

第3章 推進方針と施策

1. 基本理念

天塩川の恵みのもとに 食で育む健やかな人とまち

「食」は生きるうえでの基本であり、私たちが健康でいきいきと生活をするためには欠かせないものです。

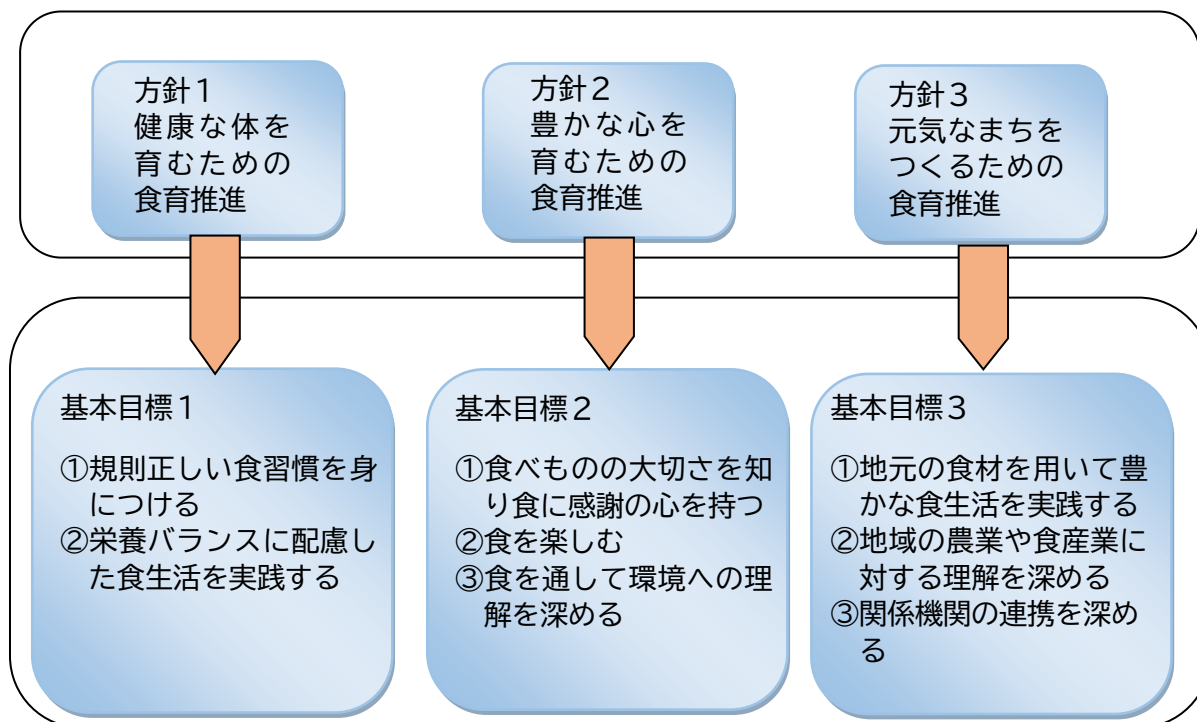
本市には北海道第2の大河「天塩川」の水と緑豊かな大地の恵みによって生産された新鮮でおいしい農畜産物が多数あり、私たちの「食」を支えています。

本市は、関係機関との連携のもと、市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健やかな「体」と豊かな「心」を育むとともに、食の魅力があふれる「まちづくり」をめざします。

2. 方針・基本目標

本計画では、第2次計画から続く基本理念及び第3次計画の3つの方針と基本目標を継承するとともに、第2章で示す本市の現状と課題を踏まえた取り組みをとおして、更なる食育の推進を図ります。

基本理念：天塩川の恵みのもとに 食で育む健やかな人とまち



3. 推進施策

【方針1】 健康な体を育むための食育推進

乳幼児から成人、高齢者に至るまで、「食」は成長・発育、健康の増進などに重要な役割を果たしています。野菜や果物の摂取不足や過剰な間食摂取などの栄養の偏りや朝食欠食などの生活習慣の積み重ねにより、肥満ややせなどの体型の変化が起こりやすく、がんや生活習慣病にかかるリスクが高まります。

国民健康保険加入者の医療状況等を分析した結果、本市では1人当たりの医療費の総額は減少傾向にあり、令和4年度は全道平均を下回りましたが、依然全国平均よりも高くなっています。

このような状況を改善していくために、こどもから高齢者まで市民一人ひとりが、食を通じた健康づくりについての意識を高め実践するための食育を推進します。

基本目標1－① 規則正しい食習慣を身につける

食習慣と健康は深く関係しています。朝食を欠食すると1回の食事量が増え、食べ過ぎたり、間食の量が増えたりする傾向があり、このことが習慣になるとやせや肥満、生活習慣病の発症につながることに加え、午前中の勉強や仕事の集中力に影響するといわれています。

