

概要版

第3期菊陽町健康増進計画・  
第2期食育推進計画

令和4年度 ▶ 令和8年度



令和4年3月  
熊本県菊陽町

## ●計画の策定と趣旨

本町においては、平成 29 年 3 月に策定した「第 2 期菊陽町健康増進計画・食育推進計画」を基に健康づくりと食育を推進してきました。令和 3 年 3 月に策定した「第 6 期菊陽町総合計画」では、「人・緑・未来『さん』と輝く生活都市 きくよう」を将来像として掲げ、まちづくりの目標(都市像)の 1 つ目に示す「人が豊かに育つまち」の取り組みの 1 つとして、健康づくりや食育に関する施策・事業を展開しています。

国や熊本県の健康づくりや食育推進の動向はもとより、本町の健康や食育を取り巻く状況・課題等を十分に踏まえ、住民一人ひとりが生涯を通じて健康な暮らしを実現するために、「第 3 期菊陽町健康増進計画・第 2 期食育推進計画」(以下、「本計画」という。)を策定します。

## ●SDGs(持続可能な開発目標)の視点



SDGs とは、平成 27 年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて掲げられた、平成 28 年から令和 12 年までの国際目標です。SDGs では「誰一人取り残さない」を基本理念に、17 の目標と 169 のターゲットが掲げられています。

健康分野においては、目標 3「すべての人に健康と福祉を」が挙げられており、あらゆる年代のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する方向が示されています。

本町では、持続可能な社会の構築に向け、SDGsの視点を踏まえ、取り組みを推進しています。

## ●計画の期間

本計画の期間は、令和 4 年度から令和 8 年度の 5 年間を計画期間とします。

なお、国や県の見直しを考慮し、計画の期間中であっても、計画内容の見直しが必要になった場合は、随時見直しを行います。

## ●計画の推進

本計画の効果を十分に発揮するためには、健康づくり・食育推進の主体となる個人や家庭、地域、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携して推進することが大切です。町議会、町嘱託歯科医、保健所、地域女性の会、地域住民代表、農業協同組合、商工会、老人会、学校等保健委員会等の代表者で構成される「菊陽町健康づくり推進協議会」を中心として連携を強化し、協働して健康づくり及び食育推進に係る事業の円滑な運営を図ります。

また、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」という WHO が掲げるヘルスプロモーションの考えのもと、地域が一体となって、一人ひとりが自分の健康を維持・増進する主体的な健康づくりを支援します。



## 計画全体の目標

## 健康寿命の延伸

みんなが健康で暮らせるためには、長期的な視点を持ち、様々な取り組みを継続的に推進していくことが重要となります。

健康づくりにおいては、住民の自主性や主体性を重視し、「自分の健康は自分で守る」という自らの積極的な取り組み(ヘルスプロモーション)が重要です。しかし、個人の努力だけでは限界があります。住民が主体的に健康づくりに取り組むためには、家庭や地域の仲間の協力といった互いを支え合う仕組みと、それを後押ししてくれる環境づくりが必要となります。本計画では、個人の努力を社会全体で支援し、楽しく健康づくりに取り組むことができる仕組みづくりを目指します。

また、高齢化の進展による疾病構造の変化を踏まえた上で、生活習慣病の発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を推進するとともに、身近な場所で健康づくりや介護予防、食育推進に取り組むことができる環境を整備し、健康寿命の延伸を実現することを目指します。

## 健康増進計画の目標

## 健康的な生活習慣の推進

健康寿命の延伸を全体の目標とし、それを実現するために「①生活習慣病予防対策(がん・循環器疾患・糖尿病)の推進、②栄養・食生活の改善、③身体活動・運動の推進、④休養・こころの健康の推進、⑤アルコール・たばこ対策の推進、⑥歯と口腔の健康、⑦次世代の健康づくりの推進、⑧高齢者の健康づくりの推進、⑨地域が元気になる健康づくりの推進」を施策の柱とします。

健康寿命の延伸には、健康増進・疾病予防が担う役割は極めて大きいので、子どもの頃から健やかな生活習慣を身につけ、高齢になっても元気でいきいきと暮らすことができるための施策を推進します。

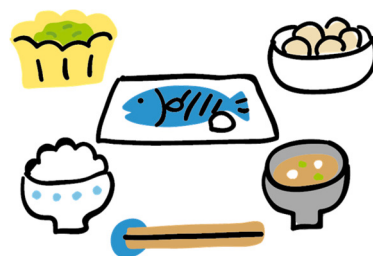


## 食育推進計画の目標

## 人、地域、食を大切にするまちづくり

健康寿命の延伸を全体の目標とし、それを実現するために「①食育推進運動の展開、②家庭・地域における食育の推進、③保育所等、幼稚園、学校における食育の推進、④食の生産者との交流・体験の促進、食の安全安心の確保、⑤食文化継承活動の推進、⑥環境に配慮した食生活」を施策の柱とします。

「食べる力」は「生きる力」であり、生活の基礎となるものです。家庭を中心に、学校、地域、行政等が協働・連携する体制や人材育成、情報提供等の環境を整備し、命の源となる食とそれを育む人、地域を大切にするための施策を推進します。



## ●計画の理念

本計画は、健康寿命の延伸を目標としています。コロナ禍においても、すべての住民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、幼児期から高齢期まですべてのライフステージにおいて、一人ひとりが自身の健康を意識し実践する取り組みが重要となります。家庭、学校、地域、行政等、あらゆる主体が一体となり、さらなる健康づくりを図るため、以下の基本理念を掲げます。



ひとりひとりが  
健やかで自分らしく暮らせるまち きくよう

健康寿命の延伸

健康増進計画

健康的な生活習慣の推進

食育推進計画

人、地域、食を大切にする  
まちづくり

施策の柱

- ①生活習慣病予防対策(がん・循環器疾患・糖尿病)の推進
- ②栄養・食生活の改善
- ③身体活動・運動の推進
- ④休養・こころの健康の推進
- ⑤アルコール・たばこ対策の推進
- ⑥歯と口腔の健康
- ⑦次世代の健康づくりの推進
- ⑧高齢者の健康づくりの推進
- ⑨地域が元気になる健康づくりの推進

施策の柱

- ①食育推進運動の展開
- ②家庭・地域における食育の推進
- ③保育所等、幼稚園、学校における食育の推進
- ④食の生産者との交流・体験の促進、食の安全安心の確保
- ⑤食文化継承活動の推進
- ⑥環境に配慮した食生活

# 健康増進計画

## 1. 生活習慣病予防対策(がん・循環器疾患・糖尿病)の推進

健康で自立した生活をできるだけ長く送るためには、住民一人ひとりが自らの健康や生活習慣に関心を持ち、血圧や体重等を測る等、日々の健康チェックを行うとともに、健診(検診)等を通して、自らの健康状態を把握し、健康を管理していくことが重要です。

