

第3次 小諸市食育推進計画

計画期間：令和3年度（2021年度）～令和7年度（2025年度）

おいしく食べて
元気な心と体を育もう

令和3年3月
小諸市

はじめに

小諸市では、健康・福祉、子育て・教育、環境、産業・交流、生活基盤、行政経営など、あらゆる分野において「健康」「健全」であることにより、市民が健康で生きがいを持ち、安心・安全で豊かな人生を営めるまち、そして小諸市を訪れる人々にとって



“自分に還る”“何度でも帰りたい”“住んでみたいまち”になることをめざし、『健幸都市こもろ（小諸版ウエルネス・シティ）』の実現に取り組んでいます。その基本となるのが、心身ともに健康な身体であり、そのために「食」は欠かすことのできない、大変重要な要素となります。

しかし、ライフスタイルの変化等により「食」に対する価値観は多様化し、健全な食生活の実践が困難となる中、国際的な動向としてSDGs（持続可能な開発目標）の推進が掲げられ、健康や食の安全、農業者の育成、ごみ減量（フードロス）など、国際的な視点による対応が求められております。

一方、小諸市の風土や地域性を活かした地産地消や伝統食の継承、集って食を楽しむ習慣など、人との密接な繋がりの中で根付いてきた地域の食習慣も、コミュニティの希薄化や新型コロナウイルス感染症の流行などにより変化しつつあります。このような時代だからこそ、私たちは人と人との心を繋ぐ「食」のあり方を改めて模索していく必要があると考えます。

小諸市では、平成23年に「こもろはす食育推進計画（第1次）」を策定し、次いで第2次計画を実行する中において、関係団体はじめ市内関係課による連携を図ってまいりました。

取り組みの成果は見られるものの、食育に対する意識の広がりや食生活の改善など、数多くの課題が残されております。

そこで今回、第2次食育推進計画における課題を整理し、新たな課題についても検討を加え、引き続き食育の推進に取り組むための「第3次小諸市食育推進計画」を策定することとしました。市民の皆様が、食を楽しみ、心身ともに生涯を健やかに過ごしていただけるよう、本計画を基に食育を推進してまいりますので、今後とも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年3月

小 諸 市 長

小泉俊博

目次

第1章 第3次小諸市食育推進計画の基本的事項	・・・ 1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の推進体制	
3 計画期間	
4 第2次小諸市食育推進計画における指標、目標値及び評価	
第2章 小諸市の概況	・・・ 6
人口と世帯状況	
第3章 食育推進のための基本方針	・・・ 9
1 基本理念	
2 基本目標	
3 ライフステージごとの現状と課題、目標	
4 食を取り巻く環境の現状と課題、目標	
5 指標となる目標値	
<参考資料>	・・・ 31
1. 計画の策定経過	
2. 計画作成者名簿	
3. 健康づくり課 「手ばかり栄養法」	
4. 高齢福祉課 「元気で長生きこもろ！」	
5. 農林課 地産地消応援サイト「おいしい小諸」、KOMORO AGRI SHIFT	

第1章 第3小諸市食育推進計画の基本的事項

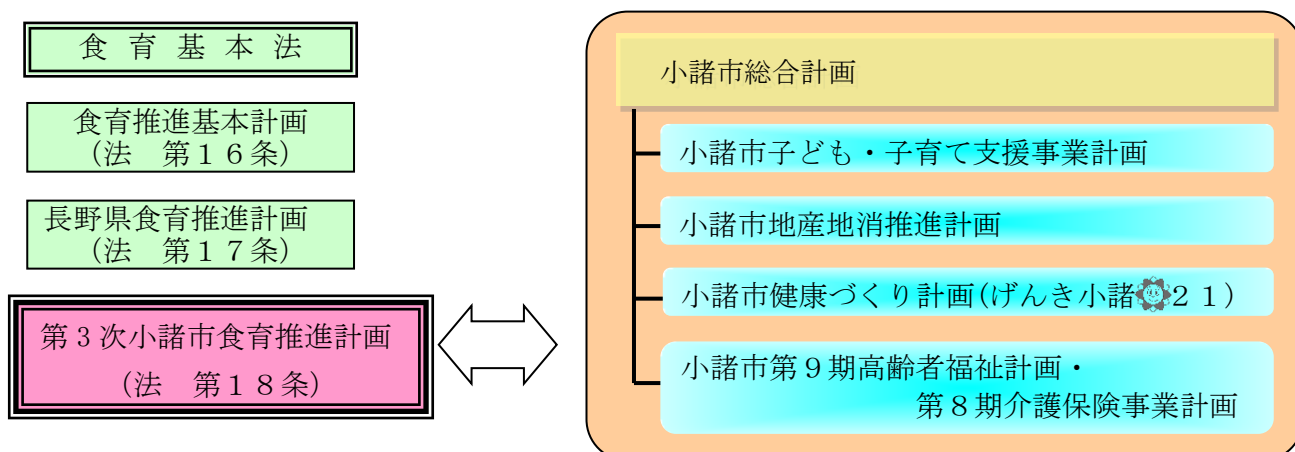
1 計画策定の趣旨

小諸市では、市民一人ひとりが、「様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人」を育てる「食育」を推進するために、平成17年に施行された「食育基本法」を踏まえ、平成23年に「こもろはす食育推進計画」(第1次)、平成28年に「第2次小諸市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

これまでも地域で食育活動を行うボランティア、農業や食の関係者、学校や保育園、庁内関係各課が組織する食育部会など、各々が互いに連携してより良い食育推進に向け、それぞれの役割に応じた取り組みが行われています。このような取り組みにより、市民の食育に関する関心は高まってきているものの、一方で、人々の食や暮らしは多様化しており、朝食欠食や食習慣の乱れや生活習慣病の増加など、依然課題も多くあります。

