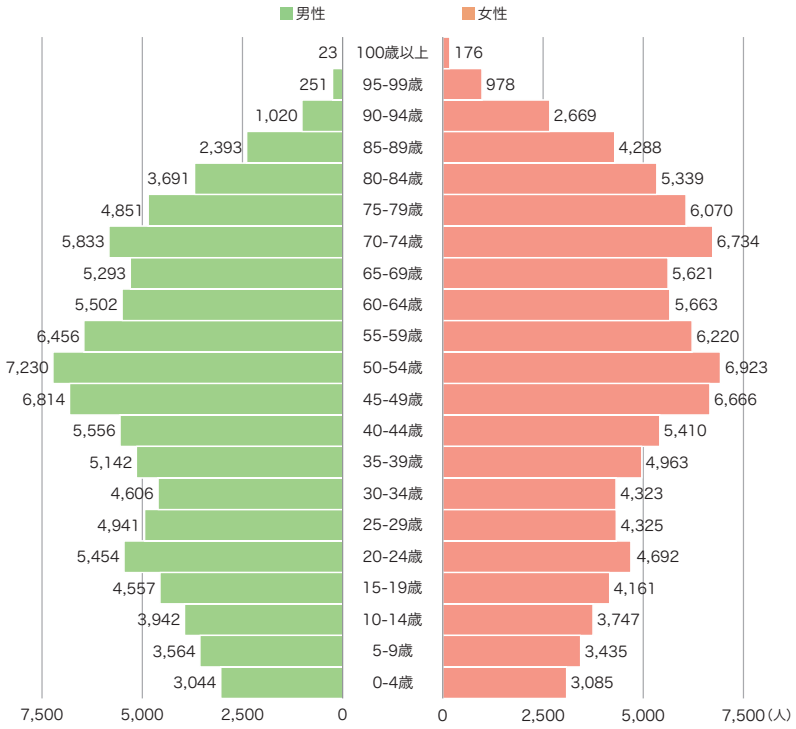
第2章
食を取り巻く現状と課題

1　甲府市の概況

(1) 人口ピラミッド

人口ピラミッドを見ると、50～54歳代の人口が最も多くなっており、年齢が低くなるにつれて少なくなっています。また、高齢者の人口は団塊の世代の70～74歳が最も多くなっており、今後、後期高齢者の人口が増加することが想定されます。

図表２　人口ピラミッド

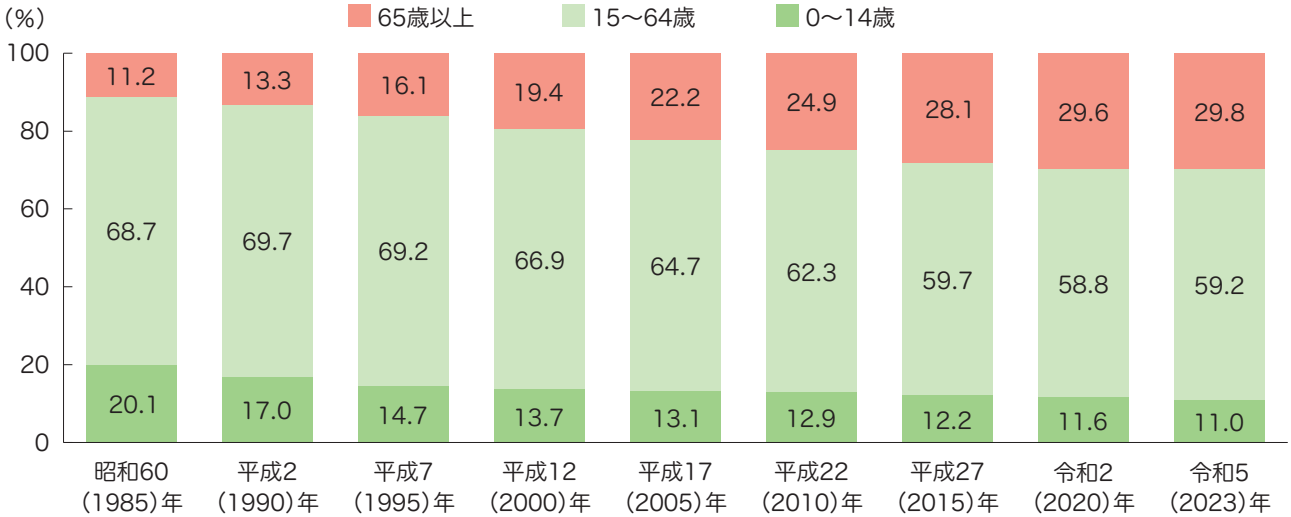


出典：住民基本台帳（令和５年４月１日現在）

(2) 年齢３区分別人口構成の推移

年齢３区分別人口構成は、少子高齢化の進展を反映した推移となっています。65歳以上人口の割合は、昭和60（1985）年の11.2%から、令和５（2023）年には29.8%まで上昇しています。

図表３　年齢３区分別人口構成の推移



出典：令和２（2020）年までは国勢調査（総務省）、令和５（2023）年は住民基本台帳（甲府市、10月31日現在）　※平成17（2005）年までは合併未補正

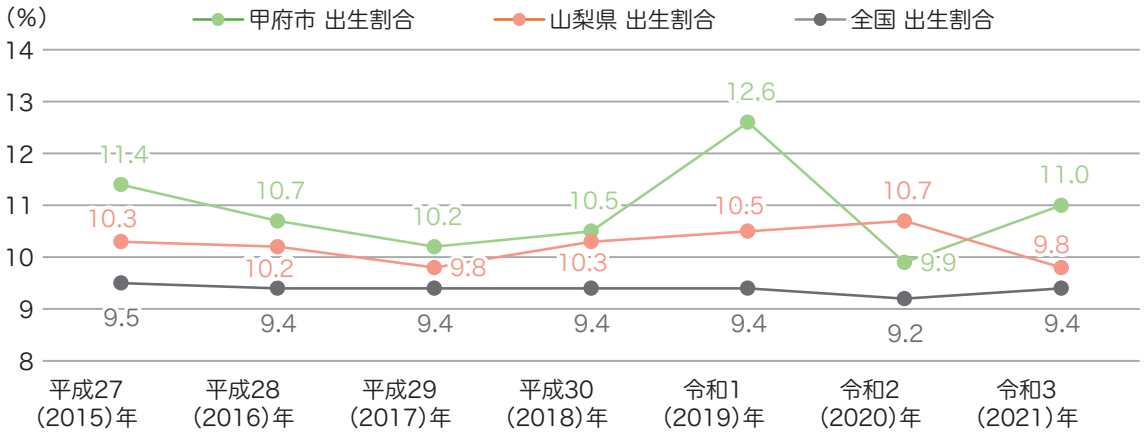
(3) 出生数及び低出生体重児の出生割合の推移

本市の低出生体重児*の出生数の割合を見ると、全国、県と比べて高い水準で推移しています。

図表４ 低出生体重児の出生数・出生割合の推移

		平成27(2015)年	平成28(2016)年	平成29(2017)年	平成30(2018)年	令和1(2019)年	令和2(2020)年	令和3(2021)年
甲府市	全出生数	1,449	1,445	1,433	1,395	1,195	1,267	1,230
	低出生体重児数	165	155	146	146	150	126	135
	出生割合	11.4%	10.7%	10.2%	10.5%	12.6%	9.9%	11.0%
山梨県	出生割合	10.3%	10.2%	9.8%	10.3%	10.5%	10.7%	9.8%
全国	出生割合	9.5%	9.4%	9.4%	9.4%	9.4%	9.2%	9.4%

図表５ 低出生体重児の出生割合の推移



出典：人口動態統計（厚生労働省）

（4）主要死因別死亡数の推移

主要死因別死亡数は、三大生活習慣病のうち「悪性新生物（がん）」、「心疾患」が上位となっています。そのうち、令和３（2021）年の「悪性新生物（がん）」の死亡率は、山梨県よりは低くなっていますが、全国と比べると高くなっており、「腎不全」、「アルツハイマー病」は、山梨県、全国より高くなっています。

図表６　主要死因別死亡数の推移

（率：人口 10 万人対）

		甲府市					山梨県	全国
		平成29年	平成30年	令和1年	令和2年	令和3年	令和3年	令和3年
死亡総数	人	2,090	2,356	2,297	2,231	2,287	10,107	1,439,809
	率	1,097.4	1245.2	1,222.7	1,245.0	1,227.0	1,281.0	1,112.5
悪性新生物（がん）	人	540	581	588	596	582	2,556	381,497
	率	283.5	307.1	313.0	318.4	312.2	324.0	310.7
心疾患（※ 1）	人	258	284	303	297	298	1,398	214,623
	率	135.5	150.1	161.3	158.7	159.8	177.2	174.8
老衰	人	196	262	245	258	246	1,106	152,024
	率	102.9	138.5	130.4	137.8	131.9	140.2	123.8
脳血管疾患（※ 2）	人	183	207	194	166	176	791	104,588
	率	96.1	109.4	103.3	88.7	94.4	100.3	85.2
肺炎	人	139	175	136	114	106	474	73,190
	率	73.0	92.5	72.4	60.9	56.9	60.1	59.6
不慮の事故	人	74	48	67	78	74	318	38,296
	率	38.9	25.4	35.7	41.7	39.7	40.3	31.2
腎不全	人	51	58	54	55	58	225	28,686
	率	26.8	30.7	28.7	29.4	31.1	28.5	23.4
誤嚥性肺炎	人	—	65	73	74	54	301	49,489
	率	—	34.4	38.9	39.5	29.0	38.1	40.3
アルツハイマー病	人	42		46	56	53	193	22,960
	率	22.1		24.5	29.9	28.4	24.5	18.7
大動脈瘤及び解離	人	33	42	39	46	46	—	—
	率	17.3	22.2	20.8	24.6	24.7	—	—

出典：山梨県と全国は、人口動態統計（厚生労働省）甲府市は、保健衛生統計調べ
（※ 1）：心筋梗塞など（※ 2）：脳出血、脳梗塞など

2 食と健康

（1）甲府市全体の食育の現状

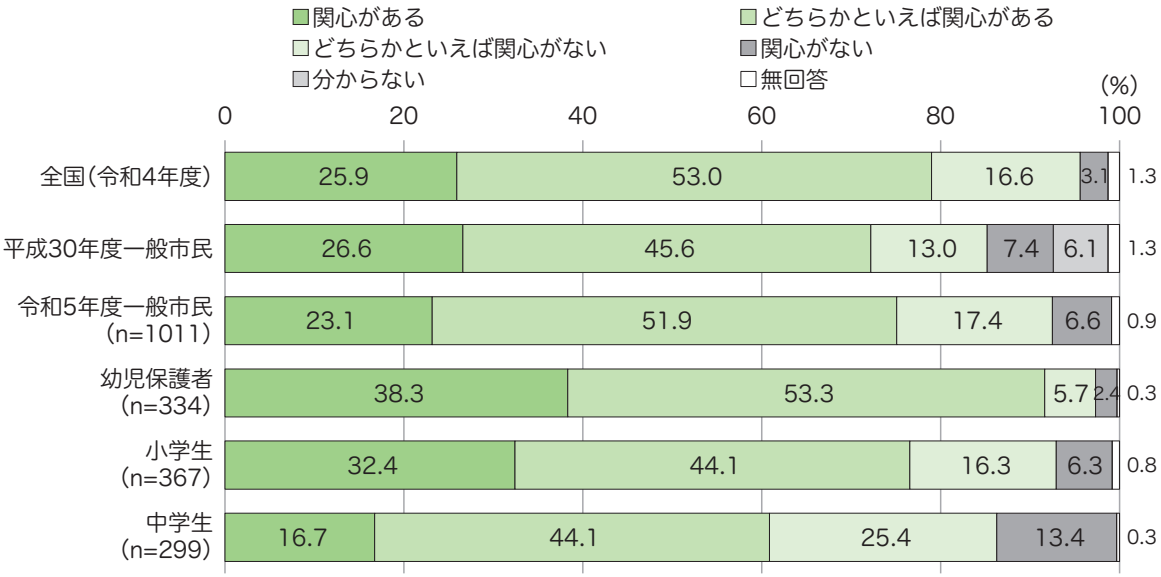
① 食育への関心

一般市民の 75.0%が食育に関心を持っており、平成 30（2018）年の前回調査より高まっています。一方で、全国調査に比べると 3.9 ポイント低くなっています。

また、幼児保護者の食育への関心は一般市民よりも高くなっています。

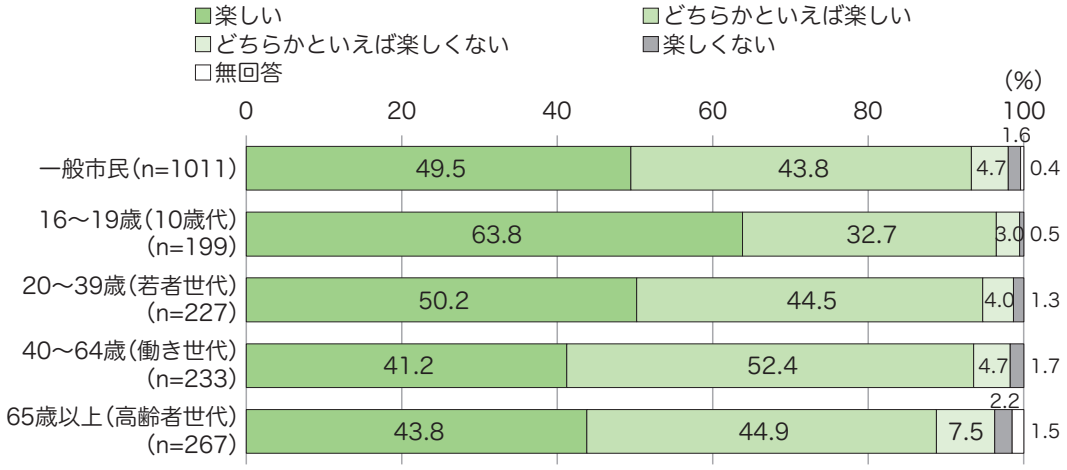
一般市民の 93.3%が食事の時間が楽しく感じており、年齢別に見ると、年齢が低いほど、楽しいの割合が高まる傾向があります。

