

第3次食育推進計画

～“生き生きランラン”プラン2～

平成30年度～平成34年度
(2018年度～2022年度)



平成30年3月



おいらせ町

ごあいさつ



すべての人がその人らしく健やかでいきいきと暮らし続けることは誰もが望む共通の願いです。

我が国の平均寿命は、保健・医療・福祉などを含めた様々な環境改善や進歩などにより飛躍的に伸び、いまや世界有数の長寿国となりました。

一方で、食生活や運動習慣などに起因する生活習慣病の増加や、高齢化に伴う認知症や介護負担などが深刻な社会問題となっています。

生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことができる健康寿命を延ばしていくためには、一人ひとりが「自分の健康は自らつくり、守る」と

いう自覚を持ち、生涯を通じて健康づくりに取り組んでいくことが大切であり、地域社会全体でこうした取り組みを支援していく体制づくりが重要です。

このため、当町では平成25年12月に第2次計画として、健康増進計画と食育推進計画からなる「“活き活きランラン”プラン2」を策定し、一次予防を重視した健康づくり対策を推進してまいりました。

子どもから高齢者までそれぞれの世代にとって重要な食の知識を折りに触れて学び、継続して実践できるようにするためには、家庭・学校・職場・地域・関係団体のより一層の連携が不可欠です。

この度これまでの取り組みを分析評価するとともに、学校教育と連携した生活習慣病予防や、職域も含めた糖尿病予防対策、減塩推進活動などを盛り込んだ第3次食育推進計画を定めました。

今後は本計画に基づき、おいらせ町の特色を活かした食育推進事業を関係機関と連携し進めてまいりますのでご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、おいらせ町健康づくり推進協議会の委員の皆さまをはじめ、多くの貴重なご意見やご提言をお寄せいただいた皆様に心から厚くお礼申し上げます。

平成30年3月

おいらせ町長 成田 隆

目次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の策定にあたって	… 1
(1) 計画策定の趣旨	… 1
(2) 計画の位置づけ	… 1
(3) 計画の期間	… 1
2 “生き生きランラン” プラン2について	… 2
(1) 計画の概要	… 2
(2) 計画の期間及び評価	… 3

第2章 食をめぐる現状

1 人口と世帯の状況について	… 5
2 おいらせ町の健康づくりの状況について	… 7
3 医療の現状	… 10

第3章 食生活等の現状と課題

1 アンケート結果の現状と課題のまとめ	… 13
2 主な目標値の推移について	… 26
(1) 朝食について	… 26
(2) 食事のときの挨拶について	… 27
(3) 野菜の摂取量について	… 28
(4) カップラーメン等のインスタントラーメン摂取について	… 29
(5) 食事バランスガイドの内容の理解と実践について	… 30
3 第2次食育推進計画の各指標の評価	… 31

第4章 食育の基本方向

1 食育推進計画の主な方向	… 35
2 ライフステージに合わせた食育の推進	… 36
(1) 妊娠期・乳児期	… 36
(2) 乳幼児期	… 37
(3) 学童・思春期	… 41
(4) 青年期・壮年期・高齢期	… 45
3 第3次食育推進計画の目標値について	… 50

資料編

1 計画の策定経緯	… 53
2 町民健康調査の実施について	… 54
3 おいらせ町健康づくり推進協議会委員名簿	… 55
4 食育推進計画庁内ワーキング構成員	… 56

◆第1章◆
計画の策定にあたって

1. 計画の策定にあたって

(1) 計画策定の趣旨

食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています

- 一、生きる上での基本であって「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきもの
- 二、様々な経験を通して「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

「食」は私たちが健康で豊かな生活を送るうえで欠くことのできないものであり、生活の中における重要な役割を担っています。また、地域で長い年月をかけて築き上げてきた食文化にふれたり、安心・安全な地場産物や地産地消について学ぶことは、豊かな人間性を育むためにもとても重要です。

しかし、少子高齢化、核家族化、労働環境の多様化などライフスタイルの変化等により食を取り巻く状況は大きく変化しています。生活習慣や食習慣の乱れなどに起因する糖尿病や肥満、脂質異常といった生活習慣病の増加など、依然として多くの課題が見られます。

おいらせ町では食育に関する施策を総合的に推進していくために「おいらせ町食育推進計画」を策定し、第1次（平成20～24年度）、第2次（平成25～29年度）ともに、家庭・保育施設・学校・地域・ボランティア団体・関連企業・行政等が連携協力して進めてきました。

町民一人一人が食への取り組みを通じて、心身の健康を保持・増進し、健康で心豊かな生活を送れることを目指し、これまでの取り組みの成果と課題を踏まえて、引き続き総合的に推進するために、「第3次おいらせ町食育推進計画」を策定します。

(2) 計画の位置づけ

本計画は食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけ、国の「第3次食育推進基本計画」や「第3次青森県食育推進計画」の趣旨を踏まえて策定するものです。「第2次おいらせ町健康増進計画」と一体的に推進する「生き生きランランプラン2」に含まれる計画であり、町総合計画など既存の計画等とも連携しながら推進していきます。

(3) 計画の期間

平成30年度を初年度とし、平成34年（2022年）度までの5か年計画とします。

2. “活き活きランラン” プラン2について

(1) 計画の概要

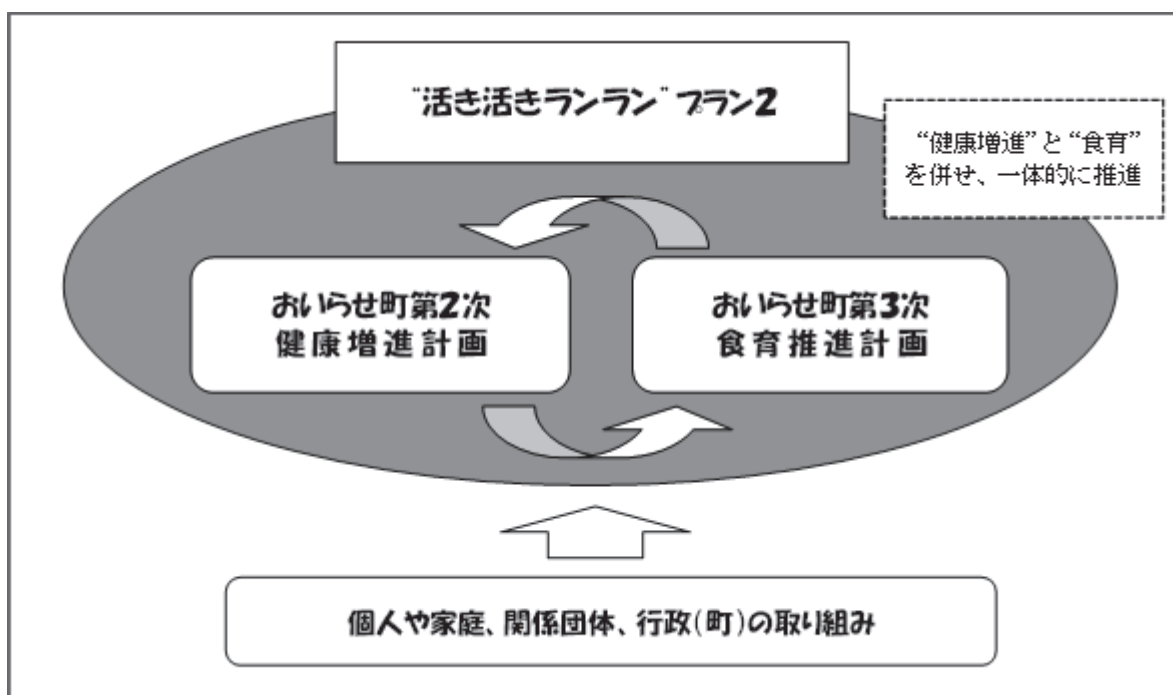
町民一人ひとりが豊かな人生に向かって自発的に「自分の健康は自らつくり・守る」ことを心がけて行動できるよう、町民、関係機関・団体、行政（町）の協働した取り組みとして推進します。

【計画の考え方】

- 「健康増進計画」と「食育推進計画」の一体的な推進
- 生涯を通じた、健康づくりによる健康寿命の延伸
- 町民の健康を支え守る社会環境の整備

また、『“活き活きランラン”プラン2』は、「第2次健康増進計画」と「第2次（第3次）食育推進計画」において共通のめざす姿と重点目標をもって一体的に推進します。

▼計画の特徴





◆第2章◆
食をめぐる現状

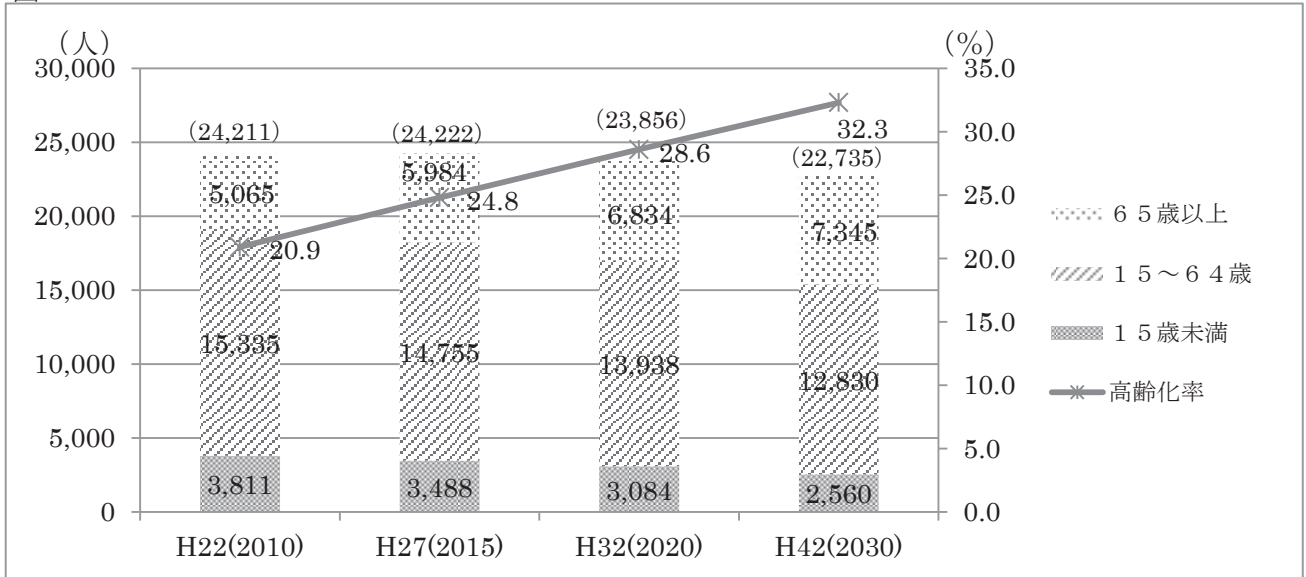
1. 人口と世帯の状況について

平成 27 年の国勢調査でおいらせ町の人口は 24,222 人、高齢化率 24.8% になっています。5 歳階級別人口を見ると、生産年齢人口（特に 20 歳代）が減少し、一方で 60 歳代後半が多くなっています。今後は生産年齢人口が減少する中、高齢化率の急激な伸びが予測されています。

出生数は 200 人台で横ばいが続いており、平成 27 年の出生率は 8.6（青森県平均 6.6）となっています。

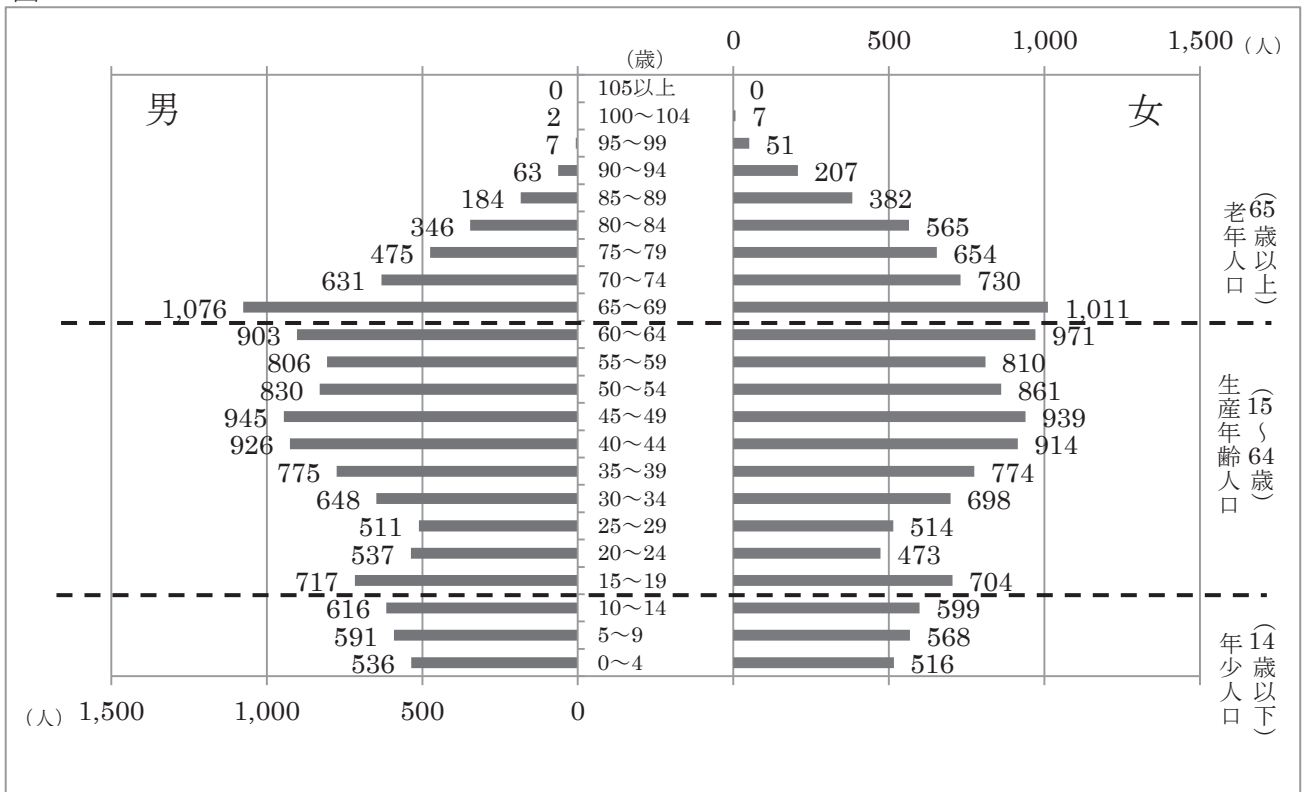
一世帯当たり平均人数は 2.79 人で、平成 22 年の 2.87 人と比べるとわずかな減少にとどまっています。高齢者単身世帯（8.5%）、高齢夫婦世帯（9.5%）の割合は増加しています。

図 1



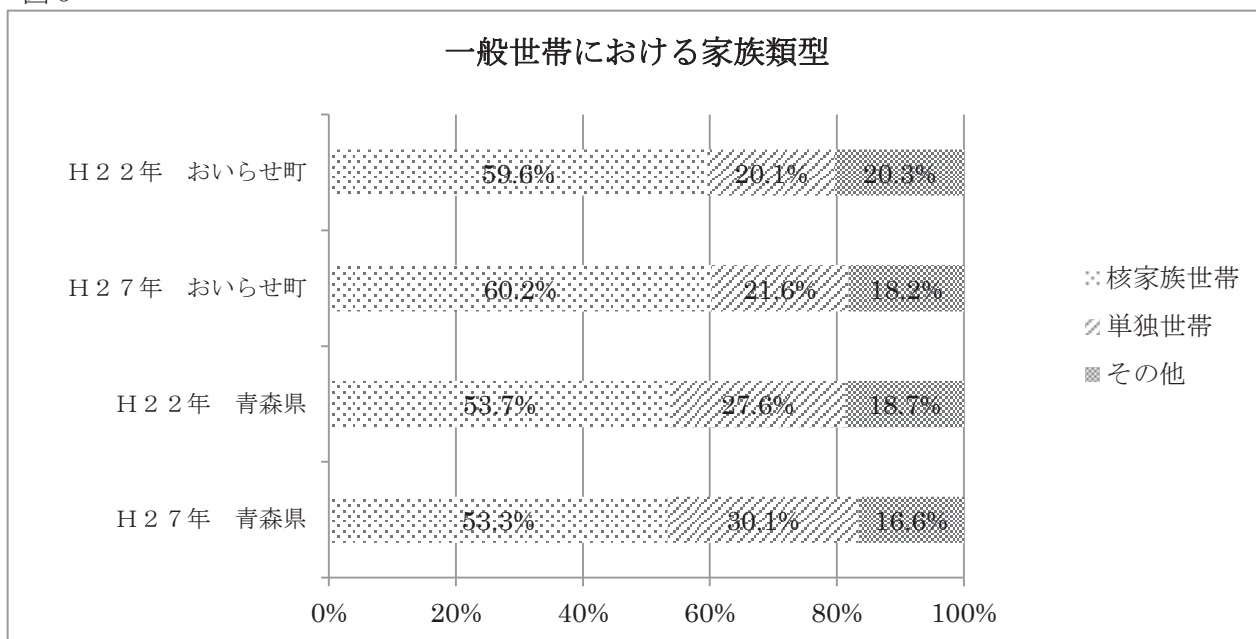
資料：国立社会保障・人口問題研究所

図 2



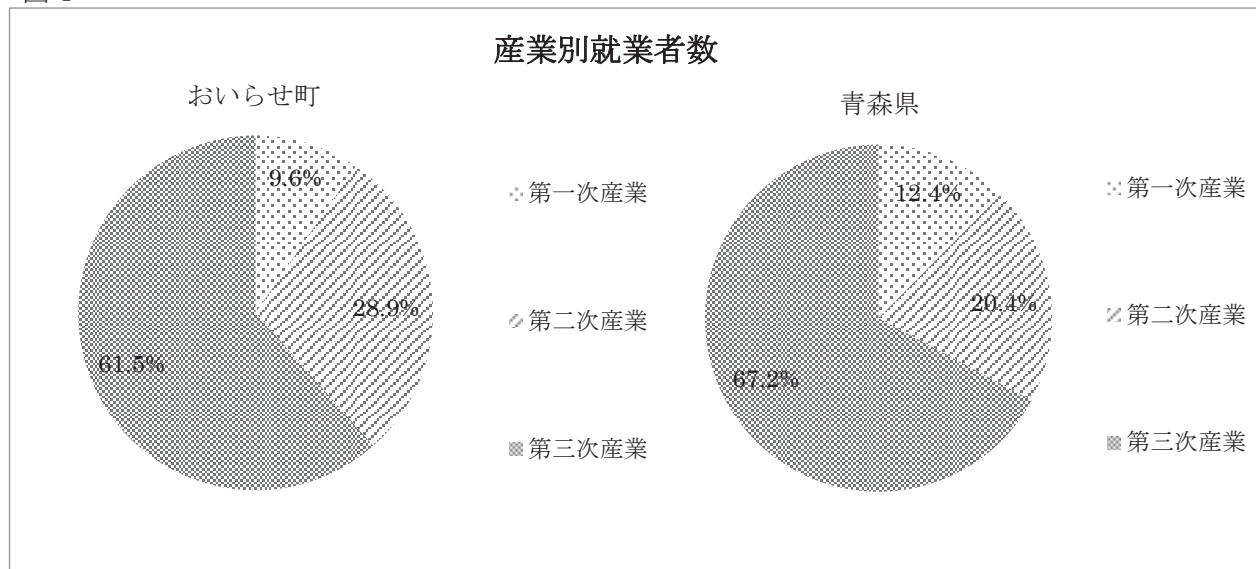
資料：住民基本台帳（平成 29 年 10 月 1 日現在） 注）外国人含まず

図3



資料：平成22、27年国勢調査

図4



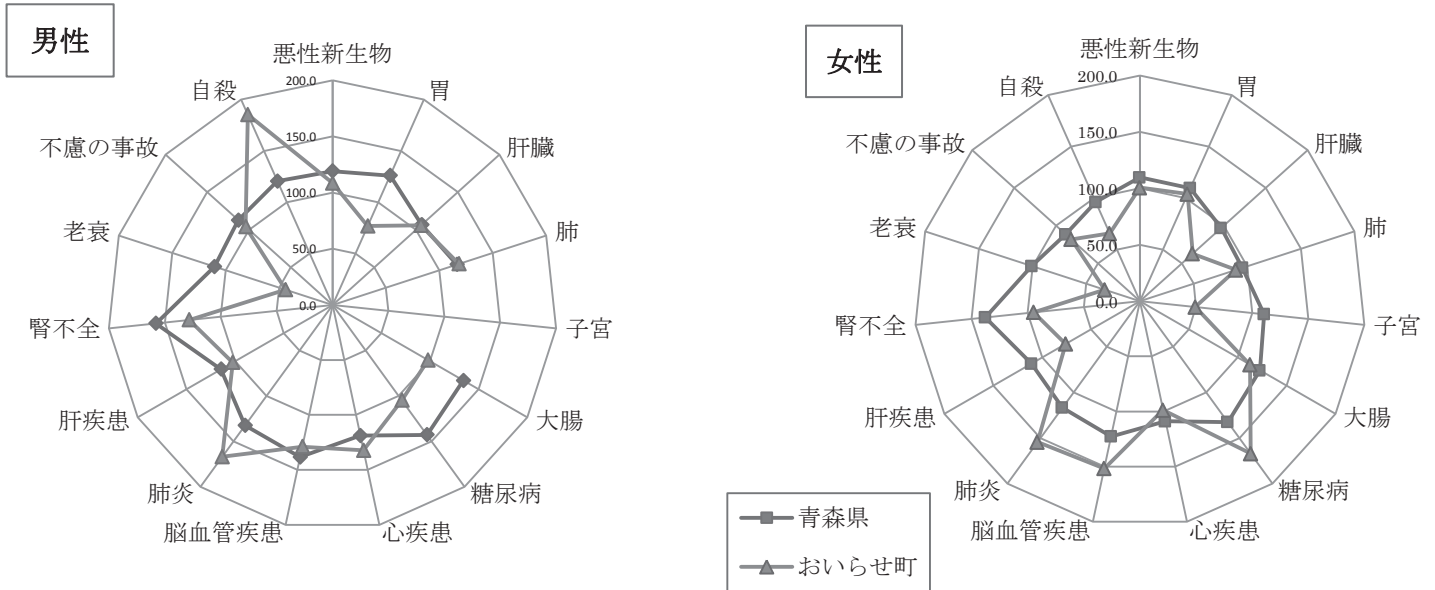
資料：平成27年国勢調査

2. おいらせ町の健康づくりの状況について

おいらせ町の平均寿命は男性 77.6 歳（県内 8 位）、女性 85.9 歳（県内 10 位）となっています。

主要死因は悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎、脳血管疾患の順となっており、国の平均を 100 とした指標（標準化死亡比 平成 23 年～平成 27 年）で比べると、男性では「自殺（185）」「肺炎（166）」が高く、女性では「糖尿病（167）」「肺炎（154）」「脳血管疾患（151）」が特に高くなっています。

