

第2次川上村食育推進計画



目次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨
2. 計画の位置づけと計画期間
3. 計画の推進体制

第2章 食をとりまく現状

1. 川上村の現状
2. ライフステージごとの健康状態における現状
3. ライフステージごとの食に関する現状
4. 第1次食育推進計画の目標値の評価

第3章 第2次食育推進計画の目指す姿

1. 基本理念、基本目標
2. ライフステージにおける目指す姿と関係機関の取り組み
3. 第2次食育推進計画の目標値

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

平成 17 年に制定された食育基本法には、食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、『食』に関する知識、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を育てること」とされています。

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

本村では、核家族化や価値観の多様化、少子高齢化の進展、食の外部化、季節的な労働の違いによる生活パターンの変動などにより、食を取り巻く環境が大きく変化しています。その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏りを原因とする生活習慣病の増加の問題や、食を通じたコミュニケーション機会の減少により、家庭での食文化(郷土料理・行事食・和食・家庭の味)や食事のマナーを伝承する機会が減り、食べ物を大切にする気持ちや食べ物への関心が希薄化する問題も生じています。

また、高齢化に伴い健康寿命の延伸が国民的な課題ともなっており、ユネスコの無形文化財に登録された日本人の伝統的な食文化である「和食」をとり入れた栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。

さらに、国際的には持続可能な開発目標 SDGsが採択され、食育の推進は SDGsの目標達成に寄与するものとされています。また、新型コロナウイルス感染症の流行により、デジタル技術を活用した「新しい生活様式」に対応した取り組みが必要とされています。

このような状況を踏まえ、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ができるようにするため、第 1 次計画に基づく取組状況や課題等を基に、食育を総合的に推進するための計画として策定しました。

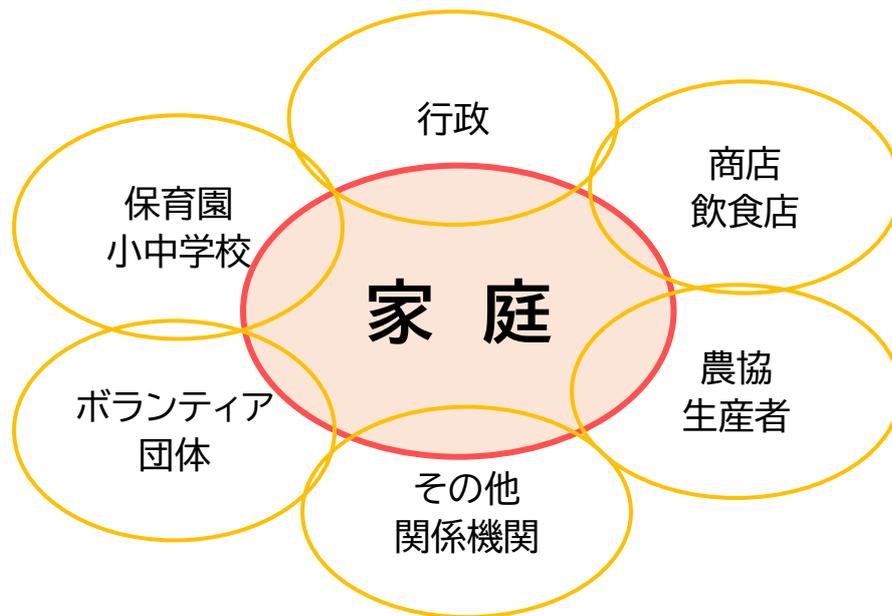
2. 計画の位置づけと期間

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に規定する市町村食育推進計画と位置づけ、国や県の第 4 次食育推進計画、川上村総合計画等と整合性を図りながら策定しました。

計画期間は令和5年～令和 9 年の5年間とし、計画実施期間であっても状況に応じて見直しを行っていくこととします。

3. 計画の推進体制

計画の推進は家庭が基礎となり、それぞれの役割に応じて食育の推進が図れるよう、地域の中から支え合い、関係機関と連携を強化し、食育を展開していきます。



家庭を基礎とし、地域の中から支え合おう！

持続可能な開発目標 SDGs

SDGs は平成 27 年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」に記載された国際目標です。

持続可能な世界を実現するための 17 の目標と 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」社会の実現を目指しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食育ピトグラム



農林水産省が食育の取組について、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、絵文字で表現したものです。



1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう
食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう
SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



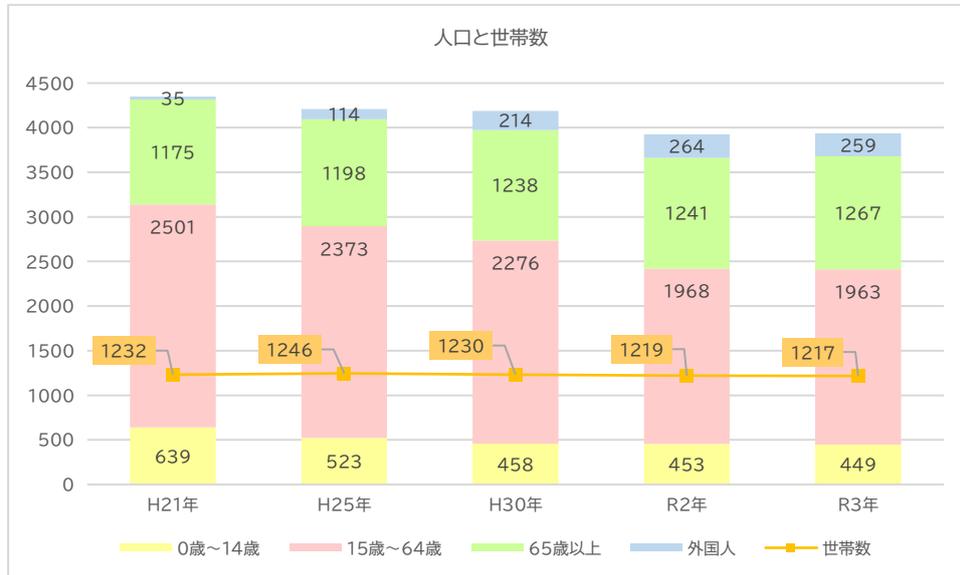
12 食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

第2章 食をとりまく現状

1.川上村の状況

(1)川上村の人口と世帯数

経年変化をみると、0～14歳、15～64歳の人口は減り、65歳以上の高齢者が増えており、少子高齢化が進んでいます。



住民基本台帳 3月末時点

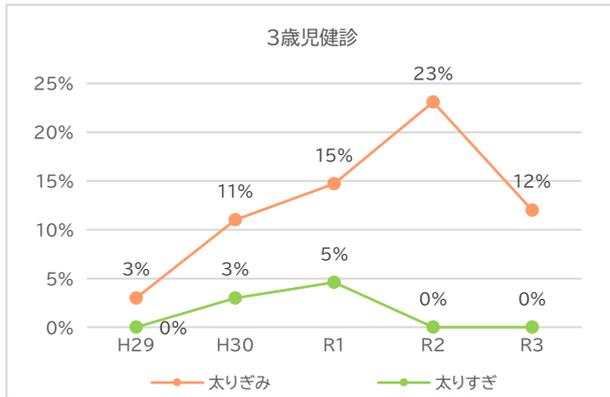
2. ライフステージごとの健康状態の現状

妊娠期～乳幼児期 0～5歳

(1) 3歳児健診・保育所での幼児の体格(太りすぎ:肥満度 20%以上、太りすぎ:肥満度 30%以上)

