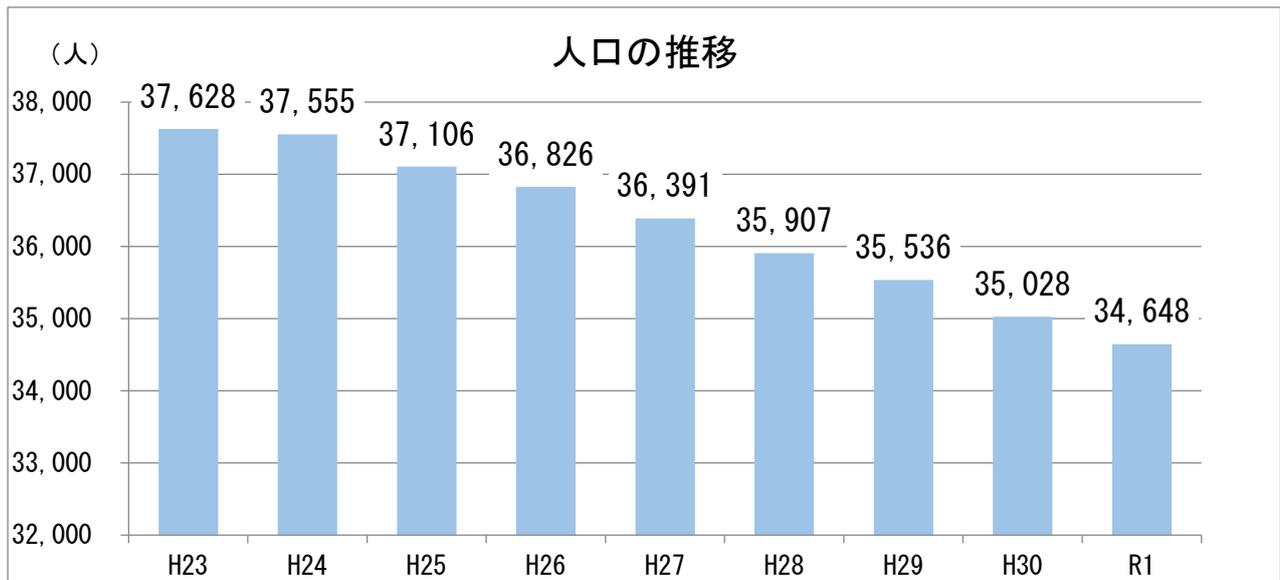


## 第2章 食をめぐる現状と課題

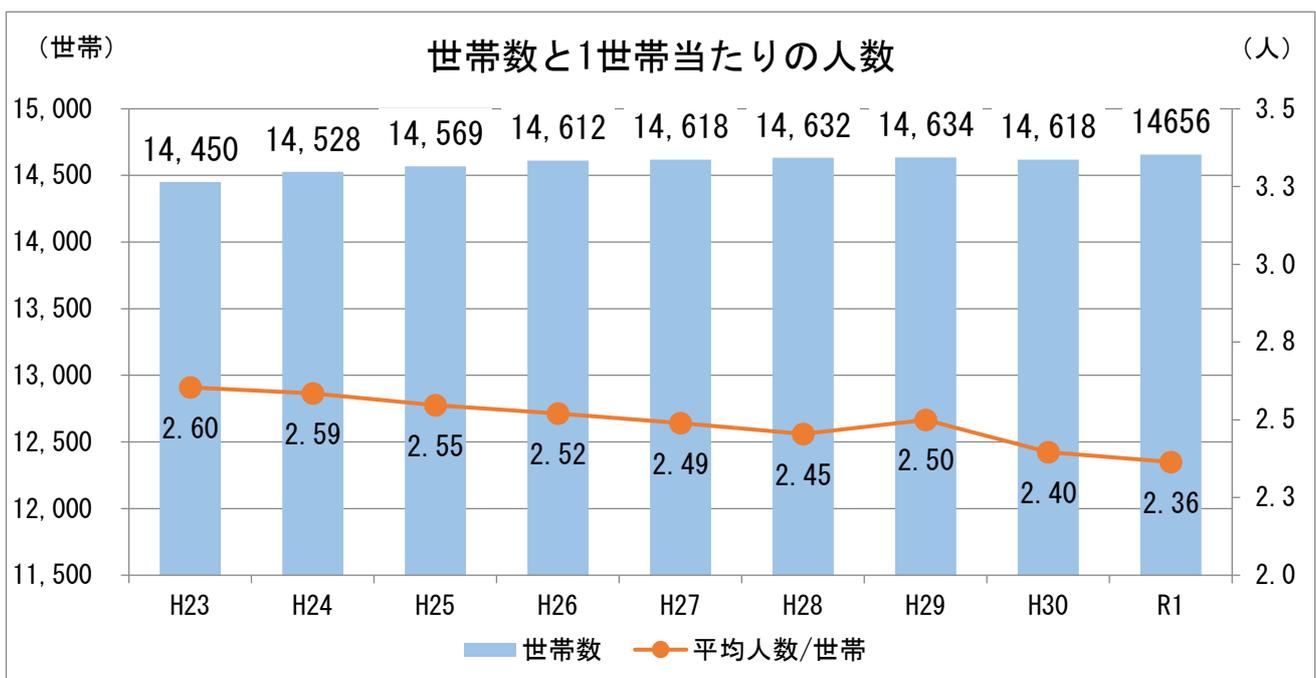
### 1 山梨市の概況

#### (1) 人口と世帯数の推移

人口は年々減少傾向にあります。一方、世帯数はここ数年横ばいの傾向であり、1世帯当たりの平均人数は、令和元年度時点で2.36人となっています。



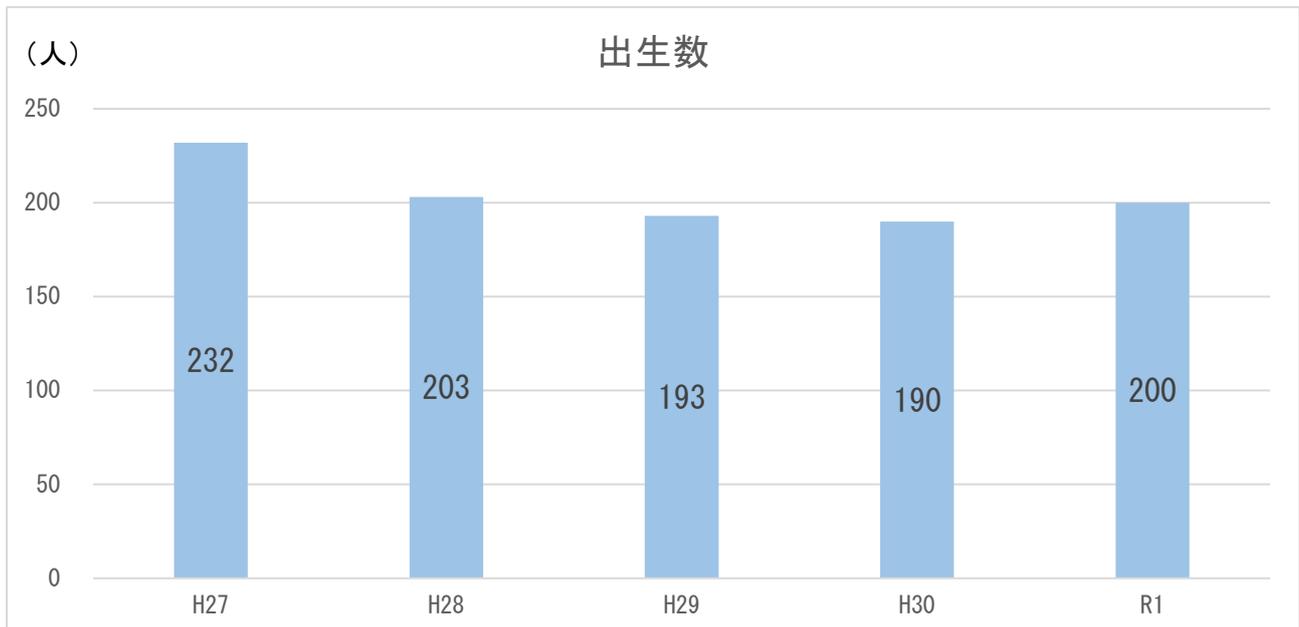
出典：山梨市住民基本台帳



出典：山梨市住民基本台帳

## (2) 出生数

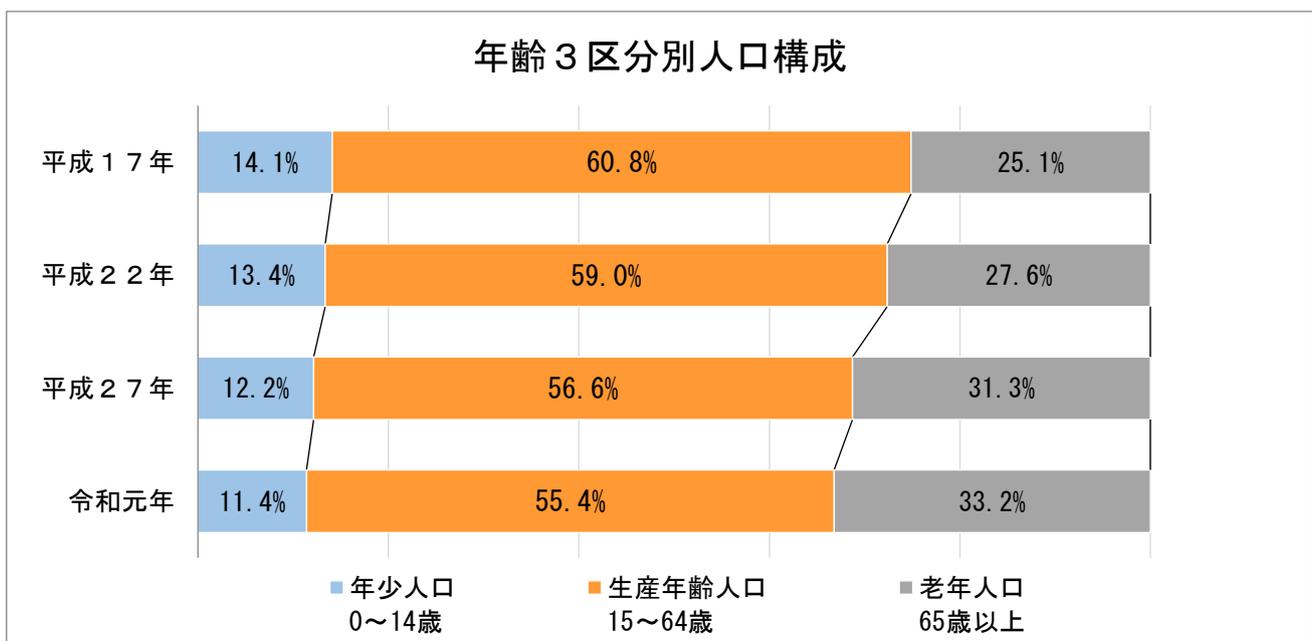
出生数は横ばい傾向です。



出典：山梨市保健統計

## (3) 年齢3区分別人口構成の比較

年少人口、生産年齢人口ともに減少傾向ですが、老年人口は増加傾向で推移しています。

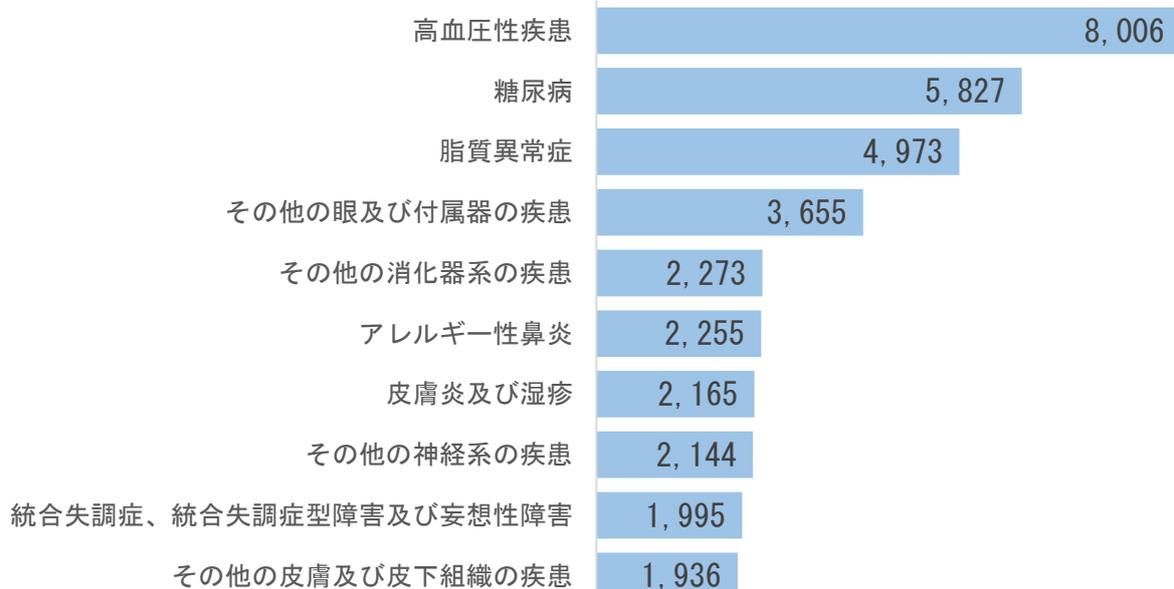


出典：国勢調査、住民基本台帳年齢統計表

