

# 柏崎市第3次食育推進計画

重点課題に関する

令和4(2022)年度から

令和5(2023)年度の実施状況について



# 令和3(2021)~令和7(2025)年度 重点課題

## 望ましい生活習慣の推進

- ❖ 生活リズム
- ❖ 早寝・早起き・朝ごはん
- ❖ 適正体重の維持

**重点取組：朝食摂取・肥満予防**

# 重点取組についての課題

## 朝食摂取

- 小中学生の欠食割合は増加傾向。
- 妊婦の4人に1人は、妊娠前に欠食の習慣あり。
- 働き世代は、不規則勤務や夜型生活等が欠食習慣につながりやすい。

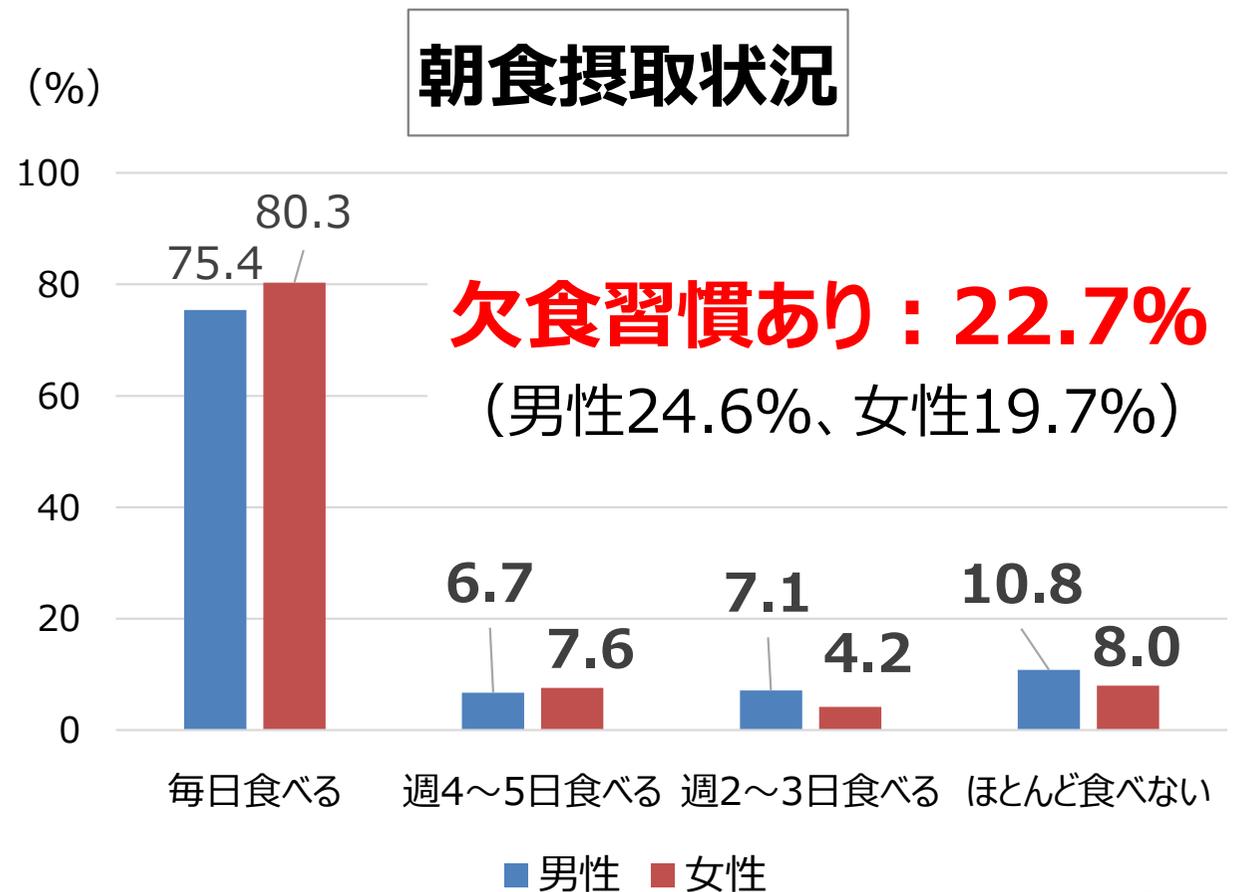
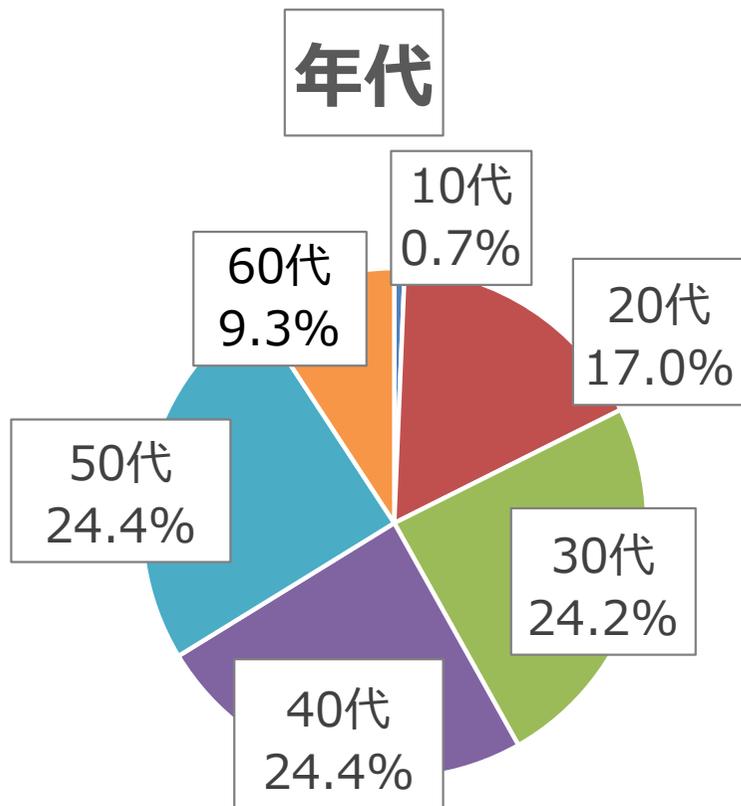