このため、自らの健康と健全な食生活の実践に向け、更なる取り組みが必要と考え、第2次計画終了年度に、改めて現状を整理し、第3次の小諸市食育推進計画を策定することにいたしました。

本計画では、第2次計画において残る課題を引き継ぎ、国の食育基本法の目的、基本理念を踏まえ、小諸市基本計画に基づいて、長野県食育推進計画や小諸市健康づくり計画(げんき小諸²¹)など既存計画との整合性を図りつつ、総合的に小諸市の食育を推進する計画として策定します。



2 計画の推進体制

食育計画の推進にあたっては、食育に携わる食育部会が中心となり、家庭、地域、行政、保育園、幼稚園、学校、PTA、生産者団体、食生活改善推進協議会などの市民団体と連携体制を強化しながら、市民が生涯にわたり健全な食生活を実践できる力を育み、健康でいきいきと過ごしていけるよう、計画に基づく取り組みを行います。

庁内食育部会名簿
保健福祉部健康づくり課・保健福祉部高齢福祉課・産業振興部農林課 教育委員会事務局子ども育成課・教育委員会事務局学校教育課・市民生活部生活環境課

3 計画期間

計画の期間は、令和3年度(2021年4月)から、令和7年度(2026年3月)までの5か年計画とします。また、計画期間中であっても、計画の進捗状況や社会情勢の変化などを的確に把握し、必要に応じて計画の見直しを行います。

4 第2次小諸市食育推進計画における指標、目標値及び評価

平成28年度から令和2年度にかけて実施した第2次計画についての取り組み状況及び評価について以下にまとめ、課題を第3次計画に引き継ぎます。

(1) 平成28年度～令和2年度目標値

達成 ○ 未達成 △ 悪化 ×

項目		1次結果	目標値	2次結果	評価
4か月児健診における母乳育児の割合		61.7%	増加	62.4%	○
1歳6か月児健診における「よく出すおやつがスナック・甘い菓子類」の割合		33.0%	20.0%	58.8%	×
1歳6か月児健診における「よく出す飲み物がジュース」の割合		24.8%	10.0%	24.9%	×
3歳児健診における「食事をよくかんでいるか」の割合		69.3%	75.0%	72.2%	△
むし歯の本数	1歳6か月児	0.07本	減少	0.06本	○
	3歳児	0.83本	減少	1.6本	×
	小学生	0.3本	減少	0.4本	×
	中学生	1.3本	減少	0.7本	○
朝食欠食率	小学生	8.96%	減少	9.7%	×
	中学生	13.8%	減少	14.6%	×
	成人	5.2%	減少	6.6%	×
朝食が一人もしくは子どもだけの割合		34.8%	減少	32.5%	○
食事を楽しいと思う割合	小・中学生	85.4%	増加	82.4%	×
	高齢者	94.4%	増加	89.0%	×
メタボリックシンドローム予備群及び該当者		25.2%	平成20年度比(24.0%) 10.0%減	29.1%	×
健康感が「よい」「まあよい」の高齢者の割合		42.4%	増加	40%	×
小諸市地産地消推進協力店の増加		39店舗	50店舗	53店舗	○

(2) 第2次小諸市食育推進計画におけるライフステージ別主な取り組み

基本理念「おいしく食べて元気な心と体を育もう」を基に、基本目標「繋がる・楽しむ・いろどる」をたて、食育部会で以下の取り組みを進めてまいりました。

	第2次小諸市食育推進計画の取り組み内容	評価
妊娠 出産期	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん手帳や、妊娠届出時相談、プレママスクールなどで食事指導を実施。 コミュニティテレビの番組「ぴよぴよクラブ」で妊娠期の食事や鉄分摂取について発信。 妊娠届出時に妊婦歯周疾患健診受診票の交付、プレママスクールなどで、妊婦の歯の健康づくりを実施。 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期の食生活の啓発を行う中で、妊婦の欠食や食生活の偏り等、課題が浮かび上がってきました。妊娠期の食事は産前産後の母子の健康と安全な出産に深く関係します。今回の課題から今後の取り組みに繋げていきます。
乳児期	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん訪問や、母乳相談、健診、離乳食教室などで、母乳育児支援及び離乳食指導を実施。 コミュニティテレビの番組「ぴよぴよクラブ」やYouTubeで離乳食の作り方や与え方、アレルギーに関する情報を発信。 健診や離乳食教室を通じて、児や保護者の歯の健康づくりと、口腔機能の発達に見合う離乳食の与え方の指導を実施。 	<ul style="list-style-type: none"> 母乳育児を行っている母の割合は増加しました。母乳は赤ちゃんにとって吸収されやすく適した栄養であり、免疫強化や母子の心身の安定にもつながります。母乳育児を希望する産婦が母乳育児を行いやすいよう、相談体制を維持しつつ、母乳となる母親の食事内容についても、継続して啓発をしていきます。
幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 健診や2歳児教室などで、幼児食についての食事指導や、むし歯予防の指導を実施。 コミュニティテレビの番組「ぴよぴよクラブ」でおやつや量の量、与え方を放送。 <p><保育園></p> <ul style="list-style-type: none"> 食育年間計画を作成し、園ごとの特色を生かした畑での収穫体験や給食のお手伝いの体験など、子どもが食に関心を持てるような活動を実施。 保護者に対しても給食だよりやレシピ紹介、保護者向け試食会、親子の調理体験や、ホームページやSNSを活用しながら啓発。 給食に型抜きした野菜を入れるなど、園児が楽しく食べることに繋がる工夫や、行事食を取り入れ、伝統や季節行事を子どもが知る機会となった。 地産地消を意識し、直売所や地元生産者からの食材を購入したことで、旬のおいしさを子どもに伝えた。 市内保育園・幼稚園年長児にフッ化物洗口を導入。 	<ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児のおやつ内容の集計結果より、スナックや甘いものの割合は増加しました。飲み物はほぼ横ばいです。1歳6か月児のむし歯の本数は減少しましたが、3歳児の本数は増加しています。 むし歯のリスクは間食の内容だけでなく、ダラダラ食べや生活リズムの乱れも関係しています。健診にて適切な間食と生活リズムの啓発をしておりますが、取り組みを継続するとともに、むし歯予防として保護者への適切な口腔ケアの啓発をしていく必要があります。 <p><保育園></p> <ul style="list-style-type: none"> 各園の畑の野菜や直売所の野菜など、旬の食材に触れる機会を作り、園児が食に興味を持つきっかけになりました。 給食だよりの発行や、ホームページへの献立やレシピの掲載を毎月行うことで、食に関する情報や保育園のメニューを知ってもらい、家庭での食事作りのきっかけとしてもらいました。 今後も、家庭での食事の参考となるよう、内容や啓発の方法を工夫し、継続していきます。