また、時間や量を決めずに間食することで空腹感を感じにくくなり、その結果、食事量が減り必要な栄養素が不足する場合があります。

朝食の摂取状況は、高校生から20代で大幅に減少していることから、進学・就職等生活環境の変化により欠食率が増加しているものと考えられます。このことから、高校生までに1日3食、規則的に食事をする生活リズムの重要性について理解を深め、習慣づけることができるよう、基本的な食習慣に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。

基本目標1－② 栄養バランスに配慮した食生活を実践する

健康な体を育むためには栄養バランスに配慮した食生活を実践し、標準体重を維持することが重要です。本市では「女性のやせ」の割合が20代及び30代で全国平均より高く、「男性の肥満」の割合が高校生から30代において全国平均より非常に高くなっています。栄養の不足が懸念される「やせ」の状態、特に低出生体重児が生まれるリスクとなる「女性のやせ」や、がんや生活習慣病発症につながる「肥満」を減少することが望まれます。「女性のやせ」や「男性の肥満」を減少するためには、自分の食事内容や適正量、食事と生活リズムについての知識を深め、食を選択する力を身につけることが重要です。

また、野菜の摂取が不足することにより、高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化など生活習慣病のリスクが高まってしまうことから、野菜の摂取量を増加させることが重要となります。全国的にも野菜の摂取量が目標値の 350 g を満たしておらず、本市も同様の状況であるとともに、野菜の摂取量を増加させる取り組みであるしっかり野菜 349 g（サフォーク）レシピの認知度・実践度も低いことが明らかになりました。不足しがちな野菜類や芋類、豆製品や乳製品などの料理方法や、とり過ぎが心配な塩分や糖質、脂質などの適正量、果物の適正摂取量、間食の望ましいとり方や量等について、普及・啓発を図ります。

主な取り組み

- ・若い世代への食育の推進

保育園・幼稚園での食の指導や学校栄養教諭による食育授業を継続するとともに、高校生や妊婦、乳幼児の保護者など、若い世代を対象とした各種教室や出前授業、栄養相談等を通して、望ましい食生活の実践方法や間食の適時適量について普及に努めます。

- ・生活習慣病予防、重症化予防に向けた食育の推進

健康診断を受診する機会が少ない若い世代のために若年者健診を実施し、メタボリックシンドロームなどで食事のコントロールを必要とする市民に対して、健康診断や保健指導により生活習慣の改善を促すとともに、企業や団体と連携した健康教育の場などで、望ましい食生活の実践方法について普及に努めます。

- ・「早寝早起き朝ごはん運動」の推進

幼児、児童の望ましい生活習慣の定着を図るため、幼稚園や保育園、小・中学校や家庭、行政などが連携し、家庭教育つうしんによる情報提供や生活リズムチェックシートの配布等により「早寝早起き朝ごはん運動」の推進に努めます。

- ・各種イベント等での情報発信

幅広い年代が集うイベントなどにおいて、食育に関する理解が深まるよう情報発信に努めます。

- ・しっかり野菜 349 g（サフォーク）レシピの普及啓発

生活習慣病予防や健康増進に寄与する野菜の摂取量を増加させるために、しっかり野菜 349 g（サフォーク）レシピの PR のほか、市内販売店と連携して、青果ブースでのレシピ配布等の取り組みにより、レシピの認知度・実践度の向上を図ります。

【方針2】 豊かな心を育むための食育推進

食べることは、心の形成にも大きな役割を担っているといわれています。親しい仲間や家族と食卓を囲み、コミュニケーションを図ることは食育の原点であり、食卓を共に囲むことで食べる時のマナーを身につける機会となるほか、「いただきます」、「ごちそうさま」といった、食べものや料理を作ってくれた人に対する感謝の気持ちや、私たちに豊かで安全な食卓を提供してくれる環境とのかかわり、生産から消費までの循環について学ぶ場にもなります。市民一人ひとりが食べることを通じて、豊かな「心」を育むための食育を推進します。

基本目標2－① 食べものの大切さを知り食に感謝の心を持つ

私たちの命を支えている日々の食生活が、自然の恩恵のなかで、多くの動植物の命、生産者・流通事業者などの関わりによるものであることを理解し、食や食に携わる人々への感謝の心を育むための取り組みを進めます。

基本目標2－② 食を楽しむ

食事には、食べる楽しみ、作る楽しみ、一緒に食べる楽しみなど、多様な楽しみを伝える取り組みを進めるとともに、教育関係機関と連携し、こどもや若い世代が正しい箸の持ち方や食べる時のマナーに関心を持つことができるよう各家庭へ働きかけていきます。

また、家族形態やライフスタイルの多様化にともない、家庭で共食する機会が減少していることから、遅い時間に夕食をとる場合の工夫や、一人で食事をする際の栄養面での注意点などについての普及・啓発を図ります。

基本目標2－③ 食を通して環境への理解を深める

生産から消費、また次の生産へとつながる「食の循環」についての理解を深める取り組みを推進します。

また、SDGs のひとつに「持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられていることから、環境に配慮した食育として重要となる食品ロスの削減について、家庭でも実践できる取り組みを周知し、食を通じた環境負荷の軽減に対する意識の普及・啓発を図ります。

主な取り組み

・農業体験、加工体験、調理体験の促進

幼稚園や保育園、小学校などでの菜園作り等による農業体験学習や、地域の農業者による体験農園により、自ら作物を育て、収穫した食材を調理して食べるまでの一連の体験を通して、いのちを大切にし、感謝する心を育みます。また、農畜産物の加工体験等により農畜産物と食への理解を深めます。

- ・ 共食の機会の提供と共食が少なくなることへの対策の検討
幼稚園や保育園、小学校での給食試食会等を実施し、親子が楽しく給食を食べる機会を提供し、食を通じた交流を促進していきます。また、今後幅広い世代の市民が一人で食事をする機会が増えることが予想されるため、一人で食事をする際に栄養面で配慮することについて周知・啓発していきます。
- ・ 食文化の継承
保育園や学校給食において四季折々の行事食など特別な献立日を設けるとともに、餅つきなど日本の伝統的な食文化への理解を深め経験する機会を提供していきます。また、食べる時のマナーについて、保育園・幼稚園、教育機関等での給食指導を継続します。
- ・ 食品ロス削減の促進
宴会時の取り組みである「残さず食べよう！349（サフオーク）運動～もったいないの気持ちを行動に～」を更に市民へ周知し、実践を促します。
また、家庭で身近にできる食品ロス削減のための具体的な方法について、周知・啓発していきます。

【方針3】 元気なまちをつくるための食育推進

農業を基幹産業とし、羊（サフオーク）によるまちづくりを進めている本市においては、地元の食材を地元で消費する「地産地消」の推進は、地域の農業や食産業への理解を深めるとともに、本市ならではの豊かな食を通して、生産者と消費者のみならず、人と人とのつながりや交流を深めていくことにつながります。

これらの取り組みを市民全体の運動とし、元気なまちをつくるためには、農業団体、食品関連事業者、自主的な活動をしている団体等による幅広い活動が求められるとともに、市民や地域、教育機関や行政機関がそれぞれの役割を担い、連携することが必要です。

地産地消の取り組みをはじめ、地域の農業や食産業への理解、食をとおした交流を深めるなど、元気なまちをつくるための食育を推進します。

基本目標3－① 地元の食材を用いて豊かな食生活を実践する

地元の食材の良さを知り、地元の旬の食材を食べることは、心身の健康や豊かな食生活を実践するために大切なことです。また、地元の食材の活用は、輸送に伴う二酸化炭素の排出量抑制などの環境負荷の低減にも寄与するものであることから、SDGs の観点からも地元食材を家庭の食卓や給食、食育関連事業に積極的に使用するなど、地産地消の取り組みを進めます。

基本目標３－② 地域の農業や食産業に対する理解を深める

食を生み出す場としての農業や食品の製造・加工などの現場を知ることが食への関心を高め、地域の主要な産業をより身近なものとして理解するために重要です。地域の農業や食産業に対する関心と理解を深めるために、生産者と連携した農業体験の機会や農業に関する情報の提供、地域の食産業の現場を訪問する取り組みなどを促進します。

基本目標３－③ 関係機関の連携を深める

食育の取り組みは多様な分野に関わるため、その推進には多くの関係機関の協働と専門家の協力が必要です。地域の関係者が相互に情報共有、意見交換を行うことにより、健康、産業、環境、文化など多様な分野に関わる食育の取り組みを効率的、効果的に推進するための連携体制づくりを進めます。

主な取り組み

・地産地消の推進

保育園や学校給食において、地場産品や旬の食材を使用し、地元で育てられた食材の本来の味を知るために薄味の料理を提供します。さらに献立表や給食便りなどの配布資料により地場産品の活用方法や特徴、栄養について広く周知します。

また、「ふるさと給食」により、地元でとれた自然の恵みを児童・生徒が味わう機会を設けるとともに、産直マップの作成・配布や市内イベント・直売所・市内スーパー等での店舗販売を通して地元の農畜産物をPRしていきます。

・農業体験、加工体験、調理体験の促進（再掲）

・横断的かつ連動的な食育の推進

市役所内の関係部署で構成する「土別市食育推進庁内会議」を中心に行政全体で食育の推進に努めます。

また、新たに「土別市栄養業務関係者連絡会議」を開催し、市内のそれぞれの分野で働く栄養教諭・管理栄養士・栄養士が情報交換することで、各職域で推進している食育について理解を深め、ライフステージでの切れ目がない連動的な食育の推進をめざした連携を図ります。

士別市の主な食育関連事業		次世代の健康			早世予防		健康寿命の延伸	
		妊婦・乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
行政機関	くらし安全課		消費者教育授業					
	環境センター		ごみ減量化懇談会					
	市民課					特定健診の実施、特定保健指導		
	農業振興課		地元農産物等の情報発信（産直マップ作成等）、農産物加工施設等の利用促進					
	畜産林務課		地元畜産物の情報発信（産業フェアにおける「士別サフォークラム」羊肉や地元産牛肉の購入費用の一部助成等）					
	商工労働観光課		産業フェア、見直そう！食とまちのフォーラム in しべつ					
	学校教育課 学校給食センター	栄養教諭による食育授業、農業体験学習						
		ふるさと給食、地場産品の活用、給食試食会						
		季節の行事食、地場産品活用		学校給食センター施設見学				
	中央公民館					学び舎つくも、公民館講座（料理講習会）		
	社会教育課	早寝早起き朝ごはん運動						
	保育推進課	保育園での調理体験、季節の行事食、地場産品の活用、菜園作り、給食試食会						
いきいき健康センター					各種介護予防事業			
保健福祉センター	マタニティスクール、 離乳食教室、乳児・幼児健診		高校生への食育出前授業		若年者健診	特定保健指導の実施		
	健康・栄養相談、健康・栄養教育、食生活改善推進員育成・活動支援、食育出前講座、 しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピ、残さず食べよう！349（サフォーク）運動							
関係機関・団体	幼稚園 認可外保育園	菜園作り、収穫体験・調理実習、季節の行事						
	小学校	農業学習、調理実習、試食会の開催						
	中学校	菜園作り、調理実習、試食会の開催						
	高校	食育出前授業・ヘルスサポーター講座への協力						
	JA 北ひびき	ふるさと給食の食材提供						
	JA 女性部・青年部・各種農業団体	地場産品の6次産業化・市主催イベント等への協力						
	上川農業改良普及センター士別支所	農業者・農業者団体の講習等への支援・教育機関等からの協力要請（菜園作り等）への対応						
	士別地区広域消費生活センター					乳製品・米料理講習会		
	食生活改善協議会	各種料理教室開催、ヘルスサポーター講座、市内イベント・食育推進事業への協力						

4. 数値目標（指標）

基本理念の実現に向けて、主要な項目について国の第4次食育基本推進計画等の目標値・現状値を参考に数値目標を設定し、施策の成果を評価する際の指標とします。

指標項目		現状・年度		目標
①食育に関心を持っている市民の割合		99.6%	R4	維持
②生活習慣病の予防・改善のため、適正体重の維持・減塩に取り組む市民の割合		52.8%		75%以上
③朝食を食べる市民の割合	小学生※1	91.2%	R4	100%
	中学生※1	88.9%		
	高校生	86.9%		
	20～39 歳男性	63.3%		85%以上
	20～39 歳女性	66.3%		
④野菜類の成人1人1日あたりの摂取量※2		310 g		350 g 以上
⑤食塩の成人1人1日あたりの摂取量※2	20～39 歳男性	10.6 g		7.5 g 以下
	20～39 歳女性	9.2 g		6.5 g 以下
⑥肥満（BMI25.0 以上）の割合	高校生男子	24.7%		10%以下
	20～39 歳男性	40.2%		20%以下
	高校生女子	7.7%		維持
	20～39 歳女性	8.7%		維持
⑦やせ（BMI18.5 未満）の割合	高校生男子	20.8%		10%以下
	20～39 歳男性	5.4%		維持
	高校生女子	17.3%		10%以下
	20～39 歳女性	26.1%		10%以下
⑧食品ロスの認知度		84.2%		90%以上
⑨残さず食べよう 349（サフオーク）運動	認知度			50%以上
	実践度			20%以上
⑩しっかり野菜 349 g（サフオーク）レシピ	認知度	20.2%	R4	50%以上
	実践度	4.1%		20%以上

※1 「全国学力・学習状況調査」 ※2 20～39 歳男女の現状値