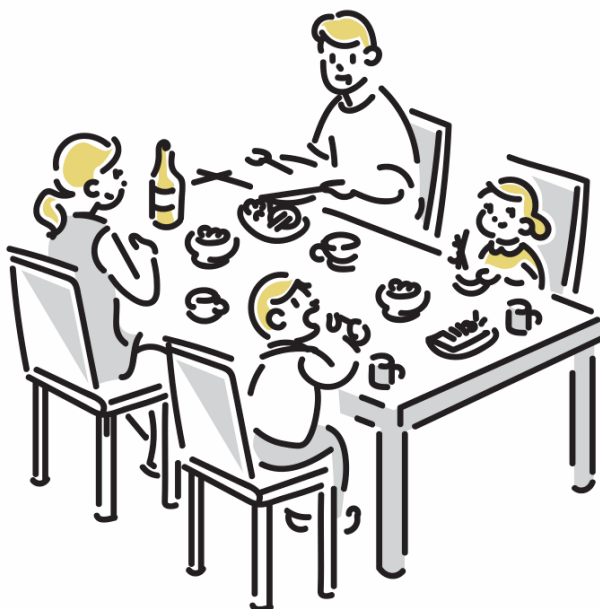


第 4 期 〈令和7～12 年度〉

岩 沼 市 食 育 推 進 行 動 計 画

楽しく おいしく 安心できる
食生活をめざそう



岩 沼 市

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	1
3. 計画の期間	2
4. 計画とSDGsの関係	3

第2章 岩沼市の健康を取り巻く状況と課題

1. 市民の食をめぐる現状と課題	4
2. 健康意識調査からみえる市民の食生活と課題	8

第3章 第3期岩沼市食育推進行動計画の評価

1. 第3期計画の取り組み（令和2～6年度）	18
2. 第3期計画の評価	21
3. ライフステージごとの自助・共助・公助の目標達成状況	22
4. 達成状況のまとめ	24

第4章 第4期計画の基本方針と目標

第5章 食育推進の展開

1. ライフステージに応じた食育推進の展開	
Ⅰ. 子どもの食育（0～17歳）	26
Ⅱ. 青・壮年期の食育（18～39歳）	29
Ⅲ. 働き盛り世代の食育（40～64歳）	33
Ⅳ. 高齢期の食育（65歳以上）	36

第6章 食育推進体制

1. 計画の推進体制	39
2. 関係機関等の役割	39
3. 評価指標一覧	42

資 料 岩沼市内の食に関連した取り組み事例

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

私たちが生きていくうえで、「食えること」は欠かせないものです。食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」と位置付けるとともに、「様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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」としています。

岩沼市では国の「食育推進基本計画」、宮城県の「宮城県食育推進プラン」と整合性を図りながら、平成21年度に食育推進行動計画（第1期）を策定し、そこから第2期、第3期と、ライフステージ毎の課題に応じた食育の取組を推進してきました。

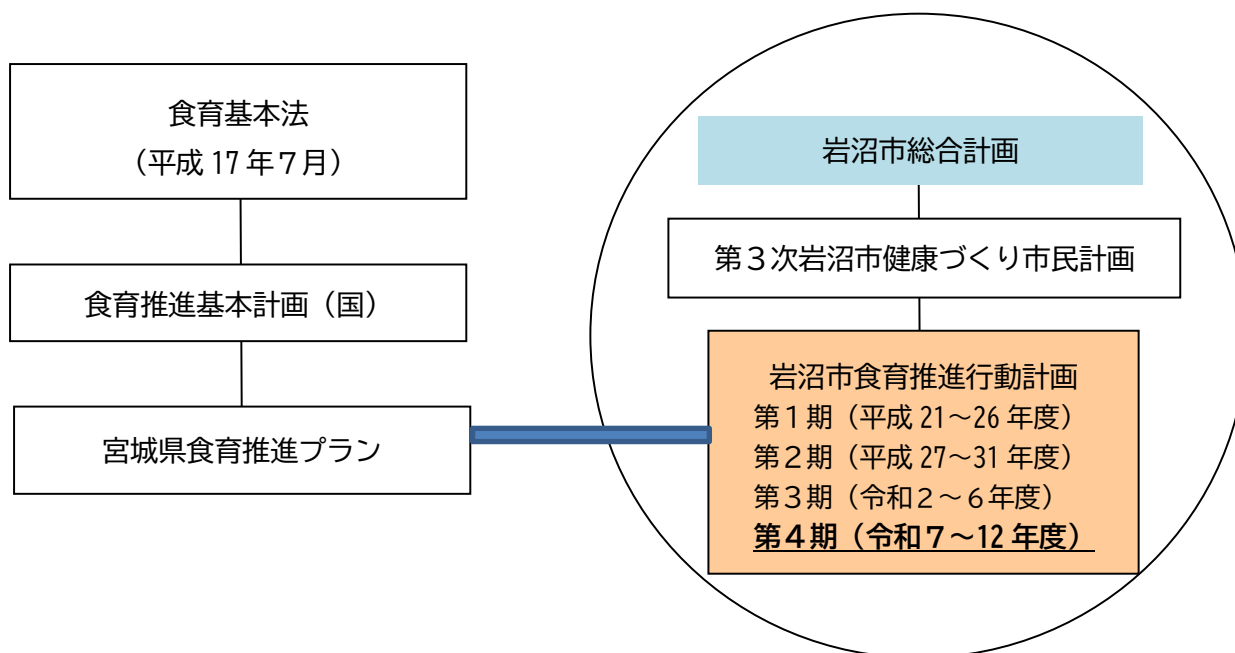
しかしながら、世帯構造の変化やライフスタイルの多様化、少子高齢化の進展など、市民を取り巻く社会環境の変化に加え、近年の新型コロナウイルス感染症の流行により活動の制限や誰かと食事をする機会の減少など、食をめぐる環境も大きく変化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。

こうした状況を踏まえ、第3期計画の取組の成果や課題を検証した上で、市民一人ひとりが主体的に食育に取り組み、健全な食生活を実現できるよう、第4期計画を策定するものです。

2. 計画の位置づけ

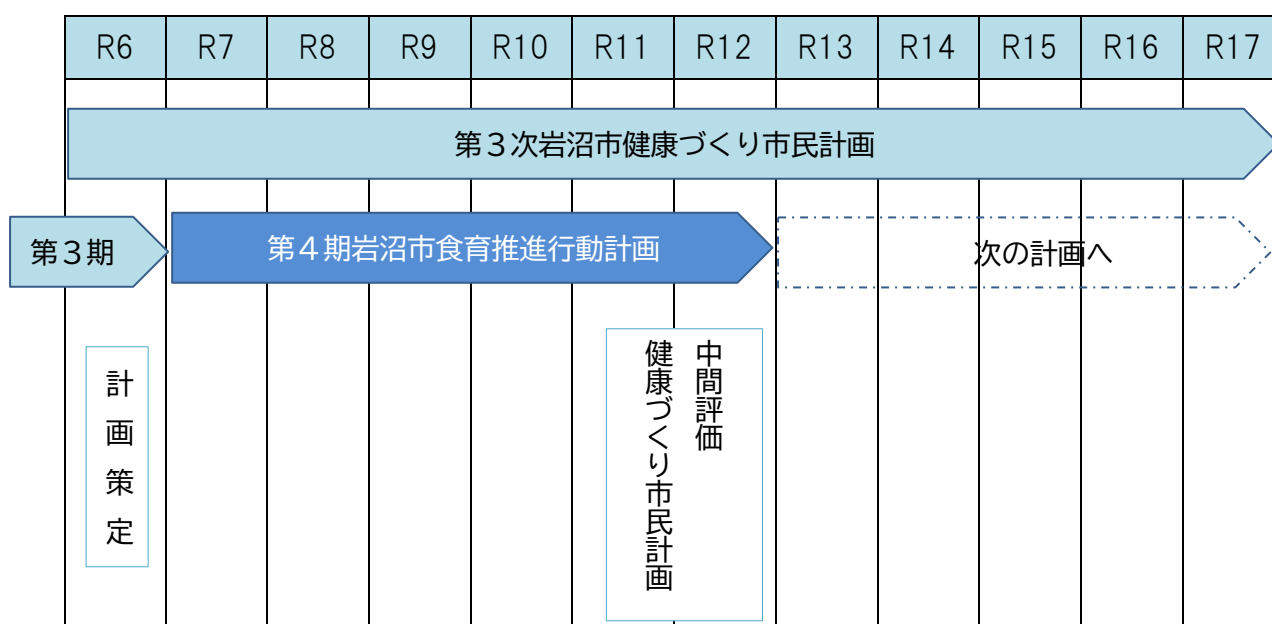
本計画は、食育基本法第18条第1項の市町村食育推進計画として位置づけ、国の食育推進基本計画及び宮城県食育推進プランとの整合性を図りながら、食育を推進するための行動計画として策定、推進するものです。

また、令和6年3月に策定された「第3次岩沼市健康づくり市民計画」における「栄養と食生活」分野の行動指針として、子どもから青壮年期、働き盛り世代、高齢期に至るまで間断なく食育が推進できるよう、ライフステージ別に「自助」「共助」「公助」の考え方にに基づき、具体的な取組を示しています。



3. 計画の期間

本計画は、令和 7 年度から令和 12 年度までの 6 年間の計画とし、目標の達成状況の評価や社会情勢の変化などに応じて、必要な見直しを行います。



4. 計画とSDGsの関係

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、平成 27 年（2015 年）9 月の国連サミットで採択された「令和 12 年（2030 年）までに、誰一人取り残さない持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標」のことで

17 のゴールと 169 のターゲットから構成され、発展途上国のみならず先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものであり、本計画においてもその方向性を踏まえ、施策を推進することにより、SDGs に掲げられた関連するゴール達成への寄与を図ります。



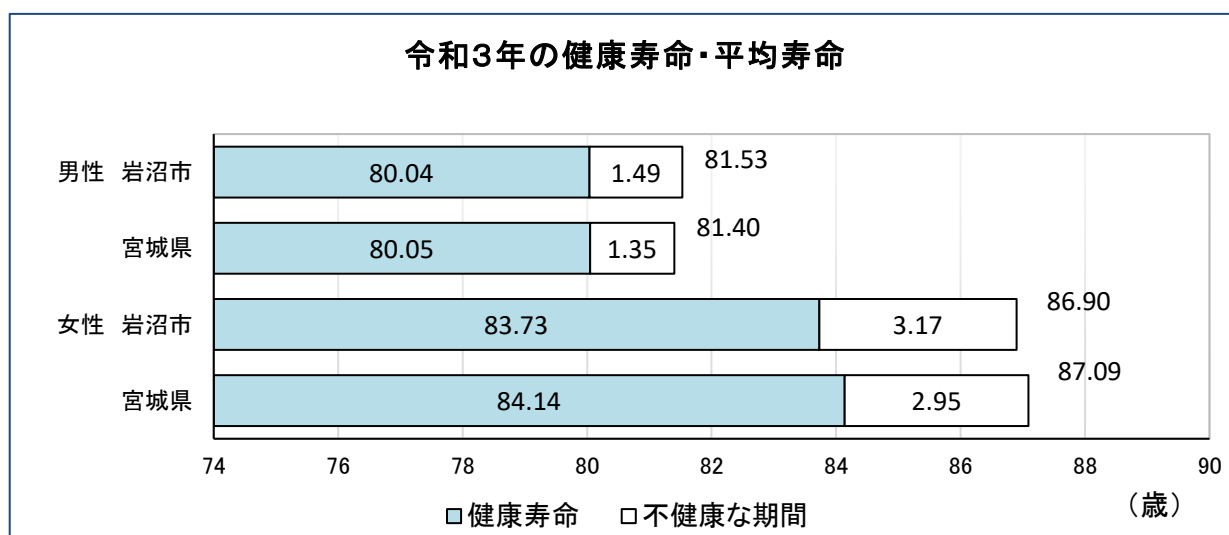
第2章 岩沼市の健康を取り巻く状況と課題

第2次岩沼市健康づくり市民計画（2014～2023年度）の最終評価を目的として、令和4年10、11月に、市内居住の20歳以上の男女2,000人及び市内の3歳児と小学5年生・中学2年生の保護者を対象に健康意識調査を実施した結果及び関連した保健統計資料等を基に、市民の食をめぐる現状と食に関連する健康上の課題を整理します。（※健康意識調査の回答割合は、小数点以下第2位を四捨五入して表記しており、表記上の数値の合計が100%にならない場合があります。）

1. 市民の食をめぐる現状と課題

（1）健康寿命・平均寿命

令和3年の健康寿命と平均寿命を宮城県と比較すると、男性は平均寿命81.53歳、健康寿命80.04歳で、県平均より平均寿命は長いものの不健康な期間が長く、健康寿命が短くなっています。女性は平均寿命86.90歳、健康寿命83.73歳と、共に県より短くなっています。

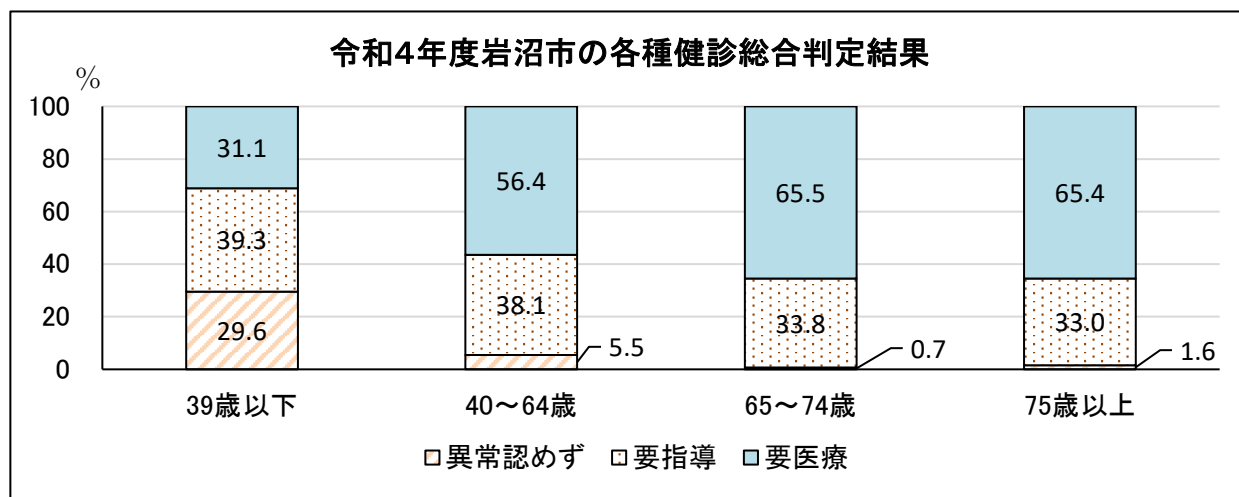


資料：令和5年度版データからみたみやぎの健康

(2) 健診からみえる市民の健康状態

① 各種健診の受診状況

令和4年度の特定健康診査（岩沼市国民健康保険加入者 40～74 歳対象）の受診率は 43.8%、基本健診（39 歳以下対象）は 14.3%、後期高齢者健診（75 歳以上対象）は 22.2%にとどまっています。健診の総合判定は、特定健診のうち 40～64 歳で要指導 38.1%、要医療 56.4%、65～74 歳で要指導 33.8%、要医療 65.5%、後期高齢者健診で要指導 33.0%、要医療 65.4%という結果でした。また、39 歳以下の若い世代における要指導の割合は 39.3%でした。

