

V 食育推進の取り組み

1 食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践

市民一人ひとりが、生涯にわたって健康で心豊かに生き生きと暮らしていくためには、子どもの頃から望ましい生活習慣や食習慣を身につけ、若い頃から健康を意識した自分にあった食事を選択し、年齢を重ねてもできるだけ自立した生活ができるよう低栄養を予防するなど、ライフステージに応じた食生活の実践が必要です。

近年、栄養の偏りや朝食欠食などの食習慣の乱れに起因する肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病が問題となっています。生活習慣病の発症・重症化を予防し、健康寿命の延伸を実現するためにも健全な食生活の実践が必要です。

そして、おいしく楽しく安全に食べるための口腔機能の維持向上を目指した取組みも大切です。

また、一緒に食べることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する情報を得る機会であり、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。世帯構成や社会環境の変化によって、単身世帯やひとり親世帯が増え、家庭生活が多様化する中、地域で食育を進める取組みも必要です。

このようなことから、市民一人ひとりが心身ともに健康で、豊かな食生活を主体的に実践できるよう支援します。

(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

～ライフステージに応じた健全な食生活の実践～

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。健康寿命を延伸するためには、生活習慣病の発症・重症化を予防することは重要な課題であり、市民一人ひとりが健全な食生活を実践することが大切です。

このため、ライフステージに応じた切れ目のない食育の推進により、生涯にわたって健康な心身を維持できるよう食生活の実践を支援します。

① 妊産婦や乳幼児における食育の推進

自分自身と家族の食生活への関心が高まり、将来の健康づくりに向けた生活習慣の始まりとなる大事な時期に、妊娠前から食への関心を高め、正しい食習慣を意識し、母子の健康のための食習慣の確立と、それぞれの子どもの発達状況に応じた望ましい食習慣の定着を進めていきます。

No.	事業名【担当課】	概要
1	母子健康手帳交付 【子ども家庭局子育て支援課】	母子健康手帳交付の際に、妊娠中の生活について保健指導を行うとともに、妊娠期の食生活や授乳・離乳、幼児栄養教室等についての情報提供を行います。

2	妊婦健康診査・乳幼児健康診査 【子ども家庭局子育て支援課】	妊娠期、乳幼児期の身体の異常の有無を早期に発見するため健康診査を行い、健診の結果をもとに、栄養指導を行います。
3	母親教室 【子ども家庭局子育て支援課】	妊娠中の健康管理や赤ちゃんのすこやかな発育のために大切な食生活についての講話と調理実演（実習）、個別相談を行います。
4	妊産婦・新生児・乳幼児家庭訪問 【子ども家庭局子育て支援課】	妊産婦、新生児及び乳幼児の健康管理及び健康の保持増進を目的に、保健師や助産師等が家庭訪問をする際、食生活や授乳についての相談に応じます。
5	妊産婦・乳幼児なんでも相談 【子ども家庭局子育て支援課】	市民センターなどの地域の身近な施設で、妊娠期や乳幼児期の食事や子育てに関する相談を行います。
6	離乳食教室 【子ども家庭局子育て支援課】	乳児の成長、発達に沿った離乳食の進め方について、栄養士による講話と調理実演（実習）、個別相談を行います。
7	幼児栄養教室 【子ども家庭局子育て支援課】	幼児期の食事や食習慣の形成について、栄養士による講話や調理実演、個別相談等を行います。
8	親子ですすめる食育教室 【子ども家庭局子育て支援課】	幼稚園や保育所（園）等において、未就学児の保護者を対象に幼児期の食育について、栄養士の講話や調理実演などを行います。
9	幼児期からの生活習慣病予防教室 【子ども家庭局保育課】	小児の肥満対策を目的に、市内保育所（園）、幼稚園において、園児や保護者を対象に栄養士による講話や相談、運動指導員による運動実習などを行います。

② 保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校等における食育の推進

給食の時間はもとより様々な食体験や食に対する指導を通じて、食への関心や望ましい食習慣の定着、豊かな人間形成のための食育を進めていきます。また、保護者や地域への食育の普及啓発を図ります。

No.	事業名【担当課】	概要
10	保育所（園）における給食を通じた食育の推進 【子ども家庭局保育課】	給食を生きた教材として活用した食育の充実を図ります。また、食事のバランスや基本的なマナー等の指導とともに、郷土料理や行事食を積極的に取り入れて、食文化への理解を深める取り組みを推進します。
11	保育所（園）を通じた家庭・地域への食育の推進 【子ども家庭局保育課】	献立表や食育だよりの家庭への配布、給食レシピ集の作成、保護者試食会の実施等により家庭・地域へ情報発信を行い、食育の啓発を図ります。
12	保育所（園）内外における体験的活動の推進 【子ども家庭局保育課】	保育所（園）におけるクッキング保育、栽培活動、農業体験等を通して、子どもの食に対する興味・関心を高め、食育の充実を図ります。
13	食育指導計画の作成 【子ども家庭局保育課】	保育所（園）において食育担当者を中核として、年間の食育計画を作成し、計画的・体系的な食育指導の充実に取り組みます。

