

第2次内子町食育推進計画

平成30年3月



目次

第1章	計画策定の基本的な考え方	1
1	計画策定の趣旨	
2	計画の位置づけ	
3	計画の期間	
第2章	食育の現状と課題	3
1	第1次計画の評価	
2	内子町の現状	
3	内子町の食をめぐる現状	
4	内子町の課題	
第3章	食育の推進目標	15
1	基本理念	
2	重点目標	
3	基本方針	
第4章	食育の推進の評価指標	18
1	評価指標の考え方	
2	目標指標	
第5章	施策の展開	22
	【基本方針1】 家庭・学校・地域等の食育の推進	
	【基本方針2】 環境と調和のとれた食文化の推進	
	【基本方針3】 町民運動としての食育の推進	
	【基本方針4】 ライフステージに応じた食育の推進	
第6章	計画の推進に向けて	32
参考資料		33
用語解説		42

第1章 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

近年の社会経済情勢の変化に伴い、ライフスタイルや嗜好の変化などにより食を取り巻く環境が大きく変化し、食をめぐる様々な問題が生じています。

国においては、平成17年6月に食育基本法が施行されました。内子町でも平成24年3月に「内子町食育推進計画」（以下「第1次計画」）を策定し、関係機関や団体等と連携し、食育の推進に取り組んできました。

当初、第1次計画は5年計画でしたが、国が平成28年3月、県が平成29年3月に第3次計画を策定したことを受け、国・県との整合性を持たせるため、計画期間が1年延長しました。

内子町では、平成27年度に実施した「生活習慣病と健康意識に関する調査」「食育に関するアンケート調査」の結果から、これまでの取り組みや新たな課題を踏まえ、第2期内子町食育推進計画（以下、第2次計画）を策定します。

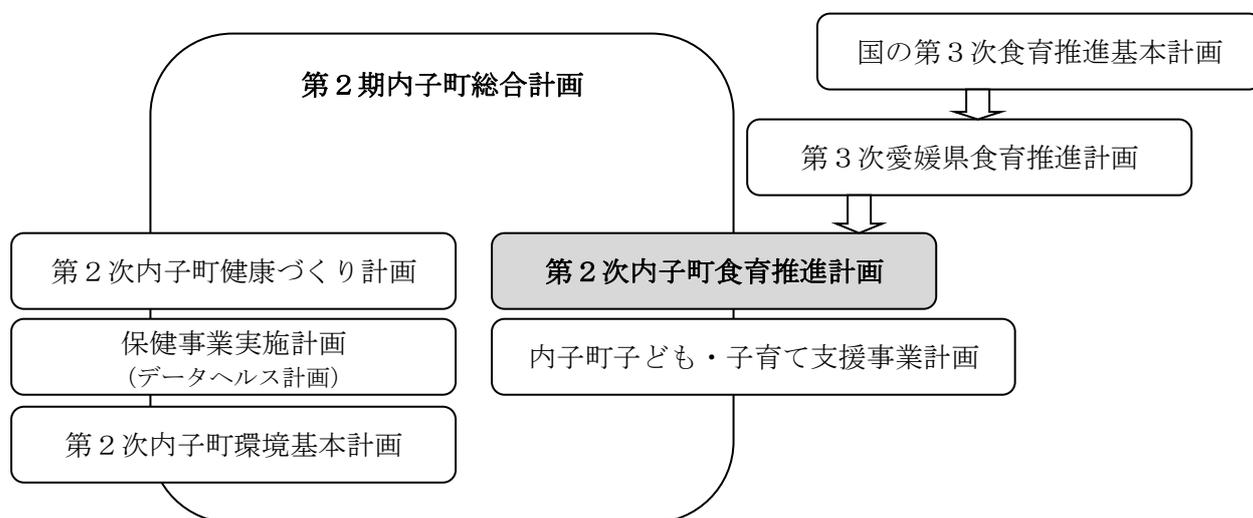
2 計画の位置づけ

食育基本法第18条第1項に基づき、食育を具体的に推進するための第2次計画を策定します。

これまでの食育推進の成果と課題を踏まえ、2026年度までに目標を達成するため、町民や保育関係者、学校関係者、農林業関係者、食品関連事業者、地区組織、ボランティア、保健機関・医療機関、行政等が協働し、食育に取り組みます。

第2期内子町総合計画を上位計画とし、他の関係計画・指針等と調和を図りながら推進します。

主な関連計画との関連図



3 計画の期間

計画の期間は内子町健康づくり計画と合わせ2018年度から2026年度までの9年間とし、2021年度に中間評価、2026年度に最終評価を行います。

ただし、社会情勢に大きな変化が生じた場合等は、必要に応じて計画の見直しを行います。



第2章 食育の現状と課題

1 第1次計画の評価

第1次計画においては、9指標21項目を定め、その達成を目指して関係者が連携、協力して食育の推進に取り組んできました。

Aの「目標を達成した」は3項目（14.3%）、Bの「目標に達成していないが改善傾向にある」は3項目（14.3%）、Cの「ほとんど変わらない」は4項目（19.0%）、Dの「悪化している」は5項目（23.8%）でした。

評価区分		達成数 (%)
A	目標を達成した	3 (14.3)
B	目標に達成していないが改善傾向にある	3 (14.3)
C	ほとんど変わらない	4 (19.0)
D	悪化している	5 (23.8)
E	評価困難	6 (28.5)

○ 第1次計画の評価指標の達成状況

指標	策定時の値	現状値	目標値	評価
毎食、食事のあいさつをする町民の割合	小学生 59.6%	小学生 69.5%	100%	B
	中学生 46.9%	中学生 62.1%	100%	B
	高校生 52.4%	16歳 49.0%	100%	D
朝食を食べている町民の割合	小学生 —	小学生 平日 91.5%	100%	E
	中学生 —	中学生 平日 84.8%	100%	E
	高校生 87.2%	16歳 平日 94.1%	100%	B
	20代 65.8%	20代 56.5%	80%以上	D
	30代 75.9%	30代 75.9%	80%以上	C
わが家に自慢料理がある町民の割合	高校生 24.7%	16歳 49.0%	増加	A
主食・主菜・副菜を意識して食べる町民の割合	成人 49.9%	成人 35.0%	増加	D
適正体重を維持している人の割合 ※ 小・中学生は「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果データ」より ※ 成人は「平成28年度集団健診データ」	小学生 90.7%	小学5年生 88.5%	増加	C
	中学生 90.1%	中学2年生 89.7%	増加	C
	成人 71.3%	成人 69.3%	増加	C
メタボリックシンドロームを知っている町民の割合	成人 73.6%	成人 67.5%	増加	D
地産地消を知っている町民の割合	小学生 81.2%	未調査	増加	E
	中学生 75.6%	未調査	増加	E
	高校生 50.6%	未調査	増加	E
	成人 72.6%	未調査	増加	E

地産地消を心がけている町民の割合	成人 57.6%	成人 22.7%	70%以上	D
むし歯罹患率	3歳児 22.1%	3歳児 17.8%	3歳児 20.0%	A
1人平均むし歯数	0.77本	0.51本	0.60本	A
	12歳児 39.4%	12歳児 29.0%	12歳児 30.0%	
	0.92本	0.60本	0.80本	

第1次計画策定時より目標値に達しなかった項目、悪化した項目は更なる取り組みの充実が必要です。

○ 第1次計画の主な取り組み

保育園・幼稚園	学 校	地域・各種団体	行 政
家庭や学校、地域等の連携に支えられた食育の推進			
<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい食事をする 食事のあいさつをする 食事マナーを身に付ける 楽しく食べる 親子食育教室の実施 食育実験教室の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 健康参観日の開催 栄養教諭による授業 みんなで食べる 早寝・早起き・朝ごはんの推進 歯科衛生士による指導 	<ul style="list-style-type: none"> おやこ食育教室の実施 食講座の実施 料理講習会の実施 児童館料理教室の実施 食育の日 PR 活動（朝食・共食） 食生活改善推進協議会における食育の推進 小学校と協働で野菜の栽培を実施 配食サービスの実施 サロンの実施 	<ul style="list-style-type: none"> 食育教室（保育園、幼稚園） 乳幼児学級 小田っ子広場（子育て） おやこ料理教室（児童館） 学童料理教室 自治会食講座 広報うちこ（共食） 食育教室マニュアル作成（行政栄養士） 食育実験の発刊（愛媛大学と協働） 学校による歯科指導の推進
食や健康に関心を持ち実践する食育の推進			
<ul style="list-style-type: none"> 食育だよりの配布 給食献立表の配布 おやこ食育教室 食育参観日 給食展示（保育園） 食育アンケートの実施 	<ul style="list-style-type: none"> 食育だよりの配布 給食献立表の配布 フッ化物洗口の実施 小児生活習慣病予防健診 生活習慣についての指導の実施 健康参観日の開催 栄養教諭による食育授業 給食の食材紹介の校内放送 リクエスト給食の実施 給食アンケートの実施 しっかり噛む指導 食事マナーの指導 栄養素の揭示版 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食啓発運動 家庭訪問みそ汁測定 減塩運動の実施 バランス食の講習会 あと一皿運動の実施 親子食育教室の実施 男性料理教室の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 育児相談 離乳食教室 乳幼児健診栄養指導 むし歯予防教室 保育園献立会 健康相談 健康講座 栄養学級 病態健康教室（糖尿病・高血圧・腎臓病） 脱メタボ運動教室 ロコモ予防運動教室 特定保健指導 病態個別栄養相談 健康まつり ダンディ教室 サロン調理実習 食生活改善推進協議会の支援 8020、噛ミング30の推進 広報うちこ（朝食） フッ化物洗口（学校）の推進
地産地消を生かし、食文化を受け継ぐ食育の推進			
<ul style="list-style-type: none"> 各園における農業体験（田植え・野菜などの栽培収穫） 地場産物を使用した給食の実施 給食試食会の実施 餅つき（食文化の伝承） 	<ul style="list-style-type: none"> 地場産物を使用した給食の実施 各学校における作物の栽培・収穫 	<ul style="list-style-type: none"> 郷土料理の伝承事業実施 3世代交流教室 新しい郷土料理の提案 体験学習の実施（うどん炊き・かまど炊き・茶摘み） 文化祭において郷土料理の提供を実施 	<ul style="list-style-type: none"> 伝承料理事業の開催（和食・みそ・こんにゃく・豆腐） 郷土料理講習会 地場産物を使用した調理実習の実施 環境学習会（環境政策室） エコクッキング 郷土料理ホームページ掲載

2 内子町の現状

①総人口推移

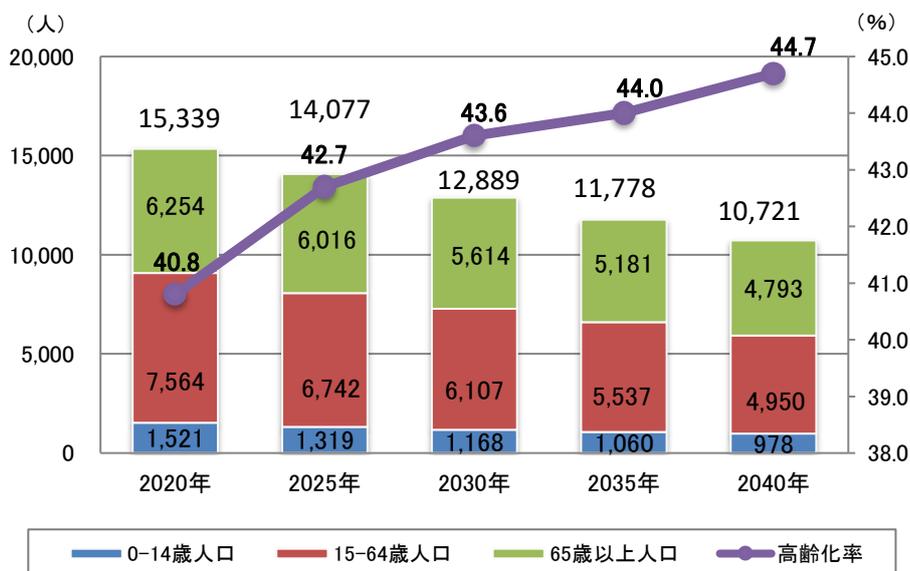
内子町の人口は、年々減少しており、平成27年では17,599人となっています。年齢3階層別では0～14歳、15～64歳の人口は減少しており65歳以上の高齢者は増加しています。そのため高齢化率は年々高くなっています。



出典：住民基本台帳（各年10月1日時点）

②人口の推計

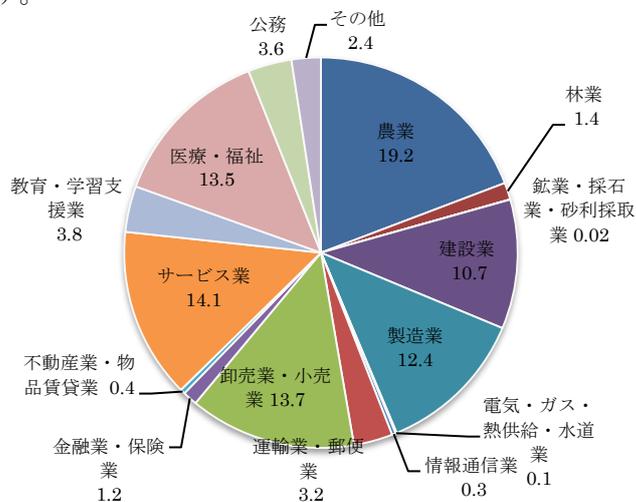
今後の人口は減少傾向にあり、2040年（平成52年）には10,721人、高齢化率は44.7%と予測されています。



出典：国立社会保障・人口問題研究所 2013年3月推計

③就労状況

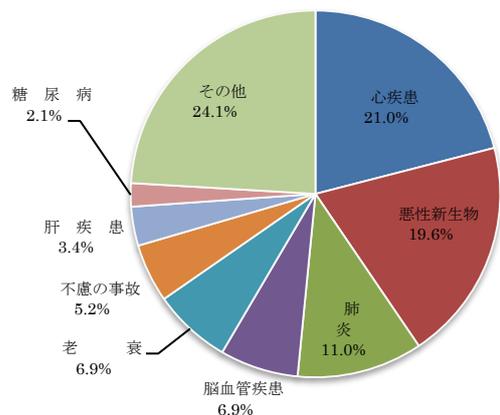
産業（大分類）別就労状況をみると、第1次産業(農業、林業、漁業)は21.1%、第2次産業(鉱業、建設業、製造業)は23.7%、第3次産業(電気・ガス他)は55.2%で、第3次産業の割合が多い現状です。



