

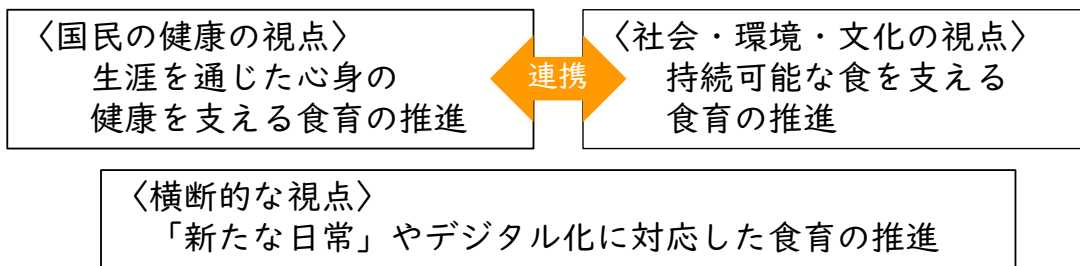
### 第3章

### むつ市が目指す食育の方向

## 1. 目標と基本方向

今後5年間にわたって食育を推進していくため、国の第4次食育推進基本計画に基づき、①健康の視点、②社会・環境・文化の視点、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に沿ってむつ市の目指す食育の方向をまとめました。

#### ■国の第4次食育推進基本計画の基本的な方針

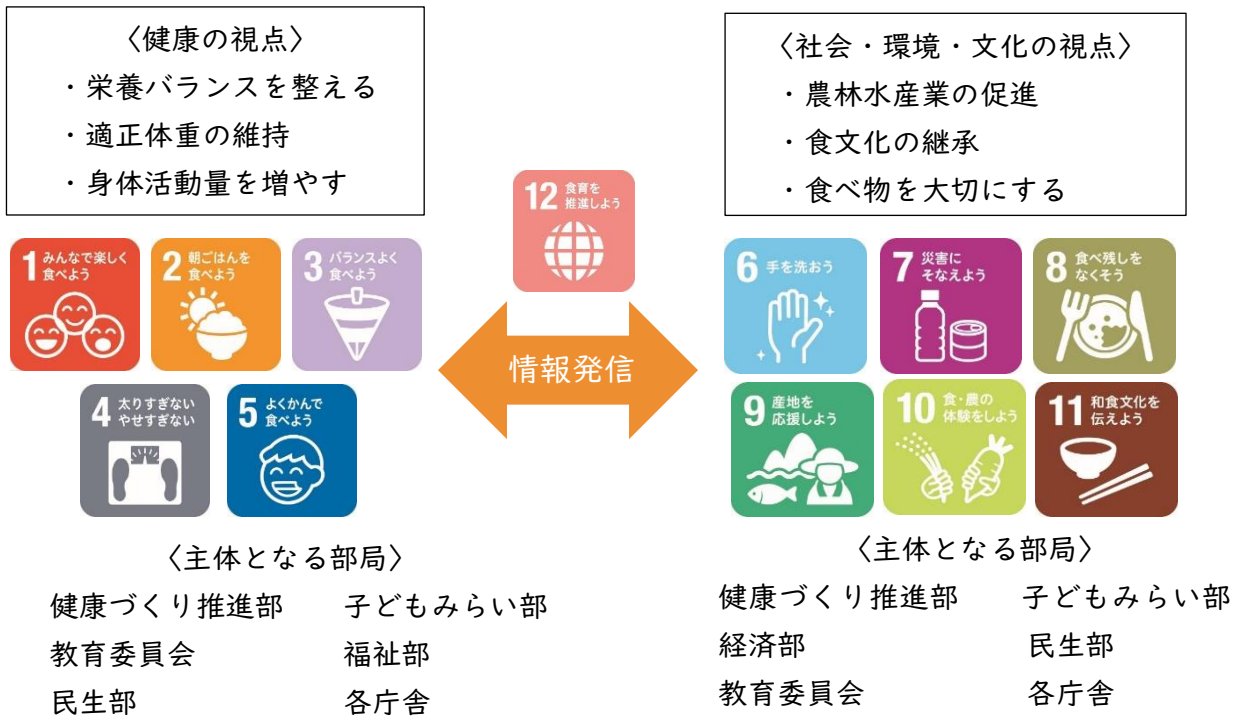


これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

#### ■目指す姿

**笑顔ひろがるおいしいごはん 笑って食べてころもからだも健康に！！**

#### ■むつ市の方向性 重点目標

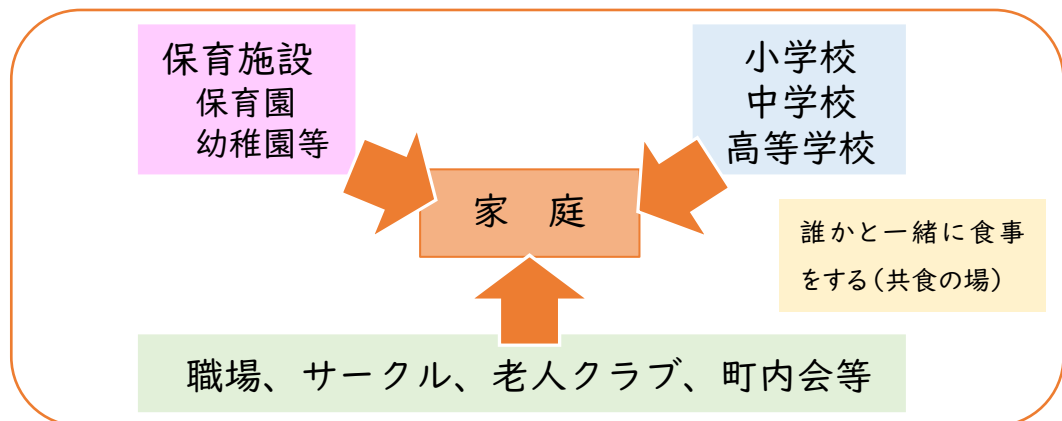


## (1)市民の取り組み目標

### ① 健康の視点

- I げんき号を使って栄養バランス良く食べよう
- II 自分の適正体重を知り、維持しよう
- III 自分に合った運動習慣を作ろう

乳幼児期	学童・思春期
<ul style="list-style-type: none"><li>I 好き嫌いなく、なんでも食べよう</li><li>II 月に1回の計測で成長を確認しよう</li><li>III 身体をいっぱい動かし元気に遊ぼう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>I 元気が出るように、特に朝ごはんの栄養バランスを整えよう</li><li>II 肥満もやせも防ごう</li><li>III 今より身体活動を増やそう</li></ul>



青年期	壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"><li>I 毎食の栄養バランスを意識して食事をしよう</li><li>II 適正体重を知り、体重測定を習慣化しよう</li><li>III 日々の運動習慣で心も身体もスッキリ!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>I 野菜たっぷりて病気知らずの身体をつくろう</li><li>II 毎日の体重測定で適正体重を維持しよう</li><li>III 毎日の歩数*10をチェックしウォーキングなどの運動を取り入れよう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>I たんぱく質をしっかりと、栄養バランス良く!</li><li>II 自分に合った体重を維持しよう</li><li>III 筋肉を落とさないように筋トレなどの運動をしよう</li></ul>

