

第2期

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	1
4	第1期岩沼市食育推進行動計画の取組と実績（H21～26）	2～4
5	第1期計画の目標達成状況（H21～26）	5～6
第2章	市民の食をめぐる現状と課題	
1	市民の健康に関する現状	7～12
2	市民の食生活について	13～20
第3章	ライフステージに応じた食育推進	
1	食育推進の基本方針	21
2	食育推進の展開（ライフステージ別）	
I	子どもの食育（0～18歳）	22～26
II	子育て世代の食育（19～39歳）	27～30
III	働き盛り世代の食育（40～64歳）	31～33
IV	高齢期の食育（65歳以上）	34～37
3	評価指標一覧（共助・公助）	38～41
第4章	食育推進体制	42～43

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

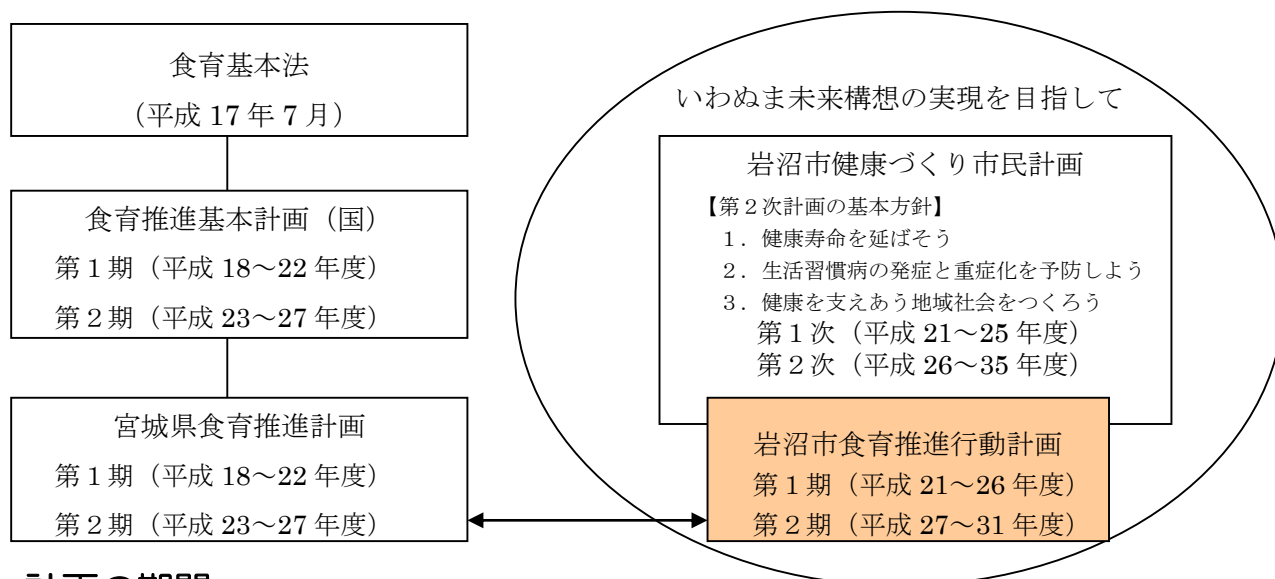
国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とした「食育基本法」が平成17年7月に施行され、市においても平成21年3月に食育推進行動計画（第1期）を策定しその取組を推進してきました。

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、国の食育基本計画及び宮城県食育推進計画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しました。

本計画では、平成27年2月に策定された「第2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、子どもから子育て世代、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ました。

市民一人ひとりが主体的に食育に取り組み、その取組をみんなで支え合い、まわりの支え・仕組みなどの体制づくりをしっかりと行いながら市全体で食育を推進していきます。

2. 計画の位置づけ



3. 計画の期間

本計画は、平成27年度を初年度とし、31年度までの5年間の計画とします。尚、目標の達成状況の評価と、社会情勢の変化などに応じて見直しを行います。

4. 第1期岩沼市食育推進行動計画の取組と実績（平成21～26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）

平成25年度から毎年11月19日（いいしょくいくのひ）から25日の1週間に、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（園）や小中学校の学校給食、保健センターや地域での調理実習で、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、野菜の健康への効用について学びました。

年度	実施内容	実施回数	実施人数
H25	○テーマ：「野菜を食べて元気な体づくり」 ○共通メニュー：米粉麺入りあんかけ汁、菜の花あえ ○啓発内容：市内保育所（11箇所）・小中学校（8校）給食、保健センターの料理教室・地域の伝達活動等での共通メニューの提供、食育レターの作成・配布、地域の生産者による食育指導	31回	4,871人
H26	○テーマ：「野菜を食べて元気な体づくり パート2」 ○共通メニュー：みそ煮込み野菜うどん、小松菜のごま和え ○実施内容：市内保育所（11箇所）・小中学校（8校）給食、保健センターの料理教室・地域の伝達活動等での共通メニューの提供、食育レターの作成・配布、地域の生産者による食育指導	32回	5,619人



地元の野菜を使った共通メニューを給食等で提供（平成26年度）

（2）エフエムいわぬまでの食育番組放送

旬の食の話題を取り上げ、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や栄養のポイントについて、料理レシピも交えて放送し、食育を啓発しました。

年度	実施内容	放送回数
H22	番組名「食・温故知新」月1回放送 内容：子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集から郷土料理や季節の行事食を広めた	11回
H23	番組名「なるほど！！食育カレンダー」月3回放送 内容：①岩沼市の食育の取組 ②岩沼の健幸レシピ ③食育推進行動計画	30回
H24	番組名「なるほど！！食育カレンダー」週1回放送 内容：①体においしい健康レシピ ②いわぬま『食育』の主役 ③食・栄養Q&A ④食育のススメ“小学生・中学生編”	48回

H25	番組名「なるほど！！食育カレンダー」週1回放送 内容：①健幸力アップメニュー ②いざという時に備えておきたい食に関すること ③食・栄養 Q&A ④食育のススメ“小学生・中学生編”	48回
H26	番組名「なるほど！！食育カレンダー」週1回放送 内容：①幸せヘルシーメニュー②思い出のふるさとの味 ③旬の食べものだより ④知っていますか？いわぬまの給食	48回

(3) 岩沼の健康食レシピ集を活用した食育推進

子どもの頃から野菜たっぷり栄養バランスのとれた日本型食生活を取り入れた食生活を送ることで生活習慣病を予防し、次世代に郷土食や行事食を伝えることを目的とした岩沼の健康食レシピ集を作成しました。食育推進関係施設・団体等への配布や一般販売での普及、また、保育所(園)・小中学校でレシピ集のメニューを取り入れた給食の提供、各種料理教室や講習会の開催等を通してレシピ集を活用した食育を行いました。

年度	実施内容	販売・配布数	普及の状況
H20	「子どもたちに伝えたい心を HOT させる料理レシピ集」2,000冊作成 内容：岩沼の家庭で作られている料理、伝統料理・季節の行事食等	販売 533冊 配布 377冊	○保健センターや地域において、料理教室・講習会等を35回、781人を対象に行った。
H24	「健幸力アップメニューレシピ集」800冊作成 内容：減塩等生活習慣病予防に気を配った栄養バランスのとれた1食分の献立等	販売 515冊 配布 279冊	○市内小中学校(8校)、保育所(園)(11箇所)の給食で、健康食レシピ集のメニューを毎年提供した。
H26	「いざという時に役立つ料理レシピ集」800冊作成 内容：災害等の緊急時に役立つ簡単で便利な調理方法で作る料理・おやつ等	販売 538冊 配布 262冊	



災害時等に便利な調理方法を紹介

(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により、町内会や子供会等の地域の団体により食生活をすすめるための伝達講習会や親子料理教室等を行い、地域に根ざした食育活動を活発に行いました。

講習会等の実施内容	実施回数	実施人数
減塩食の普及（塩分測定の実施）	15回	232人
糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病予防	63回	923人
骨粗しょう症予防（カルシウムアップ）	15回	182人
子どもの食育	14回	134人
災害時の食事、被災者支援	10回	136人
その他（介護食、郷土食の普及等）	8回	125人
合計	125回	1,732人



（平成21～26年度実績）

みそ汁の塩分測定の様子

(5) 地産地消の取組

市内では、米や大豆の他、様々な野菜や果物を生産しています。農産物や加工品を生産者が販売する市内直売所や、市内スーパー等にも売り場を広く設ける他、積極的に地産地消に取り組んでいます。また、市内保育所(園)・小中学校の給食に地元の新鮮な野菜・果物を提供し、給食を食べながら子どもたちに野菜の生育方法等について話をするなどの食育活動も行っています。

＜市内の農産物出荷状況＞ （平成26年度 JA 名取岩沼、JA 岩沼取扱分）

農産物名	出荷量
水稻	93,215 袋
大豆	9,938 袋
きゅうり	486,139kg
白菜	76,032kg
レタス	76,545kg
トマト	54,843kg
とうもろこし	17,330kg
カーネーション	2,400kg
その他	80,085.2kg



生活研究グループの皆さんによる学校での食育活動の様子

5. 第1期計画の目標達成状況（平成21～26年度）

平成26年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1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を行いました。

《目標項目・指標》 —：判定不能（把握方法が異なるため評価が困難なもの）

目標項目		計画策定時値 (H19)	現況値 (H26)	目標値 (H26年)	評価
自分の食生活に問題があると思う人	男性	36.7%	33.4%	30%以下	改善傾向
	女性	40.4%	26.9%		達成
自分の食生活を改善したいと思う人 (※問題があると思う人のうち)	男性	74.2%	68.8%	85%以上	取組強化
	女性	86.8%	72.6%	90%以上	取組強化
食育に関心をもっている人		70.6%	77.8%	90%以上	改善傾向
食事バランスガイド等を活用している人		22.5%	33.9%	50%以上	改善傾向
主食・主菜・副菜をそろえて食べている人（夕食）		71.4%	89.2%	75%以上	達成
食事を適量食べるよう心がけている人		74.1%	78.2%	85%以上	改善傾向
栄養成分表示を参考にしている人		47.0%	51.0%	50%以上	達成
朝食を毎日食べない人 ※は「いわぬま健幸運動」より	3歳児	0.0%	6.0%	0%	取組強化
	小学5年生	※2.3%	4.1%	2%以下	取組強化
	中学2年生	※6.2%	6.4%	5%以下	変化なし
	20・30代男性	27.8%	29.9%	23%以下	取組強化
	20・30代女性	17.7%	22.6%	15%以下	取組強化
朝食を一人で食べている人 ※は「いわぬま健幸運動」より	3歳児	3.4%	4.0%	0%	取組強化
	小学5年生	※15.7%	3.3%	13%以下	達成
	中学2年生	※27.2%	14.2%	21%以下	達成
家族など誰かと一緒に食事をする人		H24 65.6%	87.6%	増加傾向	達成
料理することや食事が楽しいと感じる人		H24 49.3%	91.0%	増加傾向	達成
食の安全性に関する基礎的な知識をもっている人		76.6%	調査なし	80%以上	—
地元でとれた農作物を使用している人		62.4%	68.8%	75%以上	改善傾向
学校給食における地場産品の年間利用品目数		35品	66品	10%増	達成
家庭菜園や体験農園などを利用して農業体験をしている人 (ハナトピア岩沼体験農園利用者)		36区画	36区画	10%増	変化なし
地球に優しいエコクッキングを実践している人		H24 86.0%	52.5%	増加傾向	取組強化

《達成状況のまとめ》

- ① 「自分の食生活に問題があると思う人」は、男性で改善傾向、女性は目標値に達しています。しかし、改善意欲は減少傾向にあり、取組の強化が必要な状況です。
- ② 「主食・主菜・副菜をそろえて食べている人（夕食）」「栄養成分表示を参考にしている人」「家族など誰かと一緒に食事をする人」「料理することや食事が楽しいと感じる人」は目標値に達しています。
- ③ 「朝食を毎日食べない人」は、20・30歳代の男性・女性ともに前回値より増加しており、目標値に達していません。3歳児と小学5年生でも前回値より増加しており、目標値に達しておらず、取組の強化が必要となっています。
- ④ 「朝食を一人で食べている人」は、小学5年生、中学2年生ともに減少しており、目標値に達しています。3歳児では変化がなく取組の強化が必要となっています。
- ⑤ 「食育に関心を持っている人」「食事バランスガイド等を活用している人」「食事を適量食べるように心がけている人」「地元でとれた農作物を使用している人」は、それぞれ増加していましたが、目標値に達していません。
- ⑥ 学校給食における地場産品の利用状況については、年間利用品目数は増加しており目標値に達しています。

第2章 市民の食をめぐる現状と課題

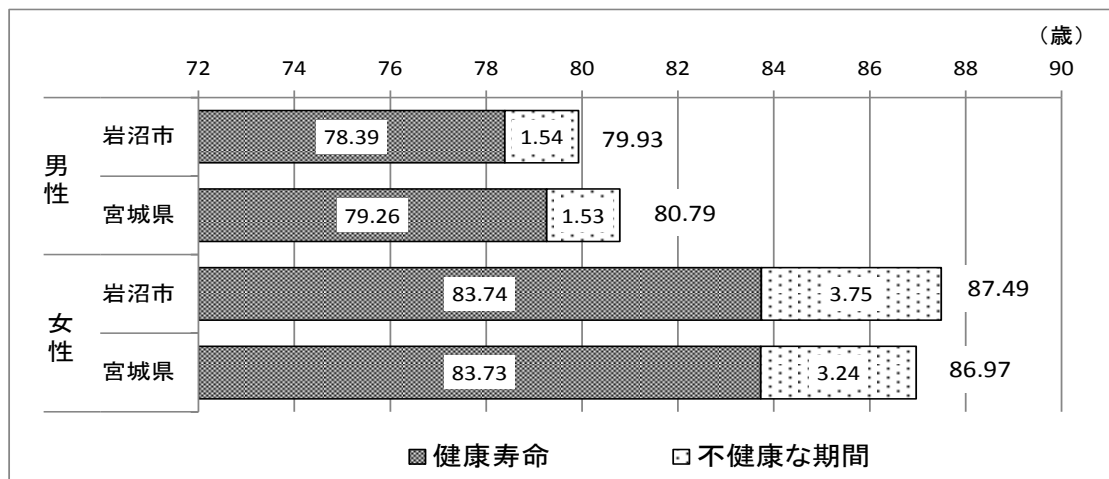
平成26年5月に市内居住の20歳以上の男女2,000人（二段階無作為抽出）及び市内の3歳児と小学5年生・中学2年生の保護者933人を対象に健康意識調査を実施した結果及び、関連した保健統計に関する資料等を基に、市民の食に関連する健康上の課題と食の現状を整理します。

