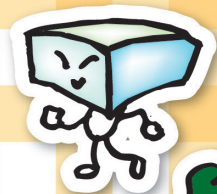


楽しく食べて心身ともに元気に生きる

伊豆しょく育元気プラン

(第3次伊豆市食育推進計画)



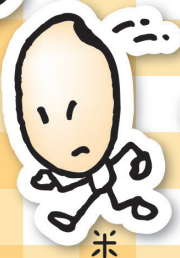
とろろでん



わさび



梅



米



白ひわ



弘法芋



黒米



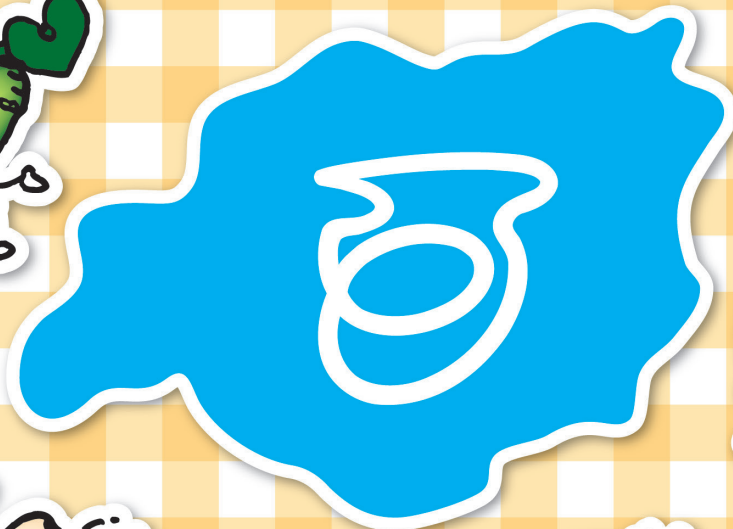
ヤーコン



しいたけ



あゆ



2020年3月

伊豆市

伊豆市は食育を推進しています

はじめに



伊豆市では、2016年度に、第2次総合計画を策定し、めざすまちのテーマとして、自然・歴史・文化が薫る 誇りと活力に満ちた「伊豆半島の^{クロスロード}新基軸」・伊豆市～いつまでも住み続けたい 次世代に笑顔をつなぐ礎づくり～を進めています。

安全で心地よい生活環境の創出の実現に向けて、2017年度に、健康いず 21（第3期）計画を策定し、今回は分野別計画として**第3次伊豆市食育推進計画**を策定しました。

今回の計画における食育の目指す姿は、

『**楽しく食べて心身ともに元気に生きる**』としております。

これは、市民一人ひとりが、自ら健全な食生活を実践することで、地域とともに元気で、はつらつとした生活を送り、いつまでも、元気で暮らすことを目標としたものです。

市民が、自ら、まちの健康づくり活動に動きだしていけるよう、この食育推進計画で実現化していきます。

また、伊豆市が誇るわさび・しいたけをはじめとする農林水産物や加工品などの地産地消を推進するとともに、東京2020大会開催を契機に、国内外に発信することにより、国内有数のブランド力を強化します。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力賜りました委員の皆様をはじめ、健康づくりに関するアンケート調査にご協力いただきました、市民の皆様には心から感謝を申し上げます。

2020年3月

伊豆市長

菊地 豊

目 次

1	計画の概要	1
1	1 計画策定の背景と趣旨	1
2	2 計画の位置づけと計画期間	2
2	伊豆市の食育が目指す基本的な考え方	3
1	1 食育の目指す姿	3
2	2 食育を進めるための4つの柱	3
3	第2次計画の評価・第3次計画に向けた方向性	5
3-1	3-1 食育を進めるための4つの柱	5
柱①	柱① 「食」を大切にする意識の向上と心豊かな食生活の実現	5
柱②	柱② 健全な食習慣の習得と心身の健康増進	6
柱③	柱③ 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承	7
柱④	柱④ 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践	8
3-2	3-2 ライフステージごとの食育の推進	9
1	1 乳幼児期〈0～5歳〉	9
2	2 学童・思春期〈6～19歳〉	14
3	3 青年・壮年・中年期〈20～64歳〉	19
4	4 高齢期〈65歳以上〉	31
4	計画の推進・進行管理	36
1	1 推進体制	36
2	2 計画の進行管理	36
3	3 関係者の役割	37
	資 料	38
1	1 伊豆市健康づくり推進協議会名簿	38
2	2 伊豆市食育推進会議名簿	39
3	3 策定経過	40
4	4 健康づくりに関するアンケート調査	41

1 計画の概要

1 計画策定の背景と趣旨

食は命の源であり、生きていく上で欠かすことのできない営みです。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

しかし、近年、急速な経済発展や科学技術の進歩、国際化の進展による食料流通の広域化や複雑化等により、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化しています。

また、ライフスタイルの変化による不規則な食事や栄養摂取の偏りから生じる生活習慣病の増加、食物を大切に作る心の欠如、さらには、食料の安全性に対する信頼の低下、伝統的な食文化の喪失など、食をめぐる様々な問題が取り沙汰されています。

これまでの取り組みにより、関係団体の食育活動の広がりも見られるなど、一定の成果が現れているものの、生活習慣病の増加、食文化伝承の希薄化など、依然として課題があります。

本市におけるこれまでの食育推進の成果と食をめぐる状況の変化や課題を踏まえ、食育に関する取り組みを総合的に推進していくため「第3次伊豆しょく育元気プラン」を策定します。

<国・静岡県・伊豆市の食育計画策定状況>

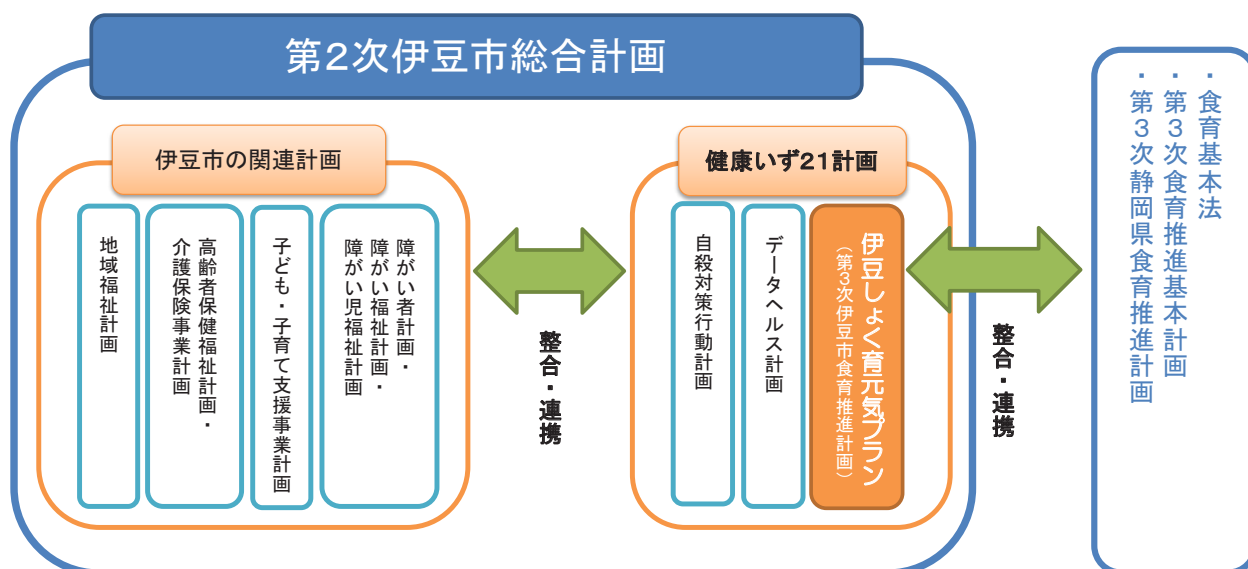
年	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
国	食育基本法施行	第1次食育推進基本計画					第2次食育推進基本計画					第3次食育推進基本計画								
静岡県		第1次静岡県食育推進計画				第2次静岡県食育推進計画				第3次静岡県食育推進計画										
伊豆市		第1次伊豆市食育推進計画					第2次伊豆市食育推進計画					第3次伊豆市食育推進計画								

2 計画の位置づけと計画期間

(1) 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画です。

また、本計画は、「第2次伊豆市総合計画」を上位計画とする「健康いず21計画」の分野別計画です。国の「第3次食育推進基本計画」や、県の「第3次静岡県食育推進計画」、本市の関連計画等と整合・連携を図りつつ、市の食育を推進するための具体的な行動計画として位置づけます。



(2) 計画の期間

本計画の計画期間は、2020年から2024年の5か年とし、計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合は必要に応じ見直しを行います。

食育とは？

一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の保持が図れるよう、自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習などの取り組みのこと。

2 伊豆市の食育が目指す基本的な考え方

1 食育の目指す姿

市民一人ひとりが、自ら健全な食生活を実践することができ、地域とともに、元気で、はつらつとした生活を送り、いつまでも、元気で暮らすことを目標に、「楽しく食べて心身ともに元気に生きる」とします。

楽しく食べて心身ともに元気に生きる

2 食育を進めるための4つの柱

(1) 「食」を大切にする意識の向上と心豊かな食生活の実現

静岡県基本施策である「食を楽しむ」「食をつくる」と整合をもち連携を図る

★重点目標：「食」に対する意識を高め、楽しく食事をする。

- 料理をする力の育成
- 食を通じたコミュニケーションの充実
- 食に関する感謝の気持ちと理解

(2) 健全な食習慣の習得と心身の健康増進

静岡県基本施策である「食を知る」と整合をもち連携を図る

★重点目標：子どもの頃から規則正しい食習慣を習得し、バランスの良い食事をする。

- 基本的な食習慣の確立と生活リズムの向上
- 生活習慣病の予防
- 栄養バランスや量に配慮した食事の摂取
- 安全で安心な食品を選択する力の習得

(3) 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承

静岡県基本施策である「食を楽しむ」と整合をもち連携を図る

- ★重点目標：地場産物を活用した食生活を実践する。
- 地場産物の利用促進
- 生産者と消費者の交流
- 郷土料理や行事食の普及啓発及び日本型食生活の伝承
- 農林漁業の体験活動を通して食の生産や流通についての理解を深める

(4) 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践

静岡県基本施策である「食の環境づくり」と整合をもち連携を図る

- ★重点目標：連携・協働により食育を推進する。
- 食育ネットワークの構築
- ライフステージ別及び実施主体別食育推進の強化
- 食育推進関係団体の育成・支援
- 健康づくりが取り組みやすい食の社会環境整備