図 5



資料：青森県保健統計年報

町国保特定健診の受診率は 41.4% で県平均を上回っています。受診者の結果では「非肥満高血糖者」の割合が高く、メタボリックシンドローム予備軍も多い状況です。

BMI や血糖値、LDL（悪玉コレステロール）の有所見率も県平均を上回っていることから、食生活習慣の見直しなどの指導が重要です。

図 6

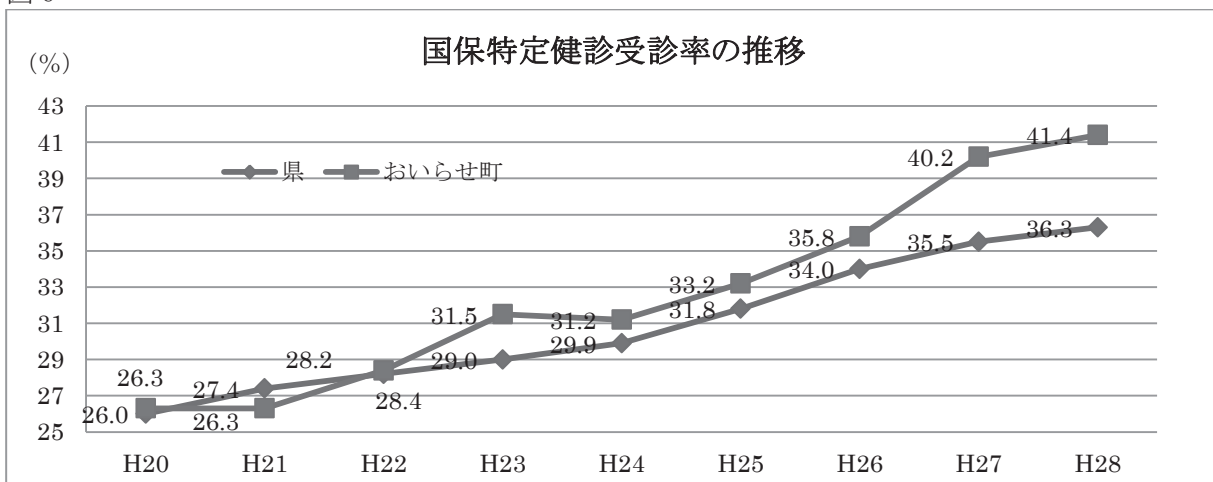
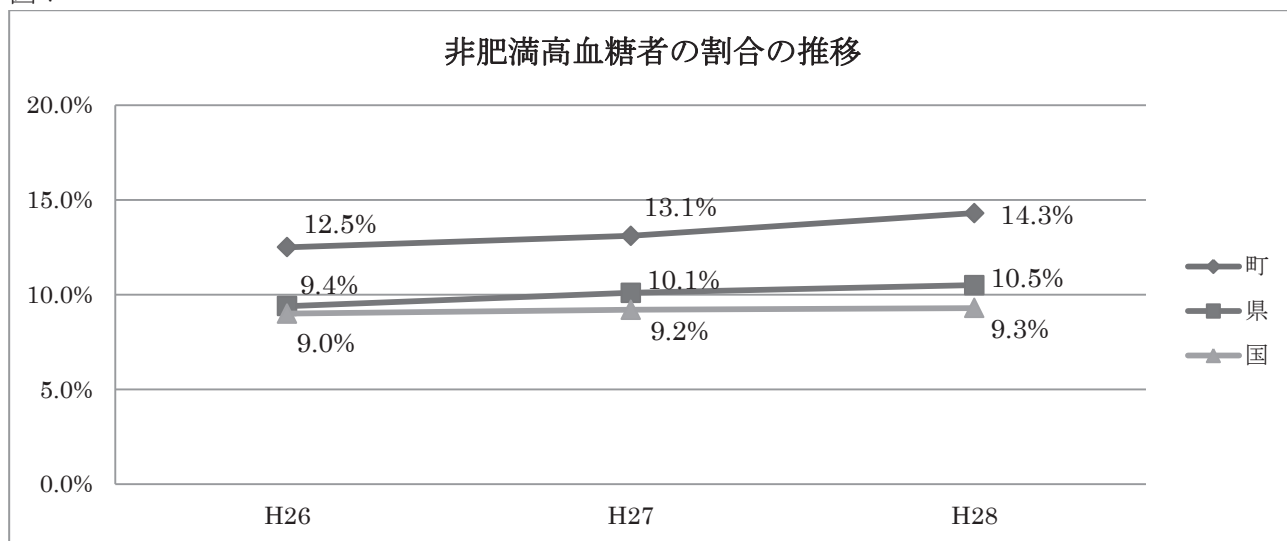
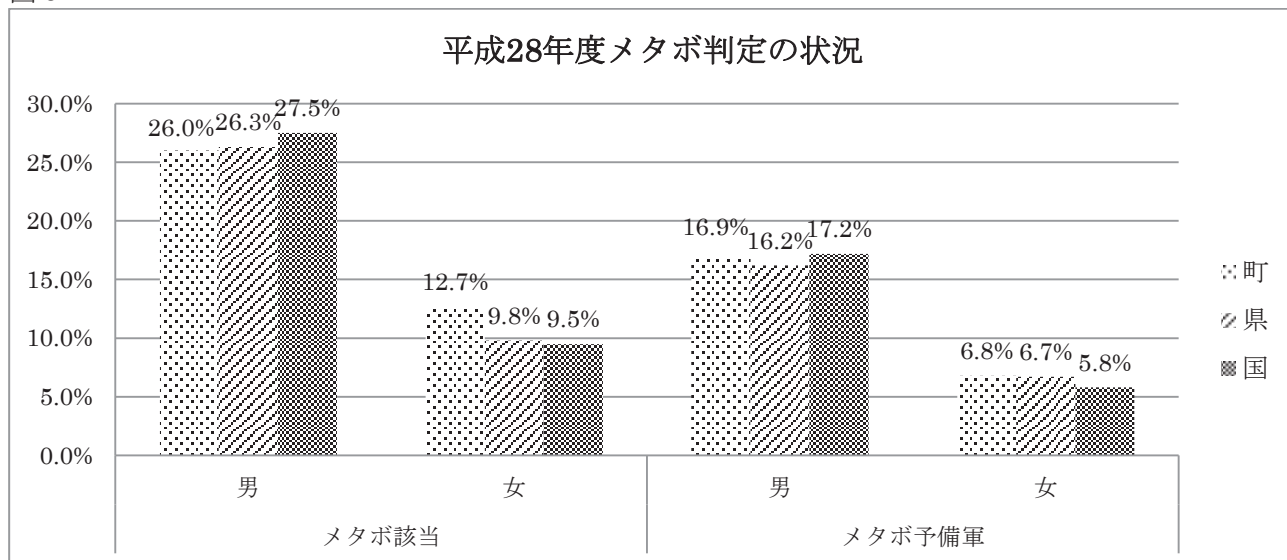


図 7



資料：国保データベース

図 8



資料：国保データベース

一日あたりの食塩摂取量を尿中塩分から推定すると男女とも 11g を超えており、目標値である 10g を達成するためには今後も減塩推進活動を継続する必要があります。

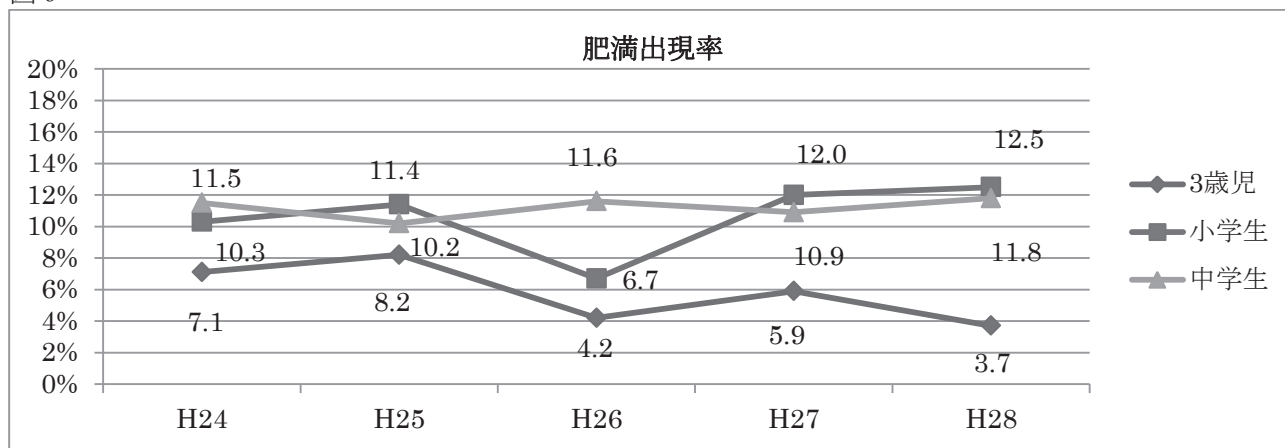
表 1 食塩摂取量

	平成 24 年度	平成 28 年度
男性 (40 歳以上)	11.6 g	11.6 g
女性 (40 歳以上)	11.2 g	11.1 g

3歳児健診における肥満度出現率（肥満度15%以上）は徐々に減少していますが、小中学校での肥満度20%以上の割合は横ばいのみです。

また、おいらせ町のむし歯有病率は少しずつ減少していますが、国や県の平均を大きく上回っています。規則正しい食事、適切な間食の取り方、歯磨き習慣など、家庭や学校での指導を継続していく必要があります。

図9

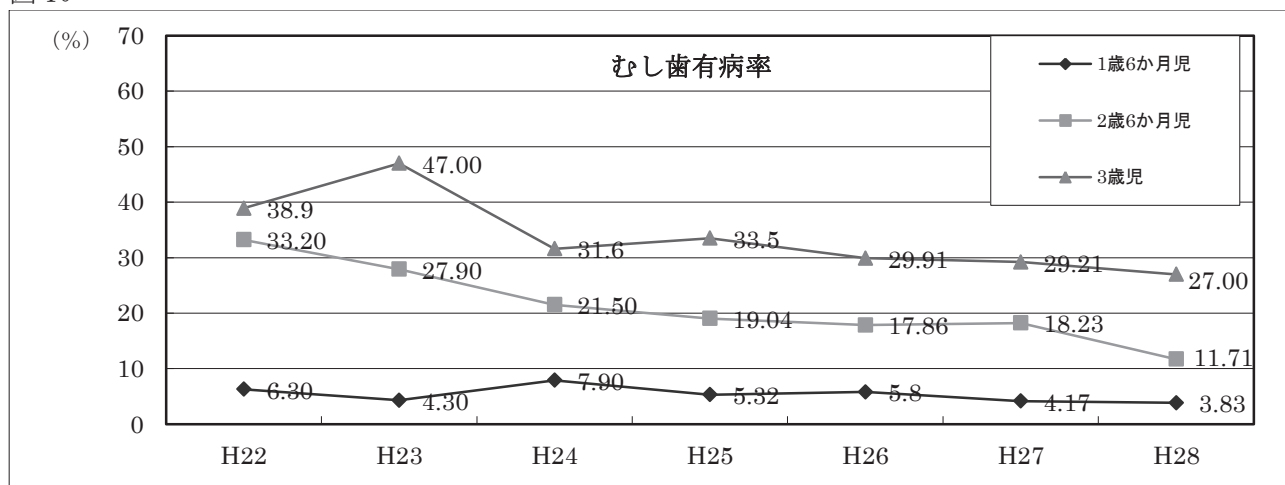


資料：町保健事業概要、学校保健概要

表2 幼児健診におけるむし歯有病率

年度	1歳6か月児			2歳6か月児	3歳児		
	おいらせ町	青森県	全国	おいらせ町	おいらせ町	青森県	全国
21	6.58	3.47	2.53	23.44	50.48	37.49	22.96
22	6.30	3.60	3.90	33.20	38.90	37.45	21.54
23	4.30	3.58	2.17	27.90	47.00	35.04	20.40
24	7.90	3.00	2.08	21.50	31.56	31.94	19.07
25	5.32	2.99	1.91	19.04	33.50	30.37	17.91
26	5.80	2.52	1.80	17.86	29.91	28.80	17.69
27	4.17	2.42	1.75	18.23	29.21	28.76	16.96
28	3.83	—	—	11.71	27.00	—	—

図10



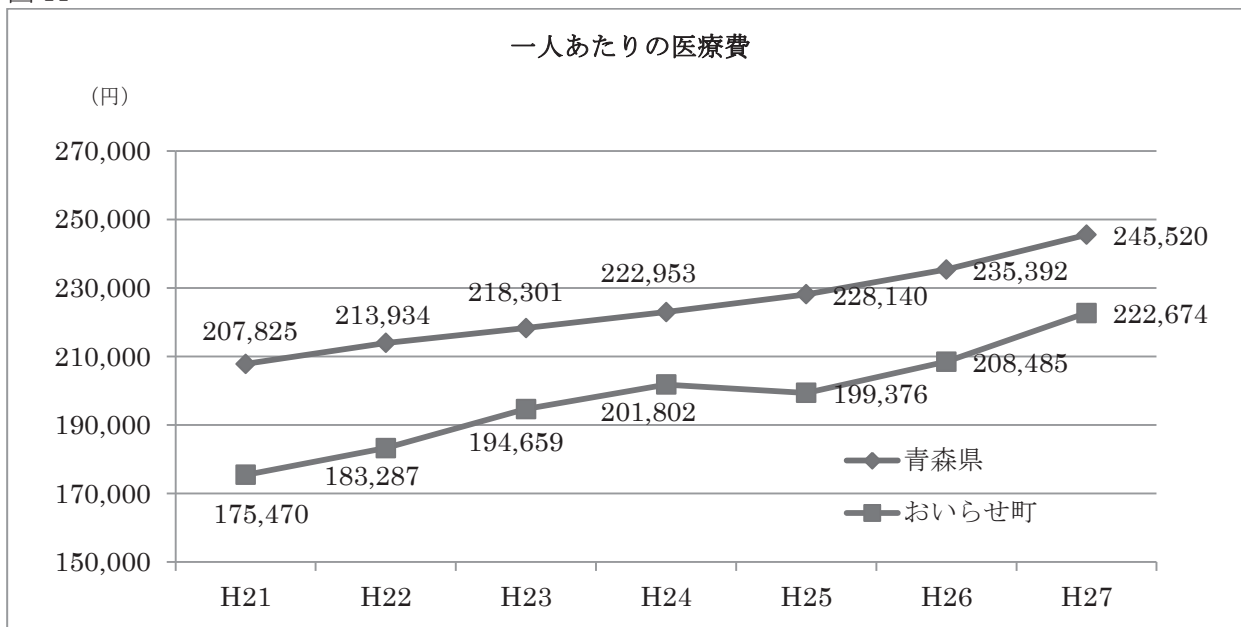
資料：町保健事業概要

3. 医療の現状

国民健康保険被保険者の割合は減少してきており 30%を切っています。1人当たりの医療費は県平均より低いものの 65 歳以上からは増加傾向にあります。

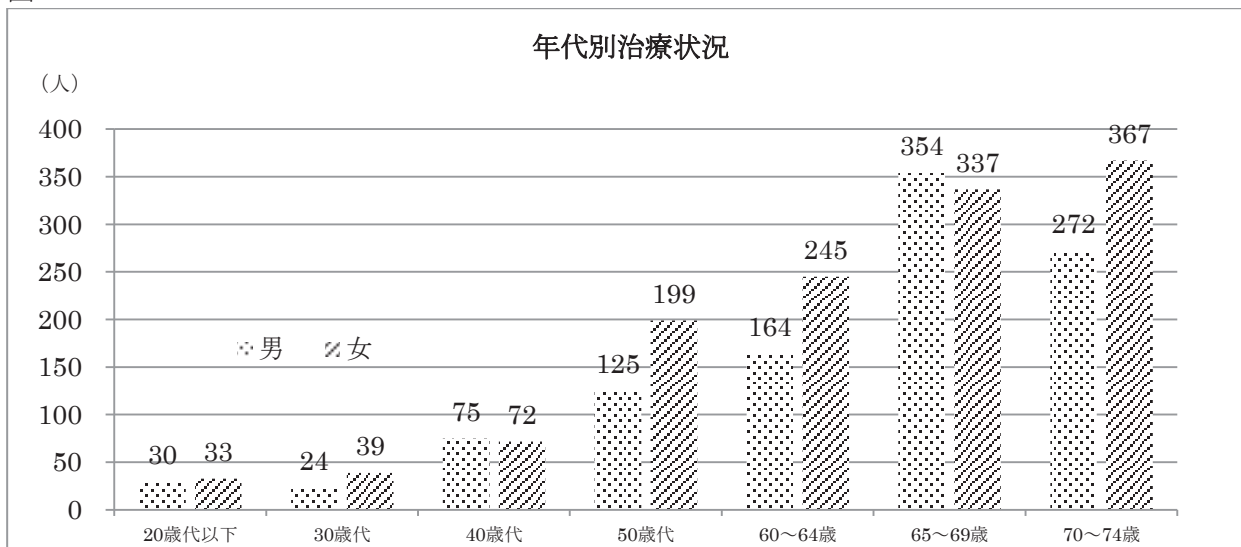
男女とも高血圧症の治療が高く、次いで糖尿病や脂質異常症が続いており、メタボリックシンドローム関連疾病が上位を占めています。生活習慣病の予防のためには食生活の改善が不可欠です。