3歳児健診での幼児の体格は、太りすぎは平成29年から増加していましたが、令和3年は12%と減少しました。太りすぎは令和2年から0%を維持しています。

保育所での幼児の体格は、太りすぎは令和4年24.2%となっており、令和3年から増加しました。太りすぎは令和4年0%となりました。



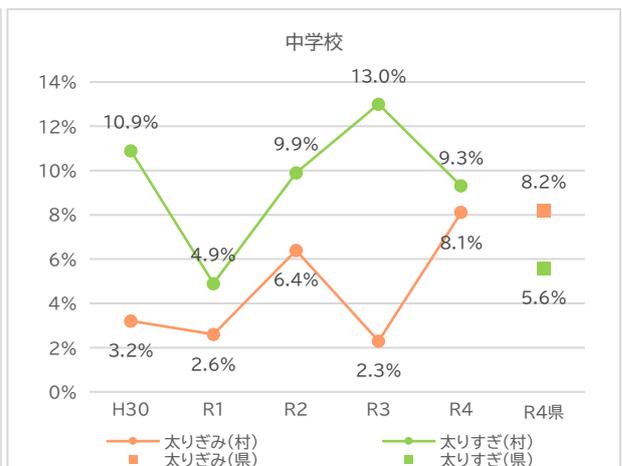
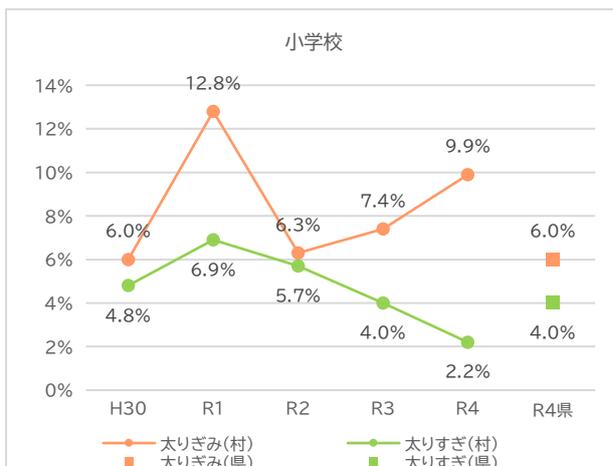
川上保健研究会統計資料

学童期、思春期 6～19歳

(2) 小学校、中学校での児童生徒の体格(太りすぎ:肥満度 20%以上、太りすぎ:肥満度 30%以上)

小学校の児童の体格は、太りすぎは令和4年9.9%となっており、令和3年と比較すると増加しました。太りすぎは令和4年2.2%で令和1年からの経年変化をみると減少しました。また、県と比較すると太りすぎの割合は高く、と太りすぎの割合は低くなっています。

中学校の生徒の体格は、太りすぎは令和4年8.1%となっており、令和3年と比較すると増加しました。太りすぎは令和4年9.3%となっており、令和3年と比較すると減少しました。また、県と比較すると太りすぎの割合は低いですが、太りすぎの割合は高くなっています。

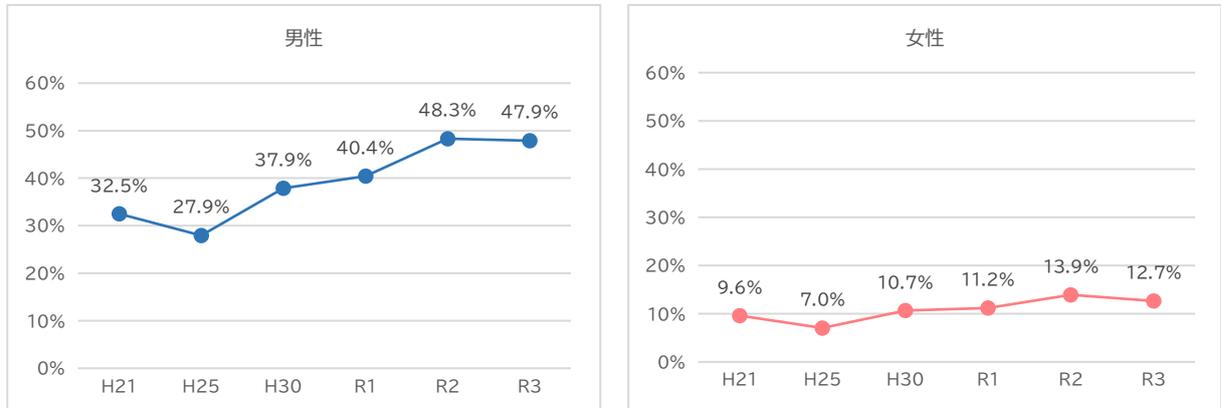


川上保健研究会統計資料

青年期 20～39 歳

(1)肥満者(BMI25 以上)の割合

令和 3 年の男性は 47.9%、女性は 12.7%となっており、男女ともに平成 25 年からの経年変化をみると増加傾向です。

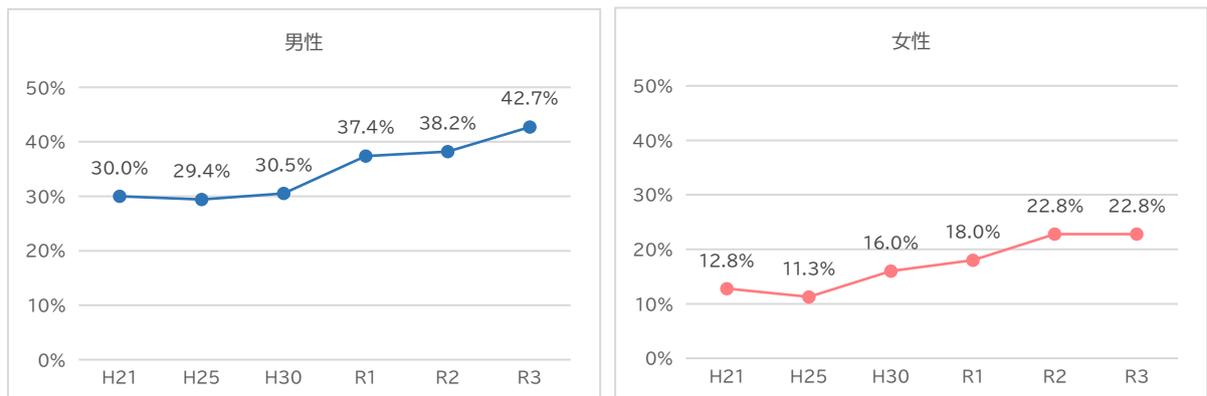


ヘルスクリーニング結果

(2)20 歳時の体重から 10 kg以上増加した者の割合

男性は令和 3 年 42.7%となり、平成 30 年から増加しています。

女性は令和 3 年 22.8%となり、平成 25 年から増加しています。

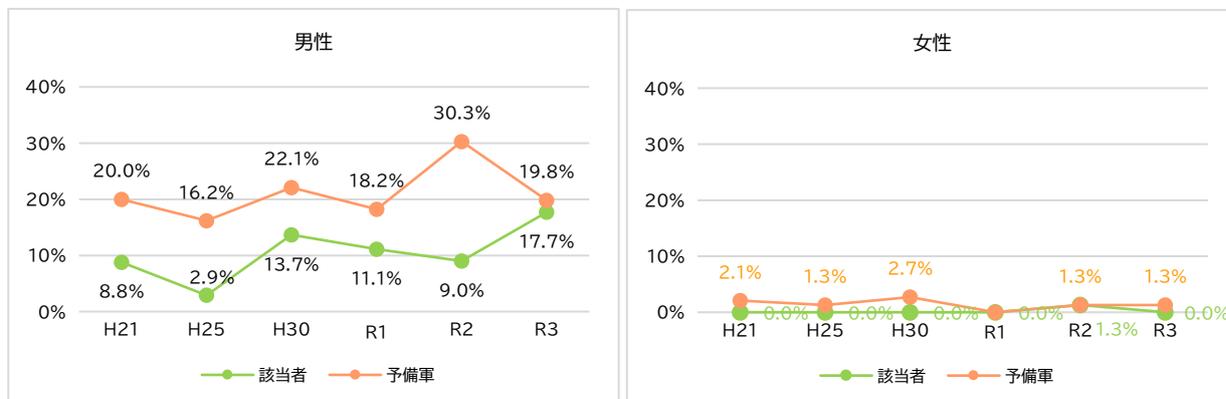


ヘルスクリーニング結果

(3)内臓脂肪症候群該当者、予備軍の割合

男性の該当者は令和 3 年 17.7%となり、令和 2 年と比較すると増加しました。予備軍は令和 3 年 19.8%となり、令和 2 年と比較すると減少しました。

