

第4次武雄市食育推進計画



武 雄 市

令和4年3月

目 次

第4次 武雄市食育推進計画の策定にあたって	… 2
計画の位置づけ	… 3
第1章 食育推進の目標	
1 計画の目標	… 4
2 基本方針	… 5
食育で身に着けたい力	… 6
第2章 食育推進の施策展開	… 7
(1) 妊娠期	
(2) 乳幼児期	
(3) 学童・思春期	
(4) 青年・壮年期	
(5) 高齢期	
第3章 計画の着実な推進に向けて	…12
1 計画の推進体制	
2 家庭、地域・学校及び行政の役割	
3 計画の評価と見直し	
食育推進の数値目標一覧	…13

「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
- 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

第4次武雄市食育推進計画の策定にあたって

【計画策定の趣旨】

武雄市には、地球のアンテナのようにそびえ立つ樹齢三千年の楠の巨木があります。三千年前の縄文時代の人々は、川で釣った魚と、近くの山で拾ったどんぐりを粉にした団子、山菜と一緒に土器に入れて煮るだご汁（だんご汁）を主食として自然と共存した食生活を送っていました。私たちが、生きていくためには、「食」は欠かせないものです。

また、「食」は健全な心身を養い、豊かな人間性を育む基礎となるものでもあります。

武雄市では平成20年度から12年間、関係団体と連携・協働しながら食育推進計画に基づく事業を推進してきました。

これにより、あらゆるライフステージで、個人や団体とのつながりが生まれ、食育推進事業と一緒に進めていただく市民団体とのネットワークが広がり子ども達の農業（調理）体験事業を始め、講座や講演会、啓発活動等の事業を通して、市民の方にも食に対する理解が深まってきました。

しかしながら、少子高齢化、国際化、情報化の社会情勢の変化が進む中、子どもの朝食欠食やこ食※がみられることや、高齢者の栄養の片寄りによるフレイル、さらには糖尿病等の生活習慣病り患者の急増など「食」をめぐる課題への対応の必要性は益々増加しています。武雄市民が心身ともに健康であるためには「食」の重要性を理解するにとどまらず、生涯食育を柱として、ひとりひとりが望ましい食習慣を身につけることが求められています。

そこで、これまで推進してきた食育の取り組み状況や成果を参考に、福祉・教育関係者、保健医療関係者、農業関係者、飲食店等、食に関わる各種団体と連携・協働し、食育を推進及び継続する「第4次武雄市食育推進計画」を策定するものです。

※「こ食」とは？

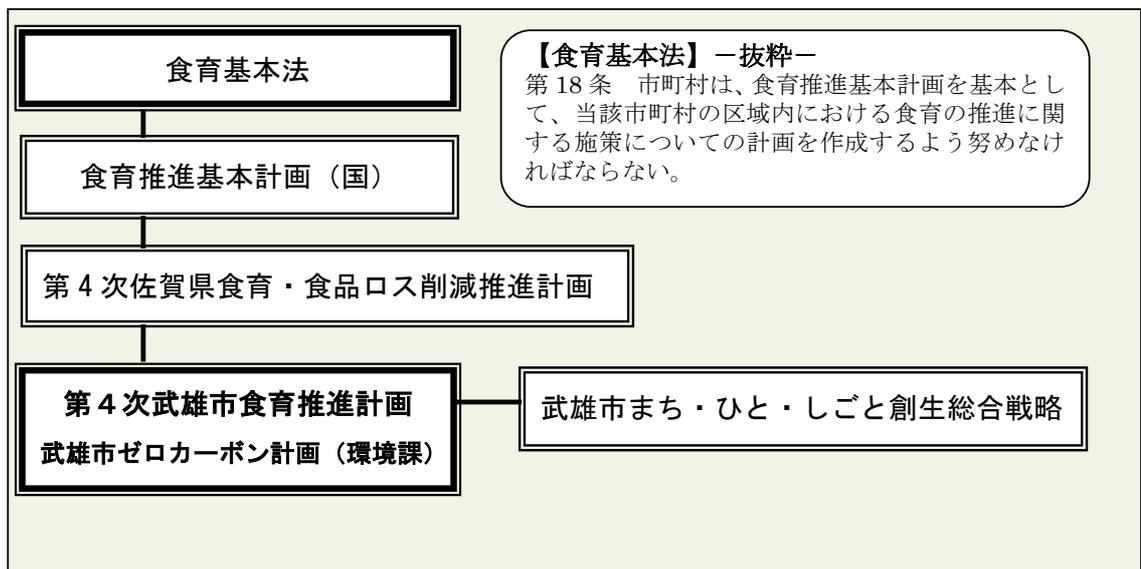
- 子どもの食を取り巻く環境の問題点に「こ食」があるといわれています
- 孤食・・・家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べる
- 粉食・・・パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる
- 濃食・・・加工食品など濃い味付けのものを食べる
- 固食・・・自分の好きな決まったものしか食べない
- 個食・・・家族それぞれが違うものを食べる
- 小食・・・少しの量しか食べない



【計画の位置づけ】

第4次武雄市食育推進計画は、食育基本法第18条に規定されている「食育の推進に関する計画の作成」に基づいた計画です。

本計画は、武雄市における食育の方向性を示すだけでなく、これまでも取組まれてきた教育、健康づくりや農業等に関わる施策と連携することで、より効果的な取組へと発展させるものです。また、保育所・幼稚園や小中学校で策定する「食育推進計画」における食育の取組に活用するとともに、地域の力を活かして一人ひとりが健全な食生活の実践者になることを目指した食育推進運動の計画とします。



【計画の期間】

本計画の期間は、市民が取組みやすい行動計画とし令和4年度から令和8年度までの5年間です。

なお、社会情勢の変化に対応しながら弾力的に運用し、この期間に関わらず必要に応じて見直すこととします。



第1章 食育推進の目標

1 計画の目標

食育の推進にあたっては、様々な人、風土、歴史及び環境のうえにはぐくまれている食について、一人ひとりが様々な体験により「楽しさ」を感じるとともに、食に対する親しみや感謝の念をもつことが大切です。このことから、武雄市は、「楽しく！健康！おいしい野菜 みんなで食育続けよう！」を合い言葉に、3つの目標を以下のとおり掲げます。安全安心な地元産の食材を中心とした食育の取組を進め、子どもたちが心身ともに健やかに育ち、地域の人の輪の広がりによって次世代へ受け継がれていく食を育み、食を通じた健康づくりと活力にみちた、ぬくもりある地域づくりを目指します。

目標

- ・食に感謝し食を楽しむ **人づくり**
- ・バランスのとれた食事で **健康づくり**
- ・食文化をはぐくむ元気な **地域づくり**

合言葉

①のしく！②けんこう！③いしいやさい

楽しく！健康！おいしい野菜
みんなで食育続けよう！

また、この安心安全な地元の食を通じた人づくりや健康づくり、地域づくりへの取り組みは、人々の輪により次世代へ受け継がれていくことから、持続可能な社会の実現を目指す世界共通の目標（SDGs※）の達成に貢献できる活動であるといえます。



※SDGsとは 2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な開発目標のことで「地球上だれひとり取り残さない」ため、17の目標と169のターゲットを達成することを目標とした世界的な取り組みです

2 基本方針

「食」はわたしたちの命の源であり、毎日のくらしで健全な食生活を維持することは極めて重要なことです。武雄市における食育は、家庭、地域、関係機関と行政との協働による市民運動として生涯食育に取り組み、**次の方針に基づき食育で身に着けたい力の習得に努めます。**

「体」 (体験する)

○市民一人ひとりが「野菜を育てる楽しさ」や「料理づくりの楽しさ」等を体験し、安全安心で身体によい食材を選ぶ力、最も大切で基礎となる食事（ごはんのみそ汁等）を作る力などを育みます。

「知」 (知る)

○食に関する正しい知識を習得し、健康的なバランスのとれた食事を選ぶ力、しっかり噛んで食べる習慣を身につけ、心身の健康増進や生活習慣の改善につながる食育を推進します。

「伝」 (伝える)

○武雄で育った旬の農産物を題材として自然の恩恵や生産者等への感謝の気持ちを育み、伝承料理や和食、新たに産み出された武雄の味などを伝えていきます。

「楽」 (楽しむ)

○家庭では、共食を通じてあいさつや食事マナーなど基礎的な習慣を身につけ、楽しい食卓づくりを推進します。

体験して・知って・伝えて・楽しみながら

食育で身につけたい力

1 健康的な食習慣を身につける

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- 豊富な食体験で好き嫌いをなくす
- 薄味を実践する
- 主食・主菜・副菜のそろった食を実践する
- 健康的な食事を選択する

2 よく噛むことを身につける

- 噛むことが体に与える影響を知る
- よく噛んでよく味わうことを実践する
- 生涯自分の歯を大切にする

3 たけおの宝を大切にする

- 武雄の食材を知る
- 地産地消を実践する

4 食べ物のいのちを感じる

- 季節の食べ物に関心をもつ
- 野菜の栽培や収穫を体験する
- 食べ物のいのちを大切に、「もったいない」の気持ちを育てる

5 暮らしの中の「食」を大切にする

- 和食（ごはん・みそ汁等）を中心とした家庭料理を実践する
- 家族そろって「食」を楽しむ
- 地域に伝わる伝統料理を継承する

体

知

伝

楽

第2章 食育推進の施策展開

基本方針を推進するためには、食育に携わる多くの関係者が各々の役割を果たし、食育を展開していくことが求められています。

武雄市では、生涯にわたるライフステージに対応した食育を推進するために、食生活の基本となる家庭における食育の取り組みはもとより、関係団体が相互に連携・協力しながら、食育推進計画に基づく取り組みを展開します。

【ライフステージにおける食育の推進】

食生活は長い年月をかけて形成されるものですが、それぞれのライフステージによって、食のあり方は異なります。その時期に応じた食に関する知識や技術、健全な食生活の習慣化を目指し、一人ひとりの生活形態に沿った食育を実践していく必要があります。

そのため、ライフステージを「妊娠期」、「乳幼児期」、「学童・思春期」、「青年・壮年期」、「高齢期」の5つの段階で捉え、取組を展開します。



(1) 妊娠期

女性の妊娠期は、母子とも極めて重要な時期であることから、栄養バランスを考えた食生活を実践していく必要があります。妊娠期に自身の食生活を振り返ってみることが必要です。

また、生まれてくる子どものために親が望ましい食習慣を築き上げる最も大切な時期です。母乳の成分や味が母親の食事内容に大きく影響される事等から栄養相談や食生活指導を通じ、基礎的な知識を習得することが求められています。

○施策の内容

◇プレママ教室や、母子手帳交付時などにおいて、食に関する知識の普及、食生活相談などに努めます。

* 主な事業

- ◆母子手帳交付
- ◆妊婦健診
- ◆妊婦歯科健診
- ◆プレママ栄養教室

(2) 乳幼児期

食の基礎を作る大切な時期であり、心身の発育・発達も著しい時期です。うす味を心がけ、いろいろな食材を利用して味覚を育て、好き嫌いをしない、量をバランス良く摂る事など学ぶ事が大切です。

また、保育所・幼稚園においては家庭ではなかなか経験できない種まきや収穫体験・加工調理などを実践し、野菜の育ちを知り食べ物を大切にする心を育てる取組みが求められています。

○施策の内容

- ◇乳幼児健康診査において、個別栄養・食生活相談など食事に関する情報を提供します。
- ◇離乳食教室など食に関する知識の普及や相談、噛むことの大切さの啓発に努めます。
- ◇親子料理教室を行い、食への関心を深める取組を進めます。
- ◇保育所・幼稚園では野菜作りや料理作りなどを実践し、体験を通して自然への感謝の気持ちを培い、食を楽しむ取組を進めます。

* 主な事業

- ◆5 か月児もぐもぐ教室
- ◆1 歳 6 か月児健診
- ◆2 歳 6 か月児歯科健診
- ◆3 歳 6 か月児健診
- ◆乳幼児訪問
- ◆すこやか相談
- ◆保育園・幼稚園での食育目標に沿った体験や学習
- ◆歯科健診
- ◆乳幼児歯科相談
- ◆フッ化物洗口

梅漬け体験



イチゴの収穫体験



(3) 学童・思春期

心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急速に高まり、個性が確立する大切な時期です。

食べ物と体の関係について理解し、自らが食事を選択し、最も大切に基礎となる食事(ごはんのみそ汁等)をつくることができる子どもを育てることが必要です。また、食生活の大切さを学び、望ましい食習慣を身につけるために、家庭と学校や地域が連携することが求められています。

○施策の内容

- ◇食育の生きた教材である学校給食には、地域で収穫された食材を利用するよう努めます。
- ◇PTAの行事や学校教育活動全般を通じて、親子と一緒に食に関する知識を身につける機会を充実します。
- ◇親子食育教室で基本的な調理方法を身につけ、食事づくりの楽しさを知る教室などを実施し、食育に対する理解を深めます。

* 主な事業

- ◆「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実施
- ◆「食育の日」の実施
- ◆「まるごと武雄給食の日」の実施
- ◆「弁当の日」の実施
- ◆歯科健診
- ◆フッ化物洗口
- ◆学校給食調整会議

(4) 青年・壮年期

身体の発達はほぼ完了し、精神的にも社会的な役割などを自覚し、生活習慣や食習慣が定着してきます。

飽食の時代を迎え、日頃から自分の健康状態をチェックし、望ましい生活習慣や食習慣の改善を図りながら、運動をとりいれて健康維持に努めることが必要です。

家庭においては、子どもたちに食事マナーや食材に関する知識を教え、地域においては、旬の地元野菜を使った料理や伝承料理を伝えることが求められています。

○施策の内容

- ◇健康教室を開催し、生活習慣病等よく噛んで食べる食事や運動で予防を実践できる場を提供します。
- ◇料理教室の開催や市民農園等で農業体験できる機会を提供し、食や農への理解を深め、家庭での実践につながるように情報提供に努めます。
- ◇食生活改善推進員による食育推進活動を支援します。
- ◇安全・安心な食について理解し、安全な食を選択する知識を身につけさせ、災害発生時の食に関する情報提供に努めます。

* 主な事業

- ◆健康づくり教室（ヘルスマイト養成講座）
- ◆糖尿病重症化予防事業
- ◆特定健診結果に基づく訪問指導
- ◆がん検診
- ◆市民農園管理運営事業
- ◆武雄市食育推進事業補助金
- ◆出前講座
- ◆武雄市災害ボランティア登録事業
- ◆食生活改善推進協議会活動事業
- ◆健康・栄養相談
- ◆健康料理教室
- ◆特定健診・特定保健指導

食育推進事業補助金

(男性料理教室の立ち上げ)



糖尿病重症化予防事業（広報番組の撮影）



(5) 高齢期

会社の退職や子どもが自立するなど生活環境が著しく変化し、余暇の時間が増えることから生きがいや趣味をもって暮らしていくことが大切です。

一人ひとりが「何を」「どれだけ」食べたら良いか、個々に適し栄養バランスに配慮した食生活を送る事が大切です。また、これまでの人生経験の中から得た食に関する知識を活用し、地域において指導的な役割が期待されます。

○施策の内容

- ◇後期高齢者健康診断の結果等をもとに健康状態にあった食事内容についての相談、
歯科健診の推奨、情報提供に努めます。
- ◇通いの場などを利用して健康講話を行い、体力測定やフレイル予防などの情報提供を行います

* 主な事業

- ◆健康・栄養相談
- ◆出前講座
- ◆市民農園管理運営事業
- ◆健康料理教室
- ◆後期高齢者健康診断・保健指導
- ◆高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

