

かがやこう

元気な たかやま村

第3次高山村食育推進計画



基本理念

村民一人ひとりが「たかやま」の恵みに感謝し  
食育を通して健康な心身と豊かな人間性を育み

いきいきと生活できる村

# 第1章 高山村食育推進計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

私たちが生きていくには「食」は欠かせない命の源であり、「食」がなければ命は成り立ちません。正しい食生活を実現することは、大切な心とからだを健やかにするための基礎となる重要なものです。

しかし、近年の少子高齢化など家族構成や社会状況が変化し、相まって生活スタイルや価値観など日常を取り巻く環境が大きく変化する中、食の大切さに対する意識が希薄になり健全な生活が失われつつあります。

そのため、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、不規則な食事や欠食、孤食や栄養の偏りなど食習慣の乱れが見受けられます。また、食文化として伝承されてきた地域の郷土料理、行事食や旬の物を食するという習慣が失われつつあります。これらに起因して、肥満や生活習慣病の増加、不規則な食生活の問題も出現しています。急速に増加する高齢者がいきいきと生活していく上でも、健康に過ごせる期間を長くする健康寿命の延伸、生活習慣病の発症・重症化予防が重要となります。

本村では、田園や美しい星空などの環境、伝統文化、豊富な農作物を次の世代に循環させることを目指しています。これらを守り育てていくと共に、次世代を担う子供達に対して、「食」に関する知識と選択する力を習得してもらうための努力が求められます。

そのため、家庭、学校、地域、行政などが連携・協力し総合的な取り組みを計画的に実施するための指針として「第3次 高山村食育推進計画」を策定するものです。

## 2. 計画の期間

本計画の期間は、令和2年度を初年度とし令和6年度を目標年次とする5カ年計画とします。

## 3. 推進体制

関係機関と連携を図りながら、食育の推進に努めます。

## 第2章 基本方針

### 1. 基本理念

村民一人ひとりが「たかやま」の恵みに感謝し、食育を通じて健康な心身と豊かな人間性を育み、いきいきと生活できる村

#### ○基本理念の考え方

本村は、自然に恵まれた四季折々の恵みを受ける実り豊かな土地であり、地元でとれた食材で四季を感じ、食文化を築いてきました。

このような本村の特性を生かしながら「食」への関心を高め、自分や家族のからだや健康、生活習慣や、「食」を取り巻く環境に対し、様々な知識を身につけた確かな判断力や技術力を養い、生命を尊び、感謝や「もったいない」などの気持ちを持ち、他人とも協調していく社会性を支え、健康なからだを形成し、生涯にわたりいきいきと生活していけるよう、食育に取り組みます。

#### 「食育」とは

##### 食育基本法の前文で

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであること。
- ② 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を育てること。

と、説明しています。

## 第3章 現状と課題

### 1. 食生活

#### ①朝食の摂取状況

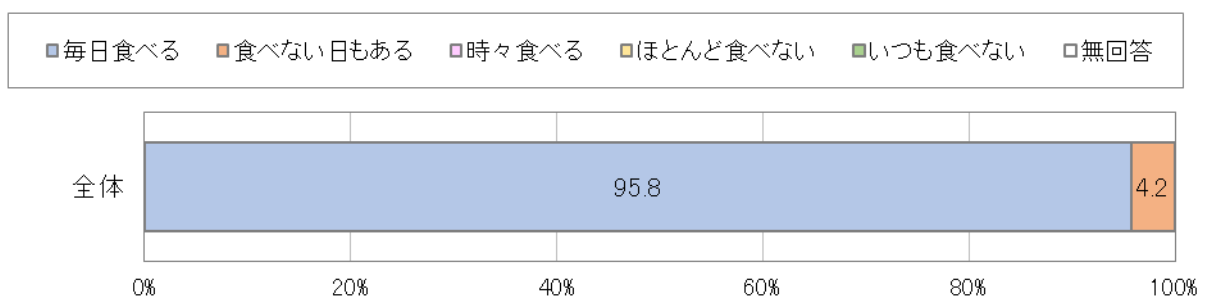
朝食の摂取率（毎日食べる）は、幼稚園、保育所児は95.8%、成人71.9%の状況でした。しかし「食べない日もある」が、幼稚園、保育所児では、4.2%います。割合は低いですが乳幼児期から朝食を食べないことがある状況がうかがえます。

朝食は1日を活動的に過ごすための大切なエネルギー源です。朝食の欠食により、午前中の生活に集中できない、活動的に過ごせない、など朝食をとらない児が十分に力を発揮できずにいる実態があるようです。

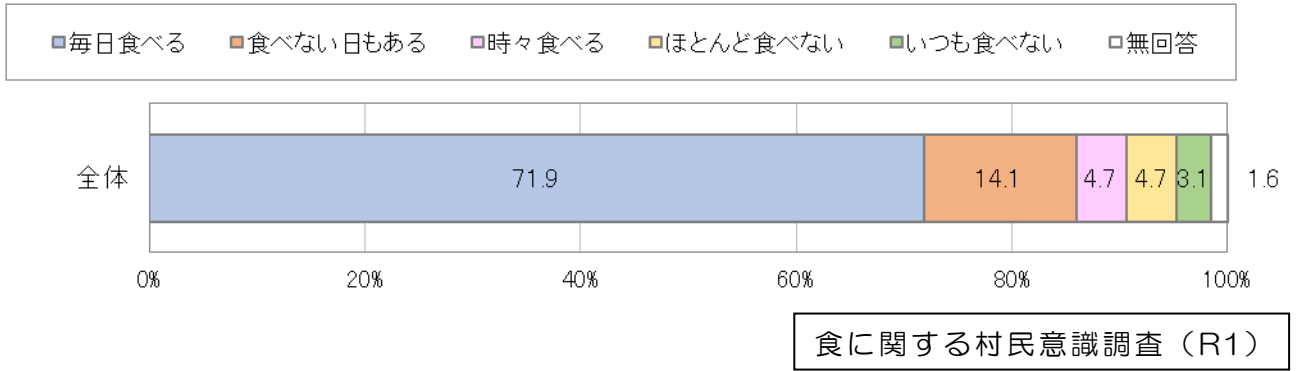
そして、朝食の欠食と生活リズムは深く関係しています。遅くまで起きていると朝はなかなか起きられず、時間の余裕もなく、食欲もわきません。朝食の欠食を改善するのは、生活リズムの見直しも必要です。特に幼児期からの食生活は生涯にわたって大きく影響するので、この時期から正しい食習慣を身につけることが大切です。

また、成人で朝食を「ほとんど食べない」「いつも食べない」人が9.3%います。子どものためにも保護者にも朝食を取ってもらう必要があります。

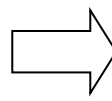
#### ○幼稚園児、保育所児における朝食摂取状況



○成人における朝食摂取状況

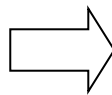


第2次計画 (H26)  
朝食を毎日食べる幼児 現状値 92.3%  
目標値 100%



第3次計画 (R1)  
現状値 95.8%  
目標値 100%

第2次計画 (H26)  
朝食を毎日食べる成人 現状値 84.9%  
目標値 100%



第3次計画 (R1)  
現状値 71.9%  
目標値 90.0%

②朝食を食べない理由

朝食を食べない理由は、乳幼児期と幼稚園児では、「時間がない」、小学校、中学校は、「食欲がない」が、朝食を食べない1番の理由となっています。

小学校、中学校では、寝る時間が遅くなり、夜食を食べてしまい、「朝食を食べる意欲が出ない」と思われます。朝食が意欲的に食べられるように就寝時間や朝食の献立を考えることも保護者の大切な役割と思われます。

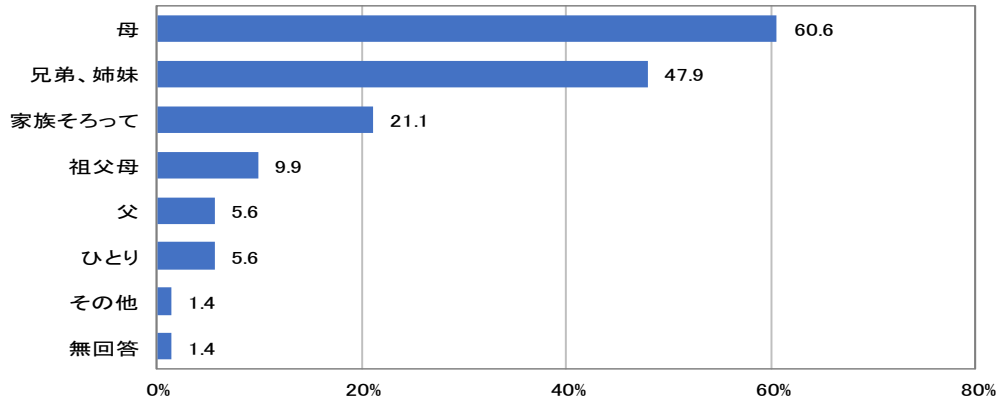
③家族と一緒に食事

幼稚園、保育所児が、朝食を1人で食べている割合は5.6%となっています。朝食は、保護者の仕事時間や子供の登園時間の関係などで1人で食べる都合があるようです。

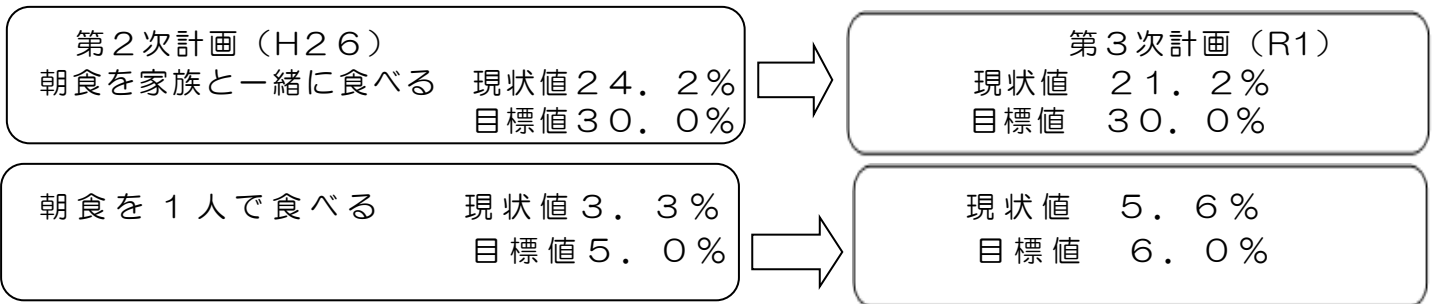
家族そろって朝食をたべる児は21.1%、で夕食では49.3%に増えています。1日に1回は、家族団らんの共食を楽しみましょう。

