

(素案)

# 第4次射水市食育推進計画

計画期間：令和8(2026)年度～令和12(2030)年度

令和8(2026)年3月





## 目 次

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 第1章 | 計画策定にあたって .....                 | 1  |
| 1   | 計画策定の背景 .....                   | 1  |
| 2   | 計画の期間 .....                     | 1  |
| 3   | 計画の位置づけ .....                   | 2  |
| 4   | 基本理念 .....                      | 3  |
| 5   | いみずの推進目標（基本目標） .....            | 3  |
| 第2章 | 第3次計画の実施状況 .....                | 4  |
| 1   | 食育の取組状況 .....                   | 4  |
| 2   | 第3次計画の成果 .....                  | 7  |
| 第3章 | 食をめぐる現状と課題 .....                | 9  |
| 1   | 人口・世帯構造 .....                   | 9  |
| 2   | 健康寿命と生活習慣病 .....                | 10 |
| 3   | 食育への関心と食の体験 .....               | 12 |
| 4   | 食習慣と栄養バランス .....                | 13 |
| 5   | 食の安全・安心と食の選択力 .....             | 19 |
| 6   | 地産地消 .....                      | 20 |
| 7   | 食品ロス .....                      | 21 |
| 第4章 | 食育の推進施策 .....                   | 22 |
| <Ⅰ  | 子どもの健全育成> .....                 | 23 |
| 1   | 家庭における食育の推進 .....               | 24 |
| 2   | 保育園、学校等における食育の推進 .....          | 25 |
| <Ⅱ  | 健康に過ごす人生> .....                 | 26 |
| 3   | ライフステージに応じた健康増進につながる食育の推進 ..... | 27 |
| 4   | 地域における食育の推進 .....               | 28 |
| 5   | 食の選択力の向上及び安全性の確保 .....          | 29 |
| <Ⅲ  | 地産地消を通じた地域の活性化> .....           | 30 |
| 6   | 地場産品への愛着の形成 .....               | 31 |
| 7   | 食文化の伝承・創造 .....                 | 32 |
| 8   | 環境を意識した食育の推進 .....              | 32 |
| 第5章 | 各世代の特徴とライフステージに応じた取組 .....      | 33 |

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 第6章 | 計画の推進方法        | 36 |
| 1   | 計画の推進          | 36 |
| 2   | 計画を推進するための役割分担 | 36 |
| 3   | 計画の進行管理・評価     | 38 |
| 4   | 計画の見直し         | 38 |

#### 参考資料

|               |    |
|---------------|----|
| 食育ピクトグラム      | 40 |
| 用語解説          | 41 |
| 射水市食育推進会議条例   | 44 |
| 射水市食育推進会議委員名簿 | 46 |
| 第4次計画策定の経緯    | 46 |



## 第1章 計画策定にあたって

---

### 1 計画策定の背景

食育は、知育、徳育、体育の基礎となる、生きる上での基本となるものであって、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取組と定義されています。

本市では食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、「射水市食育推進計画」（平成23年度～27年度）を策定し、以後、第2次（平成28年度～令和2年度）、第3次（令和3年度～7年度）と改訂を重ねながら、市民一人ひとりが食の大切さを考え、射水の豊かな資源を有効に活用し、健康で心豊かな生活が送れるよう食育を推進してきました。

しかし、食に対する価値観の多様化、少子高齢化や人口減少に伴う伝統的食文化や農林漁業継承への懸念、食習慣の乱れに起因する生活習慣病、食品ロス<sup>(1)</sup>の発生など、依然として食をめぐる様々な課題が山積しています。さらに大規模災害や新たな感染症などに対する食料備蓄の必要性、異常気象による農作物等への影響など、食の在り方を考える上で環境問題を避けることはできなくなっています。

食は命の源であり、市民や行政、関係団体等がそれぞれの役割を担い連携しながら、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることや、それを支える食環境づくりを推進することが大切です。

本市ではこのような状況を背景として、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、市民の身体的、精神的、社会的な幸せ（ウェルビーイング）の向上に寄与するため、第4次射水市食育推進計画を策定します。

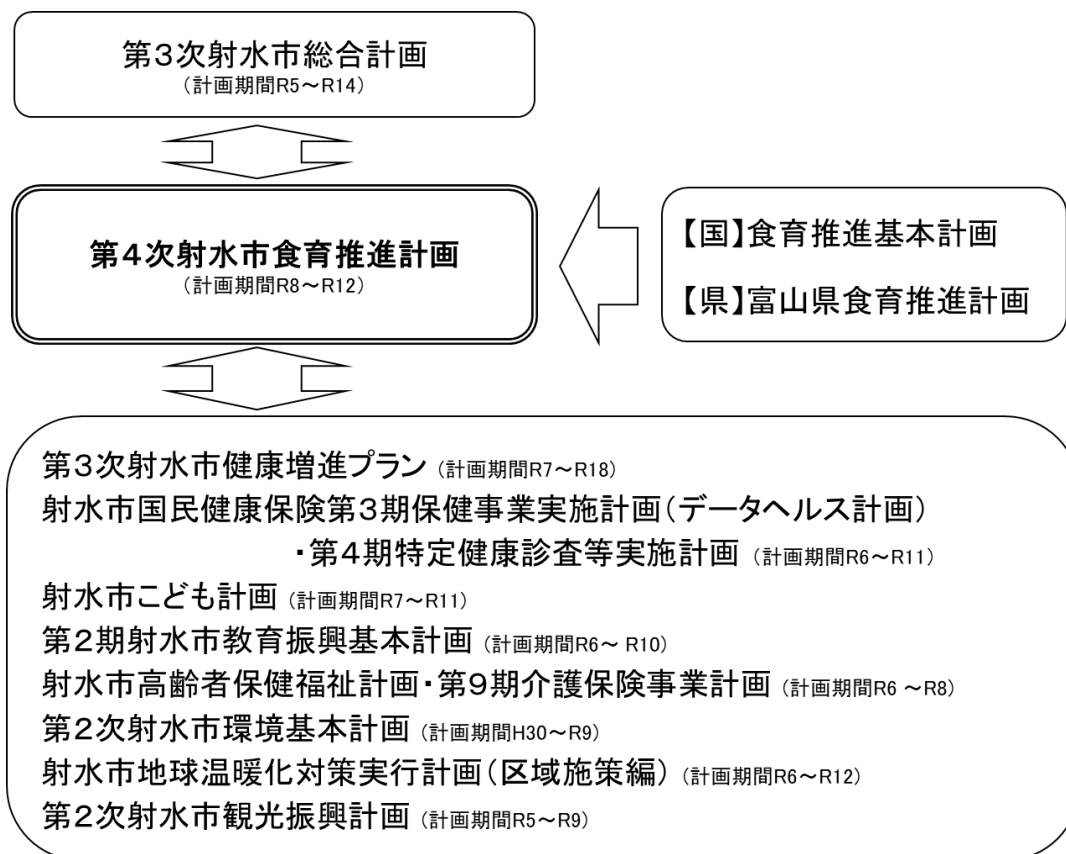
### 2 計画の期間

この計画が対象とする期間は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。

### 3 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定に基づき、国の食育推進基本計画及び県の富山県食育推進計画を基本として策定するものです。

また、第 3 次射水市総合計画を上位計画とし、食育に関連する施策をこれまでも展開してきた各種計画と連携しながら、本市における食育を推進する計画とします。



### SDG s <sup>(2)</sup>との関連性

2015 年 9 月の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」に基づく「持続可能な開発目標」(SDG s)では「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「4 質の高い教育をみんなに」「12 つくる責任つかう責任」など、食育と関係が深い目標があります。



## 4 基本理念

射水市は、海、川、野、そして、里山という豊かな自然が背景となり、様々な農林水産物に恵まれています。その自然の恩恵に感謝しながら、自然を守り育て、「地産地消」を推進することで、食に関わる産業を維持し、人々の触れ合いや地域の活性化を図ります。

また、「食」という文字は「人」を「良」くすると表記されるように、子どもから大人まで、市民一人ひとりが「食」により健康な生活を送るとともに、「食」を通じて、楽しさ、喜び、感謝の心、文化との触れ合いなど、精神的な豊かさを実感し成長していくことを理想とします。

**射水の恵みを育み 射水の恵みに育まれ 健康で心豊かな人が育つまち**

## 5 いみずの推進目標（基本目標）

基本理念を実現するため、1次から3次計画と同様、「い・み・ず」で始まる3つの推進目標を継承します。

**い**っしょに食べよう、育もう 子どもの食習慣〈子どもの健全育成〉

**み**ずから知ろう、実践しよう 食で健康生活〈健康に過ごす人生〉

**ず**っと伝えよう、育てていこう 射水の恵み〈地産地消を通じた地域の活性化〉

## 第2章 第3次計画の実施状況

### 1 食育の取組状況

本市では、「射水の恵みを育み 射水の恵みに育まれ 健康で心豊かな人が育つまち」の基本理念に基づき、3つの推進目標を定めて食育に取り組んできました。

#### (1) いっしょに食べよう、育もう 子どもの食習慣 (子どもの健全育成)

- ・食に関する体験活動の推進のため、保育園や小・中学校において、農業体験、稚魚の放流体験などを実施しました。
- ・栄養教諭が中心となり、家庭科や道徳科、学級活動の時間等、様々な教育活動を通じて食育に取り組みました。
- ・園児や児童生徒の保護者へ、望ましい食習慣を紹介した「食育だより」や「給食だより」を定期的に配布し、生活習慣の振り返りと改善を促しました。
- ・地域住民やボランティア、NPO 活動を行う組織・団体等が「こども食堂」を開設し、食事その他の生活環境が十分でないこどもや地域住民を支える取組を実施しました。



保育園での野菜収穫体験



栄養教諭による授業



保育園の食育だより (一部)



こども食堂



## (2) みずから知ろう、実践しよう 食で健康生活 (健康に過ごす人生)

- ・地域に健康的な食習慣の実践を普及するため、食生活改善推進員<sup>(3)</sup>の養成や育成を通じて、朝食や野菜摂取増加、減塩等の重要性について普及しました。
- ・包括的連携協定を結ぶアルビス株式会社と連携し、市民の健康的な食生活をサポートすることを目的とした食育事業を開催しました。
- ・高齢者にフレイル<sup>(4)</sup>予防教室を実施し、食事の重要性だけでなく、食べるための土台である口腔機能維持の必要性について理解を深めました。
- ・家庭における手作り料理の推進のため、ケーブルテレビや広報みずに料理を紹介し、市公式 LINE で周知しました。また、料理サイトに市のページを開設し、料理レシピの紹介を行いました。



食生活改善推進員による  
おやこ料理教室



アルビス株式会社と連携した食育事業



高齢者を対象にしたフレイル予防教室



LINE 配信によるレシピ紹介

### (3) ずっと伝えよう、育てていこう 射水の恵み

#### (地産地消を通じた地域の活性化)

- ・親子で射水市産こまつな収穫体験を行い、生産者から栽培の工夫について説明を聞いたり、企業が規格外品を使用する取組について学びました。
- ・市内の小学5、6年生を対象に、農業を身近に感じてもらうことを目的とするチャレンジ農業体験を実施しました。
- ・親子を対象とした魚のさばき方教室や、ます寿司づくり教室を開催し、射水の魚を知り、食べ、学ぶ取組を実施しました。
- ・食品ロスをなくすため、家庭で使いきれない食品を募り、それを必要とする福祉施設や団体に寄付する活動としてフードドライブ<sup>(5)</sup>を実施しました。



こまつな収穫体験



チャレンジ農業体験



魚のさばき方教室



フードドライブで集まった食品

## 2 第3次計画の成果

第3次食育推進計画では食育推進の成果を客観的に把握するため、「数値指標」を設定しており、達成状況は次の通りです。

|        |   |                       |
|--------|---|-----------------------|
| 達成度の判定 | ◎ | 達成：目標値を達成             |
|        | ○ | 改善：目標は達成できなかったが改善     |
|        | △ | 現状維持：目標を達成できず増減率が5%未満 |
|        | × | 悪化：目標を達成できず増減率が5%以上   |

### (1) いっしょに食べよう、育もう 子どもの食習慣 <子どもの健全育成> に係る目標指標

| 指標名                                  |        | 策定時<br>(R1) | 現状値<br>(R6) | 目標値  | 評価 |
|--------------------------------------|--------|-------------|-------------|------|----|
| 朝食を毎日食べている<br>子どもの割合                 | 1歳6か月児 | 97.3%       | 97.0%       | 100% | △  |
|                                      | 3歳6か月児 | 94.3%       | 92.6%       | 100% | △  |
|                                      | 小学生    | 99.2%       | 97.5%       | 100% | △  |
|                                      | 中学生    | 98.0%       | 96.4%       | 100% | △  |
| 朝食で赤・黄・緑の食材<br>を食べている児童生徒<br>の割合     | 小学生    | 50.9%       | 54.0%       | 増加   | ◎  |
|                                      | 中学生    | 58.2%       | 52.6%       | 増加   | ×  |
| 偏食せずに栄養バラン<br>スを考えて食べている<br>児童生徒の割合  | 小学生    | 91.1%       | 91.3%       | 増加   | ◎  |
|                                      | 中学生    | 97.0%       | 93.3%       | 増加   | △  |
| 1日に1回は家族の人<br>と一緒に食事をして<br>いる児童生徒の割合 | 小学生    | 99.4%       | 98.5%       | 100% | △  |
|                                      | 中学生    | 97.9%       | 98.1%       | 100% | ○  |
| 子ども食堂開設数                             |        | 1件          | 4件          | 2件   | ◎  |

