

川本町食育推進計画 第三期計画

(平成31年度～平成35年度)

～豊かな自然環境を活かして育もう～

「健康力」「食を楽しむ心」「自己選択力」



【川本町郷土料理】

花寿司・筑前煮・おこと汁・おはぎ

目 次

I 食育推進計画の基本的考え方

- 1. 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・1
- 2. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・1
- 3. 計画の期間・・・・・・・・・・2
- 4. 推進体制・・・・・・・・・・2
- 5. 基本理念・・・・・・・・・・4
- 6. 基本方針・・・・・・・・・・4
- 7. 食育スローガンの活用・・・・・・・・・・5

II 川本町の現状と課題

- 1. 第二期計画 目標達成状況・・・・・・・・・・6
- 2. 川本町の現状把握・・・・・・・・・・7
 - (1) 年齢別人口の推移・・・・・・・・・・7
 - (2) 平均寿命と平均自立期間・・・・・・・・・・7
 - (3) 国民健康保険医療費について・・・・・・・・・・8
 - (4) 国民健康保険特定健診から分かる生活習慣病の状況について・・・・・・・・10
 - (5) 国民健康保険糖尿病の状況について・・・・・・・・12
- 3. 乳幼児健診問診表からみえる乳幼児期の現状と課題について・・・・・・・・17
 - (1) 食事について・・・・・・・・17
 - (2) おやつについて・・・・・・・・18
 - (3) 歯の健康について・・・・・・・・19
- 4. 学齢期の現状と課題について・・・・・・・・22
 - (1) 肥満と痩身について・・・・・・・・22
 - (2) 歯の健康について・・・・・・・・25
- 5. 高等学校期の現状と課題について・・・・・・・・29
 - (1) 食事について・・・・・・・・29
 - (2) 健康意識について・・・・・・・・31
- 6. 「健康づくりに関するアンケート」調査結果からみえる現状と課題・・・・32
 - (1) 朝食の摂取状況・・・・・・・・32

(2) 健康に配慮した食生活の実践	34
(3) 共食の状況	40
(4) 食に関する知識や意識について	42
(5) 食育の推進に関わるボランティアについて	44
7. 歯に関する現状と課題について(成人)	45
(1) 一人平均残存歯数、一人平均むし歯数について	45
(2) 「健康づくりに関するアンケート」の調査結果から みえる現状と課題	46
Ⅲ 食育推進の方向性・目標	49
1. 「第三期食育推進計画」体系図	49
2. 食育推進にあたっての目標評価指数	51
Ⅳ 食育の推進施策	53
1. 生涯を通じた食育の推進～ライフステージごとの取り組み～	53
(1) 乳幼児期(おおむね0歳～5歳)	53
(2) 学齢期(おおむね6歳～15歳)	55
(3) 高等学校期(おおむね16歳～18歳)	56
(4) 青年期(おおむね19歳～39歳)	58
(5) 壮年期(おおむね40歳～64歳)	59
(6) 高齢期(おおむね65歳以上)	61
2. 地域力をいかした食育の推進	62
(1) 川本町食生活改善推進協議会と連携した取り組み	62
(2) お父さんの料理教室と連携した取り組み	63
(3) 川本町特産品「エゴマ」の振興と連携した取り組み	53
3. 地産地消の推進	65
(1) 消費者への取り組み	65
(2) 農業生産への取り組み	65
(3) 学校給食センターの課題と取り組み	67
Ⅴ 計画の推進に向けて まとめ	70
1. 関係者の役割	70
2. 計画の推進・進行管理	71

I 食育推進計画の基本的考え方

1. 計画策定の趣旨

「食を食べること」とは生きることであり、生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくため、また知育、徳育、体育の基礎ともなり豊かな人間性を育むためには欠かすことのできないことです。

豊かな自然環境のなかで、川本町の「食」に関わるさまざまな活動は、「食」を選択する力を身につけ、食を楽しむ心やふるさとへの愛情を育み、さらには活力ある地域づくりへとつながっていきます。

川本町では平成20年度に「川本町食育推進計画」を策定し、平成26年4月からは第二期計画へと移行し、「食育」を推進してきました。保育所から高校までの関係機関との連携、また地域力である食生活改善推進協議会、社会福祉協議会との連携を強化してライフステージに沿った食育に取り組んでいます。しかしながら、若い世代では朝食の欠食率が依然高く、また野菜の摂取量も少ないなど、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないのが現状です。また、メタボリックシンドローム・予備群該当者率の増加や、生活習慣病についても高血圧や糖尿病有病率が高いなど、健康に配慮した生活を支援する必要があります。

こうした食をめぐる現状とこれまでの取り組みで明らかとなった課題や、鳥根県の食育推進計画第三次計画を踏まえ、より一層食育を推進していくために三期計画を策定いたしました。

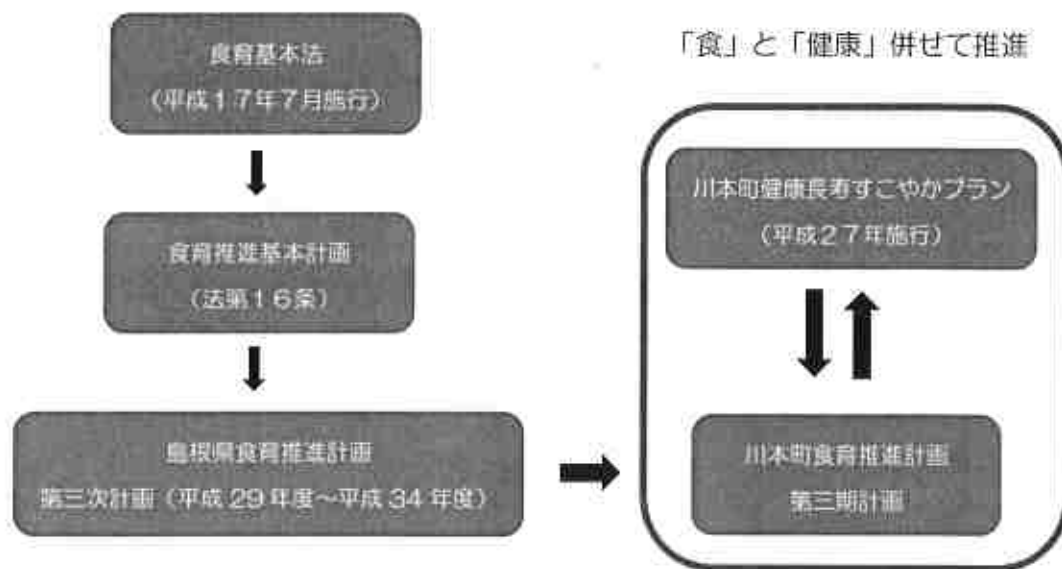
2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村計画として位置づけ、食育を具体的に推進するための計画として策定しました。計画の実施にあたっては、既存の関連計画等と調和を図りながら食育を推進します。

参考：食育基本法第18条抜粋

（市町村食育推進計画）

第十八条 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。



3. 計画の期間

本計画の期間は平成31年度から平成35年度までの5年間とします。以後5年を一期として必要に応じて見直し、更新を行います。

4. 推進体制

本計画は、町内の食に関わる全ての関係機関によって組織する「食育推進ワーキング」によって、さまざまな視点からの意見を反映させながら推進していきます。

■食育推進ワーキング

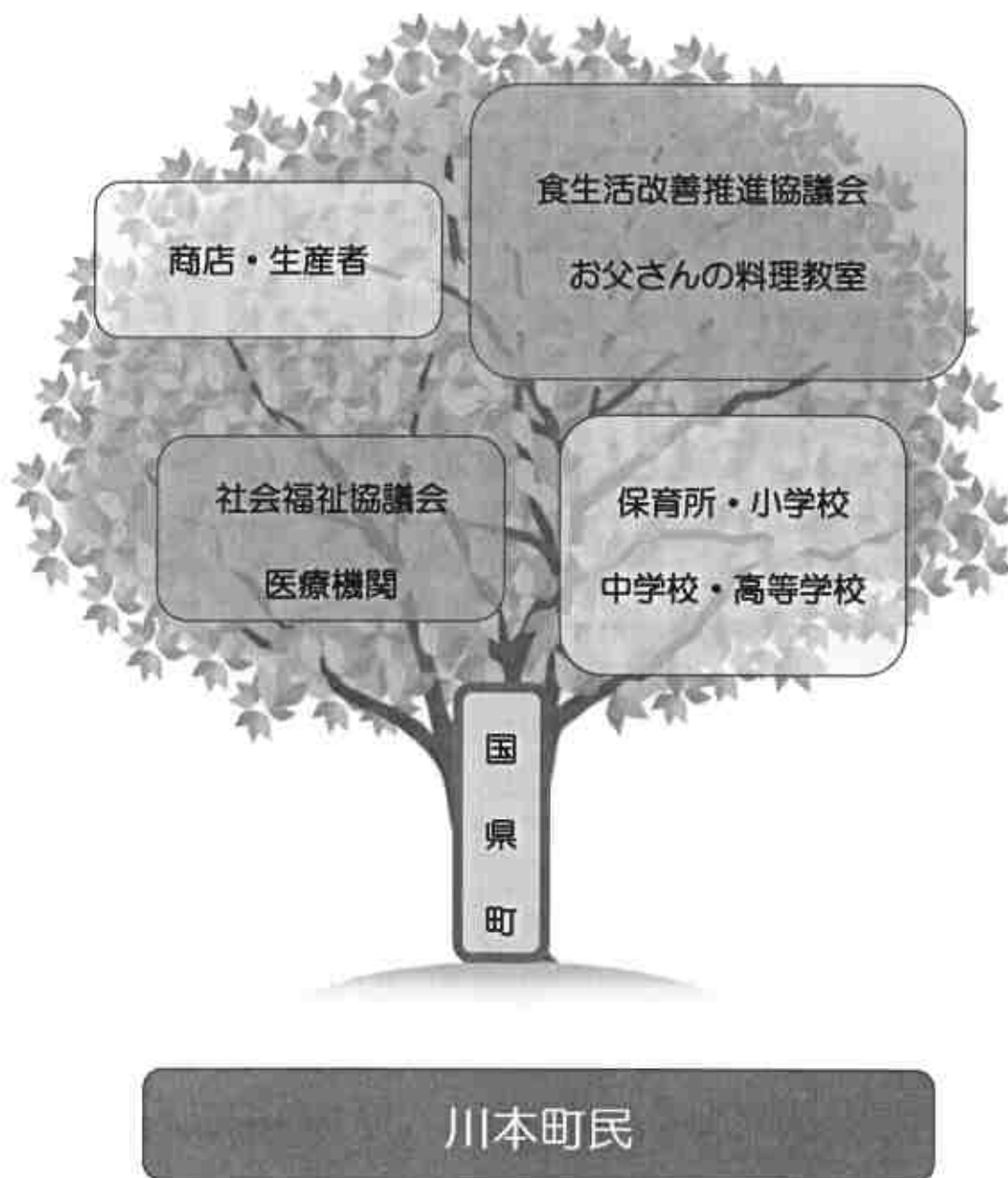
(1) 構成機関

- ・ 保育所
- ・ 小学校
- ・ 中学校
- ・ 高等学校
- ・ 川本町社会福祉協議会
- ・ 川本町給食センター
- ・ 川本町食生活改善推進協議
- ・ 川本町エゴマ振興協議会
- ・ お父さんの料理教室
- ・ 島根県県央保健所
- ・ 川本町 産業振興課
- ・ 川本町 教育課
- ・ 川本町 健康福祉課（事務局）

(2) 内容

- ・年1～2回の開催
- ・各機関の取り組み状況報告等
- ・計画の推進及び進捗状況の確認
- ・計画の評価、見直し

■食育推進体制イメージ図



5. 基本理念

川本町の食育を推進するにあたって、町民一人一人をはじめ、食育に関わる全ての関係者がめざす共通の目標として基本理念を定めます。

豊かな自然環境を活かして育もう「健康力」「食を楽しむ心」「自己選択力」

6. 基本方針

本町の課題をふまえ、3つの基本方針を掲げ、基本理念の実現をめざします。

- 生涯を通じて健全なからだを育む「健康力」を育てる食育の推進
乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージにおいて、食を通じて望ましい生活のリズムを身につけ、心身ともに健康で生き生きと過ごすための健康力を育む。
- 体験を通じて食を楽しむ心、自己選択力を育てる食育の推進
豊かな自然環境を活かして、栽培、収穫、調理等を体験し、食に関わるすべての人やものに感謝するとともに、楽しむ心を育みます。また、体験等から得た正しい知識をもち、自己選択力を身につける。
- 豊かな食環境、食文化を次世代に継承するための食育の推進
地産地消の取り組み、郷土料理や伝統的な食文化を、子ども達へ継承することにより、地域のひと、もの、ことを感じる心を育む。

7. 食育スローガンの活用 「えごまわやさしい」

町民一人一人が日々の食生活をふり返り、身近に実践できるものを示した本町独自の食育の合い言葉を定め、日常生活の中で自分や家族の食育を通じた健康づくりについて意識を高めます。

- え 塩分ひかえて生活習慣病予防
- こ ごはんがつながる家族の団らん
- ま まずは食べよう、朝ごはん
- わ 輪をつくり、地域ですすめる食育推進
- や やっぱりおいしい川本食材
- さ 350gは5皿分。しっかり野菜を食べましょう
- し 食文化、伝え続ける川本の心
- い 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう



II 川本町の現状と課題

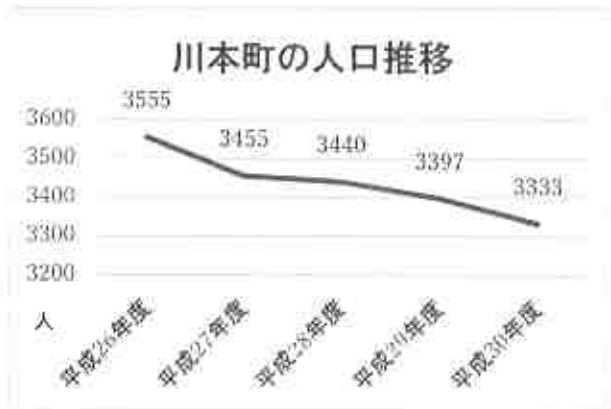
1. 第二期計画 目標達成状況

指標		測定期 (H25年度)	目標値	現状値 (H30年度)	基準年比較/ 達成状況	備考
地元の産材を利用しよう	学校給食での地元産産物の利用割合	36%	40.0%	48.6%	↑○	平成29年度調査
朝食を毎日食べよう	朝食を毎日食べる人の割合					
	※ 幼児	100%	100%	96.0%	↓×	1.6歳児健康増進計画（H29）
	※ 小学生	99.9%	100%	95.6%	↓×	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
	※ 中学生	98.2%	100%	100%	↑○	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
	※ 高校生	81.0%	85.0%	92.7%	↑○	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
	※ 20歳代	85.0%	90.0%	87.5%	↓×	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
※ 30歳代	87.0%	92.0%	77.4%	↓×	健康づくりに関するアンケート調査（H30）	
テレビを消して家族と食事を楽しもう	夕食を一人で食べる子どもの割合					
	※ 小学生	0%	0%	0.8%	↑○	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
	※ 中学生	3.0%	0%	0%	↑○	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
	※ 高校生	13.0%	7.0%	6.8%	↓○	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
	夕食の時にいつもテレビをつけている子どもの割合					
	※ 小学生	33.0%	7.0%	20.7%	↓×	健康づくりに関するアンケート調査（H29）
※ 中学生	39.0%	15.0%	48.2%	↓×	健康づくりに関するアンケート調査（H30）	
偏食を減らし、バランスよく食べよう	偏食をすることがある幼児の割合 ※ 幼児	20.0%	15.0%	28.0%	↓×	1.5歳児健康増進計画（H29）
食生活を意識して健康な体をつくろう	自分の体のために毎日の食生活を意識している割合 ※ 高校生	60.0%	65.0%	86.2%	↑○	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
毎食野菜を食べる人をふやしましょう	毎食野菜を食べている人の割合	57.0%	60.0%	44.8%	↓×	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
食育に関心を持とう	食育の認知相手を積極的にすすめるべきと思う人の割合	88.0%	90.0%	86.2%	↑×	健康づくりに関するアンケート調査（H30）
食習慣を見直し生活習慣病の発症や重症化を予防しよう	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	24.8%	-10%	29.8%	↑×	特定健診結果（H29）
健康的な食生活ができる環境づくりをすすめる	健康づくり取扱店数	9店	14店	7店	↓×	

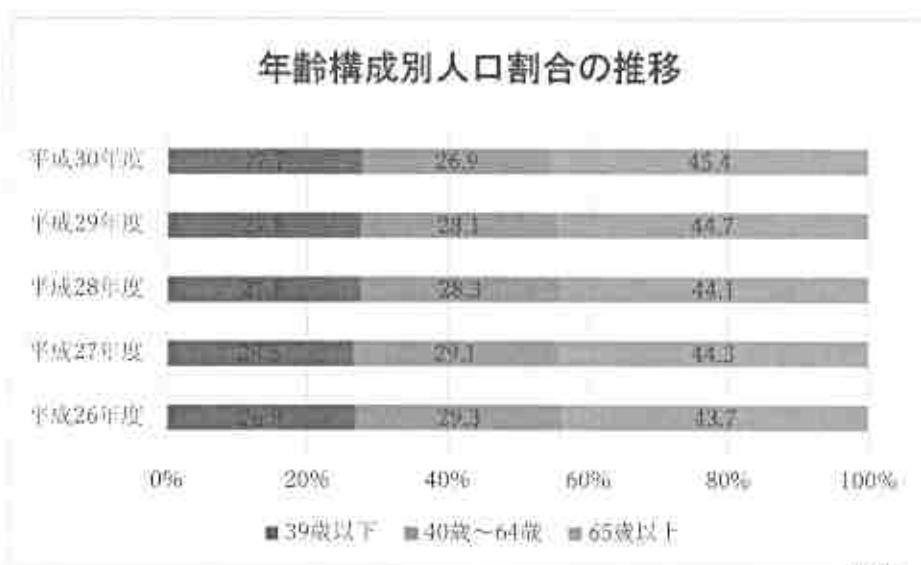
2. 川本町の現状把握

(1) 年齢別人口の推移

本町の人口推移を示しています。
 年齢構成別にみると、老年人口の割合が最も高く、平成30年度は45.4%となっています。高齢化率は平成29年度43.4%で、県の32.5%と比較するとかなり高い値を示しています。



出典：人口動態統計



出典：人口動態統計

(2) 平均寿命と平均自立期間

		川本町		島根県	
		H23～H27	H24～H28	H23～H27	H24～H28
平均寿命(年)	男性	80.88	78.08	80.13	80.42
	女性	88.50	88.48	87.01	87.18
65歳平均自立期間	男性	16.95	17.42	17.46	17.68
	女性	21.48	21.86	20.92	21.05
75歳平均自立期間	男性	9.10	9.49	10.10	10.24
	女性	12.77	12.93	12.23	12.34

出典：人口動態統計

本町の平均寿命について、男性はやや短くなりましたが、女性については横ばいです。県と比較すると、男性は県より短いですが、女性は県より長い値を示しています。平均自立期間についても男性については県より短く、女性は長い値を示しています。本町での推移をみると、65歳平均自立期間も75歳平均自立期間も延びています。

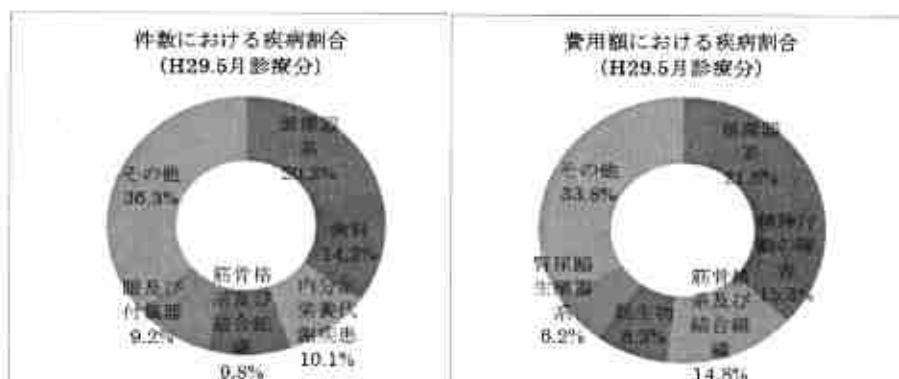
(3) 国民健康保険 医療費について

一人当たり医療費推移を県と比較すると、本町の医療費が高いことが分かります。平成25～27年度まで、一人当たり医療費の県内順位は1位、28年度は2位でしたが、29年度には再び県内1位と、医療費が高い状況です。



出典：Focus

本町は、国民健康保険被保険者の内、循環器系疾患における医療費が高いという実態があります。平成29年度5月診療分の疾病割合では、件数、費用額ともに循環器系疾患が最も高い割合を占めています。



