

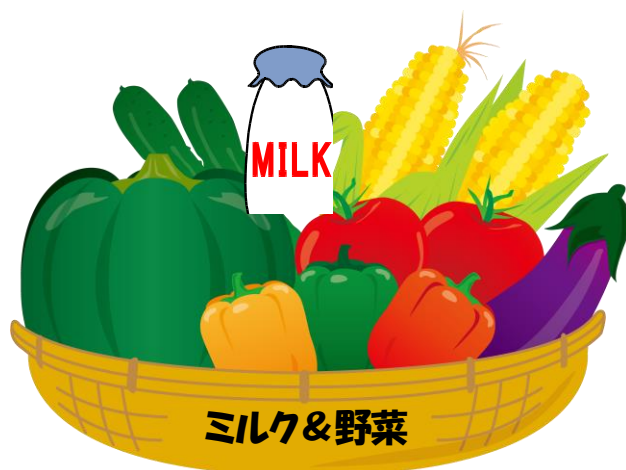
# 足寄町食育推進計画

平成30年度～平成34年度

ライフ

～ “食” でつながるいきいき人生

広げよう食育の輪～



- ① …朝ごはん、おかずも食べてバランスよく
- ② …しっかりとろう！牛乳・乳製品
- ③ …よく噛んで、おいしく食べよう、野菜もたっぷり
- ④ …ロスをなくして“どさんこ愛”

平成30年3月 足寄町



# はじめに

私たちのまち足寄町は、明治12年に開拓の鍬がおろされて以来、先人たちの不屈の開拓精神とたゆまぬ努力によって、美しい自然と豊かな緑に恵まれた農業と林業の町として発展を続け、今年開町110年という節目を迎えました。

「食」は、生命と健康の基本であり、日々の食事は、家族や友人とのコミュニケーションを生み、私たちの「心」の健康、生きる喜びをもつくり上げてくれるものです。

しかし、近年の社会状況の変化や、ライフスタイルの多様化等により、食を取り巻く環境は大きく変化しており、栄養の偏り、不規則な食事、朝食の欠食といった食習慣の乱れや、それに伴う肥満や生活習慣病が増加する一方で、若い女性の過度の痩身傾向や高齢者の低栄養等、様々な問題が生じています。

国は平成17年に「食育基本法」を制定し、その後「食育推進基本計画」を、平成28年には「第3次食育推進計画」を策定し、食育を総合的に推進しておりますが、この度、本町におきましても、食を通して健康寿命を延伸するためには、特に子どもの頃からの健康づくりや生活習慣病予防、歯科口腔保健が重要であると考え、『足寄町食育推進計画』を『足寄町健康づくり計画』に位置付け別冊として策定し、地域住民と一体となった食育の取組を総合的に進めていくことといたしました。

本計画は、健康づくり推進委員会およびその作業部会である食育ワーキング部会で議論し、食を楽しみ、生涯健康でいきいきと過ごしていただきたいとの思いが詰まった計画となっています。

現在、町内では各種の食を通じた健康づくりの取組をはじめ、保育園児や小学生を対象とした農業体験や調理実習等、関係者の皆さんが連携し、主体的に食育に取り組む動きが進んでいます。

本町では、このような食育の取組を支援するとともに、今後さらに健康増進、食育、歯科口腔保健の充実をはかってまいります。

本計画の実現のためには、家庭はもとより、学校や地域などの生活の様々な場面において、町民の皆さまに参加、実践していただくことが重要でありますことから、町民の皆さまとともに食育の推進に取り組んでまいりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、熱心にご議論、ご提案をいただきました健康づくり推進委員の皆さま及び、食育ワーキング部会委員の皆さま、そして関係機関の皆さまに感謝を申し上げます。

平成30年3月

足寄町長 安久津 勝彦

# 目 次

<b>I. 策定にあたって</b>	
1. 本計画の趣旨・目的	1
2. 本計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	4
4. 計画の推進体制	4
<b>II. 足寄町の現状</b>	
1. 健診・医療費分析から	5
2. 足寄町における子どもの食生活状況調査から	7
3. 小・中学生の体格調査結果	14
4. 高校生の体格調査結果	17
5. 歯と口の健康	18
6. 足寄町における現状の取組事例	19
<b>III. 食をめぐる課題</b>	
1. 現状から見える課題と対策	21
<b>IV. 目指すべき姿と食育に関する基本目標</b>	
1. 目指すべき姿	22
2. 基本目標	23
3. 足寄町ライフステージ別食育の取組一覧	25
<b>V. 関係機関の役割と連携</b>	26
<b>VI. 取組の目標</b>	27
<b>資料編</b>	28
◇ 足寄町における子どもの食生活状況調査の概要	29
◇ 足寄町食育推進計画ワーキング部会委員名簿	34
◇ 足寄町食育推進計画 事務局名簿	34
◇ 足寄町食育推進計画策定経過	35

# I. 策定にあたって

## 1. 本計画の趣旨・目的

### (1) 食育とは

食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基盤となるべきもの。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とあります。

「食」における現状は、私達個人の問題というだけではなく、我が国の社会全体の問題として放置しておくわけにはいきません。そこで、これらに対する抜本的な対策として、国民運動として食育を強力に推進するための法律が制定されました。それが食育基本法です。

### (2) 食育の必要性

食育基本法が制定されるまでの日本人の食生活の状況は次のとおり。

- ① 「食」を大切にする心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

以上の状況から国は、食育によって国民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を目的とし2005年（平成17年）6月10日、食育基本法を制定し、平成23年3月には『周知』から『実践』へ』をコンセプトとした「第2次食育推進基本計画」を策定しました。

### (3) 計画策定の背景

私達にとって「食」は命の源であり、生きていく上で欠かせないものです。

しかし、近年は食に関わる情報の氾濫や、個々のライフスタイルの多様化により、本町においても全国的に問題とされている食習慣の乱れや、朝食の欠食、栄養の過不足による生活習慣病の増加や、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をする「孤食」の問題、飽食による食物廃棄、食への感謝の念の希薄化、伝統的食文化が失われるなど、食に関わる課題が生じています。

こうした課題を改善し、生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るためには、現在健康増進法に基づき策定した「足寄町健康づくり計画」だけでは十分に対応することが困難です。

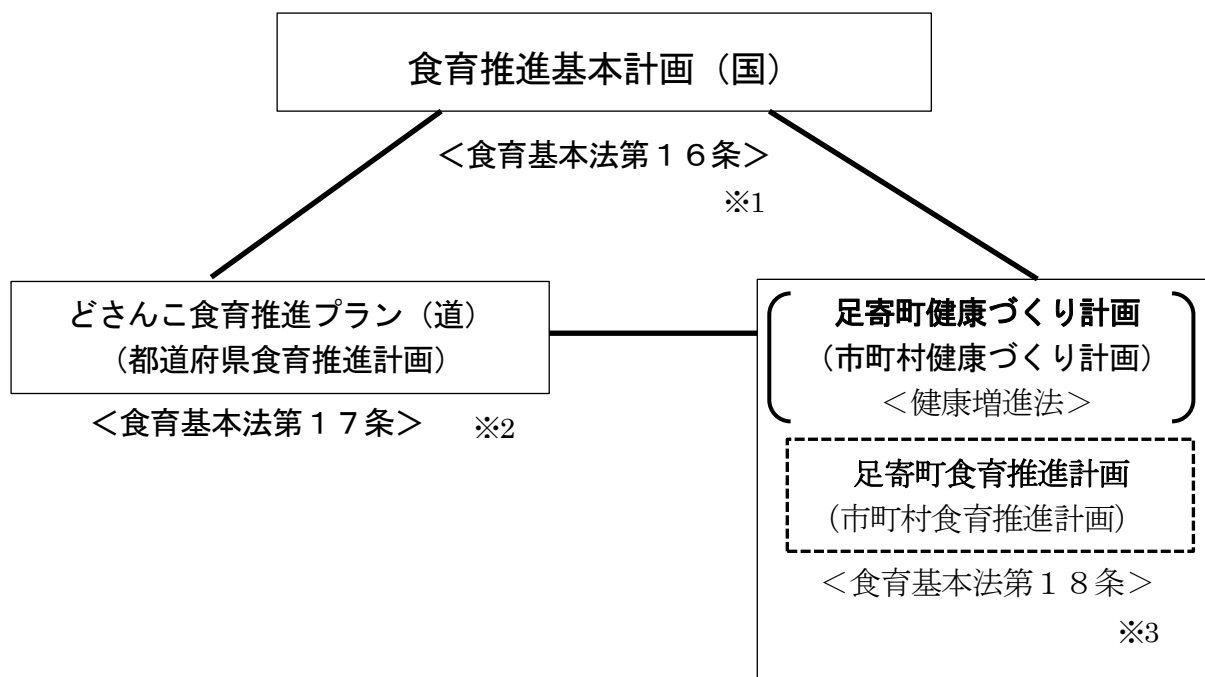
町民が様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるよう、本町においても関係機関が連携し、食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するために「足寄町食育推進計画」を策定します。

## 2. 本計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、国の食育推進基本計画や都道府県食育推進計画を基本として作成する市町村食育推進計画として位置付け、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。

なお、本計画は「足寄町健康づくり計画」と合わせ、足寄町の健康づくりのため、関係機関と連携し、食育を推進していきます。

### ◆ 足寄町食育推進計画の位置づけ



#### ※1 第16条【食育推進基本計画】

- 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。
- 食育基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。
  - 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
  - 食育の推進の目標に関する事項
  - 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
  - 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項
- 食育推進会議は、第1項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。
- 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

※2 第17条【都道府県食育推進計画】

1. 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。
2. 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあつては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

※3 第18条【市町村食育推進計画】

1. 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進基本計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進基本計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

### 3. 計画の期間

この計画の期間は、平成30年度から平成34年度までの5年間とします。

ただし、社会情勢の変化などにより見直しが必要になった場合は、必要に応じて見直すものとします。

(※参考)

