

高山市食育推進計画

(第3次)

平成29年 3月
高 山 市

目 次

第1章	はじめに	
1.	計画策定の趣旨	2
2.	計画の位置付け	3
3.	計画の期間	3
第2章	食を取りまく現状	
1.	市民の健康状態	4
2.	食生活の現状	8
3.	食と農の関わり	12
4.	食の安全性	13
5.	食育推進ボランティア	13
第3章	第2次計画の評価	
1.	食の大切さを理解し、健全な食の実践	14
2.	楽しんで食べる「共食」の推進	15
3.	「早寝早起き朝ごはん」運動の推進	16
4.	食文化の理解と継承	16
5.	食に対する関心と感謝の気持ちの醸成	17
6.	食の安全と情報の提供	17
第4章	計画の理念と施策	
1.	基本理念	18
2.	計画の体系	19
3.	第3次計画における重点課題	20
4.	食育の目標	22
5.	施策の展開	22
第5章	計画の推進	
1.	計画の推進体制	30
2.	計画の評価と進行管理	30

第1章 はじめに

1. 計画策定の趣旨

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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」としています。

すべての人々が、生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、バランスのとれた食生活が重要です。

しかし、急速な経済発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する人々のライフスタイルや価値観の多様化が進んでいます。このような中、人々の意識の変化とともに、世帯構造の変化やさまざまな生活状況により、健全な食生活を実践することが困難な場合も増えています。

これが、エネルギーや食塩等の過剰摂取や、野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食等といった不規則な食事等による肥満や、生活習慣病の増加、過度の痩身志向といった健康問題を引き起こしたり、地域の伝統的な食文化や「食」に対する感謝の気持ちを薄れがちにしています。

また、食についての情報が社会に氾濫しているため、食に関する正しい情報を適切に選別し、活用することがなかなか困難な状況にあり、食品の安全性に関わるさまざまな問題等も発生しています。

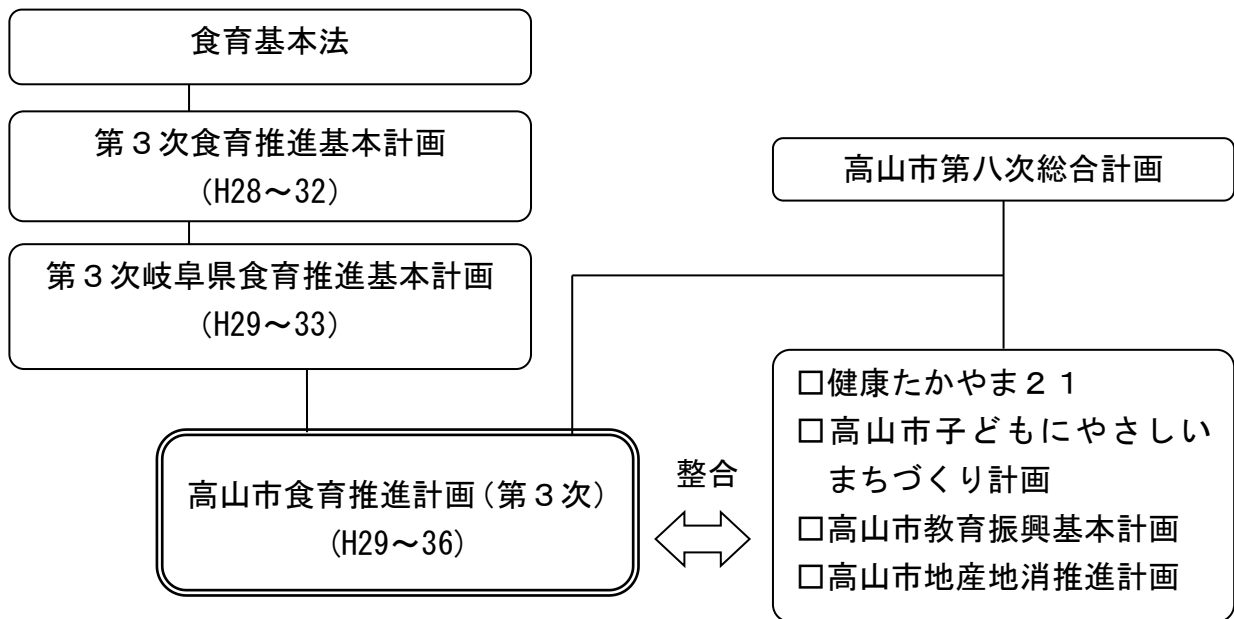
今こそ、市民一人ひとりが、「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どう食べるのか」といった健全な食のあり方を学ぶことが求められています。

市では、「高山市食育推進計画」（平成20年度から平成24年度）及び「高山市食育推進計画(第2次)」（平成24年度から平成28年度）を策定し、「健康たかやま21」、「高山市子どもにやさしいまちづくり計画」等の計画と連携して食育施策を推進してきました。

社会情勢の変化や市の食育の現状、これまでの取り組みの評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き本市における食育に関する施策を総合的に推進するため、「高山市食育推進計画（第3次）」を策定します。

2. 計画の位置付け

本計画は、「第3次食育推進基本計画」及び「第3次岐阜県食育推進基本計画」を基本とし、「高山市第八次総合計画」を上位計画として、「健康たかやま21」、「高山市子どもにやさしいまちづくり計画」、「高山市教育振興基本計画」、「高山市地産地消推進計画」等の関連計画及び高山市教育大綱との整合性を図りながら、総合的かつ計画的に食育を推進していく行動計画として策定するものです。



参考 「食育基本法」抜粋

(市町村食育推進計画)

第18条 市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進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。

2 市町村(市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議)は、市町村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. 計画の期間

本計画の計画期間は、「高山市第八次総合計画」等との整合性を図るため、平成29年度から平成36年度までの8年間とします。なお、急激な社会情勢の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

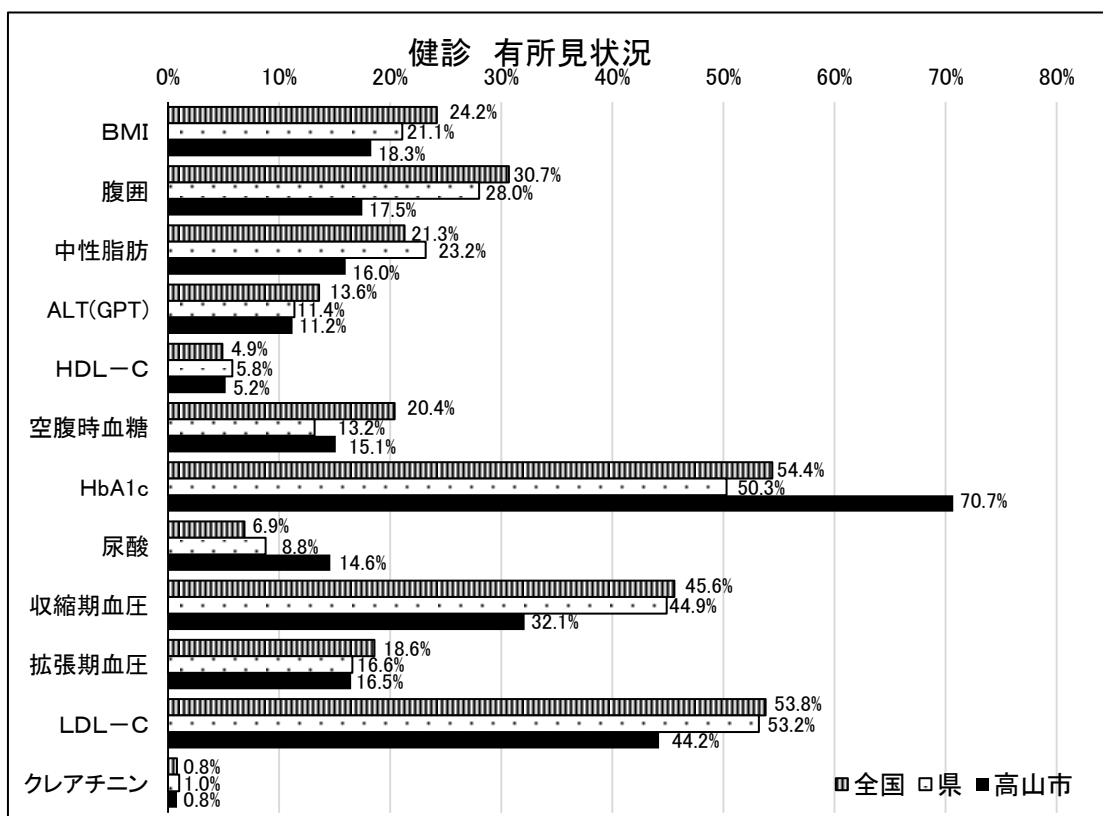
第2章 食を取りまく現状

ライフスタイルや価値観の多様化等を背景に、食の多様化もさらに進展しています。市では、「高山市食育推進計画」及び「高山市食育推進計画(第2次)」を策定し、食育に関する取り組みを推進する中で、家庭や学校等において、食育は確実に浸透してきました。しかしながら、食生活の乱れに起因する生活習慣病等の有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族や地域とのコミュニケーションなしに一人で食事をするいわゆる「孤食」が依然として見受けられることなど、食をめぐる諸課題への対応の必要性は、なお高い状況が続いています。

