

大桑村食育推進計画

(令和2年度～令和6年度)

大 桑 村

目 次

| | |
|-----------------------------------|----|
| 第1章 計画策定にあたって | 1 |
| (1) 策定の趣旨 | 1 |
| (2) 計画の期間 | 1 |
| (3) 基本目標 | 1 |
| 第2章 村の現状と課題 | 2 |
| (1) 村の概況 | 2 |
| (2) 食をめぐる現状 | 2 |
| 第3章 目標と施策の推進 | 10 |
| (1) 食に興味を持ち、健康との繋がりへの理解を深める | 10 |
| (2) 自分のライフステージに応じた、食育活動の実践 | 10 |

第1章 計画策定にあたって

(1) 策定の趣旨

近年、食を取りまく環境は、少子高齢化問題をはじめ大きな変化が起きています。食は、成長や発達から、生活習慣病をはじめとする様々な健康問題と密接な関係にあり、多彩な食環境・食文化が子どもから高齢者まで、すべての世代の健やかな成長、健康を支えてきました。

平成17年には、食育基本法が制定され、「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」と位置付けました。

こうした背景を踏まえ、子どもから高齢者すべての世代での健康長寿に向けた食育活動への取組みとして、本計画を策定します。

(2) 計画の期間

この計画の期間は、基本的に令和2年度を初年度とし、令和6年度を最終年とします。

なお、適時評価を行い、必要に応じて計画内容の見直しを行いながら推進します。

(3) 基本目標

健康長寿のための食育活動への取組み・・・取り組むべき2つの施策

- ・食に興味を持ち、健康との繋がりへの理解を深める
- ・自分のライフステージに応じた、食育活動の実践

第2章 村の現状と課題

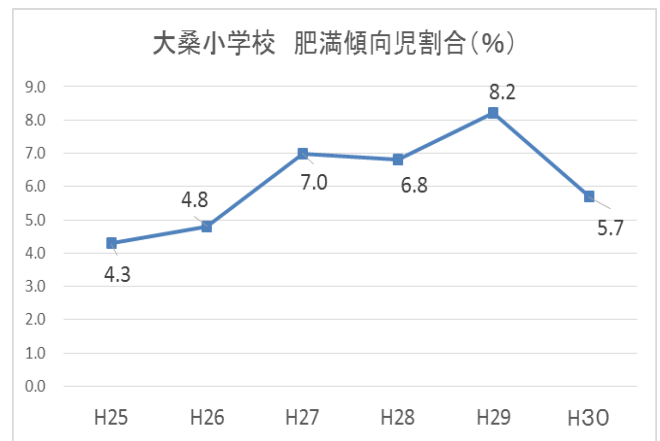
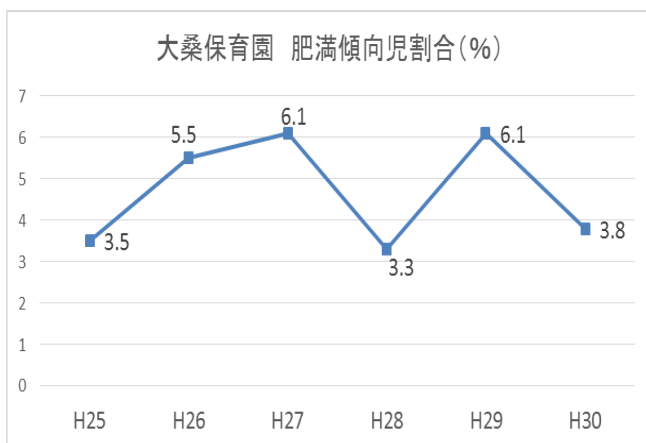
(1) 村の概況

村の概況については、健康増進栄養計画を参照してください。

(2) 食をめぐる現状

① 肥満

- ・全国的に肥満は増加傾向にあります。
- ・特定健診受診者のうち男性では、約4割、女性では約2割がメタボリックシンドローム該当者・予備軍と診断されています。
- ・幼児期では、保育園の身体計測結果より算出されたカウプ指数^{※1}で、肥満傾向の割合は約3%から6%の間で推移しています。
- ・小学校では、身体計測結果よりローレル指数^{※2}で、肥満傾向の割合は4%から8%の間で推移しています。
- ・中学校では、身体計測結果よりローレル指数で、肥満傾向の割合は現在10%と増加傾向です。
- ・平成30年度後期高齢者の健診では、BMI25以上の肥満傾向が約2割、18.5未満の痩せ傾向が約1割でした。

