

佐世保市 食育に関するアンケート調査

資料 3

A. 調査の概要

1. 調査の目的

佐世保市では、食育基本法に伴い、佐世保市における食育に関する現状や地域特性、それまでの食や健康に関する施策と事業を踏まえた上で、食育推進のために総合的かつ計画的に展開することを目的に、平成 18 年度に 5 か年計画として「佐世保市食育推進計画」を策定、5 年後の平成 23 年度には前回の評価を踏まえて「第 2 次佐世保市食育推進計画」を策定した。5 年目にあたる平成 27 年度では、前回と同様、市民の食生活及び食育関連について調査を行い、食育推進計画の進捗状況を把握、次期食育推進計画に反映させて更なる食育の推進と健康を資することを目的とする。

2. 調査の対象

調査地区：佐世保市

調査対象：佐世保市民 16～79 歳 4,000 名

佐世保市内の施設に通園する全 5 歳児 約 2,000 名

佐世保市内の公立小学校及び中学校の小学 2 年生、小学 5 年生、中学 2 年生のうちそれぞれ約 500 名

抽出方法：「佐世保市が行うアンケート調査に係る住民基本台帳情報の利用に関する規則」に基づき年齢層及び性別を除き無作為に抽出

3. 調査の実施時期

平成 27 年 9 月

4. 調査方法

5 歳児（就学前）：施設から保護者へ調査票配布及び保護者から直接返送

小学 2 年生・小学 5 年生：集合法にて各小学校から児童へ調査票配布及び回収

中学 2 年生：集合法にて各中学校から生徒へ調査票配布及び回収

16～79 歳：郵送法にて 4,000 名に調査票配布及び回答後返送

※ 調査用紙は無記名とする

5. 調査の設計

企画立案：佐世保市 保健福祉部 健康づくり課

佐世保市食育推進会議 佐世保市食育推進検討委員会ワーキンググループ

調査票作成・調査票配布・回収：佐世保市 保健福祉部 健康づくり課

入力・集計・作表・解析・報告書作成・編集：佐世保市 保健福祉部 健康づくり課

6. 個人情報の取り扱いについて

佐世保市個人情報保護条例に基づき、適正な管理・運営を行う

7. 統計処理上の数値について

回答は回答者を基数とした百分率で表し、本報告書では小数第 2 位を四捨五入して表記した。そのため、図中の合計が 100%とならない場合がある

B. アンケート調査結果の概要

食育に関する現状や認識を調査するとともに、佐世保市食育推進計画の目標値に対する達成状況を把握した。

1. 回収状況

16～79歳：対象者4,000名のうち、回収数1572通（回収率39.3%）、このうち性別無記入者及び、対象年齢外の回答を除く1567通を有効回答とした（有効回答率99.7%）

5歳児：対象者2085名のうち、回収数1240通（回収率59.5%）、これらはすべて有効回答とした（有効回答率100%）

小学2・5年生、及び中学2年生：対象者（小学2年生554名、小学5年生487名、中学2年生588名）のうち回収数550通（99.3%）、474通（97.3%）、561通（95.4%）、これらはすべて有効回答とした（有効回答率100%）

2. 一般成人（16～79歳のみ）

（1）「食育」の認識および「食育」への取り組み

「食育」について「意味も含めて知っている」は53.7%、「食育」の取組を行っている人は、42.8%となった。第2次佐世保市食育推進計画の目標値（『食育』を意味も含めて知っている人の割合の増加90%、及び『食育』の取組を行っている人の増加60%）を達成することはできなかった。

「食育」を「意味も含めて知っている」人の割合は男性よりも女性が高く、特に30～50代女性が高かった。20代、70代男性は、「知らない」と答えた割合が高かった。また、食育の取組を行っているのは若年者よりも年代が高い方が高く、特に40代女性で高かった。

前回（平成22年）調査結果と比較した結果、「食育」の言葉について認識している人の割合、食育に関する取り組みを行っている人の割合は増加した。「食育」の言葉について認識していない人の割合も減少したが、食育に関する取り組みを行っていない人の割合は増加した結果となった。