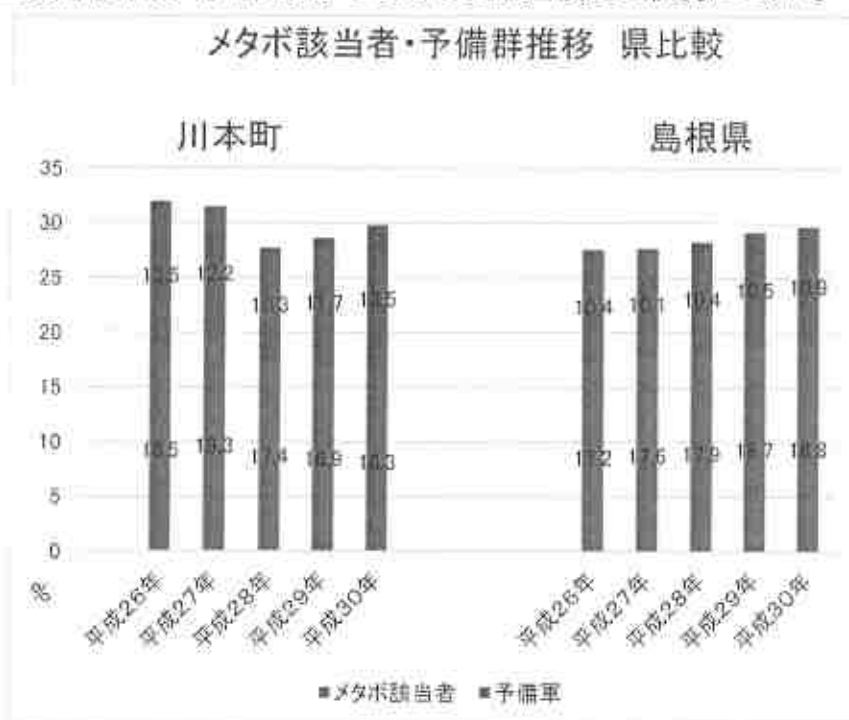
出典：平成29年度高松県国民健康保険疾病統計表（平成29年5月診療分）
（高松県国民健康保険団体連合会）

生活習慣病の中で最も多い患者数は脂質異常症ですが、高血圧症は次いで多く、生活習慣病医療費（入院＋入院外）については、高血圧症が最も高い値を示しています。



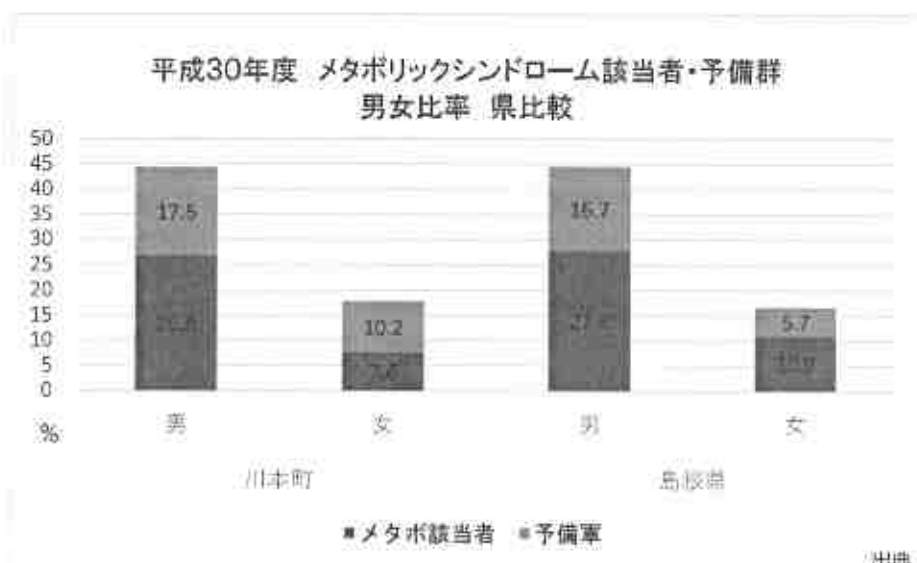
出典：Focus

(4) 国民健康保険 特定健診から分かる生活習慣病の状況について



出典：KDB

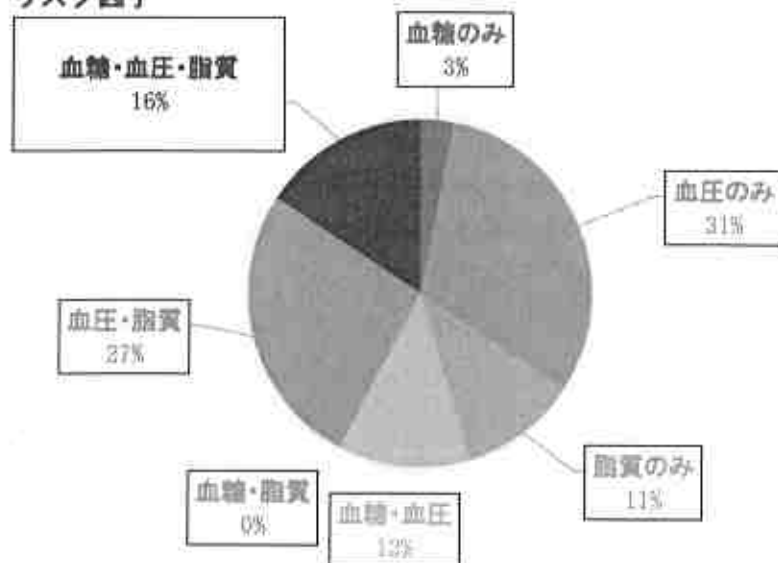
平成 28 年度はメタボリックシンドローム該当者・予備群共に減少したものの、再び増加傾向にあり、メタボリックシンドローム該当者は県より少ないものの、予備群と合わせると県と同等程度です。



出典：KDB

本町、県共に男性の方がメタボリックシンドローム該当者・予備群が多い状況です。女性については、該当者は県より少ないですが、予備群が多い状況です。

メタボリックシンドローム該当者・予備群
リスク因子



出典：KDB

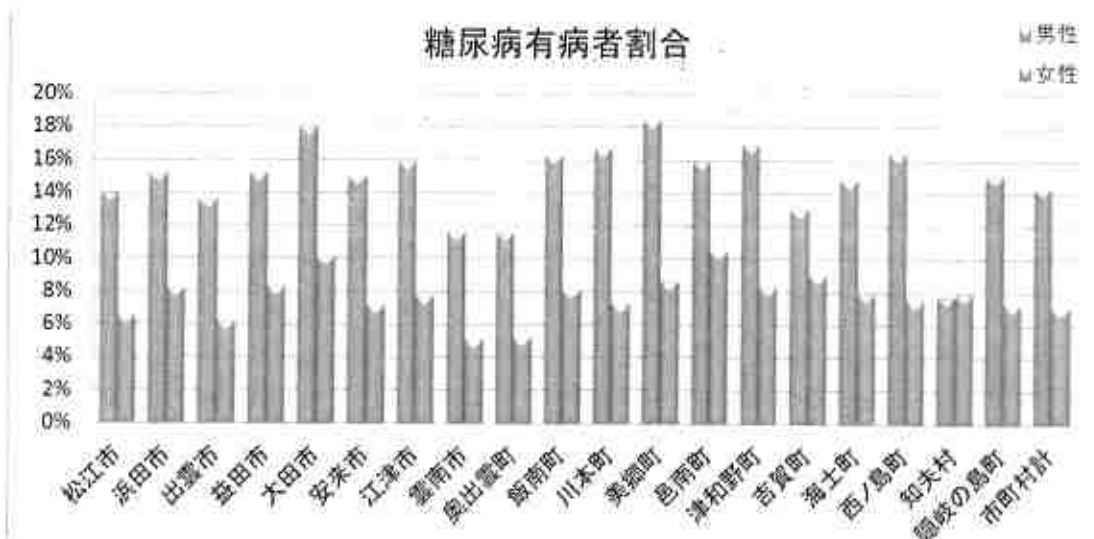
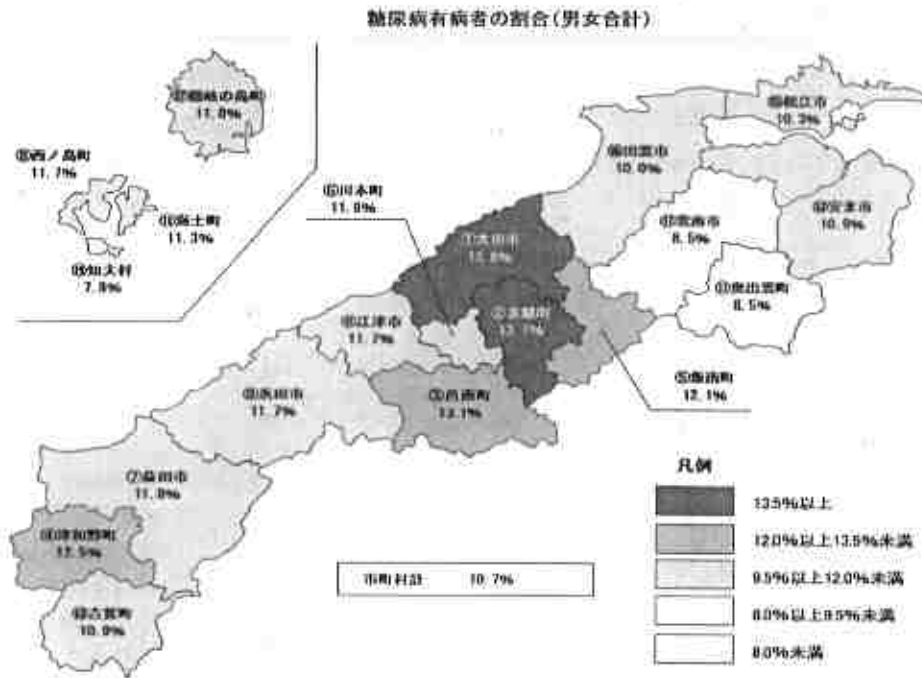
メタボリックシンドローム該当者・予備群のリスク因子として最も多かったのは「血圧」で31.0%、次いで「血圧・脂質」で27.0%でした。血圧の高い人がかなり多いことが分かります。

	質問項目	川本町	島根県
①	20歳時体重から10kg以上増加	30.8%	29.4%
②	1回30分以上の運動習慣なし	66.4%	65.6%
③	1日1時間以上運動なし	55.9%	52.3%
④	歩行速度遅い	56.4%	55.9%
⑤	食事速度がはやい	24.2%	24.5%
⑥	週3回以上就寝前夕食	20.4%	16.6%

特定健診の質問項目から、生活習慣に関わる項目について、県と比較しました。①について、これは長期にわたり消費エネルギーよりも摂取エネルギーの方が大きい食生活であることを示しています。体重増加量が多いほど、糖尿病や高血圧に罹患する割合が高いと言われています。②③について、県よりも運動習慣がある人が少ないことが分かります。⑤について、これは食べ物をしっかりかんで食べていないことが推測されます。⑥について、就寝前に夕食を食べることは肥満につながります。県よりかなり高い値を示しています。

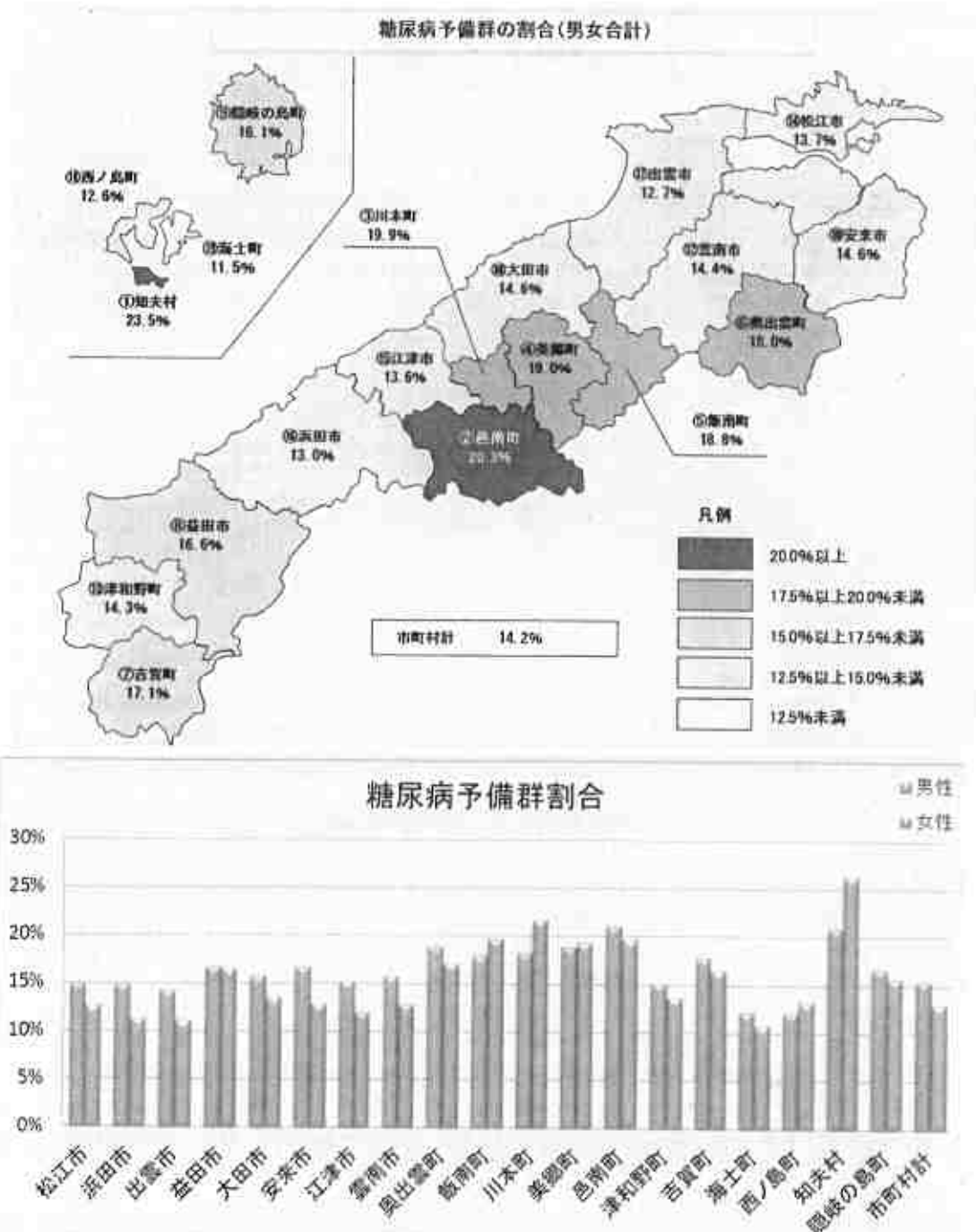
(5) 国民健康保険 糖尿病の状況について

■糖尿病有病者の割合（平成30年度）（島根県国民健康保険団体連合会特定健康診査結果統計より）



糖尿病有病者の割合を県と比較してみると県中央部が高い傾向がみられ、本町は11.9%で6番目に高いことが分かります。男女別にみると、全ての市町村で男性が高い割合を示しています。

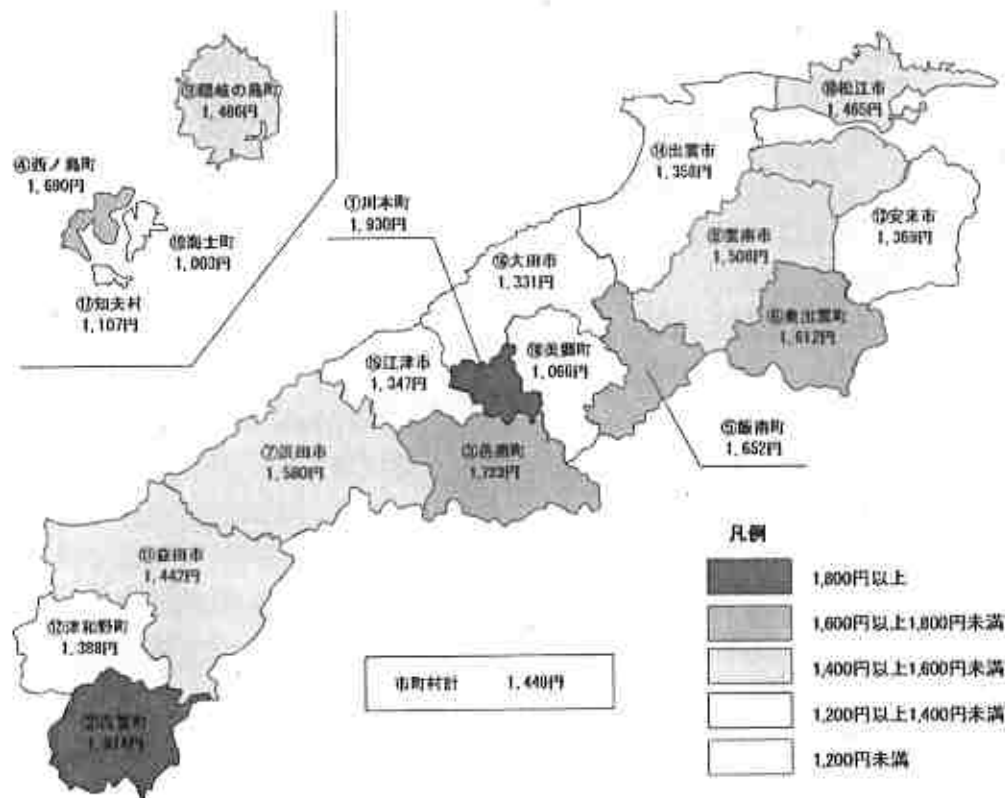
■糖尿病予備群の割合（平成30年度）（鳥取県国民健康保険団体連合会特定健康診査結果統計より）



糖尿病予備群の割合を県と比較してみると、本町は 19.9%で 3 番目に高いことがわかります。予備部では女性もかなり高い値を示しているため、注意が必要です。

■糖尿病にかかる年齢調整一人当たり費用額（島根県国民健康保険団体連合会医療費統計より）

【糖尿病】年齢調整1人当たり費用額

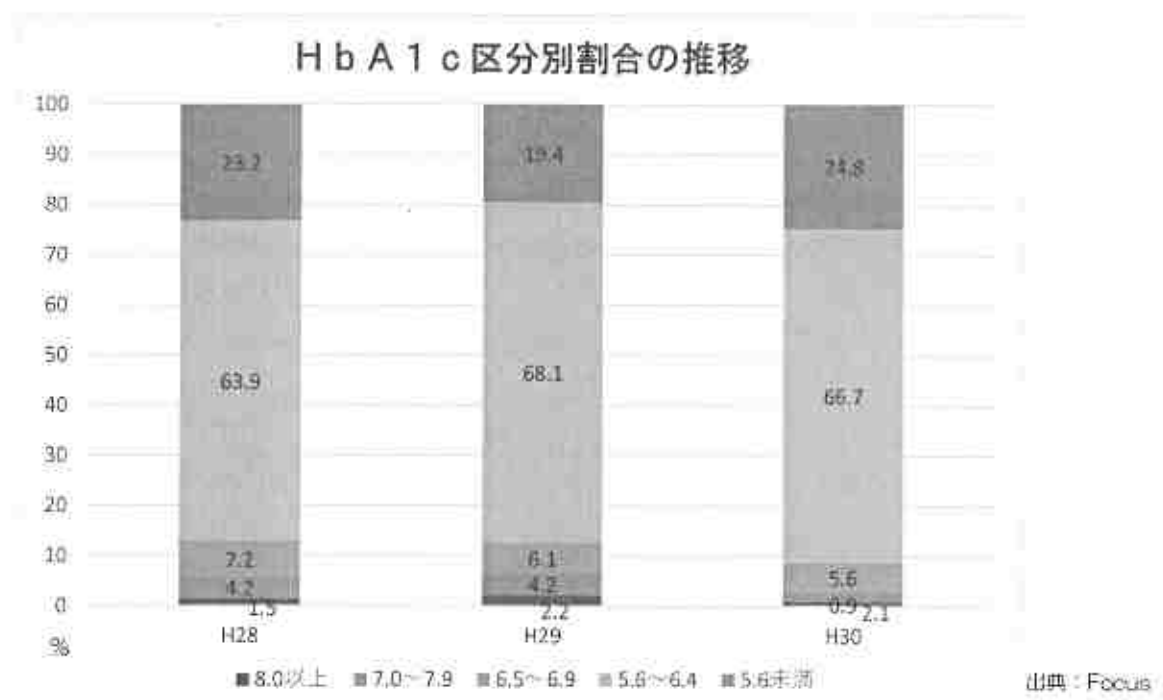


糖尿病の一人当たり費用額が最も高いのは本町の1,930円でした。県の平均額は1,449円でした。

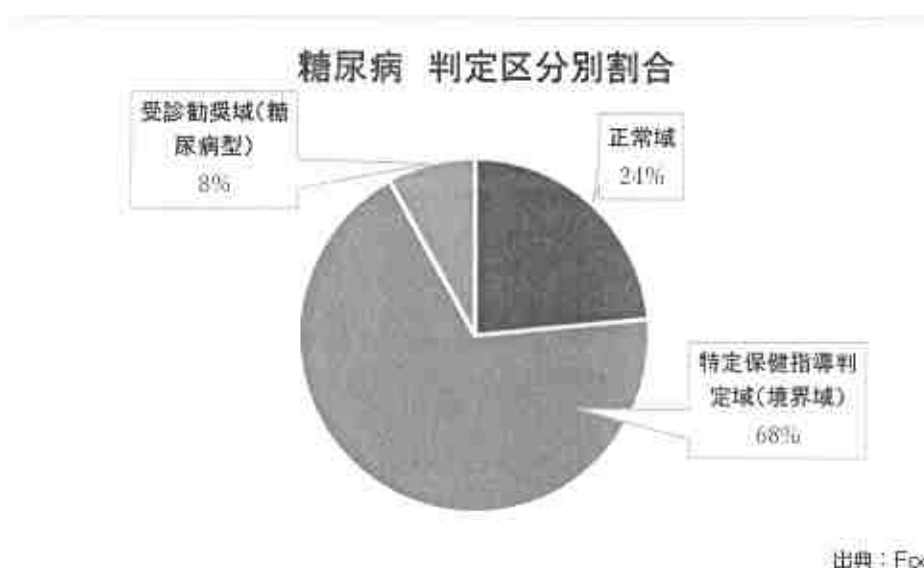
参考：糖尿病の検診判定基準			
		空腹時血糖	HbA1c (%)
異常 ↑ ↓ 正常	受診勧奨 判定値を越えるレベル	126～	6.5～
	保健指導 判定値を越えるレベル	110～125	6.0～6.4
		100～109	5.6～5.9
	基準範囲内	～99	～5.5

