

第2章 食育の現状と課題

1. 奈良県の栄養・食生活に関する現状

(1)健康寿命について

① 健康寿命

健康寿命(65歳平均自立期間)は、令和4(2022)年では、男性が18.60年(全国3位)、女性が21.13年(全国23位)となっており、女性は全国平均を下回っています。

図2:健康寿命(65歳平均自立期間)の推移

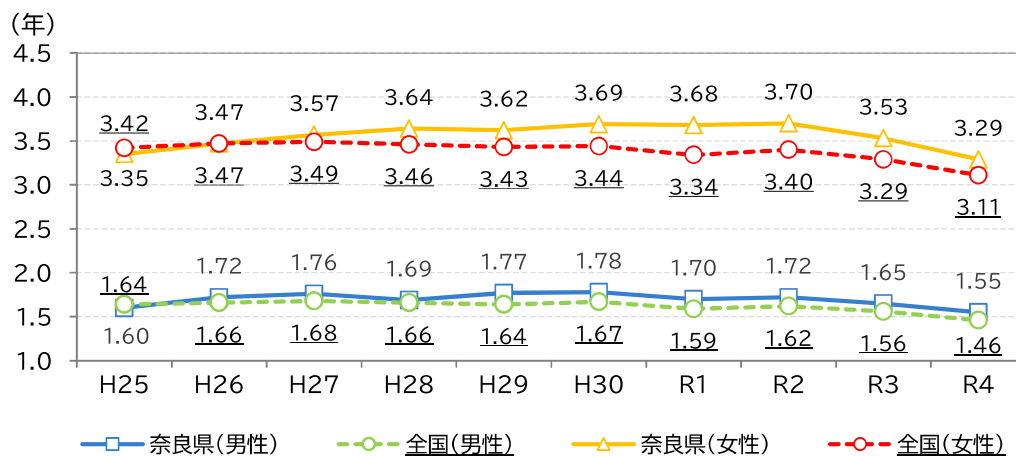


出典:奈良県「奈良県民の健康寿命」

② 平均要介護期間

65歳時の平均要介護期間は、令和4(2022)年で男性が1.55年(全国39位)、女性が3.29年(全国39位)となっています。

図3:平均要介護期間の推移



出典:奈良県「奈良県民の健康寿命」

健康寿命について

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間であり、平均余命から介護が必要な期間(平均要介護期間)を差し引いた期間に相当します。

本県では、介護保険制度の要介護1までの方を「健康」とし、「65歳平均自立期間」を健康寿命と定義しています。(詳細は奈良県健康推進課ホームページに掲載)

$$\text{健康寿命} = (\text{平均余命}) - (\text{平均要介護期間})$$

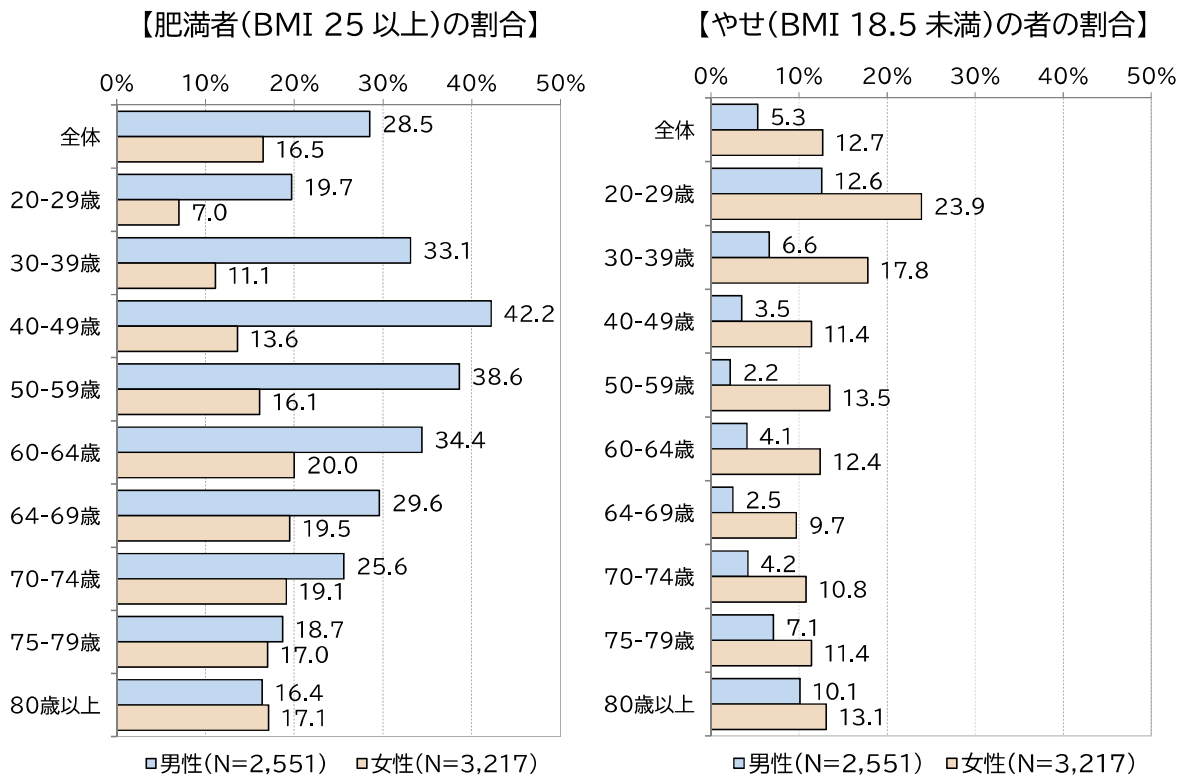
(65歳平均自立期間) (65歳平均余命)