女性の該当者は令和 2 年をのぞき 0%でした。予備軍は令和 3 年 1.3%となり、令和 2 年から横ばいです。



ヘルススクリーニング結果

(4)有所見者の状況

男性の経年変化をみると、令和 2 年までは LDL コレステロールの該当割合が 1 位でしたが、令和 3 年は 46%で 3 位となり、腹囲が 51%で 1 位でした。

女性の経年変化をみると、令和 2 年以外は LDL コレステロールが 1 位となっています。

男性	H21年		H25年		H30年		R1		R2年		R3年	
	村		村		村		村		村		村	
1位	LDLコレステロール	46%	LDLコレステロール	52%	LDLコレステロール	45%	LDLコレステロール	49%	LDLコレステロール	57%	腹囲	51%
2位	腹囲	41%	nonHDLコレステロール	38%	ALT	41%	腹囲	45%	腹囲	56%	BMI	48%
3位	中性脂肪	40%	ALT	31%	中性脂肪	41%	BMI	42%	ALT	48%	LDLコレステロール	46%
4位	nonHDLコレステロール	36%	中性脂肪	29%	nonHDLコレステロール	41%	nonHDLコレステロール	41%	BMI	48%	ALT	45%
5位	随時血糖	34%	収縮期血圧	28%	腹囲	40%	ALT	39%	nonHDLコレステロール	48%	nonHDLコレステロール	43%

女性	H21年		H25年		H30年		R1		R2年		R3年	
	村		村		村		村		村		村	
1位	LDLコレステロール	23%	LDLコレステロール	20%	LDLコレステロール	32%	LDLコレステロール	26%	HbA1c	36%	LDLコレステロール	24%
2位	随時血糖	10%	HbA1c	10%	nonHDLコレステロール	17%	nonHDLコレステロール	14%	LDLコレステロール	29%	nonHDLコレステロール	15%
3位	HbA1c	10%	随時血糖	8%	HbA1c	11%	HbA1c	10%	BMI	14%	BMI	13%
4位	中性脂肪	9%	中性脂肪	8%	BMI	10%	BMI	9%	nonHDLコレステロール	11%	HbA1c	11%
5位	nonHDLコレステロール	7%	BMI	6%	空腹時血糖	6%	随時血糖	9%	中性脂肪	6%	腹囲	10%