# 朝食に関する実態把握

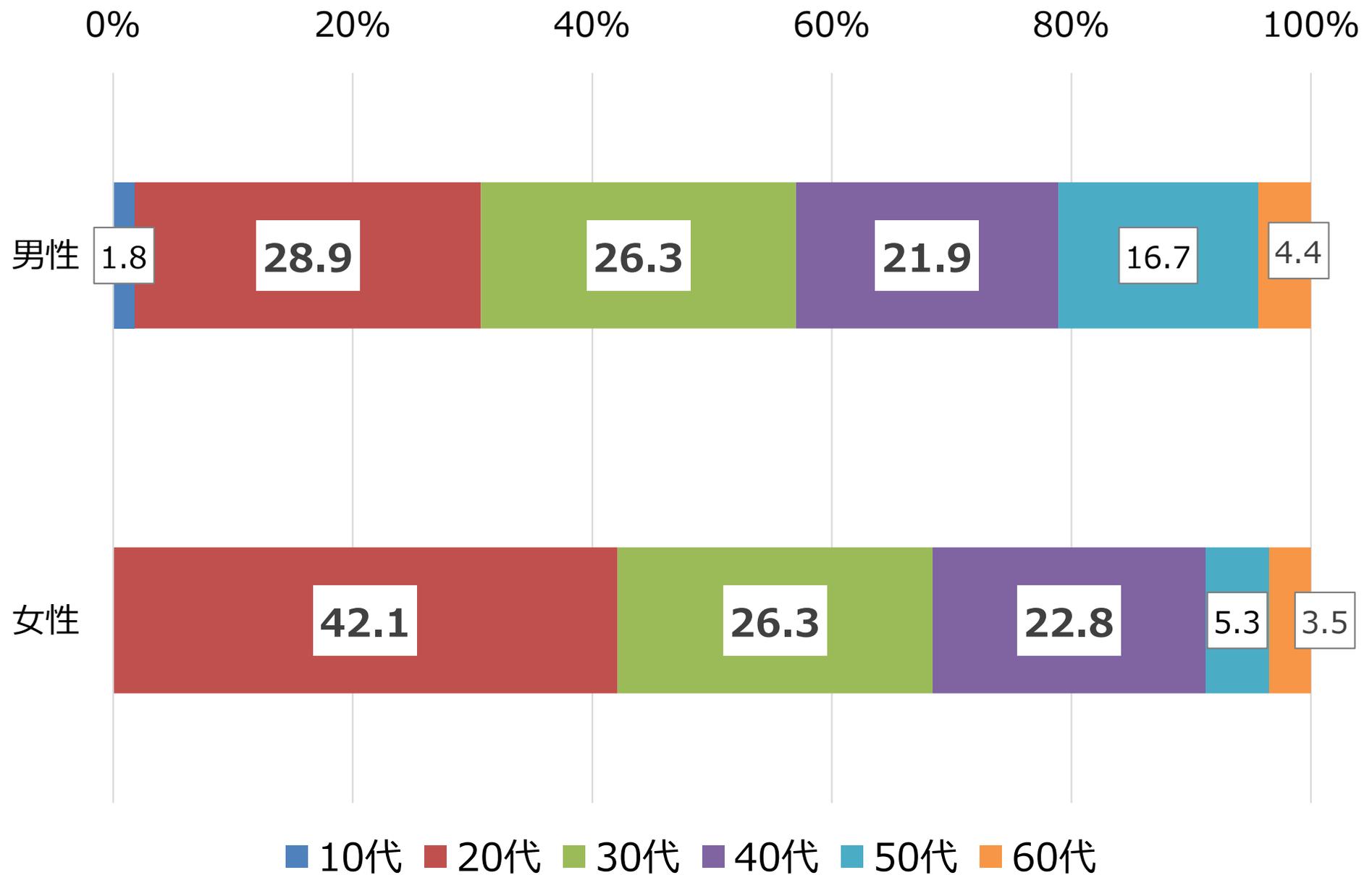
対象：市職員

実施時期：令和5(2023)年2月

回答数：753人（男性464人、女性286人）

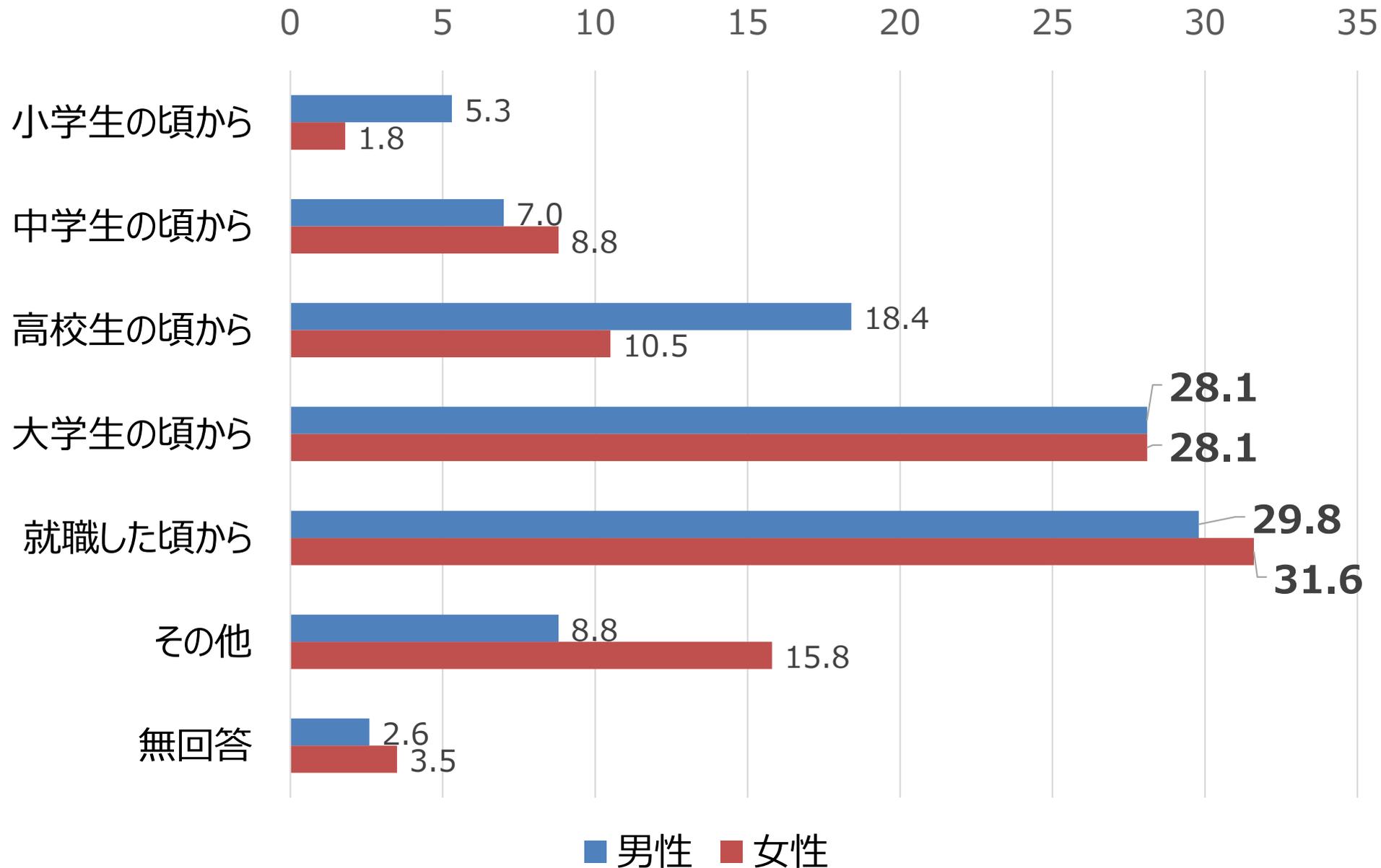


# 欠食習慣あり（年代別）

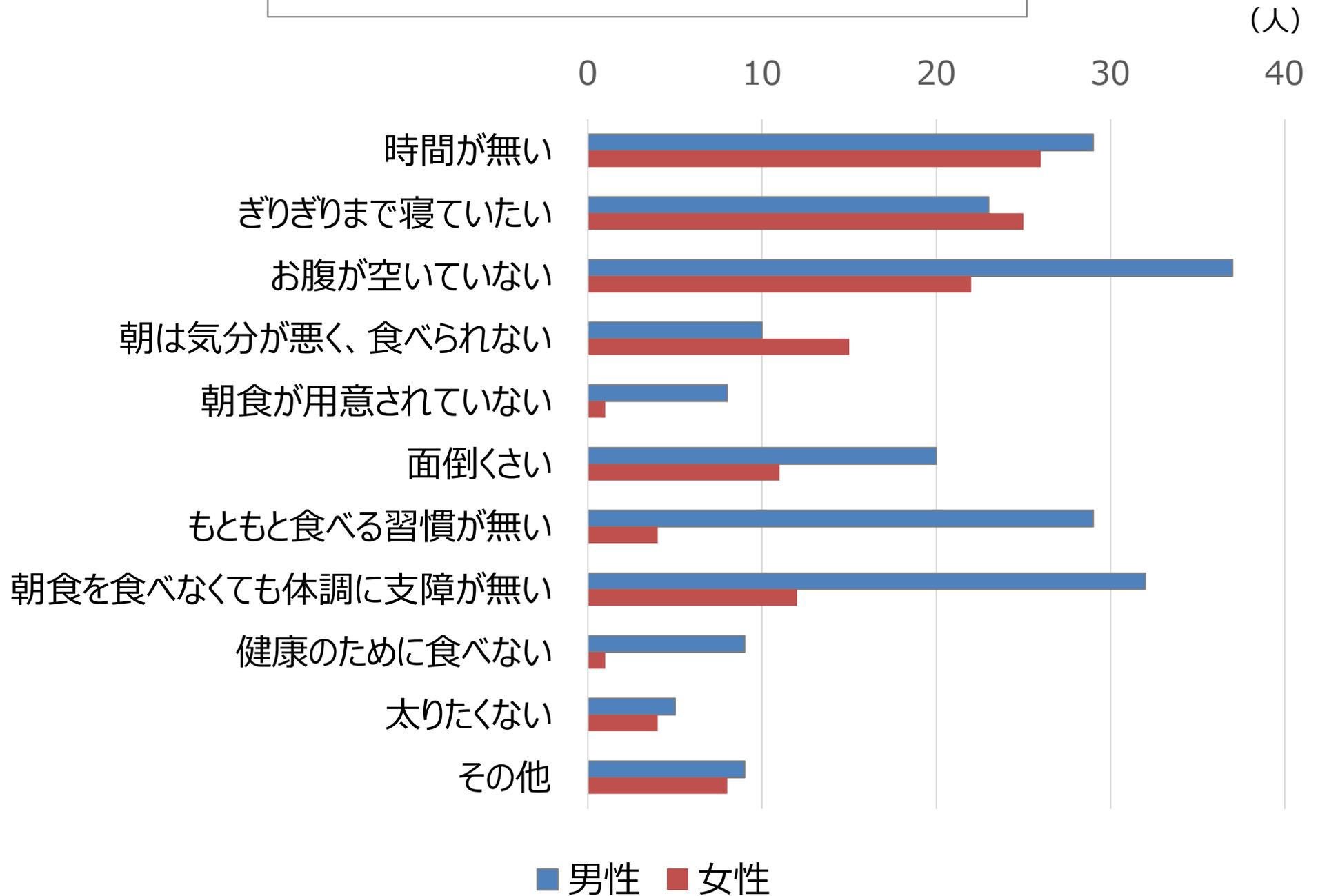


