

第3次久慈市食育推進計画



岩手県 久慈市
令和8年度～令和18年度

はじめに



「食」は、私たちが健康でいきいきと暮らしていくための基盤であり、生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育む上で欠かせないものです。また、家族や地域で食卓を囲む時間は、絆を深め、豊かな社会生活を築くための重要な役割を担っています。

本市では、令和3年に「第2次久慈市食育推進計画」を策定し、食育の推進に努めてまいりました。これまでの取組により、市民の皆様への食に対する関心は着実に高まっておりますが、日々の生活の中で無理なく、自然な形で継続していくための働きかけが引き続き求められています。

特に、近年のライフスタイルの多様化や社会情勢の変化は、私たちの食生活に大きな影響を及ぼしており、日々の食習慣を見直すことの重要性が改めて高まっています。生涯にわたり健やかに、心身ともに豊かに暮らしていくためには、いま一度、食の大切さを自分事として捉えることが必要です。

この度策定いたしました「第3次久慈市食育推進計画」では、市民一人ひとりが健康を守るために食生活を主体的に実践することに加え、豊かな自然が育む農林水産物への理解を深めるなど、生涯を通じて「食育」を学び、実践することを目指しております。あわせて、食を通じた地域の繋がりを深め、心身ともに健やかに暮らすことができる社会の実現に向け、本計画に基づく施策の着実な展開を図ってまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました健康づくり推進委員並びに歯科保健推進委員の皆様方をはじめ、市民並びに関係者の皆様に深く感謝を申し上げ、挨拶といたします。

令和8年3月

久慈市長 中 平 均

目 次

第1章 計画の基本的な考え方.....	1
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
3 SDGsとの関連性	3
4 計画の期間・推進・評価等	4
5 計画の策定体制	4
第2章 第2次久慈市食育推進計画の最終評価.....	5
第3章 計画の取り組み方針	14
1 基本理念	15
2 計画の基本目標	16
第4章 具体的な取り組みと指標	18
1 生涯にわたる健康な食生活の主体的な実践	19
2 地域に根ざした食育の推進	23
資 料	25
1 健康づくり推進委員会設置要綱(平成18年3月6日告示第71号)	30
2 久慈市健康づくり推進委員会委員名簿	31
3 歯と口腔の健康づくり条例（平成26年3月4日 条例第3号）	32
4 歯科保健推進委員会要綱（平成18年3月6日告示第72号 改正平成27年3月31日告示第36号）	34
5 久慈市歯科保健推進委員会委員名簿	35

第1章

計画の基本的な考え方

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

平成17年7月に施行された食育基本法第18条第1項に基づき、令和3年3月に第2次久慈市食育推進計画(計画期間：令和3年度から令和7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まいりました。

この取り組みにより、市民の食育への関心は高まりつつある一方で、食をめぐる社会状況は、高齢者世帯や共働き世代の増加、生活スタイルの多様化、孤食や中食の普及など、大きく変化しています。また、近年では、災害時における食の問題や持続可能な社会の実現に向けた環境への配慮など、食を取り巻く課題はより複雑化・多様化しています。

このような状況を踏まえ、この度策定の第3次久慈市食育推進計画は、これまでの取り組みを継承しつつ、社会の変化に対応した新たな視点を取り入れ、市民一人ひとりが「食」の重要性を深く理解し、健全で豊かな食生活を実践できることを目指します。

本計画では、食を通じた健康増進に加え、当市の豊かな食文化の継承、地産地消のさらなる推進、そして食に関わる人々への感謝の心を育むことを重視します。

市民一人ひとりが、食を通じて心身ともに健やかに、生涯にわたっていきいきと暮らせるよう、家庭、地域、学校、行政が一体となり、食育を総合的に推進してまいります。

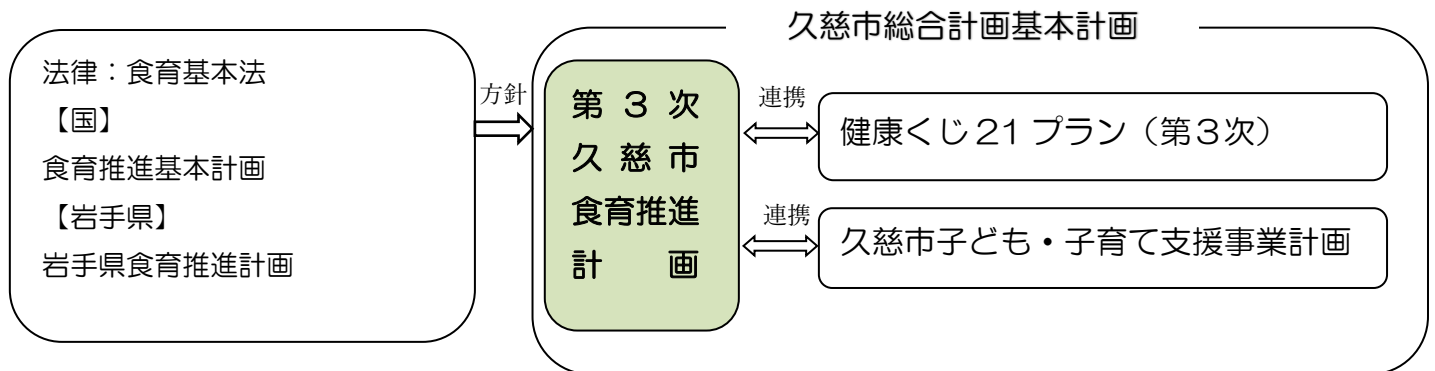
📖 食育とは？ -食育基本法より抜粋

・現在及び将来にわたり、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

・生きる上での基本であって、かつ、健全な心身の育成と豊かな人間形成の基礎となるべき食に関する知識及び食を選択する能力の取得並びに健全な食習慣の育成を総合的に行うこと

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、食育推進基本計画や岩手県食育推進計画、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との関連性

本市では「第2次久慈市総合計画後期基本計画」において、主要な施策ごとにSDGsの17のゴールと関連付け、施策の展開に取り組んでいます。本計画においても、市民・地域・行政がともに協力し「誰一人取り残さない」というSDGsの理念を踏まえ、全ての市民の食育の推進に取り組みます。