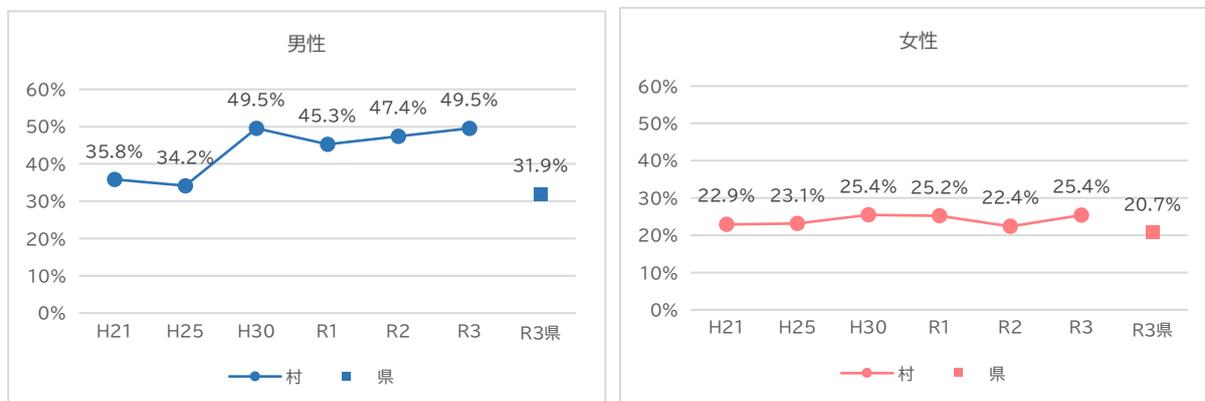
ヘルススクリーニング結果

壮年期・前期高齢者 40～74 歳

(1)肥満者(BMI25 以上)の割合

男性は令和 3 年 49.5%となり、経年変化をみると平成 30 年から横ばいです。また、県と比較すると高い割合です。

女性は令和 3 年 25.4%となり、経年変化をみると平成 21 年から横ばいです。また、県と比較するとわずかに高い割合です。

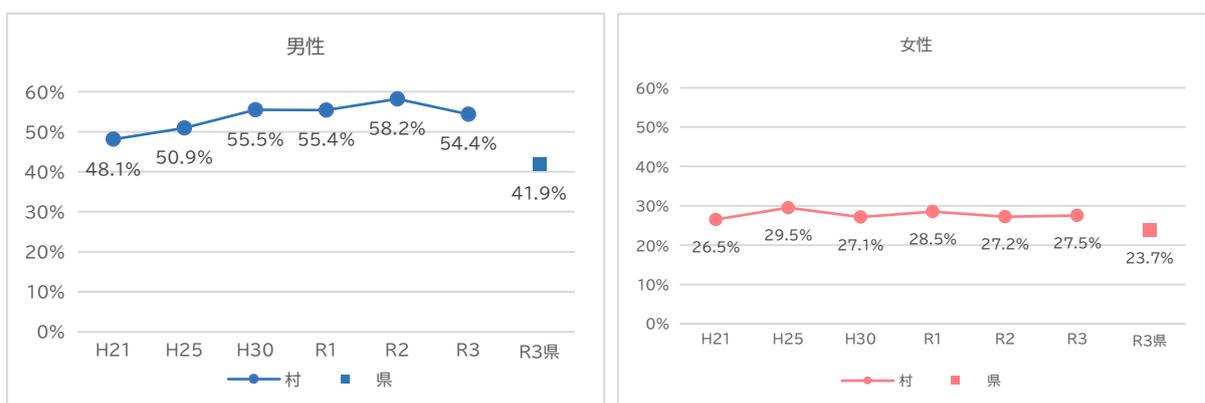


平成 21 年・25 年:ヘルススクリーニング結果、平成 30 年~:国保データベース

(2)20 歳時から 10 kg以上体重増加した者の割合

男性は令和 3 年 54.4%となり、平成 25 年から 50%を超えて 2 人に 1 人が該当しており、県と比較しても高い割合です。

女性は令和 3 年 27.5%となり、経年変化をみると平成 21 年から横ばいです。また、県と比較しても高い割合です。

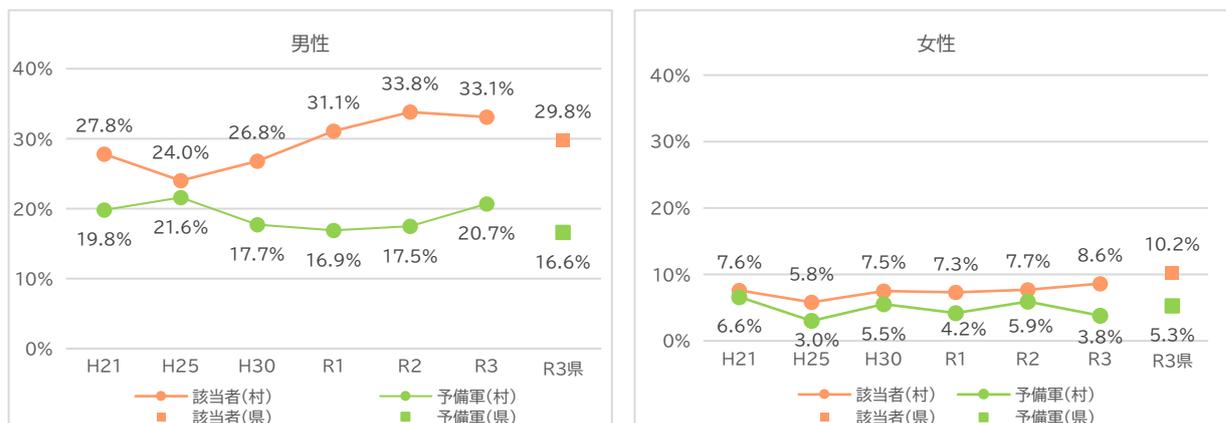


平成 21 年・25 年:ヘルススクリーニング結果、平成 30 年~:国保データベース

(3)内臓脂肪症候群該当者・予備軍の割合

男性の該当者は令和 3 年 33.1%となり、経年変化をみると平成 25 年から増加傾向です。予備軍は令和 3 年 20.7%となり、令和 2 年と比較すると増加しました。また、県と比較すると該当者・予備軍ともに高い割合です。

女性の該当者は令和 3 年 8.6%となり、経年変化をみると平成 25 年から増加傾向です。予備軍は 3.8%となり、令和 2 年と比較すると減少しました。また、県と比較すると該当者・予備軍ともに低い割合です。



平成 21 年・25 年:ヘルススクリーニング結果、平成 30 年~:国保データベース

(4)有所見者の状況

男性は HbA1c、腹囲、LDL コレステロール、BMI が上位に入っています。県と比較しても同じ項目が入っていますが、割合をみると県より高くなっており、特に BMI の割合は高い状況です。

女性は HbA1c、LDL コレステロール、BMI が上位に入っています。県と比較すると HbA1c、LDL コレステロールは入っていますが、県には BMI は入っていないので、高い割合であることが分かります。

男性	H21		H25		H30		R1		R2		R3			
	村	割合												
1位	LDLコレステロール	58%	LDLコレステロール	60%	HbA1c	70%	HbA1c	68%	HbA1c	76%	HbA1c	68%	HbA1c	58%
2位	腹囲	56%	HbA1c	57%	LDLコレステロール	64%	LDLコレステロール	59%	LDLコレステロール	64%	腹囲	59%	腹囲	52%
3位	HbA1c	49%	腹囲	46%	腹囲	52%	腹囲	54%	腹囲	57%	LDLコレステロール	59%	LDLコレステロール	49%
4位	中性脂肪	40%	BMI	36%	空腹時血糖	46%	BMI	48%	BMI	47%	BMI	50%	収縮期血圧	47%
5位	BMI	40%	空腹時血糖	31%	BMI	45%	空腹時血糖	44%	中性脂肪	41%	空腹時血糖	46%	BMI	32%

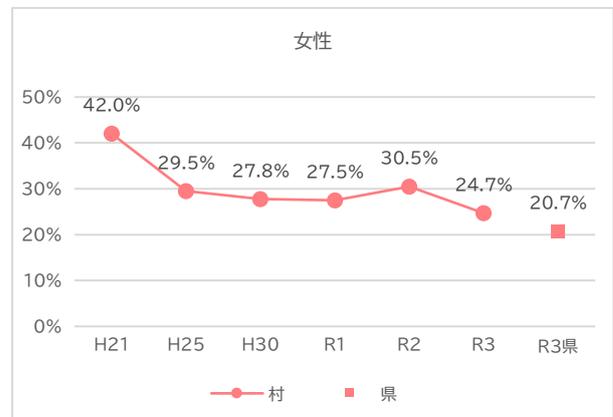
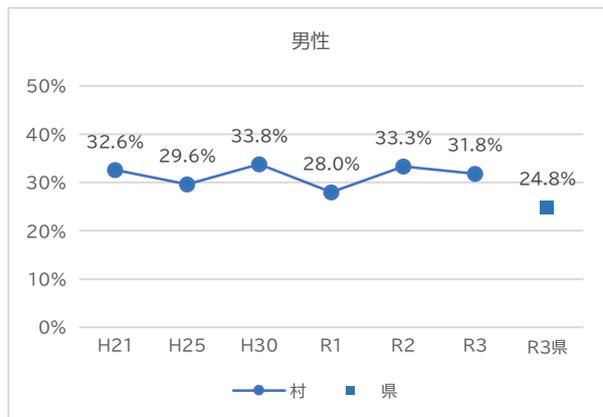
女性	H21		H25		H30		R1		R2		R3			
	村	割合												
1位	LDLコレステロール	57%	LDLコレステロール	59%	HbA1c	60%	HbA1c	59%	HbA1c	77%	HbA1c	59%	HbA1c	57%
2位	HbA1c	55%	HbA1c	50%	LDLコレステロール	58%	LDLコレステロール	57%	LDLコレステロール	58%	LDLコレステロール	53%	LDLコレステロール	56%
3位	BMI	22%	収縮期血圧	21%	BMI	25%	収縮期血圧	24%	収縮期血圧	26%	BMI	25%	収縮期血圧	43%
4位	収縮期血圧	20%	BMI	20%	収縮期血圧	24%	BMI	24%	空腹時血糖	23%	心電図	23%	eGFR	22%
5位	中性脂肪	19%	中性脂肪	19%	空腹時血糖	20%	空腹時血糖	22%	BMI	22%	空腹時血糖	22%	空腹時血糖	21%

平成 21 年・25 年:ヘルススクリーニング結果、平成 30 年~:国保データベース

後期高齢期 75 歳以上

(1)肥満者(BMI25 以上)の割合

男性は令和 3 年 31.8%となっており、経年変化をみると横ばいです。女性は令和3年 24.7%となっており、令和 2 年と比較すると減少しています。また、男女ともに県と比較すると高い割合です。

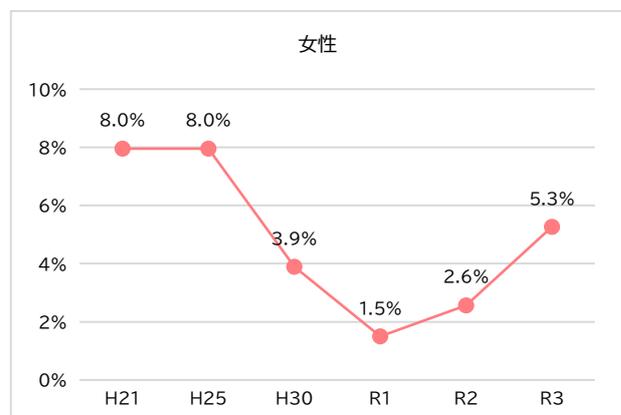
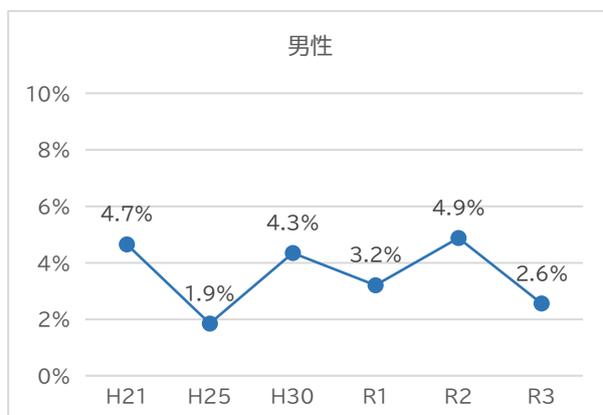


