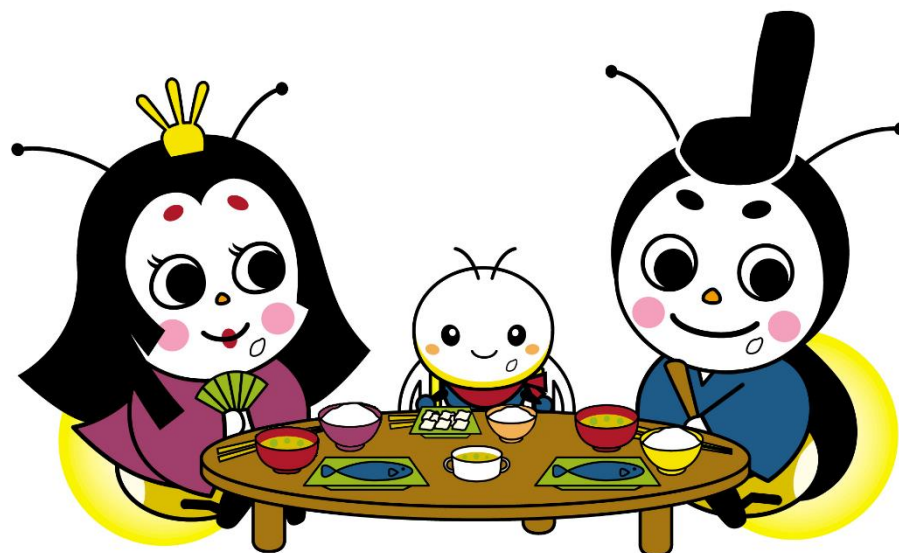


米原市食育推進計画

米原市いきいき食のまちづくり計画【第3次】



令和2年3月

米原市

# 目次

## 第1章 計画策定について

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

## 第2章 本市における食をとりまく現状

- 1 市民の健康状態・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 食生活の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 3 食と地場産物の関わり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 4 食育推進ボランティア・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

## 第3章 これまでの取組と評価

- 1 前計画の取組・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 2 目標達成状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 3 第2次計画の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

## 第4章 計画の理念と施策

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
- 2 計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- 3 第3次計画における重点課題と基本方針・・・・・・・・ 22
- 4 食育の目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
- 5 施策の展開・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

## 第5章 計画の推進

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- 2 計画の評価と進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

# 第1章 計画策定について

## 1 計画策定の趣旨

食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）では、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育およ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<sup>（注）</sup>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。

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し、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み、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。

このような背景により、食べ過ぎや食塩等の過剰摂取、野菜摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食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が大きな健康課題となっています。一方で、過度の痩身志向による「やせ」や高齢者の「低栄養傾向」等の課題も指摘されています。

その他、食品の安全性に対する不安を抱いたり、地域の伝統的な食文化や「食」に対する感謝の気持ちが薄れたりしています。また、食についての情報が社会に氾濫し、食に関する正しい情報を適切に選別して活用することが困難な状況にあります。

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在り方を学ぶことが求められています。

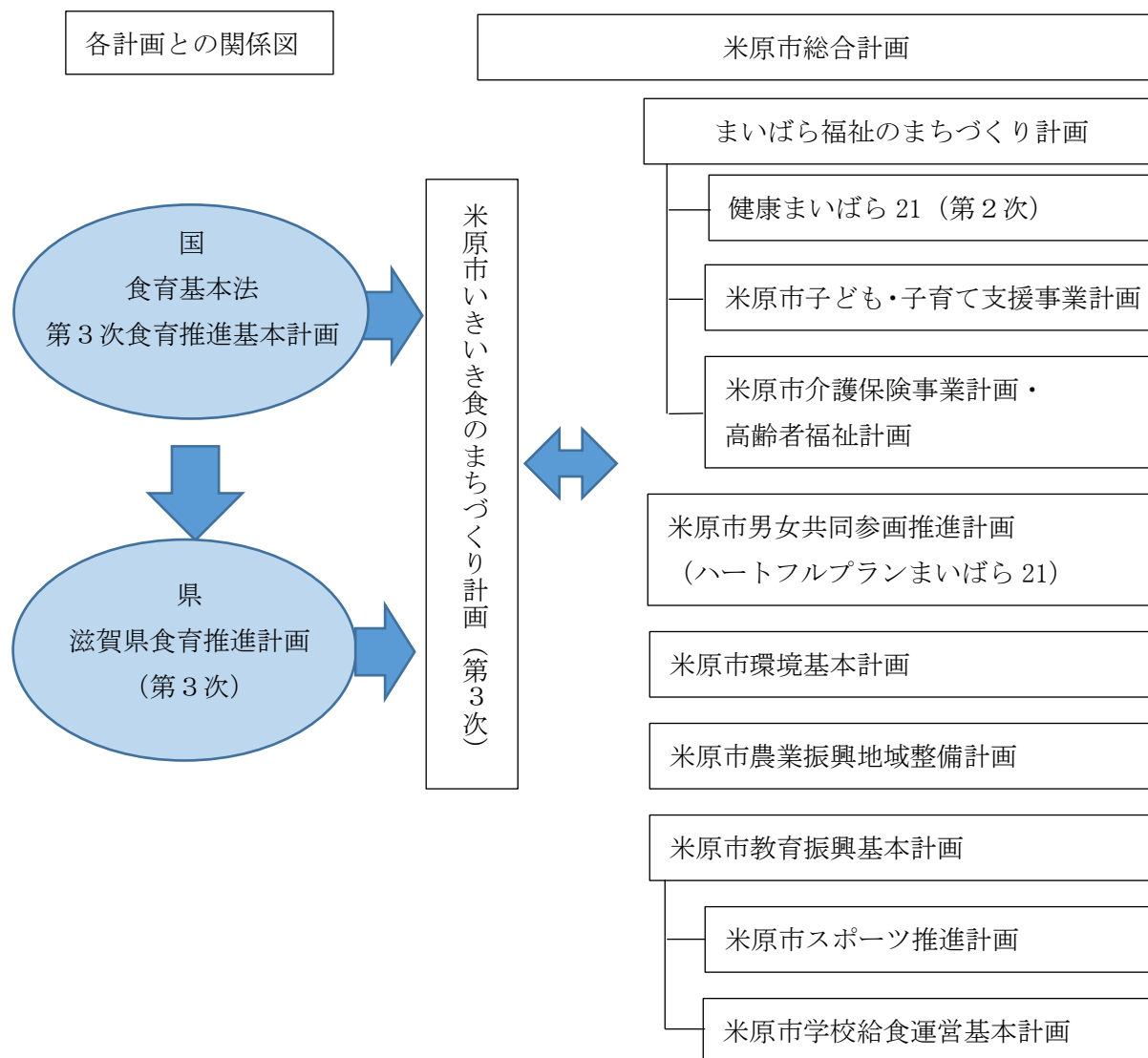
本市では、「米原市いきいき食のまちづくり計画」（平成21年度から平成25年度まで）および「米原市いきいき食のまちづくり計画（第2次）」（平成26年度から平成30年度まで）を策定し、「米原市健康増進計画『健康まいばら21（第2次）』」、「米原市子ども・子育て支援事業計画」等の計画と連携して食育施策を推進してきました。

社会情勢の変化や本市の食育の現状、これまでの取組の評価を踏まえ、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、「米原市いきいき食のまちづくり計画（第3次）」を策定します。

（注）健全な食生活：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安全面を配慮すること、④無駄な食べ残しや廃棄をしないこと、⑤食卓を囲んで家族や仲間と一緒に食事をとることなどの望ましい姿の食生活のこと。

## 2 計画の位置付け

「米原市食育推進計画『米原市いきいき食のまちづくり計画（第3次）』は、法第18条の規定による市町村食育推進計画として位置付け、国・県の計画、「米原市健康増進計画『健康まいばら 21（第2次）』」や関連計画との整合性を図りつつ食育を総合的に推進していきます。



## 3 計画の期間

本計画の計画期間は、「健康まいばら 21」等との整合性を図るため、2019年度から2022年度の4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 本市における食をとりまく現状

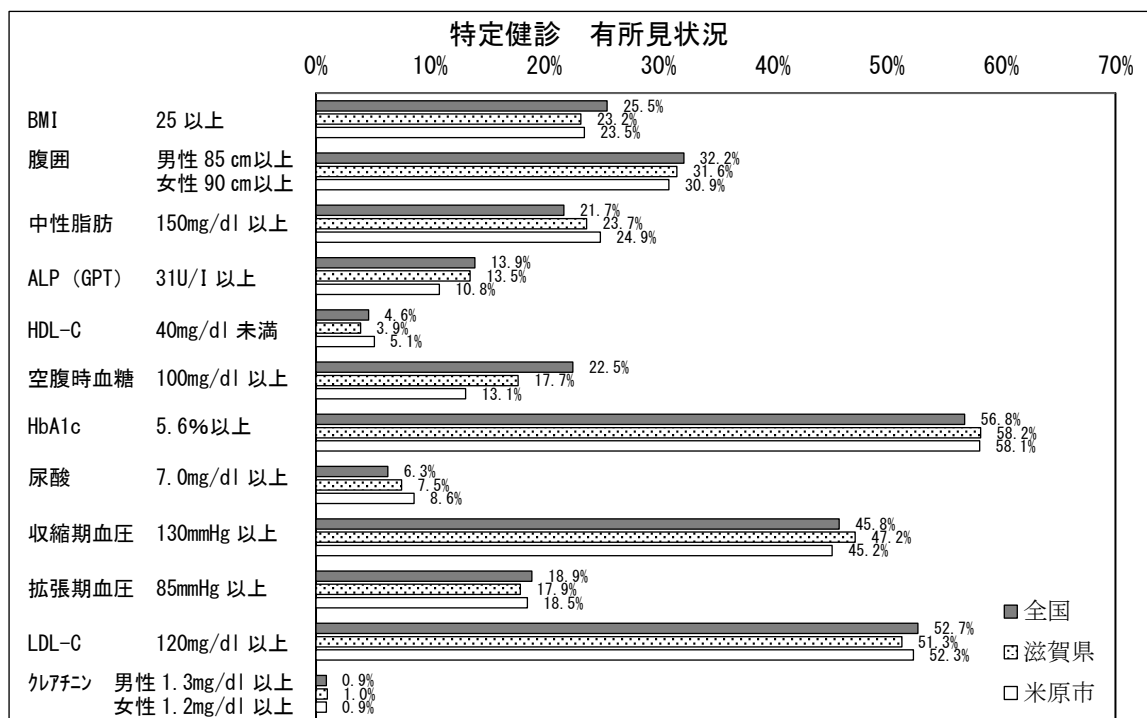
ライフスタイルや価値観の多様化等を背景に、食の多様化も更に進展しています。

本市では、平成 21 年に第 1 次、平成 26 年に第 2 次となる「米原市いきいき食のまちづくり計画」を策定し、食育に関する取組を推進する中で、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とる、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