出典：平成27年度国勢調査

④死亡の原因

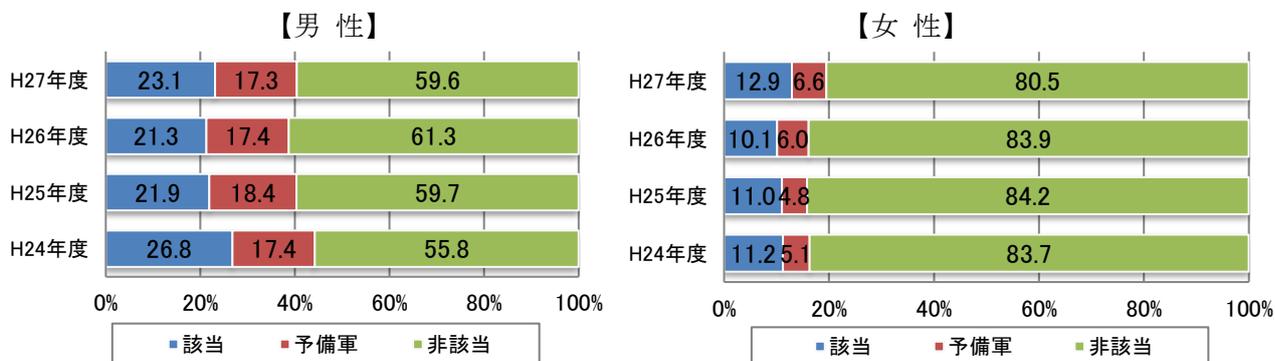
毎年約300人の死亡があり、平成27年の死因は「心疾患」「悪性新生物」「肺炎」の順となっています。



出典：人口動態保健所・市町村別統計

⑤メタボリックシンドローム（以下 メタボ）

男性は約4割、女性は約2割がメタボ（メタボ該当+予備軍）です。



出典：保健指導支援（あなみ）ツール

⑥保健指導別年次推移

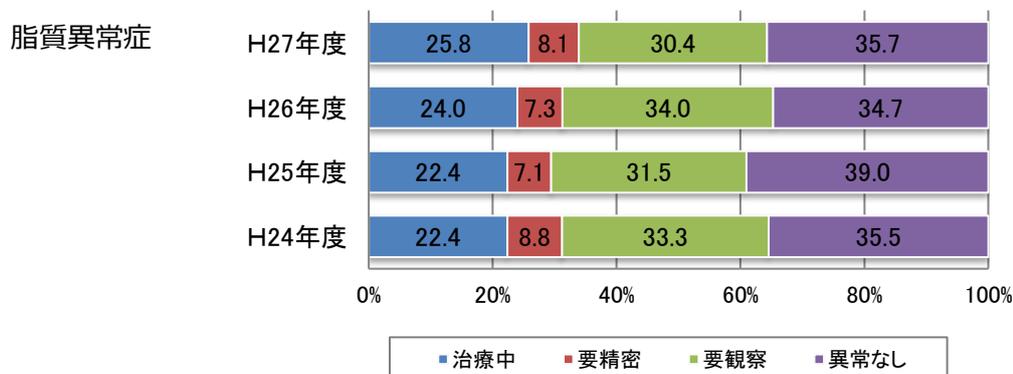
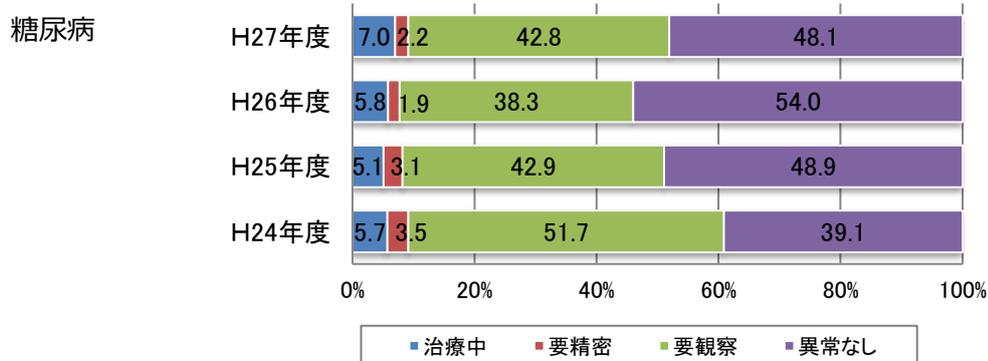
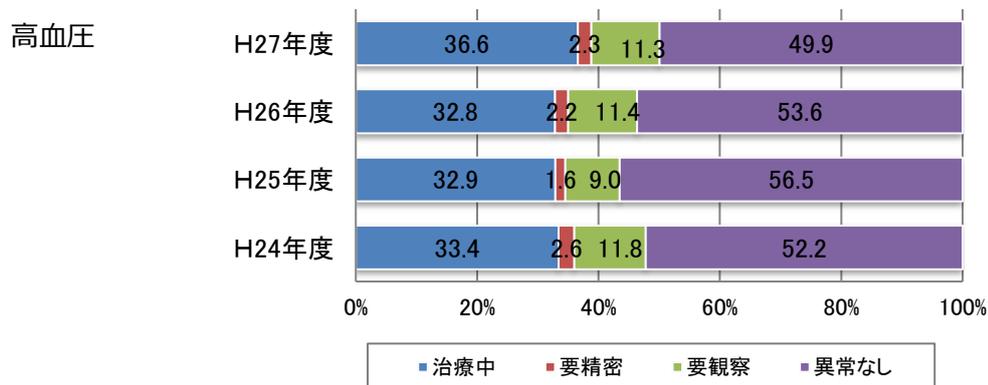
高血圧の有所見の割合は年々わずかに高くなっており、その中でも治療中の割合が高くなっています。

糖尿病の有所見の割合は平成 26 年度までは減少していましたが、平成 27 年度には増加しています。

脂質異常症の有所見の割合はほとんど変化がありませんが、治療中の割合が高くなっています。

治療中、要精密、要指導区分の人が重症化しないよう、適切な支援や継続的な取り組みが必要です。

※ 有所見とは、治療中、要精密、要観察です



出典：保健指導支援（あなみ）ツール

3 内子町の食をめぐる現状

第2次計画を策定するにあたり、「食生活に関するアンケート調査」と「生活習慣病と健康意識に関する調査」を実施しました。この結果は次のとおりです。

○調査の概要

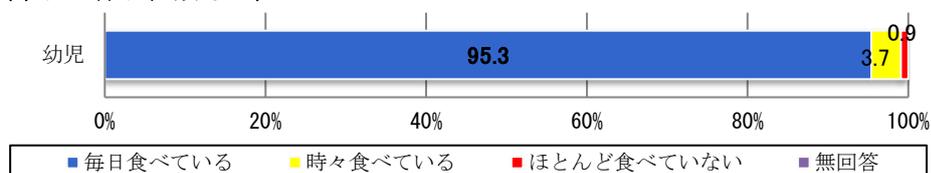
調査名	食生活に関するアンケート調査				生活習慣病と健康意識に関する調査
調査対象	年長児	小学4年生	中学1年生	16歳	20~74歳 (無作為抽出)
調査方法	各幼稚園、保育園で配布、回収	各小学校で配布、回収	各中学校で配布、回収	区長便にて配布 郵送にて回収	区長便にて配布 郵送にて回収
調査時期	平成27年11月	平成27年11月	平成27年11月	平成27年11月	平成27年 10月~11月
配布数(人)	118	118	145	139	2,000
回収数(人)	107	118	145	55	888
回収率(%)	81.0	100	100	39.6	44.4

○調査の結果

① 朝食を食べていますか

「毎日食べている」幼児は95.3%です。

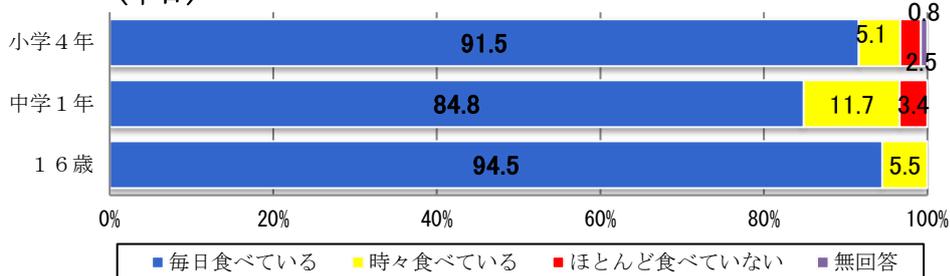
(平日・休日区別なし)



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

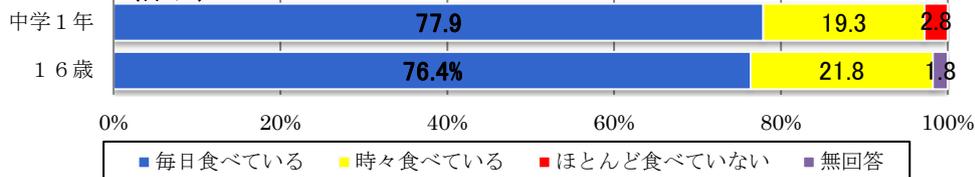
「平日の朝食を毎日食べる」は、小学4年生は91.5%、中学1年生は84.8%、16歳は94.5%です。

(平日)



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

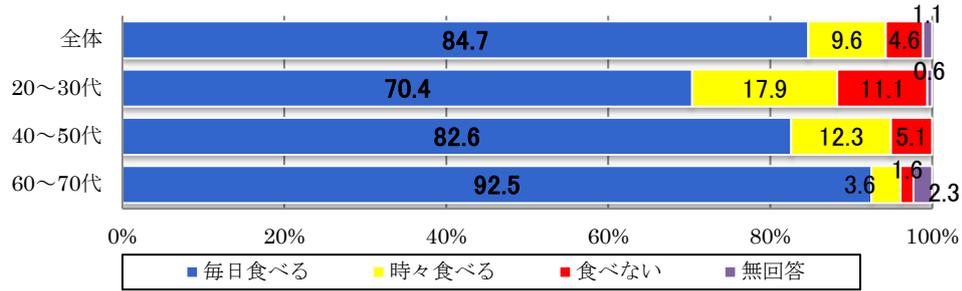
(休日)



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

「朝食を毎日食べる」人は全体で 84.7%です。

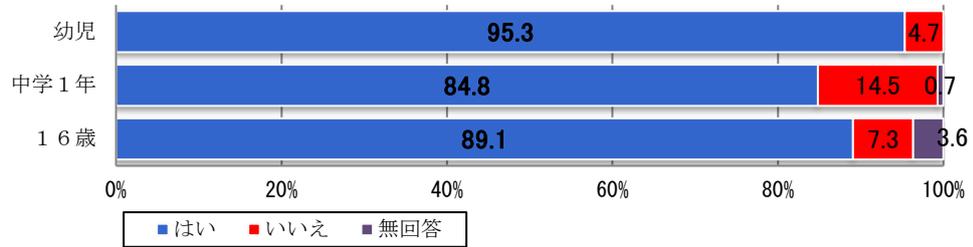
20～30 代の若い年代は他の年代と比べ、「毎日食べる」の割合が低くなっています。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

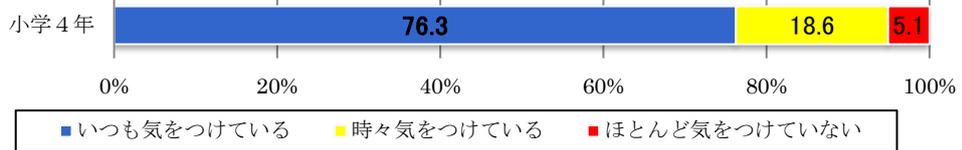
②朝・昼・夕の3食を必ず食べていますか

朝・昼・夕の3食を必ず食べている子どもは、中学1年生が 84.8%と最も低くなっています。



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

朝・昼・夕の3食を必ず食べるように気をつけていますか

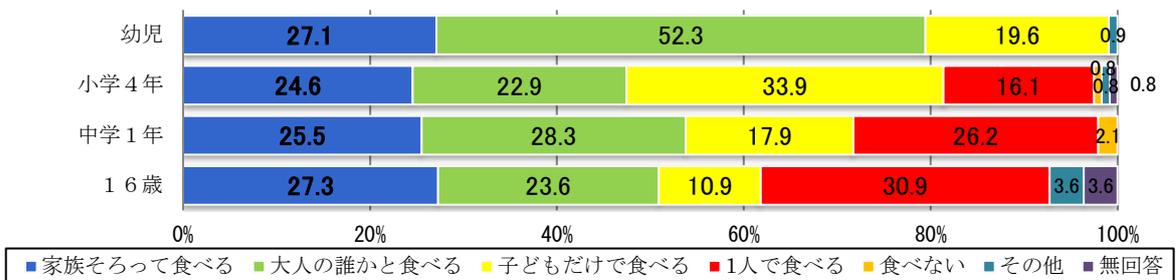


出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

③朝食は誰と食べる人が多いですか

「家族や大人と食べる」は、幼児では 79.4%ですが、他の年代は約半数です。

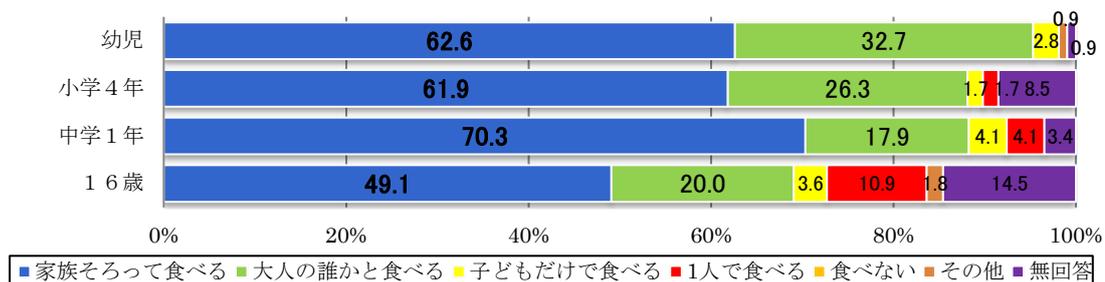
「1人で食べる」は年齢が高くなるにつれて高くなっています。



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

④夕食は誰と食べることが多いですか

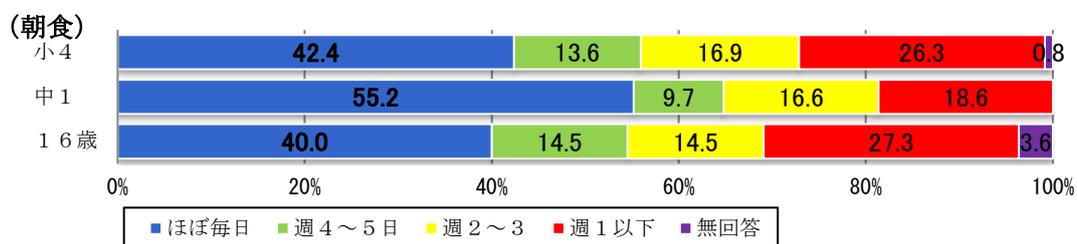
「子どもだけで食べる」「1人で食べる」は、朝食と比べてどの年代も低くなっています。



