

第3次猪苗代町食育推進計画

(令和6年度～令和13年度)

令和6年3月
猪苗代町

第3次猪苗代町食育推進計画

<目次>

第1章 計画策定の趣旨……………	1
1. 計画策定の背景	
2. 計画の位置づけ	
3. 計画の期間	
4. 食育推進とSDGsとの関係性	
第2章 食育推進の基本方針……………	4
1. 基本理念	
2. 基本施策	
3. 基本施策への取組方針	
第3章 第2次計画評価指標の評価……………	6
第4章 食を取り巻く現状と課題……………	7
1. 人口の変化	
2. 食習慣の現状	
3. 栄養状態の現状	
4. 地産地消の現状	
第5章 食育に関する具体的な取り組み……………	17
1. 家庭における食育の推進	
2. こども園及び小・中学校における食育の推進	
3. 地域における食育の推進	
4. 生産者と消費者との交流促進、地産地消の推進	
5. 食文化の継承のための活動への支援	
第6章 食育推進の主要指標……………	18

第1章 計画策定の趣旨

1. 計画策定の背景

猪苗代町（以下「本町」という。）では、平成27年（2015年）に「猪苗代町食育推進計画（平成27年度～平成31年度）」、令和2年（2020年）に「第2次猪苗代町食育推進計画（令和2年度～令和4年度）」（以下、「第2次計画」という。）を策定し、朝食の欠食、肥満や生活習慣病の増加など、食をめぐる課題解決のため、健康づくり、教育、農業振興などの分野が連携しながら、すべての町民が健康で元気に暮らせるよう、食育の取り組みを推進してきました。

第2次計画の当初の計画期間は、令和4年度（2022年）までとしていましたが、国の「健康日本21（第二次）」及び県の「第二次健康ふくしま21計画」の計画期間が1年延長となったことから、国及び県とともに健康増進と食育の取組を一体的に推進するため、本町においても猪苗代町健康増進計画と第2次計画の計画期間を1年延長し、令和5年度（2023年）までとしました。

第2次計画の終期にあたり、これまでの取り組みについて評価を行ったところ、「朝夕に家族と食事をする割合」や「学校給食における地場産物の活用割合」は、おおむね目標値に達しましたが、こども園児以外の食育の基本である朝食の摂取率は、目標値に達しておらず、また、小学生と成人男性の肥満の割合では増加がみられるなど、引き続きバランスのとれた食事を始めとした望ましい食生活の実践が必要な状況にあります。

健康を維持するためには、町民一人一人が規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を自ら実践していくことが大切であり、特に子どもの肥満は、成人期以降の肥満につながり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因となると考えられているため、乳幼児期からの望ましい食生活の実践が必要です。

また、毎日の食事は、生活の質（QOL）との関係も深く、食卓を囲む人とのふれあいや自然の恵みに対する感謝の気持ちを養うことで、心豊かに健やかな生活が送れるよう、家庭、学校、地域が一体となって食育を推進することが重要です。

そのため、町民一人一人が健全な食生活を実践し、心豊かに健やかな生活が送れるようこれまで取り組んできた食育推進施策を見直し、食育をより一層効果的に推進することを目的に「第3次猪苗代町食育推進計画」（以下、「第3次計画」という。）を策定するものです。

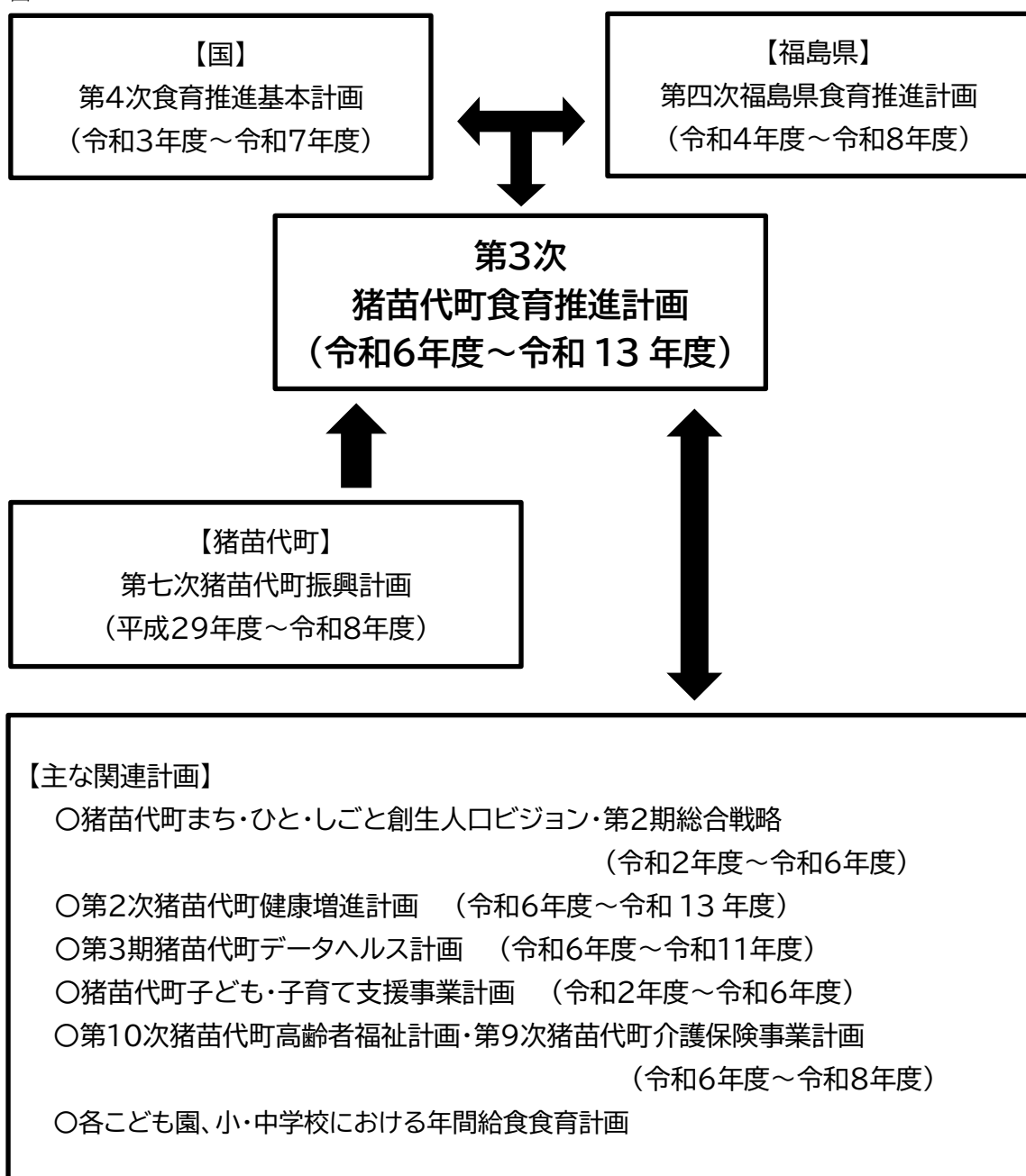
『食育』とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであり、生涯にわたって健全な心と身体を養い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。（「食育基本法」より）

2. 計画の位置づけ

この第3次計画は、食育基本法に基づく市町村食育推進計画に位置付けられ、第2次計画の評価を踏まえた上で、さらに国の「第4次食育推進基本計画」、福島県の「第四次福島県食育推進計画」を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進するため策定するものです。

