

栄養・食育推進計画



中央市

令和5~9年度

*** 目 次 ***

1 はじめに	1
2 基本理念、基本目標	1
3 計画の期間	1
4 SDGsの視点を踏まえた計画推進	2
5 施策体系について	3
6 ライフステージごとの本市の現状と課題	
妊娠期	4
乳幼児期	5
学童・思春期	6
青壮年期	7
高齢期	8
7 重点課題に応じた各期重点目標と具体的目標値及び施策	
(1)ライフステージに応じた食育推進	
妊娠期	9
乳幼児期	10
学童・思春期	12
青壮年期	13
高齢期	15
(2)防災を意識した食育の取組	16
中央市食育推進事業体系図	17

1 はじめに

「食」をめぐる状況の変化に一刻も早い食育の普及が必要であるとのことから国では、平成17年食育基本法が制定され、山梨県でも平成18年12月「山梨食育推進計画」が策定されました。

近年、少子高齢化が進展する中で、単身世帯の増加や女性の活躍が推進される等、社会構造の変化やライフスタイルの多様化に伴い、「食の在り方」も変化してきています。山梨県の健康寿命は男女共に全国でトップクラスではありますが、食の多様化、簡便化が進むことで、栄養の偏りが起こり、肥満と痩身が同時に問題視される「栄養障害の二重負荷」が課題になっています。

こうした社会背景の変化を受けて、中央市では「中央市健康増進計画」の実現のためにも平成20年3月に「栄養・食育推進計画」を策定以降14年間、家庭や保育園・幼稚園、学校、地域社会、行政が多様な関係者と伴に様々な場面で食育を推進してきました。この計画は、第3次「栄養食育推進計画」が令和4年度で計画期間を終了することから、同計画の評価と課題の把握を行い、引き続き、妊娠・出産期から高齢者まで切れ目ない食育の推進と、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージに応じた食育活動を「実践」する環境づくりを図る上で、今後5年間の指針となる第4次「栄養・食育推進計画」を策定します。

2 基本理念、基本目標

食育基本法では食育を「食とは、生きるための基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるもの」「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるもの」と位置づけています。「食」の大切さに対する意識を深め、健全な食生活の実践と豊かな人間性を育てます。

