

第1章 芦別市食育推進計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

芦別市は、北海道のほぼ中央に位置し、広大な山林や空知川が流れ、豊かな自然に恵まれ、質が良く、おいしい農作物が豊富にあります。

一方、食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる便利な社会になりましたが、朝食の欠食や、不規則な食事による生活習慣病の増加など、私達の食生活は大きな問題を抱えています。

このような状況の中、国は、平成17年6月に食育基本法を制定し、平成18年3月に食育基本計画を策定し、本市においても、市民一人ひとりが、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、平成20年3月に芦別市食育推進計画を策定しました。

平成30年度からスタートした第3次芦別市食育推進計画は、令和5年度で計画期間の6年が経過し、この間、計画に基づき、「健康で豊かな食生活の実践」、「家族や地域とつながる食育の推進」、「食文化を伝える食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」の4つの重点目標に沿って、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが連携したさまざまな食育に関する活動を展開してきました。

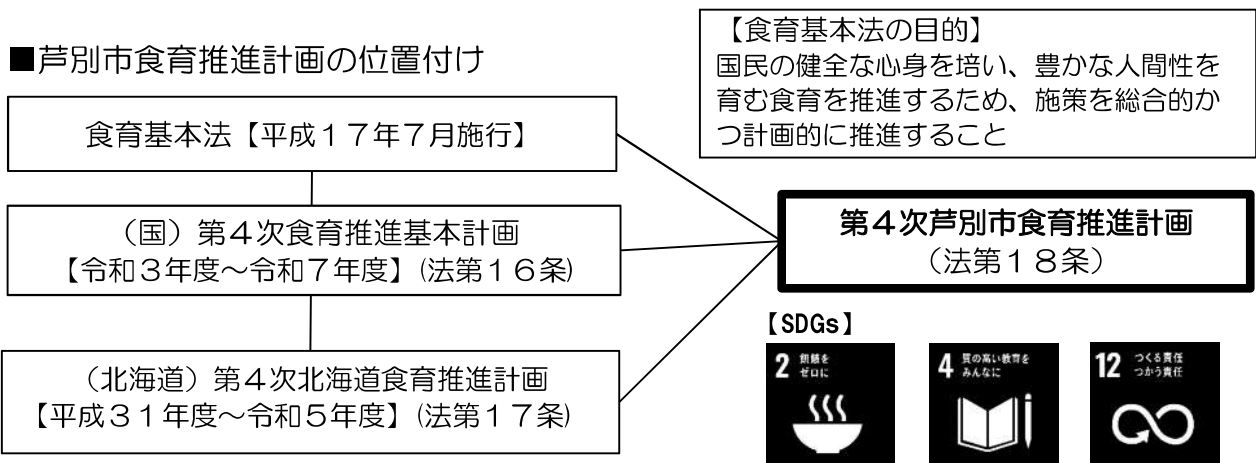
しかしながら、令和2年からの、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による社会情勢の変化に伴い、「食」を中心とする食育の推進にも大きな影響がありました。

この度、国の「第4次食育推進基本計画」及び、北海道の「どさんこ食育推進プラン～北海道食育推進計画（第4次）」の策定の趣旨を踏まえ、本市において更なる食育を推進するため、「第4次芦別市食育推進計画」を策定します。

2 計画の位置付け

本食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置付けられ、食育を具体的に推進するための計画として策定しています。

また、この計画は、本市における食育を具体的に推進するための総合的な指針とするとともに「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成に資するものです。



3 計画の期間

この計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

社会経済情勢の変化等によって、計画の変更が必要になった場合は、見直しを行うこととします。

4 第3次計画の主な取組状況と達成状況

(1) 第3次計画の取り組みについて

市民一人ひとりが、健康で豊かな生活を送る上での原点が日常の食生活であることを再認識し、また、食に関する知識と食を選択する力を習得して、自ら健全な食生活や食習慣を実践していく必要があります。

第3次計画では、「健康」・「食体験」・「食文化」・「環境」に関する4つの重点目標の達成にむけて、各ライフステージで取り組みました。

また、「あ・し・べ・つ・し」になぞらえた「みんなで取り組む食育実践ポイント」を通して、知識のみならず、食育を実践することができるよう普及啓発を図りました。

しかしながら、令和2年からは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、食事の際の会話を控えることがもとめられるなど、食育に関する取り組みを行うことが困難な場面もありました。

第4次計画では、第3次計画で達成できなかった目標や社会情勢の変化による新たな課題を見据えながら「新しい生活様式」を取り入れた形で、全ての市民に食育を普及し、食育が市民運動となるよう、家庭を中心に、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが相互に協力・補完し合い、豊かな人間性を育むことを目指して推進していく必要があります。

