

# 所沢市

## ～ファミリー食育教室～

### (1) 所沢市の概要

#### (ア) 所沢市の基本情報

所沢市は、埼玉県南西部に位置し、北部の富岡地区は江戸時代に行われた開拓による農地(三富新田)が広がり、また、南部には映画の舞台でもある狭山丘陵(トトロの森)など武蔵野の自然が数多く残る緑豊かなまちである。

また、農業も盛んで、特に狭山茶、さといも、ほうれんそう、にんじんなどの農産物は県内でも有数の産地として知られ、本市では、地元でとれた農産物を地元で消費する「地産地消」を推進している。

明治44(1911)年にはわが国最初の飛行場ができるなどの歴史がある。

昭和25(1950)年に埼玉県で8番目に市制を施行した。

市制施行時は、人口4万2千人余りで、柳瀬川、東川沿いには水田が、台地には茶園、畑、そして雑木林の広がる農業中心のまちであった。

その後、昭和34(1959)年に新所沢地区に住宅団地が建設されたのを機に、都心への交通の利便性などから市内各地で大規模な宅地開発が行われ、急激な人口増加の時代を迎え、首都圏有数の住宅都市へと変貌した。近年、この勢いは鈍化したものの、平成19(2007)年には人口が34万人に達している。

①	面積	71.99 km <sup>2</sup>
②	人口	343,103 人
③	②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	71,424 人 【 20.8% 】

(平成24年1月1日現在。町(丁)字別人口調査)

#### (イ) 人口分布概要と見込み

所沢市では、現在高齢化率は、県内で第1位の増加率であり、今後も急速に高齢化が進展し、25年後には、高齢化率が37.5%になると予想される。

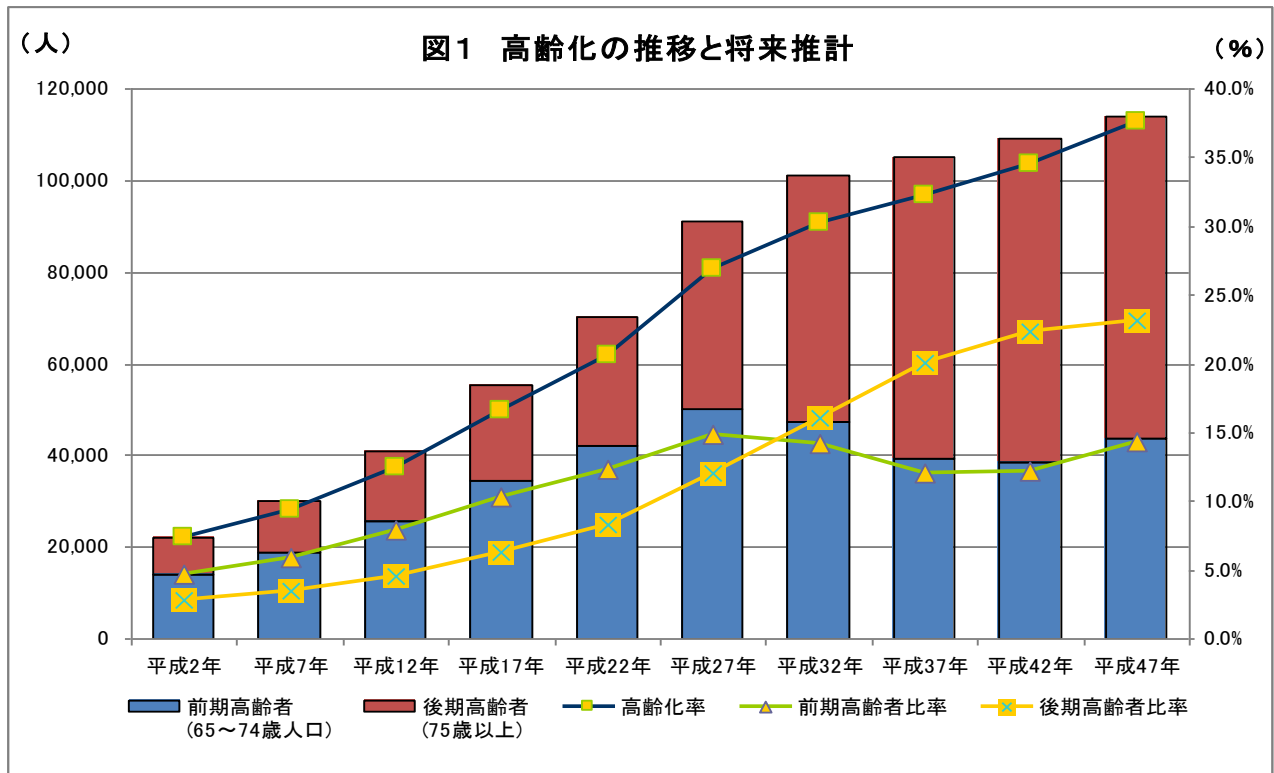
表1 高齢化の推移と将来推計人口

(人)

