

第5章 志木市食育推進計画（第3期）

志木市食育推進計画（第3期）における施策体系

志木市食育推進計画（第3期）に該当する基本目標

いろ

は

けんこう

と

し

基本目標

基本施策

し
食を通じた
まちづくり
(食育推進計画)

- (1) 栄養・食生活
- (2) “わ”を大切にする食育の推進

基本目標 「し」 食を通じたまちづくり

(1) 栄養・食生活

食は命の源であり、健全なところと身体を育み、いきいきと暮らすために重要です。しかし、ライフスタイルの多様化や食習慣の変化に伴い、栄養の偏りや欠食等の問題が生じています。

生活習慣病の予防や改善に向けて、健全な食習慣や食生活に関する情報を発信し、一人ひとりが食に関心を持ち、知識の習得に加え、実践して習慣化できるよう、生涯にわたって適切な食生活を支援します。

■主な取組

事業名	事業内容	担当課
おいしく減塩！ 「減らソルト」プロジェクト	すべての年代を対象に、減塩に関する健康づくり事業を市民団体や民間企業との連携を図りながら実施する。	健康政策課 健康増進センター 保育課 学校教育課
みんなの食生活講座	「食」についての意識を高め、生活習慣病を予防することを目的に、調理実習と講話を実施する。	健康増進センター
栄養アップ訪問支援事業 (短期集中予防サービス事業)	要支援相当の人が、要介護状態にならないよう、管理栄養士が自宅に訪問し、低栄養防止や疾病別に応じた栄養改善に向けて、短期間で集中的な個別支援を行う。	長寿応援課



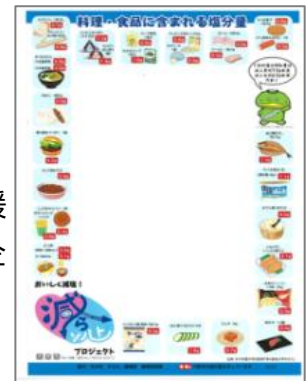
みんなの食生活講座



おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクトのロゴマーク

平成 29 年度に事業を開始しました。

志木市では、国及び埼玉県と比較し血圧の基準値を上回る人が多かったことから、高血圧予防のために減塩に取り組む「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」をすすめています。令和3(2021)年度の健診結果では、収縮期血圧は男女ともに埼玉県を下回り、拡張期血圧では、男性の数値が国、埼玉県を下回り、改善がみられましたが、令和4年度に実施した市民健康意識調査では減塩を意識している人が大幅に減っていたため、更なる周知のためにプロジェクトを継続します。



■□■推進体制■□■

～赤ちゃんから高齢者まで切れ目のない推進～

健康増進センター、保育課、学校教育課、健康政策課、長寿応援課等が連携し、また、スーパーや市内商業施設、コンビニ等民間企業や大学との連携も図りながら事業を効果的に展開していきます。

■□■主な取組■□■

【啓発物資の作成・公開】

オリジナルのクリアファイルやリーフレット、レシピを作成し配布しています。また、クックパッド内に志木市のキッチンを開設してレシピを公開しています。



【減塩給食の実施】

市内市立保育園、小学校、中学校の給食で減塩給食を実施しています。また、給食だけでなく減塩を啓発しています。

【推定摂取食塩量検査の実施】

志木市国民健康保険特定健康診査（集団）では推定摂取食塩量検査を追加し、推定される1日の食塩摂取量をお伝えし、塩分摂取量の多い人へは減塩啓発として、リーフレットによる情報提供を実施しています。

【ミニ健康フェアの開催】

市内商業施設等を会場にして、市専門職によるミニ健康相談や健康機器（血圧、スモーカーライザー、血管年齢）による計測を実施し、減塩について啓発しています。

【強化月間の取組】

6月、11月を強化月間とし、公共施設や、スーパー、コンビニ、市内商業施設等にポスターやPOPを掲示しています。



市民の行動目標

- ① 適正体重を維持しよう
- ② 栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
- ③ 減塩に取り組もう