(2) 第3次計画の数値目標と達成度

食育を推進するための数値目標を設定し、目標を達成することを目指して、計画を推進してきました。

これらについて、「令和3年度食育に関するアンケート調査」※ を実施し、評価を行った結果は、次のとおりです。

重点目標に係る指標の数値は、達成している項目はありますが、引き続き、食育の取り組みを進めていく必要があります。

※ 食育に関するアンケート調査結果は芦別市公式ホームページへ

達成度の判定	◎	目標値を達成した場合
	○	達成していないが維持または目標値に近づいた場合
	△	平成28年度より下回った場合



重点 目標	項目	調査対象者	平成28年度	令和3年度	目標値	評価	
健康で豊かな食生活の実践	朝食を食べる人の増加 ※【問1】毎日食べる・週に4～5日食べると回答したものの	乳幼児	97.5%	95.6%	100%に近づける	△	
		小学生	98.0%	91.2%		△	
		中学生	94.1%	88.2%		△	
		高校生	82.6%	69.2%		△	
		乳幼児保護者	88.7%	78.3%		△	
		小・中保護者	89.8%	77.8%		△	
	高齢者	95.2%	95.2%	○			
	バランスのとれた食生活をする人の増加 ※【問2.4】実践できている・時々できていると回答したものの	小学生	77.0%	91.1%	80%以上	◎	
		中学生	76.7%	90.2%		◎	
		高校生	73.9%	86.2%		◎	
		乳幼児保護者	65.0%	85.3%		◎	
		小・中保護者	72.3%	88.9%		◎	
高齢者		78.5%	89.2%	◎			
家族や地域とつながる食育の推進	朝食や夕食を家族などと一緒に食べる人の増加 ※【問4】家族の誰かと・家族みんなそろってと回答したものの	朝食	乳幼児	96.1%	89.4%	80%以上	◎
			小学生	81.0%	72.6%		△
			中学生	66.3%	54.9%		△
			高校生	54.0%	37.4%		△
			乳幼児保護者	93.1%	71.4%		△
			小・中保護者	77.0%	73.6%		△
			高齢者	65.7%	60.1%		△
	夕食	乳幼児	97.0%	98.1%	95%以上	◎	
		小学生	95.0%	91.1%		△	
		中学生	74.4%	90.2%		○	
		高校生	82.7%	84.6%		○	
		乳幼児保護者	93.1%	93.0%		△	
		小・中保護者	92.6%	94.9%		○	
		高齢者	66.3%	65.5%		△	
食文化を伝える食育の推進	地場産品や特産品を食べる人の増加 ※【問6】よく食べる・時々食べると回答したものの	小学生	85.0%	88.6%	90%以上	○	
		中学生	84.8%	86.2%		○	
		高校生	65.2%	62.5%		△	
		乳幼児保護者	77.9%	77.6%		△	
		小・中保護者	81.2%	76.3%		△	
		高齢者	89.0%	85.2%		△	
食の循環や環境を意識した食育の推進	食品ロス削減のために食べ物を残さない人の増加 ※【問2.8】実践できている・時々できていると回答したものの	小学生	77.0%	96.7%	90%以上	◎	
		中学生	84.9%	98.1%		◎	
		高校生	74.8%	84.6%		○	
		乳幼児保護者	89.2%	94.4%		◎	
		小・中保護者	88.5%	95.4%		◎	
		高齢者	92.0%	90.5%		◎	

(3) 第3次計画の評価結果から見えた課題

評価結果を踏まえて、第3次計画の重点目標ごとの課題を整理しました。

① 健康で豊かな食生活の実践

～食や健康に関する正しい知識を知り、健康で豊かな食生活を身につける～

- ・朝食を食べる人の割合は、高齢者以外減少しています。全世代で朝食の欠食が多いことが課題であり、その解決に向けて、「早寝早起き朝ごはん」の推進が必要です。
- ・健康に関する項目では、食事、減塩、野菜の摂取、よく噛むことなど、全てのライフステージで共通した課題があります。健康寿命の延伸を目指すためには、乳幼児期から、規則正しい生活リズムや生活習慣を身につけ、生活習慣病の発症や重症化の予防につなげていくことが必要です。

② 家族や地域とつながる食育の推進

～食育に関心をもち、家族や地域がつながりを深め食育を実践する～

- ・朝食よりも夕食の方が、共食の割合は増加しています。
- ・朝食の共食の割合の減少は、近年のライフスタイルの変化や家族形態の在り方、価値観の多様化等さまざまな要因が考えられます。一方、新型コロナウイルス感染症の影響により、家族と一緒に食事を食べる機会が増えたという現状もありました。
- ・共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなります。子どもが生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育てていく基盤づくりを行っていくことが重要です。

③ 食文化を伝える食育の推進

～地場産品や郷土の味、伝統的な日本の食文化を地域や家庭で伝える～

- ・地場産品や特産品を食べる人は目標値に届いていません。市民一人ひとりが生産から消費まで食の循環を意識し、芦別や北海道の食材について関心を高めることが重要です。
- ・さまざまな食育活動を通じて、郷土料理の「ガタタン」や食事作法等の食文化を次世代へ継承する食育の推進も必要です。
- ・市内で購入できる特産物や地場産物を知らない等の結果から、地産地消や地場産の食材を有効活用するための方法等の普及啓発が必要です。

④ 食の循環や環境を意識した食育の推進

～生産者と消費者との交流を行い、食を大切にすることを育む～

- ・家庭での食品ロスを減らす行動をする市民は多く、環境に配慮した食生活の実践がみられます。

リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」



人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？
一日単位で、すいみんや体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい・・・と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間が無い、朝おなかが空いていなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとっと、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。そのために、毎朝しっかりと食べる「癖（くせ）」をつけましょう。