平成 21 年・25 年:ヘルススクリーニング結果、平成 30 年~:国保データベース

(2)やせ(BMI18.5 以下)の該当人数と割合

男性は令和 3 年 2.6%となっており、令和 2 年と比較すると減少しました。

女性は令和 3 年 5.3%となっており、令和 1 年から増加傾向です。



ヘルススクリーニング結果

(3) 有所見者の状況

男女ともに平成 30 年から毎年 BMI と心電図が上位となっており、県と比較しても同様の項目が入っています。また、男女ともに県で高い割合となっている収縮期血圧の割合は低くなっています。

男性	H21 村		H25 村		H30 村		R1 村		R2 村		R3 村		R3 県	
	1位	BMI	33%	BMI	30%	心電図	41%	心電図	30%	BMI	33%	BMI	32%	心電図
2位	収縮期血圧	32%	LDLコレステロール	28%	BMI	34%	BMI	28%	心電図	24%	心電図	28%	収縮期血圧	30%
3位	LDLコレステロール	12%	eGFR	11%	収縮期血圧	19%	腹囲	21%	LDLコレステロール	21%	HbA1c	18%	BMI	25%
4位	eGFR	12%	HDLコレステロール	11%	LDLコレステロール	10%	LDLコレステロール	20%	HbA1c	19%	腹囲	17%	LDLコレステロール	14%
5位	尿酸	9%	HbA1c	7%	eGFR	10%	収縮期血圧	19%	収縮期血圧	18%	収縮期血圧	16%	HbA1c	13%

女性	H21 村		H25 村		H30 村		R1 村		R2 村		R3 村		R3 県	
	1位	BMI	42%	BMI	30%	心電図	43%	心電図	41%	心電図	39%	心電図	44%	収縮期血圧
2位	LDLコレステロール	28%	LDLコレステロール	22%	BMI	28%	BMI	28%	BMI	31%	BMI	25%	心電図	22%
3位	eGFR	14%	収縮期血圧	7%	LDLコレステロール	23%	LDLコレステロール	28%	LDLコレステロール	21%	HbA1c	19%	LDLコレステロール	22%
4位	収縮期血圧	11%	HbA1c	6%	収縮期血圧	10%	収縮期血圧	16%	HbA1c	15%	LDLコレステロール	17%	BMI	21%
5位	HbA1c	6%	eGFR	6%	HbA1c	6%	HbA1c	9%	収縮期血圧	15%	収縮期血圧	17%	eGFR	12%

平成 21 年・25 年:ヘルススクリーニング結果、平成 30 年～:国保データベース

3. ライフステージごとの食に関する現状

学童期・思春期 6～19 歳

(1)学校がある日について、朝食は食べますか

毎朝食べる児童生徒は、小学校では 90.3%、中学校では 96.4%となっています。

(2)食べものを残すことをもったいないと思いますか

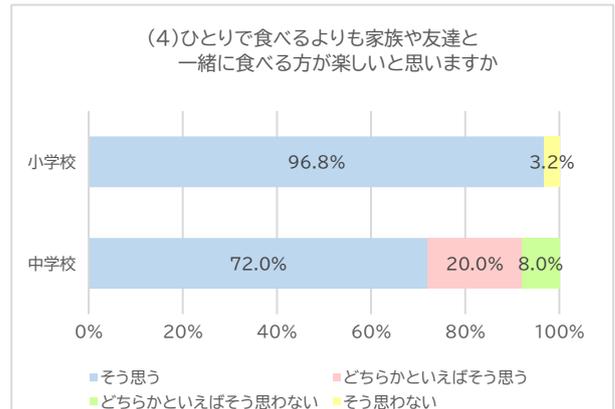
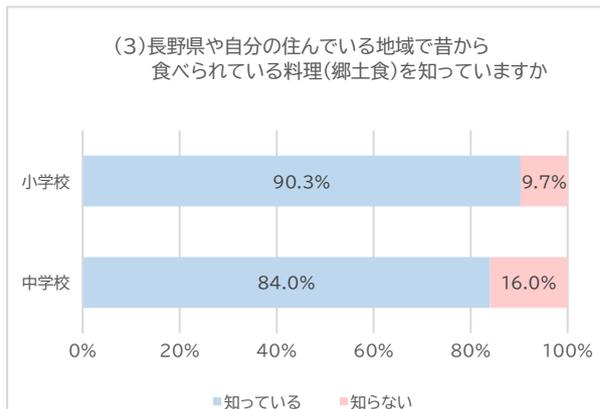
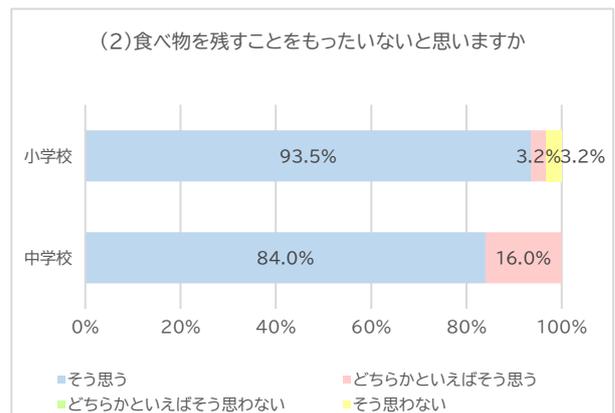
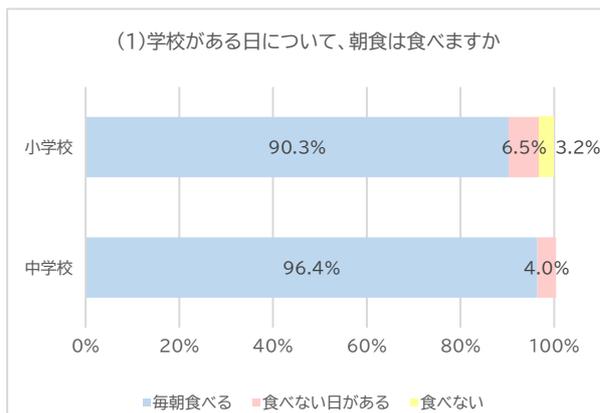
もったいないと思う、どちらかといえばそう思うという児童生徒は、小学校で 96.7%、中学校で 100%となっています。

(3)長野県や自分の住んでいる地域で昔から食べられている料理(郷土食)を知っていますか

郷土食を知っている児童生徒は、小学校で 90.3%、中学校で 84.0%となりました。

(4)ひとりで食べるよりも家族や友達と一緒に食べる方が楽しいと思いますか

楽しいと思う、どちらかといえばそう思うという児童生徒は、小学校で 96.8%、中学校で 72.0%となっています。

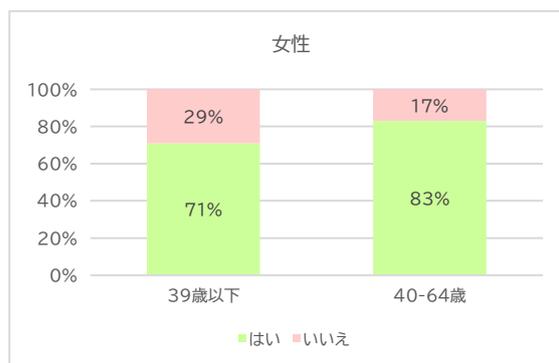
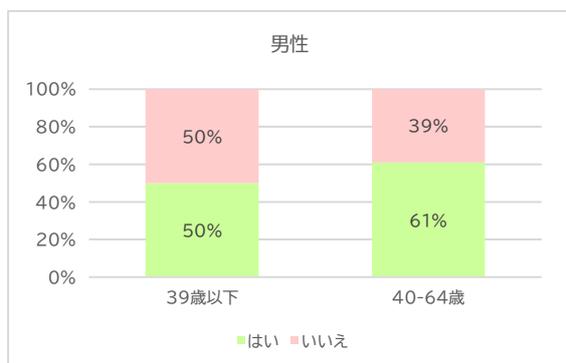


