



# 第3次 田舎館村食育推進計画

令和4年3月

田 舎 館 村

## 目 次

### 第1章 計画策定の趣旨

- 1 計画策定のねらい…………… 1
- 2 計画の位置付け…………… 1
- 3 計画の期間…………… 1

### 第2章 食を取り巻く現状と課題

- 1 食を取り巻く社会情勢…………… 2
- 2 食生活と健康…………… 4
- 3 食に関する健康問題…………… 6
- 4 地産地消の推進…………… 9
- 5 第2次計画の成果…………… 11

### 第3章 食育に関する様々な取組

- 1 保健事業の取組…………… 12
- 2 食生活改善推進委員会の取組…………… 13
- 3 保育所・学校における食育の取組…………… 14

### 第4章 田舎館村が目指す食育の方向

- 1 食育推進の基本方針…………… 15
- 2 重点推進事項と具体的取組…………… 16

# 第1章 計画策定の趣旨

---

## 1 計画策定のねらい

「食」は生きる上で欠かせないものであり、豊かな人間形成の基礎となるものです。田舎館村では、食育基本法を受けて、平成23年3月に「田舎館村「食育」推進計画」を策定して、家庭、学校などにおける食育の推進体制の整備に取り組んできました。

近年、高齢化の進行や単身世帯の増加、食の外部化・簡略化の進展等、食を取り巻く環境は変化しています。肥満者の割合の高さや生活習慣病の増加等、食生活に関する健康問題は依然として大きく、引き続き健全な食を意識し、実践することが重要であるため、地域が一体となり、関係機関と協力しながら、食育の推進に努める必要があります。

このような状況を踏まえ、第2次計画に基づく取組状況や課題等を基に、本村の特徴を生かした食育を総合的かつ計画的に推進するため、「第3次田舎館村食育推進計画」を策定します。

## 2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項に規定する「市町村食育推進計画」及び、地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化法）第41条第1項に規定する、市町村による「地域の農林水産物の利用の促進についての計画」として位置付けます。

## 3 計画の期間

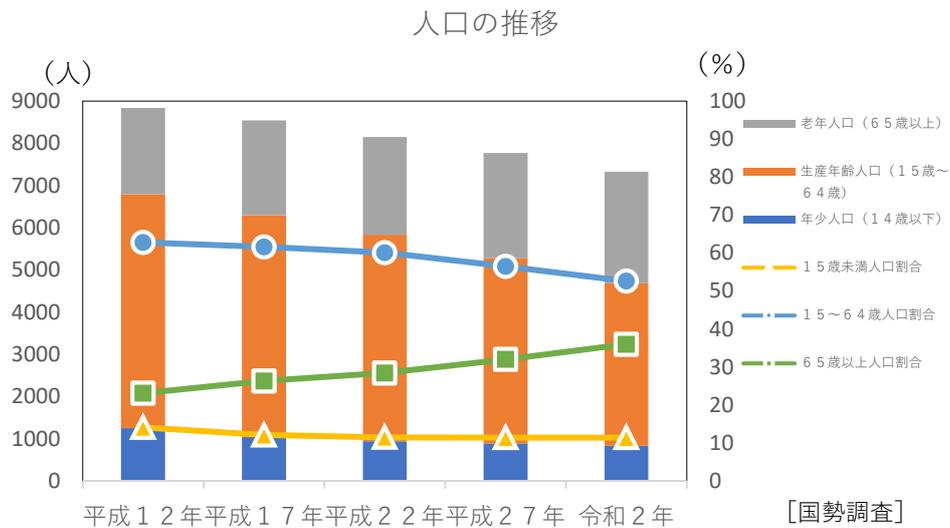
この計画は令和4年度から令和8年度までの5年間とします。なお、社会情勢の変化などにより計画の見直しが必要となった場合、計画期間内であっても見直しを行います。

