

令和7年度一関市食育推進協議会

日時：令和7年7月23日（水）

午後2時～午後3時30分

場所：一関保健センター 多目的ホール

次 第

委嘱状交付

1 開会

2 挨拶

3 報告

(1) 令和6年度食育の取組について

- ・ 第4次一関市食育推進計画指標進捗状況 資料1
- ・ 令和6年度食育の取組状況 資料2・資料3

4 協議

(1) 健康いちのせき21計画及び一関市食育推進計画に関するアンケート調査の実施について

- ・ 市民向けアンケート（案） 資料4
- ・ 中学生・高校生向けアンケート（案） 資料5
- ・ 一関市食育推進計画 資料6

*アンケート（案）及び計画概要版は事前に送付しております。

(2) 計画の一体化について

5 意見交換 食育推進の主な取組について

6 その他

7 閉会

令和7年度一関市食育推進協議会委員名簿

任期：令和5年10月1日から令和7年9月30日

No	組織・団体名	役職名（所属）	氏名	組織	R7委嘱状 交付（新任）	備考	
1			伊東 陸子	(1)			
2			小野寺 拓也	(2)		会長	
3			佐藤 一則	(3)		欠席	
4			斎藤 賢	(4)		欠席	
5			佐々木 梢	(5)			
6	一関市立幼稚園園長会	会員（舞川幼稚園園長）	佐藤 千代	(5)			
7			村上 真	(5)	○	欠席	
8			一関地方校長会	会員（興田小学校 校長）	及川 祥子	(5)	
9	岩手県高等学校教育研究会学校保健部会 一関支部	食育担当（岩手県立大東高等学校）	滝田 直子	(5)			
10			小山 祐二	(5)			
11			一関地方教育研究会学校給食部会	会長（千厩学校給食センター）	伊藤 瑠梨	(5)	
12				高橋 京子	(6)		
13	岩手県一関保健所	主査栄養士	田中 久美子	(6)	○	R7新任	
14			佐藤 律子	(7)		副会長	
15			岩渕 三枝子	(8)	○	欠席	
16			石田 かつこ	(6)			

（組織）委員20人以内をもって組織する。市長が委嘱する。

- (1) 消費者及び消費者団体の代表者 (2) 農林業者 (3) 農林業関係団体の職員 (4) 食品事業者
 (5) 教育関係者 (6) 知識経験者 (7) ボランティア団体の代表 (8) 健康推進団体の代表

市出席者

No	役 職 名	氏 名
1	健康子ども部長	松田 京士
2	健康子ども部次長兼健康づくり課長	佐藤 和幸
3	健康子ども部健康づくり課 副主幹	佐藤 純子
4	健康子ども部健康づくり課 健康増進係長	熊谷 美鈴
5	健康子ども部健康づくり課 主任保健師	小野寺 愛
6	健康子ども部健康づくり課 主事	千葉 彩香
7	健康子ども部健康づくり課 栄養士	佐藤 千尋
8	健康子ども部健康づくり課 栄養士	小野寺 晴香
9	健康子ども部子ども家庭課 栄養主査	岩渕 芳枝
10	教育委員会事務局学校教育課 課長補佐兼栄養主任主査	木村 幸子

○一関市食育推進協議会設置要綱

平成 19 年 8 月 20 日
告示第 204 号の 2

(設置)

第 1 本市の食育推進のため、一関市食育推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事務)

第 2 協議会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 一関市食育推進計画(以下「推進計画」という。)に関する事。
- (2) 推進計画に関する施策の推進及び総合調整に関する事。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、食育の推進を図るために必要な事項に関する事。

(組織)

第 3 協議会は、委員 20 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 消費者及び消費者団体の代表者
- (2) 農林業者
- (3) 農林業関係団体の職員
- (4) 食品事業者
- (5) 教育関係者
- (6) 知識経験者
- (7) ボランティア団体の代表
- (8) 健康推進団体の代表

3 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。

4 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 4 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 協議会は、会長が招集する。

2 会長は、必要があると認めるときは、協議会の会議に委員以外の出席を求め、意見を聞くことができる。

(庶務)

第 6 協議会の庶務は、健康こども部健康づくり課において処理する。

(その他)

第 7 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

制定文 抄

平成 19 年 8 月 21 日から施行する。

制定文 抄

平成 23 年 4 月 1 日から施行する。

制定文 抄

令和 5 年 4 月 1 日から施行する。

4 協議

(1) 健康いちのせき 21 計画及び一関市食育推進計画に関するアンケート調査の実施について

<現行計画>

健康いちのせき 21 計画（第二次）：平成 29 年度～令和 8 年度（10 年間）

第 4 次一関市食育推進計画 ：令和 4 年度～令和 8 年度（5 年間）

<次期計画>

健康いちのせき 21 計画（第三次）（仮）：令和 9 年度～

第 5 次一関市食育推進計画 ：令和 9 年度～

<アンケート調査について>

- ・ 対象 市民調査 ：2,700 名（20～70 歳代） *無作為抽出
 高校生調査：160 名 *学校を通して依頼
 中学生調査：200 名 *学校を通して依頼
- ・ 調査方法 郵送回収（返信用封筒）または Web 回答（LoGo フォーム）
- ・ 令和 7 年度スケジュール

	時期	内容
令和 7 年度	7 月	調査票内容の協議 〔23 日 一関市食育推進協議会 30 日 一関市健康づくり推進協議会〕
	8 月上旬	調査票完成
	8 月下旬	アンケート調査の実施
	9 月	アンケート調査集計（委託）
	10 月下旬	アンケート調査結果報告
	11 月	計画素案作成開始
	1 月	計画素案完成

※令和 8 年度：計画素案を元に、計画策定に向けた協議を行う。

- ・ アンケート調査票（案） 資料 4・資料 5

(2) 計画の一体化について

次期計画（令和9年度～）の健康いちのせき21計画及び一関市食育推進計画は一体的に（一つの計画として）策定することとしたい。

理由

- ・ 生活習慣病や健康寿命の延伸を目指し、市民の健康づくりの指針として定めている「健康いちのせき21計画」と、健全な食生活の実践と生涯を通じた心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指して定めている「一関市食育推進計画」は深い関わりがあり、市民の健康増進を目的として相互に補完しあう関係にある。
- ・ 食・栄養を軸とした「食育」の取組と、新たな社会環境やライフスタイルに対応するための「健康づくり」の取組を一体的に進めることにより、健康増進対策を効果的かつ包括的に推進することが期待できる。

食育

第4次一関市食育計画【進捗状況】

基本目標	評価指標項目	対象	基準値	進捗状況	進捗状況	進捗状況	進捗状況	進捗状況	目標値 (R8)	評価資料
			令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度		
望ましい食習慣の形成と定着	朝食を毎日食べている市民の割合	3歳	96.7 (R2)	96.7	96.1				100%	すこやか親子21アンケート (子育て支援課資料)
		小学生 (4年生)	96.5 (R2)	97.9	94.8	96.3			100%	生活習慣病予防支援システム (一関保健所より)
		中学生 (3年生)	91 (R2)	83.7	89.3	90.3			100%	
		高校生 (3年生)	82.4 (R2)	78.4	78.5	80.6			100%	
		成人 (20歳～)	87.2 (R3)	—	—	—	—		90%	
		※20歳代	64.4 (R3)	—	—	—	—		80%	
	主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえた食事をする市民の割合	中学生	78.7 (R3)	—	—	—	—		85%	健康づくりアンケート
		成人 (20歳～)	58.8 (R3)	—	—	—	—		65%	
		※20～30歳代	41.5 (R3)	—	—	—	—		45%	
	塩分を控えている (薄味にしている) 市民の割合	成人 (20歳～)	25.4 (R3)	—	—	—	—		50%	
食を通じたコミュニケーションの形成 豊かな人間性	郷土料理を知っている市民の割合	中学生	47.2% (R3)	—	—	—	—		60%	健康づくりアンケート
		成人 (20歳～)	38.5 (R3)	—	—	—	—		50%	
	家族や友人などと会話を楽しみながらゆっくり食事を する市民の割合	中学生	60 (R3)	—	—	—	—		70%	
		成人 (20歳～)	63.1 (R3)	—	—	—	—		70%	
食境への安全と循環の促進や環	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる市民の割合	中学生	44.9 (R3)	—	—	—	—		55%	健康づくりアンケート
		成人 (20歳～)	68.1 (R3)	—	—	—	—		75%	
	食べ残しなどを無駄や廃棄の少ない食事づくりを意識している市民の割合	成人 (20歳～)	87.5 (R3)	—	—	—	—		95%	
食育を推進する関係者の連携強化	食育月間 (6月) の取組件数	食育推進関係者、 団体	75 (R3)	80	67	67			85件	健康づくり課資料
	食育の日 (毎月19日) の取組件数		34 (R3)	39	39	29			44件	
	食育月間以外の取組件数		104 (R3)	136	126	201			114件	

○令和6年度食育月間（6月）の取組

- ：事例報告をいただいた取組
- ★：県に報告した取り組み事例

<第4次一関市食育推進計画 基本目標及び主な取組>

基本目標1 望ましい食習慣の形成と定着
取組①「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成 ②主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践
③健康寿命の延伸につながる食育の推進 ④若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援

基本目標2 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成
取組①コミュニケーションによる豊かな食育の推進 ②農業体験等を通じた生産者との交流
③食文化の継承

基本目標3 食の安全と循環や環境への理解の促進
取組①食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及 ②地産地消の推進
基本目標4 食育を推進する関係者の連携強化
取組①食育推進スローガンの普及と定着 ②食育推進関係者の交流及び食育活動の推進

No.	取組の名称	第4次一関市食育推進計画		対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課
		基本目標	主な取組	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計			
1	スイーツづくり体験講座	2	2-①						3	9		12	一関市民センター		いきがづくり課
★ 2	青少年事業、地域づくり事業 合同防災学習「もしものときに備える」	2	2-①			8		2		2		12	巖美市民センター	一関防災設備	いきがづくり課
3	地域体験学習	3	3-②				6					6	舞川市民センター	舞川中学校	いきがづくり課
★ 4	水辺の環境まつり（放流、魚釣りなど）	3	3-①			33	1	13	19	2		68	舞川市民センター	舞川自然クラブ	いきがづくり課
★ 5	家庭教育事業 子育て支援講座ほっぺっぺ 「乳幼児食教室」	1	1-④	5	3				9	5	2	24	弥栄市民センター		いきがづくり課
6	放課後子ども教室わくわく広場 「おやつ作り」	2	2-①			11				3	2	16	涌津市民センター		いきがづくり課
7	成人講座 旬を楽しむ会（料理教室）	2	2-①						1	7		8	油島市民センター		いきがづくり課
8	梅干し・梅ジュースづくり教室	2	2-①			1	1		8	5		15	老松市民センター		いきがづくり課
9	パン作り体験教室	2	2-①					1	2	3		6	猿沢市民センター		いきがづくり課
10	松川保育園家庭教室学級	1	1-④	1				14	4	1		20	松川市民センター	松川保育園	いきがづくり課

資料2

No.	取組の名称	第4次一関市食育推進計画		対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課
		基本目標	主な取組	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計			
11	「どんな食べ方がいいかな」 「野菜を食べよう」	2	1-④			149						149	山目小学校	西部学校給食センター	学校教育課
● 12	食べ物の旬	3	3-②			41						41	赤荻小学校	西部第二学校給食センター	学校教育課
13	すききらいをしないでなんでも食べよう (親子給食試食会)	1	1-④			21		21				42	滝沢小学校	真滝学校給食センター	学校教育課
14	めざせ！かむことマスター	1	1-④			39						39	南小学校	ロツテ(無償教材使用)	学校教育課
15	栄養のバランスを考えて食べよう (紙芝居)	1	1-②			11						11	弥栄小学校	真滝学校給食センター	学校教育課
16	食べることの大切さについて	1	1-④			47						47	萩荘小学校	西部学校給食センター	学校教育課
17	野菜大好き！仲よし大作戦 (親子試食会)	2	1-④			45				43		88	萩荘小学校	西部学校給食センター	学校教育課
18	和食について	1	1-②			22						22	厳美小学校	西部学校給食センター	学校教育課
19	食品の組み合わせ	1	1-②			15						15	厳美小学校	西部学校給食センター	学校教育課
20	すききらいをしないでなんでも食べよう	1	1-②			12						12	舞川小学校	真滝学校給食センター	学校教育課
21	よくかんで食べよう	1	1-④			10						10	舞川小学校	真滝学校給食センター	学校教育課
22	なんでも食べよう	1	1-②			79						79	花泉小学校	花泉学校給食センター	学校教育課
23	食べ物のはたらき	1	1-④			36						36	大原小学校	大東学校給食センター	学校教育課
● 24	もっとやさいとなかよくなるう	1	1-④			10						10	興田小学校	大東学校給食センター	学校教育課
25	保健委員会児童による読み聞かせ及び 絵本の展示	2	2-①			54						54	興田小学校		学校教育課

No.	取組の名称	第4次一関市食育推進計画		対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課
		基本目標	主な取組	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計			
26	朝ごはんの役割（紙芝居）	1	1-①			11						11	猿沢小学校	大東学校給食センター	学校教育課
● 27	給食ペロリカードへの取組	1	1-①			337						337	千厩小学校		学校教育課
28	よくかんで食べよう	1	1-④			22						22	室根小学校	千厩学校給食センター	学校教育課
29	親子給食試食会	2	2-①			22				21		43	室根小学校	千厩学校給食センター	学校教育課
30	保健委員会によるカミカミタイムの放送	1	1-③			125						125	川崎小学校	児童保健委員会	学校教育課
31	3色食品群について（ふれあい給食）	1	1-④			25						25	川崎小学校	千厩学校給食センター	学校教育課
32	かむことのよさを知ろう（ふれあい給食）	1	1-④			29		1	1			31	藤沢小学校	千厩学校給食センター	学校教育課
33	なんでも知って食べよう	2	1-④			10						10	黄海小学校	花泉学校給食センター	学校教育課
34	食生活を振り返ろう	1	1-④			70						70	一関中学校	岩手県学校栄養士協議会	学校教育課
● 35	スポーツのための効果的な食事 （栄養教諭と担任のTT）	1	1-④			65						65	菘荘中学校	西部第二学校給食センター	学校教育課
36	食事の重要性	1	1-④			20		1	1			22	巖美中学校	西部学校給食センター	学校教育課
37	生産者方々との交流給食	2	2-②			12			2	1	2	17	舞川中学校	産直あいあい 真滝学校給食センター	学校教育課
38	運動と栄養の関わり	1	1-④			73						73	大東中学校	大東学校給食センター	学校教育課
39	朝食の大切さ（ふれあい給食）	1	1-①			74						74	千厩中学校	千厩学校給食センター	学校教育課
40	中学生に必要な栄養について 「カルシウムと鉄の働き」・給食参観	1	1-④			33						33	東山中学校	大東学校給食センター	学校教育課

No.	取組の名称	第4次一関市食育推進計画		対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課	
		基本目標	主な取組	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計				
41	1年生（ふれあい給食）	2	2-①				21						21	室根中学校	千厩学校給食センター	学校教育課
42	朝食の大切さを理解しよう	1	1-①				18						18	川崎中学校	千厩学校給食センター	学校教育課
43	朝食の効果を知り、朝食をステップアップさせよう	1	1-①				50	2	4				56	藤沢中学校	千厩学校給食センター	学校教育課
★44	せんまや夜市健康長寿パレードにおける普及啓発活動	1	1-②									200	200	一関市食生活改善推進員協議会 千厩支部	一関歯科医師会	健康づくり課
●45	子宮がん検診時における普及啓発活動	1	1-②									153	153	一関市食生活改善推進員協議会 室根支部		健康づくり課
●46	ふじさわ朝市における普及啓発活動	1	1-②									107	107	一関市食生活改善推進員協議会 藤沢支部	ふじさわ朝市実行委員会	健康づくり課
●47	ポスター掲示等による食育月間の周知、減塩の普及啓発	1	1-③									19	19	北部健康推進室	大東・東山地域内保育施設、 市民センター、産直	健康づくり課
48	一関市医師会附属看護専門学校3年生 学生実習（栄養講話、調理実習）	1	1-④					12	3				15	健康づくり課		健康づくり課
49	岩手県立一関高等看護学院2年生 学生実習（栄養講話、調理実習）	1	1-④					25					25	健康づくり課		健康づくり課
50	一関市食生活改善推進員協議会一関支部 リーダー研修会（栄養講話、調理実習）	4	4-②							6	47		53	健康づくり課		健康づくり課
51	食生活改善普及講習会（調理実習）	1	1-②									123	123	一関市食生活改善推進員協議会		健康づくり課
52	三色食品群を覚えよう	1	1-②		32								32	一関南保育園		こども家庭課 児童保育課
●53	いろんな味の体験をしよう	2	2-①		18								18	赤荻保育園		こども家庭課 児童保育課
54	園庭での野菜づくり	3	3-②	5	85								90	桜保育園		こども家庭課 児童保育課
55	野菜の苗を植えよう	2	2-②		15			1	6				22	一関市立黄海こども園	コメリ藤沢店 公益財団法人コメリ緑育成財 団	こども家庭課 児童保育課

No.	取組の名称	第4次一関市食育推進計画		対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課	
		基本目標	主な取組	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計				
56	野菜の苗を植えよう	2	2-②		16			4					20	一関市立 一関あおば保育園	コメリ一関店 公益財団法人コメリ緑育成財 団	こども家庭課 児童保育課
57	保育園給食の保護者向け試食会	1	1-②					46					46	西光寺保育園		こども家庭課 児童保育課
58	歯磨き指導	1	1-④		9								9	パステル保育園		こども家庭課 児童保育課
59	だしの飲み比べ	1	1-④		9								9	一関市立大原保育園		こども家庭課 児童保育課
60	野菜の生長に興味をもとう	2	2-②		9								9	一関市立曾慶保育園		こども家庭課 児童保育課
● 61	保育園給食の保護者向け試食会、 給食参観	1	1-②	1	12			9	5				27	一関市立松川保育園		こども家庭課 児童保育課
● 62	野菜の苗植え	2	2-②		11				16				27	一関市立新沼保育園	JAいわて平泉職員・藤沢地域 青年部・婦人部	こども家庭課 児童保育課
63	お楽しみ給食	2	2-①		16			6	5				27	一関市立真滝幼稚園		こども家庭課 児童保育課
64	さつまいも苗植え トマトの観察と水やり	2	2-②		19								19	一関市立赤荻幼稚園		こども家庭課 児童保育課
65	お楽しみクッキング	2	2-①	1	8			1	5				15	きらりの森保育園		こども家庭課 児童保育課
66	もぐもぐ離乳食教室（6月分）	1	1-④								20	20	こども家庭課	一関市食生活改善推進員協 議会	こども家庭課 児童保育課	
67	TGC teen ICHINOSEKI 2024ケータリング における普及啓発活動	2	1-④				4000						4000	TGC teen ICHINOSEKI 2024推進 委員会		生産流通課
合計				13	262	1,225	4,444	168	99	145	624	6,980				

