

第4次芦別市食育推進計画



芦別市

令和6年3月

はじめに



「食」は私たちが生きていく上で欠かすことのできないものであり、健康で生き生きと暮らしていくための基本であります。

本市は、平成20年に「芦別市食育推進計画」を策定して以来、家庭を中心に、関係機関や団体等が連携を図りながら市民運動となるよう食育を推進してまいりました。しかしながら、全

年代における朝食の欠食については、依然として改善目標を達成できていないのが現状です。また、この間、新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、感染予防対策として共食の機会が減少し、食を通じたコミュニケーションを図ることが困難な状況が起こるなど、食を取り巻く状況と社会情勢の変化に対応した食育を今後も推進していく必要があります。

このような状況を踏まえ、引き続き、市民一人ひとりが正しい知識を習得し、食育の実践を推進するために、「第4次芦別市食育推進計画」を策定いたしました。

これまでの取り組みの成果や達成状況を踏まえ、食育の実践をより広げ、深めていけるよう3つの基本方針に沿って、施策を展開してまいります。

今後もこの計画に基づいて、市民の皆様をはじめ、関係団体、関係機関と連携して取り組んでいきたいと考えていますので、ご協力を賜りますようお願いいたします。

最後に、この計画の策定にあたり、「芦別市食育推進会議」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様から心から感謝申し上げます。

令和6年3月

芦別市長 荻原 貢

***** 目 次 *****

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 1
2 計画の位置付け 1
3 計画の期間 2
4 第3次計画の主な取組状況と達成状況 2
5 健康と食をめぐる現状と課題 6
第2章 計画の基本的な考え方	
1 基本理念 13
2 基本方針と重点目標 13
3 食育推進の目標 14
第3章 食育推進の施策の展開	
1 施策の展開 15
第4章 計画の推進と評価	
1 推進体制と評価 21
参考資料	
・ 芦別市食育推進会議条例 23
・ 芦別市食育推進会議委員名簿 24
・ 芦別市食育推進計画庁内検討委員会設置要綱 25
・ 芦別市食育推進計画庁内検討委員名簿 26

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。

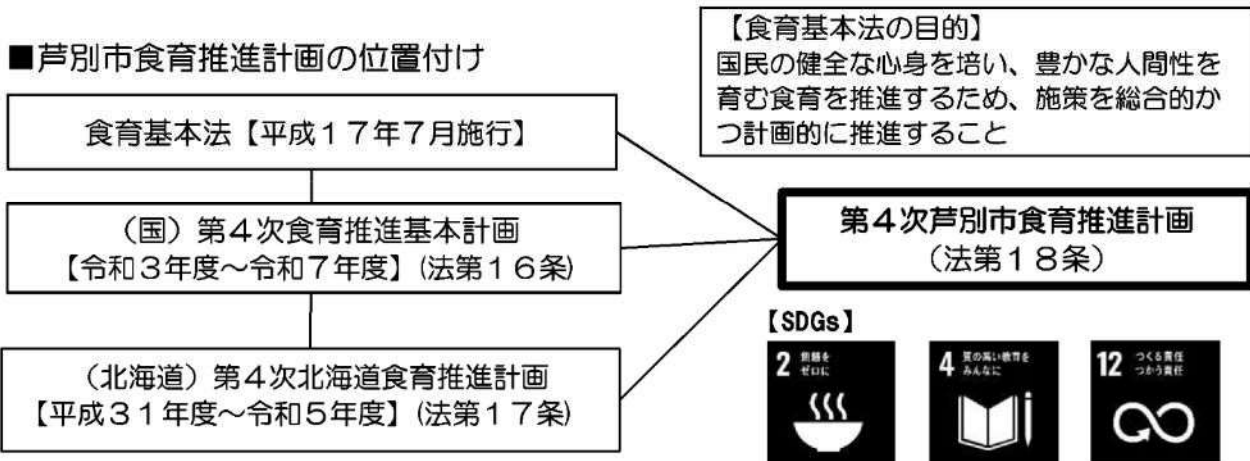
しかしながら、令和2年からの、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による社会情勢の変化に伴い、「食」を中心とする食育の推進にも大きな影響がありました。

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2④】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 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	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 ※【問6】よく食べる・時々食べる と回答したものの	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2④】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。そのためには、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

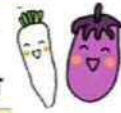
参考：農林水産省ホームページ 「子どもの食育」
「朝がイチパン」あうちのかたへ朝食準備、スピードアップのポイントは3つ →
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning2.html