4 計画の期間・推進・評価等

- 令和8年度を初年度とし、令和18年度までの11年間の計画とします。
- 久慈市健康づくり推進委員会及び久慈市歯科保健推進委員会を通じて、定期的に事業の見直しや施策への反映などにより、実効性のある施策を展開します。
- 中間評価は令和12年度に行い、必要に応じて計画を見直します。
- 目標年度を令和16年度とし、令和17年度を目途に最終評価を行い、令和18年度に次期計画策定に取り組みます。
- 目標年度とする令和16年度以降も、令和18年度までの計画期間中は引き続き取り組みを推進します。
- 市民一人ひとりが、食育の推進に取り組んでいけるよう、家庭や教育・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取り組みを進めていきます。
- 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。

■ 計画期間

計画年度	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18
久慈市 食育推進 計画	第2次					第3次										
※参考 健康くじ 21プラン	第2次					第3次										

5 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、関係団体、関係医療機関、関係教育機関、関係行政機関の代表からなる「久慈市健康づくり推進委員会」並びに「久慈市歯科保健推進委員会」において計画案の検討を行っています。また、本計画の策定は、保健推進課を主管課とし、庁内関係各課の各担当部門と連携を図り調整を行います。

第2章

第2次久慈市食育推進計画の最終評価

第2章 第2次久慈市食育推進計画の最終評価

第2次久慈市食育推進計画（第2次）の策定時に設定した12指標の最終評価は次のとおりです。

なお、評価にあたっては、「健康くじ21プラン（第2次）最終評価」の評価方法に基づき、基準値から目標値に対する到達度を算出し、その値を判定基準に当てはめ、5段階（A～E）で評価しました。

■目標値の評価の策定方法と評価区分

到達度の策定方法	評価の判定区分		
$\frac{\text{実績値} - \text{基準値}}{\text{目標値} - \text{基準値}} \times 100\%$	区分	到達度（％）	評価
	A	100以上	順調に改善
	B	50以上 100未満	改善
	C	0を超え 50未満	やや改善
	D	0以下	変化なし・悪化
	E	—	評価困難

■全体の指標の評価状況

指標	A 順調に改善	B 改善	C やや改善	D 変化無し・悪化	E 評価困難
項目数	2	1	2	7	0
割合	41.7%			58.3%	0.0%

○設定した項目のうち、2項目が「A：順調に改善」しました。

○「B：改善」した項目は1項目、「C：やや改善」した項目は2項目でした。

○「D：変化なし・悪化」した項目は7項目あり、第3次計画において、現状を踏まえた目標指標、目標値を設定し、課題解決に向けた取り組みの見直し・強化を行い、さらなる食育推進を目指します。

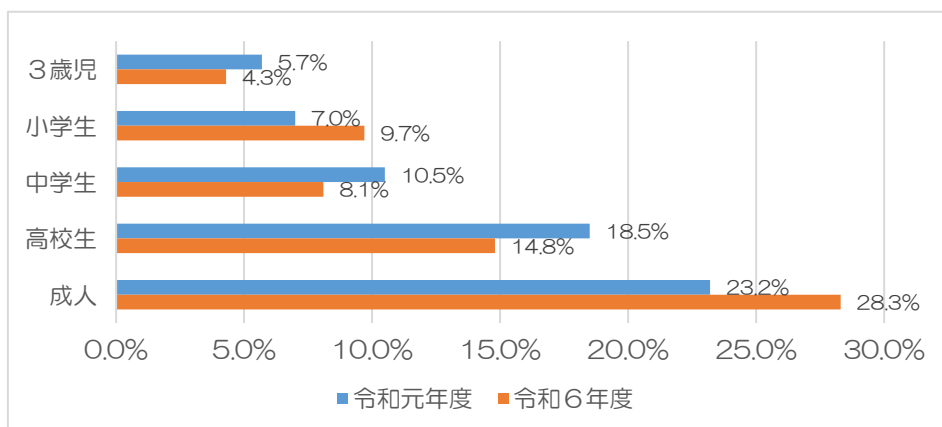
■第2次久慈市食育推進計画の最終評価一覧

項目	基準値 (R元年度)	最終実績値 (R6年度)	目標値	評価	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） 成人（20～30代）	5.7% 7.0% 10.5% 18.5% 23.2%	4.3% 9.7% 8.1% 14.8% 28.3%	2.8% 3.0% 6.0% 10.0% 20.0%	C D B C D	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%	4.3% 16.7% 14.1% 31.1%	5.0% 12.5% 11.0% 33.0%	A D D A	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%	29.6%	25.0%	D	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%	32.8%	33.5%	D	久慈地域産食材使用割合実績
⑤高齢期における低栄養傾向のある割合（70代）	1.2%	5.6%	1.0%	D	久慈市健康意識調査

①朝食欠食の割合

基準値に対し、中学生では改善、3歳児と高校生はやや改善しているものの、目標値には達しておらず、小学生、成人も目標値を達成していません。年齢が上がるにつれ、朝食欠食の割合が増加する傾向であるため、各ライフステージにおける更なる普及啓発が必要です。