○令和6年度食育の日(毎月19日)の取組

- ：事例報告をいただいた取組
- ★：県に報告した事例

<第4次一関市食育推進計画 基本目標及び主な取組>

基本目標1 望ましい食習慣の形成と定着

取組①「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成
③健康寿命の延伸につながる食育の推進

②主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践
④若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援

基本目標2 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成

取組①コミュニケーションによる豊かな食育の推進
③食文化の継承

②農業体験等を通じた生産者との交流

基本目標3 食の安全と循環や環境への理解の促進

取組①食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及

②地産地消の推進

基本目標4 食育を推進する関係者の連携強化

取組①食育推進スローガンの普及と定着

②食育推進関係者の交流及び食育活動の推進

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数								実施機関	連携機関	担当課				
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計			
●	1 成人講座 旬を楽しむ会(料理教室)	2	2-①							1	11		12	油島市民センター	一関市食生活改善推進員	いきがづくり課		
●	2 成人講座 旬を楽しむ会(料理教室)	2	2-①							1	9		10	油島市民センター	一関市食生活改善推進員	いきがづくり課		
★	3 放課後子ども教室わくわく広場「おやつ作り」	2	2-①									14	2	2	18	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場実行委員会	いきがづくり課
●	4 涌津市民センターいきいき元気学級「栄養講話と軽体操教室」	1	1-③										5	28	33	涌津市民センター		いきがづくり課
★	5 お楽しみクッキング	2	2-①									9			11	一関認定保育園きらりの森		こども家庭課
	6 タブレットを使った朝食調べ(仮題)	1	1-①									596			596	一関小学校		学校教育課
	7 残食調べ	1	1-③									448			448	山目小学校		学校教育課
	8 朝ごはんチェック	1	1-①									262			262	赤荻小学校		学校教育課
	9 給食をがんばって食べようキャンペーン(昼の放送)	1	1-③									179			179	中里小学校		学校教育課
●	10 レッツけんこう生活しゅうかん	1	1-③									133			133	滝沢小学校		学校教育課
●	11 モグモグの木	1	1-③									320			320	南小学校		学校教育課
	12 食育の日の放送	1	1-④									40			40	弥栄小学校		学校教育課
	13 食育元気シート	1	1-①									40			40	弥栄小学校		学校教育課
	14 朝ごはんチェック	1	1-①									85			85	巖美小学校		学校教育課
	15 生活委員による給食の時間の献立と一口メモの放送、「今月の野菜クイズ」の放送	1	1-④									72			72	舞川小学校		学校教育課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計				
16	旬の食材や行事食の紹介(昼の放送)	1	1-④			466							466	花泉小学校		学校教育課
17	カミカミ大作戦～よくかんで食べよう～	1	1-③			86							86	大原小学校		学校教育課
18	放送委員会・給食委員会の昼の放送	1	1-④			202							202	大東小学校		学校教育課
19	給食時間の昼の放送	1	1-④			49							49	猿沢小学校		学校教育課
20	完食調べ(給食委員会の活動として)	1	1-②			193							193	東山小学校		学校教育課
21	食べ物クイズ	1	1-④			125							125	川崎小学校		学校教育課
22	給食時の放送	1	1-④			63							63	黄海小学校		学校教育課
★ 23	食育day	1	1-④			473							473	磐井中学校		学校教育課
24	担任による食育指導	1	1-④			53							53	一関中学校		学校教育課
25	給食時間の放送の活用	1	1-④			50							50	舞川中学校		学校教育課
26	毎月の重点献立に関する指導及び掲示物による指導	1	1-④			223							223	大東中学校		学校教育課
27	給食当番活動の指導	1	1-④			61							61	川崎中学校		学校教育課
28	「食育の日」及び一関市食育推進スローガンを藤沢町内の告知放送にて毎月周知	2	2-①										0	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	東部健康推進室	健康づくり課
29	藤沢町内6カ所に食生活改善推進員おすすめレシピを配架(5月・7月・9月分)	1	1-②									363	363	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	東部健康推進室	健康づくり課
合計				0	9	4,233	0	2	9	50	363	4,666				

○令和6年度食育月間以外の取組

- ：事例報告をいただいた取組
- ★：県に報告した事例

<第4次一関市食育推進計画 基本目標及び主な取組>

- 基本目標1 望ましい食習慣の形成と定着**
 取組①「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成
 ②主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践
 ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
 ④若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援
- 基本目標2 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成**
 取組①コミュニケーションによる豊かな食育の推進
 ②農業体験等を通じた生産者との交流
 ③食文化の継承
- 基本目標3 食の安全と循環や環境への理解の促進**
 取組①食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及
 ②地産地消の推進
- 基本目標4 食育を推進する関係者の連携強化**
 取組①食育推進スローガンの普及と定着
 ②食育推進関係者の交流及び食育活動の推進

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計				
1	スイーツづくり体験講座①	2	2-①									8	8	一関市民センター		いきがいづくり課
2	スイーツづくり体験講座②	2	2-①									8	8	一関市民センター		いきがいづくり課
3	やまのめ放課後子ども教室 「サツマイモを育てよう」	2	2-①			51					12		63	山目市民センター		いきがいづくり課
4	やまのめ放課後子ども教室 「バケツ稲作りをしよう」	2	2-①			80					16		96	山目市民センター		いきがいづくり課
5	パン&スイーツ作り教室	2	2-①					6			56		62	真柴市民センター		いきがいづくり課
6	そば打ち教室	2	2-①					1	3	3			7	真柴市民センター		いきがいづくり課
★	7 家庭教育事業子育て支援講座 「野菜の収穫体験」	2	2-②	4	6				8	3	5		26	弥栄市民センター	かさい農産	いきがいづくり課
8	8 女性事業 料理教室「骨を育てるレシピ」	1	1-②						1		12		13	弥栄市民センター		いきがいづくり課
9	9 夏バテ予防料理教室	2	2-①					1	2	12			15	永井市民センター	永井地区食生活改善推進員協議会	いきがいづくり課
10	10 もちつき体験&もちふるまい	2	2-③								150		150	永井市民センター	永井地区食生活改善推進員協議会 ほか	いきがいづくり課
●	11 永井ほっこり交流会	2	2-①					2	5	38			45	永井市民センター	永井地区食生活改善推進員協議会	いきがいづくり課
12	12 ながい子ども教室おやつづくり	2	2-①			11					1	3	15	永井市民センター		いきがいづくり課
13	13 放課後子ども教室わくわく広場 「野菜の苗植え体験」	2	2-①			10					3	5	18	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場 実行委員会	いきがいづくり課
14	14 放課後子ども教室わくわく広場・学びの土曜塾 ひまわりランド共催 「わくわく寺子屋・流しそうめん」	2	2-①			32				5	4		41	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場 実行委員会	いきがいづくり課
15	15 放課後子ども教室わくわく広場・学びの土曜塾 ひまわりランド共催 「自然探検と沢あそびinマツルベで野外炊飯」	2	2-①			18							21	涌津市民センター		いきがいづくり課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計	
16	放課後子ども教室わくわく広場 「サツマイモ掘り体験と試食」	2	2-①			11				3	4		18	涌津市民センター		いきがいづくり課
17	涌津まちづくり協議会わくわくきず緑日 「棒パン焼きコーナー」	2	2-①		29	57	2						88	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場 実行委員会	いきがいづくり課
18	放課後子ども教室わくわく広場 「バケツ稲の脱穀」	2	2-①			9				2	2		13	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場 実行委員会	いきがいづくり課
19	放課後子ども教室わくわく広場「おやつ作り」	2	2-①			11				3	2		16	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場 実行委員会	いきがいづくり課
20	放課後子ども教室わくわく広場・学びの土曜塾 ひまわりランド共催 「世代間交流事業ミニ門松作りとまゆだまならし・もち食」	2	2-③		1	19	1			6	25	11	63	涌津市民センター	涌津放課後子ども教室わくわく広場 実行委員会	いきがいづくり課
21	成人講座 旬を楽しむ会料理教室 移動研修 「北限のしらすを味わう」	2	2-①							2	11		13	油島市民センター		いきがいづくり課
22	成人講座 旬を楽しむ会料理教室	2	2-①							1	11		12	油島市民センター	一関市食生活改善推進員協議会	いきがいづくり課
23	成人講座 旬を楽しむ会料理教室 移動研修 「室根でそば打ち」	3	3-②							2	12		14	油島市民センター	室根そば打ち道楽会	いきがいづくり課
24	成人講座 旬を楽しむ会料理教室	2	2-①							2	10		12	油島市民センター		いきがいづくり課
25	成人講座 旬を楽しむ会料理教室	2	2-①							2	8		10	油島市民センター	一関市食生活改善推進員協議会	いきがいづくり課
26	成人講座 旬を楽しむ会料理教室	2	2-①							2	11		13	油島市民センター	一関市食生活改善推進員協議会	いきがいづくり課
★ 27	のびのびっ子クラブ 鯉のぼり掲揚ともちつき	2	2-③			11				2			13	老松市民センター	もちマイスター	いきがいづくり課
28	のびのびっ子クラブ はっと作りの伝承	2	2-③			8				2			10	老松市民センター	一関市食生活改善推進員協議会ほか	いきがいづくり課
29	成人学級「麴づくり教室」	3	3-②					2		9	10	2	23	老松市民センター		いきがいづくり課
30	成人学級「麴活用術」	2	2-①					1		2	6		9	老松市民センター		いきがいづくり課
31	ケーキ作り教室	2	2-①							4	2		6	猿沢市民センター		いきがいづくり課
32	クリスマス料理教室①	2	2-①					1		2	8	4	15	猿沢市民センター		いきがいづくり課
33	クリスマス料理教室②	2	2-①					1		4	4	1	10	猿沢市民センター		いきがいづくり課
34	令和6年度せんまや里山塾 「食べて健康コース」②	2	2-①							1	13		14	奥玉市民センター		いきがいづくり課
35	令和6年度せんまや里山塾 「食べて健康コース」④	2	2-①							1	12		13	奥玉市民センター		いきがいづくり課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計			
36	令和6年度せんまや里山塾 「食べて健康コース」⑤	2	2-①						1	10		11	奥玉市民センター		いきがづくり課
37	令和6年度せんまや里山塾 「食べて健康コース」⑥	2	2-①						1	13		14	奥玉市民センター		いきがづくり課
38	学びの土曜塾 「クリスマスイベント&子どもキッチン」	2	2-①			9		3	10	10		32	磐清水市民センター	一関市食生活改善推進員協議会ほか	いきがづくり課
39	中央婦人学級第4回学習会「料理教室」	2	2-①							20		20	東山市民センター		いきがづくり課
40	第1回男の料理教室	2	2-③						1	8		9	松川市民センター	一関市食生活改善推進員協議会	いきがづくり課
41	青少年事業「親子、祖父母クッキング教室」	2	2-①			7		2	1	3		13	藤沢市民センター	一関市食生活改善推進員協議会	いきがづくり課
42	とうもろこしの皮むき	2	2-①		39							39	認定こども園一関南保育園		こども家庭課
43	味覚について(味を体験しよう)	1	1-④		33							33	認定こども園一関南保育園		こども家庭課
44	出汁について	1	1-④		10							10	社会福祉法人さいわい会 認定こども園幸町保育園		こども家庭課
45	たけのこの皮むき体験	2	2-①		29							29	一関市立摺沢こども園		こども家庭課
● 46	トマト、ナス栽培～育てて、食べて～	2	2-②		22							22	一関市立東山こども園	地域の方	こども家庭課
47	クッキング体験	2	2-①		12			1	2			15	一関市立川崎こども園		こども家庭課
48	サツマイモ掘り体験	2	2-①		12			1	3			16	一関市立川崎こども園		こども家庭課
49	トウモロコシの皮むき体験	2	2-①		15				3			18	一関市立川崎こども園		こども家庭課
50	ピーマンの種取り	2	2-①		14			2	2			18	一関市立川崎こども園		こども家庭課
51	野菜の苗を植え	2	2-①		12			1	2			15	一関市立川崎こども園		こども家庭課
52	さつまいもの苗を植えよう！	2	2-②		18							18	一関市立藤沢こども園	JAIいわて平泉	こども家庭課
53	サツマイモ掘りをしよう！	2	2-①		18							18	一関市立藤沢こども園		こども家庭課
54	トウモロコシの皮むきを体験しよう	2	2-①		18							18	一関市立藤沢こども園		こども家庭課
● 55	野菜を育てよう (キュウリ、トマト、ピーマン、なす)	2	2-①		74							74	一関市立藤沢こども園		こども家庭課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計
56	カレークッキング ～収穫した野菜を入れたカレーを作ろう～	1	1-④		20			1	5			26	一関市立黄海こども園	ハウス食品・食育応援	こども家庭課
57	トウモロコシの皮むきをしよう！	2	2-①		16							16	一関市立一関あおば保育園		こども家庭課
58	収穫したじゃがいもを食べよう	2	2-①		20							20	一関市立一関あおば保育園		こども家庭課
59	おにぎりづくり	1	1-④		17							17	一関市立一関あおば保育園		こども家庭課
● 60	おにぎりづくり	1	1-④		21							21	一関市立一関あおば保育園		こども家庭課
61	ミネストローネクッキング	1	1-④		6							6	一関市立曾慶保育園		こども家庭課
62	さつまいもの苗植え	2	2-②		6				5			11	一関市立曾慶保育園	JALいわて平泉	こども家庭課
63	園庭栽培の野菜を使ってきゅうりの漬物作りをしよう	1	1-④		6							6	一関市立曾慶保育園		こども家庭課
64	カレークッキング ～収穫した野菜を入れたカレーを作ろう～	1	1-④		6			1	1			8	一関市立曾慶保育園	ハウス食品・食育応援	こども家庭課
65	野菜、花苗植え	2	2-②		6				5			11	一関市立曾慶保育園	コメリ	こども家庭課
66	カレークッキング	1	1-④		8			1	4			13	一関市立興田保育園		こども家庭課
67	さつまいもクッキング	1	1-④		7			1	1			9	一関市立興田保育園		こども家庭課
68	カレークッキング	1	1-④		7							7	一関市立猿沢保育園		こども家庭課
69	楽しい体験でおいしく食べる ～トウモロコシの皮むき体験～	2	2-①		6							6	一関市立猿沢保育園		こども家庭課
70	たけのこの皮むき体験	2	2-①		7							7	一関市立猿沢保育園		こども家庭課
★ 71	ポップコーンパーティー	2	2-②		18				3			21	一関市立新沼保育園	JALいわて平泉藤沢地域青年部	こども家庭課
72	調理員さんの食育訪問	2	2-①		21							21	一関市立新沼保育園	キョウワプロテック株式会社	こども家庭課
73	チャレンジ弁当	1	1-②		16							16	一関市立舞川幼稚園		こども家庭課
● 74	ブルーベリー摘み、サツマイモの収穫	2	2-②		20			6	10			36	一関市立真滝幼稚園	孤禅寺地内ブルーベリー畑 JALいわて平泉	こども家庭課
75	誕生会給食(10月、11月)	1	1-②		15			3	5			23	一関市立真滝幼稚園		こども家庭課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計
76	食育訪問・チャレンジ弁当	1	1-②		21			3	4	1		29	一関市立赤荻幼稚園	こども家庭課	こども家庭課
77	お楽しみクッキング (たこ焼きをつくりましょう！)	1	1-④		9			5				14	一関認定保育園きらりの森		こども家庭課
78	お楽しみクッキング (ピザをつくりましょう！)	1	1-④		9			5				14	一関認定保育園きらりの森		こども家庭課
79	赤荻幼稚園 春のお弁当教室(調理実習)	1	1-②					1	5			6	一関市立赤荻幼稚園	こども家庭課	こども家庭課
80	一関市医師会附属一関看護専門学校 実習対応	1	1-②				15				6	21	一関市医師会附属 一関看護専門学校	こども家庭課	こども家庭課
81	看護学生実習 県立一関高等看護学院	1	1-②				25					25	県立一関高等看護学院	こども家庭課	こども家庭課
82	家庭教育学級	1	1-②	1				2	14		3	20	松川保育園	こども家庭課	こども家庭課
83	食育講演会	1	1-②	1	1			2	15			19	舞川幼稚園	こども家庭課	こども家庭課
84	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	1	18			6	1			26	新沼保育園	こども家庭課	こども家庭課
85	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	5	53			11	3			72	川崎こども園	こども家庭課	こども家庭課
86	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②		26			7	2			35	黄海こども園	こども家庭課	こども家庭課
87	一関市ファミリー・サポート・センター 会員養成講座	1	1-②								7	7	一関市社会福祉協議会	こども家庭課	こども家庭課
88	公立幼稚園食育訪問	1	1-②		17			8				25	真滝幼稚園	こども家庭課	こども家庭課
89	公立幼稚園食育訪問	1	1-②		20			7				27	赤荻幼稚園	こども家庭課	こども家庭課
90	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	3	16			7	2			28	洪民保育園	こども家庭課	こども家庭課
91	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	3	49			9	2			63	室根こども園	こども家庭課	こども家庭課
92	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	6	68			12	1			87	藤沢こども園	こども家庭課	こども家庭課
93	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	1	21			4	1			27	小梨保育園	こども家庭課	こども家庭課
94	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	4	40			9	1			54	大原保育園	こども家庭課	こども家庭課
95	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	3	48			10	1			62	摺沢こども園	こども家庭課	こども家庭課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計
96	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	7	102			16	1			126	一関あおば保育園	こども家庭課	こども家庭課
97	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	2	29			7	1			39	興田保育園	こども家庭課	こども家庭課
98	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	1	20			4	1			26	猿沢保育園	こども家庭課	こども家庭課
99	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	1	13			5	1			20	奥玉保育園	こども家庭課	こども家庭課
100	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	1	6			3	1			11	曾慶保育園	こども家庭課	こども家庭課
101	食育園巡回	1	1-②		29			7	1			37	興田保育園	北部健康推進室	こども家庭課
102	食育園巡回	1	1-②	1	7			5	1			14	曾慶保育園	北部健康推進室	こども家庭課
103	食育園巡回	1	1-②		12			6	1			19	渋民保育園	北部健康推進室	こども家庭課
104	食育園巡回	1	1-②	3	36			7	1			47	大原保育園	北部健康推進室	こども家庭課
105	食育園巡回	1	1-②	3	34			7	1			45	摺沢こども園	北部健康推進室	こども家庭課
106	食育園巡回	1	1-②		18			6	1			25	猿沢保育園	北部健康推進室	こども家庭課
107	曾慶地区家庭教育学級 食育講話	1	1-②					2	9			11	曾慶市民センター	北部健康推進室	こども家庭課
108	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	6	67			14	1			88	千厩保育園	こども家庭課	こども家庭課
109	公立幼稚園食育訪問	1	1-②		16			7				23	舞川幼稚園	こども家庭課	こども家庭課
110	食育講話	1	1-②		8			1	1		1	11	大原保育園	北部健康推進室	こども家庭課
111	食育園巡回	1	1-②	3	34			8	1			46	大原保育園	北部健康推進室	こども家庭課
112	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	5	78			14	1			98	東山こども園	こども家庭課	こども家庭課
113	統一献立実施施設の園巡回	1	1-②	3	12			5	1			21	長坂保育園	こども家庭課	こども家庭課
114	保護者参観 食育講話	1	1-②					5	85			90	たんぼぼこども園	こども家庭課	こども家庭課
115	酪農出前教室(青空コース)	2	2-②			195						195	一関小学校	JA全農いわて酪農課 不二家乳業・酪農家	学校教育課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計	
116	一関市 食に関する指導 「元気な毎日と食べ物」	1	1-②			42							42	赤荻小学校	西部第二学校給食センター	学校教育課
117	食育 ミニ指導	1	1-①			120							120	中里小学校		学校教育課
118	栄養教諭による食に関する指導	1	1-③			112							112	滝沢小学校	真滝学校給食センター	学校教育課
119	食に関する指導	1	1-①			171							171	南小学校	真滝学校給食センター	学校教育課
120	酪農出前教室(青空コース)	2	2-②			42							42	南小学校	JA全農いわて酪農課 不二家乳業・酪農家	学校教育課
121	給食センターの方や生産者さんに 感謝の気持ちを伝えよう	2	2-②			54							54	弥栄小学校	真滝学校給食センター かさい農産	学校教育課
122	教科による指導(4回:2年,4年,5年,6年)	1	1-④			220							220	萩荘小学校	西部学校給食センター	学校教育課
123	栄養教諭による給食の時間における 食に関する指導	1	1-④			24							24	巖美小学校	西部学校給食センター	学校教育課
124	郷土愛を育む食育交流事業 ～道の駅巖美溪(餅つき体験)～	2	2-①			11							11	巖美小学校	道の駅 巖美溪	学校教育課
125	一関地方もち本膳	2	2-③			35							35	舞川小学校	一関市観光物産課	学校教育課
126	栄養教諭による食に関する指導	1	1-④			387							387	花泉小学校		学校教育課
127	「工場ではたらく人と仕事」についての現地見学	2	2-②			19							19	大原小学校	(株)テクノボンズ	学校教育課
● 128	町たんけん	2	2-②			14							14	大原小学校	八木澤商店 大原工場	学校教育課
129	一関地方もち本膳	2	2-③			29							29	大原小学校	一関市観光物産課	学校教育課
130	食に関する指導	1	1-④			79							79	大東小学校	大東学校給食センター	学校教育課
131	郷土愛を育む食育交流事業 京津畑やまあい工房との交流(講話・調理実習)	2	2-①			16							16	興田小学校	京津畑やまあい工房	学校教育課
132	朝ご飯をしっかりと食べよう(仮題)	1	1-①			8							8	猿沢小学校	大東学校給食センター	学校教育課
133	郷土愛を育む食育交流事業 京津畑やまあい工房との交流(講話・調理実習)	2	2-①			12							12	猿沢小学校	京津畑やまあい工房	学校教育課
134	大豆が変身するすがたをみてみよう ～団子づくりを通して～	2	2-②			61							61	千厩小学校	一関市東部健康推進室 一関市食生活改善推進員協議会 千厩支部	学校教育課
135	おやつとり方	1	1-③			36							36	東山小学校	大東学校給食センター	学校教育課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計	
136	収穫感謝祭	2	2-②			45							45	川崎小学校	門崎ファーム、JAIわて平泉、一関市食生活改善推進員協議会川崎支部	学校教育課
137	ふれあい給食 (5回:1年.2年.4年.5年.6年)	1	1-④			145							145	藤沢小学校	千厩学校給食センター	学校教育課
138	1学年大根抜き体験	2	2-②			19						13	32	藤沢小学校	畑沢やさい村	学校教育課
139	3学年大豆学習	2	2-②			30				1			41	藤沢小学校	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部、川崎赤柴豆腐生活改善グループ、一関市東部健康推進室	学校教育課
140	5学年給食試食会	2	2-①			30				26			56	藤沢小学校	千厩学校給食センター 保護者	学校教育課
141	栄養教諭による「食に関する指導」	1	1-④			63							63	黄海小学校	花泉学校給食センター	学校教育課
142	収穫感謝の会	2	2-②			63							63	黄海小学校	耕作支援隊 一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	学校教育課
143	大豆調理の体験	2	2-③			63							63	黄海小学校		学校教育課
144	受験に打ち勝つ！食事のポイント	1	1-④			60							60	一関中学校	花泉学校給食センター	学校教育課
145	給食の時間における食に関する指導	1	1-④			473							473	磐井中学校	西部学校給食センター	学校教育課
146	魚のムニエルを作ろう(調理実習)	1	1-④			158							158	磐井中学校	西部学校給食センター	学校教育課
147	食に関する指導	1	1-④			56							56	萩荘中学校	西部第二学校給食センター	学校教育課
148	郷土愛を育む食育交流事業 野菜ソムリエとの交流(講話・調理実習)	2	2-①			65							65	萩荘中学校	野菜ソムリエプロ 千田広子氏	学校教育課
149	食習慣を見直そう ～生活習慣病を予防するために～	1	1-③			16							16	巖美中学校	西部学校給食センター	学校教育課
150	郷土愛を育む食育交流事業 食生活改善推進員との交流(講話・調理実習)	2	2-①			15							15	巖美中学校	一関市食生活改善推進員協議会一関支部	学校教育課
151	基本の調理を覚えよう	1	1-④			14							14	舞川中学校	真滝学校給食センター	学校教育課
152	お弁当を作ろう	1	1-②			18							18	舞川中学校	真滝学校給食センター	学校教育課
● 153	スポーツ医・科学講座	1	1-④			38							38	舞川中学校	県文化スポーツ部スポーツ振興課	学校教育課
154	郷土愛を育む食育交流事業 食生活改善推進員との交流(講話・調理実習)	2	2-①			7							7	花泉中学校	一関市食生活改善推進員協議会花泉支部	学校教育課
155	生産者の方の講話と給食交流会	2	2-②			76							76	大東中学校	大東地産地消の会	学校教育課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明									実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	合計				
156	食生活改善推進員さんとする郷土食	2	2-③			99							99	千厩中学校	一関市東部健康推進室、一関市食生活改善推進員協議会千厩支部、県立清明支援学校千厩分教室 中学部	学校教育課
157	郷土料理の調理実習	2	2-③			31							31	室根中学校	一関市食生活改善推進員協議会室根支部	学校教育課
158	郷土愛を育む食育交流事業 食の匠との交流(講話・調理実習)	2	2-①			18							18	室根中学校	食の匠 小山節子	学校教育課
● 159	不足しがちな栄養素の摂取と 簡単につくれる一品づくりの実習	1	1-②			16							16	川崎中学校	千厩学校給食センター	学校教育課
160	地域の食材と郷土料理	2	2-③			63							63	藤沢中学校	一関市東部健康推進室 一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	学校教育課
161	花泉夏まつりでの食生活改善PR活動	1	1-③									100	100	一関市食生活改善推進員協議会 花泉支部	花泉地域保健推進委員協議会	健康づくり課
162	花泉互市での食生活改善PR活動	1	1-③									100	100	一関市食生活改善推進員協議会 花泉支部	花泉地域保健推進委員協議会	健康づくり課
● 163	いわて減塩・適塩の日PR活動	1	1-③									39	39	一関市食生活改善推進員協議会 花泉支部	マイヤ花泉店、一関保健所	健康づくり課
164	一関市食生活改善推進員協議会 花泉支部研修会	1	1-②							3	22		25	健康づくり課	一関市食生活改善推進員協議会花泉支部	健康づくり課
165	一関市食生活改善推進員協議会 花泉支部研修会	3	3-②							3	22		25	一関市食生活改善推進員協議会 花泉支部		健康づくり課
166	花泉児童クラブ食育事業	1	1-④			80							80	花泉児童クラブ	一関市食生活改善推進員協議会花泉支部	健康づくり課
167	ひがしやま健康セミナー「食改コーナー」	2	2-①									126	126	一関市食生活改善推進員協議会 東山支部		健康づくり課
168	ひがしやま健康セミナー「食改コーナー」	1	1-②									126	126	一関市食生活改善推進員協議会 東山支部		健康づくり課
169	一関市食生活改善推進員協議会 東山支部研修会	1	1-③							1	40		41	北部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会東山支部	健康づくり課
170	一関市食生活改善推進員協議会 東山支部研修会	1	1-②							2	35		37	北部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会東山支部	健康づくり課
171	一関市食生活改善推進員協議会 大東支部研修会	1	1-②							6	71		77	北部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会大東支部	健康づくり課
172	大原地区放課後子ども教室 食育教室	1	1-④			48						12	60	北部健康推進室 一関市食生活改善推進員協議会 大東支部	大原地区放課後子ども教室	健康づくり課
173	一関市食生活改善推進員協議会 千厩支部研修会	1	1-②							5	53		58	東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部	健康づくり課
174	一関市食生活改善推進員協議会 川崎支部研修会	1	1-②							7	32		39	東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会川崎支部	健康づくり課
175	一関市食生活改善推進員協議会 室根支部研修会	1	1-②							1	12		13	東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会室根支部	健康づくり課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計	
176	一関市食生活改善推進員協議会 藤沢支部研修会	1	1-②							1	18		19	東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	健康づくり課
177	千厩結っこまつりでの普及講習会と 普及啓発	1	1-②									170	170	千厩支所市民福祉課、東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部	健康づくり課
178	グランマこども食堂における食育事業 (郷土料理)	2	2-③			15							15	一関市社会福祉協議会千厩支部、 夢ほけっとの会	千厩ロータリークラブ、一関市食生活改善推進員協議会千厩支部、合同会社いちべじ	健康づくり課
179	国際医療福祉専門学校における 食生活改善普及講習会	1	1-②					20	1				21	一関市食生活改善推進員協議会 千厩支部	一関市食生活改善推進員協議会室根支部、国際医療福祉専門学校一関校	健康づくり課
180	一関市食生活改善推進員協議会 千厩支部研修会	4	4-②								34		34	東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部、明治安田生命保険相互会社、三嶋温泉	健康づくり課
181	道の駅むろねでの普及啓発事業	1	1-②									187	187	一関市食生活改善推進員協議会 室根支部	道の駅むろね、東部健康推進室	健康づくり課
182	室根中学校食育支援事業(郷土料理)	2	2-③				21						21	一関市立室根中学校	一関市食生活改善推進員協議会室根支部	健康づくり課
183	千厩小学校食育支援事業(郷土料理)	2	2-③			53							53	一関市立千厩小学校	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部	健康づくり課
184	千厩中学校食育支援事業(郷土料理)	2	2-③		1		77			3			81	一関市立千厩中学校	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部	健康づくり課
185	一関市食生活改善推進員協議会 室根支部研修会	4	4-②								9		9	東部健康推進室	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部、国際医療福祉専門学校一関校、岩手県生活衛生同業組合、合同会社いちべじ	健康づくり課
186	千厩クリスマスこどもキッチンにおける 食育事業	2	2-③			9							9	一関市社会福祉協議会千厩支部、 磐清水市民センター	一関市食生活改善推進員協議会千厩支部、東部健康推進室	健康づくり課
187	川崎小学校食育支援事業 (めだか米と具だくさん豚汁)	1	1-②			25			5	5			35	一関市立川崎中学校	一関市食生活改善推進員協議会川崎支部	健康づくり課
188	藤沢小学校食育支援事業(大豆料理)	2	2-①			30		2					32	一関市立藤沢中学校	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	健康づくり課
189	黄海小学校収穫感謝の会における 食育支援事業(郷土料理)	2	2-③			63		10	17	74			164	一関市立黄海小学校	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	健康づくり課
190	黄海小学校食育支援事業(郷土料理)	2	2-③			12			1				13	一関市立黄海小学校	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	健康づくり課
191	藤沢中学校食育支援事業(郷土料理)	2	2-③				45						45	一関市立藤沢中学校	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	健康づくり課
192	親子・祖父母クッキング調理支援	2	2-③			7		4	3				14	藤沢市民センター	一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部	健康づくり課
193	JAファーマーズいわて平泉での食生活改善普及 啓発活動(野菜料理レシビ配布)	1	1-②								84		84	一関市食生活改善推進員協議会 一関支部		健康づくり課
194	見える化で野菜摂取量70gアップ促進事業 (ベジメーター®を使用し野菜の摂取状況測定)	1	1-②								829		829	一関市食生活改善推進員協議会		健康づくり課
195	一関市食生活改善推進員協議会 一関支部研修会	1	1-③							53			53	健康づくり課	一関市食生活改善推進員協議会一関支部	健康づくり課