図表 7 食育への関心



出典：市民アンケート調査（平成 30（2018）年度、令和 5（2023）年度）
全国は、食育に関する意識調査（農林水産省）

図表 8 食事の時間の楽しさ



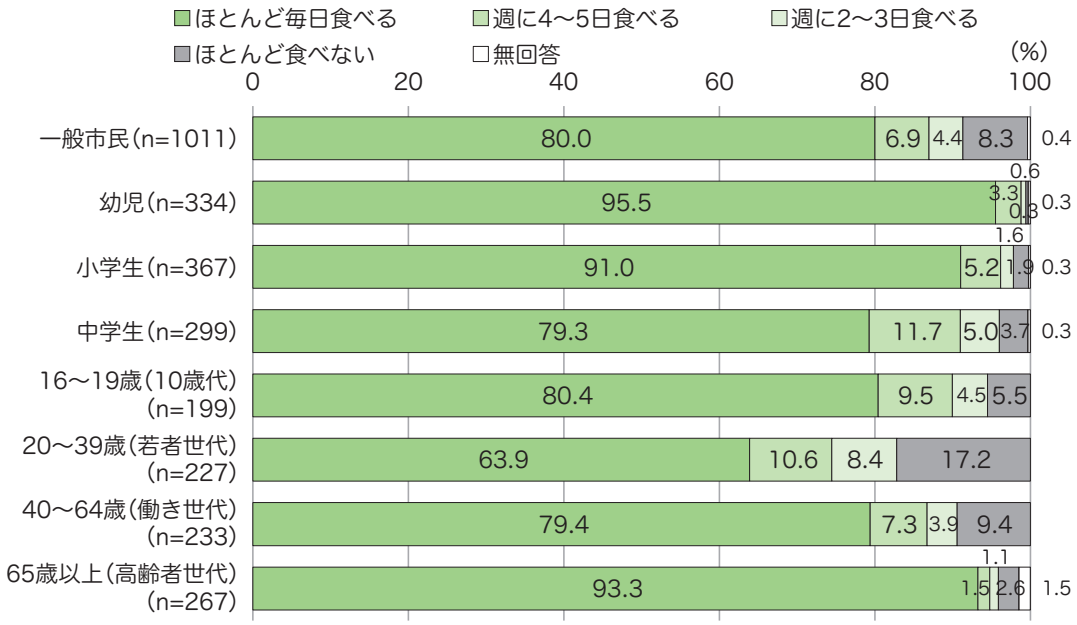
出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

② 朝食の習慣

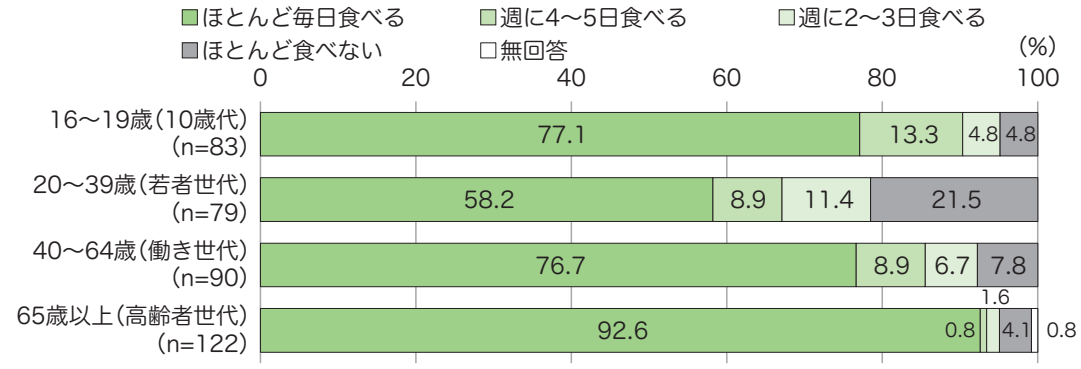
朝食を毎日食べている一般市民は 80.0%となっています。世代別に見ると若者世代で、また、性別に見ると女性より男性の方が、朝食欠食率が高くなっています。

朝食を摂取するために必要なことは、中学生で早起きの割合が最も高く、一般市民と中学生ともに、朝食を食べる習慣、朝の食欲の割合が高くなっています。

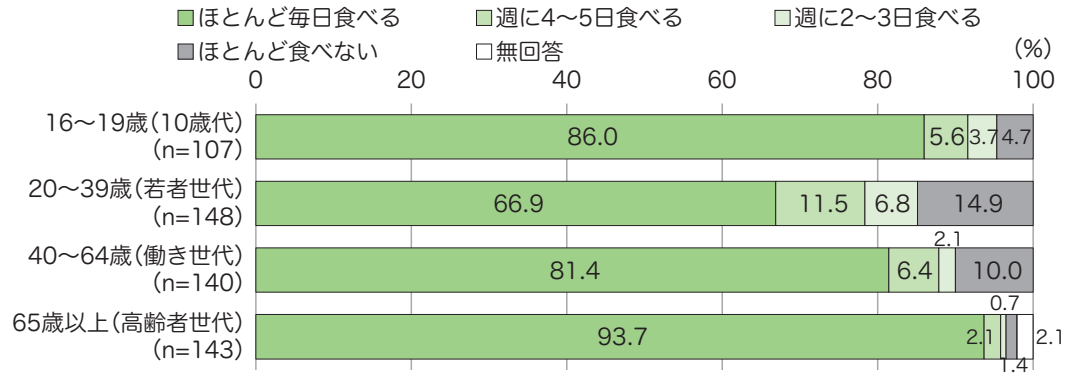
図表 9　朝食の習慣



図表 10　朝食の習慣（男性）

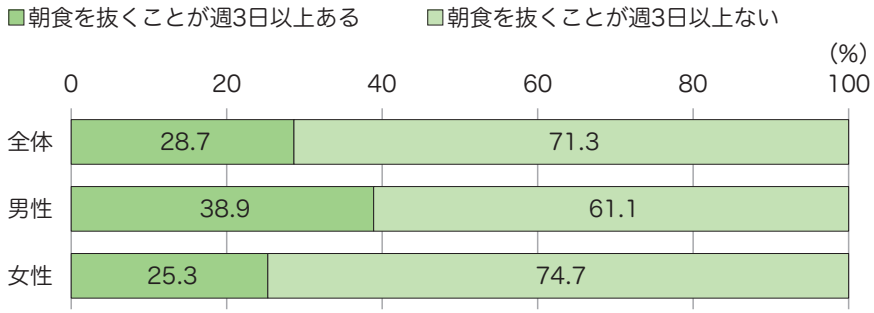


図表 11　朝食の習慣（女性）

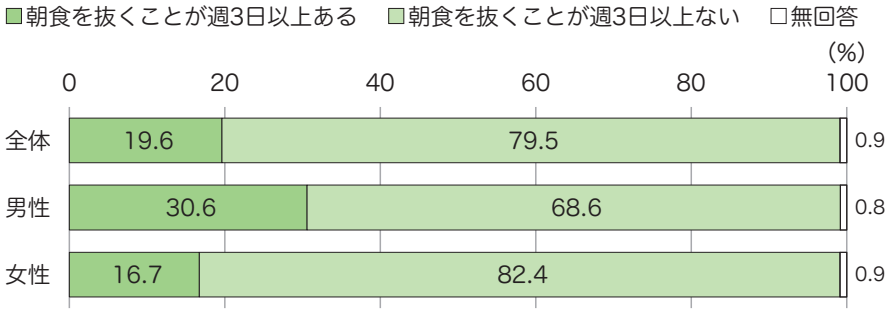


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

図表 12 朝食を抜くことが週 3 日以上ある若者世代（20 ～ 39 歳）の割合（令和 5（2023）年度）

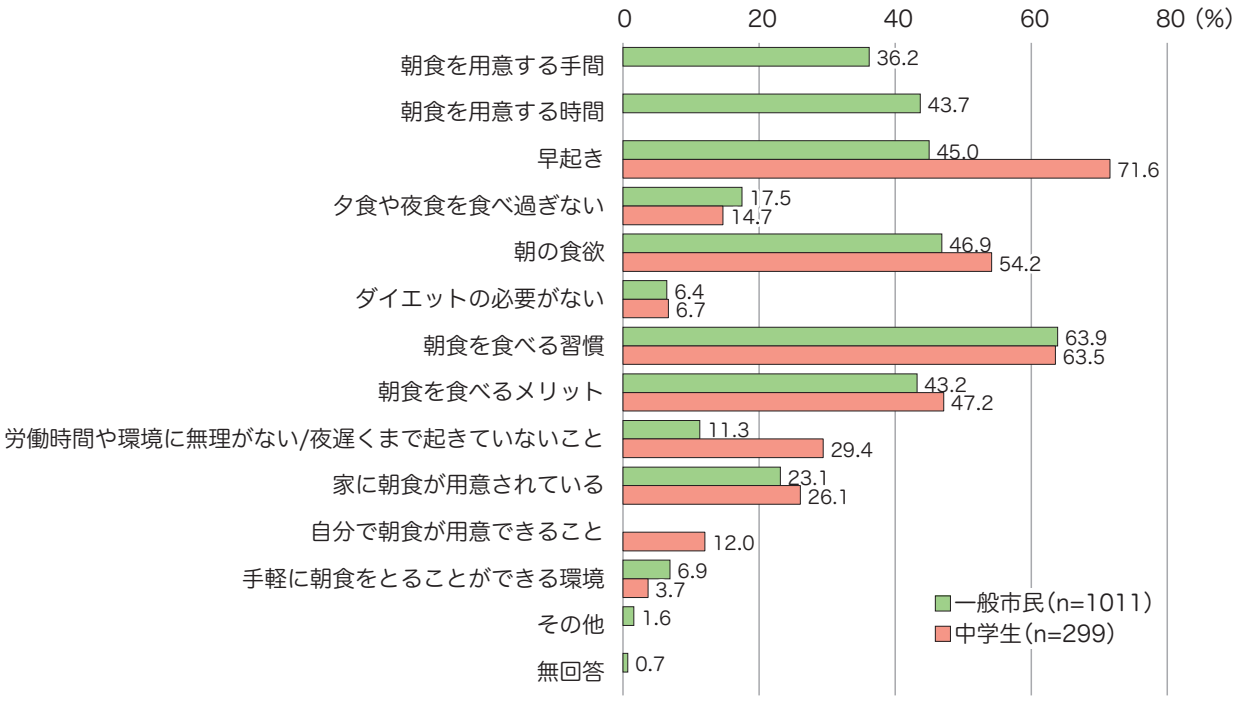


図表 13 朝食を抜くことが週 3 日以上ある若者世代（20 ～ 39 歳）の割合（平成 30（2018）年度）



出典：甲府市基本健康診査結果

図表 14 朝食を摂取するために必要なこと

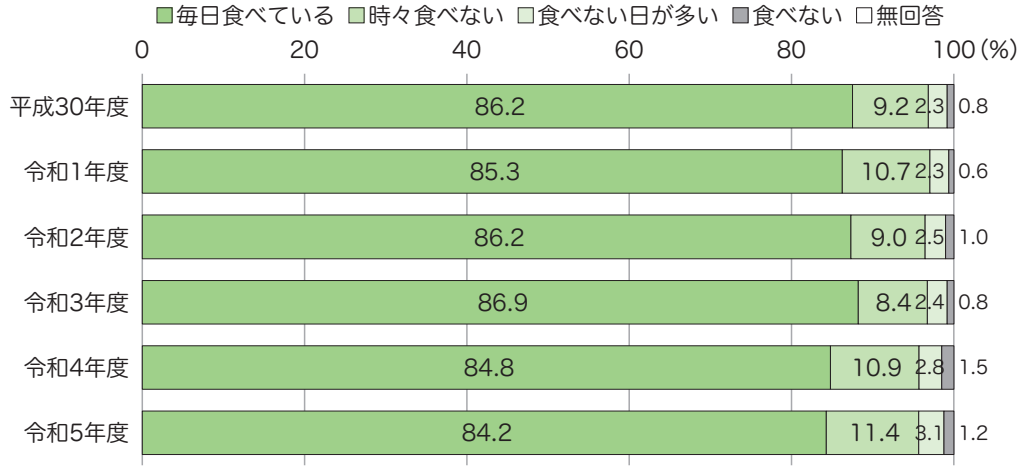


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）　　複数回答

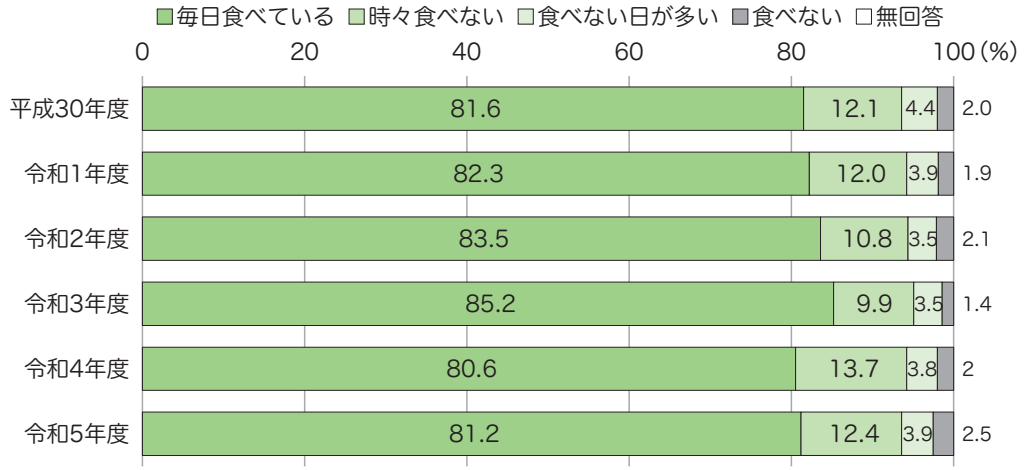
朝食を毎日食べている小・中学生の割合は、ほぼ横ばいで推移しています。毎日食べている割合は、小学生に比べ、中学生で低くなっています。