健康的な食生活の基本は規則正しい食リズムを身に付けることであり、子どもの頃から朝食を食べる習慣を身に付けるとともに、朝食の大切さを繰り返し学ぶことが大切です。

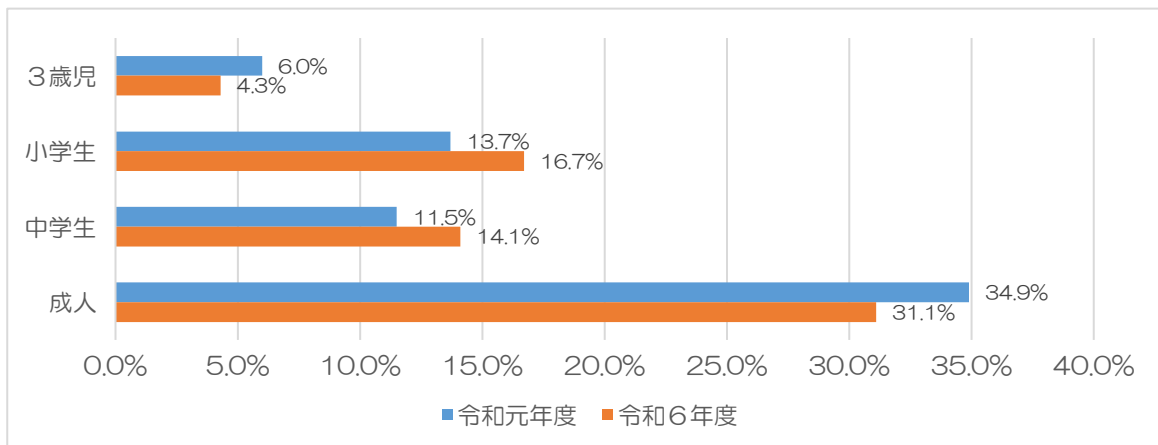


資料：乳幼児健診情報システム、生活習慣病予防支援システム、久慈市健康意識調査

②肥満傾向のある割合

基準値に対し、3歳児及び成人では順調に改善し目標値を達成したものの、小学生及び中学生では目標値には達していません。

学齢期は心身の発達が著しく、望ましい食習慣を形成するうえで重要な時期ですが、様々な学校活動や習い事などにより生活習慣が乱れがちになります。規則正しい生活リズムや上手な間食のとり方等を引き続き啓発していく必要があります。また、成人においては、自分の適正体重を知り、それを維持するための食事量・質を理解することが大切です。

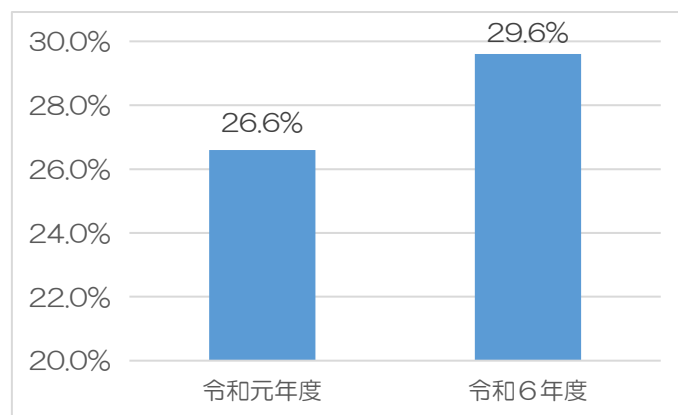


資料：乳幼児健診情報システム、学校保健統計、特定健診実績

③「ほとんど食べない食品群」がある3歳児の割合

策定時よりも増加したことから、目標値を達成していません。ほとんど食べない食品群がある原因として、活動量の不足・食事時間の間隔が短い・咀嚼機能の問題などが考えられ、複数の要因が重なっていることもあります。

離乳期からのさまざまな食体験や幼児期におけるメリハリのある生活リズム（十分に遊び、食事を規則的にとる）などが実践できるよう、今後も乳幼児健診・相談等の機会を捉えて伝えていく必要があります。

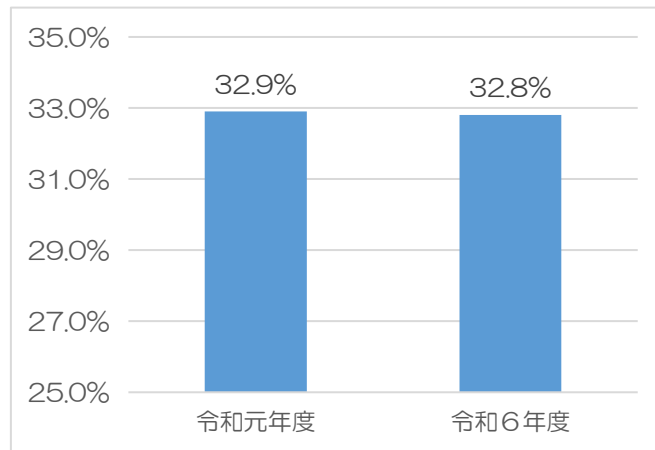


資料：乳幼児健診情報システム

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）

基準値の32.9%に対し実績値は32.8%であり、久慈地域産食材の使用割合（金額ベース）は横ばいで推移しており、目標値を達成していません。

地域産食材の安定供給や多様化、生産者との連携を強化していくことが重要です。併せて、地域産食材の利用促進に関する情報提供や意識啓発も継続していくことが必要です。



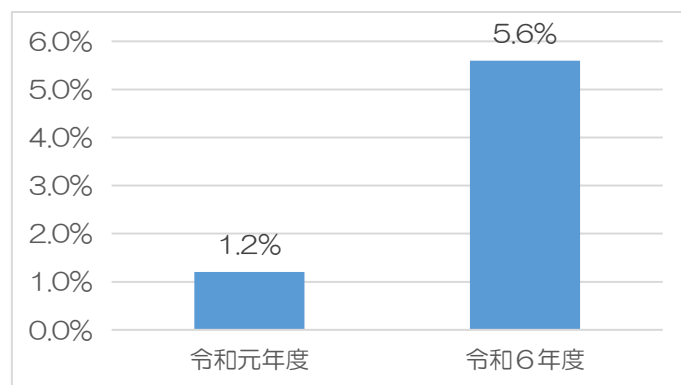
資料：久慈地域産食材使用割合実績

⑤高齢期における低栄養傾向のある割合（70代）

実績値は5.6%であったことから、基準値から増加しており、目標を達成していません。

高齢期に見られる低栄養状態（痩せ）は、肥満と比較して死亡率が高くなるリスクを伴います。低栄養状態はフレイル^{*}の要因の1つであり、フレイルは身体的・心理的・社会的な要因が複合的に作用し引き起こされます。

