



第 6 章

食育推進計画

基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進

(1) 健康を維持する食習慣の確立と実践

【現状と課題】

食は健康の基本です。健康の保持・増進を図るためには、適切な栄養摂取や望ましい食生活を送ることが大切になります。

本市では、すべてのライフステージに向け、バランスのよい食事と規則正しい食生活に関する啓発や教育を実施してきました。この結果、成人の朝食の欠食率に一定の効果が表れました。今後も引き続き、朝食の大切さを周知するとともに、適正体重*について正しい認識を促し、栄養バランスのとれた食生活の実践に向けた働きかけが必要です。

他方、ライフスタイル*の変化や食の外部化、家庭において家族一緒に食卓を囲む共食*の機会の減少により、栄養の偏りや朝食の欠食に代表されるような、脂肪の過剰摂取、野菜の摂取不足など食習慣の乱れや運動不足等により、男性の肥満や生活習慣病*の増加、若い女性のやせの増加等の問題が生じています。特に、若い女性では子どもを産み育てる年代として、子どもの食育を進めるためにも、食育力の強化を図る必要があります。

また、乳幼児期は食習慣や人間形成の基礎を培う重要な時期、小学生・中学生は食に関する知識や実践力を身につける時期、高校生は食の自立準備期です。子どもたちが、望ましい食行動や生活習慣を身につけ、食を通じ心とからだを育むためには、保育所、幼稚園、学校、家庭、地域との連携の強化や、家庭や地域の食育力の向上が重要です。

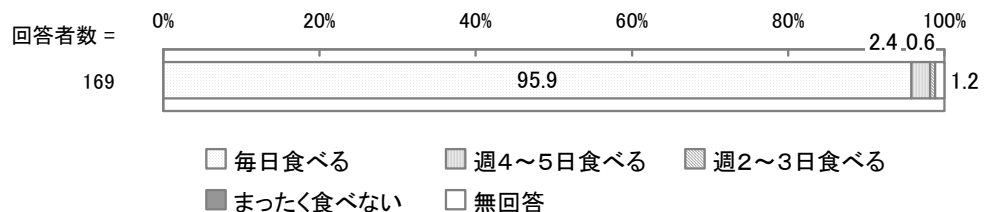
健診時親子調査結果

① 親子の朝食の摂取状況について

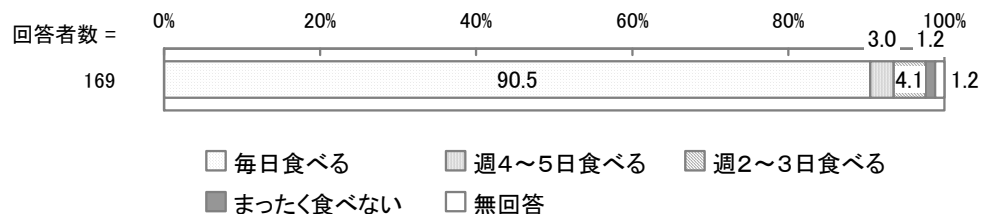
朝食の摂取状況については、「毎日食べる」の割合が保護者で90.5%、こどもで95.9%となっており、約1割の親が朝食の欠食者となっています。こどもに適した食事量・内容の認識について、「知っている」と「だいたい知っている」をあわせた“知っている”の割合が81.1%となっています。

今後も引き続き、子育て中の親を対象にした料理講習会や食に関する研修会等への参加を促す必要があります。特に乳幼児期は、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げ、生涯にわたって大切な心とからだを育みます。家庭においてもこどもの早寝、早起きなどの生活リズムや健康づくりにつながる食生活の大切さを認識し、知識を高め、実践していくことが必要です。

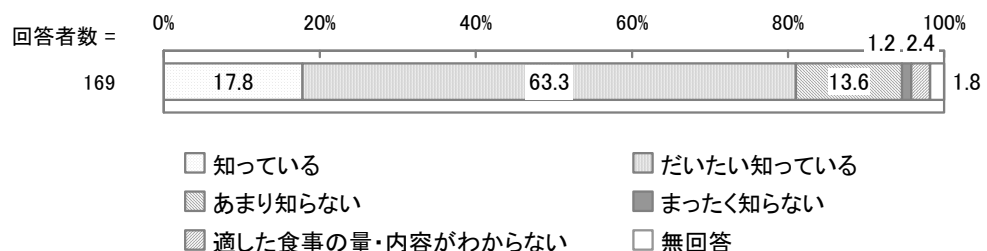
こどもの朝食の摂取状況



保護者の朝食の摂取状況



こどもに適した食事量・内容の認識





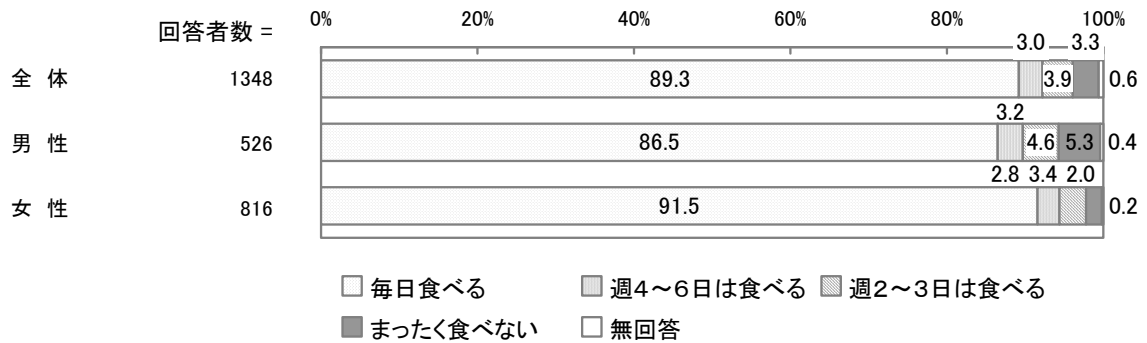
市民意識調査結果

① 成人の朝食の摂取状況について

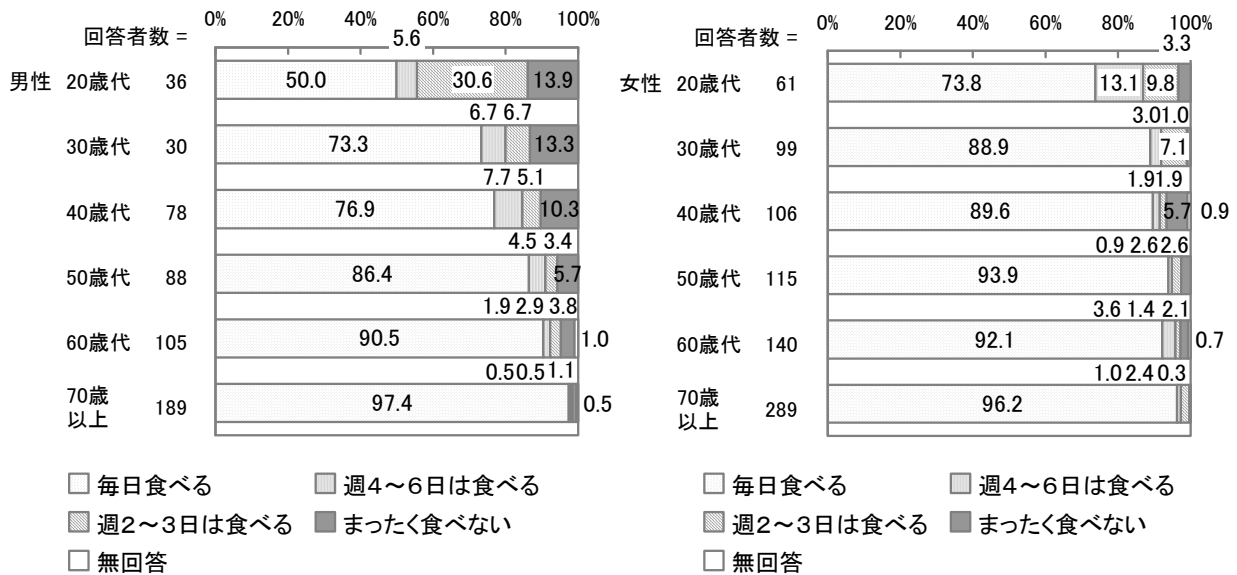
朝食の摂取状況について、「毎日食べる」の割合が89.3%と最も高くなっています。一方、「週4～6日は食べる」と「週2～3日は食べる」と「まったく食べない」をあわせた朝食の欠食者の割合は10.2%となっています。

