

# 「第3次宇都宮市食育推進計画」概要版

## 第1章 計画の策定について

### ■計画策定の趣旨

若い世代の朝食欠食、生活習慣病の予防・改善に取り組む人の減少などの課題がみられていることから、食育のさらなる推進を図るため、新たな計画を策定するもの

### ■計画の位置づけ

- ・「食育基本法」第18条に基づく市町村計画
- ・「第5次宇都宮市総合計画基本計画後期計画」の個別計画

■計画の期間 平成29～33年度の5年間

### ■国・県の動向

【第3次食育推進基本計画】(平成28～32年度)

- 重点課題
  - ・若い世代を中心とした食育の推進
  - ・多様な暮らしに対応した食育の推進
  - ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
  - ・食の循環や環境を意識した食育の推進
  - ・食文化の継承に向けた食育の推進

【第3期栃木県食育推進計画】(平成28～32年度)

- 食育推進の課題
  - ・食への意識の向上と生活の多様化への対応
  - ・健康な食事への対応
  - ・食品の安全・安心への理解

### ■第2次計画の評価

#### 基本目標1 「毎日きちんと朝ごはんを食べます」

- ・子どもの頃からの規則正しい食生活の定着を図る必要がある。
- ・20歳代30歳代の若い世代の朝食摂取率の向上を図る必要がある。

#### 基本目標2 「バランスのとれた食事を楽しく食べます」

- ・肥満が増加していることから、生活習慣病の予防や改善に努める人を増やす必要がある。
- ・全世代でよく噛んで食べる人を増やす必要がある。

#### 基本目標3 「地元でとれたものを無駄なく美味しく食べます」

- ・地産地消や食品の廃棄への関心や理解が高まってきており、食や環境への理解をさらに高める必要がある。

#### 基本目標4 「食に対する関心や感謝の気持ちを持ちます」

- ・食品の安全性について不安に思う人が依然として多いため、不安解消に取り組む必要がある。
  - ・食文化の継承のため、郷土料理などを次世代に伝えていく必要がある。
- ⇒計画に計上した事業は概ね順調に進捗しており、食育の認知度は向上しているが、朝食の摂取割合が低い20歳代30歳代を中心とした若い世代の食育の推進や、肥満割合が増加傾向にある壮年期を中心とした生活習慣病の予防・改善に取り組む必要がある。

## 第2章 食育の現状と課題

### 1 食育をめぐる本市の状況について

#### 【人口構成及び世帯状況、健康寿命】

項目		H22年	H27年	H27年	
		国勢調査	国勢調査	国勢調査	
総人口	市	511,739人	518,594人	国	127,094,745人
15歳未満割合	市	14.2%	13.7%	国	12.6%
15～64歳割合	市	66.0%	63.3%	国	60.7%
65歳以上割合	市	19.7%	23.0%	国	26.6%
項目		H22年	H27年	H27年	
		国勢調査	国勢調査	国勢調査	
単身者世帯割合	市	34.1%	33.8%	国	34.6%
65歳以上単身者世帯割合	市	6.8%	8.8%	国	11.1%
核家族世帯割合	市	54.4%	56.7%	国	55.9%
ひとり親世帯	市	8.1%	8.4%	国	8.9%
共働き世帯	市	43.7%	—	国	(H22年)45.4%

項目		H22年		H25年	
		男	女	男	女
健康寿命	市	78.47歳	83.16歳	78.58歳	83.17歳
※市・県・介護認定データによる	県	77.90歳	82.88歳	78.13歳	82.92歳
平均寿命	市	79.81歳	86.06歳	79.88歳	86.04歳
※国勢調査データによる	県	79.14歳	85.73歳	79.06歳	85.66歳

#### 【主な死因】(H26人口動態統計)

- がん 28.9% (国 28.9%)
  - 心疾患(高血圧症を除く) 15.9% (国 15.5%)
  - 脳血管疾患 10.3% (国 9.0%)
  - 肺炎 10.1% (国 9.4%)
- ⇒生活習慣病が死因の約6割を占める状況となっている。

