

## 評価指標・目標値一覧

### わたしができること

評価指標	現状値(H30年度)→目標値(R5年度)			
	子ども世代	子育て世代	働き盛り世代	高齢期世代
朝食を毎日食べない人の割合の減少	7.4% →0%	<b>目標達成!</b> 18.8% (→20.0%)	17.1% →11.0%	9.4% →0%
朝食に主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合の増加	41.4% →49.0%	16.9% →25.0%	26.5% →37.0%	61.7% →71.0%
塩分を控えた食事をとっている人の割合の増加	49.3% →52.6%	27.4% →35.0%	39.1% →45.0%	<b>目標達成!</b> 64.5% (→45.0%)
規則正しい生活を心がけている人の割合の増加	95.2% →96.0%	23.3% →40.0%	-	94.4% →97.0%
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減少		3歳:11.3% → 5.0% 小5:14.0% → 4.0% 中2:11.3% → 0%		

※目標値(R5年度)には第2次健康づくり市民計画の目標値(H26年度設定)になっているものもあります。

### みんなで支え合えばできること

評価指標	現状値(H30年度)	目標値(R5年度)
子ども世代		
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	3歳:96.2% 小5:93.0% 中2:92.5%	3歳:98.0% 小5:95.0% 中2:95.0%
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	3歳:50.0% 小5:45.5% 中2:47.4%	3歳:52.0% 小5:48.0% 中2:48.0%
子育て世代		
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の増加	3.4%	12.0%
働き盛り世代		
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、地域で、その他で)	23.5%	25.0%
高齢期世代		
間食の内容に気をつけている人の割合の増加	25.9%	52.0%

岩沼市健康福祉部健康増進課(令和2年3月)

〒989-2480 宮城県岩沼市桜一丁目6番20号  
TEL:0223-22-1111 FAX:0223-22-1315



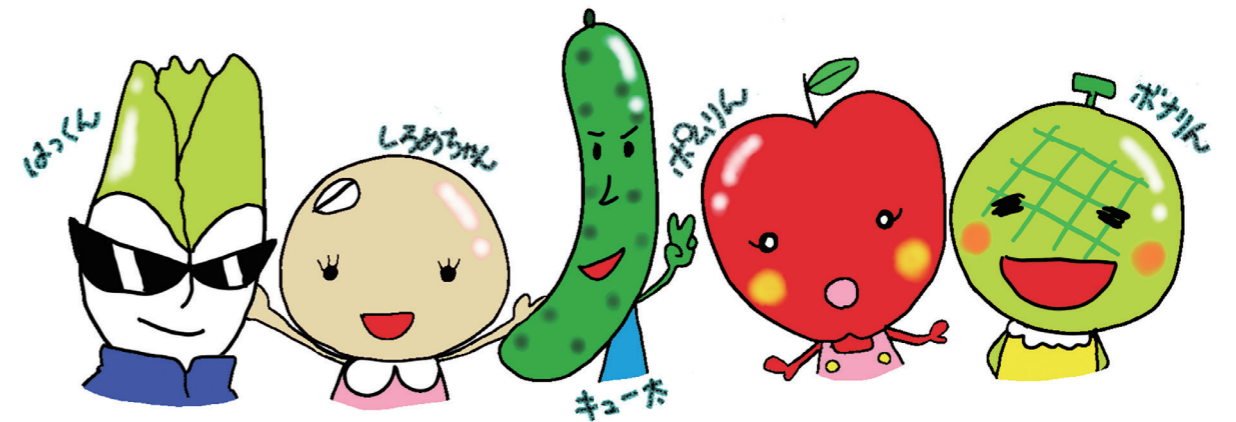
岩沼係長

# 第3期 岩沼市食育推進行動計画

概要版

2020~2024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・副菜を揃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
- 食事を適量食べるように心がけている
- 食品の成分表示を参考にしている
- 塩分を控えた食事を食べている
- 正しい食事マナーを心がけている



\*全てあてはまればあなたは食育の達人です!

岩 沼 市

## 食をめぐる現状と課題

市ではH30年度に実施した健康意識調査の結果及び第2次健康づくり市民計画の中間評価をふまえ、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

子ども世代

(0～19歳)

- 肥満傾向の子どもの割合  
…小学生、中学生ともに約10%
- むし歯の保有率  
…3歳児**19.4%**、小学生**48.9%**、中学生**37.5%**
- 子どものおやつ時間を決めていない保護者の割合  
…3歳児22.5%
- 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歳児、小中学生ともに10%以上

全国平均  
より多い



子育て世代

(20～39歳)

- 1日に食べる野菜料理の量が3皿以上の人の割合  
…H26年度健康意識調査値より減少傾向
- 朝食を毎日食べない人の割合  
…男性**25.1%**、女性**17.7%**
- 地元の農産物を使用している人の割合  
…男性**42.2%**、女性**45.6%**
- 塩分を控えた食事をとっている人の割合  
…男性17.6%、女性50.6%
- 健康診査項目/血圧  
…要指導11.3%、要医療3.9%

すべての  
世代の中で  
一番多い

すべての  
世代の中で  
一番少ない

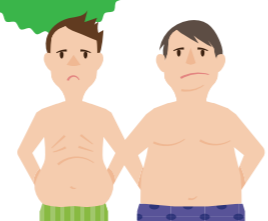


働き盛り世代

(40～64歳)

- 1日に食べる野菜料理の量が3皿以上の人の割合  
…H26年度健康意識調査値より減少傾向
- 肥満者(BMI25以上)の割合  
…男性**41.5%**
- 朝食を毎日食べない人の割合  
…H26年度健康意識調査値より上昇傾向
- 健康診査項目/LDLコレステロール  
…要指導22.5%、要医療34.1%
- 塩分を控えた食事をとっている人の割合  
…男性36.3%、女性46.3%

すべての  
世代の中で  
一番多い



高齢期世代

(65歳以上)

- 朝食を毎日食べない人の割合  
…H26年度健康意識調査値より増加傾向
- 食事を適量とるよう心がけている人の割合  
…H26年度健康意識調査値より減少傾向
- 特定健診/後期高齢者健診  
…要指導 約35%、要医療 約63%
- 低栄養(BMI18.5以下)の割合  
…男性**2.2%**、女性**6.1%**

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



#### わたしができること

- 主食、主菜、副菜を揃えて食べる
- 朝食を毎日食べる
- 塩分の多い食事を知る
- 手伝い等を通して食材に親しむ

#### みんなのできること

- 家族一緒に会話を楽しみながら食事をする
- 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

#### 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塩分を今より減らそう



#### わたしができること

- 主食、主菜、副菜を揃えた栄養バランスのよい食事をする
- 単品でもよいので朝食は必ずとる
- 食塩摂取量を意識する

#### みんなのできること

- 家族や地域で健康や食の大切さを考える
- 家族で早寝早起きを心がける
- 健康のために取り組んでいること等の情報を教え合う

#### 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
- ②自分にあった食事量を知り、塩分をとりすぎないようにしよう



#### わたしができること

- 1日あたり必要な野菜量を知る
- 自分の食事カロリーを把握し、食べすぎないようにする

#### みんなのできること

- 料理の際には野菜を必ず使う
- 家庭の食事に塩分を控えた食事を出すようにする

#### 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



#### わたしができること

- 健康のために1日3食とる
- 食事は主食、主菜、副菜を揃える
- 身体のことを考えた食事をする(減塩、カルシウムの多い食事)

#### みんなのできること

- 食事をきちんととっているか、声を掛け合う
- 間食はお菓子だけではなく果物や、うす味の野菜料理も取り入れる