

章 これまでの取り組みとさらなる課題

1. 健康分野

- 朝食欠食率 -

朝食は1日の活動源となる大切な食事であり、1日3回の食事を規則正しくとることで生活リズムを整え、必要な栄養素等を確保することができます。しかし若い世代を中心に朝食の欠食が多く見られたため、朝食を欠食する人を減らすことを目標の一つとして食育推進計画を進めてきました。

国や大阪府においても「朝食の欠食をなくすこと」を重要課題として活動を進めており、東大阪市においてもこれらの活動と連動し、健康づくり部門だけでなく教育や地域全体の問題としてとらえ、食育推進計画の中心課題として改善に取り組んできました。食生活改善推進員や地域活動栄養士会会員など食に関する市民グループとともに地域に出向き、市民への普及啓発活動を行ったり、食育イベントでは「朝食を食べること」をねらいとして展示を行ったり、また朝食メニューの提案をしました。食育推進メニュー集には、平成19年に実施した「朝食アイデアメニューコンテスト」に応募のあったメニューを中心に掲載しました。

市内の大学に対して啓発活動を行い、新入学の時期には朝食の定着を目的に「食育イベント」が実施されるなど、新たな動きが見られるようになりました。幼稚園や保育所(園)では園児に対して朝食を食べるように食育事業を行うだけでなく、その保護者に対しても朝食を食べることのメッセージが伝わるようアンケートやリーフレットを工夫しました。保健センターでは、1歳6ヶ月児健診や3歳児健診などの時期に応じた定期健診を行っていますが、これらの場を活用して朝食摂取の指導を行ってきました。

これらの活動の成果として小学生、中学生、青年期において「朝食をほとんど食べない人の割合」に改善が見られました。しかしながらまだ小学生では4.1%、中学生では10.4%、青年期男性では25.7%の人がほとんど毎日朝食を食べていない状況にあります。国民健康・栄養調査結果では、朝食を欠食する習慣のある人のうち、小学生・中学生ごろからその習慣が始まった人も多いとされています。中学生の時期までに朝食を摂る習慣化が大切であり、子どもやその家庭に対して朝食の大切さに対する理解を深め、よい習慣をつけられるよう普及啓発を図ることが引き続き必要であると考えられます。

特に東大阪市の調査において、アンケート対象者は家族のいる人に限られているにもかかわらず「ほとんど食べない」人が4人に1人とかなり多い状況です。朝食を食べることは一日の活動源として重要であり、欠食することにより栄養不足によるやせの原因につながったり、逆にまとめ食いからさらには肥満につながることもなります。また家庭の中で自分たちが朝食を食べない習慣を続けることは、子どもへのよい習慣づけの障害になる