No.	取組の名称	目標	取組	対象とするライフステージ別の参加者数 ①乳児②幼児③学童④思春期⑤青年期⑥壮年期⑦高齢期⑧不明								実施機関	連携機関	担当課	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧				合計
196	岩手県立一関工業高等学校(3年生)高校生のための食育講演会「生活習慣病を予防する食生活について」	1	1-④				113					113	岩手県立一関工業高等学校	健康づくり課	健康づくり課
197	災害時の食と栄養(避難所の栄養・食生活サポートセットの活用について)	3	3-①							22		22	東山地域自主防災組織連絡協議会	味の素ファンデーション、健康づくり課、消防防災課	健康づくり課
198	花泉児童クラブ食育事業(もち料理)	2	2-③			39						39	花泉児童クラブ	一関市食生活改善推進員協議会花泉支部	健康づくり課
199	花泉地域保健福祉まつり(紹介展示・レシビ配布)	1	1-②								117	117	社協花泉支部 一関市	一関市食生活改善推進員協議会花泉支部ほか	健康づくり課
200	食生活改善普及講習会	1	1-②								5509	5509	一関市食生活改善推進員協議会		健康づくり課
201	第41回磐井河原いものこ会	2	2-③								903	903	磐井河原いものこ会実行委員会	いわて平泉農業協同組合、(一社)いちのせきニューツーリズム協議会、いわて・南沢里芋生産組合、(一社)一関観光協会、一関調理師会	生産流通課
			合計	68	1,549	4,093	299	320	390	884	8,526	16,129			

令和6年度岩手県食育標語コンクール(敬称略・順不同)

テーマ「お弁当」 応募作品数：795 作品

【一関市の受賞作品（8作品）】

最優秀賞
「お腹より 心に残る お弁当」 萩荘中学校 2年生 ■■■■■ さん
優秀賞（一般社団法人岩手県医師会会長賞）
「弁当で 食べて伝える ありがとう」 厳美中学校 1年生 ■■■■■ さん
優秀賞（岩手県牛乳普及協会会長賞）
「あけたらね おいしい匂い 玉手箱」 舞川中学校 1年生 ■■■■■ さん
入賞
「お弁当 午後の活力 ありがとう」 東山中学校 3年生 ■■■■■ さん
入賞
「ふた開けて 母の愛情 あふれだす」 猿沢小学校 4年生 ■■■■■ さん
入賞
「おいしいな 赤黄緑で 元気パワー」 猿沢小学校 1年生 ■■■■■ さん
入賞
「早朝の 努力の結晶 お弁当」 舞川中学校 2年生 ■■■■■ さん
入賞
「楽しみだ ふたを開けたら ニコニコえがお」 猿沢小学校 3年生 ■■■■■ さん

令和6年度岩手県食育推進図画・ポスターコンクール

テーマ「お弁当」 応募作品数：69 作品

【一関市の受賞作品（小学校高学年（4～6年生）の部6作品）】

賞区分	学校・氏名	作品
優秀賞	山目小学校 6年生 ████████ さん	
優秀賞	山目小学校 6年生 ████████ さん	
優秀賞	山目小学校 6年生 ████████ さん	
奨励賞	山目小学校 6年生 ████████ さん	
奨励賞	山目小学校 6年生 ████████ さん	
奨励賞	山目小学校 6年生 ████████ さん	

◆ 調査ご協力をお願い ◆

日頃より市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび、「健康いちのせき 21 計画（第三次）」策定及び「第 5 次一関市食育推進計画」策定における基礎資料として活用するため、標記のアンケート調査を実施することといたしました。

ご回答いただいた内容は、統計的に処理を行い、対象者名や個別の調査結果は公表いたしません。

お忙しいところ誠に申し訳ありませんが、調査の趣旨・目的をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和 7 年 8 月

一関市長 佐藤 善仁

ご回答にあたってのお願い

- 回答は、あて名のご本人がお答えください。
(ご本人が記入できない場合は、身近な方が代筆をお願いいたします)
- このアンケートは、**無記名**(氏名や住所の記入をしない)でお答えください。
- 次の、①②どちらか1つの方法で、**9月16日(火)**までにご回答をお願いします。
所要時間は15分程です。

① インターネット(スマートフォン・パソコン等)で回答

- ▶ 右の二次元コードまたは下記 URL より回答画面にアクセスし、画面の指示に従ってご回答ください。

URL
https://



② アンケート調査票(この冊子)に直接記入し、郵送で回答

- ▶ 黒か青のボールペンまたは鉛筆でご記入ください。「○は1つ」「あてはまるものすべてに○」等の表記に従って、該当する番号に○をつけてください。一部、数字等をご記入いただく質問もございます。
- ▶ 「その他」に○をつけた場合は、その後の()内に具体的な内容をご記入ください。
- ▶ ご記入いただきましたら、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、郵便ポストにご投函ください。

問合せ連絡先

本調査への質問または不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

一関市健康子ども部健康づくり課 TEL 0191-21-2160 FAX 0191-21-4656
(一関保健センター内)