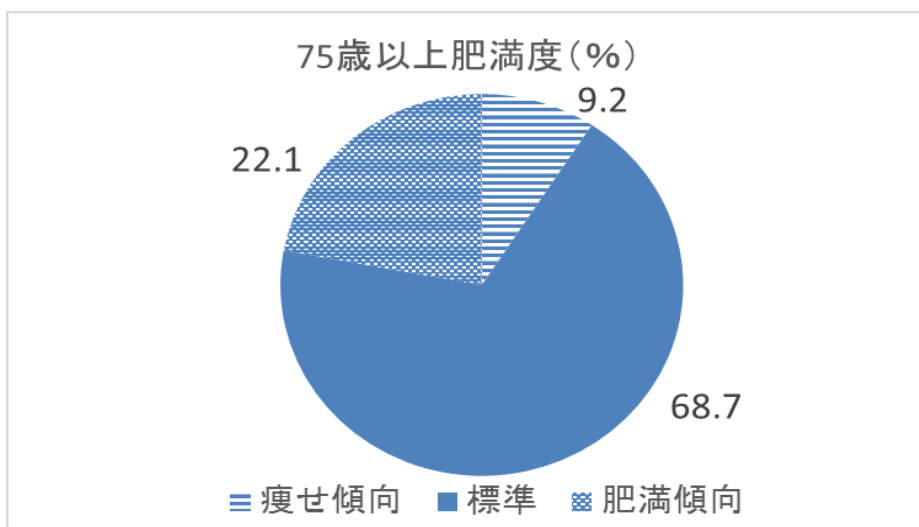
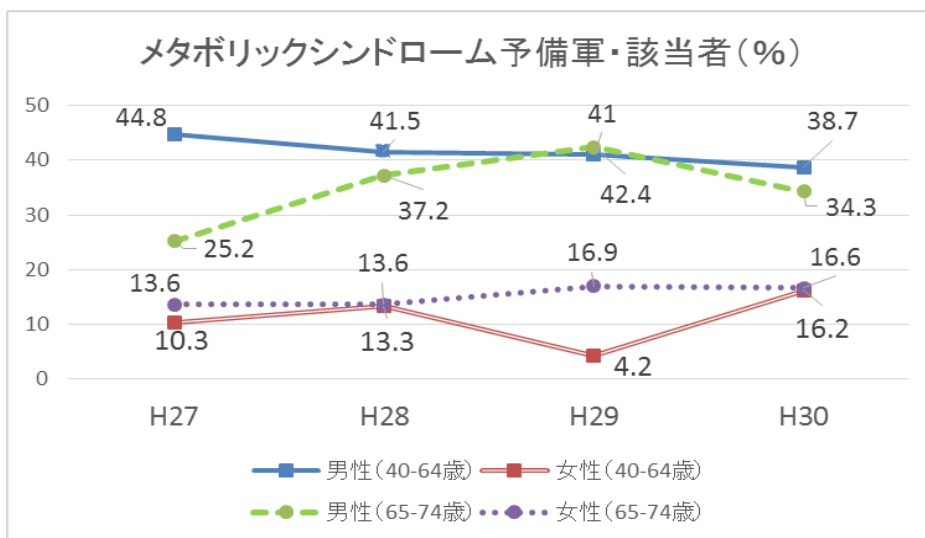
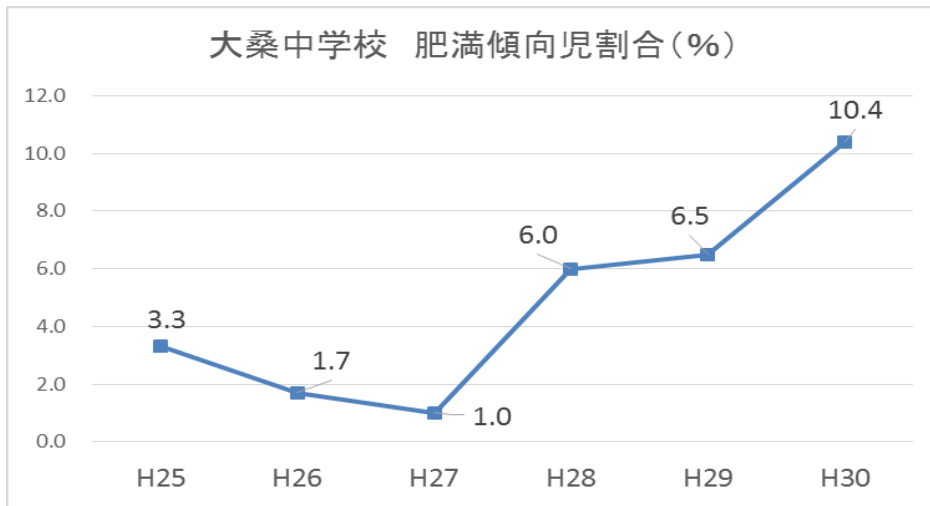