## (4) 疾病件数の比較

高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が多くなっています。

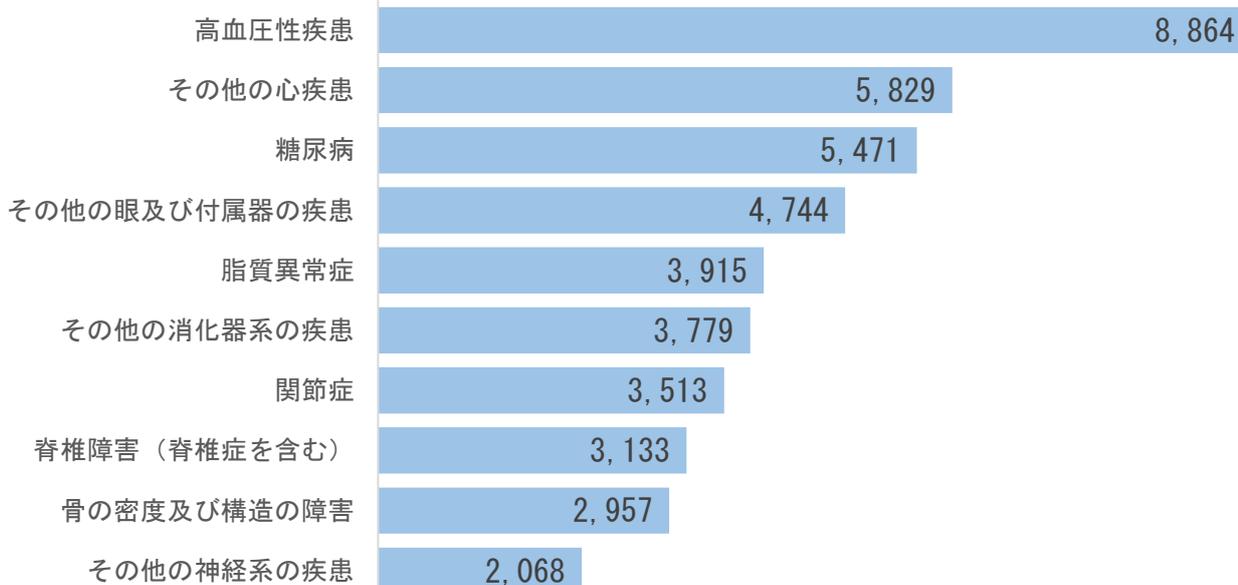
山梨市国民健康保険の疾病件数（上位10位） (件)



出典：KDB 令和元年度

後期高齢者は、高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が上位に含まれていますが、関節症や骨の密度及び構造の障害等も、上位に挙がっています。

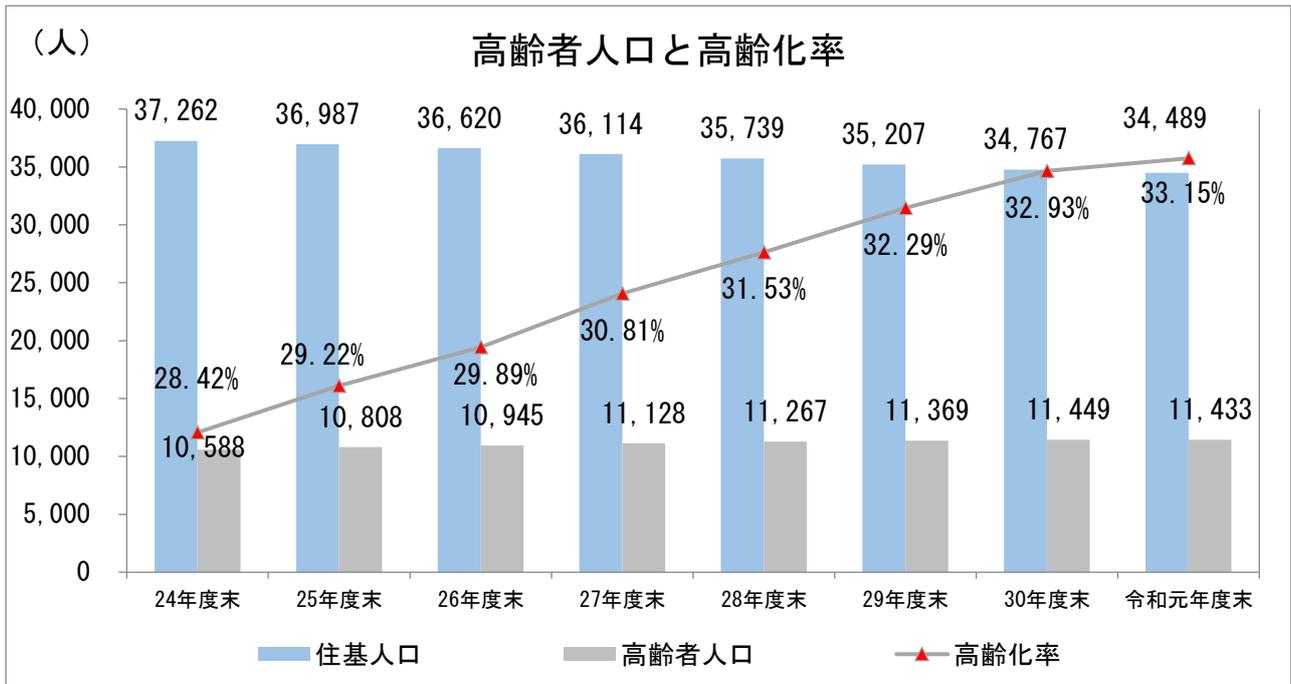
山梨市後期高齢者医療保険者の疾病件数（上位10位） (件)



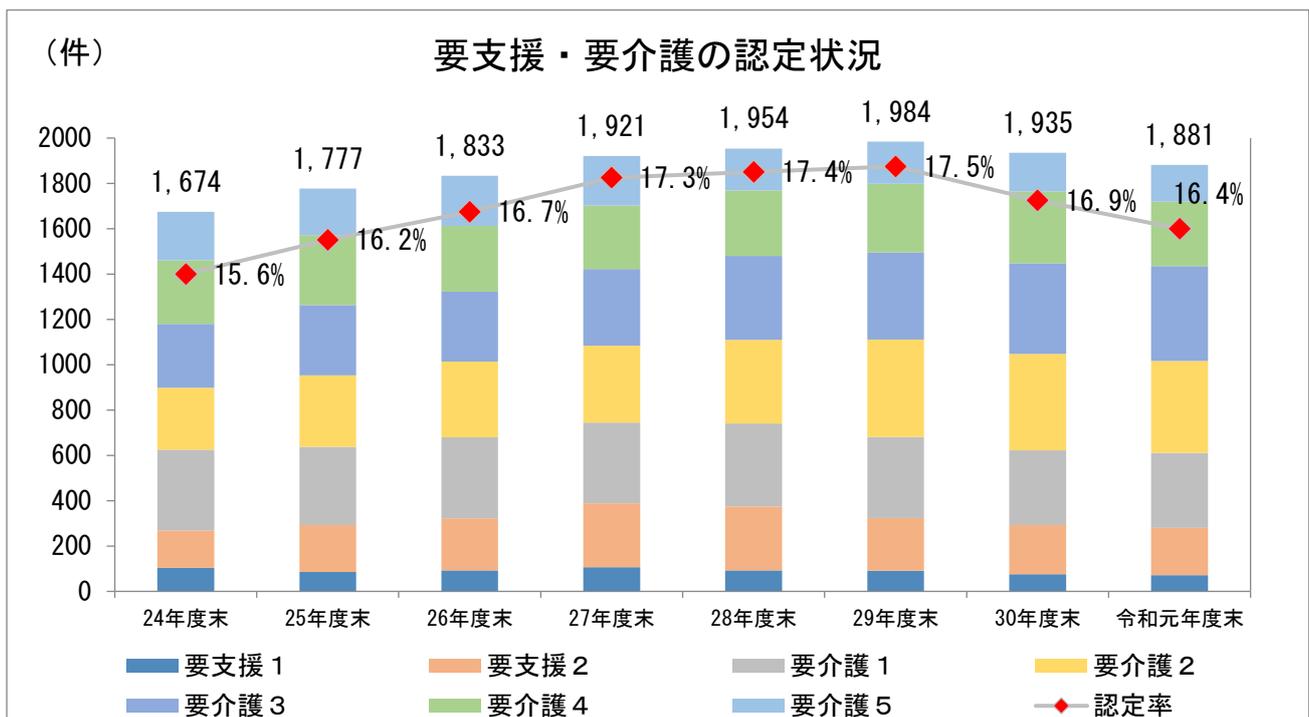
出典：KDB 令和元年度

## (5) 介護について

高齢者人口の増加に伴い、要介護（支援）認定者割合も増加していますが、平成30年度より介護予防・日常生活支援総合事業の導入等により、認定率は低下しています。しかし、要介護2、3の認定者は年々増えており、介護給付費も増加を続けています。

