

## 4. 不規則な食生活

- 本県の朝食の欠食率については、小学生から高校生へと年齢が上がるにしたがって、欠食率が高くなっています。また、小・中学生にも朝食をまったくとらない子どもが一部みられます。
- 朝食の欠食は、1人で食事をする児童生徒や、就寝時間の遅い児童生徒の欠食率が他よりも高い傾向にあります。
- 大人の欠食率では、「ほぼ食べない」、「時々食べる」を合わせると、20代男性で44.8%、30代男性で37.3%に達しています。  
女性では、30代が最も高く31.3%となっています。
- 一週間のうち、家族そろって一緒に食事をする日数は、朝食に比べ夕食のほうが、一緒に食べる日数の割合は高いものの、夕食を4日以上家族そろって食べる割合は45%にとどまっています。
- 食卓を通して家族が関わりを持つ機会は、社会環境やライフスタイルの変化にともない減ってきています。

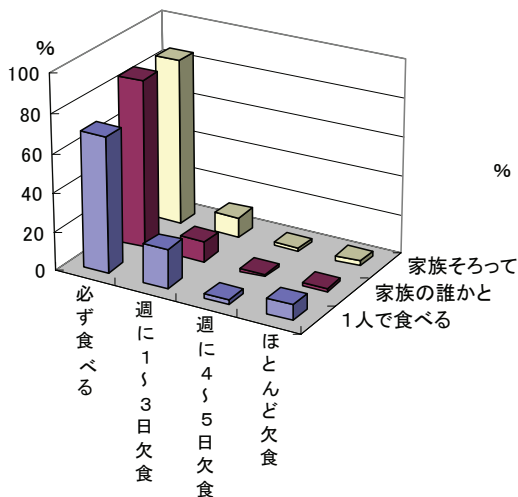
図表-24 朝食の欠食率（小・中学生、高校生：千葉県）（%）

	小学5年生		中学2年生		高校生
	17年度	19年度	17年度	19年度	16年度
必ずとる	80.1	89.3	71.6	82.2	64.2
たいていとる	14.1	7.8	17.8	10.8	9.0
とらないことが多い	4.4	1.5	7.0	3.1	14.7
全くとらない	1.4	1.4	3.6	3.9	10.7

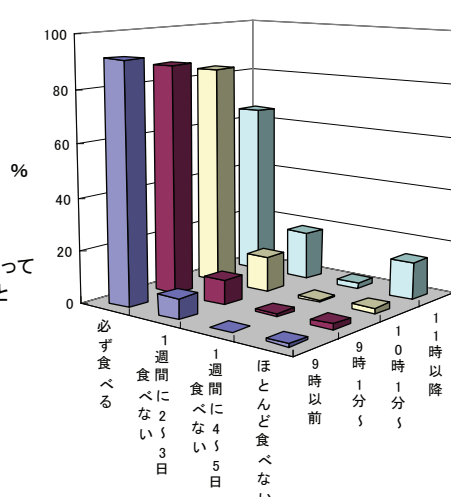
資料：小中学生 「平成17年度千葉県学力状況調査報告書」  
「平成18・19年度千葉県学校給食基本調査報告」  
高校生 「平成16年度高校生の生活状況と意識に関する調査結果」（千葉県）  
※平成19年度の調査は、「1週間に1～3日食べないことがある」を「たいていとる」、「1週間に4～5日食べないことがある」を「とらないことが多い」として扱っている。

図表-25 児童生徒の孤食・就寝時間と朝食欠食の関係(千葉県)

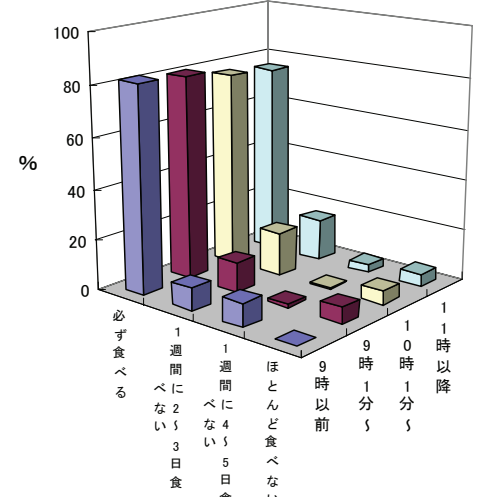
孤食と欠食の関係(全体)



就寝時間と朝食欠食の関係(小学校)



就寝時間と朝食欠食の関係(中学校)



資料：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(千葉県)

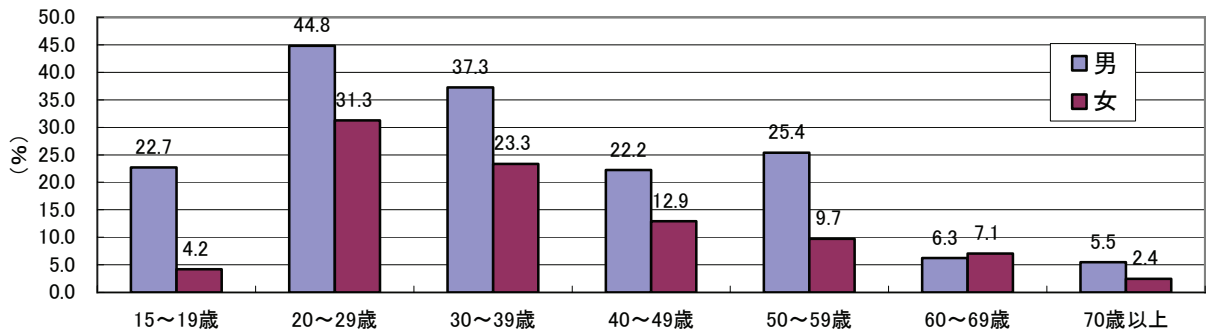
図表-26 朝食の欠食率（大人、平成 17 年度：千葉県）

(%)

	ほぼ毎日食べる		時々食べる		ほぼ食べない	
	男	女	男	女	男	女
15～19 歳	77.3	95.8	9.1	0.0	13.6	4.2
20～29 歳	55.2	68.8	20.7	12.5	24.1	18.8
30～39 歳	62.7	76.7	17.6	8.3	19.6	15.0
40～49 歳	77.8	87.1	7.4	4.8	14.8	8.1
50～59 歳	74.6	90.3	9.5	4.2	15.9	5.6
60～69 歳	93.8	92.9	1.3	3.0	5.0	4.0
70 歳以上	94.5	97.6	1.4	0.0	4.1	2.4

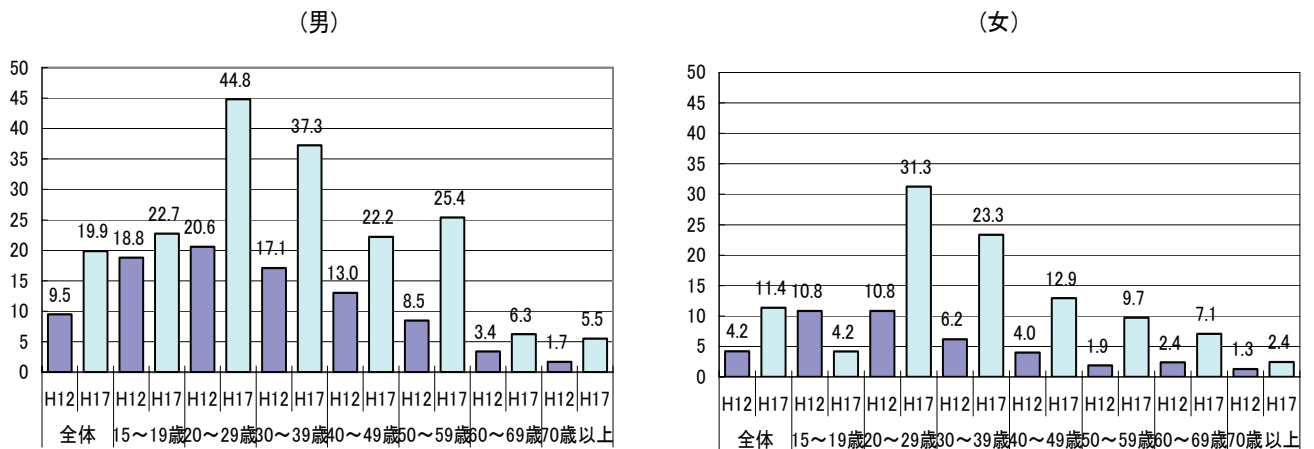
資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査報告

図表-27 朝食の欠食率(大人：平成 17 年度千葉県) ※時々食べる、ほとんど食べない人の合計



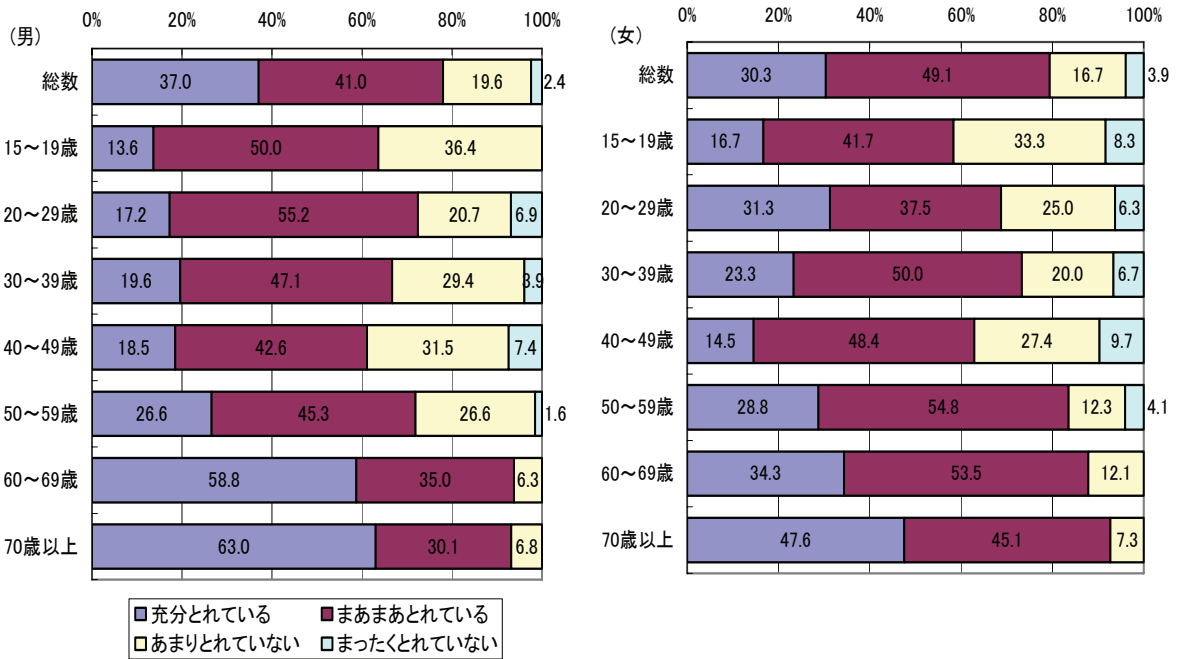
資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査報告

図表-28 平成 12 年と平成 17 年の朝食の欠食率の比較(性・年齢段階別：千葉県)