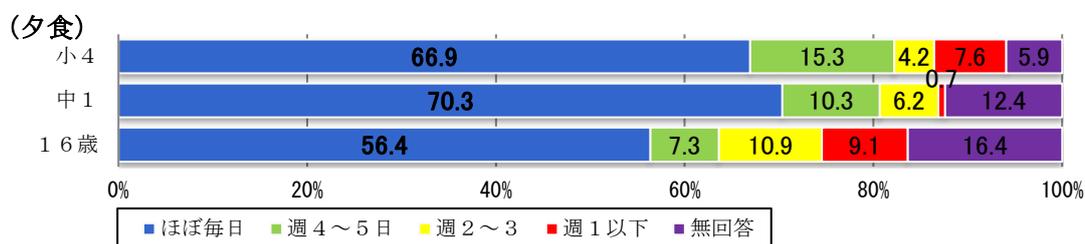
出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

⑤1週間のうち家族と一緒にどれくらい食べていますか

「家族と一緒にほぼ毎日」食べている子どもは、どの年代も朝食より夕食が高くなっています。



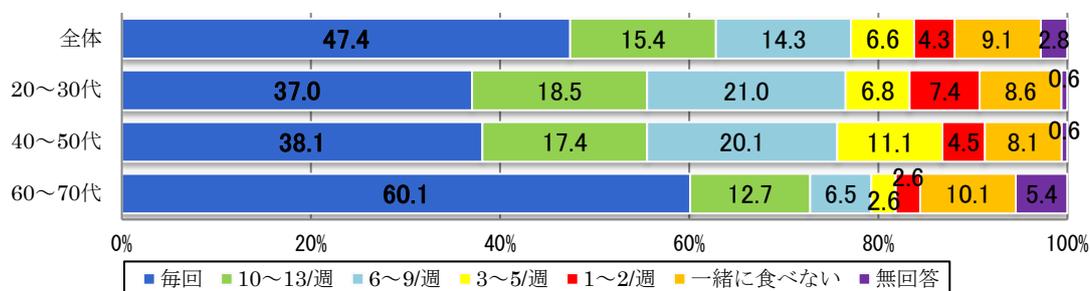
出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

⑥週に何回、朝食・夕食を家族と一緒に食べますか

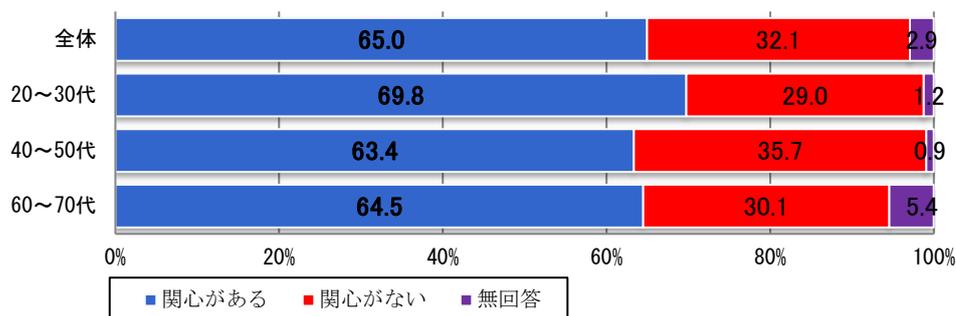
「毎回家族と一緒に食べている」は全体で47.4%ですが、20～50代の働きざかりの年代は低くなっています。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑦「食育」に関心がありますか

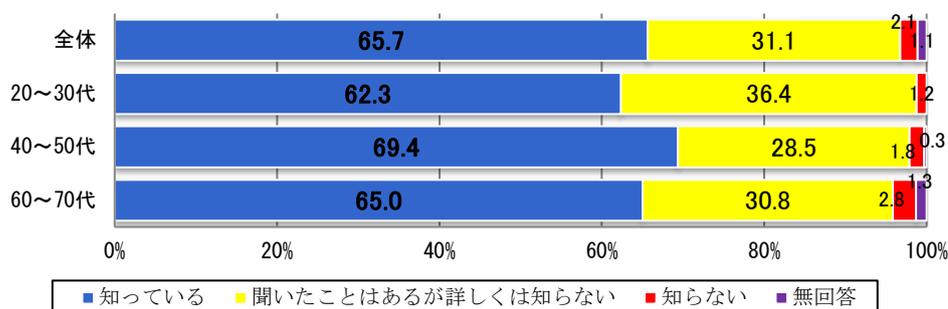
「食育に関心がある」は全体で65.0%です。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑧メタボについて知っていますか

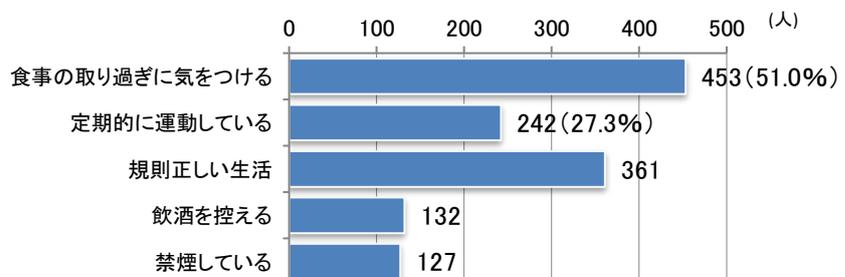
「知っている」は全体で65.7%です。年代によって大きな差はありません。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑨メタボ予防のために実践していることは

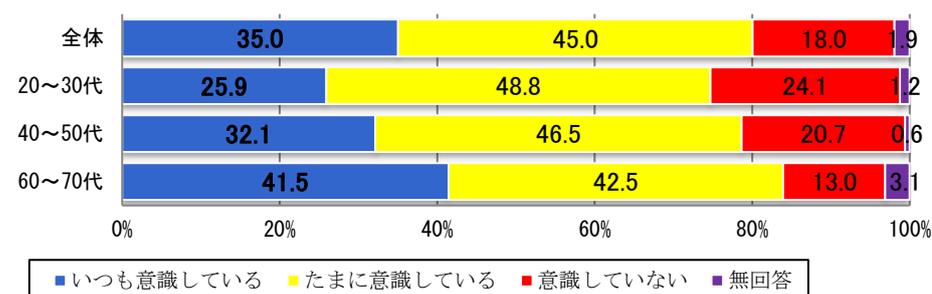
「食事の取り過ぎに気をつけている」は453人(51.0%)、定期的に運動をしているは242人(27.3%)です。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑩主食・主菜・副菜を意識して食事をしていますか

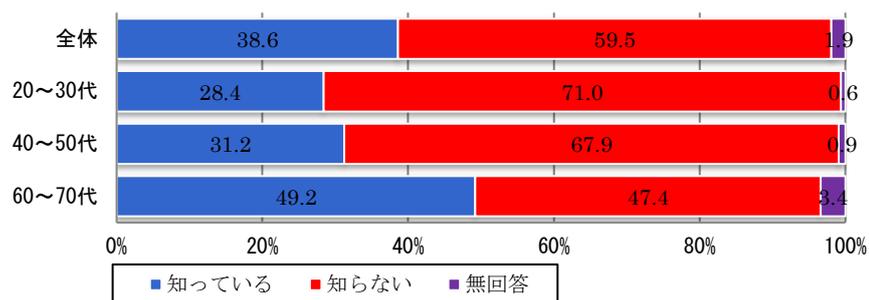
「いつも意識している」は全体で35.0%です。年代が高くなるにつれて意識する割合が高くなっています。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑩1日の食塩摂取目標量を知っていますか

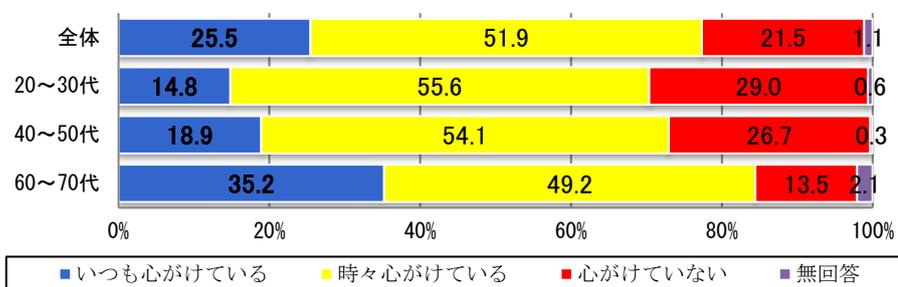
「知っている」は全体で38.6%です。若い年代ほど割合が低くなっています。



平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑪塩分を控えた食事を心がけていますか

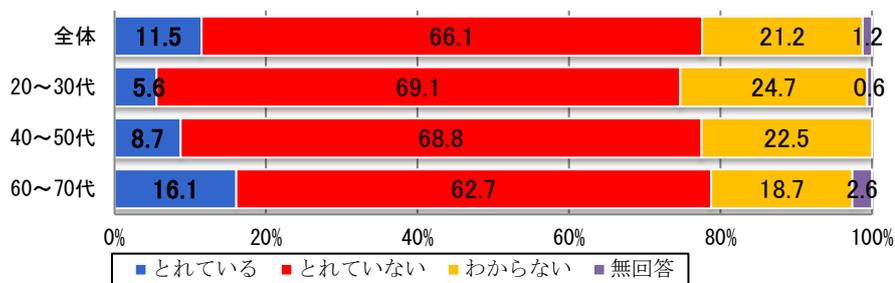
「いつも心がけている」は全体で25.5%です。若い年代ほど割合が低くなっています。



平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑫1日350g以上の野菜をとっていると思いますか

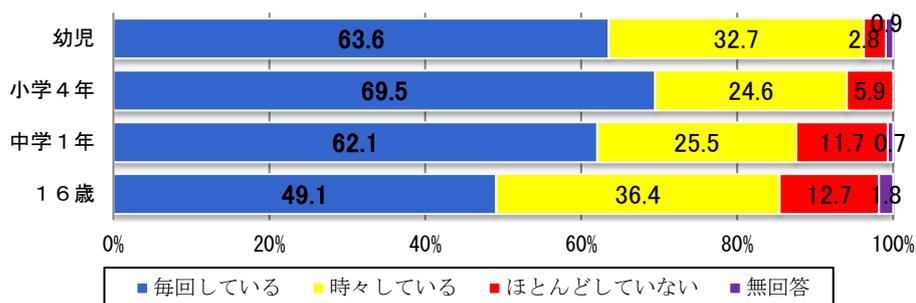
「とれている」は全体でも11.5%しかいません。



平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑬食事のあいさつをしていますか

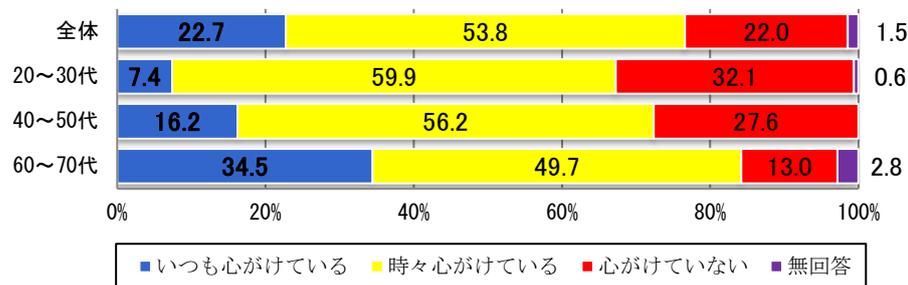
「毎回している」幼児・小中学生は60%台であり、16歳では49.1%と半数を切っています。



平成27年度 食生活についてのアンケート調査

⑮地産池消を心がけていますか

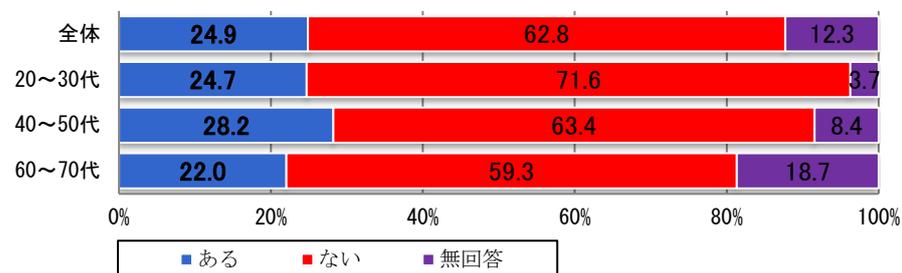
「いつも心がけている」は全体では22.7%、若い年代ほど割合が低くなっています。



平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑯次世代に伝えたい郷土料理・行事食はありますか

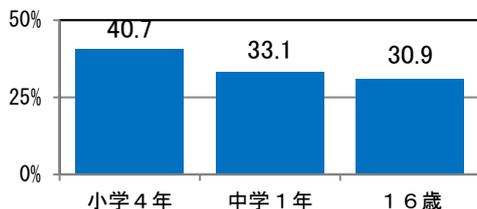
「ある」は全体で24.9%です。



平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

⑰内子町を代表する郷土料理を知っている割合

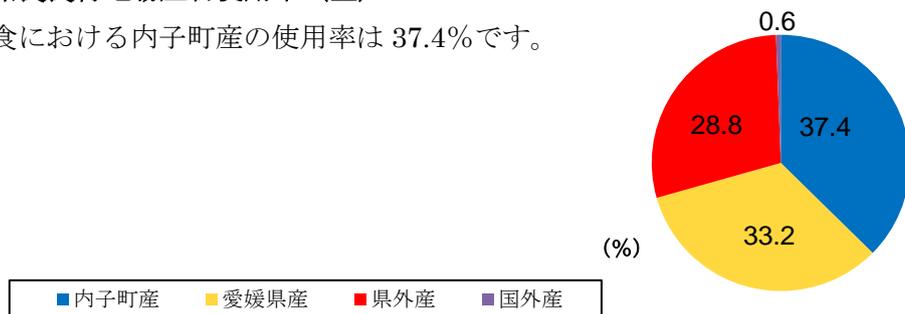
子どもの3~4割が知っている状況です。



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

⑱学校給食食材地場産物使用率（量）

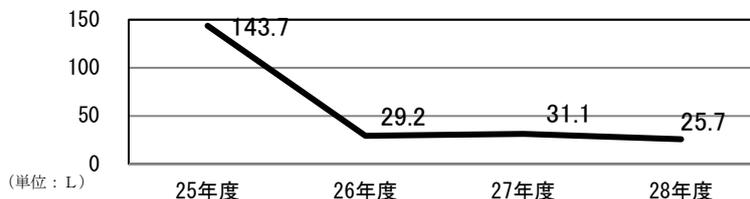
学校給食における内子町産の使用率は37.4%です。



平成27年度 地場産物使用割合（通年） 内子学校給食センター

⑲内子学校給食センター残食推移

平成25年度に143.7㍓あった残食量が、平成26年度に29.2㍓と激減しその後は横ばいです。



平成28年度 内子給食センター残食量年次推移

4 内子町の課題

第1次計画の評価と食に関するアンケート調査結果から、内子町の食をめぐる主な課題は次のとおりです。

①朝食について

幼児から16歳までの子どもの約9割は毎日朝食を食べていますが、「時々食べる」「ほとんど食べない」等、欠食している子どももいます。また成人では20～30代に、朝食の欠食率が高くなっていることから、朝食の必要性や食べる工夫を伝えていく取り組みが必要です。