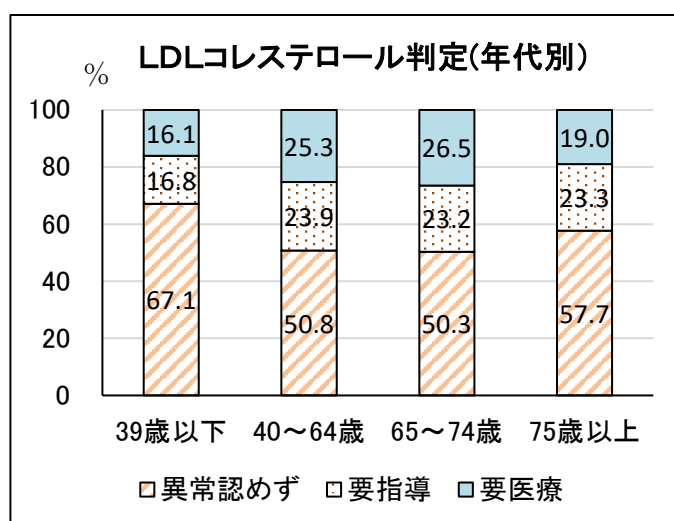
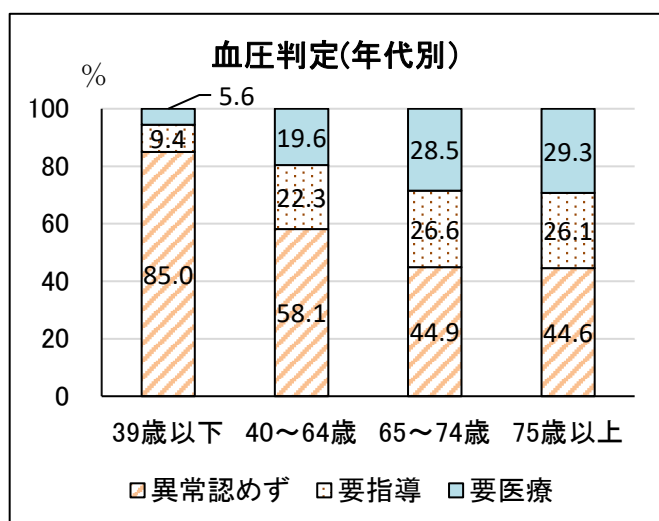


② 検査項目別判定結果

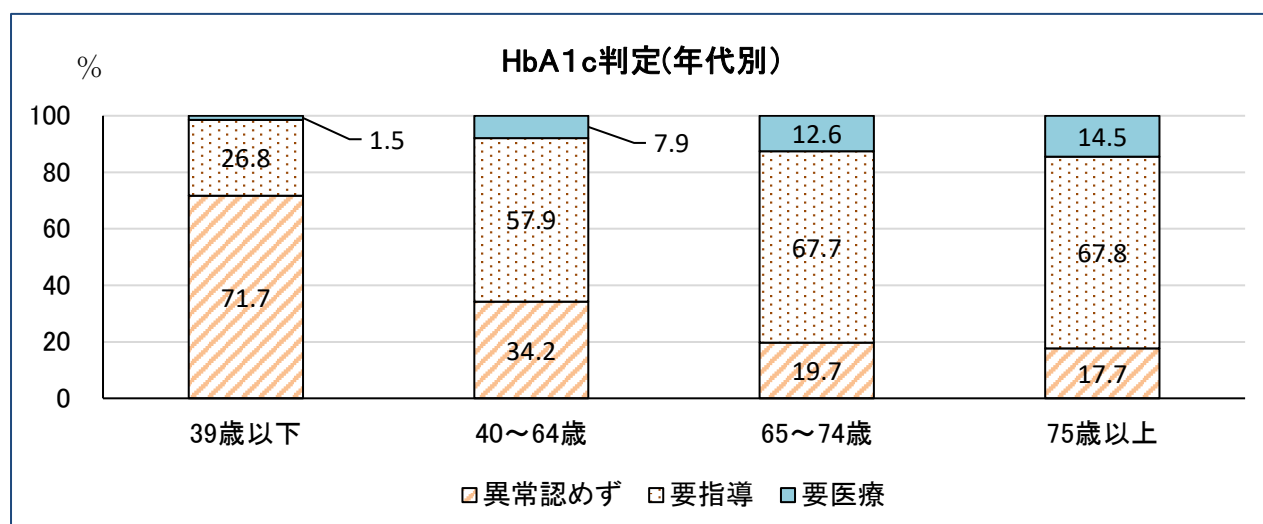
各種健診の血圧判定結果からは、要医療の割合が 39 歳以下で 5.6%、年齢が上がるにつれて増加し、65 歳以上では約 3 割と高くなっています。

LDL コレステロールの判定結果からは、40～64 歳、65～74 歳で要指導、要医療の割合が約半数、そのうち要医療が 25%前後と高くなっていました。

＜令和4年度 岩沼市各種健診における検査項目別判定結果＞

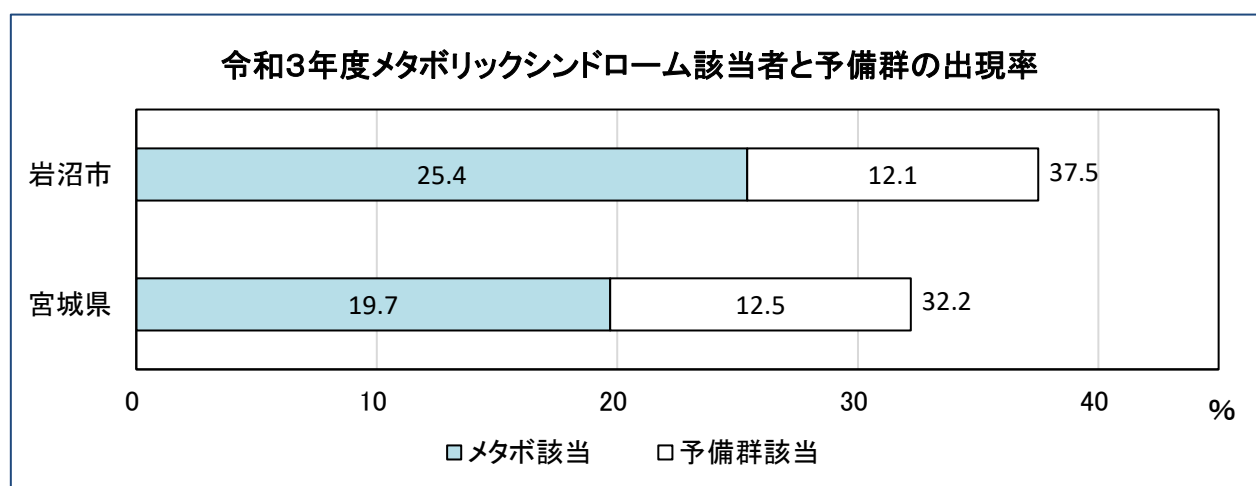


HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー、血糖のコントロール指標のこと）の判定結果からは、40代以降で要指導、要医療の割合が一気に増加し、糖尿病予備群が多くなっている状況です。



③ メタボリックシンドローム該当者と予備群の出現率

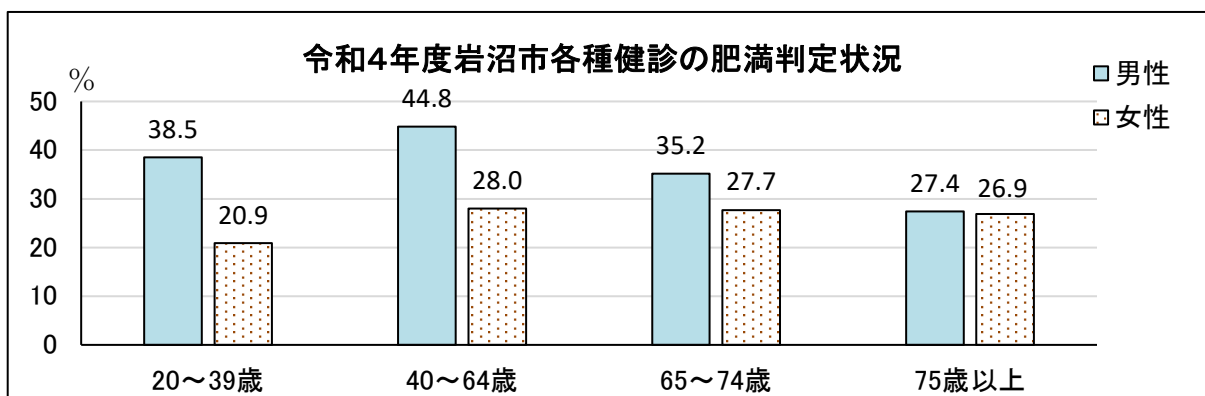
特定健診（40～74 歳）においてメタボリックシンドローム該当者の出現率は 25.4%で県平均を上回り、予備群は 12.1%となっています。



（資料：令和5年度版データからみたみやぎの健康）

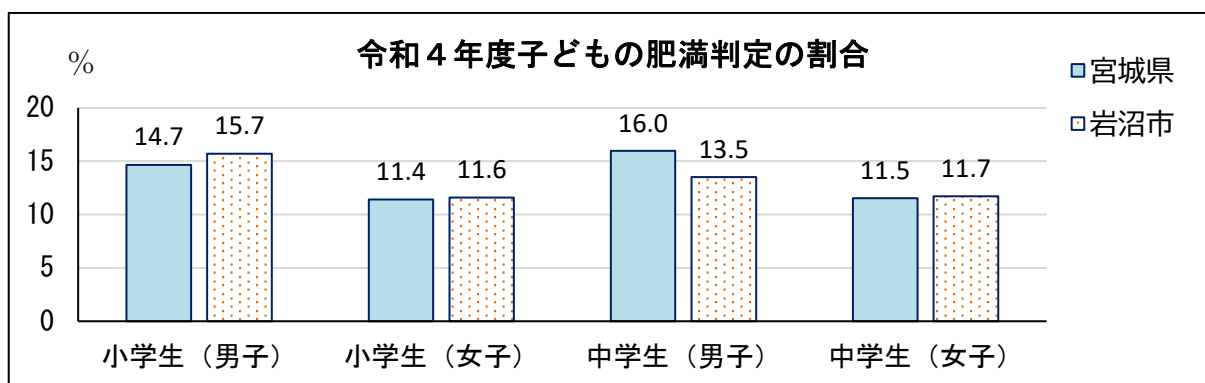
④ 肥満者

各種健診における肥満判定（BMI 値 25.0 以上）の結果から、20～74 歳では女性よりも男性の肥満割合が顕著に高い一方で、75 歳以上では男女の差が小さくなっています。特に 40～64 歳の男性で肥満判定が 44.8%と最も高くなっています。



＜子どもの肥満＞

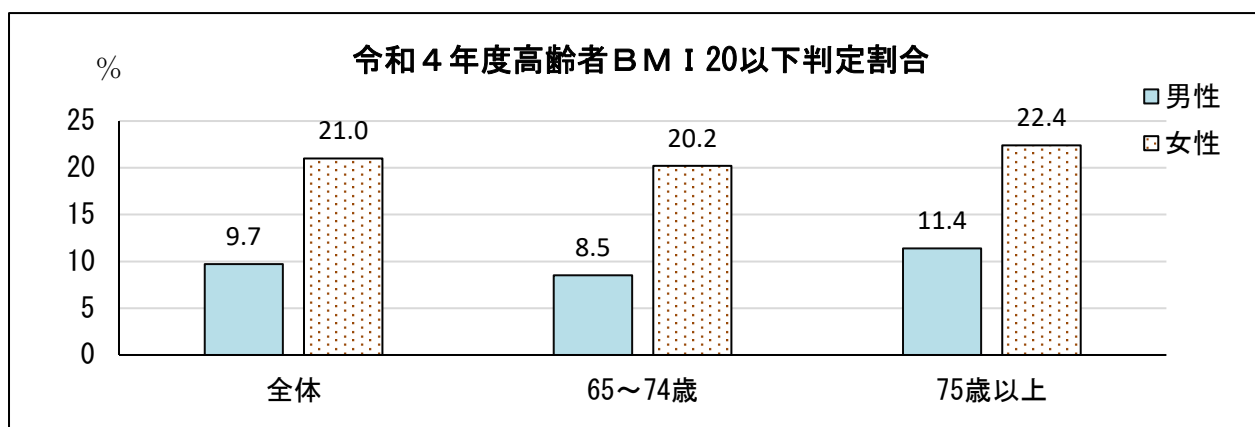
3歳児健診では、肥満判定の割合が3%台で推移しています。小学生は男子が15.7%と県より高く、女子は11.6%と県平均並み、中学生は男子が13.5%と県平均を下回っていますが、女子は11.7%と県平均並みです。



※判定基準(3歳:肥満度+15%以上、小中学生:肥満度+20%以上)

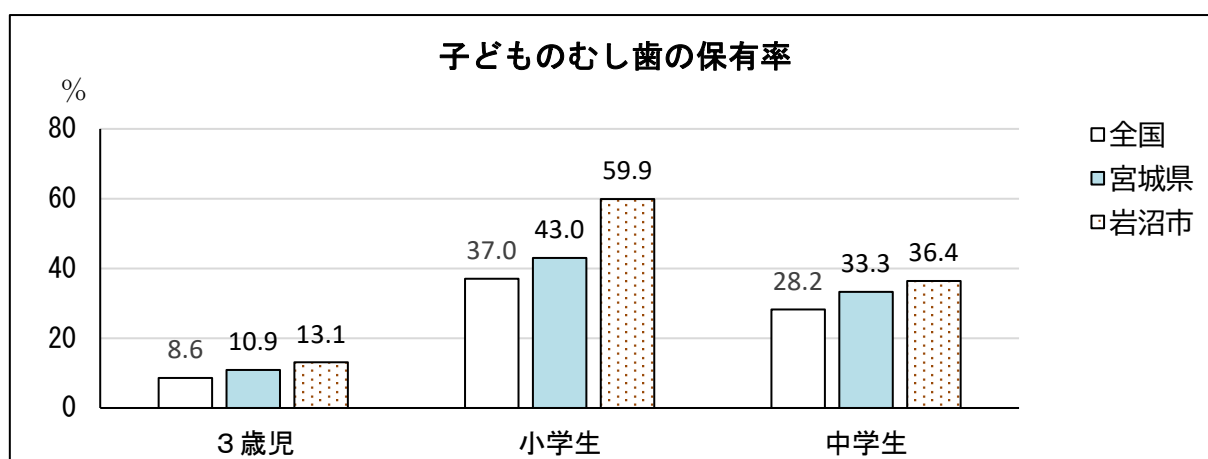
⑤ 高齢者の低栄養

総務省の人口統計（令和4年10月1日）によると、日本全体の65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合は29.9%と高齢化が進んでおり、超高齢社会となっています。岩沼市でも65歳以上の人口割合が、令和5年12月で28.0%となり、健康寿命の延伸が大きな課題となっています。令和4年度の特健健診および後期高齢者健診において、低栄養傾向を示すBMI20.0以下の割合は男性9.7%、女性21.0%でした。



⑥ 子どもの歯と口腔の健康

子どものむし歯の保有率は、3歳児 13.1%、小学生 59.9%、中学生 36.4%と宮城県平均値、全国平均値を上回っていました。むし歯の発生に影響を与えるおやつ状況については、おやつの時間を決めていない保護者（3歳児）の割合が 22.5%、1日3回以上おやつを与えている保護者（3歳児）の割合が 7.7%でした。