また、性・年代別でみると、男性の20～40歳代で、朝食の欠食者の割合が高くなっており、朝食の欠食率を下げる取組が必要です。

朝食の摂取状況



朝食の摂取状況（性・年代別）



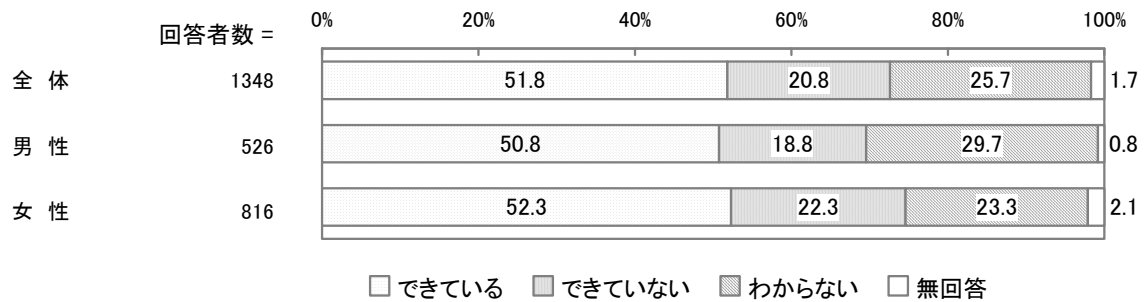
性別不明：6人
年齢不明：男性0人、女性6人

② 量・質ともにきちんとした食事をするについて

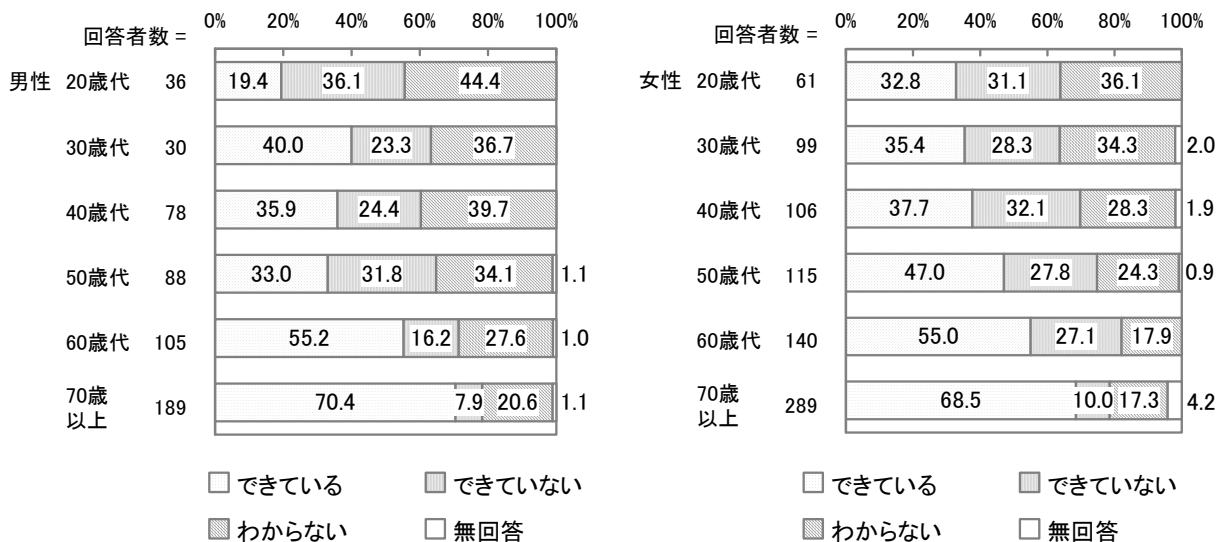
自分に適した食事内容や量を考えた食事の可否については、「できている」の割合が51.8%、「できていない」の割合が20.8%、「わからない」の割合が25.7%となっています。

また、性・年代別で見ると、他に比べ、男性の20歳代、50歳代、女性の20歳代、40歳代で「できていない」の割合が高く、3割を超えていることから、特に、壮年期は脂質異常症や糖尿病※、高血圧など生活習慣病※が増加してくる年代のため、生活習慣病※の予防に向けた正しい食習慣の実践が必要です。

自分に適した食事内容や量を考えた食事の可否



自分に適した食事内容や量を考えた食事の可否（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人、女性6人



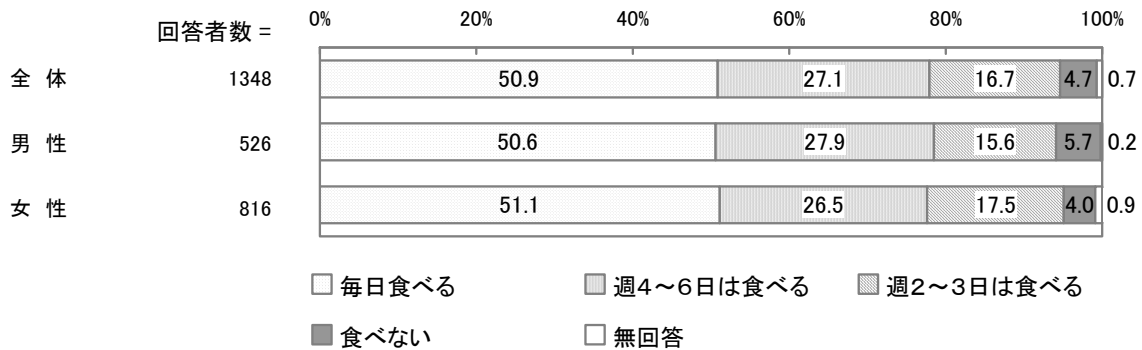


③ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況

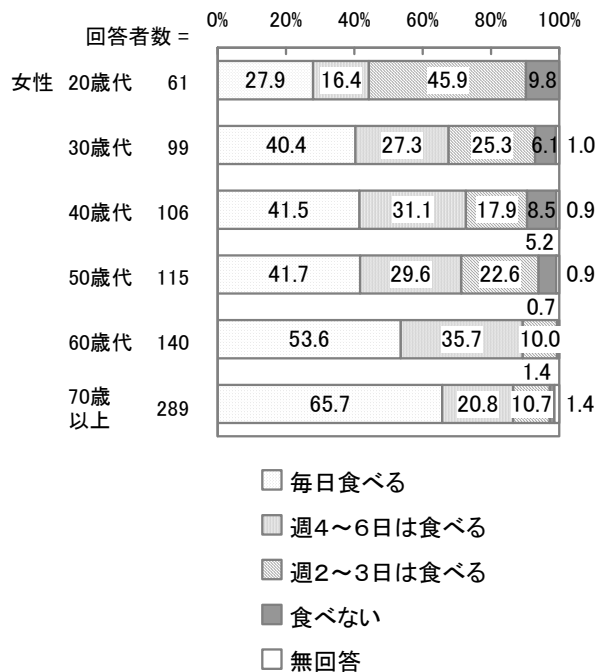
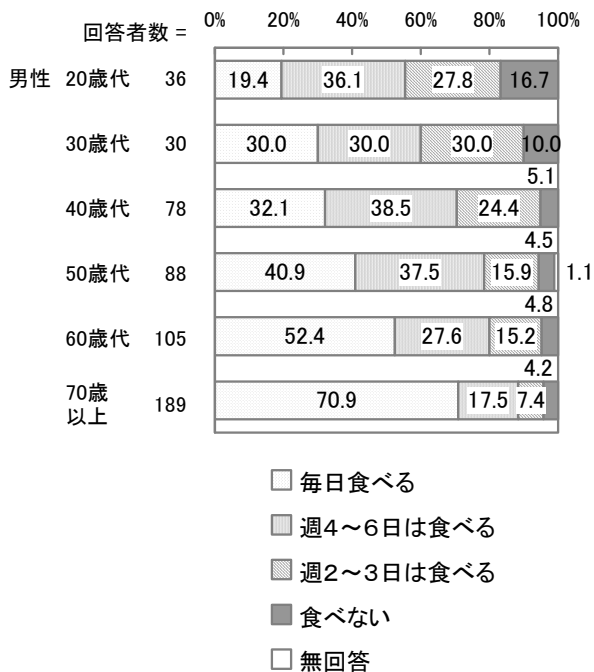
1日に2回以上、主食・主菜・副菜*の3つをそろえて食べることは、週に何日あるかについて、「毎日食べる」の割合が50.9%と最も高く、次いで「週4～6日は食べる」の割合が27.1%、「週2～3日は食べる」の割合が16.7%となっています。

