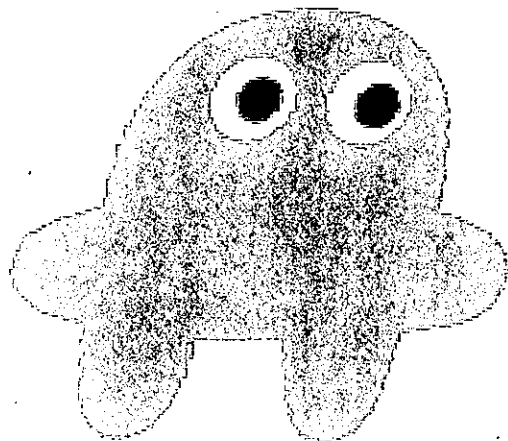


丹波山村第2次食育推進計画

食で育む 元気な村 たばやま

～ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪～



平成28年3月

丹波山村



はじめに



私たち人間が生きていくために、「食」は欠かせないものであり、健全な食生活は健康づくりの基礎であり、活力ある生活を支えるものです。また、「食」は、地域の自然や文化に育まれた営みとして親から子へ引き継がれていく文化でもあります。

しかしながら、社会経済情勢のめまぐるしい変化に伴い、日々忙しい生活をおくる中、食の大切さに対する意識が希薄になり、栄養の偏りや食習慣の乱れから起因する生活習慣病の増加がみられます。

この現状を踏まえ、国は平成17年に「食育基本法」を制定し、10年が経過しました。

本村では、平成23年7月に「食で育む元気な村たばやま～ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪～」をスローガンに「丹波山村食育推進計画」を策定し、村民一人ひとりに様々な体験を通し「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出来る村民を育てる食育を5年間推進してまいりました。

その取り組みについて、達成できた目標や実現できなかった指標を検討し、「第2次丹波山村食育推進計画」を策定しました。今後、この計画に基づいて、平成28年度から平成34年度までの7年間、引き続き食育を推進してまいります。

最後になりましたが、「丹波山村食育推進計画の評価」及び「第2次丹波山村食育推進計画」の策定にあたり、ご尽力いただきました、健康づくり計画策定委員会の皆様をはじめアンケート調査にご協力いただきました村民の皆様および関係者の皆様に心から御礼申し上げます。

平成28年3月

丹波山村長 岡部政幸

目次

I	計画の趣旨	1
II	計画の位置づけ	2
III	計画の期間	2
IV	丹波山村の食育をめぐる現状と課題	3
V	食育の概念と目指すべき方向	11
VI	丹波山村の食育推進体制の整備	17
VII	食育推進の施策の方向	18
VIII	食育推進の主な指標、目標値	29

資料

丹波小学校	食に関する指導全体計画	31
丹波中学校	食に関する指導全体計画	32

H28年度 ライフステージ別の取り組み

健康増進計画・食育推進計画の計画策定経緯

丹波山村健康づくり計画策定委員会設置要綱

丹波山村健康づくり計画策定委員名簿

丹波山村健康増進アンケート

I 計画の趣旨

近年、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、「食」の大切さに対する意識が希薄になり「健全な食生活」が失われつつあります。

健康面では、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題が挙げられます。

平成17年7月に食育基本法が制定され、平成18年3月に食育推進基本計画が策定されました。これを受けて、丹波山村でも平成23年7月に、村民の皆さんが生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指すために、丹波山村食育推進計画を策定しました。「食の知識・体験」「食を通じての健康づくり」「食文化の継承・交流」「食の安全・安心」の4つの柱を重要視点とし、平成23年から平成27年度までの5年間にわたって、様々な取り組みを通じて食育を推進してきました。

食育を推進する中で、食に関するさまざまな情報が氾濫していることが見てとれます。その為、一人ひとりが食に対して正しい知識を選び、行動に結びつけ活かしていく力を身につけることが重要になっています。

食の大切さを表す言葉として、昔から「身土不二*」や「医食同源*」が注目されています。「食」は心身の健全・健康において最も基本となるもので、安全安心はいうまでもありません。特に本村の未来を築く子どもたちが、豊かな人間性を育み健全に成長していくためには、何より「食」が大切です。

しかしながら、食卓を囲む家族だんらんの機会が少なくなり、朝食の欠食等の食生活の不規則化や栄養バランスの偏った食事による肥満、生活習慣病が増えてきています。さらに、中食・外食の利用等食の簡略化や簡便化が進み、食に対する感謝の念が薄れ、昔から地域に伝えられてきた郷土料理等の食文化の伝承も危惧されてきています。農業地域である本村でも食べ物と生産現場の繋がりを実感できる場が少なくなってきました。

この状況の中で、本村において、家庭、学校、地域が連携し、さまざまな取り組みを通して食に関する知識や判断力を培い、すべての人が健全な食生活を実践できるように更なる「食育」を推進していきます。

このことをふまえ、第二次計画では、子どもを含む若年層を中心に食に対する関心を高め、健康づくりの知識を普及し、郷土の食材に関しても興味関心を高める事業を推進していくこととします。目指すべき方向は、「食で育む 元気な村 たばやま ～ ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪 ～」の実現とし、今後7年間にわたって村民、関係団体、関係機関と行政が協働して、食育に関する施策を各分野で多角的に実施、推進していきます。

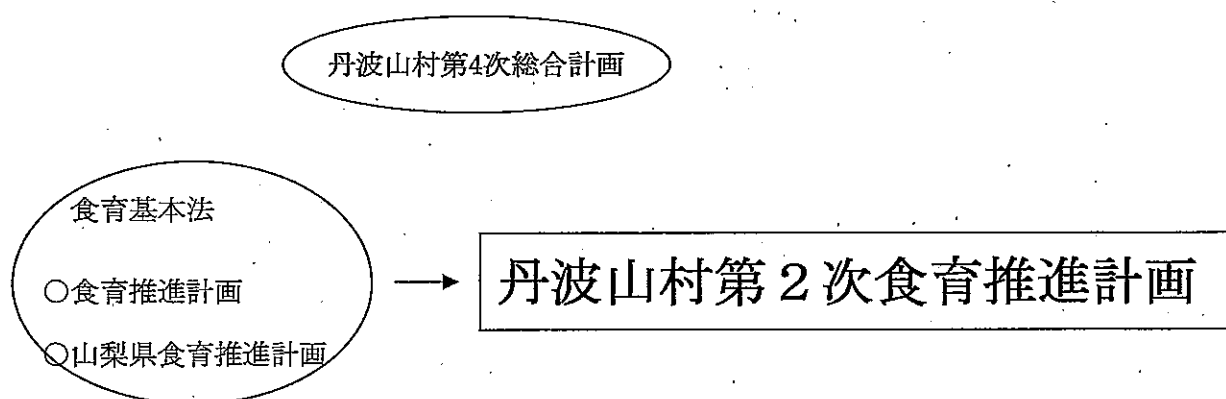
*身土不二（しんどふじ）：住んでいる地域と同じ地域の食べ物を食べるのが健康によく、おいしいということ、体（身）と土はひとつ（不二）、人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。人の命と健康はその土と共にあるという意味。

*医食同源：その地域の体によい食べ物を日常的に食べていれば医（薬）は必要ないということ。

II 計画の位置づけ

この計画は、次のような性格を有するものです。

- 1 食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。
- 2 「丹波山村第4次総合計画」をふまえながら、丹波山村の関連する諸計画と整合性を持った食育の具体的行動指針となる計画です。
- 3 村民、関係機関、関係団体等に対しては、それぞれの協働により、この計画に沿った活発な活動が展開されることを期待するものです。



III 計画の期間

この計画の期間は、平成28年度から平成34年度までの7年間とします。なお、毎年、計画の評価を行い、必要に応じて目標値等の見直しを行います。

IV 丹波山村の食をめぐる現状と課題

「丹波山村食育推進計画」の取り組み状況

丹波山村食育推進計画に基本方針、重点目標に沿って取り組みを進めてまいりました。

「食の知識・体験」については、保育所、小学校中学校において農業体験実習の野菜づくり、舞茸栽培・収穫、給食での活用をしました。また、毎月19日は、「食育の日」キャンペーンを実施してきました。

「食を通じての健康づくり」については、特定健診の結果説明や食生活改善推進委員会の講習会で、生活習慣病の予防や食事バランスガイドについてのお話、調理実習・みそ汁の塩分測定の実施、いきいきふれあいサロンにおいては、朝食を食べる効果等を実施してきました。「噛む」ことについて歯科衛生士を保育所や乳幼児健診、小中学校に導入して噛むことや歯の大切さに関心を持ってもらうことを実施してきました。

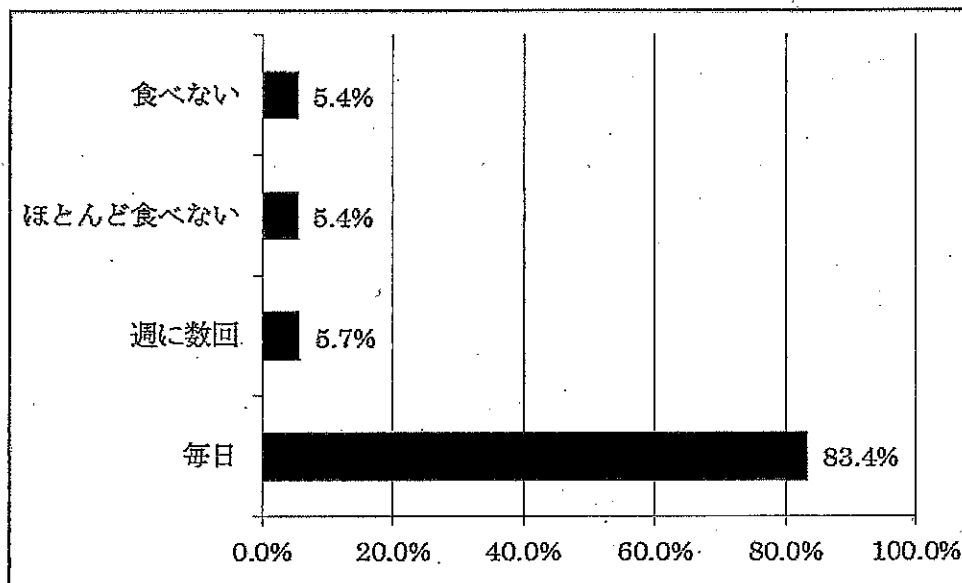
「食文化の継承・交流」については、食生活改善推進委員会が伝統食を食べよう会を実施し、いの会への小学生の体験実習、じゃがいも保存会や舞茸グループによるイベントを実施し、郷土料理の継承と交流を実施してきました。

「食の安全・安心」については、振興課を中心に環境問題を含めたイベントを実施しました。各農業生産者や商店・飲食店が食の安全について認識を持ち、生産・流通行い、個人も衛生面に気をつけて消費を行ってきました。

丹波山村食育推進計画の目標数値に対して村民に健康増進計画アンケートを6月15日～7月23日に実施しました。20歳以上の住民503人にアンケートを配布し、368人から回収しました。回収率は、73.2%でした。食育に関するアンケートは、朝食を食べている人の割合、食事バランスガイドを知っている人の割合、メタボリックシンドロームについて知っている人の割合、野菜の十分取っている人の割合、塩分を取り過ぎている人の割合等です。その結果、15歳以上では、朝食を毎日食べる人の割合が減少しました。がしかし、15歳以下の子どもたちは、毎日朝食を食べていることが分かりました。家族・友人と一緒に食事をする人の割合は、増加しています。しかし、15歳以下の子どもたちも家族と一緒に食事を取っていることが分かりました。食事バランスガイドを知っている人は、増加し、目標数値に近づきました。メタボリックシンドロームについて知っている人は、増加し、目標値に近づきました。

「丹波山村食育推進計画」の目標数値の達成状況

(%) 朝食を食べている人の割合を増やす



(健康増進計画アンケートより)

