

# 第2次久慈市食育推進計画



令和3年3月

久慈市



## ごあいさつ

食育基本法制定から15年が経過し、食育の大切さが社会に浸透してきてはいるものの、孤食や食の偏り、食品ロスの増大など新たな食の課題、さらに生命及び健康に著しく重大な被害を与えるおそれのある新型コロナウイルス感染症の感染拡大をうけ、食育においても新しい生活様式に対応した取り組みの推進が求められています。

久慈市では、子どもから大人まですべての市民が食の大切さを理解し、食を通じて地域づくりへと発展することを認識し、生涯にわたって食を大切に作る心を育みながら、健やかな身体とこころを育てることを目標として食育を推進してまいりました。

第2次計画におきましては、これまでの取り組みの評価・分析から課題を整理し、市民の健全な食生活の実現と環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のため、市全体で地域の特性を生かした食育推進を目指し、新しい生活様式に対応した取り組みを推進してまいりますので、引き続き食育推進への市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定に際して貴重なご意見、ご提言をいただきました食育関係団体の皆様をはじめ、市民の皆様に深く感謝を申し上げてご挨拶とさせていただきます。

令和3年3月

久慈市長 遠藤 譲一

# 目次

## 第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 3 SDGs への貢献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 4 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

## 第2章 久慈市食育推進計画の評価と課題

- 1 これまでの取り組み状況と成果・・・・・・・・・・・・・・4
- 2 数値目標の達成度・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- 3 今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

## 第3章 基本方針

- 1 計画の基本理念と基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- 2 スローガン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- 3 計画の施策体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- 4 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

## 第4章 食育を推進するための取り組み

- 1 乳幼児期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
- 2 学童～思春期(小学生・中学生・高校生)・・・・・・・・・・・・17
- 3 青年期・壮年期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
- 4 高齢期・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21

## 第5章 指標と目標値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22

## 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

久慈市では、平成17年7月に制定された食育基本法第18条第1項に基づき、平成28年3月に久慈市食育推進計画(計画期間平成28年度から令和2年度)を策定し、「久慈市総合計画」等と整合性を図りながら、家庭、教育・保育施設、学校、地域、行政が連携し、継続的かつ計画的に食育を推進してきました。

この取り組みにより食育への関心が徐々に高まってきており、肥満傾向の割合、ほとんど食べない食品群がある3歳児の割合は改善傾向にあります。しかし、学童期の朝食欠食の割合は依然として高い状況にあり、子どもと合わせて、親世代の成人期にも朝食の大切さを普及啓発していくことが大切です。

食育をめぐる社会状況では、高齢者世帯や共働き世代の増加、生活スタイルの多様化などによる「孤食」※1やテイクアウトの普及による「中食」※2など、食の多様化も進んでいます。また、感染症対策として「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていくことも必要となってきました。

こうした生活の変化に対応しつつ、食の課題の解決にむけて、市民一人ひとりが「食」の重要性を理解し、健全な食生活を実践することを目指し、第2次久慈市食育推進計画を策定するものです。

※1「孤食」…家族が違う時間に一人ひとり、それぞれ食事を摂ること。

※2「中食」…飲食店等で食事をする外食はもとより、本来家の中で行われていた調理や食事を家の外部に依存すること。

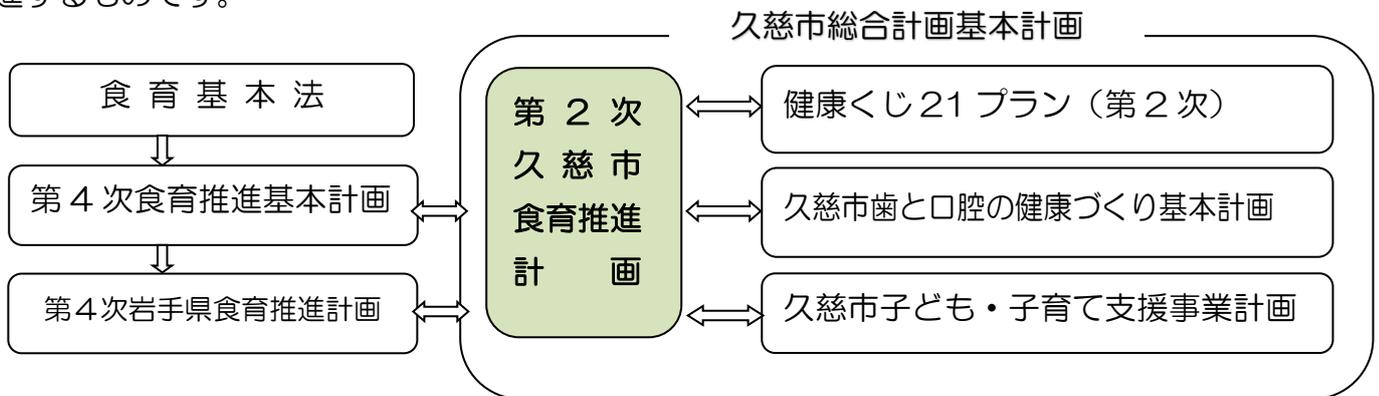
(例：飲食店のテイクアウト スーパー、コンビニエンスストアの弁当・惣菜等)

## 食育とは

現在および将来にわたり、健康で文化的な国民の生活や豊かで活力ある社会を実現するため、様々な経験を通じて、国民が食の安全性や栄養、食文化などの「食」に関する知識と「食」を選択する力を養うことにより、健全な食生活を実践することができる人間を育てること(食育基本法)

## 2 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」(平成 17 年6月法律第 63 号)に基づき制定された市町村食育推進計画であり、国の「第 4 次食育推進基本計画」、県の「第 4 次食育推進計画」、「久慈市総合計画基本計画」との整合性を図るとともに、市の各種関連計画と相互に連携しながら推進するものです。



## 3 SDGs への貢献

平成 27 年(2015 年)に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」には、2016 年から 2030 年までの間に、発展途上国のみならず先進国も取り組む国際目標として、「持続可能な開発目標 (SDGs)」が盛り込まれています。

この「持続可能な開発目標」は、「誰一人として取り残さない」の理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17 の目標から構成されます。

本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承など、SDGs の目標達成への貢献を見据えた取組の推進を図ります。



## 4 計画の期間

本計画は、令和3年度を初年度とし、令和7年度を目標年度とする5年間の計画です。  
なお、社会情勢等の変化を踏まえ、必要に応じて計画を見直すこととします。

## 第2章 久慈市食育推進計画の評価と課題

### 1 これまでの取り組み状況と成果

ライフステージ別の、これまで行ってきた取り組みの現状については以下の通りです。

#### 乳幼児期

この時期の食育は、家庭が中心的な役割を果たすことから、保育園等施設や地域・行政機関で連携し、食事・おやつのととり方や生活リズム、噛むことの大切さなどの普及啓発活動を通して、家庭での食育を進める取り組みを行いました。

#### ■保育所・幼稚園・認定こども園■

- 毎日の給食や収穫・料理体験を通して、食への関心や食を楽しむ心を育みました。
- 給食だよりで食に関する情報提供や食育啓発を行いました。

#### ■地域■

- 4～5 か月児相談や赤ちゃんサロン時、地域の健康づくりサポーターである食生活改善推進員が離乳食の試食提供やサンプル展示及び離乳食の作り方相談を通じ、食育啓発を行いました。
- 食生活改善推進員による親子の食育教室を開催しました。



#### ■行政■

- 乳幼児健診・相談、赤ちゃんサロン等で、離乳食の進め方や幼児食指導と併せて食事リズムや朝食の大切さについて指導しました。
- 子育て支援センターだよりで離乳食や幼児食、おやつとの与え方について普及啓発を行いました。
- 幼児教室時のおやつづくりを通じ、親子でつくる楽しさや食への関心の心を育みました。



#### ■取り組み結果（資料編参照）■

##### 《がん等疾病予防支援システム》

- 3歳児の朝食をほぼ毎日食べる割合は94.3%であり、策定時からの変化はありませんでした。
- 3歳児の肥満傾向の割合は県と比較すると低いですが、策定時より増加し、悪化しています。
- 3歳児のほとんど食べない食品群がある割合は26.6%であり、策定時から改善していました。

##### 《平成30年度版いわての母子保健》

- 歯の健康状態について、1歳6か月児・3歳児ともに、う歯有病率が前年度より減少しました。

## 学童～思春期（小学生・中学生・高校生）

この時期は、将来につながる望ましい食習慣を身につけることが大切です。学校等教育機関と地域・行政が連携を図りながら子ども自身が正しい食習慣を身につけることができるような取り組みを行いました。

### ■小学校・中学校・高等学校■

- 小・中学校では食に関する年間計画を立て、担任や栄養教諭が食に関する授業を実施しました。
- 農林水産関係各課と学校給食センターが連携して、久慈市を代表する鮭・しいたけ・ほうれんそう・短角牛の食材を活用した「地産地消ふれあい給食の日」を実施し、生産者や食生活改善推進員その他関係者による出前教室を行い、地元食材に対する理解を深めました。
- 学校給食センターでは、給食日より「さあ・食べんべ」を毎月発行し、保護者へ食育の情報発信をしました。
- 学校給食センターでは、夏休み子ども料理教室・親子料理教室を実施しました。
- 高校では、望ましい食生活習慣の確立を図るため、保健日より等を通じて家庭と連携を図りました。
- 高等学校では、家庭科の時間にご飯を炊いておにぎりを作る等、普段の生活に活かせるような実習をしました。



### ■地域■

- 食生活改善推進員は、小学校でのふれあい給食会で食育講話を実施し、朝食を食べることや家族で食事することの大切さについて伝えました。
- 食生活改善推進員は、学童保育所等で地元の食材を地元で食べることの良さを伝え、地元の食材を



使用して調理実習をしました。

- 食生活改善推進員は、地区市民センターや学童保育所等で、食の大切さや地元食材についての講話と調理実習をしました。



## ■生産者■

- 「地産地消ふれあい給食の日」等で子どもたちと交流し、地元食材の生産について理解と関心を深める講話を行いました。
- 地産地消の推進や食文化継承の活動をしました。