1. 市民の健康状態

(1) 市民の健診結果や死因の特徴

高山市国民健康保険特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）の結果からは、市民が抱えている生活習慣病の特徴がわかります。



※H27 年度特定健診

BMI : 体格指数 18.5未満はやせ、25.0以上は肥満と判定します。
 ALT (GPT) : 肝臓に障害があると値が上がります。
 HDL-C : 善玉コレステロール 動脈硬化を抑制します。
 HbA1c : 過去1~3ヶ月の血糖状態から糖の代謝を見ます。
 LDL-C : 悪玉コレステロール 動脈硬化を促進します。
 クレアチン : 体の老廃物で、腎機能が低下すると血液中に増えてきます。

【平成27年度 死亡状況】

死亡の状況		高山市		同規模平均(259市)	
		実数(人)	割合(%)	実数(人)	割合(%)
死 因	がん	289	47.3	54,844	47.5
	心臓病	141	23.1	31,252	27.1
	脳血管疾患	132	21.6	19,235	16.7
	糖尿病	9	1.5	2,209	1.9
	腎不全	21	3.4	3,892	3.4
	自殺	19	3.1	3,919	3.4

※KDBシステム（国保データベースシステム）

本市は、全国や県と比べ、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー・糖化ヘモグロビン）が正常高値（HbA1c 5.6%）以上と判定される人が多いこと、尿酸値が高いと判定される人（尿酸7.0以上）が多いことが特徴です。また、同規模の市と比べると、脳血管疾患で死亡している人が多いこともわかります。

HbA1c や尿酸値が高くなることで、血管内膜が傷つき、動脈硬化を進め、微細な血管が集合している脳・心・腎に影響を及ぼします。加えて、飛騨地域は全体的に塩辛い味付けを好む地域であることから、塩分の過剰摂取が高血圧につながり、脳血管疾患を引き起こす原因になっていると考えられます。

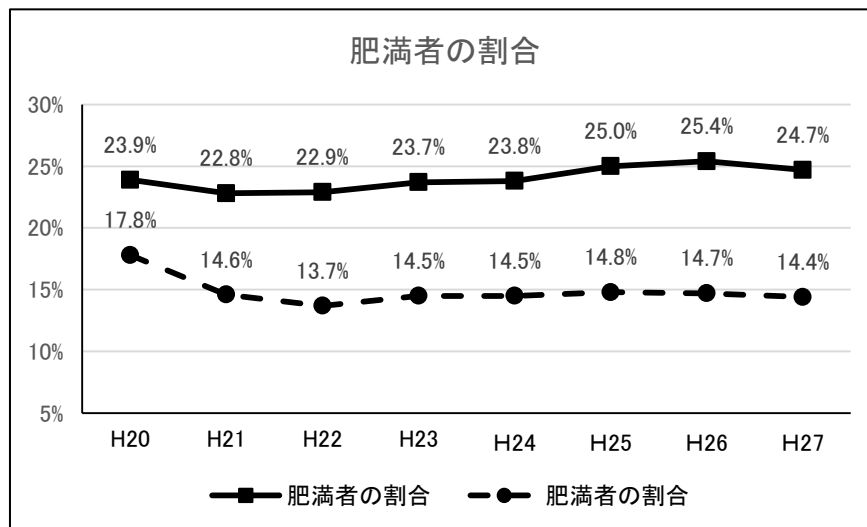
脳血管疾患を発症すると、日常生活が制限される状態（要介護状態）となることが多いため、健康寿命も短くなります。

このような状態を予防するためには、糖質の摂りすぎや運動不足、塩分やアルコール量の摂りすぎ等に気をつけることが重要です。

糖質、特に菓子やジュースなどの単糖類をよく摂る食習慣や塩辛い味付けは、特定健診を受ける40歳から74歳までの世代だけのものではなく、親から子へつながっていく可能性が高い習慣です。そのため、特定健診を受けた後の保健指導のみならず、乳幼児期、学童期からの食生活を見直すことにより、長期的な視野に立った生活習慣病の予防を行うことが大切です。

(2) 市民の体格

BMI（体格指数）については、「肥満」と判定される方は、全国や県と比べ少なくなっています。しかし、これを年齢で区切り、男女別で見ると、男性では4人に一人、女性では6～7人に一人の方が肥満と判定されています。



※H20～27 年度特定健診

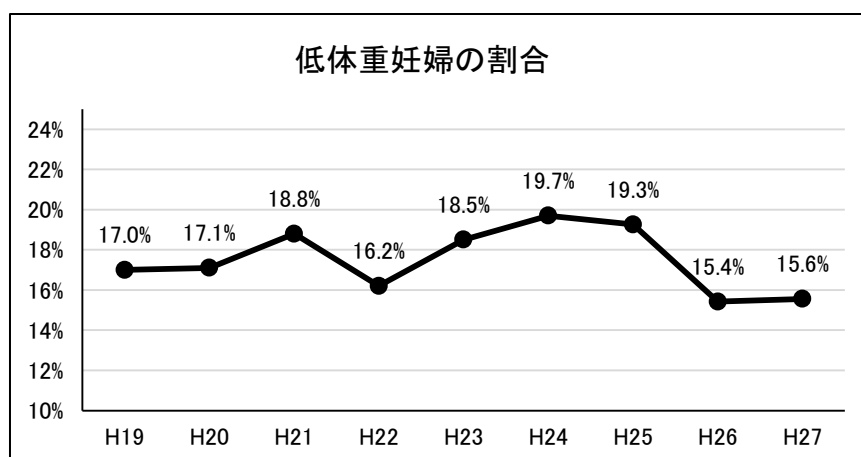
肥満は、糖尿病、高血圧、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病をはじめ、各種のがんなど、さまざまな病気の要因になることがわかっています。

肥満者の割合をみると、男性の肥満者の割合はおおむね横ばい、女性は平成 21 年度に減少して以降、横ばい状況となっています。

その一方で、若い女性の極端な痩身傾向や高齢期の低栄養についても問題になっています。

若い女性、なかでも、妊婦の極端な低体重は、低出生体重児の要因になるといわれており、低出生体重児は、将来、生活習慣病を発症しやすいことがわかっています。

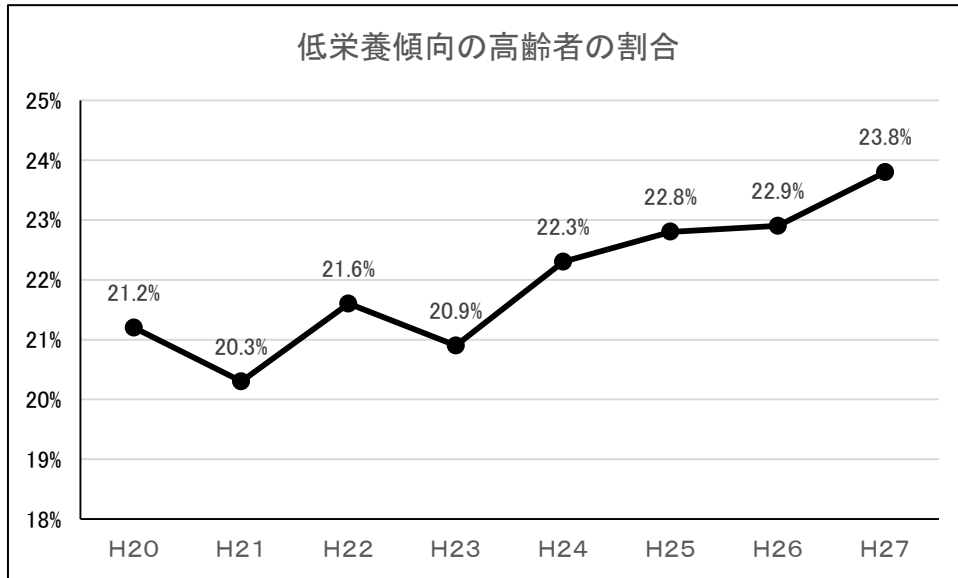
妊産婦が安全に妊娠を継続し、健やかな子どもを出産するためには体重管理が重要です。市では妊婦教室などを通じて、妊婦の栄養指導に取り組んできました。その影響もあってか、最近 2 年間の低体重妊婦出現率は 15% 台になっています。



※市妊娠届出証明書

高齢期の適切な栄養摂取は、生活の質（QOL）のみならず、身体機能を維持し生活の自立を確保する上でも極めて重要です。

国では、要介護及び総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるBMI 20 以下が、高齢者の「低栄養傾向」の基準として示しています。



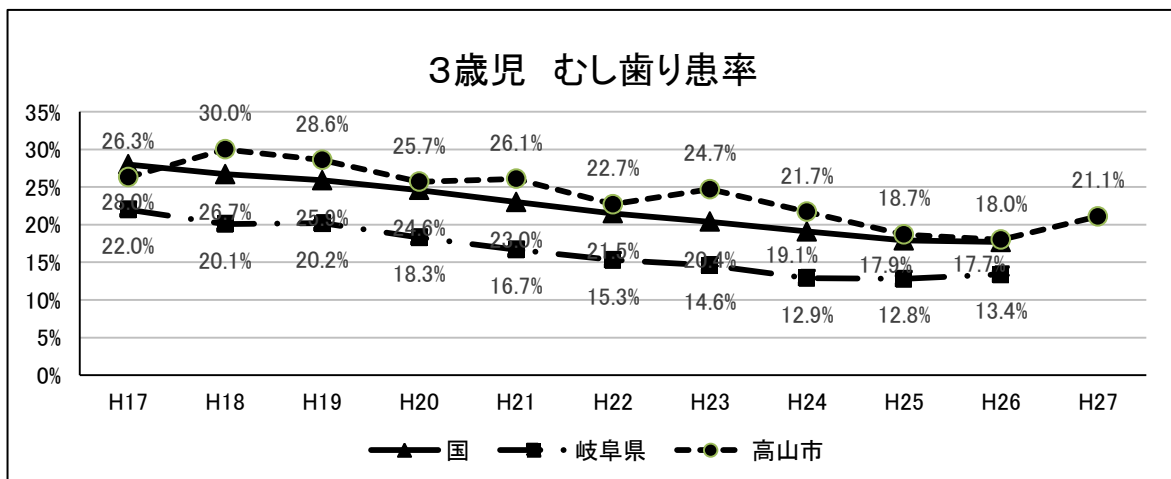
※H20～27 年度特定健診

65 歳以上の高齢者の BMI 20 以下の人の割合は、平成 23 年度以降増加傾向にあります。

(3) 幼児の歯の状況

生涯を通じて健康で楽しい食生活を送るためには、幼児期から歯の健康について望ましい習慣を身につけることが大切です。幼児期のむし歯の大きな要因としては、間食の内容や回数、食事の摂り方等が考えられます。

平成 26 年度までは減少する傾向にありましたが、平成 27 年度はやや増加しました。全国や岐阜県と比較しても依然として高い傾向にあります。



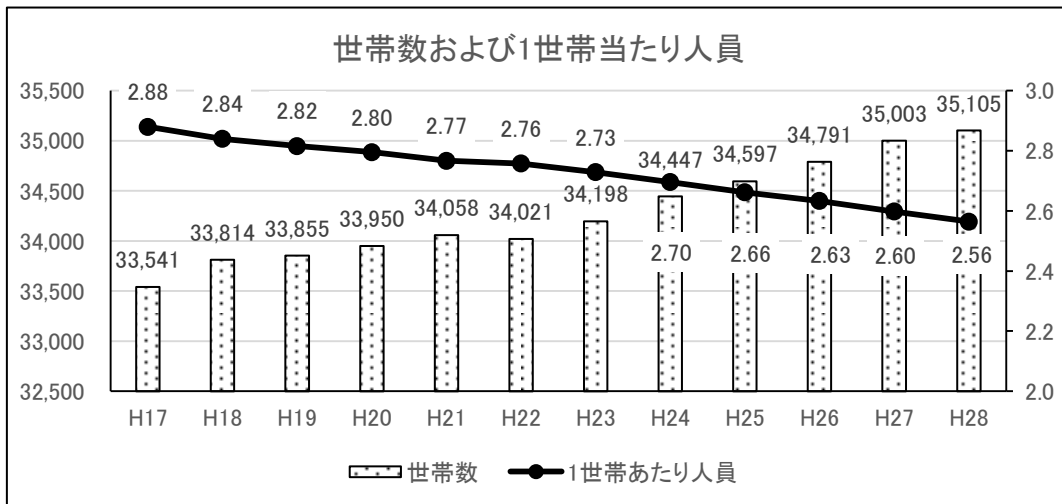
※県3歳児歯科健康診査実施状況

2. 食生活の現状

(1) 世帯構成の変化

平成17年の合併以降、世帯数は増加していますが、1世帯当たりの人員は減少しています。

平成28年10月1日現在の高齢化率は31.0%であることも含めて考えると、世帯の核家族化や老人世帯、単独世帯の増加が進んでいることが想像できます。

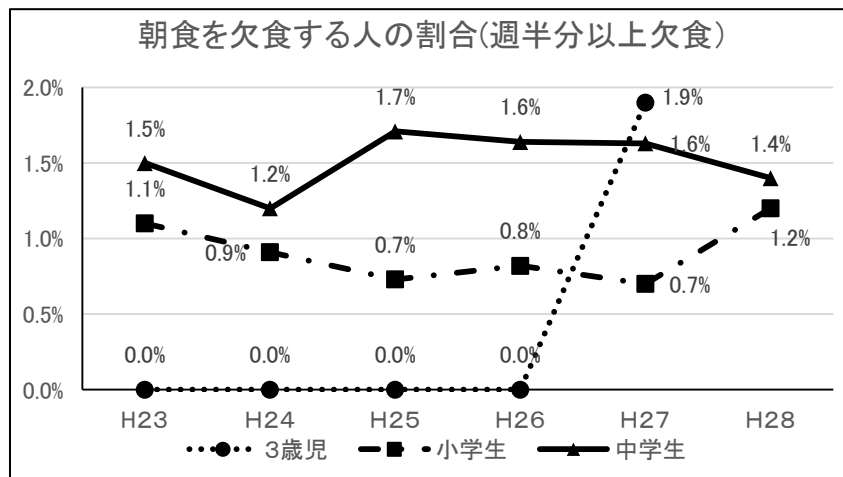


※市民課

(2) 朝食の摂取状況

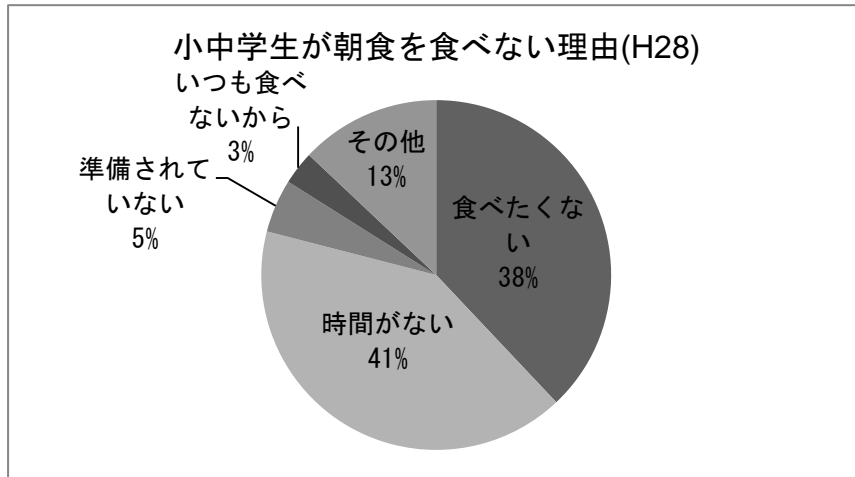
現代の食生活において問題になっていることの代表的なものに朝食の欠食があります。

朝食の欠食は、かえって昼食・夕食の食事摂取量が多くなり、過食につながったり、栄養のバランスが悪化することから、生活習慣病の発症を助長すると指摘されています。また、朝食を欠食する子どもは、「疲れる」、「イライラする」等の不調を感じる割合が高いといわれていることから、子どもの頃から朝食を摂る習慣づけをしていく必要があります。



※市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」・県3歳児の食生活実態調査

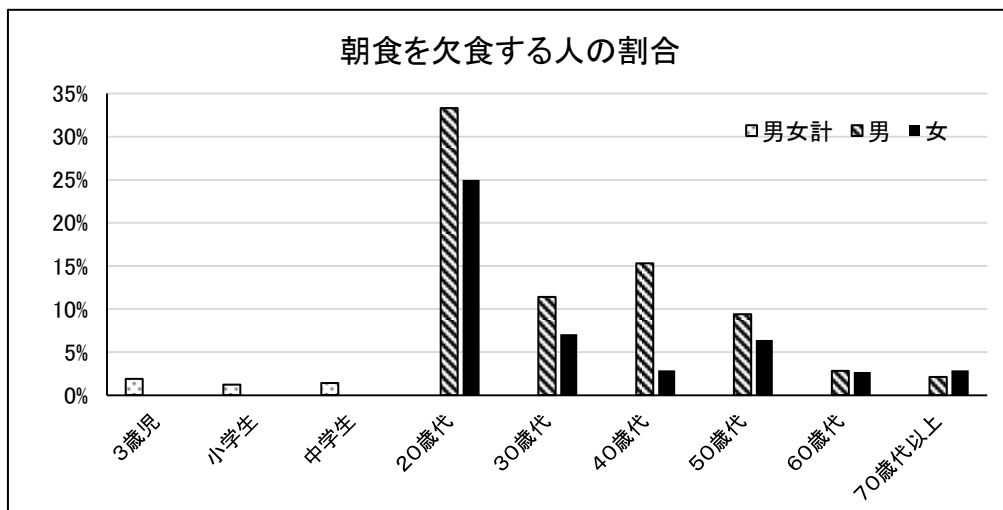
朝食を欠食する人の割合を3歳児、小学生、中学生でみると、年齢が高くなるほど欠食する人の割合は多くなります。特に3歳児は今まで週に半分以上欠食している子がいなかったのですが、平成27年度に初めて出現しています。3歳という時期は、保護者が朝食を食べるかどうかに影響されることが多いと考えられるため、保護者も毎日朝食をとる習慣をつけることが重要です。



※H28 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」

小中学生が朝食を食べない理由としては、「食べたくない」や「時間がない」がほとんどであり、小中学生の起床から就寝までの一日の生活リズムと深い関係があることがわかってきています。ただ、「準備されていない」、「その他」の理由もあるため、これらの原因を把握する必要があります。