成果

朝食を毎日食べる人の割合を見ると、83.4%で前回（平成22年：87.0%）より減少しています。目標とした90%には達しませんでした。15歳以下の子を持つ保護者から回答をいただいた分では、子どもたちは、毎日朝食を食べていることが分かりました。

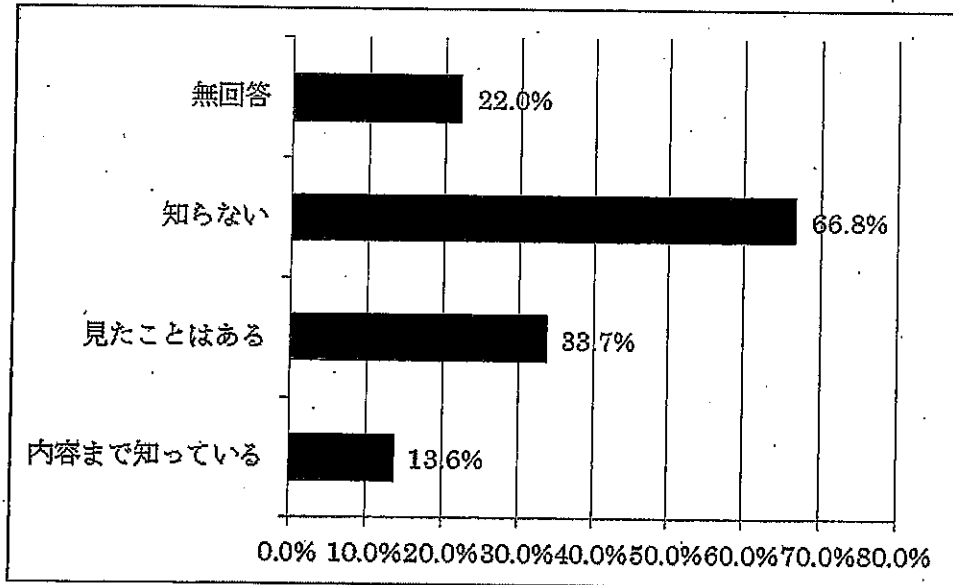
課題

1日のスタートに欠かせない朝食の大切さについて、子を持つ保護者の方は、理解されています。但し、15歳以上の方は、十分に朝食について理解しているとは言い難いです。よって、幼児期から健康な生活のために朝食をしっかり取ることを推進し、生活習慣病予防を行っていくことが必要です。

また、朝食をしっかり取ることは、望ましい食習慣を確立するために重要なことと考えられます。



(%) 食事バランスガイドを知っている人の割合を増やす



(健康増進計画アンケートより)

成果

食事バランスガイドを知っている人は、13.6%でした。前回（平成22年：10.0%）よりは、増加していますが、目標値の25.0%は達成できませんでした。

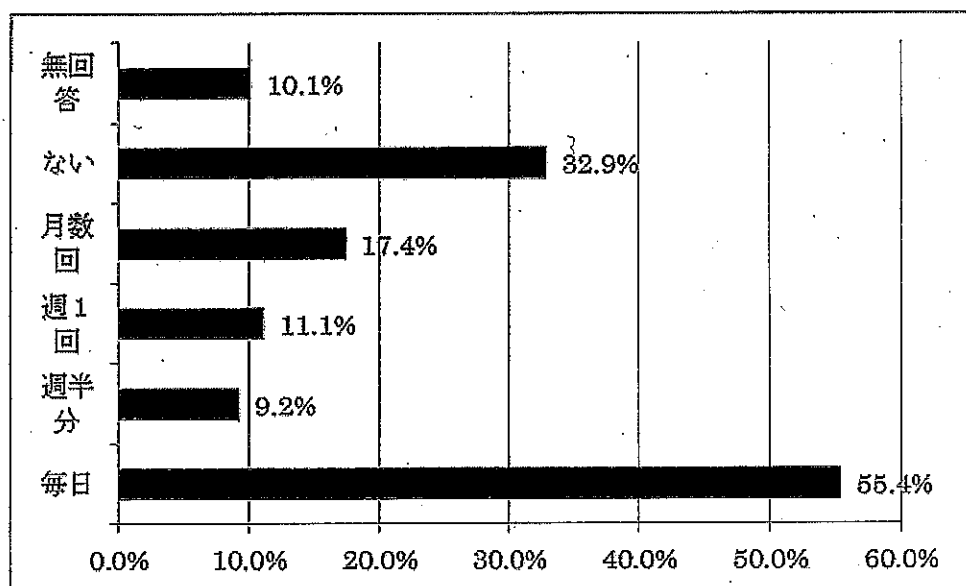
食事バランスガイドの内容まで知っている人が年々増加傾向にあり、高齢者では、バランスよく食事を取っている人が増えています。高齢者の方には、周知されています。

課題

食事バランスガイドの内容を認識し、食生活に活用することは、中々難しいと思われまます。食事バランスガイドを見たことがあり、興味・関心を持つ人をもっと増やす必要があります。特に20歳代～50歳代の方々は、十分に理解しているとは言えないので、普及・啓発が必要です。



(%) 家族・友人と一緒に食事をする人の割合を増やす



(健康増進計画アンケートより)

成果

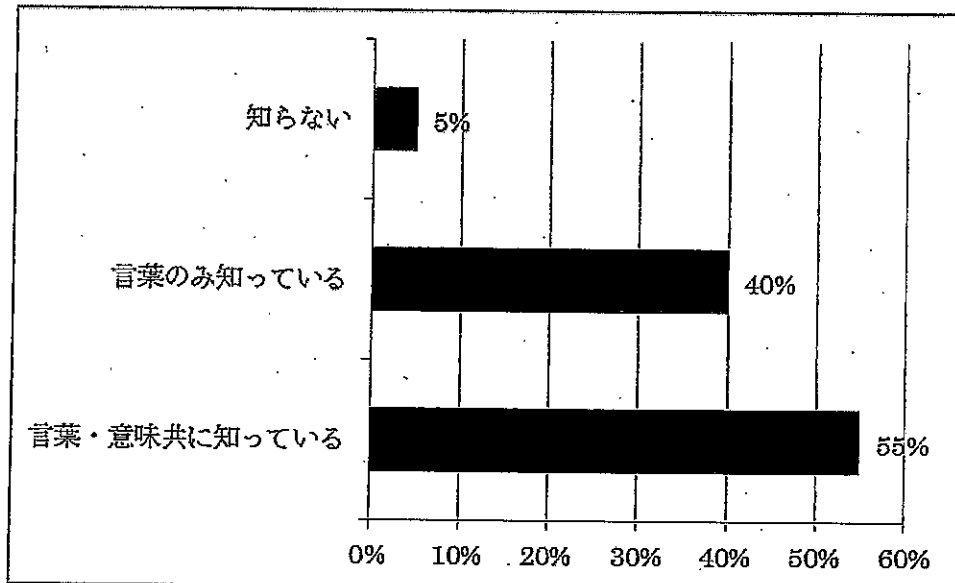
家族・友人と一緒に食事をする人は、毎日しているは、55.4%でした。前回(平成22年:48.0%)より増加していて、目標値の50.0%を達成しました。

課題

家族・友人と一緒に食事をする人は、増加していますが、今後、一人暮らしの高齢者が増加していくことを考えれば、友人と一緒に食事をする機会や環境を作るなどをしていかなければならないと考えられます。孤食・個食に繋がらず、楽しく食事をする機会を行政も支援していく必要があります。



内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っている人を増やす
（％）



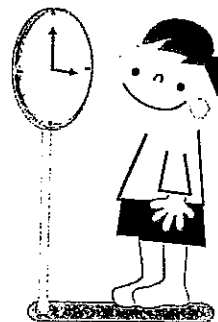
（健康増進計画アンケートより）

成果

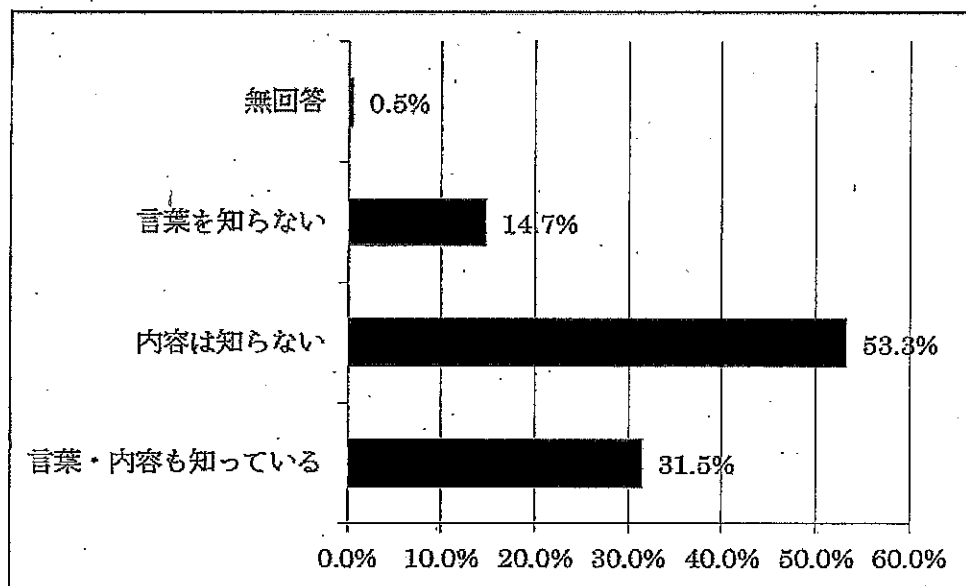
メタボリックシンドロームの言葉・意味共に知っている人は、55.0%でした。前回（平成22年：44.0%）より増加していますが、目標値の60.0%は達成できませんでした。

課題

メタボリックシンドロームについて知ることは、生活習慣病予防を行う上でとても重要なことです。メタボリックシンドロームについて周知し、住民の方々に認識を持ってもらい、生活習慣病予防を個人も行政も連携して推進していく必要があります。



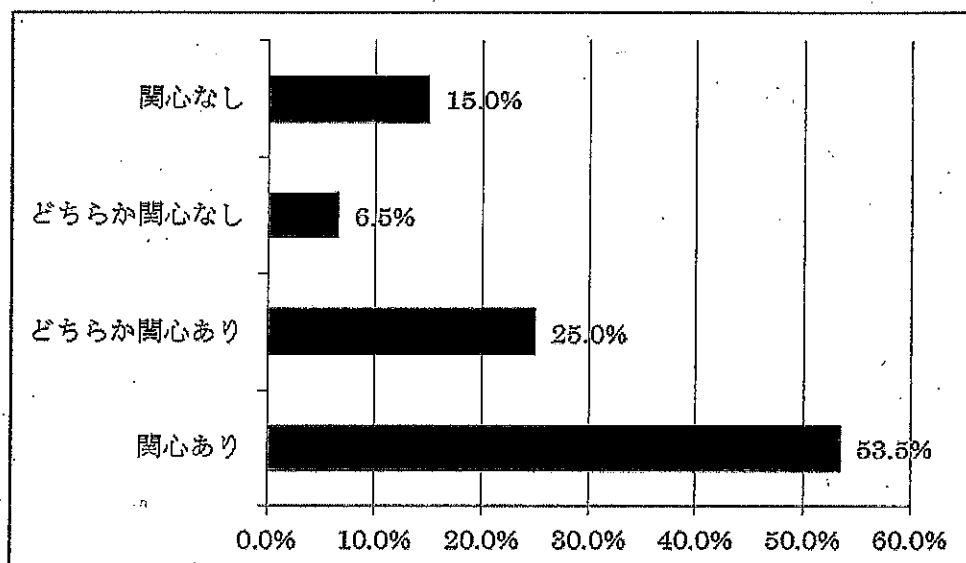
(%) 「食育」について知っている人の割合



(健康増進計画アンケートより)

