

自分の体型を知ろう（子ども編）

「やせ」・「肥満」を放置しているとたくさんのリスクがあります。

- からだや気持ちのだるい・重たいと感じやすい
- 運動能力が低下
- 低血圧になりやすい
- 集中力の低下

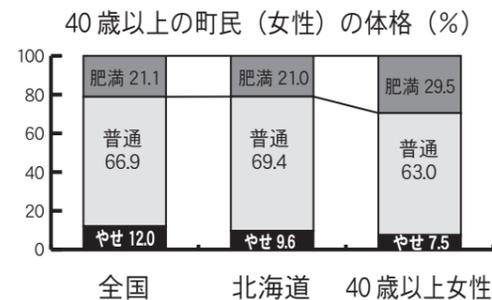
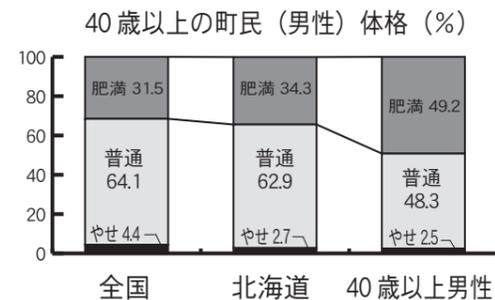
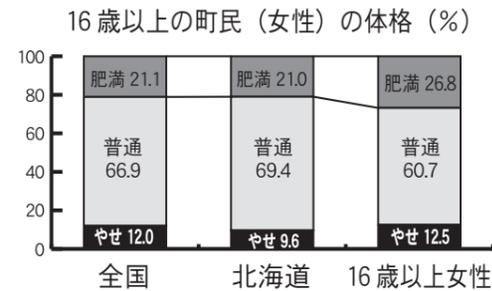
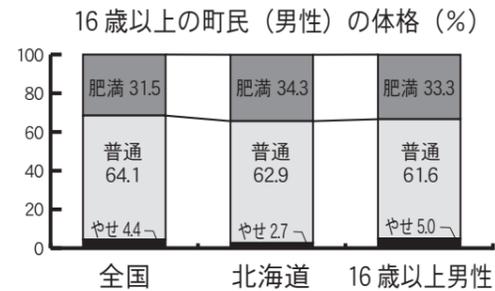
これは、大人になってからもたくさんのリスクがあります！

- 疲れやすく病気になるやすい
- 不安を感じやすくなり、うつ病になるケースもある
- 心筋梗塞を起こすおそれもある
- 糖尿病・高血圧になりやすくなる

生活習慣を見直して
健康体型に
なりましょう！

【町民 16 歳以上・40 歳以上】

16 歳以上の町民（女性）、40 歳以上の町民（男性・女性）の体格は、全国・北海道と比較して「肥満」の割合が高い結果でした。16 歳以上の町民（男性・女性）は、全国・北海道と比較して「やせ」の割合が高い結果となりました。



自分の体型を知ろう（大人編）

自分の適正体重はBMI という指標で知ることができます。自分の身長・体重から計算してみましょう。

$$BMI = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

「やせ」・「肥満」は、病気にかかるリスクが高まります。健康を維持するためには、バランスのよい食事をとり、適度な運動を取り入れるようにしましょう。また、定期的に健康診断を受診するとともに、日頃からご自身のBMI を把握することが健康維持につながります。

BMI (kg / m ²)	判定
18.5 未満	やせ (低体重)
18.5 ~ 25.0 未満	普通 (標準体重)
25.0 ~ 30.0 未満	肥満 (1 度)
30.0 ~ 35.0 未満	肥満 (2 度)
35.0 ~ 40.0 未満	肥満 (3 度)
40.0 以上	肥満 (4 度)

6 月は 食育月間

毎年 6 月は食育月間として、食育の知識を深めるため、全国的に食育の推進活動が行われています。今月号の特集では、昨年 10 月に実施された「食」に関するアンケート調査の結果【概要版】と、様似町で行われている食育に関する取組の一部をご紹介します。

●問い合わせ／保健福祉課（TEL：36-5511）

令和 6 年度「食」に関するアンケート調査の結果【概要版】

様似町では、令和 2 年度に実施した「食に関するアンケート」のその後における意識、行動等の変化を把握し、第 3 次様似町食育推進計画見直しのための基礎資料を得るため、令和 6 年 10 月にアンケート調査を実施しました。アンケート調査からみえてきた子どもたちや町民の食生活についてご報告します。

