

第1章 食育に係る栗東市の状況

1 市民の健康等の状況

(1) 人口の推移

本市の総人口は、令和6年4月1日現在70,290人となっており、平成2年の45,049人から34年間で25,241人、56.0%増加しています。

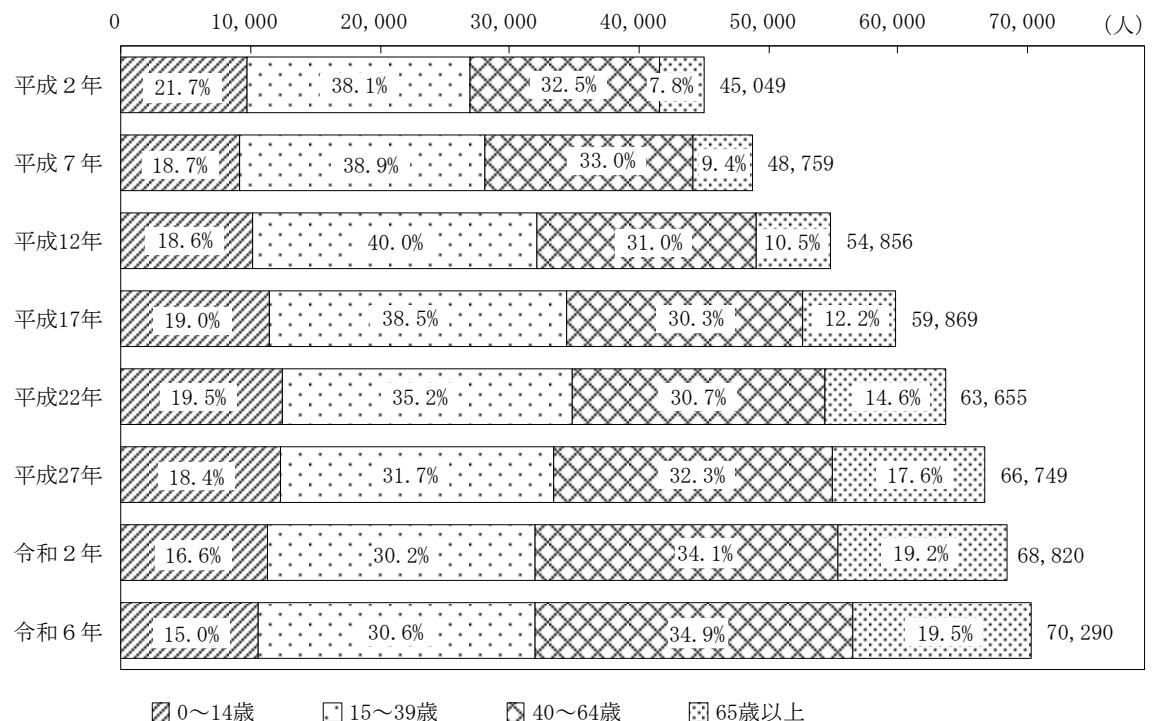
年齢階層別に割合をみると、0～14歳人口は、平成17年、平成22年は上昇していましたが、平成22年以降は低下し15.0%となっています。しかし、これは全国の11.3%（概算値）に比べて非常に高い割合と言えます。

15～39歳人口の割合は平成17年以降低下傾向にあり、令和2年以降は30%台となっています。

40～64歳人口の割合は平成22年以降増加に転じ、令和6年は34.9%となっています。

65歳以上人口の割合は年々上昇を続け、令和6年は19.5%となっています。ただし、全国の29.2%（概算値）に比べると非常に低い割合といえます。

図表1-1 人口の推移



(注) 総人口は年齢不詳を含めた数値。

資料：令和2年までは「国勢調査」、令和6年は4月1日現在の住民基本台帳人口

(2) 特定健康診査・特定保健指導

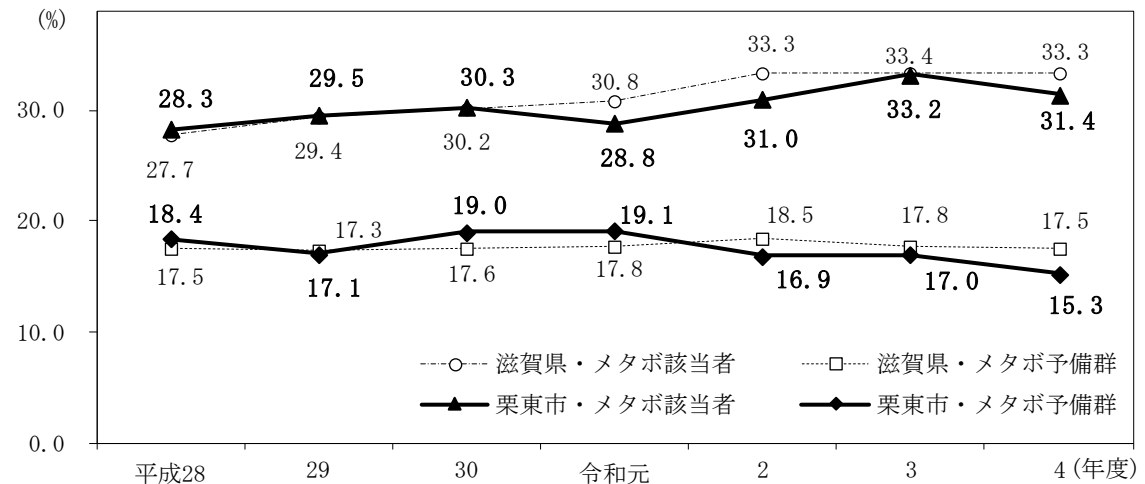
平成20年度から、生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

令和4年度の本市における国民健康保険加入者(加入率15.6%)のメタボリックシンドローム該当者について、該当者・予備群の率を性別にみると、男性の該当者の割合は31.4%、予備群は15.3%となっており、該当者、予備群ともに県より低くなっています。

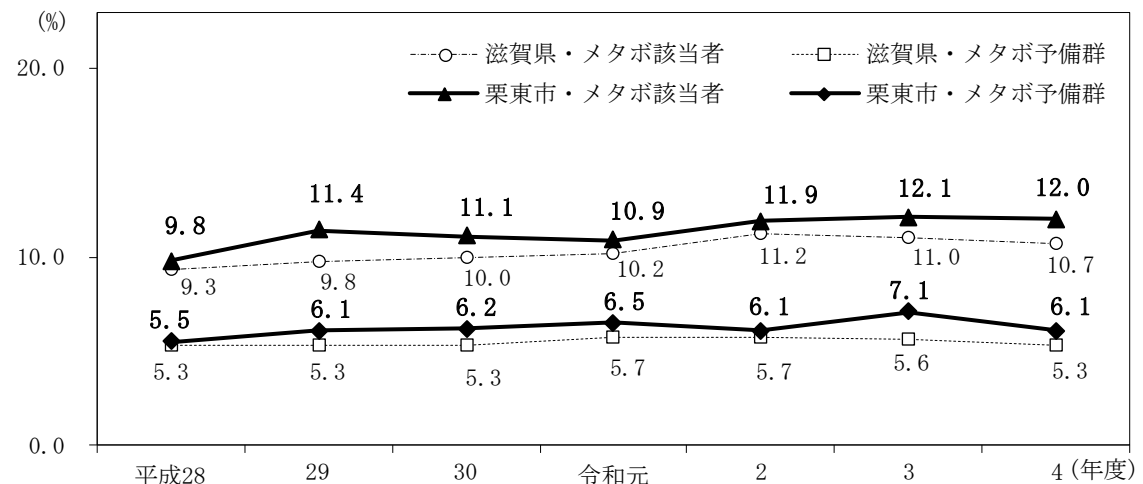
女性の該当者は12.0%、予備群は6.1%となっており、該当者、予備群ともに県よりも高くなっています。

図表1-2 メタボリックシンドローム該当者・予備群の率の推移(性別、県との比較)

① 男性



② 女性



資料：法定報告

性・年齢別にみると、男性では40代を除いて、該当者と予備群の合計が47～48%台となっています。女性では年齢が上がるにつれて該当者の割合が高くなる傾向にあります。

図表１－３ メタボリックシンドローム該当者・予備群の性・年齢別割合 単位：％

区 分		該当者		予備群	
		男性	女性	男性	女性
平成28年度	40歳代	17.3	1.9	22.1	5.7
	50歳代	21.6	7.5	21.6	6.0
	60歳代	28.1	9.1	19.6	5.0
	70～74歳	31.8	12.8	15.7	5.9
令和4年度	40歳代	12.7	2.4	22.0	3.2
	50歳代	29.8	9.4	17.7	8.3
	60歳代	34.5	11.2	13.5	7.0
	70～74歳	34.1	14.7	14.2	5.5

