

第4章 八戸市が目指す食育の方向

1 基本方針

本計画の基本方針は、第1次計画に引き続き、「健全で安心な食生活の実現による健康増進と豊かな人間性の育成」とします。

食育の推進にあたって、市民一人一人が、食を通して心身の健康を増進し、豊かな人間性を育んでいくため、生活習慣病を予防するための食事と運動の実践、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた望ましい食習慣の定着、多様な食文化の継承、地産地消の取組や体験活動の充実、安全・安心な食事の情報提供と自身の判断力の育成など、市民自ら主体的に実践していくことが大切です。

また、食に関わる様々な立場の関係者との連携・協力のもと、社会全体での食育への取組を進めていきます。

2 重点推進事項

この基本方針を踏まえ、「適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善」「規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進」「地域の食文化の継承と地産地消の推進」「食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成」の4つを重点推進事項とします。さらに、重点推進事項ごとに指標を掲げ、食育を推進していきます。

基本方針	重点推進事項
健康増進と豊かな人間性の育成 健全で安心な食生活の実現による	適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善
	規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進
	地域の食文化の継承と地産地消の推進
	食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成

(1)「適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善」

生活習慣病予防は、日常生活のあり方と深く関連しており、健康の保持・増進を図るためには、食生活の改善や運動習慣の定着といった健康的な生活習慣の確立が大切です。

また、歯と口の健康は、食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であるだけでなく、肥満防止など生活習慣病の予防にも効果があるため、生涯できるだけ自分の歯でかんで食事がとれるよう、歯と口の健康にも取り組むことが重要です。

(2)「規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進」

食を取り巻く環境が変化する中で、乳幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食に対する感謝の念や理解を深めることなどにより、食を通じた豊かな人間性の育成が図られます。

また、家族や友人と食卓を囲んで食べる共食は、コミュニケーションが図られ、食事の時間を楽しいものとしします。

(3)「地域の食文化の継承と地産地消の推進」

家庭や地域、学校・幼稚園・保育所等で食に関する体験をすることや地場産物を使用した食事をとることは、八戸地域ならではの食文化を次世代に継承することにつながります。

当市は、農林水産物など豊かな食材に恵まれています。地域の食材を生かし、地産地消を推進していくことが重要です。

(4)「食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成」

農林漁業者・食品関連事業者等、学校・幼稚園・保育所等や行政は、食の安全・安心に関する情報の提供や正しい知識の普及・啓発に努める必要があります。

また、市民一人一人も基礎的な知識や判断力を身に付け、食品の安全性に関心を持つことが重要です。

3 重点推進事項別の目標

重点推進事項の達成状況を客観的に把握するために、重点推進事項別に17の指標を設け、そのうち5指標を、目標達成に向けて積極的かつ重点的に施策を展開する重点指標とします。

重点推進事項「適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善」 9指標

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
1	食育に関心を持っている市民の割合の増加 (重点指標) ○第1次計画等からの継続です。目標値は90%以上でしたが達成できませんでした。 ○国の第2次計画でも同様の目標を掲げ、70.5%の現状値に対し、90%以上の目標値を設定しています。 ※「現状値」は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した成人の割合	61.3%	90%以上
	メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加 (重点指標) ○新規指標です。 ○国の第2次計画でも同様の目標を掲げ、41.5%の現状値に対し、50%以上の目標値を設定しています。 ※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に「実践して、半年以上継続している」と回答した成人の割合		
3	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加 ○第1次計画等の指標を一部変更しての継続です。目標値は60%以上でしたが達成できませんでした。 ○国の第2次計画でも同様の目標を掲げ、50.2%の現状値に対し、60%以上の目標値を設定しています。 ○青森県の第2次計画でも同様の目標を掲げ、75.6%の現状値に対し80%以上の目標値を設定しています。 ※「現状値」は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、毎日の食事で気をつけていることとして「食事バランスガイド、食生活指針、日本人の食事摂取基準、6つの基礎食品、3色分類等のいずれか1つでも参考にして食生活を送っている」「食事のバランスを考えて主食・主菜・副菜をそろえるようにしている」を選択した成人の割合	46.1%	60%以上

