

第3次妙高市食育推進計画 第3章基本理念と施策の方針

数値目標

基本方針1. 食でつくる健康な体

施策の柱(1)健康寿命の延伸につながる食育の推進 (2)子どもの成長・発達に合せた食育の推進

指標		実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
バランス食を認識し実施する人の割合の増加		37.1% (943)	21.4% (1435)	31.1% (997)	32.9% (934)	36.6% (919)	40%以上	—	各種健診時アンケート	・食生活改善推進委員による地域活動や乳幼児及び成人の健診、各種健康講座の機会に学習の機会を設けているほか、市報などで情報提供を行っており、バランス食を知っている人は72%となっているが、実践できている人はその約半数で36%である。年々増加の傾向ではあるが、より多くの市民の生活に定着するよう普及活動を進める必要がある。	・これまでの学習の機会や市報への情報掲載を継続して実施するとともに、買って食べる時の選び方や組み合わせ方、単品料理でもバランス食に近づける方法など、個人の生活様式に合わせた情報の発信を行う。
食塩摂取量の減少		9.48g (159)	9.84g (175)	9.62g (169)	9.30g (152)	9.73g (153)	8g	国(H34) 8g未満	妙高市尿中塩分測定	・1日の食塩摂取量を男女別で見ると、男性9.91g、女性9.56gでどちらも横ばいで推移しており改善していない。 ・日本人の食事摂取基準では男性7.5g未満、女性6.5g未満とされており、大きく上回る状況である。 ・国保特定健診で高値血圧以上の割合は54%であることから、さらなる減塩の推進が必要である。	・幼少期からの減塩定着を目指し、乳幼児健診での減塩啓発活動は継続して実施する。 ・イベント等での減塩活動が開催しにくい状況であることから、健診の機会を通してリスクの高いかたを中心に減塩の定着を強く推進する。
朝食を欠食する人の割合の減少	20-30歳代男女	16.2% (622)	18.2% (1019)	20.2% (845)	19.3% (788)	14.1% (767)	15%以下	国(H32) 15%以下	各種健診時アンケート	・朝食欠食率を男女別で見ると男性23.2%、女性6.8%であり、男性で特に高い割合となっている。 ・男性の食の原因としては、仕事で朝が早いことや学生時代から食べる習慣がないことがあげられる。また、このことから夜の過食に繋がり、朝食の欠食に影響しているのではないかと推測される。 ・朝食欠食等の食習慣は、家庭内で子どもたちへ連鎖する傾向が強いため、啓発の強化が必要である。	・乳幼児健診や園や学校で機会を捉え子育て世代への啓発を継続して実施する。 ・健診を通じて適正体重の重要性と食習慣の重要性を伝えるとともに、肥満者への個別指導により朝食欠食の要因となる生活習慣の改善を働きかける。
肥満者の割合の減少											
園児:肥満度15%以上	園児	3.7% (672)	3.7% (655)	2.8% (671)	3.62% (636)	4.43% (609)	3.5%	—	園児体格調査	・園児の肥満者が増加している。+15%以上者の内訳では、+15.0%~+20.0%未満者が64%を占めている。在園中に肥満度が増えることを防ぐためにも、肥満度が上がり始めた段階で面談等を実施する早期介入が必要と考える。また今年度は3歳児での肥満者が増加していたことから、乳幼児健診からの早期介入と健康保険課との連携を継続し、入園後のフォローを確実に実施したい。	・対象者の把握と状況を園の職員を含む関係者で共有し、園生活での運動や給食の取り組みを継続して実施する。 ・対象園児の保護者へは、個別面談を通じて生活確認とアドバイスを行う。
児童生徒:肥満度20%以上	児童生徒	7.73% (2304)	8.29% (2232)	8.51% (2151)	7.99% (2090)	7.48% (2058)	6.0%	—	学校身体測定	・学校の肥満者はやや減少傾向にある。引き続き、軽度肥満者からの早期介入を継続したい。	・全園児へは「すくすくカミカミプロジェクト」の実施と、体格調査後におたよりを通じた啓発を実施する。 ・学校では、養護教諭と連携し、軽度肥満者からの面談の継続と、学校生活内でのフォローを実施する。
成人: BMI25以上	男性20-60歳代	28.5% (1109)	29.8% (1028)	31.0% (954)	28.5% (855)	28.3% (742)	減少	国(H34) 28%	市民特定健診	・増加の一途にあった肥満者の割合は男女ともに減少傾向にあるが、生活習慣病のリスクを有するメタボ該当者及び予備群の割合は増加傾向にある。 ・コロナ禍で食生活の変化や外出の自粛など生活の変化が考えられることから、現状に応じたアプローチが必要である。	・肥満者への個別指導と、広報媒体や健康教室、健康バランス食普及事業などにより広く市民へ周知啓発する活動の両面から、生活改善による肥満の予防と改善の働きかけを継続する。 ・肥満予防及び改善の支援では、病気の重症化予防や介護予防など将来を見据えてイメージできる働きかけを行う。
	女性40-60歳代	18.0% (1344)	19.6% (1255)	21.3% (1186)	21.0% (1093)	20.4% (956)	減少	国(H34) 19%			
やせの割合の減少											
20歳代女性: BMI18.5未満	20歳代女性	27.9% (68)	16.1% (56)	15.9% (63)	23.2% (43)	12.1% (48)	減少	国(H34) 20%	妊娠届時調査	・やせの割合は12%~27%程度で増減を繰り返している。一方、肥満者の割合は20%前後を推移している。 ・低出生体重児の割合はR1年現在10.1%で県平均を上回る。 ・胎児期から乳幼児、学童、思春期の体格が成人期や高齢期に影響することから、子育て世代の適正体重に対する意識の向上を図る必要がある。	・母子手帳発行時やパパママ教室、乳幼児健診等で保護者自身及び次世代の体格についてその重要性を継続して啓発する。
65歳以上: BMI20.0未満	65歳以上男女	17.7% (3749)	17.9% (3779)	18.1% (3786)	19.1% (3918)	18.4% (3645)	減少	—	市民特定健診	・低栄養傾向とされるBMI20未満の高齢者の割合は前年度より減少したもののH28年度に比べて増加しており、フレイルからの健康障害の発症が懸念される。	・広く高齢期を対象としたフレイル予防教室やリスクの高い人を対象とした低栄養予防指導などにより、高齢期の特性に応じた食生活を周知啓発を継続する。 ・厚生連けいなん総合病院等が実施するフレイル予防教室との連携についても検討する。
定期的に歯科検診を受診している人の割合の増加		49.4% (614)	43.5% (409)	46.7% (392)	50.4% (4982)	-	65%	国(H35) 65%	市民歯科検査 保護者歯科検診	・R2年度、3年度と指標となる事業が中止となり、現状が把握ができないが、各種歯科検診の受診率が低い状況にある。歯科受診につながるよう機会を捉え「定期的に歯科検診を受診する大切さ」、働き盛りに向け周知を周知しく必要がある。	・妊婦歯科検診、成人歯科検診、後期高齢者歯科検診の実施による定期歯科検診の受診勧奨。 ・市報や乳幼児健診等で、歯科検診やお口の健康に関する周知を継続して行う。

