

日光市食育推進計画（第3次）

～ 元気いっぱい にっこう食育プラン ～

“水と緑の自然の中で”

目 次

第 1 章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の背景・趣旨	1
2. 計画の位置づけ	3
3. 計画の期間	4
第 2 章 現状とこれまでの取り組みの評価・課題	5
1. 統計データ等から見える現状	5
2. アンケート調査結果	8
3. 現行計画の評価	18
4. 本計画に向けての課題	24
第 3 章 計画の基本理念と基本目標	26
1. 基本理念	26
2. 基本目標	27
3. 施策の体系	28
4. ライフステージごとの主な市民の取り組み	30
第 4 章 施策の展開	32
1. 乳幼児期（0 歳～6 歳）（妊娠期を含む）	32
2. 学齢期（7 歳～15 歳）	42
3. 青年期（16 歳～39 歳）	53
4. 壮年期（40 歳～64 歳）	60
5. 高齢前期（65 歳～74 歳）・高齢後期（75 歳～）	67
6. 農業関係者	74
7. ライフステージ全体	82
第 5 章 計画の推進体制	84
1. 各主体の役割	84
2. 計画の推進体制・進行管理	85
資料編	86
1. 日光市食育推進計画協議会設置要綱	86
2. 日光市食育推進計画協議会委員名簿	88
3. 策定経過	89
4. 地域資源	90
5. 成果指標まとめ	94

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景・趣旨

食は、人間が生きていくうえで基本となるものであり、生涯にわたり健やかな心身を培うとともに、その地域の自然や文化に育まれた営みを、次世代へ伝える役割も果たしています。

しかしながら、近年、家族形態の多様化、経済的環境の変化、高齢化の進展などに伴い、食を取り巻く環境が大きく変化しており、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、食を通じたコミュニケーションの機会の減少、食べ物を大切にする意識の希薄化など、様々な問題が生じています。また、食の安全、安心に対する市民の関心も高まっています。

このような状況の中、国では、国民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て、平成17年6月に「食育基本法」を施行し、国民運動として「食育」を推進することを決め、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定し、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」を策定し、健全な食生活を社会全体で実現することを目指しています。

日光市では、社会状況の変化やこれまでの推進状況を踏まえ、市民自らが、食育推進のための活動を実践し、食に関する理解を深め、心身の健康増進と豊かな人間性を育むことができるよう、平成21年3月に「日光市食育推進計画（第1次）」を策定し、その後、平成25年に「日光市食育推進計画（第2次）」を策定しました。これまでの計画期間でみてきた、日光市の評価できる点と課題を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に継続して推進していくため、「日光市食育推進計画（第3次）」（以下「本計画」という。）を策定します。

■国の動向

国では、平成 17 年 6 月（法律第 63 号）公布、平成 17 年 7 月に施行した「食育基本法」に基づき、平成 18 年に策定された「食育推進基本計画」において対象とした平成 18 年度から平成 22 年度までの食育の推進の成果と課題を踏まえ、平成 23 年 3 月に「第 2 次食育推進基本計画」、平成 28 年 3 月には「第 3 次食育推進基本計画」を策定しました。

「第 3 次食育推進基本計画」では、「実践の環を広げよう」をコンセプトにしており、「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」には、重点課題として、「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」を掲げています。

「生涯にわたる食の営み」や「生産から食卓までの食べ物の循環」にも改めて目を向け、それぞれの環をつなぎ、広げていけるよう取り組んでいます。

■県の動向

栃木県では、平成 17 年の「食育基本法」の制定を受けるとともに、「とちぎ食の安全・安心・信頼性の確保に関する条例」第 16 条に基づく食育の推進を図るため、平成 18 年 12 月に「栃木県食育推進計画（とちぎの食育元気プラン）」、平成 23 年 3 月には「第 2 期栃木県食育推進計画」を策定しました。基本理念を「県民一人一人が、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む」と定め、栃木県の特色を生かした食育計画としました。

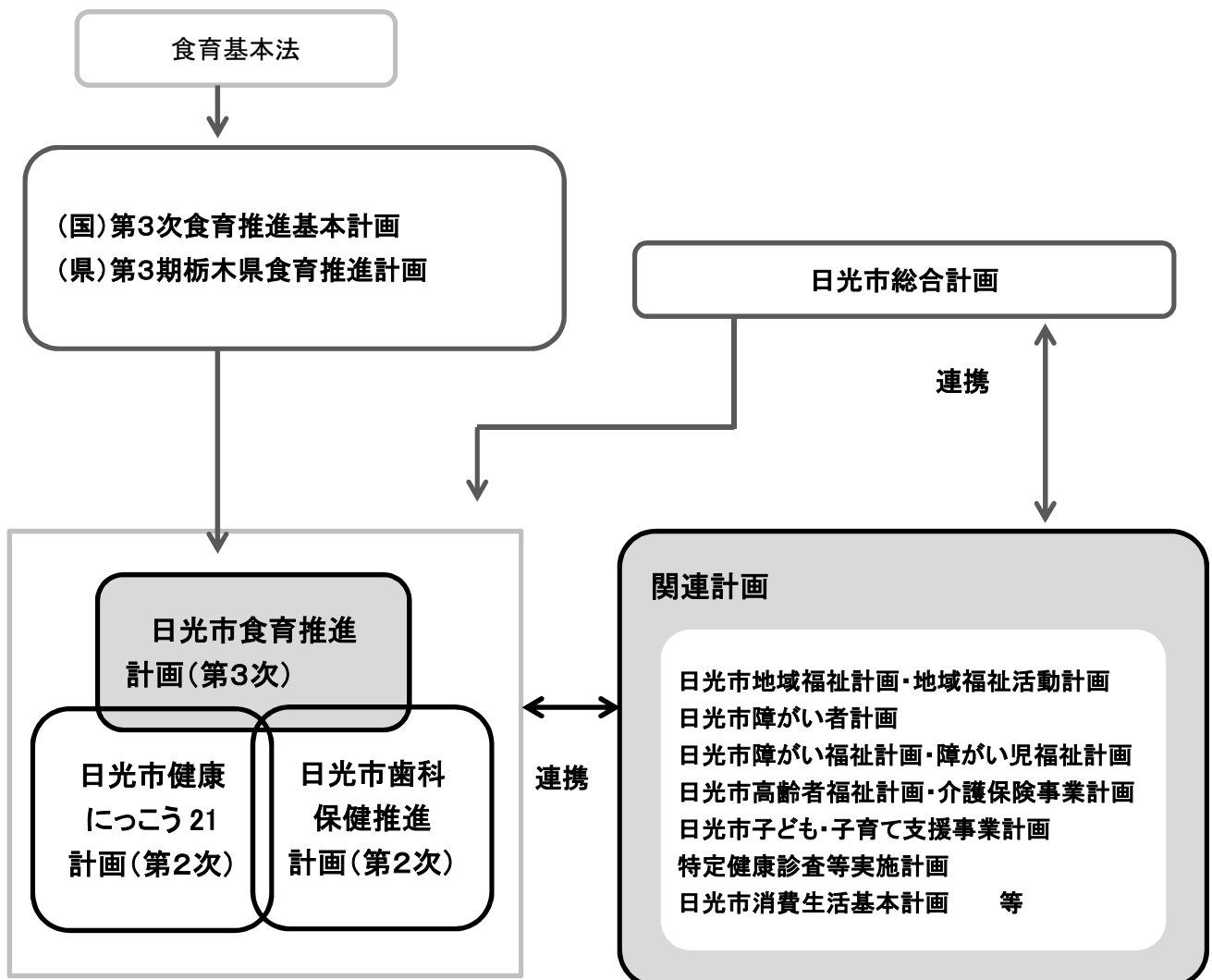
その後、計画期間の満了に伴い、これまでの成果や課題、食をめぐる状況や社会情勢等を踏まえ、平成 28 年 3 月に策定された「第 3 期栃木県食育推進計画」では、3 つの基本目標と 3 つの重点プロジェクトを定め、栃木県の食育推進の展開を図っています。

2. 計画の位置づけ

本計画は、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として策定し、「第3次食育推進基本計画」、「第3期栃木県食育推進計画」との整合性を図るとともに、すでに策定されている市の各種関連計画との整合・調和を図り、日光市の特性を活かした食育推進の方向性を定めることを基本とします。

また、「日光市健康にっこう21計画」の「栄養・食生活」に関する取り組みについて、より具体的に推進するために策定するものです。

■国、県計画との関連図



3. 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 31（2019）年度から平成 35 年度までとします。なお、社会情勢や食をめぐる状況の変化等が生じた場合には、計画期間内であっても必要な見直しを行うものとします。

■計画の期間

2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023		
平成 20年度	平成 21年度	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度	平成 35年度		
（国）第1次計画			（国）第2次食育推進基本計画					（国）第3次食育推進基本計画									
（県）第1期計画			（県）第2期食育推進計画					（県）第3期食育推進計画									
日光市健康にっこう 21 計画（第1次）						日光市健康にっこう 21 計画（第2次）											
											日光市自殺対策計画						
		日光市食育推進計画（第1次）			日光市食育推進計画（第2次）					日光市食育推進計画（第3次）							
						日光市歯科保健推進計画（第1次）					日光市歯科保健推進計画（第2次）						

第2章 現状とこれまでの取り組みの評価・課題

1. 統計データ等から見える現状

（1）市の概況

日光市は、栃木県の北西部に位置し、南は宇都宮市、鹿沼市に、西は群馬県みどり市、片品村、沼田市に、北は福島県檜枝岐村、南会津町に、東は那須塩原市、塩谷町に接しています。

平成18年3月に5市町村（今市市・日光市・藤原町・足尾町・栗山村）が合併したことにより、市の総面積は約1,450k㎡で、県土のおよそ4分の1を占め、全国でも3番目の広さとなっています。

北部から南西部にかけて市域の大部分が山地となっていますが、起伏に富んだ地形により四季の変化に富んだ多様な自然環境を形成しています。また、南部には今市扇状地（平地）をはじめとする農村地帯が形成されているほか、中禅寺湖をはじめとする湖沼、渡良瀬川・大谷川・鬼怒川などの清流に育まれ、ニッコウイワナやヒメマス、ニジマスといった水産資源にも恵まれています。

これらの豊かな自然環境により、米をはじめキュウリやホウレン草、ニラ、大豆など、一年を通して、さまざまな農産物が出荷されています。地元産農産物の地産地消に向け、日光市では、生産者との交流や体験農業を実施し、市民が身近な農業にふれあい、食の大切さを学ぶことで、食に関する人材の育成を進めています。

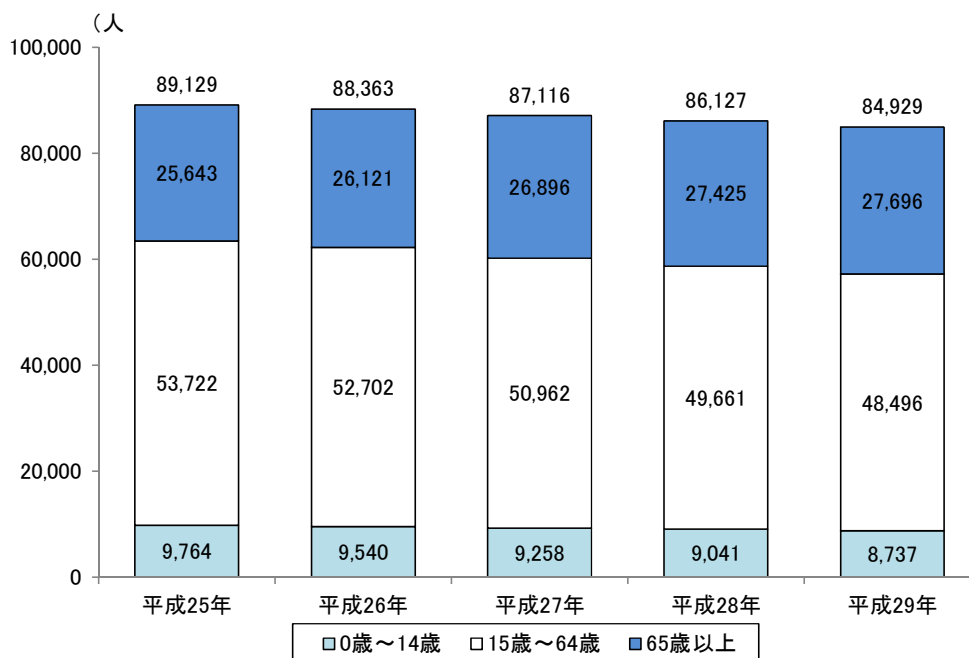
また、そばの作付面積や収穫量は栃木県内で1位（※）、全国でも有数の産地となっており、市内には多くの手打ちそば店があります。組合が結成され、商店街イベントにおいて農産物販売等のイベントを積極的に行うとともに、地元産農産物の安全・安心のPRを行っています。

（※）平成29年産作物統計（農林水産省）

（２）人口の推移

日光市の人口推移をみると、総人口は減少傾向にあり、０歳～１４歳、１５歳～６４歳も減少傾向にあります。一方、６５歳以上の人口は増加傾向にあることから、日光市においても、少子高齢化の傾向がみられます。（図表 1-1）

図表 1-1 人口３区分の推移



資料：住民基本台帳年齢階級別人口

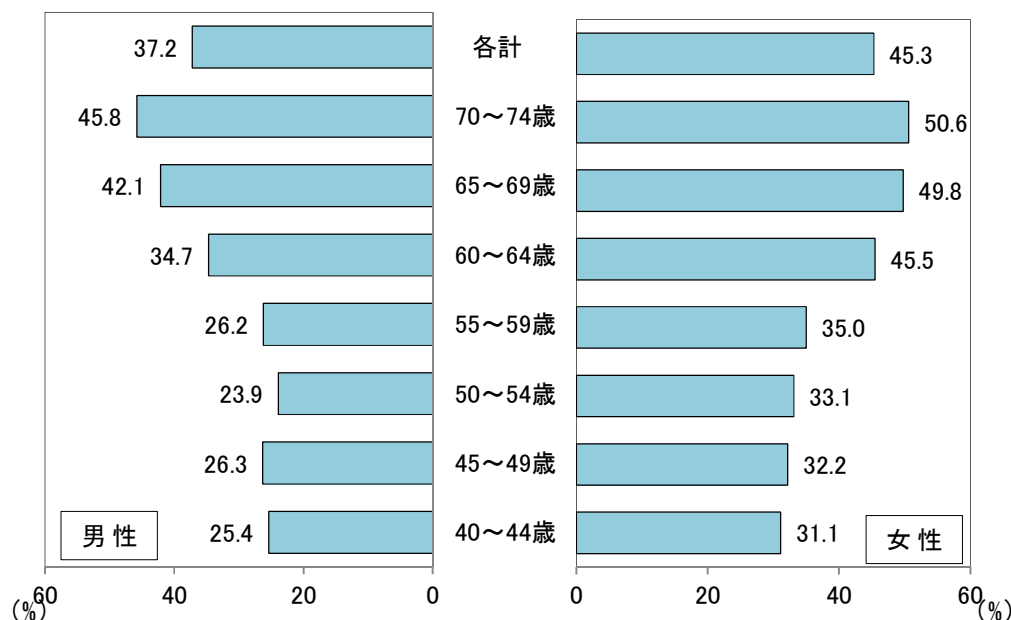
（３）健康状況

①特定健康診査の状況

日光市の40歳から74歳の国民健康保険被保険者分の受診率をみると、男性は37.2%、女性は45.3%と、女性が男性よりも受診率が高く、全ての年齢で女性の受診率が高くなっています。

（図表 1-2）

図表 1-2 日光市の特定健康診査 受診率

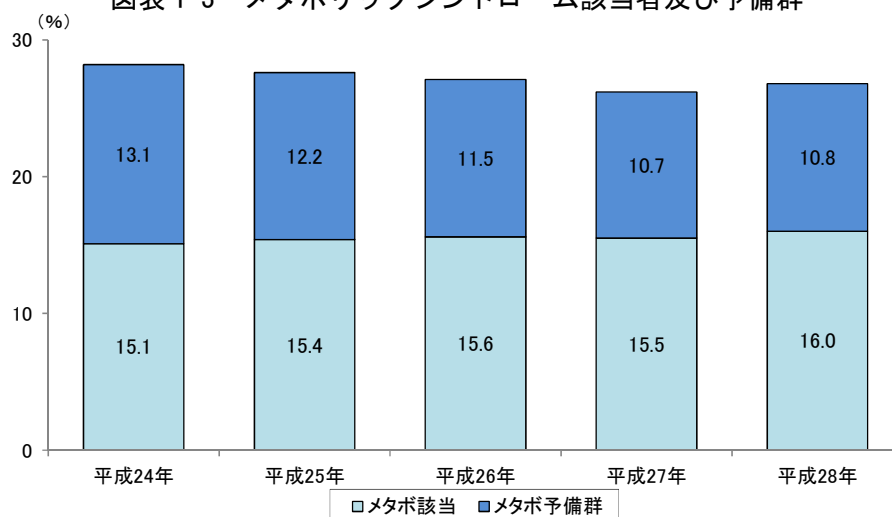


資料：日光市健診結果（平成29年度特定健康診査結果）

②メタボリックシンドロームの基準該当者¹※や予備群該当者²※

メタボリックシンドローム該当が増加し、予備群該当者は減少傾向にあります。（図表 1-3）

図表 1-3 メタボリックシンドローム該当者及び予備群



資料：日光市健診結果（平成29年度特定健康診査結果）

¹ ※基準該当者：ウエスト周囲径 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3項目のうち、2つ以上の項目に該当する方。

² ※予備群該当者：ウエスト周囲径 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3項目のうち、1つの項目に該当する方。

2. アンケート調査結果

（1）調査概要

①調査の目的

「日光市食育推進計画（第2次）」「日光市歯科保健推進計画」の見直しに向けた基礎資料とするとともに、市民の健康・食育・歯科に関する実態を把握し、健康増進を進めるためにアンケート調査（「日光市食育・歯科に関する市民意識調査」）を実施しました。

②調査仕様

	(1)園児の保護者	(2)小中学生	(3)一般市民	(4)農業関係者
調査対象	市内の幼稚園・ 保育園に通う 園児の保護者	市内の小中学生	市内在住の 16 歳以上の方	市内在住の 農業関係者
対象者数	600 人	900 人	2,500 人	253 人
調査方法	保育園・児童館・幼 稚園にて配布・回収	学校にて配布・回収	郵送配布・回収	
調査期間	平成 29 年 10 月 23 日(月)～11 月 15 日(水)			

③回収結果

	(1)園児の保護者	(2)小中学生	(3)一般市民	(4)農業関係者	合計
配布数	600件	900件	2,500件	253件	4,253件
回収数	469件	746件	1,153件	169件	2,537件
回収率	78.2%	82.9%	46.1%	66.8%	59.7%

④調査結果の見方

- 図表の中のnとは回答者総数（または該当質問の該当者数）を表しています。
- 比率はnを100%とした百分比で算出し、小数点以下第2位を四捨五入しているため、百分比の合計が100.0%にならない場合があります。
- 1人の回答者が複数回答する設問では、その比率の合計が100%を上回ることがあります。
- 性別や年齢別、ライフステージ別等でクロス集計を行っていますが、クロス集計軸には無回答を掲載しないため、クロス集計軸の値は全体の値と異なります。

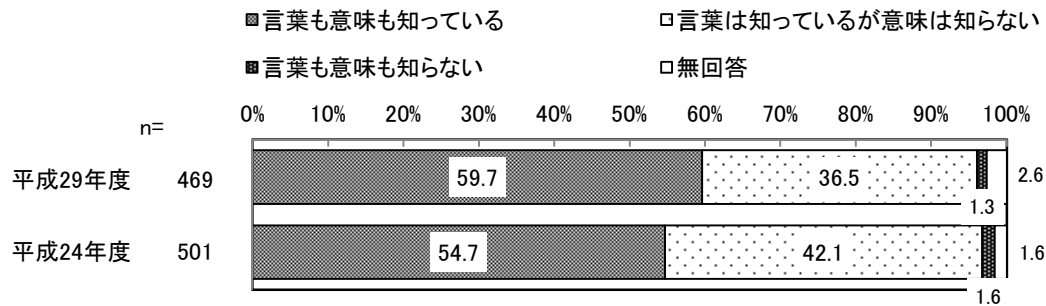
（2）調査結果

①食育という言葉の認知度

【園児の保護者】

「言葉も意味も知っている」が59.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」が36.5%、「言葉も意味も知らない」が1.3%となっています。平成24年度と比較して「言葉も意味も知っている」が5.2ポイント増加しています。（図表1-4）

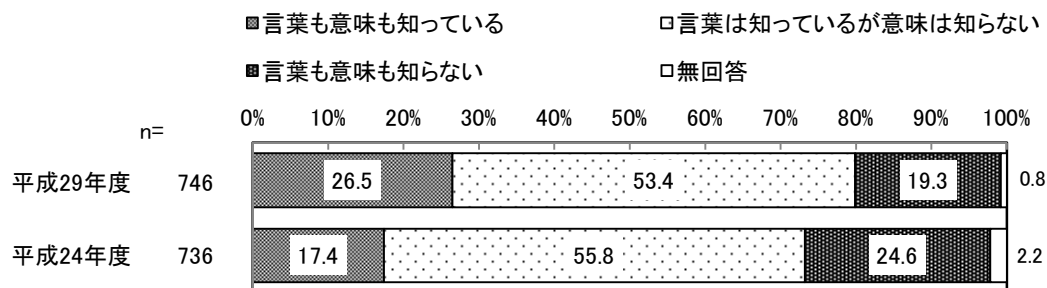
図表1-4 食育という言葉の認知度（園児の保護者）



【小中学生】

「言葉も意味も知っている」が26.5%、「言葉は知っているが意味は知らない」が53.4%、「言葉も意味も知らない」が19.3%となっています。平成24年度と比較して「言葉も意味も知っている」が1割増加しています。（図表1-5）

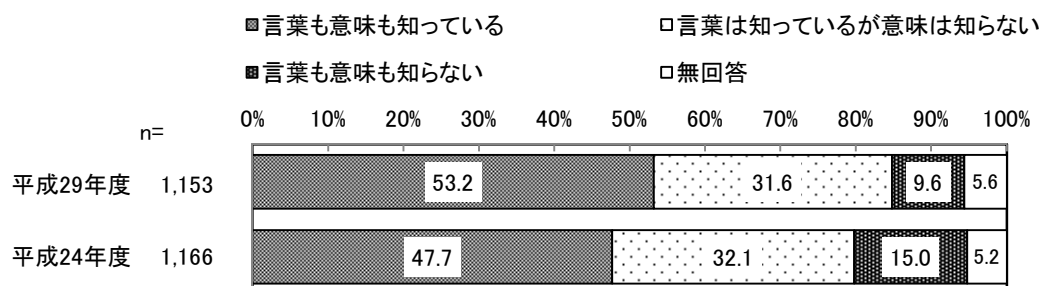
図表1-5 食育という言葉の認知度（小中学生）



【一般市民】

「言葉も意味も知っている」が53.2%、「言葉は知っているが意味は知らない」が31.6%、「言葉も意味も知らない」が9.6%となっています。平成24年度と比較して「言葉も意味も知っている」が5.5ポイント増加しています。（図表1-6）

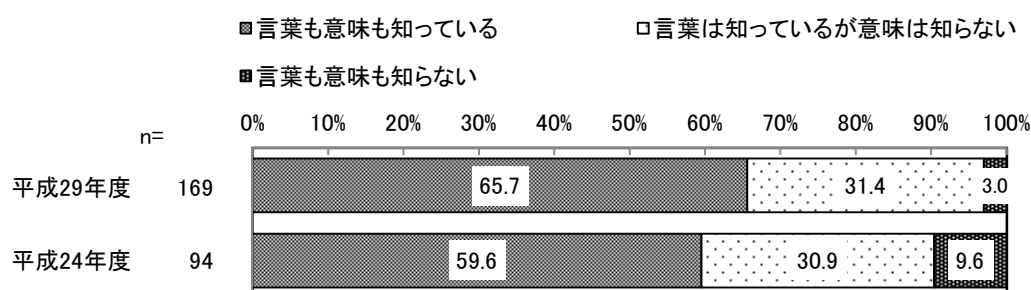
図表1-6 食育という言葉の認知度（一般市民）



【農業関係者】

「言葉も意味も知っている」が65.7%、「言葉は知っているが意味は知らない」が31.4%、「言葉も意味も知らない」が3.0%となっています。平成24年度と比較して「言葉も意味も知っている」が6.1ポイント増加しています。（図表1-7）

図表1-7 食育という言葉の認知度（農業関係者）



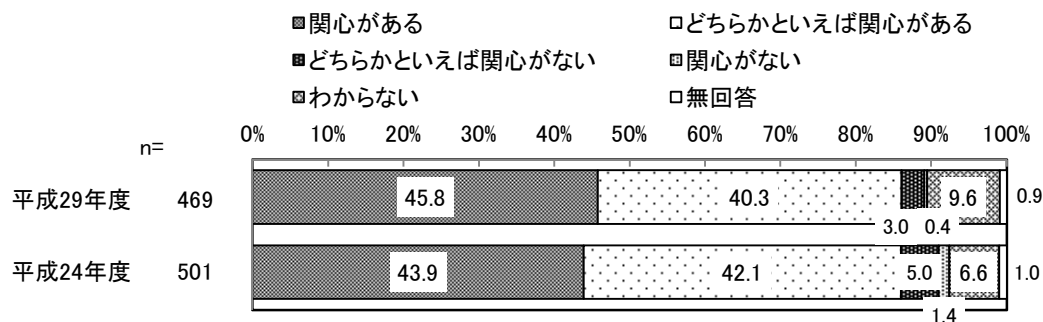
②食育への関心度

【園児の保護者】

子どもの食育に対する関心度は、「関心がある」(45.8%)と「どちらかといえば関心がある」(40.3%)を合わせて86.1%にのぼっています。

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は、平成24年度から0.1ポイント増であり、ほとんど変わっていません。（図表1-8）

図表1-8 食育への関心度（園児の保護者）

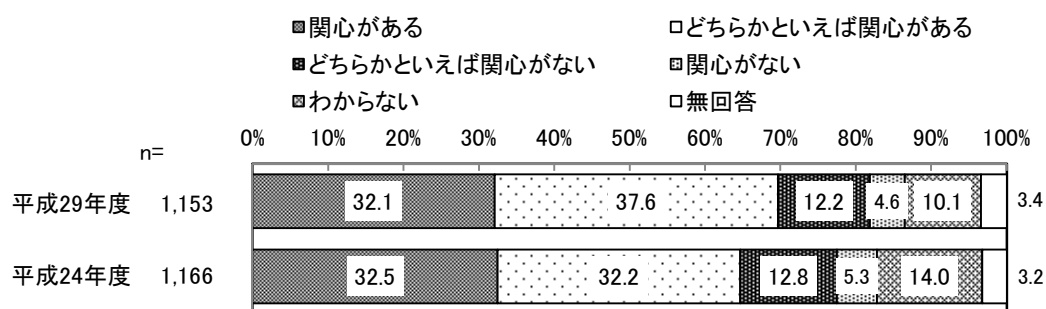


【一般市民】

「関心がある」（32.1%）と「どちらかといえば関心がある」（37.6%）の合計で全体の 69.7% にのぼり、「どちらかといえば関心がない」（12.2%）と「関心がない」（4.6%）の合計（16.8%）を大きく上回っています。

また、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は、平成 24 年度と比較して5.0 ポイント高くなっています。（図表 1-9）

図表 1-9 食育への関心度（一般市民）

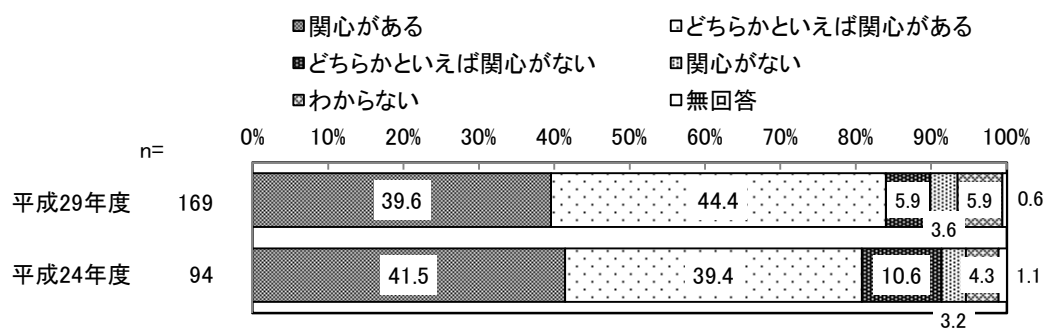


【農業関係者】

「食育」への関心は、「関心がある」（39.6%）と「どちらかといえば関心がある」（44.4%）の合計が 84.0%を占め、「どちらかといえば関心がない」（5.9%）と「関心がない」（3.6%）の合計（9.5%）を大きく上回っています。

また、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合は、平成 24 年度と比較して3.1 ポイント高くなっています。（図表 1-10）