引用：農林水産省ホームページ 「子どもの食育」
リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html

参考：農林水産省ホームページ 「子どもの食育」
「朝がイチパン」あうちのかたへ朝食準備、スピードアップのポイントは3つ →
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning2.html



栄養バランスのとれた食生活とは？

☆主食・主菜・副菜を覚えよう☆

組み合わせると栄養バランスがととのいやすくなります

主食 (碳水化合物)

まいしよく ひん 毎食1品

★体を動かすエネルギーになる

お米・パン、めん、などを中心とした料理

主菜 (たんぱく質)

まいしよく ひん 毎食1品

★体をつくる・維持する

肉・魚介・卵・大豆(製品)などを中心とした料理

副菜 (ビタミン・ミネラル)

まいしよく ひん 1～2品

★体の調子をととのえる

野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどを中心とした料理

果物や乳製品をプラスするとさらに栄養バランスが整います♪

自宅で、調理するときだけではなく、外食やお店で自分で選ぶ時も主食・主菜・副菜の3つのグループを意識しましょう。

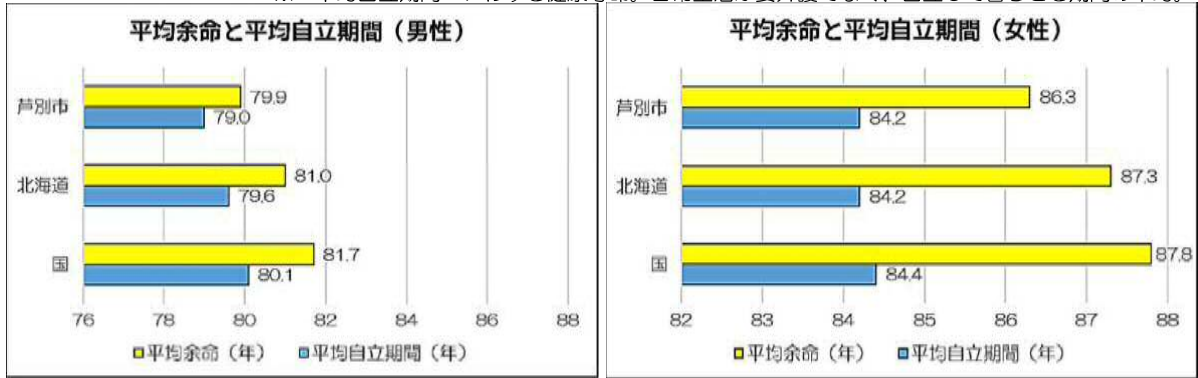
5 健康と食をめぐる現状と課題

(1) 健康の現状

① 平均余命と平均自立期間

平均余命、平均自立期間ともに、国と比較すると男女ともに短くなっています。

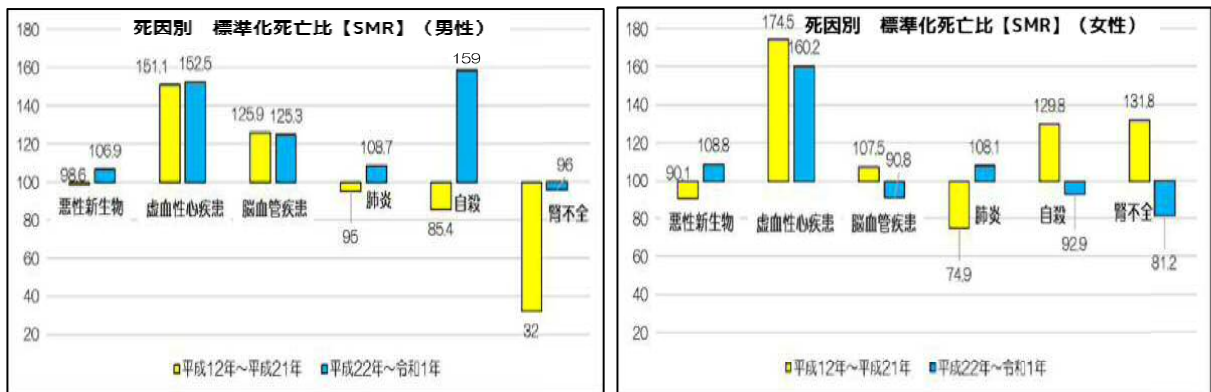
※ 平均自立期間：いわゆる健康寿命。日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる期間の平均。



(令和4年度KDB 及び KDB Expander)