HbA1c (%) = 赤血球に含まれている色素であるヘモグロビンがブドウ糖と結合した状態の成分を指し示す名称です。ヘモグロビンは血液中のブドウ糖と結合しやすい性質をもち、その現象は「糖化」と呼ばれます。血糖値が高い状態が続くと、糖化したヘモグロビンの部分、すなわちHbA1cの割合が増え、高値を示します。

■特定健診結果から分かるHbA1c区分別割合の年次推移（平成28～30年度）



本町の特定健診結果から、HbA1c区分別割合の推移を示しています。保健指導レベル以上の方の割合は平成29年度に比べると減少しました。



糖尿病患者の方の判定区分別割合をみると、受診勧奨域の方が8.0%、保健指導判定域の人が68.0%でした。

■糖尿病・予備群（HbA1c5.6以上）年代別男女割合（平成30年度）

HbA1c区分	5.6~6.4		6.5~6.9		7.0~7.9		8.0以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
40歳代	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
50歳代	4.9	3.2	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0
60歳代	41.0	36.8	12.5	40.0	66.7	0.0	100.0	0.0
70歳代	52.5	60.0	87.5	60.0	0.0	100.0	0.0	0.0

*単位：%

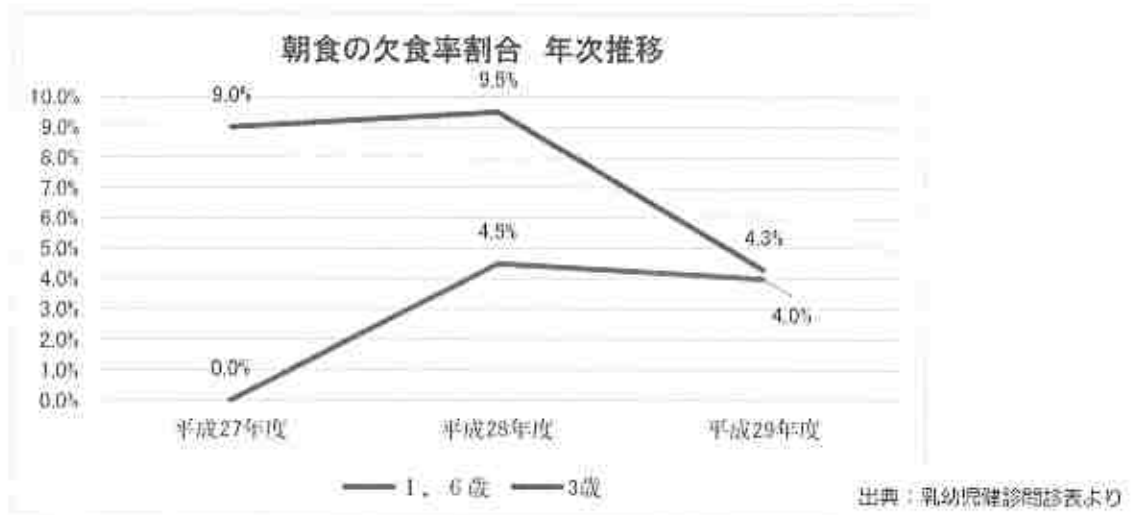
出典：Focus

全体的に60歳代、70歳代に糖尿病・予備群該当者が認められます。受診勧奨域に50歳代の方が3割、また境界域には40歳代の人も認められます。若い世代からの予防が大切であると考えます。

3. 乳幼児健診問診表からみえる乳幼児期の現状と課題について

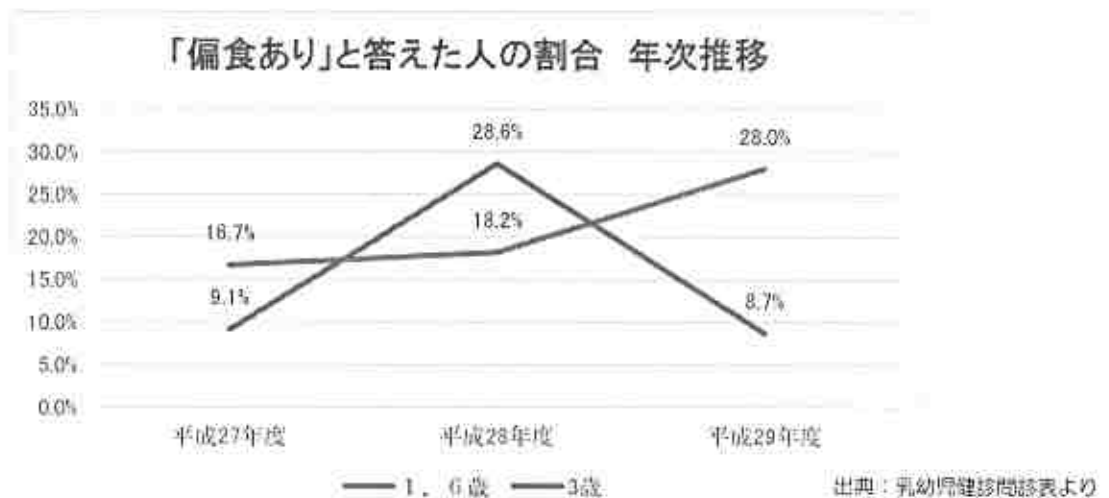
(1) 食事について

■乳幼児期から、朝食を欠食することがある家庭が少数ながら認められる



少数ではありますが、朝食を欠食すると答えている人がありました。朝食の欠食についての問題は低年齢化しているといえます。

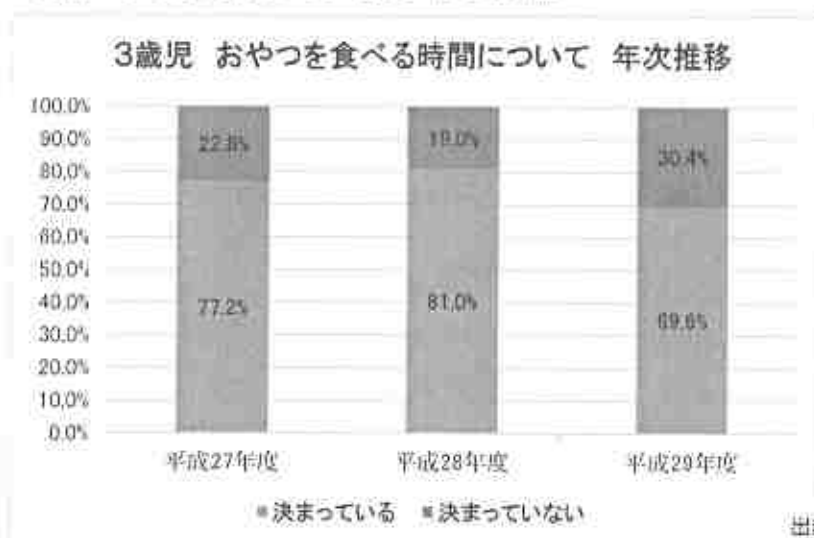
■偏食をする子どもが多い



乳幼児期は偏食がみられる時期です。乳幼児健診での相談事としても、偏食については多くあります。その食品としてあげられるほとんどが「野菜」となっています。

(2) おやつについて

■おやつを食べる時間が決まっていない人が3割程度



おやつを食べる時間帯を決めていないという人が平成 29 年度は増加し、3割程度認められました。

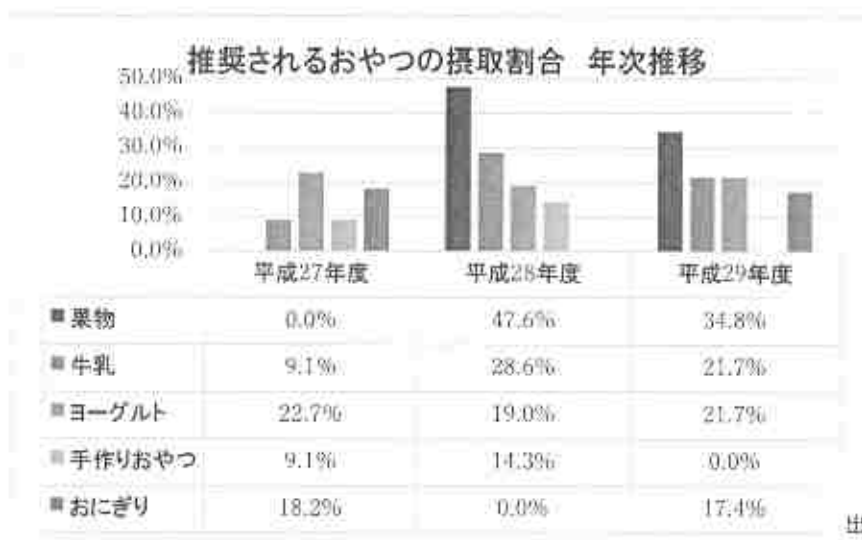
■「果物」をあげる人が最も多かったが、「アメキャラメル類」「チョコレート類」「ビスケット類」「スナック類」も依然多い

【あげているおやつの内容 多い順 年次推移】 ※枠で囲んであるものは同順位

	平成27年度	平成28年度	平成29年度
1位	アメキャラメル類	果物	果物
2位	ヨーグルト	アメキャラメル類	ビスケット類
3位	チョコレート類	牛乳	アメキャラメル類
4位	ビスケット類	チョコレート類	チョコレート類
5位	スナック類	ビスケット類	スナック類
		スナック類	

出典：乳幼児健診問診表より

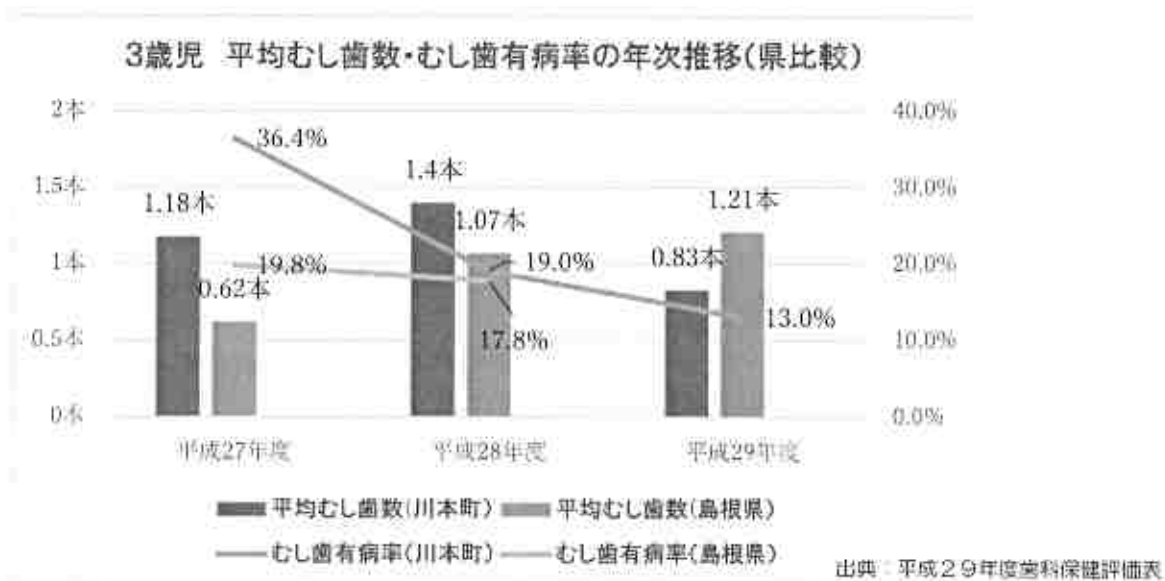
おやつの内容をみると、平成 28 年度、29 年度と最も多かったのは「果物」でした。「アメキャラメル類」が上位にはいますが、これはむし歯になりやすいので注意が必要です。その他「チョコレート類」「ビスケット類」「スナック類」が多く、「おにぎり」や「手作りおやつ」などは上位にはあがってきませんでした。



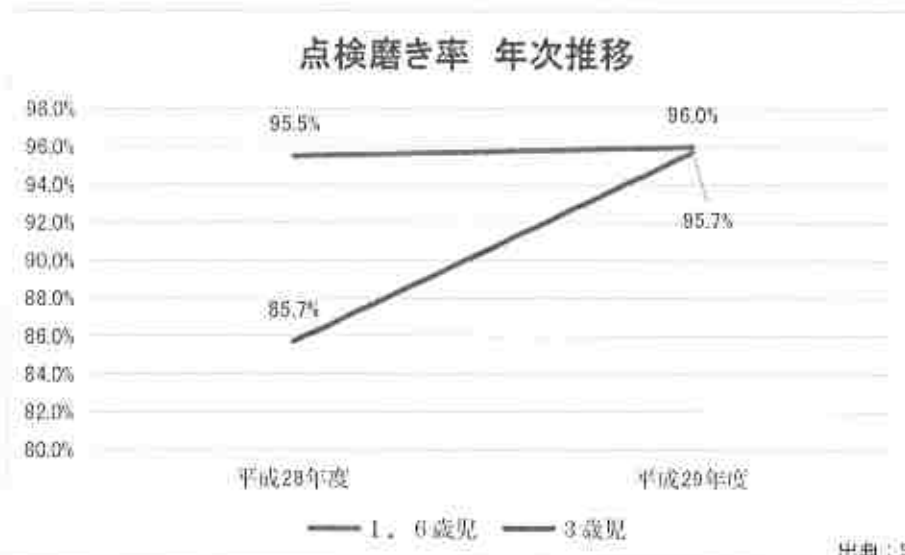
あげるおやつとして推奨されているものについての摂取割合をみると、果物に次いで「牛乳」や「ヨーグルト」などの乳製品を4割程度の方はあげていることが分かります。平成29年度「手作りおやつ」をあげているという人は0%でした。

(3) 歯の健康について

- 一人当たり平均むし歯数、むし歯有病率共に減少傾向だが、むし歯有病率は県と比較すると高い割合

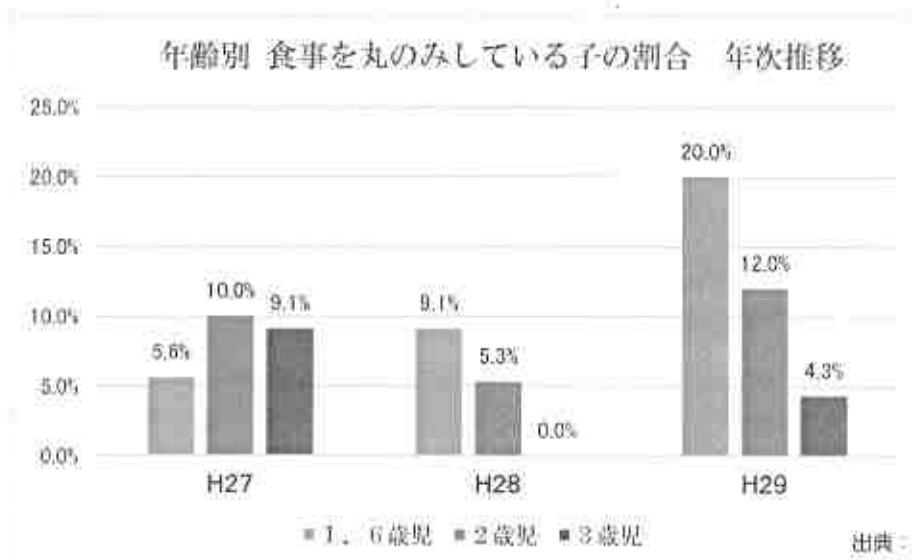


県と比較すると、平成29年度の一人平均むし歯数は県より少ない値を示しました。むし歯有病率は減少傾向ではあるものの、まだ県より高い状況です。



点検磨き率については、増加傾向で高い割合を示していますが、まだまだ保護者への啓発が必要です。

■食事を丸のみしており、しっかりかむことが出来ていない子がいる



食事についての保護者の困り事として、「食事を丸のみする」という回答をした方が増加傾向にあります。平成29年度は1.6歳児で2割、2歳児は1割強の人が丸のみをしている状況です。子どもに対してしっかりかんで食べる習慣づけをする一方で、家庭の食卓において、しっかりかむ必要のある、かみごたえのある食材を取り入れる工夫をする必要があります。

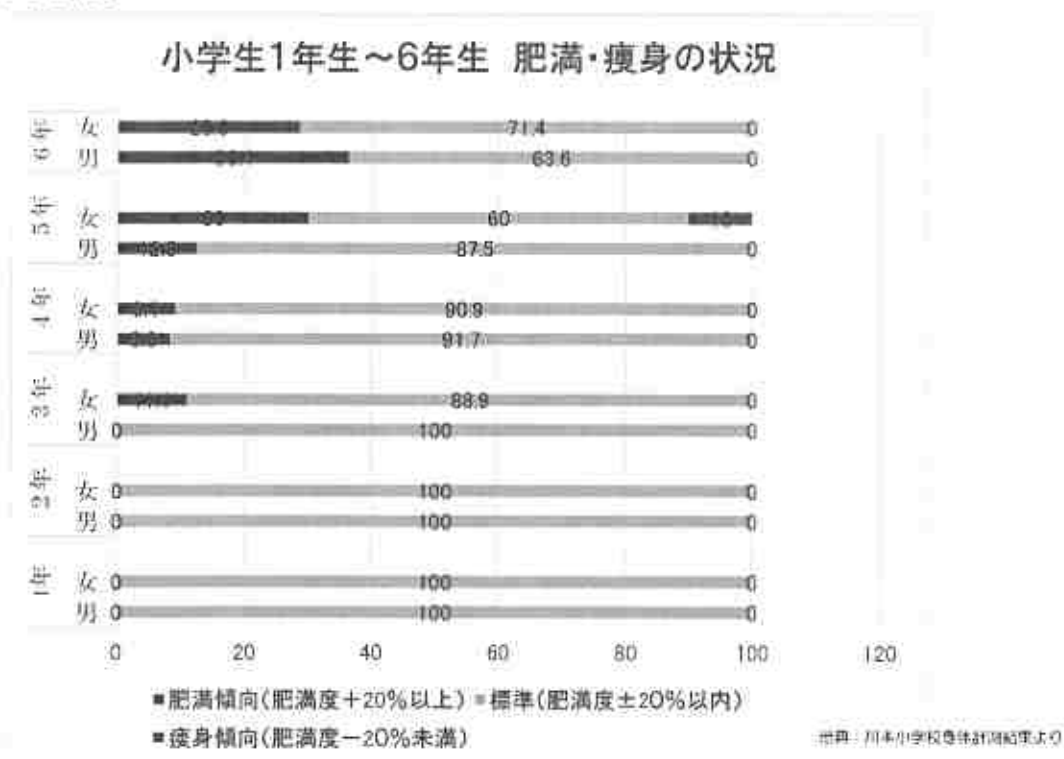
乳幼児期の健康課題

- 正しい生活リズムの基盤づくりの時期でもり、朝食を食べることは大切なことです。重要性を保護者へ働きかけていく必要があります。
- まだまだ1食の摂取量が少ない乳幼児にとってのおやつ意義や、必要性についての知識を保護者へ伝え、内容や量について、また時間を決めること等の指導を行っていく必要があります。
- 歯みがきは乳幼児期からの習慣づけが大切です。食後は歯ブラシを持つよう習慣づけることが必要です。まだまだみがき方が上手ではないため、保護者による点検磨きを徹底するよう働きかけていく必要があります。
- しっかりかんで食べる事は、顎の発達、脳の発達に影響を与えます。またしっかりかんで唾液をよく分泌させることで、むし歯予防につながります。乳幼児期からしっかりかんで食べるような働きかけをする必要があります。また、食事の中にかみごたえのある食材を取り入れる工夫をする必要があります。