※1 カウプ指数

生後3か月以降の乳幼児に対して肥満や、やせなどの発育の程度を表す指標。

※2 ローレル指数

学童期の肥満や、やせなどの発育の程度を表す指標。



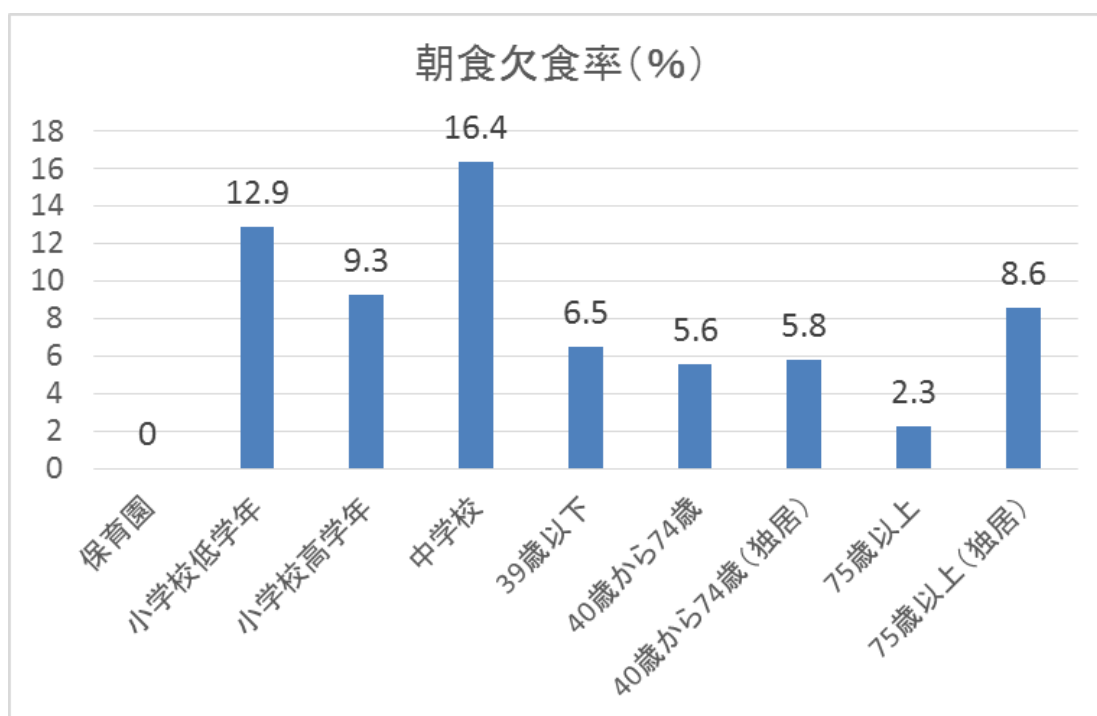
(資料) 保育園身体計測結果、大桑村学校保健委員会健康診断結果、村特定健診結果、平成30年度後期高齢者健診結果

② 朝食

- ・朝食の欠食率は、39歳以下で6.5%、40歳から74歳で2.6%、75歳以上で2.3%です。保育園、保育園未満児では0%で、小学校低学年は時々朝食を欠食するを含めて12.9%、高学年は時々朝食を欠食するを含めて9.3%、中学生は16.4%でした。
- ・大桑村社会福祉協議会が平成30年度に実施した、一人暮らし高齢者の食に関するアンケートでは、40歳から74歳以下で5.8%、75歳以上で8.6%でした。