男女とも年代が上がるにつれて「毎日食べる」の割合が高くなっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況（性・年代別）



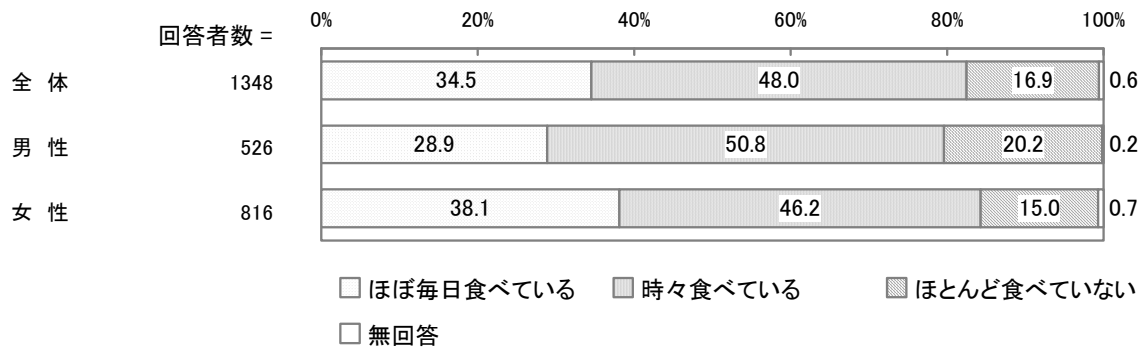
性別不明：6人
 年齢不明：男性0人，女性6人

④ 野菜の1日の摂取量の状況

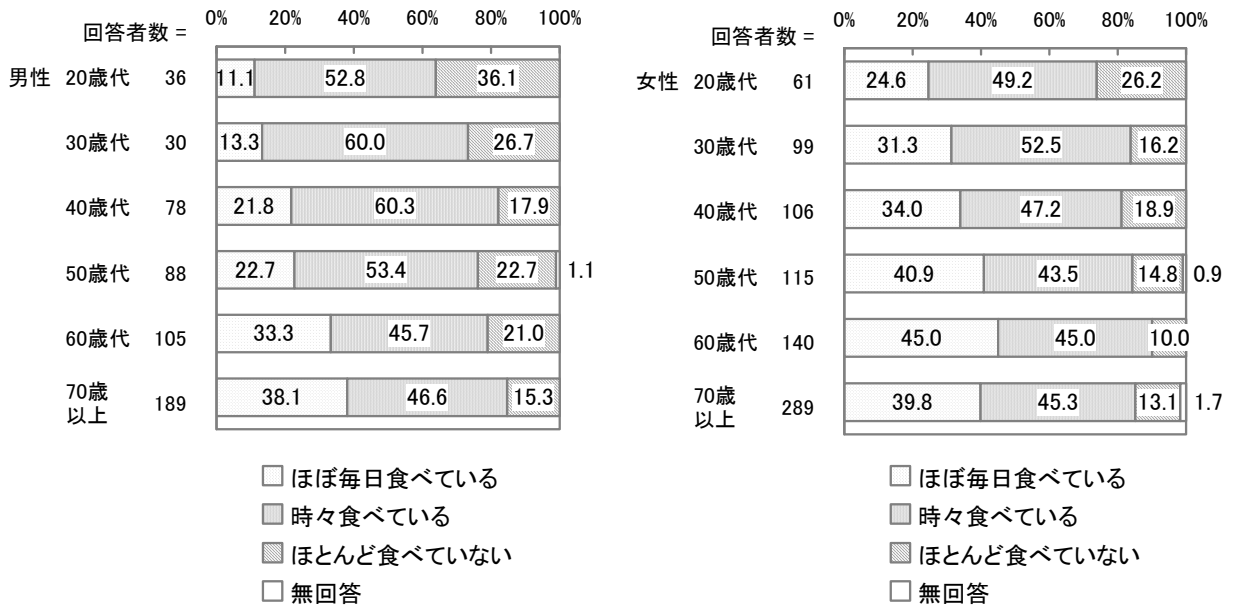
野菜を1日に350g（両手山盛り一杯）以上食べているかについて、「時々食べている」の割合が48.0%と最も高く、次いで「ほぼ毎日食べている」の割合が34.5%、「ほとんど食べていない」の割合が16.9%となっています。

男性の20歳代で「ほとんど食べていない」の割合が高く、36.1%となっています。

野菜の1日の摂取量の状況



野菜の1日の摂取量の状況（性・年代別）



性別不明：6人
年齢不明：男性0人，女性6人





⑤ 食生活で気になっていることについて

食生活で気になっていることについては、「栄養バランスの偏り」の割合が35.0%と最も高く、次いで「野菜不足」の割合が32.8%、「食べ過ぎ」の割合が29.1%となっています。20歳代を中心とした若年者において朝食の欠食が多くなっており、その背景として不規則な生活習慣がうかがわれます。

また、20歳代、30歳代の女性の食生活で気になっていることで栄養バランスの偏りをあげている人の割合が高いことから、次代を担うこどもたちの食生活にも影響を与える可能性があります。栄養バランスを考えて食を選び、適正な量の栄養を摂取できるよう支援する必要があります。

食生活で気になっていること

単位：%

区分	回答者数(人)	栄養バランスの偏り	野菜不足	塩分の摂り過ぎ	脂肪の摂り過ぎ	食べ過ぎ	病気による食事の制限	欠食	不規則な食事時間	外食や市販弁当、惣菜などの利用	食品成分の表示	食の安全	食費	その他	特になし	無回答
全体	1348	35.0	32.8	28.3	20.7	29.1	5.3	1.9	13.4	14.8	11.9	28.4	15.6	4.1	12.2	1.0
男性	526	30.4	30.4	28.5	21.9	32.1	6.3	2.1	16.9	14.8	6.5	18.4	12.5	4.6	14.8	0.2
男性 20歳代	36	36.1	38.9	11.1	16.7	30.6	—	8.3	50.0	33.3	2.8	8.3	25.0	2.8	11.1	—
30歳代	30	33.3	33.3	16.7	20.0	43.3	3.3	—	33.3	13.3	13.3	20.0	26.7	10.0	—	—
40歳代	78	41.0	28.2	24.4	32.1	38.5	1.3	2.6	28.2	14.1	2.6	11.5	10.3	3.8	9.0	—
50歳代	88	28.4	34.1	31.8	30.7	46.6	9.1	2.3	23.9	18.2	5.7	14.8	19.3	2.3	10.2	—
60歳代	105	36.2	28.6	32.4	19.0	34.3	8.6	1.9	12.4	13.3	8.6	21.0	9.5	3.8	12.4	—
70歳以上	189	22.2	28.6	31.7	16.4	20.1	7.4	1.1	2.6	11.1	6.9	23.3	7.4	5.8	23.8	0.5
女性	816	38.2	34.6	28.3	20.1	27.3	4.8	1.8	11.3	15.0	15.3	34.8	17.6	3.8	10.5	1.0
女性 20歳代	61	55.7	49.2	32.8	18.0	34.4	—	1.6	29.5	19.7	19.7	32.8	27.9	1.6	4.9	—
30歳代	99	59.6	38.4	25.3	25.3	30.3	4.0	3.0	9.1	22.2	19.2	33.3	27.3	1.0	3.0	—
40歳代	106	45.3	41.5	24.5	25.5	31.1	3.8	4.7	17.0	17.9	11.3	38.7	30.2	7.5	5.7	0.9
50歳代	115	41.7	39.1	26.1	23.5	27.8	3.5	0.9	13.0	13.0	11.3	38.3	17.4	3.5	6.1	—
60歳代	140	30.7	27.9	30.7	23.6	30.0	5.0	0.7	7.9	12.1	16.4	29.3	12.9	5.0	12.1	0.7
70歳以上	289	27.3	29.8	30.1	14.2	22.5	6.9	1.4	6.6	12.1	15.9	35.6	10.0	3.5	16.3	2.1