期 間：令和 6 年 10 月 21 日～ 11 月 22 日

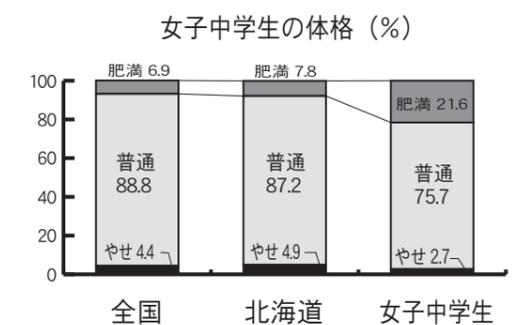
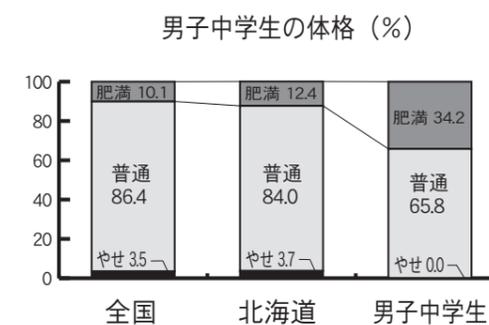
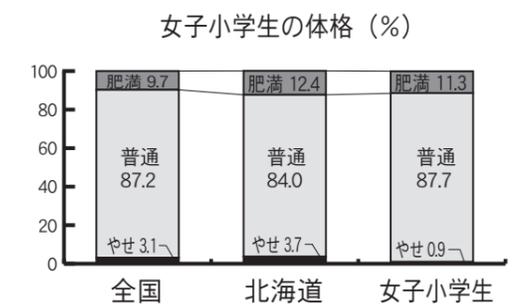
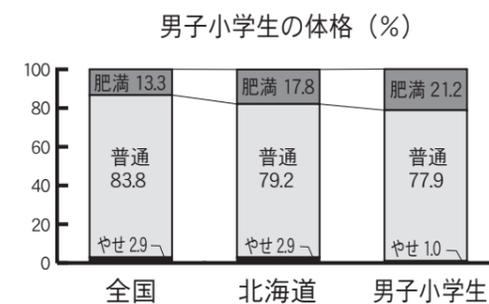
対 象：小学生、中学生、町民（幼児センター・小・中学生の保護者、無作為抽出した 16 歳以上の町民、団体含む）

回収率：47.9%（575 名 / 1201 名）

① 体格

【小学生・中学生について】

小学生（男子）、中学生（男子・女子）の体格は、全国・北海道と比較して「肥満」の割合が高い結果でした。小学生（女子）の体格は、全国・北海道と比較して「普通」の割合が高い結果であり、発育及び健康状態が良好であると考えられます。



