

# 朝ごはんをめざそう



健康・笑顔 日本一！  
ふ・じ・よ・し・だ



毎朝  
食べよう

いろいろ  
食べよう

いっしょに  
食べよう

## 第2次富士吉田市食育推進計画

令和2年3月

# 第1章 第2次富士吉田市食育推進計画策定の背景等

## 1.計画策定の背景

「食」は、私たちが人生をより豊かで健康に過ごすために欠かせない大切な要素の一つです。社会経済情勢の変化はめざましく、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、医療や介護などの社会保障費の増大が懸念される2025年問題、ライフスタイルの多様化、食を大切にする心の欠如や栄養バランスの偏り、肥満や生活習慣病の増加、食品ロスの問題など食をめぐる様々な問題が指摘され、明らかになっています。

国において、平成17年6月に健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の推進について定めた「食育基本法」が制定され、食育推進に関する施策について、基本的な方針等を定めた「食育推進基本計画」が策定されました。現在5つの重点課題を柱とした第3次食育推進基本計画（平成28年度から令和2年度）が取り組まれているところです。

また、山梨県においても国の施策を受け、「第3次やまなし食育推進計画」（平成28年度から令和2年度）が策定され、子どもから高齢者まで生涯を通じた切れ目のない食育を一層推進するとともに、様々な家族の状況や生活環境等、多様な暮らしに対応した食育の充実を目指しています。

本市においても、市の他の計画との整合性を踏まえ、第1次食育推進計画の評価と見直しを行う中で、食育施策の総合的で計画的な推進を図るための指針として、わかりやすく、実践しやすい「第2次富士吉田市食育推進計画」を策定します。

## 2.計画の位置づけ

この計画は、「食育基本法」の目的・基本理念をふまえ、同法第18条第1項に定める市町村食育推進計画として、本市の食育推進施策の方向性や目標を定め、あわせて富士吉田市総合計画や関連する他の計画と連携した計画とするとともに、すべての食育関係者並びに市民がそれぞれの特性をいかしながら、食育活動に取り組むための基本事項を示すものです。

さらに、少子高齢化が着実に進行するなかで、ライフステージにおける課題を整理し、食育の視点からアプローチする方法を示します。

## 3.基本理念・行動スローガン

### 【基本理念】

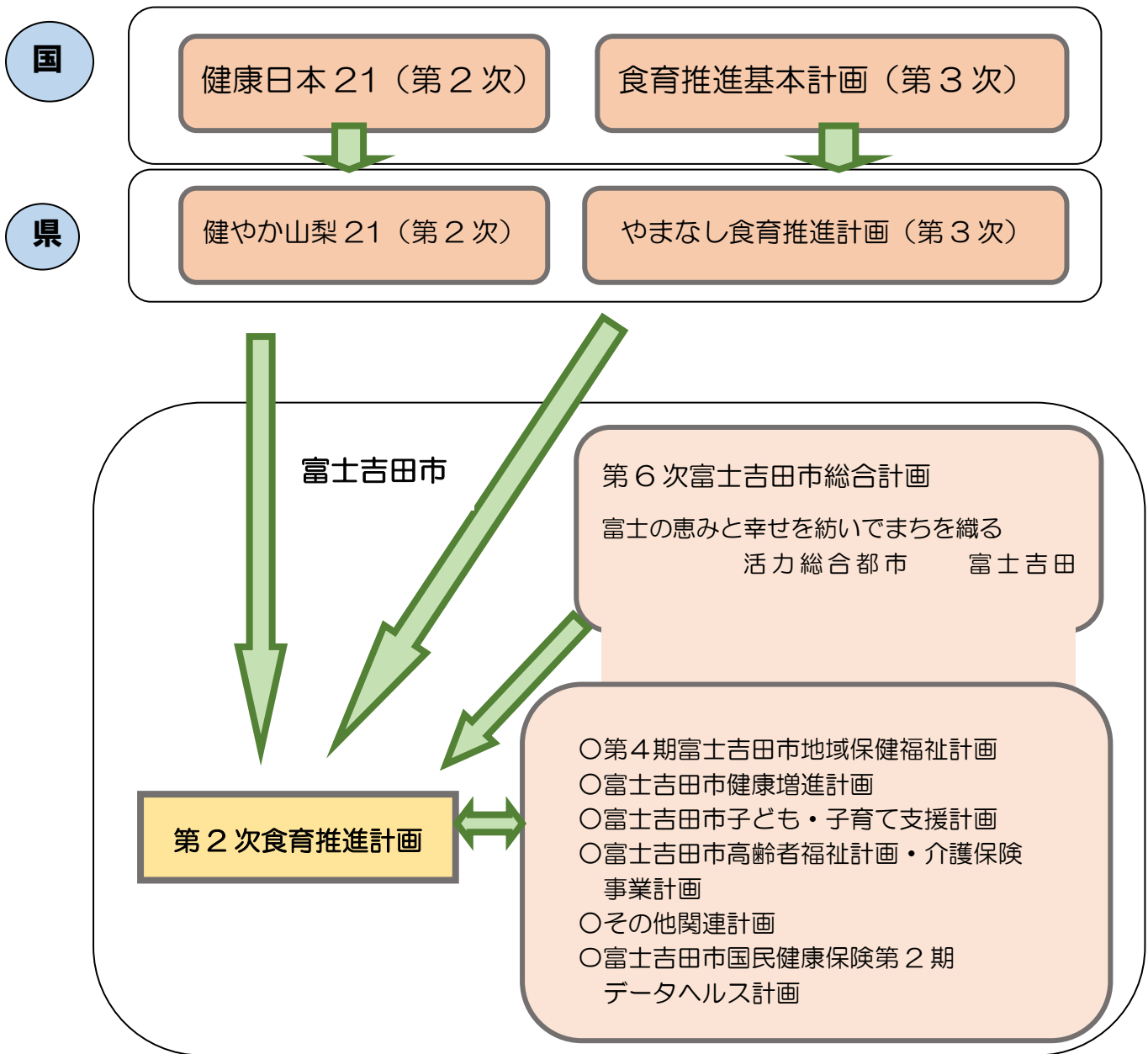
富士山は、富士吉田市民にとって特別な存在です。富士山の自然をはじめ、その自然によってはぐくまれる伏流水や農産物などの恵み。また、富士山信仰の歴史を紡ぐ御師料理や吉田のうどんなどの個性豊かな郷土の食文化。自然を守りながら、それらの恵みや郷土の食文化に誇りを持って後世に引き継いでいくことが、今を生きる私達の変わらぬ志と使命です。

これらを踏まえ、富士吉田市では、この地に暮らす市民の心身の健康づくりとまちづくりを、課題の多い朝ごはんを中心とした“食育”で推進していきます。

### 【スローガン】

“朝ごはん”でめざそう健康・笑顔日本一！ふ・じ・よ・し・だ

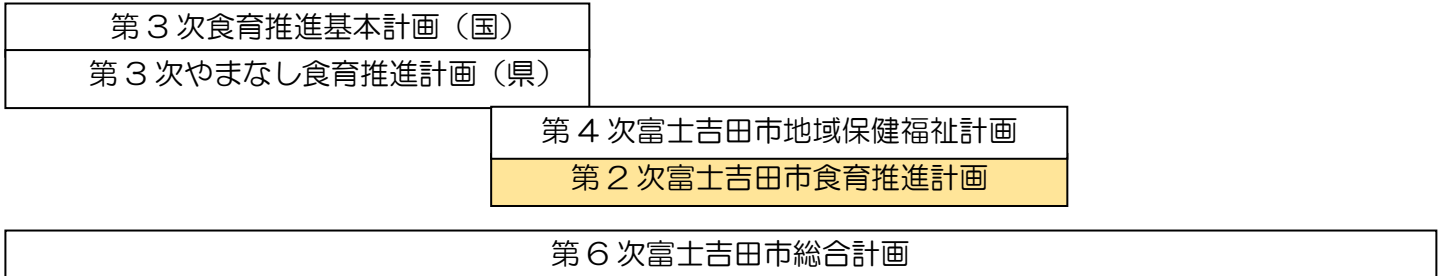
## 4.他の計画との関係



## ・計画期間

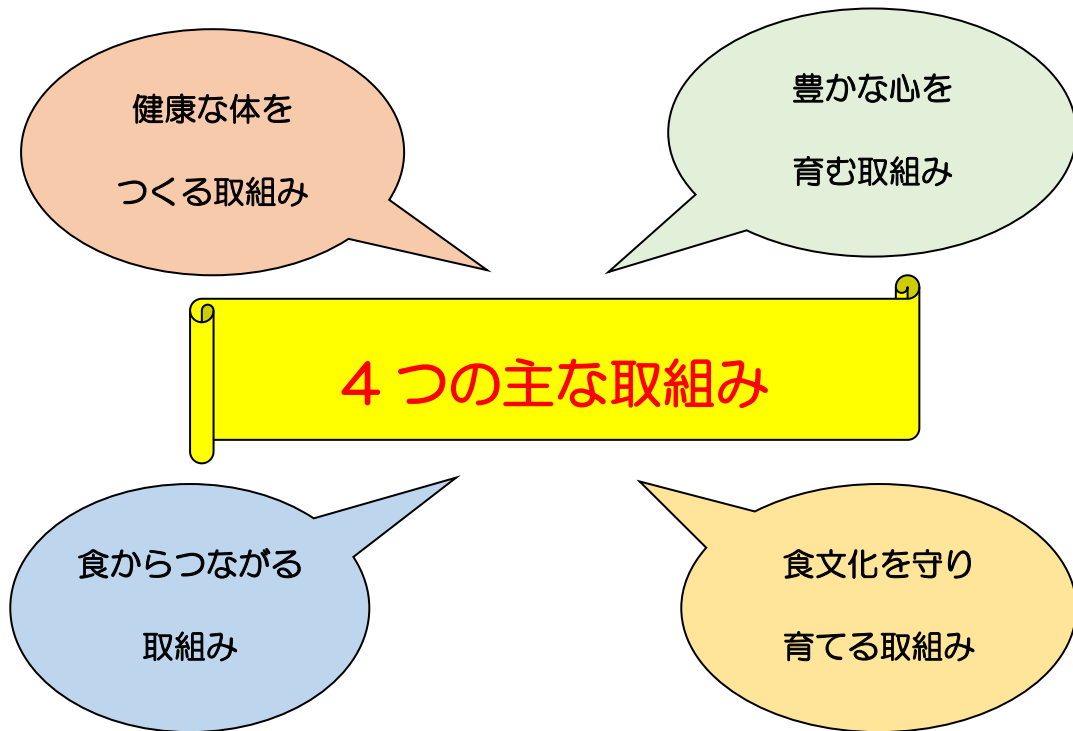
本計画の期間は、令和2年度（2020年度）から令和6年度（2024年度）までの5年間とします。

平成28年 (2016)	平成29年 (2017)	平成30年 (2018)	令和元年 (2019)	令和2年 (2020)	令和3年 (2021)	令和4年 (2022)	令和5年 (2023)	令和6年 (2024)	令和7年 (2025)	令和8年 (2026)	令和9年 (2027)
-----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------



## 5.基本目標

食を取り巻く現状から見える課題を抽出し、市民一人ひとりが食について考え、学び、身近に体験することにより実際の生活に取り入れ、病気を寄せ付けず、心豊かに健康に近づいていける行動計画となるよう、第2次食育推進計画を策定します。



### ～食育基本法～

食育は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であり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることを基本理念とし、食育に関する施策の基本となる事項を定めることで、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に平成17年7月に施行。

## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1.第1次富士吉田市食育推進計画の取組み状況

第1次食育推進計画で定めた食育推進重点プロジェクトを中心に、平成27年度から平成31年度までの5年間にわたり食育を推進してきました。

『朝ごはんキャンペーン事業』は、朝食の摂取率向上と家族で一緒に食えることや朝食内容の充実を目指し、「ちゃんと食べよう体操」を市内幼・保育園を中心に普及しました。また、全国早寝早起朝ごはん協議会キャラバン隊を招き、市内保育所及び幼稚園、小・中学校に出向き、生活リズムを整えることの大切さを呼びかけました。

『富士吉田市健幸づくり推進店事業』は、健康の基本となる「食」の面から市民の健康づくりに積極的に取り組み、情報を発信する商店を登録する制度であり、現在までに40店舗が登録されました。健幸づくり推進店がより多くの市民の皆さんに身近な存在となり、あわせて健康づくりの支援ができるよう、健康ポイントラリー事業にも取り入れました。

『笑顔の食育フォトキャンペーン事業』は、農作業に取り組んでいる様子、親子で料理を作っている様子等、身近な食に関する写真を集めコンテストを実施し、優良作品を表彰しました。

『食のエチケット・マナー事業』は、食に関するエチケットやマナーについて、年齢に応じて体得できるよう乳幼児健診の機会や健康まつりの機会を捉え、お箸の上手な使い方の働きかけを実施しました。

また、保育所、幼稚園及び小・中学校と連携し、食事のあいさつの大切さについて伝えました。

『郷土料理、御師料理、行事食の普及・啓発事業』は、食生活改善推進員主催の料理教室や御師料理プロジェクト、また、保育所・学校給食を中心に進めてきました。

『地元食材の普及事業』では、給食づくりに地元食材を積極的に利用し、子どもたちに食材をより身近なものとして紹介しました。さらに、食育マーケットを開催し旬産旬消を進めてきました。

このように、重点目標を基にして家庭、保育所、幼稚園、学校、地域及び行政等あらゆる機関が相互に連携し、日々の生活でも取り組めるように働きかけを行ってきました。

第2次食育推進計画を作成するにあたり、食の現状を把握するため市民アンケートを実施しました。その結果、食育に関心を示す成人は第1次計画作成時より減少しており、また、朝食欠食率はどの年代も目標値に届きませんでした。様々な角度から食育を地道に推進していくためにも、第2次計画では第1次計画で推進してきたプロジェクトを継承しつつ焦点を絞って推進していきます。

#### 【市民アンケート結果】

調査期間 令和元年7月～8月

調査方法 アンケート調査

対象者 市内保育所園児の保護者 市内幼稚園児の保護者  
市立小・中学生及びその保護者 市内高校に通う高校生  
一般成人（20歳～74歳） 高齢者（75歳以上）

対象者数 5,313人

回収数 5,010人

回収率 94.3%

## 2. 「第1次富士吉田市食育推進計画」の目標数値の達成状況

(%)

指 標		第1次計画作成時 (平成27年度)	中間結果 (平成29年度)	第2次計画作成時 (令和元年度)	達成状況	目標値 (令和元年度)
食育に関心があるか	保護者	65.5	62.2	61.2	▼	80
朝食の欠食	幼児	6.2	6.8	8.3	▼	0
朝食の欠食	中学生	15.9	15.0	17.4	▼	5
朝食の欠食	高校生	15.1	22.5	24.7	▼	5
朝食の欠食	保護者	17.7	17.7	19.2	▼	10
朝食に副菜をとる	幼児	20.6	18.2	16.4	▼	50
朝食に副菜をとる	保護者	23.6	25.5	21.4	▼	50
栄養バランスを考えて食べる割合	高校生	47.9	47.0	47.7	▼	70
朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる	幼児	16.9	22.9	23.3	▼	0
朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる	小学生	28.1	22.2	26.6	△	10
朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる	中学生	35.1	38.1	44	▼	10
朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる	高校生	44.9	46.4	50.4	▼	10
いただきます・ごちそうさまをする割合	幼児	85.1	77.8	80.8	▼	100
いただきます・ごちそうさまをする割合	保護者	81.4	79.0	77.2	▼	100
郷土料理や行事食を食卓に出す割合	保護者	53.9	60.1	53.5	▼	70
郷土料理や行事食を伝えている割合	保護者	44.4	56.3	50.6	△	70
郷土料理や行事食を伝えている割合	一般	38.4	63.7	43.6	△	50
地産地消を知っている割合	中学生	62.6	60.1	84	△	80
地産地消を知っている割合	保護者	82.3	87.3	84.1	△	100
地産地消を実践している割合	保護者	23	30.2	27.2	△	50