資料：平成 12 年度・平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査報告

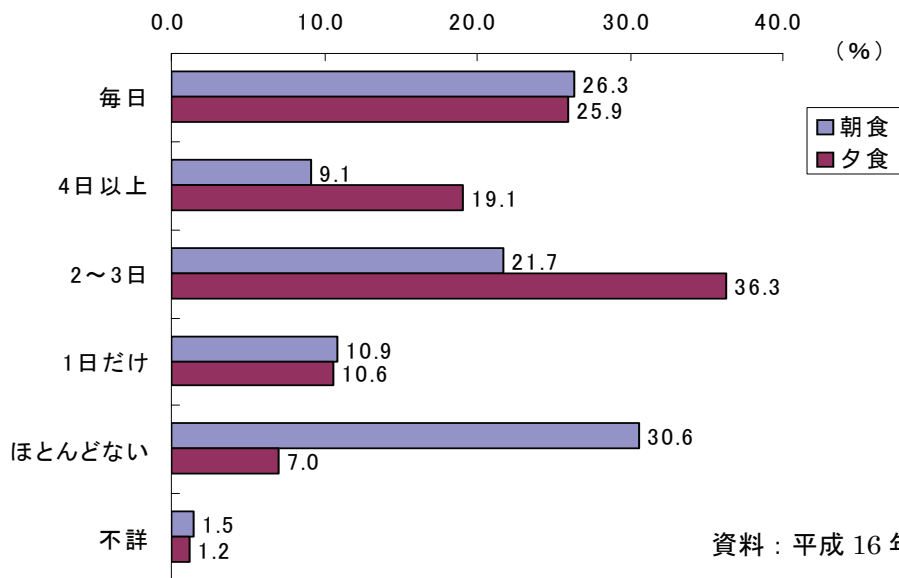
図表－29 睡眠時間に対する満足度(千葉県)



資料：平成 17 年度千葉県民健康・栄養調査報告

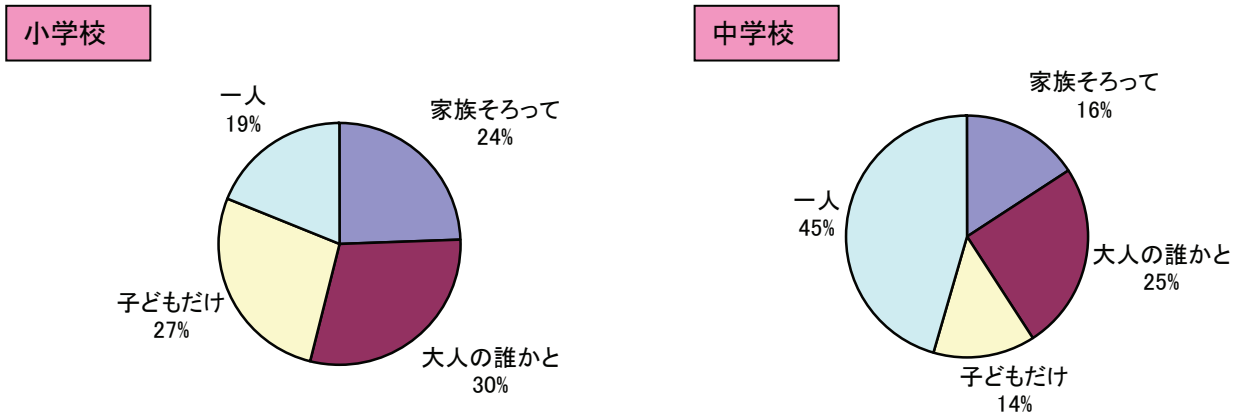
図表－30 一週間のうち、家族そろって一緒に食事(朝食及び夕食)をする日数(全国)

食事(朝食及び夕食)	総数	毎日	4日以上	2～3日	1日だけ	ほとんどない	不詳
朝食	1,376(世帯) (100.0%)	362 (26.3)	125 (9.1)	298 (21.7)	150 (10.9)	421 (30.6)	21 (1.5)
夕食	1,376(世帯) (100.0%)	356 (25.9)	263 (19.1)	499 (36.3)	146 (10.6)	96 (7.0)	16 (1.2)



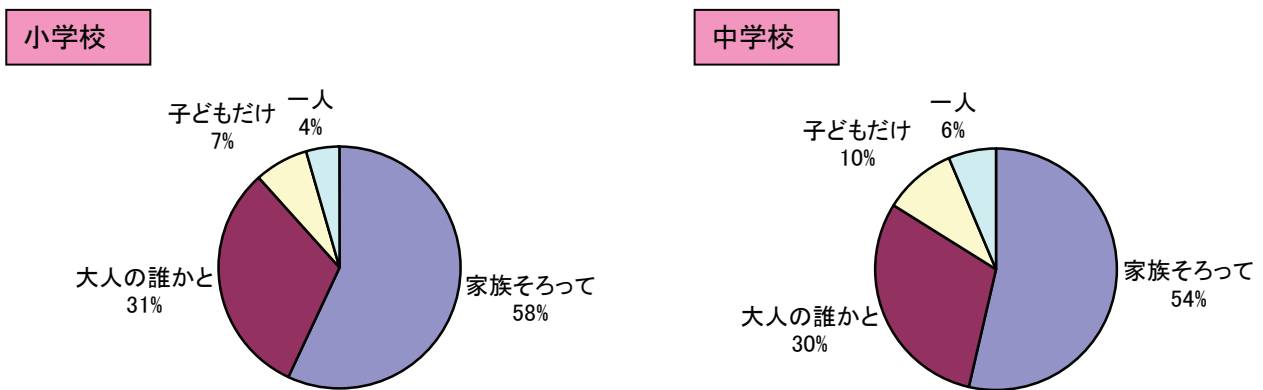
資料：平成 16 年度全国家庭児童調査結果  
(厚生労働省)

図表-31 児童生徒が誰と朝食を食べているか(千葉県)



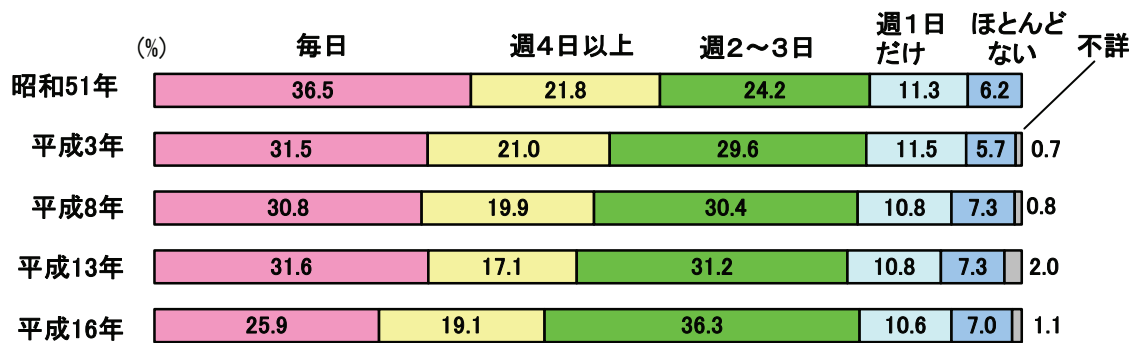
資料：平成 17 年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(千葉県)

図表-32 児童生徒が誰と夕朝食を食べているか(千葉県)



資料：平成 17 年度児童生徒の食生活等実態調査報告書(千葉県)

図表-33 家族そろって夕食をとる頻度(全国)



資料:厚生労働省「児童環境調査」(平成13年度以前)、「全国家庭児童調査」(平成16年度)

