

# 第3期大衡村食育推進計画

---

令和4年3月

大衡村



# 目 次

---

1. 計画策定の趣旨 .....	3
2. 計画の概要.....	4
(1) 食育推進計画の位置づけ.....	4
(2) 計画の期間.....	4
3. 第2期計画の目標達成状況 .....	5
4. 食育に関わる現状からみた課題.....	7
(1) 大衡村の概況.....	7
(2) 農業の状況.....	8
(3) 学校における食育活動の状況 .....	8
(4) 食育の担い手の状況 .....	9
(5) 大衡村における食育の取り組みの状況 .....	9
(6) 大衡村の肥満の状況 .....	10
5. アンケート調査結果からみた課題.....	12
(1) 食育への関心について.....	12
(2) 共食の状況について .....	14
(3) 朝食の欠食状況について.....	14
(4) 野菜の摂取状況について.....	15
(5) 食べる速さについて .....	16
6. 計画の基本理念.....	17
7. 計画の基本方針と基本目標 .....	18
(1) 計画の基本方針.....	18
(2) 計画の基本目標.....	18
8. 計画の目標値.....	19
(1) 本計画の進行管理.....	19
(2) 項目別の目標.....	19
9. ライフステージ別の方向性 .....	22
(1) 基本的な考え方.....	22
(2) 乳幼児期（0～5歳） .....	23
(3) 学童期（6～12歳） .....	24
(4) 思春期（13～18歳） .....	25
(5) 青年期（19～39歳） .....	26

(6) 壮年期 (40～64 歳) .....	27
(7) 高齢期 (65 歳以上) .....	28
10. 資料 .....	29
(1) 調査実施概要 .....	29
(2) 計画策定経緯 .....	29
(3) 大衡村健康づくり推進協議会条例 .....	30
(4) 大衡村健康づくり推進協議会設置要綱 .....	32
(5) 委員名簿 .....	34
(6) 用語集 .....	36

---

# 1. 計画策定の趣旨

食べることは、私たちが生きていく上で欠かすことのできないもので、それ自体が楽しみやコミュニケーションの重要な要素の1つともなっています。

しかし、共働き家庭の増加や生活様式の多様化、家族と一緒に食事をする機会の減少、朝食の欠食等の食習慣の乱れ、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食品の安全性に対する不安、食の海外への依存等、食を取り巻く状況や課題は大きく変わってきています。

こうした状況を踏まえ、国は平成17年6月に「食育基本法（平成17年法律第63号）」を制定し、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定し、現在「第4次食育推進基本計画」に基づき食育を推進しています。

宮城県においても、令和3年3月に「第4期宮城県食育推進プラン」を策定し、取り組みを推進しているところです。

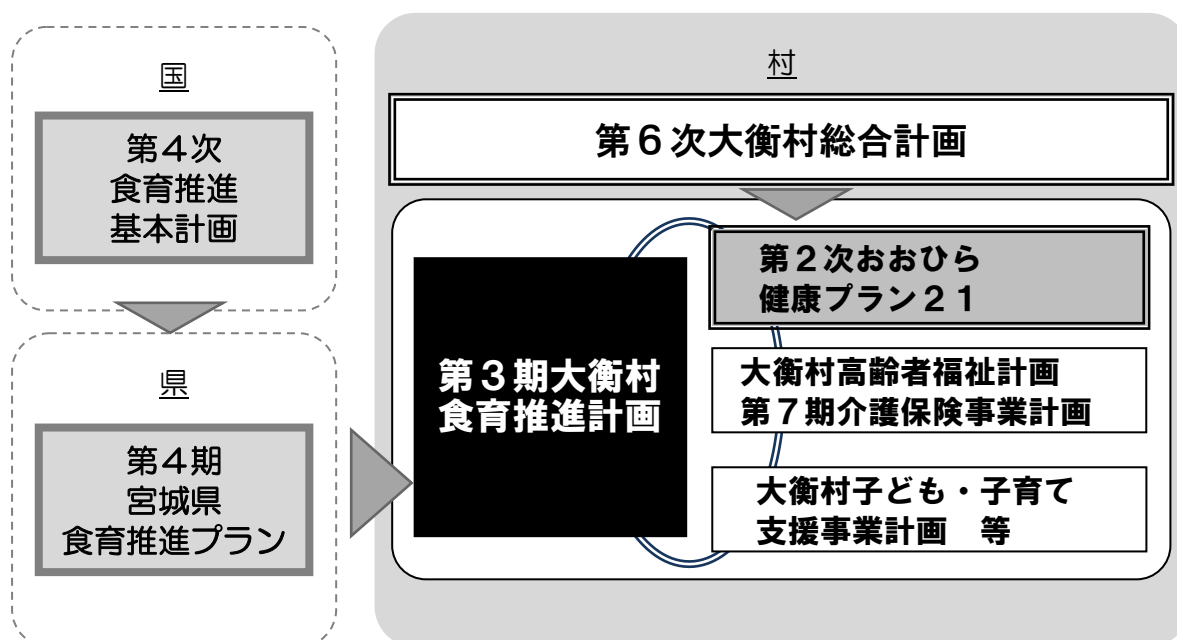
本村では、平成22年3月に「大衡村食育推進計画」、平成28年3月に「第2期大衡村食育推進計画」（以下「第2期計画」という。）を策定し、村民一人ひとりや家庭、学校、地域、その他の関係機関・団体が連携・協力しながら、食育に取り組んできました。

今回、食を取り巻く状況の変化や、国や県の動向を踏まえ、本村における食育推進の方向性を示すために、「第3期大衡村食育推進計画」（以下、「本計画」という。）を策定します。

## 2. 計画の概要

### (1) 食育推進計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。国の「第4次食育推進基本計画」、宮城県の「第4期宮城県食育推進プラン」を基本として、村の「第6次大衡村総合計画」、その他の関連諸計画、特に「第2次おおひら健康プラン21」との整合性を図りながら、村民一人ひとりが健康的な食習慣を実践していくことができるように、地域や関係機関・団体などと行政が一体となって、食育の推進を図るための計画となります。



### (2) 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和6年度までの3年間とします。計画期間中においても、関連諸計画の改定、社会情勢の変化、制度の改正などに対応するため、適宜、状況の変化に応じて見直しを図るものとします。

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
第3期 大衡村食育推進計画		アンケート調査	評価

### 3. 第2期計画の目標達成状況

第2期計画では、8項目の目標を掲げ各事業等で取り組んできました。達成状況については、令和3年12月にアンケート調査を実施し、状況を把握するとともに、各種統計データや事業の実績データを基に、平成27年度の計画策定時の値と、直近値（現状値）を比較し評価を行いました。

計画に定めた数値目標は、計画期間内における取組により、次のとおり目標達成率を算出し、判定基準により4段階で評価しました。

達成状況は以下の通りです。

判定区分	判定基準	達成項目数	割合
◎	目標値を達成している	5	17.9%
○	改善傾向（策定時の値から±1割以上の改善）	6	21.4%
△	ほぼ変化なし（策定時の値から±1割未満の変化）	9	32.1%
×	悪化傾向（策定時の値から±1割以上の悪化）	8	28.6%

今回の評価では、④「野菜を食べている村民の割合」が、小学生・中学生・壮年期・高齢期で目標を達成しています。また、青年期でも策定時より改善しています。野菜を食べる意識等が変わったことが考えられます。

一方で、①「食育に関心を持つ村民の割合」では、青年期・壮年期・高齢期で、②「家族等と一緒にごはんを食べる「共食」の週平均回数」、⑤肥満者（BMI値25以上）の割合、⑥肥満者（肥満度+20%以上）の割合、⑦ゆっくりかんで食べる人の割合は、全対象で策定時よりも悪化しています。

考慮すべき点として、令和元年度の終盤から発生している、新型コロナウイルス感染症の影響が少なからずあると考えられます。

項目	対象	平成27年度時点	目標 令和3年度	評価時	達成度
①食育に関心を持つ村民の割合	小学生 (4~6年生)	73.0%	90.0%	75.1%	○
	中学生(2年生)	54.5%	90.0%	66.2%	○
	青年期 (40歳未満)	68.6%	90.0%	64.3%	△
	壮年期 (40~64歳)	84.3%	90.0%	75.2%	×
	高齢期 (65歳以上)	82.2%	90.0%	62.9%	×

項目	対象	平成27年度時点	目標令和3年度	評価時	達成度
②家族等と一緒にごはんを食べる「共食」の週平均回数	小学生（4～6年生）	11.6回	13回	10.6回	△
	中学生（2年生）	11.7回	13回	10.4回	×
	青年期（40歳未満）	11.0回	13回	10.4回	△
	壮年期（40～64歳）	12.2回	13回	10.5回	×
	高齢期（65歳以上）	12.7回	13回	11.1回	×
③朝食を毎日食べる村民の割合	園児	98.9%	100.0%	96.7%	△
	小学生（4～6年生）	90.2%	100.0%	84.6%	△
	中学生（2年生）	88.6%	100.0%	87.1%	△
	青年期（40歳未満）	68.6%	80.0%	66.7%	△
	壮年期（40～64歳）	74.0%	85.0%	83.7%	○
	高齢期（65歳以上）	96.4%	100.0%	96.2%	△
④野菜を食べている村民の割合	小学生（4～6年生）	73.6%	80.0%	85.8%	◎
	中学生（2年生）	68.2%	80.0%	87.1%	◎
	青年期（40歳未満）	62.9%	80.0%	73.7%	○
	壮年期（40～64歳）	69.8%	80.0%	83.6%	◎
	高齢期（65歳以上）	78.5%	80.0%	88.5%	◎
⑤肥満者（BMI値25以上）の割合 ※R2特定健診の法定報告より	40歳以上男性	36.4%	34.0%	43.7%	×
	40歳以上女性	32.4%	30.0%	42.3%	×
⑥肥満者（肥満度+20%以上）の割合 ※R3学校保健委員会資料より	小学生（4～6年生）	23.0%	18.0%	15.0%	○
	中学生（2年生）	13.7%	7.0%	21.9%	×
⑦ゆっくりかんで食べる人の割合 ※R2特定健診の法定報告より	一般村民（40～74歳）	82.1%	85.0%	78.1%	△
⑧むし歯のない人の割合	3歳児 ※R3村3歳児健診結果より	77.6%	80.0%	95.3%	◎
	12歳児 ※R3中学校学校保健委員会資料より	43.2%	55.0%	54.3%	○