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



※平成 29 年度特定健診結果から

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 ～ 2 か月の血糖の平均値を示します。  
 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 28 年度 死亡状況】

		米原市		同規模市(252市)平均	
		実数(人)	割合(%)	実数(人)	割合(%)
死 因	がん	122	46.0	128	46.4
	心臓病	76	28.7	77	28.2
	脳血管疾患	44	16.6	47	17.0
	糖尿病	1	0.4	5	1.9
	腎不全	14	5.3	10	3.7
	自殺	8	3.0	8	2.7

※KDB システム (国保データベースシステム) から

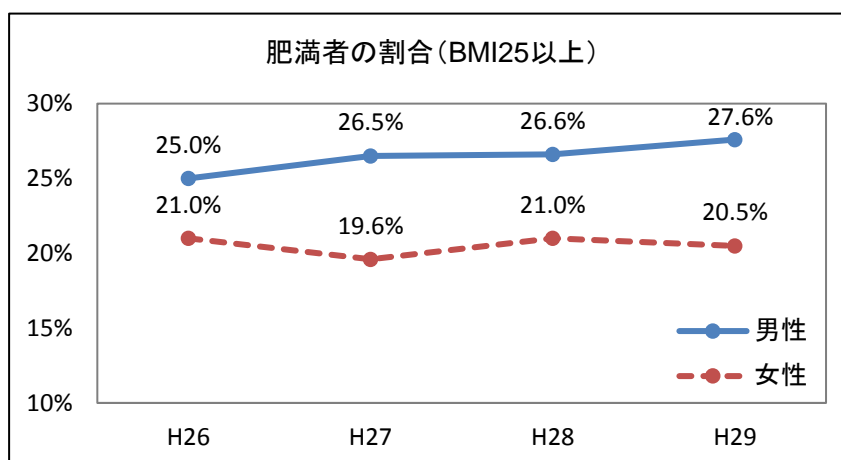
健診項目の有所見率において、本市は、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)、LDL コレステロール、収縮期血圧が高くなっていますが、全国や県においても似たような状況です。死亡状況を見ると、同規模市の平均と比べて、心臓病や腎不全による死亡が多いことが分かります。HbA1c や LDL コレステロール、血圧が高くなることで、血管内膜が傷つき、動脈硬化を進め、細い血管が集合している脳・心臓・腎臓に影響を及ぼします。脳血管疾患・心臓病・腎不全などの疾患を発症すると、日常生活が制限される状態 (要介護状態) となることが多いため、健康寿命<sup>(注)</sup> も短くなります。

(注) 健康寿命：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

(2) 市民の体格

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、様々な病気の要因になることが分かっています。

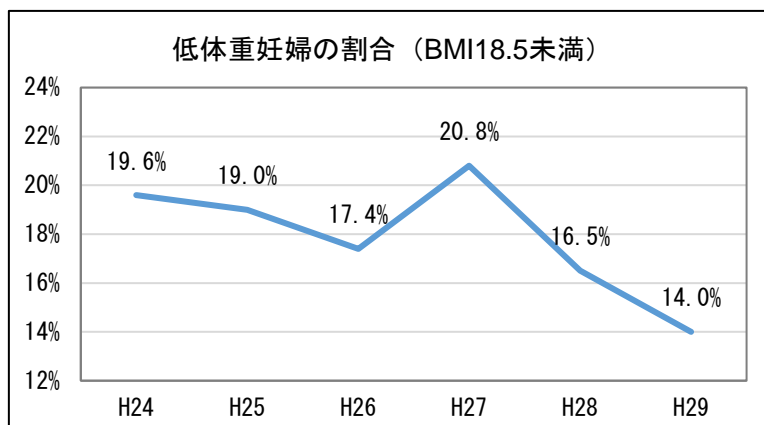
本市における肥満者 (BMI25 以上) の割合を男女別に見ると男性は約 4 人に 1 人、女性は約 5 人に 1 人が肥満と判定されています。男性の肥満者の割合は増加傾向、女性の肥満者の割合は、おおむね横ばいとなっています。



※KDB システム (国保データベースシステム) から

一方で、若い女性の極端な痩身志向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(BMI18.5未満)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分かっています。

妊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。本市では、母子手帳交付時や妊婦相談を通じて、妊婦の指導に取り組んできました。最近の低体重妊婦出現率は減少傾向にあり、平成29年度は14.0%になっています。



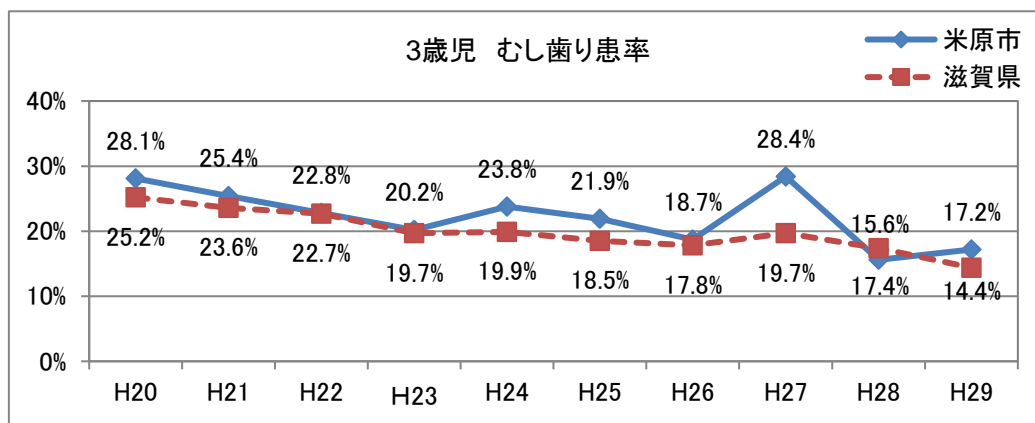
※市母子手帳交付時のおたずね票から

### (3) 歯の状況

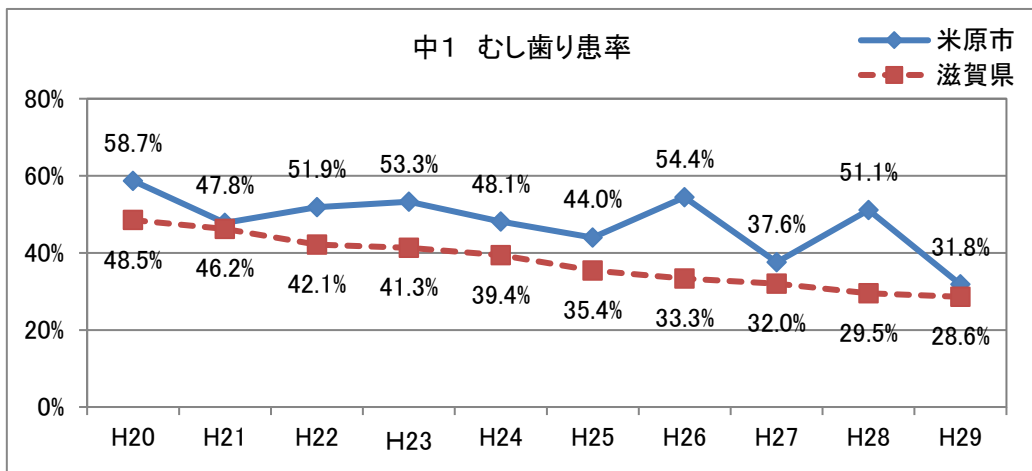
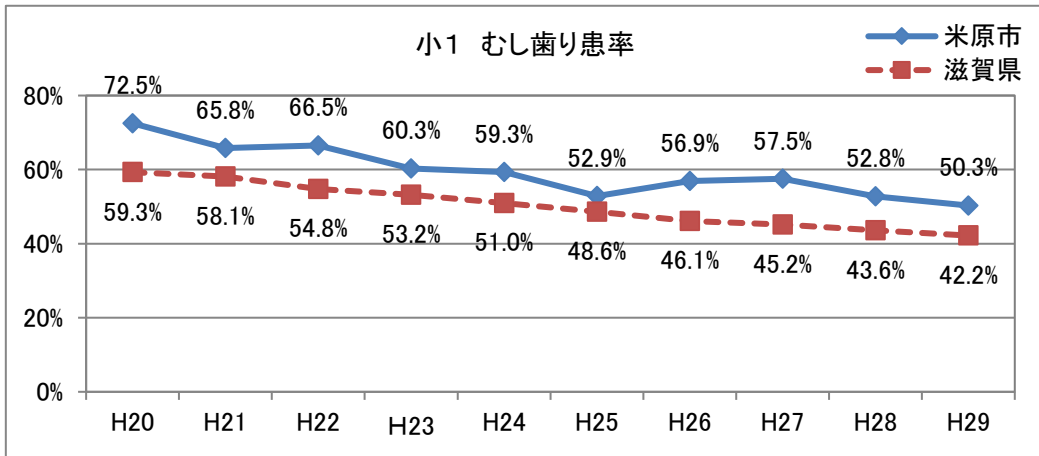
生涯を通じて健康で楽しい食生活を送るためには、乳幼児期から歯・口腔の健康状態を保つことが大切です。