(2) 栄養・食生活について

① 「肥満」と「やせ」の状況

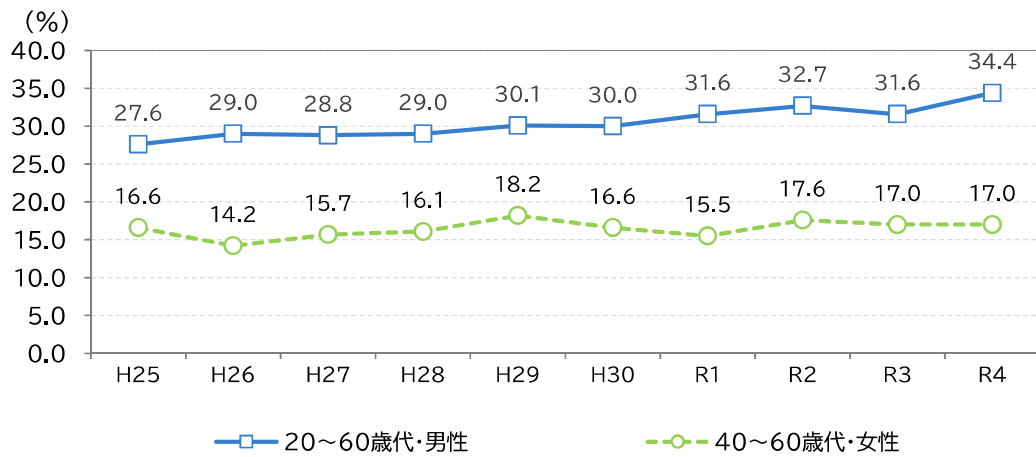
肥満者(BMI 25 以上)の割合は、緩やかに増加しています。令和4(2022)年度では、男性が28.5%、女性が16.5%となっており、男性の40歳代が42.2%と最も高く、男性の30~64歳はいずれも3割を超えています。一方、やせの者(BMI 18.5未満)の割合は、男性が5.3%、女性が12.7%で、女性の20歳代が23.9%で最も高くなっています。

図4: 肥満とやせの割合(性・年齢階級別)



出典: 奈良県「令和4年度なら健康長寿基礎調査」

図5:肥満者(BMI 25以上)の割合

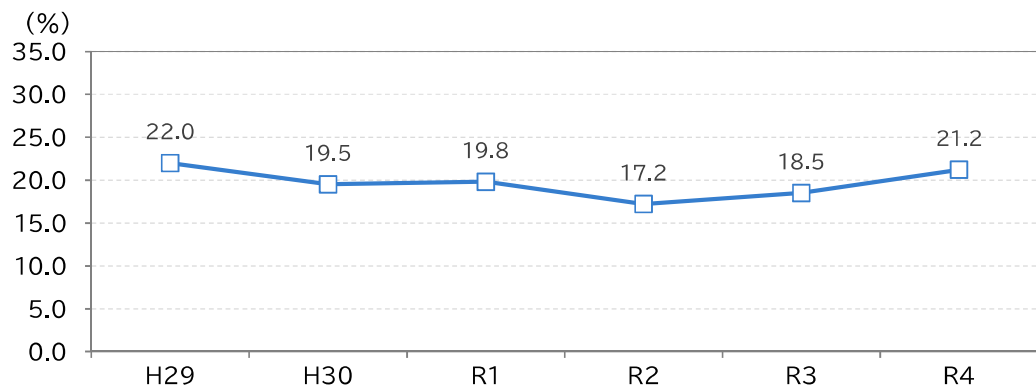


出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

② 高齢者の低栄養傾向

低栄養傾向(BMI 20 以下)にある高齢者(65 歳以上)の割合は、20%前後で推移しており、令和4(2022)年度は 21.2%となっています。

図6:低栄養傾向(BMI 20 以下)の高齢者(65 歳以上)の割合

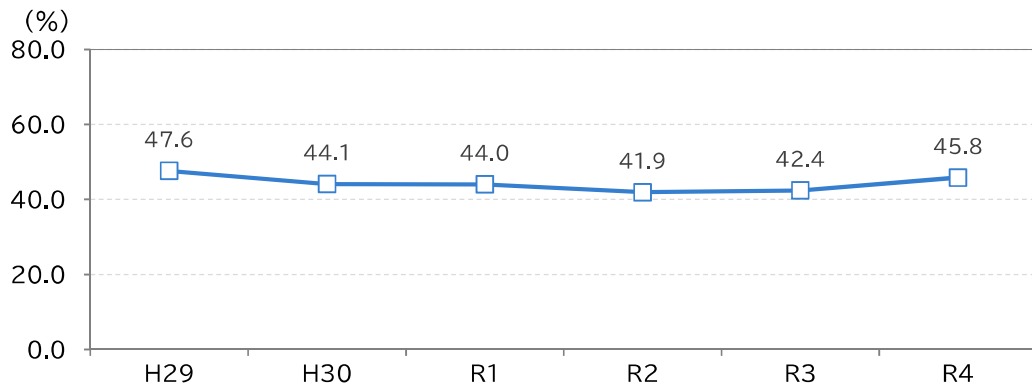


出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

③ バランスの良い食事の摂取状況

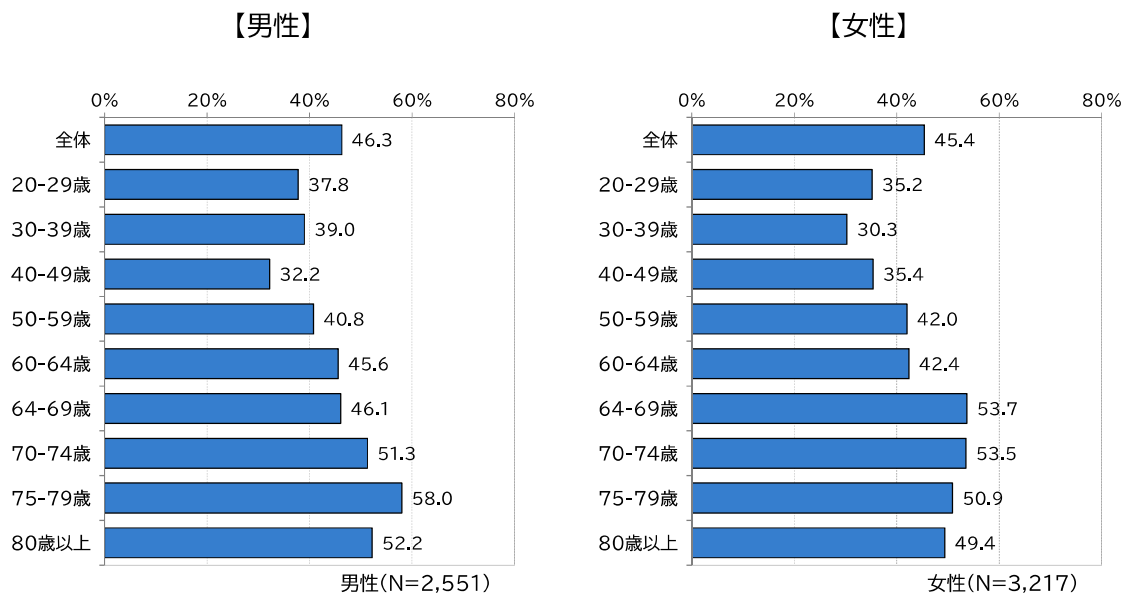
主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べる頻度が「ほぼ毎日」の人の割合は、平成 29(2017)年度以降ほとんど変化しておらず、令和4(2022)年度では、男性が46.3%、女性が45.4%となっており、男女ともに 20～40 歳代の割合が低くなっています。