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♪

自宅でも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。

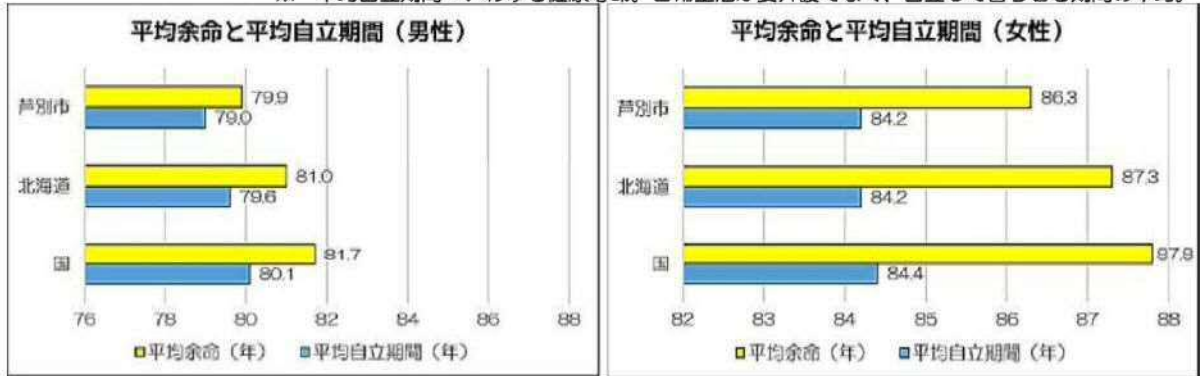
5 健康と食をめぐる現状と課題

(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。

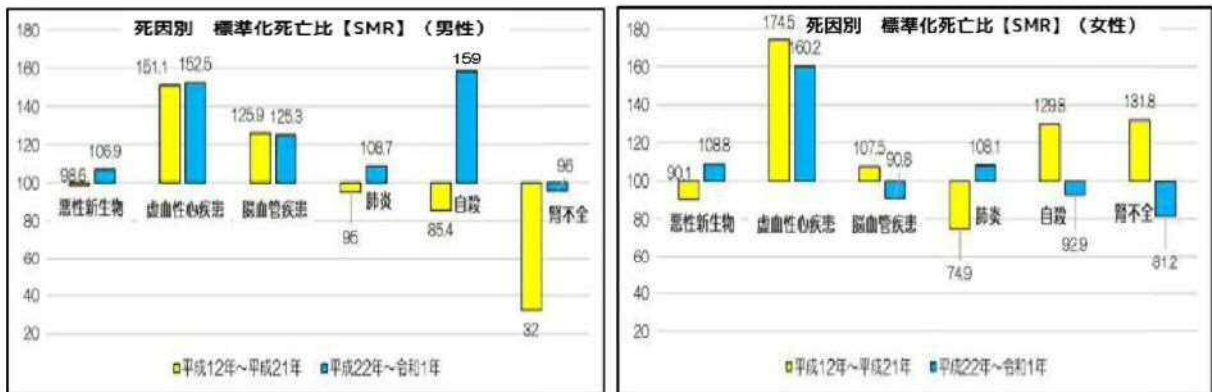
※ 平均自立期間：いわゆる健康寿命。日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる期間の平均。



(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。

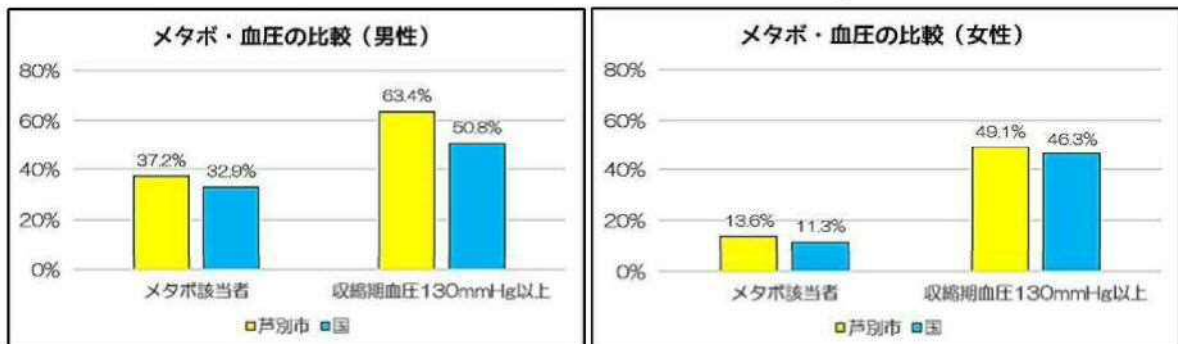


※標準化死亡比(SMR)：年齢構成の異なる集団において、死亡率で死亡状況の比較をすると、高齢者の多い集団は死亡者数が多くなるなど単純に比較はできないため、基準となる集団の年齢構成をあてはめて算出する死亡比のこと。100が平均値となり、100以上あると標準よりも死亡数が多くなる。

(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。



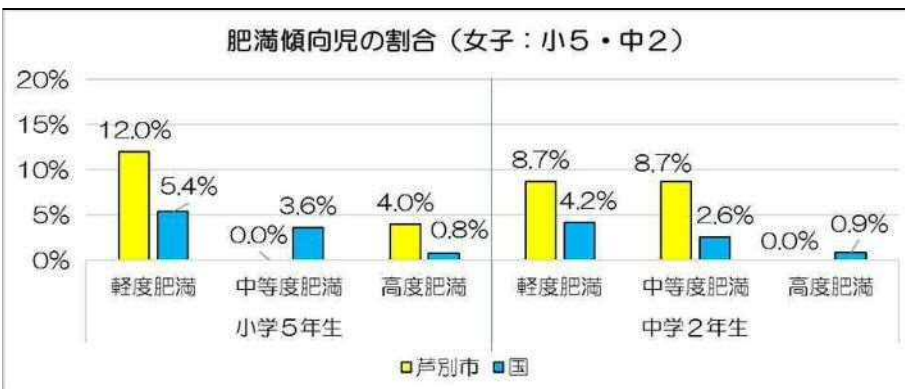
(令和4年度KDB及びKDB Expander)



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)