食育で「取り組んでいる」、及び「今後取り組みたい」と思う内容は、男性より女性の方がそれぞれの項目に取り組んでいる人、取り組みたいと思う人の割合が高かった。また、男女とも「食べ物の栄養やバランスに配慮している」、「食品の安全性を意識している」の順番で答えた人の割合が高かった。

食に関するボランティアとして参加したことがある人の割合は、3.7%で前回の調査結果より0.4%減少し、第2次計画の目標値（食育の推進に関わるボランティアについて「食育に関わるボランティアやイベントに参加した市民の割合の増加」現状値の20%）を達成できなかった。

（2）食事指針の認識および活用

「食事バランスガイド」や「食生活指針」の2つのうち両方もしくは1つ以上知っている人の割合は約38.1%で、第2次計画の目標値「知っている市民の割合の増加（両方・どちらか一方を知っている）」80%を達成できなかった。また、「食事バランスガイド」や「食生活指針」の両方もしくは1つ以上知っている人における「食事バランスガイド」等を参考にした食生活を送っている人の割合は19.3%となり、第2次計画の目標値60%を達成できなかった。

今回の調査では、「食事バランスガイド」や「食生活指針」に加えて、食事指針として現在活用されていると思われる「6つの基礎食品群」「3色分類」「食育ガイド」のうち1つ以上知っている人の割合及びこれらの食事指針等を参考にした食生活を送っている人の割合をみた。結果は食事指針等を知っている人の割合は約63.3%で、食事指針等を参考にした食生活を送っている人の割合は46.5%であった。

いずれも男性より女性の方が食事指針等を知っている割合が高かった。そして年代が高くなるにつれ

て食事指針等を「参考にしている」と答えた人が多い傾向となった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、食事指針等を知っている人・食事指針等を参考にした食生活を送っている人の方が、食事指針等を知らない人・参考にした食生活を送っていない人より、野菜摂取目標量の認知度や夕食後の間食の頻度、朝食の摂取頻度等により良い結果を与えていた。食事に関する指針の普及が、より良い食生活の改善に繋がると考えられた。

(3) 食事の準備

男性は「家族（女性）」、女性は「自分」が、食事の準備をしていると答えた人の割合が高かった。

(4) 食前食後のあいさつ

食前食後のあいさつを毎回している人の割合は、55.4%であった。

(5) 共食について

1週間に3日以上家族そろって食事をする人の割合は79.1%で、前回の結果と比較すると4.2%増加はしたが、第2次計画の目標値（「1週間のうち家族そろって食事をする日が3日以上ある市民の割合の増加」）の90%を達成できなかった。

性別・年代で比較すると、20代男性で共食の日にちが少ない傾向にあり、20～40代の男性は共食の頻度が「毎日」と答えた人が他の年代に比べて少ない結果となった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、共食の日数が多い人ほど、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる事が1日に2食以上ある日にちが多く、あいさつをしていると答えた人が多い傾向にあった。

(6) 朝食の摂取状況

朝食を全く食べない人の割合は、5.3%であり、前回の結果4.9%より増加していた。第2次計画目標値2%を達成できなかった。朝食を「毎日食べる」と答えた割合が他の年代と比較して低かったのは20代男女であった。職業別でみると「全く食べない」と答えた人の割合が最も高かったのは「家族従事者」であった。

朝食を欠食する理由について尋ねたところ、「食べる時間がない」、「食欲がない」の順に答えた割合が高かった。

(7) 夕食後の間食状況

夕食後の間食頻度を「ほとんど毎日」と答えた人の割合は、男性34.0%、女性21.9%であり、女性よりも男性の方が高かった。また、それぞれの属性でみると、職業別では「会社・団体役員」、体格別でみると「肥満男性」が高かった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、「食事指針等知らない人や参考にしていない人」、「朝食を全く食べない人」、「野菜をほとんど食べない人」、「主食・主菜・副菜をそろえてほとんど食べない人」は、夕食後の間食頻度を「ほとんど毎日」と答えた割合が高かった。