達成状況 △:第1次計画作成時と現状値を比較して改善

▼:第1次計画作成時と現状値を比較して悪化

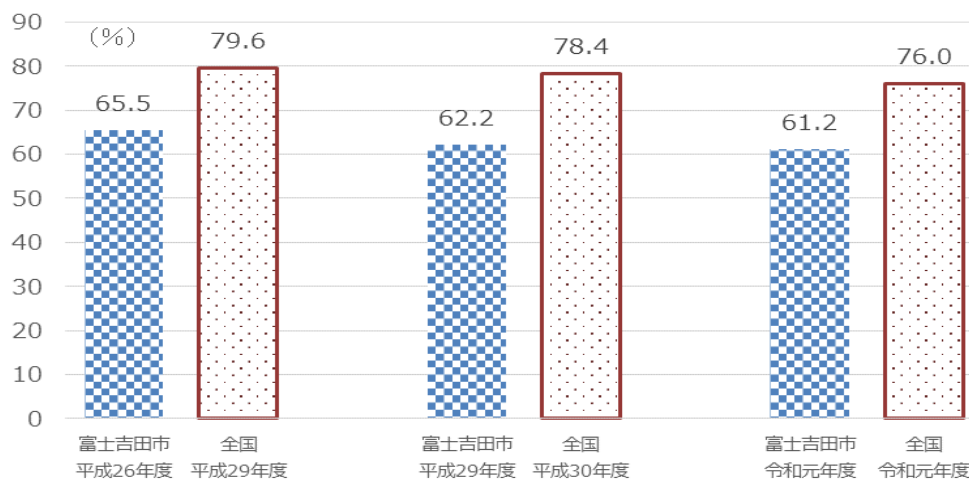
## ●食育への関心度

幼稚園、保育所、小学校、中学校の保護者、20歳以上の成人に向けて食育への関心度を調査しました。「食育に関心がある」とした人の割合は第1次食育推進計画作成時から減少し続けており、市全体で61.2%という結果となりました。さらに、『農林水産省 食育に関する意識調査報告書』において、国民の食育関心度を調査した結果、こちらも国民全体の関心度が減少し続けています。

「食育」ということばの捉え方に個人差があったためか、食育への関心度が「どちらでもない」とした人の割合は、20%～40%となっており、この層に対しての働きかけを強化することがポイントとなりそうです。

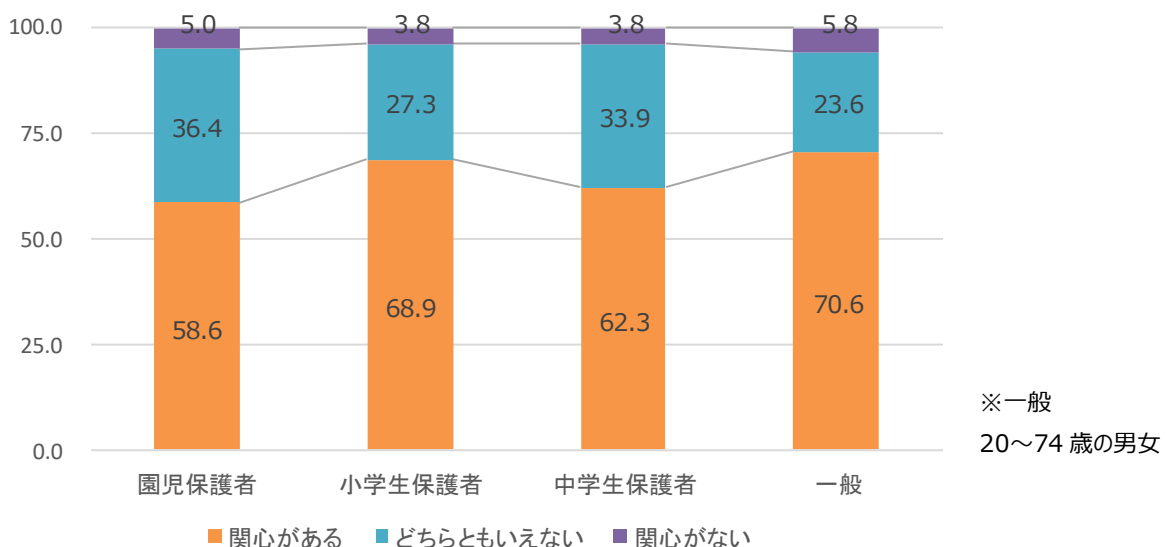
また、食育への関心が低い人にも訴求できるような発信方法や、食育全体を包含する形での情報提供を検討する必要があります。

図 1-1 食育への関心度



(資料) 令和元年度食育アンケート結果  
農林水産省 食育に関する意識調査報告書

図 1-2 食育への関心度（保育所・幼稚園保護者、小・中学校保護者、一般）



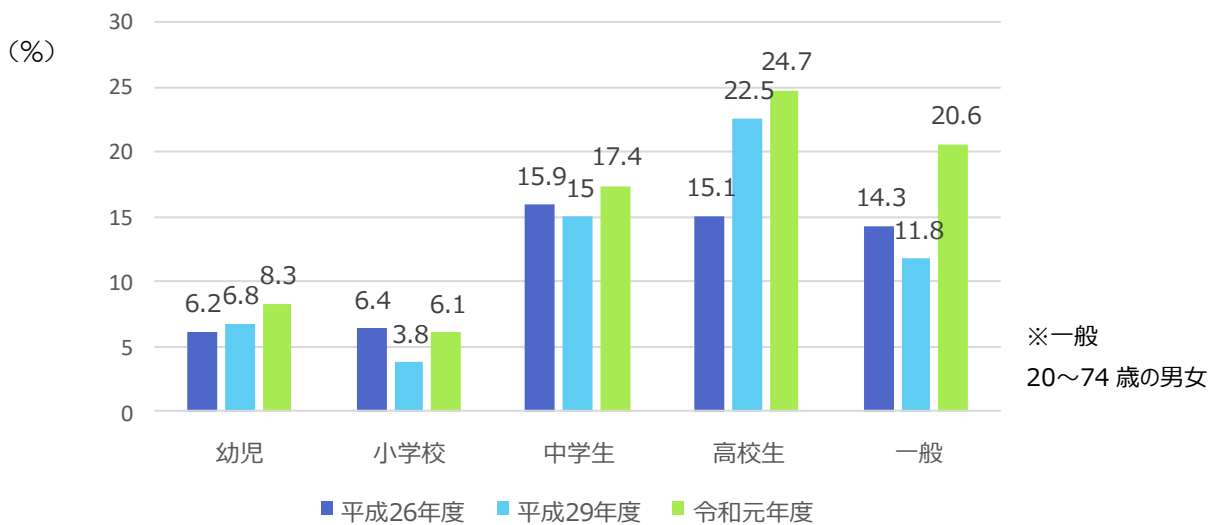
(資料) 令和元年度食育アンケート結果

●全世代を通じて朝食の欠食の割合に歯止めがかかりません

平成 26 年度初回アンケート以降、全世代を通じて朝食の欠食割合が改善されません。一般成人に関してしてみると、全国や山梨県と比較しても、欠食率は高い傾向にあります。

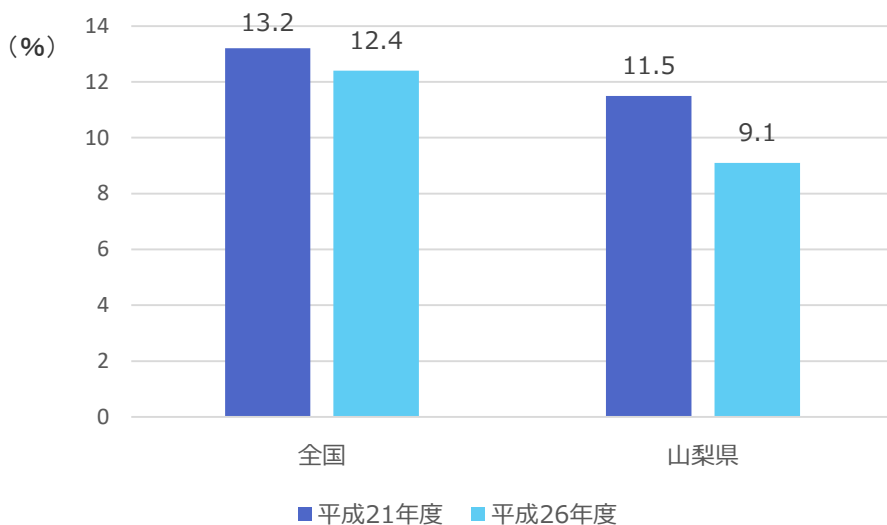
朝食をしっかりと食べることは、基本的な生活習慣の形成に大きく関わり、また、健康の基本です。成長や生活習慣病の予防のため、小さい頃からしっかりと朝食を食べる習慣をつけることが重要です。乳幼児期～学齢期は親が早朝から働いている家庭も多く、子どもが朝食を食べない要因には親の労働環境の変化も考えられます。朝食が及ぼす影響力をわかりやすく伝えていくことで、朝食の欠食率改善に結びつける必要があります。

図 2-1 朝食の欠食割合（富士吉田市）



(資料) 令和元年度食育アンケート結果

図 2-2 20 歳以上の男女 朝食の欠食割合（全国・山梨県）



(資料) 厚生労働省 平成 29 年国民健康・栄養調査

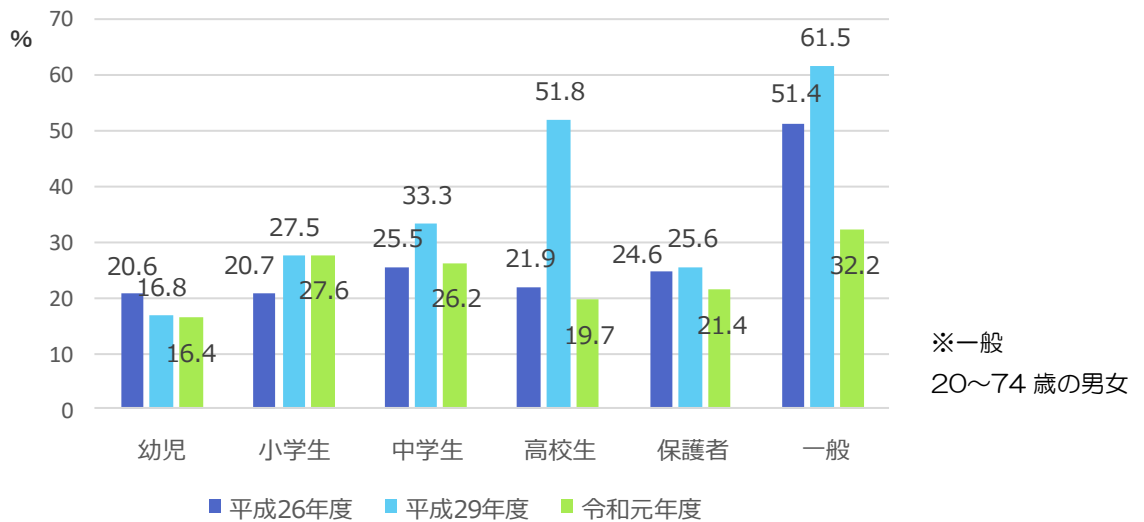
(資料) 山梨県 第3次やまなし食育推進計画



●副菜（野菜・きのこ類等を使ったおかず）が少ない傾向です

朝食に副菜（野菜・きのこ類等を使ったおかず）をとっている人の割合が、20%～30%と低い傾向が続いています。野菜やきのこ類など1日の必要量をしっかりとるためには、朝昼夜の3食の中でバランスよくとることが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事は、生活習慣病のリスクの低下にも深く関係しています。また、地産地消の普及啓発の面からも、野菜の摂取量を増やす取り組みが必要です。

図3 朝食に副菜を食べる人の割合

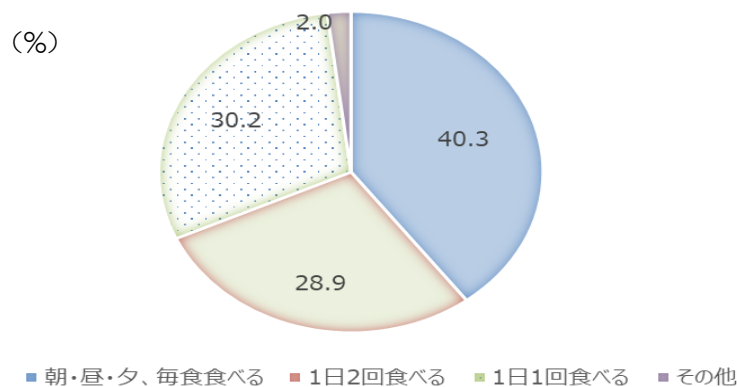


(資料) 令和元年度食育アンケート結果

●「健康寿命」の延伸に向けて

1日3回の食事からのたんぱく質（肉・卵・大豆製品等）の摂取割合を見てみると、3回の食事ですべてたんぱく質を摂取している高齢者の割合は40%でした。高齢者は、たんぱく質が不足すると、筋肉が衰える「フレイル」という状態に陥りやすく、運動・認知機能が低下し、介護が必要となる可能性が高くなります。「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）」の延伸のために、1日3食しっかりバランスよく食事を摂ることが重要です。

図4 1日3食のたんぱく質（肉・卵・大豆製品）の摂取割合（高齢者）

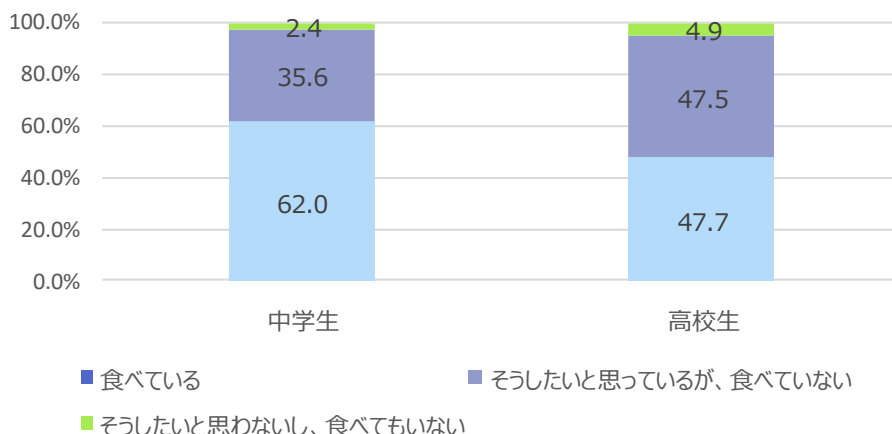


(資料) 令和元年度食育アンケート結果

## ●栄養バランスを考えて食事をしている中学生・高校生

栄養バランスを考えて食事をしている中学生・高校生の割合が約半数の50%を推移しています。バランスのとれた食事をとりたいと思っている学生の割合をあわせると95%以上という結果です。自分の体の成長や体型の変化を理解するとともに、適正体重を理解し、バランスのとれた食生活を送ることは、成長および健康維持、また、将来の生活習慣病予防のためには欠かせないものです。大人になって自ら『食を選択』できる力をしっかり養うために、バランスのとれた食事とはどんなものなのか、関係機関と連携し、食事バランスガイド等を活用し情報を発信します。

