

UNZEN

第3次雲仙市 食育推進計画

令和6年3月



市長あいさつ

「食」は、私たちが生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと過ごすため欠くことのできない大切なものです。

しかしながら家族形態の変化や少子高齢化の進展、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進むなど、食を取り巻く環境が大きく変化しており、利便性や簡便性が求められる一方、欠食や栄養バランスの偏りといった食生活の乱れなどの様々な問題が生じています。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、食を通じたコミュニケーションの機会の減少や外出自粛などによる身体活動量の低下など、心身の健康への影響も懸念され、食の重要性がより一層高まっています。



雲仙市では平成 25 年 3 月に策定した雲仙市健康増進計画「健康うんぜん21(第 2 次)」の中で「家庭」や「学校」、「地域」と様々な場面における食育を、関係機関が相互に連携を図りながら推進してまいりました。

国は「第 4 次食育推進基本計画」を令和 3 年 3 月に策定し、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として掲げ、SDGs(Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称)の考えを踏まえて食育を推進することとし、学校給食における地場産物の活用、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶなど、新たな目標も設定されました。

こうした国の動向を受け、総合的な食育を進めるため、環境に配慮した食生活を推進し、また、家庭・地域・学校・職場などが連携した体制のもと、すべての市民が食に関する適切な判断力を養い、心身の健康増進を図るとともに、本市の豊かな農林水産物の活用を通して、食の大切さへの理解を深めることにより、豊かな人間性を育むことを目指し、「第 3 次雲仙市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では、基本理念を「つながろう雲仙! 広げよう食育の環(わ)!」と定め、4つの基本方針として、「食を通じた健康づくりに取り組む」、「雲仙の恵みに感謝する」、「食に関する理解を深める」、「食育の環を広げる」を掲げ、包括的に食育推進の施策を展開いたします。

結びに、本計画を策定するにあたり、健康に関するアンケート調査にご協力いただいた市民の皆様をはじめ、関係者各位に心から感謝申し上げます。

令和 6 年 3 月

雲仙市長 金澤 秀三郎

目次

第1章 計画の策定にあたって	
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 国や県の動向	2
3 計画の位置づけ	3
4 計画の期間	5
5 計画の策定体制	6
第2章 食をめぐる現状と課題	
1 データからみる現状	7
2 健康に関する団体調査のまとめ	10
第3章 前計画の評価	12
第4章 計画の基本的な考え方	
1 計画の基本理念	15
2 計画の基本方針	15
3 施策体系	16
第5章 分野別の取り組み	
1 食を通じた健康づくりに取り組む	17
1-1 望ましい食習慣の習得	17
1-2 健康寿命延伸のための食習慣の実践	23
2 雲仙の恵みに感謝する	26
2-1 食の生産者との交流・体験の促進	26
2-2 地産地消の推進	28
2-3 雲仙市の食文化の継承	30
3 食に関する理解を深める	32
3-1 環境に配慮した食生活	32
3-2 食の安全・安心の確保	34
4 食育の環を広げる	36
4-1 関係機関・団体との連携による食育の推進	36
第6章 数値目標一覧	39
第7章 計画の推進体制	
1 計画の推進体制	42
2 市民・関係団体との連携	42
3 計画の進行管理と評価	42
4 雲仙市における食育の環 [イメージ図]	43

第1章

計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

平成17年7月に施行された食育基本法は前文において、食育は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであると位置づけています。第2条は「食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、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を旨として、行われなければならない。」と規定しており、国は国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、都道府県、市町村、関係機関・団体など多様な関係者ととともに国民運動として食育を推進してきました。

この間、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防は引き続き国民的課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。一方、世帯構造の変化などによって食に関する国民の価値観や暮らしの在り方は多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきており、古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されます。

また、我が国の令和元年度の食料自給率はカロリーベースで38%と食料の多くを海外からの輸入に頼っている反面、食品ロスが令和3年度推計で523万トン発生しているという現実もあります。

こうした食を取り巻く環境の変化や新型コロナウイルス感染症拡大などを背景に、令和3年3月に策定された国の第4次食育推進基本計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項としています。

雲仙市（以下、「本市」という。）は、平成25年3月に「健康うんぜん21（第2次）」を策定し、その計画内に「食育推進計画」の内容を盛り込み、食育を推進してきました。

しかしながら、食育への関心がある人とならない人で意識の差が生じており、地域全体における食育への認識は十分ではありません。

このような状況を踏まえ、令和6年度から令和9年度を計画期間とする「第3次雲仙市食育推進計画（以下、「本計画」という。）」を策定しました。

2 国や県の動向

(1) 国の動向

国では、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し、食育を国民運動として推進するための定量的な目標を掲げています。下の3つの重点事項を柱にSDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進しています。

■3つの重点事項と推進する内容

重点事項	推進する内容
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭・学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。
持続可能な食を支える食育の推進	健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。 そのため、「食と環境の調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。
「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進	「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

(2) 県の動向

県では、令和3年3月に「第4次長崎県食育推進計画」を策定し、県民の「健康で文化的な生活・豊かで活力のある社会の実現」を目標に4つの方向性に沿い、それぞれの施策を展開しています。

また、多様な関係者と連携・協働して食育推進の基盤を強化し、食育活動をさらなる県民運動として展開しています。

■目指す方向性と施策の展開

方向性	施策
感謝の気持ち（いただきます）を育むための食育	・食の楽しさの実感
	・食に対する感謝
健康長寿につながる食育	・基本的な食習慣の習得
	・若い世代への望ましい食習慣の啓発
食に関する理解を深めるための食育	・食の安全・安心に関する理解促進
	・環境に配慮した食生活
	・災害時に備えた食育
長崎県の特徴ある食文化の継承	・郷土料理や地産地消への関心

3 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の「食育推進基本計画」及び長崎県の「食育推進計画」の内容を踏まえ策定しています。

また、本計画は本市の最上位計画である「雲仙市総合計画」の方向性を加味するとともに、本市における健康増進計画「健康うんぜん21（第3次）」等、関連計画との整合性を図っています。

■他計画との関係性



■SDG s の理念との整合

SDGs とは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、平成 27 年 9 月の国連サミットで採択された、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標であり、2030 年までに達成すべき 17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。

本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承など、SDGs の目標達成への貢献を見据えた取り組みの推進を図ります。



—計画と特に関連する SDG s の項目—



飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する



すべての人に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する



あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する



持続可能な消費と生産のパターンを確保する

4 計画の期間

本計画の期間は令和6年度から令和9年度までの4年間とします。

ただし、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となった場合は、適宜見直しを行います。

令和（年度）		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
雲 仙 市	雲仙市総合計画	第2次			第3次								
	健康うんぜん21	第3次											
	雲仙市食育推進計画	第3次			第4次			第5次					
国	健康日本21	第3次											
	食育推進基本計画	第4次	第5次					第6次					
県	長崎県食育推進計画	第4次	第5次					第6次					

5 計画の策定体制

(1) 雲仙市食育推進における庁内会議

食育に関する関係部署で組織する「食育推進における庁内会議」を継続的に開催し、情報交換や連携を促進するとともに、本計画に関する構成及び内容について協議を行いました。

(2) 健康に関するアンケート調査

市民の生活習慣や健康づくり、食育に対する意識などを把握し、計画策定の基礎資料とするために、令和5年度に高校生以上の市民に対してWEB調査、雲仙市の学校に在籍する小学5年生・中学2年生を対象に調査を実施しました。なお、本アンケートは「健康うんぜん21」「雲仙市自殺対策計画」策定における基礎調査も含め実施しました。

	小学生	中学生	一般
調査対象者	市内学校に在籍する小学5年生・中学2年生		市内在住の 15歳以上の方
調査期間	令和5年7月11日(火)~7月21日(金)		令和5年8月7日(月)~ 9月8日(金)
調査方法	学校での配布・回収		WEB調査
配布数	346件	336件	※ -
有効回収数	328件	300件	503件
有効回収率	94.8%	89.3%	※ -

※一般調査についてはWEB上で調査を実施しており、配布数が不明であるため、回収率を算出していません。

なお一般に関しては、市内の各保育所等・小中学校・高校に通う保護者および高校生、健康づくり課実施の保健事業などにおいて、QRコード付チラシを配布し、WEB調査にて回答を募りました。

(3) 雲仙市の健康に関する団体調査

雲仙市保健対策推進協議会、雲仙市歯科保健推進協議会及び関係団体、雲仙市内事業所に対し、健康づくりに関する調査を実施しました。

※調査結果については、第2章〔2 健康に関する団体調査のまとめ〕に記載をしています。

(4) パブリック・コメント

令和6年2月に、計画案に対して市民からの意見を募集しました。

第2章

食をめぐる現状と課題

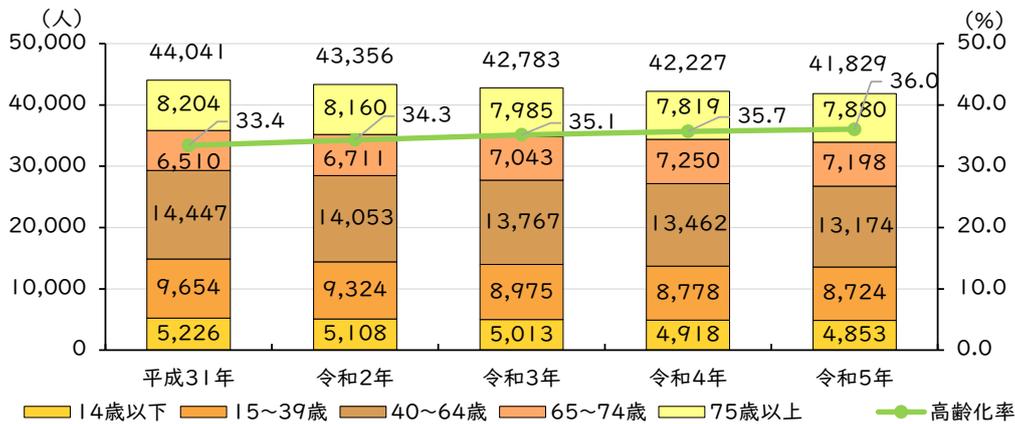
1 データからみる現状

(1) 人口の構成

雲仙市の総人口は減少傾向で推移し、令和5年は41,829人と、平成31年(令和元年)から2,212人の減少となっています。

年齢5区分別にみると、65～74歳人口以外の区分が減少傾向で推移しており、高齢化率は上昇しています。令和5年は36.0%と上昇しており、今後も高齢化が進んでいくことが予想されます。