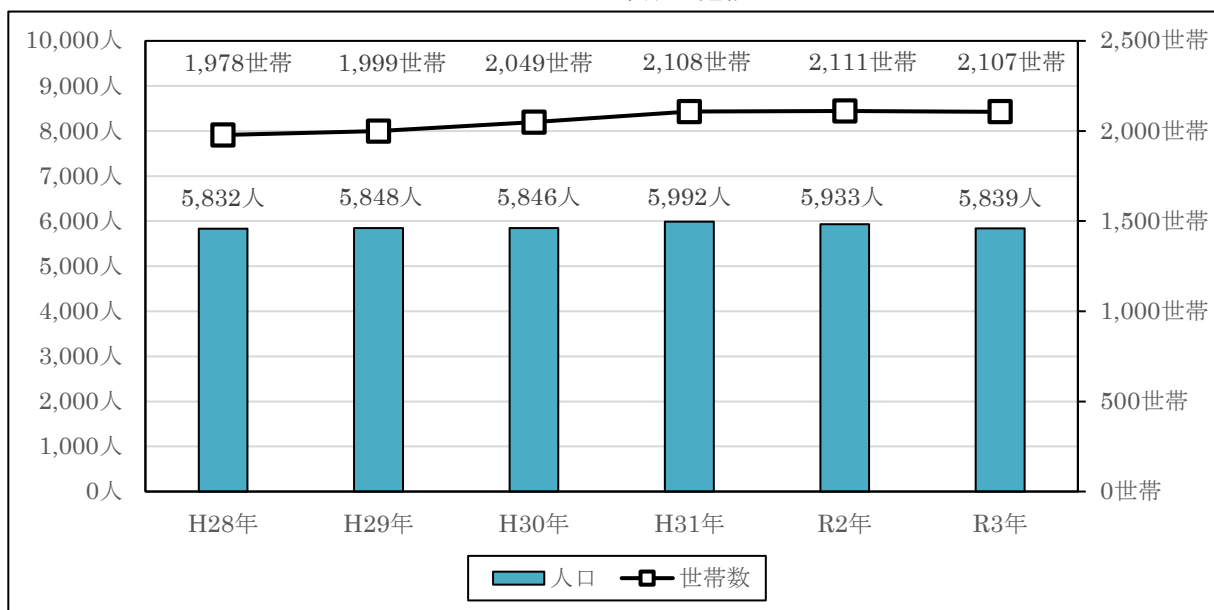


## 4. 食育に関わる現状からみた課題

### (1) 大衡村の概況

平成28年からの人口と世帯数の推移をみると、人口はほぼ横ばいとなっており、世帯数は増加していますので、世帯当たりの人員規模は縮小傾向にあります。

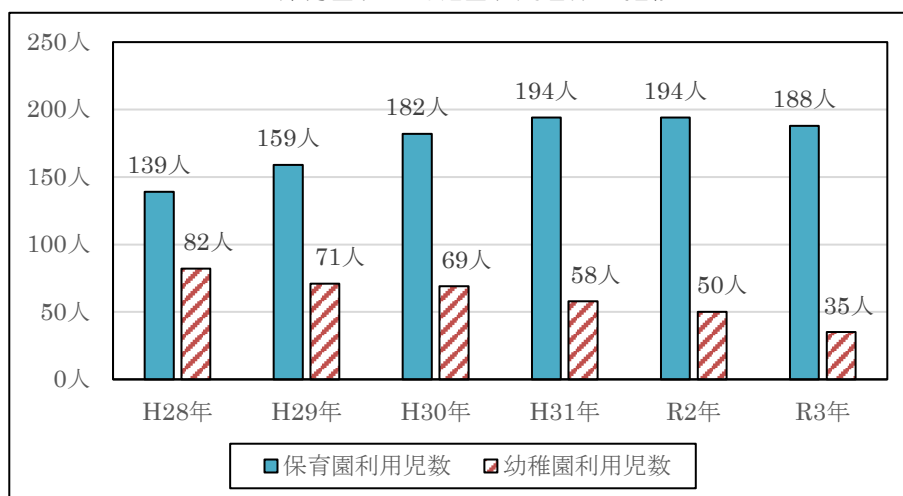
■人口と世帯数の推移



資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

保育園及び幼稚園利用者数の推移をみると、保育園利用者数は、増加傾向にあり、幼稚園利用者は減少傾向となっています。

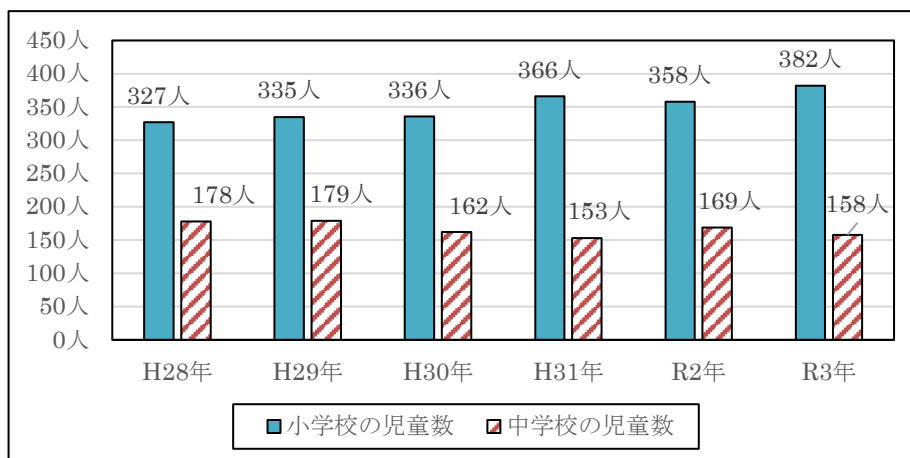
■保育園及び幼稚園利用者数の推移



資料：大衡村統計資料（各年4月1日現在）

小学校児童数、中学校生徒数の推移をみると、年によりばらつきはあるものの、小学校児童数は増加傾向にあり、中学校生徒数は横ばい傾向にあります。

■児童・生徒数の推移



資料：大衡村の教育（令和3年度参照）

## （2）農業の状況

農家数及び農業従事者数ともに減少しています。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
農家数	438戸	438戸	438戸	438戸	377戸	377戸
農業従事者数	518人	518人	518人	518人	357人	357人

資料：農業委員会の「見える化」の取り組みより（5年に1回更新）

## （3）学校における食育活動の状況

地場産物の利用の割合は、供給してくれている農家の高齢化や、近年の天候不順などにより、安定的な地場産物の確保が年々難しくなっていることから減少しています。

農業体験学習については平成22年度以降、小学校で取り組んでいます。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
学校給食における地場産物の利用品目数	9品目	9品目	8品目	8品目	8品目
学校給食における地場産物の利用の割合	26.9%	20.8%	18.1%	19.2%	12.6%
農業体験学習に取り組んでいる小学校の割合	100%	100%	100%	100%	100%

資料：学校給食センター

## (4) 食育の担い手の状況

食育の担い手の状況についてみると、食生活改善推進員数は、平成29年度は66人でしたが、徐々に減少しています。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
食生活改善推進員数	60人	66人	61人	63人	53人	47人
栄養士数	3人	2人	2人	2人	2人	2人
栄養教諭等数	1人	1人	1人	1人	1人	1人

## (5) 大衡村における食育の取り組みの状況

その他の大衡村における食育に関する取り組みの状況は下記の通りです。

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
歯科指導（フッ素の指導）・口腔衛生指導及び歯科健診	実施	実施	実施	実施	実施	実施
フッ化物洗口	-	-	-	1 保育施設	1 保育施設	1 保育施設
栄養士による食育指導・親子料理教室・パ <sup>パ</sup> マ <sup>マ</sup> ク <sup>ク</sup> 教室	28人/2回	58人/3回	42人/2回	27人/2回	-	-
給食レシビ配布数・配布回数	毎月配布	毎月配布	毎月配布	毎月配布	毎月配布	毎月配布
万葉ばくばく事業	実施	実施	実施	実施	実施	実施
通学合宿/小学生合宿	23人/1回	17人/1回	22人/1回	23人/1回	-	-
食生活改善推進員等による地区講習	272人 /23回	251人 /23回	232人 /21回	93人 /9回	-	-
食育講演会	【中学生】 仙台ベルフィーユが教える体づくりと食事の管理 (仙台ベルフィーユプロバレーボール選手と監督)	【小学生】 1・2年生 「元気なウンチで体も元気！」 3・4年生 「食べ物たんけん元気発見！」 5・6年生 「食べることから見えること！」 (食と環境教育アドバイザー：中尾卓嗣氏)	【一般村民】 いつまでも健康に過ごすために今知っておきたい栄養の話 (大塚製薬株式会社：佐藤和彦氏)	【こども園・保育園】 はじめよう！乳幼児期からの歯・口の健康づくり (仙台歯科医師会：平田正嗣氏)	令和3年度へ延期(※)	【中学生】 子どもたちの健やかな脳発達のために (東北大学スマートエイジング学際重点研究センター：瀧靖之氏)

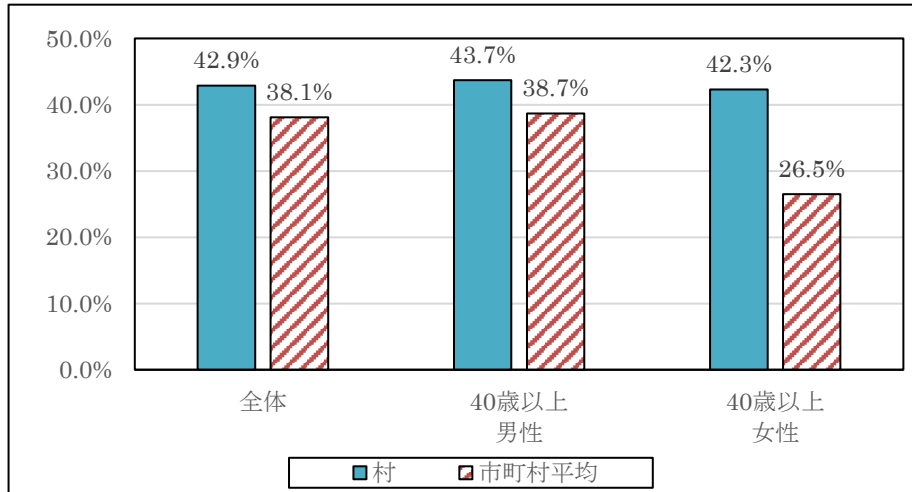
※令和2・3年度の事業について、新型コロナウイルス感染症の感染対策・予防等により延期・中止・事業縮小などの対応をしている。

## (6) 大衡村の肥満の状況

大衡村の肥満の状況は下記の通りです。

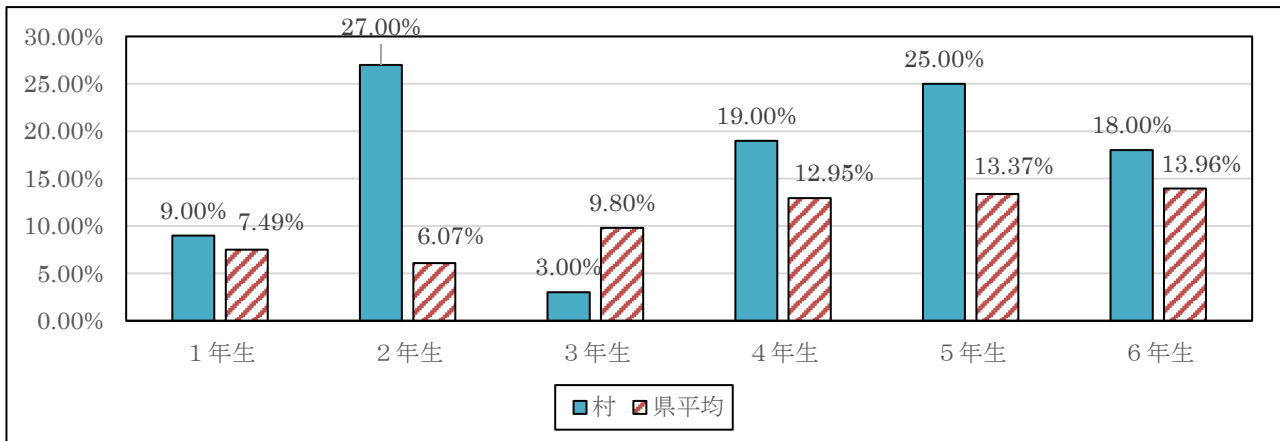
40～74歳では宮城県の市町村平均よりも高くなっている状況で、小・中学生も、ほとんどの学年で県平均よりも高くなっています。

■ 40～74歳のBMI25以上の状況

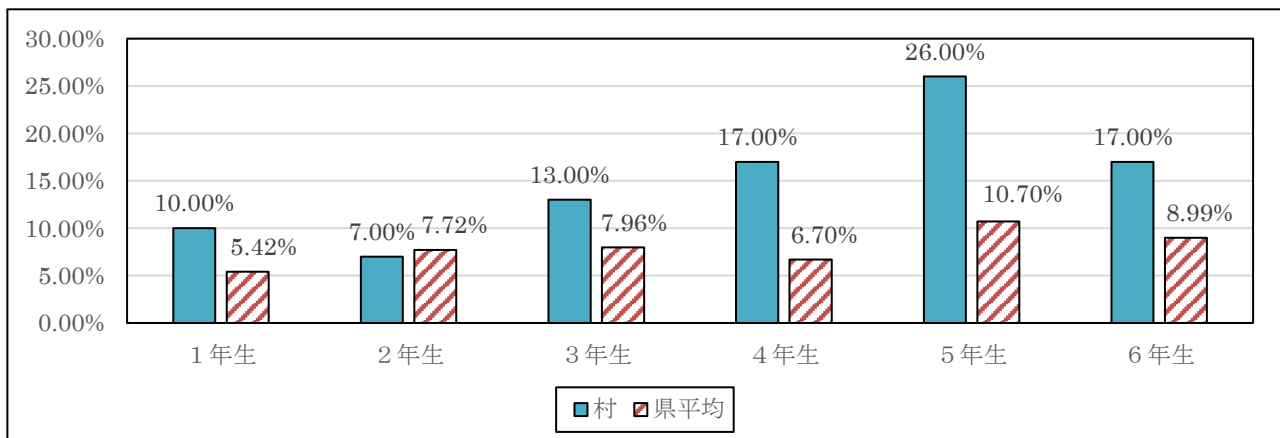


資料：令和2年度特定健康診査法定報告より

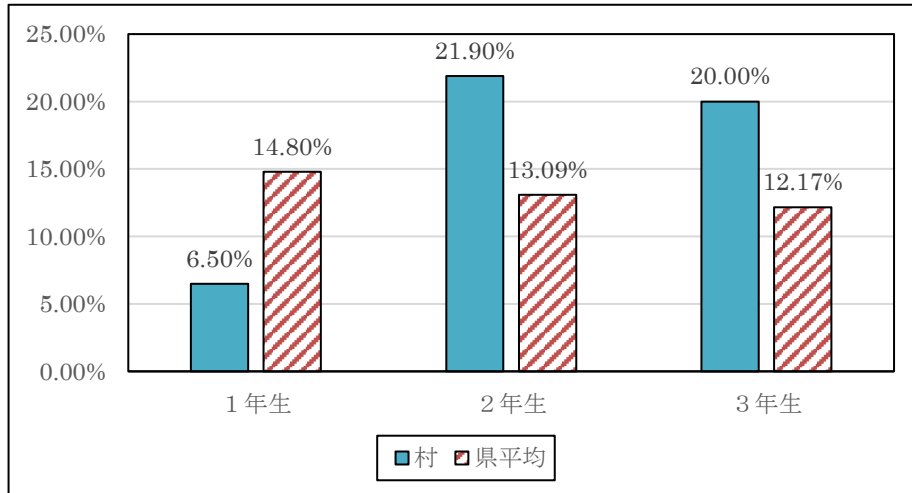
■ 肥満者（肥満度+20%以上）の割合（小学生男子）



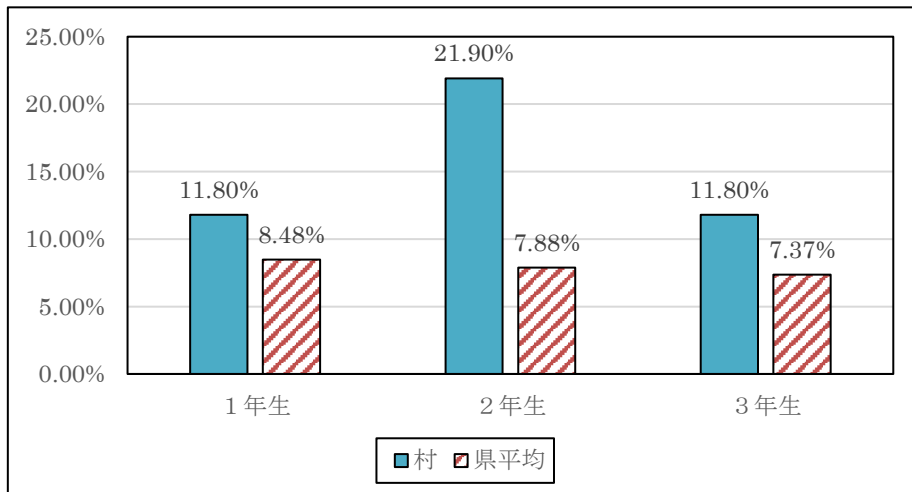
■ 肥満者（肥満度+20%以上）の割合（小学生女子）



■肥満者（肥満度+20%以上）の割合（中学生男子）



■肥満者（肥満度+20%以上）の割合（中学生女子）



資料：令和3年度小・中学校学校保健委員会資料より

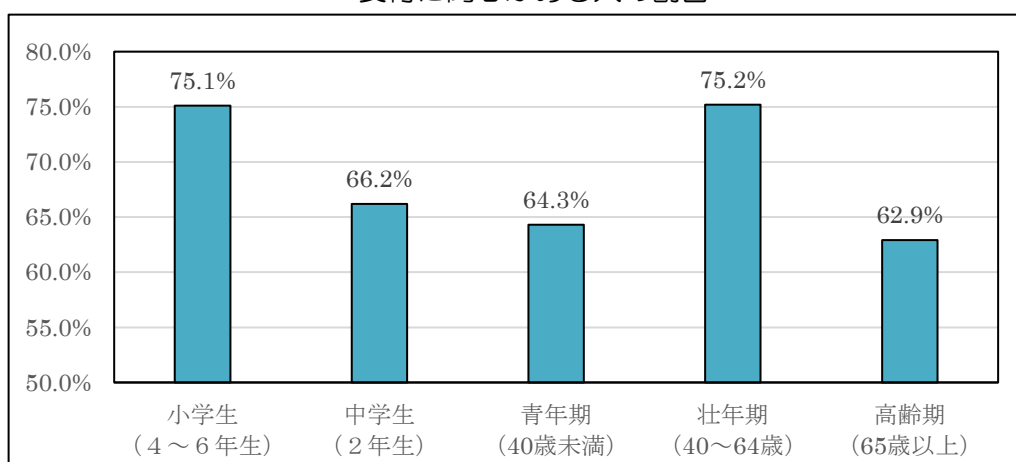
## 5. アンケート調査結果からみた課題

令和3年12月に、村内の保育施設（4・5歳児）、大衡小学校（4～6年生）、大衡中学校（2年生）、一般村民（20～70歳）を対象に、アンケート調査を行いました。

### （1）食育への関心について

食育に関心がある（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は、小学生、壮年期（40～64歳）で高まっています。