	第2次小諸市食育推進計画の取組み内容	評価
④ 学 齢 期	<p><小中学校></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育推進会議を開催し、食生活アンケートを実施。結果については、給食だよりやリーフレットの発行などにより啓発。また、食育に関する講演会を開催。 ・PTA給食部より、時短朝食レシピの作成・配布。 ・生産者の畑で収穫し調理して食べる体験や、生産者や調理員と交流給食などを実施し、生産や調理の過程を知ることで、食や人に対する感謝の気持ちが育める取り組みを実施。 ・食生活改善推進協議会を講師に招き、郷土食の調理実習を実施した。地域のボランティアとの交流の中で伝統食の継承。 ・親子料理教室を開催し、簡単にできる朝食メニューや、郷土食、学校給食人気メニューなどについて調理実習を実施。 ・生きる力を育むため、おにぎりを作れるようになる取り組みやバランスを考えてお弁当の献立作りを通し、子どもや家庭に働きかけた。 ・食育部会主催の食育調理体験を開催し、調理実習や講話を通しバランスよく食べるための学習を実施。 ・市内小学校にフッ化物洗口を導入し、小中学校にて歯科指導を実施。 	<p><小中学校></p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成28年度及び令和元年度「児童生徒の食に関する実態調査（長野県教育委員会調査）」により、小中学生の食に関する実態の把握と課題が明らかとなりました。 ・教科や保護者対象の給食試食会、児童・生徒会活動において、食育だより等を通じ朝食の重要性について、啓発を行いました。早寝早起きや、正しい生活リズムに整え、朝食をとる習慣が定着するよう引き続き取り組んでいく必要があります。 ・郷土食の認知度は、前回調査より上がっていますが、全体に定着していない状況です。学校給食で「信州を味わう日」として月1回実施している郷土食の提供や家庭科等教科の学習で取り扱う等、関心が高まるよう今後も継続していきます。 ・また、様々な体験（収穫体験、地域生産者との交流や、親子料理教室、給食のご飯でおにぎりを握る、お弁当の献立を考える等）を実施し、食に関する知識を深めたり、食に関わる人々への感謝の心を育むことができました。 ・令和元年度よりフッ化物洗口を全校で実施しました。今後のう歯の罹患状況を把握していきます。
⑤ 成 人 期	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診、特定保健指導を実施した結果から、食生活の状況についてデータの把握をし、生活習慣病予防のための集団指導を実施。 ・地区組織から市民の健康意識の向上について啓発できるよう、食生活改善推進協議会・保健推進員会など、食や健康にかかわる地区組織の育成支援に取り組んだ。 ・健康的な食生活へ関心が高まるよう、こもろ健幸マイレージの景品を野菜券とした。 ・広報こもろで食育部会による食育レシピコーナーを毎月連載し、市民からもレシピを募集。 ・健康づくり協力事業所を募集し、協働で健康メニューを開発。 ・がん検診や健康スクリーニング報告会会場での歯科相談時に対象者に歯周病に関する啓発や歯周病検診の受診勧奨を実施。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食欠食率、メタボリックシンドローム予備群及び該当者は増加しています。 ・メタボリックシンドロームは食生活の乱れも原因の大きな一角です。各自が適した食習慣、食事量を知り、実践することが大切です。また、食習慣は親から子、孫と受け継がれていきます。成人の食習慣の改善は将来の生活習慣病予防、高齢期のフレイル予防のためにも必要です。加えて、特定健診受診率を上げ、その後の保健指導の取り組みもより強化する必要があります。 ・「広報こもろ」だけでなく、SNSを活用し幅広い年代に体に良いメニューを周知できました。