基本方針2. 食で育む豊かな心

施策の柱(1) 体験を通じた食育の推進

指標	実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数の増加	【参考】 夕食週4回以上 73.9%(792)	11.1回	10.0回	9.7回	10.1回	週11回以上	国(H32) 週11回以上	各種健診時アンケート	・週14回の食事(朝夕)のうち、共食の回数を男女別に見ると、男性では8.3回、女性では11.7回であり男性では少ない特に少ない状況である。 ・共食により、食への関心が高まるとともに、食事が栄養摂取だけでなく、食事のマナーや心の健康にもつながることから、継続した働きかけが必要である。	・食生活改善推進委員の会への委託事業として、幼児健診時に食事のお手伝いや共食についての働きかけ継続して実施する。 ・「妙高市民の心」の6本柱の一つである、「家族と一緒に食事をしよう」を重点項目として設定する2か月間に、市報やホームページを活用して集中して呼びかけを実施する。
農業体験を全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	—	こども教育課調査	・野菜の栽培、調理、給食を通じた活動により、食への興味関心が高まるとともに、好き嫌いが軽減する様子が見られる。	・園、学校での取り組みは継続して実施する。 ・広く市民を対象とした農業・調理・郷土料理等の体験の機会として、指定管理者(ハートランド妙高)が自主事業を実施している。

施策の柱(2) 食文化の継承に向けた食育の推進

指標	実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
郷土料理を全園全校の給食で提供	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	全園全校で実施	—	こども教育課調査	・園から中学校まで一斉に「郷土愛を育む給食の日」を実施し、妙高の郷土料理や地場産野菜を使用し、給食により地域性をもたせ「妙高」を意識した献立としている。 ・家庭で郷土料理を作って食べる機会が減少している様子が見られる。	・「郷土愛を育む給食の日」を引き続き実施し、妙高の郷土料理や地場産野菜を使用し、郷土料理に興味を持てるよう、毎月テーマを決めて、子どもたちや保護者にも啓発を行う。

基本方針3. 食の生産と環境との調和

施策の柱(1) 環境に配慮した生産と消費の推進

指標	実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
妙高市特別栽培米の作付面積の増加	30.9ha	31.7ha	29.5ha	28.2ha	28.1ha	0ha	—	農林課調査	令和2年産の認証を持って制度を廃止する。	—
「もったいない!食べ残しゼロ運動」協力店の増加	56店舗	55店舗	55店舗	53店舗	49店舗	100店舗	—	協力店数	協力店の新規登録が少なく、協力店が減ってきている。新たな協力店の確保が必要。	新規の協力店を開拓する。市報等で協力店の紹介や募集を行ったり、啓発グッズを作成し、協力店へ提供するなどPRを行う。

施策の柱(2) 地産地消の推進

指標	実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
園及び学校給食における地場産物(野菜)の食材数の増加	園	17.4品目	16.9品目	14.5品目	15.1品目	14.1品目	—	給食日誌	・(再掲)園から中学校まで一斉に「郷土愛を育む給食の日」を実施し、妙高の郷土料理や地場産野菜を使用し、給食により地域性をもたせ「妙高」を意識した献立としている。 ・給食へ地場産野菜を継続して納入してくれる業者(農家)が減少している。	・(再掲)「郷土愛を育む給食の日」を引き続き実施し、妙高の郷土料理や地場産野菜を使用し、郷土料理に興味を持てるよう、毎月テーマを決めて、子どもたちや保護者にも啓発を行う。 ・学校では、社会科や給食の時間を活用し、食と環境、食料自給率や地産地消について継続して学習する。
	学校	15.2品目	13.5品目	11.8品目	12.5品目	8.9品目	—			

基本方針4. 食育運動の推進

施策の柱(1) 食に関する活動団体の育成と活動支援

指標	実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
食生活改善推進委員による食育活動実施数の増加(調理実習など体験によるもの)	50回	46回	33回	50回	25回	70回	—	食生活改善推進委員活動報告書	・新型コロナウイルス感染症の影響により、地域における食生活改善推進委員の自主的な体験型食育活動を行う事が難しい状況である。(令和3年度は、実施なし) ・感染症の状況に合わせた活動が実施出来るよう、感染予防を考慮した活動方法の検討が必要である。	・感染症予防のため、調理実習など「体験して関心を持つ」形式の食育は自粛している。感染症の状況に合わせ、地域活動を実施していく。活動方法についても状況により、検討していく。

