

目 次

第1章 計画策定にあたって	3
1 計画策定の趣旨	3
2 計画の位置付け	3
3 計画の期間.....	3
第2章 計画の基本方針	4
1 基本理念	4
2 基本目標	4
第3章 山形村の食をめぐる現状と課題	5
1 山形村の人口の状況	5
2 山形村の状況	7
(1) 妊娠期～乳幼児期（0～5歳）	7
(2) 山形保育園のやせ及び肥満の割合	9
(3) 山形小学校のやせ及び肥満の割合	10
(4) 成人期（～39歳）	11
(5) 壮年期・前期高齢者（40～74歳）	12
(6) 後期高齢者（75歳～）	13
3 生活習慣病の状況	14
(1) リスクの健診結果経年変化	14
4 介護の状況	16
(1) 要介護認定者数の推移	16
(2) 介護・介助が必要となった主な原因	17
5 食生活に関する現状と課題	18
(1) 「食育」への関心の現状と課題	18
(2) バランスのとれた食事に対する意識	19
(3) 朝食の摂取状況と課題	20
(4) 生活習慣病の予防や改善のための食事の実践状況と課題	21
(5) 日常的に実践している「食育」の内容	22
(6) 食べ物を残すことに対する意識	23
(7) 「食育」を実践するときに必要な情報について	24

第4章 年代別の目標と具体的な取組.....	25
1 目標値の設定	25
2 目標に向けた取組.....	26
(1) ライフステージごとの取組.....	26
(2) 食をはぐくむ環境づくりの推進.....	34
第5章 参考資料.....	35
《食育に関するアンケート》	35
食育に関するアンケート（山形小学校）	37
2019年度 食のアンケートまとめ（山形小学校）	39
食育基本法 ・	45

第 1 章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年、少子高齢化による社会構造の変化や、共働きの増加や就労の多様化による夜型生活の増加など個人の価値観やライフスタイルが多様化しており、「食」を取り巻く環境も大きく変化してきています。食べたいものをいつでもどこでも食べられる飽食の時代と言われるようになりました。中食の発展や外食産業や流通の多様化など、食の簡略化や簡便化が進み、食に対する意識が希薄になり、昔から地域で伝えられてきた食文化の伝承の衰退、子どもの食体験の不足等が懸念されます。その結果、食や栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、朝食欠食、孤食などの課題が見受けられます。

このような状況を踏まえ、国では 2005（H17）年に、国民一人ひとりが自ら健全な食生活を実践できるように、日々の食生活を見直し、豊かな人間性を育むことを目指す「食育基本法」を施行しました。2006（H18）年には「食育推進基本計画」を策定し、国をあげての食育推進が図られています。

本村においても地域の特徴を活かし、家庭や学校、地域などが連携しながら課題解決のためのさまざまな取り組みを通し、多面的に求められる食育を推進していくため、本計画を策定します。

2 計画の位置付け

この計画は、山形村の食育推進の方向を定め、関係する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための基本的事項を定めるものであり、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として位置づけられます。また本計画は、「山形村第 5 次総合計画」を上位計画とし、「第 2 次山形村健康増進計画「やまがた未楽生 21」」等の関連する他の計画と整合し、一体的な推進を図るものです。

3 計画の期間

本計画の期間は 2019（R 元）年度を初年度とし、2022（R4）年度までの 4 年間とします。なお、急激な社会情勢の変化等が生じた場合には必要な見直しを行います。

第2章 計画の基本方針

1 基本理念

「『食』ではぐくむ！豊かな『心』と『体』」

2 基本目標

- (1) 食を大切にする気持ちをはぐくむ ～楽しく食事をしよう～
- (2) 健康づくりのための食育の推進 ～健康でいられる食習慣をつくろう～
- (3) 食文化の継承と地産地消の推進 ～地域の食への関心を深めよう～
- (4) 食をはぐくむ環境づくりの推進

(1) 食を大切にする気持ちをはぐくむ ～楽しく食事をしよう～

- ・様々な人と一緒に食べる機会を持ちます。
- ・食べ物を残さないようにし、命をいただいていることに感謝する心を持ちます。
- ・食事を楽しむことで生活が豊かになることを知る人を増やします。

(2) 健康づくりのための食育の推進 ～健康でいられる食習慣をつくろう～

- ・主食・主菜・副菜がそろった食事をすることを意識し、実践します。
- ・朝食欠食率の減少と、正しい食習慣を身につける人を増やします。
- ・健康に良い食事（減塩・野菜摂取等）を選択できる力を身につける人を増やします。

(3) 食文化の継承と地産地消の推進 ～地域の食への関心を深めよう～

- ・学校給食などで地場産物を多く取り入れていきます。
- ・学校や地域の活動を通して食材や伝統食に興味を持つ人を増やし、伝統食を次世代へ継承していきます。
- ・地元で作られている食材のことを知ってもらう機会をつくり、積極的に参加する人を増やします。

(4) 食をはぐくむ環境づくりの推進

- ・食に関する情報発信や啓発活動をさらに活発化させていきます。
- ・食育を推進する団体への支援をします。
- ・食の安全を守ります。

第3章 山形村の食をめぐる現状と課題

1 山形村の人口の状況

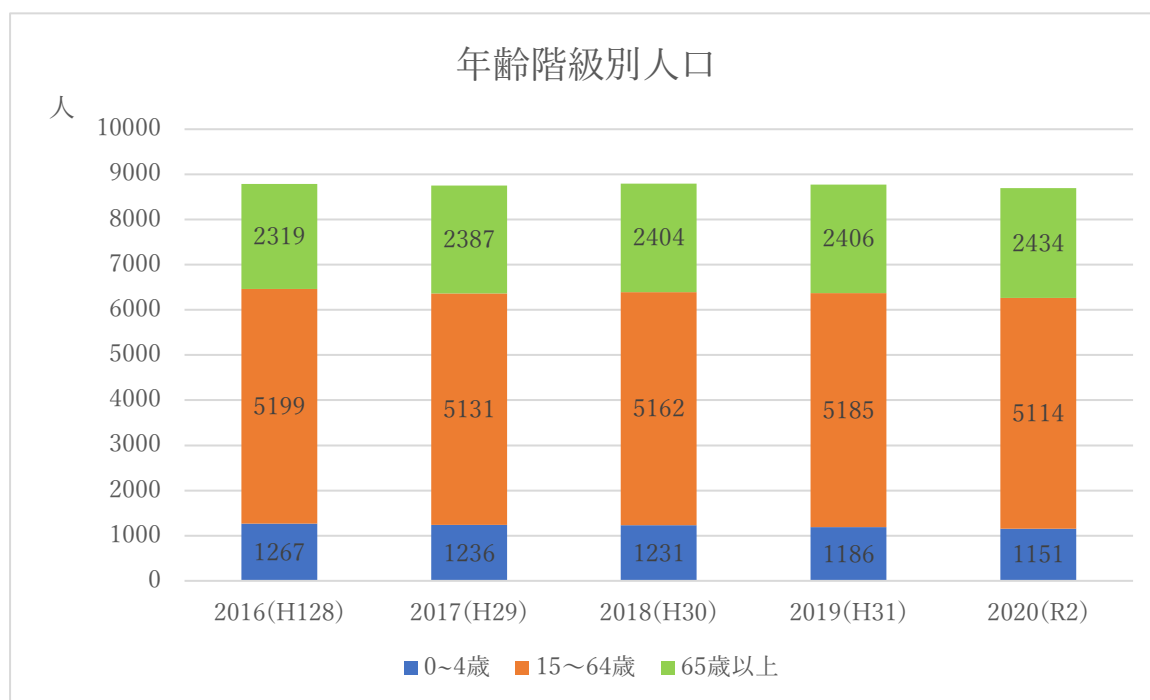
【人口の推移】

2016（H28）年から2020（R2）年にかけて年齢階級別にみると、0～14歳では毎年徐々に減少し、反対に65歳以上では毎年徐々に増加しています。

（単位：人）

区 分	2016年 (平成28年)	2017年 (平成29年)	2018年 (平成30年)	2019年 (平成31年)	2020年 (令和2年)
総人口	8785	8754	8797	8777	8699
0～14歳	1267	1236	1231	1186	1151
15～64歳	5199	5131	5162	5185	5114
65歳以上	2319	2387	2404	2406	2434

資料：住民基本台帳（各年1月末日）より



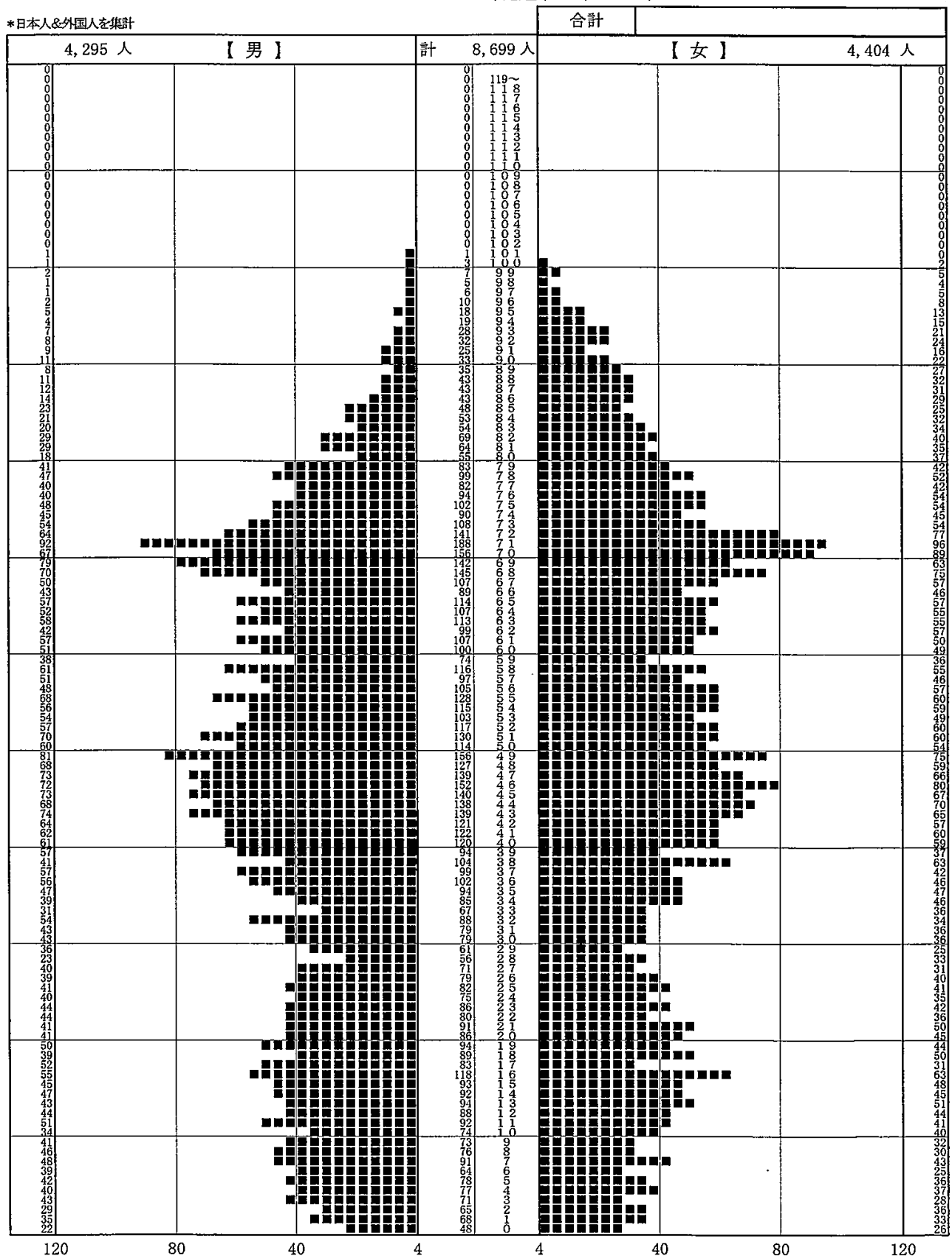
204501 山形村

人 口 グ ラ フ

《令和 2年 1月31日現在(処理日)》

(年齢基準日：令 2. 1.31)