図7:主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図8:主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合
(性・年齢階級別)



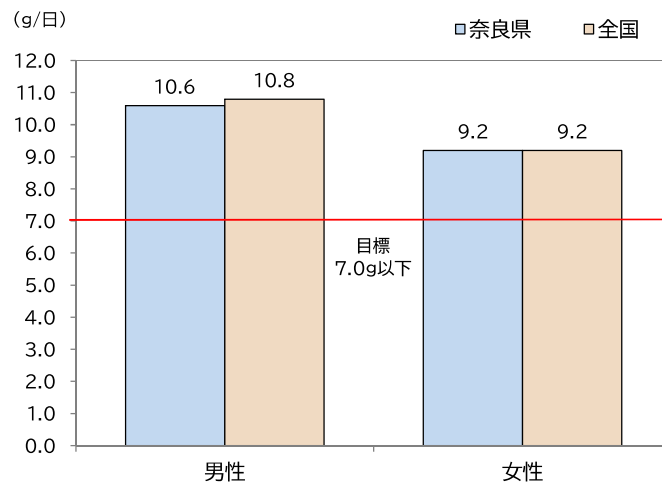
出典:奈良県「令和4年度なら健康長寿基礎調査」

④ 食塩摂取量と野菜摂取量

食塩摂取量は、平成 28(2016)年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、男性が 10.6g/日、女性が 9.2g/日で、目標とする 7.0g/日と比べて多くなっています。

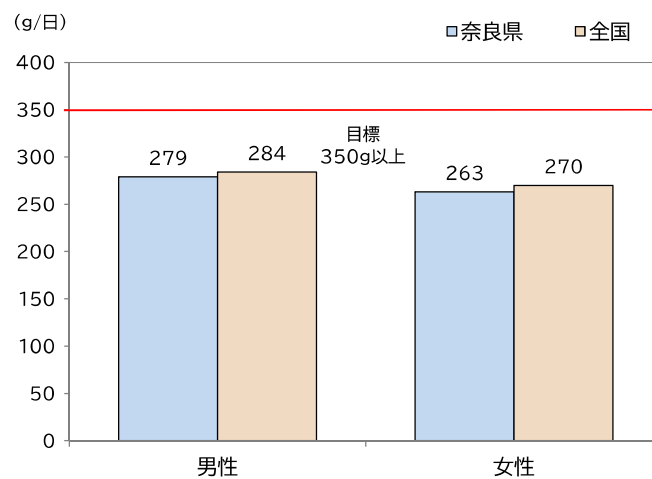
野菜摂取量は、平成 28(2016)年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると男性が 279g/日、女性が 263g/日で、全国と比較して少なく、また、目標とする 350g/日に達していません。

図9:1日あたりの食塩摂取量(20歳以上)(性別)



出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成 28 年)」

図 10:1日あたりの野菜摂取量(20歳以上)(性別)

