

食育

Q. 朝食を食べていますか？

	R5 年度							(参考) H28 年度
	全体	10～20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
ほぼ毎日	75.1%	58.2%	68.8%	70.5%	76.7%	84.8%	93.3%	74.4%
週に4～5日	5.2%	7.4%	8.0%	5.5%	5.2%	2.9%	2.5%	8.5%
週に2～3日	6.1%	9.8%	8.0%	9.6%	4.7%	2.9%	0.8%	5.8%
ほとんど食べない	13.4%	24.6%	15.2%	14.4%	12.8%	9.5%	3.3%	11.0%
無回答	0.1%	0%	0%	0%	0.6%	0%	0%	0.3%

全体では「ほぼ毎日」が75.1%となっている一方で、「ほとんど食べない」も13.4%となっています。年代別にみると、10～20代の「ほとんど食べない」は24.6%で、ほかの年代に比べて10%近く高くなっています。

Q. 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度は？

	R5 年度	(参考) H28 年度
ほぼ毎日	31.9%	37.4%
週に4～5日	25.2%	26.6%
週に2～3日	25.7%	24.9%
ほとんどない	16.5%	10.7%
無回答	0.8%	0.4%

主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉・魚・卵・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）を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますかという質問でした。平成28年度の調査と比較してみると、「ほぼ毎日」が減少し、「ほとんどない」が増加していることがわかります。

できることから始めてみませんか？

皆さんは、毎日朝食を食べていますか？

朝食を食べるより、一分一秒でも長く寝たい……。そんな人もいるかもしれません。朝食には、脳と体を目覚めさせ、気持ち良く1日をスタートさせるパワーがあります。最近の研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べて、「学力が高い」、「体力がある」、「ストレスを感じていない」という人が多いことが分かっています。食べる習慣がない人は、まずは牛乳やヨーグルトなどの乳製品やバナナなど、食べやすいものから始めてみましょう。

また、「バランスのよい食事」と聞くと難しいと思うかもしれませんが、1食の中で主食・主菜・副菜を意識してそろえてみると、自然と栄養バランスが整った食事になります。旬を大切に、いろいろな食材を取り入れてみると良いですね。保健センターでは、簡単に食事バランスを振り返ることができるチェックシートを用意しています。ぜひ気軽に相談ください。

6月は「食育月間」です。保健センターでは食育に関する楽しいイベントを予定していますので、今後広報などでお知らせします。



保健センター管理栄養士の皆さん

歯

Q. 歯の本数は？

	R5 年度							(参考) H28 年度
	全体	10～20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
20 本以上	64.9%	70.5%	79.5%	68.5%	64.0%	64.8%	43.3%	63.0%
1～19 本	7.8%	0%	0%	2.7%	4.7%	11.4%	30.0%	9.5%
0 本	0.6%	0%	0%	0%	0%	0%	4.2%	2.0%
わからない	24.4%	29.5%	19.6%	26.0%	30.2%	21.9%	15.8%	22.5%
無回答	2.3%	0%	0.9%	2.7%	1.2%	1.9%	6.7%	3.0%

10～20代、30代は「20 本以上」と回答した人は、70%以上となります。ただ、年代を重ねるごとに下がっていき、70代以上では「20 本以上」と回答した人は、43.3%という結果になりました。

Q. 歯科健診を受けましたか？

	R5 年度							(参考) H28 年度
	全体	10～20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
受けた	60.9%	59.8%	62.5%	57.5%	61.0%	63.8%	60.8%	55.0%
受けていない	38.3%	40.2%	37.5%	42.5%	39.0%	36.2%	35.0%	43.7%
無回答	0.8%	0%	0%	0%	0%	0%	4.2%	1.3%

ここ1年間で歯科健診を「受けた」人は、全体で60.9%という結果に。平成28年度の調査と比較すると、5.9%高くなっていることがわかります。

『お口の健康』を守りましょう！

口は「食べる」、「話す」、「呼吸する」、「表情をつくる」といった、私たちの日常生活に大きな関わりがあります。

皆さんは、かかりつけ歯科医がありますか？

かかりつけ歯科医で、定期的に口の状態を確認してもらう習慣をつけることは、歯周病やむし歯の早期発見・予防につながります。生涯を通して『お口の健康』を保ち、自分の歯でおいしく食事をし、元気に過ごしましょう。

市では、節目年齢（40歳・50歳・60歳・70歳）と妊婦の人を対象に、歯周疾患検診を実施しています。対象者には5月末に受診券を送付、妊婦の人には母子手帳交付時に受診券を渡します。指定歯科医療機関で受けることができますので、ぜひ活用ください。



保健センター歯科衛生士の皆さん

健康づくり相談・健診結果活用塾を開催しています！

参加には事前の予約が必要です。詳しくは問い合わせください。

■ 問合せ先 ■ 保健課 ☎ 25-5700