*日本人&外国人を集計

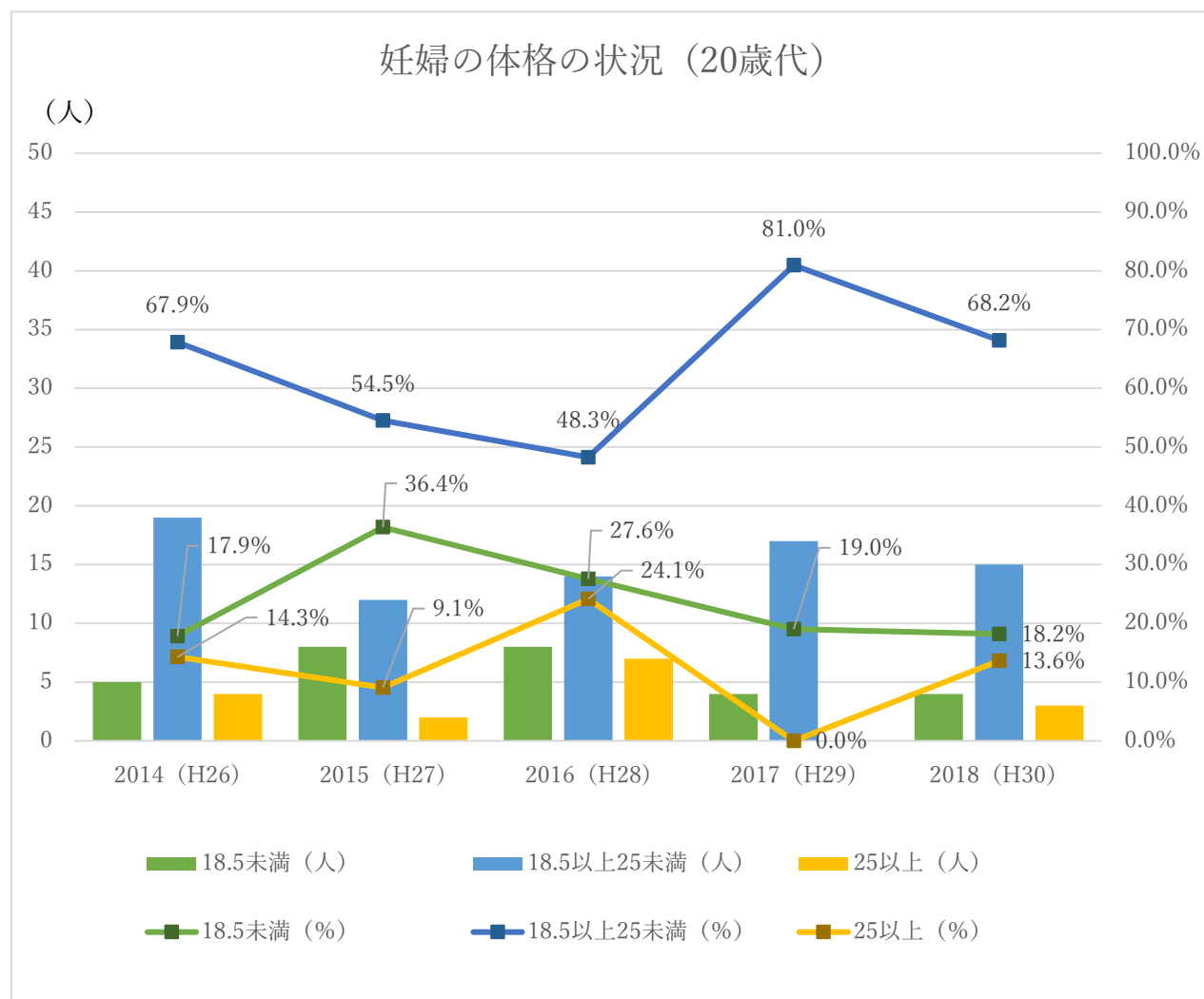


資料：人口ピラミッド（住民課から）2020（R2）年 1 月 31 日現在

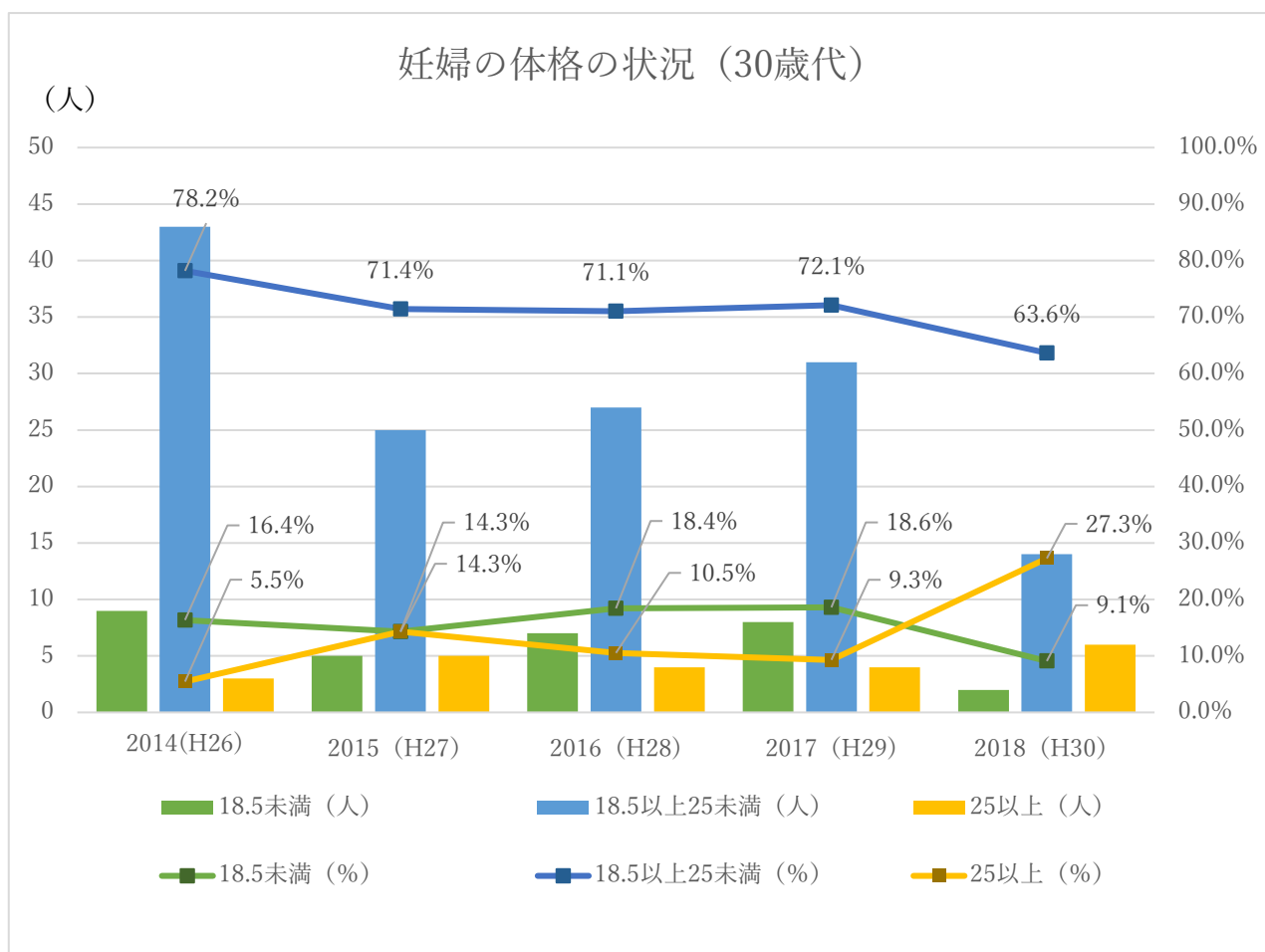
2 山形村の状況

(1) 妊娠期～乳幼児期（0～5歳）

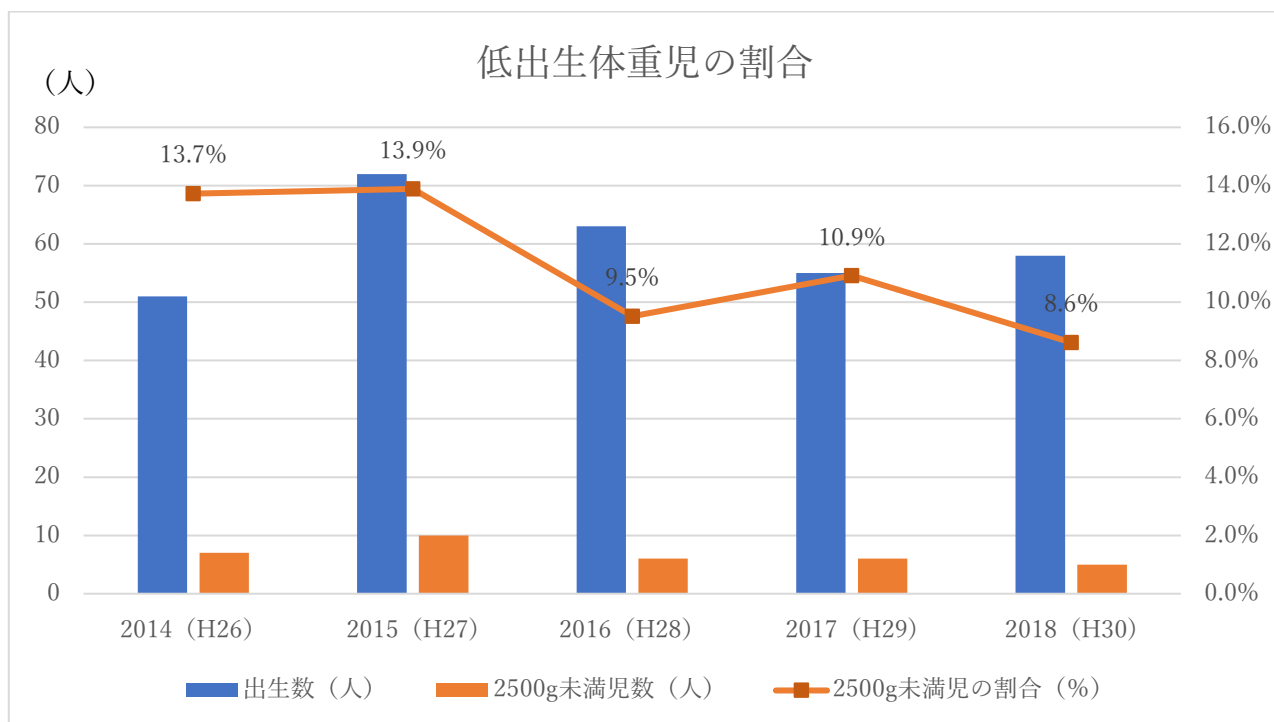
2014（H26）年度から2018（H30）年度の妊婦の体格（body mass index：BMI）の推移を20歳代と30歳代に分けて比較してみると、どちらの年代でもやせ（18.5 kg/m²未満）の割合は減少しています。2018（H30）年度のBMIによる判定でやせに該当した方は20歳代・30歳代共に近年最も低く、それに伴い低出生体重児の出生割合も最も低い値となっています。今後もBMIが普通（18.5 kg/m²以上25 kg/m²未満）に当てはまる方を増やすことは低出生体重児のリスクを減少させるのに効果的であると考えられます。



資料：母子手帳交付時アンケート「妊娠届出書を出された方へ」の身長・体重より保健福祉課作成



資料：母子手帳交付届より保健福祉課作成



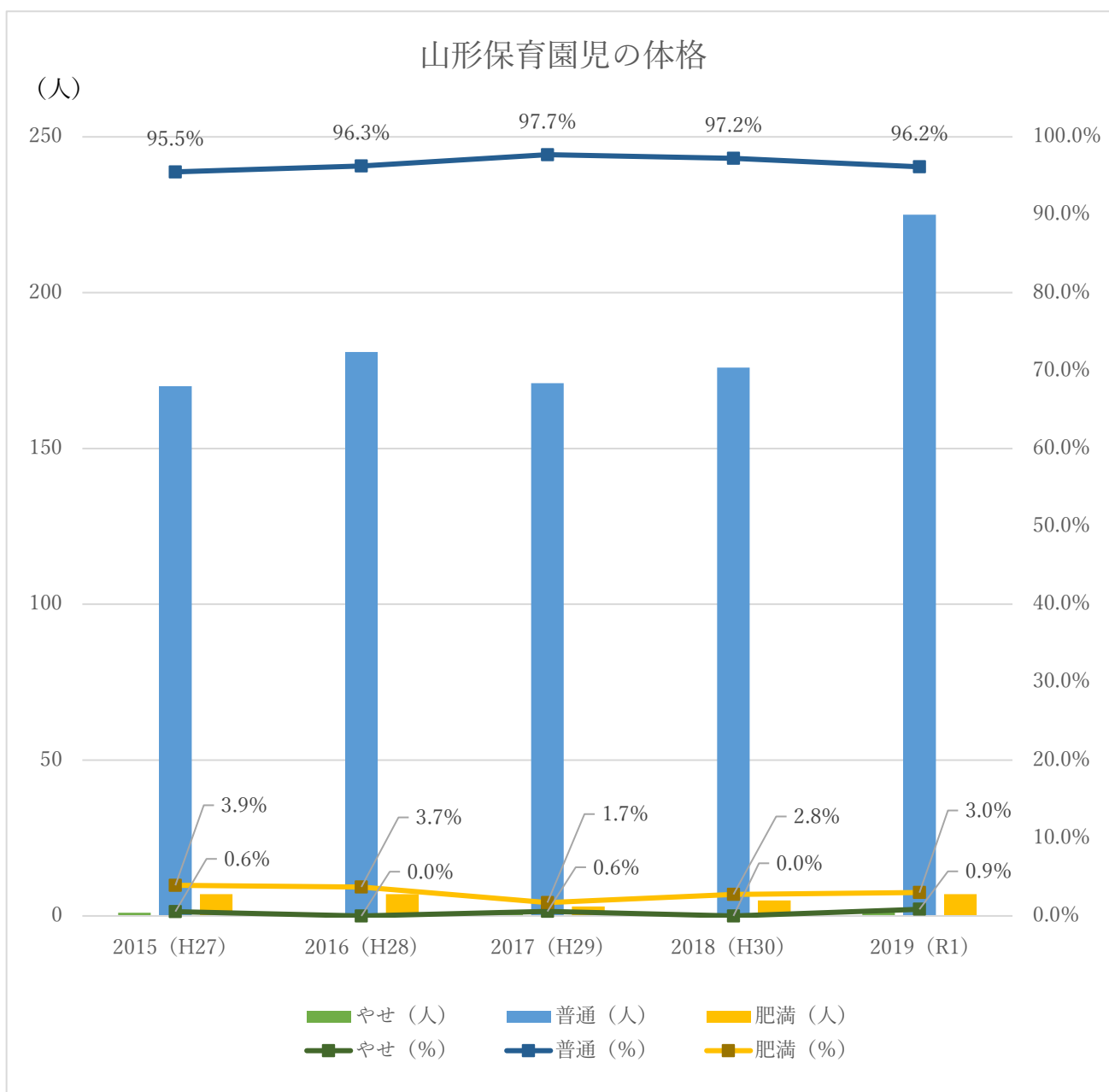
資料：健康かるてより保健福祉課作成

（２）山形保育園のやせ及び肥満の割合

2019（R元）年の身体測定の結果ではやせの児の割合は0.8%、肥満の児は3.0%でした。ともに2015（H27）年以降ほぼ横ばいとなっています。生涯健康で質の高い生活を送るための基礎づくりの時期であることから、やせ・肥満の児やその保護者への支援の充実が必要であると考えます。

山形保育園 3歳以上児身体測定（11月）の結果

※肥満度は幼児身長体重曲線（2010（H22）年乳幼児身体発育調査にもとづく）により、+15%以上を肥満、-15%以上をやせとしました。



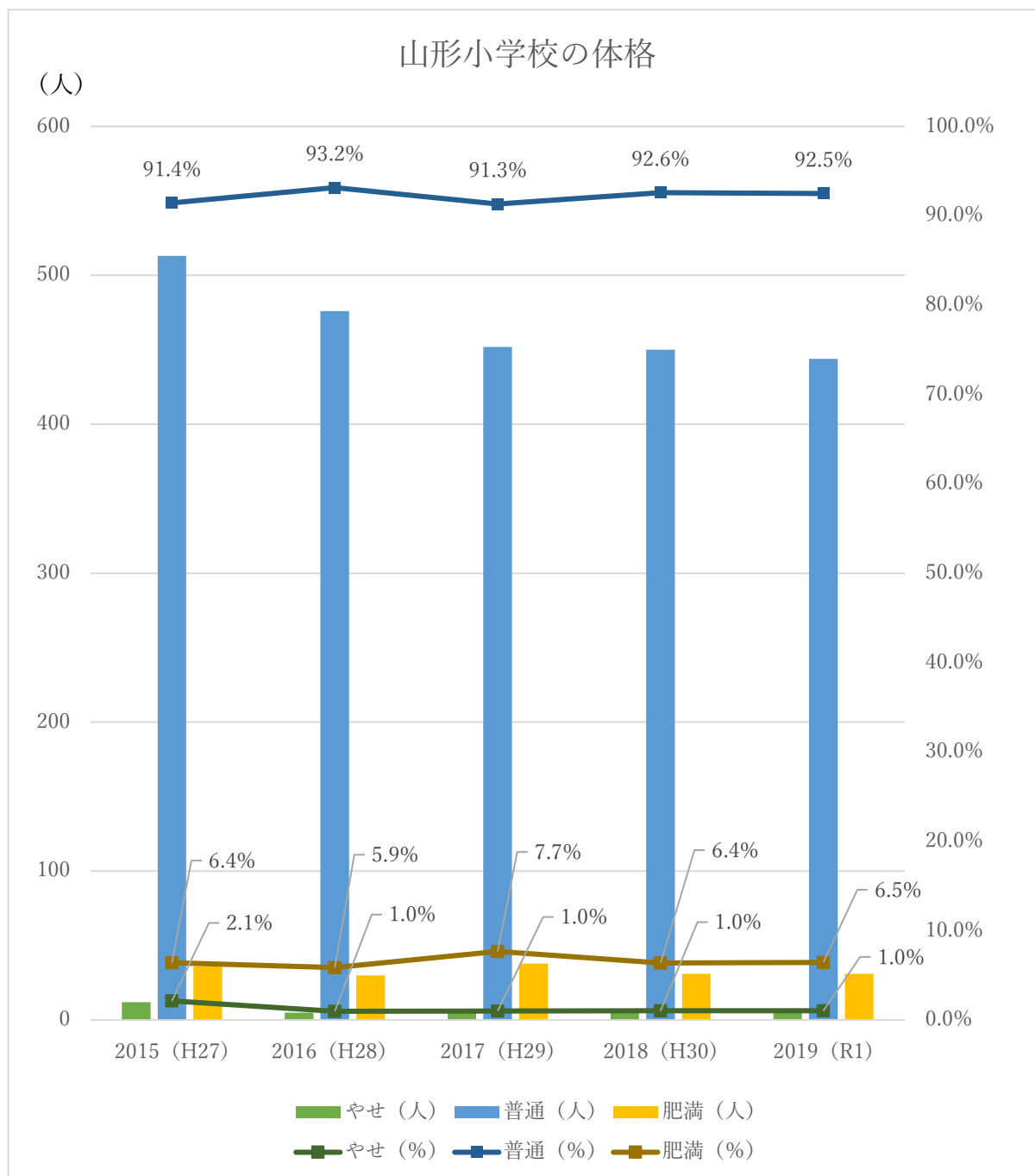
資料：山形保育園 3歳以上児の身体測定結果（11月）より保健福祉課作成
（最新の2019年度（R1）より過去5年分のデータとする）

（３）山形小学校のやせ及び肥満の割合

2015（H27）年度から2019（R1）年度の推移ではやせ及び肥満の割合はほぼ横ばいとなっています。この時期は発育や発達の重要な時期であるため、児童と保護者に対し食に関する様々な教育や支援を行い、子どもの健やかな心と体の発達を促し、やせ及び肥満の割合のさらなる減少を目指していくことが必要です。

注）肥満度+20%以上の者が「肥満児傾向児」、-20%以下の者が「やせ（痩身傾向児）」とします。

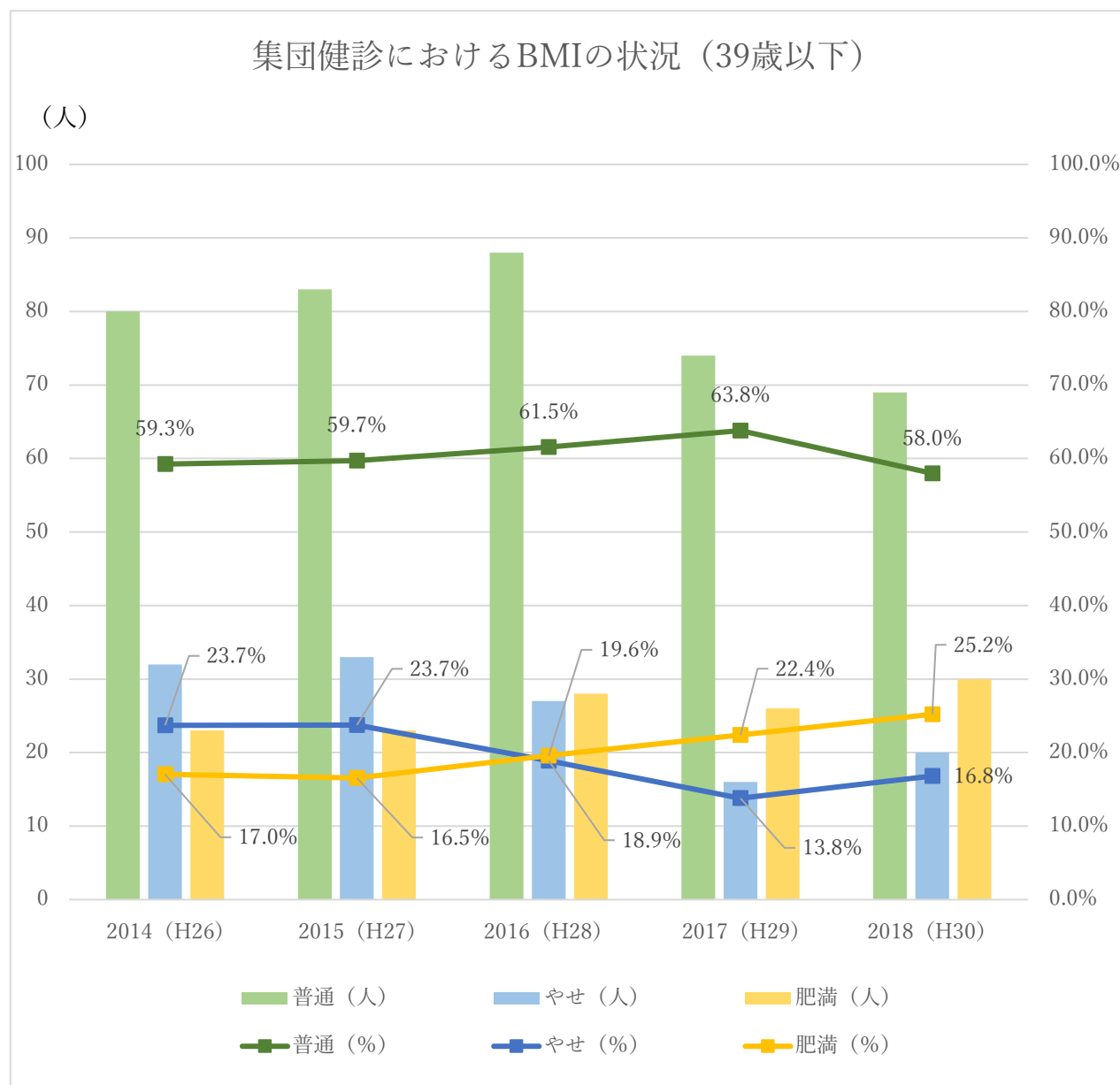
肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100（％）



