

原田直樹（長野県木曾保健所）、白井祐二（長野県北信保健所）、山崎宗廣（長野県木曾保健所）

要旨：地区組織活動である長野県食生活改善推進協議会木曾支部が「健康の“きそ”いきいき健康づくり発信事業」（以下「事業」という。）を実施し、その事業の中で、健康意識調査を実施した。その結果について、報告を行う。

キーワード：健康づくり、健康増進栄養計画、食育、保健所、食生活改善推進員（食改）

A. 目的

健康に関する意識調査を行い、そのデータを基に、地域の実情に合った健康づくりの提言を行うことを目的に調査を実施した。

本報告は、この事業の中で実施した健康意識調査の内容について報告をする。

B. 調査の方法

1. 調査対象者

木曾郡内の町村の協力を得て、10歳代（15歳以上）から70歳代の住民に対し、町村、性別、年代別に約40～60人ずつ、合計840名対象として行った。

2. 調査の実施方法

平成19年8月中に、自記式アンケート調査を留置法にて実施した。アンケート用紙は、食生活改善推進員（以下「食改員」という。）が近隣に居住する住民に配布し、無記名により、保健所あて郵送で返送する方法で行った。

3. 調査内容

調査項目は、平成13年度に実施した調査と経年比較ができ、県の調査（県民健康・栄養調査）とも比較できるように項目を設定した。食育、食生活、運動、喫煙等の健康意識全般についての調査となっている。

調査項目の選定にあたっては、食改員と地域や行政の管理栄養士からなる検討会を開催した。

C. 結果

1. 食育についての意識

「食育という言葉やその意味を知っていますか」と尋ねたところ、「言葉も意味も知っている」または「言葉は知っている」とした人の割合は男性で81.7%、女性で88.4%となった。「知らない」とした人の割合は、10歳代男性で28.5%、女性で28.3%、60歳代男性で27.5%、70歳代男性で24.2%であった。

2. 食育で大切だと思うこと

「食育で特に大切だと思うことは、どんなことですか。（3つまでの複数回答）」と尋ねたところ、男女ともに、表1のとおりとなった。「規則正しく栄養のバランスを考えた食生活ができる力」という回答が約8割と最も多かった。

<表1> 食育で大切だと思うこと

項目	男性	女性
規則正しく栄養のバランスを考えた食生活ができる力	79.8	83.8
食品の安全性に関心を持ち安全な食品を選ぶことができる力	32.3	32.2
自然や食べ物への感謝の気持ち	35.7	24.1
和食や郷土料理、伝統料理などの優れた食文化を受け継ぐ力	34.2	38.2
肥満ややせ過ぎにならないよう食生活を自己管理する力	30.4	26.7
様々な食材を知りいろいろな食べ物を選ぶことができる力	24.2	30.9
調理済食品に頼らず日常の料理を自分で作ることができる力	26.4	33.0
地産地消や自分で作物を作るなどの農業体験	15.8	13.6
その他	1.9	1.3

3. 木曾地域の郷土料理について

「郷土料理をどれだけ知っていますか」との問いに対し、「食べたことがある」と回答があった料理は、多い順に、ごへいもち99.2%、ほお葉巻99.0%、手打そば97.7%、野沢菜漬け96.2%、干し柿95.7%、けんちん汁94.5%、栗きんとん94.1%、ほお葉寿司91.9%、じゃがいものころ煮88.0%、すんき88.0%、赤かぶの甘酢漬88.5%、からすみ83.2%、栗小餅84.7%、そば寿司81.9%、おおびら77.1%となっていた。

また、「郷土料理をどれだけ作っていますか」との問いに対し、「家庭で作ることがある」と回答があった料理は、多い順にじゃがいものころ煮75.2%、けんちん汁72.0%、ほお葉巻65.7%、赤かぶの甘酢漬62.5%、おおびら62.4%、野沢菜漬け61.1%、干し柿56.3%、ほお葉寿司54.8%、ごへいもち46.1%、すんき45.8%、そば寿司35.6%、栗きんとん28.6%、ぜんまいの白和え29.6%、からすみ28.1%となっていた。

4. 健康についての意識

メタボリックシンドロームについて、「あなたは“メタボリックシンドローム”という言葉やその定義（基準値等）を知っていますか」と尋ねたところ、「言葉も定義も知っている」及び「言葉は知っており、定義は知らないがなんとなくわかる」とした回答した人の割合は、男性で82.6%、女性で86.5%であった。

5. 食生活についての意識

「食生活について、どんな情報を知りたいですか。（3つまでの複数回答）」と尋ねたところ、男性では、「食品の安全性」、「病気予防のための食事」、「料理方法」、「食品の栄養成分とその機能」の順に、女性では、「食品の安全性」、「ダイエットのための食事」、「料理方法」、「食品の栄養成分とその機能」の順に多かった。（表2）

<表2> 食生活で知りたい情報

項目	男性	女性	項目	男性	女性
食品の安全性	60.0	54.3	新しいメニュー	16.1	30.7
料理方法	30.3	49.6	健康食品や栄養補助食品	17.8	26.5
ダイエットのための食事	18.9	52.6	外食や惣菜等の栄養成分	13.9	6.8
食品の栄養成分とその機能	27.8	30.7	その他	3.1	24.3
病気の予防のための食事	46.1	14.1	特に知りたいことはない	8.1	12.2