# 朝食を食べない習慣が始まった時期

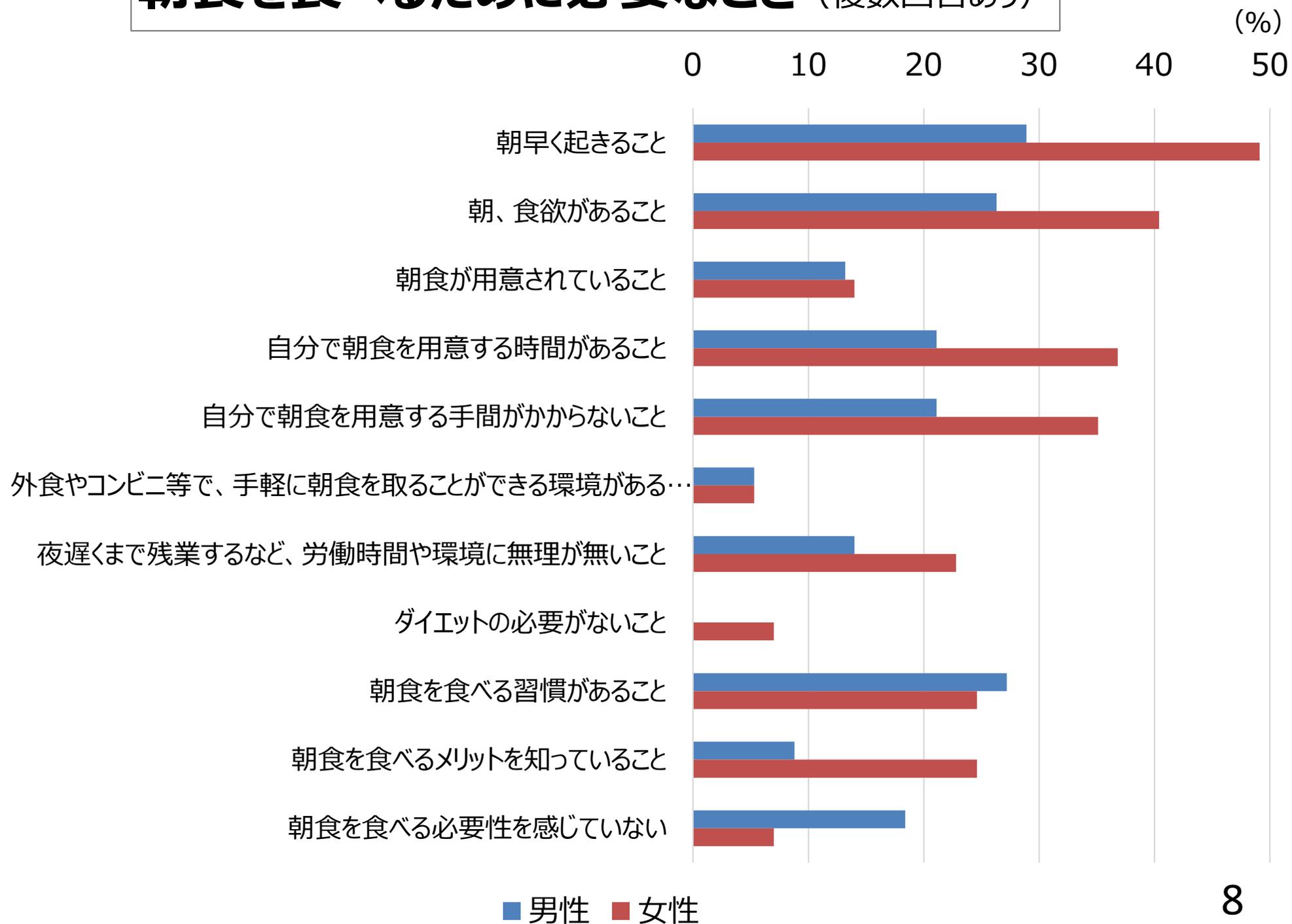
(%)



# 朝食を食べない理由 (複数回答あり)



# 朝食を食べるために必要なこと (複数回答あり)



## 調査結果の概要

- ・男女ともに、**20歳代、30歳代の欠食**の割合が高い。
- ・朝食を食べない習慣は、男女ともに**就職した頃や大学生の頃から**始まった人が多い。
- ・朝食を食べない理由として、男性は「お腹が空いていない」「朝食を食べなくても体調に支障がない」「時間がない」「もともと食べる習慣がない」の順に多く、女性には「時間がない」「ぎりぎりまで寝ていたい」「お腹が空いていない」の順に多い。
- ・朝食を食べるために必要なことは、男女ともに「**朝早く起きること**」が最も多い。次いで男性では「朝食を食べる習慣があること」「朝、食欲があること」が多く、女性では「朝、食欲があること」「自分で朝食を用意する時間があること」の順に多い。

# 朝食摂取に向けて

## 【ターゲット】

欠食習慣が始まりやすい、就職時（新入社員）  
や大学生への働きかけが有効

## 【啓発内容】

- ・ 朝食摂取のメリット
- ・ 手軽に朝食を準備できる工夫  
（食材、レシピ紹介など）
- ・ 朝食欠食による体への影響
- ・ 遅い夕食や就寝前の飲食と肥満との関連