## ■行政■

- 学童保育所において、朝食の大切さ等の講話や地元食材の調理実習をしました。
- 高等学校において、生活習慣病予防や望ましい食習慣についての講話をしました。
- 生産者とともに、久慈市を代表する鮭等の海産物や、しいたけ・ほうれんそう・短角牛の農畜産物といった「旬」の食材を活用した「地産地消ふれあい給食の日」として実施するとともに、小中学校で出前教室を実施しました。
- 市民センターでは世代間交流を図りながら、郷土料理、小正月のみずき団子作り等を通じて食文化への理解を深め伝承活動にも取り組みました。



## ■取組結果（資料編参照）■

《令和元年度岩手県環境保健研究センター》

- 「朝食をほとんど毎日食べる割合」は小学4年生で93%、中学3年生で89.5%、高校3年生で81.5%であり、策定時より悪化していました。

《令和元年度学校保健統計調査》

- 肥満傾向のある割合は小学生全体で13.7%、中学生全体で11.5%であり、策定時と比較して小学生・中学生ともに改善していました。

（p10 数値目標の達成度 ②肥満傾向のある割合参照）

《令和元年度健康意識調査（中高生）》

- 孤食（一人で食事を食べる）割合が平成26年度と比較して約4%減少しました。

## 青年期・壮年期

この時期の生活習慣が今後の生活習慣病の発症等健康状態に大きく影響を及ぼすことから、「適正な食事量や栄養バランス」「朝食の大切さ」等、食生活に関する啓発活動を行いました。また、脳卒中予防のため「適塩みそ汁試飲」を通じた減塩啓発活動に取り組み、食生活改善の実践に向けた支援を行いました。

### ■行政及び関係機関■

- 食生活改善推進員と関係機関が協力し、市内スーパーで「食育の日」普及啓発事業として簡単朝食メニューの試食提供と朝食レシピの配布を行い、「朝食の大切さ」について啓発活動を行いました。
- 食生活改善推進員と関係機関が協力し、市内スーパーや献血会場等あらゆる機会を通じて塩分濃度 0.6~0.8%のみそ汁の試飲提供を行い、脳卒中予防と減塩について普及啓発を行いました。
- 市民センターでは、郷土食を通じた世代間交流や郷土食料理教室の開催により食文化の継承に取り組みました。
- 男性のための料理教室を開催し、生活習慣病予防のための食事に関する意識啓発を行いました。
- 障害者施設利用者に対し、食の提供を通して食に関する意識啓発を行いました。



### ■行政■

- 妊娠届出時に、「すこやかな妊娠出産」に向けた栄養指導を行いました。
- 健康教室健康相談を通じてメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のための普及啓発活動を行いました。
- 食生活改善推進員の養成及び資質向上を目的に研修会を開催しました。
- 特定健康診査等受診希望者に対し、「塩分 2g 以下弁当」を提供し、減塩に関する意識向上を図りました。
- 特定健診受診者に対し、市販みそ汁を用いながら減塩普及啓発活動を行いました。
- 特定健診受診者等に対し、食生活改善を促すため専門的な指導を行いました。
- 食に関する意識の高揚化を図るため、望ましい食生活について市広報紙や SNS へ掲載しました。



- 事業所職員に対し、生活習慣病予防のための健康講話を行いました。



#### ■ 取組結果（資料編参照） ■

##### 《令和元年健康調査結果》

- 「自分の適正体重を維持できる食事量を知っている人」や「自分の適正体重を認識し体重のコントロールを実践している人」はそれぞれ約 40%でしたが、肥満傾向のある割合は増加しており、悪化しています。
- 朝食の摂取「ほぼ毎日食べる」割合は 88.1%であり、平成 26 年度と比較して増えていました。

##### 《令和元年特定健診結果》

- 栄養過多の指標である BMI（肥満度を表す体格指数）、中性脂肪の所見率が高い状況にあります。
- 国や県と比較すると、収縮期血圧が高い状況にあります。

## 高齢期

健康で住み慣れた地域で自立した生活を送るため、低栄養予防の食生活と適切な口腔ケアの大切さについて普及啓発を行いました。また、郷土食に関する知識や技術を次世代に継承するための支援を行いました。

### ■行政及び関係機関■

- 食生活改善推進員と共に出前健康教室や講演会、サロン等で低栄養予防やフレイル（廃用性症候群）予防等の食生活に関する啓発活動を行いました。
- いきいき百歳体操で口腔機能向上体操の実施支援を行いました。
- 産業まつりや各地区文化祭等で、久慈の食材や郷土料理を用いて食文化の継承に取り組みました。



### ■地域■

- 市民センターで世代間交流を開催しました。
- サロン等で「共食」を通じ仲間づくりを行いました。



### ■取組結果（資料編参照）■

#### 《令和元年度健康意識調査》

- 「何でも噛んで食べることができる」割合が平成 26 年度より増加していました。
- 60 歳以上の約 60%の方は、ほぼ毎日主食・主菜・副菜の 3 つをそろえて食べていました。しかし、70 代・80 代と年代が高くなるにつれて減少しています。

## 2 数値目標の達成度

項目	基準年度 (H26年度)	目標値	実績値 (R1年度)	評価	(参考) 県現状値	資料
①朝食欠食の割合						
3歳児	5.7%	2.8%	5.7%	B	3.0% (H29)	がん疾病予防支援システム
小学生(小学4年生)	3.2%	3.0%	7.0%	C	3.4%	
中学生(中学3年生)	7.5%	6.0%	10.5%	C	10.4%	
高校生(高校3年生)	14.4%	10.0%	18.5%	C	15.1%	
②肥満傾向のある割合						
3歳児	5.3%	5.0%	6.0%	C	6.0% (H29)	がん疾病予防支援システム 学校保健統計 学校保健統計 特定健診結果
小学生全体	14.1%	13.5%	13.7%	B	12.3%	
中学生全体	12.4%	12.0%	11.5%	A	13.5%	
成人	34.0%	31.5%	34.9%	C	31.6%	
③「ほとんど食べない食品群」がある3歳児の割合 ※食品群：穀類、イモ類、野菜類、果物類、肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳類	31.0%	25.0%	26.6%	B	23.4% (H27)	がん疾病予防支援システム
④学校給食における久慈地域産食材使用割合(金額ベース)	31.4%	33.0%	32.9%	B	—	久慈地域産食材使用割合実績

※達成状況の評価について

下記評価基準により、計画策定時に設定された項目について、基準値(策定時の現状値)と実績値を比較し、その達成状況により、4段階(A、B、C、D)で評価しました。

策定時の値と直近値を比較	A	改善しており、目標を達成している
	B	改善しているが目標を達成していない または 変わらない
	C	悪化している
	D	設定した指標または把握方法が異なるため評価困難

第1次計画では、食育の推進状況を客観的な指標で把握するため、4つの目標数値を設定し、目標達成に向けて本市の食育を推進してきました。

- 朝食欠食の割合は、3歳児では基準年度と比較すると変化はなく、目標には達していません。小学生・中学生・高校生の朝食欠食率は増加しており、悪化していました。
- 肥満傾向のある割合は、3歳児と成人では悪化していました。小学生・中学生では改

善し、目標値に達していました。

- 「ほとんど食べない食品群」がある3歳児の割合は、目標達成していませんが、基準年度より減少しており改善傾向にあります。
- 学校給食における久慈地域産食材使用割合は、目標には到達していませんが、基準年度よりも増加しており改善傾向にあります。

### 3 今後の課題

#### (1) 優先的に取り組むべき課題

##### ① 朝食欠食の割合

生活リズムを整えて、栄養バランスのとれた朝食を毎日食べることが出来るよう、各年代に朝食の大切さを普及啓発し、実践できる力をつけていくことが必要です。

幼児期・学童期は保育施設、学校で朝食の役割や大切さを学び、自分で望ましい食事の選択、準備ができるような体験をすることが大切です。

青年期・壮年期・高齢期は、自分に必要な食事量、食事バランスについて学び、望ましい食生活を実践できる力をつけることが大切です。

##### ② 肥満傾向のある割合

幼児期からの肥満を学童期に移行させないため、家庭や関係機関と連携した取り組みの強化が必要です。また、成人期では、肥満と生活習慣病との関連を理解し、適正体重を維持することが大切です。

乳幼児期では、食事・睡眠・遊びのリズムをつくるため、体を動かすことの楽しさや望ましい食事について伝えるとともに、正しい間食や適正体重などを知ることが大切です。

学齢期では、適正体重を知り、活動量に見合った食事をバランスよく食べることや良く噛んで食べることが大切です。さらに、望ましい食生活を実践するため、食を正しく選ぶ力を身につけることが必要です。青年期・壮年期・高齢期では、適正体重を維持するための食事量や間食、食品の選び方を知ることが大切です。

#### (2) 継続して取り組むべき課題

下記の課題について、引き続き取り組みを行っていきます。

##### ① 「ほとんど食べない食品群」がある3歳児の割合

食の体験（保育施設での給食、収穫体験等）を通して、食への興味・関心の心を育むことが必要です。また、バランスの良い食事を実践することが大切です。

##### ② 学校給食における久慈地域産食材使用割合

久慈地域の食材について学び、地産地消を身近に感じられる機会が必要です。また、給食は生きた教材であることから、毎日の給食をとおして地元の食材への理解を深めることが大切です。

## 第3章 基本方針

### 1 第2次計画の基本理念と基本目標

#### 《基本理念》

市民が生涯にわたって食を大切にする心を育みながら、健やかな身体とこころを育てることを目指します。

#### 《基本目標》

食を通して生涯心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、海の幸・山の幸すべての久慈市の豊かな恵みに感謝し、久慈市全体で地域の特性をいかした食育を推進します。

### 2 スローガン

**大切なあなた  
～「食」からはじまる笑顔とからだ～**

### 3 計画の施策体系

優先的に取り組むべき課題、継続して取り組むべき課題を整理し、基本方針を定めライフステージごとの取り組みを明らかにしました。

「食」からはじまる  
健やかな身体と  
こころを育む食育の  
実践

- ・朝ごはんを食べましょう
- ・適正体重を知って適正な食事を摂りましょう
- ・生活習慣病を予防しましょう
- ・肥満を予防しましょう
- ・低栄養を予防しましょう
- ・塩分を控えた食事にしましょう