○幼稚園、保育所児が朝食を一緒に食べる相手

全体(降順)

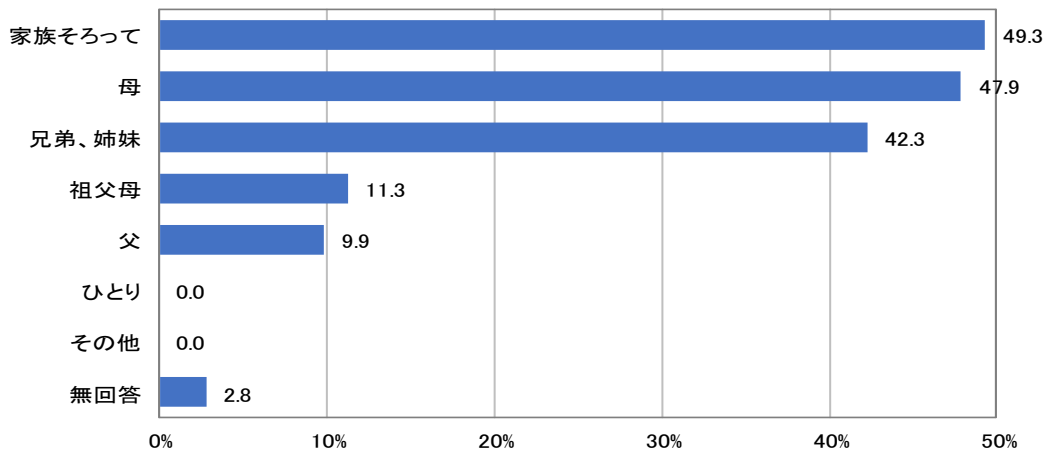


食に関する村民意識調査 (R1)

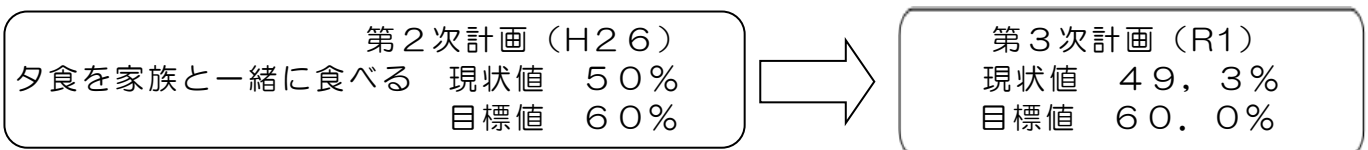


○幼稚園児、保育所児が夕食を一緒に食べる相手

全体(降順)



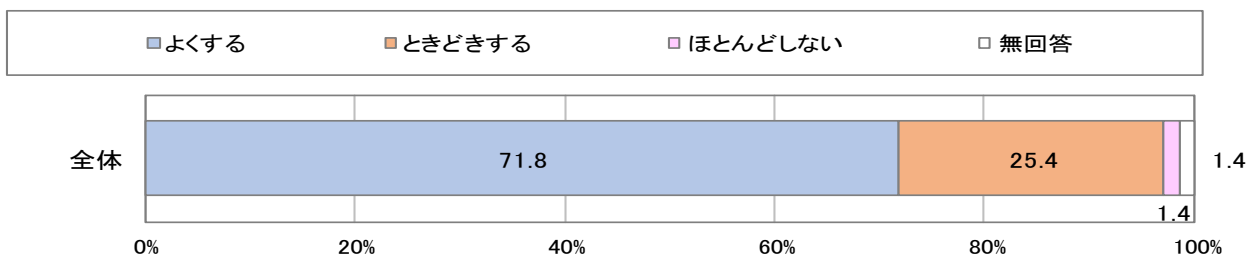
食に関する村民意識調査 (R1)



#### ④ 会話とテレビ

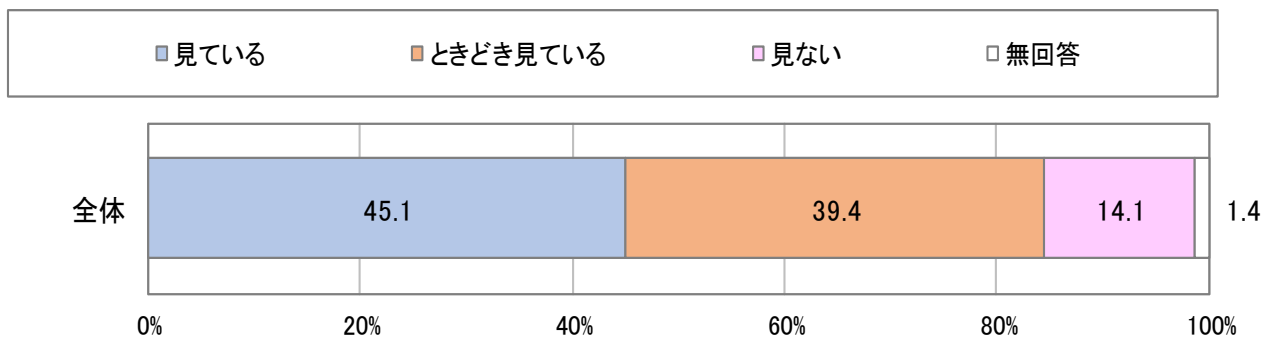
食事の時の会話は、テレビの視聴状況に関わらずほとんどの家庭で交わされています。「食事の時にテレビを見ていない」は14.1%で、テレビを見ている家族が多い事がうかがわれます。食事時に会話を楽しむ家族団らんの家庭が増えるようにしていきましょう。

##### ○ 食事の時に会話をしているか



食に関する村民意識調査 (R1)

##### ○ 食事の時にテレビを見ているか

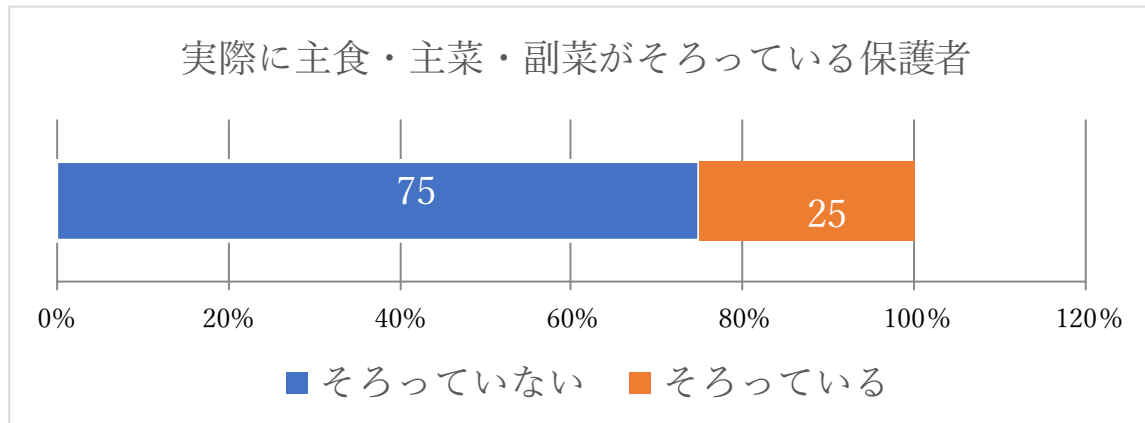


食に関する村民意識調査 (R1)

## ⑤ バランスのとれた食事

バランスのとれた食事の条件は、「主食・主菜・副菜」が、きちんとそろっていることです。離乳期から成人に至るまでに基本的な食事を習慣化することが必要です。

平成30年度、3歳児健診において75%の保護者が「主食・主菜・副菜」をそろえるように意識していますが、「そろっていない」という保護者が25%いるので、保護者に意識を改善するための取り組みが必要です。

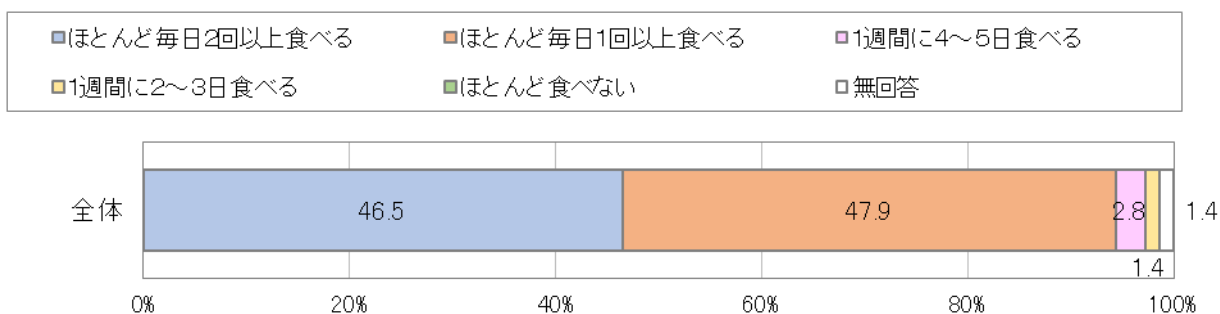


3歳児健診栄養調査票 (H30)

## ⑥ おやつ状況

おやつは「毎日2回以上」「毎日1回以上」食べている子供は94.4%です。また、おやつは、食べたいものを食べただけ食べるということにならないように、保護者への情報提供をしていきます。

○おやつを食べているか



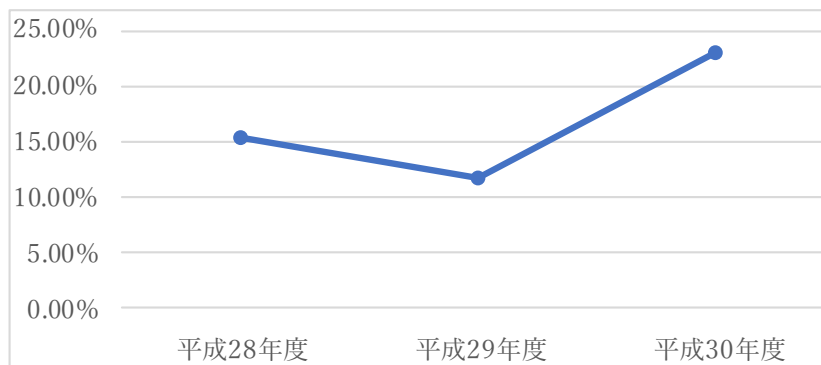
食に関する村民意識調査(R1)