本市の3歳児のむし歯り患率は、平成26年度までは減少する傾向にありましたが、平成27年度に増加しました。平成29年度では17.2%となっていますが、県と比較して高い傾向にあります。

小学1年生になるとむし歯り患率が上がっており、平成29年度には50.3%、中学1年生では31.8%となっています。いずれも年々減少してきているものの、県と比較して高い傾向にあります。



※3歳6か月児健康診査実施状況から



※平成 29 年度歯つらつしが 21 から

## 2 食生活の現状

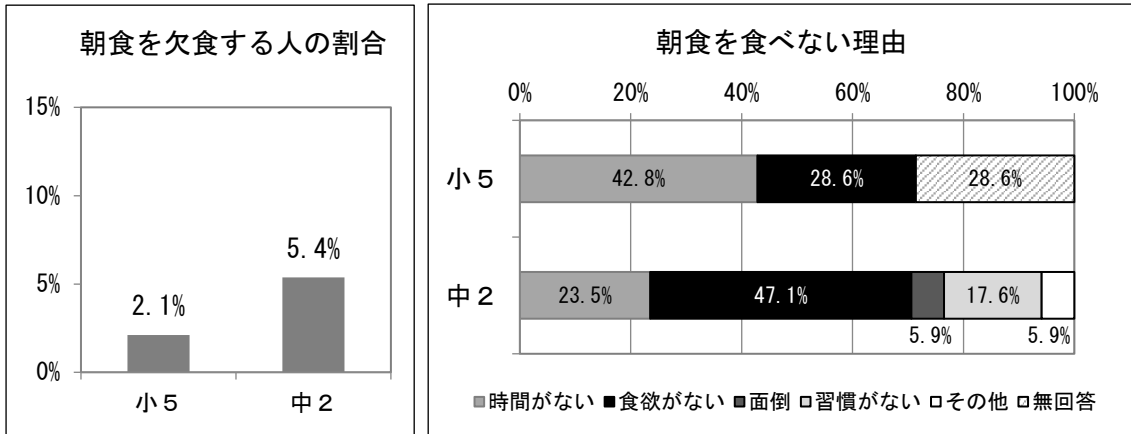
### (1) 朝食の摂取状況

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<sup>(注)</sup>があります。朝食の欠食は、昼食・夕食の過食や間食につながりやすく、栄養バランスの悪化、生活習慣の乱れとなり、心身の健康に影響を及ぼします。

また、朝食は1日の活動源となることや、体内時計がリセットされ望ましい生活リズムにつながることから、朝食を食べる習慣を子どもの頃から身に付けていく必要があります。

(注) 朝食の欠食：1週間のうち「2～3日食べる」、「ほとんど食べない」と答えた、週半分以上朝食を欠食すること。



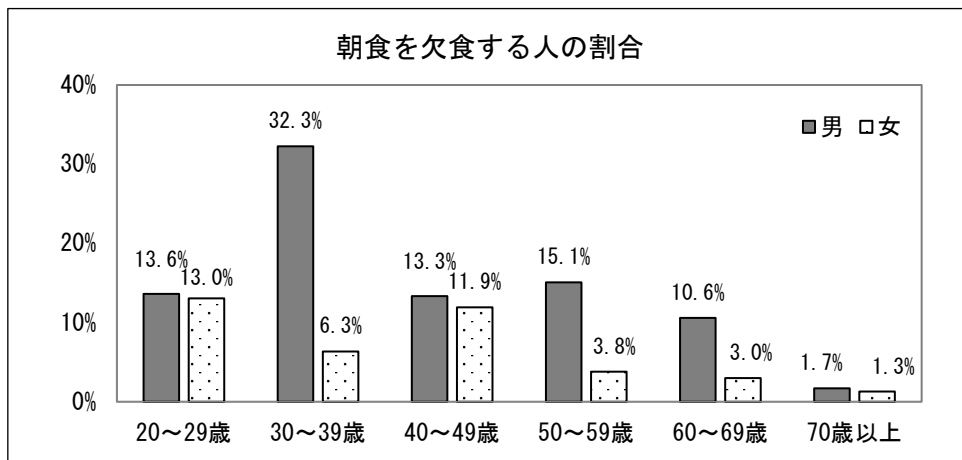


※平成30年度市小中学生健康と食生活についてのアンケートから

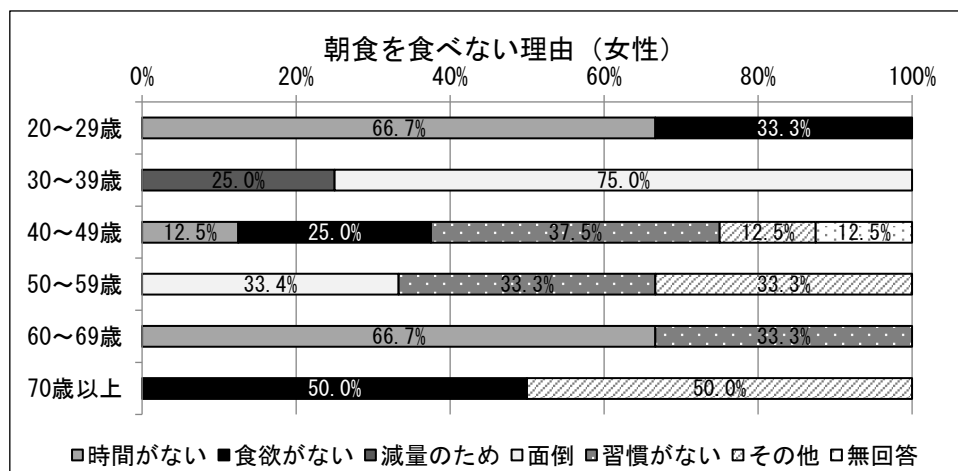
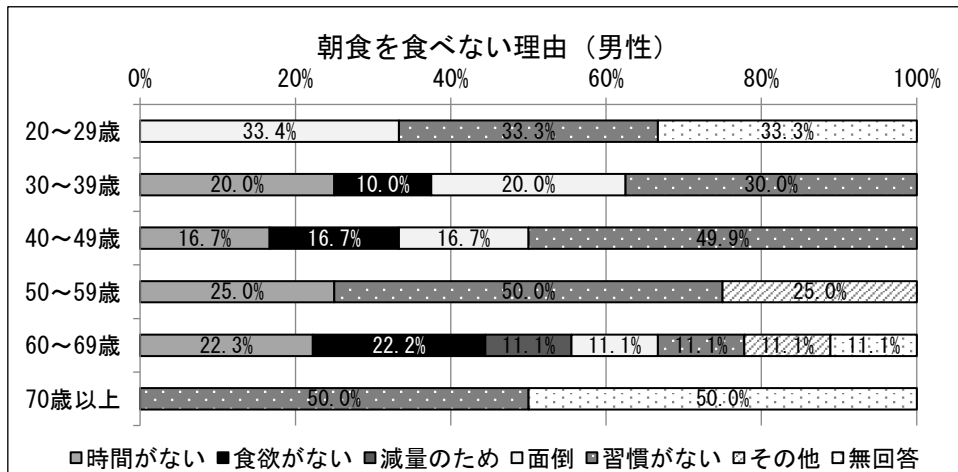
朝食を欠食する人の割合を小学生、中学生で見ると、中学生の方が欠食する人の割合は高くなります。小中学生が朝食を食べない理由としては、小学生では「時間がない」が最も多く、中学生では「食欲がない」が最も多くなっています。しかし、小学生では「無回答」、中学生では「その他」という理由もあるため、学校と連携し、これらの原因の把握と改善に向けた取組を行う必要があります。

各世代における朝食を欠食する人の割合では、男性は30歳代、女性は20歳代で最も高くなっています。男女別に見ると、全て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分かります。

朝食を食べない理由としては、男性の場合はほとんどの年代で「習慣がない」と答える割合が高く、若い頃からの欠食が習慣となっている現状です。女性の場合は各年代によりばらつきがあるものの、「時間がない」、「習慣がない」と答える割合が高くなっています。



※平成30年度市食育に関する市民アンケート調査から

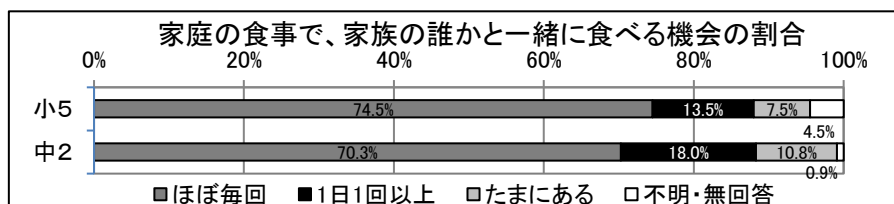


※平成 30 年度市食育に関する市民アンケート調査から

## (2) 孤食について

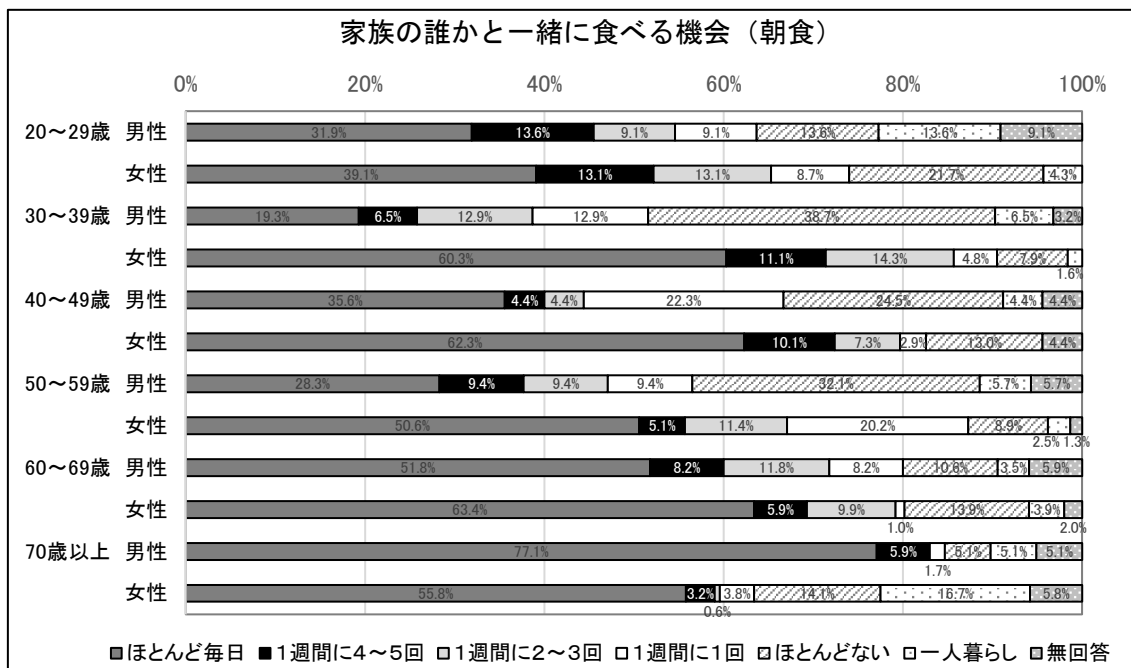
孤食は、家族のふれあいやだんらんが持てないばかりでなく、好きなものを好きなだけ食べるという偏食につながりやすくなります。