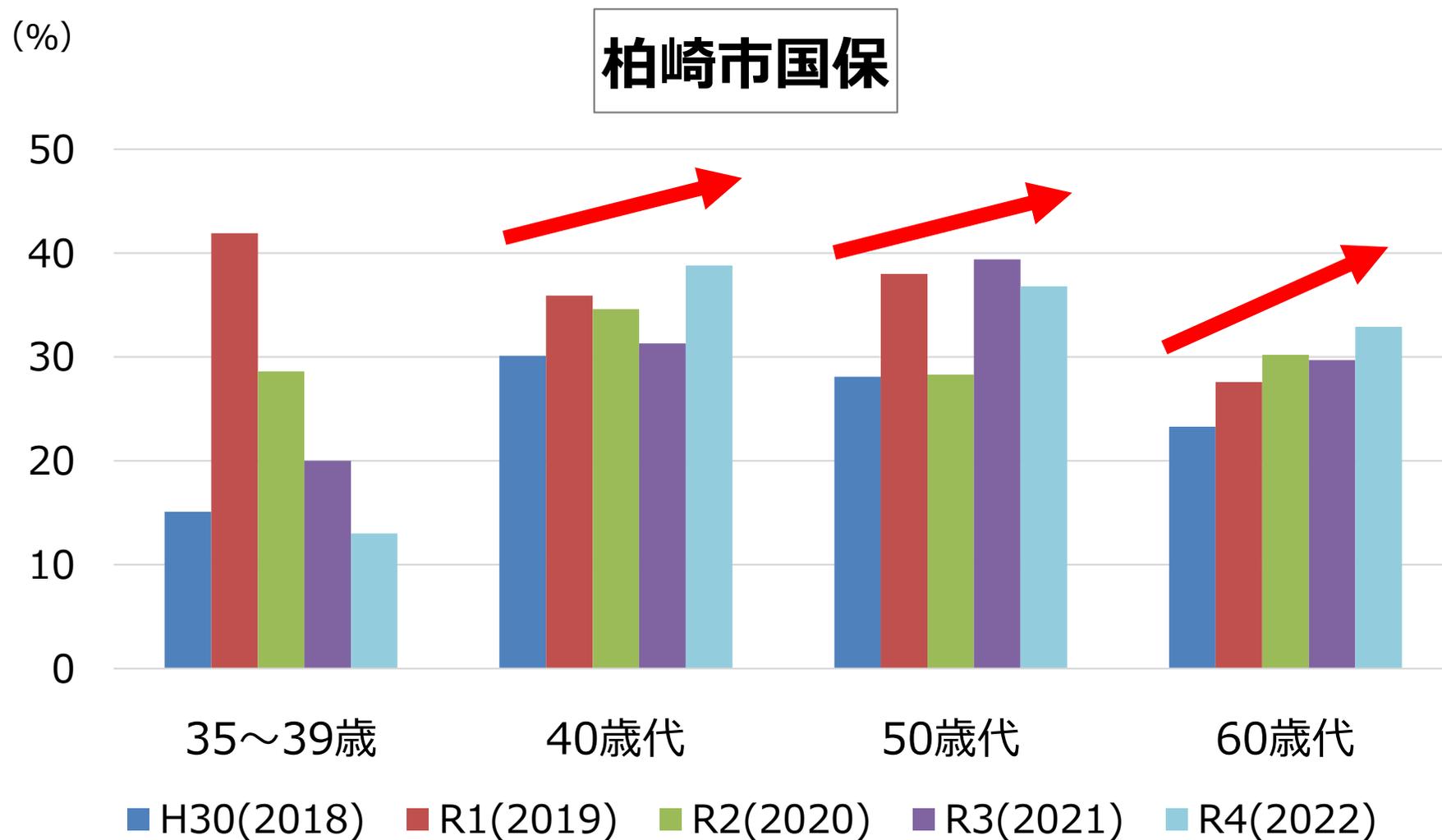
# 重点取組についての課題

## 肥満予防

幼児から高齢者まで、全世代において肥満が課題。  
特に、働き世代の男性の肥満割合が増加傾向。

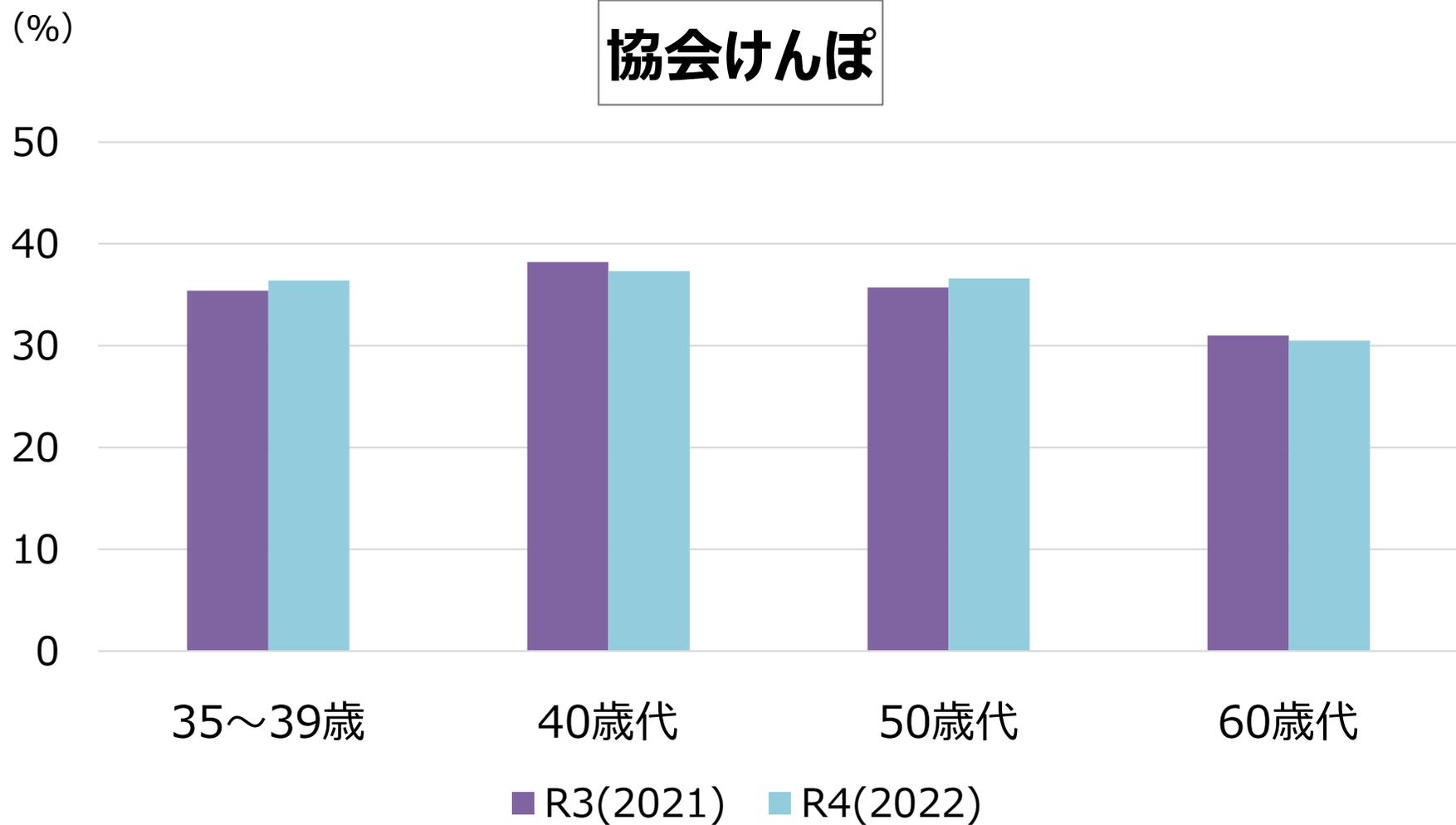


# 青壮年期の肥満状況 (BMI 25以上)



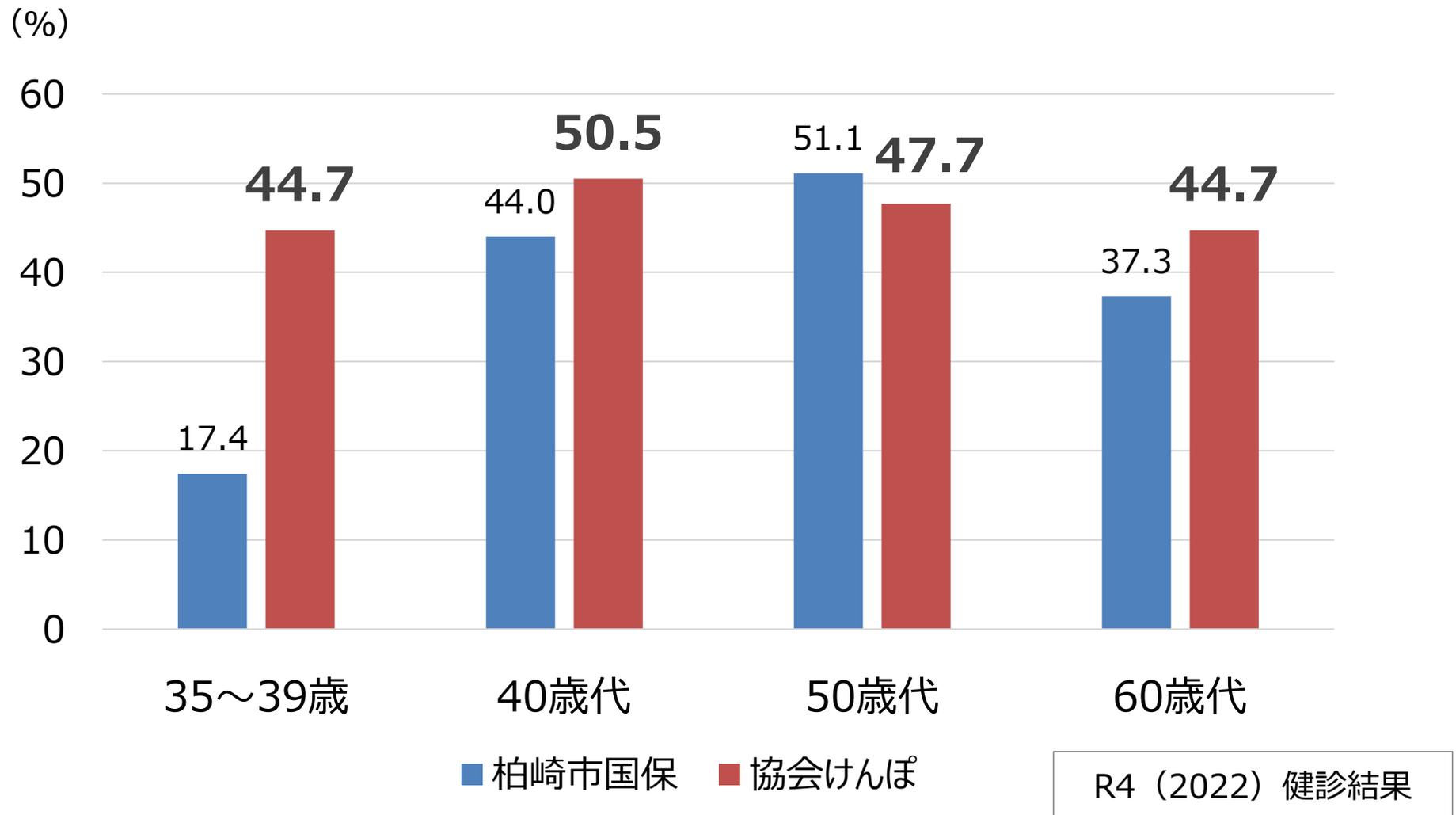
**40~60歳代で増加傾向**

# 青壮年期の肥満状況 (BMI 25以上)



**30~50歳代で約35%**

# 20歳から10kg以上の体重増加



協会けんぽは、**各年代で約半数が体重増加**

## 20・30代対象の2つの事業の比較

対象	概要	対象者の反応
<b>20・30代 メタボ及び予備群</b> 【テーマ】 ベルトの穴を1つ減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>120日間の行動目標を設定し、腹囲や体重の減少を目指す。</li> <li>1～5月某日の120日間</li> <li>1月は24人、5月は14人が参加</li> <li>14人中10人平均2.5kg減量、8人の腹囲が2cm以上減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何とかしなければならぬと感じていたので、良いきっかけになった。</li> <li>不規則勤務があるため、食事の見直しが難しい。</li> </ul>
<b>新採用職員</b> 【テーマ】 新社会人の健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理やセルフケアと健康で働くことの大切さを学ぶ。