

# 「みんなでつくる元気やまもと 21 プラン」

## 第 3 期山元町食育推進計画

(令和 3 年度～令和 10 年度)



令和 6 年 3 月  
山元町

## 1 計画策定の趣旨等

食育とは、様々な経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であり、生きる上での基本となるものです。


平成 17 年 7 月、国は国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため「食育基本計画」を施行し、県においても、「第 4 期宮城県食育推進プラン」が策定されました。

山元町においては、令和 3 年 3 月に「第 3 期山元町食育推進計画」（以下「第 3 期計画」）を策定し、町民一人ひとりが食に対する正しい知識や、望ましい食習慣を身につけるとともに、地域の特産品や食文化についての理解を深め、健全で豊かな食生活を実践できる能力を育むことができるよう、行政や関係機関、関係団体が連携を図るための体制づくりを推進しています。

現行計画である第 3 期計画は、令和 7 年度が最終年度となりますが、健康増進計画と関連性があることから、評価項目・対象者・目標値・指標を見直し、令和 10 年度まで計画を延長したうえで同年に評価・見直しを行います。

また、計画期間中であっても、計画の実施状況や住民を取り巻く状況の変化に対応するため、必要に応じて見直しを行います。

### 計画の期間

令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度	令和 12 年度	令和 13 年度	令和 14 年度	令和 15 年度
				中間評価					評価
第 3 期山元町健康増進計画									
		計画延長 (令和 10 年度)	評価						評価
第 3 期山元町 食育推進計画					第 4 期山元町食育推進計画				
			評価						評価
第 2 期山元町自死対策計画					第 3 期山元町自死対策計画				

## 2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に規定する市町村食育推進計画として位置づけます。

この計画は国、県の計画と整合性を図るとともに「第 6 次山元町総合計画」「山元町地域福祉計画」の上位計画や健康づくりに関連がある各計画と整合性を図り、食育を推進します。

第3期計画の目標値と達成状況は以下の通りです。

重点 施策	プラン	評価指標・出典	対象者	策定時 (R2)	現状値 (R4)	評価	目標値 (R10)	備考
食育を通じた健康づくり	生涯を通じた健康づくり	朝食を毎日食べる人の割合（乳幼児健診・特定健診・R5 健康意識調査）☆	乳幼児期（3歳児）	91.0%	86.0%	D	98.0%	対象年代の出典を見直し
			学童期（小学生）	今後把握	95.7%	E	91.0%	
			思春期（中学生）	今後把握	88.5%	E	85.0%	
			青年期（30歳代）	85.7%	今後把握	E	86.0%	
			壮年期（対象：40～60歳代）	90.9%	今後把握	E	-	対象年代を壮年期・高齢期を成人男女に見直し※
			高齢期（対象：70歳代以上）	98.4%	今後把握	E	-	
		野菜を毎食食べている人の割合（乳幼児健診・特定健診）☆	2歳児	34.0%	66.0%	B	70.0%	乳幼児健診アンケート調査で評価します
			3歳児	49.0%	53.0%	B	-	※
			青年期（30歳代）	40.3%	52.8% (R7 目標値 50.0%)	A	-	目標達成のため、R10年度の評価項目から外します
			壮年期40～60歳代	81.6%	今後把握	E	85.0%	集団健診会場でのアンケート調査で評価します
			高齢期（70歳代以上）	73.8%	今後把握	E	80.0%	
		虫歯のある子どもの割合（乳幼児健診）☆	1歳児	2.9%	0.0%	A	-	目標達成のため、R10年度の評価項目から外します
			2歳児	12.5%	5.9%	B	5.0%	2歳児健診結果から評価します
			3歳児	20.2%	16.2%	B	-	※
			就学児	45.5%	43.6%	C	40.0%	就学時検診で評価します
		主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合（R5 健康意識調査）☆	成人	今後把握	69.9%	E	80.0%	特定健診での評価から健康意識調査へ変更します（出典を見直し）
		ゆっくり噛んで食事をしている人の割合（R5 健康意識調査）☆	成人	今後把握	49.7%	E	55.0%	特定健診での評価から健康意識調査へ変更します（出典を見直し）
		肥満傾向児の割合（学校保健統計）	小学5年生（男子）	23.5%	39.4%	D	-	※
			小学5年生（女子）	24.3%	32.5%	D	-	
		肥満傾向児の割合（学校保健統計）	中学1年生（男子）	22.9%	22.2%	C	14.5%	
			中学1年生（女子）	7.7%	25.6%	D	7.0%	
		メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（特定健診）☆	成人男女（40～74歳）	35.6%	37.7%	D	23.0%	肥満者を減らすの評価指標から現指標へ変更し、対象年代を20～60歳代男性、40～60歳代女性から成人男女（40～74歳）に見直し評価します※
		塩分摂取量（集団健診）☆	成人男性	9.96g	9.9g	C	-	※
			成人女性	9.58g	9.6g	C	-	



