

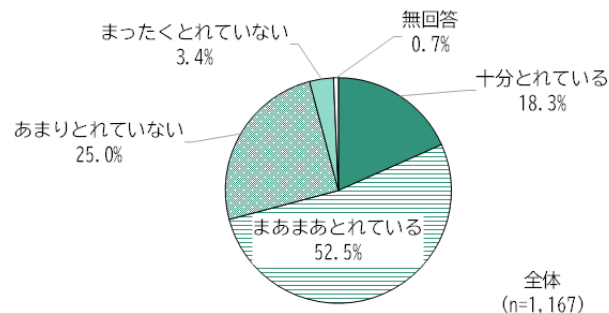
## ■ 睡眠の達成目標

| 指標                      | 計画策定時<br>令和 4 年度<br>(2022 年度) | 現状値<br>令和 7 年度<br>(2025 年度) | 目標値<br>令和 11 年<br>度(2029 年<br>度) | 目標の考え方                                         |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| 睡眠で休養がとれている市民の割合の増加     | 現状値なし                         | 70.8%                       | 80%                              | 国の「健康日本 21（第 3 次）」（令和 5 年（2023 年）5 月）の目標値を用いた。 |
| 睡眠時間が十分に確保できている市民の割合の増加 | 現状値なし                         | 53.5%                       | 60%                              | 国の「健康日本 21（第 3 次）」（令和 5 年（2023 年）5 月）の目標値を用いた。 |

### ア 睡眠で休養が十分とれているか

睡眠で休養が十分とれているかについて、「まあまあとれている」が 52.5%で最も多く、次いで「あまりとれていない」が 25.0%、「十分とれている」が 18.3%となっています。

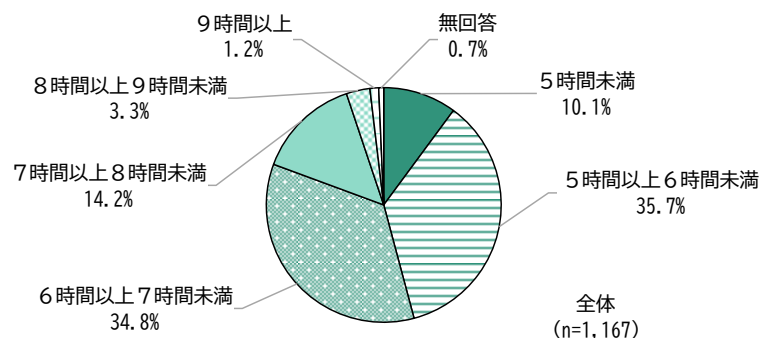
【図表 1－1 睡眠で休養がとれている市民の状況（18 歳以上の市民）】



### イ 平均睡眠時間

平均睡眠時間について、「5 時間以上 6 時間未満」が 35.7%で最も多く、次いで「6 時間以上 7 時間未満」が 34.8%、「7 時間以上 8 時間未満」が 14.2%となっています。