(2) みずから知ろう、実践しよう 食で健康生活 <健康に過ごす人生>  
に係る目標指標

| 指標名   |    | 策定時<br>(R1) | 現状値<br>(R6) | 目標値 | 評価 |
|---|----|-------------|-------------|-----|----|
| 子育て世代の朝食を毎日<br>食べる人の割合                                  | 父親 | 69.1%       | 63.1%       | 75% | ×  |
|   | 母親 | 83.2%       | 78.5%       | 85% | ×  |
| 小児生活習慣病予防検診で「要医療」「経過観察」該当者のうち「すこやか教室」<br>に参加した児童の割合     |    | 11.2%       | 22.4%       | 増加  | ◎  |
| 40歳から74歳までのメタボリックシン<br>ドローーム <sup>(6)</sup> 該当者及び予備群の割合 |    | 32.7%       | 35.6%       | 30% | ×  |
| 低栄養傾向（BMI20以下）高齢者の割合<br>の増加の抑制(※)                       |    | 17.6%       | 19.9%       | 22% | △  |

(※) 今後、高齢者人口のうち75歳以上の高齢者の占める割合が増えることから、低栄養傾向の高齢者の割合は増加が見込まれるが、自然増により見込まれる割合を上回らないことを目指す。

(3) ずっと伝えよう、育てていこう 射水の恵み <地産地消を通じた地域の  
活性化> に係る目標指標

| 指標名  |      | 策定時<br>(R1) | 現状値<br>(R6) | 目標値     | 評価 |
|--|------|-------------|-------------|---------|----|
| 学校給食において射水市<br>産食材を使用する割合<br>(金額ベース)       | 保育園  | 4.0%        | 5.8%        | 増加      | ◎  |
|  | 小中学校 | 15.4%       | 14.9%       | 増加      | △  |
| 直売所及びインショップ <sup>(7)</sup> における<br>販売額(千円) |      | 206,819     | 244,942     | 210,000 | ◎  |
| とやま食の匠 <sup>(8)</sup> 認定者数                 |      | 21人         | 18人         | 23人以上   | ×  |
| 射水ブランド商品開発等支援件数                            |      | 4件          | 0件          | 10件     | ×  |
| いみず環境チャレンジ10事業の実施数                         |      | 15校         | 15校         | 維持      | ◎  |

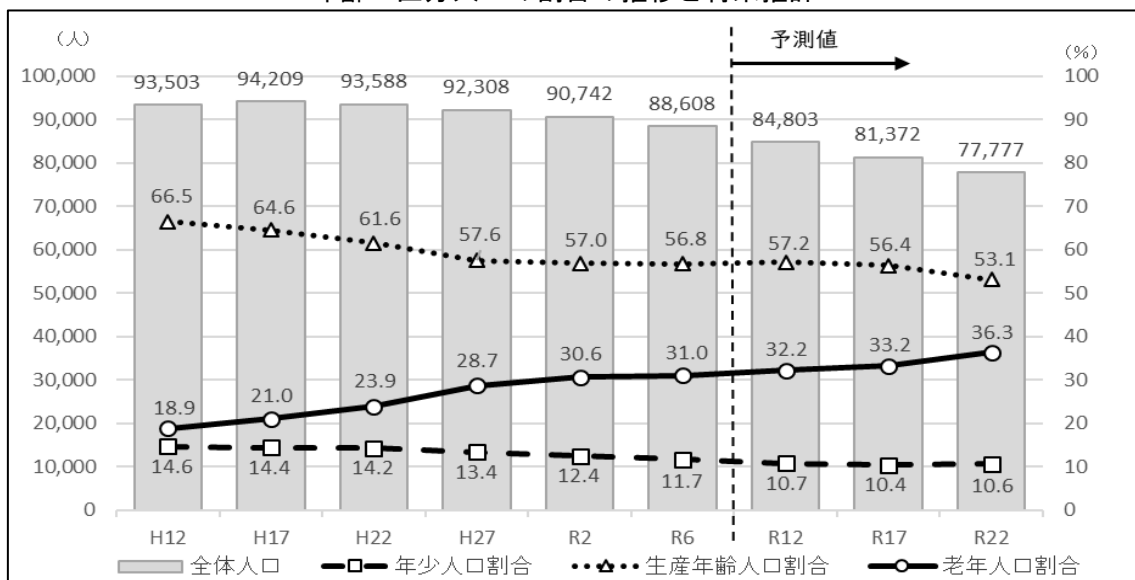
### 第3章 食をめぐる現状と課題

#### 1 人口・世帯構造

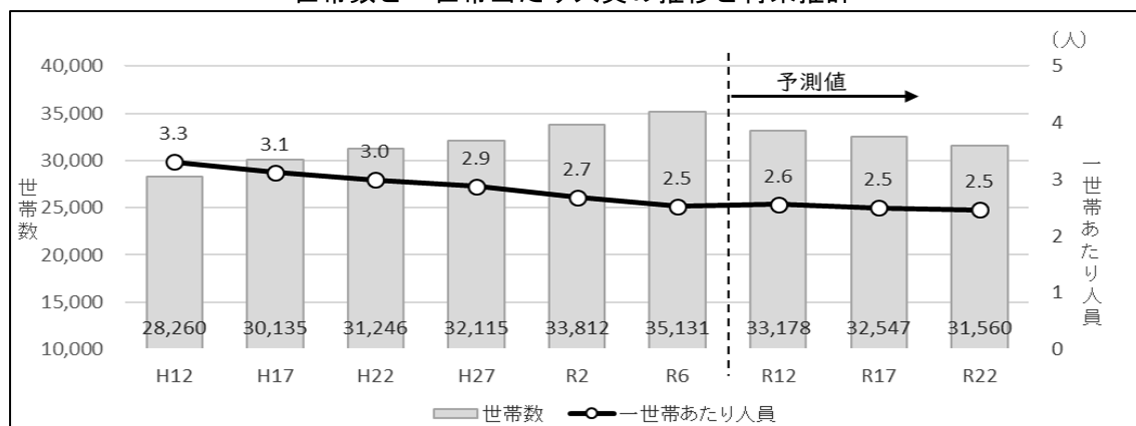
本市の総人口は徐々に減少しており、年少人口（0～14 歳）及び生産年齢人口（15～64 歳）は減少傾向にある一方、老年人口（65 歳以上）は増加傾向にあります。令和 22 年（2040 年）には高齢化率が 36.3%に増加すると推定され、少子高齢化が進んでいます。

本市の世帯数は、年々増加していますが、世帯当たりの人員は減少しており、ひとり暮らし世帯が増加し、核家族化が進んでいます。今後は人口減少に伴い、世帯数の減少が予測されます。

年齢3区分人口の割合の推移と将来推計



世帯数と一世帯あたり人員の推移と将来推計



出典：平成 12 年～令和 2 年 国勢調査（各年 10 月 1 日）  
 令和 6 年 富山県人口移動調査（10 月 1 日）  
 令和 12 年以降は国立社会保障・人口問題研究所  
 「日本の地域別将来推計人口（令和 5 年推計）」



## 2 健康寿命<sup>(9)</sup>と生活習慣病

本市の健康寿命は、男性で 79.7 歳、女性で 83.9 歳と少しずつ伸びています。一方で、平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）は、横ばいで推移しています。

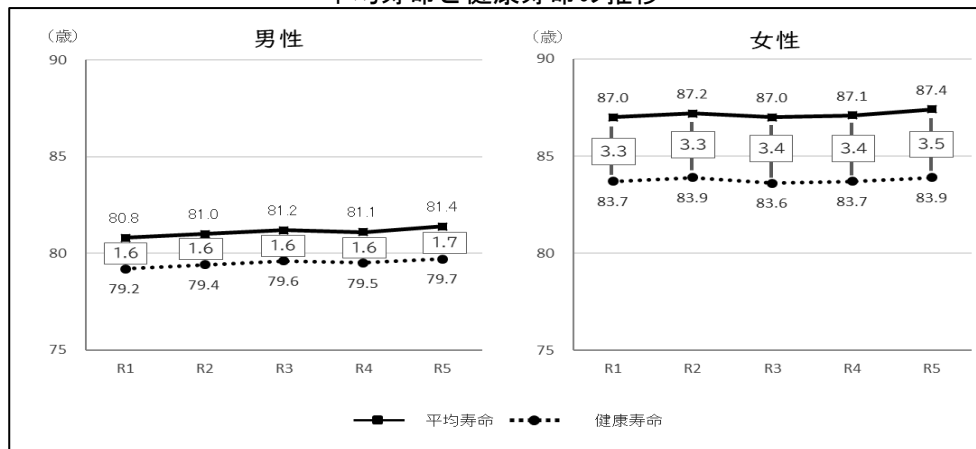
特定健康診査有所見者割合では、男女共に HbA1c<sup>(10)</sup>と LDL コレステロール、男性では腹囲が高い割合を示しています。メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は、35.7%となっており、国や県と比べ高い割合を示しています。

肥満傾向の児童・生徒の割合は増加傾向です。特に令和 2 年に急増しており、コロナ禍の活動制限による運動不足等の影響があると考えられます。また、令和 6 年では小学生は減少した一方、中学生はさらに増加しています。

一方、低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合は、年々増加しており、特に 65～74 歳で大きく増加しています。

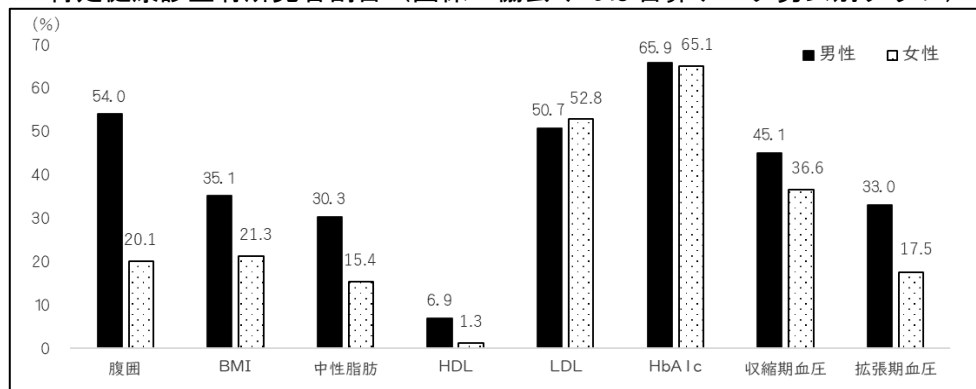
健康寿命を延ばすには、適正体重の維持や望ましい食習慣の実践により、生活習慣病の発症・重症化を予防することや、高齢者の低栄養状態を改善することが重要です。

平均寿命と健康寿命の推移



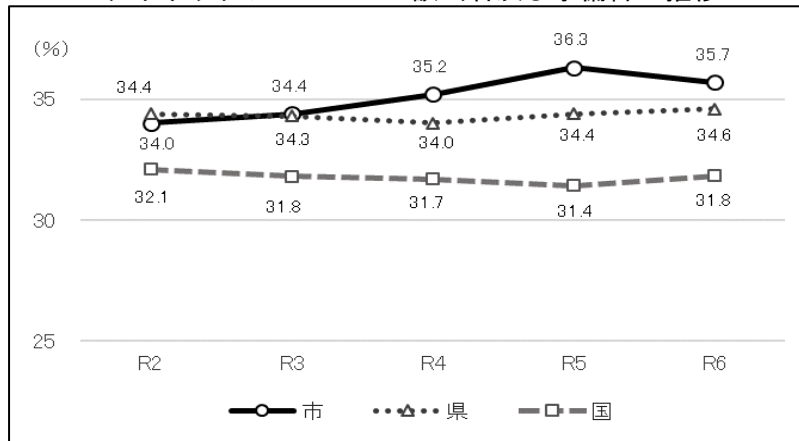
出典：第 3 次射水市健康増進プラン

特定健康診査有所見者割合（国保・協会けんぽ合算データ男女別グラフ）



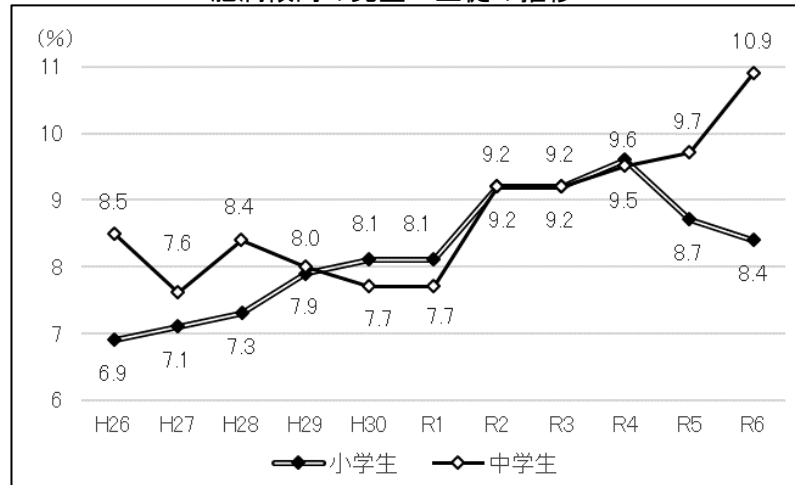
出典：令和 5 年度国保データベース（KDB）システム「(様式 5-2) 健診有所見者状況」  
令和 5 年度全国健康保険協会提供データ

### メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移



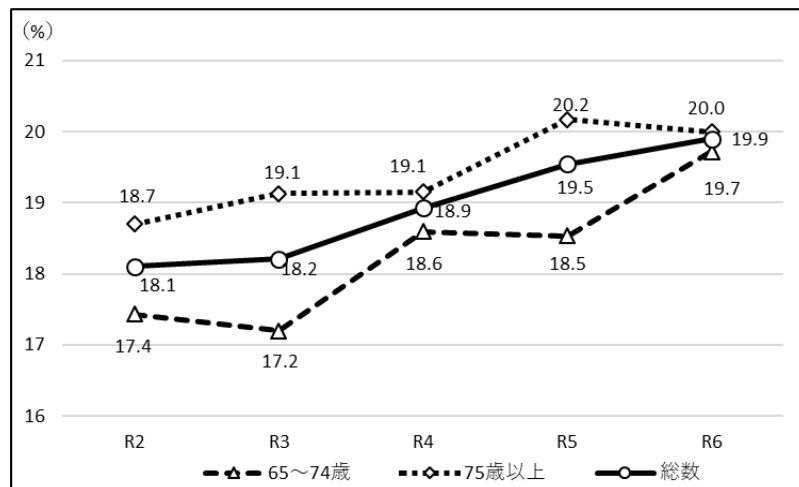
出典：国保データベース（KDB）システム

### 肥満傾向の児童・生徒の推移



出典：射水市学校保健会保健統計

### 高齢者の低栄養傾向の割合（BMI 20 以下）



出典：国保データベース（KDB）システム

厚生労働省様式5-2 健診有所見者状況  
介入支援対象者一覧

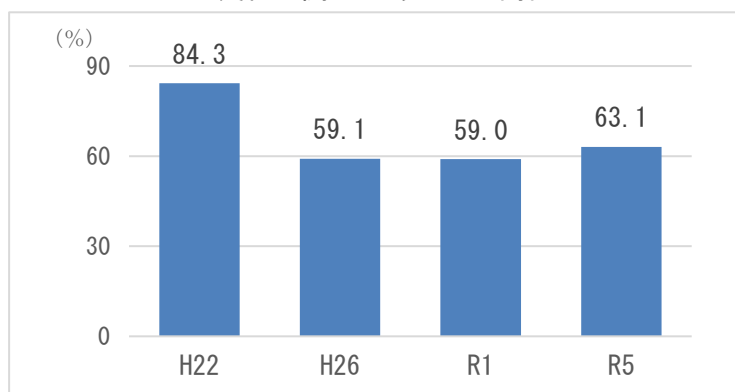
### 3 食育への関心と食の体験

食育に関心がある人の割合は、第1次計画策定時の平成22年度は84.3%だったものの、第2次計画策定時から60%前後で定着しており、令和5年度は63.1%でした。

「食育として実践したいこと」では、健康的な食生活や食品ロス削減に関する項目が上位に上がる一方、郷土料理や食文化に関する項目、体験などを通じた農林水産業への理解に関する項目は低くなっています。

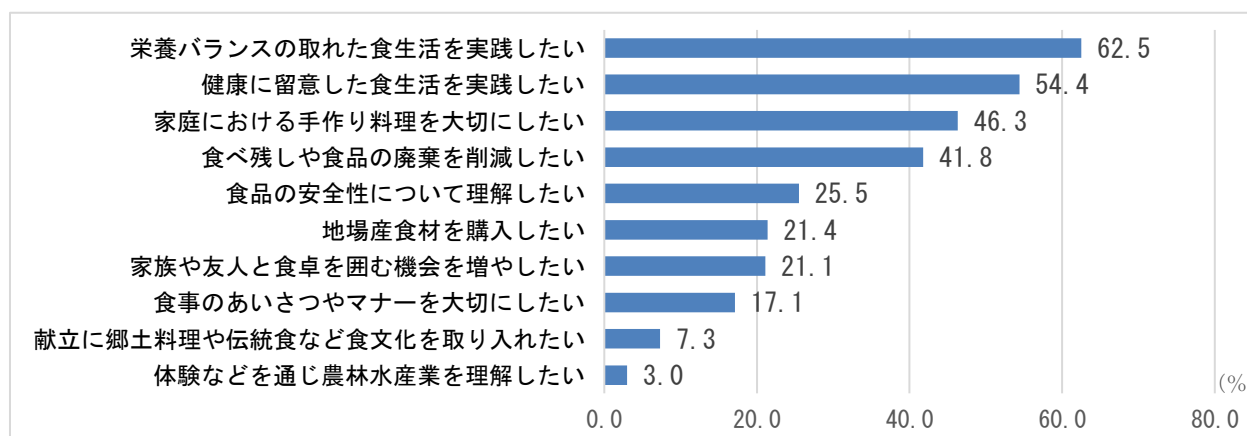
地域や家庭で受け継がれてきた料理を様々な場面で食べるなど、食に結び付いた記憶は故郷への愛着形成にも欠かせないことから、将来にわたり料理や味、食文化を次世代へ継承していくことは重要です。また、農林水産業等の体験は食への関心と理解を深め、自然の恵みや、生産者への感謝の気持ちを育むため、体験活動の機会を増やすことが重要です。

食育に関心がある人の割合



出典：射水市健康づくりアンケート調査

食育として実践したいこと（複数回答）



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）



## 4 食習慣と栄養バランス

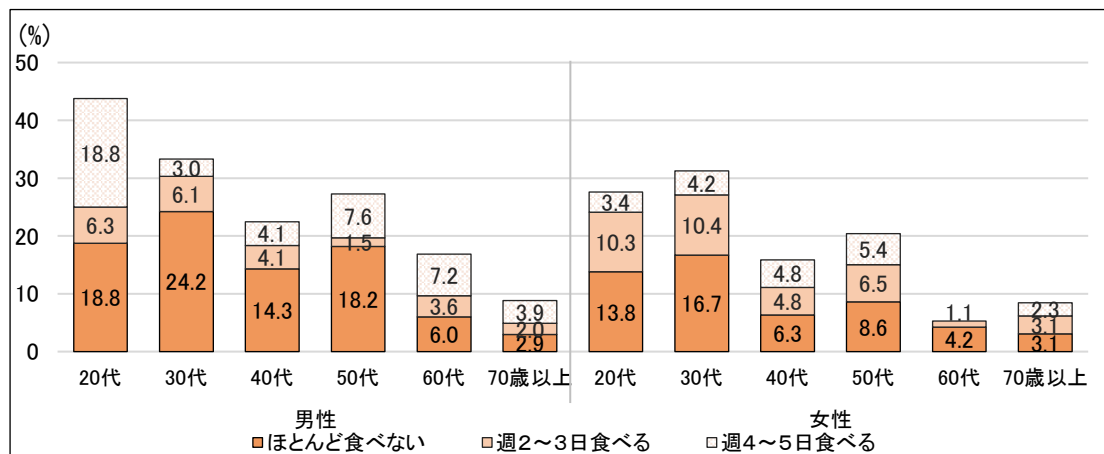
### (1) 朝食の欠食

朝食の欠食は20代・30代の若い世代で多く、特に20代の男性では18.8%、30代の男性では24.2%がほとんど朝食を食べていません。朝食を食べない理由は「食べる習慣がない」が前回調査より増加して最も多くなっており、子育て・働き盛り世代の食習慣の乱れが懸念されます。

さらに、朝食を毎日食べる子どもの割合は、幼児はほぼ横ばいに推移していますが、児童・生徒では減少傾向です。朝食の欠食は1日に必要な栄養素が十分に摂取できないだけでなく、生活リズムや学力、心の健康への悪影響が懸念されます。また将来的に生活習慣病発症のリスクを高めます。

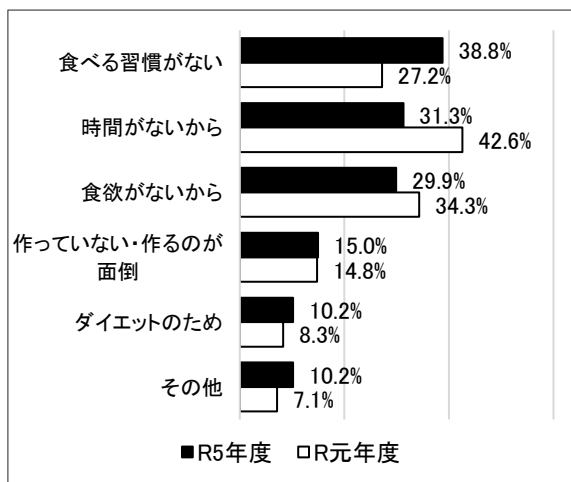
乳幼児期から正しい食習慣を身につけ、朝食摂取の重要性を理解するとともに、毎日朝食を食べる習慣を継続することが大切です。

朝食を欠食する人の性・年代別内訳



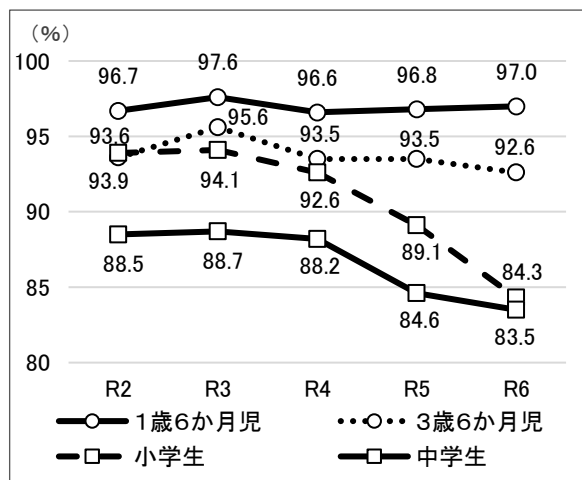
出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

朝食を食べない理由



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

朝食を毎日食べる子どもの割合



出典：乳幼児健診問診票  
射水市学校保健会保健統計

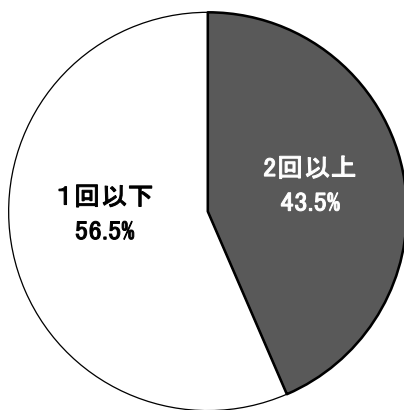
## (2)主食・主菜・副菜がそろった食事

毎日を元気に過ごし健康寿命を延ばすためには、必要な栄養素をバランスよく摂取することが大切であり、主食・主菜・副菜から構成された「日本型食生活<sup>(11)</sup>」は、1食で多様な食材がとれる理想的な食事です。

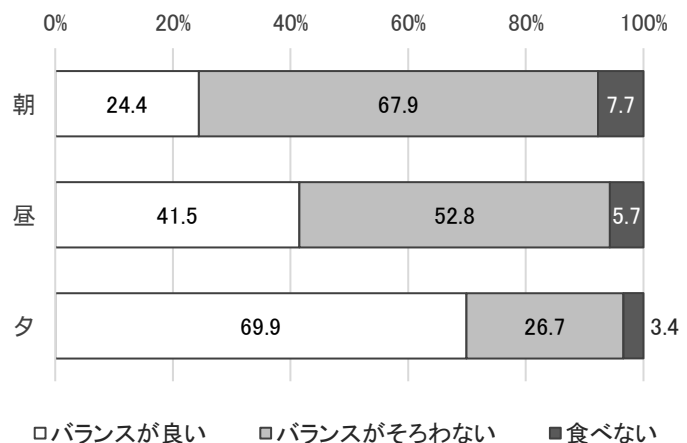
1日に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を2回以上とる人の割合は43.5%に対し、1回以下は56.5%と全体の半数以上を占めています。また朝昼夕の食事バランスでは、夕食に比べ、朝食・昼食でバランスがそろわない傾向にあります。

ライフスタイルの多様化や食に対する価値観など様々な要因が影響している可能性があり、バランスのよい食事について幅広い年代に向けた情報発信、普及啓発が必要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数



朝昼夕の食事バランス



出典：射水市健康づくりアンケート調査 (R5)

### (3)野菜と果物の摂取量

野菜・果物の摂取は、生活習慣病の予防や健康維持のためにも大切です。野菜の摂取量は野菜料理 1 日 5 皿以上（野菜 350g に相当）、果物は 1 日 200g が目標です。

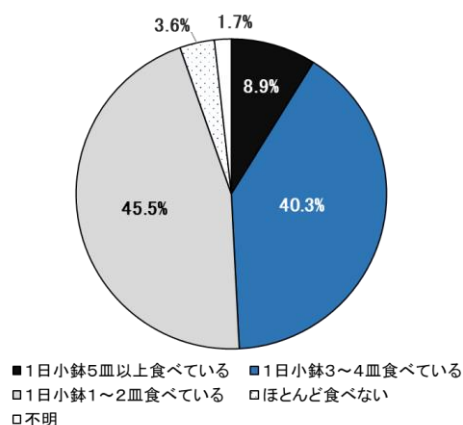
しかし本市の 1 日の野菜摂取量は「5 皿以上食べている」が 8.9% となっており、ほとんどの方が目標量を満たしていない状況です。特に 20 代から 50 代では「1～2 皿食べている」、「ほとんど食べない」が合わせて 5 割以上と、十分に摂取できていません。