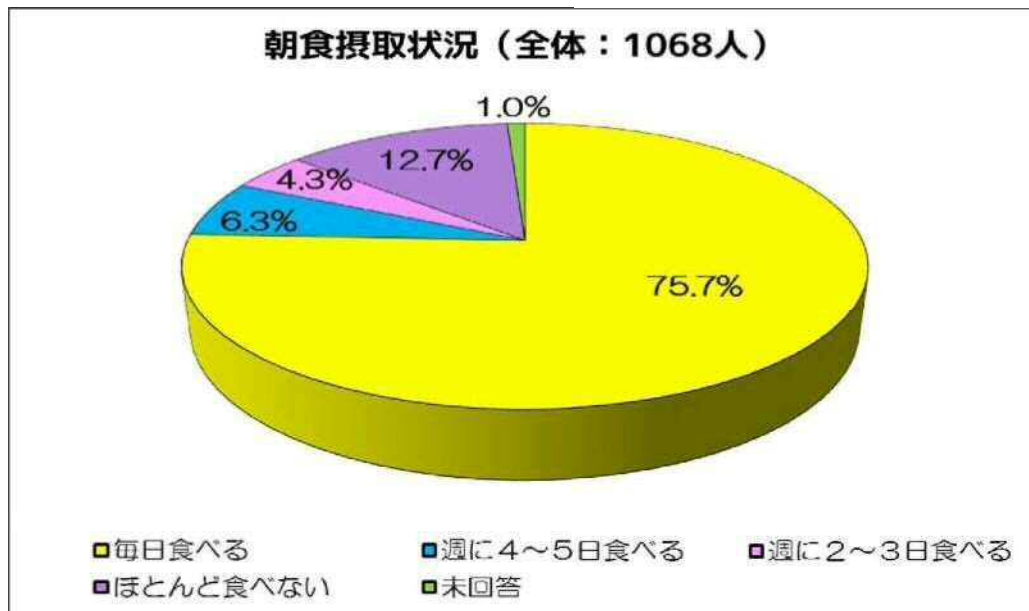
(参考)肥満度区分

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

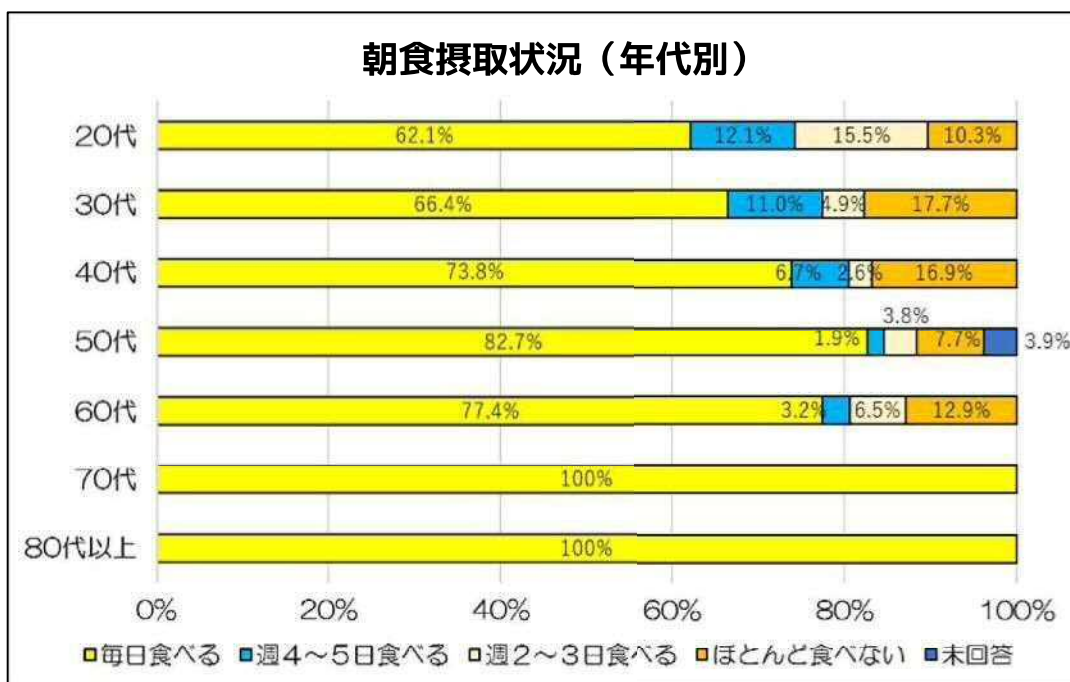
朝食を毎日食べる人は、75.7%となっており、23.3%が朝食を欠食しています。



(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

② 年代別

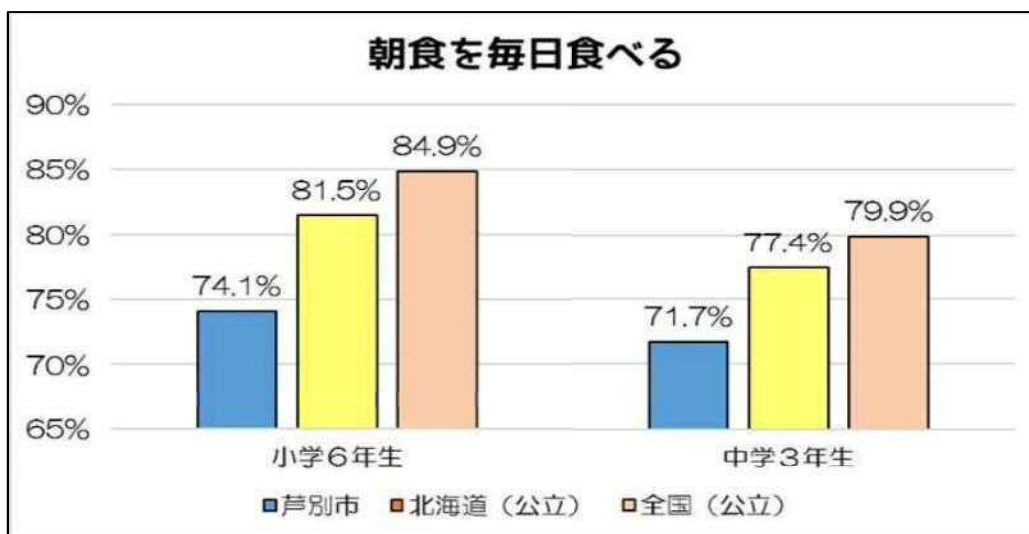
年代があがるほど、朝食を毎日食べる割合が高くなっています。朝食をほとんど食べない割合は、30代、40代が特に高くなっています。



(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

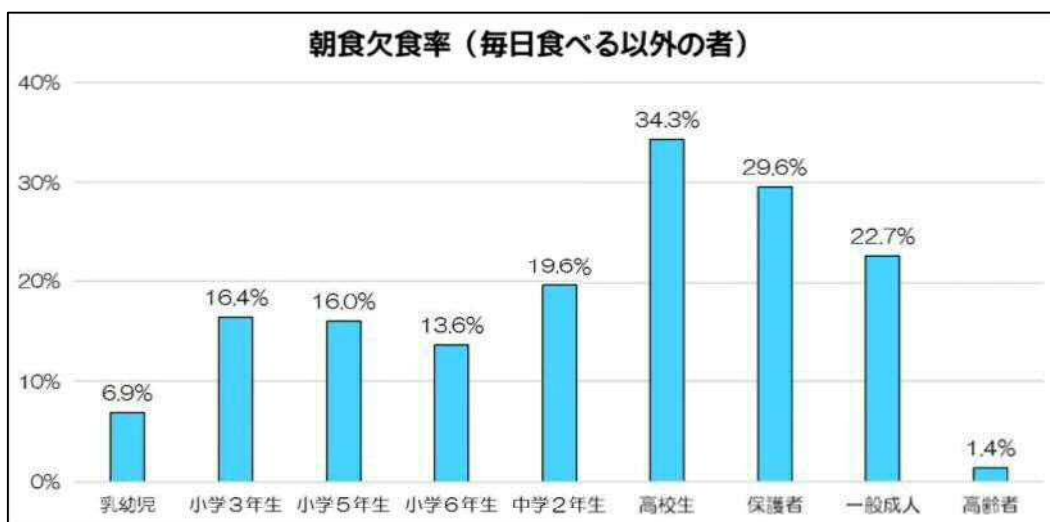
令和4年度の全国学力・学習状況調査の朝食を毎日食べる割合は、北海道と国と比較するとどちらも低くなっています。



(令和4年度 全国学力・学習状況調査)