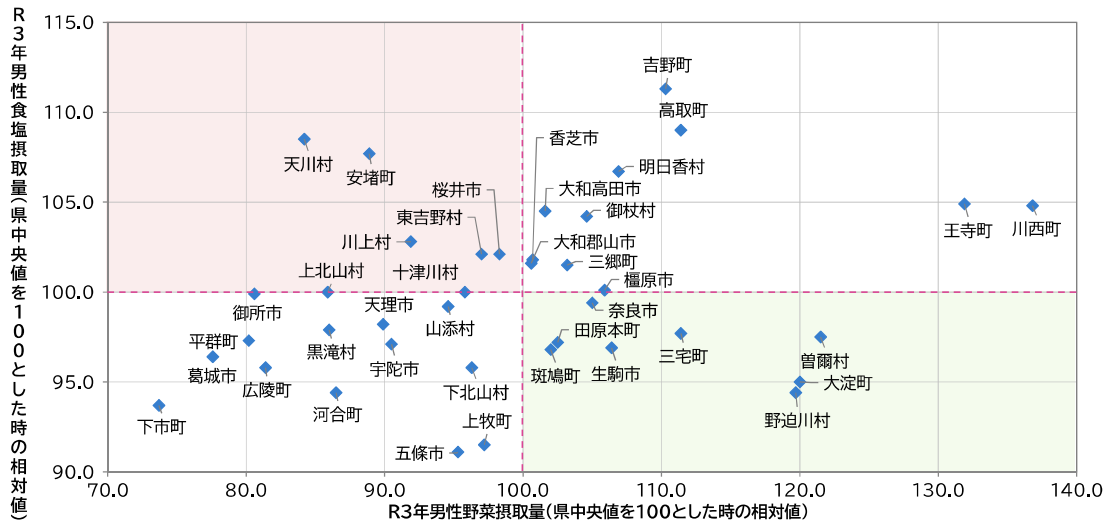


出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成 28 年)」

⑤ 食塩摂取量及び野菜摂取量に関する市町村比較

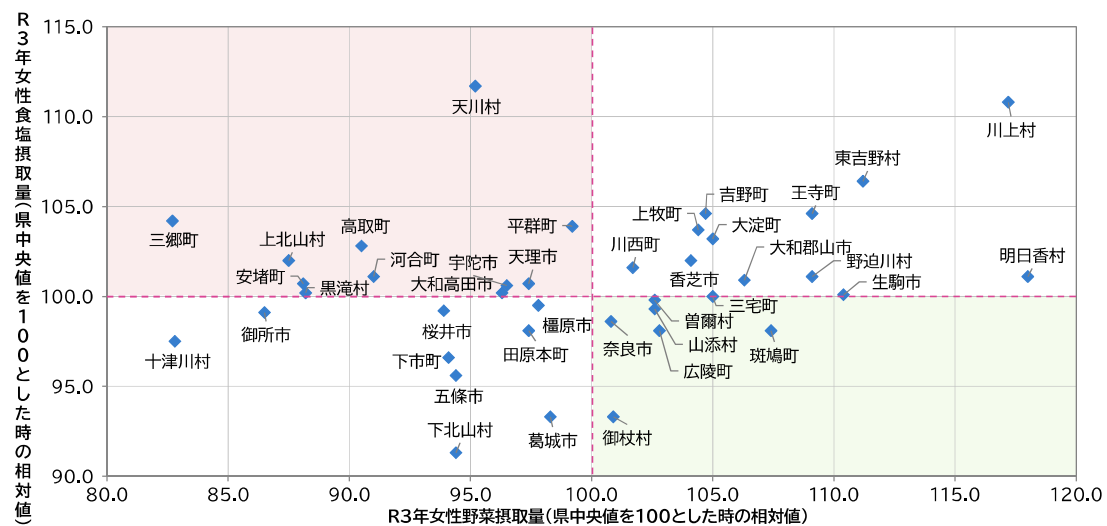
令和3(2021)年奈良県県民健康・食生活実態調査における食塩摂取量及び野菜摂取量について、県全体の中央値を基準(=100)にした場合の各市町村の相対値を算出し、散布図を用いて市町村比較を行いました。右下のグループは県全体と比較して野菜摂取量が多く、食塩摂取量が少ない市町村になります。一方、左上のグループは県全体と比較して野菜摂取量が少なく、食塩摂取量が多い市町村になります。

図 11: 食塩摂取量及び野菜摂取量の県中央値を 100 とした時の相対値(男性)



出典: 奈良県「令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査」

図 12: 食塩摂取量及び野菜摂取量の県中央値を 100 とした時の相対値(女性)

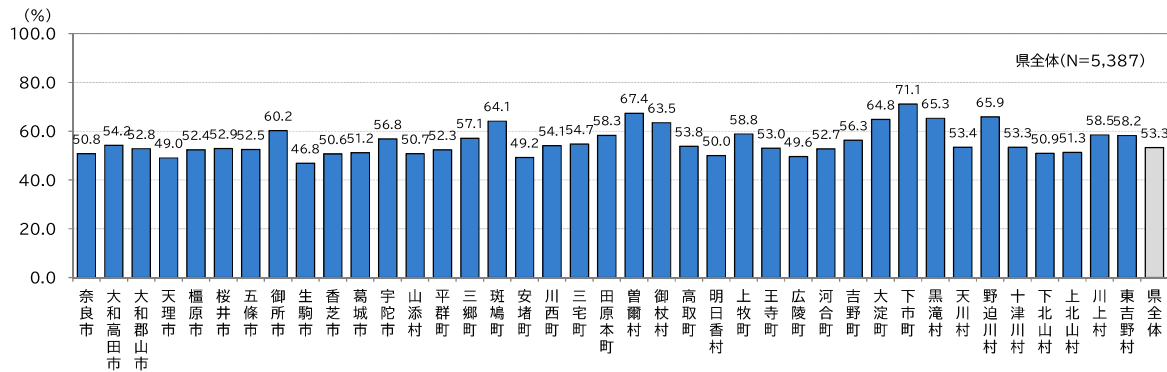


出典: 奈良県「令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査」

塩分を取り過ぎないように気をつけている人の割合は、県全体で 53.3%、市町村別では、最も高い市町村で71.1%、最も低い市町村で 46.8%となっています。

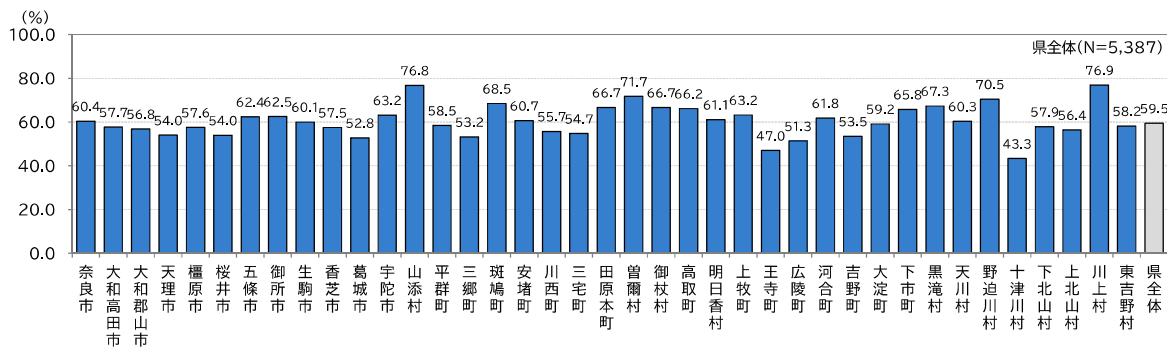
野菜をたくさん食べるよう気をつけている人の割合は、県全体で 59.5%、市町村別では、最も高い市町村で 76.9%、最も低い市町村で 43.3%となっています。

図 13:「塩分を取り過ぎないようにすること」に気をつけている人の割合(市町村別)



出典:奈良県「令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査」

図 14:「野菜をたくさん食べるようにすること」に気をつけている人の割合(市町村別)

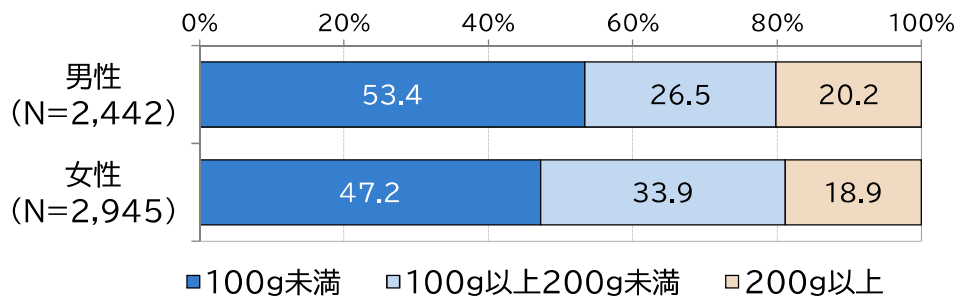


出典:奈良県「令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査」

⑥ 果物摂取量

1日あたりの果物摂取量(20歳以上)について、健康日本21(第三次)における摂取目標量である200gを摂取している人の割合は、男性が20.2%、女性が18.9%となっています。また、男女ともに約半数の人が100g未満の摂取量となっています。