次に、各世代における朝食を欠食する人の割合については、男女とも20歳代でピークとなっています。男女別にみると、ほとんどの年代で男性の方が女性より朝食を欠食する人が多いことがわかります。



※H28 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」・市食育に関するアンケート・H27 県3歳児の食生活実態調査

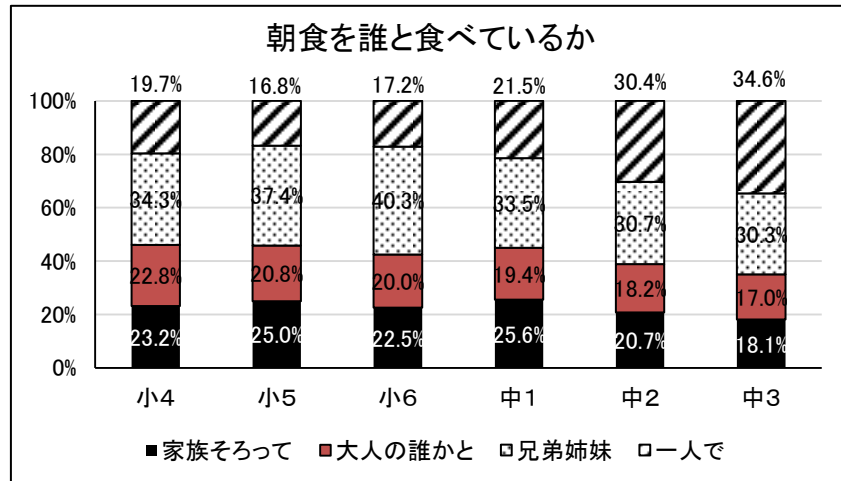
(注) 朝食を欠食する人とは、1週間のうち半分以上、朝食を欠食すると答えた人

(3) 孤食について

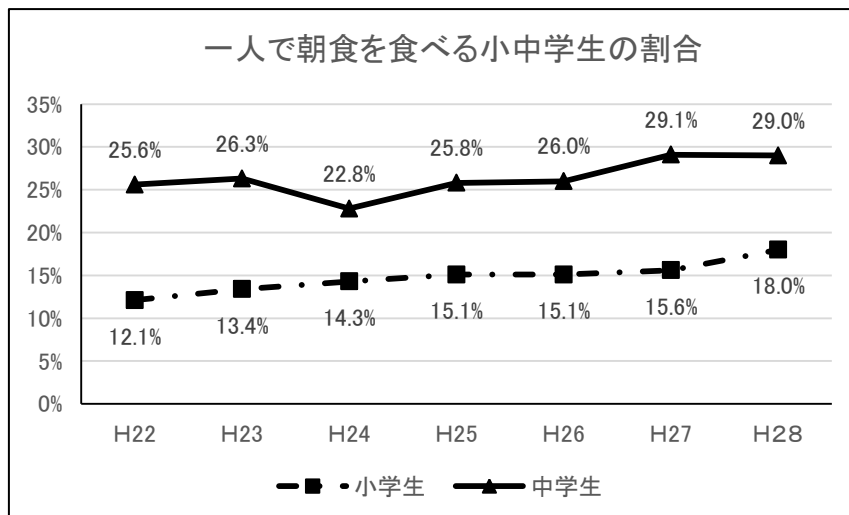
家族がいながら一人で食事をする事、または家族が揃わず別々の時間に食事をする事を「孤食」といいます。孤食は、家族のふれあいや団らんが持てないばかりでなく、好きなものを好きなだけ食べるという偏食につながりやすくなります。

朝食を家族みんなで食べる小中学生の割合は、特に中学生で学年が進むにつれて低くなり、一人で食べる割合が高くなっていきます。

平成24年度から平成28年度にかけて、一人で朝食を食べる子どもの割合は、小中学生とも増加傾向となっています。



※H28 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」

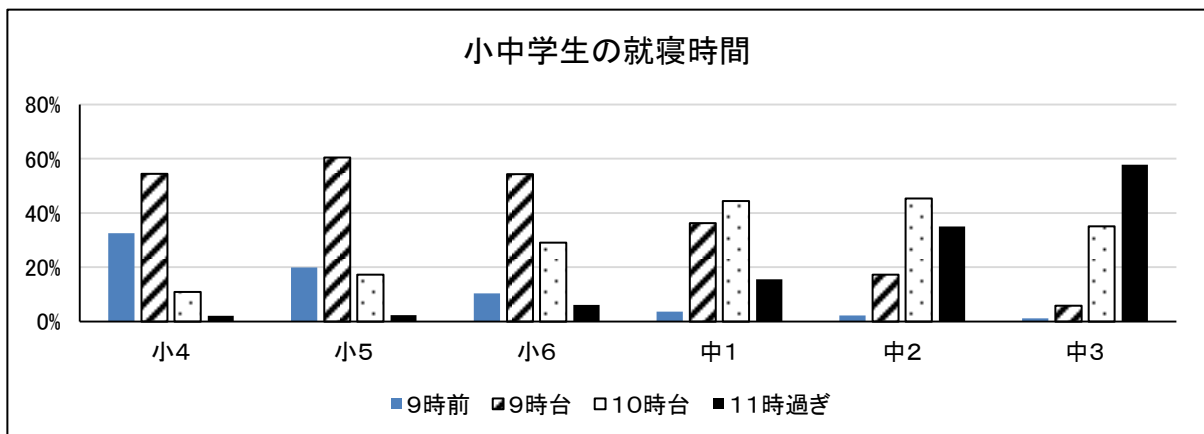
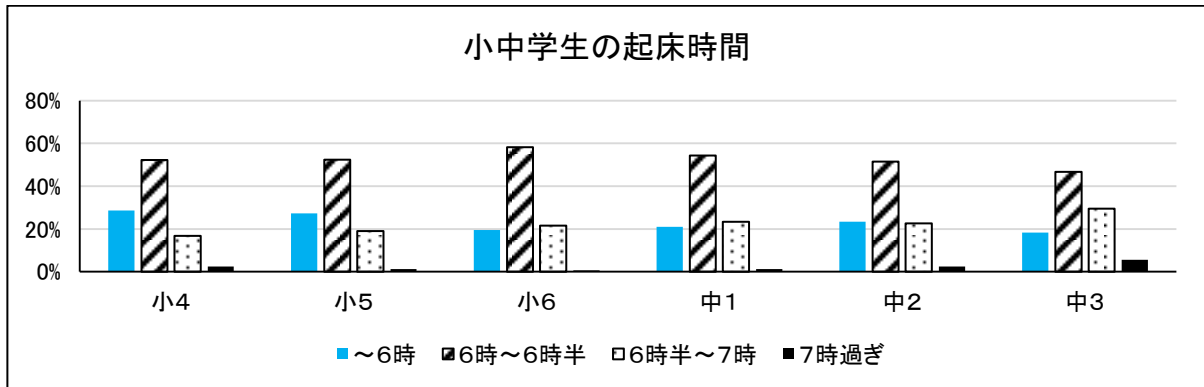


※市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」

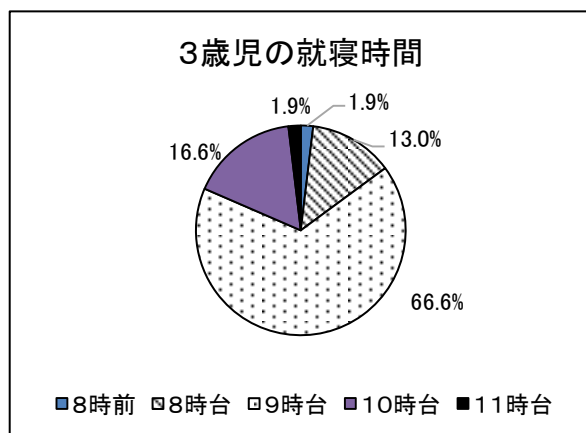
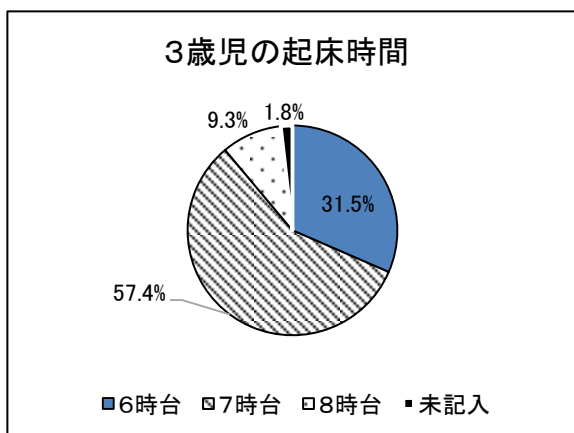
(4) 生活リズムについて

心身の健康のためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養や睡眠が大切です。乳幼児期に望ましい生活リズムを身につけ、将来にわたって継続することは、健康づくりの第一歩です。

小中学生の就寝時間は、年齢が高くなるにつれ遅くなっている一方で、起床時間は年齢による差がそれほどないことから、年齢が高くなるにつれて睡眠時間が少なくなっていると考えられます。また、3歳児の起床時間は、7時台が一番多くなっています。就寝時間については、10時以降となるお子さんが18.5%を占めています。



