

# 第5章 施策の展開

重点課題への対応として、次の3つの分野において具体的に取り組んでいきます。

## 1 分野別の推進

### (1) 家庭における食育の推進



食に関する情報や知識、食習慣やマナー、伝統や文化は従来、家庭を中心に地域の中で共有されています。

子どもにとって家族と一緒に食事は、食を通じたコミュニケーションにより家庭や地域の食文化が受け継がれる場であることから、家庭において食育に関する理解が進むよう、以下の取組により推進します。

取り組む施策	具体的な取組	担当課
子どもの基本的な生活習慣の形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者に対し、朝食をとることや早寝早起きなど基本的な生活習慣を身に付けることの必要性を啓発します。</li> </ul>	健康推進課 保育課 子育て・子育て支援課 学校保健給食課 第一学校給食センター 第二学校給食センター 丸子学校給食センター 中央公民館
望ましい食習慣や知識の習得	<ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携し、農産物の生産から消費まで親子で参加できる体験学習などの充実を図ります。</li> <li>家族が食卓を囲んでともに食事をする「共食」の必要性を、子育て中の保護者に周知します。</li> <li>子どもの頃から薄味の習慣を身に付けることができるよう支援します。</li> <li>高校生を対象に講座を行ない、朝食摂取の必要性と食生活を自己管理できるよう周知します。</li> </ul>	健康推進課 保育課 農業政策課 学校保健給食課 第一学校給食センター 第二学校給食センター 丸子学校給食センター 公民館
妊産婦に対する食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦やその家族を対象に、1日に必要な食事の量やバランス食について学べる教室・個別相談を実施します。</li> </ul>	健康推進課



## (2) 学校・保育所等における食育の推進



食生活や食を取り巻く環境は社会経済状況等の影響で大きく変化し、子どもたちの食の乱れはさらに問題になっています。集団生活の中で、食について多くの仲間と学ぶことは、心身の成長や人格形成に大きな影響を与え、生涯にわたって健全な食生活を実践する基礎になります。

また、地元農産物を使用し成長に応じた給食の提供や、様々な体験を通して子どもたちが食についての知識やコミュニケーション能力を習得することは、食の大切さや楽しみ、地域の食文化への理解を深めることにつながります。そして、家庭への波及効果をもたらすことが期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ、十分な食育がなされるよう以下の取組を推進します。

取り組む施策	具体的な取組	担当課
食に関する指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を身に付けられるよう健康教育を行います。</li> <li>・小中学生では食に関する指導の全体計画をもとに食育を行います。</li> <li>・食文化や農産物の理解を深めるため、地元農産物を活用した食育を行います。</li> <li>・規則正しい生活リズムを身に付けるために、保育への参加や試食会、講演会を通じて保護者へ啓発をします。</li> </ul>	保育課 農業政策課 学校保健給食課 第一学校給食センター 第二学校給食センター 丸子学校給食センター
給食の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの成長に合わせ、食事摂取基準<sup>*1</sup>をもとに給食を実施します。</li> <li>・献立計画をもとに、月目標や行事食等を考慮した給食を提供し、給食を通じた食に関する学習の充実を図ります。</li> <li>・給食の時間が充実するよう、仲間と一緒に食べる時間を大切にします。</li> <li>・企画給食<sup>*2</sup>や郷土食・伝統食の給食を通して、地元農産物や食文化への理解を深めます。</li> </ul>	保育課 農業政策課 学校保健給食課 第一学校給食センター 第二学校給食センター 丸子学校給食センター
健康状態の改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満ややせ、食物アレルギーを有する児童生徒については、個々の生活状況や健康状態に応じた個別指導を実施します。</li> <li>・身体測定及び健診結果に基づく健康教育を通して、健康と食に関する正しい知識を普及します。</li> </ul>	保育課 学校保健給食課 第一学校給食センター 第二学校給食センター 丸子学校給食センター
食の循環に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係機関と連携し、食の循環に関心が持てるよう、生産・流通に係る食育を行います。</li> <li>・家庭や地域との連携による食育を推進するため、生産者との交流や農業などの体験学習を実施します。</li> </ul>	保育課 農業政策課 学校保健給食課 第一学校給食センター 第二学校給食センター 丸子学校給食センター

