【計画評価のための項目および目標値(一覧)】

項目	対象	現状	目標	備考
朝食を毎日食べる者の割合	3 歳 6 か月児 5 歳児 小学 4 年生 中学 1 年生 高校生 大学生 成人	95.3% 98.9% 95.3% 86.5% 85.3% 46.3% 72.3%	100% 100% 98%以上 90%以上 90%以上 50%以上 75%以上	
主食・主菜・副菜を揃えて食べる者の割合	3 歳 6 か月児 5 歳児 小学 4 年生 中学 1 年生 高校生 大学生 成人	44.2% 35.1% 61.3% 52.4% 41.4% 7.3% 30.3%	50%以上 40%以上 65%以上 60%以上 45%以上 10%以上 32%以上	
野菜を 1 日 3 皿(210g)以上食べる者の割合	3 歳 6 か月 5 歳児	20.9% 25.2%	25%以上 30%以上	
野菜を 1 日 4 皿(280g)以上食べる者の割合	小学 4 年生(女)	統計なし	今後設定	【参考】 小学 4 年生(女子)野菜の多い料理を 1 日に「3～4 皿」＋「5 皿以上」食べる割合…76.3%
野菜を 1 日 5 皿(350g)以上食べる者の割合	小学 4 年生(男) 中学 1 年生 高校生 大学生 成人	14.9% 12.5% 4.3% 0.0% 6.1%	20%以上 18%以上 10%以上 5%以上 10%以上	
減塩を実施している者の割合	成人	統計なし	今後設定	
肥満傾向(肥満度 20%以上)にある子どもの割合	3 歳 6 か月児(男子) 3 歳 6 か月児(女子) 5 歳児(男子) 5 歳児(女子) 10 歳児(男子) 10 歳児(女子)	2.1% 4.1% 統計なし 統計なし 11.9% 7.3%	1.5%以下 3.5%以下 今後設定 今後設定 11.5%以下 7%以下	【参考】 (H30)3 歳 6 か月児 BMI17 以上 男子 13.7% 女子 14.0%
肥満者(BMI25 以上)の割合	30～60 歳代(男) 40～60 歳代(女)	37.8% 25.5%	28%以下 19%以下	
メタボリックシンドローム該当者の割合(名取市国保加入者)	40～74 歳(男) 40～74 歳(女)	35.6% 14.5%	33%以下 13%以下	
地元食材を利用している者の割合	成人	統計なし	今後設定	
学校給食の地産地消の割合	(学校給食センター)	13.5%	18%以上	
朝食を週 4 日以上家族と一緒に食べる者の割合	3 歳 6 か月児 5 歳児 小学 4 年生 中学 1 年生 高校生 成人	93.1% 95.9% 83.1% 72.7% 47.8% 59.1%	93.1%以上 95.9%以上 85%以上 75%以上 50%以上 60%以上	現状の値: 毎日＋週 4～6 日

発行:名取市保健センター
〒981－1224　名取市増田字柳田244
TEL:022－382－2456　／　FAX:022－382－3041

「元気なとり」食育プラン（第3次）

概要版

【基本方針】

「自身の体格や生活スタイルに合わせた健康的な生活を営み、
一人ひとりが豊かな食生活を送る」
「食を通した体験や食文化の伝承を地域や人から学び、
豊かな人間性を形成する」

【重点課題】

重点課題1 「生活習慣病予防(健康寿命の延伸・健康格差の縮小)につながる食育の推進」
重点課題2 「ライフステージに合わせた(特に若い世代への)食育の推進」
重点課題3 「地元食材の活用と食文化への理解の醸成」

【計画期間:平成31年度(2019年度)～平成35年度(2023年度)】

「元気なとり」食育プラン（第3次） 概要版

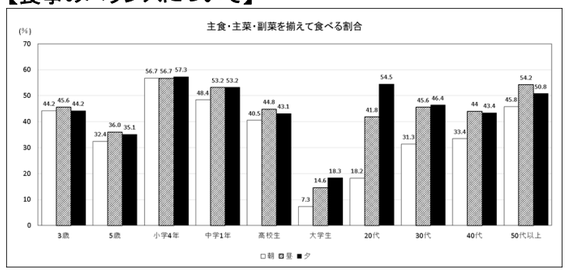
【計画期間】平成 31 年度(2019 年度)～35 年度(2023 年度)

【基本方針】
「自身の体格や生活スタイルに合わせた健康的な生活を営み、一人ひとりが豊かな食生活を送る」
「食を通した体験や食文化の伝承を地域や人から学び、豊かな人間性を形成する」