図表 1-10 食育への関心度（農業関係者）



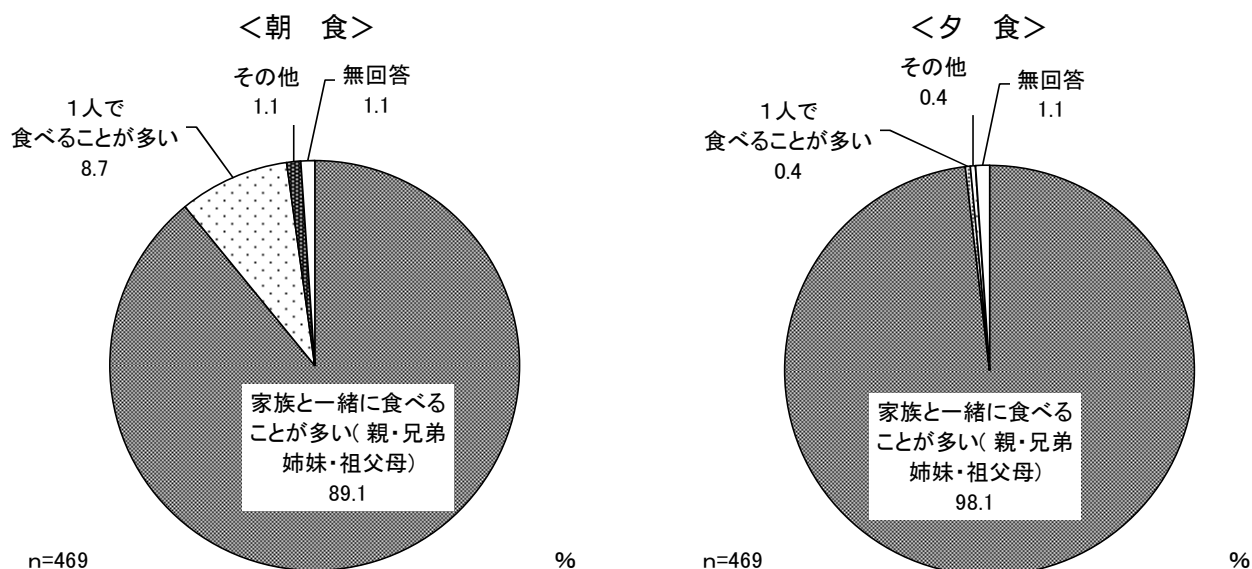
③共食・孤食

【園児の保護者】

子どもと一緒に朝食をとる相手は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟・姉妹・祖父母）」が89.1%にのびますが、「1人で食べることが多い」（8.7%）、「その他」（1.1%）という世帯も合わせて9.8%を占めています。

子どもと一緒に夕食をとる相手は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟・姉妹・祖父母）」が98.1%で、「1人で食べることが多い」という世帯はごく少数となっています。（図表 1-11）

図表 1-11 誰と食事をするか（園児の保護者）

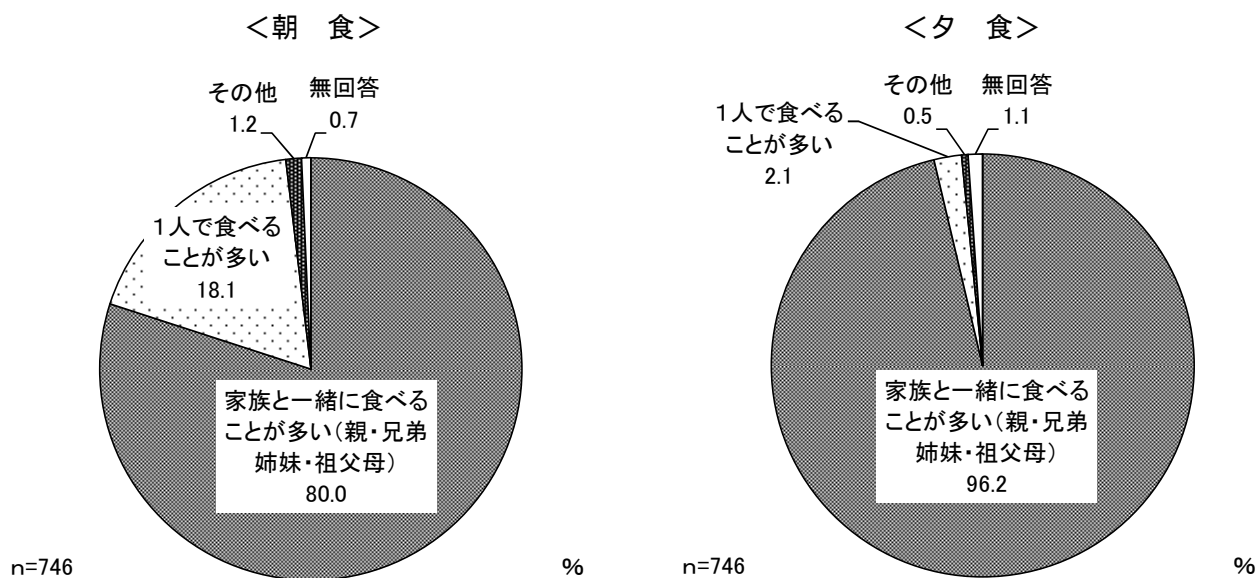


【小中学生】

朝食を一緒にとる相手は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟・姉妹・祖父母）」が80.0%にのびますが、「1人で食べることが多い」（18.1%）、「その他」（1.2%）という世帯も合わせて19.3%を占めています。

夕食を一緒にとる相手は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟・姉妹・祖父母）」が96.2%で、「1人で食べることが多い」（2.1%）、「その他」（0.5%）という児童・生徒はごく少数となっています。（図表 1-12）

図表 1-12 誰と食事をするか（小中学生）

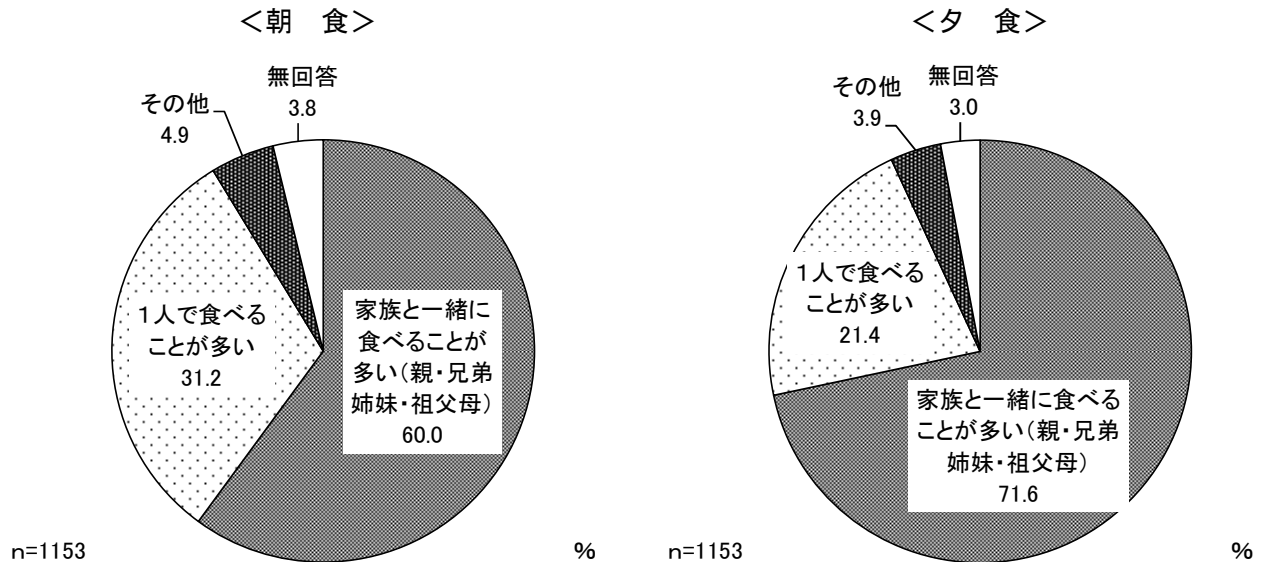


【一般市民】

朝食は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟姉妹・祖父母）」が60.0%、「1人で食べることが多い」が31.2%、「その他」が4.9%となっています。

夕食は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟姉妹・祖父母）」が71.6%に増加し、「1人で食べることが多い」は21.4%、「その他」は3.9%に減少しています。（図表 1-13）

図表 1-13 誰と食事をするか（一般市民）



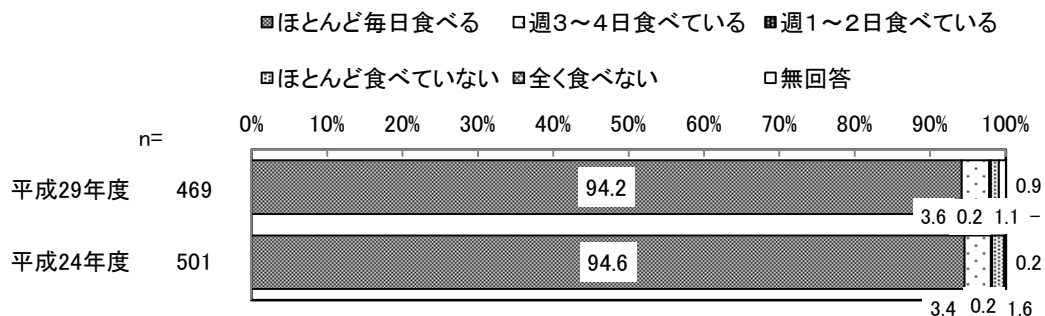
④朝食の欠食

【園児の保護者】

子どもの朝食摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が94.2%を占めますが、「週3～4日食べている」(3.6%)、「週1～2回食べている」(0.2%)、「ほとんど食べていない」(1.1%)を合わせると4.9%で、20人に1人の割合となっています。

平成24年度と比較して大きな変化はありません。（図表 1-14）

図表 1-14 毎日朝食を食べているか（園児の保護者）

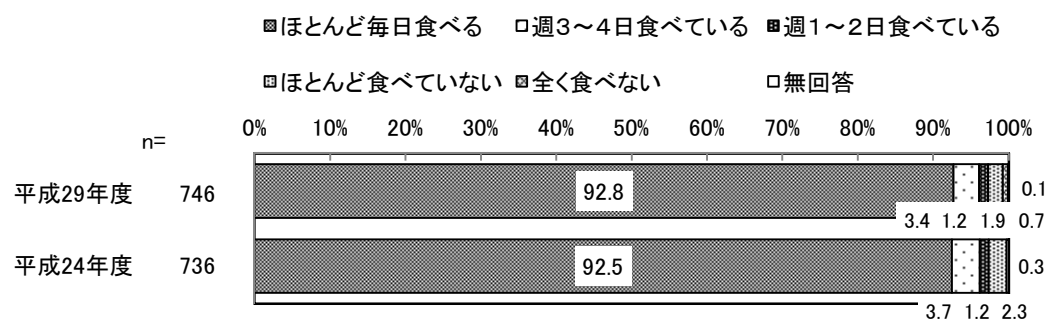


【小中学生】

「ほとんど毎日食べる」が92.8%を占めますが、「週3～4日食べている」（3.4%）、「週1～2回食べている」（1.2%）、「ほとんど食べていない」（1.9%）、「全く食べない」（0.7%）を合わせると7.2%で、およそ14人に1人の割合となっています。

また、平成24年度と比較して、大きな差異はみられませんでした。（図表1-15）

図表1-15 毎日朝食を食べているか（小中学生）



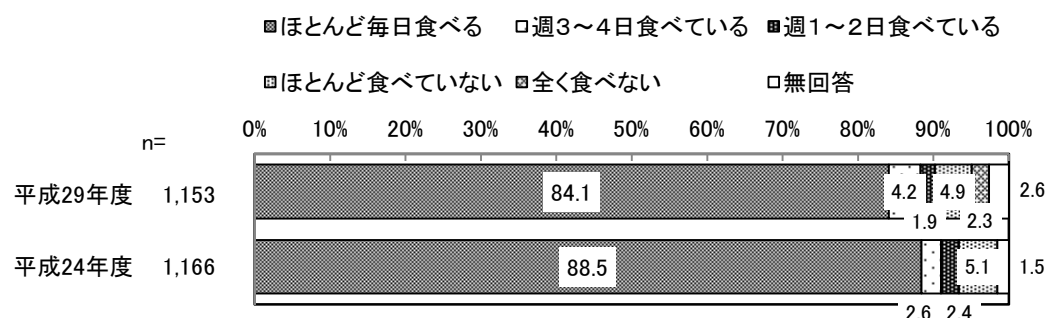
【一般市民】

朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日食べる」が84.1%を占め、「週3～4回食べている」（4.2%）、「週1～2日食べている」（1.9%）、「ほとんど食べていない」（4.9%）、「全く食べない」（2.3%）は合わせて13.3%となっています。

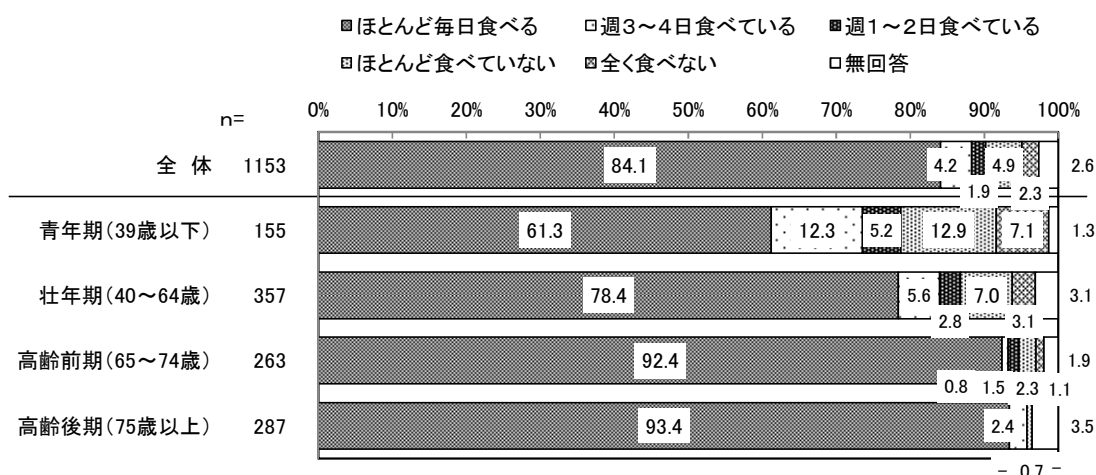
また、「ほとんど毎日食べる」は平成24年度と比較して4.4ポイント減少しています。

ライフステージ別でみると、「ほとんど毎日食べる」はライフステージが上がるほど高くなる傾向があり、高齢前期（65～74歳）、高齢後期（75歳以上）では9割を超えています。一方、青年期（39歳以下）では、約6割にとどまっています。（図表1-16）

図表1-16 毎日朝食を食べているか（一般市民）



<ライフステージ別・平成29年度>



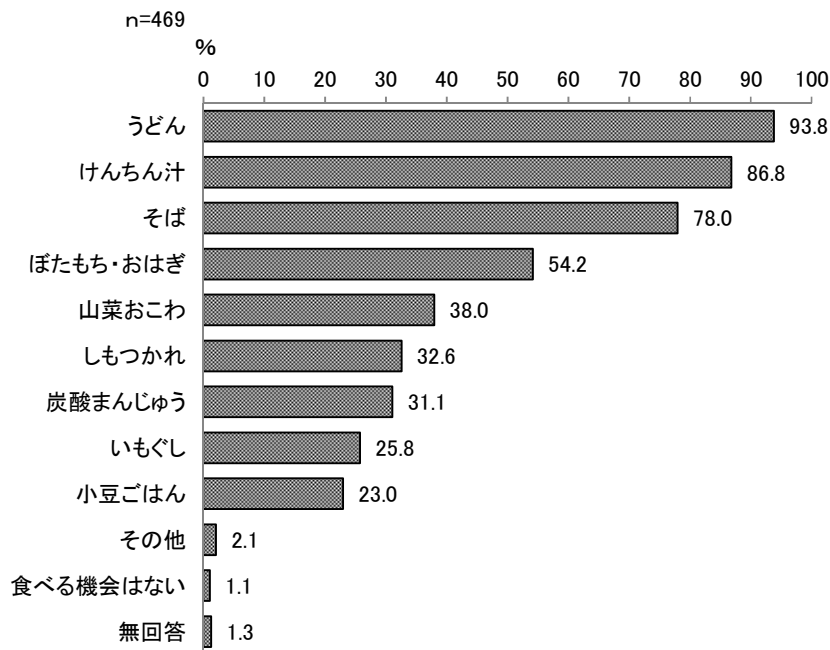
⑤伝統食

【園児の保護者】

伝統食を食べる機会としては、「うどん」(93.8%)、「けんちん汁」(86.8%)が9割前後で上位となり、これらに「そば」(78.0%)が8割弱、「ぼたもち・おはぎ」(54.2%)が5割強、「山菜おこわ」(38.0%)、「しもつかれ」(32.6%)、「炭酸まんじゅう」(31.1%)が3割台で続いています。

(図表 1-17)

図表 1-17 伝統食を家庭で食べる機会（園児の保護者）

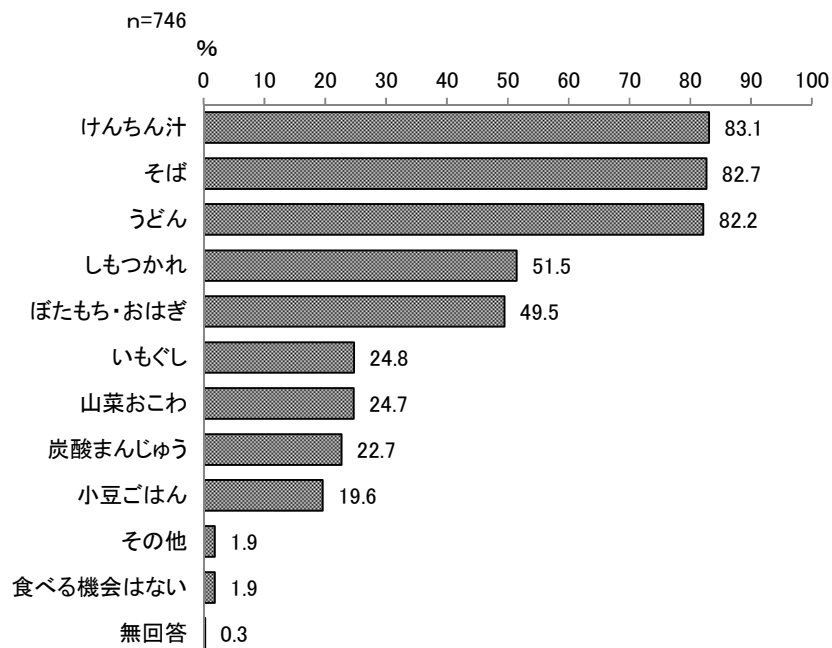


【小中学生】

「けんちん汁」(83.1%)、「そば」(82.7%)、「うどん」(82.2%)が8割強で上位となり、これらに「しもつかれ」(51.5%)、「ぼたもち・おはぎ」(49.5%)が5割前後で続いています。

(図表 1-18)

図表 1-18 伝統食を家庭で食べる機会（小中学生）

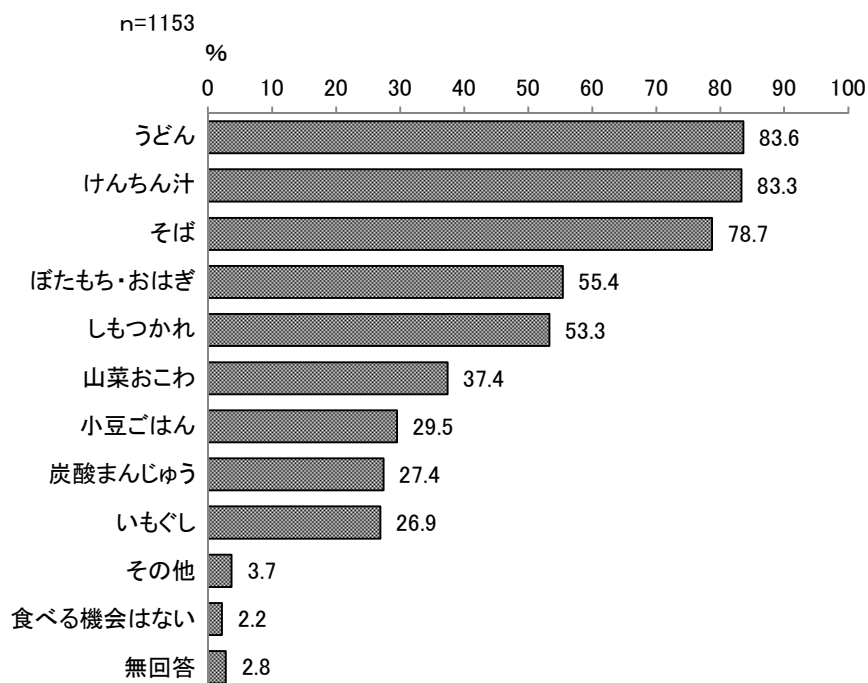


【一般市民】

「うどん」(83.6%)、「けんちん汁」(83.3%)、「そば」(78.7%) が8割前後で上位となり、これらに「ぼたもち・おはぎ」(55.4%)、「しもつかれ」(53.3%) が5割台で続いています。

(図表 1-19)

図表 1-19 伝統食を家庭で食べる機会（一般市民）



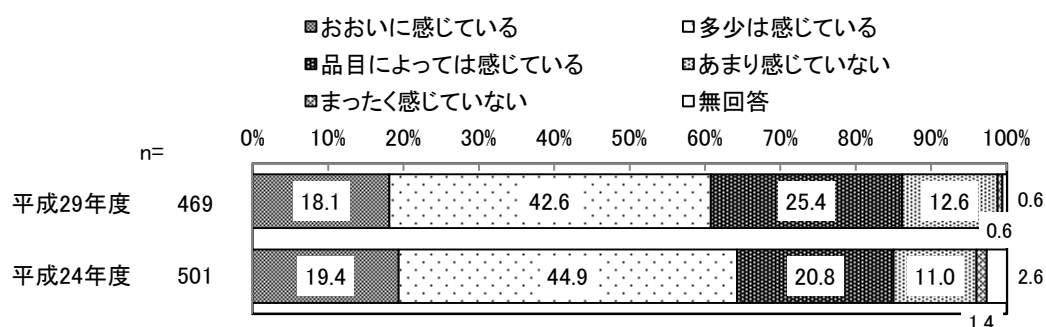
⑥食の安全性

【園児の保護者】

食品の安全性に対する不安感については、「おいに感じている」(18.1%)、「多少は感じている」(42.6%)、「品目によっては感じている」(25.4%) の合計で 86.1%にのぼっています。

平成24年度と比較して「品目によっては感じている」が4.6ポイント増加しています。(図表 1-20)

図表 1-20 食品の安全性への不安（園児の保護者）

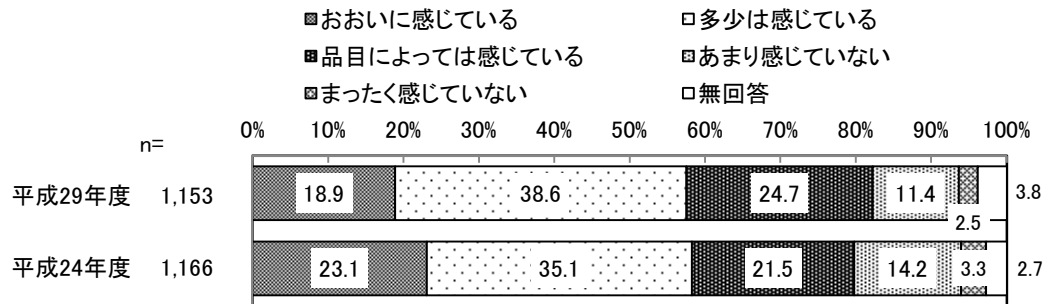


【一般市民】

「おいに感じている」（18.9%）、「多少は感じている」（38.6%）、「品目によっては感じている」（24.7%）の合計で 82.2%にのぼっています。

平成 24 年度調査結果と比較して、「おいに感じている」は減少していますが、「多少は感じている」「品目によっては感じている」はそれぞれ3ポイント以上増加しています。（図表 1-21）

図表 1-21 食品の安全性への不安（一般市民）



3. 現行計画の評価

本計画の策定にあたり、日光市食育推進計画（第2次計画）の進捗状況について、目標値の達成状況等を基に評価を行いました。

基準値については、計画策定を行った平成24年度（計画の見直しを行った場合は平成27年度）の数値です。また、評価については、第2次計画で定めた目標値に対して、下記の区分により評価したものととなります。

A	目標値に達した
B	目標値に達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

（1）乳幼児期（妊娠期を含む）

図表 1-22 乳幼児期（妊娠期を含む）の目標値

	基準値 (第2次計画)	目標値	平成29年度	評価
お子さんの食育に「関心がある」 「どちらかといえば関心がある」 の割合の増加	84.4% (平成27年度)	90.0%	86.1%	B
食に関する学習会の開催数の 増加	27/33 園	各園 年1回以上	34/36 園 (地域子育て広 場 3/3)	B
乳幼児健診時の結果から「太り すぎ」と判定される3歳児の割合 の減少	7.3%	3.0%	4.7%	B
1日3食、規則正しく食べている 割合の増加	81.9%	90.0%	67.4%	D
毎日甘いお菓子や飲み物をおや つにしている子どもの割合の減 少	お菓子 77.9% 飲み物 51.9%	お菓子 40.0% 飲み物 40.0%	お菓子 32.8% 飲み物 24.9%	A

（2）学齢期（小中学生）

図表 1-23 学齢期（小中学生）の目標値

	基準値 (第2次計画)	目標値	平成 29 年度	評価
食べ物を無駄にしないことを「実際にしている」割合の増加	52.4%	75.0%	41.3%	D
正しい食事のマナーを学んだことを「実際にしている」割合の増加	56.5%	75.0%	48.8%	D
朝食を毎日食べる小中学生の割合の増加	92.5%	100.0%	92.8%	B
家族で楽しく食事をするを「実際にしている」割合の増加	72.7%	80.0%	60.5%	D
肥満傾向と判定される割合				
小学校6年生	13.2% (平成 27 年度)	12.9%未満	15.4%	D
中学校3年生	11.1% (平成 27 年度)	10.8%未満	11.2%	D
料理や食べ物への興味が「ある」割合の増加	51.6%	60.0%	53.9%	B

（3）青年期（16 歳～39 歳）

図表 1-24 青年期（16 歳～39 歳）の目標値

	基準値 (第2次計画)	目標値	平成 29 年度	評価
朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	80.4%	95.0%	73.6%	D
朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の増加	2回	5回	42 回	A
肥満と判定される19～39歳男性の割合の減少	38.1%	30.0%	32.4%	B
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	要調査	80.0%	34.8%	E
市ホームページや広報誌等に関する情報の掲載回数の増加	5回	10 回	7回	B
男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	39.7% (平成 23 年度)	50.00%	49.3%	B

（４）壮年期（40 歳～64 歳）

図表 1-25 壮年期（40 歳～64 歳）の目標値

	基準値 (第2次計画)	目標値	平成 29 年度	評価
朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	90.3%	95.0%	84.0%	D
朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の増加	2回	5回	42 回	A
肥満と判定される40～64歳男性の割合の減少	29.3%	25.0%	36.7%	D
肥満と判定される40～64歳女性の割合の減少	22.5%	18.0%	20.0%	B
健康診査の受診率の増加(40～64歳)	28.6%	60.0%	33.3% (平成 28 年度)	B
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	要調査	80.0%	44.5%	E
市ホームページや広報誌等に関する情報の掲載回数の増加	5回	10 回	7回	B
男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	56.3%	65.0%	56.9%	B

（５）高齢期（65 歳以上）

図表 1-26 高齢期（65 歳以上）の目標値

	基準値 (第2次計画)	目標値	平成 29 年度	評価
近所と「よく行き来している」割合の増加	32.6%	40.0%	21.6%	D
高齢前期で「肥満」と判定される人の割合の減少	26.0%	20.0%	24.3%	B
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日のもの	要調査	80.0%	61.8%	E
食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	66.4%	70.0%	72.9%	A
広報誌等に食育に関する情報を掲載する回数 の継続維持	年5回	年 10 回	年7回	B

（6）農業関係その他

図表 1-27 農業関係その他の目標値

	基準値 (第2次計画)	目標値	平成 29 年度	評価
学校農園開設数(子どもたちのアグリ体験学習事業等)の継続維持	26/26 校	小学校全校	24/26 校	D
幼稚園・保育園児農業体験の継続維持	33 園全園	全園	36 園全園	A
市民農園の利用率の増加	67.9%	100.0%	61.0%	D
体験農園数の増加	2	3以上	2	C
滞在型農園数の増加	1	1以上	1	A
市広報誌による地産地消レシピの紹介数の増加	72 メニュー	94 メニュー	130 メニュー	A
農業関係者が食育に関する取り組みや活動にかかわったことがある割合の増加	40.5%	55.0%	36.7%	D
学校給食へ提供する地元産農産物の品目数の継続維持	23 品目	23 品目	24 品目	A
市内の「とちぎの地産地消推進店」店数の増加	9店	15 店以上	22 店	A
「地元産を積極的に購入する」(一般市民)の割合の増加	20.3%	30.0%	20.2%	D
食品中の放射性物質に不安を感じる割合の減少(園児の保護者)	84.7%	40.0%	48.0%	B

4. 本計画に向けての課題

（１）食を大切にし、感謝する心の醸成

市民が、幼いころから身近な環境において、望ましい食・生活習慣を定着させ、食の大切さを実感することができるよう、幼稚園・保育園等や学校において児童生徒や保護者への働きかけを行うことが必要となっています。

