

**さいたま市**  
**健康づくり及び食育についての調査**

---

**結果報告書**

**令和4年2月**  
**さいたま市**

## 1 調査の目的

本調査は、「さいたま市ヘルスプラン21（第2次）」、「さいたま市歯科口腔保健推進計画」、「さいたま市がん対策推進計画」、「第2次さいたま市自殺対策推進計画」及び「第3次さいたま市食育推進計画」の各計画の評価並びに次期計画の策定の基礎資料とするために実施しました。

## 2 調査設計

調査地域：市内全域

調査対象者：(A) 市内在住の0～14歳の男女各700人 計1,400人

(B) 市内在住の15歳以上の男女各2,500人 計5,000人

調査期間：令和3年6月21日～令和3年7月16日

調査方法：郵送による配付・回収

抽出方法：0～5歳、6～14歳、15～19歳、20～29歳、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上の9階層に分け、無作為抽出（端数2名は70歳以上の男女に1人ずつ加算）

## 3 回収結果

区分	年齢階層	配付数（票）	有効回収数（票）	有効回収率（％）
A	0～5歳	700	446	63.7
	6～14歳	700	460	65.7
	年齢不詳	—	1	—
	小計	1,400	907	64.8
B	15～19歳	714	291	40.8
	20～29歳	714	222	31.1
	30～39歳	714	311	43.6
	40～49歳	713	295	41.4
	50～59歳	714	353	49.4
	60～69歳	714	418	58.5
	70歳以上	716	429	59.9
	年齢不詳	—	26	—
小計	4,999	2,345	46.9	
合計		6,399	3,252	50.8

※有効回収数（票）：回収調査票のうち、無効票（全問未記入）を引いた数

※対象者抽出後、調査票発送段階で市外への転出者が生じたため、「40～49歳」から1名を除外しています。

参考	平成29年調査	1,400	971	69.4
	平成28年調査	5,000	2,440	48.8
	平成24年調査	5,000	2,407	48.1

※平成29年調査：「さいたま市食育についての調査」（0～15歳対象）

平成28年調査：「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」（15歳以上対象）

平成24年調査：「さいたま市健康についての調査」（15歳以上対象）

# 1 さいたま市ヘルスプラン21（第2次）の目標指標に関する結果概要

## （1）健康の意識

① 「健康であると意識している人の割合」は、ベース値と比較すると、3.0ポイント有意に増加。中間値と比較すると、2.8ポイント有意に増加。

70歳以上の女性で、「健康でない」、「あまり健康でない」と感じている割合が20%超。「肥満」の人は、「健康でない」、「あまり健康でない」と感じている割合が高い。

【課題】ベース値及び中間値と比べて「健康であると意識している人の割合」は、増加していますが、70歳以上の女性で、「健康でない」、「あまり健康でない」と感じている割合が高いため、若い世代からの健康づくりが課題です。そのため、若い世代から自分の健康に関心を持ち、健康増進に取り組むことで、生涯を通じて健康であると実感できるような支援等が必要です。

目標指標	さいたま市				国
	ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)
①健康であると意識している人の割合	82.5%	82.7%	85.5%	増やす	—

## （2）循環器疾患・糖尿病の予防

① 「20歳代女性のやせの人の割合」は、有意な変化はなし。ベース値と比較すると、9.5ポイント減少し、中間値と比較すると、4.4ポイント減少。

肥満者の割合は、ベース値と比較すると、男性40歳代で14.4ポイント、女性50歳代で9.0ポイント増加といずれも有意に高い。

② 「定期的に健康診査を受けていない人の割合」は、ベース値と比較すると、有意な減少がみられ、20～40歳代女性は10.5ポイント減少。

1年以内に健康診断等を「受けている」割合は、中間値と比較すると、男性は50歳代、60歳代、80歳以上を除いて減少し、女性は70歳代を除いて減少。

③ 「糖尿病治療継続者の割合」は、ベース値から9.8ポイント有意に増加。

【課題】ベース値と比べて40歳代以降の男性や、50歳代の女性で肥満者の割合が増加しているため、この世代の適正体重の維持が課題です。また、中間値と比べて、80歳以上の男性、30歳代及び50歳代の女性の肥満者の割合が増加していることも課題です。そのため、世代に応じた適度な運動、睡眠や、バランスのとれた食事ができるような支援等が必要です。

