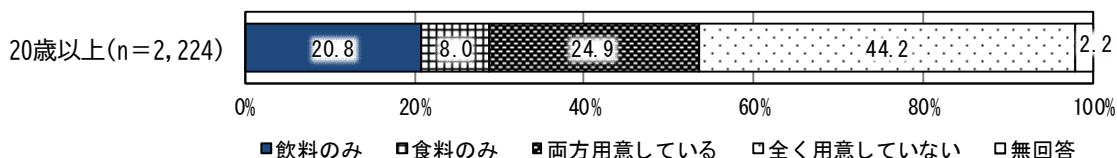


## (14) 災害への備え

災害に備えた非常用の食料の準備状況については、「全く用意していない」が44.2%で最も高く、次いで飲料と食料の「両方用意している」の24.9%、「飲料のみ」の20.8%の順になっています。

災害に備えた非常用の食料の準備状況（20歳以上）

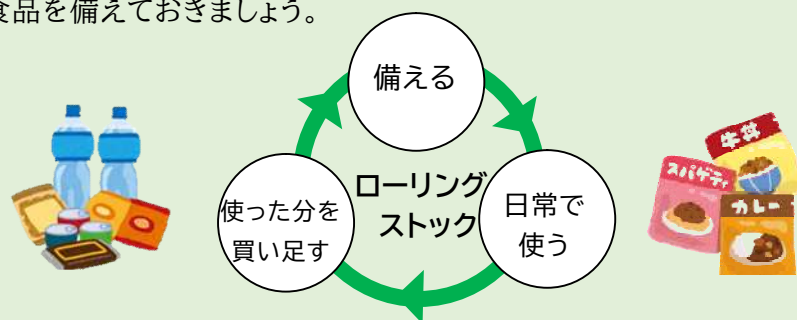


### 災害に備えた食品備蓄



近年、気候変動などにより、地震や大雨などによる大規模な災害が頻発しています。避難を伴わない場合であっても、物流の停止やライフラインの停止などにより、いつもの食事がとれない場合も想定されます。万一の場合に備え、自分や家族を守り、心にゆとりが持てるよう、災害時に必要な災害食とは別に、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」も併せて実践してみましょう。その際、炭水化物に偏ってしまわないよう、栄養のバランスにも配慮しましょう。

また、高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方などは、自分にあった食品を備えておきましょう。



#### 家庭での備蓄の例（出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省））

- ・ 必需品：水、お茶、カセットコンロ、カセットボンベ
- ・ 主食：米、乾めん、パックごはん、カップめん等
- ・ 主菜：レトルト食品（カレー等）、缶詰（肉・魚）
- ・ 副菜：日持ちする野菜類（にんじん、じゃがいも等）  
乾物（カットわかめ、切り干し大根）、野菜ジュース等  
インスタントみそ汁や即席スープ

詳しくは、災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）  
<https://www.maff.go.jp/j/press/kanbo/anpo/pdf/140205-02.pdf>



## 5 第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況

第三次北九州市食育推進計画の指標の達成状況については以下のとおりです。

「生活習慣病予防や改善のために食生活に気を付けている者の割合」は目標を達成しましたが、20～30歳代男性の「朝食を毎日食べる者の割合」は、D評価となっています。

また、「食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数」は、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮した活動の自粛などが、参加者数に影響していると考えられます。

【評価】

- A: 目標値に達した(目標値以上)
- B: 目標に近づいた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して+5%超)
- C: 変化なし(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して±5%以内)
- D: 目標から離れた(ベースライン値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が、指標の方向に対して-5%超)

