

第3次 山添村食育推進計画

2026年度～2036年度

めざせ健康長寿！
「食」でつながる元気なからだところ



山 添 村

目次

第1章	計画概要	
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画の期間	2
4	計画の評価	2
第2章	山添村の食育に関する現状	
1	人口動態	3
2	健康寿命	4
3	アンケート調査結果	5
第3章	食育推進計画（第2次）評価と課題	
1	数値目標の達成状況	12
2	各機関での取組	14
第4章	第3次食育推進計画	
1	基本理念・基本方針及び取組目標	17
2	施策の展開	18
3	目標達成状況を評価するための指標	27
4	進捗管理	28

第1章 計画概要

1 計画策定の趣旨

国では、「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」社会をめざし、平成17年6月に「食育基本法」が制定されて以来、国民運動として「食育」に関わる様々な取組が進められてきました。

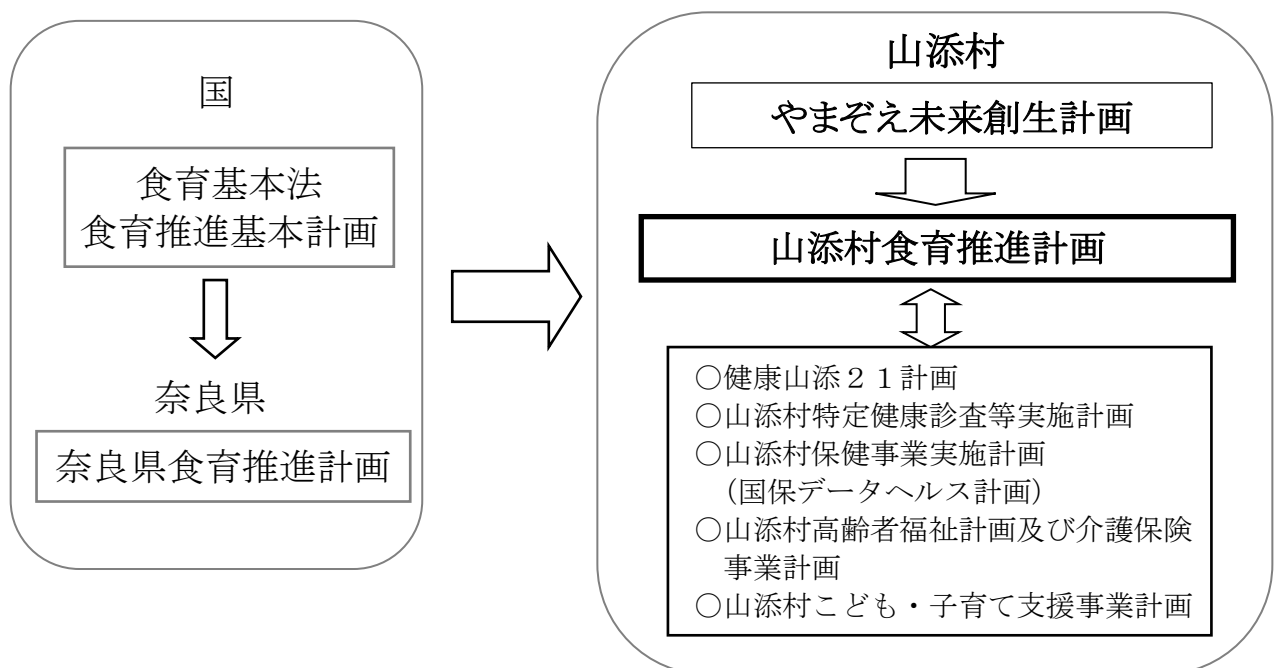
本村では、平成28年6月に「第2次山添村食育推進計画」を策定し、『人・命・こころをつなぐ山添の食卓 ～食とつながる笑顔の“わ”～』を基本目標に関係機関と連携を図りながら取組を進めてきましたが、食生活の乱れや偏りによる生活習慣病の増加、ライフスタイルの変化に伴う孤食化など、食に関わる様々な課題が後を絶たず、取組みの成果が見えにくい状況です。

このような現状を踏まえつつ、本村としましては、乳幼児から高齢者まで多様な暮らしに対応した、切れ目のない生涯を通じた食育をさらに推進することを目指して、国や県の推進計画の趣旨や食育に関するアンケート調査結果などをもとに、食育の実践を一層推進するための指針として「第3次山添村食育推進計画」を策定するものです。

2 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、「やまぞえ未来創生計画」を上位計画とし、市町村食育推進計画として位置づけ、国および県と連携しつつ、「健康山添21計画」「山添村特定健康診査等実施計画」「山添村保健事業実施計画」等、関連諸計画との整合性を図りながら策定、推進します。

〈計画の位置づけ〉



3 計画の期間

計画期間は、令和8(2026)年度から令和18(2036)年度までの11年間とします。また、令和12(2030)年度において、健康山添21計画の中間見直しとあわせて計画に対する中間評価を行います。

平成										令和															
23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
山添村食育推進計画																									
										第2次 山添村食育推進計画															
										第3次 山添村食育推進計画															

4 計画の評価について

山添村食育推進計画で定めた目標値及び中間評価で見直した目標値について策定時点からの達成状況を5段階で評価を行い、目標の達成状況及び現状の課題から第3次計画を策定します。

【評価指標について】

- それぞれの評価指標について目標値から現時点までの実績値の推移を以下の区分に分けて判定。
(判定区分は、健康日本 21(第3次)推進のための説明資料を参考とした)
- 指標が改善しているもの、悪化しているもの、それぞれについて成功要因と未達成要因の検証を実施しました。
- 2の検証結果をふまえ、指標の見直しや目標達成のための事業内容の見直しを行い、今後の方向性を整理し、次期計画に向けた事業の課題・方向性を示しました。

評価判定		判定方法	
		目標を数値化している項目	目標を数値化していない場合
A	目標達成	目標値に到達	策定時の値から5%以上改善のあったもの
B	目標値に達していないが改善傾向にある	最小変化範囲(※)以上の改善 (ベースライン値から目標値に向けて原則30%以上の改善)	A・D以外
C	変わらない	最小変化範囲(※)未満の変化	
D	悪化している	最小変化範囲(※)以上の悪化 (ベースライン値から相対的に原則5%以上の悪化)	策定時の値から5%以上悪化したもの
E	評価困難	指標算出が不可等の理由により評価できない	

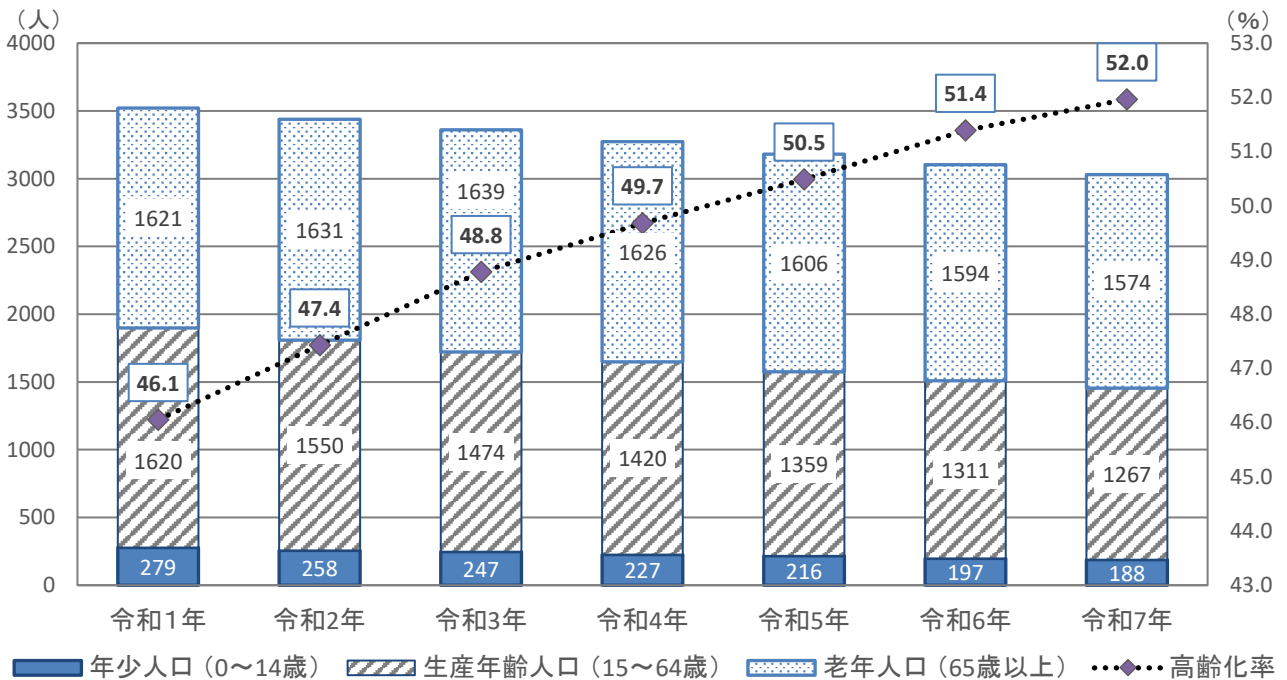
(※)「最小変化範囲」とは、「ベースライン値から目標値に向けて原則30%以上の改善」もしくは「ベースライン値から相対的に原則5%以上の悪化」とする。