施策の柱(2) 情報の共有と発信

指標	実績値 H28年度	実績値 H29年度	実績値 H30年度	実績値 R1年度	実績値 R2年度	目標値 R3年度	参考値	出典	現状と課題	今後の対策
食育に関心を持っている市民の割合の増加	80.1%(960)	79.3%(1437)	80.5%(996)	79.1%(934)	85.0%(918)	90%以上	国(H32) 90%以上	各種健診時アンケート	・食育に関心のある市民の割合が、令和1年から令和2年度にかけて5.9ポイント増加している。 ・コロナ禍で、お家時間が増えるなか、食に関心が高まったのではないかと考えられる。何を作って食べるか、選んで食べるか、感染症や疾患の予防に備える食べ方など、食育を広く市民へ周知し、関心を高める必要がある。	・市報等の広報媒体を活用し、食習慣や郷土料理の伝承について情報の発信を行う。 ・各種健診を通じて、バランス食を基本とした家庭の食習慣の重要性、家庭内での次世代の適切な食習慣の定着などについて啓発を継続して実施する。

行政の行動計画

基本方針	施策の柱	実施主体	事業名	何を(伝える内容)	誰が	誰に(対象者)	どのように(手段)	事業実施年度					R3年度の具体的な取り組み	課題と今後の対策(R4年度の取り組み)
								H29	H30	H31	R2	R3		
1食でつくる健康な体	(1)健康寿命の延伸につながる食育の推進	健康保険課	健康診査結果説明会	生活習慣病を予防するための食事量及び食習慣と介護予防をはじめとする高齢期に向けた食生活について	栄養士	妙高市市民特定健診受診者	講話及び個別指導	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症の影響により集団学習は中止し、リーフレットによる情報提供を実施。 特定保健指導、重症化予防保健指導等に該当するかたのみ個別指導を実施。 個別保健指導基準に該当しない相談希望者に対し、健康相談会を実施。 	<ul style="list-style-type: none"> R3年度同様、受診者全体に対してはリーフレットによる情報提供を実施する。 コロナ禍で集団学習によるポピュレーションアプローチ(早期予防対策)が実施できないことから、ハイリスク者の抽出基準を見直し、個別指導対象者の拡大を検討する。
		健康保険課	特定保健指導	肥満を改善し生活習慣病を予防するための食事量や食習慣について	栄養士 保健師	妙高市市民特定健診受診者	面談・訪問・電話による個別指導	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 個別面談、訪問、電話による3か月間の継続支援を実施。 3か月間で3%(または5%)の体重減少を目指した指導を実施している。 	<ul style="list-style-type: none"> 特定保健指導実施率は県内でも上位であるが、メタボ該当者及び予備群の割合が増加傾向にあることから、特に積極的支援についてフォローを徹底し体重減少につなげる。
		健康保険課	重症化予防保健指導	生活習慣病を予防するための食事量や食習慣について	栄養士 保健師	妙高市市民特定健診受診者	面談・訪問・電話による個別指導	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 個別面談、訪問による保健指導を実施。 健診結果から体と生活の状況に応じた指導を実施している。 	<ul style="list-style-type: none"> 【再掲】コロナ禍で集団学習によるポピュレーションアプローチ(早期予防対策)が実施できないことから、ハイリスク者の抽出基準を見直し、個別指導対象者の拡大を検討する。
		健康保険課	糖尿病性腎症重症化予防プログラム	糖尿病及び腎機能低下の重症化を予防するための栄養・食生活について	栄養士 保健師	プログラム対象者	面談・訪問による個別指導(かかりつけ医と連携して実施)	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルスワクチン集団接種を優先して実施したため、プログラムの継続支援は一時中断とした。 健診受診後の重症化予防保健指導として支援を再開している。 	<ul style="list-style-type: none"> 新規透析導入患者では糖尿病性腎症だけでなく腎硬化症を要因とする事例もみられることから、糖尿病及び高血圧について医療機関未受診者の受診勧奨を強化して実施する。
		○生涯学習課 観光商工課 健康保険課	健康保養地プログラム	肥満の改善による生活習慣病の予防・改善のための食生活と運動習慣について	栄養士 保健師	市民	高原の気候を活用した水中及び地上運動の実践と食事指導	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ○指定管理者による自主事業へ移行し実施。 ・2教室:熟練コース(気候療法ウォーキング&温泉水中運動) 体力アップコース(足腰しっかりウォーキング) ・各コースとも全12回(1クール4回×3クール) 	<ul style="list-style-type: none"> ○現在、市民向けの健康保養地プログラム(週1回2教室)を行っているものの、特定市民がリーダーとなり、参加者が増えない現状がある。 ○週1回、事前予約なしのクアオルトウォーキングを開催し、市民にクアオルトを知ってもらうとともに、週1回のウォーキングで市民の健康増進を図る。 ・週1回のウォーキング、月1回のイベントを開催予定 ・健康関連企業と連携した取り組みを推進 ・指導者を育成し、受け入れや実施体制を充実
		健康保険課	食育講演会	市の健康課題(高血圧、脳卒中、大腸がん等)の予防と改善について	講師	市民	講話	○	○	○	○	×	<ul style="list-style-type: none"> 演題:「いつまでも健康に過ごすために～地域で取り組む糖尿病予防～」 講師:上村医院 院長 上村 伯人氏 令和3年4月23日開催を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止 	<ul style="list-style-type: none"> 講演会は食生活改善推進委員の会総会に付随して開催するため、多くの会員が参加しやすいが、市民の参加はごく少数である。市民の参加率を高めるため、市報等で周知したり、食生活改善推進委員の地域活動で伝達するなど周知方法を検討する必要がある。