資料：法定報告

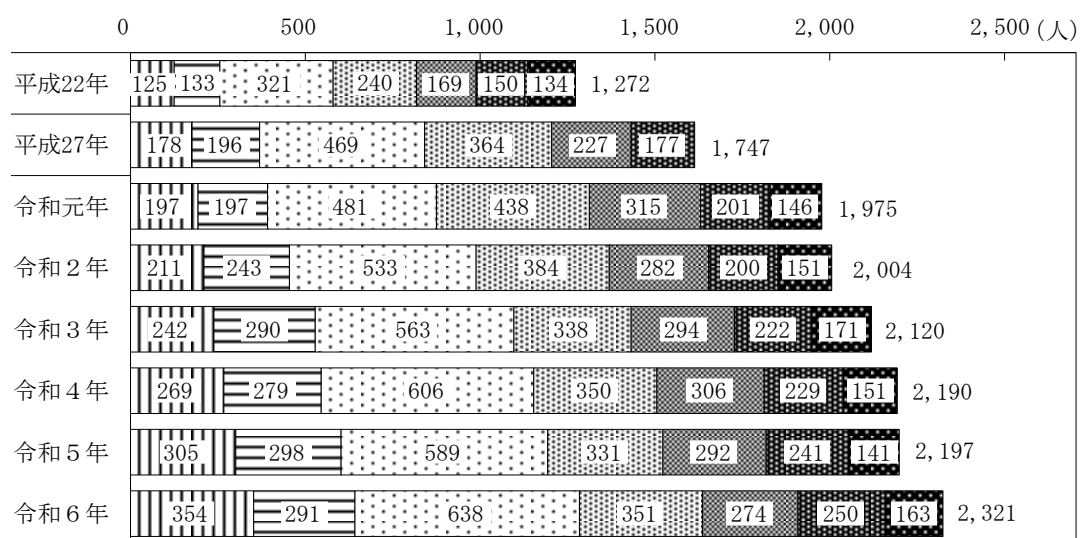
(注) メタボリックシンドローム該当は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上該当した状態、予備軍は1つ該当した状態をいいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。また、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない状態でも、内臓脂肪が過剰にたまると、動脈硬化が急速に進行します。

(3) 高齢者の状況

① 要介護認定者の状況

本市の要介護認定者数は増加を続けており、令和6年3月末現在2,321人となっています。今後、75歳以上の増加に伴い、さらに増加していくと予測されます。

図表１－４ 要介護認定者の推移



□ 要支援1 □ 要支援2 □ 要介護1 □ 要介護2 ■ 要介護3 ■ 要介護4 ■ 要介護5

資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告月報」各年3月末

② 高齢者世帯の増加

本市の高齢者のいる世帯は増加を続けています。特に、夫婦のみの世帯、単身世帯

が増加しています。一方、その他の世帯（同居世帯等）の割合は低下を続けています。

図表1-5 高齢者のいる世帯

単位：世帯、（ ）は%

区 分	一般世帯	高齢者のいる世帯			
			夫婦のみの世帯	単身世帯	その他の世帯
平成17年	20,627	4,972(100)	1,332(26.8)	683(13.7)	2,957(59.5)
平成22年	22,606	6,254(100)	1,846(29.5)	993(15.9)	3,415(54.6)
平成27年	24,574	7,659(100)	2,408(31.4)	1,480(19.3)	3,771(49.2)
令和2年	26,671	8,469(100)	2,768(32.7)	1,903(22.5)	3,798(44.8)

資料：国勢調査

(4) 子どもの体型

令和5年度における小中学生の体型をみると、男子では、小学生においては3年生～5年生で肥満傾向が10%を上回っています。中学生では2年生の肥満傾向が11.9%と最も高くなっています。

女子では、小学生は4年生からやせ傾向が3%を上回っています。中学生は1年生の肥満傾向が9.8%とやや高く、やせ傾向は学年が上がるにつれて高くなっています。

図表1-6 子どもの体型(令和5年度)

単位：%

区 分		やせ傾向			普通	肥満傾向			
		高度	やせ	軽度		中等度	高度		
		-30%以下	-30%超～ 20%未					20%～ 30%未	30%～ 50%未
男子	小学1年生	0.8	0.0	0.8	97.4	1.9	1.0	0.7	0.2
	小学2年生	0.4	0.0	0.4	93.7	5.9	2.2	3.1	0.6
	小学3年生	1.2	0.0	1.2	88.7	10.1	5.3	3.7	1.1
	小学4年生	2.8	0.0	2.8	86.6	10.6	5.2	4.2	1.2
	小学5年生	3.7	0.0	3.7	85.9	10.4	5.9	3.1	1.4
	小学6年生	3.6	0.0	3.6	89.2	7.2	2.6	3.6	1.0
	中学1年生	2.6	0.0	2.6	89.4	7.9	4.0	2.9	1.0
	中学2年生	1.9	0.0	1.9	86.3	11.9	3.9	6.7	1.3
	中学3年生	3.5	0.0	3.5	86.8	9.7	3.0	4.3	2.4
女子	小学1年生	0.4	0.0	0.4	95.7	4.0	2.7	1.3	0.0
	小学2年生	0.2	0.0	0.2	94.7	5.1	2.5	2.6	0.6
	小学3年生	0.7	0.0	0.7	92.8	6.6	3.9	2.3	0.4
	小学4年生	3.9	0.7	3.2	89.6	6.5	3.4	2.6	0.5
	小学5年生	3.3	0.0	3.3	89.3	7.3	4.0	3.3	0.0
	小学6年生	4.7	0.2	4.5	89.8	5.5	3.5	2.0	0.0
	中学1年生	2.9	0.2	2.7	87.4	9.8	5.1	4.7	0.0
	中学2年生	4.0	0.0	4.0	87.9	8.1	3.8	2.9	1.4
	中学3年生	5.1	0.0	5.1	87.3	7.6	4.0	2.7	0.9

資料：栗東市保健安全部会研究集録

(5) 栄養摂取の状況

① カルシウムの摂取量

日本人の食事摂取基準（2020年版）において、カルシウムの1日の推奨量は、図表1－7のとおりとされています。本市の摂取量は70歳以上を除いて、いずれの年代も推奨量を大きく下回っています。乳類、豆類などのカルシウムに富む食品をバランスよくとっていく必要があります。

図表1－7 要因加算法によって求めたカルシウムの推定平均必要量と推奨量 単位：mg／日

区 分	男 性		女 性	
	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量
15～17歳	670	804	561	673
18～29歳	658	789	551	661
30～49歳	615	738	550	660
50～69歳	614	737	556	667
65～74歳	641	769	543	652
74歳以上	600	720	517	620

資料：推定平均必要量、推奨量は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

図表1－8 カルシウムの1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位：mg／日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
18～19歳	457	462	504	299	445	454(15～19歳)
20～29歳	445	469	462	370	395	408
30～39歳	508	454	395	463	426	406
40～49歳	487	475	442	465	436	441
50～59歳	440	470	471	486	478	472
60～69歳	483	527	533	499	554	539
70歳以上	653	646	585(70～79歳) 537(80歳以上)	586	639	574(70～79歳) 490(80歳以上)
20歳以上	527	547	503	493	529	494

資料：栗東市および滋賀県は「令和4年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」栄養素等摂取状況調査結果。令和4年調査は、平成27年までの秤量食事記録法から簡易型自記式食事歴法質問票調査に変更となった。

全国は「令和元年国民健康・栄養調査報告」。令和2年・3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により調査は中止となった。

② 食塩の摂取量

令和4年度の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、本市の食塩の摂取量は20歳以上の平均では1日当たり男性が11.4g、女性が9.3gとなっています。国の目標量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されており、男女ともに目標量を上回っています。

図表1-9 食塩の1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位:g/日

区 分		男 性			女 性		
		栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
18～19歳		8.1	10.8	10.4(15～19歳)	5.5	8.8	8.8(15～19歳)
20～29歳		9.4	10.9	10.6	8.3	8.3	8.3
30～39歳		11.2	10.7	10.4	8.6	8.4	8.5
40～49歳		10.4	10.8	10.6	8.6	8.6	8.9
50～59歳		10.6	10.8	10.6	9.5	8.8	9.2
60～69歳		11.6	11.5	11.5	9.1	9.8	10.0
70歳以上		12.7	12.7	11.5(70～79歳) 10.3(80歳以上)	11.1	11.2	9.8(70～79歳) 9.0(80歳以上)
20歳以上		11.4	11.6	10.9	9.3	9.7	9.3
参考 20歳 以上	平成21年	11.6	11.3	11.4	9.7	10.0	9.8
	平成27年	10.9	10.7	11.0	9.8	9.2	9.2