■ 年齢5区分別人口及び高齢化率の推移



資料:住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数(各年1月1日現在)

(2) 世帯数の推移

雲仙市の一般世帯数は、平成22年以降減少に転じ、令和2年は15,008世帯と、平成12年から601世帯の減少となっています。内訳では、単独世帯、核家族世帯が増加傾向で推移していることから、世帯の少人数化が進んでいることがうかがえます。

■ 一般世帯数の推移



資料:国勢調査

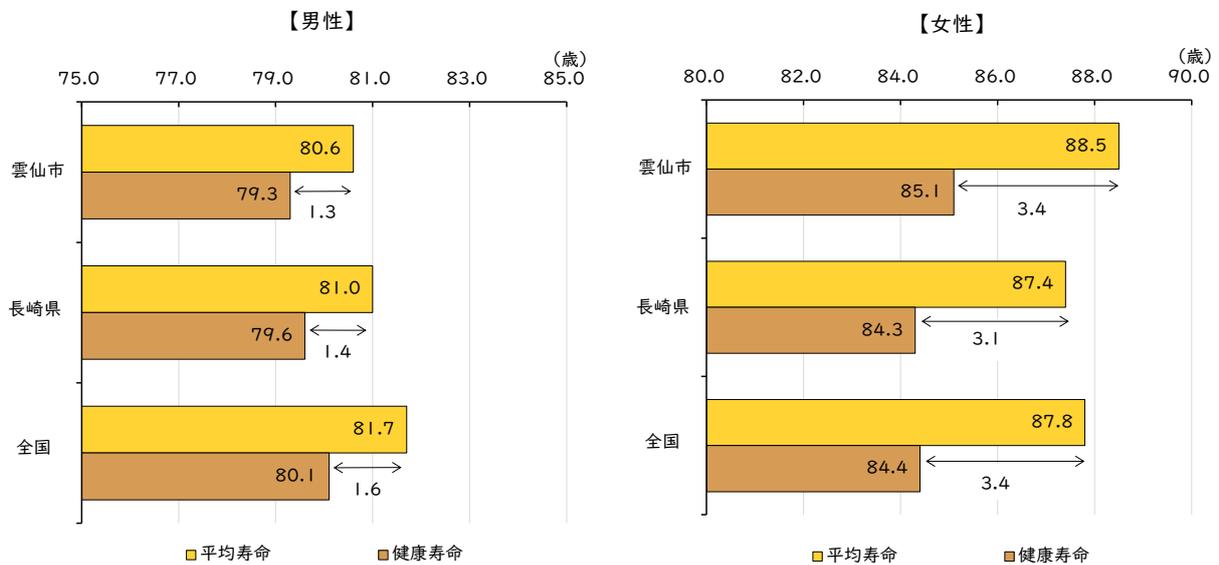
(3) 食と健康

本市の令和4年度の健康寿命(平均自立期間)をみると、男性は79.3歳、女性は85.1歳となっています。不健康期間(平均寿命と健康寿命の差)は、女性の3.4歳が男性の1.3歳を上回っており、女性は男性に比べて、支援や介護が必要になる期間が長い傾向にあります。

また、本市の平均寿命と健康寿命について、国や県と比較すると、男性は国・県よりも平均寿命・健康寿命が下回っているのに対し、女性は上回っています。不健康期間に大きな差はみられません。

生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには、食への関心を高め、健全な食生活を実践することが必要です。

■平均寿命及び健康寿命

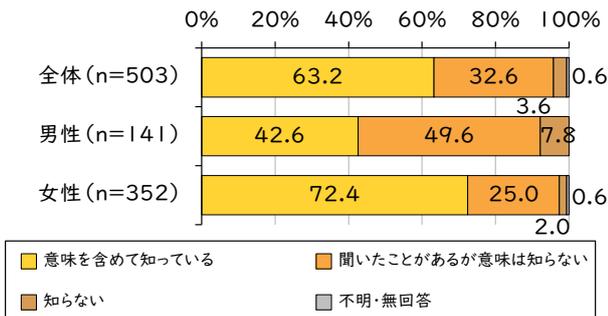


資料:国保データベースシステム 地域の全体像の把握(令和4年度)

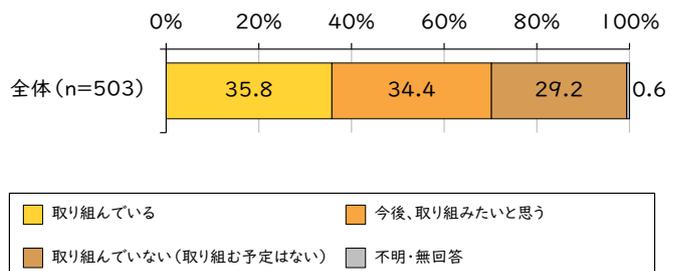
本計画策定のために実施した「健康に関するアンケート調査」において、「食育という言葉を知っているか」という質問についてみると、男性は「聞いたことがあるが意味は知らない」と回答した人の割合が49.6%で最も高く、女性は「意味を含めて知っている」と回答した人の割合が72.4%となっており、性別の差が生じています。

「食育に関する取り組みを行っているか」についてみると、「取り組んでいる」「今後、取り組みたいと思う」と回答した人の割合の合計は約7割となっており、食育への関心がある人の割合が高いことがわかります。

《食育という言葉を知っているか》



《食育に関する取り組みを行っているか》



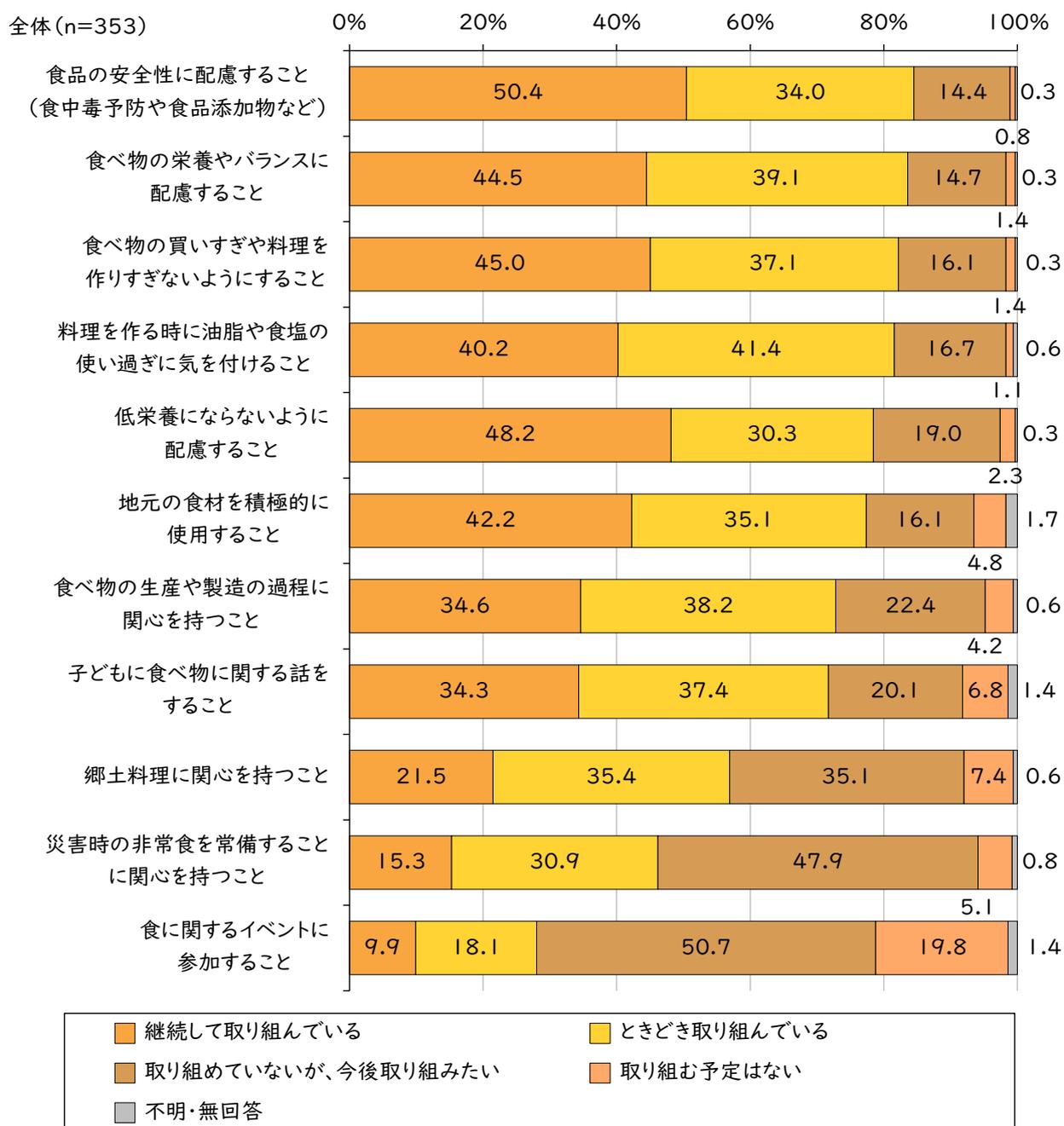
資料:健康に関するアンケート調査

《食育のどのようなことに取り組んでいるか(取り組みたいか)》について『取り組んでいる(「継続して取り組んでいる」「ときどき取り組んでいる」)の合計』をみると、「食品の安全性に配慮すること(食中毒予防や食品添加物など)」が最も高く、次いで、「食べ物の栄養やバランスに配慮すること」となっています。

「食に関するイベントに参加すること」、「災害時の非常食を常備すること」に関して、「今後取り組みたい」と回答している人が約半数いることが分かりました。

市民一人ひとりが食に関する取り組みを行えるような環境を整え、地域全体で食育への関心を高めていく必要があります。

《食育のどのようなことに取り組んでいるか》



資料:健康に関するアンケート調査

2 健康に関する団体調査のまとめ

(1) 調査概要

雲仙市保健対策推進協議会、雲仙市歯科保健推進協議会及び関係団体、雲仙市内事業所に対し、健康づくりや食育に関する意識などについて、計画づくりの基礎資料とすることを目的として実施しました。