【図表 1－2 平均睡眠時間（18 歳以上の市民）】



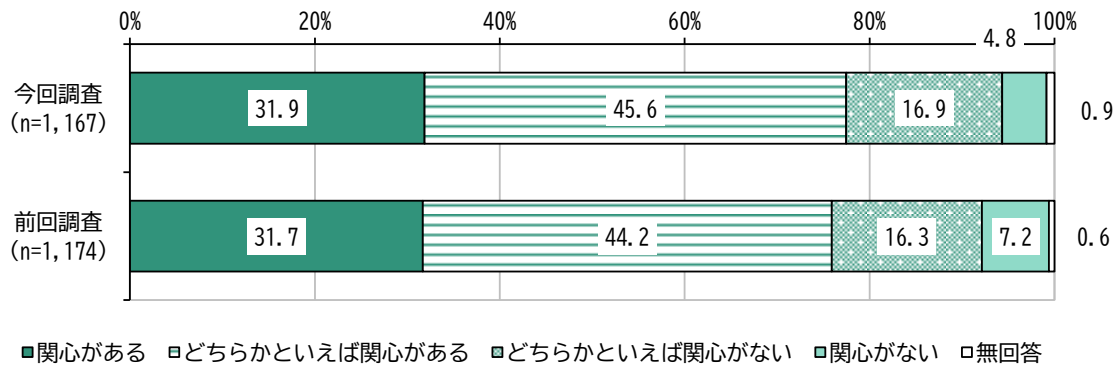
## ■ 食育推進（栄養・食生活）の達成目標

| 指標                    | 計画策定時<br>令和 4 年度<br>(2022 年度) |             | 現状値<br>令和 7 年度<br>(2025 年度) |             | 目標値<br>令和 11 年<br>度(2029 年<br>度) | 目標の考え方                                                                    |
|-----------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 食育に関心がある<br>市民の割合     | 75.9%                         |             | 77.5%                       |             | 90%                              | 国の「第4次食育推進基本計画」（令和3年（2021年）3月）の目標値を用いた。                                   |
| ひとりで食事を食べるこどもの割合      | 小学生<br>(小5)                   | 朝食<br>13.3% | 小学生<br>(小5)                 | 朝食<br>12.6% | 減らす                              | 茨木市保健福祉に関するアンケート調査結果(小学生朝食13.3%、小学生夕食2.3%、中学生朝食31.9%、中学生夕食3.0%)を下回る率をめざす。 |
|                       |                               | 夕食<br>2.3%  |                             | 夕食<br>2.3%  |                                  |                                                                           |
|                       | 中学生<br>(中2)                   | 朝食<br>31.9% | 中学生<br>(中2)                 | 朝食<br>26.4% |                                  |                                                                           |
|                       |                               | 夕食<br>3.0%  |                             | 夕食<br>2.5%  |                                  |                                                                           |
| 朝食を食べる市民の割合           | 小学生<br>(小5)                   | 94.4%       | 小学生<br>(小5)                 | 94.6%       | 100%                             | 国の「第4次食育推進基本計画」（令和3年（2021年）3月）の目標値を用いた。欠食率0%を「朝食を食べる割合100%」としてめざす。        |
|                       | 中学生<br>(中2)                   | 90.9%       | 中学生<br>(中2)                 | 92.3%       |                                  |                                                                           |
|                       | 18～39 歳                       | 79.3%       | 18～39 歳                     | 79.5%       |                                  |                                                                           |
| バランスを考えた食生活をしている市民の割合 | 67.3%                         |             | 67.7%                       |             | 増やす                              | 茨木市保健福祉に関するアンケート調査結果(67.3%)を上回る率をめざす。                                     |
|                       | うち<br>18～39 歳                 | 56.0%       | うち<br>18～39 歳               | 61.6%       | 60%                              | 府の「第4次大阪府食育推進計画」の目標値を参考に設定。                                               |
| 1日2回以上野菜をとる市民の割合      | 小学生<br>(小5)                   | 67.5%       | 小学生<br>(小5)                 | 69.4%       | 増やす                              | 茨木市保健福祉に関するアンケート調査結果(小学生67.5%、中学生63.0%、18歳以上35.2%)を上回る率をめざす。              |
|                       | 中学生<br>(中2)                   | 63.0%       | 中学生<br>(中2)                 | 73.2%       |                                  |                                                                           |
|                       | 18 歳以上                        | 35.2%       | 18 歳以上                      | 35.0%       |                                  |                                                                           |
| 減塩に取り組んでいる市民の割合       | 47.5%                         |             | 44.0%                       |             | 増やす                              | 茨木市保健福祉に関するアンケート調査結果(47.5%)を上回る率をめざす。                                     |

## ア 食育への関心について

食育への関心について、「どちらかといえば関心がある」が 45.6%で最も多く、次いで「関心がある」が 31.9%、「どちらかといえば関心がない」が 16.9%となっています。また、前回調査と比較して『関心がある』（「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計）が 1.6 ポイント増加しています。