## ⑦乳幼児の食習慣

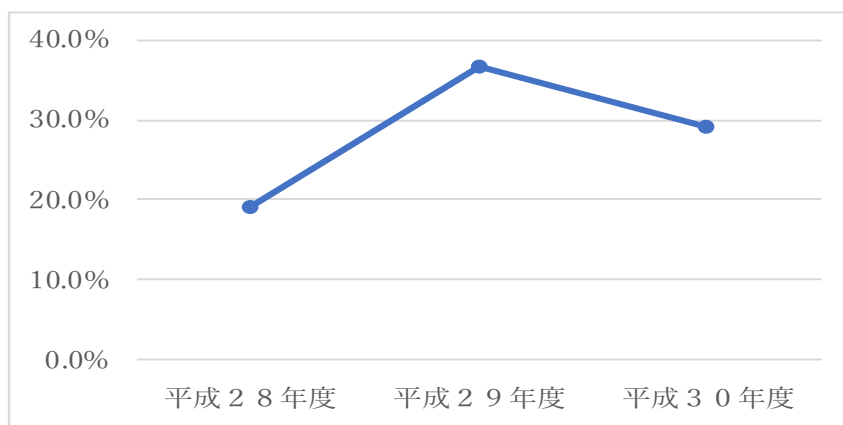
1歳6ヶ月で母乳を飲んでいる児は増加し、3歳児で砂糖の入った甘い物（菓子、飲み物、他）を1日3回以上飲食している児は、少しずつですが減少しています。

### ○1歳6ヶ月で母乳を飲んでいる



1歳6ヶ月児健診栄養相談表（H30）

### ○3歳児で砂糖の入った甘い物（菓子、飲み物、他）を1日3回以上飲している

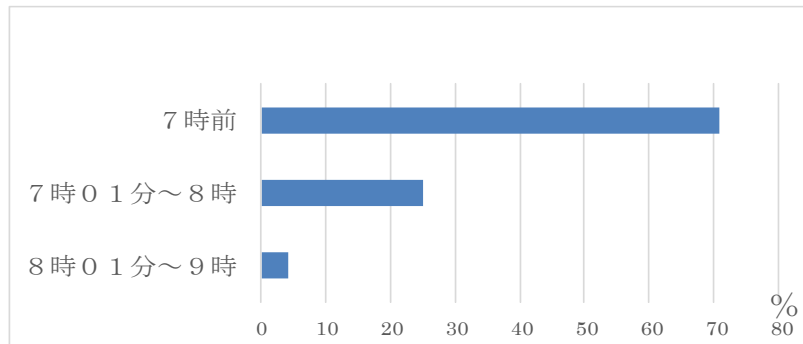


3歳児健診栄養相談表（H30）

## 2. 生活リズム

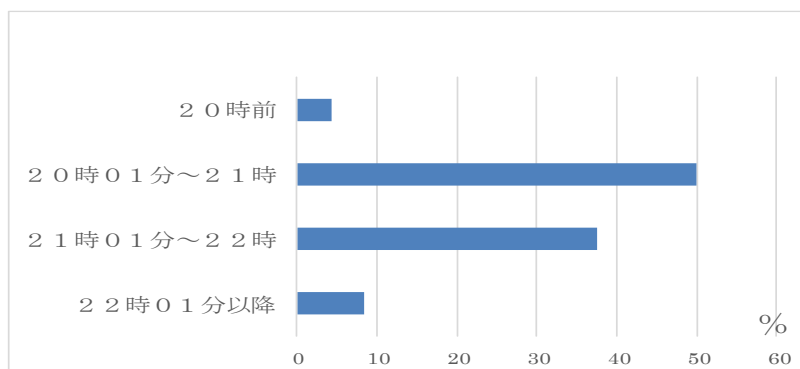
3歳児では、7時前に起きている児が70%、就寝時間は、50%以上が21時前には就寝しています。しかし、22時以降に就寝している児が、8.3%いるので、改善していかなくてはなりません。

### ○3歳児の起床時間



3歳児健診栄養調査票 (H30)

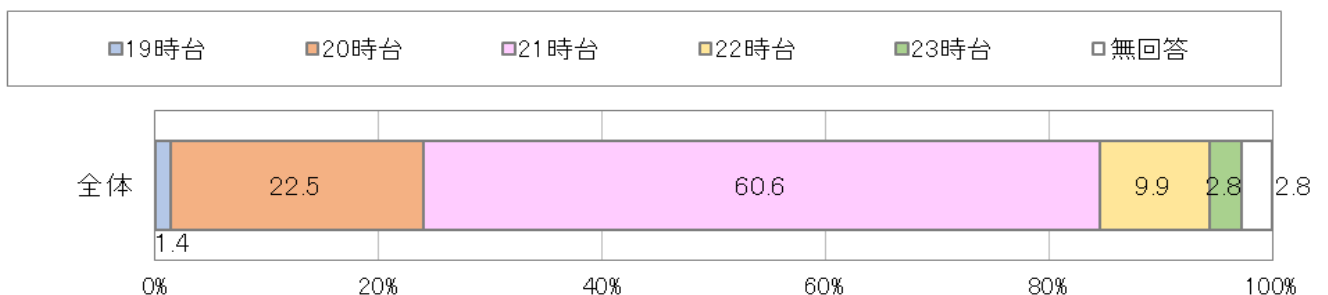
### ○3歳児の就寝時間



3歳児健診栄養調査票 (H30)

就寝時間は、21時までに寝ていない幼稚園、保育所児は、73.3%います。中でも22時台が9.9%、23時台が2.8%います。睡眠不足や朝寝坊などが朝食の欠食など生活リズムの乱れを引き起こします。「早寝、早起き、朝ご飯」を習慣とすることが必要です。

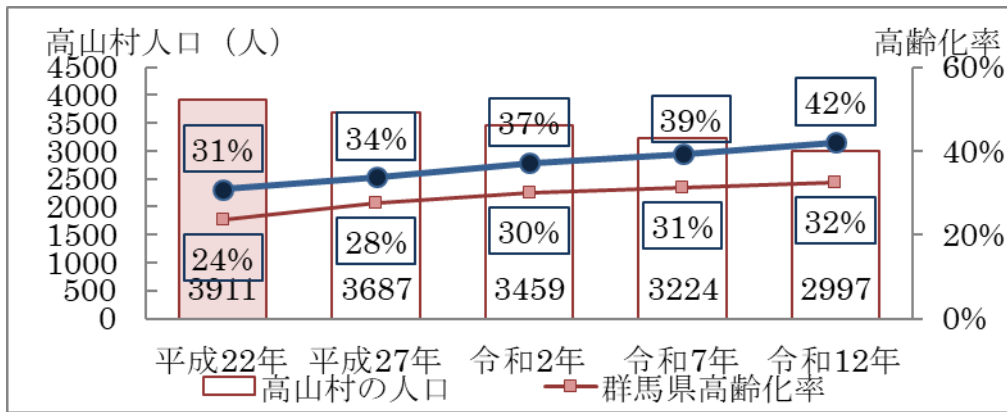
### ○保育所児、幼稚園の就寝時間



食に関する村民意識調査 (R1)