	第2次小諸市食育推進計画の取組み内容	評価
⑥ 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 健康達人区らぶ、健口栄養相談室等の介護予防教室で、10食品群を積極的に摂取する等高齢者の食生活について啓発を行うと共に口腔体操や口腔ケア等口腔機能の維持向上に向けて指導。 介護予防地域交流事業として食事を伴う世代間交流を市内各区で開催。 フレイル予防訪問指導事業を開始し、後期高齢者健診結果や介護予防のための基本チェックリストから対象者を抽出し、訪問による栄養や口腔指導を多職種の連携により実施。 訪問栄養指導事業により、在宅療養者の低栄養予防や高齢者が食べやすく調理しやすい食事について支援。 歯科訪問指導事業を実施し、在宅療養者に口腔指導を行い、必要な方は訪問歯科診療推進事業へつなげる等、歯科医師と連携し支援。 	<ul style="list-style-type: none"> 健診結果では、やせの方の割合は横ばいとなっています。 毎日肉と魚を食べる方の割合はやや増加した一方で、毎日緑黄色野菜を食べる方は減少しています。フレイル予防のためには、低栄養を予防し「たんぱく質」「緑黄色野菜」「炭水化物」を意識してとることが大切であり、引き続き取り組む必要があります。 舌機能が低下している方の割合が多くなっています。口の機能の衰えは栄養不足に繋がることから「かむ力」と「飲み込む力」を維持していくことが大切です。身体機能を維持していくためにも、歯と口の健康を守る継続した取り組みが重要です。 健康感が「よい」「まあよい」の割合は減少しています。また、食事を楽しみと思う高齢者の割合もやや減少しています。これらの項目は、様々な個人の状況により左右されることが多く、食育に関して取り組んだ直接的な成果としては見えづらい内容です。そのため、これらの指標は第2次計画までとしました。
⑦ 地産地消	<ul style="list-style-type: none"> 小諸市農産物加工施設の指定管理者「味工房小諸すみれ」による地元農産物を利用した加工品の販売と、地元の農産物を通して地域の行事食や旬を伝えることを目的とした料理講習会を開催。また、市民周知を目的にすみれまつりを開催。 子育て世代に対し、小諸産農産物、加工品の魅力をPRするため、小諸市子どもセンター（こもろっじ）にて子育て応援マルシェを開催。 市内直売所及び販売物をPRするとともに、足を運んでもらうため夕市を開催（7～9月 1回/週） 信州小諸ふーどまつりに合わせて軽トラック市を開催。 みはらし交流館にて新そばまつり、収穫祭を開催し、小諸産農産物をPR。 地産地消応援サイト「おいしいこもろ」を活用し、地産地消推進活動に努めた。 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な機会を通じ、地産地消を推進してきました。その結果、小諸市地産地消推進協力店も増加しています。 ウィズコロナ時代でも生産者と消費者を繋ぐ方法を探り、今後も取組を進めていく必要があります。

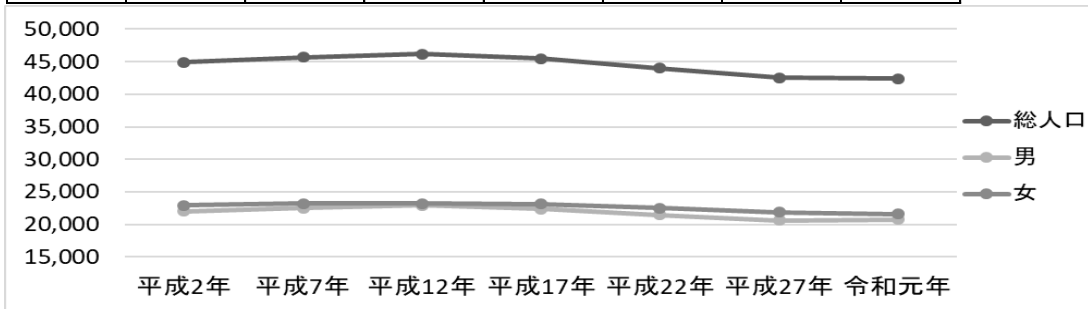
第2章 小諸市の概況

人口と世帯状況

(1) 人口構成

人口は横ばい傾向ですが、微減しています。

	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和元年
総人口	44,888	45,711	46,158	45,499	43,997	42,512	42,364
男	21,998	22,506	22,946	22,331	21,463	20,623	20,776
女	22,890	23,205	23,212	23,168	22,534	21,889	21,588

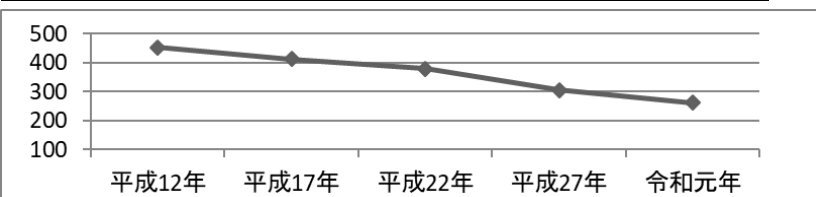


資料：国勢調査・令和元年度小諸市区別世帯人口表

(2) 出生数

出生数は減少しています。

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和元年
出生数	453	412	378	305	262

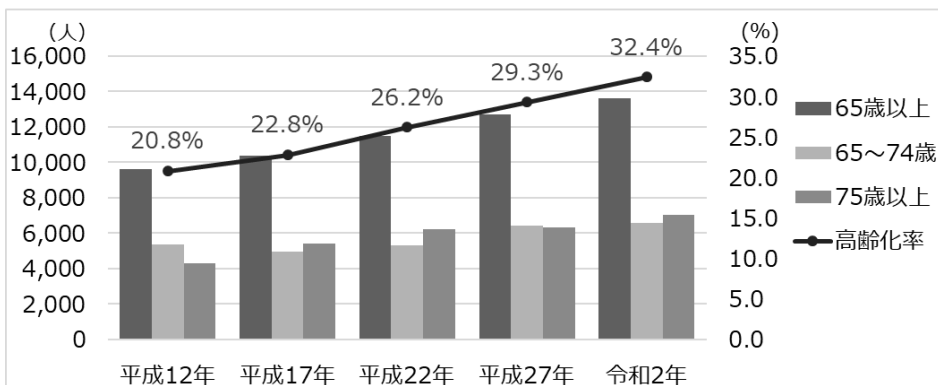


資料 国勢調査・保健事業の概要

(3) 65歳以上の人口

人口は減少していますが、65歳以上の人口は増加しています。内訳では、75歳以上の後期高齢者が増加しています。

	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年	
人口(%)	46,158(100)	45,499(100)	43,997(100)	43,350(100)	41,954(100)	
65歳以上(%)	9,623(20.8)	10,368(22.8)	11,506(26.2)	12,666(29.2)	13,600(32.4)	
内訳	65～74歳	5,344(55.5)	4,970(47.9)	5,297(46.0)	6,387(50.4)	6,546(48.1)
	75歳以上	4,279(44.5)	5,398(52.1)	6,209(54.0)	6,279(49.6)	7,054(51.9)

