

島根県一町の食育プロジェクト ～地域住民の食生活・生活習慣等の調査と課題抽出～

看護栄養学部 健康栄養学科4年 4名 健康栄養学科3年 10名 教員 亀山良子 川谷真由美

はじめに

令和元年国民健康栄養調査結果より 食生活改善の意思について

○「関心はあるが改善するつもりはない」○「食生活に問題がないため改善する必要がない」と回答した者の割合が高く、**食への意識が低い人が多い**

島根県の一般住民を対象としたアンケート結果より

○「食育に関心がある」と答えた人が8割を超えており、**県民の食に対する意識は高まっている**

しかし 島根県の現状は、**食育活動等の実施状況に地域差がある。**

目的

住民の食や生活に関する課題を抽出し、**食に対する意識をさらに高める手段を検討するための基礎資料とする。**

研究方法

○食生活・生活習慣に関する自記式質問紙調査 島根県立大学出雲キャンパス研究倫理審査委員会（承認番号：363）

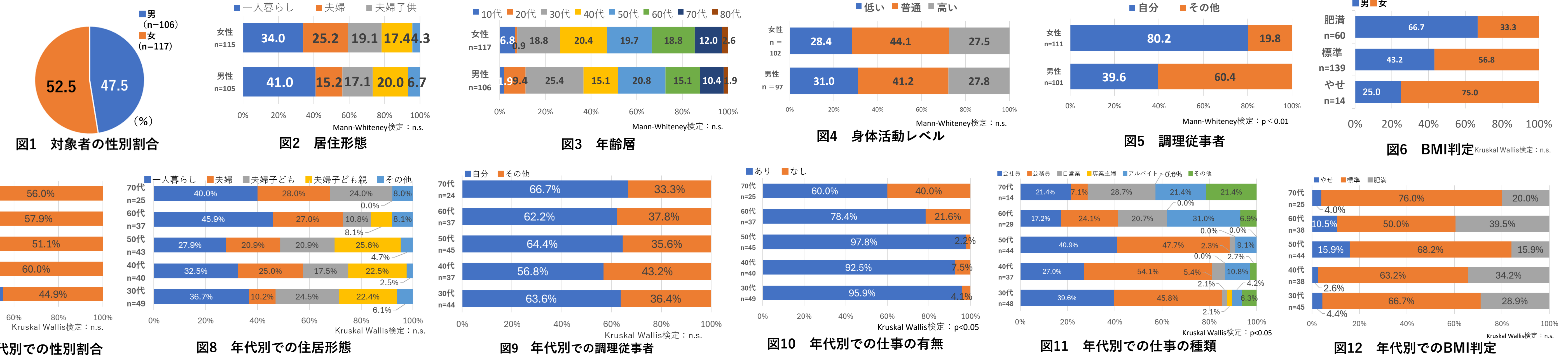
対象者：島根県A町に在住の223名（男性：106名、女性：117名） 調査時期：2025年6月

調査内容：日頃の食生活、各食品群の摂取状況、食料品の購入状況、配食サービスの利用状況、生活習慣、食事や健康についての心がけ事項など

統計処理：SPSS ver.27.0 for windows 分析： χ^2 検定、Mann-Whitney検定、Kruskal-Wallis検定 ※危険率5%未満を有意な関連があるものとした