住民一人ひとりが生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを目標とします。

3 計画の期間

本計画の計画期間は令和5年度から9年度までの5か年計画とし、健康増進計画とともに健康づくり推進協議会などにおいて評価・見直しを行っていきます。

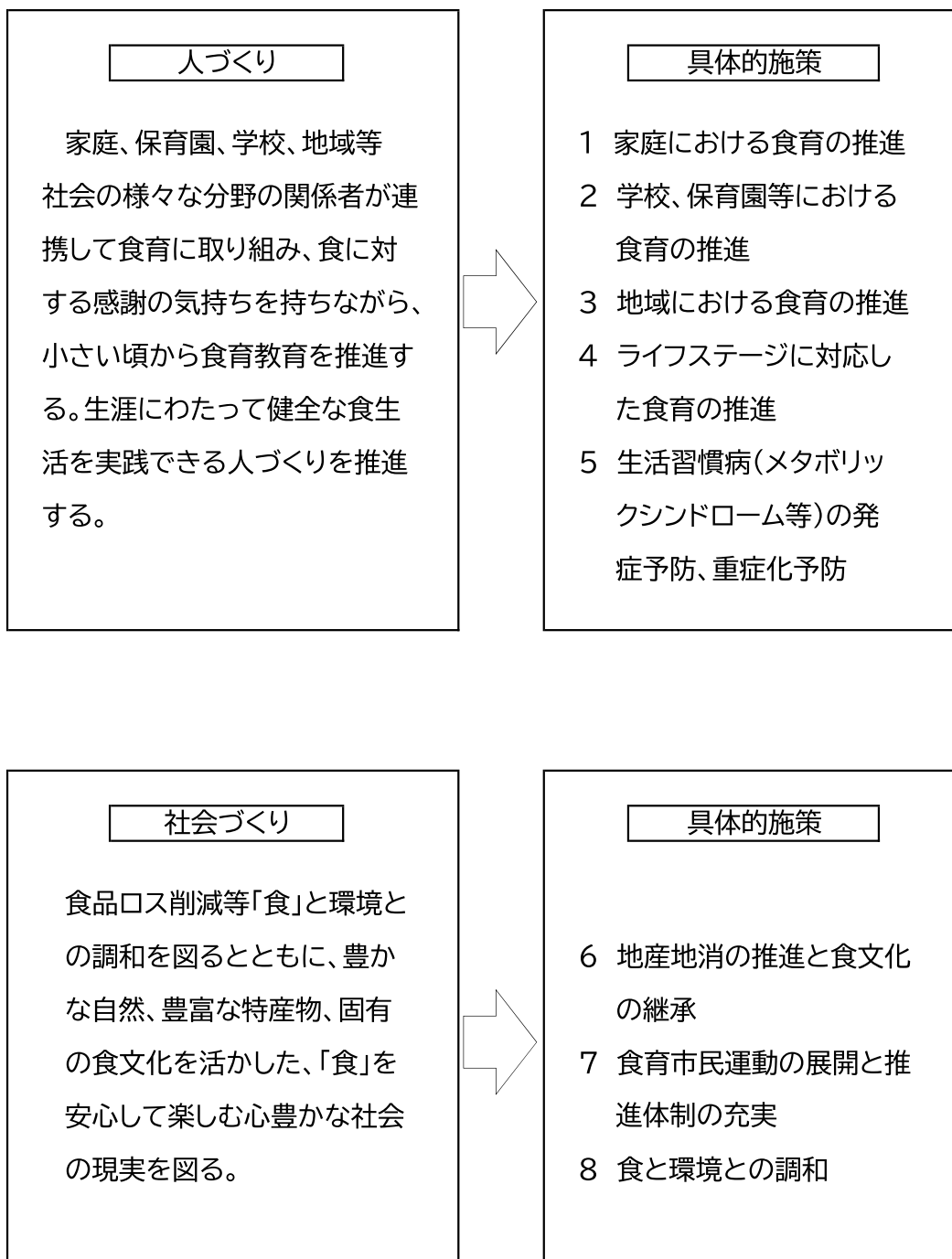
4 SDGsの視点を踏まえた計画推進

SDGs(Sustainable Development Goals)とは、「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です。令和12年度を達成年限とし、17の目標と169のターゲットで構成されています。

食育の推進は、栄養や健康の課題を対象とする「目標2 飢餓をゼロに」、「目標3 すべての人に健康と福祉を」をはじめとして多くの目標と関連性の高い重要な取組です。本計画においてもSDGsの視点を踏まえ、市民一体となり食育活動を進めていきます。



5 施策体系について



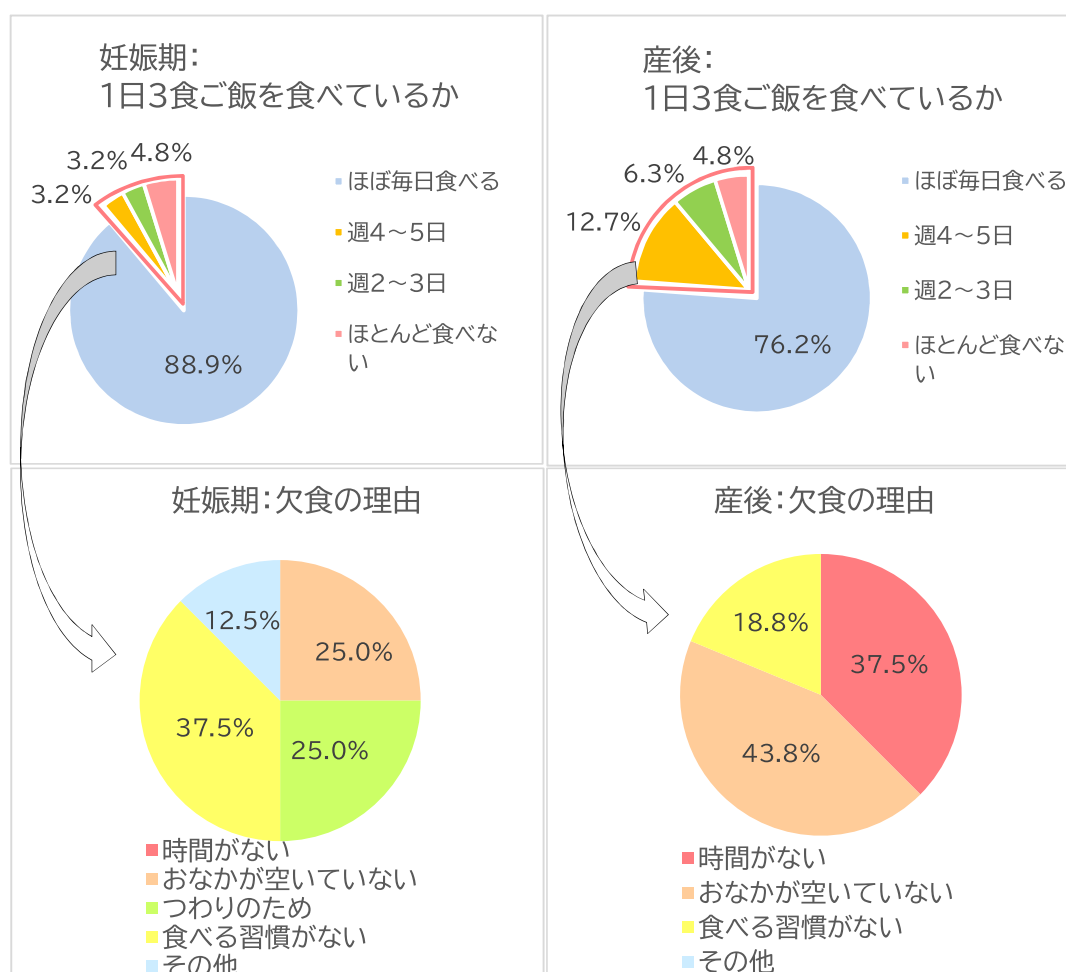
6 ライフステージごとの本市の現状と課題

妊娠期

現状・課題

妊娠期は、子どもの発育のための必要な栄養素が増え、3食しっかりと食事をするのが大切になってきます。現在は、母子健康手帳交付時やウェルカムベビー①(パパママ学級)において妊娠期の食事の重要性について周知しています。