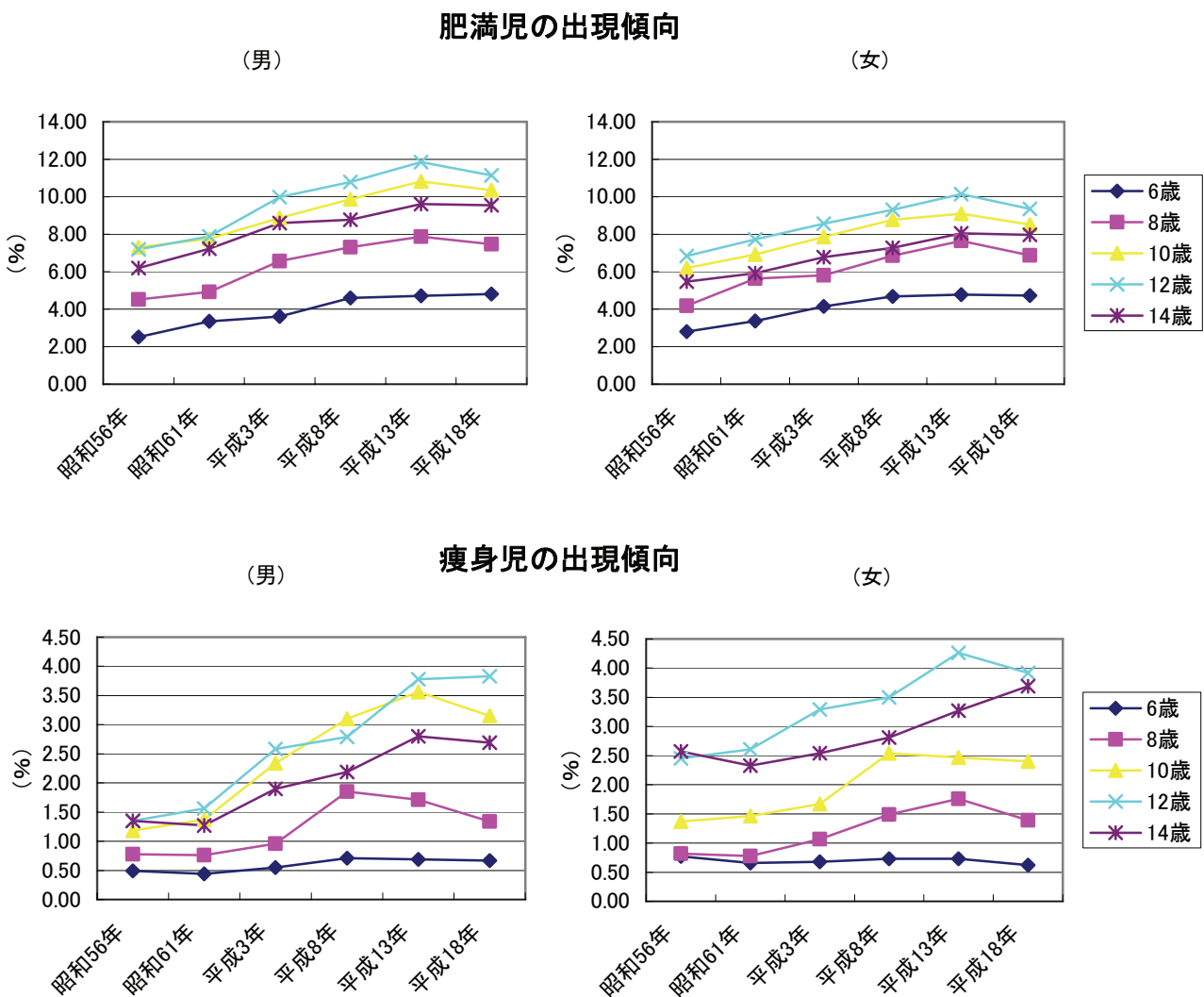
資料：平成 18 年度食育白書(内閣府)より引用

## 5. 食生活と健康

### (1) 肥満の増加と過度の痩身志向

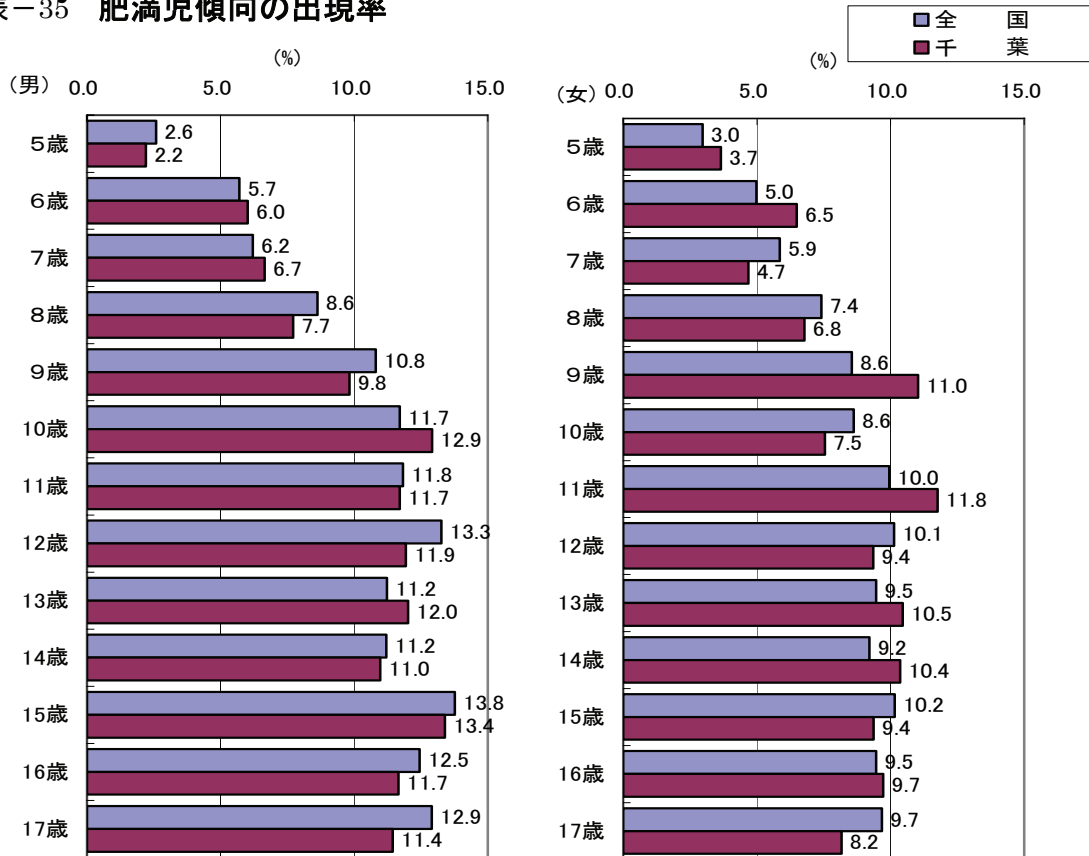
- 児童生徒の肥満児傾向の出現率・痩身児傾向の出現率の推移は年々増加する傾向が見られます。
- 年齢が上がるにつれて肥満児の出現率が上がっています。また、小学校高学年から中学生にかけて痩身児の出現率が高くなっています。
- 千葉県の男子児童生徒では、14歳の痩身児の出現率が全国を大きく上回っています。
- 千葉県の女子児童では、9歳の肥満児・痩身児の出現率が全国を大きく上回っています。

図表-34 児童生徒の肥満傾向児・痩身傾向児の出現率の推移(全国)



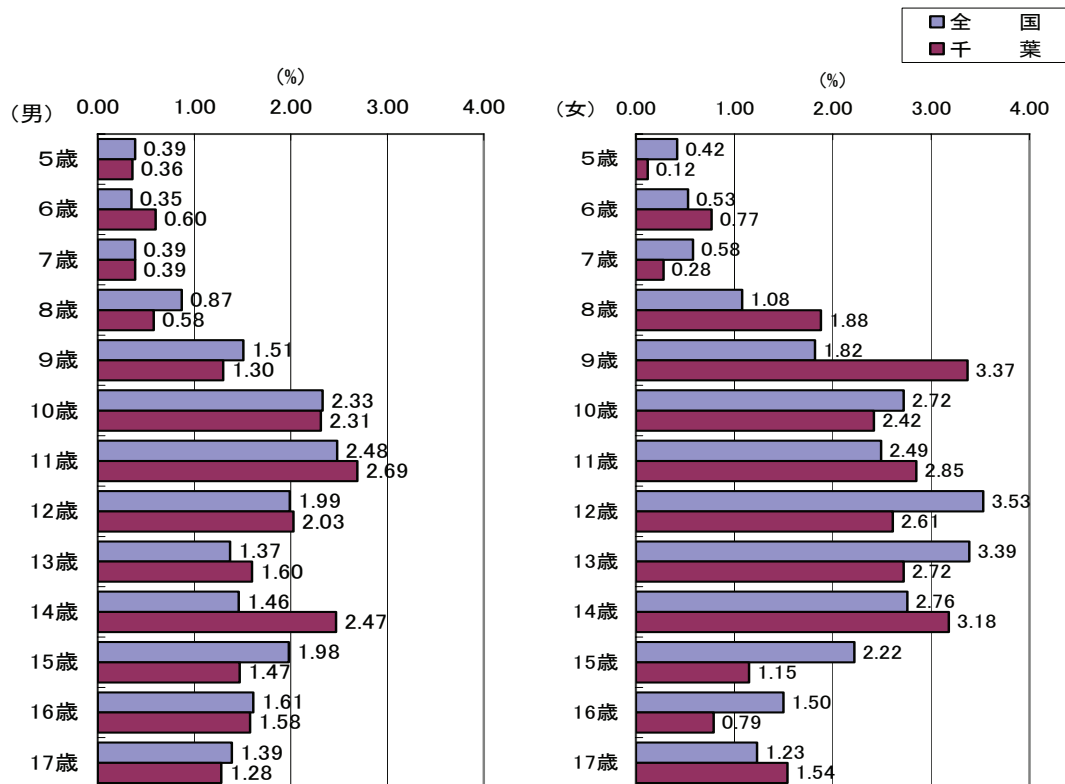
資料：平成18年度学校保健統計調査(文部科学省)をもとに作成

図表-35 肥満児傾向の出現率



資料：平成18年度学校保健統計調査(文部科学省)をもとに作成

図表-36 痩身児傾向の出現率

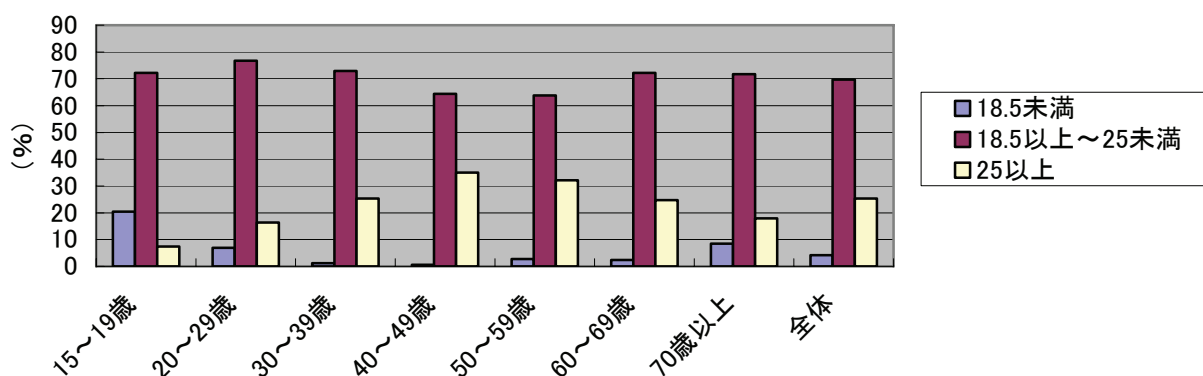


資料：平成18年度学校保健統計調査(文部科学省)をもとに作成

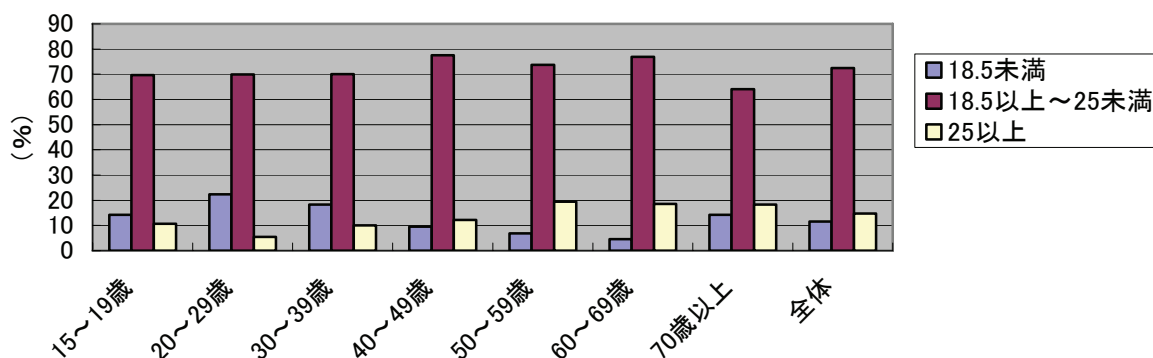
○本県の肥満者の割合は、40～50代の男性が最も高く3割を超えています。  
 ○女性では、「やせ」の割合が、20代で最も高く2割を超えています。また、体型が「普通」であるにもかかわらず、今より体重を減らしたいと思っている人の割合は、女性で6割を超えています。

図表-37

性・年齢階層別、BMI判定区分(男)平成17年:千葉県



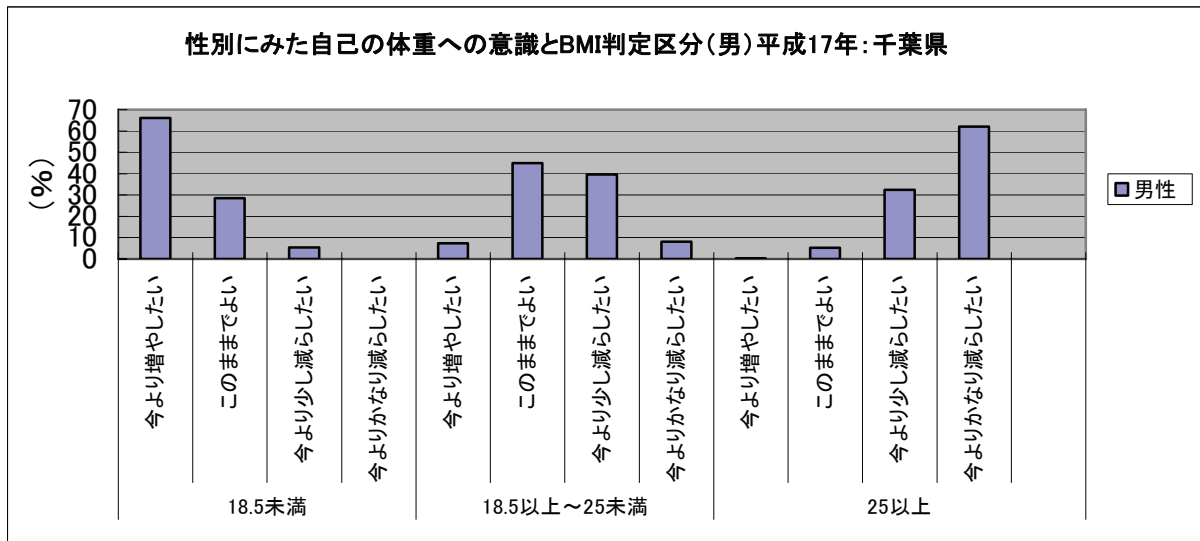
性・年齢階層別、BMI判定区分(女)平成17年:千葉県



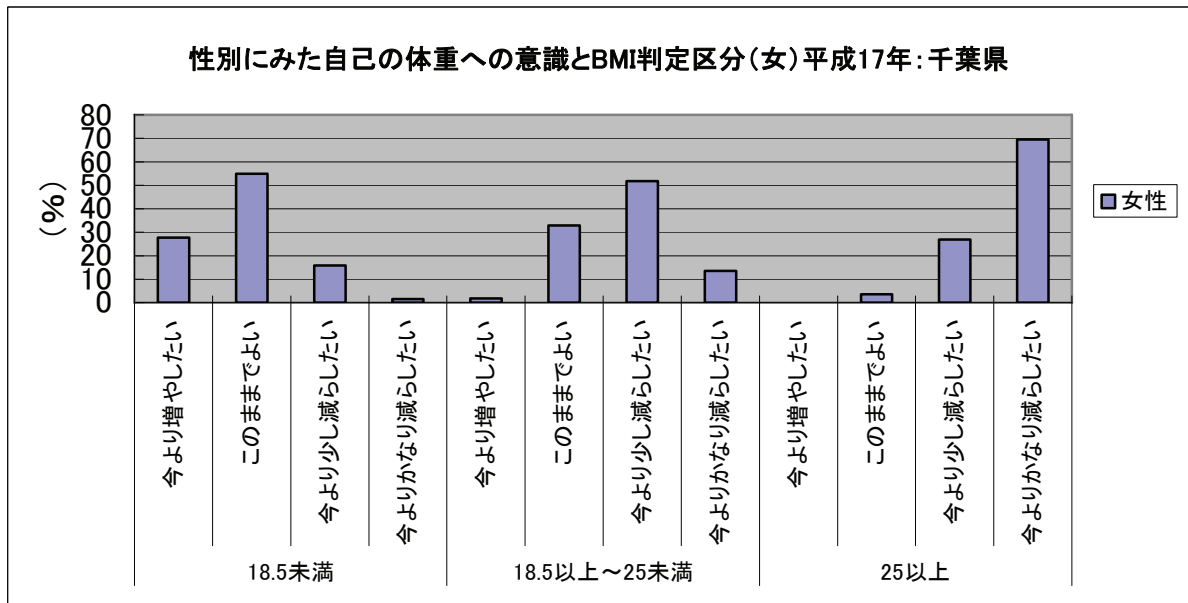
資料：平成17年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県)