(8) 野菜の摂取状況

野菜摂取目標量を「知っている」と答えた人の割合は、男性30.6%、女性44.8%であった。年代別で見ると、「知っている」と答えた人の割合は70歳代が最も高く、「知らない」と答えた人の割合は20歳代で最も高かった。体格別でみると、「知っている」と答えた人の割合は肥満女性が最も高く、「知ら

ない」と答えた人の割合は肥満男性で最も高かった。

野菜を1日に「5皿分以上」食べていると答えた人の割合は、男性6.2%、女性9.0%であった。年代別で見ると野菜摂取目標量の認知度と同じ結果となった。体格別で見ると、肥満の方が、摂取量が最も低い結果となった。職業別で見ると、1日に野菜を「5皿分以上」食べる人の割合は「農林漁業」が18.5%で最も高かった。

野菜摂取量が少ない理由は、男性が「特に理由はない」45.7%、女性は「野菜の価格が高いから」36.8%の回答がそれぞれ最も高かった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、野菜摂取量が少ない人は野菜摂取目標量を「知らない」と答えた人の割合が高かった。

(9) 栄養バランス

「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2食以上ある日は週に何日以上ありますか」との問いに対して「ほとんど毎日」と答えた人は、男性44.6%、女性46.2%であった。

年代別で見ると、「ほとんどない」と答えた人の割合は20代が26.4%で最も高かった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、朝食を毎日食べている人や野菜摂取目標量を「知っている」と答えた人の方が、食事バランスを整えて食べている頻度が他の群より高い傾向にあった。

(10) 外食や中食について

「外食や出前をとったり、買ってきた惣菜を食べることが週に何日ありますか」の問いに対して、「週に4~5日」以上食べると答えた人は、男性14.5%、女性6.4%であった。年代別で見ると、「週に4~5日」以上食べると答えた人の割合は、20代男性27.3%、40代男性29.1%、職業別で見ると、「会社・団体役員」が18.1%で最も高かった。

「外食等でメニューを選ぶ際に気をつけていることはありますか」の問いに対して、最も回答率が高かったのは「栄養バランスの良いものを選ぶ」で35.8%であった。年代別で見ると、10~30代が「特に気をつけていることはない」と答えた人の割合が高かった。肥満の男性は「特に気をつけていることはない」と答えた割合が45.5%と高く、肥満の女性は22.6%と少なかった。

(11) 健康づくり応援の店について

『健康づくり応援の店』を「知っている」と答えた人は4.9%であり、知っている人でヘルシーメニューを利用したことがある人は50~70代が多かった。

(12) 食品表示について

「買い物をする際、食品表示を見ている人の割合は、全体の69.3%であった。食品表示の確認内容について、「賞味期限及び消費期限」を確認している人は全回答者の66.7%であった。「栄養成分表示」を確認している人の割合は22.1%、「原材料名」は40.8%、「産地表示」は55.4%であった。

前回調査と比較すると、「賞味・消費期限」を確認する人の割合は70.8%から66.7%へ減少し、「原材料名」を確認する人の割合は33.6%から40.8%へ増加した。2項目とも第2次計画目標値（賞味期限・消費期限を確認する市民の割合の増加80%、原材料名を確認する市民の割合の増加60%）を達成することはできなかった。

(13) かむことへの意識

食べるときに「一口 30 回以上かむことを意識している」と答えた人は 5.0%であり、「特にかむ回数は意識していないがよくかむようにしている」と答えた人は 61.5%であった。

第 2 次計画目標値（「よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある市民の割合」70%）は「一口 30 回以上かむことを意識している」、「特にかむ回数は意識していないがよくかむようにしている」の合計値としている。今回の調査結果は 66.5%で、前回調査 60.6%より増加はしたが、目標値 70%には至らなかった。