第2章 山添村の食育に関する現状

1 人口動態

① 年齢3区分別人口推移

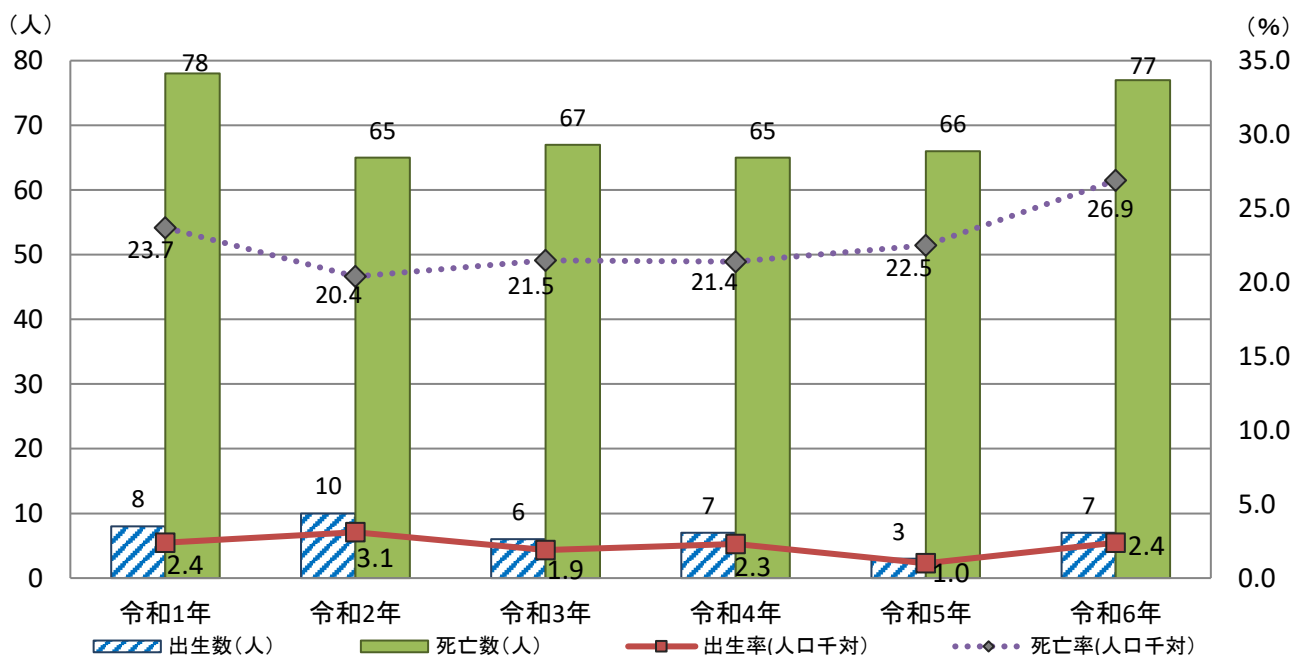
本村の総人口は、令和7年4月1日現在 3,029 人で、7年間で 491 人の減少がみられます。年少人口(0-14歳)188人、生産年齢人口(15-64歳)1,267人、高齢人口(65歳以上)1,574人でいずれの年齢区分において減少傾向です。



出典：住民基本台帳（各年 4月1日現在）

② 出生数と死亡の状況

出生数は10人未満で推移し減少傾向がみられます。死亡数については60人程度で横ばいの状況です。

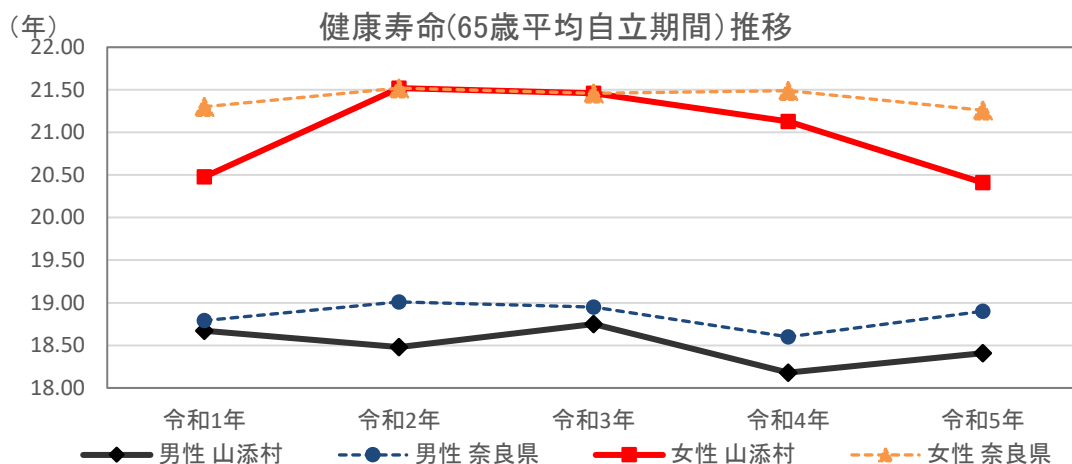


出典：奈良県HP/ 福祉医療部医療政策局 保健衛生統計データ

2 健康寿命

① 健康寿命 (出典:奈良県健康推進課ホームページ)

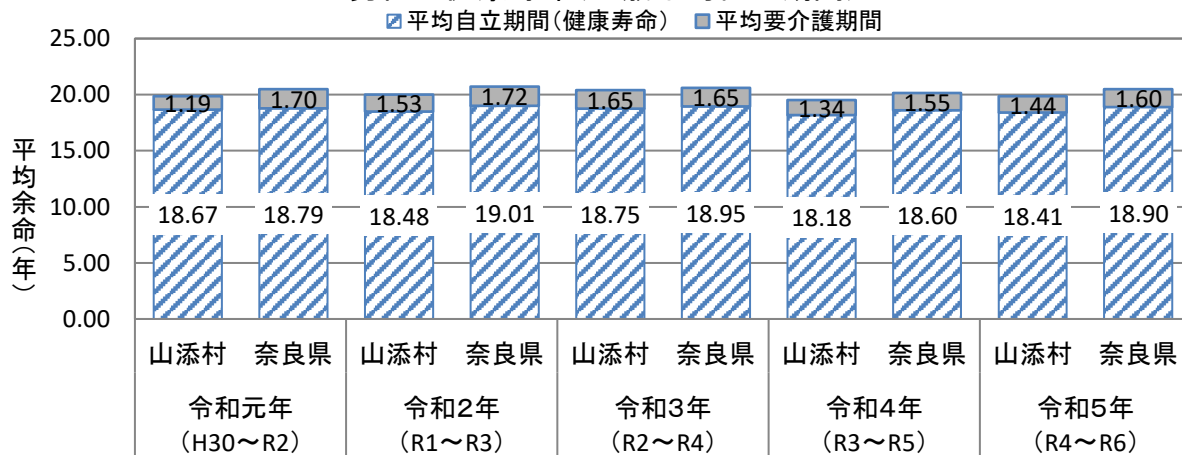
男性、女性を比べると女性の方が健康寿命は高いですが、男性、女性ともに奈良県より低い状況で推移しています。



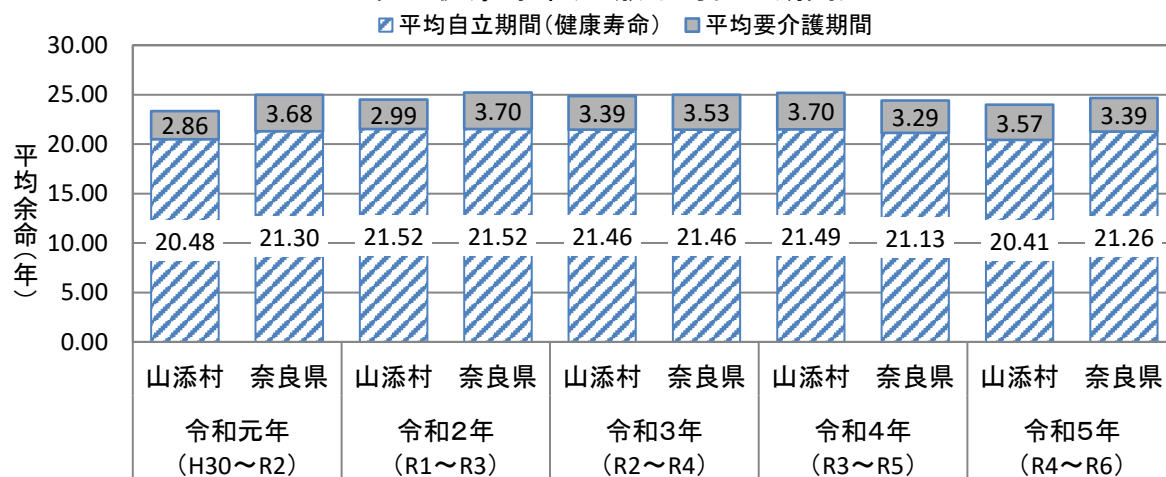
② 平均自立期間及び平均要介護期間

平均要介護期間については、男性は県より低い傾向がみられます。女性も令和4年に県より高くなりましたが、令和5年に再び県を下回りました。

男性の健康寿命(65歳平均自立期間)



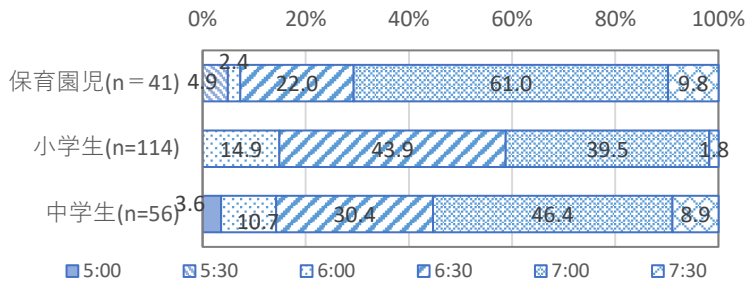
女性の健康寿命(65歳平均自立期間)



3 アンケート調査結果

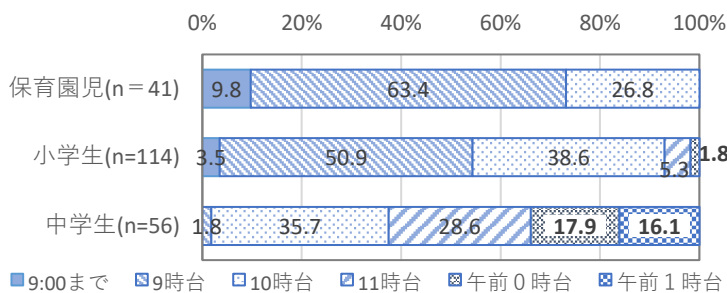
【子どもの現状】（出典：R2年度アンケート調査結果 ただし④、⑧はR6年度21計画策定時アンケート結果）

① 起床時間の状況



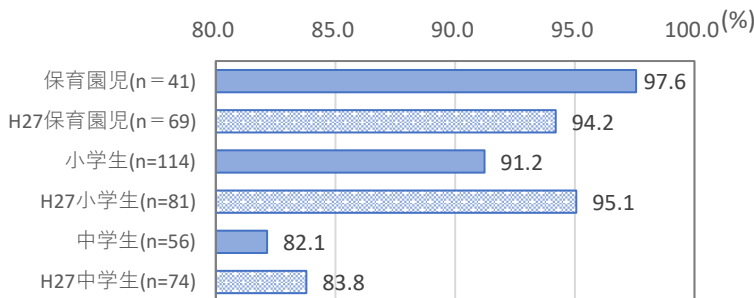
毎日の起床時間については、保育園児では7時が最も多く61.0%、小学生では6時半が43.9%で最も多く、次いで7時が39.5%となっています。中学生では7時が46.4%で最も多かったです。