② 主な死因

北海道と比較すると年齢を調整した標準化死亡比 (SMR) が非常に高い死因は、虚血性心疾患です。

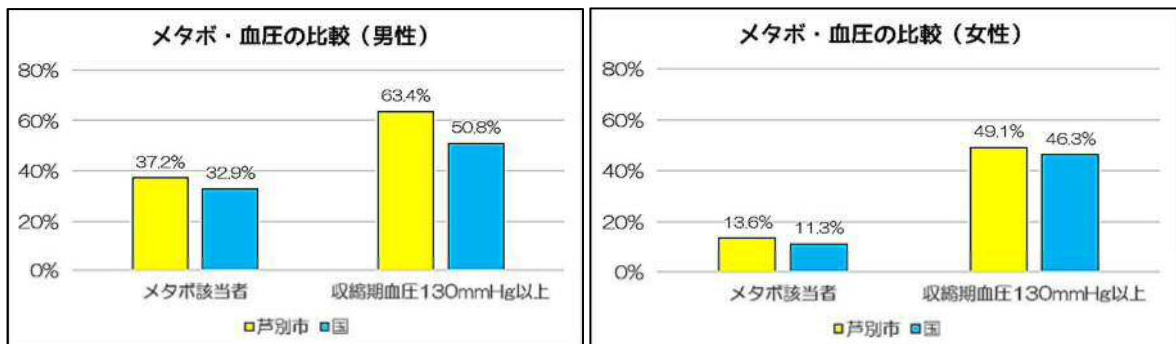


※標準化死亡比(SMR)：年齢構成の異なる集団において、死亡率で死亡状況の比較をすると、高齢者の多い集団は死亡者数が多くなるなど単純に比較はできないため、基準となる集団の年齢構成をあてはめて算出する死亡比のこと。100が平均値となり、100以上であると標準よりも死亡数が多くなる。

(令和4年度KDB 及び KDB Expander)
北海道健康づくり財団統計データ

③ 健診データのうち有所見者の割合の高い項目

国民健康保険加入者の特定健康診査受診者のうち、国と比較して有所見が高い項目は、男女ともメタボ該当者と収縮期血圧(130mmHg以上)となっています。



(令和4年度KDB 及び KDB Expander)

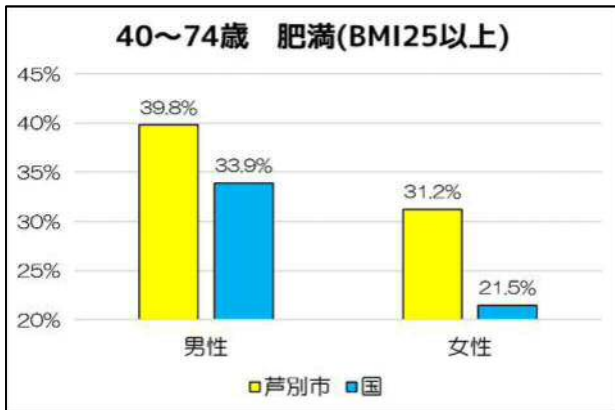
(令和4年度KDB 及び KDB Expander)

※ メタボ (メタボリックシンドローム)：運動不足や肥満などが原因となる生活習慣病の前段階の状態。

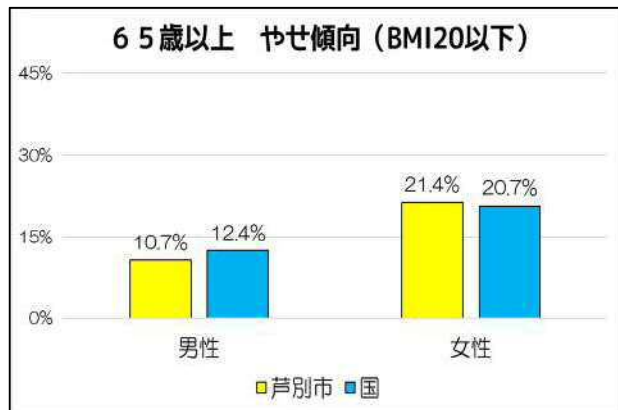
(2) 体格

【成人・高齢者】

- ① 肥満（BMI25以上） ※ BMI：「Body Mass Index」の略で、身体の大きさを表す指標。
 男女の体格を比較すると、男性のほうが肥満の割合が高いです。
 国と比較すると男女とも割合が高く、特に女性は顕著です。
- ② やせ傾向（BMI20以下）
 国と大きな差はなく、国と同様に男性よりも女性のほうが割合が高いです。



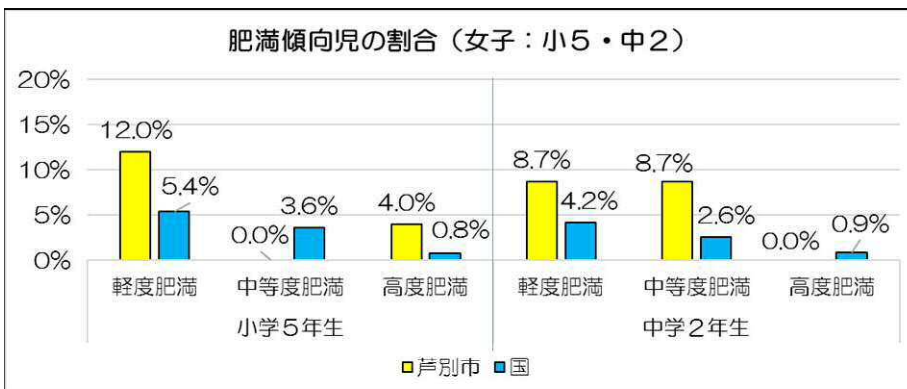
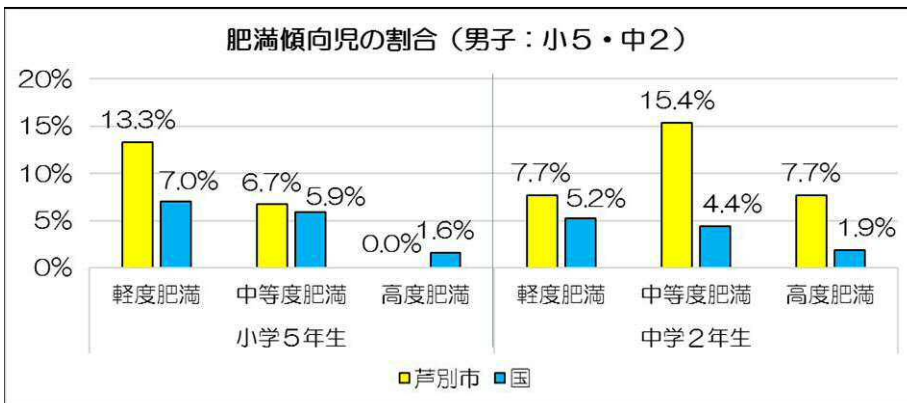
(令和4年度KDB及びKDB Expander)



