

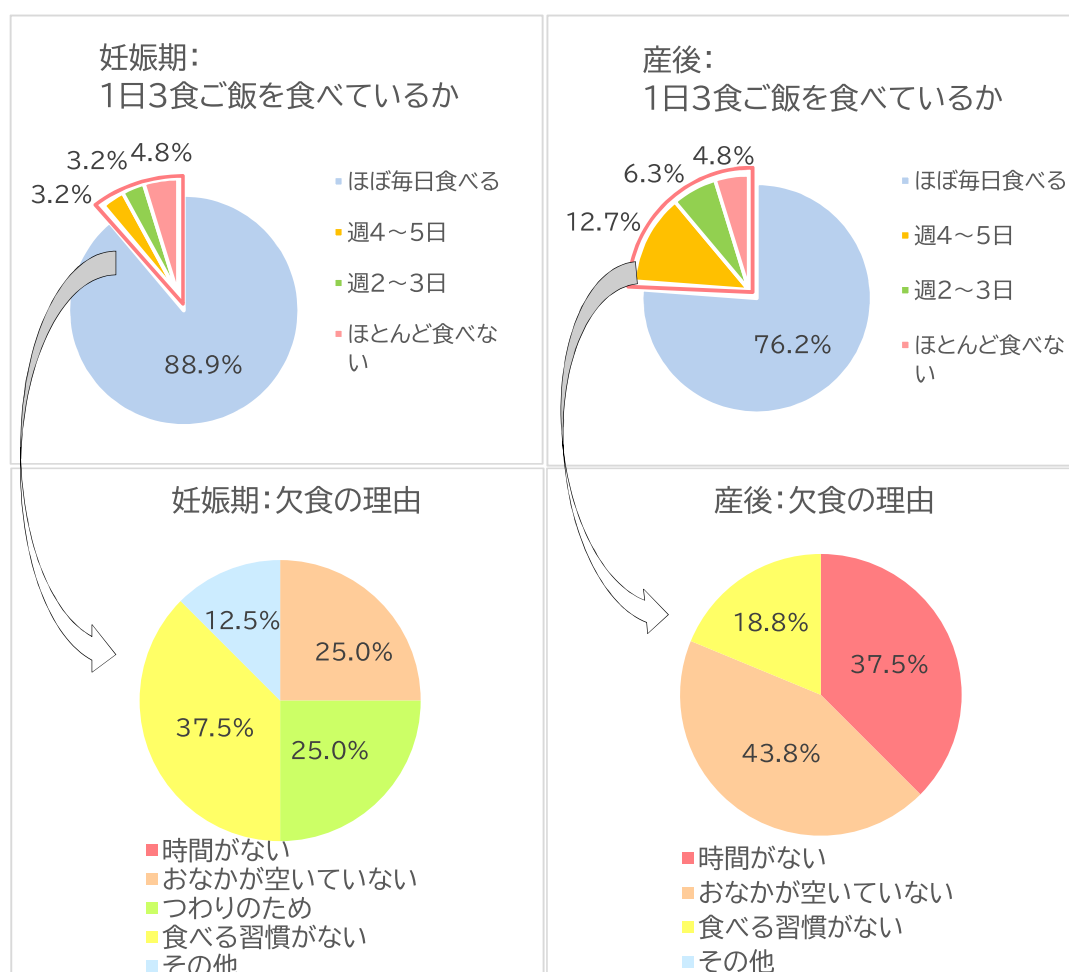
6 ライフステージごとの本市の現状と課題

妊娠期

現状・課題

妊娠期は、子どもの発育のための必要な栄養素が増え、3食しっかりと食事をするのが大切になってきます。現在は、母子健康手帳交付時やウェルカムベビー①(パパママ学級)において妊娠期の食事の重要性について周知しています。

今後は、周知啓発のみならず、妊娠期の食事について実態把握と評価・検証を行う必要があります。今回実施したアンケート結果から、産後の欠食頻度が高くなることがわかりました。妊娠期に確立した食生活を産後も継続して続けていくことができるように支援することが今後の課題です。



(4か月・7か月児健診での妊娠期・産後の食生活アンケート結果より)