資料：山形小学校の健康診断の結果より保健福祉課作成

(4) 成人期（～39 歳）

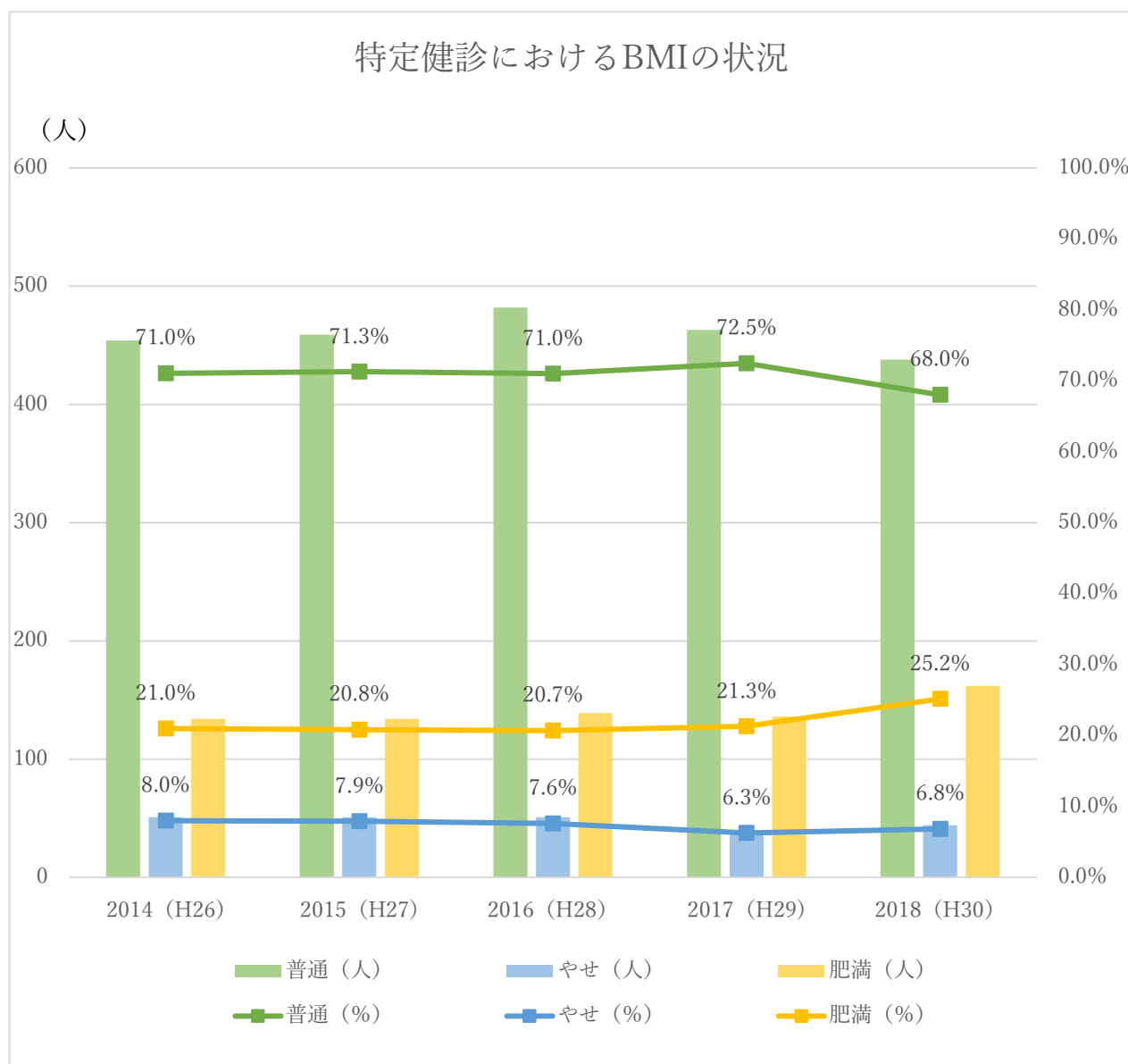
2014（H26）年度から 2018（H30）年度の集団健診における BMI の状況をみると、やせの割合は減少傾向です。そして肥満の割合が徐々に増えてきています。集団健診の質問用紙や事後相談などから要因を分析し、対策につなげる必要があると考えられます。



資料：健康かるてより保健福祉課作成

（５）壮年期・前期高齢者（40～74 歳）

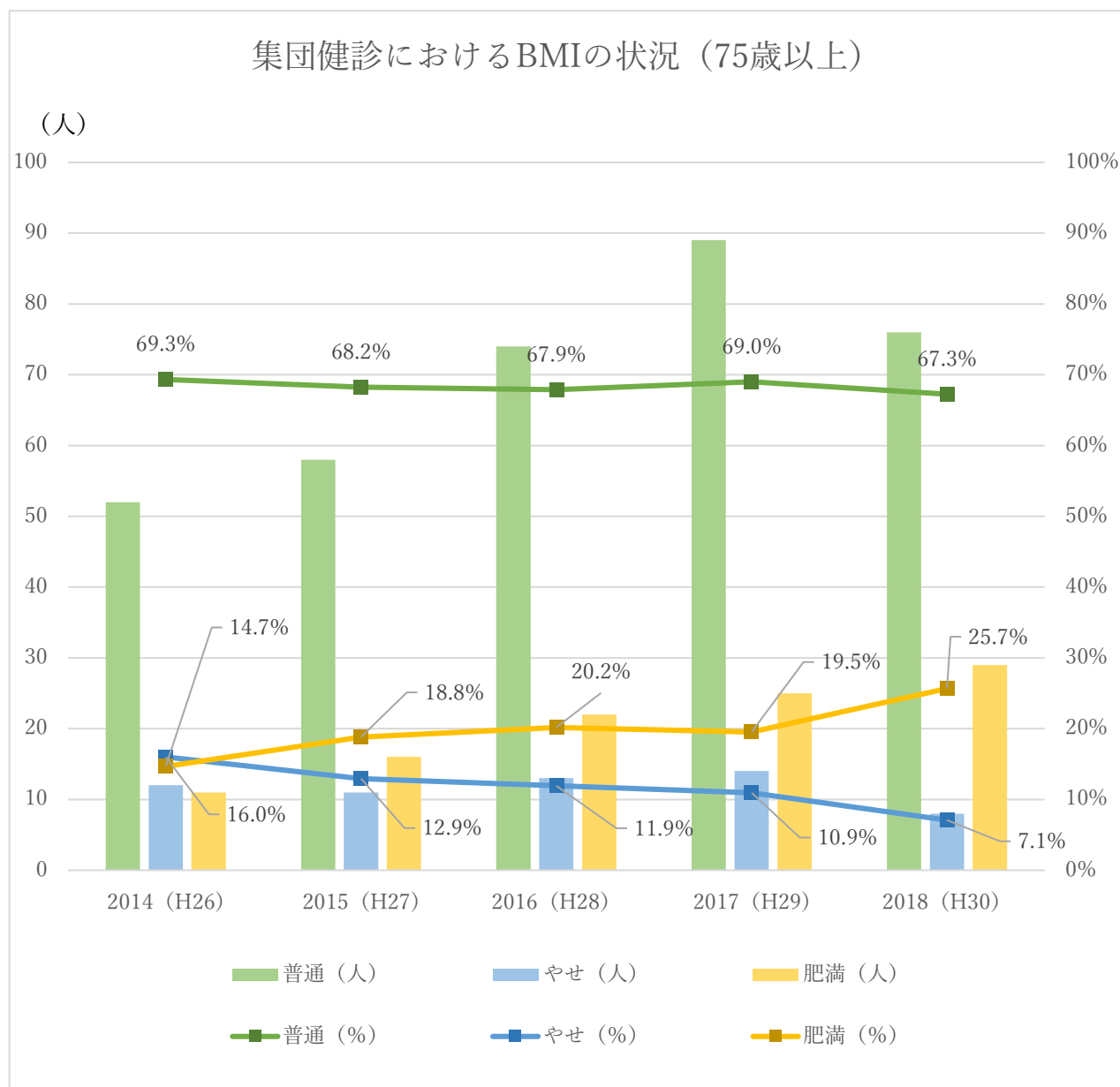
2014（H26）年度から2018（H30）年度の特定健診（国保）におけるBMIの状況をみると、微増ではありますが、肥満の割合が増えてきています。特定健診受診時や特定保健指導の機会に栄養指導を行うなど、メタボリックシンドローム予防・改善についての啓発が必要だと考えられます。



資料：健康かるてより保健福祉課作成

（６）後期高齢者（75 歳～）

2014（H26）年度から 2018（H30）年度の集団健診における BMI の状況をみると、やせの割合は年々減少しています。そして 2015（H27）年度より肥満の割合が増えてきています。村内の環境の変化もあり、高齢者の生活スタイルを見ながら食生活に関する知識の普及を図る必要があると考えられます。



資料：健康かるてより保健福祉課作成

3 生活習慣病の状況

(1) リスクの健診結果経年変化

2014（H26）年度、2018（H30）年度の有所見者割合を比較すると、BMI と腹囲は男性ではいずれも増加し、女性では腹囲が増加しています。空腹時血糖、HbA1c、収縮期・拡張期血圧は男女ともに増加しています。メタボリックシンドローム該当者は男性で増加しています。女性は予備群が増加しています。予備群では男性は脂質異常、女性は血圧が増加しています。その背景を確認し、重点的に取り組む必要があります。

健診データのうち所有者割合の高い項目や年代を把握する

性別		BMI		腹囲		中性脂肪		GPT		HDL-C		空腹時血糖		HbA1c		尿酸		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL-C		クレアチニン	
		25以上		85以上		150以上		31以上		40未満		100以上		5.6以上		7.0以上		130以上		85以上		120以上		1.3以上	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男性	H26 合計	67	23.5	127	44.6	85	29.8	51	17.9	26	9.1	78	27.4	152	53.3	56	19.6	135	47.4	94	33.0	138	48.4	4	1.4
	H26 40-64	29	30.2	41	42.7	31	32.3	23	24.0	8	8.3	27	28.1	47	49.0	22	22.9	39	40.6	36	37.5	47	49.0	0	0.0
	H26 65-74	38	20.1	86	45.5	54	28.6	28	14.8	18	9.5	51	27.0	105	55.6	34	18.0	96	50.8	58	30.7	91	48.1	4	2.1
H27	合計	72	25.7	100	35.7	87	31.1	48	17.1	21	7.5	80	28.6	145	51.8	54	19.3	127	45.4	94	33.6	140	50.0	5	1.8
	40-64	29	28.7	35	34.7	37	36.6	22	21.8	9	8.9	24	23.8	48	47.5	21	20.8	32	31.7	36	35.6	51	50.5	0	0.0
	65-74	43	24.0	65	36.3	50	27.9	26	14.5	12	6.7	56	31.3	97	54.2	33	18.4	95	53.1	58	32.4	89	49.7	5	2.8
H28	合計	64	22.9	101	36.1	76	27.1	41	14.6	25	8.9	83	29.6	130	46.4	42	15.0	134	47.9	78	27.9	126	45.0	2	0.7
	40-64	19	20.2	22	23.4	32	34.0	13	13.8	12	12.8	26	27.7	37	39.4	13	13.8	26	27.7	24	25.5	45	47.9	1	1.1
	65-74	45	24.2	79	42.5	44	23.7	28	15.1	13	7.0	57	30.6	93	50.0	29	15.6	108	58.1	54	29.0	81	43.5	1	0.5
H29	合計	76	27.1	127	45.4	83	29.6	57	20.4	27	9.6	96	34.3	167	59.6	39	13.9	145	51.8	96	34.3	132	47.1	6	2.1
	40-64	31	30.7	40	39.6	32	31.7	24	23.8	12	11.9	26	25.7	50	49.5	15	14.9	36	35.6	36	35.6	46	45.5	2	2.0
	65-74	45	24.2	87	46.8	51	27.4	33	17.7	15	8.1	70	37.6	117	62.9	24	12.9	109	58.6	60	32.3	86	46.2	4	2.2
女性		BMI		腹囲		中性脂肪		GPT		HDL-C		空腹時血糖		HbA1c		尿酸		収縮期血圧		拡張期血圧		LDL-C		クレアチニン	
		25以上		90以上		150以上		31以上		40未満		100以上		5.6以上		7.0以上		130以上		85以上		120以上		1.3以上	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
H26	合計	58	18.4	33	10.4	63	19.9	28	8.9	4	1.3	53	16.8	158	50.0	4	1.3	101	32.0	45	14.2	195	61.7	1	0.3
	40-64	22	17.2	15	11.7	20	15.6	11	8.6	1	0.8	20	15.6	51	39.8	1	0.8	26	20.3	17	13.3	79	61.7	0	0.0
	65-74	36	19.1	18	9.6	43	22.9	17	9.0	3	1.6	33	17.6	107	56.9	3	1.6	75	39.9	28	14.9	116	61.7	1	0.5
H27	合計	52	16.4	38	12.0	48	15.1	30	9.5	10	3.2	53	16.7	171	53.9	3	0.9	115	36.3	57	18.0	196	61.8	1	0.3
	40-64	21	17.8	12	10.2	17	14.4	15	12.7	3	2.5	12	10.2	49	41.5	1	0.8	32	27.1	17	14.4	67	56.8	0	0.0
	65-74	31	15.6	26	13.1	31	15.6	15	7.5	7	3.5	41	20.6	122	61.3	2	1.0	83	41.7	40	20.1	129	64.8	1	0.5
H28	合計	53	17.4	47	15.5	60	19.7	19	6.3	9	3.0	49	16.1	150	49.3	7	2.3	125	41.1	48	15.8	178	58.6	0	0.0
	40-64	17	16.5	16	15.5	16	15.5	5	4.9	2	1.9	13	12.6	40	38.8	5	4.9	27	26.2	13	12.6	55	53.4	0	0.0
	65-74	36	17.9	31	15.4	44	21.9	14	7.0	7	3.5	36	17.9	110	54.7	2	1.0	98	48.8	35	17.4	123	61.2	0	0.0
H29	合計	50	16.4	40	13.2	58	19.1	24	7.9	7	2.3	59	19.4	178	58.6	6	2.0	130	42.8	58	19.1	188	61.8	0	0.0
	40-64	22	21.2	13	12.5	19	18.3	10	9.6	1	1.0	14	13.5	51	49.0	1	1.0	26	25.0	16	15.4	58	55.8	0	0.0
	65-74	28	13.4	27	13.4	39	18.7	14	6.7	6	2.9	45	21.5	127	60.8	5	2.4	104	49.8	42	20.1	130	62.2	0	0.0

(厚生労働省様式 5-2)