ことも考えられます。子どもたちを含め全年代に対し、朝食を食べるよう普及啓発することが引き続き必要であると考えられます。

図1 全国の朝食欠食の状況

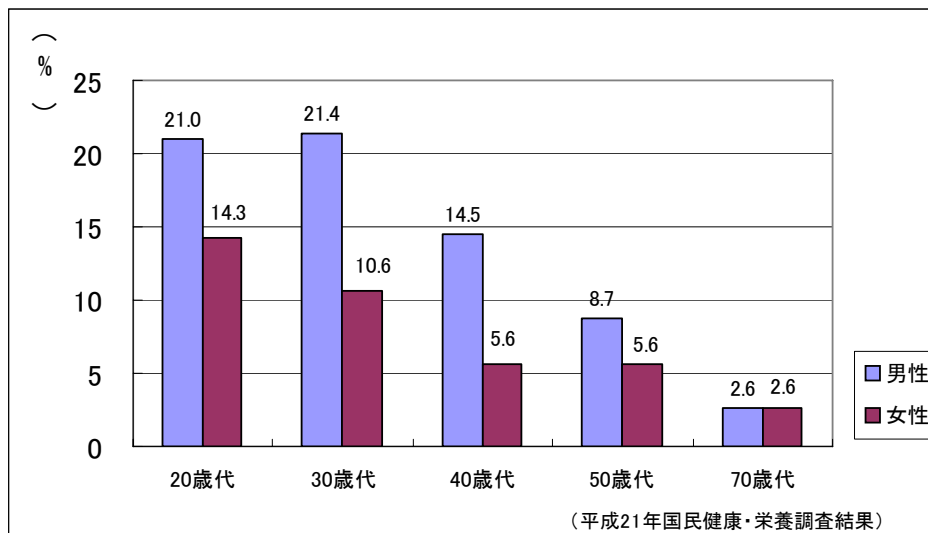
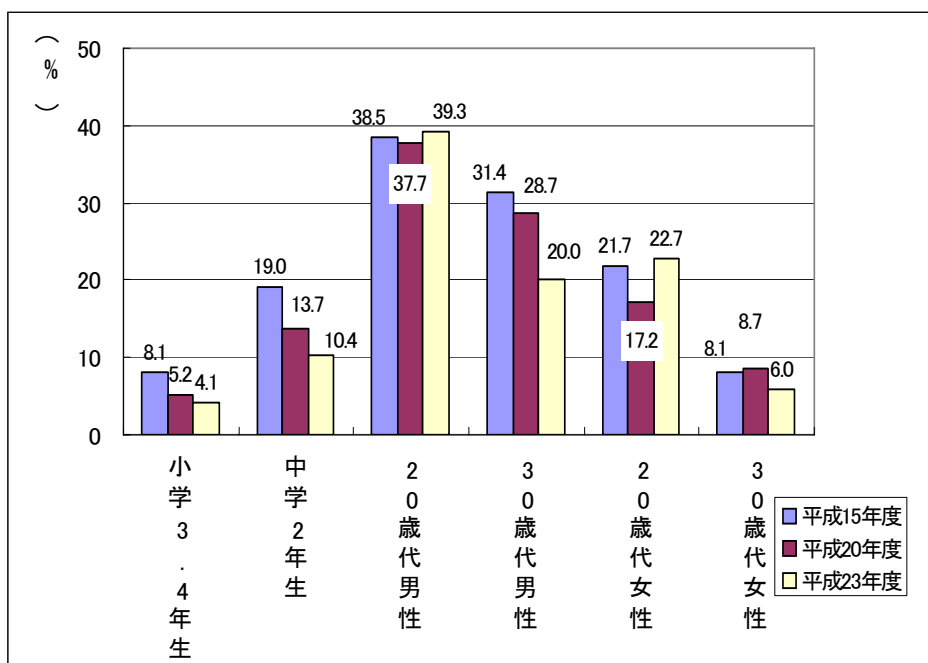


図2 東大阪市の朝食欠食の状況



- 野菜の摂取不足 -

循環器疾患やがんの予防に効果的に働くとされるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取を考えると、基本的に通常の食事として摂取することが好ましく、食品としては野菜を摂取することが大切です。これらの理由により野菜をしっかり食べることに ついて食育推進計画の目標の一つとして進めてきました。

これまでの期間、多くの関係団体が相互に連携を取りながら、地産地消の推進の観点から東大阪市で多く栽培される野菜やその利用について情報提供するとともに、野菜メニューの提案をしてきました。市政だよりでは 2 年にわたり東大阪市の野菜メニューを掲載してまいりましたし、また食育推進メニュー集においても東大阪市で多く栽培される野菜のメニュー紹介をしました。地域に出向き、市民への普及啓発活動を行ったり展示を行ったりしました。食のボランティア団体と協働して毎日の食事づくりに役立つよう調理実習を含めた講座を開催し、調理技術の習得や野菜メニューの普及を行ってまいりました。

幼稚園児の食育事業では食育媒体の活用を図り、保護者に対しても「野菜を多く食べる」というメッセージが伝わるようアンケートやリーフレットを工夫しました。

これらの活動の結果、平成 23 年度に行った 4 ヶ月児健診保護者に対する調査において「ほとんど毎食野菜を食べる」は 14.2%、「一日 2 食野菜を食べる」は 50.9%、「一日 1 食またはほとんど野菜を食べない」は 34.9%でした。また、小学 3・4 年生に対するアンケートでは「ほとんど毎食野菜を食べる」は 44.3%、「一日 2 食野菜を食べる」は 45.3%、「一日 1 食またはほとんど野菜を食べない」は 10.4%でした。中学 2 年生に対するアンケートでは「ほとんど毎食野菜を食べる」は 30.2%、「一日 2 食野菜を食べる」は 50.3%、「一日 1 食またはほとんど野菜を食べない」は 19.5%でした。平成 15 年度と比べると改善しているとはいえ、現状ではどの世代においても野菜の摂取頻度が少ない状況です。平成 21 年国民健康・栄養調査結果によると 20 歳以上における野菜摂取量は平均 295g で、目標量の 350g には達しておらず、特に若年層では摂取量が不足しています。

今後さらに摂取頻度を増やすために機会を捉えて、食事に対する意識の向上を図り、あわせて実践的な指導を行う必要があります。

- 食品やメニューを選ぶ力 -

食の外注が簡単にできるようになり、外食などをする機会が増えています。ただ食を楽しむだけでなく、食品の組み合わせを考えて食べることは健康づくりに大切なことです。食に関するわかりやすい情報や知識の提供が多くなされることが大切であるとともに、それらを活用して自らの健康づくりにいかす力もまた必要です。

東大阪市では「外食栄養成分表示事業」を実施し、飲食店におけるメニューの栄養成分表示とヘルシーメニューの提供を推進してまいりました。平成 18 年度末に 241 店だった外食栄養

成分表示指定店は平成 22 年度末には 355 店になり、着実に増加しています。府や事業者独自の動きもあり、東大阪市外食栄養成分表示店には該当しないものの、大手チェーン店ではメニュー表やホームページで独自に一部の栄養成分について表示する動きが進んでおり、食に関する情報提供は進んでいます。また単身者や高齢者にも利用しやすい「食事バランスガイド」表示も進んできました。市販食品については「栄養表示基準」に基づく栄養成分表示が進んでいます。消費者庁の調べによると、全体の約 8 割の食品に一般表示がされているという報告があります。東大阪市においては、表示をしようとする事業者に対し適切な表示がなされるよう助言や指導を行ってきました。

このように食に関する情報提供が進むなか、消費者がそれを利用しようとする意識と知識が必要です。平成 17 年国民健康・栄養調査によると栄養成分表示を見たことがあると回答した人は全体の 42%であり、栄養成分表示を見たことがある人のうち、男性では 2 人に 1 人、女性では 4 人に 3 人が栄養成分表示を参考にしているとの結果が出ています。一方東大阪市健康増進計画中間評価によると、「表示について知らない」割合は減少傾向にあるものの「ほとんど参考にしない」割合は相変わらず多いという結果になりました。また「食事バランスガイド」についても、「見たことがある人」は平成 18 年度の 55.2%から平成 22 年度には 77.3%と増加しましたが、そのうち「食事バランスガイドを参考に食生活を送る人の割合」は 19.5%から 11.8%に大きく減少しました。

以上のことにより、食に関するわかりやすい情報や知識の提供がなされるよう引き続き取り組むとともに、今後は市民がこれらの情報を適切に利用できるような啓発活動と、具体的な知識普及を実施することが大切であると考えられます。

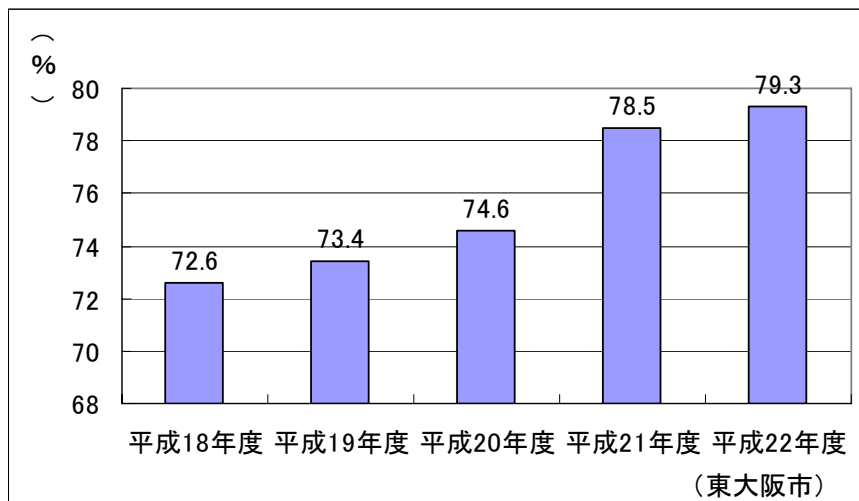
- 健全な口腔機能 -

健康な食生活を送るためには、健全な口腔機能（かむ・飲み込む機能）の育成・維持は不可欠です。「食べ方」を通して、生涯にわたって安全で快適な食生活を営むこと、口の健康を守り五感で味わえる食べ方ができること、よく味わって食べること、これらは全身の健康づくりにつながるだけでなく、QOL（生活の質）を高め、豊かな食生活を送ることに繋がります。