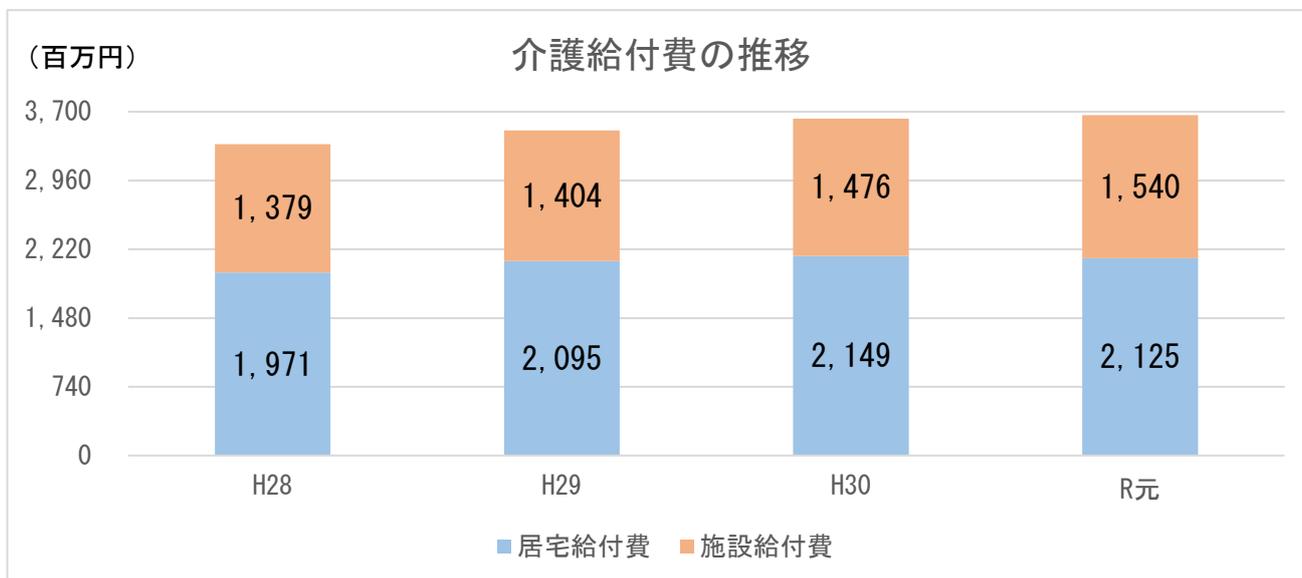


出典：KDB 令和元年度



出典：介護保険課

介護給付費は、施設給付が年々増加しています。居宅給付費は横ばいですが、サービス利用状況をみると通所介護や短期入所生活介護の利用が多いです。通所介護は、外出や交流の機会の確保、認知症の重症化予防のため利用していることが多く、短期入所生活介護は果樹栽培の農繁期に利用が集中する傾向があります。



出典：KDB 健康スコアリング（介護）令和元年度

要介護（支援）認定者の有病状況として、心疾患、糖尿病等の生活習慣病、筋・骨格疾患の有病割合が高い状況にあり、高齢期以前から関係課で連携し健康増進・重症化予防に取り組む必要があります。

要介護（支援）者認定状況

年齢			2号		1号		計
			40～64	65～74	75～		
被保険者数	人		11,918	5,196	5,779	22,893	
認定者数	人		31	144	1,777	1,952	
認定率	%		0.3	2.8	31.2	17.8(1号のみ)	
新規認定者数	人		1	2	23	26	
新規認定率	%		0.01	0.06	0.33	0.20(1号のみ)	
支援	要支援1	人(%)	2(6.8)	9(5.6)	62(3.4)	73(3.6)	
	要支援2	人(%)	3(10.5)	23(13.4)	189(10.6)	215(10.8)	
介護	要介護1	人(%)	7(15.9)	20(13.9)	315(10.6)	342(16.7)	
	要介護2	人(%)	11(39.7)	39(28.3)	374(21.5)	424(22.3)	
	要介護3	人(%)	6(18.6)	22(16.1)	404(22.0)	432(21.5)	
	要介護4	人(%)	1(3.2)	25(17.2)	269(16.3)	295(16.1)	
	要介護5	人(%)	1(5.1)	6(5.4)	164(9.2)	171(8.9)	
有病状況	糖尿病	人(%)	4(19.7)	28(20.5)	415(23.3)	447(23.1)	
	糖尿病合併症	人(%)	1(4.3)	8(6.6)	86(4.7)	95(4.8)	
	心臓病	人(%)	8(37.6)	55(40.5)	1,085(61.7)	1,148(59.7)	
	脳疾患	人(%)	7(30.8)	28(20.1)	397(22.4)	432(22.4)	
	がん	人(%)	1(9.2)	23(15.8)	263(15.2)	287(15.2)	
	精神疾患	人(%)	7(19.7)	41(30.2)	696(40.2)	744(39.2)	
	筋・骨格	人(%)	8(24.6)	53(37.6)	968(56.4)	1,029(54.5)	
	難病	人(%)	2(3.0)	6(6.8)	50(2.8)	58(3.1)	
	その他	人(%)	8(37.6)	66(45.1)	1,082(61.5)	1,156(59.9)	

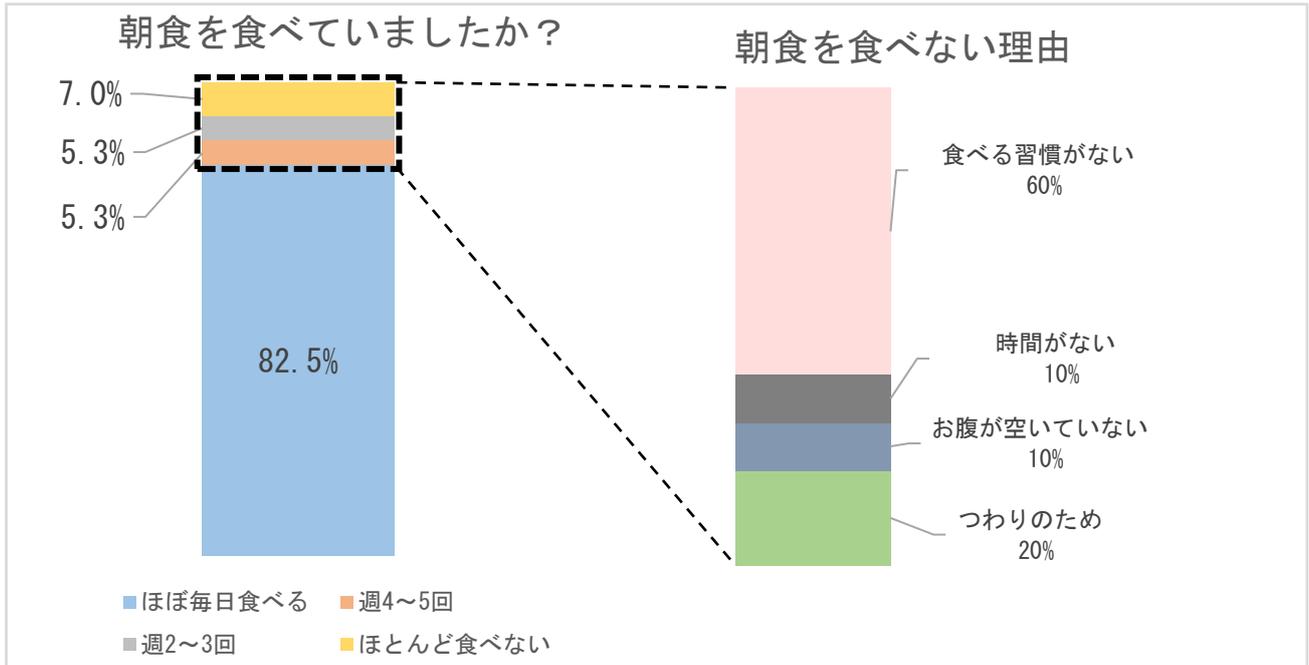
出典：KDB R1 年度（累計）

## 2 山梨市の食に関する状況

山梨市の食生活の課題を抽出し、本計画に反映させるために、ライフステージ別にアンケートを実施、実態を把握することといたしました。

### 妊産婦について

(対象：3ヶ月児健診対象者の母親 ※妊娠中期の頃の食生活について質問 回答数：58人)

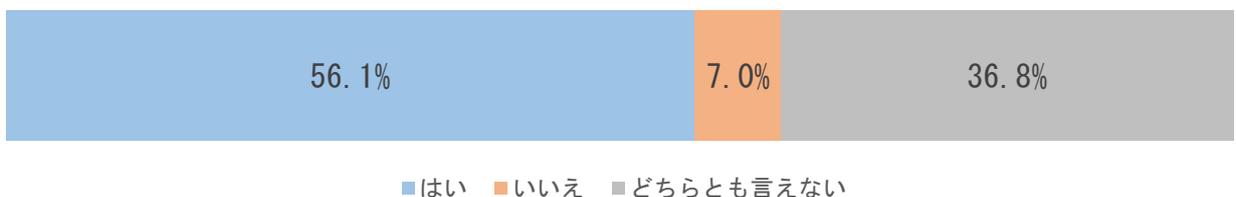


朝食を「週4~5回、週2~3回、ほとんど食べない」と回答した人は、17.6%でした。朝食の欠食がある人の朝食を食べない理由は、「食べる習慣がない」と答えた人が一番多かったです。

### 妊娠中「カルシウム」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



### 妊娠中「鉄」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



### 妊娠中「葉酸」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



### 妊娠中「カルシウム」、「鉄」、「葉酸」を含む食材を積極的に摂っていた人の割合



カルシウム、鉄、葉酸を多く含む食材を積極的に「3種類摂取していた人」は31.6%、「2種類摂取していた人」は17.5%、「1種類摂取していた人」は31.6%、「いずれも摂取していなかった人」は19.3%でした。