BMI: (Body Mass Index) 体重(kg)を身長(m)の2乗で割って求める肥満の判定方法で「BMI=22」を適正とし、18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「正常」、25以上を「肥満」に分類

図表－38



資料：平成17年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県)



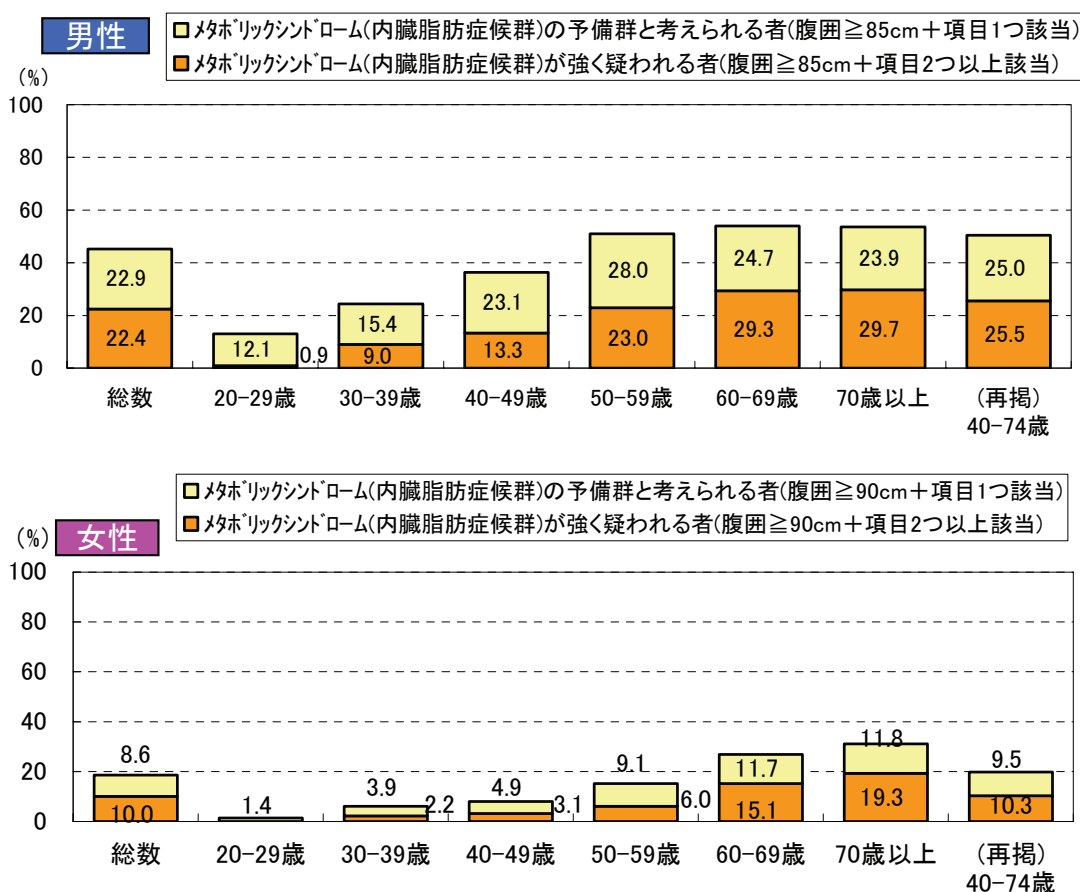
資料：平成17年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県)



## (2) 生活習慣病の増加と健康に対する満足度

- 全国調査では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる人と予備群と考えられる人を併せた割合は、男女とも40歳以上で特に高くなっています。40～74歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当しています。
- 千葉県が実施したアンケート調査では、千葉県のメタボリックシンドロームの認知度については、ほとんどの人が言葉を知っており、7割半ばを超える人たちが内容まで知っています。
- 健康診断等で生活習慣病に関連する項目について指摘を受けた人の割合は、メタボリックシンドロームの指標の一つである腹囲が該当する人ほど高くなっています。

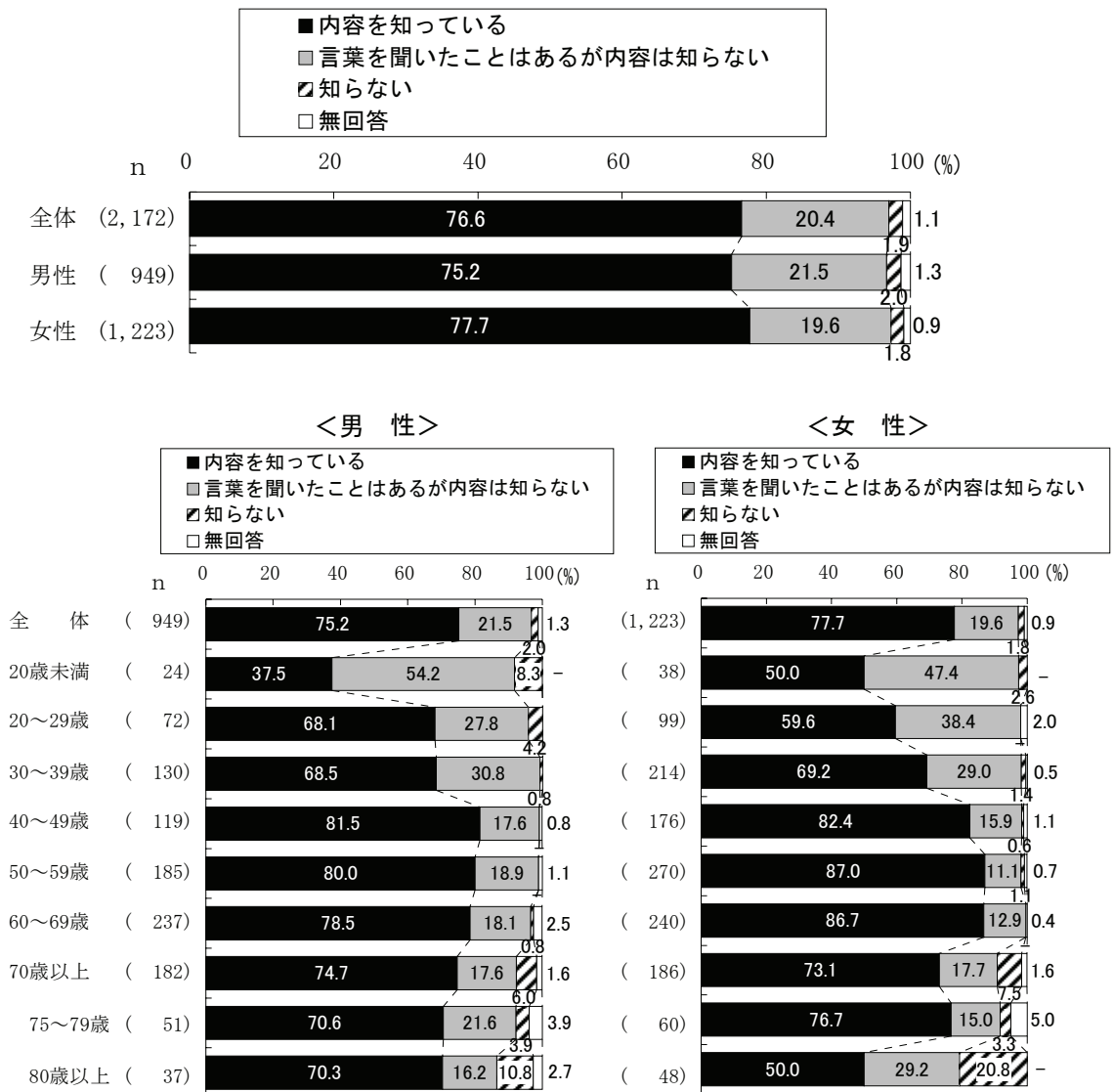
図表-39 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(20歳以上：全国)



※各年代のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者と予備軍と考えられる者について、平成17年10月1日現在国勢調査人口の男女別、年齢階級別の40-70歳人口(全体約5,700万人中)を用い、それぞれ該当者、予備軍として推計したところ、40～70歳におけるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者は約920万人、予備軍者数は980万人、併せて約1,900万人と推定される。

資料：平成17年国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)

図表－40 千葉県メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の認知度



資料：平成19年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

図表－41 健康診断で糖尿病の疑いがあると指摘されたことの有無

(平成17年：千葉県) (%)

		はい	いいえ	健康診断を受けていない・無回答
男性 計		17.8	77.3	4.9
メタボリックシンドローム	腹囲 85センチ未満	12.9	82.3	4.8
	腹囲 85センチ以上	23.8	71.4	4.8
女性 計		7.7	84.9	7.4
メタボリックシンドローム	腹囲 90センチ未満	7.4	85.6	7.0
	腹囲 90センチ以上	13.8	72.4	13.8

資料：平成17年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県)

図表－42 今までに健康診断や医療機関で指摘された内容（平成 17 年：千葉県）(%)

		血圧が 高い	中性脂肪 が高い	コレステ ロールが 高い	HDL-コレ ステロー ルが低い	血糖値 が高い	当てはまる ものはな い・無回答
男性 計		29.4	32.1	27.5	4.3	15.7	38.4
メタボリック シンドローム	腹囲 85 センチ未満	21.3	22.6	21.0	4.1	11.8	49.9
	腹囲 85 センチ以上	39.2	43.6	35.0	4.7	20.4	24.6
女性 計		20.2	17.2	29.2	2.1	6.4	51.8
メタボリック シンドローム	腹囲 90 センチ未満	19.5	16.4	29.0	2.3	5.9	52.7
	腹囲 90 センチ以上	34.5	32.8	29.3	0.0	12.1	34.4

\* 複数該当するケースがあるため合計は 100 にならない。

資料：平成 17 年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県)

図表－43 千葉県「脱！メタボ」シンボルマーク



千葉県では多くの県民の方にメタボリックシンドロームを理解し、生活習慣を見直していただくための「脱！メタボ」キャンペーンを実施します。

そこで、キャンペーンで使用するシンボルマークを募集したところ、全国から 542 作品の応募を得て、このたび、シンボルマークを決定しました。

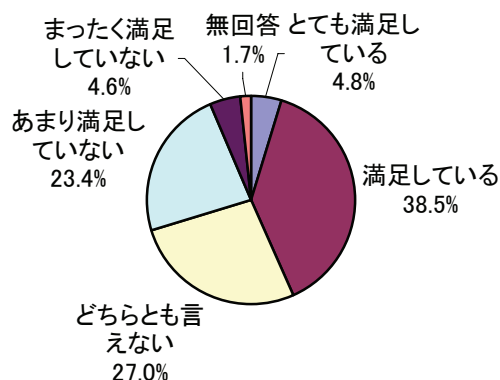
今後、県内のメタボリックシンドローム対策の広報啓発事業に使用していきます。

(千葉県健康福祉部健康づくり支援課ホームページより)