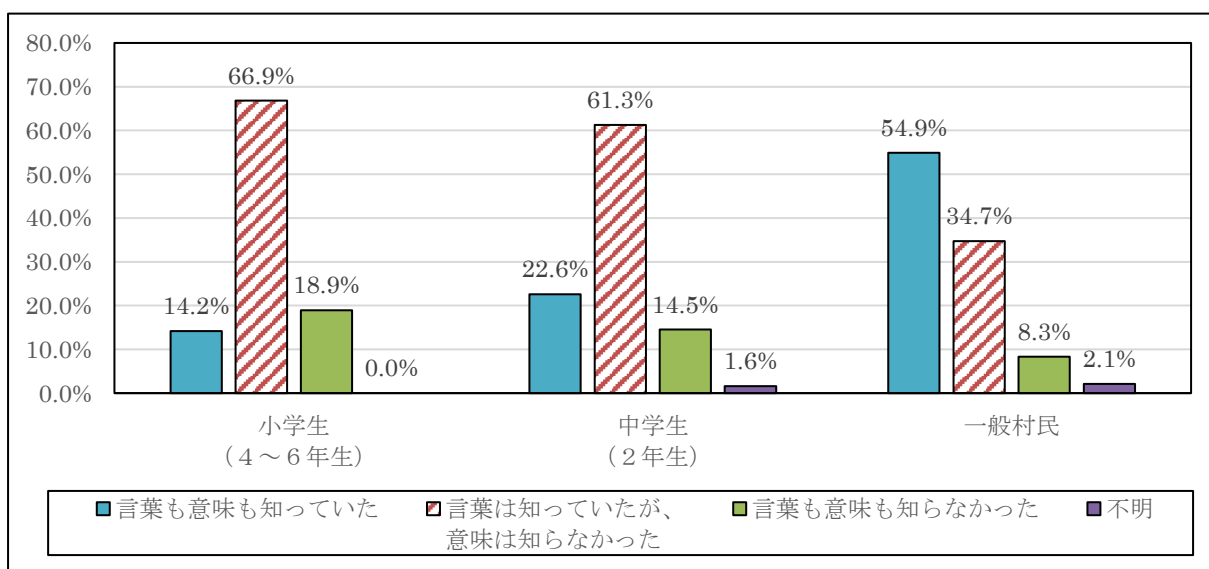
■食育に関心がある人の割合



「食育」の言葉も意味も知っている割合は、年齢を重ねるごとに、高くなっています。

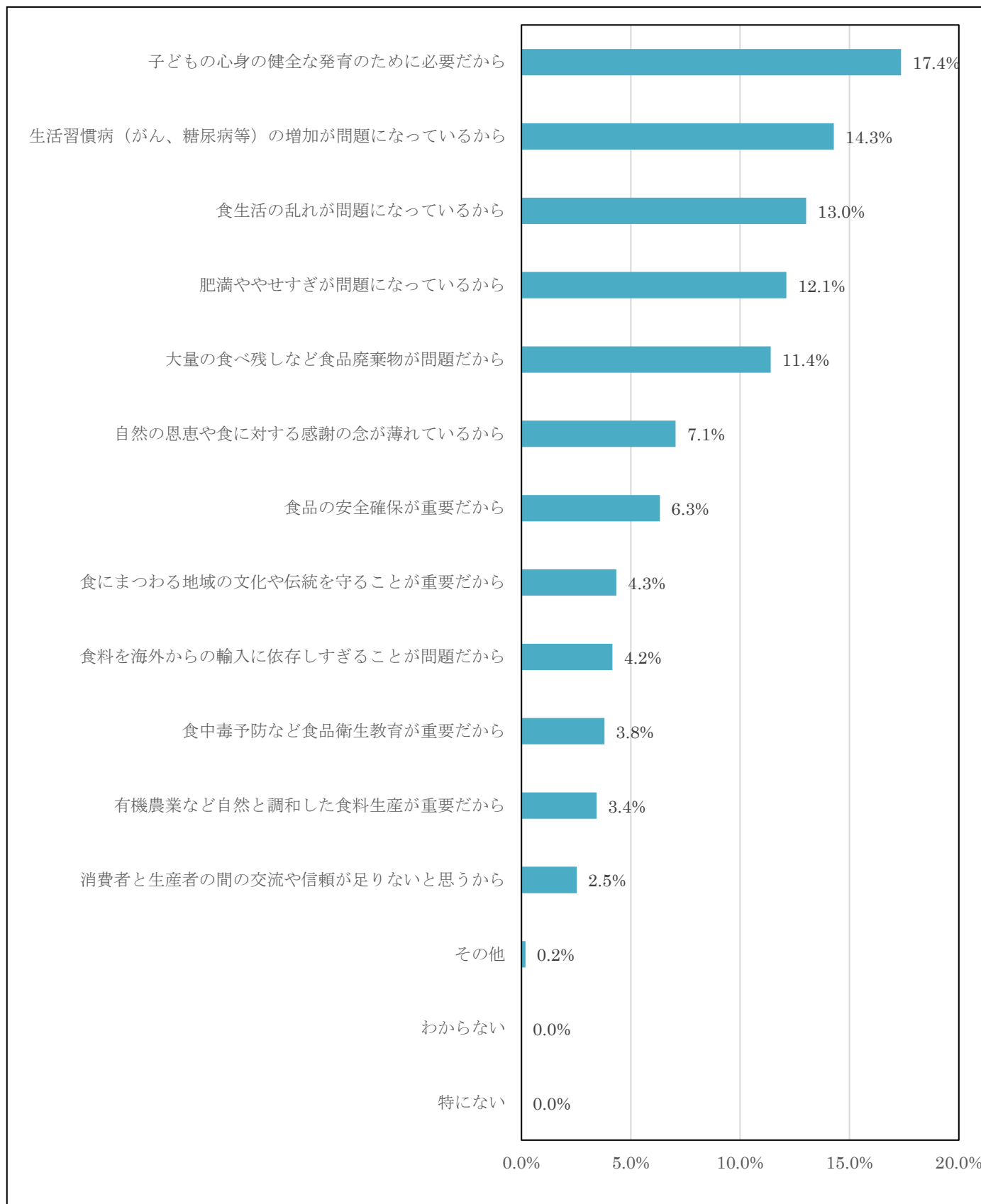
また、小学生と中学生を比較すると、意味を知っている方、言葉を知っている方が増えています。

■「食育」という言葉やその意味を知っている割合



「食育」に関心がある理由としては、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」等の割合が高くなっています。