目標指標		さいたま市				国
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)
①適正体重を維持している人の割合	20歳代女性のやせの人の割合	25.2%	20.1%	15.7%	15%以下	20%
	20～60歳代男性の肥満者の割合	24.1%	25.0%	31.5%	14%以下	28%
	40歳代	22.7%	27.9%	37.1%	14%以下	—
	50歳代	28.9%	32.2%	35.7%		
	60歳代	22.5%	25.9%	32.3%		
	40～60歳代女性の肥満者の割合	15.2%	16.4%	19.0%	13%以下	19%
	40歳代	16.9%	12.8%	14.4%	13%以下	—
	50歳代	14.1%	14.6%	23.1%		
	60歳代	14.8%	20.7%	19.0%		
②定期的に健康診査を受けていない人の割合	全体	22.6%	18.9%	18.3%	16%以下	—
	20～40歳代女性	32.8%	23.6%	22.3%	20%以下	
③糖尿病治療継続者の割合		58.3%	—	68.1%	70%	75%

### (3) 歯・口腔の健康

① 「過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合」は、有意な増加がみられ、ベース値と比較すると11.5ポイント増加しているが、目標値とは大きな開きがある。また、今回の調査結果では、男女ともに20歳代と80歳以上が低い。

② 「60歳代における咀嚼良好者の割合」は、有意な変化はなし。

【課題】ベース値と比べて「過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合」は、増加していません。また、「60歳代における咀嚼良好者の割合」に有意な変化はなく、両指標とも目標値には届いていないため、口腔機能の維持向上の意識の醸成が課題です。そのため、定期的な歯科健康診査の重要性についての普及啓発等が必要です。

目標指標		さいたま市				国
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)
①過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合	20歳以上	23.6%	28.0%	35.1%	55%	65%
②60歳代における咀嚼良好者の割合	60歳代	69.8%	69.6%	65.3%	80%	80%

### (4) 栄養・食生活

① 「朝食を食べている人の割合」は、目標値とは大きな開きがある。また、今回の調査結果では、男女とも20歳代で最も低い。

② 「毎日3食野菜を食べる人の割合」は、有意な変化はなし。16歳未満は、ベース値を上回っているが、壮年期では男性、女性ともにベース値を下回っている。

③ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合」は、ベース値と比較すると2.0ポイント、中間値と比較すると3.2ポイント増加。

④ 「ほとんど毎日家族と食べる子どもの割合」は、朝食についてベース値と比較すると学齢期

男性で 9.1 ポイント、学齢期女性で 18.7 ポイント減少。中間値と比較すると学齢期男性で 5.6 ポイント減少した一方で、学齢期女性は 0.7 ポイント増加。

夕食について中間値と比較すると、学齢期男女とも 5 ポイント以上増加。

【課題】ベース値と比べて 20～30 歳代の男女の「朝食を食べている人の割合」や、学齢期の男女で、朝食を「ほとんど毎日家族と食べる子どもの割合」が減少しています。また、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合」は、増加していますが、目標値に届いていないため、若い世代の食に関する環境づくりが課題です。そのため、朝食の摂取、朝食を家族と食べることの大切さ、栄養バランスの重要性等についての普及啓発等が必要です。

目標指標		さいたま市			国		
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)	
①朝食を食べている人の割合	20歳代男性	53.7%	48.2%	40.7%	75%以上	—	
	30歳代男性	60.7%	48.8%	60.0%			
	20歳代女性	66.3%	52.2%	53.7%			
②毎日3食野菜を食べる人の割合	16歳未満	29.1% (H23)	37.5% (H29)	37.7%	増える	—	
	壮年期 (40～64歳)	男性	21.7% (H23)	18.9%	18.8%	30%以上	—
		女性	28.2% (H23)	28.4%	28.0%		
③主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合		56.5% (H23)	55.3% (H29)	58.5%	65%	—	
④ほとんど毎日家族と食べる子どもの割合	朝食	学齢期男性	70.7% (H23)	67.2% (H29)	61.6%	増える	—
		学齢期女性	79.9% (H23)	60.5% (H29)	61.2%		
	夕食	学齢期男性	84.7% (H23)	78.5% (H29)	84.3%		
		学齢期女性	87.5% (H23)	79.5% (H29)	88.2%		

