

① 栄養・食生活

自分に必要な食事量を知り、バランスの取れた食で健康な身体をつくろう

(1) それぞれの取組

| 個人・家庭 |

- 1日の始まりである朝ごはんを食べる習慣を身につけ健康的な食生活を送りましょう。
- 1日3回、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 減塩を心がけ、野菜や果物をしっかり食べましょう。
- 自分の活動量に見合った食事量を知りましょう。
- 適正体重を知り、やせ・肥満に注意しましょう。
- 食品の購入や外食の際は栄養成分表示を確認する習慣を身につけましょう。

| 地域・職域・関係団体 |

- バランスのよい食事、早寝・早起き・朝ごはんの重要性等の周知・啓発を行いましょう。
- 地域や団体で、料理教室や会食等、栄養・食生活に関する活動を取り入れた企画と実践を行い、他機関・団体等と連携を図りましょう。
- いずみ会等、食に関する活動に参加する人が増えるよう取り組みましょう。
- 飲食店やお弁当・惣菜等の中食を販売するお店において、健康メニューの提供やヘルシーオーダー*への対応等、健康的な食事ができる環境づくりを図りましょう。

| 行政・教育機関 |

- 市民の関心や年齢層に寄り添った栄養・食生活に関する正しい情報の提供・発信
- 望ましい食習慣の定着に向けた取組の充実
- 食生活改善に関わる人材の養成と活動支援

(2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) 市民の関心や年齢層に寄り添った栄養・食生活に関する正しい情報の提供・発信	市広報やホームページ、保健事業等を活用し、各年齢層に合わせた栄養・食生活に関する情報提供を行います。	健幸づくり推進課 子育て支援課 高年福祉課	○	○	○
	認定こども園や保育園、学校において、こどもや保護者等へ向けた栄養や食生活に関する正しい知識・情報の提供を行います。	こども園課 学校給食センター 学校教育課	○		
(2) 望ましい食習慣の定着に向けた取組の充実	妊娠期・授乳期の適切な体重管理や健康管理についての情報提供を行うとともに、授乳・離乳の支援や相談に応じます。	子育て支援課	○	○	
	母子保健事業を活用し、こどもや家族の栄養・食生活に関する相談に対応します。	子育て支援課	○	○	
	食の改善に取り組むための具体的な方法等を身につける機会の提供と、若い世代から健康づくりや食事について意識を高める取組を進めます。	健幸づくり推進課		○	○
	肥満ややせ、生活習慣病を予防するための栄養相談・指導や保健事業を実施します。	健幸づくり推進課		○	○
	医療機関と連携を図り、生活習慣病や重症化の予防・改善のための栄養指導を行います。	健幸づくり推進課		○	○
	高齢者の生活の質の向上につながるフレイル・低栄養予防のための保健事業を実施します。	高年福祉課 健幸づくり推進課		○	○
(3) 食生活改善に関わる人材の養成と活動支援	地域で食生活改善活動を行う人材の養成を行います。	健幸づくり推進課		○	○
	いずみ会等の食に関わる団体の活動を支援します。	健幸づくり推進課	○	○	○

(3) 評価指標と目標値

評価指標	対象者	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2036年度 (令和18年度)
①朝食を毎日食べる人の割合	幼児【再掲】	95.8%	100.0%
	小学生【再掲】	85.6%	100.0%
	中学生【再掲】	74.0%	100.0%
	20歳以上	75.8%	85.0%
②肥満者の割合	小学生男性	9.6%	5.0%以下
	小学生女性	9.2%	7.0%以下
	中学生男性	10.3%	7.0%以下
	中学生女性	12.5%	10.0%以下
	20～60代男性	28.2%	25.0%以下
③BMI*20以下の高齢者の割合	65歳以上	22.1%	13.0%
④適正体重を維持している人の割合		66.5%	70.0%
⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日摂取している人の割合		78.8%	85.0%
⑥食塩を控えている人の割合		42.3%	増加