1 あなたの「現在の状況」についてうかがいます

問1 あなたや家族についてうかがいます。

①あなたの性別（○は1つ）	1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
②あなたの年齢（○は1つ）	1. 20～24歳	2. 25～29歳	3. 30～34歳
	4. 35～39歳	5. 40～44歳	6. 45～49歳
	7. 50～54歳	8. 55～59歳	9. 60～64歳
	10. 65～69歳	11. 70～74歳	12. 75歳以上
③あなたのお仕事（○は1つ）	1. 正社員・正職員	2. 派遣・嘱託・契約社員	
	3. パート・アルバイト	4. 自営業、家族従事者	
	5. 専業主婦・専業主夫	6. 学生	
	7. 無職	8. その他()	
④あなたの家族構成（○は1つ）	1. 一人住まい（単身世帯）		
	2. 夫婦住まい（1世代）		
	3. 自分と親、または自分と子ども（2世代）		
	4. 自分と親と子ども、または自分と子どもと孫等（3世代）		
	5. その他()		
⑤あなたが住んでいる地域（○は1つ）	1. 一関	2. 花泉	3. 大東
	4. 千厩	5. 東山	6. 室根
	7. 川崎	8. 藤沢	
⑥あなたの身長と体重	身長 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg		

問2 あなたは、現在、以下のような活動に参加していますか。また、今後参加したいと思いませんか。（a～cそれぞれについて、○は1つ）

	現在、参加している	参加したいが、現在は参加していない	参加するかどうかわからない
a ボランティア活動（健康・福祉・環境・教育・まちづくりなど）	1	2	3
b 地域の自治会や、老人クラブ、婦人会、保護者会、PTA活動	1	2	3
c 学習活動やスポーツ等の趣味・サークル活動（健康・福祉・環境・教育・まちづくりなど）	1	2	3

3 「栄養・食生活」についてうかがいます

問10 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に3～6回程度食べる |
| 3. 週に1～2回程度食べる | 4. ほとんど食べない |

朝食の内容として、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品だけを食べた場合」「錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤だけを飲んだ場合」を除きます。

【問10で「2.週に3～6回程度食べる」～「4.ほとんど食べない」を選択した方のみ】

問10-1 毎日食べない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------|-------------|---------------|
| 1. 食べる時間がなかった | 2. 食べたくなかった | 3. 朝食の用意がなかった |
| 4. ダイエットのため | 5. なんとなく | 6. その他 () |

問11 あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて食事をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 毎食そろえている | 2. 1日に2食はそろえている |
| 3. 1日に1食はそろえている | 4. ほとんどそろえていない |

「主食」:「ご飯・パン・めん」などのことです。

「主菜」:「肉・魚・卵・とうふ」などが中心のおかずのことです。

「副菜」:主に野菜料理が中心のおかずで、おひたしやサラダなどのことです。

問12 あなたは、食品の栄養成分表示を見ていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. いつも見ている | 2. 時々見ている |
| 3. あまり見ていない | 4. 見ていない |

【問12で「1.いつも見ている」、「2.時々見ている」を選択した方のみ】

問12-1 あなたは、栄養成分表示の何の項目を見ていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|-----------------|------------|
| 1. エネルギー | 2. たんぱく質 | 3. 脂質(脂肪) |
| 4. 炭水化物 | 5. ナトリウム(食塩相当量) | 6. その他 () |

問13 あなたは、1日当たりどのくらいの量の野菜を食べていますか。(○は1つ)

※1皿の目安は約70gです。下図参照。

- | | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| 1. 1皿 (70g) | 2. 2皿 (140g) | 3. 3皿 (210g) |
| 4. 4皿 (280g) | 5. 5皿 (350g) 以上 | 6. ほとんど食べない |

1皿
(約70g) =



野菜サラダ



付け合わせ



煮物



きんぴら



みそ汁の具

問14 あなたは、1日当たりどのくらいの量の果物を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 100g 程度 | 2. 200g 程度 |
| 3. 300g 以上 | 4. ほとんど食べない |

目安
(約100g) =



みかん1個



りんご半分



バナナ1個



キウイ1個



ブドウ1/2房



桃1個

問15 あなたは、塩分を控えるように心がけていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 1. いつも心がけている | 2. 時々心がけている | 3. 心がけていない |
|--------------|-------------|------------|

問16 あなたは、家族や友人などと食事をする時に会話を楽しみながら、ゆっくりと時間をかけて食事をしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 1. 毎日している | 2. 時々している | 3. ほとんどしていない |
|-----------|-----------|--------------|

問17 あなたは、郷土料理を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

【問17で「1. 知っている」を選択した方のみ】

問17-1 知っている郷土料理名を教えてください。(いくつでもご自由にお書きください)

問 18 あなたは、食品の安全性に関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

【問 18 で「1.関心がある」と「2.どちらかといえば関心がある」を選択した方のみ】

問 18-1 関心があることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|---------------------|
| 1. 食中毒の予防について | 2. 放射性物質による食品汚染について |
| 3. 農産物の残留農薬について | 4. 食品添加物について |
| 5. 食品表示について | |
| 6. トレーサビリティ(消費者が生産者や産地等を確認して購入すること)について | |
| 7. その他 () | |

問 19 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

「食育」：食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます

問 20 あなたは、災害時に備えて、非常用の食料や飲料を用意していますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 用意している | 2. 用意していない |
|-----------|------------|

【問 20 で「1.用意している」を選択した方のみ】

問 20-1 水や食料品等を1人あたり何日分用意していますか(○は1つ)

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|---------|
| 1. 1日未満 | 2. 1～2日未満 | 3. 2～3日未満 | 4. 3日以上 |
|---------|-----------|-----------|---------|

4 「環境にやさしい食生活」についてうかがいます

問 21 あなたは、食べ残しなど無駄や廃棄の少ない食事づくりを意識していますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 意識している | 2. まあまあ意識している |
| 3. あまり意識していない | 4. 意識していない |

問 22 あなたは、「地産地消」への関心はありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. 言葉を知らない | |

問23 あなたは、産地や生産者を意識して食材を選んでいきますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 選んでいる | 2. 時々選んでいる |
| 3. あまり選んでいない | 4. 選んでいない |

5 「運動習慣」についてうかがいます

問24 あなたの1日(24時間)の平均歩数は何歩くらいですか。

「歩く時間10分」＝「歩数1,000歩」＝「歩行距離600～700m」です。(出典：厚労省 身体活動・運動)

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. <input type="text"/> 歩 | 2. わからない |
|---------------------------|----------|

問25 あなたは、スマートフォンやウェアラブル端末(スマートウォッチ等)を健康づくりに活用していますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問26 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問27 あなたは、足腰に痛みを感じますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|----------|
| 1. 日常的に感じる | 2. 時々感じる |
| 3. あまり感じない | 4. 感じない |

6 「休養・ストレス」についてうかがいます

問28 あなたの起床時間、就寝時間を記入してください。

起床 時 分ころ 就寝 時 分ころ

問29 あなたは、睡眠を十分にとれていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. ほとんどとれていない |

問34 あなたは、生きがいや、やりがいなど感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------|
| 1. 大いに感じる | 2. 感じる |
| 3. あまり感じない | 4. 感じない |

【問34で「1.大いに感じる」と「2.感じる」を選択した方のみ】

問34-1 どのようなことで生きがいややりがいを感じますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 趣味や特技 | 2. 仕事 |
| 3. 家事 | 4. 子(孫)育て |
| 5. ボランティア活動(社会奉仕) | 6. 地域活動(自治会活動など) |
| 7. 身近な人の役に立つこと | 8. その他() |

問35 人とのつながりについて、どのように感じていますか。(a~dそれぞれについて、○は1つ)

	強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえはそう思わない	全くそう思わない
a 地域の人たちとのつながりが強い	1	2	3	4
b 学校や職場の人たちとのつながりが強い	1	2	3	4
c 家族や友人とのつながりが強い	1	2	3	4
d SNSのオンライン上の人とのつながりが強い	1	2	3	4

問36 あなたは、以下の取組を知っていますか。(a~bそれぞれについて、○は1つ)

	知っている	知らない
a ゲートキーパー	1	2
b こころサポーター	1	2

「ゲートキーパー」：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援に繋げ見守る人

「こころサポーター」：メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対して傾聴を中心とした支援ができる人

7 「たばこ」についてうかがいます

問37 あなたは、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」について言葉や内容を知っていますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉も内容もおおよそ知っている |
| 3. 言葉は知っているが、内容は知らない | 4. 知らない |

問38 あなたは、たばこ（電子たばこ・加熱式たばこを含む）を吸いますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 吸っている | 2. 過去に吸っていた | 3. 吸っていない |
|----------|-------------|-----------|

【問38で「1.吸っている」を選択した方のみ】

問38-1 あなたは、禁煙する意思はありますか。（○は1つ）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問39 あなたは受動喫煙の機会がありますか。（○は1つ）

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

「受動喫煙」：本人がたばこを吸っていないなくても他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

【問39で「1.ある」を選択した方のみ】

問39-1 受動喫煙となるのはどのような場所ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. その他（ ） |
|-------|-------|-----------|

問40 あなたは、禁煙を支援する方法について知っていますか。（あてはまるものすべてに○つ）

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. 禁煙補助剤（ニコチンガムやパッチ） | 2. 禁煙外来 |
| 3. 知らない | 4. その他 |

8 「お酒」についてうかがいます

問41 あなたの、お酒を飲む頻度を教えてください。（○は1つ）

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. ほぼ毎日飲む | 2. 週に2日～3日 |
| 3. ほとんど飲まない | 4. 全く飲まない（飲めない） |

【問41で「1.ほぼ毎日飲む」「2.週に2日～3日」を選択した方のみ】

問41-1 1日あたり何合くらい飲みますか。
一日に 合くらい

*日本酒1合の換算目安

- ・ビールで中ビン1本（約500ml）
- ・ウイスキー・ブランデーでダブル1杯（60ml）
- ・焼酎（25度）で（約100ml）
- ・ワインでグラス2杯分（240ml）

問42 あなたは、お酒の飲み過ぎによる健康への影響を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

9 「歯・口腔の健康」についてうかがいます

問43 あなたは、歯の健康維持のために、心がけていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 1日2回以上歯をみがく | 2. 糸ようじや歯間ブラシを使う |
| 3. デンタルリンス(洗口液)を使う | 4. 心がけていることは特にない |
| 5. その他() | |

問44 あなたは、年に1回以上は歯科医院等で歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

問45 あなたは、歯周病が全身の病気と関係があることを知っていますか(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問46 あなたの食事をかんで食べる時の状態はどれに当たりますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. なんでもかんで食べられる | 2. だいたいかんで食べられる |
| 3. かみにくいことがある | 4. ほとんどかめない |

10 「感染症・食中毒」についてうかがいます

問47 あなたが、感染症予防で気をつけていることを教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 手洗い | 2. マスクの着用 |
| 3. アルコール消毒 | 4. 換気 |
| 5. 特にない | 6. その他() |

問48 あなたは、食中毒予防で気をつけていることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

1 1 「妊娠・子育て」についてうかがいます

問49 あなたは、プレコンセプションケアという言葉を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 言葉も内容も知っていた | 2. 言葉も内容もおおよそ知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、内容は知らなかった | 4. 知らなかった |

「プレコンセプションケア」：性別を問わず、若い世代から妊娠や出産などの正しい知識を身につけ、自分自身の健康に向き合うことをいいます。

問50 あなたは、これから子どもが健全に育つ上で大切なことはどんなことだと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------------|-------------|--------|
| 1. 規則正しい生活 | 2. 食事 | 3. 勉強 |
| 4. 運動 | 5. 命の大切さ | 6. 性教育 |
| 7. 歯科保健 | 8. 遊び | |
| 9. 酒・たばこ・薬物等の教育 | | |
| 10. 親子・家族のコミュニケーション | 11. その他 () | |

問51 あなたは、ヤングケアラーという言葉を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 言葉も内容も知っていた | 2. 言葉も内容もおおよそ知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、内容は知らなかった | 4. 知らなかった |

「ヤングケアラー」：本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どもや若者のことをいいます。(お手伝い等は含みません)

心身ともに健康で長生きすることは、誰もが願うことです。

市民一人ひとりが健やかに安心して暮らしていくため、健康づくりやまちづくりについてあなたのご意見や提案など、ご自由にお書きください。

----- ----- ----- ----- ----- -----
--

お忙しい中アンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

ご記入いただいたアンケートは、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、郵便ポストにご投函ください。

◆ 調査ご協力のお願い ◆

日頃から一関市のまちづくりにご協力いただき、ありがとうございます。

このたび、「健康いちのせき 21 計画（第三次）」策定及び「第5次一関市食育推進計画」を策定するにあたり、高校生の皆さんの健康や食に関する意識や生活習慣等を聞かせていただき基礎資料として活用するため、このアンケート調査を実施することといたしました。

このアンケートは調査の目的以外には使用しません。対象者名や個別の調査結果は公表いたしません。ご協力をお願いします。

令和7年●月

一関市長 佐藤 善仁

ご回答にあたってのお願い

- 回答は、あて名のご本人がお答えください。
（ご本人が記入できない場合は、身近な方が代筆をお願いいたします）
- このアンケートは、**無記名**（氏名や住所の記入をしない）でお答えください。
- 次の、①②どちらか1つの方法で、**9月16日（火）**までにご回答をお願いします。
所要時間は10分程です。

① インターネット（スマートフォン・パソコン等）で回答

- ▶ 右の二次元コードまたは下記 URL より回答画面にアクセスし、画面の指示に従ってご回答ください。

URL

https://



② アンケート調査票（この冊子）に直接記入し、郵送で回答

- ▶ 黒か青のボールペンまたは鉛筆でご記入ください。「○は1つ」「あてはまるものすべてに○」等の表記に従って、該当する番号に○をつけてください。一部、数字等をご記入いただく質問もございます。
- ▶ 「その他」に○をつけた場合は、その後の（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ▶ ご記入いただきましたら、同封の返信用封筒（**切手不要**）に入れ、郵便ポストにご投函ください。

問合せ連絡先

本調査への質問または不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

一関市健康子ども部健康づくり課
（一関保健センター内）

TEL 0191-21-2160

FAX 0191-21-4656

1 あなたの「現在の状況」についてうかがいます

問1 あなたや家族についてうかがいます。

①あなたの性別（○は1つ）	1. 男性	2. 女性	3. 回答しない	
②あなたの学年（○は1つ）	1. 高校1年生	2. 高校2年生	3. 高校3年生	
③あなたの家族構成 (あてはまるものすべてに○)	1. 父	2. 母		
	3. 祖父	4. 祖母		
	5. 兄弟・姉妹（ 人）	6. その他（ ）		
④あなたが住んでいる地域 (○は1つ)	1. 一関	2. 花泉	3. 大東	4. 千厩
	5. 東山	6. 室根	7. 川崎	8. 藤沢
⑤あなたの身長と体重	身長 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> kg			

2 日ごろの「健康管理」についてうかがいます

問2 あなたは、自分が健康だと思いますか。（○は1つ）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 健康である | 2. どちらかといえば健康である |
| 3. どちらかといえば健康でない | 4. 健康でない |

問3 あなたが自分の健康に関して心配していることはどんなことですか。

(ご自由にお書きください)

問4 健康についての情報は、どこから得ていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 学校 | 2. 本・雑誌 |
| 3. 医療機関（病院等） | 4. インターネット・SNS |
| 5. 友人 | 6. 家族 |
| 7. テレビ・ラジオ・新聞 | 8. 市の広報・市のホームページ |
| 9. その他（ ） | |

問5 あなたは、体育の授業のほかに、習慣的に運動・スポーツ（部活動含む）を行っていますか。土日を含めた1日の平均時間を教えてください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間～2時間未満 |
| 3. 2時間～3時間未満 | 4. 3時間以上 |
| 5. 習慣的な運動・スポーツは行っていない | |

問6 携帯電話やスマートフォンの使い方について、家族と約束をしていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 利用料金について | 2. 利用時間について |
| 3. 利用場所について | 4. 電話やメールの相手について |
| 5. 有料サイトの利用について | 6. 特に約束していることはない |
| 7. 自分専用のものは持っていない | 8. その他 () |

問7 あなたは、以下のことを1日にどれくらいしていますか。(a～cそれぞれ○は1つ)

	1時間未満	1～2時間未満	2～3時間未満	3時間以上	見ない
a テレビ	1	2	3	4	5
b インターネット・SNS	1	2	3	4	5
c ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）	1	2	3	4	5

3 「栄養・食生活」についてうかがいます

問8 あなたは、主食・主菜・副菜をそろえて食事をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 毎食そろえている | 2. 1日に2食はそろえている |
| 3. 1日に1食はそろえている | 4. ほとんどそろえていない |

「主食」：「ご飯・パン・めん」などのことです。

「主菜」：「肉・魚・卵・とうふ」などが中心のおかずのことです。

「副菜」：主に野菜料理が中心のおかずで、おひたしやサラダなどのことです。

問9 あなたは、家族と会話を楽しみながら、ゆっくりと(30分以上)時間をかけて食事していますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日している | 2. 週に4～5回はしている |
| 3. 週に2～3回はしている | 4. ほとんどしていない |

問10 あなたは、食品の栄養成分表示を見ていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. いつも見ている | 2. 時々見ている |
| 3. あまり見ていない | 4. 見ていない |
| 5. その他 () | |

【問10で「1.いつも見ている」、「2.時々見ている」を選択した方のみ】

問10-1 あなたは、栄養成分表示の何の項目を見ていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|------------------|------------|
| 1. エネルギー | 2. たんぱく質 | 3. 脂質 (脂肪) |
| 4. 炭水化物 | 5. ナトリウム (食塩相当量) | 6. その他 () |

問11 あなたは、1日当たりどのくらいの量の野菜を食べていますか。(○は1つ)

※1皿の目安は約70gです。下図参照。

- | | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| 1. 1皿 (70g) | 2. 2皿 (140g) | 3. 3皿 (210g) |
| 4. 4皿 (280g) | 5. 5皿 (350g) 以上 | 6. ほとんど食べない |

1皿
(約70g)



野菜サラダ



付け合わせ



煮物



きんぴら



みそ汁の具

問12 あなたは、1日当たりどのくらいの量の果物を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 100g 程度 | 2. 200g 程度 |
| 3. 300g 以上 | 4. ほとんど食べない |

目安
(約100g)



みかん1個



りんご半分



バナナ1本



キウイ1個



ブドウ1/2房



桃1個

問13 あなたは、郷土料理を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

【問13で「1.知っている」を選択した方のみ】

問13-1 知っている郷土料理名を教えてください。(ご自由にお書きください)

--

問14 あなたは、食品の安全性に関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

問15 あなたは、「食育」^{しよくいく}に関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

「食育」：食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

4 「環境にやさしい食生活」についてうかがいます

問16 あなたは、「地産地消」への関心はありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. 言葉を知らない | |

問17 あなたは、産地や生産者を意識して食材を選んでいきますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 選んでいる | 2. 時々選んでいる |
| 3. あまり選んでいない | 4. 選んでいない |

5 「休養・ストレス」についてうかがいます

問18 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. よくある | 2. 時々ある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問19 あなたの身近で、心配ごとや悩みを相談できる人がいますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

【問19で「1.いる」を選択した方のみ】

問19-1 それは誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------|--|
| 1. 家族 | 2. 友人 |
| 3. 学校の先生 | 4. 養護教諭（保健室の先生） |
| 5. 相談しない | 6. その他（ ） |

問20 あなたは心配事や悩みを相談できる相談先を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている

2. 知らない

【問20で「1.知っている」を選択した方のみ】

問20-1 それはどこですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 公的機関(市役所・保健センター等)

2. 医療機関(病院等)

3. 国や県などの電話相談機関

4. SNSを利用した相談

5. 学校

6. その他()

問21 あなたは、精神的なストレス(不安・ゆううつ・イライラ等)があったとき、発散(解消)する方法がありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

【問21で「1.ある」を選択した方のみ】

問21-1 それはどのようなことですか。(ご自由にお書きください)

問22 あなたの平均的な起床時間、就寝時間を記入してください。

起床 時 分ころ 就寝 時 分ころ

問23 あなたは、睡眠を十分にとれていますか。(○は1つ)

1. とれている

2. まあまあとれている

3. あまりとれていない

4. ほとんどとれていない

6 「たばこ」についてうかがいます

問24 あなたは、たばこ(電子たばこ・加熱式たばこを含む)を吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. 吸ったことがある

2. 吸ったことがない

問25 あなたは受動喫煙の機会がありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

「受動喫煙」:本人がたばこを吸っていないなくても他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

【問25で「1.ある」を選択した方のみ】

問25-1 受動喫煙となるのはどのような場所ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭 2. その他 ()

7 「お酒」についてうかがいます

問26 お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1. 飲んだことがある 2. 飲んだことがない

問27 お酒の飲み過ぎによる健康への影響を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

8 「歯・口腔の健康」についてうかがいます

問28 あなたは、歯の健康維持のために、心がけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 1日2回以上歯をみがく 2. 糸ようじや歯間ブラシを使う
3. デンタルリンス(洗口液)を使う 4. 心がけていることは特にな
5. その他 () 6.