4. 学齢期の現状と課題について

(1) 肥満と痩身について

■川本小学校



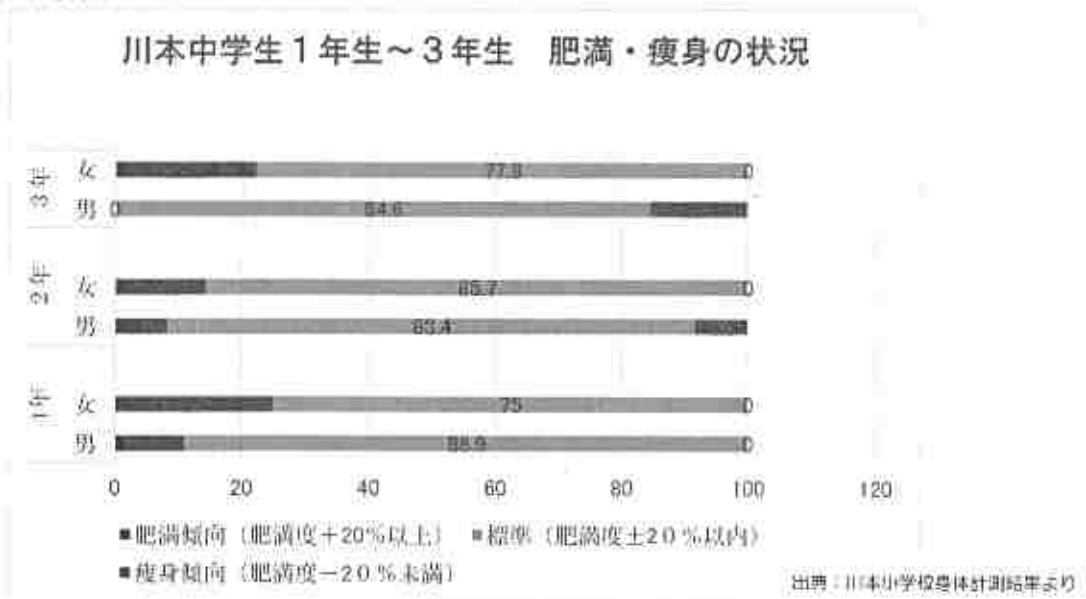
川本小学校の肥満・痩身傾向の状況について、3年生から肥満傾向児が出現しています。3年生女子11.1%、4年生女子9.1%、男子8.3%、5年生女子30.0%、男子12.5%、6年生女子28.6%、男子36.4%に肥満傾向が認められます。

学年が上がるにつれて肥満傾向児の割合が増加しており、全体的に女子の方に多いことが分かります。

痩身傾向の児童は少なく、5年生女子が10.0%でした。

* 肥満度＝(実測体重－身長別標準体重)／身長別標準体重×100(%)

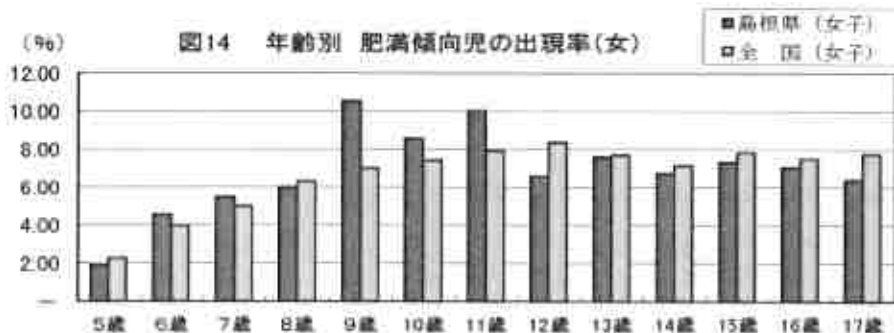
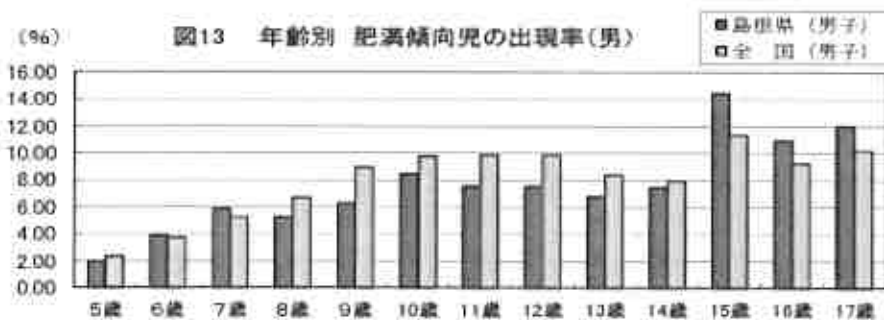
■川本中学校

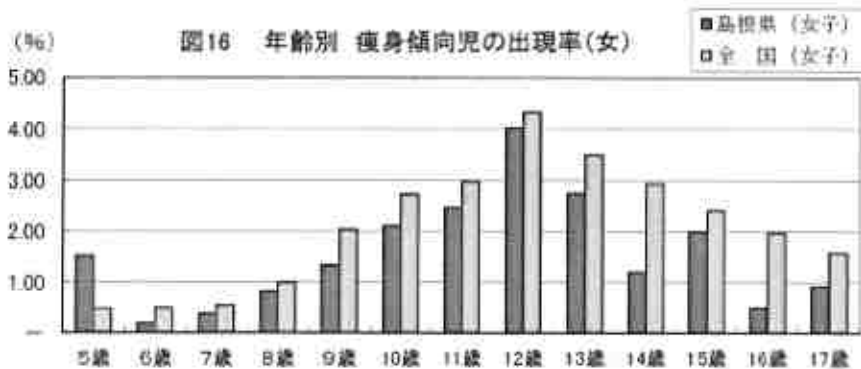
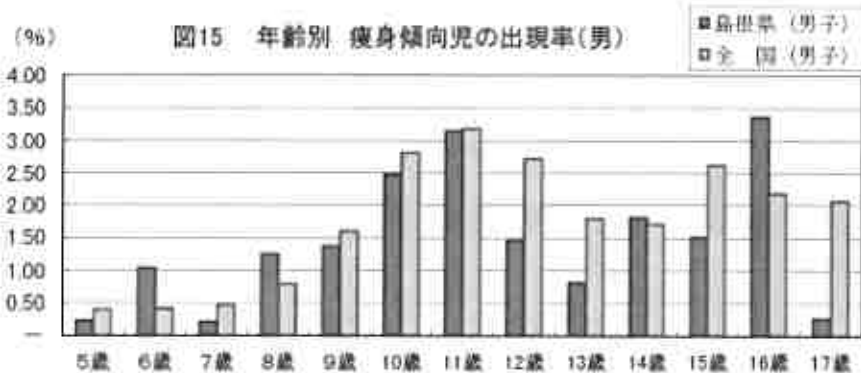


川本中学校の肥満・瘦身傾向の状況について、1年生女子 25.0%、男子 11.1%、2年生女子 14.3%、男子 8.3%、3年生女子 22.2%肥満傾向が認められました。女子の方に多い状況です。

痩身傾向の女子はいませんが、2年生の男子 8.3%、3年生男子に 15.4%痩身傾向が認められました。

【平成 27 年度 島根県学校保健統計調査より】

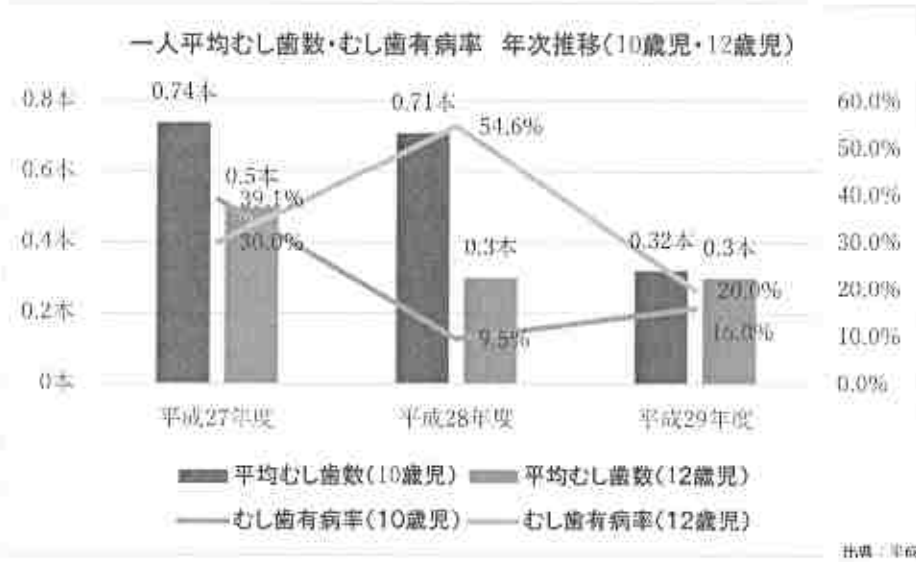




島根県学校保健統計調査によると、島根県と全国の肥満傾向児と痩身傾向児の出現率が示されています。肥満傾向児について、女子の方が男子より割合が高く、年齢が早い段階から出現しています。痩身傾向児については、男子と女子はかなり異なるグラフを示しており、男子については11歳と16歳で大きな増加がみられます。女子については12歳で大きな増加がみられます。

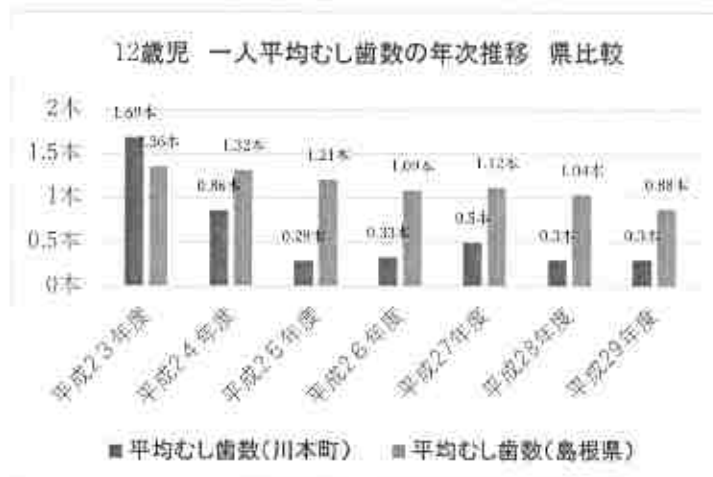
(2) 歯の健康について

- 10歳児（小学5年生）、12歳児（中学1年生）ともに2割程度の人がむし歯に罹患している。一人平均むし歯数は減少傾向



川本町の10歳児（小学5年生）と12歳児（中学1年生）について、一人平均むし歯数とむし歯有病率の年次推移を示しています。10歳児、12歳児ともに2割程度の人がむし歯に罹患していることがわかります。平成29年度10歳児の一人平均むし歯数はかなり減少しています。

- 12歳児一人平均むし歯数は、平成24年度以降県より少ない。

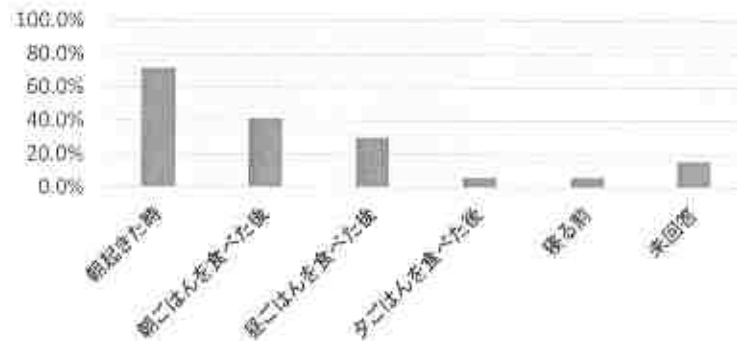
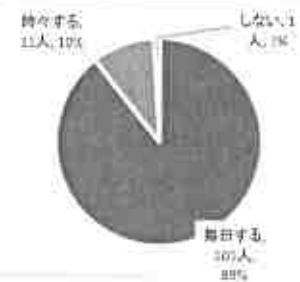


12歳児の一人平均むし歯数は、平成23年度までは島根県・大田圏域と比較して多い状況でしたが、平成24年度以降は少ない状況が続いています。平成20年度から段階的に保育所や小・中学校でフッ素洗口に取り組んでおり、その効果が出ていると推測されます。

■食後の歯みがきを習慣づける

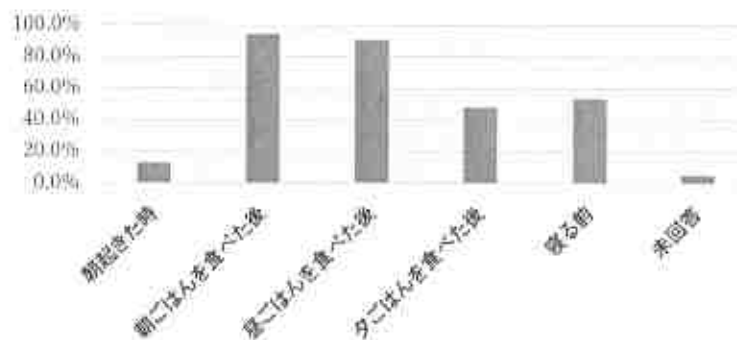
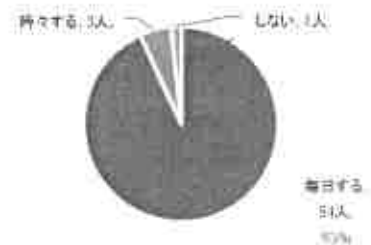
【小学校】

毎日する	101人	89.4%
時々する	11人	9.7%
しない	1人	0.9%
計	113人	100%



【中学校】

毎日する	54人	93.1%
時々する	3人	5.2%
しない	1人	1.7%
計	58人	100%

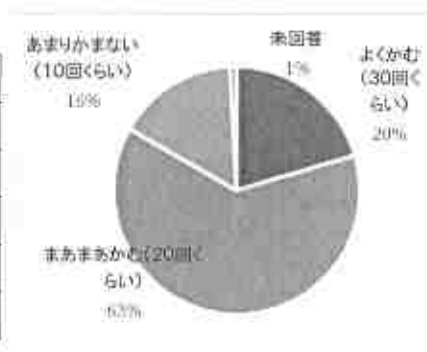


小学生、中学生共にほとんどの人が歯みがき習慣があることが分かります。しかし、歯みがきを行う時間帯をみると、小学生において、最もむし歯がでやすいとされている夜に歯みがきをしている人の割合が少ない事が分かりました。昼食である給食の後にみがいている人もやや少ない事が分かります。歯みがきの重要性を理解し、歯みがきの習慣づけを徹底することが必要です。

■小学生で2割弱、中学生で1割弱の人がよくかんでいない

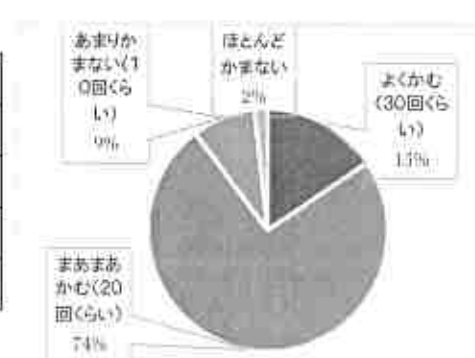
【小学生】

よくかむ（30回くらい）	23人	20.4%
まあまあかむ（20回くらい）	71人	62.8%
あまりかまない（10回くらい）	18人	15.9%
ほとんどかまない	0人	0.0%
未回答	1人	0.9%
計	113人	100%



【中学生】

よくかむ（30回くらい）	9人	15.6%
まあまあかむ（20回くらい）	43人	74.1%
あまりかまない（10回くらい）	5人	8.6%
ほとんどかまない	1人	1.7%
計	58人	100%



出典：川本和保歯づくりに関する

アンケート結果より

食事を「よくかんで食べる」という人が小学生、中学生ともに2割程度にとどまり、「あまりかまない」「ほとんどかまない」という人が小学生2割弱、中学生1割程度でした。よくかんで食べるという意識が希薄であることが分かります。

学童期の健康課題

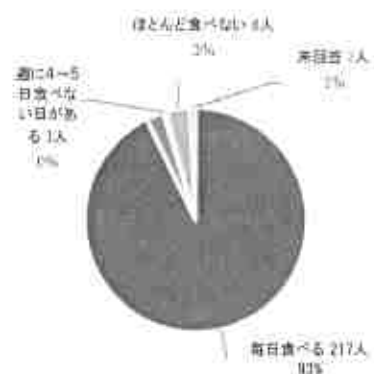
- 学童期肥満の原因として、孤食や夜食の摂取等による摂取エネルギーの過多や、テレビゲームやスマートフォンなどの普及による活動量の減少などが考えられます。学童期の肥満は、思春期肥満を経て成人期肥満に連係していくため、早い段階から生活習慣病予防についての知識を深め、望ましい生活習慣を身につけるための支援が必要です。
- 痩身傾向児の出現についても、生活習慣の形成期にあたる時期に、痩身に結びつく不適切な食習慣や運動習慣が定着してしまうことが考えられます。健康な体づくりをしていくことの重要性を理解し、バランスの良い食事について学ぶ必要があります。
- むし歯を予防するため、歯みがきを行う習慣づけを徹底することが必要です。特に寝ている間にむし歯ができやすいことから、夕食後又は就寝前の歯みがきを徹底するように働きかけていく必要があります。
- よくかむということは、食べ物の消化吸収を助けるのももちろんのこと、唾液の分泌を促し、むし歯ができにくくなる効果もあります。しっかりかむことによる体への影響を伝えるとともに、しっかりかんで食べるよう習慣づける働きかけをしていく必要があります。

5. 高等学校期の現状と課題について

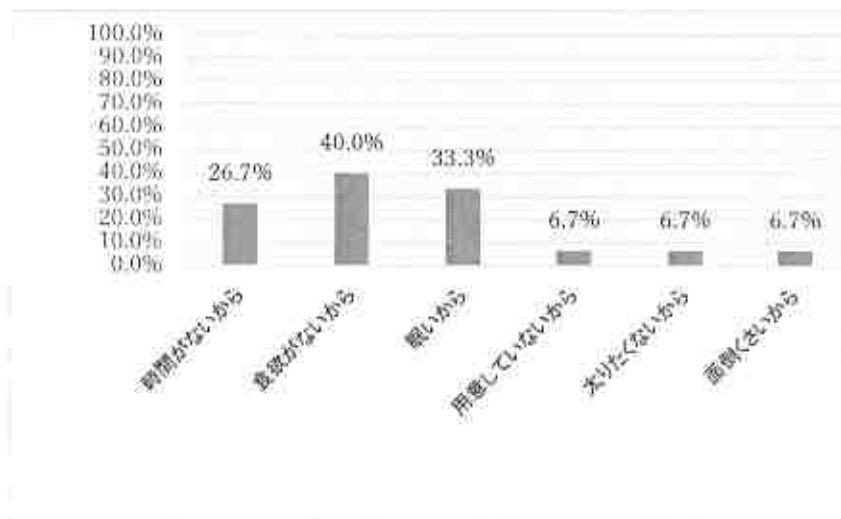
(1) 食事について

■朝食を毎日食べる人の割合が92.7%と増加傾向にあるが、7.3%は朝食を毎日食べていない

毎日食べる	217人	92.7%
週に2～3日食べない日がある	6人	2.6%
週に4～5日食べない日がある	1人	0.4%
ほとんど食べない	8人	3.4%
未回答	2人	0.9%
計	234人	100%



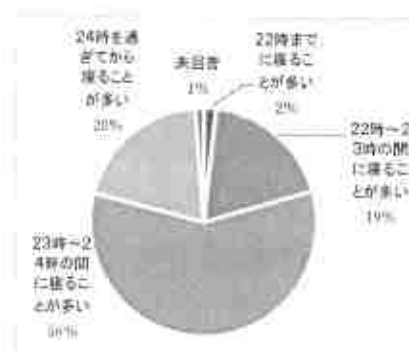
【「毎日食べる」以外の人について、食べない理由】



「朝食を毎日食べている」と答えた人は、平成25年度調査値81.0%から92.7%と非常に大幅に増加しました。この背景には、現在、鳥根中央高等学校は全校生徒241人中、124人(51.5%)が寮生という現状があります。寮生のほとんどは朝食を毎日食べているため、このような結果が得られたと考えられます。週に2～3日食べない日がある人は2.6%、週に4～5日食べない日がある人は0.4%、ほとんど食べない人は3.4%でした。理由としては「食欲がないから」と答えた人が40.0%、次いで「眠いから」と答えた人が33.3%でした。

【就寝時間について】

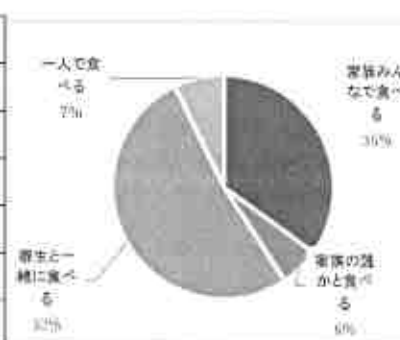
22時までに寝ることが多い	4人	1.7%
22時～23時の間に寝ることが多い	44人	18.8%
23時～24時の間に寝ることが多い	137人	58.5%
24時を過ぎてから寝ることが多い	46人	19.7%
未回答	3人	1.3%
計	234人	100%



夜の就寝時間をみると、23時以降に寝ることが多い人が78.2%と大変多い状況です。前記にもありますが、全校生徒の半数以上が寮生であるため、寮で定められている生活スケジュールに影響されます。生活スケジュールによると、部活動をしている人としていない人で多少違いはありますが、21時までに入浴・夕食が終了し、その後自習時間や清掃時間が設けられています。そして消灯時間が23時～23時30分と定められています。しかし、消灯時間を過ぎて「24時を過ぎてから寝ることが多い」と答えた人が19.7%と、多くありました。部活動や自主学習等で多忙な高校生にとって、早く寝ることは難しいことが伺えますが、遅い就寝時間が、朝食の欠食と関わっているという事も考えられます。