家庭の食事で、家族の誰かと一緒に食べる機会が「ほぼ毎回ある」「1日1回以上ある」と答えた割合は、小学生で 88.0%、中学生で 88.3%でした。「たまにある」と答えた割合は、小学生で 7.5%、中学生で 10.8%ありました。

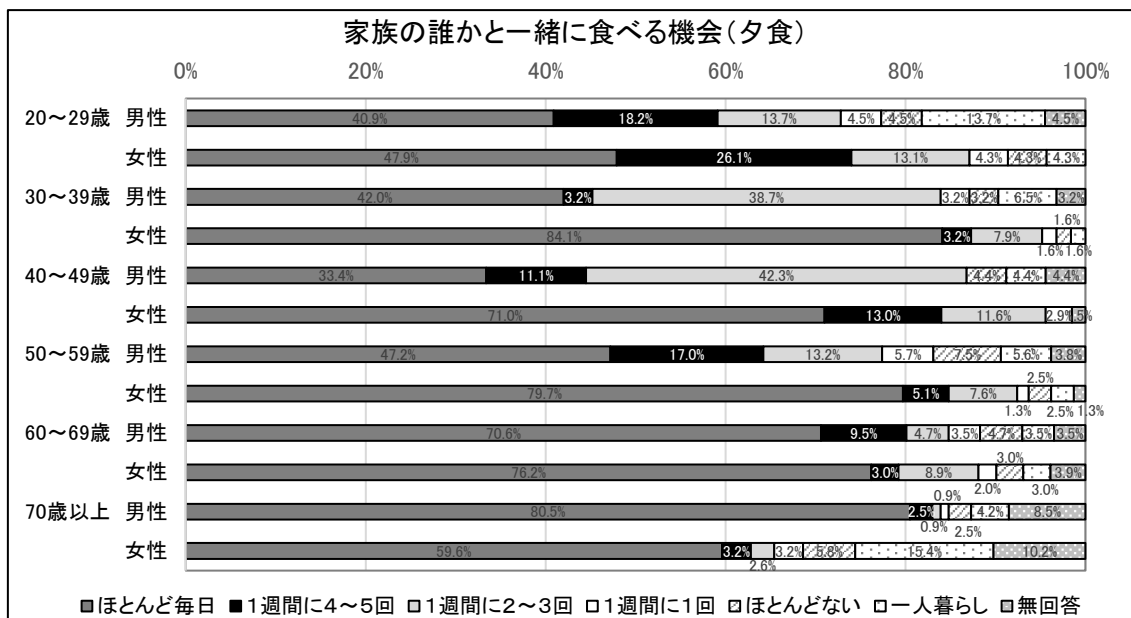


※平成 30 年度市小中学生健康と食生活についてのアンケートから

各世代において、家族の誰かと一緒に食べる機会がほとんど毎日あると答えた割合は、男女ともに朝食よりも夕食の方が高くなっています。



※平成30年度市食育に関する市民アンケート調査から



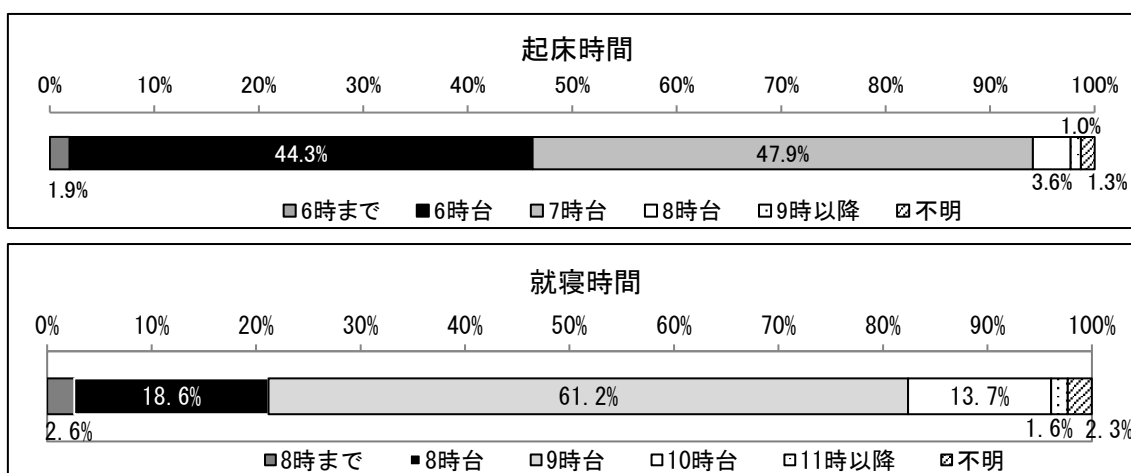
※平成30年度市食育に関する市民アンケート調査から

### (3) 生活リズムについて

乳幼児期に望ましい生活リズムを身に付け、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。加えて食事、運動、十分な休養や睡眠、これら3つをバランスよく規則正しい生活を送ることが、心身の健康につながります。

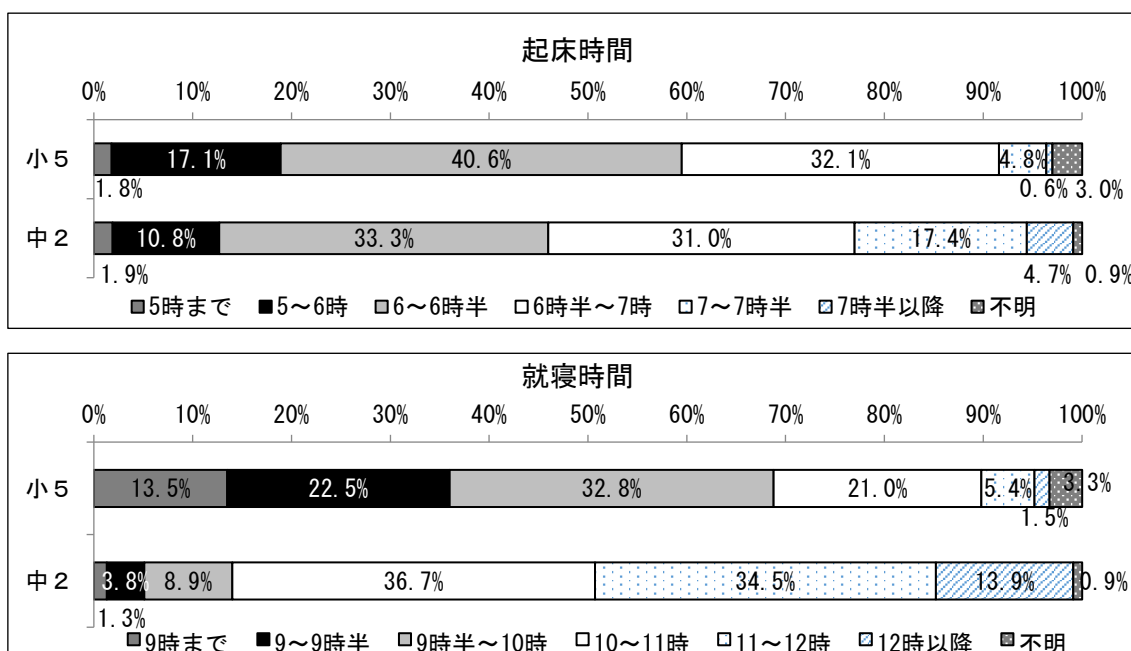
午前7時までに起床する割合について、3歳児では46.2%です。小学生では91.6%ですが、中学生になると77.0%と減少しています。就寝時間を見ると、年齢が高くなるにつれて深夜になる割合が高く、生活リズムが崩れてきていることが考えられます。