【出典（現状値）】

②-小・中学生：朝来市養護教諭研究会「発育と健康」（村田式による分類）（令和5年度）

③：朝来市高齢者保健福祉計画及び第9期介護保険事業計画アンケート（令和5年度）

② 地産地消・食文化の継承

身近な食べ物の循環について学び、次世代へとつなげよう

(1) それぞれの取組

| 個人・家庭 |

- 地元産の農産物や旬の食材を使った食生活を心がけ、四季の変化や自然の恵みを感じながら食事を楽しみましょう。
- 体験学習等により、食と農業への理解・関心を深めましょう。
- 地域の歴史や行事と結びついた伝統的な食文化への理解を深めましょう。
- 親子で料理する機会や家族そろって食事をする機会を増やし、家庭・地域で継承されてきた伝統的な料理や和食について話しましょう。

| 地域・職域・関係団体 |

- 地域で、農作業等の体験学習ができる機会等、食と農業に触れ合い、理解を深めることができる機会をつくりましょう。
- 地元食材の直売所の増設や地場産物のコンテストの開催、飲食店や食料品店による地元の食材等の活用等、地産地消の取組を進めましょう。
- 生産者や食品に関連する事業者は、市民への情報提供・発信や交流活動等に取り組みましょう。
- こどもや保護者を対象に、和食や地域の行事食・特産物を使った料理を知り、調理する場や機会づくり、食文化の継承に関する取組の情報発信等に取り組みましょう。
- いずみ会や食に関わる団体の活動をはじめ、地域の既存活動等において、食文化を継承していく場・機会をつくりましょう。
- 地元の人を講師とし、地域の行事食を学ぶ機会をつくりましょう。

| 行政・教育機関 |

- 地元食材の販売促進と市内外への宣伝の推進
- 認定こども園や保育園、学校における農業に関する学習や体験の推進及び給食における地元食材の活用促進
- 地産地消や旬の食材の活用推進及び食文化の継承に向けた情報提供・発信
- 食文化の継承に向けた地域・団体等の活動支援

(2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) 地元食材の販売促進と市内外への宣伝の推進	岩津ねぎ、コウノトリ農法の米等、地元食材の販売促進と市内外への積極的な宣伝活動を進めます。	農林振興課	○	○	○
(2) 認定こども園や保育園、学校における農業に関する学習や体験の推進及び給食における地元食材の活用促進	認定こども園や保育園、学校の給食に旬の食材や地域の特産物を活用した献立や行事を取り入れる等、食に関する指導の教材として活用されるよう促進します。	こども園課 学校給食センター 学校教育課	○		
	認定こども園や保育園、学校において、地域の特産物に触れたり、収穫したものを自分たちで調理する機会を持つ等、食について学べる機会を持ちます。	こども園課 学校教育課 学校給食センター	○		
	認定こども園や保育園、学校の給食において、地元食材の活用に努めます。	こども園課 学校給食センター 学校教育課 農林振興課	○		
	認定こども園や保育園、学校と農業者が連携し、地元の食材を使ったメニュー開発を行い、食材についての理解を深めます。	こども園課 学校教育課 学校給食センター	○		
(3) 地産地消や旬の食材の活用推進及び食文化の継承に向けた情報提供・発信	生産者や食に関する事業者との連携を進め、地産地消等に関する情報の提供・発信や交流活動等を促進するとともに、家庭や給食を提供する施設等で旬の食材や地域の特産物を活用した献立や行事食が取り入れられるよう、情報提供を行います。	農林振興課 こども園課 子育て支援課 学校教育課 学校給食センター 健幸づくり推進課	○	○	○
(4) 食文化の継承に向けた地域・団体等の活動支援	いずみ会活動や市広報、ホームページ等で食文化の継承に向けた普及・啓発を行います。	健幸づくり推進課	○	○	○
	和食や地域の行事食・特産物を使った料理を知り、調理する場や機会づくり等、地域における取組を進めます。	健幸づくり推進課	○	○	○
	食文化を通じた住民同士の交流が進むよう、地域・団体等の活動を支援します。	健幸づくり推進課	○	○	○

(3) 評価指標と目標値

評価指標	対象者	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2036年度 (令和18年度)
①地域で昔から作られてきた料理や特産物を使った料理を知っている人の割合		71.8%	80.0%以上
②地元や県内でとれた農水産物を食べている人の割合		29.7%	60.0%以上
③農業体験をしたことがある人の割合	小学生	96.5%	増加
	中学生	90.2%	増加

③ 食の安全・安心

安全・安心な食に関心を持ち、食を選ぶ力を身につけよう

(1) それぞれの取組

| 個人・家庭 |

- 食品表示やアレルギー表示等、食の安全に関心を持ち、食を選択する力を身につけましょう。
- 食中毒の予防や感染症に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう。
- 日頃から長期保存が可能な食品の買い置きや非常用食糧等を備蓄し、定期的に点検しましょう。

