

生涯健やかで心豊かな生活の基本は 「食」

～ できることからやってみよう！！ ～



乳幼児期・学童期 (0～5歳、6～12歳)

世代の特徴

乳幼児期は心や身体の基礎的な機能が整い、人格や生活習慣の基礎が確立する時期です。学童期は、乳幼児期より心や身体が成長し、生活習慣が確立する時期です。

目指す姿

食習慣の基礎を身につけ、食べる楽しさ、食べ物のおいしさを知り、食べる意欲を育てることが大切です。

食育のポイント

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



簡単な朝ごはんから続けてみよう！

思春期・青年期 (13～18歳、19～35歳)

世代の特徴

思春期は大人への移行期間であり、栄養バランスの偏りから、肥満ややせなどの健康問題も見られる時期です。青年期は進学、就職、結婚、出産などで生活環境が大きく変化し、食生活や健康の自己管理が求められる時期です。

目指す姿

望ましい食生活や生活習慣を自ら実践する力を身につけることが大切です。

食育のポイント

欠食や食べすぎをせず、1日3回バランスのよい食事をとりましょう。



給食の栄養バランスを思い出して！

壮年期・高齢期 (36～64歳、65歳～)

世代の特徴

壮年期は労働や子育てなど、極めて活動的である一方、身体機能が徐々に低下する時期です。高齢期は退職などによる生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られてくる時期です。

目指す姿

健康診査を積極的に利用し、生活習慣、食習慣を見直したうえで、栄養バランスのとれた、自分に合った食事が大切です。

食育のポイント

1日3回の食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活リズムをつくりましょう。



野菜を食べよう！野菜から食べよう！



第3次砺波市食育推進計画の概要

計画期間 令和4年度～令和8年度



1 計画策定の背景と趣旨等 (第1章・第2章)

(1) 社会背景

「食」は、私たちが生きていくためには欠かすことのできない大切な営みですが、ライフスタイルや世帯構造、価値観の多様化、新型コロナウイルス感染症の流行により、食生活が大きく変化し、健全な食生活を実践することが難しくなり、こ食（孤食、子食、濃食…）の問題や栄養バランスの偏りなどによる生活習慣病が増加しています。また、古くから家庭や地域で伝えられてきた伝統的な食文化に関する意識が希薄になりつつあります。

(2) 第2次計画の取組成果

食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として、第2次計画（計画期間：平成28年度～令和3年度）を策定し、食育に取り組んできました。その結果、学校給食における地場産農産物やたまねぎの使用率が上昇するなど、一定の成果を得ましたが、朝食の欠食や成人期以降の肥満者の増加など、「食」をめぐる課題は依然としてあります。

(3) 第3次計画の趣旨

この計画は、「砺波市総合計画」を上位計画とし、「砺波市健康プラン21（第2次）」、「砺波市子ども・子育て支援事業計画（第2期）」などほかの関連計画との整合性を図りつつ、「食」を取り巻く社会情勢の変化や、第2次計画の達成状況、課題を踏まえ、今後も一層の食育の推進を図るものです。

2 第3次計画の食育推進の方向 (第3章)

基本方針

市民一人ひとりが「食」を通して、
生涯健やかに心豊かな生活が送れる^{まち}市の実現

基本目標・重点課題

1 食を楽しむ (基礎づくり)

- 三世同居、近居、ワーク・ライフ・バランスを推進し、共食の機会を増やしましょう
- 将来、親となって次世代につなげていくための大切な時期である若い世代も、食に関心を持ち、知識や理解を深めましょう

2 食で元気になる (人・健康づくり)

- 生活習慣病予防及び介護予防（フレイル予防）を実践しましょう
- 食に関する正しい情報を適切に選び、活用していく力を身につけましょう

3 食育の輪を広げる (地域づくり)