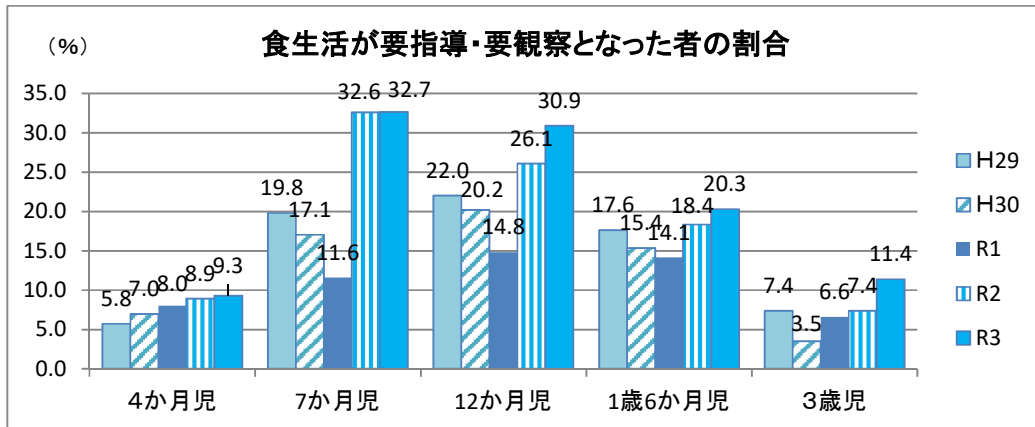
乳幼児期

現状・課題

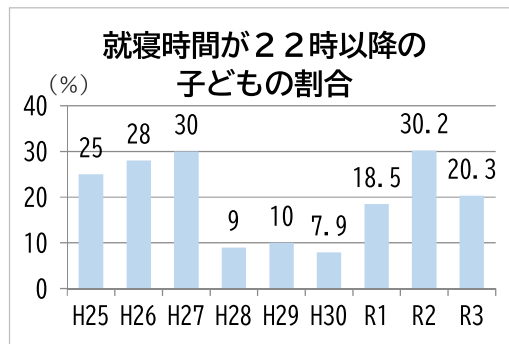
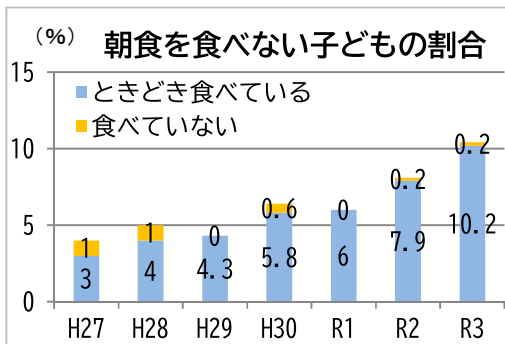
乳児健診で食生活が要指導・要観察となった者は、乳児期に多くなっています。以前はむら食い、卒乳の時期と重なる12か月児が最も多い傾向がありましたが、令和2年度以降は7か月児で最も多くなっています。離乳食開始後の健診であり、離乳食が進まない、ステップアップの仕方が分からないことが保護者の悩みとして挙げられます。

また、コロナ禍で集団指導から個別指導に切り替えたことが相談件数の増加理由になっています。さらに、核家族化やコロナ禍で身近な相談相手がいなくなっていることが相談件数増加の背景として見えてきました。

朝食を毎日食べていない子どもの割合は、年々増加傾向にあります。就寝時間が遅い子どもの割合は平成28年度以降減少していましたが、コロナにより一時増加しています。朝食欠食と就寝時間は関連性があるとされていることから、生活リズムを整え、朝食を食べる習慣づけをしていくことが必要であると考えます。



(乳幼児健診結果より)



(市内保育園アンケートより)

学童・思春期

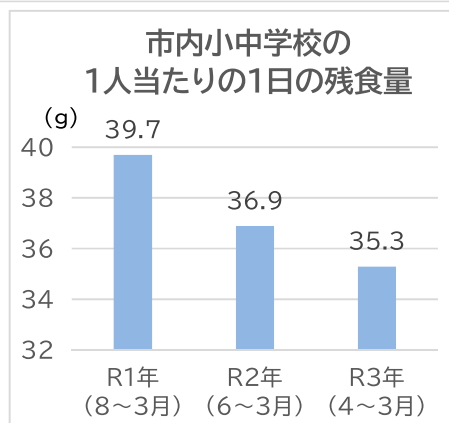
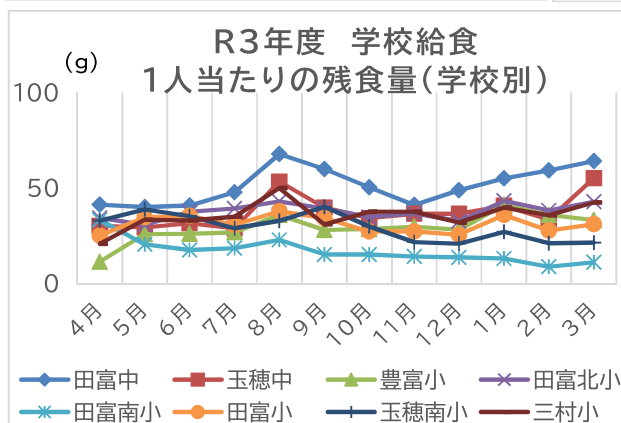
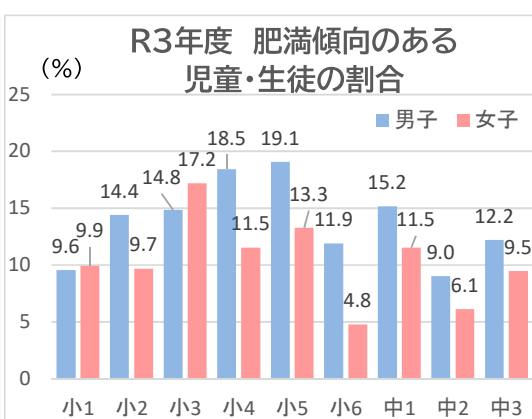
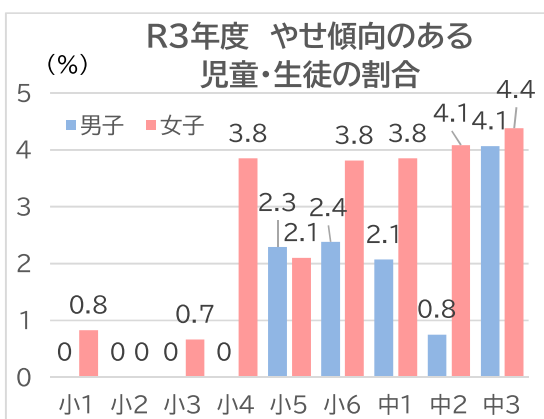
現状・課題

やせ傾向のある児童・生徒の割合は、女子で多く、その割合は年齢を重ねるごとに増加しているものの、全国平均と比較すると、男女ともに低値を示しています。

一方で、肥満傾向にある児童・生徒の割合は、全国平均値と比較して男女ともに高くなっています。特に男子の肥満傾向の割合は高く、小学校5年生で最高値を示しています。

このことから、学齢期における肥満傾向の児童・生徒の割合を減少させることが課題に挙げられます。

また、令和元年8月29日より中央市給食センターが稼働し始めたことで学校毎の残食量を比較することができるようになりました。傾向として残食量が最も多いのは田富中学校、最も少ないのは田富南小であることが分かります。市内小中学校全体の残食量は年々減少しています。



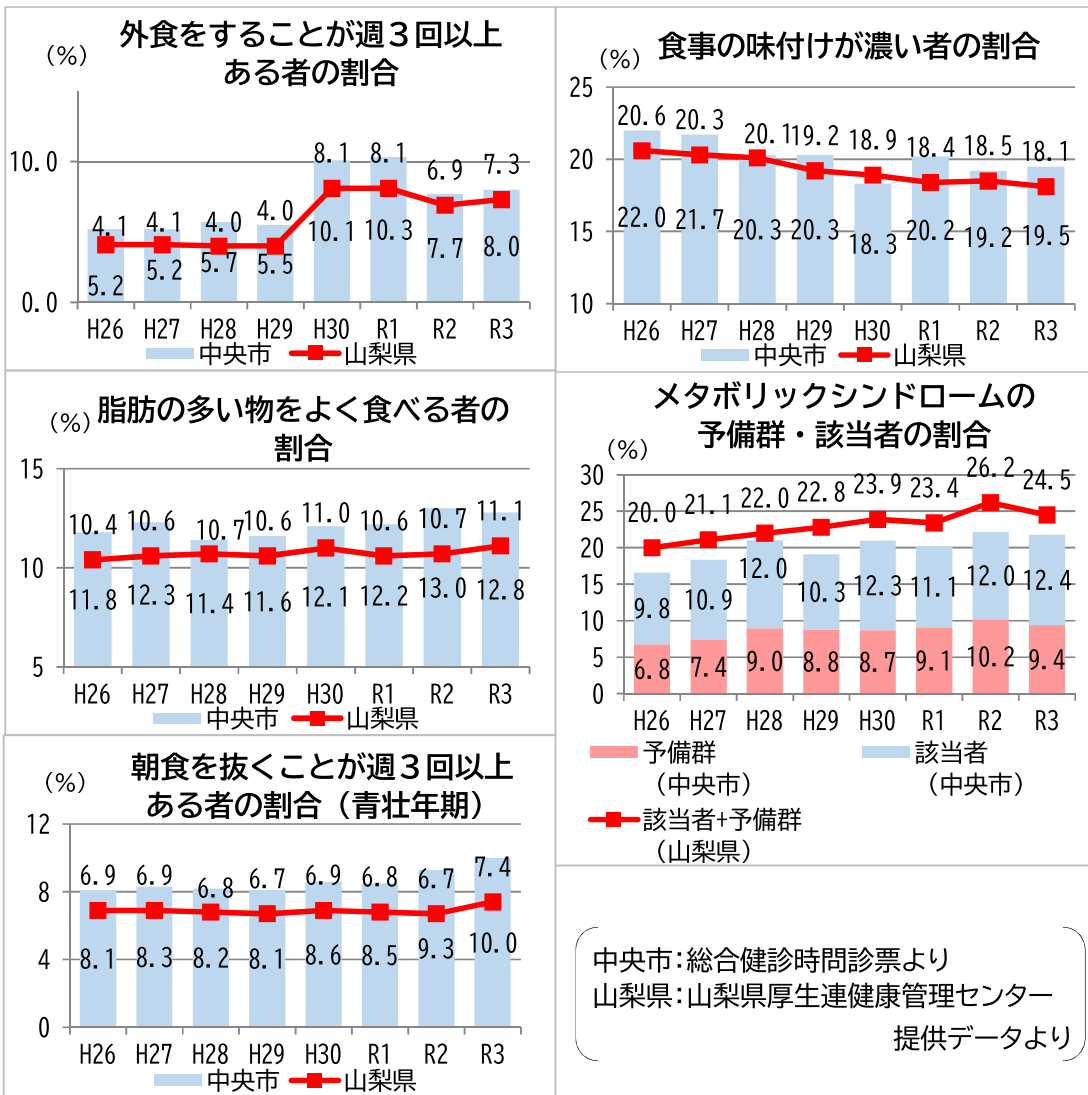
(学校保健統計、検診結果調査、給食センター作成資料より)