- ・親子ともに食を学ぶ機会の充実

食育に関心がある園児保護者の割合は、5年前と比較してあまり変化がありませんでした。保護者が幼児とともに継続して食育に取り組むことができるよう、食育に関する教室や相談の充実を図り、意識啓発に努める必要があります。

- ・農業体験場面の拡大

アンケート調査では、農業に関する体験の有無として、小中学生では「体験したことがない」児童生徒が約2割いるため、全ての子どもたちが農業を体験できるよう、学校や農業関係者との連携が求められています。

また、一般市民では「体験したことがない」、園児の保護者では「親子ともに体験したことがない」がそれぞれ3割近くいるため、大人も農業に関する体験ができ、子どもも早い時期から農業にふれる機会を得ることができるよう、場の拡大を図る必要があります。

（２）規則正しい食生活の構築

近年、家族形態や生活スタイルの多様化などを背景に、欠食や孤食といった不規則な食生活が子どものころから見られるようになりました。市民一人ひとりが食の喜びや楽しみを実感するとともに、規則正しい食生活の確立が求められています。

- ・欠食状況の改善

アンケート調査では、乳幼児及び小中学生の5%前後、一般市民の13.3%が朝食を食べない日があると答えており、朝食欠食の改善が必要です。三食しっかり食えることなど、子どものころからの意識啓発に取り組み、規則正しい生活習慣の確立を図ることが求められています。

- ・若い世代を中心とした食育の推進

青年期は朝食の欠食率が高く、食育への関心度も低い傾向があり、食に関する意識や関心の低さが目立ちます。子どもの頃からの健全な食生活の確立とともに、若い世代が健康を意識し、食育に関する知識の習得や食育の実践に取り組めるよう支援する必要があります。

- ・孤食状況の改善

アンケート調査では、乳幼児・小中学生でも夕食を1人で食べることが多いと答えた子どもがわずかに存在し、一般市民では2割強が1人で食べることが多いと答えています。孤食は、栄養バランスの偏りといった栄養面はもちろん、精神面での問題も指摘されています。今後、食の喜びや楽しさについて意識啓発に取り組み、孤食状況の改善を推進する必要があります。

（3）日本型食生活の推進

近年、全国的な傾向として、お米の消費減少、脂質の消費増加といった欧米型の食生活が進み、肥満などの生活習慣病の増加が問題となっています。日光市においても、肥満と判定される人の割合が高く、今後、バランスの良い食生活を目的とし、日本型食生活の推進が求められています。

- ・肥満、メタボリックシンドローム対策

日光市では、男性のメタボリックシンドロームの基準該当者が多く、肥満と判定される人の割合も、目標値を大きく上回っている状況です。今後、食習慣が形成される乳幼児期からの食生活の改善による肥満、メタボリックシンドローム対策の取り組みをより強化し、健康寿命の延伸につながる健全な食生活の実現など食育の実践が必要です。

- ・食生活改善に向けた食育活動の推進

アンケート調査によると、普段の食生活に満足していない理由として、「栄養のバランスがとれていない」の割合がどのライフステージでも最も高くなっていることから、今後、栄養バランスのとれた健康的な食生活の普及が求められます。

（4）食の安全安心の実現

アンケート調査によると、食の安全性について不安を抱く市民の割合が一般市民・園児保護者ともに8割以上と高くなっています。市内における安全安心な農産物の生産と消費を推進するため、市民に対する食に関する知識の普及や、地産地消に向けた積極的な取り組みに努める必要があります。

- ・地産地消の推進

農業関係者のアンケート調査結果では、食育の推進で効果的だと思うものについて、「学校給食への地元産農産物の供給拡大」と「地元産農産物を積極的にPR」の割合が7割前後で高くなっています。今後、学校給食や外食産業への地元産農産物の積極的な提供とPRに努め、市内における地産地消の拡大を推進する必要があります。

- ・食に関する正しい知識の普及

農業関係者のアンケート調査結果では、食に関して市民（消費者）に望むことについて、「地産地消に協力してほしい」や「値段や見た目だけでなく、産地や安全性も商品選択の考慮に入れてほしい」の割合が6割を超えて高くなっています。今後、食に関する正しい知識の普及を図り、食に対する安全安心を推進する必要があります。

第3章 計画の基本理念と基本目標

1. 基本理念

市民一人ひとりが食に関する意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々のさまざまな活動への感謝の気持ちや理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、健全な食生活を実践し、心身の健康を増進するために、食育の推進に取り組んでいきます。

また、行政をはじめ、保育園、幼稚園、学校、農業関係者など、さまざまな関係機関との連携を図り、食育に取り組みやすい環境を整備するとともに、市民の主体的な食育の取り組みを支援します。本計画では、市民とともに食育に関するさまざまな機関が相互に連携し、食育を推進することによって、食を通じたまちの活性化を図るため、基本理念は第1次、第2次計画を踏襲し、以下のように定めます。

市民自らが、食育推進のための活動を
実践することにより、食に関する理解を深め、
心身の健康増進と豊かな人間性を育みます。

2. 基本目標

基本理念の実現に向け、本計画では第2次計画に基づき、次の4つの基本目標に沿って、食育推進計画を推進します。

基本目標1 食を大切にする豊かな心を育てます。

食育推進活動への市民参加などを通して、食べ物や作り手への感謝の気持ちや食を大切にする豊かな心を育てます。

基本目標2 食を楽しみながら規則正しい食生活を築きます。

「食」について学ぶ最も身近な場所は家庭の食卓です。家族で楽しく食卓を囲む機会を増やし、食事作りの楽しさを体験する機会などを通して、食を楽しみながら、生活習慣病の予防・改善を図るとともに、規則正しい食生活を築きます。

基本目標3 日光の多彩な食を活かした「日本型食生活」を推進します。

増加する生活習慣病の予防を図るために、広大な市域で生産される数多くの農産物や多彩な食文化を活かし、お米を中心とした「日本型食生活」を推進します。

基本目標4 食の安全・安心の実現に貢献します。

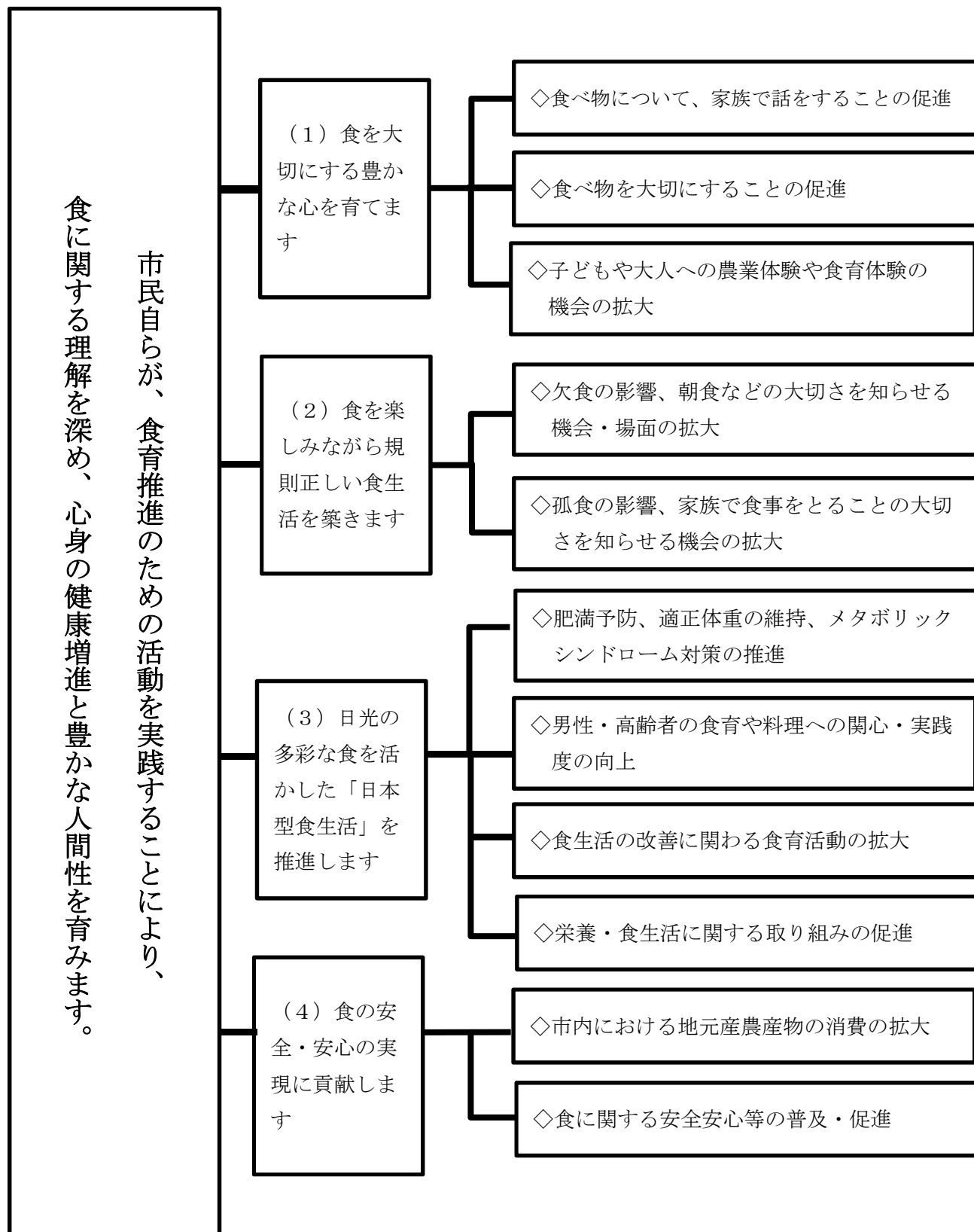
食品表示などに関する情報提供の充実や、地元でとれた安全・安心な農産物の消費拡大に向けた地産地消の取り組みを通して、食の安全・安心の実現に貢献します。

3. 施策の体系

【基本理念】

【基本目標】

【施策】



施策推進のポイントとなるライフステージ等

【ライフステージ別の課題に応じた施策推進】

【地産地消の推進】

[illegible]

4. ライフステージごとの主な市民の取り組み

	乳幼児期(妊娠期を含む) (0歳～6歳)	学齢期 (7歳～15歳)
目指す姿	すこやかな食生活の基礎をつくろう	家庭で取り組もう、望ましい食習慣
食べ物について、 家族で話をする ことの促進	食育に関して得た知識を家庭内で共有しましょう(P34)	
	家族で食育に関する講座や活動に積極的に参加しましょう(P34)	
食べ物を大切に することの促進	子どもの好き嫌いをなくす工夫をしましょう(P39)	食べ物の大切さを学び、食べ物に感謝する心を育みましょう(P43)
	なんでも食べられるように食の体験を増やしましょう(P39)	食べ残しを減らしましょう(P43)
	味覚に広がりを持たせる工夫をしましょう(P39)	正しい食事マナーを学び、日頃から取り組みましょう(P43)
子どもや大人 への農業体験や 食育体験の機会 の拡大		
欠食の影響、 朝食などの大切 さを知らせる機 会・場面の拡大	適切な食習慣を身に付けましょう(P38)	朝食の大切さについて、家族で話し合いましょう(P45)
孤食の影響、家 族で食事をとるこ との大切さを知ら せる機会の拡大		家族で楽しく食事をし、話をする機会を増やしましょう(P47)
肥満予防、適正 体重の維持、メタ ボリックシンドロ ーム対策の推進	適切な食習慣を身に付けましょう(P38)	適正体重を知り、バランス良く適量を食べる習慣を身に付けましょう(P50)
	適切なおやつとり方を身に付けましょう(P38、P50)	
男性・高齢者の 食育や料理への 関心・実践度の 向上		
食生活の改善に 関わる食育活動 の拡大		
栄養・食生活に 関する取り組み の促進	栄養バランスのとれた食事を心がけましょう(P41)	食事づくりの手伝いを積極的に行いましょう(P52)
	量・内容・時間に気をつけたおやつとり方を身に付けましょう(P41)	食について正しく選択する力を身に付けましょう(P52)
市内における 地元産農産物の 消費の拡大		
食に関する安全 安心等の普及・ 促進		

青年期 (16 歳～39 歳)	壮年期 (40 歳～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
健康を維持するために、規則正しい食生活を理解し取り組もう	バランスの良い食生活を実践し、健康管理に取り組もう	食を楽しみ、元気に暮らそう
農業や食育に関心を持ち、積極的に農業体験や食育体験に参加し、楽しんで取り組みましょう (P76)		
自然の恵みや生産者に感謝する心を育みましょう (P76)		
毎日朝食を食べましょう (P45、54、61)		
規則正しい食生活を心がけましょう (P54、61)		
		家族や身近な人と交流し、食事を楽しみましょう (P68)
		イベントや地域での活動に積極的に参加しましょう (P68)
年に 1 回健康診査を受け、自らの健康と食生活を見直しましょう (P56、63、70)		
塩分や脂質を取りすぎないように気をつけましょう (P56、63)		積極的に健康教室に参加しましょう (P70)
適正体重や肥満予防の食生活に関する知識を学びましょう (P56、63)		適正なエネルギー量に関する知識を学びましょう (P70)
	特定保健指導の対象になったら、積極的に参加しましょう (P63)	
食に関心を持ちバランス良く食べましょう (P59、65)		食に関心を持ち食事を楽しみましょう (P73)
食に関する教室に積極的に参加しましょう (P59、65)		栄養バランスの良い食事をとりましょう (P73)
農業関係者との交流を積極的に図りましょう (P78)		
地元でとれた農作物に関心を持ち、日頃の食生活にとり入れましょう (P78)		
地産地消の取り組みを理解し、地元産農産物を積極的に利用しましょう (P80)		
食品表示を確認して、購入するようにしましょう (P82)		
放射性物質について、積極的な情報収集に努めましょう (P82)		

第4章 施策の展開

1. 乳幼児期（0歳～6歳）（妊娠期を含む）

目指す姿

すこやかな食生活の基礎をつくろう

乳幼児期は、食習慣をはじめとする生活習慣の基礎づくりが始まり、身体の発育や味覚、口腔機能の発達が著しい時期です。また家庭や保育園、幼稚園等で楽しく食べる体験を重ねることが、食への意欲を育てるため、妊娠期・乳幼児期からの取り組みが必要になります。

子どもの頃に、規則正しい生活リズムを確立し、望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって心身ともに健やかに過ごすための基礎となることから、家庭における食育が重要となります。保護者自身が食の大切さを認識し、親子で健康的な食生活を実践することが重要です。

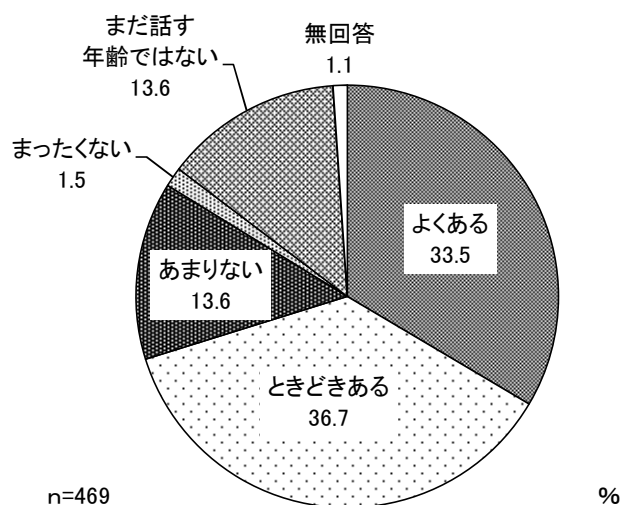
そこで、この時期の目指す姿を【すこやかな食生活の基礎をつくろう】とし、その実現に向けて次の4施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。

施策1 食べ物について、家族で話をすることの促進

◆現状◆

食べ物について子どもと話をする頻度は、「よくある」「ときどきある」を合わせると7割を占めていますが、「あまりない」「まったくない」も合わせて1割程度います。（図表 1-28）

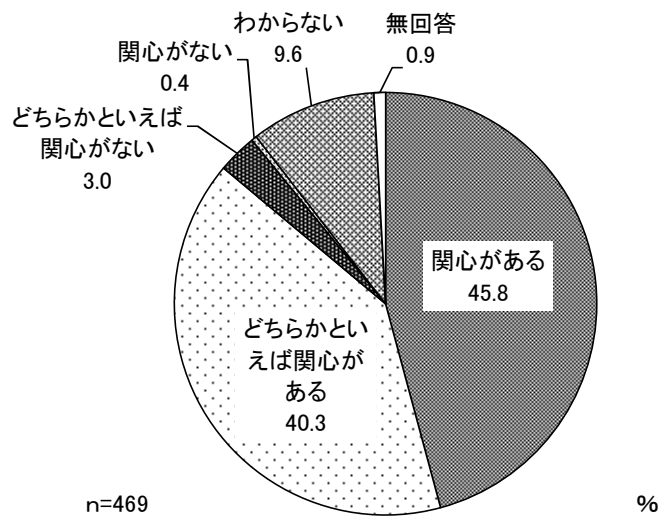
図表 1-28 食べ物について子どもと話をすることはあるか（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

子どもの食育への関心度は、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」がそれぞれ4割台で、合わせると8割程度を占めており、関心がない人はわずかとなっています。（図表 1-29）

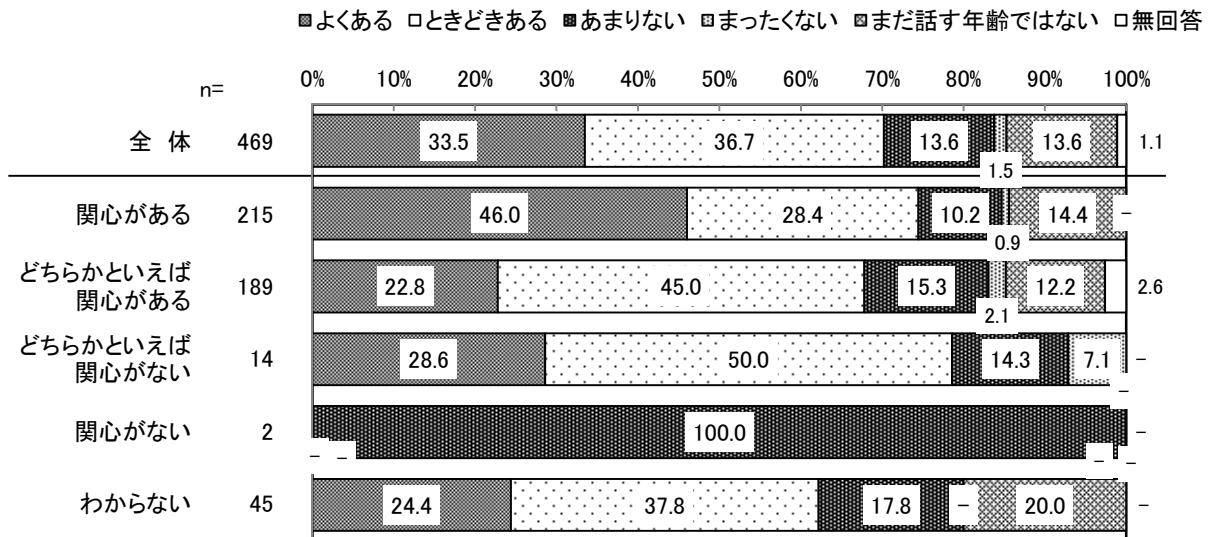
図表 1-29 食育への関心度（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

子どもの食育に関心が高い保護者は、食べ物について話をすることが「よくある」割合が高くなっています。（図表 1-30）

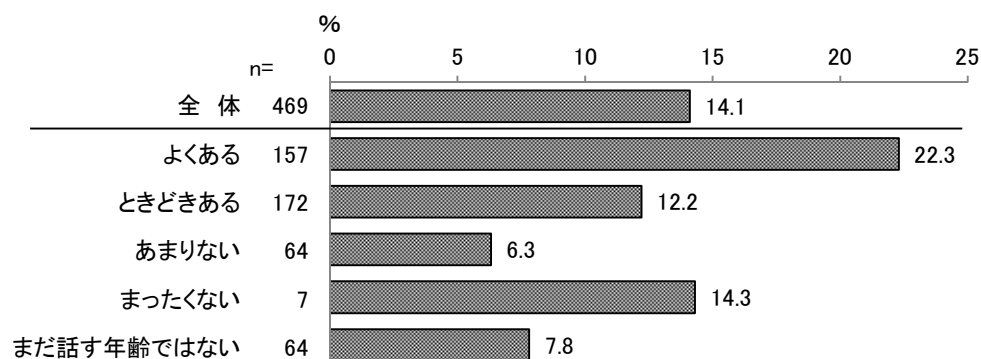
図表 1-30 食育への関心度別 食べ物について子どもと話をすることはあるか（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

健康や栄養について学ぶことを「実際にしている」割合は、食べ物について子どもと話をすることが多い人ほど高くなっています。（図表 1-31）

図表 1-31 食べ物について子どもと話をする頻度別 食育を行う上で大切だと思うこと
健康や栄養について学ぶことを「実際にしている」（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

子どもの食育に関心がある人が8割程度と、関心度は高くなっています。食べ物について子どもと話をする機会がある人は7割を占めますが、ない人も1割程度います。

子どもの食育に関心がない人ほど、食べ物について話をしないことがうかがえることから、食育に関心を高めることが重要です。また、食べ物について家族で話す保護者ほど健康や栄養について学ぶ割合が高くなっているため、食育に関する知識、情報の提供を図ることが重要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 食育に関して得た知識を家庭内で共有し、家庭内における食育への関心を高めましょう。
- 家族で食育に関する講座や活動に積極的に参加しましょう。

行政が目指すこと

- 乳幼児健診や健康教室の場において、食育情報の提供と周知を図ります。
- 食育に関する教室を開催し、おやつづくりなど家族で気軽に楽しめる活動の充実に努めます。

平成 29 年度実施事業

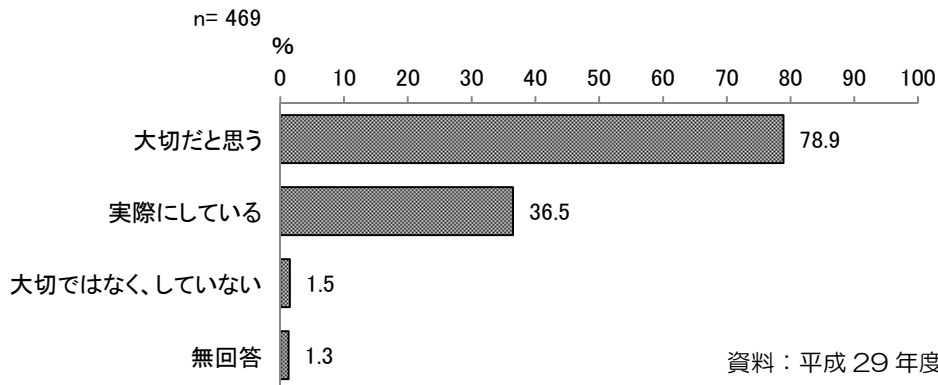
- ・食育教室 ・離乳食教室 ・乳幼児健診・相談時栄養相談 ・食育だよりの発行
- ・家庭教育支援講座（※乳幼児保護者講演会・家庭教育学級・就学児保護者講座）
- ・プレママ教室 ・ママのミニ学習会 ・孫育て講座

施策2 食べ物を大切にすることの促進

◆現状◆

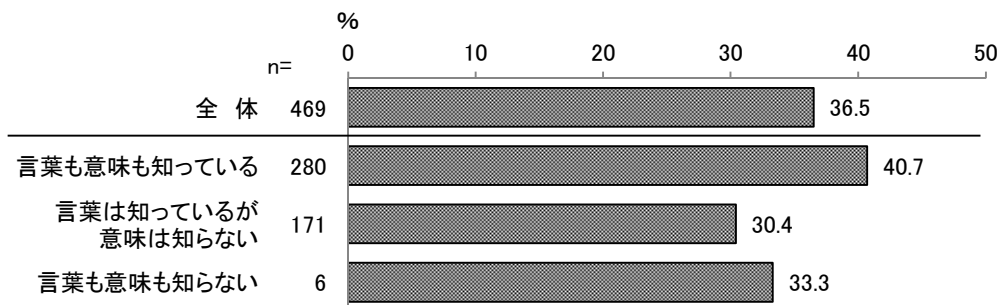
好き嫌いをなくすことを「大切だと思う」と回答した人は8割近くを占めますが、「実際にしている」人は3割程度に留まっています。（図表 1-32）

図表 1-32 食育を行う上で大切だと思うこと 好き嫌いをなくすこと（園児の保護者）



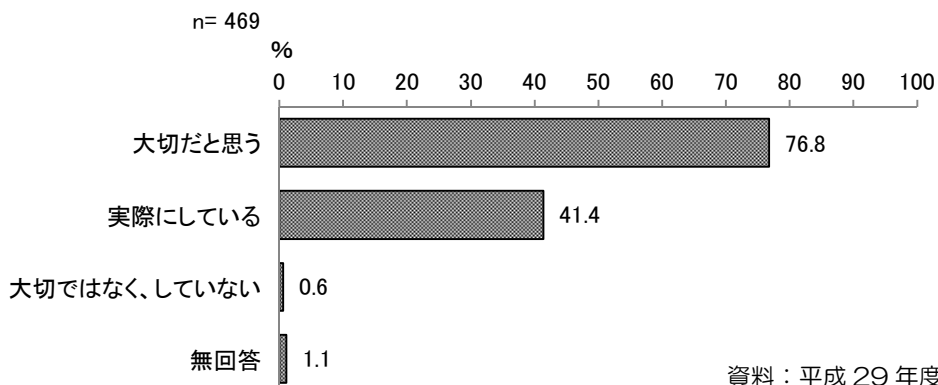
好き嫌いをなくすことを「実際にしている」割合は、「食育」の意味を知っている人が約4割なのに対し、言葉のみ知っている人では約3割と、約1割の差があります。（図表 1-33）

図表 1-33 「食育」の認知別 食育を行う上で大切だと思うこと 好き嫌いをなくすことを「実際にしている」（園児の保護者）



いろいろな食べ物の味を体験することを「大切だと思う」と回答した人は7割程度を占めますが、「実際にしている」人は4割強に留まっています。（図表 1-34）

図表 1-34 食育を行う上で大切だと思うこと いろいろな食べ物の味を体験すること（園児の保護者）



◆課題◆

好き嫌いをなくすことを大切だと思うと回答した人は8割近くを占めますが、実践している人はその半数以下に留まります。ただし、「食育」の意味を知っている人では実践している割合が約4割と高くなっており、食育について知ることが好き嫌いをなくすことにもつながるため、食育について普及啓発することが大切です。

また、いろいろな食べ物の味を体験することについても、大切だと思う割合と実際にしている割合との間に差がついており、子どもの好き嫌いをなくすためにはいろいろな食べ物を体験させることが重要であることを周知する必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 子どもの好き嫌いをなくす工夫をしましょう。
- 食べる意欲を大切に、好き嫌いなくなんでも食べられるように食の体験を増やしましょう。
- 子どもにいろいろな食べ物の味を体験させ、味覚に広がりを持たせる工夫をしましょう。

行政が目指すこと

- 食育に関する教室を開催し、好き嫌いをなくす方法を周知します。
- 保育園等を通じ、食べ物大切さを学ぶ機会を提供します。

平成 29 年度実施事業

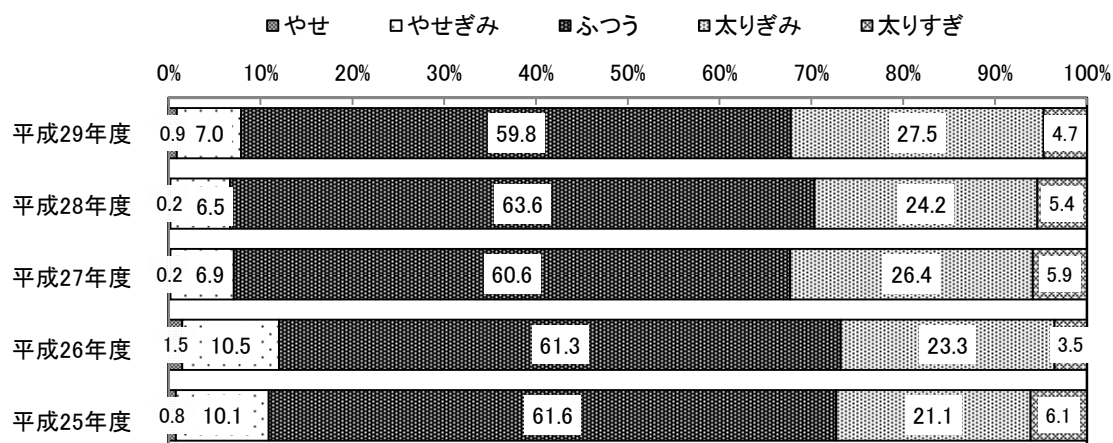
・食育教室 ・家庭教育支援講座（※乳幼児保護者講演会・家庭教育学級・就学児保護者講座）

