

指標		計画策定時 現状値	現状値					目標値	担当課	根拠資料等		
			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					
①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	若い世代 (20～30歳代)	36.1%	47.0%	R8年度に次期調査					55%	保健福祉部 健康増進課	市民の健康意識・生活習慣アンケート調査	
	市民 (20歳以上)	57.9%	56.5%						70%			
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合		43.9%	37.2%						50%			
③食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合		67.9%	62.1%						75%			
④朝食を毎日食べる市民の割合	小学生	84.5%	81.0%	81.8%				87%	教育委員会 教育指導課	全国学力・学習状況調査		
	中学生	79.5%	77.7%	75.6%				83%				
⑤朝食を抜くことが週3回以上ある市民の割合	若い世代 (20～30歳代)	32.7%	32.9%	R8年度に次期調査					30%	保健福祉部 健康増進課	市民の健康意識・生活習慣アンケート調査	
	市民 (40～64歳)	20.9%	12.4%	12.6%				15%	市民部 国保年金課	函館市国民健康保険特定健診結果		
⑥必要と考えられている睡眠時間をとることができる子どもの割合	小学生	41.0%	40.9%	43.3%				現状値以上	教育委員会 教育指導課	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 函館市の結果概要		
	中学生	29.0%	29.4%	30.2%								
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	78.7%	72.7%				86%	教育委員会 教育指導課	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 函館市の結果概要	
		女	86.9%	84.3%	83.9%				89%			
	中学生	男	86.0%	80.7%	81.2%				89%			
		女	87.5%	87.8%	87.9%				90%			
	若い世代 (20～30歳代)	男	63.9%	64.4%	R8年度に次期調査					65%	保健福祉部 健康増進課	市民の健康意識・生活習慣アンケート調査
		女	67.1%	60.5%						70%		
	市民 (40～64歳)	男	51.1%	58.5%	58.7%				55%	市民部 国保年金課	函館市国民健康保険特定健診結果	
		女	52.0%	65.3%	65.3%				55%			
⑧ヘルスマイト（食生活改善推進員）の人数		92人	74人	64人				現状値以上	保健福祉部 健康増進課	函館市食生活改善協議会実績		

指標		現状値		目標値	根拠資料 所管課	これまでの取組内容	現状・要因分析等
		計画策定時	令和4年				
①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合が増える	若い世代 (20～30歳代)	36.1% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 47.0%	55.0%	保健福祉部 健康増進課	<p>・食に関する健康教育（出前講座） 地域・職場からの依頼に基づき、食や栄養に関する講話を随時実施している。 R4 11名/1回</p> <p>・健康づくり相談 相談者が正しい知識のもと、健康管理できるように、保健師や管理栄養士が相談者の個別性に合わせて必要な情報提供を随時行っている。 R4 22名/19回</p> <p>・はこだて市民健幸大学“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト開催 市民の野菜摂取拡大を図るため、市民およびはこだて健幸応援店から、野菜をメインに使い簡単に調理できる料理を募集し、ホームページ等で紹介した。 事例紹介（団体・市民返）8件 学校給食等でのレシピ活用。7レシピを市内6ブロックで提供。 市民考案レシピ17件、健幸応援店レシピ27件 スーパーマーケットでのレシピ配布や動画上映等15店舗 ウェルネスはこだてでレシピの試食・配布 函館市食生活改善推進協議会と連携し野菜の計量体験とレシピの試食（10月8日）配布（10月8・9日）を実施。試食は計310食を提供</p> <p>・はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業 市民の健康的な食事の選択や家庭での実践につながる仕組みを作るため、栄養バランスや野菜、減塩等に配慮した食事を提供している飲食店を登録・紹介している。 登録店舗108件 はこスマセット提供店 38店舗</p>	令和3年度に実施した市民の健康意識・生活習慣アンケート調査の分析の結果、以下の函館市民の食生活の実態や健康課題を把握。 主食・主菜・副菜を組み合わせる人の割合は高齢になるほど高く、若い単身世代ではバランスの偏りやすい食生活が想定される傾向があった。 函館市民の1人あたりの医療費が、30歳代後半から北海道を上回る傾向にあることから、高血圧・糖尿病等の生活習慣病の重症度が高い可能性がある。 糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防には、減塩や野菜の摂取、バランスの良い食事が重要となる。 今後も、はこだて市民健幸大学や“ベジプラ！楽うまレシピ”の普及啓発、はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン事業”等で、手軽に継続して家庭で取り組める方法を広め、目標値に近づけるよう、粘り強くアプローチしていきたい。
	市民 (20歳以上)	57.9% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 56.5%	70.0%			
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合		43.9% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 37.2%	50.0%			
③食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合		67.9% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 62.1%	75.0%			