メタボリックシンドローム該当者・予備群の把握

男性		健診受診者		腹囲のみ		予備群						該当者											
								高血糖		高血圧		脂質異常症				血糖＋血圧		血糖＋脂質		血圧＋脂質		3項目全て	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
H 2 5	合計	302	36.4	9	3.0%	44	14.6%	2	0.7%	31	10.3%	11	3.6%	66	21.9%	8	2.6%	4	1.3%	37	12.3%	17	5.6%
	40-64	107	26.2	5	4.7%	13	12.1%	0	0.0%	6	5.6%	7	6.5%	28	26.2%	3	2.8%	1	0.9%	19	17.8%	5	4.7%
	65-74	195	46.4	4	2.1%	31	15.9%	2	1.0%	25	12.8%	4	2.1%	38	19.5%	5	2.6%	3	1.5%	18	9.2%	12	6.2%
H 2 6	合計	285	33.7	9	3.2%	49	17.2%	4	1.4%	37	13.0%	8	2.8%	69	24.2%	9	3.2%	3	1.1%	41	14.4%	16	5.6%
	40-64	96	24.4	6	6.3%	13	13.5%	2	2.1%	7	7.3%	4	4.2%	22	22.9%	1	1.0%	1	1.0%	14	14.6%	6	6.3%
	65-74	189	41.7	3	1.6%	36	19.0%	2	1.1%	30	15.9%	4	2.1%	47	24.9%	8	4.2%	2	1.1%	27	14.3%	10	5.3%
H 2 7	合計	280	33.8	5	1.8%	35	12.5%	3	1.1%	21	7.5%	11	3.9%	60	21.4%	8	2.9%	5	1.8%	35	12.5%	12	4.3%
	40-64	101	27.2	3	3.0%	13	12.9%	1	1.0%	6	5.9%	6	5.9%	19	18.8%	1	1.0%	2	2.0%	12	11.9%	4	4.0%
	65-74	179	39.2	2	1.1%	22	12.3%	2	1.1%	15	8.4%	5	2.8%	41	22.9%	7	3.9%	3	1.7%	23	12.8%	8	4.5%
H 2 8	合計	280	35.0	6	2.1%	45	16.1%	3	1.1%	32	11.4%	10	3.6%	50	17.9%	10	3.6%	6	2.1%	23	8.2%	11	3.9%
	40-64	94	26.8	0	0.0%	12	12.8%	2	2.1%	3	3.2%	7	7.4%	10	10.6%	0	0.0%	2	2.1%	4	4.3%	4	4.3%
	65-74	186	41.4	6	3.2%	33	17.7%	1	0.5%	29	15.6%	3	1.6%	40	21.5%	10	5.4%	4	2.2%	19	10.2%	7	3.8%
H 2 9	合計	287	37.1	9	3.1%	42	14.6%	3	1.0%	26	9.1%	13	4.5%	76	26.5%	12	4.2%	7	2.4%	43	15.0%	14	4.9%
	40-64	101	30.1	3	3.0%	12	11.9%	1	1.0%	6	5.9%	5	5.0%	25	24.8%	4	4.0%	4	4.0%	12	11.9%	5	5.0%
	65-74	186	42.6	6	3.2%	30	16.1%	2	1.1%	20	10.8%	8	4.3%	51	27.4%	8	4.3%	3	1.6%	31	16.7%	9	4.8%

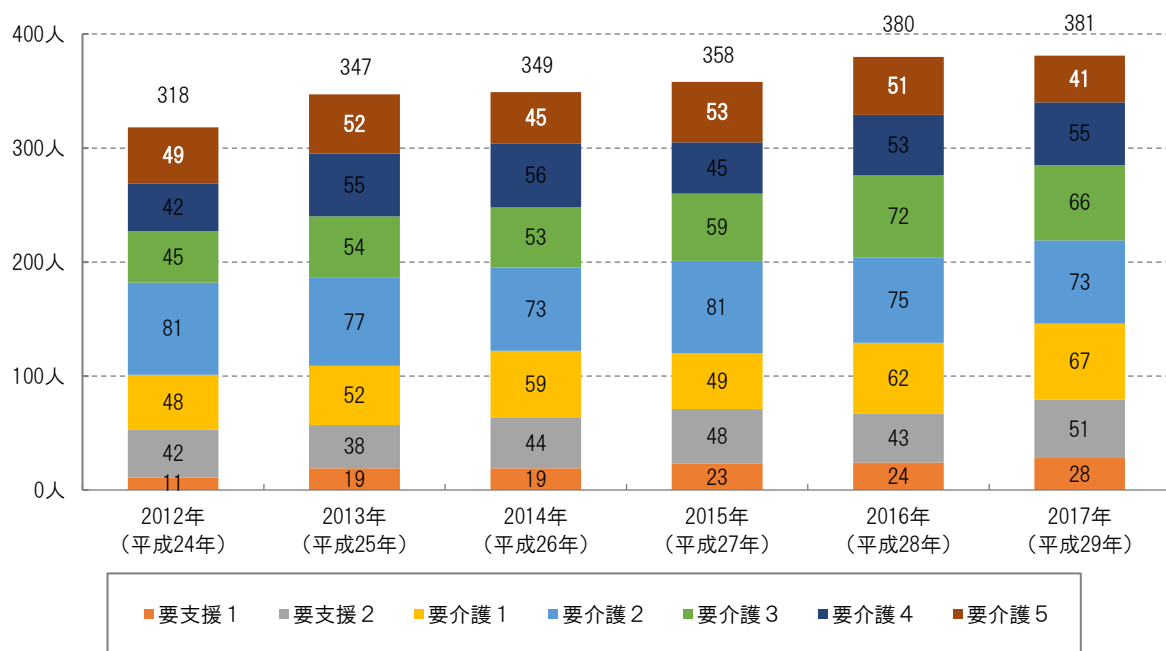
女性		健診受診者		腹囲のみ		予備群						該当者											
								高血糖		高血圧		脂質異常症				血糖＋血圧		血糖＋脂質		血圧＋脂質		3項目全て	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
H 2 5	合計	349	42.7	4	1.1%	17	4.9%	0	0.0%	9	2.6%	8	2.3%	23	6.6%	0	0.0%	1	0.3%	13	3.7%	9	2.6%
	40-64	160	39.8	2	1.3%	8	5.0%	0	0.0%	2	1.3%	6	3.8%	6	3.8%	0	0.0%	1	0.6%	5	3.1%	0	0.0%
	65-74	189	45.4	2	1.1%	9	4.8%	0	0.0%	7	3.7%	2	1.1%	17	9.0%	0	0.0%	0	0.0%	8	4.2%	9	4.8%
H 2 6	合計	316	38.4	8	2.5%	8	2.5%	0	0.0%	5	1.6%	3	0.9%	17	5.4%	2	0.6%	0	0.0%	13	4.1%	2	0.6%
	40-64	128	34.4	5	3.9%	5	3.9%	0	0.0%	4	3.1%	1	0.8%	5	3.9%	0	0.0%	0	0.0%	4	3.1%	1	0.8%
	65-74	188	41.7	3	1.6%	3	1.6%	0	0.0%	1	0.5%	2	1.1%	12	6.4%	2	1.1%	0	0.0%	9	4.8%	1	0.5%
H 2 7	合計	317	37.9	5	1.6%	14	4.4%	2	0.6%	8	2.5%	4	1.3%	19	6.0%	1	0.3%	0	0.0%	12	3.8%	6	1.9%
	40-64	118	31.8	4	3.4%	3	2.5%	0	0.0%	2	1.7%	1	0.8%	5	4.2%	0	0.0%	0	0.0%	5	4.2%	0	0.0%
	65-74	199	42.7	1	0.5%	11	5.5%	2	1.0%	6	3.0%	3	1.5%	14	7.0%	1	0.5%	0	0.0%	7	3.5%	6	3.0%
H 2 8	合計	304	38.0	6	2.0%	23	7.6%	3	1.0%	12	3.9%	8	2.6%	18	5.9%	0	0.0%	2	0.7%	14	4.6%	2	0.7%
	40-64	103	31.2	5	4.9%	5	4.9%	1	1.0%	3	2.9%	1	1.0%	6	5.8%	0	0.0%	1	1.0%	4	3.9%	1	1.0%
	65-74	201	42.9	1	0.5%	18	9.0%	2	1.0%	9	4.5%	7	3.5%	12	6.0%	0	0.0%	1	0.5%	10	5.0%	1	0.5%
H 2 9	合計	313	40.1	5	1.6%	18	5.8%	0	0.0%	15	4.8%	3	1.0%	17	5.4%	1	0.3%	1	0.3%	11	3.5%	4	1.3%
	40-64	104	33.9	2	1.9%	7	6.7%	0	0.0%	6	5.8%	1	1.0%	4	3.8%	0	0.0%	0	0.0%	4	3.8%	0	0.0%
	65-74	209	44.1	3	1.4%	11	5.3%	0	0.0%	9	4.3%	2	1.0%	13	6.2%	1	0.5%	1	0.5%	7	3.3%	4	1.9%

(厚生労働省様式5-3)

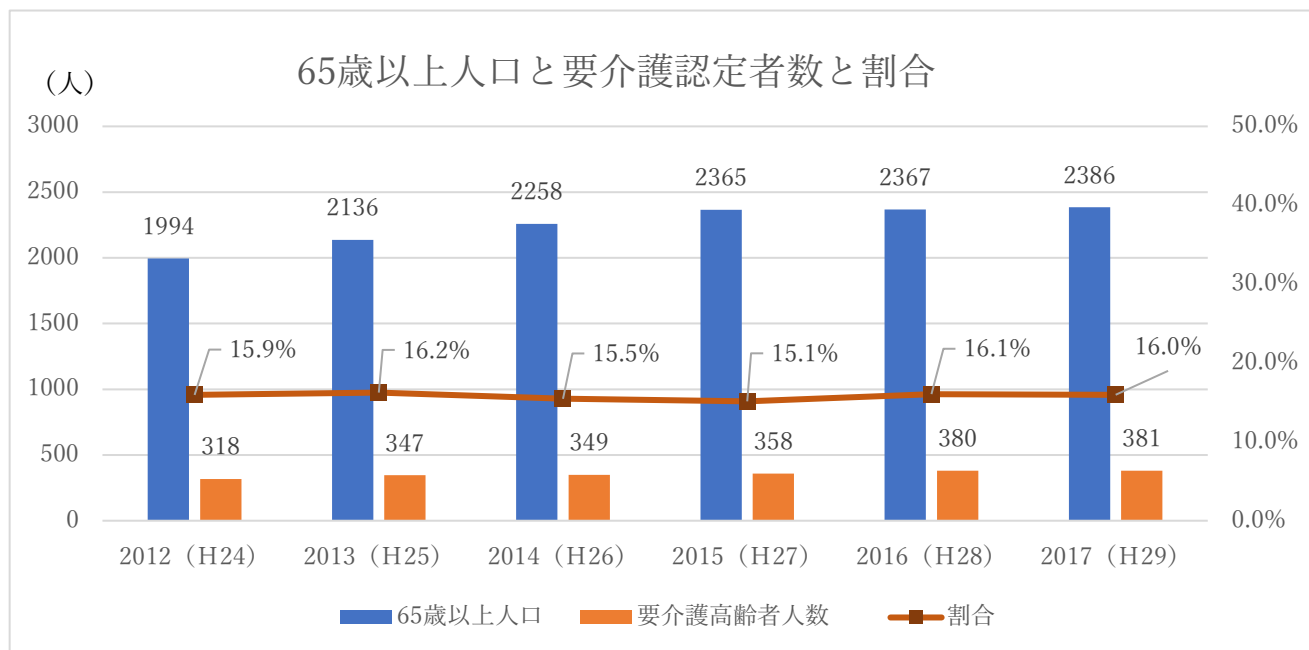
4 介護の状況

(1) 要介護認定者数の推移

高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護認定者数も増加傾向にあります。認定者は2012（H24）年の318人から2016（H28）年は380人となり、約20%の増加となっていますが65歳以上人口における要介護認定者数はほぼ横ばいになっています。



資料：山形村第7期介護保険事業計画より

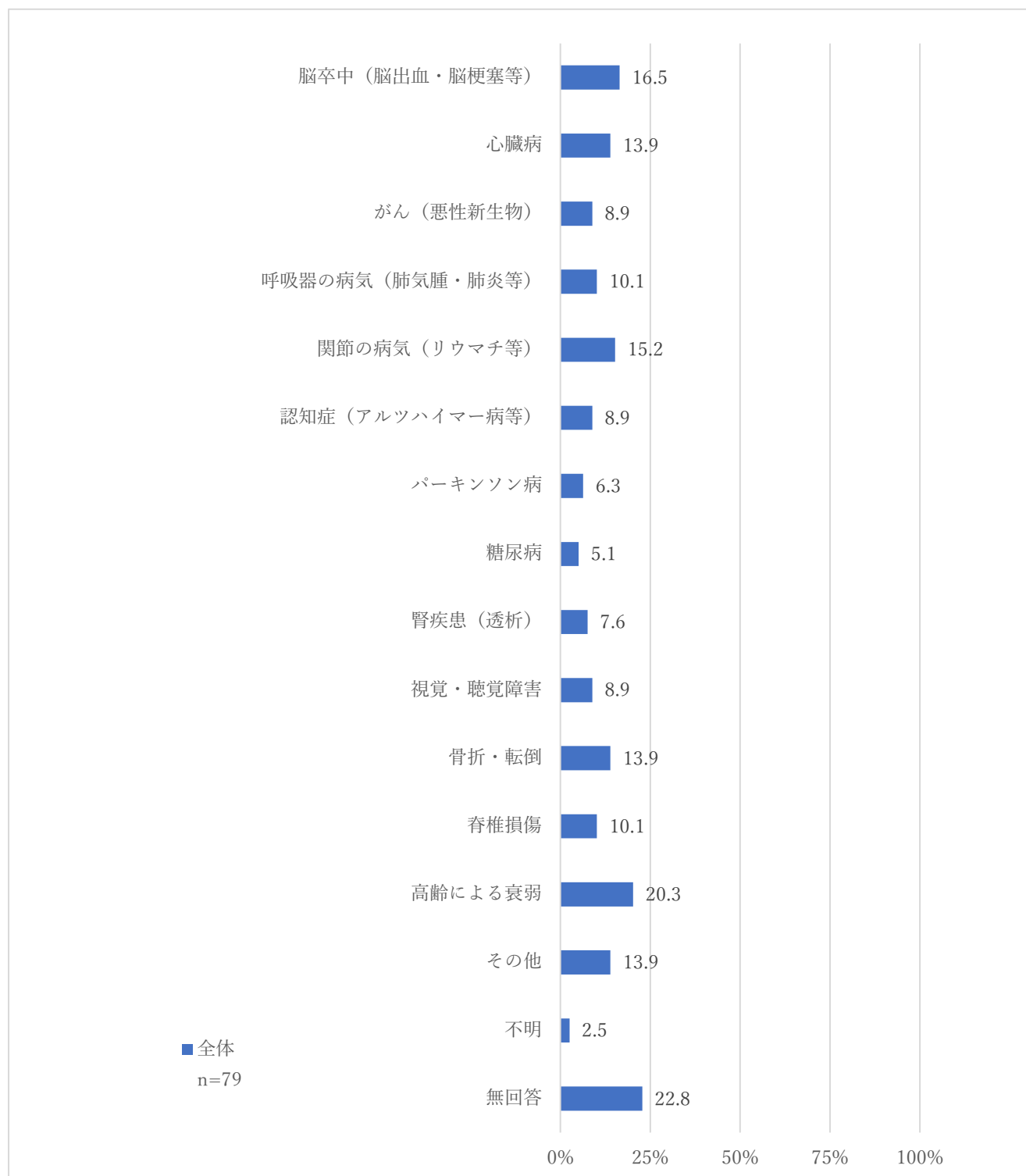


資料：保健福祉課作成

(2) 介護・介助が必要となった主な原因

高齢による衰弱が 20.3%となっています。次に、脳卒中、関節の病気と続きます。

■ 介護・介助が必要となった主な原因



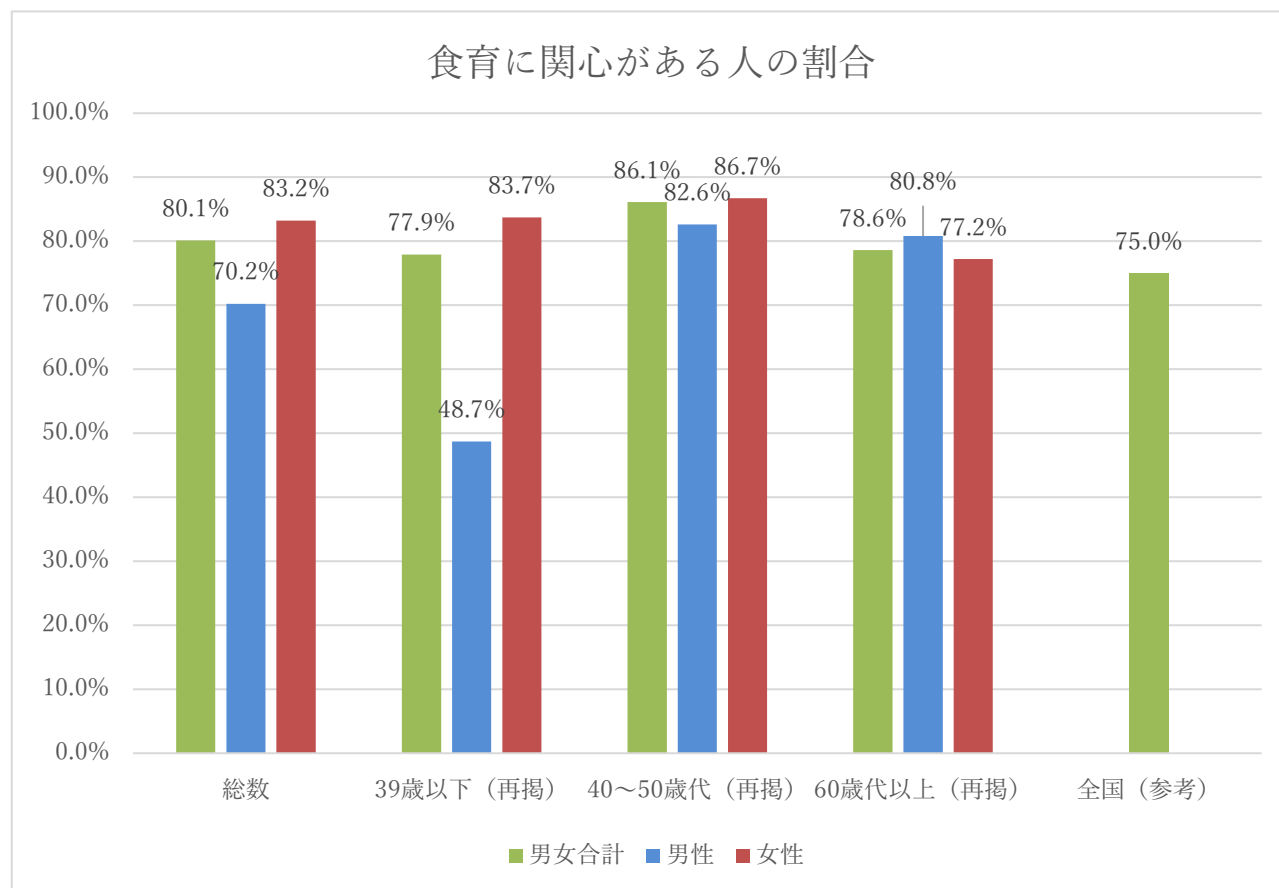
資料：山形村第7期介護保険事業計画より

5 食生活に関する現状と課題

山形村では食生活に関する現状と課題を把握するため、食育に関するアンケートを実施しました。このアンケートは本計画を策定するために取り組みましたものです。また、この調査を行うことによって、「食育」をより一層推進し、「食」を通して村民の健康と豊かな人間性を育み、高めることに繋げていくこともねらいのひとつとなっています。本アンケートは「介護予防対象者の把握に関する調査」に同封し、対象者 207 名に送付したものと、「山形村子ども・子育て支援に関するニーズ調査票」に同封し、480 名に送付したものの結果をまとめたものです。2018（H30）年度に実施したものの結果であり、各調査の対象者の合計は 687 名で、回答者数は 522 名、回収率 76%でした。なお、詳しいアンケート内容は 36～37 ページをご覧ください。