資料：栗東市および滋賀県は「令和4年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」栄養素等摂取状況調査結果。令和4年調査は、平成27年までの秤量食事記録法から簡易型自記式食事歴法質問票調査に変更となった。

全国は「令和元年国民健康・栄養調査報告」。令和2年・3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により調査は中止となった。

③ 野菜の摂取量

令和4年度の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、本市の野菜の摂取量は、20歳以上の男性が237.8g、女性が234.1gとなっており、1日の野菜摂取目標量である350gより低くなっています。また、全国より少なく、滋賀県より多くなっています。

図表1-10 野菜の1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位:g/日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
18～19歳	151.8		240.2(15～19歳)	252.2		246.9(15～19歳)
20～29歳	184.9	195.1	233.0	165.7	173.0	212.1
30～39歳	226.5	188.9	258.9	218.4	183.5	223.2
40～49歳	219.1	196.1	253.0	221.1	190.6	241.2
50～59歳	213.7	194.2	278.2	249.9	207.1	260.7
60～69歳	229.0	203.6	304.3	224.7	224.0	309.8
70歳以上	282.2	251.2	332.5(70～79歳) 298.6(80歳以上)	279.1	257.0	314.4(70～79歳) 274.5(80歳以上)
20歳以上	237.8	217.2	288.3	234.1	219.5	273.6
参考 20歳以上 平成27年	334.4			296.9		

資料：栗東市および滋賀県は「令和4年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」栄養素等摂取状況調査結果。令和4年調査は、平成27年までの秤量食事記録法から簡易型自記式食事歴法質問票調査に変更となった。

全国は「令和元年国民健康・栄養調査報告」。令和2年・3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により調査は中止となった。

2 アンケート結果から見る食生活等の状況

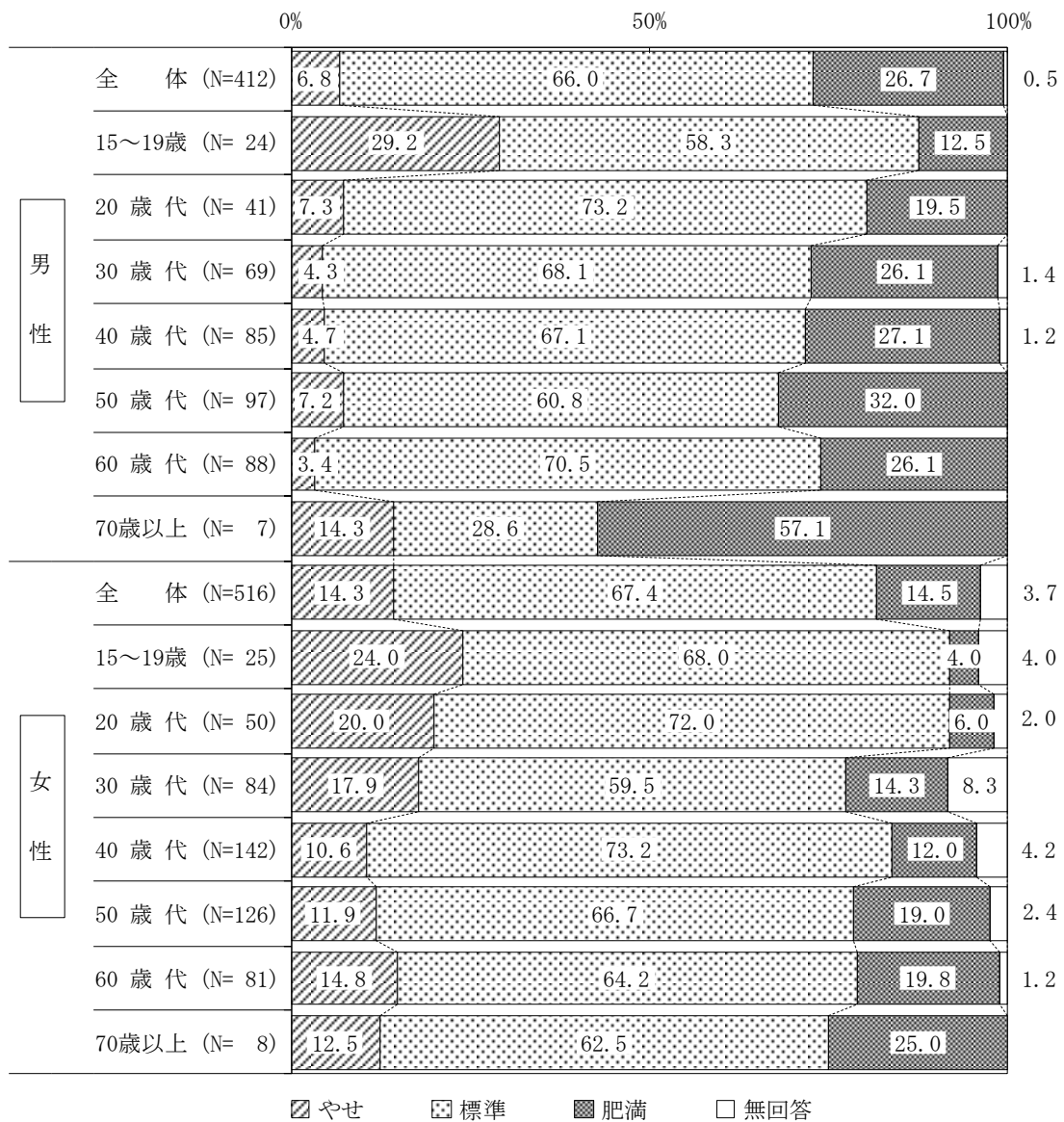
(令和4年度生活と健康に関するアンケート調査)

(1) BMI

BMIが25.0以上の「肥満」の人は、メタボリックシンドロームになる可能性が高いと考えられます。男女ともに、年齢が高くなるにつれ、肥満の割合が概ね増加しています。男性の方が女性よりも「肥満」の割合が高くなっています。