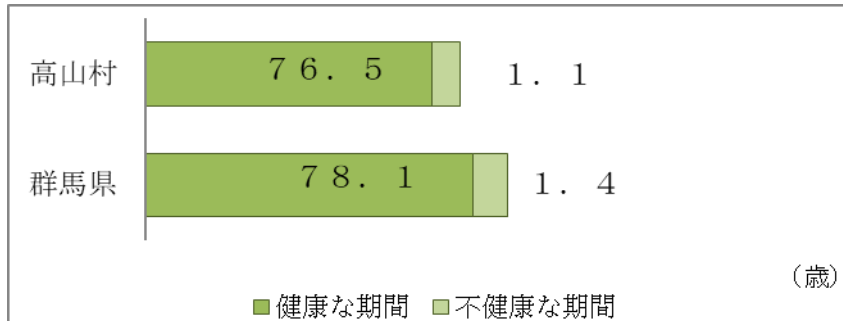
### 3. 統計データ等からみえる現状

○ 村の人口、高齢化率

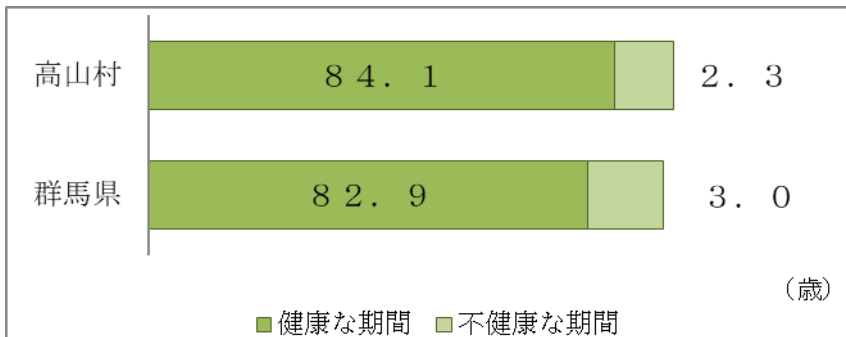


村資料（H30）

○ 高山村と群馬県の健康寿命（男性：高山村平均寿命77.6歳）

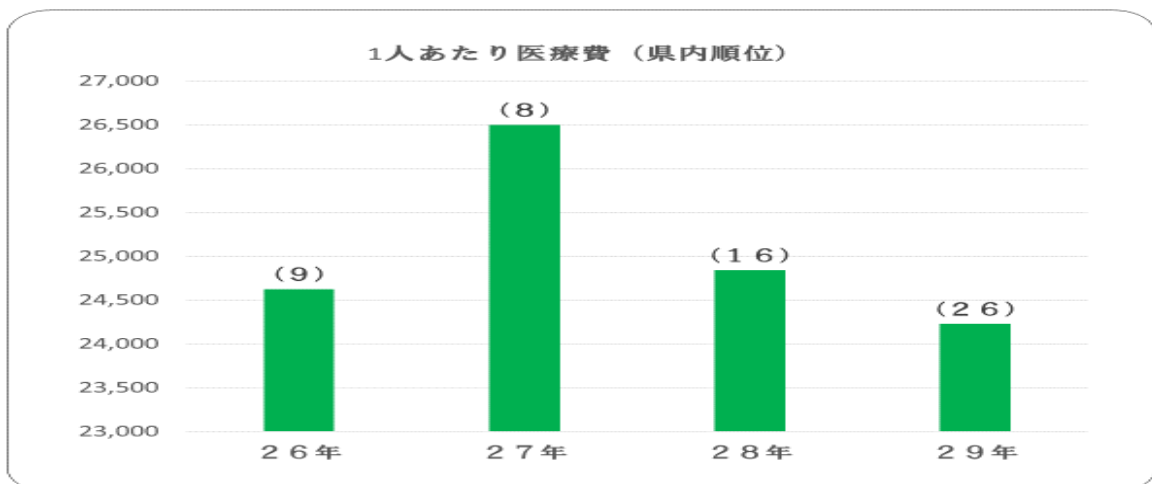


○ 高山村と群馬県の健康寿命（女性：高山村平均寿命86.4歳）



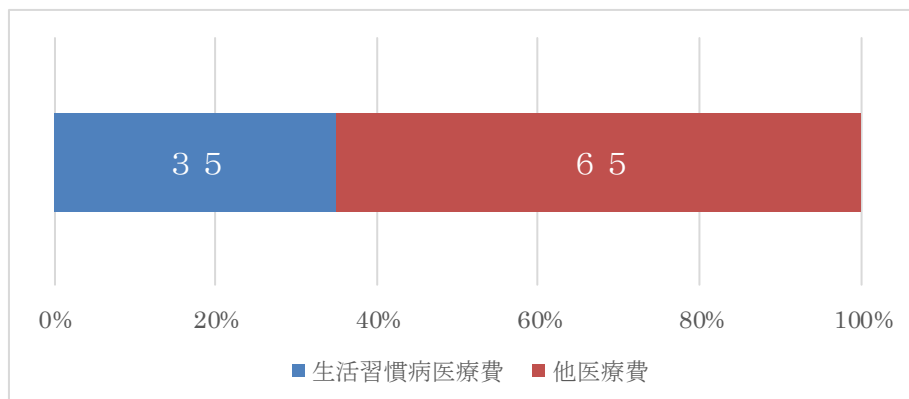
国保 KDB（R1）

○ 1人あたりの医療費推移



国保 KDB（R1）

○生活習慣病医療費の割合

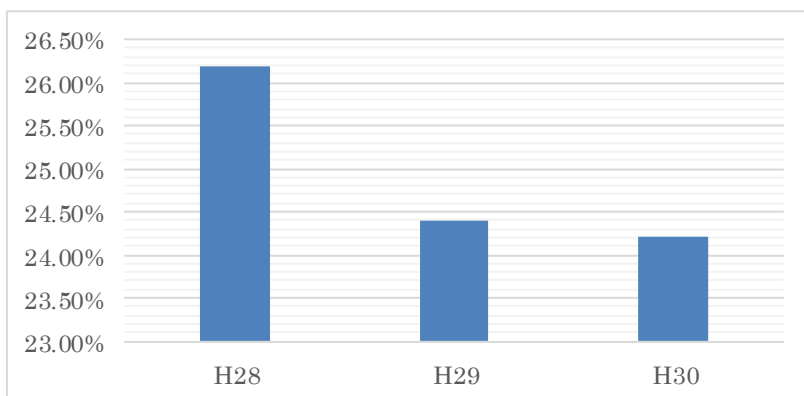


国保 KDB (R1)

① 成人の健康

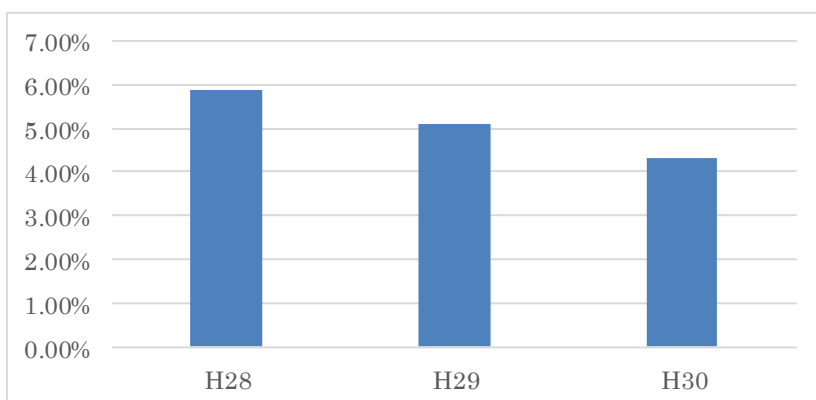
特定健診受診者のうち、40歳から74歳の肥満者の割合、および、やせている人の割合は減少しています。体重はライフステージを通じて、主要な生活習慣病や健康状態と関連が強いものなので適正な体重の管理が必要です。

○40歳から74歳の特定健診受診者の肥満者の割合 (BMI 25以上)



国保 KDB (R1)

○40歳から74歳の特定健診受診者のやせているの割合 (BMI 18.5未満)



国保 KDB (R1)

- BMI (Body Mass Index) とは  
肥満度の算出に用いられ、計算方法は下記のとおりです。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

また、適正体重の算出方法は  $\text{適正体重} = [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}] \times 22$

### ○目標とするBMIの範囲

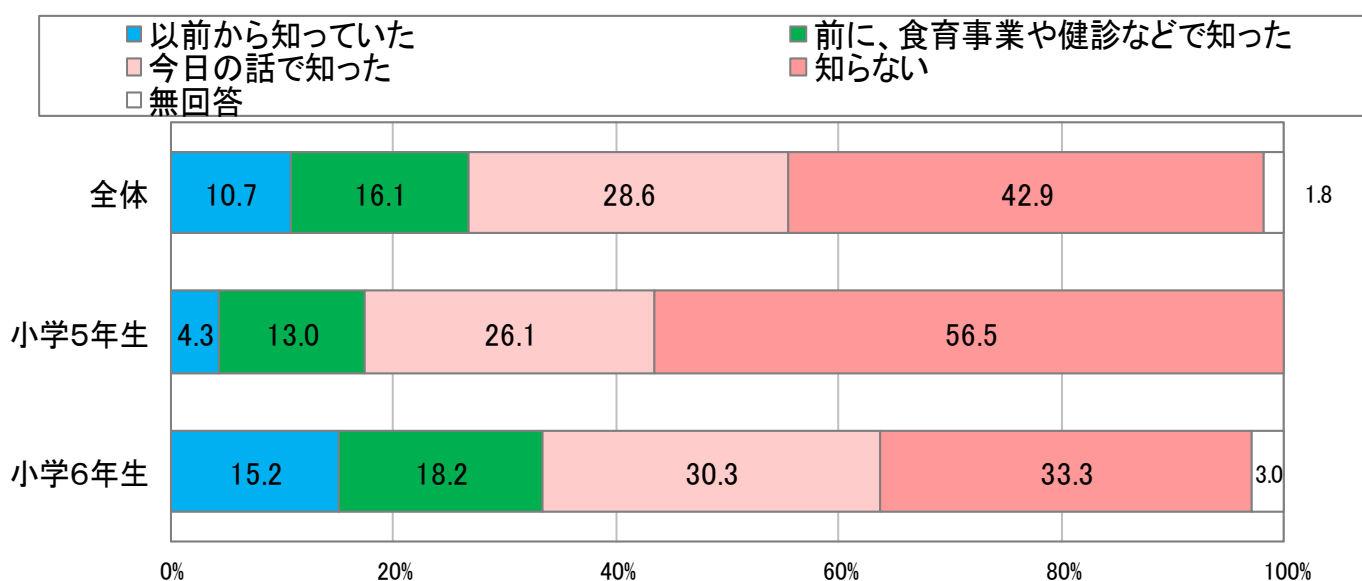
歳	BMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

生活習慣病および生活の質の向上のため、適正体重を維持することが必要です。

### 食塩の摂取について

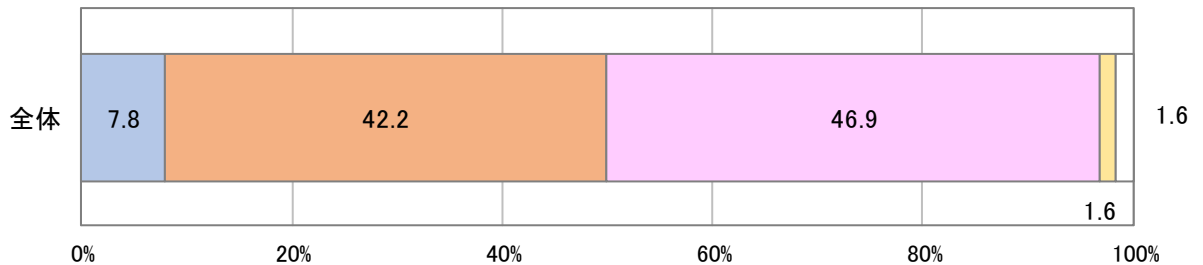
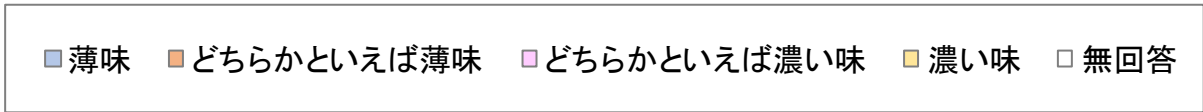
日本人の食事摂取基準（2020年版）の、1日1人当たり食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。令和元年では、食塩摂取量8g未満であることを知っている小学5年生、6年生は下のグラフのとおりで、「薄味を心がけている」保護者は50%と、半数の認識になっています。今後は、今まで以上に減塩習慣を定着していくことが期待されます。減塩は血圧の低下や、循環器疾患のリスクを減少させます。塩分を取り過ぎない食生活の情報の提供が必要です。

### ○1日の食塩摂取目標量を知っている割合



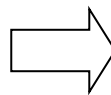
食に関する村民意識調査 (R1)