令和4年度児童生徒の食に関する実態調査

青年期・壮年期・前期高齢者 20～64 歳

(1) 栄養バランスを考えて食事をしていますか

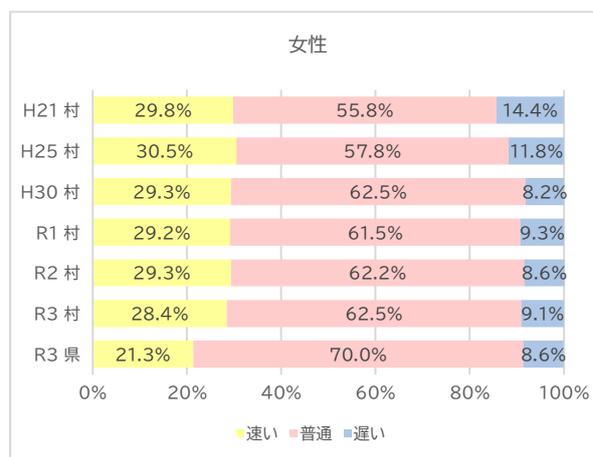
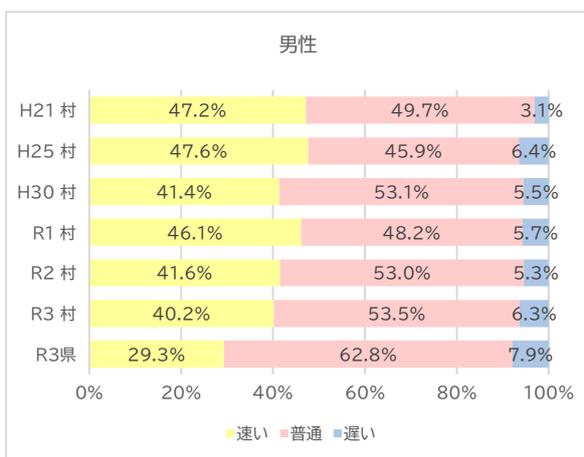
男性、女性ともに 39 歳以下より 40～74 歳の方が、また男性より女性の方が栄養バランスを考えて食事をしています。



令和3年度ヘルススクリーニング結果

(2) 人と比較して食べる速度が速いですか

男性女性ともに、経年変化をみると速い人の割合が減少し、普通・遅い人の割合が増加してきていますが、県と比較すると速い人の割合は高い状況です。



ヘルススクリーニング結果

(3) 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

男性は甘い飲み物や菓子類の増加が大きく、特に菓子類の割合が高い状況です。

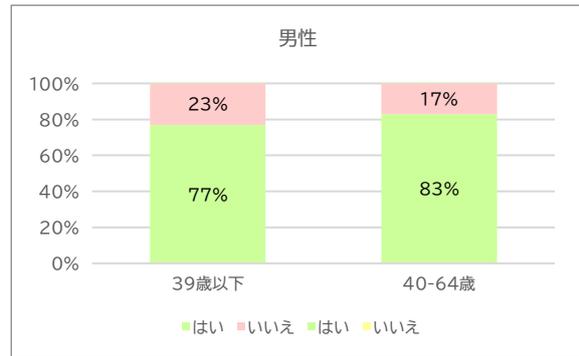
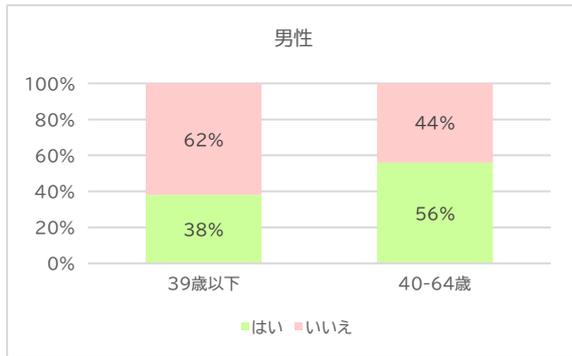
女性は菓子類の増加が大きく、果物類の摂取が減少しています。

性別	甘い飲み物		菓子類		果物類	
	H21	R3	H21	R3	H21	R3
20代	27%	39%	62%	68%	8%	14%
30代	46%	53%	39%	74%	11%	6%
40代	33%	52%	33%	71%	11%	19%
50代	12%	38%	27%	57%	17%	10%
60代	12%	38%	51%	66%	33%	38%
70代	9%	25%	26%	71%	9%	38%

ヘルススクリーニング結果

(4)調味料の塩分を意識して使用していますか

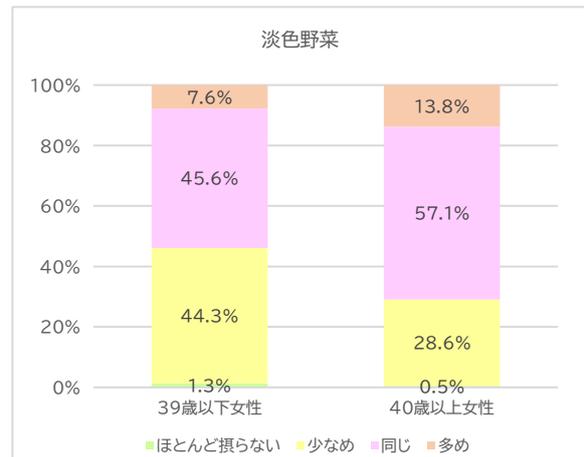
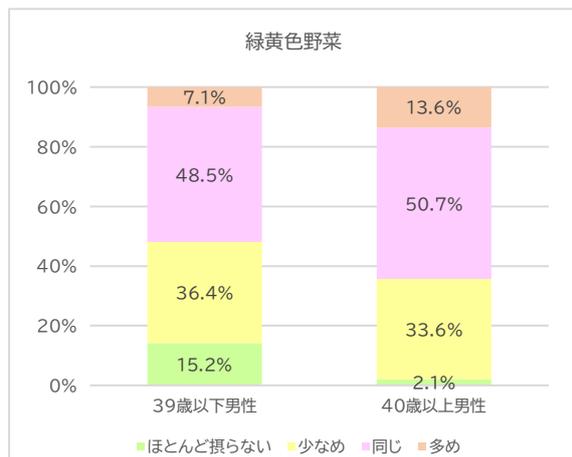
男性、女性ともに 39 歳以下よりも 40～64 歳の方が、また男性より女性の方が調味料の塩味を意識しています。



令和3年度ヘルススクリーニング結果

(5)野菜摂取量の基準値と比較してどのくらい食べていますか

男性、女性ともに、39 歳以下よりも 40 歳以上の方が、また、男性より女性の方が野菜を多く摂取しています。

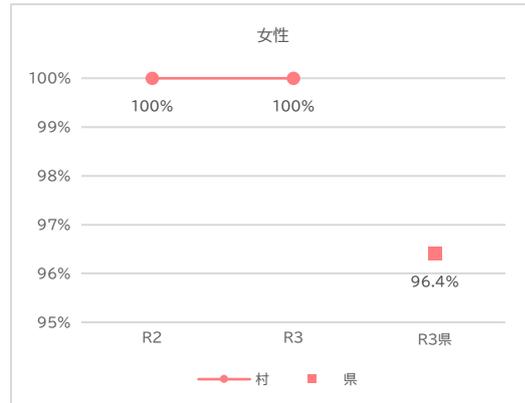
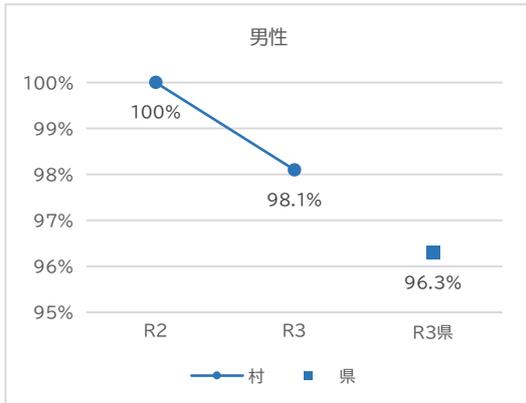