芦別市：令和4年度芦別市特定健康診査及び後期高齢者健康診査結果
 国：令和元年度国民健康栄養調査

【小・中学生】

小・中学生では、国と比べて、肥満の割合が高くなっています。特に男子は、小学5年生から中学2年生を比較すると、肥満の割合が急増し、特に中等度肥満、高度肥満が増加しています。



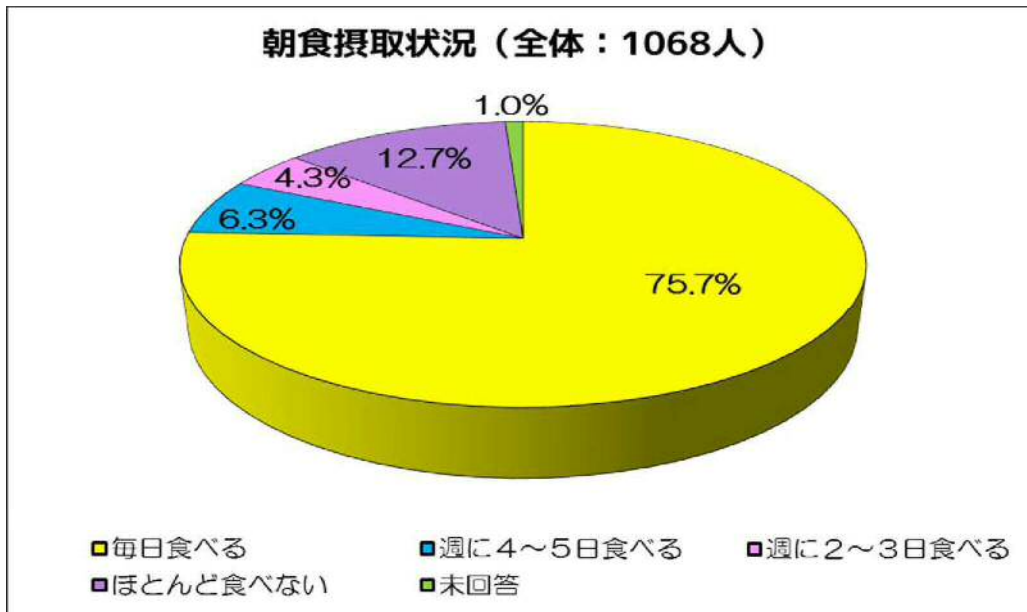
(令和4年度・全国体力・運動能力・運動習慣等調査)

(参考)肥満度区分	
判定	肥満度
肥満傾向	軽度肥満 20%以上 30%未満
	中等度肥満 30%以上 50%未満
	高度肥満 50%以上

(3) 食の状況

① 全体の朝食摂取状況

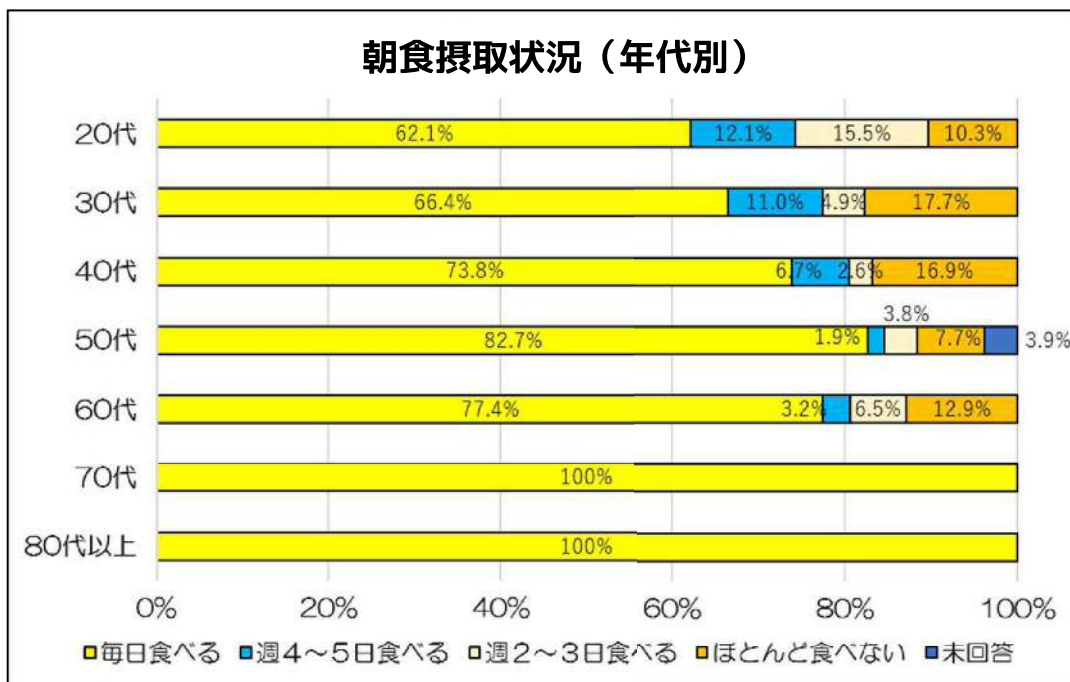
朝食を毎日食べる人は、75.7%となっており、23.3%が朝食を欠食しています。