## (5) 身体活動・運動

① 「1日1時間以上歩いている人の割合」は、男女とも有意な変化はなし。

今回の調査結果では、1日1時間以上歩く人の割合は、70歳代男性、30～70歳代女性が20%台と低い。

② 「ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合」は、有意な増加がみられ、ベース値と比較すると 21.3 ポイント増加しているが、目標値とは大きな開きがある。今回の調査結果では、女性に比べ男性の認知度が低い。

※ロコモティブシンドロームとは…「運動器（足腰の骨や関節、筋力など）の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること

③ 「運動習慣のある人の割合」は、ベース値と比較すると、男性 30 歳代で 8.5 ポイント増加し、女性 20 歳代で 7.8 ポイント増加。今回の調査結果では、全体としても増加傾向。

【課題】ベース値及び中間値と比べて「1日1時間以上歩いている人の割合」は、男女ともに有意な変化がありませんでしたが、70歳代男性及び30～70歳代女性で低いため、この年代の運動習慣の改善が課題です。また、20～64歳男性の「運動習慣のある人の割合」は増加していますが、30歳代男性で低いことが課題です。そして、調査対象の女性の年

代の中では、30～40 歳代女性で運動習慣がない人の割合が高いことも課題です。そのため、引き続き日常生活の中で運動を取り入れられるような支援等が必要です。

目標指標		さいたま市				国
		ベース値 (H24 年)	中間値 (H28 年)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 4 年)	目標値 (R 4 年度)
① 1 日 1 時間以上歩いている人の割合	男性	34.0%	35.1%	34.0%	44%	—
	女性	29.0%	29.3%	26.1%	38%	
② ロコモティブシンドロームを認知している市民の割合		16.4%	36.4%	37.7%	80%	80%
③ 運動習慣のある人の割合	男性	31.0%	31.9%	33.9%	41%	—
	女性	25.6%	24.8%	23.8%	35%	—
	20～64 歳男性	21.8%	24.5%	29.7%	32%	36%
	20～64 歳女性	19.9%	18.8%	19.1%	30%	33%
	65 歳以上男性	38.1%	31.0%	30.4%	48%	58%
	65 歳以上女性	32.9%	31.1%	30.8%	43%	48%

## (6) 休養・こころの健康

- ① 「睡眠により休養を十分とれない人の割合」は、有意な変化がみられ、減少。特に男性の 20～30 歳代、女性の 10 歳代が減少。
- ② 「睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合」をベース値と比較すると 5.6 ポイント、中間値と比較すると 5.1 ポイント有意に減少。
- ③ 「ストレスが解消できていない人の割合」は、有意な変化はなし。今回の調査結果では、40 歳代男性が高い。また、「運動習慣がない人」や「睡眠時間が 6 時間未満の人」にストレスを解消できていない傾向がある。
- ④ 「身近に相談相手のいない人の割合」は、有意な変化はなし。今回の調査結果では、「身近にいる」割合は、男女とも 80 歳以上を除き、年代が上がるほど低くなっている。また、ストレスが「解消できていない」人ほど相談相手が「いない」割合が高い。
- ⑤ 「生きがいを持っている人の割合」は、ベース値と比較すると、7.3 ポイント有意に減少。  
今回の調査結果では、生きがいを「持っている」割合は、男性では 30 歳代と 80 歳以上、女性では 70 歳代が最も高い。健康だと感じている人ほど「持っている」割合が高く、また、睡眠による休養がとれている人や、ストレスを感じない人ほど「持っている」割合が高い。
- ⑥ 「居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合」は、有意な変化はなし。

【課題】ベース値及び中間値と比べて「睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合」は、減少していますが、目標値に届いていないため、睡眠を改善するための行動変容が課題です。また、「生きがいを持っている人の割合」も減少しているため、生きがいを持つことができるような環境づくりが課題です。そのため、地域で助け合う環境づくりの推進等が必要です。