施策3 子どもの肥満予防対策の推進

◆現状◆

3歳児のカウプ指数³※についてみると、「ふつう」は6割台、「太りぎみ」と「太りすぎ」をあわせた割合は3割前後で推移しています。（図表 1-35）

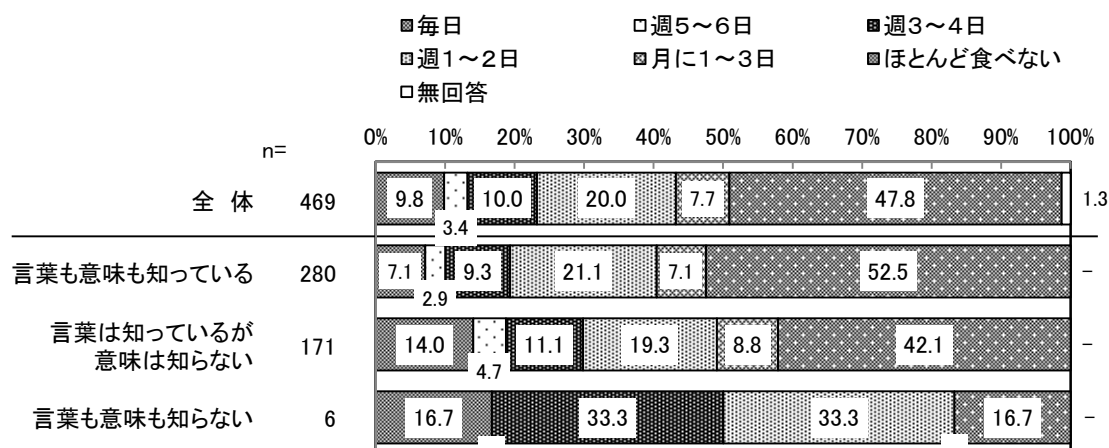
図表 1-35 乳幼児健診時における子どものカウプ指数の割合



資料：乳幼児健診結果

食育の言葉も意味も知っている人は、夕食後から寝る前までにおやつを「ほとんど食べない」割合が5割程度と高くなっていますが、食育の言葉も意味も知らない人は、「ほとんど食べない」割合が2割を下回っています。（図表 1-36）

図表 1-36 夕食後から寝る前までにおやつを食べるか（園児の保護者）



資料：平成29年度アンケート調査結果

³ ※カウプ指数：乳幼児の発育状態を知るための目安として参考にする数値。（体重g÷身長cmの2乗）×10の計算式で求める。大人のBMIとは肥満・標準・やせの判断基準となる数値が異なっている。

◆課題◆

3歳児のカウプ指数に経年で大きな変化はありませんが、食育の内容を知らない人に子どもの肥満につながる遅い時間のおやつの摂取を高頻度に行っている人が多いことがわかります。

乳幼児期は、今後の成長の基礎となる重要な時期であることを保護者に周知し、健康な成長を支える必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 乳幼児期の食生活の重要性を認識し、適切な食習慣を身に付けましょう。
- 適切なおやつのとりを方に身に付けましょう。

行政が目指すこと

- 保護者に対し、食事に関する適切な情報提供や、乳幼児期の肥満予防について意識啓発に取り組めます。
- 食育に関する教室を開催し適切なおやつのとりについて周知をはかります。

平成 29 年度実施事業

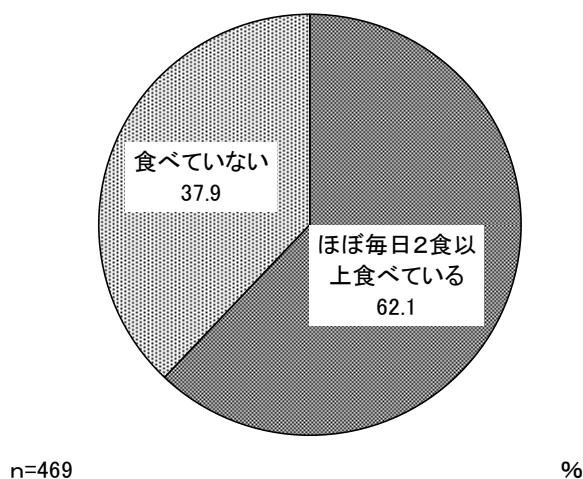
・乳幼児健診・相談時栄養相談 ・個別栄養相談 ・食育教室 ・保育園給食

施策4 適切な食習慣の基礎づくり

◆現状◆

1歳から6歳で主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数がほぼ毎日2食以上食べている割合は、6割程度となっていますが、食べていない割合も4割近くを占めています。（図表 1-37）

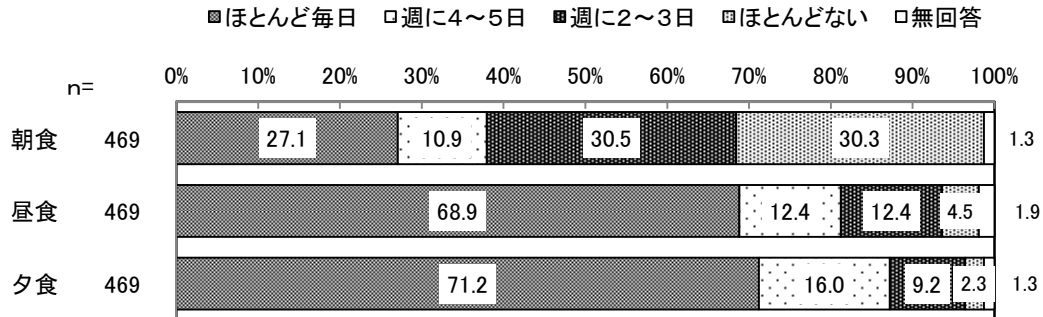
図表 1-37 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

3食ごとの主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数は、昼食と夕食では「ほとんど毎日」が7割程度を占めていますが、朝食は「ほとんど毎日」は3割程度に留まり、「ほとんどない」と「週に2～3日」がそれぞれ約3割となっています。（図表 1-38）

図表 1-38 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数（園児の保護者）



※主食：ごはん、パン、麺類などの料理

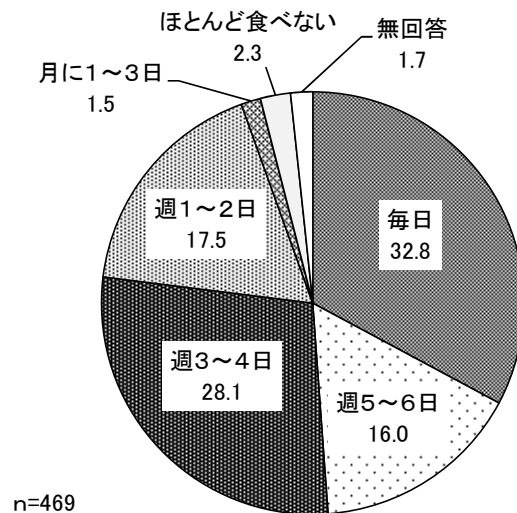
※主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

※副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

子どもが甘いお菓子を食べる頻度は、「毎日」と「週5～6日」を合わせて5割程度となっています。（図表 1-39）

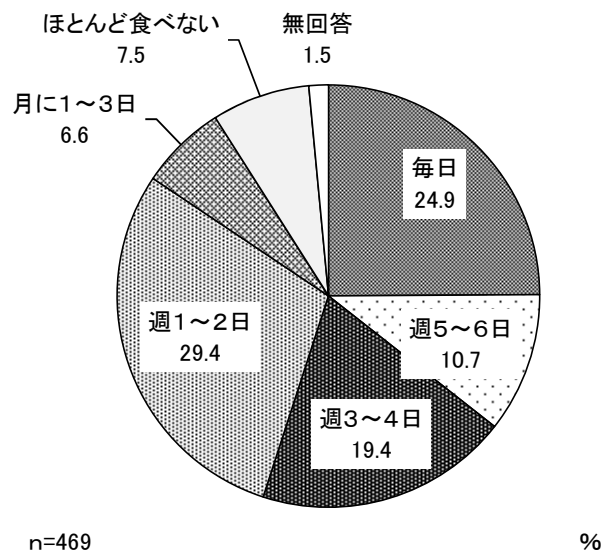
図表 1-39 子どもが甘いお菓子を食べる頻度（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

子どもが甘い飲み物を飲む頻度は、「毎日」と「週5～6日」を合わせて3割半ばとなっています。
（図表 1-40）

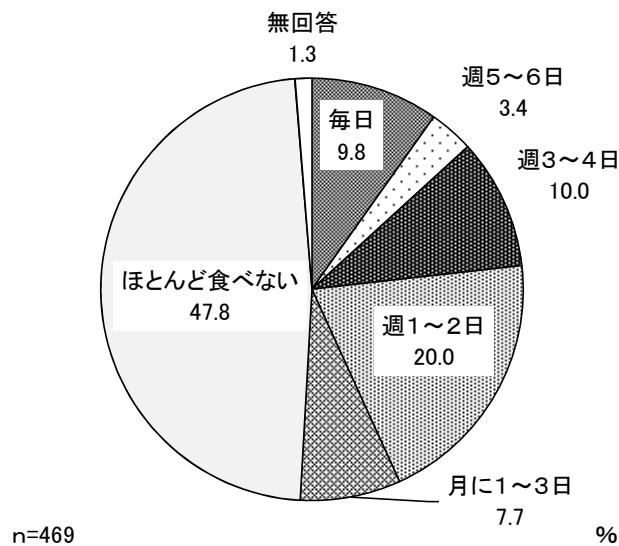
図表 1-40 子どもが甘い飲み物を飲む頻度（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

子どもが夕食後から寝るまでにおやつ（甘い飲み物を含む）を食べる頻度は、「毎日」～「週1～2日」を合わせると4割程度となっています。（図表 1-41）

図表 1-41 夕食後から寝る前までにおやつを食べるか（園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

1歳から6歳で主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数がほぼ毎日2食以上食べている人の割合が6割となっていますが、食べていない人が4割程度を占めています。また、子どもにとって、おやつは大切な栄養摂取の機会ですが、甘いお菓子や飲み物といった、成長期のおやつとしては不適切な内容のものを毎日食べたり、夕食後から寝るまでといった不適切な時間に食べる人もいることが見受けられます。

食事を1日3食、規則正しくとることに加え、栄養バランスや適切なおやつのとりにかたについて啓発を行い、実践につなげる必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 量・内容・時間に気をつけたおやつのとりを身に付けましょう。

行政が目指すこと

- 保育園等を通じて健康的な食事やおやつを紹介に努めます。
- 健康的な食生活の大切さについて、乳幼児健診や各種教室、イベント等を通じて家庭への情報提供に取り組みます。

平成29年度実施事業

- ・食育だよりの発行 ・食育教室 ・ママのミニ学習会
- ・家庭教育支援講座（※乳幼児保護者講演会・家庭教育学級・就学児保護者講座）
- ・乳幼児健診・相談時栄養相談 ・個別栄養相談 ・保育園における適正なおやつを提供

乳幼児期 成果指標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	お子さんの食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	86.1%	90.0%
2	施策2	好き嫌いをなくす努力をしている割合の増加	36.5%	38.3%
3	施策3	乳幼児健診時の結果から「太りすぎ」と判定される3歳児の割合の減少	4.7%	3.0%
4	施策4	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合の増加	62.1%	65.2%
5	施策4	毎日甘いお菓子や飲み物をおやつにしている子どもの割合の減少	お菓子 32.8% 飲み物 24.9%	32.0% 24.2%

2. 学齢期（7歳～15歳）

目指す姿

家庭で取り組もう、望ましい食習慣

学齢期は、心身の目覚ましい成長時期であるとともに、基本的な食習慣が形成される中で、自分で食を選択する力を養う時期です。食への正しい理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭での取り組みが必要となります。

家庭で楽しい食事をとることで、食を楽しみ、マナーを身に付け、食を大切にすることを心がけることが重要です。また、学齢期の後半における受験・進学等の生活の変化に対応できるように、健康的な食習慣をしっかりと身につけることが重要です。

そこで、この時期の目指す姿を【家庭で取り組もう、望ましい食習慣】とし、その実現に向けて次の5施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。

施策1 食べ物を大切にすることの促進

◆現状◆

「食べ物を無駄にしないこと」や「命や食べ物の大切さを学ぶこと」は小中学生ともに大切だと思っている割合が8割以上と高くなっています。しかし、実際にしている割合は、3割から4割と低い傾向がみられます。

また、食事のマナーを学ぶことを実際にしている割合は、約半数となっています。（図表 1-42）

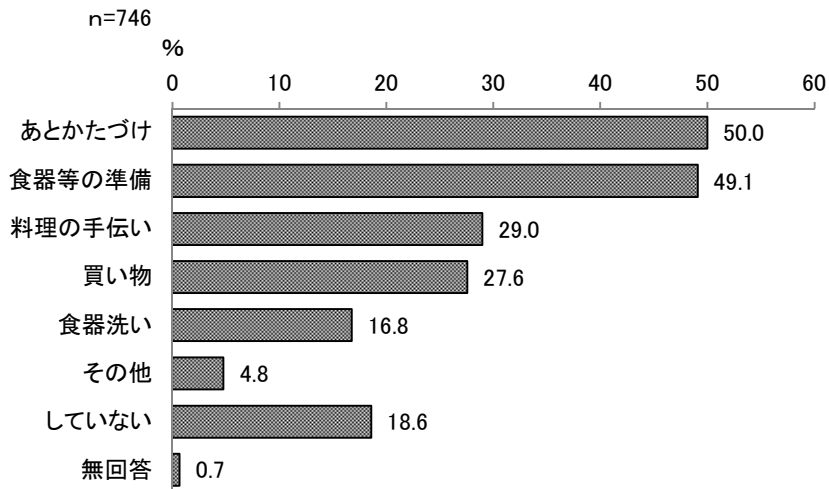
図表 1-42 学年別 食事の仕方や内容で大切だと思うこと、実際にしていること（小中学生）

		n	食べ物を無駄にしないこと	1日3食、規則正しく食べる	家族で楽しく食事をする	いろいろな食べ物や味を体験する	好き嫌いをなくす	よくかんで食べる	食事の手伝いをすること	料理になることを好む	食事のマナー（座る、食べる、話す）を学ぶこと	健康や栄養について学ぶこと	命や食べ物の大切さを学ぶこと	その他
<大切だと思うこと>														
全体		746	87.8	75.5	73.1	75.7	83.1	77.7	74.7	72.7	79.1	86.5	87.8	2.5
学年	小学校	481	86.1	70.9	68.6	74.6	81.9	73.8	70.7	72.6	75.9	86.1	86.9	1.7
	中学校	263	91.3	84.0	81.4	77.9	85.6	85.2	81.7	72.6	85.2	87.1	89.7	4.2
<実際にしていること>														
全体		746	41.3	58.0	60.5	37.4	33.2	42.0	43.3	32.4	48.8	26.0	32.2	0.3
学年	小学校	481	38.9	61.1	64.4	40.3	33.1	45.5	45.5	35.3	50.5	26.4	31.4	0.4
	中学校	263	45.2	52.1	52.9	31.6	33.5	35.0	39.2	27.0	45.2	25.1	33.1	-

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

何かしらの食事の手伝いをしている人は全体のうち8割を占めています。特に、食器等の準備やあとかたづけは約5割と多くなっています。（図表 1-43）

図表 1-43 食事の手伝い（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

命や食べ物の大切さを学ぶことや、食べ物を無駄にしないことについて、小中学生ともに大切だと思う割合は高くなっています。一方、実際にしている割合は大切だと思う割合と比べ低くなっています。

また、食事の手伝いとして、食器等の準備やあとかたづけをしている人は多いですが、買い物や料理の手伝いといった、食べ物に触れる機会の多い手伝いについては3割弱に留まっています。これらの手伝いを促すことを通じて、食べ物の大切さが学べる機会を増やすことが重要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 学校・家庭・地域で食べ物の大切さを学び、食べ物に感謝する心を育みましょう。
- 食事づくりや準備を通して、食べ物を大切にし、食べ残しを減らしましょう。
- 正しい食事マナーを学び、日頃から取り組みましょう。

行政が目指すこと

- 食べ物の大切さや正しい食事マナーの啓発を行い、実践につなげます。
- 食べ物を身近に感じてもらうため、農業体験学習などを推進します。

平成 29 年度実施事業

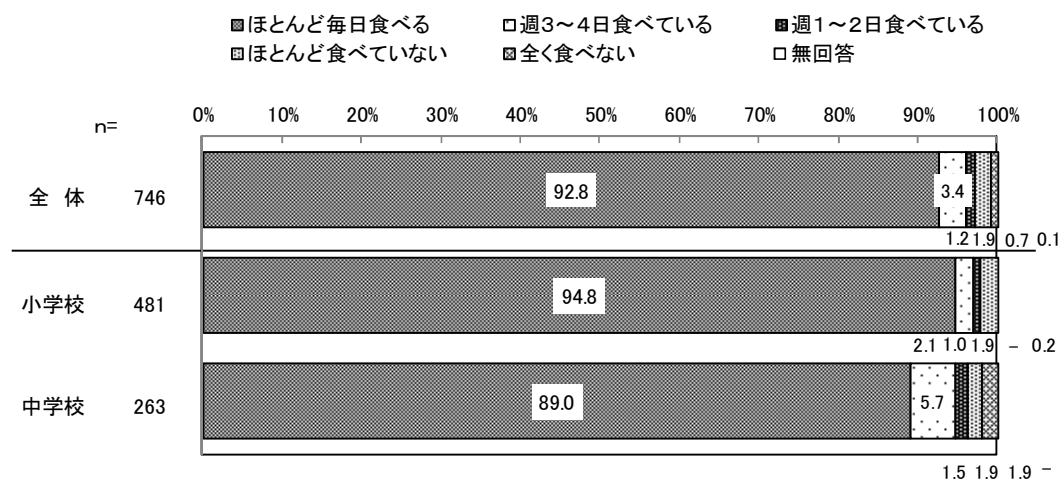
- ・「食べ物を無駄にしないこと」についての指導の実施
- ・「正しい食事のマナー」に関する指導の実施

施策2 朝食の大切さを知らせる機会の充実

◆現状◆

朝食は小中学生ともに約9割以上がほとんど毎日食べると回答しています。しかし、小学校と比較すると、中学校はほとんど毎日食べる割合がやや低くなっています。（図表 1-44）

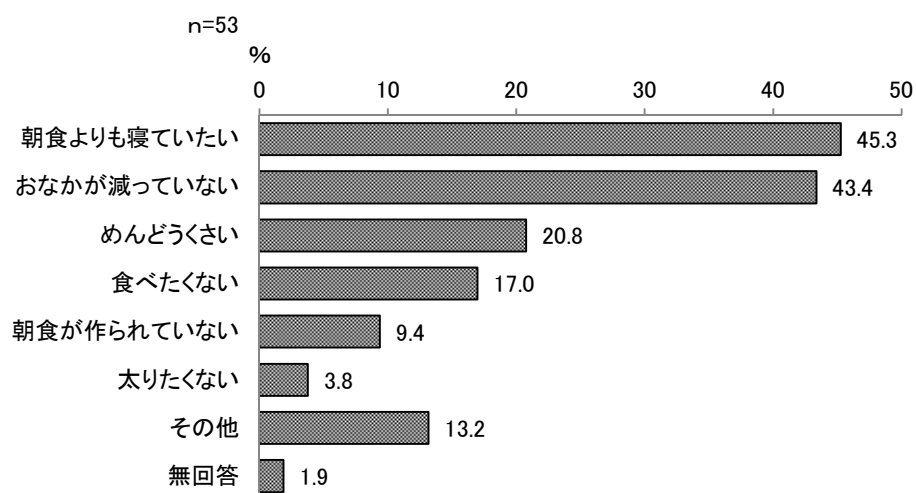
図表 1-44 学年別 毎日朝食を食べているか（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

朝食を食べない理由は、「おなかが減っていない」「朝食よりも寝ていたい」が4割台と特に高く、これらに「めんどくさい」「食べたくない」が2割前後で続いています。（図表 1-45）

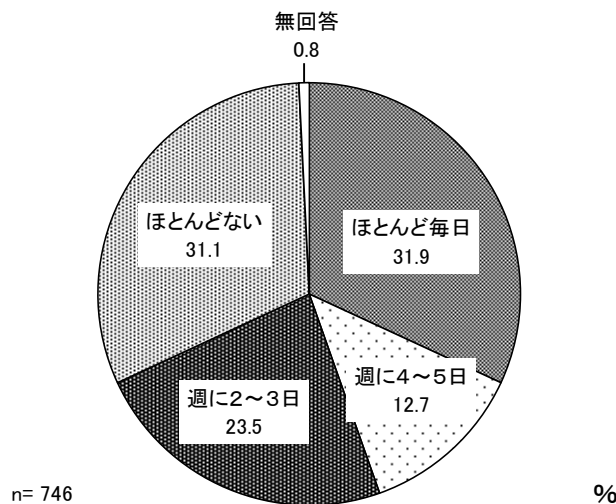
図表 1-45 朝食を食べない理由（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

朝食で主食・主菜・副菜をそろえて「ほとんど毎日」食べているのは3割強となっています。一方、「ほとんどない」も3割強となっています。（図表 1-46）

図表 1-46 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

小中学生が朝食を食べない理由は、主に「朝食よりも寝ていたい」「おなかが減っていない」となっています。また、朝食で主食・主菜・副菜をそろえて「ほとんど毎日」食べている割合は3割強となっていますが、一方で「ほとんどない」も3割強となっています。学齢期は、心身の発達とともに体力や運動能力の向上が盛んな時期であるため、子どもと家庭に対し、バランスのとれた朝食を食べることの重要性を啓発する必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 一日を元気よく始めるため、毎日朝食を食べましょう。
- 朝食の大切さについて、家族で話し合しましょう。

行政が目指すこと

- 朝食の大切さについて、子どもと保護者に対し、積極的な情報提供に努めます。

平成 29 年度実施事業

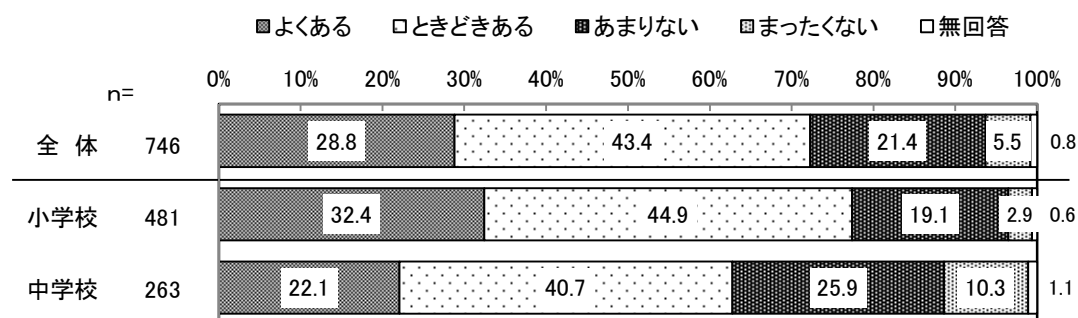
- ・「朝食の大切さについて」に関する指導の実施
- ・「朝食の内容」に関する指導の実施
- ・家庭教育学級
- ・ひかりの郷出前講座
- ・「正しい食事のマナー」に関する指導の実施

施策3 家族で食事をとることの大切さを知る機会の充実

◆現状◆

家族の中で食べ物について話をする頻度は、小学校は「よくある」「ときどきある」の合計が77.3%であるのに対し、中学校は62.8%となっています。（図表 1-47）

図表 1-47 学年別 家族と食べ物について話すか（小中学生）



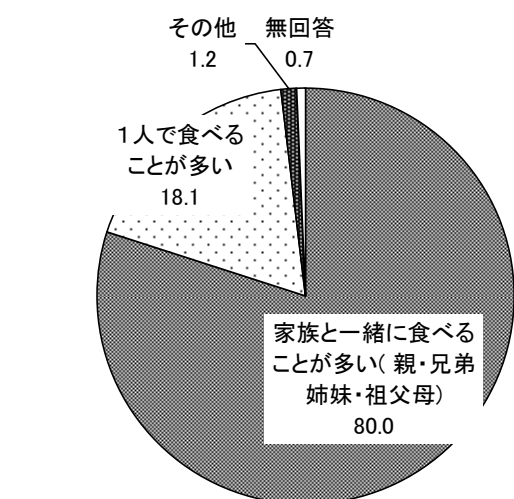
資料：平成 29 年度アンケート調査結果

朝食を一緒にとる相手は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟・姉妹・祖父母）」が8割にのぼりますが、「1人で食べることが多い」という世帯も合わせて約2割を占めています。

夕食を一緒にとる相手は、「家族と一緒に食べることが多い（親・兄弟・姉妹・祖父母）」が96.2%で、「1人で食べることが多い」という児童・生徒はごく少数となっています。（図表 1-48）

図表 1-48 誰と食事をするか（小中学生）

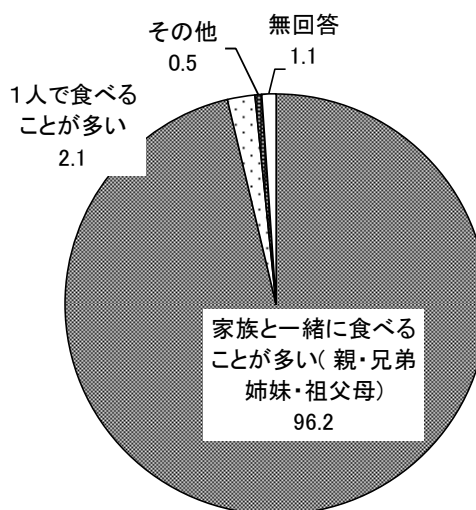
①朝食



n=746

%

②夕食



n=746

%

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

家族で食べ物について話をする機会がある人は、小学生では8割弱を占めますが、中学生になると6割強に低下しています。

また、食事を1人で食べることが多い人は朝食で2割弱で、夕食でもわずかに存在しています。

誰かと一緒に食事をすることは心の健康につながるため、家族で楽しく食事をする機会を増やすよう周知を図ることが大切です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 家族で楽しく食事をし、話をする機会を増やしましょう。

行政が目指すこと

- 家族で一緒に食事をすることの大切さについて、意識啓発に努めます。

平成29年度実施事業

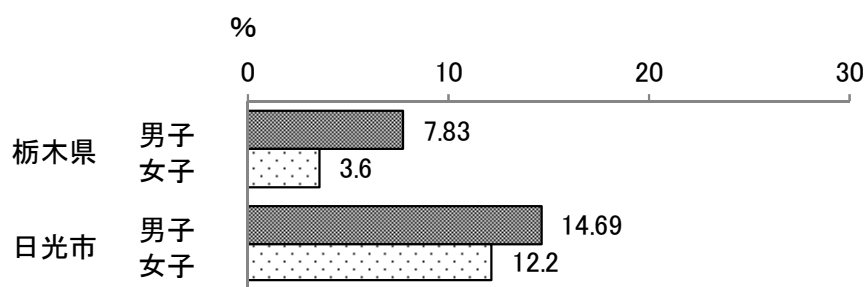
- ・「家族で一緒に楽しく食事することについて」の指導の実施

施策4 適正体重を維持することの推進

◆現状◆

日光市の小学5年生の肥満傾向は、男女ともに栃木県平均を大きく上回る結果が出ています。
（図表 1-49）

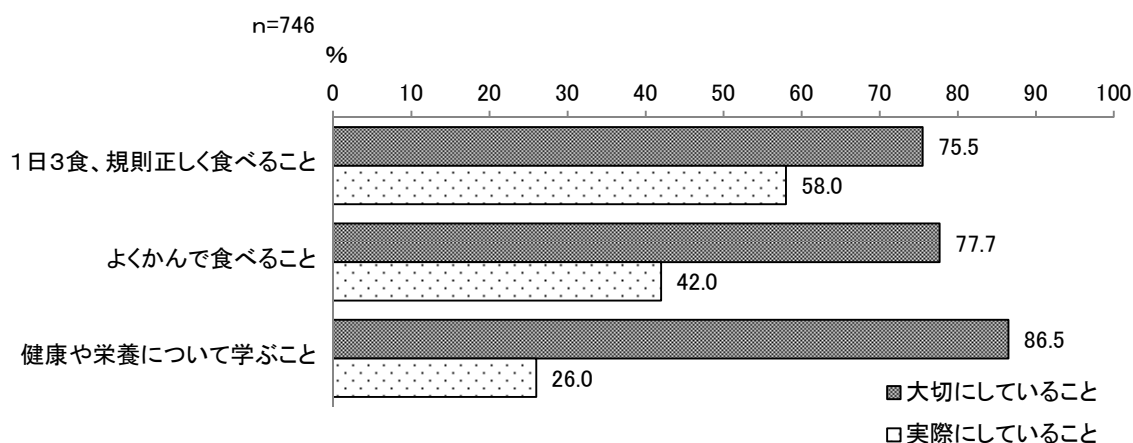
図表 1-49 栃木県・日光市の小学5年生の肥満割合



資料：栃木県（28年度）はとちぎ健康21プラン（2期計画）中間評価報告書
日光市（29年度）は平成30年度学校保健統計調査

1日3食、規則正しく食べることを大切だと思う割合は7割半ばとなっていますが、実際にしている割合は58.0%に留まっています。（図表 1-50）

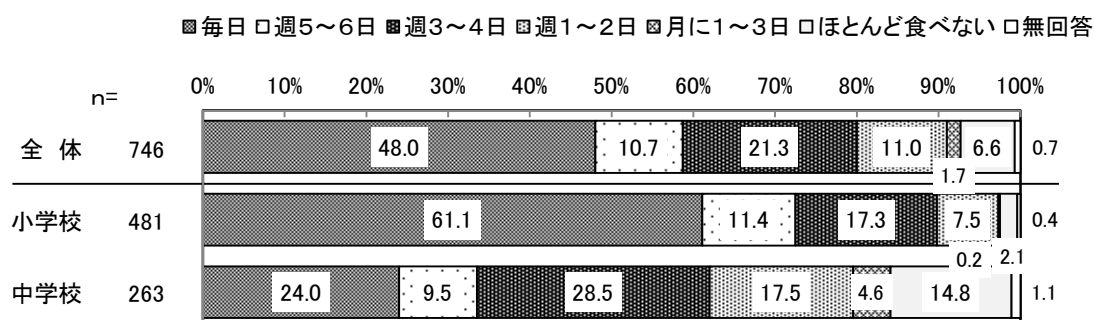
図表 1-50 食事の仕方や内容で大切だと思うこと、実際にしていること（小中学生）