図 15:1日あたりの果物摂取量(性別)

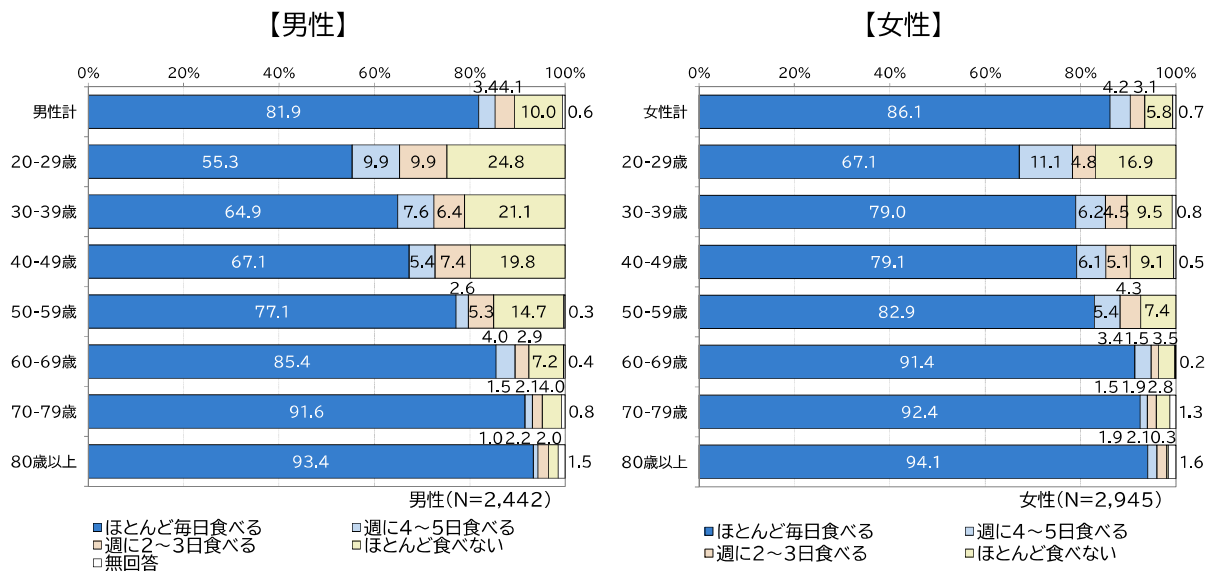


出典:奈良県「令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査」

⑦ 朝食の摂取状況

朝食の摂取について、「ほとんど食べない」と答えた人の割合は、男女ともに若い世代で高くなっており、男性の20歳代では24.8%、30歳代では21.1%、女性の20歳代では16.9%となっています。

図 16:朝食の摂取状況(性・年齢階級別)

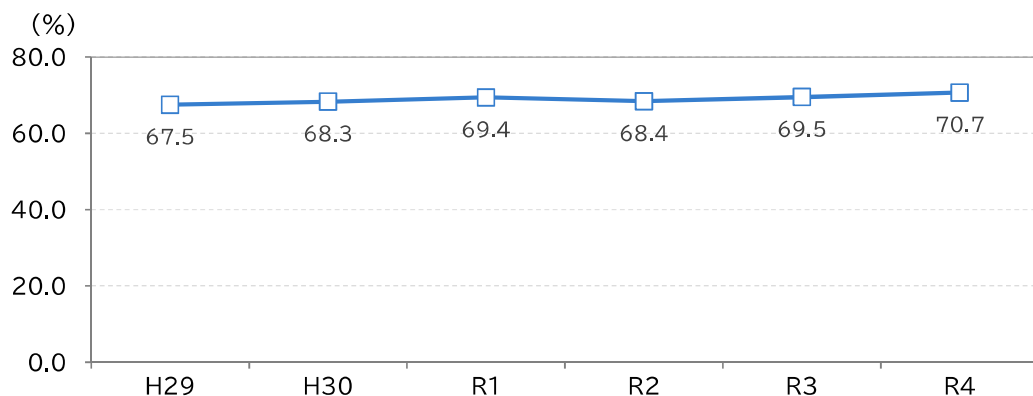


出典:奈良県「令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査」

⑧ 歯と口腔の状況

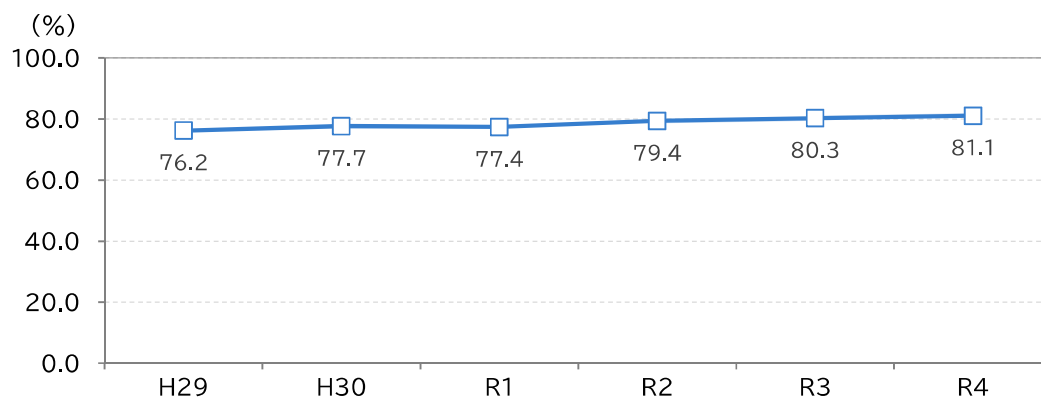
60歳代における咀嚼良好者の割合については、平成29(2017)年度以降ほぼ横ばいで推移しており、令和4(2022)年度で70.7%となっています。また、60(55～64)歳で自分の歯が24本以上の人の割合については、概ね増加傾向で推移しており、令和4(2022)年度で81.1%となっています。