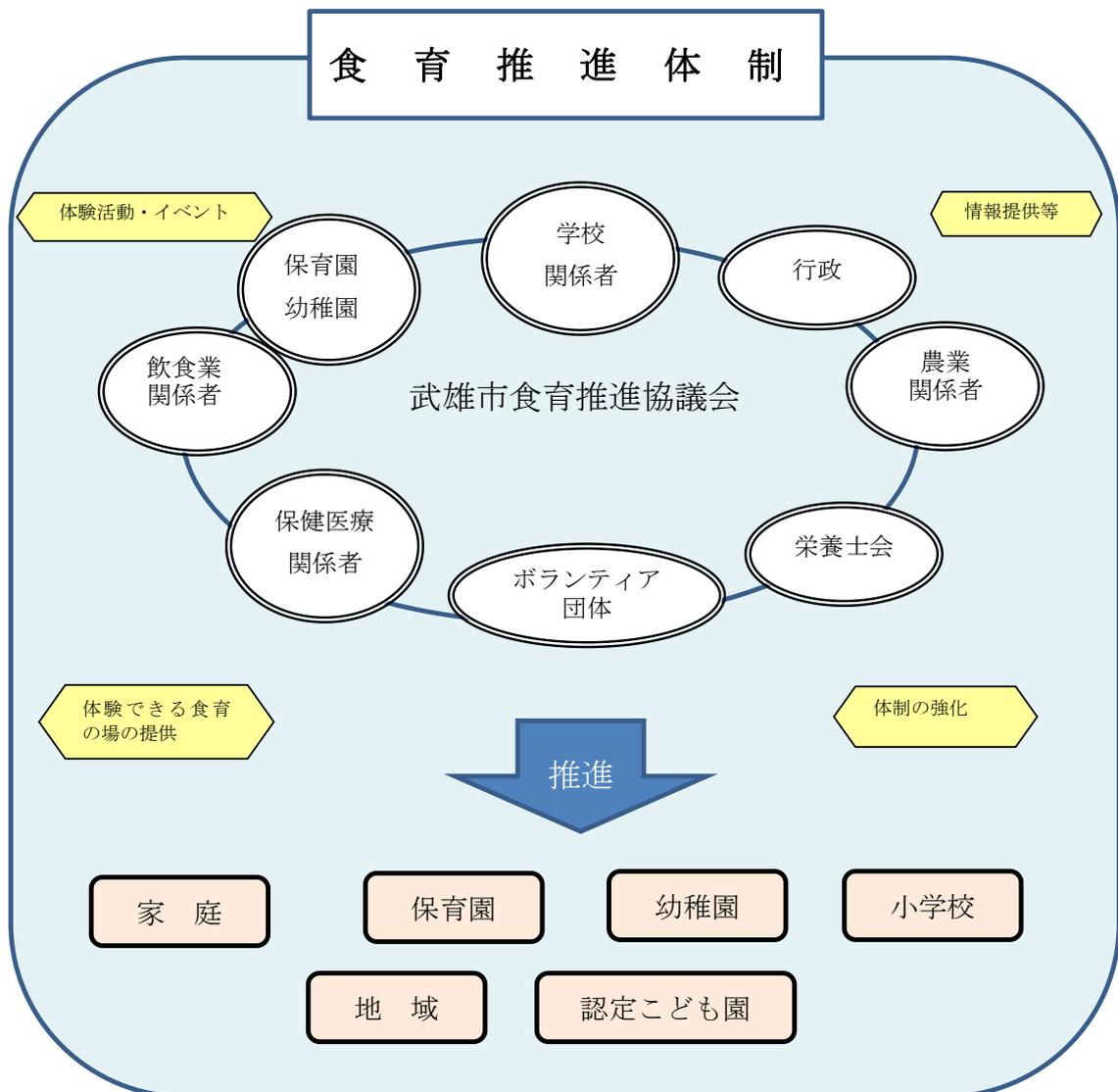


第3章 計画の着実な推進に向けて

1 計画の推進体制

食育に関する取組は、地域の特性を活かし、各主体が個別に実施することはもちろんのこと、様々な組織や人々の協働のもとで実施されることにより、より効果を期待できるものが多くあります。

そのため、この計画の着実な推進を図るために、「武雄市食育推進協議会」を組織し、行政をはじめ各主体が相互に連携し、食育を市民運動として展開します。



2 家庭、地域、学校及び行政の役割

子どもたちへの食育を実施するためには、対象である子どもや保護者はもとより、食育に携わる多くの関係者が各々の役割を果たしながら、食育を進めていくことが重要です。

(1) 家庭の役割

子どもは、

- 保育園、幼稚園、学校や地域で実施される食育の取組について関心を持ち積極的に参加しよう。
- 食育で感じたことを家族に伝えよう。
- 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、基本的な生活習慣を身につけよう。

保護者は、

- 保育園、幼稚園、学校や地域で実施される食育の取組に積極的に参加しよう。
- 子どもと地域の食材や料理について話をしよう。
- 家族が共に食卓を囲む「家族団らん」をしよう。
- 子どもたちが早寝・早起き・朝ごはんを実践できる環境をつくろう。

(2) 地域、関係機関・団体の役割

- 子どもや保護者が体験できる食育の場を提供します。
- 各関係機関や行政と連携して食育の取組を実施します。

(3) 学校、幼稚園、保育園等の役割

- あらゆる機会や場所を利用して、積極的に食育を推進します。
- 早寝・早起き・朝ごはん運動を推進します。
- 学校給食等を通じた食育を推進します。
- 地域や各種団体による食育の推進活動に協力して取組めます。

(4) 行政の役割

- 本計画の目標を達成するため、食育に関する施策を推進します。
- 「たけおの食育の日」（毎月19日）の定着に努めます。
- 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する事など、食育実践のための情報を提供します。
- 各関係機関と連携し、食育の取組を実施します。
- 災害発生時の食に関する情報を提供します。

3 計画の評価と見直し

計画を効果的に推進するために、計画(Plan)・実施(Do)・評価(Check)・改善(Action)を実施し、食育の事業により市民の食に関する意識や行動がどのように変わろうとしているかについて、食育の効果を評価し計画の見直しを行います。

食育推進の数値目標一覧

指 標			現状値			目標	
			直近値	調査時点	根拠	R8 目標	担当課
1	虫歯のある児の率	3歳6か月児	25.18%	R2 年度	3歳6か月児健診受診者データ	18.0%	健康課
2	一人当たりのむし歯本数	3歳6か月児	0.88 本	R2 年度	3歳6か月児健診受診者データ	0.61 本	健康課
3	毎日朝食を食べている園児児童・生徒の割合	小学5年生	93.5%	R2 年度	朝食等実態調査 (佐賀県体育保健課)	95 %	学校教育課
		中学2年生	93.5%			95 %	
4	学校給食における県産食材の使用割合		40.6%	R2 年度	学校給食に使用する県産食材調(食材数ベース)	50.0%	学校教育課
5	壮年期の肥満度 BMI25以上の割合 (マルチマーカーより)	【男性】 40～59歳	31.6%	R2 年度	国民健康保険特定健診	30.0%	健康課
		【女性】 40～59歳	23.8%			20.0%	
6	特定健診受診者の正常血圧者(最低血圧84以下の者)の割合		55.0%	R2 年度	国民健康保険特定健診	60%	健康課
7	特定健診受診者の正常高値以下の者(最低血圧89以下の者)の割合		83.9%	R2 年度	国民健康保険特定健診	85%	健康課
8	特定健診受診者のHbA1c正常者(ヘモグロビンエイワンシー5.6%未満)の割合		28.8%	R2 年度	国民健康保険特定健診	35.0%	健康課

第4次武雄市食育推進計画は、武雄市食育推進協議会の審議を踏まえて、策定しました。

武雄市食育推協議会（14名）

令和4年3月現在

武雄市保育部会	永田 紀子
武雄市私立幼稚園連合会	井口 祐子
佐賀県農業協同組合 武雄支所	原田 美砂子
武雄市飲食業組合	古川 久美子
武雄市食生活改善推進協議会	織田 美代子
武雄市歯科衛生士代表	沖田 麻衣子
武雄市連合PTA	長森 智明
武雄市 栄養士代表	古川 宏子
武雄市学校給食部会	八藤 静環
杵藤農林事務所	池田 聡美
公募委員	庭木 洋子
公募委員	古賀 浩子
公募委員	浦丸 美代子
公募委員	中尾 やすよ

事務局 武雄市福祉部健康課食育係