性別不明：6人

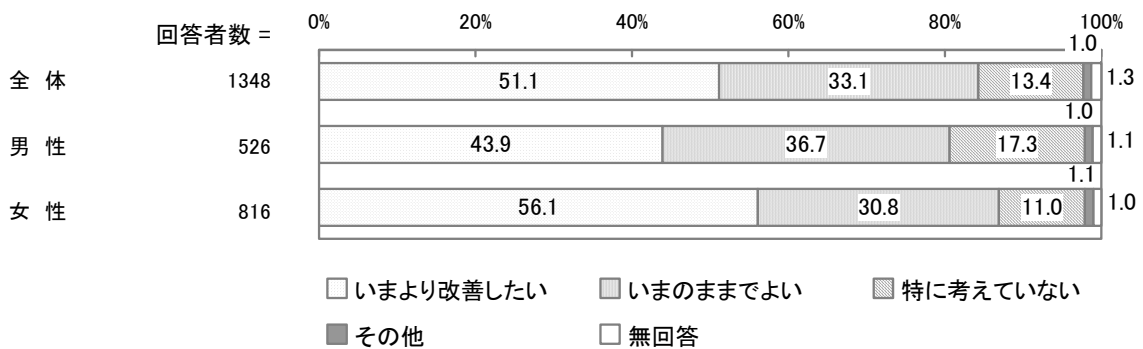
年齢不明：男性0人、女性6人

⑥ 健康増進のために食生活に望むこと

今後、健康増進のために食生活の改善について、「いまより改善したい」の割合が51.1%と最も高く、特に、男女ともに30歳代で高くなっています。

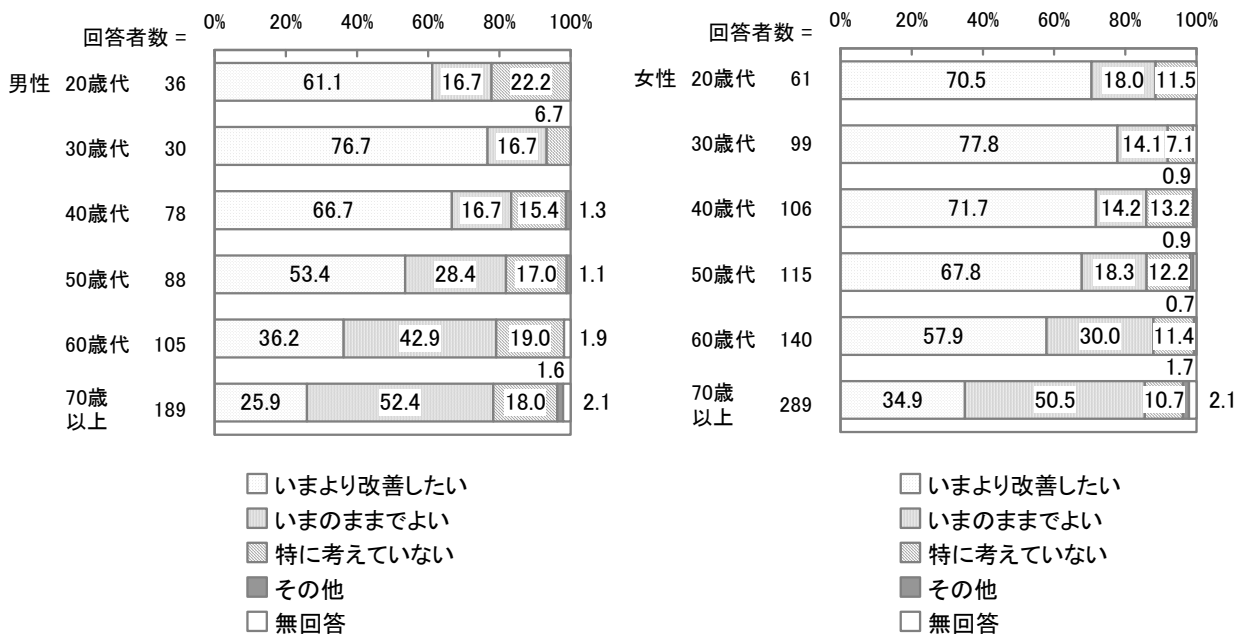
生活習慣を見直すことを目的とした各種教室・情報提供等の参加者が減少傾向にあることから、参加しやすい実施方法を検討する必要があります。

健康増進のために食生活の改善



性別不明：6人

健康増進のために食生活の改善（性・年代別）



性別不明：6人

年齢不明：男性0人、女性6人





〔健康目標〕

望ましい食生活を確立し、
食を選択する力を養い、心身ともに豊かな人間性を育もう

【家庭や地域の取組】

- ・ 毎日朝ごはんを食べます。
- ・ 規則正しい食習慣を心がけます。
- ・ 塩分を控え、薄味を心がけます。
- ・ 野菜を多く摂るよう心がけます。
- ・ 食卓に「主食・主菜・副菜^{*}」をそろえます。
- ・ 食事はよくかんで食べます。
- ・ 適正体重^{*}を保つための食事を心がけます。
- ・ 料理講習会・食の研修会などへ積極的に参加します。
- ・ 家族や仲間と楽しく食事をします。



【施策の方向】

妊娠期の望ましい食習慣や知識の普及・啓発

- ・教室や調理実習を通じて、妊娠期における正しい食習慣を身につけ、母子の健康増進を図ります。

こどもの食生活に関する学習機会や情報の提供

- ・食育に関する学習会や研修会を開催し、食育の必要性や目的・目標について共通認識を深めるとともに、乳幼児期において望ましい食習慣の基礎をつくるため、教室や相談等を実施し、的確な情報提供・指導等により、母親の不安の軽減に努めます。
- ・保育所の子どもや保護者にどのような支援が必要かを見直し、「保育所における食育に関する指針」を参考に、五感に触れられるような食育を進めていきます。また、「献立表」や「おたより」を利用し「離乳食」や「幼児食」「手作りおやつ」等給食内容や食に関する情報を発信します。
- ・幼稚園では弁当参観などの機会に保護者への啓発を行うとともに、野菜の栽培・収穫・試食等を通じて、幼児が食べ物への親しみや感謝の気持ちを育むよう食指導の充実を図ります。
- ・小学校では低学年において、給食を通じて準備や後片付け等の協力、ともに食べる喜び、食物への関心を持つことなどを指導し、中学年や高学年では、食や栄養、生産等についての知識や正しく食を選択する力を身につけられるよう指導します。
- ・全小中学校で食育の指導計画を策定し、計画的に食育指導を実施します。また、小学校では各学校に配置されている栄養教諭*・学校栄養職員*との連携により、学校給食を活用した体験的な食育を推進します。
- ・中学校では、保健や家庭科等の授業を通して、生徒自らが将来、理想とする食のあり方を学ぶ機会を設けます。また、望ましい食習慣の形成や食に対する理解の促進のために、中学校給食の実施に向けた検討を進めていきます。
- ・保育所や幼稚園や学校で食育に関わる職員の資質向上を図るため、研修体制も充実します。

適正な食事摂取のための啓発

- ・働き盛りの20歳代30歳代の男女に食事に問題を抱えている人の割合が多くみられるため、いろいろな機会を捉えて啓発していく必要があります。
- ・20歳代の男性に朝食を摂っている人が減少しているため、食生活の基本が形成される大切な時期である乳幼児の親に対して、朝食の重要性について普及・啓発に努めます。
- ・メタボリックシンドローム*予防のため、壮年期に対して適正体重*を維持する正しい食習慣の普及・啓発に努めます。