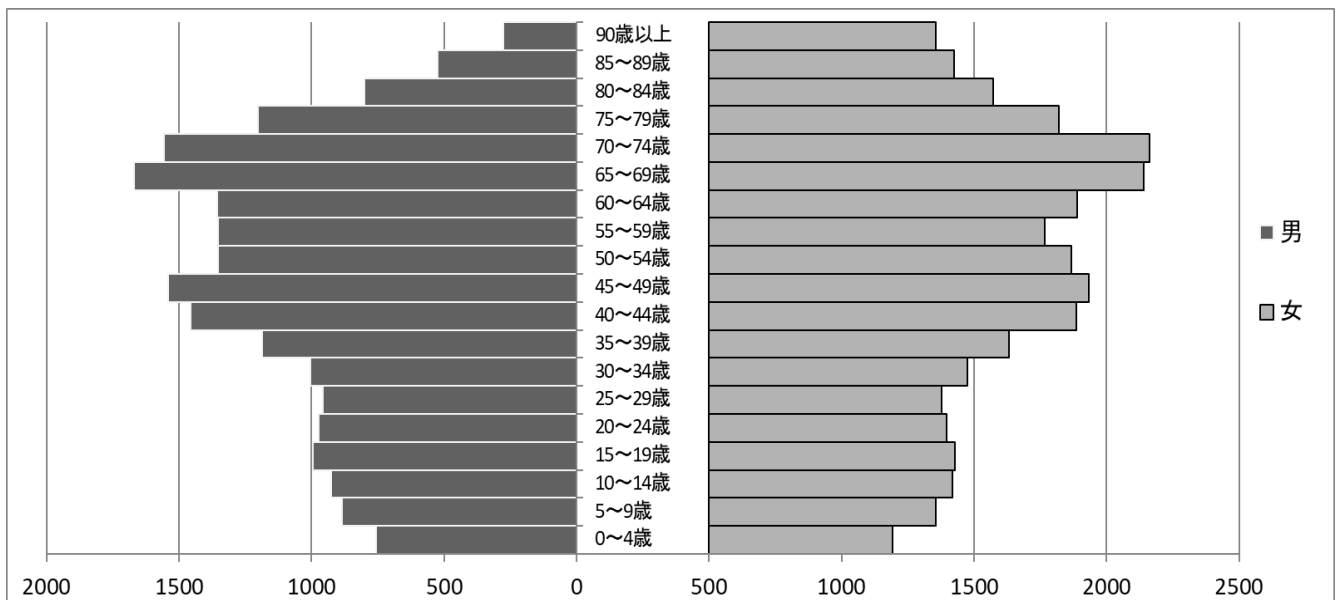


資料 小諸市地区別年齢別人口集計表

(4) 年齢別人口

年齢別にみると年少人口、生産年齢人口が減少しており、老年人口が増加しています。

	平成22年			総人口の 構成比 %	平成27年			総人口の 構成比%	令和元年			総人口の 構成比%	
	総数	男	女		総数	男	女		総数	男	女		
総数	43,997	21,463	22,534	100.00	42,512	20,623	21,889	100.00	42,364	20,776	21,588	100.00	
年少	0～4歳	1,853	965	888	4.21	1,595	772	823	3.75	1,449	757	692	3.42
	5～9	1,908	975	933	4.34	1,842	963	879	4.33	1,739	884	855	4.10
	10～14	2,096	1,085	1,011	4.76	1,934	982	952	4.55	1,845	926	919	4.36
	計	5,857	3,025	2,832	13.31	5,371	2,717	2,654	12.63	5,033	2,567	2,466	11.88
生産年齢	15～19	2,187	1,140	1,047	4.97	1,917	961	956	4.51	1,922	994	928	4.54
	20～24	1,721	820	901	3.91	1,508	770	738	3.55	1,870	974	896	4.41
	25～29	2,097	1,092	1,005	4.77	1,787	887	900	4.20	1,834	958	876	4.33
	30～34	2,771	1,404	1,367	6.30	2,117	1,071	1,046	4.98	1,979	1,006	973	4.67
	35～39	2,979	1,560	1,419	6.77	2,709	1,390	1,319	6.37	2,319	1,188	1,131	5.47
	40～44	2,737	1,356	1,381	6.22	2,948	1,507	1,441	6.93	2,842	1,455	1,387	6.71
	45～49	2,670	1,360	1,310	6.07	2,693	1,335	1,358	6.33	2,973	1,541	1,432	7.02
	50～54	2,677	1,385	1,292	6.08	2,631	1,353	1,278	6.19	2,720	1,352	1,368	6.42
	55～59	3,173	1,591	1,582	7.21	2,651	1,346	1,305	6.24	2,619	1,352	1,267	6.18
	60～64	3,605	1,794	1,811	8.19	3,138	1,551	1,587	7.38	2,745	1,357	1,388	6.48
計	26,617	13,502	13,115	60.49	24,099	12,171	11,928	56.69	23,823	12,177	11,646	56.23	
老年	65～69	2,936	1,469	1,467	6.67	3,571	1,773	1,798	8.40	3,309	1,669	1,640	7.81
	70～74	2,361	1,106	1,255	5.37	2,803	1,372	1,431	6.59	3,219	1,557	1,662	7.60
	75～79	2,258	987	1,271	5.13	2,157	989	1,168	5.07	2,521	1,201	1,320	5.95
	80～84	2,002	790	1,212	4.55	1,911	782	1,129	4.50	1,875	802	1,073	4.43
	85～89	1,262	390	872	2.87	1,517	514	1,003	3.57	1,451	526	925	3.43
	90以上	687	177	510	1.56	898	205	693	2.11	1,133	277	856	2.67
	年齢不 計	17	17	—	0.04	185	100	85	0.44	—	—	—	—
計	11,523	4,936	6,587	26.19	13,042	5,735	7,307	30.68	13,508	6,032	7,476	31.89	