○県が実施した世論調査では、自分や家族の健康に満足している人は約 5 割で、平成 12 年度に比べ満足度は上がっていますが、約 3 割の人は何らかの不満を持っています。  
 ○高齢者の健康に関して介護を必要としないでいられる期間の目安である「お達者度」は男性が全国 2 位、女性が全国 1 位で、健康を保っている人がとても多い状況です。

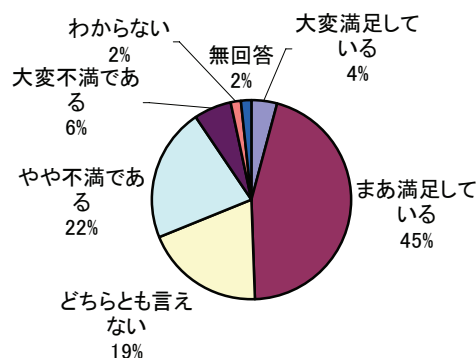
図表－44 自分や家族の健康についての満足度(千葉県)

自分の健康に対する満足度(平成12年)



資料：千葉県生活習慣状況調査（平成 13 年）

自分や家族の健康についての満足度(平成18年)



資料：平成 18 年度第 32 回県政に関する世論調査結果（千葉県）

図表－45 平均自立期間(千葉県)

男 性			女 性		
平均余命(年)	平均自立期間(年)	お達者度 (%)	平均余命(年)	平均自立期間(年)	お達者度 (%)
16.77 (全国 18 位)	15.51 (全国 6 位)	92.5 (全国 2 位)	21.30 (全国 28 位)	19.15 (全国 6 位)	89.9 (全国 1 位)

「お達者度」とは、「平均自立期間」を「平均余命」で割って求める数値です。

平均余命：65 歳からの余命の平均値

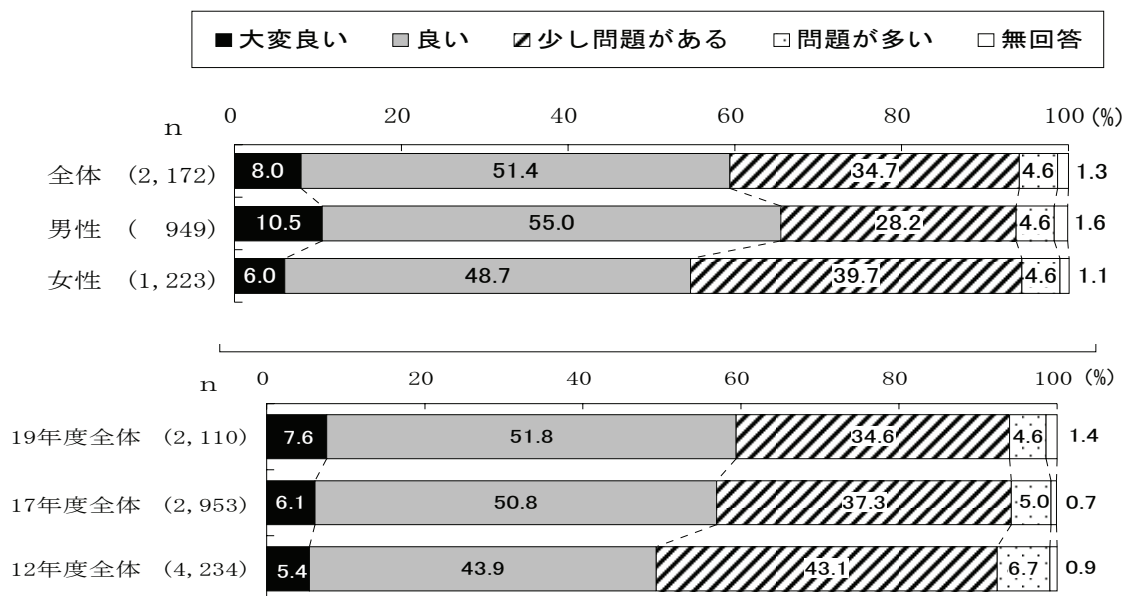
平均自立期間：高齢者が認知症や寝たきりにならない状態で、介護を必要としないで生きられる期間

資料：健康ちば 21(平成 14 年 12 月：千葉県)

### (3) 食生活の状況

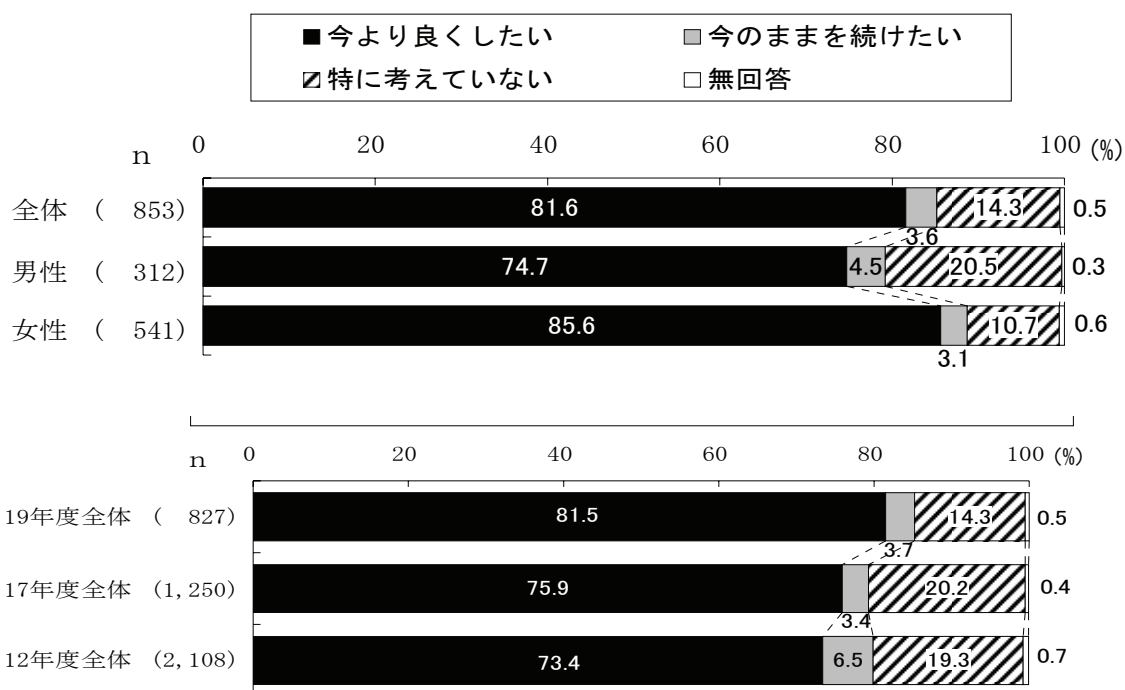
○現在とっている食事について「良い」と回答してる人が増加しているものの、3割半ばの人が、問題があると考えています。問題があると認識している人のうち、8割を超える人が、今より良くしたいと改善意識を持っています。男性に比べ女性の方が改善したいと考えている人の割合が高くなっています。

図表-46 現在とっている食事について思っていること（千葉県）



資料：平成19年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

図表-47 問題があると認識している現在の食事の今後の考え（千葉県）



資料：平成19年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

- カルシウムの摂取量は、骨づくりに重要な時期である若年層で特に不足しています。
- 骨粗鬆症の認知度は、「知らない」人の割合は全般的に低いものの、19歳以下の認知度が最も低くなっています。
- 骨粗鬆症への不安は、女性の方が、認知度は高くなっているものの、特に、30歳未満では、不安を感じていない人の割合が、男性で約8割、女性では5割を超えています。

図表-48 性別・年齢階層別にみたカルシウムの摂取状況（平成17年：千葉県）

年 齢 (歳)	カルシウム摂取量 (mg/日)		カルシウム目標量* (mg/日)	
	男性	女性	男性	女性
6～7	662	576	600	600
8～9	617	665	700	700
10～11	834	547	800	800
12～14	795	657	900	750
15～17	502	544	850	650
18～29	507	521	650	600
30～49	468	467	600	600
50～69	586	612	600	600
70以上	586	516	600	550

資料：平成17年度千葉県民健康・栄養調査結果報告  
\*：日本人の食事摂取基準(2005年版)より

図表-49 性別・年齢階層別にみた骨粗鬆症の認知度（平成15年：千葉県）

(%)

年 齢 (歳)	男 性				女 性			
	知らない	聞いたこ とはある	病気につ いて知っ ている	かなり知 っている	知らない	聞いたこ とはある	病気につ いて知っ ている	かなり知 っている
15～19	15.7	45.1	29.4	7.8	11.5	48.1	28.8	7.7
20～29	4.5	47.8	37.3	9.7	0.0	46.7	46.2	7.1
30～39	6.6	53.0	30.5	9.3	0.4	44.5	46.7	8.0
40～49	3.0	48.2	36.5	10.2	0.7	38.4	48.6	10.9
50～59	2.9	55.6	30.1	8.2	0.6	39.4	43.9	13.0
60～69	4.4	55.4	29.9	6.4	1.3	50.3	32.7	11.9
70以上	4.7	61.4	20.5	8.7	2.4	50.8	23.8	14.3
合計	4.6	53.4	30.9	8.4	1.1	44.4	41.3	10.7

※無回答があるため合計が100にならない場合があります。

資料：県民健康基礎調査報告書（平成16年9月：千葉県）

図表-50 性別・年齢階層別にみた骨粗鬆症に対する不安度（平成15年：千葉県）

(%)

年齢 (歳)	男性				女性			
	まったく ない	あまり ない	ややある	大いにあ る	まったく ない	あまりな い	ややある	大いにあ る
15～19	42.9	35.7	19.0	2.4	25.0	38.6	34.1	2.3
20～29	29.9	49.6	17.3	3.1	5.2	45.2	42.9	6.2
30～39	27.9	44.3	25.0	2.9	6.3	35.7	50.7	7.4
40～49	25.7	53.5	18.7	2.1	6.3	30.9	52.8	10.1
50～59	22.1	45.8	24.8	6.1	3.5	29.2	47.5	19.5
60～69	24.5	44.7	24.5	5.5	7.1	33.1	37.8	22.0
70以上	26.1	40.9	23.5	8.7	1.8	19.6	44.6	31.3
合計	26.0	46.2	22.6	4.7	5.9	33.2	46.0	14.6

※無回答があるため合計が100にならない場合があります。

資料：県民健康基礎調査報告書（平成16年9月：千葉県）

- 質・量ともにきちんとした食事をしていると考えている人の割合が増えています。
- 食生活改善に関する県民への意識調査では、食生活に関して、男女ともに高い水準で意識的に改善に取り組んでいます。
- 食生活改善に関する情報源としてメーカー・販売店・飲食店など食品を購入・飲食する場面での情報提供と保健所など行政からの情報提供を必要としています。また、多くの人々が、食生活の改善には、学校での教育と時間的なゆとりが必要だと考えています。
- 食生活の改善に取り組んでいる比率が高い反面、「食事バランスガイド」の認識度や活用は低い水準にあります。
- また、日常的な運動への取り組みについては、男女とも6割程度にとどまり、食生活改善への取り組みほど意識は高くありません。
- 健康な生活への取り組みとして、食生活と日常的な運動など生活全体の見直しが必要とされるところです。

図表-51 量・質ともきちんとした食事をしている人の割合(千葉県)