甲府の食の魅力は、一般市民・幼児保護者ともに「果物がおいしい」や「郷土料理*がある」の割合が高くなっています。

図表 15　小学生の朝食の習慣の推移

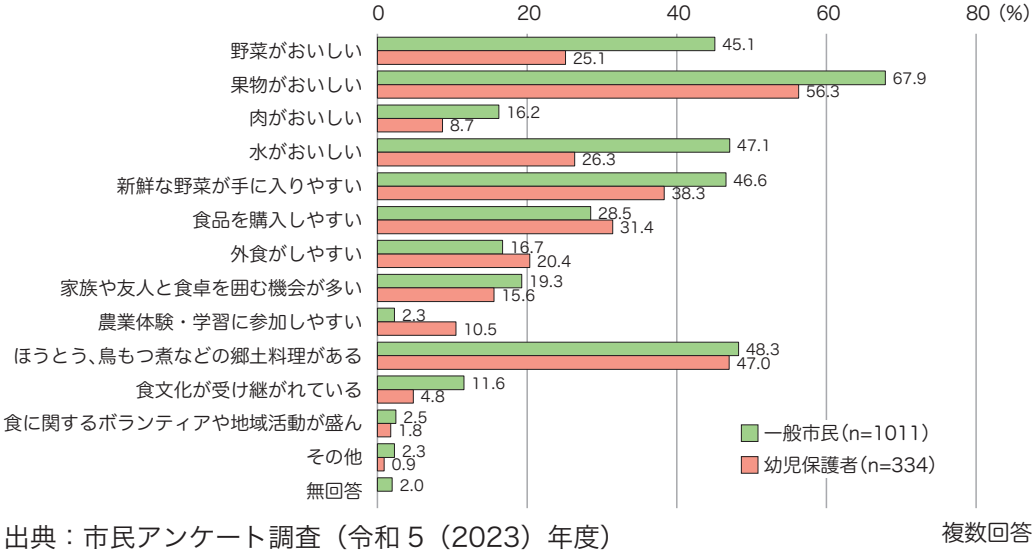


図表 16　中学生の朝食の習慣の推移



出典：学校給食アンケート調査結果（平成 30（2018）～令和 5（2023）年度）

図表 17　甲府の食の魅力

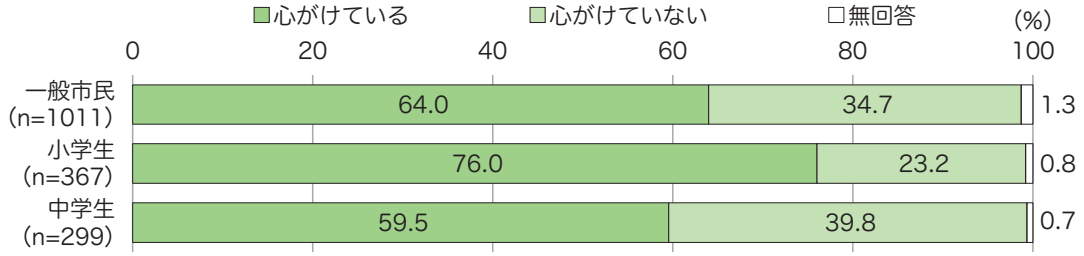


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）　　複数回答

③ 食事をよくかんで食べているか

よくかむことを心がけている一般市民は 64.0%となっています。少年期に着目すると、小学生よりも中学生の方が、よくかむことを心がけている割合が低くなっています。

図表 18 食事をよくかんで食べているか

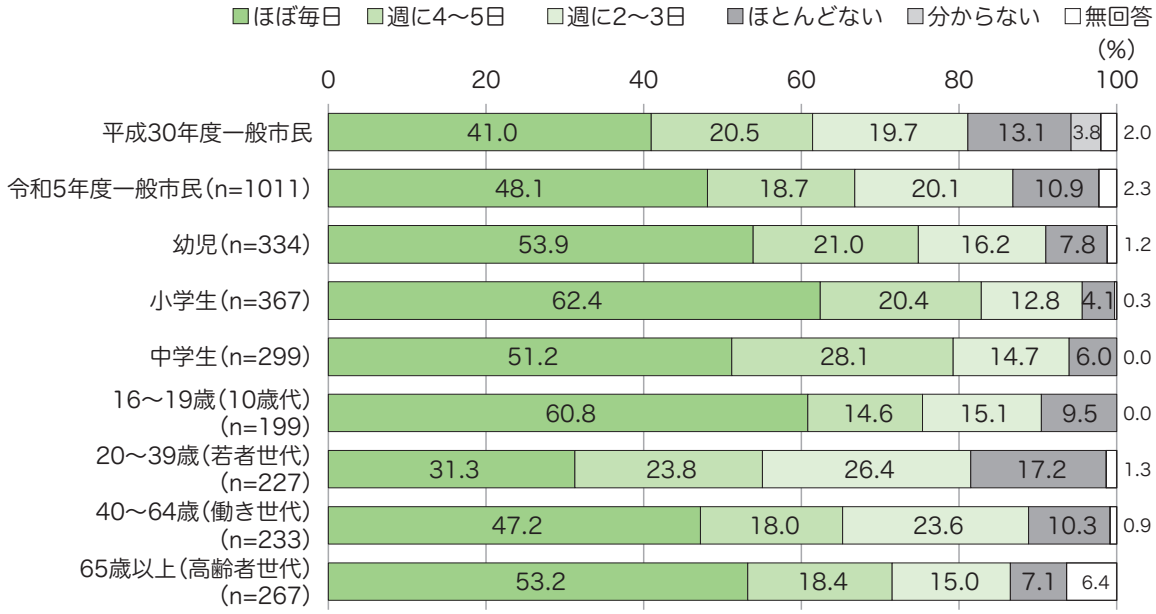


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

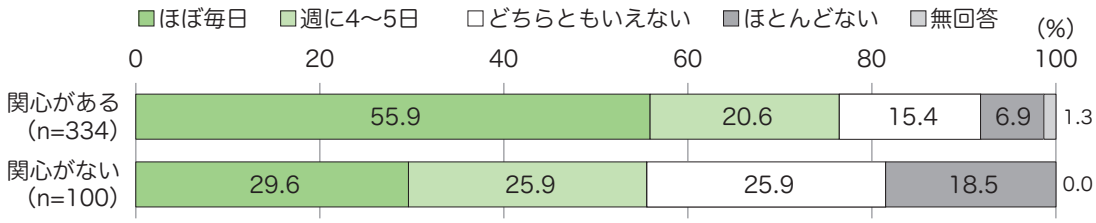
④ 主食・主菜・副菜*を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上ある頻度

バランスのよい食生活をほぼ毎日送っている一般市民は 48.1%となっています。小学生よりも中学生の方が、バランスのよい食生活をほぼ毎日送っている割合が低くなっています。また、若者世代で、バランスのよい食生活をほぼ毎日送っている割合が特に低くなっています。幼児期の食生活は保護者の食育への関心に大きく影響されています。

図表 19 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上ある頻度



図表 20 幼児保護者の食育への関心別
幼児の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上ある頻度

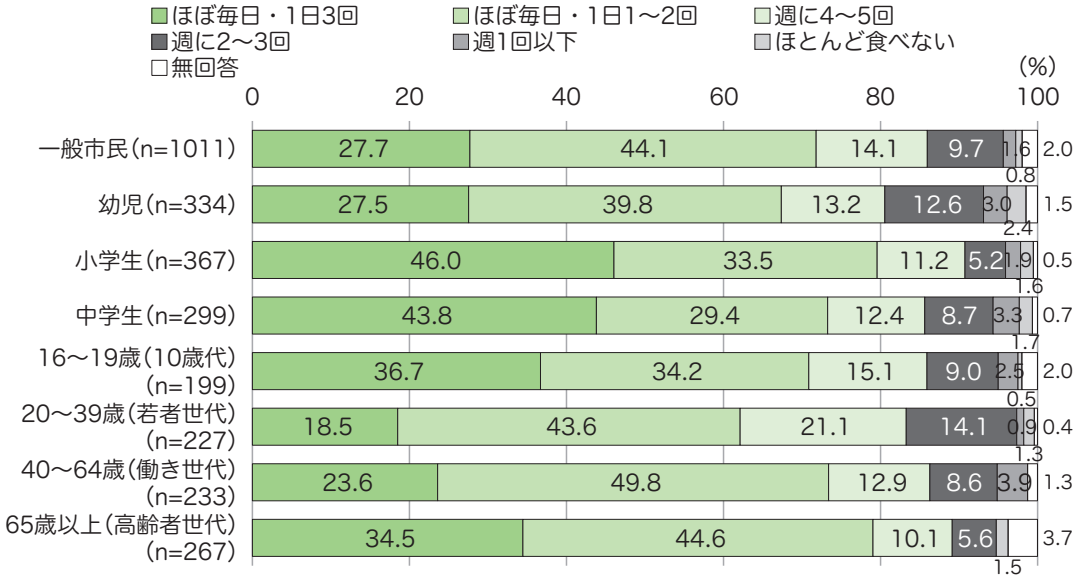


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

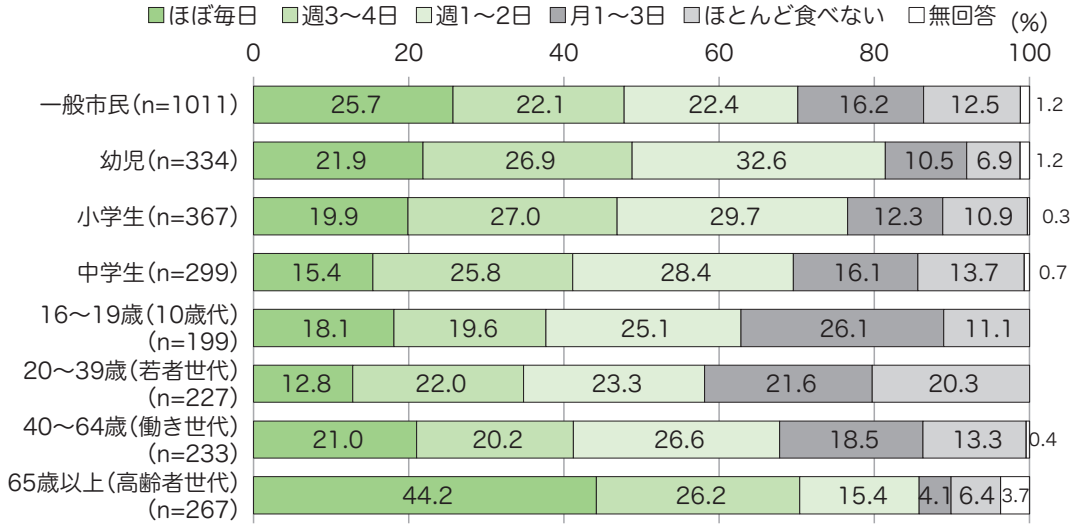
⑤ 野菜・果物の摂取頻度

一般市民の野菜の摂取頻度は、毎日が 71.8%、果物の摂取頻度は、毎日が 25.7%となっています。世代別に見ると、野菜の摂取頻度は小学生で、果物の摂取頻度は高齢者世代で他の世代よりも高くなっています。一方、若者世代は、野菜や果物を毎日摂取する割合が特に低くなっています。

図表 21　野菜の摂取頻度



図表 22　果物の摂取頻度

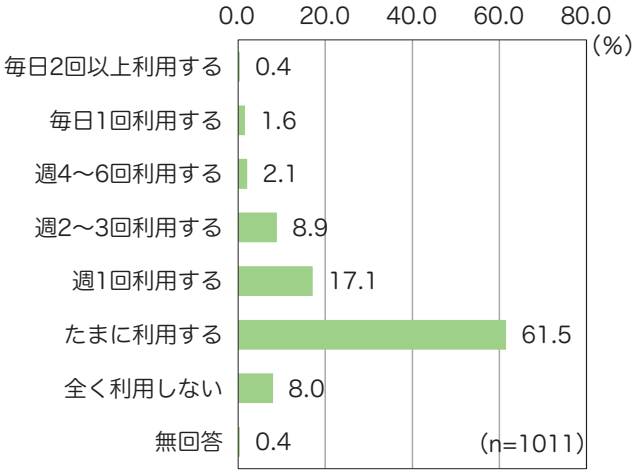


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

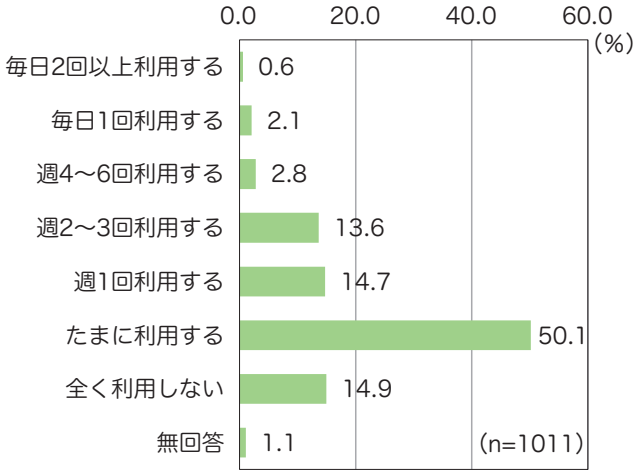
⑥ 外食・中食の利用状況

外食*・中食*の利用状況を見ると、たまに利用する市民が半数以上で最も多く、全く利用しないは 10%前後となっています。

図表 23　外食の利用頻度



図表 24　中食の利用頻度



出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

⑦ BMI 判定による市民の体型

BMI*判定による市民の体型を見ると、男性は若者世代、働き世代で「肥満」判定の割合が高くなっています。女性は 10 歳代を除き、「やせ」判定の割合が男性より高い傾向があります。

18 歳以上の目標とする BMI（kg/m²）の範囲

年齢＼BMI	やせ	ふつう	肥満
18～49 歳	～18.4	18.5～24.9	25.0～
50～64 歳	～19.9	20.0～24.9	25.0～
65 歳以上	～21.4	21.5～24.9	25.0～