	協議会、関係団体	雲仙市内事業所
調査対象団体	≪雲仙市保健対策推進協議会≫ 14 団体 ・長崎県県南保健所 ・島原南高歯科医師会 ・雲仙市民生委員児童委員協議会 ・雲仙市婦人会連絡協議会 ・雲仙市食生活改善推進員連絡協議会 ・雲仙市自治会代表 ・九州ワコール製造株式会社 ・南高医師会 ・雲仙市議会 ・雲仙市老人クラブ連合会 ・雲仙市学校保健会 ・雲仙市保育会 ・雲仙市国民健康保険運営協議会 ・島原雲仙農業協同組合女性部 ≪雲仙市歯科保健推進協議会≫ 10 団体 ・島原南高歯科医師会 ・雲仙市学校保健会 ・雲仙市保育会 ・雲仙市母子保健推進員 ・島原南高歯科衛生士会 ・雲仙市婦人会連絡協議会 ・雲仙市 PTA 連合会 ・雲仙市学校保健会養護教諭部会 ・雲仙市食生活改善推進員連絡協議会 ・長崎県県南保健所 ≪関係団体≫ 8 団体 ・愛野ありあけ病院 ・雲仙市社会福祉協議会 ・雲仙市役所人事課 ・雲仙警察署 ・愛野記念病院 ・雲仙市商工会 ・雲仙市地域包括支援センター ・公立小浜温泉病院	雲仙市内各事業所
調査期間	令和5年9月1日(金)~9月25日(月)	令和5年9月11日(月) ~9月29日(金)
調査方法	郵送による配布・回収	Web 調査
配布数	29 件	※ -
有効回収数	27 件	7 件
有効回収率	93.1%	※ -

※雲仙市内事業所の WEB 調査については、配布数が不明であるため回収率を算出しておりません。

(2) 調査結果

食育分野における各団体の取り組み

- ・栄養教諭、学校栄養職員による定期的な給食指導、食育指導。
- ・健康づくり課が実施する中央学習会で学んでいるすべてが、栄養、食生活への知識またヒントとして、役立っており、それらを地域の方々への料理講座などにおいて伝達している。
- ・食育だよりの作成。
- ・長崎県健康革命の「運動」「食事」「喫煙」「健診」の4項目の改善のため、各種施策に取り組んでいる。
- ・特定健康診査、特定保健指導において、肥満者に対する食事指導による生活習慣病予防への取り組み。
- ・たんぱく質や野菜摂取の大切さなど説明している。若い人にも説明する機会があれば生活習慣病の発生が少しは抑えられると感じている。

団体の活動を通じて感じる、地域の問題点や課題

- ・働き世代の健康づくり活動への参加や体を動かす機会が少ない。
- ・朝食欠食や食生活の乱れ、偏食などがみられる。
- ・子どもが外で遊ぶ機会が減っている。(子どもの体力の低下を感じる。)
- ・地域で健(検)診を受ける人が少ない。
- ・歯科検診を受診する人が少ない。

健康に関するアンケート調査のため、運動習慣や健(検)診などの生活習慣に関する問題点や課題を感じている団体が多く見受けられました。その中でも「朝食欠食や食生活の乱れ、偏食などがみられる」と回答した割合が高い結果となりました。食事は健康の基本であり、多くの団体が食への関心が高いことがうかがえます。

第3章

前計画の評価

前計画においては、基本理念を「一人ひとりが生涯にわたって生きいきと暮らすことができるよう、様々な経験などをおして、自らの食について考えたり、食に関する知識や適切な判断力を身につけることができる。」とし、様々な場面での食育を推進してきました。以下に、前計画期間中の主な取り組みを記載しています。

1 家庭における食育の推進

基本方針		
食生活を大切にし、健全な食習慣を確立することができるよう栄養管理や食育の情報提供などに取り組む。		
主な取り組み	関係課	健康づくり課、環境政策課、福祉課、子ども支援課、農林課、学校教育課
(1) 基本的な生活習慣の形成と推進 (2) 望ましい食習慣・知識の習得と食を楽しむ機会の提供 (3) 各ライフステージに応じた栄養指導を行う (4) 環境に配慮した食生活の推進		
実施した取り組み		
○「早寝・早起き・朝ごはん」を乳幼児健康診査などで推進しました。 ○食育推進イベント「ベジ★フェス」などにおいて、親子で楽しみながら学ぶ機会を提供しました。 ○健診結果説明会などで、個々の身体・活動状況に応じた栄養指導を行いました。 ○イベントなどで家庭における食品廃棄物の減量化や再生利用の促進を図るための周知を行いました。		

2 保育所、学校などにおける食育の推進

基本方針		
<p>家庭とともに子どもの食育を進めていく。 子どもを通じて家庭への波及を図る。</p>		
主な取り組み	関係課	子ども支援課、学校教育課
<p>(1) 保育所などにおける食育の推進 (2) 学校における食育の推進</p>		
実施した取り組み		
<p>○食事や体験活動などをおして、子どもの健康な心とからだを育てるよう取り組みました。 ○郷土料理、地域の食材、行事食をおして伝統ある食文化を取り入れ、伝承していくよう努めました。 ○学校給食に地場産物を使用し、望ましい食生活や郷土料理を学ぶ場として活用しました。 ○保護者へ食育に関する情報提供を行いました。</p>		

3 地域における食育の推進

基本方針		
<p>関係機関や関係団体が連携して、地域における食育を推進していく。 ① 様々な体験活動や地産地消をおして、食料の生産が自然の恵みの上に成り立っていることを学び、食への感謝の心を育てる。</p>		
主な取り組み	関係課	観光物産課、環境政策課、子ども支援課、農林課、商工労政課、学校教育課
<p>(1) 農林漁業などに関する食育の推進 (2) 食品リサイクルの推進</p>		
実施した取り組み		
<p>○農林漁業の体験活動（イベントや教育ファームなど）に取り組みました。 ○食品廃棄物・食品ロスなどの発生抑制と再生利用に関する周知啓発を行いました。</p>		

基本方針		
<p>② 行事食や伝統野菜、郷土料理などに触れる機会を持つことで、食への興味・関心を深める。</p>		
主な取り組み	関係課	観光物産課、健康づくり課、子ども支援課、農林課、学校教育課、生涯学習課
<p>(1) ボランティア活動などへの支援 (2) 食文化に関する知識の普及および情報提供</p>		
実施した取り組み		
<p>○郷土料理や食文化の普及と継承を行う各種団体の活動を支援しました。 ○郷土料理や地元の食材などについて普及啓発を行いました。</p>		

4 食品の安全性、栄養・その他の食生活に関する情報提供

基本方針		
一人ひとりが正しく選択するために、食品の安全性、栄養、食習慣、食文化などの食生活に関する適切な情報を提供する。		
主な取り組み	関係課	環境政策課、地域づくり推進課、農林課、観光物産課、健康づくり課、福祉課、子ども支援課、学校教育課、生涯学習課
<ul style="list-style-type: none"> (1) 食品の安全性などに関する情報提供 (2) 健康づくりや生活習慣病予防および改善につながる食育推進 (3) 食育の推進を行う団体の活動支援 (4) 歯科保健活動における食育の推進 		
実施した取り組み		
<ul style="list-style-type: none"> ○食中毒など食品の安全・安心に関する情報を、広報紙や SNS を通じて発信しました。 ○生活習慣病予防のため、食生活に関する正しい知識の普及に取り組みました。 ○健全な食生活の実践のために、栄養教室などを通して、調理技術の習得、食への興味関心を深めました。 ○食生活改善推進員など、食育推進を担うボランティアへの活動支援を行いました。 ○歯周病予防健診の実施や、オーラルフレイル予防に関する普及啓発に取り組みました。 		

5 食育推進の連携と体制づくり

基本方針		
関係者がそれぞれの特性を活かしつつ、相互に連携していく。		
主な取り組み	関係課	環境政策課、地域づくり推進課、農林課、観光物産課、福祉課、健康づくり課、子ども支援課、学校教育課、生涯学習課
行政や教育機関、生産者などの関係団体との連携		
実施した取り組み		
○食育イベントや食育推進における庁内会議の実施など、各種団体と連携を図りながら食育推進に取り組みました。		

第4章

計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

食は、私たちが生涯にわたって健康で心豊かな生活を送るために欠かせないものです。食に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を実践していくことで、心身の健康増進と自己成長にもつながります。

すべての市民が食育活動の実践により、これまで以上に元気で健康に暮らせるよう、本市の食育分野に関する理念を以下の通り定めます。

—基本理念—

「つながろう雲仙！^わ広げよう食育の環！」

2 計画の基本方針

1 食を通じた健康づくりに取り組む

市民一人ひとりが健全な食生活を身につけ実践できるよう、食や健康に関する知識の普及啓発を推進し、望ましい食習慣を習得・実践できるよう支援を行います。

2 雲仙の恵みに感謝する

食の生産者との交流、作物の栽培から調理までの体験などを通して、自然の恵みや生産者を含む食に関わるすべての人への感謝の心を育みます。同時に、雲仙市の豊富な地場産物や郷土料理などの豊かな食文化を伝承することを通じて、食を大切に作る心と地域への愛情を養います。

3 食に関する理解を深める

食に感謝し、その理解を一層深めるために、環境に配慮した食生活を促進するための啓発を行います。同時に、食品ロスの削減や食品衛生、災害への備えに対する関心を高め、食品の安全・安心の確保に努めます。