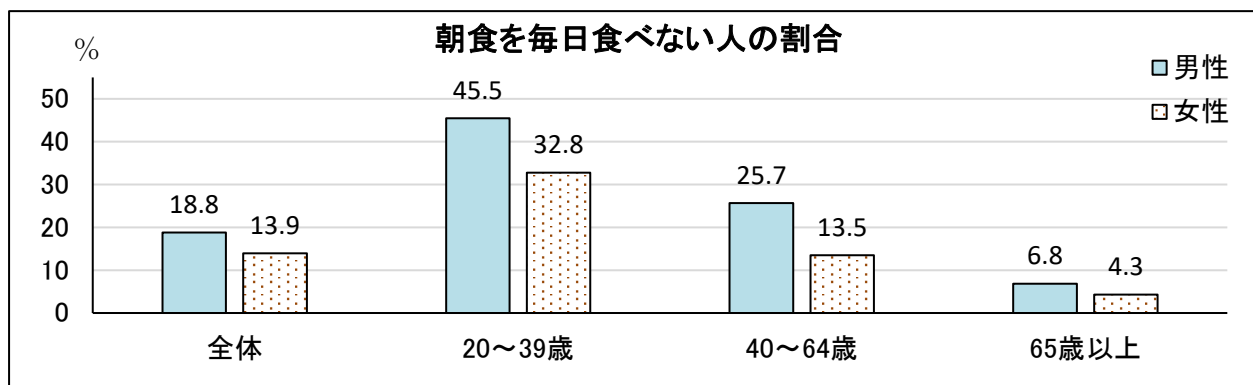
資料：令和4年度学校保健統計、宮城県歯科保健データ

2. 健康意識調査からみえる市民の食生活と課題

（1）朝食について

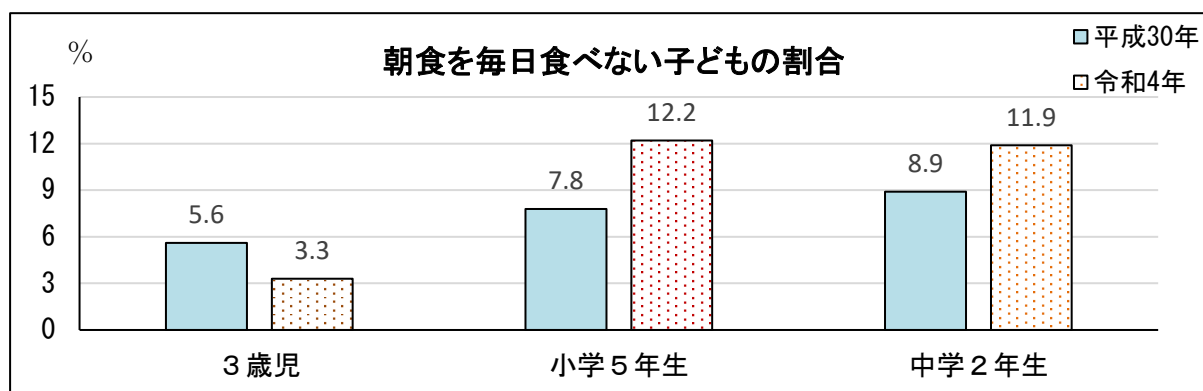
① 朝食を毎日食べない人

「朝食を毎日食べない」と回答した人の割合は、男性 18.8%、女性 13.9%となっています。年代別にみると、20～39歳の男性の欠食者の割合が 45.5%と前回調査比 20.4ポイント増で、全世代の中でも最も高くなっています。



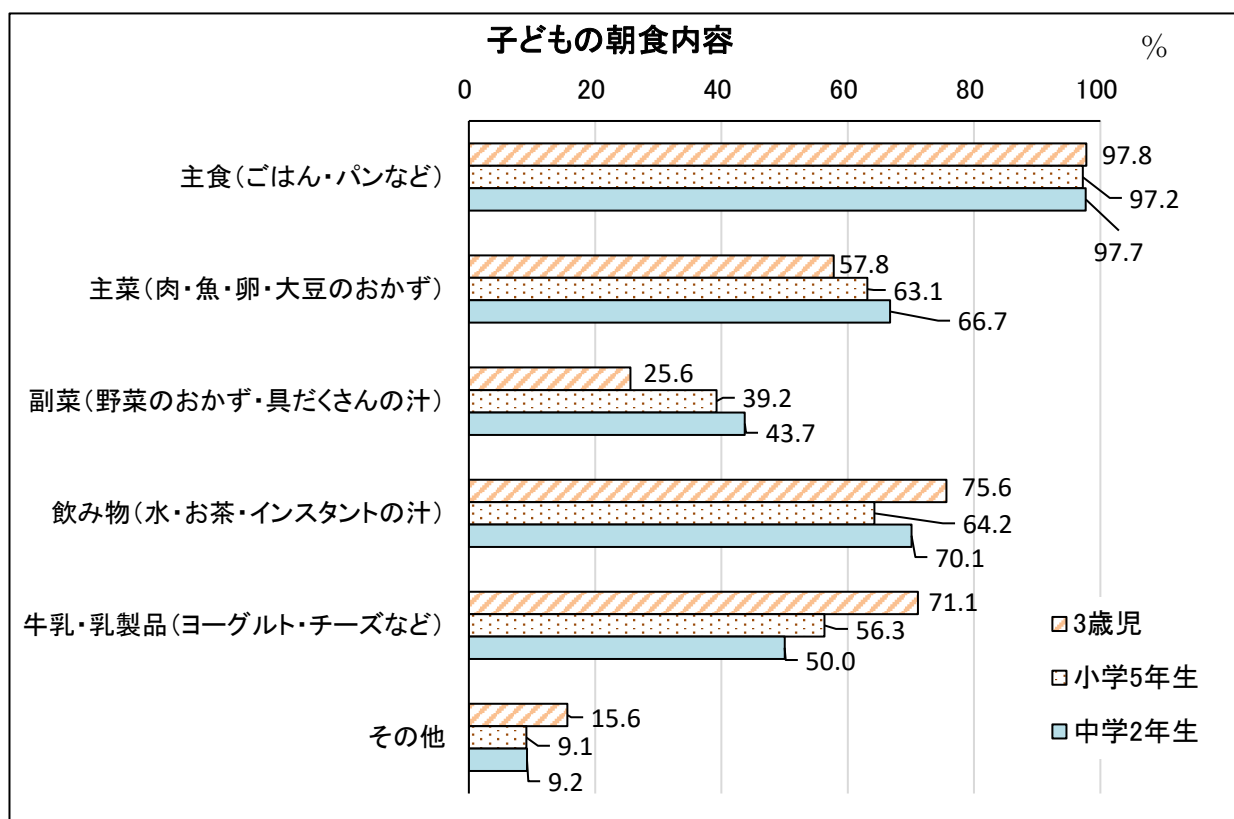
② 朝食を毎日食べない子ども

朝食を毎日食べない子どもの割合は、3歳児 3.3%、小学5年生 12.2%、中学2年生で 11.9%でした。小学校5年生、中学校2年生では前回調査よりも食べていない割合が増加しています。



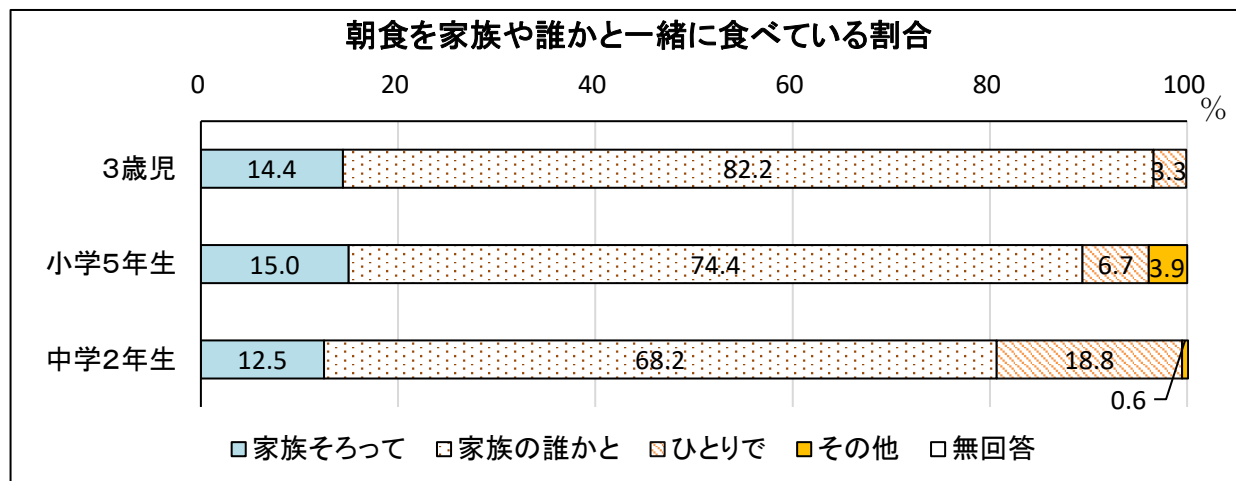
②-1. 子どもの朝食の内容

朝食を食べている子どものほぼ全員が朝食で「主食」をとっていましたが、「副菜」をとっている子どもの割合は前回調査を大きく下回り、特に3歳児では約 20 ポイント減少していました。



②-2. 朝食を家族や誰かと食べている「共食（きょうしょく）」

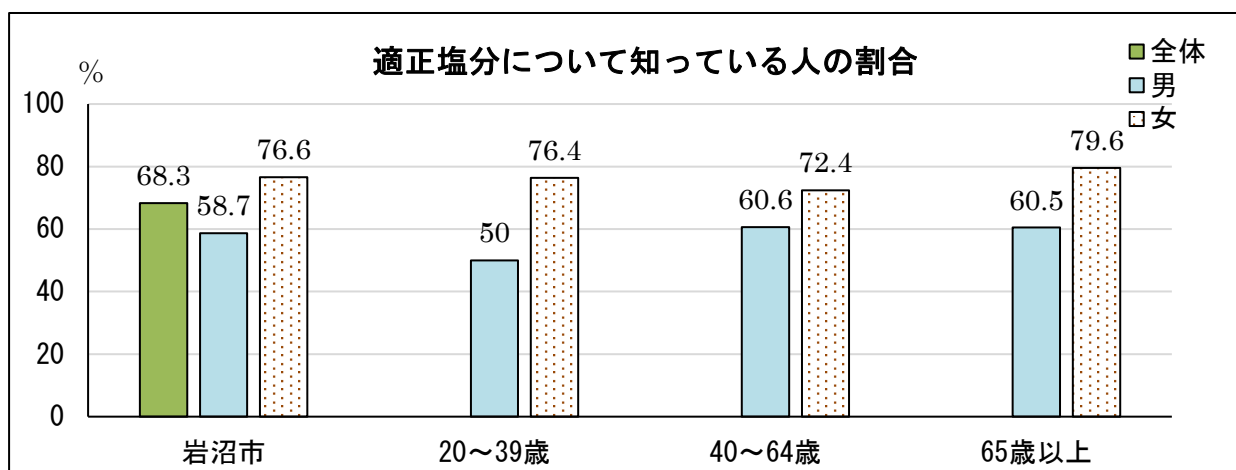
ひとりで朝食を食べている子どもは3歳児 3.3%ですが、小学5年生 6.7%、中学2年生 18.8%と、年齢が上がるにつれ増加しています。



(2) 食塩の摂取について

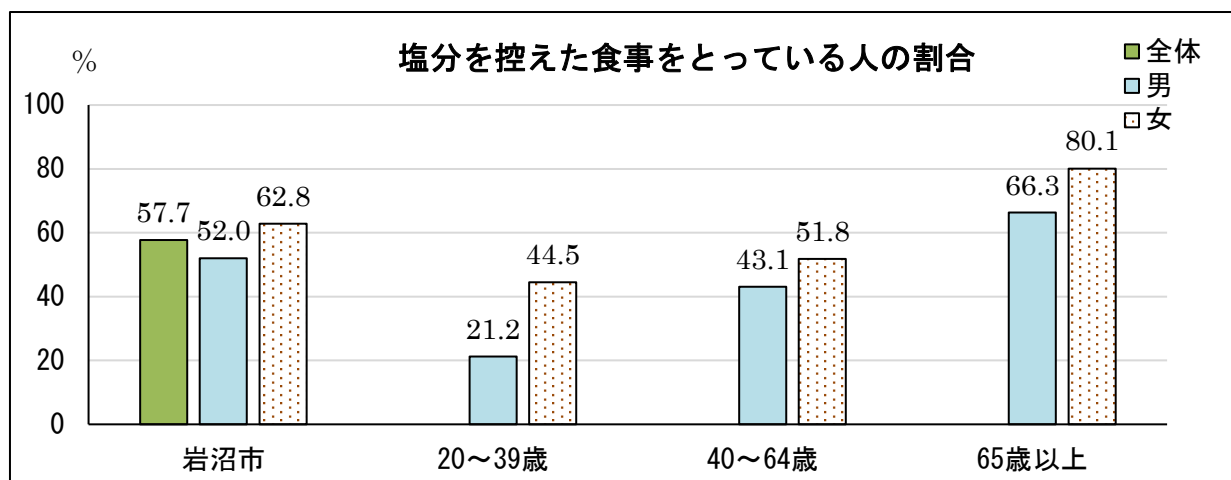
① 1日の食塩摂取目標量の知識

成人の1日の食塩摂取目標量（令和6年までの宮城県の目標値）が男性9g未満、女性8g未満であることを知っている人の割合は全体で44.1%でした。女性に比べて男性の認知度が各年代とも低くなっています。

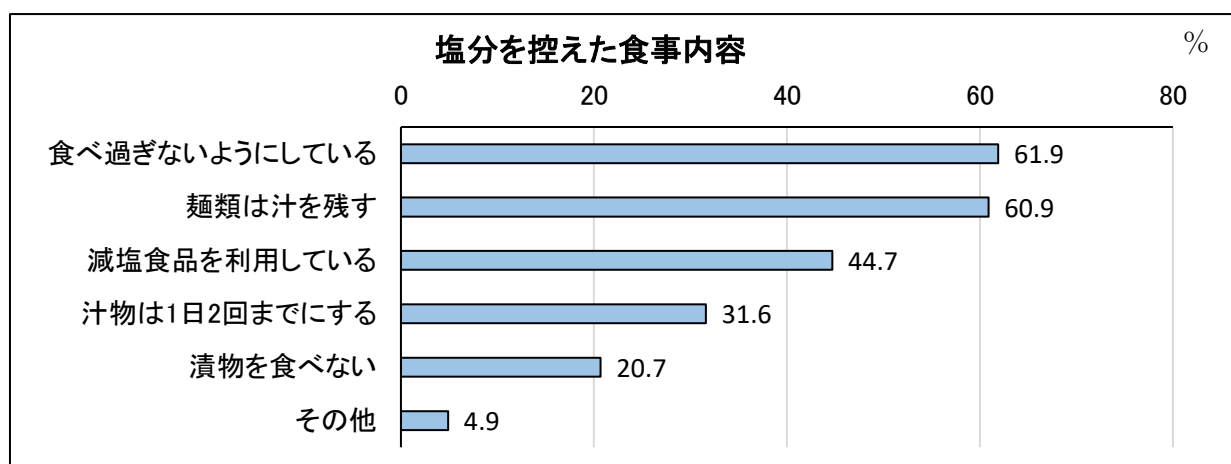


② 減塩状況

塩分を控えた食事をとっている人は、全体で57.7%と前回調査よりも18.5ポイント増加しています。年代別にみると20~39歳の男性では21.2%、65歳以上の女性では80.1%と年齢・性別で差が大きくなっています。