■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
適正体重を維持しよう	児童における肥満傾向児の割合	小学5年生	12.6%	減らす
	肥満者の割合 (BMI25以上の割合)	20～60歳代 男性	34.1%	30%未満
	低栄養傾向(BMI20以下)の高 齢者の割合	前期高齢期	22.1%	13%未満
後期高齢期		20.0%	13%未満	
栄養バランスを 考えておいしく 楽しく食事 をとろう	主食・主菜・副菜をそろえること を心がける人の割合(ほぼ毎日、 週に4～5日)	小学校期	84.4%	90%以上
		中学・高校期	78.0%	85%以上
		青年期	59.3%	60%以上
		壮年期	65.8%	70%以上
	小鉢1皿分の野菜を1日3皿以上 食べている人の割合	高年齢期	70.8%	80%以上
		青年期	45.3%	70%以上
		壮年期	52.2%	70%以上
	残さず食べる子の割合(ほぼ毎日)	高年齢期	56.2%	70%以上
		小学校期	60.8%	70%以上
		青年期	—	200g
1日あたりの果物摂取量	壮年期	—	200g	
	高年齢期	—	200g	
	—	—	200g	
減塩に取り組もう	国民健康保険特定健康診査の推定 摂取食塩量検査で基準値以上の人の 割合	40～74歳男性	87.7%	減らす
		40～74歳女性	92.2%	減らす
	麺類の汁を残す、調味料や漬物を 減らすなど、減塩を心がけている 人の割合	青年期	18.6%	35%以上
		壮年期	17.4%	45%以上
		高年齢期	41.3%	65%以上

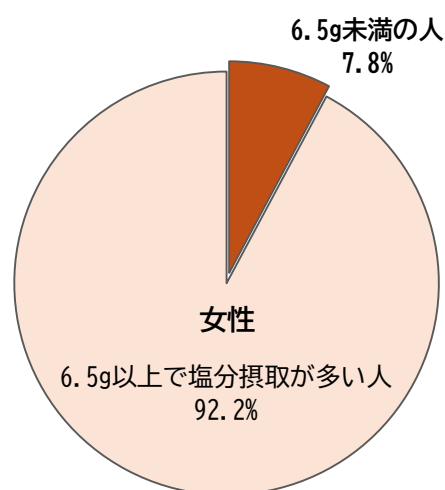
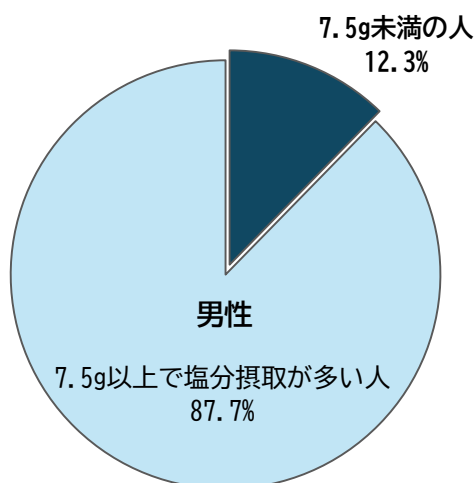
■□■ランチで食育■□■

子育て家庭へのサポートとして、親子で参加してもらい、子どもの様子に合わせた離乳食や幼児食の調理方法、食べさせ方の工夫等食育に関する相談をしています。あわせて、継続的に参加してもらうことで、子どもの成長に合わせたアドバイスが可能です。



■□■推定摂取食塩量検査の現状■□■

厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取目標量は、成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満です。令和4年度志木市国民健康保険特定健診（集団）の推定摂取食塩量検査の結果、目標値未満の人の割合が男性は 12.3%、女性は 7.8%となっており、塩分を摂り過ぎている人が多いことがわかりました。また、平均値は男性が 10.0g、女性は 8.9g という結果でした。



■□■みそ汁塩分チェックキャンペーン■□■

イベント会場や市内商業施設で0.7%塩分濃度のみそ汁を試飲して、日頃、自身が飲んでいるみそ汁と比較して、塩分濃度はどうなのかを振り返っていただくキャンペーンを実施しています。