※H28 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」



※H27 市3歳児健康診査

3. 食と農の関わり

(1) 地産地消について

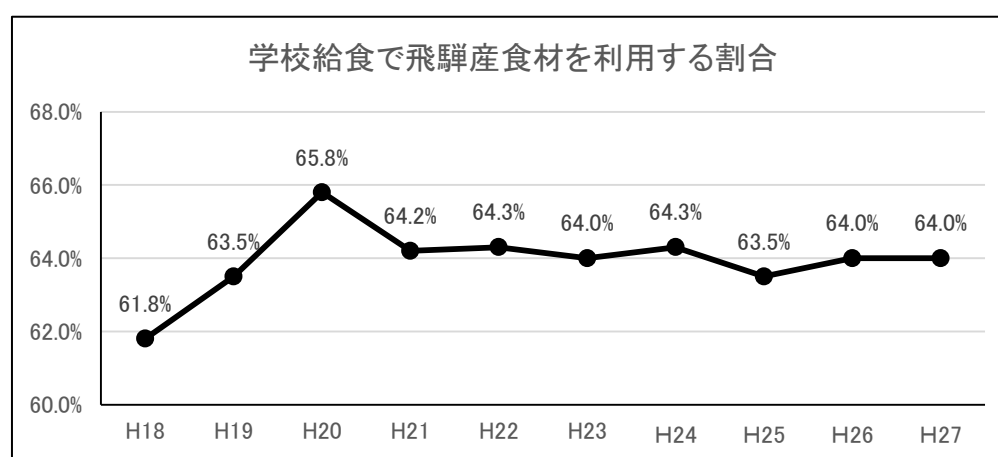
地元で生産された食材を利用することは、消費者にとっては「顔が見える関係」で生産状況が確かめられ、新鮮な食材を使用できるだけでなく、地域の活性化や自給率の向上につながります。市では、スーパーや朝市、直売所において地元食材の利用促進を図るよう取り組むとともに、食のブランド化についても促進しています。

また、地元食材とともに、地域の食文化についても理解を深め、継承していくためにイベント等を通じて活動を行っています。

(2) 学校給食

学校給食では、食の重要性とともに地元食材や旬の食材についての知識、理解を深めるため、栄養教諭等による食育授業や給食時間の教室訪問等、給食を教材とした専門性を活かした食育指導を行っています。

また、農産物の生産等に携わる人々の努力や食への感謝の気持ちを育むことができるよう、地元食材をできるだけ使用する取り組みを行っています。学校給食用使用食材に占める飛騨産食材の使用割合は、重量ベースにおいて64%前後で推移しています。



※高山学校給食センター

(3) 食品ロスについて

近年は、「もったいない」という精神で食べ物を無駄にしないという取り組みにも関心が高まっています。まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる食品ロスについて、日本では年間約632万トン、これを日本人一人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分(約136g)のごはんの量を捨てていることとなります。市で処理している家庭ごみの中から、食品ロスと呼ばれるものの率を国のデータから割り出して算出した結果、1日約5トン程度を廃棄していると考えられます。

食品ロスを削減するためには、食品ロス自体についての理解を深めることや、消費者と生産者の交流を図ることで、食材の生産から消費にいたる食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することで、食に対す

る感謝の念を深めることも必要です。

そのため、生産や収穫体験、各種イベントを通じ、生産者と食品関連業者を含む消費者との交流を促進しています。

4. 食の安全性

食の安全性については、市民の健康と健全な食生活の実現に当たって基本的な問題であり、市民一人ひとりが正しい知識と理解を深めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択していくことができるよう支援していくことが必要です。

市では、東京電力福島第一原子力発電所事故に起因すると考えられる人工放射性核種による食品への影響について、市民や観光客の健康等への不安を払拭し、市民等の食品の安全性を確保することを目的に、毎月2回、市内に流通する東日本17都県産食品の放射性物質検査を行い、その結果を広報やホームページで公開しています。

また、安全・安心な農産物の生産・流通を目指して、生産者や流通納入業者、販売者、農協等の関係者が協力し、市場運営協議会等で情報交換が行われています。

5. 食育推進ボランティア

食育推進を地域ぐるみの活動としていくためには、食育推進ボランティア等の役割が重要です。

本市の実施する栄養教室の修了者に、市民の食生活改善運動のリーダー的役割を担っていただくために、高山市食生活改善連絡協議会（通称：飛まわり会）が組織され、生活習慣病を予防する食生活や、健康づくりのための栄養・運動等について学習するとともに、子どもから高齢者までさまざまなライフステージの市民を対象として、各地域の特性に合わせ学習した内容を伝達、普及する活動や料理教室等を実施しています。また、市民健康まつり等の機会をとらえて、健康づくりのための食事について、広く普及する活動を行っており、これらの活動は市民の健康増進や食育推進等に大きく貢献しています。

他に、県女性農業経営アドバイザー（高山あぐりマミーの会）、JAひだの食農リーダー、高山生活学校などが活動されています。

第3章 第2次計画の評価

第2次高山市食育推進計画では、食育の推進にあたり、次に示す6項目の基本施策に基づく9つの目標値を設定し、目標達成に向けた取り組みを実施してきました。

1. 食の大切さを理解し、健全な食の実践

項目	対象	H24	目標値	達成状況 (評価)		備考
生活習慣病予防のため運動や食習慣の改善に取り組んでいる市民の割合	市民	42.6%	50%以上	H28	64.7%	*1
肥満者の割合	20歳～60歳代男性	23.8%	15%以下	H27	24.7%	*2
	40歳～60歳代女性	14.5%	10%以下		14.4%	
幼児のむし歯のり患率	3歳児	21.7%	20%以下	H27	21.0%	*3

*1 高山市食育に関するアンケート

*2 高山市国民健康保険特定健康診査

*3 高山市3歳児健康診査

食の大切さを理解し、健全な食の実践のため、市では、特定健診結果に基づいた家庭訪問を行い、運動や食習慣の改善につながる保健指導を行ったり、乳幼児健診時の歯みがき指導等によるむし歯予防対策に取り組んできました。

その結果、「生活習慣病予防のため運動や食習慣の改善に取り組んでいる市民の割合」については、目標値を達成することができましたが、「肥満者の割合」は横ばいの状態、「幼児のむし歯のり患率」については、改善傾向にあるものの目標値を達成することができませんでした。

今後は、意識の啓発だけでなく、実践し、結果につながる市民を増やす取り組みに力を入れていく必要があります。そのためにも、市民一人ひとりの身体の状態に合わせた保健指導に力を入れるとともに、子どもの頃から、食生活や生活習慣を見直す取り組みに力を入れていく必要があります。

2. 楽しんで食べる「共食」の推進

項目	対象	H24	目標値	達成状況 (評価)		備考
朝食を家族と一緒に食べる人の割合	小学生 中学生	85.7%	95%以上	H28	82.0%	*1
		77.2%	80%以上		71.0%	
正しい箸の使い方ができる小学生の割合	小学生	40.6%	100%	H28	51.1%	*2

*1 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」

*2 市食育アンケート調査(箸の持ち方)

(注) 朝食を家族と一緒に食べる人

- ・「家族そろって食えることが多い」「大人の誰かと食える」「兄弟姉妹の誰かと食える」と答えた人の合計

楽しんで食べる「共食」の推進のため、市では、幼児健診や相談事業での指導、学校や保育園等からの通信の配布、講演会の開催、保護者を交えた食育授業及び給食試食会の実施、出前講座の実施等により、家族と一緒に食事をする事の大切さを知り、実践できるように取り組んできました。

しかし、「朝食を家族と一緒に食べる人の割合」は、小学生、中学生いずれも減少傾向にあります。

これは、ライフスタイルの多様化や世帯構造の変化から、家族そろって朝食を摂ること自体が難しくなってことと、親世代にあたる20歳、30歳代で朝食を欠食する割合が高いことが要因と考えられます。

また、全国的に貧困の状態にある子どもに対する支援が重要な課題となっていることも踏まえ、20歳、30歳代の朝食摂取の習慣の定着を図りながら、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる「共食」を推進しつつ、貧困の状態にある子どもの現状を把握、分析し、対策を講じる必要があります。

3. 「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

項目	対象	H24	目標値	達成状況 (評価)		備考
朝食を欠食する人の割合	3歳児	0%	0%	H27	1.9%	*1
	小学生	0.9%	0%	H28	1.2%	*2
	中学生	1.2%	0%	H28	1.4%	*2
	20代男性	30.2%	15%以下	H28	33.3%	*3
	20代女性	20.6%	10%以下	H28	25.0%	*3
	30代男性	22.2%	10%以下	H28	11.4%	*3

*1 岐阜県3歳児の食生活実態調査

*2 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」

*3 市食育に関するアンケート

(注) 朝食を欠食する人

- ・ 3歳児 「週に2～3日食べないことがある」「週に4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と答えた人の合計
- ・ 小中学生以上 「食べない方が多い」と答えた人

市では、「共食」にあわせ、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進し、基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上に取り組んできました。

しかし、「朝食を欠食する人の割合」は、30代男性以外の評価年代で改善していませんでした。

これは、「共食」の推進で述べたとおり、ライフスタイルの多様化や世帯構造の変化から、朝食を摂ることが難しくなっていることが要因と考えられます。朝食を摂ることが習慣化されるよう幼児期からの取り組みをすすめていく必要があります。

4. 食文化の理解と継承

項目	対象	H24	目標値	達成状況 (評価)	備考
地元産の農産物や食品を購入しようと普段から心がけている市民の割合	市民	56.9%	100%	—	

食文化の理解と継承を図るため、市では、学校や保育園等での指導や、各種ボランティアの協力による教室やイベント等で、地域の食文化を体験する取り組みや情報を提供してきました。