### 妊娠中にサプリメントを飲んでいましたか



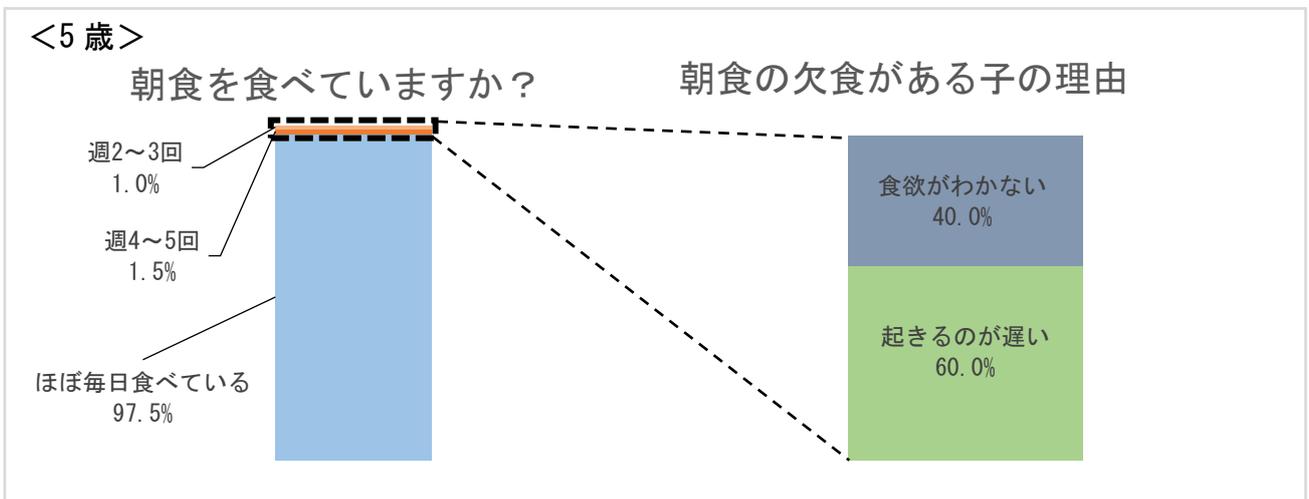
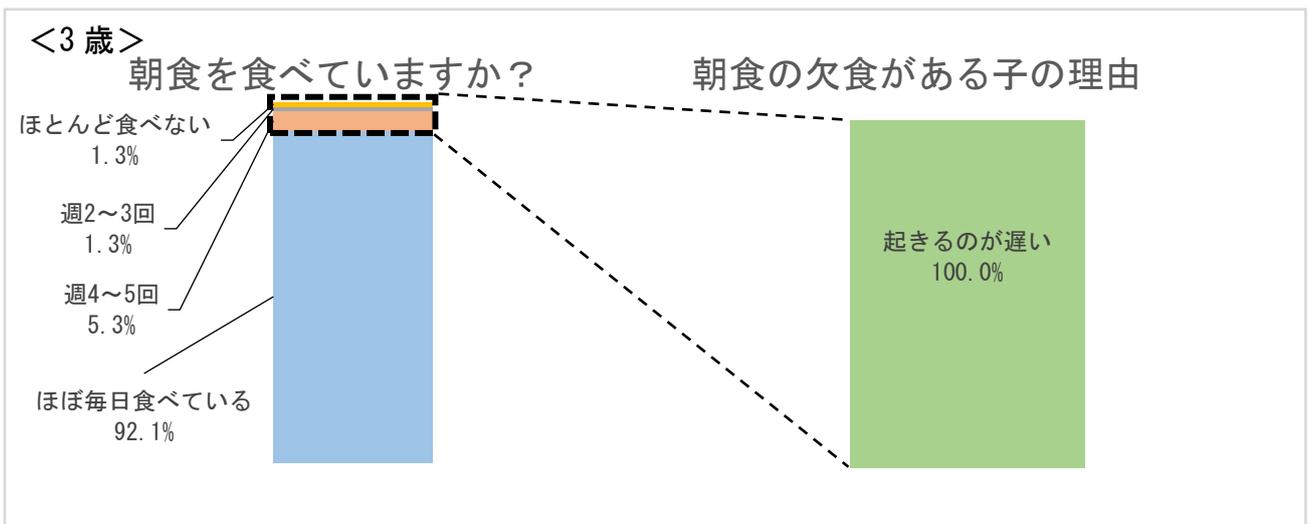
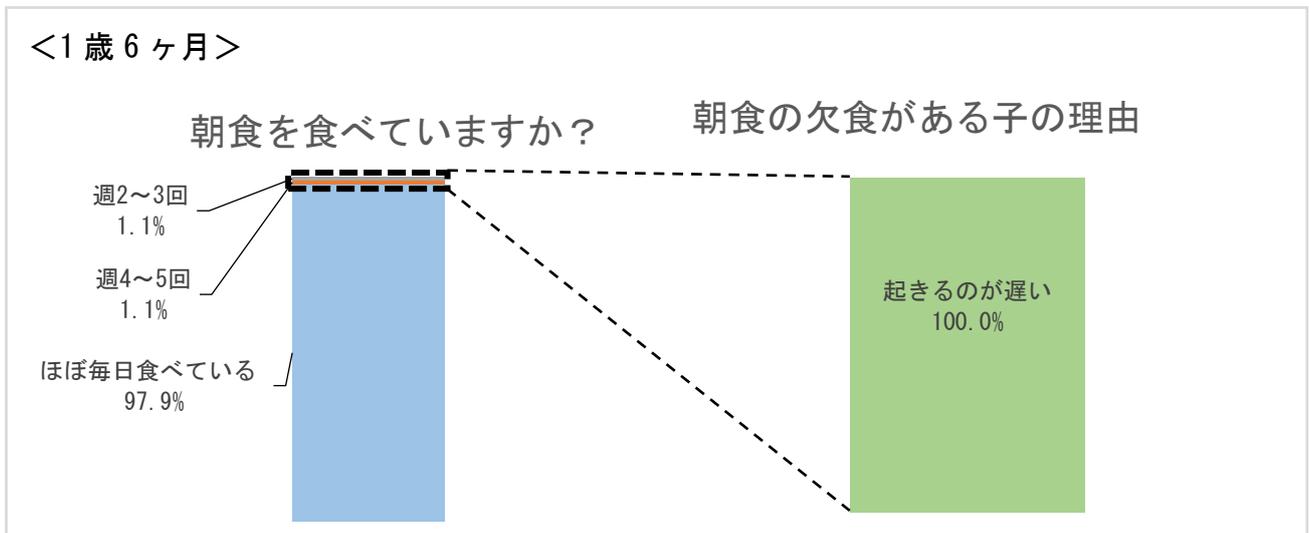
妊娠中にサプリメントを飲んでいたと答えた人は、64.9%でした。

## 妊産婦の課題について

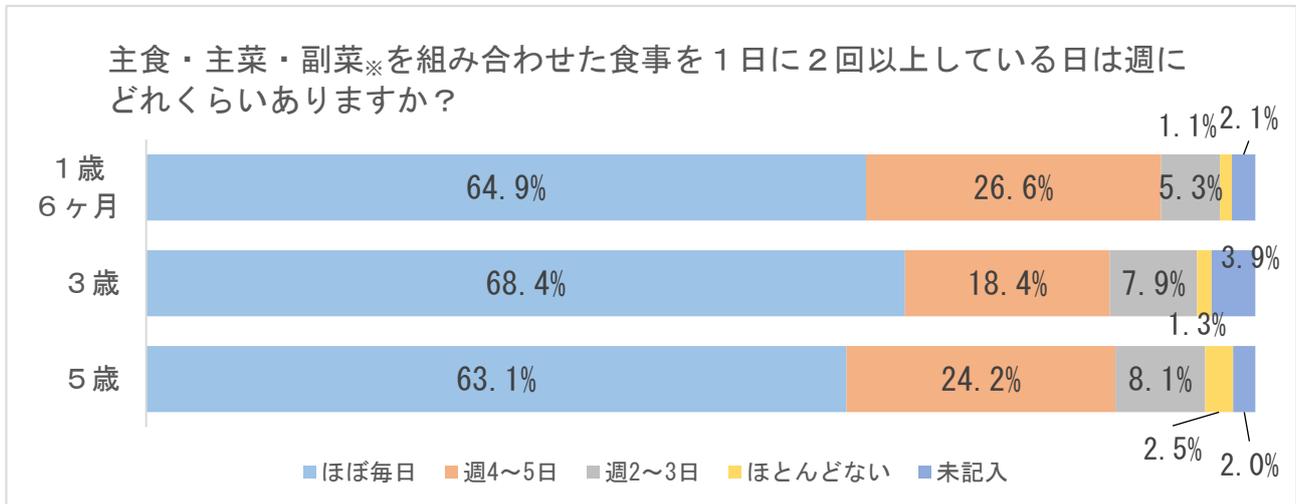
母親の健康と子どもの発育に大事な時期です。母子ともに必要なエネルギーや栄養を補うためにも3食バランスよく食べることが大切ですが、朝食を欠食する人が見受けられました。また、カルシウム、鉄、葉酸は、この時期に積極的に摂ることが必要な栄養素ですが、3種類を積極的に摂取している人は31.6%と低い値でした。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。鉄を摂ることは妊娠中の鉄欠乏性貧血を予防することに繋がり、葉酸は胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低下に繋がります。どの栄養素も母子にとっては大切になるため、妊娠中は特に必要な栄養素を意識することが大切です。

## 幼児期について

（対象：1歳6ヶ月児健診対象児の保護者 回答数：94人、3歳児健診対象児の保護者 回答数：77人、市内保育園、幼稚園、認定こども園の年中児（5歳）の保護者 回答数：198人）



朝食を「週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない」と回答した子はどの年齢でもいました。朝食の欠食がある子の理由は、1歳6ヶ月児と3歳児は「起きるのが遅い」、5歳児は「起きるのが遅い」、「食欲がわからない」でした。



### ※主食、主菜、副菜について

主食…ご飯、パン、麺類など

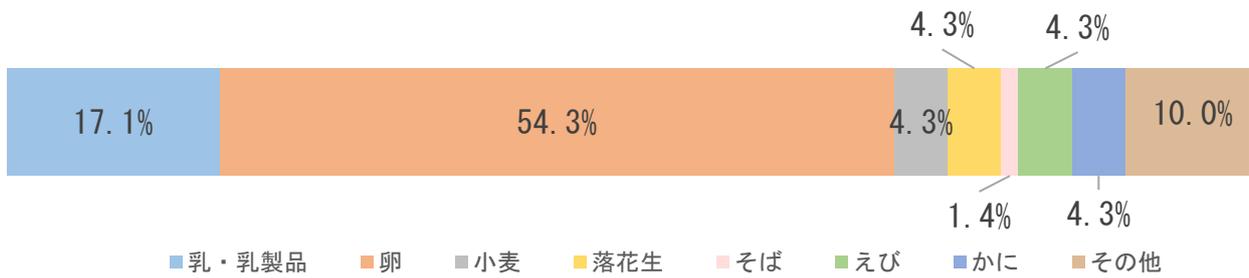
主菜…肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインの料理

副菜…野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢、小皿の料理

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している日が「ほぼ毎日」と答えた子は、1歳6ヶ月児で64.9%、3歳児で68.4%、5歳児で63.1%でした。



### 1歳6ヶ月、3歳、5歳児の食物アレルギーをもつ子の内訳



### 食物アレルギーについて医師と相談していますか



アンケートに回答した 368 人中食物アレルギーがある子は、54人おり、その中で卵アレルギーをもつ子が 54.3%でした。また、食物アレルギーについて医師と相談をしている方が 92.6%、医師と相談していない方は 7.4%でした。