目標指標		さいたま市				国
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)
①睡眠により休養を十分とれない人の割合	全体	23.9%	27.1%	22.7%	18%以下	15%
	10～40歳代男性	31.6%	36.6%	26.1%	28%以下	—
	10～40歳代女性	32.7%	32.9%	25.0%	28%以下	
②睡眠の確保のためにアルコールを使用する人の割合		25.4% (飲むことがある)	24.9%	19.8%	15%以下	—
③ストレスが解消できていない人の割合		30.8%	29.3%	28.5%	25%以下	—
④身近に相談相手のいない人の割合		14.1%	14.4%	15.1%	10%以下	—
⑤生きがいを持っている人の割合		66.6%	63.2%	59.3%	85%以上	—
⑥居住地域でお互いに助け合っていると思う市民の割合		42.3%	39.8%	36.9%	60%	65%

## (7) 喫煙

①「COPDを知っている人の割合」は、有意な増加がみられましたが、目標値とは大きな開きがある。

※COPDとは…病名ではなく、はいきしゅ まんせいきかんしえん肺気腫や慢性気管支炎などの閉塞性肺疾患などの総称

今回の調査結果では、たばこを吸わない人は「まったく聞いたことがない」割合が高い。

②「受動喫煙の機会を有する人の割合」は、ベース値と比較するといずれも有意な減少がみられた。令和2年の改正健康増進法の施行を背景に、飲食店や遊技場などにおける受動喫煙の機会が減少している。

③「成人の喫煙率」は、ベース値と比較すると有意な減少がみられたが、中間値と比較すると女性の喫煙率が0.5ポイント増加。男性については、30～40歳代で特に減少傾向。

④「未成年者の喫煙率」は、減少傾向が続いている。

【課題】ベース値と比べて「COPDを知っている人の割合」は、増加していますが、目標値に届いていないため、喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及不足が課題です。また、「受動喫煙の機会を有する人の割合」は、減少していますが、特に職場や家庭では目標値に届いていないため、望まない受動喫煙が生じていることも課題です。そのため、COPDの周知を引き続き行うとともに、受動喫煙のない環境づくりの推進等が必要です。

目標指標		さいたま市				国
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)
① COPDを知っている人の割合		41.7%	44.7%	47.7%	80%	80%
② 受動喫煙の機会を有する人の割合	行政機関	2.3%	1.5%	0.9%	0%	0%
	医療機関	1.2%	1.4%	0.6%	0%	0%
	職場	20.5%	18.7%	12.7%	受動喫煙のない職場の実現	受動喫煙のない職場の実現 (H32)
	家庭	17.6%	13.9%	14.0%	3%	3%
	飲食店	36.8%	34.6%	8.4%	15%	15%
	学校	2.7%	2.0%	0.8%	小・中・高は0% それ以外は受動喫煙のない環境	—
	遊技場	11.5%	9.6%	3.8%	減らす	—
③ 成人の喫煙率	男性(成人)	24.8%	23.2%	19.7%	18%	—
	女性(成人)	9.3%	5.9%	6.4%	5%	—
④ 未成年者の喫煙率		1.5%	1.0%	0.7%	なくす	なくす

## (8) 飲酒

① 「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合」は、有意な変化はなかったが、成人全体、成人男女ともに増加。一方で、「毎日飲む」割合は、減少傾向。

今回の調査結果では、飲酒頻度が高い人ほど1日平均の飲酒量が多い傾向があった。

② 「未成年者の飲酒の割合」は、減少傾向となっており、ベース値と比較すると8.9ポイント、中間値と比較すると4.6ポイント減少。

【課題】ベース値及び中間値と比べて「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合」は、成人男性及び成人女性で増加しているため、多量飲酒をしている成人の飲酒量を減少させることが課題です。そのため、アルコールが健康に及ぼす影響について情報提供し、適正飲酒に取り組む環境づくりの支援等が必要です。