※ライフステージの年代区分は7ページを参照

② 社会・環境・文化の視点

- I 食べものを大切にし、地元食材を選んで食べよう
- II 食に関する体験やイベントに参加しよう

げんき号 (三色食品群)

毎食の栄養バランスを整えるために使用する三色食品群を学ぶためのむつ市オリジナルの媒体です。

それぞれの栄養素が異なるため、ちから(糖質)+からだ(たんぱく質、カルシウム)+ちょうし(ビタミン、ミネラル、食物繊維)を揃えるようにします。



## (2) むつ市の今後の取り組み

新：新規取り組み 重：重点的取り組み

### ①健康の視点

#### 【乳幼児期】【学童・思春期】

- ・母子手帳交付時に食に関する情報提供
- ・両親学級(妊娠期)でバランス食、だし活等の普及
- ・離乳食教室や乳幼児健診事業等でバランス食、肥満予防の普及
- 新・3歳児健診での肥満傾向児への個別栄養相談
- ・母子保健事業でむし歯予防対策
- 重・食育推進教室(元気教室、健康づくり教室等)で、食事の大切さ、肥満予防、歯の磨き方、生活リズム等を伝え、おたよりを通じて家庭への普及
- 新・肥満傾向児など個別栄養相談
- 新・学校と連携を図り、食に関する授業の実施や適正体重の維持の普及
- ・参観日など親子で学ぶ授業への支援
- 新・親子健康講座の実施(肥満予防対策含む)
- ・家庭訪問、窓口、電話など食に関する相談等に随時対応

#### 【青年期】【壮年期】【高齢期】

- ・スマートフォン等を利用した健康づくりアプリによるウォーキングの普及や健康情報の発信
- 新・働き盛り世代へ向けた親子健康講座
- ・食育研修会開催
- ・地区等の要望に沿った健康教室
- ・特定健診・特定保健指導を実施し、健診後のフォロー体制の確立
- ・ヘルシーバランス弁当を用いて肥満予防、バランス食の普及
- 重・企業を対象にしたすこやかサポート事業所認定制度の拡充および健康教育
- 重・高齢者へのフレイル予防対策(低栄養・口腔の健康について)
- ・地域で調理実習を実施する食生活改善推進員会事業への支援
- ・食生活改善推進員の育成のための養成講座開催
- ・歯科口腔疾患予防事業(よく噛む等、歯・口の健康づくりの推進)