図 11



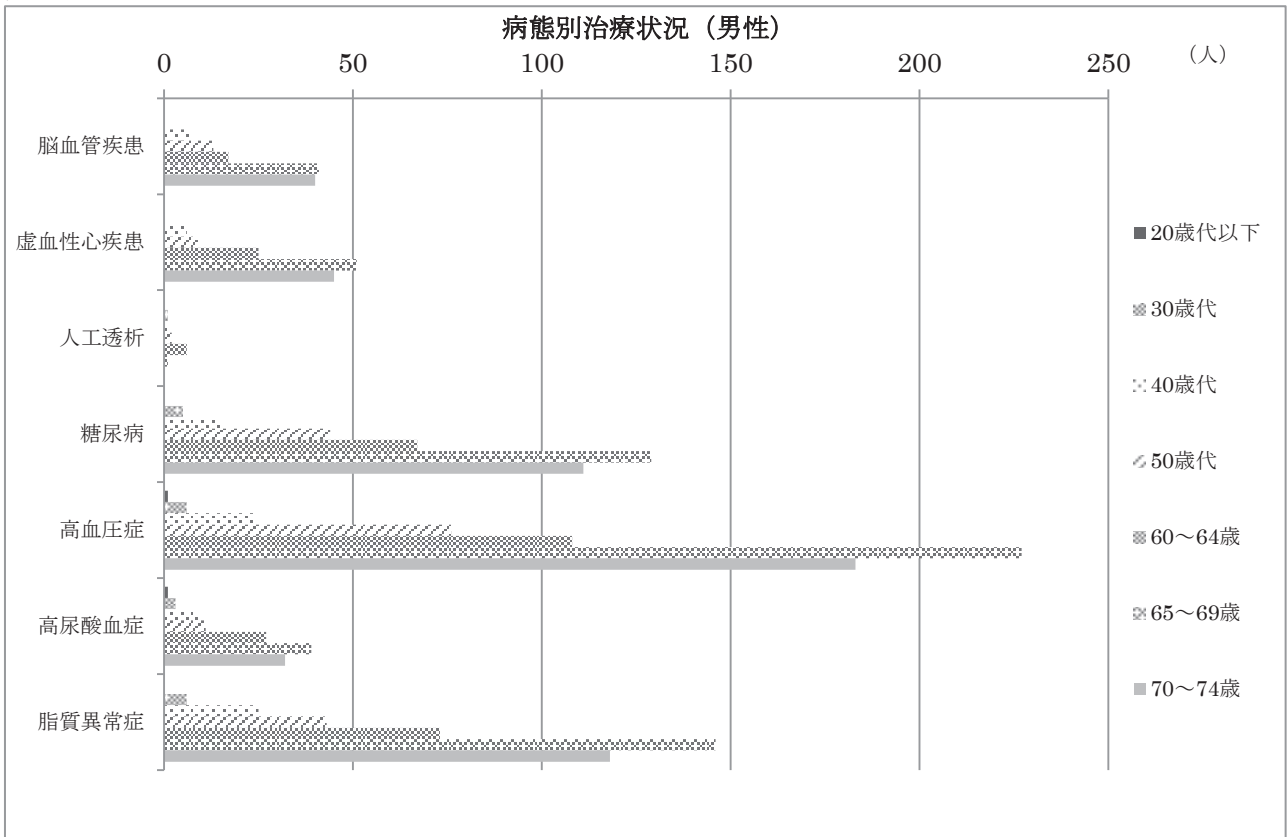
資料：国民健康保険図鑑

図 12



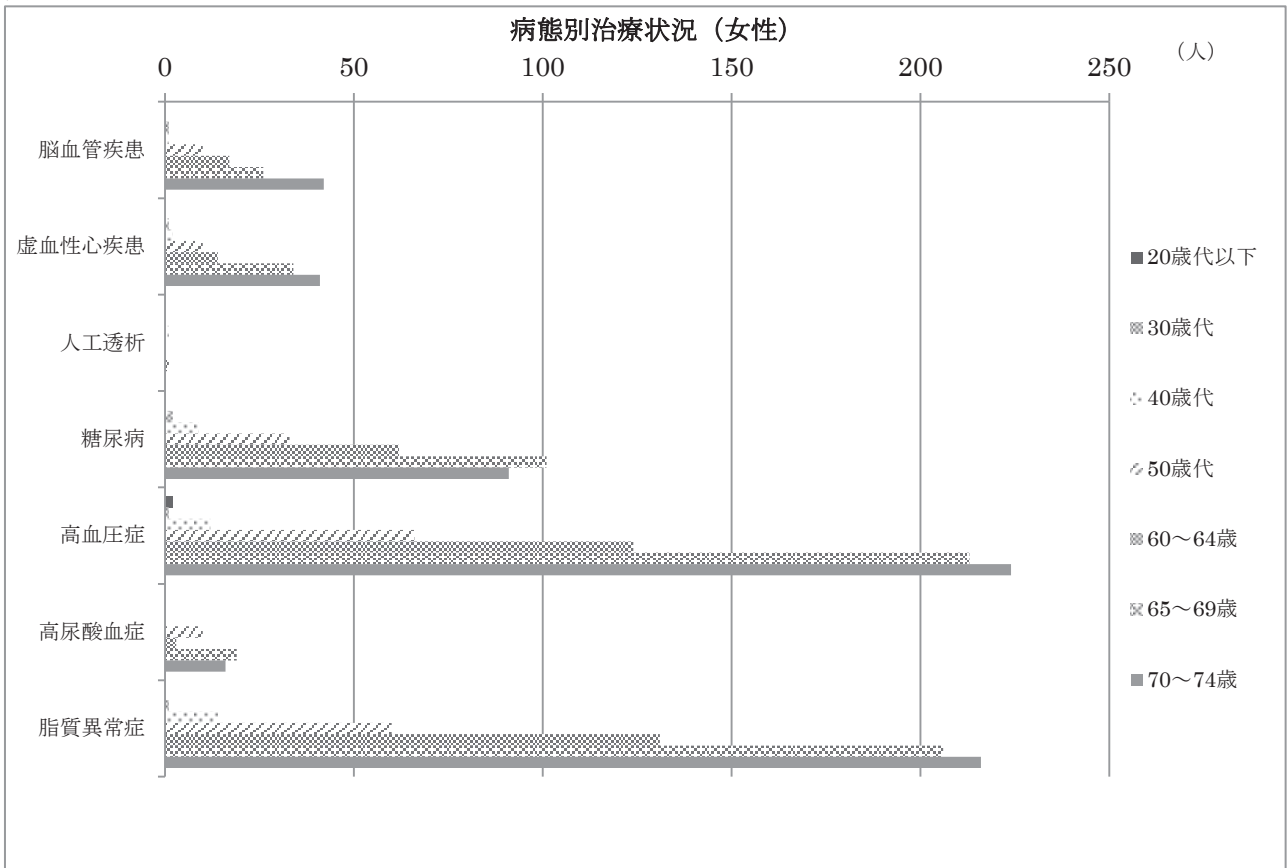
資料：国保データベース

図 13

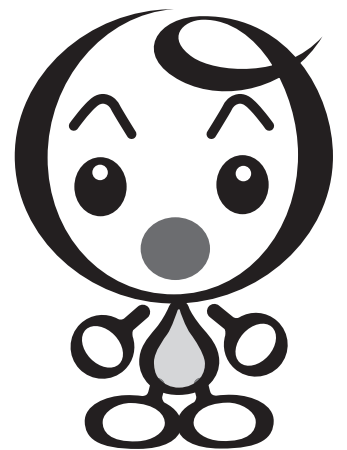


資料：国保データベース

図 14



資料：国保データベース



◆第3章◆
食生活等の現状と課題

1. アンケート結果の現状と課題のまとめ

(1) 妊娠期・授乳期の課題

- 課題1 妊産婦の朝食欠食率は2割です。妊娠・出産・育児を契機に、母体のみならず家族全体の食習慣改善へつなげる必要があります。
- 課題2 食育への関心が高い時期なので、実践につながるように母体の健康や子育てに必要な正しい情報を適切な時期に提供する必要があります。

(2) 幼児期の課題

- 課題1 朝食欠食率は1割以下ですが、野菜摂取やバランス食・間食（甘い飲み物・おやつ、夜食等）の取り方など、バランスを含め食事内容全体への指導を継続する必要があります。
- 課題2 保護者が関心を寄せている「食生活の乱れ」や「子どもの発育・発達」「肥満・やせ」の問題等を含め、保育施設と連携して生活習慣病予防の普及啓発に努める必要があります。

(3) 学童期・思春期の課題

- 課題1 小中学生で「朝食を毎日食べる」割合が前回より減少しており、生活リズムを含めた改善が必要です（高校生と成人では平成24年度よりやや増加している）。
- 課題2 インスタントラーメン摂取者の80%以上は週に1~2回程度で摂取率はやや減少しています。
- 課題3 野菜摂取量は一日5皿の目標に対して、約半数が「一日3~4皿」と不足しています。
- 課題4 食事バランスガイドを認知している割合は妊産婦（60%）に次いで高い割合ですが、「内容はわからない」と答えた人が25%であり、具体的な実践方法など内容の普及に努める必要があります。

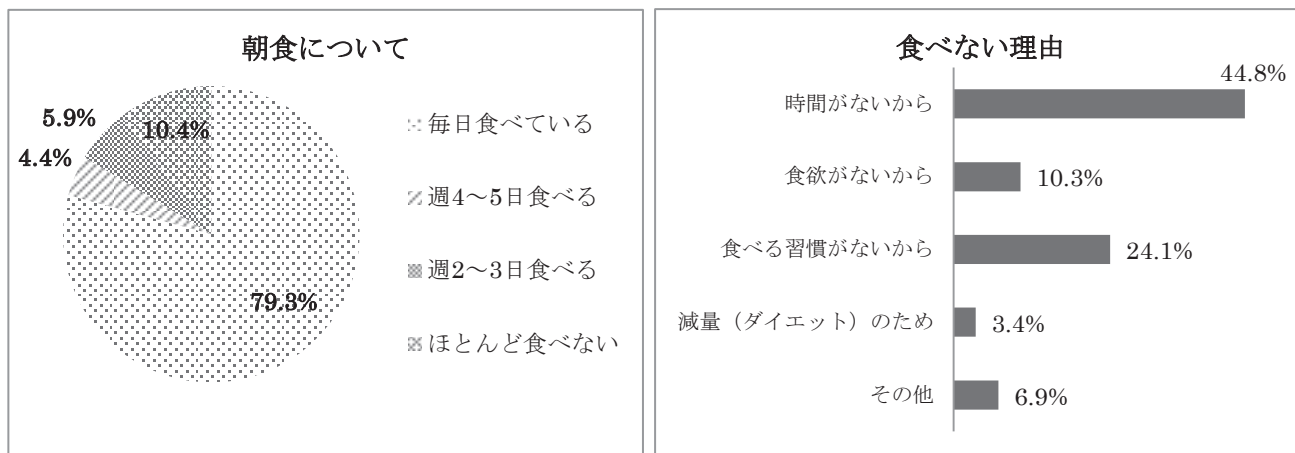
(4) 成人期・高齢期の課題

- 課題1 「朝食を毎日食べる」割合は全体では75%ですが、20~30歳代の子育て世代の女性では約55%と最も低くなっています。
- 課題2 野菜摂取量は一日5皿の目標に対して、各世代とも「一日1~2皿」が最も多く60%で、男性の20~40歳代では約80%を占めており野菜摂取不足が目立っています。
- 課題3 「栄養バランスのとれた食生活の実践」を心掛けているのは60歳代女性が64%と最も高く、50歳代と70歳代の男性が10~20%と特に低くなっています。
- 課題4 食事バランスガイドを認知している割合と実践率は前回より低下しており、生活習慣病の発症や重症化予防に向けて、食物繊維の摂取や減塩対策を推進する必要があります。

アンケート結果の各世代の現状値をまとめると次のとおりとなります。

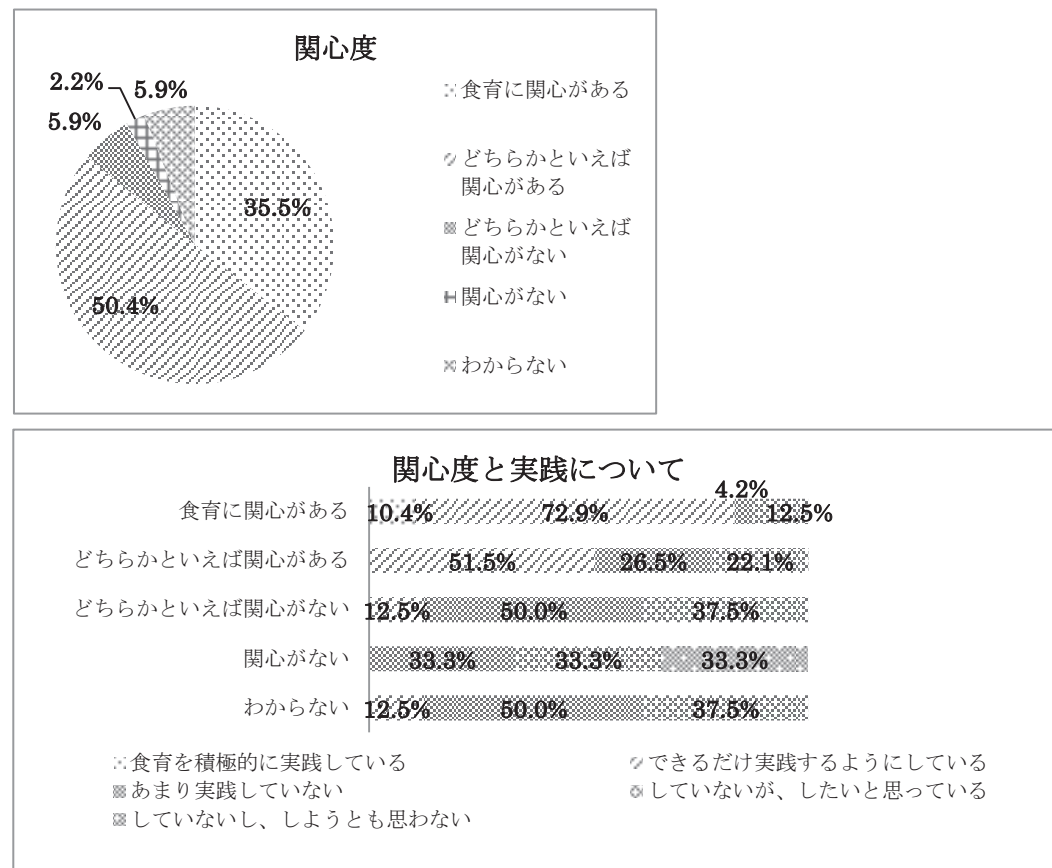
(1) 妊産婦の現状と課題

- ① 毎日朝食を食べると答えた妊産婦は約8割で、成人女性（20代30代）の約6割に比べると高くなっています。食べない理由で最も多かったのは「時間がない」（44.8%）、次いで「食べる習慣がない」（24.1%）となっています。妊娠・出産が自分や家族の食事を見直す機会になりますが、妊娠前からの食習慣が影響すると考えられます。



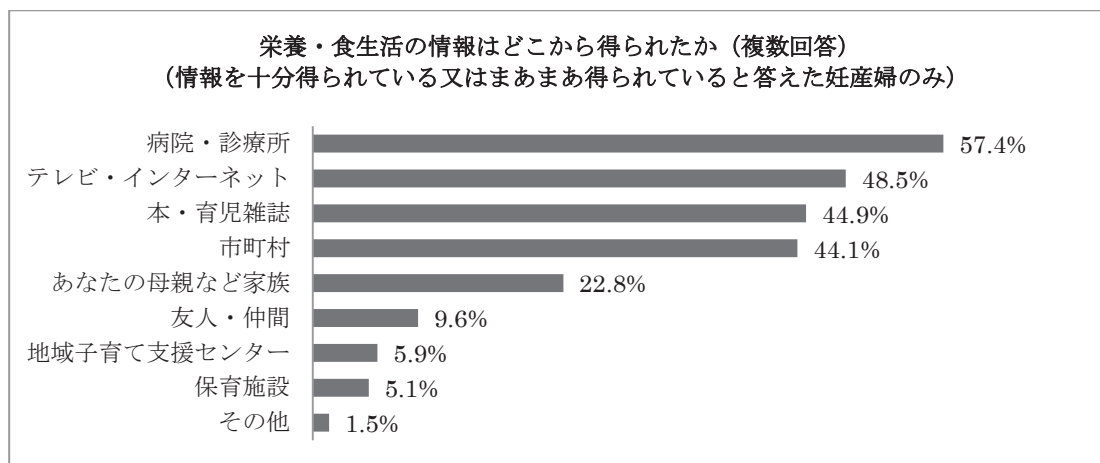
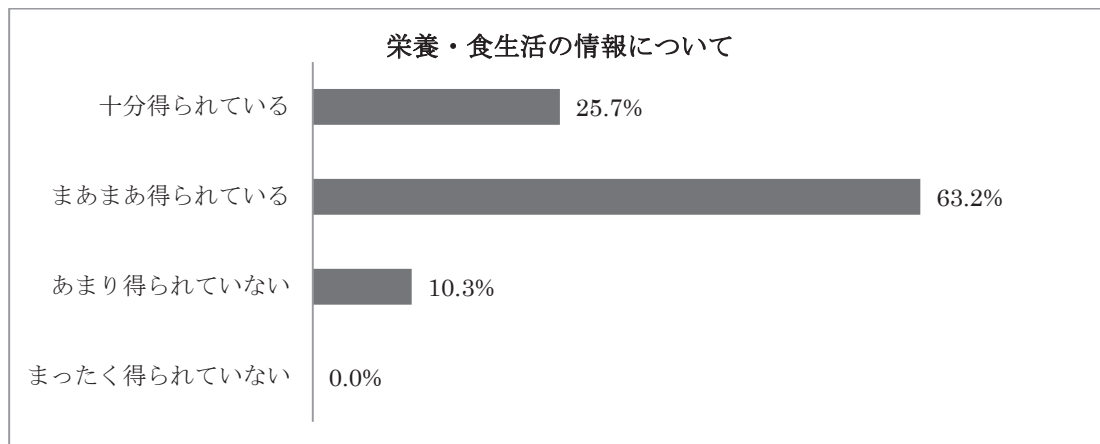
- ② 食育への関心度および実践について

食育への「関心がある」と答えた妊産婦は8割を超え、関心が高いほど実践している割合も高くなっています。



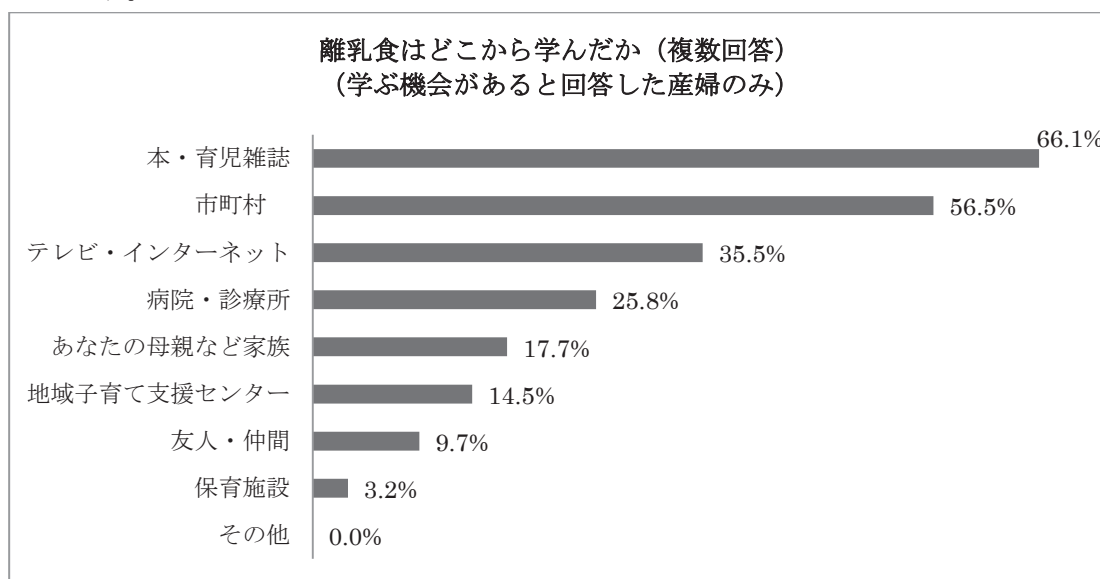
③ 妊産婦の栄養や食生活に関する情報について

「十分得られている」「まあ得られている」をあわせると 9 割にのぼり、情報の入手先は「病院等 (57.4%)」「インターネット (48.5%)」「本・育児雑誌 (44.9%)」の順番に高くなっています。



④ 離乳食の進め方について

約 6 割の産婦が離乳食について学んだと回答し、その情報源は「本・育児雑誌」が最も多くなっています。

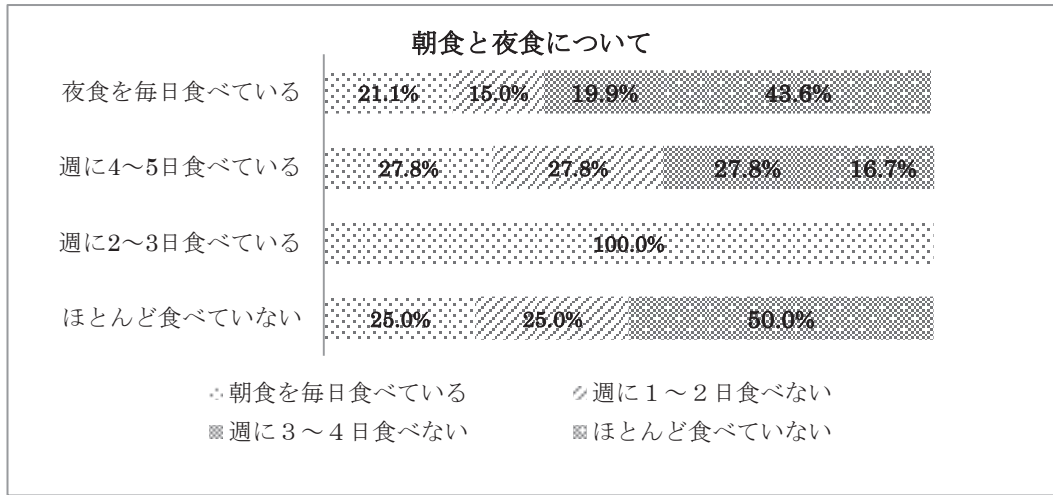
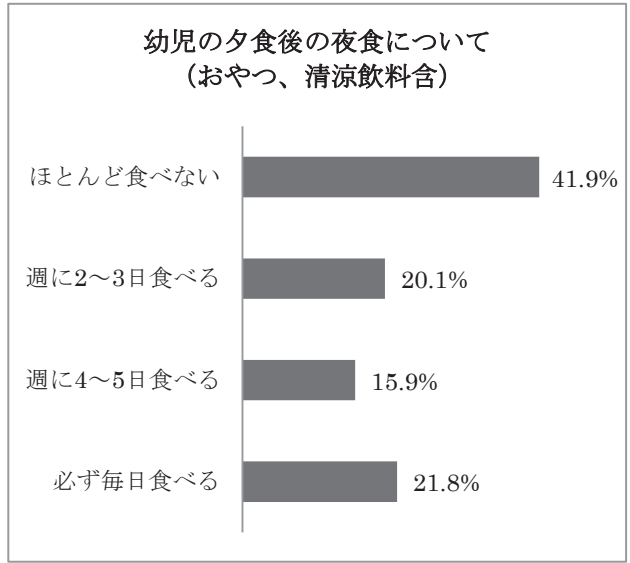
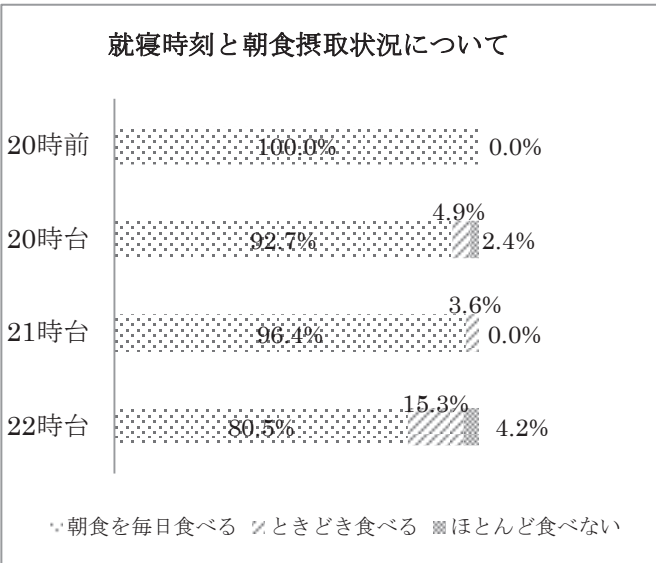
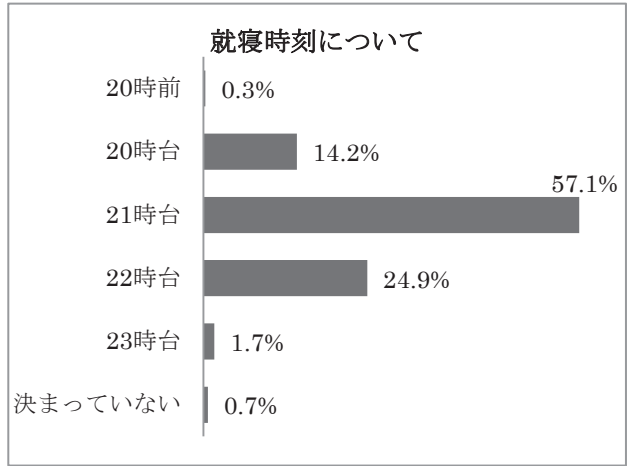
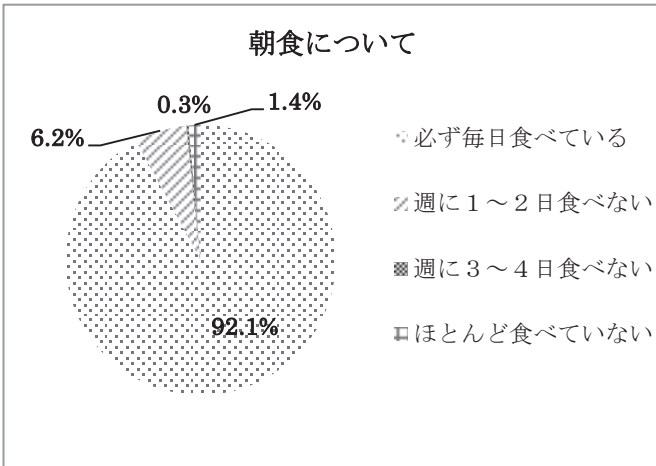


