

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%	R 8 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%	80.1%			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%	73.4%			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%	R 8 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%	13.7%			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%	42.2%			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%	31.5%					
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	78.7%	72.7%	77.6%			86%		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%	83.9%			89%		
	中学生	男	86.0%	80.7%	81.2%	82.6%			89%		
		女	87.5%	87.8%	87.9%	84.8%			90%		
	若い世代 （20～30歳代）	男	63.9%	64.4%	R 8 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%	57.6%			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%	65.1%			55%		
⑧ヘルスメイト（食生活改善推進員）の人数			92人	74人	64人	68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 5 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	■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。 ■はこだて市民健幸大学“ベジプラ！楽うまレシピ” ・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。 ・学校給食等でレシピを活用した給食提供 ・我が家自慢の“ベジプラ！楽うまレシピ”募集 ・食育月間パネル展in図書館 ～みんなに知ってほしい食生活のこと～ ・はこだて国際科学祭 デモンストレーション・試食 ・ウェルネスGAMES レシピの配付・試食提供、野菜計量体験・BMI測定、サンプリング配付 ■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。	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 5 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)	80. 1%	87%	教育委員会 教育指導課	・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	昨年度は、小学 6 年生が 8 1. 8 %，中学 3 年生は 7 5. 6 %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減少傾向にあるので，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であると思われる。
	中学 3 年生	79. 5% (R1値)	73. 4%	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	・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。	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で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やSNSを活用する等，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。
	市民 (40～64歳)	20. 9% (R1値)	13. 7%	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 5 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 5 年生	41. 0%	42. 2%	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 5 年生 4 3 . 3 %， 中学 2 年生は 3 0 . 2 %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る子どもの割合が横這い傾向にあるので，今後も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工夫が必要であると考えられる。
	中学生 2 年生	29. 0%	31. 5%	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５年				
⑦適正体重者の割合 が増える	小学５年生	男	81.8% (R1値)	77.6%	86.0%	教育委員会 教育指導課	・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	・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。小学生男子についても昨年度（72.7%）から増加しており、取組の成果が表れつつあると考えられる。
		女	86.9% (R1値)	83.9%	89.0%			
	中学２年生	男	86.0% (R1値)	82.6%	89.0%			
		女	87.5% (R1値)	84.8%	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	・食育実践教室 「プロに学ぶ料理教室」 市内の親子が参加 ・はこだて市民健幸大学 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 ③食育講演会 等	令和５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 目標値は達成しているが、令和３・４年 度に比べて、減少している。 ２０～３０歳代は令和５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。 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。
		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)	57.6%	55.0%	市民部 国保年金課	・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)	65.1%	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５年				
⑧ヘルスメイト（食生活改善推進員）を増やす	92人 (R1値)	68人	現状値 以上	保健福祉部 健康増進課	・ヘルスメイト（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メイト（食生活改善推進員）を養成し、支援する。	会員の高齢化により退会する等の現状はあるが、養成講座においてヘルスメイトの育成を図るとともに、関連部局や関係機関にヘルスメ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。