今後は、周知啓発のみならず、妊娠期の食事について実態把握と評価・検証を行う必要があります。今回実施したアンケート結果から、産後の欠食頻度が高くなることがわかりました。妊娠期に確立した食生活を産後も継続して続けていくことができるように支援することが今後の課題です。



(4か月・7か月児健診での妊娠期・産後の食生活アンケート結果より)

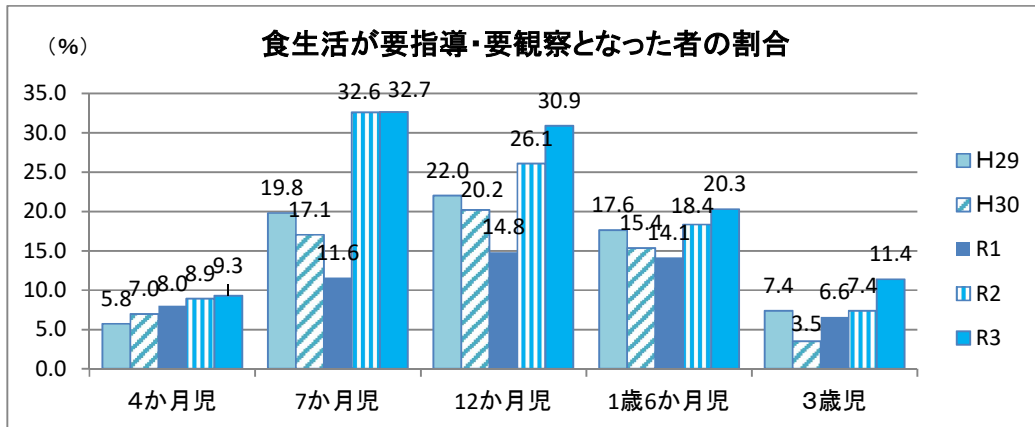
乳幼児期

現状・課題

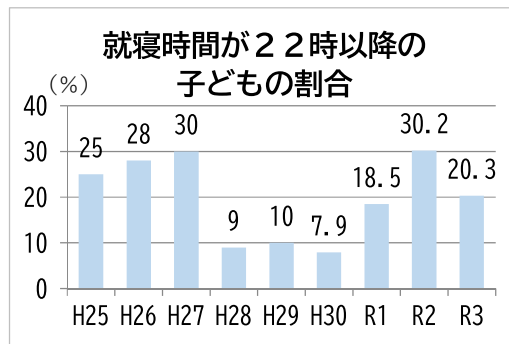
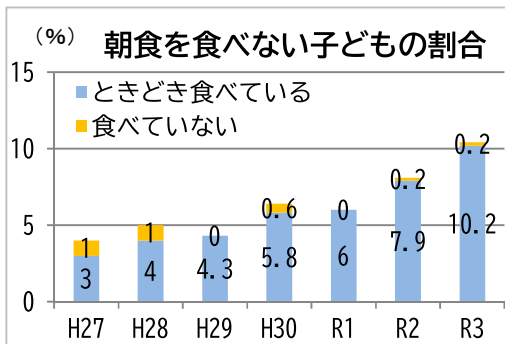
乳児健診で食生活が要指導・要観察となった者は、乳児期に多くなっています。以前はむら食い、卒乳の時期と重なる12か月児が最も多い傾向がありましたが、令和2年度以降は7か月児で最も多くなっています。離乳食開始後の健診であり、離乳食が進まない、ステップアップの仕方が分からないことが保護者の悩みとして挙げられます。

また、コロナ禍で集団指導から個別指導に切り替えたことが相談件数の増加理由になっています。さらに、核家族化やコロナ禍で身近な相談相手がいなくなっていることが相談件数増加の背景として見えてきました。

朝食を毎日食べていない子どもの割合は、年々増加傾向にあります。就寝時間が遅い子どもの割合は平成28年度以降減少していましたが、コロナにより一時増加しています。朝食欠食と就寝時間は関連性があると言われていたことから、生活リズムを整え、朝食を食べる習慣づけをしていくことが必要であると考えます。



(乳幼児健診結果より)



(市内保育園アンケートより)

