

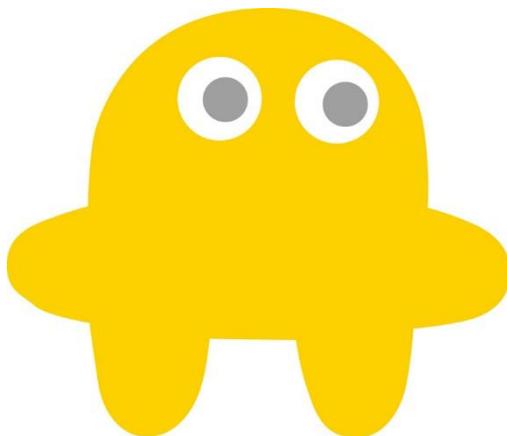
たばやま健幸プラン

第8次丹波山村健康増進計画・第3次丹波山村食育推進計画

令和6年度～令和11年度

～誰ひとり取り残さない健康づくり～

健やかで元気あふれるむらたばやま



タバスキー

村民の健康づくりを応援するキャラクターです

令和6年3月

丹波山村

(5) 食育

関連する基本目標：【健康寿命の延伸】【健康格差の縮小】
【食を通じた豊かな生活の実現】

子どもたちの健やかな成長、そして全ての世代が健康で幸福な生活を送るためには、健全な食生活を実践することが必要です。しかし、ライフスタイルの多様化や食環境の変化に伴い、食事バランスの偏り等は改善されていないのが現状です。

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

◎主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人や毎日朝食を食べている人の割合は、20～30歳代の若い世代において減少傾向にありました。また、自分で料理をすることができる人は、バランスの良い食事等複数の項目と良い関連がみられたことから、小さい時から食事作りへの関わりを推進するとともに、子育て世代でもある20～30歳代への啓発を強化し、自身の食生活の改善に加え、子どもの健全な食習慣の確立につなげられるよう推進を行う必要があります。

◎健康課題である糖尿病や高血圧症の予防に向けて「野菜摂取」を切り口とした自然に健康になれる食環境づくりを推進しているが、野菜を1日350g摂取することを実践している人の割合は、低い傾向です。さらに非感染性疾患による死亡における最も大きい食事因子は食塩の過剰摂取であると報告があることから、減塩対策を含め、健康に関心の向きにくい層を含む村民が、自然に望ましい食行動をとることができる環境を整備する必要があります。

持続可能な食を支える食育の推進

◎健全な食生活の基盤として持続可能な環境は不可欠であるため、SDGs(持続可能な開発目標)の考え方を踏まえ、地元でとれた食材や環境への負荷に目を向け、地産地消や食品ロス削減、食の安全性に向けた取り組みを進める必要があります。生産から食卓に至るまでのそれぞれの段階で推進されることにより、食育推進の輪を広げる必要があります。

【あるべき姿】 健全な食生活を実践できる

【目標指標】

指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)
朝食を毎日食べる人の割合の増加	86%	90%
「食育」と言う言葉も意味も知っている人の割合の人の増加	37%	40%
主食、主菜、副菜の3つがそろった食事を1日に2食以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加	30%	50%
野菜を毎日食べている人の増加	40%	60%
早寝、早起き、朝ごはんを実践している子どもの増加	70%	80%
食塩を控えている人の増加	41.5%	50%
食べ残しや食品廃棄について、「もったいない」と感じる人の割合の増加	—	90%
「食の安全性」について十分な情報を持っている人の割合	—	30%
子どもの保護者が食と健康に関心を持つ割合の増加	95%	98%

※食育分野は、「生涯を通じた心身の健康を支える食育」、「持続可能な食を支える食育」を一体的に推進していきます。

【コラム】 バランスのよい食事とは??

「主食」「主菜」「副菜」をそろえることがポイント!