図5 栄養バランスを考えて食事をしている割合

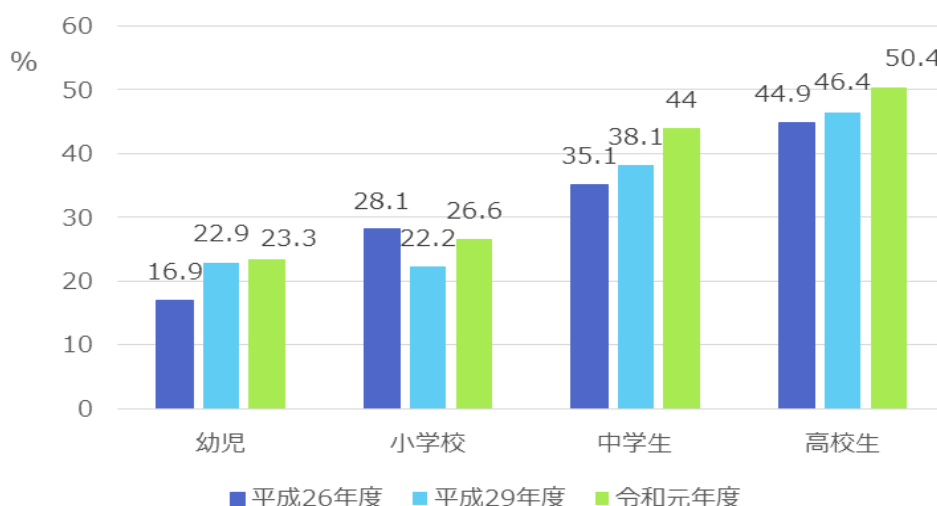


(資料) 令和元年度食育アンケート結果

## ●「孤食」化が進んでいます。

「朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる」傾向が続いています。家族と一緒に食事することは食事の楽しさを実感できる機会となり、また、食卓を囲むことで規則正しい食生活を育むこともできます。生活様式が多様化している現在、規則正しい生活をおくることは欠食の改善にもつながっていきます。

図6 朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる割合

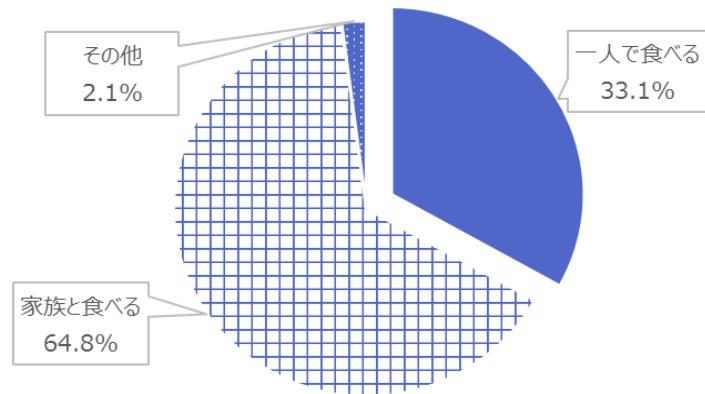


(資料) 令和元年度食育アンケート結果

## ●高齢者の共食の現状

高齢化、核家族化が進み、一人で朝食を食べる高齢者の方が多いです。高齢化は着実に進行しています。孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことが指摘されています。社会活動への参加、コミュニティーサロン、子ども食堂等、いこいの場を活用する中で共食回数を増やすことは、健康維持の一助となります。

図7 朝食を誰と食べるか（高齢者）

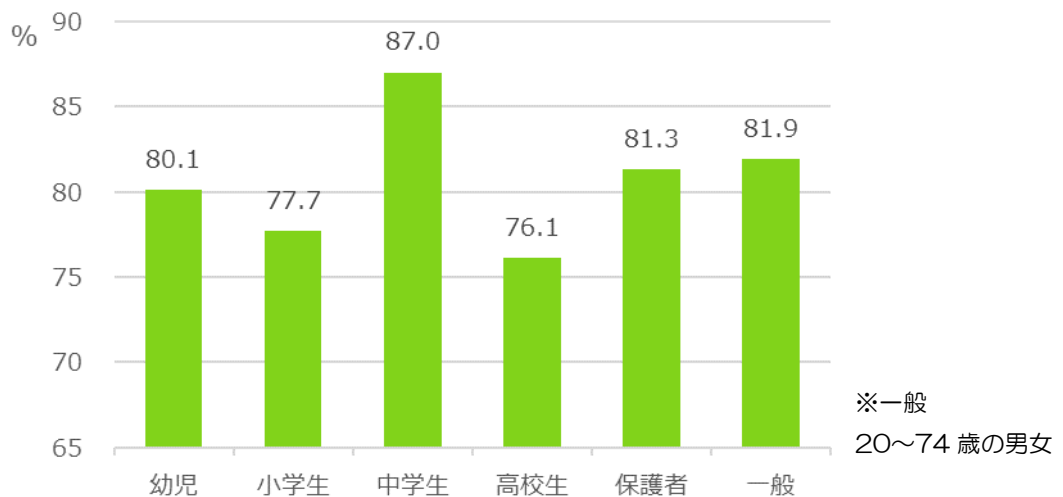


（資料）令和元年度食育アンケート結果

## ●食事に関するマナーの状況

食事のあいさつをする割合が、80%前後を推移しています。家族で食卓を囲む機会が減少し、食に関するマナーの習得や実践の場が少なくなっています。

図8 食事のあいさつをしている割合



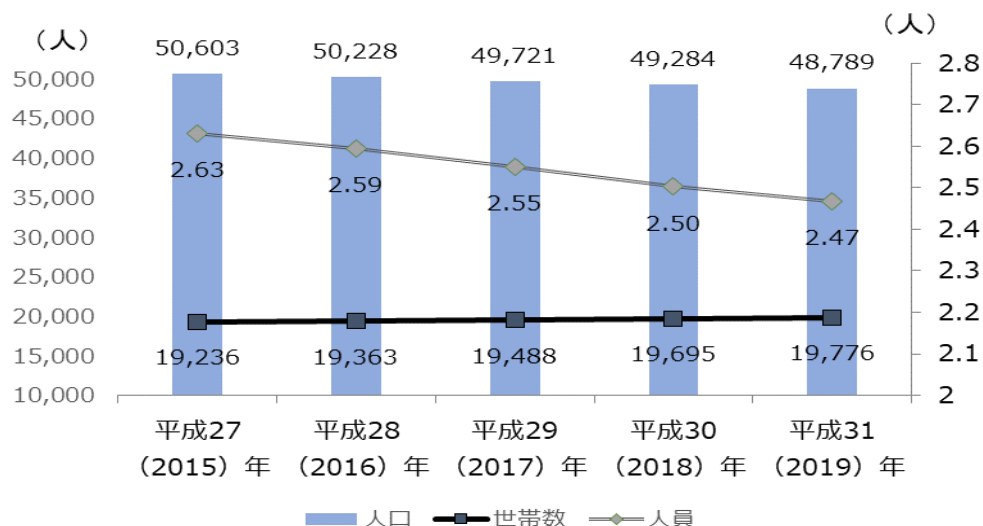
（資料）令和元年度食育アンケート結果

### 3.富士吉田市の現状

#### (1) 富士吉田市の人口と世帯数の推移

本市の人口は5年前と比較して2,000人弱減少していますが、世帯数は540戸増えています。1世帯当たりの人員数は、2.63人から2.47人と減少し続け、核家族化、ひとり暮らし世帯の増加が進んでいます。

図9 人口・世帯数・世帯当たりの人員数の推移

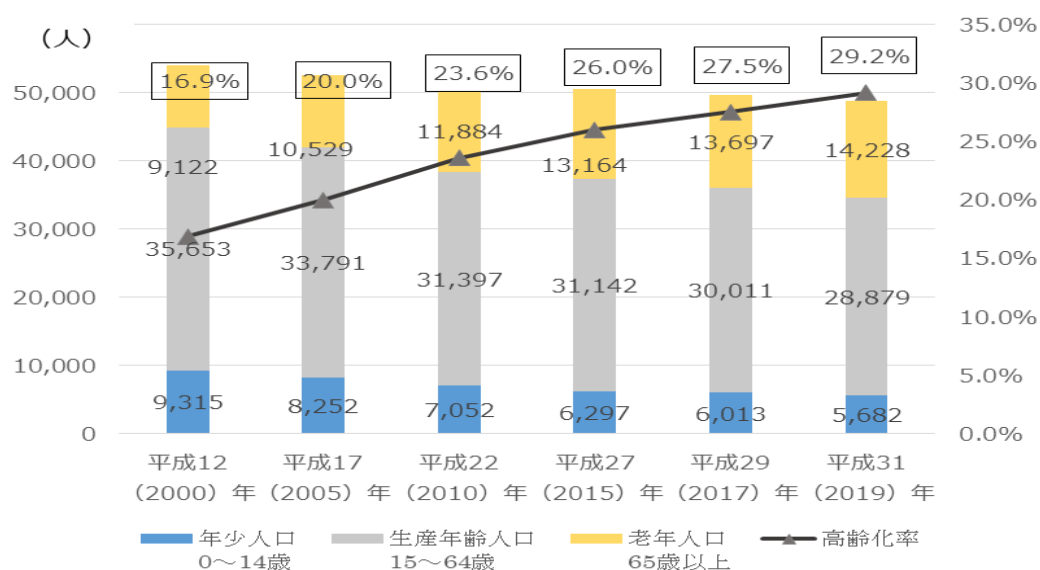


(資料) 富士吉田市住民基本台帳人口

#### (2) 富士吉田市年齢3区分別人口構成の推移

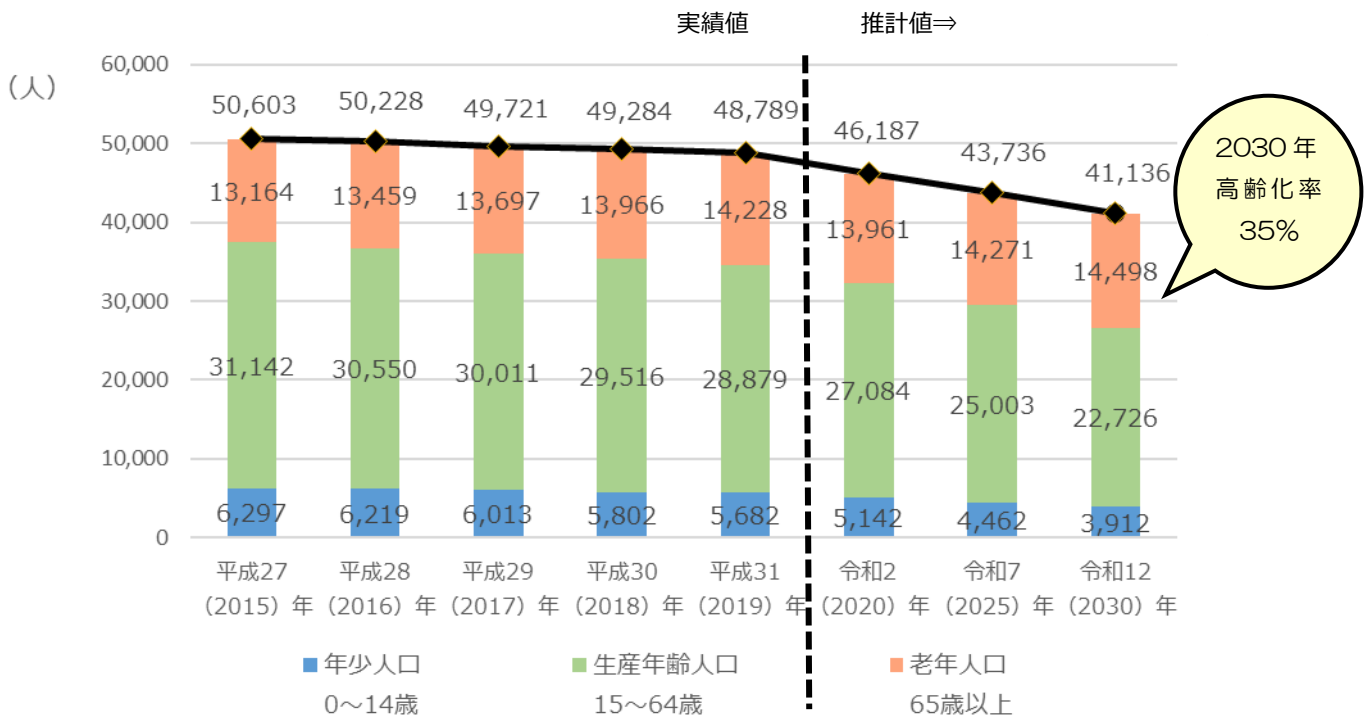
年齢3区分別人口構成では、顕著に少子高齢化を反映しています。富士吉田市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン総合戦略によると、2030年には高齢化率が35%となり、生産年齢人口(15~64歳)1.58人で老年人口1人を支える社会になると見込まれています。

図10-1 年齢3区分別人口構成の推移と高齢化率



(資料) 富士吉田市住民基本台帳人口

図 10-2 年齢3区分別人口構成の推移



(資料) 富士吉田市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン総合戦略

## 健康寿命の延伸に向けて

～ フレイルへの対策 ～

健康寿命の延伸のためには、フレイル（虚弱）の予防につながる、低栄養の予防と口腔機能、運動機能の維持・向上に加え、地域との関わり社会参加が欠かせません。また、生活機能の低下につながる膝関節症や腎不全・糖尿病と関連する肥満の改善も重要です。高齢者が、健康でいきいきとした生活を送ることができるように、知識の普及啓発と社会環境の整備に努めます。

富士吉田市では、各団体と協力し、料理教室（フレイル予防メニュー）・口腔機能改善セミナー・口腔チェックイベント・体操教室などを開催しています。



健康まつり会場（口腔チェック）



筋力パワーアップ教室

## 学校給食の役割

郷土料理や行事食など地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を使って独自の料理法で作られ受け継がれてきたものであり、これらを学校給食で提供することは、子供たちが地域の自然や文化に関する理解を深める上で有効な手段となります。また、健康に関する情報の発信の場としても有効です。

富士吉田市の小学校・中学校の給食では、行事食や郷土料理、地元の食材を使った料理などを給食に取り入れ、児童生徒が地域の食や文化にふれ、健全な食生活の習得につなげていきます。



ほうとうの日給食（平成31年4月10日）

4月10日は、ほうとうの日。ほうとうの麺を使った「ラーホー」です。スープは、「ラーメンスープ」になっており、笛吹市で開発されましたメニューです。山梨の名物“ほうとう”をいつもとは違った感覚で食べられるよう工夫されています。



富士山お山開き給食（令和元年7月1日）

7月1日は、富士山のお山開きの日。お山開きの日には、ひじきとじゃがいもの煮物を食べる習慣があります。ひじきとじゃがいもの煮物には、海の幸のひじきと山の幸のじゃがいもが入っており、富士登山の安全と夏を健康的に乗り切ることを願う意味が込められています。



いい歯の日（令和元年11月8日）

11月8日は、「いい歯の日」。よく噛んで食べると歯が強くなるため、噛み応えのあるイカや根菜を取り入れています。よく噛んで食べることは、身体を健康に保つためにも大きな役割を担っています。