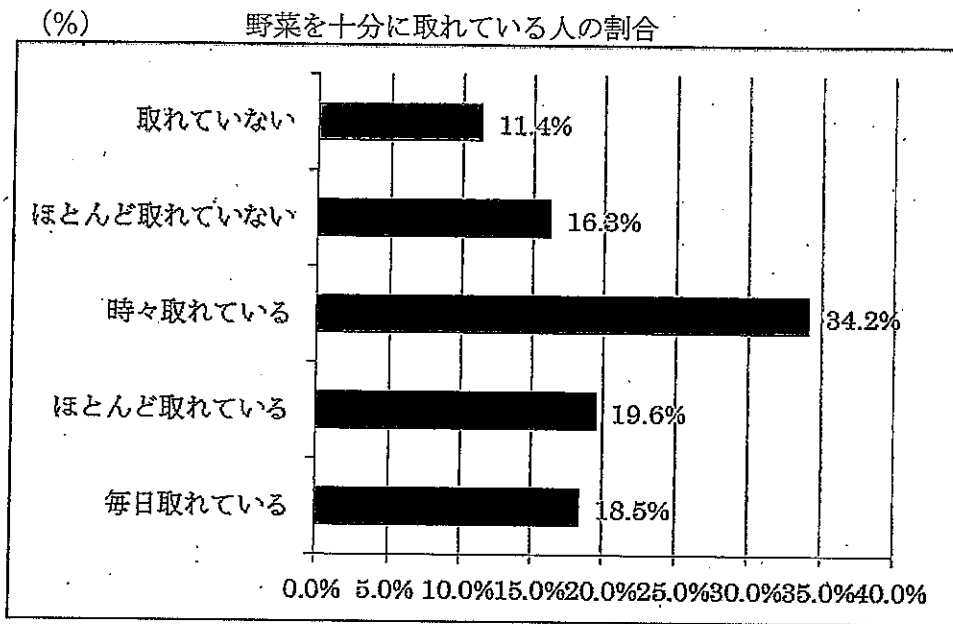
食育の言葉・内容について知っている人は、31.5%です。言葉のみ知っている人と合わせると84.8%で8割以上の方が食育という言葉を知っていることとなります。食育という言葉が一般的になってきています。

(%) 食育について関心がある割合



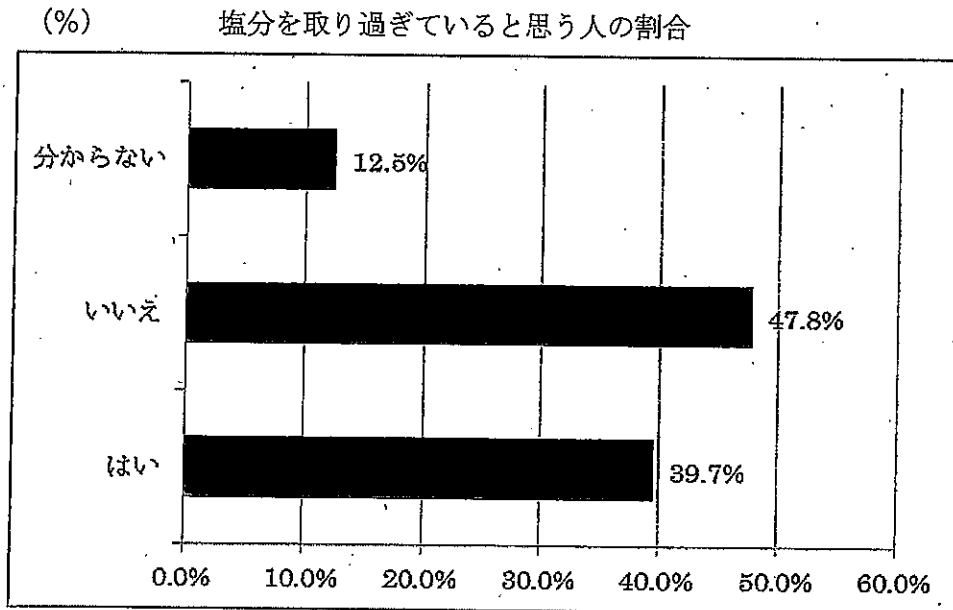
(健康増進計画アンケートより)

食育について関心がある人は53.5%で、半数強の方が関心を持っています。どちらかといえど関心がある人の割合を合わせると、78.5%であり、食育に強い関心を持っていることが分かります。



(健康増進計画アンケートより)

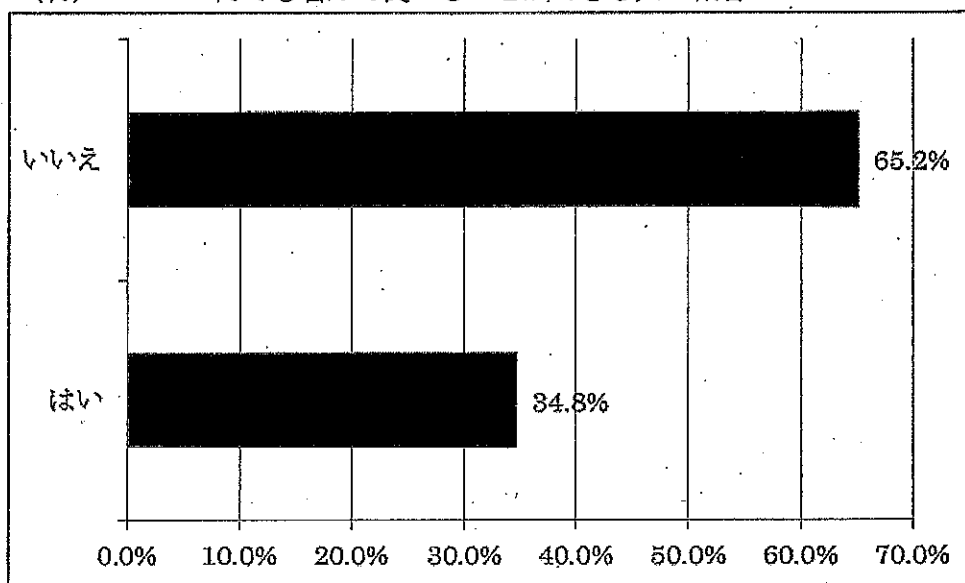
野菜(目安として、1日両手山盛り1杯)を取れている人の割合は、毎日が18.5%でした。ほとんど取れている人と合わせると38.1%で、まだまだ野菜を十分に取れているとは言えません。



(健康増進計画アンケートより)

塩分を取り過ぎていると思っている人は、39.7%です。取り過ぎていないと思っている人は47.8%で半数弱の方は、注意して塩分を取っていることがわかります。食生活改善推進員が、各家庭を訪問し、味噌汁の塩分濃度を測定しています。平均が0.66%です。食生活改善推進員の指導により、年々、塩分濃度が薄くなっています。しかし、約4割近くの方が塩分を取り過ぎていると感じていますので、減塩についての指導が必要です。

(%) 何でも噛んで食べることができる人の割合



(健康増進計画アンケートより)

何でも噛んで食べている人は、34.8%です。何でも噛んで食べることが出来ない人は、65.2%です。噛んで食べられないことは、栄養面でも十分な栄養を摂取できないことに繋がります。『「噛む」っていいこと一杯!』のリーフレットを平成24年度各家庭に配布させていただきました。噛むことの効果として、肥満の予防、味覚の発達、ことばの発音がはっきり、脳の発達、歯の病気を予防、がんを予防、胃腸の働きを促進、全体の体力向上と全力投球の8項を『ひみこのはがいーぜ』の頭文字をとってお伝えしました。しかし、この結果から住民へ十分な普及啓発が行われていないことが分かります。噛むことの効能について、普及啓発していく必要性があります。

V. 食育の概念と目指すべき方向

1 食育の概念

「食育」は、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる「人づくり」です。

また、「食育」は、食生活における知識・選択力の習得を通じて単なる食生活の改善にとどまらず、食事マナーの向上やコミュニケーションを図り人間関係を豊かにすることです。食に関連する環境問題、自然の恩恵等に対する感謝の念と理解、優れた食文化の継承など多分野にわたり関連しています。

「食育」推進は、村民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的とし、広く村民運動として取り組むことが必要です。

2 目指すべき方向

食で育む 元気な村 たばやま
～ ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪 ～

食育の推進により、村民一人ひとりが主体的に健康づくりや健康管理を実践でき、健康で心豊かな村民が一杯になるよう、「家庭・個人」「地域・保健・福祉・医療・ボランティア団体等」、「農林漁業者」「学校」「保育所」「行政」それぞれの役割を明確にして取り組んでいきます。

その中でも、食育の基本は家庭であり、家庭の中で食習慣が作られ、食文化が親から子へ引き継がれていくなど非常に大きな役割を担っています。

また、生産・流通・消費の各分野での経済活動において、食に関する廃棄物の減量化やリサイクルの推進など環境への負荷を減らす循環型社会への取り組みが求められています。

食育の推進には、様々な分野での取り組みが必要であり、食育を推進するための重要な視点として、「食の知識・体験」「食を通じての健康づくり」「食文化の継承・交流」「食の安全と安心」の4つを柱とし、それぞれを体系づけて食育を推進していきます。

3 食育を推進するための4つの柱

食育は様々な分野の問題について取り上げるため、村民一人ひとりの共通理解と積極的な参加が必要です。

本計画は、食育の共通理解を深めるため、丹波山村が目指す食育を展開していくうえで重要な視点を「食育推進の4つの柱」として掲げます。

4つの柱を中心に、村民一人ひとりが食に関する正しい知識を持ち、実践することが重要となります。その実践を通じ、健康で心豊かな社会となる食育活動を推進していきます。

<食育推進の4つの柱>

① 食の知識・体験

食に関する知識を身につけ、体験をすることは、人づくりの基礎となります。

食品に関する幅広い知識を習得し、それを自分で料理するという実践に活かし、マナーを守って食べるという望ましい生活習慣を定着させることが大切です。

食べ物を残さないことやごみ問題に関心をもつことで、「もったいない」と「感謝の心」を育てます。

身近な栽培体験を通して、食に関心をもち、さらに食の知識を深めることで、健康で心豊かな生活が送れるようにします。

② 食を通じての健康づくり

健康づくりの基本は、食事・運動・休養です。

幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。特に一日の始まりの活力源である朝食を食べ、「食事バランスガイド」等を上手に活用し、何をどれだけ食べたらよいかを知って実践する取り組みが必要です。生活習慣の確立が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や糖尿病等の生活習慣病への対策につながっていきます。

心豊かな生活を送るためには、家族や職場、地域等での食事を通じてのコミュニケーションが大切です。

また、自分の歯を少しでも多く残して、生涯自分の歯で食事を味わい楽しむためには、お口の機能を保つことが大切です。

③ 食文化の継承・交流

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切です。その基盤となるのが家庭です。

食べることは、家庭の中からはじまり、家族と一緒に食事を作ることで調理技術や味を伝え、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や礼儀作法も伝えることができます。

若い世代で郷土料理を知っている人の減少がみられる今日では、郷土料理にふれ、味わう機会を多くもつことが郷土料理を伝承していく第一歩になります。郷土料理の良さを見直して丹波山の食文化を村民や観光客に発信していくとともに、イベント等で多様な食文化にふれる機会を大切にしていきます。

④ 食の安全・安心

安心な食生活を送るためには、環境問題も含め、生産・流通・消費にいたる関係すべてが食の安全についての認識を持ち、それぞれの立場で安全・安心の確保に努めることが必要です。個人の衛生面の自己管理をするために、食品衛生について正しい知識を持って実践することが必要です。