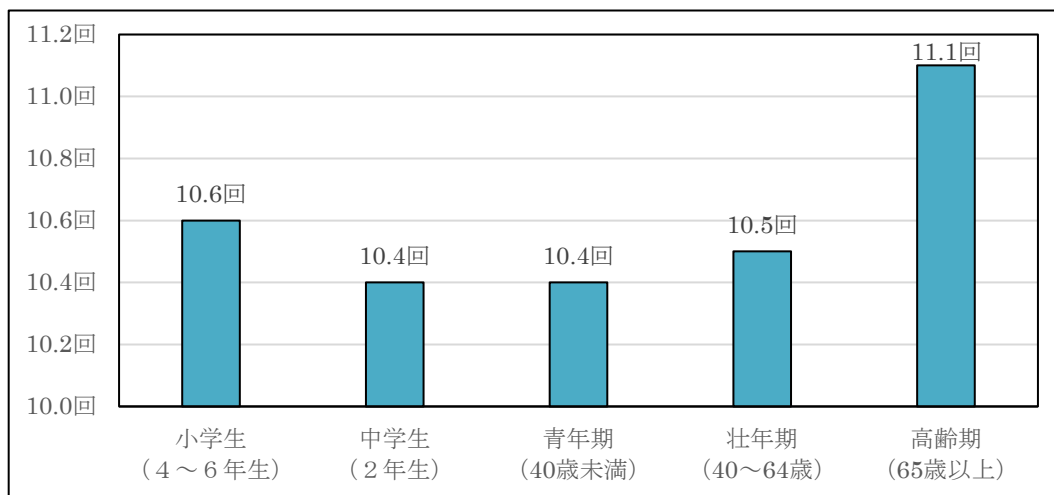
■「食育」に関心がある理由（20歳以上村民）



## (2) 共食の状況について

どの年代でも、誰かと食事を共にする方は、10回以上になっています。高齢期になるとほとんどの場合、誰かと食事をしています。

■家族等と一緒にごはんを食べる「共食」の週平均回数



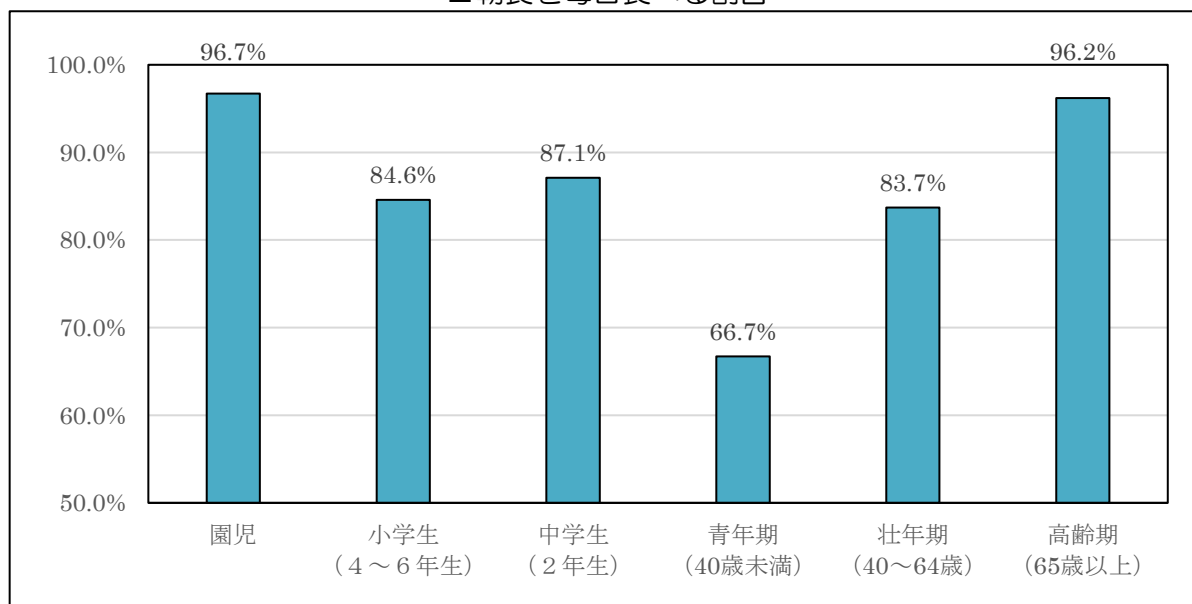
※共食の週平均回数とは、「ほとんど毎日」を週7回、「週に4～5日」を週4.5回、「週に2～3日」を週2.5回、「ほとんど食べない」を0回とし、該当人数を掛け、合計したものを全体で割り、朝食または夕食は一緒に食べているものと想定し、2倍にしたものです。

## (3) 朝食の欠食状況について

朝食を毎日食べる村民の割合は、園児、高齢期（65歳以上）で高く、ほとんどの方が食べています。

青年期（40歳未満）では、最も割合が低くなっています。

■朝食を毎日食べる割合

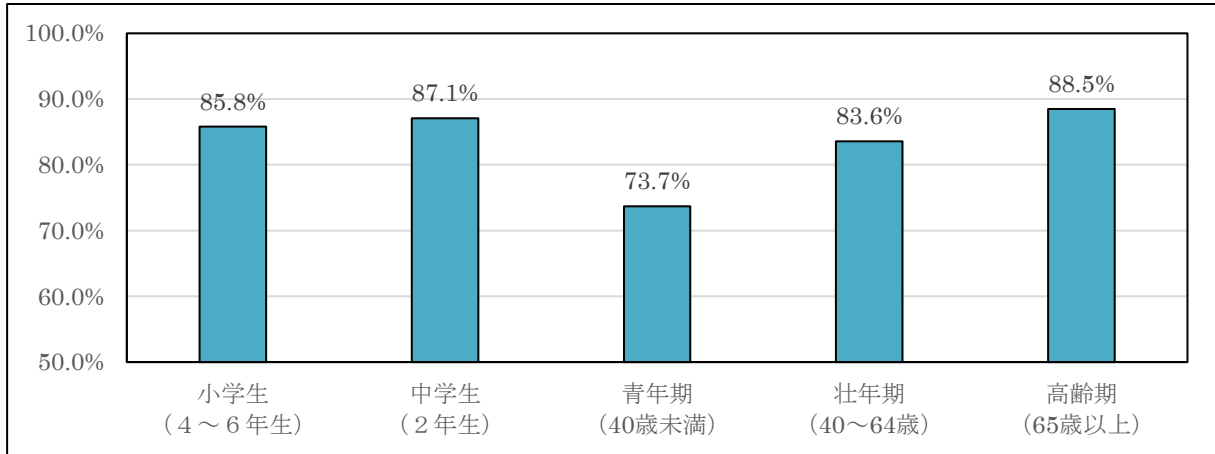




## (4) 野菜の摂取状況について

野菜を「毎食食べている」、「心がけている」人の割合を合わせると、小学生・中学生・壮年期・高齢期では、80%以上となっていますが、青年期（40歳未満）のみ80%を下回っており、低い割合となっています。

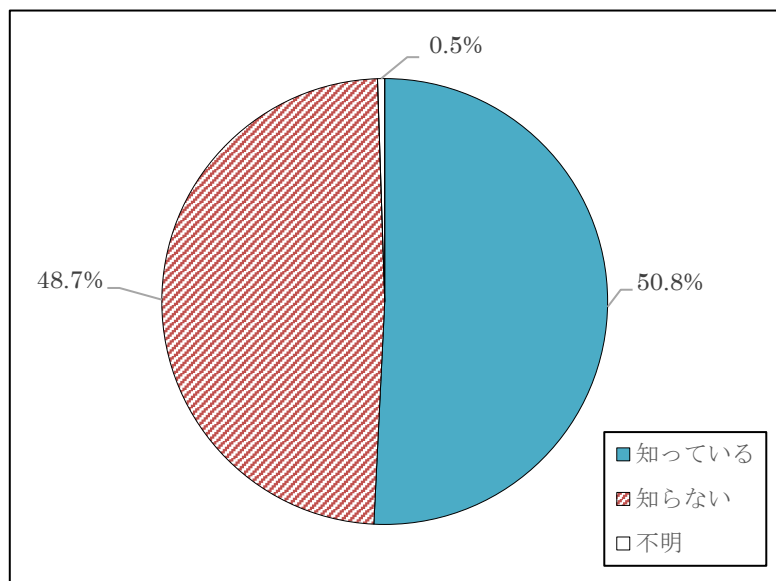
■野菜を「毎食食べている」、「心がけている」人の割合



※野菜を食べている割合は、「毎食野菜を食べている」「心がけている」を足した数です。

成人1日1人あたりの野菜摂取量の目安量が350g以上と知っている人の割合は、ほぼ半数となっています。

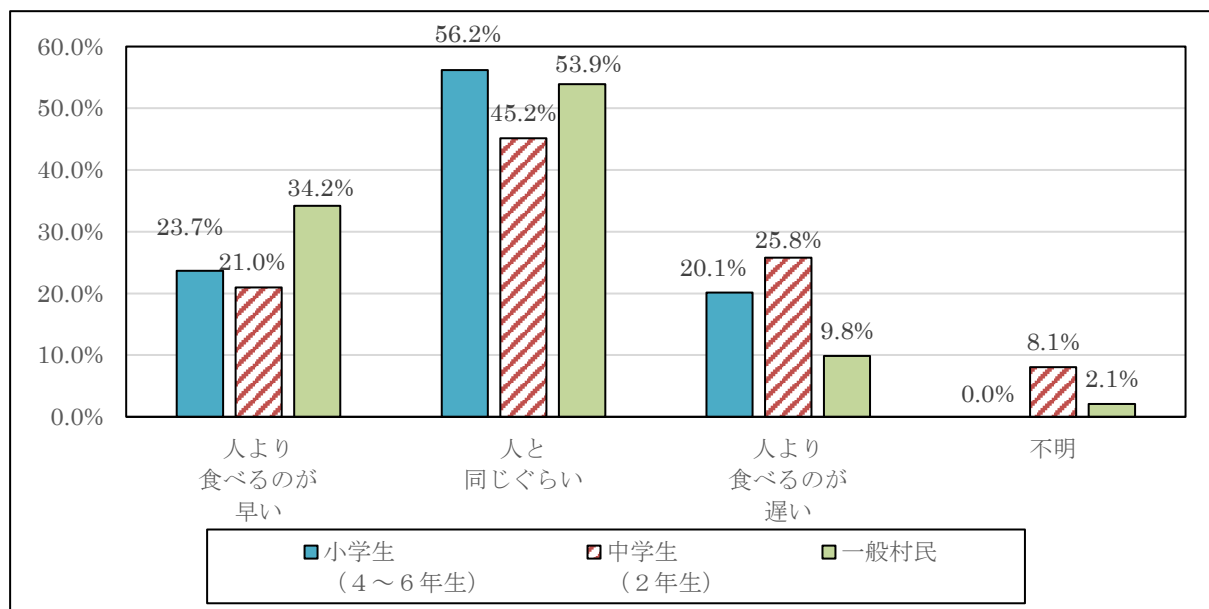
■1日1人あたりの野菜摂取量の目安量が350g以上と知っている人の割合 (20歳以上村民)