3 第2次計画の評価・第3次計画に向けた方向性

3-1 食育を進めるための4つの柱

柱① 「食」を大切にする意識の向上と心豊かな食生活の実現

【食育重点目標】

◇「食」に対する意識を高め、楽しく食事をする。

【具体的な取り組み】

- 親子で食に関するイベントへ参加する（家庭）
- 食育教室、試食会の開催（園・学校・地域・関係団体・行政）
- 食農体験で収穫した農林水産物の調理や会食（園・学校・地域・関係団体・行政）
- 地域サロンや講座での食を通じた交流（地域・関係団体・行政）
- 健康教育や相談、健診の実施（行政）

【第2次計画の評価及び第3次計画の目標数値】

- ◆65歳以上で誰かと一緒に食事をする割合は64.7%で前回調査時（77.4%）より12.7ポイント減少しています。
- ◆本市では高齢者世帯が年々増加し、誰かと一緒に食べる機会が減っている傾向がみられるため、新たな目標数値として設定しました。

項目		基準値 (2016)	実績値 (2019)	目標値 (2024)
誰かと一緒に食べる割合の増加 (少なくとも週に1日程度)	65歳以上	77.4%	64.7%	77.5%

【今後の方向性（取り組み）】

■地域公民館等でヘルシーメニューを調理して仲間と楽しく食べる機会を増やすため、地域や関係団体等への連携や育成を強化し、フレイル（注1）予防に重点をおいた生活習慣病予防の取り組みを行い、元気な高齢者を増やします。

（注1）フレイル・・・生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態のこと。

柱② 健全な食習慣の習得と心身の健康増進

【食育重点目標】

◇子どもの頃から規則正しい食習慣を習得し、栄養バランスの良い食事をする。

【具体的な取り組み】

- よく噛んで食べ、歯周疾患予防と健康な口腔機能を維持する（個人・家庭）
- 歯科教室の実施（園・学校・行政）
- 地域での生活習慣病予防料理講習会の開催（地域・関係団体）
- 食中毒防止の啓発（関係団体）
- 訪問、出前健康講座、市民健康講座、生活習慣病予防教室の開催（園・学校・関係団体・行政）

【第2次計画の評価及び第3次計画の目標数値】

- ◆栄養バランスに気をつけている割合(20～64歳)は36.1%で、前回調査時(28.0%)より、8.1ポイント増加し、改善しましたが、目標値には達しませんでした。
- ◆塩分のとり過ぎに気をつけている割合は73.0%で、前回調査時(66.3%)より、6.7ポイント増加し、改善しましたが、僅かに目標値には達しませんでした。

項目		基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価	目標値 (2024)
栄養バランスに気をつけている割合の増加	20～64歳	28.0%	50.0%	36.1%	B	50.0%
塩分のとり過ぎに気をつけている割合の増加	20歳以上	66.3%	80.0%	73.0%	B	80.0%

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

【今後の方向性（取り組み）】

- 栄養バランスの良い食事摂取及び減塩の必要性をより具体的に伝えていきます。

柱③ 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承

【食育重点目標】

◇地場産物を活用した食生活を実践する。

【具体的な取り組み】

- 地場産物の活用、行事食や伝承料理を調理する（個人・家庭）
- 食農体験への支援（地域・関係団体・園・学校）
- 地場産物を使った料理の開発・販売（関係団体）
- 地場産物や行事食を活用した給食の提供や、給食を教材とした指導（園・学校）
- 地域イベント、伝承料理講習会の開催（関係団体・行政）

【第2次計画の評価及び第3次計画の目標数値】

◆地産地消に関心がある割合は 68.3%で、前回調査時（69.0%）より 0.7 ポイント減少し、目標値の達成はできませんでした。

項目		基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価	目標値 (2024)
地産地消に関心がある割合の増加	20歳以上	69.0%	80.0%	68.3%	C	80.0%

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

【今後の方向性（取り組み）】

- 地域団体等とともに地産地消の推進や地域の食文化の定着と発信を行い食育活動を進めます。
- 家庭や地域で、活用できる地場産品の活用レシピをSNS等で紹介を増やし、情報発信の強化をします。

柱④ 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践

【食育重点目標】

◇連携・協働により食育を推進する。

【具体的な取り組み】

- 食に関する地域のイベントに参加する（個人・家庭）
- 食育関係活動への協力・連携（地域・関係団体・学校・行政）
- 地域・企業と連携した健康づくりの啓発（地域・関係団体・行政）
- 食育推進会議、食育推進ワーキング会議の開催（個人・関係団体・学校・行政）
- 健康づくり食生活推進協議会会員の育成・支援の実施（関係団体・行政）

【第2次計画の評価及び第3次計画の目標数値】

◆地域・企業等と連携した健康づくりの啓発は、前回調査時（2ヶ所）より5ヶ所増加し、目標値を達成しています。

項目	基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価	目標値 (2024)
地域・企業等と連携した健康づくりの啓発数の増加	2ヶ所	3ヶ所	7ヶ所	A	15ヶ所

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

【今後の方向性（取り組み）】

- 飲食店や食品販売店等での減塩啓発・食育キャンペーンの実施や、地域・団体・企業に向けた健康講座の実施を増やし、食生活改善が取り組みやすい社会環境を整備します。
- 食育推進会議や食育推進打ち合わせ会等で、関係団体と協働して食育推進運動の体制を整えます。

3-2 ライフステージごとの食育の推進

1 乳幼児期〈0～5歳〉

【はじめに】

乳児期は、授乳を通して、単に栄養面だけではなく、母子のふれあいにより精神的な安定、愛情や安心感、信頼感等を身につける時期です。

また、幼児期は、味覚が形成されるため、味覚の発達や自我の芽生えにより偏食や少食等の問題が起こりやすくなる時期でもあります。食への興味や関心を高め、バランスのとれた食生活・食習慣を保護者と一緒に身につけることが大切です。

【基本的な考え方】

- 規則正しい生活リズムを身につけます。
- 望ましい食習慣の基礎をつくり、食べる意欲を高めます。
- いろいろな食品を食べ、味覚の基礎を育てます。
- おやつは量と質、時間を考慮します。
- 健康な歯と口腔機能を育てます。

【第2次計画の評価及び第3次計画の目標数値】

◆毎日朝食を食べる幼児の割合は 99.0%で、前回調査時（100%）より、1.0 ポイント減少はしましたが、高い数値を維持しています。

◆バランスの良い朝食をとる幼児の割合は 45.0%で、前回調査時（55.0%）より、10.0 ポイント減少し、目標値には達しませんでした。

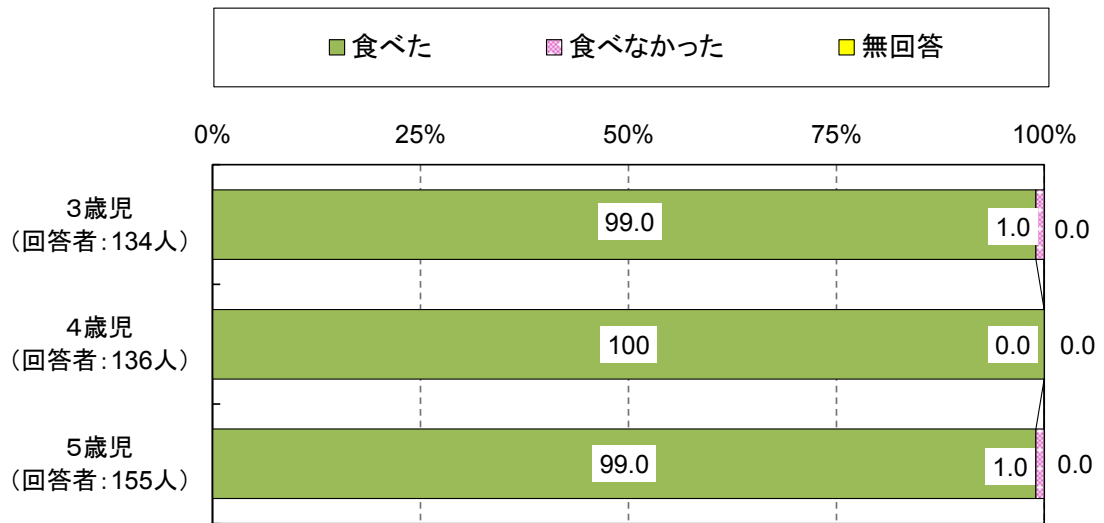
項目		基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価	目標値 (2024)
毎日朝食を食べる幼児の割合の増加	5歳児	100%	100%	99.0%	C	100%
バランスの良い朝食をとる幼児の割合の増加	5歳児	55.0%	70.0%	45.0%	D	70.0%

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

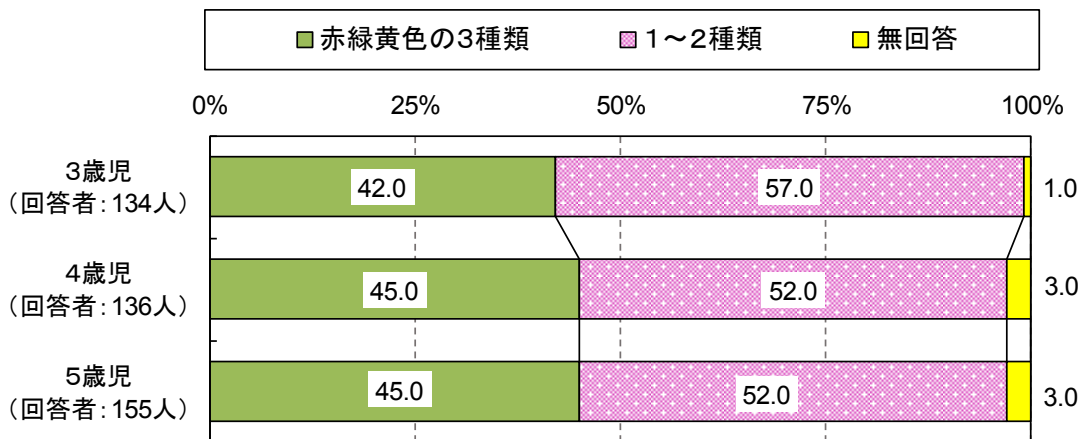
【現状（課題）】

- ◎2018 年度離乳食教室の参加割合は、4 か月児 71.8%、7 か月児 90.3%、1 歳児 90.7%です。個々のライフスタイルや児の発育状況に合わせた離乳食の進め方や調理方法を実践することが難しく感じる保護者がいます。また、食物アレルギーを心配するあまり、離乳食の進みが遅れる傾向がみられます。
- ◎食物アレルギーを持つ子どもへは「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づき、医師・保育教諭・栄養士・調理員など多職種連携のもと、家庭の理解と協力を得て対応していますが、食物アレルギーを持つ子どもが増え、給食対応が複雑になってきています。
- ◎健康相談や、幼児健診等で実施する個別相談では、硬いものが苦手、野菜嫌い、食べる意欲がないなどの相談があります。また、就寝時間や、起床時間が遅く、食生活のリズムが乱れている子どもが増えています。
- ◎園での食事状況をみると、スプーンや箸が使えない、食べる姿勢が悪い、途中で離席するなど、食事のマナーが習得できていない子どもが増えています。
- ◎2018 年度に 3 歳児健診で実施した「幼児食生活、歯科アンケート」では、「間食の時間を決めている」との回答が 47.2%でした。「甘い飲み物を毎日飲んでいる」子どもは 37.0%でした。幼児健診や健康相談では、ジュースや飴を間食として、とらえず、回数を多く与えている保護者が増えています。
- ◎むし歯の罹患率は県と比較して低くなっています。半面、1 人で多くのむし歯に罹患している子どもが増えています。