健全な口腔機能の維持は乳幼児期から取り組むことが大切です。そのため、東大阪市では、う歯（むし歯）を予防し健全な歯並びを育成するために、保健センターにおいて 1 歳 6 ヶ月児健診、3 歳児健診にあわせて歯科健康診査を行ってきました。また、健康な口腔機能の維持の観点から規則正しい食生活の確立、哺乳瓶使用に対する指導、甘味食品・飲料の頻回摂取に対する指導、さらに保護者による仕上げ磨きの勧めを行っています。これらにより、東大阪市におけるう歯のない子ども（3 歳児健診時）の割合は平成 18 年度に 72.6%だったのが、平成 22 年度には 79.3%まで改善しました。今後も健康な口腔機能の発達を促

す食生活指導を取り入れることが大切です。

図3 3歳児健診におけるう歯のない子どもの割合



また、いくつになってもおいしく食事をするためには口腔機能を健康に保つことが大切です。中年期以降のう歯の再発や歯周病を原因とした歯の喪失によるかむ力の低下を防ぐために、東大阪市では40歳から70歳までの5歳刻みの市民を対象に成人歯科健診を実施しています。しかしながらその受診者数は平成22年度で2,440人と少なく、健全な口腔を保つための歯科保健指導の機会としてこの成人歯科健診を実施していますがまだ充分とはいえません。市民に成人歯科健診について周知し、まず受診機会を増やし、各年代で健全な食生活を送れるようにすることが課題といえます。

高齢者では口腔機能を健康に維持することが、全身の健康の保持に非常に重要な意味をもちます。東大阪市では平成19年度から二次予防高齢者に対して口腔機能向上プログラムを実施していますが、その利用者は多くはありません。また、一次予防高齢者についてもおいしく食べるための口腔機能の向上をめざした教育事業が必要ですが、その保健指導機会は充分とはいえません。今後高齢者に対する地域支援事業等において口腔機能の重要性を啓発し、健全な食生活を送れるよう積極的に推進を図るとともに、各世代に対し、よくかんで味わって食べることが全身の健康に必要であり、口腔機能が食生活に大切なことを学ぶ機会を増やしていくように努めます。

- 生活習慣病の予防および改善 -

第一次食育推進計画の策定時は、メタボリックシンドロームの概念が周知され始めたころで、「メタボリックシンドロームを認知している割合」を増やすことを計画の目標として

いました。これを受けて東大阪市においても市政だよりやチラシなどで普及啓発を図り、また生活習慣病予防イベント等ではチェックシートやメジャーを配布して自身の腹囲を測定するなど、直接的な理解を深めるよう工夫しました。これらにより、目標値にはわずかに及ばなかったものの国を超える結果を出すことができました。

一方健康診査については、平成 20 年度からはこれまでの自治体が実施する基本健康診査から、医療保険者が実施する特定健康診査へと制度が変更され、新制度による認知度の低さなどで全国的にも受診率が低くなる傾向にありました。東大阪市では東大阪市国民健康保険加入者に対し特定健康診査を実施しています。また、特定保健指導の対象者には保健指導の利用を積極的に勧めるとともに、保健センター等で指導を行ってきました。

東大阪市国民健康保険加入者における特定健康診査実施率、特定保健指導実施率は表 2 のとおりで、目標に至っていません。また、内臓脂肪症候群該当者割合、予備群者割合については表 3 のとおりであり、今後生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進が当面の課題といえます。

表 2 東大阪市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率等

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度
特定健康診査実施率(%)					
計画値	40	50	55	60	65
実績	19.6	20.9	21.8		
特定保健指導実施率(%)					
計画値	20	30	40	45	45
実績	9.2	13.2	10.5		

表 3 東大阪市国民健康保険特定健康診査受診者における

内臓脂肪症候群該当者および予備群者の割合

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
内臓脂肪症候群該当者割合(%)			
全体	17.6	17.0	16.9
男	28.4	28.1	28.0
女	10.4	9.4	9.4
内臓脂肪症候群予備群者割合(%)			
全体	12.6	12.0	11.9
男	19.9	19.1	19.1
女	7.6	7.0	7.0

また、特定保健指導の対象者には該当しませんが、糖尿病、高血圧等ですでに治療中の市民、また予備群ともいえる市民が多くいます。これらの人に対し、生活習慣病に関する知識を与えるのみならず、食生活、運動等日常生活の改善につながっていく具体的な取り組みが必要です。