(2) 幼児の現状と課題

① 朝ごはんの摂取について

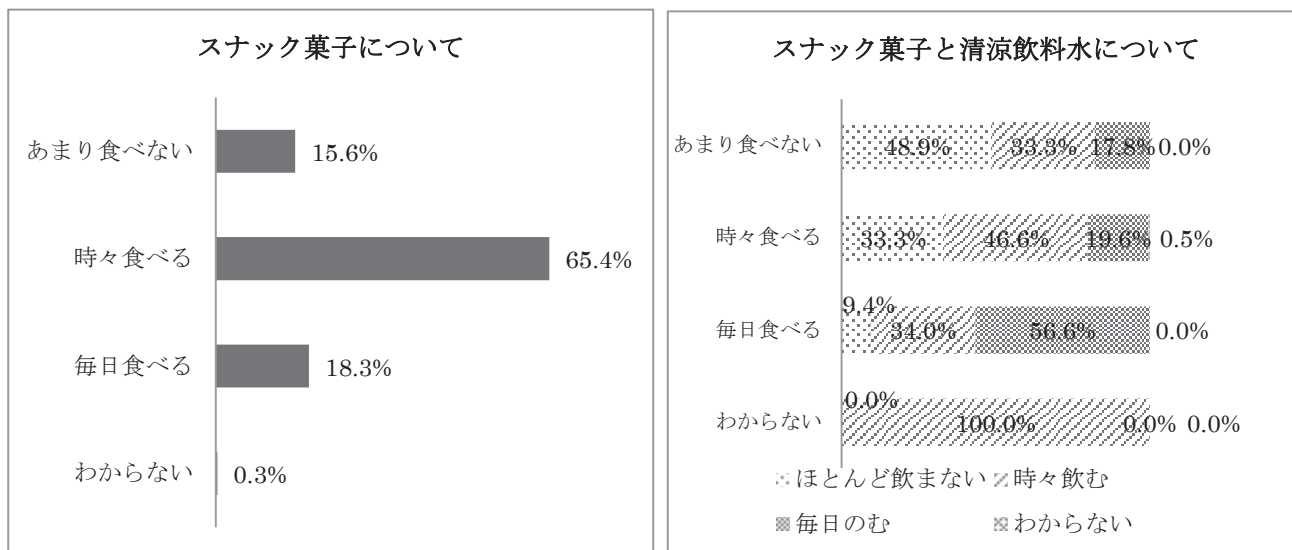
9割を超える幼児が朝食を毎日食べていると答えています。一方、食べないことがあると答えた人の「食べないことがある理由」としては「子どもがおなかがすいていないと言う」「食べる時間がない」があげられています。

夕食後の夜食の回数と朝食との関連は明らかではありませんが、就寝時刻が遅くなるほど、毎日朝食を食べる割合が低い傾向にあります。



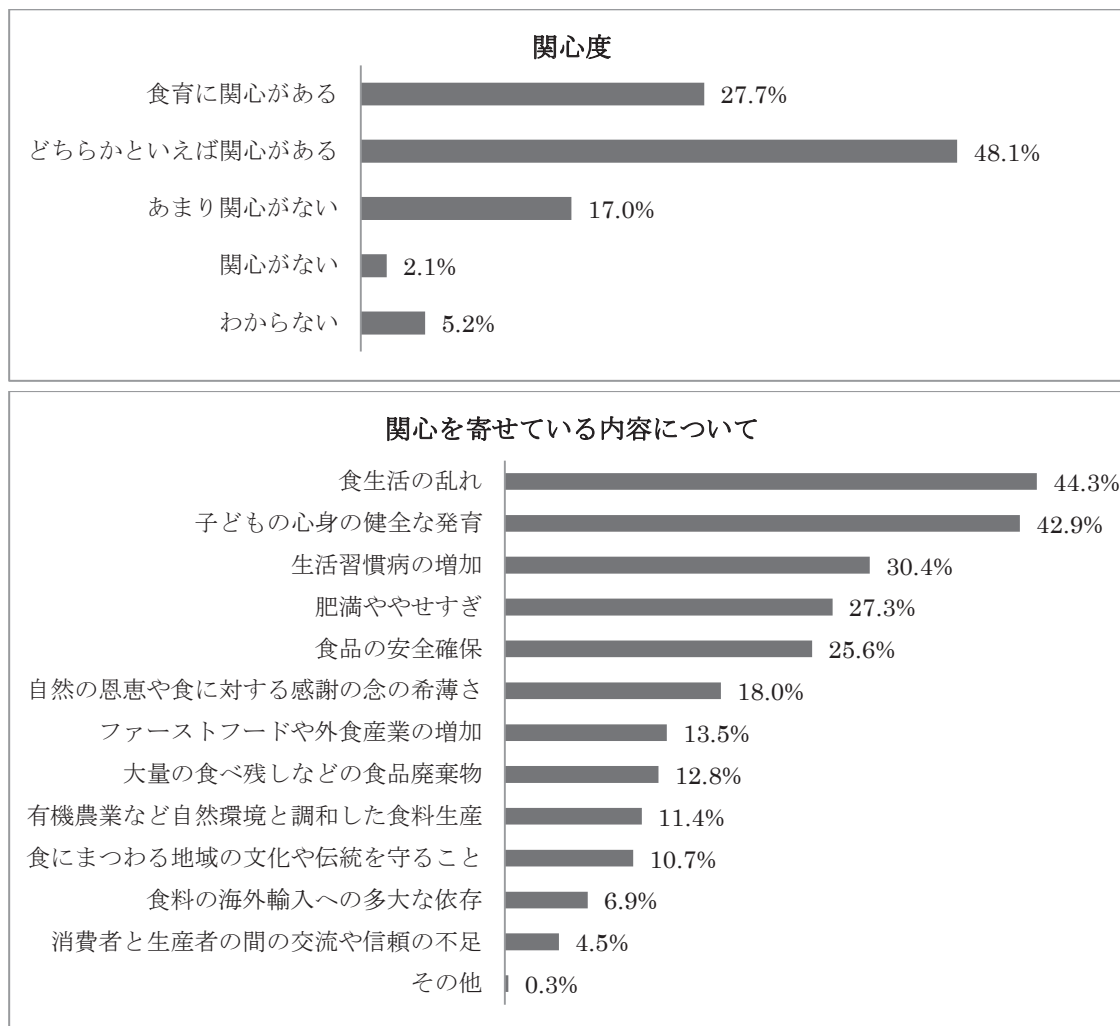
② スナック菓子について

スナック菓子を食べる幼児は、食べない子に比べて清涼飲料水を飲む割合が高くなっています。スナック菓子や清涼飲料水は、その回数タイミングによっては幼児の食欲や虫歯の罹患にも影響を与えると考えられます。



③ 「食育」への関心度、内容について

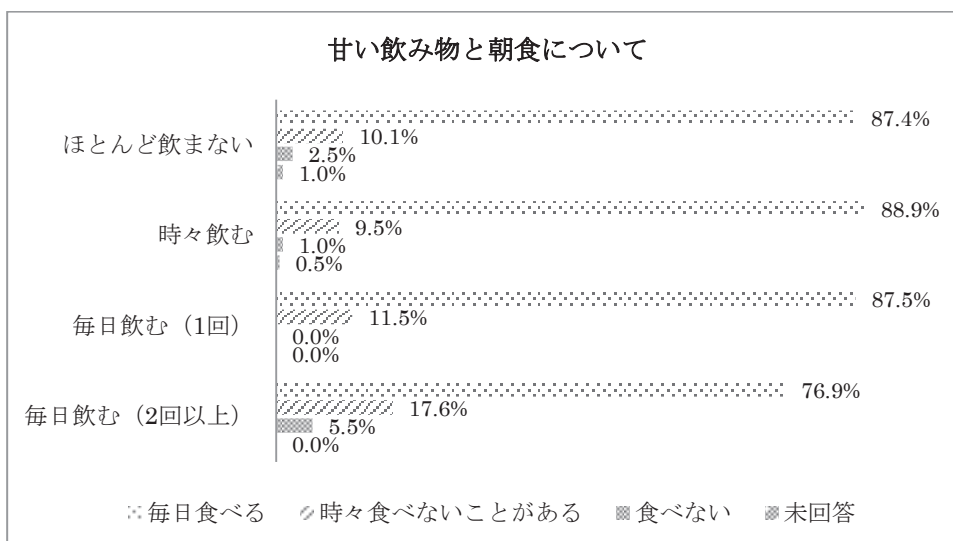
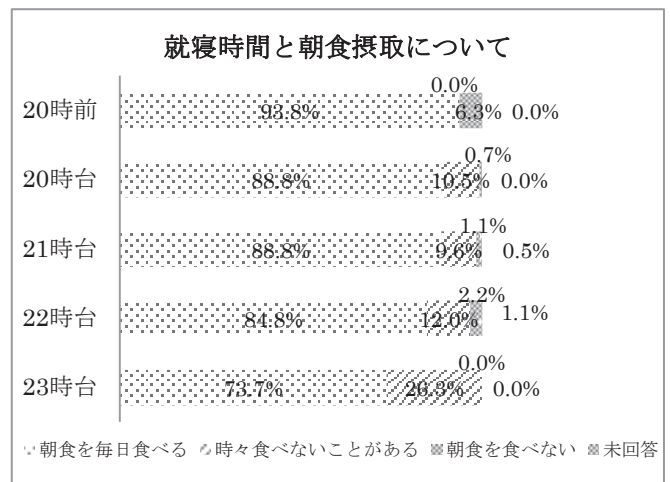
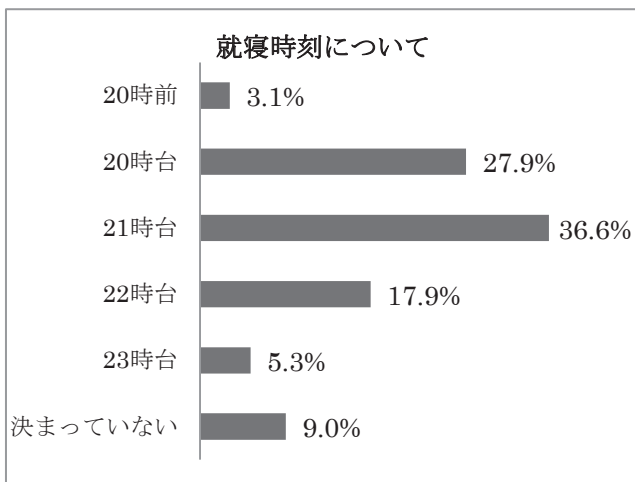
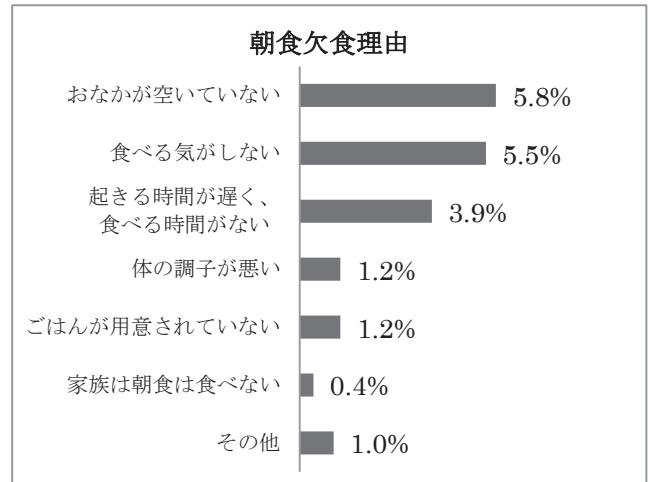
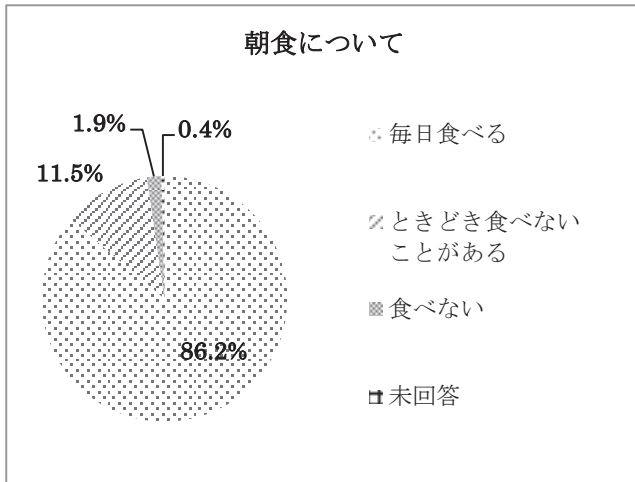
幼児の保護者の75%が食育に関心を持っており、関心のある内容は「食生活の乱れ」「子どもの健全な発育・発達」「生活習慣病」「肥満・やせ」の順となっています。



(3) 小学生の現状と課題

① 朝ごはんについて

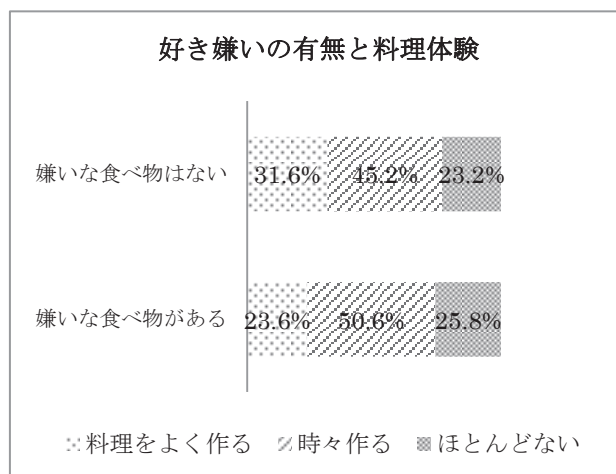
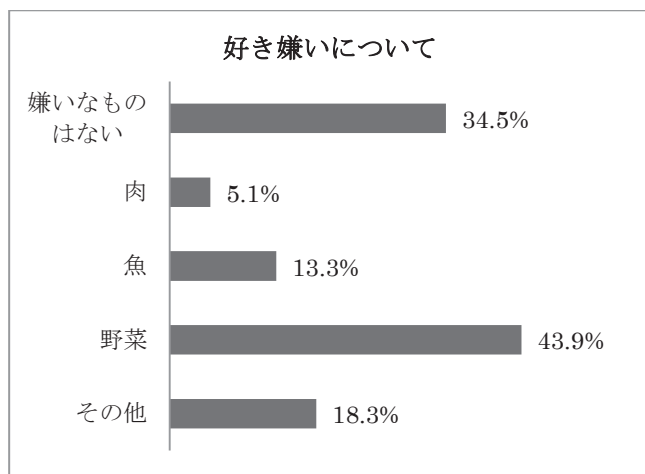
「毎朝食べる」と答えた小学生は86%で前回調査より1%減少しています。食べない理由としては「食べる気がしない」が最も多くなっています。就寝時刻が遅いほど朝ごはんを食べない割合が増えています。また、甘い飲み物を飲む回数が多いほど、朝食を毎朝食べる子の割合が減る傾向にあります。



② 好き嫌いについて

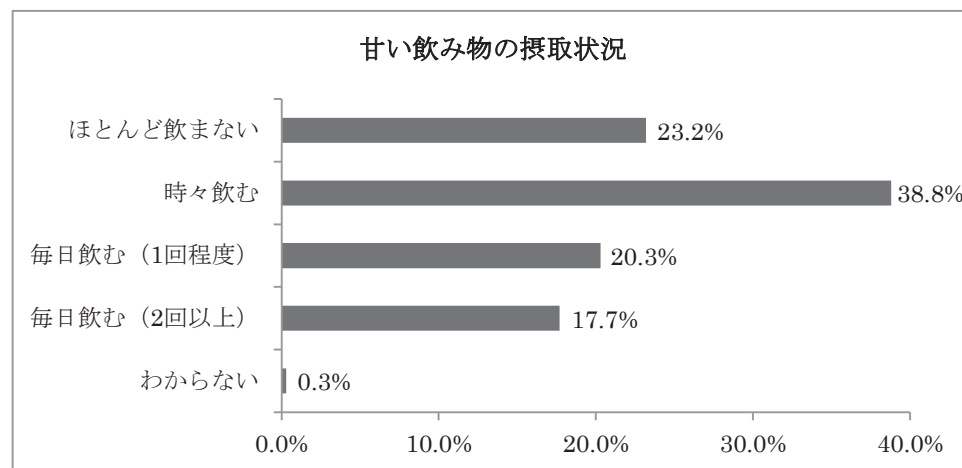
「嫌いなものはない」と答えた割合は 34.5%で、前回調査の 26%より増えています。野菜が嫌いだと答えた割合が最も高く約 44%（前回 50%）となっています。

また、料理体験のある子どもに好き嫌いが少ない傾向が見られます。



③ 甘い飲み物の摂取について

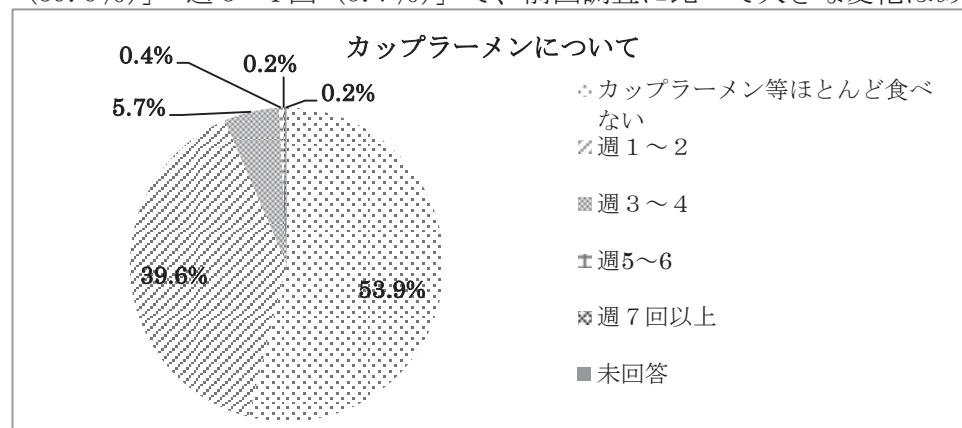
「毎日飲む」と答えた割合は 38%で、1日2回以上と答えた子ども 17.7%みられます。飲み物の回数は、朝食欠食や間食との関連がみられることから、適切な取り方を身につける必要があります。



※甘い飲み物～乳酸菌飲料、ジュース、スポーツドリンク、炭酸飲料

④ カップラーメンを摂取する頻度について

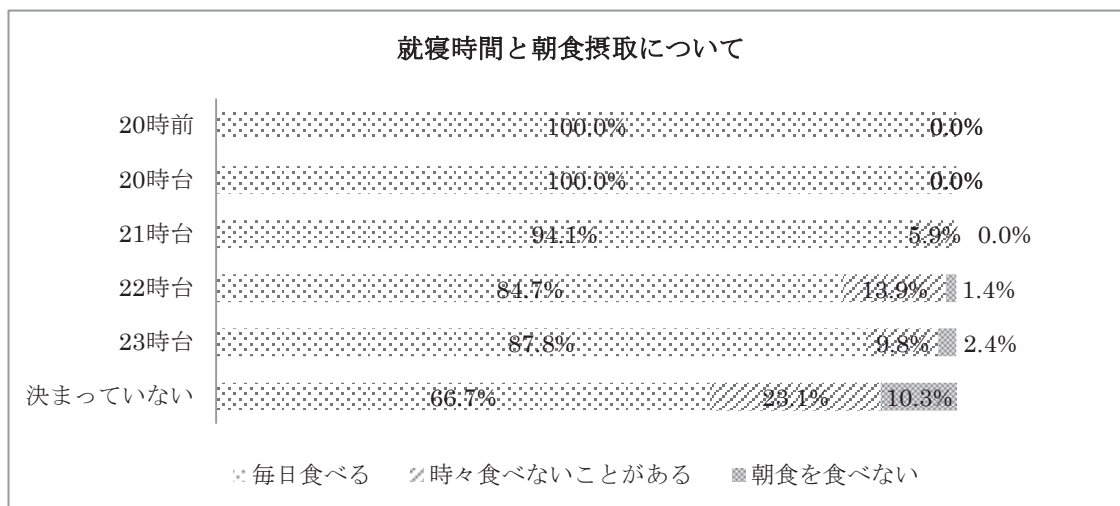
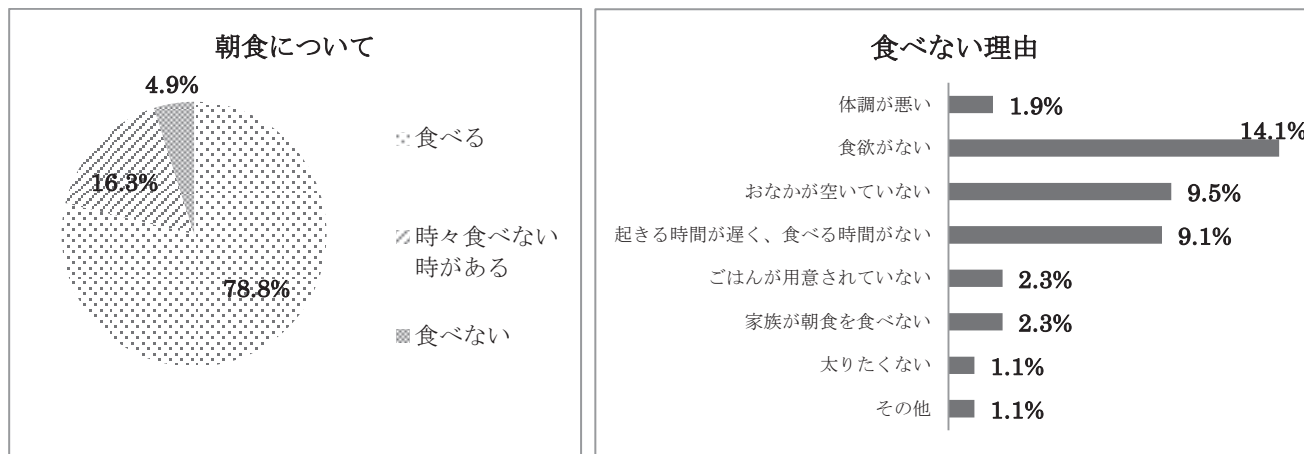
インスタントラーメンを食べる回数を聞いたところ「ほとんど食べない（53.9%）」、「週1～2回（39.6%）」「週3～4回（5.7%）」で、前回調査に比べて大きな変化はありません。