● 毎日朝食を食べているか



● 赤緑黄色の3種類の食品を全てとっているか



資料：朝食摂取調査

【取り組み（今後の方向性）】

重点取り組み

バランスの良い朝食摂取及び減塩の必要性を伝えていきます。

楽しく食べることの働きかけを増やしていきます。

砂糖のとり過ぎや時間を決めて食べることの意味を伝え、むし歯や歯周病を予防します。

【家庭】

- ① ① 食事の挨拶やマナーを子どもと一緒に学びます。
- ② ② 早寝・早起き・朝ごはんを実行し規則正しい生活でお腹がすくリズムをつくります。
- ② ② 家族と一緒にバランスの良い朝食をとり、1日を元気にスタートします。
- ② ② よく噛んで食べる習慣や歯磨きを身につけ、むし歯や歯周病を予防します。
- ③ ③ 地域でとれた食材や旬の食材を使った食事づくりを心がけます。

【園】

- ① ① 給食やクッキング保育の中で楽しく食べることの働きかけを増やしていきます。
- ① ① 食事の挨拶やマナーを子どもに伝えます。
- ② ② 早寝・早起き・朝ごはんをキャッチフレーズに食育を推進します。
- ② ② 園の食育計画に基づき、年齢に応じて総合的に実施します。
- ③ ③ 旬の食材や行事食等を取り入れた給食を提供します。
- ③ ③ 関係団体や地域等の協力で食農体験をすすめます。
- ③ ③ 自ら育てた野菜を利用したクッキングを実施し、食への興味を高めます。

【行政】

- ② ② 教室等でバランスの良い朝食摂取及び減塩の必要性を伝えていきます。
- ② ② 園の保護者・園児への食育教室、給食だより等で、バランスの良い朝食の摂取や減塩の啓発を実施します。
- ② ② 栄養バランスや減塩に配慮した給食を提供します。
- ② ② 早寝・早起き・朝ごはんの啓発を実施します。
- ② ② 栄養支援が必要な市民への相談・訪問を実施します。
- ② ② フッ化物塗布・洗口や歯科教室、2歳・2歳6か月児歯科健診でむし歯予防指導の強化を図ります。
- 柱① 「食」を大切にする意識の向上と心豊かな食生活の実現
- 柱② 健全な食習慣の習得と心身の健康増進
- 柱③ 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承
- 柱④ 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践

【目標数値】

指標		現状値 2019	目標値					現状値 根拠出典
			2020	2021	2022	2023	2024	
毎日朝食を食べる 幼児の割合の増加	5歳児	99.0%	100%	100%	100%	100%	100%	こども 課調査
バランスの良い朝 食をとる幼児の割 合の増加	5歳児	45.0%	55.0%	60.0%	70.0%	70.0%	70.0%	

2 学童・思春期〈6～19歳〉

【はじめに】

学童・思春期は、心身共に発達が著しく食習慣の基礎が確立する重要な時期であることから、正しい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身につけ、実践していく力をつけることが必要です。

しかし、この時期は、家族間の生活時間のずれ等から家族そろって食事をする機会が減少するなど、孤食や欠食、食に対する関心の薄れや、マナーの乱れなどの問題が生じてくる時期でもあります。

学校と家庭・地域等が連携し、給食や体験学習などへの取り組みを通して、食べる楽しさや食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

また、栄養面だけではなく生産から消費までの食をめぐる状況、自分たちの住む地域の食文化など、食の持つ多面性への理解を深めることも必要です。

【基本的な考え方】

- 規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を身につけます。
- 食に関心を持ち、体験を通して郷土料理や行事食など地域の食文化を学びます。
- 自ら意識して健康な歯と口腔機能を保ちます。

【第2次計画の評価】

- ◆小学生で、毎日朝食を食べる児童の割合は、95.4%で前回調査時(95.0%)より、0.4ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。
- ◆中学生で、毎日朝食を食べる児童の割合は、93.5%で前回調査時(88.7%)より、4.8ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。
- ◆小学生で、バランスの良い朝食をとる児童の割合は、34.5%で前回調査時(35.6%)1.1ポイント減少し、目標値の達成はできませんでした。
- ◆中学生で、バランスの良い朝食をとる児童の割合は、12.5%で前回調査時(22.4%)9.9ポイント減少し、目標値の達成はできませんでした。
- ◆学校給食で伊豆市産の食材を利用する割合は、前回調査時(11.5%)より、4.0ポイント増加し、目標値を達成しています。

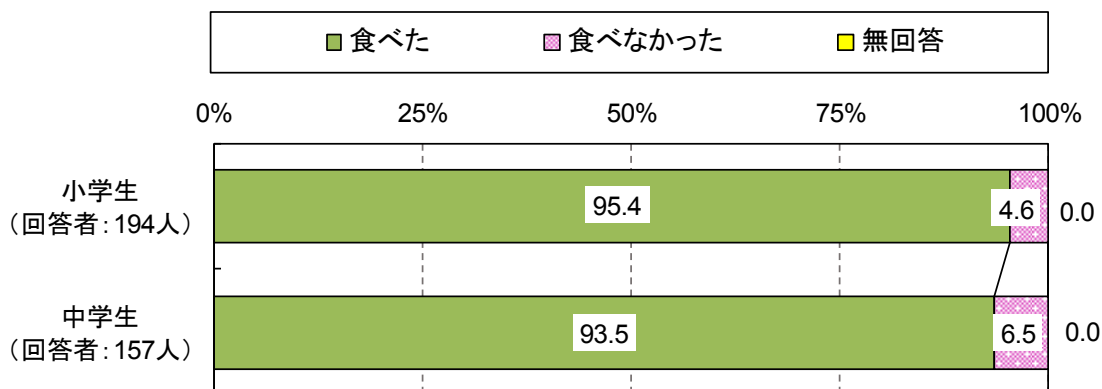
項目		基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価
毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の増加	小学生	95.0%	100%	95.4%	B
	中学生	88.7%	100%	93.5%	B
バランスの良い朝食をとる児童・生徒の割合の増加	小学生	35.6%	50.0%	34.5%	C
	中学生	22.4%	50.0%	12.5%	D
学校給食で伊豆市産の食材を利用する割合の増加		11.5%	15.0%	15.5%	A

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

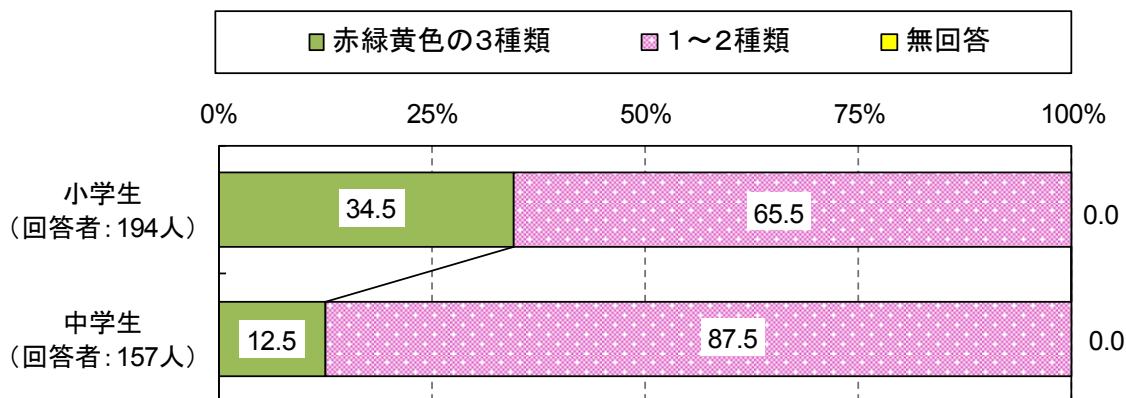
【現状（課題）】

- ◎朝食調査では、毎日朝食を食べている割合は高いですが、食事内容をみると3つの食品群がそろっている小学生は34.5%、中学生は12.5%と、年齢が上がるにつれ、食事バランスの偏りがみられます。
- ◎小中義務教育学校では、「食に関する指導の年間計画」等により、学年に応じた食育を実施しています。食に対する関心や知識を高めるための指導や給食指導、地域や、関係機関等と、連携した食農体験を行うことにより、子どもたちの食に対する関心や、知識が高まっています。また、望ましい食生活について、家庭に伝えるため、学校公開日を利用し保護者参加による食育事業を栄養教諭等と連携して実施しています。
- ◎「学校給食で伊豆市産の食材を利用する割合」は目標値を達成しましたが、学校給食で伊豆市産の食材を確保するのは年々厳しい状況になってきています。学校では、行事等で、地場産物や国内産の旬の食材を積極的に活用するとともに行事食や地域の伝統的な料理を子どもたちに伝えています。
- ◎給食は、食材の栄養価や食事のマナーを学ぶ場となっています。減塩と、素材の味を生かした調理をすることで、子どもたちの味覚の発達を促しています。自分の食べられる量を把握し、好き嫌いせずに残さず食べる指導を行っています。
- ◎食物アレルギーをもつ児童・生徒に対して、「学校給食食物アレルギー対応給食マニュアル」を活用し、除去食など個々への対応を実施しています。

● 毎日朝食を食べているか



● 赤緑黄色の3種類の食品を全てとっているか



資料：学校教育課調査

【取り組み（今後の方向性）】

重点取り組み

早寝・早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムをつくります。
 栄養バランス、食品の働き等を理解し、日常生活に生かせる力を養います。
 必要以上の砂糖やお塩はとらないよう啓発を強化し、健康な歯と身体を保ちます。

【家庭】

- ① ① 食事の挨拶やマナーを身につけます。
- ② ② 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムをつくります。
- ② ② 食事は主食・主菜・副菜を揃えて食べます。
- ② ② よく噛んで食べる習慣を身につけます。
- ③ ③ 地場産物や旬の食材、行事食を取り入れた食事づくりを心がけます。