現在保健センターでは生活習慣病予防や特定保健指導等の教室を実施していますが、一人ひとりの生活改善につながる教室をさらに目指し、また糖尿病については「糖尿病教室」や「糖尿病食事学習会」をはじめ関係団体と連携しながら「中河内糖尿病地域連携パス」も活用し、継続したサポートを実施していきます。

- 高齢者の健康 -

第一次食育推進計画の中では、特に高齢者のみを対象とした項目はありませんでしたが、今後は高齢化社会においては欠かすことのできないものとして位置付けます。

高齢者では、楽しくおいしく食べる、かむ・飲み込む力を維持し健康づくりへの関心を高める一方で、窒息や誤嚥性肺炎等の事故防止の安全面での注意も必要とされます。また、そのことが実践されていたとしても、何かをきっかけに状態が大きく変化してしまうライフステージでもあります。例えば運動機能低下により買物が困難となったとか、これまで調理を担当していた家族が亡くなった等の食事を取り巻く環境の変化だけでも、高齢者の食事摂取には大きな変化が現れることが多くあります。そのときに周囲が注意し支えることも重要ですが、日頃から最低限どういう風にすればそのような条件のもとでも低栄養や偏った食事にならずに健康でいられるかを食育により理解しておくかが重要となります。

2. 食の安全・安心に関する分野

本市では、「東大阪市食品衛生監視指導計画」を策定し、食品等事業者に対する監視指導・講習会・市内に流通する食品の収去検査等を実施し、安全で安心できる食品の流通に努めるとともに、市民一人ひとりが、安全な食品を選択し衛生的に取り扱うための、食の安全に関する正しい知識を持てるよう、インターネット、講習会、パンフレットの配布等による情報提供に努めることにより、平成 18 年度から平成 22 年度まで、一般家庭における食中毒事件の発生は、0 件となっています。

しかしながら、全国的に食の安全に関する事件が相次いで発生する中、食の安全・安心への関心はより高くなるとともに、ニーズにあった、正確でわかりやすい情報の迅速な提供が必要となっています。

表 4 保健所が実施した食品関係施設の監視指導件数

	要許可業種		非許可業種	
	施設数	監視指導数	施設数	監視指導数
平成 18 年度	9,677	5,399	7,133	2,636
平成 19 年度	9,507	5,374	5,982	3,566
平成 20 年度	9,244	5,214	5,983	3,301
平成 21 年度	8,953	5,567	5,917	2,949
平成 22 年度	8,723	5,860	5,623	2,833

(東大阪市食品衛生監視指導実務結果報告)

表 5 本市内で発生した食中毒事件の概要

	発生件数 (家庭での発生件数)	患者数 (家庭での発生件数)
平成 18 年度	6(0)	65(0)
平成 19 年度	3(0)	56(0)
平成 20 年度	5(0)	171(0)
平成 21 年度	2(0)	51(0)
平成 22 年度	0(0)	0(0)

(東大阪市食品衛生監視指導実務結果報告)

平成 22 年度消費者月間講演会
「食品表示のうそ?ほんと?」



表6 市民に対する講習会実施数（保健所実施分）

	実施回数	受講者数
平成19年度	22	1,461
平成20年度	22	1,350
平成21年度	25	1,505
平成22年度	19	896

消費生活センターにおいても消費者保護の視点で、食の安全・安心に関する講習会を実施したり、消費生活展などで広く消費者に食の安全・安心について普及啓発を図っています。また、消費者団体と共に原産地調査や食品の安全・安心調査などに取り組みました。

しかしながら、新しい事例（例えば、放射能の食品への影響等）が次々と起こり消費者の食の安全・安心への不信感が高まっています。今後、いろいろなツールを利用した消費者への正確で迅速な情報提供が必要となっています。

表7 市民に対する講座等実施数（消費生活センター実施分）

	実施回数	受講者数
平成19年度	3	84
平成20年度	5	162
平成21年度	2	78
平成22年度	2	123

・原産地調査 年4回

調査対象は8品目（米、卵、牛肉、豚肉、鶏肉、
玉ネギ、キャベツ、じゃがいも（メイクイン））

・食品の安全・安心調査 年2回

市内スーパー9店舗で下記のとおり実施した。

調査項目は7項目（牛乳、冷凍食品、農産物、水産物、
加工食品、店の環境への取り組み、施設の雰囲気）

調査内容は、温度管理、賞味（消費）期限、産地、
内容量の表示 等



平成20年度ぐらしの市民講座
「今までよりかしこい食べ方を
しよう」