

# 第5章 食育推進計画（第4章以外）

## ～「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり～

### 1. はじめに

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、さまざまな経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。

すべての人々が、生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや食生活を支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。しかし、食をめぐる環境は大きく変化してきており、さまざまな課題を抱えています。高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病予防が引き続き課題であり、薄味で栄養バランスのよい食生活の重要性は増しています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化とともに、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが難しい場面も増えてきています。市では、「安曇野市食育推進計画」（平成21年度から平成25年度）、「安曇野市食育推進計画（第2次）」（平成26年度から平成30年度）、及び「安曇野市食育推進計画（第3次）」（平成31年度から令和5年度）を策定し、「安曇野市健康づくり計画」等の関連計画と連携して食育施策を推進してきました。

社会情勢の変化や市の食育の現状、これまでの取組の評価を踏まえ、引き続き安曇野市における食育に関する施策を総合的に推進します。

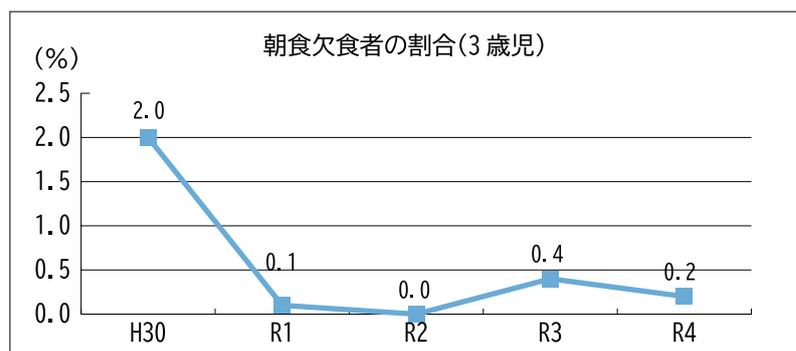
### 2. 食育の現状と今後の方向性

#### (1) 朝食の摂食状況

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける点からとても大切です。