## (5) 食べる速さについて

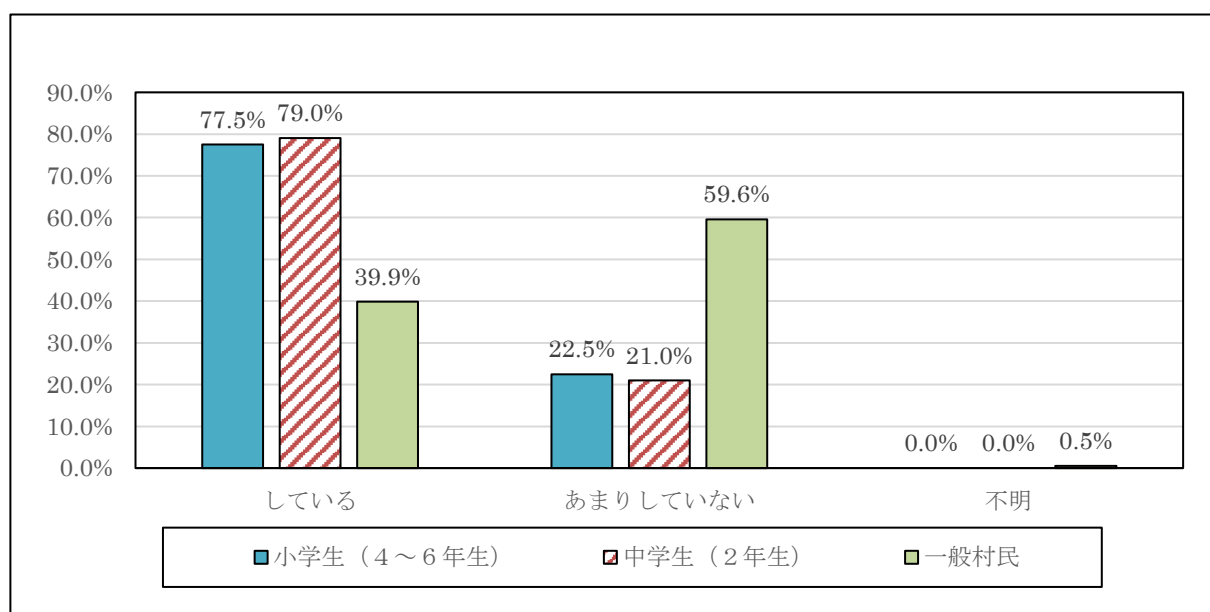
食べる速さでは、「人と同じくらい」と回答した割合が高くなっていますが、20歳以上の村民では、「人より食べるのが早い」割合が小・中学生よりも高くなっています。

■食べる速さの状況



食事の際に、あまり噛んでいない割合が、大人では半数を超えています。

■よく噛んで食事をしている状況



## 6. 計画の基本理念

本計画を通じて、村民が食に関する知識を深め、大衡村の地場産物や郷土料理などに親しみを持ちながら、健康的な食習慣を実践することを目指していきます。

そのために、家庭や学校、保育施設、地域の方々と行政が連携・協働し、一人ひとりの健康的な食習慣の確立に向けたサポートを行います。

特に、本計画においても第2期計画に引き続き、子どもに対する食育を重視していきます。

子どものころから食べ物を大切に  
する心を育み、  
ライフステージにあった  
健康的な食生活を実践しましょう

## 7. 計画の基本方針と基本目標

本計画の推進にあたっては、「第2次おおひら健康プラン21」において示されている健康づくりの推進方向に留意するとともに、第2期計画における計画の基本方針を継承し、本計画の基本理念を実現するための基本方針と基本目標を設定することとします。

### (1) 計画の基本方針

1 一人ひとりが健康的な食習慣を身につけられるようにします	子どものころから「食」に関する情報や学習機会を提供していきます
2 地域全体で健康的な食を推進することを目指します	生産者や飲食店との交流や、食の生産や提供に関わる人と消費者との交流、食に関わる地域の人々の相互の連携が活発になるようにします
3 行政は、村民一人ひとりの健康的な食習慣の実践を支援します	食育推進に関わる事業の提供と環境づくりを行います

### (2) 計画の基本目標

1 食育に対する関心を高める	情報提供や学習機会の提供により食育への関心を高める
2 一人ひとりが健康的な食習慣を確立する	朝食の欠食をなくす、バランスの良い食事をする、野菜を食べるなどの健康的な食生活を推進する
3 家庭や学校・地域で食育が推進される環境を整える	家庭における共食の推進、学校等における食育の推進、体験活動や交流活動の活性化をする
4 地場産物や郷土の食に親しむ環境を整える	給食での地場産物の活用、郷土料理の提供、行事食や郷土料理の指導をする
5 食を通じて健康なからだづくりを推進する	生活習慣病予防や改善につながる食育の推進、口腔衛生の向上につながる食育の推進、体力向上の促進をする

## 8. 計画の目標値

### (1) 本計画の進行管理

本計画に基づく食育の着実な推進、村民への浸透を図るため、主要な項目について達成状況を把握するための目標値を設定します。

進行管理にあたっては、「健康づくり委員会」を中心に、PDCA サイクルによる計画の推進を図るとともに、外部の有識者も参加する「大衡村健康づくり推進協議会」において、課題の見直しや改善を行い、事業の進捗状況や社会状況の変化に柔軟に対応しながら、着実な計画の推進を図ります。

### (2) 項目別の目標

#### ◇食育に関心を持つ村民の割合の増加

健康的な食習慣を確立するには、まず一人ひとりが食育に関心を持ち、食に関する知識や技術を身につけることが重要となります。

そこで、食育に関心を持つ\*村民の割合の増加を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
食育に関心を持つ村民の割合	小学生(4~6年生)	75.1%	90.0%
	中学生(2年生)	66.2%	90.0%
	青年期(40歳未満)	64.3%	90.0%
	壮年期(40~64歳)	75.2%	90.0%
	高齢期(65歳以上)	62.9%	90.0%

※「関心がある」「どちらかといえば関心がある」

(目標値は、第4次食育推進基本計画(国)と同値(変更なし))

#### ◇家族等と一緒にごはんを食べる「共食」の週平均回数の増加

子どもにとって、家族と一緒に食事をするのは、食のマナーや知識、一緒に食事することの楽しさについて学ぶ貴重な機会となります。また、楽しい食の記憶を持った子どもは大人になっても食の質を高く保てるとも言われています。大人にとっても、家族や友人との食事は互いの理解が深まる場であるとともに、早食いや偏食などの食習慣について知ることができる機会ともなります。

そこで「共食」の回数の増加を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
朝食又は夕食を家族 等と一緒に食べる 「共食」の回数	小学生（4～6年生）	10.4回	13回
	中学生（2年生）	10.4回	13回
	青年期（40歳未満）	10.4回	13回
	壮年期（40～64歳）	10.5回	13回
	高齢期（65歳以上）	11.1回	13回

（目標値修正なし。）

#### ◇朝食を毎日食べる村民の割合の増加

朝食を欠食すると、栄養バランスが偏る要因となるだけでなく、集中力を欠く、体調が悪くなるといった問題点が指摘されていることから、朝食を毎日食べる村民の割合の増加を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
朝食を毎日食べる 村民の割合	園児	96.7%	100.0%
	小学生（4～6年生）	84.6%	100.0%
	中学生（2年生）	87.1%	100.0%
	青年期（40歳未満）	66.7%	71.0%
	壮年期（40～64歳）	83.7%	88.0%
	高齢期（65歳以上）	96.2%	100.0%

（園児・小学生・中学生、高齢期の目標値修正なし。青年期・壮年期は現状+5%に修正。）

#### ◇野菜を食べている村民の割合の増加

血圧を下げる働きがあるカリウムやビタミン類、食物繊維を多く含む野菜を適量摂ることは生活習慣病の予防に効果的であることから、野菜を食べている\*村民の割合の増加を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
野菜を食べている 村民の割合	小学生（4～6年生）	85.8%	90.0%
	中学生（2年生）	87.1%	92.0%
	青年期（40歳未満）	73.7%	80.0%
	壮年期（40～64歳）	83.6%	88.0%
	高齢期（65歳以上）	88.5%	93.0%

（青年期の目標値修正なし。小学生・中学生・壮年期・高齢期は現状+5%に修正。）

\*野菜を食べている割合は、「毎食野菜を食べている」「心がけている」を足した数。

### ◇肥満者の割合の減少

肥満は、糖尿病・高血圧・脂質異常症等、生活習慣病の発症に大きく関わっているため、肥満者の割合の減少を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
肥満者(BMI値25以上)の割合	40歳以上男性	43.7%	38.7%
	40歳以上女性	42.3%	37.3%

(目標値は現状値-5%に修正。)

※令和2年度特定健康診査法定報告より

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
肥満者(肥満度+20%以上)の割合	小学生(4~6年生)	15.0%	13.0%
	中学生(2年生)	21.9%	19.0%

(目標値は、小中学校と相談。)

※令和3年度学校保健委員会資料より

### ◇ゆっくりかんで食べる人の割合の増加

早食いは満腹感を得にくく、食べる量が増える傾向にあります。満腹になるまで食べるとエネルギーの摂取量が増え、肥満につながることから、ゆっくりかんで食べる人の割合の増加を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
ゆっくりかんで食べる人の割合	一般村民 (40~74歳)	78.1%	85.0%

(目標値修正なし。)

※令和2年特定健康診査法定報告より

### ◇むし歯のない人の増加

生涯にわたり自分の歯で食事をおいしく食べるためには、歯と口腔の健康保持が重要であり、乳幼児期からのむし歯をなくすため、保護者の意識を高め、永久歯をむし歯にしない取り組みを通して、むし歯のない人の増加を目指します。