問29 年に1回以上は歯科医院等で歯科健診や歯科指導を受けていますか。(○は1つ)

1. 受けている 2. 受けていない

問30 歯周病(歯ぐきや歯を支える骨が溶けてしまい歯肉炎・歯槽膿漏になる)が全身の病気と関係があることを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

9 「感染症」についてうかがいます

問31 あなたの、感染症予防で気をつけていることを教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 手洗い | 2. マスクの着用 |
| 3. アルコール消毒 | 4. 換気 |
| 5. その他 () | 5. 特にない |

問32 あなたは、食中毒予防で気をつけていることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

10 「妊娠・子育て」についてうかがいます

問33 プレコンセプションケアという言葉を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 言葉も内容も知っていた | 2. 言葉も内容もおおよそ知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、内容は知らない | 4. 知らなかった |

「プレコンセプションケア」：性別を問わず、若い世代から妊娠や出産などの正しい知識を身につけ、自分自身の健康に向き合うことをいいます。

問34 元気に過ごすためには、何が大切だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. 早寝早起き | 2. 三食しっかり食べる |
| 3. 食事をバランスよく食べる | 4. 運動などでからだを動かす |
| 5. イライラせずところにゆとりをもつ | 6. 友達と遊ぶ |
| 7. 困ったときに相談できる人がいる | 8. その他 () |

問35 あなたは、ヤングケアラーという言葉を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 言葉も内容も知っていた | 2. 言葉も内容もおおよそ知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、内容は知らなかった | 4. 知らなかった |

「ヤングケアラー」：本来大人が担うと想定されている 家事や家族の世話などを日常的に行っている 子どもや若者のことをいいます。(お手伝い等は含みません)

第4次 一関市食育推進計画

【令和4年度(2022年度)～令和8年度(2026年度)】



令和4年3月
一関市

目 次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 第4次計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 食育とSDGsの関係性	3
第2章 取組の成果と課題	4
1 第3次一関市食育推進計画における取組の成果	4
(1) 第3次計画の概要	4
(2) 計画の柱と主な取組（事例紹介）	4
2 第3次一関市食育推進計画の最終評価	10
(1) 望ましい食習慣の形成と定着	10
(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進	11
(3) 食育を推進する関係者の連携強化	11
3 課題と今後の方向性	12
(1) 望ましい食習慣の形成と定着	12
(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進	12
(3) 食育を推進する関係者の連携強化	13
第3章 計画の基本理念等	14
1 基本理念	14
2 基本目標	14
3 食育推進スローガン	14
4 主な取組内容	15
(1) 望ましい食習慣の形成と定着	15
(2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成	16
(3) 食の安全と循環や環境への理解の促進	17
(4) 食育を推進する関係者の連携強化	18
<食育ピクトグラム>	19

第4章 ライフステージに応じた食育の推進…………… 20

- 1 ライフステージ別の取組…………… 20
- 各ライフステージの目指す方向と食育推進目標…………… 22

第5章 食育推進関係者の役割と取組…………… 24

- 1 家庭…………… 24
- 2 幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター…………… 24
- 3 P T A ・地域・食育推進団体…………… 24
- 4 生産者・事業者…………… 25
- 5 行政…………… 25
- 6 食育推進関係者の取組一覧…………… 26

第6章 計画の推進…………… 28

- 1 計画の推進体制…………… 28
- 2 計画の進行管理…………… 29
- 3 評価指標と目標値の設定…………… 29
 - (1) 望ましい食習慣の形成と定着…………… 29
 - (2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成…………… 30
 - (3) 食の安全と循環や環境への理解の促進…………… 30
 - (4) 食育を推進する関係者の連携強化…………… 30

資 料…………… 31

- 1 食事バランスガイド…………… 31
- 2 食生活指針…………… 32
- 3 健康づくりに関するアンケート調査結果…………… 34
 - (1) 調査の概要…………… 34
 - (2) 調査結果（抜粋）…………… 35
- 4 一関市食育推進協議会設置要綱…………… 39

第 1 章 計画の基本的な考え方

1 第 4 次計画策定の趣旨

「食」は、私たちが生きていくために欠くことのできない命の源です。心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、「食」を支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要となります。

平成 17 年（2005 年）7 月に食育基本法が施行されましたが、食育基本法では、食育は、生きるうえでの基本として、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけ、様々な経験を通じて「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食育を推進することとし、国、都道府県、市町村、関係機関・団体等の関係者が様々な形で食育を推進してきました。

本市では、平成 19 年 1 月に「一関市食育推進計画」を策定し、平成 25 年 3 月に「第 2 次一関市食育推進計画」、平成 29 年 3 月に「第 3 次一関市食育推進計画」を策定しました。「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環」をスローガンとし、家庭、幼稚園・保育所・こども園・学校、地域、生産者・事業者、食育推進団体及び行政等の連携により様々な形で食育の推進に取り組んできました。

しかし、近年の食環境は大きく変化し、人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化、中食^{※1}市場の拡大、食に関する価値観やライフスタイルが多様化し、健全な食生活を実践することが難しい状況にあります。また、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承の機会の減少、食品ロスの増大、災害発生に対応した食の安全安心の確保といった課題があります。

このような状況を踏まえ、市民一人ひとりが食の重要性を認識し、健全な食生活を実践し、生涯を通じた心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指し、環境や食文化を意識した持続可能な「食」に必要な環境の環（わ）、人の輪（わ）、和食文化の和（わ）の 3 つの「わ」を支える食育を推進するため、「第 4 次一関市食育推進計画（計画期間：令和 4 年度～令和 8 年度）」を策定します。

※ 1 「中食」

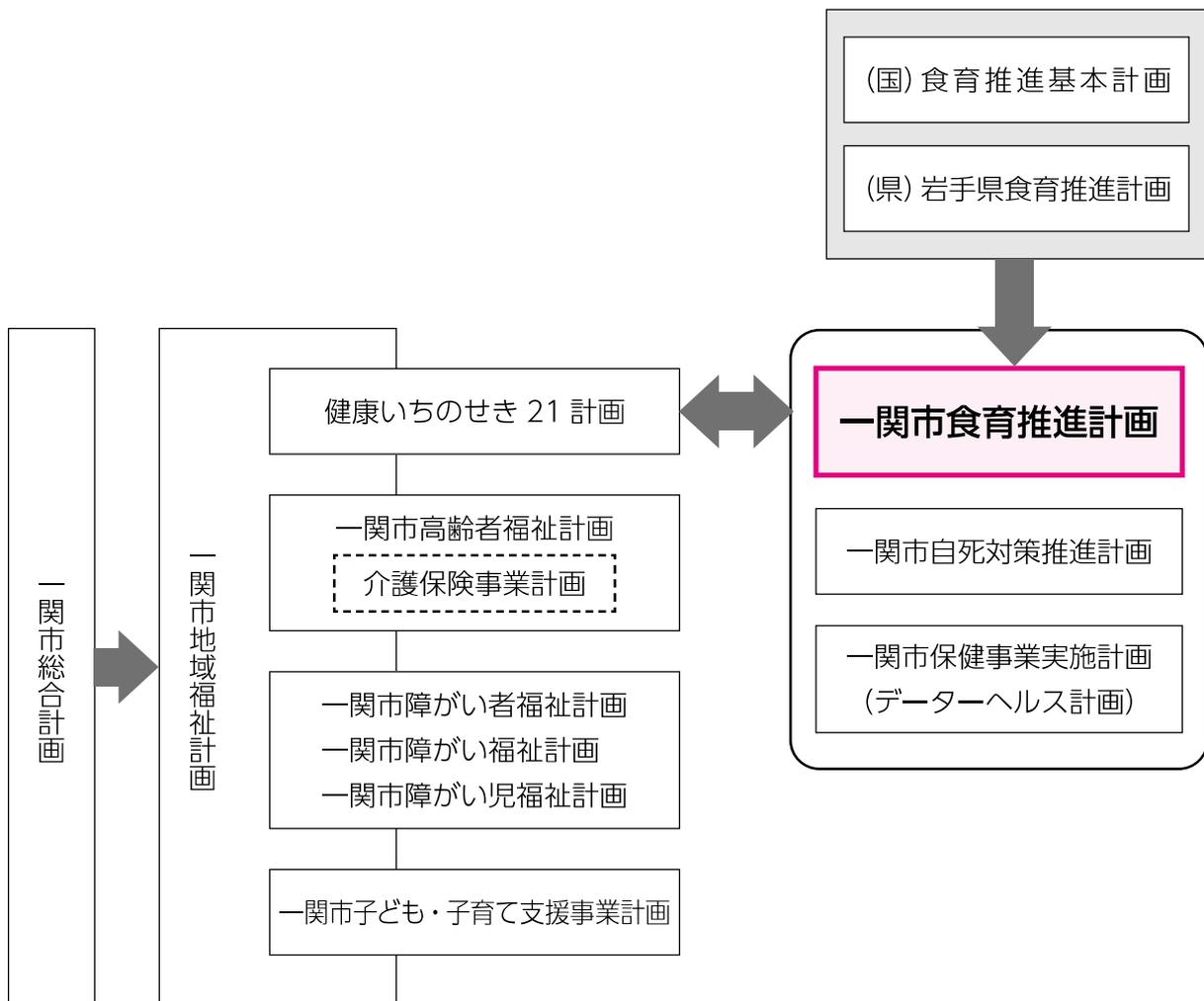
飲食店へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で料理して食べる「内食」の間にある食事形態のこと。市販のお弁当、惣菜といった調理済みの食品を購入して持ち帰り、あるいは配達によって自宅や職場で食べること、またその食品を指す。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条第 1 項に基づく市町村計画で、食育の推進に関する基本的な考え方と方向性を定めています。

また、一関市総合計画をはじめ、一関市地域福祉計画、健康いちのせき 21 計画と整合性を図りつつ、国や県の計画を踏まえながら、家庭、幼稚園・保育所（園）・こども園、学校、地域、生産者・事業者、食育推進団体及び行政等の食育推進関係者（以下「食育推進関係者」という。）が相互の理解を深め、連携・協働し、食育を推進するための行動指針として位置づけます。

【関連計画との関係図】



3 計画の期間

令和4年度（2022年度）から令和8年度（2026年度）までの5年間とします。

計画年度	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	R元 (2019)	R2 (2020)	R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)
一関市食育推進計画		第3次					第4次					
健康いちのせき 21 計画		第2次										
(国) 食育推進基本計画		第3次					第4次					
(県) 岩手県食育推進計画		第3次					第4次					

4 食育とSDGsの関係性

平成27年（2015年）に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」には、2016年から2030年までの間に、発展途上国のみならず先進国も取り組む国際目標として、「持続可能な開発目標（SDGs）」が盛り込まれています。

この「持続可能な開発目標」は、「誰一人取り残さない」の理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17の目標から構成されています。

SDGsの目標には、「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。

本計画においても健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承などSDGsの考え方を踏まえ、多様な主体と連携・協働し、取組の推進を図ります。



第2章 取組の成果と課題

1 第3次一関市食育推進計画における取組の成果

第3次計画では、基本目標を設定し、食育推進スローガンを掲げ、3つの計画の柱と主な取組を定めて推進してまいりました。

(1) 第3次計画の概要

①計画期間

平成29年度（2017年）から令和3年度（2021年）

②基本理念

市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした暮らしを実現します。

③基本目標

市民みんなで食事の大切さを考え、食育に取り組むことを目標とします。

④食育推進スローガン

「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環」

⑤計画の柱

ア 望ましい食習慣の形成と定着

イ 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

ウ 食育を推進する関係者の連携強化

⑥ライフステージ

乳児期 幼児期 学童期 思春期 青年期 壮年期 高齢期

⑦推進主体

家庭、幼稚園・保育所（園）・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者、行政

(2) 計画の柱と主な取組（事例紹介）

①望ましい食習慣の形成と定着

食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成や「早寝・早起き・朝ごはん」等、望ましい生活リズムの形成、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事の実践、

減塩による脳血管疾患の予防、若い世代が食育に取り組む支援に向けた取組を行いました。

- 給食・食育だよりの発行、市ホームページへの掲載
- 健康だよりの配布
- 保育参観での給食試食会の実施
- 食のイベント（京津畑食の文化祭、磐井河原いものこ会、健康まつり等）の開催
- 栄養士による保育施設への食育訪問、栄養教諭等による小中学校での食に関する指導の実施
- 小学校での、保健委員会による早寝・早起き・朝ごはんの大切さをテーマにした人形劇の実施
- 健康教室・両親学級・育児支援教室等での栄養講話、栄養指導の実施
- 乳幼児健康診査・所内栄養相談等の実施
- クッキング保育や学校での調理実習の実施
- 市民センターでの料理教室の開催
- 食生活改善推進員養成講座の実施
- 減塩や食事バランス等をテーマにした食生活改善推進員育成研修会の実施
- 食生活改善推進員による食生活改善普及講習会の実施

<取組事例>

【小学校】

小学校の保健集会では、保健委員会による人形劇を行いました。寝不足だと病気になりやすい、朝食を抜くと学習効果が上がらないことがわかった等、各学年の感想発表があり、理解を深めました。



【中学校】

家庭科教師や栄養教諭から必要な栄養・量・バランスについて学び、お弁当の献立を考えて班ごとに調理しました。学んだことを生かして献立を考え、調理できました。夏休み期間中の宿題にも同様の課題が出たため、繰り返し実践できました。



【高校】

文化祭では、高校を会場に食生活改善推進員が食に関する展示や昔のおやつを試食等で若い世代への食育活動を行い、健康的な食や郷土料理について関心を持ってもらう機会になりました。



【男の料理教室】

各市民センター事業で実施している「男の料理教室」では、そば作りやヘルシー料理作りを体験し、食や料理への関心を高めています。



②食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

生産者との交流や食文化の継承、食の安全と循環や環境に関する知識の普及に関する取組を行いました。

- 保育施設や小学校での、JA 青年部や地域の方との野菜の苗植えや収穫の体験
- 中学校での、地元のそば打ち倶楽部とのそば栽培やそば打ちの体験
- 生産者との交流給食会の実施
- 学校給食で地場産食材の使用
- いちのせき秋まつり農業フェスタの開催、いものこ探検隊バスツアーなどの実施
- 児童生徒を対象とした郷土料理（はっとう、がんづき、果報団子、おふかし等）講習会や餅つき会の実施、保育園での祖父母交流会の開催
- 一関市オリジナル和食給食の実施
- 給食食材放射性物質測定結果の周知

<取組事例>

【保育園児の野菜の苗植え体験】

JA いわて平泉藤沢営農経済センターの協力のもと、生産者や JA 職員と園児と一緒に野菜の苗植えを行いました。生産者と一緒に農業体験をすることで、食べ物をより身近に感じるとともに、生産者への感謝の心が育まれました。



【保育園児のスーパーマーケット見学】

給食食材を提供するスーパーマーケットを訪
問し、働く様子や売り場見学をし、食の流通を
体験しました。給食食材の一つひとつに興味を
持つとともに、運んでくれている人への感謝が
できました。



【郷土料理】

高校生を対象に、伝えたいおふくろの味をテー
マに地元食材を使った郷土料理の調理実習を
行いました。すいとん・大学芋・リンゴ寒天を
作りました。



【磐井河原いものこ会】

秋の風物詩である磐井河原
いものこ会を実施しました。
市内産の里いもや曲がりね
ぎを提供し、食文化の継承と
市内農産物のPRと消費拡大
を図りました。



【原木しいたけ生産者との交流】

原木しいたけ生産者を講師に
食生活改善推進員を対象とし
た研修会を実施しました。原
木しいたけを使った料理を学
び、生産者との交流を通して
理解を深めました。



【産直でつなぐ食育活動】

産直では、生産者の顔の見える安全・安心な地場産物を市内外にPRする拠点として地産地消に取り組んでいます。また、市内のPTAや子ども会、学童クラブ等、子どもたちに餅つき体験を実施し、もち文化を食育の観点からわかりやすく伝える活動をしました。



【食品ロスについて呼びかけ】

小学校6学年「具体的な事実や考えをもとに提案する文章を書こう～私たちにできること～」と題した国語の授業では、食品ロスをテーマに学習し、掲示物を作成して全校へ呼びかけしました。給食の残食を調べたことで、一部無駄になっている実態を知り、自分たちの食べ方を見直すきっかけになりました。



【両親学級・育児支援教室】

両親学級・もぐもぐ離乳食教室・すこやか幼児教室を開催し、安心して産み子育てができるように支援しました。



〈両親学級〉



〈離乳食教室〉



〈幼児教室〉

【食の文化祭】

自治会主催の「京津畑まつり 食の文化祭」は、長年開催しており、幅広い世代が参加し、郷土食をテーマとして料理を出店しています。一関地方に古くから伝わる郷土料理の継承の一助になっていることが評価され、令和3年度岩手県食育貢献者表彰（団体）を受賞しました。