朝食欠食の状況

| 保育園 | 小学校 低学年 | 小学校 高学年 | 中学校 | 39歳以 下 | 40歳か ら74歳 | 40歳か ら74歳 (独居) | 75歳以 上 | 一人暮 らし75 歳以上 (独居) |
|-----|------------|------------|-------|-----------|--------------|----------------------|-----------|----------------------------|
| 0% | 12.9% | 9.3% | 16.4% | 6.5% | 5.6% | 5.8% | 2.3% | 8.6% |

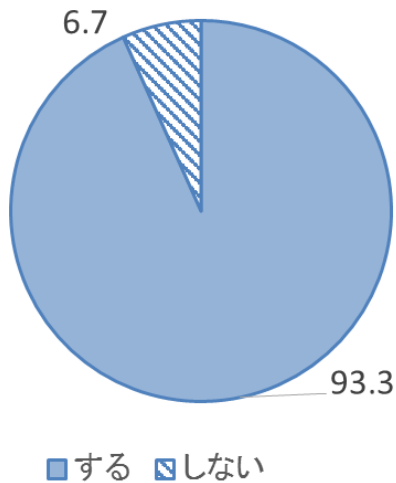


(資料) 大桑村国保特定健診問診票・保育園食に関するアンケート
 小中学校健康増進栄養計画アンケート
 大桑村社会福祉協議会1人世帯の食に関するアンケート

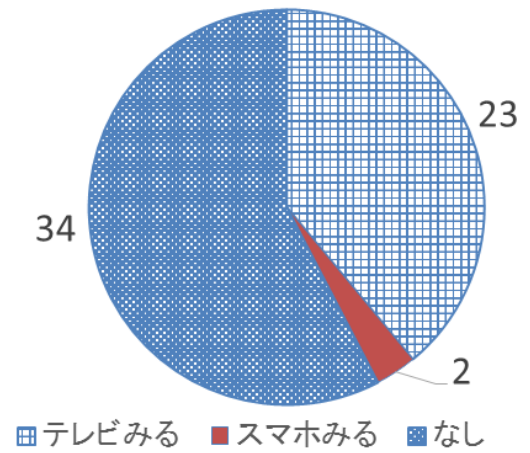
③ ライフステージ別の食の実態（幼児期）

- ・食事の際、挨拶をしてから食べる割合は9割を超えました。また食事の際にテレビやスマホを見ながら食べる家庭は、約2割です。
- ・箸の使用割合は、約8割を超えています。

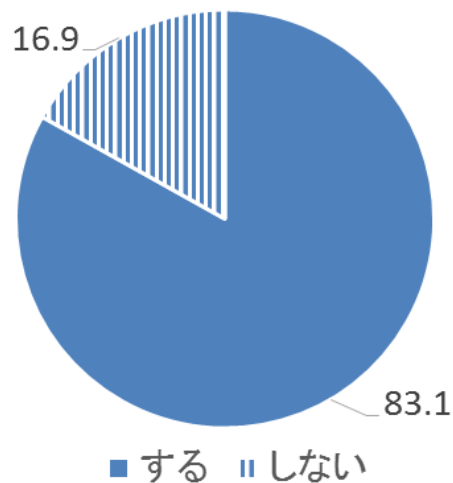
食事の際に挨拶をする(%)



食事の際の環境(%)