1. 市民の健康に関する現状

(1) 健康寿命・平均寿命

平成25年の平均寿命と健康寿命を宮城県と比較すると、男性は平均寿命、健康寿命ともに県より短く、女性は平均寿命、健康寿命ともに県より長くなっています。

<平成25年の健康寿命>

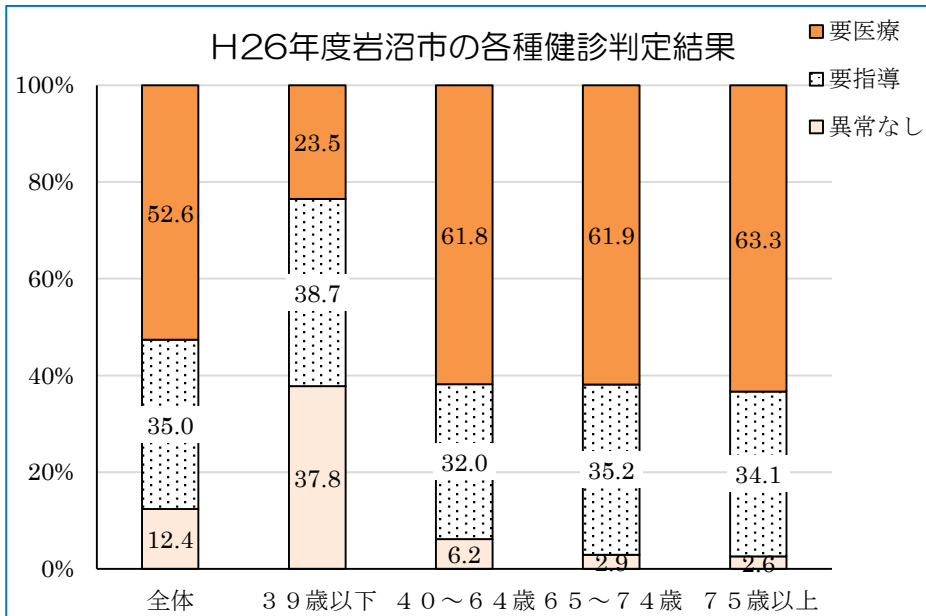


資料：宮城県（参考値）

(2) 各種健診

① 各種健診の受診状況

岩沼市で実施している特定健康診査（岩沼市国民健康保険加入者40～74歳対象）の平成26年度の受診率は46.4%で、基本健診（39歳以下対象）と後期高齢者健診（75歳以上対象）を合わせてみると、要指導者は35.0%、要医療者52.6%で、全体の87.6%に何らかの所見がみられ、異常認めずの者は12.4%となっています。また、39歳以下の若い世代における要指導者の割合は38.7%と最も高く、健診を活用した健康管理と生活習慣改善を実践につなげていく施策が必要とされます。

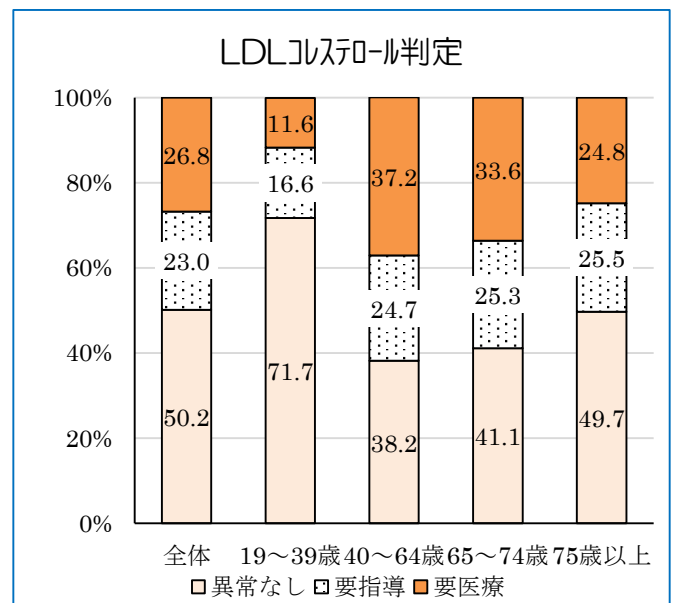
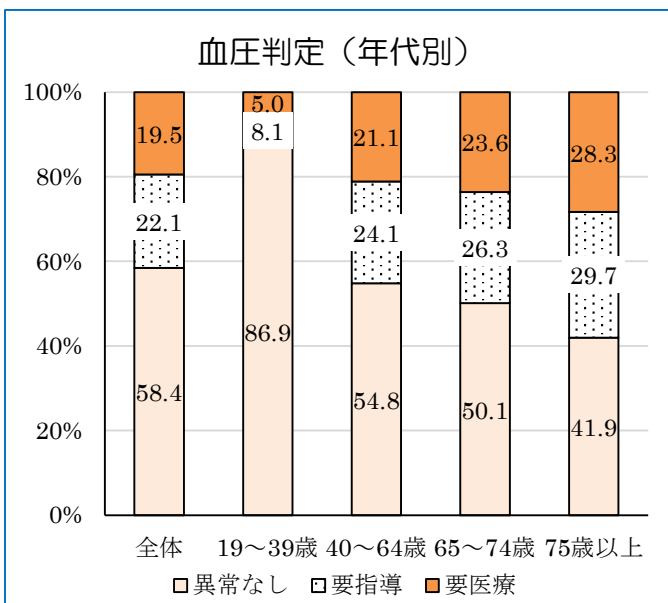


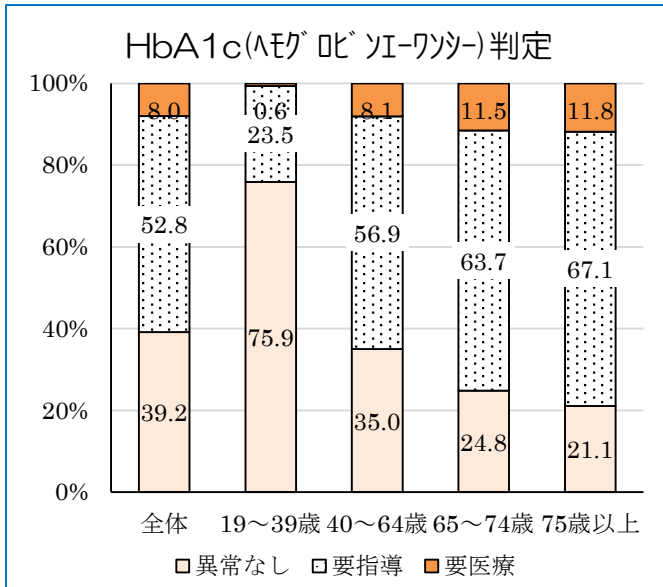
② 検査項目別判定結果

検査項目別の結果をみると、血圧は約4割、HbA1c(ヘモグロビンA1c)*は約60%、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)は約半数が、要指導及び要医療の判定(所見あり)となっています。

年代別にみると、血圧は40歳代から要医療判定が20%を超し、高血圧が多い現状です。HbA1cは要医療判定が他の項目に較べて低いですが、40歳以上で要指導判定が60～70%弱と、糖尿病予備群が多くなっています。LDLコレステロールは、40～64歳において要医療判定が37.2%と最も高く、家庭や仕事に忙しい働き盛り世代における健康管理が難しい状況であることがわかります。

＜H26年度 岩沼市各種健診における検査項目別判定結果＞

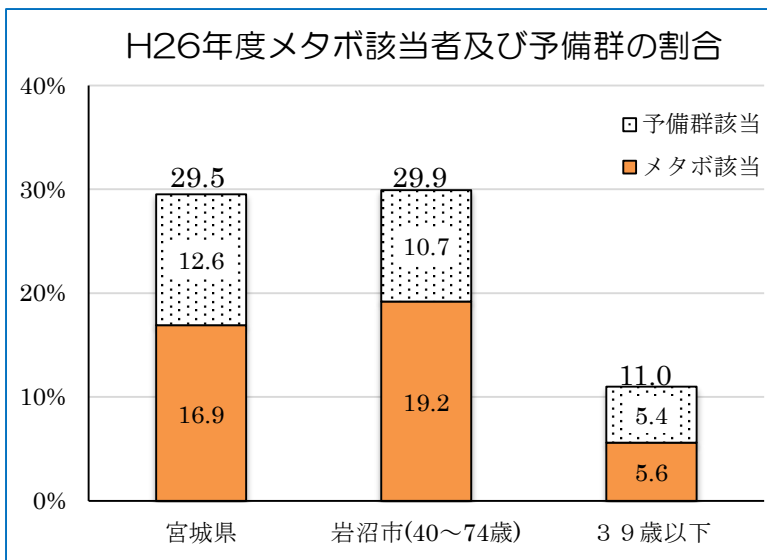




※HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは、
血糖値のコントロール指標のこと

③ メタボリックシンドローム該当者と予備群の出現率

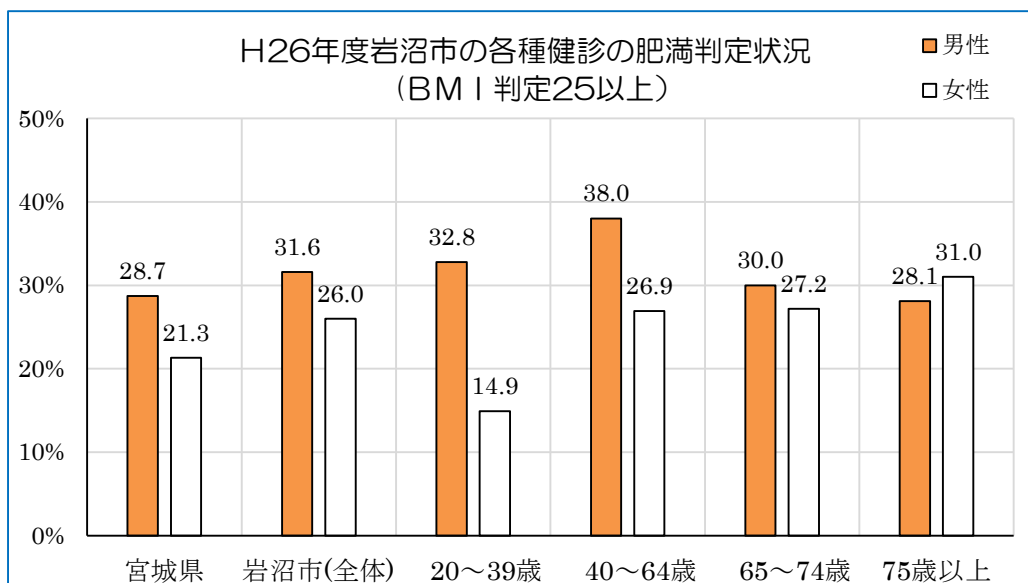
岩沼市で実施している各種健診におけるメタボリックシンドローム該当者の出現率は、40～74歳の特定健診対象者で29.9%となっており、宮城県平均値より上回っていました。また、39歳以下の基本健診受診者においては、約10%がメタボ該当者と予備群となっており、若い頃から規則正しい食生活や運動習慣の定着、適正体重の維持することの必要性を呼びかけていく必要があります。



(2) 肥満者

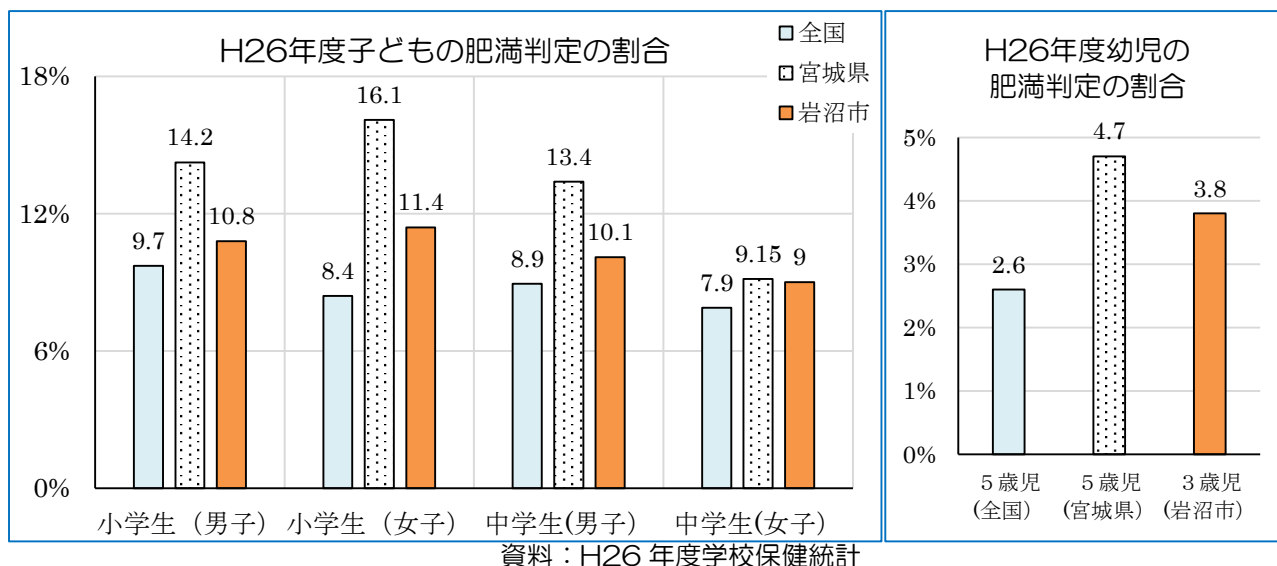
<成人>

男性の31.6%、女性の26.0%がBMI値で肥満判定となっていました。特に働き盛り世代の男性で肥満判定が約40%と最も高く、75歳以上を除いては女性に比べて男性の肥満判定の割合が高い傾向にあります。