3歳児の朝食欠食者の割合は少ない状況ですが、小学生、中学生と年齢が高くなるほど欠食する割合は高くなります。

【図表1】



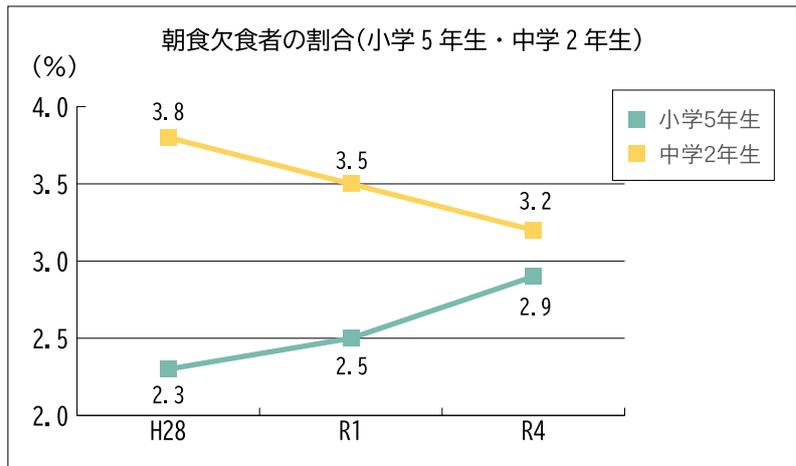
3歳児健診

今後も朝食の大切さについて周知していく必要があります。

※朝食欠食者3歳児  
：調査当日の朝食

※小中学生  
：H28・R1  
週に3日以上食べない日がある人の割合  
：R4  
今日の朝食を何も食べていない人の割合

【図表 2】

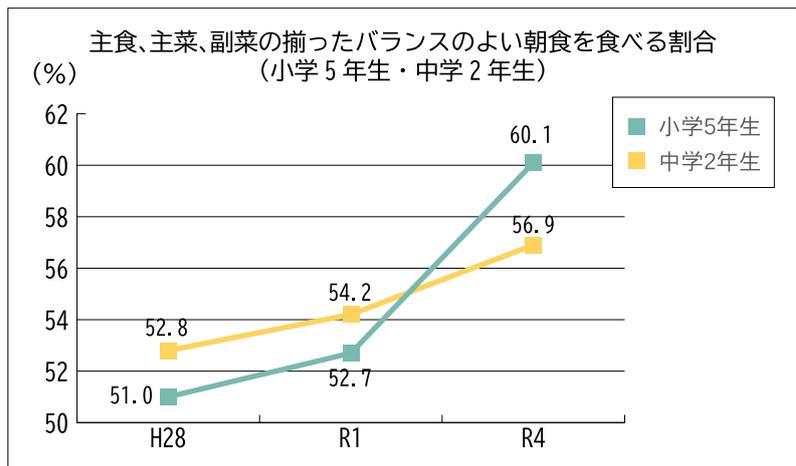


県栄養教諭学校栄養職員部会 食生活アンケート

## (2) 朝食の内容

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている小中学生は増加傾向にあり、引き続き増加していくよう取り組みます。

【図表 3】



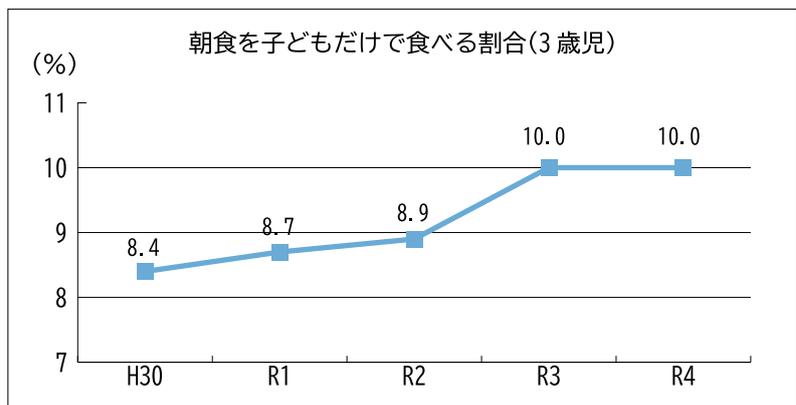
県栄養教諭学校栄養職員部会 食生活アンケート

## (3) 子どもだけの食事

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点です。一緒に食べることで、食事の楽しさを実感し、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなります。

家庭において、子どもと保護者が一緒に朝食をとることで、

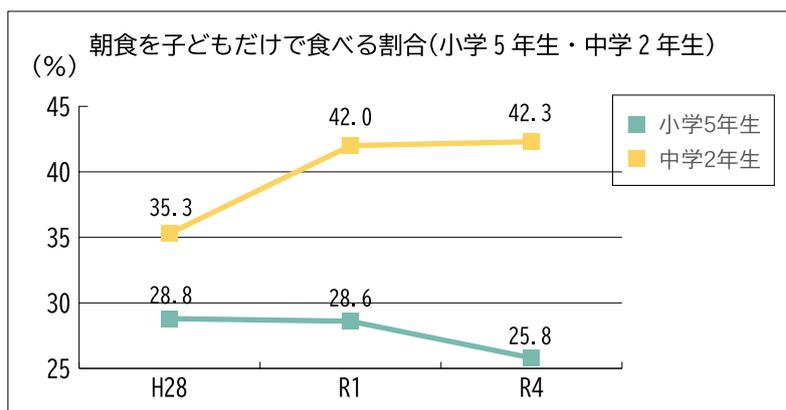
【図表 4】



3歳児健診

基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、子どもが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基盤をつくっていくことができます。朝食を子どもだけで食べる割合は、3歳児で増加しており、小学生で減少、中学生で増加しています。

