

安曇野市食育推進計画（第3次）

～「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり～

< 2019年度 ～ 2022年度 >

概要版



安曇野市食育推進キャラクター

安曇野市では、子どもの頃から基本的な食習慣を身につけ営むことで、大人も子どもも心や体が健康で豊かな生活ができるよう、安曇野市食育推進計画（第3次）を策定しました。

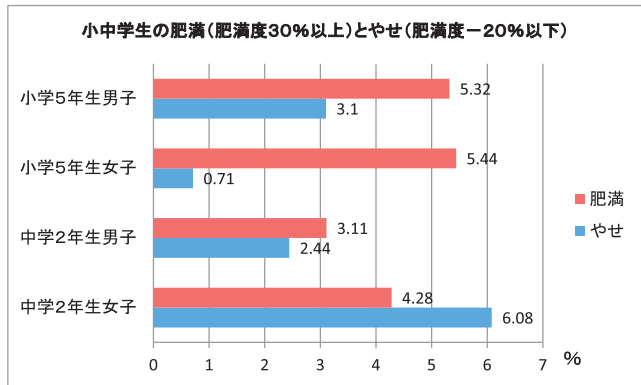
< 重点課題 >

- 1 健康寿命の延伸につながる食生活の推進
- 2 家族や仲間との食事の機会や朝食をとる習慣の推進
- 3 食への感謝と理解を深めるための食育の推進

食育推進のための目標

- 1 自分の体に関心を持ち、生涯を通して適正体重を維持する
- 2 身体計測、健診等を受けて健康状態を把握する
- 3 早寝、早起き、朝ごはん等基本的な生活習慣を身につける
- 4 食の大切さを理解し、健全な食を実践する
- 5 地元食材を積極的に取り入れ、食に対する関心と、感謝の気持ちを深める

子どもの頃から適正体重を維持しよう



※H29 安曇野市データ

- ◆目標項目◆ 肥満傾向にある子どもの割合の減少
 - ・小学5年生男子 5.32%(現状) ⇒ 3.4%(目標値)
 - ・小学5年生女子 5.44%(現状) ⇒ 2.1%(目標値)
- ◆目標項目◆ やせ傾向にある子どもの割合の減少
 - ・中学2年生女子 6.08%(現状) ⇒ 5.0%(目標値)

1 妊娠期

- 方向性 ●
健康で安全な出産ができる身体づくりを行うことの重要性を理解し、必要な栄養をバランスよく摂取することができるように支援します。

- 具体的な取組 ●
 - ・保健指導
 - ・妊婦歯科健康診査

2 乳児期(0歳)

- 方向性 ●
食に関する正しい知識とともに、離乳食づくりの知識を伝え、実践できるように支援します。
また、成長に必要な栄養について保護者が自ら正しい判断ができる力をつけるとともに子どもの成長に希望をもてるように支援します。

- 具体的な取組 ●
 - ・4か月児健康診査
 - ・離乳食教室
 - ・10か月児健康相談
 - ・母乳・育児相談

3 幼児期(1~5歳)

- 方向性 ●
朝食の大切さ、おやつ(間食)の食べ方、生活リズム、噛むことの大切さ、家族で楽しく食べることの大切さなどに関する知識を伝達し、子どもの成長、発達に応じた適切な食事摂取量、望ましい食習慣について、保護者に理解してもらえるように支援します。

- 具体的な取組 ●
 - ・1歳6か月児健康診査
 - ・2歳児健康相談
 - ・3歳児健康診査
 - ・母乳・育児相談
 - ・親子歯科教室
 - ・食育年間計画の推進
 - ・保護者への食育推進
 - ・摂食相談
 - ・フッ化物洗口

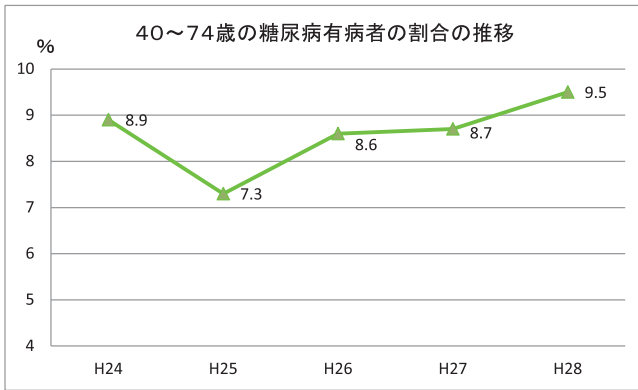
4 学齢期(6~15歳)