また、1 日のうち 1 回以上果物を「食べている」人は 54.1%、年齢別では 20 代から 50 代で 1 日のうち 1 回以上果物を「食べている」人は 3～4 割と、60 代以上の 6～7 割に比べ少ない状況です。

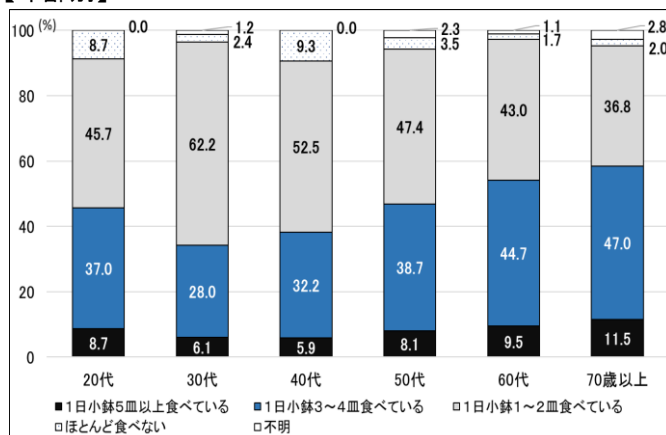
野菜・果物ともに 20 代から 50 代において十分に摂取できていないことから、若者・働き盛り世代にむけて、野菜・果物摂取量増加について普及啓発していく必要があります。

#### 1 日に野菜を摂取する人の割合

##### 【全体】



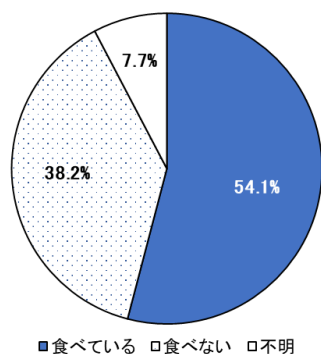
##### 【年齢別】



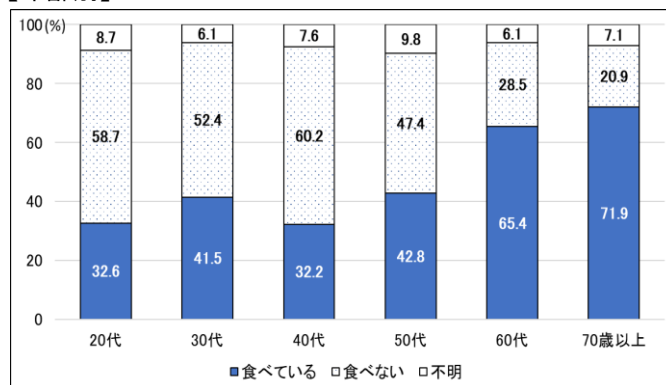
出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

#### 1 日のうち 1 回以上果物を摂取する人の割合

##### 【全体】



##### 【年齢別】



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

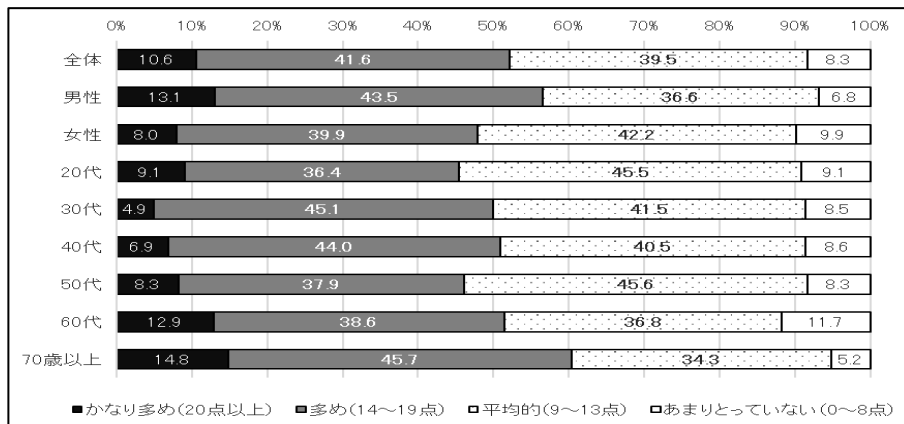
#### (4)食塩が多い食品の摂取

食塩摂取量の評価の全体を見ると、「かなり多め」「多め」が合わせて 52.2%と、約半数を占めています。男性は女性より食塩摂取量が多く、年代別では 70 歳以上で「かなり多め」「多め」の合計が 60.5%と最も高くなっています。

食塩を多く含む食品の摂取頻度では、「みそ汁・スープ等を 1 日 2 杯以上飲む」は約 3 割、「ハム・ソーセージをよく食べる」は約 2 割でした。また、男女差が大きかった項目として、「うどん・ラーメン等の汁を全て飲む」や「しょうゆやソース等をよくかける」で、男性が女性より多い結果でした。

汁物や加工食品の摂取頻度が多いことは、食塩のとりすぎにつながります。食塩の摂りすぎは様々な生活習慣病と関連することから、対象者に応じた、減塩でも美味しく食べられる工夫等の取組が大切です。

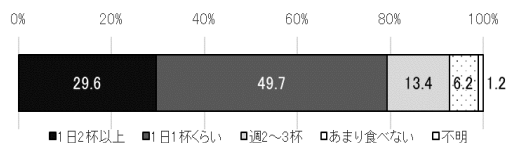
食塩摂取量の評価（点数） 食塩摂取量を評価する 13 項目の質問を引用し、それぞれの質問を点数化



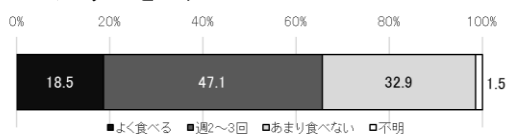
出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

#### ■食塩を多く含む食品の摂取頻度

##### みそ汁・スープ等



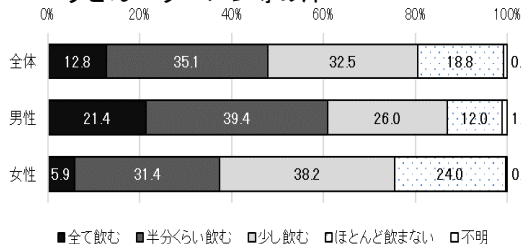
##### ハム・ソーセージ



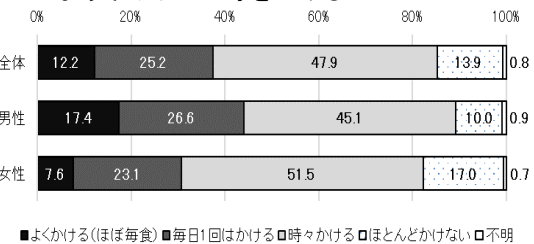
出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

#### ■食塩を多く含む食品の摂取頻度（男女別）

##### うどん・ラーメン等の汁



##### しょうゆやソース等をかける



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

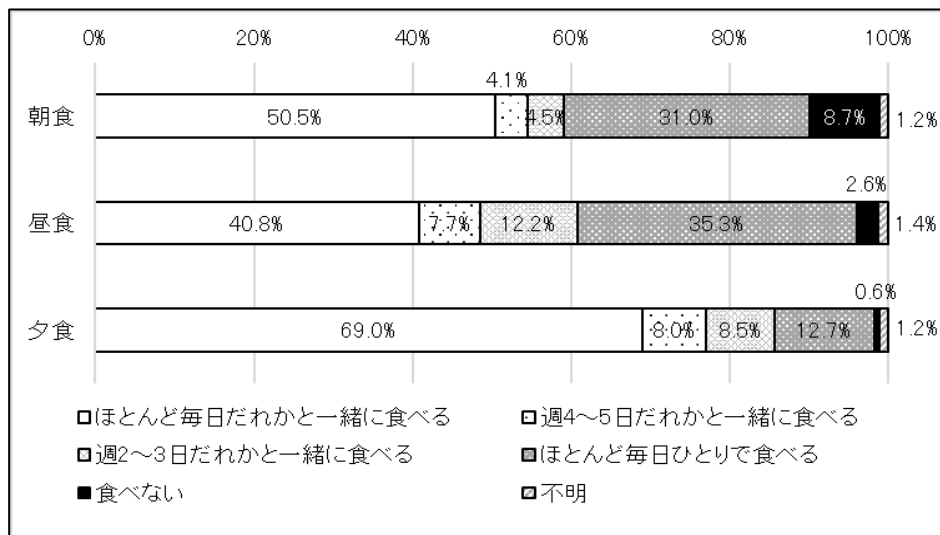
参考：土橋卓也、増田香織他：血圧 20：1239-1243, 2013, Yasutake K, Tsuchihashi T, et al. Hypertens Res 39:879-885, 2016

## (5)一緒に食べる「共食<sup>(12)</sup>」

家族や友人等と一緒に2人以上で毎日食事をする割合は、朝食で約5割、昼食は約4割、夕食は約7割でした。一方、毎日ひとりで食事をする割合は、朝食と昼食で約3割、夕食は約1割でした。

家族や友人と一緒に食べる「共食」は、規則正しい食生活を送ることや、多様な食品を摂取することに関係しており、会話を楽しみながら食事をとることは、心の栄養となる面からも大切です。家族や友人等と一緒に食べる機会を増やすことに加え、地域での共食の場も求められています。

家族や友人等と一緒に2人以上で食事をする割合



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

### こども食堂

こどもたちが生まれ育った環境に左右されず、健やかに育つことを推進するため、地域が主体となり市内4か所でこども食堂が運営されています。

（令和7年10月現在）



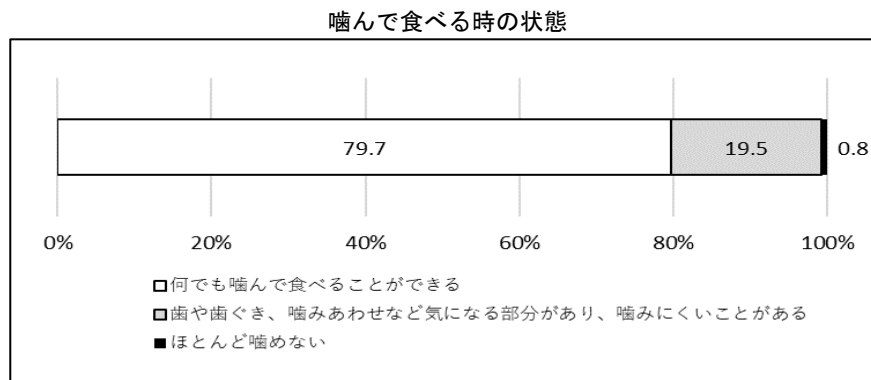
|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| いみず子ども食堂          | （放生津コミュニティセンター） |
| ひばりふれあい食堂・ペンギン    | （戸破コミュニティセンター）  |
| 片口ふれあい食堂「みんな来られ～」 | （片口コミュニティセンター）  |
| キッズサロン NANAMI     | （七美コミュニティセンター）  |

## (6) 歯や口腔の健康

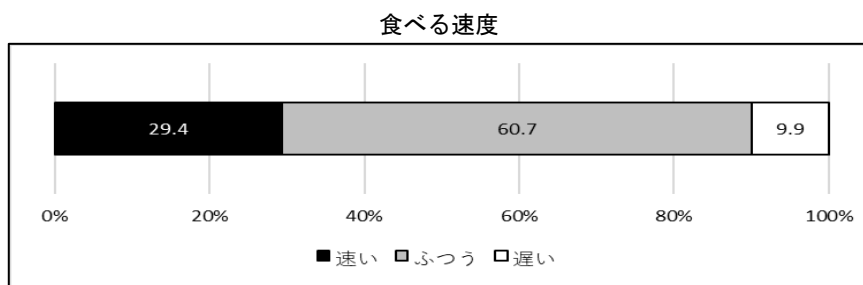
よく噛んでゆっくり食べることは、味覚の発達や肥満・高血糖の予防、認知症予防等、幅広い世代における全身の健康に大きく関わることから、生涯を通じた歯・口腔の健康づくりが大切です。

特定健康診査時の質問票において、「何でも噛んで食べることができる」と回答した割合は79.7%、人と比較して食べる速度が「速い」と回答した割合は約3割でした。

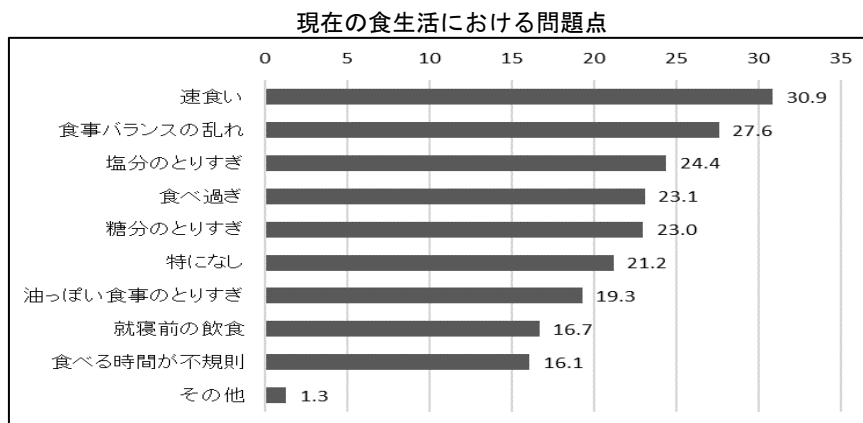
また、健康づくりアンケート調査において、現在の食生活における問題点として最も多かったのは「速食い」で30.9%でした。「速食い」をやめ、「よく噛んでゆっくり食べる」食べ方の実践につなげるための普及啓発が必要です。