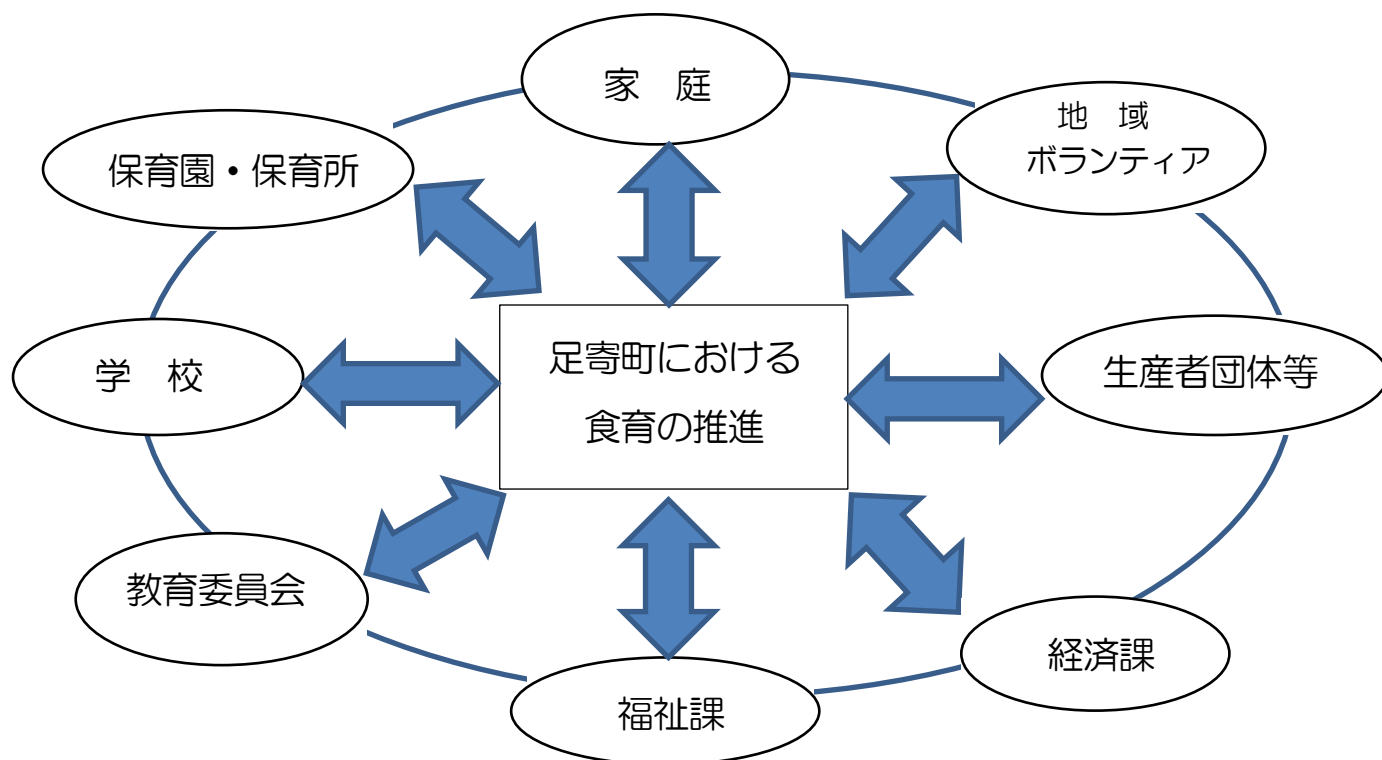
- ・第3次食育推進基本計画（国）の計画期間…H28年度～H32年度
- ・どさんこ食育推進プラン（北海道食育推進計画【第3次】）の計画期間…H26年度～H30年度

### 4. 計画の推進体制

食育は、保健、医療、教育、農林漁業など多様な分野で取り組むべきものであります。

社会全体が食育への理解と取組を加速しなければ日常生活での食習慣についても改善の効果が低くなります。そのためには消費者、生産者、各種団体が同じ目標を持たなければなりません。

行政はそれぞれの資源を有機的に結び付けるなど様々な方法により、本計画を推進していきます。





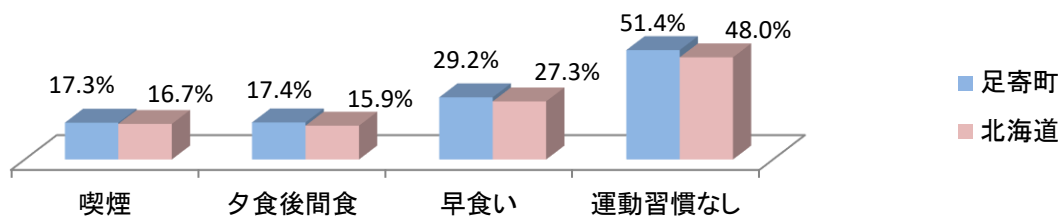
## II. 足寄町の現状

### 1. 健診・医療費分析から

足寄町は北海道全体と比較し、喫煙率や夕食後の間食割合、早食い、運動習慣がない方の割合が高い傾向にあり、そのことと関連性の高いメタボリックシンドロームの割合も高く、結果として高血圧、糖尿病の割合が高いことにつながっていると考えられます。（平成28年度特定健康診査質問票より）

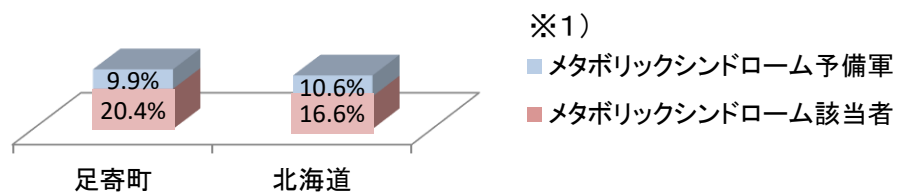
【図1】 ☆生活習慣の状況（北海道との比較）

・北海道全体と比較し「喫煙」「夕食後の間食」「早食い」「運動習慣がない」方の割合が高い。



【図2】 ☆メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合（北海道との比較）

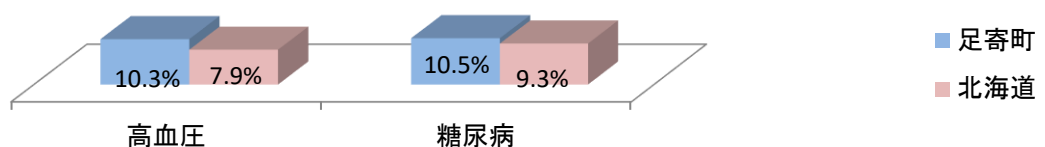
・北海道全体と比較し「メタボリックシンドローム該当者及び予備軍」の割合が高い。



【図3】 ☆生活習慣病にかかる医療費のうち高血圧や糖尿病にかかる医療費の割合

・北海道全体と比較し、高血圧や糖尿病にかかる医療費の割合が高い。（北海道との比較）

（国保データベースシステム・H28年データより）



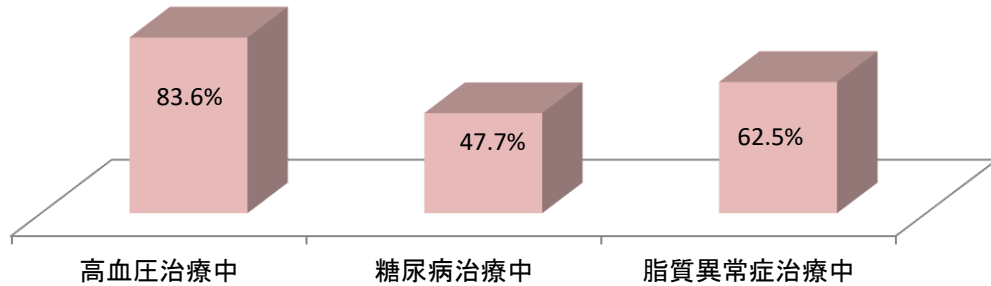
※1)

- メタボリックシンドローム該当者…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者
- メタボリックシンドローム予備軍…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者

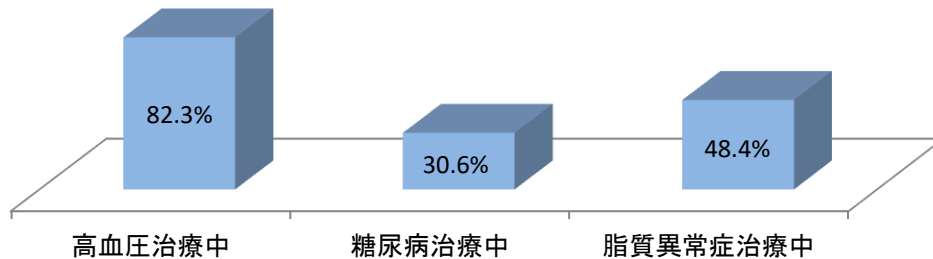
平成 28 年 5 月のレセプト分析から町内の生活習慣病治療者 868 人の心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症の基礎疾患として高血圧や糖尿病をもっている割合が高いことからわかります。

高血圧、糖尿病は食事とも関連がある疾病ではありますが、長年の食習慣を改善することはなかなか難しいことから、子どもの頃からの望ましい食習慣を身につけることが大切です。

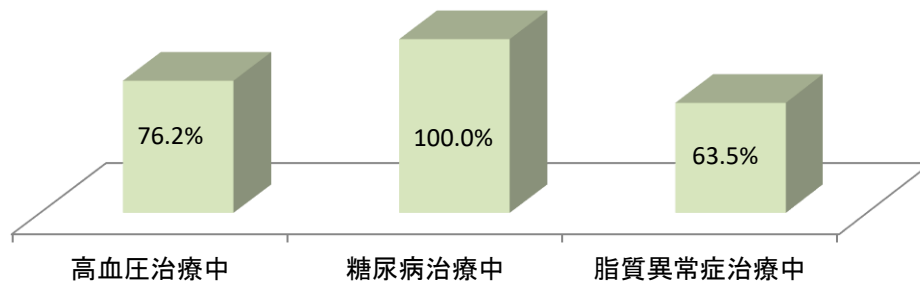
**【図 4】 ☆虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）治療者（128人）の基礎疾患割合**



**【図 5】 ☆脳血管疾患治療者（62人）の基礎疾患割合**



**【図 6】 ☆糖尿病性腎症治療者（63人）の基礎疾患割合**



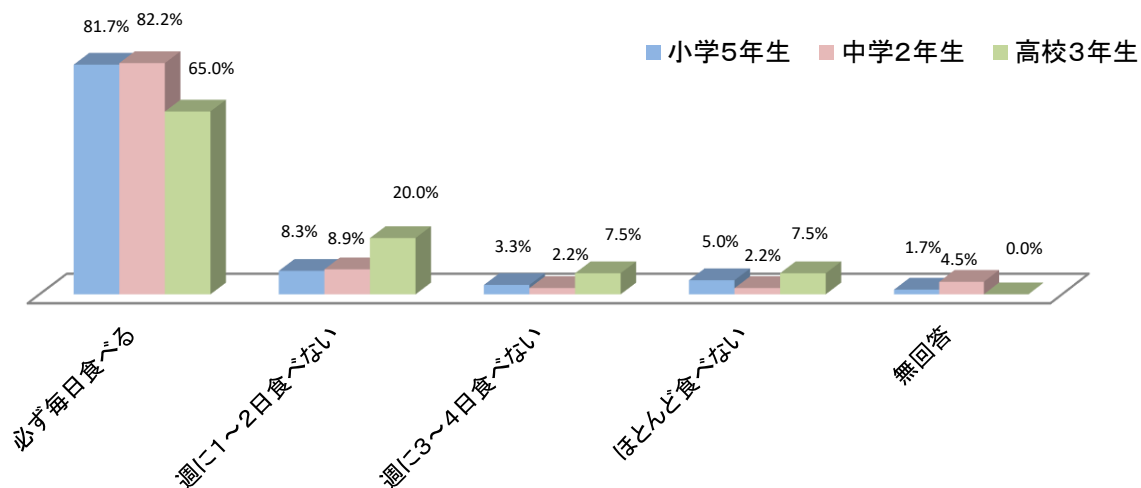
\* 糖尿病性腎症は糖尿病が原因となり腎機能が低下するため 100%糖尿病治療中ですが、更に高血圧も合わせて治療中の割合が高くなっています。

## 2. 足寄町における子どもの食生活状況調査から

足寄町における子どもの食生活を知り、今後の食育の取組の資料とするため、今年度小学5年生60人、中学2年生54人を対象としたアンケート調査を実施しました。また、高校3年生を対象に実施している食育教室時のアンケートや食事記録、1歳6か月児健診、3歳児健診の問診票から把握した結果から次のとおり明らかになっています。