#### 3歳児の生活リズム



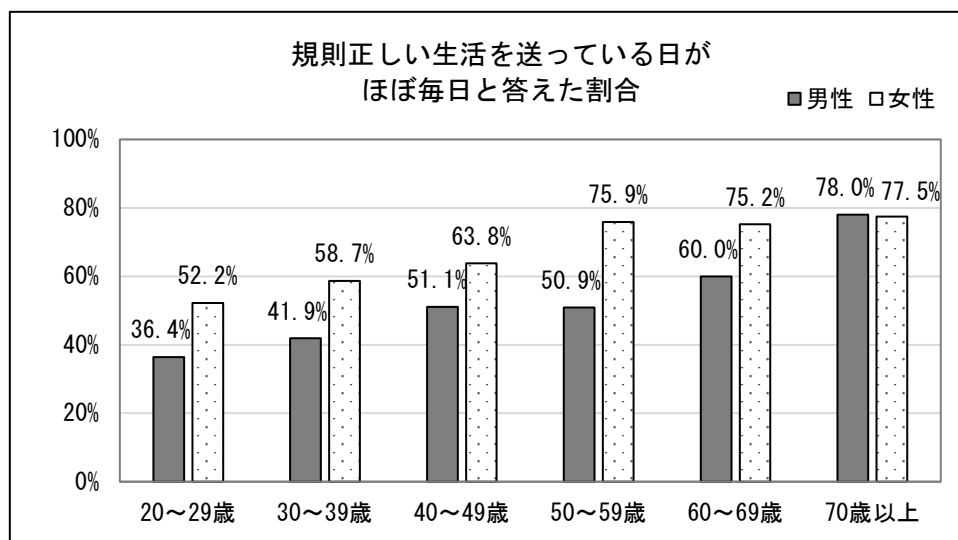
※平成29年度3歳6か月児健診時の質問票から

#### 小中学生の生活リズム



※平成30年度市小中学生健康と食生活についてのアンケートから

また、各年代別に規則正しい生活を送っているかどうかの割合を見ると、「ほぼ毎日」と答えた割合は、男女共に70歳以上で高く、若い世代では低くなっています。

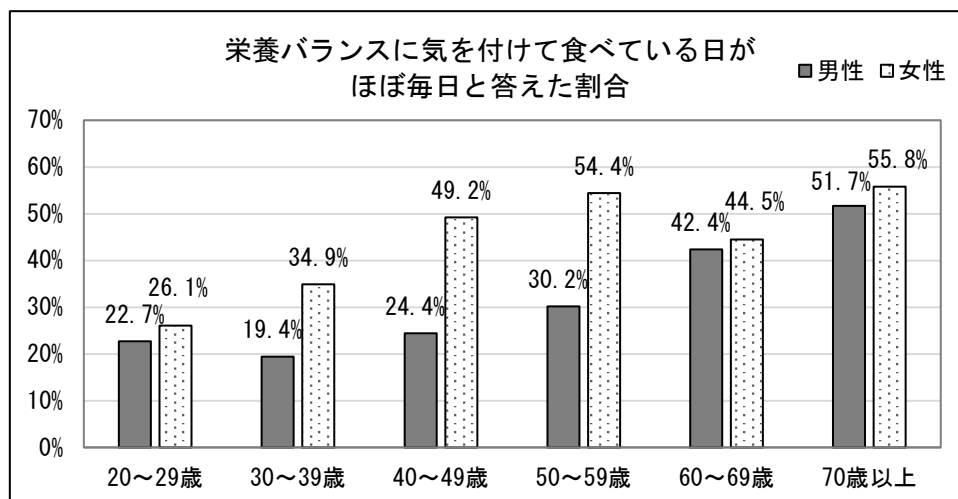


※平成30年度市食育に関する市民アンケート調査から

#### (4) 栄養バランスについて

生涯にわたって心身の健康を確保するためには、市民一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとるなど、健全な食生活を実践することが必要です。

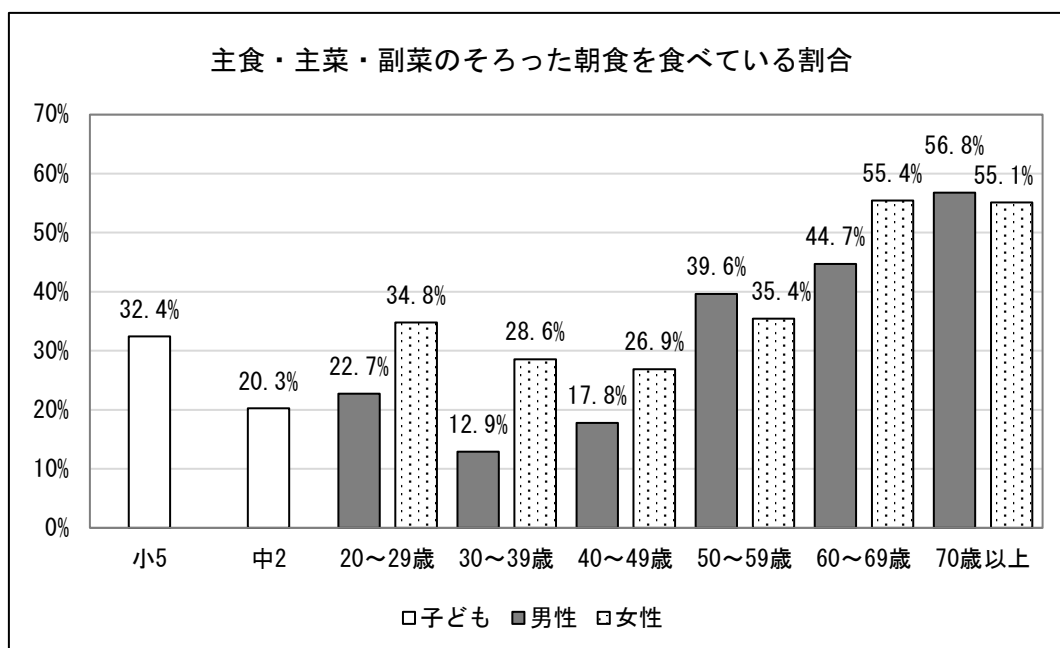
各世代において、栄養バランスに気を付けて食べているかどうかの割合を見ると、「ほぼ毎日気を付けて食べている」と答えた割合は、男女共に70歳以上で高く、若い世代では低くなっています。



※平成30年度市食育に関する市民アンケート調査から

栄養バランスに配慮した食事とは、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」です。

主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べている割合を見ると、小中学生では、小学生よりも中学生の方がバランスよく食べる割合が減っています。各世代別で見ると、男性では30歳代、女性では40歳代で最も低くなっていますが、40歳以上では年齢が上がるにつれ、その割合は高くなっています。



※平成30年度市小中学生健康と食生活についてのアンケートから  
平成30年度市食育に関する市民アンケート調査から

### 3 食と地場産物の関わり

#### (1) 地産地消<sup>(注)</sup>

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。本市では、スーパーや直売所等において、消費者を対象に地元食材の利用促進を図るよう取り組んでいます。

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、継承していくための活動を行っています。

(注) 地産地消：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、身近な地域と食の結びつきを深めていくことによって、地域の農業や伝統的な食文化を守り、生き生きとした地域づくりを進める取組のこと。

## (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、理解を深めるための栄養教諭等による食育授業など、給食を教材とした専門性を生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と食への感謝の気持ちを育むことができるよう、レーク伊吹農業協同組合と連携して地元食材をできるだけ使用する取組を行っています。

## 4 食育推進ボランティア

食育推進を地域ぐるみで活動していくためには、食育推進に関わるボランティア等の役割が重要です。

本市が実施する健康推進員養成講座の受講修了者は、市民の健康推進運動のリーダー的役割を担う健康推進員<sup>(注)</sup>として活躍しています。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、生涯を通じた健康づくりのための普及・啓発を行っています。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。

ほかに、レーク伊吹農業協同組合の助け合い組織や食育推進に係るボランティア団体などが活動されています。

(注) 健康推進員：各地域において、地産地消・伝統料理の普及や健全な食生活・運動の促進など、様々な健康づくりのリーダーとして食育や健康づくりの普及・啓発を行うボランティア。本市では、平成30年度132人の健康推進員が市民の健康づくりを推進する地域活動を実施しています。

<健康推進員のスローガン>  
～私達の健康は私達の手で～



## 第3章 これまでの取組と評価

### 1 前計画の取組

本市では、食育を市民活動として推進するため、「米原市いきいき食のまちづくり計画（第2次）」において20項目の目標値を設定し、次のような事業を行いました。

#### （1）家庭における食育の推進

対象	事業名	内容	担当	平成24年度		平成29年度	
				実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
乳幼児	①乳児健診 (4、10か月) ②幼児健診 (1歳半、2歳半、3歳半) ③7か月児もぐもぐ教室	保護者が、月齢に応じた離乳食や幼児食について学ぶ。	健康づくり課	各月1回	①687人 ②965人 ③未実施	各月1回	①566人 ②926人 ③209人
	すくすく(育児)相談	希望者や要支援者が、個別相談で月齢に応じた離乳食や幼児食について学ぶ。	健康づくり課	48回	767人	24回	522人
小中学生	親子料理教室	親子の触れ合いと子ども達の調理体験の場として、東部給食センター調理研修室を活用し料理教室を行う。	学校給食課	5回	203人	2回	78人
市民	健康診査、保健指導	生活習慣病の発症や重症化予防を目的として、市民が健診を受診し、その結果から自分の体の状態を知り、自分に合った食生活を実践する動機付けを行う。	健康づくり課	特定健診 集団42回 個別随時	特定健診 受診者2,985人 (受診率47.1%) 保健指導実施 494人	特定健診 集団39回 個別随時	特定健診 受診者2,631人 (受診率46.3%) 保健指導実施 628人
	健康・栄養相談	生活習慣病の発症や重症化予防を目的として、希望する市民に対して健康・栄養相談を行う。	健康づくり課	定例 12回 個別 58回	69人	個別26回 相談事業3回	個別26人 相談事業47人
高齢者	配食サービス事業	高齢者の自立支援、生活の質の向上および社会的孤立の防止を目的に、お弁当の配付と安否確認を実施する。	くらし支援課	未把握	96人/月	延べ26,103回	113人/月

本市では、家庭における食育の推進のため、乳幼児健診や各種教室等で成長発達に応じた離乳食や幼児食の進め方に関する話をしたり、給食センターでは親子料理教室を開催しました。その中では、子どもの食生活だけでなく、家族の食生活を見直してもらえるような内容も盛り込みました。