なお、策定にあたっては、町の最上位計画である「第七次猪苗代町振興計画」をはじめとする各種関連計画との整合性を図っています。

図1



3. 計画の期間

第3次計画の計画期間は、関連計画の「第2次猪苗代町健康増進計画」と相互に連携し食育を推進するため、同計画の計画期間と併せ令和6年度から令和13年度までの8年間とします。

なお、国の動向や社会情勢の変化等に対応するため、令和9年度(2027年)を目途に、計画の中間評価と内容の見直しを行います。

4. 食育推進とSDGsとの関係性

SDGsとは、平成27年(2015年)年9月の国連サミットで採択された、令和12年(2030年)を期限とする先進国を含む国際社会全体の持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)です。持続可能な世界を実現するための17の目標と169のターゲットで構成され、地球上の「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、経済・社会・環境をめぐる広範囲な課題に対する統合的な取り組みが示されており、食育に関連する達成目標も示されていることから、第3次計画の推進にあたっては、SDGsの理念・目標を踏まえながら取り組みを進めます。

【SDGsの17の目標】



【第3次計画がめざすSDGsの目標】

- 目標2 「飢餓をゼロに」
- 目標3 「すべての人に健康と福祉を」
- 目標12 「つくる責任 つかう責任」
- 目標14 「海の豊かさを守ろう」
- 目標15 「陸の豊かさも守ろう」

第2章 食育推進の基本方針

1. 基本理念

本町では、「第七次猪苗代町振興計画」において、町民一人一人が地域で心地よく暮らすことができるよう、健康の維持・増進や豊かな自然を生かした地域振興に向けた取り組みを推進しています。第3次計画においても、「第七次猪苗代町振興計画」の基本理念を踏まえ

食を通して 心と体の健康を育み
みんなが心地よく暮らせるまち 猪苗代

を基本理念とし、その実現のため食育を推進します。

2. 基本施策

第3次計画では、国において国民の健康の視点から「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」と、社会・環境・文化の視点から「持続可能な食を支える食育の推進」を掲げていることや、本町の現状と課題などを踏まえ、下記の2つを基本施策として位置づけます。

基本施策 1

健康な身体と豊かな心を育むための食育の推進

基本施策 2

郷土料理や伝統的な食文化の継承と地産地消の推進

3. 基本施策への取組方針

(1) 妊娠期及び乳幼児期

妊娠期及び乳幼児期から健康な身体と心を育むため、規則正しい生活リズムを基本とし、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事や適正体重を維持するための食生活を中心とした望ましい食習慣を普及します。

(2) 学童期及び思春期

「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活リズムの確立や主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事、運動習慣の習得などによりよい生活習慣の重要性を伝えます。

また、栽培活動や収穫体験など、食の体験を重ねることで季節の野菜などを学び、食に対する関心と理解を深め、自然の恵みや食に携わる人へ感謝する気持ちを育み、地産地消や伝統的な食文化の継承を図ります。

(3) 青年期及び成人期

ライフスタイルが変化し、生活習慣が乱れがちになる青年期及び成人期には、生活習慣病予防のために自分の適正体重を知り維持できるよう、栄養バランスのとれた食事をはじめとした望ましい食習慣について、自ら選択する力を育み、次世代へ伝えるための情報提供を行います。

(4) 高齢期

加齢に伴い身体機能や体力の低下がみられる高齢期は、いつまでも元気にすごせるよう、フレイル^{※1}予防や生活習慣病等の重症化予防のための望ましい食生活や口腔機能の維持の他、社会参加をしながらこれまでの人生経験で培った食に関する知識や伝統的な食文化を次世代へ継承できる機会を設けます。

※1 フレイルとは

高齢者の心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）などが低下した状態。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、放置すると要介護状態になる可能性があることから、早期に適切な取組を行い進行を防ぐことが大切です。フレイルの要因のひとつに「低栄養」があり、低栄養状態になると、筋肉量の減少や筋力の低下が起こります。そのため、高齢者には、十分なたんぱく質やエネルギーの摂取を促し、低栄養を防ぐことがフレイル予防につながります。

第3章 第2次計画評価指標の評価

本町では、令和2年度から令和4年度まで第2次計画において、「町民一人ひとりが食生活を振り返り、健康でいきいきと心豊かに暮らすことができる」を基本理念とし、その実現のため、さまざまな施策に取り組んできました。

評価指標である「朝夕に家族と食事をする割合」や「学校給食における地場産物の活用割合」では、目標値に達した項目もある一方、食育の基本となる「朝食を毎日食べる人の割合」や「肥満の割合」については、目標値に達しておらず、今後も改善に向けた取り組みが必要です。

- ◎目標値に達した
○目標値に達していないが改善している（基準値を上回っている）
△改善していない（基準値を下回っている）

主要指標	基準値 (令和元年)		目標値 (令和４年)	現状値 (令和５年)	評価	
朝食を毎日 食べる人の 割合	こども園児	100%	100%	100.0% (ア)	◎	
	小学生	99.3%	100%	98.5% (ア)	△	
	中学生	91.3%	100%	96.5% (ア)	○	
	成人	91.6%	100%	92.2% (イ)	○	
肥満の割合	小学生	11.7%	8%以下	12.7% (ウ)	△	
	中学生	18.5%	10%以下	14.1% (ウ)	○	
	成人 (40～74 歳)	男	36.7%	30%以下	40.3% (イ)	△
		女	29.3%	20%以下	27.3% (イ)	○
朝夕に家族 と食事をす る割合	こども園児	99.3%	100%	100.0% (ア)	◎	
	小学生	98.0%	100%	98.2% (ア)	○	
	中学生	96.0%	98%	97.0% (ア)	○	
学校給食に おける地場 産物の活用 割合	小・中学校	33.9%	35%	49.0% (エ)	◎	

出典：(ア)令和5年度第1回「朝食について見直そう週間運動」（6月実施）
(イ)令和4年度特定健康診査結果（国保データベースシステム）
(ウ)令和4年度猪苗代町内小・中学校 学校保健統計調査
(エ)令和5年度学校給食における地場産物の活用状況調査（6月実施）