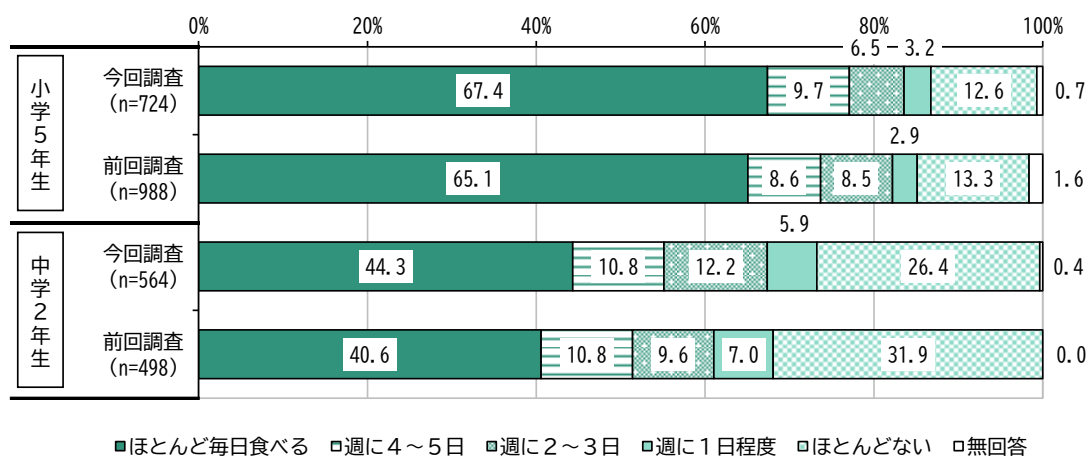
【図表 2-1 食育への関心（18 歳以上の市民）】



## イ 家族と朝食を食べる頻度

朝食の共食頻度について、「ほとんど毎日食べる」が小学5年生では 67.4%、中学2年生では 44.3%と最も多く、「週に4～5日」が小学5年生では 9.7%、中学2年生では 10.8%となっています。

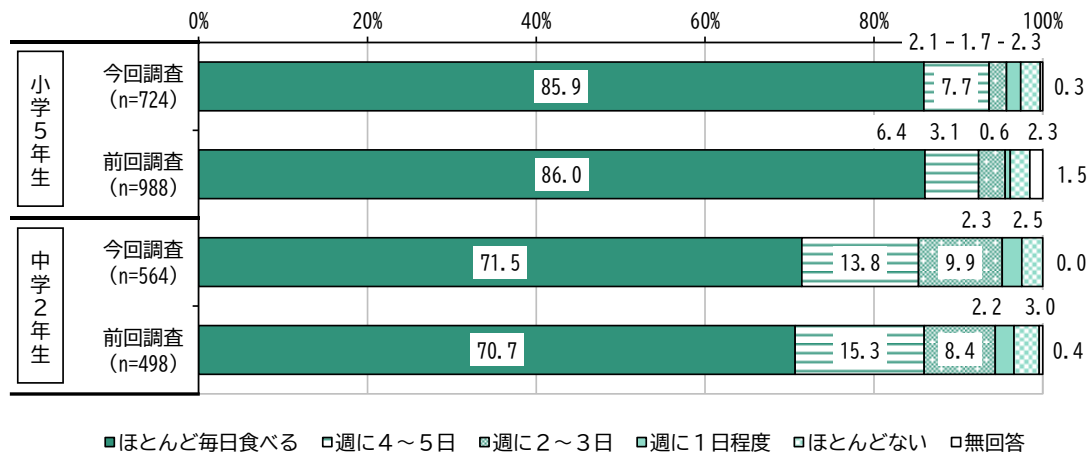
【図表 2-2 家族と朝食を食べる頻度（小学生・中学生）】



## ウ 家族と夕食を食べる頻度

夕食の共食頻度について、「ほとんど毎日食べる」が小学5年生では 85.9%、中学2年生では 71.5%と最も多く、「週に4～5日」が小学5年生では 7.7%、中学2年生では 13.8%となっています。