③食育を推進する関係者の連携強化

食育推進スローガンの普及や食育推進関係者の交流を進める取組を行いました。

- 市のホームページで食育月間等の取組について市民に周知
- 幼稚園、保育所（園）、学校での食育だより、給食だよりによる保護者への啓発
- 一関保健センターや各支所、夏まつりや健康まつり等での、のぼり旗の掲示や、地区健康教室でのチラシ配布等による普及啓発
- 学校での食育講演会の実施
- 保育施設職員や学校給食センター調理員を対象とした研修会の実施
- 食生活改善推進員を対象とした原木しいたけ生産者による研修会の実施
- 栄養士による保育施設職員や園児に対しての食育支援の実施
- 健康まつり等の開催

<取組事例>

【食育の日（毎月19日）】

食育の日に「道の駅むろね」で、普及啓発を行いました。健康イベントの開催に合わせ、のぼり旗の掲示や食生活改善推進員による健康レシピの配布、野菜摂取量の増加に向けた活動を実施しました。



【岩手県鶏卵協会主催の研修会】

食生活改善推進員が生産者との交流を通じて食材の生産と安全性について学び、理解を深めました。



【健康まつり・夜市パレード】

食生活改善推進員による、健康まつりでの食生活改善普及コーナーの設置、夜市パレードでののぼり旗の掲示により、普及啓発をしました。



2 第3次一関市食育推進計画の最終評価

6つの評価指標ごとに評価する対象を定め、取組の評価を行いました。

計画推進期間の最終年度である令和3年度に、「健康づくりに関するアンケート調査」の結果（令和3年7～8月実施）や各種統計データ、事業の実績データを基に、計画策定時の基準値と現状値（直近値）を比較し、これまでの取組状況や目標の達成状況から、最終評価を行いました。

(1) 望ましい食習慣の形成と定着

評価指標	対象	基準値	現状値	目標値	評価	評価資料	
朝食を毎日食べている市民の割合	3歳	96.7%	96.7%	100%	×	すこやか親子21アンケート	
	小学生(4年生)	95.1%	96.5%	100%	△		
	中学生(3年生)	93.3%	91.0%	100%	×	生活習慣病予防支援システム	
	高校生(3年生)	85.4%	82.4%	90%	×		
	成人(20歳以上)	86.1%	87.2%	90%	△		
	主食・主菜・副菜を毎食そろえた食事をする市民の割合	男性(20歳代)	54.1%	64.1%	65%	○	健康づくりアンケート
		男性(30歳代)	56.6%	78.0%	65%	◎	
中高生		35.3%	78.7%	45%	◎		
成人(20歳以上)		43.6%	58.8%	53%	◎		
女性(20歳代)		29.4%	43.1%	40%	◎		
家族や友人などと会話を楽しみながら毎日ゆっくり食事をする市民の割合	中高生	52.9%	60.0%	63%	○	健康づくりアンケート	
	成人(20歳以上)	50.5%	63.1%	60%	◎		
薄味にしている市民の割合	成人(20歳以上)	25.8%	25.4%	50%	×		

(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

評価指標	対象	基準値	現状値	目標値	評価	評価資料
料理を作っている市民の割合（ほぼ毎日またはたまに作っている）	中高生	60.8%	58.0%	70%	×	健康づくりアンケート
	成人（20歳以上）	72.1%	67.1%	82%	×	
	男性 20～70歳代	44.6%	40.8%	55%	×	

(3) 食育を推進する関係者の連携強化

評価指標	対象	基準値	現状値	目標値	評価	評価資料
食育に関心がある市民の割合	中高生	73.2%	82.5%	90%	○	健康づくりアンケート
	成人（20歳以上）	74.1%	74.7%	90%	△	

■達成度計算式

$$\frac{\text{最終値} - \text{基準値}}{\text{目標値} - \text{基準値}} \times 100 = \text{達成係数}$$

達成度	達成係数
◎：達成	100以上
○：改善	50～99
△：やや改善	1～49
×：横ばい・後退	0以下
－：判定不能	データがなく判定不能

【評価】

評価指標 20項目	達成度	◎ 達成	○ 改善	△ やや改善	× 横ばい・後退	－ 判定不能
	指標数	7	3	3	7	0
	割合	35%	15%	15%	35%	0%

3 課題と今後の方向性

(1) 望ましい食習慣の形成と定着

主食・主菜・副菜を毎食そろえた食事をする市民の割合や、家族や友人などと会話を楽しみながら毎日ゆっくり食事をする市民の割合は増加傾向が見られますが、十分とは言えません。

20代、30代の若い年代では、他の年代に比べ、朝食を毎日食べている割合や、主食・主菜・副菜を毎食そろえている割合が低い傾向にあります。心身ともに健康でいきいきと暮らすためには、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて一日をスタートさせる必要があることから、バランスのとれた食事の摂取について、その重要性を理解してもらう取組が必要です。

また、乳幼児期からの望ましい生活習慣や食事を中心とした基本的な生活リズムを身につけることが必要であることから、保護者への情報提供が重要です。

薄味にしている市民の割合は3割弱に留まりました。一人ひとりが塩分を控え、薄味を心がけ、生活習慣病やフレイル^{※2}の予防のため、食と健康について関心を持ち、望ましい食習慣を実践することができるよう、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、生涯を通じた切れ目のない食育を推進する必要があります。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、小中学校の給食では黙食している現状があり、食を通じたコミュニケーションがあまりとれていない傾向にあります。今後は感染症対策を講じ、「新しい生活様式」に対応した食育を推進できるよう検討していく必要があります。

(2) 食べ物を大切にする心の醸成、食文化の継承、食の安全と循環や環境への理解の促進

保育園・学校給食等での行事食の提供、農業体験教室の実施、郷土料理等の調理実習等の取組を通し、食の関心を高めるよう取り組みましたが、料理を作っている市民の割合は、中高生、成人、男性の20歳から70歳代共に改善していません。背景として、外食産業の変化、多様な生活スタイルが考えられます。中高生への食に関する知識や意識、調理技術の向上についての取組や、性別に関わらず、全ての方に食事づくりへの関心を持ってもらえるように啓発をしていく必要があります。また、未来を担う子どもに対し、調理講習会等、様々な食に関する体験の機会を提供し、食に関心を持つきっかけ作りが重要です。

子どもたちが米作りや野菜の栽培などの農業体験や、給食を通じて生産者等と交流することは、食べ物を大切にする心を醸成する上で重要です。体験を通して食べ物の循環を学び、

※2 「フレイル」

加齢などにより筋力低下などの身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

食育推進関係者と触れ合うことは、郷土愛を深めることにつながります。

郷土料理を知っている人の割合は5割に届きませんでした。豊かな食体験につながる機会を提供するためには、食育推進関係者が連携を強化し、伝統的な地域の和食文化や郷土食を伝えていく必要があります。

また、産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる中高生は5割に届かず、成人は6割でした。食に関する体験活動の機会を提供し、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の心を育み、地産地消への理解を深め、安全・安心な食品を選択できるよう、食品表示の見方等、食品に関する正しい知識を普及し、取組の充実を図っていく必要があります。

(3) 食育を推進する関係者の連携強化

食育に関心のある市民の割合に大きな変化はなく目標値に達しませんでした。学校卒業後の成人への食育を推進していくためには、職域や地域の食育関係団体との連携が必要です。

食育推進関係者が連携を強化するためには、それぞれの特性を生かし取り組めるよう、情報を共有し、相互の理解を深め、連携・協働した食育を推進します。

また、地域や企業、関係団体等と連携した食育の取組の好事例を積極的にPRするなど、食育推進に協力する団体を増やす取組が重要です。

第3章 計画の基本理念等

1 基本理念



生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進や、持続可能な食に必要な3つの「わ」を支える食育を推進し、市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした健康な暮らしを実現します。

2 基本目標

- (1) 望ましい食習慣の形成と定着
- (2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成
- (3) 食の安全と循環や環境への理解の促進
- (4) 食を推進する関係者の連携強化

3 食育推進スローガン

家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)

国が定めた第4次食育推進基本計画^{※3}では、「人生100年時代」に向けて、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進や、持続可能な食に必要な3つの「わ」を支える食育の推進などが重要視されています。

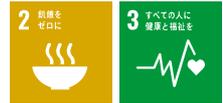
<持続可能な食に必要な3つの「わ」>

- ①食と環境の調和：環境の環(わ)
- ②農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪(わ)
- ③日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和(わ)

市民一人ひとりが健全で持続可能な食生活を営むためには、家族や地域が相互に連携し、一体となって進めていくことが重要です。本市では、家族や地域が一体となって笑顔で食育の環(わ)を推進することとし、引き続き、スローガンに掲げます。

※3 「第4次食育推進基本計画」(期間：令和3年度から令和7年度)
3つの重点事項を示している。①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進(国民の健康の視点)、②持続可能な食を支える食育の推進(社会・環境・文化の視点)、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進(横断的な視点)。

4 主な取組内容



(1) 望ましい食習慣の形成と定着

① 「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成

朝食をとることや早寝早起きなど、乳幼児期からの望ましい生活習慣の確立に向けて、福祉や教育等の関係機関との連携を強化し、ライフステージに対応した正しい情報提供を行います。

【取組】

- ・乳幼児健康診査、育児支援教室等での栄養相談等の実施
- ・幼稚園、保育所、こども園、学校での食育の実施
- ・健康講座等での栄養講話の実施



② 主食・主菜・副菜※4をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践

子どもの頃から、食生活が毎日の活動や健康づくりに重要であるということを知り、生涯を通して栄養バランスを考慮した食事を実践できる取組を推進します。

【取組】

- ・幼稚園、保育所、こども園、学校の給食での食指導の実施
- ・食事バランスガイド※5、食生活指針等の普及
- ・栄養バランスのとれた献立の調理講習会の実施
- ・男の料理教室の実施



③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病やフレイルの予防や改善のために、普段からの適正体重の維持や減塩等の正しい知識の普及啓発や健康教育等を実施します。

【取組】

- ・健康講座等で生活習慣病予防や高齢者のフレイル予防について健康教育の実施
- ・減塩メニュー等の調理講習会の実施
- ・「毎月28日はいわて減塩・適塩の日」※6の普及



※4 「主食・主菜・副菜」

主食：米、パン、めん類などが主の料理。主に炭水化物を供給する。主菜：魚、肉、卵や大豆製品などが主の料理。たんぱく質や脂質を供給する。副菜：野菜が主の料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維等を供給する。

※5 「食事バランスガイド」

食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすいイラストで示したもの。

※6 「毎月28日はいわて減塩・適塩の日」

県では脳卒中死亡率ワースト1から脱却するため、岩手県脳卒中予防県民会議を平成26年7月28日に設立、毎月28日をいわて減塩・適塩の日と定めている。

④若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援

日頃から食育を実践できるよう、若い世代を対象に料理や食育に関する情報提供や講座等を行い、様々な媒体や手法を活用して若い世代へアプローチをします。

【取組】

- 市広報や市ホームページ、給食だより等での啓発
- 親子や若い世代を対象とした調理講習会の実施



(2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成



①コミュニケーションによる豊かな食育の推進

新しい生活様式を踏まえながら、親子や地域と食を通じた交流の機会を充実させ、家族団らんに加えて、友人や地域住民など様々な人との共食を推進します。

【取組】

- 市広報や市ホームページ、給食だより等での啓発
- 食のイベントの開催
- 「食育の日（19日）」、「食育月間（6月）」※7の普及
- 子ども食堂



②農業体験等を通じた生産者との交流

食に関する学習や体験活動を通じて、食が自然の恵みや生産者をはじめとする様々な人に支えられていることへ感謝する心を育成するため、本市の地域資源を活用して生産者と消費者の交流を通じた体験学習を充実させます。

【取組】

- 農業祭の開催
- 農業体験教室の実施
- 交流給食会の実施
- 生産者と消費者との交流
- 食に関するボランティア団体への活動支援



※7 「食育の日（19日）」、「食育月間（6月）」

国では、食育推進基本計画による食育推進運動の継続的展開と、食育の一層の定着を図ることを目的に、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めている。

③食文化の継承

子どもから大人まで、地域の食文化への興味と関心を向上させるため、地域の食文化を学ぶ機会を提供し、伝統的な食文化を継承し生きた教材として活用されるよう普及促進を図ります。

【取組】

- ・ 保育所、こども園、学校給食での郷土料理や行事食の実施
- ・ 食のイベントでの郷土食の提供
- ・ 郷土食調理講習会の実施



(3) 食の安全と循環や環境への理解の促進



①食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及

幼少期から食の安全・安心に関する情報提供を充実させるとともに、食品の生産・加工・流通過程における食の安全性・信頼性の確保を図ります。

また、資源の本来の価値を大切にする「もったいない」の心を持って、調理の工夫等により、食べ残しや食品の廃棄を減らし、環境に配慮した取組を推進します。

【取組】

- ・ 幼稚園、保育所、こども園、学校での食育の実施
- ・ 食の安全教室の実施
- ・ 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・ 食品表示に関する情報提供
- ・ 食料品の備蓄に関する情報提供
- ・ 家庭の食品ロスの削減に関する情報提供



②地産地消の推進

地場産物の学校給食への利用促進や直売所での安全・安心な地場産物のPR等を推進します。

【取組】

- ・ 学校給食における地場産物の利用
- ・ 農業祭の開催
- ・ 産直等での生産者の顔が見える安全・安心な地場産物のPR



(4) 食育を推進する関係者の連携強化

①食育推進スローガンの普及と定着

食育スローガンを掲げることにより、食育の浸透と実践を促します。毎月19日の「食育の日」や毎年6月に定められている「食育月間」等の機会を捉え、食育推進スローガンの普及と定着を図ります。

【取組】

- 市広報や市ホームページ、給食だより等での啓発
- 各種イベントや食育の日、食育月間でののぼり旗の掲示



②食育推進関係者の交流及び食育活動の推進

家庭や幼稚園、保育所、こども園、小中学校等の教育機関、地域、行政等が連携し、それぞれの特性を生かした食育の推進に取り組めるよう、情報共有や連携・協働の機会の確保などを支援します。

【取組】

- 食育推進関係者の情報交換の実施
- 食育推進関係者による食育イベントの実施
- 食育推進関係者の連携、協働の取組による活動の充実
- 食に関するボランティア団体への活動支援
- 「新たな日常」(新型コロナウイルス感染拡大に伴う変化した新しい生活) やデジタル化に対応した食育の実施



<食育ピクトグラム>

農林水産省は令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラム※8を作成し、「食育ピクトグラム」を公表しました。SDGsのロゴのように、食育ピクトグラムで食習慣を振り返り、健康寿命の延伸、食料自給率の向上、地球環境への負担軽減を目指していきます。



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠食の改善

朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。



4 太りすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。



7 災害に
そなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



9 産地を
応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



10 食・農の
体験をしよう

農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



11 和食文化を
伝えよう

日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。



12 食育を
推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

※8 「ピクトグラム」(Pictogram、ピクトグラフ Pictograph)

一般に「絵文字」「絵単語」などと呼ばれ、何らかの情報や注意を示すために表示される視覚記号(サイン)の一つである。地と図に明度差のある2色を用いて、表したい概念を単純な図として表現する技法が用いられる。

第4章 ライフステージに応じた食育の推進

1 ライフステージ別の取組

子どもは、その成長に伴って知能や身体能力が飛躍的に向上します。それとともに知識や習得すべき習慣も変化していきます。子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

また、青年期以降については疾病の予防や次世代の育成を担う役割を果たすことが求められます。世代に応じた食育を7つのライフステージに分けて推進していくとともに、7つのライフステージに分けた食育推進目標を示します。

ライフステージ

乳児期
1歳未満

乳児期（1歳未満）

乳児期は、一生を通じて食べることの基礎を作る時期です。

安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む乳児期に、お腹がすいたという感覚が持てるよう授乳間隔を整え、発達に合わせた離乳食や、様々な食品を経験させることで食べる意欲を育て、リズムのある食習慣と食べるための能力を習得します。

また、身長や体重の伸びが著しく、首座り、寝がえり、お座り、はいはい等、様々な過程を経て運動能力も大きく成長します。この時期は家庭内の十分な協力はもとより、保育所、こども園、行政等の支援も重要です。

幼児期（1歳～就学前）

幼児期は、早寝・早起きやほぼ決まった時間に食事を摂ること、たくさん体を動かすこと等、生活習慣の基本を身につけるととても重要な時期です。

運動機能の発達によって活発に活動するようになり、言葉も豊富で感情表現も豊かになります。好奇心も強くなってくる時期なので、食への興味や関心が持てるように食べる意欲を大事にして、様々な食の体験をさせましょう。料理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりする中で、食べたいもの、好きなものが増えていきます。食べ物への関心も広がっていきます。家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことにより人との信頼関係を築きます。

また、この時期は幼稚園、保育所、こども園に通う子どもが増えることから、これらの施設に携わる人々の役割も大切です。

幼児期
1歳～
就学前

ライフステージ

学童期
6～12歳

学童期（6～12歳）

学童期は、食習慣がほぼ出来上がる時期です。大人になってからの健康をしっかりと考えられるよう、食に関する基礎知識の学習や体験を通じた学習が必要です。食事を通じ健康を維持する力や食べ物を自分で選択し、食事づくりに取り組む力を身につけさせましょう。また、味わって食べることや食べ物や作る人への感謝の心を育てていきましょう。

この時期から始まる学校給食を通じた豊かな人間性の育成や、食事時のあいさつ等正しい食事のマナーの習得も大切です。繰り返し実践する機会と、達成感を持って次にステップアップする機会をできるだけたくさん持つことが重要です。

思春期
13～18歳

思春期（13～18歳）

思春期は、大人になるための通過点として多感な時期です。

部活動等多様な活動が増えるため、家族と過ごす時間が少なくなったり、必要な栄養量が増える半面、痩身志向による無理なダイエットが懸念されます。食習慣の確立する時期であり、心身の健康に関する情報を適切に伝えることが大切です。

青年期
19～39歳

青年期（19～39歳）

青年期は、仕事や家庭の都合等で忙しく、朝食の摂取やバランスのとれた食事をしている割合が低く、特に男性はその傾向が見られます。

これまで身につけてきた基本的な食習慣や食に関する知識・技能を用いながら適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践する必要があります。

また、結婚・妊娠・出産を経て親になる世代でもあります。望ましい食生活について次世代へ継承していく役割も担います。

壮年期
40～64歳

壮年期（40～64歳）

壮年期は、仕事や地域での役割など、職場や家庭の中心となるため、多忙により健康管理がおろそかになる傾向があり、生活習慣病の発症が多くなる年代です。規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自身の健康管理に努めることが必要です。

