

主要施策	評価項目	基準値 (令和5年度)	中間値 (令和11年度)	目標値 (令和17年度)	データソース	
1・2	①朝食を毎日摂る者の増加	朝食を毎日摂る者の割合	3歳6か月児	92.9%	100.0%	食育アンケート・調査
			5歳児	95.7%	100.0%	
			小学4年生	93.5%	98.0%	
			中学1年生	87.6%	96.0%	
			高校生	78.7%	87.0%	
			大学生	62.0%	68.0%	
			成人	71.6%	75.0%	
1・2	②バランスの良い食事を摂る者の増加	主食・主菜・副菜を合わせた食事を摂る者の割合	3歳6か月児	72.7%	80.0%	食育アンケート・調査
			5歳児	68.8%	76.0%	
			中学1年生	69.1%	76.0%	
			高校生	74.0%	81.0%	
			大学生	77.2%	85.0%	
			成人	64.0%	70.0%	
1・2・3	③野菜摂取量の増加	野菜を1日210g(3皿)以上食べる者の割合	3歳6か月児	25.3%	28.0%	食育アンケート・調査
			5歳児	32.5%	36.0%	
		野菜を1日280g(4皿)以上食べる者の割合	小学4年生(女子)	27.9%	31.0%	
			小学4年生(男子)	10.9%	12.0%	
		野菜を1日350g(5皿)以上食べる者の割合	中学1年生	6.6%	7.3%	
			高校生	3.3%	3.6%	
			大学生	2.5%	2.8%	
成人	5.6%	6.2%				
1	④食塩摂取量の減少	減塩を実施している者の割合	成人	46.0%	51.0%	56.0%
2	⑤家族と一緒に食べる「共食」の増加	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	92.0%	93.0%	100.0%
			5歳児	90.7%	96.0%	100.0%
			小学4年生	88.8%	98.0%	100.0%
			中学1年生	76.6%	84.0%	93.0%
			高校生	48.1%	53.0%	58.0%
成人	52.9%	58.0%	64.0%			
3	⑥地産地消の取組の増加	学校給食での地場産品を使用した割合 地元食材を意識して利用する者の割合	学校給食センター	18.1%	19.0%	20.0%
			成人	51.0%	56.0%	62.0%

主要施策

- 生活習慣病予防及び重症化予防に繋がる食育の推進
- ライフステージや自身の生活に合わせた食育の推進
- 地域の食材や食文化への理解を深め、次世代への継承に繋がる食育の推進

発行：令和6年3月 名取市 健康福祉部 保健センター
〒981-1224 宮城県名取市増田字柳田244 TEL：022-382-2456 FAX：022-382-3041

健やか なとり21

～一人ひとりが主役 健康づくり推進プラン～



名取市食育推進計画(第4次)



名取市 カーナくん

1 名取市食育推進計画とは

策定の趣旨

名取市では、「愛されるふるさと なとり ～共に創る 未来へつなぐ～」の実現を目指し、健康づくりをより効果的に進めるため、健康増進計画、食育推進計画、自死対策計画の3つの計画を統合し、新たに『健やか なとり21～一人ひとりが主役 健康づくり推進プラン～』を策定しました。

名取市食育推進計画(第4次)は、食の体験を通じた伝統的な食文化の継承や、自身だけでなく家族で食習慣を見直し、将来的に健全な肉体と豊かな人間性を育めるよう、全てのライフステージにおいて関係機関・団体と連携し食育を推進するための計画です。

計画の期間

- この計画は、国の健康日本21(第三次)の計画に合わせ令和6(2024)年度～令和17(2035)年度の12年間とします。
- 計画に関わる国の計画や大綱の改正などを踏まえて、中間年度に見直しを行います。

2 計画の基本方針

基本目標

一人ひとりが、「食」を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指す

主要施策

- 生活習慣病予防及び重症化予防に繋がる食育の推進
- ライフステージや自身の生活に合わせた食育の推進
- 地域の食材や食文化への理解を深め、次世代への継承に繋がる食育の推進