②共食について

家族と一緒に暮らしていても1人で食事をする「孤食」は、子どもが高学年になるにつれて割合が高くなっています。「週の半分以上家族と一緒に食べていない」子どもが、朝食では3～4割、夕食では1～2割います。

また、20～50代の働きざかりの人ほど家族と一緒に食事をする回数が少なく、仕事やライフスタイルの多様化により共食が難しくなっている状況です。

誰かと一緒に食事をすることの大切さを伝える取り組みが必要です。

③生活習慣病予防について

20～30代の若い世代に、「主食・主菜・副菜を意識して食事をする」の割合が低くなっています。

「1日350g以上の野菜をとれていると思う」の割合は全体で11.5%、ほとんどの年代でとれていない状況です。

「塩分を控えた食事を心がけている」は全体で25.5%と低く、若い年代になるほど低くなっています。

メタボ予防、生活習慣病予防、重症化予防においても、バランスのとれた食生活、減塩に取り組むことが大切です。

④食を大切にする心について

食事のあいさつは「毎回している」は幼児、小・中学生は約6割です。16歳では、5割弱となっています。一人ひとりが食事に携わってくれた人に感謝すると同時に命をいただいているという気持ちをもつよう、引き続き推進をする必要があります。

「地産地消をいつも心がけている」は、全体で22.7%となっています。地産地消を心がけることで、安心安全な食材・食品ロスの削減・地域の活性化等に繋がります。地産地消の大切さを推進していく必要があります。

郷土料理は、その土地の文化や風土・行事、季節の産物を知ることにも繋がります。また、家族の幸福や健康、自然の恵みへの感謝等の思いが込められていることから、次世代へ伝え残していけるような取り組みが必要です。

第3章 食育の推進目標

内子町では、食を取り巻く現状と課題を踏まえ、食育を推進するために独自の基本理念を掲げ、その基本理念に基づき、3つの重点目標を定めます。また、その重点目標の達成に向けての4つの基本方針を設定して施策の展開を図ります。

1 基本理念

「食を通して、すべての町民が、健康で生き生きとした生活をおくる」を基本理念に、多様な関係者が連携し、一人ひとりが目標を達成できるよう町民運動として食育を推進していきます。

スローガン

キラリと光る^{えがお}愛顔の食卓 ^{うま} 美しい内子

※ スローガンには、「笑顔があふれる食卓を家族で囲み、愛情がこもった食事をとることで、主食・主菜・副菜が揃うと共に、食事のマナーや内子の味をはじめとした食文化を伝承していくことができるように」との願いを込めています。

2 重点目標

(1) 「食」への感謝や絆を大切に作る心を育てる

家族そろって一緒に食事をする中で、食を楽しむ心を育て、家族の絆を深めることができます。

食べ物を無駄にしない「もったいない」精神や食べ物に感謝する心を育てます。

(2) 食育や健康に関心を持ち実践する

生活習慣病の発症予防、重症化予防及び改善をすることで、健康寿命の延伸に繋がります。

食に関する知識や食品を選ぶ力を一人ひとりが身に付け、健康の維持・増進を図ります。

(3) 豊かな食文化を推進する

地場産物や旬の食べ物を「知る」「味わう」ことで、食に関心を持ち、内子町の豊かな恵みを生かした食文化を推進することができます。そのため、各関係機関が連携して取り組む必要があります。

3 基本方針

食育を推進するため、次にあげる 4 つの項目を基本方針とし施策を展開していきます。

(1) 家庭・学校・地域等の食育の推進

①家庭での食育の推進

家庭は、食育を推進する上で、どのライフステージにおいても最も中心的な場です。家庭での食育への関心や理解を深め、望ましい食習慣を形成するための環境づくりを推進します。

②保育園・幼稚園・学校等での食育の推進

子どもの食育の推進は、健全な心身の成長と望ましい食習慣の形成のために、年齢や発達段階に合わせた食育の推進が大切です。また、子どもへの食育は、家庭にも良い効果をもたらすことから、保育園・幼稚園・学校等の指針、計画に基づき、食育を推進します。

③地域での食育の推進

一人ひとりが食について考え、選択する力や実践する力を身に付け、生活習慣病の予防や健康増進に努めていくよう、行政や地域の関係者が連携した取り組みを行います。

(2) 環境と調和のとれた食文化の推進

食の大切さ、食に対する感謝の心、命の尊さを学ぶ取り組みを行うため、農林業に関する理解を高める体験学習や地産地消の推進を行います。また、食べ残しや食べられる食品が廃棄されていることを知り、環境と調和のとれた食生活を推進します。また、豊かな自然の恵みを背景として、受け継がれてきた郷土料理を始めとした特色ある食文化等の継承を推進します。

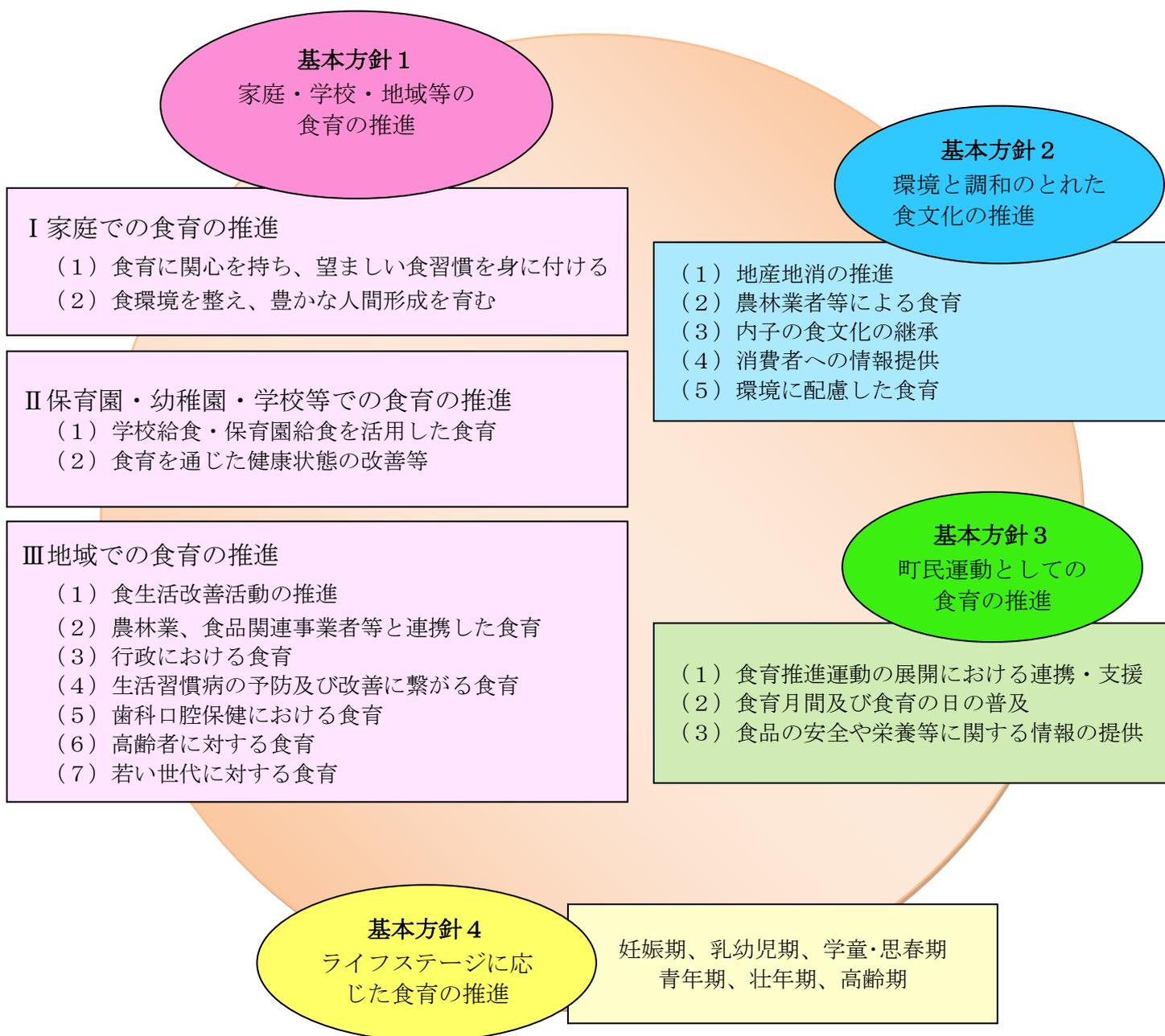
(3) 町民運動としての食育の推進

毎年 6 月の「食育月間」、毎月 19 日の「食育の日」に合わせて、関係機関・団体等がそれぞれの立場で食育を推進します。

(4) ライフステージに応じた食育の推進

年齢区分を 6 つのライフステージに設定し、妊娠期から高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進します。

○ 施策の体系図



第4章 食育の推進の評価指標

1 評価指標の考え方

評価指標は、第1次計画における目標指標の達成状況、内子町の食の現状と課題を踏まえて設定しました。第2次計画は、国や県の第3次計画を参考にし、食育に関心を持ち実践するため、食に関わる多様な関係機関と連携し共通の目標を持ち、その達成を目指し、町民運動として推進していきます。

ただし、食育は食育基本法の目的や町の基本理念を踏まえ、目標値のみの達成を追い求めることのないよう留意します。

2 目標指標

①食育に関心のある人の割合の増加

現状値	⇒	目標値
65.0%		75%以上

出典：「平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

一人ひとりが自ら食育を実践していくためには、「食育」という言葉が周知され、関心を持つことが重要です。引き続き食育に関心のある人の割合の増加を目指します。

②朝食を食べる人の割合の増加

	現状値	⇒	目標値
幼児	95.3%	⇒	100%
小学4年生（平日）	91.5%	⇒	100%
中学1年生（平日）	84.8%	⇒	100%
16歳（平日）	94.5%	⇒	100%
20～30代	70.4%	⇒	80%以上

出典：子ども「平成27年度 食生活に関するアンケート調査」
成人「平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

1日のスタートとなる朝食には、体温を上げて脳の働きを活発にする効果があり、健康的な生活習慣を確立するための基本となるものです。20～30代の子育て世代は、家族にも与える影響が大きいことから、子どもから20～30代の朝食を食べる人の割合の増加を目指します。

③朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合の増加

	現状値		目標値
小学4年生（夕食）ほぼ毎食	66.9%	⇒	75%以上
成人 週10回以上	62.8%	⇒	80%以上

出典：小学4年生「平成27年度 食生活に関するアンケート調査」
成人「平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

ライフスタイルの多様化等により孤食が問題視されるなか、家族が食卓を囲んで一緒に食事をする「共食」は、望ましい食習慣の実践や食を楽しむことにより心の育成にも繋がります。子どもから成人において、食事を家族と一緒に食べる人の割合の増加を目指します。

④主食・主菜・副菜を意識して食事をしている人の割合の増加

現状値		目標値
35.0%	⇒	50%以上

出典：「平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

「主食・主菜・副菜を意識して食事をしている」割合は、県が60.9%に対し、内子町は35.0%と低い状況です。主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることで、栄養のバランスがとれ生活習慣病の予防に繋がるため、主食・主菜・副菜を意識して食事をしている人の割合の増加を目指します。

⑤塩分を控えている人の割合の増加

現状値		目標値
25.5%	⇒	50%以上

出典：「平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

「いつも心がけている」人の割合は全体で25.5%と低い状況です。塩分の過剰摂取を続けていると、高血圧や心疾患、腎臓病を引き起こす危険性が高くなるため、塩分を控える食生活を送ることが大切です。引き続き、塩分を控えている食生活を心がけている人の割合の増加を目指します。

⑥メタボ予防のために適切な食事や運動を実践している人の割合の増加

	現状値		目標値
食事に気をつける	51.0% (453人)	⇒	70%以上
運動をする	27.3% (242人)	⇒	35%以上

出典：「平成 27 年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

生活習慣病の予防や改善には日頃から望ましい食生活を意識し実践することが重要です。男性の 4 割、女性の 2 割はメタボです。

引き続き、メタボ予防のために適切な食事や運動を実践している人の割合の増加を目指します。

⑦よく噛んで食べる人の割合の増加

	現状値		目標値
幼児	57.9%	⇒	70%以上
小学 4 年生	66.1%	⇒	70%以上
中学 1 年生	56.6%	⇒	70%以上
16 歳	57.9%	⇒	70%以上
成人	34.0%	⇒	50%以上

出典：子ども「平成 27 年度 食生活に関するアンケート調査」
成人「平成 27 年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

よく噛んで食べることは、口腔機能の発達や維持、生活習慣病予防に必要です。また、よく噛んで食べることにより、食べ物の本来の味が分かり、食事をゆっくり楽しむことにも繋がります。特に成人では「よく噛んで食べる人」の割合が 34.0%と低い為、1 口 30 回噛む「噛ミング 30」を推進しながら、よく噛んで食べる人の割合の増加を目指します。

⑧栄養成分表示を参考にしている人の割合の増加

現状値		目標値
30.4%	⇒	40%以上

出典：「平成 27 年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

健康な食生活を実践する上で、一人ひとりが「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考え、食事をとることが必要です。健康の維持・増進のためにも、栄養成分表示を参考にしている人の増加を目指します。

⑨学校給食における地場産物を使用する割合の増加

	現状値		目標値
内子町産物使用割合（通年）	37.4%	⇒	50%以上
愛媛県産物使用割合（通年）	70.6%	⇒	75%以上

出典：「平成 27 年度 内子給食センター食材地場産物使用割合」

実際に見て食べることができる学校給食を生きた教材とし活用することで、食育への関心を高めることができます。地場産物を使用することで、内子の食文化や食に関する産業、食に関する感謝の心を育むことができることから、学校給食における地場産物を使用する割合の増加を目指します。

⑩地産地消を心がけている人の割合の増加

現状値		目標値
22.7%	⇒	50%以上

出典：「平成 27 年度 生活習慣病と健康意識に関する調査」

近年、消費者の食の安全・安心思考の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが進んでいます。“地産地消”には、消費者と生産者が顔の見える関係になり、食の安全・安心に繋がることから期待が高まっています。また、旬のものは栄養価が高いことから、健康の維持・増進にも繋がります。引き続き、地産地消を心がける人の割合の増加を目指します。

第5章 施策の展開

基本方針 1	家庭・学校・地域等の食育の推進
-------------------	------------------------

I 家庭での食育の推進

家庭は家族との絆を深める場であり、正しい食習慣や食事マナーを身に付け、食に対する感謝の気持ちを育む場であることから、食育を推進する上で、最も中心的な役割を担っています。そのため、家族ぐるみで「食」に対して関心を持ち理解を深めることが大切です。

(1)食育への関心を持ち、望ましい食生活を身に付ける

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実施し、基本的な生活リズムの向上を図ります。
- 朝食の大切さを知り、1日3食規則正しく食べる習慣を身に付けます。
- 生活習慣病予防のために主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をします。
- 野菜を1日350g以上食べることを心がけます。
- 塩分を控えた食事を心がけます。
- 「食」に関する知識と自ら選択する力を身に付けます。
- 歯の健康を保ち、よく噛んで食べ「はちまるにいます8020」を目指します。