青壮年期

現状・課題

中央市の特徴として、山梨県と比較して外食の頻度が高い人が多く、濃い味付けや脂質の多い食事を摂る傾向にあることが分かっています。

メタボリックシンドロームの予備群・該当者は、県に比べて低値ではありますが、年々増加しています。さらに、朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合は年々増加しており、1割の人が習慣的に朝食を欠食しています。朝食欠食は肥満のリスクを増大させる因子であるため、メタボリックシンドローム予防のために、朝食欠食率の増加は取り組むべき課題の一つとなっています。



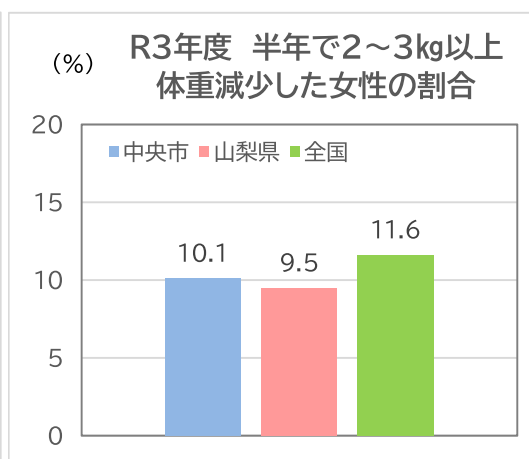
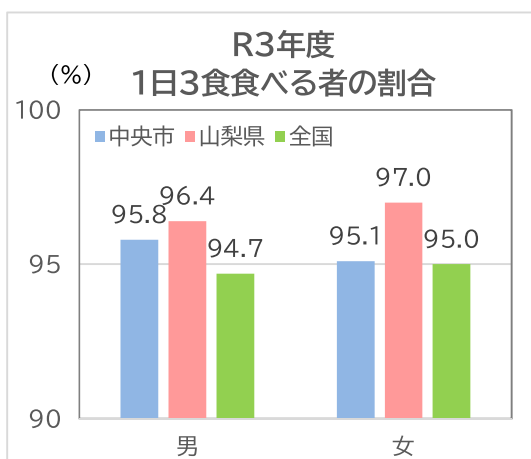
高齢期

現状・課題

1日3食食べる者の割合は、山梨県と比較して男女共に低くなっています。また、女性においては半年で2～3kg以上体重減少した者が県よりも多くなっており、フレイル(※1)のリスクが高くなっています。

欠食によるエネルギー・たんぱく質の不足は、低栄養を引き起こします。それに伴う筋肉量、体重減少からなるフレイルは、認知症や要介護のリスクを高め、QOLの低下につながります。そうした悪循環を防ぐために、近年は生活習慣病予防として「食べない」のではなく、フレイル予防として「食べる」ことへ意識の変換が必要となっています。

今後、高齢者が増加する中で地域での普及啓発の場を確保することが求められています。



(後期高齢者の質問票より)

※1 フレイルとは、「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を言い、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。