目標指標		さいたま市				国
		ベース値 (H24年)	中間値 (H28年)	最新値 (R3年)	目標値 (R4年)	目標値 (R4年度)
① 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量 男性 60g 女性 20g)	成人男性 (60g以上)	4.9%	6.3%	7.1%	2.8%以下	13% (40g以上)
	成人女性 (20g以上)	19.7%	18.7%	25.3%	6.4%以下	6.4%
	40歳代男性 (60g以上)	8.8%	7.9%	10.4%	4.6%以下	—
	50歳代男性 (60g以上)	10.0%	7.8%	9.1%	5.8%以下	—
	20~30歳代女性 (60g以上)	4.6%	2.2%	2.6%	0.2%以下	—
② 未成年者の飲酒の割合		12.3%	8.0%	3.4%	なくす	0%



# 市民調査における各年代の課題【ヘルスプラン21（第2次）】

## 男 性

年代	課題		
15～19歳	—	—	—
20歳代	多量飲酒者の増加	朝食の欠食	—
30歳代		朝食の欠食	運動習慣のある人が少ない
40歳代		肥満者の増加	—
50歳代		肥満者の増加	—
60歳代		肥満者の増加	—
70歳代		肥満者の増加	1時間以上歩く人が少ない
80歳以上		肥満者の増加	—

成人全体の課題

## 女 性

年代	課題				
15～19歳	—	—	—	—	—
20歳代	多量飲酒者の増加	朝食の欠食	—	—	—
30歳代		肥満者の増加	朝食の欠食	1時間以上歩く人が少ない	運動習慣のある人が少ない
40歳代		1時間以上歩く人が少ない	運動習慣のある人が少ない	—	—
50歳代		肥満者の増加	1時間以上歩く人が少ない	—	—
60歳代		1時間以上歩く人が少ない	—	—	—
70歳代		「健康でないと感じる」	1時間以上歩く人が少ない	—	—
80歳以上		「健康でないと感じる」	—	—	—

成人全体の課題

## 2 第3次さいたま市食育推進計画の目標指標に関する結果概要

### (1) 「三食しっかり」食べる

- ① 「朝食を食べている人の割合」は、成人期の男性では9.4ポイント増加。成人期の女性では8.4ポイント減少。また、青年期の男性で有意に減少。
- ② 「ゆっくりよく噛んで食べる人の割合」は、1～15歳で増加。
- ③ 「毎日、三食野菜を食べる人の割合」は、有意な変化はなし。「毎日、三食野菜を食べる人の割合」は、男女ともに成人期が最も低い。
- ④ 「主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合」は、有意な変化はなし。1日2回以上 主食・主菜・副菜がそろった食事を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、男女ともに成人期が最も低い。
- ⑤ 「適正体重の人の割合」は、16歳以上で6.8ポイント有意に減少。

【課題】ベース値と比べて「朝食を食べている人の割合」、「適正体重の人の割合」は減少しており、また、「毎日、三食野菜を食べる人の割合」、「主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合」は、増加していますが、目標値に届いていないため、朝食の摂取、野菜を食べる頻度、主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる頻度、適量の食事を食べることが課題です。そのため、青年期、成人期を中心に、朝食を食べること、野菜を食べること、主食・主菜・副菜がそろった食事、適量の食事についての情報提供等が必要です。

目標指標		さいたま市			国		
		ベース値 (H28 又は H29)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 3 年)	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 7 年度)	
① 朝食を食べている人の割合	学齢期 (6~15歳)	94.5%	93.2%	97%以上	朝食を欠食する 子供の割合 4.6% (R 1 年度)	0%	
	成人期 (25~39歳)	59.9%	58.1%	75%以上	朝食を欠食する 若い世代の割合 21.5%	15%以下	
		男性	46.4%				55.8%
	女性	68.4%	60.0%				
② ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	1~15歳	65.6%	71.9%	増える	47.3%	55%以上	
	16歳以上	49.1%	51.4%	55%以上			
③ 毎日、三食野菜を食べる人の割合	1~15歳	36.5%	36.9%	増える	—	—	
	壮年期 (40~64歳)	23.3%	23.7%	30%以上			
		男性	17.9%				18.4%
女性	27.4%	27.3%					
④ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	16歳以上	49.2%	51.7%	60%以上	36.4%	50%以上	
	成人期 (25~39歳)	35.0%	38.6%	43%以上	若い世代の割合 27.4%	40%以上	
		男性	29.2%		39.1%	—	—
		女性	38.7%		38.9%	—	—
⑤ 適正体重の人の割合	学齢期 (6~15歳)	85.0%	80.7%	増える	—	—	
	16歳以上	72.9%	66.1%	80%以上	—	—	