図 17:60代における咀嚼良好者の割合



出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

図 18:60(55～64)歳で自分の歯が24本以上の人の割合



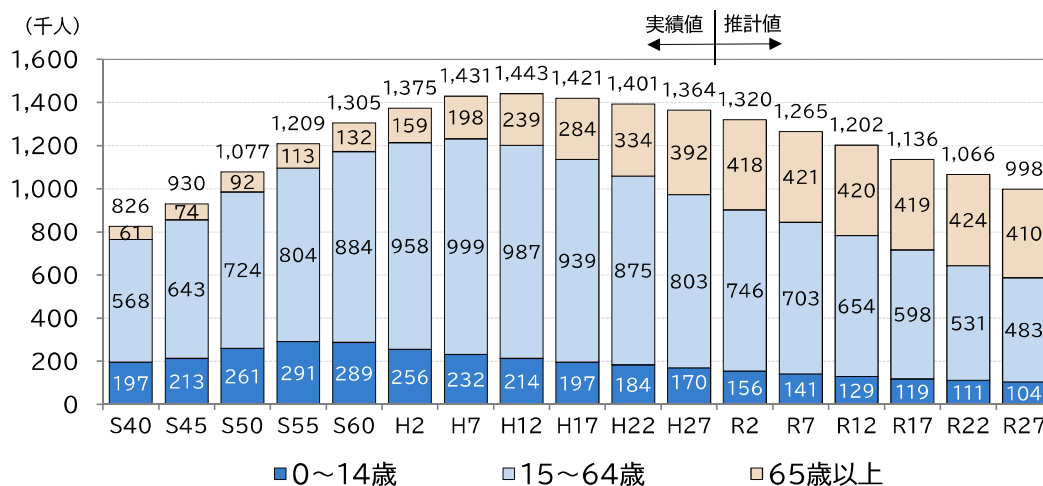
出典:奈良県「なら健康長寿基礎調査」

(3)世帯構造等の変化について

① 人口の推移

本県の人口は、平成 17(2005)年に減少に転じ、今後も減少が続くことが予想されています。年少人口(0~14歳)と生産年齢人口(15~64歳)が減少する一方で、老年人口(65歳以上)は増加します。

図19:人口の推移及び将来推計人口(奈良県)

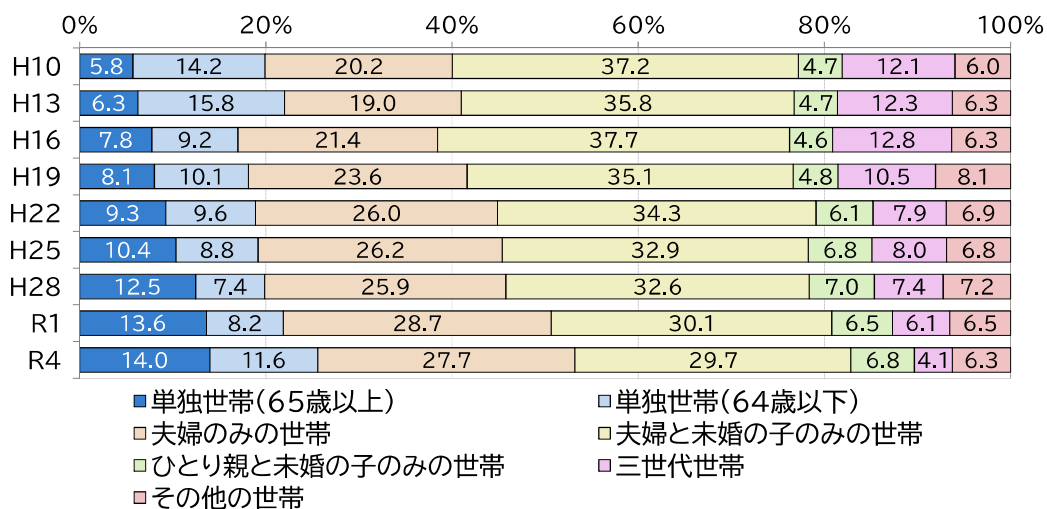


出典:総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「都道府県別将来推計人口」(平成 30(2018)年推計)

② 世帯構造の変化

世帯構造については、単独世帯(65歳以上)が増加する一方で、夫婦と未婚の子のみの世帯と三世帯世帯が減少しています。

図 20:世帯構造の変化(奈良県)