令和3年度ヘルススクリーニング結果

後期高齢者 65歳以上

(1) 1日3食きちんと食べている人の割合

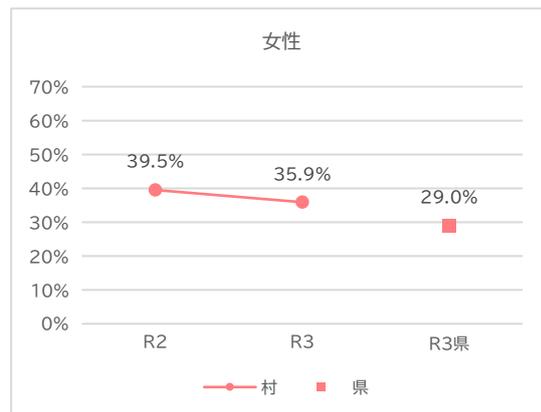
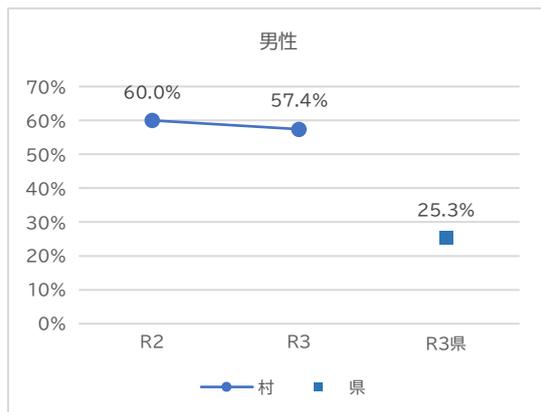
男性、女性ともに1日3食きちんと食べている人が多く、県と比較しても高い割合となっています。



国保データベース

(2) 半年前に比べて固いものが食べにくいと感じている人の割合

男性、女性ともに令和2年より減少しましたが、県と比較すると高い割合になっています。



国保データベース

4. 第1次食育推進計画の目標値の評価

平成22年度から令和4年度にかけて実施した第1次計画についての取り組み状況及び評価について以下にまとめ、課題を第2次計画に引き継ぎます。

【肥満と生活習慣病の予防】

指標	現状	目標	結果	評価
中学生の肥満度 30%以上の生徒の割合	6.5%	5%以下	9.3%	×
食べる速さについて、「速い」と感じる人の割合	男性:47% 女性:30%	男性:減少 女性:減少	男性:40% 女性:28%	○
男性の20~30代の肥満者の割合	32.5%	減少	47.9%	×
内臓脂肪症候群の該当者	27.8%	減少	33.1%	×

【環境づくりの推進】

指標	現状	目標	結果	評価
計画的に食育を推進している小中学校	3校	3校	3校	○
学校給食での地元産食材の利用回数				

※学校給食での地元産食材の利用回数は計画作成時の現状が把握できないため、評価できなかった。

【地域ぐるみの食育情報発信と体験の推進】

指標	現状	目標	結果・評価
学校給食等での郷土食の実施回数		増加	月1回
地域食材の生産者との交流給食会		開催	新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、実施できなかった
食育協力団体の数		増加	2団体 (食生活改善推進協議会、 野菜レンジャー)

※計画作成時の現状が把握できないため、結果のみとした。

第3章 第2次食育推進計画の目指す姿

1. 基本目標、基本理念

【基本理念】

「食」ではぐくむ、

健康なからだ・豊かな**こころ**・地域の**わ**

【基本目標】

1. 生涯を通じた健康づくりのための食育の推進



2. 食への関心を深めるための食育の推進



3. 地域ぐるみの食育の推進



2. ライフステージにおける目指す姿と関係機関の取り組み

妊娠期～乳幼児期 0歳～5歳

食育目標:食習慣の基礎を身につける

妊娠期は妊婦の健康と胎児の健やかな発育のために大切な時期です。また、乳幼児期は身体の発育、口腔機能の発達が著しく、味覚が形成される時期です。胎児や乳幼児の発育・発達に応じた適切な食生活を送り、乳幼児の食体験を通じて食への興味や関心を高め、食べる意欲を養うことが大切になります。また、家族や友達との共食を通して食べる楽しみや食事のマナーを身につけることが重要です。

	村民の目指す姿	関係機関の取り組み
健康づくりのための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠に必要な栄養素を摂取し、適切な体重増加を目指す ○乳幼児期の発育発達に合わせた食事作りを実践する ○よく噛んで食べる習慣を身につける ○朝食を毎日食べる 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パパママ学級において、妊娠に必要な栄養素、体重増加についての講話を行う ○乳幼児期の健診・相談において、発育・発達にあわせた食生活についての講話、試食提供、個別相談を行う <p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バランスのとれた給食を提供する
食への関心を深めるための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○家族と一緒に食事をする機会を増やす ○食事のマナーを身につける ○収穫・調理体験を通し、食べ物や調理してくれる人への感謝の心を持つ 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各種健診・相談においての食育の啓発を行う <p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○収穫・調理体験を実施する ○食育の日を通して、食について学ぶ機会を増やす <p>【子育て支援センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食に関する絵本の読み聞かせや調理体験を通して、食への興味をもつ機会をつくる
地域ぐるみの食育	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の方と共食し、一緒に食事をする楽しさを知る ○川上村(長野県)の食材や郷土料理、行事食を知る 	<p>【保育所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地域の方と共食する機会を設ける ○給食だよりを活用し、家庭への食の情報を発信する ○川上村(長野県)の食材や郷土料理、行事食をとり入れた給食を提供する

学童期・思春期 6歳～19歳

食育目標:望ましい食習慣を定着させ、実践する力を身につける

学童期・思春期は体格や身体機能が大きく成長し、精神的にも不安定になりやすい時期です。また、友達やマスメディア、SNS などの影響を受けるようになり、誤った食習慣による肥満ややせ、偏食といった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も生じやすい時期です。このため、学校給食や様々な学習・体験などを通して、食に関する幅広い知識を習得し、自らの健康に関心を持ち、望ましい食習慣と生活リズムを定着させていく必要があります。また、家庭からの自立を控える時期にもなり、望ましい食習慣を自ら実践する力を身につけることが重要です。