【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	プレおや教室 マタニティー &クッキング	妊婦を対象としたマタニティー&クッキングは2回シリーズの講座で、仲間づくりをめざしたグループワークと調理実習、また飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響についての内容も含めて行っています。	拡充	健康課
2	こどもの食生活 改善推進事業	「母と子の料理教室」「親子の食育教室」「親子で考える食の体験教室」等、幼児や学童を対象に開催しています。	継続	芦屋健康 福祉事務所
3	栽培保育やクッ キング保育の実 施	身近な野菜や芋等の栽培を通じて好きな食べ物を増やすとともに、収穫した野菜や芋等を使って調理し、楽しく食べる実践力を身につけます。	継続	こども課
4	乳幼児健診時の 食育指導	4か月児、1歳6か月児、3歳児の各健康診査時に栄養士による対象年齢に応じたフードモデル等を使用した食事指導を行っています。	継続	健康課
5	もぐもぐ離乳食 教室	栄養士、保健師による離乳食の講義と遊び方のお話と試食を提供しています。	継続	健康課
6	幼児の食事とお やつ教室	幼児期に問題となる食事や健康に関する内容の教室を、栄養士・保健師等が講義と試食提供の形式で開催しています。	継続	健康課
7	電話による保健 指導	保健師、管理栄養士、助産師が妊産婦、乳幼児等の健康相談に対応しています。	継続	健康課
8	食育指導計画の 作成 学校給食の充実 給食だよりの充 実	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養教諭※・学校栄養職員※がコーディネーターとしての役割を担い、学校全体で、いろいろな媒体を通して食育を推進しています。また、中学校給食の実施に向けた検討を進めていきます。	拡充	学校教育課
9	給食の展示・試食 会 給食だよりの発 行 保育所訪問によ る栄養指導	保育所給食における取組を、保護者にも知ってもらい、家庭でも取り組んでもらえるよう、情報発信を行っています。	継続	こども課

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
10	生活習慣みなおし教室	健康チェック（3時間人間ドック）を受診した方を対象に、その結果説明とともに結果により個別の医師相談や栄養相談を実施しています。	継続	健康課
11	個別健康教育（再掲）	国の定める個別健康教育の基準を満たしている方を対象に個別通知し、個人の生活習慣の見直しと改善へ向けての継続した健康教育を行い、生活習慣病*の予防をめざして支援しています。	継続	健康課
12	特定保健指導* 積極的支援 動機付け支援 情報提供	特定健康診査*の結果、3つに階層化し、積極的支援と動機付け支援の方に利用券を発送し、メタボリックの改善に向けて生活習慣の見直しを行い、6か月間目標達成に向け支援を行っています。今後、対象者支援の方策について検討します。	拡充	保険医療 助成課 健康課
13	栄養相談	健康診査受診者のうち事後指導を必要とする方や、栄養指導を希望される方に、管理栄養士が相談に応じています。	継続	健康課
14	すこやか教室（再掲）	要支援や要介護になるおそれのある人を対象とし、高齢者生活支援センターで作成された介護予防支援計画に基づく教室を実施しています。	継続	高年福祉課
15	さわやか教室（再掲）	一般高齢者を対象とした介護予防事業を行っています。また、トレーナー派遣事業により地域介護予防活動を支援しています。	継続	高年福祉課
16	食の自立支援事業	一般高齢者を中心に単身者や高齢者のみの世帯に対して、配食サービスや栄養指導等により、高齢者の食生活の支援を行っています。 治療食を希望される場合にも応じています。	継続	高年福祉課
17	Good バランスアップ教室	子育て世代や中高年世代を対象に、健康を維持する栄養必要量について、実際の食事で実践できるよう支援しています。	継続	健康課





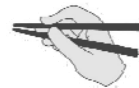
【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①適正体重※を達成・維持している人の割合		
児童	93.2%	95%以上
成人	72.3%	75%以上
②朝食を食べる人の割合		
幼児	95.9%	100%に近づける
成人	89.3%	100%に近づける
③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者の割合		
	78.0%	80%以上
④こどもに合った食事内容を知っている人の割合		
	81.1%	90%以上
⑤野菜を1日に350g以上食べている人の割合		
	34.5%	50%以上

コラム ～正しく箸を持ちましょう～



箸の使い方にもマナーがあります。正しい箸の持ち方を覚えて楽しく食べましょう。
 下の箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部においてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。上の箸を親指・人差し指・中指の三本で動かし、食べ物をはさんだり、つまんだりします。



コラム ～1日のはじまりの食事「朝ごはん」、食べていますか？～



1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。
 朝食を食べると・・・

1. 脳へエネルギーが補給される
2. 体温が上昇する
3. 排便習慣がつくりやすくなる
4. 体のリズムを整えられる
5. やる気と集中力が高まる



(2) 食文化の継承

【現状と課題】

北に六甲の山並み、南に瀬戸内の海を望む、風光明媚な「国際文化住宅都市」である本市は、食文化についても和菓子・洋菓子・パン・和食・洋食・中華等、日本独特の料理に限られることのない、多様で国際色豊かな食文化を取り入れてきました。

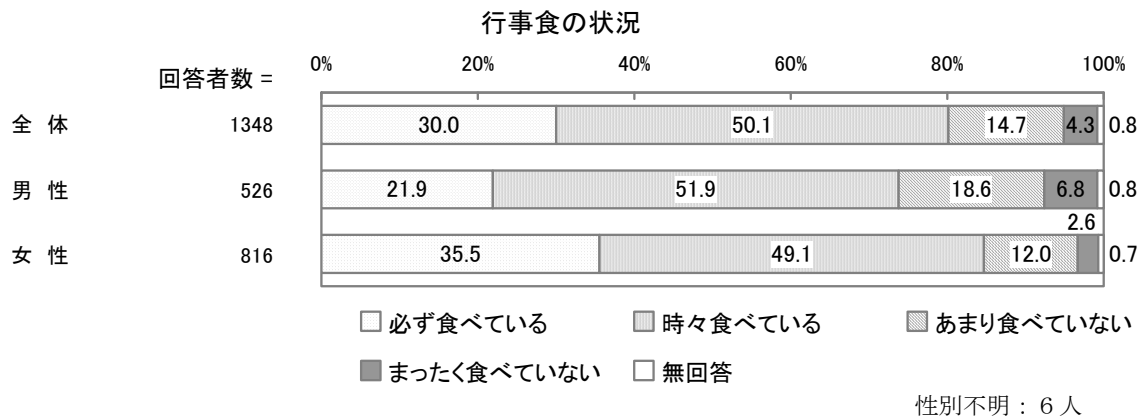
行政、保育所、幼稚園、学校、地域団体等において、行事食^{*}の紹介や講習会の開催など食文化の伝承のための取組を進めており、食文化への関心は高まっています。しかし、現代は、外食産業の発展に伴い、食べたいものを手軽に食べることができる便利な社会に変化しています。また、時間に追われた生活や適切な食事を摂取するために必要な調理技術を持っていないことから、インスタント食品や中食^{*}などに頼る状況が見受けられます。その結果、どの家庭においても、外食依存度が増加傾向にあり、それとともに、季節や行事に合わせて家庭で作られてきた料理も失われつつあります。

行事食^{*}を通じて、世代間、地域間など様々な人や文化とふれあうことで、豊かな人間性を育み、次世代へ継承するための活動を推進していく必要があります。

市民意識調査結果

① 行事食について

行事食^{*}を食べているかについて、「必ず食べている」と「時々食べている」をあわせた“食べている人”の割合が80.1%、「あまり食べていない」と「まったく食べていない」をあわせた“食べていない人”の割合が19.0%となっています。今後も引き続き、保育所、学校給食を通して、子どもが行事食^{*}を味わう機会を増やしていくとともに、地域・家庭においても行事食^{*}を味わい、伝えていく必要があります。





〔健康目標〕

地域の食文化を知り，伝えていこう

【家庭や地域の取組】

- ・家庭において，伝統的な行事食*などについて教わる機会をつくります。
- ・四季折々の旬の食材を料理に使い，風土が育んだ自然の恵みを意識して味わいます。
- ・地域での市民の交流やNPO*活動などにより，食文化の継承を推進します。

【施策の方向】

行事食を伝える取組

- ・保育所・学校等の給食メニューに，旬の食材を使い，伝統ある行事食*などを取り入れて，食に関する指導を行う上での教材として活用していきます。保護者に対しても「給食だより」等を通じて情報提供を行います。