## 第2章 食を取り巻く現状と課題

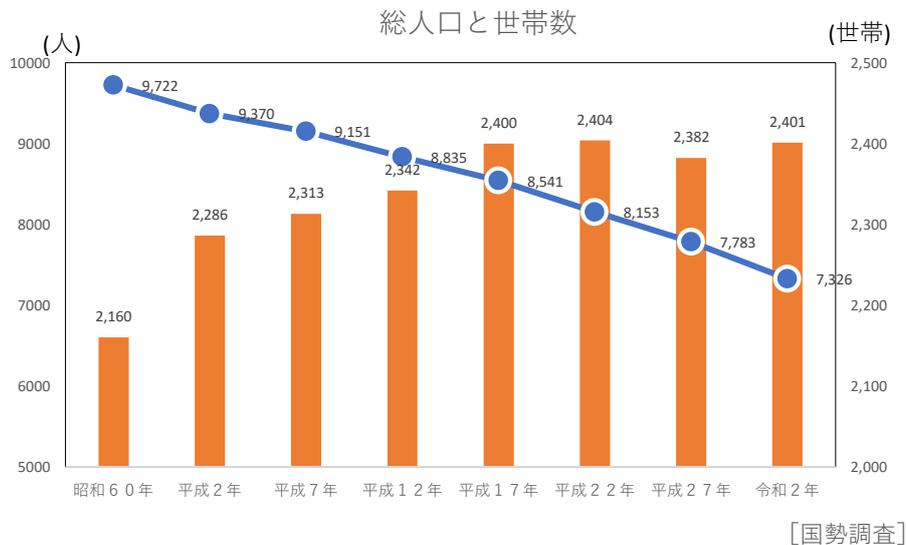
### 1 食を取り巻く社会情勢

#### (1) 人口の推移

本村の国勢調査人口は令和2年に7,326人となっており、昭和55年をピークに減少傾向にある中で、65歳以上の老年人口の割合は増加しています。



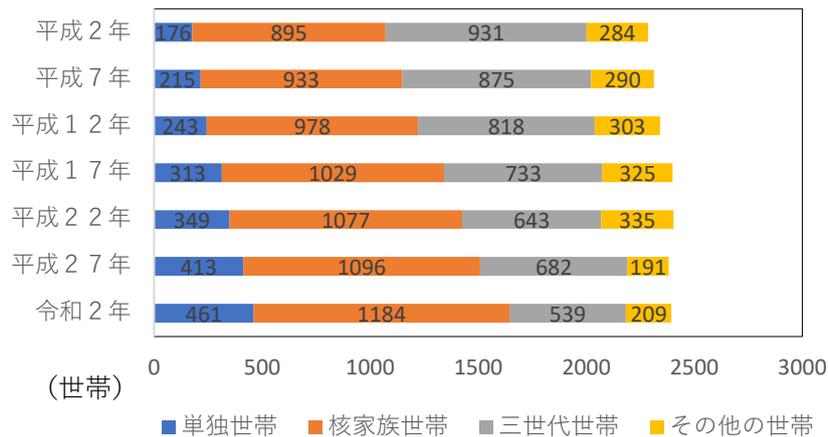
一般世帯数は昭和60年以降増加してきましたが、平成17年以降横ばい状態となり、世帯員数の少人数化が進んでいます。



## (2) 家族形態の変化

高齢者単身世帯が増える一方、三世代世帯の割合は低下し、ひとり親と子どもからなる世帯も増加傾向にあります。

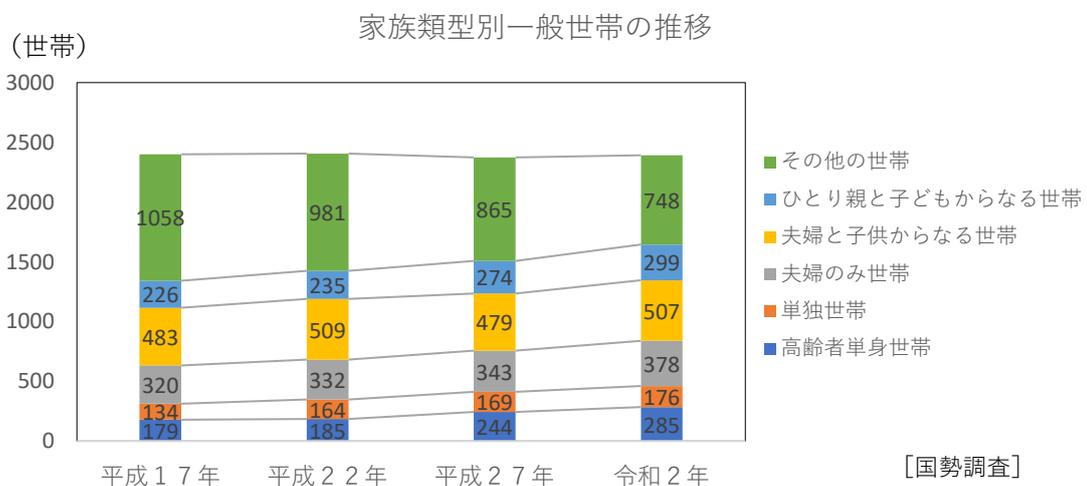
家族類型別世帯数の推移



[国勢調査]

## (3) 生活様式の多様化

単身世帯の増加や共働き家庭の増加等により、「孤食」「個食」が顕著化すると、食べる物の多様性が少なくなり、栄養バランスが偏るほか、地域の食の伝統が継承されなくなる等、個人や家庭の努力だけでは、健全な食生活を実践していくことが難しくなっています。

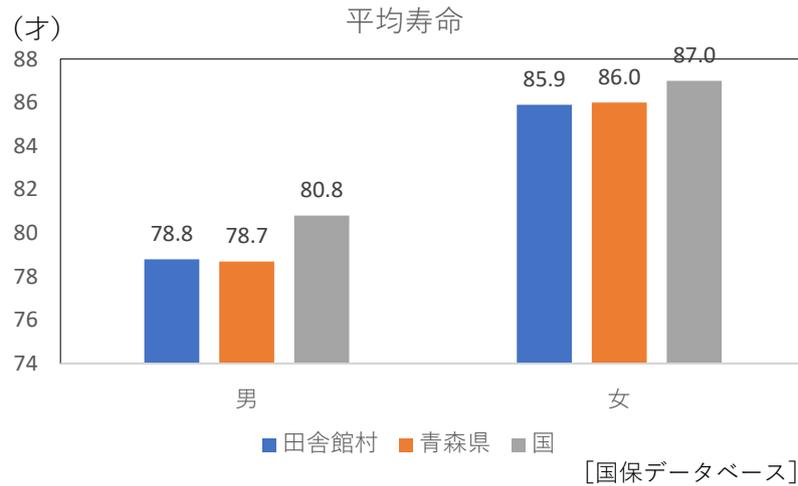


[国勢調査]