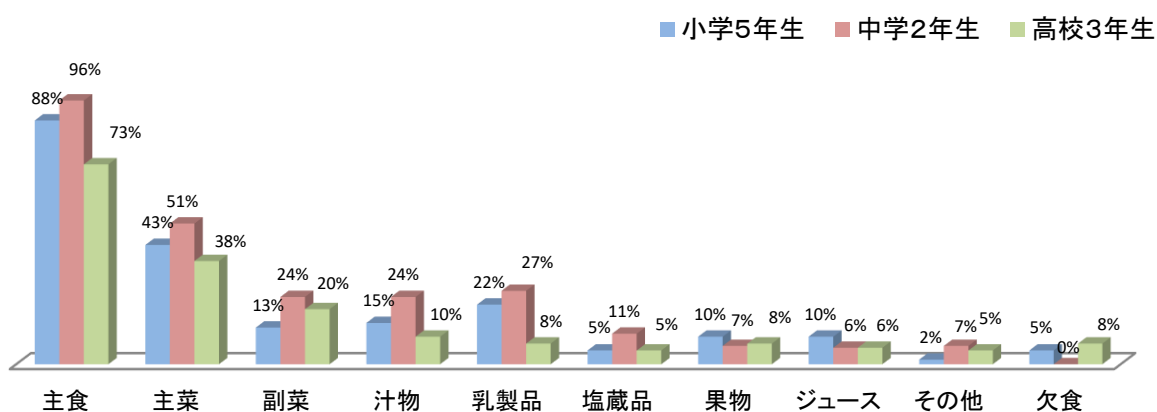
【図7】 ☆小・中・高校生朝食摂取頻度

・朝食欠食率は小・中学生18%、高校生は35%と割合が高い。



【図8】 ☆小・中・高校生が朝食で摂っているもの

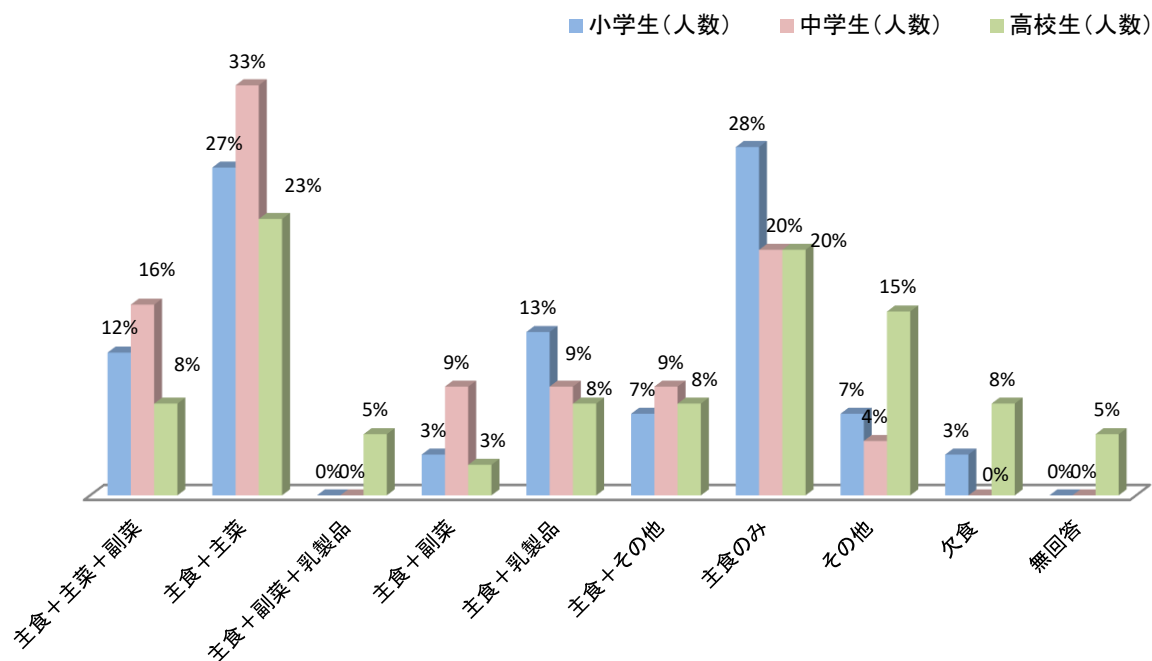
・朝食でおかず（主菜・副菜）を食べていない人の割合が高い。



主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）については、小学生で43%、中学生で51%しか摂っていません。また、乳製品についても22%しか摂っていないことから、約半数の児童生徒が朝食でたんぱく源であるおかずを摂っていませんでした。

【図9】 ☆小・中・高校生の朝食における主食・主菜・副菜の摂り方

・朝食でおかずを食べていない人の割合が高い。

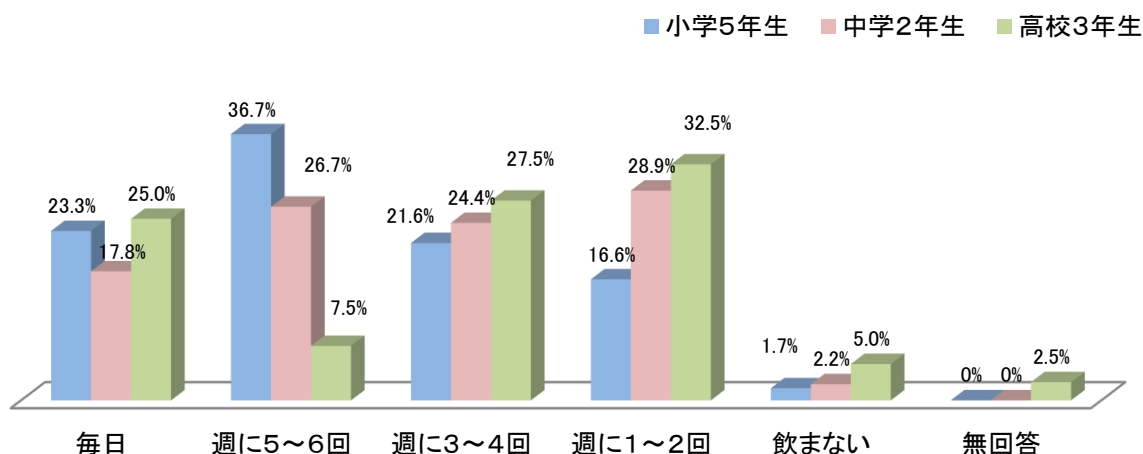


主食+主菜+副菜のそろったバランスのよい食事をしている人は、小学生12%、中学生16%、高校生8%であった。

また、主食のみの食事をしている人が小学生28%、中学生20%、高校生20%おり、食後血糖値が上昇しやすい食べ方になっています。主菜や副菜を食べることで血糖値の上昇を緩やかにすることができるため、生活習慣病予防のためにも、主食+主菜+副菜のそろった食事をするのが課題として明らかになっています。

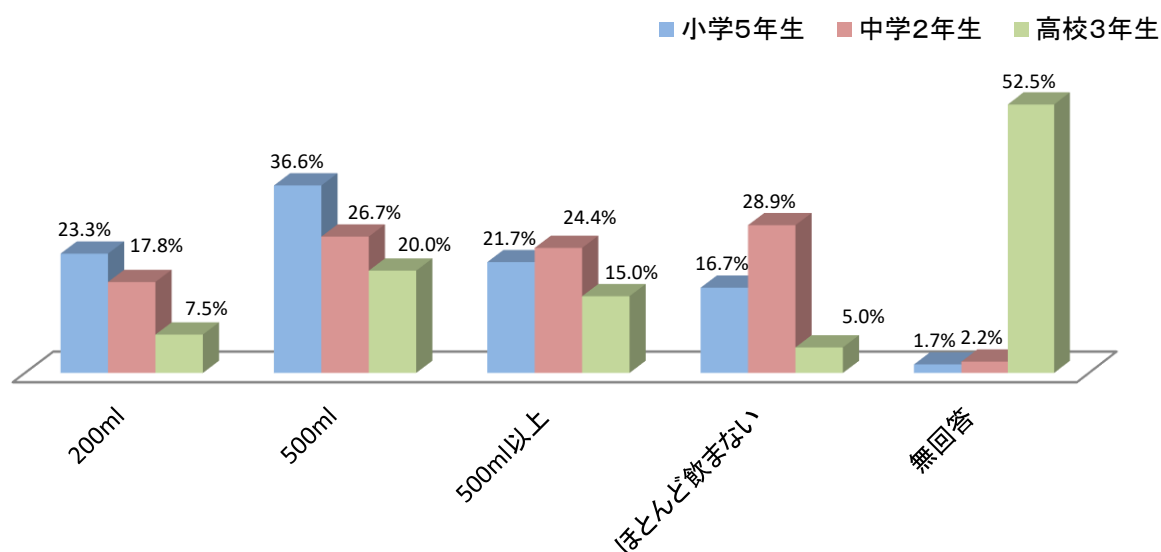
【図10】 ☆小・中・高校生のジュースの摂取頻度

・ジュースを週5回以上飲んでいる小学生の割合が60%、中学生は45%、高校生は33%と徐々に減少している。



【図11】 ☆小・中・高校生のジュースの1日摂取量

・小・中学生は1日に500ml以上ジュースを飲んでいる。

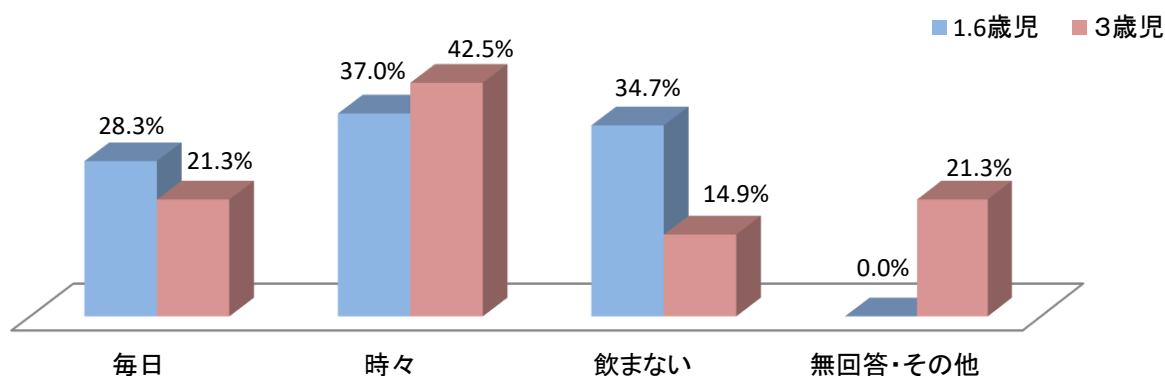


ジュースを週5回以上飲んでいる人は、小学生が60%と最も多く、中学生、高校生と年齢を重ねるごとに減っています。

小学生の59%、中学生の51%が1日に500ml以上のジュースを飲んでいますが、炭酸飲料500mlであれば、砂糖に換算すると約50g摂っており、小・中学生の1日の砂糖摂取量は20gまでであるため、その2倍以上摂取していることになります。

【図12】 ☆1歳6か月、3歳児のジュースの摂取頻度

・1歳6か月児の28%、3歳児の21%が毎日ジュースを飲んでいる。

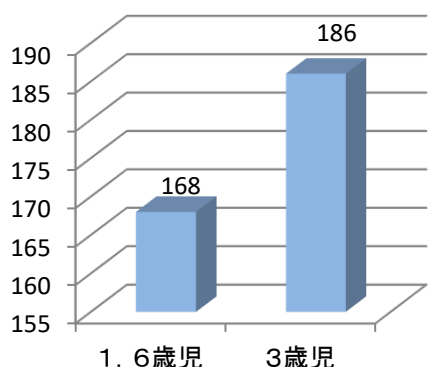


1歳6か月児、3歳児健診問診票から (H28年度)