このことから、低栄養予防やフレイル予防のための食事のとり方や身体活動等について、引き続き啓発していくことが必要です。



資料：令和6年度市民満足度アンケート

※フレイル…要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を招きやすいハイリスク状態を意味する。

「フレイル診療ガイド 2018年版」（日本老年医学会/国立長寿医療研究センター）

■各ライフステージにおける取り組み内容

【乳幼児期】

教育・保育施設
<ul style="list-style-type: none"> • 給食の野菜くずを使用した堆肥を使用し、野菜づくりを行いました。 • 地域の方と一緒に野菜を収穫しました。 • 作成したランチョンマットで食器の並べ方を学んだり、給食時に実際に使用したりしてお皿の並べ方をマスターしました。 • 毎月、食に関する交流会を開催しました。 • 給食試食会を開催し、園での食事の様子や給食のレシピを紹介し、家庭との連携を図りました。 • 園だよりや給食だよりで食に関する情報提供や啓発を行いました。 • 給食には地場産品を積極的に使いました。
地域
<ul style="list-style-type: none"> • 4～5か月児相談や赤ちゃんサロン時に、食生活改善推進員による展示用離乳食の調理や試食提供を行い、乳幼児期の望ましい食事について啓発を行いました。 • 簡単朝食レシピを考案し、普及啓発を行いました。
行政
<ul style="list-style-type: none"> • 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し、親子でつくる楽しみや食への関心の心を育みました。 • 広報やSNS等で、朝食の大切さや簡単朝食レシピを普及しました。 • 1歳児相談での歯磨き指導や1歳6か月児健診でのフッ素塗布、2歳・2歳6か月児歯科健診の実施をとおして、仕上げみがきや親子の口腔ケアの大切さについて普及啓発をしました。

【学童・思春期】

学校
<ul style="list-style-type: none"> ・年間計画に沿って、担任や栄養教諭が食に関する授業を実施しました。 ・学校給食センターでは、給食だより「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。 ・農林水産関係課と学校給食センターが連携し、久慈市を代表する鮭・短角牛・しいたけ・ほうれんそうを活用した「地産地消ふれあい給食の日」事業を実施しました。 ・学校給食センターでは、夏休み子ども料理教室・親子料理教室を開催しました。 ・歯の健康について学ぶ機会をつくりました。
地域
<ul style="list-style-type: none"> ・「地産地消ふれあい給食の日」事業において、食生活改善推進員による地産地消や食育に関する講話を行いました。 ・公民館や市民センターにおいて、食生活改善推進員による食育教室を開催しました。 ・簡単にできる朝食メニューを広報やSNS、各種イベント等で普及しました。 ・地場産品を使ったメニューを高校生と一緒に調理・配布し、地産地消の推進を図りました。
行政
<ul style="list-style-type: none"> ・小学校において、朝食の大切さや生活リズム、望ましい間食のとり方等に関する講話を行いました。 ・「地産地消ふれあい給食の日」事業を小中学校で実施し、地場産品や地産地消に関する理解促進を図りました。 ・朝食メニューを広報やSNS、普及啓発コーナー等で普及しました。 ・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した。 ・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した。 ・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した。

【成人期】

地域
<ul style="list-style-type: none"> • 食育教室を開催し、世代間交流や共食の機会をつくるとともに、望ましい食事に関する講話や調理実習を行いました。 • 献血会場やイベントにおいて、食生活改善推進員による減塩みそ汁試飲や普及啓発活動を行いました。 • 朝食レシピや減塩適塩レシピを各イベントや市広報等で普及しました。 • 食生活改善推進員と高校生が、地場産品を活用した料理を献血協力者に配布し、地産地消の意識高揚を呼びかけました。
行政
<ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 乳幼児健診・相談時、家族も適塩・適量の食事が大切なことを普及啓発しました。 • 食に関する意識の高揚を図るため、望ましい食生活について市広報やSNSでの普及啓発を行いました。 • 食育月間の普及のため、市役所に食育コーナーを設置し、ポスター掲示やリーフレット配架を行うとともに、市広報やSNS等で情報発信を行いました。 • 健康教室や健康相談を通じて、適正体重を維持するための食事や減塩に関する普及啓発活動を行いました。 • 企業を対象とした出前健康講座において、望ましい食習慣や生活習慣病予防に関する講話を実施しました。 • 特定健診受診者に対し、減塩みそ汁を用いながら減塩に関する普及啓発活動を行いました。 • 健診結果説明会や特定保健指導において、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した。 • 食に関する意識の高揚を図るため、望ましい食生活について市広報やSNSでの普及啓発を行いました。 • 食に関するボランティアの養成・育成を行いました。 • 歯周疾患検診の受診勧奨を実施しながら、口腔の健康と全身の健康の関係について周知し、セルフケアや定期歯科健診の大切さを普及啓発しました。

【高齢期】

地域
<ul style="list-style-type: none"> ・サロン等で「共食」を通じ仲間づくりを行いました。 ・フレイル予防や食生活に関する講話及び調理実習を行いました。 ・産業まつりや地区文化祭等で減塩やフレイル予防に関する啓発活動を行いました。 ・郷土料理に関する知識を深めるため、勉強会を行いました。 ・いきいき百歳体操や婦人会、ふれあいサロン等で食生活改善推進員による栄養教室を開催しました。
行政
<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業や地区健康教室において、低栄養予防やフレイル予防に関する普及啓発を行いました。 ・各イベントにおいて、望ましい食生活に関する普及啓発を行いました。 ・減塩の必要性について、各イベントや栄養教室、広報等で普及しました。 ・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。 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業において、オーラルフレイル予防についての口の健康教室を実施しました。 ・後期高齢者歯科健診の受診勧奨を実施しながら、口腔の健康と全身の健康の関係について周知し、セルフケアや定期歯科健診の大切さを普及啓発しました。

第3章

計画の取り組み方針

第3章 計画の取り組み方針

1 基本理念

共に支え、元気と安らぎあふれるまちづくり

地域の恵み「食」を活かした、持続可能なまちへ

本計画は、「久慈市総合計画後期基本計画基礎戦略1」で定める「共に支え、元気と安らぎあふれるまちづくり」の実現のため、市民ひとりひとりが生涯にわたり健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、食育を総合的に推進するものです。近年、食を取り巻く環境は大きく変化しており、食習慣の乱れや食料自給率の低下、高齢化に伴う食の課題など、さまざまな課題に直面しています。

このような状況を踏まえ、本計画では、一人ひとりが生涯にわたり健康な食生活を実践できる力を支えるとともに、食を通じて地域が活性化し、食の喜びと活力を分かち合いながら、持続可能なまちづくりへ繋げることを目指します。

家庭、教育・保育施設、医療機関、地域、生産者、事業所、行政など、関係機関や団体が連携し、市民一人ひとりが「食」を通して健康で笑顔あふれる生活を送ることができるよう、本計画を推進してまいります。

2 計画の基本目標

本計画の基本理念を目指し、「生涯にわたる健康な食生活の主体的な実践」、「地域に根ざした食育の推進」を基本目標に掲げ、共に支え、元気と安らぎあふれる久慈市を目指します。

1 生涯にわたる健康な食生活の主体的な実践

市民一人ひとりが、乳幼児から高齢期に至るまで、生涯にわたる健康的な食生活を自らの意思で実践できるようになることを目指します。

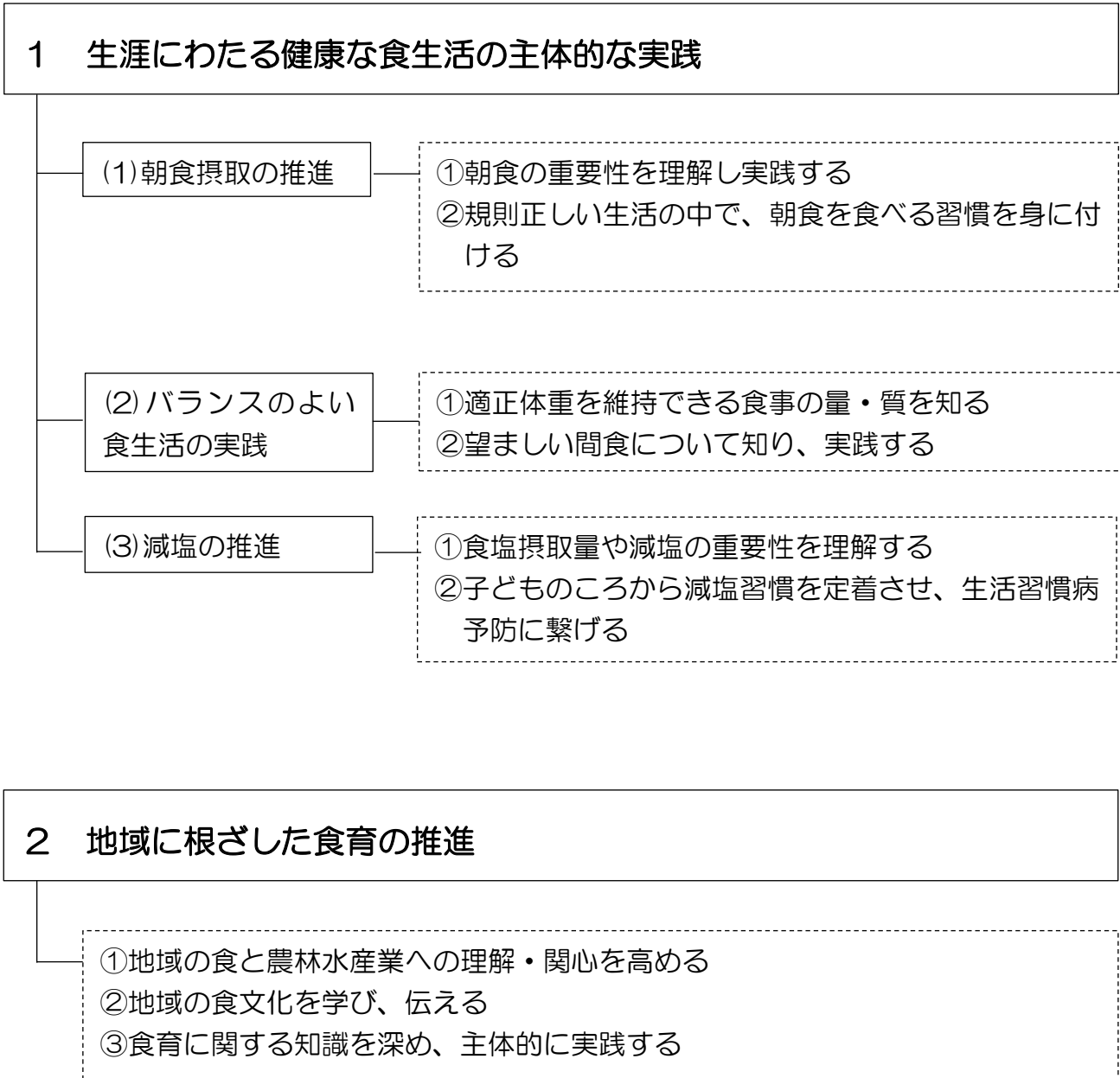
食に関する正しい知識を体系的に提供し、栄養バランスの重要性、食の安全性、そして持続可能な食選択の意義について地域全体で学び、理解を深めていきます。これにより、個々がライフステージに応じた食の課題に向き合い、自ら健康な食を選択し、豊かな人生を送るための基盤を育てていくことを目指します。食育を通じて、食の関心を高め、主体的に健康な食生活を実践する力を身に付けることで、生活習慣病の予防や心身の健康づくりに繋がります。

2 地域に根ざした食育の推進

地域に根ざした豊かな食文化や旬の食材、食に関する知識と技術を学び、食への関心と地域への愛着を育むことを目指します。併せて、郷土料理や食の楽しさを体験することで、地域全体で食育への意識を高め、食文化を次世代へ継承していきます。

これにより、地域の「食」が持つ価値観を最大限に生かし、コミュニティ全体で食文化を守り育てることで、地域に根ざした食育を推進します。

■計画の体系図



第4章

具体的な取り組みと指標

第4章 具体的な取り組みと指標

1 生涯にわたる健康な食生活の主体的な実践

(1) 朝食摂取の推進

目 標

- ◎ 朝食の重要性を理解し実践しよう
- ◎ 規則正しい生活の中で、朝食を食べる習慣を身に付けよう

【目標指標】

指標	対象	現状値 (R6)	目標値 (R16)	参考資料
朝食をほとんど毎日 食べる人の割合	小学生	91.7%	100.0%	生活習慣病予防 支援システム
	中学生	87.2%	100.0%	
	高校生	85.1%	100.0%	
	成人	93.0%	100.0%	特定健診問診票