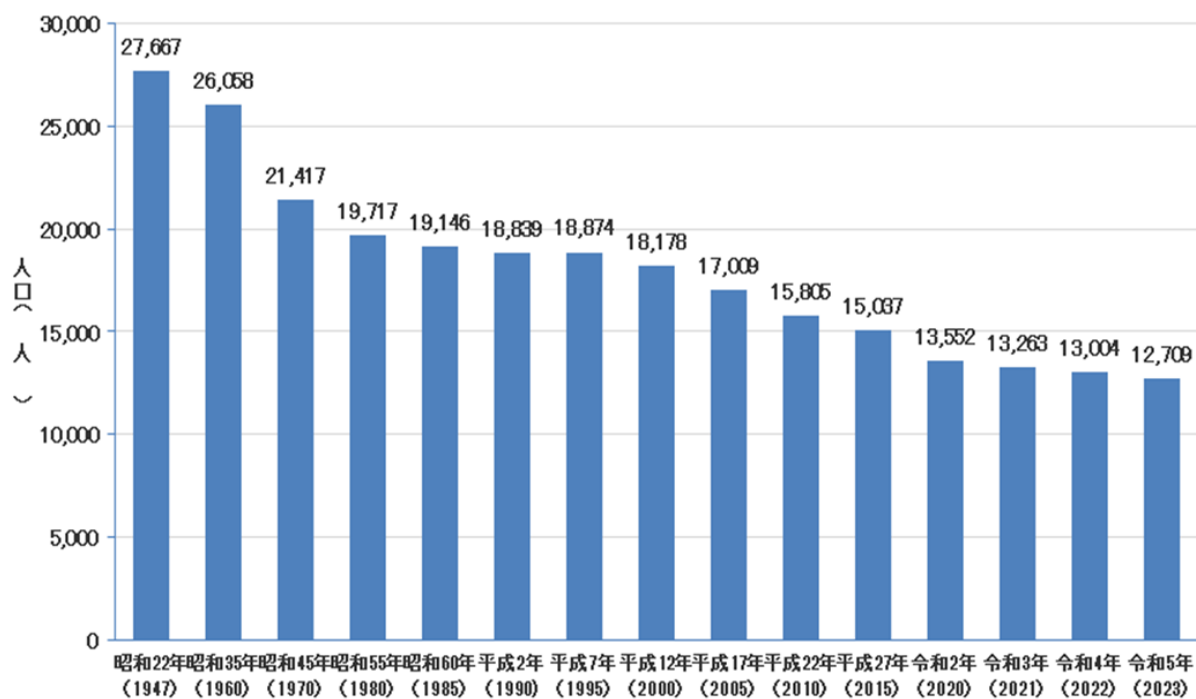
第4章 食を取り巻く現状と課題

1. 人口の変化

(1) 人口の推移

本町の人口は、昭和22年（1947年）をピークに減少傾向となっています。令和2年（2020年）の人口は13,552人と、昭和22年（1947年）の約5割にまで減少しています。また、国立社会保障・人口問題研究所に準拠した推計によると今後も人口減少が続き、令和27年（2045年）には、1万人を割り込み9,391人となると予測されています。

図2-1



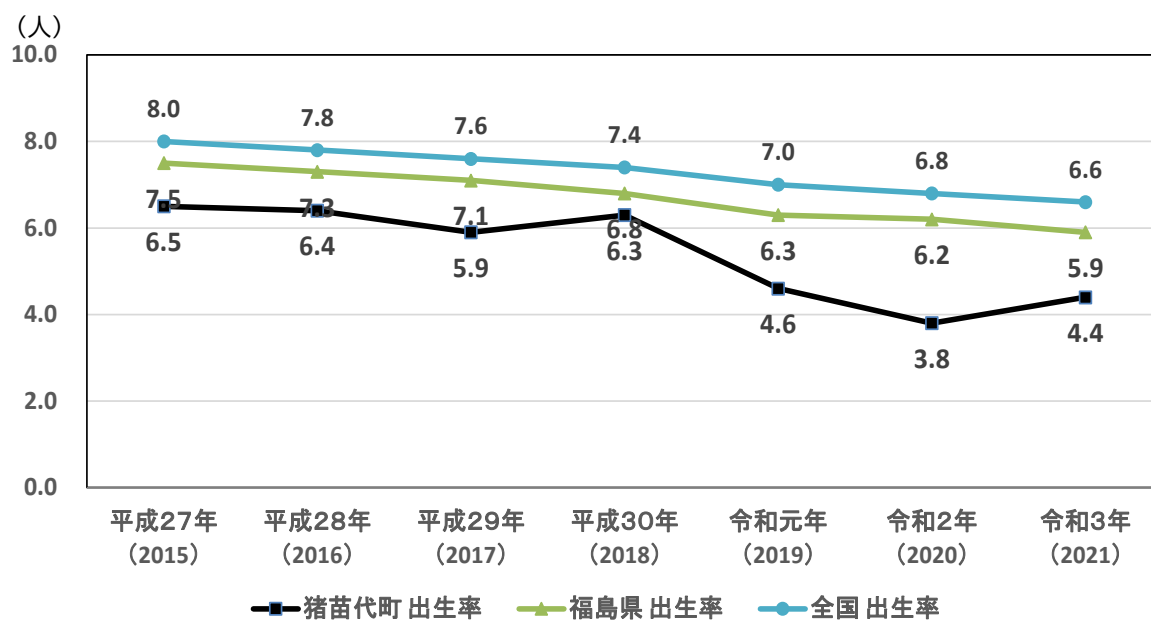
出典：国勢調査、令和3～5年は福島県現住人口調査(10月1日現在)

(2) 出生率（人口千人対）の推移

本町の出生率（人口千人対）は、全国、福島県よりも低い水準で推移しており、平成30年以降は急激に減少しています。

【出生率（人口千人対）の推移（全国、県との比較）】

図2-2



出典：人口動態統計の概況（福島県）

2. 食習慣の現状

(1) こども園児及び小・中学生の食習慣について

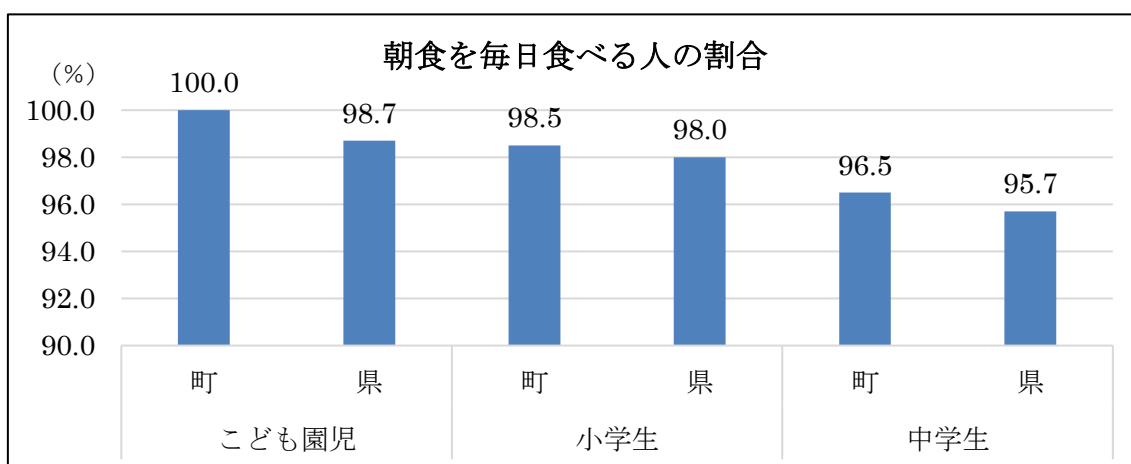
こども園児及び小学生の朝食を毎日食べる人の割合は、100%に近い数値となっている一方で、中学生になると割合が下がる傾向がみられています。

朝食・夕食に誰とも食事をしなかった子どもの割合は、県よりも低い傾向にあります。年齢が上がるにつれて昼食（給食）以外は一人で食事をする子供が増加している傾向にあります。

朝食に野菜を食べた子どもの割合は、どの年代も県と比較すると高い傾向にあり、ごはんやパンなどの主食だけではなく、野菜などの副菜も意識して摂取していると考えられます。