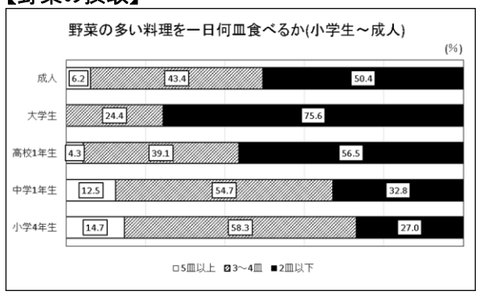
【基本目標】
①保護者も含め、乳幼児期から生活リズムと食生活の習慣化を図る。（若い世代を中心とした食育の推進）
②食に関する正しい知識を習得し、バランスの取れた毎日の食事を大切にする。（多様な暮らしに対応した食育の推進）
③自身の身体の状態を理解し、健康づくりのための「食」を実践する。（健康寿命の延伸につながる食育の推進）
④食の体験を通して地産地消や食環境、食の安全・安心について知識を深める。（食の循環や環境を意識した食育の推進）
⑤家族や地域での交流から、食文化を継承する。（食文化の継承に向けた食育の推進）

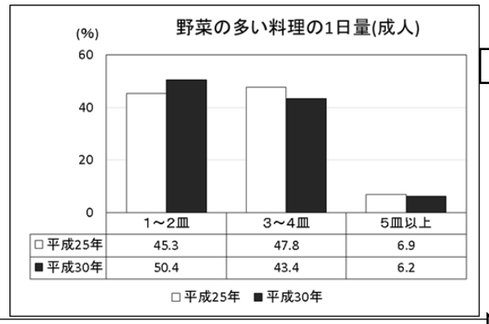
【名取市における健康状況と食の現状】

【食事のバランスについて】



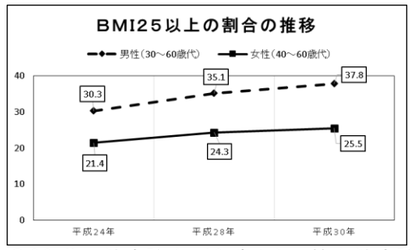
【野菜の摂取】

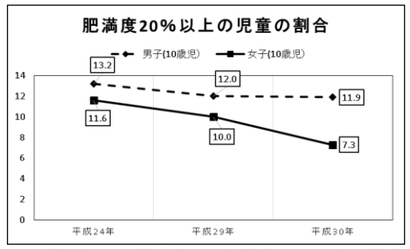


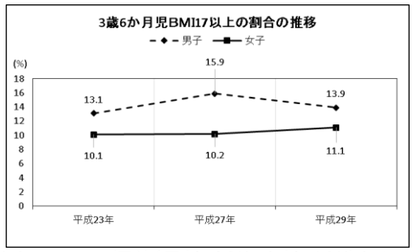


- ●朝食を食べる頻度は年齢が上がるにつれて減少しており、「食べる時間がない」などの生活リズムと関係があることがわかってきています。
- ●年代別でみても、朝食でのバランスのとれた食事の摂取が難しいことが伺えます。（左図）
- ●年代別でみても、野菜の摂取量が少ないことが分かりました。（右上図）
- ●成人の野菜摂取量で 5 皿以上摂取している人が平成 25 年より減少していました。（右下図）

【体格（幼児・学童・成人）】







- ●30 代の健康診査・40 歳からの特定健康診査の BMI の出現率を年次推移でみると、男女ともに国の目標値(男性 28%・女性 19%)を上回っており、増加傾向でした。（左図）
- ●本市の小学 5 年生の肥満傾向児出現率は年々減少していました。特に女子は全国、県ともに下回っていました。（中図）
- ●幼児について肥満傾向は、男子で平成 27 年度は増加したものの平成 29 年度は平成 23 年度とほぼ横ばいでした。女子は微増。（右図）

【健診結果（成人）】

項目	男			女		
	名取市	宮城県	国	名取市	宮城県	国
メタボ該当者	35.6	33.0	28.4	14.5	12.6	9.8
BMI(25 以上)	35.0	35.3	31.4	25.7	25.0	21.0
HDLコレステロール(40 未満)	9.6	9.4	8.3	1.8	1.9	1.7
HbA1c(5.6%以上)	80.5	69.9	57.1	83.1	70.3	56.5
尿酸(7.1 以上)	14.2	9.7	12.4	1.8	1.4	1.6
拡張期血圧(85 以上)	28.0	26.2	24.5	15.0	16.0	14.7

- ●県や全国と比べ、男女ともにメタボ該当者・HbA1c が正常高値と判定される割合が高いこと・尿酸値が高いと判定される人の割合が高いことが特徴でした。
- ●HbA1c や尿酸値が高くなることで、血管内膜が傷つき、動脈硬化を進め、微細な血管が集合している脳、心臓、腎臓に影響を及ぼし、また、塩分の過剰摂取も高血圧につながり、重症化を引き起こす原因になっていると考えられます。