<子ども>

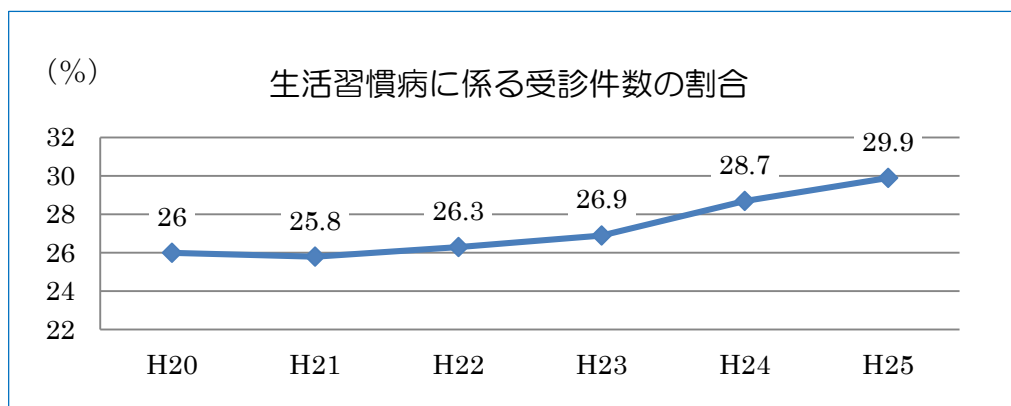
3歳児では3.8%、小学生で11.0%、中学生で9.4%となっており、小中学校でいずれも県内平均を下回るものの、全国平均を大きく上回っています。特に小学生女子で11.4%と高い割合となっています。朝食の欠食や栄養バランス崩れなど食の問題とともに、外遊びや運動時間の減少、テレビ・ゲームなど室内遊び時間の増加等による運動不足など消費エネルギーの減少が原因のひとつと考えられます。



※肥満判定基準：3歳児はカウプ指数18以上、小中学生は肥満度20以上

(3) 生活習慣病に係る受診件数の割合(岩沼市国民健康保険加入者)

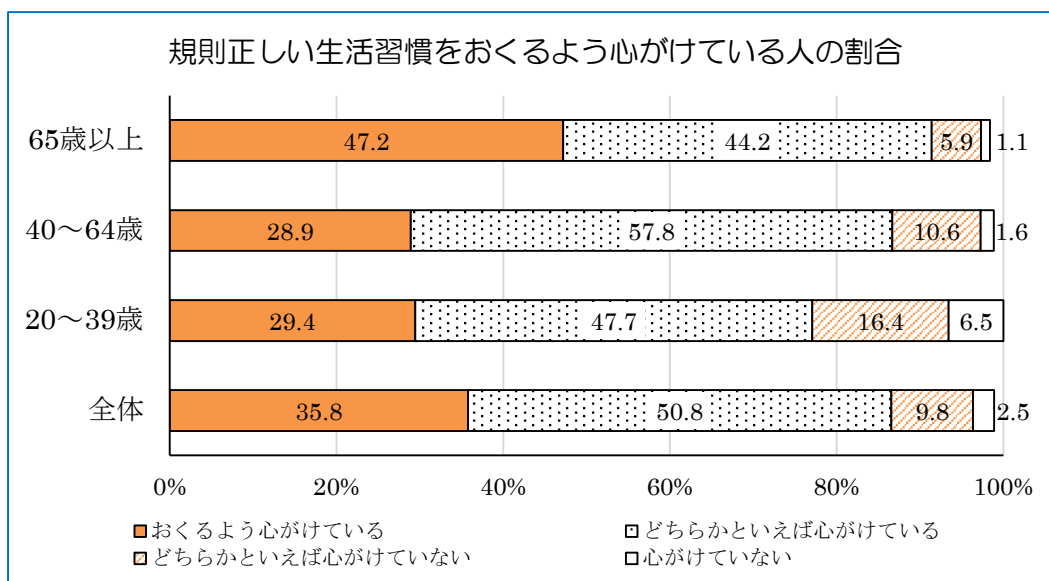
生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患）に係る受診件数の割合は年々増加しており、岩沼市国民健康保険加入者の3人に1人が生活習慣病の治療をしています。



資料：宮城県国民健康保険団体連合会 医療費の動向

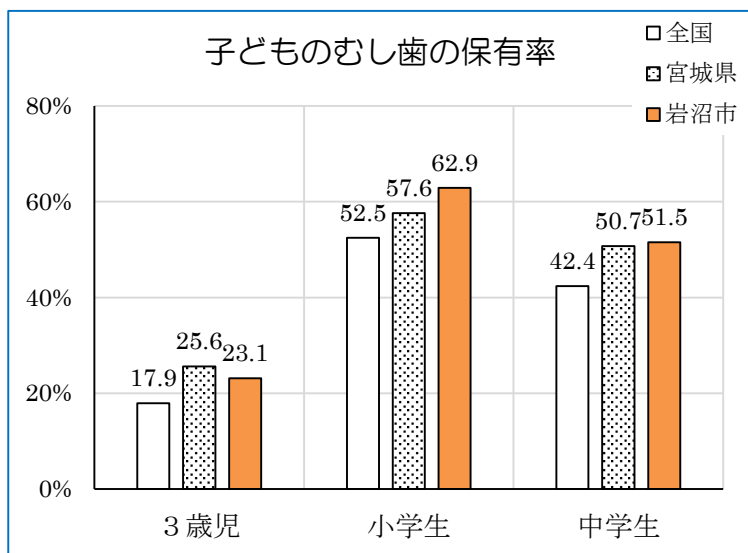
(4) 健康管理への意識

規則正しい生活習慣をおくるよう心がけている人の割合は86.6%、心がけていない人の割合は12.3%となっていました。年代別にみると20～39歳の子育て世代で心がけていない人の割合が約20%と最も高く、長期の生活習慣の乱れが引き起こす生活習慣病の予備群と考えられ、早期の見直しと改善が必要とされます。

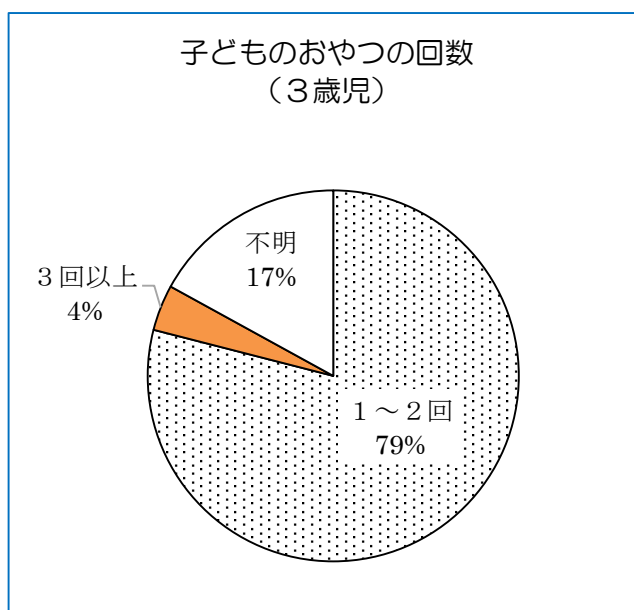
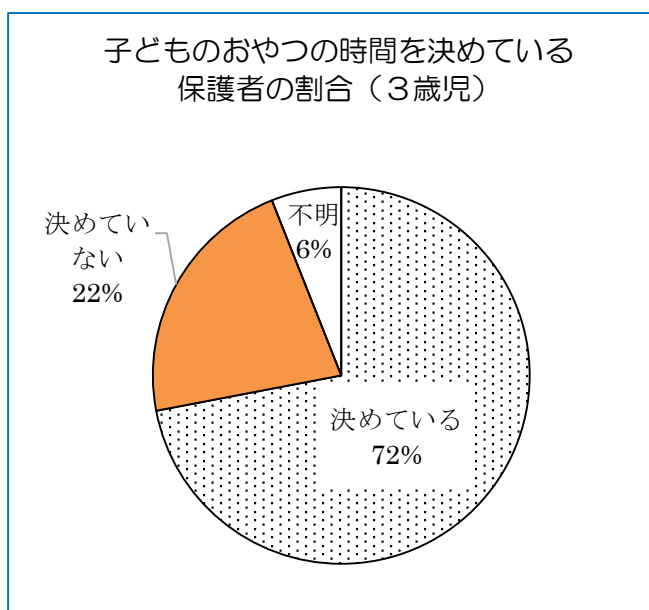


(5) 子どもの歯と口腔の健康

子どものむし歯の保有率をみると、小学生で 62.9%、中学生で 51.5%と高く、全国と宮城県値より上回っていました。3歳児健診でのむし歯の保有率は 23.1%と全国値を上回っていました。むし歯の発生に大きく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）の割合は 22%、おやつの回数を1日3回以上としている保護者（3歳児）の割合は 4%となっており、むし歯予防のための望ましい食生活について普及していく必要があります。



資料：H26 年度学校保健統計

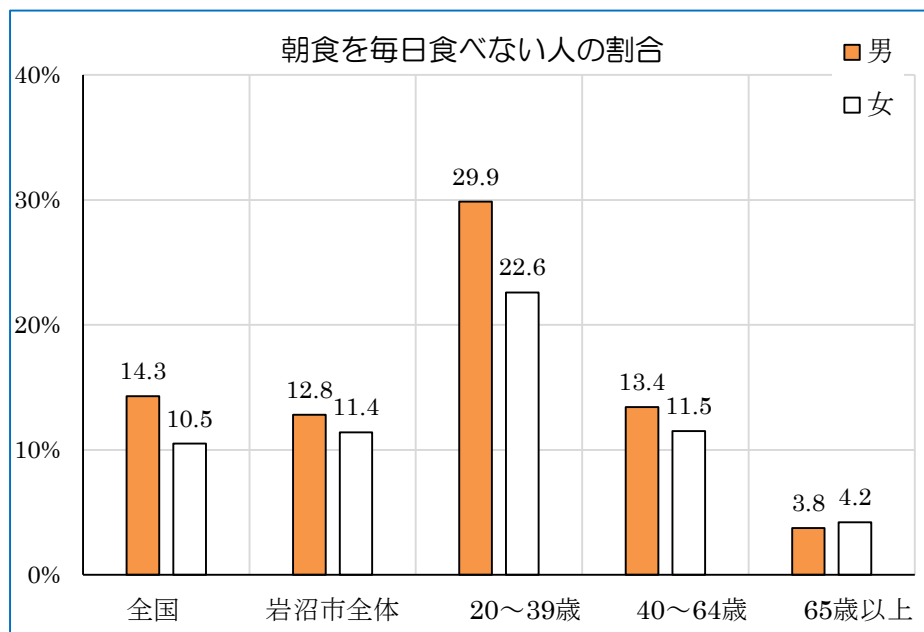


2. 市民の食生活について

(1) 朝食欠食者

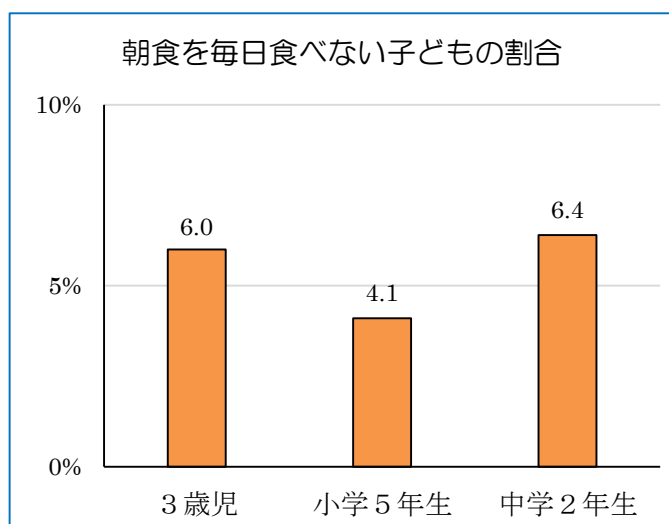
<成人>

朝食を毎日食べると回答した人の割合は87.8%、毎日食べないと回答した人(朝食欠食者)の割合は12.0%となっています。年代別にみると、20～39歳男女で欠食者の割合が最も高くなっています。



