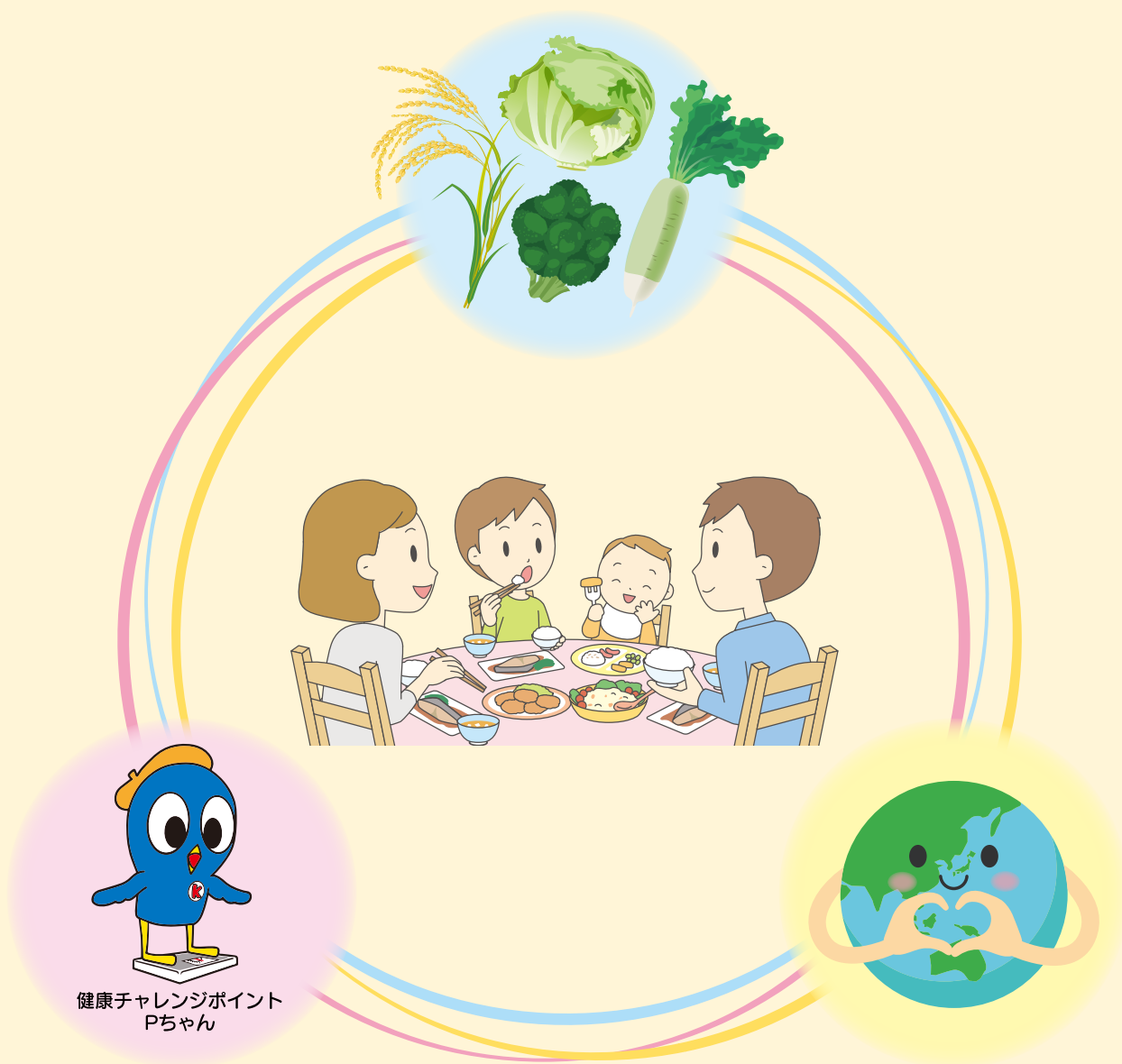


令和6年度(2024年度)～令和11年度(2029年度)

# 第3次上田市食育推進計画

うえだの食で育む健康なからだと豊かなところ

～人生100年時代を見据えた食育～



健康チャレンジポイント  
Pちゃん

令和6年3月

上田市

# あいさつ

## 「うえだの食で育む健康なからだと豊かなこころ ～人生100年時代を見据えた食育～」



上田市は豊かな自然に恵まれ、そこから生み出される豊富な食材が身近に広がり、先人の知恵から生まれた食文化が育まれております。人生100年時代を見据え、自分らしく健康で過ごしていくためには、健全な食生活が何よりも大切です。