【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	食育の指導・啓発	子育てサークルを通して，また保育所訪問により，親や地域の方に食の大切さを伝え，指導しています。	継続	こども課
2	保育所，学校給食による行事食*の継承	保育所，学校給食において，行事食*を提供し，こどもたちの関心を高めています。	継続	こども課 学校教育課
3	ボランティア活動促進	あしや市民活動センターにおいて，食に関するボランティア活動を促進しています。	継続	市民参画課
4	食生活改善グループの育成・支援	地域に根ざした食育活動や健康づくりに関する普及・啓発活動が積極的に実施されるよう，いずみ会などグループの取組を支援しています。	継続	芦屋健康 福祉事務所

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①行事食※を味わう人の割合		
成人	80.1%	100%に近づける

コラム ～行事食を通じた「親から子」「子から孫へ」と伝わる味リレー～

こどものすこやかな成長にとって「家族やお友達と食卓を囲む」ことは、とても大切です。みんなが集まる食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなど、さりげない会話ができる大切な場です。行事食のおいしさ、楽しさや日々の出来事を、親から子、子から孫へと味リレーで伝えましょう。

月	主な行事	代表的な行事食
1月	お正月, 成人の日, 鏡開き, 小正月	お節料理, お雑煮, 七草がゆ, おしるこ, 小豆粥
2月	初午, 節分	いなり寿司, 福豆, 鰯
3月	桃の節句, 春分	ちらし寿司, 蛤のお吸い物, 白酒菱餅, ひなあられ, ぼた餅
4月	お花見	お花見べんとう, 花見団子
5月	端午の節句	柏餅, ちまき
6月	さなほり・泥落とし	会席膳(お刺身・煮しめ・和え物・蒸し物・酢の物), 押し寿司(鱒・鰯・鯖)
7月	七夕	七夕そうめん, 土用餅
8月	お盆	精進料理, 白玉団子, そうめん, 型菓子
9月	重陽の節句, 十五夜, 秋分	菊酒, 栗ごはん, 月見団子, おはぎ
10月	お祭り, 十三夜	鯖寿司, 月見団子, 栗ごはん
11月	七五三, 亥の子まつり	千歳飴, ぼた餅, 小豆餅
12月	冬至, 大晦日	かぼちゃ, 小豆粥, 年越しそば





(3) 食品に関する正しい知識の普及

【現状と課題】

近年、食品の偽装問題等、食の安全を揺るがすような事件が発生しており、個人の食の安全性に対する関心は高まっているといえます。

食品の提供者が食品の安全性の確保に万全を期すだけでなく、消費者においても、食品の安全性、栄養成分等の食品の特徴をはじめとする食に関する知識と理解を深めるよう努め、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことが必要です。また、外食や中食^{*}の利用の増加により食の外部化が進んでいることから、食品の表示に関する知識や食品の選び方などについても情報提供することが必要です。

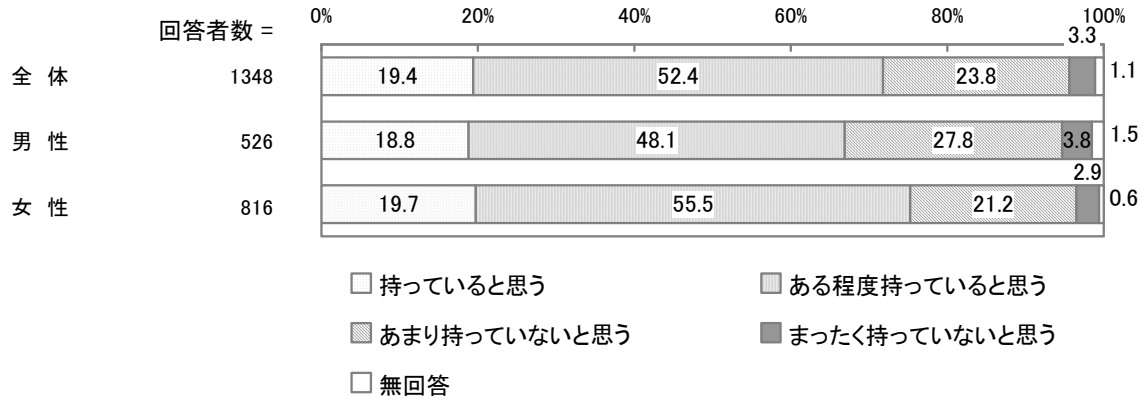
災害などに備え食品を備蓄している世帯は増加しつつありますが、阪神・淡路大震災を経験し、東日本大震災の被災市を支援した本市としては、市民一人ひとりが日頃から災害を意識し、「自分の食事は自分で整えられる」ことを基本に、非常時にも応用できる調理技術の習得と、家族の健康状態にあった食べ物や飲料水などの備蓄を促進する必要があります。

市民意識調査結果

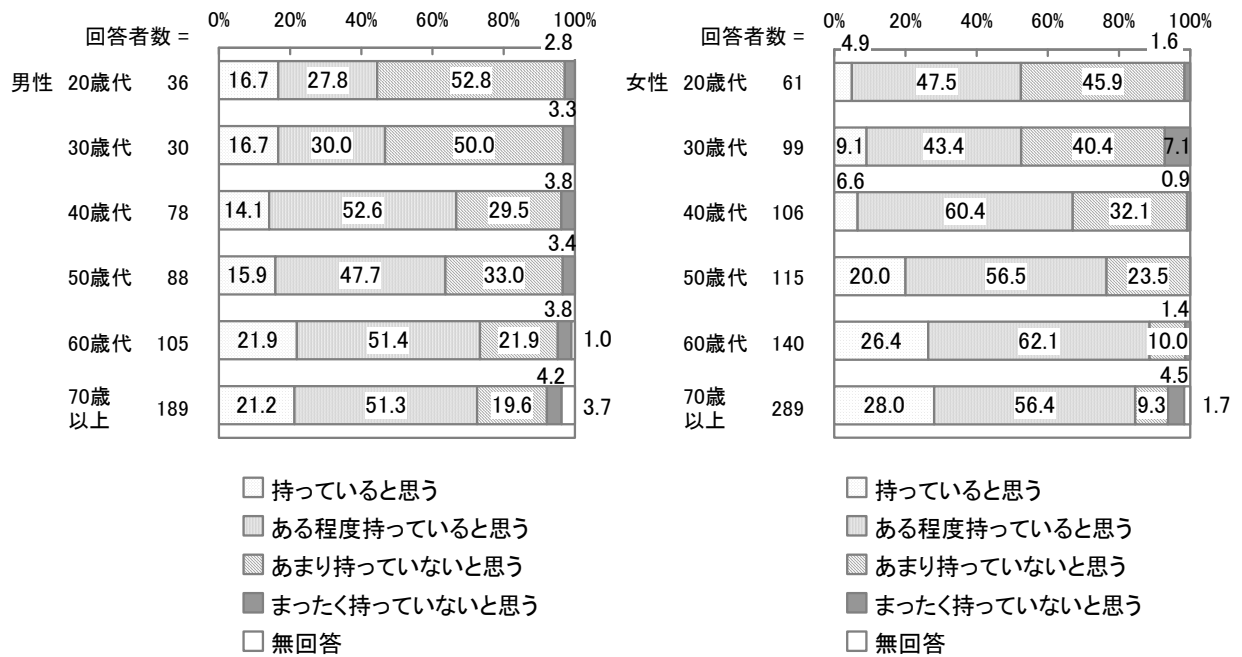
① 食品の安全性に関する知識について

食品の安全性に関してどの程度知識を持っているかについて、「持っていると思う」と「ある程度持っていると思う」をあわせた“知識を持っていると思う人”の割合が71.8%、「あまり持っていないと思う」と「まったく持っていないと思う」をあわせた“知識を持っていないと思う人”の割合が27.1%となっています。性・年代別で見ると、他に比べ、男性の20歳代、30歳代で“知識を持っていないと思う人”の割合が高く5割を超えており、若年層では食品の安全性に関しての知識が不足していることがわかります。