## ②社会・環境・文化の視点

### 【食品ロス等環境への配慮】

- 重・食べ残し減量に向けた取り組み
- 新・学校等での給食の残食を減らす取り組み強化
  - ・事業者と協力・連携した取り組み

### 【地産地消・食文化の継承】

- ・給食で地域食材の利用を促進
- ・郷土料理、伝統食の伝達機会の確保
- ・研修会の開催
- ・「むつ市のうまいは日本一推進条例」のもと地場製品のPRと地産地消の普及
- ・食育関係団体の開催する食イベントのPR、活動の支援
- ・事業者へ新商品開発のための支援

### 【農林漁業体験】

- ・漁協、農協等と連携したイベント
- ・体験授業

## ③全体への発信

- ・食育月間や食育の日を普及し食育実践の契機となるようPR
- 重・市内スーパーと連携したポスター掲示等における栄養情報の普及
  - ・広報活動（広報むつ、ホームページ等）の充実
- 新・デジタルツールを利用した食育の普及、食育に関する動画配信
  - ・イベント等での情報提供（健康に関するものや食品ロス等）
- 新・食育研修会での食育活動パネル展

## 2. 食育推進の目標値

第3次計画の結果をもとに目標値の修正と新規目標値を追加しました。

### (1) 乳幼児期

○新規項目	現状値	目標値
水分補給に水・お茶を飲む子の割合の増加(3歳児)	59.2%	70%

備考：目標は現状値の約1割増加を目指す 出典) 令和3年度 3歳児健診データ

○新規項目	現状値	目標値
肥満児割合の減少 3歳児	1.3%	0%
5歳児男子/女子	11.7%/8.6%	5.8%

備考：5歳児の目標値はR3 学校保健統計調査速報(青森県)の幼稚園データを参照  
出典) 令和3年度3歳児健診データ、令和3年度保育施設肥満割合アンケート

### (2) 学童・思春期

項目	現状値	目標値
朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	小学生 96.4 中学生 95.0	100% 100%

備考：第3次計画からの継続目標 出典) 令和3年度食生活に関するアンケート

○新規項目	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている中学生の割合の増加	—	100%

備考：新規目標として食生活に関するアンケートに追加

項目	現状値	目標値
孤食をする者の割合の減少	小学生 13.2% 中学生 24.0%	0% 0%

備考：第3次計画からの継続目標 出典) 令和3年度食生活に関するアンケート

項目	現状値	目標値
肥満児割合の減少	小学生 15.9% 中学生 14.7%	現状値より 減少

備考：第3次計画からの継続目標 出典) 令和3年度むつ市学校保健会報

### (3) 青年期

項目	現状値	目標値
1日3回規則正しく食事をする者の割合の増加	61.6%	95%

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合の増加	44.9%	55%

備考：新規目標として生活習慣アンケートに追加。目標値は青森県の目標値を参照

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
人と比較して食べる速度の速い者の割合の減少	50.2%	27%

備考：新規目標として生活習慣アンケートに追加。目標値は国保データベースシステム全国データ(27.0%)を参照。

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目	現状値	目標値
肥満者割合の減少	男性 34.1% 女性 19.3%	25% 10%

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
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の割合の増加	31.6%	55%

備考：第3次計画は壮年期のみだったが青年期も追加し、目標値は壮年期と同じ。

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
産地や生産者を意識して食品を選ぶ者の割合の増加	—	80%

備考：新規目標として追加しイベント等でアンケート調査。国の目標値を参照

#### (4) 壮年期

項目	現状値	目標値
1日3回規則正しく食事をする者の割合の増加	74.8%	90%

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

○新規項目	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合の増加	62.5%	75%

備考：青年期・壮年期を分け、新規目標とし、目標値は継続

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

#### 壮年期・高齢期

○新規項目	現状値	目標値
就寝2時間前に夕食を摂る者の割合の減少	18.3%	14.8%

備考：目標値は国保データベースシステムよりR2全国基準を参照、新規目標として生活習慣アンケートに追加

出典) 令和2年度国保データベースシステム

項目	現状値	目標値
人と比較して食べる速度の速い者の割合の減少	52.4%	27%

備考：第3次計画からの継続目標、男女同一の現状値・目標値に変更。目標値は国保データベースシステム全国データ(27.0%)を参照

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目	現状値	目標値
肥満者割合の減少	男性 36.0% 女性 23.5%	25%以下 20%以下

備考：第3次計画からの継続目標

出典) 令和3年度生活習慣アンケート

項目	現状値	目標値
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の割合の増加	22.2%	55%

備考：第3次計画からの継続目標、男女同一の現状値・目標値に変更

出典) 令和3年度生活習慣アンケート



○新規項目	現状値	目標値
食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の割合の増加	—	80%

備考：新規目標として生活習慣アンケートに追加、国の目標値を参照

○新規項目	現状値	目標値
産地や生産者を意識して食品を選ぶ者の割合の増加	—	80%

備考：新規目標として追加しイベント等でアンケート調査、国の目標値を参照

## (5) 高齢期

○新規項目	現状値	目標値
適正体重を維持している者の割合の増加	58.0%	現状値より増加

備考：数値目標の設定はせず、増加を目標とした

出典) 令和2年度 むつ市日常生活圏域ニーズ調査