		福祉介護課 健康保険課	低栄養予防訪問指導	フレイル※の啓発と介護予防、低栄養を予防する食生活について ※P11参照	保健師 看護師	高齢者	指導が必要な人に対し個別訪問を行う。	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・国保特定健診及び市民健診受診者のうち75歳以上ではBMI18.5未満かつ質問票で体調不良または欠食がある人、74歳以下ではBMI20未満で体重減少の大きい人を対象とした。 ・握力と脛脛周囲長を測定し、健診結果とあわせて保健指導を実施。 	<ul style="list-style-type: none"> やせの場合、過去に個別保健指導を受けた経験のないかたは多いことから、生活や食事について介入するきっかけとなるので、継続して実施する。
		福祉介護課 健康保険課	健康長寿!目指せ元気100歳講座	低栄養を予防・改善する食生活について	保健師 栄養士 健康運動指導士	高齢者(70歳)	フレイル予防健診、介護及び低栄養予防に関する講話等	○	○	○	○	×	<ul style="list-style-type: none"> 平成29年度から開始したが、参加者が年々減少していたため、令和2年度に実施方法の見直しを図り、講座を終了した。令和3年度からは郵送調査対象年齢を拡大するとともに、個別指導に変更し、効果的にフレイル予防の啓発・動機づけを行っている。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護新規申請のきっかけ第1位が筋力低下であることから、基本チェックリストの運動の項目で該当した方に対して、個別指導を実施する。栄養のみの項目で該当した方については、結果送付時に現状を改善するための取り組みを紹介したチラシを配布し、フレイル予防や低栄養予防への意識を高める。
		福祉介護課 健康保険課	高齢者健康講座(フレイル予防教室)	低栄養を予防・改善する食生活について	保健師 栄養士 健康運動指導士	高齢者	介護及び低栄養予防に関する講話等	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> コロナ禍のため未実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診結果からBMI20以下及び骨粗しょう症検診要指導・要治療のかたを対象に実施する。 ・対象者については福祉介護課と連携し、必要なかに広く案内できるよう調整する。
		健康保険課	健診結果説明会	低栄養を予防する食生活について	栄養士	高齢者	集団指導により予防についての知識を普及する	○	○	○	○	×	<ul style="list-style-type: none"> コロナ禍のため集団指導(学習)は中止 	<ul style="list-style-type: none"> 集団指導(学習)は実施しない。
		健康保険課 こども教育課	歯科保健活動課	よくかんで食べる習慣の獲得と、むし歯・歯周病に関する知識の普及啓発、正しい口腔ケアについて	栄養士 保健師 歯科衛生士	乳幼児保護者、園児、児童、生徒及びその保護者	乳幼児健診での集団及び個別指導、園や学校での講話、給食、お便り	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 【10か月健診】個別で歯科衛生士によるむし歯予防とブラッシング指導を実施 【幼児歯科検診】個別でのむし歯予防指導、ブラッシング指導、フロス指導の実施 【園】「よい歯の子」の表彰(6,7月)、歯科衛生士によるむし歯予防教室を全園で実施。 【学校】歯科衛生士による歯科講話とブラッシング指導 	<ul style="list-style-type: none"> 【10か月健診】歯の生え初めから、保護者へ向けむし歯予防や正しいブラッシング方法について、周知していく。 【幼児歯科検診】年齢を重ねるごとに、むし歯有病者率が増加する現状があり、保護者へ仕上げ磨きの重要性とフッ化物によるむし歯予防効果や歯科医院での定期検診の必要性など、機会を捉え継続した指導を実施していく。 【園】在宅の歯科衛生士による歯科講話とブラッシング指導(全園実施) 「よい歯の子」の表彰(6月) 【学校】継続して、むし歯、歯肉炎、歯周病の予防に関する興味関心を高めるため口腔衛生指導者(歯科衛生士)派遣事業の実施していく。
		健康保険課	歯科保健活動	歯周病と全身疾患の関連についての普及啓発および口腔衛生の確保と口腔機能の維持・向上について	栄養士 保健師 歯科衛生士	市民、高齢者	各種歯科健診での個別指導、市民歯科検査での普及啓発、広報媒体を通じた情報提供	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科検診、成人歯科検診、後期高齢者歯科検診を医療機関委託にて実施。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種歯科検診の受診率が低い状況となっている。未受診者への受診勧奨を行うとともに、機会を捉え「定期受診の必要性や口腔疾患と全身の関連について」啓発を行っていく。
健康保険課	みょうこう減塩生活大作戦	市の健康課題(高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん)と減塩の必要性について	栄養士 保健師 食生活改善推進委員	市民	妙高チャンネル等によるPR、食生活改善推進委員による地域活動等	○	○	○	○	×	<ul style="list-style-type: none"> 1日の食塩摂取量は、横ばい。 新型コロナウイルス感染症の影響により、食生活改善推進委員による市内イベント会場での普及啓発活動(委託事業)等は中止した。 	<ul style="list-style-type: none"> 食塩摂取量は減少傾向にある。 感染症の状況により、イベント等でポスター、チラシにより周知啓発を実施する。 		
健康保険課	地域健康教室	生活習慣病を予防するための食事量や食習慣について	栄養士 保健師	市民	講話や資料配布	○	○	○	○	×	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症の影響により、研修会等は中止。 	<ul style="list-style-type: none"> 多様な情報があふれるなか、自分で選択し健康な生活が送れるよう、食の情報提供を継続して行う。 		

