# ★第4次芦別市食育推進計画★

★　概要版　★

## ☆食育計画とは？

市民一人ひとりが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育基本法に基づき、「第４次芦別市食育推進計画」を策定しました。

計画期間：令和６年度から令和１０年度まで

## 食育とは？

様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。
生涯にわたって生きていくうえで食は大切な営みです。子どもから大人まで、どの世代にも「食育」が重要です。

## ■芦別市の健康と食の現状と課題

### 肥満

- 男性のほうが女性よりも多い
- 小・中学生は国と比べて肥満傾向児の割合が高い。

### 朝食欠食

- 朝食欠食率２３．３％
- ２０～４０代の欠食率が高い。

**子どもから大人まで生活習慣病の予防のためにも食育が大切です！**

## ■基本理念

**食べることをとおし　生きる力を身につけ　健やかな心とからだを育む**

食育取り組み予定一覧

## ■基本方針【関係機関等が取り組む食育】

### ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- 生活習慣病の発症・重症化の予防
- 適正体重の維持の推進（肥満・やせの予防）
- 栄養バランスのとれた食生活の普及啓発
  （重点：食事の組み合わせ方、減塩、野菜を食べる、ゆっくりよくかんで食べる）
- 早寝早起き朝ごはんの推進（朝食摂取の推進、望ましい生活リズムの周知）
- 共食の推進（共食による家庭や地域でのコミュニケーションの増加）
- 食育に関する情報の発信
- 食育の日（毎月１９日）
  食育月間（毎年６月）の普及啓発
- 食育の実践機会の提供

（重点：食の知識やバランスのよい食を選ぶ選択力を身につける）

### ②持続可能な食を支える食育の推進

- 地産地消の推進
- 郷土料理や行事食の伝承
- 農業体験の実施
- 食品ロス削減の普及啓発

### ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ＳＮＳ等を活用した効果的な情報発信
- アクセスしやすい情報発信の構築

## ■重点目標　健康で豊かな食生活の実践

## ■目標　現状よりも増加を目指す UP!

現状値 ➡

- 適正体重を維持している市民の増加
- 朝食を食べる習慣のある市民の増加
- よくかんで食べる市民の増加

## ■市民が取り組む食育

ライフステージ（妊娠期・乳幼児期・学齢期・若年期・中年期・高齢期）ごとに食の課題等が異なるため、生涯を通じて取り組むことが大切です。

ライフステージ別
家庭で取り組む食育 ➡

### みんなで取り組もう！

- あ　朝１０分早起きして朝ごはんを食べよう
- し　しょっぱい味は控えめに
- べ　ベジタブル(野菜)を毎食＋１(プラスワン)
- つ　つねに体重を意識しよう
- し　しっかりよくかんで食べよう

### 家庭で取り組む具体的な食育

やってみよう！食育チェック

**健康と食**

- □早寝早起き朝ごはん
- □バランスのよい食事
- □よくかんで食べる
- □野菜を食べる
- □適正体重の維持
- □減塩

**食を大切にする**

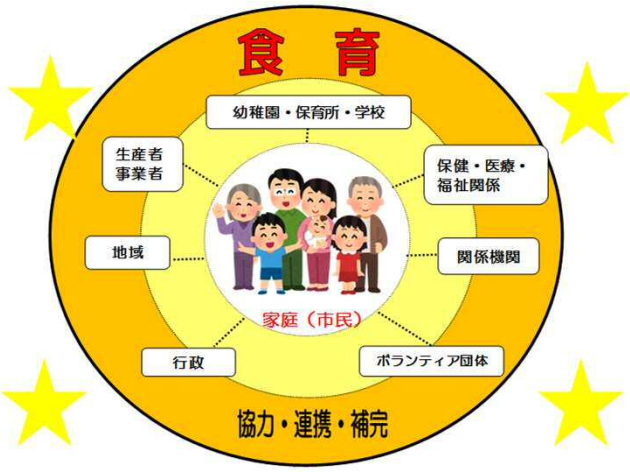
- □旬を知り味わう
- □郷土料理や行事食
- □地産地消
- □食品ロス削減

**食を楽しむ**

- □お手伝い
- □一緒に食べる
- □食事づくり
- □マナーを身につける
- □食への感謝の気持ち

## ■食育の推進体制

食育が市民運動となるように家庭を中心に保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政等が協力・連携・補完し合いながら推進します。




## ■評価

令和１０年度に客観的評価を実施し、次期計画の策定に向けた検討をします。

「第４次芦別市食育推進計画」の全文は、芦別市ホームページよりご覧できます。

★アクセスはこちら★

芦別市役所健康推進課健康推進係
０１２４－２７－７３６５（直通）