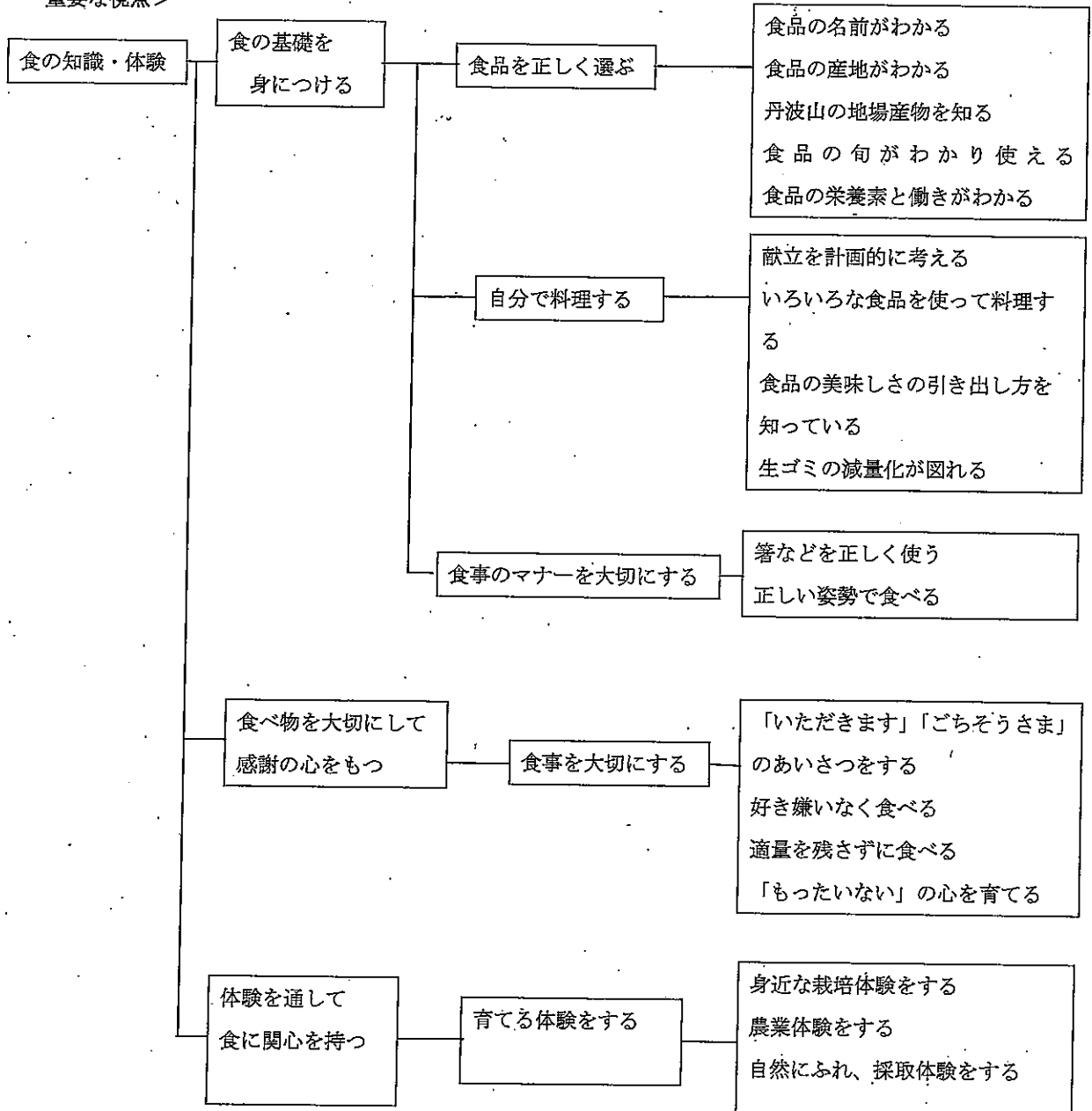
全体体系図

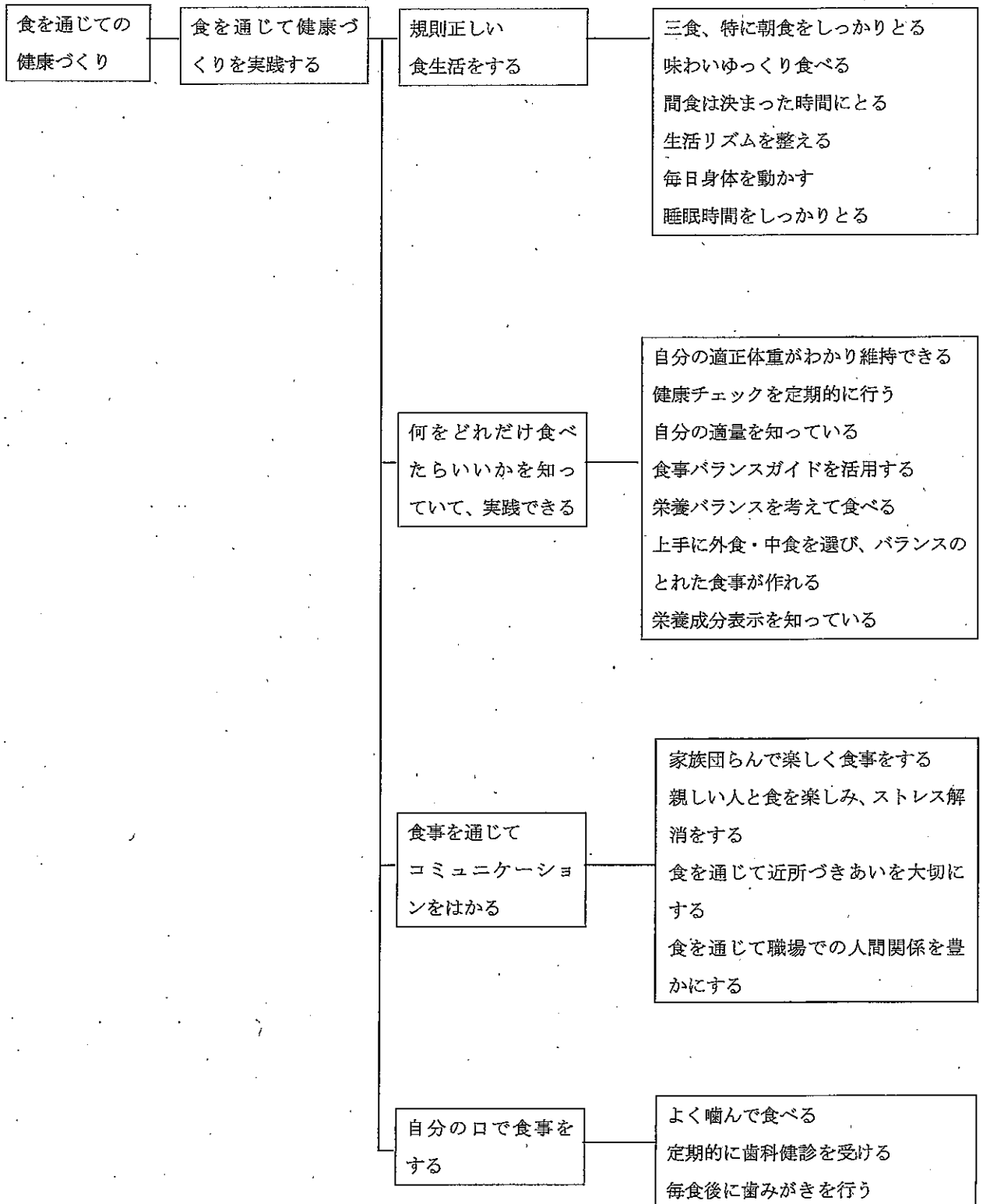
食で育む 元気な村 たばやま

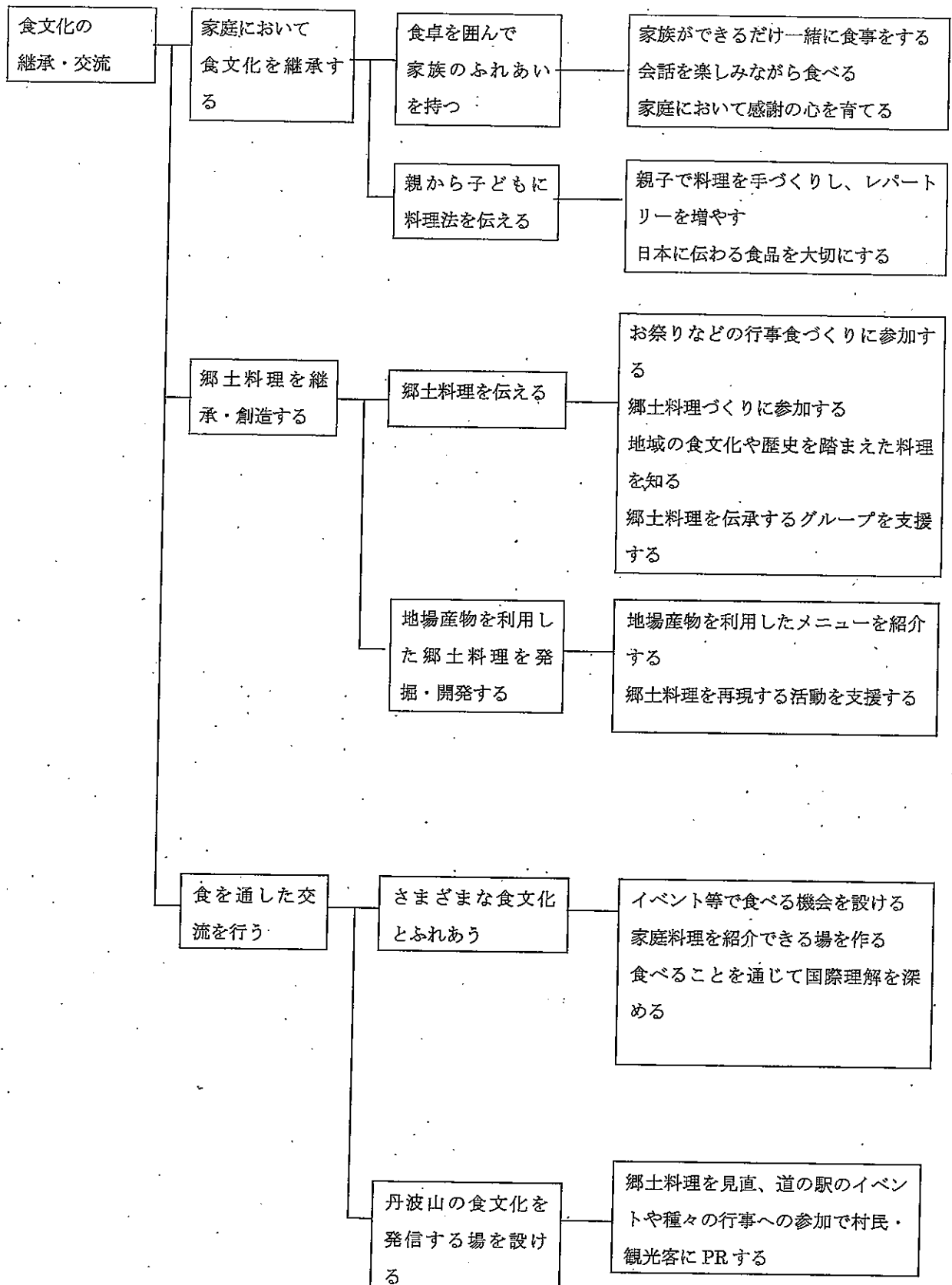
～ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪～