「まごわやさしい」給食（令和元年10月2日）

「まごわやさしい」の意味は、まめ（豆製品）、ごま、わかめ（海藻類）、やさしい、さかな、しいたけ（きのこ類）、いもの頭文字をつなぎ合わせたものです。普段からバランスよく食べるように、まごわやさしいを意識しましょう。

（富士吉田市給食センターメニューより抜粋）



### (3) 一般世帯と高齢者のいる世帯の推移（世帯）

世帯数の推移をみると、本市と山梨県ともに一般世帯及び高齢者のいる世帯が増加しています。高齢者のいる世帯数では、単独または夫婦世帯の割合は2015年時点でおよそ20%となり、1990年から着実に増加しています。増加傾向は山梨県も同様で、今後も増加していくことが見込まれます。高齢者が健康でいきいきと自立した生活を送るためには、高齢者自らが健康づくりを意識することが大切です。加齢にともなって生じる心身の変化を自覚し健康を維持していくためには、高齢者に必要な情報をわかりやすく発信し、個別に栄養相談の機会を設けるなど丁寧な関わり方が求められます。

表1 一般世帯数と高齢者のいる世帯数の推移（世帯）

区分	1990年		1995年		2000年		2005年		2010年		2015年		
		%		%		%		%		%		%	
富士吉田市	一般世帯数	15,264		16,143		16,904		17,365		17,700		18,067	
	高齢者のいる世帯数	4,383	28.7	5,313	32.9	6,385	37.8	7,175	41.3	8,013	45.3	8,626	47.7
	単独	436	2.9	614	3.8	841	5.0	1,057	6.1	1,340	7.6	1,738	9.6
	夫婦	1,452	9.5	559	3.5	812	4.8	1,120	6.4	1,414	8.0	1,763	9.8
	同居	2,495	16.3	4,140	25.6	4,732	28.0	4,998	28.8	5,259	29.7	5,125	28.4
山梨県	一般世帯数	262,195		290,339		307,916		320,170		327,075		330,375	
	高齢者のいる世帯数	90,322	34.4	104,829	36.1	117,438	38.1	128,803	40.2	139,553	42.7	152,362	46.1
	単独	11,177	4.3	14,657	5.0	19,172	6.2	24,283	7.6	29,318	9.0	37,359	11.3
	夫婦	44,056	16.8	16,098	5.5	21,507	7.0	25,725	8.0	30,083	9.2	35,544	10.8
	同居	35,089	13.4	74,074	25.5	76,759	24.9	78,795	24.6	80,152	24.5	79,459	24.1

(資料) 第7期富士吉田市高齢者福祉・介護保険事業計画  
 国勢調査（一般世帯は、施設等の世帯を除いた一般世帯、  
 夫婦世帯は夫・妻ともに65歳以上の世帯）

## 4.富士吉田市民の健康状態

### (1) 生活習慣病に特化した患者数の多い疾患

生活習慣病に特化した患者数の最も多い疾病は、「高血圧性疾患」「糖尿病」「脂質異常症」であり、心血管疾患の危険因子として重病疾病の発症に関与していることが推測されます。生活習慣病は毎日の食生活と大きく関わっています。糖尿病重症化予防のため、個別訪問指導や医療機関との連携を強化し支援をしていくことが大切です。

表2 生活習慣病に特化した患者数

順位	疾病項目	患者数	構成比 患者数全体に対して占める割合
1	高血圧性疾患	3,623	32.4%
2	糖尿病	3,620	32.4%
3	脂質異常症	3,216	28.8%
4	その他の消化器系疾患	3,096	27.7%
5	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	3,073	27.5%
6	胃炎及び十二指腸炎	2,956	26.4%
7	屈折及び調節の障害	2,913	26.1%
8	その他の急性上気道感染症	2,772	24.8%
9	その他の眼及び付属器の疾患	2,711	24.3%
10	アレルギー性鼻炎	2,609	23.3%

(資料) 富士吉田市国民健康保険第2次データヘルス計画

## 料理教室

富士吉田市では、健康の保持増進を目的としたさまざまな料理教室を開催しています。母親学級（妊娠中の食事）・離乳食教室（離乳食の進め方）・子ども料理教室（食事バランスについての講義・包丁の体験）・栄養料理教室（フレイル予防）・減塩料理教室など参加者同士の情報交換や体験の場として実施します。



実際に包丁を使って自分達で作ります。



月齢に合わせた離乳食を学びます。

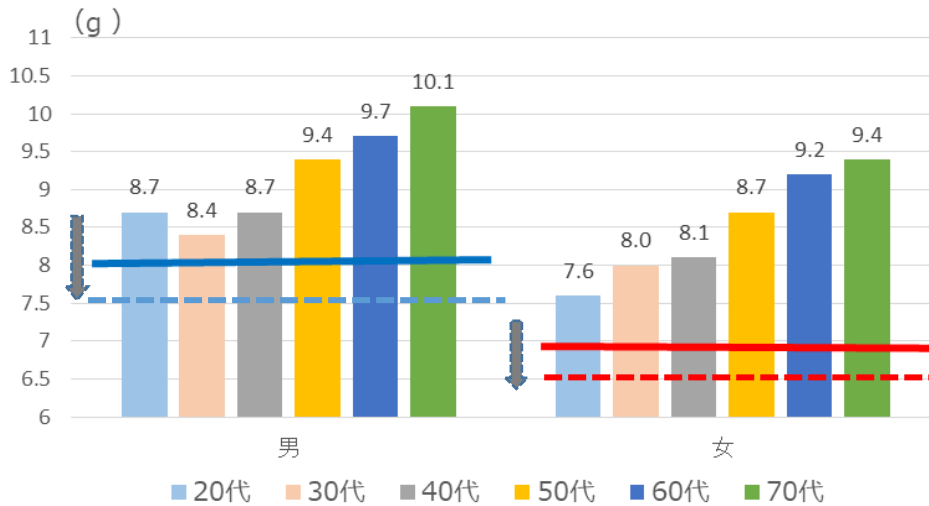


## (2) 塩分摂取の現状

平成 30 年度特定健診実施時に 1 日推定塩分摂取量を測定しました。どの年代においても塩分摂取量が目標値（男性 8g/日未満、女性 7g/日未満）を上回っています。2020年には目標値は男女ともに 0.5g 減少されます。塩分過多は高血圧などの生活習慣病に直結し、また他の病気を誘発し、高齢者になると寝たきりのリスクへつながりかねません。すべての年代を通して、減塩対策が求められています。

図 11 1 日推定塩分摂取量

【塩分目標値】  
 男性 8g/日未満 ⇨ 7.5g/日未満  
 女性 7g/日未満 ⇨ 6.5g/日未満



(資料) 平成 30 年度富士吉田市特定健診結果

## (3) 要介護等新規認定の現状

要介護と新規に認定された方の介護が必要となった要因を見てみると「認知症」「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「関節疾患」で約 50% を占めています。これらは、「低栄養」が深く関係しています。高齢者の低栄養は免疫力を低下させたり、日常生活の活動の低下などさまざまな健康問題を引き起こします。また、患者数の増加が顕著な認知症も、低栄養によってリスクが高まる病気といわれています。

表 3 要介護等新規認定要因

	65～74歳	75～84歳	85歳～	計
脳血管疾患	2.4%	7.2%	4.5%	14.2%
認知症	2.1%	9.9%	9.9%	21.9%
高齢による衰弱	0.0%	1.6%	3.2%	4.8%
転倒・骨折	1.1%	5.3%	5.3%	11.8%
心疾患	0.5%	1.9%	4.5%	7.0%
関節疾患	1.3%	2.7%	4.3%	8.3%
その他	6.7%	14.4%	11.0%	32.1%

(資料) 平成 30 年新規要介護・要支援認定調

#### (4) 死因の推移

死因要因は、悪性新生物、心疾患が上位を占めている現状です。

表4 死亡原因の推移

平成25（2013）年			
順位	富士吉田市	山梨県	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎
4	肺炎	肺炎	脳血管疾患
5	不慮の事故	老衰	老衰
平成26（2014）年			
順位	富士吉田市	山梨県	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎
4	肺炎	肺炎	脳血管疾患
5	老衰	老衰	老衰
平成27（2015）年			
順位	富士吉田市	山梨県	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎
4	老衰	老衰	脳血管疾患
5	肺炎	肺炎	老衰
平成28（2016）年			
順位	富士吉田市	山梨県	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	脳血管疾患	老衰	肺炎
4	肺炎	脳血管疾患	脳血管疾患
5	老衰	肺炎	老衰
平成29（2017）年			
順位	富士吉田市	山梨県	全国
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	心疾患
3	老衰	老衰	脳血管疾患
4	脳血管疾患	脳血管疾患	老衰
5	肺炎	肺炎	肺炎

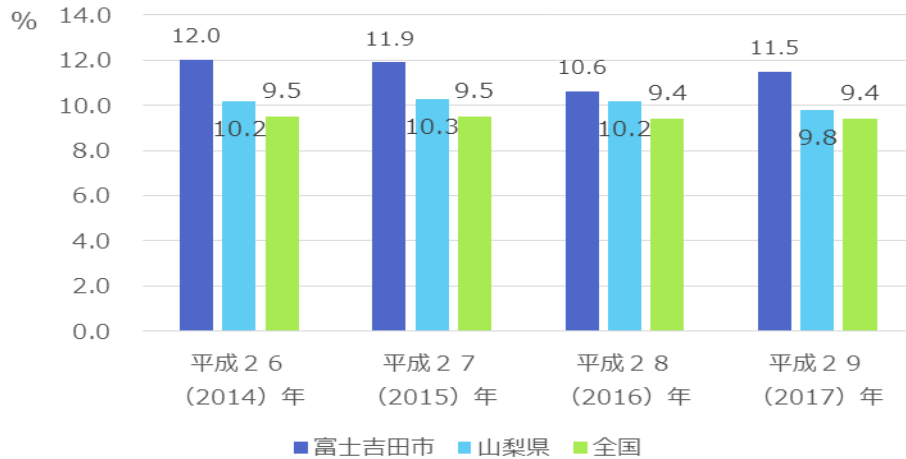
(資料) 人口動態統計

## (5) 低出生体重児の割合

低出生体重児の割合は、どの年度も全国・山梨県と比較しても高水準を推移しています。低出生体重児は、将来生活習慣病になりやすいと言われています。低出生体重児の要因のひとつとして、妊娠中の母体の体重増加不足・低栄養が考えられます。母体が低栄養になると、胎児の成長に大きく影響してきますし、栄養状態の改善は、妊娠してからでは遅いと危惧されています。母子手帳交付時や母親学級・父親学級の機会を捉え、栄養指導を実施しています。

図 12 全出生数中の低出生体重児の割合

※低出生体重児：2,500g未満

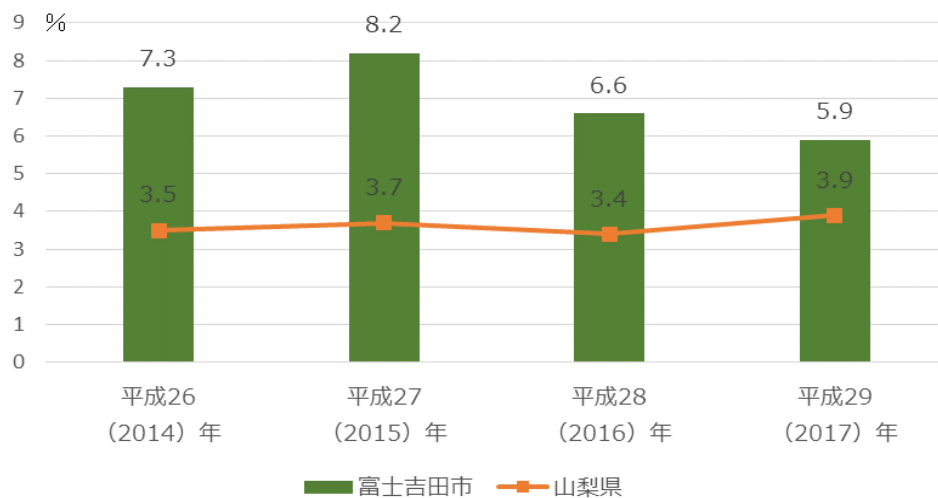


(資料) 山梨県母子保健に関する統計

## (6) 1歳6ヶ月健診における肥満傾向児の割合

肥満度が20%以上とされる「肥満児」、肥満度が15%から20%の「肥満傾向児」は、山梨県より高い水準です。肥満の原因のひとつとして、間食の摂りかたやジュースの多飲があげられます。特にジュースの多飲は、肥満やむし歯の原因に直結するばかりでなく、必要な栄養素がとりにくくなるなど健康に悪影響を及ぼします。食事や間食、甘い飲み物の摂取状況また起床就寝時間を保護者から乳幼児健診時に聞き取り、生活習慣の見直しや栄養相談に関わっています。

図 13 1歳6ヶ月健診における肥満傾向児の割合

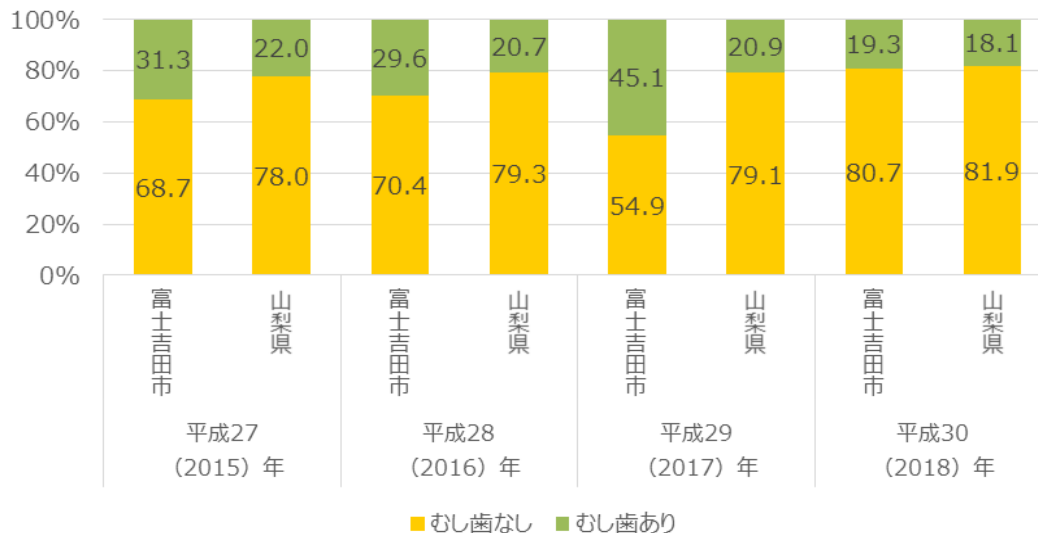


(資料) 母子保健統計

## (7) 口腔状況の推移

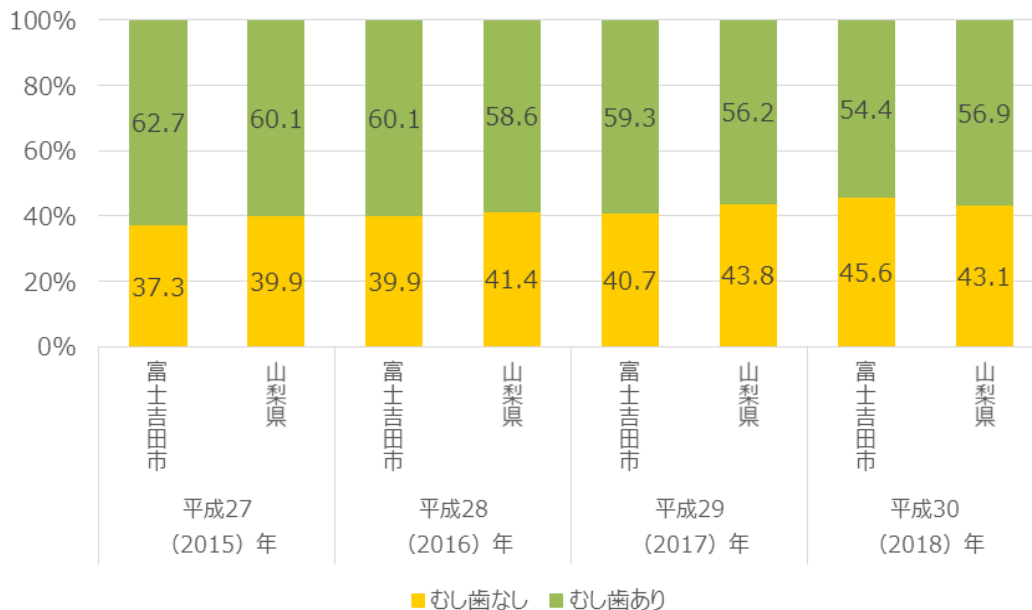
むし歯のある3歳児は、山梨県より多い状況が続いています。肥満傾向児と同様で、間食の摂りかたやジュース等の多飲が要因ではないかと考えられます。平成28年度は約50%がむし歯保有児でした。ジュース年代別むし歯保有状況の推移をみると、小学生では減少傾向、中学生では増加傾向にあります。