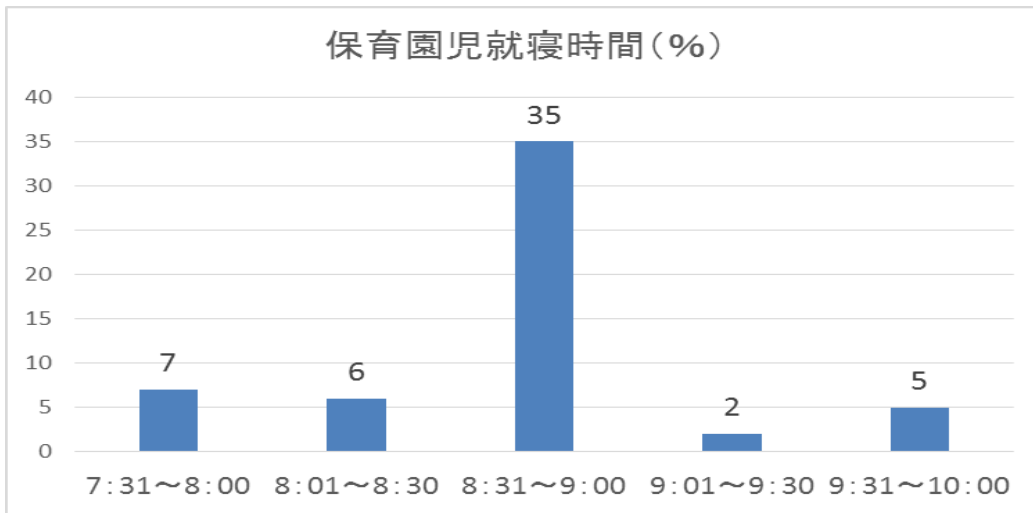
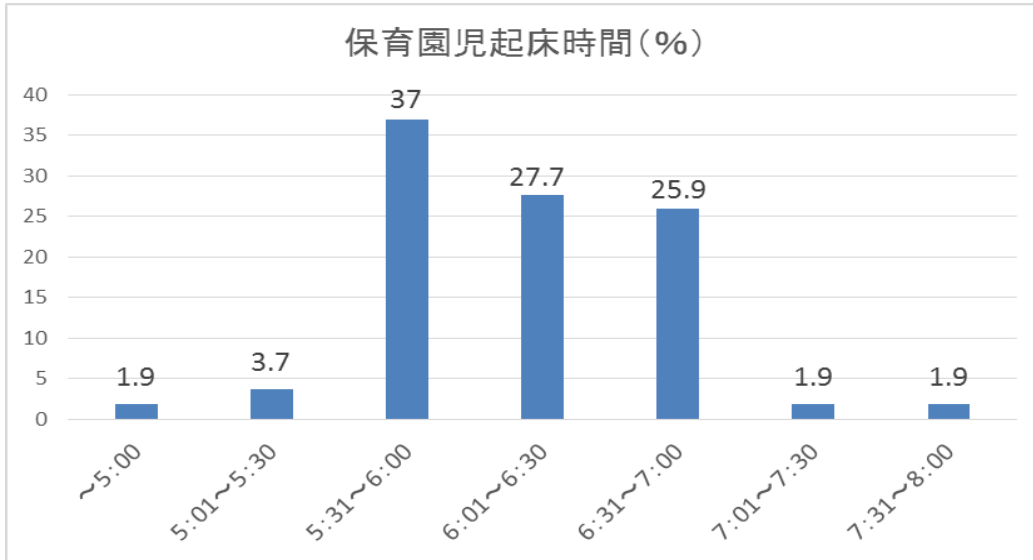


箸の使用について(%)