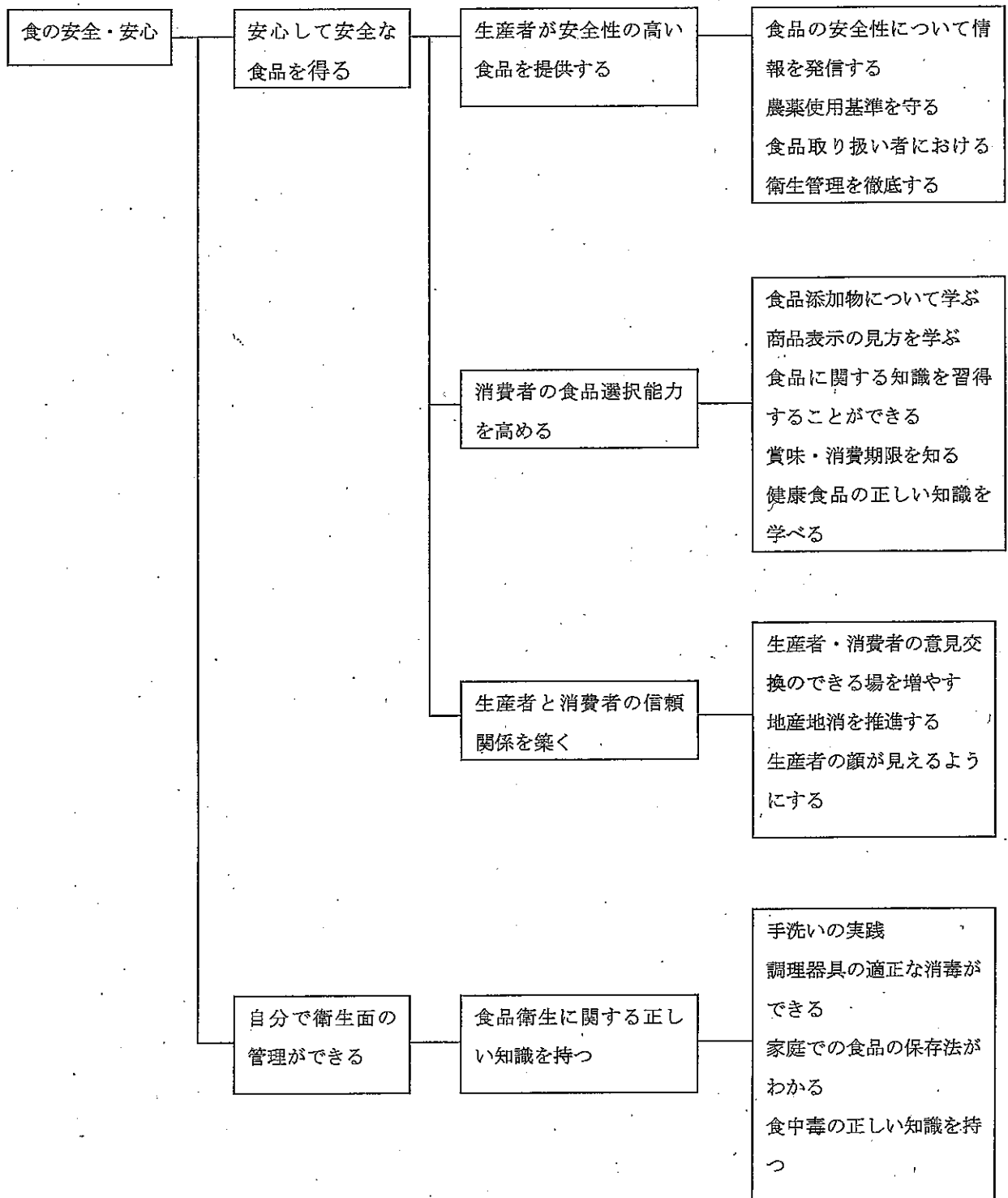
<食育推進のための 目標：あるべき姿> <目標を満たすための条件> <具体的内容>

重要な視点>





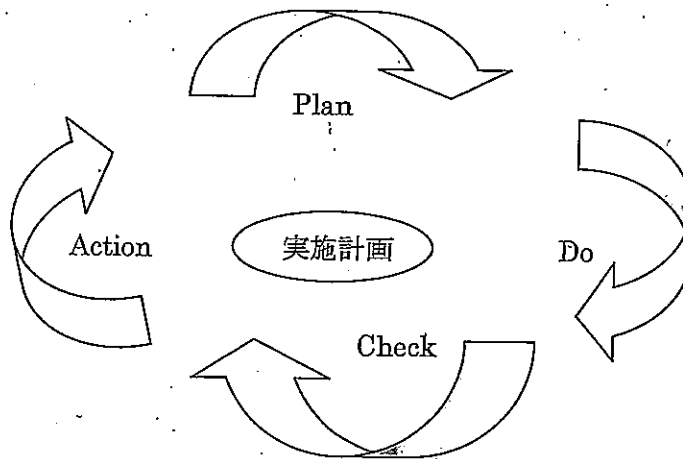




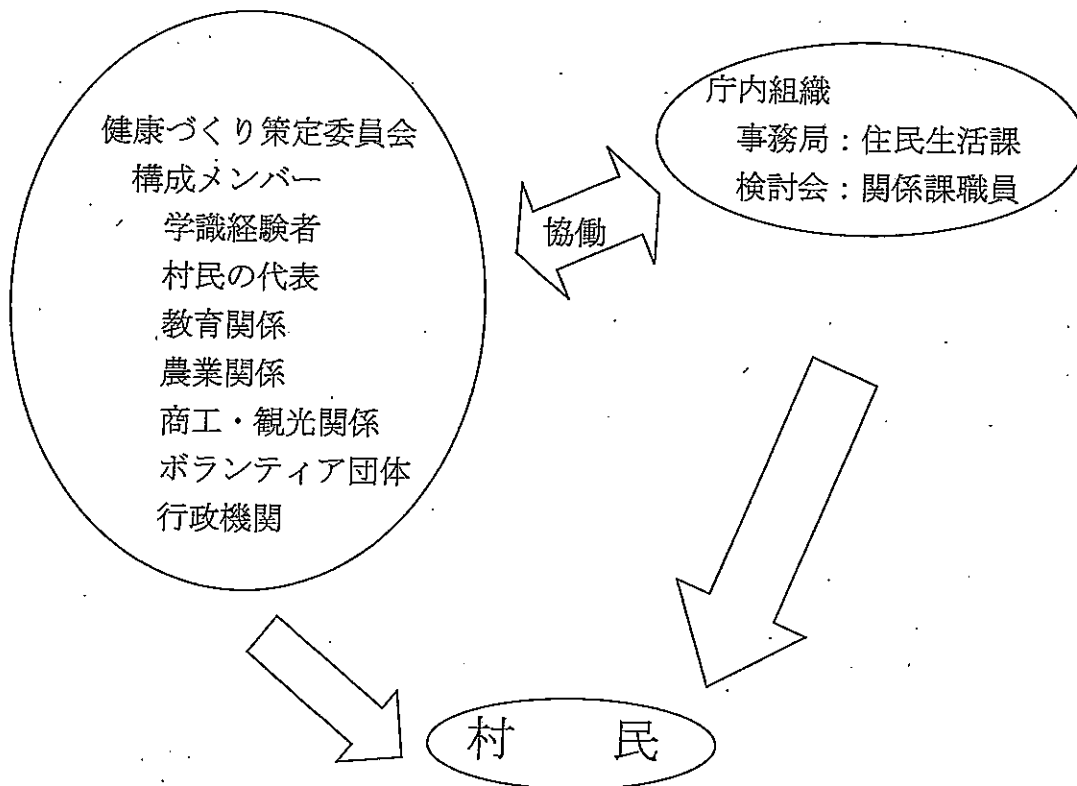
IV 丹波山村の食育推進体制の整備

食育推進計画は、広く村民各層からの意見を施策に反映させる場として、関係機関、関係団体、村民によって組織する丹波山村健康づくり策定委員会を設置し、食育を村民運動として計画し、推進していきます。

食育推進計画を推進していくにあたり、「実施計画の策定 (Plan)」⇒「計画の実施 (Do)」⇒「事業の把握 (Check)」⇒「計画の見直し (Action)」の一連の流れを管理することにより、総合的かつ計画的に推進していきます。



食育推進体制

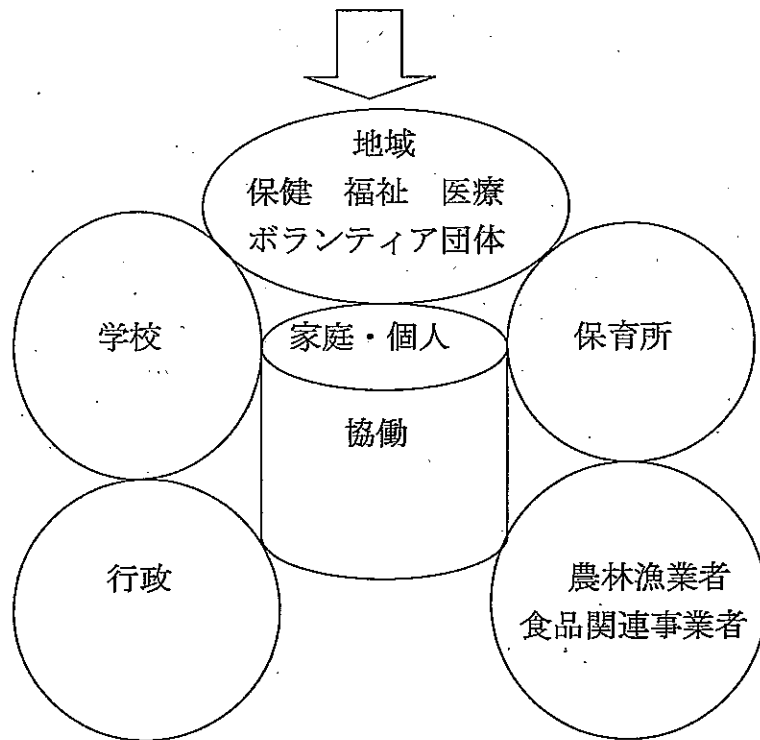


V 食育推進の施策の方向

1 協働による役割分担

食育を推進するための4つの柱

- ① 食の知識・体験②食を通じての健康づくり③食文化の継承・交流④食の安全・安心



食育コラム

「協働」とは、村民や関係団体、行政がお互いの目的の実現や課題の解決のために目標を共有し、各々の資源や能力などを活かしながら、責任と役割を分担し、共に事業を行っていくことです。

家庭・個人

正しい食習慣の習得、健康づくりは、まずは個人（村民一人ひとり）が実践し、家庭で行うことが基本です。

- ・自分にあった食事量を知り、「食事バランスガイド」を活用した食事に努めます。
- ・親子で料理を作ったり、一緒に食事をしたりすることで、食品を正しく選ぶ能力やマナーを身につけ、家族のふれあいの場を持ちます。
- ・生ごみの減量に努めます。
- ・朝食を毎日食べます。
- ・1口30回以上、よく噛んで食べます。
- ・調理前には30秒以上の正しい手洗いをします。

地域・保健・福祉・医療・ボランティア団体等

食育を村民一人ひとりが推進し、食生活の改善を図るためには、ネットワークを活用し、地域全体で取り組むことが大切です。

- ・食生活改善推進員会等の地域ボランティア団体による地域活動を展開します。
- ・料理教室や地域イベント等で、食についての体験ができる機会を設けます。
- ・料理教室や集まり、自主放送、防災無線で、朝食摂取・「食事バランスガイド」・家族一緒に食事をする大切さについて普及啓発します。
- ・郷土料理や地場産物を使った献立を普及します。
- ・食に関する情報発信をします。

保育所

子どもの健全な育成のために食育を推進し、保護者に対して食に関する情報を発信していくことが大切です。保育所の専門性を生かし、地域の子育て家庭に対しての相談・支援の拠点となることが期待されています。