重点 施策	プラン	評価指標・出典	対象者	策定時 (R2)	現状値 (R4)	評価	目標値 (R10)	備考
健康づくり 食育を通した	健全な食生活の実現	朝食を家族と一緒に食べている子どもの割合 (乳幼児健診) ☆	乳幼児(2・3歳児)	今後把握	今後把握	E	87.0%	乳幼児健診アンケートで評価します
		食事作りの手伝いをする割合 (R5 健康意識調査) ☆	学童期(小学生)	今後把握	今後把握	E	85.0%	郷土料理教室での評価から健康意識調査へ変更します(出典を見直し)
		主食・主菜・副菜の働きが分かる人の割合 (R5 健康意識調査) ☆	思春期(中学生)	今後把握	今後把握	E	50.0%	健康教室での評価から健康意識調査へ変更します(出典を見直し)
		「いただきます」「ごちそうさま」を言える子どもの割合 (乳幼児健診) ☆	乳幼児期(2・3歳児)	今後把握	今後把握	E	88.0%	乳幼児健診アンケートで評価します
多様なやまもとの食を通して 実感・体感する食育	地産地消の推進	学校給食での県内産物の使用品目数		19品目	30品目(R5) (R7 目標値 20品目)	A	30品目以上	目標達成のため、R10年度の目標値を変更します
		学校給食施設での町内特産品の使用品目数		5品目	8品目(R5) (R7 目標値 6品目)	A	8品目以上	目標達成のため、R10年度の目標値を変更します
	食文化の伝承	食生活改善推進員の集団伝達回数 (食生活改善推進員協議会総会資料)		191回	263回	B	950回	
生きる力をはぐくむ食育	安全の推進	広報、ホームページでの情報提供		1回/月	0回/年	D	2回/月	
	非常時への備えの啓発	災害時に備えて家庭で食料を備蓄している人の割合(乳幼児健診)		今後把握	今後把握	E	50.0%	
みんなで支え合う食育	関係機関との連携	食育担当者会議の実施		0回/年	0回/年	C	1回/年	
	食育推進体制の整備	食育推進に関わるボランティア数 (食生活改善推進員数)		120人	115人	C	150人	
	食育推進の環境づくり	SNSの活用やインターネット上での動画配信等による情報提供		0回/年	0回/年	C	1回/月	

☆…健康増進計画との整合性を図るため、評価項目・対象者・目標値を整理し、見直した指標です。  
※今後は健康増進計画の関連項目で評価します。

## 〈評価区分〉

A	目標に達した
B	目標に達していないが、改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している
E	評価困難

## 4 食育推進への具体的な取り組み

### (1) ライフステージに応じた食育の取り組み

生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るための基本となる「食を営む力」は、乳幼児期～ライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取り組みを進めていくことが必要となります。本計画では次の5つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取り組みの方向性と取り組み内容を示し、食育を推進します。

ライフステージ	食育テーマ
子ども (おおむね0～5歳)	望ましい食習慣の形成と定着
子ども (おおむね6～18歳)	
若い世代 (おおむね19～39歳)	健全で豊かな食生活の実現
働き盛り世代 (おおむね40～64歳)	健全で豊かな食生活の実践と次世代への継承
高齢期 (おおむね65歳～)	食を通した豊かな生活の実現と食文化の継承

### 各年代に共通する食育の取り組み

はやね・はやおき・あさごはんの推進

### 保育所、幼稚園、学校、町（行政）で共通する食育の取り組み

#### ○食育の日、食育月間の普及

※食育の日（毎月19日）食育月間（毎年6月）

※みやぎ食育推進月間（毎年11月）

#### ○栄養に関する情報提供

（ホームページ、食育だより、学校給食献立表、広報やまもと等）



## ● 子ども（おおむね 0～5 歳）

### ▼主な取り組み

- 歯と口腔の成長発達に応じた食べ方により、食べる・飲み込む等の口腔機能の基礎を育む
- 食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- いろいろな食材の味を楽しみ、味覚を育てる
- 食前食後の挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身に付け、食についての関心を高める

### ▼期待される各主体の主な取り組みと町の取組

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 日 3 回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる</li><li>● 家族で食事の準備や調理を楽しむ</li></ul>
保育所・幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"><li>● 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけるとともに、その改善・充実に努める</li><li>● 食物アレルギー等、食に関する健康課題を有する子どもへの対応や保護者への指導を行う</li></ul>
地域・生産者・事業者	<ul style="list-style-type: none"><li>● 保育所や幼稚園が行う食育活動へ協力する</li><li>● 給食での地元食材活用に協力する</li></ul>
町での主な取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>● 「はやね・はやおき・あさごはん」の推奨運動を展開する</li><li>● 健康な歯や口腔を育てるための情報提供や健康教育を実施する</li><li>● 食育推進にかかわる食生活改善推進員の育成、養成及び活動を支援する</li></ul>