柱	指標	対象	ベースライン値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値	評価	
食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践	朝食をほぼ毎日食べる者の割合	幼児	92.7%(※1)	92.3%	100%	C	C
		小学生	93.0%(※1)	90.3%		C	
		中学生	92.5%(※1)	88.7%		C	
		20～30歳代男性	53.0%	46.7%	85%以上	D	
	野菜を1日に2回以上食べている者の割合	19～39歳	26.0%(※1)	27.2%	60%以上	C	
	1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満であることを知っている者の割合※2	20歳以上	56.6%	39.8%	70%以上	D	
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる者の割合	20歳以上	43.7%	43.1%	70%以上	C	C
		20～30歳代	26.5%	27.3%	55%以上	C	
	生活習慣病予防や改善のため、食生活に気を付けている者の割合※3	20歳以上	67.4%	76.5%	75%以上	A	
ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	20歳以上	47.1%	44.7%	55%以上	D		
食育に関心のある者の割合	20歳以上	77.9%	74.8%	90%以上	C		
食にまつわる社会環境の整備	食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者の割合	20歳以上	58.6%	46.0%	70%以上	D	
	健康づくりを推進する飲食店等食品関連事業者の増加	食品関連事業者	739店舗	884店舗	900店舗	B	
	食生活改善推進員が取り組む活動への参加者数の増加	参加者	368,934人	80,726人	増加	D	
地産食消心の推進・地産の安全安心	市内産・県内産を買うようにしている者の割合	20歳以上	68.3%	65.7%	86%以上	C	
	食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者の割合	20歳以上	62.1%	92.0%	80%以上	A	
	健康に悪影響を与えない食品の選び方や調理についての知識がある者の割合※4	20歳以上	62.8%	72.8%	88%以上	B	B
		30歳代男性	36.4%	54.1%	55%以上	B	

※1:平成28年度北九州市健康づくり実態調査

※2:質問項目を「1日あたり適正な食塩摂取量が8g未満であることを知っていますか」から「生活習慣病予防のための1日の食塩摂取量の目標量を知っていますか」へ変更

※3:質問項目「生活習慣病予防のために実践していることは何ですか」の選択肢のうち、1.栄養バランスや量、2.食事の時間帯、3.薄味・塩分控え目、6.お酒の量を控える、休肝日をとるを選択した者の割合

※4:質問項目を「食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか」に変更

## 6 重点的に取り組むべき課題

これまでの取組の評価や食を取り巻く現状などから、下記の5つについて、重点的に取り組む必要があります。

特に、食生活は生きる上での基礎となるものであることから、健康寿命延伸や生活習慣病予防等の観点から、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しており、本市の健康づくりを推進する上での重点課題である「肥満」「高血圧」「オーラルヘルス」の解決にも関連するものです。

### ◆食育推進上の課題

#### 1 朝食の欠食

若い世代で朝食を食べない者の割合が増加している。

#### 2 野菜の摂取不足

野菜は、カリウムや抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含む。食べすぎ防止や生活習慣病予防・重症化予防にも重要だが、不足している。

#### 3 食塩の摂取過剰

食塩の過剰摂取は高血圧の原因となるが、目標量を超えて摂取している。

#### 4 エネルギー・栄養素の過不足

エネルギーの過剰は、肥満をはじめ、高血糖や脂質異常など生活習慣病につながる。低栄養予防は高齢期のフレイル対策に重要。

#### 5 食への理解と感謝の意識の醸成

食品ロス削減など一定の成果がみられるが、持続可能な食に向けて、食への理解や感謝の意識の醸成を高める必要がある。

### ◆健康づくり上の課題

#### 肥満

肥満は生活習慣病につながる

#### 高血圧

高血圧は脳卒中の大きな引き金

#### オーラルヘルス

むし場や歯周病により歯を失うことで、要介護リスクが増加

◆農業振興上の課題（食料自給率の低下）

◆環境保全上の課題（気候変動の顕在化）

◆薄れゆく食文化への対応 など

健康寿命の延伸

持続可能な食

## 第3章 基本理念と計画の体系

### Ⅰ 第四次北九州市食育推進計画における食育推進の基本理念とスローガン

本計画を推進するにあたり、「基本理念」及び「スローガン」を掲げます。

基本理念に基づき、目指す市民の姿の実現に向け食育推進のスローガンを掲げ、食育の取組を推進します。

#### (1) 基本理念

市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指します。

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かすことができないものです。健康寿命の延伸や生活習慣病予防が大きな課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。健全な食生活を実践し、楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、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。

生涯を通じて元気に過ごせるよう、市民一人ひとりが食の大切さを理解し、食習慣、食の選択、食品廃棄、食の安全性、地産地消等、食について関心を持ち、食に関する正しい知識や食を選ぶ力を身につけ、心身ともに健全な食生活を実践することが重要です。生涯にわたって間断ない食育を推進していくためには、個人だけでなく家庭や地域、食育関係者など様々な食育の担い手が連携、協働しながら、社会全体で取り組む必要があります。食を通じた人と人の交流や北九州市の食の魅力発信など、地域経済の活性化にもつながっていきます。

また、食育を推進する中で、毎日の食生活や地域に引き継がれてきた食文化が自然の恩恵の上に成り立ち、食べることが動植物の命を受け継ぐものであること、私たちが食事をするに至るまでには多くの人々の苦労や努力に支えられていることなどの食に関する感謝の念や理解を深めることも大切です。