14	食育研修の開催 【子ども家庭局保育課】	保育所（園）の保育士や調理員を対象に食育研修を実施します。
15	地域における未就学児食育指導 【子ども家庭局保育課】	保育所（園）において、地域における未就学児の保護者に対して、離乳食の作り方等の説明などを行い、相談に応じます。
16	給食におけるアレルギー対応及び別調理対応 【子ども家庭局保育課、教育委員会学校保健課】	保育所（園）や学校においてアレルギー対応給食の実施や特別支援学校で嚥下困難な児童・生徒に対応した別調理による段階食の提供を行います。
17	食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策事業 【教育委員会学校保健課】	幼稚園、小・中学校の児童生徒等における肥満・痩身対策の指針として作成した「食育を通じた児童生徒等の肥満・痩身対策ガイドライン」に沿い、各学校において効果的な指導を行い、学校医等や家庭との連携の強化を図ることなどにより、肥満・痩身対策事業の充実に努めていきます。また、児童生徒等及び保護者に対して、肥満・痩身に関する知識の習得や意識の向上を図ります。
18	学校給食による食育の推進 【教育委員会学校保健課】	小中学校9年間を通じて給食を「生きた教材」として教育活動の様々な場面で活用し、栄養教諭等と連携した食育指導を充実させるなど、学校における食育を推進するとともに、学校給食を通じた情報発信を行うことにより家庭・地域での食育を推進します。
19	学校における食育推進事業 【教育委員会指導第一課、教育センター】	子どもが発達の段階に応じて、食に対する知識や食を適切に選択する力を身につけるとともに、調理に関する基本的技能を習得し、健全な食生活を実践することができるような体系的な食育を推進します。
20	栄養教諭の配置 【教育委員会教職員課】	児童生徒が望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と連携しながら、学校においても「食に関する指導」を行うため、栄養教諭を配置します。

③ 若い世代を中心とした食育の推進

野菜不足などによる栄養の偏りや朝食欠食など、食習慣の乱れ等の課題が多いことから、正しい知識を習得し、食を選択する力を身につけるための取り組みを進めていきます。

No.	事業名【担当課】	概要
21	若い世代の食育推進 【保健福祉局健康推進課】	学生たちがワークショップ等により、食育に関する課題を見つけ、改善に向けた取り組みを検討し、啓発活動等を行うことで、若者による食の活性化活動を行います。
22	若い世代のための食育講座 【保健福祉局健康推進課】	豊かで健康な食生活の実践を目指し、食事が不規則になるなど食生活に課題が多くみられる若い世代を対象に、高校・大学等と連携しながら、出前講座等を行います。
23 新	高校生への食育推進 【保健福祉局健康推進課】	高校生を対象に、食に関する正しい知識の普及・啓発を行います。

再掲 31	減塩の普及に向けた取り組み 【保健福祉局健康推進課、認知症支援・介護予防センター、子ども家庭局子育て支援課、保育課】	がんや高血圧などの生活習慣病予防のために、減塩の必要性や減塩方法についての普及に向けた取り組みを行うことで、継続的な食生活改善を図ります。
再掲 32	プラス野菜一皿運動 【保健福祉局健康推進課】	がんや高血圧などの生活習慣病予防のために、1日350gの野菜を摂ることの必要性や野菜料理の普及に向けた取り組みを行います。

④ 働く世代における食育の推進

中高年の肥満や生活習慣病の増加が見られることから、家庭や職場において、健全な食生活の実践に向けた取り組みを進めていきます。

No.	事業名【担当課】	概要
再掲 29	健康教育 【保健福祉局健康推進課】	生活習慣病予防を目的に、特定保健指導の対象外となるが、高血圧症や糖尿病等のために生活習慣の改善が必要な市民を対象とした個別保健指導を行います。また、区役所及び市民センター等で様々な健康課題をテーマとする集団教育を行います。
再掲 30	健康相談 【保健福祉局健康推進課】	市民の健康の保持・増進を目的に、区役所や市民センター等で、生活習慣病予防の食事等、健康に関する総合的な助言・指導を行います。
再掲 46	きたきゅう健康づくり応援店事業 【保健福祉局健康推進課】	市民の健康増進を図るため、健康・食育情報の提供やヘルシーメニューの提供、受動喫煙防止など、市民の健康づくりを応援する食品関連事業者等を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録してPRし、支援します。
再掲 47	社員食堂を通じた健康づくり 【保健福祉局健康推進課】	企業における栄養・食生活の改善を支援し、食を通じた社会環境整備の促進を図ります。
再掲 48	給食施設等の指導・支援 【保健福祉局健康推進課】	特定給食施設等に対して、施設訪問や研修会を開催するなど、各施設が利用者に応じた食事や栄養情報を提供するための指導・支援を行います。
再掲 50	市民センターを拠点とした健康づくり事業 【保健福祉局健康推進課】	市民センター等を拠点として、市民が主体となって地域の健康課題について話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会が、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会と連携し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政（保健師等）などの協力により行います。
再掲 31	減塩の普及に向けた取り組み 【保健福祉局健康推進課、認知症支援・介護予防センター、子ども家庭局子育て支援課、保育課】	がんや高血圧などの生活習慣病予防のために、減塩の必要性や減塩方法についての普及に向けた取り組みを行うことで、継続的な食生活改善を図ります。
再掲 32	プラス野菜一皿運動 【保健福祉局健康推進課】	がんや高血圧などの生活習慣病予防のために、1日350gの野菜を摂ることの必要性や野菜料理の普及に向けた取り組みを行います。