資料：平成29年度アンケート調査結果

間食の頻度は、小中学生を合わせてみると、毎日が約半数を占めていますが、6割を超える小学生が毎日間食をしているのに対し、中学生は2割半ばとなっています。（図表 1-51）

図表 1-51 学年別 間食の頻度（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

また、間食でよく食べているものを家族構成別でみると、親と自分だけの家族構成の人で、チョコ、クッキー、アイスなどの甘い菓子を食べている割合が多くなっています。（図表 1-52）

図表 1-52 家族構成別 間食でどのような物を食べるか（小中学生）

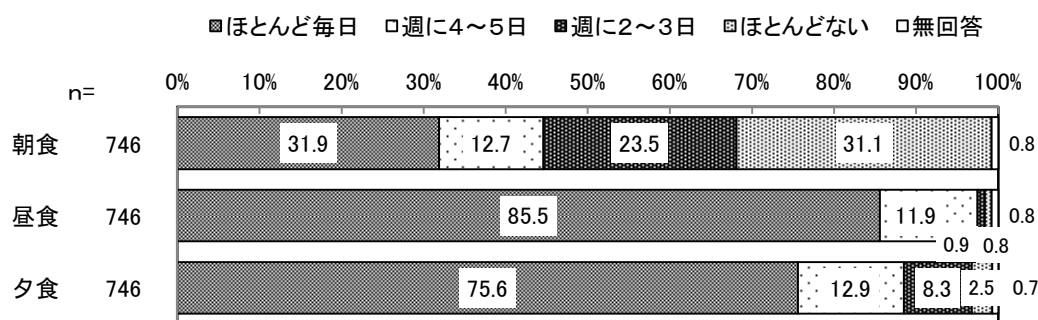
		n	ア チ コ ス な ど の 甘 い 菓 子	ポ テ ト ト ク 菓 子 な ど の	ジ ュ ー ス 類 や 炭 酸 飲 料	お 茶 類 や 水	せん べ い	果 物	ヨー グル ト	牛 乳	そ の 他	% 無 回 答
全 体		746	72.7	57.2	51.6	44.8	41.2	39.9	37.0	28.2	6.3	0.5
家 族 構 成	親と自分だけ	64	81.3	62.5	56.3	50.0	43.8	35.9	40.6	21.9	6.3	—
	親と兄弟(姉妹)と自分	401	73.8	60.6	49.6	45.4	39.9	37.2	35.7	29.7	6.7	0.2
	おじいさん(おばあさん)と 親と兄弟(姉妹)と自分	210	70.0	51.0	53.3	45.2	43.3	46.2	39.5	31.0	5.7	1.0
	おじいさん(おばあさん)と 親と自分	52	71.2	51.9	50.0	36.5	36.5	38.5	36.5	17.3	5.8	1.9
	その他	18	50.0	55.6	66.7	27.8	44.4	50.0	22.2	16.7	5.6	—

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

主食、主菜、副菜をそろえて食べる回数は、昼食で「ほとんど毎日」が85.5%を占め、「週に4～5日」（11.9%）、「週に2～3日」（0.9%）、「ほとんどない」（0.8%）は合せて13.6%となっています。

夕食で主食、主菜、副菜をそろえて食べる回数は、「ほとんど毎日」が75.6%を占め、「週に4～5日」（12.9%）、「週に2～3日」（8.3%）、「ほとんどない」（2.5%）は合せて23.7%となっています。（図表 1-53）

図表 1-53 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

1日3食、規則正しく食べることを大切にしている割合は7割半ばと高くなっていますが、実施している割合は大切にしている割合と比較すると低くなっています。

また、中学生に比べ小学生では毎日おやつを食べる割合が高く、核家族で子ども1人の場合は、特にチョコ、クッキー、アイスなどの甘い菓子を食べている人が多くなっています。

日光市の小学5年生の肥満傾向は、男女ともに栃木県平均を大きく上回る結果が出ています。肥満傾向を改善し、適正体重の維持を図るため、適切なおやつのとりを身に付け、1日3食、規則正しく食べられる環境づくりを推進することが必要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 適正体重を知り、1日3食、バランス良く適量を食べる習慣を身に付けましょう。
- 年齢に合ったおやつの量と内容について知り、適切なおやつのとりを身に付けましょう。

行政が目指すこと

- バランスのとれた食事やおやつについて普及啓発を行います。
- 放課後児童クラブと連携して、児童の1日の食生活に配慮したおやつを提供に努めます。
- 適正体重について普及啓発を行います。

平成 29 年度実施事業

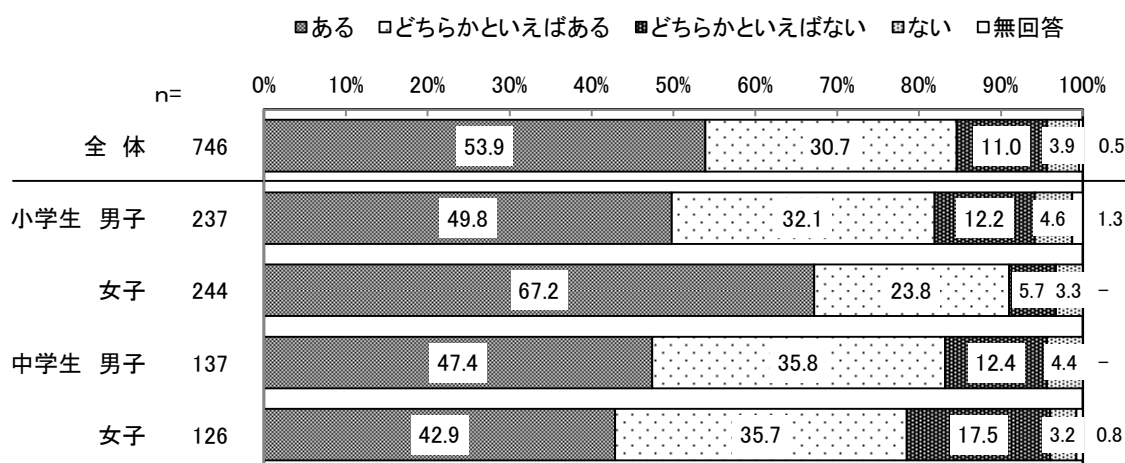
- ・中等度肥満以上への個別または集団指導の実施
- ・生活リズムの指導の実施
- ・家庭教育学級
- ・放課後児童クラブ支援員等研修会

施策5 食生活について考える力の養成

◆現状◆

料理や食べ物への興味は、学校・性別でみると、「ある」「どちらかといえばある」の占める割合がどの学校・性別でも多くなっていますが、小学生女子は特に高くなっています。（図表 1-54）

図表 1-54 学年×性別 料理や食べ物への興味（小中学生）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

料理や食べ物への興味が高まったタイミング・きっかけは、「親が作る料理の手伝い」が最も多く、料理や食べ物への興味が高い小学生女子は、他の学校・性別と比較して高くなっています。（図表 1-55）

図表 1-55 学年×性別 料理や食べ物への興味が高まったきっかけ（小中学生）

		n	親が作る料理の手伝い	テレビの料理番組	買い物の手伝い	学校の授業	料理の雑誌や本	親が料理好き	テレビのニュース	キャンプ	健康診断	新聞記事	その他	無回答
全 体		631	51.0	34.4	27.9	21.6	17.6	17.4	11.3	8.2	1.9	1.0	7.8	1.0
性別×学校	小学生 男子	194	45.4	31.4	32.5	23.7	7.7	17.5	10.3	11.3	1.0	0.5	7.2	0.5
	女子	222	64.9	29.3	30.6	18.0	22.5	21.6	5.4	6.8	2.3	0.9	5.9	1.8
	中学生 男子	114	31.6	45.6	13.2	24.6	15.8	10.5	23.7	8.8	3.5	2.6	9.6	0.9
	女子	99	52.5	38.4	29.3	22.2	27.3	16.2	11.1	4.0	1.0	-	11.1	-

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

料理や食べ物への興味がある子どもは小中学生・男女でいずれも多くなっており、親が作る料理の手伝いをすることによって最も興味が高まることがわかりました。

子どもが料理を作る手伝いを積極的にできるように、興味を深め、食生活について考える力を育むことが重要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 食事づくりの手伝いを積極的に行い、食生活について考えましょう。
- 食への関心を高め、食について正しく選択する力を身に付けましょう。

行政が目指すこと

- 子どもと保護者に対し、食の重要性について継続して普及啓発に努めます。

平成 29 年度実施事業

- ・「朝食の内容」に関する指導の実施
- ・地域生産者及び郷土料理を得意とする方との交流 給食地産地消事業（日光市農村生活研究グループ協議会「地域小学校そば打ち体験教室」）
- ・学校給食フレッシュ農産物利用促進事業
- ・日光の生産者へのインタビュー記事発行

学 齢 期 成 果 指 標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	食べ物を残さないように努力している人の割合の増加	41.3%	75.0%
2	施策1	正しい食事のマナー（あいさつ・食べ方など）で食事をしている人の割合の増加	48.8%	75.0%
3	施策2	朝食を毎日食べる小中学生の割合の増加	92.8%	100.0%
4	施策3	家族で楽しんで食事をしている人の割合の増加	60.5%	80.0%
5	施策4	肥満傾向（軽度肥満を含む）と判定される小学5年生男子の割合の減少	14.69%	10.0%
6	施策4	肥満傾向（軽度肥満を含む）と判定される小学5年生女子の割合の減少	12.24%	9.0%
7	施策5	料理をつくることや食べ物について興味がある人の割合の増加	53.9%	60.0%

3. 青年期（16 歳～39 歳）

目指す姿

健康を維持するために、規則正しい食生活を理解し取り組もう

青年期は、乳幼児期、学齢期で身につけた食習慣の基本をさらに深め、健康的な食生活を自身で実践していく時期です。進学や就職等、ライフスタイルの変化により食生活の乱れが生じやすいため、一人ひとりが食の自己管理能力を高める必要があります。

成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期ですが、その反面、過度のストレスや不規則な生活から生活習慣病などの問題が生じやすくなります。欠食の影響や朝食の大切さを理解し、生活習慣病の予防に努めることが重要です。また、次世代に食の楽しさや大切さを伝える役割を担えるよう、興味と関心を持って積極的に食に関わることが重要です。

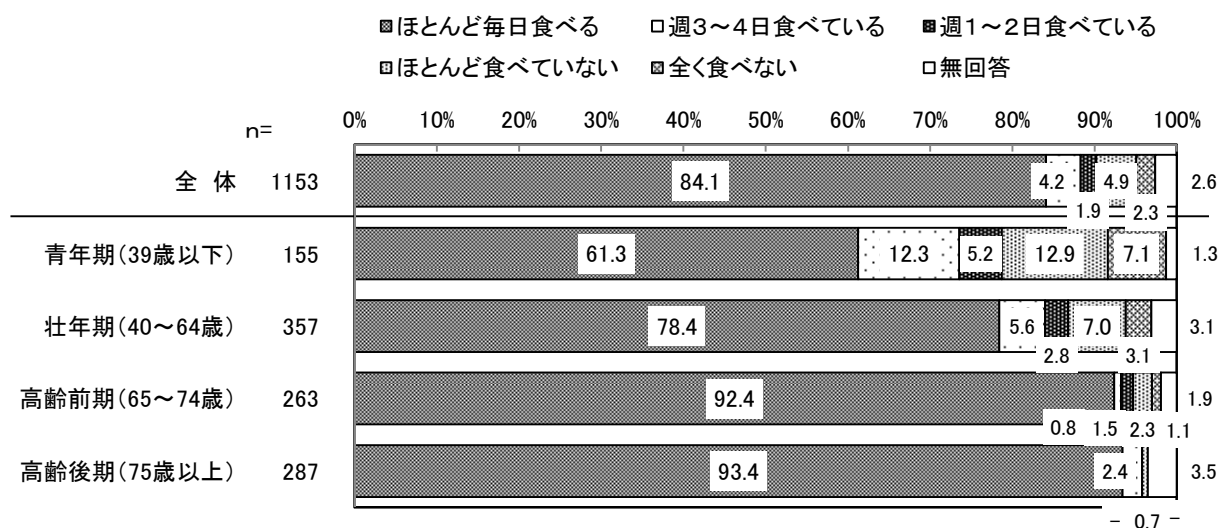
そこで、この時期の目指す姿を【健康を維持するために、規則正しい食生活を理解し取り組もう】とし、その実現に向けて次の3施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。

施策1 欠食の影響を知らせる機会・場面の拡大

◆現状◆

青年期は朝食をほとんど毎日食べる割合が約6割と低い傾向がみられます。（図表 1-56）

図表 1-56 ライフステージ別 毎日朝食を食べているか（一般市民）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

青年期は他のライフステージと比較して、1日3食規則正しく食べることを「実際にしている」割合が3割強と低く、一方、「大切だと思う」割合は7割強と高くなっています。（図表 1-57）

図表 1-57 ライフステージ別 食に関する意識 1日3食、規則正しく食べること（一般市民）

						%
1日3食、規則正しく 食べること		n	大切だと思う	実際に している	大切ではなく、 していない	無回答
全 体		1153	58.7	46.6	4.9	4.7
ス ラ イ フ ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	155	71.6	31.0	9.7	—
	壮年期(40～64歳)	357	64.7	41.7	7.8	2.0
	高齢前期(65～74歳)	263	56.7	56.7	2.3	2.3
	高齢後期(75歳以上)	287	46.3	51.6	2.1	12.5

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

青年期は他のライフステージと比較して、健康や栄養について学ぶことを「実際にしている」割合が1割半ばと低く、一方、「大切だと思う」割合は8割半ばと高くなっています。（図表 1-58）

図表 1-58 ライフステージ別 食に関する意識 健康や栄養について学ぶこと（一般市民）

健康や栄養について 学ぶこと		n	大切だと思う	実際に している	大切ではなく、 していない	無回答
全 体		1153	72.7	22.5	5.1	7.8
ス ラ イ フ ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	155	83.9	13.5	6.5	1.3
	壮年期(40～64歳)	357	79.0	18.8	7.0	2.8
	高齢前期(65～74歳)	263	75.7	27.8	2.7	5.3
	高齢後期(75歳以上)	287	56.1	25.4	5.6	19.9

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

朝食をほとんど毎日食べる人が約6割と低く、「ほとんど朝食を食べない」「全く食べない」が2割となっています。また、1日3食規則正しく食べることを大切だと思う人は7割強を占めるものの、実際にしている人は3割強に留まっています。

さらに、健康や栄養について学ぶことを大切だと思う人は8割半ばと高い一方、実際にしている人は1割半ばに留まっています。

健康や栄養について学び、1日3食規則正しく食べることの重要性を理解することが必要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 毎日朝食を食べましょう。
- 欠食の影響について理解し、規則正しい食生活を心がけましょう。

行政が目指すこと

- 朝食をとることや、規則正しい食生活の大切さについて、積極的な情報提供に努めます。

平成 29 年度実施事業

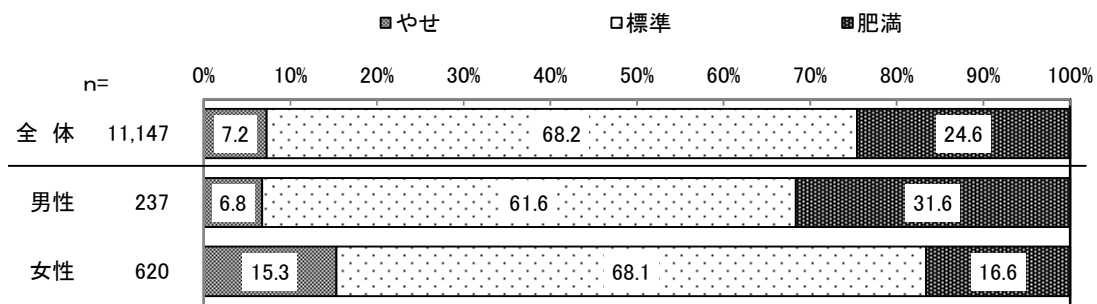
- ・健診結果説明会 ・家庭教育学級 ・食育教室 ・企業向け健康教室
- ・ひかりの郷出前講座（バランスよく食べて楽しくクッキング/健康にっこう人になろう/バランスよく食べて生活習慣病を予防しよう）

施策2 肥満予防、メタボリックシンドローム対策の推進

◆現状◆

19 歳～39 歳の BMI は男女ともに「標準」が6割を超えています。しかし、男性は「肥満」が3割を超えており、全体と比較しても肥満傾向がみられます。（図表 1-59）

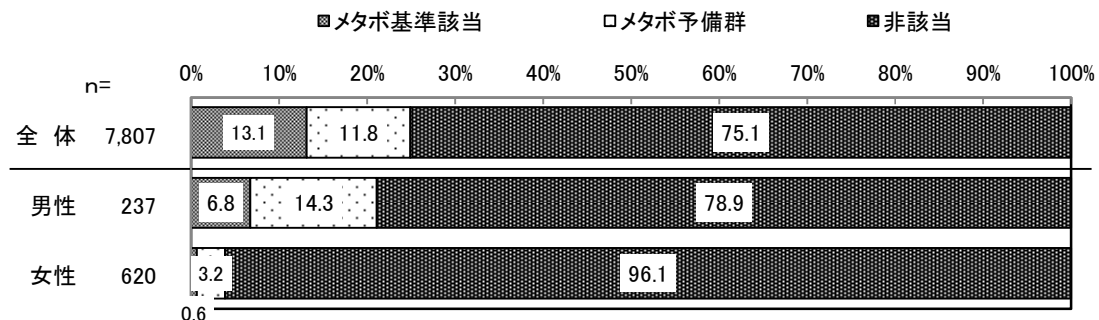
図表 1-59 性別 肥満度の割合（19 歳～39 歳）



資料：日光市健診結果（平成 29 年度特定健康診査結果）

19 歳～39 歳のメタボリックシンドローム判定は、女性で非該当者がほぼ全数である一方、男性はメタボ基準該当・メタボ予備群を合わせて2割を超えています。（図表 1-60）

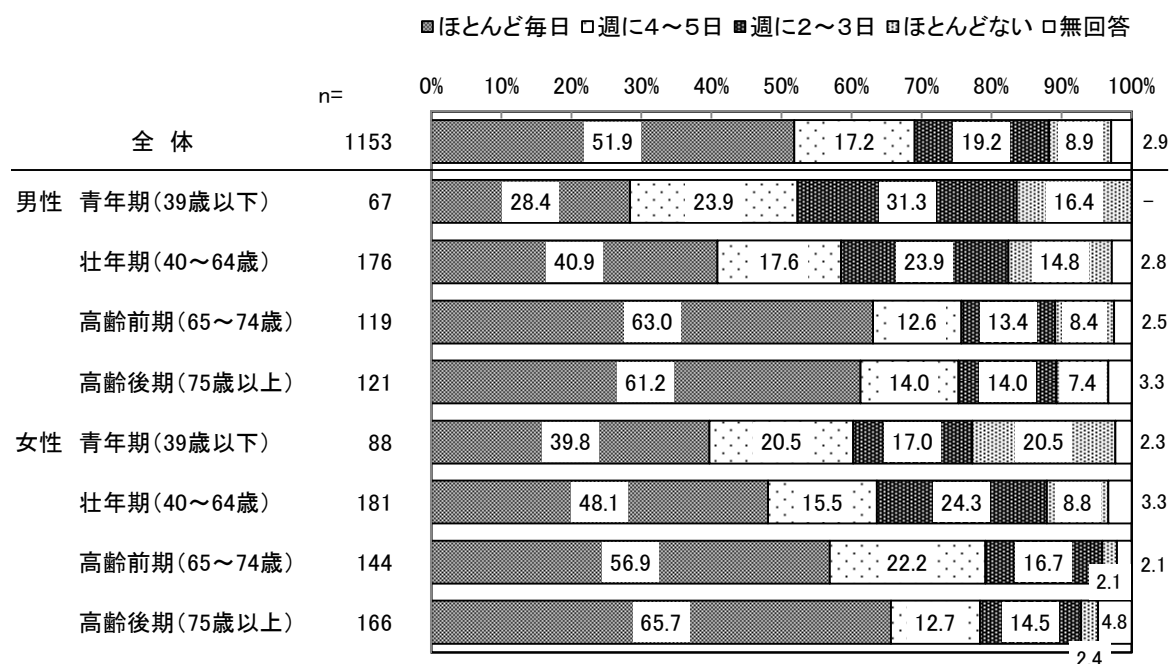
図表 1-60 性別 メタボリックシンドローム該当者及び予備群（19 歳～39 歳）



資料：日光市健診結果（平成 29 年度特定健康診査結果）

青年期は他のライフステージと比較して、主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度が低くなっており、「ほとんど毎日」食べている割合は男性は3割弱、女性は約4割に留まります。（図表 1-61）

図表 1-61 性別×ライフステージ別 主食・主菜・副菜を組み合わせる回数（一般市民）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

青年期のBMIをみると、「肥満」は男性31.6%、女性16.6%であり、男性はメタボリックシンドローム予備群も多い傾向がみられることから、男性の肥満傾向が強いことがわかります。また、「やせ」は男性6.8%、女性15.3%であり、女性は全体と比較してもやせの割合が高くなっています。

青年期は他のライフステージと比較して、主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度が低くなっていることから、食事のバランスを考え、男性は肥満予防対策、女性へのやせに対する対策をすすめていく必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食生活を見直しましょう。
- 食事のバランスを考え、塩分や脂質を摂り過ぎないように気を付けましょう。
- 適正体重や肥満予防の食生活に関する知識を学びましょう。

行政が目指すこと

- 19～39 歳男女へ健康診査の受診を促し、一人でも多くの市民に自分自身の健康に関心を持ってもらうよう努めます。
- イベントや教室において、食育に関する知識の情報提供に努めます。

平成 29 年度実施事業

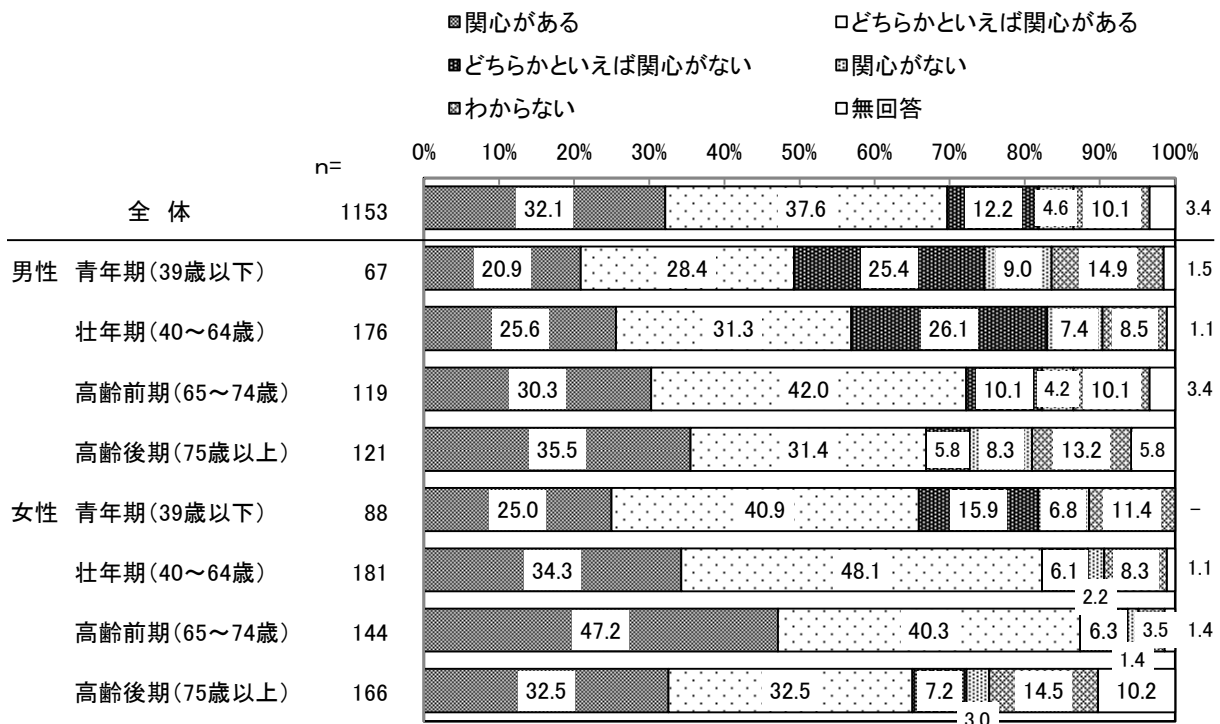
- ・健診結果説明会
- ・一般健康診査
- ・地区の健康・栄養教室（健康づくり推進員）
- ・糖尿病予防教室
- ・ウォーキング教室
- ・公民館事業
- ・生活習慣病予防教室
- ・食育教室
- ・家庭教育学級
- ・ひかりの郷出前講座
- ・勤労青少年ホーム事業

施策3 男性の食育や料理への関心・実践度の向上

◆現状◆

食育への関心は、青年期が他のライフステージと比較して「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の割合が低い傾向がみられ、特に男性は女性よりも関心が低い傾向がみられます。（図表 1-62）

図表 1-62 性別×ライフステージ別 食育への関心度（一般市民）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

青年期の食育への関心が高まったきっかけとしては、男性は「テレビのニュース」「体重が増えた」、女性は「子どもが生まれた」がそれぞれ4割前後で高くなっています。一方、「健康診査の受診」「自分が病気をした」は他のライフステージと比較して低くなっています。（図表 1-63）

図表 1-63 性別×ライフステージ別 食育への関心が高まったきっかけ（一般市民）

図表 1-30 性別×ライフステージ別 受診・検査の関心が高まったところ（一般市民）													%
		n	受健康 診査の	た体重 が増え	ニテレ ビスの	を自分 が病氣	理番組 の料	まれど もが生	園・入 学の入	た体重 が減っ	験農作 業の体	その他	無回 答
全 体		804	37.4	29.4	26.0	23.8	21.9	16.8	6.7	6.3	6.2	9.6	4.2
性別× ライフ ステー ジ	男性 青年期(39歳以下)	33	18.2	39.4	42.4	9.1	9.1	24.2	3.0	6.1	3.0	18.2	-
	壮年期(40～64歳)	100	38.0	35.0	19.0	25.0	16.0	15.0	7.0	3.0	7.0	12.0	1.0
	高齢前期(65～74歳)	86	46.5	25.6	24.4	34.9	18.6	2.3	1.2	8.1	7.0	4.7	2.3
	高齢後期(75歳以上)	81	44.4	19.8	27.2	35.8	16.0	-	-	8.6	13.6	1.2	4.9
	女性 青年期(39歳以下)	58	12.1	22.4	17.2	5.2	8.6	39.7	10.3	17.2	-	20.7	-
	壮年期(40～64歳)	149	36.2	33.6	28.9	15.4	18.1	34.9	12.8	4.0	4.0	13.4	2.0
	高齢前期(65～74歳)	126	50.8	28.6	31.0	23.0	37.3	13.5	8.7	7.9	7.9	7.9	4.8
	高齢後期(75歳以上)	108	28.7	22.2	20.4	25.9	33.3	10.2	3.7	5.6	5.6	7.4	11.1

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

食育への関心がない理由は、青年期は他のライフステージと比較して、「他のこと（仕事や趣味等）で忙しいから」が多くなっています。（図表 1-64）

図表 1-64 ライフステージ別 食育への関心がない理由（一般市民）

			%						
		n	い食いから	ら食ないから	味他のこと	か料理が得意ではない	の食費を安くすること	その他	無回答
全 体		194	33.5	26.8	22.7	16.5	13.4	8.2	7.2
ス ラ イ フ ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	43	34.9	25.6	39.5	18.6	18.6	11.6	2.3
	壮年期(40～64歳)	74	32.4	28.4	23.0	14.9	10.8	6.8	4.1
	高齢前期(65～74歳)	28	21.4	32.1	21.4	17.9	17.9	7.1	14.3
	高齢後期(75歳以上)	34	50.0	26.5	-	14.7	2.9	8.8	11.8

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

食育への関心が他のライフステージと比較して低く、特に男性で低い傾向がみられます。
食への関心を高めるとともに、実践的な食生活向上に向けた取り組みが必要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 食について関心を持ち、バランス良く食べましょう。
- 食に関する教室に積極的に参加しましょう。

行政が目指すこと

- 男性が自らバランスの良い食生活を送ることができるよう、食育について広く周知し、食育の推進に努めます。
- 食について関心が高めるため、ホームページや広報紙等に食育の情報を掲載します。
- 相談や教室を開催し、食について関心を持つ機会をつくります。