食品の安全性に関する知識



食品の安全性に関する知識（性・年代別）



性別不明：6人

年齢不明：男性0人，女性6人



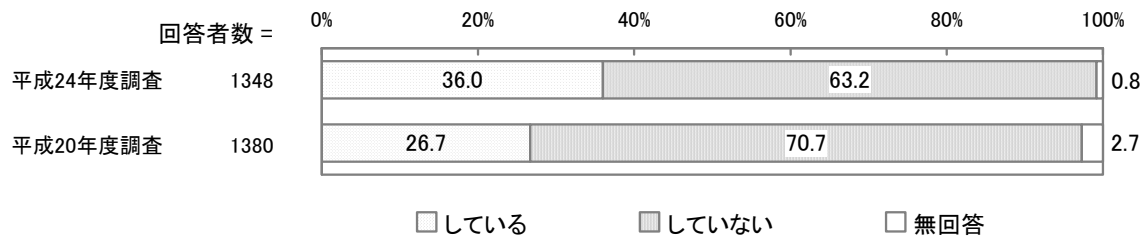


② 災害時に備えた非常用食料などの備蓄

家庭での、災害時に備えた非常用食料などの備蓄について、「している」の割合が36.0%、「していない」の割合が63.2%となっており、前回調査と比較すると、「している」の割合が9.3ポイント増加しています。

非常用食料の備蓄を行っている人が増加しており、東日本大震災が影響していることがうかがわれます。今後一層、各種媒体を使って、災害時の非常用食料などの備蓄に向けた周知を図る必要があります。

災害時に備えた非常用食料などの備蓄状況



コラム ～いざという時のために！～

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインが止まること等により様々な生活に支障がでます。特に、生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。また、限られた食品や資源をもとに食事がつくれる等、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

買い置きしたい食品の例

主食

主菜

副菜

飲料

その他

〔健康目標〕

自ら食を選択する力を身につけよう

【家庭や地域の取組】

- ・食品の表示に関する知識や食品の選び方などについての知識を高めます。
- ・食品を購入する際は、原材料の産地や食品表示を確認するなどして安全安心な食品を購入するよう努めます。
- ・食中毒予防のため正しい手洗いを行います。
- ・非常時に備えて、備蓄食品の確保を心がけます。

【施策の方向】

食品の安全、食品の表示に関する知識の普及

- ・市民の食に対する安全安心を確保するために、日常からあらゆる機会を通じて、食に関する情報提供を適宜適切に行っていくとともに、県の食品衛生に関する相談・衛生講習会等の機会を通じて知識の普及に努めます。
- ・食品関連企業や関係機関・団体に働きかけ、食品の安全に関する情報提供に努めます。

災害時の非常用食料などの備蓄の必要性の啓発

- ・一人ひとりが、災害が起きた場合等の食生活を意識し、日頃から危機管理をしておくよう、ホームページ等を通じて非常用食料などの備蓄に向けた啓発を行います。





【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	食中毒予防啓発	広報あしやや給食だよりを通して、家庭においても食中毒予防に取り組むよう啓発しています。	継続	こども課 健康課
2	食の健康協力店の普及 飲食店やスーパーマーケットへの食事バランスガイド*の普及・啓発	食品関連企業や関係機関・団体と連携して、健康や食生活に無関心な層の方々に対して食生活の改善を進めています。	継続	芦屋健康 福祉事務所
3	災害時の非常用食料等備蓄のための啓発	広報あしや及び市ホームページにおいて、災害時の非常用食料の備蓄の必要性について、啓発を行っています。	継続	健康課 防災安全課
4	幼児の食事とおやつ の教室 (再掲)	幼児期に問題となる食事や健康に関する内容の教室を、栄養士・保健師等が講義と試食提供の形式で開催しています。	継続	健康課
5	秋まつりの開催	市内10団体で組織する秋まつり協議会において市内でのイベントの際に、篠山市や宍粟市等での地元の特産物を紹介するなど、地産地消*を促進しています。	継続	経済課

【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①ひょうご“食の健康”運動*に取り組む食の健康協力店の店舗数	113 店舗 (平成 24 年 3 月現在)	128 店舗
②災害に備え、非常用食料などを備蓄している人の割合	36.0%	60%以上

(4) 食育推進の取組

【現状と課題】

食育推進運動の展開にあたっては、市民一人ひとりが食育の意義や必要性等を理解するとともに、これに共感し、自ら食育を実践できるよう、多様な主体の参加と連携・協力により、全市的な運動として推進することが重要です。また、次代を担うこどもの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎をなすものであり、こどもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が求められます。

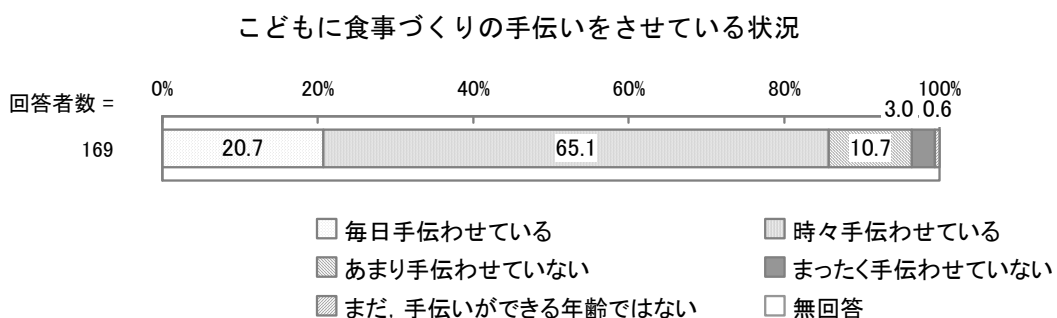
また、個人の食育の実践を進めるためには、関係者の連携をさらに深め、日々の生活の中で食育を実践できる環境づくりの整備が必要です。

健診時親子調査結果

① お子さんの食事づくりの手伝いについて

こどもに食事づくりの手伝い（食品の買い物や、調理の手伝い、後片付けなど）をさせている状況について、「毎日手伝わせている」と「時々手伝わせている」をあわせた“手伝わせている”の割合が85.8%となっています。

保護者の就労状況により家族揃って食事を摂る機会が減少し、家族団らんの時間や食事に対する楽しみなどが減少していることがうかがわれる中、食事づくりや共食*を通して、家族の交流・食の知識・楽しさを伝えていく必要があります。