### 《目標》 自分のからだと向き合い 健康管理ができる人を増やす

#### 現 状

各種がん検診の受診率(全住民対象)を経年で比較すると、受診率は横ばいで推移しています。部位別の受診率をみると、乳がんは 30%台、子宮頸がんは 20%台となっていますが、胃がんと肺がん、大腸がんは 10%台となっています。

また、平成 28 年度から令和 2 年度までのメタボリックシンドローム(以下、「メタボ」という。)予備群・該当者の状況をみると、該当者の割合はどちらの割合も微増しています。予備群・該当者を合わせた割合は令和 2 年度で 31.0%となっており、本町の住民のおよそ3人に 1 人がメタボのリスクを抱えていることとなります。コロナ禍による外出機会の減少により、メタボ予備群の割合は高くなっています。

がん検診受診率の推移

単位:%

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
胃がん	17.2	16.9	15.7	15.1	15.7
肺がん	15.2	15.3	14.3	13.7	16.5
大腸がん	14.4	14.4	13.7	13.4	14.1
子宮頸がん	25.3	27.2	27.3	26.7	26.3
乳がん	30.4	32.1	31.4	30.7	30.7

資料:菊陽町「平成 28~令和 2 年度地域保健・健康増進事業報告」

メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合

単位:%

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
①予備群	9.7	9.9	9.3	10.1	12.6
②該当者	15.6	18.0	18.2	18.0	18.4
①+②	25.3	27.9	27.5	28.1	31.0

資料:国保データベースシステム(菊陽町)

## 施策1の数値目標

評価指標	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度
胃がん検診の受診率	全住民	15.7%
	国保	20.2%
大腸がんの検診の受診率	全住民	14.1%
	国保	26.8%
肺がん検診の受診率	全住民	16.5%
	国保	35.8%
子宮頸がんの受診率	全住民	26.3%
	国保	28.8%
乳がん検診の受診率	全住民	30.7%
	国保	29.0%
精密検査受診率(国保) ※現状値は令和元年度	胃がん	71.8%
	大腸がん	83.0%
	肺がん	100.0%
	子宮頸がん	91.0%
	乳がん	93.7%
特定健康診査受診率	38.3%	60.0%
特定保健指導実施率	60.8%	60.0%以上
Ⅱ度高血圧以上の人の割合(特定健康診査受診者)	10.0%	6.0%
LDL160mg/dℓ以上の人の割合(特定健康診査受診者)	10.5%	7.0%
HbA1c6.5%以上の人の割合(特定健康診査受診者)	9.2%	7.0%
人工透析新規患者数(糖尿病腎症・腎炎ほか) ※現状値は令和3年度5月診療分	3人	0人
メタボリックシンドロームの予備群・該当者の割合 (特定健康診査受診者)	31.0%	25.0%



## 2. 栄養・食生活の改善

よい食習慣を続けることは、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけではなく、子どもから成人、高齢者に至るまで、健康で豊かな人間性を育むためにも大切なことです。本町では、健康寿命の延伸につながる減塩、メタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防、健全な食生活を実践できるよう食育を推進します。

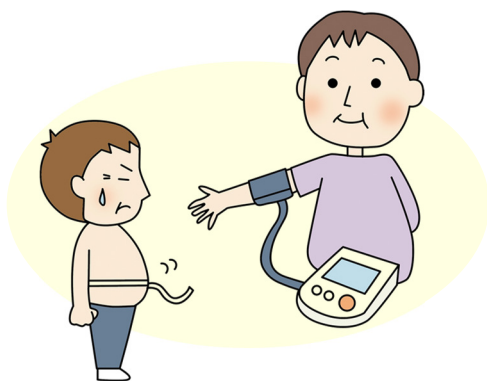
### 《目標》 1日3食、バランスのとれた食生活を実現する

#### 現状

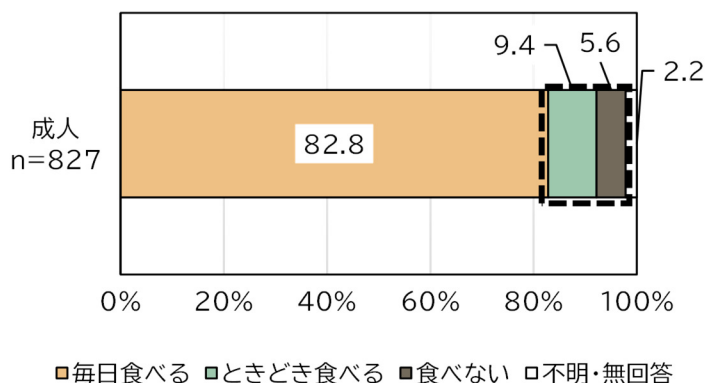
子どもの食生活をみると、朝食を毎日食べていない人の割合は、3歳児 4.7%、小学生 8.1%、中学生 12.6%となっています。

成人を対象としたアンケート調査結果によると、朝食を「毎日食べていない」人は 15.0%となっています。

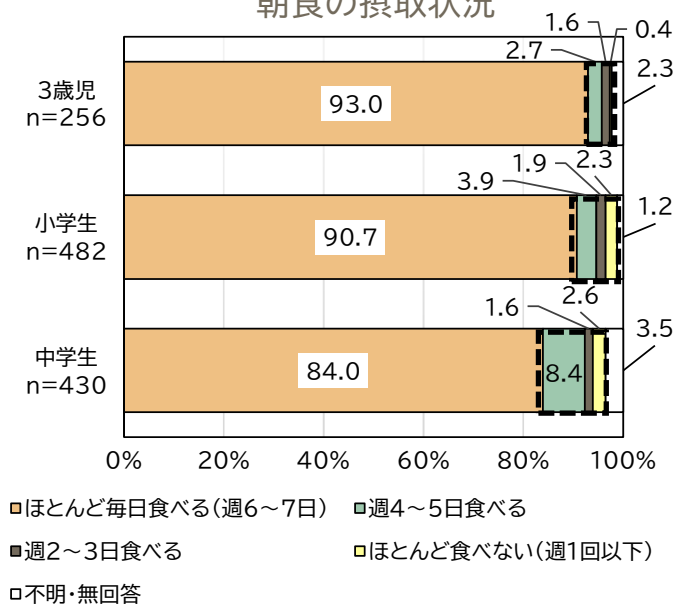
成人のBMI指数の「肥満」は、全体の 22.8%を占めています。一方、「やせ気味」は 8.1%となっています。