【図表 5】



県栄養教諭学校栄養職員部会 食生活アンケート

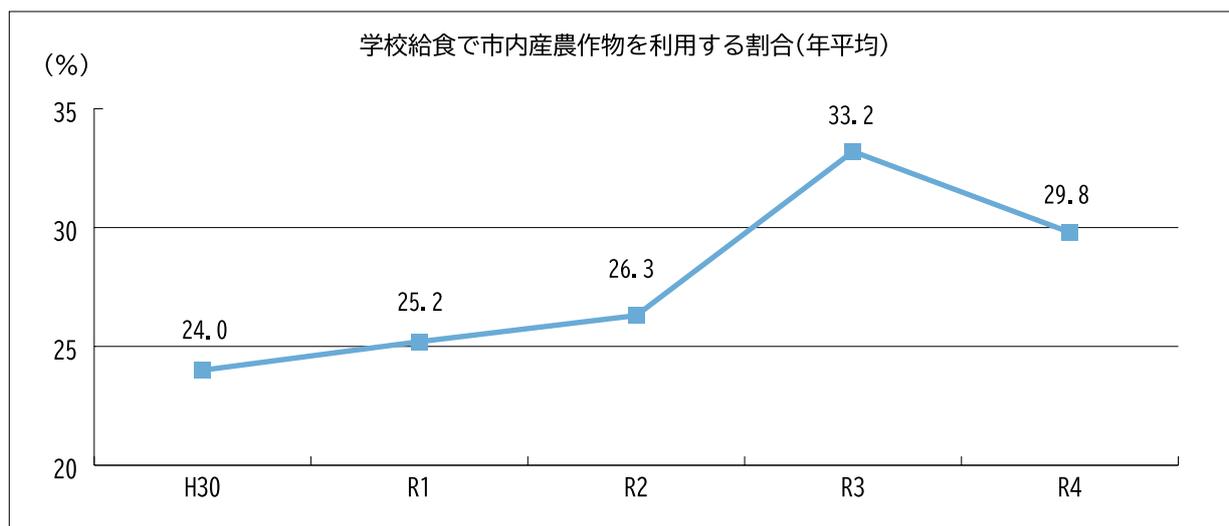
#### (4) 学校給食

学校給食は、児童生徒が食に関する正しい知識を得る大切な機会です。学校給食を「生きた教材」として活用することで食育を効果的に推進できます。

また、食生活が自然の恩恵や農産物の生産に携わる人々の努力の上に成り立っていることへの理解を深め、食への感謝の気持ちを育むことができるよう、地元食材をできるだけ使用する取組を行っています。

安曇野市内産農作物の使用割合は、増加傾向です。

【図表 6】



学校給食県産農作物利用状況調査

## 3. 食育の基本対策

### (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

#### i 市民が取り組むこと

- ・ 子どもも大人も栄養バランスと減塩に配慮した望ましい食生活を実践する。
- ・ 家族や友人等と一緒に食事をとる機会をつくる。
- ・ 生活習慣病予防や改善のため、適正体重を維持する。(参照：栄養・食生活)
- ・ 食事の質の向上のため、歯と口腔の健康を維持する。(参照：歯・口腔の健康)
- ・ 健診を受けて、自分のからだの状態を知る。(参照：循環器病、糖尿病)

#### ii 市が取り組むこと (参照：栄養・食生活、歯・口腔の健康、循環器病、糖尿病)

##### < 全世代 >

- ・ 知識の普及啓発、健康相談、健康教育

##### < 子ども期 >

- ・ 母子保健事業における健診、歯科健診、保健指導、健康教育、知識の普及啓発
- ・ 小中学生血液検査後の保健指導、歯科保健指導
- ・ 肥満傾向児の対策等に向けた関係機関や家庭との連携
- ・ 認定こども園等と連携した摂食指導
- ・ フッ化物洗口

##### < 大人期・高齢期 >

- ・ 特定健診、健康診査、40歳未満の健康診査
- ・ 特定保健指導、重症化予防の保健指導
- ・ 後期高齢者健診
- ・ 歯科健診、歯科保健指導
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業