【取り組み】

市民一人ひとりの取り組み

- ・朝食欠食が生活習慣病リスクに影響を及ぼすことを理解し、毎日朝食を食べることができるよう生活リズムを整えます。
- ・朝食を食べる習慣がない人は何か1品食べることから始め、ステップアップさせていきます。
- ・簡単に出来る朝食メニューを学び実践します。

地域・関係機関・行政の取り組み

- ・朝食欠食が健康に及ぼす影響を正しく伝え、毎日朝食を食べるための「生活リズムの整え方」など、実践に結びつく普及啓発を展開します。
- ・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す。
- ・朝食の役割や大切さについて、各年代に合わせた普及啓発を行います。
- ・簡単朝食レシピを広報や SNS 等で普及します。

(2) バランスのよい食生活の実践

目 標

- ◎ 適正体重を維持できる食事の量・質を知ろう
- ◎ 望ましい間食について知り、実践しよう

【目標指標】

指標	対象	現状値 (R6)	目標値 (R16)	参考資料
ほとんど食べない食品 群がある割合	小学生	25.2%	23.0%	生活習慣病予防 支援システム
	中学生	19.2%	17.0%	
甘い食べ物の摂取回数 が1日2回以上の割合	小学生	35.0%	30.0%	生活習慣病予防 支援システム
	中学生	30.3%	25.0%	
	高校生	24.9%	20.0%	
肥満傾向にある子ども の割合	小学生 (軽度肥満～ 高度肥満)	16.73%	14.73%	定期健康診断結果 集計表
	中学生 (軽度肥満～ 高度肥満)	14.06%	12.06%	
適正体重の人の割合 (BMI18.5～24.9)	20～74 歳	男性 61.8% 女性 63.6%	男性 70.0% 女性 75.0%	久慈市健診実績
痩せの傾向がある割合 (<BMI20.0) ※健康日本 21 (第三次) より	75 歳以上	12.5%	10.0%	久慈市健診実績

【取り組み】

市民一人ひとりの取り組み

- 望ましい食事やおやつのとおり方について学びます。
- 1日3回の食事を規則正しく摂ります。
- 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す。
- 定期的に体重をチェックし、適正体重の維持・改善に努めます。
- 外食や買い物の際は、栄養成分表示を参考に選びます。
- 食事やおやつ時間を決めて、肥満やむし歯を予防します。
- いろいろな食品を食べられるよう、セルフケアや定期的な歯科検診により口腔機能の維持に努めます。

地域・関係機関・行政の取り組み

- 規則正しい生活習慣及び望ましい食習慣について普及啓発を行います。
- 適切な食事の量や食事バランスの整え方等に関する知識を普及します。
- 乳幼児健診等で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。
- 特定保健指導や栄養教室等において、適正体重の維持につながる食事量・内容について助言を行います。
- 食品（惣菜、弁当等）の選び方や栄養成分表示について、栄養教室や SNS 等で普及啓発を行います。
- 健康的な食習慣に関する情報を広報やホームページ等で発信し、市民の意識醸成及び健康的な生活習慣の定着を促します。
- バランスの良い食生活を実践するためには口腔機能の維持が大切であることから、口腔ケアや定期的な歯科受診の大切さを啓発します。

(3) 減塩の推進

目 標

- ◎ 食塩摂取量や減塩の重要性を理解しよう
- ◎ 子どものころから減塩習慣を定着させ、生活習慣病予防に繋げよう

【目標指標】

指標	対象	現状値 (R6)	目標値 (R16)	参考資料
一人あたりの推定塩分摂取量	20～74 歳	9.5 g	7.0 g	久慈市健診実績
	75 歳以上	10.1 g	7.0 g	久慈市健診実績

【取り組み】

市民一人ひとりの取り組み

- ・減塩の大切さについて学びます。
- ・食習慣や味覚が形成される乳幼児期から、減塩習慣が定着するよう家庭での減塩を意識します。
- ・おいしく減塩する方法や野菜摂取の重要性を知り、生活に取り入れます。
- ・食卓での調味料の使用やみそ汁を食べる回数を控え、食塩を摂りすぎないように意識します。
- ・減塩レシピや減塩商品を活用します。

地域・関係機関・行政の取り組み

- ・減塩の必要性や手軽に実践できる減塩の方法を乳幼児健診、栄養教室及び広報等で普及します。
- ・乳幼児健診や食育教室等において、子どもの頃からの減塩習慣の定着及び減塩の重要性を伝えます。
- ・素材の味を生かした調理方法について普及啓発します。
- ・食生活改善推進員と連携し、減塩みそ汁試飲や調理実習など、実際に減塩を体験できる機会をつくります。
- ・広報や SNS 等で、減塩適塩レシピを普及します。
- ・減塩商品を扱う企業と協働し、市民が減塩商品を選択できるよう普及します。
- ・減塩普及用キャラクターによる子どもへの普及啓発及び減塩商品へ掲示することによる差別化を図ります。

2 地域に根ざした食育の推進

目 標

- ◎ 地域の食と農林水産業への理解・関心を高めよう
- ◎ 地域の食文化を学び、伝えよう
- ◎ 食育に関する知識を深め、主体的に実践しよう

【目標指標】

指標	対象	現状値 (R6)	目標値 (R16)	参考資料
地産地消・食文化に関する事業の実施回数	食生活改善推進員	3回	5回	地区活動報告書
地域における食育活動の件数	食生活改善推進員	129件	130件	食生活改善推進員 地区組織活動実績集計

【取り組み】

市民一人ひとりの取り組み

- ・ 地元の食材や食文化に関する講座、農林漁業体験、生産者との交流イベントなどに参加し、知識を深めます。
- ・ 地元食材を利用した郷土食や行事食にふれ、地域の食文化に関心を持ち、地元への愛着を育みます。
- ・ 旬の地元食材を使った料理を作り、美味しさを体験します。
- ・ 行事食やまつわる話を学び、次世代に伝えていきます。
- ・ ささまざまな食体験をすることで、好きなものや食べられるものを増やします。
- ・ 食前後の挨拶や手洗いなど食事のマナーを身に付けます。
- ・ サロンや通いの場などに参加し、楽しく食べる機会を増やします。