【地域や関係団体】

- ③ ③ 学校と連携して、食育体験の場や技術を提供し子どもたちへ地域の食文化を伝承します。

【学校】

- ① ① 給食や教科学習を通じて、食の知識やマナーなどを学び、友人と一緒に食べることを楽しみます。
- ② ② 早寝・早起き・朝ごはんの啓発を継続し、望ましい生活リズムについて指導します。
- ② ② 栄養バランス、食品の働き等を理解し、日常生活に生かせる力を養います。
- ② ② 栄養教諭や学校栄養士、養護教諭等が連携し、生活習慣病予防をふまえた食育を展開します。
- ② ② よく噛んで食べることの習得化を図ります。
- ③ ③ 給食における地場産物の活用や統一メニューの継続、栽培等の体験学習を通して地元の食材に関心を持ち、生産・流通・料理等食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。
- ③ ③ 家庭や地域と連携し、地域の特性を生かした食育を展開します。

【行政】

- ② ② 小学4年生、中学1年生を対象とした生活習慣病予防教室及び、小学5年生を対象とした減塩教室を実施します。
- ③ ③ 家庭や地域で、活用できる地場産品の活用レシピをSNS等で紹介するなど、情報発信の強化をします。
- ③ ③ 健康づくり食生活推進員と連携し、児童及びその保護者、市内高校生への食育教室を実施し、地場産物の活用法、調理等について学習できる場を提供します。
- 柱① 「食」を大切にす意識の向上と心豊かな食生活の実現
- 柱② 健全な食習慣の習得と心身の健康増進
- 柱③ 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承
- 柱④ 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践

【目標数値】

指標		現状値 2019	目標値					現状値 根拠出典
			2020	2021	2022	2023	2024	
毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の増加	小学生	95.4%	96.0%	96.5%	97.0%	97.5%	98.0%	学校教育課調査
	中学生	93.5%	94.0%	94.5%	95.0%	95.5%	96.0%	
バランスの良い朝食をとる児童・生徒の割合の増加	小学生	34.5%	40.0%	45.0%	50.0%	50.0%	50.0%	
	中学生	12.5%	30.0%	40.0%	50.0%	50.0%	50.0%	
学校給食における地場産物を利用する割合の増加		31.2%	35.0%	40.0%	42.5%	42.5%	42.5%	
減塩の理解度の増加	小5	80.0%	85.0%	90.0%	95.0%	100%	100%	

3 青年・壮年・中年期〈20～64歳〉

【はじめに】

青年・壮年・中年期は、働き盛りで、職場や家庭のストレスも受けやすく、生活リズムも乱れやすくなります。生活環境の変化などに対応しながら、一人ひとりが、食の大切さを理解し、メタボリックシンドロームへの対策などの生活習慣病予防の観点からも健康的な食習慣の実践が望まれます。

また、青年期は、進学や就職などで一人暮らしを始めるなどこれまでと生活環境が大きく変化する時期で、これまで身につけてきた食に関する知識や、技術を活用しながら、健康的な食生活を実践していく必要があります。

また、壮年・中年期は、食の安全・安心、地産地消などに対する知識や理解のもと、家庭における子どもへの教育、職場や地域での活動や次世代への食文化を継承するなどの指導的な役割が期待されます。

【基本的な考え方】

- 望ましい食習慣を習得し、生活習慣病予防のための健康管理に努めます。
- 家族や自らの食生活の現状と健康づくりについて理解します。
- 郷土料理や行事食等の日本の食文化に関する意識を高めます。
- 歯周病を予防し、健康な口腔を維持します。

【第2次計画の評価】

- ◆栄養バランスに気をつけている割合は、36.1%で、前回調査時（28.0%）より、8.1ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。
- ◆毎日朝食を食べている割合は、79.3%で、前回調査時（80.9%）より、1.6ポイント減少し、目標値の達成はできませんでした。
- ◆毎食野菜をとるよう、意識している割合は67.6%で、前回調査時（80.5%）より、12.9ポイント減少し、目標値の達成はできませんでした。
- ◆塩分のとり過ぎに気をつけている割合は63.2%で前回調査時（58.1%）より5.1ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。
- ◆日常生活に地場産物の利用を意識している割合は57.2%で、前回調査時（56.3%）より、0.9ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。
- ◆BMI 25以上の割合は男性41.0%で、前回調査時（36.3%）より、4.7ポイント増加し、目標値の達成はできませんでした。女性は24.0%で前回調査時（26.4%）より2.4ポイント減少しましたが、目標値の達成はできませんでした。

項目	基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価	
栄養バランスに気をつけている割合の増加	28.0%	50.0%	36.1%	B	
毎日朝食を食べている割合の増加	80.9%	95.0%	79.3%	C	
毎食野菜をとるよう意識している割合の増加	80.5%	95.0%	67.6%	D	
塩分のとり過ぎに気をつけている割合の増加	58.1%	80.0%	63.2%	B	
日常生活に地場産物の利用を意識している割合の増加	56.3%	80.0%	57.2%	B	
BMI 25以上の割合の減少 (40～50歳代の特定健診結果)	男	36.3%	31.0%	41.0%	C
	女	26.4%	17.0%	24.0%	B

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

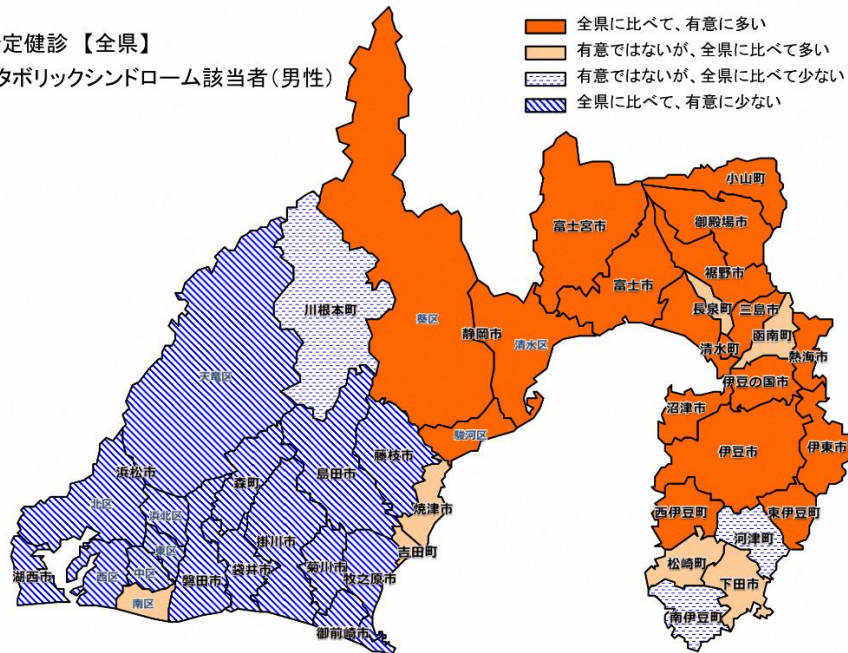
【現状（課題）】

- ◎メタボリックシンドローム該当者、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の有病者が、2017年度の特定健診データ約70万人の結果によると、県の平均より高い傾向にあります。
- ◎主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とる日が週に5日以上の割合は、前回調査時より減少しています。性別年齢別で見ると、44歳以下の男性では、前回調査時よりその割合の減少が大きく、20%以上減少しています。
- ◎毎日朝食を食べているかは、ほぼ毎日食べている人の割合が前回調査時よりやや増加しています。性年齢別で見ると男女ともに20～29歳で「ほぼ毎日食べている（週5～7日）」の割合が他の世代と比較して明らかに低く、若い世代ほど、毎日食べると回答した人の割合が低い傾向です。
- ◎毎回の食事で野菜を食べるよう心がけている割合は、前回調査時より、減少しており、年齢別では、若い世代ほど、「はい」の割合が低い傾向にあります。毎食の食事で野菜が食べられない理由として「野菜料理のレパートリーが少ない」「食べきらず腐らせてしまう」「下ごしらえが面倒で作りたくない」との回答が多いです。
- ◎男女ともに20～29歳で塩分のとり過ぎに「気をつけている」の割合が他の世代と比較して明らかに低く、また、若い世代ほど、「気をつけている」の割合が、低い傾向です。
- ◎日常生活に地場産物の利用を意識している割合は、前回調査時と比べ、減少しています。核家族が多くなり、地場産物を残さずに活用する料理や行事食など、地域から伝わってきた食文化の伝承が薄れてきています。

● 2017年度特定健診 男女別メタボリックシンドローム該当者

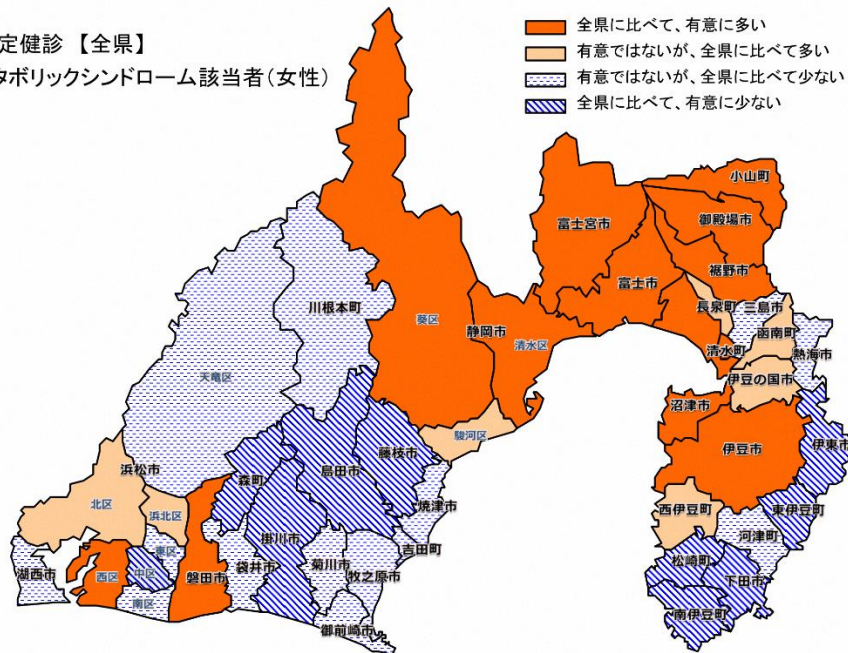
特定健診【全県】

メタボリックシンドローム該当者(男性)