また、これまで培ってきた食文化を、家庭や地域活動において次世代へ伝えていく役割も担います。

高齢期
65歳以上

高齢期（65歳以上）

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎える時期です。

また、一人暮らしの高齢者も増加しています。身体的には体力の低下等健康への不安を感じることも多くなります。

年齢とともに食欲が低下して低栄養状態を招き、筋肉量の減少（サルコペニア）につながる恐れがあります。食事は活力の源です。エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂りましょう。食事や会話を楽しむため、口腔機能を保って個人の健康状態に合わせた食生活や生活習慣を維持し、フレイル予防のため自身の健康管理が重要です。

また、家庭内や地域での世代間交流の場や食文化の伝承等、次世代へ継承する役割も担います。

各ライフステージの目指す方向と食育推進目標

ライフステージ	乳児期 (1歳未満)	幼児期 (1歳～就学前)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～18歳)		
目指す方向	望ましい食習慣の基礎づくり		望ましい食習慣の定着	食習慣の確立に向けた実践		
基 本 目 標	(1) 望ましい食習慣の形成と定着	「お腹がすいた」という感覚が持てるようなリズムある食習慣を身につけさせましょう。		1日3回の食事と適切な間食で規則正しい食習慣を身につけましょう。		
		授乳間隔を整え、発達に応じた離乳食を進めましょう。	朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。			
		多様な食べ物に触れて食べたいもの、好きなものを増やしましょう。		自分の食生活を見つめ直し、より良い食習慣を身につけましょう。		
		乳幼児健診を積極的に受け、発育や発達に合わせた食事について理解しましょう。		自分の成長と食生活の関係について理解し、自ら健康管理できる力を身につけましょう。		
				・食と健康について話題にして興味と関心を深めましょう。 ・食べ物にはそれぞれ栄養的な特徴があることを知りましょう。		
				食事バランスガイド等を利用して自分の食事の適量を知り、まんべんなく食べましょう。		
				薄味に心がけ塩分を摂りすぎないようにしましょう。		
		主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。				
		(2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成	安心して母乳やミルクを飲む心地よさを感じさせましょう。	家族と友達と一緒に楽しく食べることができるようしましょう。	家庭と地域の人たちと楽しく交流しながら食べる機会を増やしましょう。	
			心地よい雰囲気です食事をすることの楽しさを感じさせましょう。		食を通じた仲間づくりのため、地域の食事会等に積極的に参加しましょう。	
			楽しく食事ができるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。			
			食事作りや準備など食に関わる機会を増やし、食べる楽しさを実感しましょう。			
		(3) 食の安全と循環や環境への理解の促進	成長に応じた食品を選んで食べさせましょう。		食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知り、様々な食品を選んで食べましょう。	
					食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。栄養成分表示や食品表示に関心を持ち、生活に取り入れましょう。	
			食の循環を意識し、食品を無駄にしないようにしましょう。			
体験を通じ、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持ちましょう。						
			食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を伝えましょう。			
一関の産物を知り、地産地消を進めましょう。						
行事食や郷土食を味わい、食文化に触れましょう。		食文化や食に関わる歴史に触れ、その知恵や技術を身につけましょう。				

青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
次世代への食の継承		
健全な食生活の実践	健全な食生活の 維持と健康管理	個々の健康状態に合わせた 豊かな食生活の実践
1日3回の食事から規則正しい食生活を家族ぐるみで実践しましょう。		
朝ごはんを毎日食べ、生活リズムを整えましょう。		
自分の食生活を見つめ直し、より良い食習慣を身につけましょう。	口腔の健康を保ち、低栄養を予防しましょう。	
積極的に検診を受けて自分の健康状態を知り、適切な食生活を実践しましょう。		
<ul style="list-style-type: none"> ・食と健康について話題にして興味と関心を深めましょう。 ・食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知りましょう。 		
食事バランスガイド等を利用して自分の食事の適量を知り、まんべんなく食べましょう。		
薄味を心がけて、塩分を摂りすぎないようにしましょう。		
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。		
家族や地域の人たちと交流しながら食べる機会を通して地域ぐるみの健康づくりを推進しましょう。		
食を通じた仲間づくりのため、地域の食事会等に積極的に参加しましょう。		
正しい食事のマナーを実践し、次世代に伝えましょう。		
食事作りや準備など食に関わる機会を増やし、食べる楽しさを実感しましょう。		
食べ物にはそれぞれに栄養的な特徴があることを知り、様々な食品を選んで食べましょう。		
<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する情報を正しく理解し、選択できるようにしましょう。 ・栄養成分表示や食品表示に関心を持ち、生活に取り入れましょう。 		
食の循環を意識し、食品を無駄にしないようにしましょう。		
体験を通して、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持ちましょう。		
食品の製造、加工、流通の仕組みや世界の食料事情について理解し、食べ物を大切に、感謝する心を伝えましょう。		
一関の産物を知り、地産地消を進めましょう。		
食文化や食に関わる歴史を理解し、その知恵や技術を次世代に伝えましょう。		

第5章 食育推進関係者の役割と取組

第4次一関市食育推進計画においては、新しい生活様式を実践しながら、以下に示す食育推進関係者が連携し、それぞれの役割を担います。

1 家庭

食育の基本は家庭にあり、家族ぐるみで食育について学び、実践していくことが大切です。特に乳幼児期、学童期において家庭は、基本的な食習慣を身につける場となり、親子のふれあい、家族での共食を通して食への感謝の心を育み、食事のマナーや食に関する知識を身につける役割を担います。

2 幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター

子どもに基本的な食習慣を身につけさせて、望ましい食習慣を身につけて実践する力を育てることが大切です。幼稚園、保育所、こども園では、成長や発達の段階に応じて、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とします。子どもが生活と遊びを通じて、様々な食べ物に興味や関心を持ち、食べる喜びや楽しさを味わうことで、食事のマナー、食材や調理する人への感謝の気持ちを育み、地域の食文化に親しむことができるよう努める役割があります。

学校や学校給食センターでは、学校給食を「生きた教材」として活用し、地場産物を多く利用した給食を提供し、集団生活を通して社会性、協調性を育てることや、食習慣と健康の関係について正しく理解し、自ら健康管理する力を育てることを担います。また、様々な学習や体験活動を通じて、食料の生産から消費に至るまでの食の循環を知り、自然の恩恵として命をいただくこと、食べ物が食卓に届くまでの全ての人に感謝する心を育む取組が重要です。

3 PTA・地域・食育推進団体

PTAでは、教育の原点は家庭にあると考えられています。子どもに基本的な生活習慣を身につけさせるためにも、食育を含めた家庭教育の充実を図る必要があります。

また、幼稚園、保育所、こども園、学校と連携して取り組むことも大切です。

地域では、特色を生かして地域の食材や郷土料理に親しみ、住民同士の交流を通じた食文

化の伝承や地産地消の推進、体験活動の推進を行うことで、主体的に食育に取り組む役割を果たすことができます。

食育推進団体である食生活改善推進員は、食生活の改善を通じた地域の健康づくりを推進する役割を担います。

食に関するボランティア団体は、子ども食堂等で地域の様々な共食の場づくりを推進する役割を担います。

4 生産者・事業者

生産者や事業者は、農産物や食品の作り手として、保育施設・学校等の食育関係者と連携・協働し、子どもに農業に関する体験の機会を積極的に提供し、生産の楽しみや苦勞を伝える役割を担います。生育過程や栽培等の苦勞を知ること、作り手に感謝し食べ物を大切にすることを育みます。

また、食べ物に関する正しい知識を発信することにより、食の安全・安心への理解が深まり、生産者や事業者と市民との顔の見える関係が広がります。地産地消を推進し地場産物の利用促進を図る役割を担っています。

5 行政

行政は、食育推進関係者の交流と連携強化、食に関するボランティア団体への活動支援、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育に関する情報発信、食育推進関係者と協働した食育関連事業の開催をするなど、本市における食育を推進します。

6 食育推進関係者の取組一覧

基本目標	家 庭	幼稚園・保育所・こども園・ 学校及び学校給食センター
(1) 望ましい食習慣の 形成と定着	<ul style="list-style-type: none"> • 朝ごはんを毎日準備し、家族一緒に食べましょう。 • 「早寝・早起き・朝ごはん」等の基本的な生活習慣を心がけましょう。 • 家庭状況に合った食と健康について家族と一緒に考えましょう。 • 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。 • 塩分を控えましょう。 • 自分の適正体重と必要な食事の内容や量を知りましょう。 • 歯や口の健康を考え、定期的な歯科受診を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 保護者に健康や栄養等食育に関する様々な情報を積極的に提供します。 • 試食会等を開催します。 • 子どもと保護者に規則正しい食生活や栄養バランス、適正体重についての指導を行うとともに、食育の啓発に取り組みます。
(2) 食を通じたコミュニ ケーションによる 豊かな人間性の形成	<ul style="list-style-type: none"> • 家族や友人と食事をする機会を積極的に設けましょう。 • 家庭の行事食を一緒に作って楽しく食べましょう。 • 家族で食事に関する役割分担を考えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 給食や弁当、おやつを楽しく食べるための環境（雰囲気）を整えます。 • 食べる事を通して、その楽しさや食事のマナー等の理解を深めます。 • 給食だより等を通じて、家族団らんの大切さや共食の意義について子どもや保護者に伝えていきます。
(3) 食の安全と循環や 環境への理解の促進	<ul style="list-style-type: none"> • 食の安全について正しい情報を理解して食材を選びましょう。 • 食の循環を意識し食品を無駄にしないような食事作りを心がけましょう。 • 食べ残しをなくす、食材を使い切るなど、生ごみの排出抑制に努めましょう。 • 資源節約のためのマイバッグを活用しましょう。 • 食事の挨拶を通して食べ物や生産者への感謝の心を育みましょう。 • 季節感や地域の素材を活かした食事作りを心がけましょう。 • 地場産物や旬の食材の情報を入手し、購入に努めましょう。 • 行事食や伝統料理を実践し、子どもに伝えましょう。 • 災害時に備えた食料品の備蓄をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 地場産品を多く利用し、多種多様な食材を活用した給食を提供します。 • リクエスト給食等でバランスの良い献立を考える機会を持ちます。 • 食物アレルギー等食に関する健康課題のある子どもに対し、相談・指導を行い、バランスの良い食事ができるよう努めます。 • 生産現場の体験や生産者の講義等により農業に対する理解を深めます。 • 勤労体験学習や給食を教材とした学習等を通して、食物の生産へ関わる人々へ感謝の心を育みます。 • 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料事情と環境問題を理解します。
(4) 食育を推進する関係 者の連携強化	<ul style="list-style-type: none"> • 食に関する地域のイベントに積極的に参加しましょう。 • 地域で食に関する活動をしている団体に関心を持ちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> • 食育の仕組みを理解し、食生活教材等を生かしながら食に関する指導を進めます。 • 「食に関する指導」についての年間計画を作成し、職員の共通理解を図り、取り組みます。 • 地域や保護者と連携して食に関する取組を行います。

PTA・地域・食育推進団体	生産者・事業者	行政
<ul style="list-style-type: none"> 食を通して地域の健康づくりを促進する活動に取り組みましょう。 親子料理教室等を開催しましょう。 バランス食や減塩メニューの調理講習会を開催しましょう。 生活習慣病やフレイル予防のための食生活に関する情報を発信しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 材料、食事の宅配や調理サービスの提供に努めましょう。 調理済食品の栄養成分表示やヘルシーメニューの導入、食材への産地表示等の情報の提供に努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 幼稚園、保育所、こども園、学校や、市民センター、健康づくり課等で健康栄養教室等を実施します。 各種お便りや健康に関する教室等のイベントを通じてバランスのよい食事の大切さや望ましい食生活について普及啓発を行います。 各種健診、健康教育・健康相談を行います。 市広報や市ホームページ等で食の情報を提供します。 生活習慣病や低栄養予防の食生活に関する情報を発信します。 よく噛んでおいしく食べるため、歯と口の健康づくりについて情報提供や啓発を行います。
<ul style="list-style-type: none"> 地域行事や親子行事を主催し、交流しながら一緒に楽しく食べる機会を設けましょう。 毎月19日の「食育の日」を利用し、共食を推進しましょう。 子ども食堂等で、地域での様々な共食の場づくりの提供をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族で一緒に参加できる農業体験活動や教室を促進し、食について学びながら、食を通じたコミュニケーションの充実を図りましょう。 農業体験等を通じて、消費者と生産者の交流を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 食を通じたコミュニケーション等に関わる情報提供や啓発を行います。
<ul style="list-style-type: none"> 組織ごとに適切に食品を選ぶための研修会やエコを意識した調理講習会等を企画しましょう。 生ごみの排出抑制に努めましょう。 伝統行事や伝統食の継承の機会を設けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 農業の適正使用を推進しましょう。 農業の多様な体験の機会を積極的に提供しましょう。 食品の製造・加工、流通・販売に関わる事業施設などの見学学習を受け入れましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地産地消を普及啓発します。 県と協力し、食の安全、安心に関する教室を開催します。 農産物の出荷規制等、食に関わる情報提供を行います。 地域の食文化や特産物等に関わる情報提供や啓発を行います。 災害発生時に対応できるよう、ローリングストック法（日常的に非常食を食べて、食べたらいよいよ買足するという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法）による家庭での食料品の備蓄について啓発を行います。
<ul style="list-style-type: none"> 幼稚園、保育所、こども園、学校、市民センター、健康づくり課等の健康栄養教室等に、積極的に協力しましょう。 食育推進のため、他組織等とさらなる連携を図りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 教育関係機関や流通事業者等との十分な連携を図り、学校等の給食の食材として、地元の新鮮で安全な食材の提供に努めましょう。 各種健康づくりを促進するイベント等に協力しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 地元食材を給食へ活用する支援を行います。 生産者、事業者との交流事業を推進し、見学学習や体験学習の場を支援します。 食育推進団体及び食に関するボランティア団体の活動支援を行います。 食育に関する情報を収集し、提供します。 関係課のさらなる連携強化を図ります。 「新たな日常」やデジタル化に対応した情報発信を行います。

第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

市民一人ひとりが本計画の内容を理解し取り組む「自助」、家庭や近隣等が互いに支えあいながら取り組む「互助」、幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者が一体となって取り組む「共助」、行政が食育推進のための環境整備に取り組む「公助」を柱とし、計画の推進を図っていきます。

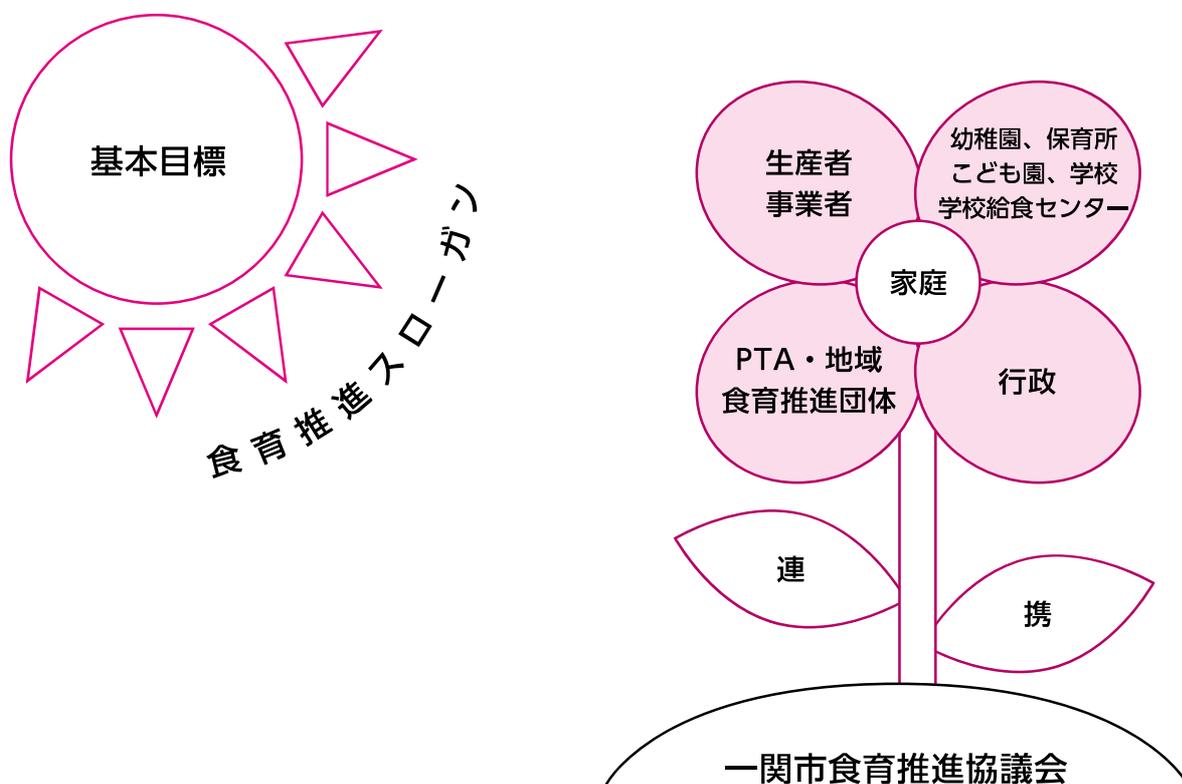
本計画の策定を進めてきた一関市食育推進協議会は、その着実な実行を目指し、中心的な役割を担います。

<推進体制イメージ図>

基本目標という太陽に向かい咲く連携の花。

一関市食育推進協議会は食育推進スローガンという太陽の光を浴びてその花をきれいに咲かせるための土台。

「食育推進スローガン」 「家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)」



2 計画の進行管理

「一関市食育推進協議会」では、食育推進関係者の取組状況や計画の進捗状況を把握して定期的な評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。

3 評価指標と目標値の設定

第4次一関市食育推進計画の推進にあたり、以下に示す評価指標と目標値を設定し、目標の達成を目指します。

(1) 望ましい食習慣の形成と定着

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料		
朝食を毎日食べている市民の割合	3 歳	96.7%	100%	すこやか親子 21 アンケート		
	小学生 (4年生)	96.5%	100%	生活習慣病予防支援システム		
	中学生 (3年生)	91.0%	100%			
	高校生 (3年生)	82.4%	100%			
	成人 (20歳~)	成人 (20歳~)	87.2%	90%	健康づくりアンケート	
20歳代		64.4%	80%			
主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえた食事をする市民の割合	中高生	78.7%	85%	健康づくりアンケート		
	成人 (20歳~)	成人 (20歳~)	58.8%			65%
		20~30歳代	41.5%			45%
塩分を控えている (薄味にしている) 市民の割合	成人 (20歳~)	25.4%	50%			