「食」からはじまる  
地域に根ざした食育  
の推進

- ・郷土料理等の食文化の理解を深め継承しましょう
- ・「食」に関する体験活動と食育推進活動を実践しましょう
- ・地場産物を活用しましょう



「食」に関する感謝  
と理解を深める食育  
の推進

- ・朝食または夕食を家族と食べる「共食」に心がけましょう
- ・安全・安心及び環境に配慮した食品を選ぶ「力」を育てましょう



## 4 計画の推進体制

計画の推進にあたっては、久慈市食育推進計画を評価し、課題を明らかにしたうえで、食育の基本理念とそれに基づく基本目標を定め、家庭、教育・保育施設、医療機関、地域、生産者、事業所、行政が連携を取り、計画の周知を図りながら具体的な取り組みを進めていきます。



本計画の3つの柱である①「食」からはじまる健やかな身体とこころを育む食育の実践、②「食」からはじまる地域に根ざした食育の推進、③「食」に関する感謝と理解を深める食育の推進について、「乳幼児期」「学童～思春期（小学生・中学生・高校生）」「青年期・壮年期」「高齢期」の4つのライフステージに区分して、それぞれに応じた取り組みを行います。

ライフステージ	乳幼児期	学童～思春期 (小学生・中学生・高校生)	青年期・壮年期	高齢期
行動目標	食べる力の基礎づくり	望ましい食習慣の定着と実践	健康的な食生活の実践と健康維持	健康長寿に向けた豊かな食生活の実践
「食」からはじまる健やかな身体とこころを育む食育の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日摂る。</li> <li>生活リズムを確立する。</li> <li>栄養バランスに配慮した食事を摂る。</li> <li>むし歯を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日摂る。</li> <li>「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食生活を実践する。</li> <li>望ましい間食のとり方を理解し実践する。</li> <li>むし歯を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日摂る。</li> <li>「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食生活を実践する。</li> <li>自分の適正体重や活動量に見合った食事を実践する。</li> <li>減塩に心がけた食事にする。</li> <li>歯周疾患を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日摂る。</li> <li>「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食生活を実践する。</li> <li>低栄養予防に配慮した食事を摂る。</li> <li>口腔機能低下を予防する。</li> </ul>
「食」からはじまる地域に根ざした食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域等での「食」の体験学習に参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校と地域等での「食」の体験学習に参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地場産物を活用しましょう。</li> <li>郷土食や行事食に関心を持ち、継承する。</li> <li>食育の推進ボランティアの養成を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地場産物を活用しましょう。</li> <li>郷土食や行事食を次の世代に継承する。</li> </ul>
「食」に関する感謝と理解を深める食育の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>「食」を楽しむ心を育み、マナーを身につける。</li> <li>給食や地域等での「食」の体験学習を通じて食への関心や感謝のこころを育む。</li> <li>家族と一緒に食事をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭での手伝いを通じて「食」への関心を育む。</li> <li>地域等での「食」の体験学習を通じて食への関心や感謝のこころを育む。</li> <li>家族と一緒に食事をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と一緒に食事をする。</li> <li>栄養成分表示や成分表示を見て「食」を選ぶ習慣を身につけ実践する。</li> <li>食環境に関心を深める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養成分表示や成分表示を見て「食」を選ぶ習慣を身につけ実践する。</li> <li>食環境に関心を深める。</li> <li>他の世代と交流し、「孤食」を防ぐ。</li> </ul>

## 第4章 食育を推進するための取り組み

### 1 乳幼児期

乳幼児期は、親子の絆や一生を通じての食べる力（生きる力）の基礎を培い、睡眠や遊びなどの生活リズムを身につける時期です。より多くの食べ物に触れ、さまざまな食経験を通じて、食事の楽しさや食べる意欲などを育てていきます。

地域・保育所等・行政機関が連携し、食べる事が好きなこどもを育てていけるよう、家庭での食育を支援していくことが重要です。

#### 行動目標：食べる力の基礎づくり

##### 《取り組みの方向性》

- ▶ 早寝、早起き、正しい食リズム（3度の食事とおやつ）やマナーの大切さを知り、実践しましょう
- ▶ いろいろな食べ物に触れて、食材や食事づくりへの興味関心を引き出し、食に対する意欲を育てましょう
- ▶ 3歳児の肥満を予防しましょう
- ▶ むし歯予防に努めましょう

#### 【具体的な取り組み】

##### ■家庭での取り組み■

- ・授乳時間を整え、発育や発達に合わせた離乳食を進めましょう。
- ・睡眠・食事・遊びのリズムをつくり、生活リズムを整えましょう。
- ・朝食の大切さを理解し、毎日朝食を摂りましょう。
- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を実践しましょう。
- ・いろいろな食品の味に触れ、食べられるもの・好きなものを増やしましょう。
- ・食事やおよつの時間を決めて、肥満やむし歯を予防しましょう。
- ・食前後の挨拶や手洗いなどの食事マナーを身につけましょう。
- ・家族そろって食卓を囲む環境をつくり、一緒に食べる楽しさを体験しましょう。
- ・食後の仕上げ磨きを徹底し、むし歯予防に努めましょう。
- ・天然だしを使った美味しさを伝えましょう。

##### ■教育・保育施設における取り組み■

- ・毎日の給食や収穫体験をとおして、食への興味・関心の心を育みましょう。
- ・園だよりや給食だより等で朝食の大切さを普及啓発しましょう。
- ・地元の食材を積極的に使いましょう。
- ・給食・弁当を残さず食べ、「もったいない」の習慣を培いましょう。

##### ■地域での取り組み■

- ・簡単朝食レシピを考案しましょう。
- ・望ましい食事やおやつについて学ぶ機会を持ちましょう。

■行政の取り組み■

- 朝食の大切さについて、乳幼児健診や広報等で普及啓発をします。
- 乳幼児健診等での離乳食の進め方や素材の味を生かした望ましい食事・おやつ、歯の健康づくりに関する指導を充実します。
- 広報や SNS 等で簡単朝食レシピを普及します。

## 2 学童～思春期（小学生・中学生・高校生）

この時期は、心身ともに発達が著しく、望ましい食習慣を形成するうえで重要な時期です。健康的な体と心を培うために、子どもたち自身が正しい食を理解し、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

中高生は様々な学校活動などにより、生活リズムが乱れがちになります。食生活が自分の健康を左右することを再確認し、これまで培ってきた望ましい食習慣の維持と、将来の食の自立に向けての調理経験や食を選択する力を身につけることも重要です。

### 行動目標：望ましい食習慣の定着と実践

#### 《取り組みの方向性》

- ▶ 毎日朝食を摂りましょう
- ▶ 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- ▶ 給食や体験学習を通し、食への感謝の気持ちを培いましょう
- ▶ 食の自立や選択能力を養いましょう

#### 【具体的な取り組み】

##### ■家庭での取り組み■

- ・毎日朝食を摂ることができるように、早寝・早起きを心がけ生活リズムを整えましょう。
- ・朝食や食事バランスの大切さを学び、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂りましょう。
- ・積極的に食事の用意を手伝いましょう。
- ・調理には地場産品を活用し、栄養価が高くなる季節の食材を使うようにしましょう。
- ・家族と一緒に食事をする機会を増やし、食事の楽しさを体験しましょう。
- ・望ましい間食の取り方を理解し、実践しましょう。
- ・歯の健康について関心を持ち、歯磨きの習慣をつけましょう。
- ・食事を残さず食べ、「もったいない」の習慣を培いましょう。

##### ■学校での取り組み■

- ・生活リズムを整えることの大事さについて学ぶ機会を作りましょう。
- ・朝食を食べることにより、頭や体にスイッチが入り、記憶力や体力の向上に繋がることを学びましょう。
- ・季節の食材、地場産品のおいしさを体験し、食に関わる全てのものへの感謝の気持ちを学びましょう。
- ・食事のマナーを守り、みんなで食事することの楽しさを学びましょう。
- ・望ましい間食の摂り方について学び、摂り過ぎないようにしましょう。
- ・歯の健康について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・天然だしのうま味や和食の良さを学ぶ機会を作りましょう。

##### ■地域での取り組み■

- ・毎日朝食を食べることができるように環境を整え、早寝・早起きの大切さについて普及しましょう。
- ・簡単に出来る朝食メニューを考え普及しましょう。

- 間食の摂りすぎによる健康への影響について、望ましい間食の摂り方について普及・実践しましょう。
- 食に対する感謝の気持ちを普及しましょう。
- 歯の健康について学び実践しましょう。

#### ■行政の取り組み■

- 生活リズムを整えることの大切さについて普及啓発します。
- 簡単に出来る朝食メニューを広報、SNS等で普及します。
- 望ましい間食のとり方と適正体重について普及啓発します。
- 口腔内の健康が全身の健康につながることと口腔ケアの大切さについて普及し、実践に繋がるよう啓発します。
- 素材の味を生かした望ましい食事について普及・啓発します。

### 3 青年期・壮年期

この時期は、人生において結婚・子育て・仕事におけるキャリアアップ等社会的にも大きく変化し、充実した時期です。日頃の生活習慣の積み重ねが生活習慣病等の発症や重症化に大きく影響を及ぼすため、「自分の適正体重にあった食事」「減塩に心がけた食事」等、食習慣の改善や維持の実践に努めることが大切です。

また、家庭では、次世代を担う子どもたちの健やかなところと体の育成のため、「食」の大切さを伝えていく役割もあります。

#### 行動目標：健康的な食生活の実践と健康維持

##### 《取り組みの方向性》

- ▶ 毎日朝食を摂りましょう
- ▶ 適正体重を維持できる食事量・栄養バランスを知り、実践しましょう
- ▶ 食を選択する力を身につけ、実践しましょう
- ▶ 家庭における子どもたちの食育に取り組みましょう

#### 【具体的な取り組み】

##### ■家庭での取り組み■

- ・規則正しい生活リズムと食習慣を心がけ、食事のバランスや適量を理解しましょう。
- ・主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・朝食の大切さを理解し、毎日朝食を摂りましょう。
- ・外食や中食の際は、栄養成分表示を参考に選びましょう。
- ・日常生活の中に運動を取り入れ、運動習慣を身につけましょう。
- ・健康診断を積極的に受診し、生活習慣を見直す機会を持ちましょう。
- ・家族で食卓を囲み、子どもたちに食事の楽しさやマナーを伝えましょう。
- ・口腔の健康と全身の健康は大きく関わっていることを理解し、歯科健診受診やセルフケアを行い口腔の健康づくりに努めましょう。
- ・「冷蔵庫などの在庫チェックを行う」「料理を作りすぎない」などの「もったいない」の気持ちで食品ロスの削減に努めましょう。