乳幼児においても、1歳6か月児の28%、3歳児の21%が毎日ジュースを飲んでいますが、ジュースを飲まない人は、1歳6か月児の35%、3歳児の15%しかいませんでした。

【図13】

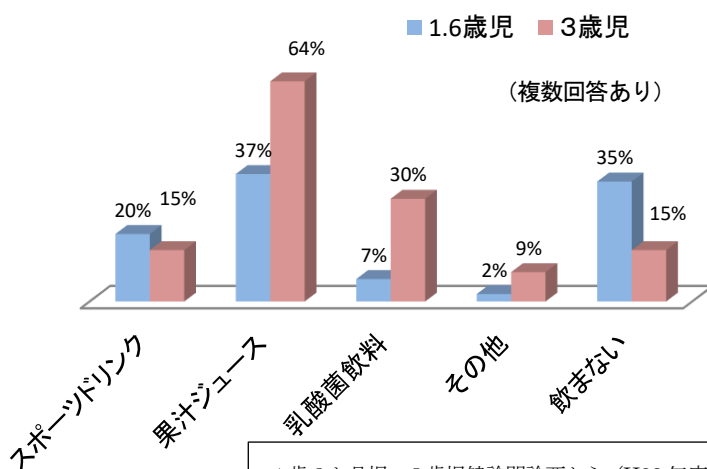
☆1歳6か月児・3歳児の  
1日ジュース平均飲量 (ml)



1歳6か月児、3歳児健診問診票から (H28年度)

【図14】

☆1歳6か月児・3歳児のよく飲むジュースの種類



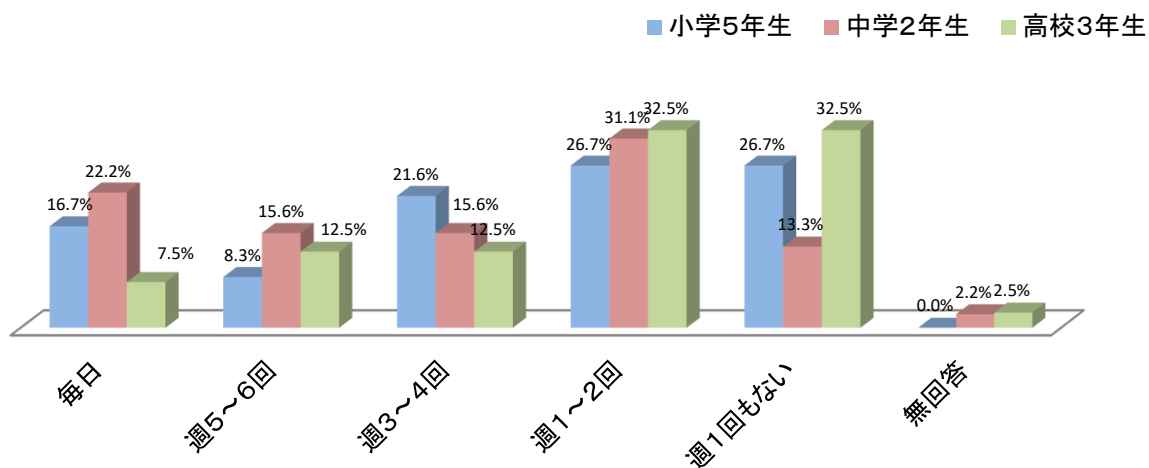
1歳6か月児、3歳児健診問診票から (H28年度)

1日の平均飲量は1歳6か月児168ml、3歳児186mlでした。よく飲むジュースの種類は、果汁ジュースが最も多く、1歳6か月児37%、3歳児では64%でした。

幼児期の砂糖の摂取量は、1歳児3g、2歳児5g、3歳児10gが目安ですが、最もよく飲まれている果汁飲料から摂る糖分を1日の平均飲量から砂糖に換算すると、1歳6か月児で約20g、3歳児で約22gであり、1歳児の砂糖の摂取目安量の約7倍、3歳児の摂取目安量の約2倍以上の量を摂取しています。特に3歳未満の幼児については、1日の砂糖摂取量が5g以下と少ないことから、ジュースの摂取はあまり望ましくないことが明らかになっています。

【図15】 ☆小・中・高校生の朝食の野菜料理の摂取頻度

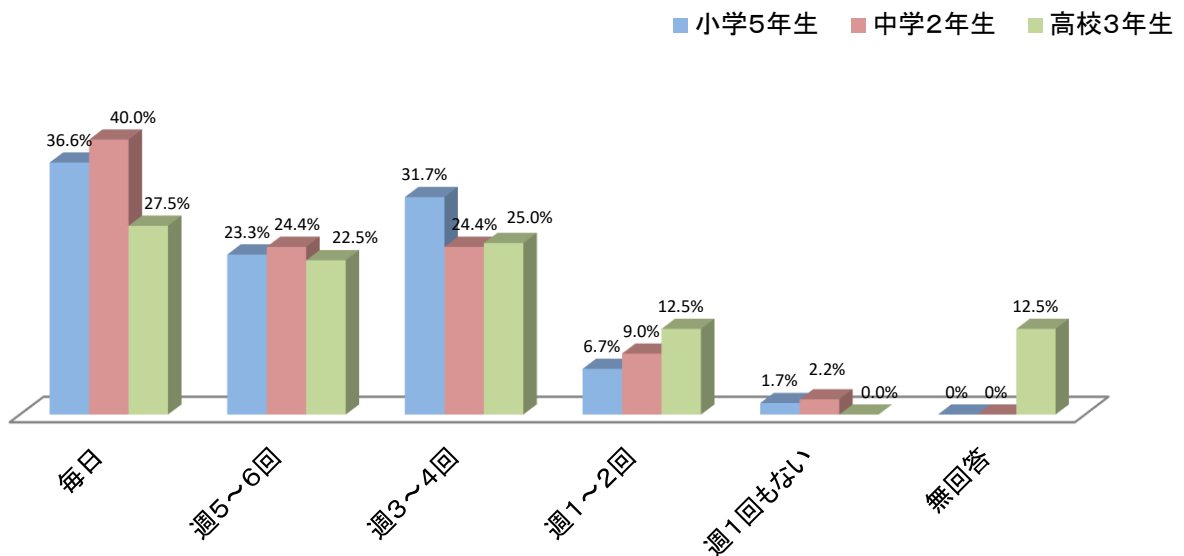
・朝食で野菜料理を食べている人の割合が低い。



朝食の野菜の摂取状況は、週2回以下が小学生で約54%、中学生で約44%であり、朝食では約半数が野菜料理を摂っていません。中でも高校生は毎日野菜料理を食べている人は約8%と最も低くなっています。

【図16】 ☆小・中・高校生の夕食の野菜料理の摂取頻度

・夕食で野菜料理を週5回以上食べている人の割合が約60%と低い。

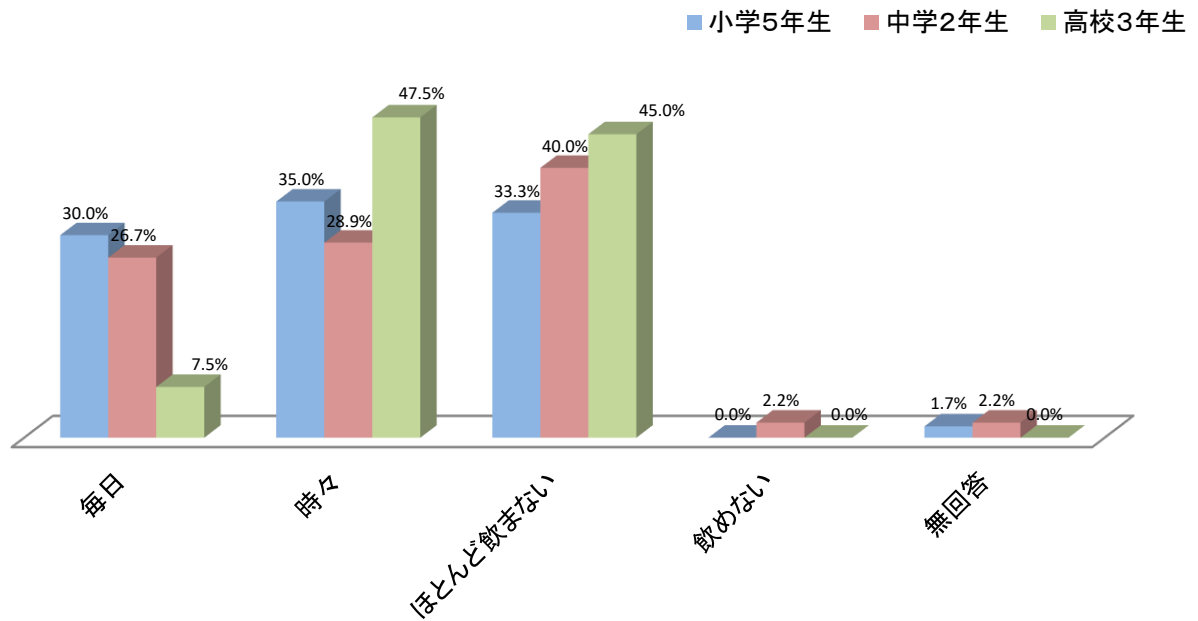


夕食で野菜料理を毎日食べている人は小学生で約37%、中学生で40%、週5~6回以上摂っている人は、小学生で23%、中学生で24%でした。それぞれ、毎日食べている人と週5~6回食べている人を合わせても小学生60%、中学生64%と約6割です。

主食や主菜に野菜が含まれている料理を食べている人もいますが、1日に必要な野菜350gを摂取するためには、1食で摂ることは難しく3食に分けて毎日摂る必要があるため、野菜の摂取が不足傾向にあることが推察されます。