本市におきましては、平成30年に「第2次上田市食育推進計画」を策定し、「うえだの食で育む健康なからだと豊かなこころ」を基本理念に、「家庭」、「学校・保育所等」、「地域」の分野別に様々な関係機関と連携しながら市民一人ひとりの食育の実践を支援してまいりました。また、令和元年度には、食育推進プロジェクトを立ち上げ、食育イベントの開催など庁内横断的に食育を推進してまいりました。

しかし、食生活に起因する糖尿病等生活習慣病有病者の増加、高校生や若い世代の朝食欠食者の増加などの課題も依然としてあります。また、近年では、食に関する価値観やライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染症の影響により、食を取り巻く環境が大きく変化してきております。

こうした状況を踏まえ、本計画では、第2次計画の基本理念を継承しつつ、「食」に関する正しい知識を身につけ、「食」を選択する力を習得することができるように取り組むとともに、糖尿病等生活習慣病予防のために、子どもの頃からの適正体重の必要性について関係機関等と連携し周知を図ります。また、次世代への食の大切さを認識し、多様な社会情勢に対応できるようICT(情報通信技術)等を有効活用し情報発信を行い、市民の皆様健康意識の向上を図ることを目指してまいります。

最後に、本計画策定に際し、御尽力を賜りました上田市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、第四次上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査、パブリックコメント等に御協力をいただきました多くの市民の皆様、関係機関、関係団体の方々に心から感謝を申し上げます。

令和6年3月

上田市長 土屋 尚一



# 目次

## 第1章 計画の基本的事項

- 1 計画策定の趣旨…………… 1
- 2 計画の位置付け…………… 2
- 3 計画の期間…………… 3

## 第2章 食を取り巻く現状

- 1 食生活の現状…………… 5
- 2 市民の健康状況…………… 12
- 3 地域の食と食の循環…………… 20

## 第3章 第2次計画の評価

- 1 上田市食育推進計画達成指標一覧…………… 24

## 第4章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念…………… 28
- 2 重点課題…………… 28
- 3 基本目標…………… 30
- 4 計画の体系…………… 31

## 第5章 施策の展開

- 1 分野別の推進…………… 33
- 2 指標と目標値…………… 36

## 資料編

- 1 日本の食の変遷…………… 41
- 2 上田の食文化…………… 43
- 3 「上田の農作物」旬のカレンダー…………… 45
- 4 「第四次上田市民健康づくり計画」「第3次上田市食育推進計画」  
策定のためのアンケート調査について…………… 46
- 5 第3次上田市食育推進計画策定の経過…………… 47
- 6 令和5年度上田市健康づくり推進協議会名簿…………… 48



# 第1章 計画の基本的事項

## 1 計画策定の趣旨

平成17年(2005年)に制定された食育基本法では、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、様々な体験を通じて「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。

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。すべての人が生涯にわたって健康でいきいきと生活するためには、バランスのとれた食生活が重要です。

しかし、食を取り巻く環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。

このような中、食に関する意識の変化とともに、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食<sup>\*1</sup>市場の拡大が進行し、健全な食生活を実践することが困難な場合も増えています。また、成人男性の肥満や若い女性のやせ、高齢者の低栄養など食生活に起因する課題も数多くあります。

今後、人生100年時代を見据え、健康寿命の延伸や生活習慣病<sup>\*2</sup>の予防がますます重要となってきます。そのため、市民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どれだけ」「どのように」「いつ」食べるかといった健全な食のあり方を学ぶことが必要となります。また、地域の食文化と地元農産物を継承することや、持続可能な開発目標(SDGs)の視点を加え、市民の皆様が健康で幸福な食生活を送りながら健康意識の向上を図ることを目指します。

上田市では、「第2次上田市食育推進計画」(平成30年度から令和5年度まで)を策定し、「第3次上田市民健康づくり計画」(平成30年度から令和5年度まで)などと連動して食育施策を推進してきました。

社会情勢などの変化を背景とした複雑・多様化する課題に対応するため、新たな視点<sup>\*3</sup>を踏まえ、食育活動を担う様々な関係者の協力・連携のもと、組織的に食育を展開するための「長野県食育推進計画(第4次)」を参照し、これまでの取組の評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き上田市における食育に関する施策を総合的に推進するため、「第3次上田市食育推進計画」を策定します。

---

### ※1 中食(なかしょく)

外食と家庭での料理の中間にあり、惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べること、あるいはその食品のこと。

### ※2 生活習慣病

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねが発症の要因となる疾患の総称。悪性新生物(がん)、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など。