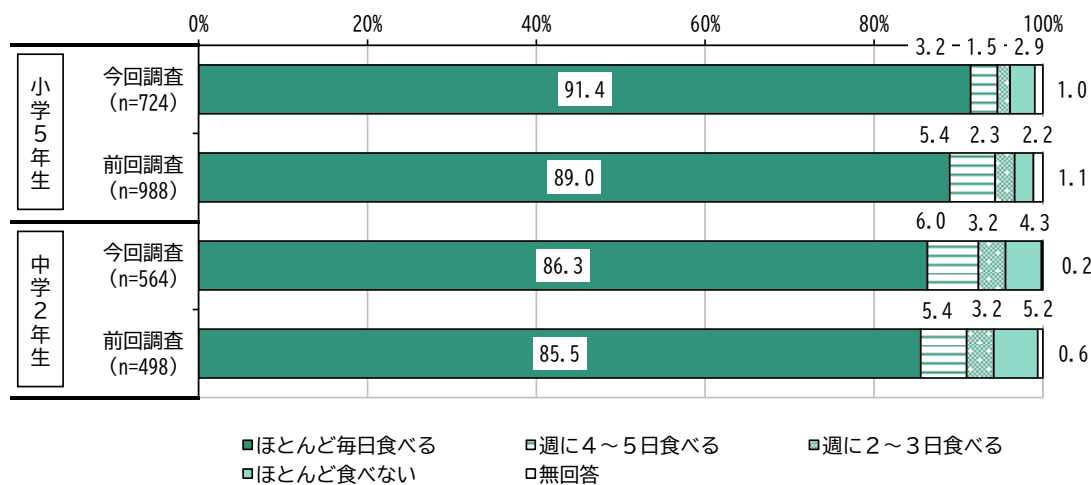
【図表 2-3 家族と夕食を食べる頻度（小学生・中学生）】



## エ 朝食の摂取状況

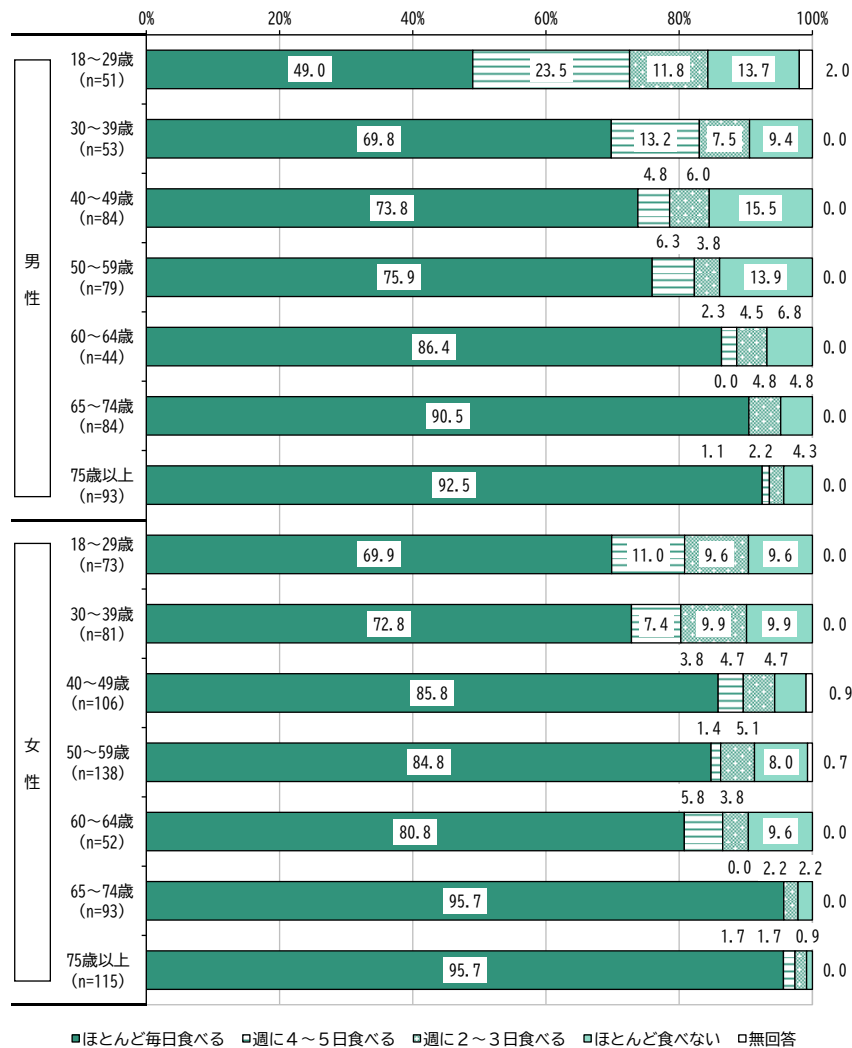
朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」が小学5年生では91.4%、中学2年生では86.3%と最も多く、「週に4～5日食べる」が小学5年生では3.2%、中学2年生では6%となっています。