出典：令和5年度国保データベース（KDB）システム「質問票調査の状況」



出典：令和5年度国保データベース（KDB）システム「質問票調査の状況」



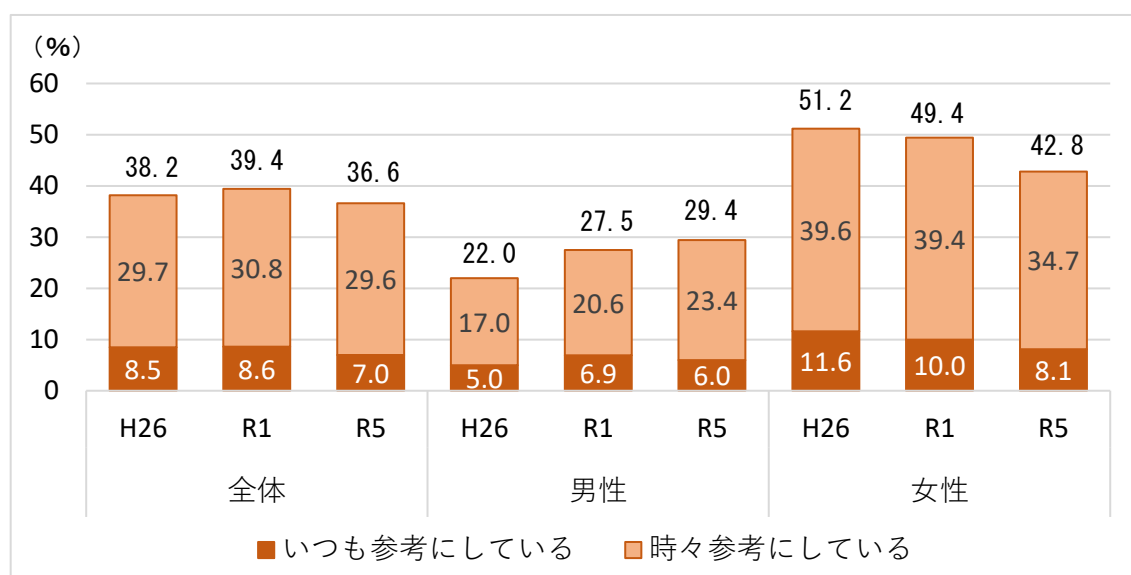
出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

## 5 食の安全・安心と食の選択力

本市の消費生活相談窓口へは、食品の品質や衛生状態、表示の偽装に関すること等、食に関する相談が毎年 20 件前後寄せられています。健全な食生活の実現に当たっては、食品の提供者が安全性の確保に万全を期することはもちろん、消費者自らが食品の選択や適切な調理・保管の方法等について、基礎的な知識に基づき判断することが大切です。

食品表示には原産地や原材料、栄養成分などがあり、様々な情報源となっています。栄養成分表示を参考に食品等を購入する割合は前回調査より全体で 2.8% 減少していましたが、男性では増加傾向でした。消費者が情報を必要に応じて適切に選別し活用できるよう普及啓発することが必要です。

栄養成分表示を参考に食品等を購入する割合



出典：射水市健康づくりアンケート調査

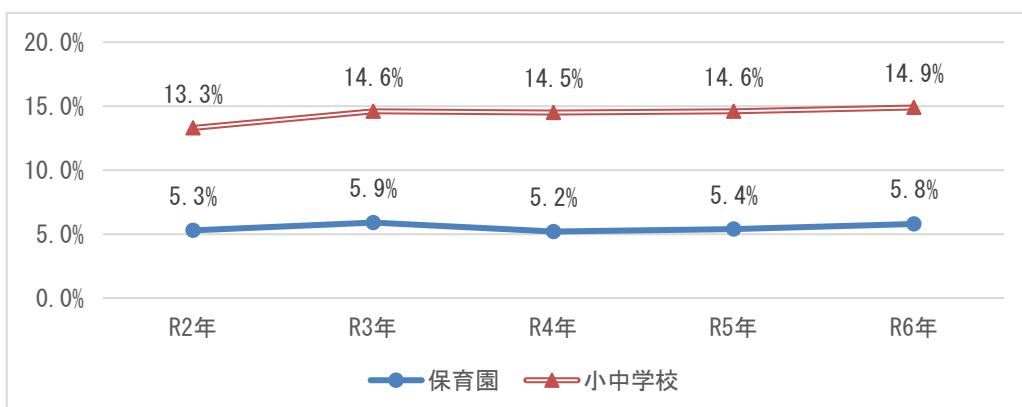
## 6 地産地消

保育園・学校給食における射水市産食材の使用割合を金額ベースでみると、令和6年度において保育園は5.8%、小中学校は14.9%となっています。これまでも本市は射水市産の食材を使用した献立を提供してきましたが、給食として必要な量を確保できる食材の種類は限られている状況です。

また、地産地消の推進に大きな役割を担う直売所及び市内スーパーのインショップでの販売額は、年度により変動があるものの安定的な傾向を示しており、更に地場産食材の供給を増加させるには、生産の拡大と流通システムの構築が必要です。

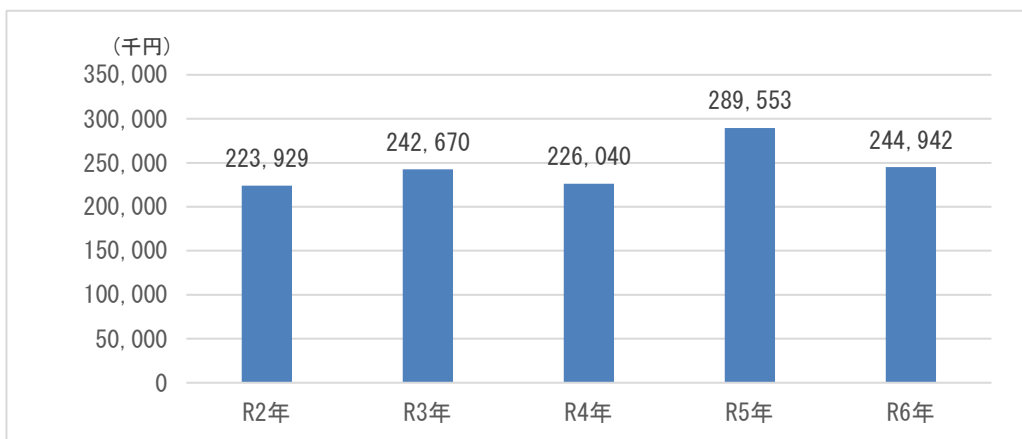
射水市の食を通じ、地域の活性化やふるさとを大切に思う気持ちを育む取組を推進することが重要です。

射水市産食材を給食で使用する割合の推移（金額ベース）



出典：射水市学校教育課・子育て支援課調べ

直売所及びインショップにおける販売額



出典：射水市農林水産課調べ

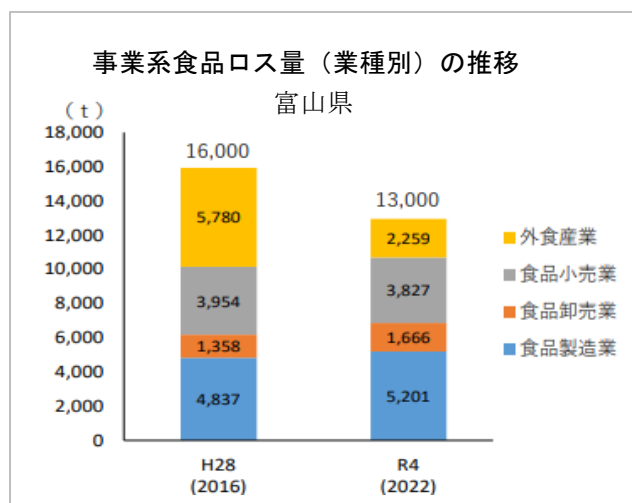
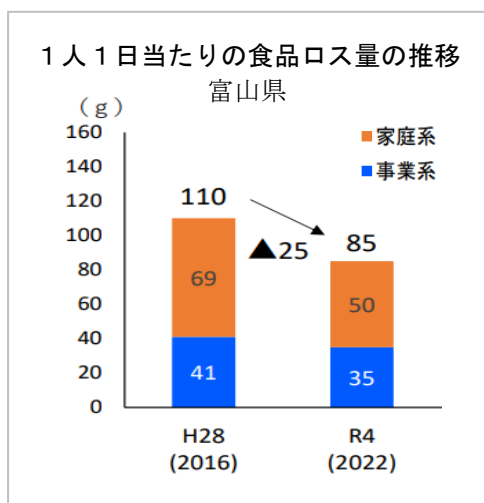
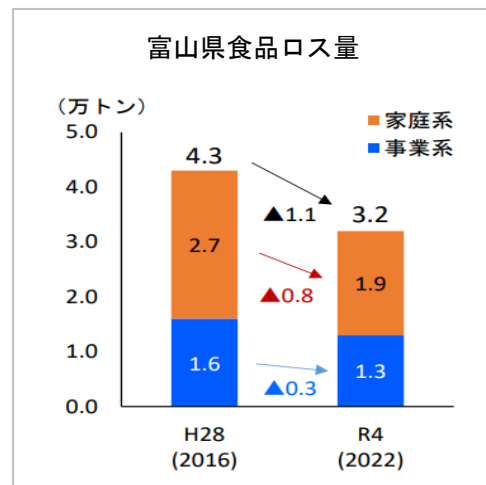


## 7 食品ロス

「食品ロス」とは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことであり、食品の生産・製造・流通・消費の各段階において多様な形態で発生しています。食品ロスの削減は、持続可能な開発目標（SDGs）においても重要な柱に位置づけられており、国においては、行動変容・ライフスタイル転換を後押しする新しい国民運動「デコ活<sup>(13)</sup>」を展開し、デコ活アクションの主要な取組の一つとして呼びかけが行われています。

富山県が令和4年度に実施した調査では、県全体で3.2万トンの食品ロスが発生しています。前回（平成28年度）の調査から減少傾向となっており、家庭系では、環境チャレンジ10事業等の環境学習を通じた啓発や、フードドライブ、サルベージ・パーティ<sup>(14)</sup>等の手付かず食品の削減推進、事業系では、外食産業における食品ロス削減の啓発協力店舗の増加が消費者の行動変容につながったものと考えられます。

引き続き、家庭系では、手付かず食品や食べ残しを削減する取組、事業系では、食品小売業や外食産業における消費者への啓発効果のある取組を推進することで、食べ物やそれを生み出す自然環境を大切にする心、「もったいない」の気持ちを育むことが重要です。



出典：富山県食品ロス削減推進計画改訂版（令和7年6月：富山県）

## 第4章 食育の推進施策

### ○基本理念

射水の恵みを育み 射水の恵みに育まれ 健康で心豊かな人が育つまち

### ○基本目標

#### I 子どもの健全育成

いっしょに食べよう、  
育もう  
子どもの食習慣

### ○基本施策

#### 1 家庭における食育の推進

- ① 望ましい食習慣や知識の習得 ※1  
② 家庭や地域における食事を通じた交流の推進  
③ よく噛む習慣の定着

#### 2 保育園、学校等における食育の推進

- ④ 教育活動における食育の推進  
⑤ 保育園・学校給食を通じた食育の推進

- ⑥ 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進  
⑦ 学童・思春期に対する食育の推進  
⑧ 青・壮年期に対する食育の推進 ※1  
⑨ 高齢期に対する食育の推進

#### 3 ライフステージに応じた健康増進につながる食育の推進

#### 4 地域における食育の推進

- ⑩ 地域のボランティアや各種団体による食育の推進  
⑪ 食に関する専門的な支援  
⑫ ボランティアなどの人材育成

#### 5 食の選択力の向上及び安全性の確保

- ⑬ 食品に関する安全性の確保と相談体制の確立  
⑭ 消費者への情報提供の推進  
⑮ 生産・流通管理の徹底

#### II 健康に過ごす人生

みずから知ろう、  
実践しよう  
食で健康生活

#### III 地産地消を通じた地域の活性化

#### 6 地場産品への愛着の形成

- ⑯ 地場産食材の積極的な使用と消費の拡大 ※2  
⑰ 農林水産業者との交流や食に関する体験活動の推進  
⑱ 魅力的な地場産品の育成

ずっと伝えよう、  
育てていこう  
射水の恵み

#### 7 食文化の伝承・創造

- ⑲ 郷土料理や伝統的な食文化の伝承  
⑳ 射水の食による新たな食文化の創造

#### 8 環境を意識した食育の推進

- ㉑ 食品ロスの削減 ※3

### 重点的な取組

※1 子育て世代及び子どもの朝食摂取率向上に向けた取組

※2 地場産品を通じた地域への愛着を形成するための取組

※3 SDGsを見据えた食品ロスへの取組

## I いっしょに食べよう、育もう 子どもの食習慣 ＜子どもの健全育成＞

●主な食育ピクトグラム



食に関する知識や文化は従来、家庭を中心に世代を超えて受け継がれてきました。家族がそろった食卓は心身の健康と豊かな人間性を育む原点であり、食を楽しむことや家族とのつながりを育む場となります。一方、核家族化や共働き世帯の増加等によって生活環境は多様化しています。これまで家庭や地域によって受け継がれてきた食に対する意識の希薄化が懸念されており、朝食欠食など親世代の食習慣の乱れが、子どもの生活習慣形成にも影響を与える可能性があります。