## ● 子ども（おおむね 6～18 歳）

### ▼主な取り組み

- 食前食後の挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身につける
- 家庭や学校での食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する
- 「食」の重要性を理解し、食と健康の関係について関心をもつ
- 日常の食事を準備できる力を身につける
- 体験等を通して食べ物の生産や流通などのプロセスに関心をもつ
- 食文化や伝統に関心、知識を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養う
- 家族や友達と一緒に食べることを楽しむ

### ▼期待される各主体の主な取り組みと町の取組

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>● 1 日 3 回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる</li><li>● 家族で食事の準備や調理を楽しむ</li><li>● 栄養バランスのとれた食事やうす味を心がけ、子どもが様々な食べ物を味わえるよう配慮する</li></ul>
学校等	<ul style="list-style-type: none"><li>● 「食に関する指導に係る全体計画」に基づき、学校全体で食育の推進に努める</li><li>● 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する</li></ul>
地域・生産者・事業者	<ul style="list-style-type: none"><li>● 学校が行う食育活動へ協力する</li><li>● 給食での地元食材活用に協力する</li></ul>
町での主な取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>● 親子食育教室や体験学習等を開催する</li><li>● 健康な歯と口腔を育てるための情報や、学校と連携した健康教育を実施する</li><li>● 食育推進にかかわる食生活改善推進員の養成及び活動を支援する</li></ul>

## ● 若い世代（19～39 歳）

### ▼主な取り組み

- 自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践する
- 食に関する正しい情報を選択する力を身につける
- 家庭において子どもたちへの食育に取り組む
- 食品の安全性や非常時の食に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- 地域の食文化や郷土料理などの知識を高める

### ▼期待される各主体の主な取り組みと町の取組

家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族や自分の食生活を再点検し、望ましい食生活の維持、改善、生活習慣病予防に努める</li> <li>● 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する</li> </ul>
地域・生産者・事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域活動等への参加を通し、地元食材や行事食、郷土料理等について知識を伝承する</li> <li>● 料理講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供する</li> </ul>
町での主な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メタボ予防、1 日 350g の野菜の摂取量の増加、ヘルシオ（減塩対策）についての活動などを実施し、生活習慣病予防の対策を行う</li> <li>● 食育推進に関わる食生活改善推進員の養成及び活動を支援する</li> </ul>

## ● 働き盛り世代（40～64 歳）

### ▼主な取り組み

- 適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努める
- 食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- 地域の食文化や郷土料理などを次世代に継承する

### ▼期待される各主体の主な取り組みと町の取組

家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食塩の摂りすぎや栄養バランスを改善し、生活習慣病予防に努める</li> <li>● 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する</li> </ul>
地域・生産者・事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 職場等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地元食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する</li> <li>● 職場の健康診断等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する</li> </ul>
町での主な取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メタボ予防、1 日 350g の野菜の摂取量の増加、また減塩活動を実施し、生活習慣病予防の対策を行う</li> <li>● 食育推進にかかわる食生活改善推進員の養成及び活動を支援する</li> </ul>



## ● 高齢期（おおむね 65 歳～）

### ▼主な取り組み

- 自身の健康状態に合わせ、QOL (生活の質) を維持するため、望ましい食生活を維持する。
- 「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」を活用し、フレイルを予防する
- 食を通じた交流により日々の生活を楽しむ
- 食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝える

### ▼期待される各主体の主な取り組みと町の取組

家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>●栄養バランスや減塩等に配慮し、適度な運動等を組み合わせてフレイルを予防する</li><li>●健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体の健康、歯と口腔の健康を維持する</li></ul>
地域・生産者・事業者	<ul style="list-style-type: none"><li>●地域活動等への参加を通し、地元食材や行事食、郷土料理等について知識を伝承する</li><li>●料理講習会等の機会で、健康を維持するための情報と食事を楽しむ場を提供する</li></ul>
町での主な取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>●適切なエネルギー摂取と減塩活動を実施し、生活習慣病予防の対策を行う</li><li>●食育推進にかかわる食生活改善推進員の育成、養成及び活動を支援する</li></ul>



### 第 3 期山元町食育推進計画【概要版】

発 行 日 ： 令和 6 年 3 月

発行・編集 ： 山元町 保健福祉課

〒 989-2292 亘理郡山元町浅生原字作田山 32 番地

電話：0223-37-1113

FAX：0223-37-4144