(2) 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料
郷土料理を知っている市民の割合	中高生	47.2%	60%	健康づくりアンケート
	成人(20歳~)	38.5%	50%	
家族や友人などと会話を楽しみながらゆっくり食事をする市民の割合	中高生	60.0%	70%	
	成人(20歳~)	63.1%	70%	

(3) 食の安全と循環や環境への理解の促進

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる市民の割合	中高生	44.9%	55%	健康づくりアンケート
	成人(20歳~)	68.1%	75%	
食べ残しなど無駄や廃棄の少ない食事づくりを意識している市民の割合	成人(20歳~)	87.5%	95%	

(4) 食育を推進する関係者の連携強化

評価指標	対象	現状値	目標値 (R8)	評価資料
食育月間(6月)の取組件数	食育推進関係者、団体	75件	85件	健康づくり課資料
食育の日(毎月19日)の取組件数		34件	44件	
食育月間以外の取組件数		104件	114件	

資料

1 食事バランスガイド

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

料理区分	サービング数(つ)		私の数
	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上	
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6
	3~4	3~5	5
主菜 (肉・魚料理)	2	2	4
牛乳・乳製品	2	2	3
果物	2	2	3
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200

※活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど



2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？

料理例

サービング数	料理例
1つ	ごはん小1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
15つ	ごはん中1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティー
1つ	野菜サラダ、きゅうり1/4、めいめいの葉、ほうろく、ひじきの味噌汁、のら臭い、煮豆、きのこコンテ
2つ	野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし
1つ	冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚のえびら、まぐらとかの刺身
3つ	ハンバーグ、ステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
1つ	牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト
1つ	みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個

3. 時々、自分の体型の変化をチェックし、お腹まわりが気になってきたらエネルギーを1ランク下げると調整しましょう

資料：農林水産省

2 食生活指針

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食事を楽しみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 • おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。 • 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
<p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 • 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 • 飲酒はほどほどにしましょう。
<p>適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。 • 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 • 無理な減量はやめましょう。 • 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
<p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 多様な食品を組み合わせましょう。 • 調理方法が偏らないようにしましょう。 • 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
<p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 • 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
<p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 • 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食生活指針	食生活指針の実践
<p>食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。 • 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 • 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
<p>日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 • 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 • 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。 • 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
<p>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。 • 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。 • 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
<p>「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 子供のころから、食生活を大切にしましょう。 • 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。 • 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 • 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定
平成28年6月一部改正

(※現在の文部科学省決定、厚生労働省決定、農林水産省決定)

3 健康づくりに関するアンケート調査結果

(1) 調査の概要

①調査の目的

本調査は、「健康いちのせき 21 計画（第二次）」の中間評価及び「第 4 次一関市食育推進計画」を策定するにあたり、市民の意識や実態を把握し、基礎資料を得ることを目的として調査を実施したものです。

②調査対象

- 一般市民：一関市内在住の方を無作為抽出 2,700 人
- 中学生：204 人（市内中学校 17 校× 12 人：男女各 6 人）
- 高校生：160 人（市内高等学校 8 校× 20 人：男女各 10 人）

③調査期間

- 一般市民：令和 3 年 7 月 28 日から令和 3 年 8 月 16 日まで
- 中学生・高校生：令和 3 年 7 月 28 日から令和 3 年 8 月 31 日まで

④調査方法

郵送による配布・回収

⑤回収状況

分類	配布数	有効回答数	有効回答率
市民	2,700 通	954 通	35.3%
中高生	364 通	343 通	94.2%

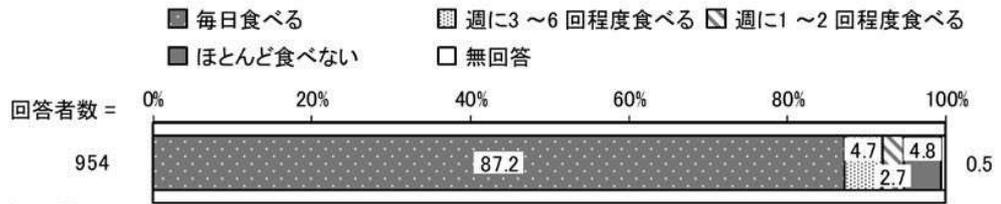
⑥集計について

回答割合は、小数点第 2 位を四捨五入しているため、100%にならない場合がある。

(2) 調査結果 (抜粋)

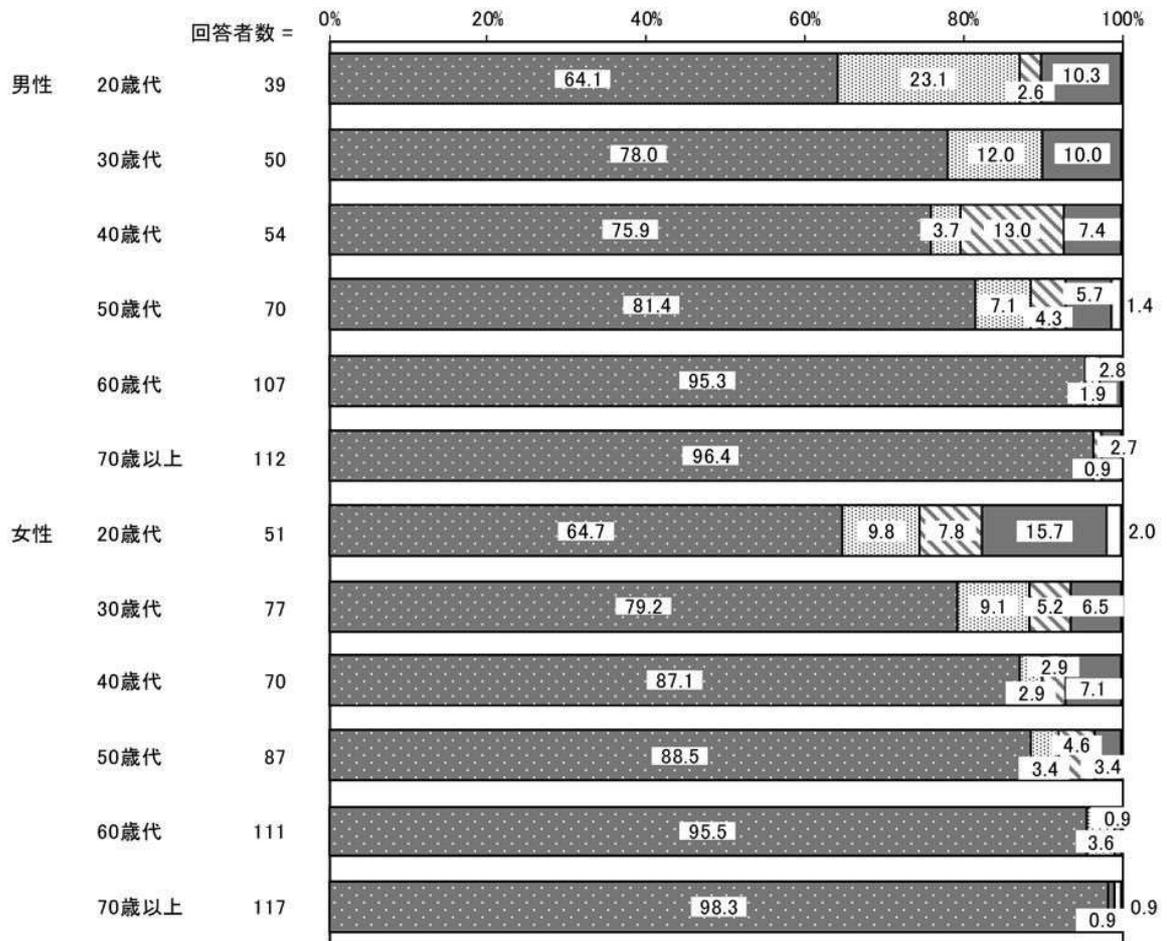
①朝食の摂取状況

<成人>



【性・年齢別】

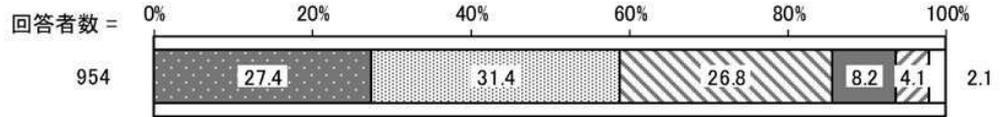
(性別・年齢 未回答含む)



②主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況

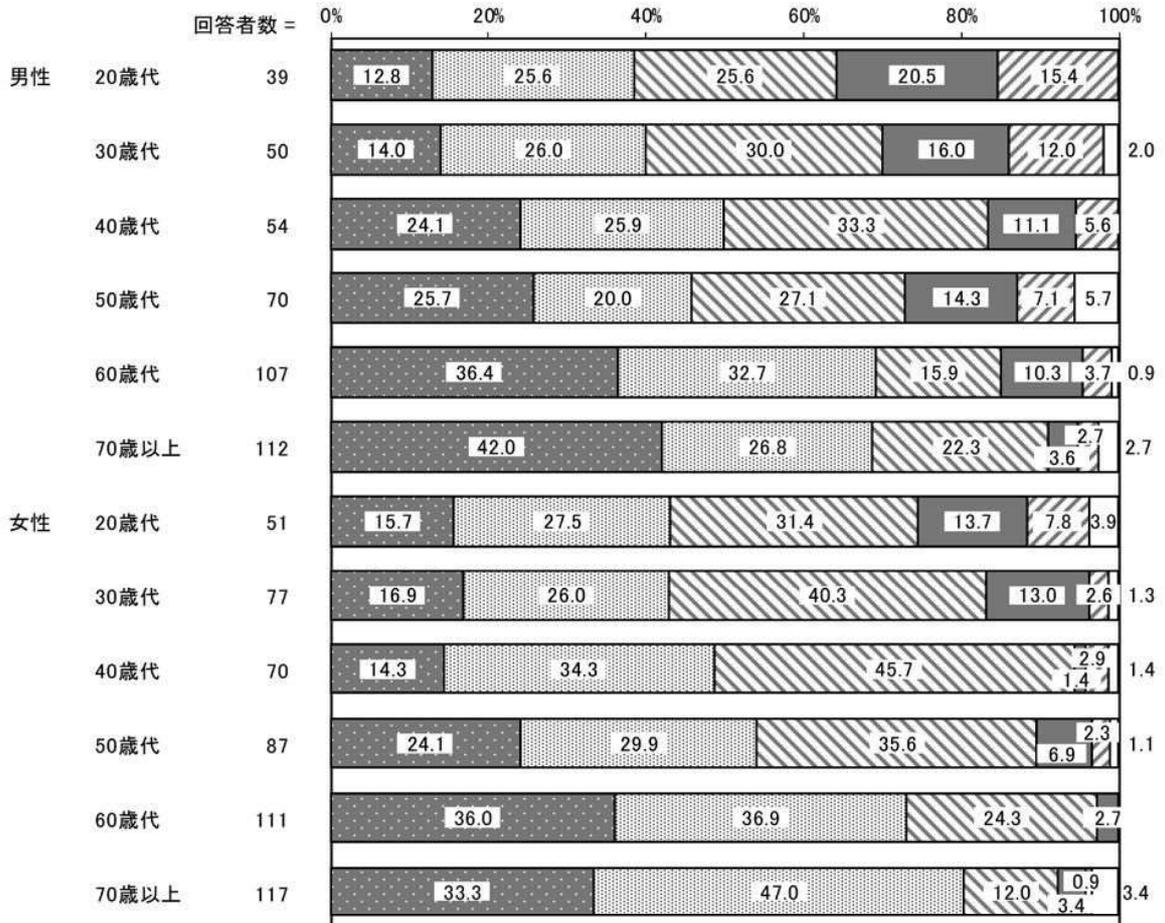
<成人>

- 毎食そろえている
- 1日に2食はそろえている
- 1日に1食はそろえている
- ほとんどそろえていない
- わからない
- 無回答



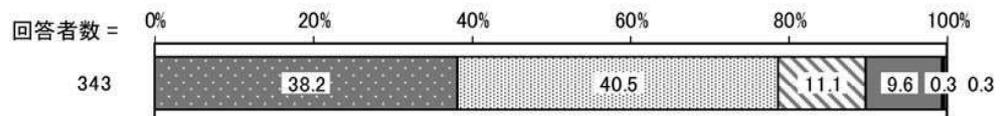
【性・年齢別】

(性別・年齢 未回答含む)



<中高生>

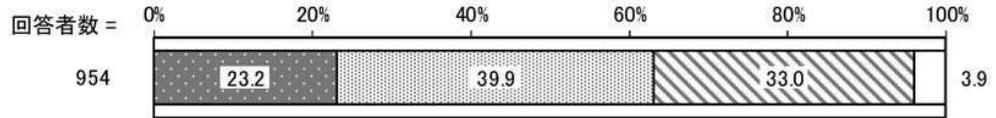
- 毎食そろえている
- 1日に2食はそろえている
- 1日に1食はそろえている
- ほとんどそろえていない
- わからない
- 無回答



③家族や友人などと会話を楽しみながら時間をかけて食事をしている状況

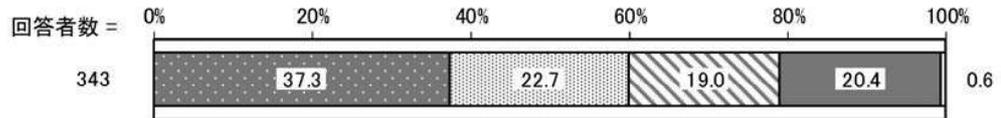
<成人>

■ 毎日している ▨ 時々している ▩ ほとんどしていない □ 無回答



<中高生>

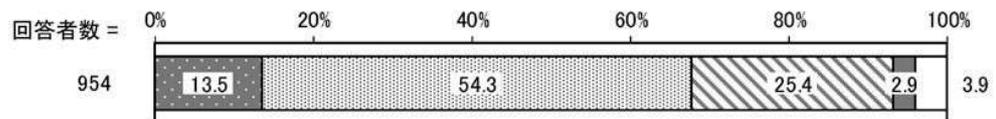
■ 毎日している ▨ 週に4~5回はしている ▩ 週に2~3回はしている
 ■ ほとんどしていない □ 無回答



④薄味にしている（塩分を控えている）状況

<成人>

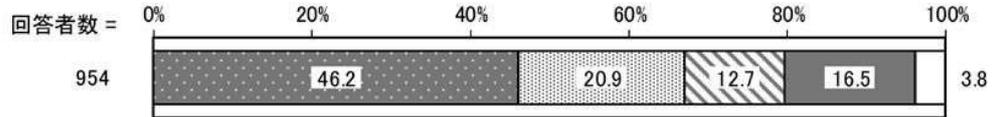
■ 濃い味だと思う ▨ 普通 ■ わからない(気にしたことがない)
 ▩ うす味にしている □ 無回答



⑤料理（食事）の実施

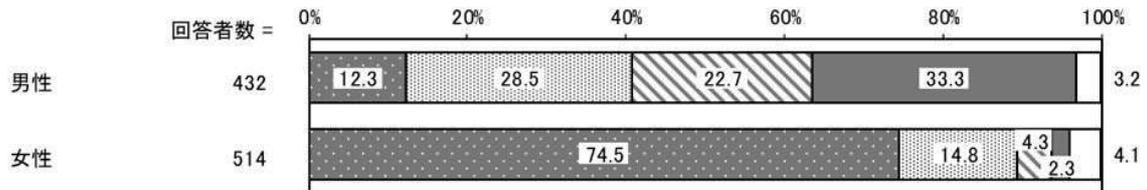
<成人>

■ ほぼ毎日作っている ■ 時々作っている ▨ ほとんど作らない
■ 作っていない □ 無回答



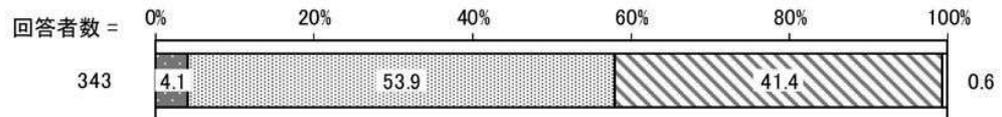
【性別】

(性別・年齢 未回答含む)



<中高生>

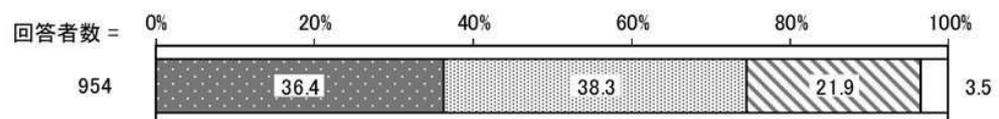
■ ほぼ毎日作っている ■ たまに作っている ▨ 作っていない □ 無回答



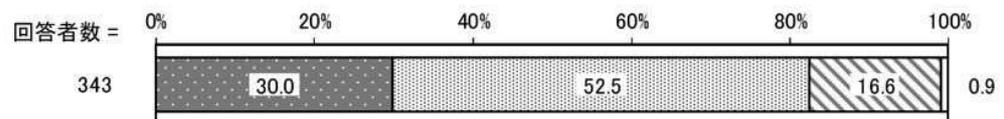
⑥「食育」への関心

<成人>

■ 関心がある ■ まあまあ関心がある ▨ 関心がない □ 無回答



<中高生>



4 一関市食育推進協議会設置要綱

平成 19 年 8 月 20 日

告示第 204 号の 2

(設置)

第 1 本市の食育推進のため、一関市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第 2 協議会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 一関市食育推進計画（以下「推進計画」という。）に関する事。
- (2) 推進計画に関する施策の推進及び総合調整に関する事。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、食育の推進を図るために必要な事項に関する事。

(組織)

第 3 協議会は、委員 20 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 消費者及び消費者団体の代表者
- (2) 農林業者
- (3) 農林業関係団体の職員
- (4) 食品事業者
- (5) 教育関係者
- (6) 知識経験者
- (7) ボランティア団体の代表
- (8) 健康推進団体の代表

3 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。

4 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 4 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 協議会は、会長が招集する。

2 会長は、必要があると認めたときは、協議会の会議に委員以外の出席を求め、意見を聞くことができる。

(庶務)

第 6 協議会の庶務は、保健福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第 7 この告示に定めるもののほか、必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

制定文 抄

平成 19 年 8 月 21 日から施行する。

制定文 抄

平成 23 年 4 月 1 日から施行する。

第4次一関市食育推進計画

令和4年3月

一関市保健福祉部健康づくり課

〒021-0026

岩手県一関市山目字前田13番地1

電話 0191-21-2160

FAX 0191-21-4656