



第3次 島原市食育推進計画

令和2年度～令和6年度

概 要 版



食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。



本計画は、「食」を通して、家庭・地域・学校・行政・その他の関係機関がつながり、子どもから高齢者まですべての市民が健全な食生活を自ら実践し、生涯にわたって生き生きと生活できる豊かな暮らしを実現することにより、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ることを目的に策定しました。

① 計画の体系

本市の豊かな自然の恵みを生かしながら、市民の心身の健康増進に寄与する食生活の実現を目指し、また、「食」を通じた人々の交流、地域振興により、市民が元気に、地域がより活性化して、楽しく暮らせることを目指し「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい食のまち、しまばら」を基本理念に掲げ、食育の推進を図ります。

また、基本理念の実現に向け、「しまばらぐぞうに」を頭文字とした8つの基本方針のもと8つの施策を展開し、食育を推進します。

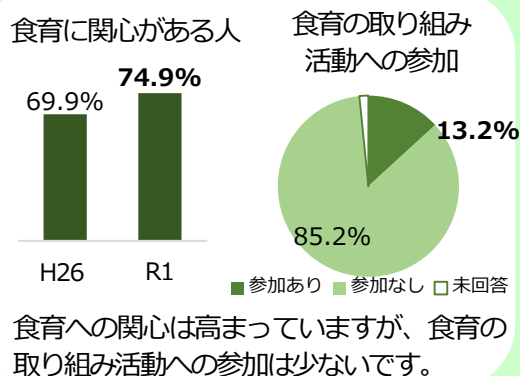
基本理念	基本方針	基本施策	具体的な取り組み
豊かな自然の恵みを生かす、 元気で楽しい食のまち、しまばら	㊦ 生涯食育社会の構築	施策1 地域・学校・行政・その他の関係 機関における食育の推進	▶ ◆食育の普及啓発 ◆食育に関するイベントや講座の開催 ◆食育推進の体制整備
	㊧ 孫に伝えよう！ 郷土の料理、家庭の味	施策2 郷土料理や地域の食文化の継承	▶ ◆郷土料理教室の開催 ◆給食等における郷土料理の提供 ◆地域間交流の促進
	㊨ バランスの良い食事で 生活習慣病予防	施策3 生活習慣病予防のための食育の 推進	▶ ◆生活習慣病予防の知識の普及・啓発 ◆小児期からの肥満予防対策の推進 ◆朝食摂取率の向上 ◆歯周疾患の予防
	㊩ ライフステージやライフス タイルに応じた食育の推進	施策4 ライフステージやライフスタイ ルに応じた食育の推進	▶ ◆家庭（個人）での食育の推進 ◆地域・学校・行政・その他の関係 機関における取り組み支援
	㊪ ぐるとつなぐ「食育の環」 生産から食卓までの一貫し た食育体験活動の充実	施策5 食の循環や環境に配慮した食育 の推進	▶ ◆食育体験活動の機会提供 ◆「食品ロス」削減に向けた啓発
	㊫ 増幅しよう食の安全・安心 への意識	施策6 食の安全・安心のための食育の推 進	▶ ◆食の安全・安心に関する情報の提供 ◆食中毒予防の行動実践の啓発及び 情報提供
	㊬ 海の幸、山の幸、しまばらの 食を広めよう	施策7 生産者と消費者の交流の促進と 地産地消の推進	▶ ◆生産者と消費者の交流機会の提供 ◆地産地消の推進
	㊭ にっこりと食卓を囲んで家 庭の団らん	施策8 共食の推進	▶ ◆家庭での共食の推進 ◆地域における共食機会の提供

② 食育の現状

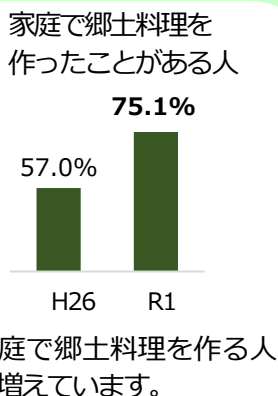
本市では、令和元年 5 月、市民の食育に関する意識や食生活の状況を把握するため、15～84 歳の市民 4,000 人及び小学 5 年生と中学 2 年生を対象に食育に関する意識調査を実施しました。また、学校・保育所・認定こども園を対象に食育の推進に関する状況調査を行いました。

「食育への関心及び取り組み」「郷土料理や地域の食文化の継承」「生活習慣病予防」「ライフステージ別栄養・食生活」「食育体験活動」「食品ロス」「食の安全・安心」「地産地消」「共食」の 9 項目について食育の現状を分析しました。