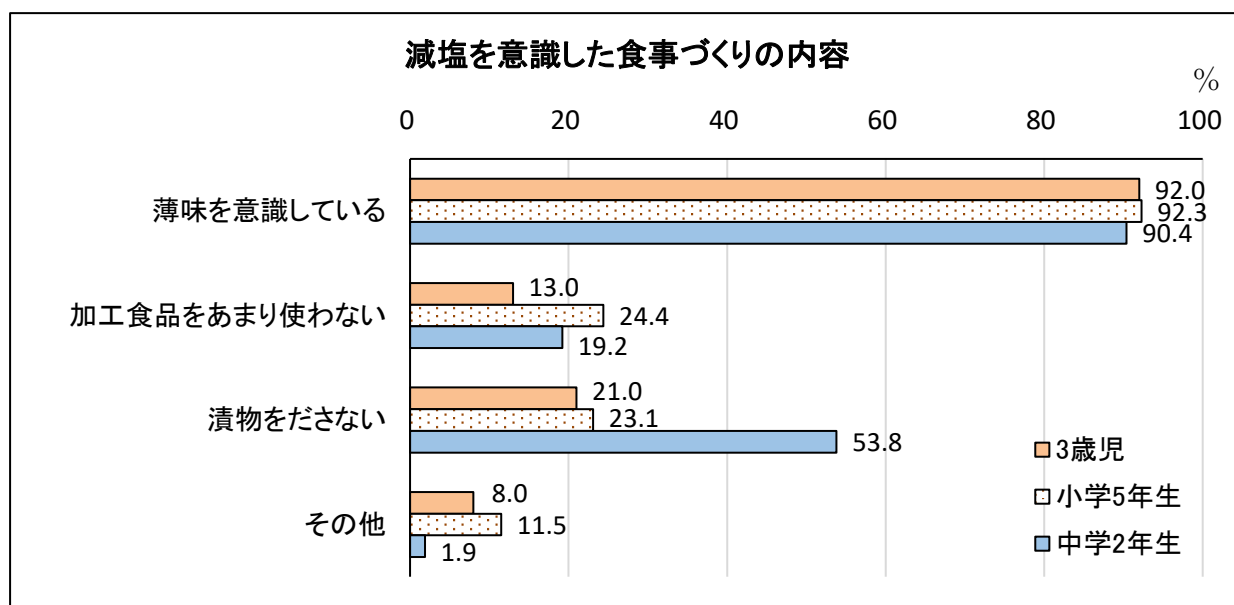


減塩の具体的な内容としては、「食べ過ぎないようにしている」61.9%、「麺類の汁を残す」60.9%、「減塩食品を利用している」44.7%でした。



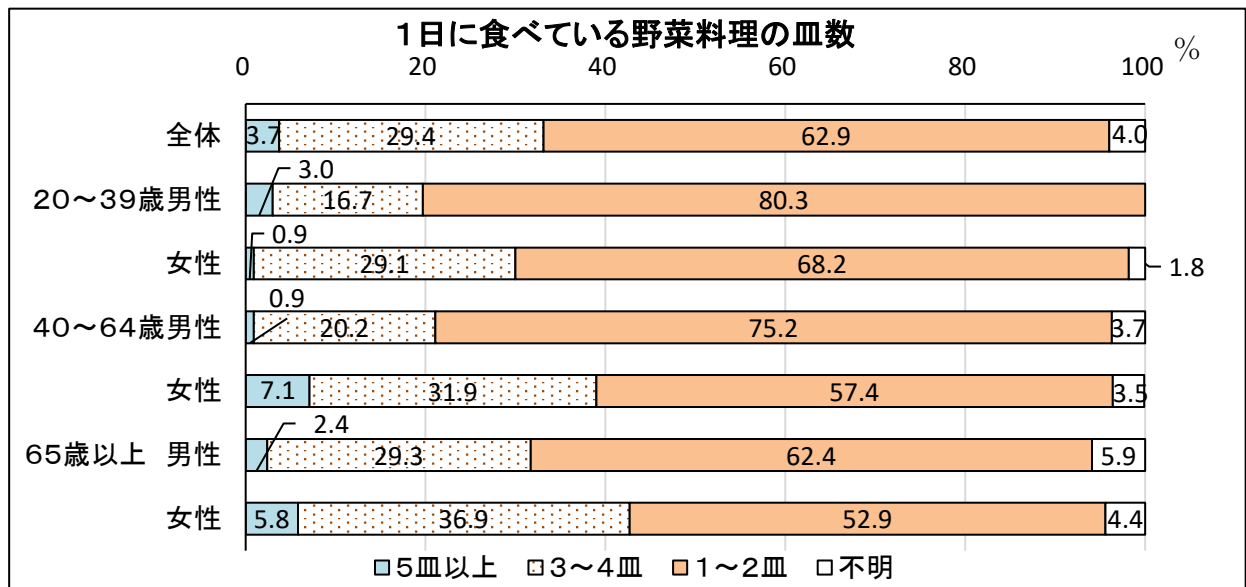
③ 減塩を意識した食事づくりをしている保護者

減塩を意識した食事づくりをしている保護者は3歳児 57.8%、小学5年生 43.3%、中学2年生で 56.8%でした。具体的な内容として、「薄味を意識している」保護者がおおよそ9割と大多数でした。



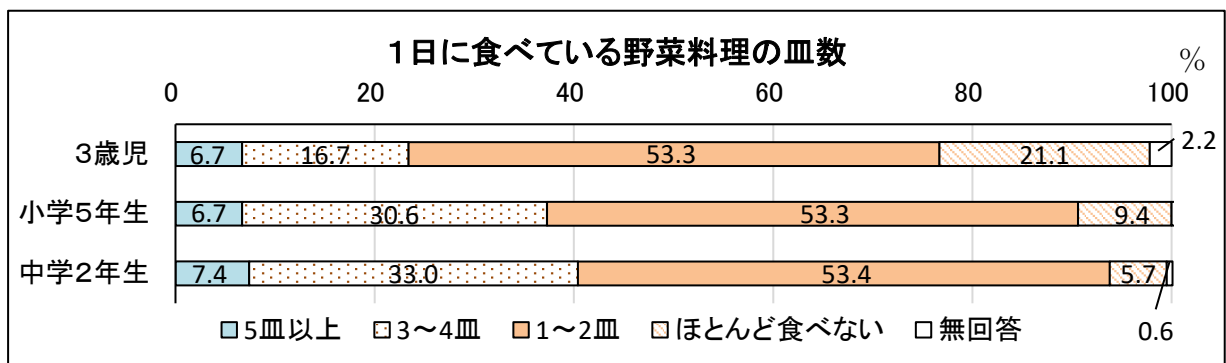
(3) 野菜の摂取量について

1日に必要な野菜摂取量 350g を知っている人は全体で 39.8%、男性が3割弱の認識に比べ、女性は5割程度と高くなっていました。また、1日に食べている野菜料理の皿数として、目標である「1日5皿以上」を食べている人は全体の3.7%にとどまっていますが、前回調査に比べ2ポイント程度増加していました。最も高かったのは「1日1～2皿」の人の割合で62.9%でした。特に20～39歳男性では8割を超えています。



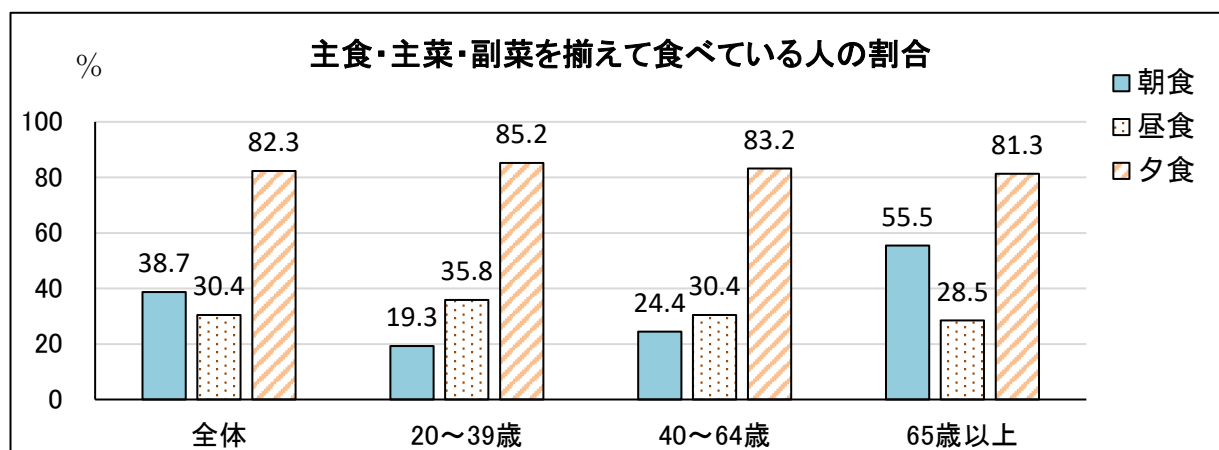
< 子どもの野菜摂取 >

「1日5皿以上」の野菜・野菜料理を食べている子どもは7%前後で前回調査より4ポイント程度増加していましたが、「1日1～2皿」が最も高く、3歳児と小学5年生 53.3%、中学2年生 53.4%でした。また、「ほとんど食べない」は3歳児で21.1%と前回調査よりも増加し、かつ小学校5年生、中学校2年生と比べて一番多い状況です。



(4) 栄養のバランスに配慮した食生活について

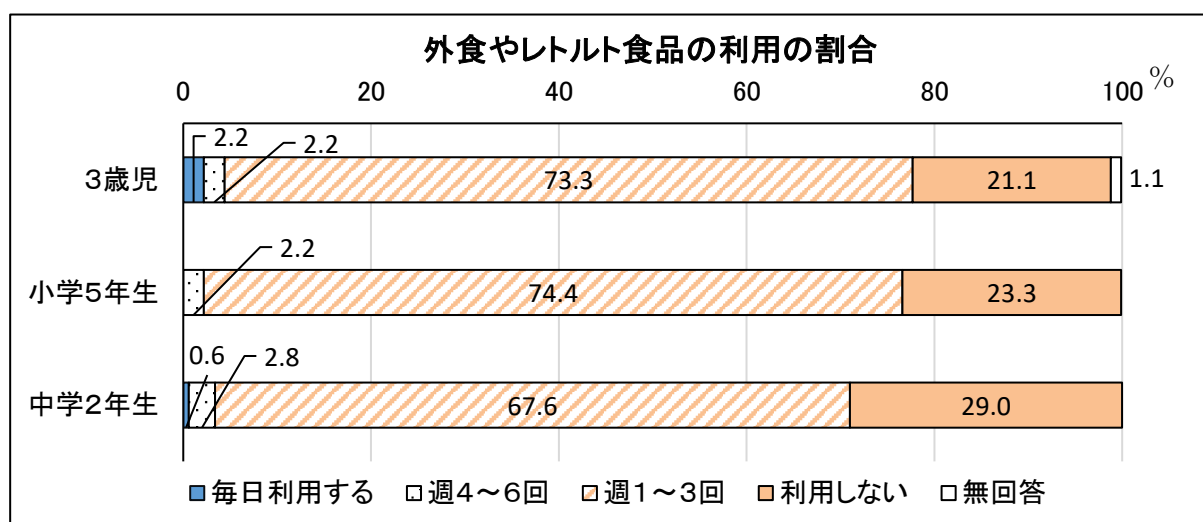
1日の中で、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べているのは夕食が82.3%と最も高く、朝食38.7%、昼食30.4%となっており、朝食は前回調査より10.6ポイント増加、昼食は12.2ポイント減少していました。朝食の栄養バランスについては年代が上がるにつれ、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合が高くなっていました。



< 子どもの外食やレトルト食品の利用 >

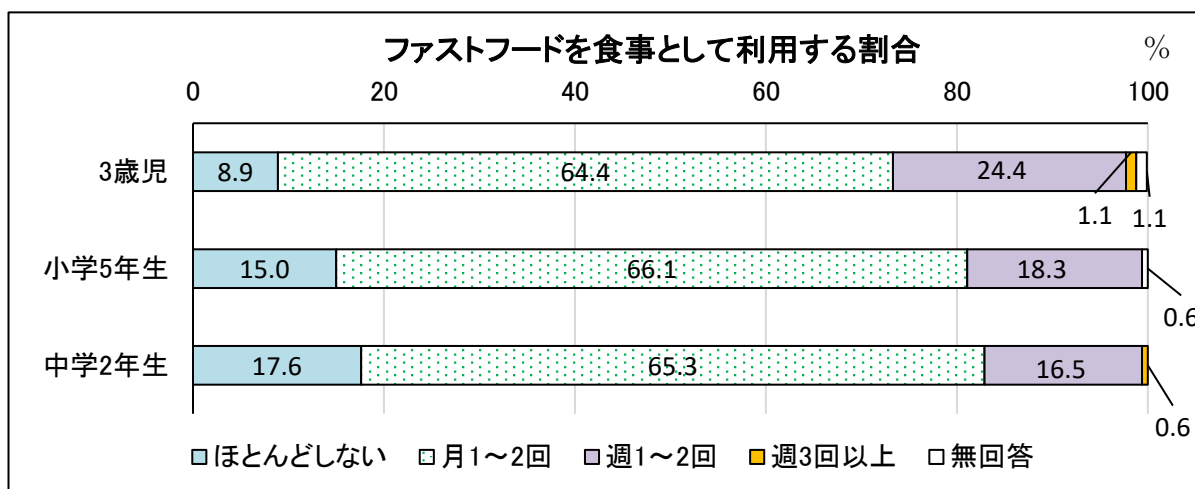
① 外食やレトルト食品の利用

外食やレトルト食品を週1～3回以上利用している家庭は、3歳児77.7%、小学5年生76.6%、中学2年生71.0%と高くなっていました。



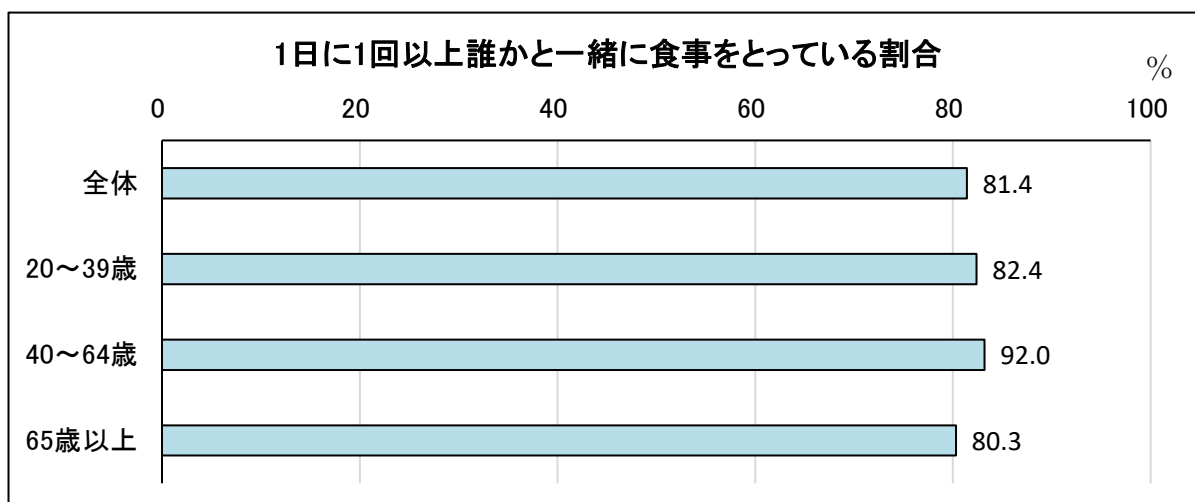
② 食事としてのファストフードの利用

外食、特にファストフードを食事として利用している子どもは、月1～2回利用が全体の7～8割程度、週1～2回以上の利用は、3歳児 25.5%、小学5年生 18.3%、中学2年生 17.1%となっています。



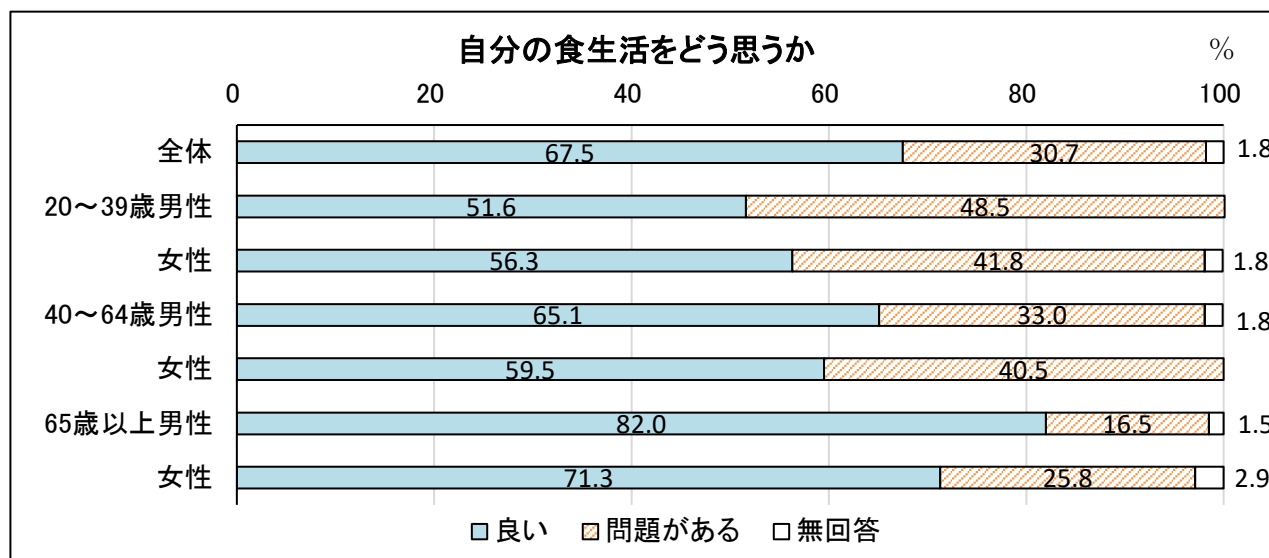
(5) 食事を家族や誰かと食べている「共食(きょうしょく)」について

1日の中で誰かと一緒に食事をしている人は全体の81.4%となっており、前回調査よりも10ポイント程度減少していました。年代別にみると65歳以上が最も低く80.3%となっていますが、前回調査より3.7ポイント増加しています。



