

★ 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**

■ 基本方針【関係機関等が取り組む食育】

食育取り組み予定一覧



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



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！

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

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



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

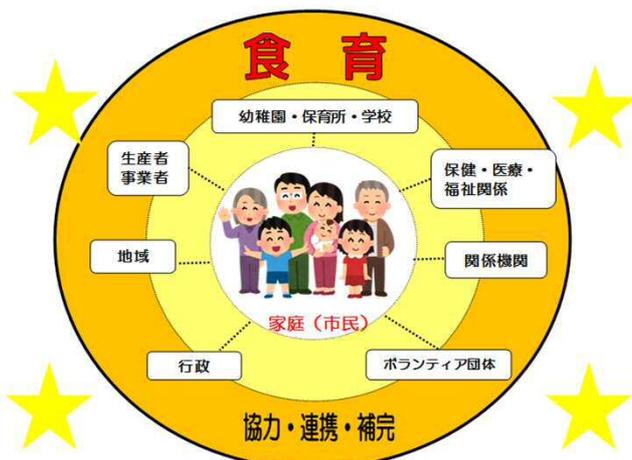
- 旬を知り味わう
- 郷土料理や行事食
- 地産地消
- 食品ロス削減

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いただけます。

★アクセスはこちら★



芦別市役所健康推進課保健予防係
0124-27-7831 (直通)