■夕食を一人で食べる人の割合は減少傾向にあるものの、6.8%は一人で食べている

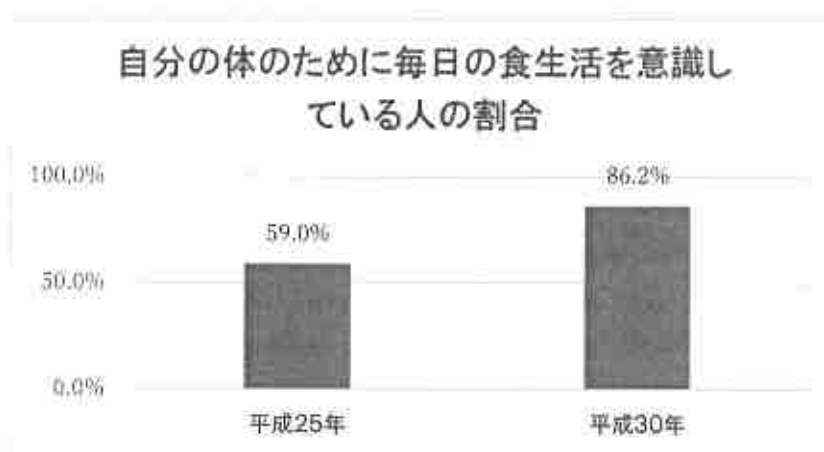
家族みんなで食べる	77人	32.9%
家族の誰かと食べる	13人	5.6%
寮生と一緒に食べる	115人	49.1%
一人で食べる	16人	6.8%
その他(日によって色々、部活の日は一人)	2人	0.9%
未回答	11人	4.7%
計	234人	100%



寮生が大変多いという実態があるため、「寮生と一緒に食べる」と答えた人が最も多く、49.1%でした。「一人で食べる」と答えた人については、平成25年値が13%であったため、6.8%と減少傾向にあります。

(2) 健康意識について

■自分の体のために毎日の食生活を意識している割合が優位に増加した



平成25年値は59.0%、平成30年値は86.2%と、自分の体のために毎日の食生活を意識している人の割合は優位に増加しました。本町では、年に1回島根中央高等学校に上級食育指導士の講師をお招きし、1年生を対象に将来を見据えた食事と健康についての食育講演会を実施しています。今後の自分の食生活について改めて考える良いきっかけになると考えます。

高等学校期の健康課題

- 自立した社会生活を控えている時期でもあり、将来を見据えた望ましい食生活について理解する必要があります。朝食の重要性について理解し、実践できるような生活習慣を身につけるよう支援していきます。
- 食事はコミュニケーションの場でもあります。夕食を一人で食べる人の割合の減少を目指し、家族や寮生などと一緒に楽しく食卓を囲むよう声かけしていく必要があります。
- 独立した生活を行っていく上で、自分の体の健康のため、食生活について意識していくことは大切なことです。食生活について関心を強めていくよう支援していきます。

6. 「健康づくりに関するアンケート」調査結果からみえる

現状と課題

(1) 朝食の摂取状況

■朝食の摂取状況は、基準年（平成 25 年度）より概ね改善されたものの、目標達成していない

朝食の欠食率を減らすことは、第二期計画の重点項目にも掲げており、「朝食を毎日食べる人の割合」目標を、幼児～中学生 100%、高校生 85%、20 歳代 90%、30 歳代 92%としました。結果、幼児 95.6%、小学生 95.6%、中学生 100%、高校生 92.7%、20 歳代 87.5%、30 歳代 77.4%となっています。幼児と 30 歳代を除いては、平成 25 年度値と比較して改善されていますが、目標達成したのは中学生と高校生のみでした。

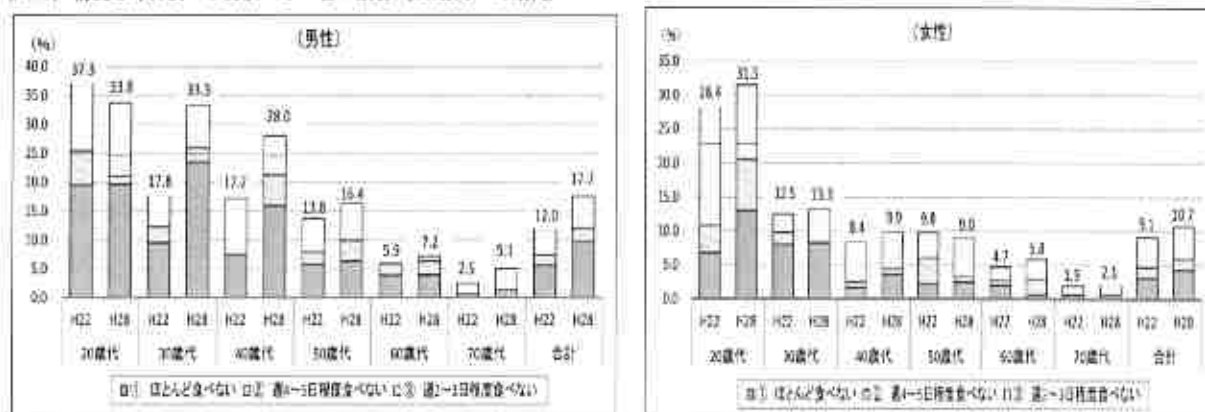
朝食を毎日食べる人の割合		平成 25 年 度	平成 30 年度目標値	平成 30 年度 現状値	基準年比較/ 達成状況
	幼児	100%	100%	96.0%	↓ ×
	小学生	93.9%	100%	95.6%	↑ ×
	中学生	88.2%	100%	100%	↑ ○
	高校生	81.0%	85.0%	92.7%	↑ ○
	20 歳代	85.0%	90.0%	87.5%	↑ ×
	30 歳代	87.0%	92.0%	77.4%	↓ ×

■朝食の欠食率を県と比較すると、30 歳代～50 歳代男性の欠食率が高い

全体的にみて、県・本町共に若い世代の欠食率が高いことがわかります。特に男性については、本町の欠食率はかなり高く、30 歳代の内訳は「ほとんど食べない」人がかなり高い割合を占めています。

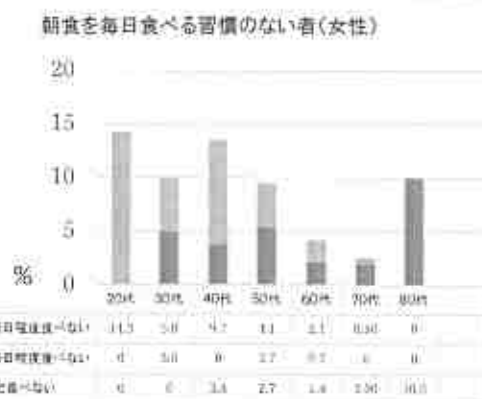
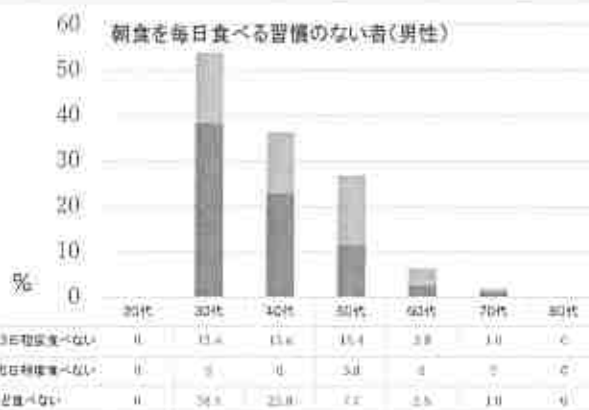
【島根県】

(図16) 朝食を毎日食べる習慣のない者の割合 (20歳代～70歳代)



資料：島根県調査室

【川本町】



■朝食を食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」「食べない方が調子が良いから」

朝食を食べない理由として最も多かった回答は、小学生、中学生共に「食欲がないから」でした。成人については、「時間がないから」が最も多く、30.0%、次いで「食欲がないから」が25.0%となっています。

朝食の欠食率が最も高かった30歳代男性の食べない理由としては、「食欲がないから」でした。

■朝食の内容について、バランスに課題あり

朝食は食べていても、内容に偏りがある人が多くいることがわかりました。主食を食べる習慣のない人は、小・中学生は0%でしたが、高校生は7.3%でした。その7.3%は全員

が、朝食自体欠食しています。

主食を食べている小・中学生、高校生で、主食以外の食事内容として最も多かったのは、「おかず+みそ汁」で、小学生 25.2%、中学生 26.9%、高校生 38.5%でした。主食以外には副菜は何も食べず、果物や牛乳のみ食べている人は、小学生 13.0%、中学生 19.2%、高校生 4.7%でした。島根中央高校の生徒は寮生が多いため、食事のバランスのとれている人が多いことが考えられます。

野菜がたくさん摂れるので、朝食に食べる事を推奨されているみそ汁を飲む習慣のある人は、小学生 63.7%、中学生 51.7%、高校生 74.8%でした。朝からジュースを飲む習慣のある人は、小学生 5.0%、中学生 12.0%、高校生 7.0%でした。

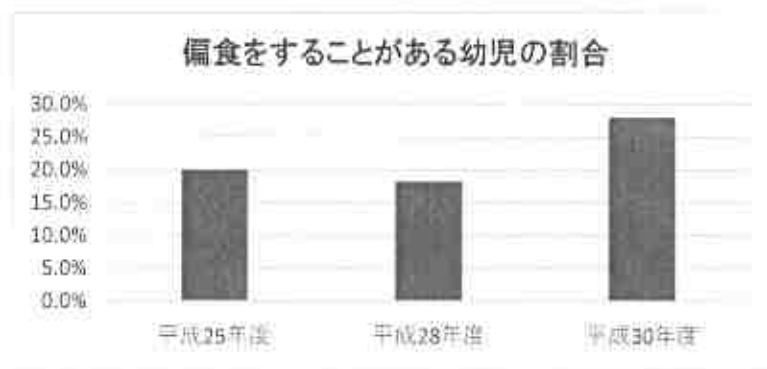
朝食についての課題

- ・ 幼児～高校生において、朝から食欲があり、しっかり朝食を食べることのできる望ましい生活リズムを身につける必要があります。
- ・ 小学生～成人において、朝食を食べることの重要性を理解し、朝食を食べることによる身体の好影響や、生活習慣病予防にも関わることなどを知らせる必要があります。
- ・ 成人特に子育て世代や男性において、朝食を食べることの重要性を理解し、バランスのとれた食事ができるよう、働きかけが必要です。

(2) 健康に配慮した食生活の実践

■ 偏食をすることがある幼児の割合が増加

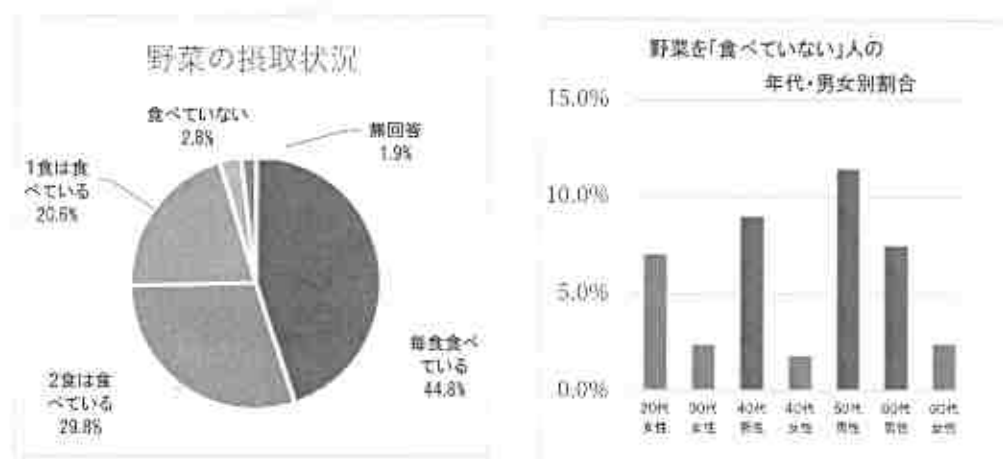
偏食をすることがある幼児の割合は平成 25 年度値の 20.0%からかなり増加し、28.0%でした。



■毎食野菜を食べている人が少ない。減少傾向にある。

重点項目の1つである野菜の摂取量を増加させることについて、「毎食野菜を食べている人の割合」は平成25年度値57.0%から更に減少し、44.8%でした。目標とした60%をかなり下回りました。

「食べていない」という人も2.8%いました。「食べていない」人の割合で最も多かったのが50歳代男性、次いで40歳代男性、次いで、60歳代男性と、男性の摂取率が低いことが分かります。



■野菜料理を5皿以上食べている人の割合を県と比較すると、本町は少ない

野菜料理を1日5皿以上食べている人の割合(20歳~70歳代)は、島根県男性2.7%、女性6.2%に対して、本町は男性2.5%、女性2.9%と少ないことが分かります。

■野菜料理の摂取量の割合を年代・男女別に県と比較すると、本町は少ない

野菜料理の摂取量(皿数)の割合を年代・男女別に県と比較すると、男性について県では、20歳~40歳代の若者世代で「ほとんど食べない」人の割合が多いが、本町では40歳~60歳代が高い値となっています。女性について、20歳代は本町の方が摂取量が多いが、30歳代以上の年代については県より少ないことが分かります。

【島根県】

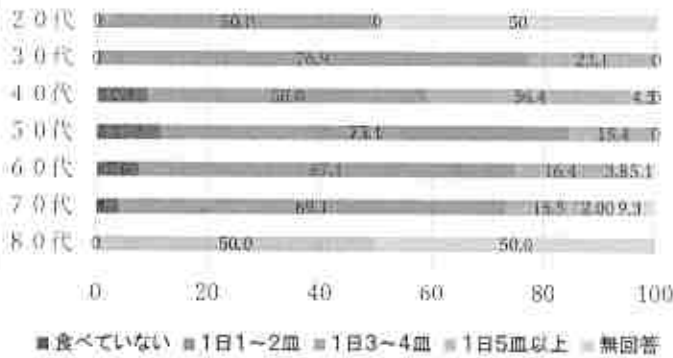
(図17) 野菜料理の摂取量(皿数)の割合(20歳代~70歳代)



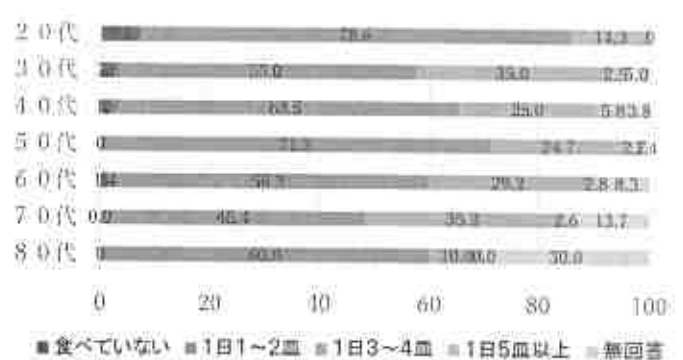
資料：島根県健康調査

【川本町】

野菜料理の摂取量(皿数)の割合(男性)



野菜料理の摂取量(皿数)の割合(女性)

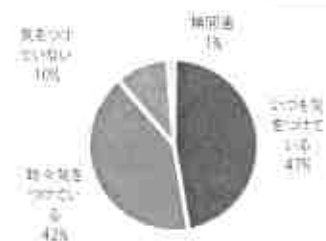


■20歳代~50歳代の若者世代の減塩意識が低い

循環器系疾患の要因の一つである高血圧に影響を及ぼす食塩摂取量は、少なければ少ないほど望ましいことから、減塩は全ての世代で取り組む必要があります。

本町の成人における減塩意識は、「いつも気をつけている」人が47.2%でした。「気をつけていない」と答えた人は1.2%おり、そのうちの6割が男性でした。

いつも気をつけている	343人	47.2%
時々気をつけている	301人	41.4%
気をつけていない	74人	10.2%
無回答	9人	1.2%
計	727人	100%

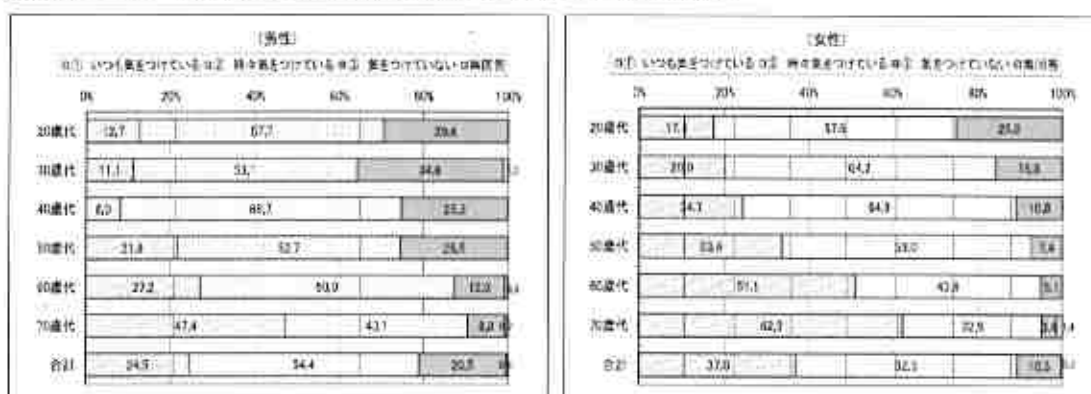


塩分摂取意識を島根県と比較すると、「気をつけている」人の割合が、県は男性 24.5%、女性 37.0%に対して本町は、男性 41.8%、女性 49.2%と、県より減塩意識が高いことが分かります。

年代・男女別にみると、県・本町共に男女の年代が高くなるにつれて「気をつけている人」の割合が高くなり、年代が低いほど「気をつけていない人」の割合が高くなっています。

【島根県】

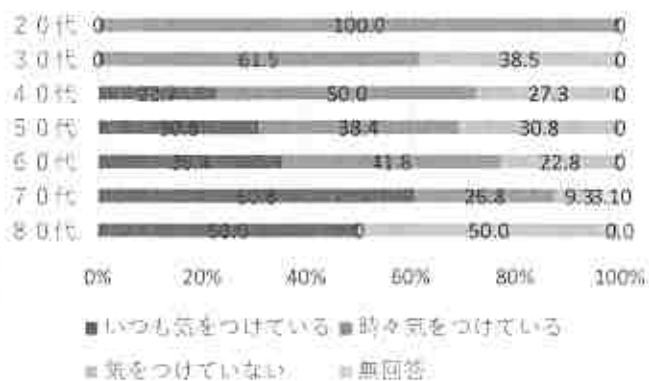
(図19) 日常生活での塩分摂取意識 (20歳代～70歳代)



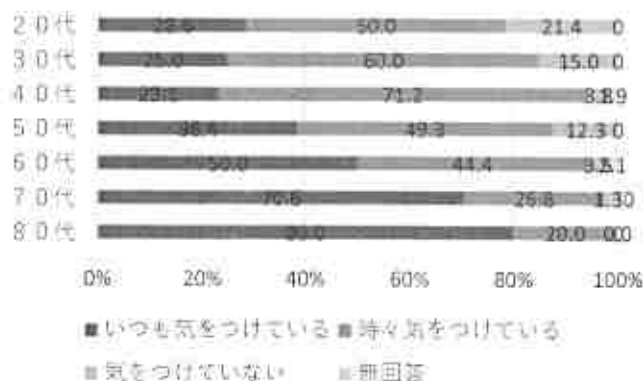
資料：平成28年度島根県健康調査

【川本町】

塩分摂取意識 (男性)



塩分摂取意識 (女性)

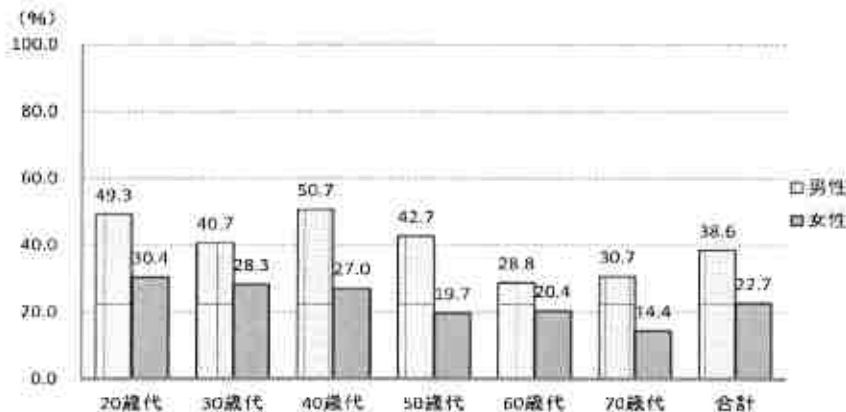


■濃い味を好む人が多い

本町は濃い味を好む人が県と比較するとかなり多く、県が男性 38.6%、女性 22.7%に対して、本町は男性 54.8%、女性 42.0%を示しています。県で最も割合が高いのは男性においては 40 歳代、次いで 20 歳代、女性においては 20 歳代、次いで 30 歳代でした。本町では、男性においては 30 歳代、次いで 40 歳代、女性においては 40 歳代、次いで 30 歳代が濃い味を好むと答えています。いずれにしても 20 歳代～40 歳代の若者世代が濃い味を好んでいることが分かります。