①朝食を毎日摂る者の増加

現状と課題

- 「朝食を食べる頻度」は、すべての世代で「毎日」と回答する割合が高いものの、3歳児で7.1%、5歳児で4.3%に欠食が見られました。また、成人でも12.4%が「ほとんど食べない」となっていました。
- 保護者に朝食を食べる習慣がないと、子どもも朝食を食べる習慣が希薄になり、欠食に繋がると考えられます。

【朝食を食べる頻度】

	3歳児	5歳児	成人
毎日	92.9%	95.7%	71.6%
欠食あり	7.1%	4.3%	28.4%
週4~6日	5.1%	3.7%	9.9%
週2~3日	1.0%	0.6%	6.1%
ほとんど食べない	1.0%	0.0%	12.4%
有効回答数(人)	99	161	1,087



主な対策

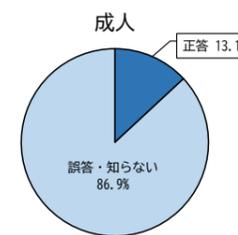
- ICTを活用し、プッシュ通知による朝食の必要性の周知や朝食の習慣化に繋がる取組の検討
- 乳幼児健診及び相談で、朝食を摂ることで身体を目覚めさせ、代謝が上がり免疫力が向上する等の朝食の必要性に関する集団・個別指導等

④食塩摂取量の減少

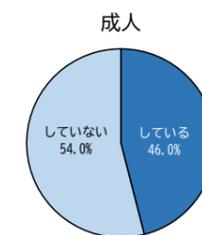
現状と課題

- 「1日の食塩摂取目標量の認識」は、成人の86.9%が「誤答・知らない」となっていました。
- 「減塩に気を付けた生活をしている者の割合」は、成人の46.0%が「している」となっていました。
- 食塩摂取目標量を知り、減塩の必要性を理解できる学習のほか、自然と減塩を実践できる環境づくり等の取組が必要と考えます。

【1日の食塩摂取目標量の認識】



【減塩に気を付けた生活をしている者の割合】



主な対策

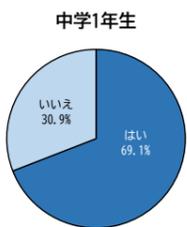
- チャレンジなとり～減塩ベジ活350～の推進
- 健康診査の結果等を踏まえ、減塩に繋がる栄養指導、栄養相談の継続実施
- 健診会場等で受付の待ち時間を利用し、減塩の周知、啓発の実施等

②バランスの良い食事を摂る者の増加

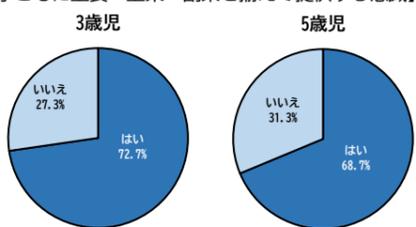
現状と課題

- 「主食・主菜・副菜を揃えて食べる者の割合」は、成長に必要な栄養摂取が重要となる時期である中学1年生で69.1%でした。
- 「子どもに主食・主菜・副菜を揃えて提供する意識」では、3歳児・5歳児の保護者の27.3%~31.3%が意識をしていないとなっていました。
- 保護者の揃えて食べる意識が希薄であると、子どもの食事のバランスにも影響を及ぼすと考えられます。

【主食・主菜・副菜を揃えて食べる者の割合】



【子どもに主食・主菜・副菜を揃えて提供する意識】



主な対策

- ICTを活用し、プッシュ通知によるバランスの良い食事の必要性についての周知、啓発に繋がる取組を検討
- 乳幼児健診及び相談で、成長に必要な栄養素を過不足なく摂取するために、バランスの良い食事や必要量に関する集団・個別指導等

⑤家族と一緒に食べる「共食」の増加

現状と課題

- 「朝食に家族と食事をする頻度」で「週4日以上食べる」と回答した割合は、3歳児で92.0%、5歳児で90.7%、成人で52.9%となっていました。
- 保護者が共食の効果について認知し、家庭で実践できるよう周知、啓発の取組が必要と考えます。