学童・思春期

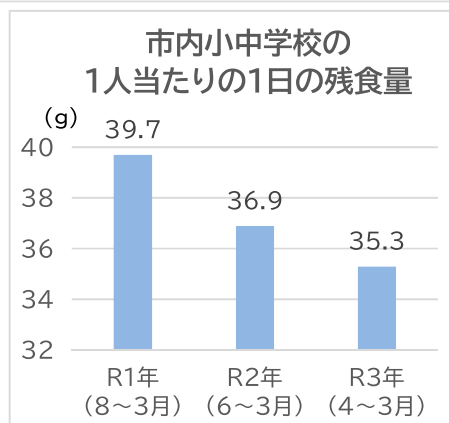
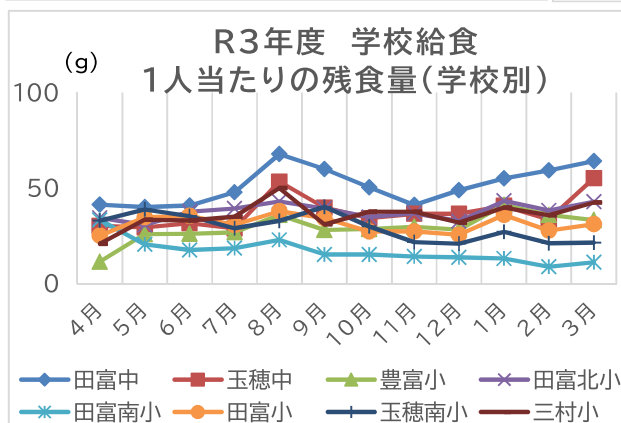
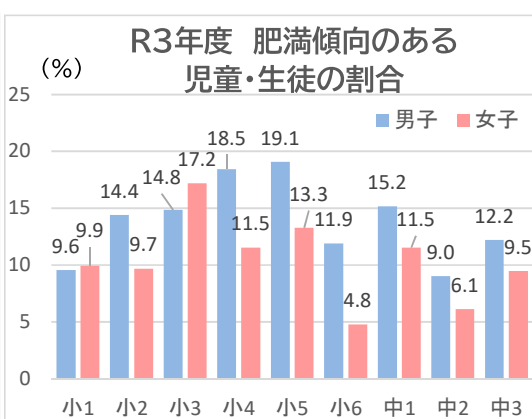
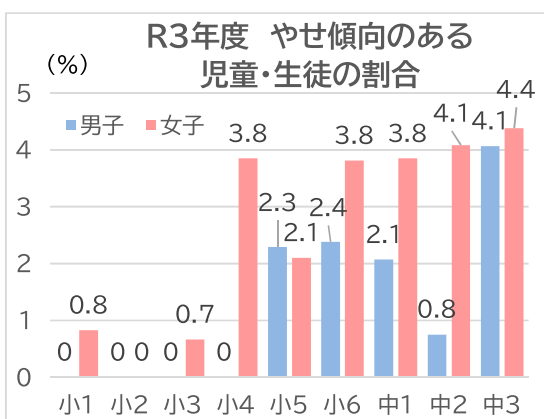
現状・課題

やせ傾向のある児童・生徒の割合は、女子で多く、その割合は年齢を重ねるごとに増加しているものの、全国平均と比較すると、男女ともに低値を示しています。

一方で、肥満傾向にある児童・生徒の割合は、全国平均値と比較して男女ともに高くなっています。特に男子の肥満傾向の割合は高く、小学校5年生で最高値を示しています。

このことから、学齢期における肥満傾向の児童・生徒の割合を減少させることが課題に挙げられます。

また、令和元年8月29日より中央市給食センターが稼働し始めたことで学校毎の残食量を比較することができるようになりました。傾向として残食量が最も多いのは田富中学校、最も少ないのは田富南小であることが分かります。市内小中学校全体の残食量は年々減少しています。



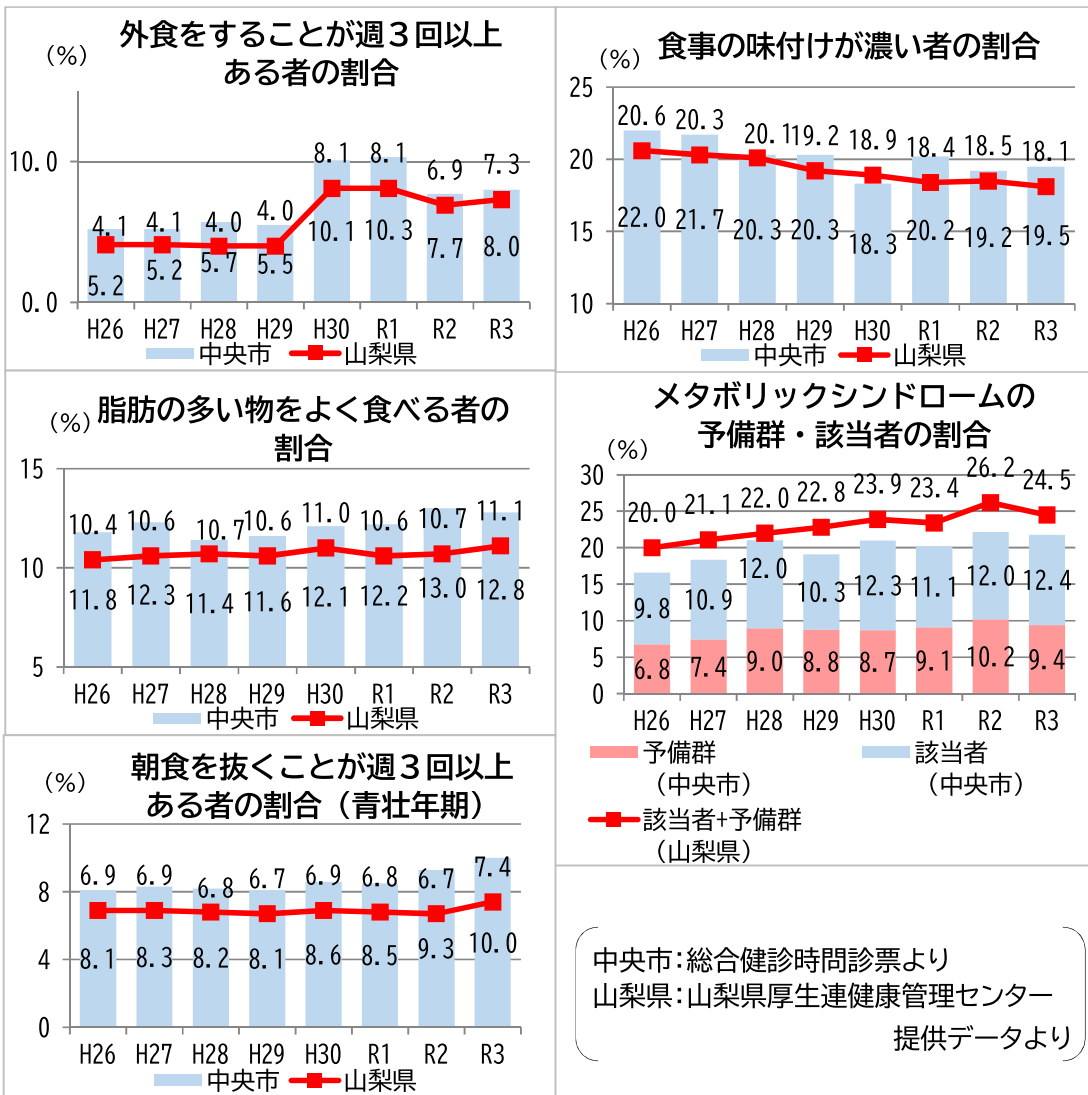
(学校保健統計、検診結果調査、給食センター作成資料より)