### ※1 食事摂取基準

「日本人の食事摂取基準」は健康増進法の規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改定を行っている。

### ※2 企画給食

普段と違う給食を企画することにより、子どもたちの記憶に残る給食を提供し、食による地元への回帰や愛着の醸成を図るもの。

### (3) 地域における食育の推進



家庭、学校・保育所等での取組を支えるため、地域の関係機関等（医療機関、農業関係機関、食育ボランティア等）と連携し、以下の取組により推進します。

取り組む施策	具体的な取組	担当課
生活習慣病を 予防し、 健康寿命延伸に つながる食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診の場を提供するとともに、健診受診を促すための情報を発信します。</li> <li>・健診データから一人ひとりに合わせた保健指導を実施し、効果的な資料を使い、教室や個別相談の充実を図ります。</li> <li>・適正体重の維持や減塩等につけた食生活が実践できるよう、栄養成分表示等を活用し、啓発します。</li> <li>・低栄養による高齢者の身体機能・認知機能の低下を防ぐため、健診結果に基づいた個別保健指導や、周知啓発を実施します。</li> </ul>	健康推進課 高齢者介護課 公民館
歯科保健活動に おける食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯を通し、それぞれの時期に応じた歯と口の健康づくりを周知します。</li> </ul>	健康推進課 子育て・子育て支援課
若い世代に対する 食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広報等による情報発信や、関係機関と連携し学習機会の充実を図ります。</li> <li>・野菜摂取の必要性や簡単な調理方法を掲載した資料等を活用し、若い世代への野菜摂取を促します。</li> </ul>	健康推進課
地元農産物や 郷土食や伝統食の 継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元農産物に対する理解を深めるとともに、利用の拡大を図るためその特徴や調理方法などの情報を発信します。</li> <li>・農業関係者と連携して、生産や収穫体験の場を提供します。</li> <li>・食生活改善推進協議会と連携し、地元農産物や郷土食・伝統食を次世代に継承していくことを推進します。</li> </ul>	農業政策課
食品ロスの削減	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べきり運動、食品ロス削減の重要性についての普及啓発を実施します。</li> </ul>	環境政策課
食情報の発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食情報の発信と関係機関と連携した学習機会の提供により、市民一人ひとりの取組を支援します。</li> </ul>	健康推進課 生涯学習・文化財課



## 2 指標と目標値

施策の成果や達成度を確認するため、6年後を目途に検証の目安としての指標を設定します。計画の指標達成状況については、アンケート調査、市関係課等による事業の進行状況や、健診データなどで把握し、確認、評価等を行います。

### 【目標の達成度をはかる指標と目標値】

#### (1) 食の大切さを理解し、健全な食を実践する

指標	対象	現状値 (R4年度)	目標値 (R11年度)	目標値の 考え方	備考 (出典等)
食育に関心を持っている人の割合	20歳以上	71.9%	83.0%	県食育推進計画(第4次)の目標を参考に、現在より約15%増を目指す	アンケート調査
ひとり又は子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合	小5	28.8%	減少	県食育推進計画(第4次)の目標を参考	児童生徒の食に関する実態調査
	中2	42.3%	減少		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	20歳以上	57.3%	80.0%	県食育推進計画(第4次)の目標値	アンケート調査
野菜を1日に3回以上食べる人の割合	20歳以上	31.2%	増加	現状より増加	アンケート調査
普段の食事で減塩に取り組んでいる人の割合	20歳以上	42.3%	増加	現状より増加	アンケート調査
よく噛んで食べることを意識している人の割合	20歳以上	57.7%	増加	現状より増加	アンケート調査