また、子どもに対する食育を推進する上で、保育園や学校は大変重要な役割を担っています。給食を通じて地場産品や季節の変化、食文化を知り、学校菜園や生産現場における作業体験などを通じて感謝の気持ちを醸成します。学校では栄養教諭による授業等で食育を推進し、子供たちの食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけることが求められています。

このように、家庭や学校等における食育を推進し、“子どもの健全育成”を目指します。

### 【指標】

| 指標名＜指標の出典＞                                       |        | 現状（R6） | 目標（R12） |
|--|--------|--------|---------|
| 朝食を毎日食べている子どもの割合<br>＜乳幼児健康診査問診票・学校保健会保健統計＞       | 1歳6か月児 | 97.0%  | 100%    |
|  | 3歳6か月児 | 92.6%  | 100%    |
|  | 小学生    | 84.3%  | 増加      |
|  | 中学生    | 83.5%  | 増加      |
| 朝食で赤・黄・緑の食材を食べている<br>児童生徒の割合<br>＜学校保健会保健統計＞      | 小学生    | 54.0%  | 増加      |
|  | 中学生    | 52.6%  | 増加      |
| 偏食せずに栄養バランスを考えて食<br>べている児童生徒の割合<br>＜学校保健会保健統計＞   | 小学生    | 91.3%  | 増加      |
|  | 中学生    | 93.3%  | 増加      |
| 1日に1回は家族の人と一緒に食事<br>をとっている児童生徒の割合<br>＜学校保健会保健統計＞ | 小学生    | 98.5%  | 増加      |
|  | 中学生    | 98.1%  | 増加      |
| よく噛んで食べている児童生徒の割<br>合 ＜学校保健会保健統計＞                | 小学生    | 75.9%  | 増加      |
|  | 中学生    | 77.1%  | 増加      |
| 子ども食堂開設数 ＜こども福祉課＞                                |        | 4件     | 6件      |

## 1 家庭における食育の推進

家庭は食育の基本の場です。幼いころから望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで大きく影響を与えます。家庭料理で身に付いた味覚や習慣は、家庭への愛着や情緒の形成にもつながることから、家族と一緒に食事をする共食について普及・啓発を図ります。

また、家庭のみならず、地域においても大人が率先して望ましい食生活を実践し子どもの手本となるよう努めるとともに、「食」を通じてコミュニケーションをとれるよう地域での共食の機会を増やします。

|   | 取り組むべき<br>施策         | 内<br>容  | 行動主体   |
|---|----------------------|---|--|
| ① | 望ましい食習慣や知識の習得        | 家族ぐるみで望ましい食習慣や基本的な食事の作法などの知識を習得し、子どもが健全な生活習慣を送れるよう支援します。                                      | 保育園・学校<br>子育て支援課<br>こども福祉課<br>学校教育課                          |
| ② | 家庭や地域における食事を通じた交流の推進 | 家族そろって食事ができるよう普及啓発します。また家族のみならず、友人、学校、職場、地域などのコミュニティで食事を楽しみ、豊かな人間性を育む環境づくりを支援します。             | 地域・住民組織<br>子育て支援課<br>こども福祉課<br>学校教育課<br>生涯学習・スポーツ課<br>保健センター |
| ③ | よく噛む習慣の定着            | 噛むことは、唾液の分泌により消化を助けることなど、医学上様々な効果が実証されていることから、子どもに対するよく噛む習慣を定着させます。また、歯を健康に保つため、歯磨き等の指導を行います。 | 保育園・学校<br>子育て支援課<br>こども福祉課<br>学校教育課                          |

## 2 保育園、学校等における食育の推進

成長期にある子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを主な目的としています。保育園、学校等は、子どもたちが健全な食習慣を身につける場として、大きな役割を担っています。また、子どもたちへの食育を通して保護者がともに学ぶことで、家庭の食生活へ良い波及効果をもたらすことも期待できます。これまでも、保育園、学校等では、家庭、地域等と連携しながら、子どもたちの発達段階に応じた食育に取り組んできました。今後さらに、生きた教材としての給食の充実をはじめ、食に関する学習や料理、農業や水産業の体験活動などの推進が必要です。

|   | 取り組むべき<br>施策      | 内<br>容   | 行動主体   |
|---|-------------------|--|--|
| ④ | 教育活動における食育の推進     | 給食の時間、特別活動や総合的な学習の時間等で、食に関する正しい知識を身につけます。<br>望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めます。                                     | 保育園・学校<br>子育て支援課<br>学校教育課                    |
| ⑤ | 保育園・学校給食を通じた食育の推進 | 安全で安心な給食の提供に努めるとともに、生産者団体等と連携し、地場産食材を積極的に取り入れ、豊かで魅力のある給食の実施を推進します。<br>給食を通して「食」に関する知識を高め、良好な人間関係や感謝の心を育てる活動を推進します。 | 保育園・学校<br>農林水産業者<br>子育て支援課<br>学校教育課<br>農林水産課 |

## Ⅱ みずから知ろう、実践しよう 食で健康生活 ＜健康に過ごす人生＞

●主な食育ピクトグラム



心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、乳幼児期から高齢期まで、一人ひとりが自分のライフステージ<sup>(15)</sup>を意識した行動が重要です。生活習慣病や低栄養を予防し健康寿命を延伸するためには健全な食生活が不可欠であり、家庭・保育園・学校・各種団体・地域などが連携し、適切な食生活の改善を進める取組が必要です。特に、若い世代や子育て世代、働き盛り世代が健康な生活習慣を実践できるよう、栄養バランスの良い主食・主菜・副菜がそろった「日本型食生活」を推進することが求められています。

また、近年頻度を増す大規模災害に備え、災害発生時も健全な食生活の実践ができるよう、家庭における食料品の備蓄について普及啓発を行うほか、日ごろから食を通じた活動等により地域の絆を強化することが重要です。

このように、市民一人ひとりが食育に対する意識を高め、食に関する知識を身に付け実践に結び付けることで“健康に過ごす人生”を目指します。

### 【指標】

| 指標名＜指標の出典＞                                    |     | 現状（R6） | 目標（R12） |
|---|-----|--------|---------|
| 子育て世代の朝食を毎日食べる人の割合<br>＜3歳6か月児健診アンケート＞         | 父親  | 63.1%  | 70%     |
|   | 母親  | 78.5%  | 85%     |
| 肥満傾向（肥満度20%以上）の児童・生徒の割合<br>＜学校保健会保健統計＞        | 小学生 | 8.4%   | 減少      |
|   | 中学生 | 10.9%  | 減少      |
| 40歳から74歳までのメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合＜KDBシステム※1＞ |     | 35.6%  | 32%     |
| 低栄養傾向（BMI※220以下）高齢者の割合<br>＜KDBシステム＞           |     | 19.9%  | 16.5%   |
| 何でも噛んで食べられる人の割合＜KDBシステム＞                      |     | 79.7%  | 増加      |
| 食べる速度が速い人の割合＜KDBシステム＞                         |     | 29.4%  | 減少      |

※1 KDB（国保データベース）システムは、健診・医療・介護の各種データを利活用して、統計情報や個人の健康に関するデータを作成し、提供するシステム

※2 BMIは身長と体重の比率で肥満や低体重の判定に用いられる国際的な指標

### 3 ライフステージに応じた健康増進につながる食育の推進

市民が心身とも健康で、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、ライフステージの各段階に応じた継続性のある食育が重要です。健全な食生活が続けて生活習慣病や要介護状態を予防し、いつまでも自分らしく暮らしていけるよう世代に応じた食育を推進します。

|   | 取り組むべき<br>施策     | 内<br>容   | 行動主体   |
|---|------------------|--|--|
| ⑥ | 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進 | 乳幼児健康診査、家庭訪問及び教室相談を実施し、妊産婦や乳幼児等の発達段階に応じた栄養指導の充実を図ります。  | 医療機関<br>地域・住民組織<br>こども福祉課<br>子育て支援課                        |
| ⑦ | 学童・思春期に対する食育の推進  | 学校給食や定期健康診断等の機会を捉えて食育指導を行うとともに、家庭での取組につながるよう働きかけます。<br>小学生を対象にすこやか検診・教室を実施し、早期の生活習慣病予防を図ります。<br>家庭において児童・生徒が健康的な食生活を実践できるよう、地域の団体やボランティア等と連携しながら普及啓発します。 | 医療機関<br>地域・住民組織<br>学校教育課<br>生涯学習・スポーツ課<br>こども福祉課<br>保健センター |
| ⑧ | 青・壮年期に対する食育の推進   | 特定保健指導や各種健康教室の開催、健康相談等により、生活習慣病予防や重症化予防を推進します。<br>子育て中の保護者や、働き盛り世代に対し、朝食摂取をはじめとした望ましい食習慣の定着に向けて働きかけます。   | 医療機関<br>地域・住民組織<br>こども福祉課<br>保険年金課<br>保健センター               |
| ⑨ | 高齢期に対する食育の推進     | 糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の重症化予防と、低栄養の防止・運動機能低下や口腔機能低下の防止等のフレイル予防に取り組み、健康寿命の延伸を図ります。  | 医療機関<br>地域・住民組織<br>保険年金課<br>保健センター                         |

#### 4 地域における食育の推進

誰もが気軽に食に関する体験や学習ができ、地域でのつながりを持てるよう、ボランティアや各種団体等が身近な場所で料理教室や講座等を実施し、市民一人ひとりの食育の取組を手助けすると共に、多世代で交流をしながら食への関心を高めます。また、大規模災害等の非常時に備え、食料備蓄の取組み方等を啓発し、食に関する活動を通じて地域の絆を強化します。

|   | 取り組むべき<br>施策                    | 内<br>容   | 行動主体  |
|---|---------------------------------|--|---|
| ⑩ | ボランティア<br>や各種団体に<br>よる食育の推<br>進 | ボランティアや各種団体等が中心となり、食を楽しみながら学ぶ機会を創出します。<br>地域行事を通じて、世代を超えた各種食育関連活動を推進します。   | 地域・住民組織<br>農林水産業者<br>食品関連事業者<br>保健センター<br>農林水産課<br>生涯学習・スポーツ課               |
| ⑪ | 食に関する専<br>門的な支援                 | 「食育の日 <sup>(16)</sup> 」や「食育月間 <sup>(17)</sup> 」の理解促進、地場産食材を使用し栄養バランスに優れた「日本型食生活」の普及・啓発、「食事バランスガイド <sup>(18)</sup> 」を活用した食習慣など知識の普及に努めます。<br>家庭における食料品の備蓄について普及啓発を行います。 | 保育園・学校<br>農林水産業者<br>食品関連事業者<br>こども福祉課<br>子育て支援課<br>保健センター<br>学校教育課<br>農林水産課 |
| ⑫ | ボランティア<br>などの人材育<br>成           | 地域において食育推進の中心となる食生活改善推進員などのボランティアを養成するため、講習会を開催します。<br>また、研修等を通じてボランティアの資質向上を支援します。  | 保健センター  |



## 5 食の選択力の向上及び安全性の確保

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択していくことが必要です。そのため、食品の選択に困らない知識の普及・啓発に取り組みます。

また、食中毒等の危害要因が判明した場合には、分かりやすく信頼できる情報を提供し、家庭、地域等と共有します。

さらに、食品の供給面においても、生産から販売までの各段階における安全性に十分配慮します。

|   | 取り組むべき施策             | 内 容   | 行動主体  |
|---|----------------------|---|---|
| ⑬ | 食品に関する安全性の確保と相談体制の確立 | 食品に関する危機事案発生時における情報提供を徹底し、安全性に関する相談体制を確立します。  | 医療機関<br>厚生センター<br>農林水産課                       |
| ⑭ | 消費者への情報提供の推進         | 法的に義務付けられている食品の表示制度等の周知や食材の保存等に関する情報提供を行い、食品の栄養面や安全性を確保するための知識の普及・啓発を進めます。<br>農林水産業者や食品関連業者は消費者に対し、食品や生産者等に関する情報の提供に努めます。   | 農林水産業者<br>食品関連事業者<br>生活安全課<br>農林水産課<br>保健センター |
| ⑮ | 生産・流通管理の徹底           | GAP <sup>(19)</sup> やトレーサビリティ <sup>(20)</sup> の推進を通じ、農林水産業者や食品関連事業者等に対して食の安全性を重視した生産や流通管理を徹底します。<br>有機農業 <sup>(21)</sup> や減農薬、減化学肥料による農業を支援し、環境負荷軽減と安全・安心な食料生産を目指します。 | 農林水産業者<br>食品関連事業者<br>農林水産課                    |

### Ⅲ ずっと伝えよう、育てていこう 射水の恵み ＜地産地消を通じた地域の活性化＞

●主な食育ピクトグラム



食に対する感謝を深めていく上で、食が自然や人々の活動によって成り立つことへの理解を促進することが重要です。農林水産物の生産、食品の製造や流通の現場を、食育の体験の場として活用することが人々のふれあいを深め、農林水産業の活性化を図ることにつながります。

加えて、農林水産業や食品産業が自然環境に依存して成り立っていることを踏まえ、その持続可能性を高めるよう環境と調和のとれた食料生産と消費に配慮をした食育が必要です。

また、日本では食料の多くを輸入に頼る一方で大量の食品ロスが問題となっています。食品ロスの削減は、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」(SDGs)においても重要な柱として位置づけられており、国や地方公共団体、事業者、消費者が連携して食品ロス削減を推進する必要があります。