青壮年期

現状・課題

中央市の特徴として、山梨県と比較して外食の頻度が高い人が多く、濃い味付けや脂質の多い食事を摂る傾向にあることが分かっています。

メタボリックシンドロームの予備群・該当者は、県に比べて低値ではありますが、年々増加しています。さらに、朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合は年々増加しており、1割の人が習慣的に朝食を欠食しています。朝食欠食は肥満のリスクを増大させる因子であるため、メタボリックシンドローム予防のために、朝食欠食率の増加は取り組むべき課題の一つとなっています。



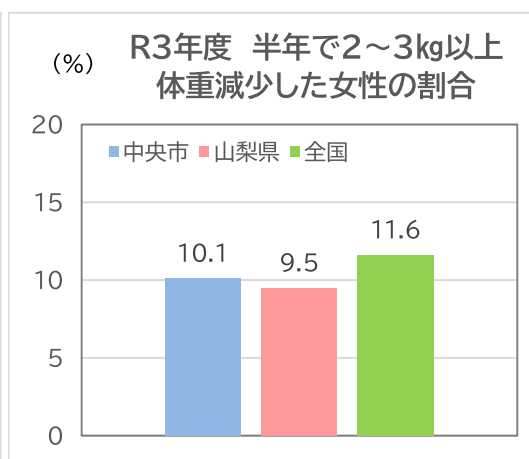
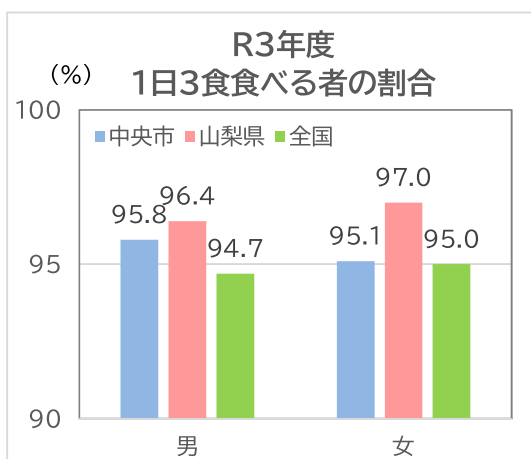
高齢期

現状・課題

1日3食食べる者の割合は、山梨県と比較して男女共に低くなっています。また、女性においては半年で2～3kg以上体重減少した者が県よりも多くなっており、フレイル(※1)のリスクが高くなっています。

欠食によるエネルギー・たんぱく質の不足は、低栄養を引き起こします。それに伴う筋肉量、体重減少からなるフレイルは、認知症や要介護のリスクを高め、QOLの低下につながります。そうした悪循環を防ぐために、近年は生活習慣病予防として「食べない」のではなく、フレイル予防として「食べる」ことへ意識の変換が必要となっています。

今後、高齢者が増加する中で地域での普及啓発の場を確保することが求められています。



(後期高齢者の質問票より)

※1 フレイルとは、「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を言い、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。

7 重点課題に応じた各期重点目標と具体的目標値及び施策

(1) ライフステージに応じた食育推進

妊娠期

めざす姿

妊娠を経て食生活を振り返り、母子のための望ましい食生活を送ることができる

重点目標

妊娠・出産、育児のための望ましい食生活を送るための支援体制整備
・1日3食しっかりと食事をとることができる。

具体的目標値

	現状	R9年
I) 毎日1日3食食べる「妊婦」の割合	88.9%	→ 90%
II) 毎日1日3食食べる「産婦」の割合	76.3%	→ 78%

具体的施策

母子健康手帳 交付、妊婦相談

－ 保健師による個別相談・指導

- ◆ 食事、栄養指導及びレシピ・パンフレット配布

パパママ学級

－ 管理栄養士による集団及び個別相談・指導
(テキスト・パンフレット配布)