- 方向性 ●
「自分は何をどれだけ食べたらいいいのか」という知識や、命の大切さを学び、自分で食を選ぶ力、自分で食事を準備する力をつけ、健全な食生活を実践する能力を養うように支援します。

- 具体的な取組 ●
 - ・教育ファーム
 - ・食育指導年間計画の推進
 - ・保護者への食育推進
 - ・学校給食を利用した取組
 - ・学校保健指導
 - ・学校歯科保健指導
 - ・フッ化物洗口

課題には個人差があることから、個別の支援に力を入れていきます。

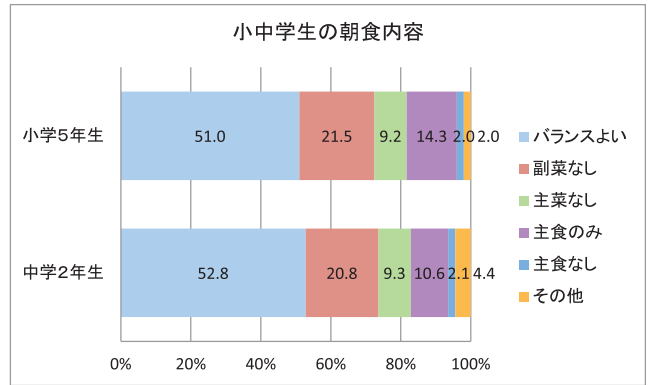
健診を受けて身体の状態を知ろう



※安曇野市データ

- ◆目標項目◆ 糖尿病有病者の割合の増加の抑制
 ・40～74歳 9.5% (現状) ⇒ 7.3% (目標値)

バランスのよい朝食を食べよう



※H28 安曇野市データ

- ◆目標項目◆ 主食、主菜、副菜の揃った
 バランスのよい朝食を食べる人の割合の増加
 ・小学5年生 51.0% (現状) ⇒ 55.0% (目標値)
 ・中学2年生 52.8% (現状) ⇒ 56.0% (目標値)

5 青年期 (16～39歳)

- 方向性 ●
 自己管理によって食を実践していく時期のため、食と健康づくりとのかかわりを正しく理解し、朝食の大切さ、間食と健康とのかかわり、食事のバランスや適量などについて知識を得て、自分に合った食生活や健康管理の方法を自ら実践できるように支援します。

- 具体的な取組 ●
- ・若年者健康診査
 - ・若年者保健指導
 - ・特定健康診査
 - ・若年者健康相談
 - ・歯科健康診査
 - ・歯科保健指導
 - ・親子歯科教室
 - ・成人式での啓発

6 壮年期 (40～64歳)・前期高齢期 (65～74歳)

- 方向性 ●
 生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、朝食の大切さ、間食と健康とのかかわり、食事のバランスや適量、運動習慣などについて知識を得て、自分に合った生活を実践できるように支援します。

- 具体的な取組 ●
- ・特定健康診査
 - ・保健指導
 - ・地域の実態把握
 - ・歯科健康診査
 - ・歯科保健指導
 - ・親子歯科教室
 - ・個別運動指導
 - ・健康体操教室
 - ・高血糖予防教室

7 前期高齢期 (65～74歳)・後期高齢期 (75歳以上)

- 方向性 ●
 栄養の偏りや低栄養に注意し、適切な栄養状態を保つとともに定期的な運動により全身の筋力を保つため、食事、運動、口に関する正しい知識を得て、自分の健康を意識した食事を楽しく摂取し、健康なからだづくりをすすめることができるように支援します。

- 具体的な取組 ●
- ・口腔機能向上教室
 - ・介護予防教室
 - ・高齢者歯科健康診査
 - ・高齢者歯科保健指導
 - ・高齢者歯科相談窓口

8 すべての年代に共通した施策

- 方向性 ●
 食についての情報提供の機会や体験の場を増やし、市民が自分の体を考えた食事を選ぶ力をつけられるように支援します。また、地産地消を推進します。

- 具体的な取組 ●
- ・食生活改善推進員の講習会
 - ・出前講座
 - ・消費拡大対策事業
 - ・新そばと食の感謝祭
 - ・残さず食べよう 30.10 運動 等

毎年 6月は「食育月間」
 毎月19日は「食育の日」

概 念 図