特定健診【全県】

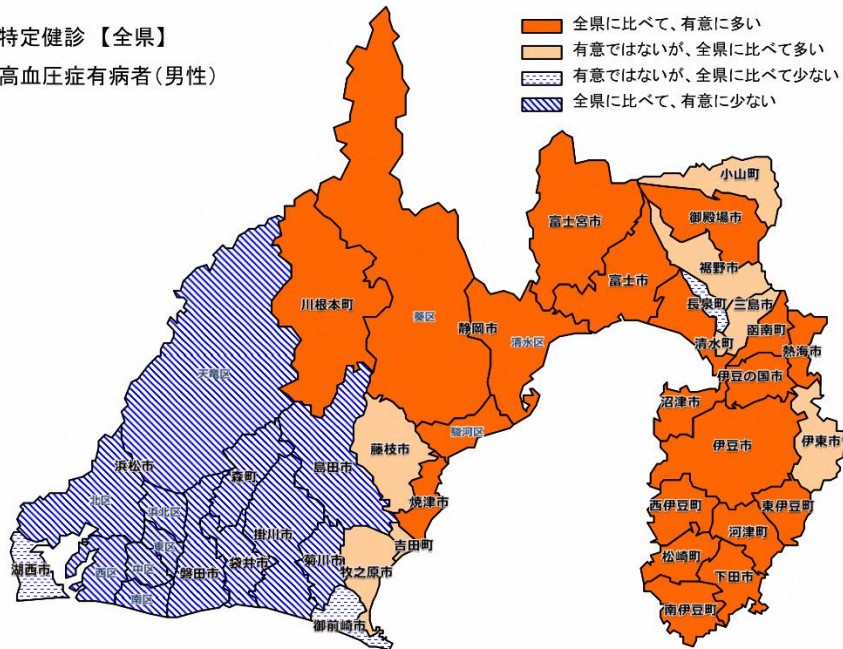
メタボリックシンドローム該当者(女性)



● 2017年度特定健診 男女別高血圧症有病者

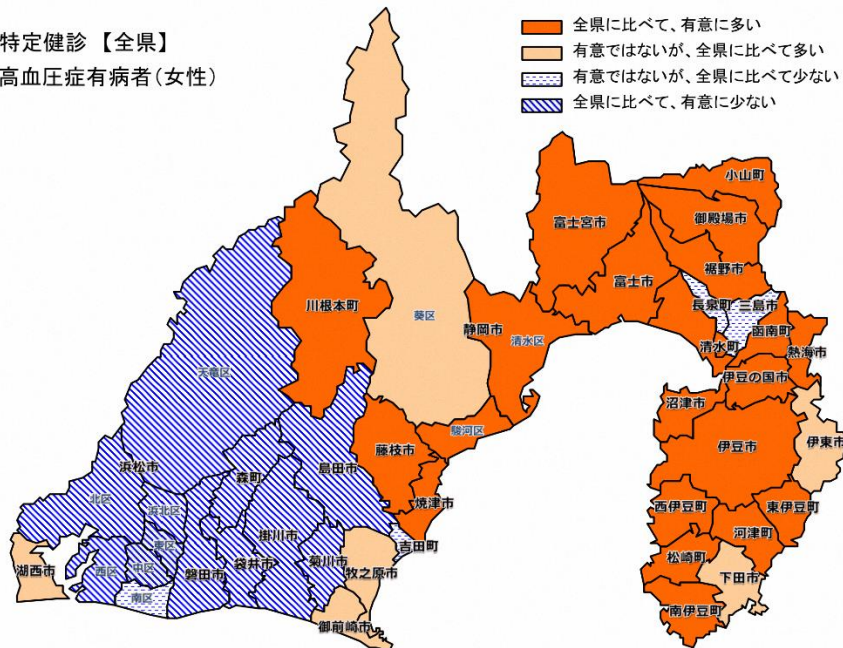
特定健診【全県】

高血圧症有病者(男性)



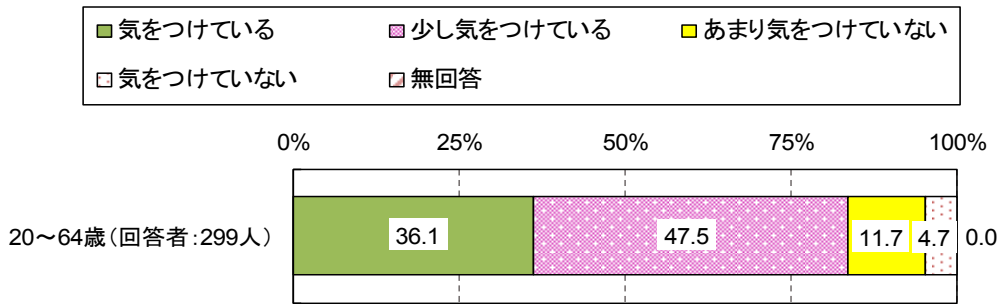
特定健診【全県】

高血圧症有病者(女性)