基本方針	施策の柱	実施主体	事業名	何を(伝える内容)	誰が	誰に(対象者)	どのように(手段)	事業実施年度					R3年度の具体的な取り組み	課題と今後の対策(R4年度の取り組み)		
								H29	H30	H31	R2	R3				
1食でつくる健康な体	(1)健康寿命の延伸につながる食育の推進	健康保険課	健康バランス食普及事業	適切な食習慣(バランス食)について	食生活改善推進委員	市民	地域で健康講座を開催し、講話、試食、調理実習等を実施	○	○	○	○	×	新型コロナウイルス感染症の影響により、中央研修会、健康バランス食普及事業は中止。	健康バランス食普及事業は、感染症の状況を確認しながら、100会場で開催予定。妙高市の健康実態から啓発内容を検討し実施する。		
		健康保険課	事業所での健康講座	健診データに基づく生活習慣病の予防と改善、または、事業所の健康課題の改善について	栄養士 保健師	事業所従業員	講話や各種測定、資料配布等	○	○	○	○	×	新型コロナウイルス感染症の影響により、健康講座は実施しない。	健診受診率は高く、企業からの再検査や健康相談への勧奨も行われているが、若い世代の食への関心が低いさが課題。働き盛り期への早期予防の啓発が必要である。R4年度 希望する企業への健康教室を実施する。		
	健康保険課	母子手帳交付	妊娠期の食生活と胎児の成長について	栄養士・保健師	妊娠届出者	個別指導	○	○	○	○	○	○	○	妊娠中の食事や、胎児の発育・母体の変化に関する資料を作成し、届出時に必ず専門職が保健指導を実施。	痩せは低出生体重児の要因となり、子どもの生涯の健康に影響することから、妊娠期間中に適切な食事と規則正しい生活習慣の定着を図るため継続して保健指導を実施する。	
	健康保険課	パパママ教室	妊娠期の食生活と胎児の成長について	栄養士	参加者	講話及び個別指導	○	○	○	○	○	○	○	妊娠期の体の特徴に応じた食生活について講話を実施(年間4回開催)。	・継続して実施する。 ・若い女性の痩せ及び子どもの肥満が減少傾向にないこと、また男性の肥満者の割合が高いことから、適正な体格と生涯の健康のつながりについて伝える。	
	健康保険課	乳児健診(4・7・10か月児)	発達に応じた授乳と離乳食について 保護者のバランスのよい食習慣について	栄養士	乳児の保護者	離乳食の実演・試食を含めた集団学習及び個別指導	○	○	○	○	○	○	○	月齢と発達に応じた授乳と離乳食についてチラシを配付。 ※感染症の状況に応じ、集団学習を実施。学習の内容に保護者の食生活に関する啓発を含む。 必要に応じて個別指導を実施。	多様な情報源がある中での迷いや不安、思い違いなどがあることから、健診ごとに学習及び個別指導を行い望ましい食習慣の定着を図る。	
	子ども教育課	1歳児訪問	適正な食事について	家庭児童相談員・保育士	1歳児の保護者	家庭児童相談員による訪問及び支援必要者へ栄養士による個別指導	○	○	○	○	○	○	○	保健師と家庭児童相談員が訪問し、食への不安がある世帯は、資料を参考に助言を実施。 食事指導が必要な世帯は、栄養士に繋ぎ電話又は訪問にて支援を実施した。	継続して実施	
	健康保険課	幼児健診(1歳6か月・3歳児)	バランス食(適切な食事量と食べ方)について	栄養士	幼児の保護者	個別指導	○	○	○	○	○	○	○	○	個々の生活習慣と食事内容に応じた個別指導を実施。3歳児健診ではアディポシティバウンドに注目し肥満予防指導を強化して実施。	野菜及び牛乳不足、毎日ジュースを飲む習慣が多くみられる。また、肥満の早期予防・改善の機会でもあるため個々に応じた指導を継続する。
	健康保険課	子育て応援食育キャラバン	バランス食、減塩習慣の定着等について	食生活改善推進委員	幼児の保護者	食品サンプルを用いたアドバイス、汁物塩分測定、試食等	○	○	○	○	○	○	○	○	1歳6か月児、3歳児健診会場において、幼児と保護者の1日に必要な食品量の展示、塩分モデルの展示、家庭の汁物塩分測定を実施。 保護者が目安量を実感しやすいようR3年度から料理のサンプル展示を行っている。	サンプル展示を継続して行う。 適塩のみそ汁の試飲は、感染症の状況により実施する。 減塩の啓発を中心に、適切なアドバイスができるよう従事者への研修を行う。
	子ども教育課	子ども食育教室	食べることの大切さ(1回目) 食べ物のほたらき(2回目)	栄養士	5歳児	エプロンシアターや教材を使用し教室を行なう	○	○	○	○	○	○	○	○	5歳児の食育教室を2回/年実施。1回目は「体の働き」と「食べ方(うんちの様子)」「よく噛むこと」をテーマに行い、2日目は「栄養について」と併せて各園の食に関する課題を内容に盛り込んだ。食事のマナーや朝食の食べ方、おやつを食べ方やよく噛むことが課題に上がり、それぞれの内容を実施した。実施後は、おたよりを作成して実施内容や子どもたちの様子を伝え、家庭での取り組みや話題のきっかけになるよう取り組んだ。	継続して実施
	子ども教育課	食育教室(保護者対象)	幼児期及び保護者の食生活について	栄養士	3歳児保護者 4歳児保護者	講話や資料配付、資料展示、配布	○	○	○	○	○	○	○	○	感染症対策のため、親子での食育教室は中止。子どもたちのみでの食育教室を実施した。 3歳児は、「野菜を好きになるために」をテーマに、野菜の栽培や体での役割をクイズを交えて実施し、4歳児では、「給食ができるまで」「食事のマナー・はしの持ち方」をテーマに実施した。 実施後は、おたよりを作成し、実施内容と子どもたちの様子を伝え、家庭での取り組みにつながるよう周知した。	感染症の状況を確認し、親子食育教室を実施したい予定。
	子ども教育課	すくすくカミカミプロジェクト	食べ方(よく噛んで食べる・咀嚼力・口腔ケア)や体を動かすことの大切さについて	栄養士、園職員	園児とその保護者	カミカミメニュー、お口体操、36の基本的な動きを取り入れた運動の推進など	○	○	○	○	○	○	○	○	給食でのカミカミメニューの提供、お口の体操、カミカミタイムの実施により、よく噛んで食べることを意識できる活動を実施。 保育の中で、36の基本的な動きを取り入れた運動を実施。	継続して実施
	子ども教育課	朝！元気スタート運動	早寝・早起き・朝ごはんをはじめとする望ましい生活習慣について	園、学校、市P連(保護者)	園児・児童生徒と保護者	児童生徒の生活習慣に関する実態を踏まえて、中学校区毎にテーマを設定し、家庭と一体となった取組を行う	○	○	○	○	○	○	○	○	各中学校区で時期を揃えて強調週間を設定する等、児童生徒の実態に合わせてながら実施している。 妙高高原地域では、健康づくり推進協議会において共通のテーマで実施している。	継続して実施

