

「食生活改善推進員による健康アンケート」結果からみる上伊那地域の実態 ～食生活～

羽根田 洵子、酒井 登実代、寺井 直樹（伊那保健福祉事務所）

キーワード：食生活改善推進員、アンケート、朝食欠食、野菜摂取、共食

要旨：上伊那地域の健康に関する実態を把握するために、食生活改善推進員の協力を得て、平成24年8月～10月にアンケート調査を実施した。本調査の健康・食生活に関する調査項目の分析と、本調査と同様の調査項目で実施した平成17年度の調査結果との比較を行ったところ、若い世代での朝食欠食、朝食の野菜摂取の減少、共食率の減少等の課題が明らかになった。今後、本調査より明らかになったこれらの課題を事業に反映させ、地域住民のさらなる健康づくりを推進していきたい。

A. 目的

伊那保健福祉事務所（保健所）では、上伊那地域の健康に関する実態を把握し地域住民のさらなる健康づくりを推進するための基礎資料を得ることを目的とし、長野県食生活改善推進協議会上伊那支部の協力により、「健康アンケート」調査を定期的に行っている。

本研究では、3回目となる平成24年実施の調査データを分析するとともに、平成24年と同様の調査項目で実施した平成17年のデータとの比較を行うことで、上伊那地域の健康に関する現状、課題を明確にし、今後の方針を検討する。

B. 方法

①調査対象

上伊那管内で食生活改善推進協議会が組織されている7市町村の住民1068名。（表1）

表1 年代別調査対象者

年齢 (歳)	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-	計
人数 (人)	156	151	152	153	150	154	152	1068

②調査方法

無記名自記式のアンケート調査。食生活改善推進員が会員以外の世帯を訪問してアンケートを配布し、概ね3日後に再度訪問して回収した。その後、伊那保健福祉事務所で集計、分析を行った。

③調査項目

健康づくりに関する7分野 計19項目。（表2）

表2 各分野の項目数

分野	健康	食生活	飲酒	運動	喫煙	歯科	計
項目数	1	7	1	1	1	8	19

④調査期間

平成24年8月～10月

C. 結果

①健康観

図1に自分自身の健康観を示した。「健康である」と感じている人は、年齢が高くなるほど減少していたが、「健康である」と「まあ健康である」を合わせた割合は、30歳代から70歳代以上までほぼ横ばいであった。前回調査と比較して、割合に大きな変化はみられなかった。

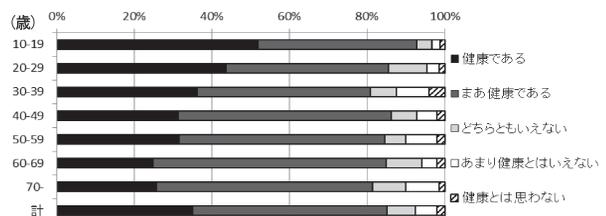


図1 自分自身の健康観

②朝食欠食

図2に1週間のうちに朝食を食べる回数を示した。朝食欠食率（1週間に1回以上朝食を摂らない日がある人の割合）は20歳代の35.1%を筆頭に10～30歳代の若い世代で高くなっていった。前回調査と比較して、朝食欠食率に大きな変化はみられなかったが、14.0%から16.0%へとやや増加傾向にあった。

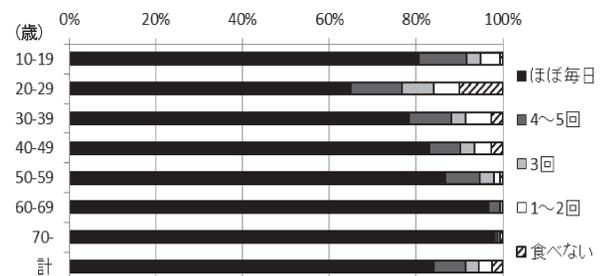


図2 1週間のうちに朝食を食べる回数

③朝食の野菜摂取

図3に朝食に野菜料理を食べる人の割合、図4にその推移を示した。朝食に野菜料理を食べる人は年齢が高くなるほど増加していた。50～70歳代では、「食べる」と「時々食べる」を合わせると、90%以上の人が朝食に野菜を食べていた。一方で、20歳代では「ほとんど食べない」という人が27.2%いた。前回調査と比較すると、朝食に野菜を食べている人は71.5%から61.2%へと減少傾向にあった。