<子ども>

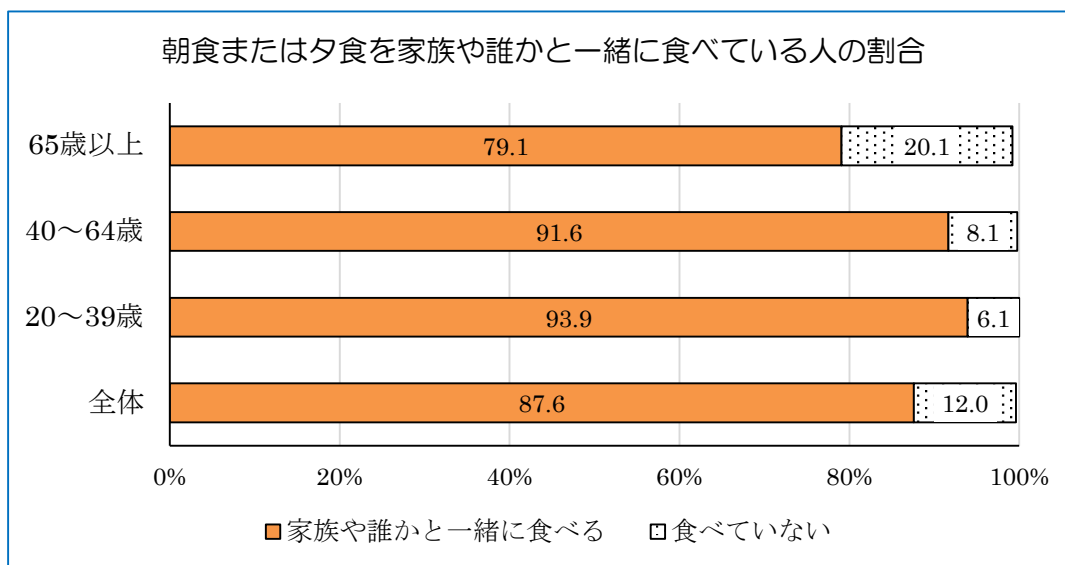
朝食を毎日食べない子どもの割合は、3歳児で6.0%、中学2年生で6.4%と高くなっており、「はやね はやおき あさごはん運動」等のよい生活リズムづくりのための取組の強化が必要となっています。



(2) 食事を家族や誰かと食べている“共食”

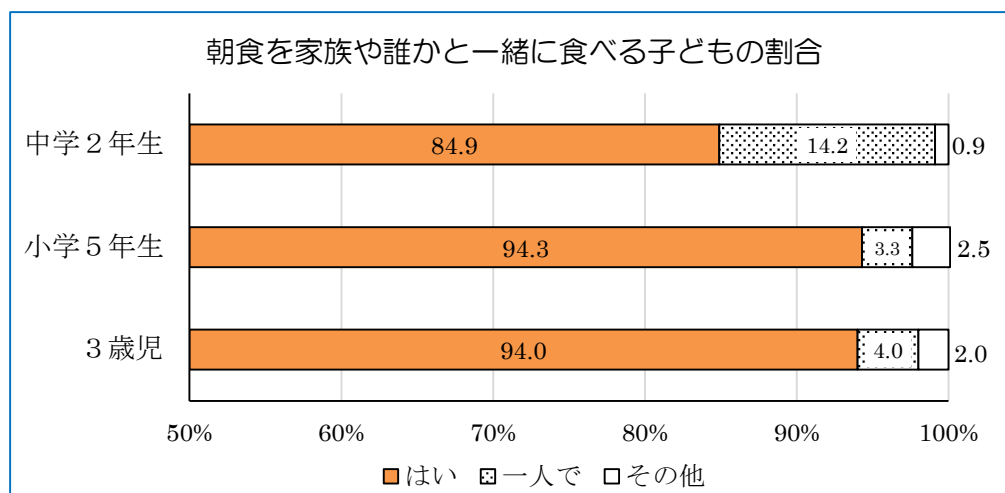
<成人>

朝食または夕食を家族や誰かと一緒に食べている人の割合は87.6%、食べていない人の割合は12.0%となっています。年代別にみると高齢期で食べている人の割合が79.1%と最も低くなっており、食事を楽しみながら食べる”共食”の機会を増やすための対策が必要となっています。



<子ども>

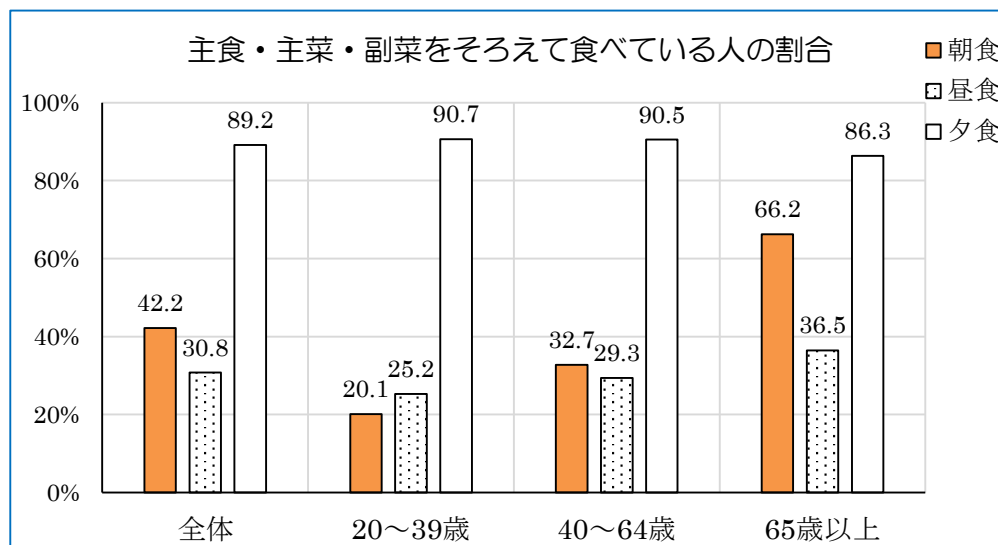
朝食を家族や誰かと一緒に食べる子どもの割合は、中学校2年生で84.9%と最も低くなっていました。年代が上がるにつれて家族そろって朝食をとる機会が減少している状況がうかがえます。



(3) 栄養のバランスに配慮した食生活の実践

< 成人 >

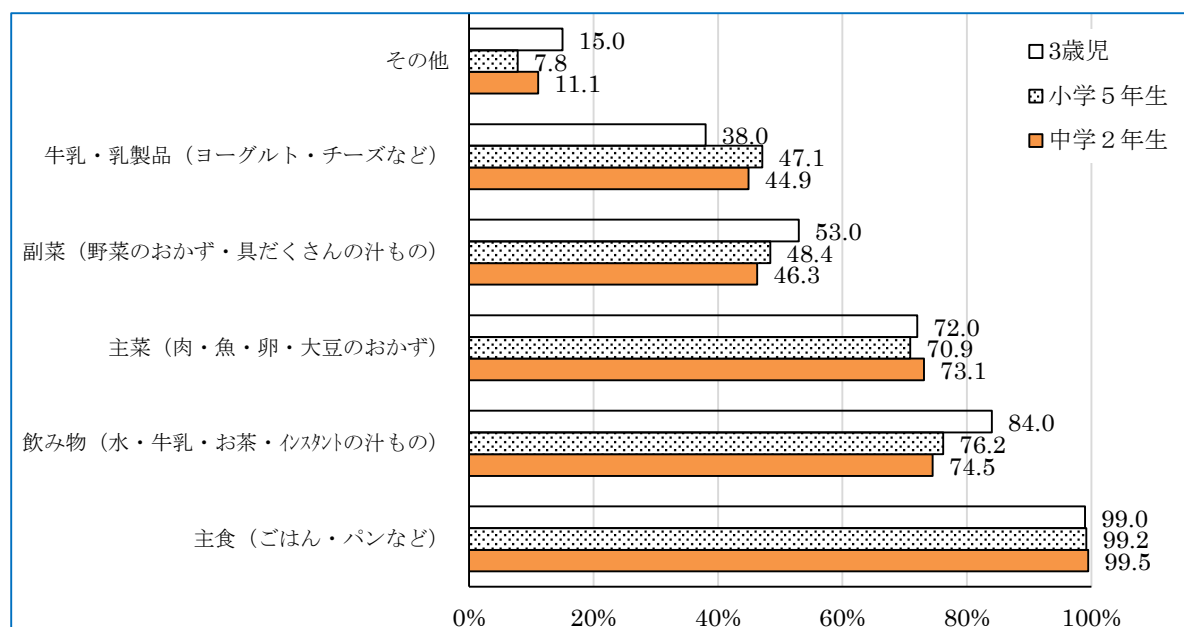
「主食・主菜・副菜」をそろえて食べているのは「夕食」が 89.2%と最も高く、「朝食」は 42.2%、「昼食」は 30.8%と低くなっており、年代が上がるにつれ、そろえて食べている人の割合が高くなっていました。特に朝食・昼食の栄養バランスを改善するための取組が必要とされます。



< 子ども >

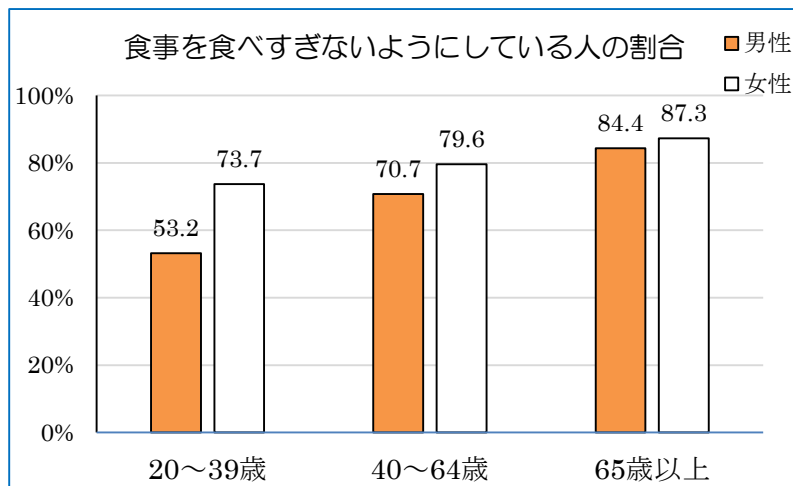
調査した子どもの 99%以上が朝食で「主食」をとっていました。しかし、「副菜」をとっている子どもの割合は 60%を下回り、特に中学 2 年生では 46.3%と最も低くなっていました。肥満や生活習慣病等を予防するために、小さい頃から栄養バランスに配慮した朝食がとれるよう働きかけを行っていく必要があります。

【子どもの朝食で食べている内容】(保護者が回答)



(4) 食事の適量摂取

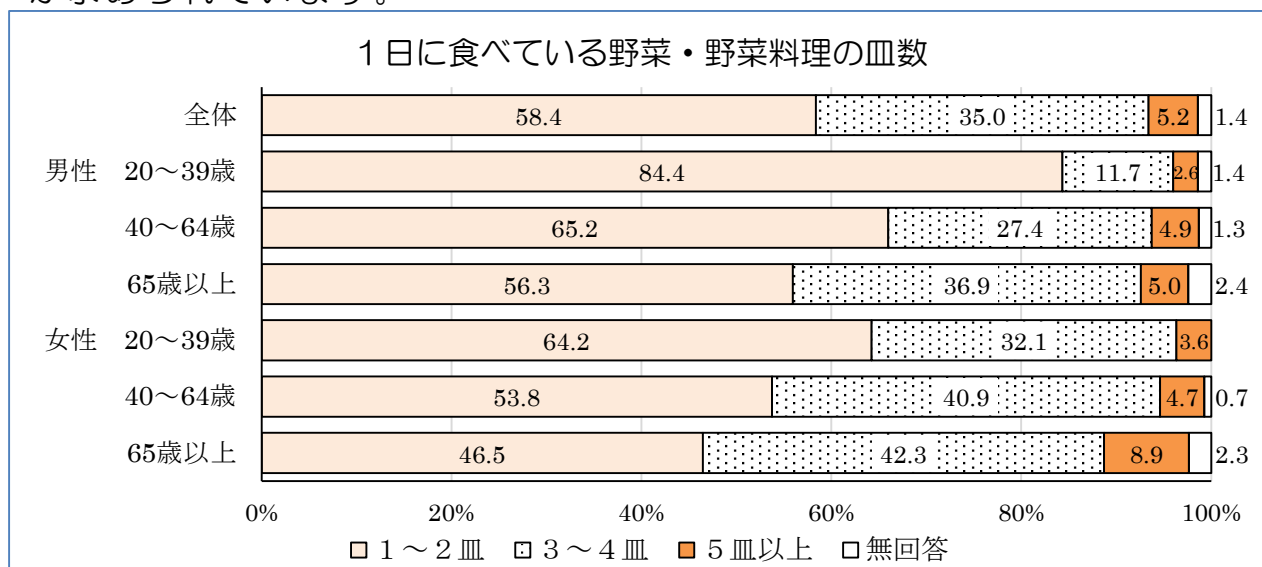
食事を食べすぎないようにしている人の割合は、20～30 歳代男性で 53.2%と最も低くなっており、肥満者が増加しはじめる年代でもあることから、若い年代の男性に対し肥満予防のために効果的な取組を検討していく必要があります。



(5) 野菜の摂取量

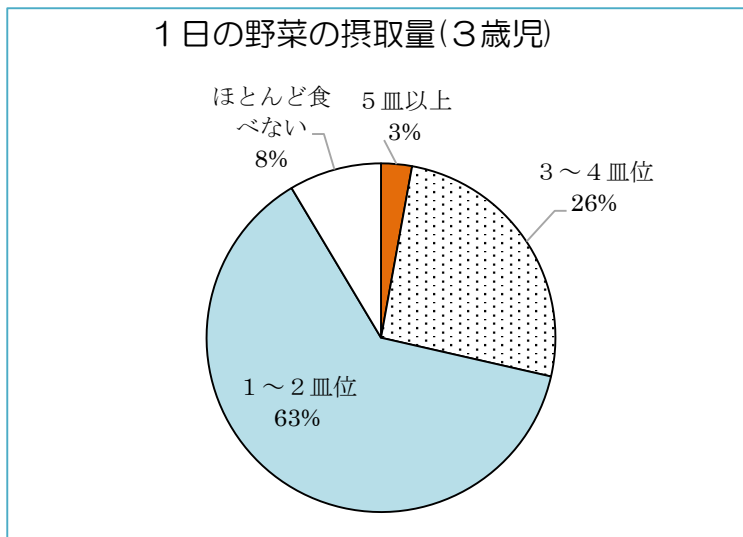
< 成人 >

1日に必要な野菜摂取量である「1日5皿以上」の野菜・野菜料理を食べている人の割合は、全体の5.2%と最も低くなっていました。年代別にみると、20～39歳男性で「1日1～2皿」食べている人の割合が84.4%と最も高くなっており、慢性的な野菜不足の現状がみられました。野菜を適量摂取することで、ビタミン・ミネラル、食物繊維等の摂取増加につながり、がんや生活習慣病等の予防効果が期待されます。全ての年代において、現在より1皿でも多くの野菜・野菜料理が摂取できるよう、手軽にできる野菜料理の紹介等、具体的な摂取方法の普及啓発が求められています。