基本方針	施策の柱	実施主体	事業名	何を(伝える内容)	誰が	誰に(対象者)	どのように(手段)	事業実施年度					R3年度の具体的な取り組み	課題と今後の対策(R4年度の取り組み)	
								H29	H30	H31	R2	R3			
1食でつくる健康な体	(2)子どもの食育の成長・発達に合わせ	こども教育課	学校給食運営・食育推進事業	学級等:食べ物の三つの働き、バランスの良い朝食と実践、卒業後の食生活、おやつのおやつの食べ方 保健体育:健康及び病気の予防と食生活、朝食の大切さ 道徳等:心と食生活 家庭科:1食分の食量、成長期の栄養	担任 栄養教諭等	児童・生徒	食育指導計画に基づく授業を行う	○	○	○	○	○	各学校において、各学年1時間の重点授業のほか、給食主任や学級担任による「給食一口メモ」を有効活用しながら、食育指導の充実を図る。	継続して実施	
		こども教育課	肥満児に対する保健指導	肥満を改善し、生活習慣病を予防する食生活と生活習慣について	栄養教諭等、養護教諭、栄養士、保健師	肥満度30%以上の児童生徒と保護者	身体測定結果の推移にや血液検査の結果に基づいた個別指導と継続支援を行う。	○	○	○	○	○	妙高市子どもの肥満(生活習慣病)予防対策計画に基づき実施。園は肥満度+15%以上児、学校は+20%以上を対象に個別相談を行い、健康カルテを作成して継続した支援を実施。そのほか、園、学校で生活が気になる児についても面談を実施した。	【園】継続して実施 【学校】引き続き各校で実施。	
2食で育む豊かな心	(1)体験を通じた食育の推進	こども教育課	こども料理教室	料理をする楽しさや食べ物への興味関心の向上	栄養士	園児	料理教室	○	○	○	○	○	5歳児を対象に、園で栽培している野菜等を活用した料理教室の実施。	継続して実施	
		こども教育課	園児の食育推進事業	野菜の栽培を通じた食への興味と食べる楽しさについて	保育士、栄養士	園児	栽培、収穫、調理等の体験活動	○	○	○	○	○	野菜の種まき(苗植え)、生長観察、水やり、収穫、調理体験、食べることを通じた活動の実施。	継続して実施	
		こども教育課	学校給食運営・食育推進事業	農作物の栽培を通じた食への理解と感謝の気持ちについて	担任、栄養教諭等	児童・生徒	栽培、収穫、調理等の体験活動と食育指導計画に基づく学習	○	○	○	○	○	生活科や社会科、総合的な学習の時間等において、農作業や地域の農家とのふれあいを通じて食への理解や感謝の気持ちを育む学習に取り組んでいる。	継続して実施	
		こども教育課	弁当の日	食に関する感謝の気持ちを育む	担任、栄養教諭等	児童・生徒	弁当を自分でつくり、弁当づくりを手伝ったりする	○	○	○	○	○	全小学校8校で実施。	引き続き小学校での取組を推進する。	
		こども教育課	放課後児童クラブ事業	食生活の自立に向けた調理体験と一緒に食べる楽しさについて	子縁人材登録者等	放課後児童クラブ利用児童	長期休業日の期間に昼食を作って食べる	○	○	○	○	○	感染症対策のため、今年度は各放課後児童クラブに任意で依頼、うち1校のみ、夏期休業中での支援を実施した。	感染症の状況を確認し、実施したい予定。	
		生涯学習課	地域活動人材登録制度	食や農業に関する経験を活かした活動について	地域活動人材登録者	児童・生徒等	学校等からの要請に応じて講話や調理実習等を行うことのできる人材を派遣する	○	○	○	○	○	学校等からの要請に応じて、食や農業に関する講話や実習を行うことのできる人材を派遣した。	各学校の要請に応じ、引き続き実施予定。	
		健康保険課	食生活改善推進委員の会自主事業	作って食べる楽しさと人との交流について	食生活改善推進委員	市民	試食、調理実習、会食等の体験活動	○	○	○	○	×	新型コロナウイルス感染症の影響により調理実習は中止	感染症の状況により、学校での郷土料理づくりや料理教室、わくわくランドでの料理教室の講師を担い、体験活動を支援を行う。地域での体験も元気茶屋等で、調理を通じた交流が図れるよう支援していく。	
		○農林課 観光商工課	農業交流体験講座	食と農との結びつきへの関心を高める	交流施設職員など	市民	収穫や調理体験などをとおして食の理解を深める	○	○	○	○	○	○	収穫体験を中心とした体験農園や調理体験を実施した。(妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会 自主事業)	コロナウイルスの影響で調理体験などの参加者が激減した。団体客の利用が減少が顕著なことから、個人向けの体験メニューを構築する等ターゲットの変更も検討する必要がある。
		健康保険課	乳幼児健診	共食による家族のコミュニケーション、食事マナーについて	栄養士、保健師、食生活改善推進委員	乳幼児の保護者	集団学習又は個別指導又は食生活改善推進委員によるアドバイス	○	○	○	○	○	○	1歳6か月児、3歳児健診会場において、バランス食や減塩に加え、食事に関わる「お手伝い」や共食についてのアドバイスも実施。H29年度より食推から保護者への声掛けを強化している。	健診の際に専門職だけでなく、身近な食推からの気軽なアドバイスは有効と考え、継続して実施する。出務する食推への事前学習を実施する。
		生涯学習課 関係課	妙高市民の心推進事業	家族との食事によるコミュニケーションの大切さについて(妙高市民の心:家族と一緒に食事をしよう)	食育関係課	市民・事業所	チラシ広報、事業所訪問等	○	○	○	○	○	○	・「妙高市民の心」通信やホームページ、防災無線などで呼びかけを行った。 ・事業所訪問の際に呼びかけをおこなった。	継続して実施
健康保険課	食育講演会	子どもの食の実態とその生活背景から見える食育の必要性	講師	市民、市職員、食生活改善推進委員	講話	○						—	—		