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
4	よくかんで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合の増加	70.1%	80%以上
	<p>○新規指標です。</p> <p>○国の第2次計画でも同様の目標を掲げ、70.2%の現状値に対し、80%以上の目標値を設定しています。</p> <p>※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、よくかんで味わって食べるなど食べ方に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した成人の割合</p>		
5	間食として甘味食品を1日3回以上摂取している1歳6か月児の割合の減少	35.1% (H23)	20%以下
	<p>○新規指標です。</p> <p>○青森県の第2次計画でも同様の目標を掲げ、25.8%の1歳6か月児の現状値に対し、20%以下の目標値を設定しています。</p> <p>※現状値は、平成23年度乳幼児間食摂取状況等調査結果による</p>		
6	肥満者の割合の減少	3歳児 1.9% (H23)	減少
	○第1次計画等からの継続です。目標値は1歳6か月児と3歳児は減少、児童・生徒は15%以下、成人は20%以下でしたが児童・生徒以外は達成できませんでした。	児童・生徒 11.1% (H23)	7%以下
	○青森県の第2次計画でも同様の目標を掲げ、児童・生徒は7%、成人男性25%以下、成人女性20%以下の目標値を設定しています。	成人男性 33.7% (H23)	25%以下
	※「3歳児」の現状値は、平成23年度実施の健康診査において、肥満度が20%以上の3歳児の割合	成人女性 23.6% (H23)	20%以下
	※「児童・生徒」の現状値は、「平成23年度八戸市児童・生徒の健康と体力」の「八戸市小・中学校児童生徒の肥満度推移」の全体平均 ※「成人」の現状値は、平成23年度の公益財団法人八戸市総合健診センター「企業健診等」「国保特定健診等」受診者のうちBMI25以上の者の割合		
7	むし歯のない子どもの割合の増加	3歳児 68.5% (H23)	75%以上
	○「3歳児」については第1次計画等からの継続です。目標値は70%以上でしたが達成できませんでした。	児童 31.6% (H23)	35%以上
	○青森県の第2次計画でも同様の目標を掲げ、62.5%の現状値に対し、70%以上の目標値を設定しています。	生徒 43.5% (H23)	45%以上
	※「3歳児」の現状値は、平成23年度3歳児健康診査受診者のうち、「う触なし」と診断された3歳児の割合 ※「児童」「生徒」の現状値は、「平成23年度八戸市児童・生徒の健康と体力」の口腔診査で「う歯所有者」でない者の割合		

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
8	野菜を毎日食べる習慣のある市民の割合の増加	72.1%	90%以上
	○新規指標です。 ○青森県の第2次計画では野菜の摂取量の増加を目標に掲げ、277gの現状値に対し、350gの目標値を設定しています。 ※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、野菜を食べる習慣に「1日3食食べる」「1日1～2食食べる」と回答した成人の割合		
9	塩分を控えている市民の割合の増加	46.1%	60%以上
	○新規指標です。 ※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、毎日の食事で気をつけていることで「塩分を控えている」と回答した成人の割合		

重点推進事項「規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進」 3指標

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
1	朝食又は夕食を毎日家族と一緒に食べる子どもの割合の増加 (重点指標)	年長児 86.3%	90%以上
	○新規指標です。 ○国の第2次計画では共食回数の増加を目標に掲げ、週9回の現状値に対し、週10回以上の目標値を設定しています。 ※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、朝食または夕食のいずれかを家族と「ほとんど毎日食べる」と回答した幼稚園・保育園の年長児及び児童・生徒の割合	児童・生徒 61.9%	70%以上
2	朝食を毎日食べる市民の割合の増加	年長児 85.8%	100%
	○第1次計画等の「朝食を欠食する市民の割合の減少」からの変更です。目標値は年長児と児童・生徒が0%、20～30歳代男性が15%以下でした。年長児と児童・生徒は達成できませんでした。 ○国の第2次計画では朝食欠食率の減少の目標を掲げ、子どもは1.6%の現状値に対し0%を、20～39歳男性は28.7%の現状値に対して15%以下を、目標値として設定しています。	児童・生徒 89.6%	
	○青森県の第2次計画でも朝食欠食率の減少の目標を掲げ、7～14歳は3.0%の現状値に対し0%を、成人は11.4%の現状値に対して5%を、目標値として設定しています。 ※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答した年長児、児童・生徒、成人の割合	成人 82.2%	90%以上

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
3	食に関する指導計画を作成している幼稚園・保育園・小学校・中学校の割合の増加	84.2% (H23)	100%
	<p>○第1次計画等からの継続です。目標値は、幼稚園・保育園・小学校・中学校で100%でしたが達成できませんでした。(小学校と中学校は達成しました)</p> <p>○青森県の第2次計画では、食に関する指導計画を作成している小・中学校を、74%の現状値に対し、100%とする目標を設定しています。</p> <p>※現状値は、食に関する指導計画の作成及び体験学習の実施状況調査(平成23年度分)より</p>		