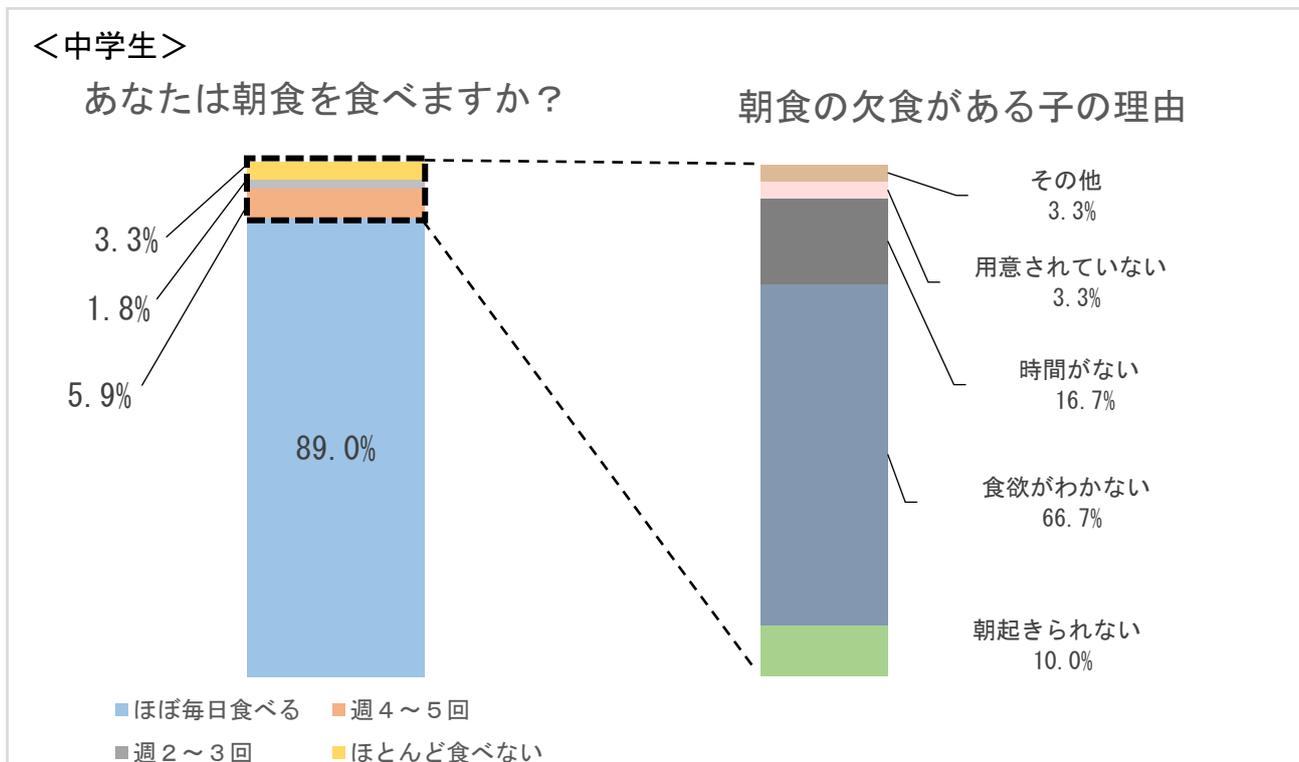
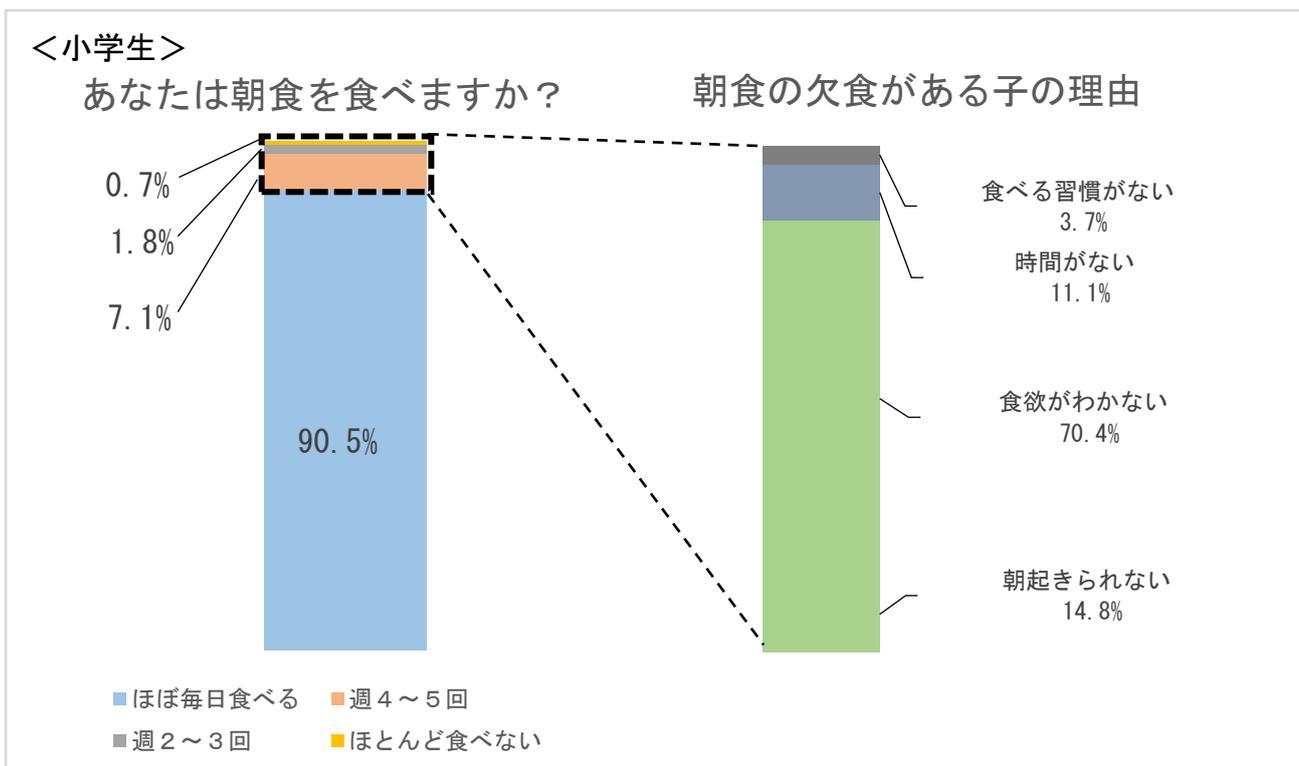
## 幼児期の課題について

朝食の欠食がある子はどの年齢にもいました。心と身体の土台作りをする時期であり、必要な栄養素をしっかりと確保するために3食の食事が欠かせません。生活リズムは子どもの成長にとっても大切になるため、食事、睡眠等の生活リズムを整えることが重要です。また、バランスの良い食事を毎日している子は6割ほどいますが、バランスの良い食事を週2～3日、ほとんどない子は10%程いました。また、年齢が上がるにつれ増える傾向にありました。成長するためには様々な栄養素が必要になるため、バランスのよい食事を摂ることも大切になります。規則正しい生活リズムを作るためにも、1日のスタートとなる朝食を摂ることやバランスの良い食事を摂ることは乳幼児期にも重要です。

食物アレルギーについては保護者の自己判断ではなく、医師と相談する等の正しい知識を持つことが必要になります。

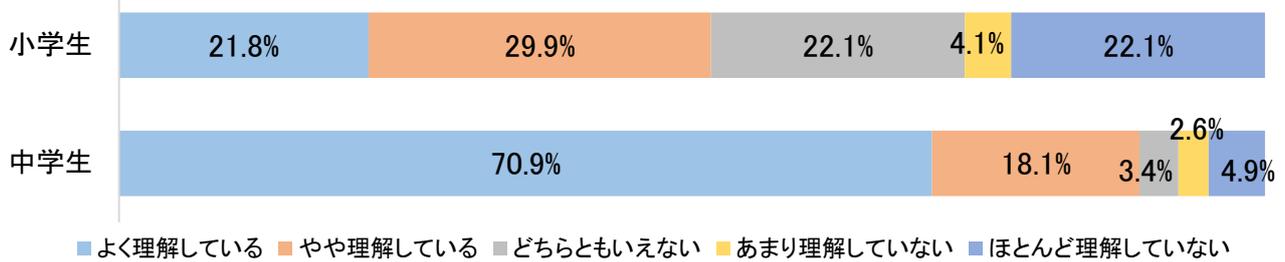
## 学齡期について

(対象：市内小学校6年生 回答数：283人、市内中学校3年生 回答数：272人)

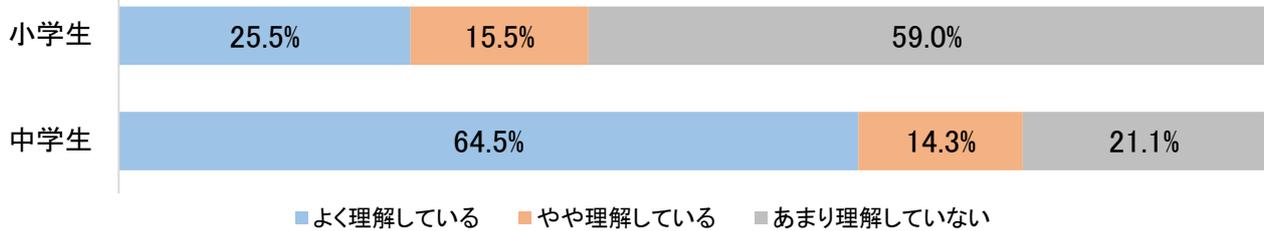


朝食を「週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない」と回答した子は、小学生で9.6%、中学生で11%でした。また、朝食の欠食がある小学生・中学生の理由は、「食欲がわかない」と答えた子の割合がどちらも高い結果となりました。

赤・黄・緑※の食品の分類（小学生）、主食・主菜・副菜の料理の分類（中学生）について理解している子どもの割合



赤・黄・緑の食品の働き（小学生）、主食・主菜・副菜の料理の主な栄養素（中学生）について理解している子どもの割合



※上記2つのグラフに関しては、採点方式で評価しました。P67、60 参照

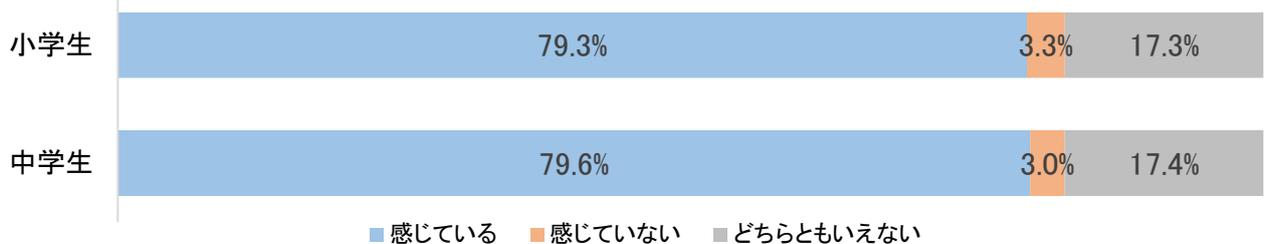
※赤、黄、緑の食品について

- 赤…肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻
- 黄…ご飯、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類
- 緑…野菜、きのこ、果物

赤・黄・緑の食品の分類について、よく理解している小学生は 27.1%でした。主食・主菜・副菜の料理の分類について、よく理解している中学生は 74.6%でした。

赤・黄・緑の食品の働きについて、よく理解している小学生は 30.8%でした。主食・主菜・副菜の料理の主な栄養素について、よく理解している中学生は 67.9%でした。

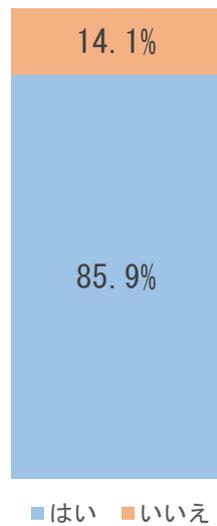
感謝の気持ちを感じて食べていますか？



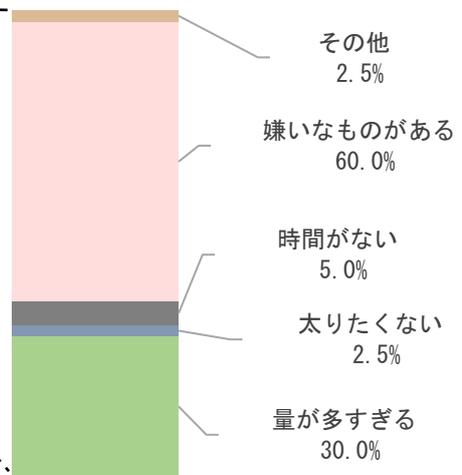
感謝の気持ちを感じて食べている子は、小学生で 79.3%、中学生で 79.6%であり、どちらも同様の結果となりました。