<子ども>

1日5皿以上の野菜・野菜料理を食べている子どもの割合は、全体の3%と最も低く、1日1～2皿食べている子どもの割合は63%と最も高くなっており、子どもたちの多くに野菜の摂取不足が見られました。家庭における野菜摂取量の増加を促すため、行政・保育所(園)・小中学校・食育関係団体・地域等と連携した取組の展開が必要とされます。

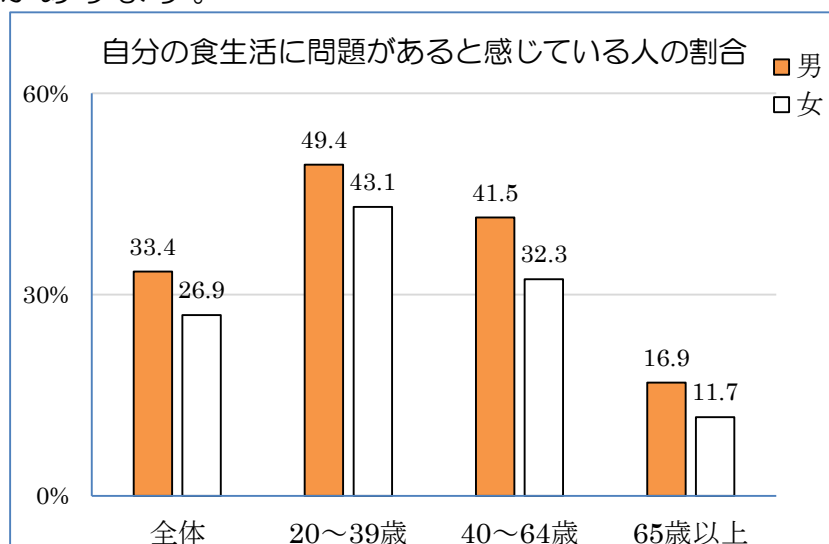


(6) 食生活についての意識

① 自分の食生活をどう思っているか

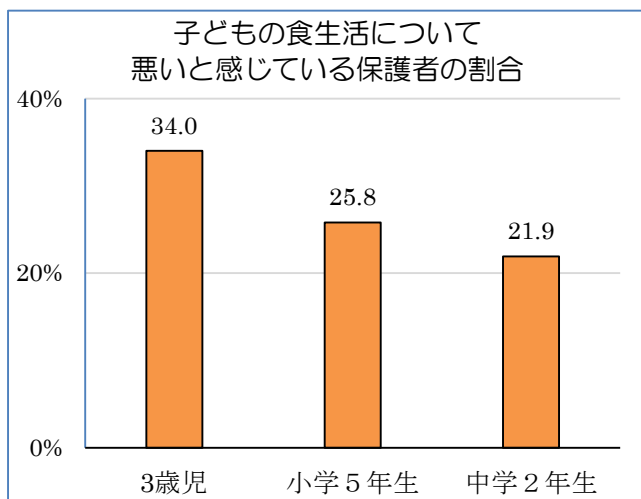
<成人>

自分の食生活について問題がある・どちらかという問題があると答えた人の割合は、全体で29.4%となっていました。年代別にみると20～39歳の割合が最も高くなっており、自分の食生活の問題を抱えている人は多いが、改善することが難しい年代であることがわかります。また、どの年代においても男性で問題があると答えた人の割合が高く、各年代に合わせた食の課題の解決のための取組を検討する必要があります。



<子ども>

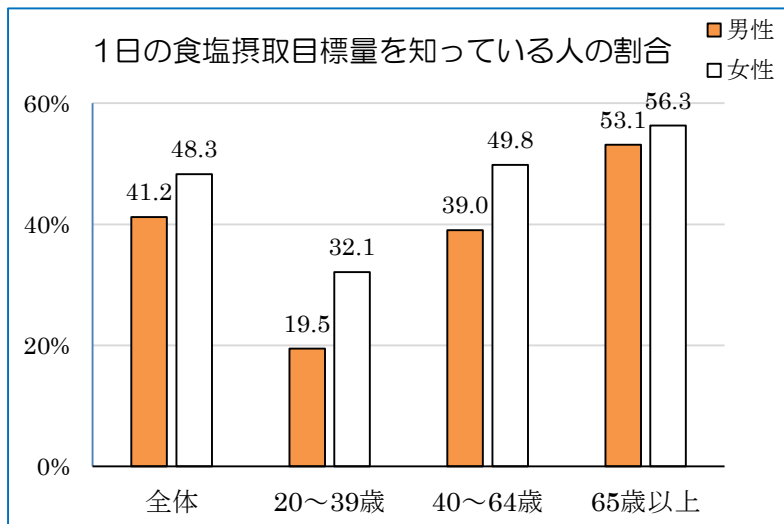
子どもの食生活については、「悪い」「どちらかという悪い」と回答した保護者の割合は、3歳児で34%と最も高く、年代が上がるにつれて低くなっていました。悪い理由としてどの年代も野菜不足が最も高く、栄養のバランスが悪い、食べ過ぎ・少食の順にあげられました。子どもの食事内容を見直し、改善につなげるための取組の検討が必要となっています。



② 1日の食塩摂取目標量の知識

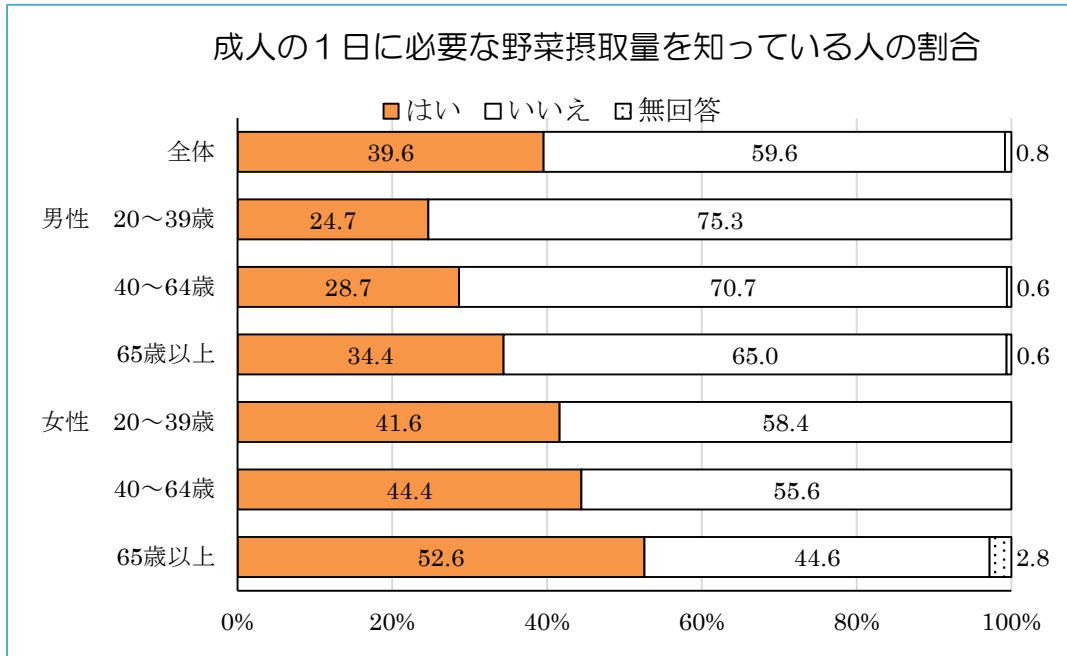
成人の1日の食塩摂取目標量が男性9g未満、女性8g未満(H26年時目標値)であることを知っている人の割合は男性41.2%、女性48.3%となっていました。

特に若い年代や、男性の割合が低くなっており、正しい知識の普及啓発とともに、さまざまな場面において減塩推進の取組を強化していく必要があります。



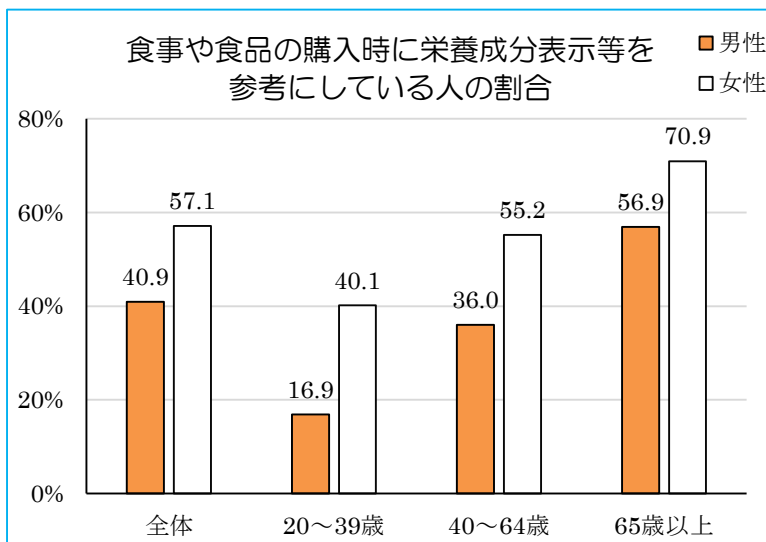
③ 1日に必要な野菜摂取量の知識

成人の1日に必要な野菜摂取量（1日350g、5皿以上の野菜料理）を知っている人の割合は、39.6%となっており依然として50%を下回っています。今後もさまざまな場面において、正しい知識の普及啓発を行い、野菜摂取量の増加につなげていく必要があります。



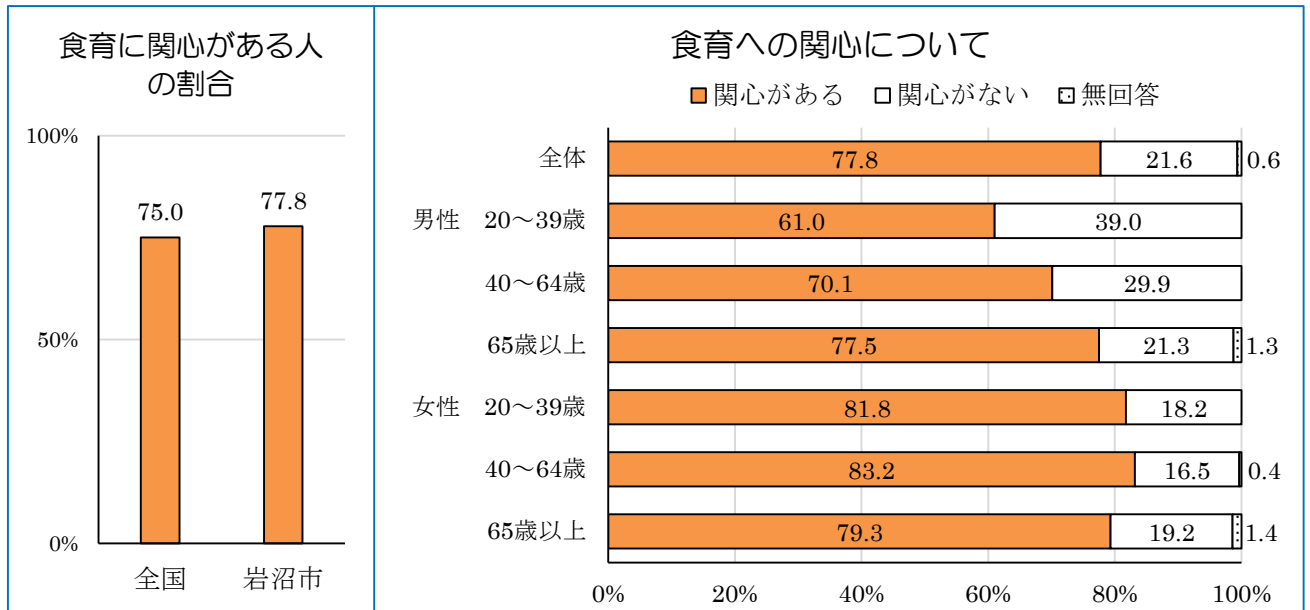
④ 栄養成分表示等の活用

食事や食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合は、男性で40.9%、女性で57.1%と差がみられました。また、20～39歳男性で16.9%と最も低い割合となっており、関心の低さがうかがえます。食事や食品の塩分・脂肪分・エネルギー量などに関心を持ち、自ら選択して食べる力をつけるため、正しい情報の提供を効果的に行っていく必要があります。