(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

② 年代別

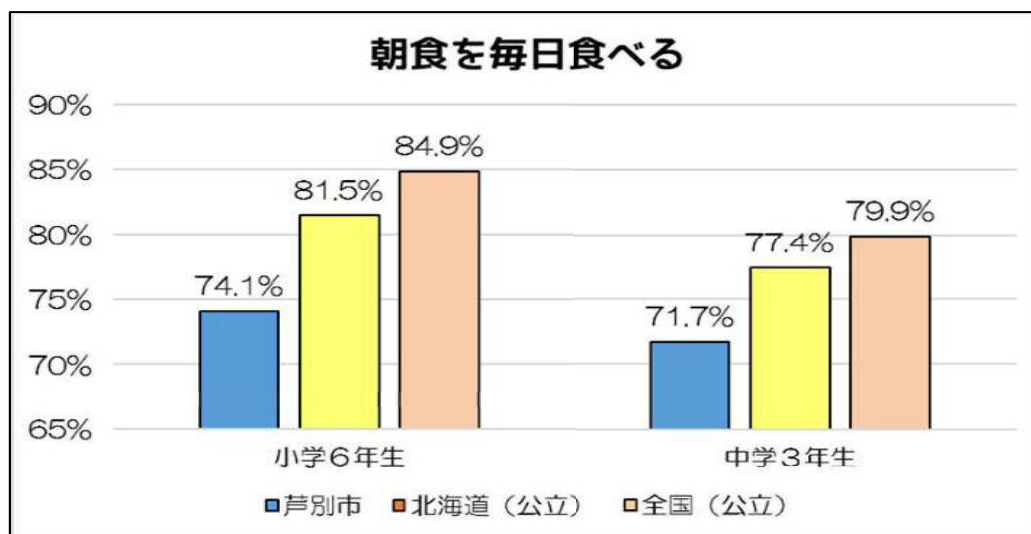
年代があがるほど、朝食を毎日食べる割合が高くなっています。朝食をほとんど食べない割合は、30代、40代が特に高くなっています。



(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

③ 小学6年生と中学3年生の国や北海道との比較

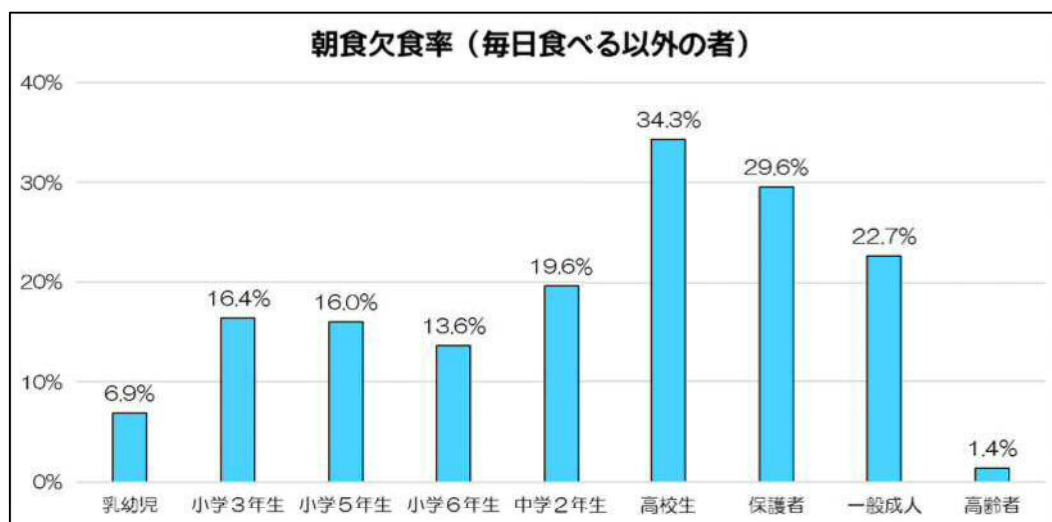
令和4年度の全国学力・学習状況調査の朝食を毎日食べる割合は、北海道と国と比較するとどちらも低くなっています。



(令和4年度 全国学力・学習状況調査)