平成 29 年度実施事業

- ・広報にっこう記事掲載 ・商工会議所だより「杉並木」への食育記事掲載
- ・公民館事業（男性の料理教室/生活習慣病予防教室）

青年期 成果指標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	73.6%	85.0%
2	施策1	朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の維持継続	年 42 回	年 42 回
3	施策2	肥満と判定される19～39歳男性の割合の減少	32.4%	30.0%
4	施策2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	34.8%	50.0%
5	施策3	男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	49.3%	50.0%

4. 壮年期（40 歳～64 歳）

目指す姿

バランスの良い食生活を実践し、健康管理に取り組もう

壮年期は、社会的にも家庭においても、役割や責任が大きくなる時期です。そのため、心身のバランスが崩れやすい時期でもあり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなるため、意識的な生活習慣の見直しが必要になります。

身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、青年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向けることが重要となります。また、高齢期への準備として、仕事や家庭以外での楽しみや活動など、より成熟したライフスタイルを確立していくことが重要です。

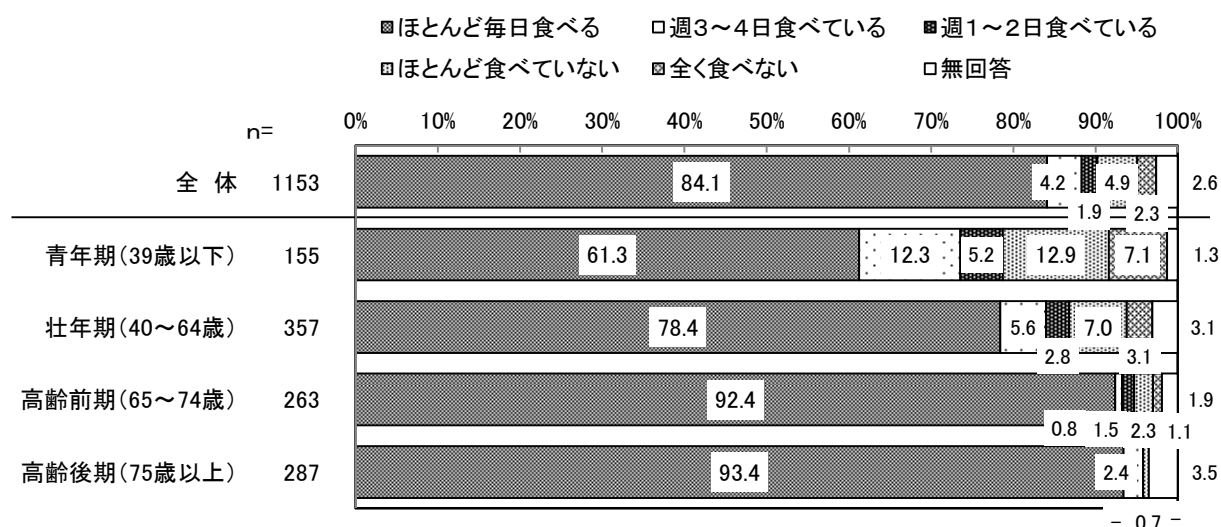
そこで、この時期の目指す姿を【バランスの良い食生活を実践し、健康管理に取り組もう】とし、その実現に向けて次の3施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。

施策1 欠食の影響を知らせる機会・場面の拡大

◆現状◆

壮年期は、青年期と比較すると、朝食をほとんど毎日食べる割合が高くなっていますが、高齢期の割合よりも大きく下回っています。（図表 1-65）

図表 1-65 ライフステージ別 毎日朝食を食べているか（一般市民）【再掲】



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

壮年期で、1日3食規則正しく食べることを「実際にしている」割合は4割強で、青年期を上回っていますが、高齢期よりも下回っています。（図表 1-66）

図表 1-66 ライフステージ別 食に関する意識 1日3食、規則正しく食べること（一般市民）【再掲】

%						
1日3食、規則正しく 食べること		n	大切だと思う	実際に している	大切ではなく、 していない	無回答
全 体		1153	58.7	46.6	4.9	4.7
ス ラ イ フ ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	155	71.6	31.0	9.7	－
	壮年期(40～64歳)	357	64.7	41.7	7.8	2.0
	高齢前期(65～74歳)	263	56.7	56.7	2.3	2.3
	高齢後期(75歳以上)	287	46.3	51.6	2.1	12.5

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

壮年期で、健康や栄養について学ぶことを「実際にしている」割合は2割弱で、青年期を上回っていますが、高齢期よりも下回っています。（図表 1-67）

図表 1-67 ライフステージ別 食に関する意識 健康や栄養について学ぶこと（一般市民）【再掲】

%						
健康や栄養について 学ぶこと		n	大切だと思う	実際に している	大切ではなく、 していない	無回答
全 体		1153	72.7	22.5	5.1	7.8
ス ラ イ フ ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	155	83.9	13.5	6.5	1.3
	壮年期(40～64歳)	357	79.0	18.8	7.0	2.8
	高齢前期(65～74歳)	263	75.7	27.8	2.7	5.3
	高齢後期(75歳以上)	287	56.1	25.4	5.6	19.9

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

1日3食、規則正しく食べている人は4割強となっており、「ほとんど朝食を食べない」「全く食べない」が1割を超えています。また、健康や栄養について学んでいる人は2割弱に留まります。

壮年期は高齢期に向け、食生活を見直し、健康管理に努める時期であることから、健康や栄養について学び、規則正しい食習慣を心がける必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 毎日朝食を食べましょう。
- 欠食の影響について理解し、規則正しい食生活を心がけましょう。

行政が目指すこと

- 朝食をとることや、規則正しい食生活の大切さについて、積極的な情報提供に努めます。

平成 29 年度実施事業

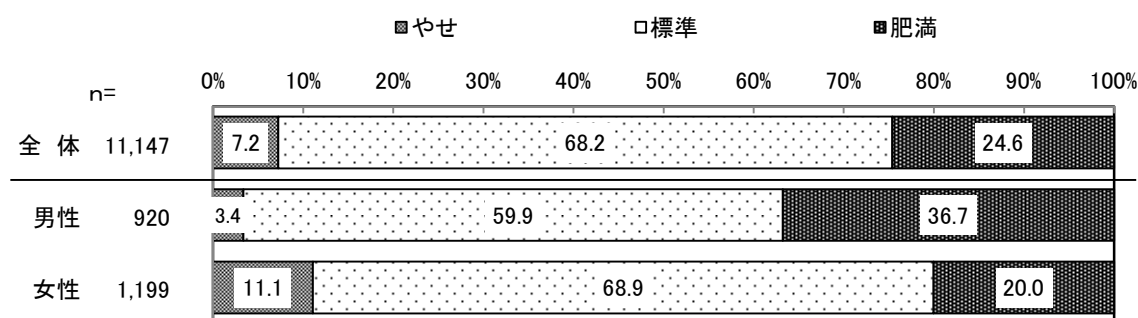
- ・健診結果説明会 ・特定保健指導 ・食育教室 ・家庭教育学級
- ・ひかりの郷出前講座（バランスよく食べて楽しくクッキング/健康にっこう人になろう/バランスよく食べて生活習慣病を予防しよう）

施策2 肥満予防、メタボリックシンドローム対策の推進

◆現状◆

BMI は男女ともに「標準」が多くなっていますが、男性は「肥満」が3割半ばとなっており、全体と比較して1割以上の差があります。（図表 1-68）

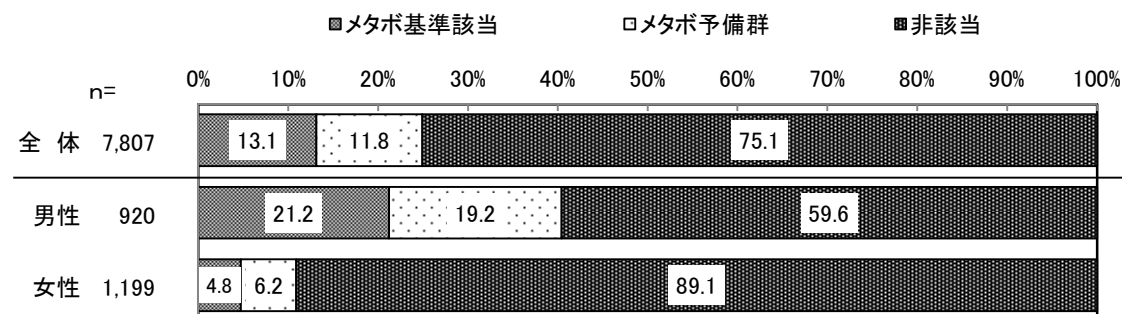
図表 1-68 性別 肥満度の割合（40 歳～64 歳）



資料：日光市健診結果（平成 29 年度特定健康診査結果）

壮年期のメタボリックシンドローム判定については、女性では9割近くが非該当者であるのに対して、男性では4割がメタボ基準該当者またはメタボ予備群となっています。（図表 1-69）

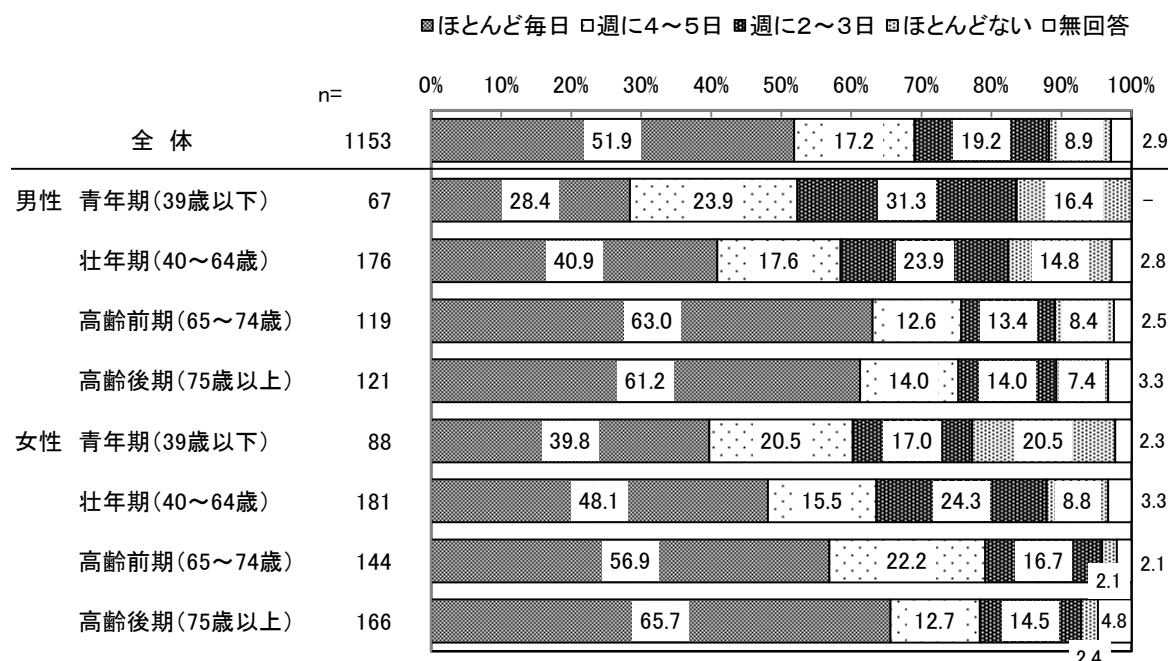
図表 1-69 メタボリックシンドローム該当者及び予備群（40 歳～64 歳）



資料：日光市健診結果（平成 29 年度特定健康診査結果）

主食・主菜・副菜を組み合わせ「ほとんど毎日」食べている割合は、壮年期は男性が約4割、女性が5割弱で、いずれも青年期は上回りますが、高齢期よりも下回っています。（図表 1-70）

図表 1-70 性別×ライフステージ別 主食・主菜・副菜を組み合わせる回数（一般市民）【再掲】



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

壮年期のBMIをみると、肥満は男性 36.7%、女性 20.0%であり、メタボリックシンドローム該当者、予備群も男性が多いことから、男性の肥満傾向が強い傾向にあります。

壮年期は青年期よりも主食・主菜・副菜を組み合わせる頻度は高いものの、高齢期よりも低くなっています。より一層食事のバランスを考え、男性の肥満予防対策をすすめていく必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食生活を見直しましょう。
- 塩分や脂質を摂り過ぎないように気をつけましょう。
- 特定保健指導の対象になった場合、積極的に参加しましょう。
- 適正体重や肥満予防の食生活に関する知識を学びましょう。

行政が目指すこと

- 特定健康診査の周知を図るなど、一人でも多くの市民に自分自身の健康に関心を持ってもらうよう努めます。
- イベントや教室において、肥満・メタボリックシンドローム予防の望ましい食生活に関する知識の情報提供に努めます。
- 特定保健指導に参加しやすいように、会場方式及び家庭訪問による指導を継続するとともに、内容の充実に努めます。
- 教室や相談を実施し、生活習慣の改善を支援します。

平成 29 年度実施事業

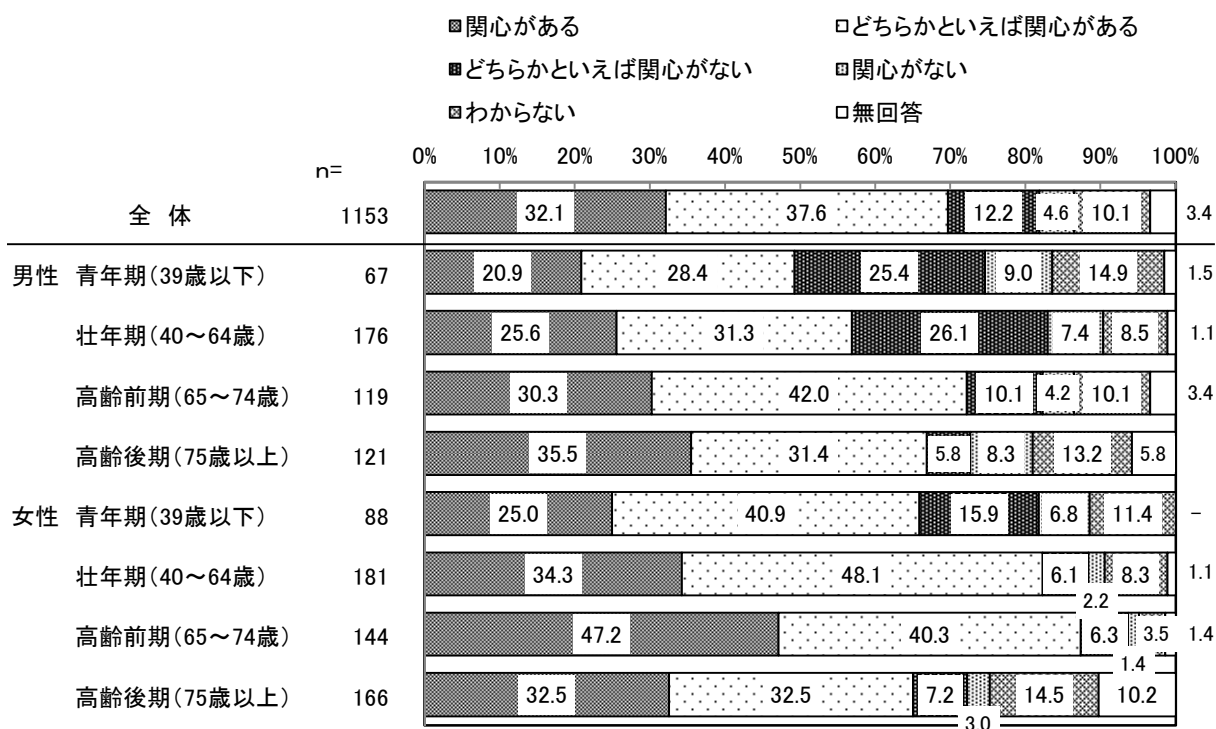
- ・健診結果説明会
- ・特定健康診査
- ・特定保健指導
- ・地区の健康・栄養教室（健康づくり推進員）
- ・糖尿病予防教室
- ・ウォーキング教室
- ・公民館事業
- ・生活習慣病予防教室
- ・食育教室
- ・家庭教育学級
- ・ひかりの郷出前講座

施策3 男性の食育や料理への関心・実践度の向上

◆現状◆

食育への関心は、壮年期の男性は壮年期の女性よりも関心が低い傾向がみられます。（図表 1-71）

図表 1-71 性別×ライフステージ別 食育への関心度（一般市民）【再掲】



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

食育への関心がない理由は、壮年期は「食べられれば何でもいいから」が3割強で最も多く、「食育についてよく知らないから」が3割弱で続いています。（図表 1-72）

図表 1-72 ライフステージ別 食育への関心がない理由（一般市民）【再掲】 %

		n	い食 いべ から られ れば 何も でも	ら食 ない につ いて よく 知	味他 等の こと で忙 し（ 仕事 から 趣	か料 ら理 が得 意で はな い	の食 方費 が安 く重 要だ から	そ 他	無 回 答
全 体		194	33.5	26.8	22.7	16.5	13.4	8.2	7.2
ス ラ イ フ ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	43	34.9	25.6	39.5	18.6	18.6	11.6	2.3
	壮年期(40～64歳)	74	32.4	28.4	23.0	14.9	10.8	6.8	4.1
	高齢前期(65～74歳)	28	21.4	32.1	21.4	17.9	17.9	7.1	14.3
	高齢後期(75歳以上)	34	50.0	26.5	—	14.7	2.9	8.8	11.8

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

食育への関心や主食・主菜・副菜を組み合わせる食べる頻度は、いずれも男性で低くなっています。男性への食育の推進、食生活向上に向けた環境づくりが大切です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 食について関心を持ち、バランス良く食べましょう。
- 食に関する教室に積極的に参加しましょう。

行政が目指すこと

- 男性が自ら食生活に気を配ることができるよう、食育について広く周知し、食育の推進に努めます。
- 食について関心を高めるため、ホームページや広報紙等に食育の情報を掲載します。
- 相談や教室を開催し、食について関心を持つ機会をつくれます。

平成 29 年度実施事業

- ・広報にっこう記事掲載
- ・商工会議所だより「杉並木」への食育記事掲載
- ・公民館事業（男性の料理教室/生活習慣病予防教室）

壮年期 成果指標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	84.0%	90.0%
2	施策1	朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の維持継続	年 42 回	年 42 回
3	施策2	肥満と判定される 40 歳～64 歳代男性の割合の減少	36.7%	25.0%
4	施策2	肥満と判定される 40 歳～64 歳代女性の割合の減少	20.0%	18.0%
5	施策2	健康診査の受診率の増加(40～64 歳)	33.3% (平成 28 年度)	60.0%
6	施策2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	44.5%	60.0%
7	施策3	男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	56.9%	65.0%

5. 高齢前期（65歳～74歳）・高齢後期（75歳～）

目指す姿

食を楽しみ、元気に暮らそう

高齢期は、加齢に伴う活動量の変化や食べる機能の低下等により、健康や体力に不安を感じる時期です。健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切です。

高齢期は、食事が健康状態を大きく左右するため、食育への関心をさらに高めていくことが重要です。また、家族や仲間と毎日の食事を楽しみ、これまで積み重ねた知識や経験を大いに活用して、地域の味や食文化を次世代へ伝える役割を担うことが期待されます。

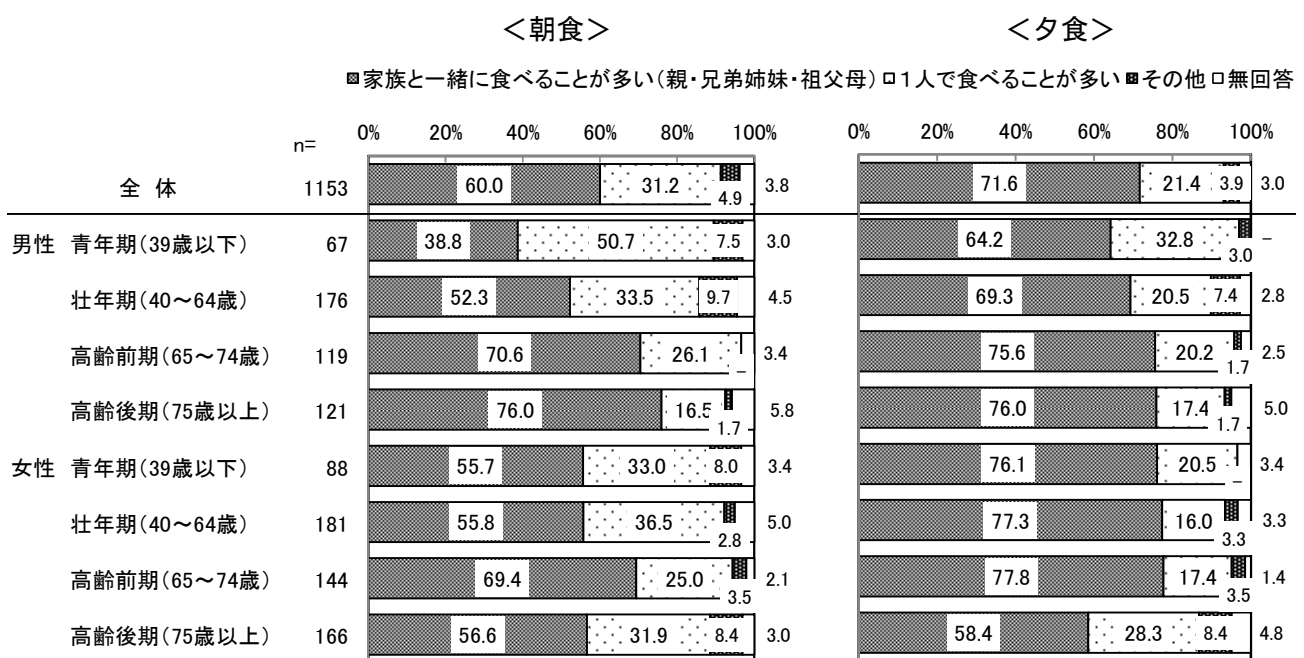
そこで、この時期の目指す姿を【食を楽しみ、元気に暮らそう】とし、その実現に向けて次の3施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。

施策1 孤食の影響を知らせる機会・場面の拡大

◆現状◆

男性は年齢が上がるほど家族と一緒に食事をする割合が高くなり、高齢前期・後期の朝食・夕食でいずれも7割以上を占めています。一方、女性は高齢後期になると家族と一緒に食事をする割合が低下し、朝食・夕食ともに3割前後が「1人で食べることが多い」と回答しています。（図表 1-73）

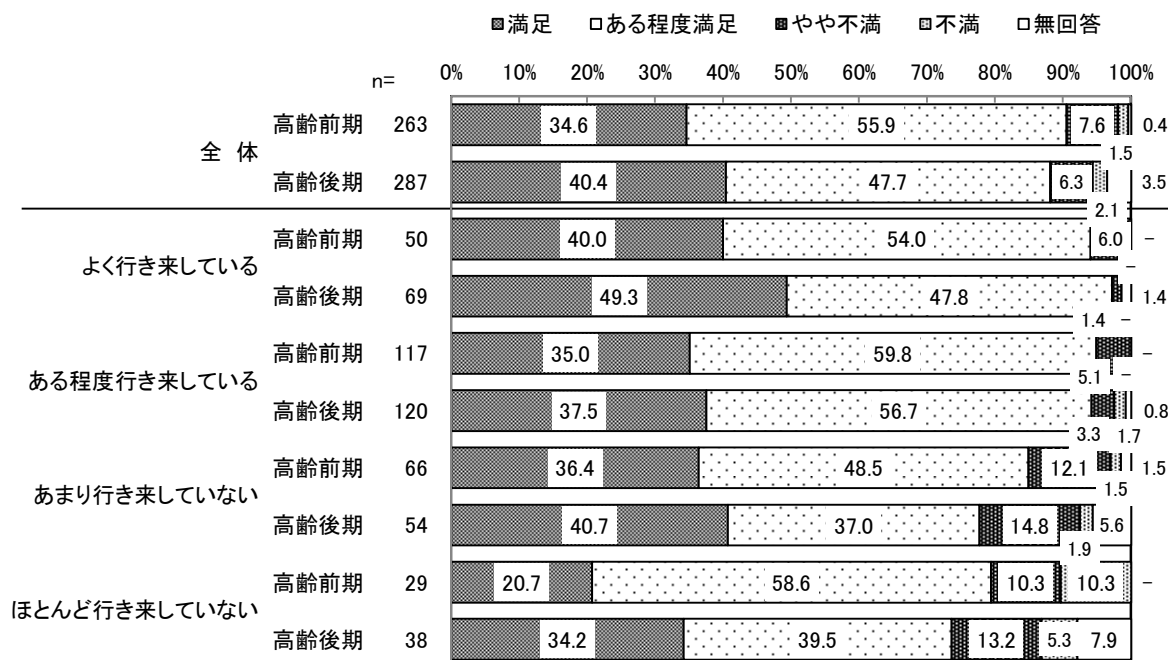
図表 1-73 性別×ライフステージ別 誰と食事をするか（一般市民）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

食生活の満足度は、高齢前期・後期ともに隣近所との付き合いがあるほど高い傾向にあり、よく行き来している人やある程度行き来している人では「満足」「ある程度満足」の割合が9割以上を占めています。一方、高齢後期であまり行き来していない人、高齢前期・後期でほとんど行き来していない人では満足度は7割台に留まっています。（図表 1-74）

図表 1-74 隣近所との付き合い×ライフステージ別 食生活の満足度（一般市民）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

普段から隣近所と行き来している人が6割半ばを占めますが、ほとんど行き来していない人も高齢前期・後期ともに1割強存在します。隣近所との付き合いがない人ほど、食生活に対する満足度が低い傾向にあります。

高齢者が、家族や身近な人と交流しながら楽しく食事をしてもらうことが大切です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 家族や身近な人と一緒に楽しみながら食事をしましょう。
- イベントや地域での活動に積極的に参加しましょう。

行政が目指すこと

- 高齢者に対し、楽しみながら交流できる機会をつくります。

平成 29 年度実施事業

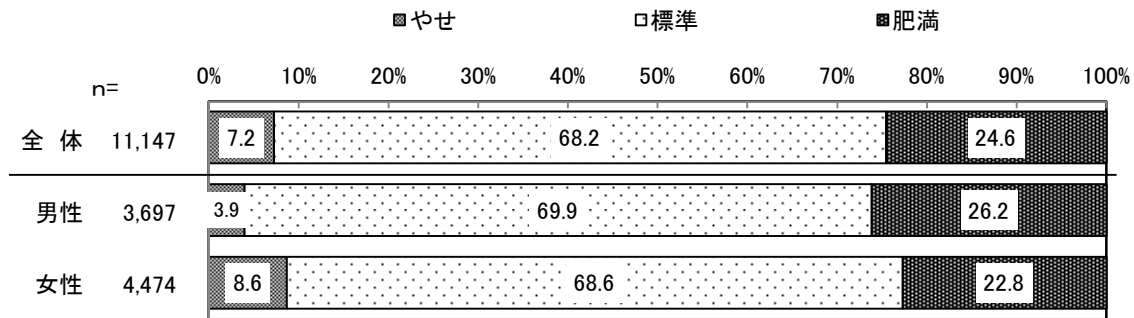
- ・巡回相談
- ・介護予防普及啓発事業（シニア塾/はつらつ教室ステップアップ教室等）
- ・地区社協事業
- ・老人クラブ主催の健康・栄養教室
- ・地区の健康・栄養教室（健康づくり推進員）

施策2 肥満予防、メタボリックシンドローム対策の推進

◆現状◆

BMIにおける「肥満」の割合は、男性が女性に比べやや高い傾向にあります。（図表 1-75）

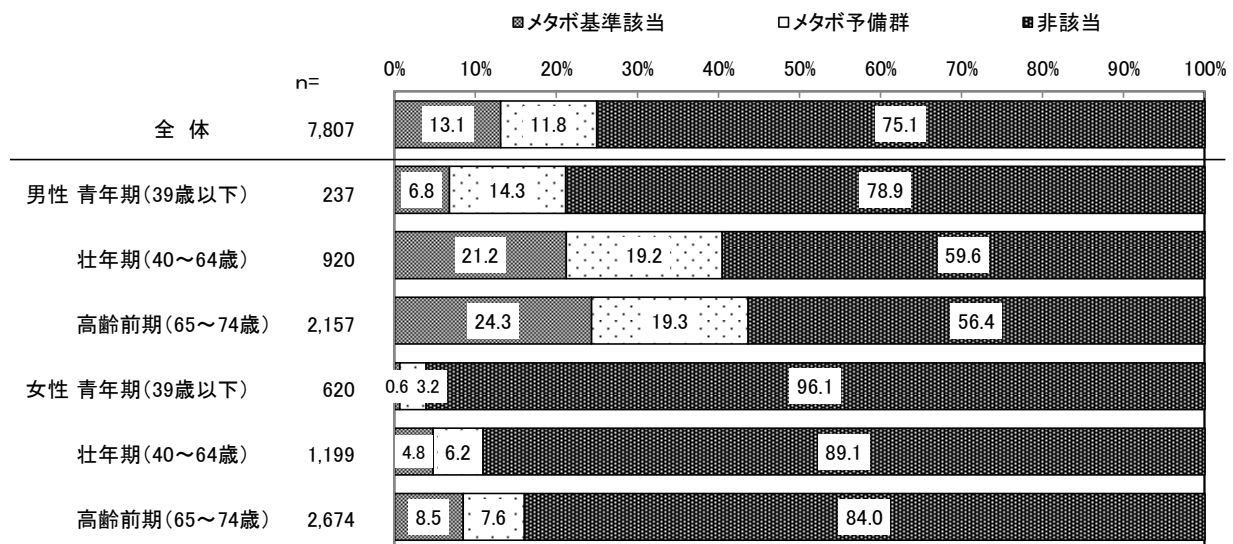
図表 1-75 性別 肥満度の割合（65歳～74歳）



資料：日光市健診結果（平成 29 年度特定健康診査結果）

メタボリックシンドローム判定は、女性の非該当者が8割半ばであるのに対し、男性は5割半ばとなっています。男性はメタボ基準該当者・メタボ予備群を合わせて4割を超え、他のライフステージと比較して最も高くなっています。また、女性のメタボ基準該当者・メタボ予備群も他のライフステージと比較すると最も高くなっています。（図表 1-76）