### 2 意識調査の結果から見る食育の現状と課題 (H28食育に関する意識調査)

- 食育の認知度： 食育を知っている人の割合 90.1%
- 朝食を毎日食べる人の割合： 【全体】81.9% 【20歳代】59.5% 【30歳代】74.6%
- 男性の肥満の割合： 【全体】28.0% 【40歳代】31.5% 【50歳代】34.6%
- 女性のやせの割合： 【全体】12.9% 【20歳代】17.2% 【30歳代】15.3%
- 主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる人の割合：
  - ほぼ毎日食べている人の割合 【全体】55.0% 【20歳代】46.4% 【30歳代】43.1%
- 栄養バランスのよい食事を心がけている人の割合： 【全体】74.0% 【20歳代】68.6% 【30歳代】72.8%
- メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善のための行動を実践する人の割合： 【全体】27.3% 【40歳代】22.3% 【50歳代】28.5%
- よく噛んで食べる人の割合：
  - 【全体】31.1% 【普通(BMI 18.5～25.0未満)】25.8% 【肥満(BMI 25.0以上)】20.4%
- 朝食または夕食を毎日家族と一緒に食べる人の割合：
  - 【幼児・小学生】90.5% 【中学・高校生】64.5% 【成人】59.1%
- 地産地消を知っている人の割合： 85.1%
- 地域や家庭で受け継がれた料理等を継承している人の割合： 41.5%
- 食品の安全性に不安を感じている人の割合： 【全体】71.8% (前回 83.5%)

### 3 課題の総括

#### 若い世代

- ・朝食の欠食が高校生の頃から始まり、20歳代30歳代で朝食の欠食率が高いことから、朝食の摂取に向けた取組が必要である。
- ・20歳代30歳代の女性は痩身志向が強く、やせが多いことから、健全な食生活に向けた取組が必要である。

#### メタボリックシンドロームの予防や改善

- ・壮年期男性の肥満が増加していることから、運動習慣を身につけることや健全な食生活の実践などメタボリックシンドロームの予防や改善に取り組む必要がある。

#### 咀嚼しやく

- ・歯周病予防や肥満の人はよく噛んでいないことなど健康との関連性が見られることから、よく噛んで食べる人を増やす必要がある。

#### 共食

- ・家族と一緒に食事をするなど共食を通して、子どもの頃から望ましい食生活の実践が必要である。
- ・高齢者の単身世帯の増加など、家庭生活の多様化に対応した取組が必要である。

#### 地場農産物への関心

- ・食に関する理解や関心を高めるため、地場農産物や食への理解、関心をさらに向上させる必要がある。

#### 食事マナーや郷土料理等への理解

- ・郷土料理などを継承している人が少ないことから、地域特性を生かした料理や家庭の味、食事マナーなど継承し次世代に伝えていく取組が必要である。

#### 食品の安全

- ・食品の安全に不安を感じる人が依然として多いことから、引き続き不安解消に向けた取組が必要である。

(第2章 食育の現状と課題)

(3 課題の総括)【今後取り組むべき課題】

【若い世代を中心とした食育の推進】

子どもの頃からの健全な食生活の確立とともに、若い世代が、健康を意識し主体的に、知識の習得や実践を伴う食育に取り組むための支援が必要である。

- ・ 20歳代30歳代の若い世代は、他の世代と比較して、朝食、女性のやせ、栄養バランスのとれた食事などの点で課題が多いことから健全な食生活の実践が必要である。
- ・ 20歳代30歳代はこれから親になる世代でもあり、こうした世代が食に関する知識や取組を次世代につなげていく必要がある。

【働く世代を中心とした食育の推進】

働く世代のメタボリックシンドロームの予防や改善、健全な食生活の実践など、健康寿命の延伸につながる食育の推進が必要である。

- ・ 40歳代や50歳代に肥満が多いほか、メタボリックシンドロームの予防・改善への取組や栄養バランスのよい食事の実践などの諸問題の改善に向けた取組が必要である。

【家庭や生活の状況に応じた食育の推進】

少子高齢化の進展、世帯構造や社会環境の変化に対応した食育の推進が必要である。

- ・ 食育の基本は家庭であるが、少子高齢化の進展、世帯構造や社会環境の変化による高齢者の単身世帯等の増加など家庭生活の多様化に対応し、地域や職場などにおける食育の取組が必要である。

【食に対する感謝や理解の促進】

食に対する関心を高め、これまで受け継がれてきた食文化を継承していくことが必要である。

- ・ 食品の安全性について不安に思う人が依然として多いことから不安解消に向けた、取組が必要である。
- ・ 食への理解や食を大切にすることを育んでいく必要がある。