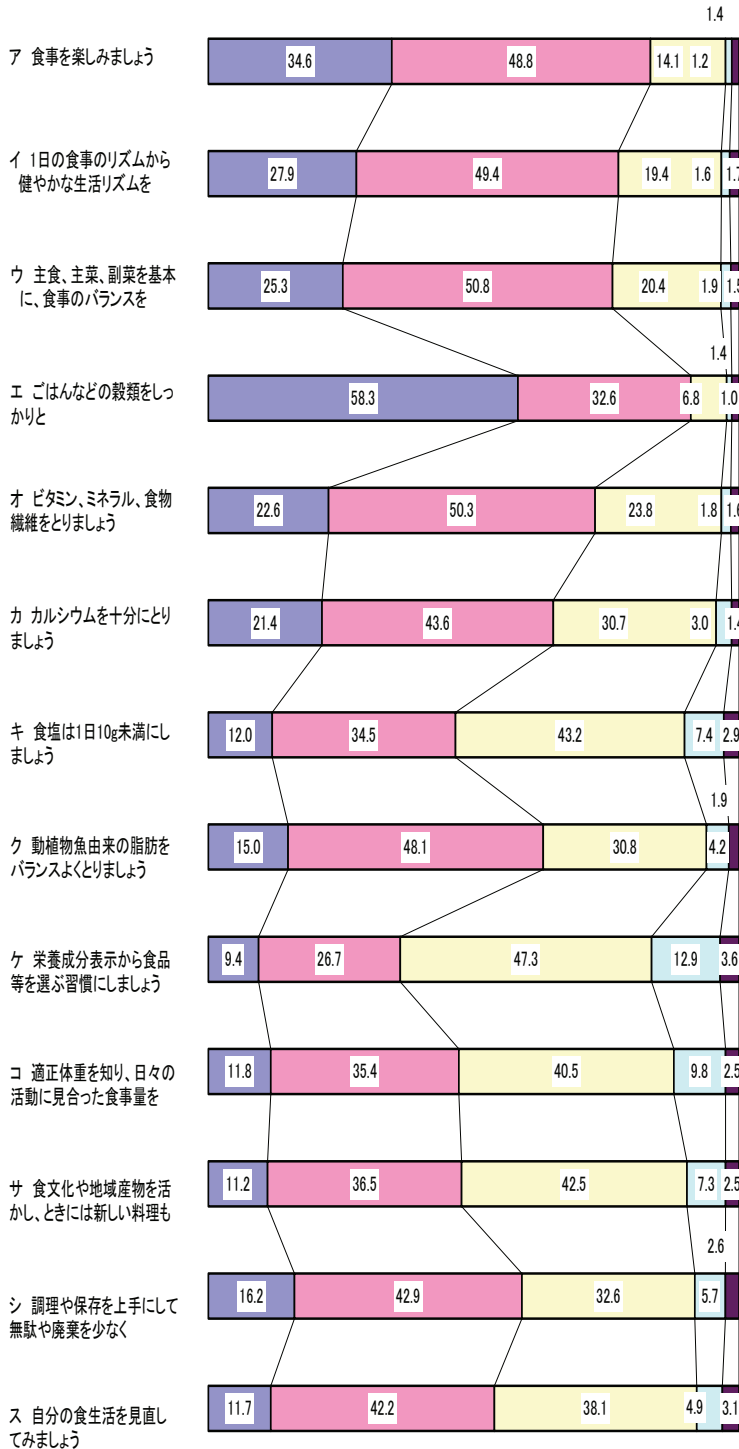
1日最低1食、きちんとした食事を 2人以上で楽しく、30分以上かけて 食べている人の割合	平成12年度	平成17年度
	72.7%	76.4%

資料：平成12・17年度千葉県民健康・栄養調査結果報告

図表一52

食生活指針全般に関する実践度(千葉県)

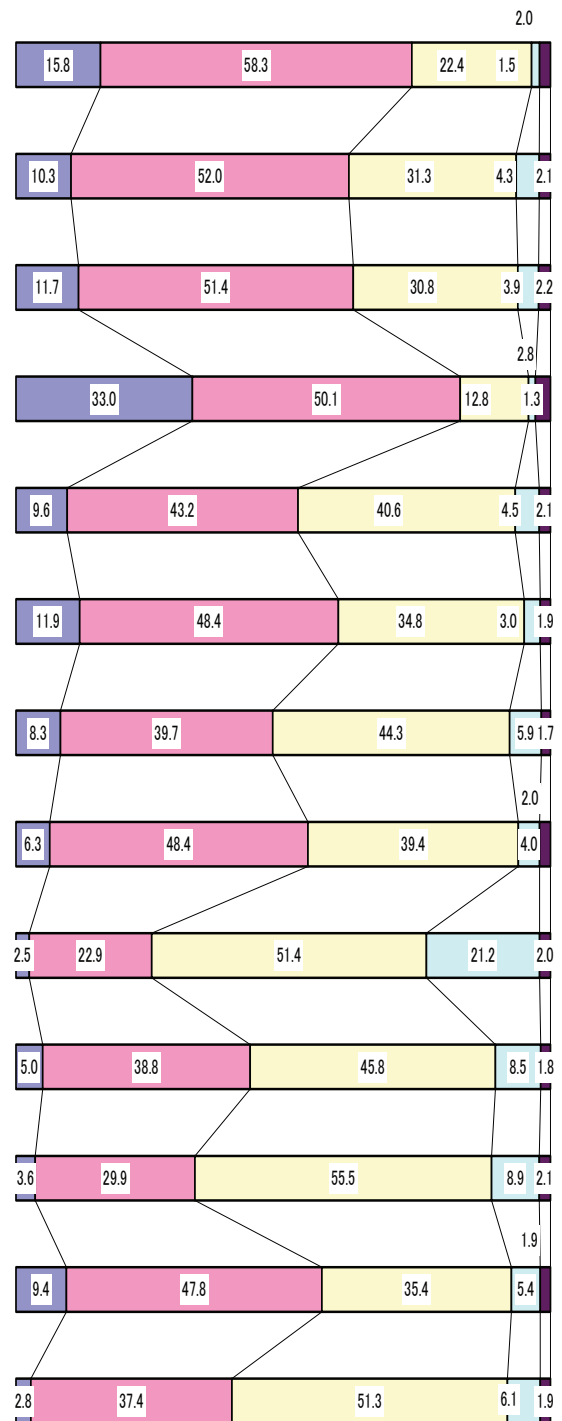
■ほとんどできている ■おおむねできている □あまりできていない  
□まったくできていない ■無回答



資料：平成17年度食生活指針に関する  
アンケート調査(千葉県)

食生活指針全般に関する実践度(全国)

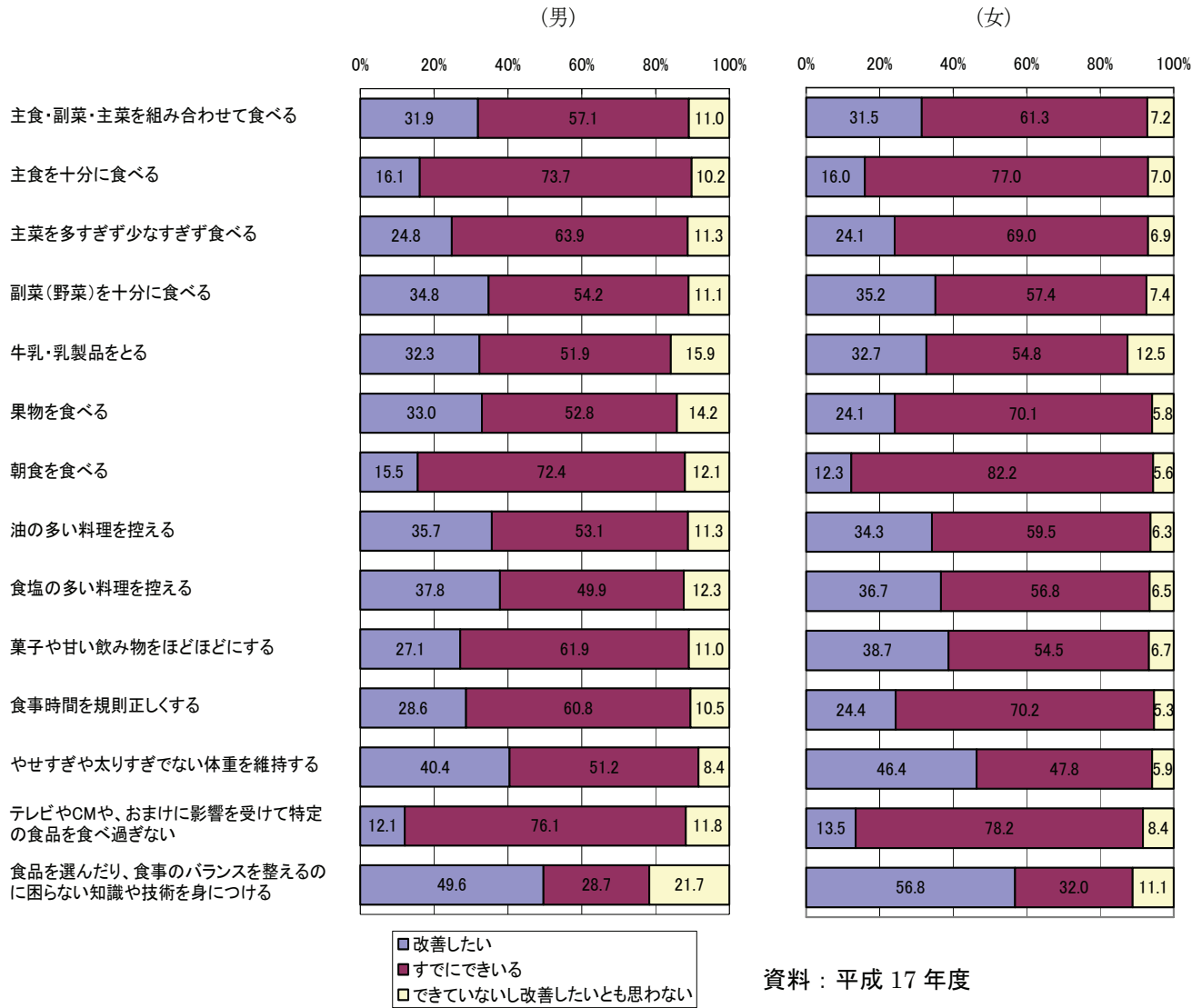
■ほとんどできている ■おおむねできている □あまりできていない  
□まったくできていない ■無回答



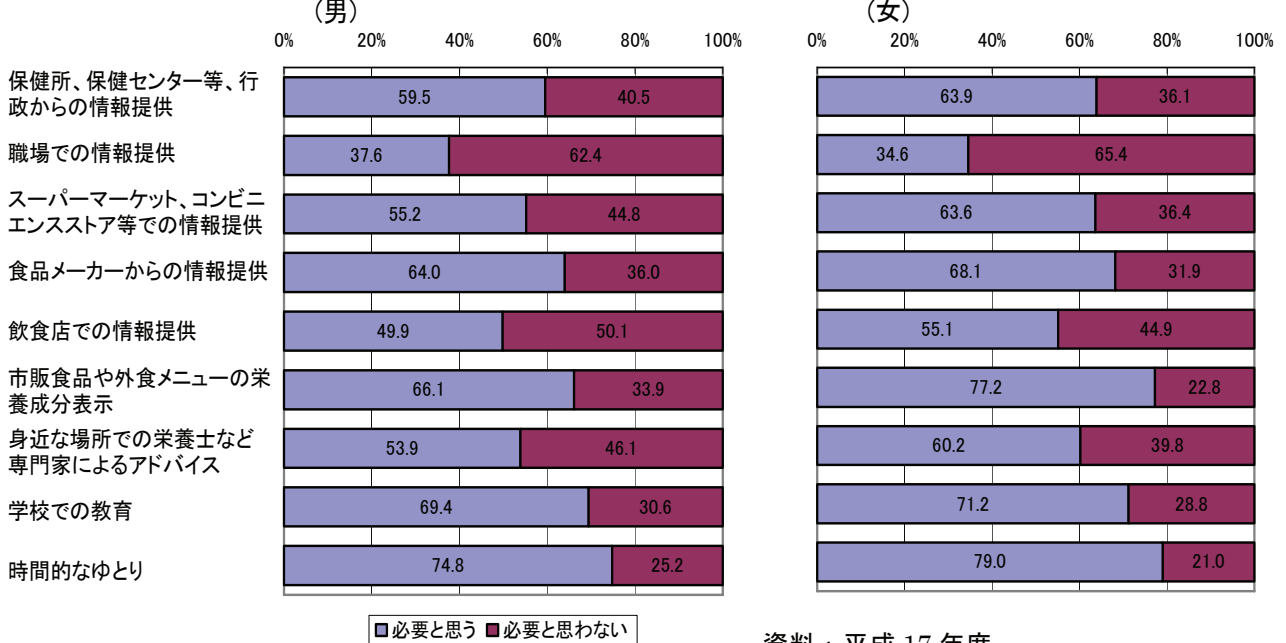
資料：平成17年度食生活指針・食育に関する  
認知度調査報告書  
(財団法人 食生活情報サービスセンター)