項目	対象	現状 令和3年度時点	目標 令和6年度
むし歯のない人の割合	3歳児	95.3%	100.0%
	12歳児	54.3%	59.0%

(目標値は現状値+5%に修正。)

## 9. ライフステージ別の方向性

### (1) 基本的な考え方

健康的な食習慣を実践していくためには、村民一人ひとりが自分の健康や食生活を意識し、より良い食習慣を実践するために、無理をせず主体的に継続して、各ライフステージに合わせて食育に取り組んでいくことが必要です。

本計画では、ライフステージを乳幼児期から高齢期までの6段階に区分し、各ライフステージに応じた目標を設定し、主体的な食育の取り組みがより効果的に推進されるように、以下の役割を明確にして、互いに目指すべき姿を共有しながら食育に取り組んでいきます。

ライフステージ	年齢	テーマ
乳幼児期	0～5歳	食習慣の基礎づくり
学童期	6～12歳	望ましい食習慣の定着
思春期	13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
青年期	19～39歳	健康な食生活の実現
壮年期	40～64歳	健康な食生活の維持と健康管理
高齢期	65歳以上	食を通した豊かな生活の実現

#### ○個々の家庭に期待される役割

家庭の食事は、心身ともに健やかに生涯を送るための基本です。特に子どもの食に関しては、家庭が重要な役割を担っており、日常生活の中で望ましい食習慣を身につけることが期待されます。

#### ○地域に期待される役割

個々の食育の取り組みがより積極的に行われるように、情報提供や技術や知識の伝達、活動場所の提供などの支援が期待されます。

#### ○関係機関・行政の役割

主体的な食育の取り組みに対する支援を基本に、個々の活動がより効果的なものとなるように、関係機関、団体等との連携体制を整えていきます。



## (2) 乳幼児期（0～5歳）

テーマ	食習慣の基礎づくり
目標	☆お腹がすくリズムを知り、皆で食べる楽しみを知ろう ☆色々な食品に親しみ、味覚などの五感を磨く経験をしよう
個々の家庭に期待される役割（自助）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○外で元気に遊ぶ</li> <li>○いただきます、ごちそうさまのあいさつをする</li> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくる</li> <li>○家族そろって食事する（共食）</li> <li>○「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がける</li> <li>○おやつを食べる時間と量を決める</li> <li>○いろいろな食材に触れさせる</li> <li>○自分の健康、体調に合わせた食事をとる</li> <li>○薄味に慣れさせる</li> <li>○夜寝る前には歯みがきをしっかり行う</li> <li>○箸の持ち方や姿勢など、食事のマナーを身につけさせる</li> <li>○食育の日（毎月19日）、和食の日（11月24日）を意識する</li> </ul>
地域に期待される役割（共助）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇栽培や収穫体験の回数を増加</li> <li>◇給食用の食材提供をする</li> </ul>

### ○主な取り組み

- ・ 保育施設における食育計画の策定と食育指導
- ・ 栄養士による食育指導
- ・ 基本的な食事の仕方の指導
- ・ 給食レシピの配付
- ・ 乳幼児健診などによる食習慣、離乳食等に関する相談の実施
- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- ・ 薄味の指導・促進
- ・ 肥満予防啓発
- ・ 保育施設の給食での地場産物の活用、郷土料理の提供
- ・ 農業体験学習の実施
- ・ 親子料理教室の開催
- ・ 食育啓発
- ・ 歯科健診の実施
- ・ 口腔衛生指導及び歯科健診の実施
- ・ フッ化物洗口の実施

### (3) 学童期（6～12歳）

テーマ	望ましい食習慣の定着
目標	☆食や健康への関心をもち、体験や学習を通して得た正しい知識に基づいて生活する力を身につけよう
個々の家庭に期待される役割（自助）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実践する</li> <li>○NO テレビ、NO ゲームデーを作る（食事中はテレビを消して会話を楽しむ）</li> <li>○家族そろって食事する（共食）</li> <li>○朝、余裕をもって起床し、家で食事をするような生活を身につける</li> <li>○自分の健康、体調に合わせた食事をする</li> <li>○歯みがきは、食後と夜寝る前にしっかり行う</li> <li>○いただきます、ごちそうさまのあいさつをする</li> <li>○いろいろな食材を使って料理を一緒に作る</li> <li>○「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がける</li> <li>○薄味に慣れさせる</li> <li>○箸の持ち方や姿勢など、食事のマナーを身につけさせる</li> <li>○食育の日（毎月19日）、和食の日（11月24日）を意識する</li> </ul>
地域に期待される役割（共助）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇学校給食への地場産物の提供に協力し、栽培指導をする</li> <li>◇農業体験の場や機会を提供する</li> <li>◇学校にできるだけ訪問して子どもたちに指導や話をする</li> </ul>

#### ○主な取り組み

- ・食に関する全体指導計画の策定・実践
- ・栄養教諭等による食育指導
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- ・薄味の指導・促進
- ・肥満予防啓発
- ・学校給食での地場産物の活用、郷土料理の提供
- ・農業体験学習の実施
- ・生産者との交流促進
- ・通学合宿による体験の場の提供
- ・親子料理教室の開催
- ・食育啓発
- ・行事食や郷土料理の指導
- ・口腔衛生の啓発
- ・スポーツ、運動による体力向上

## (4) 思春期（13～18歳）

テーマ	自立に向けた食生活の基礎づくり
目標	☆健康や食への正しい知識と技術を修得し、自己管理する力を身につけよう ☆食べる楽しさや関心を深めよう
個々の家庭に期待される役割（自助）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実践する</li> <li>○「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がける</li> <li>○薄味を心がける</li> <li>○自分の健康、体調に合わせた食事をとる</li> <li>○自分でお弁当を作る</li> <li>○家族そろって食事をする機会を多くする（共食）</li> <li>○朝、余裕をもって起床し、家で食事をとるような生活を身につける</li> <li>○いただきます、ごちそうさまのあいさつをきちんとする</li> <li>○歯みがきは、食後と夜寝る前にしっかり行う</li> <li>○食育の日（毎月19日）、和食の日（11月24日）を意識する</li> </ul>
地域に期待される役割（共助）	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇地場産物の活用を協力する</li> <li>◇農業体験の場や機会を提供し、栽培指導をする</li> <li>◇家族全員、地域全員で健康的な食への意識を持つ</li> <li>◇親子で食に関して学ぶ機会を提供する</li> </ul>

### ○主な取り組み

- ・食に関する全体指導計画の策定・実践
- ・栄養教諭等による食育指導の充実
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- ・食を選択する力の養成
- ・薄味の指導・推進
- ・肥満予防啓発
- ・学校給食での地場産物の活用、郷土料理の提供
- ・農業体験学習の実施
- ・食育講演会の開催
- ・口腔衛生の啓発
- ・スポーツ、運動による体力向上

## (5) 青年期（19～39歳）

テーマ	健康な食生活の実現
目標	☆朝食を毎日しっかり食べよう ☆副菜をもう1品食べよう
個々の家庭に期待される役割（自助）	○朝食を毎日しっかり食べる ○塩分、糖分、脂肪の摂り過ぎ、多量飲酒に気をつけ、休肝日をつくる ○家族そろって食事する機会を多くする（共食） ○一日三食野菜を食べ、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がける ○自分の健康、体調に合わせた食事をとる ○健康のために禁煙をする ○食育の日（毎月19日）、和食の日（11月24日）を意識する
地域に期待される役割（共助）	◇地域活動への参加を通し、地域の食材や行事食、郷土料理について知識を伝承する ◇食生活改善推進員等による地区講習会等で食に関する正しい情報提供をする ◇農業体験の場や機会を提供し、栽培指導をする

### ○主な取り組み

- 薄味の指導・推進
- 肥満予防啓発
- 生活習慣病予防・メタボリックシンドロームに関する情報の提供
- 食の安全、安心に関する情報の提供
- 親子料理教室の開催
- 行事食や郷土料理の指導
- 食育講演会の開催
- 口腔衛生の啓発
- スポーツ・運動による体力向上を図る

## (6) 壮年期 (40~64 歳)

テーマ	健康な食生活の維持と健康管理
目標	☆生活習慣病を予防し、かつ健康保持増進のため、自分に適した食事量を知り、実践しよう ☆行事食や郷土料理などに関心を持ち、次世代に知識を伝承しよう
個々の家庭に期待される役割 (自助)	○自分の健康、体調に合わせた食事をとる ○家族そろって食事をする機会を多くする (共食) ○家庭料理や行事食、郷土料理の知識と技術を次世代に伝える ○体重計、血圧計、歩数計の活用による健康管理に努める ○塩分、糖分、脂肪の摂り過ぎ、多量飲酒に気をつけ、運動を心がける ○休肝日をつくる ○食育の日 (毎月 19 日)、和食の日 (11 月 24 日) を意識する
地域に期待される役割 (共助)	◇地域活動への参加を通し、地域の食材や行事食、郷土料理について知識を伝承する ◇食生活改善推進員等による地区講習会等で食に関する正しい情報提供をする ◇適塩、適甘運動を展開する ◇農業体験の場や機会を提供し、栽培指導をする

### ○主な取り組み

- ・薄味の指導・推進
- ・生活習慣病予防に関する各種健康診査・保健指導・健康教室の実施
- ・肥満予防啓発
- ・生活習慣病予防・メタボリックシンドロームに関する情報の提供
- ・食の安全、安心に関する情報の提供
- ・行事食や郷土料理の指導
- ・口腔衛生の啓発
- ・ウォーキング等運動の推進