</li> <li>9月某日実施（1時間）</li> <li>20・30代は26人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果が悪化した話をよく聞くので、気を付けようと思った。</li> <li>生活習慣病になる前に知ることの大切さが分かった。</li> <li>食生活の改善が健康に直結することがわかった。</li> </ul>

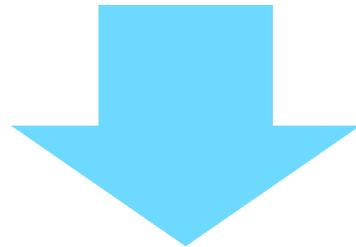
既に生活習慣病のリスクが高い者は健康教育に対して、消極的な姿勢が顕著に見られた。



嫌だな  
参加したくないな

## 青壮年期への関わりの中で感じること

- ・年齢を重ねていくと、生活習慣や肥満の改善は難しく、保健指導は受け入れられにくい。
- ・若い世代に、自覚症状がなくても生活習慣の乱れや肥満が将来の生活習慣病の重症化リスクになることを知ってほしい。



**新入社員へのアプローチを  
企業や事業所等へ展開していきたい**

# 企業・事業所での啓発

- ・ からだスツキリ講座（実践編）  
「ベルトの穴を一つ減らす！！」

- ・ 新入社員向け講話  
パッケージ化して展開

- ・ 朝食啓発チラシの配布

からだスツキリ講座(実践編)  
ベルトの穴を一つ減らす!!

費用 無料

参加企業 大募集

柏崎市内で勤務する  
従業員の内臓脂肪減少を  
完全バックアップする企画

■参加企業の特典例

- 従業員が健康になる
- 従業員の交流が深まる
- 社内の雰囲気が良くなる

■実施期間  
おおむね開始日から次回の健診結果の返却月まで(要相談)

■会場  
オフィスや企業が所有する施設等

■対象  
市内の企業・事務所に勤務する者で、①~③のいずれかを満たす方  
① ウエスト周囲径が男性は85cm以上・女性は90cm以上の方  
② BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方  