(資料) 保育園食に関するアンケート

- ・ 保育園児の起床時間は 5 時半から 6 時、就寝時間は 8 時半から 9 時が最多で、起床時間、就寝時間ともに約 4 割を占めています。



(資料) 保育園食に関するアンケート

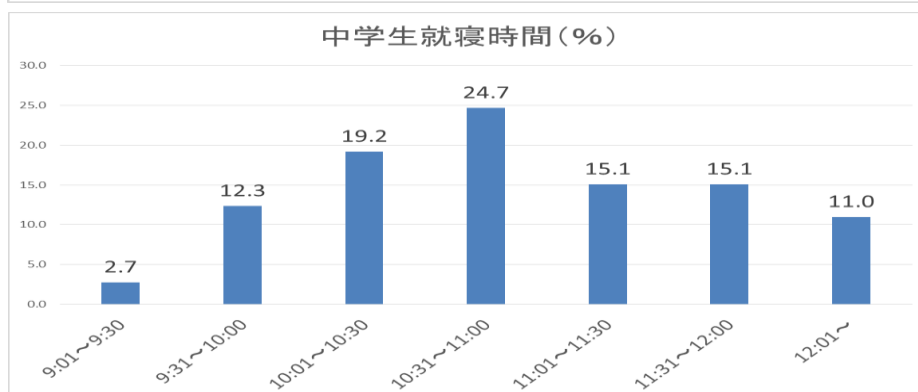
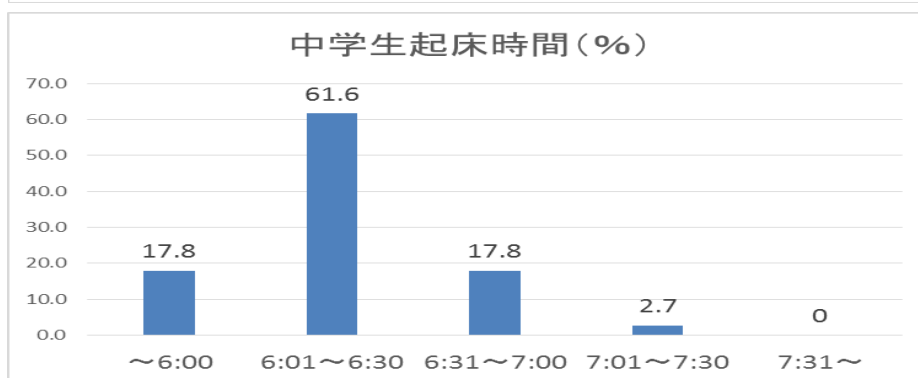
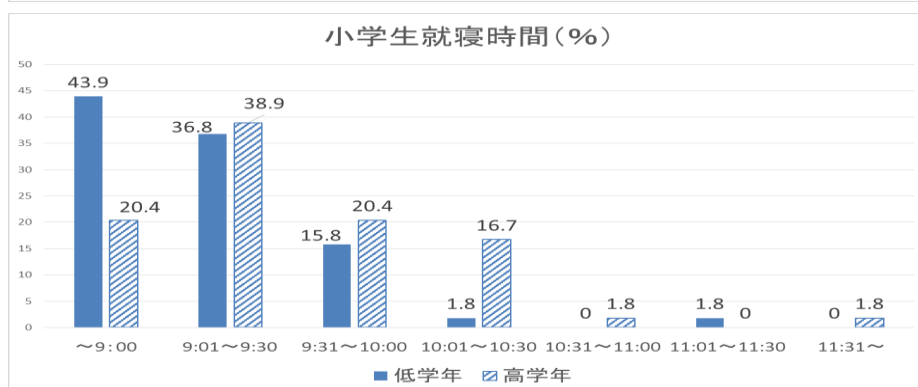
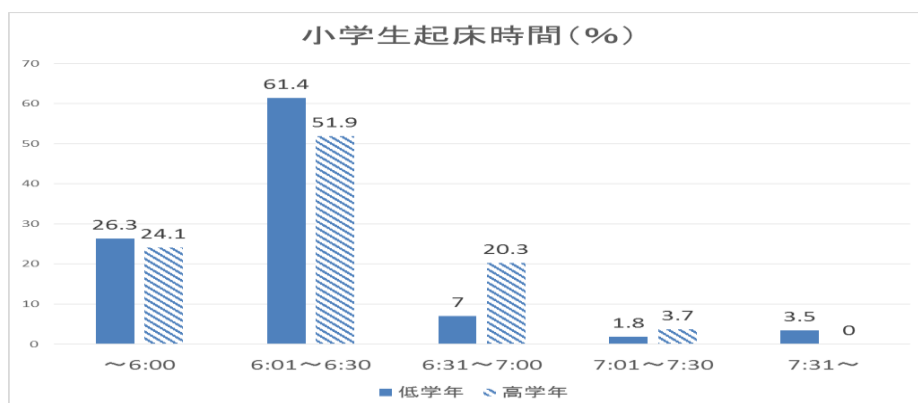
③ ライフステージ別の食の実態（学童期）