##### < 周産期 >

- ・ 妊産婦、新生児等訪問指導
- ・ 妊婦歯科健診

## (2) 食への感謝と理解を深める食育の推進

### i 市民が取り組むこと

- ・ 食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食料の生産から消費に至るまで、さまざまな人によって支えられていることに感謝する。

### ii 市が取り組むこと

- ・ 認定こども園、幼稚園における食育
- ・ 学校における食に関する指導
- ・ 給食を活用した食育

## 4. 目標値

【図表 7】

項目		現状 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
朝食欠食者の割合	3歳児	0.2%	0.1%
	小学5年生	2.9%	2.0%
	中学2年生	3.2%	2.0%
主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい朝食を食べる割合	小学5年生	60.1%	70.0%
	中学2年生	56.9%	60.0%
朝食を子どもだけで食べる割合	3歳児	10.0%	10.0%未満
	小学5年生	25.8%	20.0%
	中学2年生	42.3%	40.0%
学校給食で市内産農産物を利用する割合		29.8%	28.0%以上

【図表 8】(再掲：栄養・食生活)

項目	現状 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
40～60歳代男性の肥満者 (BMI25以上) の割合	32.7%	30.0%未満
40～60歳代女性の肥満者 (BMI25以上) の割合	18.8%	15.0%未満
若年 (20～30歳代) 女性のやせ (BMI18.5 未満) の人の割合	15.7%	15.0%未満
低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者 (65歳以上) の割合	20.7%	13.0%未満
児童・生徒における肥満傾向児 (肥満度20%以上) の割合 (小学5年生)	12.8%	減少

【図表 9】（再掲：歯・口腔の健康）

項目	現状 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
むし歯のない3歳児の割合	89.4%	95.0%
4本以上のむし歯がある3歳児の割合	2.4%	0%
むし歯のない12歳児の割合	87.1%	95.0%
自分の歯が19歯以下の人の割合（40歳以上）	11.9%	8.0%
歯周炎を有する人の割合（40歳以上）	61.1%	50.0%
しっかり噛んで食べることのできる人の割合（50歳以上）	81.1%	85.0%
成人歯科健診の受診率※1	6.3%	6.5%
過去1年間に歯科健（検）診を受診した人の割合（20歳以上）※2	46.3%	60.0%

※1 40・50・60歳対象。今後、健診対象者の変更あり。

※2 成人歯科健診、シニア歯科健診、後期高齢者歯科口腔健診、個別相談等の問診項目から算出。

【図表 10】（再掲：循環器病）

項目	現状 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
脳血管疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）（男性）	51.4 (R1)	減少
虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）（男性）	11.9 (R1)	減少
血圧160/100mm Hg 以上の人の割合	6.5% (R3)	4.7%
LDL コレステロール160mg /dl 以上の人の割合	10.9% (R3)	8.2%
メタボリックシンドローム該当者の割合	18.3% (R3)	15.6%
メタボリックシンドローム予備群の割合	10.5% (R3)	7.0%
特定健診の受診率の割合	45.7% (R3)	60.0%
特定保健指導の実施率の割合	62.8% (R3)	60.0%以上

【図表 11】（再掲：糖尿病）

項目	現状 (令和4年度)	目標値 (令和15年度)
新規透析導入患者のうち糖尿病有病者の割合	56.3% (R3)	52.5%
治療継続者の割合	62.2% (R3)	75.0%
血糖コントロール不良者（HbA1c8.0%以上）の割合	1.05% (R3)	0.90%
糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上）の割合	8.8% (R3)	7.3%
メタボリックシンドローム該当者の割合（再掲）	18.3% (R3)	15.6%
メタボリックシンドローム予備群の割合（再掲）	10.5% (R3)	7.0%
特定健診の受診率の割合（再掲）	45.7% (R3)	60.0%
特定保健指導の実施率の割合（再掲）	62.8% (R3)	60.0%以上