### <小学生>

給食を残さないように食べていますか？

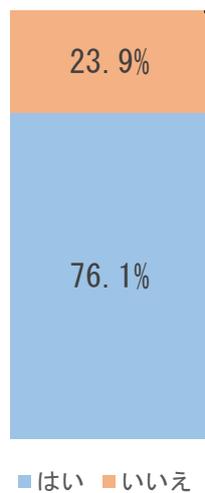


いいえと答えた理由

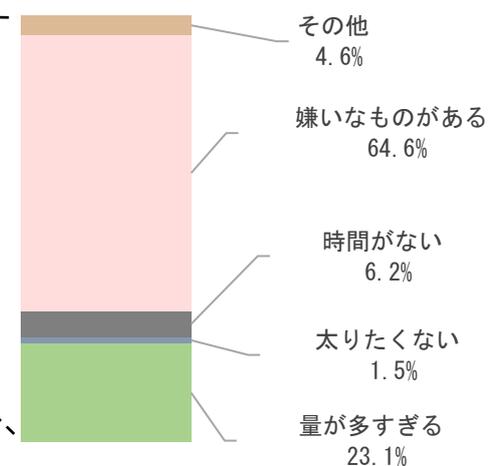


### <中学生>

給食を残さないように食べていますか？



いいえと答えた理由



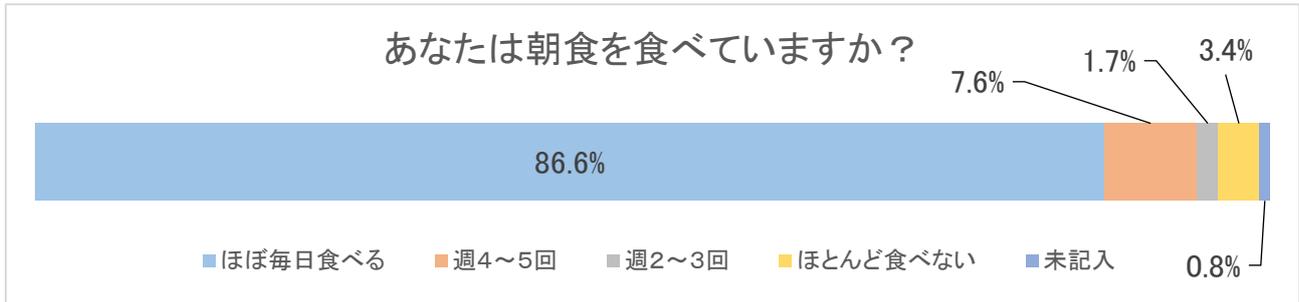
給食を残さないように食べていますか、という質問に「いいえ」と回答した子の割合は、小学生で 14.1%、中学生で 23.9%でした。また、給食を残す小学生・中学生の理由は、「嫌いなものがある」と回答した子の割合がどちらも高い結果となりました。

## 学齢期の課題について

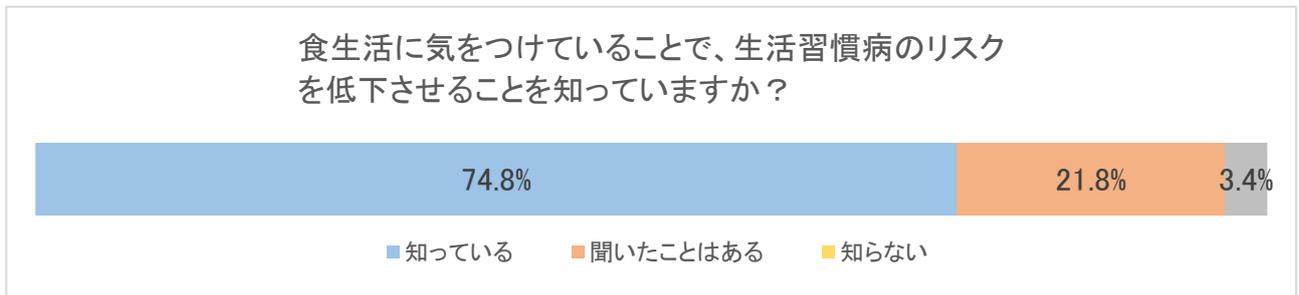
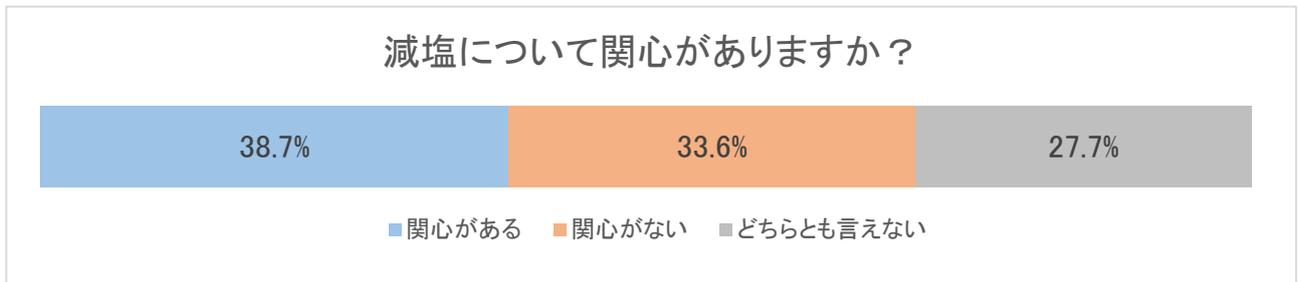
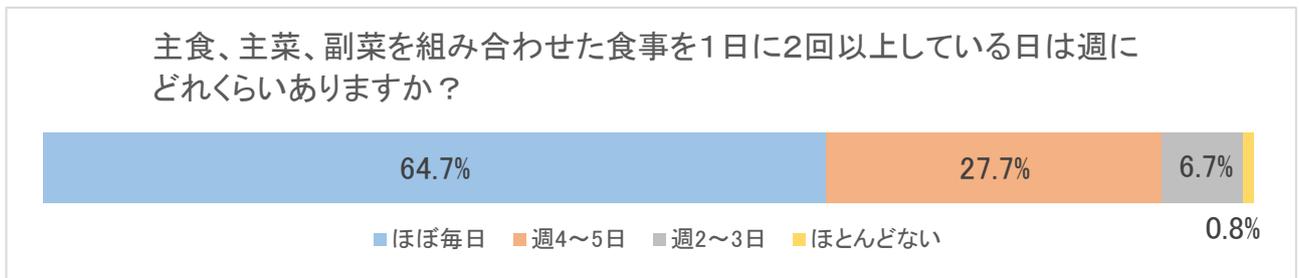
成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣に大きく影響するとても重要なものです。学齢期は、生涯にわたり健康に過ごすための基礎を培う時期です。生活リズムを整え、3食バランスよく食べるという食習慣は、主に家庭を中心に形成されるものですが、栄養バランスが整った学校給食を「生きた教材」とし、食事バランスや感謝の心等、多方面から発達段階に応じた食育を行う必要があります。

## 青年期について

(対象：市内高校2年生 回答数：119人)

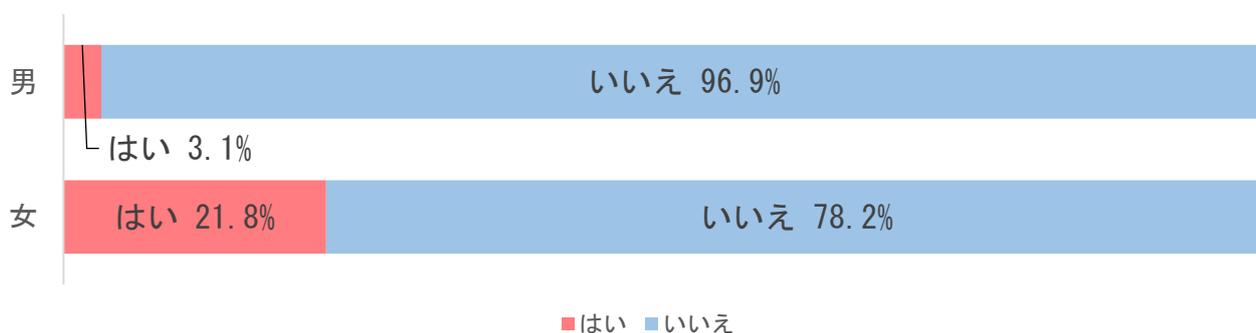


週4～5回、週2～3回、ほとんど食べないと回答した人は、12.7%でした。



主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上を「ほぼ毎日している」と回答した人は64.7%でした。減塩について「関心がある」と回答した人は、38.7%でした。食生活に気をつけることで、生活習慣病のリスクを低下させることを「知っている」と回答した人は74.8%でした。

あなたはダイエット目的で食事を抜くことがありますか？



ダイエット目的で食事を抜く人は男性で3.1%、女性で21.8%でした。

無駄な買い物をさける、食べ残しを減らすなど、食品の廃棄が少なるように心がけていますか？



食品の廃棄が少なくなるように心がけている人は、77.3%でした。

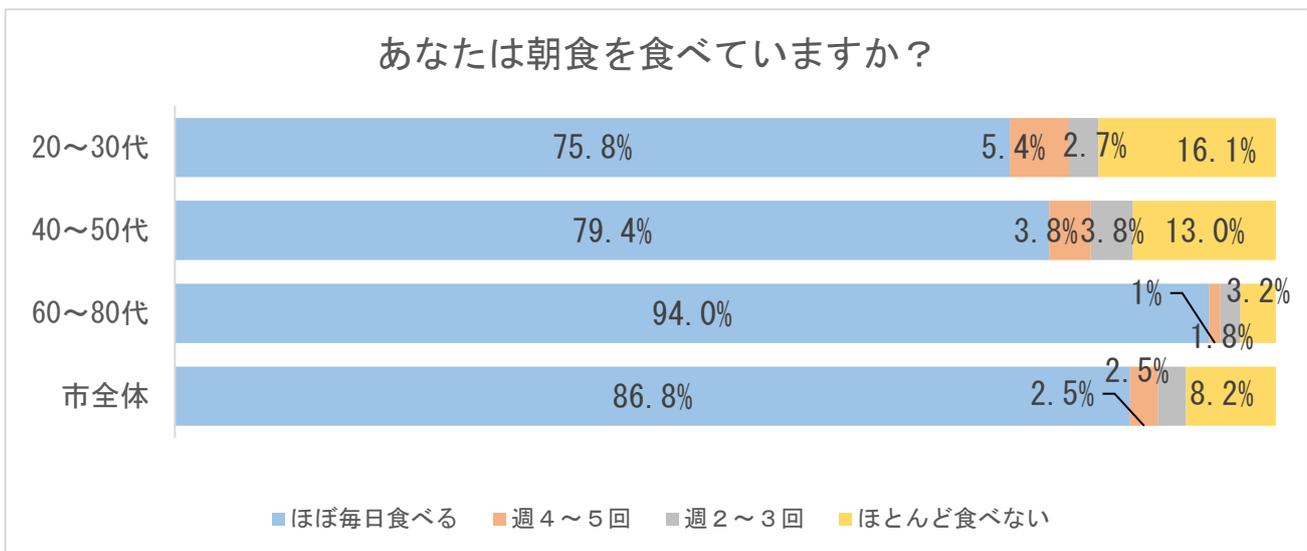
## 青年期の課題について

進学、就職等で生活スタイルが変わり、自分で食を選択する機会が増えてくる時期になります。朝食を欠食したり、体型を意識して食事を抜いたり、バランスの悪い食事を続けたりしていると、自分自身が生活習慣病等になる可能性があります。バランスの良い食事を毎日している人は64.7%でしたが、バランスの良い食事を週2～3回、ほとんどないと答えた人は7.5%いました。また、ダイエット目的で食事を抜く人も見受けられました。