(2)食環境を整え、豊かな人間形成を育む

- 家族そろって食卓を囲み、コミュニケーションを図り、家族団らんで食べる食事の楽しさを実感します。
- 食事マナーやあいさつの習慣等、食生活に関する基礎を身に付けます。
- 食に関する相談や各種教室への参加を通じ、食の知識を習得し実践します。
- 食べ物の大切さを知り「もったいない」と思う気持ちをもち、食品の食べ残しや廃棄がないように心がけます。
- 地元の食材を利用し、旬を楽しみます。
- 農作物を栽培する機会をもちます。

Ⅱ 保育園・幼稚園・学校等での食育の推進

乳幼児期や学童・思春期は、基本的な生活習慣を身に付ける大切な時期です。保育園・幼稚園・学校での学びの場を通じて食への関心、理解を深めることで効果的な食育推進が図れます。（各園、学校の食育計画に準ずる）

(1)学校給食・保育園給食を活用した食育

- 食事を楽しむために充実した給食時間の確保や食事マナーの習得、食への感謝の気持ちを育てます。
- 給食は健全な心身の発達や食に関する生きた教材となることから、食育に活用されるような献立づくりを目指します。
- 給食に使用される食材を三色食品群（赤・緑・黄）に分けた栄養表示を行い、体内での働きを知り、バランス良く食べるよう選ぶ力を養います。
- 楽しく給食を食べる雰囲気づくりを目指します。
- 保育園は献立会に参加し、行政と連携を取り献立作成し、給食の充実を図ります。
- 安心・安全な地場産物を積極的に活用し、内子の食文化の推進を図ります。
- 保育園は給食展示や給食試食会等を実施し、保護者への情報提供に努めます。
- 給食だより等を通して、保護者に食に関する知識の普及・啓発を行います。
- 地域の生産者や給食調理員との連携を図り食への関心を深めます。

(2)食育を通じた健康状態の改善等

- 保育園・幼稚園・学校では、望ましい食習慣・生活習慣が身に付くよう支援します。
- 生活リズムの乱れや過度のやせ・肥満が心身の健康に及ぼす影響等、正しい情報と知識の普及啓発をします。
- 朝食の摂取やバランスよく食べる大切さ、間食のとり方について、情報提供を行います。
- 小児生活習慣病や食物アレルギーのある子どもに対して、個別的な相談・指導・支援を行います。

Ⅲ 地域での食育の推進

生涯にわたり、健康で生き生きと過ごすためには、生活習慣病の予防や改善・健康増進を図ることが大切です。一人ひとりが健全な食生活を実践し、継続していくことが必要であり、関係機関、団体、行政等が連携して、健康に繋がる食育の取り組みを行います。

(1)食生活改善活動の推進

- 毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」に合わせて食育や減塩を推進します。
- 広報やホームページを通じ、食に関する情報提供に努めます。
- 地域における食育推進活動を支援します。



食育の日啓発活動

(2)農林業、食品関連事業者等と連携した食育

- 農林業関係者は、食に関する体験活動や野菜ソムリエによる講話を実施します。
- 食品関連業者や関係機関が協力し、食材や料理に関する情報の提供に努めます。
- 食品関連業者等は食品の原材料、産地、添加物、アレルギー物質及び栄養成分表示等により、食材の情報を提供するように努めます。
- 農林業関係者は、生産物に関する正しい表示や情報提供に努めます。

(3) 行政における食育

- 学校と協働して、小児生活習慣病予防のために食育活動の充実を図ります。
- 生活習慣病予防・改善を図るために、一人ひとりの健康状態に応じた栄養相談や運動指導の充実を図ります。
- 食生活改善推進員等の食育ボランティアを積極的に養成・育成し、地域での食育活動を推進します。
- 健康まつりや健康講座等で、食に関する情報提供を行います。

(4)生活習慣病の予防及び改善に繋がる食育

- 生活習慣病やメタボの予防のために、適正体重を維持するための適切な食事及び運動を推進します。
- 高血圧予防のために1日の食塩摂取量を男性8g未満、女性7g未満となるよう減塩を推進します。
- 健康の維持のために、主食・主菜・副菜を意識した食生活を送ることを推進します。
- 自ら選択できるように、栄養成分表示についての普及啓発を推進します。

(5) 歯科口腔保健における食育

- 乳幼児期から一貫した歯科保健に関する事業を展開し、生涯にわたる歯の健康について支援します。
- フッ化物洗口や歯科指導を小中学校で実施することにより、むし歯・歯周病予防に努めます。
- 「はちまるにいます8020運動」・「みんぐさんまる嚙ミング30」を推進します。

(6) 高齢者に対する食育

- 高齢者特有の課題（低栄養・誤嚥・機能低下等）について予防するための啓発をします。
- サロン等の活動を通じて、健全な食生活が送れるよう支援します。
- 地域や行政は高齢者が誰かと一緒に食事をする機会をつくり、食べる楽しみがもてるような場の提供を行います。

(7) 若い世代に対する食育

- 朝食の大切さや手軽に作れる朝食レシピ等の情報提供を行います。
- 家族そろって食事ができるよう、共食の大切さを推進します。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事ができるよう啓発します。
- 栄養成分表示を参考にし、食品を選ぶ力を身に付けることが出来るよう推進します。



主食・主菜・副菜をそろえた食事



主食・主菜・副菜をそろえた朝食

(1)地産地消の推進

- 地場産物を身近に購入できるよう、直売所や小売店での購入機会拡大に努めます。
- 生産者の顔が見える地場産物を出荷し、安全安心の「食」を提供するよう努めます。
- 内子ならではの特色のある農産物の振興と普及を推進します。
- 自ら農作物を作る機会を家庭でもてるように家庭菜園を推進します。
- 給食担当者と直売所や生産者が連携し、給食における地場産物の活用を促進します。

(2)農林業者等による食育

- 農林業者等は、保育園・幼稚園・学校、地域等と連携し、農作物を育てる喜びや食べ物の大切さ等を学ぶ体験活動を推進します。
- 体験活動として、田植えや子どもフェスタ等の各種イベントを開催します。
- 農林業者等と消費者の交流を促進するためのグリーン・ツーリズム活動を推進します。

(3)内子の食文化の継承

- 食生活改善推進員や農業関係者等により、地域の郷土料理や食文化を次世代へ普及・継承する活動を推進します。
- 学校給食等において地場産物を活用した郷土料理や行事食を取り入れた献立の実施に取り組みます。
- 内子産の食材を活用した献立づくりに取り組みます。
- 内子の食文化を伝えるための講習会や各種イベントを開催します。
- 内子の郷土料理を発掘し、ホームページ等で情報発信を行います。



大豆としいたけのうどんだし



焼きサバの酢づけ



豆腐いりなます

(4)消費者への情報提供

- 食に関する情報や体験活動を広報やホームページで情報提供を行います。
- 生産者や食品関連事業者等による適切な表示の推進に取り組みます。
- 旬の食材や地場産物についての情報提供を行います。

(5)環境に配慮した食育

- 化学肥料及び化学合成農薬を、内子町栽培基準の5割以上、または3割以上削減して栽培した農産物に認証される「エコうちこ」を推進します。
- 食材の輸送に伴うエネルギーを減らし、環境負荷を低減させるよう地産地消を推進します。
- 「もったいない」という精神を持ち、食品ロスの削減への取り組みを推進します。
- 会食の食べ残しを減らす「^{さんまる}30・^{いちまる}10運動」を推進します。
- 環境に配慮した、買い物や調理をする「エコクッキング」を推進します。



農薬・化学肥料を
3割以上削減した
農産物の認証シール



農薬・化学肥料を
5割以上削減した
農産物の認証シール



無農薬・無化学肥料で
栽培した農産物の
認証シール

「エコうちこ」認証シール

(1)食育推進運動の展開における連携・支援

- 関係機関や団体が、情報共有や意見交換を行い、多様なニーズや世代の特性に応じた食育活動を推進します。
- 食や農業に関心が少ない若い世代に対して、「食」への関心が深まるような教室の実施や情報提供を行い啓発します。
- 食育に関わる多様な関係者が連携・協力し、地域ぐるみで食育が推進できるよう支援します。
- 健康まつりを開催し、健康づくりや食育についての啓発を行います。

(2)食育月間及び食育の日の普及

- 食育に対する理解を深め、食育推進活動の充実と定着を図ります。
- 毎年6月の「食育月間」と毎月19日の「食育の日」に合わせて、共食や朝食の大切さ、減塩等に関する啓発活動を行います。

(3)食育や栄養等に関する情報提供

- 食育や栄養に関する様々な情報を得ることができるよう、広報やホームページ等を通じて情報提供を行います。
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶことで、栄養・食生活管理ができ、健康増進に繋がるよう情報提供を行います。
- 生活習慣病の予防、健康づくりや食生活改善に必要な情報の普及啓発を行います。
- 「食育に関するアンケート」を5年毎に実施し、食育活動に必要な情報を提供します。

栄養成分表示（例）

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○Okcal
たんぱく質	△g
脂質	□g
炭水化物	■g
食塩相当量	★★g



生活スタイルや健康課題がライフステージにより異なることから、より効果的な食育の推進を図るためには、それぞれに応じた取り組みを進めていくことが重要です。

そのため、妊娠期から高齢期までの6つのライフステージに区分し、重点目標に沿って、それぞれの特徴・課題に合わせ、各関係機関と連携し、途切れのない食育の推進を行います。

(1)妊娠期 **～母子ともに健やかに～**

妊娠期は、母子ともに健康な子どもを産み育てるために、貧血を予防するために規則正しい食生活を送り、必要な栄養をしっかりとる必要がある大切な時期です。今までの食生活を見直し、食のバランスを考えた食生活を実践することが大切です。

(2)乳幼児期（0～6歳） **～食べる意欲の基礎作り～**

乳幼児期は、食に対する基礎を作る大切な時期で、心身の発育も著しい時期です。薄味を基本とし、1日3食規則正しく食べることで、生活リズムや食習慣の基礎を身に付けることが大切です。

(3)学童・思春期（7～19歳） **～食を選ぶ力を身に付ける～**

学童期は、心身の発育が急速に高まっていく自己形成の時期です。家庭の食事や学校給食を通して、栄養バランスのとれた食事や食事マナー等の望ましい食習慣を身に付けるとともに、食べ物と身体の関係を理解して自ら選ぶ力を身に付けることが大切です。

思春期は、朝食の欠食や過度のやせ思考によるやせや、偏食により食事バランスが崩れ肥満が多くなる時期です。健康に過ごすための食習慣や調理技術を身に付けることが大切です。

(4)青年期（20～39歳） **～健康を意識する～**

青年期は、就労や結婚、出産、育児等による環境の変化により、生活環境が大きく変化し、仕事と子育てと多忙な時期です。そのため、生活リズムが不規則になり、朝食の欠食等の基本的な食生活も乱れやすくなります。

生活習慣病を予防するためにも、朝食やバランスよく栄養をとるための正しい知識の普及を行い、自己管理する力を身に付けることが大切です。

(5)壮年期（40～64 歳） **～生活習慣病を予防する～**

壮年期は、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病が発症しやすくなる時期です。身体の変化に対応するよう自身で適切な食事や運動が実践し、定期的に健康診断を受け、生活習慣病の予防・改善をすることが大切です。

また、食に関する豊かな知識や食文化等の経験を生かし、行事食や伝統食を次世代へ伝承する等、食育の担い手としての役割が期待されます。

(6)高齢期（65 歳以上） **～食事を楽しむ～**

高齢期は、体力の低下や、いろいろな病気にかかりやすく健康に対して不安を抱える時期です。また、一人暮らしや家族との生活リズムの違いから孤食・欠食になりやすい時期でもあるため、家族や友人と一緒に食事を楽しみ、人との交流を通じて生き生きとした毎日を過ごすことが大切です。

低栄養を予防し、健康寿命を伸ばすためにも、栄養バランスのとれた食事を心がけ、自分の健康状態や活動に合わせた食生活を実践することが大切です。

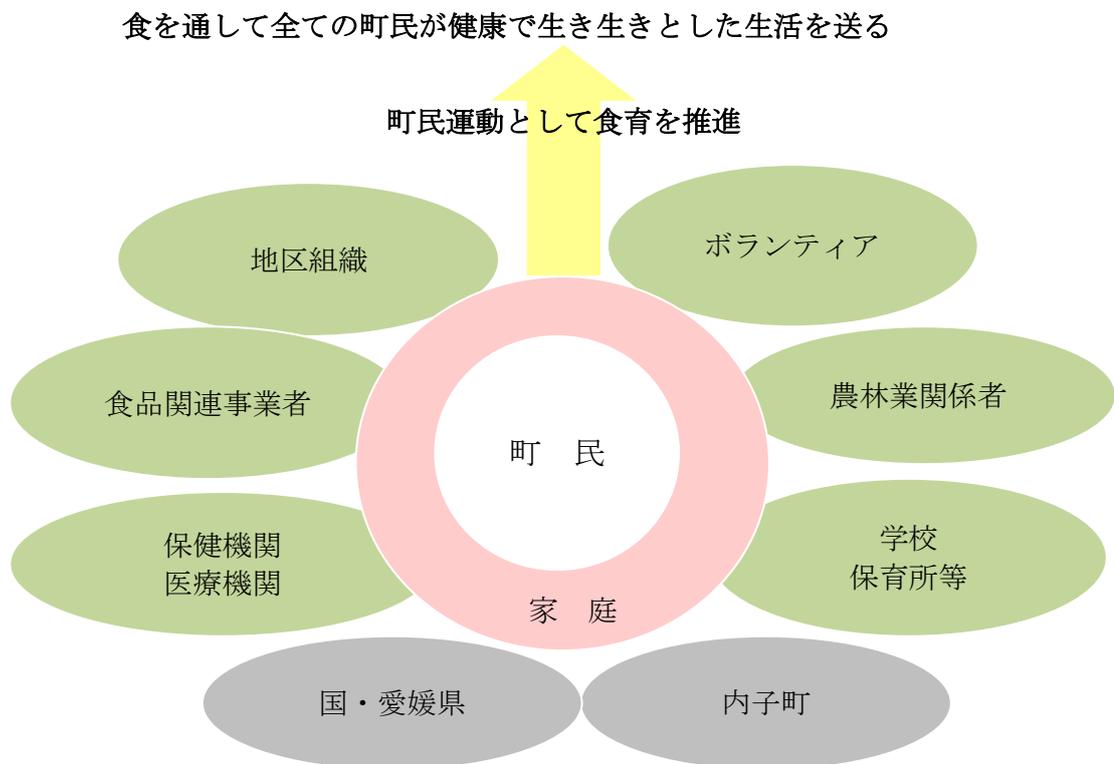
また、食に関する豊富な知識や経験をもとに、郷土料理等の食文化を次世代に伝承する役割が期待されます。

