

II 調査結果の概要

1. 体格

(1) 身長・体重は男子が全国・北海道に比べてともに大きい傾向であり、女子は小学生で大きく中学生で横ばい傾向

身長・体重の平均値を学年男女別に全国・北海道の平均値と比較すると、男子の身長は全ての学年、体重はほぼ全ての学年で全国・北海道値を上回る結果であった。

前回の調査（H29年度）との比較では、身長は横ばい、体重は上回っている学年が多く、小学6年生で顕著であった。女子の身長・体重は、全国・北海道前・前回の平均値と比較すると、小学生で上回っている学年が多く、中学生は横ばいであった。

(2) 体格の認識は実際よりも「やや太っている」「太っている」と思う傾向

体格は、前回よりも中学生で「やせ」が増加、町民では前回の約2倍「肥満」の割合が多く、年代別では50歳代が最も多い傾向

客観的な体格評価については、「ちょうどいい」思う割合は小・中学生はともに約4割で、町民は、ほとんどの年代で「少し太っている」「太っている」と思う割合が50%以上を占める結果であった。小・中学生の肥満度判定では、前回と比べて小学生では「普通」の割合が高くなり（80.9%→84.9%）、中学生では「やせ」の割合が高い（1.7%→7.9%）結果となった。町民のBMI体格指数では、年代別で50歳代の「肥満」の割合が39.4%と最も多く、前回よりも30歳代で約3倍、40歳代で約2倍、町民全体で約2倍「肥満」の割合が高かった。実際の体格よりも太っていると感じている人が多く、子どもから高齢者までの広い世代で適正体重の理解等の普及啓発が必要である。

2. 生活状況

起床・就寝時間は、前回に比べて小学生で横ばい、中学生で早寝早起きの傾向

前回よりも就寝時間のピークが20・30・40歳代で高く、早寝の傾向

起床時間のピークは、小学生が「午前6時30分～7時」、中学生が「午前6時～6時30分」、町民はほとんどの年代で「午前6時前」であった。就寝時間のピークは、小学生が「21時～21時30分」、中学生が「22時～22時30分」、町民は最も早いピークが70歳以上で「21時前」であった。前回と比べて、中学生で起床・就寝時間ともに早まり、20・30・40歳代で就寝時間のピークが早くなり、早寝早起きの傾向であった。

3. 家庭での食生活

(1) 朝食欠食率は、前回に比べて中学生、20・30歳代の若い世代でも高い傾向

朝食を「毎日食べる」割合は、前回と比べ小学生で横ばい（91.5%→91.4%）、中学生で低い（92.2%→88.1%）結果であった。町民では、年齢層が上がるにつれて「毎日食べる」人の割合は高く、最も多いのは70歳以上で96.5%であった。朝食欠食の理由としては、小・中学生では「食欲がないから」「時間がないから」「朝食が用意されていないから」が多く、町民では「食べないことが習慣になっているから」が最も多かった。また、朝食内容は、小・中学生ともにごはんが最も多く、ついでたんぱく質のおかずが多かったが、町民のみ「ごはん」を食べる人の割合が4割、且つ他の主食の割合も低い結果であった。小学生では、野菜のおかずが全年代で最も少なく、ジュースや炭酸飲料を摂取する割合が最も多かった。20・30歳代の若い世代では、朝食を「毎日食べる」人の割合が他の年代に比べて低い状況にあり、朝食の重要性や望ましい食事の内容について普及啓発を行う必要がある。

(2) 朝食の孤食率は、中学生で6割以上と高く、夕食の孤食率は町民で前回の約3倍高い

食事時間が「決まっている」割合は、小学生で7割、中学生と町民で6割であった。年代別でみると20歳代のみ、食事時間が「決まっていない」割合（47.1%）の方が高い結果となった。朝食を「ひとり（子どもだけ）で食べる」割合は、前回に比べて小学生（45.0%→32.8%）、町民（42.6%→32.9%）で低く、中学生で高い（48.4%→64.3%）という結果であった。夕食を「家族そろって食べる」割合は、小・中学生ともに8割以上と前回よりも高かった。町民では、「ひとりで食べる」割合が、前回の約3倍高い（5.4%→17.2%）結果であった。また、夜食を「毎日飲食する」割合は、前回と比べて小学生で横ばい、中学生で低く（50.9%→44.1%）、町民ではどの年代でも、3～4割の人が毎日飲食していることがわかった。夜食内容については、小学生で「果物」、中学生で「アイス・シャーベット類」、町民で「ジュース・炭酸飲料」が最も多い結果となった。

4. 昼食時の牛乳摂取状況

昼食時に牛乳を飲む小・中学生はともに3割と低い傾向

昼食時に牛乳を飲む人は、前回に比べ小学生（50.4%→30.5%）、中学生（64.1%→35.7%）とともに低い結果であった。牛乳を飲まない理由は、小学生で「牛乳が美味しくないから」、中学生で「なんとなく」が最も多く、児童・生徒のカルシウムの必要性等について、普及啓発が必要である。

5. 学校での食生活

(1) 学校給食が必要と感じている人の割合は、中学生で6割、町民で7割と半数以上

学校給食が必要と感じている人の割合は、中学生で59.5%、町民で70.1%であり、残りのうちの2割は中学生・町民ともに「わからない」、約1割が「必要ない」という結果であった。必要な理由として最も多かったのは、中学生で「お弁当を作る親の負担があるから」、町民で「栄養バランスが良いから」であり、保護者だけでなく食べている子供も親の負担を考えていた。

(2) 9割以上の小・中学生がお弁当を持参、お弁当以外の昼食では「市販のおにぎりやパンのみ

お弁当の頻度については、中学生で97.6%、(小学生の)保護者で93.4%が家庭で作ったお弁当を持参していることがわかった。また、お弁当以外の昼食は「市販のお弁当」「市販のおにぎりやパン+おかず1種類以上」「市販のおにぎりやパンのみ」等が多い結果であった。

6. 食に対する意識

(1) 町民の食育への関心度は、全国に比べて低い

食育への関心がある人の割合は、20歳代が72.5%と最も高く、40歳代で58.2%と最も低い結果であった。全国(76.2%)に比べて町民全体(65.3%)の食育への関心度は低い結果となった。

(2) 主食・主菜・副菜の3つをそろえて1日2回以上をほぼ毎日食べている人の割合は、前回よりも増加したが全国と比べて低い

主食・主菜・副菜の3つをそろえて1日2回以上をほぼ毎日食べている人の割合は、70歳以上で47.7%と最も高く、20歳代で19.6%と最も低い結果であった。前回に比べ、毎日食べている人の割合は高い(32.6%→36.7%)ものの、全国値(56.1%)を大きく下回っており、栄養バランスのとれた食事をしている人が少ないという結果であった。

(3) ゆっくりよく噛んで食べる人の割合は、前回よりも増加したが全国と比べて低い

ゆっくりよく噛んで食べている人の割合は、70歳以上で55.8%と最も高く、30歳代で32.4%と最も低い結果であった。前回に比べ、ゆっくりよく噛んで食べている人の割合は高い(40.3%→42.7%)ものの、全国値(53.4%)より低い結果であった。

(4) 普段から適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践している人の割合は、前回より大きく増加したが、全国に比べて低い

普段から適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践している人の割合は、30歳代の30.6%が最も低く、年齢層が上がるにつれて高い傾向であった。前回と比較すると大幅に増加(31.8%→64.0%)したが、全国値(67.4%)にはわずかに届かない結果であった。食に対する興味・関心がどの年代も低く、食育や栄養バランス等の知識の普及啓発が必要である。