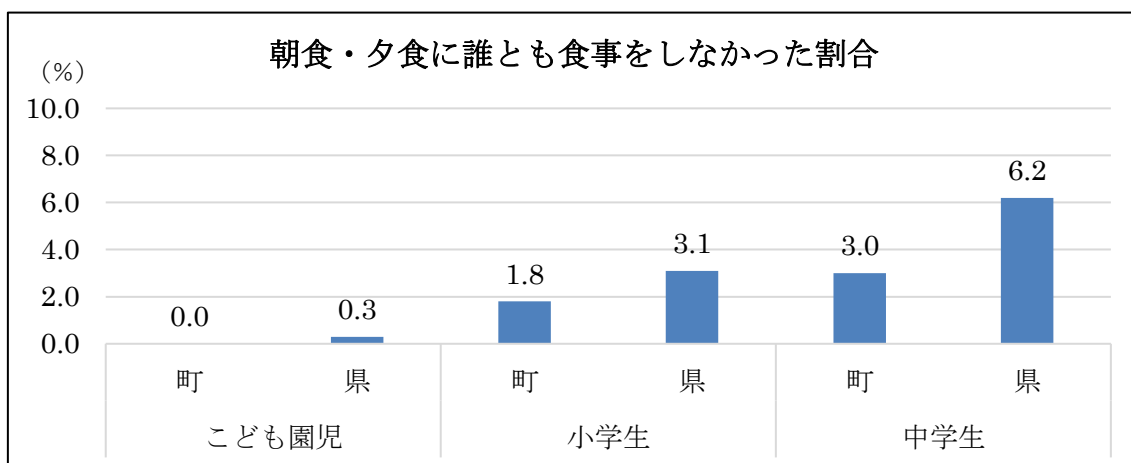
1日の推定塩分摂取量については、3歳児健康診査での尿中塩分検査結果から3歳児及び保護者ともに塩分の取り過ぎがみられました。