（１）「食育」への関心の現状と課題

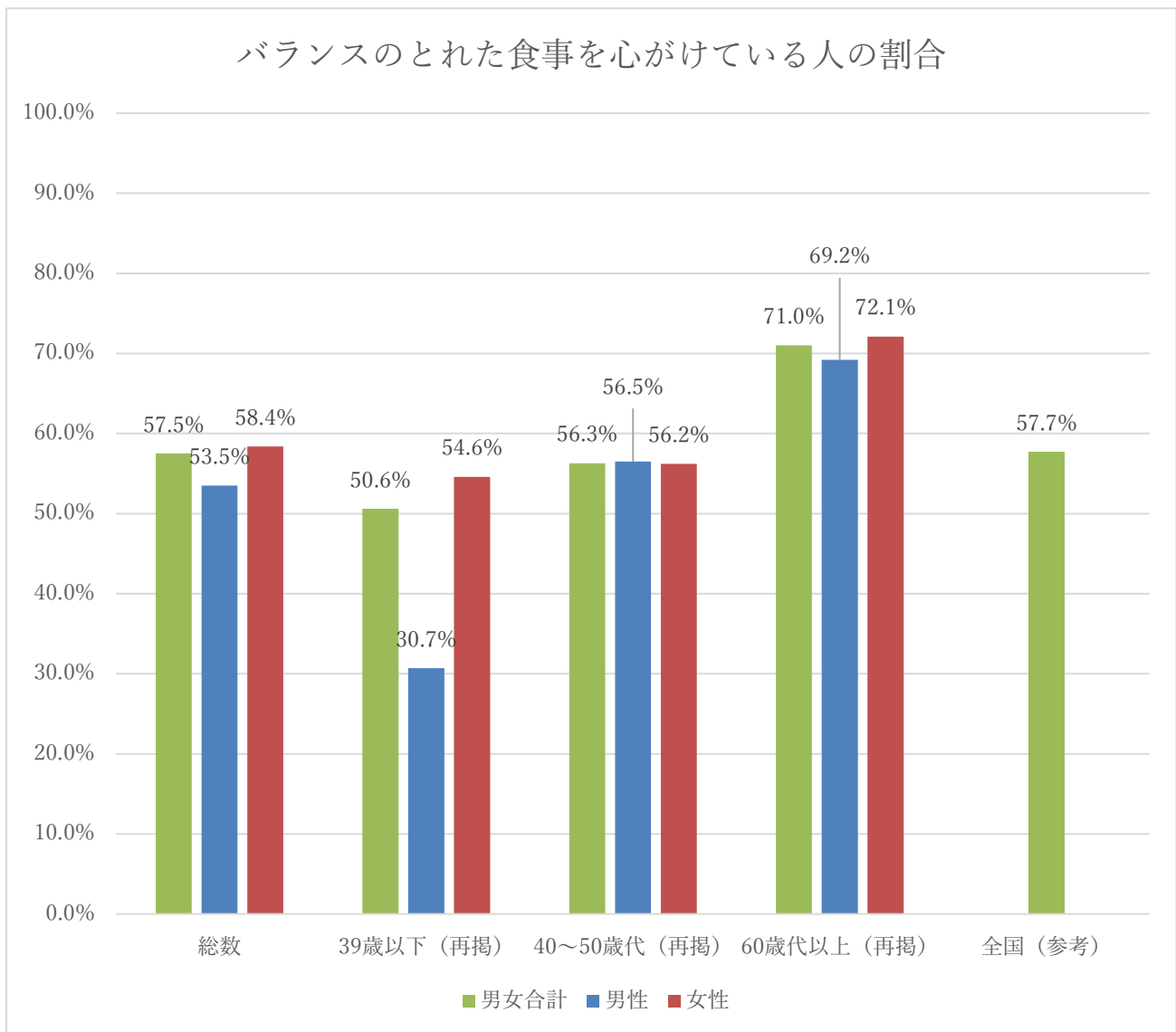
関心があると答えた人は、全体で 80.1%となっており、食育に関心がある人が多くいました。しかし年代別にみると、39 歳以下の男性で 48.7%と低くなっています。国の「第 3 次食育推進基本計画」にある 2015（H27）年度の現状値によると（以下、国の調査結果という）関心がある人は全体で 75%という結果が出ており、全体的に全国よりも関心が高いです。しかし若年層の男性に関心が低いため、今後どのようにしてこの層へのアプローチを進めていくかが課題です。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

(2) バランスのとれた食事に対する意識

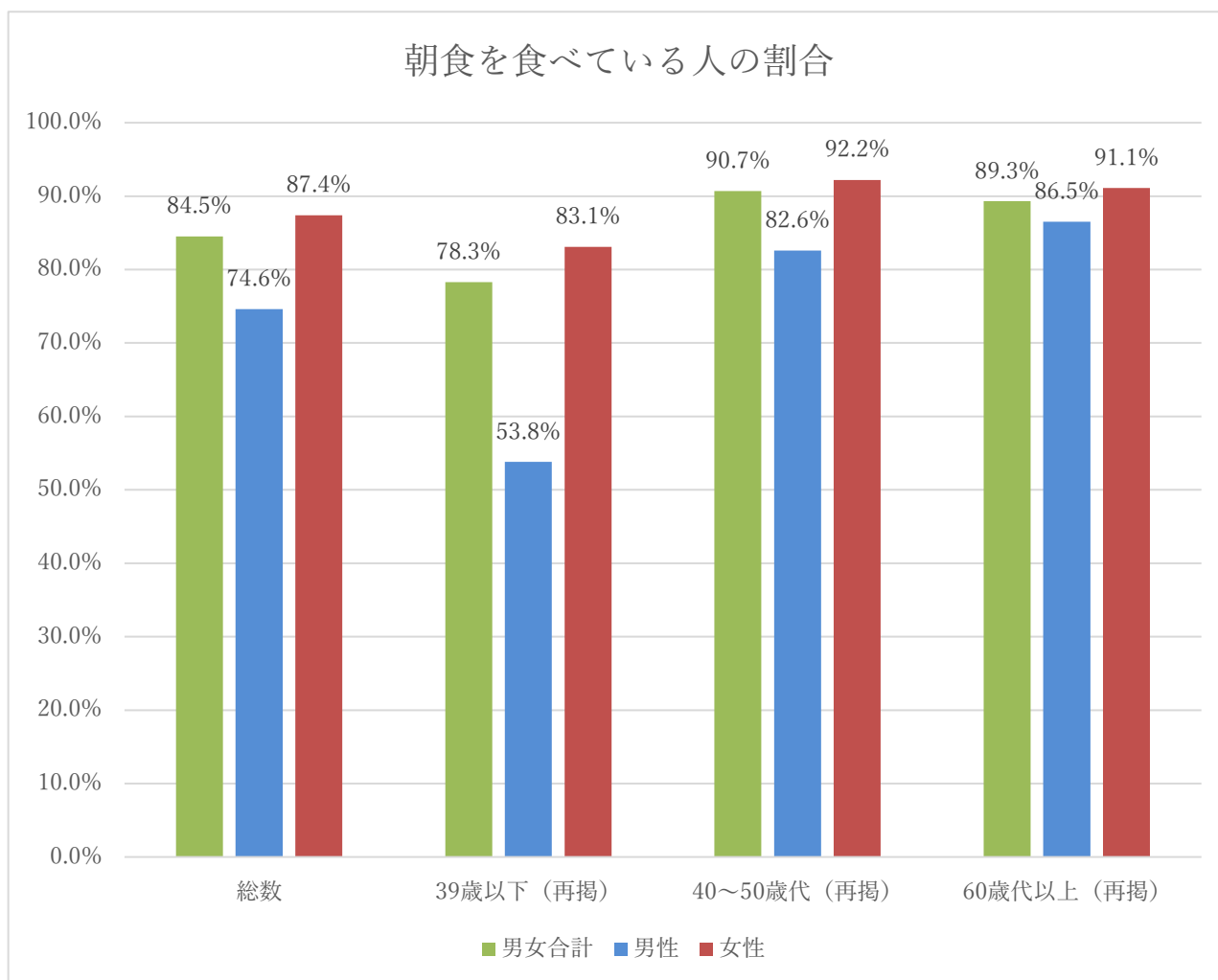
1日のうちで主食、主菜、副菜がそろった食事を2回以上しているかという内容で、バランスのとれた食事を心がけている人の割合の調査を行いました。全体では村の調査結果は57.5%であり、国の調査結果の57.7%と比較してもほぼ変わりません。年代別にみると39歳以下は男女ともに全体よりも少ない結果となりました。特に男性は30.7%と最も低い結果となりました。これより、若年層の意識を高めるための取組を積極的に考えていく必要があることがわかりました。若年層で形成された乱れた食生活を続けることにより、今後の生活習慣病やメタボリックシンドロームへのリスクが高まってしまいます。そのため、予防することがいかに重要であるかを周知し、実践につなげることが今後の大きな課題です。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

(3) 朝食の摂取状況と課題

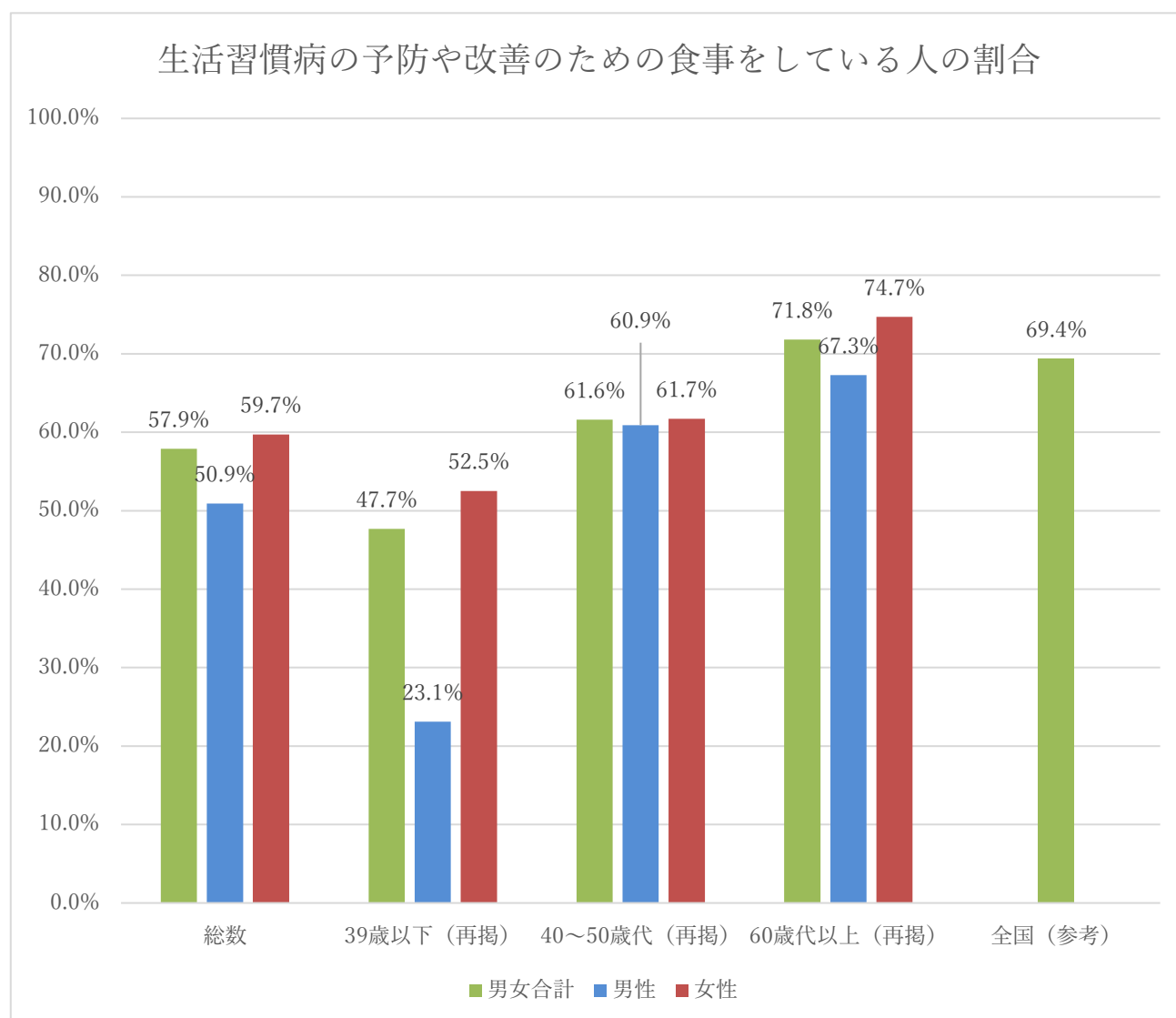
毎日朝食を食べると回答した人の割合は、全体で 84.5%と高い割合でした。内訳を各年代別で比較してみると、すべての年代で女性よりも男性の割合が少ないことがわかります。その中でも特に 39 歳以下の男性では 53.8%と、最も低い割合になっています。40 歳代以上の女性は 90%を超え、ほとんどの人が朝食を食べていることがわかります。全体的にみると多くの方が朝食を食べている傾向にはありますが、39 歳以下の若年層で朝食欠食が目立っています。特に男性は約 2 人に 1 人の割合で朝食欠食になってしまっていることが大きな問題です。朝食の重要性を広く周知し、朝食欠食の割合を減らしていくことが課題です。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