一方、「やせ」は男性よりも女性の方が高くなっており、40歳未満において「やせ」の割合が高くなっています。

図表1-11 BMI

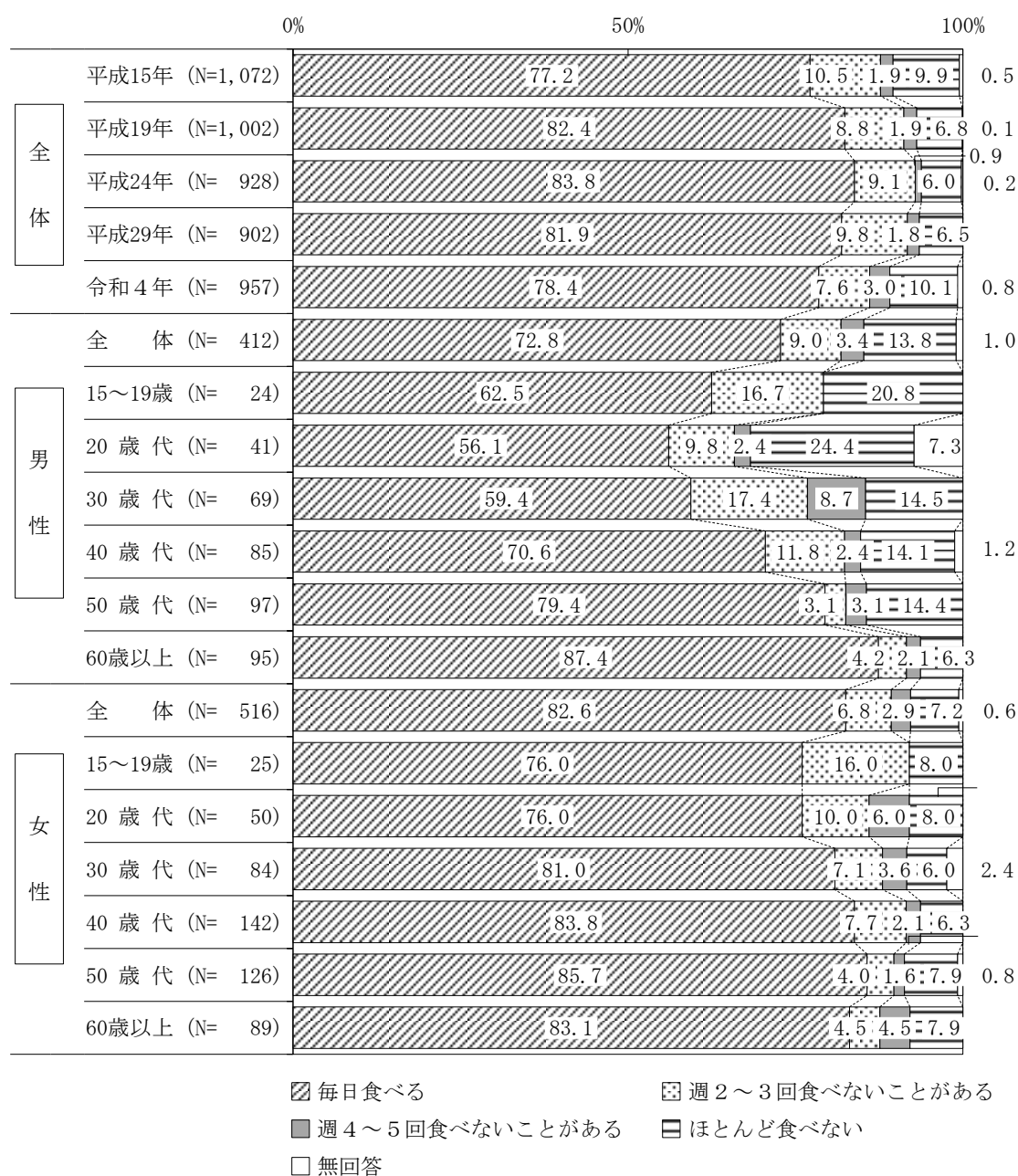


(2) 朝 食

普段の朝食については、78.4%が「毎日食べる」と回答しています。「週2～3回食べないことがある」は7.6%、「週4～5回食べないことがある」は3.0%、「ほとんど食べない」は10.1%となっており、合計した＜朝食を摂取しない＞は20.7%となります。これまでの調査と比べると、＜朝食を摂取しない＞は、平成24年までは低下していましたが、平成29年調査から今回調査にかけては高くなる傾向にあります。

＜朝食を摂取しない＞は、性別で見ると、女性（10.1%）より男性（16.8%）が6.7ポイント高くなっています。年齢別にみると、＜朝食を摂取しない＞が高いのは、男女とも20歳代です。

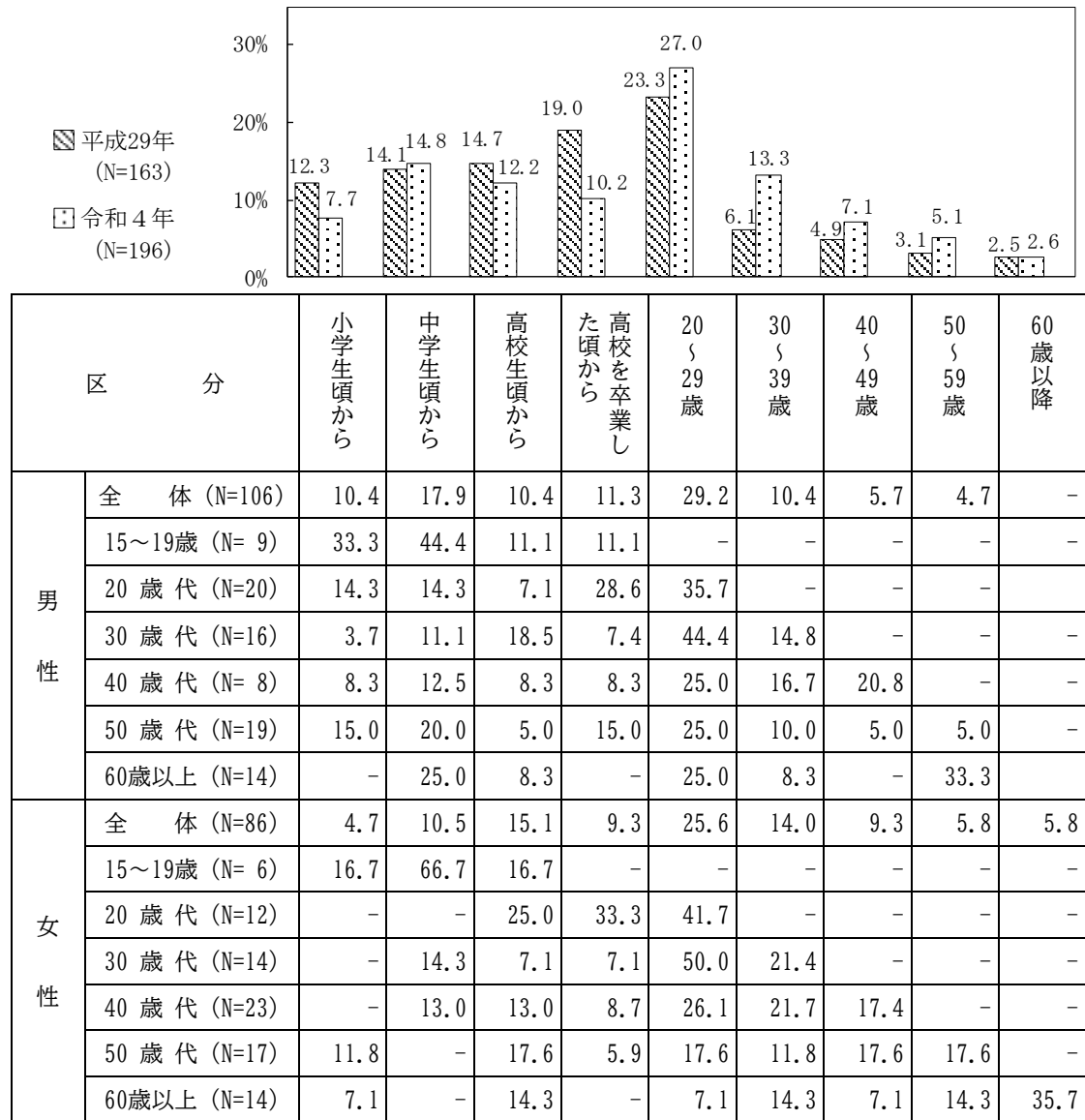
図表1-12 朝 食



(3) 朝食を食べなくなった時期

＜朝食を摂取しない＞と答えた人に、いつ頃から朝食を摂取しなくなったかをたずねたところ、「20～29歳」が最も高く、次いで「中学生頃から」「30～39歳」「高校生頃から」の順となっています。平成29年調査に比べると、20歳以降に朝食を摂取しなくなった人の割合が高くなっています。