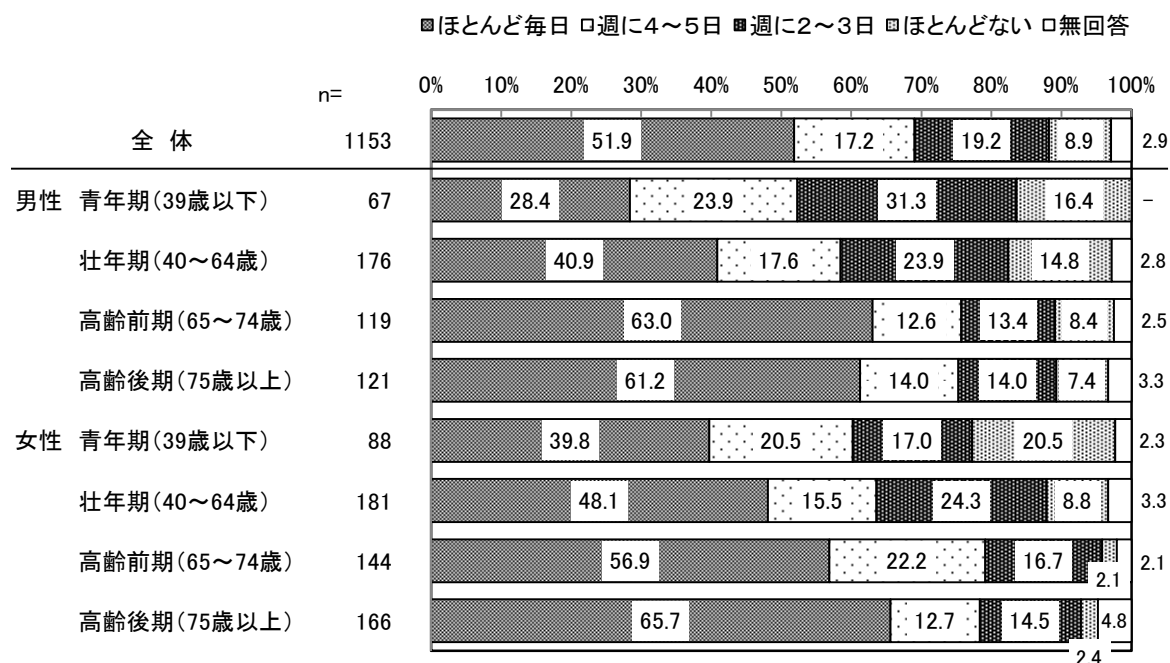
図表 1-76 性別 メタボリックシンドローム該当者及び予備群（性別×ライフステージ別）



資料：日光市健診結果（平成 29 年度特定健康診査結果）

主食・主菜・副菜を組み合わせ「ほとんど毎日」食べている割合は、高齢期は男女ともに青年期・壮年期を上回っており、男性は6割強となっています。女性は年齢が上がるほど「ほとんど毎日」食べる割合が高くなる傾向にあり、高齢後期では6割半ばとなっています。（図表 1-77）

図表 1-77 性別×ライフステージ別 主食・主菜・副菜を組み合わせる回数（一般市民）【再掲】



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

高齢期は他の年代に比べ、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がとれている割合が高いものの、BMI をみると、肥満の割合が男性 26.2%、女性 22.8%であり、肥満と判定される人がおよそ 4 人に 1 人を占めています。また男女ともにメタボリックシンドローム基準該当者・予備群が他のライフステージと比較しても最も多くなっていることから、適正なエネルギー量を周知し、バランスの良い食事の推進を図ることが必要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 年に1回健康診査を受け、自らの健康と食事の見直しや改善に努めましょう。
- 積極的に健康教室に参加しましょう。
- 食が健康へ及ぼす影響を考え、適正なエネルギー量に関する知識を学びましょう。

行政が目指すこと

- 高齢者に対し、健康診査の周知を図るなど、自分自身の健康に関心を持ってもらうよう努めます。
- 高齢者に対し、適正なエネルギー量を周知し、バランスの良い食事についての情報提供を行います。
- 教室や相談を実施し、生活習慣の改善を支援します。

平成 29 年度実施事業

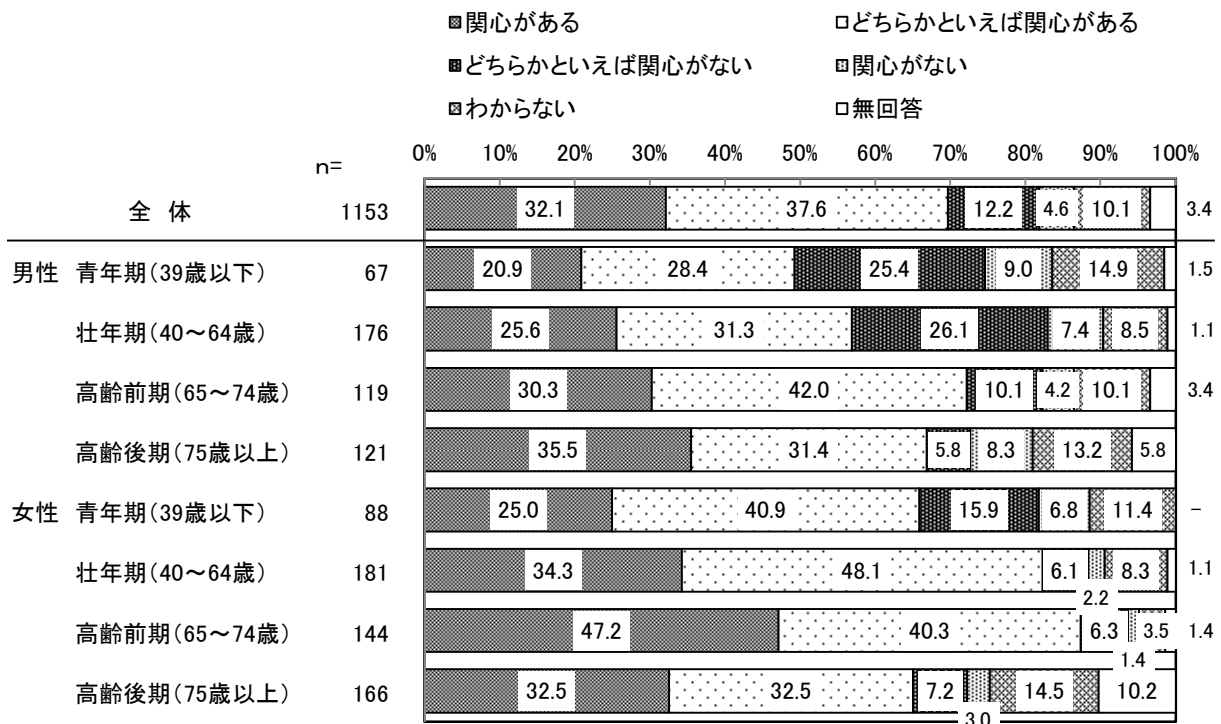
- ・健診結果説明会
- ・特定健康診査
- ・特定保健指導
- ・地区の健康・栄養教室（健康づくり推進員）
- ・糖尿病予防教室
- ・ウォーキング教室
- ・公民館事業
- ・生活習慣病予防教室
- ・食育教室
- ・家庭教育学級
- ・ひかりの郷出前講座
- ・シニア塾

施策3 高齢者の食育や料理への関心・実践度の向上

◆現状◆

食育への関心は、高齢前期が他のライフステージと比較して男女ともに高い傾向がみられますが、高齢後期の女性は関心が低下する傾向がみられます。（図表 1-78）

図表 1-78 性別×ライフステージ別 食育への関心度（一般市民）【再掲】



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

食育への関心がない理由は、高齢後期では「食べられればなんでもいいから」が5割となっており、他のライフステージに比べて最も高くなっています。（図表 1-79）

図表 1-79 ライフステージ別 食育への関心がない理由（一般市民）【再掲】 %

		n	い食 いべ から られ れば 何も でも	ら食 育に につ いて よく 知	味他 等の こと で忙 し い 事 や 趣	か料 ら理 が得 意で は な い	の食 方費 が安 くす ること	そ 他	無 回 答
全 体		194	33.5	26.8	22.7	16.5	13.4	8.2	7.2
ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	43	34.9	25.6	39.5	18.6	18.6	11.6	2.3
	壮年期(40～64歳)	74	32.4	28.4	23.0	14.9	10.8	6.8	4.1
	高齢前期(65～74歳)	28	21.4	32.1	21.4	17.9	17.9	7.1	14.3
	高齢後期(75歳以上)	34	50.0	26.5	-	14.7	2.9	8.8	11.8

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

食生活に満足していない理由としては、高齢前期・高齢後期ともに「栄養のバランスがとれていない」が最も多く、高齢前期は「食べる時間が不規則」「早食い」「食べる量が（多い・少ない）」が3割台で続いています。（図表 1-80）

図表 1-80 ライフステージ別 食生活に満足していない理由（一般市民） %

		n	が栄 と養 れの てバ ラン ス	不食 規則 べる 時間 が	早 食 い	い食 ・少 べる 量 が （多	が間 多食 をと ること	が食 事 を 抜く こと	外 食 が 多 い	好 き 嫌 い が 多 い	そ 他	無 回 答
全 体		189	56.1	32.8	27.5	26.5	23.3	14.8	14.3	9.0	9.5	7.9
ス テ ー ジ	青年期(39歳以下)	49	67.3	40.8	20.4	20.4	18.4	24.5	24.5	16.3	10.2	-
	壮年期(40～64歳)	84	54.8	32.1	32.1	32.1	28.6	10.7	14.3	4.8	4.8	8.3
	高齢前期(65～74歳)	22	50.0	36.4	31.8	31.8	13.6	27.3	9.1	9.1	13.6	9.1
	高齢後期(75歳以上)	18	38.9	11.1	5.6	22.2	11.1	5.6	5.6	5.6	33.3	33.3

資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

食育への関心は高齢前期で高くなっていますが、女性は高齢後期になると低下しています。高齢後期では、「食べられればなんでもいい」という理由が多く、食育を軽視する傾向が目立ちます。高齢後期についても食育の重要性を認識し、バランスの良い食事をとれるようにすることが必要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 食に関心を持ちバランスの良い食事を楽しみましょう。
- 偏った食事にならないように、主食、主菜、副菜の栄養バランスのよい食事をとりましょう。

行政が目指すこと

- ホームページや広報紙などに食育に関する記事を掲載するなど、食育の周知を図ります。
- 高齢者がバランスの良い食事をとることができるよう、栄養に関する情報を提供します。

平成 29 年度実施事業

- ・健康づくり大学校 ・老人クラブ主催の健康・栄養教室 ・公民館事業（生活習慣病予防教室）
- ・広報にっこう記事掲載 ・商工会議所だより「杉並木」への食育記事掲載 ・シニア塾

高齢前期・高齢後期 成果指標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	近所と「よく行き来している」割合の増加	21.6%	40.0%
2	施策2	高齢前期で「肥満」と判定される人の割合の減少	24.3%	20.0%
3	施策2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日のもの	61.8%	80.0%
4	施策3	食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	72.9%	80.0%

6. 農業関係者

目指す姿

農と食の大切さ、魅力を市民に伝えよう

施策1 子どもや大人への農業体験や食育体験の機会の拡大

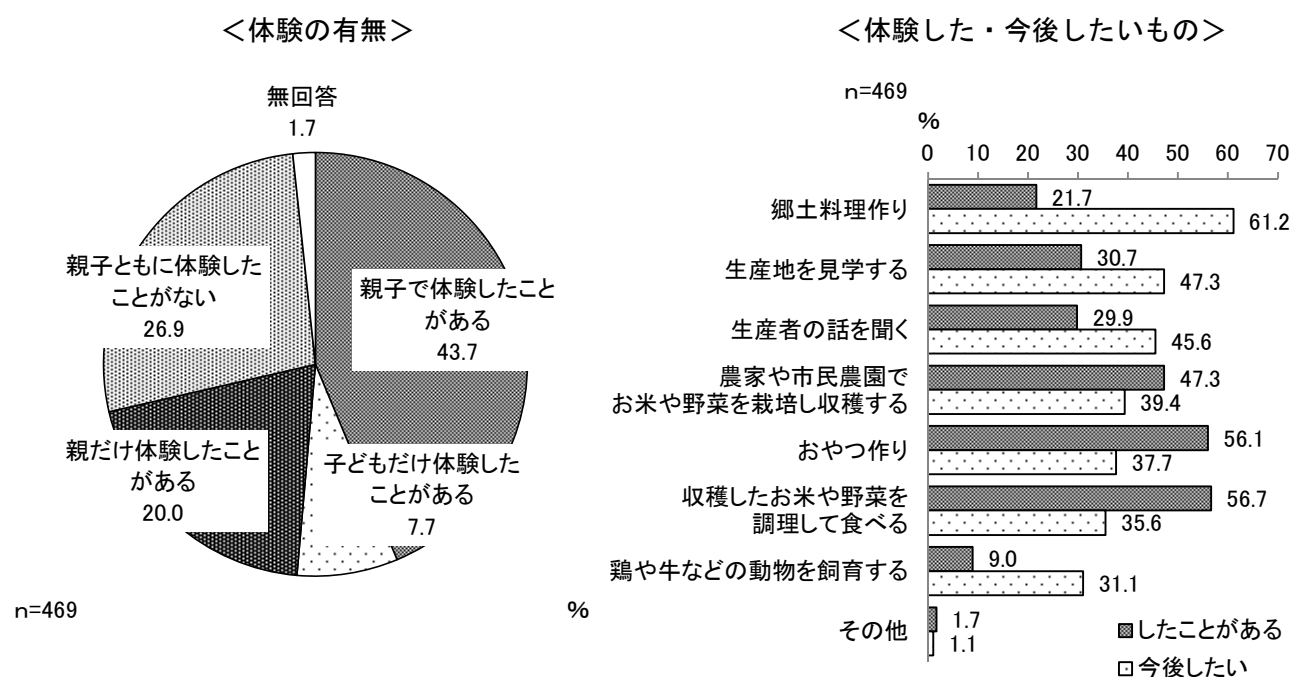
◆現状◆

園児と保護者ともに農業体験が全くない割合は2割を超えています。また、小中学生、一般市民においても、農業体験が全くない割合は2割を超えています。体験した内容としては、「収穫したお米や野菜を調理して食べる」が園児の保護者と一般市民で最も多く、園児の保護者は「おやつ作り」、一般市民は「生産者の声を聞く」が次いでいます。今後したいことは、園児の保護者、一般市民ともに「郷土料理作り」が最も多くなっています。

また、小中学生が授業で知りたいことや体験したいこととしては、「おかしづくり」が最も多く、次いで「食べ物が不足し困っている国について」「お米や野菜などを育て、刈り取る体験」が4割台となっています。（図表 1-81～1-83）

【園児の保護者】

図表 1-81 農業に関する体験（園児の保護者）



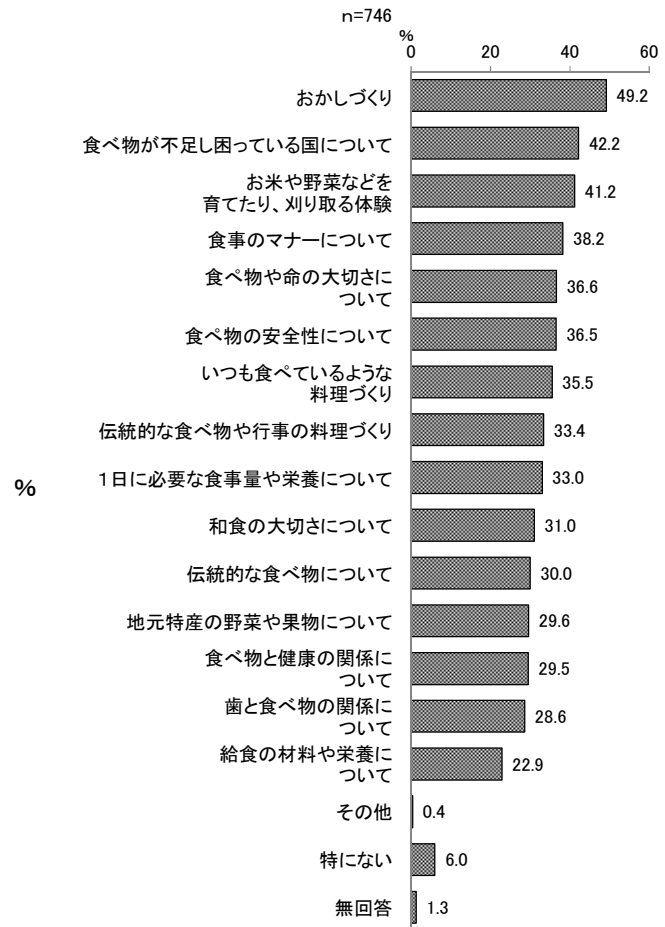
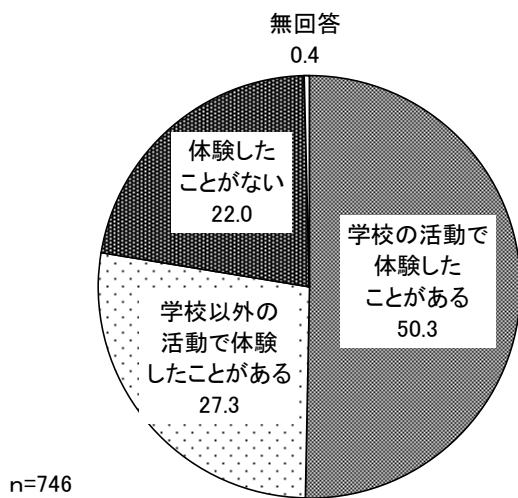
資料：平成 29 年度アンケート調査結果

【小中学生】

図表 1-82 農業に関する体験（小中学生）

<体験の有無>

<授業で知りたいことや体験したいこと>



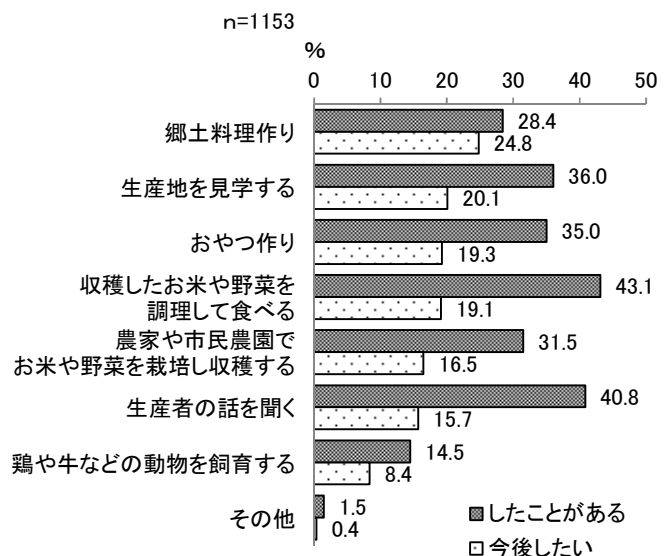
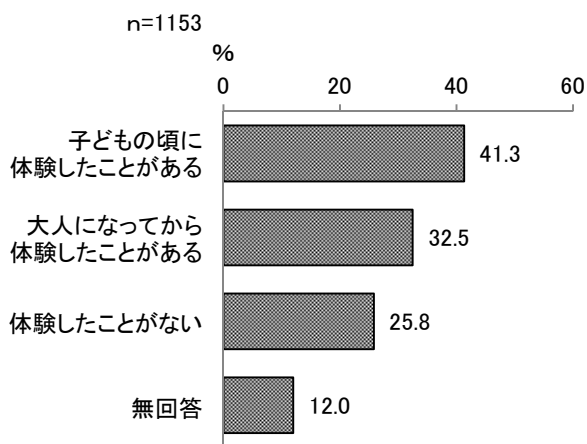
資料：平成 29 年度アンケート調査結果

【一般市民】

図表 1-83 農業に関する体験（一般市民）

<体験の有無>

<体験した・今後したいもの>



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

園児と保護者ともに農業体験が全くない割合は2割を超え、農業体験が全くない小中学生、一般市民も3割近くいます。また、園児の保護者と一般市民で郷土料理作り、小中学生でおかしづくりや米・野菜などを育て、刈り取る体験を今後してみたいという回答が多くなっています。

子どもから大人まで、一人でも多くの市民が農業体験を経験することができるよう、さらなる機会の提供を図ることが重要です。また、農業への関心を高めることができるよう、農業の魅力を発信することも重要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 農業や食育に関心を持ち、積極的に農業体験や食育体験に参加し、楽しんで取り組みましょう。
- 自然の恵みや生産者に感謝する心を育みましょう。

農業関係者が目指すこと

- 生産者の立場から、農業の魅力や食料の大切さを伝えます。
- 農業関係者間で連携を図り、一連の農作業や食に関する体験機会を提供する取り組みを充実させます。

行政が目指すこと

- 子どもたちの農業体験や食育体験を継続するよう努めます。
- 市民農園などの周知を図るとともに、地域との連携を図り、農業を体験できる場を提供します。
- 食に関する関係団体と連携し、事業所等の取り組みの情報を提供します。

平成29年度実施事業

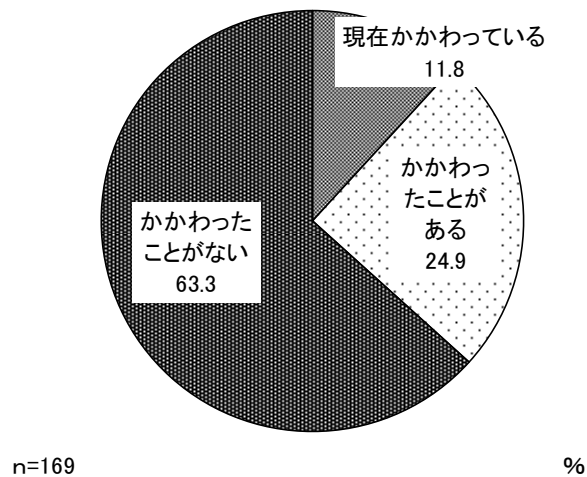
- ・アグリ体験学習事業 ・農業体験 ・市民農園
- ・農村回遊促進事業（市内の農業体験、農山村体験などをメインとしたモニターツアー）
- ・そば撒き体験 ・収穫体験

施策2 食生活の改善に関わる食育活動の拡大

◆現状◆

農業関係者の「食育」に関する取り組みや活動状況については「現在かかわっている」「かかわったことがある」の計は4割を下回っています。（図表 1-84）

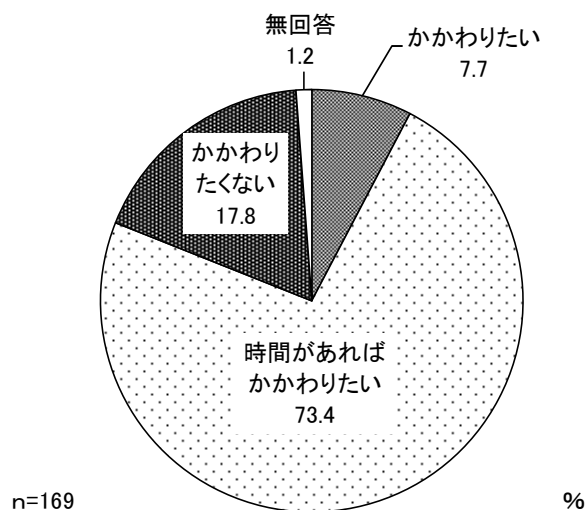
図表 1-84 食育に関する取り組みや活動（農業関係者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

一方で、「食育」に関する取り組みに「かかわりたい」「時間があればかかわりたい」と考える人は8割を超えています。（図表 1-85）

図表 1-85 食育に関する取り組みや活動に関わりたいか（農業関係者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

「食育」に関する取り組みや活動状況にかかわったことがない農業関係者が6割を超えますが、8割以上が今後かかわる意向があると回答しました。

農業関係者が生産者としての知識や経験を活かし、それらを発信していく機会を見つけ、実際に発信していくことが重要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 農業関係者との交流を積極的に図りましょう。
- 地元でとれた農産物に関心を持ち、日頃の食生活にとり入れましょう。

農業関係者が目指すこと

- 食育推進にあたり、地元産農産物の積極的なPRに努めます。
- 知識や経験を活かしながら、地元産農産物の活用方法について広く周知に努めます。

行政が目指すこと

- 農業や食に関する情報提供に努めます。
- 農業者と市民の交流の場を確保し、広く周知に努めます。

平成29年度実施事業

- ・市広報誌による地産地消レシピの紹介
- ・日光市農村生活研究グループ員による地産地消の推進
- ・体験農園（中三依）
- ・青年会議所そば撒き体験（岩崎）
- ・農園での収穫体験提供

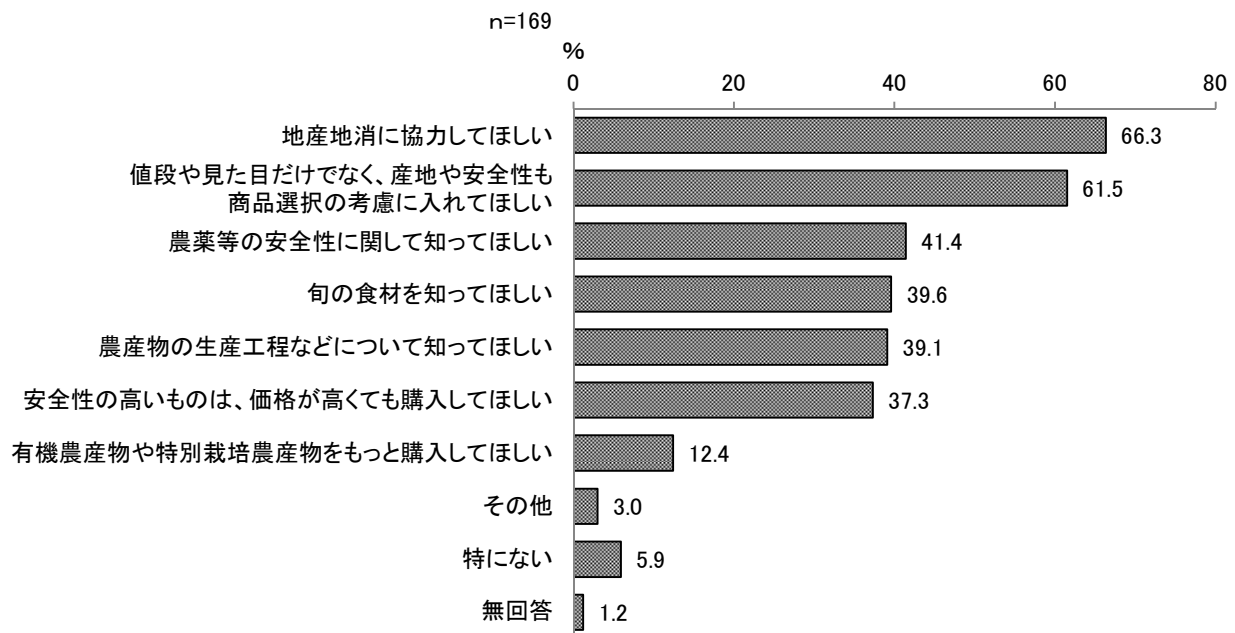
施策3 市内における地元産農産物の消費の拡大

◆現状◆

農業関係者が食に関して市民（消費者）に望むことは、「地産地消に協力してほしい」が7割程度で最も高く、「値段や見た目だけでなく、産地や安全性も商品選択の考慮に入れてほしい」が約6割、「農薬等の安全性に関して知ってほしい」「旬の食材を知ってほしい」「農産物の生産工程などについて知ってほしい」「安全性の高いものは、価格が高くても購入してほしい」が4割前後で続いています。