④ 朝食欠食率

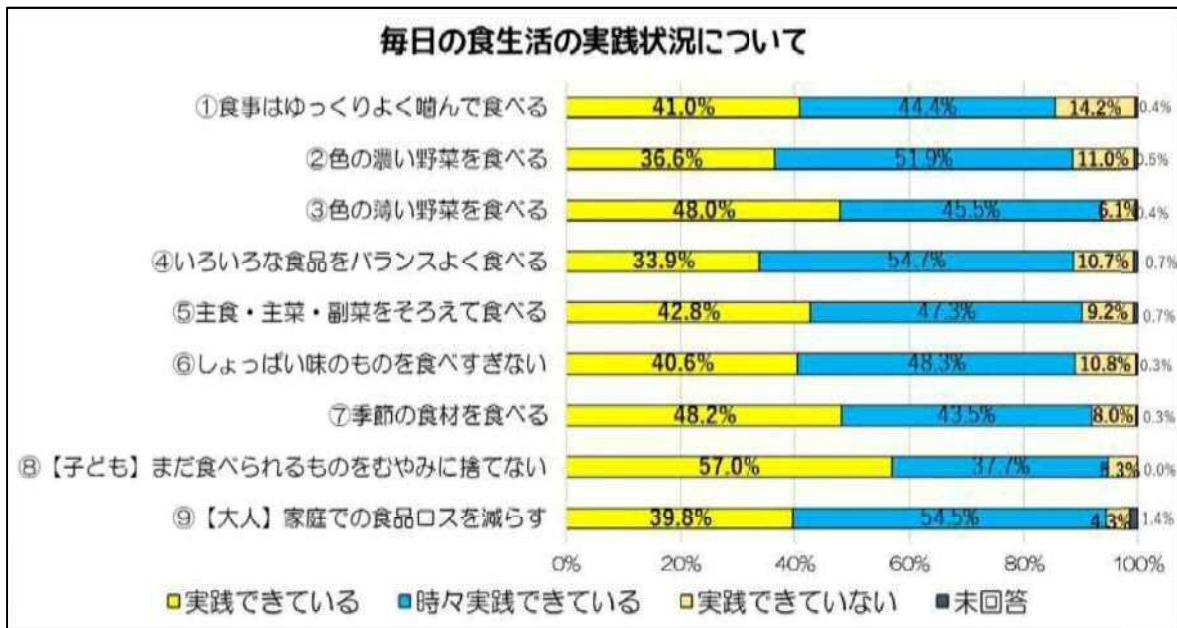
朝食を毎日食べると回答した者以外（朝食を時々食べる、ほとんど食べないと回答）の朝食欠食率をみると、高校生、保護者、一般成人が高くなっています。



(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。



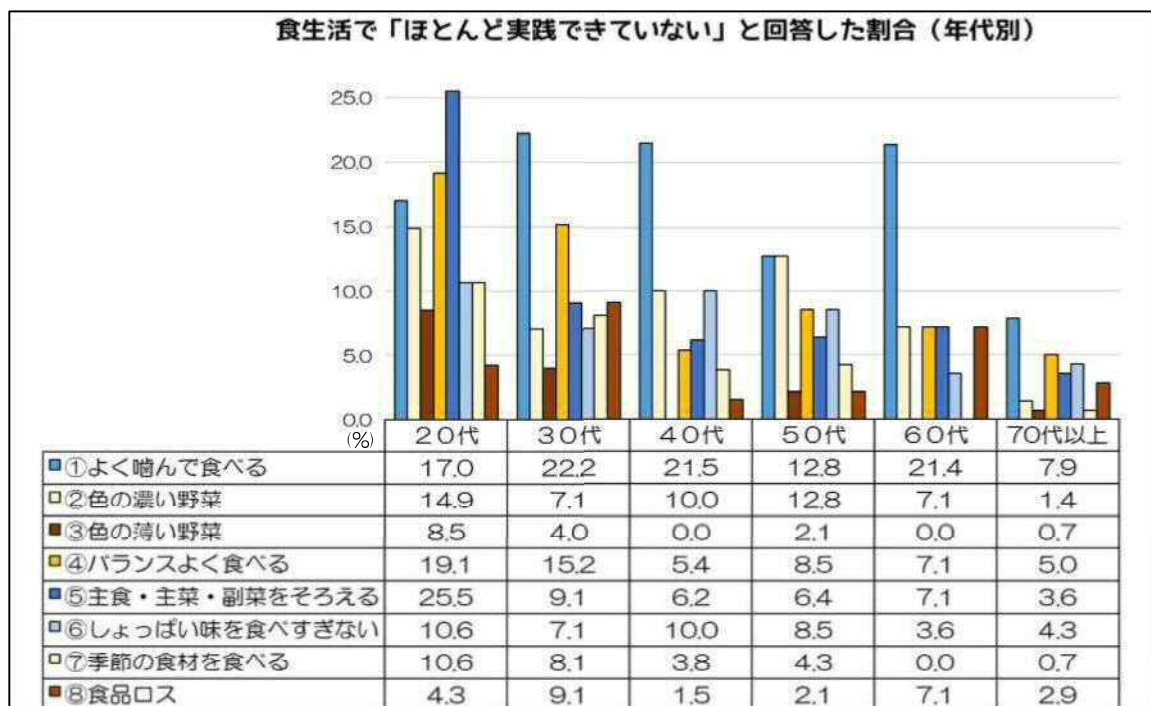
(令和3年度芦別市食育アンケート調査)

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、ふき、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！



第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

食べることをとおし 生きる力を身につけ 健やかな心とからだを育む

市民一人ひとりが、食に関心を持ち、食を楽しみ、健全な食生活を実践する基本的な力を身につけ、健康な心と体、豊かな人間性を育み、生涯を通じて生き生きと暮らせることを目指すため、食育の基本理念を掲げます。

2 基本方針と重点目標

(1) 基本方針

基本理念に近づけるよう、国の基本方針に沿って次の3つの方針を掲げます。

- ① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
市民の健康寿命の延伸にむけ、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育めるよう、ライフステージに応じた切れ目のない生涯を通じた食育を推進します。
- ② 持続可能な食を支える食育の推進
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み、地産地消や食品ロス削減、多様な食文化を次世代に継承する食育を推進します。
- ③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進
ICT等のデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行い、市民が主体的に情報を取り入れ、食育に取り組めるようデジタル化に対応した食育を推進します。



(2) 重点目標

本市の健康や食の現状と課題から生活習慣病の予防及び重症化予防、適正体重の維持、朝食摂取の推進に関する項目に重点的に取り組むため、重点目標を掲げます。

重点目標 健康で豊かな食生活の実践

「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防及び重症化予防をすることで、健康寿命の延伸を実現し、全ての市民が健全で充実した食生活を実現することを目指し、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ生涯を通じた食育を推進します。

また、子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となり、重要であることから、重点的に推進していきます。