4 食育の環を広げる

市民一人ひとりの食育に対する意識が向上し、主体的に取り組めるよう、関係機関・団体が連携して、食に関する情報を共有し、食育活動を推進します。

3 施策体系

基本理念

「つながろう雲仙！ 広げよう食育の環！」

基本方針

1 食を通して
健康づくりに
取り組む

2 雲仙の恵みに
感謝する

3 食に関する
理解を深める

4 食育の環を
広げる

分野別の取り組み

(1) 望ましい食習慣の習得

(2) 健康寿命延伸のための食習慣の実践

(1) 食の生産者との交流・体験の促進

(2) 地産地消の推進

(3) 雲仙市の食文化の継承

(1) 環境に配慮した食生活

(2) 食の安全・安心の確保

(1) 関係機関・団体との連携による食育の推進

第5章

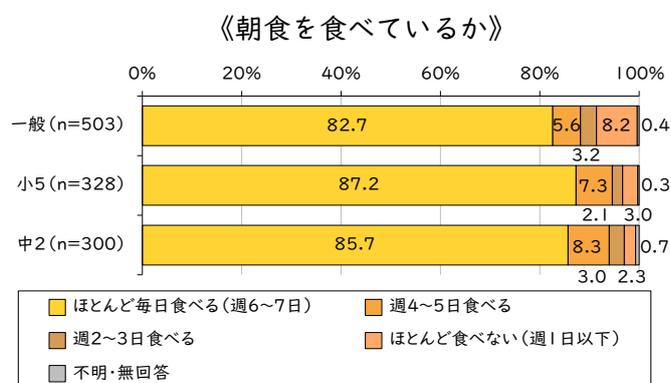
分野別の取り組み

1 食を通じた健康づくりに取り組む

1-1 望ましい食習慣の習得

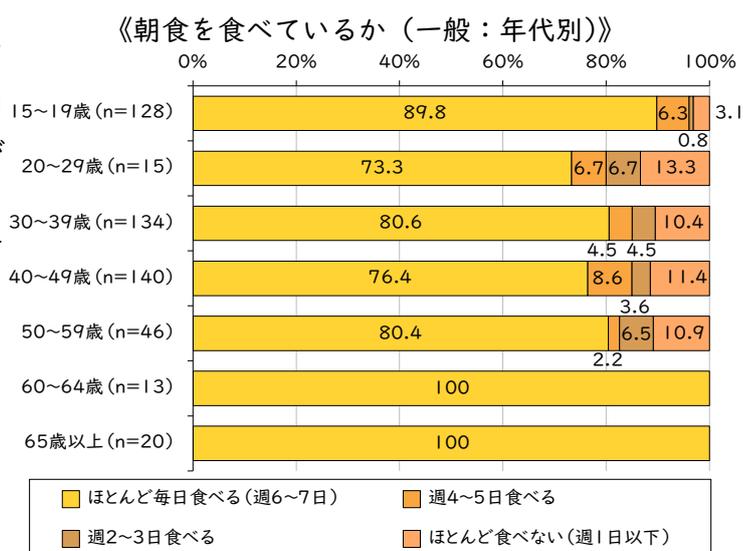
現状と課題

- 《朝食を食べているか》という質問についてみると、小学5年生、中学2年生、一般すべての調査で8割以上が「ほとんど毎日食べる（週6～7日）」と回答しています。



資料：健康に関するアンケート調査

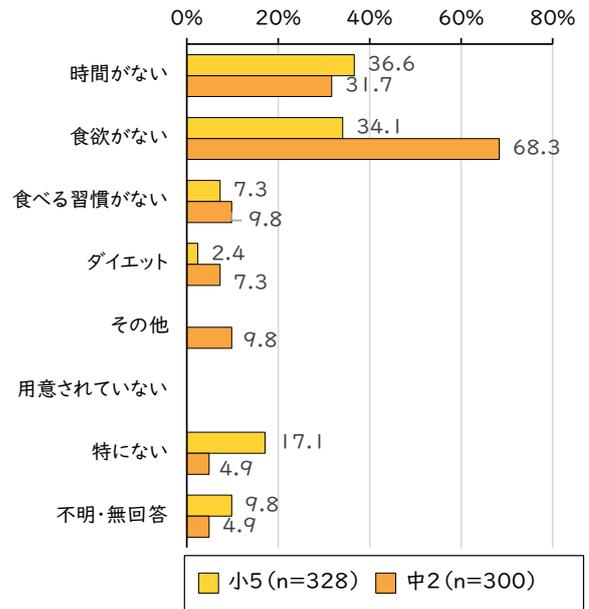
- 《朝食を食べているか》という質問について年代別にみると、20～29歳の「ほとんど毎日食べる（週6～7日）」と回答した人の割合が少ないことがわかります。若いころからの望ましい食習慣の定着に向けた取り組みが必要です。



資料：健康に関するアンケート調査

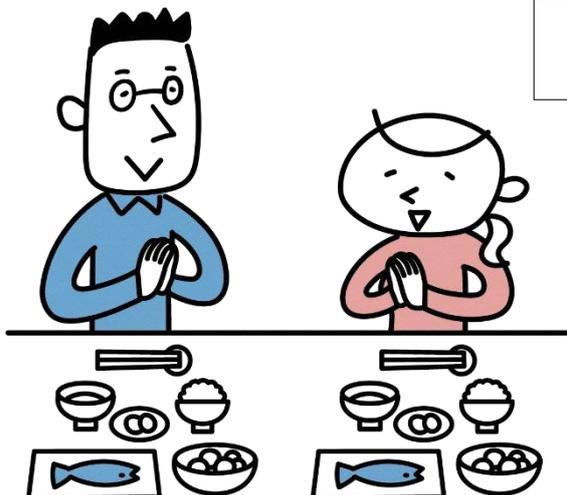
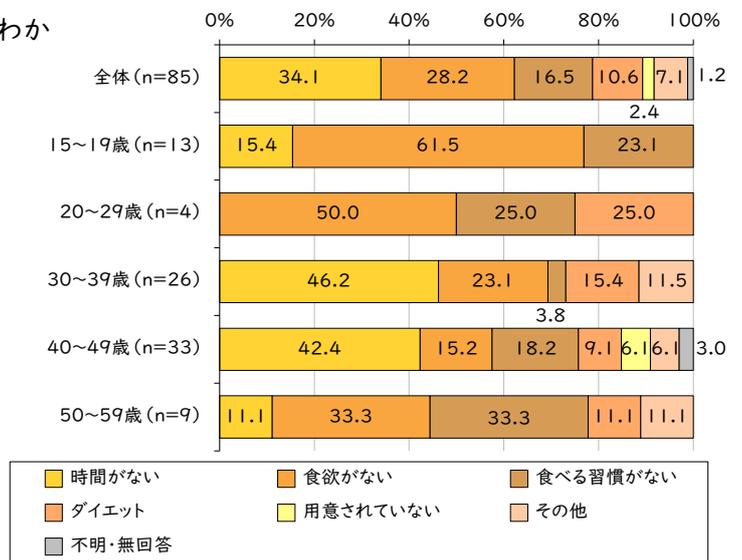
●《朝食を食べない理由(小5・中2)》についてみると、小学5年生は「時間がない」と回答した人の割合が最も高くなっています。中学2年生をみると、「食欲がない」と回答した人の割合が約7割となっています。

《朝食を食べない理由(小5・中2)》



●《朝食を食べない理由(一般)》について年代別に見ると、15～19歳及び20～29歳では「食欲がない」と回答した割合が半数以上いることがわかります。

《朝食を食べない理由(一般：年代別)》

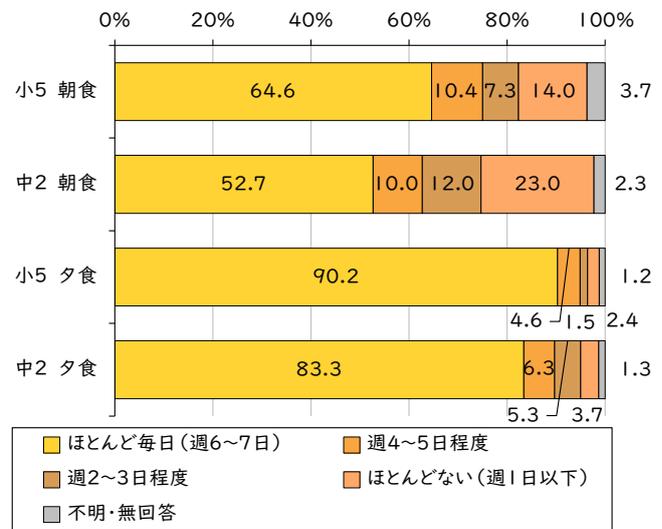


資料：健康に関するアンケート調査

●《家族や仲間と一緒に食事をするか》という質問についてみると、小学5年生・中学2年生の朝食・夕食の結果は「ほとんど毎日（週に6～7回）」と回答した人の割合が高くなっていますが、朝食は夕食に比べて低くなっています。

《家族や仲間と一緒に食事をするか（小5・中2）》

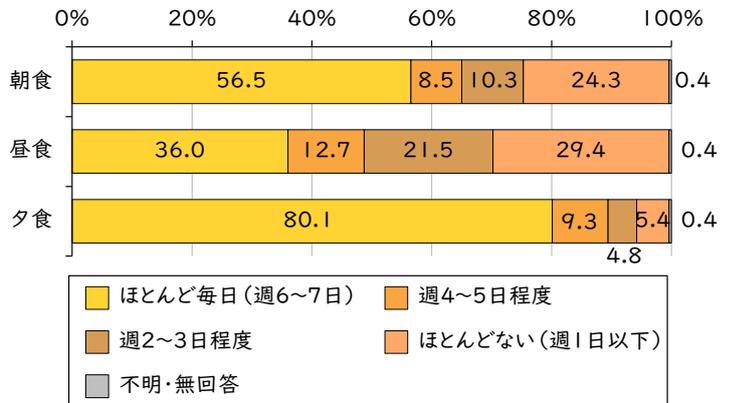
小5 (n=328)、中2 (n=300)



●一般の結果は、朝食・昼食・夕食いずれも「ほとんど毎日（週に6～7回）」と回答した人の割合が最も高くなっています。

《家族や仲間と一緒に食事をするか（一般）》

全体 (n=503)



資料：健康に関するアンケート調査

今後の方向性

朝食を食べることは、生活リズムを整え、健康的な生活を維持するために重要です。

幼少期からの望ましい食習慣の定着に向け、家庭や保育・教育現場などと連携しながら幅広い世代を対象とした栄養・食生活に関する指導・啓発や、食育情報の発信を行います。

また、家庭や地域での食事の場は、食習慣を形成する基礎となる場です。誰かと一緒に食事をすることは家族や地域の結びつきを強め、食事を通して人間関係を深める良い機会となります。家族や仲間と食卓を囲む機会を増やすような取り組みを推進します。

各主体の取り組み

市民・地域の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で栄養・食生活について学び、健康づくりに取り組みましょう。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 ・家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。
----------------	--