- ◆ 妊娠中の健康と食事・栄養指導(適正な体重増加と食事量等)

4か月児健診

－ アンケート調査(妊娠期・産後の食生活状況)

妊娠期からの母親の食生活は、子どもの食生活に大きく影響するため、母子健康手帳交付時や妊娠おめでとうコール時にこれまで同様にパパママ学級を紹介し、正しい食の知識の普及啓発に努めます。

さらに、母子健康手帳交付時に妊娠中、産後のおすすめレシピを配布する等適正な体重増加や妊娠中の食事に関する理解を深め、さらには実践できるよう、支援体制の整備を行っていきます。

また、4か月健診時にアンケート調査を行うことで、妊娠中の食生活を振り返り、さらには今後の食生活を見直すきっかけづくりを行います。

乳幼児期

めざす姿

食の楽しさを知り、食生活の基礎を身につけることができる

重点目標

1. 地域における食育の推進
 - ・乳幼児健診等で相談・指導を受け、安心して乳児期・幼児期の食事をすすめることができる。
2. 家庭における食育の推進
 - ・生活リズムを身につけ、朝食喫食の大切さを知ることができる
朝食を食べて、生活リズムを整えることができる。

具体的目標値

	現状		R9年
I) 乳幼児健診で指導・相談する者の割合 (全健診の平均値)	20.9%	→	21%
II) 朝食を毎日食べない園児の割合	10.4%	→	7%

具体的施策

乳幼児健診の 食事・おやつ指導

－ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による、集団及び個別指導
(リーフレット配布)

- ◆ 4か月児健診
- ◆ 7か月児健診
- ◆ 12か月児健診
- ◆ 1歳6か月児健診
- ◆ 2歳児歯科健診
- ◆ 3歳児健診

離乳食教室

－ 管理栄養士による、集団及び個別指導(パンフレット配布)

- ◆ 4～6か月児をもつ母親を対象に離乳食を提示し、試食して学ぶ教室
- ◆ アンケート調査(理解度、参加者の求める講義内容等)

すこやか相談
電話相談
家庭訪問
栄養相談

－ 保健師・管理栄養士による個別相談・指導

子育て支援センター相談事業

－ 保健師・管理栄養士による個別相談・指導

保育園保護者に向けた食支援

－ 保育士・管理栄養士による個別相談・指導

- ◆ お便り帳の記入連絡、送迎時の助言
- ◆ 給食試食会
- ◆ 嗜好調査(食習慣、生活習慣に関するアンケート調査)
- ◆ 離乳食、食物アレルギー、障がいのある子ども等への個別対応
- ◆ 毎月の給食だよりの発行
- ◆ 食に関する相談

保育園児に向けた食支援

－ 保育士・管理栄養士による指導

- ◆ 食育指導(献立や食材、マナー等)
- ◆ 野菜の栽培、収穫
- ◆ クッキング保育
- ◆ 行事食

貧困家庭に向けた食支援

－ フードバンク山梨と連携した食糧支援

コロナ禍で個別相談への切り替えをしていましたが、令和4年4月1日から子育て支援センターでの相談事業が展開されたことで、相談支援体制の拡充を図ることができました。

将来の食生活の基盤となる幼少期の食の重要性について啓発していくと共に、今後も保育園や子育て支援センターとの連携を図り、安心して乳幼児期の食事をすすめるための継続支援を行っていきます。

また、幼少期の朝食喫食は、今後の発育・発達や生活習慣病予防への関与が分かっています。乳幼児健診及び保育園でチラシを配布する等啓発を行うことで、朝食欠食する子どもの割合減少を目指します。

学童・思春期

めざす姿

食の大切さ、栄養バランスを学び、将来の健康につなげることができる

重点目標

1. 生活習慣病（メタボリックシンドローム）の発症予防
・将来の健康保持のための食生活を理解し、実践することができる。
2. 食と環境との調和
・食品ロス削減のための国民運動を推進することができる。

具体的目標値

	現状		R9年
I) 肥満傾向の男子児童・生徒の割合(平均値)	13.9%	→	11%
II) 肥満傾向の女子児童・生徒の割合(平均値)	10.4%	→	9%
III) 市内小中学校給食の 1人当たりの1日の残食量	35.3 g	→	35g

具体的施策

学校での 食育支援

－ 教員・栄養教諭・管理栄養士による指導

- ◆ 保健・家庭科等の授業で学習
- ◆ 地場産物、郷土食の活用
- ◆ 工場視察・見学
- ◆ 牧場や校外学習の体験
- ◆ 給食だよりの発行
- ◆ 「食育月間」「食育の日」「給食週間」等を決め指導
- ◆ 「子どもが作る中央市弁当の日」小・中学校
- ◆ 親子食育料理教室
- ◆ 栄養教諭・管理栄養士・栄養士による指導

学齢期の肥満は、成人期・高齢期の生活習慣病につながるリスクが高いため、給食だよりの授業・体験を通じてその予防を啓発していきます。

学校給食は、栄養バランス等の整った「生きた教材」であり、今後の自立した食生活の見本となるものです。全国的に、共働き世帯の増加に伴い中食や外食の頻度が増えていますが、自ら栄養バランスを考え、食品や料理を選択できる力を養っていけるよう、啓発内容の見直しを行っていきます。