地域・関係機関・行政の取り組み

- 食に対する感謝の気持ちや食事マナーなど、食育で身に付けたい5つの力^{*}を普及します。
- 農林水産業に関わる体験活動や学習する機会をつくり、食への興味・関心を育みます。
- 地元食材について学ぶ機会をつくります。
- 給食や調理体験に地元の食材を取り入れます。
- 地元の食材を使った料理や郷土料理を普及します。
- 食生活改善推進員の養成・育成を行い、食育活動の推進を図ります。

※食育で身に付けたい5つの力…食べ物の味がわかる力、食べ物のいのちを感じる力、食べ物をえらぶ力、料理ができる力、元気なからだがわかる力

資料

資料

■食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。多くの人に使用してもらうことを目的として農林水産省が制作しました。

 <p>1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	 <p>2 朝ご飯を食べよう 朝ご飯を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>	 <p>3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物の摂取にも努めましょう。</p>
 <p>4 太りすぎない やせすぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>	 <p>5 よくかんで食べよう 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	 <p>6 手を洗おう 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>
 <p>7 災害にそなえよう いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	 <p>8 食べ残しをなくそう SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>	 <p>9 産地を応援しよう 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>
 <p>10 食・農の体験をしよう 農林水産漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>	 <p>11 和食文化を伝えよう 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。</p>	 <p>12 食育を推進しよう 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを推進しましょう。</p>

参考：政府広報オンラインホームページ



■食生活指針

食生活指針は、平成 12 年 3 月に、文部省、厚生省（当時）及び農林水産省が連携して策定しました。平成 28 年 6 月には、食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえて改訂が行われました。

食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・美味しい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食は摂りすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	<ul style="list-style-type: none"> ・普段から体重を量り、食事量に気を付けましょう。 ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気を付けましょう。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"> ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	<ul style="list-style-type: none"> ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え て。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 • 穀物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 • 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
<p>日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 • 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 • 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 • 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょ。
<p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない 食生活を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 • 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 • 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
<p>「食」に関する理解を深め、食生活を 見直してみましょ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 子どものころから、食生活を大切にしましょう。 • 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょ。 • 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょ。 • 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指ましょ。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定

平成28年6月一部改正

参考：厚生労働省ホームページ

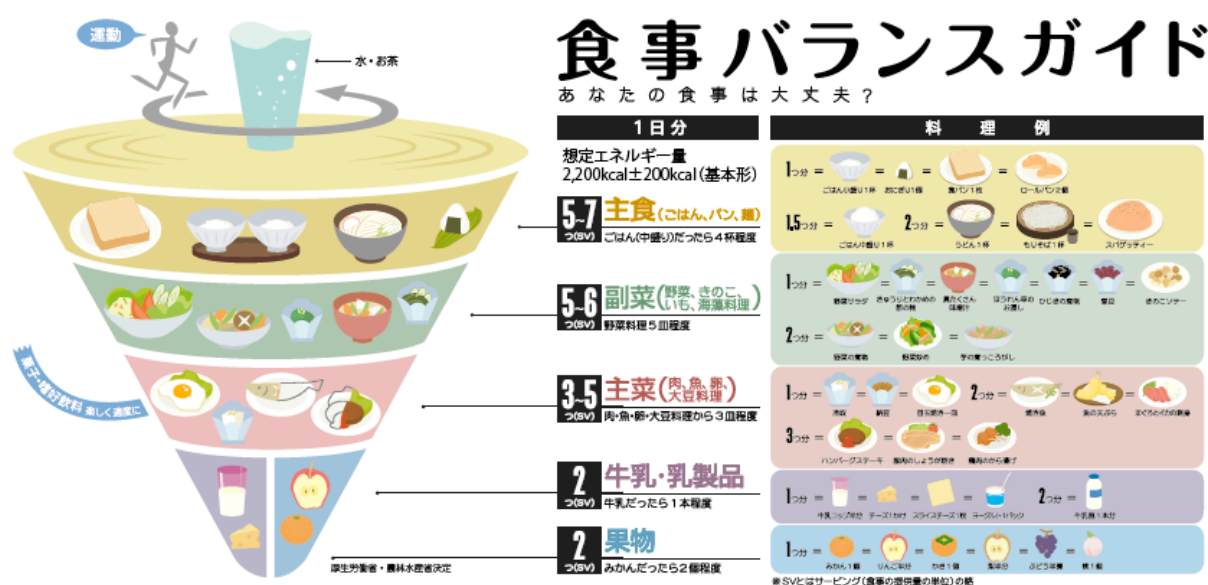


■食事バランスガイド

食事バランスガイドは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたら良いかを考える際の参考になるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



料理区分と数え方について

食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。

油脂、調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、エネルギー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

参考：農林水産省ホームページ 「食事バランスガイド」について



1 健康づくり推進委員会設置要綱(平成18年3月6日告示第71号)

健康づくり推進委員会要綱を次のように定め、平成18年3月6日から施行し、平成18年3月6日から平成20年4月30日までの間に委嘱される委員(第3第2項ただし書に規定する補欠の委員を除く。)の任期は、同項本文の規定にかかわらず、平成20年4月30日までとする。

(設置)

第1 市民の健康づくり対策を推進するために、久慈市健康づくり推進委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくりに関する保健計画の実施促進に関すること。
- (2) 母子保健の実施促進に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、健康づくり対策に関すること。

(組織)

第3 委員会は、委員15人以内をもって組織し、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 関係医療機関の職員
- (2) 関係団体の者
- (3) 識見を有する者

2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする

3 委員は、再任されることができる。

(委員長及び副委員長)

第4 委員会に委員長及び副委員長1人を置き、委員の互選により選任する。

2 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5 委員会は、市長が招集する。

2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第6 委員会の庶務は、健康福祉部保健推進課において処理する。

(補則)

第7 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

2 久慈市健康づくり推進委員会委員名簿

選任区分		氏名	所属団体及び役職名等
1	医療関係機関の職員	金子 卓司	久慈医師会会長
		岩城 大介	久慈歯科医師会副会長
		新渕 純司	久慈薬剤師会会長
		遠野 千尋	岩手県立久慈病院院長
2	関係教育機関の職員	瀧澤 まゆみ	久慈市学校保健会会長
3	関係団体の者	川代 一枝	久慈市保健推進委員連絡協議会会長
		榎木 美保子	久慈市食生活改善推進員協議会会長
		七十刈 清明	久慈市民生児童委員協議会会長
		藤原 みよ子	こはくのまちの保健室
4	識見を有する者	小守林 靖一	岩手県久慈保健所所長