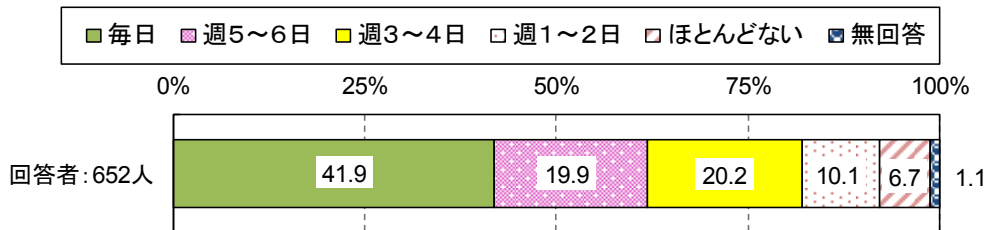


資料：静岡県総合健康センター

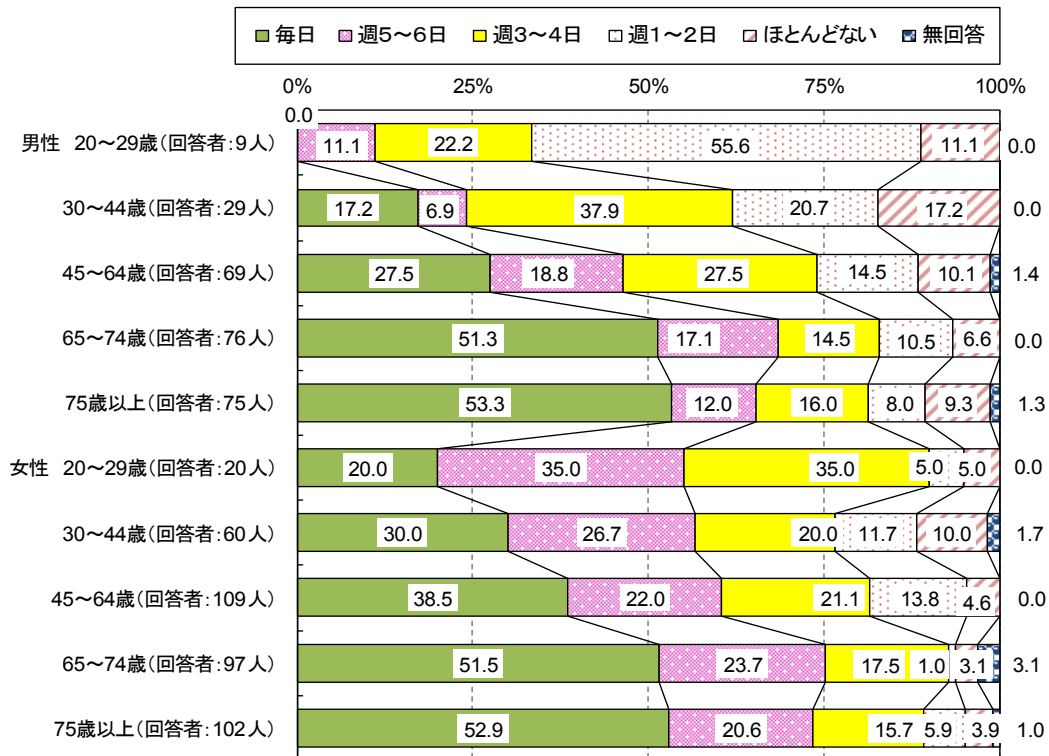
●栄養バランスに気をつけているか



●主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とる日が、週にどのくらいあるか

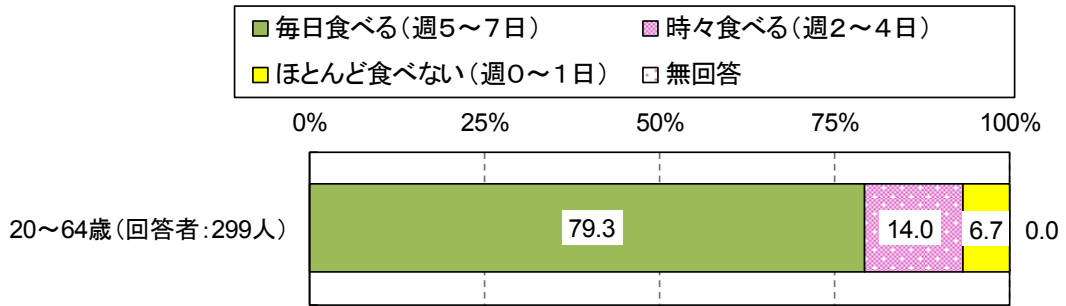


●性年齢別、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とる日が、週にどのくらいあるか

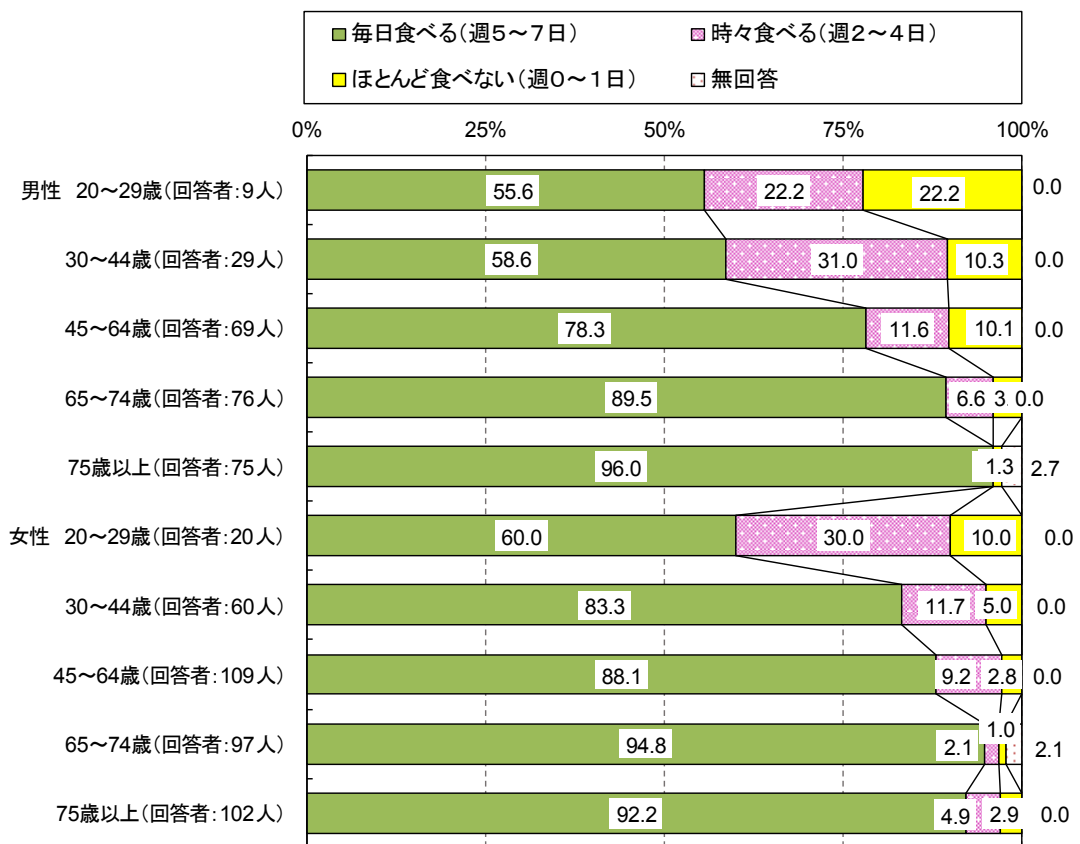


資料：健康づくりアンケート

● 毎日朝食を食べているか

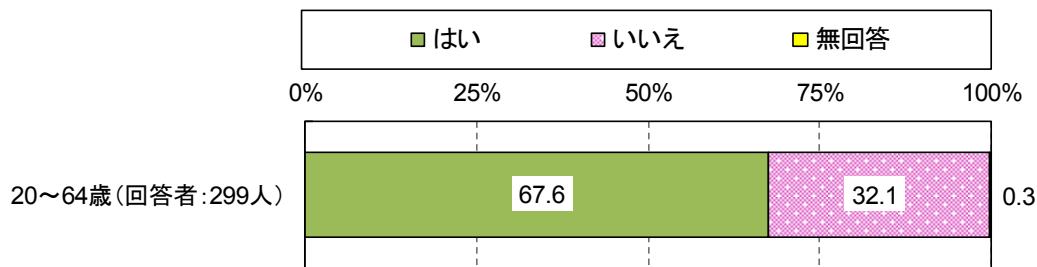


● 性年齢別毎日朝食を食べているか

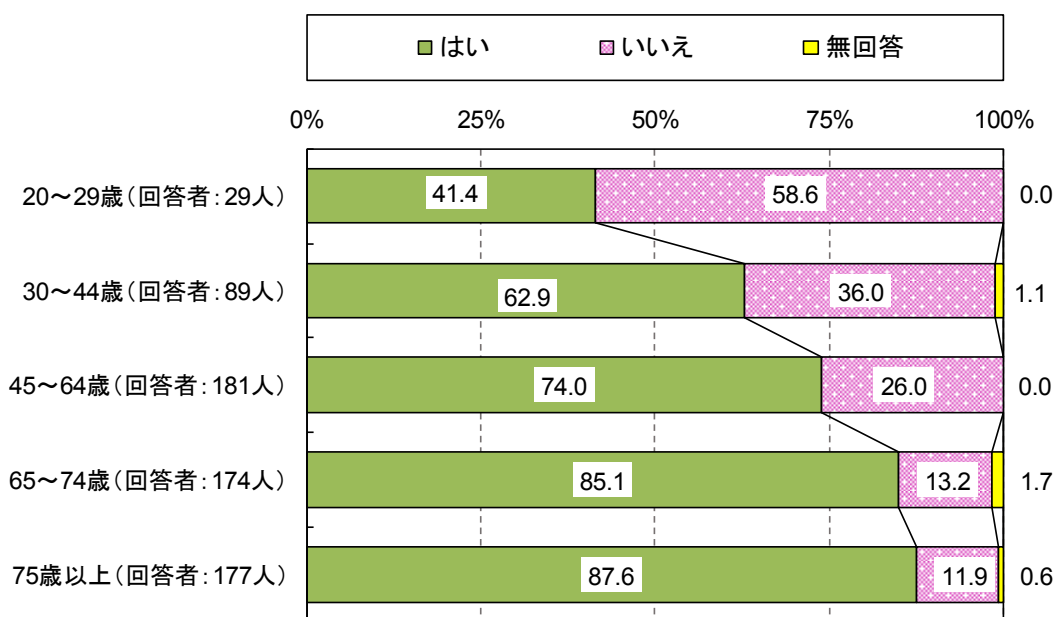


資料：健康づくりアンケート

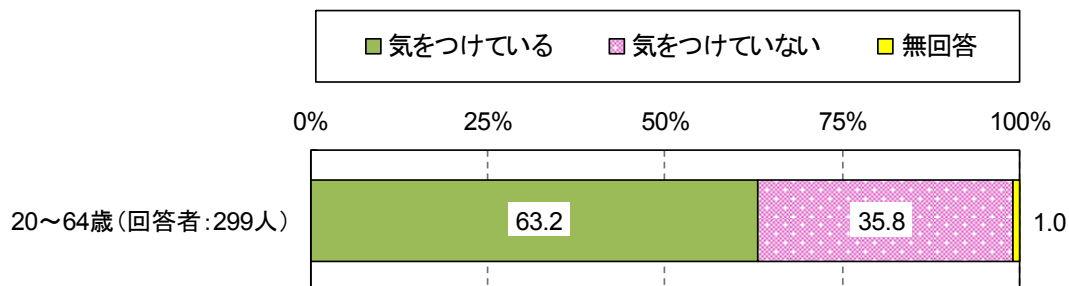
●毎回の食事で野菜を食べているか



●年齢別毎回の食事で野菜を食べているか

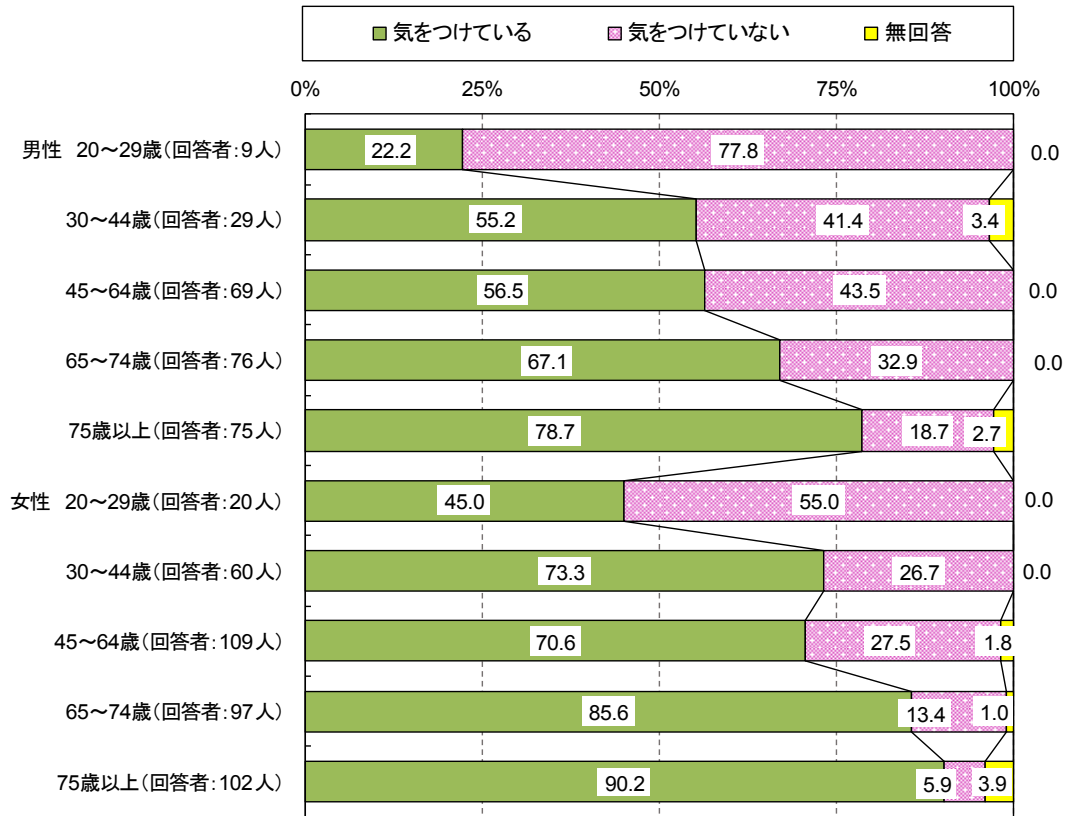


●塩分のとり過ぎに気をつけているか

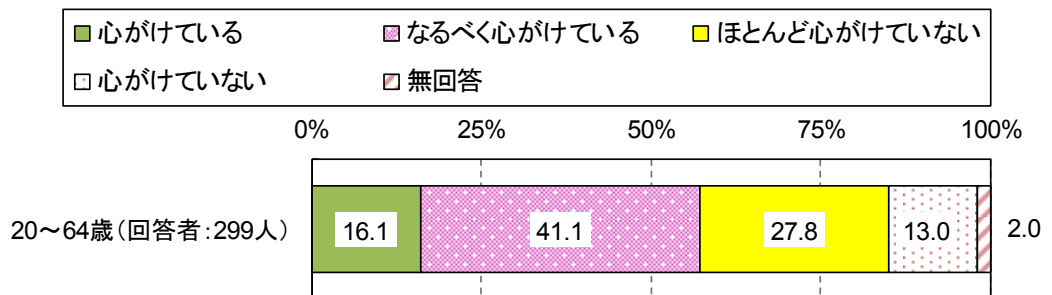


資料：健康づくりアンケート

●性年齢別塩分のとり過ぎに気をつけているか



●伊豆市または近隣でとれた食材を使うように心がけているか



資料：健康づくりアンケート

【取り組み（今後の方向性）】

重点取り組み

生活習慣病及び重症化予防対策として市民健康講座や教室、健康相談、訪問を実施し、減塩を含む市民の健康づくりを行います。

地域団体等とともに地産地消の推進や地域の食文化の定着と発信を行い、食育活動を進めます。

飲食店や食品販売店等での減塩啓発や食育キャンペーンの実施や地域・団体・企業に向けた健康講座の実施を増やし、食生活改善が取り組みやすい社会環境を整備します。歯周病と生活習慣病の関連と定期歯科健診の必要性を伝えていきます。

【家庭】

- ①自らの健康状態を理解し、適正エネルギーの摂取、野菜摂取や減塩等望ましい食習慣を実践し、生活習慣病の予防や重症化予防に努めます。
- ①外食や食材の購入時には、料理や食品の栄養成分表示を確認するよう、心がけます。
- ②家族で一緒に食卓を囲み、家族団らんの場をつくれます。
- ③地域や学校、行政での食育の取り組みに協力・参加します。
- ③地場産物の利用や地域の食文化を食卓に取り入れます。
- ③定期的に歯科健診を受ける等歯周病を予防し、口腔の健康を維持します。