こうした健康づくりの視点と社会、環境、文化の重要な視点、SDGs（持続可能な開発目標）の考え方を踏まえて、本市の食育を推進していきます。

## (2) スローガン

# 食べかたは、生きかただ。

市民が健康な心身と豊かな人間性を育み、生き生きと暮らしていける社会の実現を目指して、世代を通じて食を理解し、実践への決意を表現するものとして、スローガンを設定します。

「食べること」は個人の将来の健康と未来の食や社会の持続可能性に寄与するものです。

スローガンは、食育基本法の前文にある『「食育」が生きることの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』に通じ、北九州の魅力ある豊かな環境への愛を未来へつなぐ想いが込められています。

### 食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。

食には愛が詰まっている。  
大切に育まれた愛が込められている。

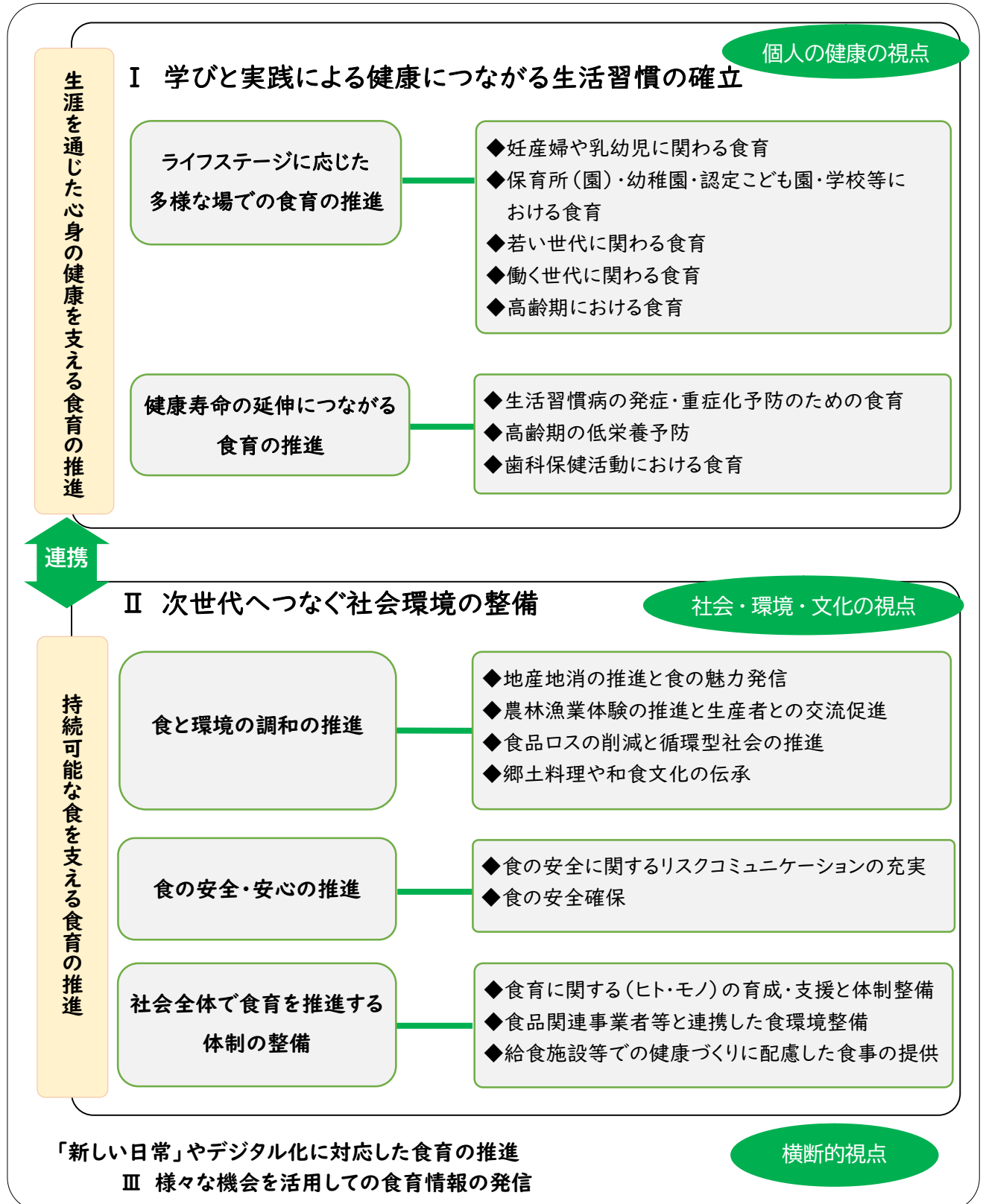
食の宝庫北九州で  
食からの愛をあなたが受け取る。  
その愛はあなたの、誰かの、  
社会の未来を豊かにする。