図 14-1 3歳児健診におけるむし歯保有率の推移



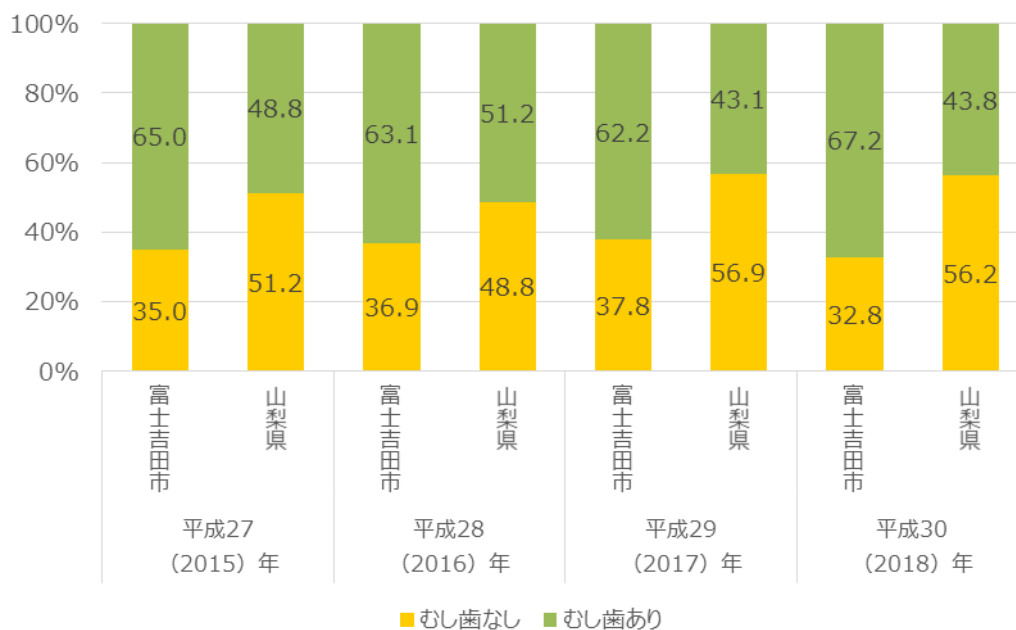
(資料) 母子保健統計

図 14-2 市内小学生 むし歯保有率の推移



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

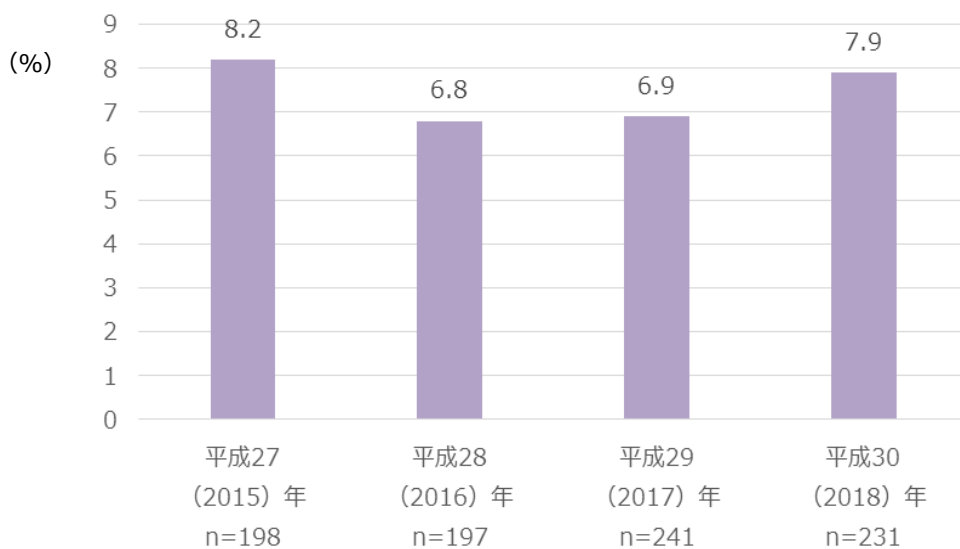
図 14-3 市内中学生 むし歯保有率の推移



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

市歯科検診を受診した 40、50、60、70 歳の方で、すべてが健全歯 (健康な歯) の方はおよそ 7.5% でした。おいしく食事をするには 20 本以上の健康な歯が不可欠です。歯周病は、心臓血管等の生活習慣病を引き起こすとも言われています。

図 14-4 すべてが健全歯の市民の割合



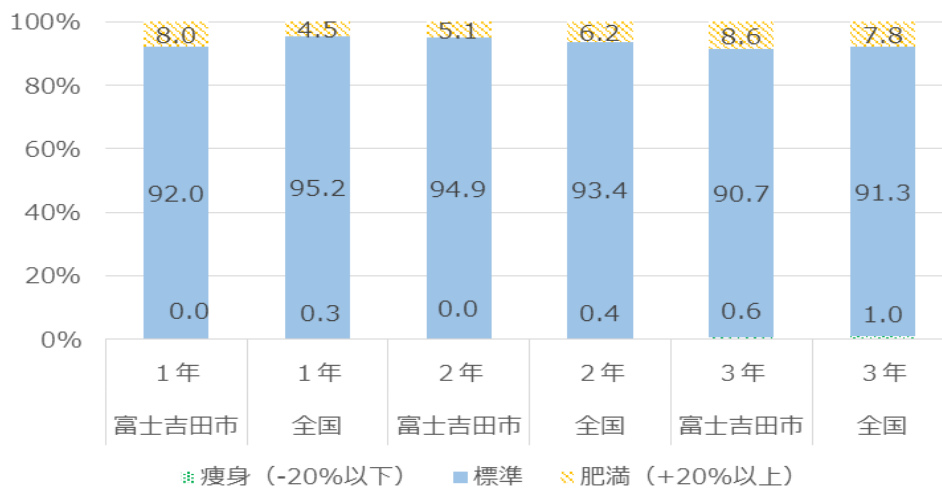
(資料) 市歯科検診調べ

## (8) 富士吉田市立小・中学校在籍児童・生徒の体位等の現状

### ① 肥満・瘦身の様子

市内小学生女子5年・6年を除き、すべての学年で全国平均より肥満傾向児の割合が高くなっています。特に中学生になると、肥満傾向にある割合が高くなっています。肥満は、将来の生活習慣病へのリスクが高まります。また、高学年以降になると、痩身傾向児が若干ですが見えてきます。特に女兒の痩身傾向は将来の妊娠出産と大きく関係しており、低体重児出産につながりかねません。適正体重を知り、健康管理の指標とするよう働きかけます。

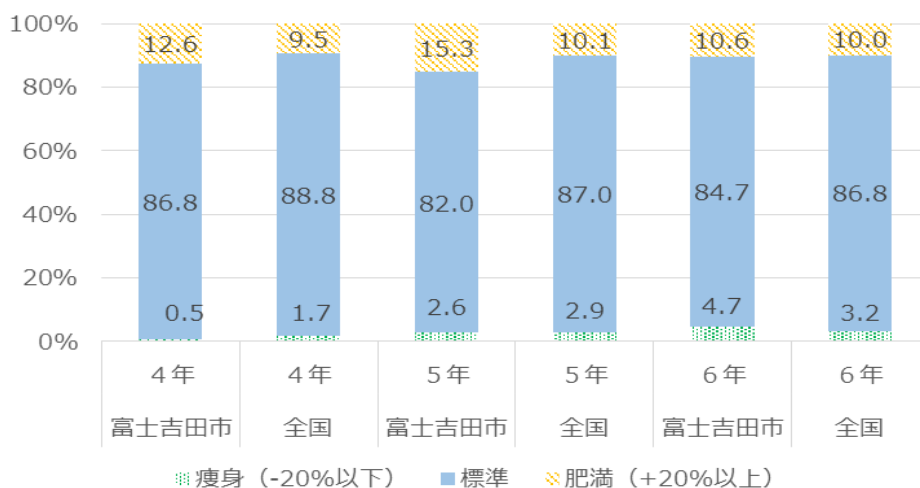
図 15-1 小学生男子（低学年） 肥満傾向児及び痩身傾向児の割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

(資料) 平成 30 年山梨県学校保健統計調査

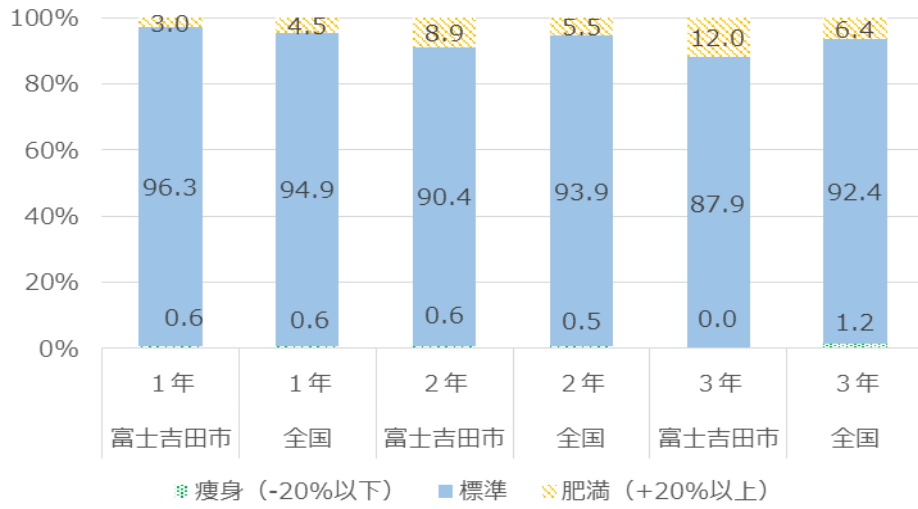
図 15-2 小学生男子（高学年） 肥満傾向児及び痩身傾向児の割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

(資料) 平成 30 年山梨県学校保健統計調査

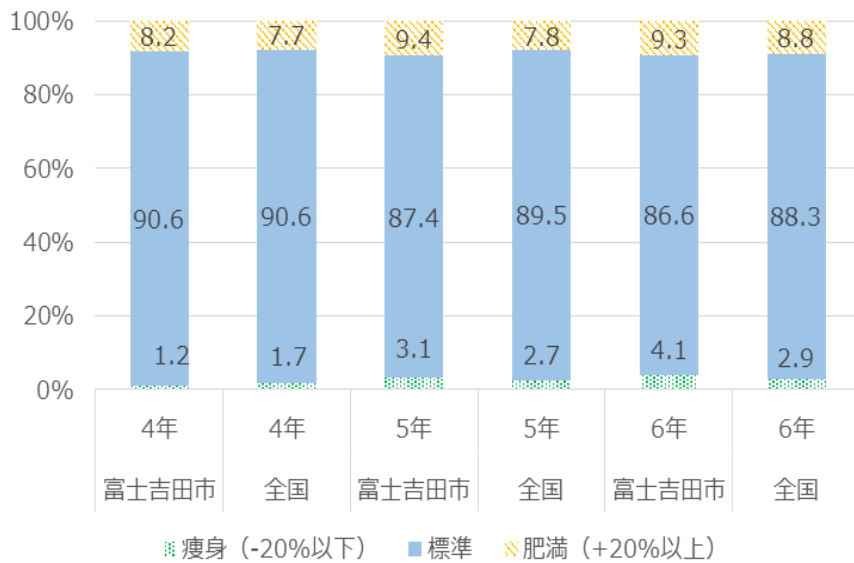
図 15-3 小学生女子（低学年） 肥満傾向児及び痩身傾向児の割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

(資料) 平成 30 年山梨県学校保健統計調査

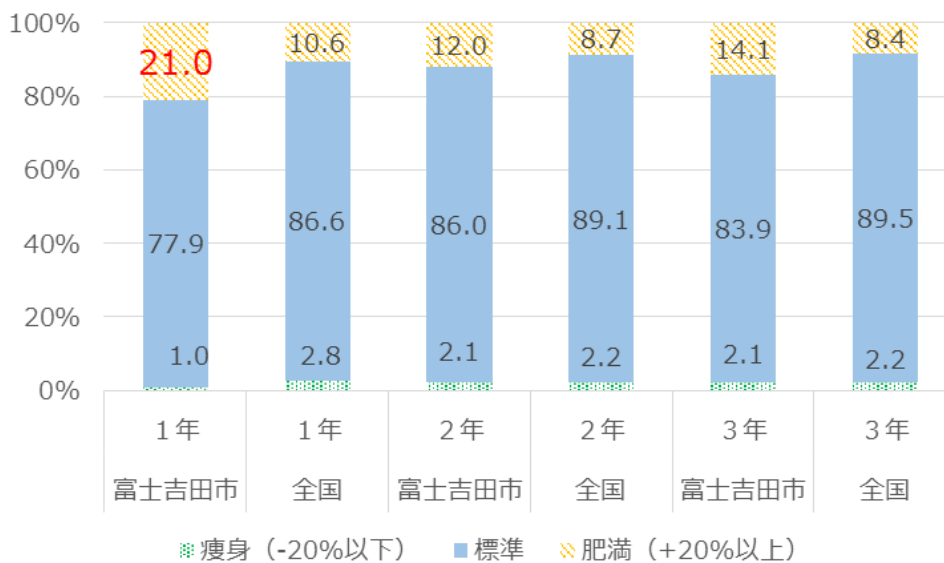
図 15-4 小学生女子（高学年） 肥満傾向児及び痩身傾向児の割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