(4) 中学生の現状と課題

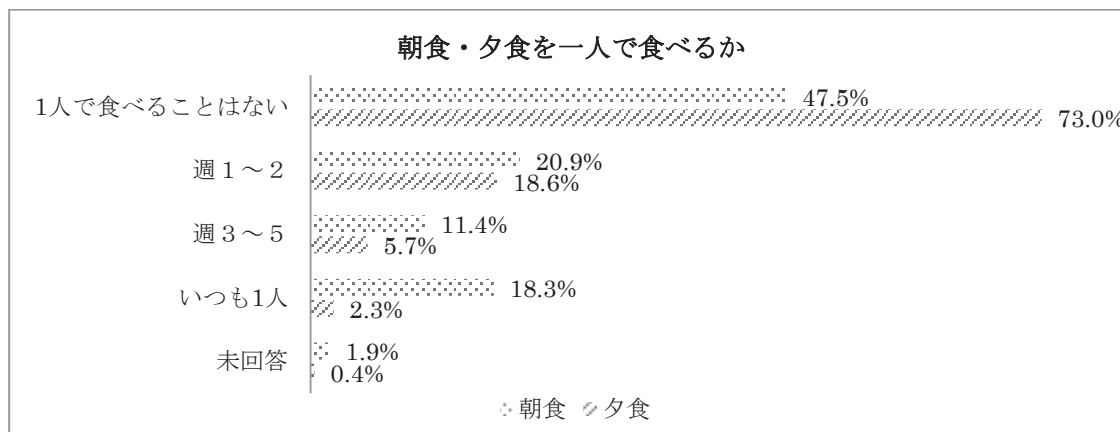
① 朝ごはんについて

朝食を「毎日食べる」と答えた割合は78.8%で各年代の中で最も低くなっています。平成20年度の86.3%、平成24年度の79.6%と比べ毎回減少しており、他の年代に比べて減少幅が最も大きくなっています。朝食を食べない理由は「食欲がない」「おなかが空いていない」「時間がない」の順になっています。就寝時刻が遅いほど毎朝食べる割合が減る傾向にあります。



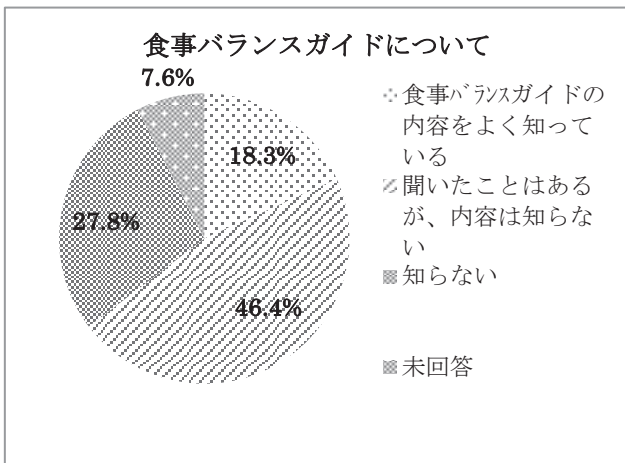
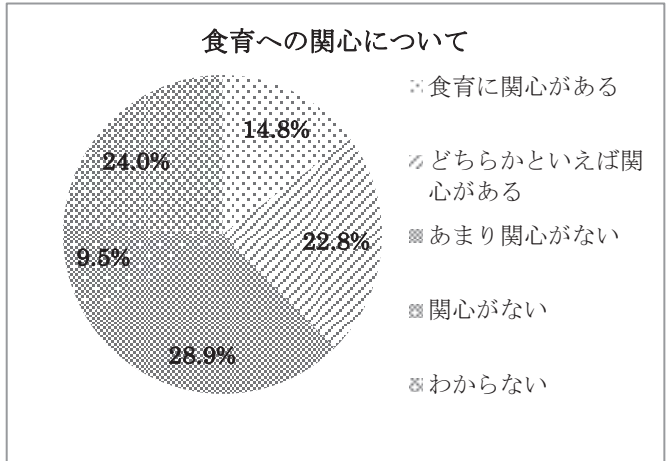
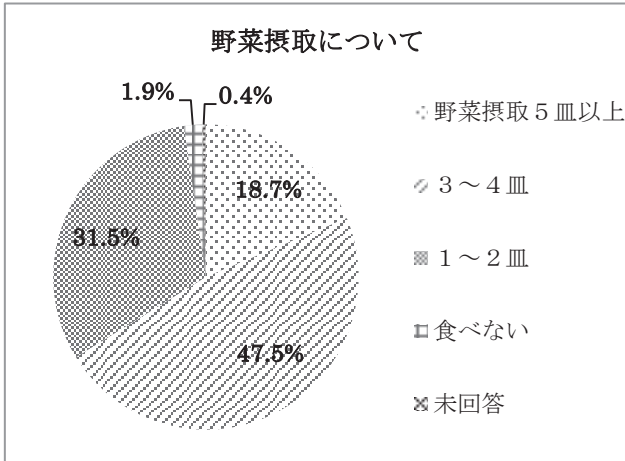
② 朝食・夕食を一人で食べることもあるか

「一人で食べることはない」と答えた割合は夕食の方が高く小中高校とも同じ傾向ですが、中学生の朝食については47.5%と半数以下であり、小学生（75%）、高校生（48.6%）に比べて低くなっています。

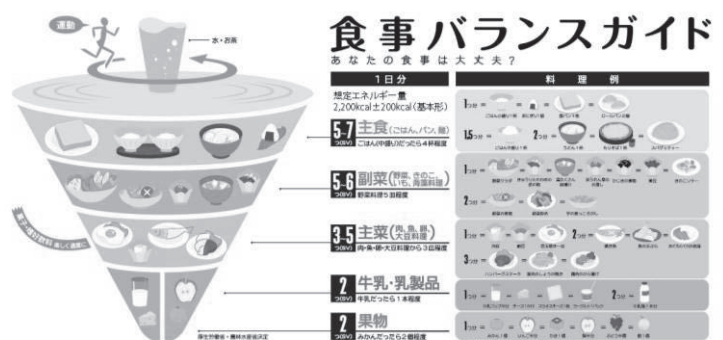


③ 食育への関心について

野菜摂取量（皿数）は1日3皿が47.5%と最も多くなっています。学校給食による皿数を含んでいるため高校生や成人と比較して高くなっていると考えられます。食事バランスガイドの内容についてよく知っている割合は18.3%と低くなっています。1日に必要な栄養バランスを、食事の皿数で分かりやすく示した食事バランスガイドに従い、野菜料理の皿数を意識して増やすよう働きかける必要があります。



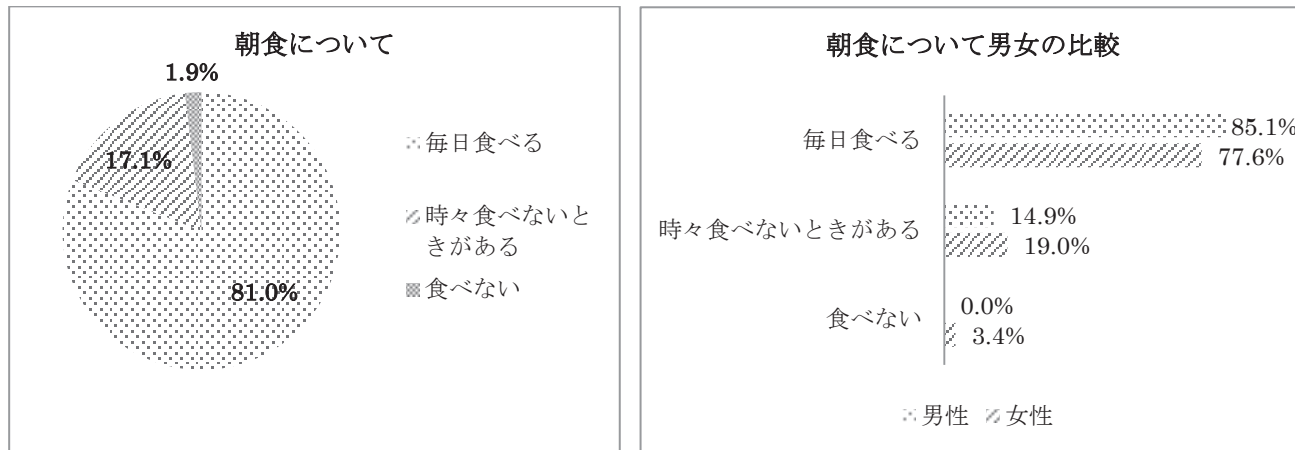
※「食事バランスガイド」とは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、わかりやすくコマ型のイラストで示したもの。主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分について、1日にとる料理の組み合わせとおおよその量を表しています。



(5) 高校生の現状と課題

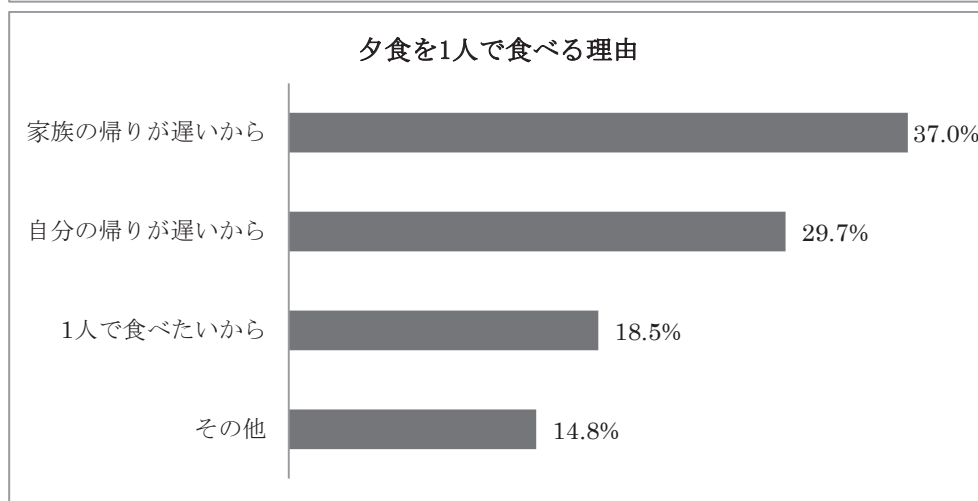
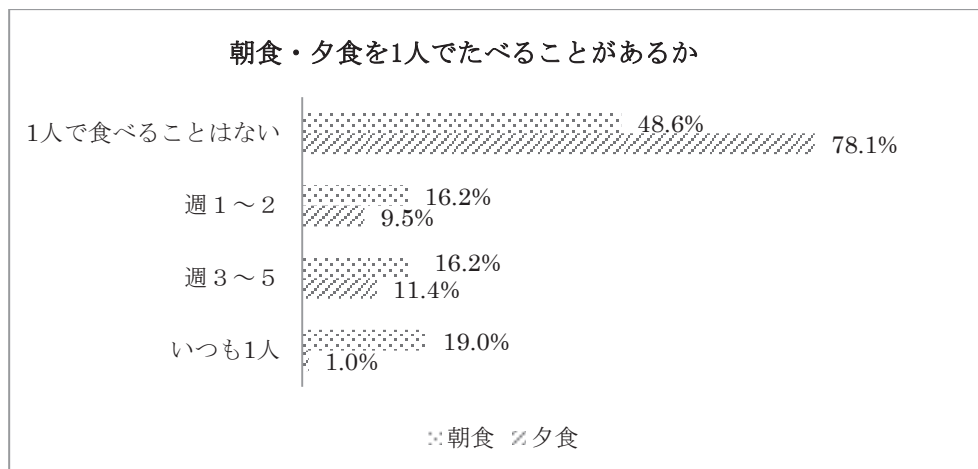
① 朝ごはんについて

「朝食を毎日食べる」と答えた割合は 81%であり、前回調査に比べて 11%増加しています。男女で比べると女性のほうが低くなっています。



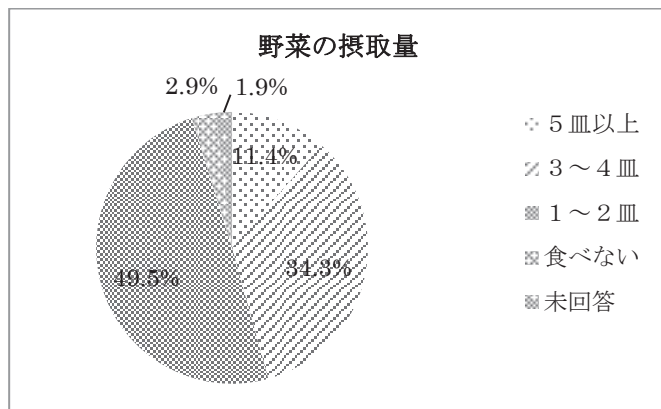
② 朝食・夕食を1人で食べるかについて

「夕食を1人で食べることがある」と答えた理由を聞いたところ、「家族の帰りが遅いから」「自分の帰りが遅いから」「1人で食べたいから」の順に多くなっています。



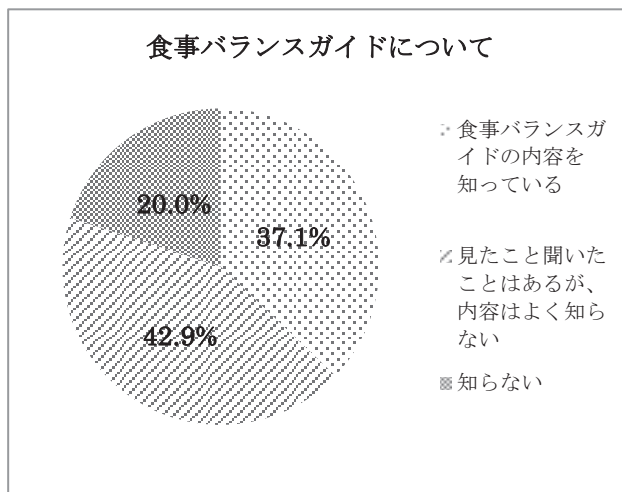
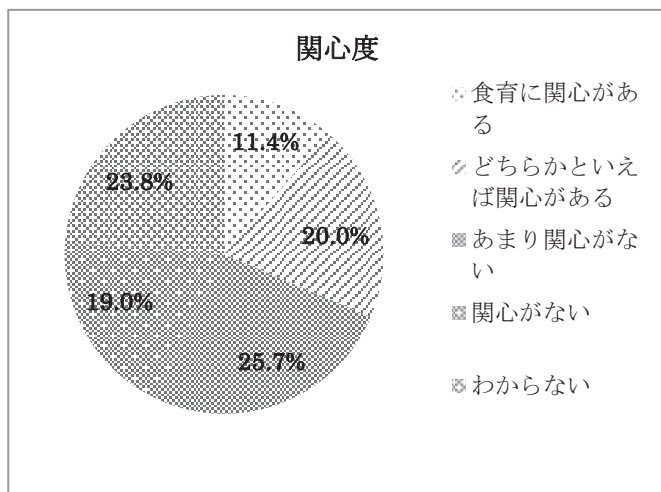
③ 野菜の摂取量について

野菜摂取量は小中学生に比べて「1日1～2皿」と答えた割合が増加しており、給食による提供がない事との関連がうかがわれます。



④ 食育への関心度と食事バランスガイドの認知度について

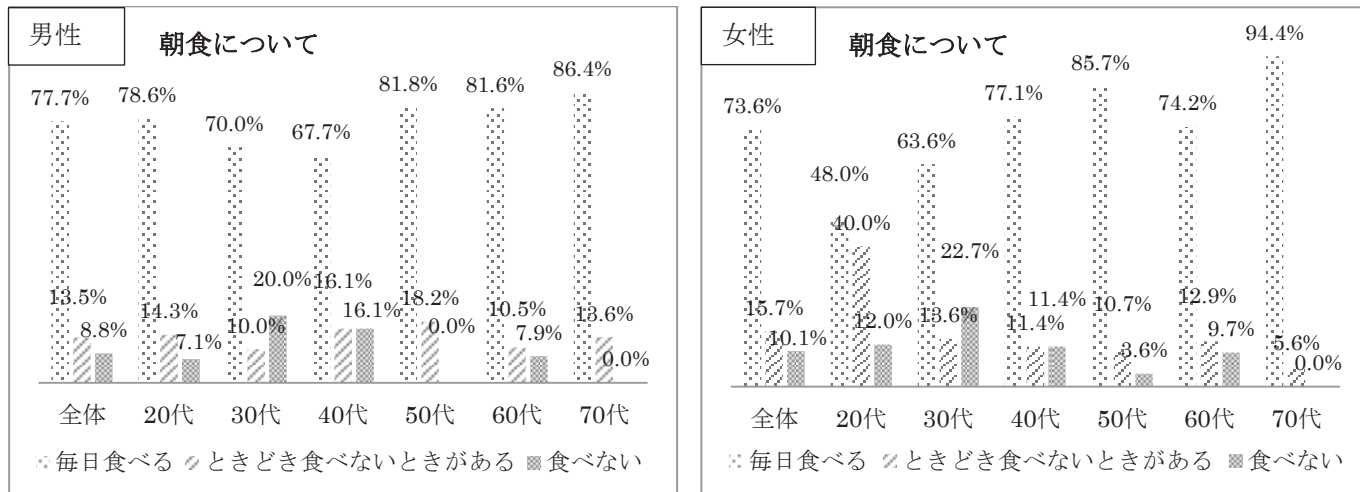
食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた割合は31.4%にとどまっており、食事バランスガイドの内容について「知っている」と答えた割合も37.1%です。自分の食に関心を持ち、自ら選ぶ力を身につけ大学生や社会人になるために、適切な指導を受ける機会が重要です。



(6) 成人の現状と課題

① 朝ごはんについて（各年代別・男女別比較）

「毎日食べる」と答えた割合は全体で7割を超えています。男性に比べ女性が低く特に20歳～30歳代に目立っています。

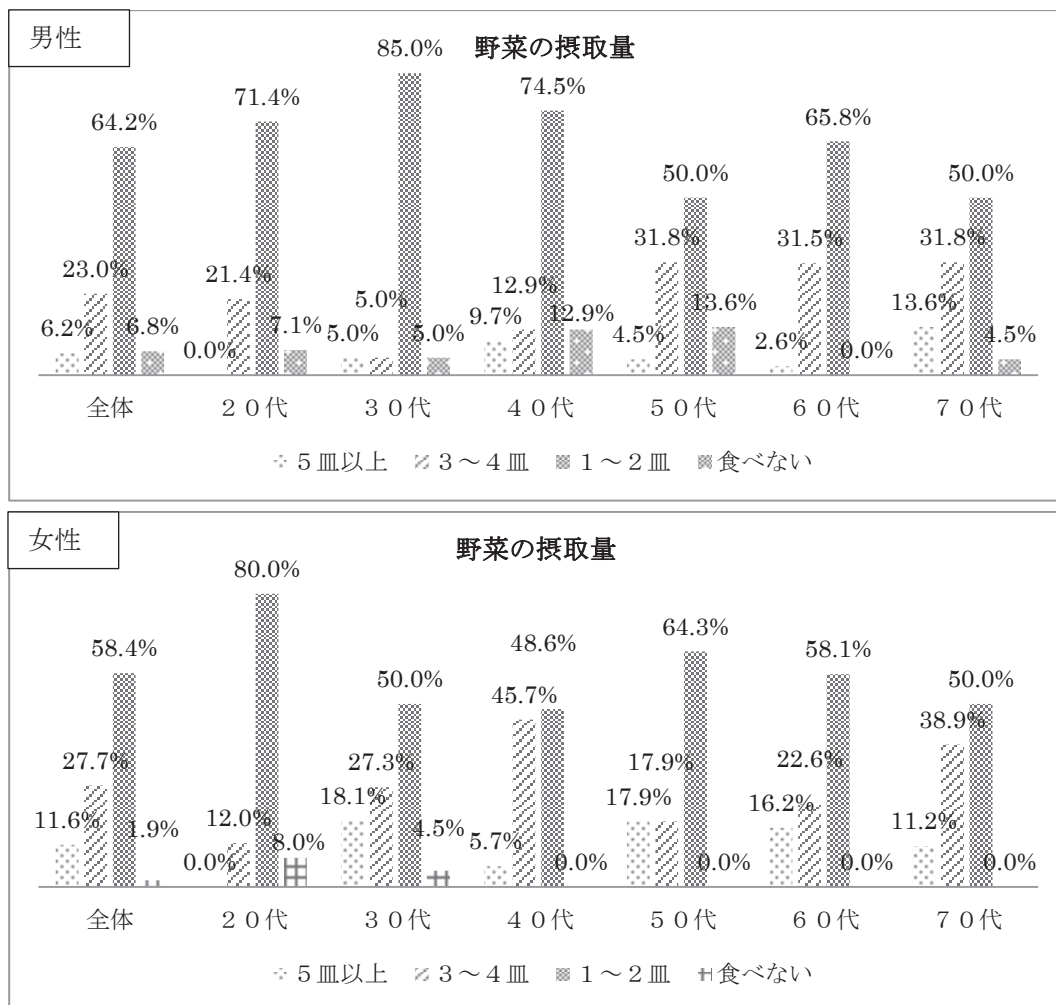


② 野菜の摂取量について（各年代別・男女別比較）

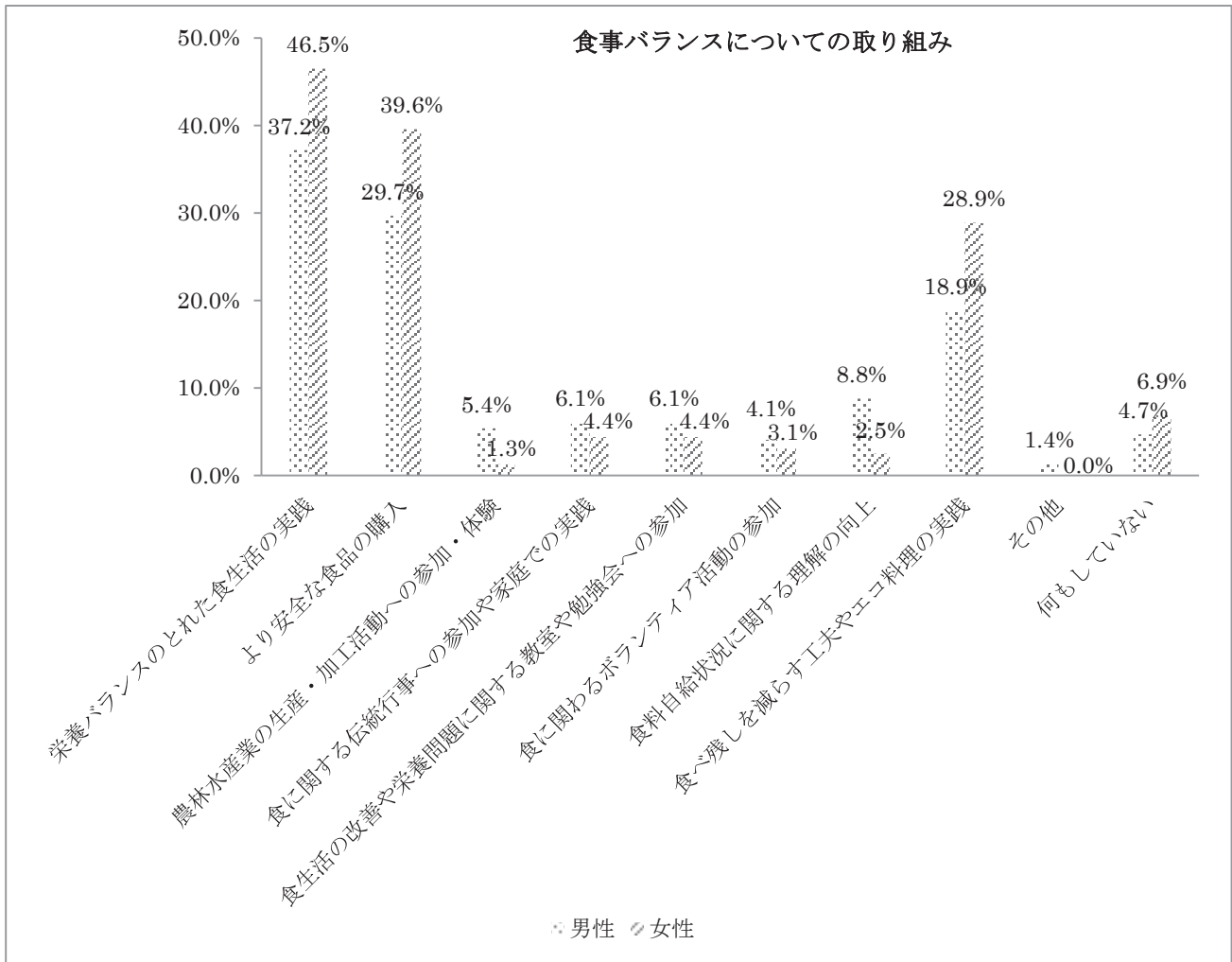
1日に何皿摂っているかという質問では、各年代とも1～2皿と答えた割合が高くなっています。