日本人の食事摂取基準 2020 年版を基に分類

凡例：全体より　10%以上高い　5%以上高い　5%以上低い　10%以上低い

図表 25　BMI 判定による市民の体型

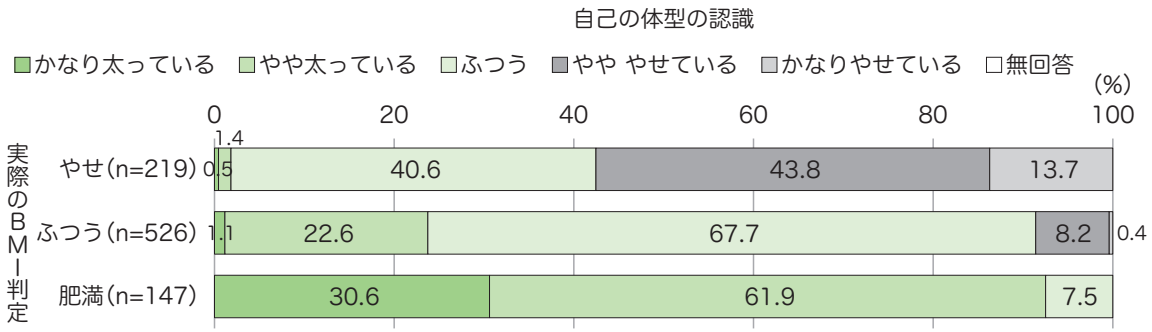
		n	やせ	ふつう	肥満	無回答
全体		989	21.7	52.0	14.5	11.8
男性	16～19 歳	83	18.1	69.9	10.8	1.2
	20 歳代	35	17.1	62.9	17.1	2.9
	30 歳代	44	2.3	65.9	31.8	0.0
	40 歳代	27	3.7	63.0	29.6	3.7
	50 歳代	38	13.2	55.3	26.3	5.3
	60 歳代	54	25.9	55.6	18.5	0.0
	70 歳代	56	32.1	39.3	28.6	0.0
	80 歳以上	37	29.7	51.4	16.2	2.7
	16～19 歳（10 歳代）	83	18.1	69.9	10.8	1.2
	20～39 歳（若者世代）	79	8.9	64.6	25.3	1.3
	40～64 歳（働き世代）	90	8.9	60.0	27.8	3.3
	65 歳以上（高齢者世代）	122	33.6	45.1	20.5	0.8
	（再掲）65～74 歳（前期高齢者）	60	35.0	46.7	18.3	0.0
	（再掲）75 歳以上（後期高齢者）	62	32.3	43.5	22.6	1.6
	合計	404	17.6	54.0	19.6	8.9
女性	16～19 歳	107	17.6	54.0	19.6	8.9
	20 歳代	54	19.6	70.1	5.6	4.7
	30 歳代	94	27.8	63.0	5.6	3.7
	40 歳代	51	10.6	67.0	16.0	6.4
	50 歳代	60	19.6	51.0	13.7	15.7
	60 歳代	53	26.7	51.7	18.3	3.3
	70 歳代	63	52.8	30.2	17.0	0.0
	80 歳以上	56	39.7	46.0	12.7	1.6
	16～19 歳（10 歳代）	107	17.6	54.0	19.6	8.9
	20～39 歳（若者世代）	148	19.6	70.1	5.6	4.7
	40～64 歳（働き世代）	140	16.9	65.5	12.2	5.4
	65 歳以上（高齢者世代）	143	29.3	47.1	16.4	7.1
	（再掲）65～74 歳（前期高齢者）	56	29.3	47.1	16.4	7.1
	（再掲）75 歳以上（後期高齢者）	87	44.6	37.5	17.9	0.0
	合計	585	24.8	51.3	11.3	12.6

⑧ 実際の BMI・肥満度と自己の体型の認識

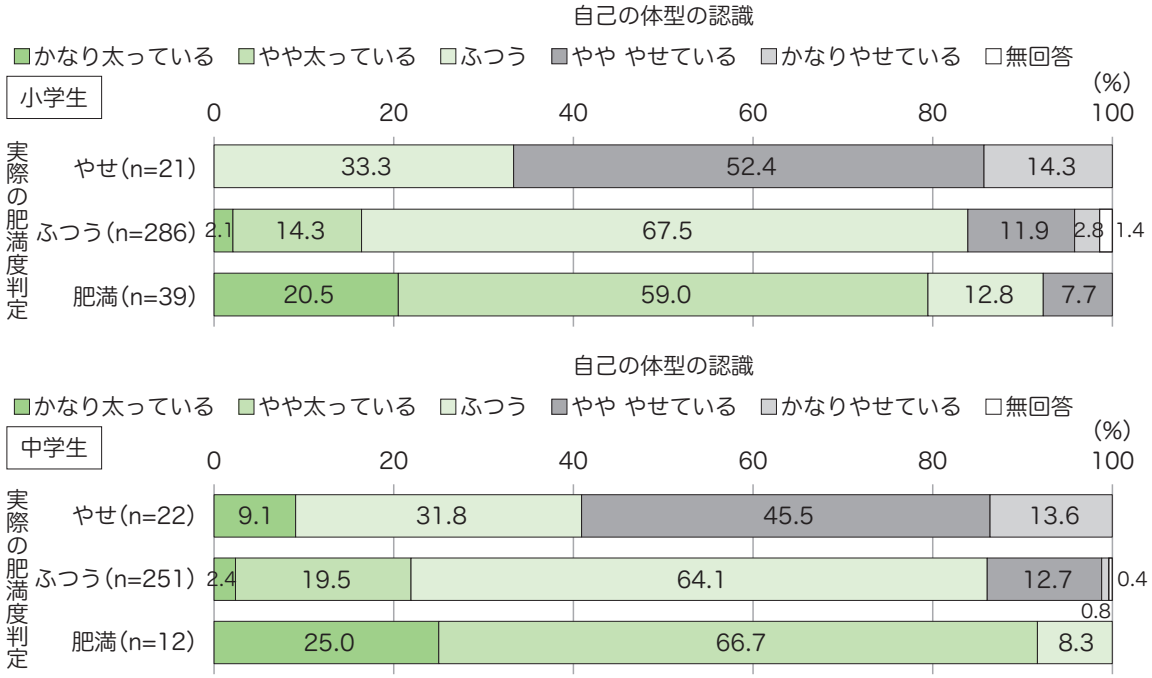
実際の BMI・肥満度判定別に自己の体型認識を見ると、「ふつう」の判定でも「太っている」と認識している人の割合が一般市民で 23.7%、小学生で 16.4%、中学生で 21.9%と少なくありません。

また、体型を正しく認識している人の割合は、一般市民の 69.3%、小中学生の 67.6%となっています。

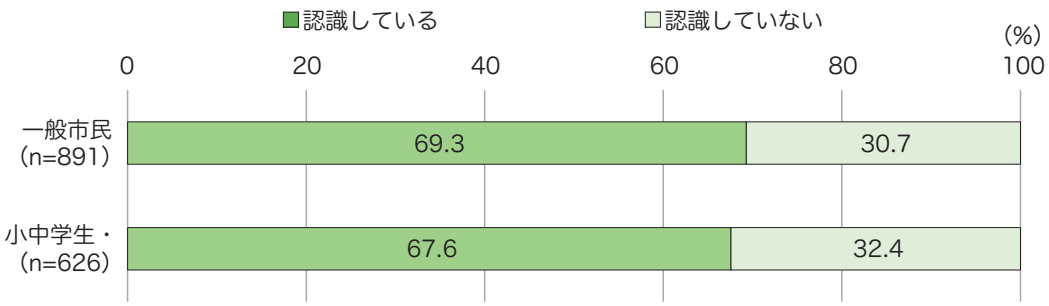
図表 26　一般市民の実際の BMI と自己の体型の認識



図表 27　小中学生の実際の肥満度と自己の体型の認識



図表 28　自分の体型を正しく認識している割合

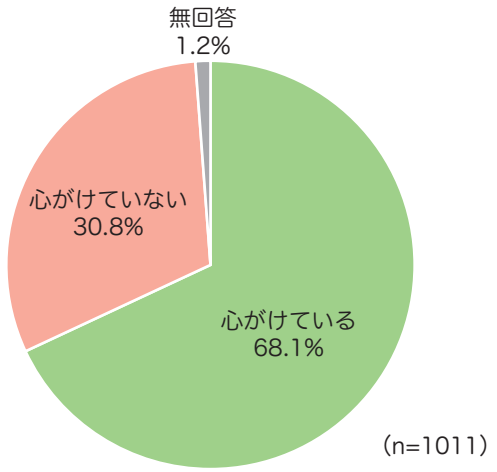


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

⑨ 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の心がけ

一般市民の 68.1％が、適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を心がけていると回答しています。年齢別に見ると、年齢が上がるにつれて心がけている割合が増加する傾向があります。また、BMI 別に見ると、肥満の人は心がけていない割合が高くなっています。

図表 29　適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の心がけ



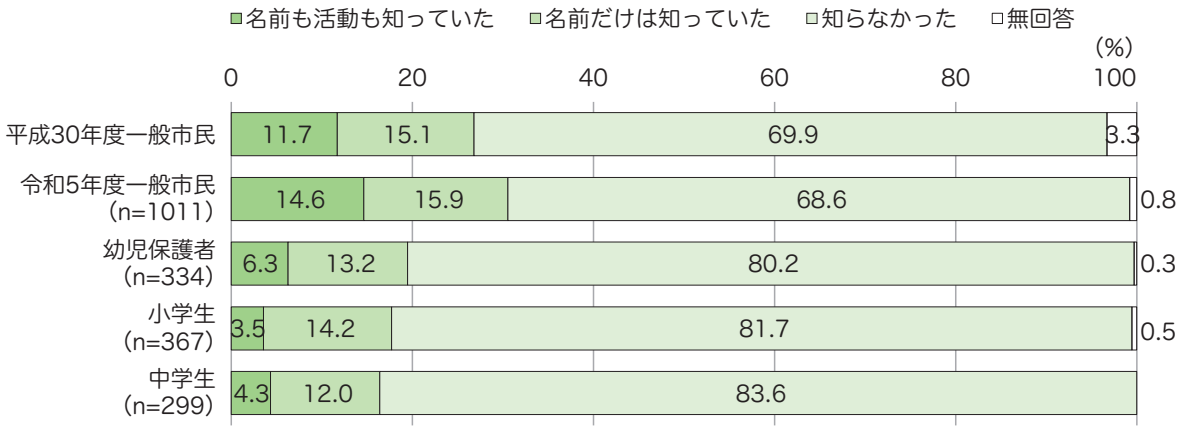
		心がけている	心がけていない	無回答
年齢別	16 ～ 19 歳（n=199）	57.3	42.7	0.0
	20 歳代（n=89）	59.6	40.4	0.0
	30 歳代（n=138）	61.6	38.4	0.0
	40 歳代（n=79）	69.6	30.4	0.0
	50 歳代（n=100）	78.0	22.0	0.0
	60 歳代（n=107）	70.1	28.0	1.9
	70 歳代（n=120）	83.3	14.2	2.5
	80 歳以上（n=94）	76.6	18.1	5.3
BMI 判定別	やせ（n=219）	72.1	25.1	2.7
	ふつう（n=526）	70.5	28.9	0.6
	肥満（n=147）	56.5	42.9	0.7

出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

⑩ 食生活改善推進員の名前や活動を知っているか

一般市民の 68.6％が、食生活改善推進員*の名前や活動を知らないと回答しています。

図表 30　食生活改善推進員の名前や活動を知っているか



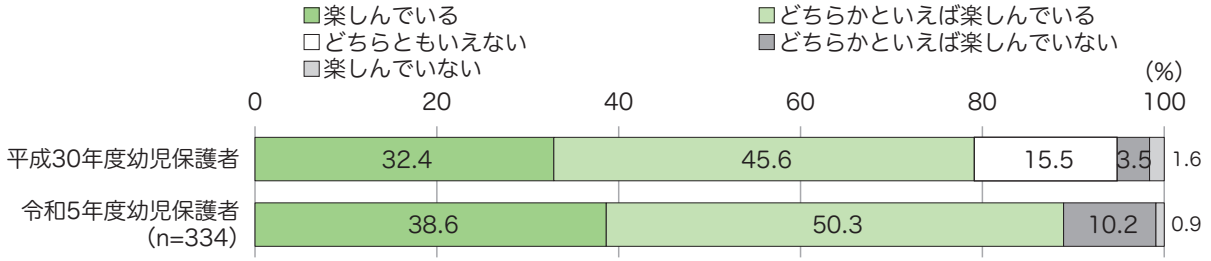
出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

(2) 子どもの食育を取り巻く状況

① 子どもが食事を楽しんでいると感じているか

幼児保護者の 88.9%が、子どもが食事を楽しんでいると感じています。

図表 31　子どもが食事を楽しんでいると感じているか

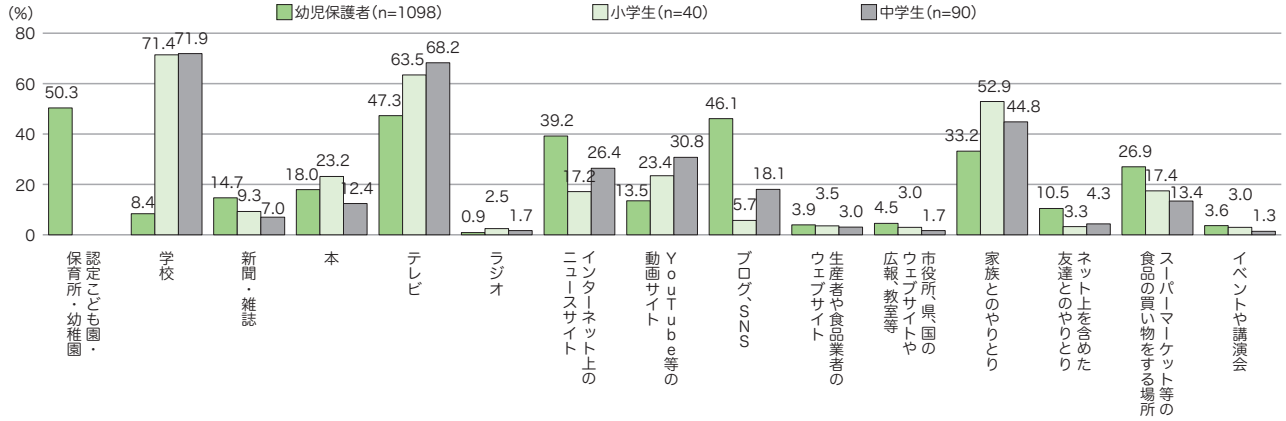


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

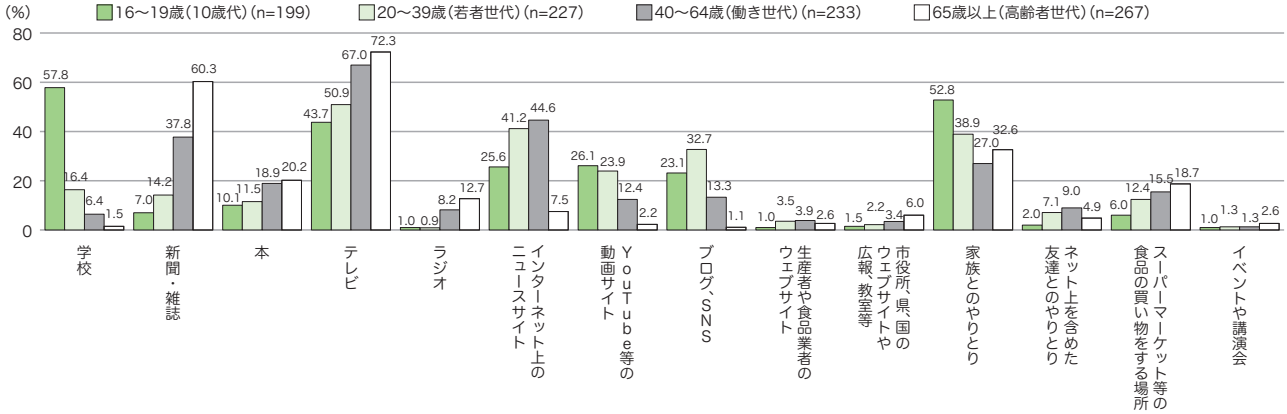
② 体に良い食事をとるための情報源

体に良い食事についての情報源は、幼児保護者は認定こども園等（50.3%）、小学生は学校（71.4%）、中学生は学校（71.9%）がそれぞれ最も高く、その後の年代では、年齢が上がるにつれてテレビや新聞･雑誌の割合が増加する傾向があります。10歳代や若者世代はインターネットニュースやブログ・SNS の割合が高くなっています。一方、市役所等行政の割合は非常に低くなっています。