3 歯と口腔の健康づくり条例 (平成26年3月4日 条例第3号)

(目的)

第1条 この条例は、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）に基づき、歯と口腔の健康づくりに関する基本理念を定め、及び市の責務等を明らかにするとともに、市における施策の基本的な事項を定めることにより、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的に推進し、もって市民の健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯と口腔の健康づくり 歯科疾患の予防による口腔の健康の保持をいう。
- (2) 歯科医師等 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務を行う者をいう。
- (3) 保健医療等関係者 保健、医療、福祉、教育その他の歯と口腔の健康づくりに関連する業務に携わる者であって歯科医師等を除いたものをいう。
- (4) 歯科検診等 歯科検診、歯科保健指導、歯科相談及び歯科治療をいう。

(基本理念)

第3条 歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策は、次に掲げる事項を基本として行わなければならない。

- (1) すべての市民が生涯にわたり、自ら日常生活において歯科疾患の予防に取り組むとともに、歯科疾患を早期に発見し、かつ、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期において、口腔の機能及び状態並びに歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。
- (3) 保健、医療、福祉、教育その他の関連施策との連携を図り、保健医療等関係者の協力を得て、歯と口腔の健康づくりを推進すること。

(市の責務)

第4条 市は、前条に規定する基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりに関する施策を策定し、及び実施するものとする。

(市民の責務)

第5条 市民は、歯と口腔の健康づくりに関する知識及び理解を深めるとともに、歯科検診等を受けることにより、歯と口腔の健康づくりに取り組むよう努めるものとする。

(歯科医師等の責務)

第6条 歯科医師等は、市が実施する歯と口腔の健康づくりに関する施策に協力するとともに、保健医療等関係者との連携により、適切な歯と口腔の健康づくりに努めるものと

する。

(事業者の責務)

第7条 事業者は、雇用する従業員の歯科検診等を受ける機会の確保を図るとともに、従業員の歯と口腔の健康づくりの支援に努めるものとする。

(基本計画の策定)

第8条 市長は、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画（以下「歯と口腔の健康づくり基本計画」という。）を定めるものとする。

2 歯と口腔の健康づくり基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

(1) 歯と口腔の健康づくりの推進に関する基本方針

(2) 歯と口腔の健康づくりに関する目標

(3) 歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策

(4) 前3号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な事項

3 歯と口腔の健康づくり基本計画は、市が策定する保健、福祉、介護等に関する計画と整合性が図られるものとする。

4 市長は、歯と口腔の健康づくり基本計画を策定し、又は変更しようとするときは、必要に応じて歯科医師等、教育関係者、福祉関係者、知識経験者等の意見を聴くものとする。

5 市長は、歯と口腔の健康づくり基本計画を策定し、又は変更したときは、これを公表するものとする。

(基本的施策の実施)

第9条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、基本的施策として、次に掲げる事項を実施するものとする。

(1) 市民の歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発及び歯と口腔の健康づくりに関わる者との連携を推進すること。

(2) 市民が定期的に歯科検診等を受けるための取り組みに関すること。

(3) 乳幼児期から高齢期までにおける歯科疾患の予防並びに口腔の機能の維持及び向上に関すること。

(4) 前3号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な事項

(補則)

第10条 この条例に定めるもののほか、この条例の実施に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

4 歯科保健推進委員会要綱 (平成18年3月6日告示第72号 改正平成27年3月31日告示第36号)

歯科保健推進委員会要綱を次のように定め、平成18年3月6日から施行し、平成18年3月6日から平成20年4月30日までの間に委嘱される委員（第3第2項ただし書に規定する補欠の委員を除く。）の任期は、同項本文の規定にかかわらず、平成20年4月30日までとする。

（設置）

第1 歯科保健事業の適正かつ効果的な推進を図り、市民の健康に寄与することを目的として、久慈市歯科保健推進委員会（以下「委員会」という。）を置く。

（所掌事務）

第2 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 乳児の歯科保健の推進に関する事。
- (2) 児童生徒の歯科保健の推進に関する事。
- (3) 成人の歯科保健の推進に関する事。
- (4) 在宅寝たきり者等の訪問歯科指導に関する事。
- (5) その他歯科保健事業の推進に関する事。

（組織）

第3 委員会は、委員12人以内をもって組織し、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 久慈歯科医師会の役職員
- (2) 関係医療機関の職員
- (3) 関係教育機関の職員
- (4) 関係団体の者
- (5) 識見を有する者

2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

（委員長及び副委員長）

第4 委員会に委員長及び副委員長1人を置き、委員の互選により選任する。

2 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第5 委員会は、市長が招集する。

2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（庶務）

第6 委員会の庶務は、生活福祉部保健推進課において処理する。

（補則）

第7 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

改正文（平成27年3月31日告示第36号）抄
平成27年4月1日から施行する。

5 久慈市歯科保健推進委員会委員名簿

選任区分		氏 名	所属団体及び役職名等
1	久慈歯科医師会の役職員	小林 直人	久慈歯科医師会専務理事
		鳥谷 恭右	久慈歯科医師会理事
		吉田 彰英	久慈歯科医師会会員
2	関係教育機関の職員	小関 稔	久慈市校長会会長
		徳田 真帆	久慈市学校保健会養護教諭部会部長
3	関係団体の者	一田 昭彦	久慈商工会議所専務理事
		越戸 千江	久慈市保健推進委員連絡協議会副会長
		砂子 志美子	久慈市食生活改善推進員協議会副会長
		佐々木 寛子	久慈地区保育所協議会会長
		奥寺 緑	久慈地区保育所協議会保育士部会会長
4	識見を有する者	東 進	岩手県久慈保健所主幹兼保健課長

第3次久慈市食育推進計画

令和8年3月

発行・編集 久慈市 生活福祉部 保健推進課

〒028-0014

岩手県久慈市旭町第8地割100番地1

TEL : 0194-61-3316

FAX : 0194-52-3197