## 2 食生活と健康

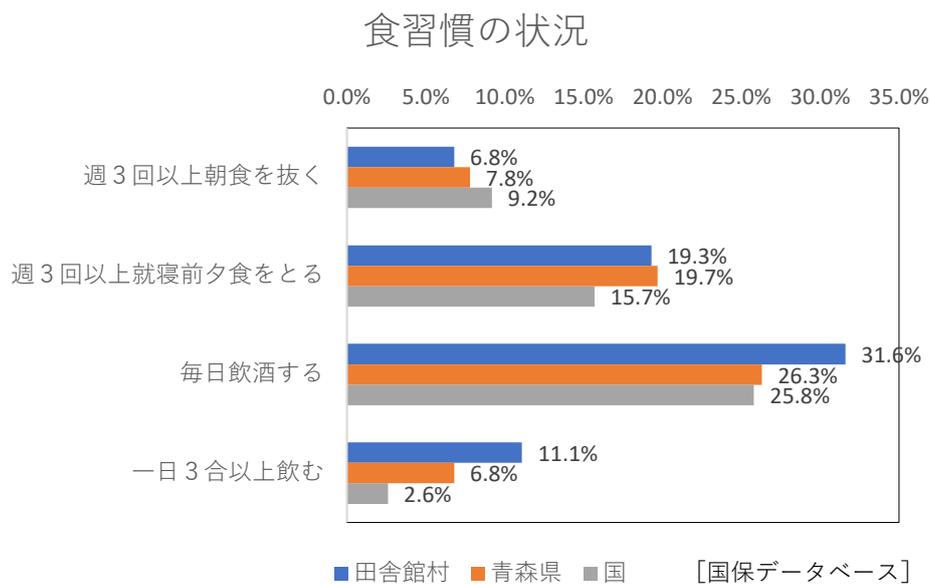
### (1) 平均寿命

本村の平均寿命は青森県の平均寿命とほぼ同年齢ですが、青森県の平均寿命は男女とも全国最下位の状態が続いており、全国との格差の縮小が課題となっています。



### (2) 食事の摂取状況

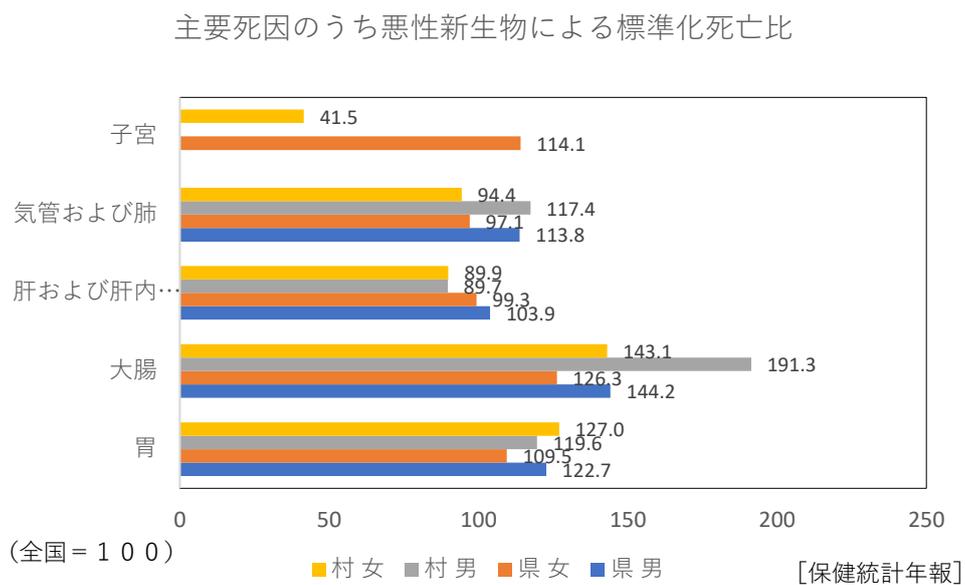
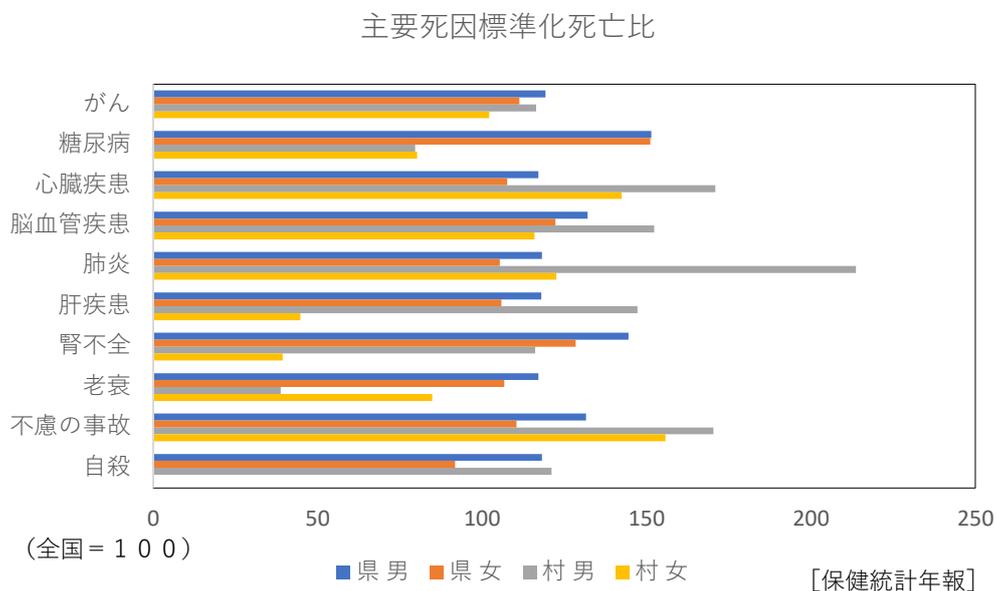
週3回以上朝食を抜く人の割合は県、国に比べると高くはありませんが、夕食がおそくなる割合が高い傾向にあります。飲酒率も高く、一日3合以上飲む人の割合の高さも注意が必要です。