② 就寝時間の状況



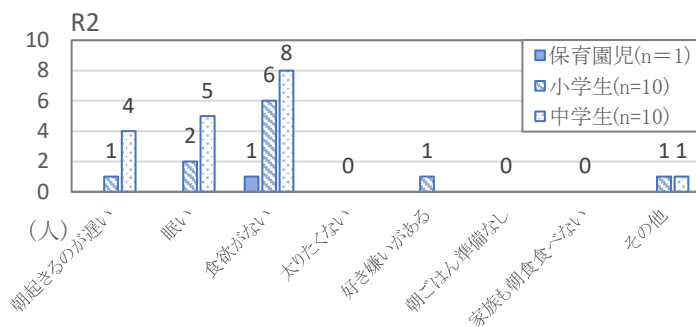
就寝時間について、保育園児は9時台が63.4%で最も多いが、10時台も26.8%います。小学生では、9時台50.9%で半数を超えていますが、10時台以降の時間帯も4割を超えています。中学生では、10時台35.7%でもっとも多いですが、11時台以降は半数を超え、そのうち0時以降は30%を超えています。

③ 朝食摂取状況

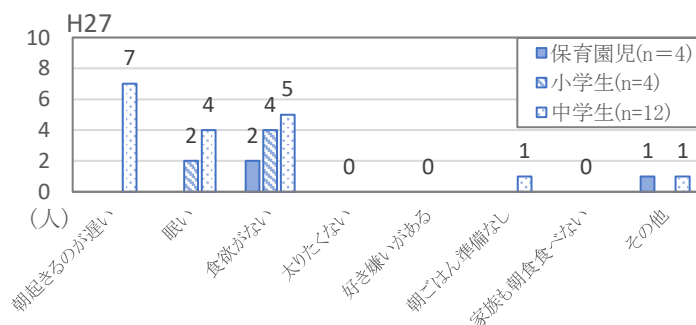


朝食を毎日摂取する割合は保育園児では97.6%、小学生91.2%、中学生82.1%となっています。年齢が上がるにつれて毎日の摂取回数が少なくなっています。また、小学生、中学生はH27年度と比較して朝食を食べる人が減っています。

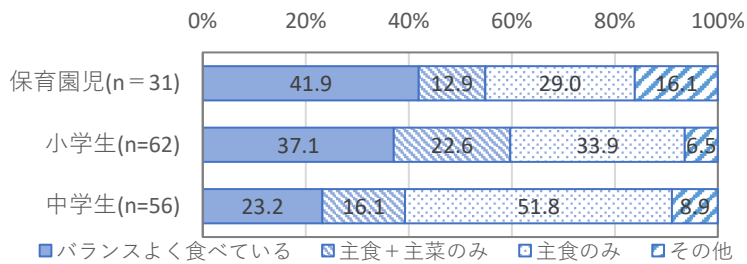
〔朝食を食べない理由〕(複数回答)



R2年度の調査で、子どもが朝食を食べない理由は、小学生及び中学生では「食欲がない」が最も多く、次いで「眠い」、「朝起きるのが遅い」でした。H27年度調査と理由に大差は見られませんでした。

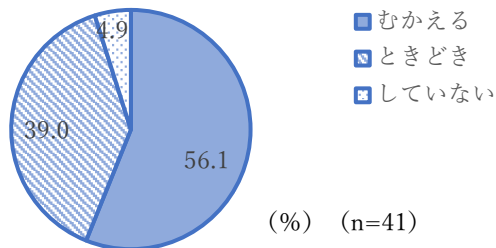


④ 朝食のバランスについて



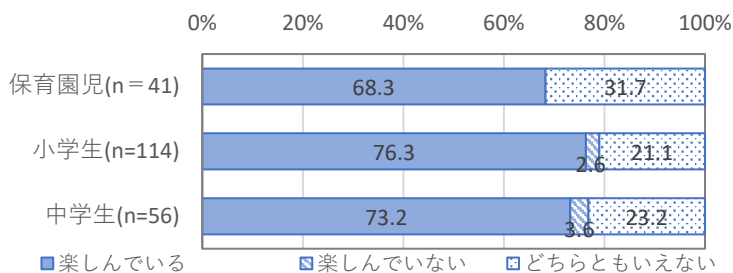
「主食・主菜・副菜」がそろったバランスがよい朝食を食べている保育園児は 41.9%、小学生では 37.1%、中学生では 23.2%でした。年齢が上がるにつれて主食のみ摂取が増えている傾向がみられます。

⑤ 空腹を感じて食事の時間をむかえている幼児の割合



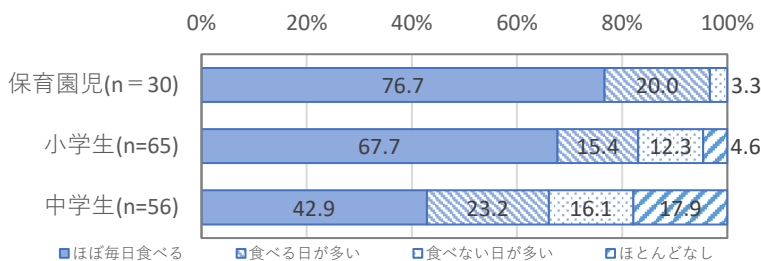
毎食空腹を感じて食事時間をむかえている保育園児は 56.1%です。4.9%の幼児は空腹とは関係なく食事をしています。

⑥ 「食」を楽しんでいる割合



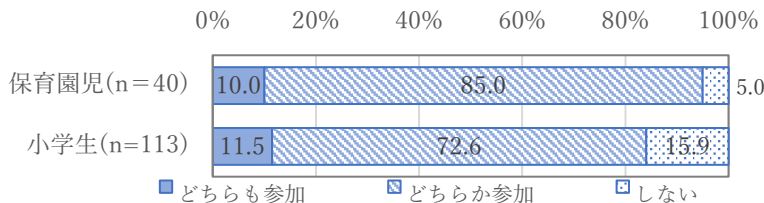
「食」を楽しんでいる割合について、保育園児は 68.3%、小学生 76.3%、中学生 73.2%でした。

⑦ 朝食を家族と食べている割合



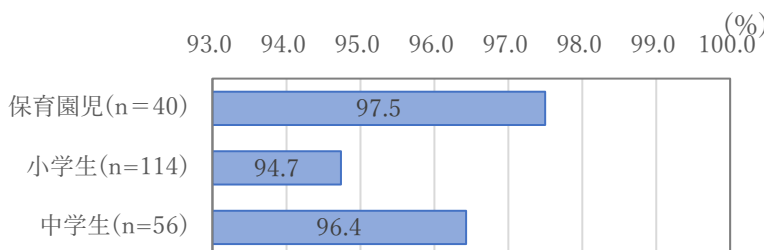
朝食を家族と「ほぼ毎日食べる」割合は、保育園児 76.7%、小学生 67.7%、中学生 42.9%でした。小学生、中学生では「ほとんどなし」がそれぞれ 4.6%、17.9%と決して少ない割合です。

⑧ 食事づくりまたは菜園づくりに参加している割合



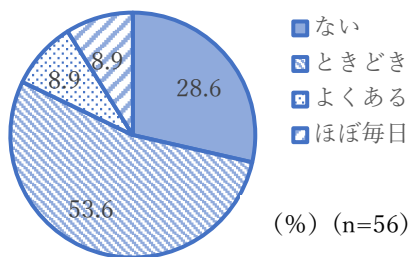
食事づくりや菜園づくりに参加している割合は、「どちらも」「どちらか」を合わせると保育園児 95.0%、小学生 84.1%で参加している割合は高いと言えます。

⑨ 食事のあいさつをしている割合



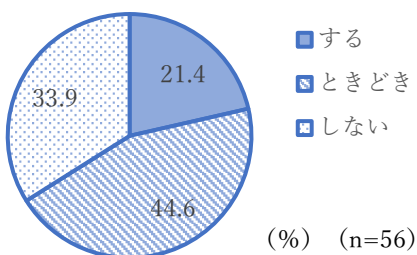
「いただきます」「ごちそうさま」「おいしいよ」などあいさつしている割合は保育園児 97.5%、小学生 94.7%、中学生 96.4%でほとんどの子どもが食事のあいさつができていると言えます。

⑩ 夕食後の飲食習慣の状況(中学生)



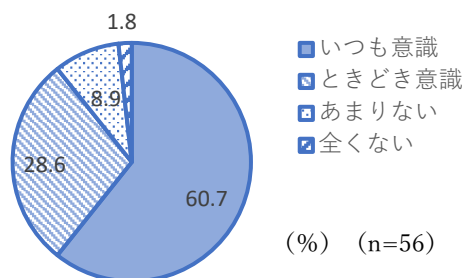
中学生の夕食後の飲食習慣について「ない」28.6%ですが、「ときどきある」53.6%、「よくある」8.9%、「ほぼ毎日」8.9%であり、合わせると飲食習慣ありは70%を超えています。

⑪ 家庭で食事づくりに参加している割合(中学生)



食事づくりに参加している中学生は、「する」「ときどき」を合わせると66.0%で半数を超えています。

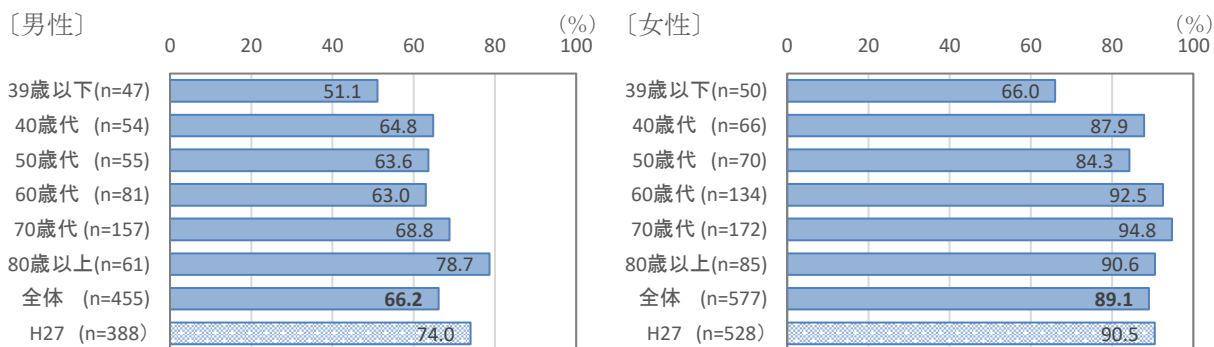
⑫ 食事マナーの意識の有無について(中学生)