図2-3



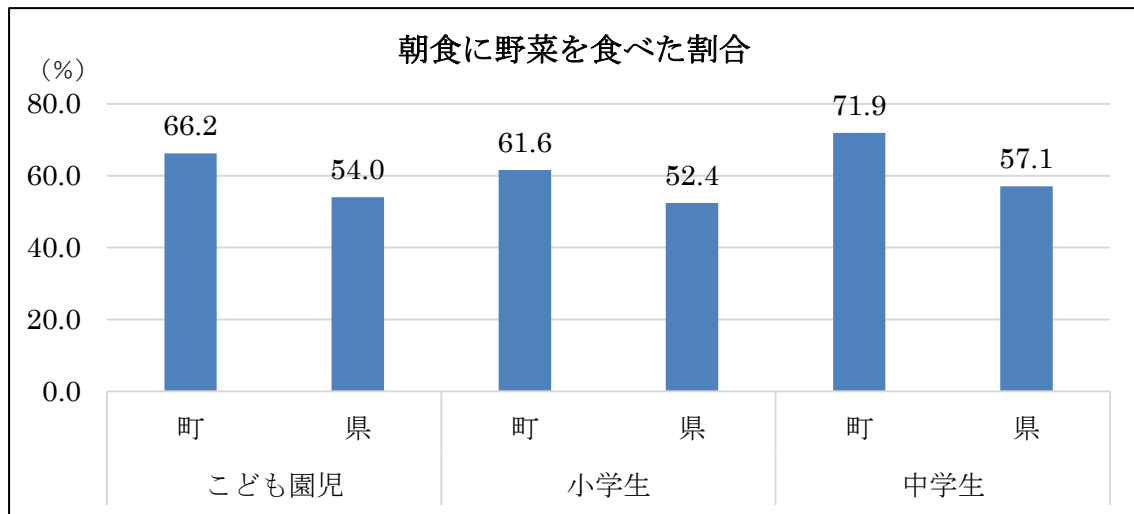
出典：令和5年度「朝食について見直そう週間運動」実施結果より

図2-4



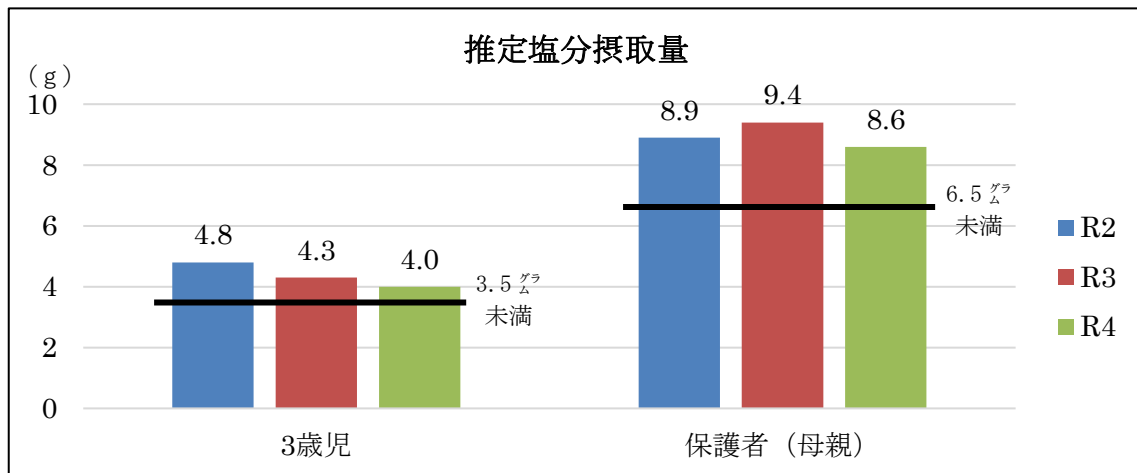
出典：令和5年度「朝食について見直そう週間運動」実施結果より

図 2-5



出典：令和5年度「朝食について見直そう週間運動」実施結果より

図 2-6



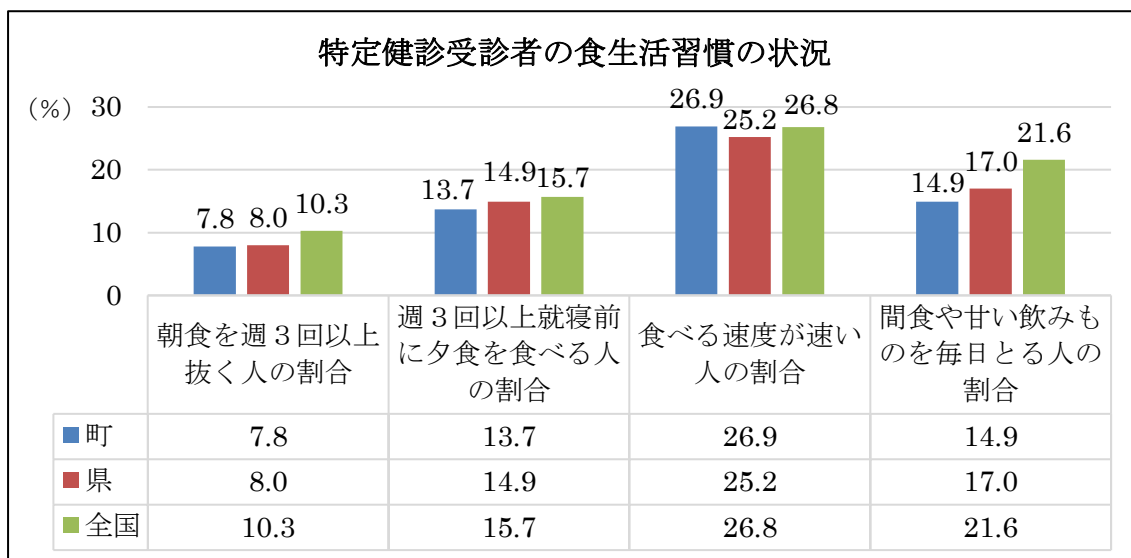
出典：3歳児健康診査尿中塩分結果より

(2) 成人の食習慣について

朝食を週3回以上抜く人の割合は、全国や県より低く、食べる速度が速い人の割合が多い傾向にあります。

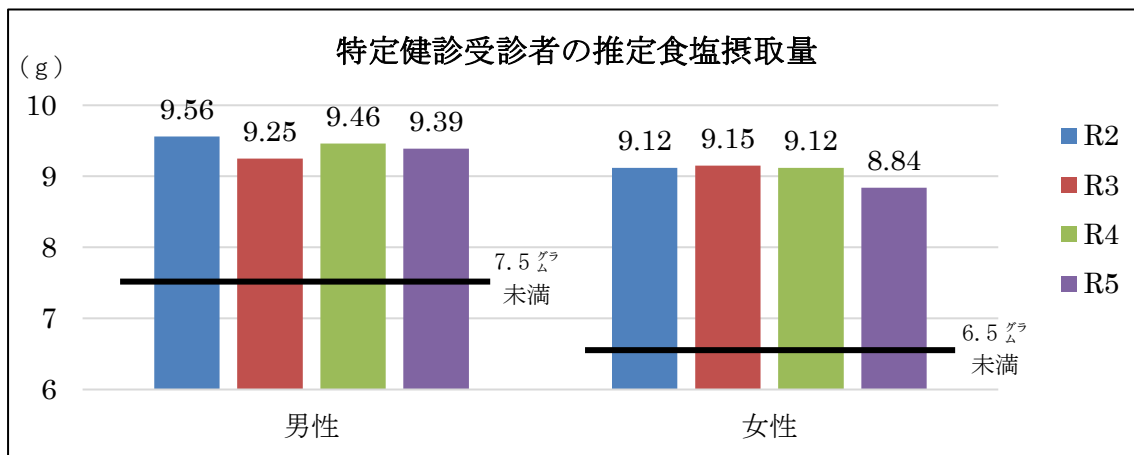
推定塩分摂取量については、男女とも目標量（男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満）よりも多く塩分を摂取しているという結果になりました。

図2-7



出典：令和4年度特定健康診査結果（国保データベースシステム）より

図2-8

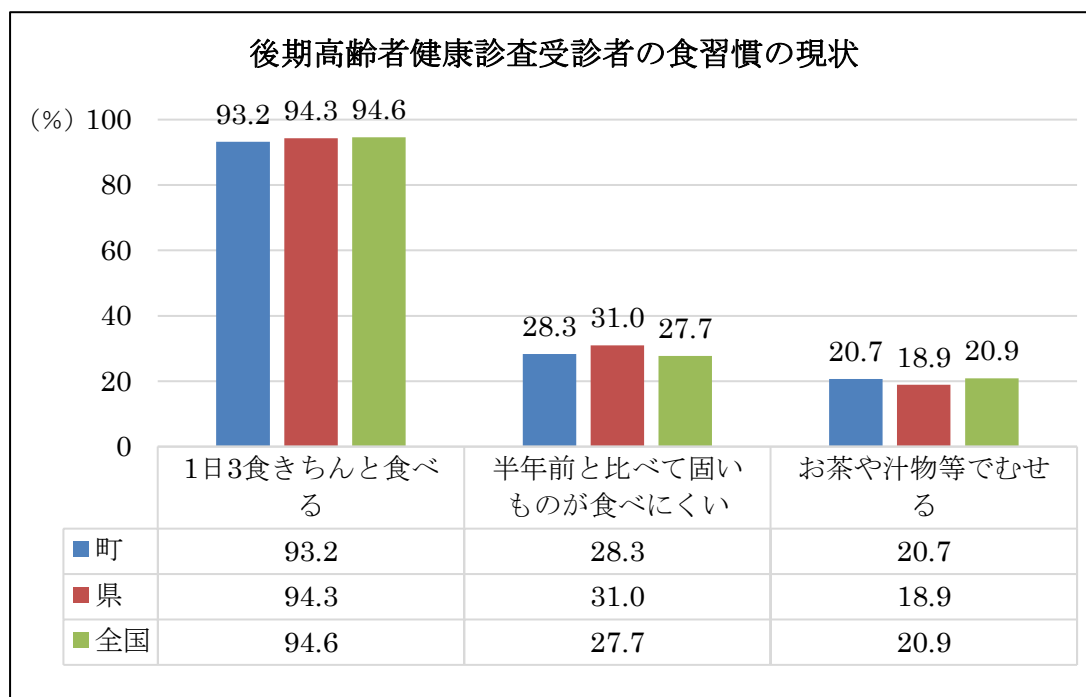


出典：令和5年度総合健診尿中塩分結果より

(3) 高齢者の食習慣について

食事の基本である1日3食きちんと食べる人は、9割を超えているものの、国や県平均と比較すると低い状況です。また、2～3割の高齢者が咀嚼や嚥下機能に問題を抱えているという現状がみられました。