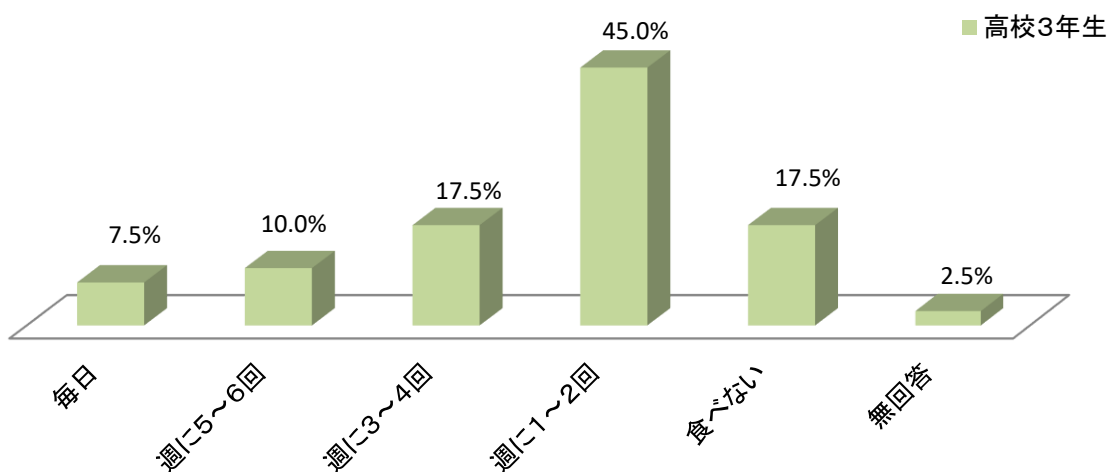
**【図17】 ☆小・中・高校生の家庭での牛乳の摂取状況**

・家庭で牛乳を飲んでいる割合が低い。特に高校生は、ほとんど飲まない人の割合が45%



**【図18】 ☆高校生の乳製品摂取状況**

・週に2回以下の割合が63%であり、カルシウム不足が心配される。

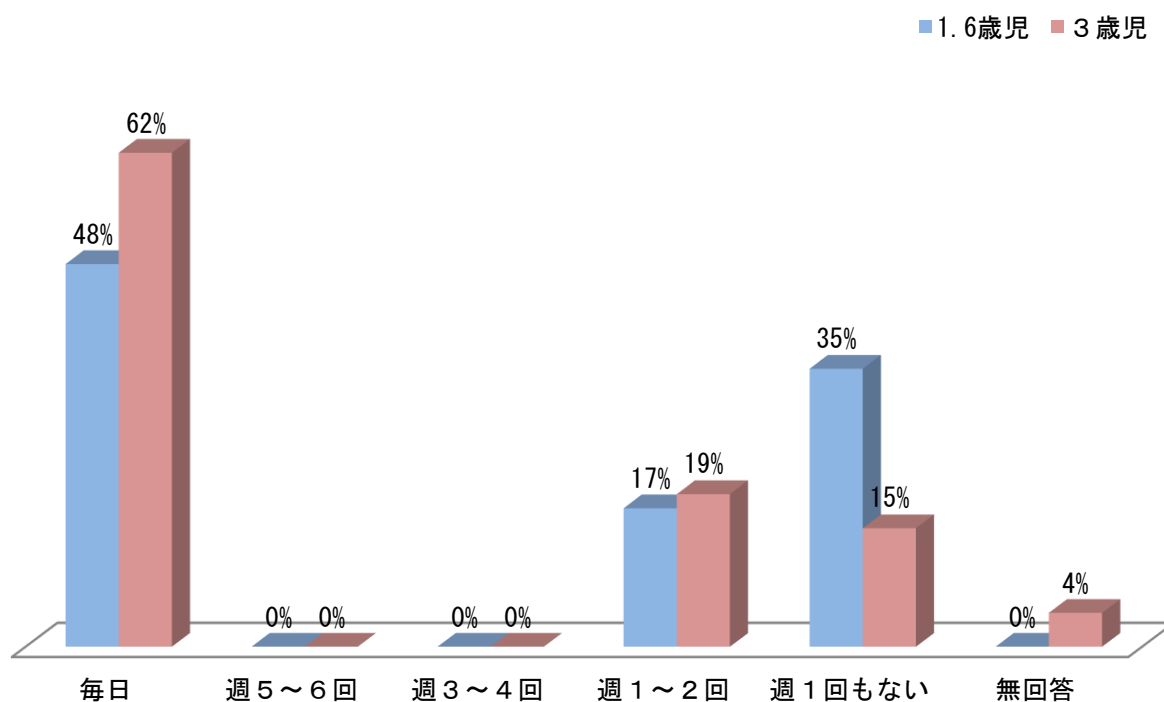


足寄高校食育アンケート (H29年度)



【図19】 ☆1歳6か月児、3歳児の牛乳の摂取状況

・ 3歳になると毎日飲むという児が増えている。



1歳6か月児、3歳児の牛乳の摂取状況は、毎日飲んでいる人は1歳6か月児の48%、3歳児の62%となっています。3歳になると保育園に入園する児が多く、保育園で牛乳を飲むため、毎日飲むという児が増えていると推察されます。

### 3. 小・中学生の体格調査結果

#### (1) 痩身傾向児の出現率

##### 5 歳児

区分		全国	北海道	足寄町	足寄町 対象者数	痩身傾向 該当児	痩身傾向の内訳	
							軽度痩せ	高度痩せ
男子	H25 年度	0.36	0.51	2.78	36	1	1	0
	H26 年度	0.34	0.28	0.00	23	0	0	0
	H27 年度	0.40	0.42	0.00	24	0	0	0
	H28 年度	0.24	0.38	0.00	22	0	0	0
	H29 年度			0.00	17	0	0	0
	5年分			<b>0.82</b>	122	1	1	0
女子	H25 年度	0.34	0.38	0.00	16	0	0	0
	H26 年度	0.39	0.43	0.00	21	0	0	0
	H27 年度	0.47	0.43	0.00	22	0	0	0
	H28 年度	0.44	0.16	0.00	22	0	0	0
	H29 年度			0.00	28	0	0	0
	5年分			<b>0.00</b>	109	0	0	0

##### 10 歳児 (小学5年生)

区分		全国	北海道	足寄町	足寄町 対象者数	痩身傾向 該当児	痩身傾向の内訳	
							軽度痩せ	高度痩せ
男子	H25 年度	2.48	1.23	0.00	30	0	0	0
	H26 年度	2.85	2.72	0.00	29	0	0	0
	H27 年度	2.81	2.50	3.33	30	1	1	0
	H28 年度	2.49	2.08	6.25	32	2	2	0
	H29 年度			2.70	37	1	1	0
	5年分			<b>2.53</b>	158	4	4	0
女子	H25 年度	2.89	4.40	0.00	30	0	0	0
	H26 年度	2.50	2.51	7.41	27	2	2	0
	H27 年度	2.71	4.03	5.56	36	2	2	0
	H28 年度	2.99	3.62	0.00	30	0	0	0
	H29 年度			0.00	23	0	0	0
	5年分			<b>2.74</b>	146	4	4	0

## (2) 肥満傾向児の出現率

### 5歳児

区分	全国	北海道	足寄町	足寄町 対象者数	肥満傾向 該当児	肥満傾向の内訳			
						軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	
男子	H25年度	2.38	2.79	0.00	36	0	0	0	0
	H26年度	2.55	2.69	0.00	23	0	0	0	0
	H27年度	2.34	3.25	0.00	24	0	0	0	0
	H28年度	2.68	3.99	4.55	22	1	0	1	0
	H29年度			0.00	17	0	0	0	0
	5年分			<b>0.82</b>	122	1	0	1	0
女子	H25年度	2.49	1.91	0.00	16	0	0	0	0
	H26年度	2.69	3.20	0.00	21	0	0	0	0
	H27年度	2.24	2.69	13.64	22	3	1	1	1
	H28年度	2.44	2.42	0.00	22	0	0	0	0
	H29年度			3.57	28	1	1	0	0
	5年分			<b>3.67</b>	109	4	2	1	1

### 10歳児(小学5年生)

区分	全国	北海道	足寄町	足寄町 対象者数	肥満傾向 該当児	肥満傾向の内訳			
						軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	
男子	H25年度	10.9	15.40	10.00	30	3	1	1	1
	H26年度	9.72	16.94	13.79	29	4	2	1	1
	H27年度	9.77	13.42	26.67	30	8	2	5	1
	H28年度	10.01	14.13	28.13	32	9	2	3	4
	H29年度			16.22	37	6	2	3	1
	5年分			<b>18.99</b>	158	30	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>8</b>
女子	H25年度	7.96	8.70	10.00	30	3	2	0	1
	H26年度	8.40	12.21	14.81	27	4	2	1	1
	H27年度	7.42	12.85	11.11	36	4	2	2	0
	H28年度	7.86	10.22	20.00	30	6	3	3	0
	H29年度			26.09	23	6	1	1	4
	5年分			<b>15.75</b>	146	23	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>

### 13歳児（中学2年生）

区分	全国	北海道	足寄町	足寄町 対象者数	肥満傾向 該当児	肥満傾向の内訳			
						軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	
男子	H25年度	8.97	12.33	16.67	24	4	2	2	0
	H26年度	8.94	11.03	11.54	26	3	0	3	0
	H27年度	8.37	11.00	13.79	29	4	2	1	1
	H28年度	8.28	14.13	6.67	30	2	1	0	1
	H29年度			12.50	24	3	1	1	1
	5年分			<b>12.03</b>	133	16	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
女子	H25年度	7.83	8.66	11.76	17	2	1	1	0
	H26年度	7.89	10.90	21.43	28	6	4	1	1
	H27年度	7.69	8.51	20.00	25	5	2	3	0
	H28年度	7.46	10.14	3.85	26	1	0	1	0
	H29年度			11.54	26	3	1	1	1
	5年分			<b>13.93</b>	122	17	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>

（全国・北海道のデータ：学校保健統計調査より）

\* 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重を求め、肥満度が20%以上の者である。

\* 肥満度＝[実測体重（kg）－身長別標準体重（kg）]／身長別標準体重（kg）×100（%）

#### 【5年間の調査から】

調査対象者数が少ないため、単年及び集団での評価は難しいが、小学5年生においては肥満の出現率が男女ともに道よりも高くなっており、中学2年生の女子も道よりも高くなっています。

肥満該当者の内訳をみると、小学5年生、中学2年生では中等度及び高度肥満の該当者が多い状況です。

しかし、幼少期から個人がどのように変化しているのかについては、把握できていない状況です。

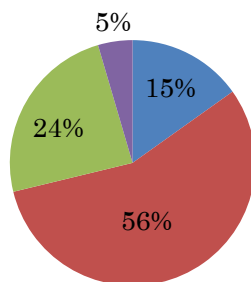
## 4. 高校生の体格調査結果

(平成29年度：単位：人)

肥満度	1年生		2年生		3年生		計	
	男	女	男	女	男	女	男	女
18.5未満（低体重）	4	3	2	7	4	2	10	12
18.5～25未満（ふつう）	17	16	8	17	12	17	37	50
25～30未満（肥満1度）	5	11	9	5	2	2	16	18
30～35未満（肥満2度）	2	2	1	0	0	1	3	3
計	28	32	20	29	18	22	66	83

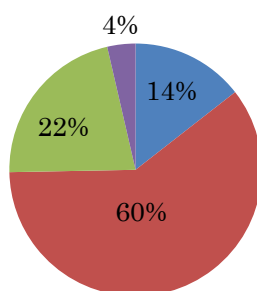
【図20】 高校生の肥満度別割合（1～3年生：男）

■ 18.5未満 ■ 18.5～25未満 ■ 25～30未満 ■ 30～35未満



【図21】 高校生の肥満度別割合（1～3年生：女）

■ 18.5未満 ■ 18.5～25未満 ■ 25～30未満 ■ 30～35未満



高校生の体格調査は、29年度から実施しているため、平成29年度の結果しかありませんが、BMI 25～30の人が、男子24%、女子22%、BMI 30～35の人が男子5%、女子4%を合わせると、約3割が肥満に該当しています。