中学生の食事マナーについて、「いつも意識している」が60.7%、「ときどき意識」と合わせると89.3%と高いです。

【大人の現状】 [出典: R2年度アンケート調査結果、ただし①~③,⑤,⑥,⑧,⑨はR6年度21計画策定時アンケート調査結果、⑦はR7年度住民健診結果]

① 食生活に気をつけている割合



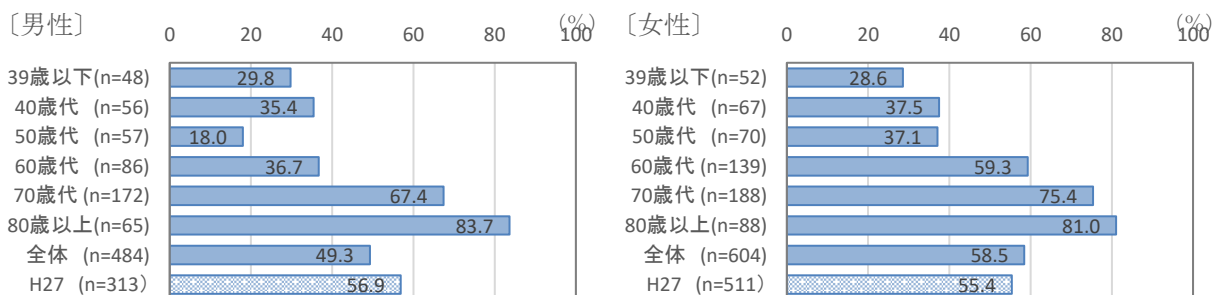
食生活に気をつけている割合において、男性・女性ともに H27 年よりやや低下しています。男女比では女性が 89.1%で高く、年齢別には男女ともに若い世代が若干低い傾向が見られます。

② 塩分控えめを心がけている割合



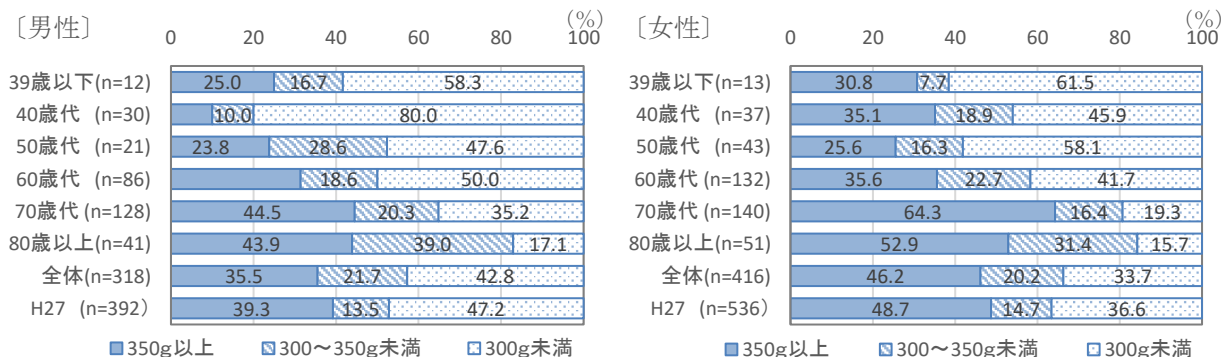
塩分控えめを心がけている割合は、H27年と比較して男性はやや低くなっていますが、反対に女性はやや高くなっています。男女比では女性が49.9%で男性の2倍以上高く、年齢別には若い層で男女ともに低い傾向がみられます。

③ 主食・主菜・副菜がそろっている朝食の割合



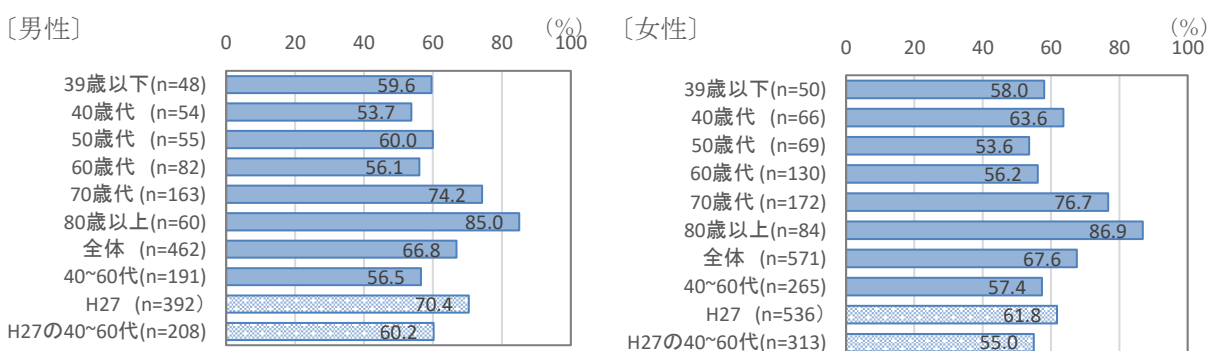
主食・主菜・副菜がそろったバランスがよい朝食を食べている割合は、男性49.3%、女性58.5%でH27年と比較して男性が低くなっています。年齢別には男女ともに若い世代で低い傾向が見られます。

④ 野菜の摂取状況(野菜量については、アンケート調査で手計による回答を求め、その結果を集計しています)



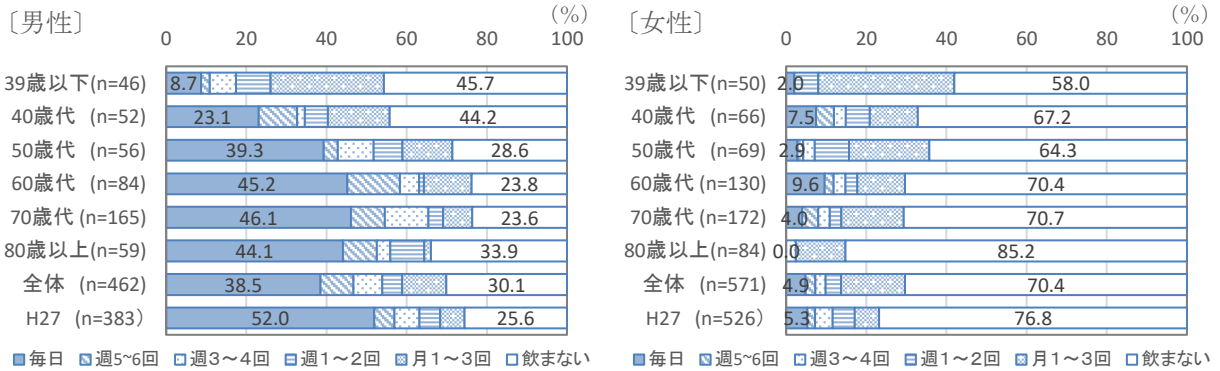
野菜を1日350グラム以上摂取できている割合は、男性35.5%、女性46.2%でした。H27年と比較して、男女ともに摂取量が350グラム以上及び300グラム未満の摂取割合が減っています。年齢別には若い世代の男性で低い傾向が見られます。

⑤ 夕食後の飲食習慣なしの状況

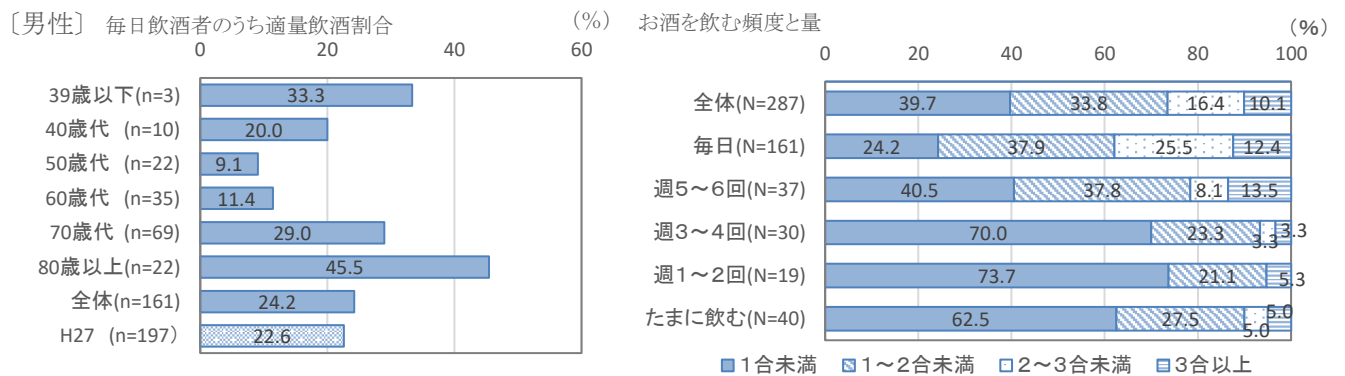


夕食後の飲食習慣「なし」について、男性では66.8%でH27年より低くなっており、40~60歳代でも同様の傾向です。女性では67.6%でH27年より増え、40~60歳代でもわずかに増えています。

○飲酒習慣について



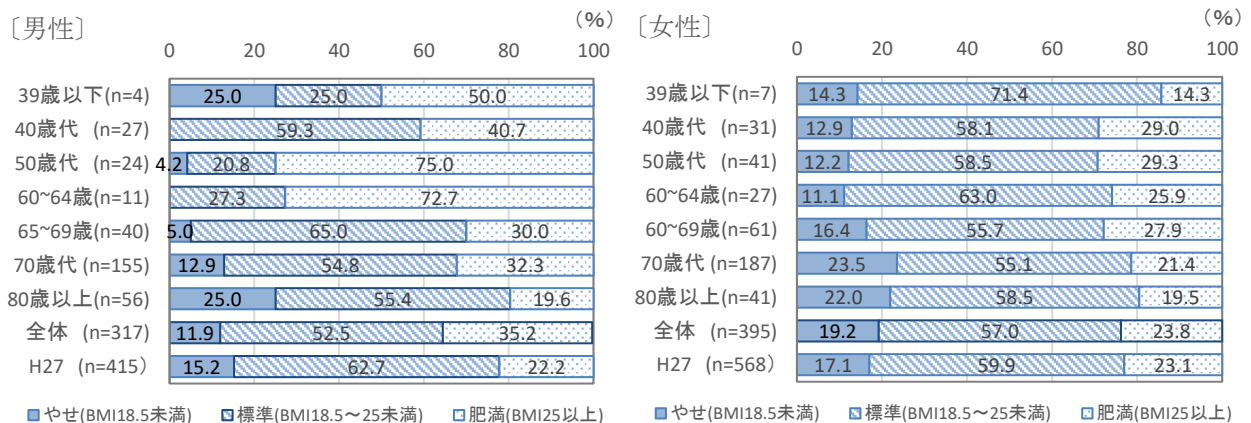
○男性における毎日飲酒者のうち適量飲酒割合とお酒飲む頻度と量



男性の飲酒習慣がある人の中で毎日飲酒の習慣がある人は 38.5%、飲まない人は 30.1%で、H27 年より毎日飲酒者は減っています。女性では毎日飲酒の習慣がある人は 4.9%であり、女性も H27 年と比べ飲酒習慣のある割合は減っています。

また男性の毎日飲酒者のうち 1 合未満の適量飲酒におさまっているのは 24.2%、1 日 1 合を超える多量飲酒者は毎日飲酒している人に多く見られます。

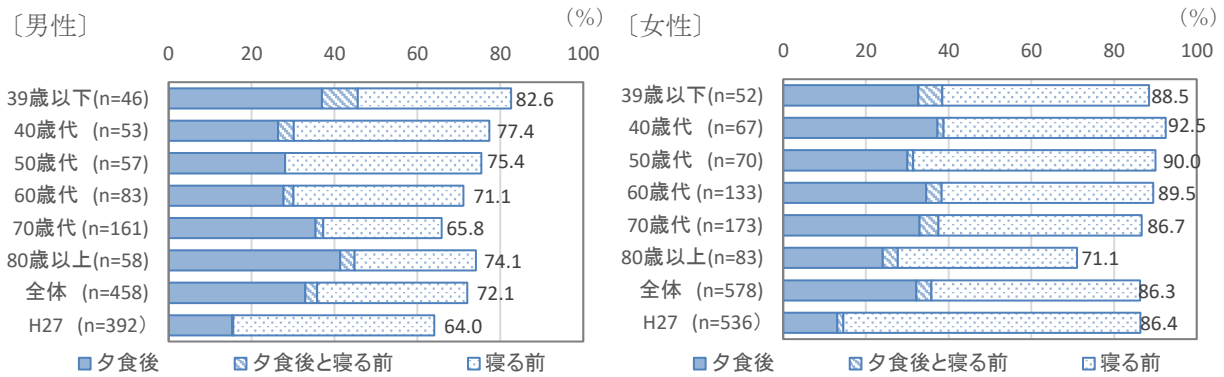
⑦ 肥満及びやせの状況



※65歳以上の BMI 基準について、やせ:20 以下 標準:20 超え~25 未満 肥満:25 以上で算出

適正体重(BMI18.5 以上~25 未満(65 歳以上は 20 を超え 25 未満))の割合は、男性 52.5%、女性 57.0% でどちらも H27 年より減少しています。男性では、肥満(BMI25 以上)の割合 35.2%で H27 年より増加し、女性では、やせ(BMI18.5 未満)の割合が 19.2%で増えています。

⑧ 寝る前(夕食後を含む)の歯みがき習慣の状況



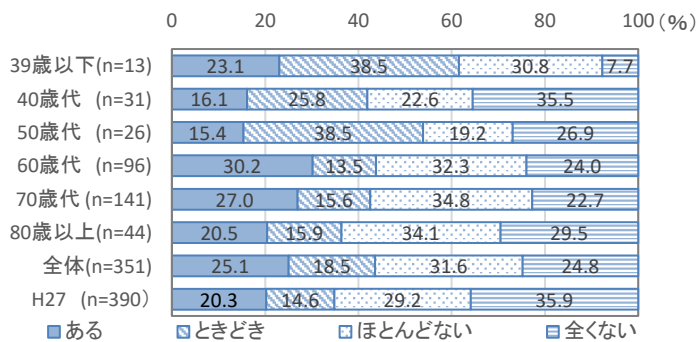
歯みがき習慣について、夕食後を含む寝る前の歯みがきが来ている割合は、男性 72.1%、女性は 86.3%で、男性は H27 年より増加しています。

⑨ 食事を一口20~30回噛んで食べている割合



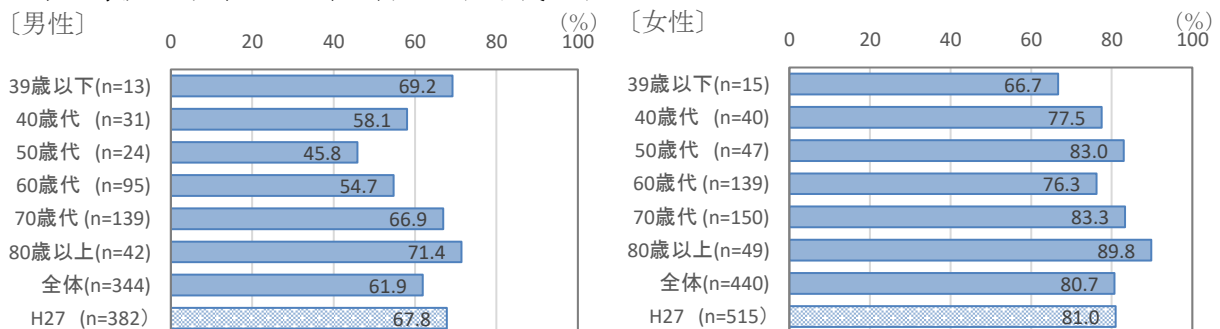
食事を一口 20~30 回噛んで食べている割合は、男性 22.5%、女性 25.6%でどちらも H27 年より減少しています。

⑩ 家庭で料理をつくる男性の割合



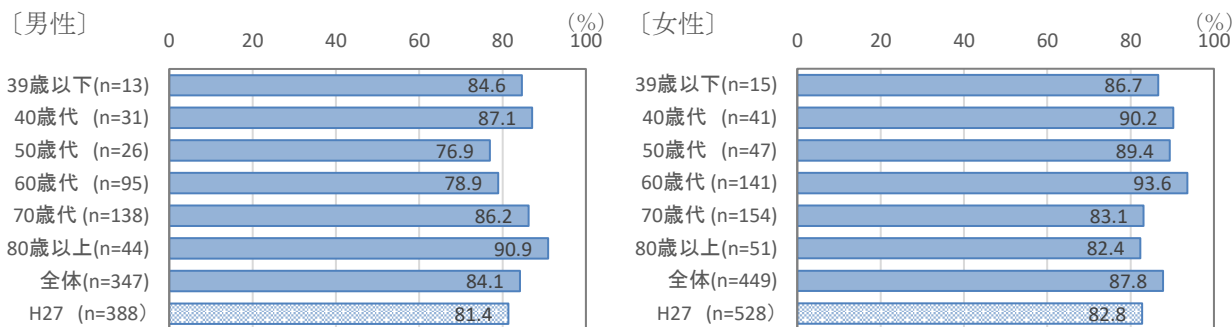
男性において、料理をつくることが「ある」25.1%、「ときどき」18.5%で合わせると 43.6%で H27 年より増えています。

⑪ 地域や家庭で季節ごとに郷土料理や行事食を楽しんでいる人の割合



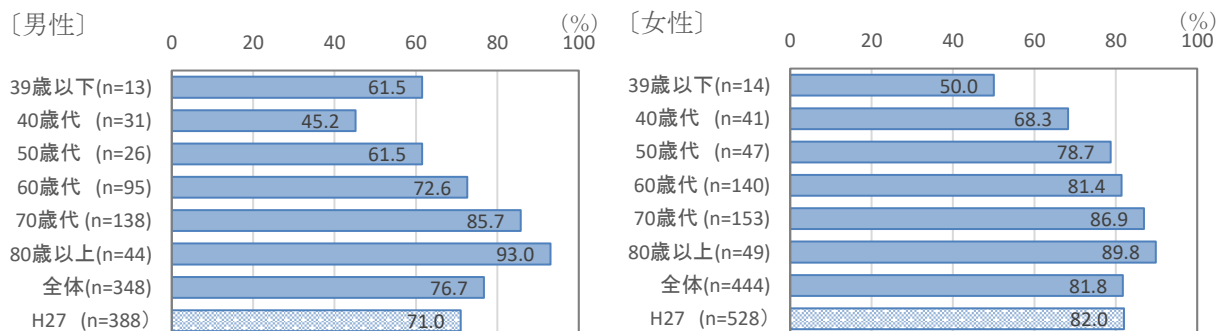
地域や家庭で季節ごとに郷土料理や行事食を楽しんでいる割合は男性 61.9%、女性 80.7%で H27 年よりやや減少しています。男性では50歳代前後で低く、女性では年齢的な大差は見られません。

⑫ 家族や仲間と食卓を囲み楽しむ機会がある人の割合



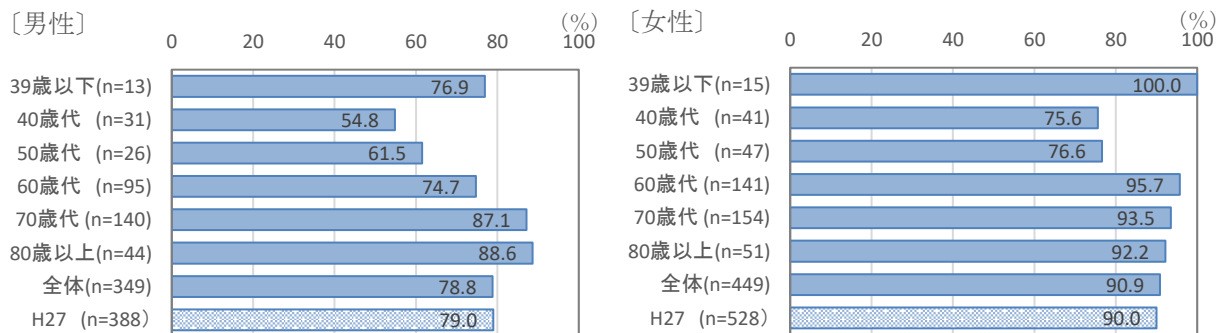
家族や仲間と食卓をかこみ楽しむ機会がある割合は、男性 84.1%、女性 87.8%で H27 年よりやや増加しています。男性では 50～60 歳代でやや低めですが、女性では年齢的な大差は見られません。

⑬ 地産地消を実践している人の割合



地元食材の活用を実践している人の割合は、男性 76.7%、女性 81.8%で H27 年と比較して男性はやや増加しましたが、女性は横ばいです。男女ともに若い世代で低い状況です。

⑭ 家庭ごみの減量に取り組んでいる割合



家庭ごみの減量に取り組んでいると回答した人は、男性 78.8%、女性 90.9%で H27 年との大差は見られませんでした。男女ともに 40～50 歳代で低い傾向が見られます。

第3章 食育推進計画(第2次)評価と課題

1. 数値目標の達成状況

① 幼児期～少年期

重点目標		項目	策定時 平成 27 年	中間値 平成 30 年	現状値	目標値 令和 7 年	達成 状況
幼児期 (保育園児)	元気なからだで 健康長寿	「主食＋主菜＋副菜」のそろったバランス のよい朝ごはんを食べている幼児の割合	44%	32%	(※1) 41.9%	65%	C
		お腹をすかせて食事の時間を迎えて いる幼児の割合	46%	54%	56.1%	60%	B
	「食」を楽しみ、 「伝統」を食べる	「食」を楽しんでいる幼児の割合	88%	82%	68.3%	向上	D
		朝食を家族と一緒に食べている幼児の 割合(家族＝大人が一緒であること)	76%	88%	(※1) 76.7%	80%	C
		食事づくり・菜園づくりに参加している 幼児の割合	61%	92%	95.0%	75%	A
感謝の気持ちを 育む	食事のあいさつをする幼児の割合	90%	90%	97.5%	向上	A	
学童期 (小学生)	元気なからだで 健康長寿	「主食＋主菜＋副菜」のそろったバラ ンスのよい朝ごはんを食べている児童の 割合	51%	53%	(※1) 37.1%	60%	D
		かむことの効果を知り、意識してよくか んで食べる児童の割合	—	かむ効果 92%	かむ効果 —	向上	E
			—	よくかむ 26%	よくかむ 36.6%	向上	☆A
	「食」を楽しんでいる児童の割合	72%	78%	76.3%	80%	B	
	「食」を楽しみ、 「伝統」を食べる	朝食を家族と一緒に食べている児童の 割合(家族＝大人が一緒であること)	98%	76%	(※1) 67.7%	向上	D
		食事づくり・菜園づくりに参加している 児童の割合	87%	72%	84.1%	向上	C
感謝の気持ちを 育む	食事のあいさつをする児童の割合	92%	85%	94.7%	向上	A	
少年期 (中学生)	元気なからだで 健康長寿	「主食＋主菜＋副菜」のそろったバラ ンスのよい朝ごはんを食べている生徒 (以下、中学生のこと)の割合	51%	37%	(※1) 23.2%	75%	D
		夕飯後に飲食習慣がない生徒の割合	19%	40%	28.6%	30%	B
	「食」を楽しみ、 「伝統」を食べる	「食」を楽しんでいる生徒の割合	59%	63%	73.2%	75%	C
		朝食を家族と一緒に食べている生徒の 割合(家族＝大人が一緒であること)	57%	73%	(※1) 42.9%	70%	D
		自分で料理をつくる生徒の割合	—	49%	66.0%	向上	☆A
感謝の気持ちを 育む	食事のマナーを意識している生徒の割 合	80% H28調査	83%	89.3%	向上	A	

◆評価の指標 (判定方法についてはP2参照)

A: 目標達成 B: 目標値に達成していないが改善傾向にある C: 変わらない
D: 悪化している E: 評価困難

※中間評価時に目標の見直しを行った項目については、達成状況に☆印をつけ中間値と比べて評価を行いました。

◆現状値は、令和2年度計画評価調査結果を掲載。(※1)は令和6年度21計画策定時の調査結果を掲載。

② 青年期～老年期

重点目標		項目	策定時 平成27年	中間値 平成30年	現状値	目標値 令和7年	達成 状況
青年期 ～ 老年期	元気なからだで 健康長寿	食生活で気をつけていることがあ る人の割合	男性 74.0%	75.8%	(※1) 66.2%	向上	D
			女性 90.5%	90.1%	(※1) 89.1%		C
		減塩を心がけている人の割合	男性 27.6%	27.4%	(※1) 22.6%	35%	D
			女性 42.8%	46.1%	(※1) 49.9%	55%	B
		「主食＋主菜＋副菜」のそろった バランスのよい朝ごはんを毎日食 べている人の割合	男性 56.9%	53.4%	(※1) 49.3%	70%	D
			女性 55.4%	56.2%	(※1) 58.5%	70%	C
		野菜を1日350g以上食べている 人の割合	男性 39.3%	38.2%	35.5%	65%	D
			女性 48.7%	40.3%	46.2%	75%	D
		夕飯後に飲食習慣がない40～ 60歳代の割合	男性 60.2%	46.7%	(※1) 56.5%	75%	D
			女性 55.0%	38.2%	(※1) 57.4%	65%	C
		毎日の飲酒習慣がある男性のう ち適量飲酒(1日1合未満)ができて いる割合	22.6%	14.3%	(※1) 24.2%	55%	C
		適正体重を維持している人の割 合 (注1)	男性 62.7%	62.1%	52.5%	向上	D
	女性 59.9%		57.8%	57.0%	C		
	寝る前(夕飯後を含む)の歯みが き習慣がある人の割合	男性 64.0%	67.1%	(※1) 72.1%	80%	B	
		女性 86.4%	85.0%	(※1) 86.3%	90%	B	
	時間をかけてよくかんで食事をして いる人の割合 (注2)	男性 38.0%	39.2%	(※1) 22.5%	向上	E	
		女性 37.0%	36.2%	(※1) 25.6%		E	
	「食」を楽しみ、 「伝統」を食べる	家庭で料理をつくる男性の割合	34.9%	36.7%	43.6%	50%	B
		季節を感じる食事を楽しんでいる 人の割合	未把握	未把握	73.2%	向上	E
		地域や家庭で郷土料理や行事 食を楽しんでいる人の割合	男性 67.8%	67.8%	61.9%	向上	D
女性 81.0%			81.1%	80.7%	C		
家族や仲間と食卓をかこみ楽し む機会がある人の割合		男性 81.4%	88.9%	84.1%	向上	C	
	女性 82.8%	90.1%	87.8%	A			
感謝の気持ちを 育む	地産地消を実践している人の割 合	男性 71.0%	74.8%	76.7%	向上	A	
		女性 82.0%	81.5%	81.8%		C	
	家庭ごみの減量を意識した人の 割合	男性 79.0%	76.9%	78.8%	向上	C	
		女性 90.0%	88.4%	90.9%		C	

◆評価の指標(判定方法についてはP2参照)

A: 目標達成 B: 目標値に達成していないが改善傾向にある C: 変わらない
D: 悪化している E: 評価困難

◆現状値は、令和2年計画評価調査結果を掲載。(※1)は令和6年の21計画策定時の調査結果

◆項目の(注1): 住民健診結果

(注2): 策定時は食事にかかる時間、現状値は噛む回数で集計

◆青年期とは、20歳以上を対象としている

2. 各機関での取組

平成28年6月に策定した「第2次山添村食育推進計画」に基づき、保育園・学校等各関係機関や団体をはじめ、家庭や地域ぐるみで食育推進のための取り組みを行ってきました。

【各機関での主な取組】

こども園(保育園)

- ①「食育」の啓発
 - ▶子どもを通じて家庭に向けた情報発信(園だより等)
- ②食習慣や生活リズムの確立
 - ▶保育指導(親子健康教室等)で子どもの望ましい食生活や生活リズムの確立に向け啓発
- ③歯と口の健康づくり
 - ▶保育園児の歯科健診における啓発指導
 - ▶「食べたらみがこう！」運動(給食後の歯みがきタイム)の実施
- ④食を楽しむ・感謝の気持ちを育む
 - ▶散歩や菜園活動における収穫物でおやつづくりやクッキング会の実施
 - ▶園庭菜園づくりの充実
- ⑤食文化の継承
 - ▶行事食の体験(お餅つき、ふきだわら等)

小・中学校

- ①「食育」の啓発
 - ▶子どもを通じて家庭に向けた情報発信(保健だより等)
 - ▶毎月19日は「食育の日」として活動啓発
- ②食習慣や生活リズムの確立
 - ▶家族ぐるみで朝の生活習慣の見直しについて推進(朝ごはんを家族で食べるなど)
 - ▶学校保健指導で普及啓発の促進
 - ・生活調査の実施
 - ・保健委員会等で子ども自身が考える機会を持つ
 - ・バランス朝ごはんを考える授業の実施
 - ▶小中学校の家庭科授業にて食事リズムとバランスよい食事習慣づくり
- ③歯と口の健康づくり
 - ▶小・中学生の歯科健診における啓発指導
- ④食を楽しむ・感謝の気持ちを育む
 - ▶小学校米づくり体験と収穫祭開催
 - ▶家庭で子どもの「こ食」について見直し、家族で食卓をかこむ習慣の普及(小学校)
 - ▶学級菜園づくりの充実(小学校)
 - ▶農業生産者への取材をもとに動画等を作成し、子ども達に生産者の思いを伝えている(小学校)
 - ▶中学生 PTA ふれあい活動クッキングの実施(中学校)
- ⑤食文化の継承
 - ▶年に1度『おはし名人になろう』の授業を実施(小学校)
 - ▶毎月11日は「おはしの日」として運動の推進、箸の正しい持ち方・食事マナーの習得推進(中学校)
 - ▶茶の手もみ体験、闘茶会への参加(中学校)

学校給食センター

- ①「食育」の啓発
 - ▶子どもを通じて家庭に向けた情報発信(給食だより等)
 - ▶毎月19日は「食育の日」として活動啓発
- ②食習慣や生活リズムの確立
 - ▶家族ぐるみで朝の生活習慣の見直しについて推進(朝ごはんを家族で食べるなど)
 - ▶バランスよい食事の基礎を学ぶために学校給食の充実
- ③歯と口の健康づくり
 - ▶学校給食でカミカミ献立の提供(かみごたえのある食材や調理の工夫をした献立)
- ④食を楽しむ・感謝の気持ちを育む
 - ▶地場産食材を豊富に使った学校給食の充実
- ⑤食文化の継承
 - ▶学校給食で毎月1回郷土料理等の提供、全国学校給食週間行事食の実施、地場産食材を豊富に使った給食の充実

各種機関・団体

- ①食習慣や生活リズムの確立
 - ▶季節の食材を使ったバランス食のレシピ等による情報発信 〈JAならけん山添支店〉
- ②食を楽しむ・感謝の気持ちを育む
 - ▶共食を楽しむ催しの企画 〈JAならけん山添支店・老人クラブ〉
- ③食文化の継承
 - ▶農業委員会等との連携による交流体験の促進(大豆の栽培とみそづくり)
〈農林建設課・農業委員会〉
 - ▶地場産物の販売と村外への発信〈農林建設課〉
 - ▶家庭ごみ減量の普及啓発 〈環境衛生課〉
 - ▶環境に対する意識の向上、家庭用生ごみ処理機購入助成事業 〈環境衛生課〉
 - ▶伝承料理教室の開催〈公民館〉
 - ▶茶の手もみ体験、闘茶会の実施〈農林建設課〉

住民福祉課

- ①「食育」の啓発
 - ▶食育推進計画概要版の全戸配布
 - ▶広報やまぞえやケーブルテレビ等活用した情報発信
 - ▶毎月19日は「食育の日」として活動啓発
- ②食習慣や生活リズムの確立
 - ▶保育指導(親子健康教室等)で子どもの望ましい食生活や生活リズムの確立に向け啓発
 - ▶生活習慣病予防教室の開催
 - ▶住民健診結果説明会にて、個別栄養相談の実施及び野菜摂取や減塩対策等について啓発
 - ▶介護予防事業、サロン等での啓発〈住民福祉課・健康で行こう会〉
 - ▶特定健診時ヘルシー野菜メニューの配布〈住民福祉課・健康で行こう会〉

- ▶特定保健指導の実施
- ▶乳幼児健診、歯科健診等で基本的な食習慣の指導啓発および栄養相談の実施
- ③歯と口の健康づくり
 - ▶乳幼児歯科健診等で「噛む力」を育て、むし歯予防の指導啓発および歯科相談の実施
 - ▶住民健診結果説明会やサロンにて、歯科衛生士による口腔指導やお口の体操を普及啓発
- ④食を楽しむ・感謝の気持ちを育む
 - ▶中学生に対し文化発表会食育体験ブースの設置
 - ▶こども園において菜園活動の収穫物でおやつづくりやクッキング会の実施
 - ▶中学生 PTA ふれあい活動クッキングの実施
- ⑤食文化の継承
 - ▶伝承料理教室の開催
 - ▶日本型食生活の実践普及

第4章 第3次食育推進計画

1 基本理念・基本方針及び取組の目標

本計画では、村民一人ひとりが食に関する知識を深め、基本的な食活習慣を習得し、食を楽しみながら、生涯を通じた健康づくりに取り組むことで、元気でいきいきとした生活ができる村づくりをめざします。

基本理念

めざせ健康長寿！
「食」でつながる 元気なからだところ

めざす姿

【こども】「食を営む力」を育み、心身ともに健やかに成長できる

【大人】健康的な食習慣を身につけ、健康でこころ豊かに生活できる

基本方針及び取組目標

(1) 次世代の健康的な食習慣形成のための食育

- ・子どもが、基本的な食習慣や生活リズムを身につける
- ・子どもが、様々な食の体験を通じて感謝の気持ちを持ち、食の大切さを知る
- ・子どもが、郷土食や行事食等の食文化を体験し郷土への関心をもつ

(2) 健康寿命延伸に向けた食育の推進

- ・村民が、ライフステージに合わせた健康的な食習慣・歯と口の健康づくりを身につける
- ・村民が、家族や地域の仲間との共食を通じて豊かなこころを育む

(3) 食育推進のための環境づくり

- ・食に関わるボランティアが、地域で食育活動を実践する
- ・関係機関が、食育活動の取組を継続実施する
- ・村民が、食品ロスの知識を高め行動する



2 施策の展開

3つの基本方針をもとに、関係機関と連携しながら施策を展開していきます。

(1) 次世代の健全な食習慣形成のための食育

【1】 施策の展開

食習慣が形成される大切な時期に、食の楽しさを知り、基本的な食習慣や生活リズムを身につけることが子ども達の健やかな成長を支えることから、関係機関と連携した食育の取り組みを進めていきます。

また、食を通じた楽しい経験の場や、家族や仲間と楽しく食卓を囲む共食の機会、郷土食や行事食、食事の作法等世代を超えて伝承していくための活動を推進します。

【2】 現状と課題

- ◆朝食を毎日摂取する割合は、園児、小学生、中学生と年齢が上がるにつれて少なくなっています。「就寝時間が遅い」「食欲がない」「夕食後の飲食習慣がある」など、生活リズムの乱れや朝食を家族と食べていないこと(孤食)が影響していると考えられます。生活リズムを整え、朝食を毎日食べる習慣が定着できるよう普及啓発を行っていくことが重要です。
- ◆朝食を「主食+主菜+副菜」のそろったバランスよく食べている割合についても、園児、小学生、中学生と年齢が上がるにつれて少なくなり、「主食のみ」が増える傾向にあります。バランスの良い食事を摂ることの重要性や知識の普及について、保護者も含め啓発していくことが必要です。
- ◆食事のあいさつをする割合や食事づくり・菜園づくりに参加している割合は、高くなっています。各機関の取組として、給食の際の「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や菜園活動、おやつづくりや調理実習といった体験活動の機会を提供することで、自然の恵みや食に携わる方々への感謝の気持ちが育まれていると思われまます。今後も食を楽しみ感謝の気持ちを育む取り組みを進めることが大切です。
- ◆山添村の郷土食や行事食について、次世代へ継承していくために、こども園や学校の給食の献立に取り入れたり、餅つきなど体験の機会を設けたり、地域での料理教室を開催するなど、現在行っている取り組みを継続していくことが大切です。

【3】 取組内容（主に20歳未満の方への取組）

- ① 「食育月間」や「食育の日」など食育についての情報発信
- ② 基本的な食習慣や生活リズムの確立にむけた食育の推進
- ③ 食に関する体験活動を通じ、食の楽しさや感謝の気持ちを育む食育の推進
- ④ 地域で育まれた食文化を継承し、次世代へ伝承する食育の推進

【4】 具体的な取組

①「食育月間」や「食育の日」など食育についての情報発信

子どもや保護者に食育推進のための情報発信を行います。

具体的な取り組み	実施機関
各種おたより(園だより・保健だより・給食だより等)を通し、子どもや保護者に食育に関する情報発信	こども園・小中学校 給食センター
毎月 19 日は「食育の日」として活動啓発 毎月 19 日前後の給食に「しあわせ人参」を提供。 合わせて給食ワンポイントや学校ホームページ等での情報発信	給食センター 小中学校

②基本的な食習慣や生活リズムの確立に向けた取り組み

㊦基本的な食習慣や生活習慣に関する知識や実践力を身につけられるよう、子どもやその保護者を対象に取り組みを行います。

特に食習慣では、「朝食を毎食、バランスよく食べる」こと、生活習慣では「早寝・早起き習慣」について力を入れて取り組みます。

具体的な取り組み	実施機関
乳幼児健診・歯科健診・子育て支援等において、個別の栄養相談の実施	住民福祉課
基本的な生活習慣づくり(子どもとその家族が一緒になって早寝早起きして朝食をとるなど)について給食だよりや保健だよりで啓発	給食センター 小中学校
献立にご飯(主食)、多様な副食(主菜、副菜)等を組合せた栄養バランスのとれた給食の提供	給食センター こども園・小中学校
親子健康教室で食生活や生活リズムについて啓発	こども園
学校保健指導で普及啓発の促進 ・生活調査の実施 ・小学校では・栄養教諭による食に関する指導	小中学校
保健委員会で啓発動画を作成し、教室やサイネージで視聴	小学校
小中学校の家庭科授業にて食事リズムとバランスのよい食習慣について学習	小中学校

①歯と口の健康づくりとして、むし歯や歯周疾患予防のため、食後歯みがきの習慣化を図るとともに、歯科健診での早期発見早期治療につなげます。また、しっかりよく噛んで噛めるお口の発達に向けた啓発をおこなっていきます。

具体的な取り組み	実施機関
乳幼児健診・歯科健診や子育て支援において保健師や歯科衛生士による歯科相談の実施	住民福祉課
「食べたらみがこう！」運動(給食後の歯みがきタイム)実施	こども園・小学校
保健だより等で歯科健診における情報発信(歯磨きの大切さ、歯科医の助言指導内容等)	こども園・小中学校
学校給食の献立表に噛み応えのあるメニューの横に歯のキャラクターを掲載	給食センター

③食に関する体験活動を通じ、食の楽しさや感謝の気持ちを育む食育の推進

野菜や米等の栽培・収穫・調理・試食等、食に関する体験活動を通じ、自然の恵みに感謝し、食に携わる身近な人たちへ感謝の気持ちを育む食育に取り組みます。

具体的な取り組み	実施機関
園庭菜園でとれた野菜を使った給食やおやつの提供 オーガニックビレッジの協力のもと子ども達と野菜づくり	こども園
地場産食材を豊富に使った学校給食の充実	給食センター
こども園児を対象とした栽培・収穫体験の実施 さつまいものツル植え及び収穫 トマトの収穫体験	JA ならけん山添支店 こども園
小学校米づくり体験と収穫祭開催	小学校
学級菜園づくりの充実(授業の中でサツマイモやミニトマト栽培)	小学校
こども園や小学校の菜園での農産物栽培や収穫したものを味わう体験を通じた、持続可能で環境に配慮したオーガニック農業や農産物への理解促進と、「食を営む力」育成の取組	農林建設課 こども園・小学校
農業生産者への取材をもとに動画等を作成し、子ども達に生産者の思いを伝えている	小学校
家庭で子どもの「こ食」について給食だより等で情報発信し家族で食卓をかこむ習慣の普及	小学校
中学生 PTA ふれあい活動クッキングの実施	中学校

④地域で育まれた食文化を継承し、次世代へ伝承する食育の推進

食と地域の暮らしをつなぐ大切な文化である伝統料理や行事食は、自然との共生や健やかに生きる知恵や知識がたくさん詰まっています。この食文化が世代を超えて受け継いでいくための取り組みを行います。

具体的な取り組み	実施機関
伝統食・行事食の体験(梅干しづくり・お餅つきなど)	こども園
給食に季節の食材や行事食等を取り入れ、食文化を継承	こども園 給食センター
年に1度『おはし名人になろう』の授業を実施	小学校
毎月11日は「おはしの日」として運動の推進、箸の正しい持ち方・食事マナーの習得普及	中学校
本村の特産品である茶に対する理解と親しみを深めるため、「中学生大和茶振興学習会」を実施	農林建設課 中学校

(2) 健康寿命延伸に向けた食育の推進

【1】施策の展開

健康寿命の延伸のためには、若い世代から生活習慣病予防や疾病の重症化予防のため、健康的な食習慣を身につけて実践することが大切です。

また、高齢者が元気でいきいきとした生活を送るために、家族や友人と食を楽しみ、しっかりよく噛んで美味しく食べることも重要です。

健康的な食習慣が送れるようライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進していきます。

【2】現状と課題

◆食生活に気を付けていると答えた方は、前回の計画策定時より低下しており、年代別では若い世代の方が低い傾向にあります。また、「塩分控えめを心がけている人」の割合も若い世代で低い傾向があります。生活習慣病の発生及び重症化予防のために健康的な食習慣について知識の普及をしていく必要があります。

◆朝食を毎日食べている人の割合は、全体の約90%ですが、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べている人の割合は、全体の約半数であり、特に若い世代で低くなっています。大人の朝食習慣が、こどもの朝食習慣にも影響を与えることから、生活習慣病予防のためにもバランス食を心がけて食べている人を増やしていく取り組みが重要です。

◆住民健診における肥満とやせの傾向を見てみると、肥満(BMI25以上)の割合が、前回の計画策定時より増加しています。また、70歳以上のやせ(BMI20以下)の割合が約20%を占め、低栄養によるフレイルの恐れがあります。健康寿命延伸のためにも適正体重を維持できるようバランスよく食べることやゆっくりよく噛んで食べること等、健康的な食習慣についてライフステージに応じた啓発をしていくことが大切です。

◆飲酒については、男性の「毎日飲酒」の割合は、約40%を占めています。さらに毎日飲酒をしている人の方が、多量飲酒者が多くなっています。休肝日を設けることや適量飲酒を実践し、高血圧等の生活習慣病リスクを下げたいけるような取り組みを行っていく必要があります。

◆寝る前(夕食後を含む)歯みがき習慣のある方は、男性約72%、女性約86%となっています。生涯を通じて自分の歯でしっかり噛んで食事をするためにむし歯や歯周病予防のため、歯みがき習慣や定期健診、口腔ケアや口腔体操等、歯と口腔の健康づくりについて啓発していくことが大切です。

◆1日1回家族で食卓を囲む習慣のある人は、約65%となっています。家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会につながります。朝食や夕食を家族と一緒に食べる「共食」を推進していきます。

【3】 取組内容（主に20歳以上の方への取組）

- ① 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ② 歯と口の健康づくりの推進
- ③ 家族や地域の仲間との共食を通じて豊かなこころを育む食育の推進

【4】 具体的な取組

① 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病予防・重症化予防のため、「朝食をバランスよく食べる」「野菜を毎食食べる」「夕食後は間食しない」「減塩を心がける」等の食習慣を身につけ、お酒に関しては「休肝日を設け適正飲酒」を推進します。

また、高齢者については、咀嚼能力の低下や消化・吸収率の低下等から食事の回数が減ることや食事内容が単調になりやすく低栄養の弊害が出やすいため、「バランスよく食べる」と、合わせて「たんぱく質を含む食品を意識して食べる」等、適正体重を維持する食行動が実践できるよう普及啓発していきます。

具体的な取り組み	実施機関
住民健診時に体組成測定を実施し適正体重に関する保健指導の実施	住民福祉課
メタボリックシンドローム予防のため、積極的・動機付け支援対象者への特定保健指導の実施	住民福祉課
生活習慣病発生・重症化予防のため、健診結果説明会で個別食生活指導および保健指導	住民福祉課
毎年、テーマを決めて生活習慣病予防教室の開催（高血圧予防教室、脂質異常予防教室、運動教室など）	住民福祉課
後期高齢者健診受診者を対象にフレイル予防パンフレットの送付	住民福祉課

② 歯と口の健康づくりの推進

しっかり噛んでおいしく食べるために口腔機能が維持されるよう、歯みがきの習慣化、定期健診の受診、定期健診の受診、オーラルフレイル予防について普及啓発に取り組みます。

具体的な取り組み	実施機関
フレイル予防教室で食生活・口腔機能向上指導	住民福祉課
歯と口の健康づくりのため、住民健診及び結果説明会等で歯科衛生士による歯科保健指導	住民福祉課

③ 家族や地域の仲間との共食を通じて豊かなこころを育む食育の推進

食育の原点とも言える共食は、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく楽しく感じられることなどのメリットがあり、家族が食卓を囲んで食事をとることの大切さや共食の場を活用することは高齢者の低栄養・フレイル予防につながることを啓発し、共食の機会が増えるように働きかけていきます。

具体的な取り組み	実施機関
共食を楽しむ催しの企画 ・JA 山添支店女性部で日帰り旅行の実施 ・老人クラブで料理教室やスイーツ教室の実施	JA ならけん山添支店 老人クラブ連合会
各地区サロン活動での共食の機会の企画実施	各地区サロン運営者
75 歳以上 1 人暮らしの方を対象とした「ほのぼの昼食会」の実施	社会福祉協議会

(3) 食育推進のための環境づくり

【1】 施策の展開

食育を推進するにあたっては、食に関する正しい情報を得られる環境を整えていくことが重要です。そして食に関わるボランティアや関係機関での取組により、広く啓発していくことが求められます。

また、食べ物を無駄にすることは「もったいない」だけではなく環境にも影響を及ぼします。食品ロスの約半分は家庭からの排出であることを踏まえ、少しの意識と行動の積み重ねにより食品ロスの削減に向けた個々の取組が大切になってきます。

【2】 現状と課題

- ◆食に関わるボランティアは、高齢化の進行により会員数が年々減少するとともに活動機会も少なくなっています。健康的な食習慣等の情報発信として住民に身近なボランティア団体の活動は重要であり、既存のボランティアが活動を継続できるように環境整備を行い、地域への食育に関する情報発信および啓発を継続していく必要があります。
- ◆食育推進のため、こども園・小中学校をはじめ、老人クラブ、公民館等が、地域でそれぞれの立場で多くの取組を行っており、啓発機会も増えています。活動の継続は食育に対する意識の向上につながります。
- ◆家庭ごみの減量を意識した人の割合は、男性約79%、女性91%と女性の方が高くなっています。消費期限と賞味期限の違いを正しく理解することや必要な食材を必要な分だけ購入するなど食品ロスの啓発に努めることが大切です

【3】 取組内容

- ① 食育を推進するための啓発と活動支援
食に関わるボランティアの環境整備および関係機関の食育活動の取組協働
- ② 食品ロス削減に向けた取組み強化

【4】 具体的な取組

① 食育を推進するための啓発と活動支援

健康でいこう会等のボランティア活動を支援していきます。
また、関係機関の連携を図りながら活動状況を共有していきます。

具体的な取り組み	実施機関
配食ボランティアグループ「おむすび」と村内事業所との協働による地産地消弁当の配食及び見守り活動	配食ボランティアグループ「おむすび」
健康でいこう会による健康づくりの普及啓発	健康で行こう会

食育月間にあわせケーブルテレビ等での情報発信	住民福祉課
JA 広報誌まほろばでレシピの情報発信	JA ならけん山添支店
味噌づくり教室の開催 JA ならけんは、できた味噌をこども園へ寄贈	公民館 JA ならけん女性部
地元野菜・手作り味噌をつかった豚汁をやんばいまつりで販売	JA ならけん山添支店
地場産物の販売促進や販路形成に向け、本村加盟の定住自立圏域や関係市町村と連携した各種イベントや商談会等への農産品の出展。また、地場産物の6次産業化への取組実施	農林建設課

② 食品ロス削減に向けた取り組み強化

食品ロス削減の重要性について理解と関心を増進するための教育や普及啓発を推進します。

具体的な取り組み	実施機関
家庭ごみ削減のため広報誌等で食品ロスの啓発を行う	環境衛生課
家庭用生ごみ処理機購入補助事業の実施	環境衛生課

3 目標達成状況を評価するための指標

目標項目	対象		策定時 (R6)	目標値	データベース
食生活に気をつけている人の割合	20歳以上	男性	66.2%	80.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
		女性	89.1%	100.0%	
朝食を毎日食べる人の割合	幼児		97.6%	100.0%	子育てに関するニーズ調査
	小学生		91.2%	100.0%	
	中学生		82.1%	90.0%	生活状況アンケート調査
	15歳～19歳		62.5%	65.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
	20歳以上	男性	87.2%	90.0%	
		女性	92.7%	95.0%	
朝食を家族と一緒にほぼ毎日食べている人の割合	幼児		76.7%	80.0%	
	小学生		67.7%	70.0%	
1日1回家族で食卓を囲む習慣がある人の割合	20歳以上		64.6%	70.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
朝食でバランスよく(主食+主菜+副菜)食べている人の割合	幼児		41.9%	50.0%	子育てに関するニーズ調査
	小学生		37.1%	40.0%	
	中学生		23.2%	30.0%	生活状況アンケート調査
	15歳～19歳		34.4%	38.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
	20歳以上	男性	49.3%	55.0%	
		女性	58.5%	65.0%	
夕食後に飲食習慣のある人の割合	中学生		71.4%	70.0%	
	15歳～19歳		46.9%	40.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
	20歳以上	男性	33.2%	18.0%	
		女性	32.4%	22.0%	
毎食、野菜を食べている人の割合	20歳以上	男性	50.6%	55.0%	
		女性	64.0%	69.0%	
減塩を心がけている人の割合	20歳以上	男性	34.0%	50.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
		女性	55.6%	70.0%	
ゆっくりよく噛んで(1口20～30回)食べている人の割合	20歳以上	男性	22.5%	25.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
		女性	25.6%	28.0%	
BMI25以上の人の割合	20歳以上	男性	35.2%	28.5%	住民健診結果
		女性	23.8%	16.6%	
食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をする人の割合	幼児		97.5%	100.0%	子育てに関するニーズ調査
	小学生		94.7%	100.0%	
	中学生		96.4%	100.0%	生活状況アンケート調査
地産地消を実践している人の割合	20歳以上	男性	76.7%	80.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
		女性	81.8%	85.0%	
家庭ごみの減量を意識している人の割合	20歳以上	男性	78.8%	80.0%	健康山添 21 計画アンケート調査
		女性	90.9%	93.0%	

4 進捗管理

計画を推進するうえでの指標として設定した施策の目標値の達成をめざし、山添村健康づくり推進協議会に報告するとともに事業の促進にむけた審議を求めています。





第 3 次山添村食育推進計画

令和 8 年 3 月

発行：山添村住民福祉課

〒630-2344 奈良県山辺郡山添村大西 151 番地

TEL (0743) 85-0045 FAX (0743) 85-0472