⑤ 食育への関心

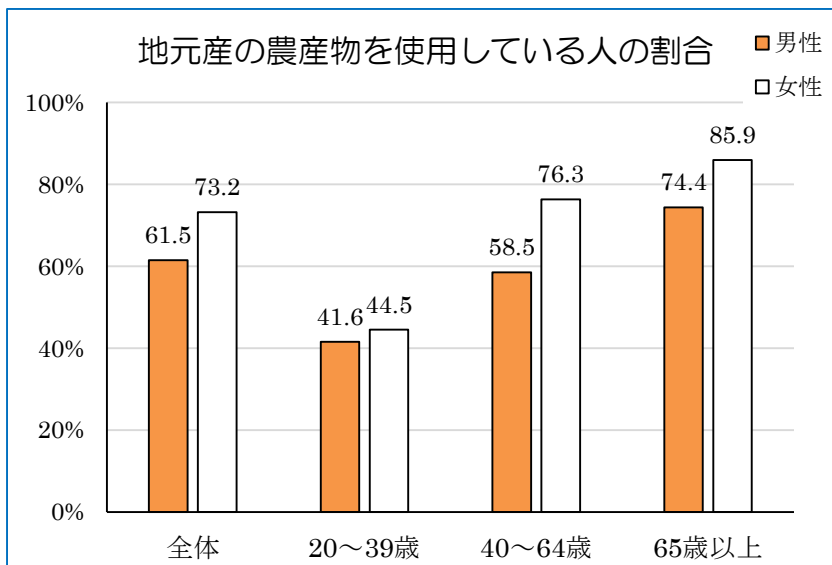
食育に関心がある人の割合は、77.8%となっており全国より高く、関心の高さがうかがえます。しかし、若い年代の男性の関心は低くなっており、小さい頃から食育に関心を持つための取組が必要となっています。



⑥ 地産地消の取組

地元でとれた農作物を使用している人の割合は男性 61.5%、女性 73.2%で、男女で差がみられました。また、若い年代より 65 歳以上の高齢期で地産地消を実践する人の割合が高くなっています。

学校給食での地元産の野菜や農産物を使った給食の提供については、地場産品の利用は年間 66 品目、提供回数は 1,440 回、年間利用の割合は 29%となっていました。子どもの頃から地産地消に関心を持ち、成人期の積極的な取組につなげるための支援が必要となっています。



第3章 ライフステージに応じた食育推進

1. 食育推進の基本方針

本計画は、第2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、身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育の取組内容を示しました。

食にまつわる様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら多様に連携し、その実効性を高め、市民一人ひとりがすす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。

<u>ライフステージ</u>	<u>年齢区分</u>	<u>健康づくりの大目標（めざす姿）</u>
I 子ども (乳幼児期・学童期・思春期)	0～18歳	安心して充実した毎日を送り、健康であることの幸せを実感し、明日を楽しみに夢を持ち続ける子どもになろう
II 子育て世代	19～39歳	自分の健康や生活をふり返り家族ぐるみで生活習慣を整えていこう
III 働き盛り世代	40～64歳	家庭に仕事に忙しい今だからこそ、働き盛りの元気なところとからだを保とう
IV 高齢期	65歳以上	地域の一員として生きがいを持ち、頼りにされる元気な人でいよう

2. 食育推進の展開（ライフステージ別）

I. 子どもの食育（乳幼児期・学童期・思春期）0～18歳

（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、小学生と中学生ともに約 10%となっています。むし歯の保有率は3歳児で 23.1%、小学5年生で 62.9%、中学2年生で 51.5%となっています。また、3歳児の保護者で子どものおやつ時間を決めていない人の割合は 22.0%となっています。

○食生活について

ほとんどの子どもは朝食を毎日食べていますが、中学2年生では 14.2%の子どもが朝食を一人で食べています。また、朝食を食べてはいるものの、主食のみとっている、野菜などの副菜をそろえていないなど栄養バランスの問題もうかがわれます。

（2）基本目標

- ① 小さい頃から栄養バランスのとれた健康的な食事を楽しく食べよう
- ② 体に安心安全な食べ物を自分で選択し、食べる力をつけよう

（3）評価指標：私ができること（自助）

目標	評価指標	現状値 (H26)	目標値 (H31)
①	子どもの食生活について「悪い・どちらかといえば悪い」と感じている保護者の割合の減少	3歳：34.0% 小5：25.8% 中2：21.9%	3歳：30.0% 小5：20.0% 中2：17.0%
	子どもの食事を「栄養バランスが悪い」と感じている保護者の割合の減少 (子どもの食事を悪いと感じている人の内)	3歳：20.0% 小5：13.5% 中2：14.2%	3歳：15.0% 小5：8.0% 中2：9.0%
	ファー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の減少	3歳：10.0% 小5：9.0% 中2：4.1%	3歳：5.0% 小5：4.0% 中2：0%
	朝食で副菜を食べている子どもの割合の増加	3歳：38.0% 小5：48.4% 中2：46.3%	3歳：43.0% 小5：53.0% 中2：51.0%
	1日5皿以上の野菜料理を食べている子どもの割合の増加	3歳：2.0% 小5・中2 今後把握	3歳：7% 小5・中2 把握後に設定
	和食や郷土食をよく食べる子どもの割合の増加	今後把握	把握後に設定

目標	評価指標	現状値 (H26)	目標値 (H31)
①	おやつ回数を1日1～2回と決めてとっている子どもの割合の増加	3歳：72.0% 小5・中2： 今後把握	3歳：82% 小5・中2： 把握後に設定
②	料理の手伝いや料理を通して食材に親しんでいる子どもの割合の増加	今後把握	把握後に設定
	体に安全な食品を選ぶよう心がけている子どもの割合の増加		
	農業体験や家庭菜園などを通して、食材に関心を持っている子どもの割合の増加		
肥満・生活習慣病予防	朝食を毎日食べない子どもの割合の減少	3歳：6.0% 小5：4.1% 中2：6.4%	0%
	朝食を1人で食べている子どもの割合の減少	3歳：4.0% 小5：3.3% 中2：14.2%	現状より減少
	肥満判定の子どもの割合の減少 ※判定基準 3歳：カウプ指数18以上 小中学生：肥満度20以上	3歳：3.8% 小学生：11.1% 中学生：9.4%	現状より減少
	おやつ時間や量を決めてとっている子どもの割合の増加	3歳：79.0% 小5・中2： 今後把握	3歳：89% 小5・中2： 把握後に設定
	食べ物の栄養について理解している子どもの割合の増加	今後把握	把握後に設定
	よく噛んでゆっくり食べている子どもの割合の増加		
	食べすぎないように気をつけている子どもの割合の増加		
	塩分を控えた食事づくりをしている保護者の割合の増加		

(4) 具体的な取組

【目標1】(子ども)

「小さい頃から栄養バランスのと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)

- ・野菜料理についての情報を得る
- ・野菜料理を好きになる
- ・和食や郷土食に親しむ
- ・好き嫌いの多い人は、今より1品でも多く食べられるようになる
- ・おやつの時間、量を決め食べすぎない

みんなで 支え合えば できること (共助)

- ・家族一緒に食事をする習慣をつける
- ・家庭の食卓に必ず野菜料理を出す
- ・ごはん食を中心とした家庭料理、郷土食を家族で食べる
- ・外食やレトルト食品が多くなるようにする
- ・品数が少ない家庭では、今より1品多く食卓に出す
- ・子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をする
- ・おやつの適正量を知り、時間・量を決めて出し、食べすぎないように声かけする

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・給食指導や保護者対象の食育指導、野菜づくり体験
- ・給食における行事食、郷土食の提供
- ・簡単で健康的な食事についての普及啓発（「いわぬま食育ウイーク」の実施、FM「食育カレンダー」放送、給食だより等）
- ・乳幼児健診や、保育所(園)、幼稚園、学校等における栄養指導・相談
- ・いわぬま健幸運動の実践(小中学校)

【目標2】（子ども）

「体に安心安全な食べ物を自分で選択し、食べる力をつけよう」

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
- ・料理の手伝いや料理を通して食材に親しむ
- ・農業体験や家庭菜園などに積極的に参加し、食材に関心をもつ
- ・野菜についての情報を得る

みんな
で
支え合えば
できること
（共助）

- ・買い物や料理を通して、体に安心な食品について子どもと一緒に考える
- ・家族と一緒に料理する機会を多くし、手づくりの大切さを伝える
- ・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）

- ・子どもたちが考えた栄養バランスのよい給食献立の提案（保育所（園）、小中学校）
- ・子どもが理解できるような食品表示をする（スーパー、小売店等）
- ・歌や映像などを活用した体に安心な食に関する普及啓発
- ・親子料理教室の開催（食生活改善推進員、行政）
- ・地元産（岩沼・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
- ・家庭菜園の場所の提供や家庭菜園講座

【目標3：食に関連する項目】（子ども）

「自分の体の成長や変化に関心を持ち、病気にならない身体づくりをしよう」

私
が
できること
（自助）

- ・自分の体格の変化に関心を持つ
- ・適正体重を知る
- ・定期的に体重・体脂肪を測定する
- ・肥満・やせによる健康への影響を知る
- ・起きる時間と寝る時間を決め、早寝早起きの習慣をつける
- ・朝食を毎日食べる
- ・食べ物の栄養が身体にとってどんな役割があるのかを知る
- ・食事はよくかんでゆっくり食べ、食べすぎない
- ・おやつの量や時間決め、食べすぎない
- ・しょっぱいものを食べすぎない

みんな
で
支え合え
ば
できること
（共助）

- ・子どもの肥満や体の変化に気づき、早期の改善を心がける
- ・家族の体調チェックを習慣づける
- ・家族みんなでそれぞれの生活リズムを確認する
- ・家族で朝食を食べる
- ・PTA行事や子ども会行事などを通して、周りの親と情報交換する機会をつくる（起床と就寝時間、簡単な朝食メニュー）
- ・家族でゆっくりかんで食べる習慣をつける
- ・おやつの適正量を知り、時間・量を決めて出し、食べすぎないように声かけする
- ・塩分を控えた料理を家庭の食卓に出す

まわりの
支え・仕組み
（公助）

- ・「はやね はやおき あさごはん運動」の推進
- ・「いわぬま健幸運動」の実施
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「岩沼健幸力アップメニューレシピ集」「いざという時に役立つ料理レシピ集」で簡単な朝食メニューや食べ方を紹介
- ・乳幼児健診、育児相談、保育所（園）、幼稚園、学校における定期計測、内科健診の実施
- ・保育所（園）、幼稚園、学校で肥満・やせ・生活習慣病予防等についての普及啓発
- ・乳幼児健診、育児相談、保育所（園）・幼稚園・学校給食における栄養指導
- ・乳幼児健診、保育所（園）・学校給食における減塩の普及啓発

Ⅱ. 子育て世代の食育 19～39歳

(1) 現状と課題

○健康の状況について

健康診断を過去1年間に受けたことのない人が約30%と高く、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つ人の割合が低い傾向にあります。

○食生活について

他の年代に比べ、朝食を毎日食べない人の割合が男性で29.9%、女性で22.6%と最も高く、食事を食べすぎないようにしている人の割合が男性で53.2%、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が朝食で20.1%、昼食で25.2%と最も低くなっており、食生活全般において多くの問題があります。

(2) 基本目標

- ① 「野菜料理を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をしよう」
- ② 「朝食をとる人を増やそう」

(3) 評価指標：私ができること（自助）

目標	評価指標	現状値 (H26)	目標値 (H31)
①	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）	35.5%	40%
	1日に食べる野菜料理が「3～4皿」「5皿以上」の人の割合の増加	3～4皿：24.8% 5皿以上：3.3%	29% 8%
	朝食に「主食・主菜・副菜」をそろえて食べている人の割合の増加	20.1%	25%
	1日1回以上家族や誰かと食事をする人の割合の増加	93.9%	100%
②	朝食を毎日食べない人の割合の減少	25.2%	20%
	規則正しい生活を心がけている人の割合の増加	29.4%	40%
習慣病予防	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	27.6%	37%
	塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定

(4) 具体的な取組

【目標1】(子育て世代)

「朝食をとる人を増やそう」

私
ができること
(自助)

- ・朝食の時間を決める
- ・単品でも良いので朝食は必ずとる
- ・早寝早起きを心がける

みんな
で
支え合えば
できること
(共助)

- ・決まった時間に朝食を出す
- ・家族みんなで早寝早起きを心がける

まわりの
支え・仕組み
(公助)

- ・「はやね はやおき あさごはん運動」の普及啓発
(保育所(園)・幼稚園・学校・職場等)
- ・ライフスタイルに合った食生活情報の普及啓発(食生活改善推進員、料理教室等)

【目標2】（子育て世代）

「野菜料理を取り入れ、栄養バランスのとれた食事をしよう」

私 ができること （自助）

- ・野菜料理についての情報を得る（料理教室・インターネット・産直市などで情報収集）
- ・食材を買う時は、野菜（野菜料理）の品数を増やす
- ・「主食・主菜・副菜」を揃えて食べる
- ・毎食1品、野菜料理を食べる
- ・1人より家族と一緒に食事をとる

みんなで 支え合えば できること （共助）

- ・家族一緒に食事をする習慣をつける
- ・家族で一緒に調理する
- ・栄養バランスを考えた食事にする
- ・家族や友人と一緒に野菜と親しむ（農業体験イベントへの参加等）
- ・家族や地域で健康や食の大切さを考える（地域での話し合い、世代間交流で一緒に食事を楽しむなどの体験を通して）
- ・野菜料理に関する情報を交換する（手軽でおいしい食べ方、野菜料理の豊富なお店等）

まわりの 支え・仕組み （公助）

- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「健幸力アップメニューレシピ集」「いざという時に役立つ料理レシピ集」の普及啓発
- ・「食育カレンダー」のエフエム放送
- ・「食育通信」の広報掲載
- ・「いわぬま食育ウィーク」の実施
- ・手軽でおいしい野菜料理の作り方の紹介（広報、ホームページ、ポスター、店舗チラシなど）
- ・食生活改善推進員の地域への伝達講習会や地区活動支援により栄養バランス食を普及
- ・母子健康手帳交付時の栄養相談や栄養指導
- ・各種乳幼児健診における栄養指導、妊婦や母親を対象にした食育
- ・骨粗しょう症検診における栄養指導
- ・骨粗しょう症予防、生活習慣病予防料理教室（託児付き等参加しやすい教室の開催）
- ・健診の結果生活改善が必要な方の食生活改善指導
- ・野菜を収穫し生産者とふれあえる農業体験イベントの実施