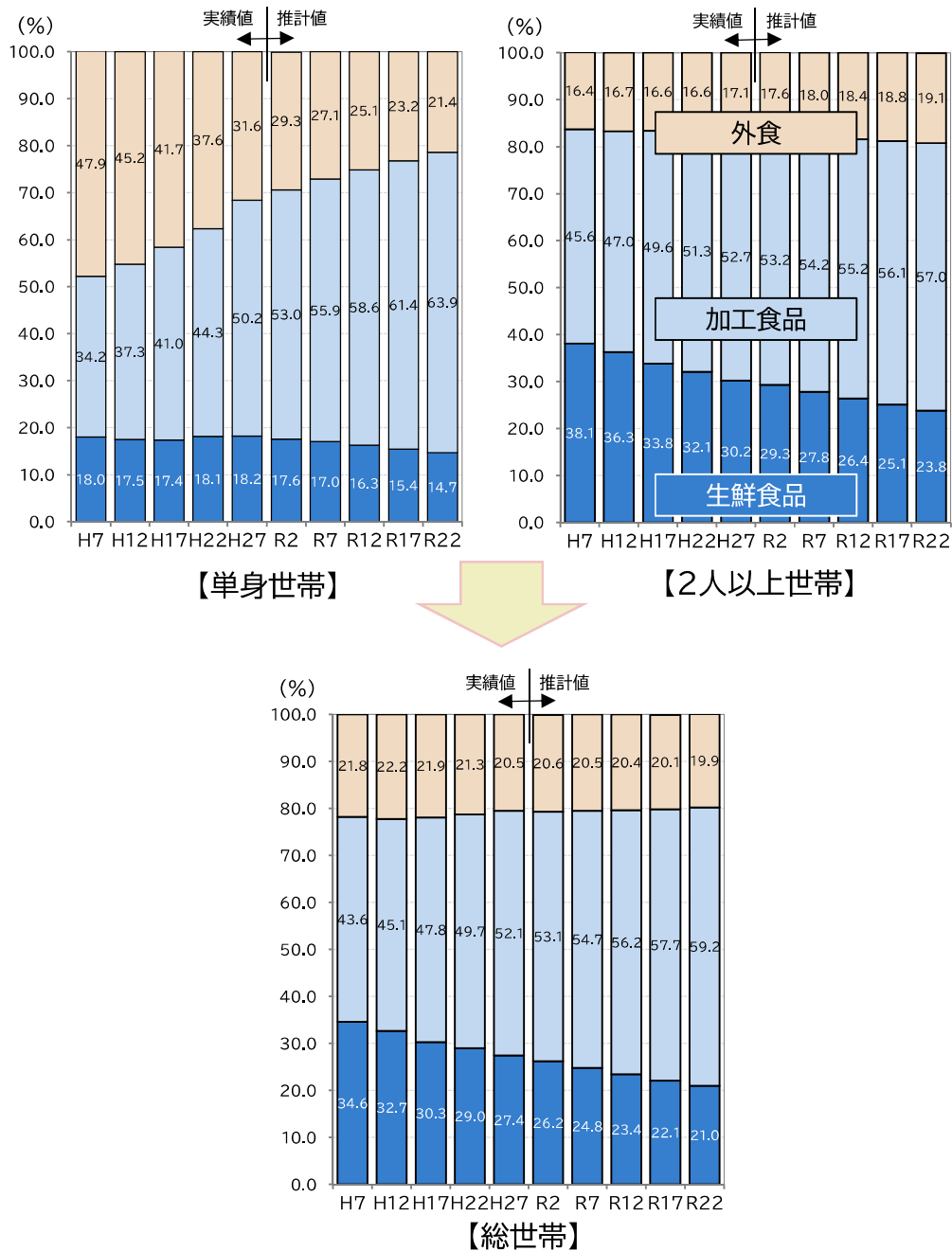


出典:厚生労働省「国民生活基礎調査」

③ 世帯類型別の食料支出構成割合(全国)

全国の外出及び加工食品、生鮮食品別に食料支出の構成割合を見ると、内食から中食への食の外部化がいつそう進展し、特に単身世帯では、外出、生鮮食品からの転換により、加工食品の占める割合が著しく増大すると見込まれています。

図21:世帯類型別の食料支出割合



- 注: 1.平成 27 年までは、家計調査、全国消費実態調査等より計算した実績値で、令和2年以降は推計値。
 2.生鮮食品は、米、生鮮魚介、生鮮肉、牛乳、卵、生鮮野菜、生鮮果物の合計。加工食品は、生鮮食品と外出以外の品目。
 3.内食は、自宅で調理して食事すること。
 4.中食は、惣菜や弁当等を購入し、家(学校・職場)等に持ち帰って食事すること。

出典:農林水産政策研究所「我が国の食料消費の将来推計(2019年版)」を一部改変

2. 第3期計画の評価と今後の方向性

第3期計画においては、4つの基本方針のもと、27個の指標、38個の数値目標を設定しました。
(再掲含む)

各目標について、健康日本 21(第三次)の評価方法を参考に、下記の評価基準のとおり、4段階で評価を行いました。

		基本方針1	基本方針2	基本方針3	基本方針4	合計
		健康づくりを推進するための食育	次世代の健全な食習慣形成のための食育	奈良県の食の魅力向上のための食育	食育を支える食環境づくり	
A	目標値に達した	4	2	3	6	15
B	目標値に達していないが改善傾向にある	2	0	0	0	2
C	変わらない	2	2	0	0	4
D	悪化している	7	7	0	3	17
計		15	11	3	9	38

■評価基準について

- A:目標値に達した → 直近値が目標値に達したもの
- B:目標値に達していないが改善傾向にある → 策定時の値と目標値との差の30%以上改善したもの
- C:変わらない → A、B、Dに該当しないもの
- D:悪化している → 策定時の値から5%以上悪化したもの

※目標を「増加」、「減少」としていたものは、策定時の値から5%以上改善のあったものをA、5%以上悪化したものをD、それ以外をCと判定した

※目標を「現状維持」としていたものは、策定時の値から現状値維持及びそれ以上の改善のあったものをA、5%以上悪化したものをD、それ以外をCと判定した

(1)基本方針ごとの評価

基本方針1 健康づくりを推進するための食育

	項目	目標値 (R4)	策定時 (H29)	直近値 (R4)	評価
1-1	減塩を目的とした事業に取り組む市町村数	39 市町村	34 市町村	39 市町村	A
1-2	野菜摂取量増加を目的とした事業に取り組む市町村数	39 市町村	29 市町村	39 市町村	A
1-3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	70%以上	47.6%	45.8%	C
1-4	肥満者(BMI25 以上)の割合 (20~60 歳代・男性/40~60 歳代・女性)	男性 26.0% 女性 14.0%	男性 30.1% 女性 18.2%	男性 34.4% 女性 17.0%	D C
1-5	糖尿病有病者の割合(50 歳代)	現状維持	男性 8.2% 女性 3.1%	男性 10.2% 女性 3.0% (R3)	D A
1-6	血圧要治療者の割合(50 歳代)	男性 23.2% 女性 14.6%	男性 25.8% 女性 16.2%	男性 27.8% 女性 15.0% (R3)	D B
1-7	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	男性 9.5% 女性 4.9%	男性 10.5% 女性 6.8%	男性 11.5% 女性 5.5%	D B
1-8	低栄養傾向(BMI 20 以下)の高齢者の割合	21.2%	22.0%	21.2%	A
1-9	5 歳児の肥満傾向児の割合	減少	男子 2.09% 女子 1.04%	男子 2.95% 女子 2.26% (R3)	D D
1-10	妊婦に対する歯科口腔保健指導等の実施市町村数	36 市町村	32 市町村	31市町村	D

■評価

- 減塩や野菜摂取量の増加を目的とした事業をすべての市町村で取り組むことができました。
- 食事の栄養バランスの指標である主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合は、計画策定時と比較してほとんど変化はみられませんが、男女ともに20~40 歳代で、その割合は低くなっていました。
- 男性について、肥満や糖尿病有病者及び血圧要治療者の割合、生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の割合が悪化していました。

■第4期計画における方向性

- 働き盛り世代に対し、重点的に食生活改善に関する普及啓発を行い、併せて、適切な食生活が継続できるための環境整備を図るため、市町村や職域等の関係機関や団体、民間事業者等と目的を共有し、取組を実施します。