（６）自分の食生活の意識について

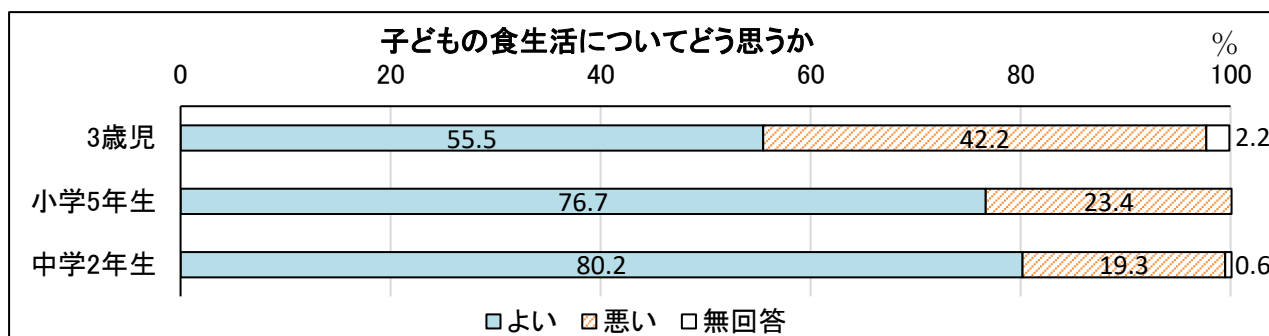
自分の食生活が良いと感じている人は全体で約６割、年代別では 65 歳以上で 7～8 割と高くなっていました。



自分の食生活に「問題がある」と答えた人のうち、今後どうしたいかについては「今のままでいい」が 9.6%、「特に考えていない」が 26.2%でした。

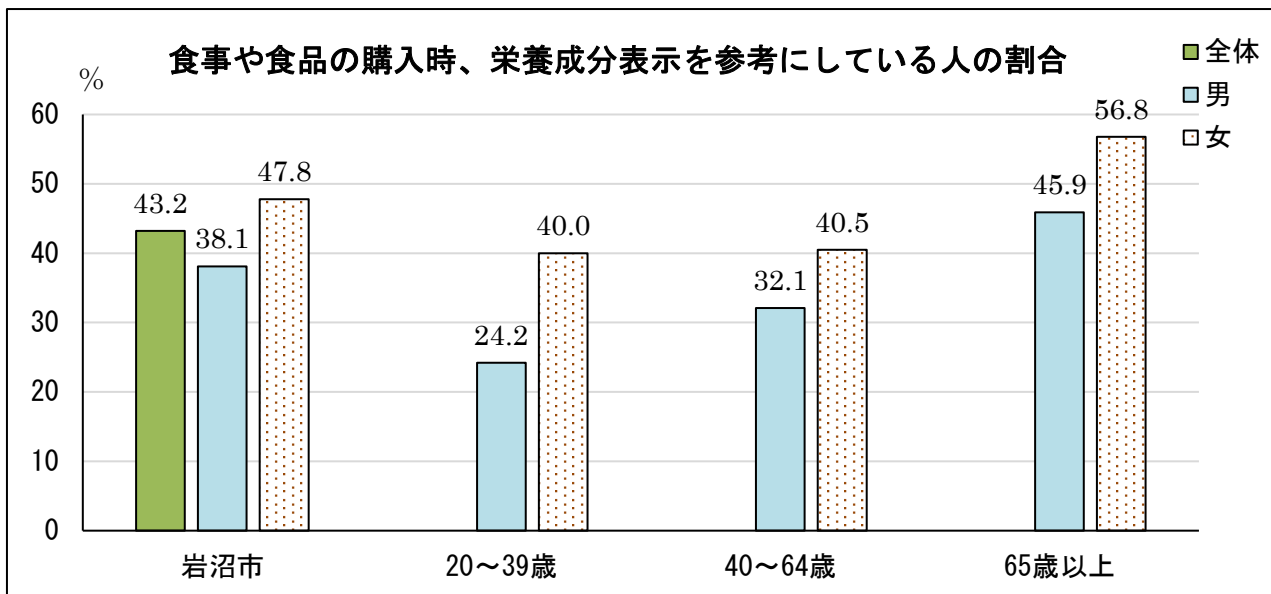
< 子どもの食生活について >

子どもの食生活について、「悪い」と回答した保護者は、3 歳児で 42.2%と最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向がみられました。理由はいずれの年代も「野菜不足」が最も高く、次いで「栄養のバランスが悪い」、3 歳児では「食べ過ぎ・少食」、小学生 5 年生と中学 2 年生では「菓子やジュース類が多い」の順になりました。



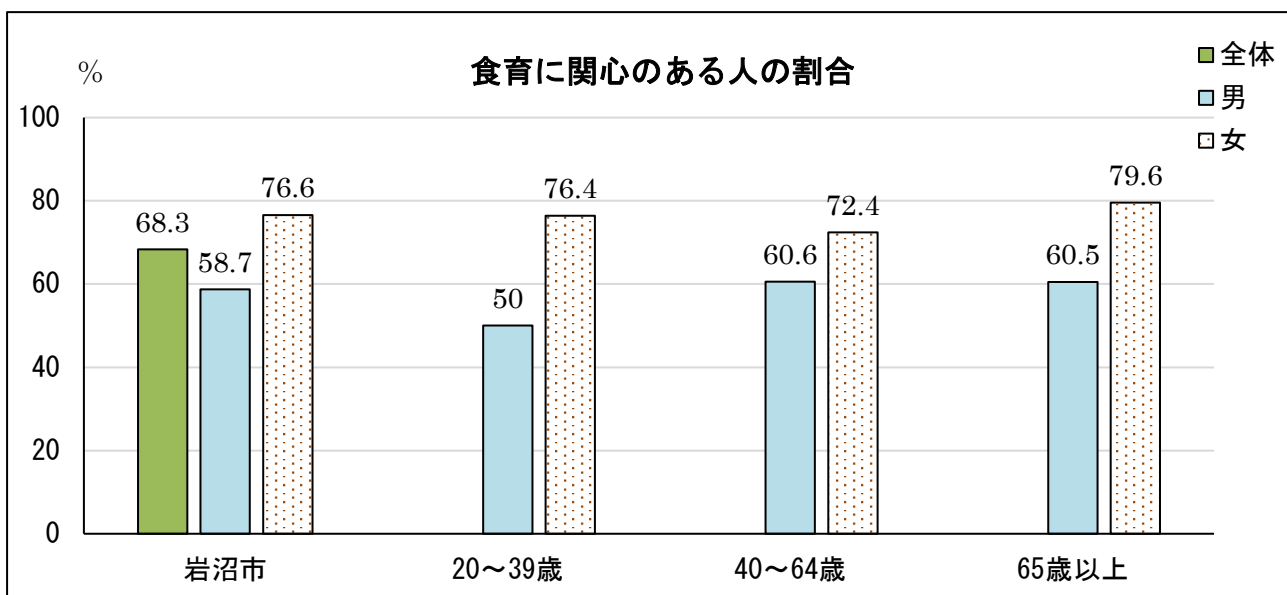
（７）栄養成分表示等の活用について

食事や食品の購入時に栄養成分表示を参考に行っている人の割合は、全体で 43.2%と前回調査から 11.2 ポイント増加しましたが、年代別、性別で見ると 20～39 歳男性が 24.2%と最も低くなっていました。



（８）食育への関心について

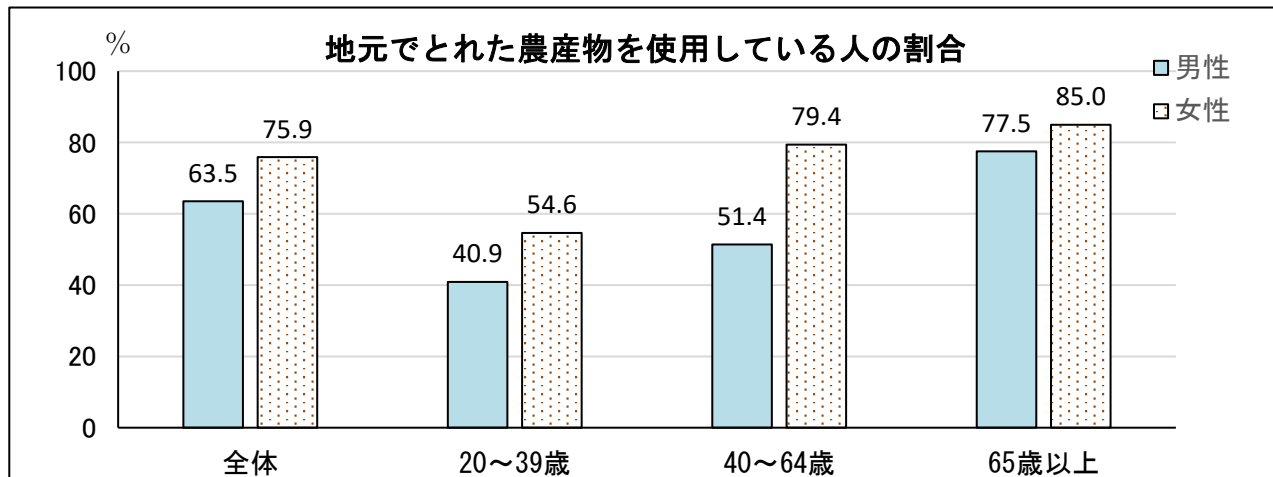
食育に関心がある人は、68.3%で前回調査より 1.4 ポイント減少していました。全国平均の 79.6%（農水省：令和 4 年度食育に関する意識調査）より低くなっていますが、65 歳以上の女性のみ前回調査より微増していました。



(9) 地産地消の取組について

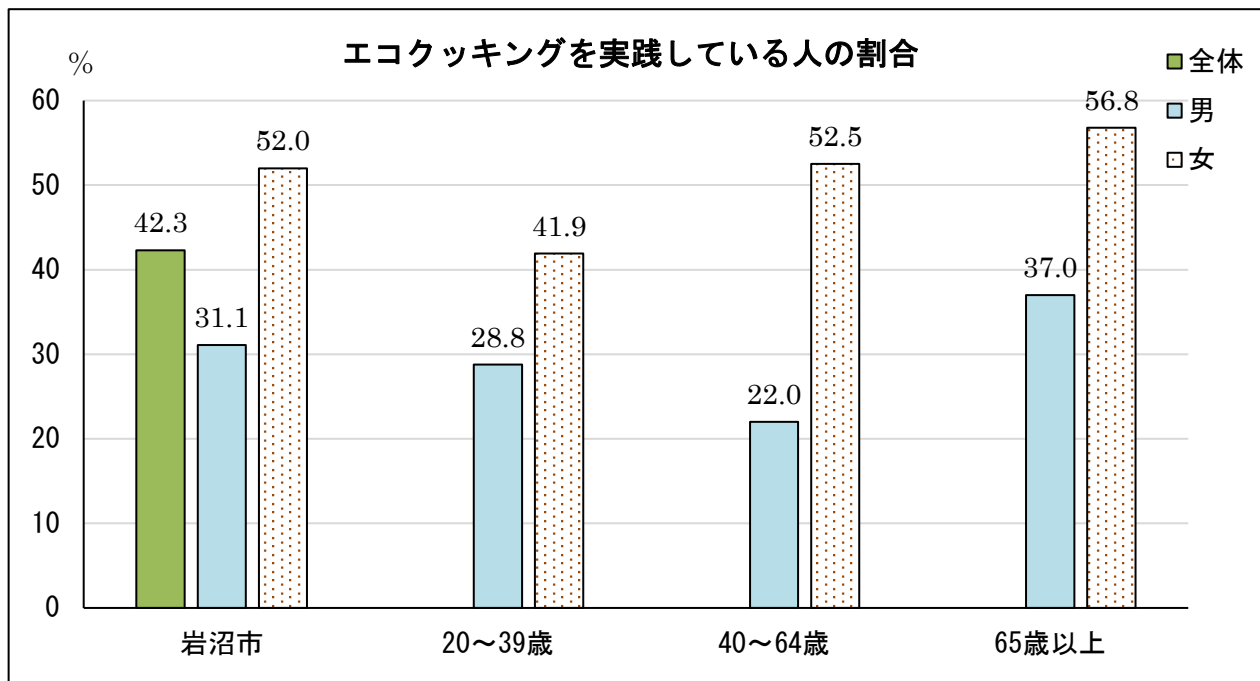
地元でとれた農産物を使用している人は男性 63.5%、女性 75.9%で、男性の割合が低くなっています。また、年代が上がるにつれ地産地消を実践する人の割合は高くなっています。

学校給食では地元産の野菜や農産物（令和5年度実績：宮城県産 45.2%、岩沼市産 12.5%）を提供しています。



(10) 環境に配慮した食行動への取組について

地球にやさしいエコクッキング（食べ物や水、ガス、電気などの資源を無駄にしない料理の仕方）を実践している人は全体で 42.3%と前回調査より 11.7 ポイント増加しました。男女で差がみられ、女性は各年代で 40～50%程度となり、男性よりも意識が高い傾向です。



第3章 第3期岩沼市食育推進行動計画の評価

1. 第3期計画の取り組み(令和2～6年度)

(1) いわぬま食育ウィークの実施(岩沼市食育推進連携事業)

毎年11月19日(いいしょくいくのひ)を含む1週間を「いわぬま食育ウィーク」として、市内各所で生活習慣病予防と地産地消を目的とした食育の取組を行いました。保育所等や小中学校の給食、保健センターや地域での料理教室等で、地元の野菜や果物を使った共通メニューを食べ、市内生産者の方や栄養士等の講話を通して野菜の働きと健康づくり、食を取り巻く環境について学びました。※R3年度のみ市制施行50周年に合わせ1ヶ月間実施。

年度	実施内容
各年 共通	「食育レター」「食育ポスター」を作成 市内保育所(園)等、市内幼稚園、小中学校、市役所、保健センター、 農村環境改善センター、ハナトピア岩沼、市内のスーパーに掲示
R2	○テーマ:「げんきアップ ～野菜をたべよう2～」 ○共通メニュー:鶏肉のみそネーゼ焼き、アップルサラダ、とろ～り白菜のホワイトスープ ○取り上げた地元の野菜:ミヤギシロメ(大豆)、白菜、りんご
R3	○テーマ:「いわぬま50周年アニバーサリー食育月間 いわぬまの食を知ろう」 ○共通メニュー:みやぎサーモンの特製オニオンソース、たまうら白菜鍋、 いわぬまライスヌードル&小松菜サラダ、岩沼産りんごゼリー ○取り上げた地元の食材:白菜、小松菜、きゅうり、鮭、米、りんご、ポポー
R4	○テーマ:「健康 come! かむ! よくかんで食べよう」 ○共通メニュー:いわぬま特製やきにく、こまつなとこんにゃくのかみかみあえ、 はくさいのふわたまみそしる ○取り上げた地元の食材:白菜、小松菜、りんご
R5	○テーマ:「なんだべ! いただきますな～! もったいないをへらそう」 ○共通メニュー:いぎなりおいしいさめカレーライス、 三陸産わかめのしゃきしゃきサラダ、岩沼産りんごゼリー ○取り上げた地元の食材:モウカザメ、しいたけ、りんご ○新規の取組み:学校でテーマに合わせた動画を作成し、各職域で動画を使用した食育を行った。
R6	○テーマ:「クローズアップ いわぬまの食」 ○共通メニュー:秋鮭の豆腐クリーム焼き、切干大根と小松菜のサラダ、 油麴入りあんかけ汁 ○取り上げた地元の食材:白菜、小松菜、大根、米、りんご ○新規の取組み:学校でテーマに合わせた動画を作成し、各職域で動画を使用した食育を行った。 テーマに合わせて協力してくださった農家さんへポスター配布