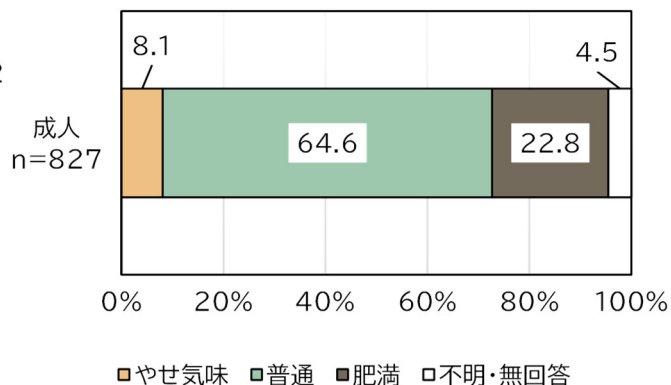
朝食の摂取状況



朝食の摂取状況



成人のBMI指数



## 施策 2 の 数 値 目 標

評価指標		現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
自分の適正体重を知っている人の割合		82.1%	90.0%
肥満者*の割合 (BMI25 以上)	男性	28.4%	20.0%
	女性	19.6%	10.0%
朝食を毎日食べない*人の割合 (朝食を「ときどき食べる」「食べない」の合計)	3 歳児	4.7%	0%
	小学生	8.1%	0%
	中学生	12.6%	0%
	20 歳代男性	48.2%	25.0%
	20 歳代女性	28.8%	20.0%
野菜を「ほとんど毎日」とる人の割合	小学生	68.5%	70.0%
	中学生	69.5%	70.0%
	成人	67.8%	80.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日が「ほとんど毎日」の人の割合		47.2%	70.0%
減塩をいつも心がけている人の割合		17.9%	30.0%
外食やお弁当を買う時、メニューの カロリーやバランスを考える人の割合	男性	32.9%	45.0%
	女性	54.6%	65.0%



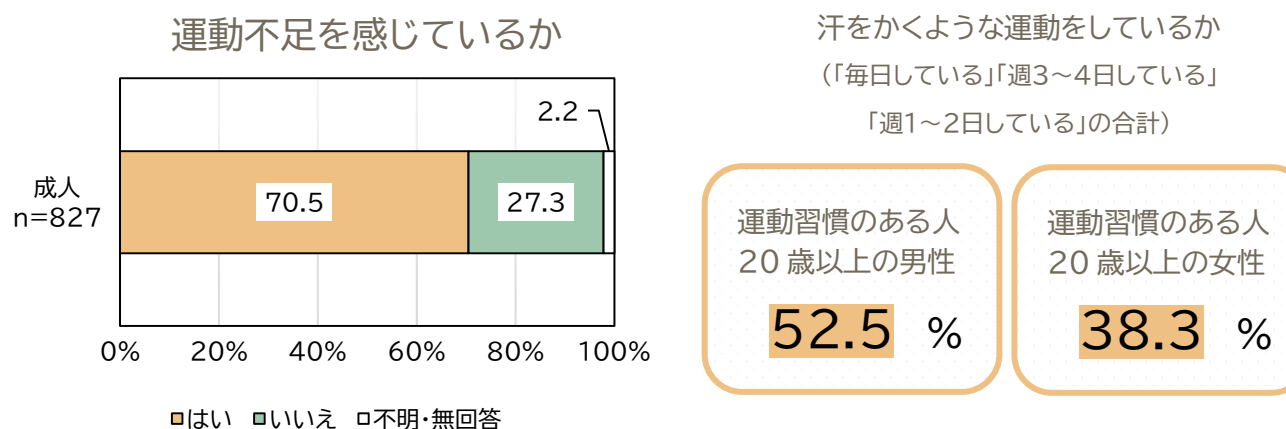
### 3. 身体活動・運動の推進

体を動かすことは、生活習慣病の発症予防・重症化予防につながるだけでなく、こころの健康の保持やQOL(生活の質)の向上にも大きく影響し、健康的な生活を送る上で欠かせない要素であると言われてい  
ます。子どもや高齢者、忙しくて運動をする時間がない人等、様々な人が自分に見合った身体活動・運動を見  
つけ、継続していくことが大切です。

#### 《目標》 日常生活に楽しく体を動かす習慣を取り入れる

##### 現 状

成人を対象としたアンケート調査結果によると、運動不足だと感じている人は70.5%となっています。  
また、成人を対象としたアンケート調査結果によると、運動習慣のある人は、20歳以上の男性で  
52.5%、同女性で38.3%となっています。



##### 施策3の数値目標

評価指標		現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
意識的に身体を動かすことを心がけている 人の割合	男性	70.8%	80.0%
	女性	65.8%	75.0%
運動習慣のある人*の割合 (「毎日している」「週3~4日している」「週1~2日して いる」の合計)	20~49歳男性	48.8%	50.0%
	20~49歳女性	24.9%	30.0%
きくよう健康倶楽部の利用者数		2,440人	3,000人

## 4. 休養・こころの健康の推進

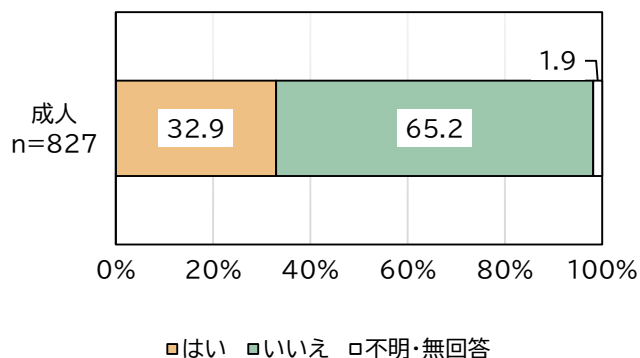
こころの健康は、いきいきと自分らしく生活するために重要な条件です。こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活だけでなく、十分な睡眠や休養をとることが重要な要素とされています。ストレスを感じた時は、自分に合ったストレス解消方法を実践したり、不安や悩みを周囲の人や相談機関・窓口相談することで、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

### 《目標》 ストレスと上手に付き合い、こころの元気を高める

#### 現状

成人を対象としたアンケート調査結果によると、睡眠による休養を十分にとれていない人(目覚める時、疲労感が残ることが週3回以上)は32.9%となっています。

目覚める時、疲労感が残ることが週3回以上あるか



#### 施策4の数値目標

評価指標	現状値	目標値
	令和3年度	令和8年度
悩みやストレスを感じている人の割合	55.7%	50.0%
睡眠による休養が十分に取れていない*人の割合 (目覚める時、疲労感が残ることが週3回以上ある割合)	32.9%	30.0%
不安や悩みを相談する人がいない子どもの割合	小学生	16.3%
	中学生	18.0%
自殺予防ゲートキーパー養成数	0人	2人

## 5. アルコール・たばこ対策の推進

過度な飲酒は、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症等の病気に関連することが明らかとなっているほか、飲酒者本人の健康問題だけでなく、飲酒運転や家庭内暴力等、社会問題の原因ともなっています。飲酒が身体に与える影響について理解し、家庭や地域と連携しながら、適切な飲酒について周知することが重要です。