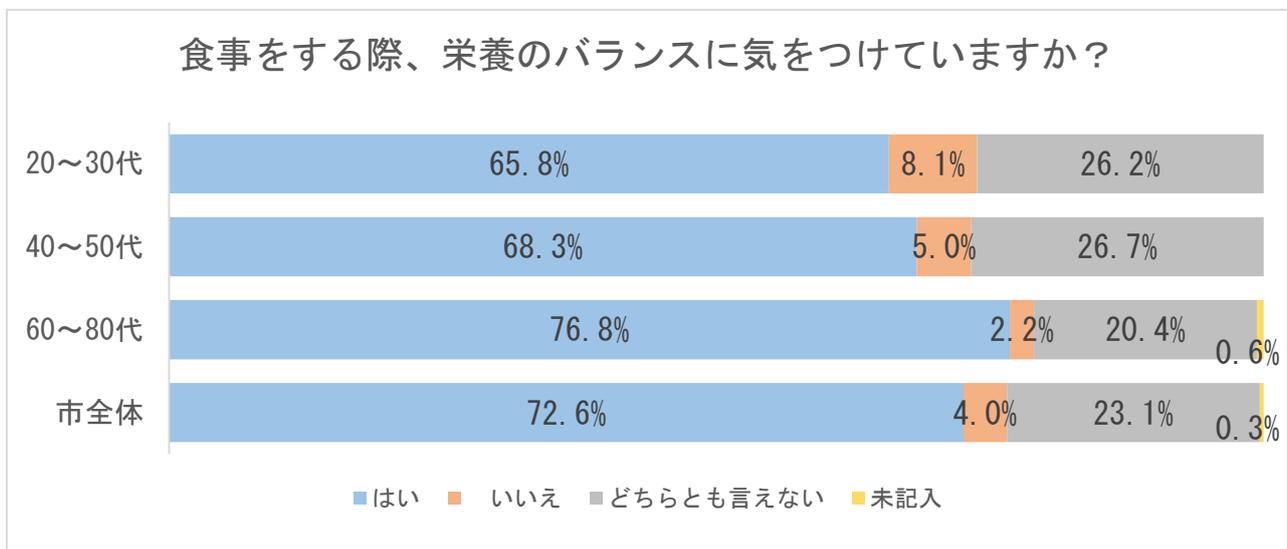
バランスよく食べることの大切さや正しいダイエットの方法等を伝えていけるような取組や将来の生活習慣病を予防していくためにも食生活と健康を関連付けて捉え、正しい食習慣や規則正しい生活を身につけ、実践できる力を養うことが大切です。

## 壮年期・中年期・高齢期について

対象：壮年期（20～30代）回答数：149人、中年期（40～50代）回答数：262人、  
高齢期（60代以上）回答数：496人

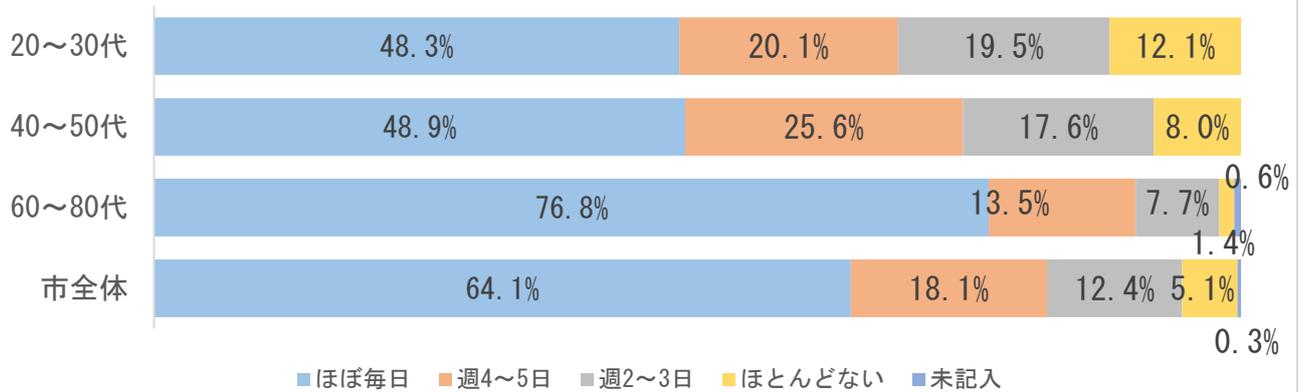


「週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない」と回答した人は、20～30代で24.2%、40～50代で20.6%、60～80代で6%でした。



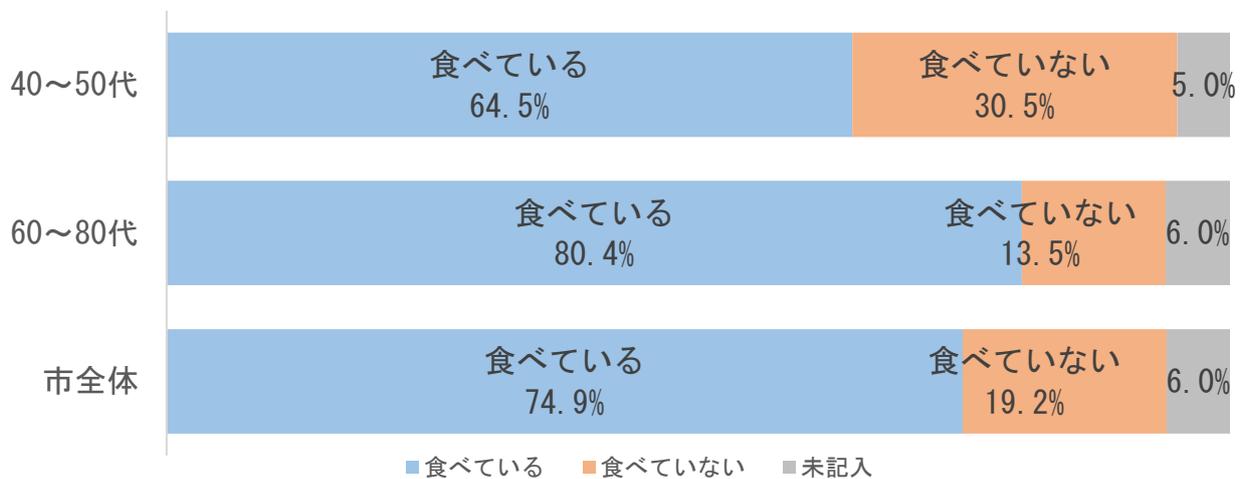
いいえ、どちらとも言えないと回答した人は20～30代で34.3%、40～50代で31.7%、60～80代で22.6%でした。