- ・保護者に対して、健全な食習慣の確率について啓発します。
- ・身近な栽培体験、農業体験、採取体験、調理等を通して、食に関心をもつ機会を増やし、食べ物への興味や食事を楽しむ心を育てます。
- ・集団生活の中で、マナーや皆と一緒に食べる楽しさを体験させます。
- ・発達段階を考慮し、食品の選択や噛むことの重要性等、食の基礎を教えます。
- ・食事前の正しい手洗いを習慣づけます。

学校

栄養教諭等を中心に教職員が食に関する指導を行い、家庭・地域・ボランティア団体等と連携しながら食育を推進していくことが大切です。

- 給食時間・教科・総合的な学習等の学校教育の中で食に関することを指導します。
 - ・食事の重要性（食事の重要性、喜び、楽しさを理解します）
 - ・心身の健康（望ましい栄養や食事のとり方と自己管理能力）
 - ・食品を選択する能力（食物の品質や安全性について自ら判断する力）
 - ・感謝の心（食事のマナーや食事を通じた人間関係形成）
 - ・食文化（食文化の継承と国際理解）
- 食に関する情報を家庭や地域へ発信する拠点となります。
- 教育関係者と生産者等との連携のもと体験学習を推進していきます。
- 農林漁業者・食品関連事業者と連携を図り、地場産物を利用します。

農林漁業者・食品関連事業者

消費者と生産者の顔が見える関係を構築し、農林業、行業への理解を深めることが大切です。

- じゃがいも祭り、まいたけ祭り等のイベントを通し、農林業に対する理解を深め地産地消の推進を図ります。
- 安全性の高い食品を提供します。
- 食品表示・栄養成分表示を行い、食品を選ぶ上での情報を提供します。
- 食糧の生産、流通において環境に配慮した経済活動を推進します。
- 化学肥料や農薬を適正に使用します。

行政

食育推進の基本となる計画の策定や推進体制の整備をはじめ、関係団体と協働して、様々な場面で食育を推進するための施策を展開していきます。

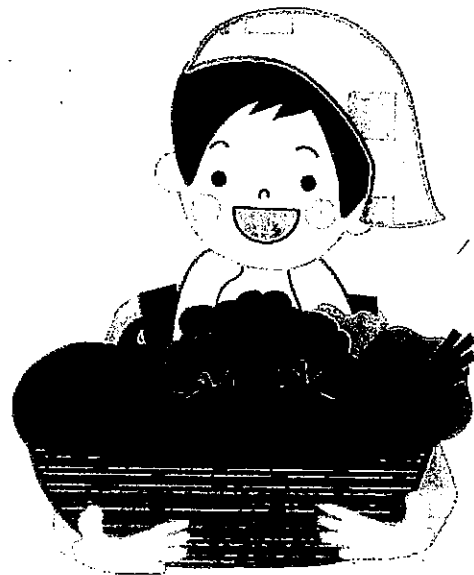
- ボランティア団体等の育成・支援を行い、食育推進の担い手を育成します。
- 関係機関や関係団体と連携し、情報の共有化を図り、食に関する情報を発信する拠点となります。
- サロン等の講座で「食事バランスガイド」を普及します。
- 子どもの時から朝食摂取の習慣化の働きかけをします。
- 郷土料理や地場産物を使った献立を料理教室等を通じて普及します。

食育コラム



「四季おりおりの食べ物を味わう」

最近、「食べ物の旬がなくなった。」ということをよく聞きます。栽培・加工技術、流通の発達で、一年を通して様々な食べ物が食卓を潤しています。また、輸入野菜も見かけるようになり、食卓は、国際色豊かになりました。アジアを旅行してみても、日本ほど豊富な食材が、揃っている国はないように思われます。日本には、四季があり、それぞれ季節の移り代わりに合わせて出回る食材がありました。春は、大地を突き破って出てくるたけのこや山野草の苦味を食べることで、冬の間、身体にたまった毒素を出してくれるようです。夏は、太陽のように真っ赤に熟したトマトが出回ります。真っ赤な色は、植物自身が強い紫外線から身を守る工夫と言われています。秋は、焼物がおいしい季節です。落ち葉を集めてさつまいもを焼くのが楽しみです。冬になると体を温めてくれる根菜類がおいしさを増します。また、鍋物の美味しい季節になり、家族で鍋を囲む楽しさがあります。以前は、その季節に出回る食材を通して、季節を感じ、おいしさを感じてきました。「寒かった冬が過ぎ、春がやっとやって来た。暑い夏がやって来た。」と食べ物を通して感じる季節がありました。家族と共に大地を耕し、その大地の恵みである食べ物をいただき、食べ物のエネルギーをもらい、その命をいただいているという思いを抱きながら自然と共に生きてきたからだと思います。現在は、一年中なんでも食べることができ、食材が豊かになりましたが、心は貧しくなっているように思われます。旬を味わうことは、食物の声を心で感じることだと思います。旬がなくなった現在だからこそ季節を大切に、旬があることを子どもたちに伝え、豊かな心を食卓に届けたいと思います。



2 ライフステージごとの取り組み

乳児期

「授乳は食育の第一歩です」

保護者の食に対する意識は高く、生涯にわたる健全な食生活の基礎を養う時期です。この時期の食生活が、子どもの成長発達や正しい生活習慣の確立に影響します。

乳児期の食育は赤ちゃんを母乳で育てることからスタートします。

母乳（ミルク）を飲む心地よさを経験することで、人間への信頼・愛情の基盤を築きます。また、いろいろな食べ物を見て触って味わって、自分で食べようとする意欲が育つ時期です。

ポイント

- ・味覚等の五感を養います。
- ・自分で食べようとする力を育みます。
- ・母乳育児を推進します。
- ・おなかがすくリズムを持ちます。

幼児期

「食が育てる親子のふれあいを大切にしましょう」

家族や仲間と一緒に食べることで、楽しさを味わい、身近な食材を栽培、収穫、調理することを通して、命の存在や自然の恵みに気づき、食に対する関心を高めていく時期です。

規則正しい食習慣も、味覚もすべてこの時期に基礎づくりが行われます。食事のしつけやよい生活リズムを発達の段階に応じて身につけましょう。

ポイント

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・手洗いをし、箸を正しく使い、正しい姿勢で食べること等、食事のマナーを身につけます。
- ・栽培・調理等の体験を通じて、食に関心を持ちます。
- ・いろいろな食品を食べて、味覚を育てます。
- ・しっかり遊んでおなかがすくリズムを持ちます。
- ・毎日、三食食べます。
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べます。
- ・歯磨きの習慣をつけます。
- ・家族と一緒に食事をしてふれあいの場を持ちます。



小学生～中学生

「食の大切さを学び、食習慣を定着させましょう」

家庭、学校を中心とした生活において、健康づくりの基礎をなす正しい食習慣が形成される時期です。体力、運動能力が急速に高まります。この時期に、自己管理能力を育成するため、食の基礎を習得し、健康な生活のための実践ができるようにすることが大切です。

また、親子で料理をすることを通して、日本型食生活を身につけていきましょう。

ポイント

- ・食品の名前や旬、栄養素の働きが分かります。
- ・食品を選んだり、自分で料理したりする等、食の基礎を身につけます。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを含め、食事マナーを身につけます。
- ・食べ残しを減らし、「もったいない」の心を育てます。
- ・栽培・調理等の体験を通じて、食に関心を持ちます。
- ・三食食べ、規則正しい生活リズムを身につけます。
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べます。
- ・歯磨きの習慣をつけます。
- ・家族と一緒に食事をしてふれあいの場を持ちます。
- ・親子で料理を手作りします。

高等学校から大学生頃

「食を通じて自己管理をしましょう」

身体的・精神的に成長が完了し、保護者から自立はじめる時期です。

食生活面では、外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進みます。

また、女性については、将来母体となる健全な身体がつくられる大切な時期に、スタイルを気にして極端なダイエットや偏食、欠食をする人が増えてきています。そこで、自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、今までに学んだ食に関する正しい知識をもとに、自分で考え健全な食生活を送ることができるようにすることが大切です。

ポイント

- ・計画的に考え自分で料理します。
- ・食べ残しを減らし、ごみの再利用等について学びます。
- ・生活リズムを整え、規則正しい食生活をします。
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べます。
- ・自分の適正体重を知り、自分にあつた食事量をとります。
- ・家族や友人と会話を楽しみながら食事します。
- ・食品表示や栄養成分表示についての知識を身につけます。

食育コラム

中食って何？

中食とは、家庭外で調理された食品（惣菜、弁当等）を持ち帰り、家庭で食べる食事形態のことです。

家庭内で調理して食べる「内食」、家庭外で調理されたものを家庭外で食事する「外食」の中間にあたり、「中食」と呼ばれるようになりました。

青壮年期 20～39歳

「食を通じて体力の維持・増進に努めましょう」

単身生活を送る人が増え、就職や結婚、子育て等により生活が大きく変化する時期です。

また、飲酒の機会も増え、仕事や家事・育児で運動の機会が少なくなり、特に男性の肥満が目立ち始めます。

この時期の食生活を含めた生活リズムの乱れが、生活習慣病の原因になります。自分の食生活を見つめなおし、食事を選択する能力や自己コントロールできる能力を身につけましょう。また、朝食や夕食を家族と一緒に食べることでコミュニケーションを図りましょう。

ポイント

- ・食の大切さを理解し、ごみの減量化など環境への配慮を心がけます。
- ・自分の食生活に関心を持ち、生活リズムを整えます。
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく毎日食べる等、望ましい食習慣を維持します。
- ・メタボリックシンドローム等、生活習慣病と食生活の関係を理解します。
- ・外食、中食、弁当等を利用する時は、栄養バランスを考えて利用します。
- ・家族のためにバランスのとれた食事を整えます。
- ・家族と一緒に食事をしてふれあいの場を持ちます。
- ・家族で郷土料理、地場産物を使った献立を味わいます。
- ・正しい手洗いをする等の食品衛生について正しい知識を持ち、実践します。



「食を通じて健康へ関心を持ち、

次世代に食の大切さを伝えましょう」

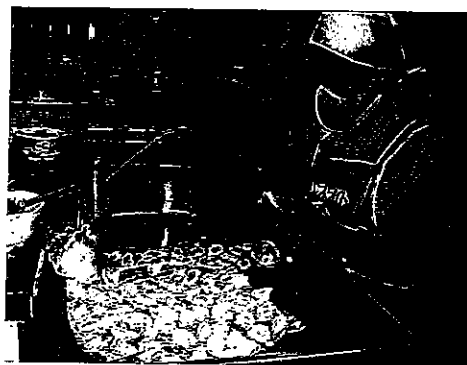
家庭や社会において、役割と共に責任も増す時期です。

しかし、身体的な機能が徐々に低下し、メタボリックシンドロームや歯周病等の生活習慣の問題が顕在化してきます。

気づかないうちにストレスがたまっている人も少なくありません。健康への関心が高まるこの時期に、自分にあった食生活を実践していきましょう。

ポイント

- ・ごみの減量化やリサイクル問題を意識します。
- ・食料の生産について、次世代へ伝承します。
- ・定期的に健康チェックを行い、体調の自己管理をします。
- ・生活習慣病の予防と食生活の関係を理解し、自分にあった食生活を実践します。
- ・定期的な歯科検診等を通じ、口の健康に注意し、管理します。
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考慮し、食べ過ぎや飲み過ぎに注意します。
- ・家族と一緒に食事をしてふれあいの場を持ちます。
- ・郷土料理を見直し、食文化を発信します。
- ・食品表示や栄養成分表示について関心を持ち、上手に食生活に取り入れます。



高齢期 65歳以上

「食を通じて豊かな生活を実現し、

次世代へ食の大切さを伝えましょう」

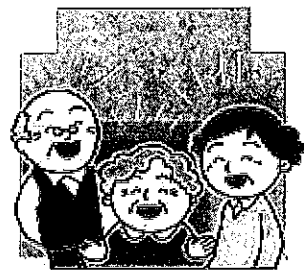
身体的・精神的な機能の低下がみられ、子どもの自立や自身の退職等により生活環境が大きく変化します。