図表 32　体に良い食事をとるための情報源（幼児保護者・小学生・中学生）



（参考）**図表 33　体に良い食事をとるための情報源（一般市民（年代別））**



出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

(3) 成人の食育を取り巻く状況

① 健康診査の結果

ア　BMI

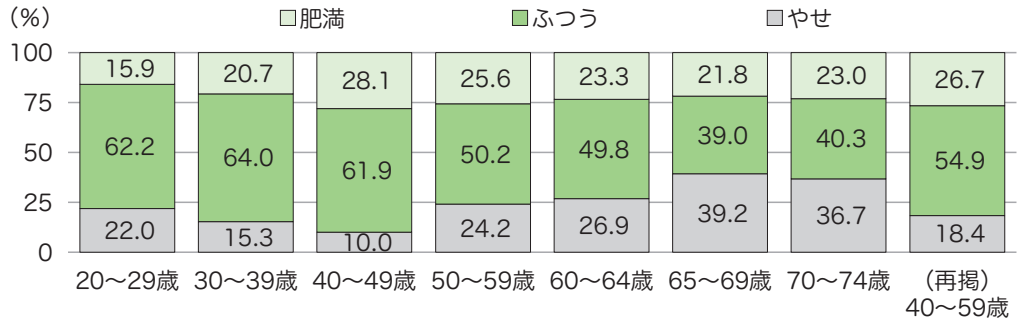
男女とも肥満の割合は大きな変化はありませんが、年齢を重ねるごとにやせの割合が増加しふつう（適正体重）の割合が低くなっています。男性は青年期から高齢期にかけ肥満の割合が高くなりますが、50 歳代以降になるとやせの割合も増加します。また女性は男性に比べ、肥満の割合は低くなりますが、やせの割合が高く、特に 50 歳代以上になるとその割合は更に増加し、65 歳以上ではふつうの割合より高くなります。

18 歳以上の目標とする BMI（kg/m^2）の範囲

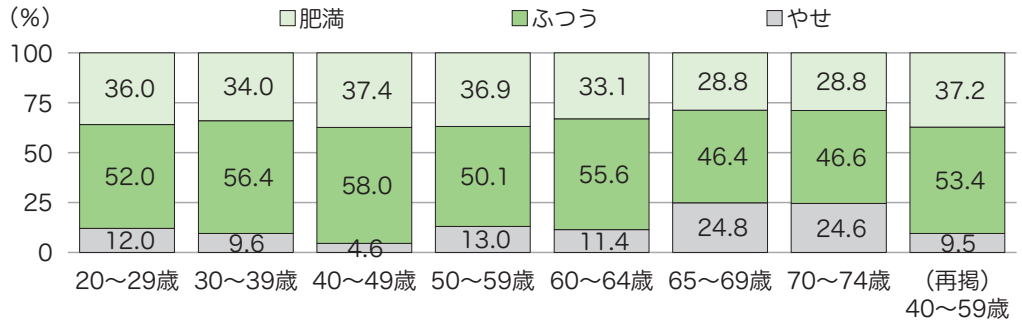
年齢＼BMI	やせ	ふつう	肥満
18 ～ 49 歳	～ 18.4	18.5 ～ 24.9	25.0 ～
50 ～ 64 歳	～ 19.9	20.0 ～ 24.9	25.0 ～
65 歳以上	～ 21.4	21.5 ～ 24.9	25.0 ～

日本人の食事摂取基準 2020 年版を基に分類

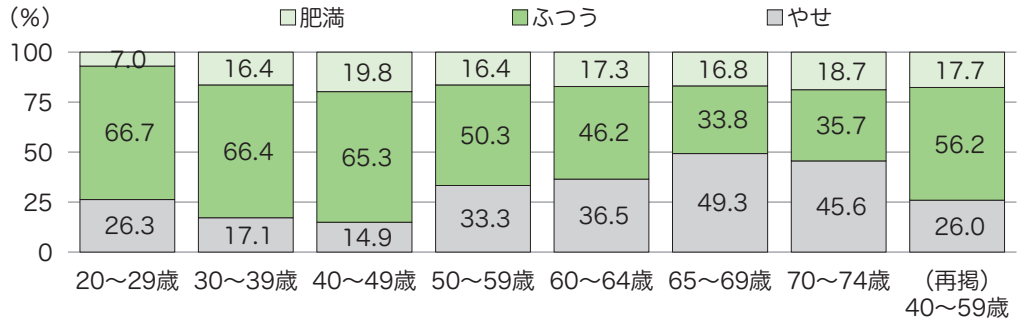
図表 34　BMI（全体）（R4）



図表 35　BMI（男性）（R4）



図表 36　BMI（女性）（R4）



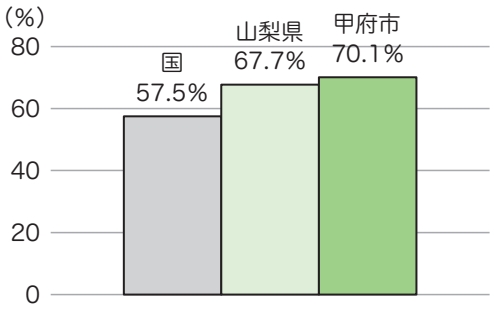
出典：基本・特定健康診査、国保人間ドック等

イ　HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）*

特定健診*の結果、本市は山梨県や国より HbA1c が高い、高血糖状態者の割合が高くなっています。

男性では 40 歳代以降、女性は 50 歳代以降から特にその割合が高くなります。また 60 歳代以降は受診勧奨値（6.5%以上）の割合が高くなっています。

高血糖状態者（HbA1c5.6 以上）の割合



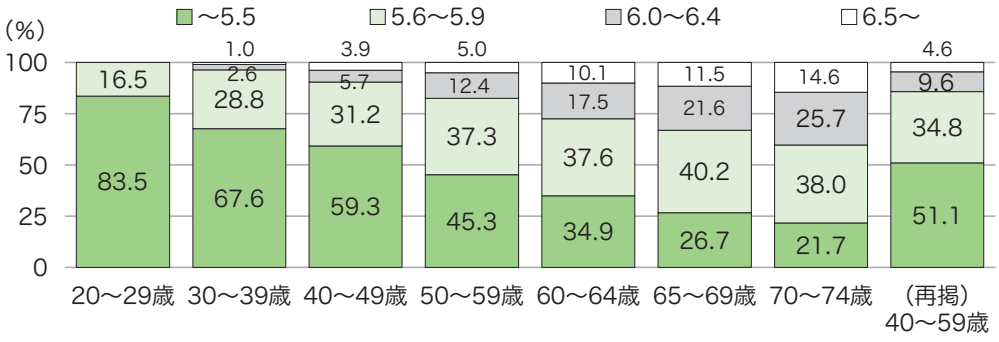
HbA1c（%）の分類

基準値	保健指導値	受診勧奨値
～ 5.5	5.6 ～ 6.4	6.5 ～

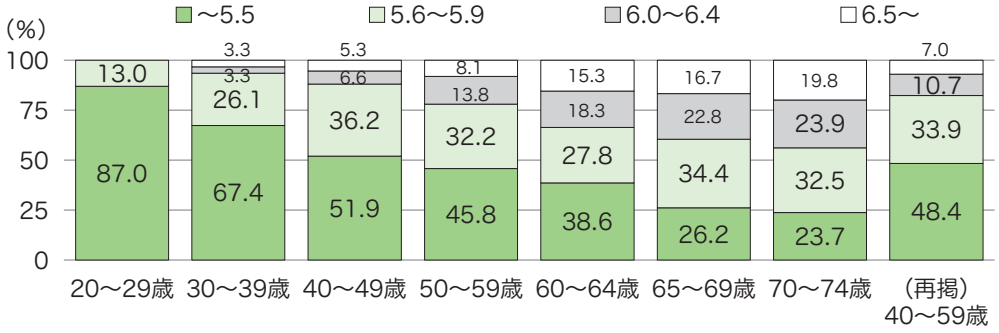
標準的な健診・保健指導プログラム（平成 30 年度版）健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値より分類

出典：KDB システムより（R5 年 6 月 29 日現在）集団健診・個別健診・国保人間ドック 国民健康保険加入者 40 ～ 74 歳

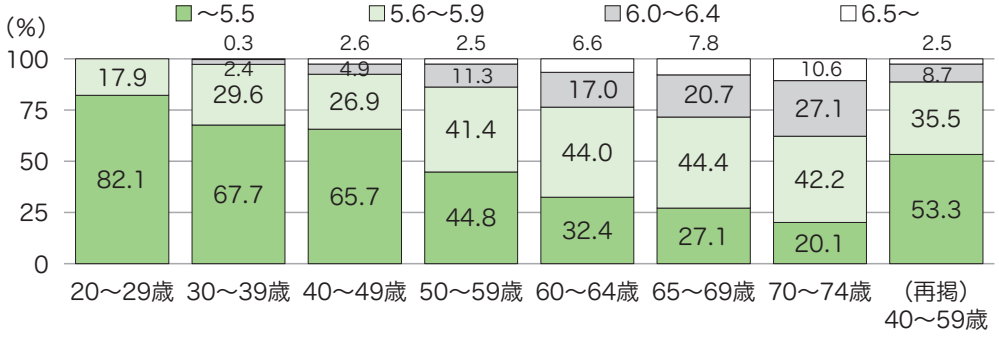
図表 37　HbA1c（全体）（R4）



図表 38　HbA1c（男性）（R4）



図表 39　HbA1c（女性）（R4）



出典：基本・特定健康診査、国保人間ドック等

ウ　血色素*

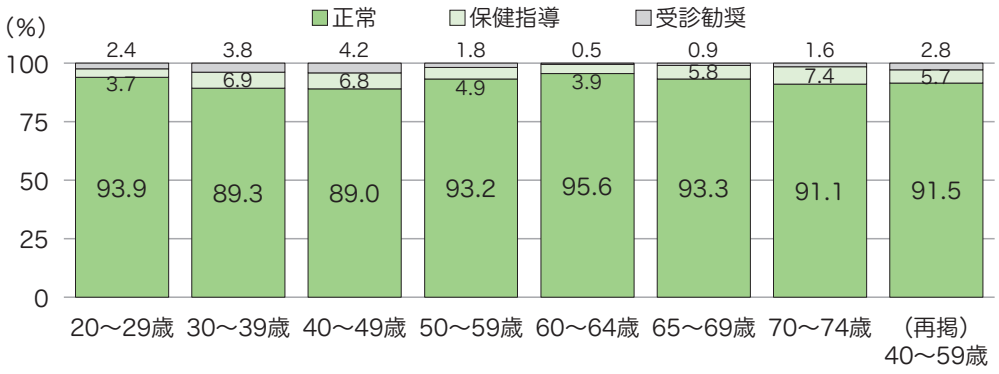
男性は年齢を重ねるごとに保健指導値以下の割合が増加しています。女性は青年期～40歳代にかけ保健指導値以下の割合が増え、その割合は一旦減少しますが高齢期になると徐々に割合が増えています。

血色素（g/dl）の分類

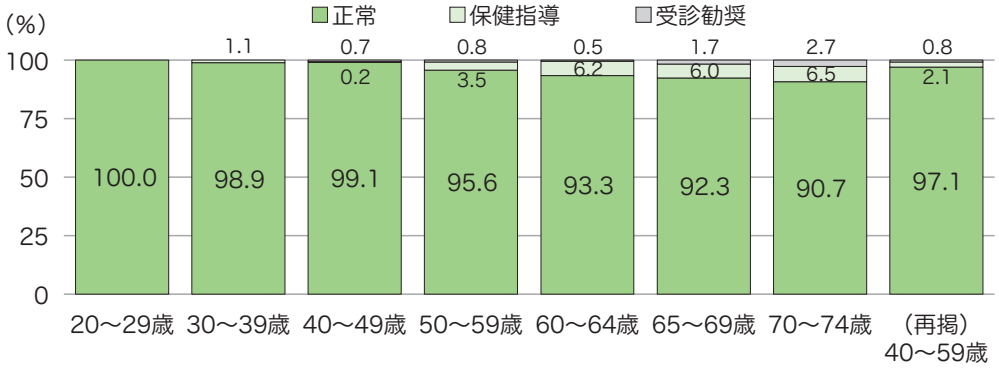
	基準値	保健指導値	受診勧奨値
男性	13.1 以上	13.0 ～ 12.1	～ 12.0
女性	12.1 以上	12.0 ～ 11.1	～ 11.0

標準的な健診・保健指導プログラム（平成30年度版）健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値より分類