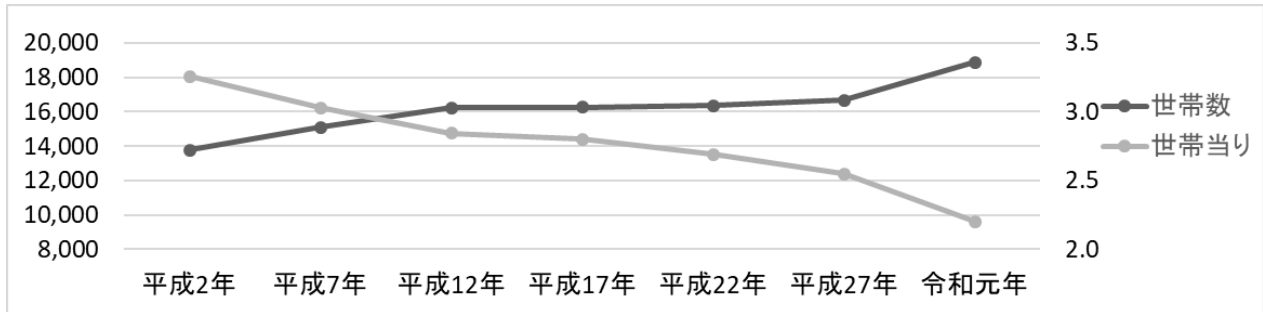


資料：国勢調査・令和元年度小諸市年齢別人口集計表

(5) 世帯の状況

世帯数は増加していますが、世帯あたり人口は減少しており、核家族や単身世帯が増加しています。

	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和元年
世帯数	13,785	15,084	16,234	16,251	16,343	16,662	18,881
世帯当り(人)	3.3	3.0	2.8	2.8	2.7	2.6	2.2

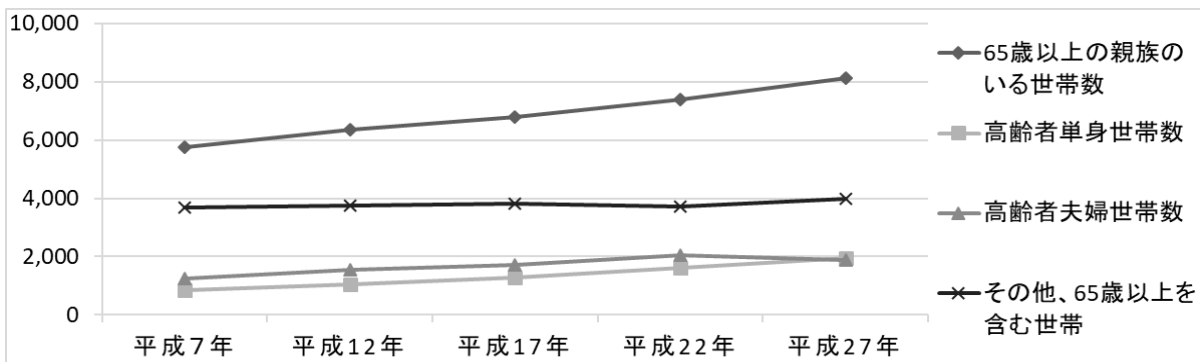


資料 国勢調査・小諸市区別世帯人口表

(6) 65歳以上世帯の状況

65歳以上のいる世帯数は増加しています。内訳では、高齢者単身世帯数及び高齢者夫婦世帯数が増えています。

		平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
総世帯数		15,084(100)	16,234(100)	16,251(100)	16,291(100)	16,622(100)
65歳以上の親族のいる世帯数(%)		5,764(38.2)	6,343(39.0)	6,800(41.8)	7,381(45.3)	8,120(48.9)
内訳	高齢者単身世帯数(%)	830(14.4)	1,056(16.6)	1,276(18.8)	1,599(21.7)	1,933(23.8)
	高齢者夫婦世帯数(%)	1,257(21.8)	1,551(24.5)	1,706(25.1)	2,059(27.9)	1,897(23.4)
	その他、65歳以上を含む世帯(%)	3,677(63.8)	3,736(58.9)	3,818(56.1)	3,723(50.4)	3,999(49.2)



資料 国勢調査

第3章 食育推進のための基本方針

1 基本理念

おいしく食べて元気な心と体を育もう

2 基本目標

基本目標「繋がる・楽しむ・いろどる」に基づき、庁内食育部会で取り組みを進めてきました。さらに食育の取り組みをすすめるために基本目標をライフステージごとに発展させ、取り組みます。