介護予防の観点からも身体や環境の変化に合わせ、口腔機能を維持・管理し、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べます。同時に、自ら食事を考えたり、調理したりすることも大切です。家族や友人と食事を楽しんだりすることで、心豊かな生活を送り、QOL（生活の質）の向上を目指しましょう。

ポイント

- ・ごみの減量化やリサイクルをすることで環境を考えて生活をします。
- ・食べることを楽しみながら、体調にあった食生活を実践します。
- ・家族や親しい人と食を通じてのコミュニケーションを図ります。
- ・定期的に歯科検診等を通じ、口の健康について関心を持ち続け、口腔機能の維持を図ります。
- ・郷土料理や地場産物等について、次世代へ伝えます。

高齢者の低栄養予防教室





食育コラム

食生活改善推進委員会とは？

食生活改善推進員は、養成講座としての食生活改善推進員講習会を終了した方が食のアドバイザーとして地域のボランティア活動を行っています。

丹波山村には、平成28年3月現在13名の食生活改善推進員が「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に幼児から高齢者まで全住民を対象にバランスのとれた食事や正しい食生活の普及啓発を行い食育推進に努めています。

主な活動は、「ふれあい配食サービス」「TUNAGU（繋ぐ）講習会」「TUNAGU（家庭訪問）ーみそ汁の塩分測定」「高齢者低栄養予防教室」などです。

丹波山村の郷土料理

○丹波きゅうりのたまり漬け

(丹波きゅうりは原始的なきゅうりである。短く太い。そしてみずみずしい。)

材料：丹波きゅうり・・・・・・・・・・1Kg
しょうゆ・・・・・・・・・・200cc
みりん・・・・・・・・・・100cc
酢・・・・・・・・・・100cc
砂糖・・・・・・・・・・50g
しょうが・・・・・・・・・・1かけ
唐辛子・・・・・・・・・・1本

作り方：

- ① 丹波きゅうりを輪切りにする。
- ② しょうがを千切り。唐辛子を輪切りにする。
- ③ しょうゆ・みりん・酢・砂糖を合わせて煮立てておく。火をとめて輪切りにしたきゅうりに煮たった汁をかける。冷めるまでそのままの状態しておく。
- ④ きゅうりを出して汁だけを再び沸騰させ、その汁にまたきゅうりを入れる。冷めるまでそのままの状態しておく。(この同じ工程を後3回繰り返す。)
- ⑤ 冷蔵庫に入れて保存する。

食に関する指導全体計画

丹波山村立丹波中学校

<p>【児童の実態】</p> <p>【家庭や地域の実態】</p> <p>【教師の思いや願い】</p>	<p>学校教育目標</p> <p>「心身ともに健康で 学びつつける人、思いやる人、やり通す人」</p> <p>(1) 基礎学力を身につけ、新しいものを生み出せる生徒</p> <p>(2) 思いやりの心を持ち、自己を見つめられる生徒</p> <p>(3) 進んで心身を鍛え、強い意志を持つ生徒</p> <p>(4) 全人的資質をそなえ、国際社会に適応できる生徒</p>	<p>【関連法令名】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・憲法 ・教育基本法 ・学校教育法 ・学習指導要領 ・食育基本法 ・学校給食法 ・食育推進基本計画 <p>等</p>
--	---	---

<p>食に関する指導の目標</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。 ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。 ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。 ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝のこころをもつ。 ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。 ⑥ 各地域の産物、食文化にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。
--

各学年の食に関する指導の目標		
1年生	2年生	3年生
<ul style="list-style-type: none"> ○毎日規則正しく食事をとることができる。 ○自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自ら健康を保持増進しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食環境と自分の生活とかわりについて理解することができる。 ○身体の発達に伴う必要な栄養や食品に含まれる種類と働きを知り、中学生の時期の栄養に理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活の中で食事が果たす役割や健康とのかかわりを理解する。 ○1日分の献立をふまえ、簡単な日常食の調理ができる。 ○食品の安全で衛生的な取り扱いができる。

指導の場面

		1年生	2年生	3年生
関連する教科	社会	<ul style="list-style-type: none"> ○世界各地の人々の生活と環境 ○世界の諸地域（アジア、北アメリカ） ○貴族社会の発展（貴族の食事と庶民の食事） 	<ul style="list-style-type: none"> ○日本のさまざまな地域（産業を中核とした考察、生活・文化を中核とした考察） ○経済の成長と幕政の改革（農業の発達と商品作物） 	<ul style="list-style-type: none"> ○貧困問題の現状 ○第二次世界大戦と日本の敗戦（疎開先の食事） ○伝統文化と文化の多様性
	保健体育 【保健分野】	<ul style="list-style-type: none"> ○体の発育・発達 		<ul style="list-style-type: none"> ○食生活と健康 ○生活習慣病とその予防
	技術・家庭 【家庭分野】	<ul style="list-style-type: none"> ○健康と食生活 ○食品の選択と保存 ○調理をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の食材と食文化 	<ul style="list-style-type: none"> ○調理実習（弁当づくり） ○よりよい消費生活のために
道徳		<ul style="list-style-type: none"> ○健康な生活 		
家庭・地域との連携の取り組み方		<ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりや給食試食会、PTA活動等を通じ、生徒の食生活の状況や基本的な生活習慣の課題等について理解・認識し、関係する情報を共有する。 ・学校における食育の目標や食に関する指導の内容、方法、学校給食の意義、役割等について家庭や地域社会の理解を図る。 		
地場産物の活用の方針		<ul style="list-style-type: none"> ・地域の気候、風土、産業、文化の中ではぐくまれ、先祖より受け継がれてきた郷土に根付いた料理や地場産物を食べることによって、郷土に対する関心を深めたり、郷土のよさを知る。さらに、郷土食や地場産物を学校給食に取り入れることにより、伝統的な料理を継承する役目を果たす。 		
個別指導の方針及び取り組み方		<ul style="list-style-type: none"> ・対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活等、総合的に評価・判断し家庭や地域の背景、生徒の食に関する知識・理解度を考慮し、生徒に適した指導に当たる。 ・個別指導は、保護者の十分な理解や協力得ることが重要である。保護者とは密に連絡を取り、生徒が抱えている問題を把握し、適切に指導・助言する必要がある。その際、プライバシー保護にも十分留意する。 		

学級活動 (給食) の時間における食に関する指導計画

小学校	4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<p>主題</p> <p>楽しい食事</p> <p>給食の楽しみを共有し、楽しい食事をする</p> <p>給食のきまり</p> <p>給食のきまり</p> <p>給食のきまり</p> <p>給食のきまり</p> <p>給食のきまり</p> <p>楽しい給食の工夫</p> <p>楽しい給食の工夫</p>	<p>食育の作法</p> <p>基本的な食事の作法を身に付ける</p> <p>基本的な食事の作法</p> <p>はしの使い方</p> <p>食事のマナー</p> <p>食事のあいさつ</p> <p>食事のマナー</p> <p>食事のマナー</p>	<p>健康と食生活</p> <p>上手なおやつとり方</p> <p>夏のおやつとり方</p> <p>夏のおやつとり方</p> <p>夏のおやつとり方</p> <p>夏のおやつとり方</p> <p>夏のおやつとり方</p> <p>夏のおやつとり方</p>	<p>規則正しい食生活</p> <p>規則正しい食生活の大原則がわかる</p> <p>食育の大原則</p> <p>朝食を食べよう</p> <p>3度の食事</p> <p>朝食の大原則</p> <p>生活のリズム</p> <p>栄養・運動・休養</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食品の種類や働きを知り、バランスよく食べることが出来る</p> <p>食品の3つの仲間</p> <p>食品の3つの仲間</p> <p>食品の5つの仲間</p> <p>バランスよく食べる</p> <p>バランスよく食べる</p> <p>バランスのよい食事</p>	<p>健康によい食事</p> <p>冬を健康に過ごすための食育のよき食育を身に付ける</p> <p>寒さに負けない食事</p> <p>寒さに負けない食事</p> <p>冬休みの食生活</p> <p>冬休みの食生活</p> <p>かぜに負けない食生活</p> <p>かぜに負けない食生活</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>
<p>指導内容</p> <p>安全で衛生的な給食</p> <p>給食の工夫</p> <p>給食の工夫</p> <p>給食の工夫</p> <p>給食の工夫</p> <p>給食の工夫</p> <p>給食の工夫</p> <p>給食の工夫</p>	<p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p> <p>健康と食生活</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>	<p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育を身に付ける</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p> <p>食育のよき食育</p>
<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>
<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>
<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>
<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>
<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>	<p>学年</p> <p>1年</p> <p>2年</p> <p>3年</p> <p>4年</p> <p>5年</p> <p>6年</p>

1社：食育のよき食育、世界の食文化、食育のよき食育
 2社：食育のよき食育、世界の食文化、食育のよき食育
 3社：食育のよき食育、世界の食文化、食育のよき食育

平成 28 年度 ライフステージ別の取り組み ～ プラステン +10で健康づくり ～

乳幼児期 ～ 少年期 (0歳～14歳)

☆ 早寝 早起き しっかり朝ごはん

★ プラステン +10 今より 10分早く起きよう

青年期 (15歳～24歳)

☆ 生活習慣を整え、自分の健康を見直そう

★ プラステン +10 今より積極的に 10分多くからだを動かそう

壮中年期 (25歳～64歳)

☆ 自分と家族の健康管理に取り組もう

★ プラステン +10 今より 10分多く親子の時間を楽しもう

高齢期 (65歳以上)

☆ たくさんの人とふれあい、イキイキと元気に過ごそう

★ プラステン +10 今より仲間と関わる時間を多くしよう

毎年、健診を受けましょう！

◇ 「たばこと健康について考えよう」週間

5月31日(世界禁煙デー)～6月6日

11月9日～15日(山梨禁煙週間)

◇ 「歯を大切にしよう」週間

6月4日～10日(歯の衛生週間)

「8020」「6024」表彰

◇ 「手洗い・うがいをしよう」週間

毎月10日～16日

◇ 「からだを動かそう」週間

毎月20日～26日

鍛えて伸ばそう健康寿命！

～ロコモ予防でずーっと元気～

「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」って何？

足腰が弱くなり、転倒や骨折などで介護が必要になる危険性が高くなった状態のことです。生活していく中で不便がでてきます。子どもの時から予防していきましょう。

ロコモかどうか、チェックをしてみましょう。

ロコモチェック



家の中でつまづいたり、滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要



2kg程度（1Lの牛乳2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難



15分くらい続けて歩けない



片足立ちで靴下をはけない



横断歩道を青信号で渡りきれない



家のやや重い仕事が困難（布団上げ下ろし、掃除機の使用）

ロコモ予防のためにロコトレを始めましょう

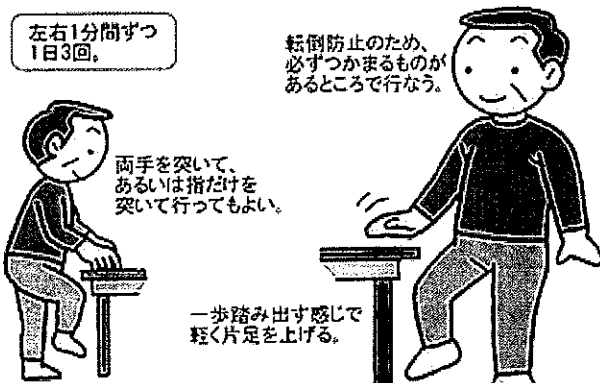
ロコトレ① 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