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	299,634	320,406	330,100	336,100	341,924	338,150	334,086	326,827	316,466	303,636
前期高齢者 (65～74歳人口)	13,850	18,973	25,862	34,434	42,200	50,347	47,550	39,372	38,655	43,601
後期高齢者 (75歳以上)	8,356	11,102	15,067	21,132	28,213	40,722	53,456	65,796	70,524	70,398
高齢化率	7.4%	9.4%	12.4%	16.5%	20.6%	26.9%	30.2%	32.2%	34.5%	37.5%
前期高齢者比率	4.6%	5.9%	7.8%	10.2%	12.3%	14.9%	14.2%	12.0%	12.2%	14.4%
後期高齢者比率	2.8%	3.5%	4.6%	6.3%	8.3%	12.0%	16.0%	20.1%	22.3%	23.2%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)



## (2) 所沢市の取組

### (ア) 取組の概要

所沢市では、ライフスタイルの多様化や食生活をめぐる環境の変化に伴い、不規則な食事や栄養の偏りにより、食生活の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、食に対する感謝の気持ちの希薄化など、様々な問題が生じている現状を踏まえて、健康日本21 所沢市計画(健康ところ21)に基づき、健康ところ21 栄養事業との一つとして、概ね1歳~18歳の子どもとその保護者を対象に、乳幼児から家族全員の食卓まで、食生活改善・生活習慣病予防の食事について学び、食べることのおいしさ・たのしさを知り、からだところを支える正しい食習慣を身に付けることを目的としたファミリー食育教室を実施している。

さらに、平成23年に策定された所沢市食育推進計画(所沢市食育プラン)及び第2次健康日本21 所沢市計画(健康ところ21)に基づき、引き続き事業の充実を図り、地産地消の推進、家族全員のこころの健康と一人ひとりが正しい食習慣を身に付けることにより、生活習慣病の予防となり、将来的な医療費及び介護給付費の抑制につながることを考えられる。

## (イ) 取組の契機

### ① 生活リズムと食生活の乱れ

0歳～18歳の子どもは、心身とともに目覚ましく発育・発達を遂げる時期です。健康的な生活リズムを獲得することで健やかなからだところが育ちます。しかし、近年、子どもの育ちが親の生活スタイルに大きく左右される傾向にある。調査からは、起きるのが遅く、朝食がしっかりとれず、排便もなく、十分なあそびができず、そのため寝る時刻も遅くなってしまおうという不健康な連鎖が見えた。

### 5歳児の生活状況

	夜9時前に寝る 子どもの割合	朝9時までに起きる 子どもの割合	朝食欠食率	朝、排便する 子どもの割合
平成17年	25.3%	25.3%	4.2%	28.4%

平成17年健康日本21所沢市計画策定基礎調査より

### 朝食欠食率

	7～18歳	19～29歳	30歳代男性	40歳代男性
平成17年	4.0%	25.7%	24.3%	21.2%

平成17年健康日本21所沢市計画策定基礎調査より

### ② 食卓でのコミュニケーションの減少

生活状況の変化により、共働きの親が多くなっていることから、親の帰宅時間が遅くなり、保育園で夕食を食べる子どもや子どもだけで夕食を食べることが増加傾向にある。

### ③ 地域のつながりの希薄化

乳幼児の前半は、外出もままならず頼れる支援者が身近にいない場合、母親が孤独を感じやすいが、孤独感を感じながらも懸命に育児をしている実態がうかがわれる。そのため、地域や行政による子育て世代の支援が求められている。

### ④ 年々増加傾向にある生活習慣病、食生活改善の必要性

社会生活の多様化や食生活をめぐる環境の変化などに伴い、食生活の乱れに起因する生活習慣病の増加傾向にある。そのため、健康づくりの一環として、食生活の改善が必要となっている。