##### ■職場等での取り組み■

- ・健康や食生活、運動について学ぶ機会をつくりましょう。
- ・健康診断や歯科健診を受ける機会をつくり、健康意識の向上を図りましょう。

##### ■地域での取り組み■

- ・地域での食育教室を開催し、世代間交流や共食の場をつくるとともに、望ましい食事について講話や調理実習をとおして普及啓発しましょう。
- ・朝食レシピや減塩適塩レシピを考案し、普及しましょう。
- ・地元の食材や郷土料理を伝承しましょう。

##### ■行政の取り組み■

- ・特定保健指導や栄養教室等において、望ましい食習慣や適正体重を維持するための食事

量、運動の実践につながる指導を行います。

- 栄養成分表示や食品（惣菜、弁当等）の選び方について、栄養教室やSNS等で普及啓発します。
- 広報やSNS等で、簡単朝食レシピや減塩適塩レシピを普及します。
- 各種健診の受診勧奨を行い、自身の健康を考える機会をつくります。
- 食に関するボランティアの養成・育成を行います。
- 口腔内の健康と全身の健康は大きく関わっているため、セルフケアと定期的な歯科検診の大切さを普及啓発します。
- 次世代を担う子どもたちの育成のため、親世代にあらゆる機会をとらえて望ましい食習慣、規則正しい生活習慣の大切さを普及啓発します。

## 4 高齢期

この時期は、加齢に伴う咀嚼能力の低下、消化・吸収率の低下、運動量の低下による摂取量の低下等、身体の変化が現れる時期です。また健康不安等による食変化の影響も加わることが多く、低栄養や虚弱状態となるおそれが心配されます。

そのため、いつまでも健康で生き生きと活動的な生活を送るため「栄養バランスのとれた食事をする」「食を楽しむ」等食生活の実践と維持が大切になります。

また、これまで培った食文化や郷土料理等を次世代へ継承していくことも大切です。

### 行動目標：健康長寿に向けた豊かな食生活の実践

#### 《取り組みの方向性》

- ▶ 毎日朝食を食べましょう
- ▶ 「主食」「主菜」「副菜」がそろった栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう
- ▶ 積極的に食事を楽しみましょう
- ▶ 郷土食や郷土料理の知識を地域に継承していきましょう

#### 【具体的な取り組み】

##### ■家庭での取り組み■

- ・毎日適量の肉・魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を摂りましょう。
- ・1日3回の食事を規則正しく摂りましょう。
- ・簡単に出来る朝食メニューを学び実践しましょう。
- ・調理には地場産品を活用し、栄養価が高くなる季節の食材を使うようにしましょう。
- ・ゆっくりよく噛んで楽しく食事をしましょう。
- ・適量・適塩の食事を実践しましょう。

##### ■施設での取り組み■

- ・バランスのとれた食事を3回摂ることができるようにしましょう。
- ・楽しみながら食事ができる環境を整えましょう。
- ・口腔内の衛生に気をつけ、お口の健康を維持・増進しましょう。
- ・望ましい食事ができるように情報提供をしましょう。

##### ■地域での取り組み■

- ・簡単に出来る朝食メニューを作り普及させましょう。
- ・適度な塩分量や減塩方法を学び、地域に普及しましょう。
- ・地域の食材について学び、家庭の食事に取り入れることができるようメニューを考え普及させましょう。
- ・口腔内の衛生が体の健康に繋がることを普及啓発しましょう。

##### ■行政の取り組み■

- ・バランスのよい食事を3回摂ることができるように支援します。
- ・減塩の必要性について、栄養教室や広報等で普及します。
- ・楽しみながら食事ができる環境を整えます。
- ・望ましい食事ができるように広報、SNS等あらゆる機会を捉えて情報提供をします。
- ・口腔内の衛生が体の健康に繋がることを普及啓発します。

## 第5章 指標と目標値

項目	現状値 R1	目標値 R7	資料
① 朝食欠食の割合 3歳児 小学生(小学4年生) 中学生(中学3年生) 高校生(高校3年生) <u>成人(20~30代)</u>	5.7% 7.0% 10.5% 18.5% 23.2%	2.8% 3.0% 6.0% 10.0% 20.0%	乳幼児健診情報システム 生活習慣病予防支援システム 生活習慣病予防支援システム 生活習慣病予防支援システム 久慈市健康意識調査
② 肥満傾向 <sup>※1</sup> のある割合 3歳児 小学生全体 中学生全体 成人	6.0% 13.7% 11.5% 34.9%	5.0% 12.5% 11.0% 33.0%	乳幼児健診情報システム 学校保健統計 学校保健統計 特定健診結果
③ 「ほとんど食べない食品群」がある3歳児の割合  食品群：穀類、イモ類、野菜類、果物類、肉類、 魚類、卵類、大豆製品、乳類	26.6%	25.0%	乳幼児健診情報システム
④ 学校給食における久慈地域産食材使用割合(金額ベース)	32.9%	33.5%	久慈地域産食材使用割合実績
⑤ <u>高齢期における低栄養傾向<sup>※2</sup>のある割合(70代)</u>	1.2%	1.0%	久慈市健康意識調査

※1 肥満傾向

- 〔 3歳児 …… カウプ指数 18 以上
- 〔 小・中学生 …… 肥満度+20%以上
- 〔 成人 …… BMI 25 以上

※2 低栄養傾向 …… BMI 18.5 未満

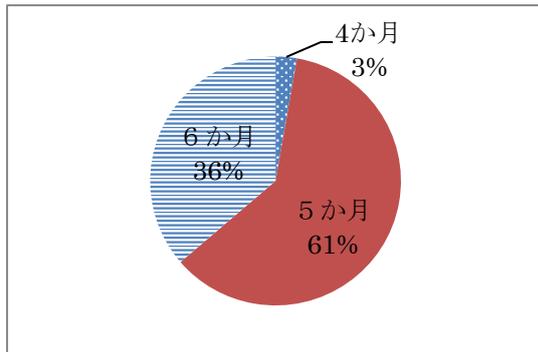
《評価指標の追加》

- 乳幼児期・学童期の朝食欠食率改善のため、親世代である20~30代への働きかけが重要となってくることから、成人(20~30代)の朝食欠食の割合を追加します。
- 高齢期でのフレイル予防の観点から、高齢期における低栄養傾向のある割合を追加します。