さらに、食の大切さや食と環境との調和について取り上げることで、食品ロス削減に取り組んでいきます。給食の中で適正量を覚え、食の大切さを伝えることで児童・生徒から家庭への働きかけを支援していきます。

青壮年期

めざす姿

適正体重や減塩に気をつけた食生活を実践することができる

重点目標

生活習慣病（メタボリックシンドローム）の発症・重症化予防

- ・健康保持のための食生活を理解し、栄養バランスや適切な食事を意識した食行動をとることができる。

具体的目標値

I) メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合

現状		R9年
21.8%	→	21%
10.0%	→	9%

II) 朝食を抜くことが週3日以上ある者の割合

具体的施策

総合健診 特定保健指導

－ 保健師・管理栄養士による集団・個別指導

- ◆ 健診結果説明会(生活習慣病予防のための集団・個別指導)
- ◆ 特定保健指導(メタボリックシンドローム予備群・該当者への個別指導)
- ◆ 栄養、食についての健康相談(来所・訪問・電話)

地域での食育支援

－ 食生活改善推進員会、男女共同参画委員会による食育推進

- ◆ 食生活改善推進員の活動

健幸教室・地区伝達講習の実施

健診結果説明会にて減塩メニューのレシピ・健康リーフレットの配布

ふるさとまつりにて食塩摂取量の調査、健康リーフレットの配布

広報誌・市ホームページにおいて減塩・地産地消レシピの掲載

- ◆ 男性の料理教室(男女共同参画委員会で開催)

メタボリックシンドロームの改善のために、特定保健指導において指導内容の充実化を図ります。また、予防のためにリスクとなる朝食欠食率の低下を目指します。

妊娠期・産後の食生活アンケート結果より、時間がない、お腹が空いていない等の理由から産後の欠食率が高くなっていることがわかっています。朝食欠食は、幼児期でも課題として挙げていますが、保育園等で子どもの朝食の重要性を啓発するとともに、子どもを通じて保護者への働きかけを行っていきます。

今後、外食・中食需要が高まっている状況の中で、市民のニーズに合わせたレシピやリーフレットの内容となるよう工夫して情報を発信していきたいと考えます。



朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ◆ 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- ◆ 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- ◆ 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- ◆ 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



農林水産省「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」より

高齢期

めざす姿

栄養不良と過剰栄養について知り、生涯にわたり健康的な食生活を送ることができる

重点目標

フレイル予防の普及啓発

- ・QOL（生活の質）の向上と健康寿命の延伸のために、フレイル予防のための食生活について理解し、実践することができる。

具体的目標値

	現状		R9年
I) 1日3食食べる男性の割合	95.8%	→	96%
II) 1日3食食べる女性の割合	95.1%	→	97%
III) 半年で2～3kg以上の体重減少した者の割合	10.0%	→	10%

具体的施策

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

－ 保健師・管理栄養士による集団及び個別相談・指導

- ◆ 低栄養防止・生活習慣病の重症化予防の相談、指導
- ◆ フレイルチェック(後期高齢者の質問票)の実施と活用
- ◆ フレイルに関する普及啓発
- ◆ 重複頻回受診者への相談、指導

今後は、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」のもと、通いの場へ積極的に関与し、健康教育を通してフレイル予防の普及啓発を行っていきます。

そのうえで、「しっかりと食べること」の重要性を理解し、実践してもらうことでフレイルにつながりやすい体重減少を防ぎます。食事量が多く摂れない、かたい物がうまく食べられない等高齢者に向けた食事のとり方やおすすめの食材を伝えることで家庭において実践しやすいような支援を提案できるよう内容の検討を行います。