また、特定健診結果に基づいた保健指導や希望した市民に実施している健康・栄養相談では、自分の体に合った食生活が実践できるよう支援しています。



乳幼児健診での栄養指導



集団健診



## (2) 保育園・幼稚園・認定こども園・学校における食育の推進

対象	事業名	内容	担当	平成24年度		平成29年度	
				実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
乳幼児	給食指導、栽培活動	全園児を対象に、食べることや栽培を通じて食に対する関心を高める。	保育幼稚園課	毎日	全園児	毎日	全園児
	調理活動	年齢に応じた調理の機会を通じて、食に対する関心を深める。	保育幼稚園課	未把握	未把握	①4、5歳児6回 ②3～5歳児13回 ③全園児62回	①76人 ②320人 ③468人
	啓発活動	園給食の安心安全を理解してもらうことや、家庭での食育に取り組むきっかけづくりのために、給食試食会、給食だより、広報誌、伊吹山テレビで情報発信を行う。	保育幼稚園課 学校給食課	給食だより 11回/年	—	給食だより 11回/年	—
小中学生	たんぼのこ体験事業	農業への興味や関心を高め、生命や食べ物の大切さを学んでもらうことを目的とし、児童の農業体験を実施する。	農政課 学校教育課	市内全小学校 (10小学校)	425人	市内全小学校 (9小学校)	334人
	栽培・収穫体験や調理体験	食べ物と身体の関係について学習し、収穫体験等の体験活動を実施する。	学校給食課	各学校で実施	全児童、生徒	各学校で実施	全児童、生徒
	給食時の食育指導	友だちと一緒に食べる楽しさを味わうとともに、規則正しい食習慣・健康習慣を身に付けるための指導を実施する。	学校教育課	通年	全児童、生徒	通年	全児童、生徒
	啓発活動	給食だより、広報誌、伊吹山テレビで情報発信を行う。	学校給食課	給食だより 11回/年	—	給食だより 11回/年	—
	小中学校の児童生徒への食育に関する健康教育	「血液サラサラ大作戦！インスリンを大切に使おう」をテーマに、食べ物の代謝と生活習慣病やバランス食の大切さについて伝える。	健康づくり課	未実施	—	小学校 5校6クラス 中学校 6校11クラス	473人

保育園・幼稚園・認定こども園・学校における食育の推進のため、各園・学校で給食の時間や栽培活動を通して、食べることの楽しさや大切さを学ぶ機会を持ちました。



栄養教諭による授業



小中学校での健康教育

(3) 地域における食育の推進

対象	事業名	内容	担当	平成24年度		平成29年度	
				実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
乳幼児	バケツ稲作り	乳幼児が作物に興味を持つ機会につなげることを目的に、栽培キットを使用し、バケツで稲を育て観察する。	JALレーク伊吹	1回	未把握	6回	147人
	乳幼児への食育	地域の乳幼児と保護者に対して、会館、子育てサロン、子育て支援センター等で、親子料理教室やクリスマス会でおやつ作りを行うほか、おやつやレシピの配布を実施する。	健康推進員	12回	436人	6回	163人
小中学生	「伊吹まるかじり隊」	ふるさとの自然や歴史について、体験を通じて関心を深めることを目的に、小学生が興味を持って参加できる地産地消のメニューを開催する。	伊吹山文化資料館	未把握	未把握	全16回	686人
	子ども料理教室	子どもたちが料理を通して食についての関心を高めたり、親子での調理実習を通して食の安全性について考える機会を提供する。	息郷地域総合センター 息郷児童館 和ふれあいセンター ジョイいぶき	未把握	未把握	9回	124人
	①通学合宿 ②サマースクール	食に対する関心を高めるために、 ①2泊3日で実施し、1食は健康推進員と一緒に作り、1食は民家に食事をいただきに行く。 ②昼食を健康推進員と一緒に作る。	山東公民館	未把握	未把握	①1回 ②1回	①11人 ②17人
	放課後児童クラブでの食育	子どもたちが季節に合わせた食を楽しむために、流しそうめんや魚つかみ、もちつき、カレー作りなど実施する。	近江公民館	未把握	未把握	随時	放課後児童クラブ利用者
	子ども食堂	地域の子どもたちが、ごはんを食べたり、宿題をしたり、遊んだりしながら地域や大人とつながり、安心して過ごすことのできる居場所を提供するために、定期的に開催する。	子育て支援課	未実施	—	7か所で開催 月16回	未把握
	小中学生への食育	地域の会館、公民館、小中学校等で調理実習やおやつ作り、みそ作りなどを行う。	健康推進員	22回	1,180人	18回	487人
	稲の出前授業	稲の成長過程や農作業など、水田について学んでもらうため、出前授業を行う。	JALレーク伊吹	2回	未把握	2回	36人
	田植え体験・稲刈体験	学校田または地域の方が提供された水田で営農組合の方に田植えの指導をもらい、JAIにより苗の提供と取組について情報発信を行う。	JALレーク伊吹	1回	未把握	1回	70人
	収穫体験と授業	小学校児童に収穫物(じゃがいもやブロッコリー)について学んでもらうために、給食センター、栄養教諭、農家と協力して、授業を実施し、近隣ほ場で収穫体験を行う。	JALレーク伊吹	1回	未把握	3回	120人
	さつまいもの植え方についての出前授業	中学校生徒の食の関心を高めるため、さつまいもの植え方について出前授業を行う。	JALレーク伊吹	未実施	—	1回	50人
市民	①天の川ふれあい川まつり ②クリスマス会	市民に対して地域間交流や多文化の学習を図るため ①イベントや模擬店などを開催する。 ②バイキング形式の料理やケーキなどを楽しむ。	人権総合センター	②1回	②100人	①1回 ②1回	①400人 ②70人
	料理教室	地域の人々との交流を図ることを目的に、栄養バランスを考えた料理や手作りみそ等を作ったり、旬の食材を使った料理や季節の料理を作る。	息郷地域総合センター 和ふれあいセンター 山東公民館 ジョイいぶき	8回	1,875人	32回	1,450人
	野菜作り体験教室	市民に対し、息郷ふれあい農園を利用してさつまいもの栽培と収穫を行う。	息郷地域総合センター	1回	56人	未実施	—
	出前講座	市民に対し、健やかな成長や健康を維持増進するためのきっかけとして、出前講座を行う。	生涯学習課 健康づくり課	33回	1,161人	27回	692人
	JALレーク伊吹広報「ふれあい」	食育活動の周知を図るために、食育と農業を合わせた「食農教育」について啓発する。	JALレーク伊吹	未把握	未把握	12回	月13,510冊
	市民への食育	共食や野菜摂取の推進のため、公民館や各地域でのイベント等で調理実習やおやつ作り、親子料理教室、おやつやレシピを配布する。また、市内スーパーや道の駅で啓発を行う。	健康推進員	28回	1,459人	32回	1,410人
高齢者	ふれあいサロン	地域の高齢者に対して、JALレーク伊吹「こじの会」と一緒に保健師による健康チェックや講話、体操や紙芝居、手作りの昼食やおやつ等で食育を行う。	JALレーク伊吹	未把握	未把握	12回	348人
	高齢者への食育	独居老人への配食弁当作りや男性料理教室の補助、生活習慣病予防や低栄養予防のための調理実習、運動指導を行う。	健康推進員	12回	1,171人	51回	752人

地域における食育の推進のため、本市以外にも、各公民館、レーク伊吹農業協同組合や健康推進員など様々な団体が事業を行いました。これからも各団体と連携して、食育を推進していくことが重要です。



健康推進員による活動

#### (4) 生産者・事業者と消費者の協働による食育の推進

対象	事業名	内容	担当	平成24年度		平成29年度	
				実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
小中学生	給食への行事食や地場産物の活用	様々な食文化に触れる機会を提供するため、郷土料理(ふるさと滋賀給食)や行事食、全国各地の料理や外国の料理(食べ物の旅給食)等も給食に取り入れる。JALレーク伊吹と連携して米原市を中心とした湖北地域産農作物の活用を行う。	学校給食課	ふるさと滋賀給食:11回/年 1月学校給食週間での郷土料理、地場産物の積極的活用	—	ふるさと滋賀給食:11回/年 食べ物の旅給食:11回/年	—
市民	農業体験交流グリーンツーリズム支援事業(体験農場実証ほ場整備事業)	都市と農村の交流を目的に、農業体験を企画実施する自治会を支援する。	農政課	4回	未把握	H28以降自治会のみ運営に移行のため未把握	未把握
	民間ホームステイ推進事業	農山村での暮らしや生業、郷土料理作りなどの体験を通して、都市部の子ども達と交流する「民家ホームステイ」の推進を行う。	商工観光課	受入校数 2校	142人	受入校数 3校	受入人数 357人

生産者・事業者と消費者の協働による食育の推進のため、レーク伊吹農業協同組合と給食センターを中心に地産地消を推進しました。

#### (5) 食育の推進に向けた環境づくり

対象	事業名	内容	担当	平成24年度		平成29年度	
				実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
市民	コンポスト事業(施設見学・環境学習)	温室効果ガスの発生抑制などに取り組むため、未利用の農業集落排水汚泥や生ごみなどの有機質資源を、焼却処理するのではなく再資源化(堆肥化)を行う。	環境保全課	3回	59人	未実施	—
	健康づくり・食育推進協議会(注)	食育の推進に向けた環境づくりを行うため、食育計画の取組内容の共有や検討を行う。	健康づくり課	食育推進協議会として2回	—	健康づくり・食育推進協議会として2回	—
	広報活動	食育への関心を高めるため、広報誌、チラシ、伊吹山テレビ、公式ウェブサイト等による情報発信を行う。	健康づくり課	①カレンダー付き食育啓発チラシを全戸配布 ②広報まいばらにて、食育月間周知	—	①伊吹山テレビ3回 ②季節野菜のポスターとテレビを道の駅に掲示 ③広報まいばらにて、食育月間周知	—

(注) 健康づくり・食育推進協議会：健康づくりと食育の推進および保健施設の円滑な運営を図るため市が設置している附属機関

食育の推進に向けた環境づくりのため、健康づくり・食育推進協議会を開催し、取組内容の共有や検討を行いました。また、広く市民に向けて食育啓発の広報活動を行いました。

## 2 目標達成状況

食育を市民活動として推進するため、食育推進の取組を行ってきた結果、評価項目 20 項目中、6 項目は目標を達成し、7 項目は目標に達していませんが、改善傾向にありました。