図表1-13 朝食を摂取しなくなった時期



(注) 回答のあった人のみ

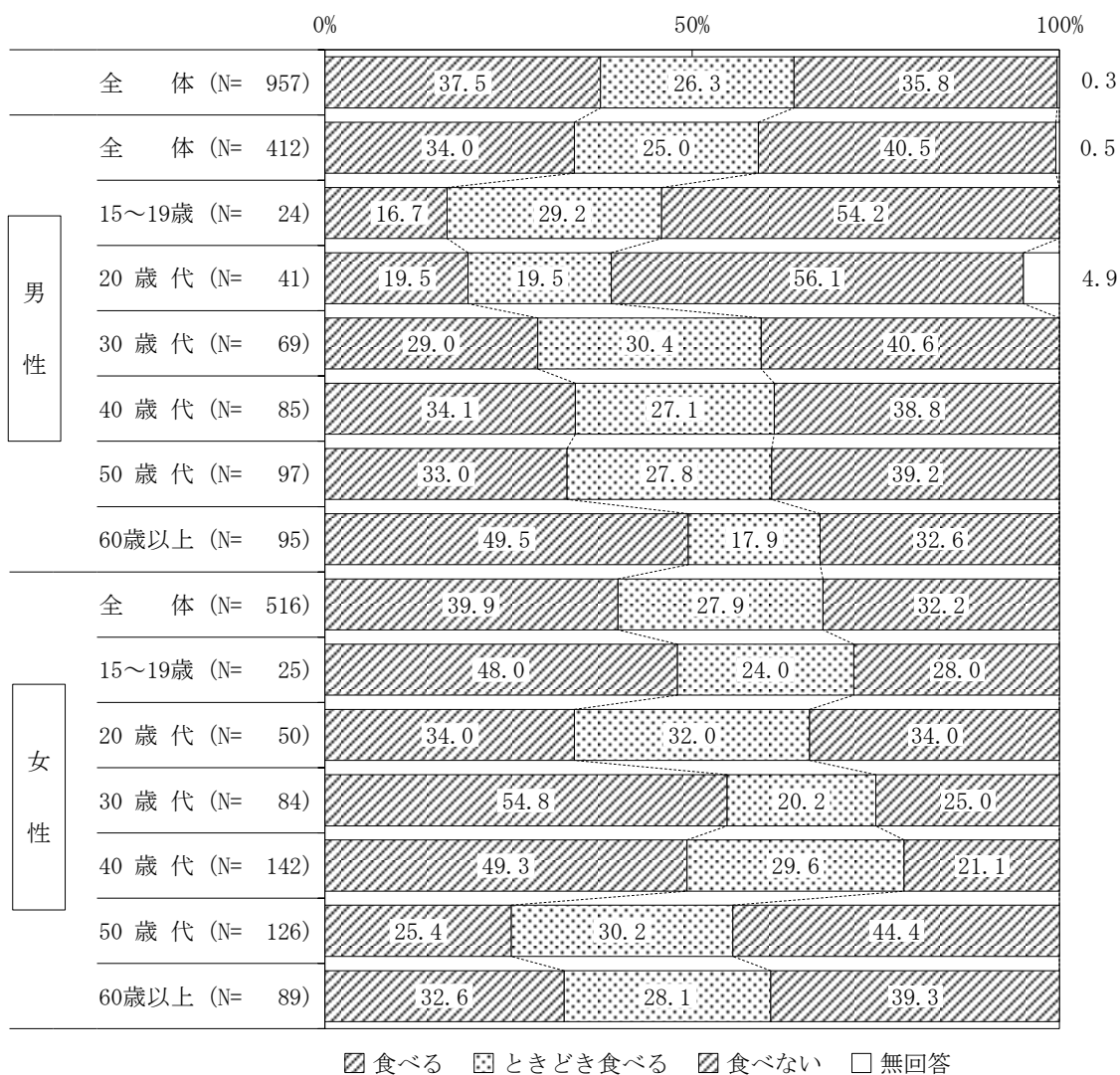
(4) 朝食を誰かと一緒に食べているか

ふだん、朝食を誰かと一緒に食べているかたずねたところ、37.5%が「食べる」と回答しています。「食べる」は、性別では女性が男性より5.9ポイント高くなっています。

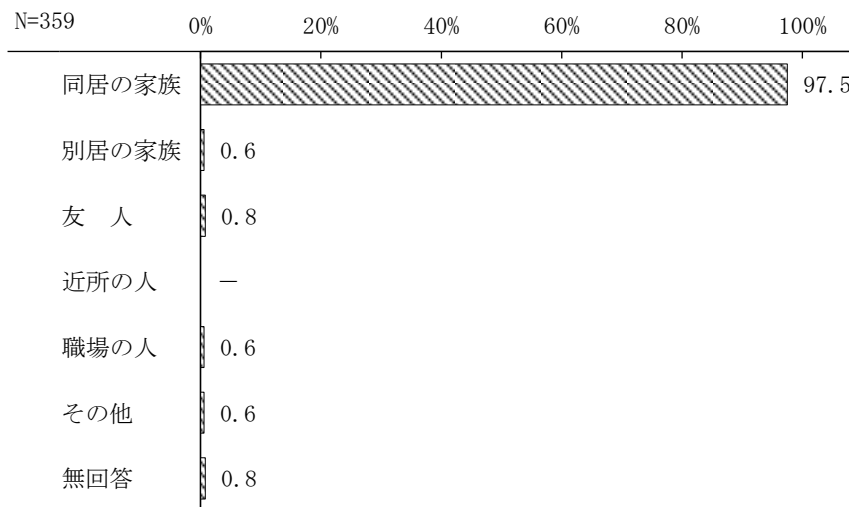
「食べる」は、男性では15～19歳が最も低く、年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあり、60歳以上は49.5%と最も高くなっています。女性は30歳代が50%以上と高く、20歳代、50歳以上が比較的低くなっています（図表1－14）。

「食べる」と答えた人に一緒に食べる人をたずねた結果が図表1－15です。

図表1－14 朝食を誰かと一緒に食べているか



図表1-15 朝食を一緒に食べる人



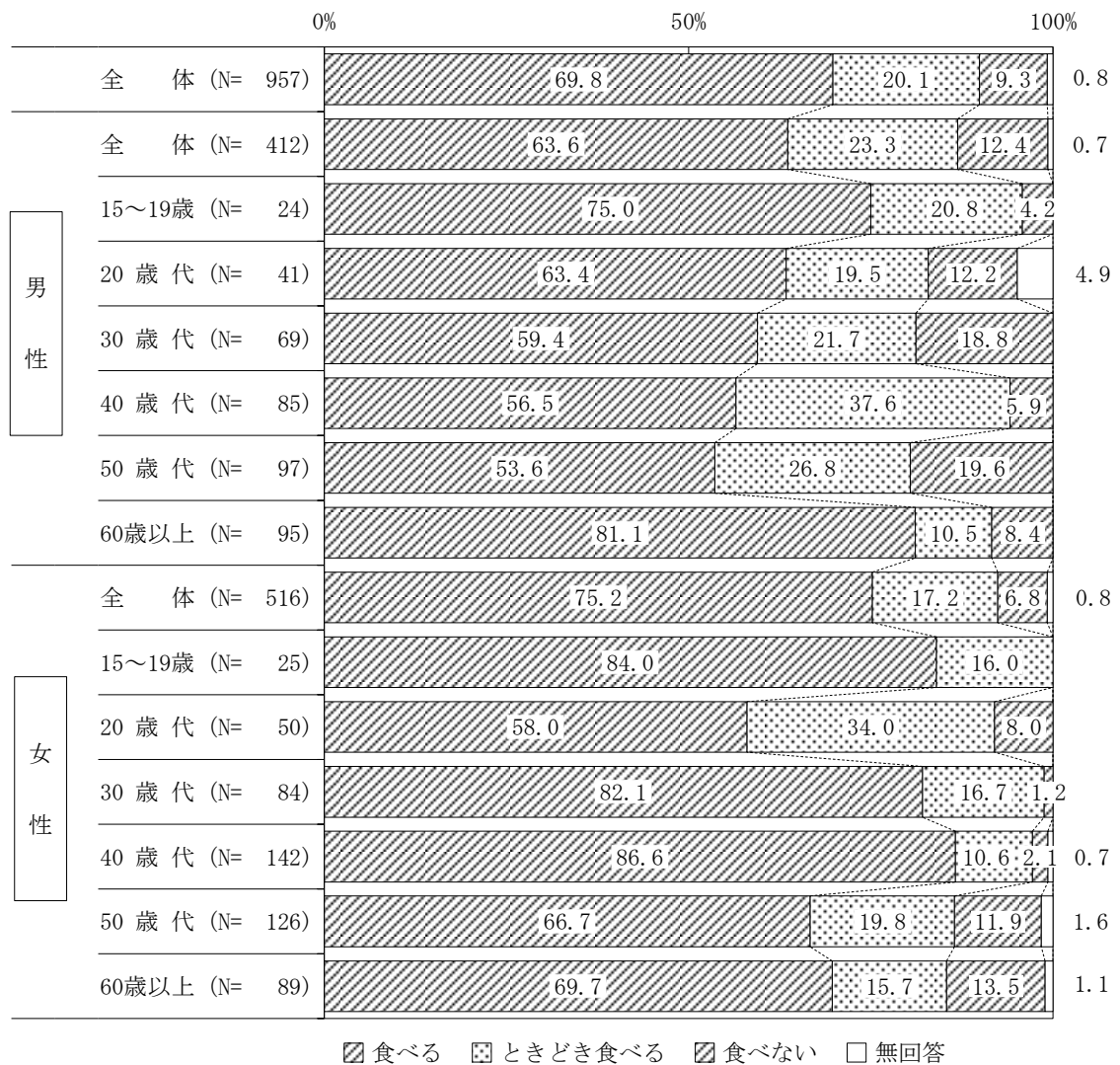
(5) 夕食を誰かと一緒に食べているか

ふだん、夕食を誰かと一緒に食べているかたずねたところ、69.8%が「食べる」と回答しています。「食べる」は、性別では女性が男性より11.6ポイント高くなっています。