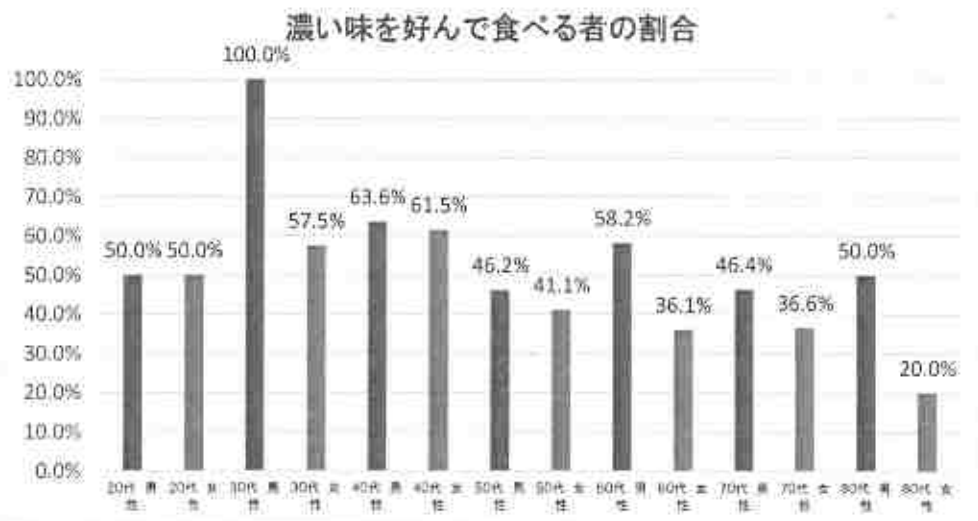
【島根県】

〔図20〕 濃い味付けを好んで食べる者の割合（20歳代～70歳代）



資料：平成28年度島根県健康調査

【川本町】

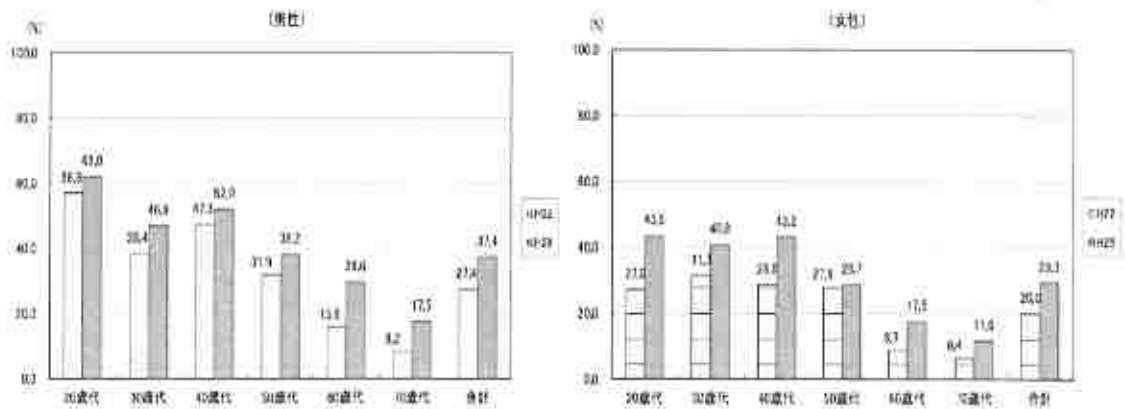


■調理済み食品やインスタント食品をよく利用する人は、30歳代～50歳代の働き盛り世代

調理済み食品やインスタント食品をよく利用する人は、県・本町共に30歳代～50歳代の働き盛り世代が高い割合を示しています。全体的に数値をみると、川本町の利用率は県よりは低くなっています。

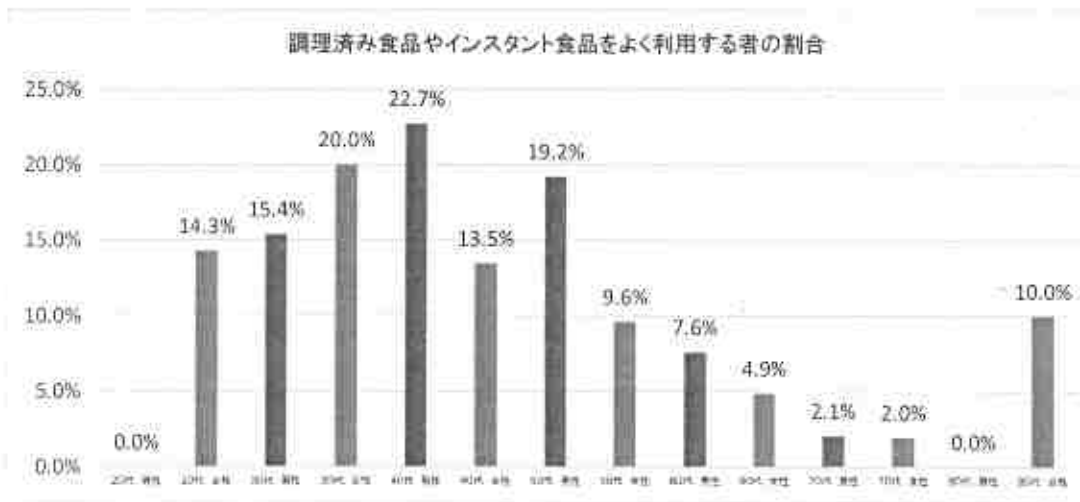
【島根県】

(図22) 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する者の割合 (20歳代～70歳代)



資料：島根県健康調査

【川本町】



健康に配慮した食生活の実践についての課題

- 偏食をすることがある幼児の割合がかなり増加しました。偏食の原因の 1 つに食事の場が楽しくない、ということがいわれています。テレビや携帯電話などが身近にあり、コミュニケーションが減っていることが考えられます。楽しい食事環境を作るような声かけが必要です。また、様々な食材を小さい頃から少しずつ食べさせ、味の記憶を増やすことで、美味しく食べられる食材の幅を増やすことができます。お菓子の過剰摂取についても、食べさせ方について注意が必要です。
- 野菜に含まれるカリウムはナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防に有用です。また、低エネルギーのため、よく噛んでしっかり食べる事により満腹感も得られ、食べ過ぎの予防、肥満の予防にもつながります。野菜の有用性についての知識を広め、野菜を食べる習慣づけをしていく必要があります。野菜の摂取量についても、県と比較すると本町は男女ともに低い値を示しています。特に「食べていない」という回答が多かった 40 歳代～60 歳代男性については、啓発活動、支援をしていく必要があります。
- 減塩の推進について、高血圧になってから減塩するのではなく、子どもの頃からうす味に慣れることが大切です。若者世代～子育て世代は減塩意識が低かったため、子どもにも過剰な塩分摂取の危険性があることが分かります。過剰な塩分摂取は生活習慣病のリスクであることについて理解を深め、さらに減塩を推進していく必要があります。
- 減塩意識が高い方は多いものの、濃い味を好む人が多く、高血圧罹患者が多いという状況は、実際に食卓に並ぶ料理の塩分は、本人が思っているよりも高いという可能性が推測できます。実際にうす味の料理を作り、食べてもらうような支援が必要だと考えます。
- 調理済み食品やインスタント食品の利用率は 30 歳代～50 歳代の働き盛り世代が最も多い結果でした。背景には、勤務先での外食やコンビニ等で購入した食べ物、そして忙しい夕食に調理済み食品を利用する、などが推測できます。これは塩分の過剰摂取にもつながるので、生活の中で上手に使いながら摂りすぎにならないような働きかけが必要です。

(3) 共食の状況

■夕食に比べると、朝食を一人で食べる子どもが多い

朝食を一人で食べる子どもの割合は、小学生 8.9%、中学生 32.8%、高校生 23.2% でした。

夕食を一人で食べる子どもの割合は、小学生 0.9%（1人）、中学生 0%、高校生 6.8%（16人）でした。目標を、小・中学生 0%、高校生 7%としており、概ね達成しています。高校生については、平成 25 年度値が 13%を示しており、夕食を一人で食べる子どもの割合は減ってきているといえます。

■食卓を家族と囲む人の割合は県より低い

週に1度は家族そろって食卓を囲む人の割合について県と比較すると、県は男性 77.3%、女性 82.4%に対して、本町は男性 69.0%、女性 75.6%と、県より低い値を示しました。しかし、今回の調査では「一人暮らし」という選択肢を設けなかったため、「その他」として一人暮らしであると記入した人もありましたが、「家族と食卓を囲むことがない」と答えた人の中には、一人暮らしをしている人も入っていると考えられます。

若い世代でも家族で食卓を囲むことがない人は多く、特に 40 歳代男性は 27.3%、50 歳代男性は 26.9%を示しています。



■夕食の時いつもテレビをつけている子どもの割合が、小学生3割、中・高校生は5割

夕食の時いつもテレビをつけている子どもの割合がかなり高く、小学生 20.7%、中学生 48.2%、高校生 54.7%でした。小学生、中学生については目標を 7%、15%と設定していましたが、小学生の値は平成 25 年度値から改善されているものの、共に達成できませんでした。

夕食の時いつもテレビをつけて いる子どもの割合	平成 25 年度	目標値	平成 30 年度 現状値	基準年比較/ 達成状況
小学生	33.0%	7.0%	20.7%	↓ ×
中学生	39.0%	15.0%	48.2%	↑ ×

共食についての課題

- ・一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食べる楽しさを感じると共に、食事のマナーや食文化、食習慣などさまざまな知識を学ぶ大切な場です。できる限り家族そろって食卓を囲む機会を増やすような働きかけをしていく必要があります。
- ・朝はどうしても忙しい状況が伺えますが、親子共に早寝早起きの習慣を心がけ、余裕をもってバランスの良い朝食が、家族そろって食べられるような生活リズムを身につける必要があります。
- ・夕食時テレビをつけている子どもの割合がかなり高い状況です。家族そろってコミュニケーションを図る場であるという意識づけをしていく必要があります。

(4) 食に関する知識や意識について

■自分の身体のために毎日の食生活を意識している高校生の増加

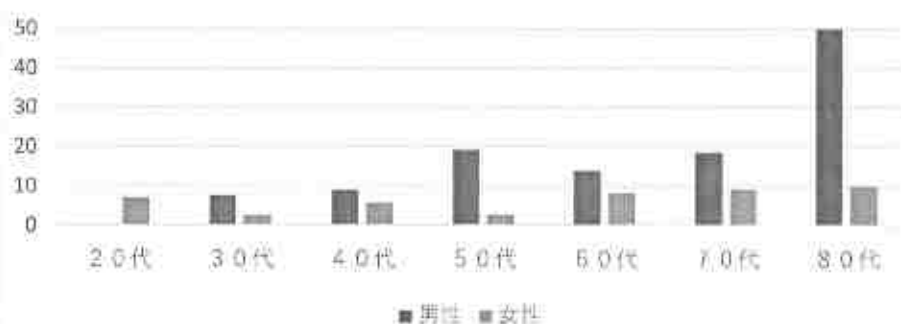
自分の身体のために毎日の食生活を意識している高校生の割合が平成 25 年度値の 59.0%からかなり増加し、86.2%でした。目標として設定した 65.0%もかなり上回りました。近年は痩身傾向にあり、自分の体型にかなり気を使っている人が増えていることや、体育会系の部活動が盛んなため、体作りに関心のある生徒が多いという背景が考えられます。

■食育の取り組みについて、約 1 割の人が関心が希薄

食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合は、目標 90.0%に対して 86.2%でした。積極的にすすめるべきであると「あまり思わない人」は 8.3%、「思わない

人」は 1.7%と、約 1 割の人は、積極的に考えていないことが分かります。その内訳を年代・男女別割合をみると年代が高くなるにつれて、また男性の方が関心が希薄であることが分かります。

食育を積極的にすすめるべきだと「あまり思わない人」「思わない人」の割合



■食事バランスガイドを知っている人が少ない

食事バランスガイドを知っている人を県と比較すると、県が男性 25.6%、女性 49.9% に対して、本町は男性 18.8%、女性 37.4%と少ない値を示しています。特に男性の方が認知度が低く、女性の 1/2 程度しか認知度がないことが分かりました。また、「聞いたことがある」という人は 30.5%でした。

食に関する知識や意識についての課題

- 年代が高くなるにつれて、特に男性は食育への関心が希薄であることが分かります。郷土食や食文化の継承などの役割を担ってほしい年代でもあるので、そういった視点でも食育について改めて考えてもらえるような働きかけが必要です。
- 食事バランスガイドなどの食生活の参考となる指針等の知識が、県と比較してもかなり低いことが分かりました。そういった指針等の情報を得る機会がない事が考えられます。「食事バラガイド」の他にも「6つの基礎食品」「3色分類」「日本人の食事摂取基準」「食生活指針」などの指針等があります。これを伝えるような機会を設けたり、積極的に情報提供をしていく必要があります。

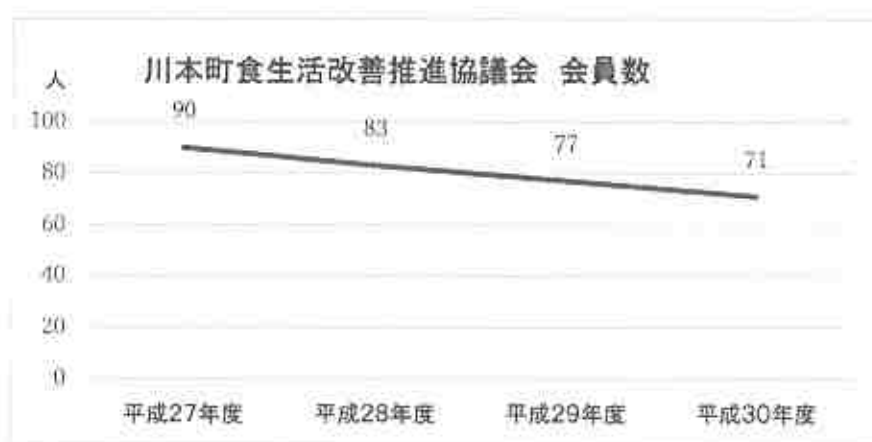
(5) 食育の推進に関わるボランティアについて

■食生活改善推進協議会会員数の減少

川本町の食育に関わるさまざまな教室等で、地域に根差した豊かな知識と経験を活かしたボランティアとして活動いただく川本町食生活改善推進協議会の会員数が、年々減少傾向にあります。会員の高齢化に伴い、活動できなくなる人が増えているのが現状です。

平成29年度の会員一人当たりの年間活動回数は、平均25.7回と積極的に活動していただいています。

平成30年度には育成教室を行い、10人の入会がありました。現在の会員数は71人で、これは川本町の総人口（3340人：H30.9）の2.1%になります。



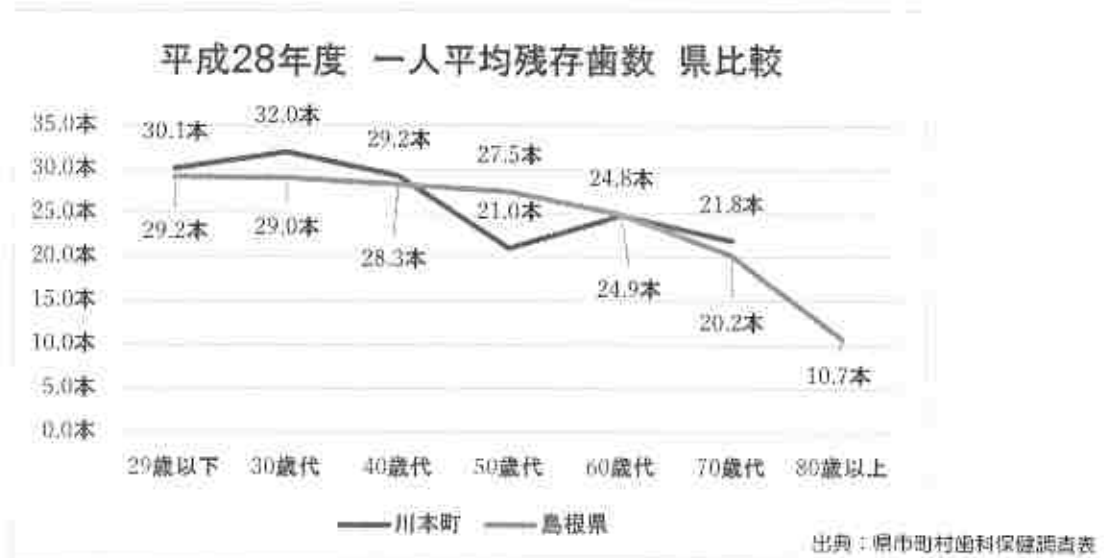
食育の推進に関わるボランティアについての課題

- ・同じ人ばかりに活動が集中してしまいがちな現状です。協議会全体で、活動の活性化をしていくことが重要です。
- ・今後も定期的に育成教室を開催し、新規会員の養成や組織育成の支援等をしていく必要があります。

7. 歯に関する現状と課題について（成人）

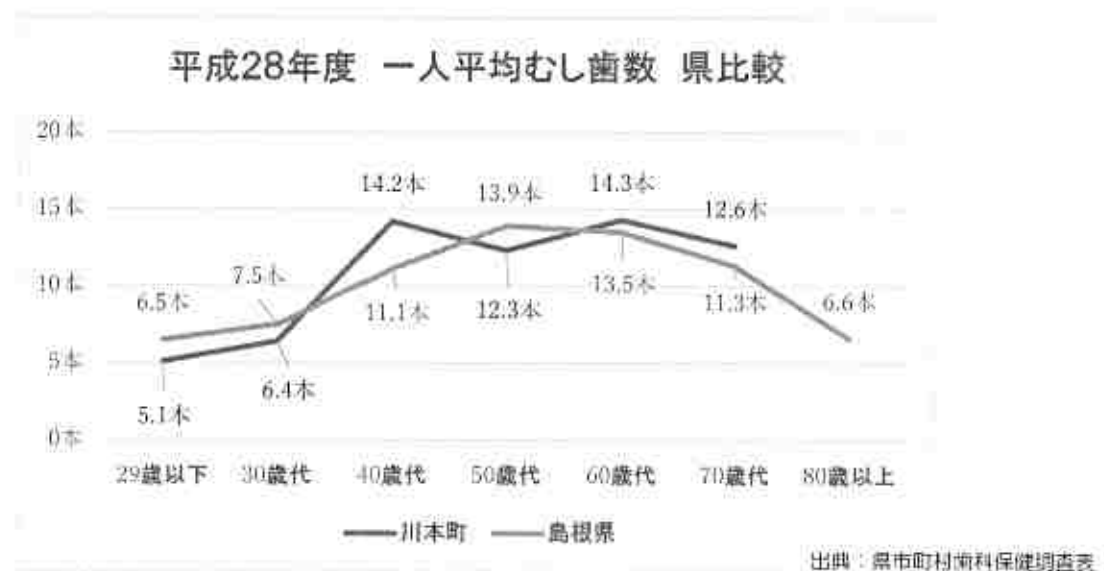
（1）一人平均残存歯数、一人平均むし歯数について

■50歳代の残存歯数が県より少ない



本町、県ともに高齢になるにつれて、残存歯数は少なくなっています。特に本町における50歳代の残存歯数は県よりもかなり少ない値を示しています。

■本町、県ともに40歳から一人平均むし歯数が増える



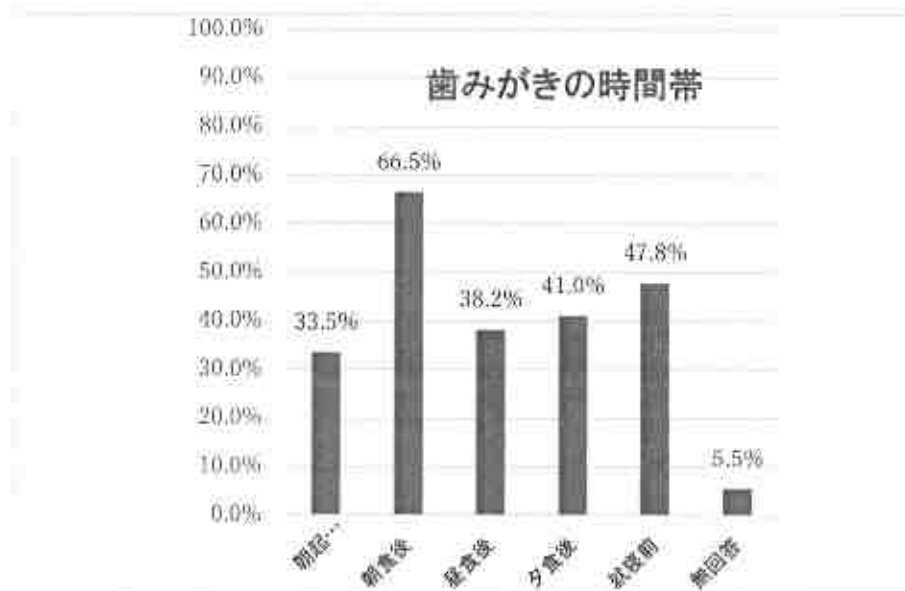
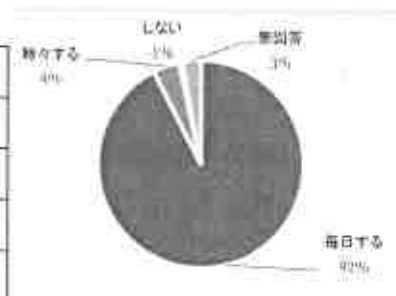
本町、県ともにグラフ曲線は山なりです。本町は 40 歳代から急激に一人平均むし歯数が増えていきます。県と比較してもかなり多い値を示しています。