また、食糧を十分に手に入れることができない高齢世帯への食糧支援についても今後取り組むべき課題として挙げられています。

(2)防災を意識した食育の取り組み

め
ご
す
姿

日頃から災害を意識した食行動をとることができる

重
点
目
標

防災のための食育推進

- ・災害時に必要な食糧について考え、ローリングストックを活用しながら、食糧を備蓄することができる。

具体的施策

地域への食育支援 — 管理栄養士・食生活改善推進員会による食育推進

◆ 食生活改善推進員の活動

〔 災害レシピ集の作成・配布
地区伝達活動での普及啓発
広報紙・市ホームページにおいて災害レシピの掲載 〕

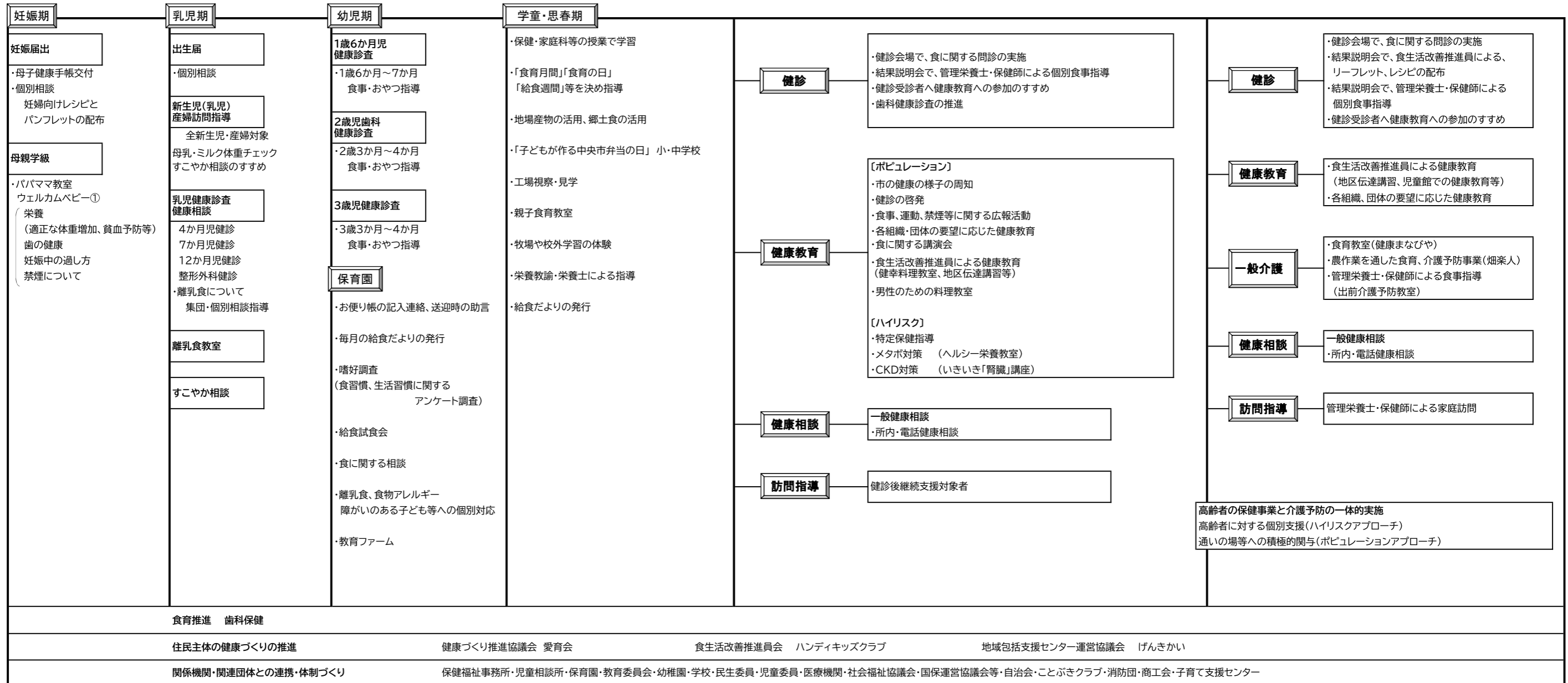
災害時に備えて、最低3日分～1週間分の備蓄がすすめられています。備蓄食品については、日常的に使い、買い足す「ローリングストック」をすることで、食品ロスを防ぎながら、災害に備えることが必要です。

令和4年度には、中央市食生活改善推進員会が災害レシピ集を全戸に配布し、啓発を行いました。コロナ禍においても通いの場に出向き、災害レシピと缶詰を配布する等家庭で実践しやすいような働きかけを行っています。

今後も活動を継続し、住民の防災への意識向上を目指します。

中央市食育推進事業体系図

妊娠期	乳幼児期	学童・思春期	青年期	高齢期
保健のめざす姿 地域の中で安心して育児を楽しむことができる 子どもが健やかに育つ	保健のめざす姿 安心・安全な生活の中で自分を大切に し、自立していく準備ができる	保健のめざす姿 自分自身の健康への配慮ができた生活を送れる ～生活習慣病を予防し、重症予防と健康寿命の延伸を図る～	保健のめざす姿 健康寿命の延伸をはかり、 いきいきとした生活を送ることができる	
食育のめざす姿 妊娠を経て食生活を振り返り、 母子のための望ましい食生活を送ることが できる 目標 1日3食しっかりと食 事をとることができる	食育のめざす姿 食の楽しさを知り、食生活の基礎を身につけることが できる 目標 乳幼児健診等で相談・指導を受け、安心して乳児期・幼児期 の食事をすすめることができる 生活リズムを身につけ、朝食喫食の大切さを知ることが できる朝食を食べて、生活リズムを整えることができる	食育のめざす姿 食の大切さ、栄養バランスを学び、将来 の健康につなげることができる 目標 将来の健康保持のための食生活を理解 し、実践することができる 食品ロス削減のための国民運動を推進 することができる	食育のめざす姿 適正体重や減塩に気をつけた食生活を実践することができる 目標 健康保持のための食生活を理解し、栄養バランスや適切な食事を意識した食 行動をとることができる	食育のめざす姿 栄養不良と過剰栄養について知り、生涯にわたり健康的な食生 活を送ることができる 目標 QOLの向上と健康寿命の延伸のために、フレイル予防のための 食生活について理解し、実践することができる



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
 高齢者に対する個別支援(ハイリスクアプローチ)
 通いの場等への積極的関与(ポピュレーションアプローチ)



栄養・食育推進計画

令和5年3月 発行

中央市役所 健康増進課
健康づくり推進協議会

〒409-3892 山梨県中央市臼井阿原301-1
TEL 055-274-8542