ライフステージに応じた食育

ライフステージ		妊娠期	乳幼児期 (0～6歳)	学童・思春期 (7～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
重点目標	行動目標	母子ともに健やかに	食べる意欲の基礎作り	食を選ぶ力を身に付ける	健康を意識する	生活習慣病を予防する	食事を楽しむ
「食」への感謝や絆を大切にすることを育てる	食育に関心を持つ	食について知らないことを学ぶ・自分の知っていることを教える					
	感謝する心を育む	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする・命をいただいていることや食に関わる人に感謝の気持ちを持つ					
	食事を楽しむ	食事の時間を大切に家族と食事する	家族と楽しく食事をする		食事の時間を大切にし、家族や仲間と食事をする		誰かと一緒に食事をする機会を作る
	食事マナーの習得	正しい食事マナーを実践する	正しい箸の持ち方や食事マナーを身に付ける		正しい食事マナーを実践する		正しい食事マナーを実践し伝承する
	食べ物の大切さを知る	農業体験や家庭菜園を通して、動植物の成長過程を知り、食べ物の大切さを知る					
	食を取り巻く環境について考える	「もったいない」気持ちを持ち、食べ残しや食品廃棄を少なくし、地球にやさしい食生活を実践する 30・10運動やエコクッキングを実践する					
食育や健康に関心を持ち実践する	健康的な食習慣を身につける	バランス良く食べる貧血を予防する	間食を上手にとる	自分の食事適正量を知り適正体重を維持する	生活習慣病予防の食習慣を身に付ける		低栄養にならない食生活を送る
	主食・主菜・副菜をそろえる	必要な栄養がとれるよう考えながら食べる	栄養バランスの大切さを知り、好き嫌いなく食べる		自分の食生活を見直し、バランスよく考えながら食べる		
	味覚を育て、薄味にする	薄味に慣れ食材の味・風味を味わって食べる	素材の味を知る		薄味に慣れ食材の味・風味を味わって食べる		減塩を実践し、薄味に慣れる
	毎食しっかりと食べる	毎日朝食を食べる					
	毎食しっかりと食べる	健やかな食生活を実践する	おなかがすくリズムを大切に、正しい食習慣を身に付ける	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい食習慣を身に付ける	規則正しい食生活を実践する		
	むし歯・歯周病を予防する	歯磨きをする習慣を身に付ける・正しい歯磨きを学ぶ・8020を目指す					
	むし歯・歯周病を予防する	妊婦歯科健診を受ける	正しい歯磨き習慣を身に付ける		定期的に歯科検診を受ける		定期的に歯科検診歯周病検診を受ける
	よく噛んで食べる	食事を味わいながら食べる	よく噛んで、いろんな食品や料理になれる		よく噛んで食事を味わいながら食べる 噛ミング30を実践する		ゆっくり噛んで、誤えんに注意する
豊かな食文化を推進する	地元食材を食べる	地元食材を活用し、地産地消を心がける					
	地域の食文化を学び継承する	郷土料理や行事食等を取り入れる	「旬」を味わい、郷土料理や行事食等に親しむ			内子の郷土料理や行事食等を次世代へ伝承する	

第6章 計画の推進に向けて

食育の推進に当たっては、一人ひとりが食育の必要性等を理解し、実践・継続することが重要です。また、食育は幅広い分野に関わることから、多様な関係機関や団体が連携し協働して取り組むことが必要です。家庭での実践を核とし、保育園・幼稚園・学校・生産者・事業者・地域・行政等が、それぞれ役割に応じた主体的活動を基本とし、相互が連携を図ることで、内子町の特性を生かした食育を推進します。

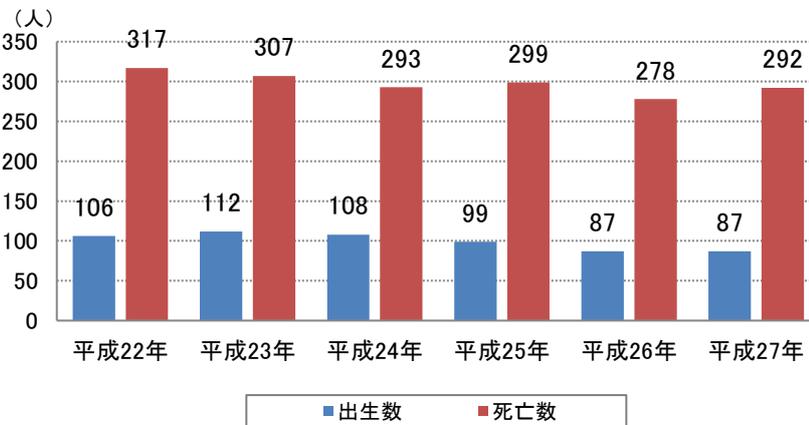


参 考 资 料

○人口動態

①出生と死亡

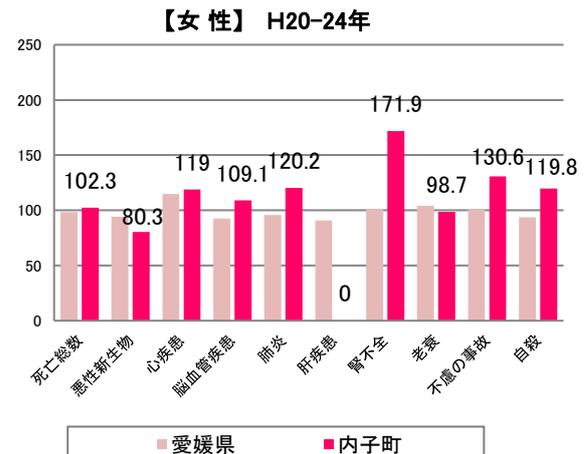
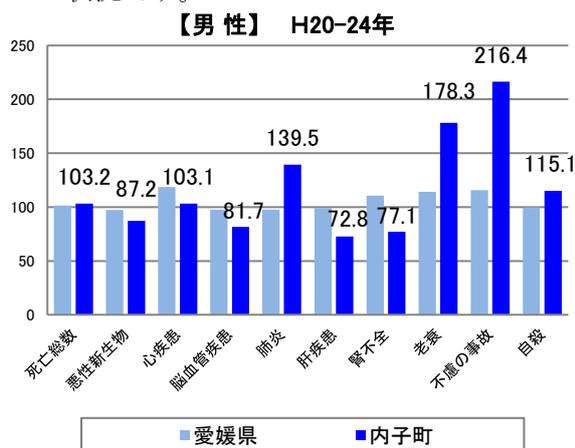
出生数は年々減少しており、平成25年には100人を切りました。死亡数が出生数を大きく上回る自然減の状況が続いています。



出典：住民基本台帳

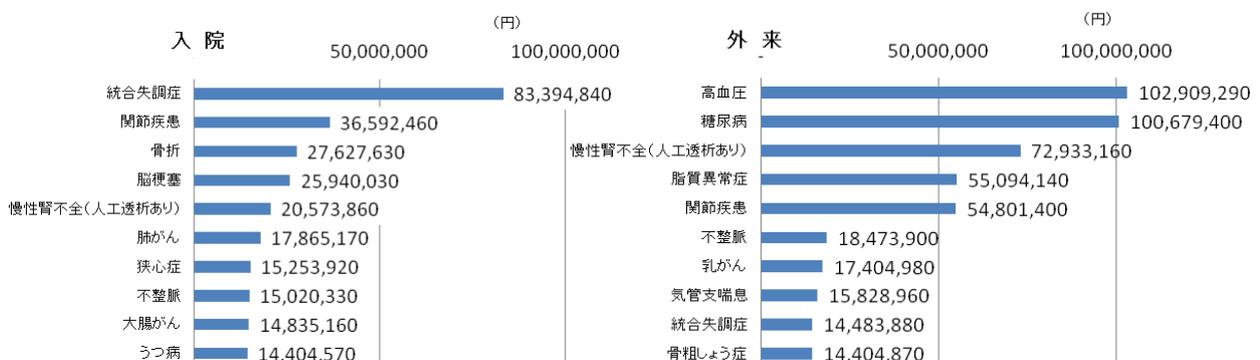
②標準化死亡比

主な死因にみる標準化死亡比では、男女ともに「心疾患」「肺炎」「不慮の事故」「自殺」が全国より高い状況です。また男性では「不慮の事故」、女性では「腎不全」が特に高い状況です。



出典：人口動態保健所・市町村別統計

○医療費

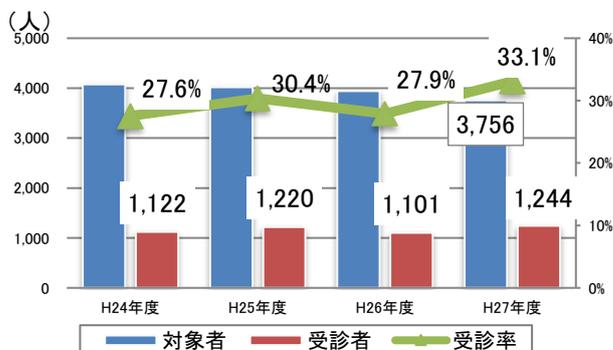


出典：国保データベース（KDB）（H27年度の累計）

○健康診断

①特定健診受診率

平成 27 年度の受診率は 33.1%ですが、『第 2 期特定健診等実施計画』の目標値 45%には届いていません。集団健診の受診者数は減少している一方、個別健診受診者数は増加しています。

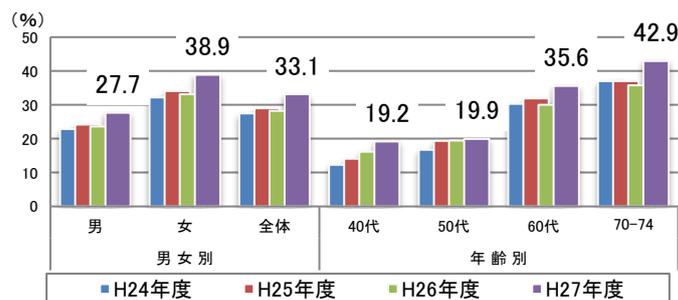


受診者	H25年度	H26年度	H27年度
集団健診	1,196	1,029	925
個別健診	24	72	319

出典：国保法定報告

②男女別年代別受診状況

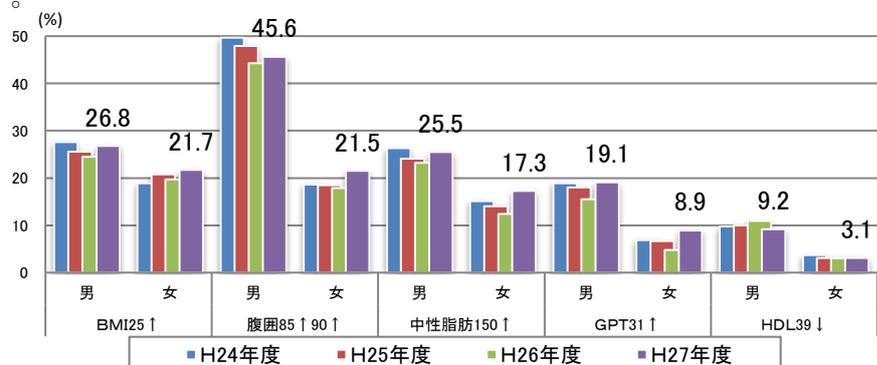
受診率は微増しています。性別では男性よりも女性の受診率が高く、年代では 40 歳代と 50 歳代の受診率が低くなっています。



出典：国保法定報告

③摂取エネルギー過剰指標の血液検査結果

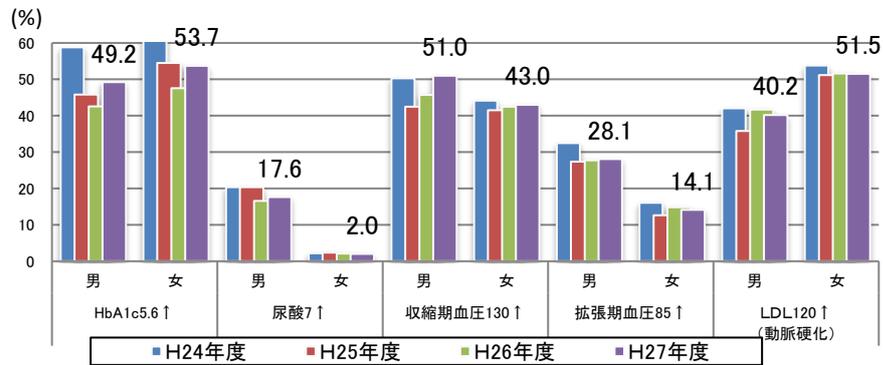
摂取エネルギーの視点から見ると、平成 27 年度はほとんどの結果で前年度より悪化しています。



出典：保健指導支援（あなみ）ツール

④血管を傷つける指標の血液検査結果

HbA1cの5.6以上は、男女ともに平成27年度は悪化しています。
動脈硬化を見る指標の一つのLDLは、男性4割、女性5割が基準値を上回っています。



出典：保健指導支援（あなみ）ツール

⑤値別治療状況

高血圧の未治療の中には、Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ度高血圧が168人、治療中でも高血圧Ⅱ度以上のコントロール不良が23人います。

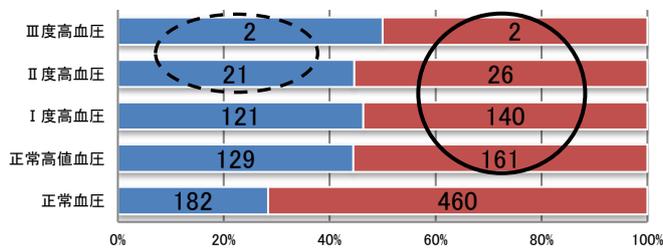
糖尿病の未治療の中には、HbA1cが6.5%以上の受診勧奨レベルが27人、治療中でも7.0%以上のコントロール不良が21人います。

脂質異常症の未治療の中には、LDLが160以上の受診勧奨レベルが101人、治療中でも160以上のコントロール不良が8人います。

受診勧奨者、コントロール不良者への適切な支援や継続的な取り組みが重要です。

【H27年度】

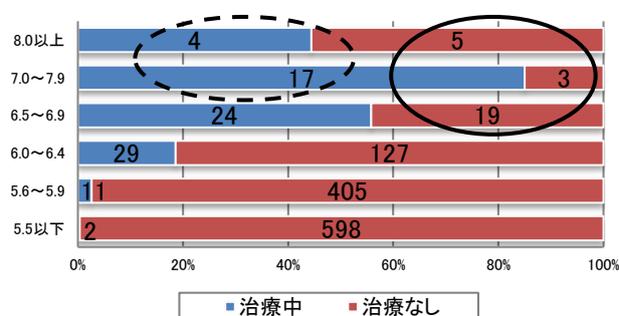
血圧測定値



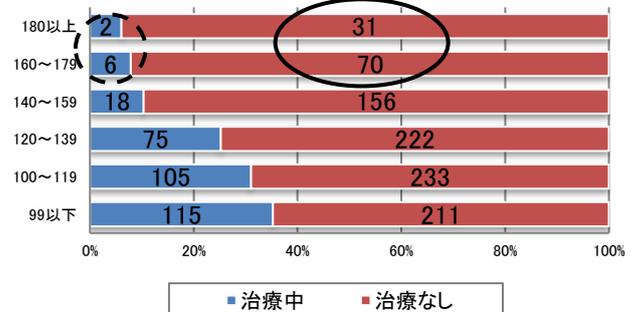
分類	収縮期	拡張期
正常血圧	<130	かつ <85
正常高値血圧	130~139	または 85~89
Ⅰ度高血圧	140~159	または 90~99
Ⅱ度高血圧	160~179	または 100~109
Ⅲ度高血圧	≥180	または ≥110