## (ウ) 取組の内容

事業名	ファミリー食育教室
事業開始	平成20年度

	平成24年度	平成23年度
予 算	65.3万円 ・講師謝礼 12.0万円 ・助手報償 21.3万円 ・保育助手報償 20.0万円 ・配布資料代 4.2万円 ・講習材料費 7.8万円	65.3万円 ・講師謝礼 12.0万円 ・助手報償 21.3万円 ・保育助手報償 20.0万円 ・配布資料代 4.2万円 ・講習材料費 7.8万円
参加人数	300人	316人
期 間	平成24年4月～平成25年3月 15組×10回	平成23年4月～平成24年3月 15組×10回
実施体制	保健センター	保健センター

### ① 目的

所沢市食育推進計画（所沢市食育プラン）及び第2次健康日本21所沢市計画（健康ところ21）に基づき、乳幼児から家族全員の食卓まで、食生活改善・生活習慣病予防の食事について普及し、食事のおいしさを知り、からだところを支える正しい食習慣を身に付けることを目標とする。

### ② 対象者

概ね1歳～18歳の子どもとその保護者を対象に実施する。

### ③ 概要

年間10回（8月・3月除く）実施する。

### ④ 参加者の募集

各家庭に配布される健康カレンダーに年間予定を掲載（平成24年3月）し、周知を図った。

広報「ところざわ」、市ホームページに掲載するとともに、各まちづくりセンター等にポスターの掲示とチラシの配布を依頼して参加者を募集した。

## ⑤ 内容

所沢市食育推進計画（所沢市食育プラン）・第2次健康日本21所沢市計画（健康と  
ころ21）・メタボリックシンドローム予防等をテーマにした講話と正しい食事内容に  
ついて、地場産の食材を使った調理実習、または試食を通して機会を提供する。

保育も兼ねて、対象者にあわせた教育媒体（紙芝居等）を使用し、親子別々の栄養  
教育を行う。

お弁当作り・親子調理実習・幼児期からの肥満予防・食の安全と食材の選び方など  
をテーマに実施する。



## (エ) 取組の効果

### ① 生活習慣病の予防効果

食生活改善・生活習慣病予防の食事について学び、食べることのおいしさ・たのし  
さを知り、からだところを支える正しい食習慣や生活習慣を身に付けることで、生  
活習慣病の予防効果があると考えられる。朝食を食べている子どもの割合では、平成  
17年の調査で、95.8%。平成22年の調査で、98.5%と上昇している。

#### 5歳児の生活状況

	夜9時前に寝る 子どもの割合	朝7時までに起きる 子どもの割合	朝食欠食率	朝、排便する 子どもの割合
平成17年	25.3%	25.3%	4.2%	28.4%
平成22年	54.4%	56.6%	1.5%	37.5%

平成17年健康日本21所沢市計画策定基礎調査より

平成22年所沢市食育推進計画策定基礎調査より

#### 朝食欠食率

	7～18歳	19～29歳	30歳代男性	40歳代男性
平成17年	4.0%	25.7%	24.3%	21.2%
平成22年	1.1%	21.0%	23.3%	18.7%

平成17年健康日本21所沢市計画策定基礎調査より

平成22年所沢市食育推進計画策定基礎調査より

## (オ) 成功の要因、創意工夫した点

- ① 子育て中の母親のため、調理実習中の保育を可能としたことで、気軽に参加できるようになり申込者が増加した。また、講話及び調理実習は、保護者のみで集中して行うことができた。
- ② 調理実習後、親子一緒に食事をするようにしたことで、食べさせ方や調理方法等のアドバイスができた。
- ③ 保育を行う場所として栄養指導室にマットを敷き詰めフラットにしたため、保育が、安全で行いやすいようにした。
- ④ 所沢市食育推進計画（所沢市食育プラン）の策定に伴い、ファミリー食育教室と類似事業として、所沢の食文化の伝承・郷土料理の継承を通して、地産地消の推進・作る楽しさ・食べる楽しさ・食の大切さや正しい食習慣を身につけることなどを目的に小学生の孫と祖父母を対象とする異世代料理教室、小学生とその保護者を対象とする親子料理教室を小学生が夏休みの期間に実施している。

## (カ) 課題、今後の取組

- ① 保育があるため、申込みが多く、直ぐに定員を超えてしまうので、より多くの方に参加してもらうには、今後どのような事業にしていくべきかが課題となっている。
- ② あまり使われなくなった食材や調理方法（煮物等）について知ってもらいたい。
- ③ 食の安心・安全や生活習慣病予防に関する知識について知ってもらいたい。
- ④ 平成22年の所沢市食育推進計画策定基礎調査により、下記グラフのとおり、家族全員で夕食をとる割合が把握できたことから、今後の事業に反映させていきたい。