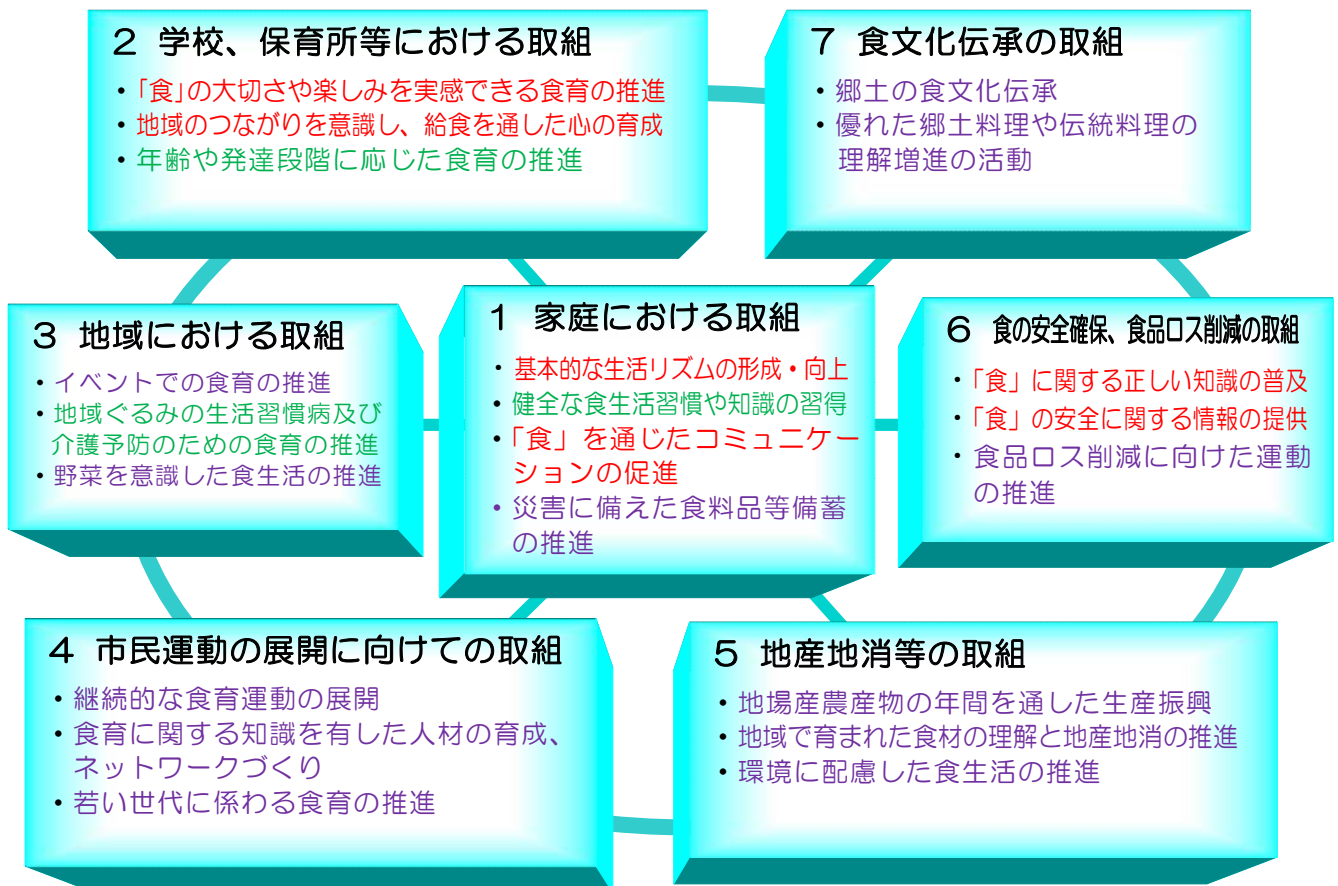
- 調理や農作業体験、食文化に触れる行事に参加し、優れた伝統料理や郷土料理を後世に伝えていきましょう
- 地元で生産された食品を地元で消費する「地産地消」を推進しましょう（学校給食においても地場産食品を優先的に使用します）

3 第3次計画の数値目標及び具体的な取組 (第3章～第5章)