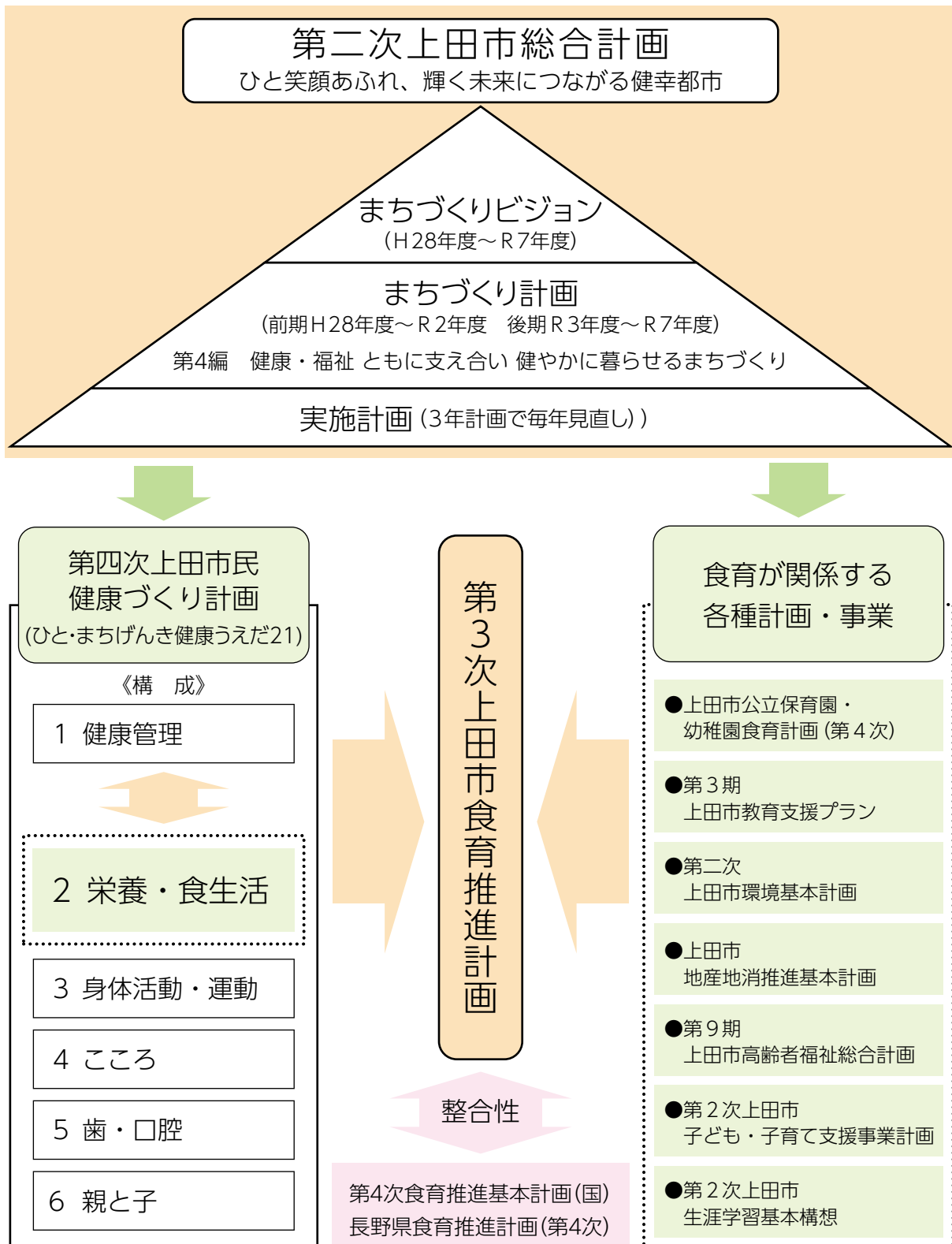
### ※3 社会情勢の変化・新たな視点

- ・核家族化、単身世帯増、高齢化の進行
- ・価値観の多様化、社会のデジタル化
- ・コロナ禍の影響、頻発する自然災害
- ・生活困窮者の増、物価高騰、食糧問題
- ・地域共生社会、循環経済への展開
- ・SDGs、エシカル消費など