重点推進事項「地域の食文化の継承と地産地消の推進」

3指標

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
1	地産地消に関心を持っている市民の割合の増加 (重点指標)	87.5%	100%
	<p>○第1次計画等からの継続です。目標値は100%でしたが達成できませんでした。</p> <p>※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、地産地消に「関心があり、地元産の食材を使うよう心がけている」「関心はあるが、特に産地等にこだわってはいない」と回答した成人の割合</p>		
2	八戸地域の郷土料理を知っている市民の割合の増加	93.9%	100%
	<p>○第1次計画等からの継続です。目標値は100%でしたが達成できませんでした。</p> <p>※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、八戸地域の郷土料理を「知っている」と回答した成人の割合</p>		
3	食に関する体験学習を実施している幼稚園・保育園・小学校・中学校の割合の増加	98.4% (H23)	100%
	<p>○第1次計画等からの継続です。目標値は、幼稚園・保育園・小学校・中学校で100%でしたが達成できませんでした。(小学校と中学校は達成しました)</p> <p>※現状値は、食に関する指導計画の作成及び体験学習の実施状況調査(平成23年度分)より</p>		

重点推進事項 「食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成」 2指標

指標		現状値 (H24)	目標値 (H28)
1	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加 (重点指標)	46.7%	60%以上
	○第1次計画等からの継続です。目標値は60%以上でしたが達成できませんでした。 ○国の第2次計画でも同様の目標を掲げ、37.4%の現状値に対し90%以上の目標値を設定しています。 ※現状値は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、食品の安全性に関する基礎的な知識を「持っている」「どちらかといえば持っている」と回答した成人の割合		
2	普段食べている食品に不安を感じている市民の割合の減少	47.1%	20%以下
	○第1次計画等からの継続です。目標値は20%以下でしたが達成できませんでした。 ※「現状値」は、平成24年度実施の「食育に関するアンケート」で、「普段食べている食品に安心していますか」に対し、「少し不安」「とても不安」と回答した成人の割合		

食育コラム③

災害への備え～いざという時のために～



災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインがとまること等により様々な生活に支障がでます。特に、生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。また、限られた食品や資源をもとに食事がつくれる等、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。

- いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう。
- 日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
- 家族の状況にあった食品を選び、備えておきましょう。
- 買い置きした食品は、サイクル保存しましょう。
- 調理器具や食器も備えておきましょう。
- 衛生面にも気をつけよう。

◎定期的に備蓄食品を確認する日を決めよう！

◎地域の防災訓練等に参加してみよう！



「食育ガイド」(内閣府)から引用しました
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/index.html>

基本方針	重点推進事項	指標と目標値
健全で安心な食生活の実現による健康増進と豊かな人間性の育成	適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善 (9指標)	食育に関心を持っている市民の割合の増加 61.3%→90%以上
		メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加 22.5%→50%以上
		栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加 46.1%→60%以上
		よくかんで味わって食べるなどの食べ方に関心がある市民の割合の増加 70.1%→80%以上
		間食として甘味食品を1日3回以上摂取している1歳6か月児の割合の減少 35.1%→20%以下
		肥満者の割合の減少 (3歳児) 1.9%→減少 (児童・生徒) 11.1%→7%以下 (成人・男性) 33.7%→25%以下 (成人・女性) 23.6%→20%以下
		むし歯のない子どもの割合の増加 (3歳児) 68.5%→75%以上 (児童) 31.6%→35%以上 (生徒) 43.5%→45%以上
		野菜を毎日食べる習慣のある市民の割合の増加 72.1%→90%以上
		塩分を控えている市民の割合の増加 46.1%→60%以上
	規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進 (3指標)	朝食又は夕食を毎日家族と一緒に食べる子どもの割合の増加 (年長児) 86.3%→90%以上 (児童・生徒) 61.9%→70%以上
		朝食を毎日食べる市民の割合の増加 (年長児) 85.8%→100% (児童・生徒) 89.6%→100% (成人) 82.2%→90%以上
		食に関する指導計画を作成している幼稚園・保育園・小学校・中学校の割合の増加 84.2%→100%
	地域の食文化の継承と地産地消の推進 (3指標)	地産地消に関心を持っている市民の割合の増加 87.5%→100%
		八戸地域の郷土料理を知っている市民の割合の増加 93.9%→100%
		食に関する体験学習を実施している幼稚園・保育園・小学校・中学校の割合の増加 98.4%→100%
	食の安全・安心に関する情報提供の推進と正しい知識・判断力の育成 (2指標)	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加 46.7%→60%以上
		普段食べている食品に対して不安を感じている市民の割合の減少 47.1%→20%以下

※各指標のうち、網掛けは「重点指標」