計画の進捗と評価を行うため、24項目の数値目標を設定します。

基本目標	項目	対象	現状値 (R2)	目標値 (R8)	摘要	
食を楽しむ (基礎づくり)	1	朝ごはんを食べている (朝食を毎日食べている)	小学生 中学生	94.8% 89.3%	100%	富山県教育委員会 とやまゲンキッズ作戦 第4期富山県食育推進計画
	2	家族のだれかと一緒に食べている (1日に1回は家族と一緒に食事をとっている)	小学生 中学生	94.4% 90.2%	増加	
	3	好き嫌いなしで食べる (偏食をせず、栄養のバランスを考えて食べている)	小学生 中学生	46.1% 67.5%	80%	
	4	正しい箸の持ち方で食事をしている	小学生	60.5%	100%	
	5	21時までに就寝するこどもの割合	3歳児	72.0%	増加	
食で元気になる (人・健康づくり)	6	むし歯のない者の割合	3歳児 12歳児	87.8% 92.4%	90% 増加	健康プラン21(第2次) 健康センター
	7	肥満傾向(※カウプ指数18以上)の割合 ※乳幼児の発育状態の程度を表す指数	3歳児	1.7%	減少	
	8	肥満傾向(肥満度20%以上)の割合	小学5年男子 小学5年女子 中学2年男子 中学2年女子	14.3% 6.4% 10.8% 8.5%	0%	砺波市学校保健会
	9	やせ(肥満度-20%以下)の割合	中学2年女子	3.3%	0%	
	10	メタボリックシンドロームの該当者の割合	40～64歳男性 40～64歳女性 65～74歳男性 65～74歳女性	27.9% 9.7% 39.4% 16.2%	23.0% 6.5% 22.0% 11.0%	健康プラン21(第2次) 健康センター
	11	メタボリックシンドローム予備群の割合	40～64歳男性 40～64歳女性 65～74歳男性 65～74歳女性	19.0% 5.5% 15.6% 6.7%	11.0% 3.5% 10.5% 3.0%	
	12	HbA1c 6.5%以上の割合	65～74歳	8.7%	減少	
	13	進行した歯周病(CPITN3以上)を有する者の割合	40代男性 40代女性 60代男性 60代女性	65.8% 57.1% 75.0% 64.8%	25% 45%	
	14	口腔機能低下(噛みにくい)の者の割合	75歳以上	38.2%	減少	
	15	口腔機能低下(噛みにくい)の者の割合	75歳以上	21.5%	減少	地域包括支援センター
	16	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	75歳以上	19.2%	減少	
	17	生産者との学校給食会食の回数	小中学校	年1回	年3回以上	学校給食センター
	18	学校給食でのバイキング給食の回数	中学3年生	—	年1回以上	
食育の輪を広げる (地域づくり)	19	料理教室の参加者数(開催数)	男性、親子 高齢者	26人 (2回)	220人 (20回)	健康センター 学校給食センター
	20	食育に関するイベントの回数	—	1回	5回	関係各課
	21	インショップ販売額	—	24百万円	25百万円	農業振興課
	22	農産物直売所販売額	—	190百万円	200百万円	
	23	学校給食の地場産農産物の使用率	幼稚園・小中学校	37.4%	34.0%	学校給食センター
	24	フードドライブ実施回数	—	—	年1回以上	市民生活課

具体的な取組及び目標

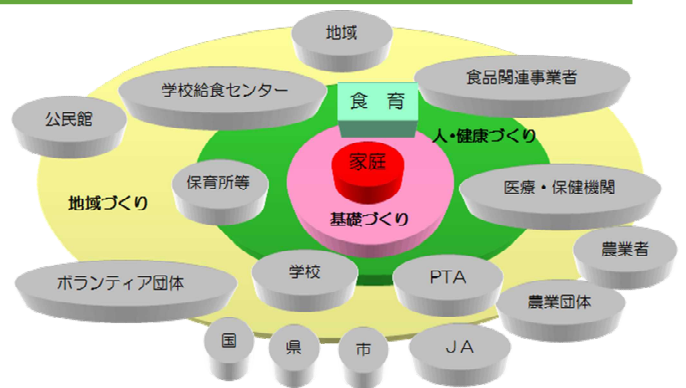


※関連のある基本目標（赤色・・・食を楽しむ, 緑色・・・食で元気になる, 紫色・・・食育の輪を広げる）

4 計画の推進方法（第6章）

家庭は食育を実践する基本の場であり、市民一人ひとりが食の重要性に気付き、主体的に取り組むことが大切です。

市民のみなさんが食育に取り組む際に、保育所等、学校、地域、生産者、事業者、行政が、それぞれの立場で役割と責任を担いながら、連携して食育を推進していきます。



食育の推進はSDGsの達成に貢献しています！



第3次砺波市食育推進計画

概要版（令和4年3月）

編集・発行

砺波市商工農林部農業振興課
〒939-1398 富山県砺波市栄町7番3号

TEL 0763-33-1404

FAX 0763-33-1129

E-mail: noshin@city.tonami.lg.jp

第3次砺波市食育推進計画は砺波市ウェブサイトでご覧いただけます。