### (3) 田舎館村の主要な死因の割合

不慮の事故等を除いた抜いた主要死因別に死亡比率を見ると、心臓疾患に次いで脳血管疾患の比率が高く、がんの中では大腸がんによる死亡比率が突出して高くなっています。

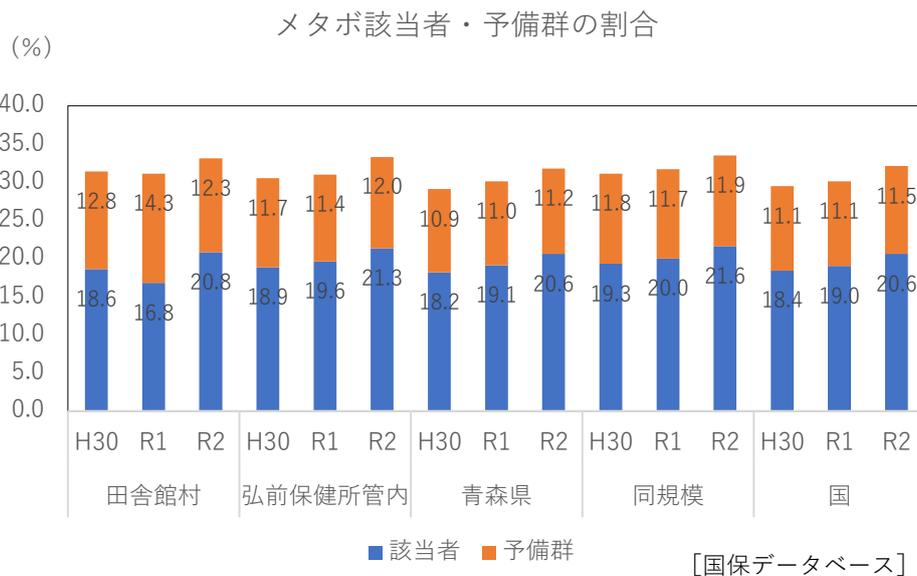
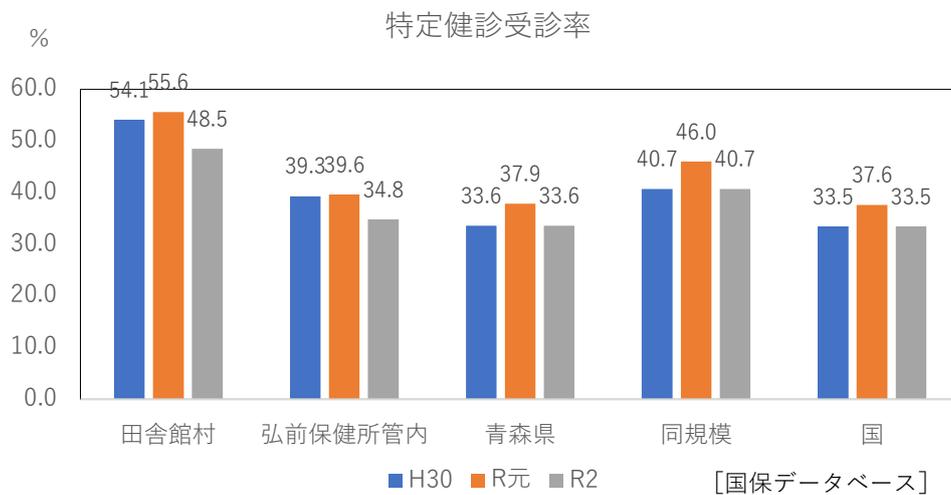
これは、生活習慣による要因で引き起こされる生活習慣病からなる疾患による死亡率が高く、過度の飲酒のほか、不適切な食生活や肥満などが多いことに起因すると考えられています。



### 3 食に関する健康問題

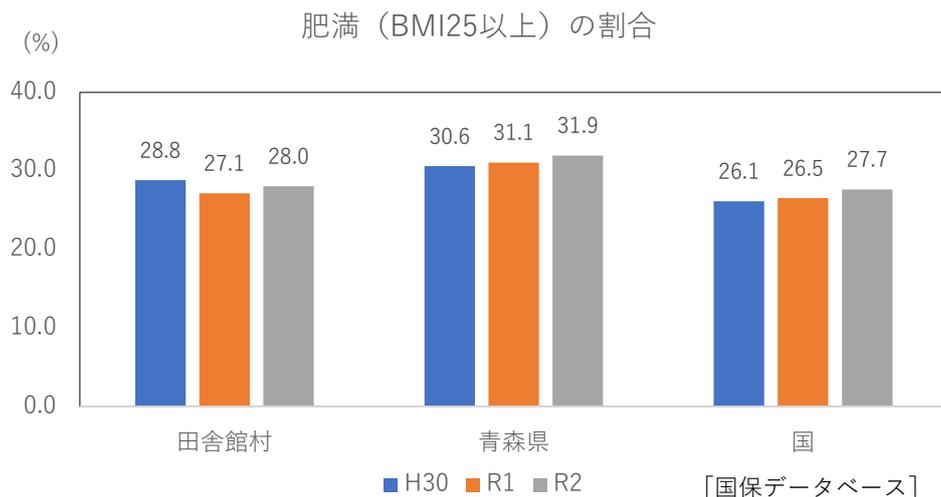
#### (1) 特定健診受診率の現状

本村の受診率は管内他市町村と比べても高く、県内3~4位を推移しています。健康診断は生活習慣病やそのリスクの有無が分かるため、更なる高受診率に取り組む必要があります。脳血管疾患、糖尿病、心疾患につながる原因にもなるメタボリックシンドローム該当者・予備群予防への栄養改善指導は今後も重要課題として推進します。



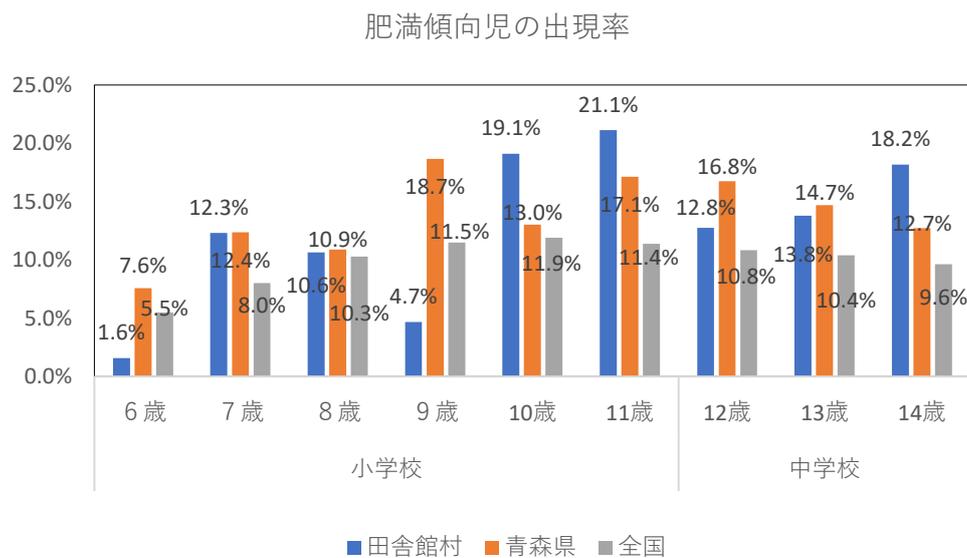
## (2) 肥満

本村の成人の肥満者（BMI 25以上の人）の割合は、青森県全体よりは低いものの、国よりも割合が高くなっています。肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常等のリスクとなるため改善が必要です。



## (3) 小中学生の肥満傾向

令和2年度の肥満傾向児の割合は、小学生ではほとんどの学年で全国よりも高く、中学生になると全学年で肥満の傾向が高くなります。子どもの頃からの肥満予防が今後の課題となっています。

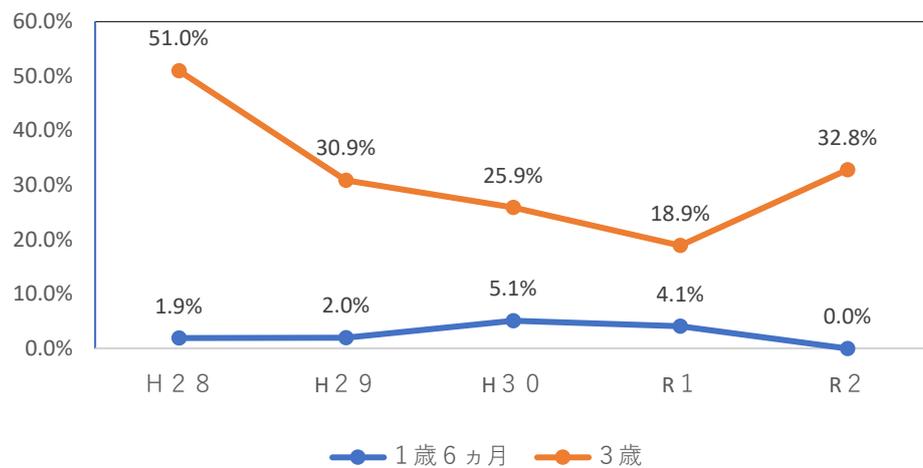


[令和2年度学校保健調査]

#### (4) 乳幼児の虫歯の状況

1歳6ヵ月児では横ばい状態ですが、3歳児は約3割の割合で虫歯保有と診断されています。集団健診時に歯科衛生士から個別指導があり、近年は減少傾向にあります。

う歯保有状況



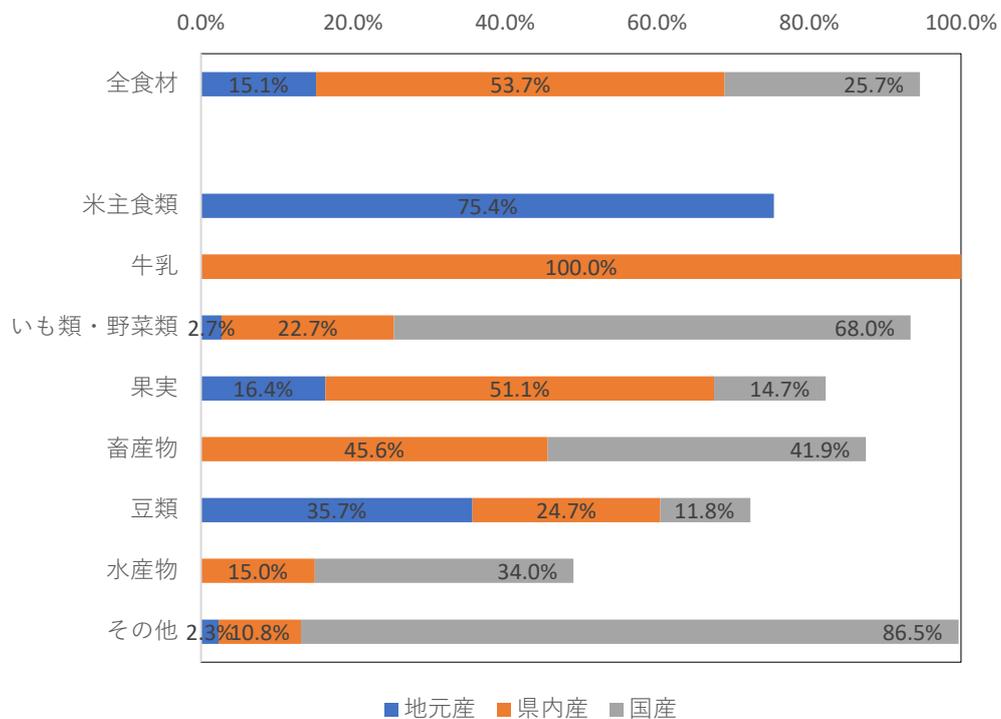
[令和2年度乳幼児健診]

## 4 地産地消の推進

### (1) 給食センターでの地元食材利用率

村学校給食センターの地元食材の利用率は 15.1%、県内食材 53.7%、国産食材は 25.7%となっています。地元食材を知り、積極的に活用することで、地産地消について理解を深め、地元・県産食材の利用率を高めるよう推進します。

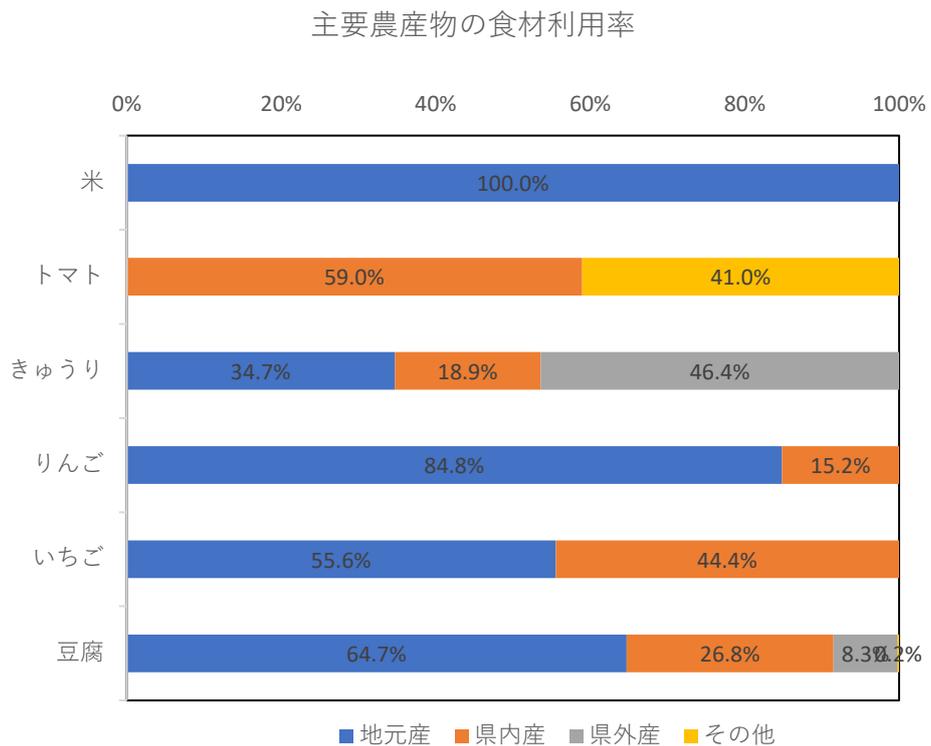
学校給食における地元食材利用率



[学校給食における地元食材使用状況調査]

## (2) 主要農産物の食材利用率

学校給食における地元食材の利用率は、全食材では 15.1% ですが、主要農産物で見ると、米は地元産 100% となっています。次いでりんご、豆腐、いちごと、地元産農産物の他に大豆加工品が多く使用されています。



[学校給食食材使用状況調査]

## 5 第2次計画の成果

第2次計画の基本指針達成のために目標値を定めた重点推進事項について、達成状況は次のとおりです。

### (1) 家庭における食育の推進

主要指標	策定時の値	目標値	現状値
週三回以上の朝食の欠食状況 (特定健診受診者)	6.3%	5%	6.8%
むし歯の保有率(3歳児)	51.0%	45%	32.8%
小中学校の肥満率	小学校8.9% 中学校13.7%	減少傾向 減少傾向	11.6% 14.9%

### (2) 地域における食育の推進

主要指標	策定時の値	目標値	現状値
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少率	37.2%	減少傾向	25.4%
特定健診受診率	49.2%	60%	48.5%

### (3) 地域や産業と連携した地産地消の推進

主要指標	策定時の値	目標値	現状値
学校給食地元食材利用率 (重量ベース)	9.0%	12%	15.1%
学校給食地元食材利用品目数 (利用率50%以上の品目数)	5品目	増加傾向	5品目

## 第3章 食育に関する様々な取組

---

### 1 保健事業の取組

家庭、保育所、小・中学校、農業関係団体、地域企業と連携し、食に関するイベントの開催、アンケートの実施、健康相談や栄養指導に取り組めます。

#### ■妊娠期における指導

妊娠をきっかけに生活習慣病予防の意識付けも含めた妊娠期における食事指導を行います。

#### ■乳幼児健診・歯科健診における指導

子供の栄養指導、離乳食指導、食育指導の際、家族の生活習慣病予防も含めた保健師、在宅栄養士による指導を行います。

#### ■7ヵ月児相談

保健師、栄養士による離乳食、幼児食の食育指導と離乳食試食を実施します。

#### ■特定健診、脳ドック等の事後指導

保健師、栄養士による、生活習慣病予防のための保健指導を実施します。

#### ■田んぼアート稲作体験ツアー

田んぼアートの田植えから稲刈りまでをとおして、米ができるまでの行程を体験する稲作の面白さと農業の大切さを学びます。

## 2 食生活改善推進委員会の取組

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域住民の食生活改善や健康づくりを勧めているボランティアグループによる食育推進活動です。

### ■おやこの食育教室

児童館と共催で、夏休みに食育料理教室を開催します。

### ■地域料理教室

バランス食、お米、乳製品等をテーマに料理教室を開催します。



### 3 保育所・学校における食育の取組

子供たちが生涯とおして、心身ともに健康な生活を送るために「食」への関心を高め、理解と感謝を深めることが大切であることから、保育所、小・中学校における食育を推進します。

#### ■給食だより&保健だよりの配布

保護者に対して、学習意欲や体力、気力の向上のため、朝ごはんの大切さ、健康や食に関するお知らせなどの普及啓発に努めます。

#### ■健康診断、歯科健診の実施

健康診断や歯科健診をとおして子どもたちの健康状態を把握し、保育所、学校と保護者が協力しあい、食をとおして改善等に取り組めます。

#### ■学校給食への地元食材の利用

学校給食の食材に地元食材を利用し、献立表や給食だよりによる食育の普及・啓発に努めます。

#### ■地域食材を活用した調理実習

農業関係団体や生産者と連携し、地域で生産された食材を使った調理実習を行います。

#### ■田植え、稲刈りや農作物の収穫体験

体験田での田植え、稲刈り、学校や地域で野菜、果樹の収穫体験を行います。収穫した農産物はその後調理体験に使用します。

#### ■校外学習

食品会社やスーパーなどの見学や実際に買物を体験するなど、「食」について学習します。

#### ■感謝する心の育成

生産者や食事を作ってくれた人へ感謝する心を育てるため、給食を食べる前に「いただきます!」「ごちそうさま!」を実践します。

## 第4章 田舎館村が目指す食育の方向

---

### 1 食育推進の基本方針

食育の推進にあたり、基本的な方針として次の3つを定めます。

#### (1) ライフステージに応じた食育の推進

生涯を通して健康で活力に満ちた「暮らし」を実現するためには、家庭、保育所・小学校・中学校等、各世代において、それぞれに適応する食育の取組の充実を図ることが重要となります。

そのために、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じたきめ細やかな食育を推進します。

#### (2) 生活習慣病の改善と予防のための食育の推進

村民一人ひとりが自ら健康を維持していくためには、自分自身の健康状態を知り、その時の自身に合った食べ物を選ぶ能力を高める必要があります。生活習慣病の予防のため、小中学校での給食等による食育学習を行うなど、将来の健康を維持するための知識を身に付ける機会を増やします。

また、健康的な生活習慣を取り入れることで生活習慣病を改善するために、保健指導などの取組を関係諸団体と連携して行います。

#### (3) 地域と連携した食育の推進

地域で生産したものを地域で消費する地産地消の取組みは、食料自給率や産者の生産意欲の向上に加え、直売所や加工の取組みなどを通じ、地域の活性化を図るための重要な役割を担っています。

こうして地元産品を地域で消費することにより、消費者と生産者の交流や、地域の伝統的な食文化の継承を促進するとともに、「食」を通じて地域との結びつきの強化を図ります。

## 2 重点推進事項と具体的取組

基本方針を達成するために、次の重要推進事項に取り組みます。

### (1) 家庭における食育の推進

#### 【基本的な考え方】

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、在宅勤務が増加する等、家で過ごす時間が増えた一方、多人数が集まるイベントの実施は難しくなっています。望ましい食習慣を身につけ、生涯をとおして健全な食生活を実践していくためには、新たな日常における暮らし方の変化に対応した食育に取り組みつつ、家庭での食育を推進していくことが、なにより不可欠といえます。

そこで、保育所、小学校、中学校等、地域、関係団体等が連携して、望ましい食習慣と食に対する豊かな心が育つよう、食育を支援していく環境を作ります。

#### 【主な取り組み】

- 乳幼児健康診査でのブラッシング指導（厚生課）
- 特定健診、特定保健指導の積極的な活用の啓発（厚生課）
- 給食だよりの発行（保育所、給食センター）
- 食生活改善活動（厚生課、食生活改善推進員会）
- おやこの食育教室（食生活改善推進員会）

#### 【目標値】

主要指標	現状値	目標値
週三回以上の朝食の欠食状況 （特定健診受診者）	6.8%	5%
むし歯の保有率（3歳児）	32.8%	30%
小中学校の肥満率	小学校 11.6% 中学校 14.9%	減少傾向 減少傾向

## (2) 地域における食育の推進

### 【基本的な考え方】

生活習慣病を改善と予防のためには、塩分量や栄養のバランス等の日々の生活に関する正しい知識を得ることが重要です。生活習慣病を予防し、健全な生活習慣を身に付けることができるように、地域の連携した取組活動を継続し、健康的な生活のために食育の推進に努めます。

### 【主な取組】

- 乳幼児健診等での栄養・食育指導（厚生課）
- 特定健診の結果を活用した生活習慣病予防指導（厚生課）
- 高齢者への栄養・食育指導（厚生課、地域包括支援センター）
- 地域住民を対象とした生活習慣病予防教室（厚生課）

### 【目標値】

主要指標	現状値	目標値
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少率	25.4%	減少傾向
特定健診受診率	48.5%	60%

### (3) 地域や産業と連携した地産地消の推進

#### 【基本的な考え方】

食の安全・安心の確保には、消費者として日頃から食について関心を持ち、正しい知識を身につけて、自らの判断で食品を選択することが求められます。地産地消について学ぶことで、農産物が食卓に並ぶまでどのような工程を経るのかを知り、地域の産業と食とのつながりを考える力を養うことができます。

農産物が食卓に並ぶまでを学び、食を支える農業に対する理解を深めるために、村民の誰もが気軽に農作業体験が田んぼアート稲作体験ツアーへの積極的な参加も推進します。

#### 【具体的な取組】

- 学校給食における地元食材の利用割合の拡大（給食センター）
- 地元農産物利用したみそ作り体験（小学校、農協）
- 田んぼアート生産者と消費者の交流機会の創出（役場、地元農業者）
- 地元食材によるイベント時の食事の提供（役場、連合婦人会）

#### 【目標値】

主要指標	現状値	目標値
学校給食地元食材利用率（重量ベース）	15.1%	18%
学校給食地元食材利用品目数（利用率50%以上の品目数）	5品目	増加傾向

## 第3次田舎館村食育推進計画

令和4年3月

発行 田舎館村

編集 田舎館村 産業課 産業係

連絡先 〒038-1101

青森県南津軽郡田舎館村大字

田舎館字中辻 123 番地 1

電話番号 0172-58-2111

F A X 0172-58-4751