○料理の味付けを薄味にしている



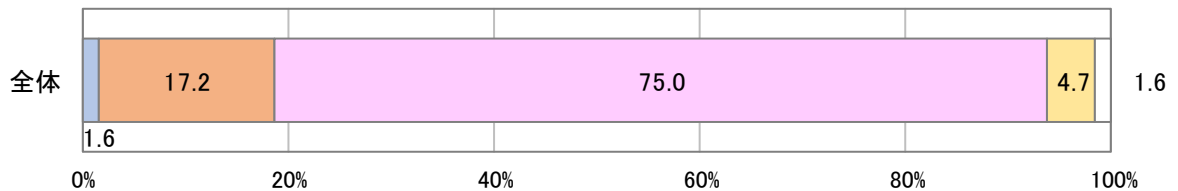
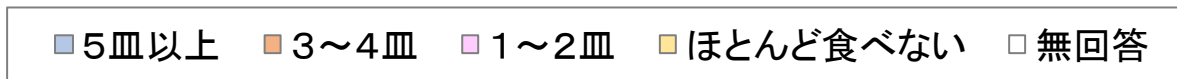
資食に関する村民意識調査 (R1)

第2次計画 (H26)  
食塩摂取量  
目標量 10g未満



第3次計画 (R1)  
食塩摂取量  
目標量 9g未満

○保護者が1日に取っている野菜料理の数



食に関する村民意識調査 (R1)

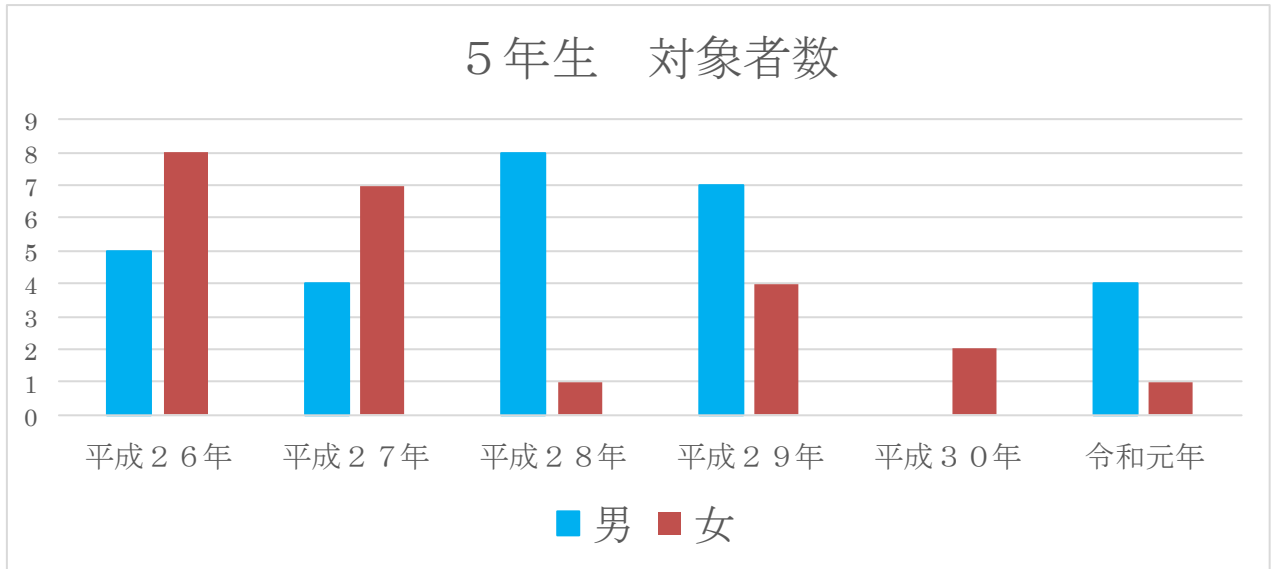
1日1人あたりの野菜摂取目標量は、数種類の野菜を350g以上となっています。目標達成者は、1.6%なので、今後は、目標達成者を増やしていく支援が必要です。

野菜を食べない理由として、小学生(高学年)、中学生では「野菜が嫌い」「食べる習慣がない」があります。一般では「野菜料理を作る時間がないから」が1番の理由となっています。家庭で野菜料理を作る時間がない場合、食べる習慣がなくなってしまうと思われるので工夫して野菜料理がとれるように情報提供をしていく必要があります。

## ① 小児生活習慣病

近年、小学5年生の小児生活習慣病該当児は減少傾向にあります。事後指導を受けている該当児と保護者への指導率は100%です。家庭、小学校、保健センター、教育委員会で連携をとり小学校5年生での早い時期の生活習慣病指導を実施しています。

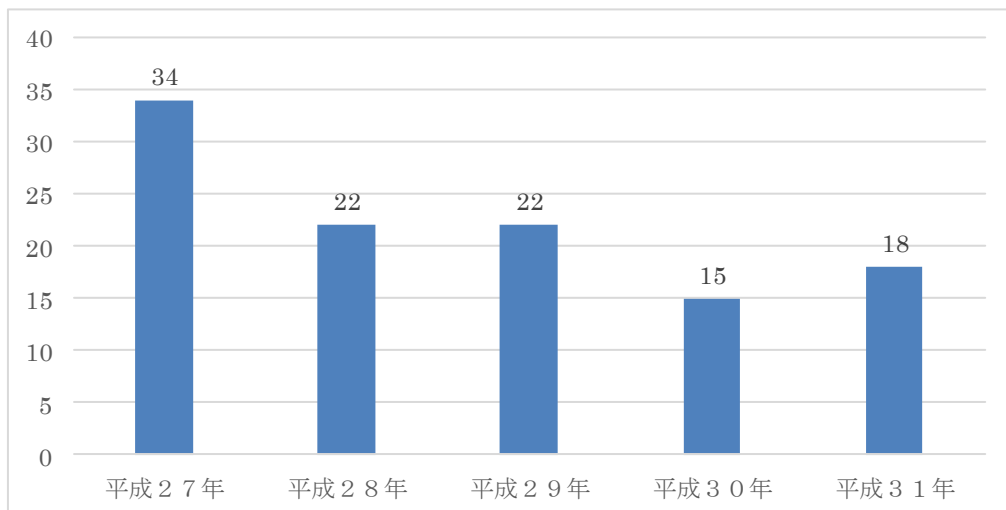
### ○生活習慣病予防事業



小学校小児生活習慣病予防事業

中学生の該当者全員に事後指導を実施しています。該当者が減少するには、小学校5年生での早い時期からの継続指導が大切になります。

### ○中学校における生活習慣病の該当者に対する栄養指導者数



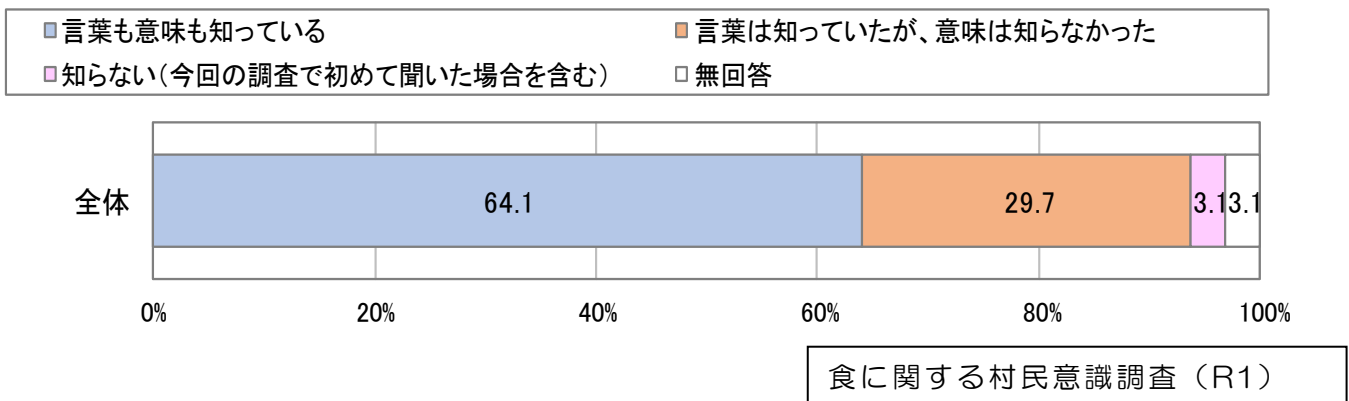
中学校小児生活習慣病予防事業

## 4. 食育の認識と意欲

### ① 食育の認知度

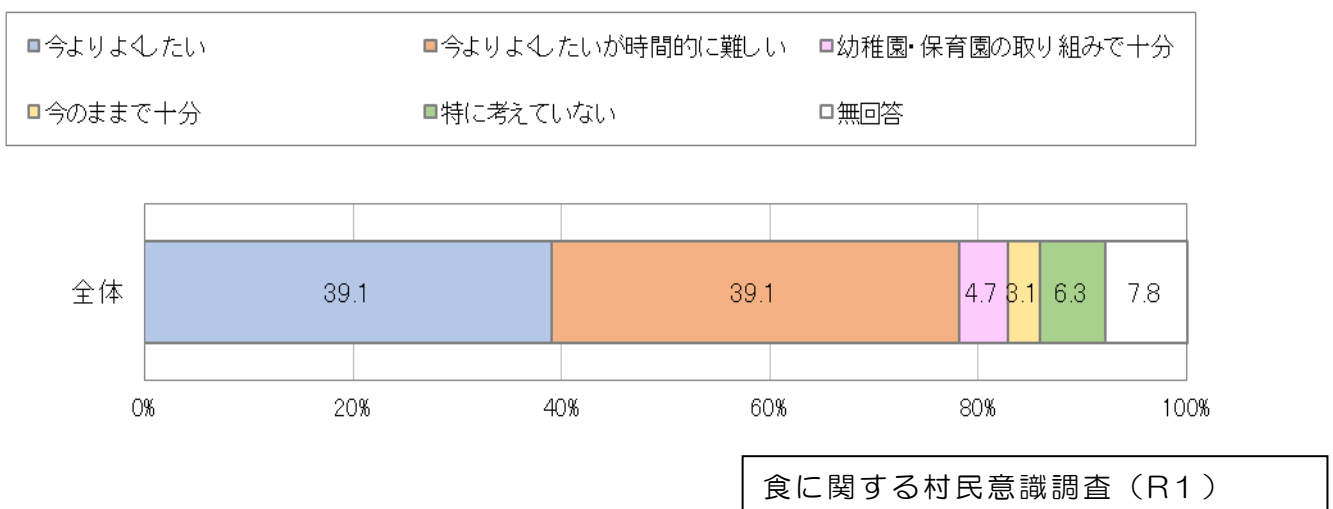
子育て中の保護者は「食育」という言葉も意味も知っている割合は比較的高く、「言葉も意味も知らなかった」と答えた保護者は3.1%と低い水準でした。