基本方針2 次世代の健全な食習慣形成のための食育

	項目	目標値 (R4)	策定時 (H29)	直近値 (R4)	評価
2-1	食を通じた保護者への支援ができていると回答する保育所等の割合	増加	67.0%	66.4%	C
2-2	食育推進委員会の開催率	増加	小 81.5% 中 88.6% 高 77.1%	小 75.1% 中 71.6% 高 86.8%	D D A
2-3	朝食を毎日食べていないと回答する児童・生徒の割合	減少	小5男子 0.9% 小5女子 0.6% 中2男子 1.7% 中2女子 1.4%	小5男子 1.5% 小5女子 1.1% 中2男子 3.0% 中2女子 2.4%	D D D D
2-4	学校給食 1食あたりの野菜使用量	増加	小 97g 中 118g	小 91.5g 中 113.1g	D C
2-5	学校給食において地場産物及び県内製造品を活用している割合	増加	19.0%	29.5%	A

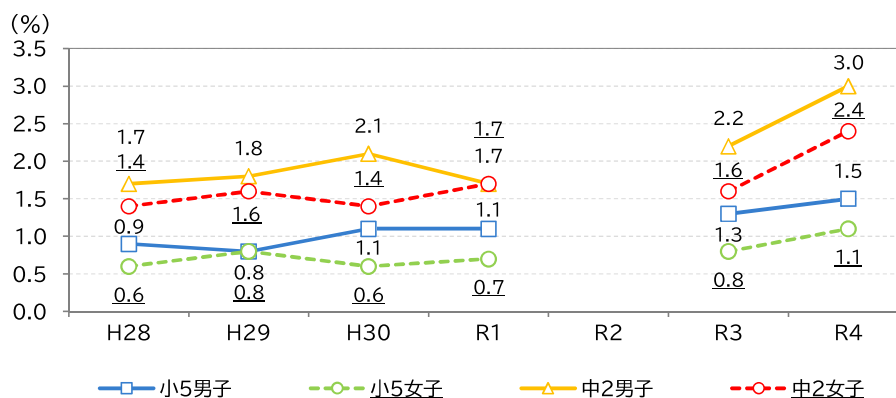
■評価

- 朝食を毎日食べないと回答する児童・生徒の割合は増加しました。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により会議開催が制限されたため、小・中学校における食育推進委員会の開催率は減少し、保育所等における保護者支援の取組についても変化が見られませんでした。
- 学校給食における野菜の使用量は減少しました。一方で、地場産物及び県内製造品を活用している割合は増加しました。

■第4期計画における方向性

- 次世代の健全な食習慣形成のためには、家庭での食育が基本になることから、保護者に対する支援や普及啓発等の取組を、保育所や学校、地域の関係機関や団体等と目的を共有して取組を推進します。

図 22:朝食を毎日食べていないと回答する児童・生徒の割合



出典:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

基本方針3 奈良県の食の魅力向上のための食育

	項目	目標値 (R4)	策定時 (H29)	直近値 (R4)	評価
3-1	協定直売所「地の味 土の香」の売上額	60 億円	57.0 億円	109.7億円	A
3-2	GAP 認証農場数	45 農場	15 農場	74農場	A
3-3	学校給食において地場産物及び県内製造品を活用している割合(再掲)	増加	19.0%	29.5%	A

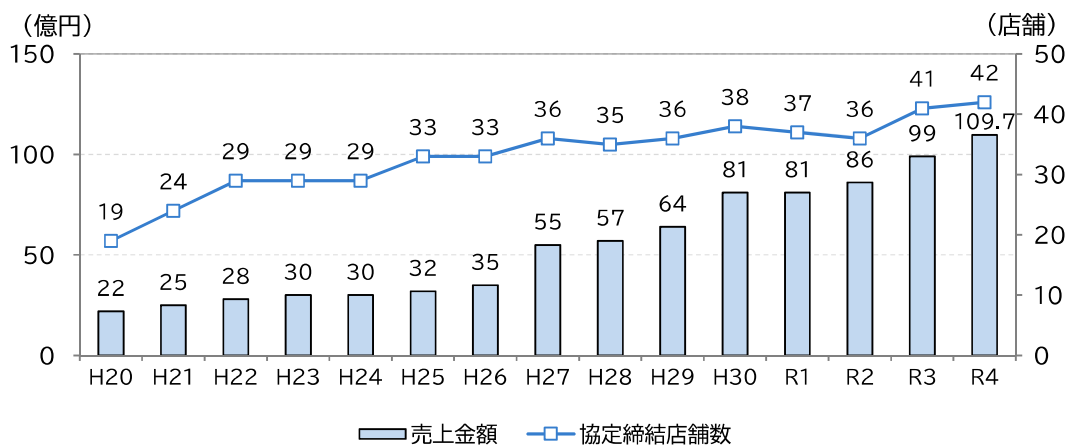
■評価

○3項目すべての目標を達成しました。

■第4期計画における方向性

○「奈良県豊かな食と農の振興計画」と目標等を共有し、引き続き連携を図りながら取組を進めます。

図23:協定直売所の売上額及び店舗数の推移



出典:豊かな食と農の振興課

基本方針4 食育を支える食環境づくり

	項目	目標値 (R4)	策定時 (H29)	直近値 (R4)	評価
4-1	奈良県食品安全・安心懇話会の開催回数	2回	2回	2回	A
4-2	ならの食に関するリスクコミュニケーションの開催回数	1～2回	1回	1回	A
4-3	食品衛生監視指導計画に基づく監視施設数(延べ)	12,000施設	13,373施設	3,811施設	D
4-4	食品検査検体数	1,063検体	1,105検体	683検体	D
4-5	ならハサップ認証施設数	25施設	5施設	61施設	A
4-6	食育ボランティア数	増加	3,786人	4,775人	A
4-7	新規就農者数/年	増加	52人	45人	D
4-8	食育推進計画策定市町村数	39市町村	32市町村	39市町村	A
4-9	やさしおベジ増しプロジェクト参加協力店数	増加	50店	58店	A

■評価

- 市町村食育推進計画は、すべての市町村において策定できました。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、監査指導及び食品検査の件数は減少しました。

■第4期計画における方向性

- 市町村食育推進計画に基づく取組が効果的に推進できるよう適切な支援を図ります。
- 食の安全安心に関する取組について、「奈良県食の安全・安心行動計画」と目標等を共有し、連携を図りながら取組をすすめます。