「1日5皿以上」で充足されている割合は平均で男性6.2%、女性11.6%と低くなっています。

特に若い年代の男性の摂取量を増やすよう働きかける必要があります。



③食事バランスについて（食育に関する取り組みとして日頃実践していること）

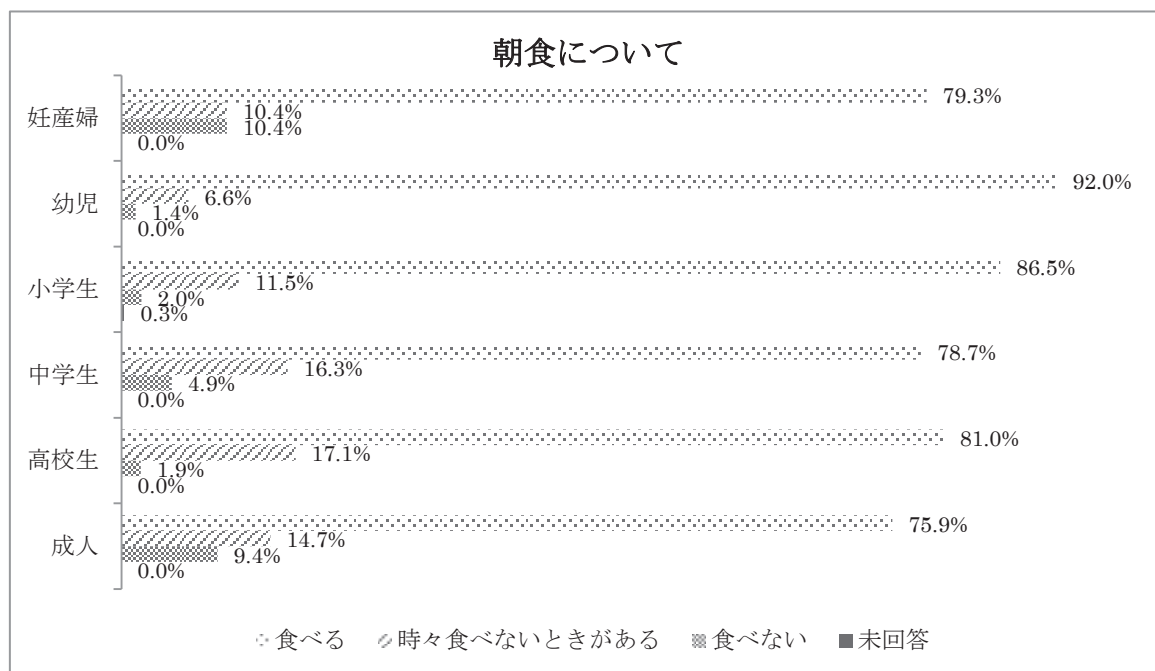


2. 主な目標値の推移について

第2次食育推進計画の主な目標値について、これまでの推移をまとめると次のような傾向が見られます。

(1) 朝食について

- 朝食を毎日食べる人の割合は小学生・中学生が前回調査に比べてわずかに減少していますが、その他の年代では上昇しています。小中学生だけが前々回調査から連続で毎回減り続けており、子ども達だけではなく家庭（親世代）への働きかけも必要です。
- 今回初めて調査した妊産婦では79.3%が毎日食べると答えており、妊娠・出産を契機に自分と家族の食育について考えられるような働きかけが重要です。
- 成人の年代別では、男性で20～40歳代、女性では20～30歳代と60歳代で低くなっています。働きざかり世代にも朝食欠食の割合が増えているため、今後も引き続き朝食の重要性を働きかける必要があります。

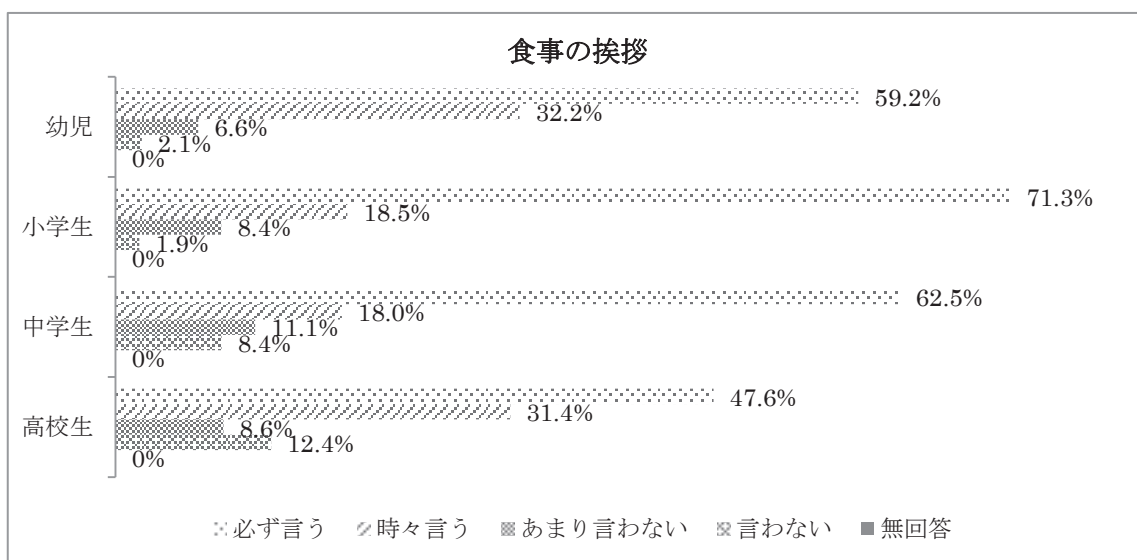


朝食を毎朝食べる割合（単位：％）

	幼 児	小学生	中学生	高校生	成 人
平成20年度	87.8	88.9	86.3	—	78.9
平成24年度	89.5	87.1	79.6	70.5	74.8
平成29年度	92.0	86.2	78.8	81.0	75.6

(2) 食事のときの挨拶について

○食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言うかについて、「必ず言う」が最も高かったのは小学生の71.3%です。前回調査に比べ小学生・中学生が10%~20%と大幅に上昇しています。「必ず言う」「ときどき言う」を含めた割合では高い順に、幼児(91.4%)、小学生(89.8%)、中学生(80.5%)、高校生(79.0%)となっています。「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶は、食事マナーを守る、感謝の心を持って食卓に向かう姿勢を表すため、保護者が手本となり子どもと一緒に挨拶をすることが望まれます。



「いただきます」「ごちそうさま」を必ず言う割合 (単位: %)

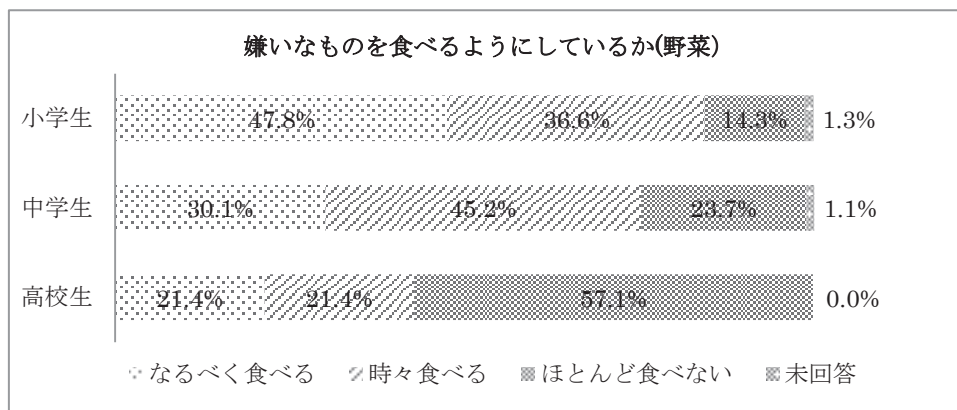
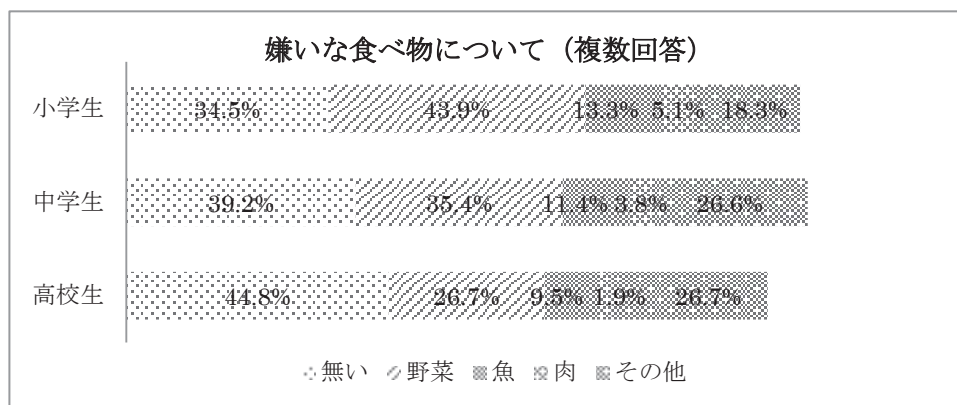
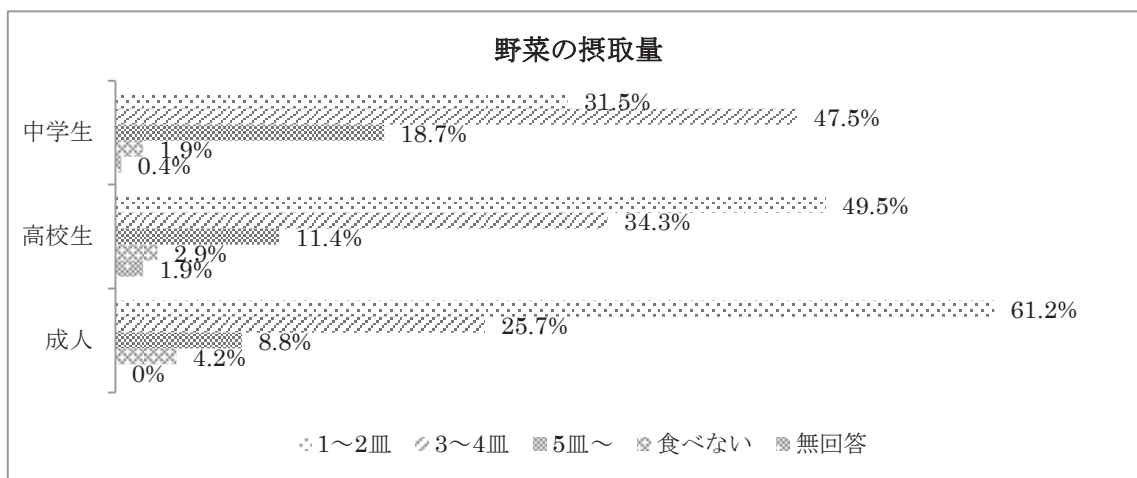
	幼児	小学生	中学生	高校生
平成24年度	61.2	60.9	40.9	50.0
平成29年度	59.2	71.3	62.5	47.6

「必ず言う」「時々言う」を合わせた割合 (単位: %)

	幼児	小学生	中学生	高校生
平成24年度	92.1	88.5	66.5	74.1
平成29年度	91.4	89.8	80.5	79.0

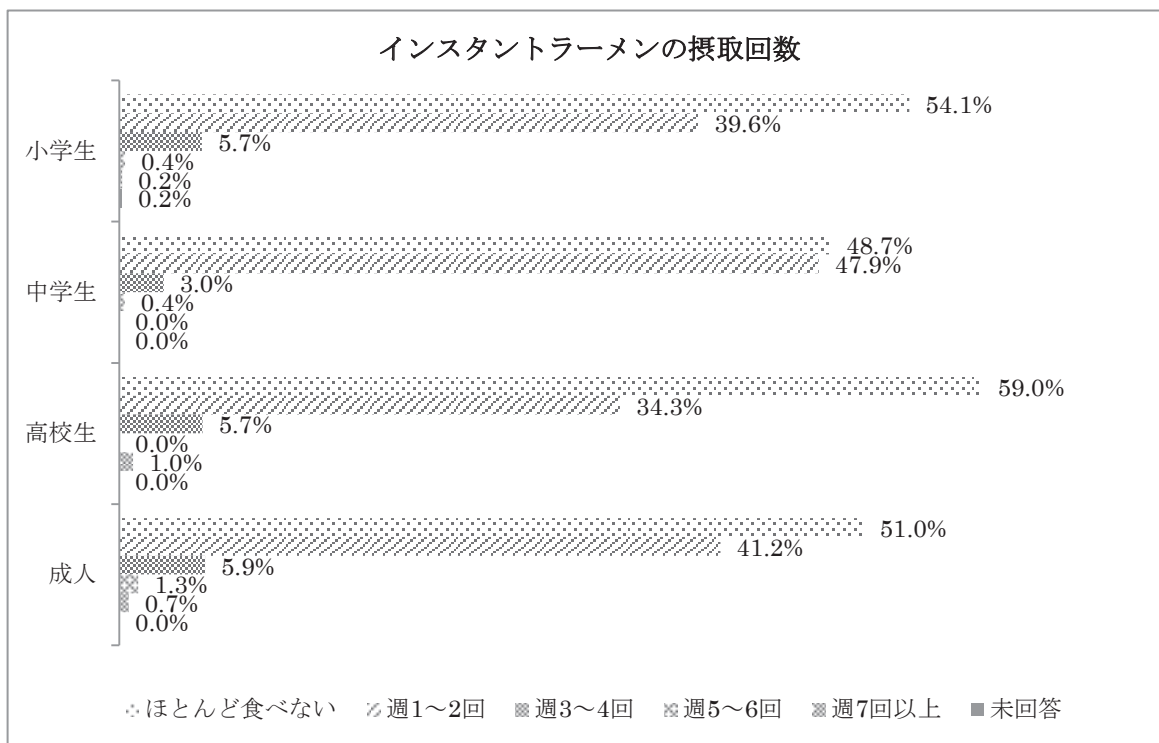
(3) 野菜の摂取量について

- 野菜の摂取量について主に「皿」で回答をしてもらったところ、1日5皿以上で充足している割合は成人全体では8.8%にとどまっています。男女別では男性6.2%、女性11.6%で、男性が低くなっています。1日の摂取量で最も多いのは2皿(32.1%)、次いで1皿(28.9%)、3皿(19.8%)の順で、男性では各年代別とも1~2皿が最も多く、女性では30~40代で3~4皿の割合が上昇していました。
- 好き嫌いについての質問では、年代が上がるにつれ「ない」と答える割合が上昇しています。嫌いなものとして野菜を挙げる人が小学生では4割を超えていますが、嫌いなものを食べる努力をしている割合も高くなっています。糖尿病や大腸がんなどの生活習慣病予防のためにも、食卓に野菜を上手に取り入れる具体的な方法を普及していく必要があります。



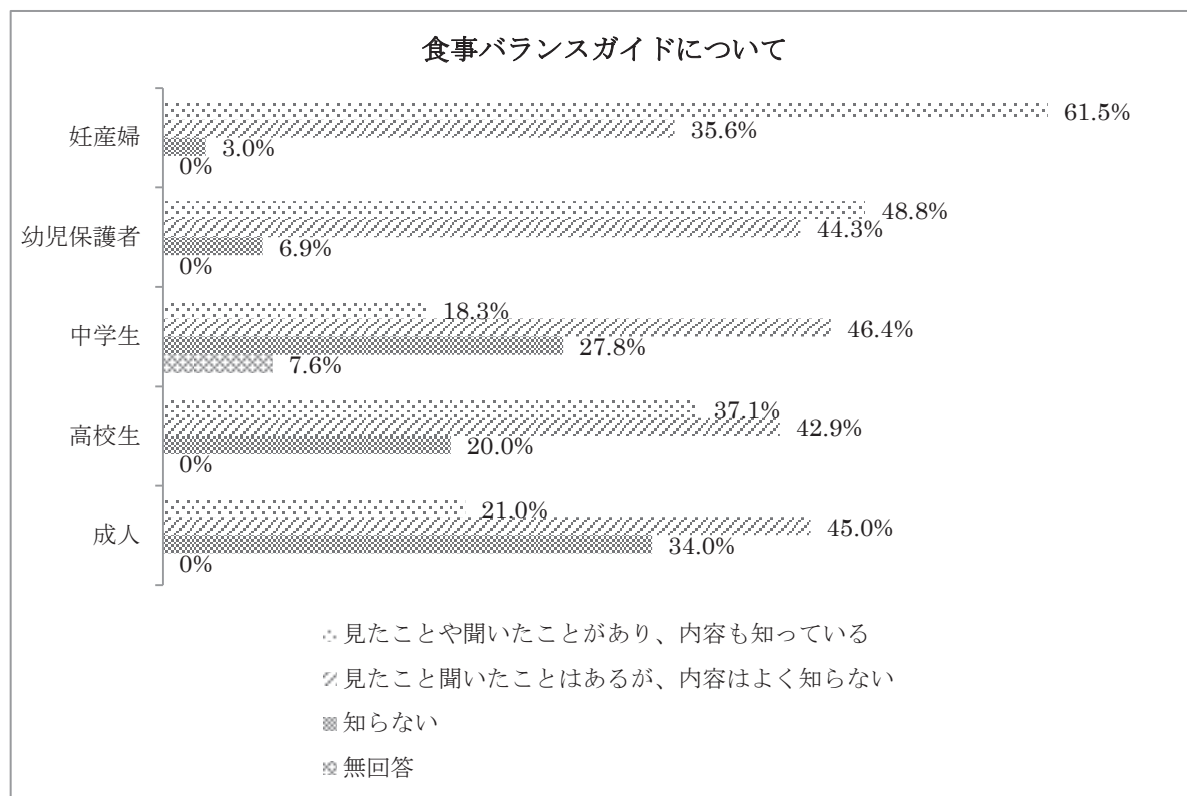
(4) カップラーメン等のインスタントラーメン摂取について

○カップラーメン等のインスタントラーメンの摂取については、「ほとんど食べない」が各年代で50%台であり前回調査より増えています（中学生は50%から48.7%に減少）。習慣的に食べている人の中での回数は、週1～2回が最も多く80～90%です。インスタントラーメンは、そのままでは糖質や脂質・塩分が過多となりバランスが崩れる可能性があるため摂取の仕方には工夫が必要です。



(5) 食事バランスガイドの内容の理解と実践について

○食事バランスガイドの周知は、前回の調査に比べて「内容までよく知っている」割合が減少し、「見たり聞いたことはあるが内容はよく知らない」が増えています。学校やテレビ・新聞などで幅広く見聞きすることは増えていますが、具体的な実践につながるように内容についても今後も継続して周知する必要があります。



3. 第2次食育推進計画の各指標の評価

(1) 評価の考え方

- ① 「母子保健サービス等に関するアンケート調査」「健康づくりに関するアンケート調査」「生活習慣に関するアンケート調査」「健康・食育に関するアンケート調査」などから得られたデータをもとに、各領域の目標値の評価を行いました。
- ② 各指標の達成状況については、下記判定区分の基準により評価しました。
なお、到達係数の算出には、平成24年の評価時の数値を用いました。ただし、策定時には数値がない指標については、その後に把握した数値を用いました。