	村民の目指す姿	関係機関の取り組み
健康づくりのための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を学ぶ ○生活習慣病予防のための食生活を知る ○野菜を食べる習慣を身につける ○栄養成分表示を見て自分で選択する力をつける ○よく噛んで食べる習慣を定着させる ○朝食を毎日食べる 	<p>【小中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バランスのとれた給食を実施する ○各教科と関連させた食育を展開する ○おべんとうデーを実施し、自分の体に必要な栄養を学ぶ
食への関心を深めるための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や友達と一緒に食事をする機会を増やす ○食事のマナーを定着させる ○食に対する体験・実践を通して、食への関心や感謝の気持ちをもつ ○家庭で調理や片付けを一緒に行う ○食に関する情報を積極的に取り入れる 	<p>【小学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食に対する体験・実践(稲作体験、学級菜園、調理実習等)を行う <p>【小中学校】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おべんとうデーを実施し、食への関心を深める ○各教科と関連させた食育を展開する ○地元生産者のメッセージを紹介する <p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食に関する情報を発信する
地域ぐるみの食育	<ul style="list-style-type: none"> ○川上村(長野県)の食材や郷土料理、行事食を知る 	<p>【小中学校共通】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地元生産者との交流給食会を行う ○給食だよりを活用し、家庭への食の情報を発信する ○川上村(長野県)の食材や郷土料理、行事食をとり入れた給食の提供を行う <p>【野菜レンジャーを中心とした地域野菜生産者】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○川上村で採れた野菜を給食へ提供する <p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○野菜レンジャーを中心とした地域野菜生産者の人数を維持する ○食生活改善推進員とともに、郷土料理や行事食等の普及・交流を行う

青年期・壮年期 20歳～64歳

食育目標:自分に合った食事や健康状態を理解し、適正な食習慣を自ら実践する

仕事や子育て、地域との関わり等で忙しくなり、自分の健康への関心が低くなり不適切な食生活になりやすく、生活習慣病の発症のリスクが高くなっています。生活習慣病の発症予防と重症化予防のために、これまでに習得した知識を生かし、適正体重や栄養バランスに配慮した食事の実践が大切です。また、子育ての時期と重なることから、子どもと一緒に食の大切さや望ましい食習慣、食文化を見つめ直し、子どもたちに食に関する知識や情報を教えることが必要です。

	村民の目指す姿	関係機関の取り組み
健康づくりのための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的な健診を受け、積極的に保健指導を利用する ○自分に合った量や内容の食事を知り、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事を心がける ○薄味を心がける ○野菜の摂取量を増やす ○栄養成分表示を見て食材を選択する ○よく噛んで食べるよう心がける ○朝食を毎日食べる 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ヘルススクリーニング、特定保健指導を実施する ○ヘルススクリーニングの際に生活習慣病予防のための食事等の啓発を行う ○ダイエットサポート教室を開催する
食への関心を深めるための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭で調理や片付けを積極的に行う ○家族や友人と一緒に食事をする機会を増やす ○食の循環を意識し、買いすぎ・作りすぎをせず、食品ロスの削減を心がける ○災害時の備えをする ○食に関する情報を積極的に取り入れる 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○広報誌やホームページを活用し、食育の日(毎月19日)・食育月間(6月)の普及を通して、食育の啓発、料理のレシピ、食の安全・安心等、食に関する情報を発信する ○バランス食や野菜レシピ、郷土料理や行事食等の料理教室を開催する
地域ぐるみの食育	<ul style="list-style-type: none"> ○川上村(長野県)の食材や郷土料理、行事食を食卓に取り入れる 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○村内スーパーや飲食店と協力し、「野菜たっぷり」や「減塩」、「適量の選択(小盛りの選択等)」など健康に配慮したメニューを提供するとともに、健康スローガンのPRや、商品・メニューの栄養成分表示等の食に関する情報提供を行う ○食生活改善推進員の育成・活動を支援する

高齢者 65 歳以上

食育目標:自分の健康状態に応じた食生活の実践と食文化の継承

身体的には体力の低下が進み、健康への不安を感じることも多くなる時期です。壮年期に引き続き生活習慣病の発症予防や重症化を防ぐとともに、低栄養や介護予防に配慮した食生活が大切です。自分に合った食生活を実践することで、身体機能を維持していく必要があります。また、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する役割も求められています。

	村民の目指す姿	関係機関の取り組み
健康づくりのための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的な健診を受け、積極的に保健指導を利用する ○低栄養の予防を意識し適量の主菜（卵類・肉類・魚介類・大豆・大豆製品）を摂ることを心がける ○薄味を心がける ○野菜の摂取量を増やす ○栄養成分表示を見て食材を選択する ○よく噛んで食べるよう心がける ○1日3食食べる 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ヘルススクリーニング、特定保健指導の実施 ○ヘルススクリーニングの際に生活習慣病予防のための食事等の啓発を行う ○公民館サロンにおいて、高齢者のフレイル予防として食事の重要性やお口の健康について講話を行う
食への関心を深めるための食育	<ul style="list-style-type: none"> ○食の循環を意識し、買いすぎ・作りすぎをせず、食品ロスの削減を心がける ○災害時の備えをする ○家族や友達と一緒に、食事やお茶飲みの機会を増やす 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○広報誌やホームページを活用し、食育の日(毎月19日)・食育月間(6月)の普及を通して、食育の啓発、食の安全・安心、料理のレシピ等、食に関する情報を発信する
地域ぐるみの食育	<ul style="list-style-type: none"> ○川上村(長野県)の食材や郷土料理、行事食などの食文化を伝承する ○世代間交流の場へ積極的に参加する 	<p>【行政】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員の育成・活動を支援する ○配食サービスを推進し、高齢者に向けた健康的な食事の普及を図る ○公民館サロン等において、川上村(長野県)の食材を使用した料理や、郷土料理、行事食について聞き、広報誌やホームページを活用して地域へ伝承する

3. 第2次食育推進計画の目標値一覧

第1次計画の指標について現状を考慮し、新たな指標・目標値を設定しました。

【生涯を通じた健康づくりのための食育の推進】

指標	現状	目標	備考(出典等)
中学生の肥満度 30%以上の生徒の割合	9.3%	5%以下	川上保健研究会 統計
男性 20～39 歳の BMI25 以上の割合	47.9%	45%以下	ヘルスクリー ニング結果
男性 40～74 歳の BMI25 以上の割合	49.5%	45%以下	国保データベース
女性 40～74 歳の BMI25 以上の割合	25.4%	22%以下	国保データベース
男性 40～74 歳の内臓脂肪症候群の該当者の割合	33.1%	30%以下	国保データベース
朝食を毎日食べる小中学生の割合	小学生:90.3% 中学生:96.4%	小学生:100% 中学生:100%	児童生徒の食に 関する実態調査
食べる速さについて、「速い」と感じる人の割合	男性:40.2% 女性:28.4%	男性:37%以下 女性:25%以下	ヘルスクリー ニング質問票
野菜摂取量が目標値の 350gと同じ、又は多めに食べている人の割合(20～39 歳)	男性:50.6% 女性:58.9%	男性:60%以上 女性:68%以上	ヘルスクリー ニング質問票

【食への関心を深めるための食育の推進】

指標	現状	目標	備考(出典等)
食べ物を残すことをもったいないことだと思う小中学生の割合	小学校:93.5% 中学校:84.0%	小学校:100% 中学校:90%以上	児童生徒の食に 関する実態調査
学校給食での県産農産物利用割合	44.3%	増加	県産農産物 利用状況調査票
広報誌やホームページ等へ食に関する情報の発信回数	年 0 回	年 5 回	
料理教室の開催回数	年 0 回	年 3 回	

【地域ぐるみの食育の推進】

指標	現状	目標	備考(出典等)
長野県や自分の住んでいる地域で昔から食べられている料理(郷土食)を知っている小中学生の割合	小学校:90.3% 中学校:84.0%	小学校:95%以上 中学校:90%以上	児童生徒の食に 関する実態調査
学校給食での郷土料理の実施回数	月 1 回	月 1 回維持	
地域食材の生産者との交流給食会	未開催	開催	

第 2 次川上村食育推進計画

発行年月:令和 5 年 6 月

発 行:川上村役場 保健福祉課

〒384-1406

川上村原 312 ヘルシーパークかわかみ中央棟

電話:0267-97-3600

FAX:0267-97-3515

URL:www.vill.kawakami.nagano.jp