6. 朝食の状況について

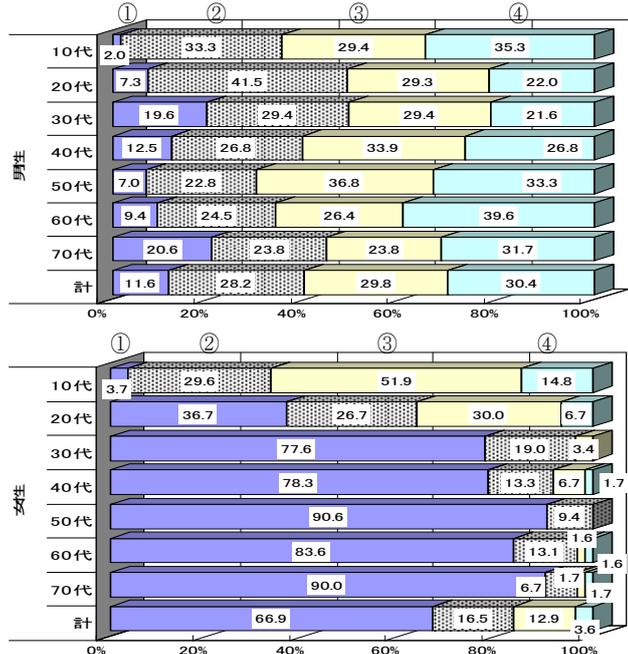
朝食について、「1週間のうち何回朝食をとりますか」と尋ねたところ、「ほぼ毎日食べている」と回答した人の割合は、男性では85.5%、女性では90.6%であった。一方、朝食を“毎日食べていない”と回答した人の割合は、20歳代男性で29.3%、30歳代男性で23.5%、20歳代女性26.7%であった。

7. 料理を作るか

「自分で料理をすることがありますか」と尋ねたところ、男性の約4割で「よくする」または「どちらかといえばする」との回答があった。(図)

<図> 料理を自分で作るか

①よくする ②どちらかといえばする ③どちらかといえばしない ④しない



8. たばこについて

喫煙について、「あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか」と尋ねたところ、「これまでに合計100本以上、または、6ヶ月以上吸っている」と回答した人の割合は、男性で59.2%、女性で7.7%、「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した人の割合は、男性では4.5%、女性では4.3%であった。

また、喫煙状況について、「現在（この1ヶ月間）たばこを吸っていますか」と尋ねたところ、男性では35.2%、女性では3.6%であった。

D. 考察

食育の意識については、「言葉も意味も知っている」または「言葉は知っている」とした人の割合は、男女とも8割を超えており、かなり浸透していると考えられるが、10歳代の男女と60・70歳代男性で「知らない」とした人の割合が2割を超えていた。食育は、子どもだけを対象にしがちであるが、親や地域で取り組むことが、必要であるため、すべての人に、関心を持ってもらうことが重要と考える。また、食育は、食べ物への感謝、地産地消、食文化の継承など多岐にわたるが、食育で大切だと思うこととしては、「規則正しく栄養のバランスを考えた食生活ができる力」との回答が男女とも約8割あり、食育には健康づくりという視点も重要であると思われる。

木曾地域の郷土料理であるが、木曾は、南北に長く、かつ、標高差もあって、気候が異なっているため、地区により郷土料理が異なっているという特徴がある。この調査では、知っている郷土料理と家庭で作っている郷土料理に差が見られた。このことは、家庭で作る料理と、食べに行ったり、買ったりする料理とに区別されてきている傾向を示すものと思われる。

メタボリックシンドロームという言葉については、かなり浸透していることが伺える。

食生活について知りたい情報については、食品の偽装問題等を反映してか、食品の安全性への関心が高くなっている。平成13年度の調査と比較すると、女性で、「ダイエットのための食事」への関心が増えている。また、男女とも、「料理方法」、「食品の栄養成分とその機能」に関心が高くなっていた。

朝食の状況では、「ほぼ毎日食べる」と回答した人が多い状況であった。平成13年度の調査結果との比較では、20歳代女性では、「ほぼ毎日食べる」と回答した人の割合が、13.7ポイント減少していた。

自分で料理をする男性は、約4割であったが、平成13年度に行った同様の調査と比較すると約14ポイント多くなっていた。男性は、「自分で食事を作っていないから」等の理由で食生活の話に敬遠する様子のみられることがしばしばあるが、料理作りを通じ、食生活に関心を持ってもらうことは、健康づくりには重要なことであると思われる。

喫煙の現状は、平成17年の国民・健康栄養調査結果と比較すると、今回の調査の方が低かった。

E. まとめ

木曾郡内の町村では、今回の調査結果を活用し、食育推進計画を立案している町村もある。木曾地域での食育推進計画や健康増進栄養計画等の指標として有効に活用できると思われる。

今回の事業は、食改員の力により、地域の健康づくりを推進していくという大きな取り組みであった。今後も、食改員等の地区組織や保健所、町村の自治体等が互いに連携を図り、地域のネットワークで、健康づくりや食育を推進していきたいと考える。