(資料) 平成 30 年山梨県学校保健統計調査

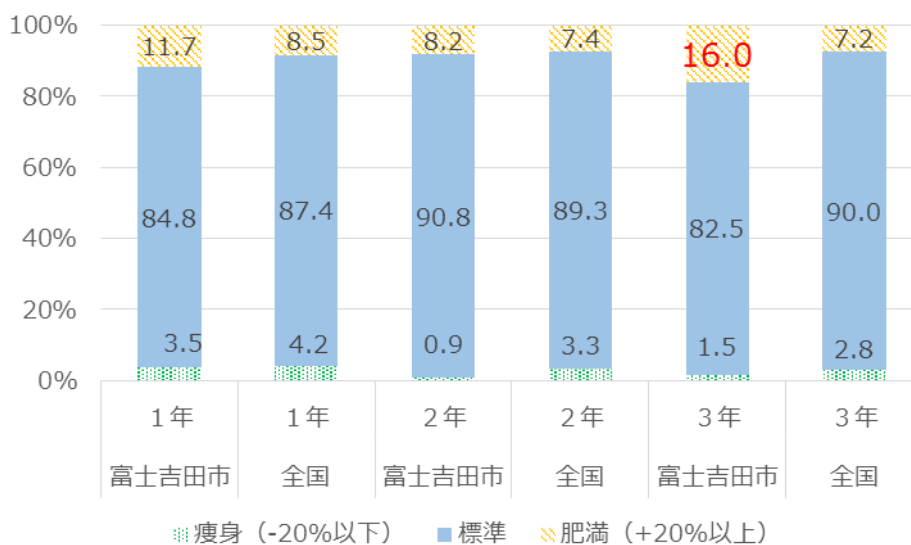
図 15-5 中学生男子 肥満傾向児及び痩身傾向児の割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

(資料) 平成 30 年山梨県学校保健統計調査

図 15-6 中学生女子 肥満傾向児及び痩身傾向児の割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

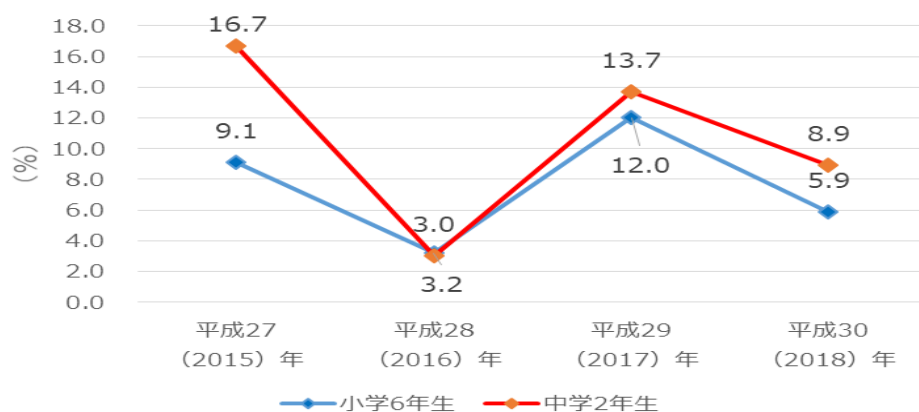
(資料) 平成 30 年山梨県学校保健統計調査



## ② 検査からみる身体の様子

生活習慣病予備軍を早期に発見し予防指導を行うため、平成27年度より市内小中学校に在籍する小学6年生及び中学2年生を対象に血液検査を実施しています。糖尿病を判断する指標のひとつであるHbA1cが正常値(4.3~5.6%)を超えている児童・生徒は、毎年度一定数存在しています。どの年度も小学生より中学生の方が割合は高くなっており、早い段階での関わりあいで、改善が見込める部分です。富士吉田市は糖尿病の出現率が高いため、学齢時からの生活習慣病対策は非常に重要です。

図16 小学6年生・中学2年生におけるHbA1cが正常値の範囲を超えた割合



(資料) 富士吉田市子どものからだの実態 (学校保健統計)

## 朝ごはんを食べましょう

“朝ごはん” でめざそう健康・笑顔日本ー!ふ・じ・よ・し・だ

適切な栄養摂取・食事リズムは、基本的な生活習慣を身につけるために重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

朝は食欲がわかないという人は、起きてすぐ水や牛乳を飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめです。現在、朝食に何も食べていないという人も、まずは乳製品、果物など食べやすいものから何か口に入れてみましょう。

次に、簡単に準備ができるおにぎり、目玉焼き、サラダ、ついでご飯、味噌汁、おひたし、納豆などに挑戦してみましょう。

(資料) 農林水産省 みんなの食育)



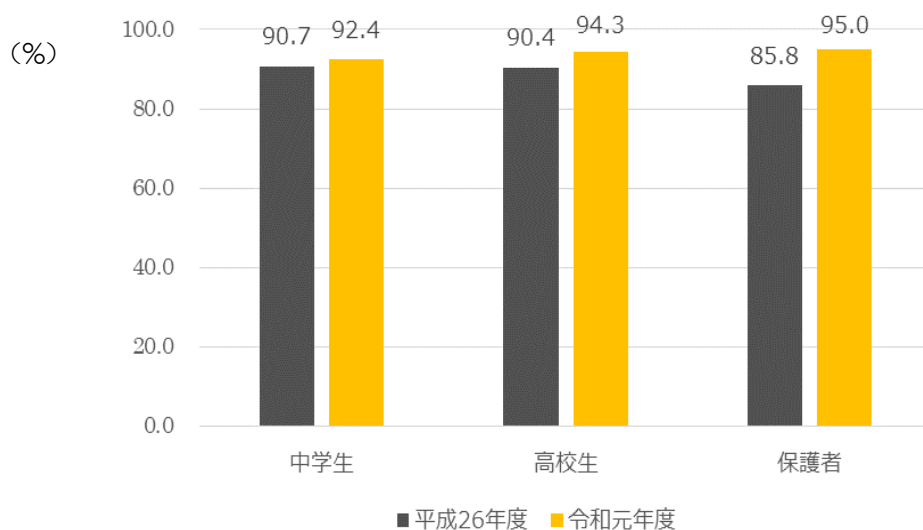
## 5.食文化の伝承

「御師料理」「吉田のうどん」を代表とし、本市の特色ある食文化を大切に次世代に伝えていくことは、豊かな食生活を実現するために重要です。世代を通して、家庭・学校・地域で郷土料理や行事食を周知・伝承していく仕組みが必要です。

### (1) 郷土料理・行事食について

郷土料理や行事食を知らない割合が下がり、郷土料理・行事食の周知が進んできている傾向にあるようです。引き続き、周知活動を行い、家庭だけではなく、学校や地域などさまざまな方面から伝承していく必要があります。

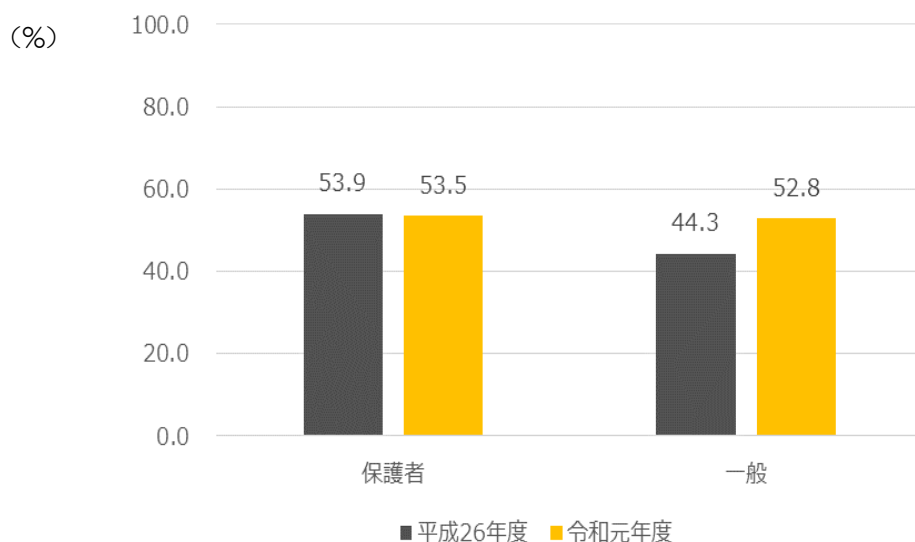
図 17 郷土料理を知っている割合



(資料) 令和元年度食育アンケート結果

アンケートから、郷土料理や行事食を食卓に出している割合が概ね半数程度でした。

図 18 郷土料理を食卓にだしている割合

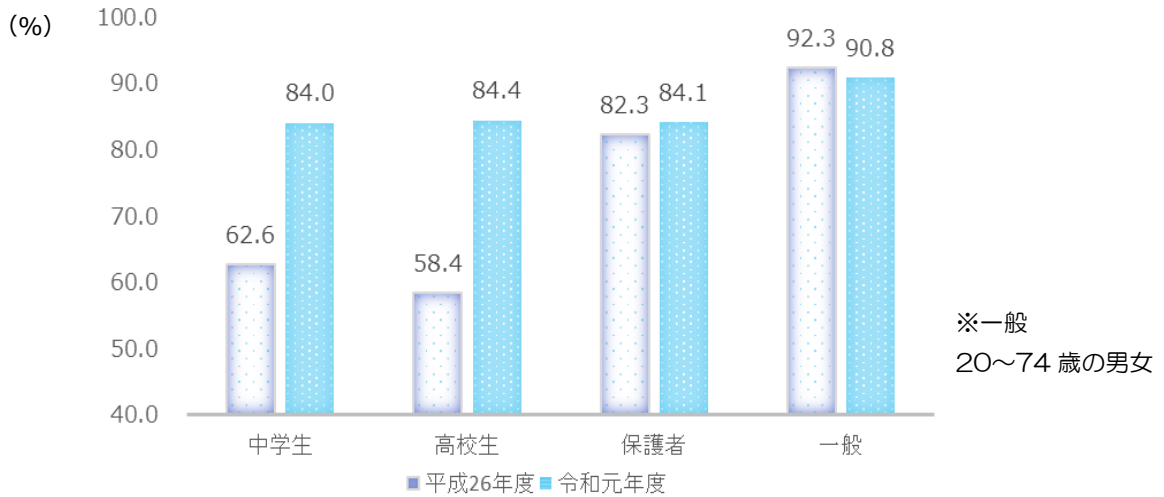


(資料) 令和元年度食育アンケート結果

## (2) 地産地消について

アンケートの結果から、地産地消という言葉や意味を知らない割合が中学生と高校生で特に大幅に改善されました。農業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものを地域で消費する地産地消の取組みは重要です。

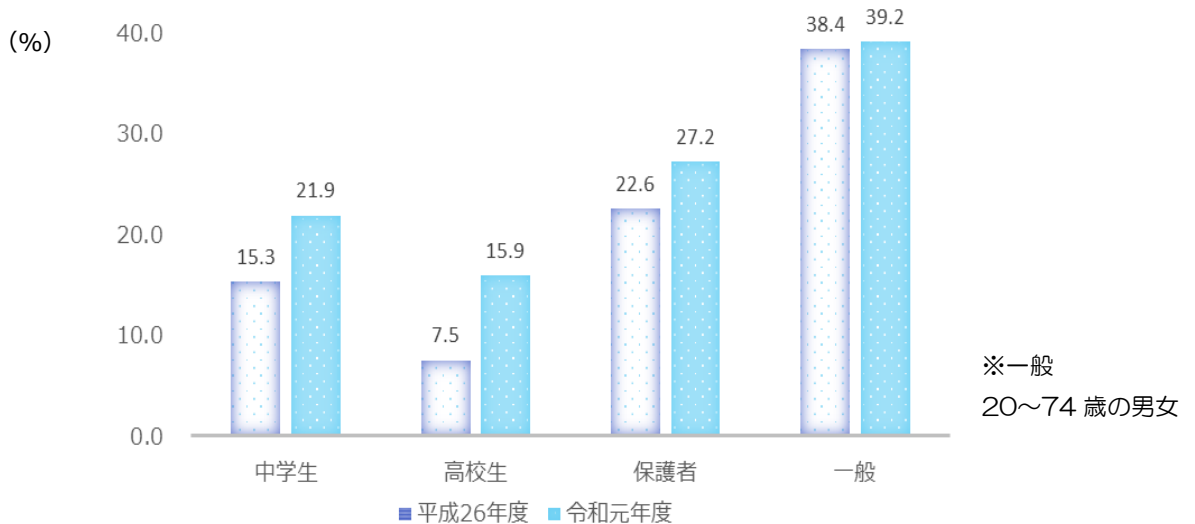
図 19-1 「地産地消」の認知度



(資料) 令和元年度食育アンケート結果

子どもの頃から地元の農産物に慣れ親しみ食への理解や関心を深めるため、学校給食や食品販売業者と連携し積極的に地元野菜を活用する取組みを進めます。また、市民農園などで実際に作物を栽培し収穫する機会を広げ、農作物への理解を深めます。

図 19-2 「地産地消」を実践している割合



(資料) 令和元年度食育アンケート結果

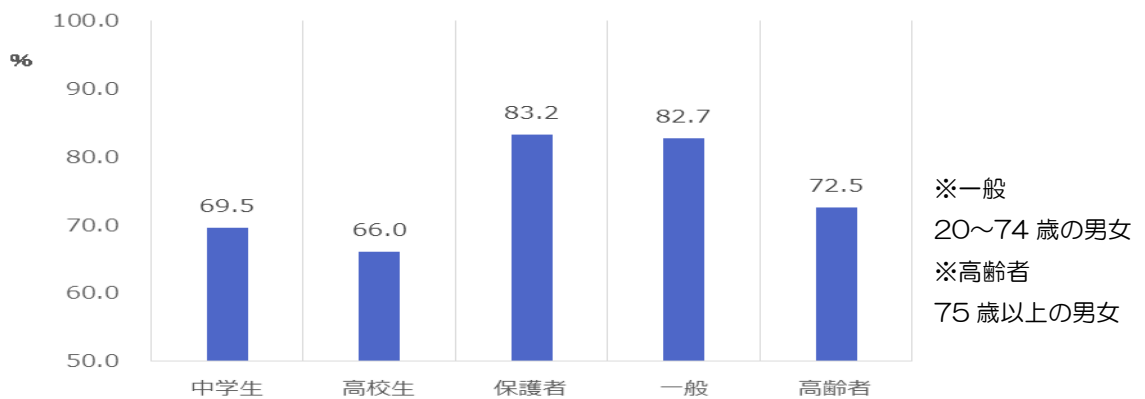
## 6.世界的な環境保全に目をむけた取組み状況

食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）を削減するために、「食卓からできることからはじめよう～」を合言葉に、食べ物を大切にすることを養い、実践します。また、食品メーカー、小売業者、外食産業事業者等と連携をとり、廃棄物削減に取り組めます。

### （１）食品ロスについて

食品ロスの認知度は、70%から80%を推移しています。「もったいない」という認識を高め、食べ物を大切にすることを幼い頃から養い、継承していくことが重要です。

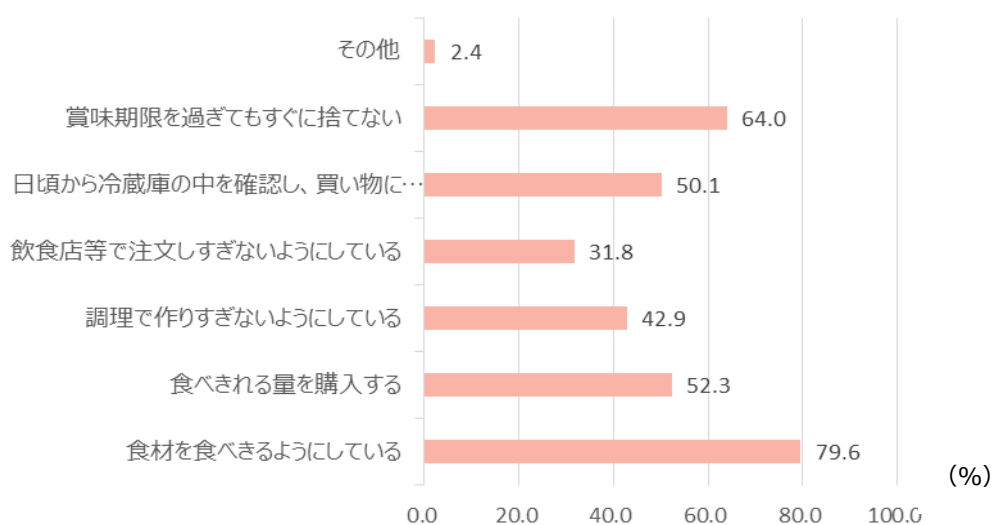
図 20 食品ロスという言葉を知っている割合



（資料）令和元年度食育アンケート結果

食品ロス削減のために気をつけていることとしては、「食材を食べきるようにしている」割合が約8割です。適正な食事量を知り、買いすぎと作り過ぎに気をつけることで、食品ロスの削減だけでなく、健康づくりの推進にもつながります。