図2-9



出典：令和4年度特定健康診査結果（国保データベースシステム）より

3. 栄養状態の現状

(1) 子どもの肥満の状況（学年別肥満傾向児※の出現率）について

男女とも全ての学年に肥満傾向児がみられ、特に小学6年生と中学1年生では県や全国平均を大きく上回り、肥満傾向児が多くみられています。

図2-10

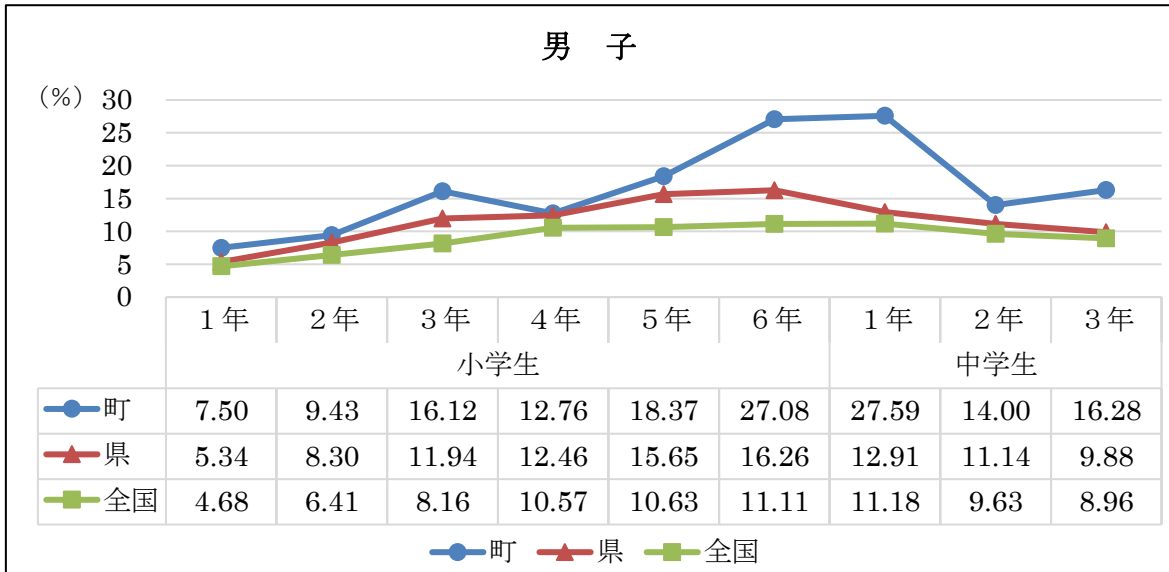
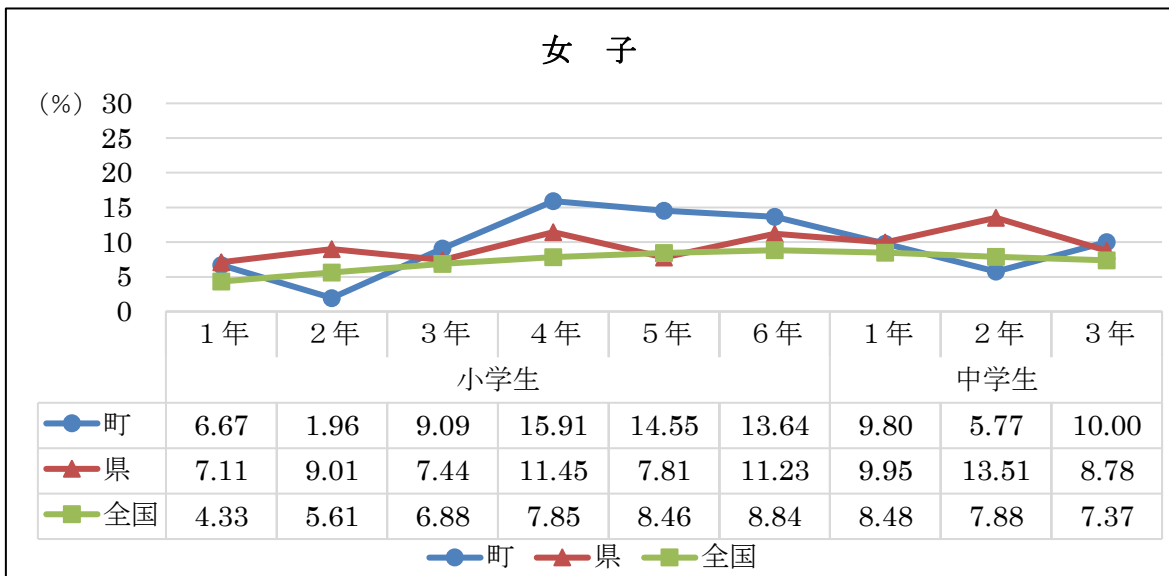


図2-11



※肥満傾向児

性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が+20%以上の者

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{身長別標準体重}(\text{kg})) \div \text{身長別標準体重}(\text{kg}) \times 100(\%)$$

出典：令和4年度猪苗代町内小・中学校 学校保健統計調査結果より

(2) 子どもの瘦身の状況（学年別瘦身傾向児※の出現率）について

瘦身傾向児がみられない学年もありますが、学年が上がるにつれて瘦身傾向児が増える傾向にあり、特に小学3、5、6年生、中学1、2年生の女子においては、県や全国平均よりも多くみられています。

図2-12

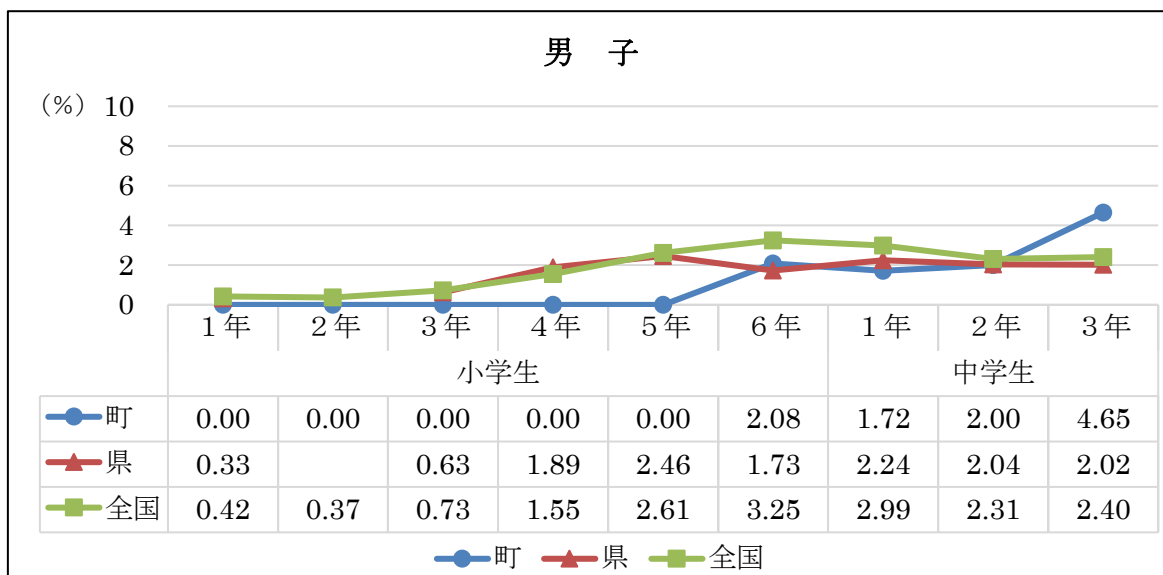
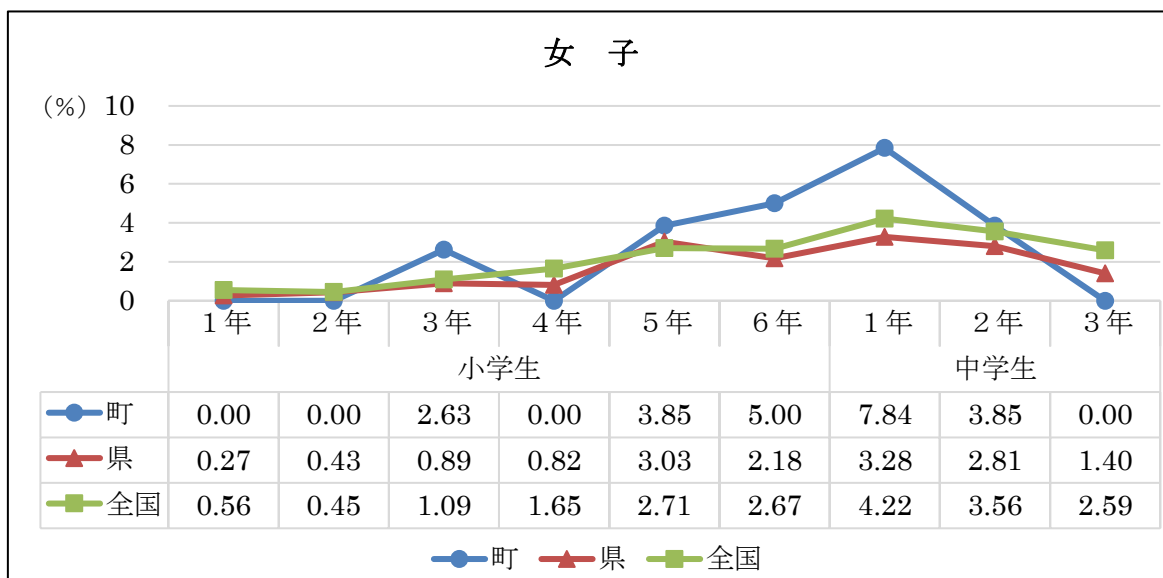