一方で、残り 7 項目については、前回値よりも下がっている結果となりました。

米原市食育推進計画【第2次】目標値(評価項目)

項目	計画策定時 (平成25年度)	目標値	達成値 (平成30年度)	達成 状況
「食育」の認知度	50.2%	55%以上	54.4%	△
「食育」への関心度	67.8%	90%以上	74.5%	△
「食育」の実践度	57.1%	65%以上	65.6%	○
朝食をほとんど毎日食べる市民の割合				
小学5年生	93.7%	95%	88.6%	×
中学2年生	91.0%	95%	88.3%	×
20歳代～40歳代男性	83.8%	85%	72.4%	×
20歳代女性	75.6%	80%	78.4%	△
「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の認知度	79.7%	85%以上	85.4%	○
栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合	49.8%	60%以上	43.7%	×
「メタボリックシンドローム」予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合				
食事	29.5%	35%以上	33.8%	△
運動	26.2%	35%以上	24.6%	×
「地産地消」の認知度(言葉も意味も知っている)	67.0%	70%以上	68.0%	△
環境こだわり農産物の栽培面積の増加	255.8ha (平成24年度)	285ha	287.5ha (平成29年度)	○
家庭での米原市産農産物使用頻度(毎日・よく使用している)				
米	72.4%	75%以上	75.9%	○
米以外	40.6%	45%以上	55.5%	○
伝統料理・郷土料理への関心度	55.1%	65%以上	64.7%	△
学校給食における地場産物を使用する割合(食材数ベース)	31.9%	35%以上	34.9%	△
学校給食における国産の食材を使用する割合(食材数ベース) <sup>※</sup>	91.9%	95%以上	77.1%	×
食事のあいさつができる子どもの割合	67.5%	70%	75.9%	○
食育の発信基地として東部給食センターを利用する人数	640人 (平成24年度)	700人以上	341人	×

【評価】○: 目標を達成している。

△: 目標には達していないが、改善傾向にある。

×: 目標を達成していない。

※策定時(平成25年度)は、調味料を含めない食材のうち、国産食材の使用割合として、達成値(平成30年度)は、調味料を含む全食材のうち、国産食材の使用割合としてそれぞれ計算しています。

### 3 第2次計画の課題

第2次計画における取組内容および目標達成状況ならびに食育に関する市民アンケート等から、次の点が本市における課題として見えてきました。

- (1) 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合は、目標値を達成できませんでした。また、朝食をほとんど毎日食べる市民の割合において、小学5年生、中学2年生、20歳代～40歳代男性が減少しています。朝食の欠食は、昼食・夕食の過食や間食につながりやすく、栄養バランスの悪化、生活習慣の乱れとなり、心身の健康に影響を及ぼします。このことが、生活習慣病の発症を助長すると言われていています。  
特に朝食摂取を中心に、3食バランス良く食べることの重要性を周知し、実践できる市民を増やすことが必要です。
- (2) 近年、世帯構造の変化や家庭生活の状況が多様化する中で、家族がいながら一人で食事をとることや家族がそろわず別々の時間に食事をとる「孤食」が増えつつあります。孤食は、家族のふれあいやだんらんが持てないだけでなく、偏食につながりやすく生活習慣病へのリスクも高くなります。家族や仲間と食事を取りコミュニケーションを深め、豊かな食体験につながる共食の機会が提供できるよう、支援する必要があります。
- (3) 伝統料理・郷土料理への関心度は高まりつつありますが、目標値には届きませんでした。伝統料理・郷土料理を次世代へ継承することは地産地消につながり、生産者との顔の見える関係も築けます。関係課や関係団体等と連携を図りながら、地元食材の利用を促進し、食への感謝を深める取組を支援する必要があります。

## 第4章 計画の理念と施策

### 1 基本理念

「健やか・だんらん・地産地消～みんなでつくる楽しい食卓～」

の視点を持ったまちづくりを目指します

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。

市民一人ひとりが、米原市の伝統と文化を大切に、食に関して正しい知識と判断力を身に付けること、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。

なお、第3次計画では、第2次計画の内容を基本的に継承しつつ、第2次計画での課題解決に向けて、市民が家庭、学校・保育園等、地域のそれぞれの場で食育の取組が実践できるよう、関係機関や団体等と連携し、施策を推進していきます。



## 2 計画の体系

基本理念	<b>「健やか・だんらん・地産地消～みんなで作る楽しい食卓～」</b> の視点を持ったまちづくりを目指します
------	---

基本方針	健康寿命の延伸に つながる食生活の推進	家族や仲間と楽しく 食卓を囲む機会の増進	地元食材の利用や 食文化継承の推進
------	------------------------	-------------------------	----------------------

食育の目標	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 とる習慣を 身に付ける	3 食に対する 関心と、感謝の 気持ちを深める	4 地元食材を 積極的に取り入れ、 地域の伝統的な 食文化を継承する
-------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------------	---

### 施策の展開

(1) 家庭の場での 食育の推進	■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
	■楽しく食事をとる習慣づくり
	■あいさつや食事作法を身に付ける
	■伝統的な食文化の継承
	■地元食材の利用の推進
(2) 学校・保育園 等での 食育の推進	■食に関する正しい知識の普及
	■望ましい食習慣の定着
	■食の関心を高める体験活動
	■食への感謝の気持ちの醸成
	■地元食材の利用の推進
	■郷土への愛着心の育成
(3) 地域の場での 食育の推進	■地域における学習機会の提供と普及啓発
	■健康推進員の育成・支援
	■共食の推進
	■生産者・事業者と消費者の協働による交流促進
	■地産地消の推進

### ライフステージ

世代区分	妊娠期	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
年齢の目安		0～5歳	6～15歳	16～39歳	40～64歳	65歳以上

### 3 第3次計画における重点課題と基本方針

基本理念の実現に向け、第2章および第3章に示した本市の食育の現状やこれまでの取組の評価を踏まえ、次の3項目を食育推進の課題解決に向けた基本方針とします。

#### (1) 健康寿命の延伸につながる食生活の推進

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の発症・重症化予防は重要な課題であり、市民一人ひとりの生活習慣の改善が何よりも大切です。また、若い女性の極端な「やせ」や高齢者の低栄養の問題もあることから、子どもから高齢者まで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、栄養バランスに配慮した食生活を実践していく必要があります。

朝食は一日の活動源であり、体内時計がリセットされ、望ましい生活リズムにつながります。また、生活習慣病予防の観点からも、子どもの頃から朝食を食べる習慣を身に付けることが健全な食習慣の基礎といえます。朝食の欠食率が高い20～30歳代の若い世代は、子育て世代でもあるため、食に関する知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう、乳幼児期・学齢期と合わせて、重点的に取組を進めていくことが必要です。

#### (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とることは、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、近年、高齢者を始めとする単独世帯やひとり親世帯、貧困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ました。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、地域や関係機関、団体等との連携が必要です。

#### (3) 地元食材の利用や食文化継承の推進

本市は、水と緑に包まれた自然豊かな地域にあり、米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富にあります。これらの地元産の食材への理解を深めていくことや、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十分に継承されるよう取り組むことが必要です。

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、感謝の心を深め、食品ロスの削減等、環境にも配慮した食育の推進が必要です。



## 4 食育の目標

食育を推進するに当たり、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進します。

さらに、施策の成果や達成度を確認するための指標を定め、令和4年度の目標値を設定します。

### 【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付ける。
- 3 食に対する関心と、感謝の気持ちを深める。
- 4 地元食材を積極的に取り入れ、地域の伝統的な食文化を継承する。

### 【目標達成のための指標】

目標	項目	対象	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和4年度)	
1 食の大切さを理解し、健全な食を実践する	・肥満者の割合	20歳代～60歳代男性	28.8% (平成28年度)	25.5%以下	
		40歳代～60歳代女性	20.9% (平成28年度)	15.2%以下	
	・栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合	全世代	43.7%	60%以上	
	・朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	小学5年生	88.6%	95%以上	
		中学2年生	88.3%	95%以上	
		20歳代～40歳代男性	72.4%	85%以上	
		20歳代女性	78.4%	80%以上	
・健康推進員がいる自治会数	自治会	64自治会	全自治会		
2 楽しく食事をする習慣を身に付ける	・家庭での食事で、家族の誰かと一緒に食事をする機会のある子どもの割合(1日1回以上)	小学5年生	88.0%	95%以上	
		中学2年生	88.3%	95%以上	
3 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子どもの割合	小・中学生	75.9%	80%以上	
4 地元食材を積極的に取り入れ、地域の伝統的な食文化を継承する	・学校給食における地場産物や国産食材を使用する割合	小・中学生	地場産物	34.9%	35%以上
			国産食材	77.1%	80%以上
	・家庭での米原市産農水産物の使用頻度	全世代	米	75.9%	80%以上
			米以外	55.5%	60%以上



## 5 施策の展開

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だけでなく、広い社会的視野を持った豊かな人間性を育むうえでも、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、様々な体験を通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。

食育の目標達成に向けた取組を推進するに当たり、家庭、学校・保育園等、地域のそれぞれの場において、ライフステージに応じた知識を提供し、市民一人ひとりが食育の取組を実践できるよう支援を行っていきます。

### （1）家庭の場での食育の推進

家庭は、食育を進める上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により「食」に対する意識の希薄化が進み、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を伝える力も低下する傾向にあります。食習慣は、大人になってから改めることは難しく、将来にわたる健康づくりのために、子どもの頃から健全な食生活を身に付けることが大切です。次世代につなげる食育の推進がこれまで以上に重要です。

また、子どもや若い世代での朝食の欠食率が増加傾向にあり、生活習慣病の発症が懸念されます。健康寿命の延伸の観点からも、家庭における食生活を見直し、生活習慣病の予防や改善に努める必要があることから、家庭において食育に関する理解が更に進むよう、次の取組を推進します。