# 參考資料

## 【乳幼児期】

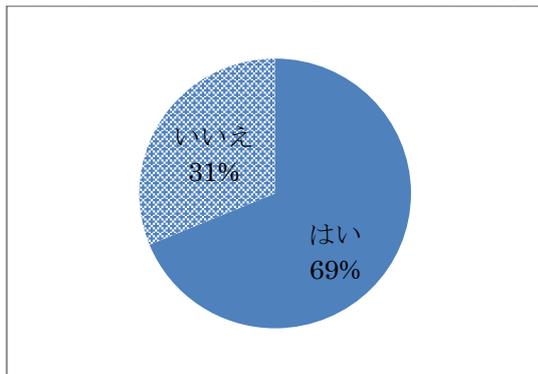
### 1) 離乳食の開始時期



4か月	4人
5か月	89人
6か月	53人

資料：令和元年出生児問診票結果票

### 2) 離乳状況・・・母乳・哺乳瓶を離したか？（1歳6か月児）

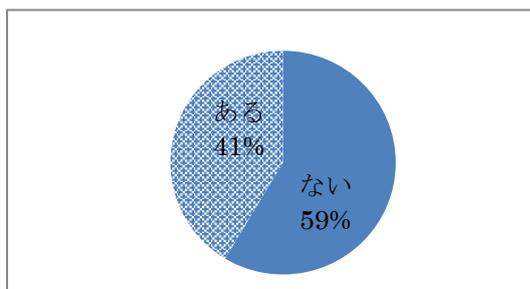


はい	108人
いいえ	49人

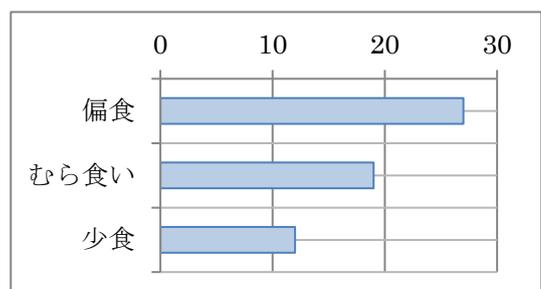
資料：令和元年出生児問診票結果票

### 3) 食事に関して

#### ①食に関して心配の有無（1歳6か月児）

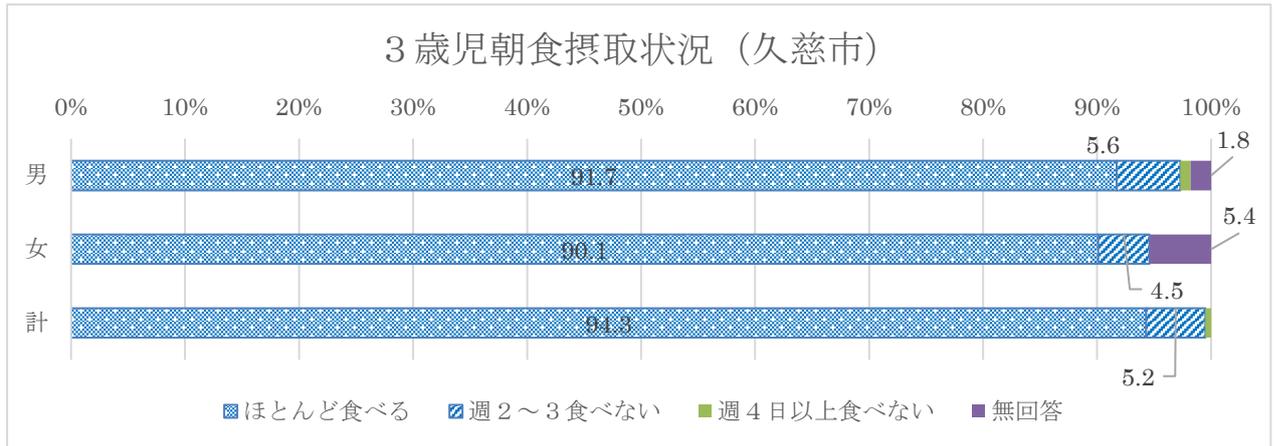


#### ②心配内容（重複回答あり）



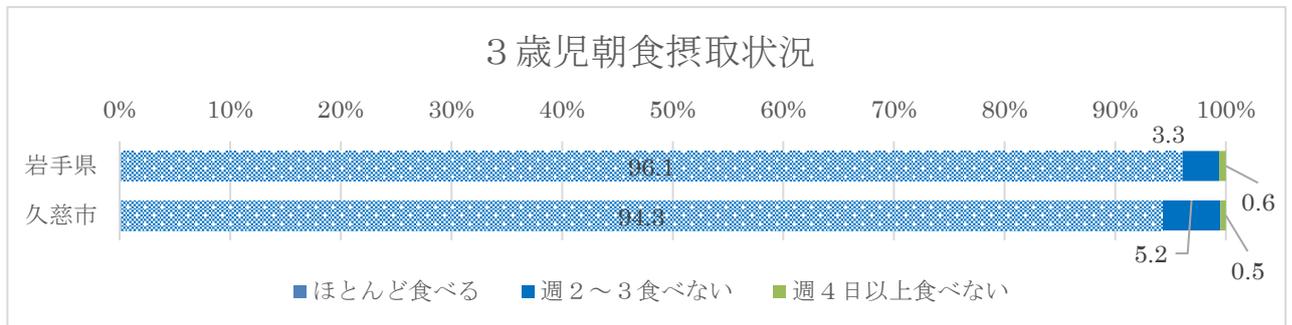
資料：令和元年出生児問診票結果票

### ③久慈市朝食の摂取状況（3歳児）



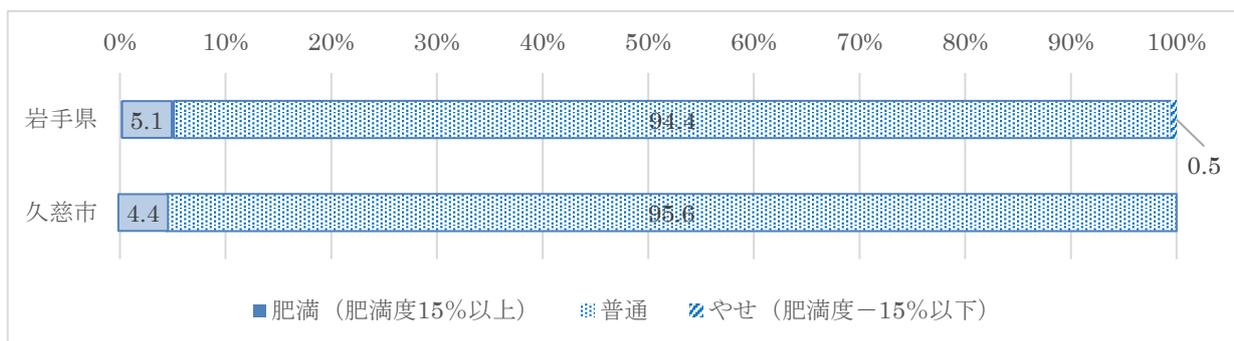
資料：令和元年度乳幼児健診情報システム＜岩手県版＞

### ※岩手県との比較



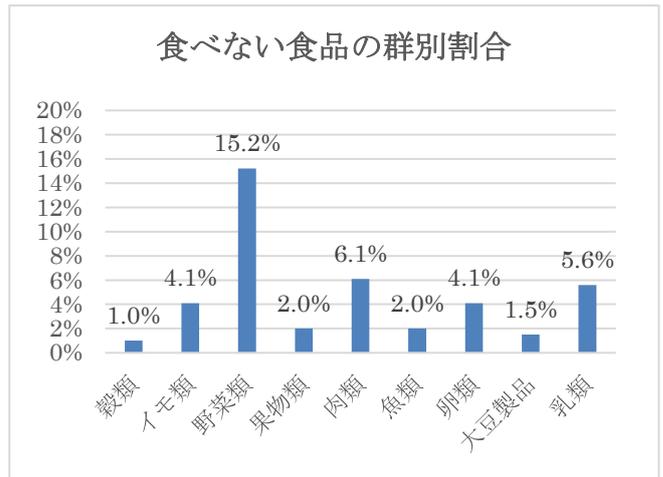
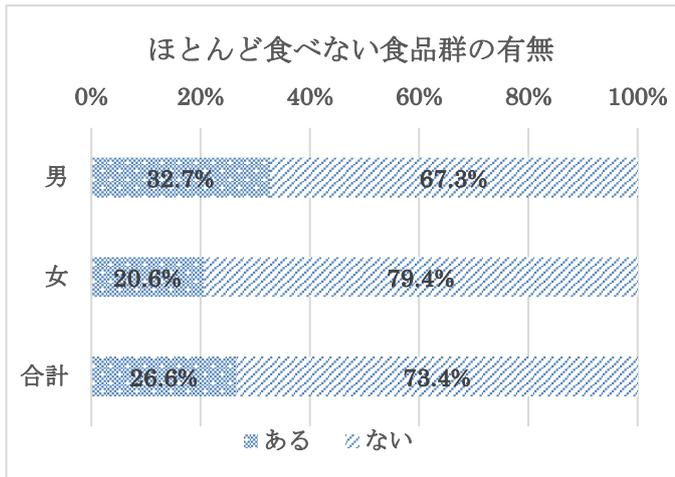
資料：令和元年度乳幼児健診情報システム＜岩手県版＞

### ④3歳児肥満状況（岩手県との比較）



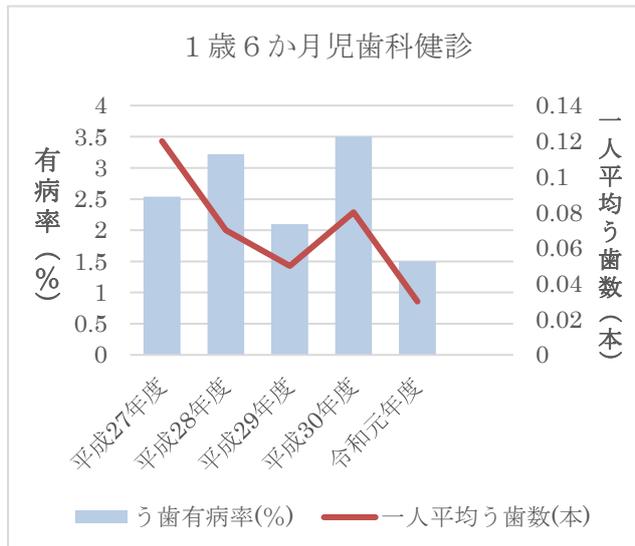
資料：平成28年度がん等疾病予防支援システム

### ⑤食べない食品群の状況（3歳児）



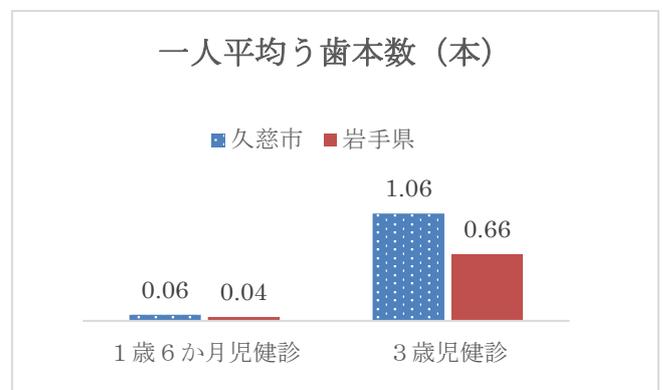
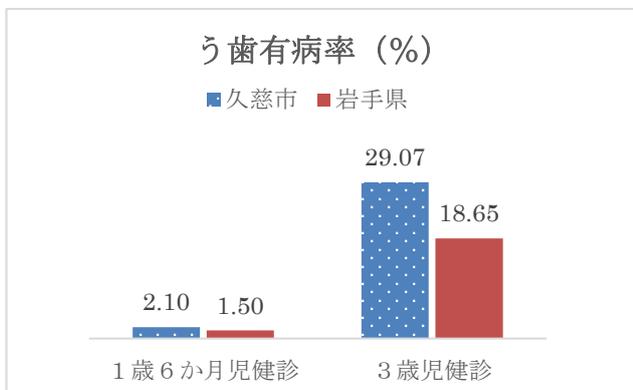
資料：令和元年度乳幼児健診情報システム<岩手県版>