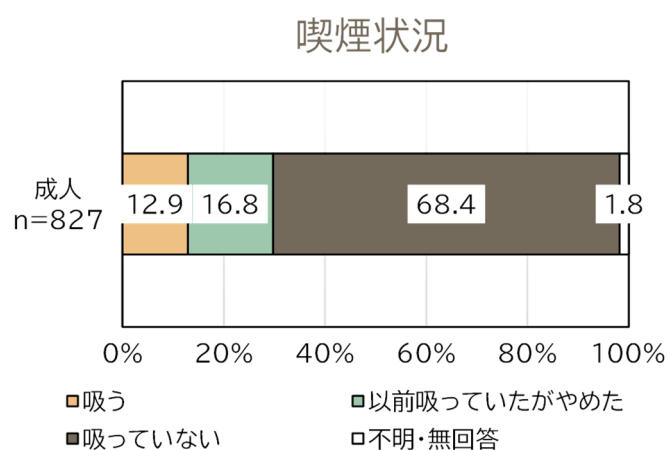
また、喫煙は、がんや循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病の原因となることや、周産期における胎児への影響があることが明らかになっています。喫煙が健康に及ぼす影響についての理解を深め、家庭や地域と協力し、喫煙による害を防止することが重要です。

### 《目標》 適正飲酒を守り、喫煙習慣の改善を図る

#### 現状

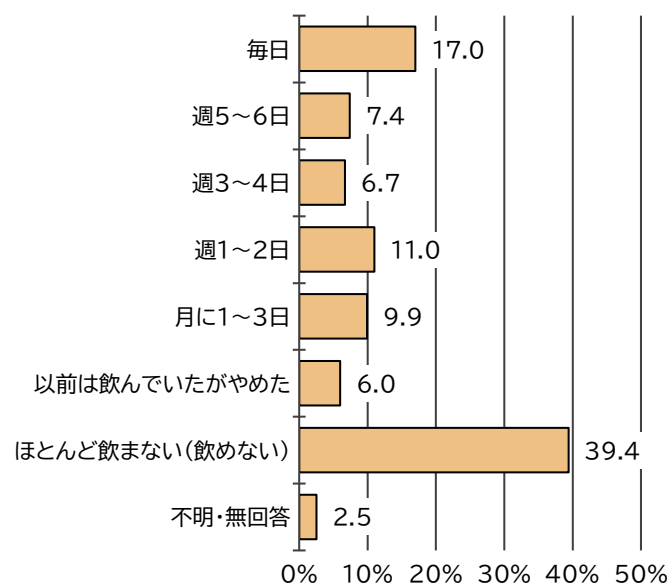
成人を対象としたアンケート調査結果によると、毎日飲酒する人の割合は、全体の17.0%となっています。

また、習慣的にたばこを吸う人の割合(喫煙率)は、全体で12.9%となっています。



n=827

#### 飲酒の頻度



#### 施策5の数値目標

評価指標	現状値	目標値
	令和3年度	令和8年度
成人の喫煙率	12.9%	10.0%
禁煙希望者(やめたい)の割合	25.2%	35.0%
多量飲酒*する人の割合 (一回の飲酒で3合以上飲んでいる割合の合計)	男性	7.3%
	女性	4.8%
		7.0%
		2.0%

## 6. 歯と口腔の健康

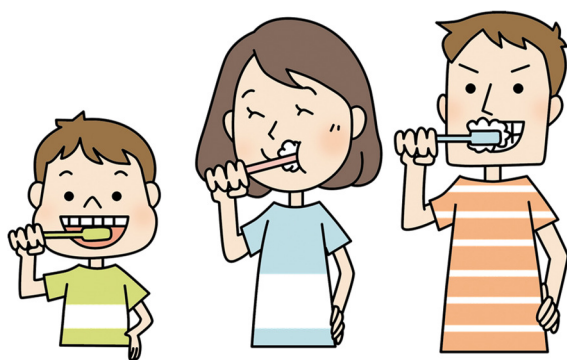
歯と口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることやバランスのとれた食生活を可能にするだけでなく、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防になるなど、身体全体の健康に影響があると言われています。子どもの頃から歯磨きを習慣づけるとともに、定期的に歯科健診を受診するなど、自らの歯を大切に、生涯を通じて健康な歯を維持することが重要です。

### 《目標》 歯と口腔の健康習慣を身につける

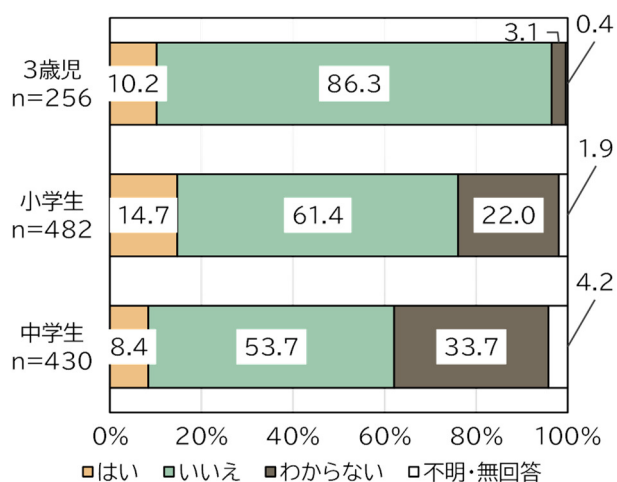
#### 現状

3歳児保護者を対象としたアンケート調査結果によると、むし歯のない幼児の割合は86.3%となっています。

小中学生のむし歯がある人の割合をみると、小学生14.7%、中学生8.4%となっています。



現在、むし歯がありますか



#### 施策6の数値目標

評価指標		現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
むし歯のない子どもの割合	3歳児	86.3%	90.0%
過去1年の間に歯科健診を受診した人の割合		57.0%	75.0%
進行した歯周炎*を有する人の割合 (歯ぐきの状態について「歯ぐきが腫れている」「歯をみがいた時に血が出る」「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」「歯ぐきを押しと膿が出る」「歯がぐらぐらする」のいずれか1つでも回答した人)		45.7%	40.0%
70歳以上で20本自分の歯を有する人の割合		56.3%	60.0%
小学校・中学校におけるフッ化物洗口実施率		100.0%	100.0%

※現状値は令和元年度

## 7. 次世代の健康づくりの推進

生涯を通じて健やかで心豊かに過ごすためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、つまり次世代の健康が重要です。子どもが望ましい生活習慣を身につけるためには、地域・家庭・学校等が連携して健康づくりを推進していく必要があります。また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を育むという循環においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成が重要となります。

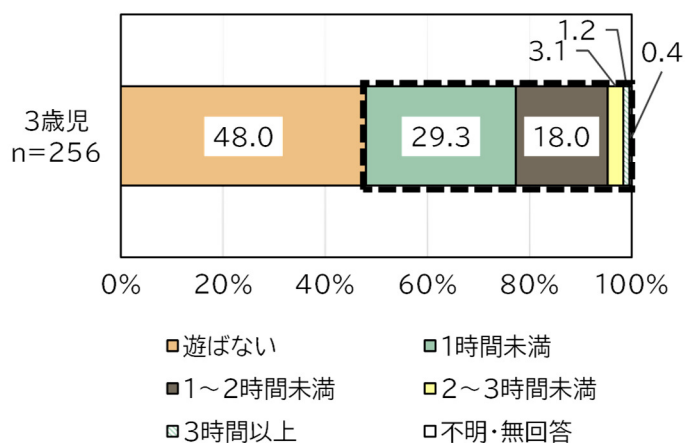
### 《目標》 子どもの健やかな発育や生活習慣を身につける

#### 現 状

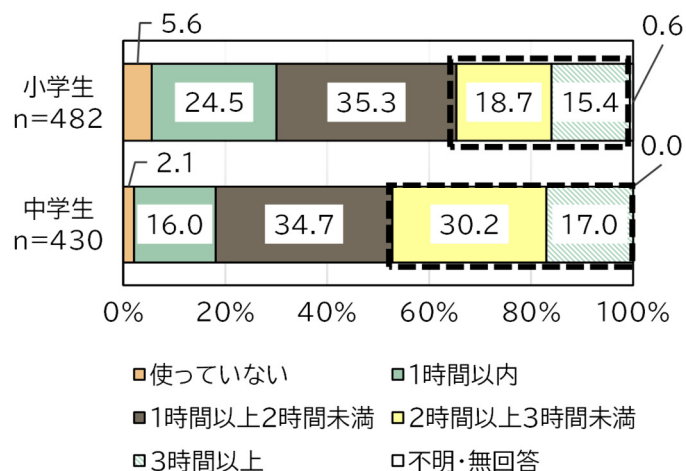
3歳児保護者を対象としたアンケート結果によると、携帯電話、電子ゲーム、パソコン等で遊んでいる幼児の割合は51.6%となっています。

小学生、中学生を対象としたアンケート調査結果によると、小中学生の電子ゲームや携帯電話、パソコン等の使用時間が2時間を超える生徒の割合は小学生の34.1%に対し、中学生では47.2%となっています。

子どもの電子ゲームや携帯電話  
(動画を含む)、パソコン等の利用状況



電子ゲームや携帯電話、スマートフォン、  
パソコンなどの利用状況



## 8. 高齢者の健康づくりの推進

高齢者が生涯健康でいるために、生活習慣病の予防とともに社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要です。健康寿命の延伸を実現するために、高齢者の保健福祉施策を充実し、生きがいづくりや地域の支え合いによる見守り活動等を進め、高齢者がいつまでも元気でいきいきと、笑顔を輝かせながら生活できるまちづくりを進めます。

### 《目標》 高齢者の健康増進

#### 現状

成人を対象としたアンケート調査結果によると、65歳以上の人々が過去1年間に参加した地域活動は、「健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール等)」、「地域行事(祭りなどの地域の催しものの世話等)」、「生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)」の割合が高くなっています。

65歳以上の人々が過去1年間に参加した地域活動 上位3項目(「どれもしていない」を除く)

1. 健康・スポーツ **72.6** %  
(体操、歩こう会、ゲートボール等)
2. 地域行事 **57.1** %  
(祭りなどの地域の催しものの世話等)
3. 生活環境改善 **46.2** %  
(環境美化、緑化推進、まちづくり等)

## 9. 地域が元気になる健康づくりの推進

地域があって暮らしが成り立ち、地域があって健康が成り立つというように、人々の健康状態は、自らの生活を取り巻く地域社会に大きく影響を受けています。時間や精神的にゆとりがない人や健康づくりに関心のない人も含めて、「自分の健康は自分でつくる」という健康観を持ち、個人の健康づくり活動を高めるとともに、家族ぐるみ、地域ぐるみへと、健康づくりが広がるのが大切です。

### 《目標》 つながりの強化と元気なコミュニティづくり

#### 現状

成人を対象としたアンケート調査結果によると、運動不足を感じている人ほど地域のつながりが弱いと答えている傾向にあります。

地域とのつながりは健康状態にも密接に関わっています。

運動不足を感じている(はい・いいえ)と地域のつながりについて

単位:%

	合計(人)	はい	いいえ	不明・無回答
強い方だと思う	47	46.8	51.1	2.1
どちらかといえば強い方だと思う	198	61.6	36.4	2.0
どちらかといえば弱い方だと思う	244	70.1	25.8	4.1
弱い方だと思う	320	80.0	19.4	0.6



## 施策 7 ~ 9 の数値目標

評価指標		現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
20~39歳の女性の低体重(やせ)*の割合 (BMI19以下)		34.1%	20.0%
妊娠中の飲酒率		3.1%	0%
妊娠中の喫煙率		1.6%	0%
未成年の飲酒率		19.1%	0%
未成年の喫煙率		0.7%	0%
全出生数中の低体重児の割合		5.5%	2.0%
やせ傾向*にある子どもの割合 3歳児:カウプ指数15未満 小・中学生:肥満度マイナス20%以下	3歳児	2.7%	2.0%
	小学生	1.0%	1.0%以下
	中学生	2.8%	2.0%
肥満傾向*にある子どもの割合 3歳児:カウプ指数18以上 小・中学生:肥満度20%以上		7.8%	10.0%
	3歳児	4.7%	0%
朝食を「ほとんど食べない」子どもの割合	小学生	8.1%	0%
	中学生	12.6%	0%
	3歳児	37.5%	50.0%
栄養バランスのとれた食事*をする子どもの割合 (主食・主菜・副菜を毎食食べる)	小学生	38.0%	50.0%
	中学生	33.3%	50.0%
	小学生	21.8%	30.0%
運動やスポーツ習慣*のある子どもの割合 (学校の体育以外の運動を毎日している)	中学生	44.7%	50.0%
	小学生	34.1%	減少
電子ゲーム、携帯電話、パソコンの使用時間が2時間以上の子どもの割合	中学生	47.2%	減少

評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
65歳以上の低栄養傾向*の人の割合 (BMIが20未満)	17.7%	15.0%
過去1年間に参加した地域活動がない65歳以上の割合	37.6%	30.0%

評価指標	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
この1年に参加した地域活動がない人の割合	47.5%	40.0%