#### 目標1：食の大切さを理解し、健全な食を実践する

取組	対象	内容	主担当
■生活習慣病の発症・重症化予防	妊娠期	・すくすくファイル等を活用した食に関する知識の提供	健康づくり課
	乳幼児期	・乳幼児健診、相談事業での離乳食の進め方やバランスのとれた幼児食に関する相談支援	健康づくり課
	青年期・壮年期・高齢期	・健診受診勧奨と健診結果に基づいて個々の健康状態に応じた食支援の実施	健康づくり課
	高齢期	・配食サービスの実施	くらし支援課
	全世代	・バランス食や朝食の習慣付けと、規則正しい生活リズムの大切さを学ぶ機会の提供 ・伊吹山テレビ等広報を通じた啓発	健康づくり課

■ 生活リズムの向上	乳幼児期	・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	健康づくり課 保育幼稚園課
	全世代	・バランス食や朝食の習慣付けと、規則正しい生活リズムの大切さを学ぶ機会の提供 ・伊吹山テレビ等広報を通じた啓発	健康づくり課
■ 口腔ケアの推進	妊娠期	・妊婦歯科健診（強い歯をつくろう運動）の受診勧奨	健康づくり課 湖北歯科医師会
	乳幼児期	・幼児歯科健診の実施、歯磨き指導、フッ素塗布の実施 ・幼児歯科健診（強い歯をつくろう運動）の受診勧奨	健康づくり課 保育幼稚園課 湖北歯科医師会
	学齢期	・歯科健診の実施、治療勧奨	学校教育課
	青年期・壮年期・高齢期	・かかりつけ歯科医への歯科健診受診勧奨 ・ <small>みずは</small> 瑞歯を守ろう運動（注）の推進	健康づくり課 湖北歯科医師会

（注）瑞歯を守ろう運動：湖北歯科医師会が実施する高齢者を対象とした 8020 運動（80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残す運動）などの歯科保健活動

#### 目標 2：楽しく食事をとる習慣を身に付ける

取組	対象	内容	主担当
■ 楽しく食事をとる習慣づくり	学齢期	・東部給食センターを活用した親子料理教室の実施	学校給食課
	全世代	・各実施事業での家族や仲間と楽しく食事をとることの大切さの啓発	関係機関・団体等

#### 目標 3：食に対する関心と、感謝の気持ちを深める

取組	対象	内容	主担当
■ あいさつや食事作法を身に付ける	全世代	・食に関する感謝の気持ちを表す食事前後のあいさつの習慣や、正しい箸の使い方等に関する声掛け ・命を大切にし、食べ物を大切にする「もったいない」と感じる気持ちを醸成させる取組	関係機関・団体等
■ 伝統的な食文化の継承	全世代	・共食を通じて郷土食や伝統食材の理解、継承につながる場の提供	健康推進員会 公民館

目標 4：地元食材を積極的に取り入れ、地域の伝統的な食文化を継承する

取組	対象	内容	主担当
■伝統的な食文化の継承	全世代	・共食を通じて郷土食や伝統食材の理解、継承につながる場の提供	健康推進員会 公民館
■地元食材の利用の推進	全世代	・地元食材に対する理解と利用の促進	農政課

(2) 学校・保育園等での食育の推進

様々な社会状況の変化に伴って、子どもたちの食の乱れは更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。

学校や保育園等の集団生活の中で、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よき波及効果をもたらすことが期待できることから、学校や保育園等の場で、地域や関係機関と連携して家庭での食育が充実するよう次の取組を推進します。

目標 1：食の大切さを理解し、健全な食を実践する

取組	対象	内容	主担当
■食に関する正しい知識の普及	乳幼児期 学齢期	・規則正しい食習慣・健康習慣を身に付けるための指導 ・園だより、給食だよりや園・学校行事等を通じた保護者への情報や学習機会の提供	保育幼稚園課 学校給食課 学校教育課
	学齢期	・小中学校への食育に関する出前授業の実施	健康づくり課

目標 2：楽しく食事をとる習慣を身に付ける

取組	対象	内容	主担当
■望ましい食習慣の定着	乳幼児期 学齢期	・教科や給食時において、食事マナーや望ましい食習慣を学ぶとともに、友達と一緒に食べる楽しさを経験する場の提供	保育幼稚園課 学校教育課 学校給食課

目標 3：食に対する関心と、感謝の気持ちを深める

取組	対象	内容	主担当
■食の関心を高める 体験活動	乳幼児期 学齢期	・食に関する関心を高めるための栽培活動 や調理活動の実施	保育幼稚園課 学校教育課
	学齢期	・農業への関心を高め、生命や食べ物の大切さを学ぶための農業体験や収穫体験の実施	農政課 JA レーク伊吹 学校給食課 学校教育課
■食への感謝の 気持ちの醸成	学齢期	・教科や総合学習の時間を活用した食に対する理解の促進 ・給食の残食率の減少に向けた取組	学校教育課 学校給食課

目標 4：地元食材を積極的に取り入れ、地域の伝統的な食文化を継承する

取組	対象	内容	主担当
■地元食材の 利用の推進	乳幼児期 学齢期	・給食での地元食材の利用の推進	学校給食課 保育幼稚園課
■郷土への愛 着心の育成	乳幼児期 学齢期	・郷土食や行事食の給食の提供	学校給食課 保育幼稚園課



(3) 地域での食育の推進

食育の推進は、家庭と地域が連動し、継続して取り組んでいくことが大切です。健康推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、自らの健康づくりから家族、そして地域の健康づくりを担う、地域における核となる存在です。

しかし、健康推進員がいない自治会もあり、地域に格差が生じている現状があります。全ての自治会に健康推進員を配置して、食育を推進する活動ができるよう、自治会に働き掛けていきます。

今後は、健康推進員を中心に、行政、地域、関係機関、団体等が連携を図り、市民1人ひとりの食育を推進し、新たな食育の担い手の輪が広がっていくよう、様々な地域で次の取組を推進します。

目標 1：食の大切さを理解し、健全な食を実践する

取組	対象	内容	主担当
■地域における学習機会の提供と普及啓発	全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出前講座の実施</li> <li>・伊吹山テレビ等広報を通じた「食育の日」、「食育月間」の啓発や季節に応じたメニューの紹介</li> <li>・健康推進員による健康教育や調理実習等の実施</li> <li>・健康教室の実施</li> </ul>	健康づくり課 健康推進委員会 湖北医師会
■健康推進員の育成・支援	青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康推進員養成講座の実施</li> <li>・健康推進委員会への研修実施・事業実施における支援等</li> <li>・自治会に健康推進員推薦の働き掛け</li> </ul>	健康づくり課

目標 2：楽しく食事をとる習慣を身に付ける

取組	対象	内容	主担当
■共食の推進	全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館での料理教室の実施</li> <li>・健康推進員の食育推進活動の実施</li> <li>・子ども食堂の実施</li> </ul>	公民館 健康推進委員会 子育て支援課 社会福祉協議会
	高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶の間創造事業、サロンなどの実施</li> </ul>	くらし支援課

目標 3：食に対する関心と、感謝の気持ちを深める

取組	対象	内容	主担当
■生産者・事業者と消費者の協働による交流促進	全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産や収穫体験、イベント等を通じ、生産者・食品関係者と消費者の交流促進</li> </ul>	農政課

目標 4：地元食材を積極的に取り入れ、地域の伝統的な食文化を継承する

取組	対象	内容	主担当
■地産地消の推進	全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元食材に対する理解と利用促進に向けた、食材の特徴や調理法などの情報の提供</li> <li>・安全で安心な地域農産物を購入する機会の提供</li> </ul>	健康づくり課 農政課

## 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。

本市では、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、2年ごとの重点項目を定め、「次世代を担う子どもへの食育の推進」、「家庭への食育の推進」、「地域への食育の推進」を実施してきました。

このことにより、食育についての認知度が上昇し、様々な場面での「食」に関する知識を持っている人が増えています。一方で、生涯を通して栄養バランスに配慮した食生活を実践していく力の低下や、子どもや若い世代の朝食の欠食など、食をめぐる諸問題への対応の必要性が高まっています。

今後、それぞれの取組が更に発展し、実践できる市民が増えることによって、より大きな成果をもたらすことができるよう、米原市健康づくり・食育推進協議会とともに、関係機関や団体等および市民との協働により計画を推進します。

### 2 計画の評価と進行管理

米原市健康づくり・食育推進協議会において、当該計画の実施状況を取りまとめ、進行管理しながら、成果の評価を行い、総合的かつ計画的に食育を推進します。

## 米原市民の健康づくり8か条

- けん** 健診を定期的に受けましょう（健診）  
定期的に健診（がん検診を含む。）を受け、自分の健康状態をしっかりと把握し、健診結果を健康づくりに生かしましょう。
- こ** この1本、吸わない人への思いやり（たばこ）  
たばこの煙には、多くの有害物質が含まれているので、たばこを吸わない人にも影響を及ぼします。受動喫煙を防ぐ取組をみんなで進めましょう。
- う** 運動習慣、まずは一歩から（運動）  
体を動かすことは、生活習慣病の予防になり、老化防止にも役立ちます。日頃から意識的に歩きましょう。
- ま** 毎日ほろろ、自分の体重（健康）  
体重を測るのは、朝食前のトイレの後、寝る前に行い、その日の過ごし方などを記録しましょう。
- い** いただきますは野菜から（栄養）  
食物繊維を先にとることで、血糖の上昇が緩やかになり、糖尿病の予防やダイエットにつながります。
- ば** バイバイ、ストレス！上手に解消（こころの健康）  
自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につき合いましょう。
- ら** 楽あれば、休肝日もあり（アルコール）  
お酒は、週に連続して2日間「休肝日」をもち、肝臓を休ませ、適量をゆっくり上手に楽しみましょう。
- し** しっかりみがいて、げんきな歯（歯の健康）  
むし歯や歯周病予防のために、子どものときから歯みがき習慣をしっかりとつけ、大人になっても健診を受けましょう。



米原市食育推進計画  
米原市いきいき食のまちづくり計画【第3次】  
発行：米原市  
編集：米原市健康福祉部 健康づくり課  
住所：〒521-0292  
滋賀県米原市長岡 1206 番地  
TEL：0749-55-8105  
発行：令和2年3月