(2) 岩沼市広報、メディアを活用した食育推進および情報発信

エフエムいわぬまの番組「なるほど！！食育カレンダー」では、食に関する旬の話題を取り上げ、テーマ毎に様々な場所で行われている市内の食育の取組、栄養のポイントや健康管理について料理レシピも交えながら放送し食育の啓発をしました。平成 22 年に始まったこの放送は、令和 6 年で 14 年目となりました。

エフエムいわぬま (FM77.9MHz) 「なるほど！！食育カレンダー」 毎週木曜 8:00～8:15 (令和 6 年 12 月時点)				
年度	放送内容			
	第 1 週 (健康増進課)	第 2 週	第 3 週 (健康増進課)	第 4 週 (健康増進課)
R 2	いわぬまの食育の取組み 2020	給食たんけん隊！さい てみよう給食のはなし (小中学校・子ども福祉課)	健康長寿のための 毎日の食事 (健康増進課)	朝ごはんを食べまし たか
R 3	おいしく目指そう理想の カラダ	給食たんけん隊！さい てみよう給食のはなし (小中学校・子ども福祉課)	思い出の朝ごはん (健康増進課)	いわぬまの食べ物を 知ろう
R 4	フレイル予防は毎日の 食事から	聞いてみよう！給食の はなし 2 (小中学校・子ども福祉課)	災害に備えよう ～いざという時のた めの食材活用法～ (健康増進課)	あなたの地区の食改 さん
R 5	気になる食～今むかし～	いわぬまのおいしい 給食自慢 (小中学校・栄養職員)	子どもたちの 元気の源 (子ども福祉課・保育所等)	集まれ！勝負めし
R 6	あなたは当てはまる？ 岩沼市民の食の課題	いわぬまのおいしい 学校給食 地産地消の 取組み (小中学校・栄養職員)	子どもたちの 元気の源 (子ども福祉課・保育所等)	気になる栄養素の話

その他、令和 4 年度までは「いわぬま食育通信」(奇数月掲載)を、令和 5 年度からは「いわぬま食育ウィークについて」(11 月)を岩沼市広報にて掲載しました。



(3) 岩沼の健康食レシピ集を活用した食育推進

令和3年度に“災害時に役立つ料理レシピ”をテーマに『いざという時に役立つ料理レシピ集2』を作成しました。これまで発行された『子どもたちに伝えたい心を HOT させるレシピ集』、『スピード料理レシピ集』の増補版として、市民の健康づくりと食育の普及を推進することを目的としています。



(4) 食育関係団体による地域での取組

「食生活改善推進員協議会」のみなさんが、食を通した市民への健康づくり普及活動を行っています。町内会など地域の団体を対象に、減塩や野菜摂取量アップに向けての伝達講習会（調理実習も含む）や親子料理教室、ライフステージの課題に合わせた講習会などを行い、地域に根ざした食育活動をしています。

(5) 地産地消の取組や郷土料理の伝承

市内では、米や大豆のほか様々な野菜や果物が生産されています。市内の直売所や、スーパーなどに売り場が広く設けられ、新鮮な農産物や加工品を手に入れることができ、地産地消の動きが広がってきています。保育所等・小中学校では、地元の新鮮な野菜や果物を提供しているところもあり、市内の生産者が、野菜・果物の育て方について話をするなどの食育活動を行っています。

また、小中学校では、地域の方を講師に迎え、郷土料理の由来や作り方の講話を聞き、実際に調理工程を見学・体験し、試食を通してふるさとの味に触れる機会を設けています。



地場産物の「米」が食卓に出るまでの過程の掲示



郷土料理「はらこ飯」の作り方の講習会の様子

2. 第3期計画の評価

令和4年度に実施した市民健康意識調査、乳幼児健診や関連した保健統計に関する資料を基に、第2次岩沼市健康づくり市民計画の「栄養と食生活」分野についての最終評価、第3期食育推進行動計画の評価を行いました。

評価値の計算式と評価区分は以下のとおりです。

◆自助・共助

$$\text{達成度} = \frac{\text{最終値(R 4 年度)と現状値(H30 年度)との差}}{\text{目標値(R 5 年度)と現状値(H30 年度)との差の 4/5}} \times 100$$

※最終値(R 4 年度)は健康意識調査等による実績値

評価指標が目指していた方向性と量に対して、何パーセントの進捗状況にあるかを算出し、下記の評価としました。

区分	改善状況	評価値
A	目標達成	100%以上
B	改善	60%以上
C	改善傾向	30%以上
D	ほぼ変化なし	-30%以上
E	悪化傾向	-30%未満

◆公助

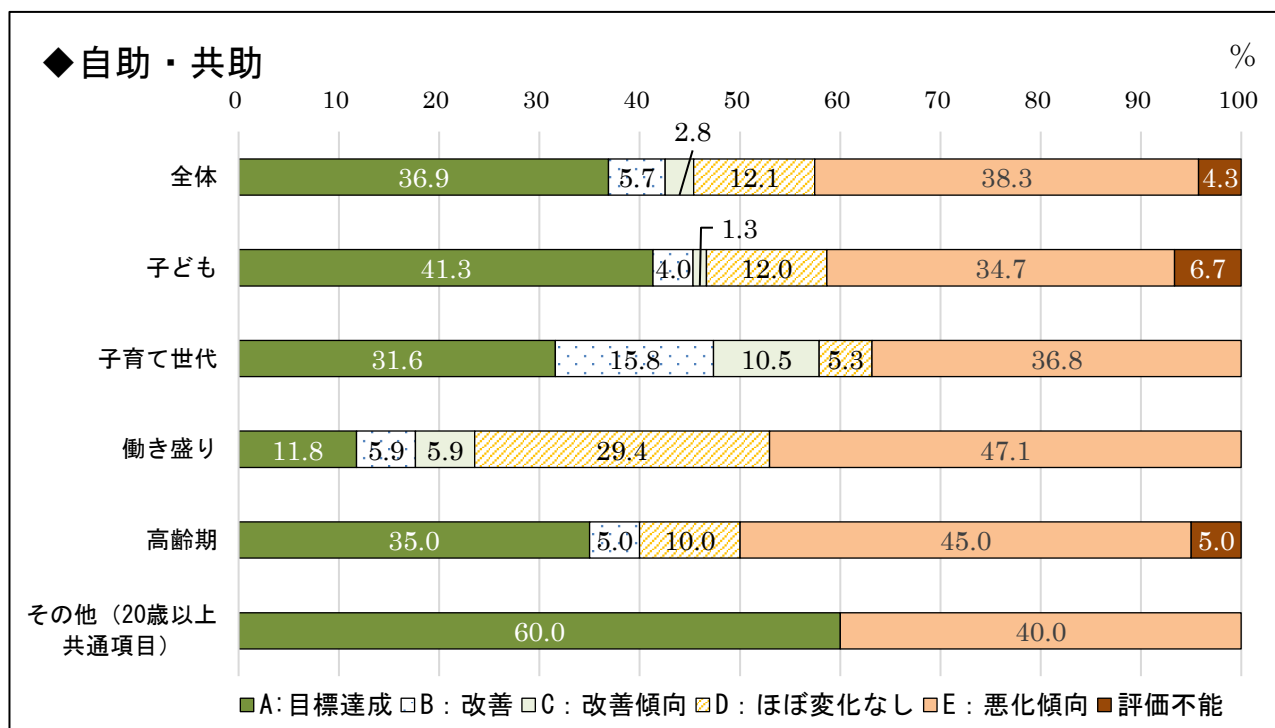
担当部署の評価で進捗状況を把握しています。評価は下記のようになっています。

区分	改善状況
A	十分評価できる
B	評価できる
C	進捗が思わしくない
E	実施なし

3. ライフステージごとの自助・共助・公助の目標達成状況

【自助・共助の評価】

自助・共助は「悪化傾向」が 38.3%と高い一方、「目標達成」も 36.9%と一定の成果が見られます。特に、栄養成分表示の参考や塩分を控えた食事など、日常の食習慣改善において前向きな結果が出ています。ライフステージ別では、働き盛り世代の達成状況が他の世代よりも低い傾向となっています。

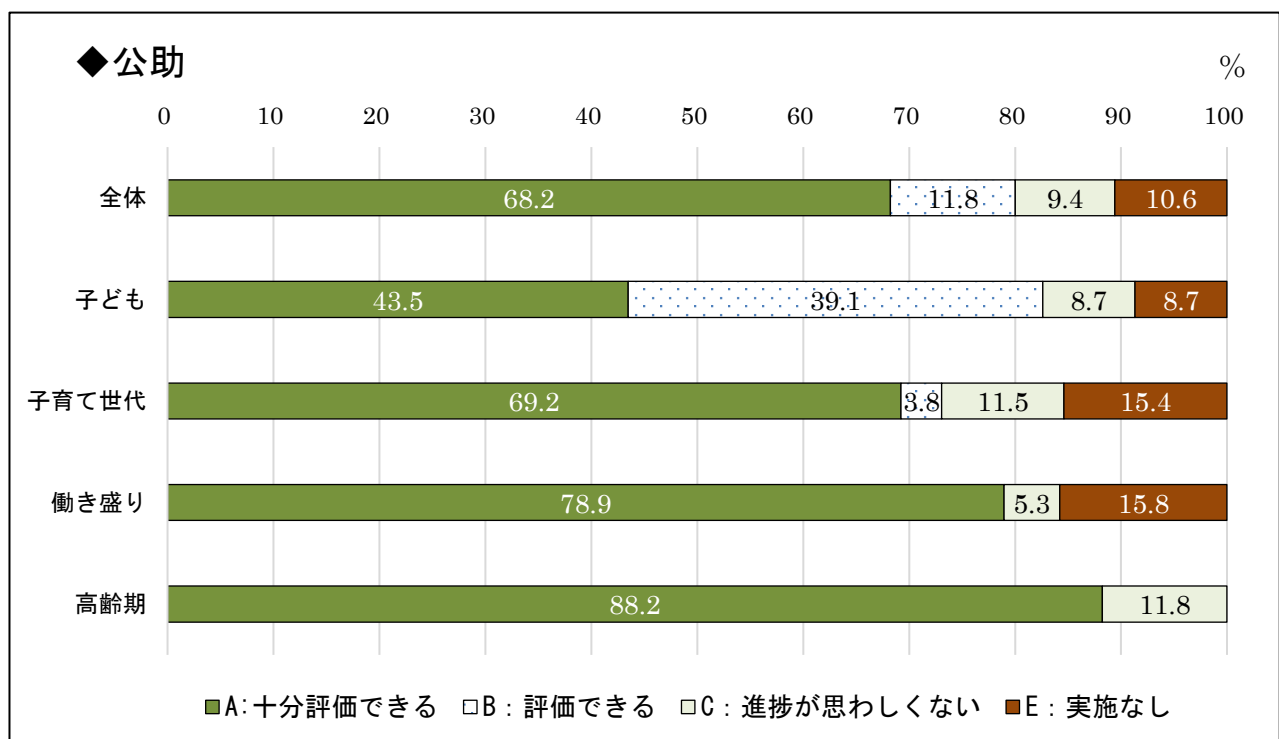


評価	評価項目数 (%)	主な項目
A：目標達成	52(36.9%)	・塩分を控えた食事をとっている人の割合（全体） ・食事や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合（子育て世代） ・1日で5皿の野菜料理を食べる子どもの割合
B：改善	8(5.7%)	・むし歯の罹患率（3歳） ・減塩を心がけている人の割合（働き盛り） ・間食の内容に気を付けている人の割合（高齢期）
C：改善傾向	4(2.8%)	・朝食を毎日食べない子どもの割合（3歳） ・むし歯の罹患率（小5、中2） ・1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合（働き盛り）
D：ほぼ変化なし	17(12.1%)	・肥満判定の子どもの割合（3歳） ・食事を適量とよう心がけている人の割合（働き盛り） ・1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合（高齢期）

E：悪化傾向	54(38.3%)	・ファストフードを食事として週1回以上利用している子どもの割合 ・朝食で副菜を食べる子どもの割合（3歳、小5） ・朝食を毎日食べる人の割合（青壮年期男女） ・1日3食とっている人の割合(高齢期)
評価不能	6(4.3%)	
合計	141 項目	

【公助の評価】

公助は「十分評価できる」が 68.2%と高く、行政や学校等、公共機関の取り組みが比較的安定して実施されていることがわかります。



評価	評価項目数 (%)	主な項目
A：十分評価できる	58(68.2%)	・FM「食育カレンダー」の放送 ・乳幼児健診時、保育所(園)・学校・成人への栄養指導や相談の実施 ・減塩メニューの普及啓発
B：評価できる	10(11.8%)	・「はやね はやおき あさごはん運動」の実施 ・岩沼健康食レシピ集を活用した事業
C：思わしくない	8(9.4%)	・親子料理教室の実施
E：実施なし	9(10.6%)	・広報「食育通信」の掲載
合計	85 項目	

4. 達成状況のまとめ

○ライフステージ別の課題

子ども…野菜を1日5皿以上食べている割合では目標達成したものの、朝食欠食やファストフードを週1回以上食事として利用している割合が3歳、小5、中2の全てで増加。肥満の割合は県平均並み、むし歯の割合は県平均より高いなど、健康課題は継続してみられることから、朝食、野菜の摂取量や塩分、むし歯や肥満などについて、家庭環境に左右されない均等な食育機会の提供が求められる。子

子育て世代…朝食欠食者の割合が高く、特に男性で4割を超えている。また、減塩や食事バランス、栄養成分表示の活用、食育への意識は他の世代に比べて最も低い。子どもへの生活習慣にも影響が強い世代として、働きかけの強化が必要。

働き盛り世代…朝食の欠食、昼食の栄養バランス、食事を適量とよう心がけている人の割合などで前回から変化がみられず、改善はされていない。肥満の割合が他の世代に比べて高く、健診で有所見の割合が増加するなど課題が多い世代でもあるため、望ましい食習慣について、具体的な実践方法の周知や実行しやすい手助けが必要であると考えられる。

高齢期…朝食欠食の割合増加、1日3食食べている人、昼食で主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合減少など、悪化傾向にある項目が45%と他の世代よりも多くなっている。カルシウムを多くとよう気をつけているなど、目標達成した項目もあるが、低栄養やフレイル予防のためにも、まずは1日3食などの基本的なことの大切さを伝えていく必要がある。

○評価の総括

食への改善意欲、知識の普及は改善がみられますが、実際の食行動に関連した指標が悪化しています。特に働き盛り世代、高齢期については、食行動を改善するためのより具体的な取り組みが必要です。また、子ども、子育て世代では取り組みそのものがその後の世代の健康にも大きく関わってくることから、望ましい食習慣の基本部分の啓発や、自然に行動に移すことができる手助けが求められます。

第4章 第4期計画の基本方針と目標

基本方針

楽しく おいしく 安心できる 食生活をめざそう

本計画は、第3次岩沼市健康づくり市民計画の「栄養と食生活」分野の行動指針であることから、計画を4つのライフステージに区分し、それぞれの食育の取組内容を示しました。

食に関わる様々な関係者が特性を生かしながら多様に連携し、市民一人ひとりが進んで食育に取り組めるような社会環境づくりを行い、食をめぐる諸課題の解決を目指し、ライフステージに応じた取組を推進していきます。