# 食育推進計画



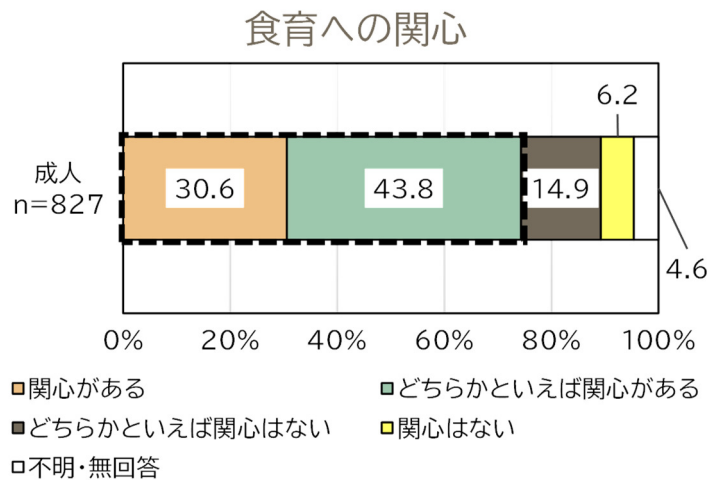
## 1. 食育推進運動の展開

「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること」は食育を推進する際の目的の要であり、食育に関するあらゆる施策は、これを踏まえて講じられるべきであるとされています。一人ひとりが健全な食生活に必要な知識や判断力を身につけるために、食育の意義や必要性を理解することが重要です。

### 《目標》 食育に関する情報発信の充実

#### 現 状

成人を対象としたアンケート調査結果によると、「食育」への関心は「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合が74.4%を占めています。



#### 施策1の数値目標

評価指標	現状値	目標値
	令和3年度	令和8年度
食育に関心を持つ人の割合 (「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計)	74.4%	80.0%
食生活に問題があるとする人の割合	47.8%	40.0%
食生活の改善に取り組んでいる人の割合 (「少しずつ始めている」「既に取り組んでいる」の合計)	19.2%	25.0%

## 2. 家庭・地域における食育の推進

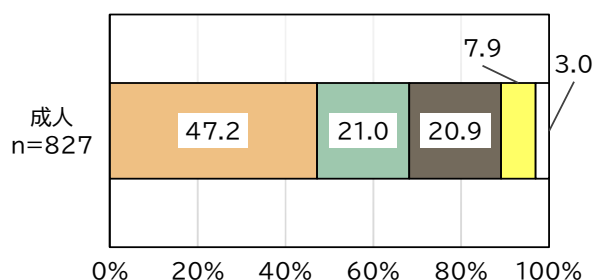
食育は、性別や年齢に関わらず、日々の生活の中で実践して初めてその意義や意味を知ることができる重要な取り組みです。健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、一人ひとりが食育の意味や重要性を理解するとともに、家庭や地域において町全体で連携しながら一体的に食育を推進します。

### 《目標》 ライフステージに応じた望ましい食習慣の確立

#### 現状

成人を対象としたアンケート調査結果によると、全体では主食・主菜・副菜をそろえた食事を「ほとんど毎日」とっている人が 47.2%となっています。成人において、主食・主菜・副菜を揃えた食事を「ほとんど毎日」とっている人は全体の半数に届いていません。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある週あたり日数



#### 施策2の数値目標

評価指標	現状値	目標値	
	令和3年度	令和8年度	
朝食を毎日食べる人の割合	3歳児	93.0%	95.0%
	小学生	90.7%	95.0%
	中学生	84.0%	90.0%
	成人	82.8%	90.0%
主食・主菜・副菜をそろえた食事を「ほとんど毎日」食べている人の割合	47.2%	55.0%	

### 3. 保育所等、幼稚園、学校における食育の推進

保育所等、幼稚園、学校における教育の場において、給食等に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然、文化、産業等に関する理解を深めるとともに、食に関する知識や生きる力を育む上で重要です。成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼします。子どもの頃から、栄養や食事のとり方等について、正しい基礎知識を身につけ、自ら判断し、食生活をコントロールしていく、いわば食の自己管理能力が必要となっています。

#### 《目標》 早寝・早起き・朝ごはんの実践

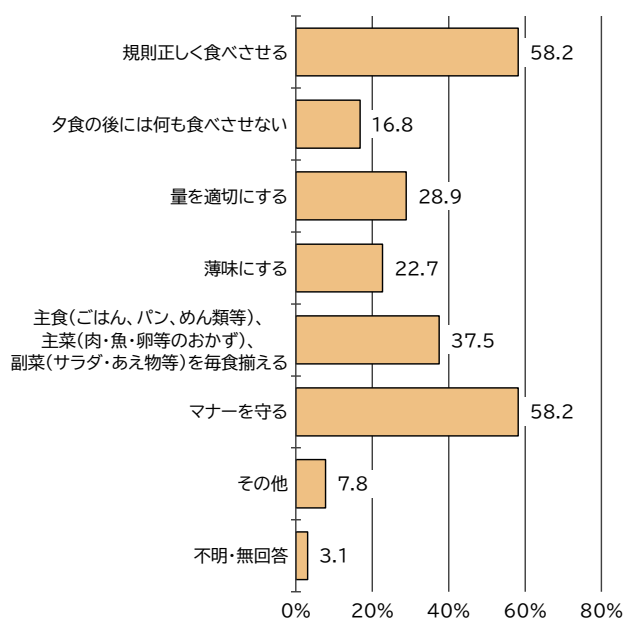
##### 現状

3歳児保護者を対象としたアンケート調査結果によると、食事に関して気をつけていることは「規則正しく食べさせる」「マナーを守る」が58.2%で最も高く、これに「主食、主菜、副菜を毎食そろえる」の37.5%が続いています。「量を適切にする」、「薄味にする」、「夕食の後には何も食べさせない」は30%を下回っています。

また、小学生、中学生を対象としたアンケート調査結果をみると、食事に関して気をつけていることは「1日3食きちんと食べる」が70%台となっている以外は、いずれの項目も半数以下となっています。3歳児、小学生、中学生の各年代において、「夕食の後には何も食べさせない」の割合が低い状況にあります。

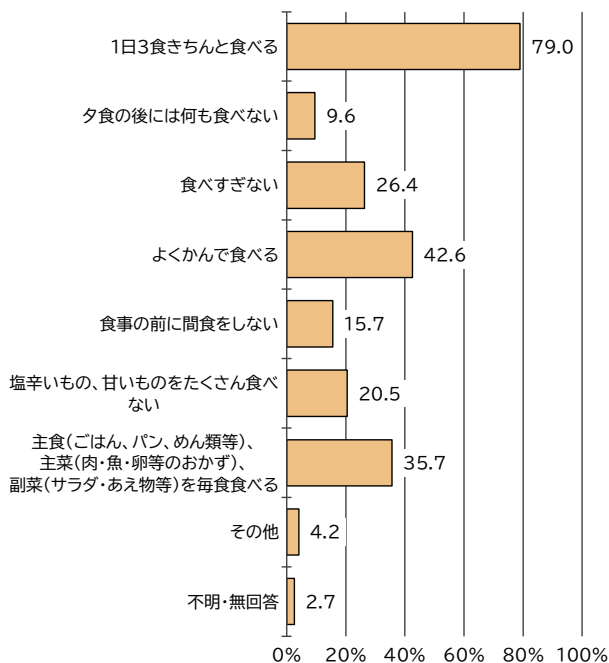
n=256

食事に関して気をつけていること(3歳児)