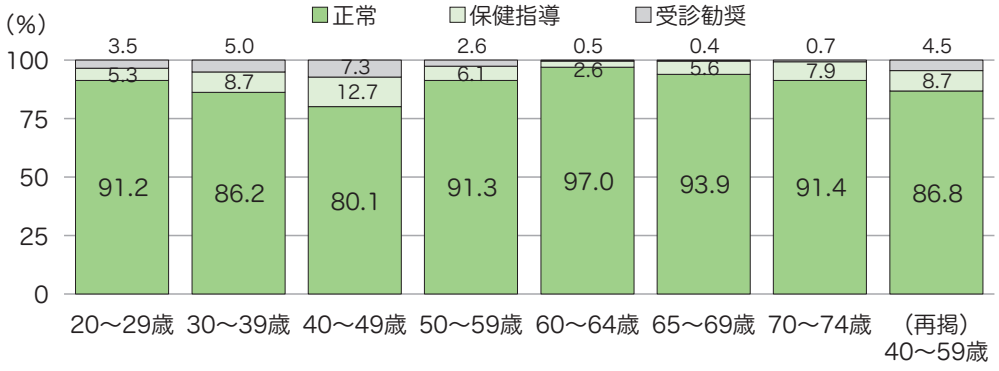
図表 40　血色素（全体）（R4）



図表 41　血色素（男性）（R4）



図表 42　血色素（女性）（R4）



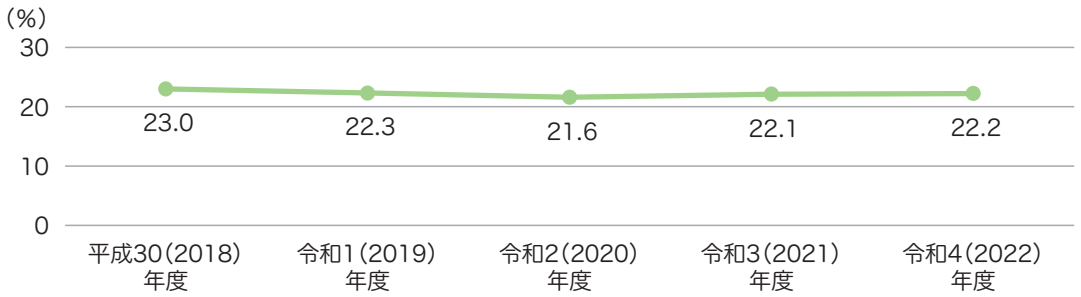
出典：基本・特定健康診査、国保人間ドック等

（4）高齢者の食育を取り巻く状況

① 低栄養傾向（BMI20 以下）高齢者

低栄養*傾向（BMI20 以下）高齢者の割合は、ほぼ横ばいで 22%前後を推移しています。

図表 43　低栄養傾向（BMI20 以下）高齢者

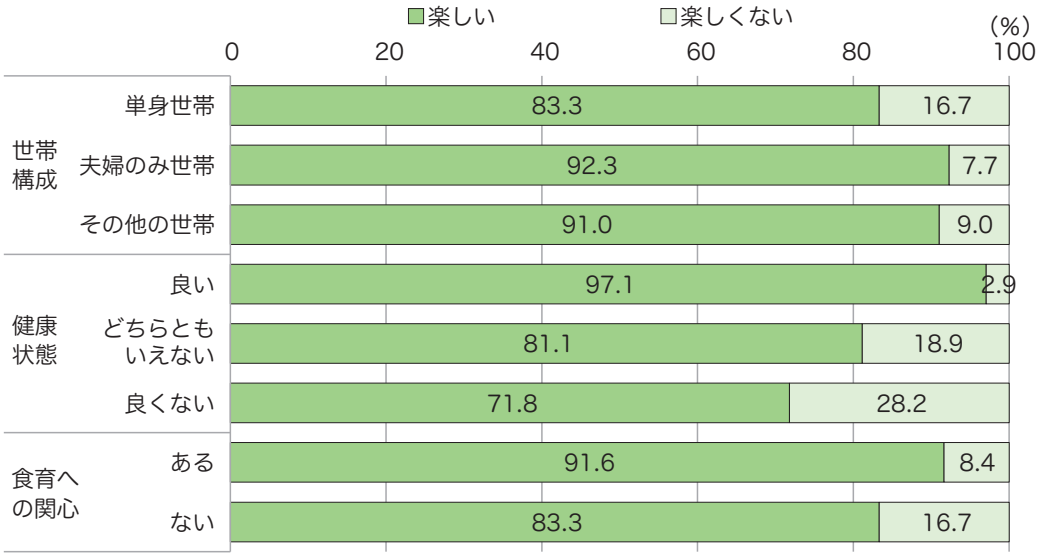


出典：特定・後期健康診査、国保人間ドック結果

② 高齢者の食事の楽しさの割合

食事の楽しさについて、高齢者に着目すると、単身世帯、健康状態が良くない、食育への関心がない人は、食事の時間が楽しくないと回答する傾向があります。

図表 44　高齢者の食事の楽しさの割合



出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

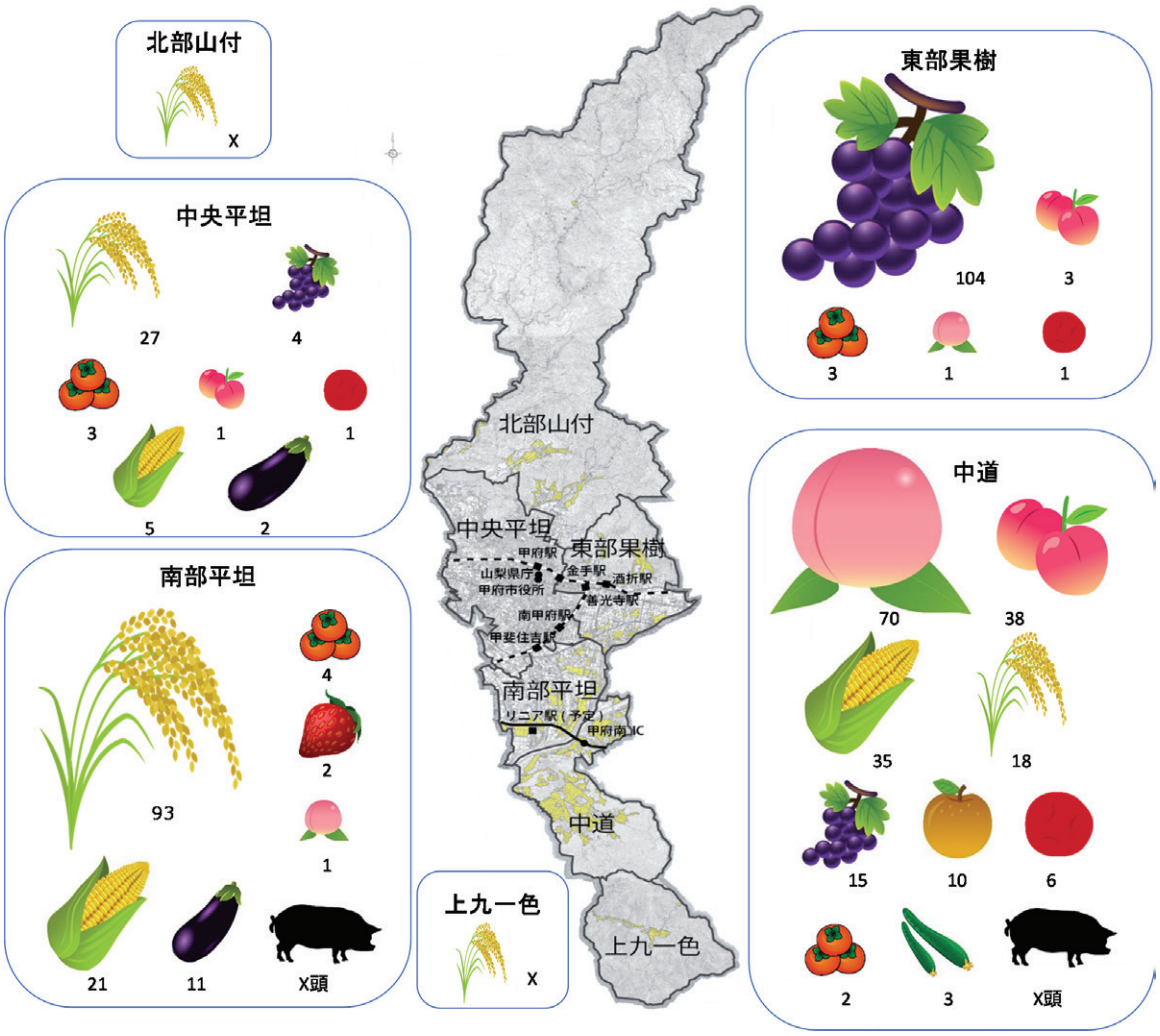
3 食と農業資源・水

（1）農的資源との関わり

① 本市の農産物

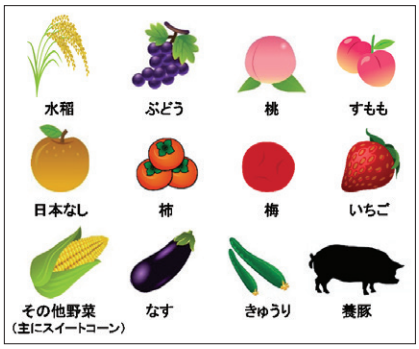
本市では、ぶどう、もも、すもも、なす、スイートコーンなどの産地を有する特色ある農業が展開されています。

図表 45 地域別作付けマップ



出典：甲府市農業振興計画　※データは農林業センサス（平成 27（2015）年）

【凡例】



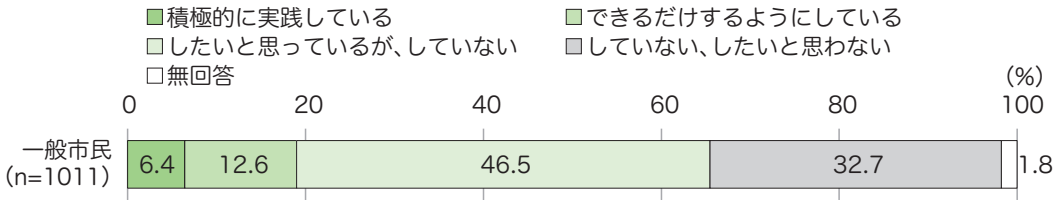
※アイコンの下の数値は栽培面積（ha）を表す（養豚のみ飼育頭数）。
※農林業センサスデータが秘匿処理されている作物については「X」としている。
※甲府市全体での耕地面積が 4ha 以下の作物については、表示していない。

② 市民の農業との関わり

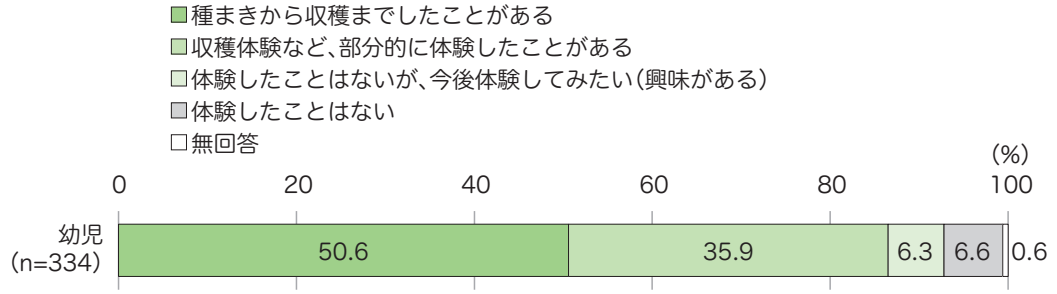
農業体験・学習への参加している一般市民は 19.0%となっています。また、したいと思っているが、していない割合が 46.5%と高くなっています。