#### (4) 「まごころに感謝して」食べる

- ① 「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしている人の割合」は、有意な変化はなし
- ② 「残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合」は、有意な変化はなし。

【課題】ベース値と比べて「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしている人の割合」、「残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合」は変化がありませんでしたが、目標値に届いていないため、食事のあいさつをする習慣を身につけること、食品ロスの削減に取り組むことが課題です。そのため、自然や食への感謝の気持ちや、食べ物や資源を大切にすることの意識を持てるよう、食べ物の生産から消費までの過程などの情報提供等が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H28 又は H29)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 3 年)	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 7 年度)
①「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしている人の割合	1～15 歳	95.6%	94.8%	増える	—	—
	16 歳以上	76.9%	76.7%	85%以上		
②残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	16 歳以上	91.6%	90.4%	93%以上	76.5%	80%以上

#### (5) 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

- ① 「食文化を大切にしている人の割合」は、有意な変化はみられなかったが、減少。ライフステージ別にみると、「行事食」を大切にしている割合は、成人期の男性を除いて減少。また、男性が女性より低い。

【課題】ベース値と比べて「食文化を大切にしている人の割合」は、減少しているため、食文化への理解、関心を高めることが課題です。そのため、行事食、郷土料理、伝統食材などの食文化について情報提供を行い、家庭や地域などを通して体験できるような支援等が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H28 又は H29)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 3 年)	現状値	目標値
①食文化を大切にしている人の割合	16 歳以上	64.2%	62.3%	80%以上	—	—

## (2) 「いっしょに楽しく」食べる

- ① 「朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数」は、大きな変化はなし。家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」人の割合は、朝食では青年期の男性で有意に減少、夕食では成人期の男性で有意に増加。
- ② 「箸の持ち方や食器の並べ方など、食事の行儀作法について子どもに伝えている家庭の割合」は、大きな変化はなし。

【課題】ベース値と比べて 16 歳以上の「朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数」は、変化がなく、目標値に届いていないため、家族と一緒に食べる機会を増やすことが課題です。そのため、家族で食卓を囲むことで得られる利点などを伝えること等が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H28 又は H29)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 3 年)	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 7 年度)
① 朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	学齢期 (6~15 歳)	11.6 回/週	11.7 回/週	増える	9.6 回/週	11 回/週以上
	16 歳以上	9.0 回/週	9.0 回/週	9.5 回/週以上		
② 箸の持ち方や食器の並べ方など、食事の行儀作法について子どもに伝えている家庭の割合	1~15 歳の子どもがいる家庭	84.8%	86.2% (1~14 歳の子どもがいる家庭)	増える	—	—

## (3) 「確かな目をもって」食べる

- ① 「食中毒を防ぐために、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法に気をつけている人の割合」は、成人期の男性と壮年期の女性で 10 ポイント以上有意に増加。食中毒を防ぐために「食品の保存方法」、「調理の方法」、「調理器具の洗浄・消毒方法」すべてに気をつけている割合は、男性より女性が高い。
- ② 「食品表示を見て食品を購入する人の割合」は、有意な変化はなし。「原材料」、「原産地」、「食品添加物の使用」などを確認する割合は男性より女性が有意に高く、男女に大きな差がみられる。ライフステージ別にみると、食品購入の際に何らかの確認をしている割合は、青年期の男性が最も低い。
- ③ 「非常時に備え、食料や飲料水を備蓄している家庭の割合」は、6.8 ポイント有意に増加。

【課題】ベース値と比べて「食品表示を見て食品を購入する人の割合」は、減少しているため、食品表示についての理解、関心を高めることが課題です。そのため、食品表示の見方などの情報提供等が必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H28 又は H29)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 3 年)	現状値	目標値
① 食中毒を防ぐために、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法に気をつけている人の割合	16 歳以上	28.0%	34.7%	35%以上	—	—
② 食品表示を見て食品を購入する人の割合	16 歳以上	88.8%	87.5%	95%以上	—	—
③ 非常時に備え、食料や飲料水を備蓄している家庭の割合	15 歳以下の子どもがいる家庭	77.9%	84.7%	増える	—	—