【保健センターの重点課題に対する取り組み】

	妊娠期～乳幼児期(0～5 歳)	学童期・思春期(6～17 歳)	青年期・壮年期・高齢期(18 歳以上)
重点課題1 **「生活習慣病予防（健康寿命の延伸・健康格差の縮小)につながる食育の推進」** ・自身の身体状況や身体活動量、生活に合わせて食品を選ぶ「選択力」をつける（食習慣の見直し） ・必要な食品が手に入るための環境整備 **重点課題2** **「ライフステージに合わせた（特に若い世代への）食育の推進」** ・朝食欠食割合が高いことへの対策 ・栄養バランスが取れた食生活を送る人が少ないことへの対策	・母子手帳交付やマタニティセミナー、乳幼児健診、相談事業、食育事業等母子保健事業で、この時期に必要な食品の量の学習を行うことで、朝食を摂ることや栄養バランスの意識付けをする栄養指導の強化 ・保育所・認定こども園・幼稚園・子育て支援拠点施設等との情報共有、連携	・小、中、高校の養護教諭、栄養教諭、家庭科教諭等の先生方に名取市の健康状況に関する情報を提供し、各学校で生活習慣病予防の視点での授業・健康教育・個別相談などにいかしていただく ・学校へ出向き、授業等において子どもの成長発達に応じた生活習慣病予防の視点での健康教育の実施	・大学との連携　SNS を使った情報発信 ・健康診査を積極的に受けていただく働きかけ ・健診データでわかる健康状態に応じて個人の生活に合わせて食生活の見直しができる家庭訪問や健康相談体制の強化 ・各乳幼児健診で保護者（成人）が必要な食品の量の学習の推進 ・食生活改善推進員の学習会で自身に合った食品の量を学び、伝達講習会・公民館まつり等で地区住民へ普及啓発 ・地域へ出向き、市や地区の健康課題の共有と生活習慣病予防・重症化予防のための健康教育の実施
	減塩食品（JSH 食品）が購入しやすい環境づくり JSH 食品についての啓発普及／乳幼児健診・食育研修会等のセミナー・イベント等での展示試食体験／店舗等との連携		
重点課題3 **「地元食材の活用と食文化への理解の醸成」** ・地元食材への理解を深める ・利用促進を計るための働きかけ ・体験を通した伝統的な食文化が継承される取り組み ・感謝の念を深める　・食品ロス削減 ・環境に配慮した食育	・各食育事業で地元野菜を活用した調理実習 （キッズクッキング・おやこの野菜でいきいきセミナー等）	・給食を通して地元食材への理解を深め、残さず食べることによる食品ロスの削減のため学校給食センターや栄養教諭・栄養士との連携 ・地元食材を使用した調理実習を通して、地元食材への理解を深めるため農林水産課との連携	・各乳幼児健診で地元産食材に関するパンフレットの展示や配布（農林水産課、産直ネットワーク・JA　名取岩沼との連携） ・必要な食品の量を知り、家庭で食品購入時の目安をつけることで、買いすぎ、作りすぎをしないことへの普及・啓発 ・農林水産課、産直ネットワーク、JA　名取岩沼と連携し、地元産野菜を活用した献立の検討

ライフステージごとの食品の目安量

食品			幼児		小学生			中学生		高校生		成人	高齢者	
			3歳	5歳	6～8歳	9～11歳		12～14歳		15～17歳			70歳以上	
						男	女	男	女	男	女		男	女
第1群	乳製品	牛乳1本 200cc	400										200	
	卵	Mｻｲｽﾞ 1個50g	50											
第2群	魚介類	1/2切れ 50g	30	40	50			60		70	60	50		
	肉類	薄切り肉 2～3枚50g	25	40	50			60		70	60	50		
	大豆製品	豆腐なら 1/4丁110g	40	70	80	100	80	165	120	165		110		
第3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	80	100		150	100	200	150	200		150		
	淡色野菜	大根　白菜 キャベツ 玉ねぎなど	90	140	150	200	180	250		300	250		200	
	いも類	ｼﾞｬｶﾞｲﾓなら 1個100g	50		80	100		120	100	120		100		
	果物	ﾘﾝｺﾞなら1/4個と みかん1個で 80kcal	80kcal											
	きのこ	しいたけ えのき ｼﾒｼﾞなど	10	30	30～50	50								
	海藻	のり ひじきなど	10	20	30	30～50								
第4群	穀類	ご飯3杯 (450g)	年齢・性別・活動量によって、個人によりまちまち											
	種実類 油脂類	油大さじ1.5 (18g)	年齢・性別・活動量によって、個人によりまちまち											
	砂糖類	砂糖大さじ1 (9g)	10		15	20								
	酒類（ｱﾙｺｰﾙ）		0										20	