3 食育推進の目標

基本理念の実現に向けた基本施策の成果や達成度を客観的な指標により把握するため、解決すべき重点課題に沿った項目について目標値を設定します。

なお、目標値は達成のみを追求することなく、施策の効果を総合的に評価するものです。

重点目標	目標	指標	対象	現状値	目標値	データベース	
健康で豊かな食生活の実践	適正体重を維持している市民の増加	肥満者（肥満傾向児）の割合の減少	小学5年生 (肥満度20%以上)	男子	20.0%	減少	全国体力・運動能力・運動習慣等調査
				女子	16.0%		
			中学2年生 (肥満度20%以上)	男子	30.8%		
				女子	17.4%		
			成人・高齢者 (40～74歳) (BMI25以上)	男性	39.8%		
				女性	31.2%		
	やせの割合の減少	高齢者(65歳以上) (BMI20以下)	男性	10.7%	KDB及び KDB Expander		
			女性	21.4%			
	朝食を食べる習慣のある市民の増加	朝食摂取者の割合の増加	小学6年生 (毎日食べる者)	74.1%	100%に近づく	全国学力・学習状況調査	
			中学3年生 (毎日食べる者)	71.7%			
成人・高齢者 (週3回以上欠食しない者)			87.5%	※国の目標値 (100%)に準じる			
よくかんで食べる市民の増加	食べる速度が速い者の割合の減少	成人・高齢者 (食べる速度が速い者)	30.0%	減少	KDB及び KDB Expander		

第3章 食育推進の施策の展開

1 施策の展開

計画の推進では、基本理念に近づけるために、家庭を中心に保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などそれぞれが役割を認識し、連携・協力しながら、ライフステージに応じた取り組みを展開します。

(1) 関係機関等が取り組む食育

食育は、幅広い分野にわたる取組が求められるほか、さまざまな家庭の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況を踏まえながら、関係機関等が連携・協働し効果的に取り組みを推進します。

基本方針1：生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- ① 生活習慣病の発症・重症化の予防
- ② 適正体重の維持の推進（肥満・やせの予防）
- ③ 栄養バランスのとれた食生活の普及啓発
（重点：食事の組み合わせ方、減塩、野菜を食べる、ゆっくりよくかんで食べる）
- ④ 早寝早起き朝ごはんの推進（朝食摂取の推進、望ましい生活リズムの周知）
- ⑤ 共食の推進（共食による家庭や地域でのコミュニケーションの増加）
- ⑥ 食育に関する情報の発信
- ⑦ 食育の日（毎月19日）・食育月間（毎年6月）の普及啓発
- ⑧ 食育の実践機会の提供（重点：食の知識やバランスのよい食を選ぶ選択力を身につける）



基本方針2：持続可能な食を支える食育の推進

- ① 地産地消の推進
- ② 郷土料理や行事食の伝承
- ③ 農業体験の実施
- ④ 食品ロス削減の普及啓発



基本方針3：「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ① SNS等を活用した効果的な情報発信
- ② アクセスしやすい情報発信の構築



関係機関等の食育の
取り組みの詳細は
こちらから

食育取り組み予定一覧(関係機関・団体等)



芦別市公式ホームページ

(2) 市民が取り組む食育

食育の推進は、ライフステージごとに食の課題等が異なるため、生涯を通じて取り組むことが大切です。

また、市民が主体的に食育を実践し、健全で充実した食生活を実現できることを目指すことは重点課題の解決にもつながります。

市民が取り組む食育として、市民一人ひとりが、ライフステージごとに応じた食育の取り組みを実践することが大切であるため、子どもから高齢者まで家庭を中心に食育を実践できるよう、家庭で取り組む具体的な食育について示します。

また、重点課題の解決に向け、重点的に取り組むべき内容について、「あしべつし」になぞらえた取り組みを5つ掲げます。

あ

朝10分早起きして朝ごはんを食べよう

し

しょっぱい味は控えめに

べ

ベジタブル（野菜）を毎食+1（プラスワン）

つ

つねに体重を意識しよう

し

しっかりよくかんで食べよう



食育ピクトグラムとは



食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく表現したもので、食育を広く普及啓発するために農林水産省が作成した絵文字です。食育を行う際の啓発資材への印刷など、様々な場面でどなたでも無料で活用することができます。

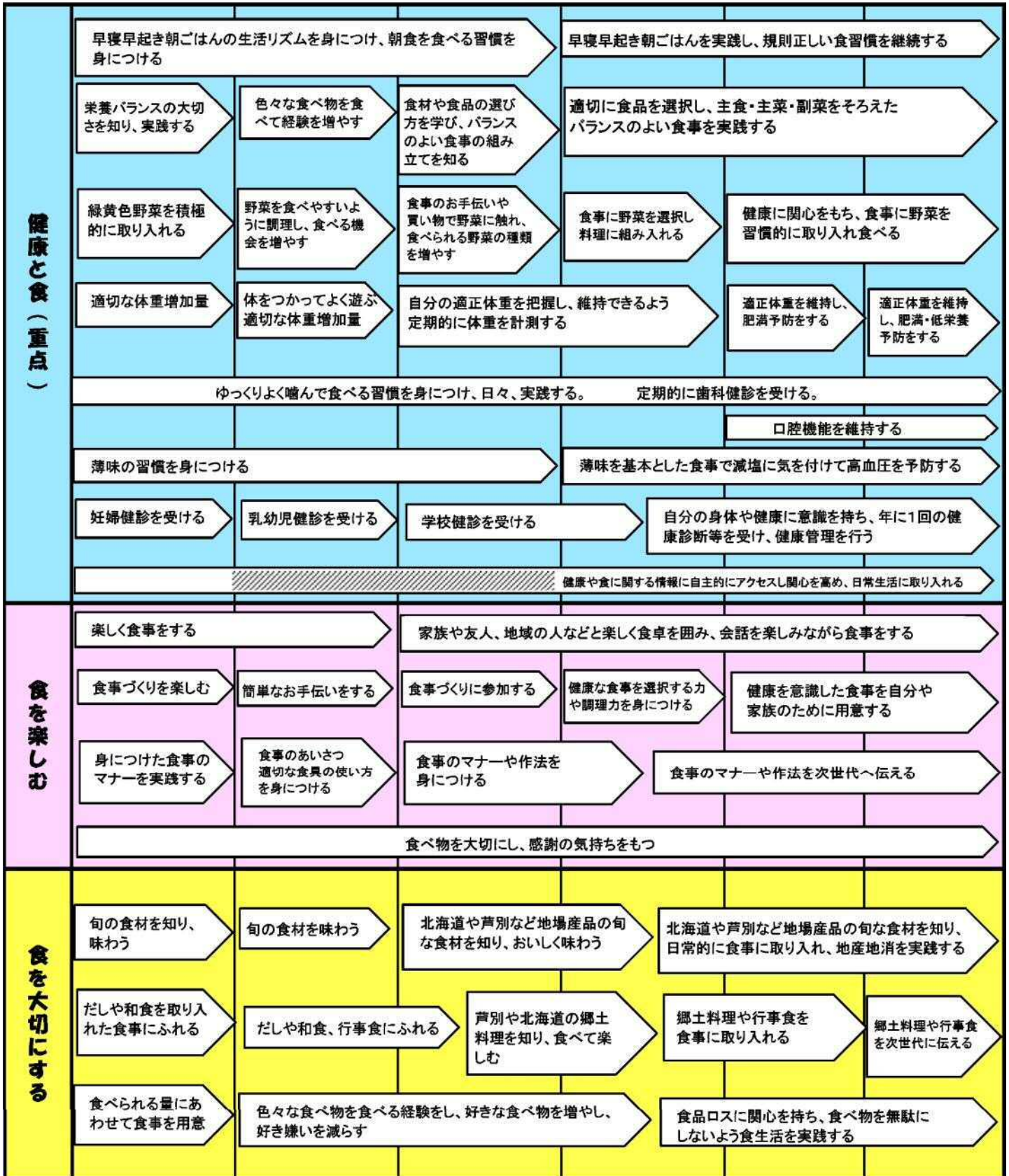
出典：農林水産省ホームページ「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」→
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/#pg%20>)