ライフステージ	年齢区分	健康づくりの大目標（めざす姿）
I 子ども (乳幼児期・学童期・思春期)	0～17 歳	心身共に健康な生活習慣を身につけ、毎日を楽し しく元気に過ごそう
II 青・壮年期	18～39 歳	自分の健康や生活に関心を持ち、身近な人とと もに、自己管理できる力を養おう
III 働き盛り世代	40～64 歳	元気だと思っている今だからこそ、自分の健康 や生活を見つめ直し、健やかなところとからだ を保とう
IV 高 齢 期	65 歳以上	暮らしの中で、みんなで楽しく元気に過ごそう

さらに、基本方針に基づいた「食の安全・安心」の推進として、市民が食品表示に関心を持ち、安全な食品を自ら選ぶ行動につながるような情報提供や、食品ロス、環境に配慮した消費行動の啓発、平常時から災害の備えとして食料品の備蓄をすることへの普及啓発などを行っていきます。



第5章 食育推進の展開

1. ライフステージに応じた食育推進の展開

I. 子どもの食育（0～17歳）（乳幼児期・学童期・思春期）

（1）現状と課題

○健康の状況について

肥満傾向（肥満度20%以上）の子どもの割合は、小学生13.8%、中学生12.6%となっていて、ここ数年増加傾向にあります。

○食生活について

週1回以上ファストフードを利用する子どもの割合は3歳で約25%、小中学生ともに20%弱となっており、栄養バランスの問題だけでなく塩分や脂質の摂取過剰がうかがわれます。さらに、ほとんどの子どもは朝食を毎日食べていますが、朝食で副菜を食べている子どもが3歳児で25.6%と少なく栄養バランスの問題がうかがわれます。

（2）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

(3) 具体的な取組

【目標1】(子ども)

「栄養バランスの取れた健康的な食事を楽しく食べよう」

私ができること(自助)

- ☐ 3食しっかり食べる
- ☐ 野菜料理をおいしく食べる
- ☐ 栄養バランスの取れた食事について知る
- ☐ おやつの時間、量を決めて食べ過ぎない
- ☐ 自分のからだに合った食事量を知る
- ☐ 成長期に必要なカルシウムを含む食品を毎日とる
- ☐ 食べ物の栄養が体にとってどんな役割があるのかを知る
(糖分・脂質・塩分を含む)
- ☐ 食べ物を選ぶときには、栄養成分表示を参考にする
- ☐ よく噛んでゆっくり食べる

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐ 会話をしながら楽しくごはんを食べる
- ☐ 家庭の食卓に必ず野菜料理を出す
- ☐ 外食や中食、レトルト食品等を上手に活用する
- ☐ おやつは時間や量を決めて出し、食べすぎないよう声がけする
- ☐ 食事は作り過ぎない・頼み過ぎない
- ☐ 塩分が少ない食品を選んで購入する

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐ 食事に関する保健指導の実施
- ☐ 食に関する活動団体への支援
- 【普及啓発】
- ☐ 栄養バランスの取れた食事について
- ☐ 乳児、幼児、学童など年齢に合わせた食事量、栄養素について
- ☐ 誰かと一緒にごはんを食べること(共食)のメリットについて

【目標2】（子ども）

「育てる・作る・食べる」(食育)をとおして食に興味を持とう

私ができること(自助)

- ☐ 体に安全な食品について正しく知り、選ぶ
- ☐ 料理の手伝い等をとおして食事について興味をもつ
- ☐ 岩沼や宮城でつくられている食材を知り、おいしく食べる
- ☐ 自ら食材を育てる、収穫する等の体験を通し、食材に関心を持つ

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐ 家族で一緒にごはんを作る
- ☐ 家庭菜園等をとおして食材に興味関心を持つ
- ☐ 買い物や料理を通して、食について子どもと一緒に考える
- ☐ 地元の野菜や地場産品を使った料理や郷土食、行事食を学び、家族で味わう

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐ 給食で旬な食材を使ったメニューを提供する
- ☐ 関係機関と連携し、地域の課題を踏まえ食育の推進を図る
- ☐ 食に関する活動団体への支援
- ☐ 給食における行事食、郷土食の提供
- ☐ 地元産（市内・宮城県内）の野菜や地場産品を市民が気軽に購入できる場所の設置
- ☐ 各年齢にあわせた食や調理への関わり方などについての情報提供

Ⅱ. 青・壮年期の食育（18～39 歳）

（１）現状と課題

○健康の状況について

自分の血圧値を知らない、かかりつけ医を持たないなど、自分の健康に関心を持たない人の割合が高く、健診結果では男性の肥満割合や、HbA1c 有所見者の割合が増加傾向にあります。

○食生活について

他の世代に比べ、朝食を毎日食べない人の割合が男性で 45.5%、女性で 32.8%と前回に続き最も高くなっています。1 日に食べる野菜料理の量が 3 皿以上の人、また塩分を控えた食事をとっている人は男女ともに他の世代の中で最も低く、食生活全般において多くの課題があります。

（２）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

(3) 具体的な取組

【目標1】(青・壮年期)

「栄養バランスの取れた食事をしよう」

私ができること(自助)

- ☐主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- ☐栄養成分表示を見る
- ☐栄養バランスについてSNS等から正しい情報を得る
- ☐自分の体格や活動量、年齢に合った食事量(カロリー)や必要な栄養素を知り、近づけるようにする
- ☐適正飲酒を心がける(20歳以上)
- ☐妊娠中の飲酒をしない
- ☐骨粗しょう症予防として、骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDをしっかりとるよう心掛ける

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐食事をつくる人は、栄養バランスを考えて食事を作り、提供する
- ☐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
- ☐カルシウムを摂取しやすいレシピなどの情報交換や紹介をする
- ☐職場、家庭において無理に飲酒を勧めない

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐食に関する活動団体への支援
- ☐【普及啓発】
- ☐栄養バランスの大切さについて
- ☐体格、活動量、年齢に合った食事量や栄養素について
- ☐お酒が体に及ぼす影響や適正飲酒について
- ☐骨粗しょう症予防のための栄養について
- ☐妊娠中の飲酒による影響について

【目標2】（青・壮年期）

「野菜料理を取り入れ、適塩を心がけよう」

私ができること(自助)

- ☐ まずは野菜を食べる事に関心を持つ
- ☐ 1日に必要な野菜摂取量を知る
- ☐ 食材を買う際は、野菜（野菜料理）を1品以上買う
- ☐ 毎食1品野菜料理を食べる
- ☐ 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）
- ☐ 減塩調味料を使う
- ☐ 塩分の多いものは少し残したり、食べ過ぎないことをこころがける（麺類の汁、漬物など）
- ☐ 加工品に含まれる食塩相当量を知り、とり過ぎないように気を付ける
- ☐ 地元でとれる農産物について知る

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐ 野菜を使った料理や減塩料理を家族で一緒に作る
- ☐ 学食や職場の食堂などで、野菜料理や減塩料理を提供する
- ☐ 野菜料理に関する情報交換をする（手軽でおいしい食べ方、野菜料理の豊富なお店など、SNSを活用しながら）
- ☐ 地元でとれる農産物を食卓に取り入れる
- ☐ 身近な人と健康や食の大切さを考える機会をもつ

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐ 自然と減塩につながる仕組みについて、市内の学校や事業所等と連携を図り、対策を検討する
- ☐ 食に関する活動団体への支援
- 【普及活動】
- ☐ 野菜摂取や適塩の大切さについて
- ☐ 野菜を摂取しやすくなるための野菜の活用法や調理方法について

【目標3】（青・壮年期）

「毎日朝食を食べよう」

私ができること(自助)

- ☐ 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整える
- ☐ 朝食の時間を決める
- ☐ 単品でも良いので朝食は必ずとるように心がける
- ☐ 朝食の大切さ、メリットを知る
- ☐ 翌日の朝食を準備しておく

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐ 家族みんなで早寝早起きを心がける
- ☐ 朝食を用意する
- ☐ 朝食のメリットを伝える
- ☐ 朝食を食べるよう、声を掛け合う

まわりの支え・仕組み(公助)

【普及啓発】

- ☐ 朝食の大切さ、メリットについて
- ☐ 簡単にとれる朝食のメニューについて

Ⅲ. 働き盛り世代の食育（40～64 歳）

（１）現状と課題

○健康の状況について

40～64 歳の肥満者（BMI25 以上）の割合は男性 44.8%、女性 28.0%と、他の世代と比べて最も高くなっています。健診項目である LDL コレステロールに関しては有所見に該当する方が約 5 割と、65～74 歳の前期高齢者と同じ割合になっています。血糖の指標である HbA1c も 40 歳代以降で有所見者が急増する結果となっていることから、男女ともに食事と運動などの生活習慣の改善が喫緊の課題です。

○食生活について

1 日に食べている野菜料理が 1～2 皿の人が 65.2%、成人 1 日あたりの野菜の必要量を知っている人は 36.8%でした。また、約 2 割の人が朝食を週 1 回以上欠食すると回答しており、栄養バランスの偏りや野菜不足からの生活習慣病への影響が考えられます。1 日の適正塩分量を知っている人の割合は 34.0%、塩分を控えた食事をとっているのは 39.1%で、減塩についての対策が必要です。

（２）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

(3) 具体的な取組

【目標1】(働き盛り世代)

「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」

私ができること(自助)

- ☐朝食を毎日食べる
- ☐主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ☐適正な食事量を知る
- ☐体に合わせた食事量を心がける
- ☐自身の野菜摂取量を知る
- ☐食事は野菜から食べる
- ☐間食は時間、量を決めて、食べ過ぎない
- ☐お酒が体に及ぼす影響を知る
- ☐自分の飲酒量を把握し、適正飲酒量未満になるよう心がける
- ☐骨粗しょう症予防を意識した食事をする
- ☐食生活で困ったときは、相談窓口を利用する

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐家族の野菜摂取量を知る
- ☐家族の適正な食事量を知る
- ☐家族一緒にバランス取れた食事をする習慣をつける
- ☐食事は野菜から食べるよう声がけする
- ☐家庭や職場、地域で「食」に関する情報交換をする
- ☐家族のためにバランスの取れた食事を作る
- ☐家族の飲酒量を知る
- ☐職場、家庭において、無理な飲酒をすすめない
- ☐食事量や飲酒量、内容などについてお互いに気を配る
- ☐家族や同僚の飲酒習慣について、必要時相談窓口を利用する

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐食事に関する相談窓口の設置と周知を行う
- ☐食に関する活動団体への支援
- 【普及啓発】
- ☐バランスの取れた食習慣について
- ☐適正な食事量について
- ☐野菜の摂取目標量やとり方について
- ☐お酒が体に及ぼす影響や適正飲酒について
- ☐骨粗しょう症予防の食事について

【目標2】（働き盛り世代）

「毎日の食生活で適塩を心がけよう」

私ができること(自助)

- ☐ 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）
- ☐ 減塩について理解する
- ☐ 自分が口にする食品の塩分量を意識する
- ☐ 減塩を意識した料理を作る
- ☐ 食品を選ぶ時は、塩分の低いものにする
- ☐ 減塩に関する情報収集をする
- ☐ 塩分計を活用する
- ☐ 野菜や果物を意識してとるようにする

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐ 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

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐ 適正な食塩摂取量について普及啓発する
- ☐ 減塩の必要性を普及啓発する
- ☐ スーパー、コンビニ、飲食店などの協力を得て、減塩を勧める
- ☐ 減塩に関する相談窓口の設置と周知を行う
- ☐ 食に関する活動団体への支援

IV. 高齢期の食育（65 歳以上）

（１）現状と課題

○健康の状態について

血圧や血糖値に所見のある人の割合が、他の年代よりも高くなっています。一方で、健診時に BMI20.0 以下の判定を受けた方が男性 9.7%、女性 21.0%おり、低栄養やフレイル（虚弱）の課題もあります。

○食生活について

食生活全般において他の年代に比べて意識が高いことがうかがえますが、１日３食とっている人や主食・主菜・副菜をそろえて食べている人が減少するなどバランスの取れた食生活において悪化しており、適切な食事について呼びかけていくことが必要です。

（２）基本目標

- ① １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

(3) 具体的な取組

【目標1】(高齢期)

「1日3食いろいろな種類のものを食べよう」

私ができること(自助)

- ☐朝食は必ず食べる
- ☐食事は主食、主菜、副菜をそろえる
- ☐健康のために、毎日同じくらいの時間に食事を3食とる
- ☐野菜料理の数を増やす
- ☐ゆっくりよく噛んで食べる
- ☐惣菜、冷凍食品などをうまく活用する
- ☐減塩調味料などを活用する(減塩を意識する)
- ☐骨粗しょう症予防を意識した食事をする

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐食事やレシピについて情報交換する
- ☐お互いにおすそ分けをして楽しむ
- ☐誰かと一緒に食べる機会をつくる

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐体に合った食品や料理を選びやすい環境づくりのため、スーパーや小売店、飲食店などに働きかける
- ☐食に関する活動団体への支援
- 【普及啓発】
- ☐望ましい食習慣について
- ☐バランスを考えた惣菜、冷凍食品などの利用方法について

【目標2】（高齢期）

「低栄養予防を意識した食事をとろう」

私ができること(自助)

- ☐定期的に体重を量る
- ☐食事を適量とる
- ☐肉・魚などのたんぱく質をとる
- ☐骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDの多い食事をとる
- ☐貧血予防のために鉄分をとる

みんなで支え合えばできること(共助)

- ☐食事をきちんととっているか、声を掛け合う
- ☐食事をお互い誘い合う
- ☐誰かと一緒に食べる機会をつくる

まわりの支え・仕組み(公助)

- ☐食のイベントを企画・実施する
- ☐食に関する活動団体への支援
- 【普及啓発】
- ☐低栄養予防（フレイル予防）について
- ☐低栄養予防レシピの作成・普及、メニューについて
- ☐1日の食事の必要量について

第6章 食育推進体制

1. 計画の推進体制

地域の特性を活かした食育を進めるため、個人、家庭、保育所・幼稚園等、学校、地域、生産者、企業、行政などの各領域における具体的な食育活動を推進するとともに、互いに連携・協力して取り組むことにより、総合的な食育推進を図ります。

○ 市の体制

関係各課が連携し取り組むことが必要であるため、関係課長及び担当で構成される「市内食育推進調整会議」を定期的開催します。さらに、市及び関係各所の担当で構成される「市内食育推進担当者会議」で具体的な食育の取組を検討し実行していきます。

○ 食育推進活動の支援・推進

市の健康増進課が中心となり、「岩沼市食生活改善推進員協議会」、「岩沼市健康づくり市民計画推進委員会」、「岩沼市生活研究グループ連絡協議会」、「塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会」等の各種団体が支援・推進していきます。

○ 計画の進行管理

計画の進行管理は、「岩沼市健康づくり推進協議会」が第3次岩沼市健康づくり市民計画の進行管理と一体的に実施します。



2. 関係機関等の役割

【家庭】

家庭は、毎日の生活の中で最も重要な食育の場です。特に子どもは、家族と一緒に食することで、食事のマナーを知り、楽しく、おいしく食べることを学んでいきます。また、健康に関する知識や地域の食文化を知り、体験していく場でもあります。それをもとに、それぞれが望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

また、非常時でも食生活への支障を最低限にするため、各家庭で最低でも3日分の食料や飲料水等を準備しておき、日ごろから備えを万全にしておくことも重要です。

【保育所・幼稚園等】

乳幼児期は成長が著しく、その後の生活習慣形成につながるとても大切な時期です。保育所・幼稚園等においては、家庭との連携のもと、適切な食事のとり方など望ましい食習慣を形成するための取組が必要です。また、歯の生え変わりなど口腔機能が大きく変化する時期でもあることから、むし歯予防や歯の健康について、家庭と一緒に望ましい習慣付けを行っていくことが求められます。

【学校】

学校は、児童生徒が、共に健康な心身を培うための基礎となる重要な場です。授業や給食の時間を通じて、食文化やマナーを始め、食材の種類や調理方法、給食担当者や生産者への感謝など、様々なことを学びます。地域や家庭と連携し、自立した食生活を身に付けるために、積極的に食育に取り組んでいくことが大切です。また、地元でとれた食材を給食に使用するなど、地産地消を推進していく大きな役割を担っています。