④ 朝食欠食率

朝食を毎日食べると回答した者以外（朝食を時々食べる、ほとんど食べないと回答）の朝食欠食率をみると、高校生、保護者、一般成人が高くなっています。

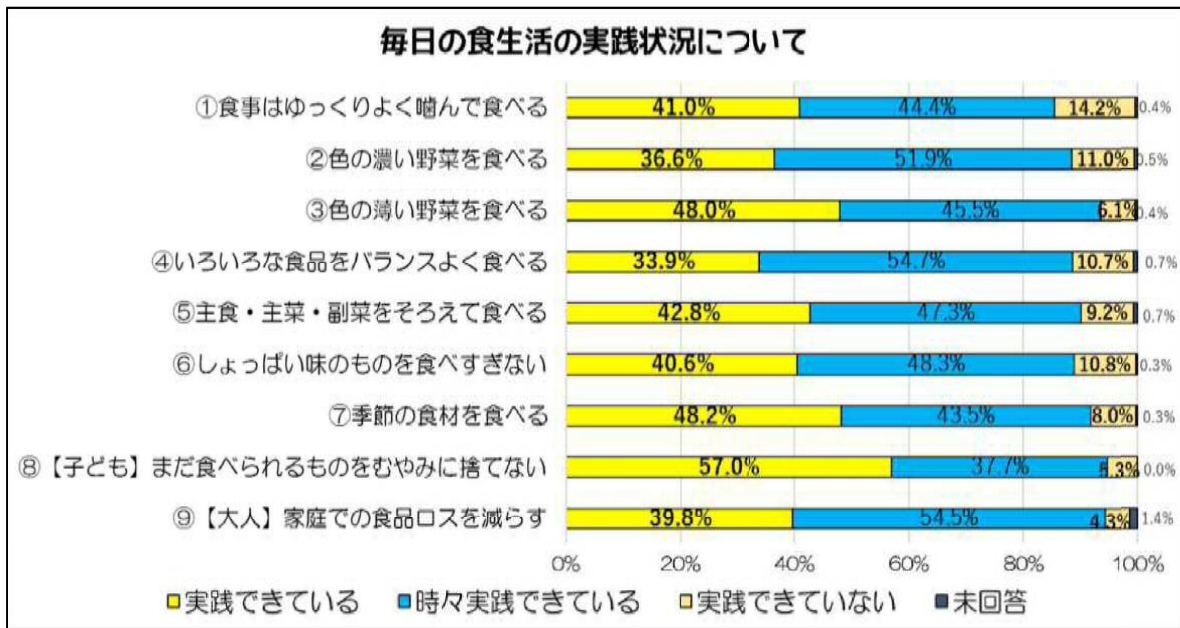


(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

⑤ 食生活

ア 全体

実践できていない割合が高い項目は、「食事はゆっくりよく噛んで食べる」「色の濃い野菜を食べる」「しょっぱい味を食べすぎない」になっています。



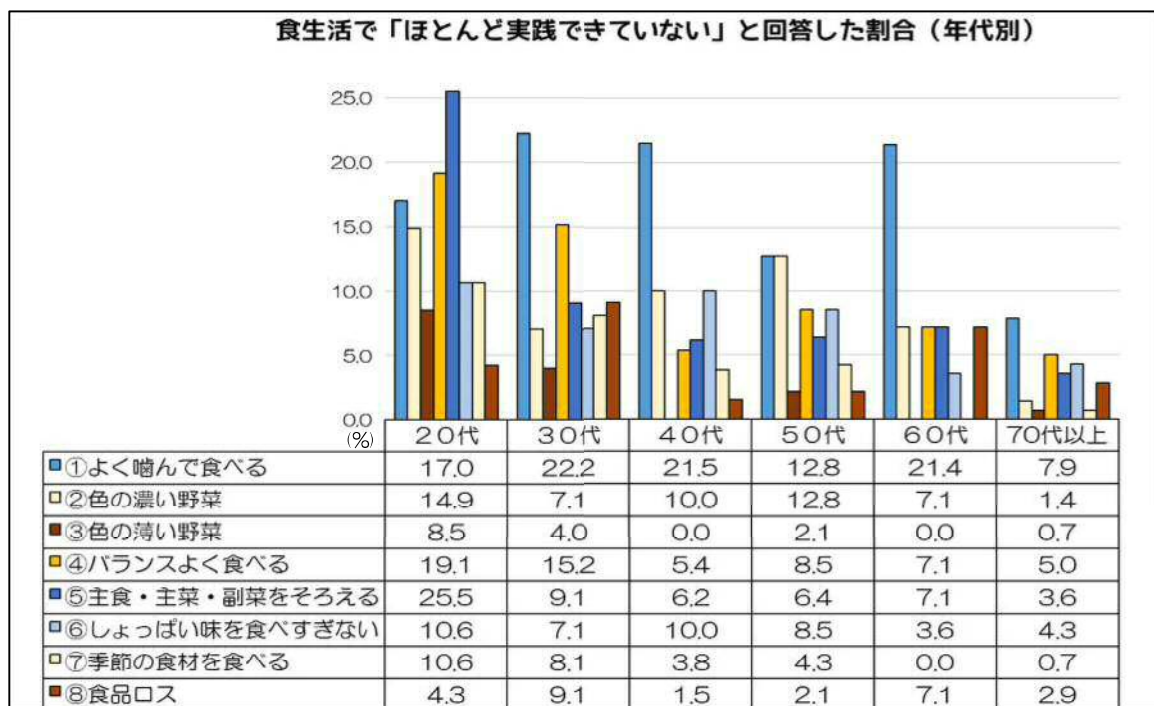
(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