農産物直売所の年間顧客数は、ほぼ横ばいで 27 万人前後を推移しています。

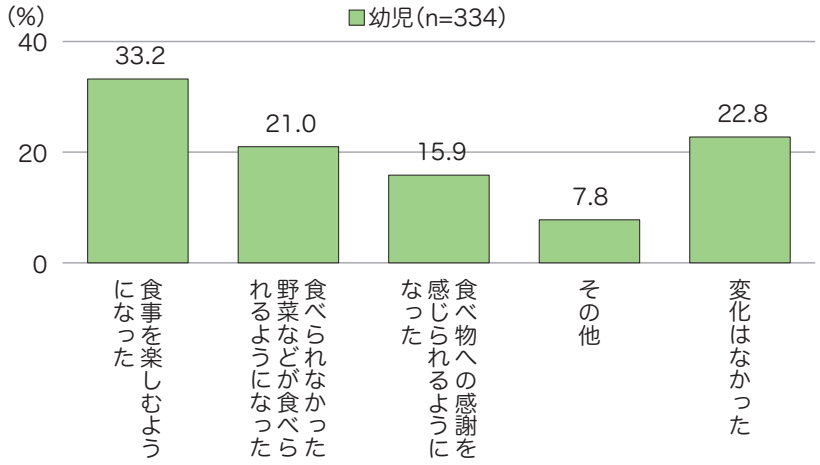
図表 46　農業体験・学習への参加状況



図表 47　幼児の農業体験の有無

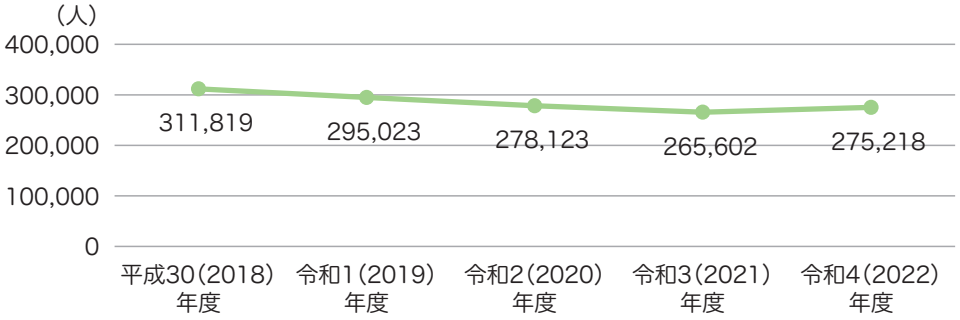


図表 48　幼児の農業体験による変化



出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

図表 49　農産物直売所の年間顧客数

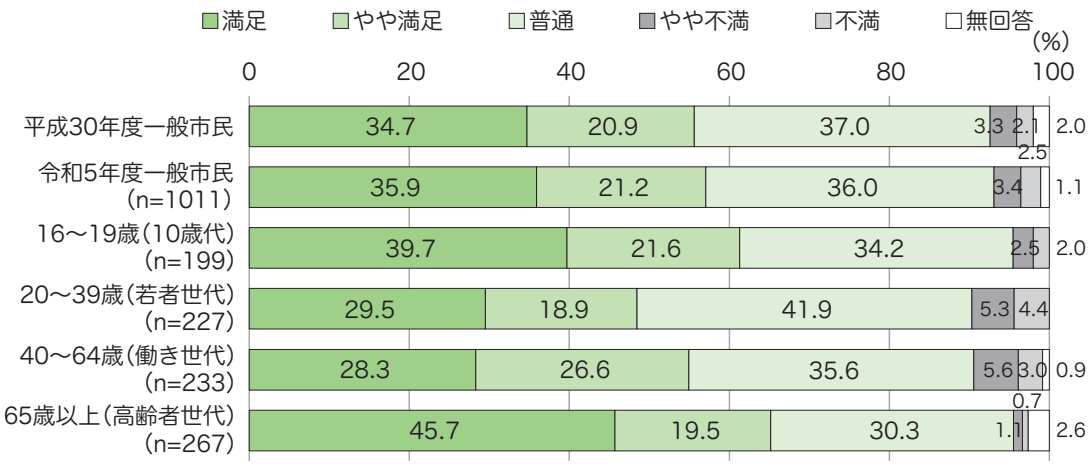


出典：直売所来客数実績より

（2）水との関わり

水道水の「安全性・おいしさ」に満足している一般市民は 57.1％となっています。世代別に見ると年齢が上がるにつれて、満足している割合が増加する傾向があります。

図表 50 水道水の安全性・おいしさ



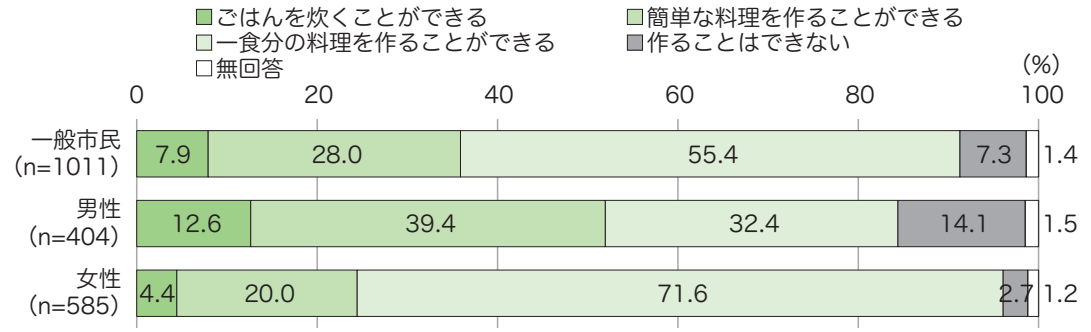
出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

4 食と文化・知識

（1）一食分の料理を作れる市民の割合

主食・主菜・副菜をそろえた一食分の料理を作れる一般市民は 55.4％となっています。

図表 51 一食分の料理を作れる市民の割合

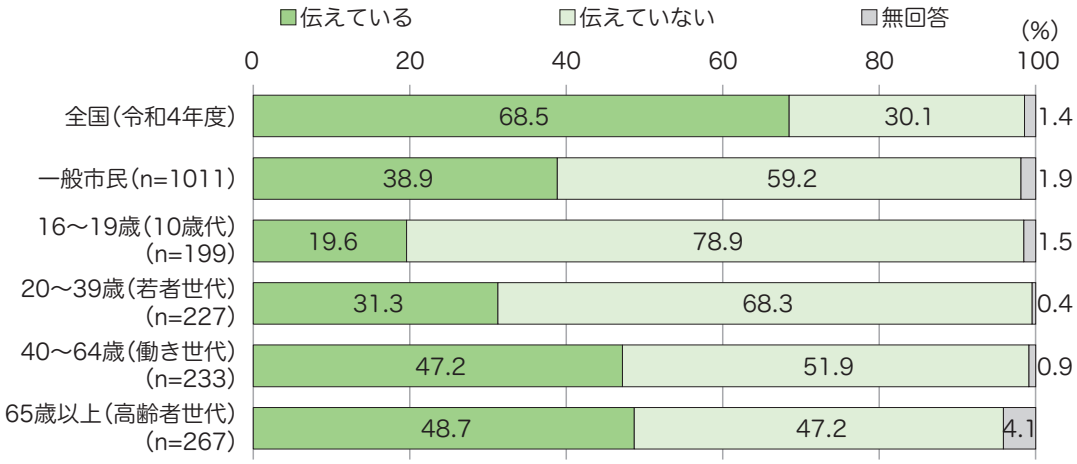


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

（2）郷土食などの食文化を継承している市民の割合

郷土食などの食文化を継承している一般市民は 38.9%となっています。全国調査に比べると 29.6 ポイント低くなっています。世代別に見ると年齢が上がるにつれて、郷土食などの食文化を継承している割合は高くなっています。

図表 52　郷土食などの食文化を継承している市民の割合

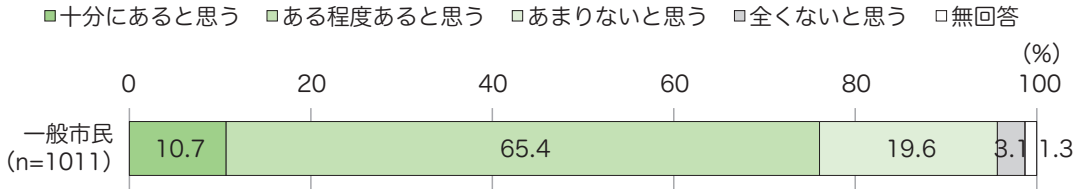


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）
全国は、食育に関する意識調査（農林水産省）

（3）食品の安全性に関する基礎的な知識がある市民の割合

食品の安全性に関する基礎的な知識がある一般市民は、76.1%となっています。

図表 53　食品の安全性に関する基礎的な知識がある市民の割合

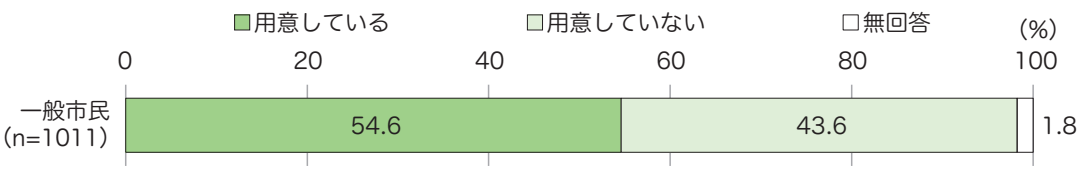


出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

（4）非常時に備えて非常用食料を用意している市民の割合

非常時に備えて非常用食料を用意している一般市民は、54.6%となっています。

図表 54　非常時に備えて非常用食料を用意している市民の割合



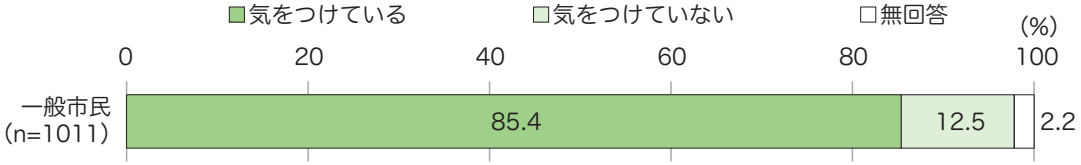
出典：市民アンケート調査（令和 5（2023）年度）

5 食と廃棄物

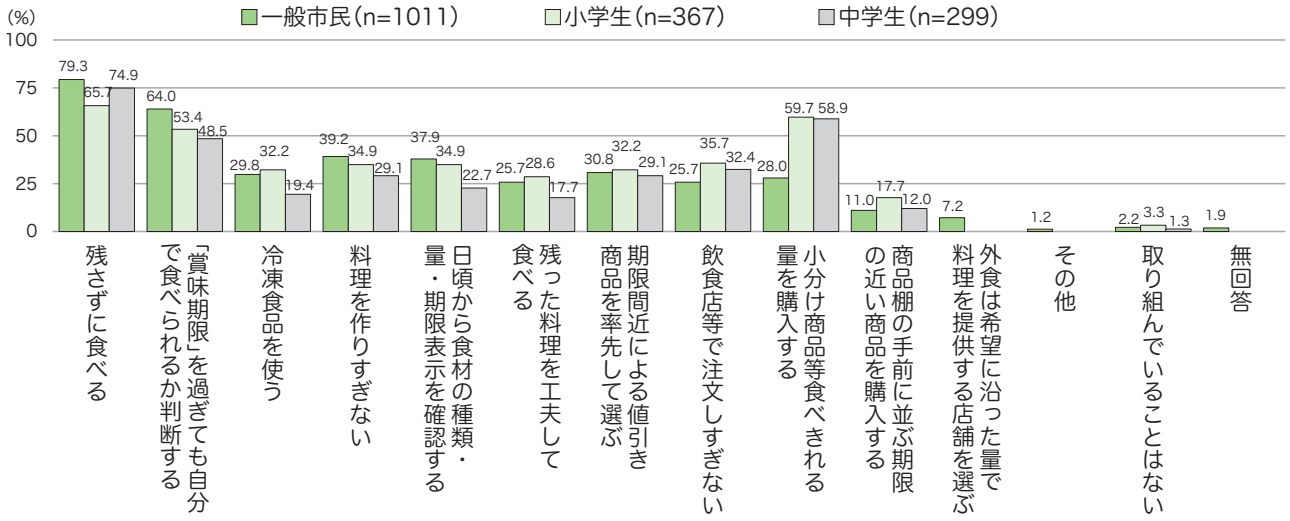
（1）食品の廃棄が少なくなるように気をつけている市民の割合

食品の廃棄が少なくなるように気をつけている一般市民は、85.4%となっています。

図表 55 食品の廃棄が少なくなるよう買いすぎ、作りすぎに気をつけている市民の割合



図表 56 食べ残し（食品ロス）を減らすために取り組んでいること

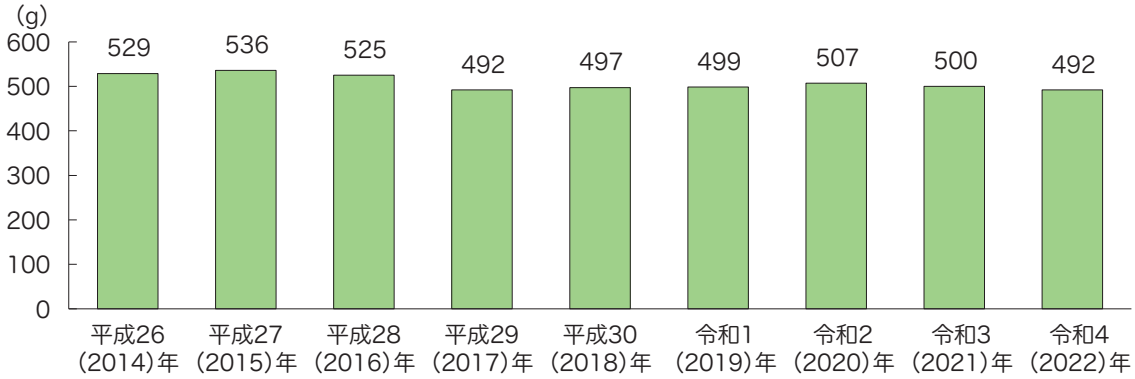


出典：市民アンケート調査（令和５（2023）年度）

（2）可燃ごみの状況

生活系可燃ごみの市民１人１日あたりの年度別排出量はここ数年、減少傾向にあります。

図表 57 生活系可燃ごみ市民１人１日あたりの年度別排出量



出典：甲府市環境行政の概要

6 第３次計画の目標達成状況

第３次計画の目標達成状況を見ると、「A 目標達成」は３指標、「B 目標には到達しなかったが改善された」は９指標、「C 改善が難しかった」は４指標、「C⁺ 明らかに新型コロナの影響により改善が難しかった」は１指標となっています。コロナ禍の影響を受けた計画期間であったものの、全体的には改善傾向となっています。

第４次計画では、改善をこれまで以上に進めるための施策・事業の見直しが求められます。

図表 58　第３次計画の目標達成状況

基本方針	指標		対象	実績値 2018年度	現状値 2022年度	現状値 2023年度	目標値 2023年度	目標値 基準	達成状況	単位
食育全般 食育の推進全般	食育に関心を持っている市民の割合		一般市民（幼児保護者を含む）	79.1	-	79.2	90	以上	B	%
	食育の推進に関わるボランティアの人数		-	547	-	462	600	以上	C	人
ふう フード（食物）で心も身体も健康	自分の体型を正しく認識している肥満度が「ふつう」の小学生（高学年）・中学生の割合		小学生・中学生	68.2	-	65.9	75	以上	C	%
	食に対する意識の向上	朝食を欠食する小学生の割合	小学生	1.5	-	1.9	0	-	C	%
		朝食を欠食する子育て世代・働き盛り世代の割合（20～40 歳代）	子育て世代・働き盛り世代	19.7	-	15.7	15	以下	B	%
		低栄養傾向（BMI20 以下）高齢者の割合	高齢者	22.9（2017）	22.2	-	22	以下	B	%
	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市民		一般市民	41.0	-	48.1	60	以上	B	%
	食事をよくかんで食べている市民		一般市民	47.6	-	64.0	55	以上	A	%
りん 林・農を身近に感じ地産地消の推進	農業体験学習の参加者数（累計） ※市が主催する収穫体験、味噌・枯露柿づくり等のセミナーなど		-	286（2017）	972	-	800	以上	A	人
	農産物直売所の年間顧客数		直売所の顧客	311,596（2017）	275,218	-	383,316	以上	C⁺	人
	学校給食における地場産物を使用する割合		-	26.8（2017）	28.3	-	30	以上	B	%
	甲府市の水道水の満足度		一般市民	55.6	-	57.1	60	以上	B	%
か 考える力を培い、食への感謝の心を醸成	子どもが食事を楽しんでいると感じている保護者の割合		幼児の保護者	78.0	-	88.9	100	-	B	%
	一食分の料理を作れる男性の割合		一般男性	41.2	-	32.4	50	以上	C	%
	郷土食などの食文化を継承している市民		一般市民	26.4	-	38.9	40	以上	B	%
	外食・中食を利用するときや加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にする市民		一般市民	49.4	-	4.9（参考値）	60	以上	-	%
ざん 残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活	買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにしている市民		一般市民	51.0	-	85.4	55	以上	A	%
	市民1人1日あたりの燃えるごみの排出量		-	497	492	-	450	以下	B	g