### 4) 歯の健康



資料：平成30年度いわての母子保健

### ※県との比較

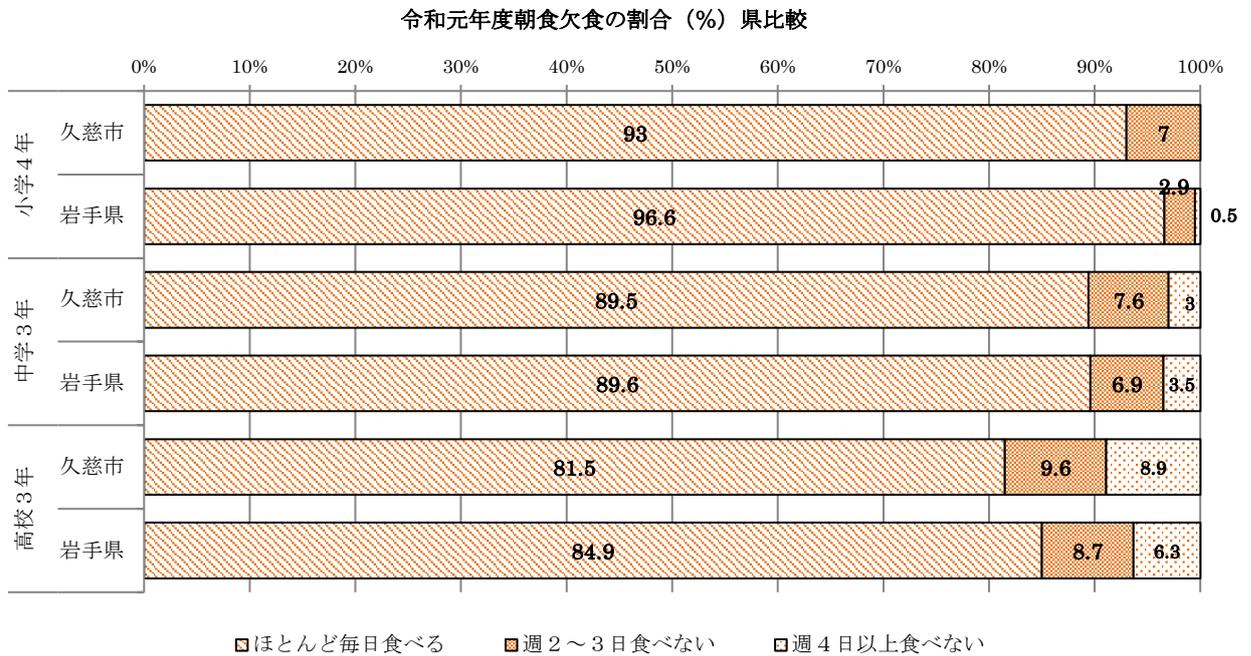


資料：平成30年度いわての母子保健

# 【学童～思春期（小学生・中学生・高校生）】

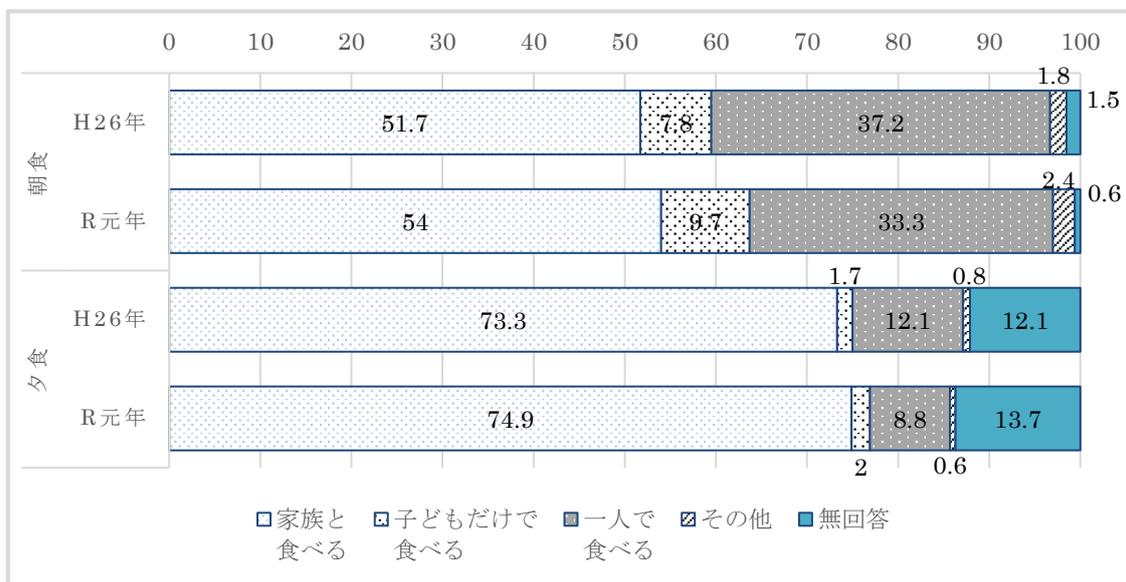
## 1) 朝食について

### 朝食欠食の割合 県との比較



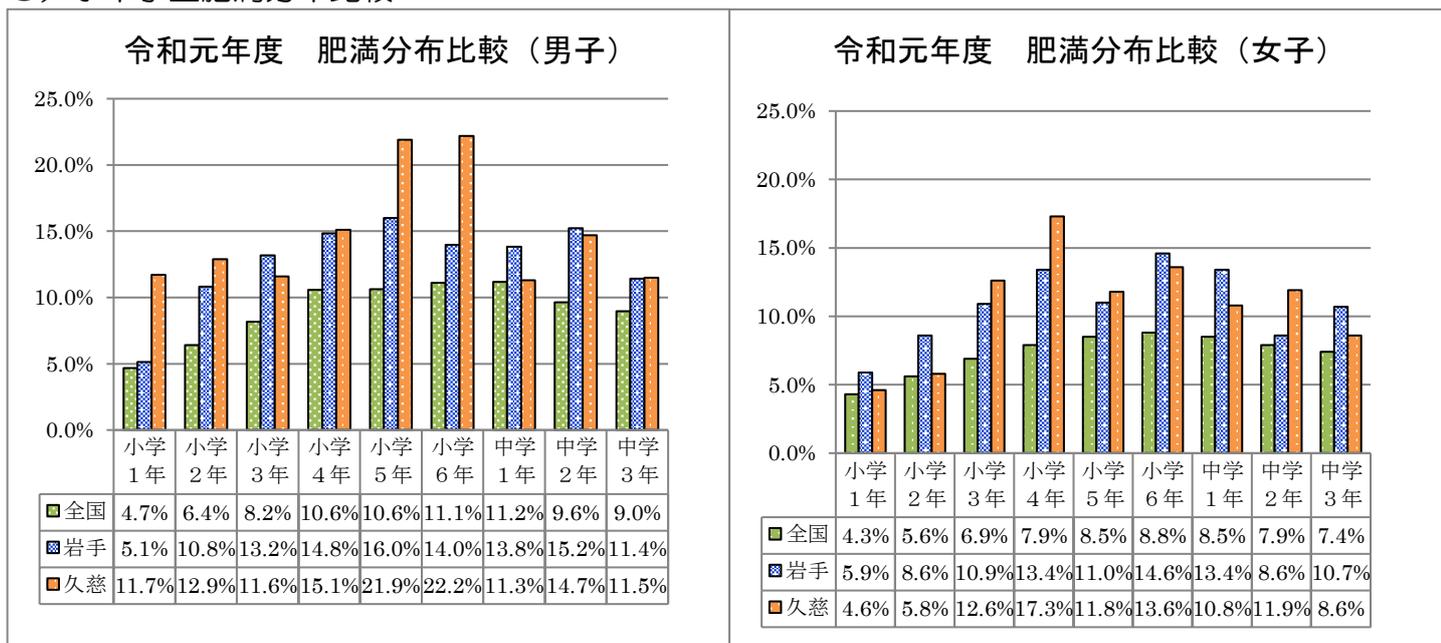
資料：岩手県環境保健研究センター

## 2) 誰と食事を摂るか

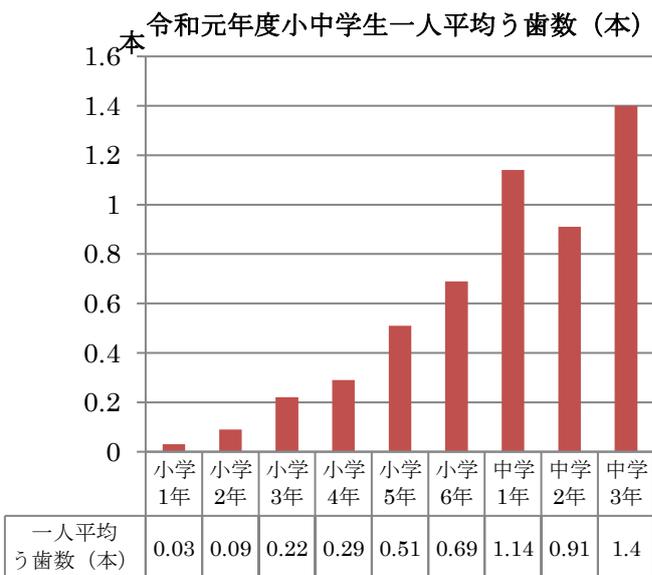
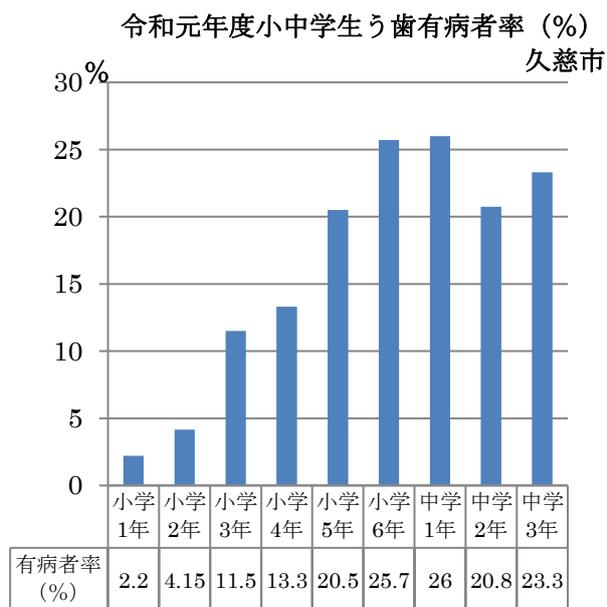