#### ○保護者の認知度



お子様の食育について「今より良くしたい」が39.1%、「今より良くしたいが時間的に難しい」が39.1%で、あわせると78.2%の人が「今より良くしたい」と考えています。

#### ○お子様の食育について、今のままの食育で十分だと思いますか



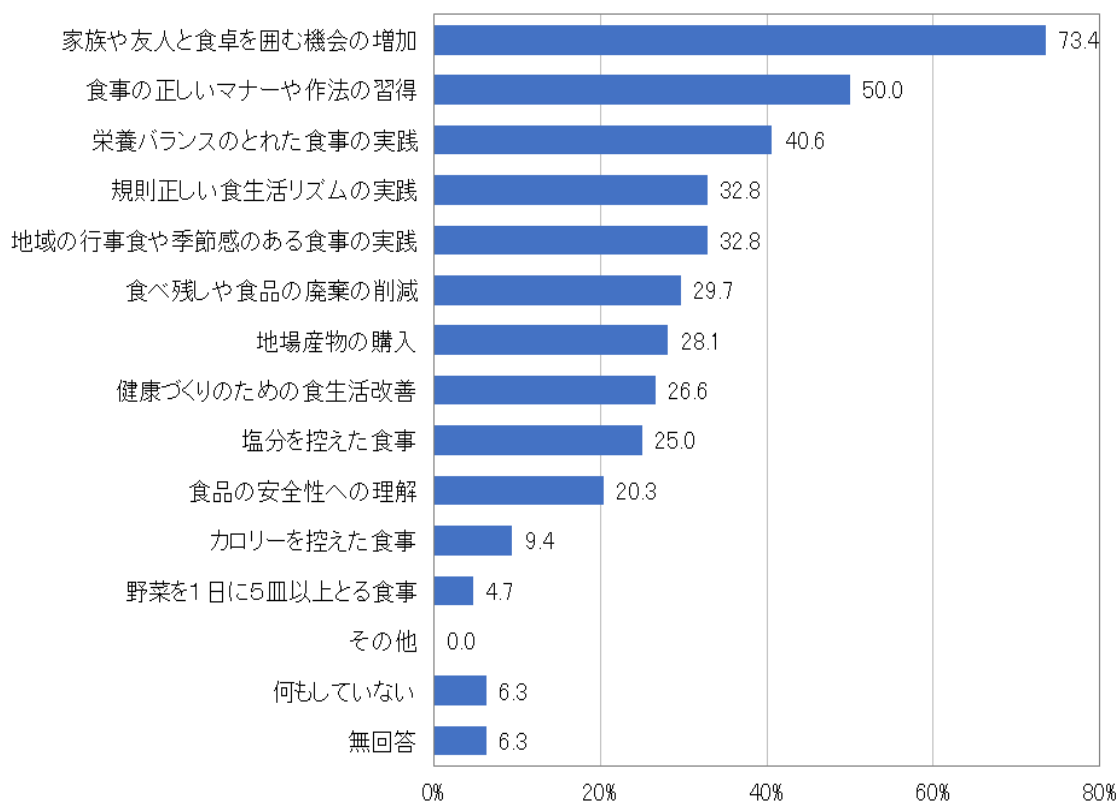


「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などの理解を深めたりすることが含まれます。

家庭で実践している食育では、「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」「食事の正しいマナーや作法の習得」の順で多く、半数以上の保護者が、実践していますが、生活習慣病予防の観点から「塩分を控えた食事」「野菜の適量摂取」「カロリーを控える」の実践者を増やし、栄養や健康に関心を持つ保護者の増加を目指していきます。

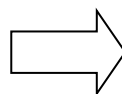
## ○食育について実践していること

### 全体(降順)



食に関する村民意識調査 (R1)

第2次計画 (H26)  
食育の意味も言葉も知っている 現状値 60%  
目標値 80%



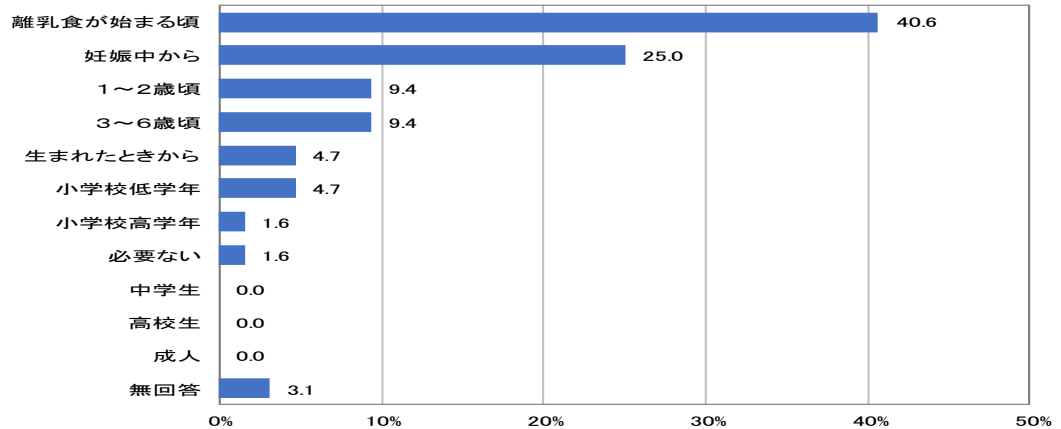
第3次計画 (R2)  
現状値 64.1%  
目標値 80%

## ②食育の必要性

保護者は、食育を始める時期については、「離乳食が始まる前」が最も多く次いで「妊娠中から」で、早い時期から「食育」が必要と考えています

### ○食育を始める時期

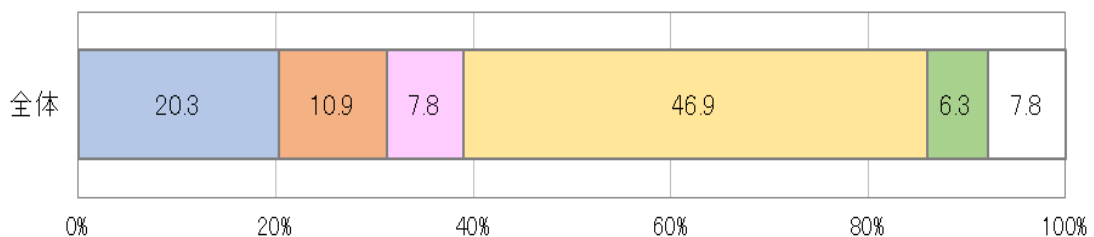
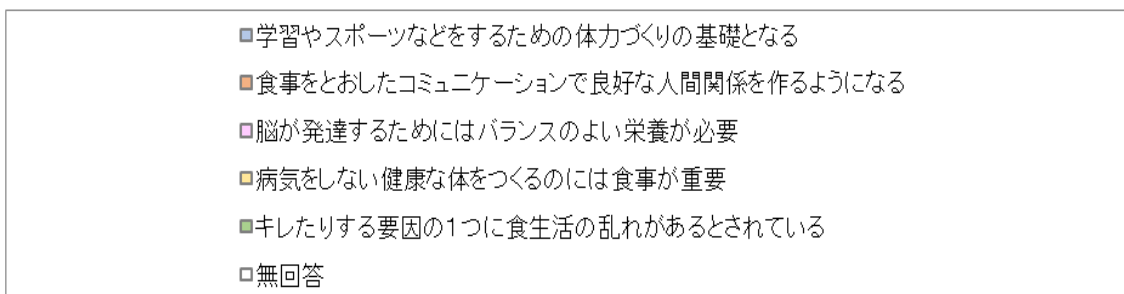
全体（降順）



食に関する村民意識調査（R1）

なぜ「食育」が必要だと思うかについては、「学習やスポーツなどをするための体力づくりの基礎となるから」が最も多く、保護者は子供の健康的な成長を願っていることが伺えます。保育園児の保護者では、「食事とおしたコミュニケーションで良好な人間関係をつくる」ことも必要であると考えています。

### ○食育の必要性

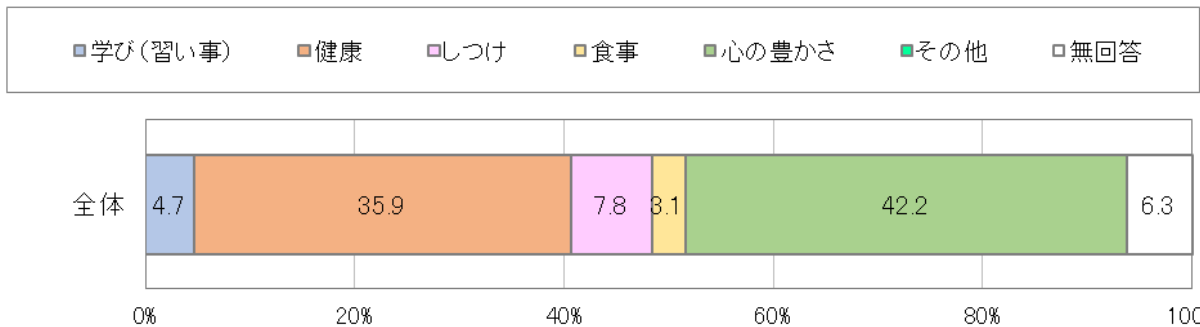


食に関する村民意識調査（R2）

### ③子育ての重点

子育てにおいて何を重点にしているかについては、「健康」が43%、「心の豊かさ」34.9%「しつけ」24.2%の順で、「食事」は3.5%でした。食事をおとして「健康」「心の豊かさ」「しつけ」が子育てに役立つようにしていきたいと考えます。