（４）生活習慣病の予防や改善のための食事の実践状況と課題

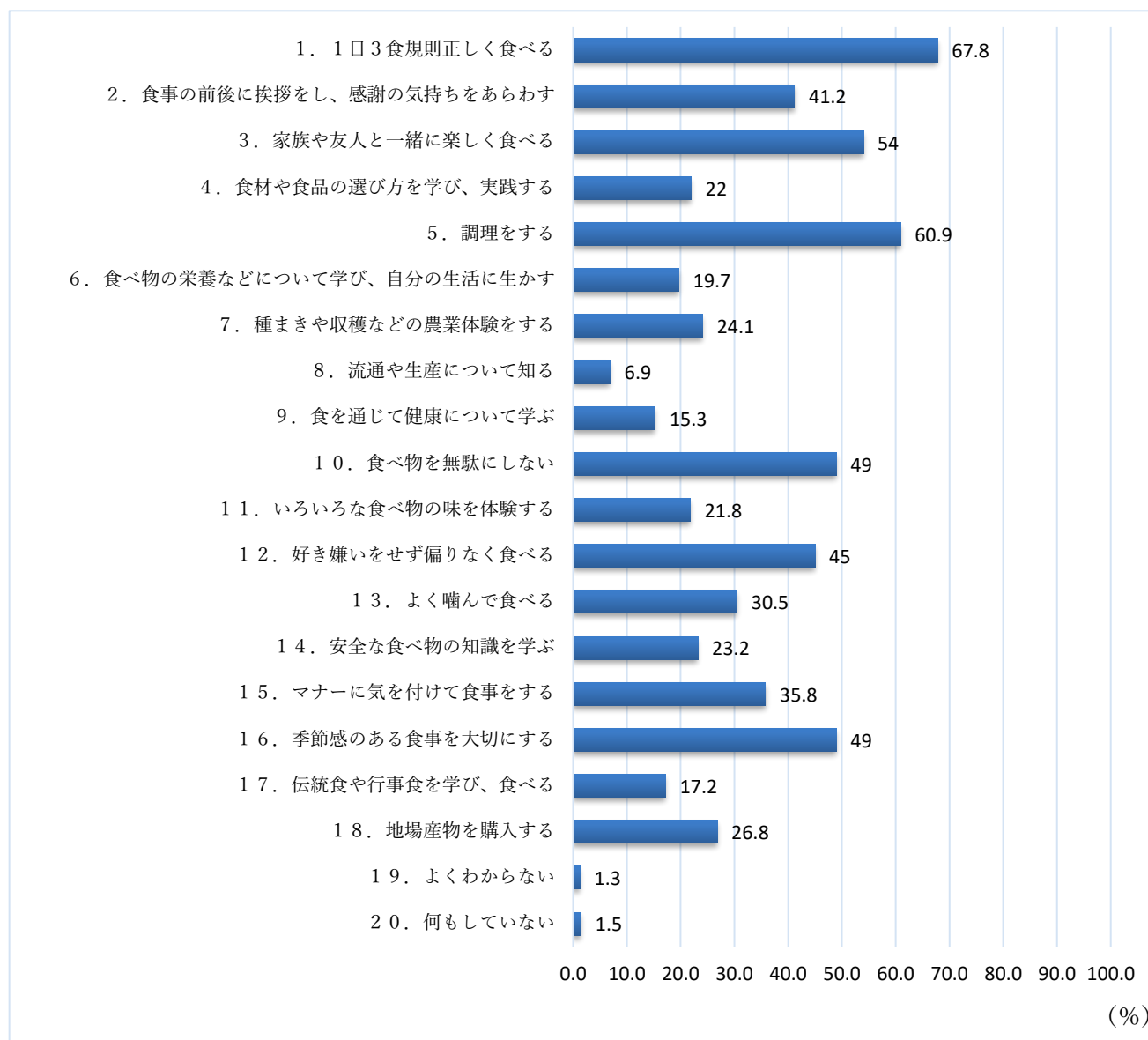
生活習慣病の予防や改善のための食事に気を付けて実践している人と回答した人の全体の割合は57.9%となっています。年代別にみると39歳以下の男性は23.1%と低く、実践できていません。39歳以下の女性も男性よりは高い割合となっていますが、全体よりは低いです。また、男女共に年代が上がるにつれて割合が増加しています。この結果より、生活習慣病を予防するといった意識よりも、生活習慣病になってしまってから改善を考える人の割合のほうが多いのではないかと考えられます。健康寿命を伸ばすためにも、生活習慣病を予防するための生活習慣の改善と定着が重要になってくるため、予防の意識の向上が課題です。また、生活習慣に起因する疾病を発症してしまった後も適切なコントロールによって重症化を防ぐために、生活習慣の改善に向けた意識の向上が必要です。国の世論調査結果と比較しても、生活習慣病予防や改善のための食事をしている人の割合が少ないです。国の目標は全体で75%以上となっており、この目標値にどの年齢・性別も現在達していません。国の目標値に少しでも近づけることができるよう、全世代へのアプローチが必要です。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

(5) 日常的に実践している「食育」の内容

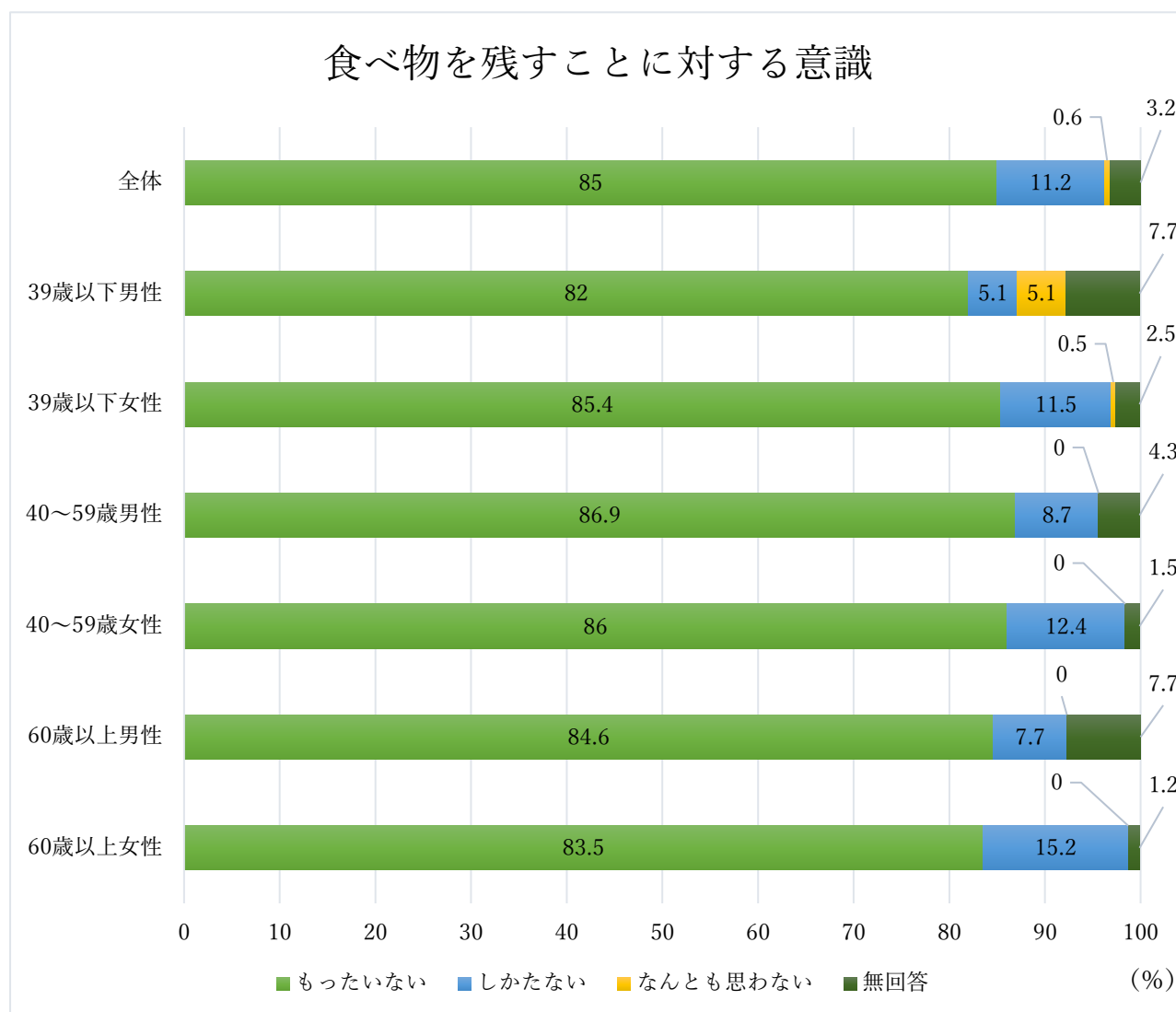
下記のグラフに示されている 20 項目の内容で、日常的に実践している「食育」の内容について、調査を行いました。(複数回答可) 多くの回答を得られたのは、「1 日 3 食規則正しく食べる」「調理をする」については 60%を超え、半数以上の人実践できています。続いて「家族や友人と一緒に楽しく食べる」「食べ物を無駄にしない」「季節感のある食事を大切にする」が約半数の人が実践しています。反対に回答が少なかったのは「食べ物の栄養などについて学び、自分の生活に生かす」「流通や生産について知る」「食を通じて健康について学ぶ」「伝統食や行事食を学び、食べる」であり、これらは 20%を下回りました。この結果より、日常となっている食事に関する食育は意識的に行わなくてもできていることが多いということがわかります。それを行う上で、さらに学びを深めることに関してはなかなか意識的に取り組めていません。食についてさらに興味を持ってもらい、自ら学ぼうとする人を今後どのように増やしていくのか、その方法について検討していく必要があります。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

(6) 食べ物を残すことに対する意識

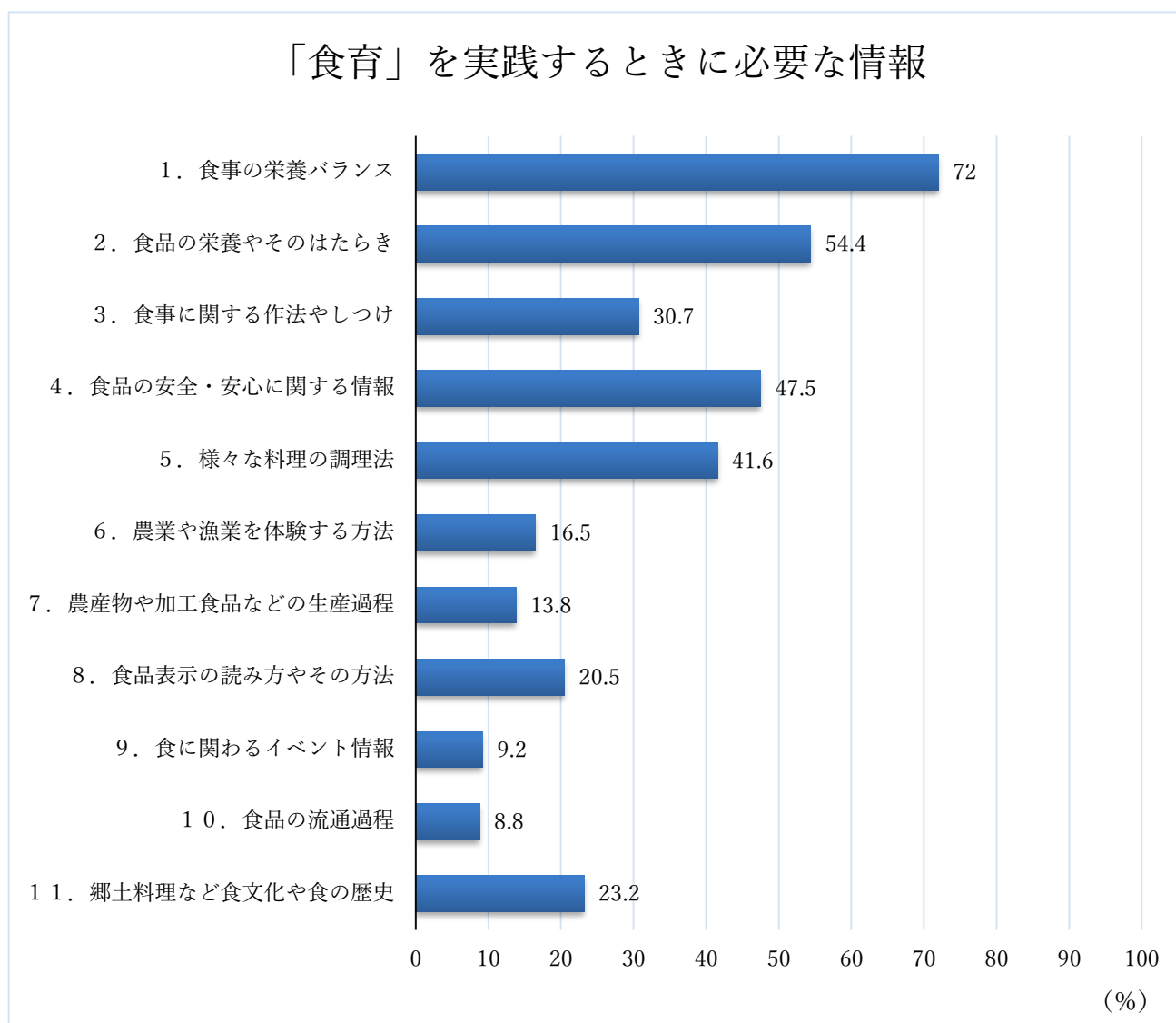
食べ物を残すことについて、「もったいない」「しかたない」「なんとも思わない」の3項目に分けて、意識調査を行いました。各年代別男女別で比較してみると、どの階級においても「もったいない」と感じている人の割合が80%を超え、残さず食べる意識が高いです。その中で、女性は年代が上がるにつれて「しかたない」と感じている人がわずかながら上昇しています。この結果は高齢者層は食べたくても食べられないなどのような、身体的な変化が現れるためではないかと考えられます。食べ物を残さないように意識してもらえるように、全量食べられる分だけを食卓に並べられるようにするなどの教育をしていくことが必要ではないかと考えられます。一方で、39歳以下では、男女ともに「なんとも思わない」と感じている人が多いです。飽食の時代である現代には、常に何かしらの形で食事を行うことができってしまうため、残食をすることに罪悪感を持つものが少ないのではないかと考えられます。今後若年層が年齢を重ねたときに、食育を行う立場になっていくため、食事ができることのありがたみや、食材も無限ではないことをさらに周知していくことが大きな課題です。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

(7)「食育」を実践するときに必要な情報について

下記のグラフに示されている 11 項目の内容で、「食育」を実践するときに必要な情報の内容について、調査を行いました。(複数回答可) 多くの回答を得られたのは、「食事の栄養バランス」についてで、72% でした。次いで多かったのが「食品の栄養やそのはたらき」で 54.4%、「食品の安全・安心に関する情報」で 47.5% でした。この結果より、食育という言葉聞いて、栄養面について意識している方が多いということがわかります。また、近年食中毒や食品の管理の仕方などの問題について、大きく報道していることもあるため、食品の安全・安心に関する意識も高くなっているのではないかと考えられます。これらの情報を多く求められていることから、どのように情報発信していくのか、情報発信していることの周知をどう進めていくのかということが課題です。しかし、必要な情報を提供できる場であるイベント情報があまり重要視されていません。情報を得るために村民の関心を引くような情報提供できる機会を作り、自ら積極的に活動していく人を増やしていくための啓発活動をさらに進めていく必要があります。



資料：食育に関するアンケートの結果より保健福祉課作成

第4章 年代別の目標と具体的な取組

1 目標値の設定

食育基本法並びに国の食育計画に定める基本理念及び基本的施策を踏まえた上で、基本目標値を次のように定め、食育の取組を村全体で推進していきます。

- (1) 食育に関心がある村民の割合（合計）
- (2) 主食、主菜、副菜そろった食事をしている人の割合
- (3) 朝食を毎日とる人の割合
- (4) 学校給食（小学校）に地場産物（山形村産）を使用する割合
- (5) 生活習慣病の予防や改善のための食事をしている人の割合
- (6) 日常的に「食育」を実践している人の割合
- (7) 食べ物を残すことに対し、意識が高い人の割合

項目番号	評価指標	対象	現状値	目標値	備考
(1)	食育に関するアンケートにおいて「非常に関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人数	全体	80.1%	85%	
(2)	食育に関するアンケートにおいて「ほとんど毎日」と答えた人数	全体	77.6%	80%	
(3)	小学校でのアンケート調査結果 食育に関するアンケート調査結果	小学生 成人以上	94% 84.5%	100% 85%	
(4)	山形小学校の地場野菜利用割合	小学校	54%	60%	
(5)	食育に関するアンケートにおいて「いつも気を付けて実践している」「気を付けて実践している」と答えた人数	全体	57.9%	60%	特に 39 歳以下の割合の増加
(6)	食育に関するアンケートにおいて以下の項目を選択した人数 ① 1 日 3 食規則正しく食べる ② 食材や食品の選び方を学び、実践する ③ 食を通じて健康について学ぶ	全体	67.8% 22% 15.3%	80% 50% 25%	
(7)	食育に関するアンケートにおいて「もったいない」と選んだ人数	全体	85%	90%	

2 目標に向けた取組

目標に向けた取組として、山形村では各ライフステージに合わせて様々な活動を行っています。4つの基本目標の姿に少しでも多くの村民が近づき健康寿命を延伸させるため、それぞれのライフステージにおける現状を踏まえ、目標値の設定を行いました。なお、現状値は2018（H30）年度のもので、目標値は2022（R4）年度に向けたものになっています。

（1）ライフステージごとの取組

①妊娠期～乳幼児期（0～5歳）

妊婦の心身の健康は子どもの健やかな出生や発育につながるため、適切な食習慣が大切になります。自分の健康だけでなく、出産後に子どもへの食育を実践していくためにも、正しい知識や情報が得られる環境づくりを推進していく必要があります。

乳幼児期は健やかな成長や健康維持のために必要である基本的な生活習慣を身に着ける大切な時期です。乳児期からの健康診査や保護者に向けた離乳食教室等での栄養指導を積極的に行うことが重要です。また、保育園では給食等を通じた食の体験を積み重ね、楽しく食べることができ、食への関心を高め、生涯健康で質の高い生活を送るための基礎づくりを目指します。

【就園前の目標】

- ・妊娠期より、バランスの良い食生活が実践できる。
- ・子どもの発達・発育にあわせた食事を提供できる。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを身につける。
- ・歯磨きの習慣づけをすることで清潔な口腔を保ち、むし歯を減らす。