区分	所属名	妊産期	乳幼児期	学齢期	若年期	中年期	高齢期
幼稚園 保育所 学校	認定こども園 戸別みどり幼稚園		○もちつき会 ○カレーパーティー ○畑づくり ○教材を用いた活動 ○さくらんぼ狩り				
	戸別つばさ保育園		○クッキング保育 ○おもちゃつき ○給食の展示 ○やきいも ○早寝・早起き・朝ごはん体操 ○菜園づくり	○食に関する教科 ○収穫祭 ○畑づくり ○給食指導 ○給食試食会	○学校祭 ○収穫祭 ○ハイキング給食 ○給食学習 ○栄養教諭による食育授業 ○家庭基礎 ○フードデザイン		
	戸別小学校・上戸別小学校 戸別中学校・PTA組織						
	戸別高等学校						
	戸別市食生活改善協議会			○おやこ料理教室		○生活習慣病予防講習会	
	JATAきかわ戸別支店			○職場体験 ○農業体験			
	戸別市産直協議会			○戸別虹っ子販売促進交流会			
	農業まつり実行委員会			○農業まつり			
	戸別地区栄養士会			○各種クッキング教室 ○地産地消の取組 ○広報「健康レシピ」		○女性人学栄養講話 ○高齢者人学栄養講話	
	戸別懸念圏					○在宅ケアのための料理教室	○配食サービス ○地域食堂 ○自家農園で収穫・給食提供
行政	戸別市介護老人保健施設 グループホームあさひ						○行専食や調理実習 ○採種づくり ○地産地消(戸別米の使用) ○行専食の提供や調理の手伝い
	健康推進課	○妊婦栄養相談 ○乳幼児健診 ○園の健康づくり ○早寝早起き朝ごはん運動の普及啓発	○小中学校健康教室 ○食育体験会 ○食育の日・食育月間の周知	○食育だより ○広報：食育だより		○生活習慣病予防の指導 ○食育展示	○尿値と介護の一体化事業
	児童課	○食育カルタ ○ピヨピヨ広場 ○調理実習(さくらんぼハウス) ○食育講話(遊びの広場)	○子どもクッキング ○子ども餅つき会				○給食サービス ○地域包庇支援事業
	介護高齢課						
	学務課		○食に関する指導(各学校) ○畑の健康づくり(各学校)				
	生涯学習課		○通学合宿 ○市民講座	○Let's・チャレンジ			
	学校給食センター		○学校給食への地産地消の推進 ○食育講話(遊びの広場)	○学校給食への地産地消の推進 ○ハイキング給食 ○体験学習			
	農林課			○特産品の開発・農産物のPR			
	市民環境課			○食品ロス削減の普及啓発			○地域を回るくらしの講座
	商工観光課 体育振興課			○特産品開発の推進 ○健康都市宣言等事業			

<家庭で取り組む具体的な食育>

ライフ ステージ	妊産期	乳幼児期	学齢期	若年期	中年期	高齢期
	妊産婦	0歳～6歳	7歳～17歳	18歳～39歳	40～64歳	65歳以上
ポイント	食の大切さを再確認し、望ましい生活習慣を身につけ、新しい命を育む	食べることを楽しみながら、食への興味関心をもち、望ましい生活習慣・食習慣の基礎を身につける	様々な体験を通じて、食の大切さを学ぶとともに望ましい食習慣と規則正しい生活習慣を定着させる	食に関する理解や関心を深め、正しい知識を身につけ、自ら食生活の改善に取り組む	食を楽しみながら、健全な食生活を実践し、生活習慣病の予防に取り組む	健康状態に応じた食生活を実践し、適正体重を維持し、健康寿命の延伸を目指す



野菜を食べよう！

国が行った調査では、1日の野菜摂取量の平均値が280.5gとなり、目標量の350gまではあと70g足りていませんでした。



野菜70gは、小鉢1つ分



☆野菜を食べて肥満予防!!

- ☑ 食事全体の摂取エネルギーが減る
- ☑ 噛む回数が増えて早食い防止!
- ☑ 野菜から先に食べて糖尿病予防!
- ☑ 満腹感で食べ過ぎ防止!

☆1日の野菜の目安量は?

- ☑ 1日350g (生野菜の状態で両手3杯分)



- ☑ 茹でる・焼く・煮る・汁物に入れるなど火を通すと食べやすくなる!

色の濃い野菜

★緑黄色野菜★



色の薄い野菜

☆淡色野菜☆



☆今のお食事に野菜を+1 (プラスワン) しましょう! ☆

野菜の70gってどのくらい?