高血圧治療ガイドライン2014

HbA1c値



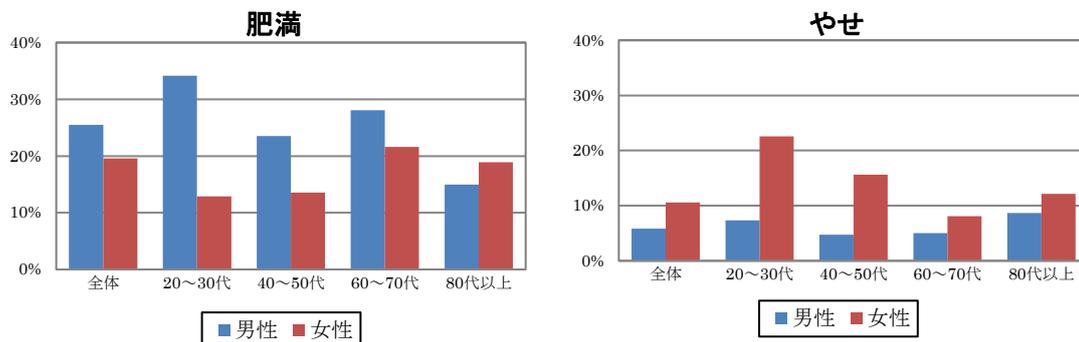
LDL値



出典：保健指導支援（あなみ）ツール

⑥肥満者 (BMI \geq 25) とやせ (BMI $<$ 18.5) の割合

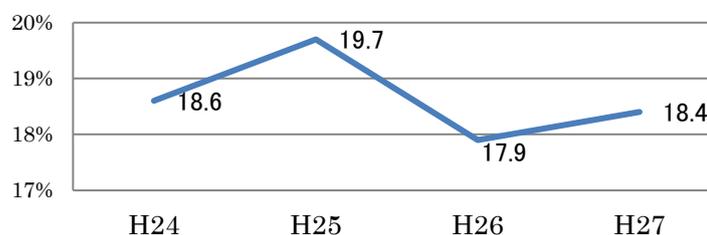
男性は肥満の割合が全体で25.5%であり、20~30代で34.1%と最も多く、女性のやせの割合は若い年代に多い傾向です。



出典：平成28年度 内子町集団健診データ

⑦65歳以上のやせ出現率 (BMI \leq 20) 以下)

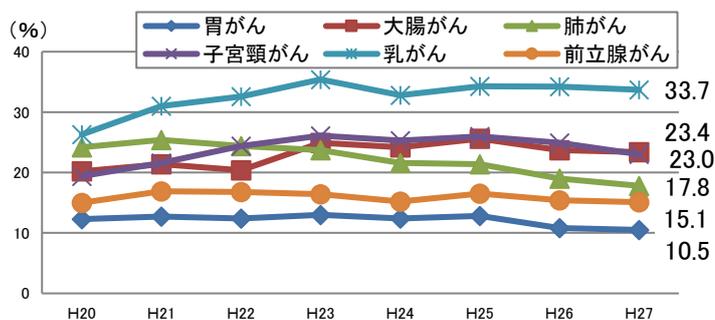
65歳以上のやせの割合は18.4%となっており、5人に1人が低栄養傾向です。



出典：平成27年度 健診結果

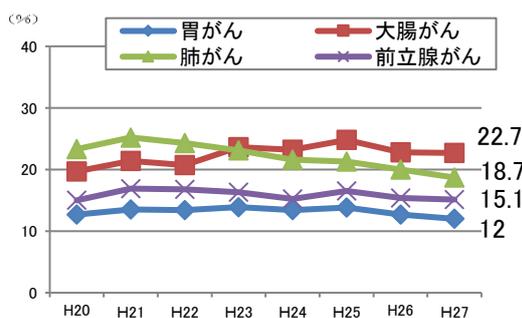
⑧がん検診受診率の推移

各種がん検診受診率は、横ばいに推移しています。男女比較では差は見られませんが、女性の胃がん検診受診率は、H27年度は9.5%で減少傾向にあります。

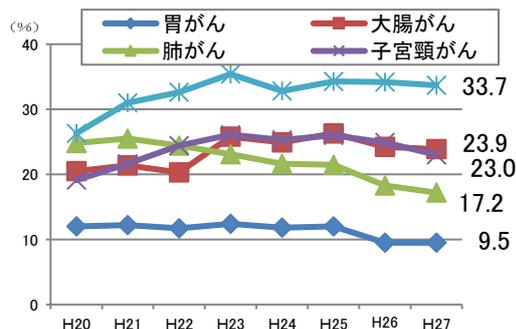


出典：愛媛県生活習慣病協議会集計

【男性】



【女性】

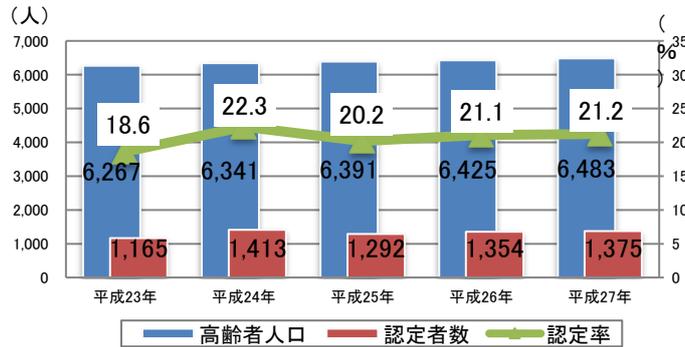


出典：地域保健・健康増進事業報告

○要介護者の状況

①要介護者認定状況

要介護認定率は、近年は横ばいです。

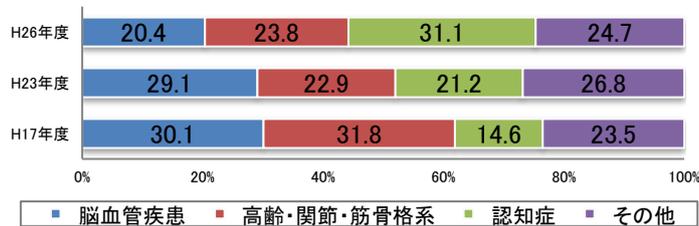


出典：介護保険事業報告書

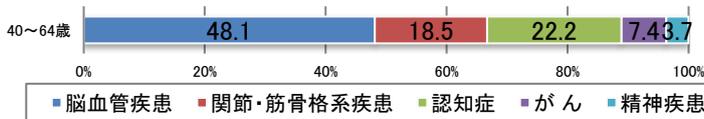
②介護認定者の原因疾患

原因疾患は年々「認知症」の割合が増えています。

40～64歳までの原因疾患は、脳血管疾患が48.1%（13人）を占めています。



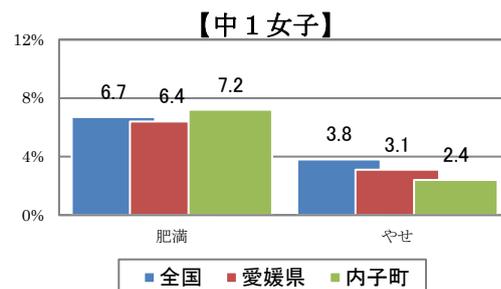
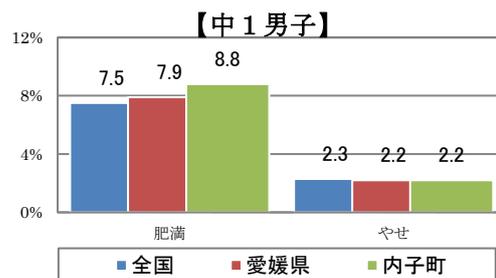
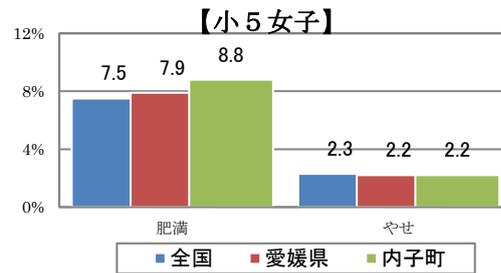
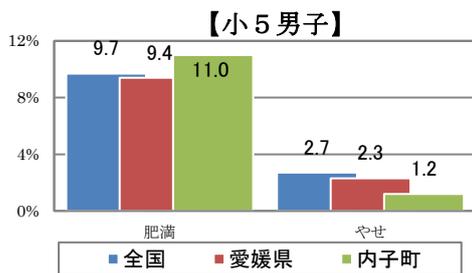
出典：平成26年地域包括支援センター調査



出典：平成26年地域包括支援センター調査

○肥満とやせの出現率（小学5年生・中学1年生）

小学5年生、中学1年生のやせの出現率は国・県と同レベルより低いですが、肥満の出現率は国・県より若干高いです。

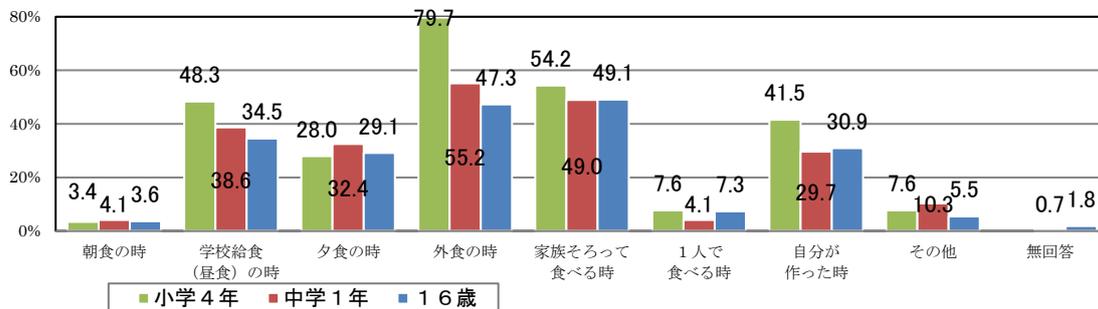


出典：平成27年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果データ

○食事に関するアンケート状況

①食事を楽しいと感じるのはどのような時か

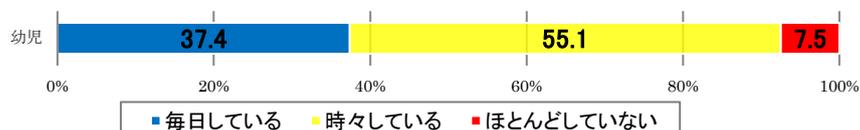
どの年代も、半数以上が「外食の時」「家族揃って食べる時」が楽しいと感じています。次いで「学校給食」「夕食」「自分が作った時」の順です。



出典・平成27年度 食生活についてのアンケート調査

②食事作りの手伝いをしますか

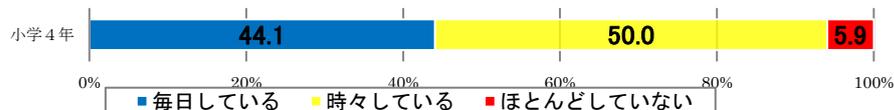
「毎日・時々している」幼児は92.5%です。



③食事作りに参加していますか

出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

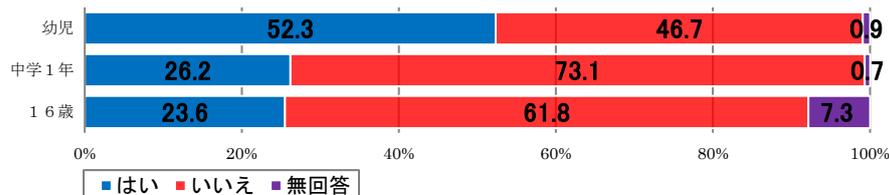
「毎日・時々している」小学4年生は94.1%です。



出典・平成27年度 食生活についてのアンケート調査

④間食の時間と量を決めていますか

間食の時間・量を決めているのは、幼児では52.3%と半数ですが、中学1年生・16歳では4人に1人の割合です。

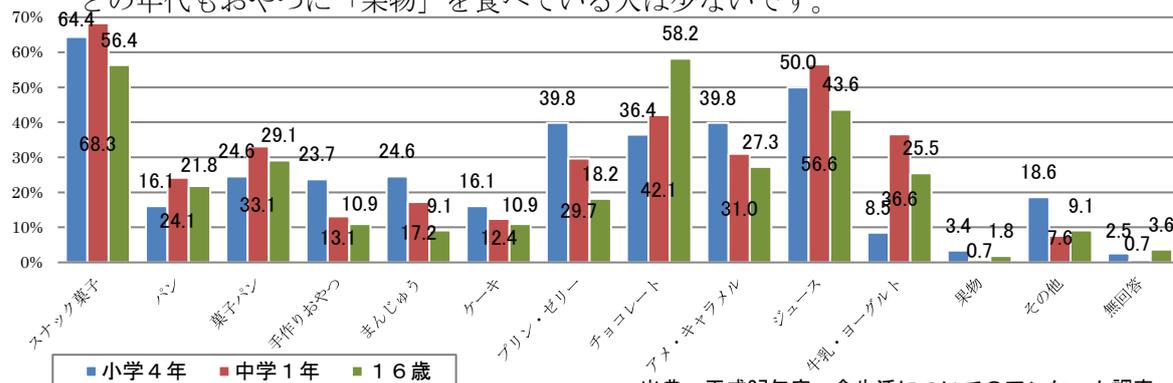


出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

⑤間食の内容(どのようなおやつを食べますか)

どの年代も半数以上の子どもは「スナック菓子」を食べています。

どの年代もおやつに「果物」を食べている人は少ないです。



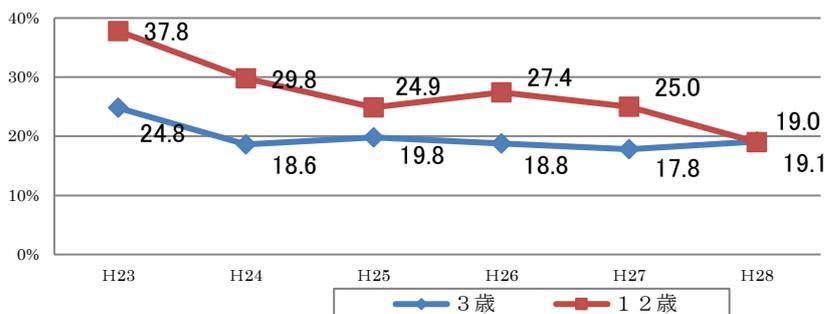
出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

○歯・口腔の状況

①むし歯罹患率

歯科保健事業として、むし歯予防教室（1歳児・2歳児対象）、フッ化物洗口事業（小学校・中学校）、妊婦歯科健診、歯周病検診（40・50・60・70歳対象）を実施しています。