図 21 食品ロス削減のために気をつけていること

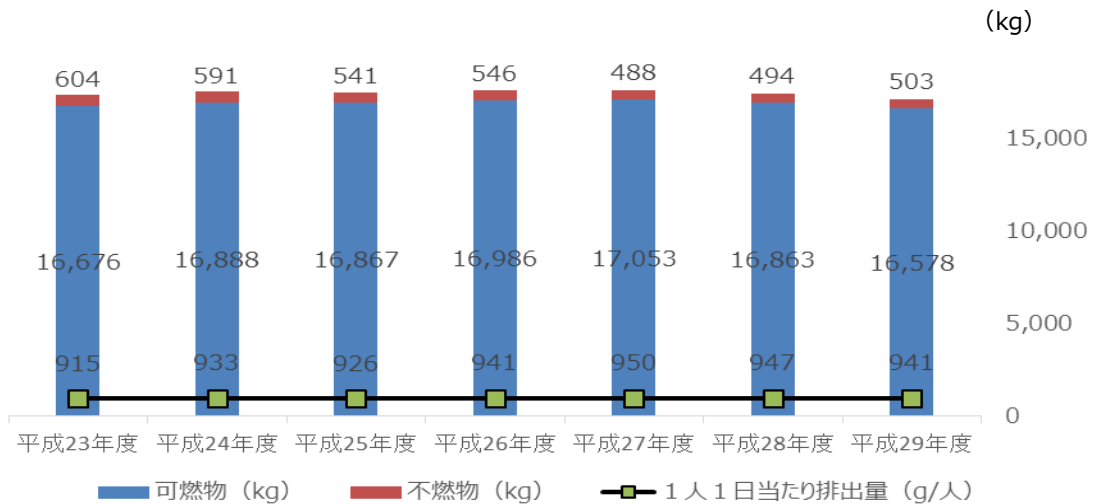


（資料）令和元年度食育アンケート結果

## (2) 市内のごみの排出量について

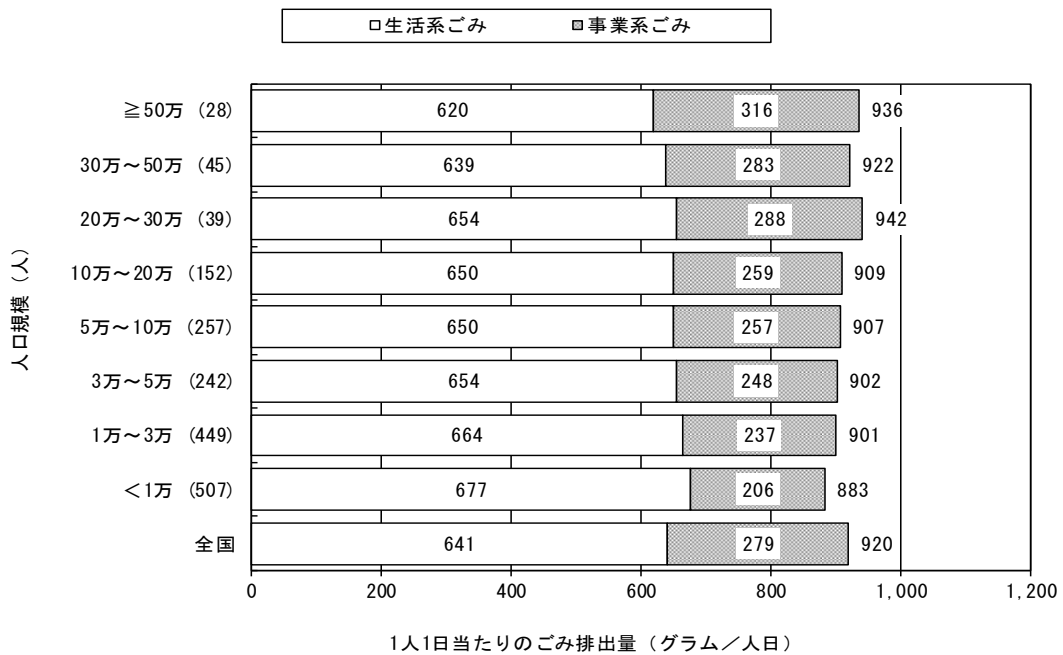
富士吉田市の1人1日当たりのごみの排出量は、平成29年度では941g/日となっており、ここ数年横ばいが続いています。環境省「日本の廃棄物処理29年度版」によると、日本の1人1日当たりのごみの排出量は、920g/日となっています。ごみ減量対策として利用が普及されている家庭用ごみ処理容器（コンポスト及び電動生ごみ処理機）の有効性をさらに広報し、ごみの自家処理促進につなげ、ごみの減量化を目指します。

図22 富士吉田市のごみ排出量



(資料) 富士吉田市環境政策課

図23 市町村の人口規模別1人1日当たりのごみ排出量(平成29年度実績)



(資料) 環境省環境再生・資源循環局 日本の廃棄物処理平成29年度版  
 ( )内は該当市町村数 東京都23区は1市として集計  
 各人口規模別の排出量は、加重平均により算出

## 第3章 第2次食育推進計画について

### 1. 基本目標 「4つの主な取組み」



基本目標 1

#### 健康な体をつくる取組み

～ 規則正しい生活習慣と栄養に関する知識を身につけよう ～



基本目標 2

#### 豊かな心を育む取組み

～ 乳幼児から食育をつなげていこう ～



基本目標 3

#### 食からつながる取組み

～ さあ、実践しよう ～



基本目標 4

#### 食文化を守り育てる取組み

～ 地産地消を推進し、郷土料理を知り、伝えていこう ～

## 2. ライフステージに応じた食育の推進

食べることは生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが重要です。

そこで、ライフステージを次のように分けし、その特徴をもとに行動指針を作成します。

### 乳幼児期 (0～5歳)

身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しく、また、生活リズムが形成される大切な時期です。子どもたちが食べることの楽しさや、規則正しい生活習慣や食習慣を身につけられるよう、保護者や大人のあたたかく豊かな関わり合いが大切です。

### 学童期 (6～11歳)

心身の発達が著しい時期です。身体の成長と食生活の関係を学び、規則正しい食習慣を定着させることが大切です。学校や家庭、地域などで一緒に食事を楽しみ、食に関する基礎知識や食体験を通じ、豊かな心を育てていくことが必要です。

### 思春期 (12～19歳)

身体的・精神的な変化、個人差や性差も大きく、自分の健康に関心をもち、健全な食生活を実践していく時期です。家庭からの自立を控え、望ましい食生活を自ら実践する力をつけることが大切です。

### 青年期 (20～39歳)

就職や結婚、出産、子育てなど生活環境が大きく変化する時期です。自分の健康に関心をもち、適正体重の維持や自分にあった食事量を理解することが大切です。望ましい食生活を自ら実践・継続し、次世代の子どもたちが健全な食習慣を実践できるように育てることも重要です。

### 壮年期 (40～64歳)

社会や家庭で重要な役割を担う時期であり、生活習慣病の発症が増加する時期です。家庭、職場、地域など多くの機会を通じて、食に関する正しい知識を習得し、自らの健康管理につとめ、生活習慣病を予防することが大切です。

### 高齢期 (65歳以上)

加齢に伴う身体機能や体力の低下が見られる時期です。低栄養の予防や口腔機能の維持向上に努め、適正体重を維持していくことが大切です。また、培った食に関する豊富な経験や知識を次世代に伝える担い手として重要です。



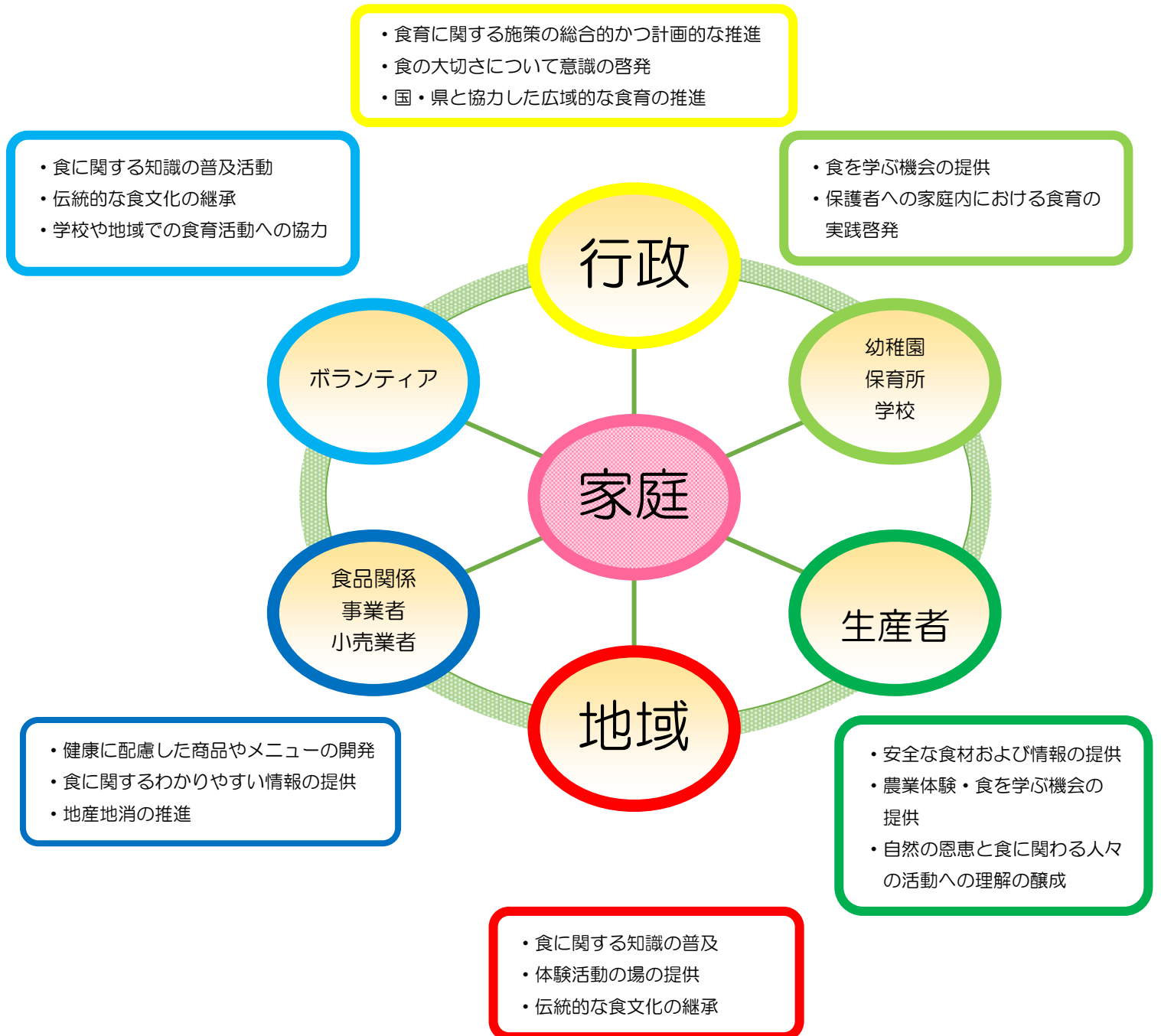
## 【富士吉田市行動指針】

行動指針	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
	0~5歳	6~11歳	12~19歳	20~39歳	40~64歳	65歳以上
	習得・実践したいこと					
朝ごはんを食べよう	早寝早起き 生活リズムを整えよう	朝ごはんを毎日食べよう	朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べ、食事内容を充実させよう			
一緒に食べよう（共食）	共食の楽しさを感じよう	家族やお友達と食べることを楽しもう		家族や職場、友人、地域の人と楽しく食事をする機会を大切にしよう		
バランスのよい食事をとろう	栄養バランスを知ろう	栄養バランスを理解し、実際に作ってみよう		主食・主菜・副菜をそろえよう		
生活習慣病を予防しよう （減塩、低栄養予防、肥満・瘦身の改善）	よく動き、おなかのすくリズムを知ろう うす味に慣れ味覚を育もう	3食規則正しく食べよう 適正体重を確認しよう	適正体重を把握し肥満や痩せが 身体に及ぼす影響を理解しよう 望ましい食生活を実践していこう	定期的に健康診断を受け、身体の点検を行い、食事+運動を意識しよう		低栄養を防ぐため、 食事+運動を積極的に取り入れよう
歯を守ろう	よく噛んで食べ、歯磨きをしよう 定期的に歯科検診に行こう			噛む力、飲みこむ力を保とう 定期的に歯科検診に行こう		
食品の安全性を理解しよう	色々な食品があることを知ろう 正しい手洗い方法を身につけよう		色々な食品があることを知ろう 食品の表示に関心をもち、適切に選択する力をつけよう 正しい手洗い、食材・調理器具の衛生的な取り扱いを身につけよう			
ごみを減らそう	自分が食べられる量を知ろう	ごみ減量のための取組みを積極的に実践しよう		食べられる量の食品を買い無駄のないように使い切ろう 食料、環境問題に関心をもち、食生活に反映させよう		
食を学ぼう、知ろう	旬のものを味わおう	旬のものを味わおう 地元農産物を知ろう 農産物を栽培、収穫し、食べてみよう		地元農産物を積極的に食事に取り入れよう 調理方法を工夫してみよう		
食文化・行事食・郷土料理への理解を深めよう	だしや行事食に触れ、食体験を学び、経験し深めよう			行事食や郷土料理を取り入れ、食を次世代につなげていこう		
食育を推進しよう	食育を広げる取組み（体験会、教室、ボランティア等）に参加し、食育に関心をもち輪を広げていこう					



### 3. 各主体の役割

「食育」を効果的に全体として取り組んでいくためには、家庭、幼稚園・保育所・学校、地域コミュニティ・ボランティア、生産者、消費者、小売業者・食品関係事業者、行政が有機的に関わりあい、互いにつながりあい、補完しあっていくしくみを推進し、目指します。



## 4. 重点目標



基本目標 1

### (1) 健康な体をつくる取組み

～規則正しい生活習慣と栄養に関する知識を身につけよう～

#### ▽具体的な推進方法▽

##### ① 朝ごはんを食べよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
------	-----	-----	-----	-----	-----

朝ごはんの大切さを理解し、生活習慣の改善に繋がります。欠食することの心身への弊害や時間がかからず簡単なレシピを発信し、普及・啓発していきます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター

##### ② 食事の適量・適塩を理解しよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
------	-----	-----	-----	-----	-----

自分にとって必要な食事の内容と量を理解することは、生活習慣病の予防・改善につながります。女性のやせ志向が低年齢化している等、子どもの頃から適正体重の知識やバランスよく食べることの重要性の理解を深める取組みを強化していきます。

また、市民の健康・長寿を「食」で支える予防医療の実現をめざす未病プロジェクトを継続して実施していきます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター

##### ③ 調理方法を知ろう

学童期	思春期	青年期	壮年期
-----	-----	-----	-----

生活習慣病の予防や各ライフステージに合わせた料理教室を開催し、健康と食生活への関心を深める取組みをしていきます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課

##### ④ みんなで食卓を囲もう

学童期	思春期	青年期
-----	-----	-----

家族や友人等と食卓を囲むこと（共食）で会話が生まれます。食卓の場では、会話をすることにより、体調や様子の変化を知ることができると同時に、食事のマナー、食事に感謝する心、食文化の継承も行われます。家庭だけではなく、学校や地域で共食する機会や食体験の提供にも取り組みをしていきます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター

⑤ 歯を守ろう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
------	-----	-----	-----	-----	-----

「食べること」は、心と体の健康を維持するために大切なことであり、しっかり噛んで食べることは、「健康寿命」の延伸にもつながります。健康な歯や口腔環境を維持していくために、ライフステージに応じた歯磨き教室やイベントを実施するなど学校や地域、医療機関と連携して取り組みます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター、図書館

⑥ 災害に備えた食を知ろう

青年期	壮年期	高齢期
-----	-----	-----

災害はいつ起こるかわかりません。万が一の事態に備え、平時から常備する食料品等の知識を広め、それらを活用した調理方法を習得することで、防災意識を高め自分の命を守る力へつなげていきます。各関係機関と災害時の食に関する知識を共有し、有事に備えます。

所管課・・・健康長寿課、安全対策課

⑦ 食品の安全性について理解しよう

思春期	青年期	壮年期	高齢期
-----	-----	-----	-----

食品の安全性に関する基礎知識をもち、自ら判断できるよう情報提供を行います。

所管課・・・健康長寿課、商工振興課

## パッククッキング

～ 災害に備えて ～

富士吉田市食生活改善推進員の活動

災害時でも、日常でも、1人暮らしでも、簡単に調理をすることができる「パッククッキング」。

富士吉田市食生活改善推進員の活動の1つとして、この「パッククッキング」の普及活動をしています。「パッククッキング」とは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。ガスや水道、電気などライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

もしものときに備えておくと便利です。





## (2) 豊かな心を育む取組み

### ～乳幼児から食育をつなげていこう～

#### ▽具体的な推進方法▽

##### ① 妊産期、新生児訪問時の栄養指導

###### 乳幼児期

母親学級・両親学級・新生児訪問を通じて保健師、管理栄養士、栄養士による身体の様子の確認、栄養指導を実施し、必要な知識や情報を提供します。

所管課・・・健康長寿課

##### ② 妊娠期・授乳期の特性に応じた情報発信

###### 乳幼児期

母親学級・両親学級を開催し、妊娠期・授乳期における食生活の注意点や家族の関わりについて情報を提供します。妊娠・出産という場面において、安心して生活できる支援体制を整え、(産前産後ケアルーム)、妊娠中や授乳中にも役立つ食育情報を発信します。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課

##### ③ 離乳期の特性に応じた支援

###### 乳幼児期

離乳食教室を開催し、初めての離乳食に対しての不安や疑問を解消し、発達に応じた調理形態や食品の選択について必要な知識や情報を提供します。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課

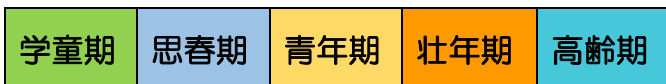
##### ④ 乳幼児期における望ましい食生活の普及

###### 乳幼児期

乳幼児健康診査(4ヶ月健診・9ヶ月健診・1歳6ヶ月健診・2歳5カ月健診・3歳健診)において、乳幼児とその家族の食生活の現状を把握し、各関係機関と継続した栄養相談等を実施していきます。保護者を巻き込んだ食育への意識を高める料理教室や取組みを実施し、日常生活に繋げるヒントを提供します。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課

##### ⑤ 栄養バランスを考えよう



各ライフステージに応じた健康教室やイベント、また食生活改善推進員の地区活動等を通じて、「食事バランスガイド」等を利用し、バランスの良い食事を伝えていきます。

また、身体に必要な栄養素を取り入れた情報について、授業や給食だより、学校訪問、給食試食会を通じて働きかけます。

所管課・・・健康長寿課、学校給食センター、学校教育課(小・中学校)

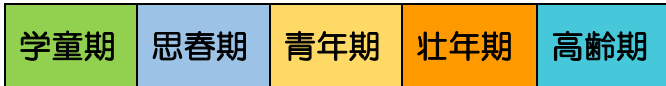
⑥ 作って、学んで体験しよう



土と触れ合う機会を体験できる場を広げます。生産から消費に至る過程を知ること、食べ物を大切に作る心の育成、食文化の伝承、食の安全と環境への理解へとつなげます。

所管課・・・健康長寿課、学校給食センター、学校教育課（小・中学校）、農林課、環境政策課

⑦ ごみを減らそう



食べ物の循環を理解し、環境へ配慮した取り組みをとして、ごみの減量をめざします。

所管課・・・子育て支援課、環境政策課、環境美化センター、学校給食センター

⑧ 介護予防のための教育・相談



地域包括支援センターを中心とし、介護・健康・福祉が連携をとり高齢者の生活を支援します。

所管課・・・健康長寿課

⑨ 低栄養の予防・普及



低栄養予防のための教室の実施や社会活動への参加を呼びかけ、健康寿命の延伸を目指した取り組みを支援していきます。

所管課・・・健康長寿課

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん/パン/麺)</b> <small>380V</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(盛り1杯) 赤豆の汁煮 煮干し1杯 コーンスリソテー 1.5つ分 = ごはん(盛り1杯) 3かき1杯 むぎそば1杯 スリソテー
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> <small>380V</small> 野菜料理5品程度	1つ分 = 鶏肉かつお 鶏かつお(200g) 鶏かつお(200g) 鶏かつお(200g) 鶏かつお(200g) 2つ分 = 鶏肉かつお 鶏かつお(200g) 鶏かつお(200g)
<b>3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)</b> <small>380V</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1つ分 = 肉類 魚類 卵類 2つ分 = 肉類 魚類 卵類 3つ分 = パウチフーズ等 鶏肉(しょうゆ) 鶏肉(しょうゆ)
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>380V</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml) チーズ(20g) ヨーグルト(210g) ヨーグルト(210g) 2つ分 = 牛乳(400ml)
<b>2 果物</b> <small>380V</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 さくらんぼ1個 ぶどう1房 梨1個

※ SVとはサービング(食事の適切な量)の略

各ライフステージに応じた健康教室、イベント及び地区活動等を通じ、「食事バランスガイド」の説明・周知を実施し、望ましい食生活、食育の推進へつなげていきます。





### (3) 食からつながる取組み

～さあ、実践しよう～

#### ▽具体的な推進方法▽

① 食生活改善推進員による地区活動

青年期	壮年期	高齢期
-----	-----	-----

地域における食育推進リーダーとして食生活改善推進員が、ライフステージに応じた食に関する知識の普及、料理教室、イベント等を開催します。

所管課・・・健康長寿課

② 食を学ぼう、知ろう、やってみよう

青年期	壮年期	高齢期
-----	-----	-----

生産体験学習や地産池消の啓発促進イベント等を実施し、食への関心を高めます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、農林課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター、生涯学習課

③ 飲食店との連携

青年期	壮年期	高齢期
-----	-----	-----

小売店・飲食店で、健康づくりに関する情報の提供や地産池消の情報を発信します。

所管課・・・健康長寿課

④ 給食施設や保育所との協働

学童期	思春期
-----	-----

利用者へ栄養や食材に関する情報を提供し、給食を通じた食育を推進します。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校給食センター

## 富士吉田市「健幸づくり推進店」



地産地消の推進、地域の食への関心度を高めるため、また、健康への意識の醸成を目的とし、『健幸づくり推進店』を募集・登録しています。

「ヘルシーメニューの提供」「地元の食材を使用・販売」「健康に配慮したサービス」「健康情報を発信している」「料理の栄養成分を表示」「店内を終日禁煙」「“健幸”に関するこだわりがある」など、各店舗で健康に関する取組みを実施し、食育を推進します。



基本目標 4

## (4) 食文化を守り育てる取組み

～地産地消を推進し、郷土料理を知り、伝えていこう～

### ▽具体的な推進方法▽

#### ① どんなものがあるか調べてみよう

学童期	思春期
-----	-----

行事食や地産地消の食材を取り入れた給食を実施し、給食だより・献立表・掲示資料等で情報を提供します。地域で受け継がれてきた郷土食の、普及を図り、食文化を伝承します。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター

#### ② 食べてみよう！作ってみよう！

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期
------	-----	-----	-----	-----

収穫体験・調理体験・農業体験等を通じ、生産から消費までの一連の流れを体験し、食への関心と理解を深めます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）

#### ③ 伝えていこう、地元の料理

青年期	壮年期	高齢期
-----	-----	-----

郷土に伝わる行事食や郷土料理の普及に取組み、伝えていきます。富士山学習の機会を活用し、御師料理や文化、歴史について学びます。

所管課・・・健康長寿課、子育て支援課、学校教育課（小・中学校）、学校給食センター

## 富士吉田市郷土食「吉田のうどん」

富士吉田市の郷土食「吉田のうどん」。家庭でもよく食べられ、また保育園や小学校でも調理学習の一環として学び、地域で受け継がれてきた郷土食です。

生活習慣病の要因となる、塩分過剰摂取が気になります。

※ちょっとした工夫で塩分カット

たとえば・・・

- ① スープは飲み干さない
- ② 塩分排出の作用のある野菜と一緒に摂る
  - (ア) わかめをトッピングする
  - (イ) 野菜小鉢をプラスする



これからも、「吉田のうどん」を富士吉田市の郷土食として、普及伝承していきます。

## 5. 数値目標一覧

施策の成果や達成度を把握するため、次のとおり数値目標を設定します。

項目	対象	現状値	目標値
食育への関心度	一般	61.2%	80%以上
朝食の欠食	幼児	8.3%	0%
	小学生	6.1%	0%
	中学生	17.4%	10%以下
	高校生	24.7%	15%以下
	一般	20.6%	15%以下（保護者を含む）
朝食をひとりあるいは子どもだけで食べる割合の減少（共食の増加）	幼児	23.3%	10%以下
	小学生	26.6%	10%以下
	中学生	44.0%	20%以下
	高校生	50.4%	25%以下
朝食に副菜をとる	幼児	16.4%	40%以上
	小学生	27.6%	40%以上
	中学生	26.2%	40%以上
	一般	32.2%	50%以上（保護者を含む）
栄養バランスを考えて食べる	中学生	62.0%	70%以上
	高校生	47.7%	60%以上
食事のあいさつをする	幼児	80.1%	90%以上
	小学生	77.7%	90%以上
	一般	77.2%	90%以上（保護者を含む）
（新規） 1日推定塩分摂取量の減少	全世代（男性）		減少
	全世代（女性）		減少
（新規） むし歯保有者率の減少	3歳児	19.3%（H29年度時点）	10%以下
	小学生	54.4%（H30年度時点）	30%以下
（新規） 食品ロスに対する認知度	中学生	69.5%	80%以上
	高校生	66.0%	80%以上
	一般・保護者	83.0%	90%以上
（新規） 高齢者を対象とした栄養相談指導、調理実習の機会の提供	高齢者		月に一度程度
（新規） 災害時の備蓄を推進する	一般・保護者		70%以上



## 第4章 計画の推進管理

### 1. 推進組織

本計画を着実に推進していくためには、計画の進捗状況を常にチェックし、取り組み内容を修正するなど、柔軟に対応していくことが求められます。

このため、定期的に本計画の進捗を監視し、新たな提案を含め計画を推進します。

#### ① 富士吉田市食育推進会議

「富士吉田市食育推進会議」において、それぞれの立場や観点から本計画の点検と評価を行います。

#### ② 食育推進庁内ワーキンググループ

行政内部の関係課からなる「食育推進庁内ワーキンググループ」を有効活用し、食育関連事業の情報や意見の交換を図り、食育事業に結び付けていきます。さらに、各担当が関係する委員及び団体等の意見・提案をうかがい、ワーキンググループの検討に反映させます。必要に応じて、関係団体等を含めた協議を行います。

### 2. 計画の進行管理と見直し

本計画の施策を効果的に推進していくために、「富士吉田市食育推進会議」において、本計画の推進状況の確認と評価を定期的に審議し、これを踏まえた施策の見直し、課題の検討及び評価を実施します。

また、本計画は食育基本法の基本理念と方向性に従い、食育をめぐる諸情勢の変化、目標達成状況や施策の推進状況等によって、計画の見直しが必要となることもあります。

このため、本計画では、必要に応じて見直しを検討するなど、柔軟に対応していきます。

#### 目標達成状況の評価

- ① 数値目標でアンケート調査でないと把握できないものについては、3年後にアンケートを実施し把握する。それ以外のものは、随時評価していく。
- ② 事業の中で、参加者を対象としたアンケート等で把握できるものは把握していく。
- ③ 各担当、関係団体等で持っている情報を会議で報告し、評価の参考とする。



# 【富士吉田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）第33条第1項の規定に基づき、富士吉田市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 食育推進計画の作成及びその実施の推進に関すること。
- (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の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に関係する団体の代表者
- (3) その他市長が適当と認める者

(委員の任期)

第4条 推進会議の委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、審議会を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、市民生活部において処理する。

(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、会長が会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成26年4月1日から施行する。

## 【食育推進会議委員名簿】

	氏 名	役 職	所 属
特別顧問	奥脇 裕	特別顧問	オフィス オクワキ代表 一般社団法人国際食文化交流協会理事
1	中澤 敦子 (渡辺ます子)		富士吉田市民生委員児童委員協議会
2	渡辺 佑一		富士吉田市歯科医師会
3	岡 洋介		富士吉田市 PTA 連合会
4	長田 誠		富士吉田市保育所保護者連合会
5	宮下 洋一		私立幼稚園父母の会
6	羽田 智枝		富士吉田市ファミリーサポートセンター
7	宮下 俐		富士吉田市校長会
8	宮下 里美		富士吉田市保育園園長
9	渡辺 英道		私立幼稚園 園長代表
10	櫻井 希彦		富士・東部保健所
11	羽田 仁美		吉田小学校（学校給食センター）
12	谷野 明美	会 長	富士吉田市食生活改善推進員会
13	長田 治代		富士吉田市保健推進委員会
14	小山田 俊夫		富士吉田市食育ネットワーク
15	柏木 俊之		富士吉田商工会議所
16	佐藤 典男		クレイン農業協同組合吉田支店
17	桑原 孝正		富士吉田市食品関連業者
18	佐藤 裕子		富士吉田市生産者 農村女性アドバイザー
19	堀内 智恵子		富士吉田市生産者 農村女性アドバイザー

( ) は前任者

(敬称略・順不同)

## 第2次富士吉田市食育推進計画

令和2年度（2020年度）～  
令和6年度（2024年度）

発行日： 令和2年3月  
発行者： 富士吉田市

〒403-8601 富士吉田市下吉田6丁目1番1号

TEL 0555-22-1111（代表）

<http://www.city.fujiyoshida.yamanashi.jp/>