図2-13



※瘦身傾向児

性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が-20%以下の者

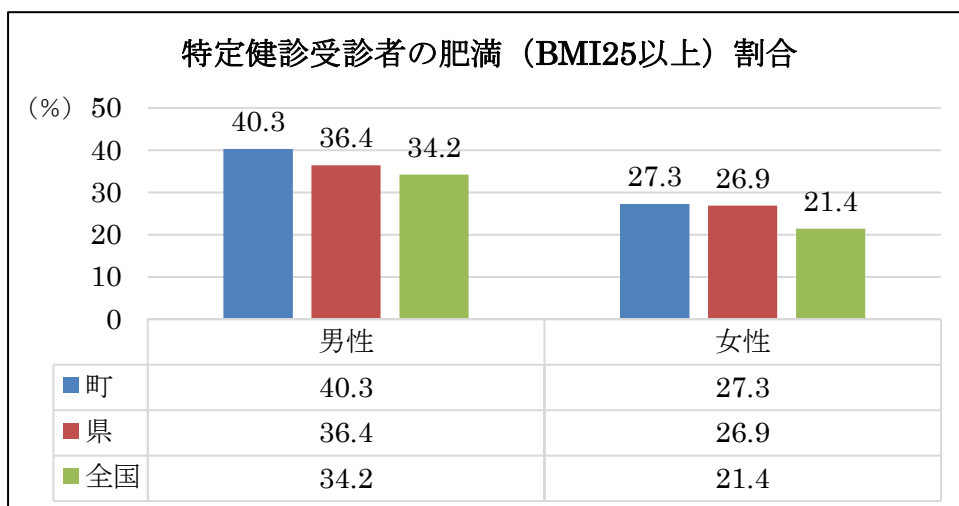
$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{身長別標準体重}(\text{kg})) \div \text{身長別標準体重}(\text{kg}) \times 100(\%)$$

出典：令和4年度猪苗代町内小・中学校 学校保健統計調査結果より

(3) 成人の肥満の状況について

特定健診受診者の肥満（BMI 25以上）割合は、県・全国平均に比べて男女とも高い結果となっています。

図2-14



※BMI 身長からみた体重の割合を示す体格を表す指数

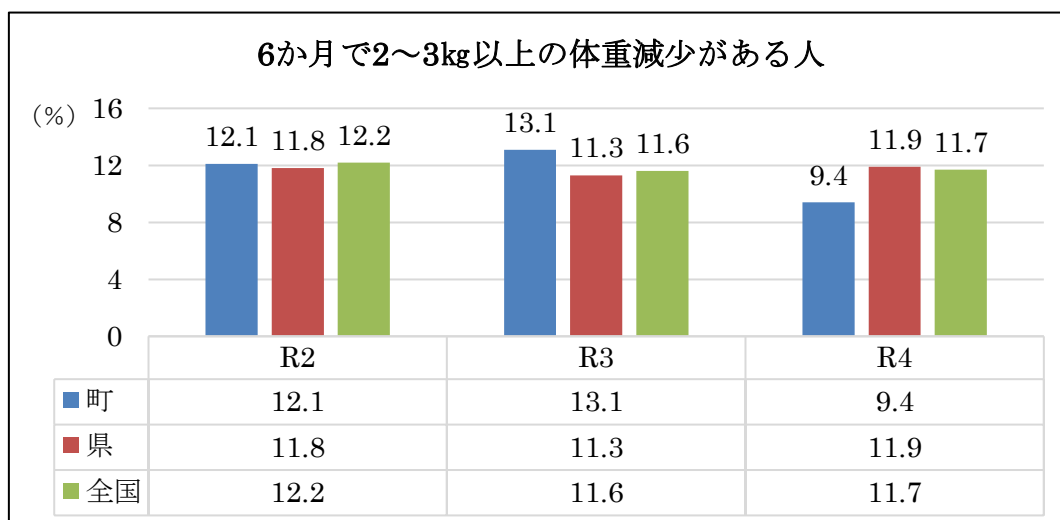
$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

出典：令和4年度特定健康診査結果（国保データベースシステム）より

(4) 高齢者の栄養状況について

6か月で2～3kg以上の体重減少がみられる高齢者は、減少傾向にありますが、1割程の高齢者が何らかの理由で体重減少があったと回答しています。

図2-15



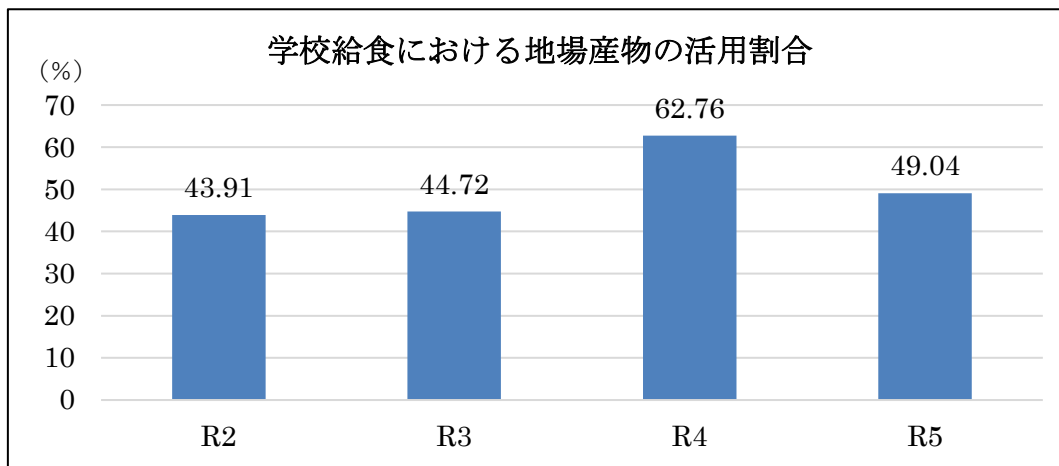
出典：令和4年度特定健康診査結果（国保データベースシステム）より

4. 地産地消の現状

(1) 学校給食における地場産物の活用割合について

学校給食に活用できる地場産物が季節によって限られ、特に冬季の地場産物が少ないことや気候の影響による価格の変動などによって、ばらつきがみられるが、食材の納入業者との連携により近年は4～6割を推移しています。