(2)「健康づくりに関するアンケート」の調査結果からみえる現状と課題

■歯みがきをする習慣はあるものの、毎食後歯みがきをしていないことが分かる

【毎日歯みがきをしていますか？という質問について】

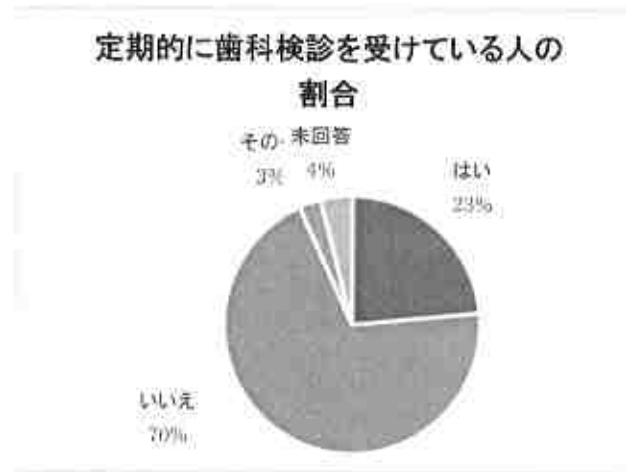
毎日する	672人	92.4%
時々する	30人	4.1%
しない	4人	0.6%
無回答	21人	2.9%
計	727人	100%



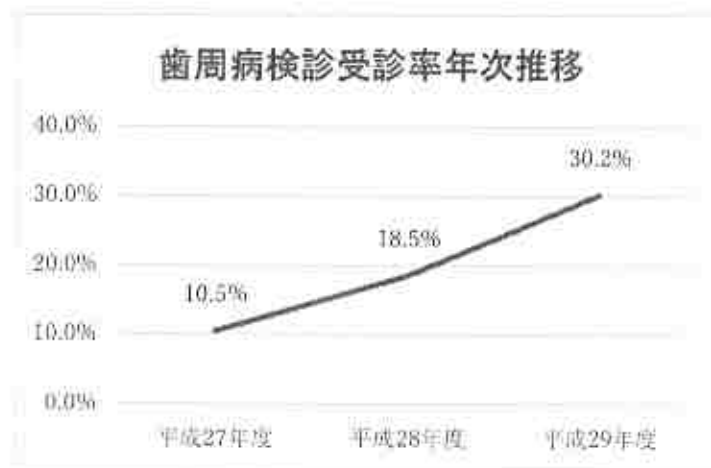
歯みがきを毎日している人 92.4%、時々する人 4.1%と、歯みがきをする習慣はあるものの、時間帯をみると昼食後に歯みがきをしている人は少ないことが分かります。最もむし歯になりやすい就寝前も 47.8%と、半数をみだしていません。

歯みがきをしない人の理由としては、「しなくても気にならない」という回答が最も多くありました。

■定期的に歯科検診を受けている人は2割程度と少ない



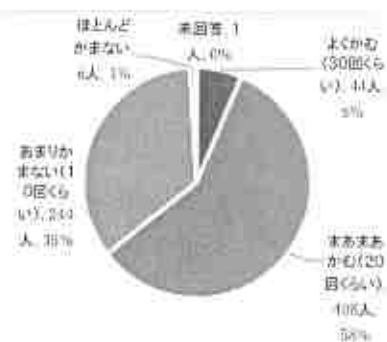
定期的に歯科検診を受けている人は2割程度と、歯の健康に気をつけている人は少ないことが分かります。



本町では、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方に歯周病検診を無料で実施しており、その受診率は増加傾向にあるものの、まだ低い状況です。

■ 「あまりかまない」「ほとんどかまない」人が3割程度

よくかむ（30回くらい）	44人	6.1%
まあまあかむ（20回くらい）	408人	56.1%
あまりかまない（10回くらい）	244人	33.6%
ほとんどかまない	6人	0.8%
未回答	1人	0.1%
計	727人	100%



「よくかむ」「まあまあかむ」という人は6割程度と少なく、3割程度の人が「ほとんどかまない」「あまりかまない」と答えています。

歯に関する健康課題

- ・歯みがきをすることが一番のむし歯予防になります。毎食後の歯みがきを習慣づける必要があります。
- ・歯科検診によってむし歯やその他の問題の早期発見につながります。特に問題がなくても定期的に歯科検診に行くよう啓発していく必要があります。
- ・しっかりかむことにより、むし歯予防とともに生活習慣病の予防にもつながります。しっかりかむことによる体への影響についての知識を伝え、しっかりかむ習慣をつけるよう啓発していく必要があります。

Ⅲ 食育推進の方向性・目標

1. 「第三次食育推進計画」体系図

食育を推進していく上での目標として基本理念を定め、それを実現するための3つの基本方針を掲げています。ライフステージによって食生活の状況などが異なることから、さらに世代別の行動目標を設定した体系図を元に取り組みを進めていきます。

そして、本町の現状や、これまでの取り組みで明らかになった課題等をふまえ、次の2項目にあげている青年期、そして乳幼児期からの継続的な生活習慣病予防に、重点的に取り組むこととします。

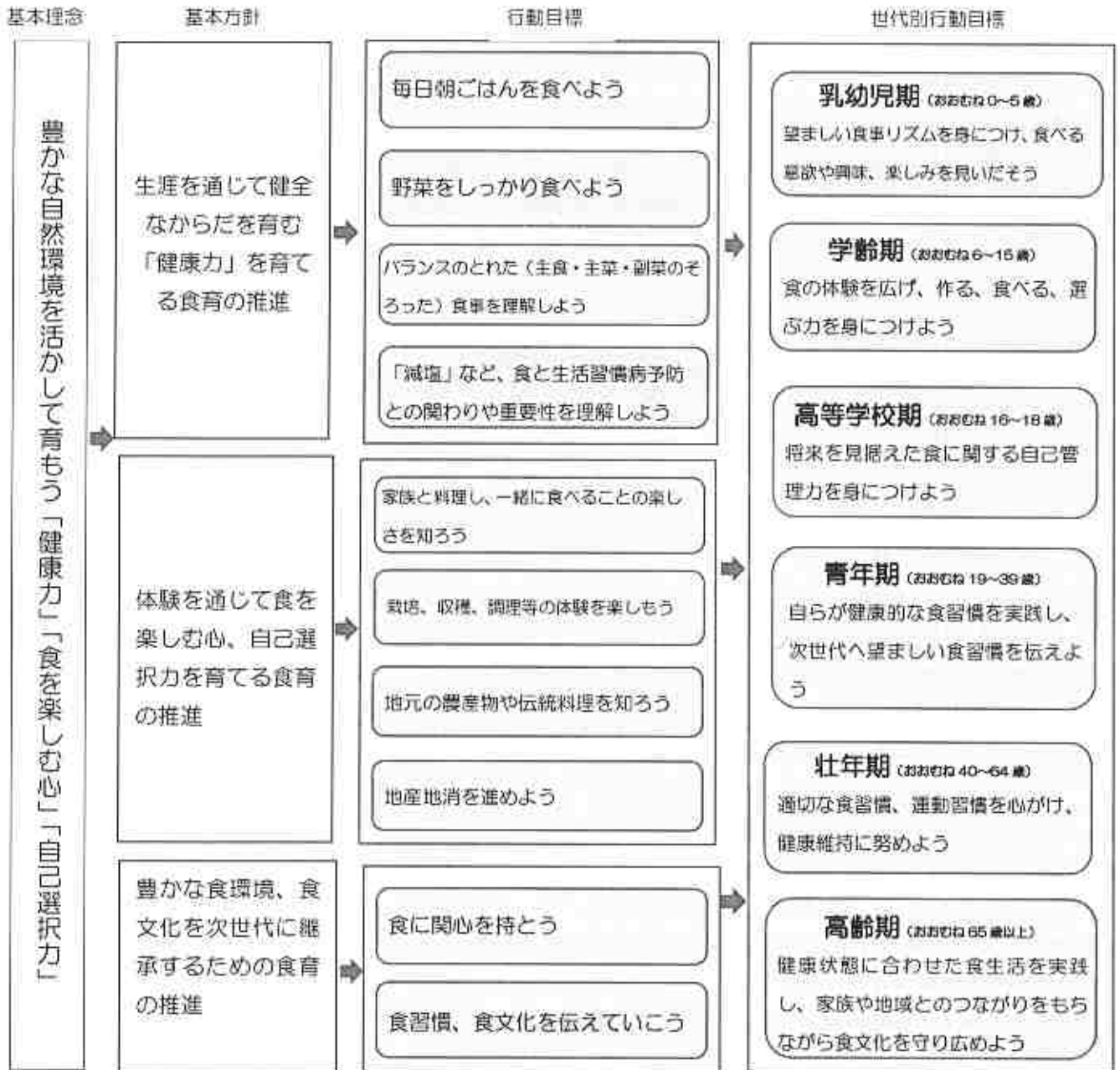
(1) 青年期（おおむね19歳～39歳）への食育の推進〔重点〕

望ましい食習慣を身につけるために、幼少期からの食育は大変重要です。保育園や学校での給食や、食に関わる体験などを通して得る学びを日常生活で活かすには、子どもの親世代に対して、正しい食の知識を伝えていく取り組みが必要であると考えます。また、家庭の中で親から子どもへ伝えることや、親のそばで食に関するさまざまなことを身につけるといふことはとても大切です。最も身近である家庭での日常生活の中で、子どもへの食育を実践する青年期に対して、望ましい食生活を実践するための取り組みの推進、食を選択する力の習得を支援していきます。

(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進〔重点〕

近年、生活習慣病罹患者の増加が問題視されている中で、本町においてもメタボリックシンドローム該当者・予備群が増加が傾向にあります。その要因である高血圧や糖尿病を予防するためには、早期からの生活習慣の改善が必要です。バランスの良い食事や適度な運動による自己管理の重要性を啓発していくとともに、毎食野菜をしっかり食べることや減塩の推進などが、生活習慣病と深く関わっていることについて理解を深め、望ましい食生活の実践を推進します。

【体系図】



2. 食育推進にあたっての目標評価指数

	指標	現状値	目標値	目標値設定の根拠
		2018年度	2023年度	
地元の農産物や伝統料理を学び、利用しよう	学校給食での地元産物の利用割合 (島根県内産を含む)	48.6%	54.0%	第二期計画の目標設定率(現状値の11%増)を参考に設定
毎日ごはんを食べよう	朝食を毎日食べる人の割合			
	* 16歳児	96.0%	100%	達成率100%を目指す
	☆ 3歳児	95.7%	100%	新たな目標、達成率100%を目指す
	* 小学生	95.6%	100%	達成率100%を目指す
	* 中学生	100%	100%	達成率100%を目指す
	* 高校生	92.7%	100%	達成率100%を目指す
	* 20歳代	87.5%	90.0%	H25年度調査(前回)からH30年度調査までの変化率(現状値の3%増)を用いて設定
* 30歳代	77.4%	79.7%	20歳代の目標設定率を参考に設定	
家族と一緒に食べることの楽しさを知ろう	夕食を一人で食べる子どもの割合			
	* 小学生	0.9%	0%	0%を目指す
	* 中学生	0%	0%	0%を目指す
	* 高校生	6.8%	3.6%	H25年度調査(前回)からH30年度調査までの変化率(現状値の46.2%減)を用いて設定
	☆週に1度は家族とそろって食卓を囲む人の割合	73.3%	増やす	新たな目標、 比較データがないため、現状を目標とする。
食に関心を持とう	自分の体のために毎日の食生活意識している割合 * 高校生	86.2%	94.8%	第二期計画の目標設定率(現状値の10%増)を参考に設定
	食育の取り組みを積極的にすすめるべきと思う人の割合 * 成人	86.2%	90.0%	第二期計画の目標値を維持して目指す
野菜をしっかりと食べよう	毎食野菜を食べている人の割合	44.8%	47.2%	第二期計画の目標設定率(現状値の5.3%増)を参考に設定
	☆野菜料理を5皿以上食べている人の割合	2.9%	4.0%	男女別の目標値、 現状値(2.9%)が、男性性の現状値(2.7%)と近いため、男性性の目標値を設定

バランスのとれた食事を理解しよう	偏食をすることがある幼児の割合 ※ 幼児	28.0%	21.0%	第二期計画の目標設定率（現状値の 25% 減）を参考に設定
	健康作り応援店数	7 店	11 店	第二期計画の目標設定率（現状値の 56% 増）を参考に設定（開店飲食店数 20 店）
食と生活習慣病予防との関わりや重要性を理解しよう	☆日常生活で塩分をとりすぎないようにいつも気をつけている人の割合	47.2%	増やす	新たな指標。 比較データがないため、増やす目標とする。
	☆濃い味付けを好んで食べる人の割合	7.0%	減らす	新たな指標。 比較データがないため、減らす目標とする。
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	29.8% +5%	10%削減	第二期計画の目標値を維持して目指す

☆の指標は新規項目です。

Ⅳ 食育の推進施策

1. 生涯を通じた食育の推進～ライフステージごとの取り組み～

(1) 乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

■【目標】 望ましい食事リズムを身につけ、食べる意欲や興味、楽しみを見いだそう

【目指す姿】

- ・授乳期から、かむことや飲み込む力を身につける。
- ・自我の芽生えを大切に、安心と安らぎの中で食べたいという意欲を育てる。
- ・食事の仕方が分かり、自分でしようとする。
- ・十分遊ぶことによりおなかが空いて食べる食事のリズムを整え、生活習慣の基礎を身につける。
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ。
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつ、食事マナー、食べるための技術能力を身につける。
- ・色々な食品の素材の味や調理形態に慣れ、食べたいものを増やす。また味覚の幅を広げる。
- ・食を通して感動することを体験させる。
- ・食を通じて命の大切さや、自然の恵みに感謝し、大切に思う気持ちもてる。
- ・食べ物と体の関係に関心をもち、健康的な生活をする。
- ・栽培、収穫、調理を通して、食や食事づくりについての関心をもつ。
- ・歯みがき習慣を身につける。

【具体的な取り組み】

【保育園】

- ①「まごわやさしい」材料を使用した献立での食育活動。合わせて絵本等を使用したマナー指導
- ②栽培した野菜を使ったクッキング・ふりかけ作りクッキング
- ③旬の食材を使ったクッキング
- ④親子クッキング（図書館による絵本を介した食育、食生活改善推進員による調理指導） *健康福祉課共同事業

- ⑤お米の収穫
- ⑥魚の実演調理、魚とのふれあい
- ⑦食事だよりの発行（毎月1回）
- ⑧歯の健康教室の開催（年1回） ＊健康福祉課共同事業
- ⑨フッ素洗口の実施（年中・年長の希望者） ＊健康福祉課共同事業

行政

①乳幼児相談（毎月1回）・離乳食指導

計測、発育発達相談、栄養相談を行います。そのなかで年3回離乳食指導の回を設け、実際の離乳食（こっくん期～かみかみ期）の試食を行い、調理上の注意点やポイント、味、形状等の実践的な指導を行います。

②1歳6ヶ月児～4歳児健康診査での栄養相談

1歳6ヶ月児～3歳児健康診査は年に6回、4歳児健康診査は年に2回、月齢に応じた食育目標に沿って、食に関する関わり方、おやつのおげ方、食習慣の形成等についてポイントをおいた指導を行っていきます。

③保育所クッキング（保育所共同事業）

年に1～2回、各保育所で開催します。1回は親子を対象に各保育所でテーマを設け、保護者に食の大切さを意識してもらう場として実施します。保護者が積極的に参加できるようニーズに合わせた内容を検討していきます。もう1回は園児のみを対象とし、食の大切さを知り、食への関心をもつと共に好奇心を豊かにします。

④歯の健康教室（保育所共同事業）

各保育所で年1回ずつ、親子歯の健康教室を開催します。歯科衛生士を講師として、園児はパネルシアターを使ってむし歯についての話を分かりやすく学びます。また、むし歯になりやすい箇所を染め出し液を使用して実際にチェックし、正しいみがき方を指導します。保護者に対してはフッ素塗布についてや、おやつのととり方などの講話をします。

⑤フッ素洗口の実施（保育所共同事業）

むし歯予防を目的に、年長、年中を対象に週に5回ミラノール顆粒溶液でうがいを実施しています。任意のため、希望者のみ実施しています。

(2) 学齢期（おおむね6歳～15歳）

■【目標】 食の体験を広げ、作る、食べる、選ぶ力を身につけよう

【目指す姿】

- ・食をつくってくださる人への感謝の気持ちを持ち、好き嫌いせずに食べることができる。
- ・一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる。
- ・料理の盛り付け方や食器の並べ方など、食事のマナーを身につける。
- ・かむことの大切さが分かり、意識してよくかんで食べることができる。
- ・朝食の大切さ、栄養バランスや適量などの知識を身につける。
- ・食を通じて命の大切さや、自然の恵みに感謝し、大切に思う気持ちもてる。
- ・地域でとれた食品、食材、行事食や伝統食について知り、郷土への関心もてるようにする。
- ・料理することの楽しさや喜びを実感する。
- ・1食分の食事や弁当のバランスを考えてつくることができる。

【具体的な取り組み】

小学校・中学校

- ①「食の学習ノート」を使用した授業の実施（小学校）
- ②生活習慣病予防教室の実施（小学4年生（親子）・中学3年生）
*健康福祉課共同事業
- ③給食試食会の実施（小学1年生・4年生）
- ④エゴマの栽培、調理実習（小学4年生、中学1年生）
- ⑤宿泊体験学習での食事作り（小学5年生）
- ⑥味覚の授業（小学校6年生）
- ⑦家庭科でのお弁当作りの授業（小学5・6年生）
- ⑧特別活動でのお弁当作りの授業（中学1年生）
- ⑨お弁当の日の実施（小学5・6年生、中学1・2年生）
- ⑩バイキング給食の実施（年1回）（中学3年生）
- ⑪全国学校給食週間に合わせた取り組み（小学校・中学校）
- ⑫毎月の給食目標の設定・献立表の掲示（小学校・中学校）
- ⑬給食放送・給食だよりの発行（小学校・中学校）
- ⑭貧血・脂質異常症血液検査
（貧血検査：小学2、4、6年生、中学1～3年生、脂質異常症：小学4年生、中学1、3年生）

④フッ素洗口の実施（小学校・中学校全学年対象）＊健康福祉課共同事業

行政

①生活習慣病予防教室（小学4年生）（小学校共同事業）

低年齢からの生活習慣病が増加してきており、将来にわたっての健康を考えた食や運動の習慣を子どもの頃から身につけさせることが重要です。食生活と生活習慣病との関係を伝え、どんな生活をするのが生活習慣病の予防につながるかを学習させます。また、生活習慣の改善には保護者への啓発が必須であることから、親子クッキングとし、保護者の意識改革も図ります。

また、調理実習の中で調理技術を身につけます。

②生活習慣病予防教室（中学3年生）（中学校共同事業）

生活習慣病についての理解を深め、自分の血液検査の結果も振り返りながら、望ましい生活習慣を実践する態度を身につけさせます。日本食の良さや、生活習慣病の予防に望ましい食事内容について学び、健康管理能力を身につけさせます。

また、調理実習の中で魚をさばき、調理技術を身につけるとともに、命の大切さや自然の恵みに感謝する気持ちを育みます。

③フッ素洗口の実施（小・中学校共同事業）

むし歯予防を目的に、小学校、中学校にて週に1回フッ化ナトリウム溶液でうがいを実施しています。任意のため、希望者のみ実施しています。

④社会教育事業や図書館との連携

親学プログラムを活用した家庭教育支援の取組や公民館活動など、親子の関わりを深める活動として自然体験活動を実施しています。自然の中で食材を調達する体験を通じて自然の恵みに感謝する心を育み、郷土への関心を促します。

また、かわもと図書館の読書普及活動と連携し、「食」をテーマとした絵本の読み語りと、本の世界の「食」を実体験できる調理実習を実施し、食に関して親子で語り合うきっかけ作りと、食への興味や意識の向上、いただく命を大切に思う心を育みます。

（3）高等学校期（おおむね16歳～18歳）

■【目標】 将来を見据えた食に関する自己管理能力を身につけよう

【目指す姿】

- ・栄養バランスのとれた健康的な食生活を送るための基本的な知識を習得し、自己管理する力を身につける。
- ・自立した食生活を送るための基本的な調理技術を習得する。
- ・朝食の欠食もなく、3食バランスよく食べる生活習慣を確立する。
- ・食の安全に関する知識をもち、食生活に活かすことができる。
- ・地域の食文化を知り、継承していこうとする意欲をもつ。

【具体的な取り組み】

高等学校

- ①食育講演会 年1回（1年生） *健康福祉課共同事業
- ②家庭科の授業（10時間）（1年生）
- ③生活習慣病予防教室 全6回の講座（地域デザインコース3年生）
*講師：川本町健康福祉課 保健師・栄養士
- ④郷土食の調理実習（地域デザインコース2年生）
*講師：食生活改善推進員
- ⑤フードデザインの授業（1年生）

行政

①食育講演会（高等学校共同事業）

年に1回、上級食育指導士を講師に迎え、食育講演会を開催します。食べるものによって健康な体はつくられるという食育の基本を理解し、自分自身の生活習慣をふり返し、実践につなげていきます。将来親になる世代の高校生に、今の食事が健康的な妊娠、出産を迎える上で重要であることを伝えていきます。

②生活習慣病予防教室 全6回の講座（地域デザインコース3年生）

地域デザインコースの3年生を対象に、年6回コースで家庭看護・福祉の生活習慣病予防講座を役場健康福祉課の保健師と栄養士が行います。健康的な身体を維持していくためには、毎日の生活習慣を見直すことや、自分自身の心身について関心をもつことが重要です。

③郷土食の調理実習

地域デザインコースの3年生を対象に、川本町の食生活改善推進員の指導のもと、調理実習します。昔から受け継がれてきた郷土料理を実際に作って食べることにより、食文化に関心をもち、継承していく意欲を育みます。