## 2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、市の食育に関する基本的な事項を定めるものです。

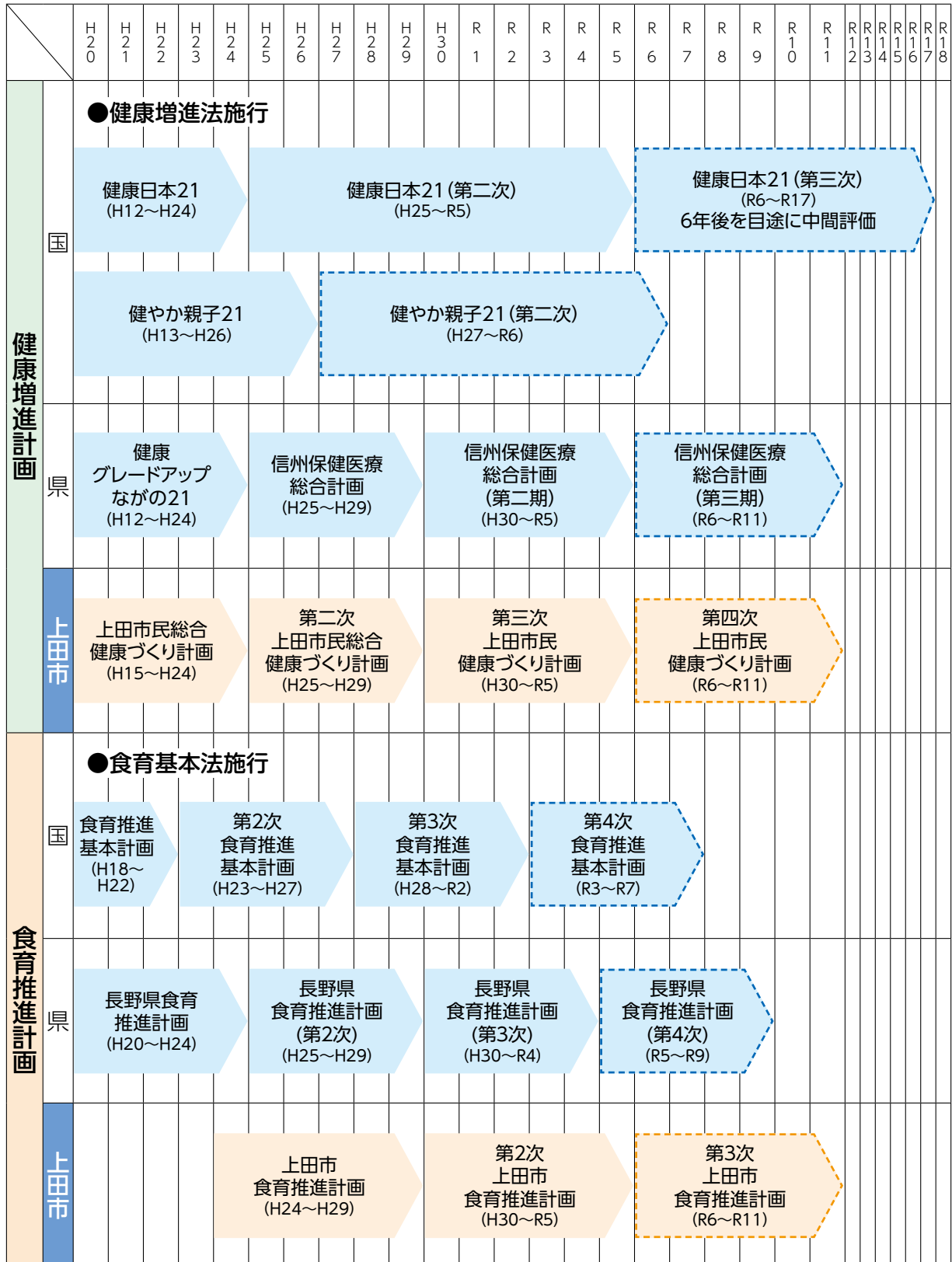
また、「第4次食育推進基本計画(国)」及び「長野県食育推進計画(第4次)」を基本とするとともに、「第二次上田市総合計画」を上位計画として、「第四次上田市民健康づくり計画」、各課で策定済の食育関係計画等との整合を図るものとします。



### 3 計画の期間

計画期間は「第四次上田市民健康づくり計画」等との整合性を図り、令和6年度から令和11年度までの6年間とします。

なお、社会情勢の変化などにより見直しが必要となった場合には、必要に応じて随時見直しを行います。





## 食育の推進とSDGs (持続可能な開発目標)

2015年9月の国連サミットで採択され、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール(目標)と169のターゲット(具体的目標)から構成され、誰一人取り残さない社会の実現を目指しています。

また、日本では「SDGsアクションプラン2023」(令和5年3月SDGs推進本部)の「健康・長寿の達成」の中に食育の推進を位置付けています。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



参照：持続可能な開発のための2030アジェンダ(国際連合広報センター)