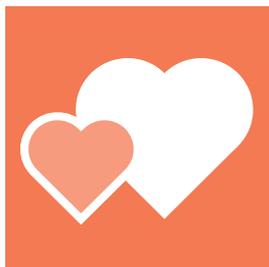


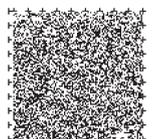
武蔵村山市 第二次健康増進計画・食育推進計画

健康寿命の延伸・心身の健康の増進
～楽しく食べて い生き い生き過ごす 地域と人が織りなす 健康なまち～

(平成 29 年度～平成 33 年度)



平成 29 年 3 月
武蔵村山市



第3章 食育・健康づくりにおける具体的施策

第1節 食育の推進

1 食に関する知識普及の推進

◆現状・課題◆

就業形態をはじめとするライフスタイルの多様化に伴い、食環境と食行動も変化し、**外食・中食^{※10}**の割合が増えています。また、食に関する情報があふれ、自分に必要な情報を適切に選択し活用することが難しい状況もみられます。

【◇市民意識調査・▼各種データ等からの現状】

| | |
|-------------|---|
| 朝食 | ◇ 20・30歳代の朝食欠食率は、他の年代と比べると高い状況である。 |
| 食育の理解 関心 | ◇ 一般市民の食育(健康情報便①、P.31)の理解は、46.7%にとどまっている。 ◇ 食育に関心があると回答した人の割合は、乳幼児の保護者では9割弱と高い傾向にあるが、一般市民では6割程度である。 ◇ 小中学生の食育の認知度は54.6%で、小学生より中学生の方が認知度が高い。 ▼ 離乳食教室などを開催して食に関する知識普及を行っているが、関心の高い人は参加しているが、関心の低い人を教室や講座に参加促進することが難しい。 |
| 家庭での食育 | ◇ 食事のマナーのことや、体によい食べ物、食習慣について、保護者や家族と話すことがある小中学生の割合は38.9%で、中学生の方が「ない」割合が高い。 |

◆施策の方向性◆

食の大切さを学び、食に関する必要な情報を得て、食と食育への関心を高める。

◆基本施策◆

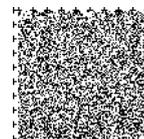
① 食に関する意識・関心を高めるための啓発の推進

子どもの食習慣の確立には、子育て家庭の食育機能を高めていくことが重要であることから、各種教室や相談等を継続して実施し、意識啓発していきます。

また、若い頃から健全な食生活、食習慣が定着するよう、学校での食育の授業等を通して、食育について知る、学ぶ機会を提供し、食からの健康づくりを推進します。

そのほか、まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスの削減を進めるため、現状や削減の必要性についての認識を深め、主体的に行動できるように啓発します。

※10 中食：惣菜や弁当などを買い、職場や自宅などでとる食事のこと。



② 健やかなこころと身体づくりのための食習慣の確立

よく噛んで食べることは、味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚などの五感を使った働きを促し、健康を保つためにも大切なことです。噛むことをはじめ、食と健康の関係について正しい知識をもつことができるように、食の視点から元気な身体づくりと望ましい食習慣の定着に向けて、各種事業の中で啓発活動を推進します。

③ 食に関する情報の活用

自分や家族にとって必要な食に関する情報を選択し、学んだ知識を生かすことができるように離乳食教室や健康教室を開催します。

毎年6月の食育月間や栄養相談などの事業を活用し、食に関する情報を提供します。

◆市が行う主な取組◆

| 取組名 | 内 容 | 所管課 |
|----------------------------|---|----------------------------------|
| パパとママのためのマタニティクラス | 妊婦とその家族を対象に、妊娠期から授乳期までの健康管理、食事のバランスのほか、妊婦歯科健診の実施や新生児期の育児等についての講義と実習を行います。 | 健康推進課 |
| 離乳食教室 | 5 か月から8 か月頃の乳児の保護者を対象に、試食や調理実習を通して離乳食の進め方を学ぶ教室を実施します。 | 健康推進課 |
| 子どもの栄養と歯科相談 | 乳幼児の保護者を対象に食の安全について啓発するとともに、離乳食の進め方や歯みがき、むし歯予防等の相談や身体計測を実施します。 | 健康推進課 |
| 健康相談・栄養相談 | 適切な健康づくりができるよう、個別の相談に応じ、家庭における健康づくりの支援を図ります。 | 健康推進課 |
| 食育イベント | 食事展や村山デエダラまつりにおいて、パネルの展示等を行い、食への関心を高めます。 | 健康推進課 |
| フードドライブ ^{※11} の取組 | 食品ロス削減に向けた取組として、各種イベント等を通じて、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらを福祉団体や施設、フードバンクなどに寄附します。 | 関係各課 |
| 消費者講座・消費生活展 | 生活に密着した情報や社会情勢の中で問題とされることについて、分かりやすく学べる講座を実施します。また、消費者意識の高揚を目的として、消費生活展を開催します。 | 協働推進課 |
| ヘルシースリム教室・骨粗しょう症予防教室 | ヘルシースリム教室、骨粗しょう症予防教室における医師の講話、保健師からの指導・助言、試食を含めた栄養士による栄養指導、歯科衛生士からの歯みがき等の実習を取り入れた歯科指導を通して、生活習慣の改善へとつなげます。 | 健康推進課 |
| 食育への取組 | 家庭、学校、地域等と協力し、食育の取組を推進します。また、家庭へ情報発信を行うほか、学校給食を通じた食育を推進します。 | 健康推進課 学校給食課 教育指導課 産業観光課 |
| ホームページ等を活用した啓発 | 各種教室等で紹介した献立や学校給食の献立のレシピをブックパッド等で公開するなど、若年層への啓発を工夫します。 | 健康推進課 学校給食課 |

※11 フードドライブ：家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらを福祉団体や施設などに寄附する活動のこと。