## (6) 食育の推進

① 「食育に関心を持っている人の割合」は、有意な変化はなし。関心がある割合は男性が女性より低く、ライフステージ別にみると青年期の男性が最も低い。経年にみると、男女とも青年期で約8ポイント減少。

【課題】ベース値と比べて「食育に関心を持っている人の割合」は、減少しているため、食育への理解、関心を高めることが課題です。そのため、地域の食育推進活動団体、関係機関、事業所、飲食店等と行政が連携し、食育についての普及啓発等に取り組むことが必要です。

目標指標		さいたま市			国	
		ベース値 (H28 又は H29)	最新値 (R 3 年)	目標値 (R 3 年)	現状値 (R 2 年度)	目標値 (R 7 年度)
①食育に関心を持っている人の割合	16歳以上	63.3%	62.0%	85%以上	83.2%	90%以上

# 市民調査における各年代の課題【第3次食育推進計画】

## 男性

年代	課題				
6～15歳	適正体重でない	朝食の欠食	—	—	—
16～19歳	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	朝食の欠食
20歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	朝食の欠食
30歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
40歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
50歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
60歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
70歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
80歳以上	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—

全世代で課題      16歳以上の全世代で課題

## 女性

年代	課題				
6～15歳	適正体重でない	朝食の欠食	—	—	—
16～19歳	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
20歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	朝食の欠食
30歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	朝食の欠食
40歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
50歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
60歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
70歳代	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—
80歳以上	適正体重でない	食品表示を見ない	食文化を大切にしている割合の減少	食育に関心を持っていない	—

全世代で課題      16歳以上の全世代で課題

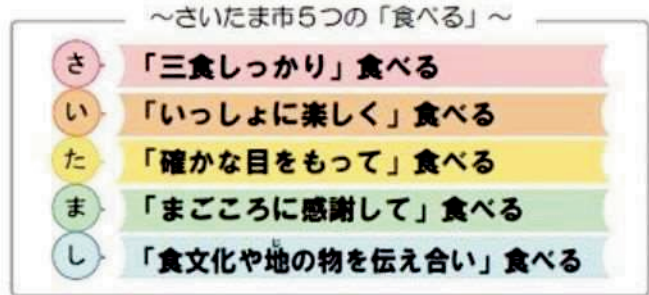
## 次年度の食育の目標について

### 1. 経緯

現行「第3次さいたま市食育推進計画」について、施行期間を平成30年～令和4年までと定めている。また、次期計画は、ヘルス・歯科・食育の各計画を統合し、次期健康増進計画を策定する予定である。

「さいたま市ヘルスプラン（第2次）」の基となっている、国の「健康日本21（第二次）」の1年延長に伴い、「さいたま市ヘルスプラン（第2次）」も同様に1年延長とし、併せて「第3次さいたま市食育推進計画」も1年延長とした。

それに伴い、毎年目標設定している「さいたま市5つの食べる」について、延長となった令和5年度の目標設定をどのようにするか検討するものである。



年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
目標	さ	い	た	ま	し	?

### 2. 検討

○令和3年さいたま市健康づくり及び食育についての調査結果（p.15~18）より

・さいたま市5つの「食べる」に関連する各目標に対する達成状況を見ると、

さ	い	た	ま	し
2/16 (12.5%)	2/3 (66.7%)	1/3 (33.3%)	0/3 (0%)	0/1 (0%)

このようになった。

- ・「さ 三食しっかり食べる」については、指標数が他と比較し多いにも関わらず、2項目しか達成していない。
- ・「ま まごころに感謝して食べる」については、令和3年度食育取組状況より、イベント・研修等で、SDGsと関連させて「食品ロス」を取り上げる取組が見られた。
- ・「し 食文化や地の物を伝え合い食べる」については、今年度啓発・令和5年度に分析を行う。

→「三食しっかり」食べる についてより啓発ができると良いと考える。