| 地域・職域・関係団体 |

- 食品表示の見方や食品の選び方、食中毒の予防方法等、食の安全に関する正しい知識・情報の提供を進めましょう。
- いずみ会や食に関わる団体の活動をはじめ、地域の既存活動等において、食の安全・安心について学び、実践できる場や機会づくりを進めましょう。
- 地域において、日頃から災害時に対応する実践力を身につけ、栄養・食生活支援ができる体制づくりを進めましょう。
- 飲食店や食に関わる関係団体・機関等において、衛生管理や感染症対策を徹底するとともに、働く人の食の安全に関する意識向上を図りましょう。

| 行政・教育機関 |

- 食の安全性に関する正しい情報の提供・発信
- 災害時等に備えた食に関する知識と実践力の普及・啓発

(2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) 食の安全性に関する正しい情報の提供・発信	保健事業や市広報、ホームページ等で、食品表示や食中毒の予防方法等の情報提供、周知を行います。	健幸づくり推進課 子育て支援課	○	○	○
	食品に関連する事業者や関係機関・団体等に食の安全性に関する情報提供を行います。	健幸づくり推進課		○	○
(2) 災害時等に備えた食に関する知識と実践力の普及・啓発	自治会・自主防災組織と連携を図り、防災講演会や各地域での防災説明会、保健事業等を実施し、災害時に備えた普及・啓発を行います。	防災安全課	○	○	○

(3) 評価指標と目標値

評価指標	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2036年度 (令和18年度)
①アレルギー表示等食品の安全性に気をつけている人の割合	27.8%	増加
②災害時に備えた非常用食糧等を備蓄している人の割合	34.6%	60.0%以上

④ 食育活動の推進

食を通じてたくさんの人と交流しよう

(1) それぞれの取組

| 個人・家庭 |

- 食事づくりに積極的に関わしましょう。
- 食事に関するマナーに気をつけましょう。
- 食べ物を大切に、食品ロスが少なくなるよう、工夫しましょう。
- 家族や友人、地域の人と交流を深め、みんなで食事を楽しみましょう。

| 地域・職域・関係団体 |

- 食を通じた健康づくり、地産地消、食文化等、食育に関するさまざまな情報の提供・発信を進めましょう。
- 栄養・食生活等に関する媒体の作成や講師派遣等を通じて、地域や学校等での食育に関する取組を支援しましょう。
- 地域住民や団体、教育機関、食品関連の事業者等、多様かつ多数の各種関係機関・団体と相互に連携・協力し、ネットワークづくりを進めましょう。
- 食に関わる事業者等が相互に連携し、食品ロス削減に向けた取組を進めましょう。

| 行政・教育機関 |

- 食育に関するわかりやすい情報の提供・発信
- 食育の推進に向けた取組の充実
- 食育活動に関わる人材の活用と連携体制の充実

(2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) 食育に関するわかりやすい情報の提供・発信	市広報やホームページ、教室等で食育に関するさまざまな情報提供を行います。	健幸づくり推進課 学校教育課 子育て支援課	○	○	○
	こどもたちの望ましい食習慣形成と、継続的な食育の取組促進のための情報発信を行います。	子育て支援課 こども園課 学校教育課 学校給食センター	○	○	
	食材を無駄なく使いきる調理の工夫や地産地消等、食品ロス削減に向けた情報提供を行います。	市民課 健幸づくり推進課 子育て支援課 学校給食センター	○	○	○
(2) 食育の推進に向けた取組の充実	学校における年齢に応じた食育活動、家庭や地域と連携した食育の取組を進めます。	学校教育課	○		
	学校給食における地場産物の提供と、栄養教諭による食育指導を実施します。	学校教育課 学校給食センター	○		
	認定こども園や保育園、学校において、地域の専門的な知識や技術を持った人材や団体等、地域と連携した食育を推進します。	こども園課 学校教育課	○		
	各年齢層に合わせた食育実践のための情報提供や周知を行います。	健幸づくり推進課 子育て支援課	○	○	○
	市管理栄養士・栄養士が中心となり、総合的な食育を推進します。	健幸づくり推進課 子育て支援課 こども園課 学校給食センター	○	○	○
(3) 食育活動に関わる人材の活用と連携体制の充実	いずみ会等、食育活動を進める団体やボランティアと連携し、地域における食育を着実に推進します。	健幸づくり推進課	○	○	○
	健康福祉事務所、認定こども園、保育園、学校、地域、団体等と連携し、総合的・計画的に食育を推進する体制を整えます。	健幸づくり推進課 こども園課 学校教育課 学校給食センター 子育て支援課	○	○	○

(3) 評価指標と目標値

評価指標	現状値 2024 年度 (令和 6 年度)	目標値 2036 年度 (令和 18 年度)
①食育に関心のある人の割合	63.7%	90.0%以上
②食育を実践している人の割合	97.4%	現状維持