様似町の食育に関する取組

地産地消と一体となった食育の推進



様似町の基幹産業である農業・水産業の役割や現状について理解を深めるとともに、地産地消を実践する食育の取組を推進します。

◀稲作体験（産業課）

地元農業者の協力のもと、田植え・稲刈り体験などを通じて、地元食材の知識や地産地消、食の大切さを学ぶことを目的としています。

（その他の取組）

・地場産フェア ・地場産品の販売 ・地場産品のPR など

さまざまにコソの未来を育む食育の推進



子どもに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育む基礎となるものとして重要です。

◀子ども料理教室（食育協議会）

小学1年生～中学3年生を対象に、料理の楽しさや技術を習得できるよう、調理実習・講話を実施します。

（その他の取組）

・離乳食講習会 ・厨房見学 ・たべもののはなし など

町民の心身の健康につながる食育の推進



栄養や食育に関する正しい知識を身につけられるよう、健康教室や広報等を通じて普及啓発を行うとともに、健診説明会や料理教室にて健康的な食習慣を支援します。

◀健康づくり料理教室（食育協議会）

食育協議会会員考案の献立の調理実習・講話を実施します。今年度は年2回の開催を予定しています。

（その他の取組）

・男性料理教室 ・ヘルシーアップ教室 ・栄養相談など

健康づくり料理教室

テーマ：血糖値が気になるかた

食育協議会の会員と一緒に楽しくお料理しませんか？

～血糖上昇をゆるかやにするメニュー～

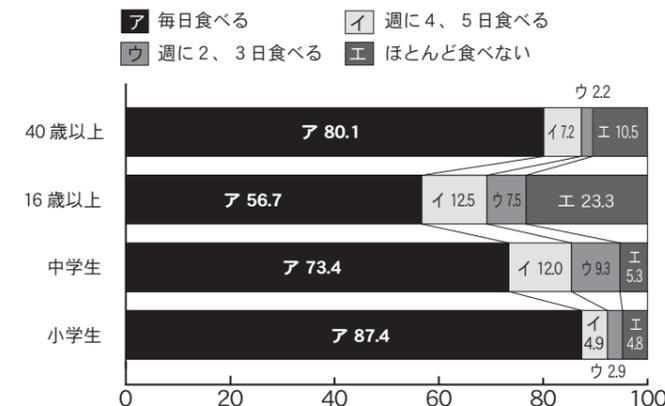
日時	6月24日（火）10：00～12：30 ※昼食としてみんなでいただきます そのため、終了時間が前後する可能性があります	参加料	300円
場所	保健福祉センターさらく	持ち物	エプロン・三角巾 (バンダナ・スカーフ可)
内容	料理づくり・みんなで昼食会	定員	12名
		申込	6月18日（水）まで

●申込・問い合わせ／保健福祉課 保健推進係（TEL：36-5511）

紙面の都合上、一部概要のご紹介となりましたが、たくさんのご意見をいただきありがとうございました。今回のアンケート結果からみえた課題をもとに食育事業を推進してまいります。

②朝食摂取状況

朝食を「毎日食べる」と答えた割合は、小学生で87.4%、中学生で73.4%でした。16歳以上の町民で56.7%と最も低く、40歳以上の町民で80.1%と16歳以上の町民と比較すると高い結果となりました。朝食を食べない理由については、小・中学生、16歳以上の町民では「時間がない」、40歳以上の町民では「食べないことが習慣になっている」という理由が最も多くあげられました。



朝ごはんを毎日食べましょう

朝食を食べないと、昼食までエネルギーがカラっぽの状態、無理やり体や脳を働かせているため、「頭がぼーっとする」、「イライラする」、「体がだるい」などの不調が起こりやすくなります。

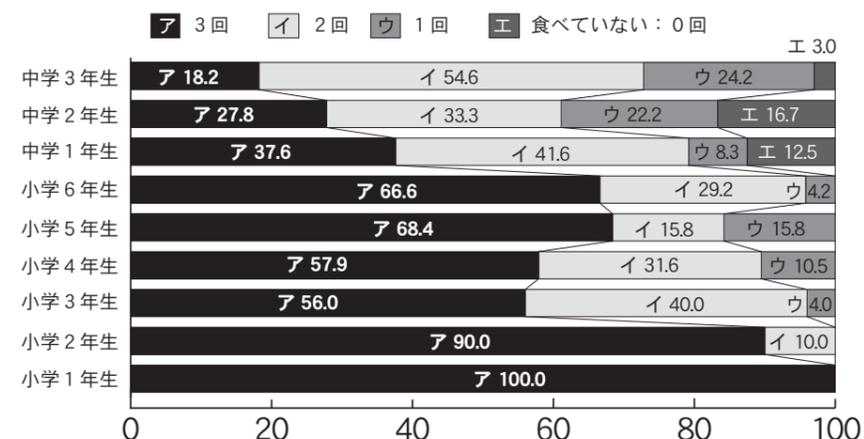
朝食を食べると…

- ①体温が上昇して活発に活動できる
 - ②胃腸を刺激して便通がよくなる
 - ③脳に栄養が届き、授業や仕事に集中できる など
- よいことがたくさんあります。

早寝 早起き 朝ごはんを心がけましょう！

③共食状況（休日の場合）

休日の共食回数が「食べていない：0回」と回答した小学生はいませんでした。しかし、中学生では、中学1年生で12.5%、中学2年生で16.7%、中学3年生で3.0%が共食を一度もしないという結果でした。



※小・中学生のみが対象の質問項目です。

「孤食」、「共食」ってなんだろう

「孤食」とは、一人で食べること、「共食」とは、だれかといっしょに食事をするだけでなく、「何を作ろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。核家族やライフスタイルの多様化などによって家族みんなが集まって食事をする機会も減ってきていますが、家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。

●共食するための工夫

- ・部活や塾、習い事などで子ども一人の食事になってしまうときは、大人がお茶を飲んで同じ場所にいるだけでもよいです。
- ・一人暮らしや家族が遠方にいるかたは、電話での通話やオンラインビデオ通話の活用もよいです。