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
望ましい食習慣・知識の 習得と食を楽しむ機会の 提供	・家族で食卓を囲む機会を増やすよう推進します。	健康づくり課 生涯学習課
	・親子で参加する体験活動などを通じて、楽しみながら学ぶ機会を提供し、食に関する正しい知識を普及します。	健康づくり課 生涯学習課



ライフステージ別の行政の取り組み

《乳幼児期》

取り組み	内容	関係課
望ましい食習慣・知識の習得と食を楽しむ機会の提供	・乳幼児期の健診時において、健康教育や個別指導を実施します。	子ども支援課
保育所などにおける食育の推進	・各施設と連携を図り、「食育指導計画」に基づく食育推進のための支援を行います。	子ども支援課
	・食事や体験活動などを通じて、子どもの健康な心と体を育てます。	子ども支援課
	・農業者と連携し、子どもたちへ向けた体験活動を通じて、食の魅力を伝えます。	農林課

《学童期》

取り組み	内容	関係課
学校における食育の推進	・食育に関する指導計画などに基づき、食に関する目標に基づいた指導を実施します。	学校教育課
	・食に関する健康課題を持つ子どもに対し、「学校給食の手引き」を活用し、適切な対応が行えるよう努めます。	学校教育課
	・関係機関と連携し、体験活動を通して子どもたちの食への理解を深めます。	農林課
	・保護者へ食育に関する情報提供を行います。	学校教育課

《青年期・壮年期》

取り組み	内容	関係課
望ましい食習慣・知識の習得	・職域など関係機関と連携し、栄養・食生活に関する情報発信や健康教育を実施します。	健康づくり課
	・健康診査、保健指導において、食事に関する指導や助言を行います。	健康づくり課 総合窓口課

《高齢期》

取り組み	内容	関係課
望ましい食習慣・知識の習得	・介護予防の一環として、栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を行います。	福祉課

数 値 目 標

指標		基準値 (R4)	目標値 (R9)	出典
朝食を食べていない者の割合	1歳6か月児	5.7%	減少	1歳6か月児健康診査
	3歳児	6.4%	減少	3歳児健康診査
	小学5年生	12.0%	11.6%	児童生徒の食生活等実態調査
	中学2年生	12.2%	12.0%	
	20～30歳代	23.4%	21.6%	雲仙市若年者健康診査
家族や仲間と一緒に食事 することが「ほとんどない」 人の割合	朝食	24.3% (R5)	20.0%	健康に関するアンケート調査

食育コラム ～食事の基本、食育の日・食育月間～

健康を維持していくために必要な様々な栄養素をとるには、食事をバランスよく食べることが大切です。主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるよう心がけましょう。

主菜(毎食1品)

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品



副菜(毎食1～2品)

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻類



主食(毎食1品)

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類



牛乳・乳製品、果物 (1日に1回)



野菜は、1日に350g以上とることが望ましいといわれています。

成人1人あたりの野菜摂取量の平均値は、全国で280.5g(令和元年度国民健康・栄養調査)、長崎県では234.4g(令和3年度長崎県健康・栄養調査)と不足傾向です。

野菜には、循環器疾患やがんなどの生活習慣病予防の他にも、腸内環境を整えるなど様々な働きがあります。1日3回の食事の中で積極的に野菜を取り入れましょう。

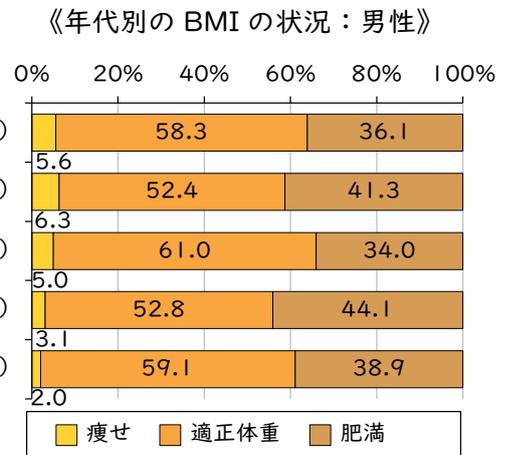
6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



1-(2) 健康寿命延伸のための食習慣の実践

現状と課題

●《年代別の BMI*¹ の状況》についてみると、男性はどの年代においても、4割程度が「肥満」に該当していることがわかります。

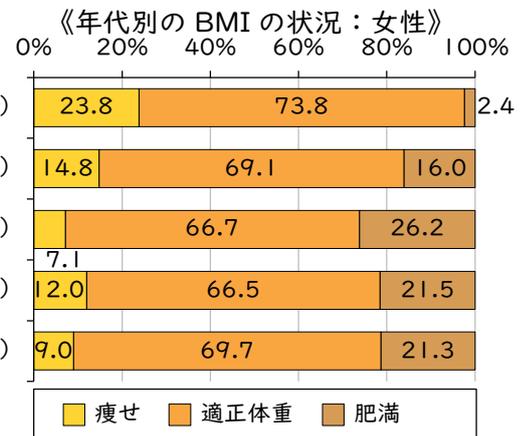


●女性は 20 歳代、30 歳代、50 歳代で「痩せ」が 1~2 割みられます。女性の痩せは骨粗しょう症やフレイル（虚弱）*²など将来的な健康リスクを増加させます。

また、40 歳代を超えると、「肥満」の割合が増加しています。

肥満はがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の要因になります。

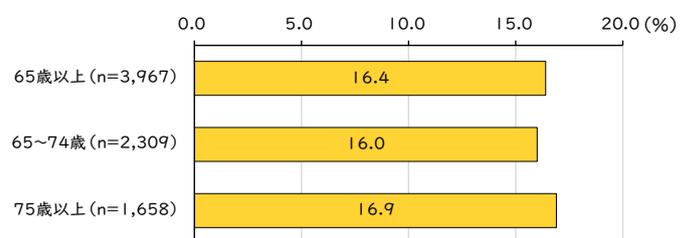
自分の適正体重*³を知り、適正体重を保つための食生活を心がけることが大切です。



資料：雲仙市若年者健康診査及び雲仙市特定健康診査

●《低栄養傾向（BMI20.0 以下）の高齢者（65 歳以上）の割合》についてみると、どの年代も 16.0%台となっています。高齢者にみられる痩せは、骨粗しょう症やフレイル（虚弱）の要因になります

《低栄養傾向の高齢者の割合》



資料：雲仙市特定健康診査及び後期高齢者健康診査

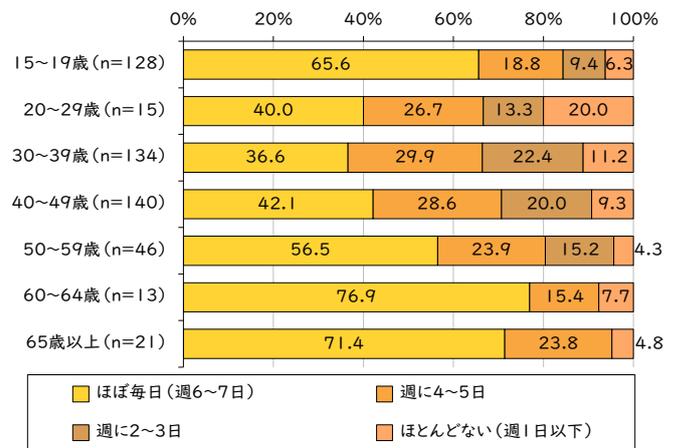
*¹ BMI: 体格指数(Body Mass Index)のことであり、体重(kg)÷身長(m)²で算出される値。

*² フレイル: 心身のさまざまな機能が加齢や病気などによって低下してしまった状態を意味する。

*³ 適正体重: 目標とする BMI の範囲が 18~49 歳(18.5~24.9)、50~64 歳(20.0~24.9)、65~74 歳(21.5~24.9)、75 歳以上(21.5~24.9)の時の体重を指す。

●《主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日あるか》という質問について年代別にみると、20～29歳、30～39歳、40～49歳では「ほぼ毎日（週6～7日）」と回答した人の割合が半数以下となっています。健康を維持していくために必要な様々な栄養素をとるには食事をバランスよく食べることが大切です。

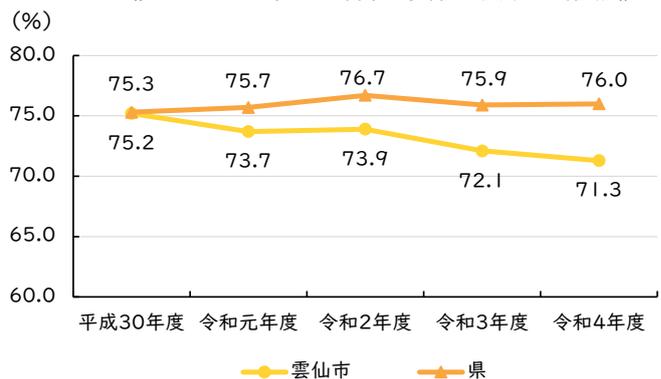
《主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日あるか（一般：年代別）》



資料：健康に関するアンケート調査

●《40～70歳の咀嚼^{そしゃく}良好者（よく噛んで食べている人）の割合の推移》についてみると本市は県と比較して低く、さらに経年的に減少しており、咀嚼力の低下^{そしゃく}がうかがえます。咀嚼力が低下すると、食べたいものが食べられなくなり、栄養不足や身体機能の低下につながります。日頃からよく噛んで食べるなど、口腔機能の維持向上を図る必要があります。

《40～70歳の咀嚼良好者の割合の推移》



資料：雲仙市特定健康診査



今後の方向性

栄養バランスの偏りは、幼少期から思春期にかけての成長や発達に影響するだけでなく、肥満をはじめとする生活習慣病や高齢期のフレイルの要因になります。生涯にわたり健康的な生活を送るためにも、知識の普及・啓発を通して、市民の健康増進を図ります。

また、健全な食生活のためには口腔機能の十分な発達・維持が欠かせないことから各ライフステージに応じた歯と口の健康づくりを通じた食育推進が重要となります。

各主体の取り組み

市民・地域の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を知り、適正体重を保つための食生活を心がけましょう。 ・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べましょう。 ・いつまでも美味しく食べることができるようお口の健康づくりに取り組みましょう。
----------------	--