【朝食に家族と食事をする頻度】

	3歳児	5歳児	成人
週4日以上食べる	92.0%	90.7%	52.9%
ほとんど毎日	84.9%	83.9%	44.4%
週4~6日	7.1%	6.8%	8.5%
週2~3日	4.0%	5.0%	16.1%
週1日程度	2.0%	1.2%	6.8%
ほとんど食べない	2.0%	3.1%	24.2%
有効回答数(人)	99	161	1,087



主な対策

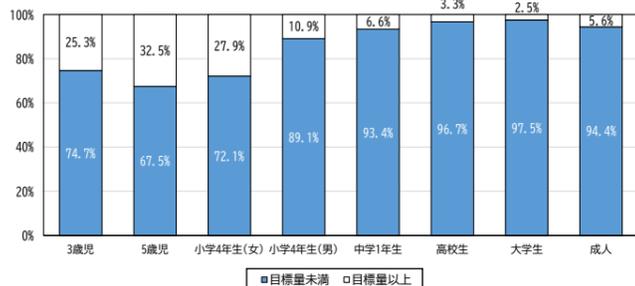
- 母子健康手帳交付時に、望ましい食習慣の確立や、食卓でのコミュニケーションによる人間形成の基礎となる共食の周知、啓発に関する資料を配布
- 乳幼児健診及び相談で共食の周知、啓発に関する集団・個別指導の実施等

③野菜摂取量の増加

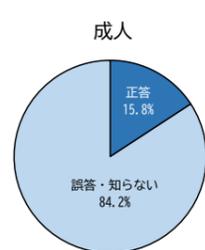
現状と課題

- 「1日の野菜摂取の割合」は、目標量未達が3歳児で74.7%、5歳児で67.5%、小学4年生(女)で72.1%、小学4年生(男)から成人で89.1%~97.5%となっていました。
- 「1日の野菜の必要量の認識」は、成人で「正答」が15.8%となっていました。
- 子どもと食事を用意する保護者に、野菜摂取目標量や野菜の必要性の理解、摂取に繋がる取組が必要と考えられます。

【1日の野菜摂取の割合】



【1日の野菜の必要量の認識】



主な対策

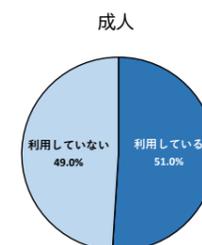
- チャレンジなとり～減塩ベジ活350～の推進
- 健康診査の結果等を踏まえ必要量の野菜摂取に繋がる栄養指導、栄養相談を継続実施
- 関係機関や他職種、市内小売店等と連携した野菜摂取の周知、啓発に関する事業を検討等

⑥地産地消の取組の増加

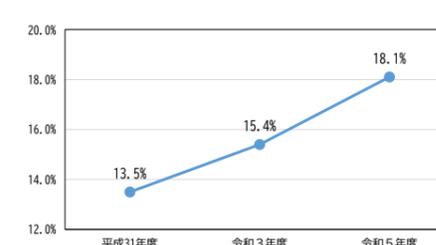
現状と課題

- 「名取市の特産物の利用の有無」で「利用している」と回答した成人の割合は、31.4%(令和3年度)から51.0%(令和5年度)と19.6ポイント増加しました。
- 「学校給食センターでの地場産品利用の推移」では、13.5%(平成31年度)から18.1%(令和5年度)と4.6ポイント増加しました。
- 食への関心や知識を得るとともに伝統的な食文化等について理解を深める絶好の機会となるため、地元食材の利用について引き続き周知、啓発に取り組んでいきます。

【名取市の特産物の利用の有無】



【学校給食センターでの地場産品利用の推移】



主な対策

- 保育施設で、市で収穫量の多い野菜の周知に繋がる出張！ベジキッズセミナー等の健康教育の実施
- 市ホームページ等で、地元の食材について栄養価値も付加した紹介
- 地元の食材を活用した健康教育や研修等を検討等