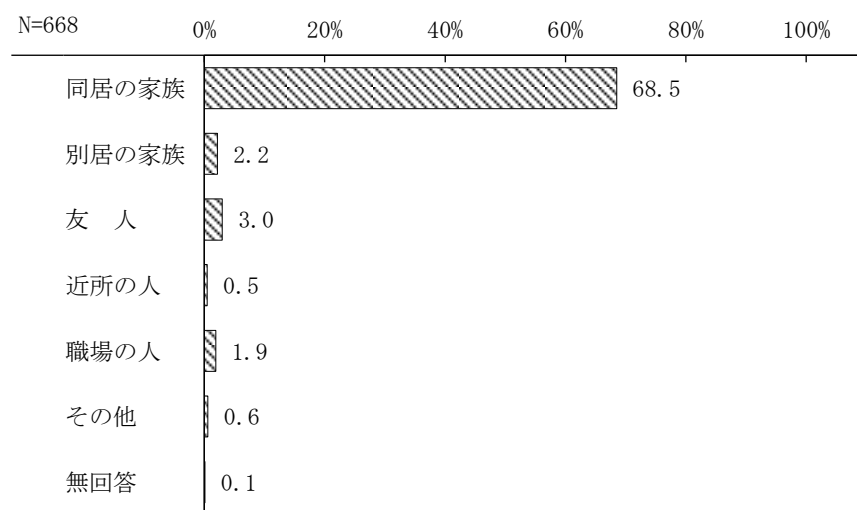
「食べる」は、男性では15～19歳・60歳以上が75%以上と高く、30歳代～50歳代は50%台にとどまっています。女性は15～19歳・30歳代・40歳代は80%以上と高く、20歳代、50歳以上が比較的低くなっています（図表1-16）。

「食べる」と答えた人に一緒に食べる人をたずねた結果が図表1-17です。

図表1-16 夕食を誰かと一緒に食べているか



図表1-17 夕食を一緒に食べる人

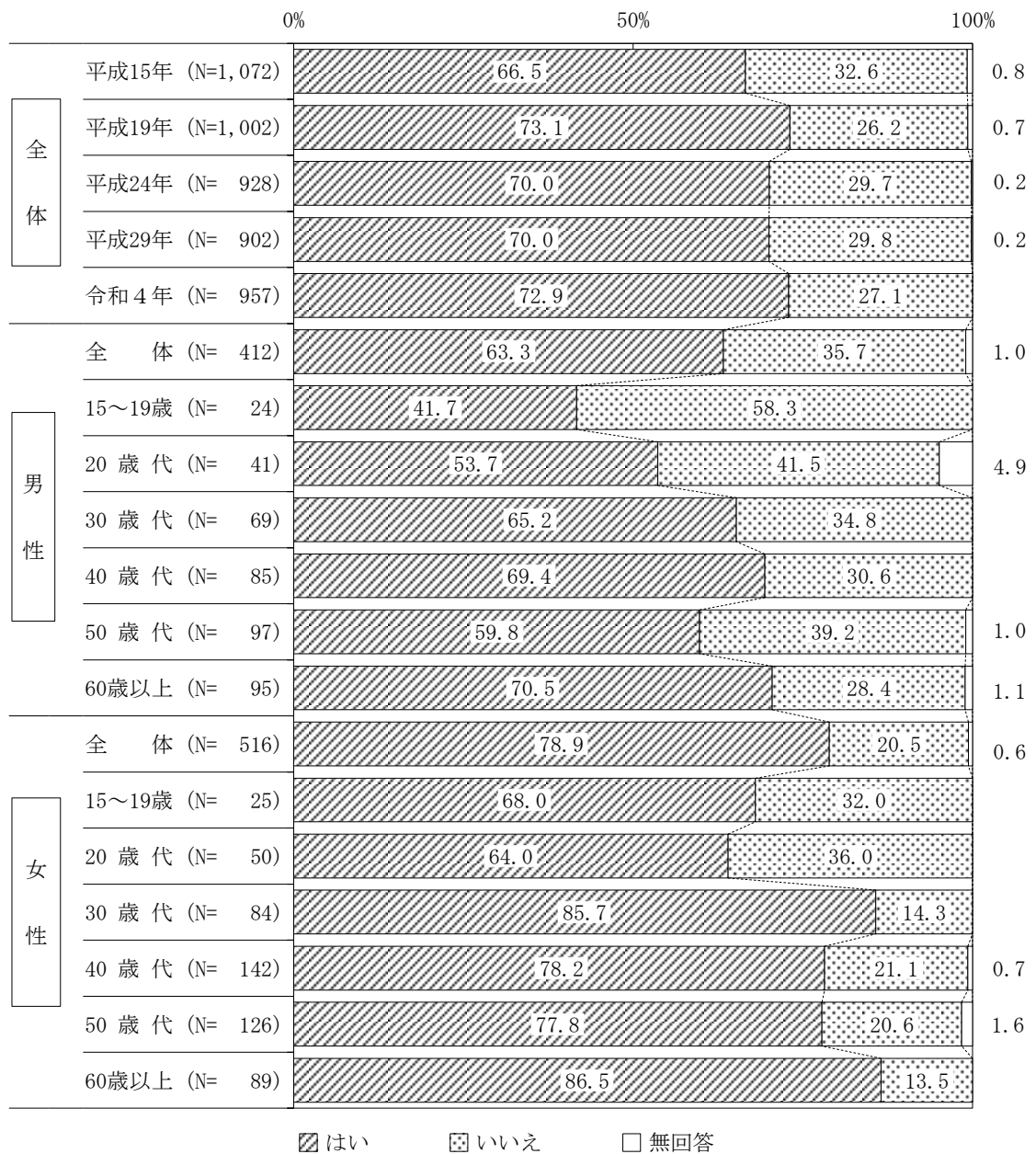


(6) 食事の内容や栄養のバランスに気をつけているか

普段、食事の内容や栄養のバランスに気をつけているかをたずねたところ、「はい（気をつけている）」が72.9%、「いいえ（気をつけていない）」が27.1%となっています。平成29年調査と比べると、わずかに「はい」が高くなっています。

性別にみると、「はい」は女性に比べて男性が15.6ポイント低くなっています。「はい」は男性では15～19歳代が最も低く、女性は20歳代が最も低くなっています。

図表1-18 食事の内容や栄養のバランスに気をつけているか

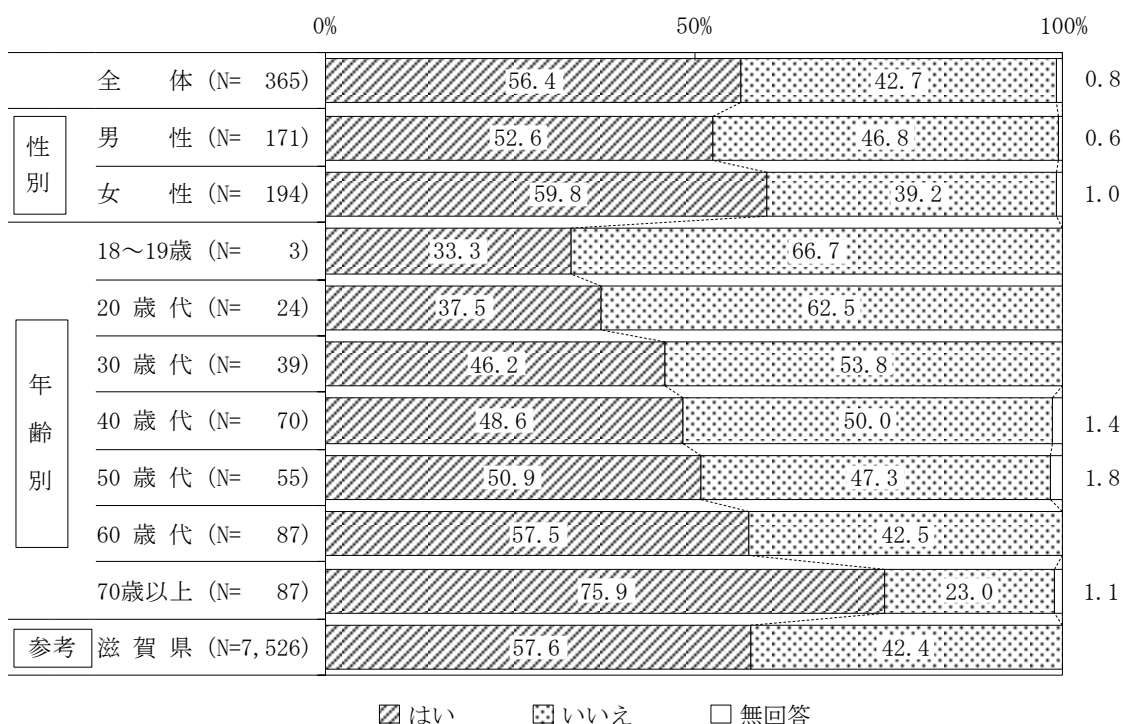


(7) よく噛んで食べることを心がけているか

滋賀の健康・栄養マップ調査の「あなたは、普段の食事の中で、よく噛んで食べることを心がけていますか」という設問に対しては、「はい（心がけている）」が56.4%となっています。