#### ○子育ての重点

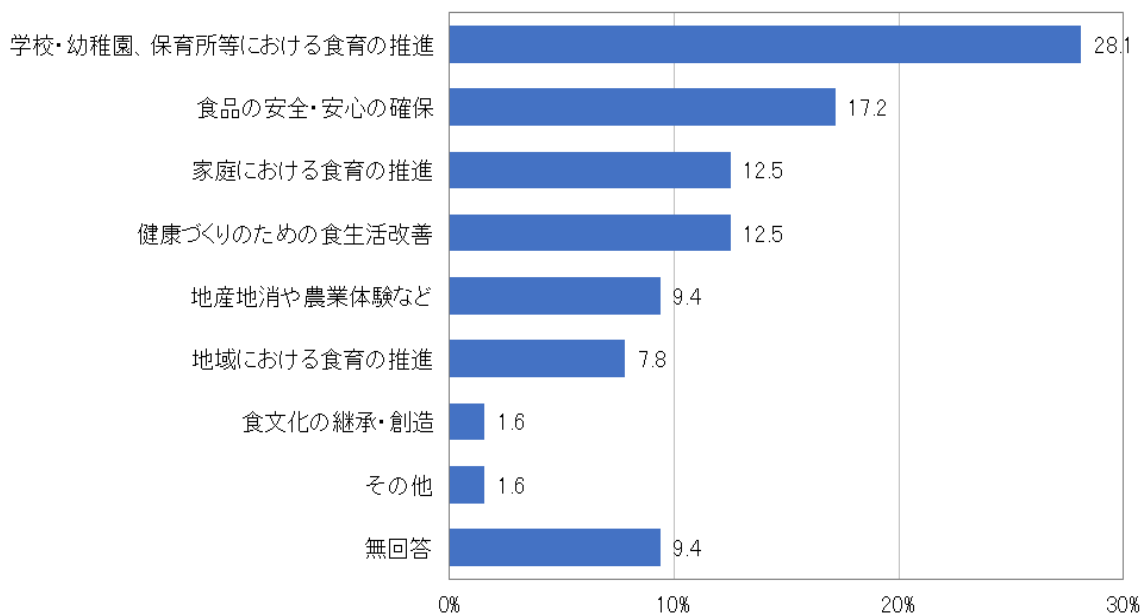


食に関する村民意識調査 (R1)

### ④食育の取り組みの期待

家庭で食育の推進に取り組むと共に、保育所、幼稚園、学校等での食育の推進が期待されています。そのため、家庭と各関係機関との連携が必要となってきます。

#### 全体(降順)

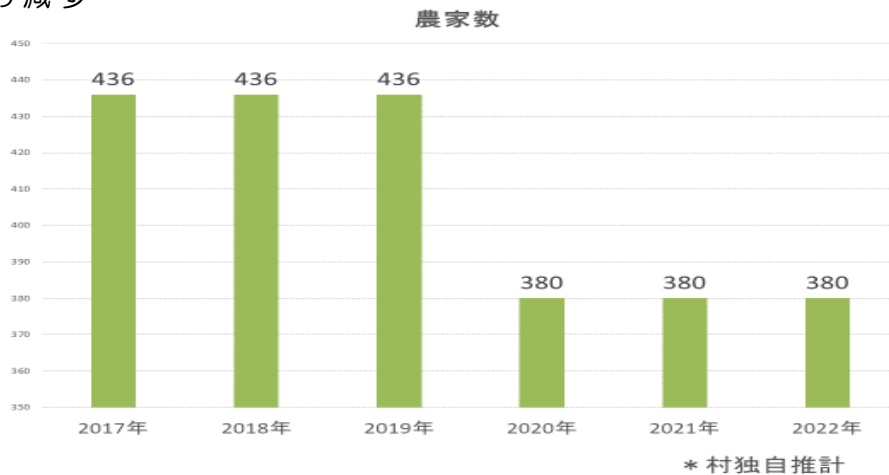


食に関する村民意識調査 (R1)

## 5. ふるさと

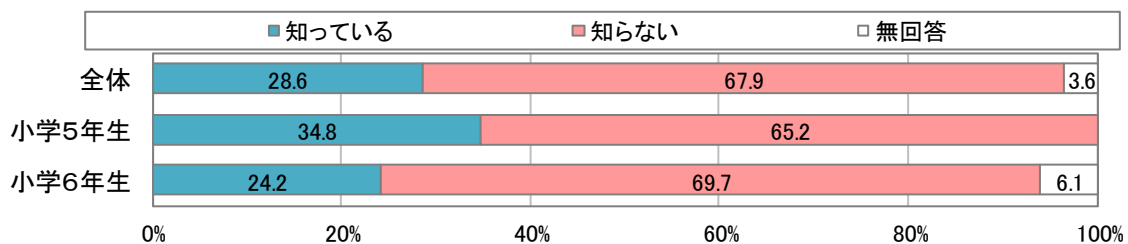
農業への関心と理解を深め、自然への恩恵や食に関わる人々の活動について学ぶ機会が、保育所や幼稚園など幼児期から行われています。農産物の生産体験や、地産地消などをおして生産者との交流など、地域の実情に合わせた食農教育が行われています。

### ○農家数の減少

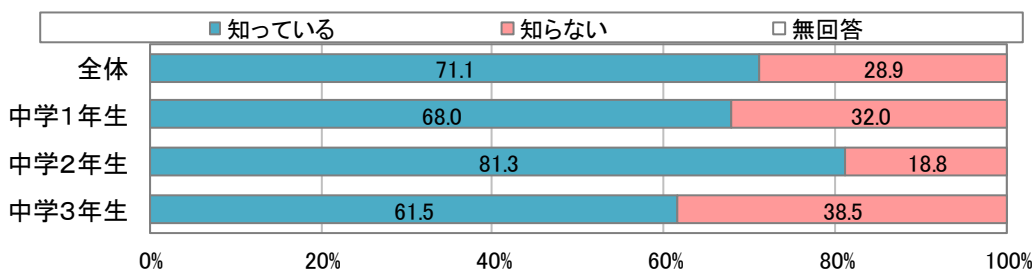


「高山村の郷土料理を知らない」と回答した小学校高学年は67.9%でした。中学生が28.9%。次世代へ継承して行くには若い世代から郷土料理を伝えていくことが大切です。村では季節に応じた野菜が収穫されます。健康や、地産地消推進のためにも地元野菜を食べて欲しいと考えます。

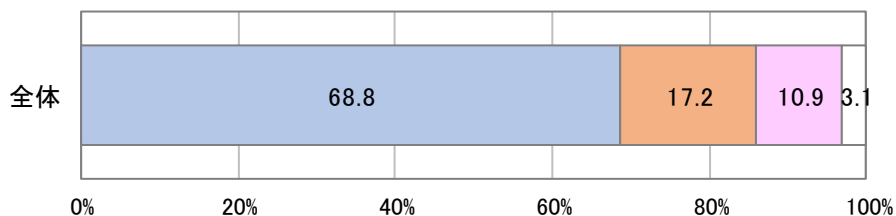
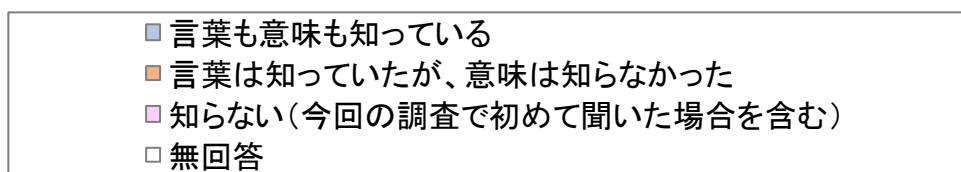
### ○高山村の郷土料理を知っていますか（高山小5、6年生）



### ○高山村の郷土料理を知っていますか（高山中1、2、3年生）



○あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていましたか

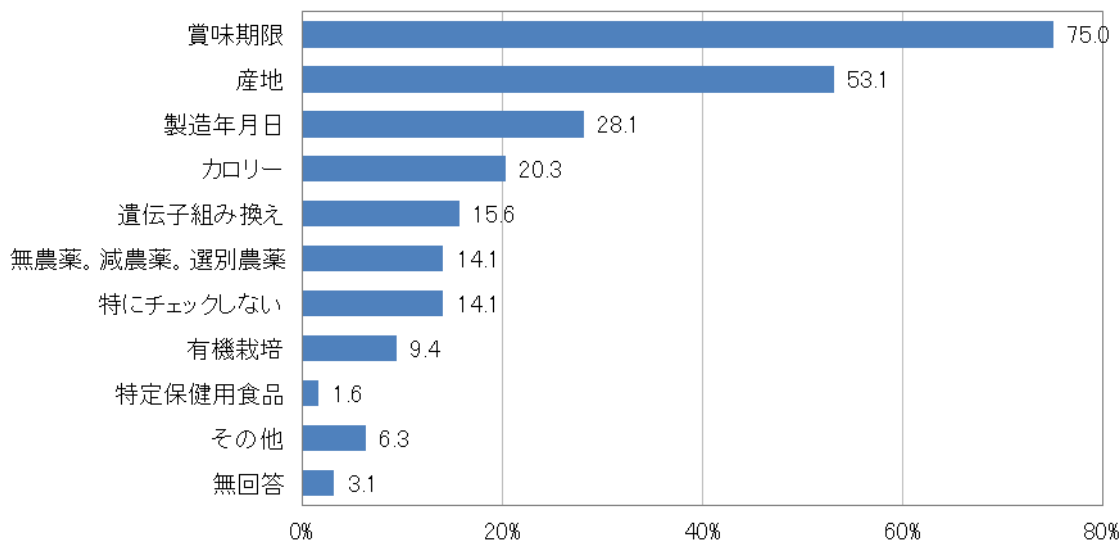


食育推進事業（統一献立）アンケート調査(R1)

近年では、食品の安全性を脅かす問題が発生しています。背景には、食品衛生や食品管理に対する認識不足、生産者から消費までの相互理解の不足などが考えられます。そのため、食品の安全に対して関心が高まっています。

○ 食材・食品を購入する際、意識していることはありますか

全体(降順)