【図表 2-4 朝食の摂取状況（小学生・中学生）】



18歳～29歳男性の「ほとんど毎日食べる」は49%、「週に4～5日食べる」が23.5%、18歳～29歳女性の「ほとんど毎日食べる」が69.9%、「週に4～5日食べる」が11%、30歳～39歳男性の「ほとんど毎日食べる」が69.8%、「週に4～5日食べる」が13.2%、30歳～39歳女性の「ほとんど毎日食べる」が72.8%、「週に4～5日食べる」が7.4%となっています。

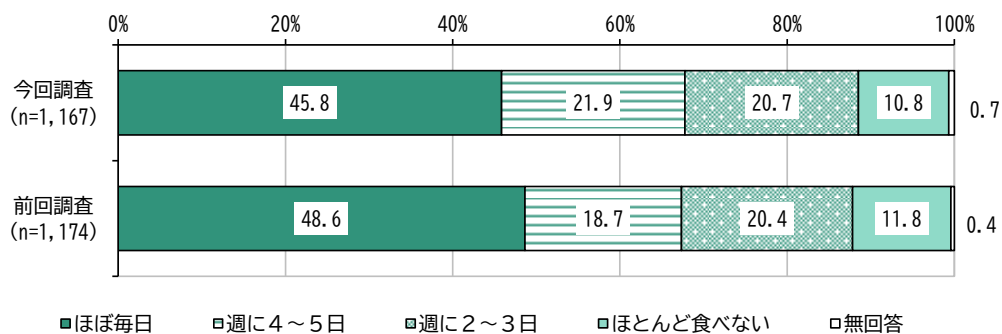
【図表 2-5 朝食の摂取状況（18歳以上の市民：性・年齢別）】



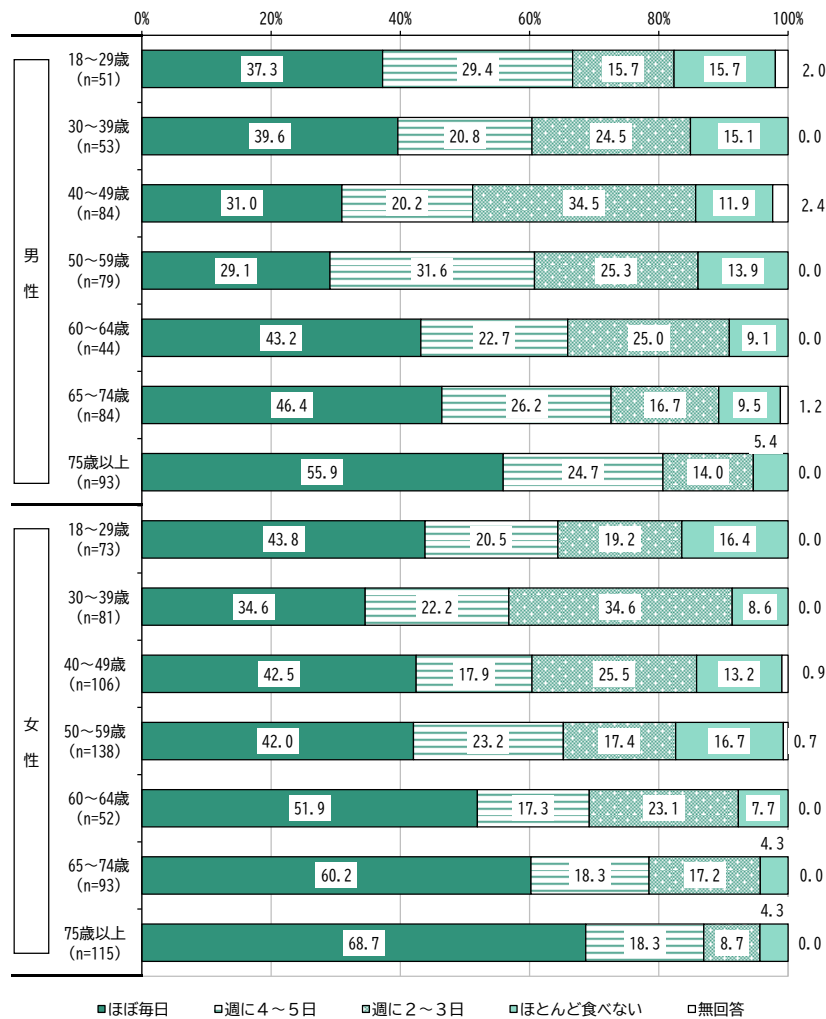
## オ 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況