- ・身体は個人差がありますが、小学校の身長で郡・県平均値を上回っているのは、1年女子・2年男子・3年女子・4年生でした。5年生・6年生は男女とも下回っています。特に6年女子は大幅に下回っています。体重については1年女子・3年女子・4年生が郡や県平均を上回っています。
- ・中学生の身長では、中2女子・中3男子において郡・県の平均を上回っていません。体重では全学年で郡・県の平均を上回っています。

| | | 身 長 | | 体 重 | |
|----|----|-------|-------|------|------|
| | | 男 子 | 女 子 | 男 子 | 女 子 |
| 小1 | 大桑 | 115.5 | 119.1 | 20.0 | 22.3 |
| | 郡 | 116.3 | 115.6 | 21.3 | 20.6 |
| | 県 | 116.4 | 115.5 | 21.2 | 20.7 |
| 小2 | 大桑 | 122.8 | 120.1 | 23.5 | 23.9 |
| | 郡 | 121.7 | 122.1 | 23.8 | 24.3 |
| | 県 | 122.3 | 121.3 | 23.8 | 23.3 |
| 小3 | 大桑 | 127.3 | 129.5 | 24.8 | 28.7 |
| | 郡 | 128.1 | 127.8 | 27.6 | 26.6 |
| | 県 | 127.8 | 127.1 | 27.0 | 26.3 |
| 小4 | 大桑 | 133.6 | 135.2 | 33.7 | 33.8 |
| | 郡 | 131.9 | 133.1 | 29.3 | 29.4 |
| | 県 | 133.1 | 133.0 | 30.2 | 29.6 |
| 小5 | 大桑 | 135.7 | 137.7 | 31.9 | 33.1 |
| | 郡 | 138.0 | 138.9 | 33.7 | 33.6 |
| | 県 | 138.6 | 139.5 | 34.0 | 33.4 |
| 小6 | 大桑 | 143.9 | 139.9 | 36.6 | 31.6 |
| | 郡 | 144.7 | 146.1 | 39.9 | 39.0 |
| | 県 | 144.8 | 146.3 | 38.1 | 38.5 |
| 中1 | 大桑 | 151.3 | 151.2 | 47.2 | 44.4 |
| | 郡 | 153.1 | 151.0 | 45.1 | 43.7 |
| | 県 | 152.3 | 151.4 | 43.8 | 43.4 |
| 中2 | 大桑 | 160.1 | 156.9 | 53.1 | 52.9 |
| | 郡 | 161.0 | 154.5 | 52.7 | 48.9 |
| | 県 | 159.6 | 154.5 | 48.8 | 47.0 |
| 中3 | 大桑 | 167.6 | 154.5 | 59.0 | 51.0 |
| | 郡 | 165.2 | 155.7 | 55.7 | 50.7 |
| | 県 | 164.9 | 156.3 | 53.7 | 49.8 |

（資料）大桑村学校保健委員会健康診断結果

- ・小学生の起床時間は6時から6時半が低学年、高学年ともに5割を超えました。就寝時間は、低学年の約4割が9時までに就寝し、高学年では、9時から9時半までに約4割が就寝しています。
- ・中学生の起床時間は6時から6時半が6割を超え、就寝時間は23時以降の就寝が約4割でした。

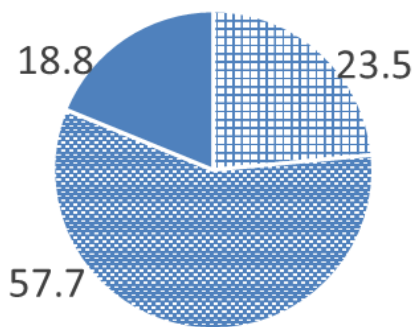


(資料) 小中学校生活習慣アンケート

③ ライフステージ別の食の実態（成人期）

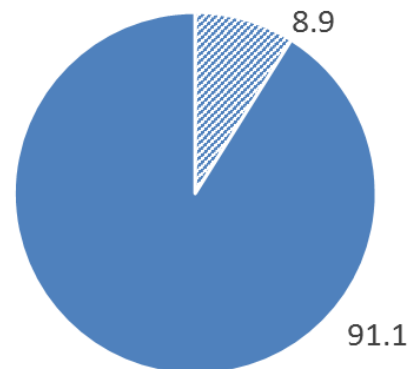
- ・成人期では男性で約4割、女性で約2割近くがメタボ傾向にある中で食生活に注目してみると、朝食・昼食・夕食以外に間食を食べる割合は、毎日間食を食べる、時々食べるを合わせて、8割を超えています。
- ・また、就寝2時間以内に夕食をとることが週3日以上あると回答した人は、約9%でした。