図 2-1 6



出典：学校給食における地場産物の活用状況調査

第5章 食育に関する具体的な取り組み

	家庭における食育の推進 【担当課：保健福祉課】	こども園及び小・中学校における 食育の推進 【担当課：教育総務課、こども課】	地域における食育の推進 【担当課：保健福祉課、生涯学習課】	生産者と消費者との 交流促進、地産地消の推進 【担当課：農林課、商工観光課、 教育総務課、こども課】	食文化の継承のための活動への支援 【担当課：企画財務課、生涯学習課、 教育総務課、こども課】
妊娠期 乳幼児期	○保護者の生活リズムが子どもに影響を与えることから、母子手帳交付時や家庭訪問等の機会を利用し、妊娠期から規則正しい生活リズムの重要性について普及啓発を行います。 ○乳幼児健康診査や離乳食相談会では、こどもノートを用いて、発達段階に応じた保健指導や栄養相談を実施し、望ましい食習慣の定着を図ります。 ○食習慣が子どもの成長に大きく影響することから、乳幼児期から砂糖や塩分の取り方について、保護者に情報提供を行います。 ○就学時健診において、保健師が保護者向けに健康教育を実施します。	○給食だよりの配信や給食サンプルの展示を実施し、食に関して興味を持つ機会を設けます。 ○保育参観や給食参観において、管理栄養士による食育講話を実施します。 ○朝食摂取のアンケートを実施し、主食、主菜、副菜のそろったバランスのとれた食事を基本とした望ましい食習慣の普及啓発を図ります。 ○食物アレルギー調査を実施し、除去食や代替食の対応を行います。 ○食への関心、食を営む力を養うため、野菜等の栽培活動や収穫体験を実施します。	○家庭教育講座「すすくファミリー」において、料理教室を実施し、親子で一緒に食に関心を持つ機会を設けます。	○地産地消推進のため、食材の納入業者と連携を図り、こども園給食に地場産物の活用を促進します。 ○こども園において、地域の生産者から協力を得て、野菜等の栽培活動や収穫体験を実施し、食への関心を高めます。	○伝統的な食文化に触れるため、こども園給食において、郷土料理や伝統料理、行事食の提供を行います。
学童期 思春期	○保健師と養護教諭が連携し、肥満傾向児とその保護者への保健指導を実施します。	○献立表や給食だよりを配布し、学校給食の情報発信を行います。 ○栄養教諭や管理栄養士による食育講話の実施や食に関する指導を行います。 ○朝食摂取のアンケートを実施し、食に関する理解を深め、主食、主菜、副菜のそろったバランスのとれた食事を基本とした望ましい食習慣の普及啓発を図ります。 ○食物アレルギー調査を実施し、除去食や代替食の対応を行います。 ○食への関心、食を営む力を養うため、野菜等の栽培活動を実施します。	○放課後こども教室や青少年教育講座「こどもクッキング」において、調理実習や食育講話を実施し、食への関心を高めます。	○小学生を対象に町内産の米を活用した調理実習を行い、米を中心とした日本型食生活のPRと農業の大切さ及び町内農産物利用の関心を高めるため米消費拡大推進事業「児童向け料理教室」を実施します。 ○地産地消推進のため、食材の納入業者と連携を図り、学校給食に地場産物の活用を促進します。 ○生産者と交流することで、農業の楽しさや課題に目を向けるため、中高生を対象に農業体験を実施します。	○放課後こども教室や青少年教育講座「こどもクッキング」において、郷土料理や伝統料理の調理体験を通し、食文化に対する理解を深めます。 ○伝統的な食文化を学ぶため学校給食において、郷土料理や伝統料理、行事食の提供を行います。
青年期 壮年期	○望ましい食習慣や適正体重を意識した生活習慣を推進するため、保健師や管理栄養士が家庭訪問や健康相談等において、保健指導や栄養相談を実施します。		○地域の食育推進を担う食生活改善推進員※2の養成や資質向上及び自主活動の支援を行います。 ○女性教育講座「女性講座うるおい」において、調理実習を通し、地域コミュニティの構築や食に関する知識を深めます。	○次世代と一緒に野菜等の栽培活動や収穫体験を行い、作物を育てる楽しさや収穫の喜びなどを伝え、食や農への興味や関心を持つ機会をつくりま	○成人期教育講座「そば打ち教室」において、そば打ちの担い手を育成します。 ○料理教室等において、伝統的な食文化を次世代に継承する機会をつくりま
高齢期	○生活習慣病予防や低栄養予防のための保健指導や栄養指導を実施し、バランスのとれた食事や適切な口腔ケアを普及します。 ○介護予防事業において、低栄養予防の食育講話や保健指導、歯科保健指導を実施し、フレイル予防を推進します。		○高齢者教育講座「生き粋セミナー」において、調理実習を通し、地域コミュニティの構築や食に関する知識を深めます。	○次世代と一緒に野菜等の栽培活動や収穫体験を行い、作物を育てる楽しさや収穫の喜びなどを伝え、食や農への興味や関心を持つ機会をつくりま	○料理教室等において、伝統的な食文化を次世代に継承する機会をつくりま
全年代	○保健協力員※1を通して、各行政区での健康相談会を実施します。		○食育の日（毎月19日）、食育月間（毎年6月）にあわせた普及啓発を行います。 ○広報誌やホームページ等において健康や食に関する情報提供を行います。	○そば祭りや道の駅猪苗代で行われる「駅の市」など各種イベントにおいて、町内産農産物のPRや生産者との交流を実施します。 ○SNSを活用し、町内産農産物の情報発信を行います。 ○地域農業活性化センター（アグリいな）において町民農園を開設し、農業に関する知識の習得や生産者間の交流等を支援します。	○郷土料理や伝統料理、行事食などの調理実習を行い、国際社会への理解を深めます。

※1 保健協力員とは、町長の委嘱を受け、地域において健康づくりのための活動や町が実施する保健事業への協力をとおして、地域における健康づくりの担い手として活動しています。

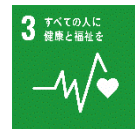
※2 食生活改善推進員（通称：食改さん）とは、バランスのとれた食生活について学んだことを実践し、家族や地域へと働きかけ、地域のよりよい食習慣づくりを進めています。

第6章 食育推進の主要指標

基本理念である「食を通して 心と体の健康を育み みんなが心地よく暮らせるまち 猪苗代」の実現に向け、成果や達成度を把握するために、主要指標と目標値を設定して食育の推進に取り組みます。

基本施策1

「健康な身体と豊かな心を育むための食育の推進」



主要指標	基準値 (令和5年)		目標値 (令和13年)	担当課
朝食を毎日 食べる人の割合	こども園児	100.0% ^(ア)	100%	こども課
	小学生	98.5% ^(ア)	99%	教育総務課
	中学生	96.5% ^(ア)	99%	
	成人	92.2% ^(イ)	95%	保健福祉課
肥満の割合	小学生	12.7% ^(ウ)	減少	教育総務課
	中学生	14.1% ^(ウ)	減少	
	成人 (40～74歳)	男性	40.3% ^(イ)	保健福祉課
		女性	27.3% ^(イ)	
低栄養傾向 (BMI18.5以下)の割合	高齢者 (75歳以上)	7.67% ^(エ)		保健福祉課
1日の推定 塩分摂取量	成人 (40～74歳)	男性	9.39g ^(オ)	保健福祉課
		女性	8.84g ^(オ)	
朝夕に家族と 食事をする 割合	こども園児	100.0% ^(ア)	100%	こども課
	小学生	98.2% ^(ア)	100%	教育総務課
	中学生	97.0% ^(ア)	98%	

出典：(ア)令和5年度第1回「朝食について見直そう週間運動」（6月実施）

(イ)令和4年度特定健康診査結果（国保データベースシステム）

(ウ)令和4年度猪苗代町内小・中学校 学校保健統計調査

(エ)令和5年度後期高齢者健康診査結果

(オ)令和5年度総合健診尿中塩分結果

基本施策2 「郷土料理や伝統的な食文化の継承と地産地消の推進」



主要指標	基準値 (令和5年)		目標値 (令和13年)	担当課
給食において 郷土料理や伝統的 な食文化を受け 継いだ献立の提供	こども園	—	4回／年	こども課
	小・中学校	—	4回／年	教育総務課
学校給食における 地場産物の 活用割合 (品目数ベース)	小・中学校	49.0% ^(ア)	増加	教育総務課
町認定ブランド 農産物取扱店	いなわしろ 天のつぶ(米)	15店舗 ^(イ)	30店舗	農林課
	いなわしろ 天の香(そば)	23店舗 ^(イ)	25店舗	

出典：(ア)令和5年度学校給食における地場産物の活用状況調査（6月実施）

(イ)令和4年度猪苗代町農林課農業振興係調べ