(14) 定期健診の受診状況

定期的に歯科健診を「受けている」と答えた人の割合は、42.1%で、2 次計画目標値 32%を達成することができた。

定期的に歯科以外の健診を「受けている」と答えた人の割合は、62.8%で、前回調査と比較すると 60.6%より増加していたが、第 2 次計画の目標値 80%を達成することはできなかった。

3. 小児（就学前【5 歳児】、小学 2 年生、小学 5 年生、中学 2 年生）

(1) 朝食の摂取状況

朝食を全く食べない人の割合は、5 歳児 0.1%、小学 2 年生 2.2%、小学 5 年生 1.7%、中学 2 年生 1.8%であり、第 2 次計画目標値（5 歳児～中学 2 年生 0%）を達成できなかった。

前回の結果と比較すると、今回の結果では、「5 歳児」、「中学 2 年生」の欠食している人の割合が減少していた。しかし、「小学 2 年生」「小学 5 年生」では、欠食している人の割合が増加していた。

朝食を毎日食べない人の欠食理由では、「食欲がないから」「食べる時間がないから」の回答がどの年代も多い結果となった。

(2) おはしの持ち方

前回の調査の際の尋ね方（5 つの絵から正しいはしの持ち方を選ぶ）ではなく、「正しいはしの持ち方」の絵を使い、正しくはしを持っているかの有無を尋ねた。結果、5 歳児 65.3%、小学 2 年生 66.5%、小学 5 年生 71.1%、中学 2 年生 80.0%が「持っている」と回答した。

第 2 次計画では「食文化の継承について（正しいお箸の持ち方ができる子どもの増加）」目標値（小学 2 年生 60%、小学 5 年生 70%、中学 2 年生 80%）を前回の結果を踏まえて設定しており、今回の調査は前回の調査の際の尋ね方ではないが、目標値を達成することができた。

(3) あいさつ

食前食後のあいさつを「毎回している」と答えた人は、5 歳児 71.0%、小学 2 年生 69.5%、小学 5 年生 81.4%、中学 2 年生 71.3%であった。小学 5 年生が最も高く、小学 2 年生が最も少ない結果となった。

(4) 食事の手伝いの状況

食事の後片付け等手伝うことが「ある」と回答した人は、5 歳児 33.6%、小学 2 年生 40%、小学 5 年生 44.7%、中学 2 年生 36.7%であった。前回の調査の時と同様、小学 5 年生の後片付け等の手伝うことが「ある」と答えた人の割合が他の年齢・学年と比較して高かった。

(5) 生活リズムについて

5 歳児では、起床時刻は午前 7 時台、就寝時刻は午後 9 時台、家を出る時刻は午前 8 時台、就寝時刻は 9～

10 時間未満、準備時間は 1～2 時間未満が最も多い結果となった。

小学 2 年生では、起床時刻は午前 6 時台、就寝時刻は午後 9 時台、家を出る時刻は午前 7 時台、就寝時刻は 9～10 時間未満、準備時間は 30～1 時間未満が最も多い結果となった。

小学 5 年生では、起床時刻は午前 6 時台、就寝時刻は午後 10 時台、家を出る時刻は午前 7 時台、就寝時刻は 8～9 時間未満、準備時間は 30～1 時間未満が最も多い結果となった。

中学 2 年生では、起床時刻は午前 6 時台、就寝時刻は午後 11 時台、家を出る時刻は午前 7 時台、就寝時刻は 7～8 時間未満、準備時間は 30～1 時間未満が最も多い結果となった。

(6) 夕食後の間食の状況

「ほとんど毎日」摂取していると回答した割合は、5 歳児 23.9%、小学 2 年生 15.5%、小学 5 年生 12.9%、中学 2 年生 20.5%という結果となった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、小児を全体で見ると、夕食後の間食頻度が高くなるほど、起床時刻・就寝時刻が遅くなり、残食の頻度が高くなる傾向にあった。