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している日は週にどれくらいありますか？

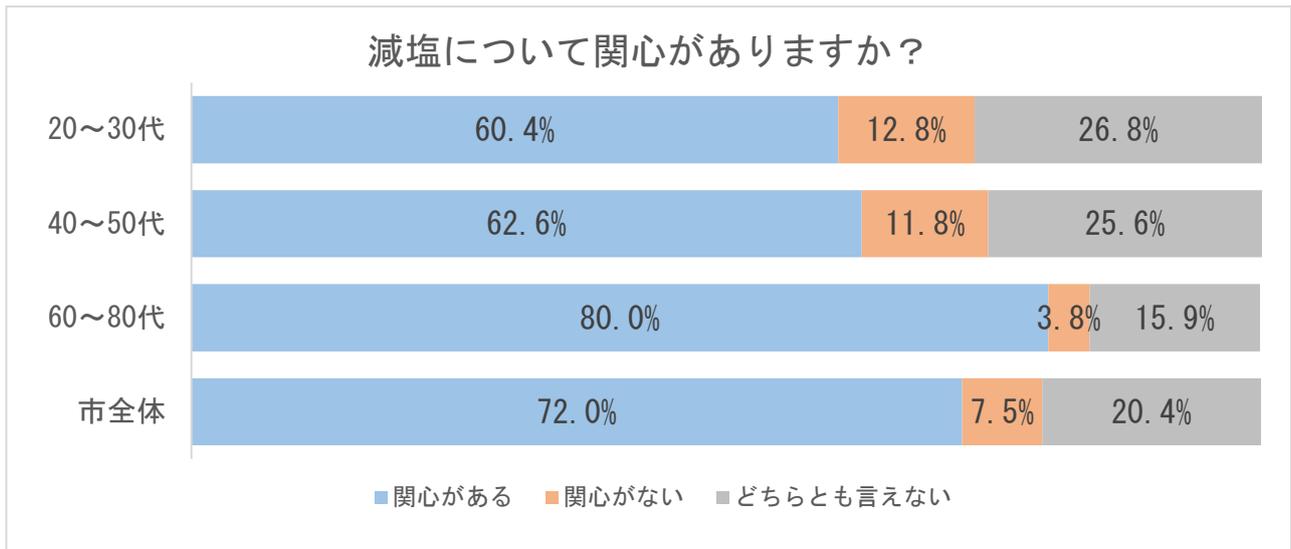


「週2~3日、ほとんどない」と回答した人は20~30代で31.6%、40~50代で25.6%、60~80代で9.1%でした。

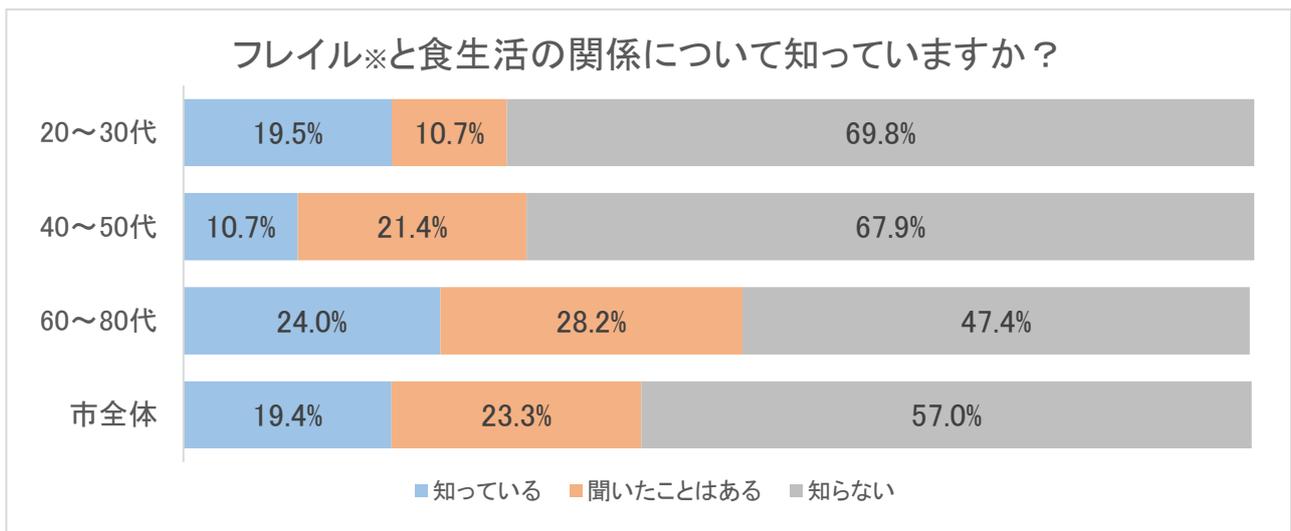
野菜料理を毎日2回以上食べていますか？



「はい」と回答した人は40~50代で64.5%、60~80代で80.4%でした。年代が上がる  
と野菜料理を2回以上食べている人は高くなっています。



「関心がない、どちらとも言えない」と回答した人は 20～30 代で 39.6%、40～50 代で 37.4%、60～80 代で 19.7%でした。

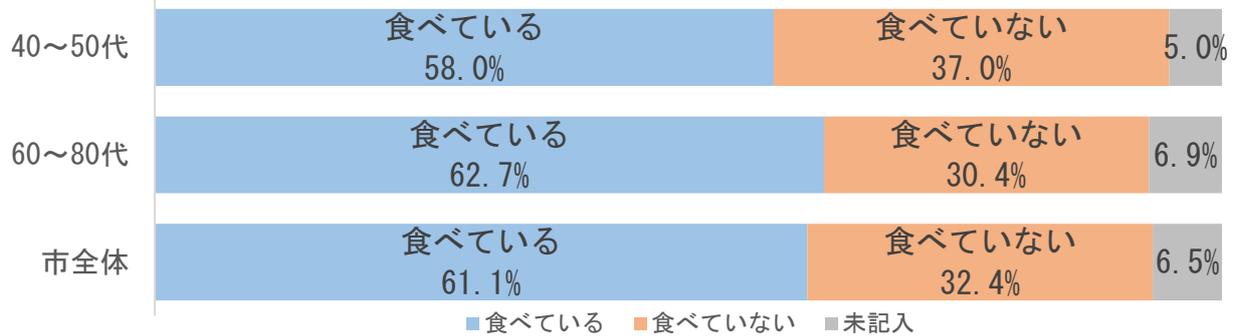


#### ※フレイルについて

フレイルとは『虚弱』を意味し、歳をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイル予防は「食事」、「運動」、「社会参加」の3つが柱となっています。特に食事でエネルギー、たんぱく質が継続的に不足すると低栄養によるフレイルのリスクが高まります。

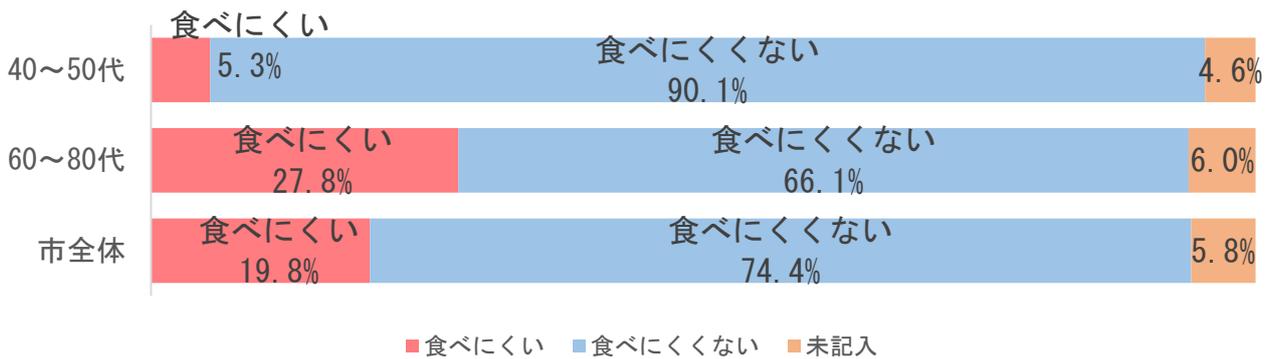
また高齢期の口腔機能低下（オーラルフレイル）は、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。歯と口の状態が悪くなると、栄養が摂りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりすること等から、フレイルの状態を招きやすくなります。

動物性たんぱく質（肉、魚）を主菜として毎日2回以上食べていますか？



フレイルと食生活の関係について「知らない」と回答した人は 20～30代で 69.8%、40～50代で 67.9%、60～80代で 47.4%でした。また、40代以降では、動物性たんぱく質（肉、魚）を主菜として毎日2回以上「食べている」と回答した人は、40～50代で 58.0%、60～80代で 62.7%でした。

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？



お茶や汁物等でむせることがありますか？



半年前に比べて固いものが食べにくいと回答した人は 40～50代で 5.3%、60～80代で 27.8%でした。

またお茶や汁物等でむせることがあると回答した人は 40～50代で 15.3%、60～80代で 25.2%でした。

## 成人（壮年期・中年期）の課題について

欠食やバランスの悪い食事を続けていると、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病に繋がるリスクが高くなります。朝食を欠食している人はどの年代にもいました。また、バランスの良い食事を毎日している人は20～30代は48.3%、40～50代は48.9%、60～80代は76.8%と若い世代では食にあまり関心のない傾向でした。

若いうちから、食事や健康面について目を向ける事が大切です。また、将来を見据えたフレイルの予防について考えていく必要があります。

## 成人（高齢期）の課題について

高齢になってくると新たに「フレイル」になることが問題となってきます。動物性たんぱく質は、筋肉や内臓を構成し、ホルモンや免疫抗体をつくる等、フレイルの予防にも欠かせない大切な栄養素の1つです。予防のためにも毎日欠かさず食べることが大切になります。

また固い物が食べにくくなった人は、40～50代で5.3%、60～80代で27.8%、飲み込みがうまくいかない人は、40～50代で15.3%、60～80代で25.2%と高齢になると増加する傾向でした。定期的に歯科医院を受診すること、口腔体操やマッサージ等、自分自身で口周りの筋肉を維持することがオーラルフレイルを予防することにつながります。

また、「フレイル予防」、「オーラルフレイル」という新しい概念も市民に普及していく事が課題となります。

## 市民共通について

**対象：青年期（市内高校2年生）回答数：119人、壮年期（20～30代）回答数：149人、  
中年期（40～50代）回答数：262人、高齢期（60代以上）回答数：496人**

無駄な買い物をさける、食べ残しを減らすなど、  
食品の廃棄が少なくなるように心がけていますか？



■ はい ■ いいえ ■ どちらとも言えない

「いいえ」と回答した人は2.2%、「どちらとも言えない」と回答した人は18.9%でした。

## 市民共通の課題について

食品の廃棄が少なくなるように心がけている人は78.8%でした。市民一人一人が食品ロス問題を「他人事」ではなく「自分事」として捉え、「理解」するだけにとどまらず「行動」に移すことが必要です。食べ物を無駄にしない意識の定着を図る事や、まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、必要な人々に提供することを含め、できるだけ食品として活用するようにしていくことが大切です。

### 3 「第3次山梨市食育推進計画」の取組の状況

第3次山梨市食育推進計画では、「一人ひとりがバランスのとれた食生活を心がけ、健康で豊かな生活を実現しましょう」、「生活リズムを整え、食事は楽しく、おいしく食べましょう」、「食文化の継承と地元でとれた食材を活用しましょう」、「食材について学び、環境に配慮しましょう」の4つの重点目標を掲げ、各重点目標を達成するために8つの指標を設定し食育を推進してきました。目標値に達成したものもありますが、達成できなかった指標もありました。社会情勢などを踏まえた新たな視点を取り入れ、さらなる食育推進を図ります。

指標	基準値	中間値	目標値	実績値	達成状況 ※4
	2015年	2018年	2020年		
バランスに気をつけている市民を増やす	37.0%	74.0%	79.0%※1	79.0%	A
BMI 25以上の市民を減らす	19.6%	21.6%	16.0%※2	20.5%	B
減塩に関心のある市民を増やす	57.3%	60.0%	63.0%	81.0%	A
食事が楽しいと思う市民を増やす					
小中学生	85.0%	83.0%	90.0%	84.0%	B
高校生	81.6%	84.0%	85.0%	83.0%	B
成人	85.2%	91.8%	94.0%※1	86.0%	B
朝食を家族や仲間と食べる児童・生徒を増やす	85.9%	89.2%	90.0%	68.0%	C
家庭菜園や地元でとれた野菜を調理している市民を増やす	89.5%	91.4%	94.0%※1	90.0%	B
食育ボランティアの登録人数を増やす	299人	227人	250人※2	214人	C
市民1人1日当たりの可燃ごみの排出量を減らす	544g	545g	535g※3	829.6g	E

※1：中間評価値で目標値に達したため、山梨市食育推進会議に諮り、策定時の目標値から変更している。

※2：中間評価値を確認し、山梨市食育推進会議に諮り、策定時の目標値から変更している。

※3：担当課で作成した計画と目標値の相違があったため、山梨市食育推進会議に諮り、変更している。

※4：達成状況は、「A 目標値に達した」「B 変わらない」「C 目標値に達しなかった」「E 評価困難」とする。なお、基準年度の数値に対する実績値の増減率【(実績値-基準値)/基準値×100】が±10%未満の場合をB判定とする。

## 平成28年度の食育活動



万葉うたまつりで  
食育キャンペーン



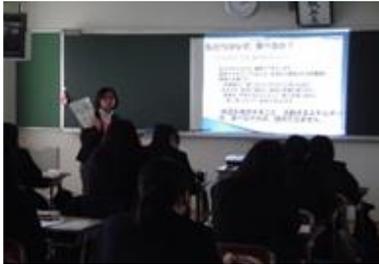
JA 祭りで食育キャンペーン



子どもフェスティバルで  
手作りおやつ配布



くさかべ幼稚園に  
食育出前講座



山梨高校に食育出前講座



親子農業体験教室で  
さつまいも掘り

## 平成29年度の食育活動



JA 祭りで食育キャンペーン



日川高校で食育教室



食育セミナー



共選所の見学



親子料理教室



親子料理教室で歯磨き指導

## 平成30年度の食育活動の様子



6月の食育月間に展示



JA 祭りで食育キャンペーン



小学校に出前講座  
(スイートポテト作り)



山梨市食生活改善推進員と  
一緒に親子料理教室



親子農業体験教室で  
大根の種まき



食育ボランティア養成講習会

## 令和元年度の食育活動の様子



学校給食センターの見学



学童クラブで食育教室



親子農業体験教室で  
くるみ割りの見学



小学校に出前講座  
(いももち作り)



山梨市食生活改善推進員と  
一緒に親子料理教室



共選所の見学

## 令和2年度の食育活動の様子

※新型コロナウイルス感染症等に注意をしながら、活動を行いました。



感染症対策をしながら研修会



成人健診結果説明会に来た人に生活習慣病予防のお話し



調理実習ができないため調理動画をホームページに掲載



学校給食センターで食育学習①



学校給食センターで食育学習②



学校給食センターの配送トラックの見学

## 5年間の活動

### 【事業名】

親子料理教室、親子おやつ作り教室、学童クラブ料理教室、高校生料理教室  
学童クラブ食育教室、高校生食育教室、  
食育キャンペーン、食育月間展示、保育園・幼稚園・認定こども園の食育活動展示  
園児の共選所見学、農業体験教室、給食センターの見学会  
日本食生活協会事業、山梨市食生活改善推進員会による軽食やおよつ提供  
出前講座（認定こども園、小学校、高校等）

この5年間では、地域の方や山梨市食育推進会議委員のお力を借りながら、食育活動を行ってきました。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、研修会や会議の会場を広くしたり、調理作業を動画撮影して市民へ普及したり、チラシを作成し配布する等、今までと形を変えて食育活動を行ってきました。