3食以外に間食を食べる(%)



± 毎日 ■ 時々 ■ ほとんどなし

就寝2時間以内に夕食をとることが週3日以上(%)



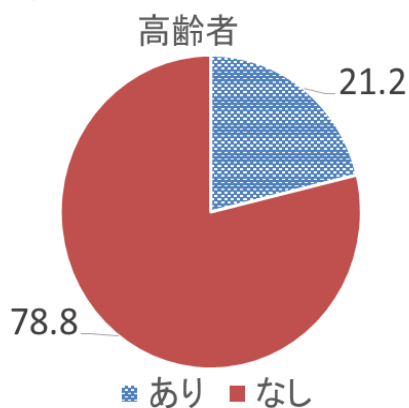
※ はい ■ いいえ

(資料) 大桑村国保特定健診問診票

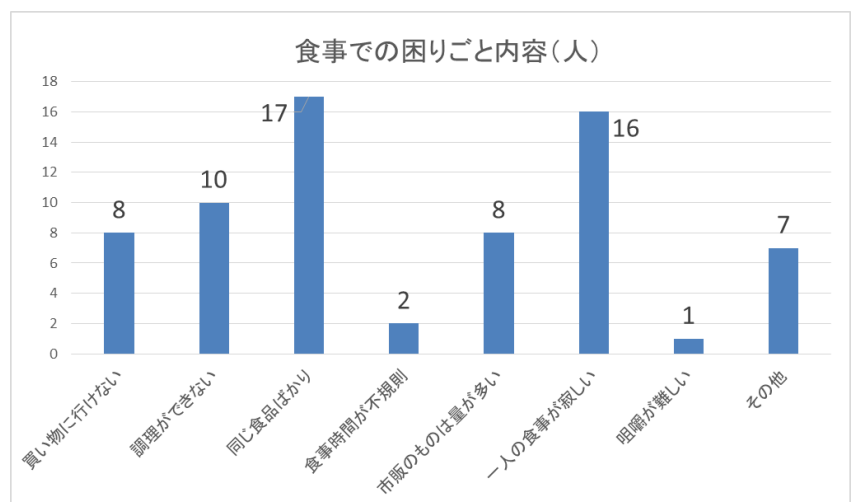
④ ライフステージ別の食の実態（高齢期）

- ・食事での困りごとがあると回答した人が全体の約2割でした。困りごとの内容としては同じ食品ばかりに偏ってしまうが最多で、一人の食事が寂しい、調理ができない等がありました。

食事での困りごと(%)



■ あり ■ なし



(資料) 大桑村社会福祉協議会1人世帯の食に関するアンケート

第3章 目標と施策の推進

(1) 食に興味を持ち、健康との繋がりへの理解を深める

食生活は日々の活動であり、健康と密接な関係があります。近年では生活習慣病との関係も明らかとなり、食生活が多様化する一方、様々な問題も生じています。

健康と食に興味を持ち、それらに関する様々な知識の普及や習得を行い、自ら健康への取り組みを実践できる力を支援します。

| 目指す姿 | 目標 |
|------------------|-----------|
| 食に関する知識の普及 | 料理教室の継続実施 |
| バランスのよい食事の実践(時間) | 朝食欠食率の減少 |
| 個人が健康への取組みを行う | 肥満該当者の減少 |

(2) 自分のライフステージに応じた、食育活動の実践

食生活は自身の生活環境、ライフステージによって大きく異なります。各ライフステージを健康的に過ごし、次へつながる食育活動を実践していくための、支援を行います。

| 時期 | 目指す姿 | 目標 |
|-----|-------------------------|----------------------------|
| 幼児期 | 食に興味をもつ | 食事の際挨拶する割合の上昇 |
| 学童期 | 生活リズムを整える (朝食を食べる) | 23時以降就寝する割合の減少 朝食欠食率の減少 |
| 成人期 | 生活リズムを整える (食事のリズム作り) | 就寝2時間以内に夕食を食べる人の割合の減少 |
| 高齢期 | 食を通じた地域の つながりづくり | 一人で食事をする人の数の減少 |

大桑村食育推進計画

令和2年2月策定

<編集・発行>

大桑村福祉健康課保健係

〒399-5503 長野県木曾郡大桑村大字長野 2778