また、18.5未満（低体重）の人も男子15%、女子14%でした。

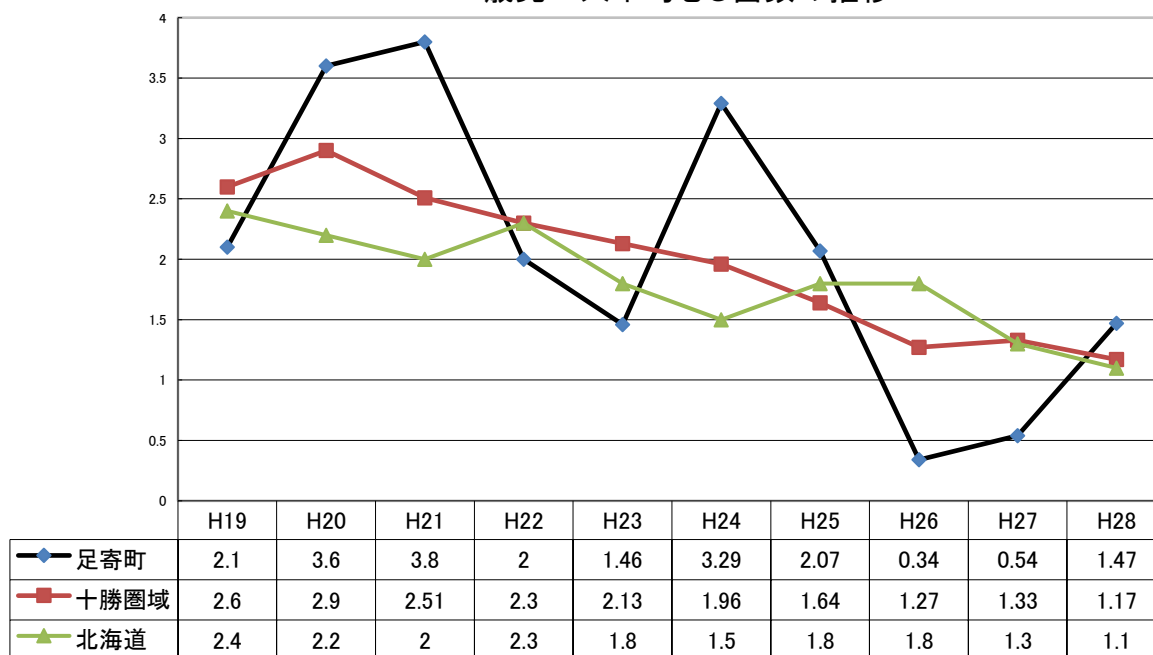
しかし、調査対象者が少ないため、単年の結果では評価はむずかしいが、肥満だけでなく、痩せについても食生活との関連があることから、今後も足寄高校の協力を得て、継続して調査し、今後の取組の参考にしていくことが必要と考えます。

## 5. 歯と口の健康

食育を通して健やかな体をつくるためには、歯と口の健康は欠かせません。

足寄町の12歳児一人平均むし歯数の推移をみると、増減を繰り返しながら減少傾向にありましたが、平成28年度は1.47本となっており、比較すると北海道、十勝が目標値の1.0本以下に近づいている中、多い現状となっています。

【図22】 12歳児一人平均むし歯数の推移



(十勝圏域学校定期歯科健康診査結果報告書)

また平成28年3月に発表された農林水産省の「食育に関する意識調査報告書」から、ゆっくりよく噛んで食べる事の重要性について「重要だと思う」と回答した人の割合は95.1%と大半を占めているのに対し、普段ゆっくり「よく噛んで食べている」と回答した人の割合は49.2%と約半数にとどまっているという現状があり、「ゆっくりよく噛んで食べている人ほど、栄養バランスに配慮した食生活をほぼ毎日実践している人の割合が高い。」と報告されています。

足寄町においても、平成28年度 特定健康診査質問票(P5)から、北海道と比較して「早食い」の割合が高いことから「よく噛んで食べる習慣」が必要と思われます。

## 6. 足寄町における現状の取組事例

### (1) ライフステージに応じた食育の取組

具体的取組（事業名）	主な関係機関
<b>妊婦・乳幼児をもつ保護者に対する食事・栄養に関する相談・教室</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ たまごくらぶ（前期）…年6回開催            &lt;内容&gt;妊娠期の母親教室における歯科健康教育</li> <li>◇ たまごくらぶ（後期）…年6回開催            &lt;内容&gt;妊娠期の母親教室における妊娠中の栄養講話と個別栄養相談（食事記録分析結果より）</li> <li>◇ 乳児相談（3か月）            &lt;内容&gt;離乳食の試食と講話…毎月開催</li> <li>◇ もぐもぐ教室…年8回開催            &lt;内容&gt;離乳食のすすめ方、食べ方の確認【歯科・栄養】</li> <li>◇ 乳児相談（12か月）…健康教育【歯科・栄養】…毎月開催</li> </ul>	福祉課
<b>子育て支援</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 子育て支援 学習・交流の会「すくすく」            調理実習 1回・歯科健康教育 1回</li> </ul>	教育委員会 福祉課
<b>各種健診における栄養相談・指導、歯科指導</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 乳児健診（前期・後期）</li> <li>◇ 1.6歳児健診</li> <li>◇ 2歳児健診</li> <li>◇ 3歳児健診</li> <li>◇ 歯科検診・フッ素塗布（2歳児、2.6歳児）</li> </ul> <p style="text-align: right;">…各年4回</p>	福祉課
<b>成人保健</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 健康教育（集団：自治会・職域等の団体）…随時</li> <li>◇ 健康相談・栄養相談…随時</li> <li>◇ 特定保健指導…随時</li> <li>◇ 歯周疾患検診…4月～3月末</li> <li>◇ 給食試食会…保護者対象</li> </ul>	福祉課 健康サポーター 各小学校
<b>高齢者保健</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 老人クラブ健康教育・調理実習…依頼により随時</li> <li>◇ ふるさと足寄100年塾「生きがいスクール」…依頼により随時</li> <li>◇ ふるさと足寄100年塾「学遊校」…依頼により随時</li> </ul>	福祉課 教育委員会

## (2) 子どもを対象にした食育の取組

具体的取組（事業名）	主な関係機関
<b>認定こども園事業</b>	認定子ども園 福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 園児による畑づくり</li> <li>◇ 収穫祭（カレー作り）…年1回</li> <li>◇ おいしく歯ッピー教室…各保育所年1回</li> </ul>	
<b>保育園・学校給食事業</b>	栄養教諭 認定子ども園 給食センター 福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 給食指導（管理栄養士・栄養教諭）…随時</li> <li>◇ 給食だより発行…毎月</li> <li>◇ 食育だより発行（保育園）…毎月</li> <li>◇ 給食における地場産品の活用…随時</li> <li>◇ ふるさと給食</li> </ul>	
<b>体験型の食育</b>	小・中学校 JAあしよろ青年部
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 農業体験（畑づくり・収穫・調理実習）</li> <li>◇ らわんぶき青空教室（講師：生産者）…年1回（2年生）</li> </ul>	
<b>小学生を対象にした事業</b>	教育委員会 JAあしよろ青年部 栄養教諭 小・中学校 福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ すすめ！あしよろ冒険王における食育…年1回 ＜内容＞JAあしよろ青年部による講話と調理実習</li> <li>◇ チャレンジクラブにおける食育・歯科健康教育…年4回 ＜内容＞栄養士・歯科衛生士による講話</li> <li>◇ 家庭科調理実習（5・6年生）</li> <li>◇ 料理クラブ（5・6年生）</li> <li>◇ 栄養教諭による食育指導</li> <li>◇ 小児健診（事後指導）…年2回（5日間）</li> </ul>	
<b>中学生を対象にした事業</b>	中学校 福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 各学年の発達段階に応じた食に関する指導</li> <li>◇ 栄養教諭による食育指導</li> <li>◇ 各教科の指導内容に応じた食に関する指導</li> <li>◇ 学校給食通した食育指導</li> <li>◇ 学校行事を通した食育指導</li> <li>◇ 足寄中学校性教育時ミニ講話…年1回</li> </ul>	
<b>高校生を対象にした事業</b>	福祉課
<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 足寄高校食育教室…年1回</li> </ul>	



### Ⅲ. 食をめぐる課題

#### 1. 現状から見える課題と対策

生涯にわたり、生き生きと過ごすために「食」は欠かせないものです。生活リズムを整え、毎日朝食を食べるなど、乳幼児期から規則正しい食習慣を身につけることが必要です。足寄町民の食生活の現状から、次のような課題があげられます。

##### (1) 朝食が主食のみという人が多く、たんぱく質や野菜が不足傾向

子どもの食生活状況調査の結果から、朝食が主食のみ的人が多く、たんぱく質や野菜の摂取不足がみられます。成人においても特定健診結果説明時の食事記録から、主食のみの人や副菜（野菜）を摂っていない人が多くみられるため、朝食の栄養バランスを整えることができるような取組が必要です。

また、朝食の欠食については、子どもだけの問題ではないため、平成29年度より乳幼児健診等において保護者の欠食状況を把握するため、問診項目を追加しました。欠食だけでなく朝食の栄養バランスも考えることが出来るよう、保護者にも朝食の大切さを伝え、親子で実践できるような取組が必要です。

##### (2) ジュースの摂取量が多く、糖分の過剰摂取傾向

子どもの食生活状況調査結果から、ジュースを1日に500ml以上摂取している児童・生徒が多く、成人においても、特定健診結果説明時の食事記録から、缶コーヒーやジュースの摂取量が多い状況にあります。

適切な摂取ができるよう、ジュース等の甘味飲料に含まれている糖分量や1日の砂糖の適量について普及啓発が必要です。

##### (3) 野菜の摂取が不足傾向

子どもの食生活状況調査結果から、朝食の野菜を摂っていない児童・生徒が多く、夕食でも毎日野菜を食べていない状況がうかがえました。

成人も同様に野菜を毎食食べていない人が多く見られることから、野菜を積極的に取り入れ、年代ごとに1日に必要な野菜量を摂取できるような取組が必要です。

##### (4) 牛乳・乳製品の摂取が不足しており、カルシウム摂取不足傾向

子どもの食生活状況調査結果から、家庭での牛乳の摂取は少ないことがうかがえました。成人についても特定健診結果説明会時食事記録より、毎日牛乳・乳製品を摂取している人が少ない傾向がみられます。

各年代で1日に必要なカルシウム量を満たすためには、牛乳の1日の摂取目安は、幼児～高校生は1日400ml、成人・高齢者は200mlを目安とし、その他緑黄色野菜、豆類等と合わせて摂取する必要があります。特に牛乳・乳製品は吸収率が最も良いため、1日1回は摂取できるような取組が必要です。

(※ライフステージごとの食品の目安量…足寄町健康づくり計画 P67 別表Ⅱ参照)

## IV. 目指すべき姿と食育に関する基本目標

### 1. 目指すべき姿

#### 規則正しい生活リズムで健全な食事習慣

- ◇ 早寝早起の生活リズムを整えて、朝食をしっかり食べて1日のスタートを切り、夜食や間食は摂りすぎない規則正しい生活の実践

#### 栄養バランスの整った健康的な食生活

- ◇ 緑黄色野菜を含む野菜料理を積極的に摂取し、1日1回牛乳・乳製品を摂取するなど、栄養バランスの整った健康的な食生活の実践

#### 生活習慣病予防のための食生活改善

- ◇ 適塩の取り組みや自分の健康状態にあった適切な食事の摂取など、食生活改善の取組

#### 食事を美味しく食べるためによく噛み、むし歯予防

- ◇ 何歳になってもおいしく食べることができるよう、正しい歯磨き習慣を身につけて歯の健康を保ち、よく噛んで食べる生活

## 2. 基本目標

食をめぐる現状と課題を踏まえ、足寄町では食育を効果的に推進するため、次の基本目標を設定します。

<b>基本目標 I</b>	<b>町民の生活習慣病予防・健康づくりにつながる食育の推進</b>
---------------	-----------------------------------

糖質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りや朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の危険因子とされています。