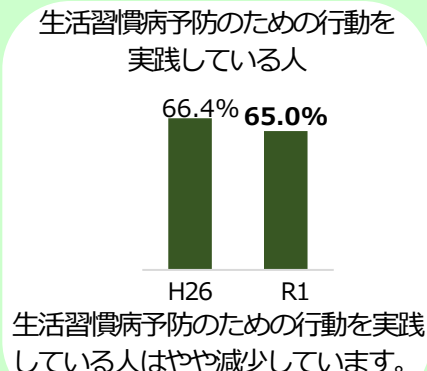
食育への関心及び取り組み



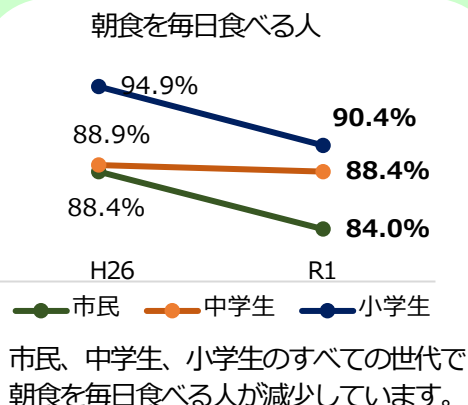
郷土料理や地域の食文化の継承



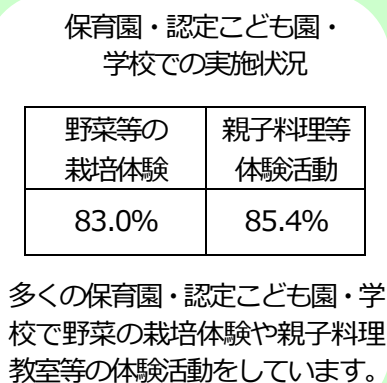
生活習慣病予防



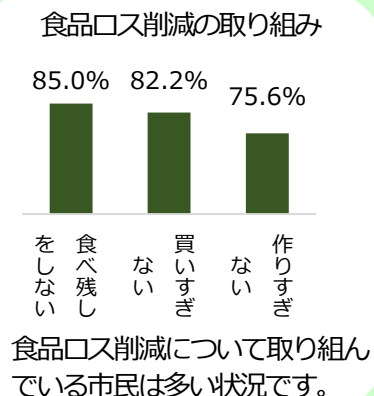
ライフステージ別栄養・食生活



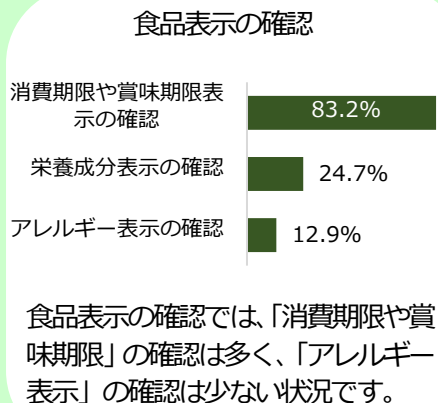
食育体験活動



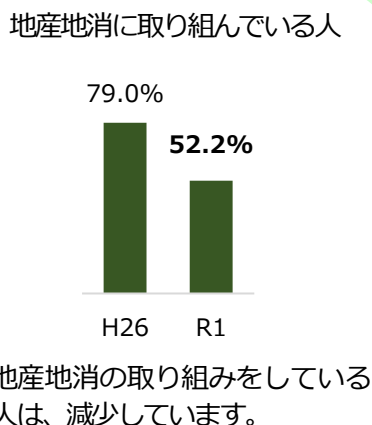
食品ロス



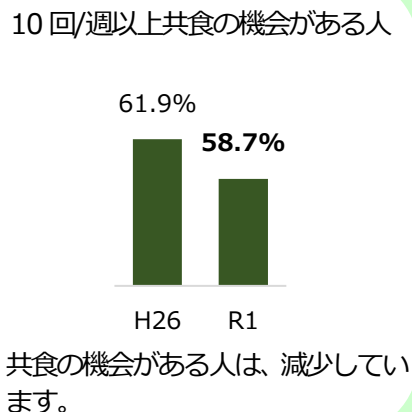
食の安全・安心



地産地消



共食



③ 基本施策と具体的な取り組み～できることから取り組もう～

第3次島原市食育推進計画では、8つの基本施策を掲げ、推進することにより、基本方針「しまばらぐぞうに」の達成、基本理念「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい食のまち、しまばら」の実現を目指します。基本施策の具体的な取り組みについて紹介します。市民の皆さん一人ひとりができることから取り組みましょう。