【地域や関係団体】

- ③健康増進や食育推進に関わる食の講習会や教室を開催します。
- ③地域の行事等で、地場産物を活用し、食文化を伝承する場を設けます。
- ③地域団体と協力しより具体的に減塩の必要性や生活習慣病予防のためのリーフレットの配布や声かけを継続します。

【行政】

- ①健康づくりの担い手である健康づくり食生活推進員とともに、子育て世代に向けた食育教室を増やし、食べることの大切さや仲間と食べる楽しさを伝えます。
 - ①子育て・働き盛り世代を対象とした教室や講座を実施し、献立の立て方や手軽な調理法、食材の選び方等について伝達します。
 - ②教室等で口腔衛生について意識向上を図るとともに、歯周病検診を継続します。
 - ②生活習慣病及び重症化予防対策として市民健康講座や教室、健康相談、訪問を実施し、減塩を含む市民の健康づくりを行います。
 - ③地域団体等とともに地産地消の推進や地域の食文化の定着と発信を行い、食育活動を進めます。
 - ④飲食店や食品販売店等での減塩啓発や食育キャンペーンの実施や地域・団体・企業に向けた健康講座の実施を増やし、食生活改善が取り組みやすい社会環境を整備します。
 - ④地域等で食を通じた健康づくりを推進するために食育指導ができる健康づくり食生活推進員を養成・育成します。
-
- 柱① 「食」を大切にす意識の向上と心豊かな食生活の実現
 - 柱② 健全な食習慣の習得と心身の健康増進
 - 柱③ 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承
 - 柱④ 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践

【目標数値】

指標		現状値 2019	目標値					現状値 根拠出典
			2020	2021	2022	2023	2024	
BMI 25以上の割合の減少	男	41.0%	39.0%	37.0%	35.0%	33.0%	31.0%	特定健診の結果 40～60歳代
	女	24.0%	22.0%	20%	19.0%	18.0%	17.0%	
栄養バランスに気をつけている割合の増加		36.1%					50.0%	健康づくりアンケート
毎日朝食を食べている割合の増加		79.3%					95.0%	
毎食野菜をとるよう意識している割合の増加		67.6%					95.0%	
お塩（注2）のとり過ぎに気をつけている割合の増加		63.2%					80.0%	
日常生活に地場産物の利用を意識している割合の増加		57.2%					80.0%	
げんきプロジェクトに賛同する団体及び企業等の増加		7ヶ所	9ヶ所	11ヶ所	13ヶ所	14ヶ所	15ヶ所	健康支援課調査

（注2）「塩分」ではなく「お塩」と表記した理由は「ナトリウム」のとり過ぎを防ぐことを明確にするためです。塩分は、「塩化ナトリウム」以外の塩類も含む言い回しのため、「お塩」と記載しています。

4 高齢期〈65歳以上〉

【はじめに】

高齢期は、社会的・精神的な変化や体力の低下による健康問題も起きやすくなる時期です。そのため、介護予防の観点からも、健康状態に合わせたバランスの良い食生活を実践していくことが必要です。また、いつまでも生き生きと暮らすためにも、家族や友人などと一緒に食事を楽しむことはとても大切です。

【基本的な考え方】

- 自分の体調に合わせた健康の維持に努めます。
- 食を通して人と交流し、心豊かな暮らしを目指します。
- いつまでも自分の歯で食べる状態を保ちます。

【第2次計画の評価】

- ◆ 毎日朝食を食べている割合は 92.9% で、前回調査時 (91.5%) より 1.4 ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。
- ◆ おいしく食事ができる割合は 91.2% で、前回調査時 (90.8%) より 0.4 ポイント増加しましたが、目標値の達成はできませんでした。

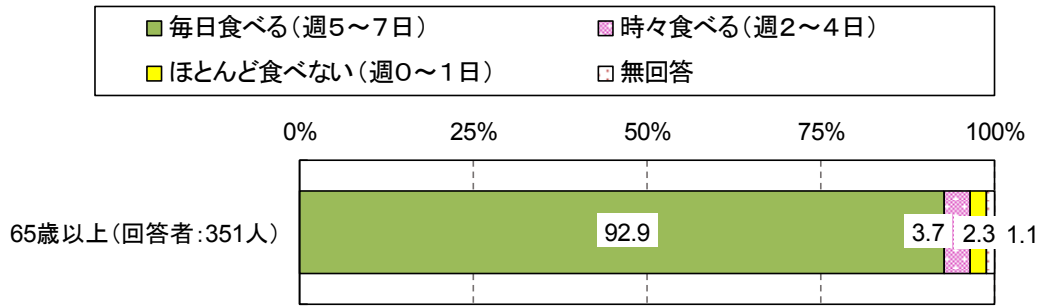
項目	基準値 (2016)	目標値 (2018)	実績値 (2019)	評価
毎日朝食を食べている割合の増加	91.5%	95.0%	92.9%	B
おいしく食事ができる割合の増加	90.8%	100%	91.2%	B

※評価基準 A：目標に達した B：改善しているが、目標値に達していない
C：変わっていない D：悪くなっている

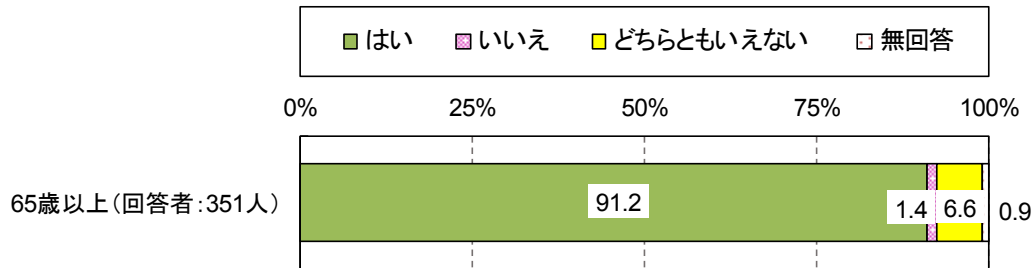
【現状（課題）】

- ◎伊豆市の高齢化率は、39.6%（2019年4月1日現在）であり、65歳以上の世帯1万3390世帯の内1人暮らし世帯が、2804世帯（20.9%）、夫婦のみは1827世帯（13.6%）です。経年変化より、高齢者の独り暮らしや高齢者世帯が年々増加し、家族で楽しく食べる機会が減っています。
- ◎65歳以上でほぼ毎日3食とも誰とも一緒に食べない人は、22.8%みられます。
- ◎毎日朝食を食べているかは、ほぼ毎日食べている人の割合が92.9%で前回調査時と比べて増加しています。
- ◎低栄養状態の可能性をみるBMIが20未満（低栄養の疑い）の人は19.1%であり、県（22.6%）よりは少ないですが、年々増加傾向がみられます。また、口腔機能の低下により、栄養バランスが偏り、低栄養を招く恐れのある人もいます。
- ◎様々な関係団体に所属し食に関する活動をしている人が多くいます。半面、関係団体の活動や実施する教室に参加したくても、身体的等問題から参加が困難な人も多くいます。

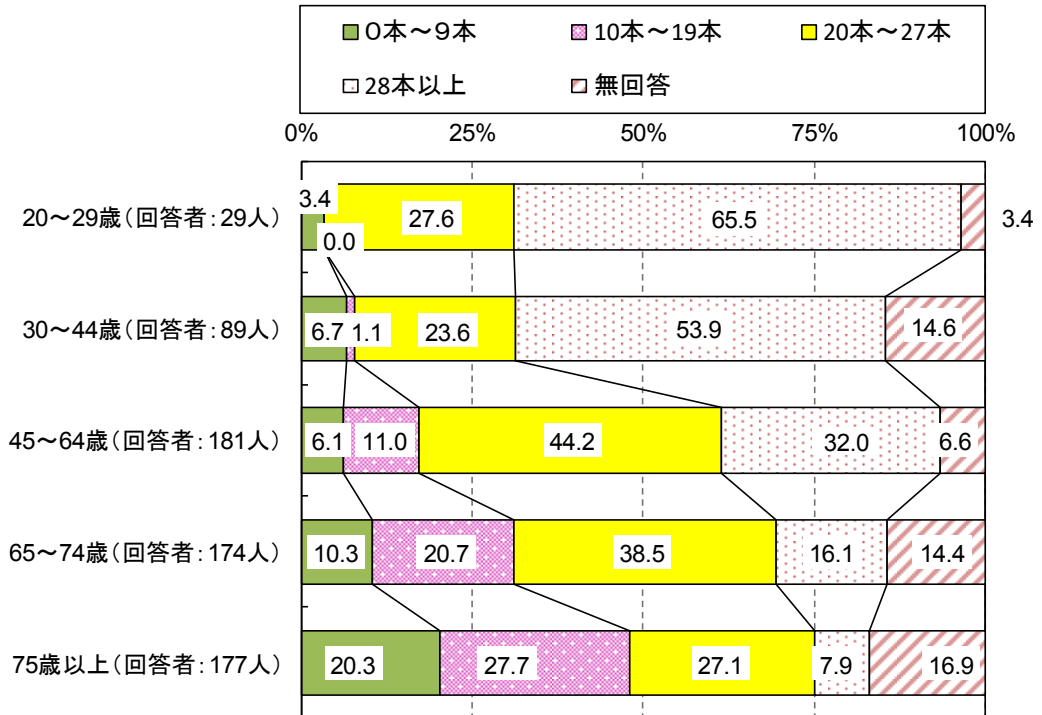
● 毎日朝食を食べているか



● おいしく食事ができるか



● 年齢別残歯数について



資料：健康づくりアンケート

【取り組み（今後の方向性）】

重点取り組み

高齢者に適した食生活が実践できる内容で健康講座を開催します。

地域公民館等で、ヘルシーメニューを調理して仲間で食べるなどの機会がもてるよう、地域や関係団体と連携を強化します。

オーラルフレイル（注3）予防の啓発を強化します。

【家庭】

- ①自分の健康状態を維持していくために、自分でできる食事の準備は自分で行うように心がけます。家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけます。
- ②体調に応じて調理形態や回数などを工夫するとともに低栄養を予防するため、特定の食品に偏らず、いろいろな食品を食べます。
- ②8020（80歳で歯が20本）を目指し、口腔の健康を維持します。
- ③地域や学校、園等での取組みに協力・参加し、食文化を次世代へ伝承します。
- ③低栄養を予防・改善するため、日頃から、たんぱく質を欠かさず食べることや体重測定を行います。

【地域や関係団体】

- ③食に関わるボランティア活動等への参加を促し、高齢者が持つ知識や技術を積極的に活用します。
- ④地域やボランティア団体が食を通して、地域の絆が深まるよう、交流の場を設けるための検討をします。