## (7) 高齢期（65歳以上）

テーマ	食を通した豊かな生活の実現
目標	☆健康状態に応じた食生活により、塩分、糖分、脂肪の摂り過ぎに気をつけ、規則正しい食生活に努めよう ☆行事食や郷土料理の知識や経験を家族や地域へ伝承しよう
個々の家庭に期待される役割（自助）	○自分の健康、体調に合わせた食事をとる ○ひとりでも必要な栄養素が摂れるような知識を身につける ○家族そろって食事する機会を多くする（共食） ○塩分、糖分、脂肪の摂り過ぎ、多量飲酒に気をつけ、運動を心がける ○休肝日をつくる ○食育の日（毎月19日）、和食の日（11月24日）を意識する
地域に期待される役割（共助）	◇食生活改善推進員等による地区講習会等で食に関する正しい情報を提供する ◇行事食や郷土料理の伝承のため、高齢者と園児や学生、若者との交流の場を提供する ◇農業体験の場や、機会を提供し栽培指導をする

### ○主な取り組み

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高齢者を対象とした情報の提供（栄養教室、口腔衛生、健診など）</li> <li>• 肥満予防啓発</li> <li>• 食の安全、安心に関する情報の提供</li> <li>• 口腔衛生の啓発</li> <li>• 無理なく身体を動かし体力の維持を図る</li> <li>• 高齢者が通える場づくり</li> </ul>
--

## 10. 資料

### (1) 調査実施概要

この調査は、本計画の見直しにあたり、村の現状と課題の整理、今後の施策二ーズを把握することを目的に実施しました。

#### ○調査概要

	対象者	抽出方法	配布数	回収数	回収率	調査方法
1	おおひら万葉こども園・ききょう平保育園	4・5歳児クラスの在園児	106票	92票	86.8%	各園へ依頼
2	大衡小学校	4～6年生	173票	169票	97.7%	学校へ依頼
3	大衡中学校	2年生	66票	62票	93.9%	学校へ依頼
4	一般村民	無作為抽出	300票	193票	64.3%	郵送による配布・回収

○調査期間：令和3年12月

### (2) 計画策定経緯

日程		内容
令和3年	11月8日	第1回大衡村健康づくり委員会
	11月24日	第1回大衡村健康づくり推進協議会
	12月中	アンケート調査の実施
令和4年	1月31日	第2回大衡村健康づくり委員会
	2月下旬	第2回大衡村健康づくり推進協議会 (新型コロナウイルス感染症感染と拡大防止のため、 書面開催)

## (3) 大衡村健康づくり推進協議会条例

---

昭和54年3月12日

条例第14号

(設置)

第1条 村民の健康の増進及び食育の推進に関する事項を推進するため、大衡村健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、村長の諮問に応じ、次の各号に掲げる事項を調査及び審議する。

- (1) 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する市町村健康増進計画の策定に関する事
- (2) 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に規定する市町村食育推進計画の策定に関する事
- (3) 前2号に規定する計画に係る施策の推進及び進捗状況に関する事項
- (4) その他、村長が必要と認める事項

(組織)

第3条 協議会は、委員15名以内を以って組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから村長が委嘱する。

- (1) 関係行政機関に所属する者
- (2) 保健医療関係団体に所属する者
- (3) 学校、事業所等に所属する者
- (4) 保健衛生団体を代表する者
- (5) 社会教育団体を代表する者
- (6) 生産者を代表する者
- (7) 学識経験のある者
- (8) その他、村長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員に欠員が生じた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 大衡村健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）に会長及び副会長を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。



(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。ただし、初回の会議については、村長が招集する。

2 協議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成30年4月1日から施行する。

(特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（昭和35年大衡村条例第2号）の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

## (4) 大衡村健康づくり推進協議会設置要綱

---

平成 21 年 8 月 6 日 公布  
告示第 65 号

(趣旨)

第 1 条 この要綱は、大衡村健康づくり推進協議会条例（平成 30 年大衡村条例第 7 号。以下「条例」という。）第 7 条の規定により、必要な事項を定めるものとする。

(委員会)

第 2 条 条例第 5 条に定める大衡村健康づくり推進協議会会長（以下「会長」という。）は、必要と認めるときに、条例第 2 条に掲げる事務を補佐させるための健康づくり委員会（以下「委員会」と言う。）を設置することができる。

- 2 委員会は別表に定める所属長から推薦された職員 15 名以内で構成する。
- 3 委員会に委員長を置き、委員の互選によって定める。
- 4 委員会の会議は、委員長が必要に応じて召集し、委員長が会議の進行及び運営を行う。
- 5 委員長は委員会の会議を終了した際は、その結果を会長に報告する。

(庶務)

第 3 条 協議会及び委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

(雑則)

第 4 条 この要綱に定めるもののほか、協議会及び委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、平成 30 年 4 月 1 日から施行する。

(廃止)

- 2 大衡村食育推進委員会設置要綱（平成 21 年告示第 65 号）は、平成 30 年 3 月 31 日をもってこれを廃止する。

(廃止)

- 3 大衡村食育推進ネットワーク会議設置要綱（平成 21 年告示第 41 号）は、平成 30 年 3 月 31 日をもってこれを廃止する。

附 則（平成 31 年 3 月 7 日告示第 21 号）

この要綱は、平成 31 年 4 月 1 日から施行する。

附 則（令和元年 6 月 19 日告示第 75 号）

この要綱は、公布の日から施行し、平成 31 年 4 月 1 日から適用する。

附 則（令和 2 年 4 月 1 日告示第 57 号）

この要綱は、公布の日から施行する。

別表

健康づくり委員会

	所属（職種・担当）
1	認可保育所・認定こども園（栄養士・食育担当）
2	小学校（保健衛生・食育担当）
3	中学校（保健衛生・食育担当）
4	学校給食センター（栄養士）
5	産業振興課（農産・特産物担当）
6	総務課（福利厚生担当）
7	企画財政課（村政企画担当）
8	学校教育課（学校教育担当）
9	社会教育課（社会教育担当）
10	住民生活課（国民健康保険担当）
11	住民生活課（後期高齢者医療保険担当）
12	健康福祉課（保健師）

## (5) 委員名簿

### ○大衡村健康づくり推進協議会委員名簿

No			役 職 名	氏 名	備考
1	1号委員	関係行政機関に 所属する者	宮城県塩釜保健所 技術次長 (健康づくり支援担当)	佐藤 千恵	
2	2号委員	保健医療関係団体 に所属する者	医療法人富優会 大衡村診療所長	平野 富男	副会長
3			一般財団法人仙台歯科医師会 黒川地区班	河原田 尚	
4	3号委員	学校、事業所等に 所属する者	ききょう平保育園	長谷川 貴志	
5			大衡村立大衡小学校長	阿部 光伸	
6			大衡村立大衡中学校長	村上 憲一	
7	4号委員	保健衛生団体を 代表する者	大衡村国民健康保険 運営協議会長	早坂 豊彦	会長
8			大衡村食生活改善 推進員会長	伊藤 美枝子	
9			大衡村保健活動 推進員代表	佐藤 まり子	
10			大衡村環境衛生組合 連合会長	佐藤 正志	
11			大衡村食品衛生協会会長	齋藤 宣夫	
12	5号委員	社会教育団体を 代表する者	大衡村婦人会長	堀籠 幸子	
13			大衡村老人クラブ 連合会長	日野 政二	
14	6号委員	生産者を 代表する者	おおひら野菜市代表	石川 日出男	
15	7号委員	学識経験のある者	宮城県栄養士会	石川 文子	

○大衡村健康づくり委員名簿

No	所 属	役職等	氏 名	備 考
1	ききょう平保育園	主任保育士	内藤 真希	
2	おおひら万葉こども園	管理栄養士	黒川 みちる	委員長
3	大衡小学校	養護教諭	遠藤 恵子	
4	大衡中学校	養護教諭	遠藤 陽子	
5	学校給食センター	栄養士	佐藤 久美子	
6	産業振興課	主任	堀籠 善樹	
7	総務課	主事	澁谷 優奈	
8	企画財政課	主事	斎藤 竜太	
9	学校教育課	主任	渡辺 卓磨	
10	社会教育課	課長補佐	浅野 めぐみ	
11	住民生活課	課長補佐	本木 晃	
12	住民生活課	主任	佐々木 涼太郎	
13	健康福祉課	係長	遠藤 美紀	

## (6) 用語集

### 食育

食育基本法では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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人間を育てる食育を推進することが求められている」とされている。

### 食育の日

「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。「食育の日」には各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されており、郷土食を食べる、親子で料理を作る日にするなどの取り組みがされています。

毎月19日が食育の日です。

### 主食・主菜・副菜

「主食」とは、米、パン、めん類など。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理。「副菜」とは、野菜や海そう、きのこなどを使った料理などです。

### 共食

共に生活している人々と食行動を共にすることを指します。家族と食事を共にする「共食」は、食を通じた家族とのコミュニケーションを深め、はしの持ち方といった食事のマナー、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶ時間でもあります。また、多様な食事を親がおいしそうに食べる光景を見ることで、子どもの食材に対する好奇心や食べようとする意欲が向上するとの指摘もあります。

### 野菜の摂取量

成人1人1日あたりの野菜摂取量のめやす量は350g以上とされています。

### BMI

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$ で求められます

日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」とされています。

### メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態を指します。単に腹囲が大きいただけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。

### 生活習慣病

食習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患（肥満・高血圧・循環器病など）の総称です。

### 脂質異常症

脂質異常症（高脂血症）は、血清脂質値が異常値を示す病気です。

### 和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

## 第3期 大衡村食育推進計画

令和4年3月 発行

---

発行 大衡村

編集 大衡村 健康福祉課

〒981-3692

宮城県黒川郡大衡村大衡字平林 62 番地

電話 022 (345) 5111 (代表)