達成状況
A：目標達成　B：目標には到達しなかったが改善された
C：改善が難しかった　C+：明らかに新型コロナの影響により改善が難しかった
※「外食・中食を利用するときや加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にする市民」の現状値は、実績値と調査方法が異なるため参考値

7 現状と課題の整理

（1）現状

健康であると感じている方の割合や体型を正しく認識している方の割合は、ライフステージ*が上がるごとに減少する傾向にあります。一方で、朝食の欠食やバランスを欠いた食習慣という課題は、青年期～壮年期でより強く見られます。更に、１人で一食分の料理を作れる割合、食文化を継承している割合などの食への理解や知識は、年齢とともに身につく傾向にあります。以上のように、ライフステージごとに特徴や課題があり、健康と豊かな食の実現に向けての必要なアプローチは異なります。

また、健康であると感じている方や、食事を楽しんでいると感じている方の割合は、食育への関心の有無によって大きな違いは見られない一方で、食育への関心がある層では、朝食を欠食する方の割合は低く、また、よくかんで食べる、１人で一食分の料理が作れる、食文化を継承している方の割合が特に高い傾向にあり、食育への関心の有無との強い関連性が見られます。

図表 59　ライフステージ別の市民アンケート結果

基本方針との対応	項目	少年期		青年期		壮年期	高齢期
		小学生 (n=367)	中学生 (n=299)	16～19歳 (n=199)	20～39歳 (n=227)	40～64歳 (n=233)	65歳以上 (n=267)
食育全般 食育の推進全般	食育に関心のある割合	76.6	60.9	63.3	74.4	79.8	81.6
	健康であると感じている割合	88.8	86.3	85.9	73.6	71.7	65.2
ふう フード（食物）で心も身体も健康	自分の体型を正しく認識している肥満度・BMIが「ふつう」の人の割合	67.5	64.1	52.3	44.5	34.3	26.6
	朝食を欠食する割合	1.9	3.7	5.5	17.2	9.4	2.6
	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割合	62.4	51.2	60.8	31.3	47.2	53.2
	よくかんで食べる割合	76.0	59.5	55.8	59.9	63.1	74.2
か 考える力を培い、食への感謝の心を醸成	食事を楽しんでいると感じる割合	96.7	94.0	96.5	94.7	93.6	88.8
	ひとりで一食分の料理を作れる割合	20.4	19.3	26.6	64.8	71.2	53.9
	食文化を継承している割合	-	-	19.6	31.3	47.2	48.7

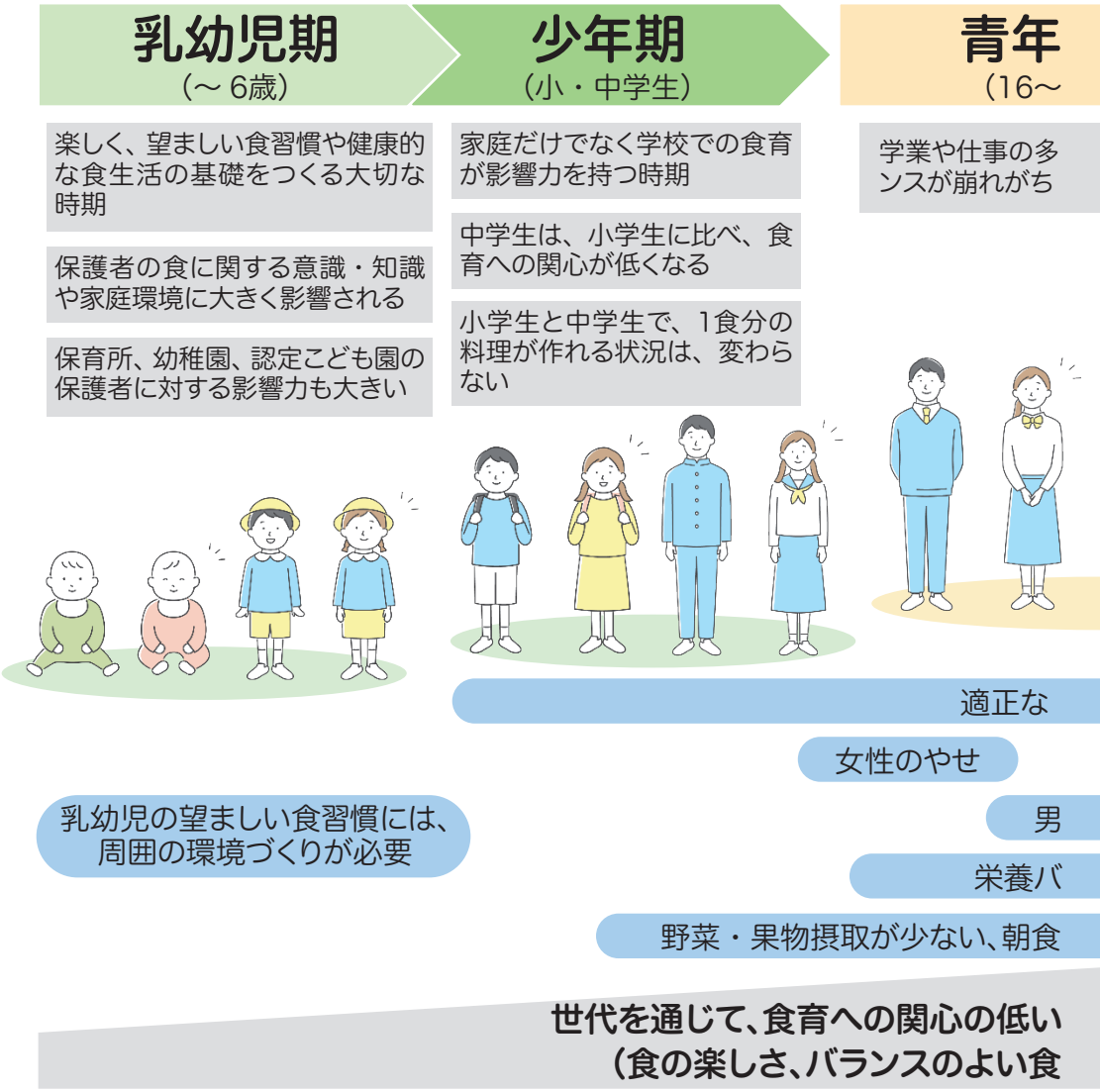
図表 60　食育への関心別の市民アンケート結果

基本方針との対応	項目	16歳以上の市民	
		食育関心あり (n=759)	食育関心なし (n=243)
食育全般 食育の推進全般	食育に関心のある割合	-	-
	健康であると感じている割合	74.3	68.3
ふう フード（食物）で心も身体も健康	自分の体型を正しく認識している肥満度・BMIが「ふつう」の人の割合	34.8	37.9
	朝食を欠食する割合	5.8	16.0
	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割合	50.2	41.2
	よくかんで食べる割合	69.2	29.6
か 考える力を培い、食への感謝の心を醸成	食事を楽しんでいると感じる割合	95.0	87.7
	1人で一食分の料理を作れる割合	62.2	34.6
	食文化を継承している割合	44.1	22.6

課題の整理

現状を踏まえると、世代を通じて、食育への関心の低い層において食に関する課題が多いことが分かります。第４次計画では、これまで十分にアプローチできていない層に対しても、取組を進めていくという視点から、課題を整理します。

図表 61　ライフステージごとの食生活の特徴と課題

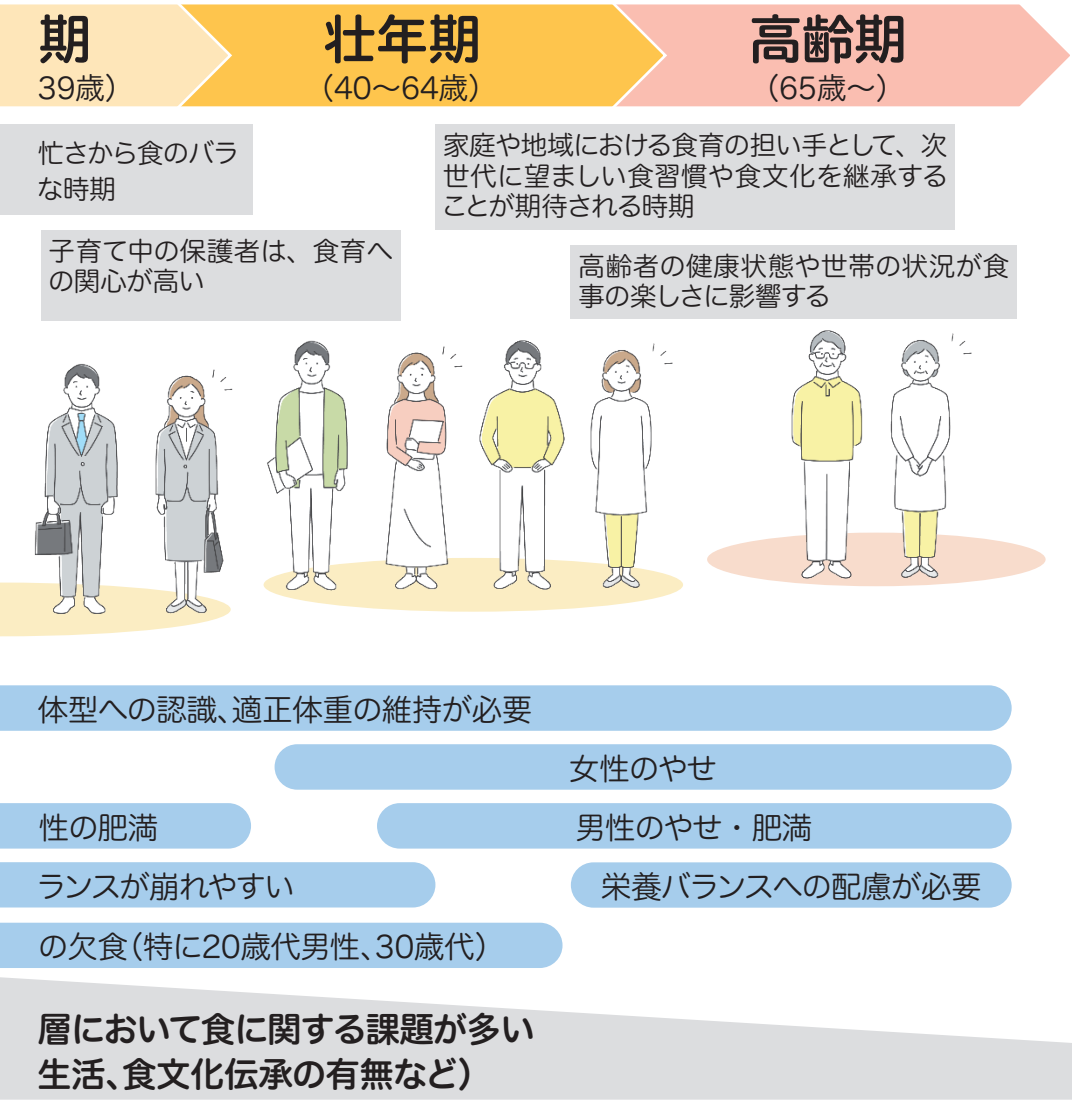


① 生涯を通じた食育の推進　～ライフステージに応じた取組の継続～

第３次計画の目標達成状況を見ると、全体としては改善傾向にあるものの、達成には至っていない指標が多い状況となっています。特に、心身の健康増進に関する目標の中で、適切な体型に対する認識が持てていないことや、朝食の欠食については改善が遅れています。

更に、アンケート結果を見ると、子どもが成長し、自らの食を選択するようになる際に、朝食の欠食等、食生活が崩れやすい傾向があることが分かります。このようなライフステージごとの特徴を踏まえ、生涯を通じた長い視点での取組が必要です。

そのため、第４次計画では第３次計画の重点的な取組を引き継ぎ、①子どもが食事を楽しむ取組の推進、②自分の体型に対する正しい認識を培う取組の推進、③子育て世代・働き盛り世代の欠食を減らす取組の推進、④健康寿命の延伸に向けた取組の推進を継続していくことが求められます。



② 食の土台づくりの推進　～自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進～

働き方や暮らし方（世帯の状況・子どもの有無等）で、食育への関心や実際の食生活は変化すると考えられます。例えば、同じ年代であっても、子どもがいる世帯は食育への関心が高く、単身世帯は食がおろそかになりやすい傾向があります。

暮らしが多様化し、食育への関心が高まりにくい、食がおろそかになりやすい市民もいる中で、健康的な食生活を送る人の割合を底上げしていくためには、「意識しなくても、バランスに配慮した食を選びやすくなっている」といった、生活環境づくりからアプローチする視点が重要です。そのためには、従来の取組に加えて、食と市民との接点に着目し、関連する事業者と課題を共有し、連携していくことも求められます。

COLUMN

自然に健康になれる食環境づくり

日本人の平均寿命は長く、「人生 100 年」といわれるほどになりました。
長い長い人生をより良く過ごすためには、『健康』であることがとても大切です。

現在、国を挙げて『自然に健康になれる』を健康づくりのキーワードとした『環境づくり』が始まっています。

このような中、食に関する『食環境づくり』は、子どもから高齢者まで、また健康への関心がある・ないに関わらず、全ての人々がより健康的な食生活を送り『食べる』ことから健康になることを目的とし、健康的な食物を入手しやすい環境を整える「食物へのアクセス」と、健康や栄養・食生活に関する正しい情報を定期的に得られる状態をつくり出す「情報へのアクセス」の両者を統合し、国などの行政だけでなく、食品製造事業者、食品流通事業者、メディア、学術関係者、その他の事業者、市民団体等が連携して取り組んでいます。

甲府市では、第３次食育推進計画から、幼児、児童、保護者の皆様を中心に、家庭・保育所等・市歯科医師会・食生活改善推進員連絡協議会等と連携した食の体験を広げるための味覚教育、食文化伝承や、リーフレット等での啓発ツールを活用した情報発信や健康相談、健康教育などによる食環境づくりに取り組んできました。

この第４次食育推進計画では、食に関連する事業者等と連携し「食物へのアクセス」や「情報へのアクセス」を充実させ、健康課題や栄養面、環境面の改善に向け重点的に取り組んでいきます。

自然に健康になれる食環境づくりの例

スーパーなどで…

食物へのアクセス

健康に配慮した食物が
身近にあり購入しやすい

情報へのアクセス

栄養・食生活、
健康に関する情報が
配られている