18歳以上の市民の主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況について、揃って食べることが1日に2回以上あるのは、「ほぼ毎日」が45.8%で最も多く、次いで「週に4～5日」が21.9%、「週に2～3日」が20.7%となっています。

【図表 2-6 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況（18歳以上の市民）】



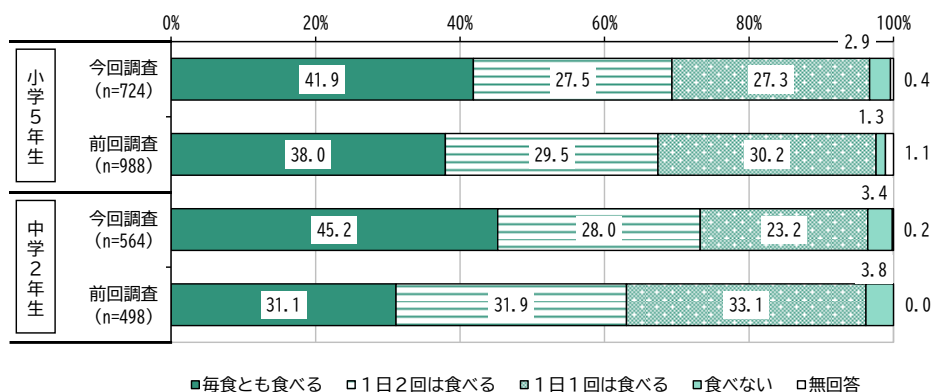
【図表 2-7 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況  
(18歳以上の市民：性別・年齢別)】



## カ 野菜の摂取状況

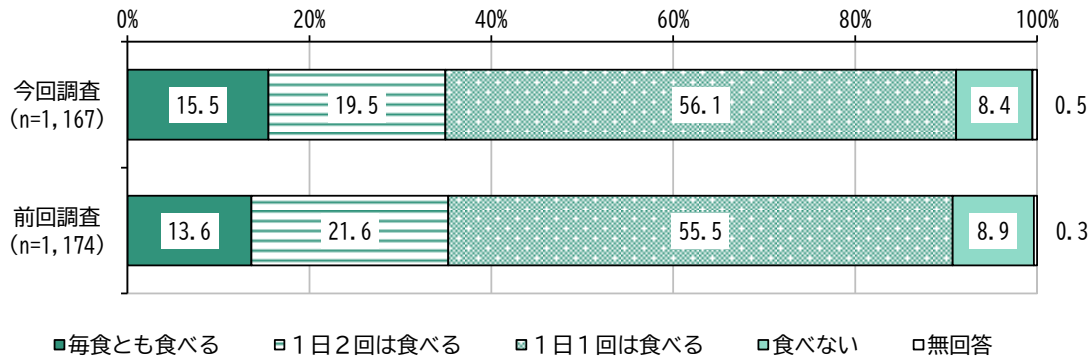
主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況について、『1日2回以上は食べる』（「毎食とも食べる」と「1日2回は食べる」の合計）について、小学5年生では69.4%、中学2年生では73.2%となっています。