<p><主食> ごはん、パン、麺など</p>  <p>ごはん うどん</p> <p>パン</p>	<p><主菜> 肉・魚・卵・大豆製品など</p>  <p>ハンバー 焼き魚</p> <p>目玉焼き</p>	<p><副菜> 野菜・きのこ・いも・海藻など</p>  <p>煮物 サラダ</p>
--	---	---

※ワンプレートや丼もののように主食・主菜・副菜が組み合わさった料理も含めます。

【一人ひとりの健康づくりへの取り組み】

- ◎子どもから高齢者まで生涯にわたり食育の推進に取り組む。
- ◎1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がける。
- ◎糖尿病・高血圧症予防にむけた野菜の食べ方を実践する。
- ◎生活習慣病予防のためにうす味（減塩）に心がける。
- ◎早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで規則正しい生活習慣と基本的な食習慣を身につける。
- ◎食事作りに関わり、家族や地域の仲間と一緒に楽しく食事をする。
- ◎災害時の備えや感染症対策として、食品を備蓄する。
- ◎地産地消の理解を深め、地元でとれた食材をおいしく感謝しながらいただく。
- ◎「やまなし食ロス3ゼロ運動」の届けよう、食べきろう、使い切ろうを実践し、食品ロス削減に取り組む。
- ◎食品表示や食の安全性について関心を持ち、食生活に取り入れる。
- ◎各種教室やイベントに参加し、食に関する知識を深める。

がしよくま



【コラム】

野菜の食べ方を自然に実践することで、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防につながる環境を整える取り組みです。国においても、自然に健康になれる環境づくりとして減塩対策を強化しており、「日本人の食事摂取基準」（2020年版）における食塩摂取の目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満となっていることから、野菜の食べ方を自薦していきます。

野菜を食事の1番最初に食べる。 「いただきます」をしたら一番に野菜を食べよう！

野菜をよく噛んで食べる。 一口お口に入れたら、+10回噛もう

野菜を1日350g（たくさん）食べる 両手一杯の野菜を朝・昼・晩食べよう！



【個人の行動を支援する関係機関・関連団体及び行政の取り組み】

関連機関・関連団体	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の教室やイベント等で、「食事バランスガイド」を活用し、バランスのよい食事について普及啓発します。 ・食材を選ぶ力・調理する力等を育み、うす味で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を体感できる機会や場、さらに地域の仲間と一緒に楽しく食事をする機会を提供します。 ・自然に健康になれる食環境づくりを推進します。 ・食品表示や食の安全性についての正しい情報を、広く発信します。 ・災害や感染症対策として、平時からの備えについて啓発します。
	保育所・学校	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所での、楽しく食べる体験等豊かな食の体験を積み重ねることにより、食への関心を育みます。 ・健全な食生活についての知識や技能を身に付ける機会を学校教育に取り入れます。 ・食生活や食の選択について、自ら管理・判断する能力を養います。 ・食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食を通じて、人と人とのつながりの大切さを教えます。 ・幼児・児童生徒を通じて、保護者が食育に取り組むきっかけづくりを行います。
	職域	<ul style="list-style-type: none"> ・食を通して、望ましい健康的な食事を選択する力を養います。 ・自然に健康になれる食環境づくりを推進します。健康に関心が向きにくい方々が食に関心を持ち、健康で働き続けられる環境づくりを行います。
	保健・医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養、食事に関する専門的な情報を提供します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・教室、乳幼児健診、栄養相談、イベント等で、食育について正しい情報を提供し、特に子育て世代へ（胎児期から）の食を通じた健康づくりを強化します。 ・食生活改善推進委員会と連携しながら、地域に根ざした食環境づくりを行います。また、健康課題や村の方針を共有しながら、地区特性を活かし、食育を推進します。 ・食を通じた健康づくり、地産地消、食品ロス削減、食の安全性等について、関連部署と連携しながら推進を行います。 ・災害や感染症対策として、平時からの備えの大切さについて啓発します 	