参考：農林水産省ホームページ

「野菜を食べようプロジェクト」 →

(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>)



「代表的な野菜素材の70gの目安量」 →

(発行：一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会)

(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/attach/pdf/2ibent-4.pdf>)



食事と運動の関係

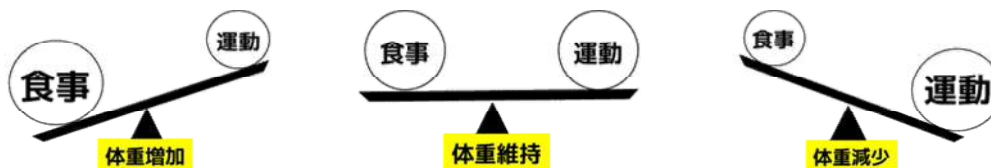


食事は、体に必要な栄養素を取り入れる大事な営みです。運動は、食事で取り入れた栄養素をエネルギーに変え、身体を動かして健康を維持増進します。

そして、食事と運動のバランスが崩れると体重の増減が生じます。

体重が増えているということは、食事からの摂取エネルギーが多くなっていることが推測され、反対に体重が減っている場合は、食事からの摂取エネルギーよりも運動や活動量（消費エネルギー）の方が上回っていることが考えられます。

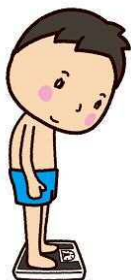
体重が維持している時は、食事量と運動量のバランスがとれていると言えます。



運動量が増えるほど、体は使ったエネルギーや壊れた筋肉などの組織を治すために食事からのエネルギーや栄養素を必要としますが、運動で使った分をしっかりと食事から補給できると、持久力や瞬発力の向上など競技に必要な筋肉やパワーがつき、丈夫な体を作り上げ、ケガの予防や疲労回復、パフォーマンスの向上につながります。

これはプロの選手だけの話ではありません。子どもでも部活動によっては相当な負荷がかかっている場合があります。子ども達は今まさに身体をつくっている成長期ですので、日常の生活分の他に運動分や成長分の栄養やエネルギーが必要です。食事だけでは補えきれないような運動量になってしまうと、成長分に必要なエネルギーや栄養が不足してしまい、体の故障（疲労骨折、筋肉、腱の炎症など）、貧血、やせ、低身長、月経異常など発育や発達にも支障をきたす危険性があります。特に成長期に朝食の欠食があると1日に必要なエネルギーや栄養をとることが難しくなりますので、まずは生活習慣や生活リズムを見直してみることをおすすめします。そして、自分の生活の中にどのように運動の時間と食事の時間を組み込むかを考えていくことも大切です。

私たちの身体は十分な栄養と睡眠、適度な運動により健康な身体と心がつくられます。どの世代も、まずは生活習慣の基本となる『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけていきましょう。



第4章 計画の推進と評価

1 推進体制と評価

(1) 推進体制

国は、食育に関して、地域の特性を配慮し、さまざまな団体等の参加による「国民運動」として推進していくこととしています。

本市の食育についても、家庭を中心に、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政等のそれぞれの自発的意思を尊重したうえで、互いに協力・補完し合いながら「市民運動」として推進し、総合的に共通する重点目標を達成することを目指します。

(2) 関係者の役割分担

食育は、その関係する分野が保健、医療、産業振興、教育など多岐にわたることから、食育を効果的に推進していくために、食生活の基本となる家庭における食育の取り組みはもとより、学校や地域住民、ボランティア団体、食材を提供する生産者などが、それぞれの役割に応じて活動するとともに、情報を共有し、相互に連携・協働しながら食育を推進します。

ア 家庭

○食生活の基本となる家庭での食育が重要であるとの認識を持ち、食への関心を高めるとともに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活の実践に努めます。特に子どものうちに健全な食生活確立することが大切です。

市内の関係機関や団体等が行う食育に関する取り組みに積極的に参加し、食の大切さや地産地消、旬の食品や調理方法等を学び、食の知識や選択する力を習得し、望ましい食生活を実践できるようにします。

イ 行政

○食育を推進する計画等の策定に努めるとともに、地域の関係機関等と連携・協働し、地域の特性を生かした取り組みの実施に努めます。

○地域における食育の組織活動を推進するため、食生活改善推進員等の育成を行うとともに、食育に取り組む地域住民等への支援に努めます。

ウ 幼稚園・保育所・学校等

○幼稚園や保育所では、子ども達が食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて、食の大切さに気付き、進んで食べようとする気持ちが育つよう食育を推進します。

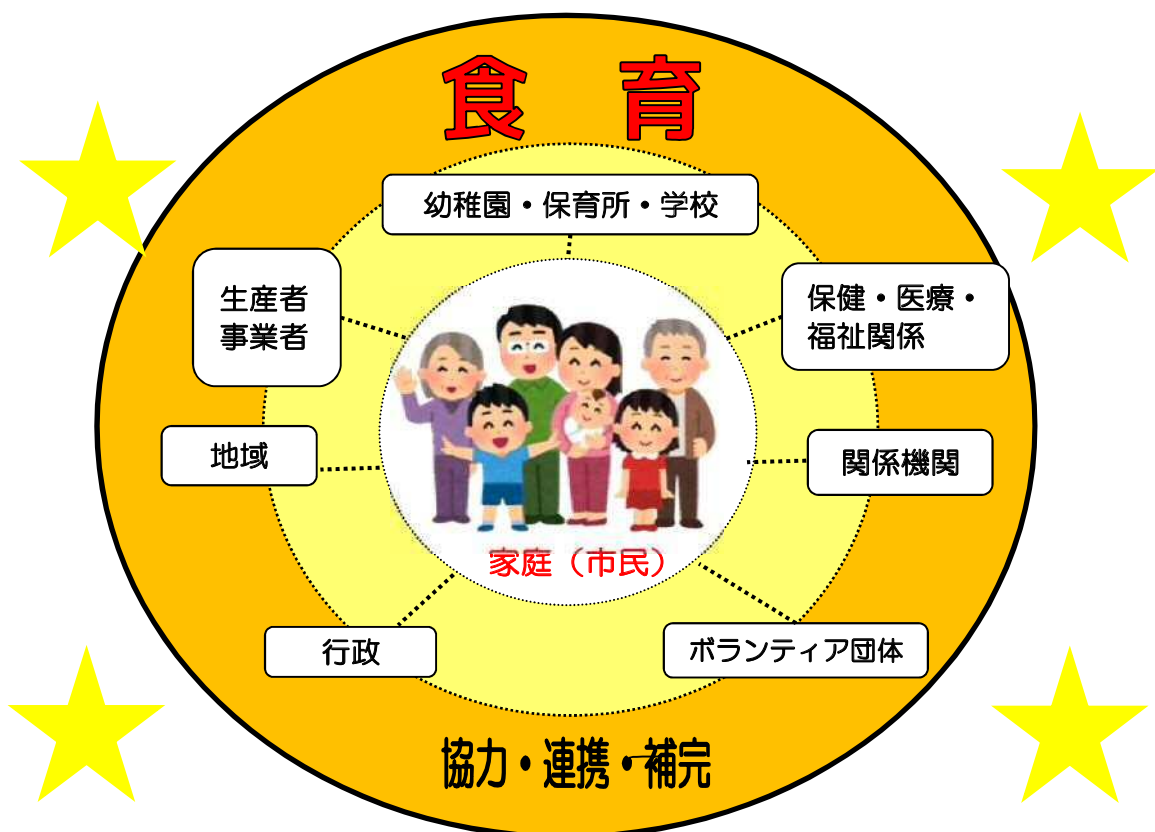
○小中学校等では、給食の時間を中心とした特別活動や家庭科及び総合的な学習の時間等の指導を相互に関連付け、学校教育活動全体を通じて食育を計画的に推進します。