食の愛は未来を巡る。

あなたが愛している未来がある。  
だから食を愛そう。北九州と。

## 2 施策の体系

これまで「第三次北九州市食育推進計画」に基づき取り組んできた様々な施策の成果と課題、そして各種統計データや食育に関する実態調査等から明らかになった本市の現状をふまえ、本計画で基本理念を具体化する3つの視点で、さらなる食育の推進に取り組みます。





### 3 目指す市民の姿

スローガン「食べかたは、生きかただ。」のもと、食育の目指す市民の姿は下記のとおりです。

#### 1 朝食を毎日食べる

・朝ごはんは笑顔の1日のスタート!



#### 5 食の選択力を身につける

- ・自身や家族の健康づくりや未来につなげる持続可能な食について考えよう
- ・食品表示を確認しよう
- ・災害時の食についても考えよう



#### 2 バランスよく適量を食べる

- ・毎食、野菜を食べよう!
- ・1週間に1回は体重測定し、適量を確認しよう



#### 6 地産地消を実践する

- ・できるだけ、市内産や県内産の農水畜産物を購入しよう
- ・生産者と消費者のむすびつきや地域の活性化を



#### 3 薄味を心がける

・おいしく減塩、1日マイナス2g!



#### 7 環境に配慮した食生活を実践する

- ・食品ロスに配慮しよう
- ・過剰包装を避けよう
- ・国産品の購入しよう(輸送に伴うCO<sub>2</sub>排出量を意識)



#### 4 食事を味わって、楽しむ

- ・食事の時は、家族や友人などと食事を味わって楽しもう
- ・ゆっくりよくかんで食べよう



#### 8 食に感謝する

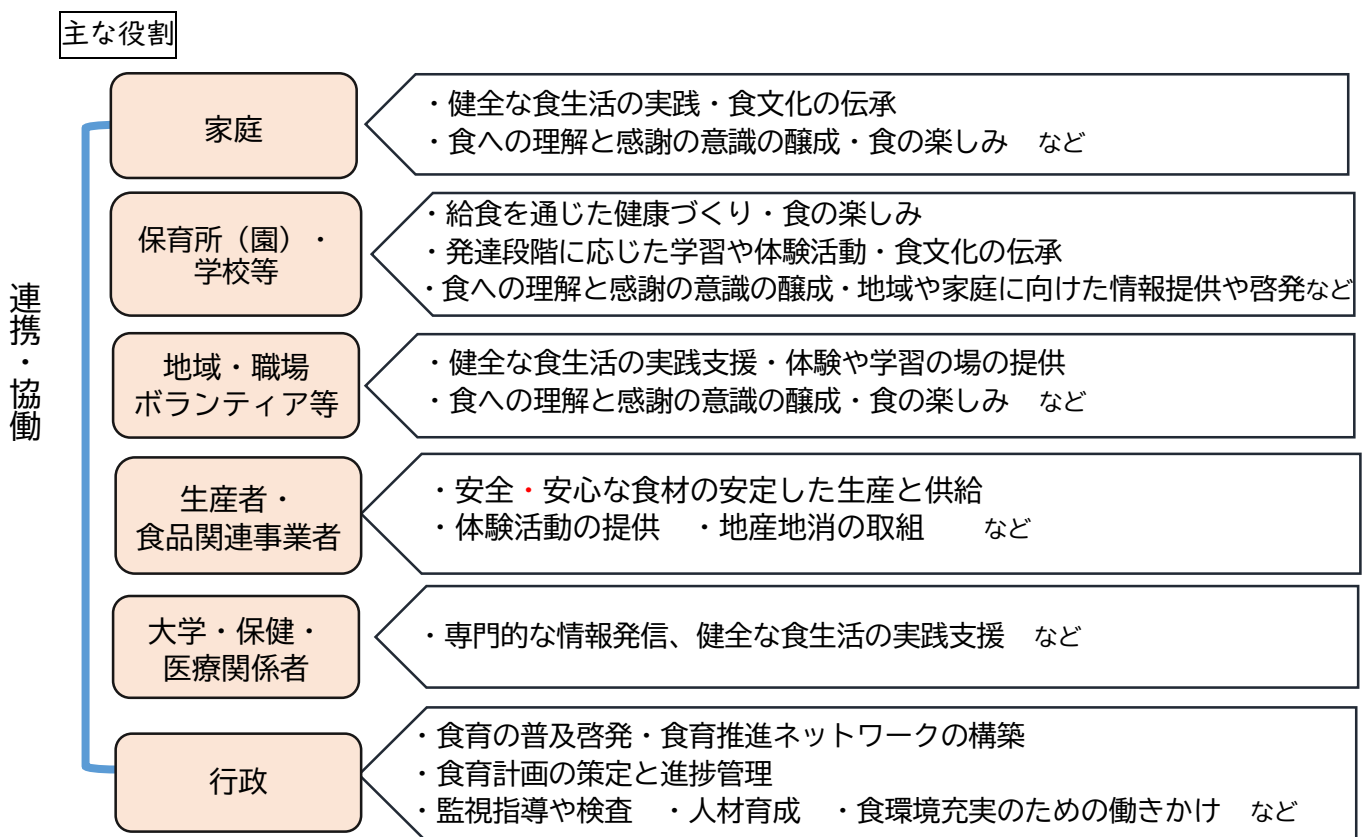
- ・食事が食卓に届くまでの生産や流通、調理等に関わる人に感謝しよう
- ・食物の命に感謝しよう