【生産者・企業】

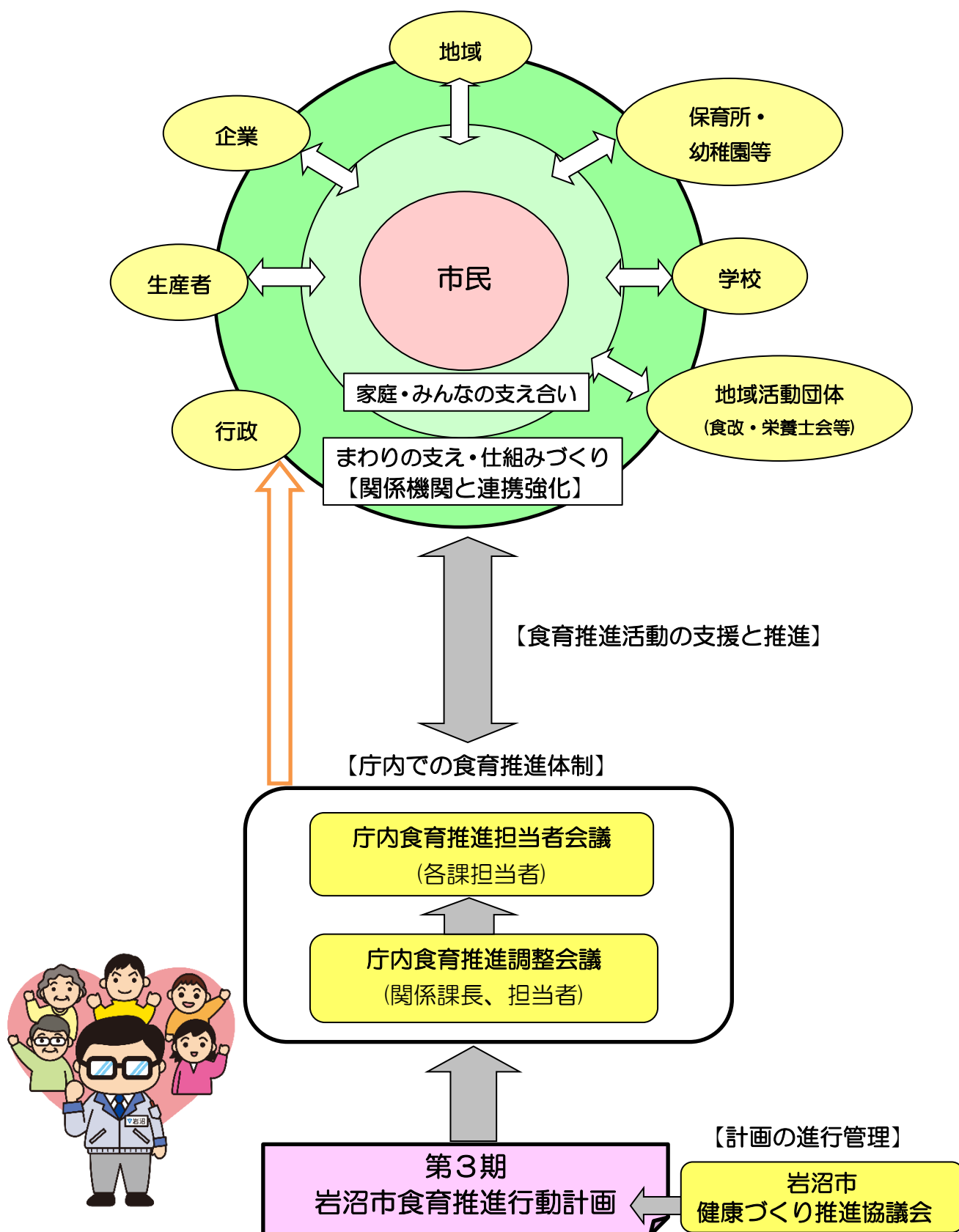
生産者や農業団体等は、地産地消の推進と併せ、農業体験を通じた消費者との交流や、学校、保育所・幼稚園等と連携した、学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められます。企業や店舗等は、市民が食の安全性への認識を深め、実践できるよう、食材や商品の選択方法、産地や食品成分、保存方法などをわかりやすく示していくことが必要です。

【地域】

地域において、市民一人ひとりが食への関心を持ち、関係機関・団体、生産者、事業者が連携し、一体的に食育の取組を進めていくことが求められます。また、市民同士が交流を深め、地元で採れた旬の食材の活用や、地域の伝統料理の継承ができるよう、食生活改善推進員協議会、栄養士会等の関係団体がそれぞれの専門性や特徴を活かし、地域の実情に合わせた取組を推進させていくことが期待されます。



岩沼市の食育推進体制



3. 評価指標一覧

分類：「健康指標（健康）」…健康状態や健診受診率を示す指標

「行動・意識指標（行動・意識）」…健康についての行動や意識を示す指標

「環境指標（環境）」…健康を取り巻く環境を示す指標

【重点指標】

分 類	指 標	現状値(R4)		目標値(R12)	出典等
健康	適正体重を維持している者の割合増加	全体：62.4%		66% ※国・県と同様の目標値	健康意識調査（BMI18.5～25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満）
健康	肥満傾向のある児の割合減少	中1～3：12.6%		10%	3歳半健診および学校保健会報より、3歳：肥満度※15%以上、小中学生：肥満度※20%以上の者の割合 ※肥満度：標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもの
		小1～6：13.8%		10%	
		3歳：3.3%		2%	
健康	肥満者の割合減少	青・壮年期	全 体：19.3% 男 性：36.4%	全体：15% 男性：30%	健康意識調査（18～64歳でBMI25以上の者）
		働き盛り	全 体：21.6% 男 性：29.4%	全体：15% 男性：25%	
健康	若年女性の痩せの割合減少	20～30歳代女性：19.1%		15%	健康意識調査（BMI18.5未満の者の割合）
健康	高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合減少	65歳以上男女：14.1%		全体：13% ※国と同様の目標値	健康意識調査（65歳以上でBMI20以下の者の割合）

分類	指標	現状値(R4)	目標値(R12)	出典等
行動・意識	朝食を毎日食べている者の割合増加	全体：73.8%	80%	健康意識調査、中2、小5、3歳児保護者調査で「朝食を食べていますか」に対し「毎日」と回答した者の割合（第3次健康づくり市民計画）
		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%	
健康	一人平均むし歯の本数の減少（12歳・3歳）	12歳：0.9本（R3・県）	0.6本以下 ※県と同様の目標値	12歳の一人当たりの虫歯の平均本数(学校保健統計調査) 3歳児健診での一人あたりのむし歯の平均本数
		3歳：0.42本（R3・県）	0.33本以下 ※県と同様の目標値	
健康	むし歯のない人の割合増加（12歳・3歳）	12歳：64.6%（R3・県）	85%以上 ※県と同様の目標値	学校保健統計調査 地域保健・健康増進事業報告
		3歳：87.4%（R3・県）	95%以上 ※県と同様の目標値	

【その他の指標】

分類	指標	現状値(R4)	目標値(R12)	出典等
行動・意識	野菜を目標量以上食べている者の割合増加	全体：3.7%	6%	健康意識調査、中2、小5、3歳児保護者調査「野菜料理を1日何皿食べていますか」で5皿以上（幼児は4皿）食べている者の割合 中学生以上は1皿70g、小学校・幼児は1皿60gとして換算
		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%	
行動・意識	果物摂取量の改善	83.7g	200g	県民健康栄養調査
行動・意識	外食や食品購入時、栄養成分表示を参考にしていない者の割合増加	43.2%	60% ※県と同様の目標値	健康意識調査「栄養成分表示を参考にして食事をしたり、食品を購入しますか」に「している・どちらかと言えばしている」と回答した者の割合

分類	指標	現状値(R4)		目標値(R12)	出典等
行動・意識	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	全体：今後把握		現状値を把握後に設定	健康意識調査
		青・壮年期	朝：19.3%	25%	健康意識調査「主食・主菜・副菜を揃えて食べるのは、どの食事の時ですか（あてはまるものすべてに○）」に回答した者の割合
			昼：35.8%	40%	
			夕：85.2%	90%	
		働き盛り	朝：24.4%	30%	
			昼：30.4%	35%	
			夕：83.2%	85%	
		高齢期	朝：55.5%	60%	
			昼：28.5%	40%	
夕：81.3%	85%				
行動・意識	塩分を控えた食事をとっている者の割合増加	全体：57.7%		70%	健康意識調査「塩分を控えた食事をとっていますか」、中2、小5、3歳児保護者調査で「あなたは、減塩を意識した食事づくりをしていますか」に「はい」と回答した者の割合
		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%	
行動・意識	減塩の方法について正しい知識を持っている人の割合増加	今後把握		現状値を把握後設定	健康意識調査「どんな行動が減塩に繋がるか（選択制）」の回答率（食べ過ぎないようにする、麺類は汁を残す、漬物は食べない、汁物は1日2回にする、減塩食品の利用、その他）
行動・意識	食事でカルシウムをとるように心がけている者の割合増加	全体：71.9%		80%	健康意識調査「毎日の食事でカルシウム(牛乳、乳製品、小魚、海藻など)をとっていますか」に「はい」と回答した者の割合
		男性：68.1%		75%	
		女性：75.4%		85%	
		高齢期：81.5%		90%	
		中2：今後把握		現状値を把握後に設定	
		小5：今後把握			

分類	指標	現状値(R4)	目標値(R12)	出典等
環境	健康的な食習慣の啓発協力店の増加	今後把握	現状値を把握後に設定	健康的な食習慣の啓発協力店数（減塩、たんぱく質やカルシウム摂取の取組み）
健康	自分の歯で食事をする ことができる歯の本数を有する者の割合増加	7520 者：73.7%	80%	歯周病検診の結果 75 歳以上で 20 本以上、70 歳で 24 本以上、60 歳で 24 本以上歯がある者の割合
		7024 者：70.5%	75%	
		6024 者：91.9%	95%	
行動・意識	よく噛んで食べている者の割合増加	全体：64.1%	75%	健康意識調査「よく噛んで食べるように心がけていますか」、中2、小5、3歳児保護者調査「お子さんは、食事をよく噛んでゆっくり食べていますか」に「はい」と回答した者の割合
		高齢期：71.0%	75%	
		中2：70.5%	73%	
		小5：67.8%	70%	
		3歳：71.1%	75%	
行動・意識	おやつの時間や量を決めている子どもの割合の増加	中2：今後把握	現状値を把握後に設定	健康意識調査
		小5：今後把握		
		3歳：今後把握		
行動・意識	地元でとれた農産物（宮城県産）を使用している者の割合の増加	青・壮年期：49.4%	60%	健康意識調査「地元でとれた農産物を使用するようにしていますか」に「している・どちらかといえばしている」と回答した者の割合
		中2：今後把握	現状値を把握後に設定	
		小5：今後把握		
		3歳：今後把握		
行動・意識	成人の1日に必要な野菜摂取量を知っている人の割合の増加（1日350gの野菜、1日5皿以上の野菜料理）	39.8%	50%	健康意識調査「成人1日あたりの野菜の必要量は350g以上（5皿の野菜料理）であることを知っていますか」に「はい」と回答した者の割合
行動・意識	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	44.1%	50%	健康意識調査「1日の食塩摂取目標量が1日男性9g、女性8g以下であることを知っていますか」に「はい」と回答した者の割合
行動・意識	1日3食とっている人の割合の増加	高齢期：78.8%	85%	健康意識調査

資料 岩沼市内の食に関連した取り組み事例

☆保育所等☆

◎クッキング体験

岩沼でとれる農産物を使って、親子で触れ合いながら料理を作り、一緒に食べる体験を行っています。
また、子どもたちが料理の体験を行うクッキング会や、栄養士等が目の前で料理をする様子を見学するライブキッチン等を行っています。



◎園庭での菜園

各保育所等で、露地栽培やプランター栽培で、トマトやきゅうり、ピーマンやナス等、様々な農産物の栽培を行っています。とれた農産物は、保育所等の給食やクッキングに使用したりしています。

☆学校☆

◎教科と連携した給食の提供

教科等で取り上げられた食品や学習したことを学校給食で提供を行っています。家庭科の時間に担任の先生と栄養士が連携して指導を行ったり、給食のリクエスト献立として1食分の献立作りを行い、栄養バランスや味付けなどに気を付けて取り組む様子が見られました。

牛乳
ごはん
あじの南蛮漬け
切り干し大根の煮物
大根と豆腐のみそ汁



2年生道徳「かみかみメニュー」



4年生学級活動「和食の大切さについて」

◎とうもろこしの皮むき体験



小学校1年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。
初めて行う児童もいて、食の興味・関心を持つ機会になっています。

◎PTA行事給食試食会

給食試食会では、保護者に児童が食べている給食を提供し、子どもたちに必要な食事量や味付けを知っていただく機会となっています。



✿子育て支援センター✿

◎親子野菜作り体験

支援センターの庭で、夏野菜を育てました。
地域の方が苗の植え方を教えてください、来館のたびに
親子で水やりや観察を楽しむ姿がありました。
最後は収穫も体験し大喜び！



◎さつまいも掘り体験



玉浦中部ファーム、地域の老人会の皆さんにご協力いただき、
さつまいも掘りをしました。親子で力を合わせて一生懸命に土
を掘ると、次々と大きな芋が出てきて「やったー」と喜びの声
が上がりました。

✿地域包括支援センター✿

各地域包括支援センターでは、主に 65 歳以上の方を対象に、料理
教室やランチカフェを開催しています。調理や栄養講話を通じて、
シニア世代が自分の食事を見直すきっかけとなっています。独居の
方や軽度認知症の方にとって、調理を行うことは脳の活性化につな
がります。また、男性を対象にした会もあり、集まりが苦手な男性
の活動参加のきっかけにもなっているようです。



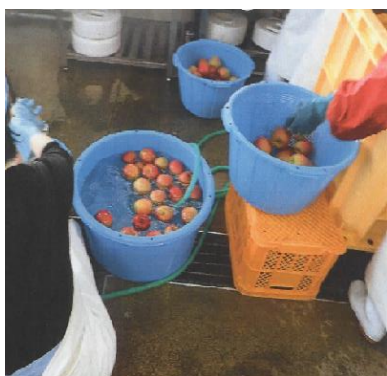
❖中央公民館❖

公民館講座では、パン教室など、食に関する教室が開催され、市民の皆さんが楽しみながら参加されています。



❖農村環境改善センター❖

農村環境改善センターでは、業務用の調理設備を使って、市内で収穫されたリンゴを使ったリンゴジュース作り教室が行われていました。毎年参加希望者が多く、抽選になるほど人気の体験教室でした。



(農村環境改善センターは令和7年3月31日で閉館)

❖その他の活動❖

◎市内で生産した野菜や果物を使った6次加工品の販売支援



岩沼で生産した野菜や果物を使った加工品の販売支援をしています。

◎秋の収穫祭「千人鍋」のふるまい

ハナトピア岩沼で行われる秋の収穫祭では、岩沼産の野菜がたっぷり使われている千人鍋がふるまわれました。多くの方に岩沼の食の豊かさと、おいしさを知っていただく機会となり、食文化の伝承にもつながっています。



✿健康増進課✿

(食育ウィーク実績)

※講話、料理教室など

年度	実施回数	実施人数
R 2	29 回	5,403 人
R 3	27 回	5,483 人
R 4	28 回	5,418 人
R 5	26 回	5,202 人
R 6	19 回	4,288 人
合計		25,794 人

(令和2年～令和6年度実績)



令和6年度掲示ポスター

(食生活改善推進員活動実績)

講習会などの実績内容	実施回数	実施人数
減塩食の普及(塩分測定の実施)	5 回	5,855 人
糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病予防	4 回	8,786 人
骨粗しょう症予防(カルシウムアップ)	2 回	38 人
子どもの食育	2 回	62 人
災害時の食事(パッキング)	1 回	12 人
その他(フレイル予防、介護食など)	3 回	68 人
合計	17 回	14,821 人

(令和2～5年度実績)





岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長

岩沼市健康福祉部健康増進課 令和7年3月発行

〒989-2480

宮城県岩沼市桜一丁目6番20号

TEL : 0223-23-0410 FAX : 0223-22-1315

E-mail : kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp