

1. 現状と課題について

(1) ライフステージ別にみた健康課題について

ライフステージの名称と年代区分

ライフステージ	年代区分
乳幼児期（妊産婦含む）	妊娠中～小学校就学前
学童・思春期	小学校就学～18歳
青年期	19～39歳
壮年期	40～64歳
高齢期	65歳以上

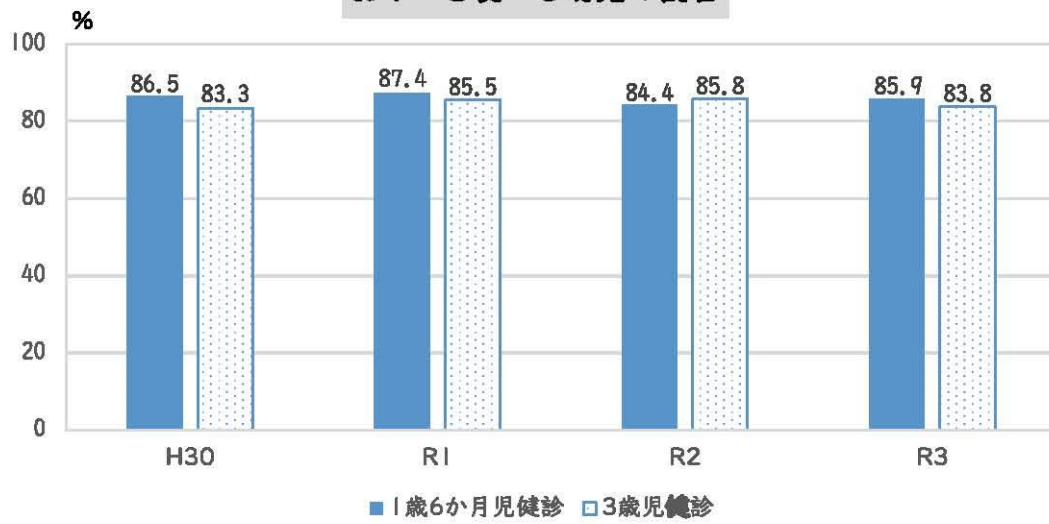
幼児期の課題

◆補食（おやつ）^{*5}について

1歳6か月児、3歳児ともにおやつを食べる幼児は80%を越えています。しかし、おやつの時間を決めている幼児の割合は約70%で県、下北管内よりも低い状況です。おやつは幼児にとって補食として必要であり、保護者には時間や回数を決めてあげるように促すとともに、今後はおやつの内容も含めて調査し、適切なおやつのとりかたを普及していきます。

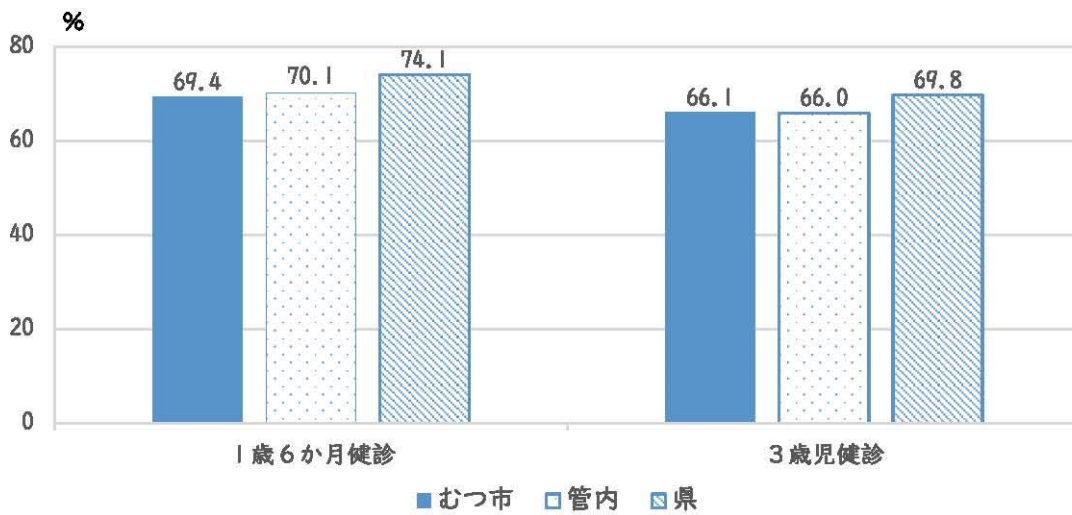
よく飲む飲み物は、お茶・水が1歳6か月児、3歳児ともに多くなっています。引き続き、幼児の水分補給にお茶・水を選ぶ保護者が増えていくように促す必要があります。

おやつを食べる幼児の割合



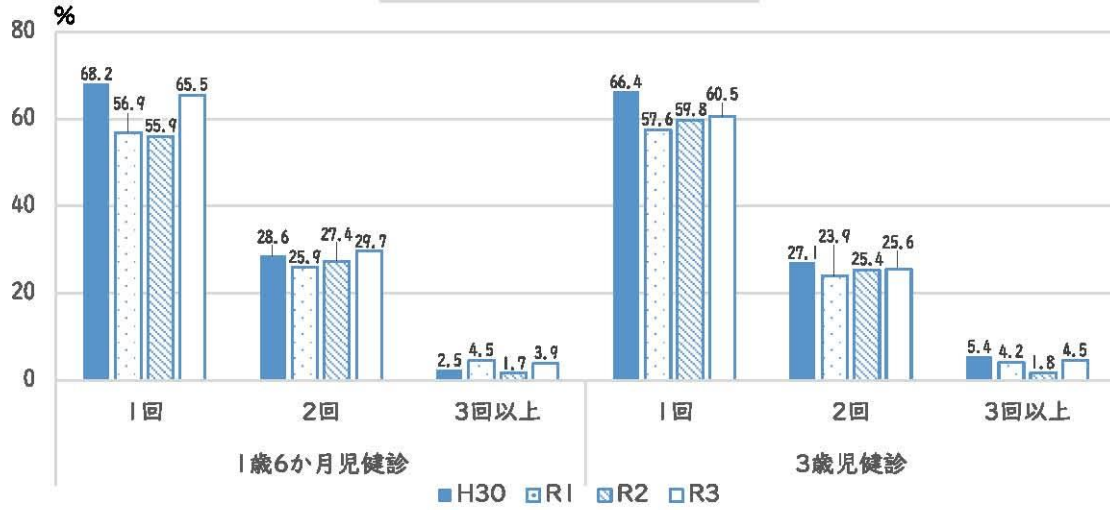
出典) 親と子の健康度調査(むつ市1歳6ヶ月児・3歳児健診)

おやつを与える時間を決めている人の割合



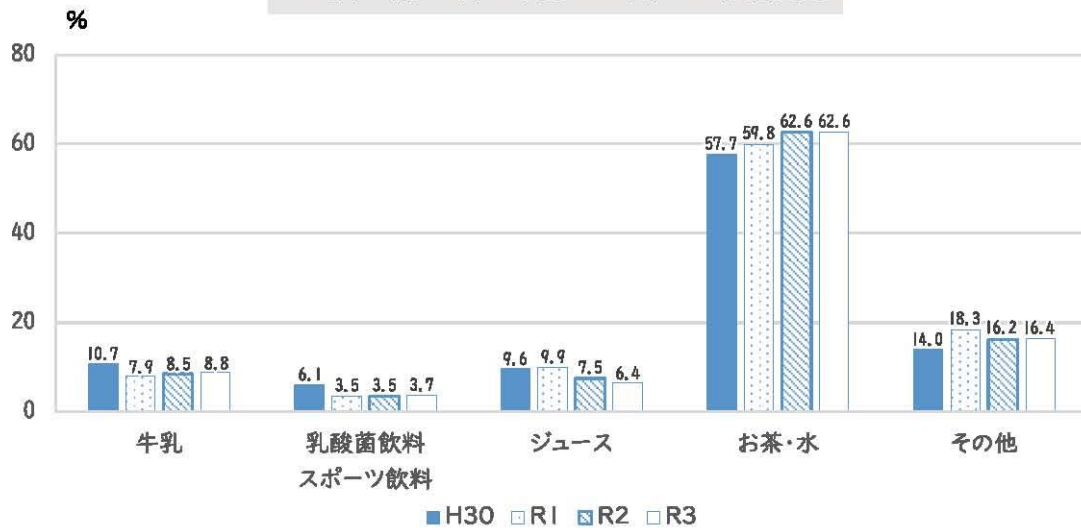
出典) R3 青森県幼児間食摂取状況等調査

1日に食べるおやつの回数



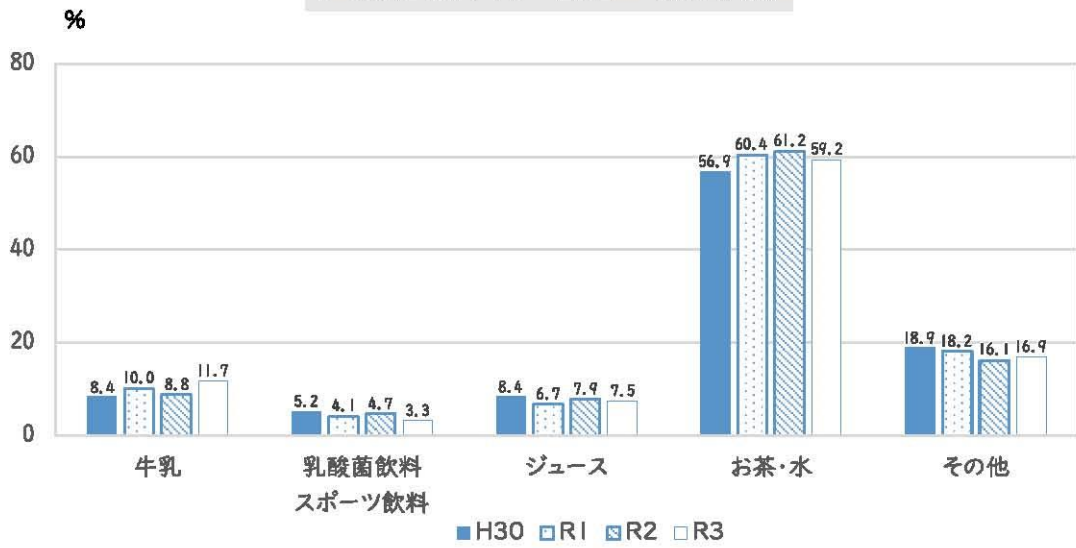
出典) 親と子の健康度調査(むつ市 1歳6か月児・3歳児健診)

よく飲む飲み物の割合: 1歳6か月児健診



出典) 親と子の健康度調査(むつ市 1歳6か月児健診)

よく飲む飲み物の割合：3歳児健診

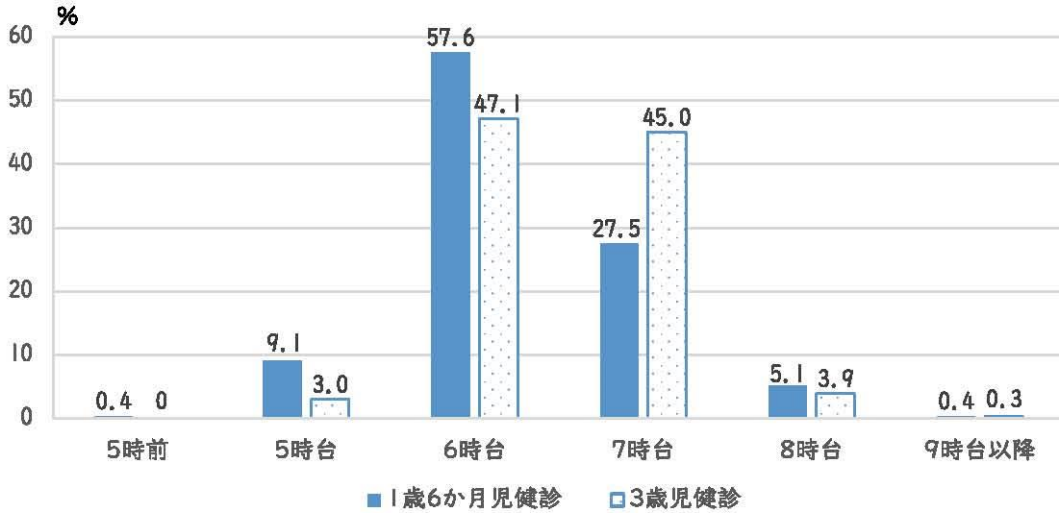


出典) 親と子の健康度調査(むつ市 3歳児健診)

◆生活リズムについて

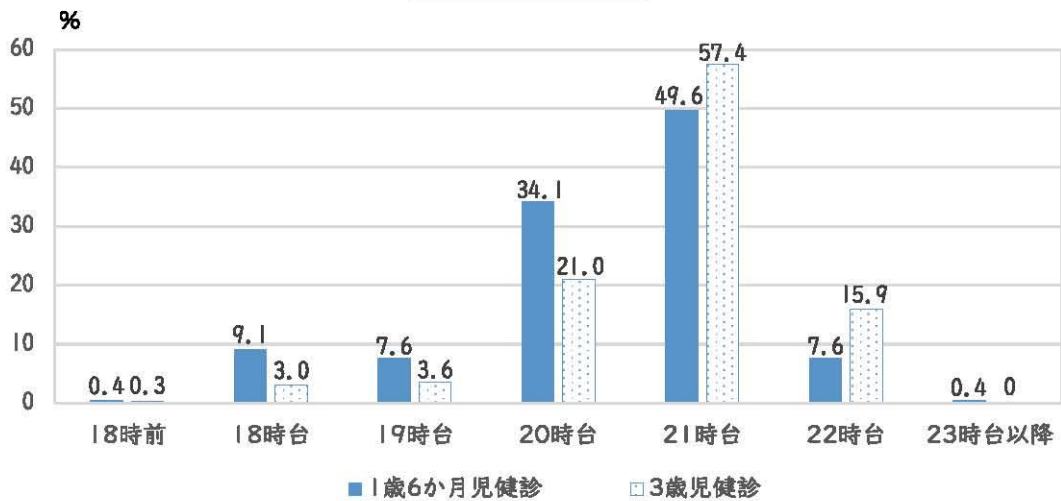
6時から7時に起床し、20時から21時に就寝する幼児の割合が高いです。また、1歳6か月児より3歳児の寝る時間が遅く、22時以降の幼児も見受けられます。就寝時間が遅い習慣は、睡眠不足や朝に起きられず朝食欠食につながりやすいため、早寝早起きの生活リズムを整えていく必要があります。

起床時間の割合



出典) R3 むつ市 乳幼児健診情報システム

就寝時間の割合

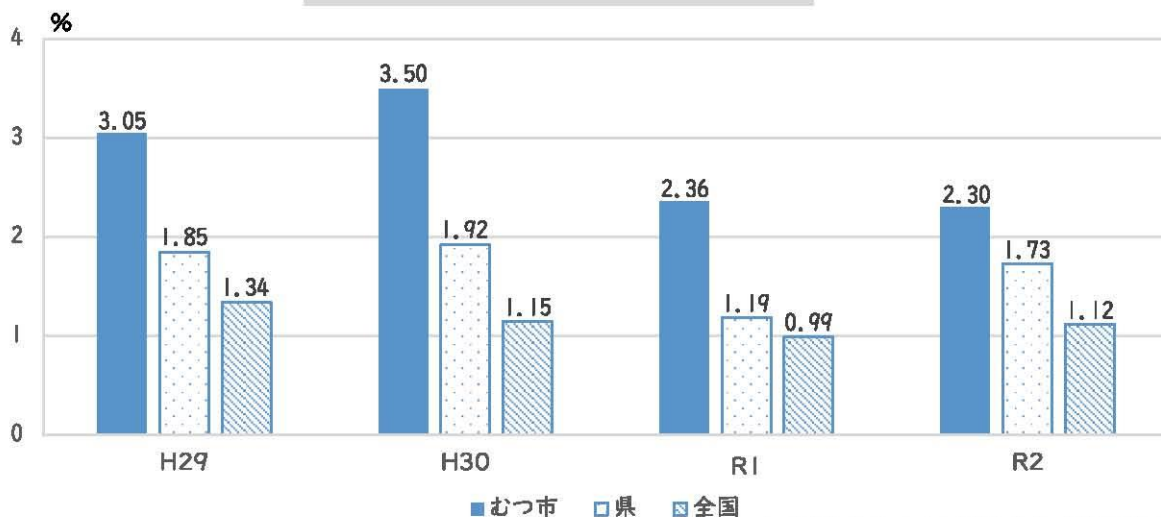


出典) R3 むつ市 乳幼児健診情報システム

◆むし歯について

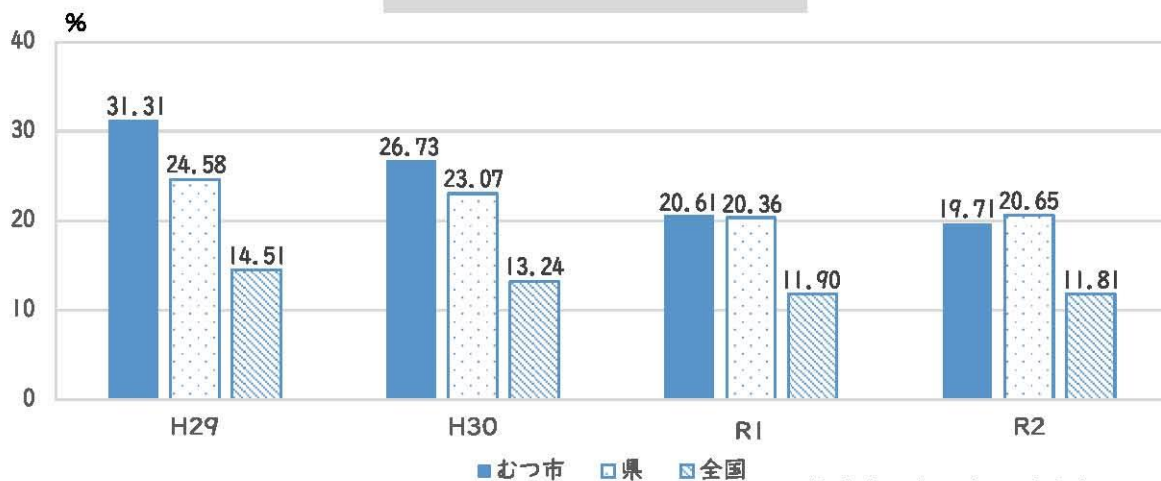
むし歯の有病率は、1歳6か月児及び3歳児ともに年々減少傾向にあり、県と比較すると3歳児は低い状況ですが、全国と比較すると高い状況です。また、1人あたりのむし歯の本数は、1歳6か月児及び3歳児のどちらも年々減少傾向にあります。食習慣の形成や口腔機能の獲得に向けて、今後も乳児期・幼児期に合わせた各段階の歯科保健をすすめていくことが必要です。

むし歯の有病率（1歳6か月児健診）



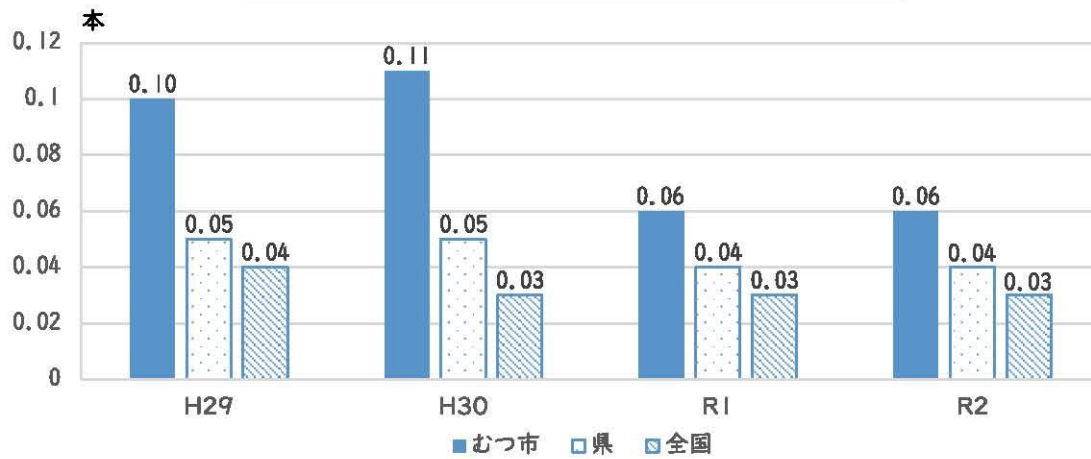
出典) 青森県市町村別う歯有病状況調査

むし歯の有病率（3歳児健診）



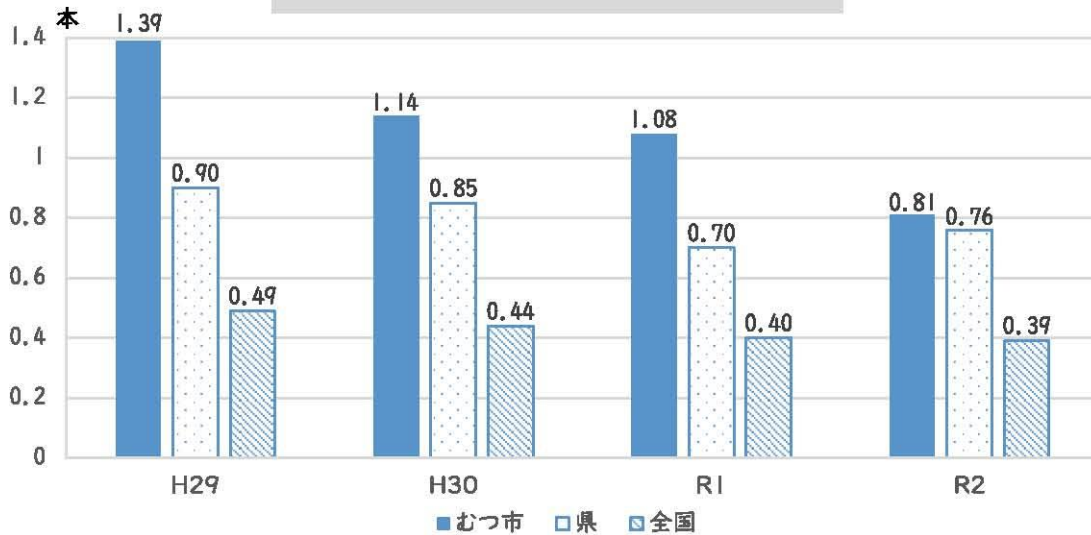
出典) 青森県市町村別う歯有病状況調査

一人あたりのむし歯の本数(1歳6か月児健診)



出典)青森県市町村別う歯有病状況調査

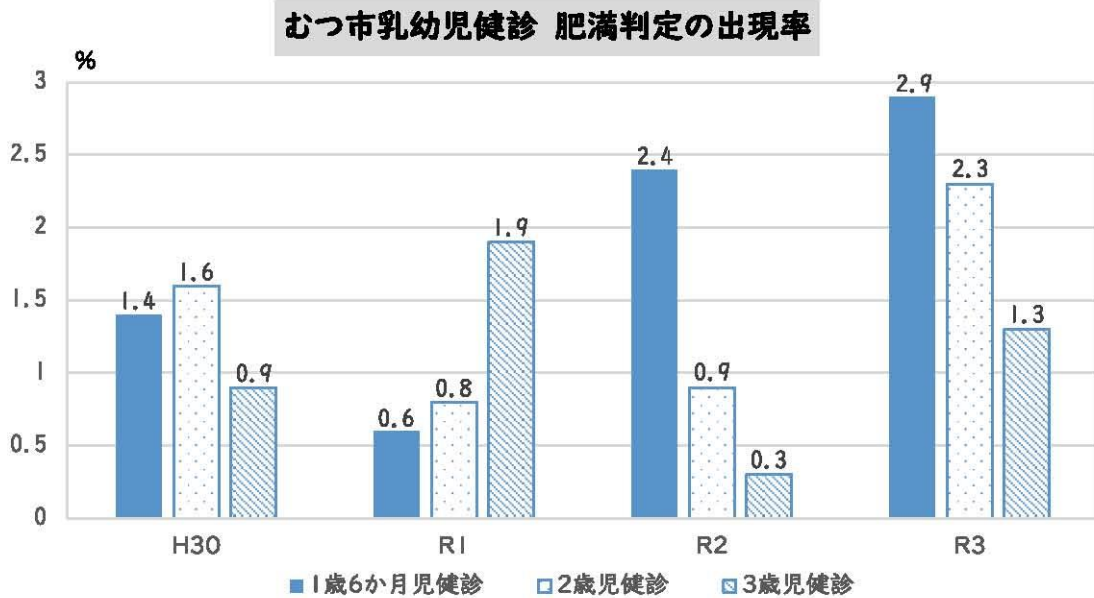
一人あたりのむし歯の本数(3歳児健診)



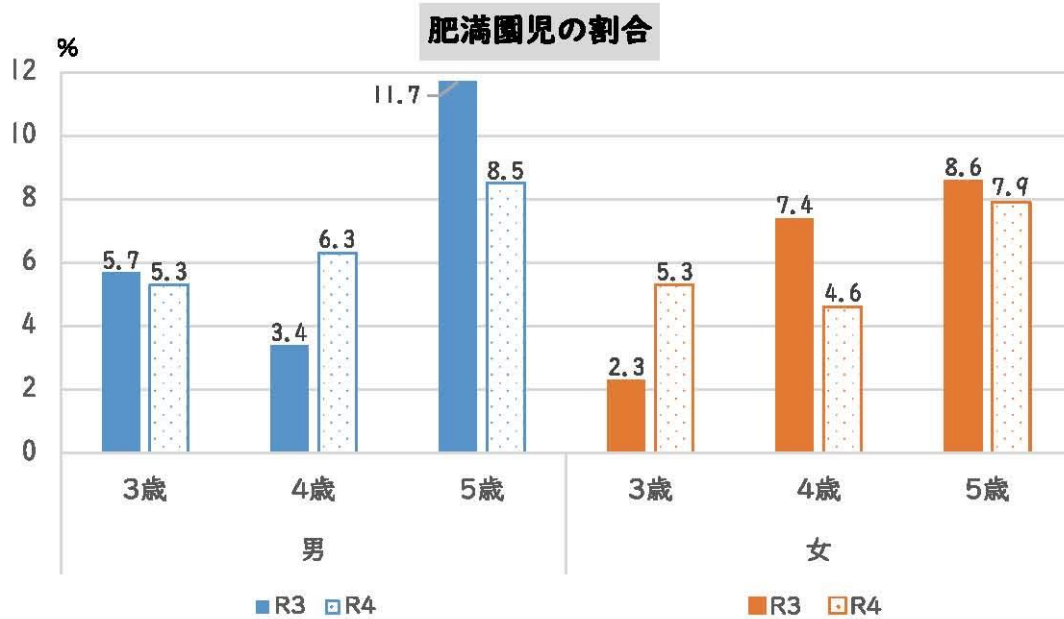
出典)青森県市町村別う歯有病状況調査

◆肥満について

令和2・3年度の肥満出現率が高い理由として、コロナ禍の影響が考えられています。また、むつ市の乳幼児健診からみる3歳児の肥満は多くないものの、保育園での肥満割合アンケートでは年齢が上がるにつれ、肥満が増えている状況にあります。



出典)むつ市 乳幼児健診データ

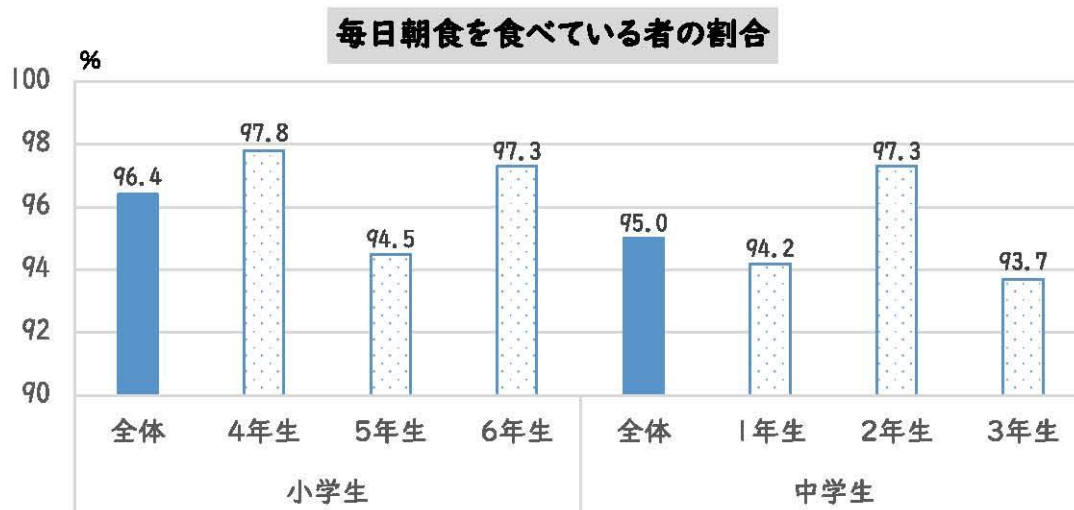


出典)青森県保育連合会むつ支部 肥満割合アンケート

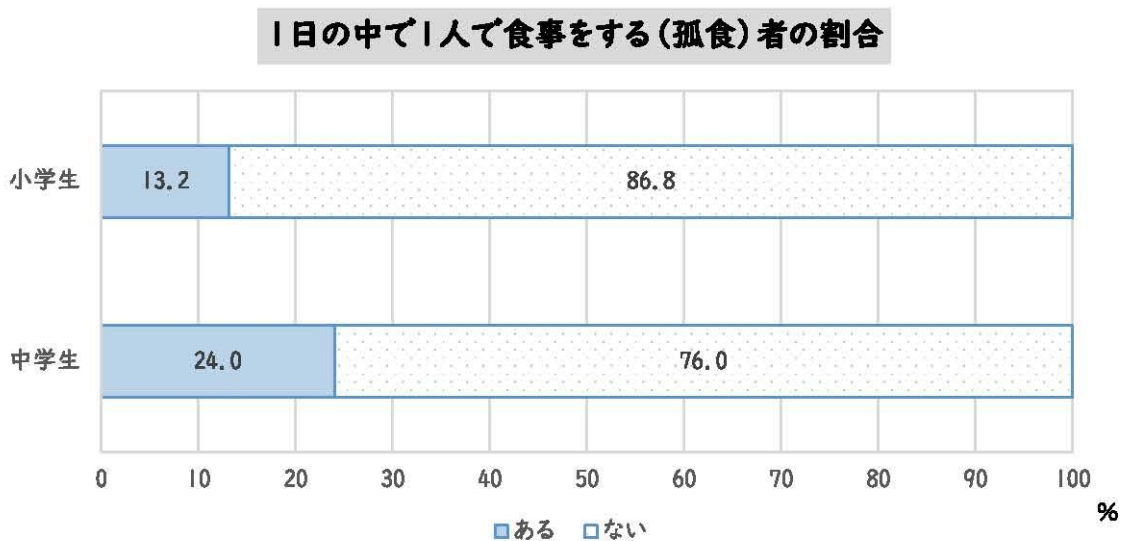
学童・思春期の課題

◆食生活について

朝食の摂取については、学年毎のばらつきがあり、引き続き経過を見ていく必要がありますが、中学生より小学生が毎日食べている者の割合が多い状況です。また、孤食(1日の中で1人で食事をすることがある)の割合については、小学生より中学生が多く、中学生の24%は1日の中で1人で食事をする状況です。



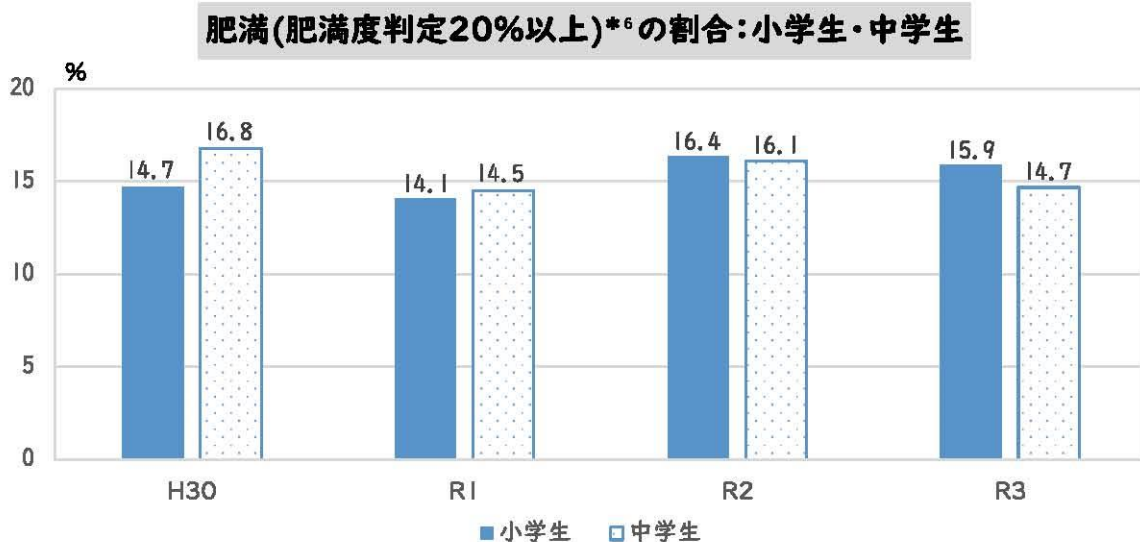
出典) R3 むつ市 食生活に関するアンケート



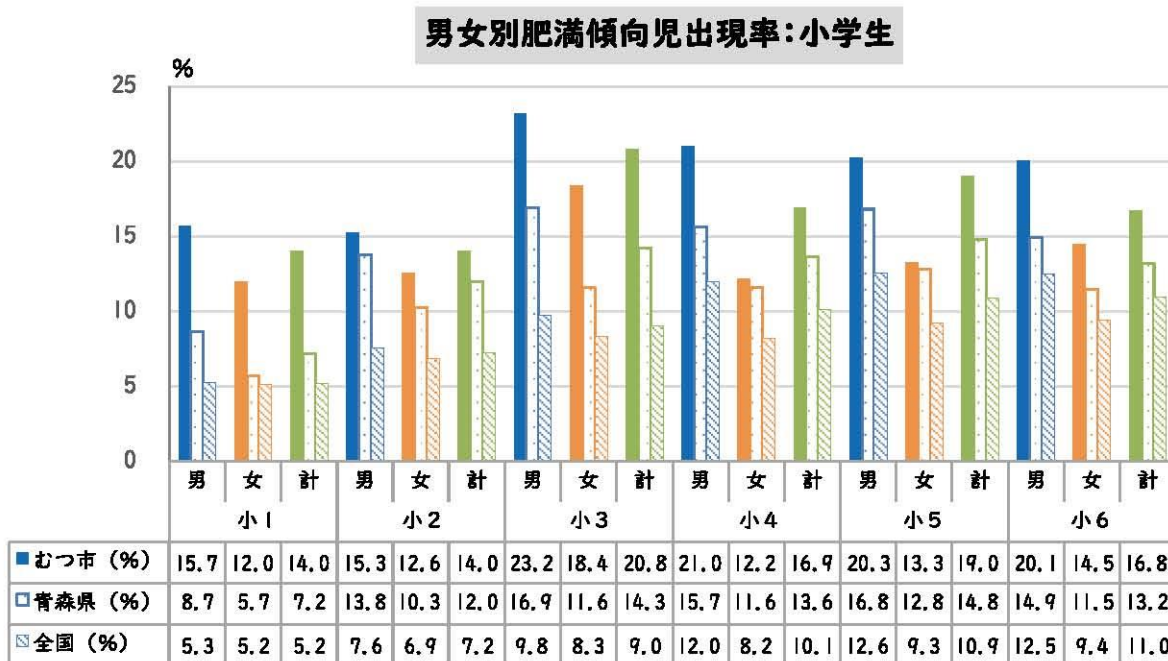
出典) R3 むつ市 食生活に関するアンケート

◆肥満・やせについて

小学生、中学生ともに約15%の肥満がいる一方で、やせと判定される生徒もいます。肥満もやせもいるため、成長期における適正体重の維持が必要です。

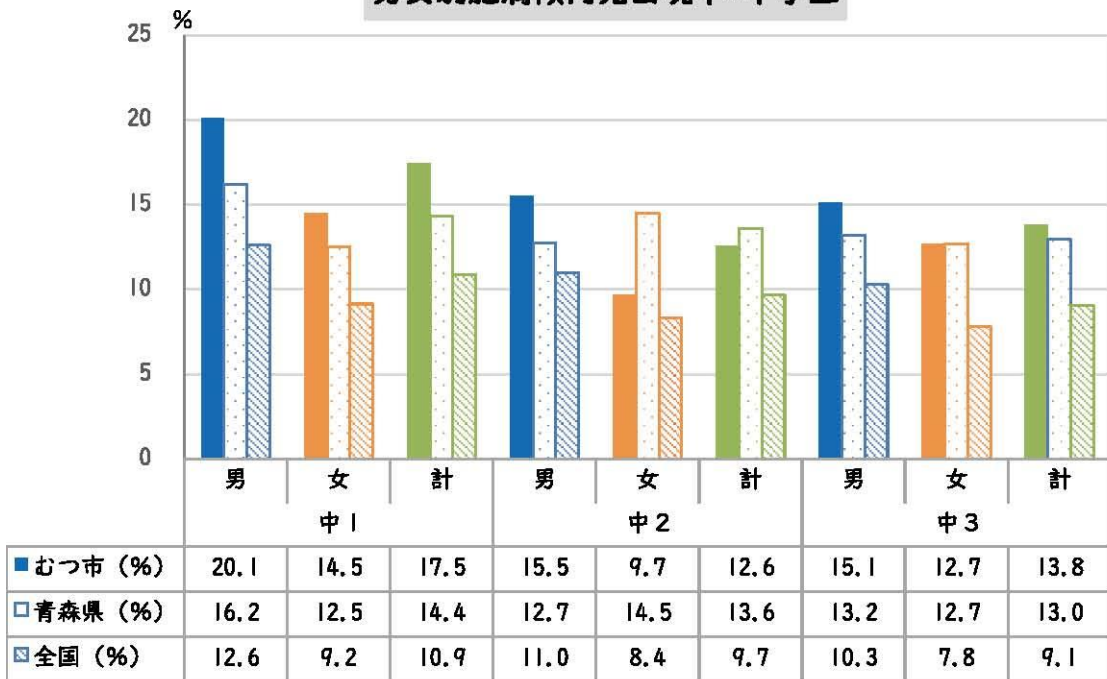


出典)むつ市 学校保健会報



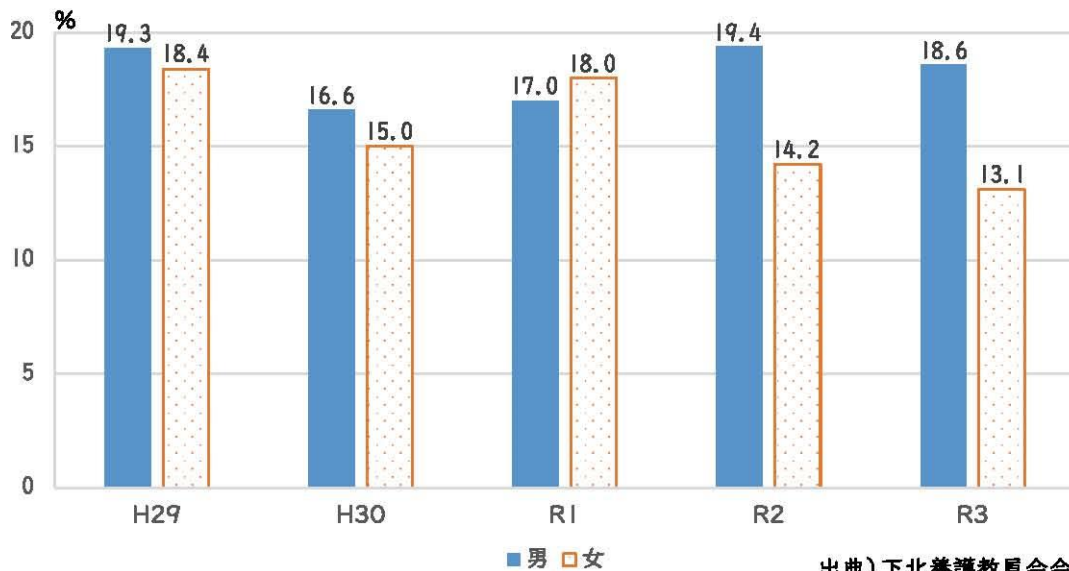
出典)R3 むつ市 学校保健会報・R3 青森県 学校保健統計調査速報

男女別肥満傾向児出現率：中学生



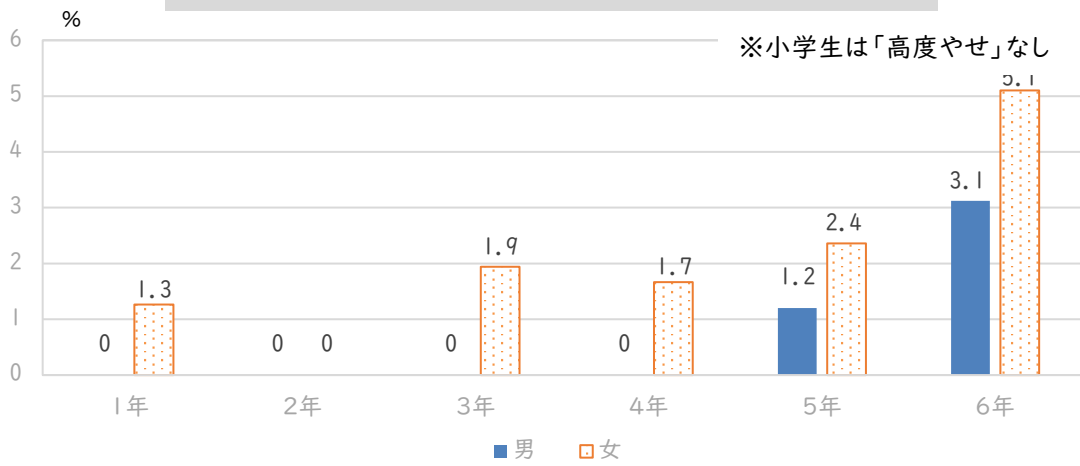
出典) R3 むつ市 学校保健会報・R3 青森県 学校保健統計調査速報

肥満(肥満度判定20%以上)の割合：高校生

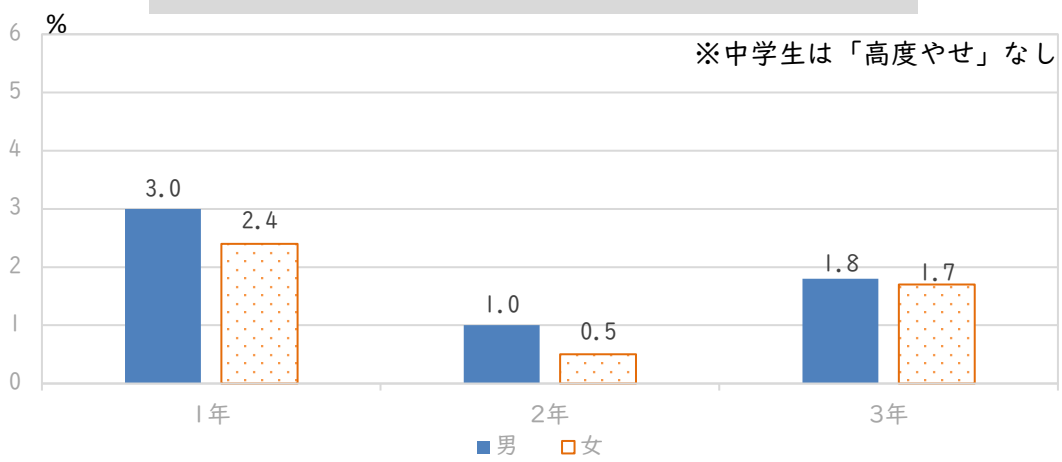


出典) 下北養護教員会誌

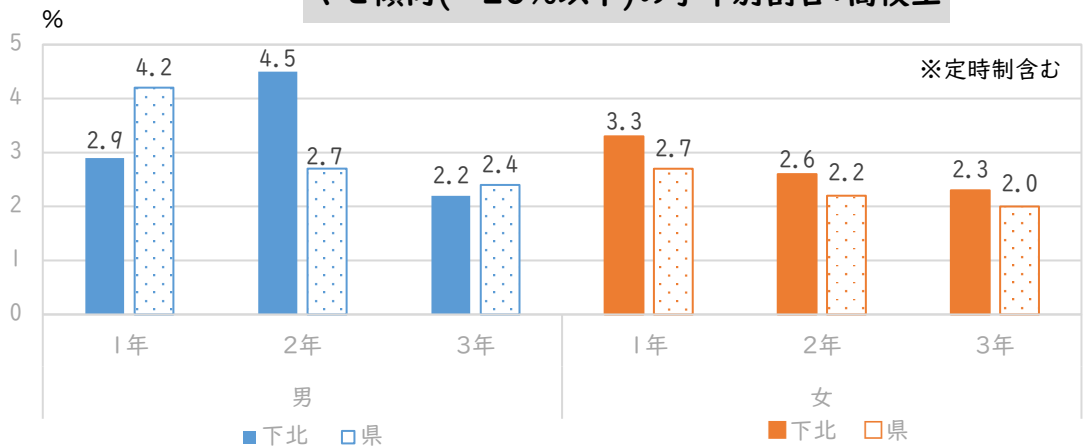
「やせ」(−30%超−20%以下)の学年別割合:小学生



「やせ」(−30%超−20%以下)の学年別割合:中学生



やせ傾向(−20%以下)の学年別割合:高校生



小学校・中学校の課題（食育の取り組み状況アンケートより）

小学校

- ・家庭の協力と理解が不可欠
- ・家庭での摂食状況（朝夕2食）の把握・管理（栄養の偏り・不規則な食事等）
- ・給食便りの家庭における活用の把握、指導したことを食習慣として活かしてもらう工夫が必要
- ・継続した指導の必要性和時間確保の難しさ
- ・行動変容できない学級への指導方法の検討
- ・弁当の日に主食・主菜・副菜を意識して健康に良い弁当、栄養バランスの意識づけが必要
- ・ラップを切る行為等、家庭での経験の場が少ない様子が見受けられる
- ・野菜を食べない子が目立つ、魚嫌いの子が多い等、残食対策の工夫
- ・個人差が大きい偏食や好き嫌いへの対応
- ・肥満傾向の児童が特に男子に多く、長期休業後に太る傾向にある児童への対応

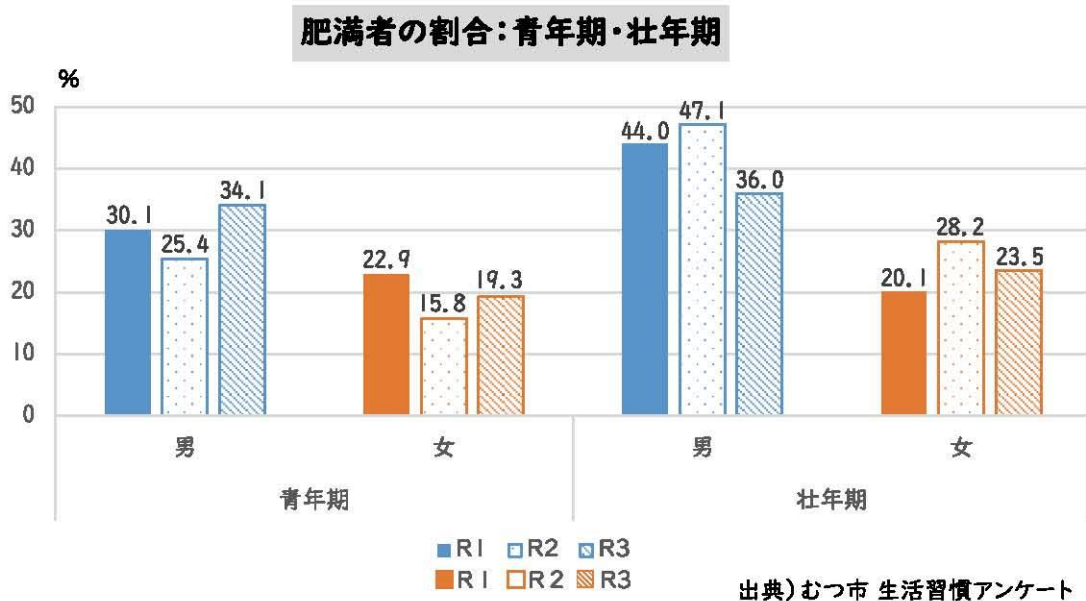
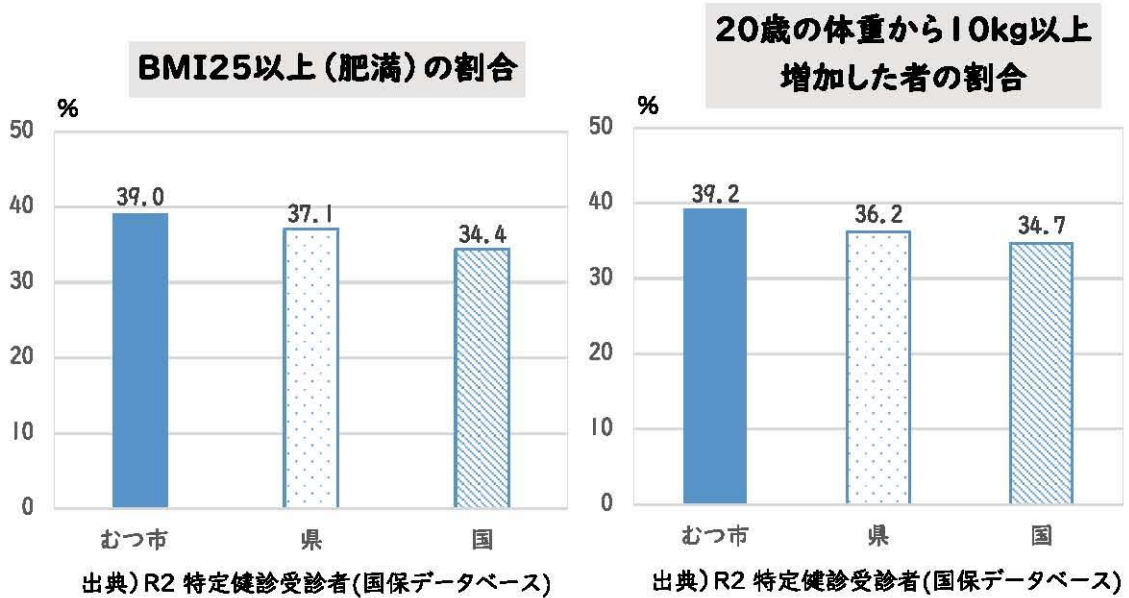
中学校

- ・専門職員がいないため、食育に関する授業が難しい
- ・家庭での摂食状況、おかわり状況、偏食等食生活の実態把握が不十分
- ・「給食だより」等の内容や授業内容が各家庭でどのように活用されているか把握できない
- ・家庭での行動変容が見えづらいため、定期的なアンケート等での把握が必要
- ・家庭での地産地消の取り組み状況の把握
- ・大規模校では、課題を絞りにくく、テーマを絞った指導がしにくい
- ・献立作成の授業を通してバランスのとれたメニューの普及が必要
- ・肥満傾向の生徒は小学校から変化が見られず、家庭での取り組み、保護者へ理解してもらうことの難しさ（朝食や栄養バランス等の大切さ）

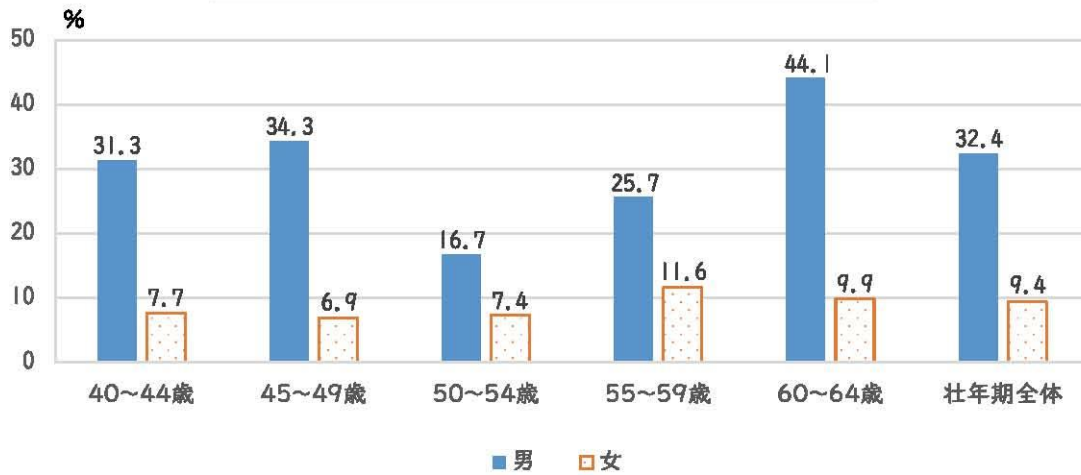
青年期・壮年期の課題

◆肥満について

肥満者の割合が、国、県と比較して高く、20歳の体重から10kg以上増加した者の割合も高いため、青年期から壮年期にかけて肥満者が増えています。特に、壮年期男性が高くなっており、適正体重を知っている者は約8割いるものの、肥満者は多い状況です。

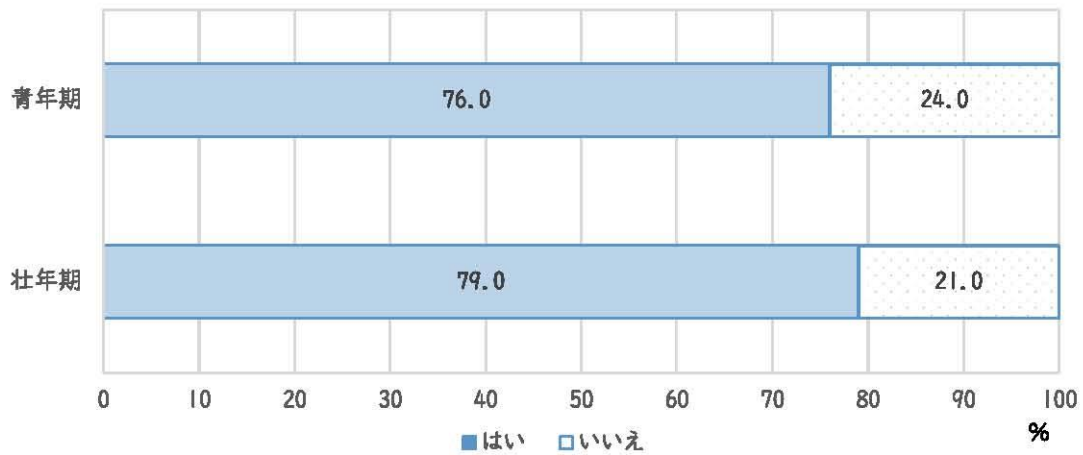


健診受診者の肥満状況(内臓脂肪症候群割合)



出典) R2 特定健診・特定保健指導実施結果報告

適正体重を知っている者の割合

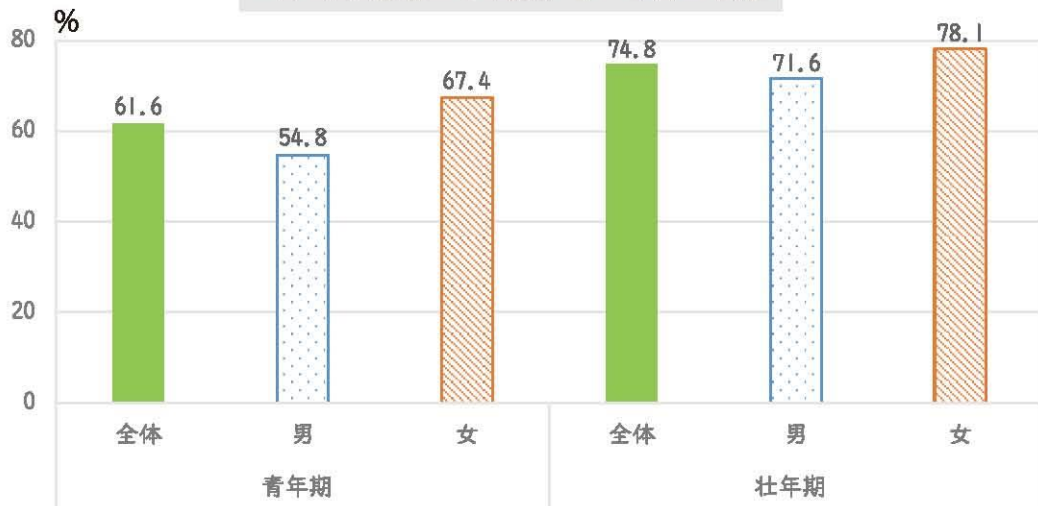


出典) R3 おつ市生活習慣アンケート

◆食生活について

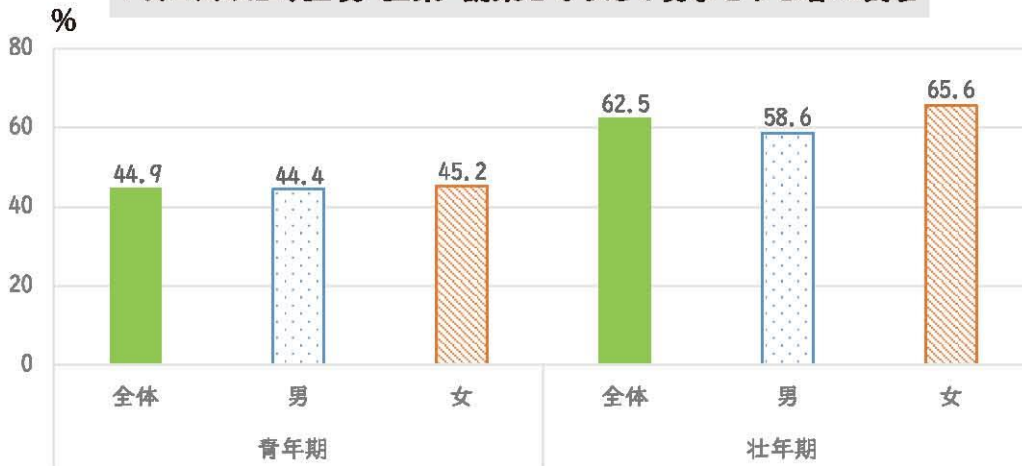
1日3回規則正しく食事をする者や1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食事をする者の割合を見ると壮年期が高い状況です。就寝前の2時間以内に夕食をとる者の割合は、国より高く、特に男性が高くなっております。また、間食や甘い飲み物を毎日摂取する者の割合は、国、県より高く、特に女性の割合が高い状況です。毎日飲酒をする者の割合は、国、県より高くないものの、男性の割合が高く、1日3合以上の飲酒をする者の割合は国、県より高い状況にあります。これらのことから、飲酒機会が多くないものの、適正飲酒量を超えている人の割合が多いと考えられます。さらに就寝前の2時間以内に夕食をとる者と関連してくる可能性も考えられるため、正しい食生活の普及啓発に努めていく必要があります。

1日3回規則正しく食事をする者の割合



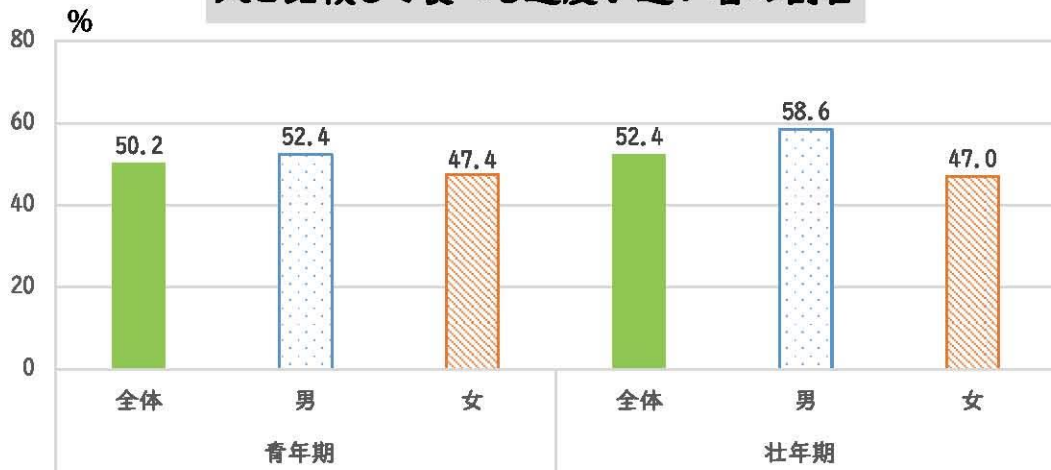
出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食事をする者の割合



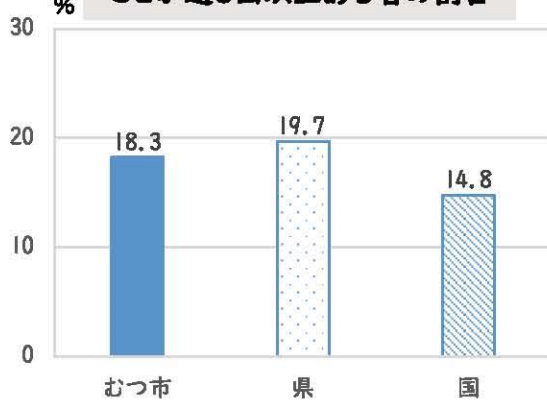
出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート

人と比較して食べる速度が速い者の割合



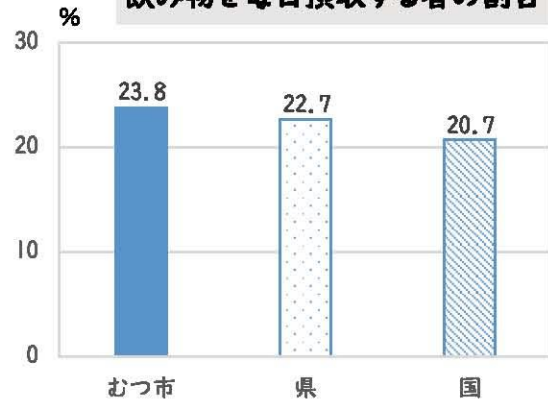
出典) R3 むつ市生活習慣アンケート

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の割合



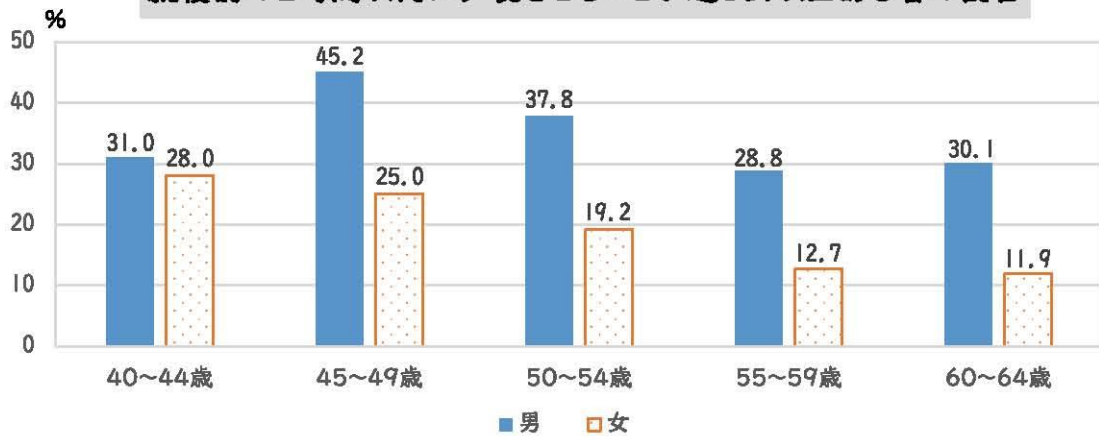
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

朝昼晩の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取する者の割合



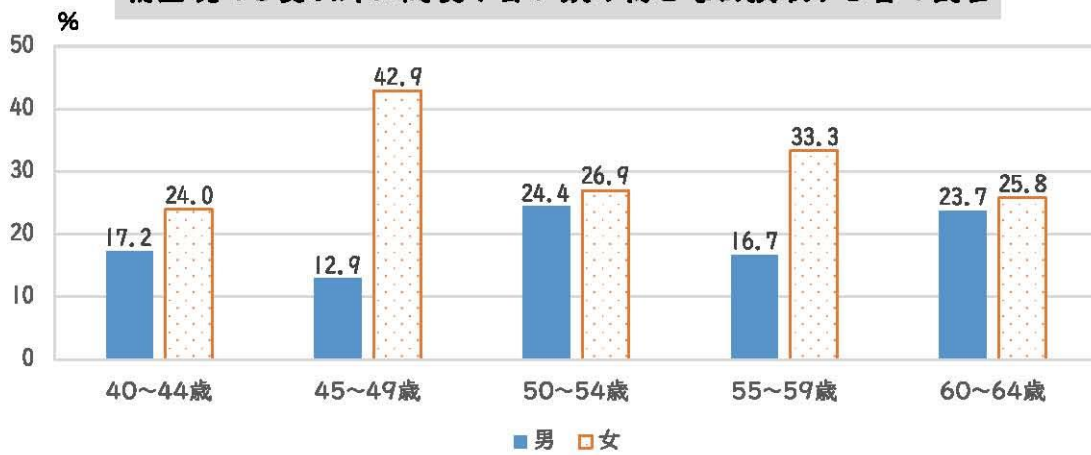
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の割合



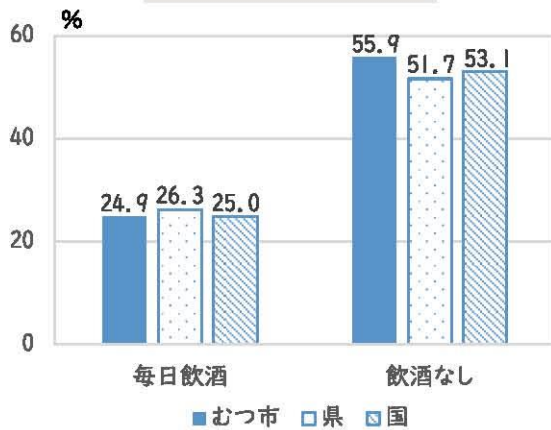
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

朝昼晩の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取する者の割合



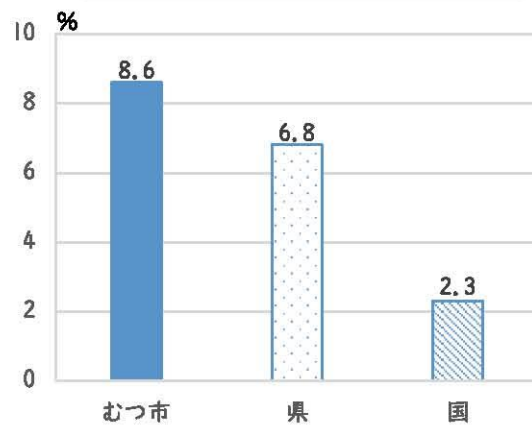
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

飲酒をする者の割合



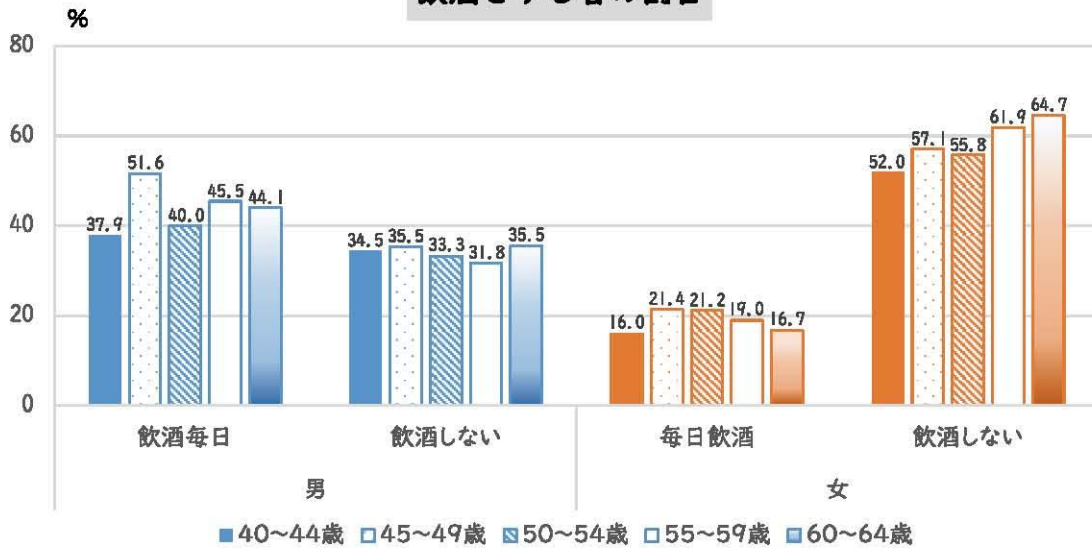
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

1日3合以上の飲酒をする者の割合



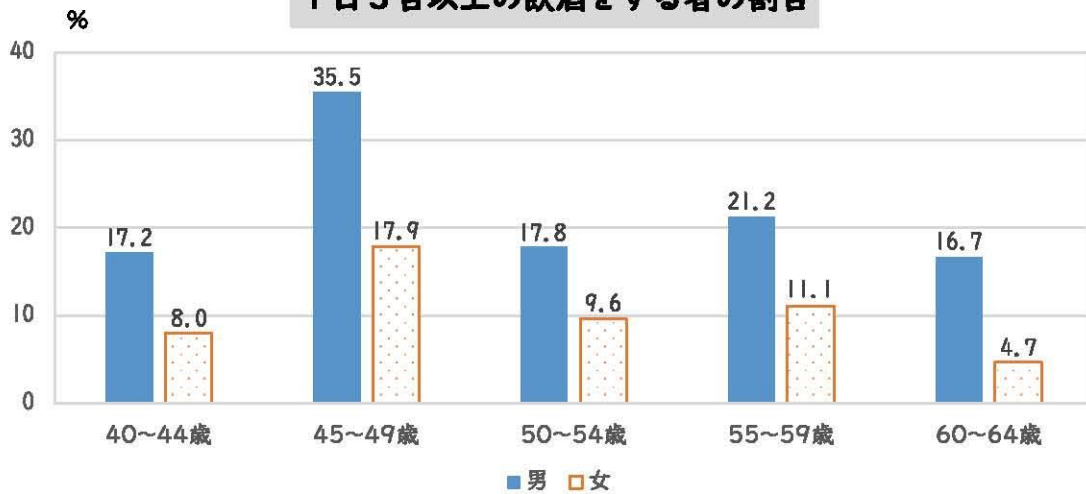
出典) R2 特定健診受診者(国保データベース)

飲酒をする者の割合



出典) R2 国保データベース 質問票調査の経年比較 (国保組合含まない)

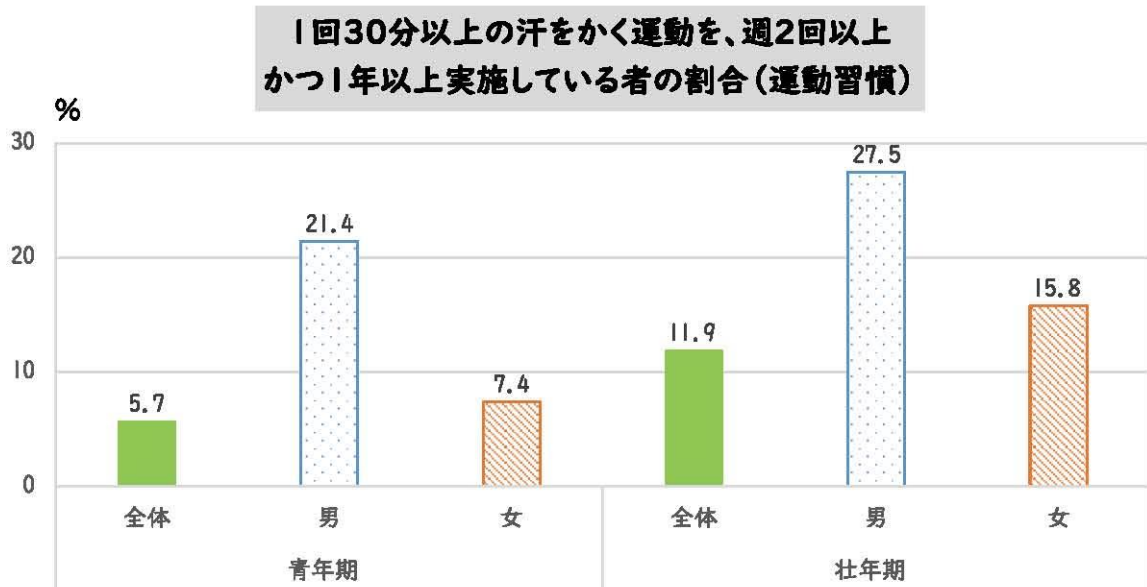
1日3合以上の飲酒をする者の割合



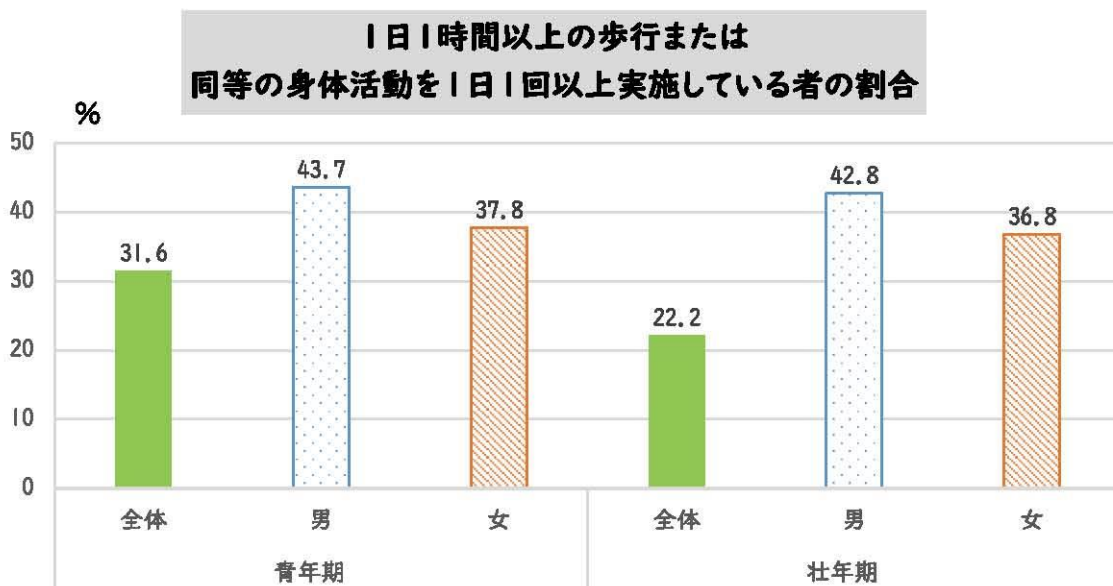
出典) R2 国保データベース 質問票調査の経年比較 (国保組合含まない)

◆身体活動・運動について

青年期より壮年期が運動習慣の割合が高く、また女性より男性が高い状況となっております。身体活動の割合は、青年期の男性が高い状況です。しかし、運動習慣及び身体活動の割合は、いずれも50%に届かず高いとは言えないため、運動習慣及び身体活動を増やしていけるような普及が必要です。



出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート



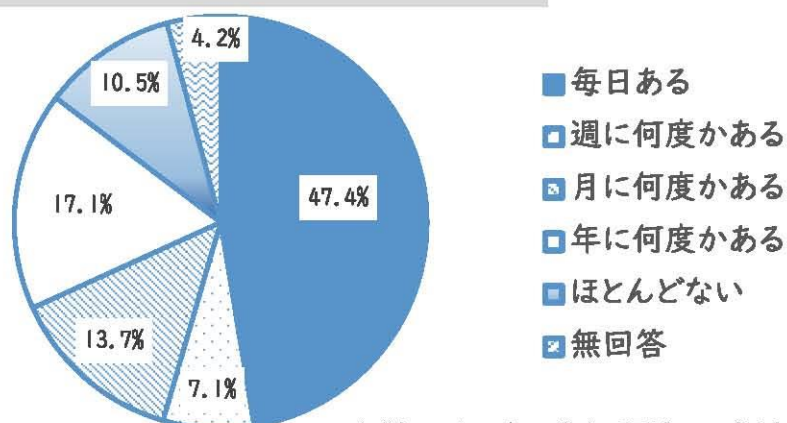
出典) R3 むつ市 生活習慣アンケート

高齢期の課題

◆食事について

毎日誰かと食事をしている割合が47.4%、誰かと食事をする機会が年に数回以下と答えた割合は約30%です。誰かと食べる食事は、料理や食事の楽しみが増し、様々な食品が摂取でき、普段より食事量が増える一因となります。そのため、低栄養等を防ぐ可能性が考えられ、誰かと食事をする機会を作るような対策も必要です。

誰かと食事をする機会（65歳以上）

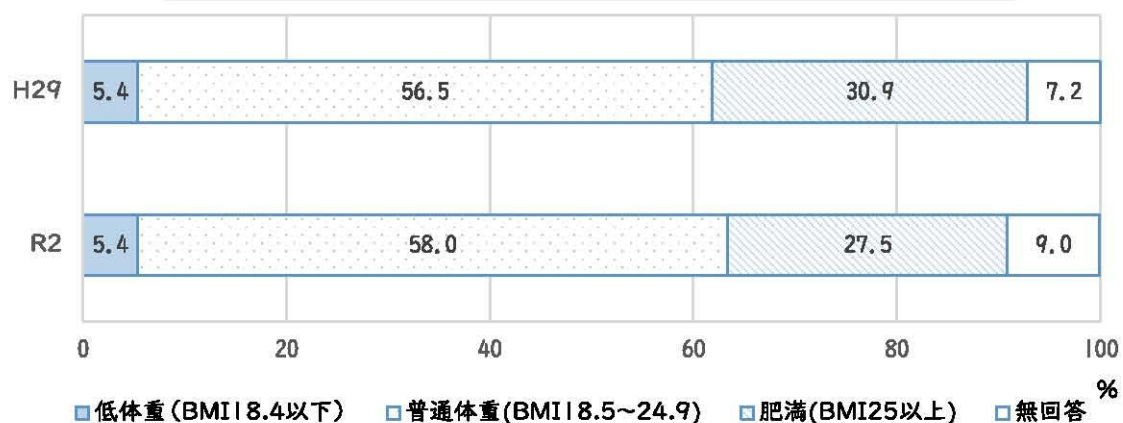


出典) R2 むつ市 日常生活圏域ニーズ調査

◆肥満・やせについて

令和2年度の普通体重の者の割合は約58%と最も多く、肥満者が約27.5%、やせの者は約5.4%おり、平成29年度と比較すると変わらない状況です。年齢とともに、筋肉量や食事量が減少しやすいため、肥満予防対策も必要ですが、やせにも注意しフレイル予防*7を行っていく必要があります。

BMIによる肥満・やせ（低体重）の割合（65歳以上）



出典) むつ市日常生活圏域ニーズ調査

(2) 地産地消の推進について

1. おつ市の現状

- ①地産地消及び地産外商の普及啓発を図るため、6月2日を「おつ市のうまいは日本一の日」と決めました。
- ②秋冬に開催される「斗南丘こども祭り」ではヨーグルト、ソフトクリーム等の地元畜産加工品と地元農林水産物の販売やPR活動を行っています。
- ③地産地消に賛同した地産地消運動協力店とともに、「おつ市地産地消運動協力店感謝祭」を行い、地元農林水産物や加工品の販売やPR活動を行っています。
- ④おつ市役所本庁舎内に「JA産直プラザ」を設け、地元農林水産物及び加工品の販売を行っています。
- ⑤イベント等での販売やPR活動を行っています。
 - 「かわうちうまいもんまつり」：川内産ホタテ、地元農林水産物
 - 「大畑海峡サーモン祭り」：海峡サーモンなど地元産の鮮魚及び加工品
 - 「わきのさわ朝市」「かさまいまつり」「わきのさわ海まつり」：ホタテ、マダラ、カレイ、ソイ、イワシなどの地元農林水産物
- ⑥市内量販店において市産品を用いた販売イベント「おつ市のうまいは日本一！フェア」を開催し、地元農林水産物のPR活動を行っています。
- ⑦市産酒等の利用促進を図り、地域経済の発展に寄与するため、市産酒等による乾杯の普及を推進しています。

2. 今後の課題

- ①新たな食の開発及び販路の開拓
- ②特産品のブランド化の推進
- ③農林水産物の生産体制の確保及び供給量の確保
- ④市民に対する地産地消の啓発及び地元農林水産物の食材を活用した郷土料理・メニューの普及と、イベントを通じた地域交流の推進

2. 第3次食育推進計画からの取り組み状況


むつ市、食育推進会議委員・関係団体、小中学校に令和元年度からの食育につながる活動をそれぞれ食育ピクトグラム（12項目）、小中学校は食育で育てたい食べる力（6項目）に分類し掲載しました。


（1）むつ市の食育活動の取り組み

食育ピクトグラム


① 共食	 1 みんなで楽しく食べよう	② 朝食欠食の改善	 2 朝ごはんを食べよう	③ 栄養バランスの良い食事	 3 バランスよく食べよう
④ 生活習慣病の予防	 4 太りすぎないやせすぎない	⑤ 歯や口腔の健康	 5 よくかんで食べよう	⑥ 食の安全	 6 手を洗おう
⑦ 災害への備え	 7 災害にそなえよう	⑧ 環境への配慮（調和）	 8 食べ残しをなくそう	⑨ 地産地消等の推進	 9 産地を応援しよう
⑩ 農林漁業体験	 10 食・農の体験をしよう	⑪ 日本の食文化の継承	 11 和食文化を伝えよう	⑫ 食育の推進	 12 食育を推進しよう

【経済部 シティプロモーション推進課】


内容	頻度	ピクトグラム
「むつ市のうまいは日本一！」フェア ①食品小売業者等による地産品の販売及びプロモーション ②チラシ等による地産品のプロモーション ③食育に関するポスターの掲示	毎年	
むつ市地産地消運動協力店感謝祭 ①地産地消運動協力店による地産品の展示・販売 ②海上自衛隊による地産地消及び食育に関するブースの設置	毎年	
「むつ市のうまいは日本一！」給食提供事業 地産地消や食に関して正しい知識を身につけてもらうため、ゆきのご保育園年長22人を対象とした食育事業を実施 寸劇、ムチュランファミリーの登場、給食実食	R2	

べこもち教室 ①ジャック・オ・ランタン ハロウィンデコもち教室 ハロウィンイベントとして親子を対象に実施 ②郷土料理教室 海上自衛隊大湊地方隊所属の隊員および家族を対象とし、 べこもち作り体験を実施	R1	
	R3	

【経済部 農林水産業振興課】

内 容	頻度	ピクトグラム
斗南丘こども祭り 年2回実施 対象：市民 ①地域の農林水産物（ヨーグルト、ソフトクリーム等）の販売 ②ジオパーク関連食品等の販売 ③乗馬、乳搾り体験等による動物とのふれあい	R1	
JA産直プラザ 通年（平日） ①地元の農林水産物の販売 ②下北半島産農林水産物のPR	毎年	




【民生部 環境政策課】




内 容	頻度	ピクトグラム
出前講座（依頼を受け不定期開催） ①「SDGsを学んでゴミ問題を考える」 対象：大畑日本赤十字 令和2年11月 24名 ②「生ゴミ減量に役立つ段ボールコンポスト学習会」 対象：コープあおもり 令和3年6月 19名、令和3年7月 15名	随時	
イベント時(フリーマーケットやゴミ拾いボランティア活動等)に 食品ロス等についてPR活動	随時	
広報によるPR活動	随時	

【子どもみらい部 子育て支援課】






内 容	頻度	ピクトグラム
<p>離乳食教室・対象：4～5か月児・7～8か月児の隔月開催</p> <p>①講話（離乳食のすすめ方、おやつ、アレルギーについて等）</p> <p>②個別ブラッシング指導</p> <p>③個別相談（希望者および必要な方に実施）</p> <p>④離乳食のすすめ方等の資料・歯ブラシの配布</p>	毎年	  
<p>乳幼児健診 食と歯についての集団講話</p> <p>10か月児：離乳食後期のすすめ方、おやつについて</p> <p>1歳6か月児：おやつについて</p> <p>2歳児：三色食品群*[※]について</p> <p>3歳児：うんちについて、口腔ケアについて</p> <p>肥満傾向児（肥満度15%以上）に対して個別指導</p>	毎年	 
<p>元気教室</p> <p>① 市内幼稚園・保育施設で実施（1シリーズ2回実施）</p> <p>対象：5歳児（園で希望があれば3～4歳児も参加可能）</p> <p>内容：集団講話（三色食品群の話、間食、口腔ケア指導、生活リズムについて）、保護者へおたよりの配布</p> <p>② 子育て支援センターで実施（1回シリーズ）</p> <p>対象：未就学児</p> <p>内容：講話（離乳食、三色食品群、間食、口腔ケア指導等）</p>	毎年	 
<p>ハローベビー教室 対象：市内の妊婦と家族</p> <p>内容：歯科健診（希望者のみ）、調乳体験（希望者のみ）</p> <p>媒体や資料の展示、個別相談、パンフレットの配布</p>	毎年	
<p>個別栄養相談（電話・オンライン・窓口・訪問）</p> <p>聞き取りをした食事内容で気になる点等について指導する</p>	随時	
<p>その他の栄養業務（支援・協力・依頼等）</p> <p>① キッズパーク事業「すくすくあかちゃん計測相談」</p> <p>内容：身体計測、個別相談（発育発達、離乳食、子育て全般）</p> <p>② おつ保健所「ペアアタック事業」（幼児期からの肥満予防）</p> <p>対象：市内保育園児の希望する保護者とその園児</p> <p>内容：個別相談</p>	随時	

【健康づくり推進部 健康づくり推進課】








内 容	頻度	ピクトグラム
食育推進会議及び食育研修会の開催 ① 食育推進会議で食育推進計画の進捗について検討 ② 食育研修会を開催 R2 「なぜ太る？太ると体はどうなるの？」参加者 40 名 R4 「免疫力アップの今日から始める食事術」参加者 44 名	毎年	
食の健康づくり推進事業 ① 食の健康づくり講演会 R1 「健康を保つ食生活の秘訣～食を知り生活習慣病を 予防する～」 参加者 111 名 R3 「タンパク質がカギ 世代別に合わせた食事と太りに くい体づくり」 参加者 44 人 ② 栄養講座の開催 R3 事業所向け試食付き栄養講座 「外食・中食をかしこく活用するコツ」 R4 働き盛り世代向け親子で学ぶ健康講座 「体のしくみと生活習慣病予防のための食事」 ③ イベント等での食育コーナー開設（三色食品クイズ） ④ 市内スーパーにポスター・ステッカーの掲示 R3 野菜摂取と減塩（野菜、調味料売り場に掲示） R4 栄養成分表示の活用（菓子や惣菜売り場に掲示） ⑤ ヘルシーバランス弁当（H27～） 市栄養士考案のエネルギー500kcal、食塩 2.5g 未満のレシピ を市内お弁当屋で販売 販売数 R3 3,354 個 （累計 19,819 個）	毎年	 <p>3 バランスよく 食べよう</p>  <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>
QOL 健診 20・30代対象に血液検査の実施（スマホドック）及び会場 での各種測定・健康教育	R4	
すこやかサポート事業所認定事業 従業員の健康づくりのサポートを積極的に行っている事業所の認定、 認定式の健康に関するミニ講話、健康づくりに関する情報の提供等 を継続して行う 認定事業所数 54 事業所（R4.11 月時点）	毎年	 <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>

<p>健幸アップ事業</p> <p>働き盛り世代をねらい、スマートフォンを活用してウォーキングの習慣化、体組成や食事記録等ができ、健康増進へつなげる</p> <p>参加者 1,000名</p>	<p>R4</p>	
<p>むつ☆健康チェックーズ事業</p> <p>市民が多く集まるところに健康機器を持って出向き、骨密度・体組成等を測定する機会を作り、特に働き盛りの年代に対し、健康意識向上、健診受診率上昇の期待</p>	<p>毎年</p>	
<p>歯の健康づくり事業（いい歯の日事業）</p> <p>歯科健診・相談、フッ素塗布、歯に良い料理の試食・レシピ提供、各PRコーナー（ブラッシング、たばこ、こころ、栄養、骨密度・体組成測定）</p> <p>R1参加者 延べ445名</p>	<p>毎年</p>	




【川内庁舎 市民生活課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<p>早朝健診時保健指導</p> <p>個別でフレイル予防をテーマに保健指導を実施</p> <p>歯科衛生士指導（口腔ケア、お口の体操、唾液腺マッサージ）、 栄養士指導（低栄養、減塩等）</p> <p>※食生活改善推進員*⁹による減塩スープの試食提供は中止</p> <p>R3 受診者 336 名</p>	毎年	
<p>地区健康教室</p> <p>①体組成、骨密度測定と結果指導 ②栄養バランスや口腔ケアの講話 ③食生活改善推進員による試食提供（持ち帰り）</p> <p>参加者 15 名</p>	R3	
<p>健康チャレンジ教室</p> <p>①食事を含む生活調査とアセスメント、個別指導 ②メボリックシンドローム、フレイルに関する指導 ③栄養指導（調理指導を含む） ④歯周疾患、オーラルフレイルに関する指導 ⑤運動指導</p> <p>R3 特定健診受診者 21 人</p>	毎年	
<p>ひよこ教室食育指導（離乳食教室を含む）</p> <p>栄養バランス、調理指導（離乳食、幼児食）、口腔ケア（仕上げみがき）について</p> <p>R3 参加者 幼児・保護者 25 人</p>	毎年	
<p>保育施設健康づくり教室 3回シリーズで実施</p> <p>食べ物（げんき号、おやつについて）、歯（虫歯、歯みがき、お口の体操）、生活リズム（体内時計、成長ホルモン）の他、ゲームやタブレットの使い方、うんち、タバコの話</p> <p>R3 参加者 あたご幼稚園・エビナ保育園 103 人</p>	毎年	






【大畑庁舎 市民生活課】

内 容	頻度	ピクトグラム
げんきっこ教室（R2年度からの新規事業） 未就学児に講話（げんき号、生活リズム、ジュースの砂糖量、おやつの量、食べる時間）	毎年	 3 バランスよく食べよう
地区健康教室 栄養バランス、たんぱく質の摂取、口腔機能の維持について講話 R3 参加者 4地区12人	毎年	 3 バランスよく食べよう
早朝健診時保健指導 小集団でフレイル予防をテーマに保健指導を実施 栄養バランス、たんぱく質の摂取、口腔機能の維持について講話 受診者 延べ341人	R4～	 4 太りすぎないやせすぎない  5 よくかんで食べよう
大畑海峡サーモン祭り ①R2はコロナ感染拡大のため中止 インターネットによる販売及びPRの実施 ②R4 縮小して開催 サーモンレース、たもすくい、即売会など	毎年	 9 産地を応援しよう  10 食・農の体験をしよう
わいどの めえーもの夕市（R2・R4実施） とれたて鮮魚販売、島根県物産特別販売、花火打ち上げ おさかな釣り体験コーナー	毎年	 10 食・農の体験をしよう




【脇野沢庁舎 市民生活課】

内 容	頻度	ピクトグラム
<p>早朝健診時保健指導</p> <p>個別でフレイル予防をテーマに保健指導を実施 口腔ケア、お口の体操、唾液腺マッサージ指導 低栄養、減塩に関する指導 ※食生活改善推進員によるバランス朝食提供は中止 R3 受診者 196 人</p>	毎年	 <p>4 太りすぎない やせすぎない</p>
<p>健診結果説明会（地区健康教室）</p> <p>体組成、骨密度測定、健診結果の見方、病態別に栄養に関する個別指導、フレイル予防 R3 受診者 48 人</p>	毎年	 <p>5 よくかんで 食べよう</p>
<p>わきのさわ朝市</p> <p>6月～11月に月1回第2土曜日開催 地域の個性を活かした特色ある各種特産品即売、PR活動を実施</p>	毎年	 <p>9 産地を 応援しよう</p>
<p>わきのさわ かさまいまつり</p> <p>10月下旬頃、農林水産・商工・観光等の地域産業を一堂に会し、生産意欲と技術の高揚による一層の産業振興及び地産地消を図る各種特産品即売やPR活動を実施</p>	毎年	

【全庁舎で行っている事業】

内 容	頻度	ピクトグラム
食生活改善推進員協働事業 ①調理実習開催時の健康ミニ講話の実施 ②栄養講座、イベント等での試食提供	毎年	
保健協力員事業 ①健診受診勧奨、市の保健事業への協力 ②健康マップウォーキングを使ったウォーキングの普及 ③イベントでの骨密度測定	毎年	
集団健康教育事業 団体からの要望に応じて、生活習慣病の予防、健康づくりをテーマに、保健師、栄養士、歯科衛生士、運動インストラクター等が講師となって健康教室を実施	随時	
健康相談 保健師、栄養士、歯科衛生士等が健康に関する相談に対応	随時	
特定健診・がん検診 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査	毎年	

【他課事業】

内 容	頻度	ピクトグラム
むつサテライトキャンパス食育健康講座 むつ市民大学 公開講座・ゼミナール	毎年	
市民スポーツ教室 むつ市民体育大会 市民ハイキング	毎年	
通いの場で体操や運動の実施、栄養、口腔ケアについて (元気はつらつ運動教室、なるまえ運動、いきいき百歳体操等)	毎年	
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について ポピュレーションアプローチとして、集団に対してフレイル対策の講話「フレイルとは」「栄養のとり方」「口腔ケア」「口の体操」等	R4～	
特定健診・特定保健指導 疾病の早期発見、生活習慣改善(食習慣・運動習慣・飲酒等)による生活習慣病予防の取り組み	毎年	

(2) 食育関係団体の取り組み

●生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進



(1) 教育保育施設等

団体名	内容	頻度
下北地区 学校給食連絡協議会	学校給食関係者夏季研修会 R3中止、R4「全国給食大会オンライン」に参加	毎年
	第29回学校給食に関する作品コンクールで標語・ポスターを募集	R3
下北地区 学校栄養士協議会	給食だより、食育だより エプロンシアターや食育キットの作成	毎年
青森県保育連合 会むつ支部	栄養士、歯科衛生士等による食育 ①虫歯について・歯みがきの仕方 ②野菜はどのように育つ？ジュースの中の砂糖はいくつ？ ③カレーライス of 作り方・はしの持ち方	毎年
	歯みがきの仕方、三色食品群・三色列車について	R4
	献立の作り方、子どもが喜ぶメニューの調理実習	
	親子クッキング カレーライス、野菜サラダ、フルーツワッフル	R1
	食育集会（月1回） ①食事のマナー、食器の置き方、箸やスプーンの持ち方、歯について、クリスマス・お正月料理の内容をペープサートや紙芝居で伝える ②調理師による旬の食材、給食の栄養素や三色食品群の話 ③歌、体操、ゲームを通じた食育	毎年
	調理実習 みそ汁、おにぎり、三色おはぎ、ホットケーキ、パン、 恵方巻	毎年
	食育コラム バランスの良い朝食、人気メニューの紹介など	毎年

青森県保育連合 会むつ支部	身体計測値の身長体重（肥満度）のお知らせ	毎年
	食育に関する体験学習等を紙媒体のおたよりではなく、ブログ でお知らせ	R3～
	毎月19日（食育の日）に季節に合わせた献立作成・提供 例）5月 春野菜を使用した献立 8月 屋台のような献立（田名部まつり）	毎年
むつ市私立幼稚 園協会	親子で作るスイーツ教室 さっちゃんのケーキ パティシエ能登祥代さんによる親子で 楽しむスイーツ作りの指導	毎年

(2)食生活改善推進員会

団体名	内容	頻度
むつ食生活改善 推進員会	料理教室 ①男性のための料理教室：生活習慣病予防のための献立 ②おやこ料理教室：親子で簡単にできる野菜たっぷり献立 ③生涯骨太クッキング （良い食生活をすすめるためのグループ講習会） カルシウム摂取の推進やフレイル予防のための献立 ④災害時のための料理教室（R4 新規） 栄養バランスを考えた災害時につくる献立	毎年
	公民館での試食提供 年3回、公民館利用者等にレシピ付きの試食を提供 R3 簡単野菜摂取のおかず R4 「食育の日」をPRしながら、発酵食品を使ったおかず	R3 R4
川内食生活改善 推進員会	愛のおすそわけ事業 高齢一人世帯を中心に家庭訪問をし、試食とレシピの配布、 減塩、野菜350gの摂取、低栄養のお話 おやこの食育教室 健康づくりに関するお話、調理実習 食事バランス（げんき号）、おやつ、口腔ケア、生活リズム	R3
	ひよこ教室（離乳食教室） 乳幼児期からの減塩を目的に離乳食指導	R3
	地区栄養教室 フレイルと低栄養、バランス食、調理品提供、レシピの説明 または調理実習	R3

大畑食生活改善 推進員会	<p>食育の日 PR 活動</p> <p>地元スーパーで「野菜料理をもう1品食べましょう」、「バランス良く食べましょう」、「塩分の取りすぎに気をつけましょう」と声掛けをしながら「食育の日」のカードが入ったティッシュを配布</p> <p>配布事業</p> <p>だし活・だす活(だしを使って減塩、野菜のカリウムで塩分を体外に出す)でご近所さんや一人世帯の方々に配食(鶏ごぼうだしご飯・五目豆)・シニアカフェドрилを使い、頭の体操も一緒に促し、配布</p> <p>新町お元気クラブ</p> <p>鶏ごぼうだしご飯を提供、だし活・だす活の話、シニアカフェドрилを配布</p> <p>むつ教育支援センター食育教室</p> <p>郷土料理の調理実習(三色丼・みそけんちん汁)、郷土料理についてのお話、学生のための生活習慣病予防の冊子配布</p>	R3
	<p>配食事業</p> <p>町内各地区にフレイル予防の配食を実施</p>	R4
	<p>わくわくクッキング</p> <p>良い食習慣を身に付ける機会として講話、調理指導を実施</p> <p>おすそわけ事業</p> <p>減塩や季節の献立を調理し、レシピと共に配布、シニアカフェ等で実施</p>	毎年
脇野沢食生活改 善推進員会	<p>ふれあい昼食会</p> <p>いきいき交流会に参加した高齢者に対して減塩・野菜多めの昼食を提供</p> <p>おやこの食育</p> <p>良い食習慣を身につける機会として講話、調理指導を実施</p> <p>だし活伝道活動</p> <p>「だし」を使った減塩食を提供</p> <p>地区栄養教室(5地区)</p>	R3

(3) 栄養士等

団体名	内容	頻度
青森県栄養士会 むつ下北地区会	地域活動栄養士による栄養指導 むつ市保健事業（乳幼児健診など）で栄養指導実施	毎年
	料理教室「手打ちそば体験」 栄養講話、そば打ち 運動教室「手軽にできる運動方法を学ぼう」 体組成測定、測定結果の見方とミニ講話、運動	R4
下北地域県民局 地域保健福祉部 保健総室	青森のおいしい健康応援店認定事業 エネルギー控えめ・塩分控えめ・野菜たっぷりメニューを提供し、県民の健康づくりを応援する飲食店や惣菜店等に認定ステッカーを交付 研修会や講習会、会議等を活用し、周知及び普及	毎年
	「食育の日」普及啓発 保健所受付のカウンターに毎月19日にPRの楯とチラシを配置	R3
	栄養・食生活に関するDVD貸出（事業所・学校等）	R4

●持続可能な食を支える食育の推進



(1)農林水産業

団体名	内容	頻度
十和田おいらせ 農業協同組合	小学校での食育活動 畑でじゃがいもを植えて収穫	R3
	郷土料理のレシピ発表	R4
むつ市漁業協同 組合	中学校での水産教室 漁師と一緒にホタテガイの生態や養殖方法について学 び、ホタテのほやし方を学ぶ	R3 (依頼)
脇野沢村漁業協 同組合	わきのさわ朝市 鮮魚や加工品の販売	R4

(2)教育保育施設等

団体名	内容	頻度
下北地区学校 栄養士協議会	ふるさと産品消費県民運動「ふるさと産品給食の日」 給食に青森県産品、地元（下北）の食材を取り入れる	毎年
むつ市 私立幼稚園協会	畑作りから命をいただくまで 畑作り：さつまいもの苗植え、はつか大根の種まき・ 水やり、草取り、観察（描画製作） 収穫と実食：はつか大根（6月下旬）→みそ汁 さつまいも（10月）→大学いも ※作付け内容は年度によって変更の場合あり	毎年
青森県保育連合 会むつ支部	みそ作り体験 青森県産おにぎり教室 「お米大使がやってくる」ダンス、おにぎりを作る 海峡サーモン掴み取り 園で解体ショー（体の中身やしくみを学習）して、翌日 の給食で提供 ブルーベリー狩り	毎年

青森県保育連合 会むつ支部	野菜栽培 苗・植えから収穫まで行い、成長の記録を作り、収穫した野菜は、給食で提供 じゃがいも、きゅうり、ミニトマト、枝豆、ズッキーニ	毎年
	行事食 節分、お餅つき会、流しそうめん、お店屋さんごっこ	毎年

(3) その他

団体名	内容	頻度
各地区食生活改善推進員会	①アレルギー表示、アレルギーについて ②手洗いや食中毒について普及	毎年

(3) 小中学校の食育活動の取り組み

農林水産省が提唱する食育で育てたい“食べる力”（全6項目）は子どものころから身につけてほしい力であり、小中学校の学習指導要領に使用され、食に関する指導の目標とされています。

食育で育てたい「食べる力」

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 心と身体の健康を維持できる | ② 食事の重要性や楽しさを理解する |
| ③ 食べ物の選択や食事づくりができる | ④ 一緒に食べたい人がいる（社会性） |
| ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる | ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心 |

【小学校】

1. 授業

	内 容	頻度	食べる力
低学年	朝ごはんをげんきになろう	R3	①
	食べ物のひみつを知ろう（3大栄養素について）、牛乳の秘密を探ろう	毎年	
	好き嫌いしないで食べよう	R1・2	②
	食事のマナーの達人になろう	R3	
	おやつを食べ方（適正量、お菓子の砂糖量）、おなかによいものをたべよう、野菜のおはなし	毎年	
	見直そう おやつとたんぱく質	R4	③
給食だいすき、栄養バランスを考えたメニューを考える、ラップおにぎり	毎年		
高学年	和食の良さを知ろう（栄養バランス）、生活習慣病と食事	毎年	①
	どんな朝ごはんがいいか考えよう	毎年	①②
	魚の模型から栄養と働きを知る	R3	②
	五大栄養素について知ろう、バランスよく食べよう、骨コツ貯金をがんばろう、給食の献立を考えよう、減塩の達人になろう	毎年	
	見直そう おやつとたんぱく質	R4	
	郷土料理について知ろう	毎年	⑤

2. 給食指導

	内 容	頻度	食べる力
低 学 年	正しい箸の持ち方、よくかんで食べよう	毎年	②
	給食について（作る流れや器具、盛り方など）		②③
	食事のマナー（食器の並べ方など）		③
高 学 年	朝ごはん（脳の働き）	R 3	② ⑤ ⑥
	和食の素晴らしさを知ろう、カルシウムについて知ろう、正しい姿勢で食べよう	毎年	
	郷土料理や行事食、世界の料理		
	食事に関わる人々への感謝の気持ち		

3. 給食だより

	内 容	頻度	食べる力
	肥満度の高い児童、貧血検査実施児童とその保護者へ夏休みの食生活の啓発（栄養バランス等）	R 3・4	①
	家庭でできる給食のメニュー、よくかんで食べよう	毎年 月 1 回 発行	①
	規則正しい食習慣の確立（特に朝食）		①②
	旬の食べ物、食事の基本（あいさつ）、衛生（手洗い）、虫歯予防、夏の水分補給、おやつ、生活習慣病について、食べ物のはたらき		②
	給食のマナー（準備、後片付けなど）、献立の組み合わせ		③
	青森県の食材と料理、日本の伝統食について		⑤
	ありがとうの気持ちで食べよう		⑥

4. その他

	内 容	頻度	食べる力
	中学校への乗り入れ授業（専門知識を活かし指導）	R 1	①
	肥満傾向児童とその保護者への保健指導（おやつについて）	R 3	
	レシピコンテスト	毎年	③
	給食試食会		④
	教職員向けの給食便りを発行し、担任が児童に指導		⑤
	昼の放送で児童が給食に用いられる食材に関して読み上げる		⑥
	弁当の日 家庭で弁当をつくる		

【中学校】

1. 授業

内 容	頻 度	食べる力
総合的な学習の時間に下北の食材を使って調理	R3	①
「食育教室」(朝ご飯について) 参観日に実施	R4	
外部講師による「食育教室」(成長期の栄養について)	毎年	
お弁当の日(お弁当を自分で考える)	毎年	②
学年ごとに食育に関する授業 1年:朝食の大切さ、朝食献立を考える 2年:スポーツのための効果的な食事と水分補給 3年:受験対策、夜食・間食のとり方	R3・4	
青森食命人による調理講座	R4	

2. 給食指導

内 容	頻 度	食べる力
給食時間の放送 (文化や風習、給食の食材の栄養についての放送)	毎年	②

3. 給食だより

内 容	頻 度	食べる力
食の大切さや栄養素について、行事食、食育クイズ	毎年	①
配布時の学級担任による指導 食育コラムと旬の食材情報の掲載		②
食材の栄養素、バランス、食や食文化に関する情報提供		③

4. その他

内 容	頻 度	食べる力
学校農園活動を通じた指導 各学級で収穫したじゃがいものメニューを考えて調理	毎年	②
ほけんだよりを通じた食に関する内容の情報提供		
委員会活動による生徒朝会での呼びかけ		
給食コーナーで展示・掲示		

3. 第3次計画からの結果

第3次計画では、重点目標を「望ましい食習慣を身につけよう」、「栄養バランスのとれた食事を理解し実践しよう」、「食への関心を高めよう」、「家庭や地域で地元食材を活用しよう」、「家庭や食育関係者・関係団体が連携・協力し食育の推進を図ろう」の5項目を掲げ、成果を客観的に把握し、達成するために8つの食育推進目標値を設定し、取り組んできました。

【望ましい食習慣を身につけよう】

朝食を毎日食べる小中学生は増えていますが、食事内容も含め、今後も調査していきます。1日3回食事をとる者の値が悪化傾向にあり、今後も調査し、欠食がないよう普及していきます。

中学生や青年期の肥満は改善傾向がみられましたが、他の年代は微増から増加傾向にあります。頻回間食者の割合の減少、よく噛んで食べる者の割合の増加、運動習慣者の割合の増加などの数値改善を目指し、肥満対策と合わせて、引き続き、基本的な生活習慣および食習慣を身につけてもらうための普及啓発を行っていきます。

【栄養バランスのとれた食事を理解し実践しよう】

今後、朝食摂取の有無だけの目標ではなく、内容もアンケート調査を行い、評価していきます。青年期、壮年期に関しては主食・主菜・副菜を揃えて食事をとる者の割合(1日2回以上)が68.4%で、目標の75%には届いていません。調査対象をライフステージごとに分け、どの年代へのアプローチが有効か検証しながら引き続き、栄養バランスのとれた食事の普及をしていきます。野菜摂取や食塩摂取についてはむつ市独自に数値での評価ができていませんが、引き続き、1日の野菜摂取量は350g以上、1日の食塩摂取量は男性 7.5g未満、女性 6.5g未満の普及啓発を続けていきます。

【食への関心を高めよう】、【家庭や地域で地元食材を活用しよう】、【家庭や食育関係者・関係団体が連携・協力し食育の推進を図ろう】

これらは数値で評価することは難しいですが、食育に関心をもつ者の割合は目標値の70%に達し、関心は高まったと評価します。

孤食については、前回のデータがないため比較はできませんが、食事の場は食育の基本

となり、コミュニケーションの場だけでなく、心身の成長にも大きく影響すると考えられることから、引き続き孤食を0%に近づけるよう継続して取り組みます。

地産地消については地元食材の新鮮な美味しいものを食べ、さらに環境負荷が減らせること等を伝えていきます。食へ関心を持ち、食のイベントや関係団体の食育活動が行われるように引き続き連携を図り、取り組んでいきます。

(1) 目標値及び現状値

項目		策定時 (H28)	目標値	現状値 (R3)	
① 「食育」に関心をもつ人の割合の増加		52.6%	70%	77.6%	
②朝食を毎日食べる小学生・ 中学生の割合の増加	小学生	93.6%	100%	96.4%	
	中学生	90.1%	100%	95.1%	
③小学生・中学生の孤食の割合 の減少	小学生	—	0%	13.2%	
	中学生	—	0%	24.0%	
④1日3回規則正しく食事 をとる人の割合の増加	青年期	88.3%	95%	73.0%	
	壮年期	83.7%	90%	74.8%	
⑤1日2回以上、主食・主菜・副菜を 揃えて食事をとる人の割合の増加		—	75%	68.4%	
⑥肥満者割合の減少	小学生	15.8%	減少	15.9%	
	中学生	16.6%	減少	14.7%	
	青年 期	男性	35.3%	25%	34.1%
		女性	21.0%	10%	20.7%
	壮 年 期	男性	42.3%	25%	36.5%
		女性	26.1%	20%	23.5%
⑦人と比較して食べる速度の 速い割合の減少	壮 年 期	男性	51.6%	36%	59.0%
		女性	46.2%	26%	47.0%
⑧日常生活において歩行又は 同等の身体活動を1日1時 間以上実践している人の 割合の増加	壮 年 期	男性	36.3%	55%	42.8%
		女性	29.3%	55%	36.8%

(2) 目標値達成状況

18項目中、目標達成された項目が1個、改善はされたが目標値に届かなかった項目が7個、悪化している項目が7個、評価できない項目が3個でした。

食育に関心をもつ人の割合は目標値に到達、小中学生の朝食を毎日食べる割合は増加しました。1日3回規則正しく食事をする人の青年期・壮年期の割合は悪化、肥満者割合は改善した年代、悪化した年代どちらもあったが、目標値に到達はしていません。

目標達成状況 達成度の表記

目標達成	◎	改善	○	悪化	△
目標値に届いた		目標値に届かないが 策定値より改善が見られた		目標値に届かず、 策定値より悪化	

●第3次むつ市食育推進計画の目標値

項目		目標値	策定値	現状値	達成度	
1	「食育」に関心をもつ者	増加	70%	52.6%	77.6%	◎

備考:第4次計画の目標値では、廃止とする

出典)令和3年度親と子の健康度調査、令和3年度生活習慣アンケート

項目		目標値	策定値	現状値	達成度		
2	朝食を毎日食べる者	小学生	増加	100%	93.6%	96.4%	○
		中学生	増加	100%	90.1%	95.1%	○

出典)令和3年度食生活に関するアンケート

項目		目標値	策定値	現状値	達成度		
3	孤食をする者	小学生	減少	0%	—	13.2%	—
		中学生	減少	0%	—	24.0%	—

備考:第3次計画策定時にデータが無かったため、今回の現状値を基に次回評価を行う

出典)令和3年度食生活アンケート

項目			目標値	策定値	現状値	達成度	
4	1日3回規則正しく 食事をする者	青年期	増加	95%	88.3%	73.0%	△
		壮年期	増加	90%	83.7%	74.8%	△

出典) 令和3年度 離乳食教室アンケート、令和3年度生活習慣アンケート

項目			目標値	策定値	現状値	達成度
5	1日2回以上、主食・主菜・副菜 を揃えて食事をする者	増加	75%	—	68.4%	—

備考: 第3次計画策定時にデータが無かったため、今回の現状値を基に次回評価を行う

出典) 令和3年度親と子の健康度調査、令和3年度生活習慣アンケート
令和3年度食の健康づくり講演会アンケート

項目			目標値	策定値	現状値	達成度		
6	肥満者	小学生	減少	—	15.8%	15.9%	△	
		中学生	減少	—	16.6%	14.7%	○	
		青年期	男性	減少	25%	35.3%	34.1%	○
			女性	減少	10%	21.0%	20.7%	○
		壮年期	男性	減少	25%	42.3%	36.5%	△
			女性	減少	20%	26.1%	23.5%	△

出典) 小・中学生: 令和3年学校保健会報、青年期・壮年期: 令和3年度生活習慣アンケート

項目			目標値	策定値	現状値	達成度		
7	人と比較して食べる 速度の速い者	壮年期	男性	減少	36%	51.6%	59.0%	△
		女性	減少	26%	46.2%	47.0%	△	

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目				目標値	策定値	現状値	達成度	
8	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実践している者	壮年期	男性	増加	55%	36.3%	42.8%	○
			女性	増加	55%	29.3%	36.8%	○

出典) 令和3年度生活習慣アンケート