「地元産の農産物や食品を購入しようと普段から心がけている市民の割合」については、平成24年度の数値が農林水産省『食料・農業・農村及び水産資源の持続的利用に関する意識・意向調査』によるもので、近年は同調査が行われていない関係上、評価はできないものの、平成27年度に市独自で行った市食育アンケートでは、91.8%の方が、地元産の農産

物や食品を購入しようと心がけていることがわかりました。

今後も、食育活動を通じて、郷土食や、伝統食材、食事の作法等に関心と理解を深めるような取り組みを推進していく必要があります。

5. 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成

項目	対象	H24	目標値	達成状況 (評価)		備考
				H28		
食事の際にあいさつができる小学生の割合	小学生	77.4%	100%	H28	67.5%	*1

*1 市教育研究会栄養部会「食生活アンケート」

食に対する関心と感謝の気持ちの醸成を図るため、市では、食農教育の推進や生産者と消費者の交流の促進を進めるとともに、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつ指導を乳幼児期の健康診査等での試食の際や、保育園や小中学校での給食の時間に行ってきました。

しかし、評価の指標である「食事の際にあいさつができる小学生の割合」は、減少傾向にあります。

これについては、親世代から食事についての正しい作法が伝達できていないことが要因と考えられることから、「食文化の理解と継承」との一体的な取り組みをすすめていく必要があります。

また、感謝の気持ちを持つことで、食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、食品ロスの削減につながっていくよう取り組む必要があります。

6. 食の安全と情報の提供

項目	対象	H24	目標値	達成状況 (評価)		備考
				H27		
食の安全性に関する基礎的な知識をもっている市民の割合	市民	66.0%	100%	H27	63.4%	*1

*1 内閣府調査

食の安全の確保と消費者に対する適切な情報提供のため、市では、市役所本庁及び支所での食の安全に関するパネル展示や、広報等による食中毒予防、農産物の放射性物質スクリーニング検査及びその値の公表など食品衛生についての啓発活動を実施してきました。

今後も、消費者に対して、食品表示に関する知識の習得を促すとともに、食品の安全、安心に対する適切な情報提供に取り組んでいきます。

第4章 計画の理念と施策

1. 基本理念

「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」

～豊かな恵みに感謝し 食からはじまる まちづくり～

食は人の生命と健康を維持する源であり、食を大切にすることが命を大切にすることにつながります。また、家族や仲間とともに、おいしく楽しく食べることは、私たちに生きる喜びや楽しみを与え、心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

市民一人ひとりが、高山の伝統と文化に配慮し、食に関して正しい知識と判断力を身につけること、健全な食生活の実践により心身ともに健やかな生涯を送ることができることを目標として上記の基本理念を定めます。

※健全な食生活

生活リズムとして①規則正しく食事をとること（朝・昼・晩の食事をきちんととること）、②栄養面でのバランスがとれていること、③安全面に配慮すること、④無駄な食べ残しや廃棄をしないこと、⑤食卓を囲んで家族が一緒に食事をする事などの望ましい姿の食生活のこと。

2. 計画の体系

<p>基本理念</p>	<p>「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」 豊かな恵みに感謝し 食からはじまる まちづくり</p>																
<p>重点課題</p>	<p>健康寿命の延伸につながる食生活の推進</p>	<p>家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会の増進</p>															
<p>食育の目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 食の大切さを理解し、健全な食を実践する 楽しく食事をとる習慣を身につける 地元食材を積極的に取り入れるとともに、地域の伝統的な食文化を継承する 食に対する関心と、感謝の気持ちを深める 																
<p>施策の展開</p>	<p>1)分野別の推進</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="223 896 590 1120"> <p>家庭における食育の推進</p> </td> <td data-bbox="590 896 798 1120"> <p>学校・保育園等における食育の推進</p> </td> <td data-bbox="798 896 1420 1120"> <p>地域における食育の推進</p> </td> </tr> </table>		<p>家庭における食育の推進</p>	<p>学校・保育園等における食育の推進</p>	<p>地域における食育の推進</p>												
<p>家庭における食育の推進</p>	<p>学校・保育園等における食育の推進</p>	<p>地域における食育の推進</p>															
<p>1)分野別の推進</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="223 1120 590 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症・重症化予防 生活リズムの向上 口腔ケアの推進 楽しく食事をする習慣づくり 地元食材の利用の推進 伝統的な食文化の継承 あいさつや食事の作法に対する啓発 食品ロス削減の推進 </td> <td data-bbox="590 1120 798 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進 食に関する正しい知識の普及 望ましい食習慣の定着 郷土への愛着心の育成 「もったいない」と感じる気持ちの醸成 </td> <td data-bbox="798 1120 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 高血圧・ゼロキャンペーンの推進 地域における学習機会の提供と普及啓発 地産地消の推進 食育ボランティアの育成と活動の充実 食農教育の推進 生産者と消費者の交流の促進 「食べ歩き運動」の普及・啓発 </td> </tr> </table> <p>2)ライフステージ別の推進</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="798 1120 957 2011"> <p>妊娠期</p> </td> <td data-bbox="957 1120 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 健康な子どもを産み育てるための身体づくりの推進 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="798 1344 957 2011"> <p>乳幼児期</p> </td> <td data-bbox="957 1344 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の基礎づくりの推進 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="798 1344 957 2011"> <p>学齢期</p> </td> <td data-bbox="957 1344 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣確立の推進 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="798 1344 957 2011"> <p>青年期</p> </td> <td data-bbox="957 1344 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防と家庭において子どもたちへの食育を推進する力の育成 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="798 1344 957 2011"> <p>壮年期</p> </td> <td data-bbox="957 1344 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防の推進 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="798 1344 957 2011"> <p>高齢期</p> </td> <td data-bbox="957 1344 1420 2011"> <ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食生活の推進 </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症・重症化予防 生活リズムの向上 口腔ケアの推進 楽しく食事をする習慣づくり 地元食材の利用の推進 伝統的な食文化の継承 あいさつや食事の作法に対する啓発 食品ロス削減の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進 食に関する正しい知識の普及 望ましい食習慣の定着 郷土への愛着心の育成 「もったいない」と感じる気持ちの醸成 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧・ゼロキャンペーンの推進 地域における学習機会の提供と普及啓発 地産地消の推進 食育ボランティアの育成と活動の充実 食農教育の推進 生産者と消費者の交流の促進 「食べ歩き運動」の普及・啓発 	<p>妊娠期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康な子どもを産み育てるための身体づくりの推進 	<p>乳幼児期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の基礎づくりの推進 	<p>学齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣確立の推進 	<p>青年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防と家庭において子どもたちへの食育を推進する力の育成 	<p>壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防の推進 	<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食生活の推進
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症・重症化予防 生活リズムの向上 口腔ケアの推進 楽しく食事をする習慣づくり 地元食材の利用の推進 伝統的な食文化の継承 あいさつや食事の作法に対する啓発 食品ロス削減の推進 	<ul style="list-style-type: none"> 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進 食に関する正しい知識の普及 望ましい食習慣の定着 郷土への愛着心の育成 「もったいない」と感じる気持ちの醸成 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧・ゼロキャンペーンの推進 地域における学習機会の提供と普及啓発 地産地消の推進 食育ボランティアの育成と活動の充実 食農教育の推進 生産者と消費者の交流の促進 「食べ歩き運動」の普及・啓発 															
<p>妊娠期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康な子どもを産み育てるための身体づくりの推進 																
<p>乳幼児期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の基礎づくりの推進 																
<p>学齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣確立の推進 																
<p>青年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防と家庭において子どもたちへの食育を推進する力の育成 																
<p>壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防の推進 																
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食生活の推進 																

3. 第3次計画における重点課題

基本理念の実現に向け、第2章及び第3章に示した本市の食育の現状やこれまでの取り組みの評価を踏まえ、次の3項目を食育推進の重点課題とします。

(1) 健康寿命の延伸につながる食生活の推進

健康寿命とは、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をいいます。

健康寿命の延伸や医療費の削減のためには、生活習慣病の発症・重症化予防は重要な課題です。このためには、市民一人ひとりの生活習慣の改善が何よりも大切なことであり、なかでも、ライフステージに応じて自分や家族に見合った食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践することが重要です。

何をどれだけ食べるとよいのかを知るためには、まず自分の身体の状態を知ることが大切であることから、健診の受診を勧奨します。各医療保険者は40歳以上の加入者に対し、健診を行うことが努力義務となっていますが、もっと若い時期から健診を受診することを積極的に勧奨します。

健診を受診された後は、その結果を参考にしながら、各々が自分の身体に合わせた食生活等の生活習慣改善に取り組むことができるよう支援を強化することで、病気を予防したり、発病時期を遅らせることにつながります。

また、地域の特徴である塩辛い味付けは、血圧を上昇させる原因の一つとなっています。塩辛い味付けは、親から子へつながっていく可能性が高い食習慣のため、乳幼児期、学童期からの食生活を見直すことにより、長期的な視野に立って生活習慣病の予防ができるよう取り組みを強化します。

