

第3章 施策の展開



1 取り組みの方向性

第4次計画では第3次計画まで掲げた基本理念及び計画の柱を継承するとともに、健康おうしゅう21プランに掲げる基本理念「みんなで取り組む健康づくり」を目指し、市民一人ひとりの実践を支えます。また関係機関との連携を強化しさらに新しいネットワークを構築し食育活動を実践できるよう、ライフステージごとに支援していきます。

この計画は市のホームページ、市のSNS（Facebook、X）等を活用し広く市民へ啓発します。

2 計画の柱

基本理念「奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！」の実現に向けて、次の2つを計画の柱として食育を推進していきます。

- (1) 健康なこころと体づくり
- (2) 奥州の食文化、地元食材を知り、次世代へつなぐ

健康なこころと体づくり

乳幼児期から、朝ごはんを食べる基本的な食習慣の確立や栄養バランスのとれた食事、うす味の定着を目指し、生涯にわたり健康なこころと体をつくるために、ライフステージごとに次の3つを重点取り組みとします。

《重点取り組み》

- ① 朝食の推進
- ② 地域ぐるみの減塩・適塩の推進
- ③ 栄養バランスの取れた食生活の推進

奥州の食文化、地元食材を知り、次世代へつなぐ

地元の農畜産物や郷土食、行事食に触れることは郷土の文化や食に関心を持つきっかけとなります。地元の食材や食文化を次世代へ大切に継承していくために、家庭、教育・保育施設、学校、地域、関係団体、行政機関が連携して取り組みを進めていきます。

《重点取り組み》

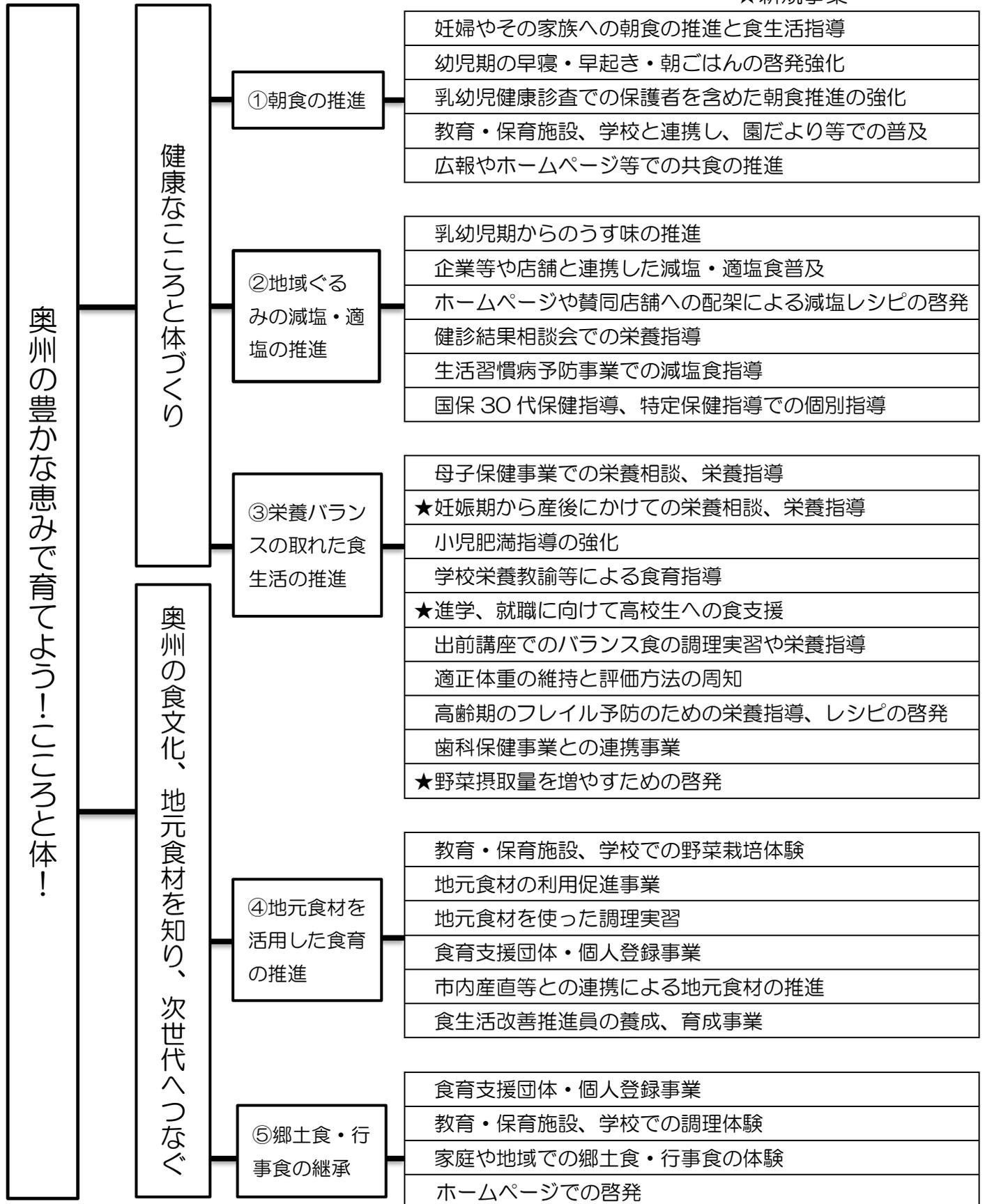
- ④ 地元食材を活用した食育の推進
- ⑤ 郷土食・行事食の継承



3 計画の体系図

《基本理念》 《計画の柱》 《重点取り組み》 《具体的な取り組み》

★新規事業



4 計画の柱1「健康なところと体づくり」の取り組み

この計画では3次計画の重点取り組みをさらに強化し、ライフステージごとに推進していきます

ライフステージごとの重点取り組み



(1) 妊娠期・乳幼児期(0歳～6歳)

妊娠期は自身の体の変化によって望ましい食生活に関心を持つ時期であり、食生活の正しい知識を習得し実践することが、家庭で切れ目のない食育の実践につながります。しかし妊娠前の若い世代で、朝食を欠食する割合が約15%と年々増加しています。この食習慣は出産後の子育て時期に朝食の欠食や食事バランスが崩れるなど、保護者の食事が子どもに影響を与える可能性があります。

乳幼児健康診査では大人に合わせ、夜型で起床が遅い児が増加傾向であり、この時期に大切な食習慣や生活習慣の確立への懸念があります。3歳児でも0.6%の児が依然として朝食欠食があり、生活リズムを整えるためには、特に1日の始まりの朝食が重要ですが、食欲がわかず欠食や単品の朝食となる等栄養バランスが崩れ、肥満になりやすい食事傾向の児もいます。

また、教育・保育施設では咀嚼力の低下で、噛めないために偏食になる園児も増加傾向であり、咀嚼力の低下が肥満につながることも懸念されています。このような状況をふまえ、関係機関と連携を図り重点項目に取り組んでいきます。

《重点項目》

- 1 乳幼児期からの生活習慣病予防の推進
…朝食の欠食をなくす、共食の推進、うす味の習慣、肥満の解消
- 2 妊娠期からの栄養バランスのとれた食事の大切さの推進
…妊娠期の教室や相談等を通じた食支援



【市民が取り組むこと】

- ① 夜は早く寝て朝食が食べられるように、早く起きましょう
- ② 家族で乳幼児と食事の時間を楽しみましょう
- ③ うす味を意識し、食材の味を楽しみましょう
- ④ 肥満の原因を把握し、関係機関と協力しながら解消に努めましょう
- ⑤ 妊娠期には将来に続く望ましい食習慣を意識し習慣化しましょう

【教育・保育施設が取り組むこと】

- ① 乳幼児期の食の体験が将来の食習慣の基盤となることを情報発信しましょう
- ② 楽しい雰囲気の中で食事を楽しむ環境をつくりましょう
- ③ 主食、主菜、副菜をそろえて食べることを伝えましょう
- ④ うす味の給食を通し、食材の味を楽しみましょう
- ⑤ 栽培・収穫の体験の機会を通し、食の興味を高めましょう
- ⑥ 肥満の原因を家庭と共有し、肥満改善を支援しましょう
- ⑦ かむ力をつけるために、かみかみ給食を取り入れましょう



【地域が取り組むこと】

- ① 簡単朝食レシピを普及しましょう
- ② 減塩・適塩の調理の工夫を伝えましょう
- ③ 栽培、収穫、調理の楽しさを体験する機会を提供し、おいしさを伝えましょう

【行政が取り組むこと】

- ① 離乳食教室や乳幼児健康診査で個々に合わせた栄養指導（朝食の欠食をなくす、共食、うす味の習慣、肥満の予防と解消）や栄養相談を行い乳幼児の健全育成に取り組めます
- ② 教育・保育施設、学校等関係団体の調理体験の協力など支援を行います
- ③ 市ホームページや子育て支援センターで食に関する情報発信をします
- ④ 出前健康講座で、正しい食生活の啓発を行います
- ⑤ 妊娠期に行う教室で現状把握し、個々に合わせた支援をします

(2) 学齢期・思春期(7歳～19歳)

令和6年度の健康づくりアンケートの結果、朝食をほとんど食べない割合は小学5年生では2.0%、中学2年生は3.2%、高校2年生は8.7%と年齢が進むにつれて増加し、経年変化を見ても悪化の傾向です。成長期であるこの時期は、乳幼児期に培った正しい食習慣を基盤に、健康を維持、増進するための食事を自らが選択できる力を養う時期です。しかし、学校生活の他、スポーツ少年団や部活動、学習塾など家庭外での時間の過ごし方が多様化し、生活リズムや食事の乱れによる肥満ややせ等の懸念があります。

学校と連携を強化し児童、生徒や保護者に対する食育の重要性や栄養管理の知識を発信していくとともに、給食や調理実習などの機会を通し、栄養バランスのとれた食事の知識や組み立てる力を伸ばしていけるよう推進していきます。

《重点項目》

- 1 生活時間の多様化に合わせた食育の推進
…朝食・共食の重要性、部活動などスポーツ時の栄養管理、食事時間の工夫
- 2 生活習慣病予防を目的とした食事を考え選択できる力を伸ばす
…給食・教科の授業などを通じた食育
- 3 適正体重を知り、それを維持する取り組みの強化

【市民が取り組むこと】

- ① 毎日朝食を食べましょう
- ② 家族で食卓を囲む機会を増やしましょう
- ③ うす味や栄養バランスの取れた食事を心がけ、子どもに食事を選ぶ力を身につけさせましょう
- ④ 自分の適正体重を知り、適正体重を維持しましょう



【学校が取り組むこと】

- ① 給食(昼食)の時間を確保しましょう
- ② 昼食時間は楽しい雰囲気に行きましょう
- ③ 学校給食を活用した食育指導を行いましょ
- ④ 給食だよりや学校通信などで、望ましい食生活の情報発信をしましょ
- ⑤ 授業や保護者試食会などを通して、食の大切さを伝えましょ
- ⑥ 適正体重を学ぶ機会を作り、支援しましょ

【地域が取り組むこと】

- ① 朝食、共食の重要性を繰り返し伝えましょ
- ② 学校やPTA活動、子ども会活動などで食育活動を支援しましょ
- ③ 減塩・適塩の調理の工夫を伝えましょ

【行政が取り組むこと】

- ① 学校、栄養教諭等と情報共有し、相互支援の関係性を良好に保ちま
- ② レシピなどの情報提供や共同での事業を通し保護者向けの食育指導を行いま
- ③ 朝食の大切さや減塩・適塩、栄養バランスについて啓発しま
- ④ 60(ロクマル)プラスプロジェクト(※)を推進しま

(※)60(ロクマル)プラスプロジェクト:岩手県の将来を担う子どもたちの「健やかな体の育成」にむけて「1日60分の運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を相互に関連付けた一体的な取り組みのこと。岩手県教育委員会が推進している取り組み

(3)働き盛り年代(20歳～64歳)

仕事や育児など毎日の忙しさに追われ、食事や生活リズムが乱れがちになります。健康づくりアンケートによると朝食欠食率は20～39歳、40～64歳で約10%と高い割合であり、一日の中で一番大事な朝食をとれていない現状が浮き彫りになっています。

また、うす味を心がけている人の割合をみると、働き盛り年代では約4割程度の人が減塩・適塩を意識しない食生活の傾向があり、生活習慣病への懸念があります。

以上のことから、市では、企業と連携し減塩・適塩が自然にできる環境づくりを推進するなど、生活習慣病予防を中心とした次の重点項目に取り組みます。

《重点項目》

1 生活習慣病予防を目的とした食事の普及強化

- …減塩・適塩に取り組み年代に応じた栄養バランスについて普及の強化をします
- …若い世代からの肥満予防の取り組みの強化をします

2 家族や誰かと一緒に食べる共食の推進

…幼児期から家族と一緒に食べる共食を啓発します

3 食に関する経験や食べる楽しさを増やす取り組みの強化

…家庭や地域において、収穫体験や調理などを通して地元食材を活用する機会を設けます

【市民が取り組むこと】

- ① 朝食を食べる習慣がない人は、何か1品食べることから始めましょう
- ② 食事の適量を学び野菜料理を1品増やしましょう
- ③ 健診を毎年受け、自分の健康や体重管理に気をつけましょう
- ④ かかりつけ歯科医をもちましょう
- ⑤ 寝る直前の飲食を控えましょう
- ⑥ 1日3食以外の間食や甘い飲み物は、毎日とらないようにしましょう
- ⑦ 市のホームページレシピを活用し減塩・適塩に努めましょう
- ⑧ 地元食材を活用しましょう
- ⑨ 1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上行いましょう

【地域が取り組むこと】

- ① 減塩レシピを活用し地域全体で取り組みましょう
- ② 地元食材のおいしさを伝えましょう
- ③ 簡単に作れる朝食レシピを紹介しましょう
- ④ 栄養バランスについて啓発しましょう

【行政が取り組むこと】

- ① 朝食ステップアップピラミッド(※)で朝食の推進を強化します
- ② 減塩レシピや市民のニーズに合わせたメニューを普及します
- ③ 各種教室、相談等を実施し、メタボリックシンドロームの予防に努めます
- ④ 「特定健康診査等事後家庭訪問等事業重症化予防」に取り組みます
- ⑤ 県・保健所と連携した食に関する健康づくり事業に取り組みます

(4) 高齢期(65歳以上)

高齢期は、生活習慣病の重症化予防とともに、フレイル予防に配慮が必要です。令和6年度健康づくりアンケートで、うす味を心がけている人は65歳以上で約7割と若い年代より減塩に対する意識は高い傾向ですが、年々割合は減少しています。



(※) 朝食ステップアップピラミッド
朝食を少しずつ段階踏んで、バランスよく食べられるように指導用に作成した絵図

引き続き減塩・適塩について出前健康講座等で啓発を行います。また、年齢が上がるにつれ、食欲の低下等により食事量が減少し、栄養バランスが崩れ栄養不足による低栄養状態になることが懸念されますので、次の重点項目に取り組みます。

《重点項目》

フレイル予防の推進

…自分の適量を知りバランスよく食べる



【市民が取り組むこと】

- ① 1日3食食べて、フレイル予防に努めましょう
- ② 健診を毎年受け自分の健康、体重管理に気を付けましょう
- ③ 産直やスーパーに設置されているレシピを活用し、減塩・適塩に努めましょう
- ④ 家族や誰かと楽しく食事をする機会を増やしましょう
- ⑤ 週1回以上の運動に取り組みましょう
- ⑥ かかりつけ歯科医を持ち、おいしく食べられる口腔機能を保ちましょう

【地域が取り組むこと】

- ① 減塩レシピを活用し減塩・適塩に取り組みましょう
- ② 地元食材のおいしさを伝えましょう
- ③ 簡単に作れる朝食レシピを紹介しましょう
- ④ 栄養バランスについて、市と連携した取り組みをしましょう



【行政が取り組むこと】

- ① 簡単に用意できる朝食を啓発します
- ② 1日の適量を普及し実践できるように支援します
- ③ 減塩レシピや市民のニーズに合わせたメニューを普及します
- ④ 地域や施設と連携しフレイル予防や健康講座、健康教育を実施します
- ⑤ 低栄養、口腔機能低下のハイリスク者への訪問指導を実施します
- ⑥ 食生活改善推進員の地域活動を積極的に支援します

5 計画の柱2「奥州の食文化、地元食材を知り、次世代へつなぐ」の取り組み

奥州市は米、牛肉、野菜、果物など全国でも知名度の高い農畜産物を数多く生産している、恵みの多い地域です。地元食材を利用した「はっと（すいとん）」や「果報だんご」など郷土食や行事食にふれることは、地域の気候、食文化に関心や愛着をもつきっかけになります。

また、ひな祭り、端午の節句、果報団子、小正月のみずき団子づくりやみずきならし等、地域の祝い行事や四季の行事食には家族の健康や幸せ等の願いが込められており、大切に次世代へ伝えていきたいものです。

この取り組みについては、おうしゅう地産地消推進計画と連携しながら推進していきます。

《重点取り組み》 ★地元食材を活用した食育の推進

★郷土食・行事食の継承

《各推進主体》 家庭、教育・保育施設、学校、食生活改善推進員協議会
食育活動支援団体登録者、行政

《推進主体の取り組み》

【市民が取り組むこと】

- 野菜や米など豊富に栽培されている地元食材にふれる機会を増やしましょう
- 地元食材や旬の食材を食事に取り入れましょう
- 地域で開催されるはっとやがんづき等の郷土食を作り食べる体験に参加をしましょう
- ひな祭り、端午の節句、小正月行事等伝統行事を学び、まつわる話をしましょう

【教育・保育施設、学校で取り組むこと】

- 作物の栽培や収穫等の農業体験を増やしましょう
- 地域でとれる食材について学ぶ機会を作りましょう
- 給食や調理体験に地元食材を取り入れましょう
- 給食や行事等で郷土食、行事食を取り入れ子ども達に伝承する機会を作りましょう

【関係団体・地域で取り組むこと】

- 地元の旬の食材を紹介し活用してもらえよう普及しましょう
- 食育活動支援団体として収穫体験や郷土食等の食育支援をしましょう
- 地域の行事に郷土食・行事食を取り入れ伝承しましょう

【行政が取り組むこと】

- 地元の旬の食材を使った料理を普及します
- 郷土食や季節にあわせた行事食のレシピや由来等を普及します
- 食生活改善推進員の養成・育成事業を実施します
- 食育活動支援団体登録事業を行い、教育・保育施設や学校への情報提供を行います



6 評価方法

この計画を率的かつ効果的に推進するために、関係機関・関係団体・関係部署と連携し計画の進行管理と評価を行うことが重要であり、令和8年度中に健康づくりアンケートを実施し、令和9年度に中間評価の分析を行い目標の達成度や課題等を分析しながら、奥州市食育推進協議会に報告し意見を伺うものとします。

(1) 中間評価の方法

中間評価では健康づくりアンケートを実施し、現状値との比較を行います。また重点取り組みに掲げている項目について事業の評価を行います。

(2) 検証方法

令和7年	令和8年	令和9年	令和10年
第4次計画策定	健康づくりアンケート調査実施	中間評価分析	健康づくりアンケート調査の実施及び最終評価

(3) 判定基準

各目標数値は、下記判定区分の基準により評価します。

《達成係数の計算方法》

$$\text{達成係数} = \frac{\text{現状値（中間又は最終評価の年度の実績値）と基準値（策定時R5）の差}}{\text{目標値（R10）と基準値（策定時 R5）の差}} \times 100$$

《判定基準》

各目標値については、「達成」、「順調に改善」、「やや改善」、「横ばい・悪化」で策定時と比較して評価します。

評価	判定区分	判定基準
◎	達成	達成係数 100以上
○	順調に改善	達成係数 50～99
△	やや改善	達成係数 1～49
×	横ばい・悪化	達成係数 0以下

資料 成果指標

項目	データベース		対象	基準値 (R5)	目標値 (R10)	
朝食を毎日食べる人の割合を増やす	週6日以上と回答した割合(R5実績)	母子健康手帳交付時アンケート	妊婦	64.7	75.0	
		3歳児健康診査問診票記入	3歳児	96.0	100	
	毎日と回答した割合	健康づくりアンケート	小学5年生	87.7	95.0	
			中学2年生	86.7	90.0	
			高校2年生	80.9	83.0	
20~39歳	75.9	75.0				
朝食を週1回以上家族の誰かと一緒に食べる人の割合を増やす	健康づくりアンケート		小学5年生	87.0	90.0	
			中学2年生	81.0	84.0	
主食、主菜、副菜のそろった食事をしている人の割合を増やす	1日2食以上と毎食と回答した人を合わせた割合	母子健康手帳交付時アンケート	妊婦	68.5	75.0	
		3歳児健康診査問診票記入	3歳児	89.8	90.0	
		健康づくりアンケート	20~39歳	71.8	68.0	
			40~64歳	76.2	80.0	
	毎食と回答した割合	健康づくりアンケート	小学5年生	49.6	56.0	
			中学2年生	44.8	50.0	
高校2年生			39.4	45.0		
減塩に取り組む人の割合を増やす	健康づくりアンケート		20~39歳	54.4	56	
			40~64歳	64.6	65	
			65歳以上	75.7	85	
幼児の肥満割合を減らす	3歳児健康診査（奥州市の保健）		3歳児	4.0	5.0	
小中高生の肥満の割合を減らす（肥満度20%以上）	学校保健統計 ※小中学校は教育委員会学校教育課よりデータ提供依頼 ※高校生は市内各高校にデータ提供依頼		小学5年生	男子	17.58	12.0
				女子	13.64	12.0
			中学2年生	男子	12.70	10.0
				女子	13.49	8.0
			高校2年生	男子	13.65	10.0
				女子	9.06	8.0
女子高校生のやせの割合を減らす（肥満度△20%以下）	市内各高校にデータ提供依頼		高校2年生	女子	1.23	減らす
成人の肥満者の割合を減らす（BMI25以上）	特定健康診査結果（奥州市の保健）		40~64歳	男性	41.5	37.0
				女性	28.5	25.0
			65~74歳	男性	33.1	30.0
				女性	26.5	25.0

項目	データベース	対象	基準値 (R5)	目標値 (R10)
地元食材を利用している人の割合を増やす	健康づくりアンケート	一般	—	中間評価を現状値とし5%増
地元の食材を意識して食べる児童・生徒を増やす	健康づくりアンケート	小学生 中学生	—	中間評価を現状値とし5%増
地域の食育活動件数	食育活動支援登録団体の活動、食生活改善推進員協議会委託事業	一般	183回	200回
健康を意識したお弁当を置く店舗数（市認証店）	アンケート調査	市内店舗	1店舗	6店舗
郷土食・行事食の普及回数	食育活動支援登録報告書、食生活改善推進員活動報告書	一般	35回	50回