資料：平成26年度久慈市健康意識調査（中高生）  
令和元年度久慈市健康意識調査（中高生）

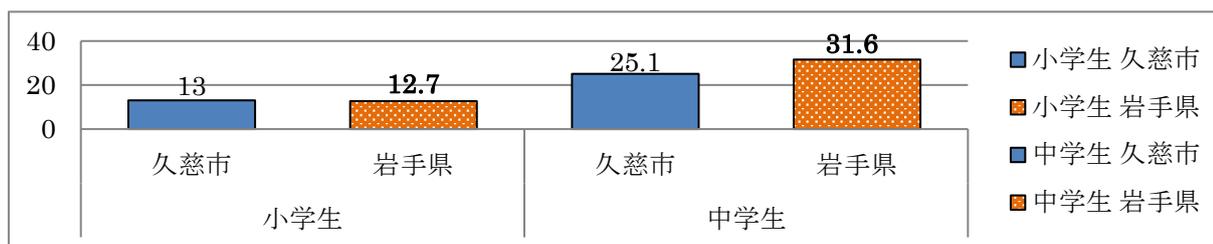
### 3) 小中学生肥満分布比較



### 4) 歯科健診結果について



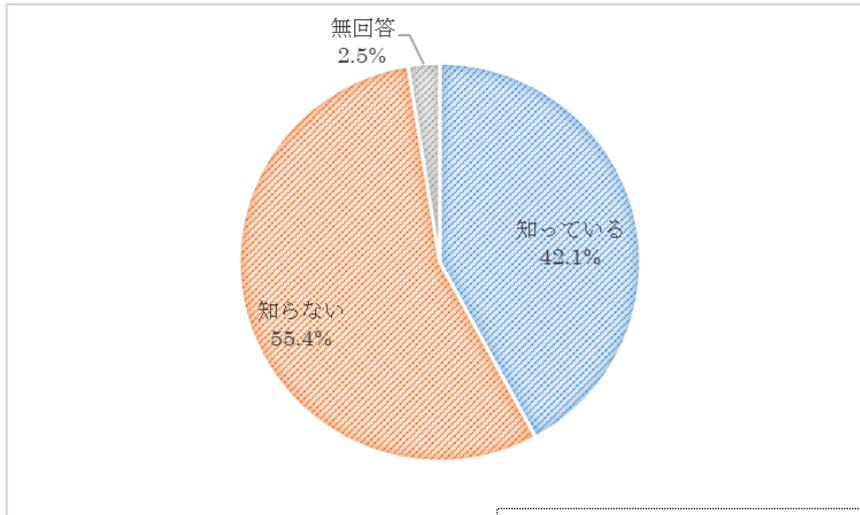
### ※県との比較＜令和元年う歯有病率（%）＞



## 【青年～壮年期】

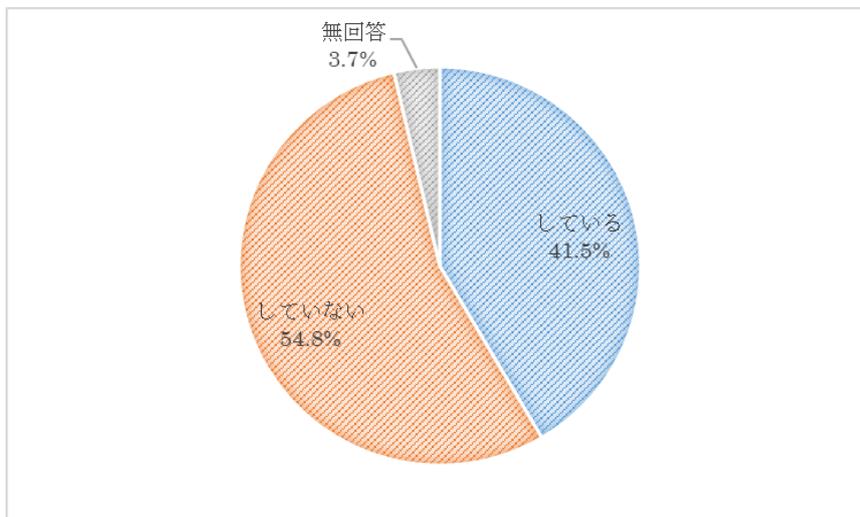
### 1) 食事について

①適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか。



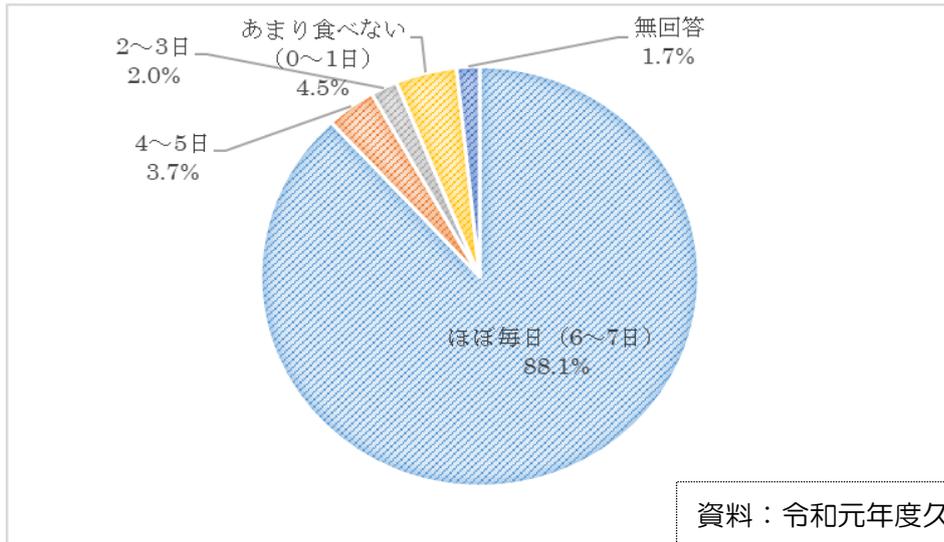
資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

②自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか？



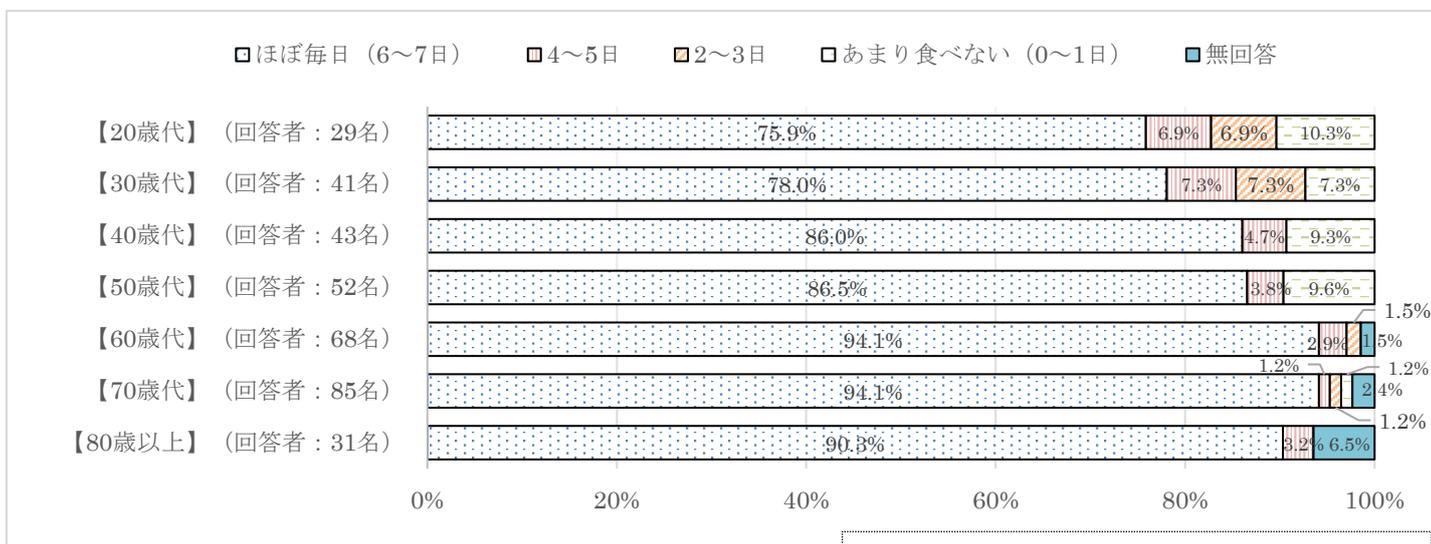
資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

③朝食摂取状況 1週間のうちで朝食を食べる日は何日くらいありますか。



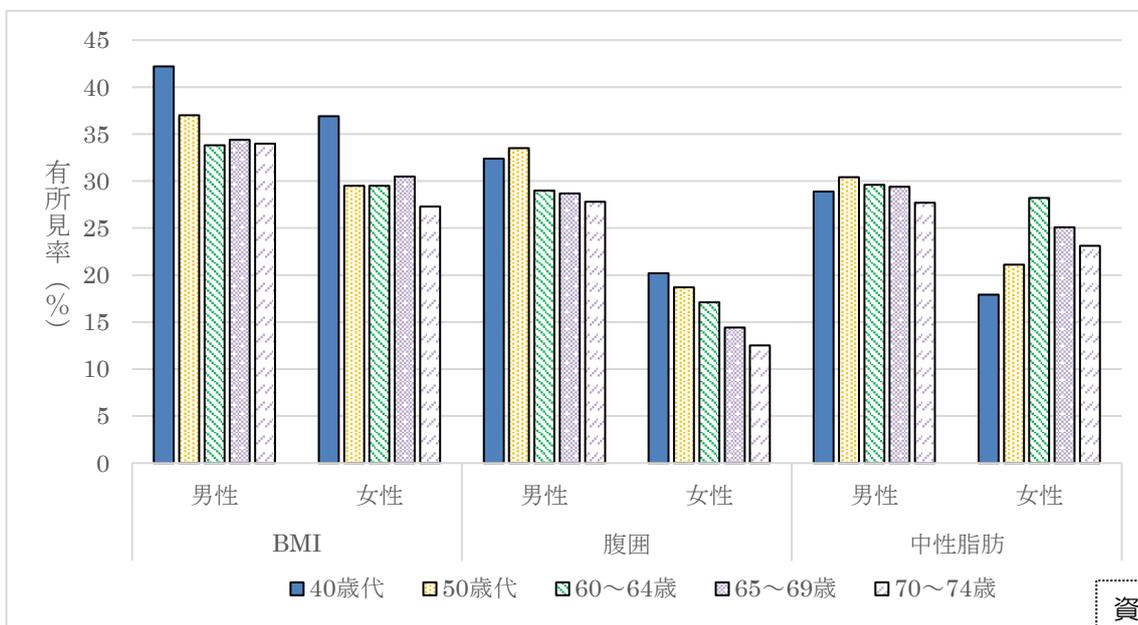
資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

<年代別朝食摂取状況>



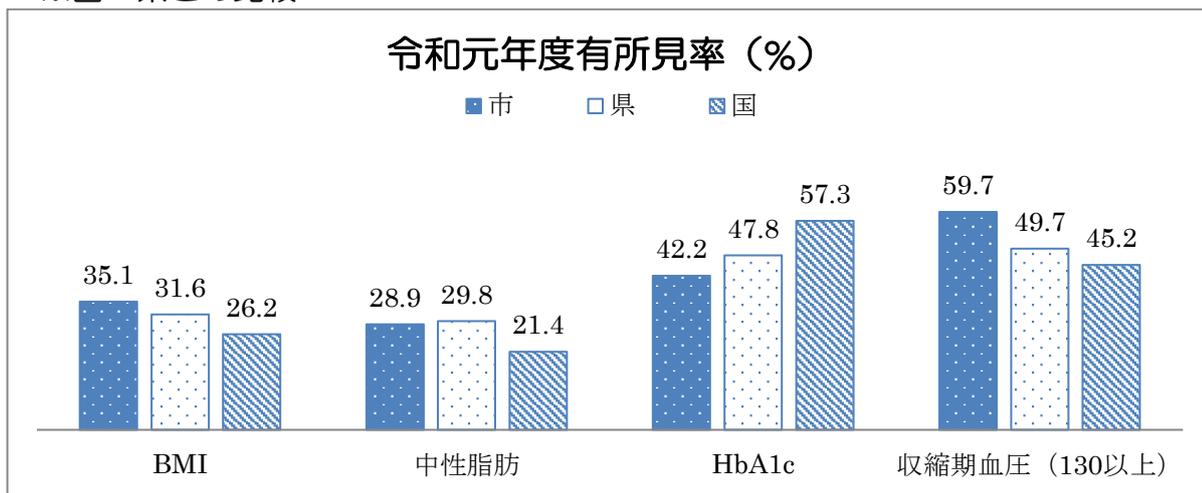
資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

2) 令和元年度特定健診 有所見者状況結果



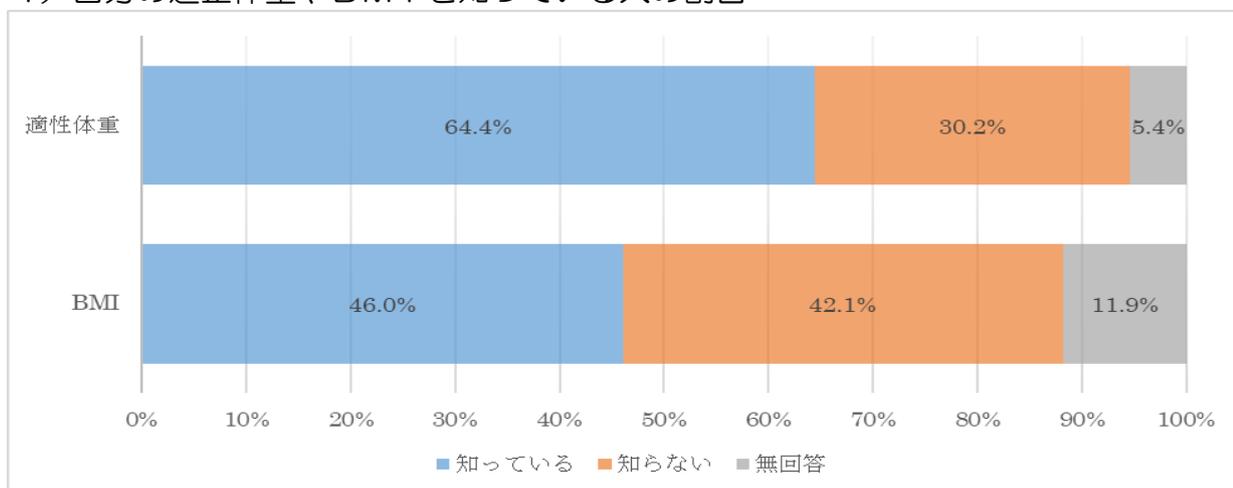
資料：市民課

※国・県との比較



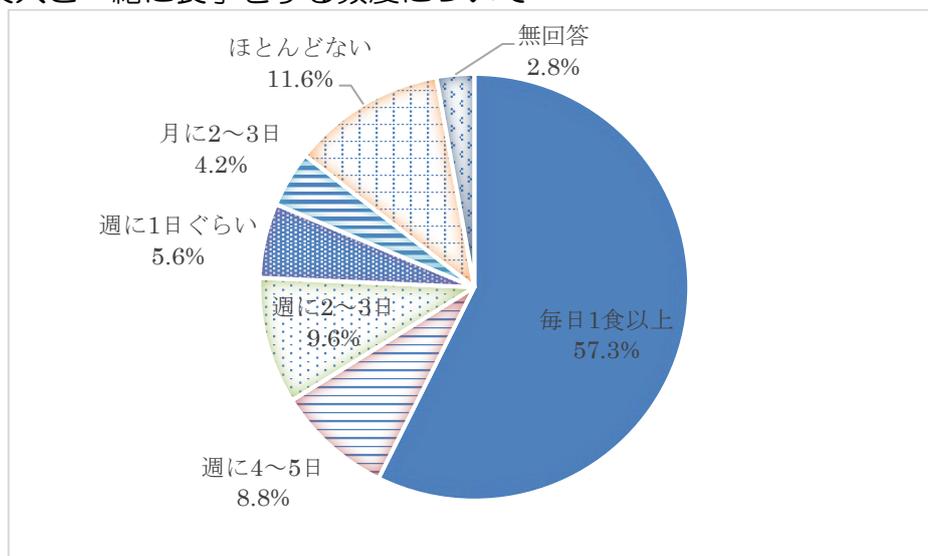
資料：市民課

#### 4) 自分の適正体重やBMIを知っている人の割合



資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

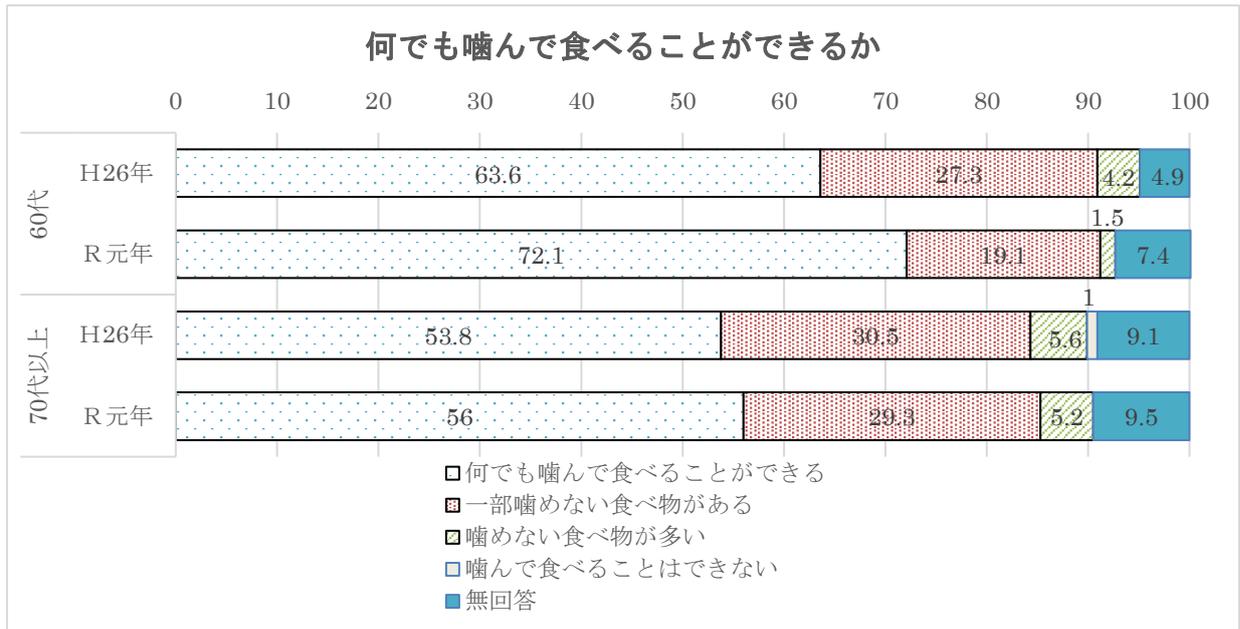
#### 5) 家族や友人と一緒に食事をする頻度について



資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

## 【高齢期】

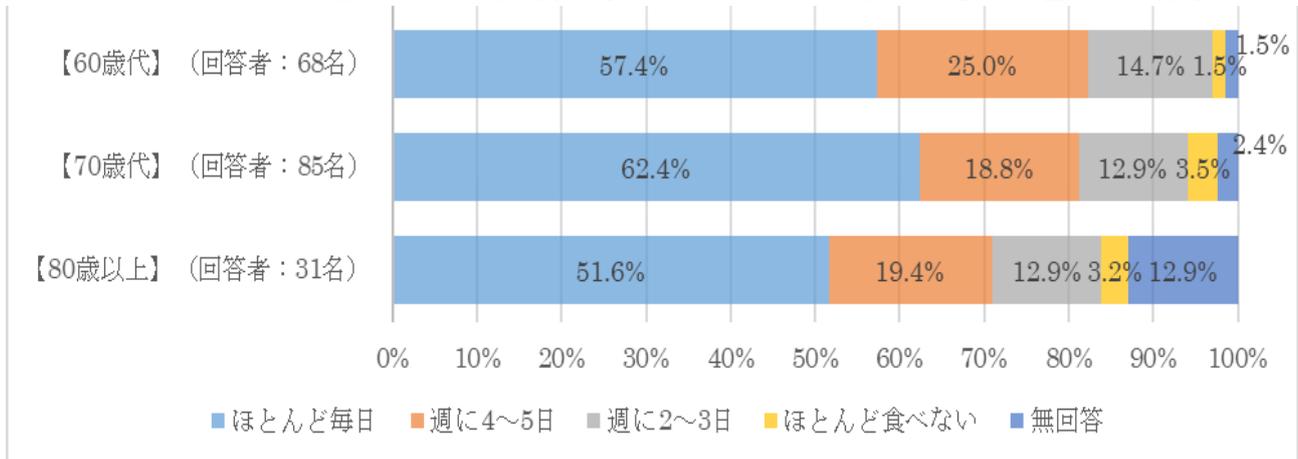
### 1) 咀嚼の状況



資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

### 2) 食事バランスについて

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日あるか。



資料：令和元年度久慈市健康意識調査（成人）

## 久慈市食育推進計画策定関係機関

関 係 機 関
久慈市健康づくり推進委員会
久慈市歯科保健推進委員会

## 久慈市食育推進計画庁内関係課等

食 育 担 当 部 課 等 名
教育委員会学校教育課
教育委員会学校給食センター
産業経済部農政課
産業経済部林業水産課
生活福祉部子育て世代包括支援センター
生活福祉部地域包括支援センター
生活福祉部保健推進課

第 2 次 久 慈 市 食 育 推 進 計 画  
令和 3 年 3 月 発行

発行：久慈市

編集：生活福祉部保健推進課

〒028-0014 久慈市旭町第 8 地割 100 番地 1

TEL：0194-61-3316