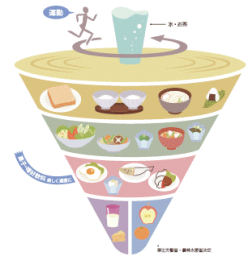


図表一53 食生活改善の希望状況(千葉県)

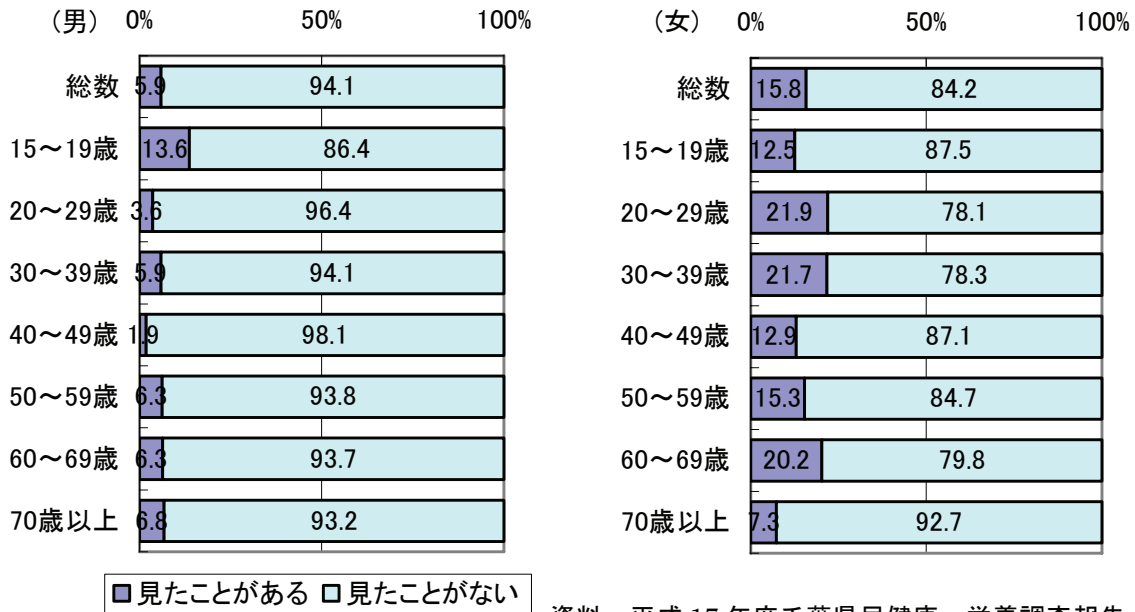


図表一54 食生活改善に関する必要の有無(千葉県)



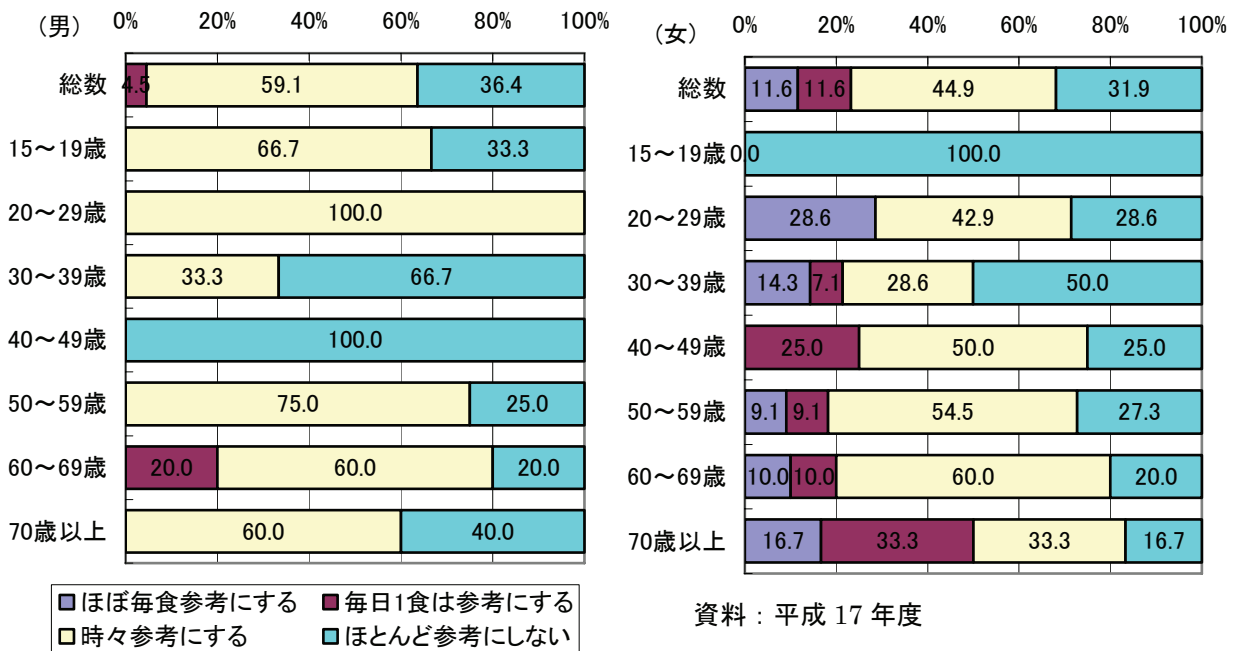


図表-55 「食事バランスガイド」の認知状況(千葉県)



資料：平成17年度千葉県民健康・栄養調査報告

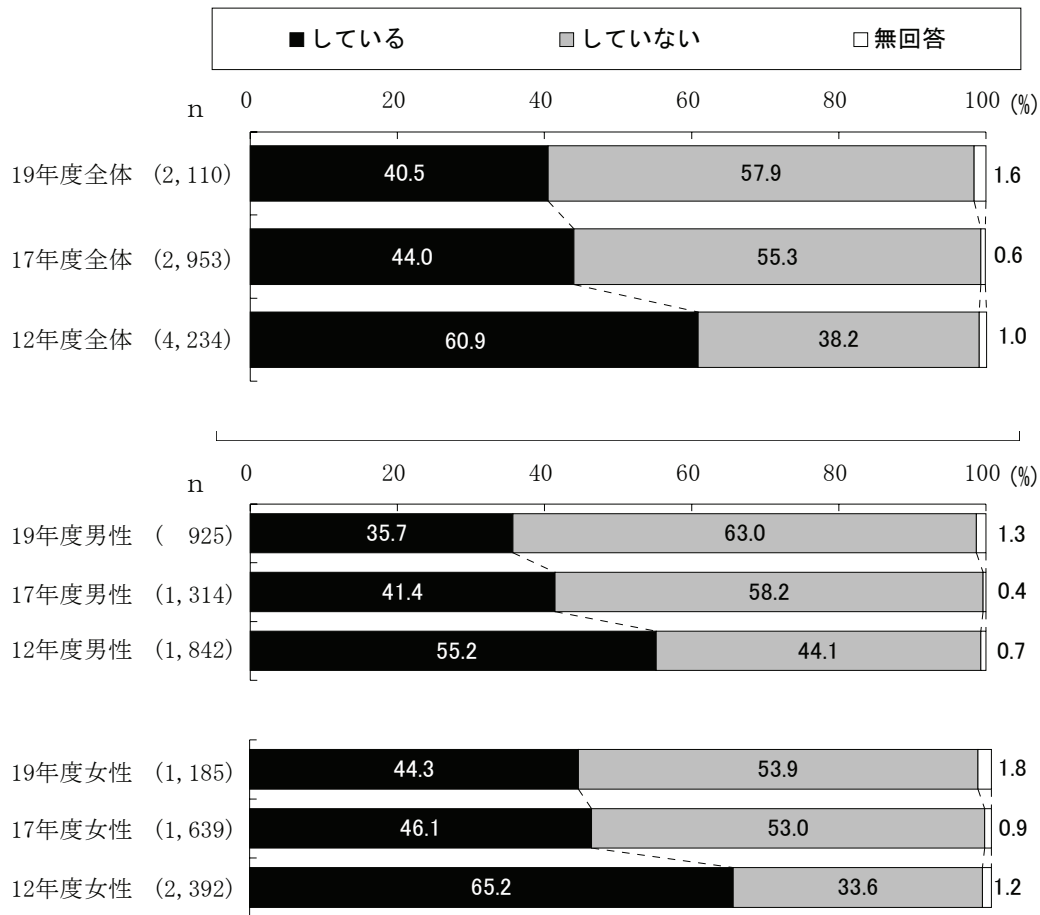
図表-56 「食事バランスガイド」の参考状況(性・年齢階級別：千葉県)



資料：平成17年度

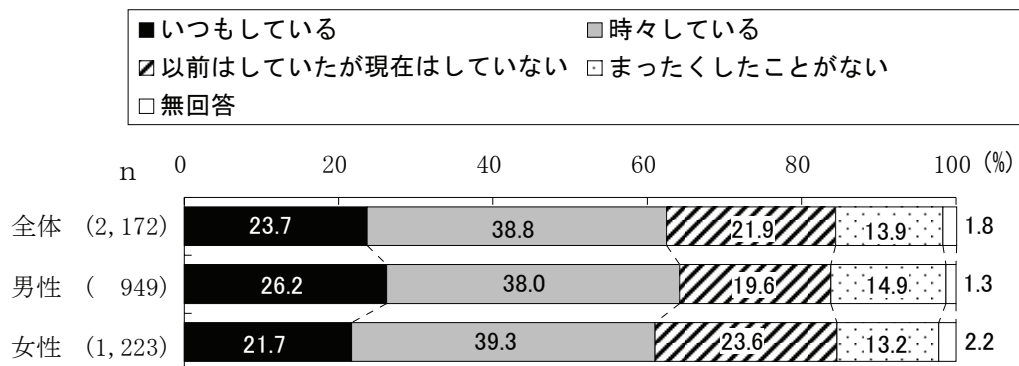
千葉県民健康・栄養調査報告

図表－57 体重管理のための食事量のコントロール(千葉県)



資料：平成19年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

図表－58 日常的な運動への取り組みの状況(千葉県)