(7) 野菜の摂取状況

5 歳児、小学 5 年生、中学 2 年生では「1 日 1 回食べる」と回答した割合が最も高く、小学 2 年生では「毎日朝も夕も食べる」と回答した割合が最も高い結果となった。

野菜を毎食食べない理由では、5 歳児、小学 5 年生、中学 2 年生では「食事の時に出てこないから」と回答した割合が最も高く、小学 2 年生では「見た目がきらいだから」と回答した割合が最も高い結果となった。

(8) 食事の残食状況

5 歳児、小学 2 年生、小学 5 年生、中学 2 年生と年齢が高くなるにつれて食事を残すことは「ない」と回答した割合が高くなっていく傾向となった。

(9) かむことへの意識

食べるときに「一口 30 回以上かむことを意識している」と答えた人は 5 歳児 1.8%、小学 2 年生 18.9%、小学 5 年生 11.4%、中学 2 年生 2.3%であり、「特にかむ回数は意識していないがよくかむようにしている」と答えた人は 5 歳児 71.2%、小学 2 年生 64.2%、小学 5 年生 61%、中学 2 年生 48.7%であった。

第 2 次計画目標値【『よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心のある市民の割合』（「一口 30 回以上かむことを意識している」と「特にかむ回数は意識していないがよくかむようにしている」の合計値）】は 5 歳児 70%、小学 2 年生 90%、小学 5 年生 80%、中学 2 年生 60%としている。それぞれ 5 歳児 73.0%、小学 2 年生 83.1%、小学 5 年生 72.4%、中学 2 年生 51.0%であり、いずれも前回の結果よりも増加していたが、目標値を達成することはできなかった。

(10) 孤食の頻度

孤食の頻度を「ほとんど毎日」と答えた人の割合は、5 歳児で 1.5%、小学 2 年生で 4.9%、小学 5 年生で 3.6%、中学 2 年生で 5.9%であった。

他のアンケート項目との相互関係を見たグラフでは、孤食の頻度が高くなるほど夕食の間食頻度が高くなり、魚・野菜摂取は少なくなる傾向にあった。また食事を自分で用意・購入する頻度、残食する頻度も高くなる傾向にあった。

(11) 体型について

小学 5 年生 25.5%、中学 2 年生 41.4%が「気にしている」と回答した。

体型のために気をつけている内容は、小学5年生・中学2年生とも「食事の量」と「運動」に気をつけている人の割合が多かった。

「孤食の頻度」、「生活リズム」、「夕食後の間食の状況」など、関連性がある可能性のものがあった。

C.佐世保市食育推進計画 基本目標「食育を推進するための達成状況について」

佐世保市食育推進計画の基本目標の達成状況を把握することができた項目を次ページに一覧表で示した。その結果達成したものは「歯科健診を定期的に受診する市民の割合の増加」「食文化の継承について（正しいお箸の持ち方ができる子どもの増加）」であった。

また、目標値には達成してはいないが、平成22年度の現状値から改善している項目は、「食育の関心について」「朝食の欠食について（就学前・中学2年生）」、「『食事バランスガイド』『食事指針』についてそれらを参考にした食生活を送っている市民の割合の増加」、「メタボリックシンドロームについて」、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加（原材料名を確認する市民の割合の増加）」、「カミング30の推進について」、「健康診断について」、「家族そろっての食事の機会の向上について」であった。

一方、目標値を達成できず、平成22年度の現状値より悪化しているのは、「朝食の欠食について（小学2年生・小学5年生）」、「『食事バランスガイド』『食事指針』について知っている市民の割合の増加」、「食育の推進に関わるボランティアについて」、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加（賞味期限・消費期限を確認する市民の割合の増加）」であった。

これらの結果から、食育を推進するために、今後一層の取組を行う必要があると思われる。食育について知識を持っている人や食育について取組を行っている人は望ましい食生活を送っている人が多く、食育推進の効果があつたことがうかがえる。次期食育推進計画では、目標が達成できなかった項目について達成するための検討を行い、市民自らが食育を自覚して取組を行うことができるようにすることが望まれる。