「はい（心がけている）」は、性別にみると男性より女性が7.2ポイント高くなっています。年齢別では年齢が上がるほど高くなっており、70歳以上では75.9%となっています。逆に18～19歳、20歳代は30%台にとどまっています。

図表1-19 よく噛んで食べることを心がけているか



(注) 滋賀県は無回答を除く。

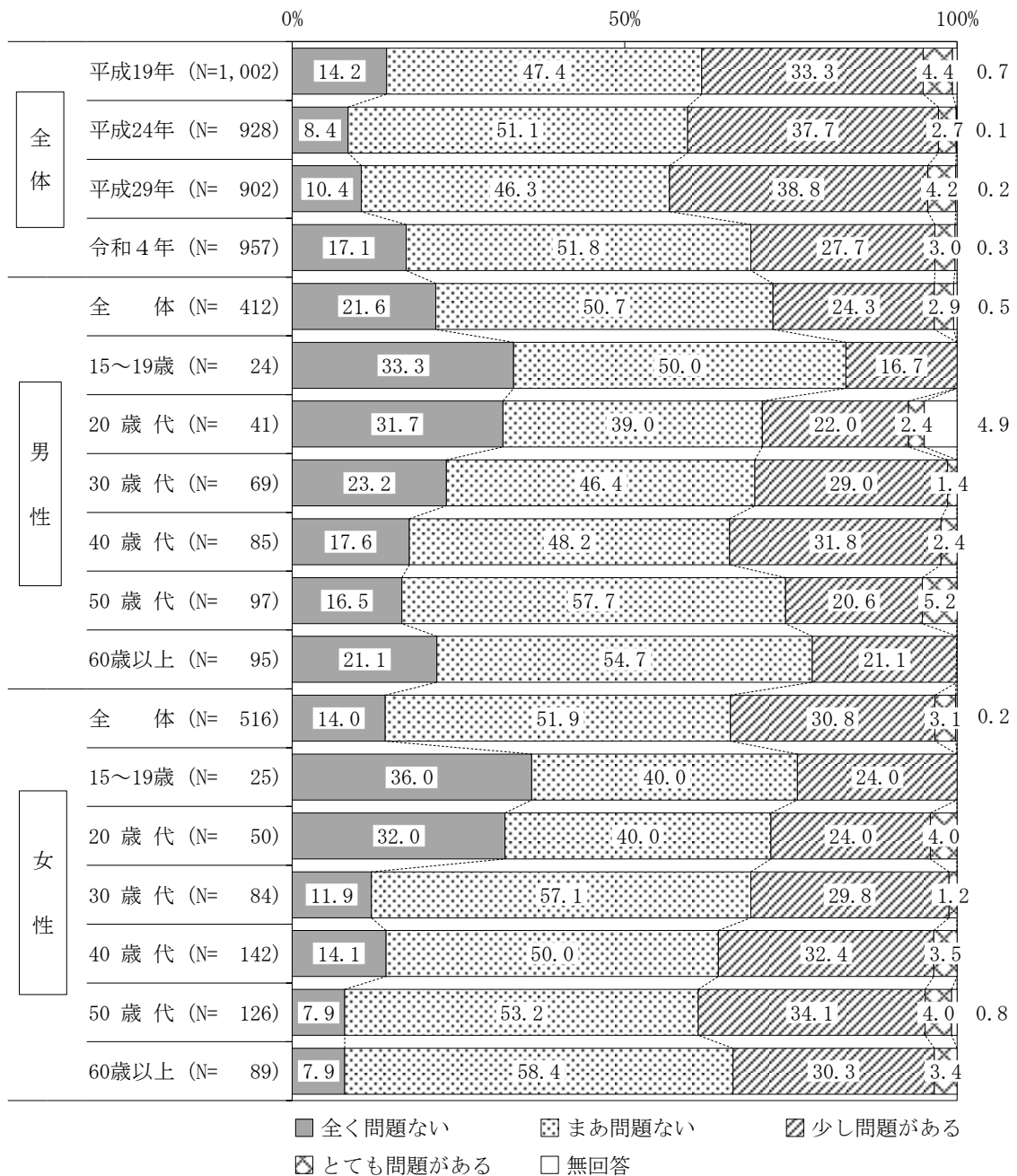
資料：令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

(8) 自分の食生活の評価

今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じているかをたずねたところ、「まあ問題ない」が51.8%を占めています。これに「全く問題ない」を加えた＜問題ない＞は68.9%、「少し問題がある」「とても問題がある」を合計した＜問題がある＞は30.7%です。これまでの調査と比べると、今回調査は＜問題ない＞が最も高く、＜問題がある＞が最も低くなっています。

＜問題がある＞は男性より女性が3.2ポイント高く、50歳代の女性は38.1%と最も高くなっています。

図表1-20 自分の食生活の評価



(9) 取り組みたい食生活の改善

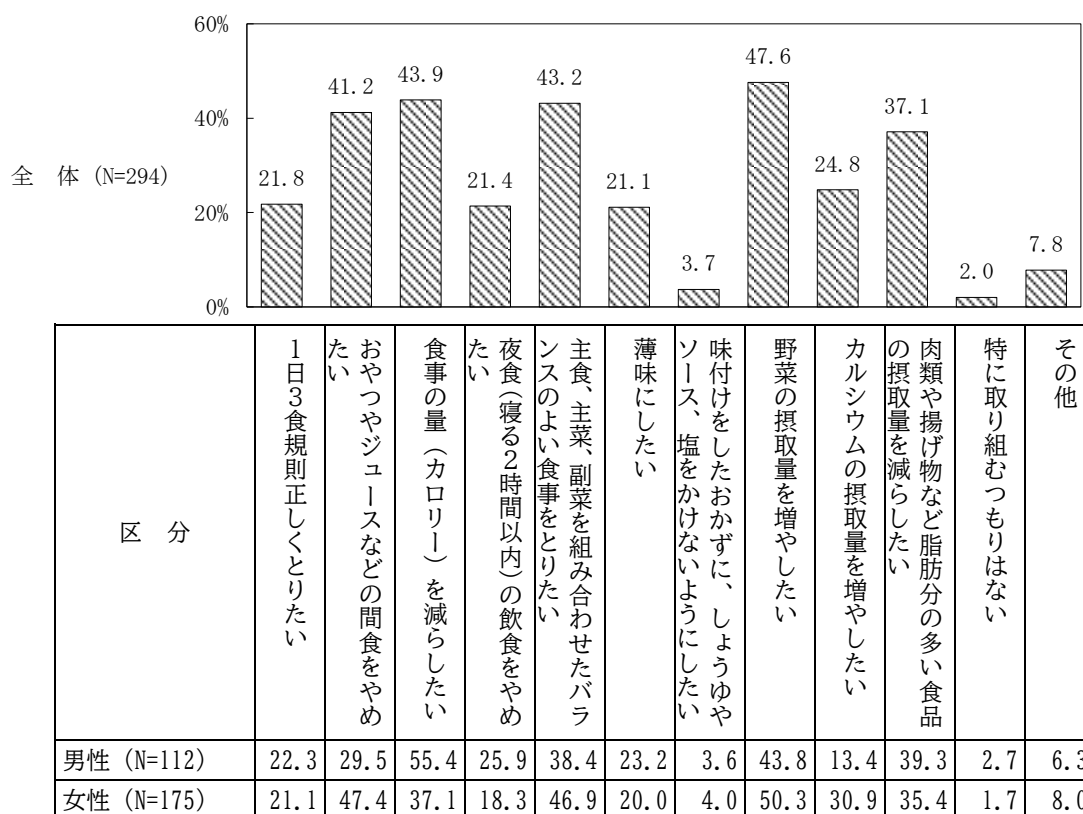
前問で＜問題がある＞と答えた人に、食生活についてどのような改善に取り組みたいと思うかをたずねたところ、「特に取り組むつもりはない」はわずか2.0%であり、ほとんどの人が改善に取り組みたいと考えていることになります。