このように、生産から消費まで一連の食の循環が生産者をはじめとする多くの関係者により支えられていることを意識し、環境に配慮した地産地消の推進と、食文化の伝承及び創造により、“地産地消を通じた地域の活性化”を目指します。

#### 【指標】

| 指標名＜指標の出典＞   |      | 現状 (R6)         | 目標 (R12)        |
|--|------|-----------------|-----------------|
| 学校給食において射水市産食材を使用する割合（金額ベース）<br>＜保育園給食費・学校給食費収支状況＞ | 保育園  | 5.8%            | 増加              |
|  | 小中学校 | 14.9%           | 増加              |
| 直売所及びインショップにおける販売額<br>＜農林水産課＞                      |      | (千円)<br>244,942 | (千円)<br>250,000 |
| とやま食の匠認定者数<br>＜農林水産課＞                              |      | 18人             | 20人             |
| いみず環境チャレンジ10事業の実施数<br>(市事業実施校と県事業実施校の合計) 　＜環境課＞    |      | 15校             | 14校※            |
| 食品ロス削減の啓発協力店舗数<br>＜環境課＞                            |      | 61店舗            | 70店舗<br>(R9)    |

※新湊小学校と放生津小学校統合による

## 6 地場産品への愛着の形成

新鮮で安全安心な農林水産物に対する市民の関心は高まっており、消費者の信頼を確保し、農林水産業と食への理解や関心を深めるためには、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」の取組みは重要です。生産者と消費者との交流を促進し、信頼性の高い「顔が見える」関係を構築することで農林水産業に対する理解を深め、食べ物に対する感謝の念や地場産食材への愛着を醸成します。

|    | 取り組むべき<br>施策                        | 内<br>容   | 行動主体  |
|----|-------------------------------------|--|---|
| ①⑥ | 地場産食材の<br>積極的な使用<br>と消費の拡大          | <p>家庭や学校・保育園等をはじめ、職場の社員食堂や外食産業において、食事のメニューに地場産食材を積極的に使用することを推進します。</p> <p>安全・安心な食材の提供が可能な直売所やインショップの設置を推進します。</p> <p>地産地消をより身近なものとするため、市のホームページやイベント等において旬の情報を発信します。</p> | 農林水産業者<br>食品関連事業者<br>保育園・学校<br>子育て支援課<br>学校教育課<br>農林水産課<br>観光まちづくり課 |
| ①⑦ | 農林水産業者<br>との交流や食<br>に関する体験<br>活動の推進 | <p>生産者を学校へ招き児童・生徒と交流したり、農作業や稚魚放流などの体験を通じ、農林水産業者や地域の方と触れ合いながら地場産食材を知り、食料の生産、流通、消費及び環境に対する理解を深めます。</p>   | 農林水産業者<br>保育園・学校<br>子育て支援課<br>学校教育課<br>農林水産課                        |
| ①⑧ | 魅力的な地場<br>産品の育成                     | <p>地産地消の促進につながる射水市産食材及び食品の育成を支援します。</p>  | 農林水産課   |

## 7 食文化の伝承・創造

地域の風土に根ざし、先人の知恵が詰まった昔ながらの郷土料理を伝承するとともに、地場産食材を使用した射水ならではの新たな料理の開発を支援するなど、各家庭や地域において食文化に親しめる取組を推進し、食文化に対する関心や理解を深めます。

|    | 取り組むべき施策         | 内 容  | 行動主体   |
|----|------------------|--|--|
| ①⑨ | 郷土料理や伝統的な食文化の伝承  | <p>家族が郷土料理に慣れ親しみ、親から子へ受け継ぐことができるよう、地域に伝わる伝統的な食文化について情報を発信します。</p> <p>地域行事等において、ボランティアや高齢者等が講師役となって郷土料理を伝承することで世代間交流を進め、地域の活性化を促進します。</p> | 地域・住民組織<br>農林水産課<br>子育て支援課<br>保健センター<br>生涯学習・スポーツ課 |
| ②⑩ | 射水の食による新たな食文化の創造 | <p>地元の特産品等を使用した射水ならではの料理の開発など、新たな射水ブランドとしての開発を支援し、食文化の創造を推進します。</p>  | 食品関連事業者<br>農林水産課                                   |

## 8 環境を意識した食育の推進

食べ物やそれを生み出す自然環境を大切にする心、「もったいない」の気持ちを育む取組を進め、食品ロスの削減につなげます。

|    | 取り組むべき施策 | 内 容  | 行動主体                      |
|----|----------|--|---------------------------|
| ②⑪ | 食品ロスの削減  | <p>食品の正しい保存・取り扱い方法に対する理解の促進、残さず食べる心掛けや無駄なく食材を使い切る意識の啓発のほか、家庭で余っている食品を回収し、必要としている福祉団体等に寄付するフードドライブの活動促進等により、食品ロスを減らす食生活の実践を図ります。</p> <p>外食産業における食品ロス削減の啓発協力店の拡大を図り、消費者の意識啓発に努めます。</p> | 地域・住民組織<br>食品関連事業者<br>環境課 |

## 第5章 各世代の特徴とライフステージに応じた取組

食べることは生涯を通して営まれ生きる力の基礎となるものです。幼い頃から望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで影響を与える可能性があることから、生涯を見据えた「ライフコースアプローチ<sup>(22)</sup>」の観点が大切です。

### 【各世代の特徴】

乳幼児期  
0～5歳

身体が著しく発達し、味覚や咀嚼機能、生活リズム等が形成される時期です。保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりにより食の楽しさを経験することが大切です。

学童期  
6～12歳

心身の発達が著しく、食への興味や関心が深まる時期です。家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

思春期  
13～18歳

身体的、精神的変化が著しい時期です。家庭からの自立を控える中で、食を選択する力を育み、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

青年期  
19～39歳

進学・就職や結婚、子育て等により生活や環境が大きく変化し、食生活が乱れやすい時期です。自分の生活習慣を見直し健康管理に努めることが大切です。また、次世代の子どもたちが健全な食習慣を実践できるように育てることも重要です。

壮年期  
40～64歳

家庭や職場・地域等において中心的な役割を担う多忙な時期です。生活習慣病の発症が増加する時期であることから、食習慣を見直し、発症・重症化予防を目指します。また、子どもや若い世代に望ましい食生活や食文化を伝えていくことも大切です。

高齢期  
65歳以上

加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。低栄養やオーラルフレイル<sup>(23)</sup>に注意し健康維持に必要な食生活を実践するとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

## ライフステージ別の取組

| 行動指針         |              | 乳幼児期   | 学童期  |
|--------------|--------------|--|--|
|              |              | 食習慣の基礎をつくる   | 食の大切さを学ぶ   |
| 食習慣と栄養バランス   | 朝食を食べる       | ・早寝・早起き・朝ごはんのリズムを身につける                             | ・毎日朝ごはんを食べる  |
|              | 適正体重を維持する    | ・お腹がすく生活リズムを作る<br>・体重をはかり、成長を知る                    | ・身体の成長に合わせた食事をとり、運動する  |
|              | バランスのよい食事をする | ・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をする                         | ・栄養素の種類や役割を知る  |
|              | 野菜・果物を食べる    | ・色々な野菜や果物を知り、味わう                                   |  |
|              | 減塩を心がける      | ・うす味を心がけ味覚を育てる                                     | ・食品に含まれる塩分を知る<br>・塩分が体に与える影響を知る                                |
| 食の安全<br>食の選択 |              | ・正しい手洗い方法を身につける<br>・色々な食品があることを知る                  | ・正しい手洗いをを行う<br>・食材、調理器具の衛生的な取扱いを身につける                          |
| 共食           |              | ・家族の団らんを大切にしながら、楽しく食事をする<br>・いただきます・ごちそうさまのあいさつをする | ・家族や友人との団らんを大切にしながら、楽しく食事をする<br>・食事のマナーを身につける<br>・食への感謝の気持ちを育む |
| 歯と口腔の健康      |              | ・よく噛んで食べる<br>・歯みがきを適切に行い、むし歯や歯周炎を予防する              | ・ゆっくりよく噛んで食べる  |
| 食品ロス         |              | ・食べ物への感謝の気持ちを持ち、食べ残しをしない                           | ・SDGsを理解し、食品ロス等の環境問題に関心を持つ<br>・フードドライブなど食品ロス削減のための取組に協力する      |
| 食文化の伝承       |              | ・家庭料理を味わう  | ・料理を手伝う<br>・和食や郷土料理・伝統料理に触れる                                   |
| 地産地消         |              | ・旬のものを味わう<br>・農業・漁業等の体験をする                         | ・食べ物が作られる過程を知る<br>・食に関するイベントや体験に参加し、地場産食材を知る                   |



|  | 思春期  | 青年期  | 壮年期                               | 高齢期                       |
|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------|
|  | 正しい食習慣や知識を身につける  | 食について自己管理できるようにする                            | 食を楽しみ病気を予防する                      | 健康への関心を高め次世代へ食を伝承する       |
|  | ・朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べる                                    |  |                                   | ・1日の栄養量が不足しないよう朝ごはんを毎日食べる |
|  | ・適正体重を知り、コントロールする                                      | ・健康診断を定期的に受け、体格や活動量に見合った食事・運動を実践し、生活習慣病を予防する |                                   | ・1日3食しっかり食べ、低栄養を予防する      |
|  |  |  |                                   |                           |
|  | ・栄養バランスについて正しく理解し、主食・主菜・副菜がそろった食事をとる                   |  |                                   | ・たんぱく質の摂取を意識し、フレイルを予防する   |
|  | ・1日5皿の野菜料理や、果物を食卓に取り入れる                                |  |                                   |                           |
|  | ・食塩の摂りすぎに注意し、食品の選択や調理の工夫でうす味を心がける<br>・栄養成分表示を見て食品を選択する |  |                                   |                           |
|  |  |  |                                   |                           |
|  |  |  |                                   |                           |
|  | ・外食や食品を購入するときは、期限・産地・原材料・栄養成分表示等を参考に選択する               |  |                                   |                           |
|  |  |  | ・家族の団らんや地域とのつながりを大切にしながら、楽しく食事をとる |                           |
|  |  |  | ・食事のマナーや食への感謝の気持ちを次世代に伝える         |                           |
|  | ・速食いを避け、ゆっくりよく噛んで食べる                                   |  |                                   | ・咀嚼・嚥下機能を保ち、オーラルフレイルを予防する |
|  |  |  | ・歯みがきを適切に行い、定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防する  |                           |
|  |  |  | ・食べ物を無駄にしないよう、買いすぎや作りすぎに注意する      |                           |
|  |  |  |                                   |                           |
|  |  | ・料理を作る<br><br>・和食や郷土料理・伝統料理を食卓に取り入れる         | ・家庭料理や和食、郷土料理・伝統料理を次世代に伝える        |                           |
|  |  |  |                                   |                           |
|  | ・食に関するイベントや体験に参加したり、地場産食材を食卓に取り入れる                     |  |                                   |                           |

## 第6章 計画の推進方法

### 1 計画の推進

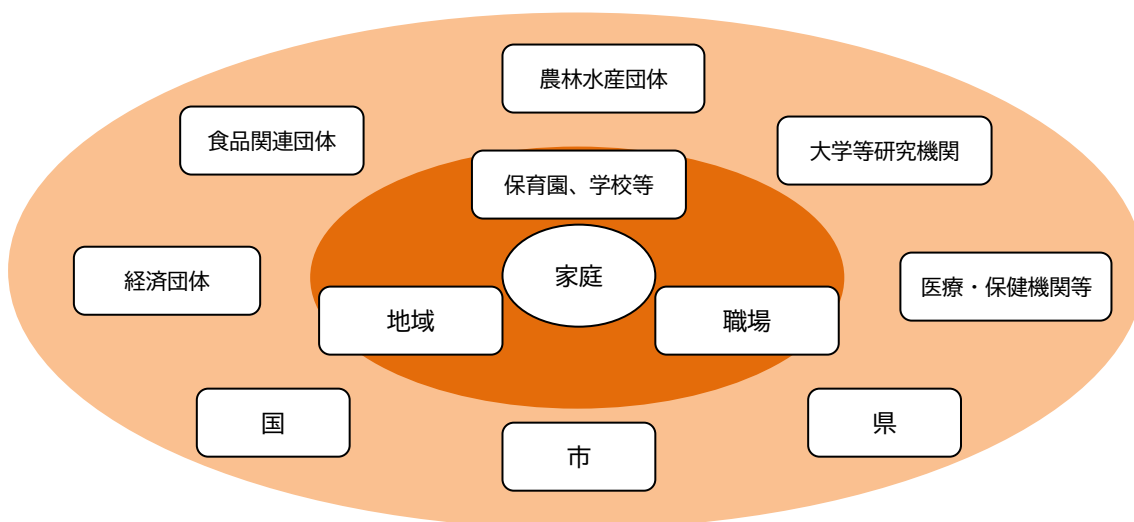
計画の推進に当たっては、市民一人ひとりが主役となり、様々な立場において計画の内容を具体的に実践することが必要です。

また、農林水産団体、食品関連団体及びその他の経済団体、さらには医療・保健機関や大学などの多様な関係機関が、それぞれにおける食育についての責務を果たしつつ連携することで取組の相乗効果を図り、社会全体の機運を高めながら計画を推進していきます。

### 2 計画を推進するための役割分担

計画の推進に当たっては、市民一人ひとりが「家庭」を中心に食育を進めることが基本になります。生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、「学校」、「職場」、「地域」など、毎日の生活の各場面においても、それぞれの立場で食育を進めることが必要です。そして、それぞれに関わる人々や機関が連携を強めることにより、知識や情報の共有化が進み、社会一体となって食育活動を推進することが可能になり、効果的に食育を推進することができ