【関連する事業および取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
母子健康手帳交付時における栄養指導	パンフレット等を活用し、妊娠期の食生活の留意点等に関する内容を提供。	保健福祉課	100%	現状維持
離乳食教室	講話、調理実習、試食を通し、月齢に応じた口腔機能や発育にあわせた離乳食の始め方や、進め方を支援するための教室。	保健福祉課	参加率 36% (2018 (H30)) 年 度現在)	40%以上

乳児健康診査での栄養・歯科相談（4 か月・7 か月・10 ヲ月）	児の発達や発育に合わせた、食に関する個別相談。	保健福祉課	100%	100%
幼児健康診査での栄養・歯科相談（1 歳 6 か月・3 歳）	児の発達や発育に合わせた、食に関する個別相談。	保健福祉課	100%	100%
2 歳児健康相談での栄養・歯科相談	児の発達や発育に合わせた、食に関する個別相談。	保健福祉課	100%	100%
赤ちゃん・ちびっこ相談での栄養相談	児の発達や発育に合わせた、食に関する個別相談。	保健福祉課	年 12 回実施	現状維持
まゆ玉づくり	三九郎の時期に、食生活改善推進協議会の方を講師に招き、風の子広場内でまゆ玉づくり。	保健福祉課	年 1 回実施	現状維持

【保育園での目標】

- ・給食や畑活動等を通して、食材や食事に興味や関心を持つ。
- ・食事のマナーを身につけ、友達と楽しく食べる。
- ・様々な人の食への関わりを知り、感謝の気持ちを持つ。
- ・行事食や伝統食を通し、豊かな心や味覚を育てる。
- ・保護者が発育・発達にあった食事を理解し、行動できる。

【関連する事業および取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
保育園給食	自園給食	保育園	自園給食	現状維持
希望献立	希望献立作成を通じた栄養教育（年長児）	保育園	年長児各クラス 1 回/年	現状維持
給食参観	年少児保護者に対して、給食を通じた食事指導	保育園	1 回/年	現状維持

栄養士のクラス訪問	給食時にクラス訪問し、食に関する話をする	保育園	各クラス 1回/2週	各クラス1 回/週
歯科・栄養指導	○年少児 保護者に対する歯科・栄養講話 ○年中児・年長児 保護者・園児に対する 歯科指導、保護者 に対する栄養講話	保育園	各学年 1回/年	現状維持
個別栄養相談	保護者への栄養相談 (離乳食・食物アレルギー・低体重・過 体重・発育など)	保育園	必要時実施	現状維持
畑活動	プランター・畑での 野菜の栽培・収穫。 収穫後は、園行事や 給食で使用。	保育園	年間を通して実施 している	保育園食育 計画により 実施
親子クッキング	親子で一緒に料理を する機会の提供。	保育園	1回/年	現状維持
地産地消の食材使用	村内産野菜・果物を 給食で使用。	保育園	村内産野菜・果物 を年間を通して給 食で使用している	使用率の把握
家庭への情報提供	給食日より、「食育 の日」の給食掲示に よる情報提供。	保育園	給食日より、給食 掲示共に1回/月	現状維持以 上
行事を通した食の活動	カレー会：畑の作物 の収穫と調理・食 事。 焼きいも会：さつま いもの収穫・たきぎ 拾いと試食、もちつ き会：年長児もちつ き、年中児・年少 児・2歳児もちつき 見学。全園児食事。	保育園	各1回/年	現状維持
ありがとうの会	食育関係者を招いた 食事会の実施	保育園	1回/年	現状維持

②学童期

学びや体験を通し、心身ともに成長し、将来にわたる望ましい食習慣などを身につける大切な時期です。小・中学校では、「学校における食育の推進」を図るため、「食に関する指導の目標」を設定し、「食に関する指導の全体計画」策定しています。

「食に関する指導」では、「給食の時間の指導」「教科等の指導」「個別的な相談指導」を行うことで、食の大切さや、自分の健康について学び、自ら望ましい食生活を実践していく力を育むなどの充実を目指します。また、家庭や地域と連携をとり、食に関する体験や、実践の場づくりに取り組みます。

小学校1校、中学校は山形村、朝日村、松本今井地区の組合立1校で、自校直営方式の給食を運営し、安心安全な食材で地産地消の取組を行っています。

【取組の目標】

- ・食事の大切さや喜び、楽しさがわかる。
- ・健康に過ごすために栄養のバランスのとれた食事が大切であることがわかり、好き嫌いをせずに食べる。
- ・食品の衛生や安全に気をつけて調理や食事ができる。
- ・食物を大事にし、生産者や自然の恵みに感謝しながら食べることができる。
- ・食事のマナーを身につけ、友達と楽しく食事をするすることができる。
- ・地域の産物や食文化等を理解し、尊重する心をもつ。

【関連する事業および取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
学校給食	自校給食	小学校	学校給食実施基準による	現状維持
給食時間の指導	「食に関する指導全体計画」給食指導による。	小学校	「食に関する指導全体計画」 「給食のやくそく」によるマナー等の指導	現状維持
教科等の指導	「食に関する指導全体計画」による。	小学校	「食に関する指導全体計画」による	現状維持
個別的な相談指導	食物アレルギー・肥満・やせなどの個別面談。	小学校	食物アレルギー・肥満・やせなど個別面談	現状維持

朝食を毎日食べる割合	朝食の大切さを知り、毎日食べる指導をする。	小学校	朝食を毎日食べる 94% (2019 年度)	100%
給食試食会	1・4 年保護者、村会議員、学校ボランティア、児童民生委員等を対象に行う。	小学校	現状による	現状維持
生産者との交流給食会	全クラスと生産者との交流給食。	小学校	現状による	現状維持
地産地消の食材使用	「安全な給食を守る会」を中心に生産者から山形村の食材を給食に取り入れる。	小学校	お米：山形村 100% (JA 松本ハイランド) 野菜・加工品重量割合 54% (2018 年度：年間重量割合) 品目別割合 6 月：県産割合 61.3% 山形村産割合 28.4% 11 月：県産割合 78.9% 山形村産割合 49.3% 年間平均：県産割合 70.1% 山形村産割合 38.9%	お米：山形村産 100% 野菜・加工品重量割合：60% 品目別割合 6 月：県産割合 62% 山形村産割合 29.4% 11 月：県産割合 現状維持 山形村産割合 50% 年間平均：県産割合 71% 山形村産割合 39%
通学学舎	小学校 4～6 年生を対象に、村内施設にて 3 泊 4 日の共同生活を行う。献立作成や調理実習等を行い、食の面からも「思いやること」「助け合うこと」「がまんすること」などを学ぶ。	教育政策課	1 回/年開催 募集人数 30 人 参加人数 30 人 参加率 100% (2019 年度)	現状維持 参加率 90%以上

畑・齎打ちの活動	畑作り。 しいたけの齎打ち。	小学校	現状による	現状維持
食育たより等による家庭への情報提供	月ごとのの献立表・たよりの配布。	小学校	現状による	現状維持
希望献立	各クラスの希望献立の実施。	小学校	現状による	現状維持
なかよし給食	なかよしペアで給食を食べる。	小学校	現状による	現状維持

③成人期（～39 歳）

若年層では進学や就職等で心身ともに充実する時期ですが、食生活をはじめとする生活リズムが乱れやすい時期です。一人暮らし、就職、結婚、育児など人生の転換期が重なる時期でもあり、生涯の健康づくりを見つめた生活習慣を身につけることが大切です。この時期の食習慣が将来の健康に影響を与えるため、自立した望ましい食生活ができるような働き掛けを目指します。また、自らの健康のみならず、身の回りの方の健康にも影響を与えやすい時期でもあるため、健康づくりに意識を持つような働きかけも併せて行うことを目指します。

【取組の目標】

- ・食への関心を高め、正しい情報を選択できる力を身につける。
- ・生活習慣病と食事の関係や栄養バランス、安全な食べ物、食品衛生などについて理解し、健康づくりに努める。
- ・栄養バランスを考えて、食事を選択する力を身につける。
- ・自らの生活習慣について理解を深め、適正な食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上かほぼ毎日の者の割合の増加、食塩摂取量の減少、野菜と果物の摂取量の増加）を選択できる力を身につける。
- ・男性の朝食欠食率の減少。
- ・食育に関心を持ち、積極的に活動する人の増加。

【関連する事業および取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
健康づくり推進員会	健康づくりに関する研修会や健康づくり活動	保健福祉課	食育に関する活動を行う地区の割合 50%	現状維持
個別相談	健康・栄養相談	保健福祉課	必要時実施	現状維持
母子健康手帳交付時における栄養指導（再掲）	パンフレット等を活用し、妊娠期の食生活の留意点等に関する内容を提供	保健福祉課	100%	100% 受診者全員に配布

④壮年期（40 歳～64 歳）

成人期から続いている食生活が結果となって現れてくる年代となるため、身体活動・食生活・喫煙等に関する不適切な生活習慣を続けている場合には生活習慣病やメタボリックシンドロームのリスクが高まってきます。さらには生活習慣病やメタボリックシンドロームは目立った自覚症状がみられないため、放置されてしまっていることが現状です。そのため、特定健診を定期的に受診するようにし、特定保健指導の対象となった方には自らの生活習慣を改める必要があると受け止め、改善に向けて自ら行動していく働きかけを行い、健康寿命を伸ばすための基盤ができることを目指します。

【取組の目標】

- ・ 特定健診・特定保健指導の実施率を向上させる。
- ・ 自らの生活習慣について理解を深め、適正な食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上かほぼ毎日の者の割合の増加、食塩摂取量の減少、野菜と果物の摂取量の増加）を選択できる力を身につける。
- ・ 適正体重を把握し、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防と改善を意識した食生活を実践できる。
- ・ 適正体重を維持している人を増加させる（肥満・やせの減少）。
- ・ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少。
- ・ 高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）
- ・ 脂質異常症の減少
- ・ 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合の減少

【関連する事業および取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
健康スクリーニング	特定健診の受診	保健福祉課	38.7%	40%以上
個別相談	各種栄養相談	保健福祉課	必要時実施	現状維持
重症化予防	集団・個別特定保健指導	保健福祉課	指導率 40%	指導率 60%以上
出前講座	栄養に関する講座の実施	保健福祉課	必要時実施	現状維持 以上
健康づくり推進委員会	講師による栄養に関する 知識の習得	保健福祉課	2年に1回	現状維持 以上

⑤高齢期（65 歳～）

高齢期を健康に過ごすためには、バランスのとれた食事を心がけ、過栄養にも低栄養にもならないように、適切な栄養状態を保つことが大切になってきます。高齢期は生活習慣病に加え、フレイル等に関連する老年症候群（低栄養、転倒・骨折、誤嚥性肺炎等）の予防・改善に着目した対策に徐々に転換することも必要になります。。そのため、ライフステージに応じた食事の正しい知識を深め、楽しみながら健康な身体づくりを進めていく必要があります。また、高齢期には口腔機能の低下によって食生活や栄養状態に支障をきたすリスクが高まるため、食生活のみならず歯や口に関する情報提供も併せて進めていき、正しい情報を提共していくことを目指します。

【取組の目標】

- ・低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の増加の抑制。
- ・肥満傾向（BMI25 以上）の高齢者の増加の抑制。
- ・フレイルの高齢者の増加の抑制。
- ・サルコペニアの高齢者の増加の抑制。
- ・歯の損失を防ぎ、健康な口を保ち、噛む力が衰えないようにする。

【関連する事業および取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
健康スクリーニング 人間ドック	生き生き健診の実施 人間ドックの補助	保健福祉課	17.7 %	20%
きましょ講座	地域の身近な場所でミニ講座を食生活改善推進協議会員による調理実習を実施	保健福祉課	年 6 回実施	現状維持以上
プラチナクッキング	高齢期のバランスの良い食事や口腔内の健康についての栄養や歯科に関する講座	保健福祉課	年 5 回実施	現状維持
生き生き塾	介護予防料理教室（講話・調理実習）	教育政策課	年 1 回実施	現状維持

(2) 食をはぐくむ環境づくりの推進

【取組の目標】

- ・地域住民で行う事業を通して地域のつながりの強化ができ、食についての情報交換等をする場のさらなる活性化。
- ・健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている村民の割合の増加。
- ・地域住民への食育活動の周知・啓発のさらなる活性化。

【関連する事業及び取組内容】

事業・取組	内容	実施機関	現状値	目標値
YCS、広報	YCS や広報を使った周知活動	保健福祉課	毎月食育の日 12 回／年 食育月間の月に毎日 1 回／年 広報への記事掲載 2 回／年 各種チラシ等	現状維持
出前講座	栄養に関する講座の実施	保健福祉課	年 6 回実施	現状維持以上
健康づくり推進員会	講師による栄養に関する知識の習得	保健福祉課	2 年に 1 回実施	現状維持
食生活改善推進協議会	村内事業のボランティア活動、伝達講習会等の参加、出前講座等の運営・参加、定例研修会の実施	食生活改善推進協議会 保健福祉課 教育政策課	定例会の実施 1 回/月 各種講習会の参加 3 回/年 各種出前講座の実施 5 回/年 村内事業のボランティア活動への参加 15 回/年	現状維持以上

⑤ 日常的に実践している「食育」はありますか？（複数回答 可）

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. 1日3食規則正しく食べる | 2. 食事の前後に挨拶をし、感謝の気持ちをあらわす |
| 3. 家族や友人と一緒に楽しく食べる | 4. 食材や食品の選び方を学び、実践する |
| 5. 調理をする | 6. 食べ物の栄養などについて学び、自分の生活に生かす |
| 7. 種まきや収穫などの農業体験をする | 8. 流通や生産について知る |
| 9. 食を通じて健康について学ぶ | 10. 食べ物を無駄にしない |
| 11. いろいろな食べ物の味を体験する | 12. 好き嫌いをせず偏りなく食べる |
| 13. よく噛んで食べる | 14. 安全な食べ物の知識を学ぶ |
| 15. マナーを気をつけて食事をする | 16. 季節感のある食事を大切にする |
| 17. 伝統食や行事食を学び、食べる | 18. 地場産物を購入する |
| 19. よくわからない | 20. 何もしていない |

⑥ 食べ物を残すことについてどう思いますか？

1. もったいない 2. しかたない 3. なんとも思わない

⑦ 「食育」を実践するときに必要な情報は何ですか？（複数回答 可）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 食事の栄養バランス | 2. 食品の栄養やそのはたらき |
| 3. 食事に関する作法やしつけ | 4. 食品の安全・安心に関する情報 |
| 5. 様々な料理の調理法 | 6. 農業や漁業を体験する方法 |
| 7. 農産物や加工食品などの生産過程 | 8. 食品表示の読み方やその方法 |
| 9. 食に関わるイベント情報 | 10. 食品の流通過程 |
| 11. 郷土料理など食文化や食の歴史 | |

⑧ 子どもとの調理の機会がありますか？

1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. ない

山形村子ども・子育て支援に関するニーズ調査票と一緒に封筒に入れてください。
よろしくお願いします。

～ご協力ありがとうございました～

【お問い合わせ先】

山形村役場 保健福祉課 保健対策係
(保健福祉センター いちいの里内)
〒390-1301
東筑摩郡山形村 4520-1
電話：0263-97-2100

食育に関するアンケート（山形小学校）

1. 朝ごはんは毎日食べますか

- ① はい
- ② 時々食べない日がある 食べない頻度：週に____回食べない
- ③ 食べない

2. 1. で②③と答えた人に聞きます。食べない理由として当てはまるものは何ですか

- ① 時間がない
- ② 食欲がない
- ③ その他_____

3. 食事に野菜を取り入れるようにしていますか

- ① 毎食（朝・昼・夕）取り入れるようにしている
- ② 1日に2回は取り入れるようにしている
- ③ 1日に1回は取り入れるようにしている

4. 食事に野菜が取り入れられていない時の理由として当てはまるものは何ですか

- ① 野菜が嫌い
- ② 野菜を使った料理を食べる（作る）のが面倒
- ③ どのように取り入れたらいいのかわからない
- ④ その他：_____
- ⑤ 毎回取り入れられているのでどれにも当てはまらない

5. 果物を食べる習慣はありますか

- ① ある 週に____回
- ② ない

6. 1日のうちで主食・主菜・副菜がそろった食事をとれていますか

- ① ほとんど毎日できている
- ② 週に4～5回できている
- ③ 週に2～3回できている
- ④ 週に1回はできている
- ⑤ ほとんどできていない

7. 普段の食事は誰と食べていますか

朝食： _____

昼食： _____ (学校がない日)

夕食： _____

8. 普段間食をしますか

① はい いつ _____ 内容 _____

② いいえ

9. 清涼飲料水やジュースなどを好んで飲みますか

① はい

② いいえ

10. 夕食を食べた後に食べないようにしていますか

① はい

② いいえ

11. 10. で②と答えた人に聞きます。夕食後に食べる理由は何ですか

① おなかがすくから

② 寝る前に食べることに罪悪感はないから

③ おなかがすいていると眠れないから

④ その他： _____

12. 食事を残すことについてどう思いますか

① もったいないと思う

② 仕方ないと思う

③ なんとも思わない

2019 年度 食のアンケートまとめ（山形小学校）

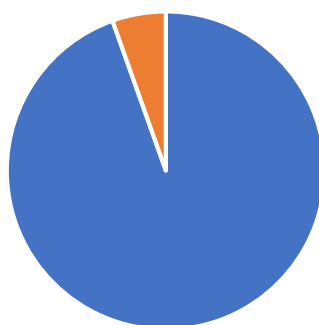
※山形小学校作成

1 朝・昼・夜の3食を必ず食べる事に気をつけていますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
はい	78	67	64	67	88	70	434	95%
いいえ	0	7	8	0	7	3	25	5%
合計	78	74	72	67	95	73	459	