(2) “わ”を大切にする食育の推進

生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためにも、食育の推進は重要です。食を通じた様々なつながりや経験を通して、「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大切です。また、その取組を次世代に伝えるため、食文化を継承し、食への感謝の気持ちを育みます。



✿ 食育の「わ」について

和：「和食」	栄養バランスがとれた日本型食生活のこと 和食の食文化を継承し伝統を守る。 実践することが生活習慣病の予防につながる。
輪：「輪食」	食を通じて人のつながりを大切にする事 家族等で食卓を囲むことで食事の楽しさ、マナーを学ぶ。 地域の人の輪も意味し、食を通じて人や地域とつながる。
環：「環食」	環境に配慮した食生活のこと 食品ロスの削減により、食べ物を大切にする感謝の気持ちを持つ。 地場産や旬の食材を使うことで環境負荷軽減につなげる。
話：「話食」	楽しく会話を楽しみながら食事をする事 心を育み、豊かな人間性を育てる。



■主な取組

事業名	事業内容	担当課
離乳食教室	乳児の正しい食生活を確立し、保護者が安心して育児ができるようにするための離乳食を支援する講座を実施する。	健康増進センター
季節ごとの郷土料理の提供	市内業者からの食材納入により、和食中心の献立を実施し、園児の食育を推進する。	保育課
学校給食における地場産物利用促進事業	学校での食育の生きた教材として、市内及び県内産の農産物の活用を進めるとともに、学校と生産者の顔がみえる関係性を構築する。	学校教育課
地域の「しょく(食・職)場づくり」担い手育成・食育推進事業	食と栄養、地域活動の情報を学び、地域における「食」の担い手となる人財の発掘と育成を目指した講座を実施する。	健康政策課
採れたて！しきの野菜市	市内で栽培される安心・安全で新鮮な農産物の周知及び地域で生産された農産物を地域で消費する地産地消の推進を目的として実施する。	産業観光課

事業名	事業内容	担当課
食生活改善推進員 養成講座 	食を通した市民の健康づくりの担い手となる食生活改善推進員（ボランティア）を養成する。	健康増進センター
ふれあい健康交流会 	高齢者が住み慣れた地域で健康を維持し、安心して暮らせるように、地域のボランティアと高齢者が食事やレクリエーションなどを通して親睦を図ることを目的に実施する。	長寿応援課



採れたて！しきの野菜市

コラム 学校給食の食品残渣たい肥化事業

学校給食で発生した野菜の皮や食品残渣は、可燃ゴミとは別に回収され、「土が良くなる堆肥」としてリサイクルされており、食品ロスにも貢献しています。

コラム 学校での食育授業

小・中学校では、栄養教諭等による、さまざまなテーマの食育授業を行っています。

本市の健康施策「おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト」の取組として、減塩・適塩教育を中学校で実施するなど、若年期から健康課題を意識した食育にも力を入れています。



市民の行動目標

- ① 朝食を毎日食べよう
- ② 食育に関心を持とう
- ③ 食事を一緒に食べよう
- ④ 地域の食を支えよう

■目標指標

行動目標	指標	対象	現状値	目標
朝食を毎日食べよう	朝食を欠食する人の割合	小学校期	1.5%	0%
		中学・高校期	9.6%	0%
		20～30歳代	17.9%	15%以下
食育に関心を持とう	食育に関心がある人の割合（とても、どちらかと言えば）	乳幼児期の保護者	79.5%	90%以上
		小学校期の保護者	45.7%	90%以上
		20歳以上	66.7%	80%以上
食事を一緒に食べよう	1週間における朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	中学・高校期	8.8回	11回以上
地域の食を支えよう	産地や生産者を意識して食材・食品を選んでいる人の割合（いつも、ときどき）	青年期	61.6%	80%以上
		壮年期	65.2%	80%以上
		高齢期	63.0%	80%以上
	環境に配慮した食材・食品を選んでいる人の割合（いつも、ときどき）	青年期	44.2%	75%以上
		壮年期	50.0%	75%以上
		高齢期	56.9%	75%以上