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
生活習慣病予防のための 栄養指導・支援	・健診結果説明会や個別相談などで一人ひとりに応じた栄養・食生活に関する指導や助言を行います。	健康づくり課 総合窓口課 福祉課
	・バランスのとれた食事について啓発を行い、歯・口腔や全身の健康状態の維持を推進します。	健康づくり課 総合窓口課

数値目標

指標		基準値 (R4)	目標値 (R9)	出典	
バランスの良い食事を摂っている者の割合※ ¹		50.3% (R5)	51.9%	健康に関するアンケート調査	
適正体重を維持している者の割合	小学5年生の肥満傾向の割合※ ²	男子 2.9%	維持または減少	学校保健統計調査	
		女子 1.1%	維持または減少		
	肥満(BMI25以上)の割合	20～60歳代男性	39.4%	38.0%	雲仙市若年者健康診査 雲仙市特定健康診査
		40～60歳代女性	21.9%	19.6%	
低栄養傾向(BMI20.0以下)の高齢者(65歳以上)の割合		16.4%	15.3%	雲仙市特定健康診査 後期高齢者健康診査	
咀嚼良好者(40～74歳)の割合		71.3%	72.6%	雲仙市特定健康診査	

※¹ 主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べているについて「ほぼ毎日(週6～7日)」と回答した人の割合

※² ローレル指数を基準として算出

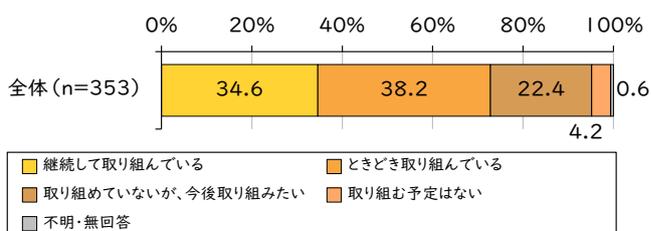
2 雲仙の恵みに感謝する

2-(1) 食の生産者との交流・体験の促進

現状と課題

- 食育に関する取り組みのうち、「食べ物の生産や製造の過程に関心を持つこと」という質問についてみると、「ときどき取り組んでいる」と回答した人の割合が一番高く、次いで、「継続的に取り組んでいる」と回答した人の割合が多くなっており、関心の高さがうかがえます。

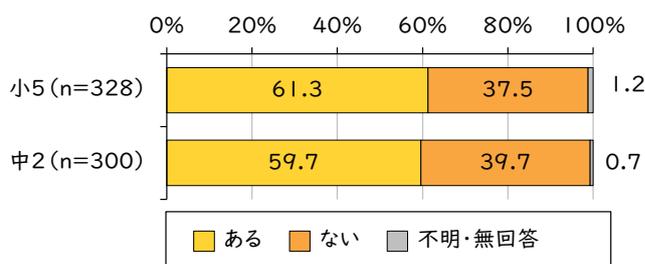
《食べ物の生産や製造の過程に関心を持つこと》



資料：健康に関するアンケート調査

- 《学校の授業以外で農業や漁業を体験したことがあるか》という質問についてみると、小学5年生・中学2年生ともに、約6割が「ある」と回答しており、家庭や地域でも体験する機会があることがうかがえます。

《学校の授業以外で農業や漁業を体験したことがあるか(小5・中2)》



資料：健康に関するアンケート調査

今後の方向性

生産者と消費者との交流は、信頼関係を築き、食に関する理解と関心を深めることにつながります。様々な体験活動や地産地消を通して、食べ物がどのように生まれ、市民の食卓に届くのか消費者に直接的な体験を提供することで食の生産過程を身近に感じ、その背後にある生産者の労力や環境への影響を理解することができ、食べ物への関心を持つことや、食べ物を大切にする意識の向上につながります。

食に関する体験やイベントなど交流の機会の提供を通じて、生産者との交流を促進し、食育活動を推進します。

各主体の取り組み

市民・地域の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・地元食材に関心を持ちましょう。 ・農林漁業を体験する機会を持ち、食への関心を高めましょう。
----------------	---

行政の取り組み

取り組み	内容	関係課
農林漁業などに関する 食育の推進	・出前講座などにより、地域の実情に応じた情報提供を行います。	農林課 農漁村整備課
	・教育ファームなど、農林漁業の体験活動を促進します。	農林課 学校教育課
	・関係団体や大学などと連携し、農林水産物や加工品など地場産物の利用促進や普及に努めます。	観光物産課
	・直売所の情報発信や、イベントなどの開催を通し、地場食材の普及と周知を行います。	観光物産課
	・6次産業化*4のサポートにより、食の開発に努めます。	農林課 商工労政課 観光物産課
	・市民が実際に食材や生産者と触れ合える農作業や収穫体験などの場を提供します。	農林課 健康づくり課

数値目標

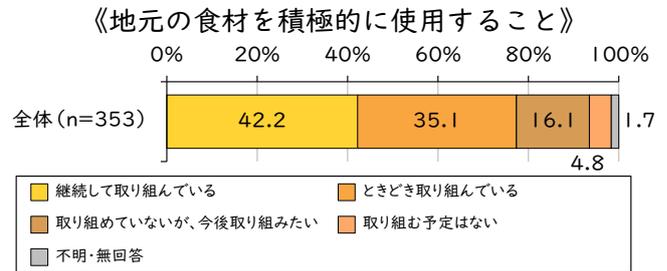
指標		基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食べ物の生産や製造の過程に関心を持っている人の割合		72.8%	75.0%	健康に関するアンケート調査
学校の授業以外で農業や漁業を体験したことがある人の割合	小学5年生	61.3%	65.0%	健康に関するアンケート調査
	中学2年生	59.7%	65.0%	

*4 6次産業化：一次産業としての農林漁業と、二次産業としての製造業、三次産業としての小売業等の事業との総合的かつ一体的な推進を図り、地域資源を活用した新たな付加価値を生み出す取り組み。それぞれの産業を掛け合わせ（1×2×3=6）で6次産業化と言われている。

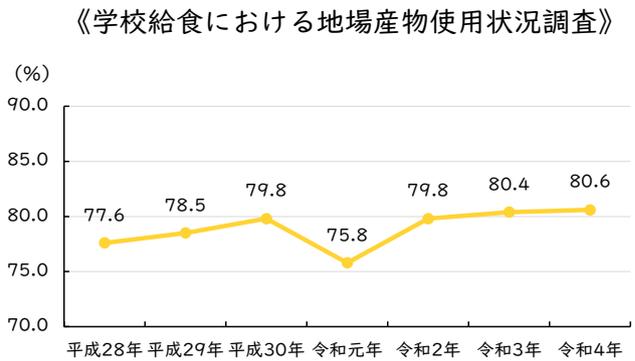
2-(2) 地産地消の推進

現状と課題

- 食育に関する取り組みのうち、「地元の食材を積極的に使用すること」という質問についてみると、「継続して取り組んでいる」と回答した人の割合は42.2%となっています。



- 《学校給食における地場産物使用状況調査》についてみると、令和元年に減少がみられましたが年々増加傾向にあり、令和4年には80.6%となっています。



今後の方向性

地産地消は、地域で生産された食材をその地域で消費することであり、地産地消を推進することで、新鮮な食材の提供、地元の食材を知ることによる食育の推進、地域経済の活性化や環境への配慮など、様々な利点があります。

地産地消に関する情報発信を通じて、地域内での消費を促し、持続可能で健康的な食文化が根付くよう取り組みます。

各主体の取り組み

市民・地域の取り組み	・地元の食材などを知り食卓に取り入れるなど、地産地消を意識しましょう。
------------	-------------------------------------

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
地産地消の推進	・イベントなどにおいて地場産物の魅力を発信し、地産地消の考え方を普及します。	観光物産課 商工労政課
	・学校給食などで地元の食材に触れる機会を提供します。	学校教育課 農林課

数 値 目 標

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
地元の食材を積極的に使用している人の割合	77.3%	80.0%	健康に関するアンケート調査
学校給食における地場産物の使用割合	80.6% (R4)	増加	学校給食における地場産物使用状況調査

食育コラム ～雲仙市の農林水産特産物～

本市の農林水産業は、自然条件(地形、土壌、気象)を活かし、「水稻」や「ばれいしょ」、「だいこん」、「たまねぎ」、「ブロッコリー」、「レタス」などの露地栽培を中心に、「生しいたけ」や、「いちご」・「花き」といった施設栽培、「肉用牛」、「酪農」、「養豚」などの畜産業、「カタクチイワシ」や「養殖ハマチ(ブリ)」、「養殖牡蠣」などの水産業が盛んです。



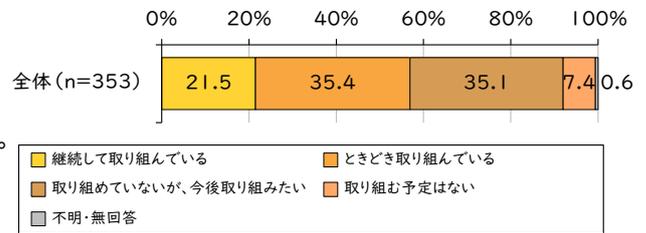
資料：雲仙市農林水産業振興計画

2-(3) 雲仙市の食文化の継承

現状と課題

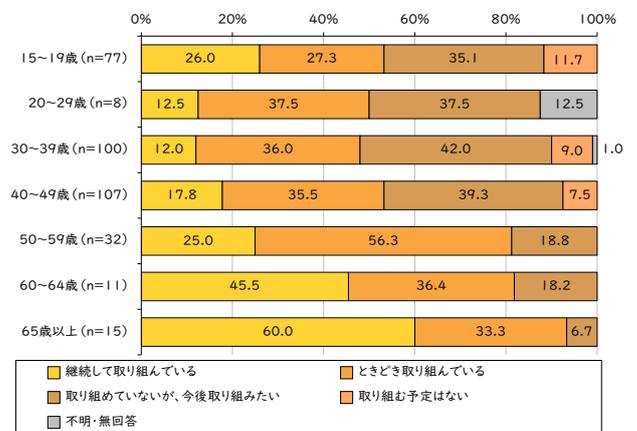
●食育に関する取り組みのうち、「郷土料理に関心を持つこと」という質問についてみると、「ときどき取り組んでいる」と回答した人の割合が35.4%と最も高く、次いで、「取り組めていないが、今後取り組みたい」と回答した人の割合が35.1%となっています。年齢別にみると、50歳未満では、「取り組めていないが、今後取り組みたい」、50～59歳では「ときどき取り組んでいる」、60歳以上では「継続して取り組んでいる」と回答した人の割合が最も高くなっており、年代により関心度に差があることがうかがえます。

《郷土料理に関心を持つこと（全体）》



資料：健康に関するアンケート調査

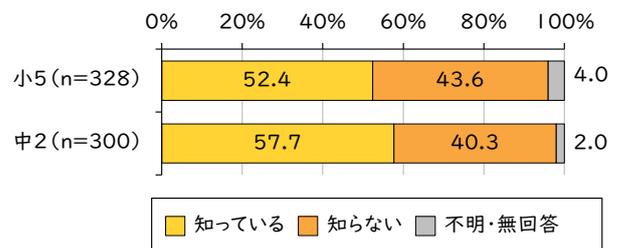
《郷土料理に関心を持つこと（年代別）》



資料：健康に関するアンケート調査

●《雲仙市の伝統的な食文化や郷土料理を知っているか》という質問についてみると、小学5年生は52.4%、中学2年生は57.7%が「知っている」と回答しています。

《雲仙市の伝統的な食文化や郷土料理を知っているか（小5・中2）》



資料：健康に関するアンケート調査

今後の方向性

伝統的な食文化や郷土料理は、雲仙市の伝統や歴史、気候風土と深く結びついています。郷土料理や行事食を調理し、様々な場面で食べることにより後世に継承していくことが重要です。

市内でのイベントや地域の季節行事に合わせ、地元の伝統的な食文化を体験する機会を増やすことで食文化を継承し、市民への郷土料理・行事食の普及に努めます。

各主体の取り組み

市民・地域の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や行事食に関心を持ちましょう。 ・家庭で、郷土料理や行事食を取り入れましょう。
----------------	---

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
食文化に関する知識の 普及・情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や地元の食材などについて 周知・普及に努めます。 	健康づくり課 生涯学習課 学校教育課 観光物産課 農林課

数 値 目 標

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
郷土料理に関心を持っている人の割合	56.9%	60.0%	健康に関する アンケート調査
雲仙市の伝統的な食文化や 郷土料理を知っているかについて「知っている」と 回答した人の割合	小学5年生	52.4%	
	中学2年生	57.7%	

食育コラム ～雲仙市の郷土料理～

貳の汁



大根などの根菜類とこんにゃく、厚揚げ、切り昆布などを煮た料理。法事の際に「貳(二)の膳」につけていた汁のため、こう呼ばれるようになりました。

じてんしゃ飯



かえり煮干しとごぼうなどから作る即席炊き込みご飯。この料理が生まれた頃、一番速い乗り物であった自転車に例えてこの名前がついたと言われています。

どんだへ餅



さつまいもと米粉(または餅)を蒸して作る料理。「泥田餅」と書き、田んぼでおやつとして食べられていたそうです。

かまほぐり



茹でたさつまいもとそば粉を練って作る料理。さつまいもは、戦後の食糧難の時代に、飢えをしのぐための食糧として重宝しました。

いぎりす



「イギス草」という海草を水煮し細かく切った野菜と共に冷やし固めた料理。昔から冠婚葬祭などの機会に作られていました。

じゃがいものだご汁



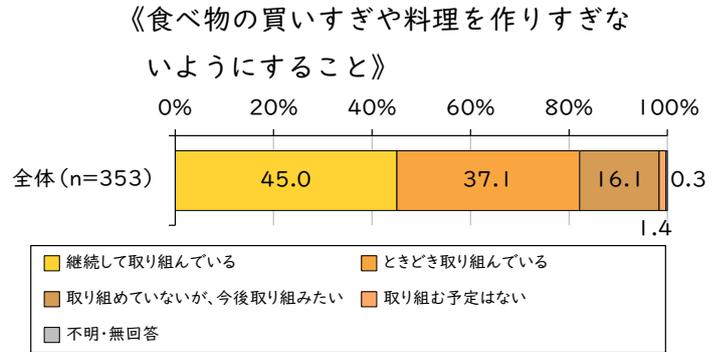
すりおろしたじゃがいもを使って作る団子が入った汁物。季節の野菜をたっぷり使って作る料理です。

3 食に関する理解を深める

3-(1) 環境に配慮した食生活

現状と課題

- 食育に関する取り組みのうち、「食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにすること」という質問についてみると、「継続して取り組んでいる」「ときどき取り組んでいる」と回答した人の割合を合わせると82.1%となり、関心の高さがうかがえます。



資料：健康に関するアンケート調査

今後の方向性

食品ロスの約半分は家庭からの排出であることを踏まえ、市民がそれぞれの立場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ることが不可欠です。その上で、一人ひとりが、食品衛生など健康面に配慮しながら「もったいない」という意識を持ち、自発的に食品ロスを減らす取り組みを実践することが重要です。

環境に配慮した食生活を実践することができるよう、引き続き周知・啓発し、意識を高める取り組みを進めます。

各主体の取り組み

市民・地域の取り組み	・食品を無駄にすることがないように、買いすぎや作りすぎに注意しましょう。
------------	--------------------------------------

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
食品ロス削減の推進	・イベントや広報を活用しながら、食品廃棄物などの発生抑制と再生利用を促進します。	環境政策課
	・食品ロス削減に関する知識の普及に努めます。	環境政策課 健康づくり課
環境に配慮した食生活の推進	・フードバンクやフードドライブ事業を推進し、家庭における食品廃棄物の減量化を図ります。	環境政策課 子ども支援課

数値目標

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにしている人の割合	82.1%	85.0%	健康に関するアンケート調査

食育コラム ～食品ロス～

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本における食品ロスは、年間523万トン発生しており、この値は、国連世界食糧計画(WFP)による2021年の食料支援量(約440万トン)の1.2倍にもなります。

長崎県では、年間で約 53 千トン、1 人 1 日あたり約 108 グラムの食品ロスが発生しています。特に、長崎県では日々の食事の食べ残しや期限切れによる廃棄など、家庭からの食品ロスが多くなっています。



食品廃棄物・・・食品ロスに加え、魚や肉の骨など廃棄される食品を含む

食品ロス・・・まだ食べられるのに捨てられてしまう食品

長崎県民1人当たり食品ロス発生量

1日108グラム
(コンビニおにぎり1個分相当)

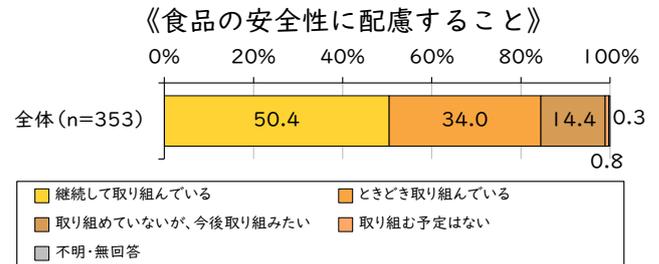


資料:令和5年度版食品ロス削減ガイドブック(消費者庁)
長崎県食品ロス削減推進計画

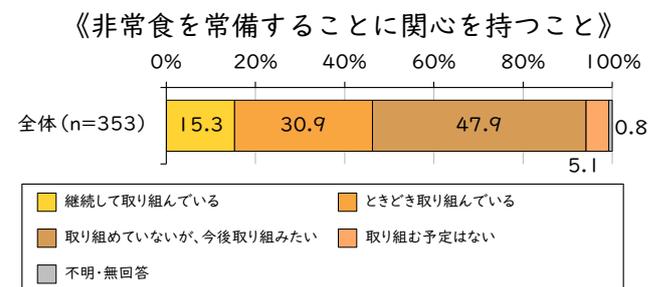
3-(2) 食の安全・安心の確保

現状と課題

●食育に関する取り組みのうち、「食品の安全性に配慮すること（食中毒予防や食品添加物など）」という質問についてみると、「継続して取り組んでいる」と回答した人の割合が最も高く、50.4%となっており、関心の高さがうかがえます。



●食育に関する取り組みのうち、「非常食を常備することに関心を持つこと」という質問についてみると、「取り組めていないが、今後取り組みたい」と回答した人の割合が最も高く、47.9%となっています。



今後の方向性

市民一人ひとりが、食品の安全性に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で食を選択する力を養うことが大切です。生産地や食品成分、調理方法や食中毒予防といった食の安全への関心や理解を深めるため、市や関係機関は SNS などによる情報発信につとめ、市民がいつでも情報を入手できる環境を整える必要があります。

また、災害時に備え、非常食の備蓄の重要性など普及啓発を行い、食を取り巻く自助・共助が機能するよう体制を整えていくことが重要です。

各主体の取り組み

市民・地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・食品表示を確認しましょう。 ・災害時に備え、家族構成や健康状態に応じた食品を備蓄しましょう。 ・食品衛生に気をつけましょう。
------------	---

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
食品の安全性などに関する情報提供	・食品の安全・安心に関する情報発信を行います。	環境政策課 健康づくり課 農林課
災害時の食に関する情報提供	・災害時の食について学ぶ機会を提供します。	危機管理課 健康づくり課

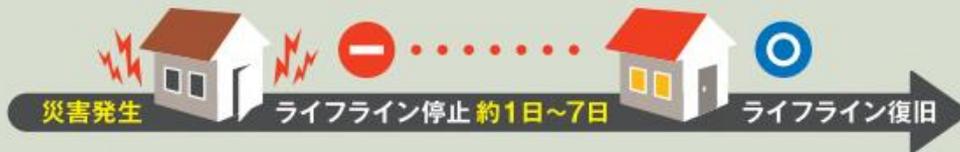
数 値 目 標

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食品の安全性（食中毒予防や食品添加物など）に配慮している人の割合	50.4%	55.0%	健康に関するアンケート調査
非常食を常備することについて関心を持っている人の割合	46.2%	50.0%	

食育コラム ～家庭備蓄について～

なぜ？ 食品の家庭備蓄が必要な？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 <small>エネルギー 炭水化物</small>	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 <small>たんぱく質</small>	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 <small>その他 (適宜)</small>	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