基本方針	施策の柱	実施主体	事業名	何を(伝える内容)	誰が	誰に(対象者)	どのように(手段)	事業実施年度					R3年度の具体的な取り組み	課題と今後の対策(R4年度の取り組み)
								H29	H30	H31	R2	R3		
2食で育む豊かな心	(2)食文化の継承に向けた食育の推進	健康保険課	食生活改善推進委員の会自主事業	郷土料理の作り方について	食生活改善推進委員	市民	園・学校行事や地域活動等で調理実習を行う	○	○	○	○	×	新型コロナウイルス感染症の影響により、「保育園・こども園で園児や保護者とちまき作り」、「学校の料理クラブや地域行事で郷土料理をテーマに調理実習」は中止。	【再掲】感染症の状況により、学校での郷土料理づくりや料理教室、わくわくランドでの料理教室の講師を担い、体験活動を支援を行う。地域での体験も元気茶屋等で、調理を通じた交流が図れるよう支援していく。
		○農林課 観光商工課	農業交流体験講座	郷土料理の作り方と生活とのつながり等について	講師	市民	農業交流施設において郷土料理体験講座を開催する	○	○	○	○	○	郷土料理づくり(そば、笹ずし等)の体験講座の開講を計画していたが新型コロナウイルス感染症の影響により未実施となった。(妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会 自主事業)	・ソーシャルディスタンスを遵守した対応による講座の開催。 ・食材の調達(栽培、加工)から料理づくりにつながるような取り組みに充実させていく必要がある。
		こども教育課	園・学校給食	和食の特徴や郷土料理の種類と味について	担任、栄養教諭等、栄養士	園児、児童・生徒	ミヨーコーさん給食(郷土料理等)や和食の日を給食献立に取り入れる	○	○	○	○	○	食文化の継承に向けた食育推進のため、毎月8日を『和食の日』、毎月19日を『ミヨーコーさん給食の日』と定め、「郷土愛を育む給食」を実施。	継続して実施
		こども教育課	給食だより	食に関する伝統・歴史や食事マナー等の食文化について	栄養士	園児、保護者	給食だよりを発行する	○	○	○	○	○	入園のしおりに、発達段階に応じた「食事マナー」を掲載給食だよりに食事のマナー等、食育指導計画に基づき、おたよりを発行。	継続して実施
		こども教育課	給食だより	食に関する伝統・歴史や食事マナー等の食文化について	担任、栄養教諭等	児童・生徒、保護者	給食だよりを発行する	○	○	○	○	○	食育指導計画に基づき、食事のマナー等の食文化について、給食だよりの一コマ等を活用して紹介。	継続して実施
		こども教育課	学校給食運営・食育推進事業	郷土料理の作り方、生活とのつながり等について(家庭科)	担任、栄養教諭等	児童・生徒	食育指導計画に基づき、調理実習等の授業を行う	○	○	○	○	○	食育指導計画に基づき、教科指導や調理実習等を通じて児童生徒が考え、実践する機会を設けている。	継続して実施
		こども教育課	学校給食運営・食育推進事業	箸の持ち方、配膳のしかた等の食文化や食事マナーについて(学級等)	担任、栄養教諭等	児童・生徒	食育指導計画に基づき、給食を通じた指導を行う	○	○	○	○	○	食育指導計画に基づき、学級等で指導を実施。	継続して実施
		健康保険課	食文化に関する情報の提供	郷土の食文化の継承に関する取り組みや普及啓発事項について	栄養士	市民	各種広報媒体を使用した周知	○	○	○	○	○	市報にて、食の歳時記を掲載(8月～2月:3回)	伝統的な食文化だけでなく、地域の特産品や旬の食材をおいしく食べる習慣も含めて情報提供を行う。
3食の生産と環境との調和	(1)環境に配慮した生産と消費の推進	農林課	新潟県特別栽培農産物認証制度、妙高市特別栽培米認証制度	減農薬・減化学肥料による安心安全な農産物の栽培について	農林課職員	農業者	各種広報媒体による認証制度の周知	○	○	○	○	○	農薬・化学肥料を低減した栽培が地域に浸透してきたことから、市独自の認証制度は廃止する。(新潟県特別栽培農産物認証制度は継続)	新潟県特別栽培農産物認証制度のみ継続して実施
		農林課	新潟県特別栽培農産物認証制度、妙高市特別栽培米認証制度	減農薬・減化学肥料による栽培の実績と安心安全な農産物への理解及び選択について	認証農家	消費者	認証取得に関するPR	○	○	○	○	○	農薬・化学肥料を低減した栽培が地域に浸透してきたことから、市独自の認証制度は廃止する。(新潟県特別栽培農産物認証制度は継続)	新潟県特別栽培農産物認証制度のみ継続して実施
		環境生活課	生ごみ削減の推進「もったいない!食べ残しゼロ運動」	食べ残しによる食品廃棄物の削減について	環境生活課職員	市民、食品関連事業者	各種広報媒体による市民へのPRと飲食業者の登録制度の周知及び登録事業所のPR	○	○	○	○	○	・妙高市環境月間(6月)運動PRパネル展示 ・市報10月号・12月号で市民へ運動のPRと生ごみの水切りをお願い ・事業所に向けた環境関連チラシ(事業所エコ・ニュース)8月号で事業所へ運動のPRと登録制度の周知 ・2月～3月運動PRパネル展示	・継続して実施 ・市民へ浸透させていくPR方法が課題 ・食品ロス削減に取り組む全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会(妙高市参加済)を通じて他自治体の取り組みを収集し、事業に取り入れていく。
		環境生活課	生ごみ削減の推進	生ごみの削減・有効活用について	環境生活課職員	市民	地域説明会でのコンポスト・EMIほかしなどの利用に関するPR	○	○	○	○	○	・地域説明会でPR 開催回数:3回(R2年12月末現在) ・家庭で不要になった食品の有効活用のため、フードドライブを実施 開催回数:3回	・継続して実施 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、地域からの開催依頼が減少している。 ・地域や企業等で幅広くフードドライブを実施できるよう、手引きを作成し、PRする。
		環境生活課	生ごみ削減の推進	生ごみの削減・有効活用について	環境生活課職員	市民	電動生ごみ処理機購入費の補助による積極的PR	○	○	○	○	○	一定の効果があつたため、令和元年度で電動生ごみ処理機購入費補助金の交付を廃止	—
こども教育課	学校給食運営・食育推進事業	食料自給率と地産地消を学ぶ(社会科)	担任、栄養教諭等	児童・生徒	食育指導計画に基づく授業を行う	○	○	○	○	○	食育指導計画に基づき、社会科や給食時に指導を実施。	継続して実施		