#### 〔食育の推進体制〕





### (1) 家庭の役割

家庭は、日常的な生活の場であると同時に、食習慣を形成する最も基本的な食育の場です。まず、家族揃って朝ごはんを食べることからはじめ、家族全員がよりよい食習慣を実践しましょう。

### (2) 保育園、学校及び医療機関等の役割

保育、教育、保健、医療及び介護その他の社会福祉に関する職務に従事する人々やそれらの関係機関及び団体は、専門的な知識や情報を保有し、食に対する関心や理解の増進に果たすべき重要な役割を担っていることから、様々な機会を捉え積極的に食育を推進しましょう。

### (3) 地域の役割

地域における食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動に携わるボランティアの方々が中心となります。市とも連携をとりながら、地域における食育活動の充実に努めましょう。

また、地域における活動を通じて、各世代が交流を深めながら食文化を次の世代に引き継ぎ、食育の担い手を育成しましょう。

### (4) 職場の役割

社内食堂等で地場産食材を積極的に使用しましょう。

また、毎月 19 日の食育の日はノー残業デーとするなど、家庭における食育の推進に協力しましょう。

### (5) 農林水産業者等の役割

農林漁業に従事する人々や関係団体は、安全、安心な農林水産物の生産をはじめ、農林漁業に関する体験活動が食についての市民の関心と理解を増進する上で重要な役目を果たすことから、様々な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と生産活動の重要性について、市民の理解が深まるよう努めるとともに、教育分野に従事する人々や関係機関等と連携して食育の推進に関する活動をしましょう。

### (6) 食品関連事業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供に従事する人々や関係団体は、その事業活動について、自主的かつ積極的に食育の推進に努めるとともに、国、県及び市が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力しましょう。

## (7) 市の役割

食育の推進に関し、国や県との連携を図ります。また、大学等研究機関や農林水産業者等との連携を通じ、地域の特性を生かした施策を総合的に実施するよう努めます。

## 3 計画の進行管理・評価

計画の進捗状況の評価は、食育の目標の達成状況を客観的に把握・評価するために設けた「数値目標」を用いて行います。

具体的には、射水市食育推進会議を定期的で開催し、最新の数値に基づいて、これまでの数値目標の推移や目標年度（令和12年度）との関係を踏まえ、目標の達成状況の評価を行います。評価に対する食育推進会議での意見を踏まえ、翌年度の取組内容の充実を図ります。

## 4 計画の見直し

この計画は、食育基本法に基づき、国の食育推進基本計画や県の食育推進計画が示す方向性を重視し、本市における各種の計画との整合性を図りながら作成されたものです。

今後、社会情勢の変化により、食をめぐる環境も大きく変化する可能性が考えられることから、数値目標をはじめとした計画内容について、必要があると認められる場合には、射水市食育推進会議における協議を経て計画を見直すこととします。

## 参 考 資 料

## 食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、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、表現を単純化した絵文字です。

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  <p><b>1</b> みんなで楽しく<br/>食べよう</p>  | <p><b>共食</b><br/>家族や仲間と、会話を<br/>楽しみながら食べる食事<br/>で、心も体も元気にしま<br/>しょう。</p>  |  <p><b>2</b> 朝ごはんを<br/>食べよう</p>     | <p><b>朝食欠食の改善</b><br/>朝食を食べて生活リズ<br/>ムを整え、健康的な生活<br/>習慣につなげましょう。</p>   |
|  <p><b>3</b> バランスよく<br/>食べよう</p>   | <p><b>栄養バランスの良い食事</b><br/>主食・主菜・副菜を組<br/>み合わせた食事で、バラ<br/>ンスの良い食生活につな<br/>げましょう。また、減塩<br/>や野菜・果物摂取にも努<br/>めましょう。</p> |  <p><b>4</b> 太りすぎない<br/>やせすぎない</p>  | <p><b>生活習慣病の予防</b><br/>適正体重の維持や減塩<br/>に努めて、生活習慣病を<br/>予防しましょう。</p>   |
|  <p><b>5</b> よくかんで<br/>食べよう</p>   | <p><b>歯や口腔の健康</b><br/>口腔機能が十分に発達<br/>し維持されることが重要<br/>ですので、よくかんでお<br/>いしく安全に食べましょ<br/>う。</p>                         |  <p><b>6</b> 手を洗おう</p>             | <p><b>食の安全</b><br/>食品の安全性等につい<br/>ての基礎的な知識をも<br/>ち、自ら判断し、行動す<br/>る力を養いましょう。</p>  |
|  <p><b>7</b> 災害に<br/>そなえよう</p>   | <p><b>災害への備え</b><br/>いつ起こるかも知れな<br/>い災害を意識し、非常時<br/>のための食料品を備蓄し<br/>ておきましょう。</p>                                    |  <p><b>8</b> 食べ残しを<br/>なくそう</p>   | <p><b>環境への配慮（調和）</b><br/>SDGs の目標である持続<br/>可能な社会を達成するた<br/>め、環境に配慮した農林<br/>水産物・食品を購入した<br/>り、食品ロスの削減を進<br/>めたりしましょう。</p> |
|  <p><b>9</b> 産地を<br/>応援しよう</p>   | <p><b>地産地消等の推進</b><br/>地域でとれた農林水産<br/>物や被災地食品等を消費<br/>することで、食を支える<br/>農林水産業や地域経済の<br/>活性化、環境負荷の低減<br/>につなげましょう。</p> |  <p><b>10</b> 食・農の<br/>体験をしよう</p> | <p><b>農林漁業体験</b><br/>農林漁業を体験して、<br/>食や農林水産業への理解<br/>を深めましょう。</p>   |
|  <p><b>11</b> 和食文化を<br/>伝えよう</p> | <p><b>日本の食文化の継承</b><br/>地域の郷土料理や伝統<br/>料理等の食文化を大切に<br/>して、次の世代への継承<br/>を図りましょう。</p>                                 |  <p><b>12</b> 食育を<br/>推進しよう</p>   | <p><b>食育の推進</b><br/>生涯にわたって心も身<br/>体も健康で、質の高い生<br/>活を送るために「食」に<br/>ついて考え、食育の取組<br/>を推進しましょう。</p>                         |

## 用語解説

---

### (1) 食品ロス

本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことであり、食品の生産・製造、流通、消費の各段階において、多様な形態で発生し、経済的損失が生じている。日本では令和5年度に、約464万トン（うち家庭系約233万トン、事業系約231万トン）の食品ロスが発生したと推計されている。

### (2) SDGs

2015年9月の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」にて記載された2016年から2030年までの国際目標。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人として取り残さない」ことを誓っている。

### (3) 食生活改善推進員

地域において栄養・食生活に関する知識や技術の普及・啓発を行うボランティア。

### (4) フレイル

加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

### (5) フードドライブ

家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている福祉団体等に寄付する活動のこと。

### (6) メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上あわせもった状態。

### (7) インショップ

食品スーパー等小売店内に設置された常設コーナーで、生産者が価格・品目・規格を決定した青果物を販売する形態。

### (8) とやま食の匠

地域で育まれてきた「とやまの食」について、卓越した知識と技能を有し、その普及活動を積極的に行える個人や団体（県が認定）。依頼に応じて学校、企業、団体等で普及活動を実施。

### (9) 健康寿命

平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。

### (10) HbA1c

血液中の糖化ヘモグロビン（ブドウ糖がヘモグロビンと結合したもの）がどのくらいの割合で存在しているかをパーセントで表したもの。血糖値の高い状態が続くと、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなり、HbA1cは高くなる。

---

(11) 日本型食生活

ごはんを主食としながら、主菜、副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスの取れた食事。

(12) 共食

家族や仲間と一緒に食事をとること。それに対し、ひとりで食事をするのが「孤食」、同じ食卓に集まっても家族等がそれぞれ別々のものを食べるのが「個食」とされる。

(13) デコ活

二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む"デコ"と活動・生活を組み合わせた新しい言葉で、2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向け、2022年10月に発足した国民の行動変容・ライフスタイル転換を強力に後押しするための新しい国民運動。食品ロス削減につながるデコ活アクションとして、デコ活の「カ」は「感謝の心 食べ残しゼロ」が示されている。

(14) サルベージ・パーティ

サルベージとは「救出する」という意味。家で持て余している食材をみんなで持ち寄り、レシピを考え、おいしい料理に変身させる活動のこと。

(15) ライフステージ

年齢にともなって変化する生活段階、年代別の生活状況のこと。

(16) 食育の日

食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国の食育推進基本計画によって定められ、毎月19日を食育の日としている。

(17) 食育月間

国、県、市町村、関係団体等が協力して食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の浸透を図るための月間として国の食育推進基本計画によって定められ、毎年6月を食育月間としている。

(18) 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、分かりやすくイラストで示したもの。

(19) G A P

Good Agricultural Practice（農業行動規範）の略で、農作業ごとに安全な農産物を生産するための管理のポイントをまとめ、実施したリスク管理措置を記録する一連の取組。これにより、農産物の安全性の確保と産地の信頼性の向上が図られる。

(20) トレーサビリティ

食品がいつどこで誰が生産し、どのような農薬や肥料、飼料が使われ、どんな流通経路をたどって消費者の手元に届けられたかという、生産、加工、流通の各履歴情報を確認できる仕組みのこと。

(21) 有機農業

化学的に合成された肥料や農薬を使用せず、自然の力を活用して作物を育てる農業方法。

---

(22) ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。

(23) オーラルフレイル

口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念。

○射水市食育推進会議条例

平成26年9月19日

条例第38号

改正 平成28年3月18日条例第16号

(設置)

第1条 射水市における食育に関する施策を総合的に推進するため、射水市食育推進会議(以下「会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 会議は、次に掲げる事項を所掌し、必要に応じて市長に報告する。

- (1) 射水市食育推進計画(以下「計画」という。)の策定に関すること。
- (2) 計画の推進に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、食育の推進に関し必要と認める事項

(組織)

第3条 会議は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に関係する団体の役員又は職員
- (3) 前2号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

(委員)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員の再任は、妨げない。

(会長及び副会長)

第5条 会議に会長及び副会長各1人を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、会務を総理し、会議を代表する。

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

(会議)

第6条 会議は、会長が必要に応じて招集し、その議長となる。ただし、委員の委嘱後最初の会議は、市長が招集する。



- 2 会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求めて意見を聴き、又は関係者に対し資料の提出を求めることができる。

(幹事会)

第7条 計画の策定及び推進に関する調査、調整等を行うため、会議に幹事会を置くことができる。

- 2 幹事会の組織及び運営に関し必要な事項は、規則で定める。

(庶務)

第8条 会議の庶務は、福祉保健部保健センターにおいて処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、会議の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

- 2 この条例の施行の際現に射水市食育推進会議設置要綱(平成23年射水市訓令第1号)第3条第2項の規定により委嘱されている会議の委員(以下「旧会議委員」という。)は、第3条第2項の規定により会議の委員として委嘱されたものとみなす。この場合において、当該委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、旧会議委員としての任期の残任期間と同一の期間とする。

附 則(平成28年3月18日条例第16号)

この条例は、平成28年4月1日から施行する。

## 射水市食育推進会議委員名簿

(五十音順・敬称略)

令和8年3月31日現在 (令和7年11月～)

| 氏 名     | 所属及び役職名           | 備考  |
|---------|-------------------|-----|
| 尾 上 清 逸 | 射水市地域振興会連合会 監事    | 副会長 |
| 亀 谷 順 子 | 射水市食生活改善推進協議会 副会長 |     |
| 窪 田 潤 子 | 射水市立大門中学校 栄養教諭    |     |
| 犀 藤 秋 美 | いみず野農業協同組合女性部 部長  |     |
| 杉 高 浩   | 射水市学校給食研究会 会長     |     |
| 姫 野 万里子 | 射水市医師会 理事         | 会長  |
| 皆 元 徹   | 射水青年会議所 委員        |     |
| 鷺 北 英 司 | 新湊漁業協同組合 副組合長理事   |     |

(令和5年11月～令和7年10月)

| 氏 名     | 所属及び役職名         | 備考 |
|---------|-----------------|----|
| 尾 山 春 枝 | 新湊漁業協同組合 副組合長理事 |    |
| 金 森 祐 佳 | 射水市立大門小学校 栄養教諭  |    |
| 倉 谷 雄 太 | 射水青年会議所 副理事長    |    |

## 第4次計画策定の経緯

| 年 月 日                | 内 容  |
|----------------------|--|
| 令和5年11月～<br>令和6年1月   | 健康増進プラン（食育推進計画）策定のための<br>市民アンケート実施                                   |
| 令和7年7月17日            | 令和7年度 第1回射水市食育推進会議<br>・食育に関するアンケート調査結果について<br>・第4次射水市食育推進計画（骨子案）について |
| 10月30日               | 令和7年度 第2回射水市食育推進会議<br>・第4次射水市食育推進計画（素案）について                          |
| 12月16日～<br>令和8年1月16日 | パブリックコメントの実施   |
| 1月29日                | 令和7年度 第3回射水市食育推進会議<br>・パブリックコメント結果報告<br>・第4次射水市食育推進計画（案）について         |
| 3月                   | 第4次射水市食育推進計画策定   |

## 第4次射水市食育推進計画

発行日：令和8年3月

発行：射水市

編集：射水市福祉保健部保健センター

TEL：0766-52-7070