## (2)早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を身に付ける

指標	対象	現状値 (R4年度)	目標値 (R11年度)	目標値の 考え方	備考 (出典等)
毎日朝食を 食べる人の割合	3歳児	99.5%	100%	小学生の目標値を参考	3歳児健診
	小6	95.8%	100%	国第4次食育推進基本 計画の目標値	全国学力・学習 状況調査
	中3	93.6%	100%	小学生の目標値を参考	全国学力・学習 状況調査
	高校生	72.7%	90%以上	現状より増加	アンケート調査
	20～39歳	66.7%	85%以上	国第4次食育推進基本 計画の目標値	アンケート調査
22時前に寝る 子どもの割合	3歳児	87.1%	増加	現状より増加	3歳児健診
	小5	71.3%	増加	現状より増加	児童生徒の食に 関する実態調査
	中2	15.3%	増加	現状より増加	児童生徒の食に 関する実態調査
7時すぎに起きる 子どもの割合	小5	7.7%	減少	現状より減少	児童生徒の食に 関する実態調査
	中2	14.3%	減少	現状より減少	児童生徒の食に 関する実態調査

## (3)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

指標	対象	現状値 (R4年度)	目標値 (R11年度)	目標値の 考え方	備考 (出典等)
やせの割合 (BMI18.5未満)	20歳代 女性	21.6% (R3年度市内事 業所健診)	15.0%	健康日本21の目標値 20～30歳女性	市内事業所健診
	30歳代 女性	17.2% (R3年度市内事 業所健診、上田 市若年健診)	15.0%		市内事業所健診、 上田市若年健診
肥満の割合 (BMI25以上)	40～60歳代 男性	34.9% (R3年度 特定健診)	30%未満	健康日本21の目標値	特定健診
	40～60歳代 女性	20.1% (R3年度 特定健診)	15%未満	健康日本21の目標値	特定健診

指標	対象	現状値 (R4年度)	目標値 (R11年度)	目標値の 考え方	備考 (出典等)
低栄養傾向の 割合 (BMI20以下)	65歳以上 男性	11.7% (R3年度特定 健診、上田市 長寿健診)	減少	県食育推進計画(第4 次)の目標を参考	特定健診、 上田市長寿健診
	65歳以上 女性	24.5% (R3年度特定 健診、上田市 長寿健診)	減少	県食育推進計画(第4 次)の目標を参考	特定健診、 上田市長寿健診

#### (4) 身体計測、健診等を受けて健康状態を把握する

指標	対象	現状値 (R4年度)	目標値 (R11年度)	目標値の 考え方	備考 (出典等)
メタボリックシンドローム該当者 及び 予備群の割合	40～74歳	31.5% (R3年度 特定健診)	21.7%	第4期医療費適正化計 画の目標値	特定健診
HbA1c7.0%以上 で治療中の 人の割合 (高血糖者の減少)	40～74歳	75.0% (R3年度 特定健診)	85.0%	現状より増加	特定健診
血糖コントロール不良者(HbA1c 8.0%以上)の割合	40～74歳	1.2% (R3年度 特定健診)	1.0%	健康日本21の目標値	特定健診

#### (5) 食の循環や地域の食文化に関心を持つ

指標	対象	現状値 (R4年度)	目標値 (R11年度)	目標値の 考え方	備考 (出典等)
学校給食で地元 農産物(上小地域) を利用する割合	小中学校	38.2%	増加	現状より増加	学校保健給食課 給食実施実績

- ・ 特定健診：上田市国民健康保険特定健康診査
- ・ アンケート調査：令和4年度健康づくり計画策定のためのアンケート調査結果

#### 【食育の推進に関する調査】

調査・統計資料名	担当課等	備考
児童生徒の食に関する実態調査	長野県教育委員会	3年に1度実施
長野県学校保健統計調査	//	毎年
全国学力・学習状況調査	文部科学省	毎年