エ 保健・医療・福祉関係者

- 食育の重要性について情報提供や普及啓発に努めます。
- 食に関する取り組みを通して、興味・関心を高められるよう働きかけを行います。
- 栄養バランスをはじめ、生活習慣病予防や重症化の予防など、食の関わりを通して、必要な支援を行います。

オ 生産者・事業者等

- 安心・安全な食品を提供します。
- 多様な体験や見学の機会を提供し、食に関する関心や理解を深められるように努めます。
- 地場産品等の魅力を伝えます。



(3) 評価

計画では基本理念に近づけられるよう重点課題に関する目標値を設定し、令和10年度に国や市が公表している調査や北海道国保連合会で集積しているデータに基づき、客観的評価を実施し、次期計画の策定に向けた検討をします。

芦別市食育推進会議条例

（設置）

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、芦別市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

（所掌事項）

第2条 推進会議の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 食育推進計画（法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。以下同じ。）を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策実施を推進すること。

（組織）

第3条 推進会議は、委員11人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育の推進に関係する機関、団体等の長から推薦された者
- (3) 公募に応じた市民

3 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 委員は、再任されることができる。

（会長及び副会長）

第4条 推進会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 推進会議は、会長が招集する。

2 推進会議は、委員の過半数以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもってこれを決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

（関係人の出席）

第6条 推進会議は、必要があると認めるときは、関係人の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、市民福祉部健康推進課において行う。

(会長への委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則 (平成20年3月19日条例第15号抄)

(施行期日)

1 この条例は、平成20年4月1日から施行する。

附 則 (平成20年9月26日条例第48号抄)

(施行期日)

1 この条例は、平成20年10月1日から施行する。

附 則 (平成20年12月15日条例第58号)

この条例は、公布の日から施行する。

附 則 (平成23年6月28日条例第18号)

この条例は、公布の日から施行する。

芦別市食育推進会議委員名簿

役職等	氏 名	所属団体等	区 分
会長	須藤 榮松	食育についての知識、経験が豊富な者	学識経験者
副会長	村上 由佳	芦別地区栄養士会	栄養関係団体
委員	請川 勝也	北海道全調理師会芦別支部	食育関係団体
	西道 文教	きらきらぼし生産組合	食育関係団体
	橋本 英明	(社) 芦別市医師会	医療関係団体
	依本 卓見	芦別歯科医会	医療関係団体
	小林 律子	芦別市食生活改善協議会	栄養関係団体
	三浦 新一郎	芦別市校長会	教育関係団体
	白井 佳澄	学校法人市村学園 認定こども園 芦別みどり幼稚園	教育関係団体
	今野 真琴	市民の代表	公募
	竹部 真那美	市民の代表	公募

芦別市食育推進計画庁内検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 芦別市食育推進計画の作成に向けた調査及び検討を行うため、芦別市食育推進計画庁内検討委員会（以下「食育検討委員会」という。）を設置する。

(食育検討委員会の職務)

第2条 食育検討委員会は、次に掲げる事項について調査し、検討する。

- (1) 芦別市食育推進計画の作成及びその計画の実施の推進に関する事項
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項及び食育の推進に関する施策の実施の推進に関する事項

(組織)

第3条 食育検討委員会は、食育に関係する部局の課長及び係長並びにそれらの相当職にある者をもって組織する。

(会長及び副会長)

第4条 食育検討委員会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、市民福祉部健康推進課長とし、副会長は、会長が指名する者をもって充てる。
- 3 会長は、食育検討委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 食育検討委員会の会議は、会長が招集する。

- 2 会長は、必要に応じて会議に関係職員を出席させることができる。

(報告)

第6条 食育検討委員会は、必要に応じて調査及び検討内容を庁議に報告するものとする。

(庶務)

第7条 食育検討委員会の庶務は、市民福祉部健康推進課で行う。

(実施細目)

第8条 この要綱に定めるもののほか、食育検討委員会の運営に関し必要な事項は、会長が食育検討委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成18年7月26日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年3月17日から施行する。

芦別市食育推進計画庁内検討委員名簿

役職等	氏名	職名
会長	酒谷 勝人	健康推進課長
副会長	松浦 良治	農林課長
委員	土田 潤	総務防災課 主幹
	水野 敦	総務防災課 危機対策係長
	飯高 誠	企画政策課長
	松本 千春	企画政策課 まちづくり推進係長
	大淵 昭仁	行革推進課 主幹
	西 雅晴	行革推進課 行革・デジタル化推進係長
	平尾 道代	市民環境課長
	林 克俊	市民環境課 生活衛生係長
	鈴木 貴大	介護高齢課長
	繁泉 理絵	介護高齢課 高齢者支援係長
	半場 大介	介護高齢課 地域包括支援係長
	佐々木 保行	児童課長
	木村 英之	児童課 子ども家庭係長
	佐藤 亮	商工観光課長
	井ノ口 隆之	商工観光課 商工振興係長
	繁泉 和彦	農林課 農政係長
	木野田 直一	学務課長
	及川 雄一	学務課 学校教育係長
	佐藤 勝美	学校給食センター管理係長
	相場 晃人	生涯学習課長
	小倉 衛一	生涯学習課 社会教育係長
	渡辺 久幸	体育振興課長
	小谷内 哲生	体育振興課 体育振興係長

事務局	三浦 香織	健康推進課 健康推進係長
	渡辺 香織	健康推進課 健康推進係 管理栄養士
	堂用 沙矢子	健康推進課 健康推進係 保健師
	佐藤 麻衣	健康推進課 健康推進係 保健師



第4次芦別市食育推進計画 令和6年3月

発行：芦別市

編集：芦別市市民福祉部健康推進課

〒075-8711 北海道芦別市北1条東1丁目3番地

TEL (0124) 27-7831 (直通) 22-2111 (代表)

メール：covid19@city.ashibetsu.hokkaido.jp

市公式ホームページ：https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/

表紙イラストデザイン：地域おこし協力隊 岩崎 佳奈美