指標		現状値		目標値	根拠資料 所管課	これまでの取組内容	現状・要因分析等
		計画策定時	令和4年				
④朝食を毎日食べる 市民の割合が増える	小学6年生	84.5% (R1値)	81.8%	87%	教育委員会 教育指導課	<ul style="list-style-type: none"> ・食育指導の全体計画と年間指導計画の作成への指導・助言 ・栄養教諭等における食育に関する授業の推進 ・家庭と連携した食育指導の推進 	<p>昨年度は、小学6年生が81.0%、中学3年生は77.7%だったことから、小学生については、朝食を毎日食べる子どもの割合が増加傾向にあるので、小学校から積み重ねた指導の成果を中学校で生かしていく工夫が必要があると思われる。</p>
	中学3年生	79.5% (R1値)	75.6%	83%			
⑤朝食を抜くことが週3回 以上ある市民の割合が減る	若い世代 (20～30歳代)	32.7% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 32.9%	30%	保健福祉部 健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> ・各事業等での普及啓発 SNSの活用や、みんなde健幸ウォーキングでの管理栄養士による健康講話 ・食に関する健康教育（出前講座） 地域・職場からの依頼に基づき、食や栄養に関する講話を随時実施している。 ・健康づくり相談 相談者が正しい知識のもと、健康管理できるように、保健師や管理栄養士が相談者の個別性に合わせて必要な情報提供を随時行っている。 	<p>朝食の欠食率は20代がもっとも高い。 朝食の摂取には家族構成や就労形態、ライフスタイル、経済状況等が影響している可能性がある。 よって、健康づくり相談や健康教育等に対応する個人や特定の集団だけでなく、はこだて市民健幸大学等で、朝食の重要性や家庭で簡単に調理できる方法、惣菜の購入時や外食で栄養バランスに配慮した食べ方等を広め、幅広い世代の市民に啓発していきたい。</p>
	市民 (40～64歳)	20.9% (R1値)	12.6%	15%	市民部 国保年金課		

指標		現状値		目標値	根拠資料 所管課	これまでの取組内容	現状・要因分析等
		計画策定時	令和4年				
⑥必要と考えられている睡眠時間をとることができる子どもの割合	小学生4年生	41.0%	43.3%	現状値 以上	教育委員会 教育指導課	・家庭と連携した基本的な生活習慣の 確立に向けた指導の充実	昨年度は、小学4年生40.9%、 中学1年生は29.4%だったことから、 小学生、中学生共に、必要と考え られている睡眠時間をとることができ ている子どもの割合が増加傾向にある ので、家庭と連携した基本的な生活習 慣の確立に向けた指導の効果が少しづ つ現れていると考えられる。
	中学生1年生	29.0%	30.2%	現状値 以上			

指標		現状値		目標値	根拠資料 所管課	これまでの取組内容	現状・要因分析等	
		計画策定時	令和4年					
⑦適正体重者の割合 が増える	小学5年生	男	81.8% (R1値)	72.7%	86.0%	教育委員会 教育指導課	<ul style="list-style-type: none"> ・食育指導の全体計画と年間指導計画の作成への指導・助言 ・栄養教諭研修協議会における望ましい栄養教諭の在り方に関する研修の充実 ・家庭と連携した食や健康に対する指導の充実 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に対する指導や健康に対する指導により、小学生男子以外は、概ね適正体重である現状を維持している。
		女	86.9% (R1値)	83.9%	89.0%			
	中学2年生	男	86.0% (R1値)	81.2%	89.0%			
		女	87.5% (R1値)	87.9%	90.0%			
	若い世代 (20～30歳代)	男	63.9% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 64.4%	65.0%	保健福祉部 健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> ・食育実践教室 「プロに学ぶ料理教室～野菜をおいしく食べよう」 働き世代 15名参加 ・はこだて市民健幸大学 <ul style="list-style-type: none"> ①みんなde健幸ウォーキング (食事の講話・弁当配布) ②100万歩チャレンジ プラス (はこだて健幸FOODWEEK) 	<p>令和4年度の国保の特定健診(40～64歳)の結果から、適正体重の割合は令和3年度に比べて男性が微増、女性は現状維持、男女ともに目標値を上回っていた。</p> <p>20～30歳代は令和4年度の調査結果はないが、令和3年度の結果からは目標に達していない状況であった。</p> <p>日頃から適正体重を意識してもらうためにも、はこだて市民健幸大学等、市民に広くアプローチできる場を活かし、適正体重をキープすることの重要性に加え、食事や間食の適量や摂り方、効果的な運動の方法等について、周知・啓発する等を引き続き取り組んでいく。</p>
		女	67.1% (H28値)	※R8年度に 次期調査 (参考) ・R3 60.5%	70.0%			
	市民 (40～64歳)	男	51.1% (R1値)	58.7%	55.0%	市民部 国保年金課	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する健康教育(出前講座) 地域・職場からの依頼に基づき、食や栄養に関する講話を随時実施している。 ・健康づくり相談 相談者が正しい知識のもと、健康管理できるように、保健師や管理栄養士が相談者の個別性に合わせて必要な情報提供を随時行っている。 	
		女	52.0% (R1値)	65.3%	55.0%			

指標	現状値		目標値	根拠資料 所管課	これまでの取組内容	現状・要因分析等
	計画策定時	令和4年				
⑧ヘルスマイト（食生活改善推進員）を増やす	92人 (R1値)	64人	現状値 以上	保健福祉部 健康増進課	<p>・ヘルスマイト（食生活改善推進員）の育成 食育推進のボランティア活動を担うヘルスマイト（食生活改善推進員）を養成し、支援する。 R4 養成事業：8名養成 研修事業：58名／2回</p>	<p>コロナ禍ではあるが、令和4年度の養成講座を新型コロナウイルス感染拡大防止のため人数を制限しながら実施。 会員の高齢化により退会する等の現状はあるが、令和5年度は養成講座の定員数を増やして育成を図るとともに、関連部局や関係機関にヘルスマイトの活動について周知を図り、活躍の幅をさらに広げ、充実させる取り組みを検討していきたい</p>