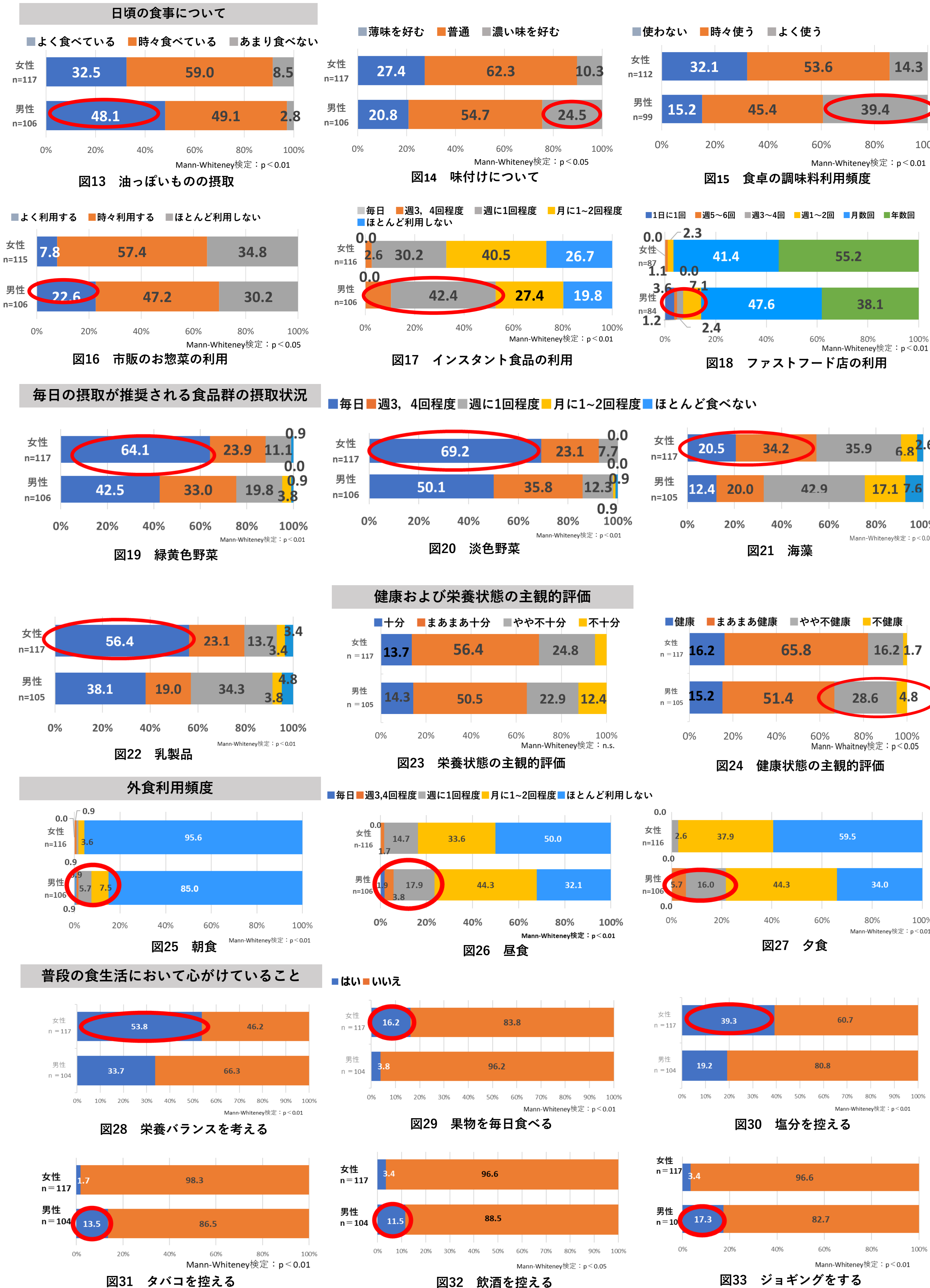


対象者の属性



結果

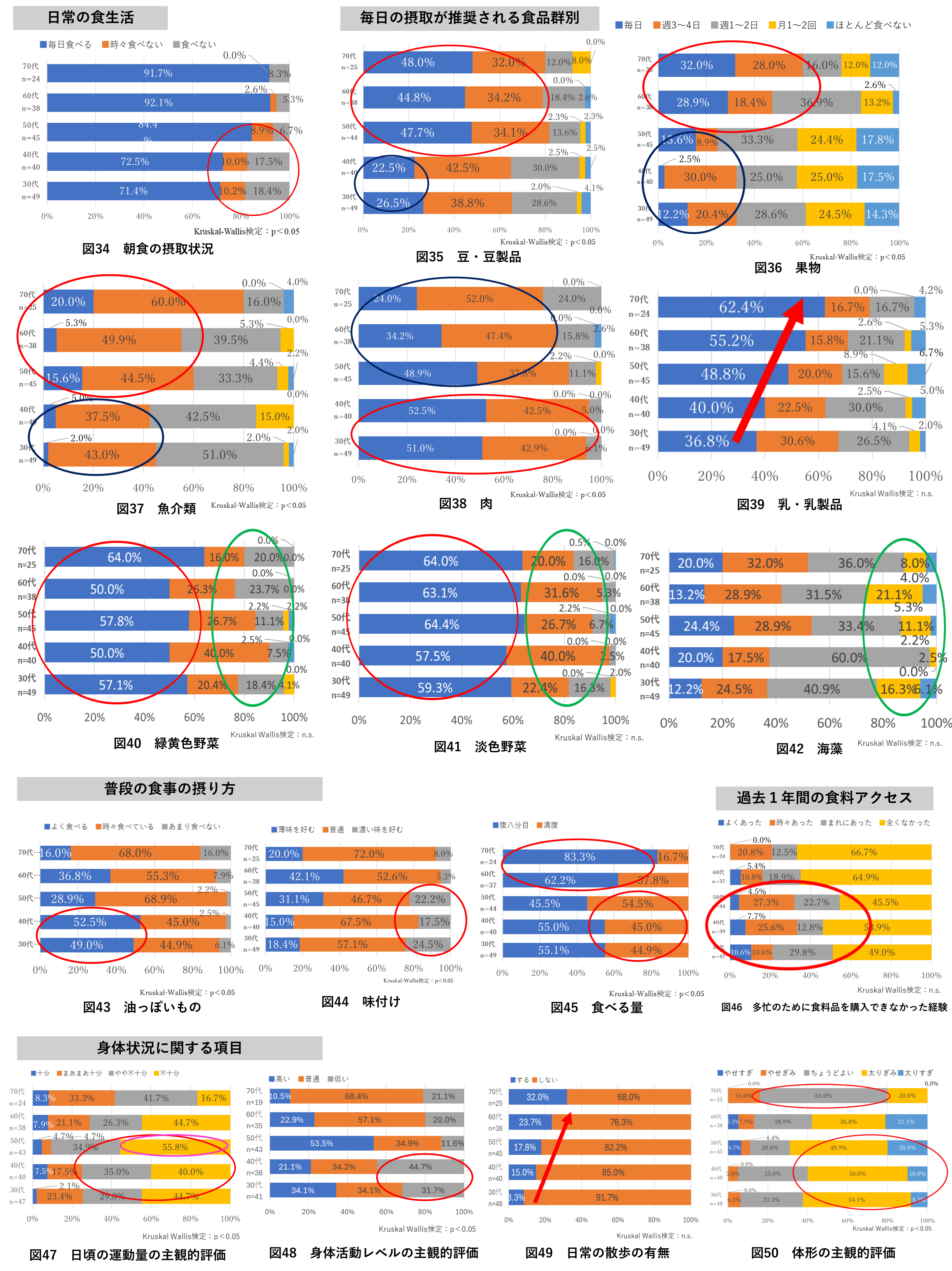
第1報 性別による比較検討



結果

第2報 年齢層別による比較検討

対象者：A町在住者223名のうち、30歳代～70歳代（計197名）とする



考察

性別間・年齢層別ともに明確な違いが見られた。

BMI判定・日頃の食事・健康状態の主観的評価の結果から、男性においては、日頃の食生活等に対する、関心・改善の意識が女性に比べて相対的に低いことが推察できる。また、自身の「食生活の実態」と「健康観」の関係性が低いと考える。食生活・生活習慣の結果から、女性においては、**食生活因子**を重視しており、実際の行動支援の構築が求められる。男性においては、**食事以外の生活因子**を重視しており、食生活への関心を促す介入が求められる。外食利用状況の結果から、**男性の利用頻度が有意に高い**。性別によるライフスタイルの違いも考慮する必要がある。

30～50歳代の働き世代では、食生活において、**簡単**且つ**満足感**の得られる食品・食事を選択する者が多い傾向にあり、**時間的・経済的負担**が食生活に影響している。身体状況において、**運動不足**が体重管理に影響を及ぼしている。

60～70歳代の高齢世代では、食生活において、**生活習慣病予防**や**健康の自己管理**を意識した食事選択を行っている。身体状況において、**日常の中で健康管理**が行われやすい状況にある。

今後の課題

今回の報告では触れていない項目について、さらに詳細な分析を行うとともに、調査地域を広げ、**地域共通**の課題、**地域別**の課題や健康格差を考慮しながら、具体的な食育活動方法（食生活への関心を促す介入方法）をより具体的に明らかにする。