【目標3：食に関連する項目】（子育て世代）

「健診を活用して普段から自分の健康状態を知ろう」
「がんの予防、早期発見早期治療のために検診を受けよう」

私
ができること
（自助）

- ・規則正しい生活を心がける
- ・毎日体重を量る
- ・バランスのよい食事を心がける
- ・減塩に努める

みんな
で
支え合えば
できること
（共助）

- ・健康のために取り組んでいること、生活の工夫などの情報や知識を教えあい学びあう（町内会、友人など）
- ・家庭で塩分を控えた食事を出すようにする

まわりの
支え・仕組み
（公助）

- ・生活習慣病予防講演会
- ・健診有所見者に対する個別支援
- ・生活習慣病予防料理教室
- ・健康相談
- ・減塩メニューや減塩方法を普及する

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（BMI \geq 25）の割合をみると、23.5%と5人に1人が肥満となっています。日頃の健康状態をよいためは、どちらかというともよと感じている人は8割おり、日頃から自分の体重や血圧を把握するなど、自分の健康管理に関心を持っている人が多いことがうかがえます。

○食生活について

食事の適量摂取を心がけていないまたは、どちらかといえば心がけていない人の割合は、特に40歳代で31.8%と他の年代よりも高く、さらに40～64歳の肥満者（BMI25以上）の割合をみても、23.5%と5人に1人が肥満者となっています。

(2) 基本目標

① 「自分の食生活を振り返り、あと一皿多く野菜を食べよう」

(3) 評価指標：私ができること（自助）

目標	評価指標	現状値 (H26)	目標値 (H31)
①	「常備菜」を作りおきしている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定
	1日に食べる野菜料理が「3～4皿」「5皿以上」の人の割合の増加	3～4皿:35.9% 5皿以上:4.7%	45% 14%
	「主食・主菜・副菜」を組み合わせ食べている人の割合の増加	朝食：32.7% 昼食：29.1% 夕食：90.5%	37% 34% 95%
生活習慣病予防 がん・	食事を適量とるよう心がけている人の割合の増加	76.3%	81%
	1日1回以上家族や誰かと食事をする人の割合の増加	91.6%	95%
	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	45.8%	50%
	塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定

(4) 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、あと1皿多く野菜を食べよう」

私 ができること (自助)

- ・自分の野菜の摂取量を知る
- ・野菜料理に関する情報を得る（講習会への参加、本や広報誌、インターネット等の利用）
- ・手軽に1皿加えられる常備菜を作りおきする
- ・自分を取り入れやすい方法で野菜を食べる回数と量を増やす
- ・外食や惣菜購入時は野菜料理（サラダやおひたし、野菜ジュース等）を加えることを心がける

みんな で 支え合えば できること (共助)

- ・家族の野菜の摂取量を知る
- ・家族のために常備菜を作っておく
- ・野菜料理をつくる際は家族の分やお弁当の分など多めに用意する
- ・家庭や職場、地域で簡単な調理法や旬の野菜、野菜料理に関しての情報交換をする

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・広報誌等で野菜摂取目標量の「1日5皿350gの野菜」について普及啓発する
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「岩沼健幸カアップメニューレシピ集」「いざという時に役立つ料理レシピ集」の啓発普及
- ・食生活改善推進員の地域の伝達講習会、地区活動の支援（電子レンジでできる、包丁を使わずできるなど野菜料理の調理法や手軽にとれる工夫を紹介し普及啓発をする）
- ・スーパー、コンビニ、小売店、飲食店、社員食堂等の協力を得て、野菜の摂取を勧める（サラダを組み合わせるメニューの掲示や野菜料理の小鉢を増やす等）
- ・「いわぬま食育ウイーク」の実施
- ・「食育カレンダー」のエフエム放送
- ・「食育通信」の広報掲載
- ・骨粗しょう症検診における栄養指導
- ・骨粗しょう症予防、生活習慣病予防料理教室
- ・特定保健指導

【目標3：食に関連する項目】（働き盛り世代）

「内臓脂肪を溜めない生活を送り、糖尿病や心疾患を予防しよう」

**私が
できること
（自助）**

- ・ 健診の結果による、必要な医療機関受診や、保健指導を必ず受ける
- ・ 自宅で体重、血圧を毎日測定、記録し、日々の変化に気を配る
- ・ 自分の食事のカロリーを把握し、食べすぎないように注意する
- ・ 食事の塩分を控える

**みんなで
支え合えば
できること
（共助）**

- ・ 健診の受診や、結果の確認について家族で声をかけ合い、お互いの健康状態について気を配る
- ・ 早食いや食べ過ぎの予防のために、孤食を避け、家族や同僚と会話をしながら食事をする
- ・ 家庭の食卓に塩分を控えた食事を出すようにする

**まわりの
支え・仕組み
（公助）**

- ・ 広報誌やホームページによる正しい知識、情報の周知（生活習慣病、食事、運動に関すること、予防法等）
- ・ 生活習慣病予防講演会、料理教室の開催（生活習慣病予防に関する正しい知識の普及、予防のための運動や食事に関すること、手軽にできる健康づくりの方法等）
- ・ 有所見者に対しての訪問指導や受診勧奨
- ・ 職場において健康づくりに取り組む環境を整備する
- ・ 減塩メニューや減塩方法を普及する

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

BMIが25以上の肥満者、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。過去1年間の歯科健診受診率及びかかりつけ歯科医を持つ人の割合は他の年代に比べて高くなっています。

○食生活について

毎日朝食を食べる、朝食に主食・主菜・副菜をそろえる、適量摂取を心がけるなど、食生活全般において意識が高いことがうかがえます。

(2) 基本目標

- ① 健康の源は食生活にあることを意識しよう
- ② 栄養バランスのよい食事をとろう

(3) 評価指標：私ができること（自助）

目標	評価指標	現状値 (H26)	目標値 (H31)
①	朝食を毎日食べる人の割合の増加	95.4%	100%
	食事を適量とるよう心がけている人の割合の増加	86.0%	91%
	1日3食とっている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定
	規則正しい食習慣を継続している人の割合の増加	今後把握	把握後に設定
②	「主食・主菜・副菜」をそろえて食べている人の割合の増加	朝：66.2% 昼：36.5% 夜：86.3%	朝：71% 昼：41% 夜：91%
	1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合の増加	7.2%	17.2%
	麦や雑穀を入れた主食や精製度の低い穀類を使った主食を食べている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定
	食事でカルシウムやビタミンDを多くとるよう気をつけている人の割合の増加		
の健康 歯と口腔	正しい姿勢でよく噛んで食べている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定
	<small>こえんせいはいえん</small> 誤嚥性肺炎予防について正しい知識を持つ人の割合の増加		

目標	評価指標	現状値 (H26)	目標値 (H31)
生活習慣病予防	1日の食塩摂取目標量を知っている人の割合の増加	55.0%	60%
	塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	今後把握	把握後に設定
	和食を中心とした食事をしている人の割合の増加		

(4) 具体的な取組

【目標1】(高齢期)

「健康の源は食生活にあることを意識しよう」

私ができること (自助)

- ・朝食は必ず食べる
- ・食事を適量とる
- ・健康のために、食事を1日3食とる
- ・規則正しい食習慣を継続する

みんなで 支え合えば できること (共助)

- ・友人や知人、隣人と食生活についての情報交換をする
- ・食事をきちんととっているか、声を掛け合う

まわりの 支え・仕組み (公助)

- ・「いわぬま食育ウイーク」の実施
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「岩沼健幸力アップメニューレシピ集」「いざという時に役立つ料理レシピ集」の普及啓発
- ・「なるほど食育カレンダー」のエフエム放送
- ・「食育通信」の広報掲載
- ・食生活改善推進員の定期講習会、地区活動支援（各地域で健康料理講習会の開催）
- ・骨粗しょう症検診における栄養指導
- ・骨粗しょう症予防、生活習慣病予防料理教室
- ・望ましい食習慣の普及啓発

【目標2】（高齢期）

「栄養バランスのよい食事をとろう」

私 ができること （自助）

- ・食事は「主食・主菜・副菜」をそろえる
- ・野菜料理の皿数を増やす
- ・麦や雑穀を入れた主食や精製度の低い穀類を使った主食をとる
- ・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

みんな で 支え合えば できること （共助）

- ・お茶飲みのお供は、お菓子ではなく、果物や野菜料理にする
- ・健康によいレシピの情報交換をする

まわりの 支え・仕組み （公助）

- ・望ましい食習慣の普及啓発（生活習慣病予防料理教室、栄養改善講座の開催）
- ・低栄養予防についての普及啓発
- ・「子どもたちに伝えたい心をHOTさせる料理レシピ集」「いわぬま健幸力アップメニューレシピ集」「いざという時に役立つ料理レシピ集」の普及啓発
- ・スーパー、小売店、飲食店などの協力により、減塩・低脂肪食品などの食品や料理の提供

【目標3：食に関連する項目】（高齢期）

「おいしく食べるために、歯と口はいつも健康でいよう」
「病気から自分の体は自分で守ろう」

私
ができること
（自助）

（歯と口腔の健康）

- ・正しい姿勢でよく噛んで食べる
- ・※誤嚥性肺炎の予防について正しい知識を持つ

（がん・生活習慣病の予防）

- ・和食を中心とした食事をする
- ・食事を適量とる
- ・食事の塩分を控える

みんなで
支え合えば
できること
（共助）

（歯と口腔の健康）

- ・みんなが集まったら、
 - ①しっかり噛んで食べるよう声をかけあう
 - ②口の中の動きをよくするために会話を活発にする
 - ③義歯の手入れや歯磨きの情報を共有する
- ・※誤嚥性肺炎についての情報を共有する

（がん・生活習慣病の予防）

- ・塩分をとりすぎないようにまわりの人と声がけし合う

まわりの
支え・仕組み
（公助）

（歯と口腔の健康）

- ・高齢者の歯や口腔健康の大切さについての普及啓発（市・地域包括支援センター・歯科医師会等との協働）
- ・口腔ケア講座
- ・※誤嚥性肺炎についての普及啓発

（がん・生活習慣病の予防）

- ・特定保健指導
- ・有所見者に対する訪問指導
- ・生活習慣病予防料理教室
- ・生活習慣病予防講演会
- ・気楽に利用できる相談窓口をつくる
- ・減塩メニューや減塩方法を普及する

※誤嚥性肺炎とは

口の中の唾液や痰、食べ物などが誤って直接気管の中に入り込み、この異物に含まれる細菌が原因でおこる肺の炎症をいいます。特に高齢者は、異物を排除する力や抵抗力や免疫力が低くなっていることもあり、誤嚥性肺炎になりやすいといわれています。

3. 評価指標一覧（共助・公助）

【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H26年度)	目標値 (H31年度)
子ども P.22～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○家族で食事内容について話し合っている家庭の割合の増加 ○1日5皿の野菜料理を出す家庭の割合の増加 ○ごはん食を中心とした食事を心がけている人の割合の増加 ○外食やレトルト食品の利用回数が週2回以下の人の割合の増加 ○子どもと一緒に会話を楽しみながら食事をしている人の割合の増加 ○子どものおやつの適量を知り、回数を1日1～2回と決めている人の割合の増加 	今後把握	把握後に設定
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○買い物や料理を通して、体に安心な食品について子どもと一緒に考えている人の割合の増加 ○家族で子どもと一緒に料理する機会を持ち、手づくりの大切さを伝えている人の割合の増加 ○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、家族で味わうことを心がけている人の割合の増加 		
	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活をおくるよう心がけている人の割合の増加 ○朝食を1人で食べている子どもの割合の減少 ○子どもの肥満や体の変化に気づき、早期の改善を心がけている人の割合の増加 ○子どものおやつを適量を知り、時間・量を決めて出し、食べすぎないように声がけしている人の割合の増加 ○PTA行事や子ども会行事などを通して、まわりの親と情報交換する機会を設けている人の割合の増加 ○ゆっくりよくかんで食べることを声がけしあっている人の割合の増加 ○子どもが食べすぎないように食事を適量出すようにしている人の割合の増加 ○塩分を控えた食事づくり(減塩)を実践している人の割合の増加 	中2：79.9% 小5：81.1% 中2：38% 小5：14% 3歳：4%	中2：85% 小5：86% 中2：33% 小5：9% 3歳：0%
子育て 世代 P.27～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○農業体験イベントや産直市に参加する人の割合の増加 ○家族や友人と野菜料理などの調理法を教え合う機会をもつ人の割合の増加 ○1日1回以上家族や誰かと食事をする人の割合の増加 ○PTAや地域で家族以外の人と食事を一緒に楽しむ会の参加数の割合の増加 	今後把握 今後把握	把握後に設定 把握後に設定
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活をおくるよう心がけている人の割合の増加 ○朝食を毎日食べない人の割合の減少 	29.4% 25.2%	40% 20%
	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○塩分を控えた食事づくり(減塩)を実践している人の割合の増加 	今後把握	把握後に設定
働き盛 り世代 P.31～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜料理が常備されている家庭の割合の増加 ○野菜料理についての情報交換をしている人の割合の増加 ・家庭で ・職場で ・地域やその他で 	今後把握	把握後に設定

