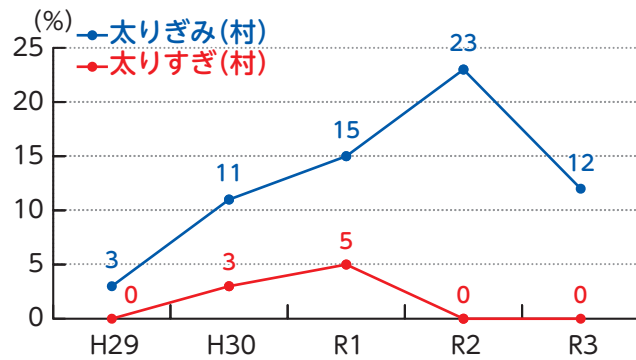


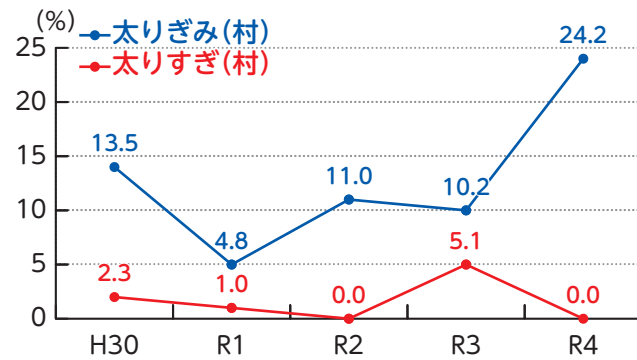


川上村の各年代における体格の基準以上の人の割合

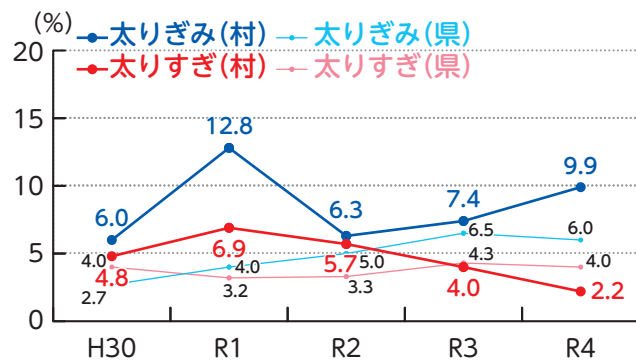
【3歳児健診】太りすぎが多い



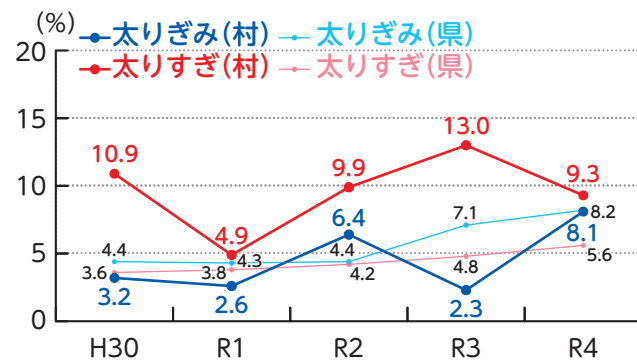
【保育所】太りすぎが多い



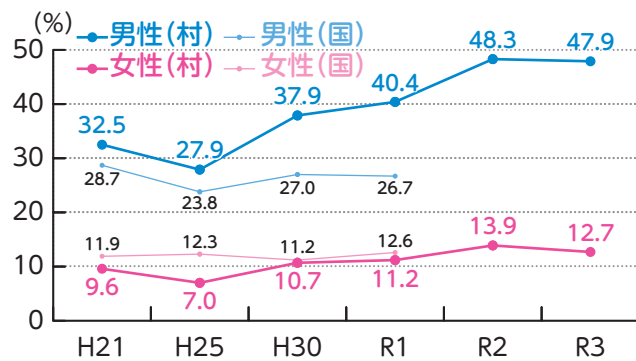
【小学校】太りすぎが県より多い



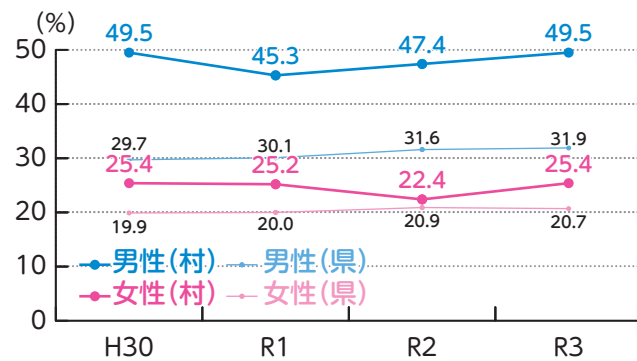
【中学校】太りすぎが県より多い



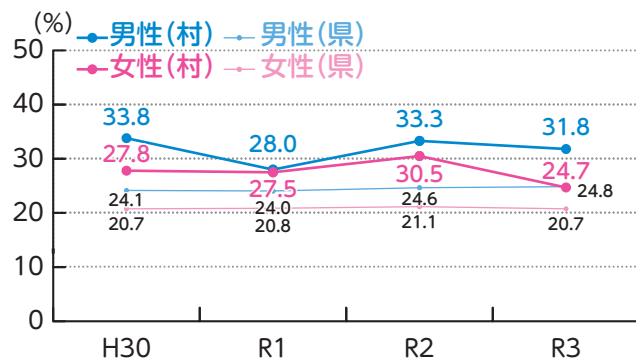
【20～39歳】国と比較し、男性は1.5倍多い



【40～74歳】県と比較し、男性は1.6倍多く、女性は1.3倍多い



【75歳以上】県と比較し、男女ともに1.4倍多い



体格の基準

【3歳児健診、保育所】……………カウプ指数より算出
太りすぎ:肥満度15%以上 **太りすぎ**:肥満度20%以上
 【小学校、中学校】……………肥満度より算出
太りすぎ:肥満度20%以上 **太りすぎ**:肥満度30%以上
 【20歳以上】……………BMIより算出
 該当割合=BMI 25以上=肥満 (I度) 以上

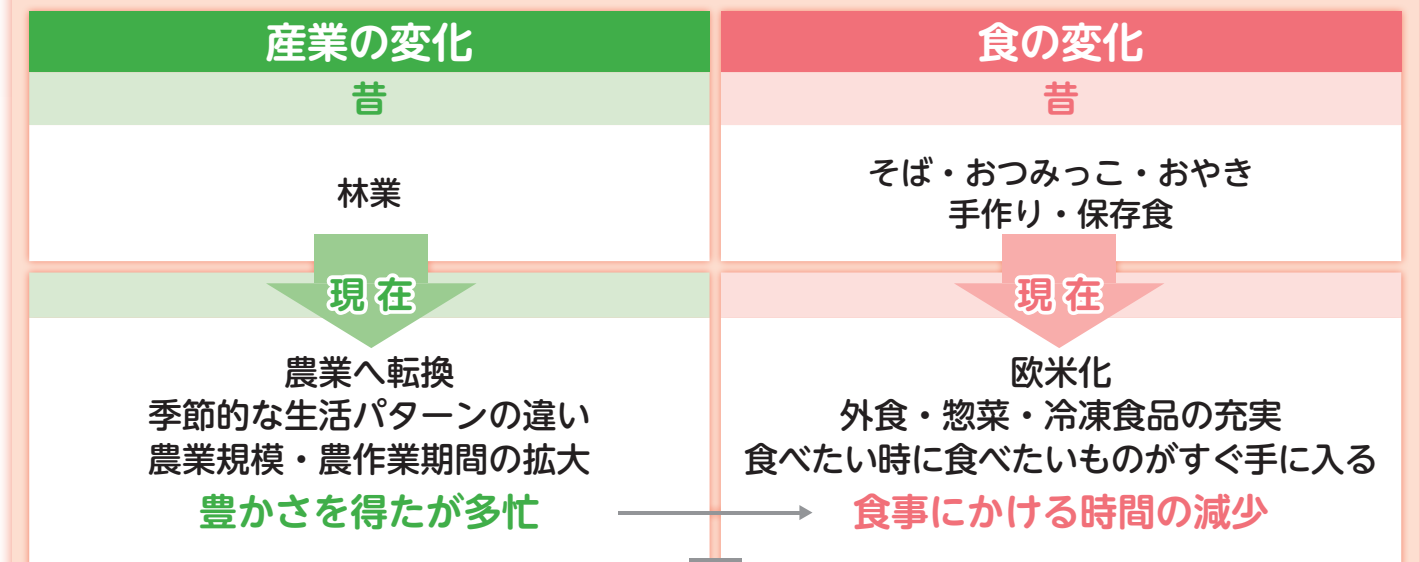
太りすぎない・痩せすぎない食生活を心がけましょう！

第2次川上村食育推進計画 概要版

計画期間:令和5年度～令和9年度

私たちのからだは、私たちの食べた物でつくられています。
 食習慣は幼少期から培われ、大人になっても続いていきます。
 家庭を基礎として、幼少期から望ましい食の選択をしていけるようにしましょう。

川上村の産業の変化と食の変化とからだの実態をみる



〈食に関する課題〉

- 栄養バランスの乱れ
- 野菜摂取量が少ない
- 食べ過ぎ、早食いが多い
- 食文化の伝承機会の減少

からだの実態

- 幼少期からの太りすぎ・太りすぎの割合が多い
- 成人男性の肥満 (BMI25以上) の割合が多い
- 成人の健診結果における有所見の割合が高い項目
 ・HbA1c (糖尿病に関係) ・LDLコレステロール (脂質異常症に関係)

食育ピクトグラムとは

食育の取り組み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。





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



目指す姿

- よく噛んで食べる
- 朝食を毎日食べる
- 野菜から先に食べ、摂取量を増やす
- 薄味を心がける
- 自分の身体に合った食生活を実践する
- 栄養成分表示を見て食品を選択する
- 定期的な健診を受ける

関係機関の主な取り組み

- 【保育所】
- バランスのとれた給食を提供する
- 【小中学校】
- バランスのとれた給食を提供する
 - おべんとうデーを実施する
 - 各教科と関連させた食育を展開する
- 【行政】
- 各種健診・相談において栄養に関する講話や試食提供、個別相談を行う
 - 健康運動教室を開催する

評価指標	現状	目標値
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%
野菜摂取量が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
男性40～74歳の メタボリックシンドローム 該当者の割合	33.1%	30%以下

基本目標②