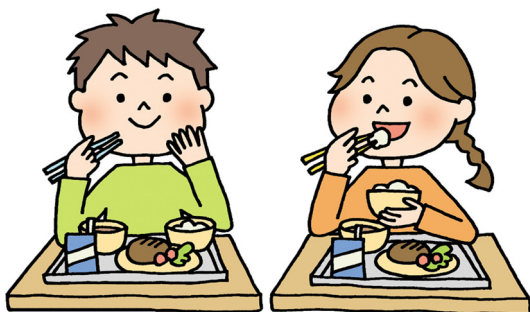
n=912

食事に関して気をつけていること(小・中学生)



### 施策3の数値目標

評価指標		現状値	目標値
		令和3年度	令和8年度
食事の際に気を付けていることとして、 「1日3食きちんと食べる」と回答した割合	3歳児	58.2%	70.0%
	小学生	83.2%	80.0%
	中学生	74.7%	80.0%
食事の際に気を付けていることとして、 「夕食後に間食をしない」と回答した割合	3歳児	16.8%	18.0%
	小学生	8.9%	15.0%
	中学生	10.2%	15.0%
食事の際に気を付けていることとして、 「食事の前に間食をしない」と回答した割合	小学生	16.2%	20.0%
	中学生	15.1%	20.0%
食事の際に気を付けていることとして、 「食べ過ぎない」と回答した割合	3歳児	28.9%	35.0%
	小学生	22.6%	30.0%
	中学生	30.2%	35.0%
食事の際に気を付けていることとして、 「よく噛んで食べる」と回答した割合	小学生	42.5%	60.0%
	中学生	42.6%	50.0%
食事の際に気を付けていることとして、 「塩辛いもの、甘いものをたくさん食べない」と回答した割合	3歳児	22.7%	30.0%
	小学生	21.4%	30.0%
	中学生	19.5%	30.0%
食事の際に気を付けていることとして、 「主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食食べる」と回答した割合	3歳児	37.5%	50.0%
	小学生	38.0%	40.0%
	中学生	33.3%	40.0%



## 4. 食の生産者との交流・体験の促進、食の安全安心の確保

地産地消は、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、身近なところで生産された食べ物を食することを言い、その言葉には、「その土地、気候で育まれた食べ物がその地域の人々のところと身体に最もやさしい」という意味も込められています。地産地消の推進は、生産者と消費者の交流等、人々のふれあいを通じた地域の活性化や、食と農の積極的な関わりを通じた農林業への関心や理解の高まり、後継者等の育成につながります。本町では、緑あふれる豊かな自然を大切に、自然との共生を図りながら、食育を通じて自然の恵みへの感謝のこころを養います。

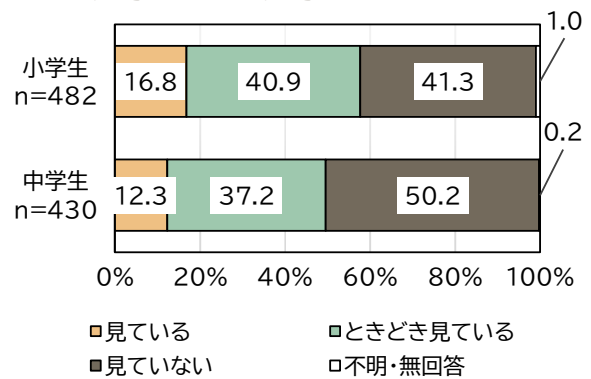
### 《目標》 地産地消と食及び農への理解促進

#### 現 状

小学生、中学生を対象としたアンケート調査結果をみると、外食をする時や食品を買う時、栄養成分表示や産地表示(その食べ物に何が入っているか、どこでとれたものか)を「見ていない」人の割合は小学生の41.3%に対し、中学生は50.2%となっています。



外食時、食品購入時に栄養成分表示や産地表示をみているか



#### 施策4の数値目標

評価指標		現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
外食をする時や食品を買う時、 <u>栄養成分表示や産地表示</u> を見ている人*の割合 (「見ている」「ときどき見ている」合計)	小学生	57.7%	65.0%
	中学生	49.5%	55.0%
健康食品は表示されている内容をよく読んで必要の可否を判断して購入している人の割合		28.3%	35.0%

## 5. 食文化継承活動の推進

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、「自然の尊重」という日本人の精神を体現しており、食に関する社会的慣習としてユネスコの無形文化遺産に登録され、和食文化の保護・継承が進められています。さらに、地域や家庭でこれまで受け継がれてきた郷土料理等の食文化は、持続可能な食の実現に貢献することが期待されています。地域・家庭等の食を通じてその文化にふれ、誇りと愛着を持ち、昔ながらの行事食や郷土料理を次世代へ継承することが望まれています。

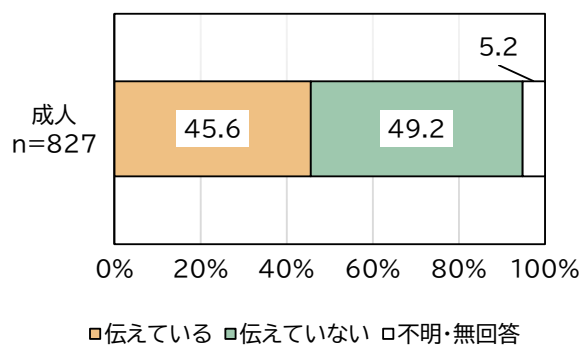
### 《目標》 食文化に関する知識の普及と情報の提供

#### 現 状

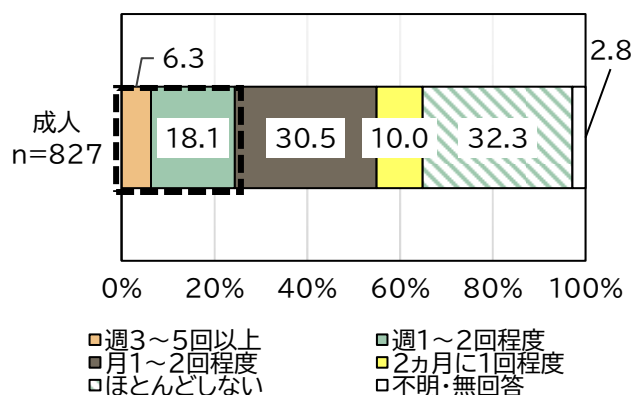
成人を対象としたアンケート調査結果をみると、郷土料理等の伝統を「伝えている」人の割合は45.6%となっており、半数を下回っています。

また、成人を対象としたアンケート調査結果をみると、外食の頻度(食の外部化)は「ほとんどしない」の32.3%が最も高くなっています。一方で、週に1回以上外食をしている人(「週1~2回程度」+「週3~5回以上」)の割合は24.4%となっています。