朝・昼・夜の3食を必ず食べる事に気をつけている

いいえ
5%



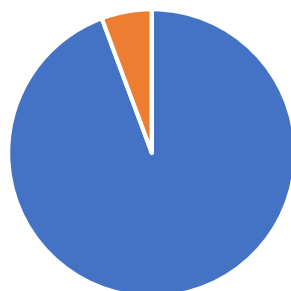
はい
95%

2 朝ごはんは毎日食べますか。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
毎日食べる	74	69	70	63	88	69	433	94%
時々食べない	4	5	2	4	7	4	26	6%
食べない	0	0	0	0	0	0	0	0%
合計	78	74	72	67	95	73	459	

朝ごはんは毎日食べるか

時々食べない
6%

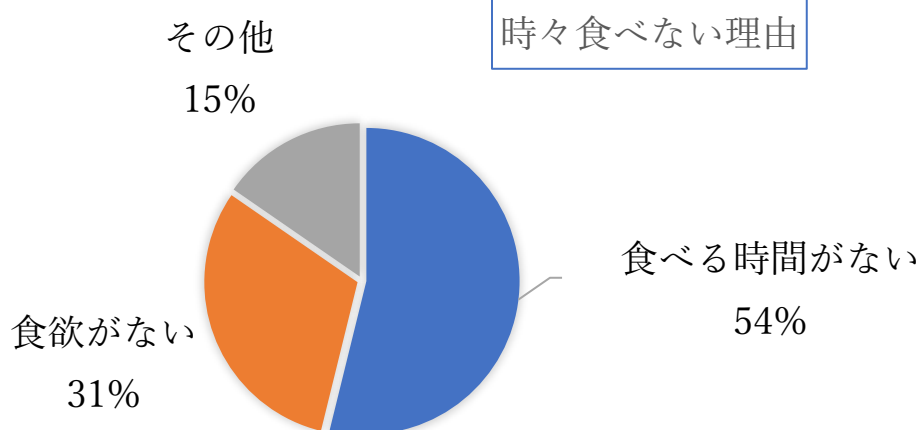


食べない
0%

毎日食べる
94%

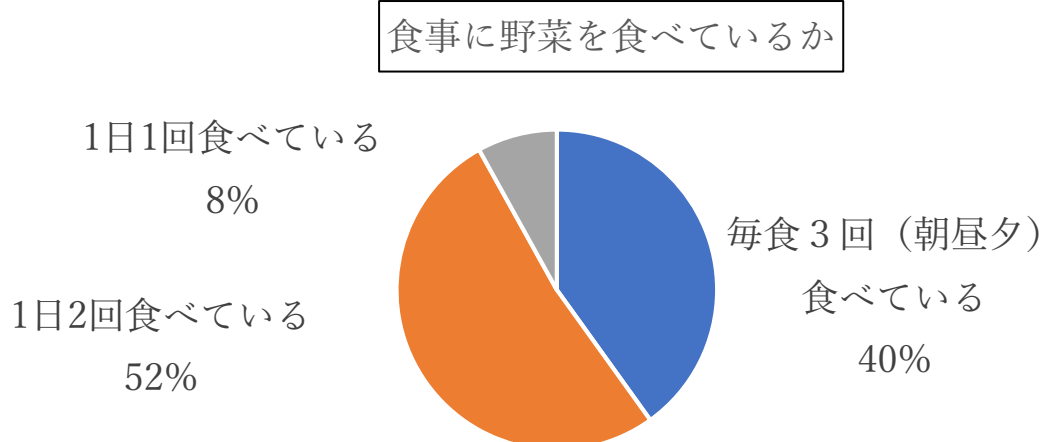
3 時々食べない理由

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	
食べる時間がない	0	3	1	4	4	2	14	54%
食欲がない	3	1	1	0	2	1	8	31%
その他	1	1	0	0	1	1	4	15%
合計	4	5	2	4	7	4	26	



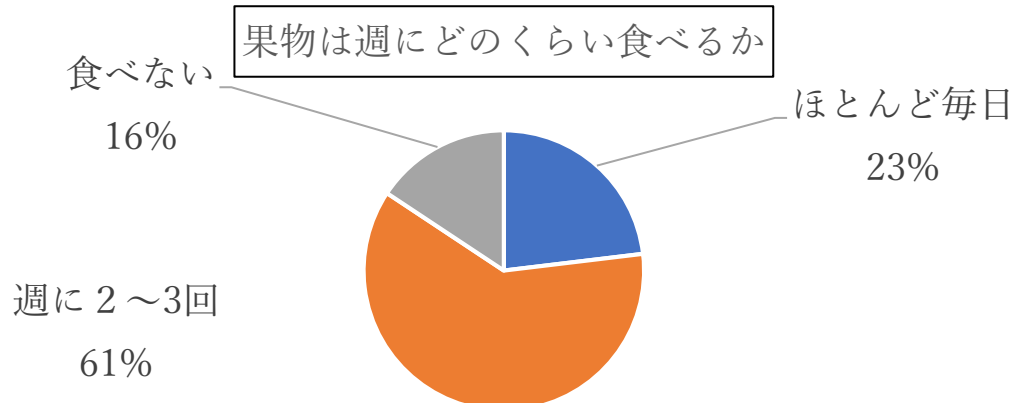
4 食事に野菜を食べていますか。

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%
毎食 3 回（朝昼夕）食べている	26	23	32	19	44	40	184	40%
1 日 2 回食べている	44	41	34	46	47	26	238	52%
1 日 1 回食べている	8	10	6	2	4	7	37	8%
合計	78	74	72	67	95	73	459	



5 果物は週にどのくらい食べますか。

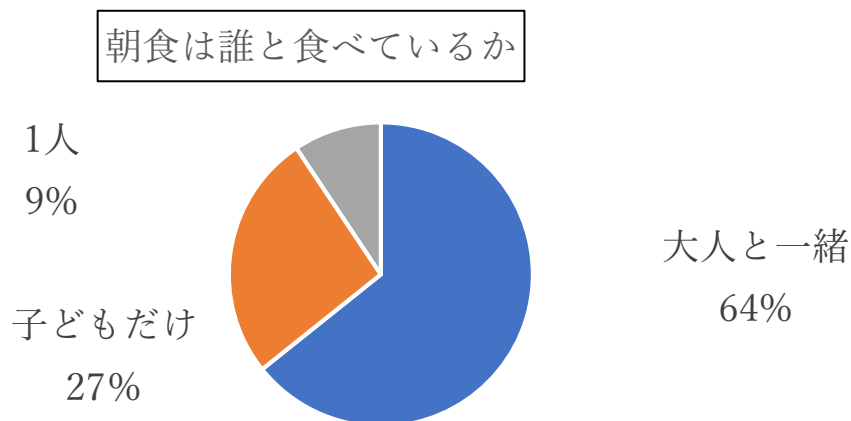
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
ほとんど毎日	15	31	19	9	19	13	106	23%
週に2～3回	56	33	39	47	60	46	281	61%
食べない	7	10	14	11	16	14	72	16%
合計	78	74	72	67	95	73	459	



6 食事は、ふだんはだれと食べていますか。

朝食

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	%
大人と一緒に	54	46	47	42	66	40	295	64%
子どもだけ	22	19	21	21	23	15	121	27%
1人	2	9	4	4	6	18	43	9%
合計	78	74	72	67	95	73	459	

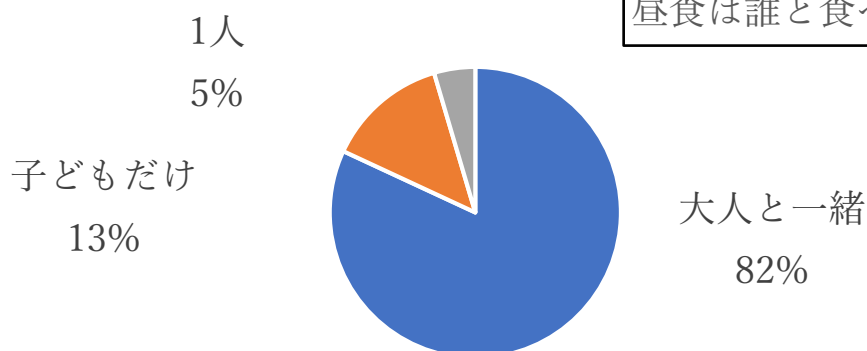


昼食

昼食

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%	全校	合計
大人と一緒に	77	61	57	42	76	63	376	82%	大人と一緒に	376
子どもだけ	1	11	12	21	11	6	62	13%	子どもだけ	62
1 人	0	2	3	4	8	4	21	5%	1 人	21
合計	78	74	72	67	95	73	459		合計	459

昼食は誰と食べているか

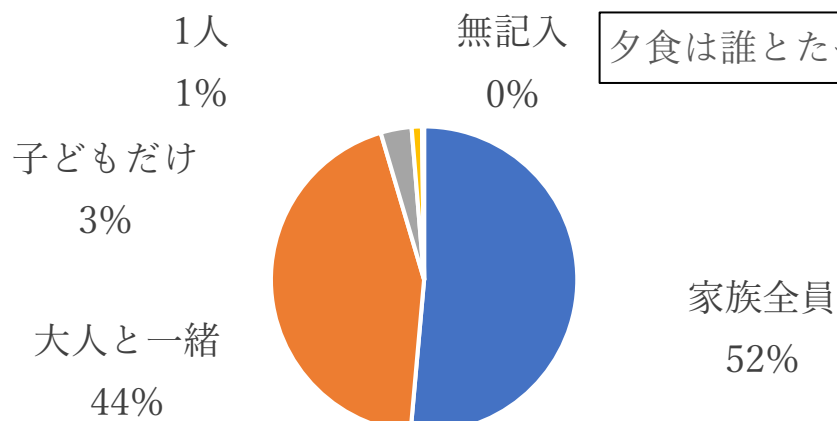


夕食

夕食

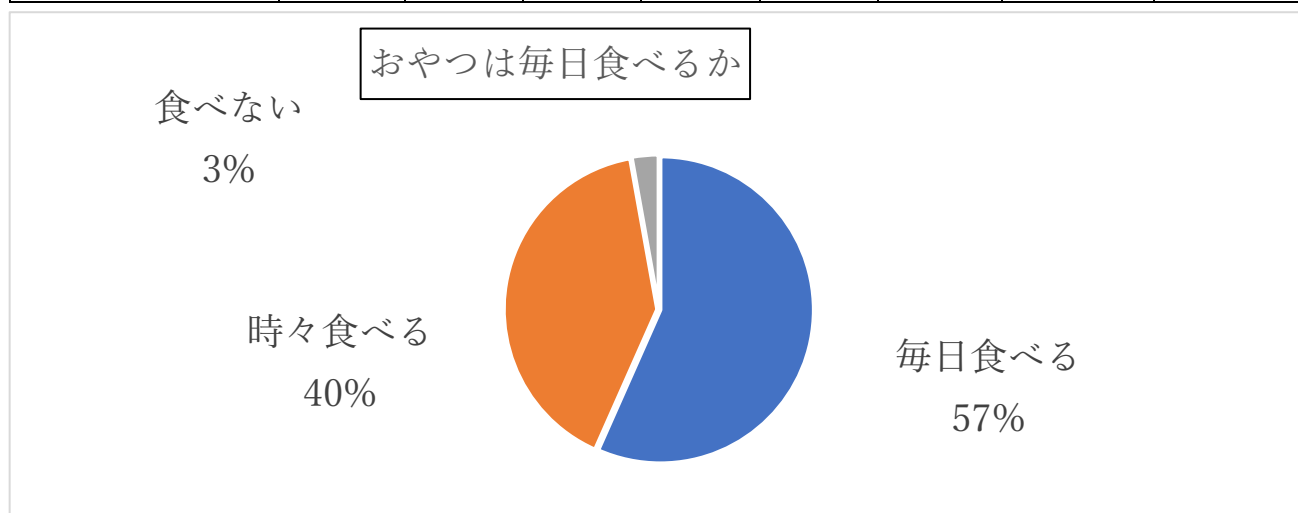
	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%	全校	合計
家族全員	47	37	31	38	40	43	236	52%	家族全員	236
大人と一緒に	29	33	37	25	51	27	202	44%	大人と一緒に	202
子どもだけ	2	4	1	3	4	1	15	3%	子どもだけ	15
1 人	0	0	2	1	0	2	5	1%	1 人	5
無記入	0	0	1	0	0	0	1	0%	無記入	1
合計	78	74	72	67	95	73	459		合計	459

夕食は誰とたべているか



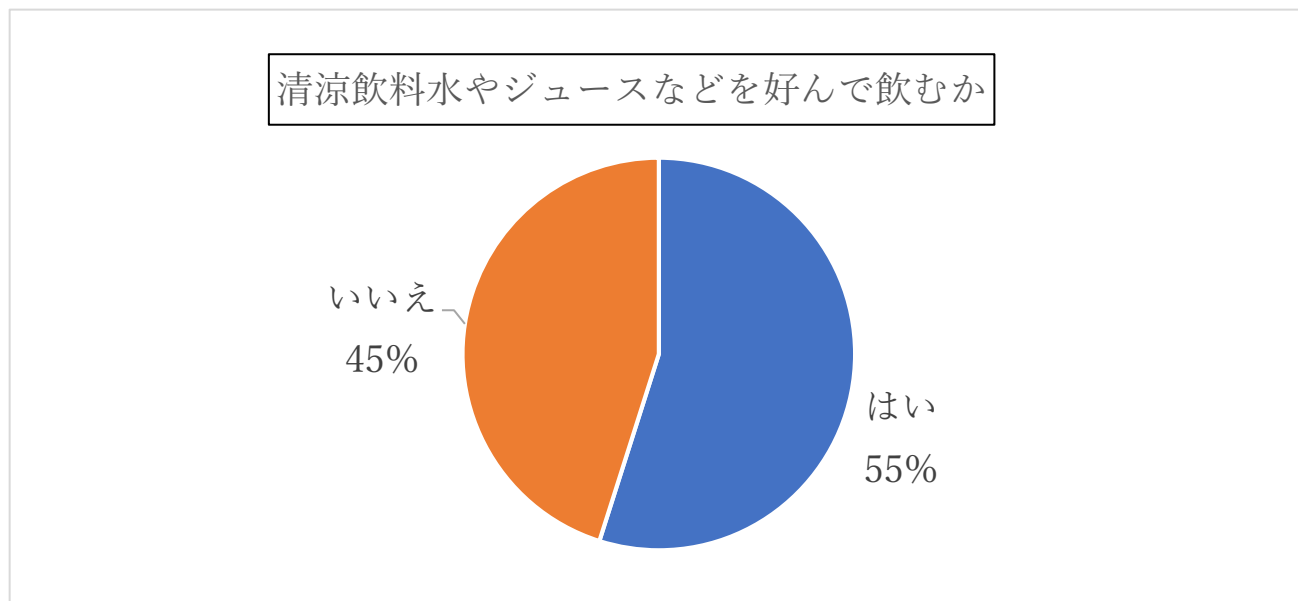
7 おやつは毎日食べますか。

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%
毎日食べる	66	47	38	34	39	36	260	57%
時々食べる	11	26	31	31	50	37	186	40%
食べない	1	1	3	2	6	0	13	3%
合計	78	74	72	67	95	73	459	



8 清涼飲料水やジュースなどを好んで飲みますか。

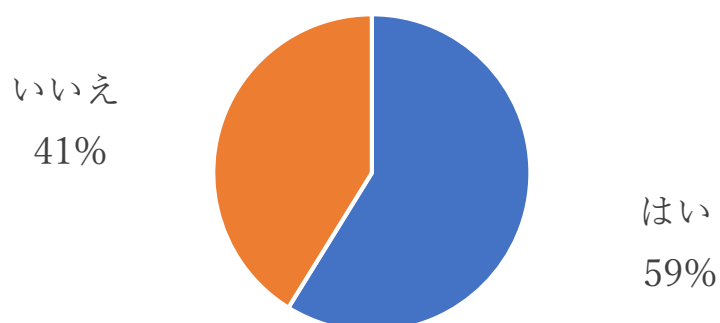
	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%
はい	37	53	47	26	53	36	252	55%
いいえ	41	21	25	41	42	37	207	45%
合計	78	74	72	67	95	73	459	



9 夕食を食べた後に食べないようにしていますか。

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%
はい	54	34	24	53	49	56	270	59%
いいえ	24	40	48	14	46	17	189	41%
合計	78	74	72	67	95	73	459	

夕食を食べた後に食べないようにしているか



10 食事を残すことについてどう思いますか。

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	合計	%
もったいないと思う	63	65	64	58	87	69	406	88%
仕方ないと思う	15	8	7	8	7	4	49	11%
なんとも思わない	0	1	1	1	1	0	4	1%
合計	78	74	72	67	95	73	459	

食事を残すことについてどう思うか