食への関心を深めるための食育の推進



目指す姿

- 家族や友達と一緒に食事をする機会を増やす
- 食に関する体験・実践を通して、食への関心や感謝の気持ちをもつ
- 家庭で調理や片づけを積極的に行う
- 食に関する情報を積極的に取り入れる
- 買いすぎ・作りすぎをせず、食品ロスの削減を心がける
- 災害に備えた食品を用意する

関係機関の主な取り組み

- 【子育て支援センター】
- 食に関する絵本の読み聞かせや調理体験を行う
- 【保育所】
- 収穫・調理体験を行う
- 【小中学校】
- 食に関する体験・実践（稲作、学級菜園、調理実習等）を行う
- 【行政】
- 食に関する情報を発信する
 - 料理教室を開催する

評価指標	現状	目標値
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	小学生：93.5% 中学生：84.0%	小学生：100% 中学生：90%以上
料理教室の開催回数	年0回	年3回
食に関する情報の 発信回数	年0回	年5回

基本目標③

地域ぐるみの食育の推進



目指す姿

- 川上村（長野県）の食材や郷土料理、行事食を知り、食卓に取り入れる
- 川上村（長野県）の食材や郷土料理、行事食などの食文化を次の世代へ伝承する
- 地域交流の場に積極的に参加する

関係機関の主な取り組み

- 【保育所・小中学校】
- 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）で採れた食材を給食に取り入れる
- 【行政】
- 食生活改善推進員の育成・活動を支援し、郷土料理や健康づくりのための食事等の普及啓発を行う
 - 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
 - 自然と健康になれる食環境づくりを推進する

評価指標	現状	目標値
郷土食を知っている 小中学生の割合	小学生：90.3% 中学生：84.0%	小学生：95%以上 中学生：90%以上
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

家庭を中心に、関係機関（子育て支援センター・保育所・小中学校・農協・商店・ボランティア団体など）と連携し、地域の中から支え合っていきましょう！