ライフステージ別村民一人ひとりの主な取り組み

乳幼児期（0～5歳）

主な目標：成長に合わせた規則正しい生活習慣を身につけ、ふれあいの機会をもちましょう

健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診を受ける ・発育曲線を活用し、体重の増減を管理する ・早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活習慣を身につける
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・外でよく遊ぶ機会をもつ ・楽しく体を動かす習慣をつくる
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを大切にする
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙に気をつける
歯・口	<ul style="list-style-type: none"> ・口を使った遊びなどを通じて、口に興味をもたせ、口の発達を促す ・保護者は子どもの仕上げ磨きを行う ・歯磨き習慣を身につける ・規則正しい食生活を身につけ、おやつの摂り方に気をつける
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる等、食生活の基礎を身につける ・色々な食品・料理を食べ、味覚を育てる ・楽しくおいしく食べる ・食事づくり（栽培、買い物、調理、食事の準備・片付け等）に関わる ・食事のあいさつ、食器具の正しい使い方、よい姿勢で食べる等の食事マナーを身につける

学童期（6～11歳）

主な目標：のぞましい生活習慣を確立し、健康な体の基礎をつくりましょう

健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を知り、規則正しい生活習慣を身につける ・早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活習慣を身につける
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・外でよく遊ぶ機会をもつ ・運動する習慣を身につける
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のコミュニケーションをとる
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙に気をつける ・たばこの影響を理解する
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒の影響を理解する
歯・口	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯や口に関心を持ち歯磨きの基本を身につける ・生え変わりの時期であるため、工夫して歯磨きをする ・保護者は子どもの仕上げ磨きを行う ・歯磨き習慣を身につける ・規則正しい食生活を身につけ、おやつの摂り方に気をつける ・食事時には正しい姿勢で、よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につけ、口の機能の発達を促す ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検（健）診を受診する
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる等、食生活の基礎を身につける ・好き嫌いせず、栄養バランスを考えて食べる ・楽しくおいしく食べる ・食事づくり（栽培、買い物、調理、食事の準備・片付け等）に関わる ・食事の挨拶、食器の正しい使い方、よい姿勢で食べる等のマナーを身につける

思春期（12～19歳）

主な目標：大人への自立に向けて、自分の身体のリズムにあった自己管理能力を高めましょう

健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を知り、規則正しい生活習慣を身につける ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ ・早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活を送る
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動に取り組む ・積極的に体を動かす
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みや不安は抱え込まず相談する／こころの不調を感じた場合は、早めの受診を心がける ・親子のコミュニケーションをとる
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙はしない ・受動喫煙に気をつける
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒はしない
歯・口	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯や口に関心を持ち、歯と口の健康に関する正しい知識を身につける。特に、歯周病と全身の病気との関連を理解する ・自分に合った歯と口のセルフケアに取り組む ・望ましい食生活や生活習慣を身につけ、歯周病等の予防に努める ・よく噛んでゆっくり食べ、口の機能を発達させる ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検（健）診を受診する
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる等、規則正しい食生活を実践する ・うす味を心がけ、主食・主菜・副菜を組み合わせるバランスよく食事をする ・食事づくりに関わり、家族や友人・地域の人と楽しく食事をする ・旬を意識し、地元食材を使用する ・買いすぎず、使いきって、食べきって、食品ロス削減に取り組む ・感染症や災害時に備えて、食品の備蓄をする ・食品表示や食の安全性について関心を持ち、食生活に取り入れる