③ おおむね40歳未満で、内臓脂肪を減らしたい方

■申込方法  
まずはお電話でご相談ください。申込書に必要事項を記入し、実施希望日の1か月前までに健康推進課へメール・FAX・郵送でお申し込みください。

お問合せ先 柏崎市健康推進課 健康増進係(元気館2階)  
〒945-0061 柏崎市栄町18-26 メール kenko@city.kashiwazaki.lg.jp 奥面もチェック  
TEL0257-20-4213 FAX0257-22-1077

# 重点取組に対する今後の計画

## 妊娠期

- 母子健康手帳交付時に、コンビニ食でバランスを整えるリーフレットを配付する
- すくすくネットを活用した啓発を行う

## 乳幼児期

- 健診や学級等で食事の適量を提示する
- すくすくネットを活用した啓発を行う
- 3歳以上児の体格調査
- 保育園での主食量調査

# 重点取組に対する今後の計画

## 学童・思春期

- 小中学校へ出前講座内容をデータで提供し、保健体育の授業やたより等での活用を促す
- 高校での啓発方法を検討し、次年度以降の取組につなげる

## 大学生

- 朝食啓発チラシを大学祭で配布する
- 連携した取組を検討し、次年度以降につなげる

# 重点取組に対する今後の計画

## 企業・事業所

- からだスッキリ講座(実践編)「ベルトの穴を1つ減らす！！」
- 新入社員向けの講話
- 朝食啓発チラシを配布する

## 情報発信

- 食生活改善推進による、スーパーでの「食育の日」PRで朝食啓発
- 朝食啓発チラシを作成し、配布する
- 広報かしわざき令和6年(2024年)3月号に特集記事「1日の始まりは朝食から」を掲載
- 市ホームページ・すくすくネットを活用した啓発

重点取組（朝食摂取・肥満予防）  
に対する今後の計画について、  
ご意見をお聞かせください  
（18～20ページ）