（図表 1-86）

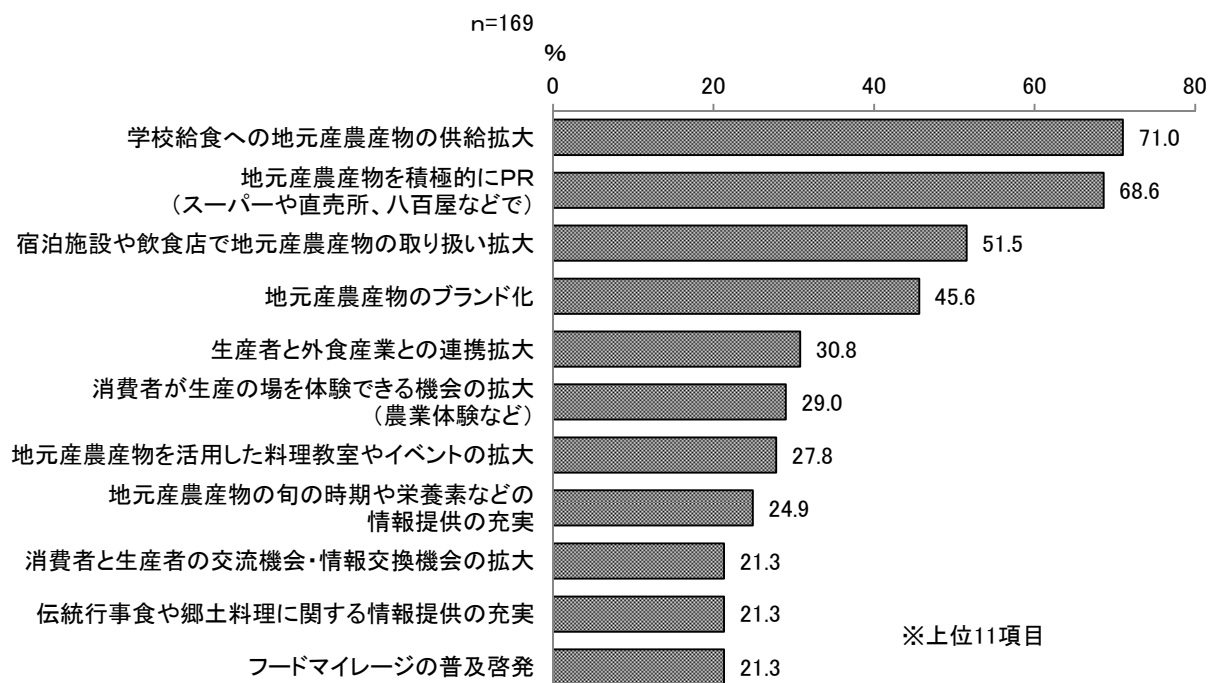
図表 1-86 食に関して市民に望むこと（農業関係者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

日光市における食育の推進に効果的だと思う取り組みは、「学校給食への地元産農産物の供給拡大」と「地元産農産物を積極的にPR（スーパーや直売所、八百屋などで）」が7割前後で高く、「宿泊施設や飲食店で地元産農産物の取り扱い拡大」「地元産農産物のブランド化」が5割前後で続いています。（図表 1-87）

図表 1-87 食育の推進に効果的な取り組み（農業関係者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

農業関係者が市民（消費者）に望むことは、地産地消への協力及び商品選択の際に産地や安全性についても考慮することが特に高くなっています。また、市における食育の推進のためには、学校給食への地元産農産物の供給拡大及び小売店における積極的なPRが効果的と考えていることがわかりました。

地元産農産物は、新鮮な状態で食べることができる、生産者がわかるなど、さまざまなメリットがあります。積極的に地元産農産物や地産地消の取り組みについてPRし、市民が地元産農産物を利用する機会を増やすことが重要です。また、学校等に対し、引き続き積極的な地元産農産物の供給を図る必要があります。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 地産地消の取り組みを理解し、地元産農産物を積極的に利用しましょう。

農業関係者が目指すこと

- 品質の良い、魅力的な農産物の生産・提供に努めます。
- 農産物の生産、加工、販売などについて学習機会を設けるなど、市民の理解促進に努めます。

行政が目指すこと

- 飲食店やスーパーマーケット、宿泊施設、各種イベント等において、地元産農産物をPRし利用を促進します。
- 子どもたちが地元産農産物に親しみを持つことができるよう、学校給食などへ積極的にとり入れます。

平成 29 年度実施事業

- ・学校給食への地元産農産物の提供 ・とちぎ地産地消推進店登録推進
- ・「とちぎの地産地消推進店マップ」の作成
- ・地域農産物認知度向上のためのメニューフェア開催
- ・地域農産物直売所による地場農産物のPR及び販売
- ・日光市日光ブランド情報発信センター設置による地場農産物のPR及び販売
- ・日光地産地消フェアによる地場農産物のPR ・日光手打ちそばの会の取り組み

農業関係者 成果指標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	児童の農業体験の継続維持	要調査	小学校全校
2	施策1	幼稚園・保育園児農業体験の継続維持	36/36 園	全園
3	施策1	市民農園の利用率の継続維持	61.0%	90.0%
4	施策1	農業や食育に関する体験をしたことがある市民の増加	要調査	80.0%
5	施策2	市広報誌による地産地消レシピの紹介数の増加	130 メニュー	年 12 回 202 メニュー
6	施策2	農業関係者が食育に関する取り組みや活動にかかわったことがある割合の増加	36.7%	50.0%
7	施策3	学校給食へ提供する地元産農産物の品目数の継続維持	24 品目	24 品目
8	施策3	市内の「とちぎの地産地消推進店」店数の増加	22 店	25 店以上
9	施策3	「地元産を積極的に購入する」(一般市民)の割合の増加	20.2%	30.0%

7. ライフステージ全体

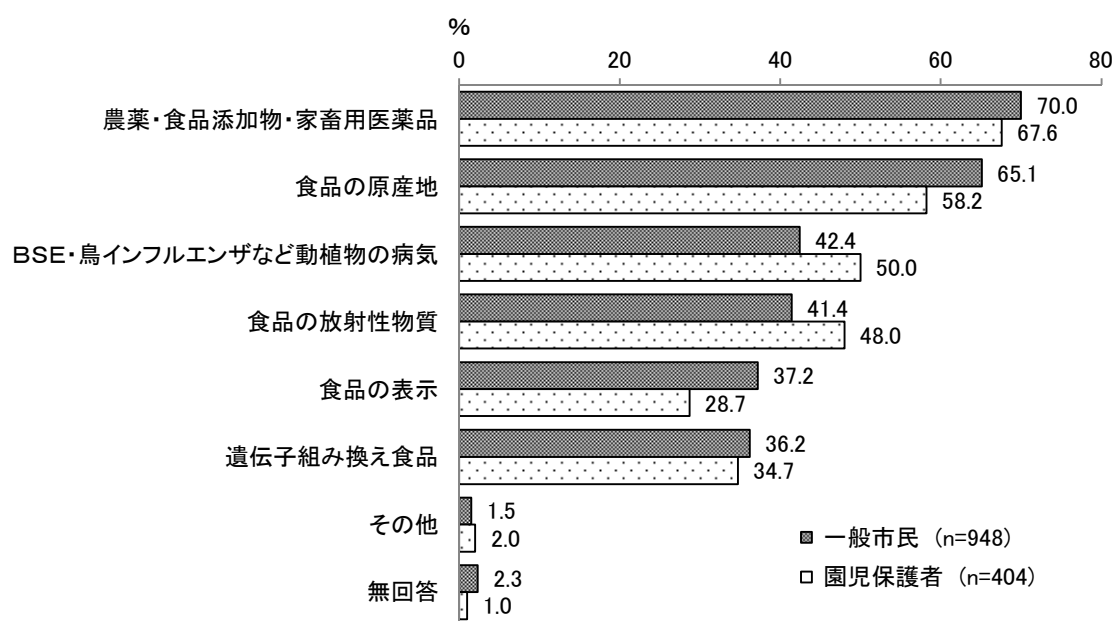
施策1 食に関する安全安心等の普及・促進

◆現状◆

一般市民、園児保護者とともに食品の安全性に不安を感じている人が8割以上を占めています。
(16～17 ページ)

食品の安全性に不安を感じることは、一般市民、園児保護者ともに「農薬・食品添加物・家畜用医薬品」が最も高く、「食品の原産地」「BSE・鳥インフルエンザなど動植物の病気」「食品の放射性物質」が続いています。(図表 1-88)

図表 1-88 食品の安全性への不安（一般市民・園児の保護者）



資料：平成 29 年度アンケート調査結果

◆課題◆

食品の安全性について不安を感じている割合が高く、不安を感じる内容は「農薬・食品添加物・家畜用医薬品」「食品の原産地」の割合が高くなっていることから、農薬や食品添加物の適正な使用及びわかりやすい産地表示を推進する取り組みが重要です。

◆取り組みの方向◆

市民が目指すこと

- 食品表示を確認して、購入するようにしましょう。
- 放射性物質について、積極的な情報収集に努めましょう。

農業関係者が目指すこと

- 産地・品名などを分かりやすく表示した食品を提供します。
- 安全・安心な農産物生産に努め、放射性物質検査で安全が確認できた農産物を提供します。

行政が目指すこと

- 市内の外食産業との連携を図り、安全・安心な食の提供に取り組みます。
- 水道水の測定や、大気中の放射線量マップの作成など、適切な放射性物質等の測定に取り組みます。
- 放射性物質等の測定器の点検・整備に努めます。
- 農林水産物や学校・幼稚園・保育園等の給食食材の自主検査を実施します。
- 放射性物質の検査結果をホームページに掲載し、積極的な情報提供を図ります。
- 食品ロス削減のため、市民及び市内外食産業への啓発に取り組みます。

平成 29 年度実施事業

・県産農産物のモニタリング検査 ・放射性物質の検査 ・食品表示の周知・啓発

ライフステージ全体 成果指標

	施策	項目	現状値	目標値
1	施策1	食品表示を確認して購入する人の割合の増加	要調査	50.0%

第5章 計画の推進体制

1. 各主体の役割

計画の推進に向けては、市民、農業関係者、行政等の多様な実践主体が、それぞれの役割を担い、本計画が目指す基本理念や目標を理解し、相互に協力しながら、一体となって取り組むことが重要となっています。

■市民の役割

食育の重要性を理解するとともに、食事のマナーや食事の楽しさ、感謝の気持ちを身に付け、一人ひとりが健全な食生活を実践する役割を担っています。

■農業関係者の役割

農業関係者は、安全・安心な農産物を生産・販売し、地産地消への取り組みを進めるとともに、積極的に農業体験を受け入れるなど交流を図り、農業に対する市民の理解を深める役割を担っています。

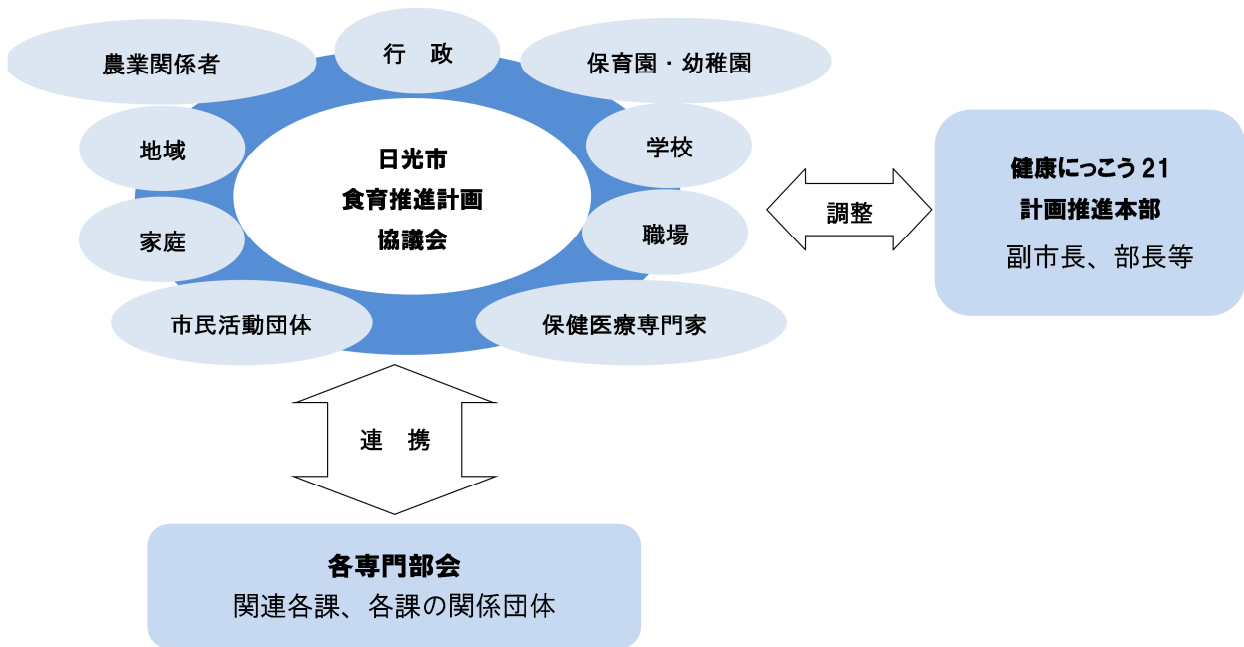
■行政の役割

本計画を着実に推進するとともに、国や栃木県をはじめ関係機関、農業関係者や市民と連携し、日光市における食環境の整備促進を図る役割を担っています。

2. 計画の推進体制・進行管理

（１）計画の推進体制

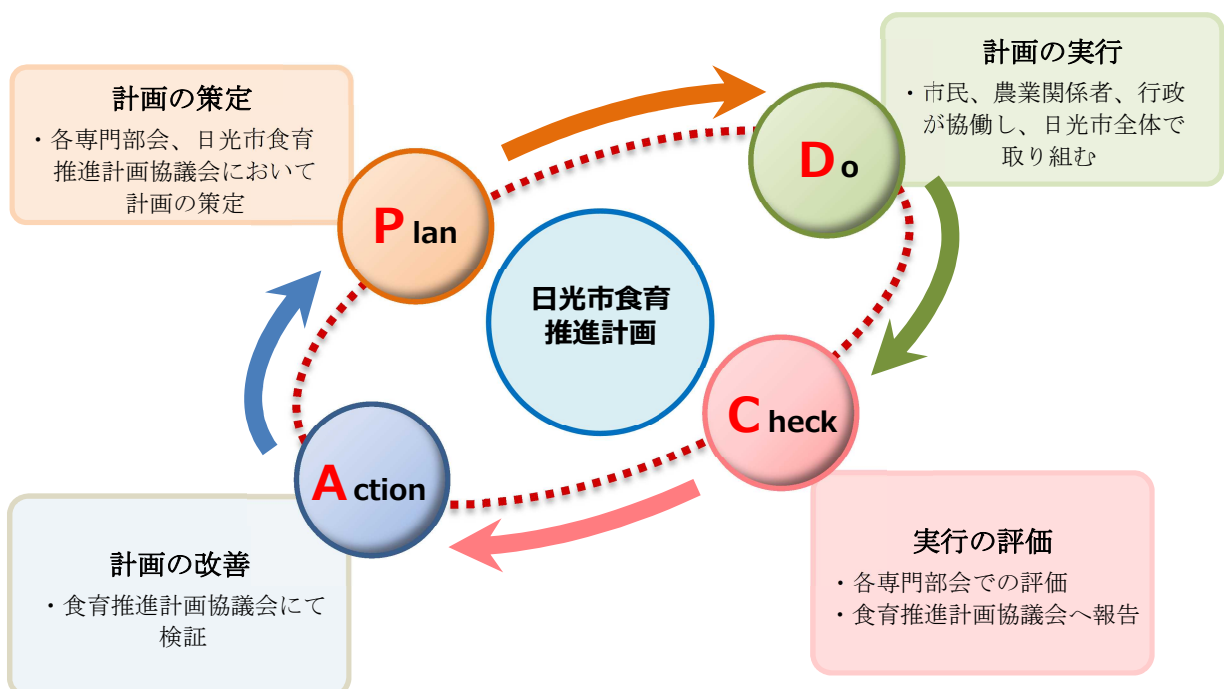
計画の推進にあたっては、食育推進計画協議会を中心として、健康にっこう21 計画推進協議会、各専門部会と連携し、情報交換や事業の計画、実施、検証などを横断的に行います。



（２）計画の進行管理

計画の進行管理については、下記の通りPDCAサイクル【Plan（計画をたて）、Do（実行し）、Check（実行の結果を評価して）、Action（計画の見直しを行う）という一連の流れ】に基づき実施します。

また、市民のニーズや地域の状況、歯科保健に関する国や県の施策の変化などに対応して、計画最終年度に向けて適宜必要な見直しを行います。



資料編

1. 日光市食育推進計画協議会設置要綱

平成21年7月24日

告示第120号

改正 平成26年1月27日告示第1号

（設置）

第1条 本市が定めた日光市食育推進計画（平成21年3月制定。以下「計画」という。）に基づき食育の推進について必要な事項の協議その他計画に関し必要な事項を検討するため、日光市食育推進計画協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

（所掌事項）

第2条 協議会は、次に掲げる事項を行う。

- （1） 計画に基づく食育の推進について必要な事項の協議に関すること。
- （2） 計画の進捗状況の確認並びに計画の評価及び見直しに関すること。
- （3） その他計画に関し市長が特に必要と認めた事項

（組織）

第3条 協議会は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- （1） 学識経験を有する者
- （2） 計画の推進に関係する団体を代表する者
- （3） 教育関係者
- （4） 日光市職員
- （5） その他市長が適当と認める者

（任期）

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 前項の委員に欠員を生じたときの補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長等）

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを決定する。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

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

2 会長は、過半数の委員が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

4 協議会は、必要と認めたときは、委員以外の者に会議への出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

（部会の設置）

第7条 第2条に規定する所掌事項について専門的に協議を行うため、協議会に部会を置くことができる。

- 2 部会は、会長が必要に応じて設置するものとし、部会を構成する者（以下「部会員」という。）は、それぞれ会長が選任する。
- 3 部会に部会長及び副部会長を置き、部会長の互選によりこれを決定する。
- 4 部会長は、部会を代表し、部会の会務を総理する。
- 5 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるときは、その職務を代理する。
- 6 前条の規定は、部会の会議について準用する。この場合において、同条中「協議会」とあるのは「部会」と、「会長」とあるのは「部会長」と、「委員」とあるのは「部会員」と読み替えるものとする。
- 7 部会長は、部会において調査し、又は検討した事項が終了したときは、その内容を会長に報告しなければならない。

（平26告示1・一部改正）

（報告等）

第8条 会長は、第2条に規定する所掌事項について協議が終了したときは、その内容を市長に報告しなければならない。

- 2 市長は、前項の規定による報告があったときは、その内容を尊重し、計画に基づく食育の推進を図るものとする。

（事務局）

第9条 協議会及び部会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

（その他）

第10条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

（施行期日）

- 1 この要綱は、平成21年7月24日から施行する。

（経過措置）

- 2 この要綱の施行後、最初にかかれる協議会は、第6条の規定にかかわらず、市長が招集する。

（任期の特例）

- 3 この要綱の施行後、最初に委嘱又は任命される委員の任期は、第4条第1項の規定にかかわらず、平成23年3月31日までとする。

附 則（平成26年1月27日告示第1号）

この要綱は、平成26年2月1日から施行する。

2. 日光市食育推進計画協議会委員名簿

■平成 30 年度

No.	役職	氏名	推薦団体等
1	会長	吉原 光恵	上都賀郡市医師会北部地区医師団
2	副会長	阿久津 恵子	日光市幼稚園連合会
3	委員	一色 ミユキ	栃木県県西健康福祉センター
4	委員	菊地 祥康	栃木県上都賀農業振興事務所
5	委員	福田 和子	日光市農村生活研究グループ協議会
6	委員	阿久津 慎二	日光市PTA連絡協議会
7	委員	手塚 喜久子	日光市家庭教育オピニオンリーダー 連絡会
8	委員	福田 正子	日光市健康づくり推進員連絡協議会
9	委員	阿部 いつ子	J Aかみつが日光女性会
10	委員	亀田 祐司	栃木県食品衛生協会今市支部
11	委員	佐藤 宗範	民間保育園代表
12	委員	伊藤 起代美	日光市学校給食研究会
13	委員	張田 悠里子	公募委員
14	委員	矢嶋 尚登	健康福祉部 部長
15	委員	鈴木 和仁	総合政策部 総合政策課長
16	委員	植木 修一	産業環境部 農林課長

3. 策定経過

月 日	会議等	主な内容
平成 29 年 9 月 22 日	専門部会	計画策定スケジュール、アンケート調査内容検討
平成 29 年 10 月～11 月	アンケート調査 （日光市食育・歯科に関する 市民意識調査）	園児保護者、小中学生、一般市民、農業関係者へのアンケート調査
平成 30 年 2 月 14 日	日光市食育推進計画協議会	アンケート調査結果報告
平成 30 年 5 月 21 日	部長会議	計画骨子の協議
平成 30 年 8 月 3 日	専門部会	アンケート調査結果報告、計画素案の協議
平成 30 年 9 月 26 日	日光市食育推進計画協議会	計画素案の協議
平成 30 年 11 月 20 日	部長会議	計画素案の調整
平成 30 年 12 月 18 日	議員全員協議会	計画原案の報告
平成 31 年 1 月 4 日～ 1 月 31 日	パブリックコメント実施	計画原案の周知・意見募集
平成 31 年 2 月 12 日	議員全員協議会	計画最終案の報告

4. 地域資源

①日光市健康づくり推進員

日光市健康づくり推進員は、平成 29 年度末時点で 161 人（うち男性 8 人）となっています。
地域の健康づくり活動の中心的な担い手となる方をボランティアとして登録。

②食に関する活動に取り組む団体等

ア. JAかみつが日光女性会

生産者の立場からの食育。学校給食へ安全安心な農産物を提供するとともに、小中学校での給食交流会や小学生を対象とした農業体験教室を通して、食育を推進。

イ. 日光市農村生活研究グループ協議会

安全安心な農産物の生産と、郷土料理を活用した料理教室での食育活動を実施。

ウ. とちぎ食育応援団

学校給食や地域活動の場で、食や農に関する知識・技術などの指導、実践活動を通して、食育活動に協力していただける方をボランティアとして登録。

エ. とちぎのヘルシーグルメ推進店

料理の野菜の量や栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニューを提供することにより、外食や弁当等を利用される方が自分に合った食事を選択できるよう、健康的な食生活を応援する店。

③平成 29 年度の市内各地のそばまつり等の開催概要

そばまつり等の開催概要については、以下の通りになります。（図表 1-89）

図表 1-89 そばまつり等の開催概要

名 称	概 要
日光夏の新そばまつり	◇日時◇平成 29 年 6 月 ◇場所◇日光だいや川公園 ◇内容◇日光夏そばの販売
日光そばまつり	◇日時◇平成 29 年 11 月 ◇場所◇日光だいや川公園 ◇内容◇日本各地の手打ちそば、地域特産物等の販売
奥鬼怒・川俣温泉 秋のそばまつり	◇日時◇平成 29 年 10 月 ◇場所◇川俣温泉運動広場 ◇内容◇手打ちそば、地域特産物等の販売
小来川収穫祭・そばまつり	◇日時◇平成 29 年 11 月 ◇場所◇ふれあいの郷小来川広場 ◇内容◇新そばの販売、新鮮野菜の販売
そば喰い稲荷新そばまつり	◇日時◇平成 29 年 11 月 ◇場所◇道の駅日光 ◇内容◇新そばの販売
みよりそば街道新そばまつり	◇日時◇平成 29 年 11 月 ◇場所◇振興会加盟店 ◇内容◇新そばの販売
全日本しもつかれコンテスト	◇日時◇平成 30 年 2 月 ◇場所◇道の駅日光 ◇内容◇しもつかれコンテスト、販売

④主な日光産農産物の旬カレンダー

主な日光産農産物の旬の時期は、以下の通りとなっており、年間を通して農産物が生産されています。（図表 1-90）

図表 1-90 主な日光産農産物の旬カレンダー

	出荷時期											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
きゅうり												
ほうれん草												
高冷地ほうれん草												
ニラ												
もやし												
ネギ												
キャベツ												
白菜												
茄子												
インゲン												
アスパラガス												
かぼちゃ												
里芋												
ジャガイモ												
たまねぎ												
ブロッコリー												
カリフラワー												
トウモロコシ												
にんじん												
かぶ												
大根												
高冷地大根												
ミツバ												
春菊												
小松菜												
シシトウ												

	出 荷 時 期											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ピーマン												
水菜												
フキ												
フキノトウ												
うど												
たらの芽												
山椒												
茗荷												
竹の子												
葉ワサビ												
ワサビ												
トマト												
ミニトマト												
イチゴ（とちおとめ）												
夏秋どりイチゴ （とちひとみ）												
生椎茸												
まいたけ												
しめじ												
米（コシヒカリ）												
ソバ												
大豆												



旬



出回る時期

5. 成果指標まとめ

ページ	ライフ ステージ	施策	目標項目	現状値	目標値	参考資料
41	乳幼児期	施策1	お子さんの食育に「関心がある」 「どちらかといえば関心がある」割 合の増加	86.1%	90.0%	アンケート
41	乳幼児期	施策2	好き嫌いをなくす努力をしている 割合の増加	36.5%	38.3%	統計データ （食育に関する 取組調査）
41	乳幼児期	施策3	乳幼児健診時の結果から「太りす ぎ」と判定される 3 歳児の割合の 減少	4.7%	3.0%	統計データ （3 歳児健診結果）
41	乳幼児期	施策4	主食、主菜、副菜を組み合わせた 食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ 毎日の割合の増加	62.1%	65.2%	アンケート
41	乳幼児期	施策4	毎日甘いお菓子や飲み物をおや つにしている子どもの割合の減少	お菓子 32.8% 飲み物 24.9%	お菓子 32.0% 飲み物 24.2%	アンケート
52	学齢期	施策1	食べ物を残さないように努力して いる人の割合の増加	41.3%	75.0%	アンケート
52	学齢期	施策1	正しい食事のマナー（あいさつ・食 べ方など）で食事をしている人の 割合の増加	48.8%	75.0%	アンケート
52	学齢期	施策2	朝食を毎日食べる小中学生の割 合の増加	92.8%	100.0%	アンケート
52	学齢期	施策3	家族で楽しんで食事をしている人 の割合の増加	60.5%	80.0%	アンケート
52	学齢期	施策4	肥満傾向（軽度肥満を含む）と判 定される小学5年生男子の割合 の減少	14.69%	10.0%	統計データ （学校保健統計）
52	学齢期	施策4	肥満傾向（軽度肥満を含む）と判 定される小学5年生女子の割合 の減少	12.24%	9.0%	統計データ （学校保健統計）
52	学齢期	施策5	料理をつくることや食べ物につい て興味がある人の割合の増加	53.9%	60.0%	アンケート

ページ	ライフ ステージ	施策	目標項目	現状値	目標値	参考資料
59	青年期	施策1	朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	73.6%	85.0%	アンケート
59	青年期	施策1	朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の維持継続	42 回	42 回	統計データ （各課実績）
59	青年期	施策2	肥満と判定される19～39歳男性の割合の減少	32.4%	30.0%	統計データ （一般健診結果）
59	青年期	施策2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	34.8%	50.0%	アンケート
59	青年期	施策3	男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	49.3%	50.0%	アンケート
66	壮年期	施策1	朝食を「ほとんど毎日食べる」「週3～4日食べている」割合の増加	84.0%	90.0%	アンケート
66	壮年期	施策1	朝食の大切さや欠食の影響を知らせる教室の開催数の維持継続	42 回	42 回	統計データ （各課実績）
66	壮年期	施策2	肥満と判定される 40 歳～64 歳代男性の割合の減少	36.7%	25.0%	統計データ （特定健診結果）
66	壮年期	施策2	肥満と判定される 40 歳～64 歳代女性の割合の減少	20.0%	18.0%	統計データ （特定健診結果）
66	壮年期	施策2	健康診査の受診率の増加（40～64 歳）	33.3% （平成 28 年度）	60.0%	統計データ （特定健診結果）
66	壮年期	施策2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	44.5%	60.0%	アンケート
66	壮年期	施策3	男性で食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	56.9%	65.0%	アンケート
73	高齢期	施策1	近所と「よく行き来している」割合の増加	21.6%	40.0%	アンケート
73	高齢期	施策2	高齢前期で「肥満」と判定される人の割合の減少	24.3%	20.0%	統計データ （特定・はつらつ検診 結果）
73	高齢期	施策2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日のもの	61.8%	80.0%	アンケート

ページ	ライフ ステージ	施策	目標項目	現状値	目標値	参考資料
73	高齢期	施策3	食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」割合の増加	72.9%	80.0%	アンケート
81	農業関係者	施策1	児童の農業体験の継続維持	要調査	小学校 全校	統計データ
81	農業関係者	施策1	幼稚園・保育園児農業体験の継続維持	36園全園	全園	統計データ
81	農業関係者	施策1	市民農園の利用率の継続維持	61.0%	90.0%	統計データ (市民農園利用率)
81	農業関係者	施策1	農業や食育に関する体験をしたことがある市民の増加	要調査	80.0%	アンケート
81	農業関係者	施策2	市広報誌による地産地消レシピの紹介数の増加	130メニュー	年12回 202メニュー	統計データ
81	農業関係者	施策2	農業関係者が食育に関する取り組みや活動にかかわったことがある割合の増加	36.7%	50.0%	アンケート
81	農業関係者	施策3	学校給食へ提供する地元産農産物の品目数の継続維持	24品目	24品目	統計データ
81	農業関係者	施策3	市内の「とちぎの地産地消推進店」店数の増加	22店	25店 以上	統計データ
81	農業関係者	施策3	「地元産を積極的に購入する」(一般市民)の割合の増加	20.2%	30.0%	アンケート
83	ライフ ステージ 全体	施策1	食品表示を確認して購入する人の割合の増加	要調査	50.0%	アンケート