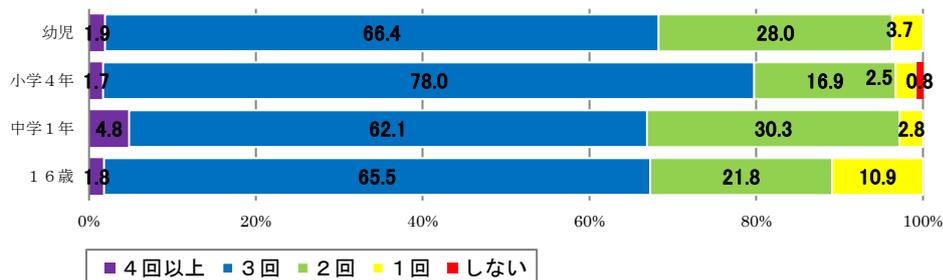
3歳児は平成24年以降、ほぼ横ばいであるのに対し、12歳児は平成23年以降、減少傾向と改善がみられています。



出典：平成28年度 内子町う歯罹患率データ年次推移

②歯磨きを1日何回しますか

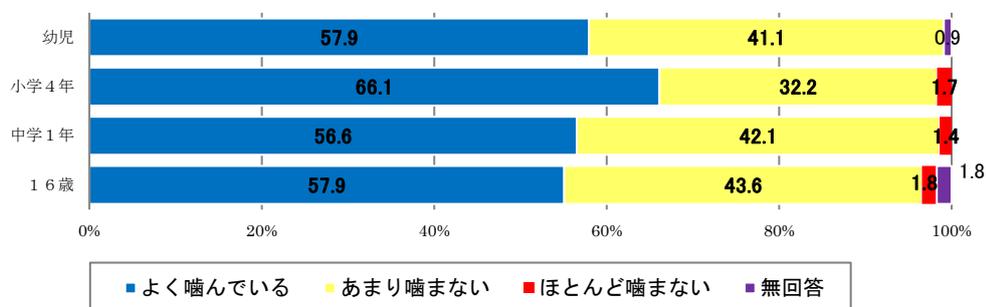
1日3回以上歯磨きをしている人の割合がいずれの年代においても65%以上です。また、1日1回の人割合が16歳で10.9%と最も多いです。



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

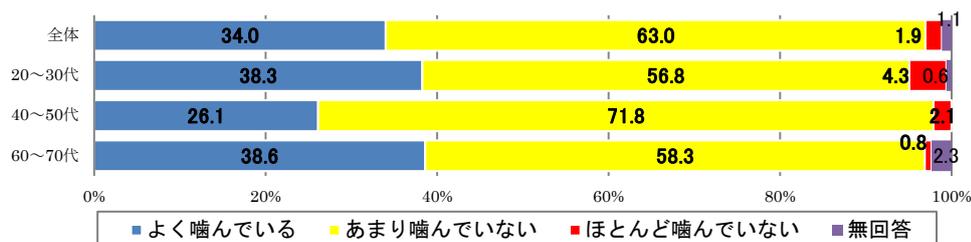
③よく噛んで食べていますか

どの年代においても半数以上の人がよく噛んでいると回答していますが、あまり噛まない人も約4割います。



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

全体でよく噛んで食べている人は34.0%です。

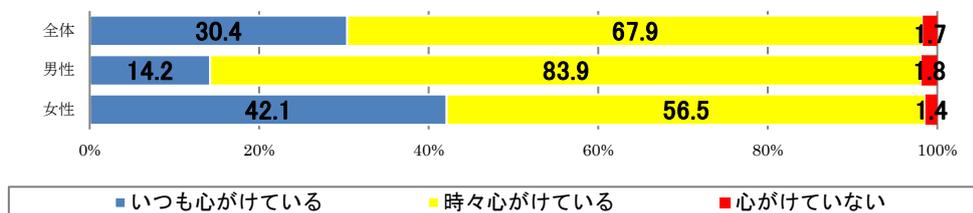


出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

○その他

①外食や食品を購入する時に栄養成分を参考にしていますか

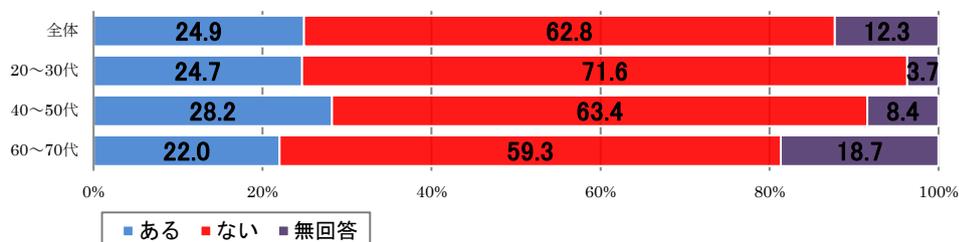
外食や食品を購入する際に栄養成分を参考にしている人は全体で30.4%であり、女性が男性よりも27.9ポイント高くなっています。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

②次世代に伝えたい郷土料理・行事食はありますか

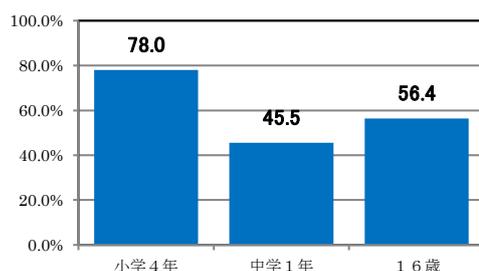
「次世代に伝えたい郷土料理がある」と答えた成人は、24.9%です。



出典：平成27年度 生活習慣病と健康意識に関する調査

③家庭に自慢料理・思い出の料理がある割合

「ある」と答えている人の割合は小学4年生が最も多く、次いで16歳の56.4%・中学1年生の45.5%となっています。



出典：平成27年度 食生活についてのアンケート調査

用語解説

(50 音順)

あ行

○悪性新生物

悪性腫瘍のことで、細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍。がんや肉腫などが含まれる。

○栄養教諭

平成 17 年度から食に関する指導と学校給食の管理を一体的に行い、学校の食育の推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。

○栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分の表示。栄養表示基準には、表示位置、項目と順番（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムは必須項目）で、表示するなどが規定されている。平成 27 年 4 月に食品表示法が施行され、ナトリウム量は食塩相当量で表示。

○エコ内子

内子町が化学肥料及び化学合成農薬を、内子町栽培基準の 5 割以上、または 3 割以上削減して栽培した農産物を認証。

○エコクッキング

「環境に配慮した食生活」という意味で、エコロジー（環境）とクッキング（料理方法）をくっつけた造語で、環境にやさしい料理方法。

○LDL

LDL コレステロールの略で、悪玉コレステロールとも呼ばれる。肝臓で合成されたコレステロールを末梢組織へ輸送する働きがあり、血中濃度が高いと動脈硬化の発生率が増加する。

か行

○かみんぐさんまる噛ミング 30

厚生労働省が、8020 運動の更なる推進のために、一口 30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。「むし歯」や「歯周病」の改善に加え、「食育」や「高齢者の誤えんや窒息予防に、重点を置いた対応」が重要であるという考えに基づいたもの。

○環境負荷

環境に与えるマイナスの影響を指す。環境負荷には、人的に発生するもの、自然的に発生するものがある。

○行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理。

○きょうしょく共食

共に生活している人々と食行動を共にすること。家族と食事を共にすることで、食を通じた家族との多様なコミュニケーションを深め、箸の持ち方等の食事マナー、食べ物を大切に作る心など様々なことを学ぶことができる。

○郷土料理

その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理。

○グリーン・ツーリズム

緑豊かな農山漁村地域において、その自然、文化、人々との交流を楽しむ、滞在型余暇活動のこと。

○健康寿命

日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

○高齢化率

65歳以上人口が総人口に占める割合。

○誤嚥^{ごえん}

食べ物や飲み物、唾液が誤って気管に入ってしまうこと。通常は食べ物が喉の奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口が塞がるため食べ物等は食道に入るが、加齢等に伴い、この信号や指令がうまく伝わらなくなるために起こる。

○孤食^{こしょく}

一人で食事をする事。

さ行

○3色食品群

食品を赤・黄・緑の3色に分けたもの。

赤の食品群は血や筋肉をつくるもとになる、主にたんぱく質やカルシウムが豊富な食品。

黄色の食品群はエネルギーのもとになる、主に炭水化物や脂質が豊富な食品。

緑の食品群は体の調子をととのえる、ビタミンやミネラルが豊富な食品。

○30・10運動^{さんまるいちまる}

2011年に長野県松本市で食品ロスを減らすために始まった運動で、宴会時の食べ残しを減らすために、「乾杯後30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう、お開き10分前になったら自分の席に戻って再度料理を楽しみましょう」と呼びかける運動。

○サロン（ふれあいいいききサロン）

高齢者の地域での孤立や閉じこもり防止、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりを目的とした住民主体の集まり。内子町内61か所あり、内子町社会福祉協議会が活動支援を行っている。

○主食・主菜・副菜

主食はごはん、パン、麺類で、炭水化物の供給源となるもの。

主菜は肉、魚、卵、大豆製品で、たんぱく質の供給源となるもの。

副菜は野菜、きのこ、いも、海藻類で、各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となるもの。

○食育

生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。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。

知育・・・知識を豊かにし、知的な能力を高める教育

徳育・・・人格や道徳心を養い育てる教育

体育・・・健全なからだをつくる教育

○食育月間・食育の日

国の食育推進基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決め、国民が年間を通じて健全な食生活を実践するために、国や県、各市町村において食育の推進活動をしている。

○食塩摂取目標量

厚生労働省が生活習慣病の予防を目的とし、日本人の食事摂取基準（2015年版）において、食塩の目標量を1日男性8g未満、女性7g未満とした。

○食生活改善推進員

昭和30年頃以降「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体である。また、平成16年4月21日に全国食生活改善推進員団体連絡協議会で「食育宣言」を行い、食育アドバイザーとして全国で活躍している。

○食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

いただきます・・・「いただく」は「もらう」の謙譲語で、他の命をいただくという意

味と食事に携わってくれた人への感謝の心を表す。

ごちそうさま・・・「ご馳走様」と書き、「食事の準備に駆け回ってくださってありがとうございました」と感謝の心を表す。

○食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品。

○食物アレルギー

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあり、食物アレルギーはこの「免疫」が本来無害な食べ物に対して、過敏に反応し、体に有害な症状が起きる状態のことをいう。

た行

○地産地消

地元でとれた生産物を地元で消費する意味で使われ、地域生産地域消費の略語。

○低栄養

エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養が足りない状態をいう。

○特定健診

40～74 歳までの内子町国民健康保険加入者が対象で、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査。

は行

○はちまるにいまる8020運動

平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。

○びーえむあいBMI

体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数のこと。体重(kg)を身長(m)²で割ったもので、18.5 以下をやせ、25 以上を肥満と判定する。

○標準化死亡比 (SMR)

年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したもので、基準値である 100 よりも大きいと、その地域の死亡状況は全国よりも悪く、100 よりも小さいと全国よりも良いということを意味する。

○フッ化物洗口

フッ素は、自然界に広く分布している元素の一つで地球上のどこにでもあり、人間の体、特に歯や骨を丈夫にする働きがある。フッ化物で 1 分間うがいをするのを洗口という。フッ化物洗口を行うことにより、歯のエナメル質の強化、歯の再石灰化の促進、細菌の活動の抑制などのむし歯予防効果がある。

○へもぐろびんえーわんしーHbA1c

赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したものを言い、過去 1～2 か月の血糖の平均的な状態を知ることができる。

ま行

○むし歯罹患率

一定期間にどれだけむし歯ができたかを示す指標。

○メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満と高血糖、高血圧又は脂質異常をあわせて有している状態がメタボリックシンドロームと言う。

○もったいない

もったいないとは、勿体のことで、物の本来あるべき姿を表す。もったいの否定語で、「その物の本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。

○内子町健康づくり推進協議会委員

氏名	役職名
古川 明	医師
大野 彰	歯科医師
富岡 由美子	内子町養護教員部 副部長
入江 英昭	内子町民生児童委員協議会 会長
宮野 明美	内子町主任児童委員
中川 稔徳	内子町社会福祉協議会 会長
森岡 マサミ	内子町食生活改善推進協議会 会長
宮内 和明	内子町自治会連絡会 幹事
片倉 千津子	精神保健ボランティアでんでんむし会長
岡田 志朗	内子町PTA連合 副会長
大西 美幸	内子町立内子幼稚園PTA会長
アドバイザー	
河野 英明	八幡浜保健所 所長

○内子町食育推進計画ワーキング委員 名簿

氏名	役職名
森 敬造	愛媛たいき農業協同組合五十崎支所 所長
土居 好弘	フレッシュパークからり 社長
大程 幸子	愛媛県農業指導士会 会長
福岡 正芳	内子町青年農業者 会長
山本 忠志	内子町グリーン・ツーリズム協会 会長
宇都宮 啓之	内子まちづくり商店街協同組合 理事
二宮 大昌	小田中学校PTA 会長
亀内 智奈美	内子町養護教員部 部長
川本 道則	内子小学校 栄養教諭
明智 恵子	五十崎幼稚園 園長
渡辺 亜紀	五城保育園 園長
本田 キク子	内子町食生活改善推進協議会 副会長
名本 憲弘	内子町社会福祉協議会
井伊 由佳	在宅歯科衛生士
内子町食育推進計画アドバイザー	
富谷 純子	八幡浜保健所健康づくり推進係 係長

第2次内子町食育推進計画策定の経過と今後の予定

	会 議	内 容
H27. 7. 27	保健所から助言・意見	アンケート様式について
10～11月	町民の意識調査実施 「生活習慣病と健康意識に関する調査」	対象：20～74歳 2000人無作為抽出 回収：888 回収率：44.4%
11月	「食育に関するアンケート調査」	対象：年長児・小学4年・中学1年・16歳
H28. 5. 20	保健所から助言・意見	まとめ方等について
	保健センター会義	アンケートのまとめ・計画期間について等
H29. 5. 24	保健所からの助言・意見	第1次計画の評価・現状・課題、計画骨子
	保健センター会議（2回）	第1次計画の評価・現状・課題の検討
	保健所からの助言・意見	〃
6. 15	第1回ワーキング委員会	第1次計画の評価、アンケート結果、現状、各分野の取り組みについて等
	保健センター会議（3回）	第2次計画の目標・指標・取り組み等
	保健所からの助言・意見	〃
9. 26	第1回健康づくり推進協議会	食育推進計画の概要、計画素案について
10. 31	保健センター会議	計画素案について
11. 30	第2回ワーキング委員会	計画素案について
	保健センター会議	計画の修正等
H30. 2. 20	第2回健康づくり推進協議会	第2次内子町食育推進計画の承認
	内子町ホームページ掲載	パブリックコメントの募集
3～4月	第2次計画の印刷・配布	

第2次内子町食育推進計画

平成30年3月発行

発行・編集

内子町保健福祉課地域医療・健康増進センター

〒795-0392 愛媛県喜多郡内子町平岡168番地

TEL : 0893-44-6155 FAX : 0893-44-3831