青年期（20～39歳）

主な目標：将来の生活習慣病予防のため、自分に合った健康的な生活習慣を実現しましょう

健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に体重や体脂肪率、血圧等を測定し、生活習慣病予防に努める ・生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的に受ける ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ ・早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活を送る
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動に取り組む ・日常生活の中で歩数が増えるよう心がける
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みや不安は抱え込まず相談する／こころの不調を感じた場合は、早めの受診を心がける ・自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践する
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を心がける ・受動喫煙に気をつける
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な飲酒を心がける ・休肝日をつくる
歯・口	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯や口に関心を持ち、歯と口の健康に関する正しい知識を身につける。特に、歯周病と全身の病気との関連を理解する ・自分に合った歯と口のセルフケアに取り組む ・望ましい食生活や生活習慣を身につけ、歯周病等の予防に努める ・よく噛んでゆっくり食べ、肥満予防から糖尿病等を予防する ・口の機能を維持する ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検（健）診を受診する
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる等、規則正しい食生活を実践する ・うす味を心がけ、主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランスよく食事をする ・食事づくりに関わり、家族や友人・地域の人と楽しく食事をする ・旬を意識し、地元食材を使用する ・買いすぎず、使いきって、食べきって、食品ロス削減に取り組む ・感染症や災害時に備えて、食品の備蓄をする ・食品表示や食の安全性について関心を持ち、食生活に取り入れる

壮年期（40～64歳）

主な目標：それぞれの健康状態や活動状況に見合った生活習慣を確立・継続しましょう

健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に体重や体脂肪率、血圧等を測定し、生活習慣病予防に努める ・生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的に受ける ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ ・早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活を送る
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じた運動をする ・日常生活の中で歩数が増えるよう心がける
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みや不安は抱え込まず相談する／こころの不調を感じた場合は、早めの受診を心がける ・自分に合ったストレス解消法をみつけ、実践する
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を心がける ・受動喫煙に気をつける
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な飲酒を心がける ・休肝日をつくる
歯・口	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯や口に関心を持ち、歯と口の健康に関する正しい知識を身につける 特に、歯周病と全身の病気との関連を理解する ・自分に合った歯と口のセルフケアに取り組む ・入れ歯の適切な管理を行う ・望ましい食生活や生活習慣を身につけ、歯周病等の予防に努める ・よく噛んでゆっくり食べ、肥満予防から糖尿病等を予防する ・口の機能を維持し、オーラルフレイルを予防する ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検（健）診を受診する
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる等、規則正しい食生活を実践する ・うす味を心がけ、主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランスよく食事をする ・家族や友人・地域の人と楽しく食事をする ・旬を意識し、地元食材を使用する ・買いすぎず、使いきって、食べきって、食品ロス削減に取り組む ・感染症や災害時に備えて、食品の備蓄をする ・食品表示や食の安全性について関心を持ち、食生活に取り入れる

高齢期（65歳以上）

主な目標：介護予防や生活の質の維持の観点からも、生きがいをもち、社会との交流を図りましょう

健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に体重や体脂肪率、血圧等を測定し、生活習慣病予防に努める ・適正体重や筋肉量を意識し、フレイル予防に努める ・生活習慣病予防のための健（検）診やがん検診を定期的に受ける ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ ・早寝・早起き・朝ごはん・排便で規則正しい生活を送る
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じた運動をする ・筋力アップで転倒を予防する
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みや不安は抱え込まず相談する／こころの不調を感じた場合は、早めの受診を心がける ・家族や地域での役割や生きがいを持つ
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙を心がける ・受動喫煙に気をつける
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な飲酒を心がける ・休肝日をつくる
歯・口	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯や口に関心を持ち、歯と口の健康に関する正しい知識を身につける ・特に、歯周病と全身の病気との関連を理解する ・自分に合った歯と口のセルフケアに取り組む ・入れ歯の適切な管理を行う ・望ましい食生活や生活習慣を身につけ、歯周病等の予防に努める ・よく噛んでゆっくり食べ、肥満予防から糖尿病等を予防する ・口の機能を維持し、オーラルフレイルを予防する ・かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検（健）診を受診する
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる等、規則正しい食生活を実践する ・加齢による身体の変化を把握し、バランスよく自分に合った食事量をとる（たんぱく質食品を毎食食べる） ・家族や友人・地域の人と楽しく食事をする ・地域や旬の食材を活かした食事を楽しみ、次世代に伝える ・買いすぎず、使いきって、食べきって、食品ロス削減に取り組む ・感染症や災害時に備えて、食品の備蓄をする ・食品表示や食の安全性について関心を持ち、食生活に取り入れる