イ 年代別

年齢が上がるにつれて、実践できている項目が増えています。

「よく噛んで食べる」はどの年代でも実践できていない人が多くなっています。

「バランスよく食べる」は、20代～30代で実践できていない人が多くなっています。



(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

(4) 第4次計画の課題と取り組みの方向性

食育の実践は、市民一人ひとりが食に関心をもち、ライフステージにあった取り組みを行う必要があります。また、関係機関等は、情報の発信や体験の場を作るなど、市民が自然と取り組むことができる環境づくりが求められます。

<課題>

現代は、家庭環境や生活様式が多種多様となっているため、それぞれの家庭環境に応じてよりよい健康的な食習慣を育ていけるよう、正しい知識の情報提供や実践方法の普及啓発を行っていく必要があります。

健康と食の現状からは、肥満と朝食の欠食が高くなっていることが本市の課題となっています。肥満は、生活習慣病にも結び付きやすいため、子どもから高齢者まで、適正体重を維持し、生活習慣病の発症を予防していく必要があります。

また、朝食の欠食も生活習慣病のリスクを高めることから、生活習慣を形成する幼少期や次世代に食育をつなぐ担い手の若い世代には、朝食の大切さや必要さを理解し、習慣的な朝食摂取につなげ、適切な食習慣を営み、心身共に健康な生活を目指すことができるよう推進することが必要です。

※ 生活習慣病：食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。

<方向性>

芦別市第3次食育推進計画では、市民が食育への関心を高め、知識だけにとどまらず実践につなげられるよう広く食育を推進する方向性でありましたが、第4次芦別市食育推進計画からは、本市の食と健康の課題である「朝食欠食」と「肥満」の解決に向けて、『生活習慣病の予防の食育』に重点をおき、市民一人ひとりが、健康や食に関心を高めながら望ましい食生活や生活習慣を身につけて生活習慣病を予防し、健康な心と体を育ていけるよう家庭を中心に関係機関等が協力・連携しながら、子どもから大人まで切れ目のないライフステージに沿った取り組みを推進していきます。

芦別市の郷土料理・特産品・地場産品



郷土料理・・・ガタタン

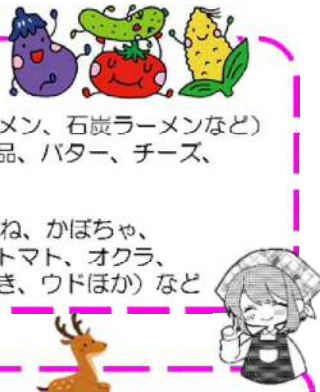
特産品・・・芦別銘菓（おかし）、芦別名物麺シリーズ（ガタタン生ラーメン、石炭ラーメンなど）
ソラチのタレ、トマトジュース、はちみつ、さくらんぼ加工品、バター、チーズ、
ジンギスカン、ホルモン、あしべつだけ（日本酒）

地場産品・・・芦別産米、芦別メロン（赤肉・青肉）、じゃがいも、ゆりね、かぼちゃ、
とうもろこし、なす、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり、トマト、オクラ、
にんにく、たまご、山菜（山わさび、きのこ、竹の子、ふぎ、ウドほか）など

芦別市公式YouTube

動画で作り方を見ることができます♪

「郷土料理 ガタタンづくり」 →  「エゾシカ肉カレーを作ろう」 → 





自分の適正体重を知ろう

適正体重とは、身長に合った体重のことをいい、もっとも病気になりにくい体重です。BMIという方法で調べることができます。

BMIとは、身長と体重から求める体格指数のことです。もっとも病気になりにくいBMIは22前後です。

<BMI指数>

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5～24.9	25以上

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \boxed{} \text{ kg} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{あなたのBMI} \\ \boxed{} \end{array}$$

※例：身長(m)は158cmは1.58mとなります

BMIとご自身の年齢から体格を見直しましょう！
肥満でもやせでも疾病のリスクが高くなります。
体重を日頃から意識して、適正体重を目指しましょう！

年齢(歳)	目標とするBMI
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準2020年版)

※ 高齢者のBMIの目標は、フレイル予防及び生活習慣病予防の両方に配慮され、設定されています。

ゆっくりよくかんで食べよう



よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぐことでの肥満予防や食べ物の消化吸収を助けてくれます。また、虫歯予防や味覚の発達にもつながります。記憶力もアップするともいわれていますので、食事ではかむことを意識して、ゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。

<よくかんで食べるためのポイント>

- ① 一度にたくさんの量を口に入れすぎないようにしよう！
- ② 一口食べたら20～30回ぐらいを目標にかもう！
- ③ かんでいる時には箸をおこう！
- ④ テレビを消して食事をしよう！
- ⑤ 食事中に飲み物を飲みすぎないようにしよう！
- ⑥ 虫歯や歯周病の予防や治療を心がけよう！

