践により生活リズムを作る</p> <p>家族や友人と一緒に食べることを楽しむ</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣を身に付ける</p> <p>手洗いや箸の使い方など食事のマナーを身に付ける</p> <p>間食のとり方に気をつける</p>	<p>家族や仲間と一緒に食事作りや準備に関わる</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る</p>	<p>食事作りや食事の準備を進んでする</p>
地域の食文化の継承と地産地消			<p>地場産物や郷土料理などについての関心を深め、食を通じた体験をする</p> <p>地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ</p>	
食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成			<p>食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配る</p>	

青年期	壮年期	高齢期	重点推進事項
<p>主食、主菜、副菜を意識した日本型食生活、食事バランスガイドなどを活用する</p>			<p>適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで、生活習慣病予防・改善</p>
<p>歯科医院での定期健診などを受け、歯・口腔の健康管理に努める</p>			
<p>食習慣と生活習慣病の関連について知識と関心を持ち、食生活、運動を心がける</p>	<p>食習慣と生活習慣病の関連について知識と関心を持ち、適正体重を維持してメタボリックシンドロームなどの予防を心がける</p>	<p>低栄養や偏った食事にならないように、健康状態や体調に合わせて食事内容を工夫する</p>	
<p>過度の痩身志向又は肥満にならないよう、適正体重について理解を深める</p>			
<p>1日3食きちんと食べ、規則正しい生活リズムを実践する</p>			<p>規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進</p>
<p>家族団らんの食卓を心がけ、一緒に食べることを楽しむ</p>	<p>家族や友達と楽しみながら食事をするように努める</p>		
<p>「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつの習慣や食事のマナーを守る</p>			
<p>地域の食材を食べ、食べ物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ</p>			<p>地域の食文化の継承と地産地消</p>
<p>郷土料理や伝統料理を次の世代に伝える</p>			
<p>食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配る</p>			<p>食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成</p>