資料：災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

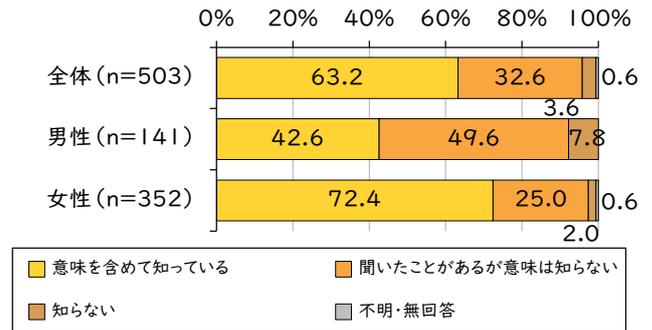
4 食育の環を広げる

4-1 関係機関・団体との連携による食育の推進

現状と課題

- 《食育という言葉を知っているか》についてみると、男性は「聞いたことがあるが意味は知らない」と回答した人の割合が49.6%で最も高く、女性は「意味を含めて知っている」が72.4%となっています。食育という言葉の認知度は上がっていますが、具体的な内容については、性別による認知の差がみられます。

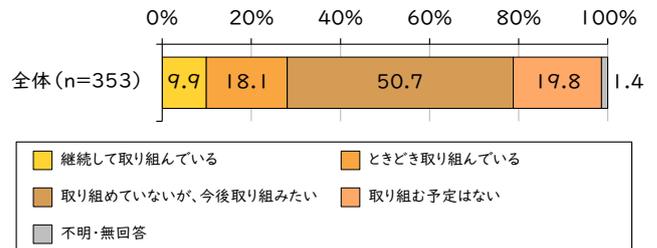
《食育という言葉を知っているか》



資料：健康に関するアンケート調査

- 食育に関する取り組みのうち、《食に関するイベントに参加すること》についてみると、「取り組めていないが、今後取り組みたい」と回答した人の割合が最も高く、約半数となっています。今後、イベントの実施や、市民に対し参加しやすい環境づくりや啓発を継続して行っていくことが必要です。

《食に関するイベントに参加すること》



資料：健康に関するアンケート調査

今後の方向性

食育は、一人ひとりの取り組みだけではなく、行政や教育機関、生産者などの関係団体が協力し、地域全体で実践することが重要です。食育の認知度向上には、関係者が連携し、情報発信を継続的に行う必要があります。

市民が主体的に食育に取り組むことができるよう、行政や教育機関、生産者、市民が協力し、関係者がそれぞれの特性を活かしつつ、相互に連携していくことで、自然と健康になれる地域づくりや食育への取り組みを推進していきます。



各主体の取り組み

市民・地域の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する知識と理解を深めましょう。 ・個人や地域で食育に取り組みましょう。
----------------	--

行政の取り組み		
取り組み	内容	関係課
食育の普及啓発	・広報紙やホームページなどのSNSで食育についての情報提供を行います。	健康づくり課
	・講座やイベントなどを開催し、食育の普及・啓発を行います。	健康づくり課
食育の推進を行う 活動者への支援	・食生活改善推進員養成講座を実施し、食育ボランティアの確保に努めます。	健康づくり課
	・研修会や学習会を実施し、食生活改善推進員の活動を支援します。	健康づくり課
食育推進のための体制整備	・関係団体・機関と連携し、食に関する情報を得やすくするための体制を整えます。	学校教育課 生涯学習課 地域づくり推進課 農林課 商工労政課
	・食育推進における庁内会議などを行い、雲仙市全体で食育を推進します。	観光物産課 環境政策課 子ども支援課 福祉課 健康づくり課

数値目標

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食育という言葉について「意味を含めて知っている」と回答した人の割合	63.2%	80.0%	健康に関するアンケート調査
雲仙市食生活改善推進員数	204人	208人	雲仙市食生活改善推進員数(県報告数)
食生活改善推進員活動に参加した市民	3,148人 (R4)	維持または増加	雲仙市食生活改善推進員活動記録集計報告
食に関する健康講座に参加した市民*	282人 (R4)	維持または増加	健康づくり課事業報告

* 健康づくり課で実施する健康教育の参加者のうち、栄養・食に関する講座を受けた者を計上

食育コラム

～食育推進イベント ベジ★フェス～

令和5年8月に、雲仙市初の食育推進イベント「ベジ★フェス」を開催しました。

このイベントは、「食・野菜に関する知識」「食を選択する力」の習得や、生産現場への理解・関心、食への感謝の気持ちを育むことを目的としています。当日は地元の野菜生産者の講話、親子でのアスパラガスの収穫、食生活改善推進員(食改さん)との調理、野菜の切れ端を用いた食育スタンプラリーなどを行いました。参加者は、収穫や調理を体験し、野菜のことだけではなく、食品ロスや歯・お口の健康のことなど、食育にまつわる様々な分野について親子で楽しく学びました。



～食生活改善推進員～

食生活改善推進員(食改さん)は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の皆さんを対象に生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手として、ボランティア活動を行っています。

本市では、養成講座を修了した約200名が食改さんとして活躍しています。



第6章

数値目標一覧

1 食を通じた健康づくりに取り組む

1-(1) 望ましい食習慣の習得

指標		基準値 (R4)	目標値 (R9)	出典
朝食を食べていない者の割合	1歳6か月児	5.7%	減少	1歳6か月児健康診査
	3歳児	6.4%	減少	3歳児健康診査
	小学5年生	12.0%	11.6%	児童生徒の食生活等実態調査
	中学2年生	12.2%	12.0%	
	20~30歳代	23.4%	21.6%	雲仙市若年者健康診査
家族や仲間と一緒に食事をする ことが「ほとんどない」人の 割合	朝食	24.3% (R5)	20.0%	健康に関するアンケート調査

1-(2) 健康寿命延伸のための食習慣の実践

指標		基準値 (R4)	目標値 (R9)	出典	
バランスの良い食事を摂っている者の割合		50.3% (R5)	51.9%	健康に関するアンケート調査	
適正体重を維持している 者の割合	小学5年生の 肥満傾向の 割合	男子	2.9%	維持または 減少	
		女子	1.1%		維持または 減少
	肥満 (BMI25 以上)の割合	20~60 歳代男性	39.4%	38.0%	
		40~60 歳代女性	21.9%	19.6%	
低栄養傾向(BMI20.0以下) の高齢者(65歳以上) の割合		16.4%	15.3%	雲仙市特定健康診査 後期高齢者健康診査	
咀嚼良好者(40~74歳)の割合		71.3%	72.6%	雲仙市特定健康診査	

2 雲仙の恵みに感謝する



2-(1) 食の生産者との交流・体験の促進

指標		基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食べ物の生産や製造の過程に関心を持っている人の割合		72.8%	75.0%	健康に関するアンケート調査
学校の授業以外で農業や漁業を体験したことがある人の割合	小学5年生	61.3%	65.0%	健康に関するアンケート調査
	中学2年生	59.7%	65.0%	

2-(2) 地産地消の推進

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
地元の食材を積極的に使用している人の割合	77.3%	80.0%	健康に関するアンケート調査
学校給食における地場産物の使用割合	80.6% (R4)	増加	学校給食における地場産物使用状況調査

2-(3) 雲仙市の食文化の継承

指標		基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
郷土料理に関心を持っている人の割合		56.9%	60.0%	健康に関するアンケート調査
雲仙市の伝統的な食文化や郷土料理を知っているかについて「知っている」と回答した人の割合	小学5年生	52.4%	55.0%	
	中学2年生	57.7%	60.0%	

3 食に関する理解を深める

3-(1) 環境に配慮した食生活

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにしている人の割合	82.1%	85.0%	健康に関するアンケート調査

3-(2) 食の安全・安心の確保

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食品の安全性（食中毒予防や食品添加物など）に配慮している人の割合	50.4%	55.0%	健康に関するアンケート調査
非常食を常備することについて関心を持っている人の割合	46.2%	50.0%	

4 食育の環を広げる

4-(1) 関係機関・団体との連携による食育の推進

指標	基準値 (R5)	目標値 (R9)	出典
食育という言葉について「意味を含めて知っている」と回答した人の割合	63.2%	80.0%	健康に関するアンケート調査
雲仙市食生活改善推進員数	204人	208人	雲仙市食生活改善推進員数(県報告数)
食生活改善推進員活動に参加した市民	3,148人 (R4)	維持または増加	雲仙市食生活改善推進員活動記録集計報告
食に関する健康講座に参加した市民	282人 (R4)	維持または増加	健康づくり課事業報告

第7章

計画の推進体制

1 計画の推進体制

計画の推進において、もっとも大きな資源となるのが、市民の力です。「食育」は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。そのため、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、日常生活の中で積極的に実践できるよう、市民はもちろん、家庭や地域、学校、関係団体、行政などがそれぞれの役割に取り組むことで食育を推進していきます。

2 市民・関係団体との連携

市民は、生涯を通じて健康を実現するために、食に対する正しい知識と理解を深めるとともに、食を選択する力を養い、食を通じた健康づくりの実践に努めます。また家庭、地域、学校、職場など、生活のあらゆる場面においても、自主的かつ積極的に食育に取り組みます。

食生活改善推進員などの食育を推進する団体は、市民が主体的に食育に取り組むために、それぞれの専門性や特徴を活かし、生産・調理体験や郷土料理などの食文化の伝承、食の安全・安心に関する知識の普及など、市民や行政と協力して食育を推進します。

行政においては、食育に関する事業の実施が様々な部署にわたるため、計画策定担当課である健康づくり課が中心となり、関係各課の施策や事業の実施状況を把握するとともに、連携して施策に取り組める体制づくりを進め、本計画を着実に推進していきます。

3 計画の進行管理と評価

本計画に基づく施策の実施状況については、食育推進における庁内会議で報告を行い、適切な進行管理を行います。各施策の実施状況、実績の把握・分析は毎年度実施し、4年を目処に本計画の目標達成度、施策の効果などを評価し、必要に応じて計画の見直しと改善に努めます。

4 雲仙市における食育の環 [イメージ図]

食育は多岐にわたることから、関係機関・団体が相互に連携しながら取り組んでいく必要があります。食育や健康に関する様々な分野の関係機関・団体が連携し、「食育の環」を構築することで、計画の効果的な推進に努めます。



第3次雲仙市食育推進計画

発行 令和6年3月

編集 雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課

〒854-0492 長崎県雲仙市千々石町戊 582 番地

TEL:0957-47-7876 FAX:0957-36-8900



第3次雲仙市
食育推進計画