資料：食に関する村民意識調査（R1）

## 第4章 ライフステージ別の目標

「乳幼児期」「学童期」「成人・高齢期」「ふるさと」の4つの区分で、それぞれのライフステージにおける目標を設定しました。

### 1. 乳幼児期の目標

生活リズムを整えて、楽しく食事をとることで健康な心とからだを育む

- バランスよく食べる
- からだを動かす
- 野菜を食べる

- 毎日、朝食を食べる
- 好き嫌いをしない
- 早寝、早起きの習慣を身につける

- 正しい食事の姿勢を身につける
- 家族そろって楽しく食事をとる

### 2. 学童期の目標

家族一緒に食事を通して、望ましい食習慣を身に付け健康な生活をおくる力を育む

- 野菜 1日 350g 食べる
- 果物を毎日食べる
- 適正体重を知り、生活習慣病を予防する

- 朝食の内容を充実
- 間食の時間、量、内容を考える

- 手作りの良さや、食事をする楽しさを知る
- 生産者と自然の恵みに感謝する気持ちを養う
- 地場産物を通して、村の自然や、食文化について学習する

### 3. 成人・高齢期の目標

健康を維持し 生きがいのある生活を送る

- ・噛む力や飲み込む力に合わせた調理をする
- ・補食として間食をとる
- ・薄味にする
- ・野菜を1日350gとる

- ・毎日朝食を食べる
- ・果物を毎日食べる
- ・魚、肉、卵、大豆製品のたんぱく質を食べる
- ・好き嫌いなくバランスよく食べる

- ・地元の野菜を使う
- ・地域の食文化の伝承をする
- ・行事食を作る

### 4. ふるさと

特産品、郷土料理を継承し、広めていき地域を活性化していく

- ・地元野菜や特産品を知る

- ・行事食、郷土料理を家庭で作り伝える

- ・地元の野菜を食べる
- ・伝統野菜を食べる

## 第5章 食育推進の取り組み

「乳幼児期」「学童期」「成人・高齢期」「ふるさと」の4つの区分で食育推進の具体的な取り組みを設定しました。

### 1. 乳幼児期の取り組み

#### \*家庭でできること\*

- ① 離乳期に野菜を使った離乳食を取り入れます。
- ② 毎日、朝食を食べ生活リズムを向上させます。
- ③ 料理のレパートリーを増やし、噛みごたえのある物を食べます。
- ④ 家族そろって「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ⑤ 休日は親子で戸外で遊びます。
- ⑥ 乳幼児健診や保育所、幼稚園の行事、各種教室などに参加します。

#### \*保育所、幼稚園でできること\*

- ① 給食やおやつを通して自分の健康に関心が持てるように指導します。
- ② 遊びの体験を通して、空腹感の機会を増やします。
- ③ 家庭と共に食育推進の環境を整え、啓発をはかります。
- ④ 給食やおやつは、先生や友達と楽しく食事をします。
- ⑤ 料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを育てます。
- ⑥ 「給食だより」等を提供し、家庭との連携を図ります。
- ⑦ 食育のための指導者研修会を実施します。

#### \*地域でできること\*

- ① 食生活改善推進協議会が、おやこの食育教室を開催します。
- ② 郷土料理の伝承をおこないます。

#### \*行政ができること\*

- ① 乳幼児健診を実施し、健康や食に関する指導をおこないます。
- ② 食育推進事業は、保育所、幼稚園、食生活改善推進協議会、関係団体と連携をとり実施します。
- ③ 広報での啓発を図ります。
- ④ 野菜を使ったレシピを紹介します。

#### \*食と農業との交流でできること\*

- ① 生産者との交流で、栽培、収穫を体験します。



## 2. 学童期の取り組み

### \*家庭でできること\*

- ①朝食は、内容を考えてしっかり食べて登校します。
- ②早寝、早起き、朝ごはんを実践し、生活リズムを確立します。
- ③好き嫌いを減らす料理の工夫をします。
- ④家族一緒の食卓で共食を楽しみます。
- ⑤手作りおやつや手作りの食事を心がけ、果物を食べる習慣をつけます。
- ⑥野菜料理を積極的に取り入れます。
- ⑦間食の取り方に気をつけます。

### \*小学校、中学校でできること\*

- ①給食時間における食に関する指導をします。
- ②保健便りや、給食便りの各種展示物による情報提供をし、家庭との連携をはかります。
- ③学校保健委員会で食育を取り組みます。
- ④給食で郷土料理、行事食、地場産物の積極的な利用をします。
- ⑤保護者や住民の方へ給食試食会の実施をします。
- ⑥小児生活習慣病予防健診で基準値外の児童、生徒に対しての支援を実施します。

### \*地域でできること\*

- ①食生活改善推進協議会が、おやこの食育教室や郷土料理の実習をおこないます。
- ②生活研究グループが、地場農産物を活用した実習をおこないます。
- ③食生活改善推進協議会が小学校で、米料理、さつまいも料理講習会を開催します。

### \*行政ができること\*

- ①小児生活習慣病予防事業を家庭、小学校、中学校、関係機関と連携し実施します。
- ②食生活改善推進協議会が実施する、おやこの食育教室や郷土料理等を支援します。

### \*食と農業との交流でできること\*

- ①学校と農家の方が連携し、農業体験ができるよう協力体制を整えます。
- ②農業ボランティア団体が、米やさつまいもの栽培、収穫を行います。

### 3. 成人・高齢期の取り組み

#### \*家庭でできること\*

- ①朝食を毎日食べて、バランスを考えた食生活の実践をします。
- ③食事のあいさつやマナーの必要性を再認識して実践します。
- ④野菜料理を1日5皿以上（350g）以上摂ります。
- ⑤味付けは薄味を心がけます。
- ⑤家族一緒に食卓を囲み、楽しく食事をします。
- ⑥健康診査や人間ドックは毎年受診します。
- ⑦郷土料理、行事食を献立に盛り込みます。

#### \*保育所、幼稚園、小学校、中学校でできること\*

- ①おじいちゃんやおばあちゃんと食に関する交流事業を行います。
- ②お母さん、おばあちゃんにまかせずお父さん、おじいちゃんと一緒に家事に関われるよう支援していきます。
- ③保護者の方と一緒に食育事業に取り組んでいきます。

#### \*地域でできること\*

- ①食生活改善推進協議会が、料理講習会をします。
- ②高齢者と食に関する交流を開催します。

#### \*行政ができること\*

- ①特定健康診査を実施し、結果を活用し生活習慣病予防事業の啓発を実施します。
- ②各種健康教室を実施します。
- ③食生活改善推進員の養成、育成に努めます。
- ④高齢者における低栄養予防事業を実施します。
- ⑤イベント等で、食育推進情報の発信をします。
- ⑥野菜を使ったレシピ、減塩レシピの紹介をします。

#### \*食と農業との交流でできること\*

- ①生産者との交流を行います。
- ②直売所を充実し、野菜のレシピを提供します。

## 4. ふるさとの取り組み

### \* 家庭でできること \*

- ①積極的に地場農産物を購入します。
- ②郷土料理や行事食を家庭で作し、伝承します。
- ③地場産物や特産品を知ることを心がけます。

### \* 保育所、幼稚園、小学校、中学校でできること \*

- ①給食に郷土料理、行事食を積極的に取り入れます。
- ②家庭へ、郷土料理、行事食の情報提供をおこないます。
- ③中学校で1年生を対象に郷土料理教室を開催します。

### \* 地域でできること \*

- ①食生活改善推進協議会が、郷土料理や行事食の継承事業を実施します
- ②各種イベントで郷土料理や地場農産物の普及をします。

### \* 行政ができること \*

- ①給食の食材に地場産物ができるように調整します。
- ②道の駅や他会場で、地場産物、郷土料理のPRをします。
- ③地場農産物、伝統野菜を使った料理の紹介をします。

### \* 食と農業との交流でできること \*

- ①農業体験ができる場所の提供をします。
- ②農業の後継者が増えるように育成、確保に努めます。

【数値目標】一覧

目指す内容	現状値	目標値	基礎データの根拠
毎日、朝食をとります	乳幼児 95.8% 成人 71.9%	100% 100%	食に関する 村民意識調査
1日3食きちんと食べます	小学生 93.4% 中学生 92.2%	100% 100%	小・中学生生活習慣 チェックリスト
主食・主菜・副菜を考えます (栄養バランス)	87.7%	90%	3歳児健診 栄養調査票
適正体重を維持します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生 肥満ぎみ 17.2%</li> <li>・40～69歳 肥満ぎみ 女性 21% 男性 27%</li> <li>痩せぎみ 女性 12.3% 男性 15.3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生 肥満ぎみ 15%</li> <li>・40～69歳 肥満ぎみ 女性 20% 男性 25%</li> <li>痩せぎみ 女性 10% 男性 13%</li> </ul>	小児生活習慣病 予防事業 特定健診受診者 (健康増進計画)
食塩摂取量を減らします (食塩摂取目安量)	10.1g	9g未滿	健康教室参加者調査
野菜料理を1日5皿以上 とります	10.5%	20%	食に関する 村民意識調査
夕食は家族そろって 食事をします	50.3%	60%	食に関する 村民意識調査
食育の意味も言葉も 知っています	60%	80%	食に関する 村民意識調査
郷土料理を知っています	中学生 20% 小学生(高学年) 8%	中学生 30% 小学生(高学年) 20%	食育推進事業 (統一献立)

### 第3次 高山村食育計画推進委員会

No.	役職	氏名	部会
1	食生活改善推進協議会長	平形 和子	成人・高齢者
2	りんどうの里 管理栄養士	高橋 絹枝	
3	吾妻養護老人ホーム	石坂 綾子	
4	吾妻養護老人ホーム 管理栄養士	中島 奈央子	
5	保健みらい課 保健師	小野 恵美	
6	中学校 養護教諭	本田 公子	学童
7	小学校 養護教諭	神邊 由美子	
8	学校栄養職員	藤原 美紗	
9	地域振興課	赤羽 剛史	
10	幼稚園 補佐	大淵 初美	乳幼児
11	保育所 主事補	平形 望	
12	保育所 栄養士	伊能 優衣	
13	教育課	田村 留美子	
14	食生活改善推進協議会 副会長	若月 眞由美	
15	農業従事者	松井 ゆき子	ふるさと
16	農林課	座木 光代	
17	地域振興課	廣田 亜美	
18	地域振興課	野口 賢人	
19	地域振興課	藤井 響市	
20	吾妻保健福祉事務所	関 由美子	全般
21	保健みらい課長	林 隆文	全般
22	保健みらい課 管理栄養士	藤井 なおみ	全般・事務局