

## 2 食事

---

市民が、食に関心をもち健全な食生活を実践できるよう、それぞれのライフステージごとの食や歯に関する知識の普及啓発を行い、食に関する体験の場を提供し、食を切り口とする健康づくりを進めていきます。

### （目指す市民の姿）

食べようやあ！ 3食バランスよく食事を楽しむ市民

欠食なく、バランスのよい食事をすることで、規則正しい生活のリズムが身につく、生活習慣病などの疾病予防・重症化予防につながります。3食を笑顔で楽しめる市民を目指します。

### （市民のチャレンジ目標）

主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう

生活習慣病などを予防し、健康を維持するためには、バランスの良い食事をするのが大切です。バランスの良い食事を心がける一つとして、主食・主菜・副菜をそろえることから始めましょう。

毎食後歯磨きしよう

虫歯や歯周病は、様々な生活習慣病の要因となります。歯周病を予防する為に歯磨きを習慣化しましょう。

みんなで食事をしよう

食事の簡素化を防ぎ、充実した食生活を送るためにも、家族や知人、地域の集りなど誰かと一緒に楽しみながら食事する機会をつくりましょう。

### （施策）

項目	内容
1.食育の充実	生活習慣病の発症・重症化の予防や改善のために、食に関する正しい知識の普及や体験の機会を提供し、健全な食生活の実践を支援します。
2.歯の健康管理の推進	食べ方、歯磨き、歯科健診など正しい知識を普及し、虫歯や歯周病を予防します。
3.共食の推進	家族そろった食事や地域の会食の機会を増やすことで、充実した食生活をサポートします。

## (取組内容)

### 1. 食育の充実

(1)食育教室の開催	
生涯にわたって健全な食生活を実践していくため、次世代に伝え、つなぐための食育教室を開催します。	
<p><b>○食育推進会議</b></p> <p>第2次食育推進計画の進捗状況の確認および評価等を行います。</p>	健康増進課
<p><b>○食育推進計画の推進事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p> <p>市民の様々な食課題を解決するため、家庭、学校や園、地域が一体となって地域の特性を生かした食育事業(ねたろう食育博士養成講座、もぐもぐはかせ教室、ミニしょくいくはかせ教室等)を行います。</p>	健康増進課
<p><b>○食生活改善推進員の養成・育成・支援事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p> <p>食生活改善推進員養成講座を開催し、食育の担い手となる食生活改善推進員を養成し、また活動を支援していきます。</p>	健康増進課
<p><b>○キッズファーム事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p>	子育て支援課

<p>スマイルキッズ（子育て総合支援センター）に畑を整備し、地域住民の指導を基に、野菜の収穫体験を行い、食育講座の食材に活用します。</p>	
<p><b>(2)給食を活用しての食育の推進</b></p> <p>生きた教材としての魅力ある献立の作成や給食時間等における食育指導を実施します。</p>	
<p><b>○公立保育所運営事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">知守</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">運動</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">交流</span></p> <p>園でクッキング、野菜栽培、講話など食育指導や保育参観の際に試食会を実施し、食育だより等の発行を行います。また、栄養管理ソフトを活用して栄養管理等を行い、食育など様々な面に配慮した給食の提供を行います。</p>	<p>子育て支援課</p>
<p><b>○埴生幼稚園栄養管理事業</b></p> <p>幼稚園給食に対応した栄養管理ソフトを活用して栄養管理等を行い、食育など様々な面に配慮した給食の提供を行います。</p>	<p>学校教育課</p>
<p><b>○学校給食実施事業</b></p> <p>生きた教材としての魅力ある献立の作成や食育だより等の発行を行います。また、学校給食センターの見学会や親子料理教室等の開催をします。</p>	<p>学校給食センター</p>

## 2. 歯の健康管理の推進

<p><b>(1)歯科健康診査の推進</b></p> <p>歯科健診の機会を提供し、歯科指導を行うことで歯予防に取り組んでいきます。</p>	
<p><b>○妊婦健康診査(歯科健診)事業</b></p> <p>妊娠中に歯科健康診査を実施することで、歯周病の予防や早期発見を行います。</p>	<p>子育て支援課</p>

<p><b>○幼児健康診査(歯科健診)事業</b></p> <p>1歳6か月児健康診査や3歳6か月児健康診査の際、歯科健診及び歯科指導を行います。</p>	<p>子育て支援課</p>
---	---------------

### 3. 共食の推進

<p><b>(1)地域での会食の機会の提供</b></p> <p>地域交流センターで開催する料理教室等に参加することで共食の機会を増やし、充実した食生活を推進します。</p>	
<p><b>○地域交流センター社会教育推進事業</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知守</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">運動</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">交流</span></p> <p>料理教室等での会食を開催し、共食の機会を提供します。</p>	<p>社会教育課</p>

## (施策事業一覧)

1.食育の充実				
(1)食育教室の開催				
事務事業	対象年代別			所管課
	18歳未満	18~64歳	65歳以上	
食育推進会議		○	○	健康増進課
食育推進計画の推進事業	○	○	○	健康増進課
食生活改善推進員の養成・育成・支援事業	○	○	○	健康増進課
キッズファーム事業	○	○	○	子育て支援課
(2)給食を活用しての食育推進				
公立保育所運営事業	○			子育て支援課
植生幼稚園栄養管理事業	○			学校教育課
学校給食実施事業	○			学校給食センター
2.歯の健康管理の推進				
(1)歯科健康診査の推進				
妊婦健康診査（歯科健診）事業	○	○		子育て支援課
幼児健康診査（歯科健診）事業	○			子育て支援課
国民健康保険保健（歯周病健診）事業		○	○	保険年金課
3.共食の推進				
(1)地域での会食の機会の提供				
地域交流センター社会教育推進事業		○	○	社会教育課

**（関連計画における参考となる指標）**

指 標	実績値（年度）	目標値（年度）	計画名
食育に関心をもっている市民の割合	大人 73.7%（R7）	増やす（R13）	第3次食育推進計画
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	小学生 11.9 回/週 中学生 11.3 回/週 高校生 9.0 回/週 大人 8.8 回/週 （R6）	増やす（R13）	第3次食育推進計画
朝食を欠食する市民の割合	小学生 4.9% 中学生 5.0% 高校生 10.4% 20～30代 24.7% （R6）	減らす（R13）	第3次食育推進計画
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市民の割合	小学生 56.8% 中学生 53.9% 高校生 51.7% 大人 44.3% （R6）	増やす（R13）	第3次食育推進計画
毎食野菜料理を食べる市民の割合	小学生 28.6% 中学生 19.8% 高校生 17.6% 大人 15.4% （R6）	増やす（R13）	第3次食育推進計画
ゆっくり噛んで食べるよういつも心がけている市民の割合	小学生 80.8% 中学生 76.4% 高校生 60.0% 大人 48.7% （R6）	増やす（R13）	第3次食育推進計画
う歯罹患率	3歳6か月児21.8%（H29）	20%以下（R12）	第2次健康増進計画

仕上げ磨きをする親の割合	1歳6か月児72.9% (H29)	85%以上 (R12)	第2次健康増進計画
かかりつけ歯科医院がある 市民の割合	3歳6か月児 55.0% 20歳以上 44.7% (H29)	60%以上 55%以上 (R12)	第2次健康増進計画
歯科健診受診率	20歳以上22.7% (H29)	50%以上 (R12)	第2次健康増進計画
平均保有歯数	60歳代 21.2本 70歳代 17.6本 (H29)	60歳代 24本 70歳代 20本 (R12)	第2次健康増進計画