

北本市

～チャレンジ！ヘルスアップクッキング～

(1) 北本市の概要

(ア) 北本市の基本情報

北本市は、県、中央部に位置し、大宮台地上のほぼ平坦な地形となっており、武蔵野の雑木林など、魅力ある豊かな自然を残している。市の中央部を国道17号やJR高崎線が縦断し、これに沿って市街地が形成され、さらに、その外側には緑豊かな田園地帯が広がり、西側には荒川が流れている。

東光寺の一角にある「石戸樺ザクラ」は、日本五大桜に数えられる名木で、大正11年に国の天然記念物に指定され、開花の時期には多くの観光客が訪れる。

また、大正14年、輸出用の種をとるために「石戸(北本)トマト」の栽培がはじまり、昭和初期には、収穫したトマトのうち粒のそろった良品はそのまま出荷、良品でないものは加工し「トマトクリーム」として各地で販売、完熟しないトマトは「トマトピクルス」として売り出すなど、無駄のない経済的なシステムの構築に成功し、「石戸トマト」の名で全国に知れ渡った。

近年では、トマトを使った和菓子や食料品などの特産品も次々と開発され、平成23年には「第9回埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」において、北本産トマトをたっぷり使用した「真っ赤な誘惑北本トマトカレー」がみごと優勝を飾る。

①	面積	19.84 km ²
②	人口	69,834 人
③	②のうち65歳以上人口(再掲) ※【 】内は高齢化率	15,734 人 【 22.5% 】

(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

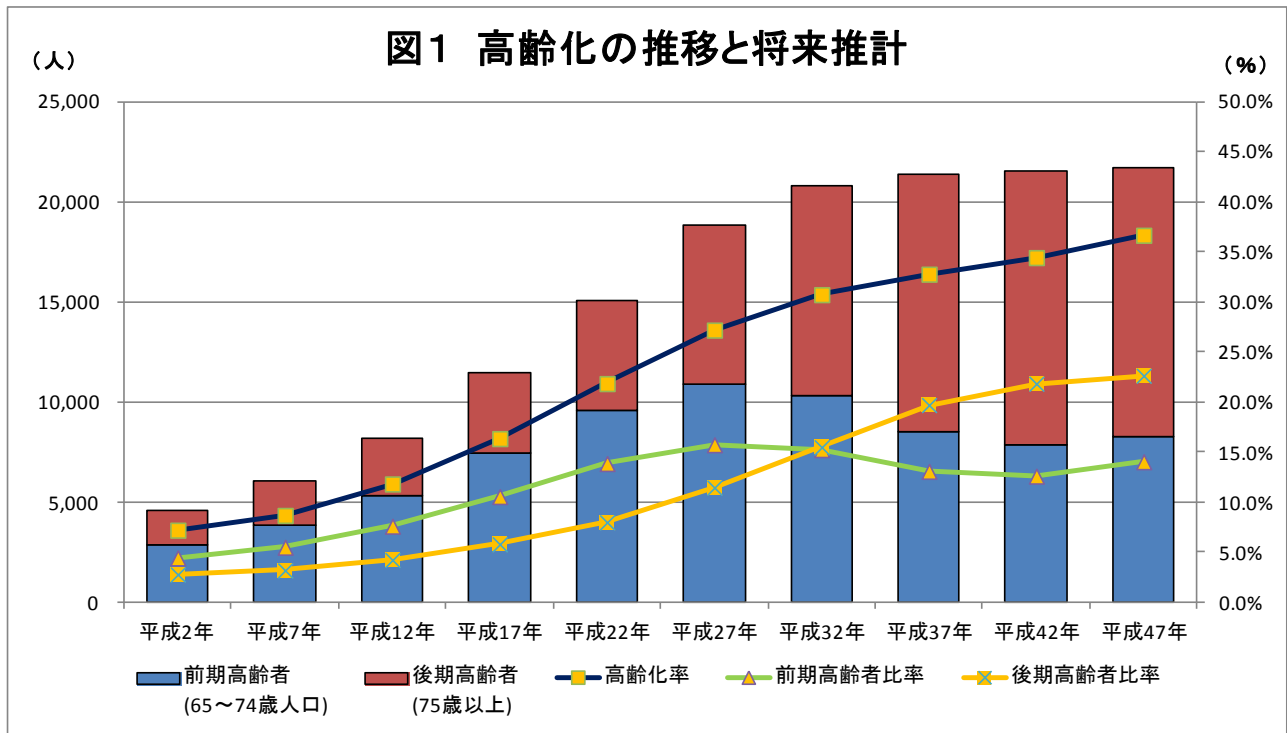
北本市では、高齢化率22.5%で埼玉県の平均よりやや高く、今後も急速に高齢化が進展することが予想される。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

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	63,782	69,929	69,524	70,126	68,888	69,092	67,536	65,269	62,426	59,128
前期高齢者 (65～74歳人口)	2,823	3,840	5,280	7,401	9,546	10,869	10,295	8,532	7,864	8,296
後期高齢者 (75歳以上)	1,768	2,223	2,934	4,060	5,497	7,909	10,452	12,852	13,623	13,375
高齢化率	7.2%	8.7%	11.8%	16.3%	21.8%	27.2%	30.7%	32.8%	34.4%	36.7%
前期高齢者比率	4.4%	5.5%	7.6%	10.6%	13.9%	15.7%	15.2%	13.1%	12.6%	14.0%
後期高齢者比率	2.8%	3.2%	4.2%	5.8%	8.0%	11.4%	15.5%	19.7%	21.8%	22.6%