乳幼児期から高齢期まで健康の維持・増進および生活習慣病予防につながる食育の取組を推進します。

### 【主な取組】

- 「毎日朝食を食べる」「主食＋主菜＋副菜」を揃えるなど、子どもの頃から規則正しい生活リズムを身につけ、栄養バランスのよい食生活が身につくための啓発をします。朝食を食べない理由や野菜の摂取不足の原因など現在明らかとなっていない事柄について今後実態把握や、改善策を検討していきます。
- 保育園（所）、学校と連携して、子どもを中心とした家族ぐるみで朝食の栄養バランスを整えられるよう、給食だより等で情報提供していきます。
- 生活習慣病予防・健康づくりのため、青・壮年期を対象に食に関連した健康教育の実施について関係団体と連携し、検討していきます。
- 妊娠期のたまごくらぶ（母親教室）や乳幼児の各種健診や相談等で牛乳・乳製品の1日に必要な量を普及啓発していきます。
- 生活習慣病予防のため、野菜の摂取量を増やすことができるよう、各年代に応じた1日に必要な野菜の量、小学校高学年280～350g、中学生400～500g、成人400g、高齢者350g（ライフステージごとの食品の目安量…健康づくり計画P67別表Ⅱ参照）や、野菜の健康効果などの情報提供を行い、より簡単に野菜を取り入れやすくなるようなレシピや、ストック野菜、コンビニ等で手に入れやすい野菜、惣菜等の活用法についてパンフレットを配布するだけでなく、広報誌や足寄町のホームページ等に掲載するなど様々な方法で普及啓発方法を検討していきます。
- いつまでもおいしく食べることができるよう、フッ素洗口やフッ素塗布、歯科健康教育等によるむし歯予防の取組や、肥満予防のためにもよく噛んで食べることなどを普及啓発していきます。
- 町管理栄養士と栄養教諭が連携し、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年・中年期、高齢期へと継続した食育の取組を行います。

基本目標Ⅱ	足寄町の農畜産物について理解を深める食育の推進
-------	-------------------------

足寄町で生産されている農畜産物やその加工品について、畑作りや収穫等の体験学習により本町の基幹産業である農林業について役割や現状について理解を深めるとともに、地産地消の大切さを知り、実践する取組を推進します。

**【主な取組】**

- 収穫の喜びや食事の楽しさを感じることができるよう、保育園、学校等における農業体験や調理実習など、体験型学習の充実を図ります。
- 牛乳・乳製品を使った調理実習等を行い、自分で調理したことで美味しいと感じることができ、牛乳・乳製品の摂取が増加するよう、体験学習を充実していきます。
- 生産者や飲食店等と協力し、地域で生産されている農畜産物の紹介や、それらを使ったおすすめレシピの紹介等、町民への情報発信を行います。

基本目標Ⅲ	未来を担う子どもを育む食育の推進
-------	------------------

子ども達に対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を与え、生涯にわたり、健全な心と体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものであることから、学校教育活動の中で行っている食に関する取組をはじめ、関係機関や団体と連携し食育の取組を推進します。

**【主な取組】**

- 保育園における食育教室やおいしく歯っぴー教室を実施することで子ども達が、食事や歯のことに興味を持つことが出来るような取組を行います。
- 各種健診や、中学校の性教育時のミニ講話、足寄高校の食育教室等でジュース等の甘味飲料に含まれる砂糖の量や1日の砂糖の摂取目安量を伝え、保護者だけでなく、子ども自身も適切な選択ができるよう、普及・啓発を行います。

### 3. 足寄町ライフステージ別食育の取組一覧

## V. 関係機関の役割と連携

足寄町においては、3つの基本目標をもとに、住民や生産者、農業関係団体、商工団体、学校、保育園（所）等がそれぞれの視点で地域にあった食育の取組を行っていきます。

### 1 家庭における食育推進

子どもの基本的な食習慣を形成するため、朝食をとることや、「早寝早起き朝ごはん」運動を実践することが出来るよう、関係機関・団体が連携し、普及啓発活動の展開が必要です。

また、保護者の食習慣についても減塩に取り組む等よりよい習慣へと改善できるよう、子どもと共に学ぶことができる機会の提供や、町民全体への食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識の普及啓発に努めます。

### 2 保育園・学校における食育推進

乳幼児期は、心身の発達・成長が著しい時期です。家庭や保育園、保育所における様々な食体験を通じて健康的な食習慣を身につけることが大切です。また、学童期は心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急速に高まり個性が確立され、食習慣が形成される大事な時期です。子どもの生活習慣の確立や規則正しい生活リズムを身につけるため、学校、家庭、地域が一体となった取組を進めます。

### 3 地域における食育推進

地域住民が、生涯健康で暮らす基本となる良好な食生活や食習慣の確立を図るため、国が策定した「食事バランスガイド」等を活用し、関係機関や団体はもとより、家庭・学校・職場等が主体的に取り組むことができるよう住民に普及啓発を図ります。

### 4 生産者団体等における食育推進

安心・安全な農畜産物等を生産し、更に各種体験活動の実施、協力など学習機会の提供を通じて、地域の生産、流通に関わる人々の営みの理解を深め、住民が自ら良いものを選択する力を身につけることができるような取組を進めます。

### 5 行政における食育推進

食育を推進するための様々な情報の提供と実践者への支援に取り組みます。  
地区組織や関係機関、庁内各課と連携を図り取り組みます。

## VI. 取組の目標

指 標		現状 (H29年)	目標 (H34年)	
毎日朝食を食べる人の割合	学童期	小学5年生	82%	増加
	思春期	中学2年生	82%	増加
		高校3年生	65%	増加
朝食に主菜を摂っている人の割合	学童期	小学5年生	43%	増加
	思春期	中学2年生	51%	増加
		高校3年生	38%	増加
朝食に副菜を摂っている人の割合	学童期	小学5年生	13%	増加
	思春期	中学2年生	24%	増加
		高校3年生	20%	増加
ジュースを毎日飲んでいる人の割合	幼児期	3歳児	21%	減少
	学童期 思春期	小学5年生	60%	減少
		中学2年生	45%	減少
		高校3年生	33%	減少
家庭で牛乳を毎日飲んでいる人の割合	幼児期	3歳児	62%	増加
	学童期 思春期	小学5年生	30%	増加
		中学2年生	27%	増加
		高校3年生	8%	増加

指 標	現状 (H28年)	目標 (H34年)
メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合	メタボ該当 20.4% メタボ予備軍 9.9%	減少
正常高値血圧 (130 または 85 mm Hg) 以上の者の割合	61.2% 54.1%	減少
脂質異常症の割合 (LDL コレステロール 160 mg/dℓ以上の者の割合)	9.0%	減少
12歳児の一人平均う歯数	1.47本	減少

※足寄町健康づくり計画指標より

○様々な取組を通じ、「食」に対する選択力及び「食」に関する知識を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、食育事業の定着化を図り、「食育」の認知度の向上を目指します。

	<h1>資料編</h1>	
--	--------------	--

- ◇ 足寄町における子どもの食生活状況調査の概要
- ◇ 足寄町食育推進計画 食育ワーキング部会委員名簿
- ◇ 足寄町食育推進計画策定経過



## ◇ 足寄町における子どもの食生活状況調査の概要

### 「児童生徒の食に関するアンケート調査」

○アンケート回収数 小学5年生 60人 中学2年生 45人

Q1 起床時間	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 5～6時	9	15%	12	27%
2. 6時～6時30分	20	33%	11	24%
3. 6時30分～7時	21	35%	18	40%
4. 7時～7時30分	10	17%	4	9%
計	60	100%	45	100%

Q2 朝食の欠食	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (毎日食べる)	49	82%	37	82%
2. (週に1～2回食べないことある)	5	8%	4	9%
3. (週に3日以上食べない日がある)	2	3%	1	2%
4. (ほとんど食べない)	3	5%	1	2%
5. 空白	1	2%	2	4%
計	60	100%	45	100%

Q3 朝食内容	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
主食(ごはん、パン、シリアル等)	53	88%	43	96%
主菜(目玉焼き、ウインナー、豆腐、焼き魚等)	26	43%	23	51%
副菜(野菜サラダ、お浸し、野菜炒め等)	8	13%	11	24%
汁物(みそ汁、野菜スープ、コーンスープ等)	9	15%	11	24%
乳製品	13	22%	12	27%
塩蔵品	3	5%	5	11%
果物	6	10%	3	7%
飲み物(水・お茶)	5	8%	9	20%
飲み物(ジュース・スポーツドリンク)	3	5%	1	2%
飲み物(ココア)	1	2%	1	2%
飲み物(野菜ジュース・スムージー)	1	2%	1	2%
飲み物(青汁)	1	2%	0	0%
飲み物(りんご酢)	0	0%	1	2%
その他	1	2%	3	7%
欠食	3	5%	0	0%

Q4 欠食理由	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 食べる時間ない	0	0%	1	2%
2. 食べたくない(食欲がない)	2	3%		0%
3. 無回答	1	2%		0%
計	3	5%	1	2%

Q5 朝食は誰と食べるか	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 家族全員で)	19	32%	37	82%
2. (家族の誰かと)	28	47%	4	9%
3. (一人で)	11	18%	1	2%
4. (その他)	2	3%	1	2%
5. 空白	0	0%	2	4%
計	60	100%	45	100%

Q6 ジュースの1日の飲量	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (コップ1杯:200cc)	14	23%	8	18%
2. (ペットボトル1本:500cc)	22	37%	12	27%
3. (ペットボトル1本以上:500cc 以上)	13	22%	11	24%
4. (ほとんど飲まない)	10	17%	13	29%
5. 空白	1	2%	1	2%
計	60	100%	45	100%

Q6 ジュースの種類	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 炭酸飲料	27	45%	17	38%
2. スポーツドリンク	27	45%	17	38%
3. 乳酸菌飲料	19	32%	5	11%
4. 果物ジュース	12	20%	11	24%
5. コーヒー・紅茶飲料	11	18%	4	9%
6. その他	4	7%	6	13%

Q7 夕食前(複数回答可)	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. お菓子	37	62%	16	36%
2. ジュース	30	50%	19	42%
3. ウイダーインゼリー等	5	8%	6	13%
4. 牛乳・ヨーグルト等	14	23%	6	13%
5. おにぎり・パン・カップ麺等	10	17%	7	16%
6. その他(果物)	1	2%	7	16%
6. その他(アイス)	1	2%	1	2%
7. 無回答(水含む)	2	3%	0	0%

Q8 夕食時間	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 15～6時ごろ	7	12%	4	9%
2. 6～7時ごろ	21	35%	17	38%
3. 7～8時ごろ	24	40%	20	44%
4. 8～9時ごろ	8	13%	4	9%
計	60	100%	45	100%

Q9. 夕食内容	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
主食(ご飯・パン・麺など)	56	93%	41	91%
主菜(肉・魚・大豆製品料理)	42	70%	31	69%
副菜(サラダ、煮物、お浸し等野菜料理)	27	45%	26	58%
汁物	10	17%	8	18%
乳製品	2	3%	1	2%
塩蔵品	3	5%	5	11%
果物	2	3%	1	2%
飲み物(お茶・水)	14	23%	3	7%
その他	0	0%	0	0%
未記入	1	2%	0	0%

Q10 夕食誰と	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 家族全員で	35	58%	32	71%
2. 家族の誰かと	24	40%	7	16%
3. 一人で	1	2%	3	7%
4. その他	0	0%	3	7%
計	60	100%	45	100%

Q11 夕食後飲食	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (毎日)	6	10%	8	18%
2. (週に4~5日)	12	20%	2	4%
3. (週に2~3日)	17	28%	9	20%
4. (ほとんど食べない)	22	37%	24	53%
5. (その他)	3	5%	1	2%
6. 空白	0	0%	1	2%
計	60	100%	45	100%