郷土料理や伝統料理などを次世代へ伝えているか



外食の頻度



#### 施策5の数値目標

評価指標	現状値	目標値
	令和3年度	令和8年度
郷土料理等伝統を伝承している人の割合	45.6%	50.0%



## 6. 環境に配慮した食生活

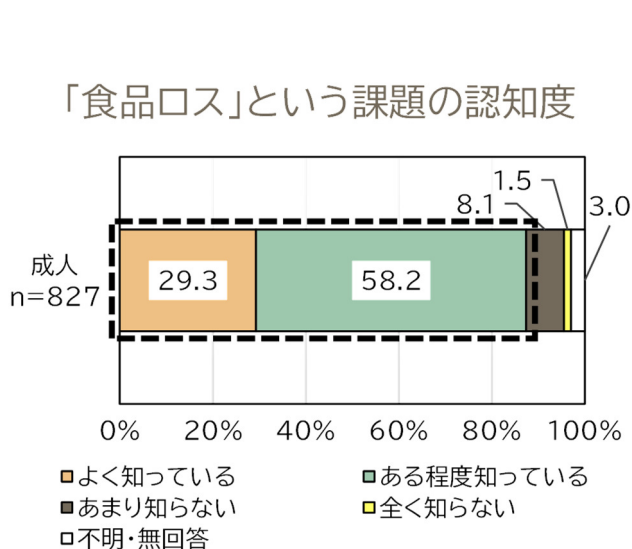
食は自然の恩恵により成り立っており、自然環境との共生は将来にわたって重要な課題です。飽食の時代を迎えている一方で、食べ残しや食品廃棄物の増大は、環境にも影響を及ぼしています。特に食品ロスは、世界的にも重要な課題として位置づけられています。本町では、食品ロス削減のため、事業者だけでなく、一人ひとりの取り組みも推進します。

### 《目標》 無駄や廃棄の少ない食事づくりの推進

#### 現状

成人を対象としたアンケート調査結果をみると、「食品ロス」という課題の認知度について、知っている（「よく知っている」+「ある程度知っている」）人の割合は87.5%となっています。

成人を対象としたアンケート調査結果をみると、住民が実践している食品ロスを軽減するための取り組みは、「残さず食べる」の72.6%が最も高くなっています。



「食品ロス」を軽減するために、取り組んでいること 上位3項目

- 残さず食べる **72.6** %
- 冷凍保存を活用する **57.1** %
- 小分け商品、少量パック商品、ばら売り等、食べきれぬ量を購入 **46.2** %

#### 施策6の数値目標

評価指標	現状値	目標値
	令和3年度	令和8年度
食品ロスを知っている*人の割合 (「よく知っている」「ある程度知っている」の合計)	87.5%	90.0%



## ●取り組みの方針

個人と家庭・地域・行政がそれぞれの立場で支えあい、連携をとりながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

### 健康増進計画：個人・家庭、地域ができること

#### 1 生活習慣病予防対策の推進

- ・生活習慣を整え、規則正しい生活をしましょう。
- ・健康イベントを実施するなど、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

#### 2 栄養・食生活の改善

- ・自分の適正体重を知り、体重測定のコツを身につけましょう。
- ・料理教室等を通して、バランスのよい食事の普及を進めましょう。

#### 3 身体活動・運動の推進

- ・日常生活で、今よりこまめに歩く工夫を心がけましょう。
- ・地域行事に運動の機会を積極的に取り入れ、地域交流を深めましょう。

#### 4 休養・こころの健康の推進

- ・生活のリズムを整えて、安らぎの時間と十分な睡眠をとりましょう。
- ・身近な人のこころとからだの不調に気づきましょう。

#### 5 アルコール・たばこ対策の推進

- ・適正飲酒に関する正しい知識を身につけ、適量を心がけましょう。
- ・不特定多数が利用する場所においては、禁煙または分煙の徹底を図りましょう。

#### 6 歯と口腔の健康

- ・むし歯をつくらない食習慣を身につけましょう。
- ・地域での様々な活動を通して「8020 運動」や「噛ミング 30」等の普及に努めましょう。

#### 7 次世代の健康づくりの推進

- ・妊産婦は妊娠や子育ての事で不安なこと、困ったことがあれば一人で抱え込まずに、家族や友人、行政等に相談しましょう。
- ・周囲の妊産婦や乳幼児には声かけを行うなど、地域で見守りましょう。

#### 8 高齢者の健康づくりの推進

- ・家族等身近な人の健康に気をつけ、食事や運動に取り組みましょう。
- ・隣近所のネットワークを構築し、安心して暮らせる地域づくりを行いましょ。

#### 9 地域が元気になる健康づくりの推進

- ・あいさつや声かけをふだんから行い、地域とのつながりを育てていきましょう。
- ・自治会や行政区での健康づくり活動や催し等を積極的に開催しましょう。



## 食育推進計画：個人・家庭、地域ができること

### 1 食育推進運動の展開

- ・食育を知り、関心を持ちましょう。
- ・地域の既存活動に食を取り込み、住民がより参加しやすい食育推進活動を行いましょ。

### 2 家庭・地域における食育の推進

- ・家族で食卓を囲む機会を増やしましょう。
- ・多世代と交流ができる地域の行事やイベント等に参加し、共食の機会をつくりましょ。

### 3 保育所等、幼稚園、学校における食育の推進(保育所等、幼稚園、学校ができること)

- ・各保育所等、幼稚園において、子どもの年齢や発達段階に応じた食育の充実を図りましょ。
- ・給食を通じて、行事食や郷土料理に触れる機会を提供しましょ。また、アレルギー食材に関する情報提供や、給食使用材料の情報提供に努めましょ。

### 4 食の生産者との交流・体験の促進、食の安全安心の確保

- ・産直コーナーや直売所を積極的に活用し、旬の食材や地元食材等を食卓に取り入れましょ。
- ・生産者や食品に関連する事業者、飲食関係の事業者は、地元食材が買えるお店の情報提供、地元食材の紹介や食品のPRに努めましょ。

### 5 食文化継承活動の推進

- ・郷土料理や行事食に関心を持ち、家庭で楽しみましょ。
- ・地域内の行事等の既存活動を活用して、子どもやその保護者を対象に、食への理解や感謝の気持ちを育むための情報提供や体験活動に取り組みましょ。

### 6 環境に配慮した食生活

- ・自分の食べられる量を考え、必要な量を購入しましょ。
- ・飲食関係の事業者は、環境に配慮した食材の情報提供を行いましょ。



第3期菊陽町健康増進計画・第2期食育推進計画 概要版

令和4年3月

〒869-1192 熊本県菊池郡菊陽町大字久保田 2800 番地

菊陽町役場 健康・保険課

TEL:096-232-4912 FAX:096-232-4923