高齢者の低栄養傾向については、実態を把握するとともに、身体機能や生活機能が維持できるよう支援します。

(2) 家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会の増進

家族や仲間と食事をすることは、コミュニケーションを深め、豊かな食体験につながる大切な機会です。また朝食を食べることは、望ましい生活リズムが身に付き、一日の活動源となるため、健全な食生活の基礎といえます。生活習慣病の予防の観点からも、朝食を摂る習慣を身につける必要がありますが、特に20歳代、30歳代の若い世代は朝食欠食する割合が高くなっています。この世代は、これから親になる世代でもあるため、食に関する知識や取り組みを次世代に伝え繋げていけるよう、取り組みを強化します。

また、近年、高齢者を始めとする単独世帯やひとり親世帯、貧困の状態にある子どもに対する支援が全国的に重要な課題となってきています。世帯構造の変化や家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられます。そのため、子どもや高齢者を含む全ての市民に対し、コミュニケーションや豊かな食体験につながる共食の機会を提供できるような食育の推進を、地域や関係機関と連携して取り組んでいきます。

(3) 地元食材と食文化への理解の醸成

本市には、飛騨ほうれんそう、飛騨トマトに代表される高冷地野菜や肉用牛として全国ブランドとなった飛騨牛、食味評価が非常に高い米など、新鮮な旬の食材が豊富にあります。

これら、地元産の食材への理解を深め、利用促進を図るための働きかけを推進していきます。

また、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、受け継がれてきた伝統や文化が継承されていない現状から、優れた伝統的な食文化が十分に継承されるよう取り組みを推進します。

さらに、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解していく中で、感謝の念を深め、食品ロスの削減等、環境にも配慮した食育を推進していきます。

4. 食育の目標

食育を推進するにあたり、市民の目指すべき姿を掲げることで、共通理解と積極的な参加を促します。

さらに、施策の成果や達成度を確認するため、8年後を目途に検証の目安としての指標を設定します。

【目標】

- (1) 食の大切さを理解し、健全な食を実践する
- (2) 楽しく食事をする習慣を身につける
- (3) 地元食材を積極的に取り入れるとともに、地域の伝統的な食文化を継承する
- (4) 食に対する関心と、感謝の気持ちを深める

【目標達成のための指標】

目 標	項 目	対 象	現状値 (H28)	目標値 (H36)
食の大切さを理解し、健全な食を実践する	生活習慣病予防のため運動や食習慣の改善に取り組んでいる市民の割合	市民	64.7%	80%以上
	肥満者の割合	20～60 歳代男性	24.7%	15%以下
		40～60 歳代女性	14.4%	10%以下
	幼児のむし歯のり患率	3 歳児	21.1%	18%以下
楽しく食事をする習慣を身につける	朝食を家族や仲間と一緒に食べる人の割合	小学生	82.0%	95%以上
		中学生	71.0%	80%以上
	朝食を欠食する人の割合	3 歳児	1.9%	0%
		小学生	1.2%	0%
		中学生	1.4%	0%
		20 代男性	33.3%	15%以下
		20 代女性	25.0%	10%以下
		30 代男性	11.4%	10%以下
30 代女性	9.5%	8%以下		
地元食材を積極的に取り入れるとともに、地域の伝統的な食文化を継承する	学校給食使用食材に占める飛騨産食材の比率（重量ベース）	小・中学生	64.0%	67.0%
	地元産の農産物を意識して活用した食生活を送っている市民の割合	市民	88.3% ※参考値	100%
	正しい箸の使い方ができる小学生の割合	小学生	51.1%	100%
食に対する関心と、感謝の気持ちを深める	食事の際にあいさつができる小学生の割合	小学生	67.5%	100%

※H27 岐阜県 農産物購入・食生活に関するアンケート調査（県民の現状値）

5. 施策の展開

重点課題を推進するにあたり、次の3つの分野において、具体的に取り組んでいきます。

(1) 分野別の推進

①家庭における食育の推進

家庭は、食育をすすめるうえで最も大切な役割を持つ場です。食に関する情報や知識、伝統や文化は、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、受け継がれてきました。

しかし、生活環境の変化や生活習慣の多様化と合わせて、「食」に対する意識の希薄化がすすみ、家族がともに食卓を囲む中で培われてきたマナーやしつけ、楽しんで食べることなどを教え伝える力も低下する傾向にあります。

乳幼児期、学齢期に身につけた食習慣を大人になってから改めることは難しいものです。そのため、乳幼児期から家庭を中心にして健全な食生活を身につけることが特に重要です。

国内外の研究では、家族との共食頻度が低い小中学生で肥満・過体重が多いという報告や、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況と関連するという報告があります。したがって、学齢期や思春期の共食を推進することは、将来にわたる健康づくり、健全な食生活の確立につながります。

家庭において食育に関する理解がさらにすすむよう、以下の取り組みを推進します。

目 標	具体的な取り組み	取り組みの内容
■食の大切さを理解し、健全な食を実践する	■生活習慣病の発症・重症化予防	・乳幼児健診や相談事業、成人の健診の事後指導の場を利用して、一人ひとりの健康状態に応じた栄養や運動の指導の充実
	■生活リズムの向上	・乳幼児期から望ましい生活リズムを習得できるよう乳幼児健診、相談事業での指導を強化
	■口腔ケアの推進	・特に妊婦や成人、高齢者における歯科検診の受診を勧奨 ・よく噛んで食べる習慣の定着のための啓発推進 ・食後の歯磨き習慣の定着、相談事業等の充実
■楽しく食事をする習慣を身につける	■楽しく食事をする習慣づくり	・乳幼児健診、相談事業において、家族や仲間と楽しく食事を取ることの大切さを啓発
■地元食材を積極的に取り入れるとともに、地域の伝統的な食文化を継承する	■地元食材の利用の推進	・地元食材に対する理解と利用の推進 ・安全な食品を選択できる知識の普及
	■伝統的な食文化の継承	・共食を通じて、郷土食や伝統食材の理解、継承の推進
■食に対する関心と、感謝の気持ちを深める	■あいさつや食事の作法に対する啓発	・食に対する感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつの習慣や、正しい箸の使い方など食事の作法の向上に関する啓発
	■食品ロス削減の推進	・食品ロスに関する理解の促進 ・家庭におけるごみの減量化

②学校、保育園等における食育の推進

さまざまな社会状況の変化に伴って、子どもたちの食の乱れはさらに問題になっています。小中学生の朝食欠食者の割合は年齢が高くなるとともに増えています。

学校や保育園などの集団生活の中で、食について多くの仲間とともに学ぶことは、心身の成長や人格形成に大きな影響を与え、生涯にわたって健全な食生活を実践する基礎になります。

また、子どもへの食育は家庭への良き波及効果をもたらすことが期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ、十分な食育がなされるよう、以下の取り組みを推進します。

目 標	具体的な取り組み	取り組みの内容
■食の大切さを理解し、健全な食を実践する	■「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進	・高山市幼保小連携協議会を中心に「早寝早起き朝ごはん」運動の積極的推進
	■食に関する正しい知識の普及	・自分の身体と食とを関連して考えることができるような学習の場の提供 ・家庭においても食育に積極的に取り組めるよう保護者に対し情報の提供や学習の機会を提供
■楽しく食事をする習慣を身につける	■望ましい食習慣の定着	・給食の時間を中心とした、望ましい食習慣、食事マナー、好ましい人間関係づくり等を楽しみながら学ぶ機会の提供と、指導の充実
■地元食材を積極的に取り入れるとともに、地域の伝統的な食文化を継承する	■郷土への愛着心の育成	・給食での地元食材の利用の推進 ・郷土についての理解を深めるため、給食で郷土食を利用したメニューを提供 ・行事食等(餅つきなど)の体験と継承
■食に対する関心と、感謝の気持ちを深める	■「もったいない」と感じる気持ちの醸成	・教科や総合的な学習の時間を活用し、調理や農業体験を通じた食に対する理解の促進 ・給食の残食の低下

③地域における食育の推進

生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた一貫性、継続性のある食育を推進することが求められます。

そのためには、地域の関係者の協力を得ながら、社会全体で健康づくりや食育を推進することが必要です。広く食育についての情報を周知し、関係機関、団体の協力を得ながら連携した取り組みを行います。

目 標	具体的な取り組み	取り組みの内容
■食の大切さを理解し、健全な食を実践する	■高血圧ゼロキャンペーンの推進	・地域全体で、減塩を中心とした食習慣を普及する活動の推進
■楽しく食事をする習慣を身につける	■地域における学習機会の提供と普及啓発	・「食育月間」、「食育の日」の啓発により、「共食」を推進
■地元食材を積極的に取り入れるとともに、地域の伝統的な食文化を継承する	■地産地消の推進	・地元食材に対する理解と利用の拡大を図るため、その特徴や調理方法などの情報を発信 ・飛騨高山ブランドに対する理解の促進 ・安全・安心な地域農産物を購入する機会の提供
	■食育ボランティアの育成と活動の充実	・食育ボランティアの養成、育成の推進 ・食育ボランティアによる食育普及の推進のため、ボランティア活動の支援
■食に対する関心と、感謝の気持ちを深める	■食農教育の推進	・食や農の体験の機会を増やし、世代に応じた「食農教育」を推進
	■生産者と消費者の交流の促進	・生産や収穫体験、各種イベントを通じ、生産者と食品関係者を含む消費者との交流を促進
	■「食べきり運動」の普及啓発	・「食べきり運動」のキャンペーンや啓発