『繋がる』

地産地消を意識し、地元の安心安全な旬の食材を選択することは生産者や耕作農地を維持し、食料自給率の向上や地元の直売所、加工所等の活性化に繋がります。市民一人ひとりが食料の生産から消費、廃棄までの食の循環を、多くの生産者や関係者が支えていることを理解し、「食」に関する感謝の心を育めるよう取り組みます。

『楽しむ』

家族や仲間と作る楽しさや食卓を囲む楽しさから心が育まれます。楽しみながら食材への意識や食品ロス、食のマナーや感謝の気持ちも自然に育まれていくよう、啓発していきます。

高齢者の夫婦のみの世帯や一人暮らしの世帯が増加傾向にあります。この世代がこれまで培ってきた食に関する豊富な知識や経験と、地域において長年培われてきた食文化を、次世代へ継承していくことを目指し、大人から子どもまでのすべての市民が関心をもち学び、体験し、身につけるとともに、実践していくための啓発や機会を設けます。

生涯を通じて美味しく楽しく食べるために、幼少期よりむし歯や歯の損失予防、口腔機能の維持・向上のための口腔ケア習慣を身に付けられるよう支援します。

『いろどる』

市民が自分自身の健康状態や自分や家族にあった食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活や健康づくりに努めることは健康寿命の延伸につながります。一人ひとりが適正体重の維持を意識しながら生活習慣病予防や重症化予防、フレイル予防、オーラルフレイル予防に取り組めるよう働きかけます。

また、災害時であっても、できるだけ健全な食生活が実践できるよう、日ごろから適切な備蓄を行うとともに、非常時の対応方法などを周知していきます。

3 ライスステージごとの現状と課題、目標

《妊娠出産期》

①低出生体重の状況（出生体重 2,500g 以下）

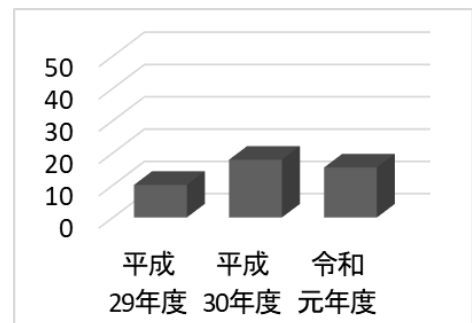
	人(%)		
	平成25年度	平成29年度	令和元年度
出生数(2,500g以下の割合)	356 (7.9)	278 (7.6)	262 (8.4)
2,000～2,500g	26	21	20
1,500～2,000g	1	0	1
1,500g未満	1	0	1

資料：出生届時相談

②妊婦の欠食の状況

妊娠届出時点での妊婦の欠食はほぼ横ばいです。
(%)

	平成29年度	平成30年度	令和元年度
欠食割合	10.1	17.9	15.5



資料：妊娠届出時相談

<目標>

◎出産やその後の育児に向け、健康な体づくりの基本となる食生活を理解し、実践する。

<課題>

○妊婦の1割以上に欠食がみられます。栄養バランスよく食事を摂取するためには、3食食べるのが大切です。妊婦の食生活は胎児の将来の健康にも影響することから、その後の母子が適切な食生活を送れるよう支援していく必要があります。

<取り組みの方向>

- 妊娠中の適切な体重増加は、低出生体重児予防および、その子どもの成人期における生活習慣病予防につながるため、引き続き啓発を行います。
- 赤ちゃん手帳、妊娠届出時相談、プレママスクールなどで、「手ばかり栄養法」等を用いて、妊娠期の体づくりに適した食生活の啓発を行います。
- プレママスクール等にて食育 SAT を使用しながら、自らの食事バランスを振り返るとともに、管理栄養士が必要な栄養バランスについて個別指導を行います。
- アレルギーや疾病による食事制限がある人も、おいしく楽しく食べられるための支援を行います。
- 子育て世代を意識したグリーンツーリズムやマルシェ(市内直売所出張販売)を開催します。

《グリーンツーリズム》農村漁村地域において自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動。

小諸市における一例: 棚田での稲作体験、ワイン用ブドウ等果樹収穫体験、そば打ち体験他

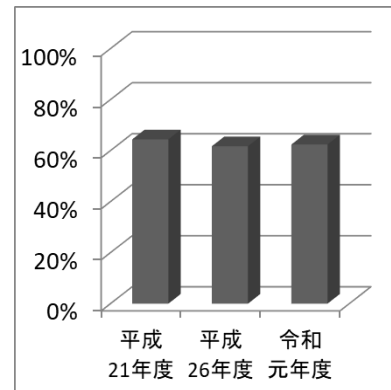
《乳児期》

① 4 か月児健診における母乳育児の母の割合

母乳育児の割合はほぼ横ばいです。

(%)

	平成21年度	平成26年度	令和元年度
母乳育児の母	64.4	61.7	62.4



資料：保健事業の概要

② 母乳相談助成事業（令和元年度実施分）

身近な医療機関や助産所での母乳育児相談の費用の一部を助成（6枚分/人）しています。

	利用者実人数	使用枚数	(使用期限 1歳未満)
令和元年度	169	553	

資料：保健事業の概要

③ 乳児健診および離乳食教室参加率

各種健診時および離乳食教室において離乳食について個別指導を実施しています。

(%)

	平成21年度	平成26年度	令和元年度
4か月児健診	97.4	96.8	95.5
離乳食教室	70.4	74.4	75.9
10か月児健診	96.4	95.4	97.2

資料：保健事業の概要

<目標>

◎母子それぞれが健康を維持し、健やかな成長のために望ましい食事を知り、実践する。

<課題>

○離乳食開始後は成長に合わせた離乳食作りを保護者が理解、実践するなかで、子どもだけでなく家族全体の健康への意識付けに繋げることが必要です。特に産後の母の食事を整えることは母の体づくりや母乳にも重要です。