第3章 基本方針 第4章 施策・事業の展開

【基本理念】 食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育み、人間力の向上を図る。

【5年間における取組の視点】 ・世代ごとの課題に対する食育の推進  
・地域社会全体で食育を推進

◎：重点事業（基本目標の達成や取組主体の連携強化に特に資する事業）、【新】：新規計上事業、【拡】：拡充事業、下線：民間の取組

基本目標1	基本施策	施策指標	現状 H28	目標 H33	主な事業
身体のことを考え、食事のバランスなどを心がけて食べます。	子どもの頃からの健全な食生活の推進	朝ごはんを毎日食べている子ども（小学6年生）の割合	95.5% H27調査	100%	◎3歳児健康診査における栄養指導実施事業 ◎食に関する指導実施事業 ◎【新】高校・大学等との食育連携事業 ◎食育教室実施事業 計14事業
		朝ごはんを毎日食べている若い世代（20歳代30歳代）の割合	69.8%	85%以上	
	生活習慣病の予防や改善に向けた食育の推進	主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる人（20歳代30歳代）の割合	44.2%	55%以上	◎【新】働く世代を対象とした食育推進事業 ◎食育出前講座実施事業 ・【新】健康経営推進事業 ・【新】糖尿病合併症予防講習会実施事業 計18事業
		主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる人（40歳代50歳代）の割合	49.8%	70%以上	
歯と口の健康づくりの推進		メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践する人（40歳代50歳代）の割合	25.2%	50%以上	◎歯科健診実施事業 ・【新】中学生における食育・歯科保健啓発事業 計7事業
		ゆっくりとよく噛んで食べる人の割合	31.1%	55%以上	

基本目標2	基本施策	施策指標	現状 H28	目標 H33	主な事業
家庭だけでなく地域や職場で食を支え、楽しく食べます。	家庭における食育の推進	朝食または夕食を家族と一緒に食べる1週間あたりの日数	週5.8日	週6日以上	◎お弁当の日の実施事業 ◎【新】ワーク・ライフ・バランス推進事業 ・【新】父と子の料理教室実施事業 計10事業
	地域や職場における食育の推進	健康づくり推進員・食生活改善推進員養成講座修了者数	1,404人	1,790人	◎健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動支援事業 ◎【拡】宮っこ食育応援団との連携事業 ◎【新】地域における食育推進事業 ・【新】地域・職域連携による食育啓発事業 計8事業
		健康に配慮した食事の提供を行う事業所数		「第2次健康うつのみや21」計画の中間評価時に設定（H29）	

基本目標3	基本施策	施策指標	現状 H28	目標 H33	主な事業
食への関心や感謝の気持ちを持ち、地元でとれたものを無駄なくおいしく食べます。	食の循環や環境への理解の促進	宇都宮産農産物を積極的に選択する割合	52.5% H25調査	70% H30目標	◎地産地消推進事業 ◎【拡】もったいない生ごみ減量化事業 ・【新】もったいない残しまし10！運動実施事業 ・【新】アグリスクール実施事業 計14事業
		食べ残しや食品の廃棄に関して気をつけている人の割合	92.4%	100%	
	食文化の継承	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	31.4%	50%以上	◎学校給食における食文化の継承推進事業 ◎文化イベント事業における伝統食の周知啓発事業 ・【新】宇都宮産米消費拡大事業 計6事業
	食品の安全性の確保	給食に出る五目ちらしなどの行事食やしもつかれなどの郷土料理を知っている子ども（小学6年生）の割合	87.1% H27調査	100%	
		食品の安全性に不安を感じている人の割合	71.8%	50%以下	◎市民・事業者へのリスクコミュニケーション推進事業 ・【新】調理従事者講習会実施事業 計6事業

第5章 計画の推進

- 「家庭」を基本として、「保育園、幼稚園、学校」、「地域団体」、「生産者・事業者」、「行政」が連携強化しながら、地域社会全体で一体的な食育の取組を推進
- 宇都宮市食育推進会議： 教育や医療等の関係団体や市民で構成される会議において、意見交換や情報交換等を実施し、連携強化を図り市全体で推進
- 食育推進検討委員会： 庁内関係部署から構成され、関係部署が連携を図りながら施策事業を実施