判定区分	判定基準
◎達成	到達係数 100以上
○順調に改善	到達係数 50～99
△やや改善	到達係数 1～49
×横ばい・悪化	到達係数 0以下
－判定不能	データが無い場合、判定不能

$$\text{到達係数} = \frac{\text{平成29年の現状値} - \text{平成24年の数値}}{\text{目標値} - \text{平成24年の数値}} \times 100$$

各指標の評価の結果と町民の健康の現状および社会情勢等の変化に対応するためにも、健康問題・課題解決に向けた健康づくり戦略を整え、今後の新たな取り組みにつなげていきます。

(2) 最終評価の結果

指標の達成状況を見ると、33指標のうち「達成(21.2%)」「順調に改善(9.1%)」となっており、合わせて約3割にとどまりました。約半数の指標は「横ばい・悪化」のままでした。各指標の評価については、P32～P33をご覧ください。

領域別指標の目標値の達成状況

領域	判定区分					合計
	◎達成	○順調に改善	△やや改善	×横ばい悪化	－判定不能	
食生活・栄養	7	3	8	15	0	33
割合(%)	21.2	9.1	24.2	45.5	0	—

「朝ご飯を毎日食べる人」の増加

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
幼児	89.5%	93%以上	92.1%	○
小学3年生	86.3%	90%以上	86.6%	△
小学6年生	87.8%	90%以上	85.8%	×
中学2年生	79.6%	85%以上	78.7%	×
高校2年生	70.5%	80%以上	81.0%	◎
20代男性	18.2%	30%以上	78.6%	◎
30代男性	50.0%	60%以上	70.0%	◎

「朝食か夕食を毎日誰かと一緒に食べる人」(共食)の増加

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
小学3年生	92.1%	95%以上	83.6%	×
小学6年生	88.9%	90%以上	83.1%	×
中学2年生	81.0%	85%以上	73.0%	×
高校2年生	66.1%	70%以上	64.7%	×

「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の増加

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
幼児	92.1%	95%以上	91.4%	△
小学3年生	85.9%	90%以上	91.2%	◎
小学6年生	90.6%	93%以上	88.4%	×
中学2年生	66.8%	70%以上	79.9%	◎
高校2年生	74.1%	80%以上	79.0%	○

「野菜摂取量が350g以上の人」の増加

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
中学2年生	8.3%	20%以上	18.7%	△
高校2年生	6.3%	15%以上	12.6%	△
成人	11.4%	20%以上	8.8%	×

「嫌いなもの」の減少(小中学生 平均)

種類別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
野菜	47.0%	40%以下	39.7%	◎
魚	15.2%	10%以下	12.3%	△
肉	7.8%	5%以下	4.5%	◎

「カップラーメン等を週3回以上食べる人」の減少

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
小学3年生	6.1%	3.0%以下	7.7%	×
小学6年生	4.9%	3.0%以下	4.9%	△
中学2年生	4.7%	3.0%以下	3.4%	○
高校2年生	7.2%	5.0%以下	6.7%	△
成人	9.0%	5.0%以下	7.7%	△

「食事バランスガイドの内容を知っている人」の増加

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
幼児の保護者	60.1%	70%以上	48.3%	×
中学2年生	20.8%	40%以上	18.3%	×
高校2年生	41.1%	50%以上	37.1%	×
成人	30.0%	50%以上	20.5%	×

「栄養のバランスを考え食事している成人」の増加※

年代別	前回調査	前回目標値	今回調査	評価
幼児の保護者	55.7%	70%以上	48.8%	×
成人	37.6%	60%以上	41.9%	×

※町総合計画に食育の推進として掲げる指標



◆第4章◆
食育の基本方向

1. 食育推進計画の主な方向

(1) 目標

生涯を通じて「食」を大切にする心を育もう

(2) 基本方向

基本方向

<p>①規則正しくバランスよく食べ、健康な身体づくりを推進します</p>	<p>②家族や仲間との食事、体験をとおして、感謝の心を育むことに取り組みます</p>	<p>③地場産物を使い、安心・安全な食卓を目指して情報提供や環境づくりに努めます</p>	<p>④郷土料理、食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫を促進します</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝、早起き、朝ごはん」を実践します ・「主食・主菜・副菜」でバランスのとれた食事の習慣化を目指します ・自分にあった食事量と食習慣を身につけ偏食、過食による肥満や痩せを減らします 	<ul style="list-style-type: none"> ・農産物の栽培や収穫体験、調理体験等を通して、関わる人や食べ物への感謝の気持ちを育てます ・食事の楽しさを大切にしながら、食事のマナーを身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物の消費拡大に努め、地産地消を推進します ・地場産物の旬の情報、調理法について情報提供していきます ・安全、安心な食の流通の整備と拡大に努めます 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統行事食等を通じて地域で培われてきた食文化や、歴史について理解を深め、継承していきます ・新たな食文化の創造に努めます



具体的目標

<ul style="list-style-type: none"> ○朝ご飯を毎日食べます ○野菜を毎食取り入れます ○主食、主菜、副菜をバランスよく食べます ○塩分や脂質・糖分量を取りすぎません 	<ul style="list-style-type: none"> ○農産物に触れたり、調理する機会を多くし、食べ物への感謝の気持ちを育てます ○家族や仲間との楽しい食事を通じあいさつやマナーを身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> ○生産者団体や企業、教育機関、ボランティア団体等と連携して、イベントや様々な機会をとおして、地産地消の推進と、地場産物の消費拡大を図ります 	<ul style="list-style-type: none"> ○世代間交流の実施や教育機関と連携した「手作りの味・季節の行事・郷土料理」を体験する機会を多くします ○地場産物を活かした新たな郷土料理の創作、普及に努めます
---	--	---	--

2. ライフステージに合わせた食育の推進

(1) 妊娠期・授乳期

妊娠・授乳期は母体の健康や産後の心身の回復のため、これまでの食事や生活習慣を見直し、必要に応じて改善を図る時期です。母乳栄養は、乳児の栄養として最適であり、免疫力アップやスキンケアを通じた母親への精神面での効果もあります。これから生まれてくる子どもの健康や食事について考え、食育に関心をもつことは家族全体への波及効果も期待されます。

取り組みのポイント

- できるだけ母乳で育てるようにし、適切な時期に離乳食を進めます。
- 朝食の大切さを知り、バランス食や減塩、食の安全などの知識を習得します。
- 自分や家族の食生活を見直し、望ましい食習慣の維持・改善を図ります。

妊娠期・授乳期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
妊産婦栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時に個別指導。 食生活アンケートを実施、普段の食生活や体格を把握。 ・妊産婦栄養指導訪問（ハイリスク訪問） 個別指導における聞き取り内容をもとに、知識不足の若年妊婦、育児支援が得られず食に不安を抱える場合や、経産婦では妊娠性の高血圧症候群、糖尿病などにかかったことのある方を中心に訪問し、妊娠期の食事、産後の栄養について指導を行った。 	町内の妊産婦 随時	<ul style="list-style-type: none"> ・個別指導において、食生活アンケートのみでなく、初産婦や若年妊婦へは妊娠を機に食生活を見直してもらえよう指導する。 ・経産婦においては、前回の妊娠経過で体重の増加が著しく多かった場合や、異常がなかったかを確認し適切な指導を行う。 ・朝食欠食率が約 3 割と高いことから、欠食率の減少を目指す。訪問では、妊婦訪問を重点的に行い、産後の食生活につながるような指導を行う。 	環境保健課
母乳・栄養相談	<ul style="list-style-type: none"> (新規) ・これまで栄養のみに特化した相談事業はなかったが、食を通じて安心して子育てできる環境づくりと、親から子へ正しい食習慣の確立を目的に、平成 29 年度から月 1 回のペースで開始した。 	町内の妊産婦 月 1 回 訪問対応は随時	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃん訪問で行ってきた栄養指導については、1 回の訪問では改善が難しいことから、対象者に時間をかけて個別対応できるように栄養相談を活用する。 	環境保健課

(2) 乳幼児期

乳幼児期は最も成長が著しい時期であり、より良い発育・発達のためにも食事はとても重要です。また、味覚や食習慣が定着し基礎ができる大切な時期です。将来の生活習慣病予防のためにも、この時期の健康的な食習慣の定着が重要な課題となります。

取り組みのポイント

- 朝食の大切さを理解し一日3食を食べ、正しい生活リズム・食習慣を身につけます。
- いろいろな食材に触れることで味覚を育て、離乳食や幼児食から好き嫌いをなくします。
- 噛む力を養い、よく噛んで食べます。
- 調理や後片付け、農水産物の収穫体験などを通して、食べ物やそれに関わる人への感謝の気持ちを養います。
- 会話をしながら楽しい食事を通して、あいさつや箸の持ち方・食事のマナー等を身につけます。

乳幼児期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成25～29年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
野菜の栽培・収穫体験	・全施設で実施。各教育・保育施設で実施回数は異なるものの、年度毎に行った。	園児と保護者 (内容により対象児を選定)	・嫌いな野菜を植えて栽培し、収穫したものを食べることで子どもの野菜嫌いを改善する効果も得られている。家族ぐるみでの効果が得られるよう一緒に苗を育て、収穫する体験も盛り込む。	町民課 町内教育・保育施設
テーブルマナー 箸の持ち方・挨拶	・全施設において、通年実施している。テーブルマナーについてはレストランに赴き日程を組む。 また日々の給食を通して、マナー、箸の持ち方、あいさつ等を指導した。	園児 (内容により対象児を選定)	・レストランに赴きテーブルマナーを学ぶ、園だよりを活用するほか、日々の取り組みとして栄養士から給食時間において必要な子どもへ、個別に挨拶や正しい箸の持ち方、三角食べ ^{※1} の指導を行っている。	町民課 町内教育・保育施設
クッキング保育(調理体験)	・全施設分の調理体験回数の実績は H25 延べ54回 H26 延べ54回 H27 延べ55回 H28 延べ55回 H29 中に56回(予定) である。 保護者、地域を巻き込んだの実施や、収穫体験からその素材で調理する流れ(味噌作りなど)をとる施設もある。	園児 (内容により対象児を選定) 未就園児と保護者	・これまでの取り組みの対象を園児のみから、保護者へも広げて一緒に取り組んでもらえるようにし、品数を揃えてバランス食を中心に実施する。	町民課 町内教育・保育施設

※1 三角食べ(さんかくたべ) …食事の際、主食、おかず(主菜、副菜)、汁物を順序よく食べる方法のこと。

乳幼児期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
食育指導	・各施設において、実施回数は異なるものの全施設で実施。	園児と保護者 (内容により対象児を選定)	・栄養関連の職種だけでなく、その他の教育・保育従事者に対しても食育について直接指導を行うことで、園全体の取り組みに繋げる。 ・参観日等での試食会などを通じて保護者にも考えてもらう機会を設ける。	町民課 町内教育・保育施設
世代間交流事業	・実情により未実施の施設もあるが、草餅づくりのほか、そば打ち体験、おにぎり作りなど、行事や集まる機会を活用して実施している施設が多い。 中には、収穫体験を交流事業として実施している施設もある。	園児と保護者 (内容により対象児を選定)	・保護者(祖父母等含む)を含めて、草餅づくりなどを通じて地域との交流を行う。	町民課 町内教育・保育施設
地場産物を取り入れた給食の提供	・実施回数は施設により異なる。中には毎日取り入れている施設もある。		・業者と連携し地場産物を給食に取り入れる。	町民課 町内教育・保育施設
行事食	・実施回数は、施設により異なるが、多い施設では、毎月1回以上というところもあり、給食を通じて季節を感じる事ができるなど、充実して行われている。	園児 (内容により対象児を選定)	・季節ごとに給食に行事食を取り入れ、食文化を学ぶ。	町民課 町内教育・保育施設
乳幼児学級	・年間3～4園で食に関する講座を開催。講話だけでなく簡単な調理実習を取り入れる園もあり、食育に関心をもたせるように工夫し食の大切さを指導している。	幼児保護者 (町内14施設) 随時	・乳幼児学級は各教育・保育施設での計画(要望)に基づいて、保護者を対象に学習会を行う。食は保護者にとっても関心の高いものであるため、生涯学習の一環として地産地消・スローフード ^{※2} 、医食同源 ^{※3} など食に関する講座開設を促していく。	町内教育・保育施設 社会教育・体育課

※2スローフード(すろーふーど)…その土地の伝統的な食文化や食材を見直す運動。またはその食材を指す。

※3医食同源(いしょくどうげん)…日頃からバランスのとれた食事をとることで、病気を予防し治療する考え方。

乳幼児期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
乳児健康相談事業における栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> これまでの事業に加え、5～6 か月健康相談事業では、「パパの離乳食体験教室」を併催している。 各健康相談事業で、カウプ指数（体格指数）の高い児の保護者へ個別指導を実施。 	対象児の保護者	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの健やかな成長を支援できるよう、月齢にあった食事の固さ・量・間食の摂り方等について栄養指導を実施し、また保護者の悩み（偏食や遊び食べ）への対応等についても聞き取り支援していく（月齢により集団または個別指導）。 5～6 か月健康相談において、離乳食初期の試食提供を食生活改善推進員会と合同で作成・実施 	環境保健課 食生活改善推進員会
幼児健診における栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> これまでの方式に加え、1歳半健診において、集団指導からその子にあった指導を実施するべく、個別指導に切り替えた。 	対象児の保護者	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの健やかな成長を支援できるよう、月齢にあった食事内容・量・間食の摂り方等について栄養指導を実施し、また保護者の悩み（偏食や遊び食べ）への対応等についても聞き取り支援していく。 3 歳児健康診査において、参加した親子へ食生活改善推進員会「三つ子の味覚百まで事業」によるおやつ試食提供を実施。 	環境保健課 食生活改善推進員会
チャレンジキッズにおける個別栄養指導 （小児生活習慣病予防事業）	<p>H25 対象者数 9 名 参加 2 名 H26 対象者数 9 名 参加 3 名 H27 対象者数 15 名 参加 1 名 H28 対象者数 11 名 参加 3 名</p> <p>対象者に関しては、継続して経過を見れるよう、小学生を対象にした「チャレンジ健診」においても個別に受診勧奨を行うことにしている。</p>	3 歳児健診受診者で肥満度や食の問題がある児の保護者	<ul style="list-style-type: none"> 3 歳児健診受診者で肥満度や食の問題がある児に対して、チャレンジキッズ（小児生活習慣病予防事業）を通して個別栄養指導を実施していく。 	環境保健課
おやこの食育教室	<p>H27 町内保育施設 2 か所を対象に、年長児とその保護者へ料理講習会を開催</p> <p>H29 町内保育施設 2 か所を対象に、年長児とその保護者へ料理講習会を開催</p>	町内の幼児及び学童 随時	<ul style="list-style-type: none"> 料理教室を通して、食べ物を選ぶ力、食べ物の味が分かる力、料理ができる力、食べ物のいのちを感じる力、元気がからだがわかる力の 5 つを身につける 	食生活改善推進員会

乳幼児期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
母乳・栄養相談	(新規) ・これまで栄養のみに特化した相談事業はなかったが、食を通じて安心して子育てできる環境づくりと、親から子へ正しい食習慣の確立を目的に、平成 29 年度から月 1 回のペースで開始した。 (育児を支援する祖父母も対象)	希望する保護者	・母乳栄養や人工栄養、離乳食など乳児期の栄養相談を通じて、適切な時期に保護者と関わり、悩みや不安を解消できるよう子育てを支援する。	環境保健課
小児における食育事業	(新規) ①各施設における乳幼児学級や健康教育の実施。また、各施設の給食職員とバランス食や朝ごはん欠食等子と保護者の食育について検討会を実施し、共同で自作パンフレットを配布し情報提供を実施 (H25～H29)。 H25 野菜を食べよう H26 朝ごはんを食べよう H27 おやつ摂り方 H28 バランス食 H29 町民アンケートの結果と離乳食 ②各施設との情報交換等により、食について個別に指導が必要な子達をチャレンジキッズ事業等で対応。 ③保護者から得たアンケート結果を分析して共有し、次年度の取り組みに繋げた。	町内保育施設	・将来の生活習慣病を予防するため正しい食習慣を確立させることが重要であることから、教育・保育施設と連携し、保護者及び園児へ食育の普及啓発を図る。	環境保健課 町内教育・保育施設
(新規) 就学前給食体験		就学前の教育・保育施設を利用する園児とその保護者	・就学前の子ども達に給食を体験してもらい、給食の重要性や栄養バランス等を説明することで、健全な育成を推進する。	学校給食センター

(3) 学童・思春期

学童・思春期は心身ともに成長する時期です。学年が進むにつれ、部活動や塾、テレビやゲームなど、生活リズムが乱れやすい環境にもなりがちです。食事時間のずれによる孤食^{※4}や寝坊からくる朝ごはんの欠食も問題になる時期です。

また、友人やテレビ・雑誌などから誤った情報をもとに間違ったダイエットをしたり、過食・偏食による肥満なども生じやすくなります。

心身の発育・発達に適した食習慣・望ましい生活習慣についての知識を身につけ、「自分に適した食事を自分で選ぶ力」を養い、将来の健康への基礎を完成させることが大切です。

取り組みのポイント

- 早寝・早起きで生活リズムを整え、朝ごはんを必ずとるようにします。
- 主食・主菜・副菜を意識し、家庭でも学校でも好き嫌いなくバランスの取れた食事をとります。
- 間食の量と内容・時間帯を考え、生活習慣病予防のための食事を考え実践できるようにします。
- 食事の準備や片づけ、挨拶、箸の使い方等の食事マナーを身につけます。
- 家庭や学校などで家族や友人と一緒に食べる楽しさを体験します。
- 噛むことの大切さを知り、食後の歯みがき習慣を身につけます。
- 収穫体験や生産について学ぶことで、食物や関わる人への感謝と無駄にしない心を養います。
- 季節の行事や郷土料理に触れる機会を持ち、地域の食文化や地産地消について学びを深めます。

学童・思春期における地域・行政の取り組み

事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
指導内容の充実	・年間 1～2 校、家庭教育学級で親子の料理教室を開催している。お菓子作りが多く、食育だけでなく親子の触れ合い、家庭での教育力の向上を目的としている。	小中学生	・学校における食育推進や体力向上、健康の保持増進に関する指導を通して、健康で安全な生活を送るための基礎が培われるよう、事業の実施などにおいて地域や町と協力していく。	町内小中学校
「食に関する指導」による学校訪問	・望ましい食習慣の形成を促し、食に関する自己管理能力を養うため、栄養教諭等が各クラスを訪問し指導を行った。 ・H25～29 百石小と甲洋小の各クラスで1回ずつ（給食の時間を活用）。 ・保護者や職員に向けに講演会を実施した。	食育指導を希望する学校の児童生徒	・学習指導要領に基づく「学校における食育の推進」を各種教材を用いて、栄養教諭を中心に実施する。	学校給食センター

^{※4}孤食（こしょく）…家族と暮らしていながら、親や子どもがちがう時間に一人で食べることで、また一人暮らしの人が一人で食べる食事のこと。

学童・思春期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
学校給食での地場産物の使用	<ul style="list-style-type: none"> ・食材は町内産、青森県産を優先して選定している。また「ふるさと産品給食の日」を設定し、町内産、青森県産の食材を活用した統一献立を提供した。 ・年に3回、学校給食において地元産品の食材使用状況を把握し県へ報告するとともに、利用の促進を図った。（報告は農水課が実施） 	小中学生 給食 随時	<ul style="list-style-type: none"> ・町内産食材の安定的供給のため調査や検討を実施し、可能な範囲で町内産や青森県産の食材を活用する。 	学校給食センター
給食時間における給食指導	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月指定した献立について「指導のねらい」、「献立のポイント」、「栄養摂取量円グラフ」「食育説明文」等を掲載した指導計画表を各学校へ配布した。 ・夏休み、冬休みに入る時期に「給食だより」を作成し、家庭における食習慣への取り組みを推進した。 	小中学生 年 11 回	<ul style="list-style-type: none"> ・給食時間に望ましい食習慣の形成が図られるように食育資料を提供していく。 	学校給食センター
伝統食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年 11 月の「ふるさと産品給食の日」に、長いもやもち小麦などを原料とした「ひつつみ」、あるいは「せんべい汁」などを提供し、放送時間等で郷土料理の紹介を行い関心を高めた。 	年 3 回程度	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理を給食に計画的に取り入れ継承を図る。 	学校給食センター

学童・思春期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
学校給食の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・献立に「一口メモ」を掲載し、その日の献立のねらいや意図を理解してもらう取り組みを実施した。 ・毎月指定した献立について「指導のねらい」、「献立のポイント」、「栄養摂取量円グラフ」「食育説明文」等を掲載した指導計画表を各学校へ配布した。 ・希望小中学校において、保護者試食会を実施するとともにアンケートを聴取し、意見等を献立に活用した。 	毎月	<ul style="list-style-type: none"> ・年間テーマ、月間テーマを設定し献立内容のねらいを明確にし、指導計画などを学校へ配布する 	学務課(おいらせ町学校保健会調査研究委員会学校栄養職員部会)
百石高等学校食物調理科活動	<ul style="list-style-type: none"> ・百石高校による「高校生キッチンいちょうの森」の開催。 H28 5回開催 H29 8回開催	町民	<ul style="list-style-type: none"> ・今後も継続して地元食材を生かしたレシピ開発を実施し、イベントなどで振る舞いを実施する。 	百石高等学校
水産教室	<ul style="list-style-type: none"> ・町内各小学校の5年生を対象とした鮭の水産教室・ホッキ教室を開催。漁協や水産事務所の協力のもと、鮭やホッキの生態や漁業についての授業、実際にさばいて食材に触れることで子供たちが興味や関心が持てるような授業を行った。 ※毎年対象校を変えながら学校毎に実施。	小学生	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産品である鮭やホッキがどのように食卓に届くのか、また、漁師の仕事について子供たちに興味を持ってもらえるような授業を行い、将来の担い手の育成に資する。 	漁協 県 農林水産課
チャレンジ健診における個別栄養指導(小児生活習慣病予防事業)	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジキッズ事業を開始し、継続してきた子供達も健診を受けられるよう勧奨している。健診として血液検査の実施と結果を数値で詳しく知ることにより、今後の食習慣の改善に繋がられるような仕組みとした。 	小学生と保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・食事や生活習慣の改善は日々の積み重ねであり長期的なものであるため、学校や保護者と連携して状況を把握し、実践可能な継続しやすい改善案を検討する。 	環境保健課