基本方針	施策の柱	実施主体	事業名	何を(伝える内容)	誰が	誰に(対象者)	どのように(手段)	事業実施年度					R3年度の具体的な取り組み	課題と今後の対策(R4年度の取り組み)	
								H29	H30	H31	R2	R3			
3 食の生産と環境との調和	(2) 地産地消の推進	○農林課 子ども教育課	給食への地場産野菜の供給体制の整備	子供たちには地場産野菜のおいしさ、生産者の顔が見える農産物の提供により安心安全。農家に対しては、生産へのやる気と安心安全への意識啓発	農林課職員 子ども教育課職員	給食調理員、栄養士、農家	学校給食に、一定量の野菜を納入できる体制をつくる	○	○	○	○	○	年間を通じて利用しやすい野菜を中心に、地場産物野菜の利用を推進する。	「ミヨーコーさん給食」等、利用促進に向けたPRをかねて各学校で取り組む。	
		農林課	地場産野菜のPR	地場産品のよさ、直売所など販売場所	農林課・健康保険課職員	市民	地場産野菜野菜の販売、チラシや広報等によるPR	○	○	○	○	○	「ひだなん」、「みようこう」及び「とまと」の両直売所において、地場産品を販売。販売にあたり、特徴や調理法などを掲示し、PRを図った。	生産者が高齢化し、地場産品の確保が難しくなっている。担い手確保、生産物確保に向けトータル的な支援を検討する必要がある。	
4 食育運動の推進	(1) 食育に關する支援活動	健康保険課	食生活改善推進委員養成・育成講座	栄養・食生活や食品表示、食の安全等に関する基礎知識、生活習慣病予防、地域活動の方法等について	栄養士	食生活改善推進委員	講話及び資料を用いた学習	○	○	○	○	○	養成講座：食推とは、バランスのよい食事、食の安全等 全体研修会：「ヘルスリテラシー～健康を決める力を養うために～」、「withコロナ時代の運動のススメ」について	妙高市の健康実態に応じた食の課題、運動・つながりづくりなど地域活動で取り入れられるよう、研修会の開催や資料提供を行う。 「食べものから持続可能な未来を考える～食のSDGs～」についても研修会で取り入れていく。 健康バランス食普及事業も継続して実施していく。	
		健康保険課	食育推進活動の促進	食育に関する活動団体等の知識と経験に応じた活動の場について	栄養士、保健師	食育に関する活動団体、市民	活動の場の提案・調整等	○	○	○	○	×	新型コロナウイルス感染症の影響により、食生活改善推進委員の自主活動として、園・学校との仲介を行い子どもへの食育の場や、市内各種イベントでの食育活動等は、中止した。	食生活改善推進委員の学びや経験を幅広い世代や地域に波及できるよう、感染症の状況をみながら、活動の場の調整等を行う。	
	(2) 情報の共有と発信	食育関係課	妙高チャンネル食育コーナー	市及び国、県の食育施策や市民及び園・学校等の食育活動について	食育関係課職員	市民	番組を作成し、食育に関する情報を提供する	○	○	○	—	—	—	—	—
		食育関係課	食育パネル展示	市及び国、県の食育施策や市民及び園・学校等の食育活動について	食育関係課職員	市民	イベント等の機会にパネルを展示し、食育に関する情報を提供する	○	○	○	○	○	R4年2月から3月に実施。	継続して実施	
		食育関係課	食育に関する情報提供	市及び国、県の食育施策や市民及び園・学校等の食育活動について	食育関係課職員	市民	食育に関する情報収集及び各種広報媒体を通じた情報発信	○	○	○	○	○	5月に園・学校の給食だよりで「減塩」をテーマに情報提供を実施。 市報6月号に食の記事を掲載。	市報6月号(食育月間)に食育情報(1ページ)掲載予定。 学校栄養教諭等と連携し、市の健康実態に関する食育情報を発信する。	
		健康保険課	食育に関する情報提供	生活習慣病及び低栄養予防、食物アレルギーへの理解等について	栄養士 食品関連事業者	市民	ポスター、ポップ、チラシ等による情報発信	○	○	○	○	○	新型コロナウイルス感染症の影響により、企業との連携した取り組みは実施出来なかったが、健診や健診の結果返却の際に、情報提供を行った。 食生活改善推進委員の養成講座にて、新会員が食物アレルギーについて学習を行った。	生活習慣病の予防を目的に企業との情報共有やポスター、チラシを作成し資料提供等を行い、生活習慣病の予防・改善への周知啓発を図る。	
		健康保険課	食品表示と食の選択に関する情報提供	食品表示(栄養成分、アレルギー表示、産地、原材料等)の活用について	栄養士	市民、食生活改善推進委員	各種広報媒体を通じた情報発信	○	○	○	○	○	食生活改善推進委員が改選となるため、養成講座(約124名受講)で食品表示や食物アレルギーについて学習した。	食にまつわる情報が多いなか、自分の健康と食のつながりについて関心を持ち、食品表示の活用につながるよう啓発を継続して行う。	
		健康保険課	食物アレルギーに関する理解の推進	食物アレルギーに影響する食品に関する知識及びアレルギー疾患を有する人への理解について	栄養士	市民	乳幼児健診及び園・学校での情報提供 各種広報媒体による情報提供	○	○	○	○	○	4か月、7か月児健診にて食物アレルギーに関する情報提供を実施。	継続して実施	
子ども教育課	食物アレルギーに関する理解の推進	園・学校での食物アレルギーに関する理解と事故防止について	専門医	園・学校の全教職員	専門医による食物アレルギー研修会を実施	○	○	○	○	○	園・学校・放課後児童クラブ職員を対象に、4月から5月にかけて、新井、妙高高原、妙高地域で各1回の研修会を実施。	継続して実施			