※「食べきり運動」とは・・・飲食店から出る食品ごみを減らすため、会食や宴会時の食べ残しを減らす運動

(2) ライフステージ別の推進

食育の推進にあたっては、妊娠期（胎児期）から高齢期まで、生涯にわたって間断なく食育を推進する「生涯食育社会」を構築していくことが求められています。あらゆる世代において、そのライフステージに応じた正しい知識を得て、さまざまな体験をとおして自ら食育の推進のための活動を実践することが大切です。

食は人間形成の基礎となるものです。食に関心を持ち楽しむ心や、広い社会的視野を持った豊かな人間性を育むよう、世代区分を6つに分け、世代ごとの特徴に併せて効果的に食育を推進します

世 代	年齢のめやす	具体的な取り組み
妊娠期		健康な子どもを産み育てるための身体づくりの推進
乳幼児期	0歳～5歳	生活習慣の基礎づくりの推進
学齢期	6歳～15歳	規則正しい生活習慣確立の推進
青年期	16歳～39歳	生活習慣病予防と家庭において子どもたちへの食育を推進する力の育成
壮年期	40歳～64歳	生活習慣病予防の推進
高齢期	65歳以上	バランスの良い食生活の推進

①妊娠期 健康な子どもを産み育てるための身体づくりの推進

妊娠前から妊娠期に至る期間は、健康な子どもを産み育てるためのスタートの時期です。

この時期の極端な低体重や低栄養は、母体の健康だけでなく、生まれ来る子どもの健康にも影響を及ぼします。妊娠前の体格や妊娠中の体重増加が低出生体重児の出生頻度に関係しており、低出生体重児の場合、神経学的・身体的な合併症のほか、成人後に糖尿病、高血圧、腎機能低下などの生活習慣病を発症しやすいことが分かっています。

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって重要な時期です。生まれてくる子どものためにも、栄養バランスを考えた食生活を実践していくことが大切です。

妊娠中の健康な体づくりとともに、生まれてくる子どもや自分の健康に関心を持つことができるような取り組みを推進します。

【取り組みの内容】

- ・母子手帳交付時や妊婦教室時に、妊娠期の健康に配慮した食に関する知識の普及や相談を行います。
- ・妊婦歯科検診の受診率向上を図ります。

②乳幼児期 生活習慣の基礎づくりの推進

乳幼児期は、心身の機能や食行動の発達が著しい時期です。

食生活をはじめとする生活習慣を身に付ける上で、この時期の保護者の意識や行動はとても大切です。安定した人間関係の中で食を楽しみ、食育の知識を体験から身につけ、「食を営む力」を培い、望ましい生活リズムを定着させて、生涯にわたる健やかな暮らしの基礎を身に付ける時期です。

乳幼児期にしっかりした生活習慣の基礎が身に付くよう、保護者も含めた食育の推進に取り組みます。

【取り組みの内容】

- ・幼児健診時に尿中塩分量の測定を行い、減塩やバランス食についての栄養指導の充実を図ります。
- ・乳幼児の歯科検診、歯みがき指導などを行います。
- ・規則正しい生活リズムを身に付けられるよう取り組みます。
- ・家族そろって朝食を食べることを推進します。
- ・食への関心を高めるよう、乳幼児や保護者を対象とした料理やおやつ教室などの体験教室を実施します。
- ・保育園等の給食を利用して、望ましい食習慣やマナー、好ましい人間関係づくり、地元食材や郷土食等を学ぶ機会とします。

③学齢期 規則正しい生活習慣確立の推進

生活習慣が確立する時期です。学校や塾、部活動等、家の外での生活が増えていくので、自らが自分の健康に関心を持ち、食と健康についての知識や技能を習得する必要がある大切な時期でもあります。

現代の社会状況の変化に伴って、この時期の子どもの食を始めとする生活習慣の乱れが肥満や低体重などの健康問題につながっています。生活習慣病予防の立場から、適切なバランスに留意した食について、正しい知識を得て実践する、始まりの時期といえます。

集団生活の中で食について仲間と共に学ぶことは、心身の成長を促し、生涯にわたる健全な食生活の実践のための基礎になります。学校、家庭、地域が連携し、子どもが、家庭での共食、学校給食をはじめ、調理体験、農業体験などの多様な食体験の中から食に関する自己管理能力を養うことができるよう推進します。

【取り組みの内容】

- ・生活習慣病の予防の観点から、児童生徒が食について関心と正しい知識が持てるよう推進します。
- ・朝食の習慣づけを推進します。
- ・学齢期の生活習慣病予防健診について検討し、必要に応じて食生活の改善を指導します。
- ・歯科検診を実施し、歯や口の健康に関心を持ち、よく噛んで食べるよう指導します。
- ・学校給食を利用して、望ましい食習慣やマナー、好ましい人間関係づくり、地元食材や郷土食等を学ぶ機会とします。
- ・食の情報について学校から発信し、家庭や地域との連携を図ります。
- ・料理体験学習、イベント等を実施し、子どもの食に関する関心を高めます。
- ・農作業や収穫の体験を通して、地元で採れる旬の食材や生産の過程等に関して知識を広げ、食への感謝を深めます。

④青年期 生活習慣病予防と家庭において子どもたちへの食育を推進する力の育成

家庭や学校といった食育の場から離れて、自己管理によって食を実践していく時期です。自由に買い物や飲食をし、外食の機会が増えるなど、個々の食習慣や価値観が食を大きく左右する時期でもあります。また、家庭を持ち、子どもたちへの食育に取り組む時期でもあります。

生活習慣病について正しい知識を持ち、自分に合った食生活や健康管理の方法を自ら実践できるよう推進します。

【取り組みの内容】

- ・自立した食生活を送れるよう、健康相談体制の充実を図ります。
- ・健康診査を積極的に受け、自己の健康状態を正しく知ることができるよう支援します。
- ・健康診査にて尿中食塩排泄量を測定し、減塩の意識づけを図ります。
- ・朝食の習慣づけを推進します。
- ・イベント等を実施して食に関する正しい情報を提供します。
- ・家庭において子どもたちに食育を指導できるよう支援します。

⑤壮年期 生活習慣病予防の推進

社会や家庭で重要な役割を担う年代です。さらに、これまでの食生活を含めた生活リズムの乱れに起因する生活習慣病が顕著になる時期でもあります。健康への関心が高まるこの時期に、自分に合った食生活を実践することが必要です。

毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、健全な食生活を実践し、生活習慣病を予防できるよう、またその健全な食生活を家庭や地域に伝達できるよう推進します。

【取り組みの内容】

- ・健診結果等で分かる健康状態に応じて、食生活など生活習慣の見直し等について訪問や健康相談体制の充実を図ります。特に塩分については尿中食塩排泄量を測定し、減塩の意識づけを図ります。
- ・イベント等を実施して食に関する正しい情報を提供します。
- ・食育を推進するためのボランティア等の人材育成を進めます。

⑥高齢期 バランスの良い食生活の推進

身体機能が低下し、健康問題も表面化します。栄養の過不足による疾患や口腔機能の低下による問題もみられる時期です。望ましい食習慣を継続し、自分の健康管理に努めて元気でいきいきと生活することが大切です。

豊かな知識や人生経験を活かし、食に関する知識や食文化を次世代に伝え、心身ともに豊かな生活を目指せるよう推進します。

【取り組みの内容】

- ・食習慣の見直し等、健康相談体制の充実を図ります。
- ・高齢者が栄養について学ぶ場を提供します。
- ・低栄養の予防について普及啓発を行います。
- ・口腔の健康保持増進のための健診、相談事業の充実を図ります。
- ・食育を推進するためのボランティア等の人材育成を進めます。

第5章 計画の推進

1. 計画の推進体制

食育は、市民一人ひとりが主役となってそれぞれの役割を担い、主体的に取り組むことで推進されるものです。

市では、目指すべき健全な食生活の実現に向けて、関係団体等と連携し、子どもとその保護者への食育を重点的に推進してきました。

幼稚園、保育園や学校、地域での推進により、食育についての認知度が上昇し、さまざまな場面で「食」に関する知識を持っている人が増えています。一方で、子どもの朝食の欠食や孤食の状況等は改善されず、食をめぐる諸課題への対応の必要性が高まっています。

今後、それぞれの取り組みがさらに発展し、実践できる市民が増えることによって、より大きな成果がもたらされるよう、高山市食育推進計画検討会議や高山市健康づくり推進協議会とともに、関係団体や市民との協働により計画を推進します。

(1) 高山市食育推進計画検討会議

市役所内において相互に連携するため、関係部局で構成される「高山市食育推進計画検討会議」を設置し、本計画の着実な推進を図ります。

(2) 高山市健康づくり推進協議会

市長から委嘱された学識経験者や医療などの専門家（医師、歯科医師、薬剤師）、関係団体代表者で構成される「高山市健康づくり推進協議会」にて、計画の推進状況や取り組みの実効性などを議論し、本計画の着実な推進を図ります。

2. 計画の評価と進行管理

当該計画は、高山市食育推進計画検討会議において、活動状況を取りまとめ進行管理をしながら、成果の評価を行っています。

また、進捗状況については、高山市健康づくり推進協議会に報告するとともに、市民に周知します。

高山市食育推進計画（第3次）

発行日 平成 29 年 3 月

発行者 高山市

〒506-8555

岐阜県高山市花岡町2丁目18番地

☎ 0577-35-3160

FAX 0577-35-3173

✉ kenkousuishin@city.takayama.lg.jp
