

## 第3次函館市食育推進計画の目的達成に向けた重点取組

## 1 第3次函館市食育推進計画の取り組み

- 基本理念 函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように食育を推進します。
- 基本目標
  - ・生涯にわたって健康なからだをつくる
  - ・豊かな心を育む
  - ・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る
- 計画期間 令和3年度(2021)～令和12(2030)年度

## 2 指標の現状値

指標	策定時	中間評価	目標値	評価		
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%	55%	B	
	市民(20歳以上)	57.9%	56.5%	70%	C	
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合		43.9%	37.2%	50%	D	
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%	D	
④朝食を毎日食べる市民の割合	小学生	84.5%	81.0%	87%	D	
	中学生	79.5%	71.8%	83%	D	
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%	30%	C	
	市民(40～64歳)	20.9%	25.4%	15%	D	
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	41.1%	42.9%	現状値以上	A	
	中学生	27.1%	33.2%	現状値以上	A	
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	76.8%	86%	D
		女	86.9%	83.2%	89%	D
	中学生	男	86.0%	82.3%	89%	C
		女	87.5%	85.8%	90%	C
	若い世代(20～30歳代)	男	63.9%	64.4%	65%	C
		女	67.1%	60.5%	70%	C
	市民(40～64歳)	男	51.1%	46.6%	55%	D
		女	52.0%	50.4%	55%	C
⑧ヘルスマイト(食生活改善推進員)の人数	92人	70人	現状値以上	D		

評価方法
A: 目標に達成
B: 改善傾向
C: 変わらない
D: 悪化傾向

## 3 中間評価での主な課題

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る人の割合が少ない
- ・野菜をほぼ毎食食べる人が少ない
- ・朝食を毎日食べない人の割合が多い
- ・食塩摂取を控えるようにしている人の割合が少ない
- ・ヘルスマイトの人数が減少している

## 4 計画後半の重点取組 ～ 現行の計画で設定している目標の達成に向けて ～

- 基本方針
  - ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
  - ・多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進
  - ・食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

## 栄養バランスに配慮した食生活の実践

- ・主食・主菜・副菜の組み合わせを調理実習で伝える
- ・栄養士と連携し、食事アイデアを発信
- ・親子でランチコンマツ作成イベントを開催し、家庭での食育を促進
- ・大学と連携した若者向け食育イベントを実施
- ・市の健康情報サイトで実践的な食育コンテンツを提供

## 日常的な野菜摂取の習慣化

- ・“ベジブラ！楽うまレシピ”で簡単・美味しい野菜料理を紹介
- ・学校給食や地域イベントで野菜料理を提供し、摂取機会を拡大
- ・飲食店と連携し、野菜多めのメニューを推奨・普及
- ・若い世代向けに大学や商業施設で試食体験・食育イベントを実施
- ・市の健康情報サイトで動画・レシピを配信し、デジタルで習慣化を促進

## 減塩を意識した食事の推進

- ・減塩の重要性と調理の工夫をわかりやすく紹介
- ・栄養士と連携し「適塩かつ具だくさんのスープ」のレシピを考案
- ・イベントで試食を通じ、減塩でも美味しい体験を提供

## 朝食を毎日食べる習慣の定着

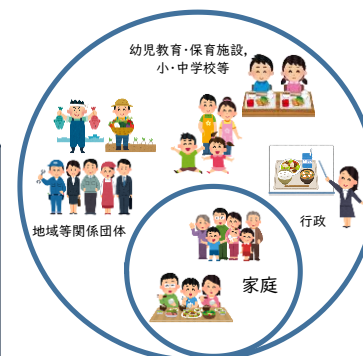
- ・若い世代に朝食の重要性を普及啓発
- ・簡単に準備できる朝食レシピを考案・紹介
- ・朝食の大切さと手軽な取り入れ方を伝えるリーフレットを作成し、イベント等で周知

## ヘルスマイトの活動促進に向けた取組

- ・養成講座の周知啓発の強化
- ・参加しやすい講座を検討
- ・ボランティア活動の見える化

## 5 推進体制

家庭、幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域等関係団体、行政などが相互につながりを持ちながら取り組むために、庁内関係部局と連携するとともに、「函館市食育計画策定推進委員会」の構成団体等の協力を得ながら推進する



## 函館市食育計画策定推進委員会

学校等関係団体
函館保育協会
函館市私立幼稚園協会
函館市小学校長会
函館市中学校長会
北海道高等学校校長協会道南支部
函館市栄養教育研究会
地域関係団体
函館市PTA連合会
函館市子育て支援ネットワーク
函館市食生活改善協議会
北海道歯科衛生士会函館支部
北海道栄養士会函館支部
生産者・事業者
函館食品衛生協会
函館市亀田農業協同組合
南かやべ漁業協同組合
公募委員

計画後半の重点取組