【図表 2-8 主食・主菜・副菜の3つが揃った食事の摂取状況（小学生・中学生）】



18歳以上の市民の1日2回以上野菜を食べる割合については、「毎食ともに食べる」が15.5%、「1日2回は食べる」が19.5%となっています。

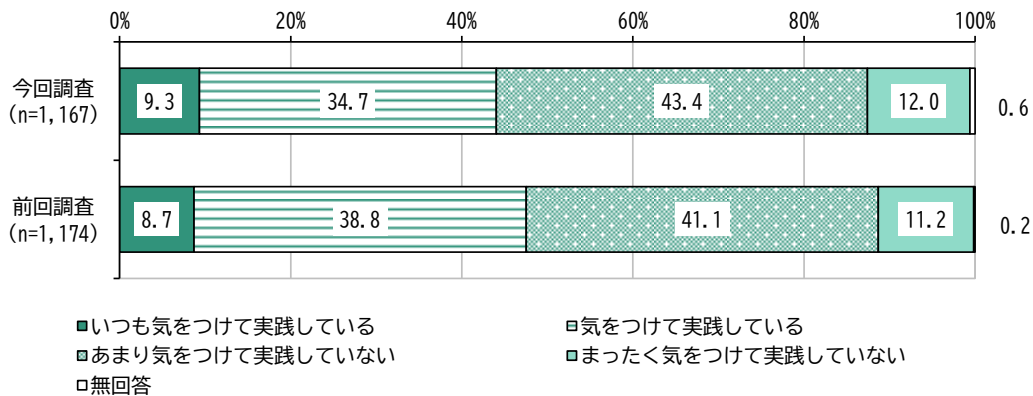
【図表2-9 野菜料理の摂取状況（18歳以上）】



#### キ 減塩への取組状況

減塩に気をつけた食生活の実践状況について、「あまり気をつけて実践していない」が43.4%で最も多く、次いで「気をつけて実践している」が34.7%、「まったく気をつけて実践していない」が12.0%となっています。