学童・思春期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
おやこの食育教室	・H26 に町内小学校を通じて案内を配布し、町内 3 か所の公共施設に分かれて実施した。	小学校低学年の学童及びその保護者 随時	・料理教室を通して、食べ物を選ぶ力、食べ物の味が分かる力、料理ができる力、食べ物のいのちを感じる力、元気がからだがわかる力の 5 つを身につける。	食生活改善推進員会
百石高校生による食育指導	(新規) H24～26 甲洋小学校 H27 下田小学校、百石中学校 H28 木内々小学校、木ノ下中学校 H29 下田小学校、百石中学校、下田中学校 ・これまで主なテーマは、「朝食の大切さ」「生活習慣病予防」「食品への関心を高める」「食事のマナー」。	町内中学校	・高校の授業の一環として、中学校を訪問し、中学生に対して食育に関する指導を行う。同時に将来の進路選択の参考としてもらう。 (町内すべての中学校での開催を検討中)	百石高等学校食物調理科
学校バイキング給食	(新規) ・平成 25 年度から継続して実施している。また、子ども達と調理員が関わる機会を設けて「食事の重要性」の理解、「食品を選択する能力」を高めることに重点を置いて実施。	年 1 回	・「食事の重要性」の理解、「食品を選択する能力」を高めることに重点を置いて継続実施する。	学校栄養職員部会
学校給食	(新規) ・年に 3 回、学校給食において地元産品の食材使用状況を把握し県へ報告するとともに、利用の促進を図った。	年 3 回	・引き続き食材調査を実施するとともに、地元産品の使用に努めていく。	農林水産課
(新規) 学校給食展示会		年 1 回	・町健康まつりにおいて、学校給食ブースを設置し、学校給食の意義や目的を理解してもらうとともに、家庭における児童生徒の食生活についてもパネルやチラシを作成し理解を深めてもらう。	学校給食センター

(4) 青年期・壮年期・高齢期

青年期は多くの生活習慣が定着し食生活の自己管理が必要となる時期で、壮年期にかけて家庭や地域・職場での役割も増える時期です。健康に関心を持ち、生活習慣病の発症予防に重点を置いた生活を心掛けることで、本人や家族のその後の健康状態が大きく変わってきます。

高齢期は本人や家族を含め周囲からの影響が大きく、経済面や健康面で大きな変化がみられる時期です。健康の保持増進につとめながら、これまでに得た知識と豊かな人生経験を地域社会で活かしながら次世代に伝える取り組みが求められます。

取り組みのポイント

- 食に関する知識（栄養バランス・減塩・食の安全など）を深め、実践します。
- 朝食を必ず食べるなど望ましい食習慣を実践し、自分や家族の健康づくりに努めます。
- 生活習慣病予防と重症化予防のため、望ましい食生活に関心を持ち健康づくりを実践します。
- 噛むことの大切さと歯の口腔内の病気が体に与える影響について関心を持ちます。
- 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やします。
- 食品の生産・加工・流通の仕組みなどを学び、「3つの切る（使い切る・食べきる・水を切る）」などの環境への配慮を心掛けます。
- 季節の行事や郷土料理、地域の食文化にふれる機会を増やし次世代へ伝えます。

青年期・壮年期・高齢期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
高血圧予防 減塩推進活動	H25 実施会員 60 名 訪問件数 173 件 延 513 回 H26 実施会員 66 名 訪問件数 204 件 延 611 回 H27 実施会員 64 名 訪問件数 187 件 延 559 回 H28 実施会員 68 名 訪問件数 202 件 延 606 回	町民 随時	・料理教室、家庭訪問等の機会を通じて、塩分測定器等を活用した減塩推進をすすめ、高血圧予防について講話・指導を実施。	食生活改善推進員会
生活習慣病予防事業	H25 「減塩」と「野菜ワンプレート」料理講習会 H26 「TUNAGU パートナースHIP事業」料理講習会 H26 「生涯骨太クッキング事業」料理講習会 H27 「TUNAGU パートナースHIP事業」料理講習会 H28 「生涯骨太クッキング事業」料理講習会	町民 随時	・料理教室、健康講話を通じて、食事バランスや生活習慣病予防全般を指導。	食生活改善推進員会

青年期・壮年期・高齢期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
高齢者のための低栄養予防事業	H26「低栄養・認知症・ロコモ予防」料理講習会 ・各地区のいきいきサロンでの食事提供協力の実施。	町民 (高齢者) 随時	・高齢者の低栄養を予防するため、不足しがちな栄養素を取り入れた食事づくりを調理・試食を通して指導する。 ・食事をとおして高齢者の交流を深める。	食生活改善推進員会
健康まつり	・会場内に食生活コーナーを設けて、来場者へバランス食、減塩、野菜摂取の大切さを呼びかけ、モデルレシピの試食と紹介を実施。 H25「コツをつかんで、おいしく減塩！！」 H26「減塩バランス食を摂ろう！」 H27「おいらせ誕生10周年記念事業食育テーマ館」タニタ管理栄養士による講演会、タニタに学ぶおいらせ健康食堂と食育コーナー H28「食事バランスを見直しましょう！」 (新規) H27～西健診プラザ栄養士による「食事診断コーナー」	町民 年1回(8月)	・「高血圧予防」「糖尿病予防」「減塩」などのテーマを設けて、健康課題解決に向けた普及啓発活動のために試食や会の活動紹介をする。	環境保健課 食生活改善推進員会 八戸西健診プラザ
水産教室	・町の特産品である「ホッキ貝」の普及をはかるため、漁協女性部を講師とした料理教室を開催。ホッキ貝についての知識の普及や、調理する際のポイントなどをテーマとした。	町民 年1回	・従来どおり、漁協女性部の協力を得ながらホッキ貝の料理教室を開催する。特にホッキ貝の調理経験の無い人を対象とし、ホッキ貝の知識の普及や消費拡大につなげる。	漁協 農林水産課
農業祭	・地域で生産される農作物の地産地消を図るため、品質の良い作物を表彰する農作物協賛会と、地域で獲れた作物を販売する農産物即売会を実施。	町民	・引き続き農作物協賛会と、農作物即売会を実施し、地元産農作物の魅力を発信することで、更なる消費拡大に努める。	J A 農林水産課

青年期・壮年期・高齢期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
地場産物 P R 活動	・基本的には、おいらせブランド推進協議会の事業として実施。	町民 年 1 回	・引き続き、ブランド推進協議会の事業として実施していく。	商工観光課
おいらせブランド推進協議会	H25～26 ホッキ小屋(漁協倉庫) H27～28 ホッキ小屋(アグリ の里) H29～特産品まつり(イオンモ ール下田で不定期開催)	町民 随時	・ホッキ小屋は、今後も継続して行う予定。 ・特産品まつりは、H29 は 2 回実施予定(1回は実施済み)。今後は、回数を増やして行う予定。	おいらせブランド推進協議会
地場産物を使った献立作成	・地場産物を使った献立を提供したが、使用した地場産物の栄養価の表示はしなかった。	入院患者 随時	・町内の地場産物に限定せず、県産品に枠を広げ使用していく。 食材について、栄養価だけではなく料理等幅広く情報提供をしていく。	おいらせ病院(栄養科)
食の自立支援事業(配食サービス)	H25 延べ 412 人 3,534 食 H26 延べ 386 人 3,604 食 H27 延べ 324 人 2,904 食 H28 延べ 283 人 2,511 食 ・4年間で利用実人員・配食数共に大幅に減少した。主な理由としては、お惣菜や弁当などがスーパーやコンビニで、安価に手軽に購入できること、民間の宅配弁当業者の参入などが影響してきていると思われる。 ・H29年度からは、制度改正により総合事業でも実施していることから利用者の増加が見込まれている。 ・本事業は、栄養改善及び配達時の安否確認等の役割を担っており、重要な在宅福祉サービスとなっている	高齢者	・委託先の町社会福祉協議会と事業内容の評価を行うと共に、利用者ニーズに即した、より良いサービス提供について協議していく。 また、土日や夕食宅配に対応していくために、民間業者の新規導入についても検討する。 ・総合事業及び任意事業対象者の選定とサービス提供内容について適正管理を徹底する。	介護福祉課

青年期・壮年期・高齢期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
介護予防事業 通所型 訪問型	<p>【二次予防事業対象者等への対応実績】</p> <p>H25 延べ 462 人 H26 延べ 121 人 H27 延べ 37 人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二次予防事業対象者の減少、栄養士の確保が困難になったこと等により、二次予防対象者等に限定した教室は廃止し、個別指導に切り替えた。 ・一般高齢者対象の介護予防教室では、栄養士による調理及び栄養指導を3地区で年2回ずつ実施している。 ・栄養改善指導が必要な基本チェックリスト該当者については、訪問等で個別対応し食習慣改善の支援を行なっている。 	高齢者	・一般高齢者対象の介護予防教室での、調理実習、栄養指導および栄養改善指導必要者に対する個別指導を継続実施する。	介護福祉課
公民館講座（食に関する講座）	<ul style="list-style-type: none"> ・専門講座（旧公民館講座）の中で料理作りを開催している。1回限りの講座なので、参加者も気軽に申込みできる。和菓子作りが多く、食育というよりも趣味、仲間づくりの意識が高い。 	町民 年数回	・町内で食に精通している人材を講師にお願いし、地域の食材などにこだわった料理教室を開催していく。	社会教育・体育課
医療における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養指導、糖尿病教室で食や栄養について情報を提供、指導した。 ・バランスの良い食事ができるよう生活習慣、食生活についても見直し、改善できるよう指導した。 ・退院後も糖尿病教室に継続参加する方も多かった。 	来院者 健診受診者 随時	<ul style="list-style-type: none"> ・外来待合室に栄養情報を掲示する。 ・栄養指導、糖尿病教室で栄養について情報を提供・指導する。 ・病状や生活状況等に応じて個別に栄養指導を実施する。 	おいらせ病院（栄養科）
医療機関における地場産品を使った献立作成	<ul style="list-style-type: none"> ・実施なし ・特産品（長芋等）を使用した料理を献立に取り入れて提供しているが掲示はしなかった。 	院内患者 随時	県産品を使用した場合には、月ごとに使用した食材を掲示板等でお知らせする。	おいらせ病院（栄養科）

青年期・壮年期・高齢期における地域・行政の取り組み				
事業名	平成 25～29 年度の実績	今後の取り組み方針		関連課・団体等
		対象者回数	新たな方向性や実施目標	
生活習慣病予防における健康教室開催（栄養講座）	<p>H25「そばうち体験と野菜一品料理」「あったか野菜料理を囲もう」 延べ 36 名</p> <p>H26「もち小麦を使ったすいとん作り」「もち小麦を使ったスイーツ作り」 延べ 45 名</p> <p>H27「だし活商品を知って減塩しよう」「だしを使っておいしいバランス料理」 延べ 41 名</p> <p>H28「地元でとれる野菜を使ったバランス料理」「血糖値をあげにくい料理と食べ方」 延べ 39 名</p> <p>計 160 名</p> <p>※特定保健指導対象者や糖尿病重症化予防事業の対象である高血糖の方を優先して通知し、参加勧奨を行った。</p>	町民 年 2～3 回	・生活習慣病予防を中心として、テーマに沿った調理実習及び講話の実施をする。特に糖尿病予備軍の発症予防や重症化予防に力を入れた事業を実施する。	環境保健課
広報による食育月間及び食育の日啓発	・平成 26 年度より、保健師と栄養士によるコラムを毎月おいらせ広報に掲載している。「子育て」と「食育」のテーマを中心に、食生活改善推進委員会の食育啓発活動等も掲載している。	町民 年 2 回	・広報やホームページも活用し、特に食育月間（国 6 月、県 11 月）に食生活の見直しや食事バランスガイドについて普及啓発する。	環境保健課
食育の日事業 (毎年 11 月 19 日)	<p>・ねばり芋やもち小麦、鮭を使った郷土料理を提案。地域で食べられている食材や新しい食材を使ったレシピを情報提供し、各地区で作って行事にふるまうなど工夫し、継続して実施している。</p> <p>・食育の日にあわせてイベント等で PR 活動を実施した。 (鮭まつり、イオンの食育イベント)</p>	食生活改善推進委員会 年 2～3 回	<p>・継続実施し、これまでのレシピを広く活用してもらえよう各種事業で紹介していく。</p> <p>・子育て世代や働き盛り世代への普及啓発のために、締結企業や各種イベントを活用していく。</p>	食生活改善推進委員会

3. 第3次食育推進計画の目標値について

第2次計画策定時の調査（平成24年度）と、今回の調査（平成28・29年度）結果を比較し、第3次計画の目標値を設定しました。最終評価年度（平成34年度）までの各指標の達成目標は次のとおりです

「朝ご飯を毎日食べる人」の増加			
年代別	前回調査	今回調査	目標値
幼児	89.5%	92.1%	93%以上
小学3年生	86.3%	86.6%	90%以上
小学6年生	87.8%	85.8%	90%以上
中学2年生	79.6%	78.7%	85%以上
高校2年生	70.5%	81.0%	(80%以上) → 90%以上
20代男性	18.2%	78.6%	(30%以上) → 85%以上
30代男性	50.0%	70.0%	(60%以上) → 80%以上

「朝食か夕食を毎日誰かと一緒に食べる人」（共食）の増加			
年代別	前回調査	今回調査	目標値
小学3年生	92.1%	83.6%	95%以上
小学6年生	88.9%	83.1%	90%以上
中学2年生	81.0%	73.0%	85%以上
高校2年生	66.1%	64.7%	70%以上

「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の増加			
年代別	前回調査	今回調査	目標値
幼児	92.1%	91.4%	95%以上
小学3年生	85.9%	91.2%	(90%以上) → 95%以上
小学6年生	90.6%	88.4%	93%以上
中学2年生	66.8%	79.9%	(70%以上) → 90%以上
高校2年生	74.1%	79.0%	(80%以上) → 90%以上

「野菜摂取量が350g以上の人」の増加			
年代別	前回調査	今回調査	目標値
中学2年生	8.3%	18.7%	(20%以上) → 25%以上
高校2年生	6.3%	12.6%	15%以上
成人	11.4%	8.8%	20%以上

「嫌いなもの」の減少（小中学生 平均）

種類別	前回調査	今回調査	目標値
野菜	47.0%	39.7%	(40%以下) →30%以下
魚	15.2%	12.3%	10%以下
肉	7.8%	4.5%	(5%以下) →3%以下

「カップラーメン等を週3回以上食べる人」の減少

年代別	前回調査	今回調査	目標値
小学3年生	6.1%	7.7%	3%以下
小学6年生	4.9%	4.9%	3%以下
中学2年生	4.7%	3.4%	3%以下
高校2年生	7.2%	6.7%	5%以下
成人	9.0%	7.7%	5%以下

「食事バランスガイドの内容を知っている人」の増加

年代別	前回調査	今回調査	目標値
幼児の保護者	60.1%	48.3%	70%以上
中学2年生	20.8%	18.3%	40%以上
高校2年生	41.1%	37.1%	50%以上
成人	30.0%	20.5%	50%以上

「栄養のバランスを考え食事している成人」の増加※

年代別	前回調査	今回調査	目標値
幼児の保護者	55.7%	48.8%	70%以上
成人	37.6%	41.9%	60%以上

※町総合計画に食育の推進として掲げる指標



◆資料編◆

1. 計画の策定経緯

日 程	内 容
平成 29 年 1 月 16 日～ 1 月 31 日	○町民健康調査実施 ・妊産婦、幼児（保護者）、小・中学生、高校生、成人の 2,496 名を対象
1 月 23 日	○平成 28 年度第 2 回健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・町民健康調査の実施について説明、報告
6 月 20 日	○食育推進計画第 1 回庁内ワーキングの開催 ・第 3 次食育推進計画策定について説明
7 月 26 日	○平成 29 年度第 1 回健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・第 3 次食育推進計画策定について説明 ・町民健康調査結果の概要について説明
8 月 7 日	○食育推進計画第 2 回庁内ワーキングの開催 ・食育推進に係る関係課事業調査結果について説明 ・町民健康調査結果について説明
11 月 24 日	○食育推進計画第 3 回庁内ワーキングの開催 ・第 3 次食育推進計画素案について検討
12 月 19 日	○平成 29 年度第 2 回健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・第 3 次食育推進計画素案について検討
平成 30 年 1 月 22 日～ 2 月 5 日	○策定委員から計画素案について意見聴取 ○関係課から計画素案について意見聴取
1 月 22 日～ 2 月 15 日	○計画素案についてパブリックコメントの実施
2 月 19 日	○平成 29 年度第 3 回健康づくり推進協議会（計画策定委員会）の開催 ・パブリックコメント等、意見への対応検討 ・第 3 次食育推進計画の最終案検討、決定
3 月 30 日	○第 3 次食育推進計画決定・公表

2. 町民健康調査の実施について

町民健康調査は、健康づくりの意識や取り組みを把握し、計画の目標達成状況を検証するために以下のとおり実施しました。

■ 妊産婦	
調査対象者	<ul style="list-style-type: none"> 平成 28 年 11 月末までに母子手帳の交付を受け、出産予定日が平成 29 年 2 月以降の妊婦 出産後 1 年経過した産婦（平成 28 年 1 月～12 月末までに出産された方）
調査期間	平成 29 年 1 月 16 日～1 月 31 日

■ 幼児	
調査対象者	町内保育施設に通所している 4 歳児と 6 歳児の保護者
調査期間	平成 29 年 1 月 16 日～1 月 31 日

■ 小学生	
調査対象者	小学校 3 年生と 6 年生
調査期間	平成 29 年 1 月 16 日～1 月 31 日

■ 中学生	
調査対象者	中学校 2 年生
調査期間	平成 29 年 1 月 16 日～1 月 31 日

■ 高校生	
調査対象者	高校 2 年生（17 歳）
調査期間	平成 29 年 1 月 16 日～1 月 31 日

■ 20 歳以上成人	
調査対象者	町内在住の住民
調査期間	平成 29 年 1 月 16 日～1 月 31 日

各調査の種類・方法と回収状況

対象年齢（調査方法）	発送件数（件）	回収数（件）	回収率（%）
妊産婦（郵送で配布・回収）	250	136	54.4
幼児（保育施設で配布・回収）	365	289	79.2
小学 3・6 年生（小学校で配布・回収）	520	514	98.8
中学 2 年生（中学校で配布・回収）	272	263	96.7
高校 2 年生（郵送で配布・回収）	309	105	34.0
20 歳以上成人（郵送で配布・回収）	780	306	39.2
合 計	2496	1613	64.6

・妊産婦は今回新たに対象としました。

3. おいらせ町健康づくり推進協議会委員名簿

	氏名	所属	機関名及び役職
会長	渡邊 珠夫	地区医療機関代表	下田診療所院長
副会長	武田 裕子	保健衛生機関代表	おいらせ町保健協力会会長
副会長	澤上 昌子	保健衛生機関代表	おいらせ町食生活改善推進員会会長
委員	宮川 隆美	関係行政機関代表	三八地域県民局 地域健康福祉部保健総室長
委員	磯嶋 泰	地区医療機関代表	国民健康保険おいらせ病院院長
委員	木村 英敏	地区医療機関代表	木村歯科医院院長
委員	増尾 知彦	教育機関代表	おいらせ町校長会事務局長
委員	松橋 亜矢子	教育機関代表	おいらせ町内小中学校養護教諭代表
委員	竹ヶ原 紀美	保健衛生機関代表	おいらせ町連合婦人会副会長
委員	佐々木 四樓	保健衛生機関代表	おいらせ町国保運営協議会会長
委員	成田 ユミ	保健衛生機関代表	おいらせ町保育会会長
委員	佐々木 公明	福祉関係団体代表	おいらせ町老人クラブ連合会会長
委員	柏崎 利信	福祉関係団体代表	おいらせ町社会福祉協議会会長
委員	吉田 長一	福祉関係団体代表	おいらせ町赤十字奉仕団委員長
委員	遠藤 律子	事業所代表	おいらせ町商工会女性部長
委員	田中 正一	事業所代表	十和田おいらせ農業協同組合理事
委員	三村 諭躬子	学識経験者	おいらせ町生活改善グループ 連絡協議会副会長
委員	平野 敏彦	体育関係団体代表	おいらせ町体育協会会長

4. 食育推進計画庁内ワーキング構成員

氏名	所属	職名
松山 公士	学務課（学校給食センターも兼務）	課長補佐
畑中 育子	介護福祉課 包括支援センター	課長補佐
若松 靖子	農林水産課	主査
蛭名 忠明	商工観光課	主任主査
原本 愁子	社会教育・体育課	主任主査
大野 幸	町民課	主任主査
堀米 芳子	おいらせ病院	栄養士

事務局

氏名	所属	職名
小向 道彦	環境保健課	課長
袴田 笑美子	環境保健課	課長補佐
昆 由美子	環境保健課 健康長寿推進室	室長
蛭名 成枝	環境保健課 健康長寿推進室	主任保健師
川崎 真由子	環境保健課 健康長寿推進室	主任保健師
柏崎 陽子	環境保健課 健康長寿推進室	主任保健師
二本柳 貴子	環境保健課 健康長寿推進室	主任保健師
清水 千春	環境保健課 健康長寿推進室	保健師
高谷 咲	環境保健課 健康長寿推進室	保健師
廣瀬 麻梨子	環境保健課 健康長寿推進室	栄養士
向中野 久美子	環境保健課 健康長寿推進室	臨時栄養士
天間 広規	環境保健課 健康長寿推進室	主事

“生き生きランラン”プラン命名について

町の将来像である「奥入瀬の清流にはぐくまれた
田園定住都市」をめざす。

キャッチフレーズ

お おいらせは
い 生き生き
ら ランラン
せ 清流のまち

自然に恵まれた地域の中で、
全ての町民がランラン輝きながら
生き生きと活動ができ、
実りある健康生活が実現できる
地域づくりをめざす

おいらせ町合併時に策定された「新町建設計画」の将来像から、
“生き生きランラン”プランとして平成20年3月に策定されました。





発行 おいらせ町

編集 おいらせ町 環境保健課 健康長寿推進室

〒039-2289 青森県上北郡おいらせ町上明堂 60-6
TEL 0178-56-2111(代表) FAX 0178-56-4264