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) 北本市の取組

(ア) 取組の概要

本市では、日ごろ、食生活改善推進員協議会（以下食改）と連携しながら、こどもから大人まで幅広い世代と関わる中で、各段階に応じた食育の推進を目指すとともに、北本産トマトなど地場産物の活用をすすめ、地産地消にも努めている。

本事業においては、主に調理実習を通して、各対象に応じたバランス食を体感し、参加者自身及び家族や周囲の人の食生活に関する意識の向上と行動の変容をねらいとしている。各種実習に、食改会員を複数配置し、実習の中で、バランス食の作り方を伝えるだけでなく、食生活等について気軽に相談できるアドバイザーの役割も果たしている。

中高年の方にとっては、実生活の中でバランス食を実践することは、「生活習慣病」の予防となり、次世代を担うこどもたちにとっては、食に関心を持ち「健康な生活習慣」を有するきっかけとなり得る。

(イ) 取組の契機

① 生活習慣病の増加

平成22年度北本市の特定健診結果によると、受診者の15%が内臓脂肪症候群、12%が内臓脂肪症候群予備群で、予備群においては県内で第2位と高い割合を示す。

また、当市における国民健康保険診療報酬をみると、ここ数年、糖尿病、腎不全ともに埼玉県平均に比べると受診率・医療費ともに高い傾向が続いている。

② 健康づくり食生活改善自主活動援助事業

日本食生活協会の国庫補助事業の中に「健康づくり食生活改善自主活動援助事業」がある。自主活動の中で習得した知識と、開発したバランス食のレシピを市民の健康づくりに活用した。

(ウ) 取組の内容

事業名	チャレンジ！ヘルスアップクッキング
事業開始	平成16年

	平成24年度	平成23年度
予算	委託金50万円 ・地区伝達講習 ・親と子の料理教室 ・男性料理教室 ・その他啓発事業	委託金50万円 ・地区伝達講習 ・親と子の料理教室 ・男性料理教室 ・その他啓発事業
参加人数	実施中	574人
期間	平成24年4月～平成25年3月	平成23年4月～平成24年3月
実施体制	公民館3館 中学校1校	公民館3館 中学校1校

「食生活改善委託事業」として、次の事業を食生活改善推進員協議会に委託し、市と連携を図りながら実施している。

① 地区伝達講習（年5回）

広報で参加者を募集。毎回健康に関するテーマに基づくレシピを提案し、テーマ（例：減塩）に基づく講話と調理実習を実施している。レシピの中に食事バランスガイドのコマを記載し、「食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加」と、「適切な量と質の食事をとるもの」の増加を目指す。

② 親と子の料理教室（年6回）

夏休みの時期を利用して、小学3、4年生を対象に実施している。周知方法は、広報への掲載や小学校を通じたチラシの配布等を行った。北本市の特産品であるトマトを使用したデザートや郷土料理などのレシピを提案している。今年度は児童が楽しく学べるよう配慮し、「トマトの秘密を探ろう！」というテーマで栄養士が講話する。

③ 男性料理教室（年2回）

広報で参加者を募集。男性でも作りやすいバランス食のレシピの提案と調理実習を実施する。男性の自立した食生活と「適切な量と質の食事をとるもの」の増加を目指す。

④ その他食生活改善啓発事業

- ・「ヘルスアップクッキング レシピ集」を産業まつりで配布。レシピの中に食事バランスガイドのコマを記載し、「適切な量と質の食事をとるもの」の増加を目指す。また、昭和初期に北本市で有名だった「トマトクリーム」と「トマトピクルス」の復活を目指し、レシピ集の中で併せて紹介している。
- ・トマトクリームやトマトピクルスの原料とされた品種「ポンテローザトマト」の種と育て方を記載したリーフレットを産業まつりで配布するとともに、食改会員の自宅で栽培している。近年、注目されているトマトの栄養効果を生かしたトマトレシピの提案を検討中である。

(エ) 取組の効果

① 生活習慣病の予防効果

提案されるレシピと調理実習を通して、バランス食を体感し、普段の食事づくりに生かしているという参加者の声が多い。特に塩分については、目標量を達成するためにはどのくらいの味付けかを体感し、意識が変容したという声が聞かれる。これらの事業をきっかけに食生活への関心が高まり、市主催の講座に参加したり、栄養士による栄養相談を希望する人も増加傾向にある。

② 地方自治体にとっての効果

食生活の改善によって生活習慣病を予防し、それに起因する心疾患、脳血管疾患等重大な疾患の発症を防止、将来的には国保医療費、介護費の抑制につながることを期待する。

(オ) 成功の要因、創意工夫した点

食改のマンパワーを活用。事業の実施主体が市民であることで、参加者がより食生活改善について身近に考えることができた。また、食改会員にとっても、これらの事業を通じて、自らの活動に自信を深めることができた。

また、バランスのとれたヘルシーレシピを提案しながら、特産品であるトマトの普及も図っている。

(カ) 課題、今後の取組

広報で参加者を募集しているため、比較的食生活への関心の高い人が参加者であると考えられる。より幅広く参加してもらうために、対象者や内容、周知方法などの見直しが必要。また、成果が数値化できるような評価方法の検討も必要。

現在、北本市食生活改善推進員の人数は75名で、北本市人口の約0.1%、食改会員ひとりあたりが900人以上の市民をかかえていることになる。養成講座の充実をはかり、食改の活動をPRするなど会員数を増やすことも、事業を充実させていく上で必要である。

今後は、食改とさらなる連携をはかり、マンパワーを活用しながら市民の健康増進

をすすめるために有効な手段を検討していきたい。また、トマトの栄養効果を生かしたトマトレシピをより多く開発し、普及させるための組織づくりと方法を考えていきたい。