【行政】

- ①地域公民館等で、ヘルシーメニューを調理して仲間で食べるなどの機会がもてるよう、地域や関係団体と連携を強化します。
- ②高齢者に適した食生活が実践できる内容で健康講座を開催します。
- ②乾物や保存食の活用、手軽にできる料理を紹介し、必要な栄養素がとれるように支援します。また、個々の健康状態に見合った食事に関する相談や情報提供を行います。
- ②いつまでも、健康な歯を維持するために、「歯周病検診」の啓発及び「8020表彰」を継続します。また、学習の場としてオーラルフレイル予防の啓発を行います。
- 柱① 「食」を大切にする意識の向上と心豊かな食生活の実現
- 柱② 健全な食習慣の習得と心身の健康増進
- 柱③ 食を通じた地域の活性化と食文化の伝承
- 柱④ 食育推進運動の体制づくりと地域の中での食育活動の実践

（注3）オーラルフレイル・・・噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えること。

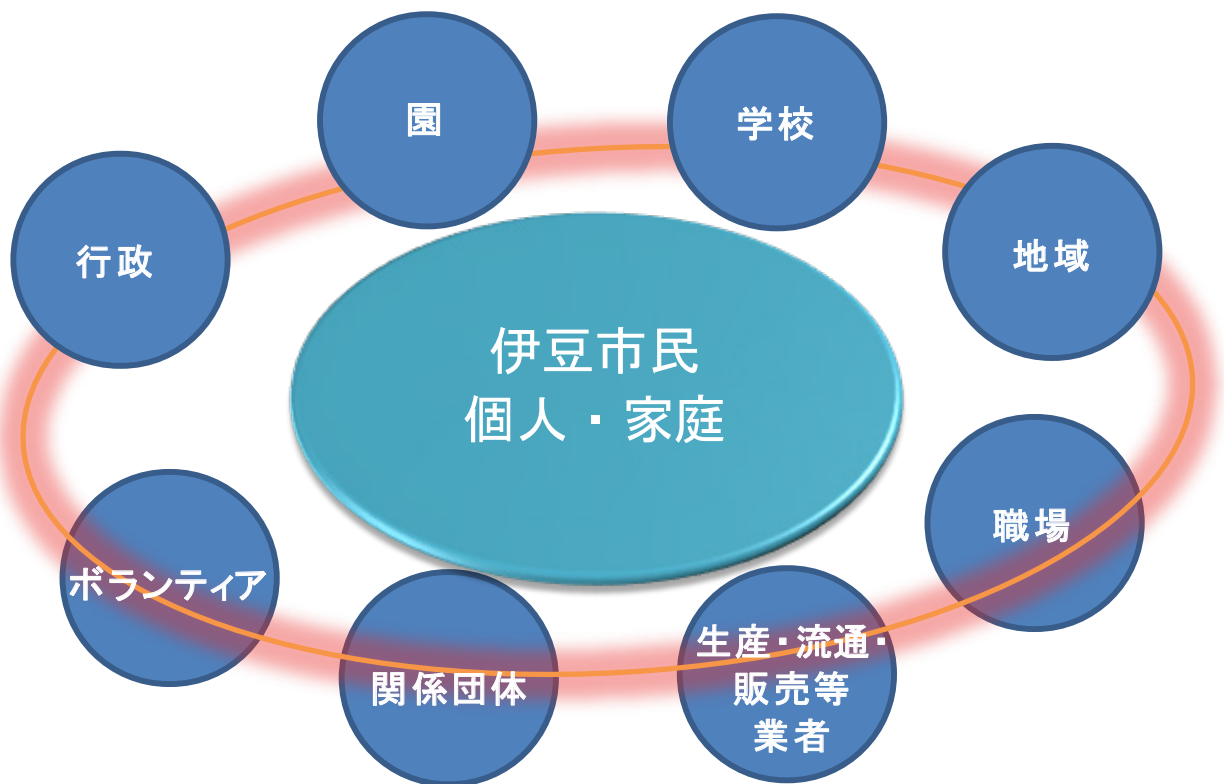
【目標数値】

指標	現状値 (2019)	目標値 (2024)	現状値根拠 出典
毎日朝食を食べている割合の増加	92.9%	95.0%	健康づくり アンケート
おいしく食事ができる割合の増加	91.2%	94.0%	
BMI 20以下の割合の減少	19.1%	17.0%	
週1日でも誰かと一緒に食べる割合の増加	64.7%	77.5%	

4 計画の推進・進行管理

1 推進体制

- 本計画は、全市民を対象とするものであり、行政では全庁をあげた連携のもとで食育を推進していきますが、各関係部署だけでなく様々な分野の関係者間で連携を図り、それぞれの特性を活かして食育に取り組んでいくことが重要です。
- 食育の推進に向けて、行政だけでなく家庭はもちろん、園・学校・地域・職場・生産・流通・販売等の関係機関・関係団体・ボランティアなどが協働した、食育体制を推進します。



2 計画の進行管理

- 本計画に基づく食育の取り組み状況や目標値については食育推進会議、食育ワーキング会議等において、その内容の検討並びに評価を行い計画の適切な進行管理に努めます。

3 関係者の役割

(1) 個人・家庭

食育を進めていくうえで、最も基本となる場です。生涯の生活習慣の基礎づくりの場であり、家族団欒で食卓を囲むことで、食育を楽しむとともに、食に対する感謝の気持ちを育みます。また、マナーの習得や食文化の伝承など、食に関する知識を学び、望ましい食習慣を身につけます。

(2) 地域・関係団体

地域は、家庭とともに、生涯にわたって生活を営む拠点となります。地域の自治会やボランティア団体等が連携して地場産物の活用や伝統的な食文化の伝承等、地域の特性を生かした食育を推進します。

(3) 園

家庭と連携して食事のリズムや栄養バランスの良い食事等、望ましい食習慣を身につけるための働きかけをするとともに、家庭に対しての相談等、支援の場となります。

(4) 学校

子どもたちが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるための教育の場です。食材の選び方や調理、地域の食文化、食への感謝、食事のマナー等の教育活動を通して学習し、家庭での実践につなげます。

(5) 行政

国や県、関係機関や団体等との連携を図り、食育を推進します。本計画を、市民へ周知し、食育に関する意識向上を図り、実践につなげます。

資料

1 伊豆市健康づくり推進協議会名簿

氏名	役職	委員構成
野田 聖一	田方医師会伊豆市支部長	市内医療機関の構成員
志賀 清悟	伊豆赤十字病院長	市内医療機関の構成員
森田 敏之	田方歯科医師会伊豆市支部長	市内医療機関の構成員
美崎 陽子	田方薬剤師会伊豆市支部	市内医療機関の構成員
安間 剛	東部保健所長	管内保健所長
鈴木 暁美	伊豆市健康づくりボランティア代表	市民の代表
山崎 欽司	区長会代表	区長会代表者
水野 かほる	(有)伊豆スイムサポート取締役	学識経験を有する者
日吉 祐子	伊豆市健康づくり食生活推進協議会長	市長が必要と認めた者
塩谷 美博	伊豆市スポーツ推進委員会委員長	市長が必要と認めた者
竹内 一良	伊豆市民生委員児童委員協議会修善寺地区長	市長が必要と認めた者
坪内 逸夫	伊豆市立修善寺小学校校長	関係行政機関の職員

2 伊豆市食育推進会議名簿

氏名	役職	委員構成
森田 敏之	田方歯科医師会伊豆市支部長	市長が適当と認める者
福室 洋子	修善寺食品衛生協会食品衛生指導員	食育推進に関する団体の代表者
勝又 利子	企業組合竹の子かあさん代表理事	食育推進に関する団体の代表者
小播 安章	JA伊豆の国農業協同組合修善寺営農センター係長	食育推進に関する団体の代表者
酒井 勇樹	伊豆漁業協同組合土肥支所長	食育推進に関する団体の代表者
熊山 智代	伊豆市健康づくり食生活推進協議会土肥地区長	食育推進に関する団体の代表者
山崎 正樹	伊豆市民生委員児童委員協議会天城湯ヶ島地区会長	食育推進に関する団体の代表者
大津 きせ子	伊豆市老人クラブ連合会女性委員長	食育推進に関する団体の代表者
梅原 久善	伊豆市社会福祉協議会事務局次長	食育推進に関する団体の代表者
植松 研吾	伊豆市立天城小学校校長	食育推進に関する団体の代表者
長倉 宏行	伊豆市立熊坂小学校PTA会長	食育推進に関する団体の代表者
宮地 あけみ	学識経験者 栄養士	学識経験を有する者
浅賀 勢津子	学識経験者 保健師	学識経験を有する者
川口 恭子	社会福祉法人修善寺福社会修善寺保育園園長	市長が適当と認める者
佐藤 照珠	市民代表	市民
宇津木 志のぶ	静岡県東部健康福祉センター健康増進課専門主査	市長が適当と認める者
滝川 正樹	伊豆市産業部長	市長が適当と認める者
右原 千賀子	伊豆市健康福祉部長	市長が適当と認める者

3 策定経過

日 程	会議等	内 容
2019年6月11日	第1回食育推進会議	計画基本方針報告
2019年7月24日	第1回健康づくり推進協議会議	計画進捗状況報告
2019年7月11日～29日	健康づくりアンケートの実施	市内在住20歳以上 2,000人対象に実施
2019年12月5日	第1回食育ワーキング会議	計画案の検討
2019年12月11日	第2回食育ワーキング会議	計画案の検討
2019年12月17日	第3回食育ワーキング会議	計画案の検討
2020年1月14日～24日	パブリックコメントの実施	市民意見数3件
2020年3月4日	第2回食育推進会議	計画案の審議
2020年3月16日	第2回健康づくり推進協議会議	計画案の審議
2020年3月	第3次伊豆しょく育元気プラン の決定	

4 健康づくりに関するアンケート調査

本計画の策定にあたり、市民の健康づくりに関する意識と生活習慣の実態を把握するために、アンケート調査を実施しました。

(本文中では「健康づくりアンケート」と表記する)

1. アンケート調査の方法

- (1) アンケート期間：2019年7月11日(木)～7月29日(月)
- (2) 対象者：伊豆市在住の20歳以上の人から無作為抽出2,000人
- (3) 調査方法：郵送による配付・回収

2. 主な調査項目

- (1) あなた自身について ※
- (2) 食生活について ※
- (3) 運動・身体活動について
- (4) 休養・こころの健康について
- (5) たばこ・アルコールについて
- (6) お口や歯について ※
- (7) 健康管理について
- (8) その他
- (9) 自由記載 ※

※印は本計画関連項目

3. 配付、回収

配付数：2,000通

回収数：652通

回収率：32.6%

伊豆しょく育元気プラン

(第3次伊豆市食育推進計画)

2020年3月

発行／伊豆市

企画・編集／健康支援課

〒410-2413

伊豆市小立野 38-2

電話 0558-72-9861

FAX 0558-72-1196