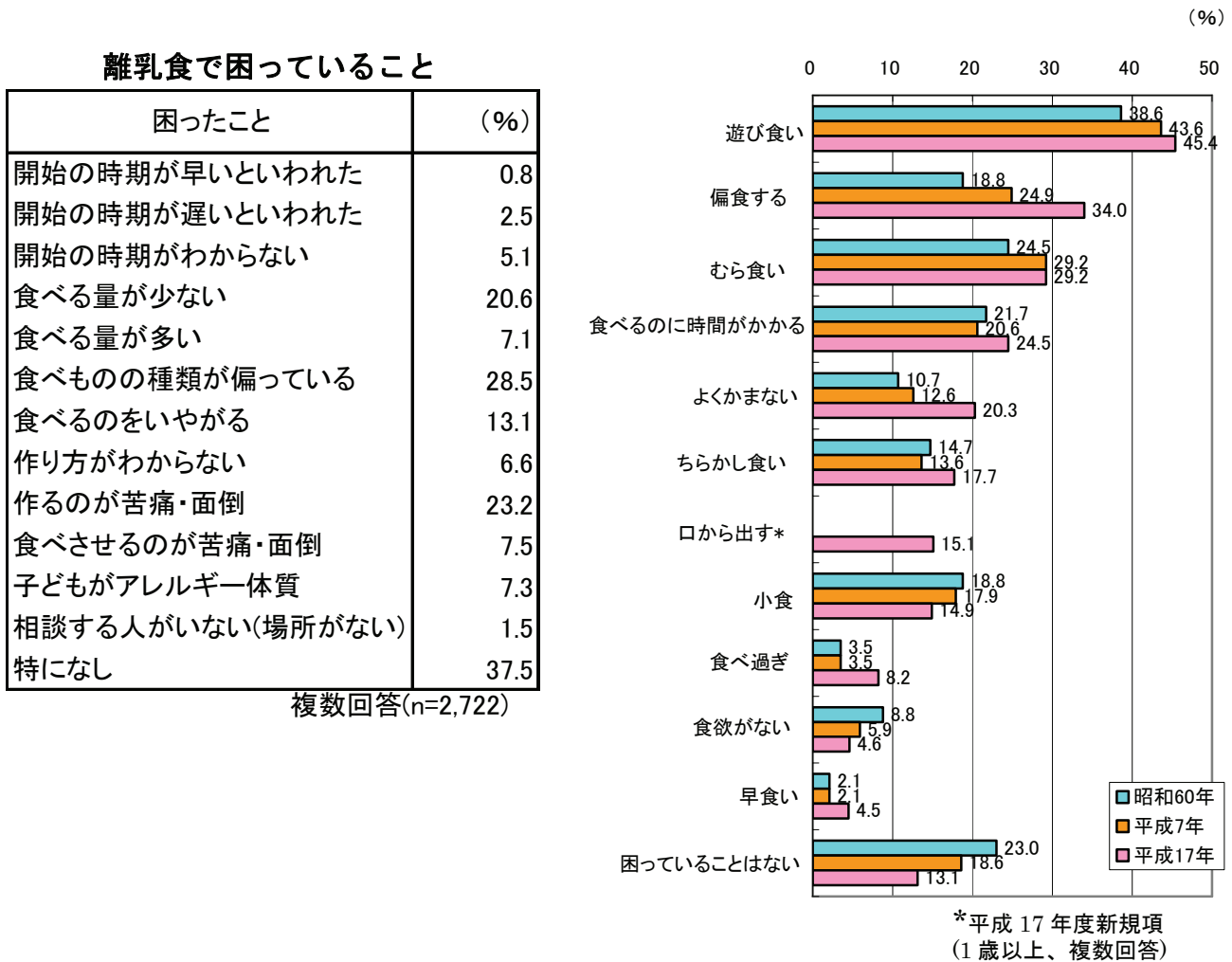


資料：平成19年度生活習慣に関するアンケート調査報告書(千葉県)

#### (4) 乳幼児の生活習慣

- 4歳未満の子どもがいる世帯を対象とした調査では、離乳食で困っていることとして、4人に1人の割合で「食べものの種類が偏っている」、「作るのが苦痛・面倒」と回答しています。
- 子ども（1歳以上）の食事では、10年前に比べ、「偏食する」、「よくかまない」と回答する人が増えています。また、「食事で困っていることはない」とする人が減っています。

図表-59 子どもの離乳食や食事で困っていること(全国)



#### 食事で困っていること(年次推移)

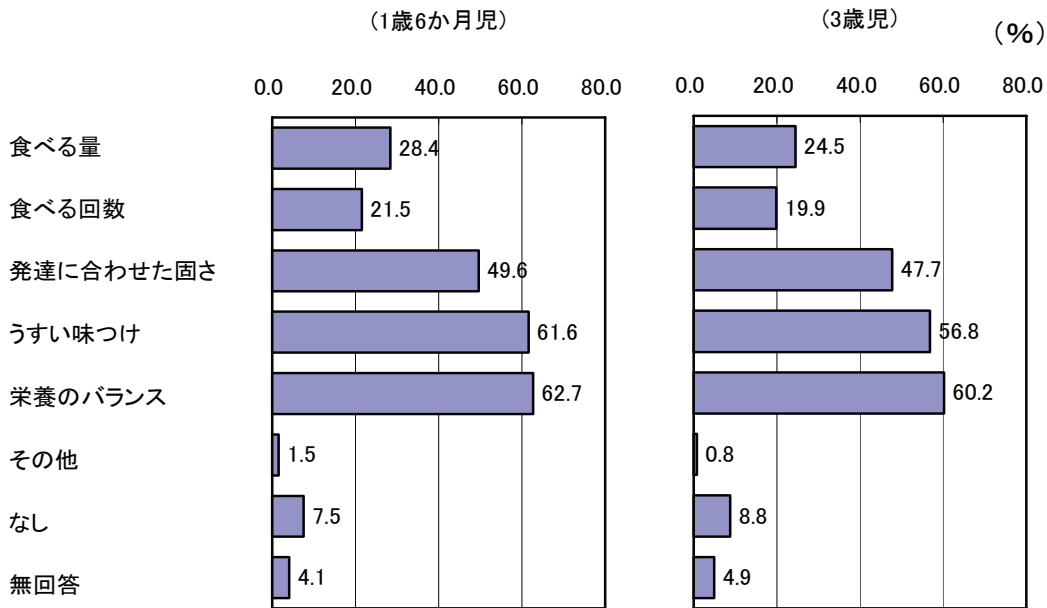
資料：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要(厚生労働省)

○離乳食での配慮事項で「栄養バランス」、「味つけ」に次いで「固さ」への配慮がみられます。

○食事の心配では、「むら食い」、「好き嫌い」が成長に従って増加しています。

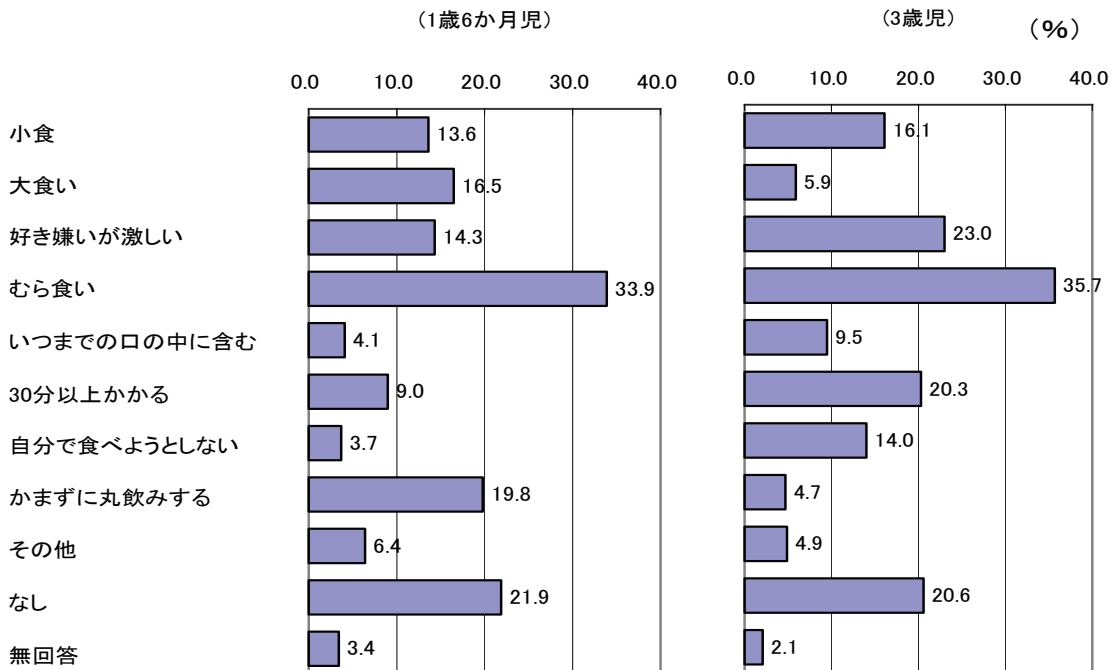
○歯に対する配慮として、およそ9割の親が「歯磨き」、「正しい食生活」に気を付けています。「甘味菓子・飲料の制限」についても8割を超えています。

図表-60 離乳食を与える際に気をつけたこと(千葉県)



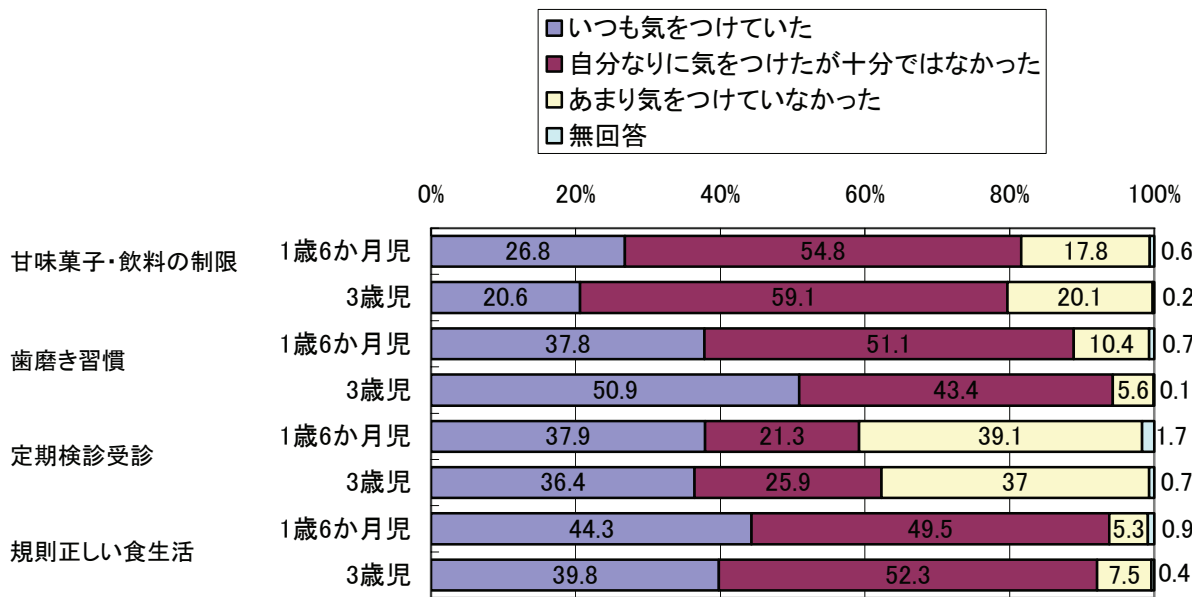
資料：平成17年度1歳6か月児及び3歳児歯科保健アンケート(千葉県)

図表-61 食事に関する心配事(千葉県)



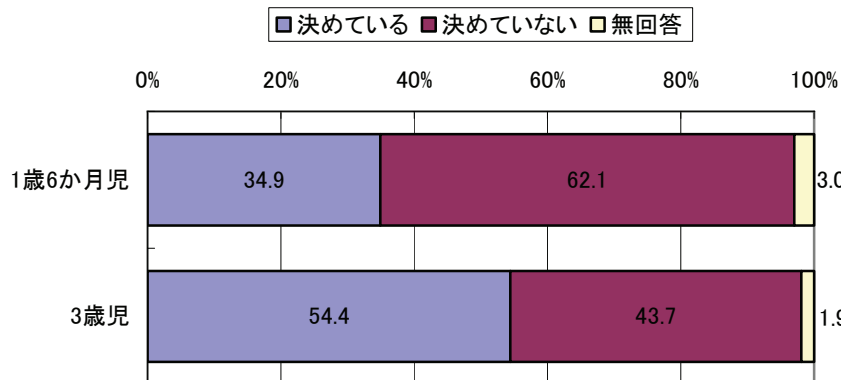
資料：平成17年度1歳6か月児及び3歳児歯科保健アンケート(千葉県)

図表-62 歯のために気をつけたこと（千葉県）



資料：平成17年度1歳6か月児及び3歳児歯科保健アンケート(千葉県)

図-63 かかりつけの歯科医について(千葉県)



資料：平成17年度1歳6か月児及び3歳児歯科保健アンケート(千葉県)