【図表2-10 減塩への取組状況（18歳以上）】



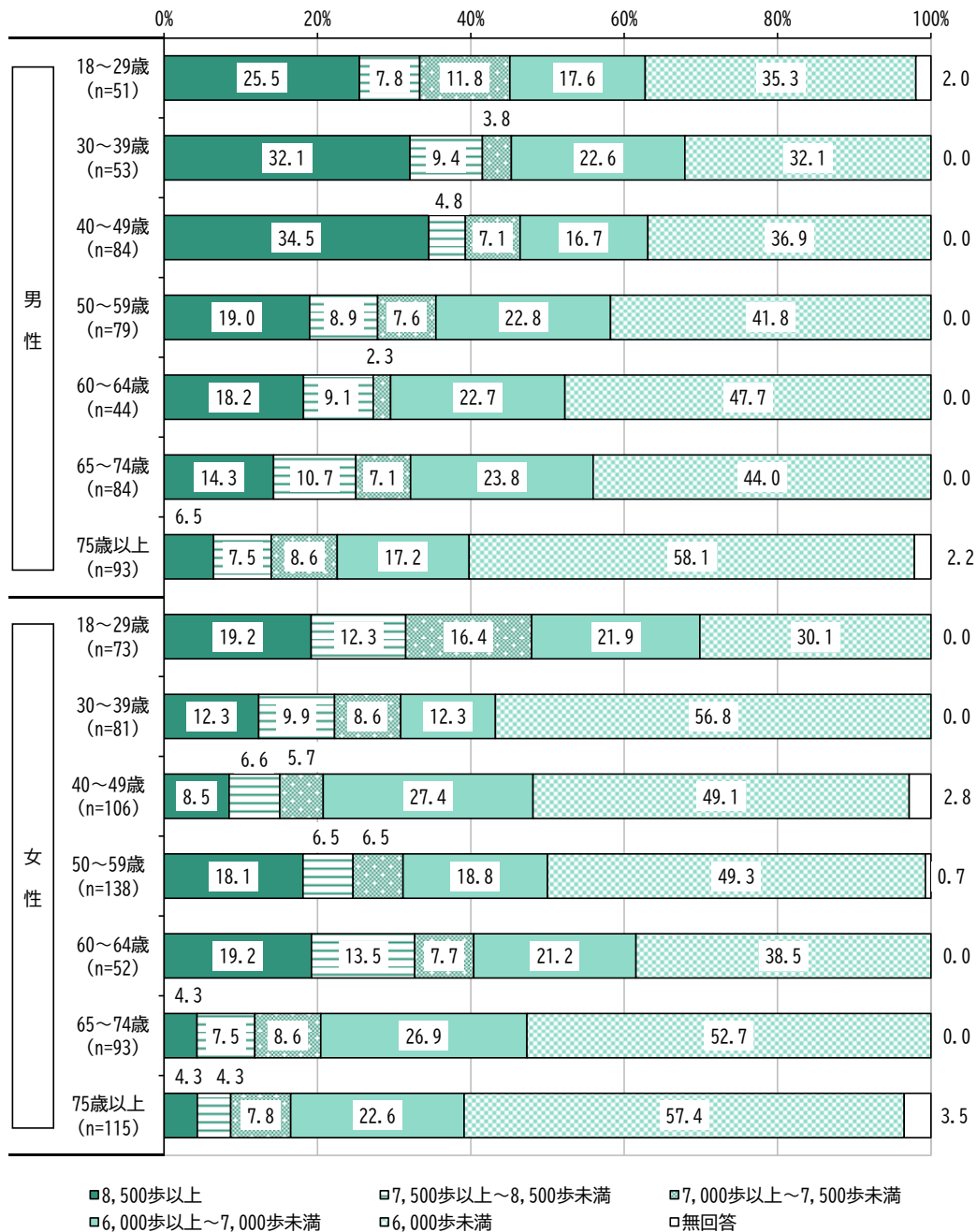
## ■ 身体活動・運動（健康）の達成目標

| 指標            | 計画策定時<br>令和 4 年度<br>(2022 年度) |       | 現状値<br>令和 7 年度<br>(2025 年度) |       | 目標値<br>令和 11 年<br>度(2029 年<br>度) | 目標の考え方                                                                                                                            |
|---------------|-------------------------------|-------|-----------------------------|-------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日常生活における歩数の増加 | 男性 18～64 歳<br>8,500 歩以上       | 22%   | 男性 18～64 歳<br>8,500 歩以上     | 25%   | 増やす                              | 茨木市保健福祉に関するアンケート調査結果(男性 18～64 歳 8,500 歩以上 22%、男性 65 歳以上 7,000 歩以上 21%、女性 18～64 歳 8,500 歩以上 13%、女性 65 歳以上 6,000 歩以上 35%)を上回る率をめざす。 |
|               | 男性 65 歳以上<br>7,000 歩以上        | 21%   | 男性 65 歳以上<br>7,000 歩以上      | 19%   |                                  |                                                                                                                                   |
|               | 女性 18～64 歳<br>8,500 歩以上       | 13%   | 女性 18～64 歳<br>8,500 歩以上     | 15%   |                                  |                                                                                                                                   |
|               | 女性 65 歳以上<br>6,000 歩以上        | 35%   | 女性 65 歳以上<br>6,000 歩以上      | 42%   |                                  |                                                                                                                                   |
| 運動習慣のある市民の割合  | 全年代<br>(18 歳以上)               | 43.1% | 18 歳以上                      | 46.3% | 増やす                              | 茨木市保健福祉に関するアンケート調査結果(全年代: 43.1%、うち 60 歳以上: 56.5%)を上回る率をめざす。                                                                       |
|               | 60 歳以上                        | 56.5% | 60 歳以上                      | 57.1% |                                  |                                                                                                                                   |

## ア 1日あたりの平均歩数

1日あたりの平均歩数について、「6,000歩未満」が46.5%で最も多く、次いで「6,000歩以上～7,000歩未満」が21.0%、「8,500歩以上」が15.4%となっています。

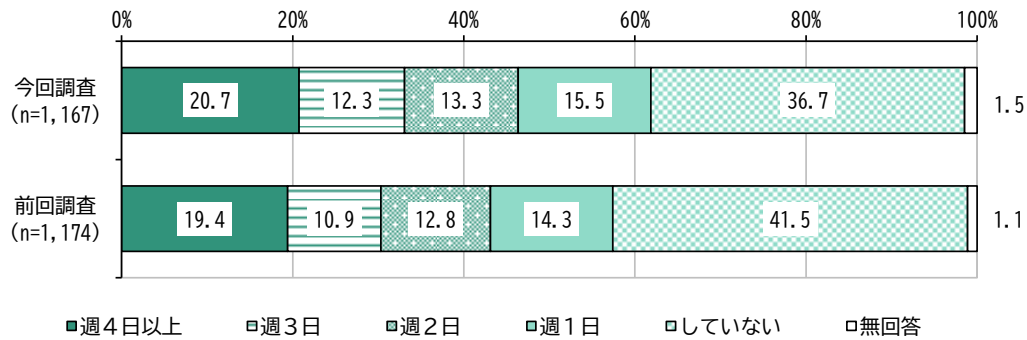
【図表3-1 1日あたりの平均歩数（18歳以上）】



## イ 運動をする頻度

運動をする頻度について、「していない」が36.7%で最も多く、次いで「週4日以上」が20.7%、「週1日」が15.5%となっています。また、前回調査と比較して「していない」が4.8ポイント減少しています。

【図表3-2 運動をする頻度（18歳以上）】



【図表3-3 運動をする頻度（18歳以上、性別・年齢別）】

