

評価指標・目標値一覧（抜粋）

重点指標

指標	現状値(R4)	目標値(R12)	
肥満傾向のある児の割合減少	中1～3	12.6%	10%
	小1～6	13.8%	10%
	3歳	3.3%	2%
肥満者の割合減少	青・壮年期 全体	19.3%	15%
	青・壮年期 男性	36.4%	30%
	働き盛り 全体	21.6%	15%
	働き盛り 男性	29.4%	25%
朝食を毎日食べている人の割合増加	青・壮年期	60.2%	70%
	働き盛り	78.0%	85%
	高齢期	86.1%	90%
	中2	88.1%	90%
	小5	87.8%	90%
	3歳	96.7%	100%
むし歯のない人の割合増加 (12歳・3歳)	12歳	64.6% (R3・県) ^{※1}	85%以上 ※県と同様の目標値
	3歳	87.4% (R3・県) ^{※2}	95%以上 ※県と同様の目標値

※1：学校保健統計調査における宮城県
※2：3歳児歯科健康診査における宮城県の値

その他の指標

指標	現状値(R4)	目標値(R12)					
野菜を目標量以上 食べている者の割合増加	青・壮年期	1.8%	5%				
	働き盛り	4.4%	8%				
	高齢期	4.1%	10%				
	中2	7.4%	10%				
	小5	6.7%	10%				
	3歳	6.7%	10%				
主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事 をとっている者の割合増加	青・壮年期	19.3%	35.8%	85.2%	25%	40%	90%
	働き盛り	朝 24.4%	昼 30.4%	夕 83.2%	朝 30%	昼 35%	夕 85%
	高齢期	55.5%	28.5%	81.3%	60%	40%	85%
塩分を控えた食事 をとっている者の割合増加	青・壮年期	35.8%	45%				
	働き盛り	48.0%	60%				
	高齢期	73.2%	75%				
	中2	56.8%	60%				
	小5	43.3%	45%				
3歳	57.8%	60%					

岩沼市健康福祉部健康増進課（令和8年3月）

〒989-2480 宮城県岩沼市桜一丁目6番20号
TEL:0223-23-0410 FAX:0223-22-1315



第4期 岩沼市食育推進行動計画

概要版

2025～2030年度

楽しく おいしく 安心できる
食生活をめざそう



あなたの食育度
チェック!

- 毎日、朝ごはんを食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている
- 家族や仲間と楽しく食事をしている
- 地元でとれた農産物を食べている
- 適正な食事量を心がけている
- 食品の成分表示を参考になっている
- 塩分を控えた食事をしている



*全てあてはまればあなたも食育の達人です!

岩 沼 市

食をめぐる現状と課題

市では令和4年度に実施した健康意識調査の結果及び関連した保健統計資料を基に、計画を作成しました。そこで明らかになった4つのライフステージに応じた課題を参考に、自分の食生活を振り返りましょう。

ライフ ステージ

現状と課題

子ども

(0～17歳)

- 肥満傾向の子どもの割合
… 3歳児**3.3%**、小学生**13.8%**、中学生**12.6%**
- むし歯の保有率
… 3歳児13.1%、小学生59.9%、中学生36.4%
- 朝食を毎日食べない子どもの割合
… 3歳児3.3%、小学生12.2%、中学生11.9%(増加傾向)
- 週1回以上ファストフードを利用する子どもの割合
… 3歳児24.4%、小学生18.3%、中学生16.5%(増加傾向)

全国平均
より高い



青・壮年期

(18～39歳)

- 健康診査項目/HbA1c(血糖)
… 要指導26.8%、要医療1.5%(増加傾向)
- 1日に食べる野菜料理の量が3皿以上の人の割合
… 男性19.7%、女性30.0%
- 朝食を毎日食べない人の割合
… 男性**45.5%**、女性**32.8%**
- 塩分を控えた食事をとっている人の割合
… 男性21.2%、女性44.5%

すべての
世代の中で
一番高い



働き盛り世代

(40～64歳)

- 健康診査項目/LDLコレステロール
… 要指導23.9%、要医療25.3%
- 肥満者(BMI25以上)の割合
… 男性**44.8%**、女性**28.0%**
- 1日に食べる野菜料理の量が3皿以上の人の割合
… 男性21.1%、女性39.0%
- 朝食を毎日食べない人の割合
… 男性25.7%、女性13.5%
- 塩分を控えた食事をとっている人の割合
… 男性43.1%、女性51.8%

すべての
世代の中で
一番高い



高齢期

(65歳以上)

- 特定健診/後期高齢者健診
… 要指導 約33%、要医療 約65%(増加傾向)
- 低栄養傾向(BMI20.0以下)の割合
… 男性**9.7%**、女性**21.0%**
- 主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合
… 朝食55.5%、昼食28.5%、夕食81.3%
- 朝食を毎日食べない人の割合
… 男性6.8%、女性4.3%

低栄養予防で
目指せ健康長寿



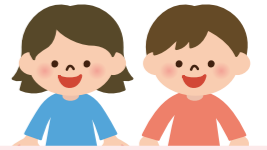
食をめぐる今後の取り組み

それぞれの〈できること〉を参考に、よりよい食生活を心がけましょう。

今後の取り組み

基本目標

- ①栄養バランスの取れた健康的な食事を楽しく食べよう
- ②「育てる・作る・食べる」(食育)をとおして食に興味を持とう



わたしができること

- 3食しっかり食べる
- 自分のからだに合った食事量を知る
- よく噛んでゆっくり食べる
- 料理の手伝い等をとおして食事について興味を持つ

みんなのできること

- 会話をしながら楽しくごはんを食べる
- おやつは時間や量を決めて出し、食べすぎないように声をかける
- 買い物や料理をとおして、食について子どもと一緒に考える

基本目標

- ①栄養バランスの取れた食事をしよう
- ②野菜料理を取り入れ、適塩を心がけよう
- ③毎日朝食を食べよう



わたしができること

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- 毎食1品野菜料理を食べる
- 単品でも良いので、朝食は必ずとるように心がける

みんなのできること

- 身近な人と、食事バランスや食事量を確認したり、声を掛け合ったりする
- 野菜を使った料理や減塩料理を家族で一緒に作る
- 家族みんなで早寝早起きを心がける

基本目標

- ①自分の食生活を振り返り、バランスの取れた飲食に取り組もう
- ②毎日の食生活で適塩を心がけよう



わたしができること

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- 適正な食事量を知る
- 適正な食塩摂取量を知る
(1日男性7.5g未満、女性6.5g未満)

みんなのできること

- 家族の適正な食事量を知る
- 家族のために、減塩を意識した料理を作る
- 家庭や職場、地域で、減塩の調理方法などを情報交換する

基本目標

- ①1日3食いろいろな種類のものを食べよう
- ②低栄養予防を意識した食事をとろう



わたしができること

- 健康のために、毎日同じくらいの時間に食事を3食とる
- 食事は主食、主菜、副菜をそろえる
- 肉・魚などのたんぱく質をとる

みんなのできること

- 食事やレシピについて情報交換する
- 食事をきちんととっているか、声を掛け合う
- 誰かと一緒に食べる機会をつくる