

第2次平戸市食育推進計画 目標項目

項	目	現状値	目標値	
1	食育という言葉だけ知っている割合	小学5年生	68.8%	90%以上
		高校2年生	85.6%	100%
		小学5年生保護者	98.7%	100%
2	食育という言葉も意味も知っている割合	小学5年生	8.7%	15%以上
		高校2年生	6.6%	15%以上
		小学5年生保護者	57.3%	75%以上
3	New 保育所(園)・幼稚園における食育推進	92.3%	100%	
4	学校における食に関する指導(給食訪問+授業での指導回数)	511回	現状維持	
5	New 1週間の内、家族そろって食事をする割合	小学5年生	64.2%	75%以上
		高校2年生	61.0%	70%以上
		小学5年生保護者	73.3%	85%以上
6	食事のあいさつができていない割合	小学5年生	68.4%	80%以上
7	毎日朝食を食べている割合	小学生	99.2%	100%
		中学生	97.3%	100%
		小学5年生保護者	81.5%	100%
8	学校給食における地場産品の使用促進	70.8%	80%以上	
9	学校給食における郷土料理頻度	10.6回	12回以上	
10	New 20歳代女性のやせの者の割合の減少	19.3%	減少傾向へ	
11	New 高血圧有病者の増加の抑制(160/100mmHg以上の者の割合)	7.6%	減少傾向へ	
12	New 糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1cNGSP値6.5%以上の者の割合)	6.7%	減少傾向へ	
13	New 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制	15.2%	減少傾向へ	
14	New メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	1,279人	1,000人以下	
15	New 肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学5年生の肥満傾向児の割合)	男子	10.45%	減少傾向へ
		女子	10.74%	減少傾向へ
16	New 20～60歳代の男性の肥満者の割合の減少	39.5%	35%以下	
17	New 40～60歳代の女性の肥満者の割合の減少	26.5%	20%以下	
18	New 人と比較して食べる速度が速い割合の減少	26.2%	20%以下	
19	3歳児でむし歯がない者の割合の増加	58.53%	80%以上	
20	5歳児でむし歯がない者の割合の増加【保育所(園)】	28.43%	45%以上	
21	New 12歳児の一人平均むし歯数の減少(中学1年生の平均むし歯数)	1.99本	1.2本以下	
22	New 食育の推進に関わるボランティアの数の増加	129人	現状維持	
23	New 食生活改善推進員による地区伝達活動(参加者数)	5,758人	現状維持	
24	New 農林水産体験学習の参加数	400人	450人以上	

心身ともに健康で生き生きとした生涯を送るために

上記目標を達成することで、本市の伝統的な食文化と、食に関する正しい知識と判断力を身に付け、健全な食生活を実践することにより、心身ともに健康で生き生きとした生涯を送ることができる市民を育てることを目指しています。

今後も、関係団体・機関などによる取り組みのさらなる充実と連携を図るとともに、市民の皆さんと一緒に食育を推進してまいりますので、皆さんの一層のご理解とご協力をお願いします。

第2次計画は、「周知から実践へ」をコンセプトとしていますので、皆さんは特に重点プロジェクトの『た』楽しく家族そろって食卓を囲む、『か』感謝して食事のあいさつ、『ら』米(らいす)と野菜と肉・魚のバランスのとれた食事、『じ』地元の食材を選ぶ、『ま』毎日朝ごはんを食べて生活リズムをつける」を心がけていただき、できることから実践してください。



周知から実践へ

第2次平戸市食育推進計画を策定しました!

「食」は、生きていく上で欠かせないものです。市では、市民の皆さんが、食に関する基礎知識を身につけて健全な食生活を実施し、健やかで心豊かな生活を送ることを目指し、平成22年から「平戸市食育推進計画」を推進してきました。その結果、計画に掲げた目標値に近づいている項目も多くありますが、朝食の欠食率や生活習慣病の増加、食育の関心度の低下など、依然として解決できていない課題も残っており、引き続き食育に取り組む必要があります。そこで、さらに本市の食育の取り組みを推進するため「第2次平戸市食育推進計画」(平成27～31年度)を策定し、年代に応じた取り組みを推進していきます。

■お問い合わせ 保健センター TEL57-0977

食育推進に向けた取り組み

家庭・地域における食育の推進

- 市民全てが健全な食生活を学び、実践できる能力を育てよう!
- 健康的な食生活を実践できるように支えます。
- 地域、ボランティア団体による食育活動を推進します。
- 「もったいない」意識を受け継ぎます。
- 食文化の継承のための活動を支援します。
- 食品の安全に関する情報を提供します。

学校・保育所などにおける食育の推進

- 学びを通じて食を大切にすることを育てよう!
- 食への理解を深めます。
- 平戸市の特色を生かした給食を充実します。
- 保護者への食育の環を広げます。
- 生産者と消費者との交流の促進
- 元気に育った「平戸産まれ」の食材を生かそう!
- 平戸産の地産地消を推進します。
- 体験活動を通じた食への理解を促進します。

食育推進運動の展開

- 一人ひとりがそれぞれの役割を担い、食育を広げよう!
- 食育に関する市民の理解の推進を図ります。

継続的な食育推進運動を行います。

重点プロジェクト

本市の伝統的な食文化を継承し、食に関して正しい知識と判断力を身につけ、健全な食生活の実践により、心身ともに健康で生き生きとした生涯を送ることができる市民を育てることを基本理念とし、平戸市総合計画のサブタイトルである「ひと(HITO)響き合う宝島平戸」から食育を「**たからじま運動**」として進めていきます。

- た 楽しく家族でだんらん ～共食～**
食事は、人と人との仲良くなるためのコミュニケーションの場です。食事中は、テレビを消すことで、家族の表情の変化や食べ方、箸の持ち方、三角食べができていないか、好き嫌いをしていないかなどにも気付くことができます。食事時間が家族の会話のある「楽しい時間」になると良いですね。
- か 感謝して ～食に感謝～**
私たちの命は他の動植物の命によって支えられています。食物の命に対して感謝し、食事を作ってくれた人に感謝し、その食材に関わる全ての人たちに感謝し、まずは、食事の「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつからしましょう。
- ら 米(らいす)と野菜と肉・魚の ～生活習慣病予防～ 主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスの良い食事を**
食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。
- じ 自慢の平戸食材を ～地産地消～**
皆さんは、「身土不二」という言葉をご存じですか。身土不二とは、「その土地でその季節にとれたもの(旬のもの)を食べるのが健康に良い」という考え方です。豊かな自然に恵まれた本市には、おいしい海の幸・山の幸がたくさんあります。平戸産の食材を食べて、地産地消を推進しましょう。
- ま 毎食食べよう!リズム良く ～早寝・早起き・朝ごはん～**
1日の始まりの食事「朝ごはん」を毎日きちんと食べていますか? 1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう!