

第4次 士別市食育推進計画

【令和6（2024）年度～令和15（2033）年度】



令和6（2024）年3月

士 別 市



第4次士別市食育推進計画の

策定にあたって

すべての市民が生涯にわたって健康で明るく、心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践することが重要です。また、次世代を担う子どもたちが、心身ともに健やかに成長し、生きる力を身につけていくため、「食」を支える社会や環境を持続可能なものにしていく必要があります。

しかし、近年食をめぐる環境は大きく変化し、健康寿命の延伸や食品ロスの削減に向けた関わりなど様々な課題を抱えています。また、食に関する価値観やライフスタイルの多様化に伴い、不規則な食事や欠食などによる栄養バランスの乱れや生活習慣病の増加など、健康面での問題が指摘されています。

さらに、持続可能な開発目標（SDGs）の推進に伴い、環境保全や持続可能な農業の促進などが求められているとともに、頻発する自然災害への備えなど、環境問題も含めて考えていく必要があります。

本市においては、平成22年3月に「士別市食育推進計画」を策定後、平成27年3月の第2次計画、令和2年3月の第3次計画に基づき、市民や関係機関・団体との連携のもと、幅広い分野で食育に関する施策を推進してきました。

このたび、さらなる食育の推進のため、これまでの取り組みの成果や課題などを踏まえ、今後10年間の計画期間とする「第4次士別市食育推進計画」を策定しました。

第4次計画では、「天塩川の恵みのもとに 食で育む健やかな人とまち」という基本理念のもと、第3次計画の3つの方針と基本目標を継承し、健康な体、豊かな心、元気なまちをつくるために、食育の取り組みをすすめてまいります。

結びに、本計画の策定にご尽力を賜りました「士別市食育推進市民会議」の委員をはじめ、アンケート調査などを通じて貴重なご意見をいただきました多くの市民と、関係機関・団体の皆様に心から感謝いたしますとともに、今後とも本計画の推進に一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和6（2024）年3月

士別市長 渡辺 英次

第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨・目的	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2

第2章 士別市の食育の現状と課題

1	社会情勢の変化	3
2	士別市の食育の現状	4
	(1) 食育に対する理解と実践	4
	(2) 食生活の現状	6
	(3) 地産地消	11
	(4) 環境保全	11
3	食育をめぐる課題と第4次計画の方向性	12

第3章 推進方針と施策

1	基本理念	13
2	方針・基本目標	13
3	推進施策	14
4	数値目標（指標）	20

第4章 推進体制

1	関係者の役割	21
2	計画の進行管理・評価体制	22

資料編

(1)	第4次士別市食育推進計画策定経過	23
(2)	食育（第3次食育推進計画）への取り組みの評価	25
(3)	令和4年食育に関するアンケート結果の概要	28

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。

国が平成17（2005）年に制定した「食育基本法」では、「食育」は生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられています。

様々な経験を通じ豊かな人間性を育み、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるために、国は令和3（2021）年に第4次食育推進計画、北海道では、令和6（2024）年3月に第5次北海道食育推進計画「どさんこ食育推進プラン」を策定し食育を推進しています。

こうしたなか、本市では、平成22（2010）年に「士別市食育推進計画」を策定し、令和2（2020）年からは「第3次士別市食育推進計画」に基づき、本市の食育を総合的に推進してきました。

これまでの計画を推進していく中で、様々な関係機関による食育活動が広がりを見せる一方で、令和4（2022）年に実施した「士別市食育に関するアンケート」の結果によると、若い世代の食生活において、野菜類や果物、豆類、乳製品などの摂取量が少なく、加えて塩分摂取量や菓子・嗜好飲料の摂取量が多いなどの課題がありました。このことがやせや肥満の一因となっている可能性が考えられるとともに、乱れた食生活を続けることで、生活習慣病のリスクが高まることが懸念されます。

また、近年は、持続可能な開発目標（SDGs）などにより環境保全等の視点から食品ロスに対する取り組みの必要性が高くなっているとともに、頻発する自然災害への備えなど、今後も食育の取り組みを総合的、計画的に進めていく必要があります。

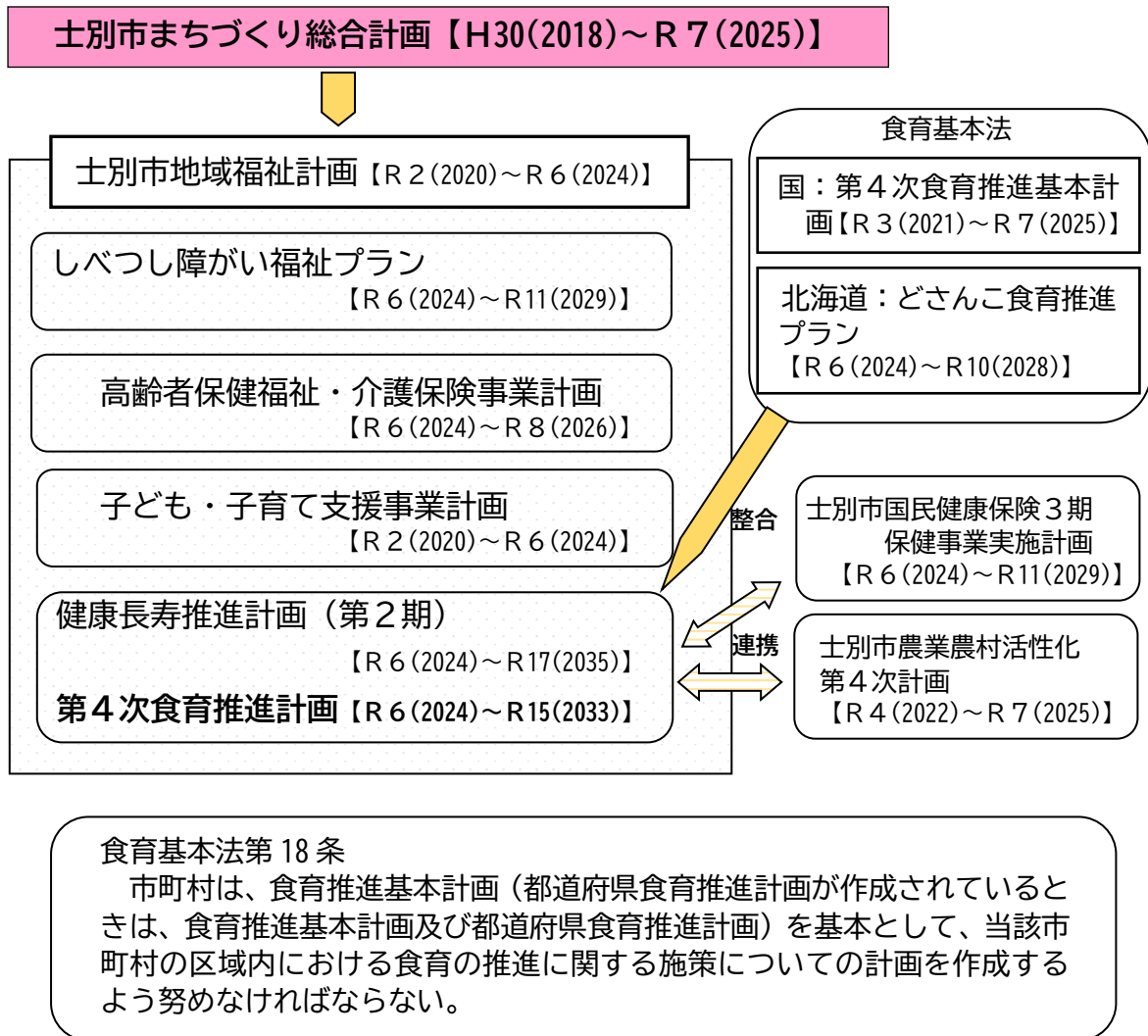
さらには、新型コロナウイルス感染症の流行により、家庭での食育の重要性が高まるとともに、デジタルツールやインターネットの必要性が改めて認識されました。

本市は、天塩川流域の豊かな水と肥沃な土地に育まれた良質な農畜産物と、新鮮な食材に恵まれています。こうした環境を生かし、食の大切さに対する市民の理解を深め、心身の健康と豊かな人間性を育むため、関係機関・企業・団体を含め、市民の皆さまとともに、食育活動をより一層推進するため、第3次計画の検証を踏まえて、令和6（2024）年4月1日から令和16（2034）年3月31日までを計画期間とする新たな「第4次士別市食育推進計画」を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、本市の食育事業を総合的、計画的に推進する指針とします。

また、本計画は、士別市まちづくり総合計画を上位計画とし、士別市健康長寿推進計画（健康しべつ 21）及び各種計画との整合性を図るとともに、国の「第 4 次食育推進計画」、北海道の「第 5 次食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」との整合性にも配慮し策定します。



3. 計画の期間

この計画の期間は、令和 6（2024）年度から令和 15（2033）年度までの 10 年間とします。ただし、社会的情勢や食の環境に著しい変化が生じるなど、計画の変更が必要となった場合には、随時見直しを行います。

第2章 食育の現状と課題

1. 社会情勢の変化

第3次計画策定時（令和2（2020）年）に17,967人だった総人口は令和5年3月31日時点で17,133人と834人減少し、世帯数においても9,188戸から8,960戸と228戸減少しています。また、出生数の比較では、第3次計画策定時から12人減少し、令和4（2022）年度の出生数は59人となっています。こうしたなか、低出生体重児の出生率は15%前後と、令和元年における日本の低出生体重児の割合である9.4%（厚生労働省「人口動態統計」、「健康日本21（第二次）」中間評価報告書より）と比較して高い状態となっており、この一因として、出生児の体重に大きく影響する若い女性のやせの割合が全国平均より高いことの影響が考えられます。（P9参照）

他方、死因の状況については、主要死因の順位は1位が悪性新生物、2位が心疾患で変動はありませんが、心疾患の死亡数が減少しています。また、老衰の死亡数が増加し、脳血管疾患・肺炎と順位が入れ替わっています。

	計画策定時 (R2年)	R4年 (R5年3月末)	データ元	
総人口	17,967人	17,133人	士別市住民基本台帳	
世帯数	9,188戸	8,960戸		
出生数	71人	59人	士別市保健活動分析	
低体重児 出生数（率）	12人（16.9%）	8人（13.6%）		
主な死因	1位（人）	悪性新生物（83）	悪性新生物（85）※	北海道保健統計年報 ※R3年
	2位（人）	心疾患（61）	心疾患（45）※	
	3位（人）	脳血管疾患（17）	老衰（30）※	
	4位（人）	肺炎（14）	脳血管疾患（25）※	
	5位（人）	老衰（12）	肺炎（14）※	

2. 士別市の食育の現状

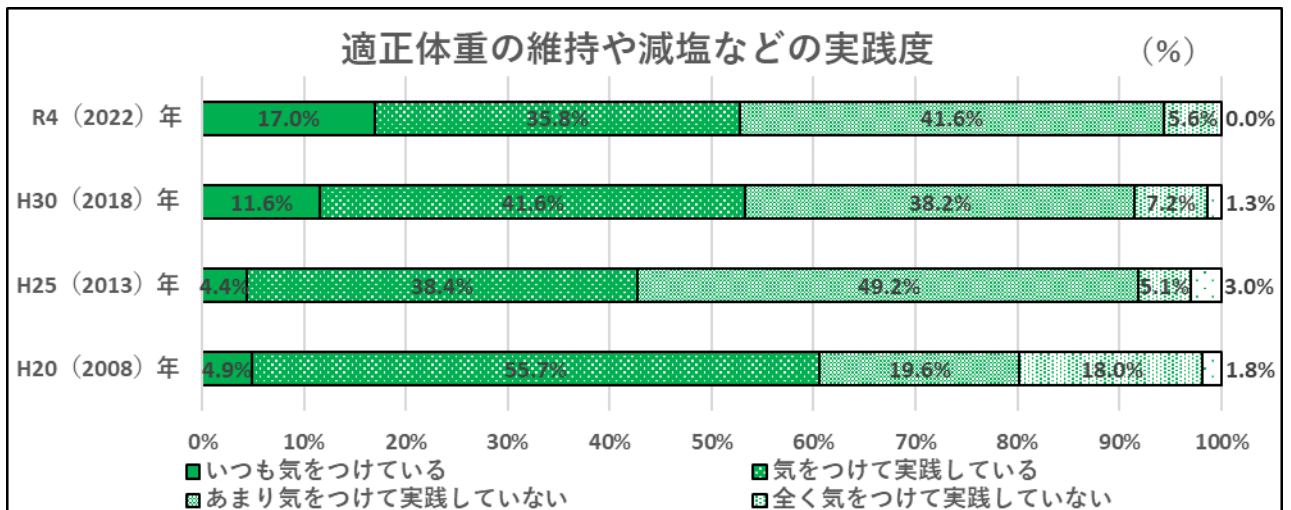
令和4（2022）年に実施した食育に関するアンケート調査結果から、食育への関心の高まりや、野菜の摂取量、BMI 値の一部の項目などで改善傾向にあるものの、朝食を食べる割合が減少傾向となりました。その要因としては、社会情勢の変化や生活の多様化等の影響が考えられます。

（1）食育に対する理解と実践

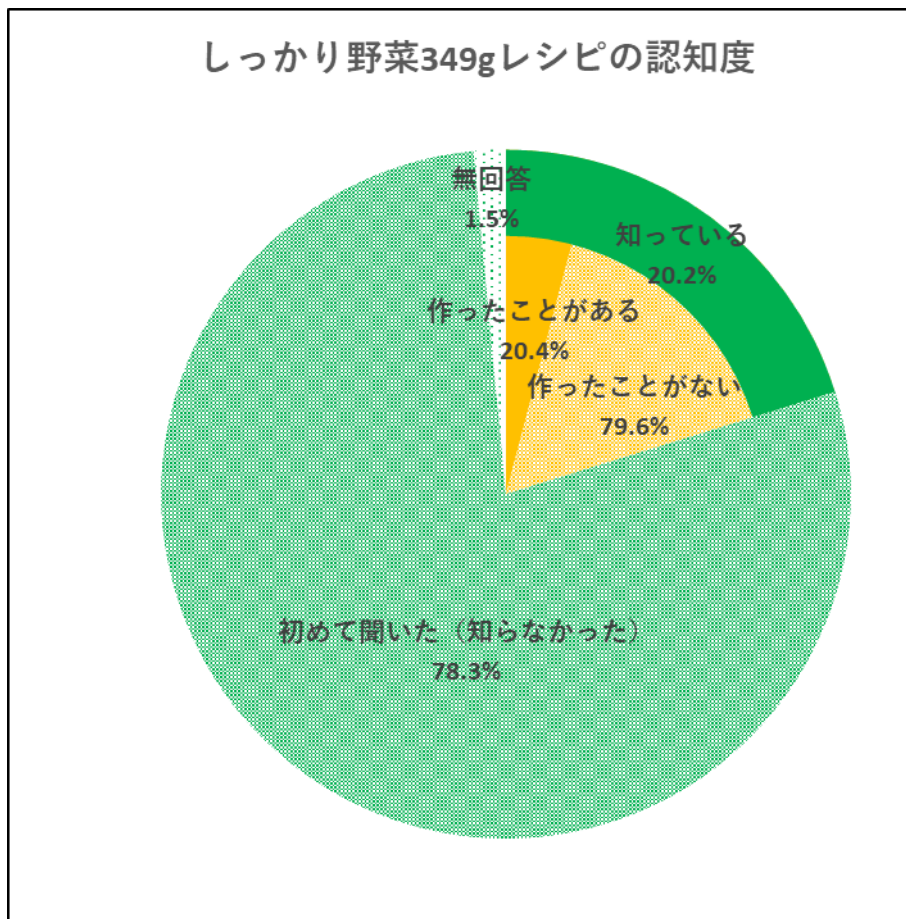
○食育で関心がある項目について、上位5項目を比較すると、大きな変動はないものの、「食品廃棄物の問題」について関心が高まっています。また、「食品の安全」についても、近年 SDGs をはじめとした環境問題への取組が推進されていることにより、注目を集めています。

	H20（2008）年	H25（2013）年	H30（2018）年	R4（2022）年
1位	健康な心身の保持	健康な心身の保持	健康な心身の保持	健康な心身の保持
2位	生活習慣病の増加	生活習慣病の増加	こどもの健やかな発育	こどもの健やかな発育
3位	食品の安全	こどもの健やかな発育	食品の安全	食品廃棄物の問題
4位	食料の海外輸入依存	食品の安全	食生活の乱れ	食品の安全
5位	食生活の乱れ	食生活の乱れ	食品廃棄物の問題	食生活の乱れ

○生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持・減塩などを実践している割合はほぼ横ばいの状況です。

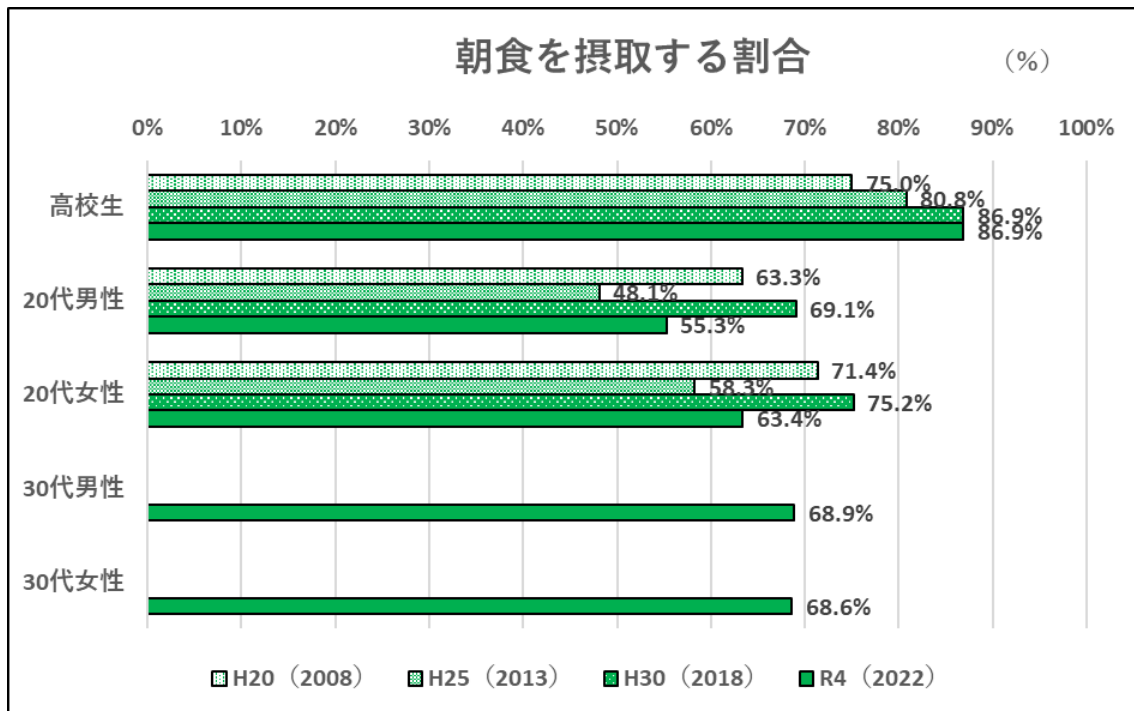


○厚生労働省の野菜の摂取目標量 350g を達成するために、本市で推進している『食育の日に作ろう しっかり野菜 349g (サフォーク) レシピ』を知っている市民は約 20%で、そのうちの約 20% (全体の約 4%) が実際に作ったことがありました。約 80%は初めて聞いた・知らなかったことから、認知度はまだ低いものと考えられます。



(2) 食生活の現状

○朝食を摂取する割合は、高校生は横ばい、20代は前回調査から減少して約6割、30代では7割弱となっています。

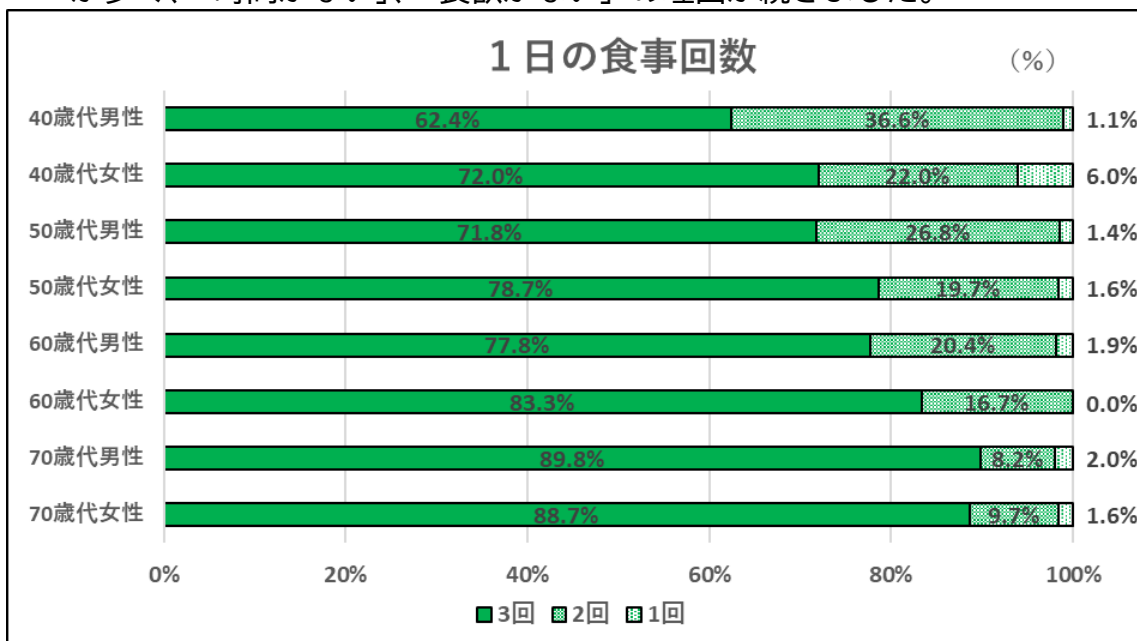


※朝食を摂取する割合は、下記のとおり。

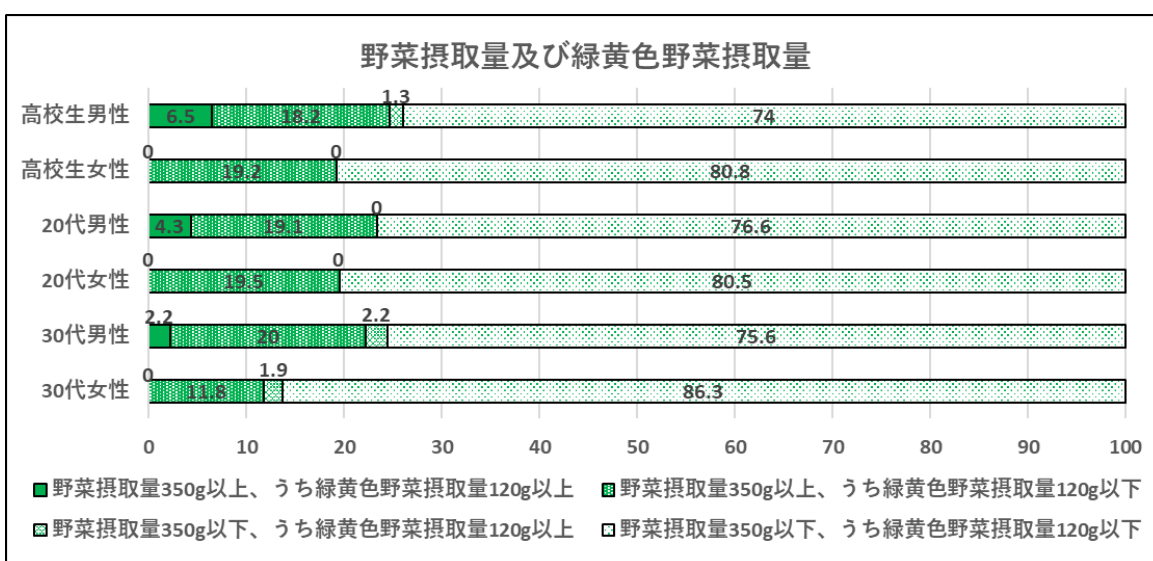
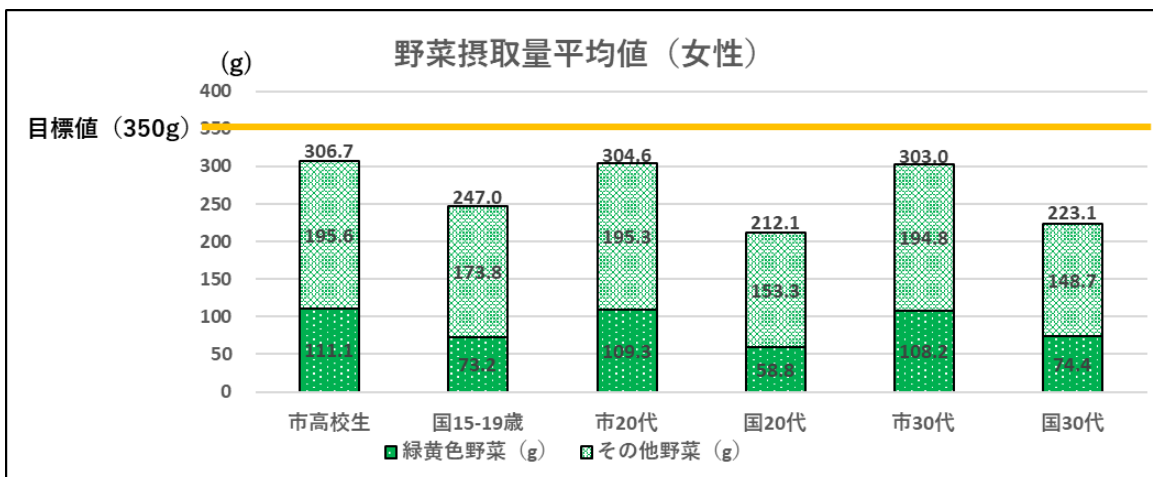
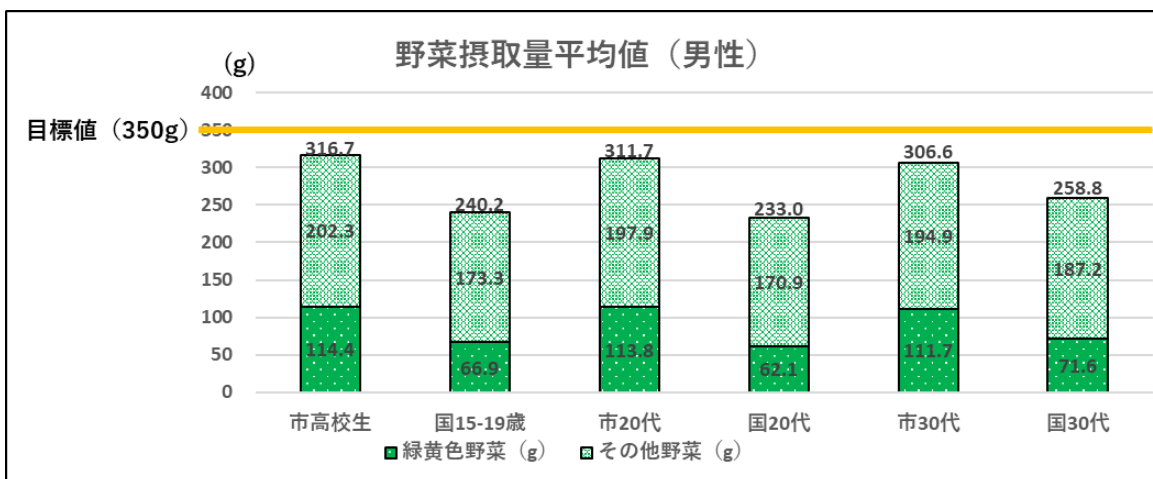
高校生：朝食をどちらかという食べない、食べないと回答した者以外の数を高校生の全体数で除した数

成人：米飯を1日2杯以下かつパンを月1回未満摂取と回答した者以外の数を各年代の全体数で除した数

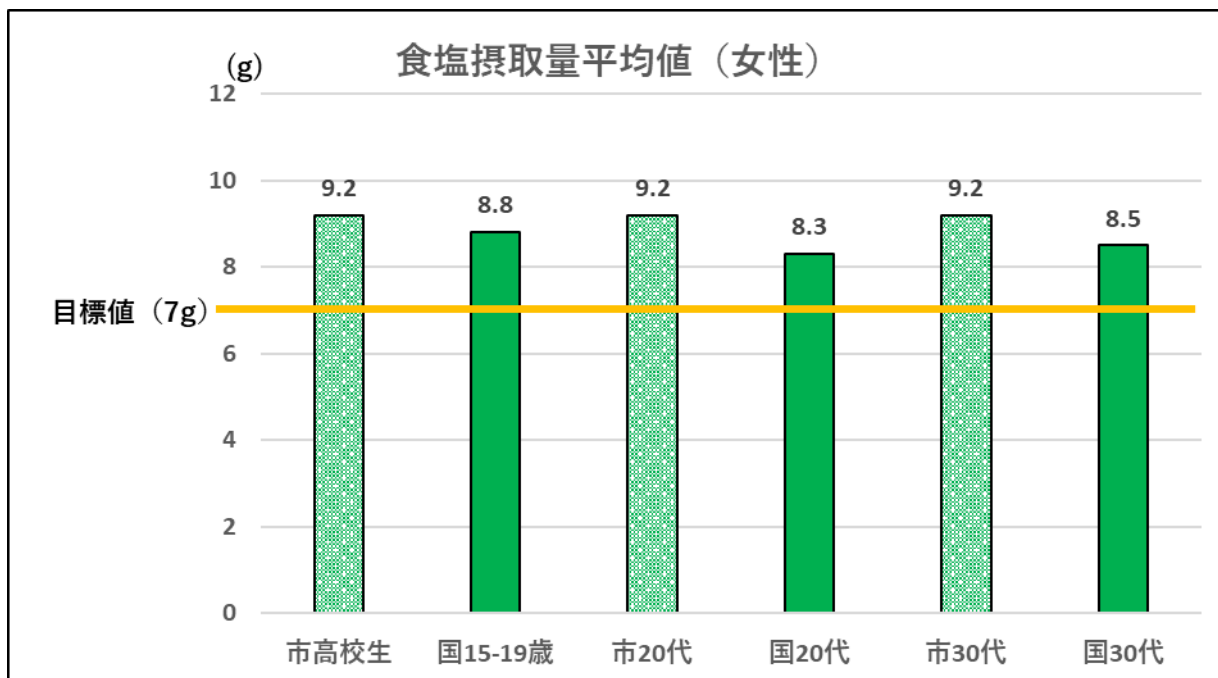
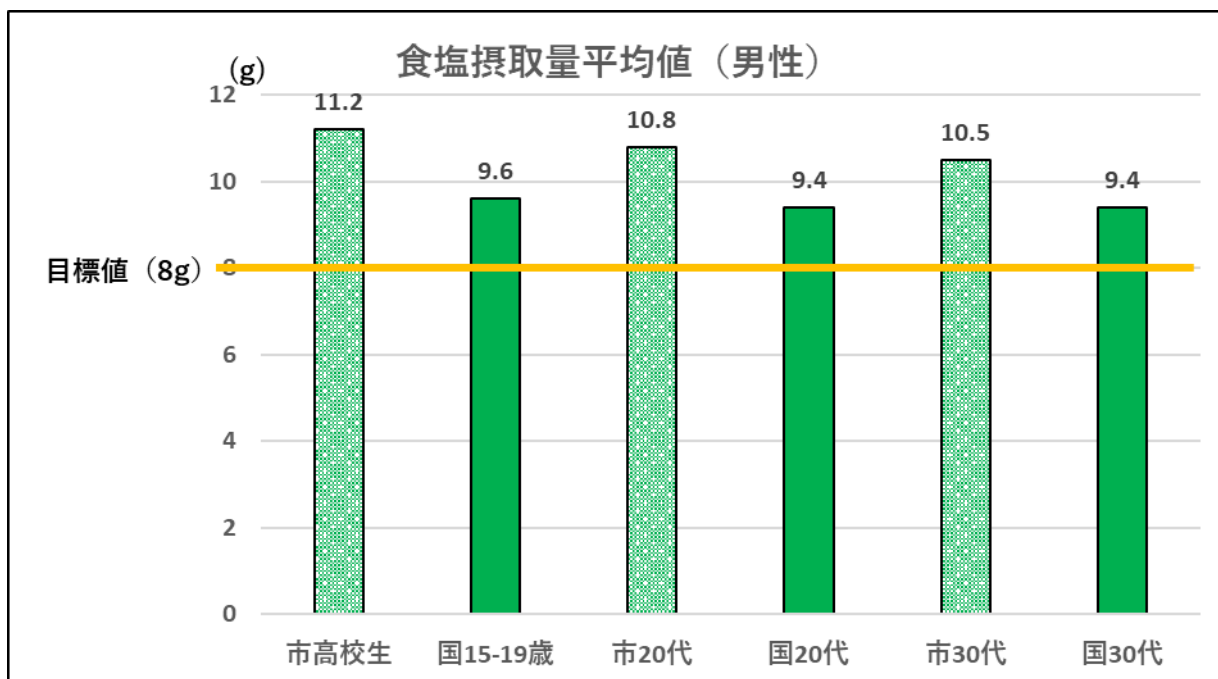
○1日3回食事をしている方の割合は70歳代が最も高く、年齢が下がるに従い、欠食の割合が多くなっています。欠食の理由は男女とも「食べない習慣」が多く、「時間がない」、「食欲がない」の理由が続きました。



○厚生労働省では野菜の摂取目標量は350g以上、そのうち緑黄色野菜の摂取目標量は120g以上としています。各年代性別平均において目標量の350gを達成できておらず、野菜不足となっています。また、野菜摂取量350g以上で、そのうち緑黄色野菜を120g以上摂取しているのは全体の約2.5%と低く、全体の約8割は野菜摂取量が350gに満たず、緑黄色野菜摂取量も120g未満となったことから、年代関係なく野菜が不足している方が多数という結果になりました。

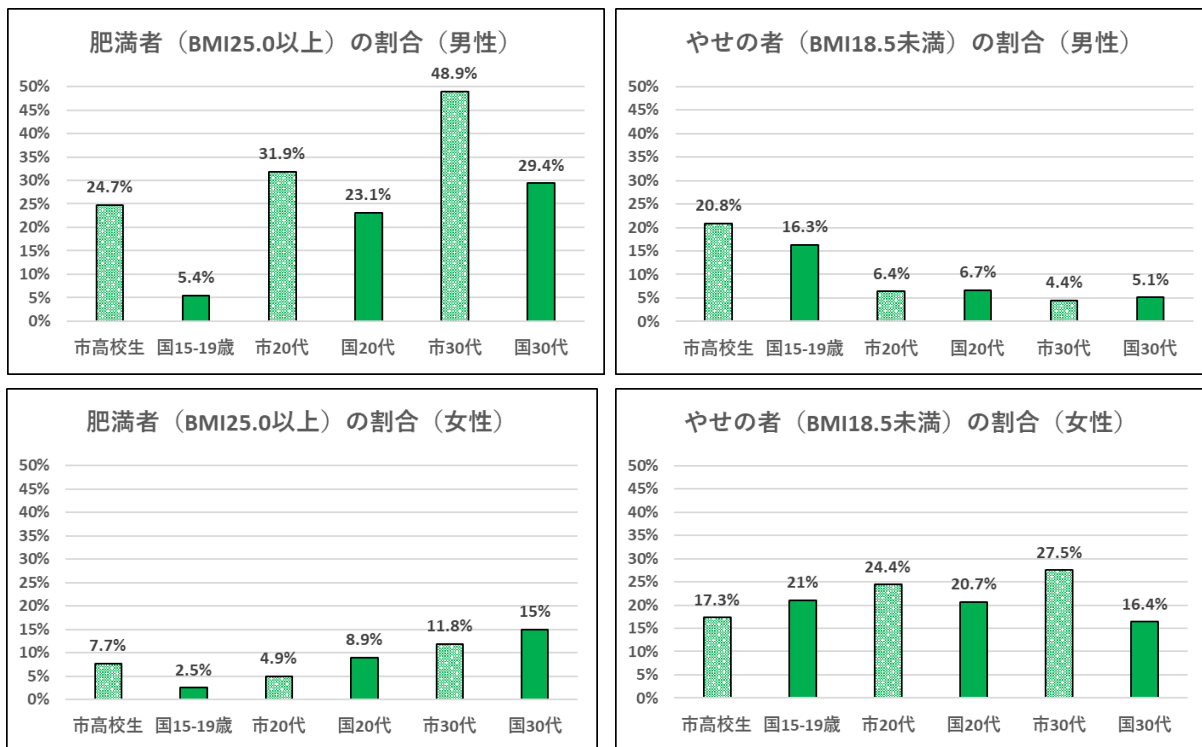


○一日の食塩摂取量はどの年代も目標量（男性8 g未満、女性7 g未満）を超え、さらに全国平均値を上回っており、男女とも摂取量が多い傾向がみられます。



塩分のとりすぎは高血圧症や胃がんなどの原因となり、血圧が高くなると心臓・脳・腎臓などの臓器に負担がかかるといわれています。国民健康・栄養調査による成人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、1日当たりの目標量には達していない状況です。

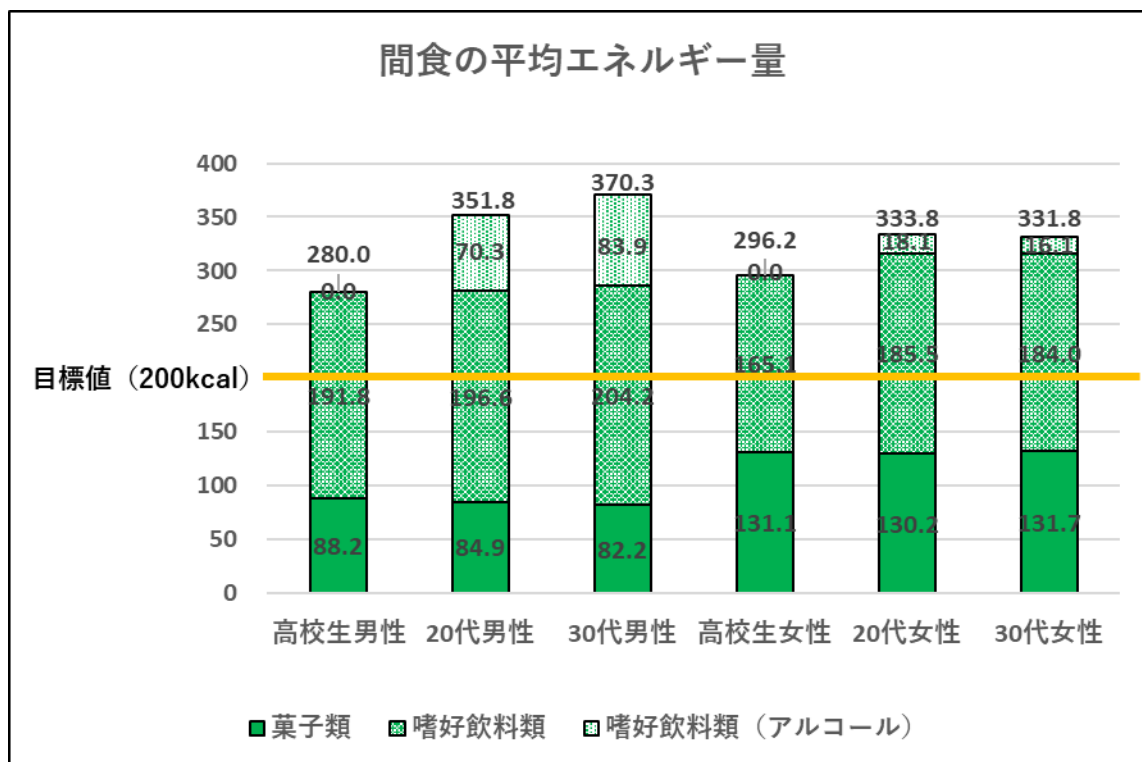
○体格については、身長と体重を用いた体格指数（BMI）で、男性では高校生～30代、女性では高校生で肥満の割合が全国平均より高くなっています。やせの割合では、高校生男子及び成人女性は全国平均より高くなっており、第2次計画評価時では高い傾向が見られた高校生女子の割合は、全国平均より低い結果となりました。



国:令和元（2019）年国民健康・栄養調査結果引用

体格の判定にはBMI（Body Mass Index 体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]）を用いています（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会）。BMIが25.0 kg/m²以上を肥満、18.5kg/m²未満をやせとしています。中年男性の肥満と若年女性のやせが全国的にも問題とされていて、本市でも同様の傾向がみられるとともに、市内高校生男子のやせの割合も増加しています。

○間食について、若い世代は多い傾向がみられ、1日の目安量となる200kcalを大きく超えています。男性はどの年代も嗜好飲料類の摂取量が多く、嗜好飲料類のみで200kcal前後を摂取しているとともに、成人男性は嗜好飲料類（アルコール）の摂取も多い傾向があります。女性は菓子類の摂取量が男性に比較して多い状況です。



※菓子類は3.0kcal/g、嗜好飲料類は0.35kcal/gで計算

※アルコールは5%のものを摂取したとして、0.36kcal/gで計算

間食は「食事と食事の間にとるもの」という意味があります。

食事の前に間食をすると血糖値が上がり空腹感が抑えられることから、食事自体の量が減り、本来食事から摂取すべき栄養素が不足する心配があります。

菓子・嗜好飲料は楽しく適度にとることが勧められており、1日200kcalが目安とされています。食事と食事の間隔は4～5時間が理想的ですが、それ以上になる場合は食事の代わりに「おにぎり」や、不足しがちな「果物」「乳製品」を食べることが勧められています。

また、就寝前の飲食は、就寝時の高血糖を招き、肥満や糖尿病などの生活習慣病の発症につながり、質の良い睡眠を妨げるとも言われていることから、間食するタイミングにも注意が必要になります。

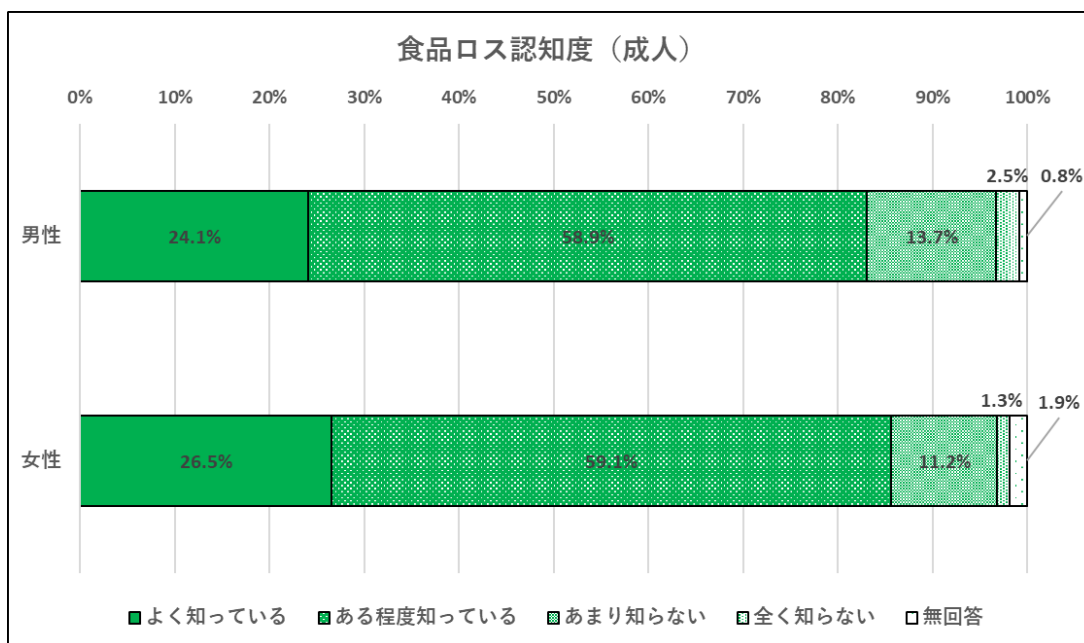
(3) 地産地消

○市内スーパーや直売所などでの店舗販売や、直売所周知のための産直マップ配布を行い、地元食材の購入推進を図っています。また、「産業フェア」「見直そう！食とまちのフォーラム in しべつ」などのイベントは、コロナ禍によりその実施方法を検討しながら開催してきています。学校給食や保育園の給食における地元食材の積極的な活用、ふるさと給食も継続して実施しているとともに、農産加工施設の利用促進により、地産地消を推進してきています。

(4) 環境保全

○食品ロスを認識している市民の割合は約 84%で、全道値約 79%（※1）及び全国値約 81%（※2）を上回っています。

また、前回調査時（H30）時点では約 60%であったことから、SDGs をはじめとした環境問題への取組推進に伴い、認知度が向上しているものと考えられます。



※1 『平成 29 年「食品ロス削減」に関するアンケート』
北海道農政部食の安全推進局食品政策課食品企画グループ

※2 『令和 3 年度消費者の意識に関する調査』
消費者庁消費者教育推進課食品ロス削減推進室

3. 食育をめぐる課題と第4次計画の方向性

これまでの取り組みにより、市民の食育に対する意識は高く、食品ロスの認知度は大きく向上しています。また、野菜の摂取量や特に女性の BMI 値の一部に改善傾向がみられるものの、朝食摂取率や食塩の摂取量、20～39 歳男性の肥満の割合、20～39 歳女性のやせの割合の項目で数値の悪化がみられ、目標を達成した項目は約 30%にとどまっています。

特に、「令和4年食育に関するアンケート」結果より、下記3点の大きな課題が明確になりました。

- ① 20～39 歳の男性の約 40%が肥満体型で、働き盛りの男性の生活習慣病予防の実践率が低い。朝食欠食率も若年世代で高い。
- ② 高校生男女の約 20%、20～39 歳女性の約 25%がやせの体格で、適切な食生活を実践できていない可能性がある。
- ③ 高校生～39 歳の男女において野菜摂取量が不足している。野菜摂取量を増やすための取り組みである「しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピの認知度・実践度が低い。

また、近年の環境問題への取組の推進に伴い、食品ロスの認知度が向上していることから、豊かな自然環境を守り生かすために、継続した食育・環境教育により、日常生活における環境への負荷に対する理解を深め、食品ロスへの取組やごみの分別など、自分自身で実践できる行動から進めていく必要があります。さらに、ICT 等のデジタル技術の有効活用により、効果的な情報発信や、各種施策の効率的な推進が求められています。

第4次食育推進計画では、これらの課題をふまえ、関係機関が更に連携を図り、健康な体、豊かな心、元気なまちをつくるための食育を推進します。

食育をめぐる現状と課題

- ①食生活の乱れや栄養バランスの偏りに伴うやせ・肥満
- ②暮らしの多様化と食生活の変化
- ③持続可能な食と環境への理解と実践可能な行動の実践

第4次計画の方向性

健康な体、豊かな心、元気なまちをつくるために食育を更に推進します

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。

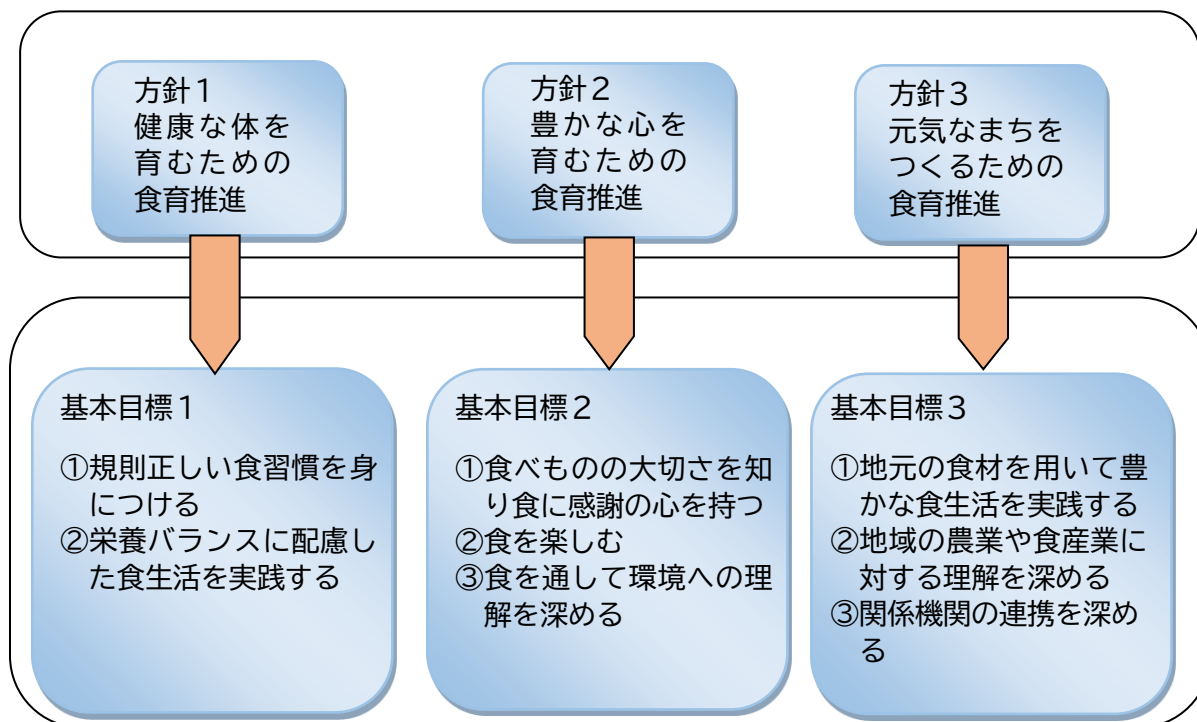
本市には北海道第2の大河「天塩川」の水と緑豊かな大地の恵みによって生産された新鮮でおいしい農畜産物が多数あり、私たちの「食」を支えています。

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350g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349g（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349g（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349g（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、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（サフォーク）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（サフォーク）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は食への関心を高め、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「土別サフォークラム」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 センター土別支所		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				
	土別地区広域消費 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		310g		350g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	10.6g		7.5g以下	
	20～39歳女性	9.2g		6.5g以下	
⑥肥満（BMI25.0以上）の割合	高校生男子	24.7%		R4	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（サフォーク）運動	認知度			50%以上	
	実践度			20%以上	
⑩しっかり野菜349g（サフォーク）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

第4章 推進体制

1. 関係者の役割

食育推進は、市民・家庭、保育園・幼稚園、小学校、中学校、高校、地域の団体や行政など、様々な関係者により担われています。担い手の立場ごとにその役割は異なり、相互に協力して推進していく必要があります。

(1) 市民・家庭・地域の役割

市民一人ひとりが食への関心を高め、自ら食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけ、生涯にわたり健康で心豊かな生活を実践するとともに、地域社会の一員として、関係団体、行政等と連携し、地域全体で食育に協力していく必要があります。

家庭は、子どもが基本的な生活習慣を身につけるうえで最も大切な役割を担っています。早寝、早起きを心がける、家族一緒に食卓を囲むことを通して、食の楽しさを実感する、食に関する正しい知識を身につけるなど、日常生活の中で食育を実践することが必要です。

さらに、単身世帯の増加、家族規模の縮小、高齢者世帯の増加などの家族形態や社会構造の変化などに伴い、食を取り巻く環境が大きく変化していることから、食育を通して地域のつながりを一層深め、互いに支え合うことが重要です。

(2) 幼稚園・保育園・学校の役割

幼稚園や保育園、学校は、子どもの健全な食習慣の形成と豊かな人間性を育む重要な役割を果たしています。

子どもが食の大切さや楽しさを学ぶことができるよう、家庭や地域等と連携を図り、食育を推進することが重要です。

(3) 関係団体等の役割

食育を地域に根付いたものとするために、生産者、事業者、土別市食生活改善推進員など地域の「食」に関わる団体等が、多様な立場においてさまざまな役割を担い、市民や学校、地域、行政等と連携した活動を自ら進める必要があります。

(4) 土別市の役割

保育、教育、農業、保健等、食育に関わるそれぞれの部署の連携はもとより市民や関係機関等との連携を図るなかで総合的に食育事業を推進します。

また、消費者協会や土別市食生活改善協議会をはじめ、様々な市民団体等による食育活動を支援することや、情報交換の場を設ける等、連携体制を充実させる取り組みを進めます。

2. 計画の推進体制と進捗管理・評価体制

本計画の推進にあたり、庁内関係部署や関連機関等が連携を図り、総合的に食育の取り組みを推進します。

また、計画の進捗管理については、数値目標（指標）を設定し、「土別市食育推進市民会議」を中心に、把握・検討・評価します。

資料編

(1) 第4次士別市食育推進計画策定経過

1. 士別市食育推進市民会議における審議

開催時期	内 容
2023年3月23日	第3次計画数値目標評価について（第1回）
2023年11月21日	第4次計画の方向性について（第1回）
2023年12月20日	第4次計画案の確認（第2回）

2. 士別市庁内連絡会議における検討

開催時期	内 容
2023年3月	第3次計画評価の方向性について 第3次計画数値目標評価について（書面）
2023年10月	第4次計画の方向性について（第1回、書面）
2023年12月	第4次計画案の確認（第2回、書面）

3. パブリックコメントの結果

- ①募集期間 2024年2月15日（木）～2024年3月15日（金）
- ②提出方法 郵送・FAX・メール・持参
- ③結 果 意見なし

◇士別市食育推進市民会議委員

委嘱期間 令和5年4月1日～令和7年3月31日

区 分	氏 名	所属・職名等
委 員	煙山 訓 (◎)	士別東高等学校校長
	鳥毛 浩二 (○)	士別翔雲高等学校教頭
	谷 温恵	士別幼稚園園長
	藤川 結花里	士別南小学校栄養教諭
	加納 見咲	士別南中学校栄養教諭
	大久保 雅恵	士別市教頭会副会長
	中山 弘子	JA 北ひびき士別女性部
	佐伯 洋平	JA 北ひびき士別青年部
	塩ノ入 正子	士別消費者協会理事
	岩田 英子	士別市食生活改善協議会監事
	江崎 浩之	一般市民
	渡邊 由香里	一般市民
オブザーバー	植村 義徳	上川農業改良普及センター士別支所長
	笠井 寛和	名寄市立大学保健福祉学部栄養学科講師
	渡邊 健司	名寄保健所企画総務課企画総務課長

(◎議長 ○副議長)

◇士別市食育推進庁内連絡会議委員

(2023年4月1日現在)

区 分	所 属・職 名	氏 名
委 員	市民部くらし安全課長	青木 伸裕
	市民部朝日支所地域生活課長	岡田 詔彦
	経済部農業振興課長	藤田 昌也
	教育委員会生涯学習部学校教育課長	須藤 友章
	教育委員会生涯学習部学校給食センター所長	河口 光輝
	健康福祉部保育推進課長	東川 由美
事 務 局	健康福祉部保健福祉センター所長	佐藤 祐希
	健康福祉部保健福祉センター管理監	川原 淳子
	健康福祉部保健福祉センター食育推進係長	佐々木 瞬
	健康福祉部保健福祉センター食育推進係主任技師	高橋知加子
	健康福祉部保健福祉センター食育推進係主任技師	湊谷 実咲

(2) 食育（第3次食育推進計画）への取り組みの評価

《士別市食育推進庁内連絡会議による評価総括》

本市では、令和2年度から5年度までを計画期間とする「第3次士別市食育推進計画」を策定し、本市の食育を総合的に推進してきた。

高齢化が進行するなかで、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防についての関心が一層高まりをみせるとともに、SDGs（持続可能な開発目標）をはじめとした環境問題への取り組みから、食品ロスや食品の安全性について注目を集めている。さらには、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出の自粛により家族での食を考える機会が増加したことなど、食をめぐる環境は大きく変化してきている。食に対する正しい知識を得て情報を適切に活用できる力を身につけるために、関係機関との連携・協力のもと進めてきた取り組みを継続していくとともに、ICTや社会のデジタル化の進展を踏まえ、デジタル技術を積極的に活用していくことが重要である。

今後も、より多くの市民に食育の重要性が理解され、食育を市民運動として定着させる必要がある。

《基本目標に対する評価》

方針1. 健康な体をはぐくむための食育推進

基本目標 1-①	規則正しい食習慣を身につける
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
各種事業を通じ、適正体重の維持や望ましい食習慣の確立、生活習慣病の予防・重症化予防、心身の機能の維持のための工夫について周知・普及を行った。	
(主な取り組み)	
・ 保育園児への食材カードを用いた食育、食育だよりの発行（保育推進課）	
・ 早寝早起き朝ごはん運動の推進、学校栄養教諭による食育授業、公民館講座（学校教育課、学校給食センター、社会教育課、中央公民館）	
・ 介護予防事業の実施（いきいき健康センター）	
・ 特定健診、若年者健診、特定保健指導の実施（市民課・保健福祉センター）	
・ スポーツ栄養学研修（合宿の里スポーツ推進課）	
・ マタニティスクールや離乳食教室の開催、乳幼児健診、食育出前講座・授業の開催、しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピの提供（保健福祉センター）	

方針2. 豊かな心をはぐくむための食育推進

基本目標 2-①	食べ物の大切さを知り食に感謝の心を持つ
基本目標 2-②	食を楽しむ
基本目標 2-③	食を通して環境への理解を深める
<p>さまざまな体験を通じて、食の大切さを知り感謝の気持ちを持つとともに、生産から消費までの循環について学ぶことができるよう取り組みを進めた。</p> <p>(主な取り組み)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 菜園作り、収穫体験、調理体験、季節の行事食の提供、子育て支援センターでの簡単クッキング、給食試食会、離乳食の試食と相談など（保育推進課） ・ 農業学習、菜園作り、調理実習、栄養教諭による食育授業、学校給食試食会、ふるさと給食や季節の行事食の提供など（学校教育課・学校給食センター） ・ スポーツ関係者を対象としたスポーツ栄養学講習会開催（スポーツ課） ・ 農畜産物加工体験（農業振興課） ・ 消費者教育授業（くらし安全課） ・ ごみ減量化懇談会（環境センター） ・ 高校生への食育出前講座開催、食生活改善推進員の養成・育成・支援、残さず食べよう！349（サフォーク）運動（保健福祉センター） 	

方針3. 元気なまちを作るための食育推進

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
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
基本目標 3-③	関係機関の連携を深める
<p>「地産地消」の推進により地域農業・食産業への理解を深めるとともに、農業団体・食品関連事業者・各種団体による活動を推進するための取り組みを継続する。</p> <p>(主な取り組み)</p> <ul style="list-style-type: none">・給食における安全な食材（道内・国内産、添加物の少ない食品）の積極的な使用、ふるさと給食の実施（保育推進課・学校給食センター）・産業フェアの開催、見直そう！食とまちのフォーラム in しべつの開催（商工労働観光課）・産直マップの発行（農業振興課）・農産加工施設の運営（地域生活課）・食育推進計画の推進（保健福祉センター）	

(3) 令和4年食育に関するアンケート結果の概要

1. 目的

士別市では令和2年から5年を期間とする第3次食育推進計画を策定し、関係機関と連携し各種食育推進事業を実施している。

若く健康なうちから栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民の増加をめざし高校生への生活習慣病予防を目的とした出前授業や若い世代に不足しがちな野菜や芋類大豆製品の摂取量を増やすため、「食育の日に作ろう！しっかり野菜サフォーク（349g）レシピ」の普及に取り組んできた。

本調査は、第3次食育推進計画で掲げた目標値の達成度等を確認すること、第4次計画策定のための基礎資料を得ることを目的として実施した。

2. 概要

士別翔雲高校1年生と士別東高校1～3年生（計130人）と市内団体・企業に依頼し市内在住の20～70歳代（令和4年4月1日現在）の男女812人にアンケートを実施。高校生は高校の授業として、20～70歳代は事業所または関係機関を通して配布・回収。70歳代の一部は老人クラブ交流会で直接配布回収。

	成人意識調査	頻度調査（20～39歳再掲）
配布数	812人	254人
回収数	682人	196人
回収率	84.0%	77.2%
対象外（年齢）	2人	2人
回答不備・重複	2人	10人
有効回答数	678人	184人
回答率	83.5%	72.4%

	高校生意識調査	頻度調査（再掲）
配布数	130人	130人
回収数	130人	129人
回収率	100.0%	99.2%
回答不備	0人	1人
有効回答数	130人	129人
回答率	100.0%	99.2%

3. 調査期間

令和4年7月～8月（2か月間）

4. 調査項目

・高校生

【食習慣】 朝食摂取状況 1項目

【食物摂取頻度】 身長体重含む 197項目 (FFQ NEXT 簡易版使用)

・20～39歳

【食育】 関心度、しっかり野菜 349g レシピ認知・実践度等 11項目

【食習慣】 生活習慣病予防の実践度 1項目

【食品ロス】 認知度 1項目

【食物摂取頻度】 身長体重含む 197項目 (※FFQ NEXT 簡易版使用)

・40～79歳

【食育】 関心度、しっかり野菜 349g レシピ認知・実践度等 (11項目)

【食習慣】 生活習慣病予防の実践度 (1項目)

【食品ロス】 認知度 (1項目)

※FFQ NEXT 簡易版

FFQ は特定期間中における食品や飲料の摂取頻度 (および摂取量) を尋ねることで習慣的な食事摂取量を推定できる食事評価法の一つです。FFQ NEXT は次世代多目的コホート研究「JPHC-NEXT」(研究代表: 国立がん研究センター) で使用されている FFQ を用いた調査票を元としており、詳細版 (172 項目) と簡易版 (66 食品項目) の 2 種類があります。簡易版は調査対象者の負担軽減を目的に開発されたもので、専用の栄養価計算プログラムにより相対的な食事摂取量の推定について妥当性が確認されています。

5. 考察

- ・高校生男子は 24.7%が肥満体型で、男子は 20.8%、女子は 17.3%が痩せている。
- ・高校生で朝食を「全く食べない」と回答した者は 2.3% (3人)。
- ・20～39歳の男性は 40.2%が肥満体型で、女性は 26.1%が痩せている。
- ・成人では「健康な心身の保持(84.8%)」、「こどもの健やかな心身の発育(77.1%)」への関心が高く「生活習慣病の増加(59.7%)」を上回っている。
- ・生活習慣病予防のための食生活について、「いつも気をつけている」「気をつけて実践している」が 52.8%、「あまり気をつけていない」「全く気をつけていない」が 47.2%と、約半数が生活習慣病を予防した生活を実践できていない。特に 20～50 歳代の男性の実践率が低い (実践していない群に占める 20～50 歳代男性は 50.9%)。
- ・20～39歳では欠食率が最も高く (男性 36.7%、女性 33.7%)、以降年代があがると欠食率は減り、摂取する食材も多くなる。朝食を欠食する理由は男女とも「食べないことが習慣化している」という回答が最も多い。
- ・40歳以降の朝食内容は、ごはん・パンなどの主食とたんぱく質や野菜のおかずなどで構成されており、70歳代ではたんぱく質や野菜のおかずなど品数がほかの年代よりも多い。

- ・20～39歳の若い年代の1日当たりの野菜摂取量の目標を満たしているのは緑黄色野菜で19.0%、淡色野菜（芋類、キノコ類含まず）で2.7%。緑黄色野菜で20g増やすと全体の61.9%が、淡色野菜で40g増やすと66.8%の若い世代が1日当たりの野菜目標量を満たすことができると推測される。
- ・平成30年から実施している「食育の日につくろう しっかり野菜349g（サフォーク）レシピ」について、78.3%が「初めて聞いた（知らなかった）」と回答している。

【課題と対策】

課題	具体的な対策
①20～39歳の男性の4割が肥満体型で、20～50歳代の働き盛りの男性の生活習慣病予防の実践率が低い。朝食欠食率は若い世代が高い傾向にある。	①働く世代の朝食欠食は栄養素の不足、肥満の増加を招くため、比較的関心が高い「心身の健康保持、子どもの健やかな心身の発育」という分野から、企業や団体と連携した朝食欠食を改善する取り組みができないか検討する。
②高校生男女約20%が痩せていて、栄養不足の可能性はある。	②健やかな成長と健康保持には食事が重要であるという意識を高め、実践できるよう、関係機関と連携し、幼いころからの食育の取り組みを継続する。
③高校生、20～39歳男女の野菜摂取量が不足している。野菜摂取量を増やすための取り組みである「しっかり野菜349g（サフォーク）」レシピの認知度、実践度が低い。	③肥満やがんの予防、摂りすぎた塩分の排泄など、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、レシピのPRのほか、市内販売店と連携した取り組みを検討する。

6. 数値目標（指標）の評価

指 標	第3次計画		現状値 (%)	達成度	参 考	評 価		
	策定時 (%)	目 標 値 (%)						
①食育に関心を持っている市民の割合	98.0	98.0% 以上	99.6	達成	1	食育について関心を示す市民の割合が増加した。		
②食育を実践している市民の割合	53.2	70.0% 以上	52.8	未達成 横ばい	1	実践割合は横ばいとなった。		
③朝食を食べる市民の割合	小学	95.4	100	91.2	未達成 低下	2	年齢が上がるとともに朝食摂取率が減少する傾向が続いている。	
	中学	93.2	100	88.9	未達成 低下			2
	高校	86.9	100	86.9	未達成 横ばい			1
	20～39歳男性	73.2	90.0% 以上	63.3	未達成 悪化	1	男女とも朝食摂取率が減少している。	
	20～39歳女性	85.6	90.0% 以上	66.3	未達成 悪化	1		
④野菜類の成人1人1日あたりの摂取量 ※	20～39歳男女	236g	350g 以上	310g	未達成 改善	1	野菜類の摂取量は増加した。	
⑤食塩の成人1人1日あたりの摂取量 ※	20～39歳男女	9.5g	8.0g 以下	9.9g	未達成 悪化	1	食塩の摂取量は増加した。	
⑥肥満 (BMI25.0以上) の割合	20～39歳男性	30.7	27.0% 以下	40.2	未達成 悪化	1	成人男性の肥満の割合は増加した。	
	20～39歳女性	13.9	11.0% 以下	8.7	達成 改善	1	成人女性の肥満の割合は減少し、目標値を達成した。	
⑦やせ (BMI18.5未満) の割合	高校生女子	26.7	20.0% 以下	17.3	達成 改善	1	高校生女子のやせの割合は減少し、目標値を達成した。	
	20～39歳女性	14.8	10.0% 以下	26.1	未達成 悪化	1	成人女性のやせの割合は増加した。	
⑧食品ロスの認知度		55.6	80.0% 以上	84.2	達成 改善	1	食品ロスの認知度は大きく増加した。	

※ 20～39歳男女の現状値

参考 1 令和4年食育に関するアンケート
2 令和4年全国学力・学習状況調

第4次士別市食育推進計画

発行：士別市

発行年月：令和6（2024）年3月

問合せ先：士別市健康福祉部保健福祉センター

〒095-0048 士別市東11条5丁目3029番地1

Tel 0165-22-2400 Fax 0165-22-2460