【みんなで支え合えばできること（共助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H26 年度)	目標値 (H31 年度)
働き盛 り世代 P.31～	食に 関連す る項目	<ul style="list-style-type: none"> ○食べすぎないように家族に食事を適量出すようにしている人の割合の増加 ○1日1回以上家族や誰かと食事をしている人の割合の増加 ○塩分を控えた食事づくり(減塩)を実践している人の割合の増加 	今後把握 91.6% 今後把握	把握後に設定 95% 把握後に決定
高齢期 P.34～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○まわりの人と食生活についての情報交換をしている人の割合の増加 ○食事摂取の有無を声がけし合っている人の増加 	今後把握	把握後に設定
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○間食の内容に気をつけている人の割合の増加 ○健康によいレシピの情報を交換している人の割合の増加 	今後把握	把握後に設定
	食に 関連す る項目	<ul style="list-style-type: none"> ○しっかり噛んで食べるよう声がけし合っている人の割合の増加 ○誤嚥性肺炎についてまわりの人と話をする人の割合の増加 ○塩分を控えた食事づくり(減塩)を実践している人の割合の増加 	今後把握	把握後に設定

【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H26 年度)	目標値 (H31 年度)
子ども P.22～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児健診での栄養指導・相談の実施 ○保育所(園)の栄養指導・相談の実施 ○保育所(園)、学校における食育指導の実施 ○保護者対象の食育指導の実施 ○給食における行事食、郷土食の提供の実施 ○「いわぬま健幸運動」の実施 ○「いわぬま食育ウィーク」の実施回数 ○FM「なるほど食育カレンダー」放送回数 ○広報「食育通信」の掲載回数 ○各地区での健康料理講習会の実施回数 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 	全健診で実施 全所(園)で実施 全所(園)、全校 で実施 年2回 (6月、11月) 年1回(11月) 年48回 年6回 年29回(食生活 改善推進員) 年16回	継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○市内小中学校で、子どもたちが考えた栄養バランスのよい給食献立を提供している学校数 ○子どもが理解できるような食品表示をしているスーパー・小売店等の店舗数 ○歌や映像などを活用した体に安心な食についての普及啓発 ○親子料理教室の実施回数 ○地元産の野菜や地場産品を市民が気軽に購入できる施設数 ○家庭菜園の場所の提供や家庭菜園講座の開催回数 	今後把握 年1回(食生活改 善推進員) 年3回(保育所(園)) 今後把握 今後把握	把握後に設定 継続 継続 把握後に設定 把握後に設定

【まわりの支え・仕組み（公助）】

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H26年度)	目標値 (H31年度)
子ども P.22～	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○「はやね はやおき あさごはん運動」の実施 ○「いわぬま健幸運動」の実施 ○岩沼健康食レシピ集を活用した簡単な朝食メニューの紹介 ○肥満、やせ、生活習慣病予防等についての指導の実施 ○保育所(園)、学校における栄養指導や相談の実施 ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報、ホームページ、エフエムでの普及啓発 ・ 乳幼児健診での集団指導 ・ 保育所(園)、学校給食での減塩普及(減塩メニュー提供、食育指導、給食便り等) 	実施 実施 実施無 実施 実施 一部実施 一部実施 全ての施設で実施	継続 継続 今後実施 継続 継続 年1回以上 現状より増加 現状より増加
子育て 世代 P.27～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○FM「食育カレンダー」の放送回数 ○広報「食育通信」の掲載回数 ○「いわぬま食育ウイーク」の実施回数 ○ホームページでの野菜料理の作り方の掲載 ○食生活改善推進員の定期講習会開催数 ○栄養相談や指導が必要な人への指導の実施 ○各種乳幼児健診における集団栄養指導の実施 ○栄養相談・指導が必要な人への指導の実施 ○生活習慣病予防料理教室の託児付開催数 ○骨粗しょう症予防料理教室の託児付開催数 ○健診後の個別支援対象者の栄養指導の実施 ○農業体験イベントの実施 	年16回 年48回 年6回 年1回(11月) 実施 年8回 実施 実施 実施 年3回 実施無 実施 実施	継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 年1回以上 継続 継続
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○「いわぬま健幸運動」で朝6:30頃に起床する子どもの割合の増加 ○食生活改善推進員の伝達講習会の回数 	中3:39% 小5:45% 年29回	中3:44% 小5:50% 現状より増加
	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○がん、生活習慣病予防の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報掲載回数 ・ 子育てサークルを対象に実施 ・ 乳幼児健診時に実施 ○生活習慣病予防講演会開催回数 ○生活習慣病予防料理教室の開催回数 ○栄養相談の実施人数(保健センター、訪問、電話等) ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報、ホームページ、エフエムでの普及啓発 ・ 乳幼児健診での集団指導 ・ 保育所(園)、学校給食での減塩普及(減塩メニュー提供、食育指導、給食便り等) ・ 減塩メニューの普及(試食提供や調理実習等) ・ 塩分測定の実施(食生活改善推進員) 	年1回 実施無 実施無 年2回 年3回 21名 未実施 一部で実施 実施 実施 実施	年1回以上 今後実施 4・5・6月 年2回以上 継続 現状より増加 年1回以上 実施健診の増加 現状より増加 継続 現状より増加
働き盛 り世代 P.31～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○成人の1日に必要な野菜摂取目標量「1日350gの野菜、1日5皿以上の野菜料理」について広報への掲載回数 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○食生活改善推進員の定例講習会開催数 ○各地区での健康料理講習会の実施回数 ○スーパー、コンビニ、小売店、飲食店、社員食堂等と連携した、野菜摂取をすすめる活動の実施 ○「いわぬま食育ウイーク」の実施回数 ○FM「食育カレンダー」の放送回数 ○広報「食育通信」の掲載回数 ○骨粗しょう症検診の受診率 ○骨粗しょう症予防料理教室参加者 ○生活習慣病予防料理教室参加者 ○特定保健指導の受診率 	年1回 年16回 年8回 年29回(食生活改善推進員) 実施無 年1回(11月) 年48回 年6回 25.1% 年1回実施28名 年3回実施95名 動機付け29.5% 積極的12.0%	年2回 継続 継続 継続 年1回以上 継続 継続 継続 35% 継続 継続 動機付け・積極的とも60%(平成29年) ※岩沼市特定健康診査特定保健指導実施計画書より

ライフ ステージ	基本 目標	評価指標	現状値 (H26 年度)	目標値 (H31 年度)
働き盛 り世代 P.31～	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○がん、生活習慣病について(予防含)の啓発普及 <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報掲載回数 ・ ホームページの掲載回数 ○生活習慣病予防講演会の開催回数と参加人数 ○生活習慣病予防料理教室の開催回数 ○栄養相談の実施人数(保健センター、訪問、電話等) ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報、ホームページ、エフエムでの普及啓発 ・ 減塩メニューの普及(試食や調理実習等) ・ 塩分測定の実施(食生活改善推進員) 	年1回 年1回 年2回 120名 年3回 95名 21名 実施 実施 実施	現状より増加 現状より増加 現状より増加 継続 現状より増加 現状より増加 現状より増加 現状より増加
高齢期 P.34～	食①	<ul style="list-style-type: none"> ○「いわぬま食育ウイーク」の実施回数 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○FM「食育カレンダー」の放送回数 ○広報「食育通信」の掲載回数 ○食生活改善推進員の定期講習会の開催数 ○各地域で健康料理講習会の開催数 ○骨粗しょう症検診における栄養指導参加者 ○骨粗しょう症予防料理居室の実施人数 ○生活習慣病予防料理教室の実施人数 	年1回(11月) 年16回 年48回 年6回 年8回 年29回(食生活改善推進員) 検診受診者 538名 年1回 28名 年3回 95名	継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続 継続
	食②	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防料理教室の開催数 ○低栄養予防についての普及啓発 ○岩沼健康食レシピ集を活用した事業数 ○減塩、低脂肪食品などの食品や料理の提供しているスーパー、小売店、飲食店の数 	年3回 実施 年16回 今後把握	継続 継続 継続 把握後に設定
	食に関連する項目	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防講演会の開催回数と参加人数 ○生活習慣病予防料理教室の開催回数 ○栄養相談の実施人数(保健センター、訪問、電話等) ○減塩推進のための取組の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報、ホームページ、エフエムでの普及啓発 ・ 減塩メニューの普及(試食提供や調理実習等) ・ 塩分測定の実施(食生活改善推進員) 	年2回 120名 年3回 95名 21名 実施 実施 実施	現状より増加 継続 現状より増加 現状より増加 現状より増加 現状より増加

第4章 食育推進体制

地域の特性を活かした食育をすすめるため、個人、家庭、保育所(園)、幼稚園、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、互いの連携・協力による取組を推進していくことにより、総合的な食育推進を図ります。また、本計画は、第2次岩沼市健康づくり市民計画「すこやか・しあわせ岩沼プラン」における「栄養と食生活」分野の行動計画でもあることから、以下の推進体制をとります。

○ 庁内食育推進体制

幅広い分野にかかわることから、関係各課が連携し取り組むことが必要となります。このため、関係課長及び担当で構成される**庁内食育推進調整会議**を定期的に関催します。さらに各課担当で構成される**庁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。

○ 関係機関とのネットワーク

市民一人ひとりの食に対する意識を高め、実践に結びつけるため、**食育ネットワーク会議（仮称）**を設置し関係機関との連携を強化します。

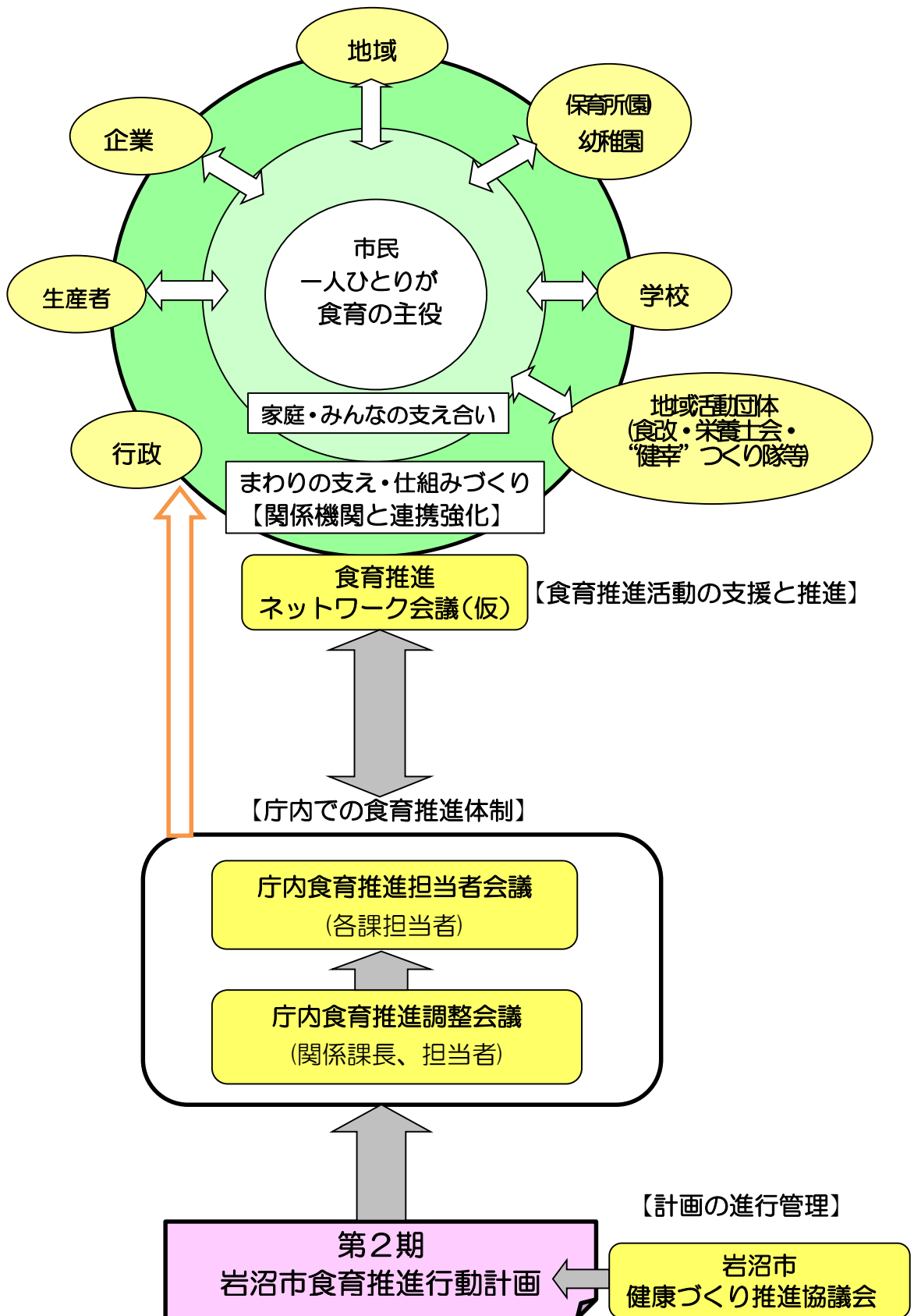
○ 食育推進活動の支援・推進

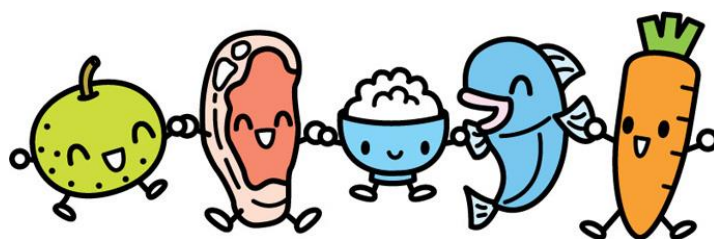
市の健康増進課が中心となり、**岩沼市食生活改善推進員協議会・岩沼市健康づくり市民計画推進委員会（愛称：いわぬま“健幸”づくり隊）・塩釜保健所岩沼支所管内栄養士会等の各種団体**が支援・推進していきます。

○ 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2次健康づくり市民計画の進行管理と一体的に実施します。

岩沼市の食育推進体制





岩沼市健康福祉部健康増進課 平成28年3月発行

〒989-2480

宮城県岩沼市桜一丁目6番20号

TEL 0223-22-1111 FAX 0223-22-1315