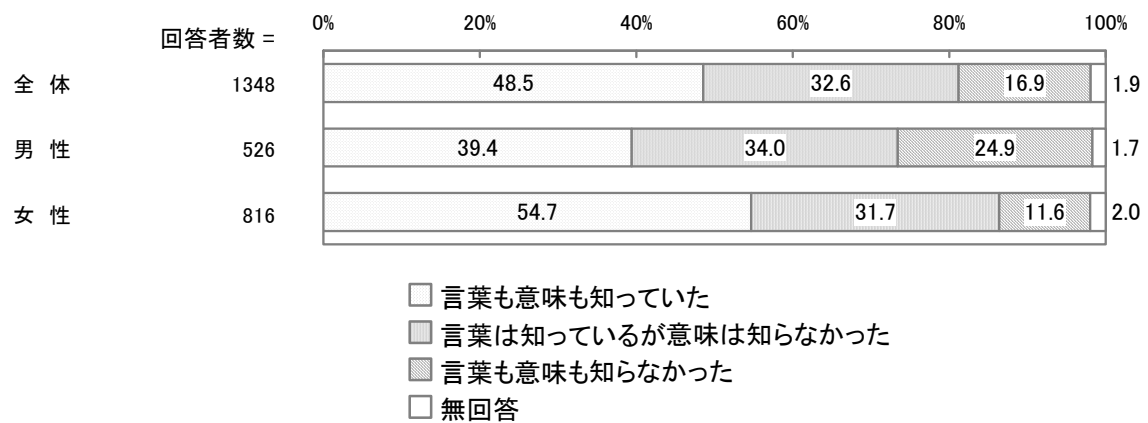


市民意識調査結果

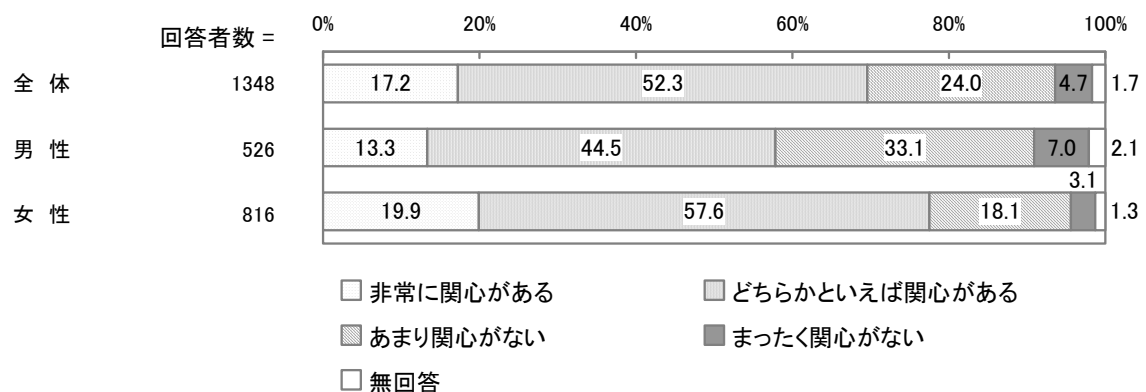
① 「食育」という言葉の認知度と「食育」への関心

「食育」という言葉について、「言葉も意味も知っていた」の割合が 48.5%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らなかった」の割合が 32.6%、「言葉も意味も知らなかった」の割合が 16.9%となっています。また、「食育」への関心について、「非常に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある人”の割合が 69.5%、「あまり関心がない」と「まったく関心がない」をあわせた“関心がない人”の割合が 28.7%となっています。食育に関心がある人の割合が約7割と高いことから、食育を自分の問題として認識し、実践することができるよう情報提供することが必要です。

「食育」という言葉の認知状況



「食育」への関心



② 食育や健康づくりに関する知識や情報の入手手段

食育や健康づくりに関する知識や情報の入手手段は、「テレビ」の割合が68.5%と最も高く、次いで「新聞」の割合が56.3%、「家族や友人」の割合が43.2%となっています。

性・年代別でみると、他に比べ、男性の20～50歳代、女性の20～40歳代で「インターネット」の割合が高く、3割を超えているなど、年代別に情報入手手段に相違があることから、各種媒体を使った情報発信に努めていくことが必要です。

食育や健康づくりに関する知識や情報の入手手段

単位：%

区分	回答者数(人)	家族や友人	新聞	雑誌	専門書	テレビ	インターネット	医師	行政機関の相談窓口や情報コーナー	広報あしや	その他	特になし	無回答
全体	1348	43.2	56.3	27.0	10.2	68.5	23.2	28.3	2.7	13.4	2.6	3.9	2.0
男性	526	39.9	53.4	20.3	8.9	60.6	27.6	32.5	2.5	10.3	2.3	5.9	1.0
男性 20歳代	36	52.8	19.4	19.4	11.1	55.6	50.0	11.1	—	—	2.8	2.8	2.8
30歳代	30	40.0	50.0	13.3	10.0	73.3	46.7	6.7	—	6.7	3.3	—	—
40歳代	78	41.0	42.3	20.5	10.3	66.7	47.4	16.7	—	2.6	1.3	6.4	—
50歳代	88	34.1	38.6	19.3	5.7	55.7	43.2	29.5	2.3	4.5	6.8	10.2	—
60歳代	105	34.3	61.0	25.7	8.6	54.3	17.1	37.1	3.8	9.5	1.9	9.5	—
70歳以上	189	42.9	67.7	19.0	9.5	63.0	10.6	46.0	3.7	19.0	0.5	3.2	2.1
女性	816	45.1	58.2	31.5	11.0	73.8	20.6	25.6	2.9	15.6	2.8	2.7	2.7
女性 20歳代	61	50.8	32.8	29.5	11.5	72.1	34.4	6.6	—	3.3	4.9	6.6	—
30歳代	99	51.5	40.4	33.3	9.1	70.7	46.5	9.1	3.0	7.1	4.0	3.0	—
40歳代	106	38.7	52.8	39.6	13.2	75.5	36.8	19.8	1.9	13.2	2.8	2.8	—
50歳代	115	42.6	68.7	35.7	13.0	78.3	25.2	17.4	2.6	12.2	2.6	1.7	0.9
60歳代	140	43.6	71.4	27.9	14.3	73.6	12.1	30.7	6.4	19.3	2.1	2.9	1.4
70歳以上	289	45.3	60.6	28.7	8.3	72.7	4.2	38.1	2.4	21.5	2.1	1.7	6.6

性別不明：6人

年齢不明：男性0人、女性6人





〔健康目標〕

関係機関と連携し、食育活動を実践しよう

【家庭や地域の取組】

- ・季節の旬の食材を用いた料理や行事食[※]をつくるよう心がけます。
- ・食べ残しが増えないように買物、料理の仕方を工夫します。
- ・「食育の日[※]」を意識し、家族そろって食卓を囲むなど具体的な行動を実践します。
- ・料理講習会、食の研修会などへ積極的に参加します。
- ・市民農園などを積極的に活用します。

【施策の方向】

食育月間における取組の促進

- ・毎月 19 日の「食育の日[※]」や 10 月の「食育月間」において、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施するため、関係機関や団体や食の健康協力店等に啓発ポスターの配付、保健センターに食育コーナーを設置するなど、市民への食育の周知と定着を図るとともに、関係者相互間の連携を推進します。

食に関する指導体制の確立

- ・各学校では、食に関する指導計画を作成し、こどもたちの発達段階に応じた指導内容や指導方法について実践・研究を進めるなど、学校の教育活動全体を通じて食育の取組を進めます。また、食の専門家である栄養教諭[※]・学校栄養職員[※]の給食未実施の幼稚園や中学校への派遣や、共通の教材の開発等を通じて、幼児・児童・生徒への食育を総合的に推進していきます。
- ・学校給食展を通じて、学校給食の取組の普及・啓発を行うとともに、活動を通じて学校と家庭・地域社会との連携を深めます。

関係機関相互の連携

- ・教育・保育の関係団体、食品の加工・販売等の事業者、さらには様々な地域団体、NPO[※]・ボランティア等、多様かつ多数の各種関係機関・団体がそれぞれの立場から取り組むとともに、相互に連携・協力することができるようネットワークづくりをさらに推進します。

【行政の具体的取組】

No	事業名	事業内容	今後の取組	担当
1	ボランティア活動促進（再掲）	あしや市民活動センターにおいて、食に関するボランティア活動を促進しています。	継続	市民参画課
2	食育パートナーシップ事業	関係機関・団体との協働により、地域課題解決に向けた食育実践事業を実施し、食育活動の推進をしています。	継続	こども課 健康課 学校教育課 芦屋健康福祉事務所
3	食育指導計画の作成 学校給食の充実 給食だよりの充実（再掲）	給食の時間や総合的な学習の時間を活用し、栄養教諭*・学校栄養職員*がコーディネーターとしての役割を担い、学校全体で、いろいろな媒体を通して食育を推進しています。また、中学校給食の実施に向けた検討を進めていきます。	拡充	学校教育課
4	給食の展示・試食会 給食だよりの発行 保育所訪問による栄養指導（再掲）	保育所給食における取組を、保護者にも知ってもらい、家庭でも取り組んでもらえるよう、情報発信を行っています。	継続	こども課
5	学校給食展の開催	保護者や地域の人々を対象に学校給食展を開催し、普段の給食の取組を展示したり、試食会を行ったりしています。	継続	学校教育課
6	食育の日*や食育月間における普及・啓発活動	毎月19日の食育の日*や10月の食育月間において、食育に関する情報提供を行うとともに、あらゆる機会に普及・啓発活動を行っています。	継続	こども課 健康課 学校教育課 芦屋健康福祉事務所
7	あしや保健福祉フェア（再掲）	あしや健康福祉フェアの中でこどもから高齢者まで地域の人々を対象に、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、芦屋栄養士会、いずみ会等関係機関の協力により、健康増進や食育に関するパネル展示、相談、測定、試食など行い健康づくりに役立つ情報等を提供しています。	継続	健康課 芦屋健康福祉事務所





【目標値】

目標指標	現状値	目標値
①食育に関心を持っている人の割合	69.5%	90%以上

コラム ～そば打ち体験～

男性等の地域活動への参加を勧めるために、市民料理センター料理室にて、そば打ち体験と市民活動団体の紹介・交流会が行われました。

参加者の皆さんは講師の説明を熱心に聞かれた後、4～5人のグループに分かれてそば打ち体験を楽しまれました。また、参加者の中にはボランティア活動に興味を持たれた方もみられました。