取り組む内容としては、「野菜の摂取量を増やしたい」「食事の量（カロリー）を減らしたい」「主食（ごはんやパンなど）、主菜（たんぱく質を主としたおかず）、副菜（野菜を中心としたおかず）を組み合わせたバランスのよい食事を取りたい」「おやつやジュースなどの間食をやめたい」の4項目が40%以上となっています。

性別にみると、男性では「食事の量を減らしたい」が55.4%と最も高く、女性は「野菜の摂取量を増やしたい」が50.3%と最も高くなっています。

女性に比べて男性が高いのは「食事の量を減らしたい」「夜食（寝る2時間以内）の飲食をやめたい」「肉類や揚げ物など脂肪分の多い食品の摂取量を減らしたい」などで、男性に比べて女性が高いのは「おやつやジュースなどの間食をやめたい」「カルシウムの摂取量を増やしたい」「主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事を取りたい」などです。

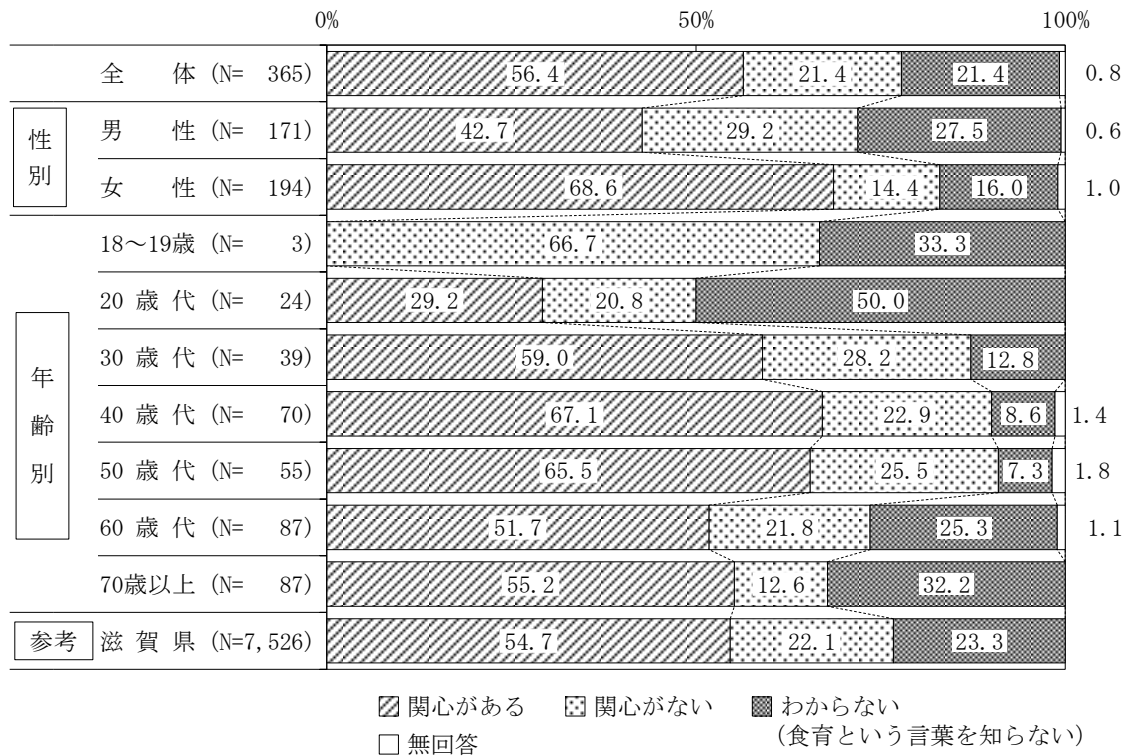
図表1-21 取り組みたい食生活の改善



(10) 食育への関心

滋賀の健康・栄養マップ調査で食育に関心を持っている人の割合をみると、本市は全体では56.4%となっており、滋賀県よりやや高くなっています。性別にみると、男性に比べて女性の関心が高く、年齢別では40歳代・50歳代が高くなっています。

図表1-22 食育に関心を持っている人の割合



(注) 滋賀県は無回答を除く。

資料：令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査

3 農家等の状況

(1) 農家戸数

令和2年の農家戸数は、694戸となっており、平成27年から254戸減少しています。販売農家は167戸、自給的農家は87戸減少しています。

図表1-23 農家戸数の専業別推移

区 分		総農家数	販売農家	専 業	第一種 兼 業	第二種 兼 業	自給的 農 家
平成17年	農家数（戸）	1,260	829	96	34	699	431
	構成比（％）	100.0	65.8	7.6	2.7	55.5	34.2
平成22年	農家数（戸）	1,111	715	77	24	614	396
	構成比（％）	100.0	64.4	6.9	2.2	55.3	35.6
平成27年	農家数（戸）	948	585	115	28	442	363
	構成比（％）	100.0	61.7	12.1	3.0	46.6	38.3
令和2年	農家数（戸）	694	418	-	-	-	276
	構成比（％）	100.0	60.2	-	-	-	39.8

（注）農家 経営耕地面積10a以上または農産物販売金額15万円以上の農家のこと。

令和2年の調査結果より、専業別農家数の表章項目がなくなる。

資料：「農林業センサス」

(2) 経営耕地面積

令和2年の本市の経営耕地面積は49,157aとなっており、平成27年に比べると5,320a減少しています。経営耕地面積のうち、田の面積は45,357aで、全体の92.3%を占めています。

図表1-24 経営耕地面積

区 分		経営耕地面積				耕作放棄地
			田	畑	樹園地	
平成22年	面 積（a）	59,084	56,350	2,306	428	653
	構成比（％）	100.0	95.4	3.9	0.7	
平成27年	面 積（a）	54,477	51,533	2,458	486	692
	構成比（％）	100.0	94.6	4.5	0.9	
令和2年	面 積（a）	49,157	45,357	3,261	539	
	構成比（％）	100.0	92.3	6.6	1.1	

（注）経営耕地面積 = 所有地（田、畑、樹園地）－貸付耕地－耕作放棄地＋借入耕地

令和2年の調査結果より、耕作放棄地の表章項目がなくなる。

資料：「農林業センサス」

4 食料自給率

滋賀県の食料自給率は、カロリーベースではこれまで50%前後で推移しています。全国に比べると10ポイント程度高くなっています。

生産額ベースでは、30%台で推移しており、全国に比べると30ポイント程度低くなっています。

図表1-25 都道府県別食料自給率の推移（カロリーベース）

単位：％

区 分	平成 23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和 元年度	2 年度	3 年度 (概算値)
全 国	39	39	39	39	39	38	38	37	38	37	38
富 山	77	74	76	78	83	79	76	78	76	75	77
石 川	50	48	49	48	51	49	47	48	47	46	46
福 井	66	64	65	64	68	68	66	66	66	64	65
山 梨	20	20	19	19	19	20	19	19	19	18	19
長 野	52	53	53	52	54	53	54	53	53	51	52
岐 阜	26	26	26	26	25	24	25	24	25	24	25
静 岡	18	17	17	17	17	17	16	16	15	15	16
愛 知	13	13	13	13	12	12	12	11	12	11	12
三 重	42	43	43	43	42	42	40	40	39	38	40
滋 賀	49	50	50	50	51	51	49	48	49	47	49
京 都	12	12	13	12	13	12	12	12	12	11	12
大 阪	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
兵 庫	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16
奈 良	15	14	15	14	15	15	14	14	14	13	14
和歌山	30	29	30	30	30	29	28	28	28	27	29

図表1-26 都道府県別食料自給率の推移（生産額ベース）

単位：％

区 分	平成 23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和 元年度	2 年度	3 年度 (概算値)
全 国	67	68	66	64	66	68	66	66	66	67	63
富 山	64	65	65	59	58	61	60	63	63	59	53
石 川	59	55	54	49	49	52	50	51	50	48	43
福 井	58	58	54	51	51	55	57	58	59	54	48
山 梨	87	85	83	79	77	85	83	87	85	89	99
長 野	122	125	120	119	123	126	125	130	134	129	120
岐 阜	48	50	47	45	48	48	44	43	43	44	43
静 岡	55	57	53	53	55	57	57	54	53	52	52
愛 知	34	35	34	32	32	33	34	32	32	31	28
三 重	69	71	69	65	65	66	65	63	64	60	59
滋 賀	36	40	38	34	34	36	37	37	38	36	34
京 都	23	23	22	21	24	22	20	19	19	19	18
大 阪	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5
兵 庫	35	38	35	36	37	40	38	38	38	34	32
奈 良	26	29	25	22	22	25	23	22	23	23	21
和歌山	113	113	100	96	101	113	116	113	110	119	119

資料：農林水産省試算