施策1

地域・学校・行政・その他の
関係機関における食育の推進



食育フェスタ

健康講座

食育の取り組みに参加しよう

施策2

郷土料理や地域の食文化の継承



郷土料理教室

イベント等での
試食提供

家庭で郷土料理を作ろう
地域の食文化を知ろう

施策3

生活習慣病予防のための食育の推進



減塩

野菜摂取

生活習慣病予防の行動を
実践しよう

施策3

生活習慣病予防のための食育の推進



小児生活習慣病予防検診

小児期からの肥満を予防しよう

施策3

生活習慣病予防のための食育の推進



朝食を毎日食べよう

施策3

生活習慣病予防のための食育の推進



歯みがき

歯科検診

むし歯や歯周病を予防しよう

施策4 ライフステージやライフスタイルに応じた食育の推進

【妊娠期】



食事や生活習慣の見直しで安心したマタニティライフを目指そう

【乳幼児期】



生活リズムを整え、食への興味を持つよう

【学童期】



生活リズムを確立し、食に関する体験活動に参加しよう

【青年期】



食育への関心を高め、食の選択能力を身につけよう

【壮年期】



ワークライフバランスを見直して家庭を中心とした食育を実践しよう

【中年期】

減塩
野菜摂取



生活習慣病予防のための食生活を実践しよう

【高齢期】



共食の機会

低栄養予防

適正体重を維持し生活習慣病の重症化予防に努め、食べることを楽しもう

あなたや家族のライフスタイルに合わせて食育に取り組もう。地域の食育活動に参加して食育の取り組みを学ぼう！



施策5
食の循環や環境に配慮した
食育の推進



野菜の収穫や料理体験

野菜栽培や料理の体験活動を通して食に感謝する気持ちを持とう

施策5
食の循環や環境に配慮した
食育の推進



食品ロスの削減に取り組もう

施策6
食の安全・安心のための食育の推進



アレルギー表示

栄養成分表示

賞味期限等の表示

食品表示を確認しよう

施策6
食の安全・安心のための食育の推進



食事の前の手洗い

器具の使い分けなど調理の工夫

食中毒を予防しよう

施策7
生産者と消費者の交流の促進
と地産地消の推進



生産者と消費者が互いに交流し、
地産地消に取りもう

施策8
共食の推進

家族そろって食事



家庭や地域で共食の機会を持とう

④ 食育の推進体制

食育は、健康づくりや教育、食文化の継承、地産地消など多岐の分野にわたります。多様な団体や機関と連携し、計画を推進します。本市では、食育を総合的かつ計画的に推進するため、「島原市食育推進会議」を設置し、計画の推進状況を把握し、計画の効果や成果等の評価を行います。第3次島原市食育推進計画では、計画期間の中間にあたる令和4年度に中間評価、最終年度にあたる令和6年度に最終評価を行います。



コラム

食育推進会議 でこんなことを話し合いました！

本市では、食育推進計画を計画的に推進するため、食育推進会議を設置しています。

食育推進会議の構成メンバーは、保育所・認定こども園、学校、農業協同組合、漁業協同組合、医師会、歯科医師会、栄養士会、食生活改善推進員協議会、婦人会等の代表です。

【協議内容】

- ★食育推進計画の策定と進行管理：朝食の摂取率が全世代で減少傾向など市の現状について情報を共有し、課題を検討しました。
- ★取り組みの情報共有と意見交換：食育フェスタの開催など団体の取り組みの情報を共有し、連携体制について意見交換をしました。

食育情報の一元化や
情報発信で啓発していこう



協働で体験活動に取り組もう

⑤ 数値目標

第3次島原市食育推進計画の施策及び取り組みの効果を評価するため、次の20項目について数値目標を設定しました。第3次島原市食育推進計画の計画期間の最終年度である令和6年度は目標値、中間年度である令和4年度に中間目標を設定し、計画的に推進を図ります。

数値目標項目		現状値 (R1)	中間目標 (R4)	目標値 (R6)
食育に関心のある人の増加		74.9%	85%以上	90%以上
食育の取り組み活動に参加する人の増加		13.2%	15%以上	18%以上
家庭で郷土料理を作る人の増加		75.1%	77%以上	80%以上
生活習慣病予防のために行動を実践している人の増加		65.0%	70%以上	75%以上
小学5年生の「朝食を毎日食べる」人の増加		90.4%	92%以上	95%以上
中学2年生の「朝食を毎日食べる」人の増加		88.4%	92%以上	95%以上
市民の「朝食を毎日食べる」人の増加		84.0%	87%以上	90%以上
朝食の摂取についての情報を提供する		—	3回以上	5回以上
学校・保育所・認定こども園での野菜等の栽培体験活動の実施の増加		83.0%	86%以上	90%以上
学校・保育所・認定こども園での料理体験の増加		85.4%	87%以上	90%以上
食品ロス削減について「作りすぎない」人の増加		75.6%	78%以上	80%以上
食品ロス削減について「野菜の廃棄を少なくする工夫」に取り組む人の増加		62.9%	66%以上	68%以上
アレルギー表示を確認する人の増加		12.9%	15%以上	18%以上
食事の前に手洗いをする市民の増加		66.9%	70%以上	72%以上
生産者と消費者の交流に関心がある市民の増加		27.9%	30%以上	33%以上
学校給食における市産品の使用重量割合の増加		29.1%	32%以上	34%以上
地産地消に取り組む市民の増加		52.1%	55%以上	57%以上
1週間あたりの朝食と夕食共食の回数の増加	小学生	10.2回	11回以上	12回以上
	中学生	11.0回	11.5回以上	12回以上
週に10回以上共食の機会がある市民の増加		58.7%	62%以上	64%以上

発行 島原市福祉保健部保険健康課

〒855-8555 島原市上の町 537 番地

電話 0957-64-7713(島原市保健センター)