(4) 青年期（おおむね19歳～39歳）

■【目標】自らが健康的な食習慣を実践し、次世代へ望ましい食習慣を伝えよう

『妊娠期』

【目指す姿】

- ・自分の体は食べたものからつくられ、胎児は母親の食べたもので育つことが理解できる。
- ・安全な出産、健康な赤ちゃんが育つために、バランスの良い食生活を送ることができる。
- ・産後の食生活が母体の回復や母乳に影響することを理解できる。

【具体的な取り組み】

①妊娠初期の栄養相談

できるだけ早期に栄養相談の場を設けるために、母子手帳発行時に役場窓口で食に関するアンケートを行い、それを基に栄養士が妊娠中の栄養相談を行います。妊娠糖尿病等を予防するためリーフレットを配布し、妊娠中に気をつけたいことや必要な栄養素等の指導を行います。

②妊婦相談

月に1回開催している乳幼児相談と合わせて妊婦相談を行っています。血圧測定、尿検査、保健師による健康相談、栄養士による栄養相談を行います。特に妊娠中に摂りたい栄養素、妊娠中に多いトラブルと対処法、体重コントロール等にポイントをおいた指導を行っています。

『若年労働者』

【目指す姿】

- ・生活習慣病と食生活との関連について、知識をもち、食生活に活かすことができる。
- ・インスタント食品や惣菜などの依存を減らし、上手に食生活に取り入れる。
- ・日頃から減塩を意識し、種類のスープを飲まないよう気をつけたり、しょうゆのかけすぎに気をつけたりなど、日常生活で実践できる。
- ・次世代を育てることを通じて、食習慣や生活を整え、食育についても共に学び育つ。
- ・食の安全についての知識をもち、食生活に活かすことができる。
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しみ、次世代に伝え実践できる。

- ・家庭菜園などを通じて、家族みんなで食について関心を深める。
- ・環境のためにできることを取り入れる。
- ・行事食や伝統食に関心をもち、地元食材や旬の食材と併せて取り入れることができる。

【具体的な取り組み】

行政

①食育月間の周知

国の食育推進基本計画により、毎年6月は食育月間と定められています。健全な食生活の実践につなげるための啓発チラシを作成し、町民へ配布します。

②食育の日（毎月19日）の周知 職場での取り組み

毎月19日の食育の日には、インスタント食品や外食を控え、手作り弁当を持参するよう努めます。また定時退庁し、家族そろって食事をするように職場をあげた取り組みを行います。こういった取り組みを近隣の事業所等にも推進していきます。食育の日の前夜と当日の夜には、告知放送にて食育の日を周知し、食の大切さをPRしていきます。

③エゴマレシピの紹介（ホームページ）

毎月1品、川本町の特産品であるエゴマやエゴマ油を使ったレシピを写真と共に掲載し、紹介します。

④簡単朝ごはんレシピの紹介（SNS）

簡単にできる朝ごはんレシピを、2ヶ月に1回SNSで発信します。

⑤生活習慣病予防教室（調理実習）

勤務終了時間である夕方から1時間、全16回コースで、健康運動指導士の指導のもと、ストレッチやヨガ等の適度な運動を行うことにより、生活習慣病の予防を目指した教室を開催します。最終回は栄養士による調理実習を行います。

（5）壮年期（おおむね40歳～64歳）

■適切な食習慣、運動習慣を心がけ、健康維持に努めよう

【目指す姿】

- ・生活習慣病を予防し、健康な生活を送ることができるよう正しい食習慣が確立できる。
- ・朝食の大切さを理解し、家族で朝食を摂ることができるような生活習慣を整える。
- ・日頃から減塩を意識し、麺類のスープを飲まないよう気をつけたり、しょうゆのかけすぎに気をつけたりなど、日常生活で実践できる。
- ・家族や仲間です食事を食べることを楽しみ、大切にする。
- ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる。
- ・環境のためにできることを取り入れる。
- ・郷土の味、伝統食、行事食を伝え育てる。

【具体的な取り組み】

行政

①特定健診結果報告会

特定健診後、できるだけ早期に報告会を実施し、特定健診の結果を基に、個別に生活習慣をふり返り、生活改善へ結びつける場としていきます。

また、地区の健康課題を分析し、その健康課題に応じた健康教育を実施すると共に、健康課題に対するレシピの試食会を行い、食生活改善のための啓発を行います。

②特定保健指導

内臓脂肪症候群に着目し、糖尿病等の有病者・予備群を減少させることを目的とし、生活習慣を改善するために保健指導を行います。集団指導と個別指導を実施しており、個別に設定した目標に向かって意識的に取り組むことができるよう支援していきます。

③すこやか教室

特定保健指導の対象者だけではなく、糖尿病、脂質異常症、高血圧の要指導者も対象に実施しています。町及び町内医療機関の管理栄養士による栄養指導や健康運動指導士による運動教室などを計画し、生活習慣病有病者・予備群を減少させるよう積極的に取り組んでいきます。

④糖尿病重症化予防

主に特定健診の結果から、糖尿病罹患者の台帳を作ります。重症化を予防するため、ハイリスク対象者に対して個別に訪問し、保健指導や、未治療者であれば受診勧奨を行います。定期的に訪問又は電話で状況把握し、治療中断防止に努めます。また、CKD 予防や高血圧合併症予防のため、設定値を超える方に対して訪問し、保健指導や受診勧奨を行います。医療機関と連携し、血糖値コントロール不良者、有病者数の

減少を目指します。

⑤商工会との連携

総会等で、食の大切さについての講話を取り入れ、健康づくりについて関心を高めるよう啓発を行っていきます。また、インスタント食品や加工食品等の利用の仕方を考えるきっかけにし、食文化や地域産物をいかした料理についても伝承していく必要があります。

⑥まげなねっと3分クッキング

町内のケーブルテレビの中で3分クッキングと題し、毎月ひとつの健康レシピを栄養士が実演し、放送します。自宅でも分かりやすく、健康的なレシピを作って頂くことにつなげていきます。その他にも川本町食生活改善推進協議会や島根中央高等学校家庭科クラブの皆さん、保育所等の関係機関にも、おすすめ健康レシピの紹介や出演に、協力して頂きます。

(6) 高齢期（おおむね65歳以上）

■健康状態に合わせた食生活を実践し、家族や地域とのつながりをもちながら食文化を守り広めよう。

【目指す姿】

- ・定期的に健康診断を受け、自らの健康状態にあった食生活ができる。
- ・健康で生き生きとした生活が送れるよう正しい食習慣を確立する。
- ・孤食を防ぐため、地域の人と交流して共に調理したり会食したりすることを楽しむ。
- ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる。
- ・ボランティアや地区活動に参加し、食の大切さを伝える。
- ・郷土の味、伝統食、行事食を楽しみ、伝える。
- ・地域の食文化を通して、世代間交流を図ることができる。

【具体的な取り組み】

行政

①ミニデイ料理教室（社会福祉協議会委託事業）

各地域での自主的な活動であるミニデイサービスのメニューの中に、料理教室や食育の講話を取り入れています。高齢期になると、糖尿病や高血圧など、何かしらの生活習慣病に罹患している方が多い状況です。また内臓機能、身体機能、咀嚼機能

の低下に生活環境の変化なども加わって、低栄養に伴うロコモやサルコペニア等のリスクも高くなるため、予防、啓発する内容の講話と、併せて調理実習を栄養士が行います。

②男性の料理教室（社会福祉協議会委託事業）

男性の食の自立を目指すことを目的に、すこやかセンター、西公民館、北公民館の3カ所でそれぞれ月1回ずつ（4月・8月・1月・3月は除く）、年間にとすると24回程度実施しています。

③悠湯プラザ通所事業（社会福祉協議会委託事業）

毎月1回の弥山荘での活動の中に、栄養についての講義を取り入れ、生活習慣病や低栄養等の予防、啓発を行います。

④特定高齢者施策

後期高齢者歯科口腔健診の受診者の内、低栄養状態と思われる方については、個別訪問を行い、フォローしていきます。

2. 地域力をいかした食育の推進

川本町の食育には、川本町を支える「地域力」が必要不可欠です。その地域力をいかし、川本町らしい取り組みを進めていく必要があります。

（1）「川本町食生活改善推進協議会」と連携した取り組み

住民と行政のパイプ役になっている食生活改善推進員は、地域の食育アドバイザーとして地区での普及活動を軸に活動を展開しています。

①育成教室

川本町食生活改善推進員は年々減少傾向にあります。会の活性化を図るため、育成教室を開催し、新規会員を養成します。

②再教育教室

年5回、会員を対象に再教育教室を開催しています。各会毎にテーマに沿った講義を行い、最新の情報や知識を深めます。班毎に分かれて調理実習も行うことにより、調理技術の向上と共に、情報交換の場にもなっています。自分の健康のため、家族の健

康のため、さらに地域の健康のために学習し、この再教育を基に地区において普及活動を行っています。

③地区活動

再教育教室で学んだ知識を会員が各地域において広めています。最新の食に関する情報や地域の特産品を使った調理教室の開催に積極的に取り組んでいます。

④「生涯骨太クッキング」

牛乳・乳製品の摂取を高める事で、カルシウム不足を改善すると共に、規則正しいバランスのとれた食習慣を身につけ、健康寿命の延伸と生活習慣病予防を目的に活動を行っています。

⑤生活習慣病予防教室

毎年、働き盛り世代、又は高齢者といったターゲットを絞り、地域住民の方を集めて生活習慣病予防を目的に健康教室を実施しています。正しい食習慣についての講義やバランスの摂れた食事の調理実習を行います。年に1回開催し、地域で健康作りの輪を拡大していきます。

⑥朝ごはんレシピの贈呈（高校3年生 卒業時）

平成22年に川本町食生活改善推進協議会が作成した「ひとりでも！毎日ちゃんと朝ごはん」レシピ集冊子を、今後自立した生活を確立していく島根中央高等学校の卒業生に配布します。自己選択力、自己決定力を養い、食の自立について支援します。

（2）「お父さんの料理教室」と連携した取り組み

お父さんの料理教室は、単身赴任者の偏りがちな食生活の改善を地域住民と共に考え、交流を図り、親睦を深めることで地域の活性化の一端となることを目的とし、昭和62年5月に発足して、さまざまな活動をしてきました。現在は30名で、室員は減少傾向にある状況です。旬の食材や習いたいレシピなど毎月のテーマを決めて料理教室を行っています。

①イベントの参加活動

ええなあまつりかわもと、因原保育所の夏まつり、やすらぎ荘夏まつりなど、地域のイベントの賑わいのために出店や参加協力をしています。

②食べ歩き

年に一度、室員の親睦をかねて近隣の料理を食べ歩く企画を実施し、地産地消、味付け、盛り付けなどの研修を目や舌で行っています。

(3) 川本町特産品「エゴマ」の振興と連携した取り組み

「エゴマ」は、シソ科の植物であり、古来より「エゴマ油」として行燈の燃料や番傘の防水塗料として栽培されてきました。川本町では、島根大学医学部との共同研究により、実からとれる油には「 α -リノレン酸」が多く含まれ、認知症予防や動脈硬化予防などに効果があり、また葉には骨粗鬆症予防、花粉症などのアレルギー予防に効果があることが判明しています。東北地方では、食べると十年長生きできると言われることから、「じゅうねん」とも呼ばれています。

川本町では平成14年度から栽培を行い平成30年度においては生産面積が約20haとなり全国でも有数の産地となりました。しかし、平成26年のテレビ放映以降、川本町のエゴマ油が注目され、需要に対して生産量が追いついていない状況となっています。町民の方々の食生活に取り入れてもらうためには、生産量の拡大が必要です。

また、平成28年度には、生産者、加工者、販売者、行政、商工会等の関係機関で構成する「川本町エゴマ振興協議会」が設立され、関係者が一体となってエゴマの振興に取り組んでいます。

今後も、エゴマの振興と連携した取り組みを進めるために、生産拡大、地域振興に伴う地産地消活動、町民への普及活動を行っていきます。

①エゴマを食べる文化の構築

町民の方々へ、より一層エゴマが日常的なものとなり、食生活に取り入れてもらうために、エゴマに関する講習会等を開催します。機能性の認識を深めることによって、エゴマの有効利用に取り組めます。

また、保育所・小学校・中学校の給食への提供量の増加を図ることで、「エゴマを食べる文化」の構築を図ります。

②地域産業の活性化への取組

「エゴマを食べる文化」を構築するとともに、エゴマを地域産業として推進していきます。

現在、エゴマ商品は町内だけの販売ではなく、都市部においても販売されています。都市部での振興を図る一方で、川本町内での更なる認知度向上を図っていきます。

3. 地産地消の推進

(1) 消費者への取り組み

【現状】

地産地消、食の安心安全について、マスコミ等で頻繁に取り上げられ、消費者の意識が高まっています。しかし、実際に購入するとなると、価格の安いものを求める傾向もあり、食品を見極める知識を身につけることが求められています。

【課題】

① 地産地消意識の向上

地産地消を推進していくためには、地域の消費者意識の向上が必要不可欠であり、地産地消に対する町民の意識高揚が必要です。

② 食の安心安全への意識の向上

社会的な問題である食の安心安全については、消費者の関心も高まっていると思われませんが、地域における食の現状を誰もが十分に認識し意識を高めるとともに、食材が生産されてから口に入るまでの全ての情報を管理できる安心安全な食材を地域住民に提供する仕組みづくりが必要です。

【具体的な取り組み】

① 地産地消の推進

広報や講演会等を通して、地産地消に対する理解を深める取り組みを行います。

② 安心・安全な食の重要性

広報や講演会等を通して、食の安心・安全に対する理解を深める取り組みを行います。

(2) 農業生産への取り組み

【現状】

本町の基幹産業である農業ですが、高齢化、後継者不足による農業生産者の減少は依然として続いています。そのため、地元野菜が購入できる道の駅への出荷量も減少しています。その一方で、食への関心の高まりから、安全な食品を求める傾向も少しずつ大きくなってきています。

【課題】

①安心・安全な基準による栽培推進と生産履歴の記帳の推進

食の安心・安全に対する取り組みによって、環境保全型農業への意識は高まってきています。しかし、まだまだ取り組む人数は少ないのが現状です。消費の需要も高まっており、農作物の付加価値に繋がるため、引き続き、環境保全型農業を推進し、安全・安心な農作物の栽培を進めていく必要があります。

②農業生産性の向上

生産農家も減る中、形状や規格の揃わない製品については、生産者が手間暇かけて栽培したにもかかわらず、価値が落ちたり、廃棄となり生産者の意欲を落とす原因にもなっています。

③学校給食への継続した安定出荷

野菜のできる時期が重なり、大量に食材があるときがあったり、ほとんど食材がないときがあったりと、安定した出荷ができない状況があります。そのことが、学校給食での地元産物の利用割合を上げられない要因の一つとなっています。

④生産者の確保

U・Iターン者で、新規就農希望者は多い状況です。そういった方が就農し、自立していけるような仕組みづくりが必要です。

【具体的な取り組み】

①環境保全型農業の推進

環境保全型農業を推進するため、有機堆肥を施肥した土づくり技術導入を推進する農業者に対し、堆肥助成による支援を引き続き行います。島根県が推奨しているエコファーマー制度による認定者、有機栽培農家を支援し、生産者側の安心・安全な食材提供の意識向上を図ります。



平成31年3月末現在、24名

*環境保全型農業直接支払交付金事業実践者

農産物の付加価値を高める

※環境保全型農業：化学肥料・農薬を5割以上低減する取組とセットで、地球温暖化防止等環境保全効果の高い営農活動に取り組む農業。
平成23年度から補助事業が始まりました。

※エコファーマー制度：「持続農業法」に基づき、堆肥などで土づくりを行った水田や畑で、化学肥料や化学農薬の使用量を本県における標準的な使用量の7割以下に抑えて農産物を栽培する農業者のうち、県知事の認定を受けた方をいいます。

②6次産業化の推進

6次産業化により、これまで取り引きされなかった形状や規格の揃わない産品や旬の時期に大量に生産される野菜について、加工などによる付加価値をつけ、無駄のない生産、販売の仕組みをつくっていきます。



農家の所得向上

③計画的な栽培の取り組み

継続した安定出荷を目指すためには、できた農産物を販売できることが前提となります。このため、学校給食で安定的に利用してもらうことで、いままでの販売用とは別に、必要な生産量を確保するための生産拡大につながります。

また、安定した出荷をするために生産計画を立て、計画的に栽培に取り組む必要があります。このため給食センターと協議しながら、実施に向けて組織化を図っていきます。

④新規生産者の確保

U・Iターン者の新規就農希望者を対象とした農業体験制度を設け、生産者確保に努め、生産基盤の強化を図ります。

(3) 学校給食センターの取り組み

【現状】

学校給食は、川本町学校給食センターにおいて調理し、川本小学校と川本中学校へ1日およそ220食を提供しています。

平成29年度に実施された学校給食の食材仕入れ状況調査(※1)によると、本町の学校給食の食材に占める地場産物活用割合(島根県内産を含む)は、48.6%で、これは

根県平均の56.5%を7.9ポイント下回っています。このうち米類は100%町内産を利用していますが、その他の食材については町内産の活用率は低く、町内の生産者との連携体制を構築し、学校給食における地場産物の活用を推進していく必要があります。

【課題】

①生産者との連携

地元産物を学校給食に活用するためには、学校給食においてどのような食材がどれだけ必要なのかを生産者に理解してもらうことが必要です。子育てが一段落され、学校とつながりがない生産者も多いと思われるが、生産者と学校をつなげ、学校給食についての理解を深めてもらう場を設ける必要があります。

②クックチル方式(※2)の効果的活用について

平成26年度からクックチル方式が可能になる設備を導入しました。食材を加熱処理後、真空冷却器により、急速に真空冷凍保存します。その食材は味と栄養を損なわずに1学期間は保存することが可能になります。この手法を使うことにより、旬の時期に大量に収穫された食材も無駄なく使うことができ、地産地消率の向上につなげることが可能になります。職員に対して研修会を実施し、機材の使い方などの知識や技術の向上を図り、安心安全なクックチル方式活用の実現を目指していきます。

【具体的な取り組み】

①献立の工夫

学校給食の献立は前月に作成され、これに基づいて食材の発注をしますが、地元産物を柔軟に活用できるよう、使用日の10日前を目処に1週間分ずつの分割発注にしています。1ヶ月分を一括発注する方法に比べ、旬の野菜を旬の時期にタイミングよく活用することができます。地産産物の出荷状況については、仕入れ先の担当者と専用のアプリで常時共有するなど、学校給食における地産地消の取り組みを進めています。

川本町の特産であるエゴマについては、町がエゴマ油を購入して毎月の献立に使用するほか、様々な形で献立に取り入れて提供しています。

②地元産品の供給における体制作り

生産者との懇談の場を持つなどして学校給食に地元産品を多く供給できるような体制づくりを進めます。給食センターや農業振興担当課と連携して検討を進めます。

③クックチルの効果的活用方法についての研究

地産地消率の向上につながるよう、クックチル方式の更なる効果的な活用方法について研究を重ねていきます。

④給食試食会の実施

学校給食の試食会などを通じて生産者と学校とをつなげ、生産への動機付けを促すと共に、児童生徒が生産者への感謝の気持ちを持つための食育推進の取組につながります。

※1) 学校給食の仕入れ状況調査

島根県教育庁保健体育課が実施する調査で、毎年度6月及び11月の第3週の5日間（計10日間）の献立が対象。この期間に使用された地元産及び県内産使用食品数÷全使用食品数×100で地場産物活用割合を算出。

※2) クックチル方式

食材を加熱処理後急速冷凍し、喫食時間に合わせて再加熱する調理方法。冷凍保存のような食品の劣化がなく、味と栄養を損なわず適時適温給食が可能。

V 計画の推進に向けて まとめ

食育を推進していく上で、町民一人一人が食に関わる問題を自らの問題として捉え、主体的に取り組み事が重要であるとともに、家庭、保育所、学校や地域等、それぞれが役割を分担・連携しながら、食育を推進していく必要があります。

1. 関係者の役割

●町の役割

鳥根県と連携を図りつつ、食育推進計画の作成や食育推進ワーキングの設置を進め、家庭や保育所、学校、地域を結び、関係機関・団体と連携して地域の特色を活かした食育の推進に積極的に努めるものとします。

●家庭の役割

町民一人一人が、食育が重要な役割を持つことを十分認識し、日常生活における食育の実践に積極的に努めるものとします。特に、共食を通じた食育の推進に取り組むよう努めるものとします。

●教育関係者等の役割

関係職員の資質向上に努めるとともに、保育所栄養士・栄養教諭・家庭科教諭等が中心となり、園内、学校内全体で食育を推進するよう努めるものとします。また、家庭や地域等と連携しながら、子どもの食育の推進に努めるものとします。

●生産者の役割

様々な体験・交流の機会を積極的に提供し、食に関する町民の理解を深めるとともに、学校給食への地場産物の供給など、地産地消への取り組みを推進するよう努めるものとします。

●各機関の役割

各機関の特色を活かし、町民の食育の実践につながる効果的な活動を展開するよう努めるものとします。また、他の機関と相互に連携・協力しながら、地域の実情に応じた食育を推進する努めるものとします。

2. 計画の推進・進行管理

この計画に位置づけられた食育の各種取り組みは、各機関、関係者が相互に密接に連携し、総合的、計画的に推進するとともに、町の施策の進行管理については、川本町健康福祉課（事務局）が食育推進ワーキングにて報告します。