Q12 就寝	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (8時ごろ)	4	7%	1	2%
2. (9時ごろ)	20	33%	6	13%
3. (10時ごろ)	24	40%	14	31%
4. (11時ごろ)	11	18%	11	24%
5. (12時ごろ)	0	0%	8	18%
6. (12時より遅い)	1	2%	4	9%
7. 空白	0	0%	1	2%
計	60	100%	45	100%

Q13 朝食で野菜をとるか？	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (毎日)	10	17%	10	22%
2. (週5~6回)	5	8%	7	16%
3. (週3~4回)	13	22%	7	16%
4. (週1~2回)	16	27%	14	31%
5. 週に1回も食べない)	16	27%	6	13%
6. 空白	0	0%	1	2%
計	60	100%	45	100%

Q14 夕食野菜	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (毎日)	22	37%	18	40%
2. (週5~6回)	14	23%	11	24%
3. (週3~4回)	19	32%	11	24%
4. (週1~2回)	4	7%	4	9%
5. (週に1回も食べない)	1	2%	1	2%
6. 無回答	0	0%	0	0%
計	60	100%	45	100%

Q15 給食残さず食べる	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (毎日食べる)	26	43%	26	58%
2. (時々残す)	22	37%	11	24%
3. (よく残す)	11	18%	7	16%
4. 空白	1	2%	1	2%
計	60	100%	45	100%

Q15 何をよく残しますか	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. (主食)	16	44%	10	56%
2. (主菜)	11	31%	6	33%
3. (野菜)	16	44%	6	33%
4. (汁物)	10	28%	6	33%
5. (牛乳)	3	8%	7	39%
6. (その他)	2	6%	2	11%

Q16 家で牛乳を飲む?	小5		中2	
	人数	割合	人数	割合
1. 毎日	18	30%	12	27%
2. 時々	21	35%	13	29%
3. ほとんど飲まない	20	33%	18	40%
4. 飲めない	0	0%	1	2%
6. 空白	1	2%	1	2%
計	60	100%	45	100%

## ◇ 足寄町食育推進計画 食育ワーキング部会委員名簿

○委員の任期は健康づくり推進委員と同じ3年

平成29年6月1日～平成32年3月31日

敬称略

NO.	所 属		氏 名	備 考
1	足寄町国保病院	院長	村上 英之	健康づくり推進委員
2	経 済 課	農業振興室長	加藤 勝廣	
3	〃	農政担当主査	赤間 教儀	
4	教 育 委 員 会	教育支援担当主査	飯沼 聖広	
5	〃	生涯学習担当主査	原田 慎一	
6	給食センター	所 長	伊藤 啓二	
7	足寄中学校	栄養教諭	小森 美優	
8	認定こども園どんぐり	園 長	佐竹 桃代	
9	足寄町農業協同組合	営 農 部	佐藤 裕也	
10	〃	青 年 部 長	新妻 礼隆	
11	校 長 会	会 長	曾根 広至	
12	健康サポーター	副 会 長	榊原 深雪	

## 「オブザーバー」

北海道十勝総合振興局保健環境部保健行政室

企画総務課企画係 指導専門員	神開 美知子
----------------	--------

## ◇ 足寄町食育推進計画 事務局名簿

NO.	所 属	氏 名
1	福祉課長	丸山 晃徳
2	福祉課 保健福祉室長	角野 慎一
3	福祉課 保健福祉室 保健推進担当 主幹（保健師）	山田 恭子
4	福祉課 保健福祉室 保健推進担当 主幹（歯科衛生士）	對馬 玲子
5	福祉課 保健福祉室 保健推進担当 主査（保健師）	田端 美智代
6	福祉課 保健福祉室 保健推進担当 主査（管理栄養士）	二瓶 真紀
7	福祉課 保健福祉室 保健推進担当 主任保健師	越後 和希子
8	福祉課 保健福祉室 保健推進担当 保健師	矢野 万里菜

## ☆ 食育推進計画策定過

実施月日	会議・打合せ等	内 容	出席者
4月14日	○役場内関係部署との打合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育推進計画策定について</li> <li>● ワーキング部会委員選出</li> </ul>	福祉課・教育委員会 給食センター
5月15日	○教育委員会との打合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育の取組の実態および連携について</li> <li>● 食育ワーキング部会委員選出について</li> </ul>	(教育委員会) 教育総務室長・担当主査 生涯学習室長・担当主査 (福祉課) 保健福祉室主幹・ 管理栄養士
5月22日	○校長会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育推進計画策定に係る食事調査の実施について説明および調査実施について協力依頼</li> </ul>	町内各学校の校長 教育委員会担当職員 福祉課担当職員
5月26日	☆第1回 健康づくり推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 委嘱状交付</li> </ul>	健康づくり推進員 食育ワーキング部会員
6月23日	【第1回】 食育ワーキング部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食アンケート調査内容検討</li> </ul>	食育ワーキング部会員 帯広保健所オブザーバー
7月 5日～ 7月31日	○食に関するアンケート調査実施(小5、中2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「児童生徒の食に関するアンケート調査」実施・回収</li> </ul>	
8月 4日～	○アンケート結果入力・集計		
8月31日	【第2回】 食育ワーキング部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食アンケート結果報告</li> <li>● 肥満調査結果まとめ報告</li> <li>● 食育推進計画素案の検討</li> </ul>	食育ワーキング部会員 帯広保健所オブザーバー
10月30日	【第3回】 食育ワーキング部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育計画内容(案)の検討</li> </ul>	食育ワーキング部会員 帯広保健所オブザーバー
11月27日～ 12月 1日	○書面会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第3回ワーキング部会後の修正</li> <li>● 食育推進計画(案)</li> </ul>	食育ワーキング部会員 帯広保健所オブザーバー
12月 6日	☆第2回 健康づくり推進委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康づくり計画中間評価及び、食育推進計画(案)について</li> </ul>	健康づくり推進員 食育ワーキング部会員 帯広保健所オブザーバー
1月11日～ 1月22日	○書面会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第2回健康づくり推進委員会後の食育推進計画(案)の追加・修正確認</li> </ul>	食育ワーキング部会員 帯広保健所オブザーバー

### 3. 足寄町ライフステージ別食育の取組一覧

取組目標	所属	妊娠期	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期・中年期	高齢者	
<b>基本目標Ⅰ</b> ○市民の生活習慣病予防・健康づくりにつながる食育の推進  ・朝食はおかずも食べよう。  ・野菜の摂取を増やそう。  ・牛乳・乳製品の摂取を増やそう。  ・味付は適塩を心がけよう。  ・よく噛んで味わって食べよう。  <b>☆乳幼児期</b> ・歯磨きを習慣化し、虫歯を予防して噛む力を身につける。  <b>☆学童・思春期・青年期・壮年・中年期</b> ・歯ごたえのあるものを食べ、よく噛む習慣をつけ（一口30回）味わって食べる。 ・正しい歯磨き習慣を身につけて実践する。  <b>☆高齢期</b> ・ゆっくり噛んで食べ、誤嚥を防ぐ。 ・正しい歯磨き習慣を実践する。	保育園		<ul style="list-style-type: none"> <li>園児による畑づくり</li> <li>調理実習</li> <li>食育だよりの発行</li> <li>おいしく歯っぴー教室（福祉課主催）（食育及びむし歯予防、子どもの口腔機能向上）</li> <li>フッ化物洗口事業（4、5歳児）</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>保育参観等で食育展示（保護者務向け）</li> </ul>		
	学 校			<b>【小学校】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラワンぶき青空教室</li> <li>JAあしよる青年部による農業体験（小学3年生）</li> <li>家庭科調理実習（小学5、6年生）</li> <li>料理クラブ</li> <li>栄養教諭による食育指導（小学校全学年）</li> <li>養護教諭による指導</li> <li>農園活動・収穫祭</li> <li>給食指導（毎日）</li> <li>学校給食の日の設定（月1回）</li> <li>各科目等で指導目標に沿った指導</li> </ul> <b>【中学校】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>野外炊飯での食事プロデュース</li> <li>宿泊学習での食事プロデュース</li> <li>修学旅行での食育指導</li> <li>栄養教諭による食育講話</li> <li>早寝・早起き朝ごはんの取組</li> <li>給食メニューボードの作成</li> </ul>				
	栄養教諭			<b>【足寄小学校】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食だよりの発行</li> </ul> <b>【螺湾・大善地・芽登小学校】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>食育指導（各学校 月1回）</li> </ul> <b>【足寄中学校】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事指導</li> </ul>				
	教育委員会		<ul style="list-style-type: none"> <li>子育て支援事業「すくすく」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冒険王</li> <li>チャレンジクラブ</li> <li>小学校フッ化物洗口事業（全学年）</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>ふるさとあしよる100年塾「生きがいスクール」</li> <li>ふるさとあしよる100年塾「学遊校」</li> </ul>
<b>基本目標Ⅱ</b> ○足寄町の農畜産物について理解を深める食育の推進  ・野菜作りを体験しよう。  ・家族や仲間と一緒に料理し、一緒に食べる機会をつくろう。  ・地元の農畜産物、伝統料理を知ろう。	経済課			関係団体との連携				
	農協		<ul style="list-style-type: none"> <li>保育園食育活動</li> <li>畑作り、収穫祭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学校食育活動（JAあしよる青年部）</li> <li>冒険王食育活動（教育委員会）</li> </ul>				
	生産者関係団体			<ul style="list-style-type: none"> <li>JAあしよる青年部による農業体験</li> <li>ラワンぶき青空教室（鳥羽農場）</li> <li>足寄高校（農畜産物加工開発研究会）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※農協青年部、商工会青年部と連携した取組検討</li> </ul>			
<b>基本目標Ⅲ</b> ○未来を担う子どもを育む食育の推進  ・「食」や「歯」に関心を持とう。  ・規則正しく上手に選んで食べる力を身につけよう。	福祉課	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまごくらぶ（前期：歯科）</li> <li>たまごくらぶ（後期：栄養）</li> <li>個別栄養相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳児相談（3ヶ月）離乳食指導</li> <li>もぐもぐ教室（離乳食及び乳幼児摂食嚥下指導）</li> <li>乳児相談（12か月）（栄養、歯科指導）</li> <li>乳児健診</li> <li>1.6歳児健診及び歯科健診</li> <li>2歳児健診及び歯科健診</li> <li>3歳児健診及び歯科健診</li> <li>2.6か月児フッ化物塗布</li> <li>3.6か月児フッ化物塗布</li> <li>「すくすく」（教委と連携）</li> <li>おいしく歯っぴー教室（食育及びむし歯予防、子どもの口腔機能向上）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学童保育所歯科健康教育（むし歯予防・子どもの口腔機能向上）</li> <li>高校食育</li> <li>足寄中学校栄養ミニ講話</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦及び子を持つ親のみ対象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職域健康教育（依頼による）</li> <li>自治会婦人部健康教育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>老人クラブ健康教育</li> <li>老人クラブ調理実習</li> <li>老人クラブ等歯科健康教育（高齢者口腔機能向上・摂食嚥下指導）</li> </ul>	



## 足寄町食育推進計画

平成30年3月発行

発行者 北海道足寄郡足寄町福祉課  
北海道足寄郡足寄町北1条4丁目48番地1  
電 話 (0156) 25-2571  
FAX (0156) 25-9201