## 4 食育を推進するための関係者の役割と連携

食育は、幅広い分野に関わることから、様々な食育の担い手が連携・協力し、一体となって総合的かつ継続的に推進していくことが必要です。そこで、食育を効果的に推進するために、関係者、関係団体などのネットワークを構築し、食育に関する情報の共有化を行うとともに、相互の連携・協力を図っていきます。

また、市の関係部局の連携により、計画の進捗状況を共有し、食育推進体制（食育庁内連絡会議）を整え、計画を総合的かつ計画的に推進していきます。



### 食育推進ネットワーク

北九州市食育推進ネットワークでは、様々な角度から食育に取り組んでいる団体、個人の皆さんに会員のご登録をいただいています。食育に関する情報発信や情報交換会を通じて、食育を推進していくためのネットワークづくりをすすめ、それぞれの団体等の自主的活動と関係団体相互の連携・協力による食育活動を推進しています。



## 5 数値目標

本市における食育の推進のための取組の成果を客観的に判断するため、数値目標を設定します。

NO.	指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	1	食育に関心のある者の割合	20歳以上	74.8%	90.0%以上
	2	朝食を欠食する者の割合	幼児	1.8%	0%
			小学生(小6)	2.8%	0%
			中学生(中3)	3.6%	0%
			20歳以上	14.4%	12.3%以下
	3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる者の割合	20歳以上	43.1%	50.0%以上
			20~30歳代	27.3%	40.0%以上
	4	1日350g以上の野菜を食べていると思う者の割合	20歳以上	12.8%	13.6%以上
	5	塩分を控えている者の割合	20歳以上	55.9%	78.0%以上
6	ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	20歳以上	44.7%	55.0%以上	
7	生活習慣病予防や改善のため、食生活に気をつけている者の割合	20歳以上	76.5%	80.0%以上	
8	食品購入時に栄養成分表示等を参考にしている者の割合	20歳以上	46.0%	70.0%以上	
持続可能な食を支える食育の推進	9	市内産・県内産の農林水産物や食品を買うようにしている者の割合	20歳以上	65.7%	70.7%以上
	10	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ者の割合	20歳以上	60.9%	80.0%以上
	11	農林漁業体験を経験した者の割合	全市民	16.3%	28.2%以上
	12	食品を捨てる量(生ごみ)を減らすために行っていることがある者の割合	20歳以上	92.0%	95.0%
	13	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ者の割合	20歳以上	47.9%	61.8%以上
	14	食品の安全性に関する基礎的な知識がある者の割合	20歳以上	72.8%	80.0%以上
			30歳代男性	54.1%	64.0%以上
	15	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している者の数	人数	2,119人 (R3)	増加
16	食育を推進する飲食店等食品関連事業者(店舗数)の数(ヘルシーメニュー登録店舗数)	店舗数	261	330	