転倒防止のため、必ずつかまるものがあるところで行なう。

両手を突いて、あるいは指だけを突いて行ってもよい。

一歩踏み出す感じで軽く片足を上げる。



ロコトレ② スクワット

深呼吸のペースで5、6回くり返す。1日3回。

机に手をつけて行なってもよい。スクワットが無理なら、イスに腰掛け、腰を浮かす動作をくり返す。

ひざがつま先より前に出ない。

安全のためにイスやソファの前で行なう。



資料

計画策定経緯

年 月 日	回 数 等	検討内容等
H28年6月15日～ 7月23日	村民の生活習慣と健康意識 に関する調査 (健康増進計画アンケート)	20歳以上の村民 1歳～中学生までの健康調 査を保護者に実施
平成28年2月23日～ 平成28年3月7日	パブリックコメント募集	策定委員による計画素案の 検討
H28年3月24日	パブリックコメント	富士・東部保健所からの支 援・指導
H28年4月1日		「第7次健康増進計画」及び 「丹波山村第2次食育推進 計画」を策定委員に配布し確 認していただく
H28年4月14日		住民向け「H28年度 ライフ ステージ別取り組み」を全世 帯に配布

丹波山村健康づくり計画策定委員会設置要綱

平成22年10月25日

(設置)

第1条 村民の健康増進及び疾病予防を図り、総合的な健康づくり施策を協議し、並びに広く村民、関係者及び学識者等の意見を聴取し、もって丹波山村健康増進計画及び食育推進計画（以下「健康計画等」という。）に反映し、かつ、健康計画等を総合的に推進するため、丹波山村健康づくり計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について企画し、協議し及び推進するものとする。

- (1) 健康計画等の策定に関し、意見を述べること。
- (2) 健康計画等の推進に関すること。
- (3) 健康増進及び疾病予防の調査・研究に関すること。
- (4) 健康づくり事業の推進体制の整備に関すること。
- (5) 前各号に掲げるもののほか、委員会の設置目的の達成に必要な事項。

(組織)

第3条 策定委員会は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、保健所等の関係行政機関、保健医療福祉関係者、地区組織関係者、学校関係者等のうちから村長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、計画終了年度までとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 策定委員会に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。
- 3 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求めることができる。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、住民生活課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関し必要な事項は、会長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成22年11月1日から施行する。

問 16. あなたは「健康寿命」という言葉を知っていますか (○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

3. 食生活について

問 17. あなたは1日何食、食べますか (○は1つ)

1. 1食
2. 2食
3. 3食
4. 4食
5. 5食以上

問 18. あなたは朝食を食べていますか (○は1つ)

1. 毎日食べている
2. 週に数回食べている
3. ほとんど食べていない
4. 食べていない

問 18-1 問 18 で「4. 食べていない」と答えた方におたずねします

朝食を食べない理由はなんですか (○は1つ)

1. 習慣でなんとなく
2. 食欲がない
3. 時間がない
4. その他 ()

問 19. あなたは家族や友人など親しい人と団欒しながら食事をする機会がどのくらいありますか (○は1つ)

1. ほぼ毎日
2. 週半分ぐらい
3. 週1回ぐらい
4. 月に数回
5. ほとんどない

問 20. あなたは「食育」について知っていますか (○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

問 21. あなたは「食育」に関心がありますか (○は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない

問 22. あなたは主食・主菜・副菜のそろった食事を受けていますか (○は1つ)

1. 日に2回以上
 2. 日に1回
 3. 週に数回
 4. ほとんど食べない
- [参考]
- 主食: ごはん・パン・麺
主菜: 肉・魚・卵・大豆料理
副菜: 野菜・いも・きのこ・海草料理

問 23. あなたは食事の中で塩分をとりすぎていると思いますか (○は1つ)

1. はい
2. いいえ
3. わからない

問 24. あなたは食事の中で脂肪分をとりすぎていると思いますか (○は1つ)

1. はい
2. いいえ
3. わからない

問 25. あなたは偏った食事をしないように気をつけていますか (○は1つ)

1. 常に気をつけている
2. 時々気をつけている
3. 気をつけていない

問 26. あなたは十分に野菜がとれていると思いますか (目安: 1日両手山盛り1杯) (○は1つ)

1. 毎日とれている
2. ほとんどとれている
3. 時々とれている
4. ほとんどとれていない
5. まったくとれていない

問 27. 食事バランスガイドを知っていますか (○は1つ)

1. 内容まで知っている 2. 見たことはある 3. 知らない

問 28. あなたは食事を腹八分目にしていますか (○は1つ)

1. 常にしている 2. 時々している 3. していない

問 29. あなたの普段の食生活は、次のうちどれですか (○は3つまで)

1. ほぼ問題はない 2. 食事時間が不規則
3. 食事が楽しい 4. 外食・できあがりのものが多い
5. 味付けが濃い 6. 栄養成分表示を参考にしている
7. 自分で食品を選んで料理することが十分にできる
8. おやつも回数・内容の問題 9. その他 ()

問 30. 食事の献立を考えるとときに気をつけていることは何ですか (○は3つまで)

1. 自分の好きなもの 2. 家族の好きなもの 3. 栄養バランス
4. 価格 5. 食品の種類 6. 料理の組み合わせ
7. 手早くできるもの 8. 見た目 9. 食品の安全性
10. 味つけ 11. 低カロリーのもの 12. 食べやすいもの
13. ポリュームのあるもの 14. その他 ()

問 31. 自分の食事について、今後どのようにしたいと思いますか (○は1つ)

1. 今よりよくしたい 2. 今のままでよい 3. 特に考えていない

4. 運動について

問 32. あなたは日々の生活で運動不足だと思いますか (○は1つ)

1. 思う 2. 思わない

問 33. あなたは健康のために日常生活の中で意識的に体を動かしていますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 33-1 問 33 で「はい」と答えた方におたずねします

週に何回意識的に体を動かしていますか (○は1つ)

1. 週に4回以上 2. 週に2~3回 3. 週に1回

問 33-2 意識的に体を動かしている時間は1日あたりどの程度ですか (○は1つ)

1. 15分未満 2. 15分~30分未満 3. 30分~1時間未満
4. 1時間~2時間未満 5. 2時間以上

問 33-3 意識的に体を動かしていることはどんなことですか

()

問 34. あなたは脚や腰などの痛みや筋力低下、体力低下などにより日常生活に不自由を感じることはありませんか (○は1つ)

1. よくある 2. たまにある 3. あまりない 4. ない

問 35. あなたは身体活動や運動を実践することに、どのような効果を期待していますか。あてはまるものを選んでください (○はいくつでも)

1. 生活習慣病や肥満の予防・改善 2. スタイルの維持・改善
3. 要介護にならないため、もしくは悪化させないため 4. ストレス解消
5. その他の効果 6. 期待していない

問 36. あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていますか（○は1つ）

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが意味はわからない
3. 言葉も意味も知らない

5. たばこについて

問 37. あなたは、たばこを吸いますか。（○は1つ）

1. 吸わない
2. やめた
3. 吸っている・・1日平均（ ）本くらい

問 37-1 問 37で「3 吸っている」と答えた方におたずねします。

今後タバコをやめたいと思っっていますか（○は1つ）

1. 思っている
2. 思っていない

問 37-2 周囲への影響を考えて吸っていますか（○は1つ）

1. 考えている
2. 考えていない

問 38 タバコが健康に与える影響について関係があると思うものはどれですか（○はいくつでも）

1. 肺がん
2. ぜんそく
3. 気管支炎
4. 心臓病
5. 脳卒中
6. 胃潰瘍
7. 妊婦への影響（低出生体重児など）
8. 歯周病

6. 歯について

問 39. 自分の歯は何本ありますか（○は1つ）

1. 28本以上
2. 27～24本
3. 23～20本
4. 19～10本
5. 9～1本
6. 0本
7. わからない

問 40. あなたはお口の中で何が一番気になりますか（○は1つ）

1. むし歯
2. 歯周病
3. 歯並び
4. 口臭
5. 歯の色
6. 審美
7. 気にならない

問 41. あなたはお口を守るために何か気をつけていますか（○はいくつでも）

1. 特にない
2. 食べたり飲んだりしたら歯を磨くようにしている
3. 歯ブラシだけでなく補助的な清掃用具も使用している
4. 水分摂取はなるべくジュースやスポーツドリンクでなく、お茶や水にしている
5. フッ素入りの歯磨き剤を使用している
6. 定期的に歯科医院に通うようにしている

問 42. あなたは毎年何回ぐらい歯の定期検診を受けていますか（○は1つ）

1. 毎月
2. 5～8回
3. 1～4回
4. まったく受診していない
5. 痛いときのみ受診する

問 43. あなたはこの1年間に専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調節等）をどのくらいの頻度で受けましたか（○は1つ）

1. 半年に1回以上
2. 1年に1回以上
3. 受けていない

問 44. あなたは普段食べる時、何でもかんで食べることができますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 45. 砂糖の摂取量・回数を制限することで、むし歯や歯周病を防ぐことができるのを知っていますか (○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問 46. 歯の残存歯数が多い程、またよくかめる人ほど高齢になっても要介護を予防し、自立した生活を送れる可能性が高くなることを知っていますか (○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問 47. 8020 運動を知っていますか (○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

7. アルコールについて

問 48. あなたは週に何日くらいお酒を飲んでいますか (○は1つ)

1. 毎日 2. 週に5~6日 3. 週に3~4日
4. 週1~2日 5. 月に1~3日 6. 飲まない

問 49. 1日に飲むお酒の適量とは、日本酒に換算するとどのくらいだと思いますか。(○は1つ)

1. 1合 (180ml) 未満
2. 1~2合 (360ml) 未満
3. 2~3合 (540ml) 未満
4. 3~4合 (720ml) 未満
5. 4~5合 (900ml) 未満

<参考>

日本酒1合を換算すると

ビール・発泡酒・チューハイ 500ml, 1缶1本

ウイスキー: 60ml (ダブル1杯程度)

焼酎: 150ml (コップ半分程度)

ワイン: 240ml (グラス2杯程度)

8. こころの健康・休養について

問 50. ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分にとれていますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問 51. ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしょうか (○は1つ)

1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満 4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上

問 52. あなたは眠れない時にアルコールや薬を使っていますか (○は1つ)

1. アルコール 2. 薬
3. 両方 4. 使っていない

問 53. あなたはここ1か月に、不安、悩み、ストレス、苦労などがありましたか (○は1つ)

1. 多いと思う 2. 普通と思う 3. 少ないと思う

問 54. あなたは普段、不安、悩み、ストレス、苦労などがうまく解消できていますか

(○は1つ)

1. ほぼできている 2. できていない 3. どちらともいえない

付問3. お子さんの普段、朝起きる時間と夜寝る時間は何時ころですか

- (朝、起きるのは) だいたい () 時ころ わからない
(夜、寝るのは) だいたい () 時ころ わからない

付問4. お子さんは、朝食を食べていますか (○は1つ)

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日
5. 食べない 6. わからない

2～5と答えた方にお聞きします その理由は、何ですか

1. 子どもの時間がない 2. 子どもが食べたがらない
3. 子どもが食べない習慣だから 4. 保護者が食べない習慣だから
5. 用意していない 6. その他 ()
7. わからない

付問5. お子さんの朝食の内容についておたずねします。どのような物を食べていますか。

- 主食 ()
主菜 ()
副菜 ()
汁物 ()

付問6. お子さんの土曜・日曜の朝食は、どのような物を食べていますか。

- 主食 ()
主菜 ()
副菜 ()
汁物 ()

付問7. お子さんの土曜・日曜・祝日の朝食は、どのような物を食べていますか。

- 主食 ()
主菜 ()
副菜 ()
汁物 ()

付問8. お子さんは、朝食・夕食をどのように食べる人が多いですか (○は各1つ)

- (朝食) 1. 1人で食べる人が多い 2. 家族と食べる
3. その他 () 4. 食べない
5. わからない
- (夕食) 1. 1人で食べる人が多い 2. 家族と食べる
3. その他 () 4. 食べない
5. わからない