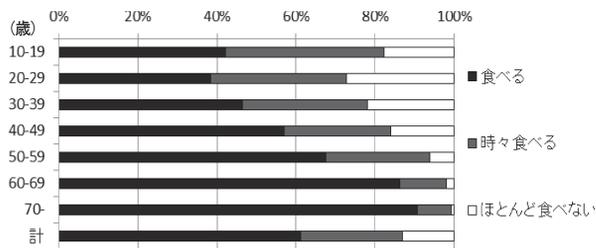


図3 朝食に野菜料理を食べる人の割合

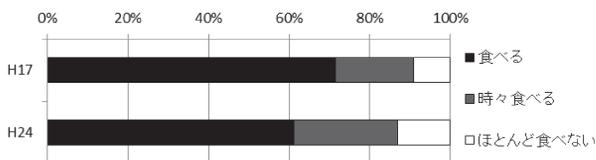


図4 朝食に野菜料理を食べる人の割合の推移

④共食

図5に1週間のうちに朝食を家族や友人等と2人以上で食事をする回数、図6に朝食の共食率（毎日、家族や友人等と2人以上で食事をする人の割合）の推移を示した。家族や友人等と2人以上で食事をする回数は、年齢が上がるほど増加していた。前回調査と比較すると、朝食の共食率は75.9%から65.2%へと減少傾向にあった。

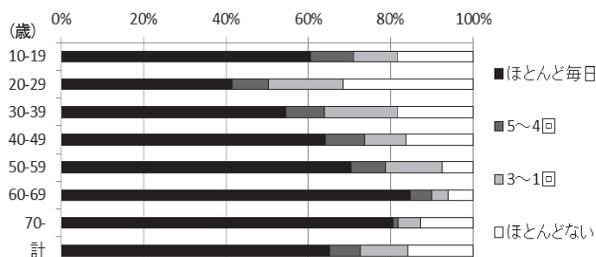


図5 1週間のうちに朝食を家族や友人等と2人以上で食事をする回数

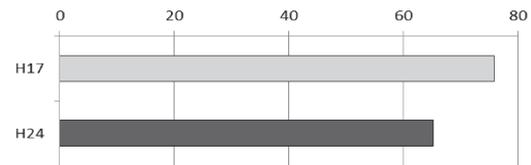


図6 朝食の共食率の推移

D. 考察・まとめ

朝食欠食率は若い世代で高くなっていった。これは平成22年度県民健康・栄養調査¹⁾と同様の傾向であり、上伊那地域でも若い世代の朝食欠食が課題であることが判明した。

朝食に野菜料理を食べる人は前回調査と比較して減少傾向にあった。実際の野菜摂取量も、全県で平成19年の365.7g²⁾から平成22年の320.1g¹⁾に減少していた。朝食、昼食、夕食の野菜摂取量を比較すると、朝食及び昼食での摂取量が少ない¹⁾こと、また若い世代での野菜摂取量が少ない¹⁾ことが明らかになっているため、朝食欠食を改善することが、野菜摂取量の増加にもつながると考えられる。

また、共食率も前回調査と比較して減少傾向にあった。家族や友人等2人以上で食事をする頻度（共食の頻度）と野菜摂取量には関連がみられ、男性においては共食の頻度が低い人は野菜摂取量が少ないということが示唆される¹⁾ことから、共食率を増加させることが野菜摂取量増加の面からも重要であると考えられる。

今後、本調査より明らかになったこれらの課題を事業に反映させ、地域住民のさらなる健康づくりを推進していきたい。

E. 謝辞

本研究の実施に際し、多大なご協力をいただきました長野県食生活改善推進協議会上伊那支部及び調査にご協力をいただきました皆様に感謝いたします。

参考資料

- 1) 長野県健康福祉部：平成22年度県民健康・栄養調査報告
- 2) 長野県衛生部：平成19年度県民健康・栄養調査報告