

# I

## 健康寿命の延伸にむけた食育



### 施策1 生活習慣病の発症と重症化予防

● **健康的な食生活の普及推進**  
「やさしおベジ増し宣言」の周知啓発を軸に、市町村や関係機関、団体等と連携して効果的な普及啓発の取組を進めます。

● **職場における食育の推進** 新規  
健康づくりに取り組む事業所への支援を実施し、また、「健康経営」の推進についても支援し、関係者と連携・協働した取組を推進します。

### 施策2 高齢者の健康づくり

● **フレイル・低栄養予防の推進** 新規  
普段から体重の変化に注意すること、1日3食しっかり食べること、主食・主菜・副菜を組み合わせてたんぱく質を含む食品を意識して食べることを普及啓発していきます。

● **オーラルフレイル予防の推進** 新規  
口腔機能の衰えに早めに気づき、早期に適切な対応をとることができるようオーラルフレイルに関する普及啓発を推進します。

### 施策3 自然に健康になれる食環境づくり

● **食品関連事業者における食育の推進**  
「やさしおベジ増しプロジェクト」の推進等、スーパーマーケット等の食品関連事業者と連携協働した取り組みを推進し、食や健康に関心の薄い方も含め、誰もが自然に健康になれる食環境づくりを進めます。

● **給食を通じた食育の推進**  
特定給食施設等に対して研修会や個別の指導支援を行い、栄養管理の改善を図ります。また、管理栄養士・栄養士の配置がない給食施設に対しては、配置促進に取り組みます。

#### 評価指標と目標値

指標	現状値	目標値(R11)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	45.8%	50%
1日あたりの食塩摂取量(20歳以上)	男性 10.6g 女性 9.2g	男女とも 7g
1日あたりの野菜摂取量(20歳以上)	男性 279g 女性 263g	男女とも 350g
1日あたりの果物摂取量が100g未満の人の割合(20歳以上)	男性 53.4% 女性 47.2%	男女とも 30%
適正体重(BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満))の人の割合(20歳以上男女)	60.4%	65.6%
人と比較して食べる速度が速い人の割合	R6年3月把握	R6年度設定
「職場まるごと健康宣言」をする事業所の数	1,079社	増加
栄養バランスや減塩に配慮した食事を提供する社員食堂の割合	52.8%(28/53)	64%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合(20～50歳代男女)	37.3%	41%
肥満者(BMI25以上)の割合(20～60歳代男性)(40～60歳代女性)	男性 34.4% 女性 17.0%	男性 31.8% 女性 15.8%
地域等で共食している人の割合	R6年3月把握	R6年度設定
フレイルについて、「言葉も意味もよく知っている」「言葉も知っているし、意味も大体知っている」人の割合	18.7%	30%
低栄養傾向の高齢者(65歳以上 BMI 20以下)の割合	21.2%	16.8%
60歳代における咀嚼良好者の割合	70.7%	76.1%
やさしおベジ増しプロジェクト参加協力店の数	58店舗	76店舗
管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設(病院・介護老人保健施設・介護医療院を除く)の割合	71.5% (296/414)	75%

# II

## 次世代の健全な食習慣形成のための食育



### 施策4 健やかな発育、基本的な生活習慣の形成

● **保育所・幼稚園等における食育の推進**  
保育所、認定こども園、幼稚園等では食育の計画を作成し、園長、保育士・幼稚園教諭・保育教諭、栄養士、調理員等が協力し、家庭や地域と連携しながら組織的・継続的・計画的に食育を推進します。

また、保育所、認定こども園等の給食施設においては、子どもたちの身体状況を把握し適切な栄養管理に基づいた食事の提供の他、友だち等と一緒に食べる喜びや楽しさ、食材への理解、社会性やマナーの獲得等の取組や、県産農産物の利用や郷土料理の提供等を推進します。

● **小・中学校等における食育の推進**  
学校においては、子どもが食に関する正しい知識、望ましい食習慣を身につけることができるよう、給食や関連教科等を通じて食に関する指導を実施します。

また、学校給食を生きた教材として活用し、給食と各教科等を関連づけた指導計画の作成と指導の充実を図ります。学校に配置される栄養教諭は、専門性を生かして、学級担任や教科担任等との連携を図りながら、子どもの栄養の偏りや朝食欠食といった食習慣の乱れ等に起因するやせや肥満の予防、改善等にも取り組みます。

● **子育て家庭・地域における食育の推進**  
市町村や学校、保育所等における食育の取組を積極的に発信し、家庭における食育を支援します。

また、家族や仲間と楽しく食卓を囲む共食の機会や、食に関する知識や調理技術、郷土料理や行事食が学べる機会が増えるよう、市町村や地域の関係団体が実施する取組の充実を図ります。

### 施策5 健康的な食生活の定着と実践

● **若い世代に対する取組の推進** 新規  
進学や就職等で自立した生活を始める若い世代が、食に関する理解や関心を深められるよう、その特性やライフスタイル、ニーズに合わせた情報等を効果的に発信できる機会を増やす取組を推進します。

#### 評価指標と目標値

指標	現状値	目標値(R11)
食を通じた保護者への支援ができていると回答する保育所等の割合	66.4%	増加
栄養教諭等と連携して食に関する指導を実施している小・中学校の数(割合)	R6年3月把握	増加
朝食を毎日食べないと回答する児童・生徒の割合(小学5年生・中学2年生)	小5男子 1.5% 小5女子 1.1% 中2男子 3.0% 中2女子 2.4%	減少
児童・生徒における肥満傾向児(中等度・高度肥満傾向)の割合(小学5年生)	小5男子 7.12% 小5女子 3.62%	減少
食育について、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答する人の割合	66.8%	80%
やせ(BMI18.5未満)の割合(20～30歳代女性)	20.3%	17.2%
朝食を「ほとんど食べない」若い世代の割合(20～30歳代男女)	17.1%	15%