<取り組みの方向>

- 母子のライフスタイルが多様化していることを踏まえつつ、母乳のメリットを伝えるとともに、母子にとって望ましい授乳方法が選択できる支援を行います。
- 産科・助産院で使用できる母乳相談等助成券を発行し、母乳育児の推進を行います。
- 各種健診、教室時に離乳食について個別指導を実施します。
- アレルギーや疾病による食事制限がある子どもも、おいしく楽しく食べられるための支援を行います。
- 子育て世代を意識したグリーンツーリズムやマルシェを開催します。

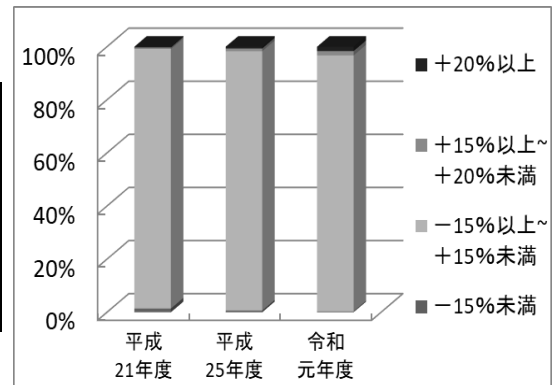
《幼児期》

①幼児の肥満者数と割合

幼児の肥満度20%以上は、1歳6か月児健診、3歳児健診結果ともに少数です。

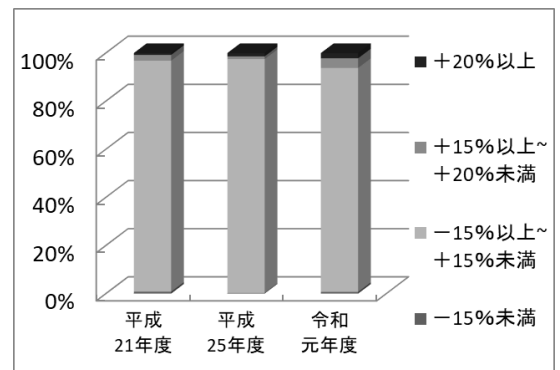
《1歳6か月児健診》

肥満度	平成21年度	平成25年度	令和元年度
-15%未満	5(1.4)	2(0.7)	1(0.3)
-15%以上～+15%未満	345(97.7)	292(97.7)	294(96.3)
+15%以上～+20%未満	2(0.6)	3(1.0)	5(1.6)
+20%以上	1(0.3)	2(0.7)	5(1.6)



《3歳児健診》

肥満度	平成21年度	平成25年度	令和元年度
-15%未満	3(0.8)	1(0.3)	2(0.7)
-15%以上～+15%未満	364(96.0)	348(97.2)	255(93.1)
+15%以上～+20%未満	9(2.4)	4(1.1)	11(4.0)
+20%以上	3(0.8)	5(1.4)	6(2.2)

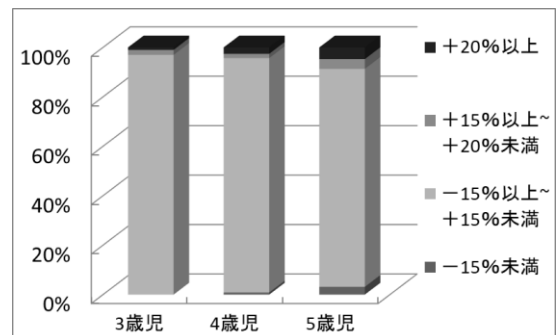


資料：保健事業の概要

②公立保育園児の肥満者数と割合

公立保育園児の肥満度20%以上は少数です。

肥満度内訳	3歳児	4歳児	5歳児
-15%未満	0(0.0)	1(0.9)	4(3.1)
-15%以上～+15%未満	97(97.0)	110(94.8)	112(88.2)
+15%以上～+20%未満	2(2.0)	2(1.7)	5(3.9)
+20%以上	1(1.0)	3(2.6)	6(4.7)



資料：令和元年度(平成31年度)公立保育園身体測定結果(4月)

〈小児の肥満度〉 標準体重に対する体重の割合を算出し判定するもの。
 肥満度(%) = 100 × (体重 - 標準体重) ÷ 標準体重

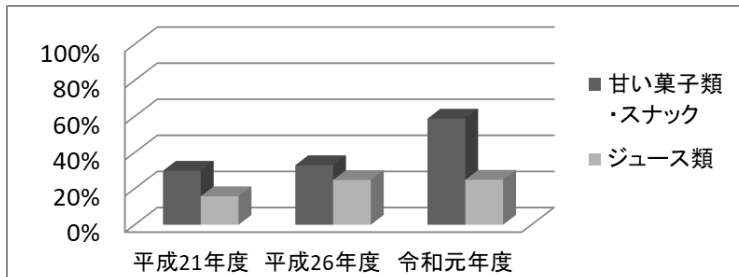
肥満度の基準

+30%以上	太りすぎ	-15%超+15%未満	ふつう
+20%以上+30%未満	やや太りすぎ	-20%超-15%以下	やせ
+15%以上+20%未満	太りぎみ	-20%以下	やせすぎ

③おやつの内容

1歳6か月児健診の際のアンケートでは、おやつに占める甘い菓子やスナックの割合が増加しています。

	(%)		
	平成21年度	平成26年度	令和元年度
よく出すおやつが甘い菓子類・スナック	29.9	33.0	58.8
よく出す飲み物がジュース	15.8	24.8	24.9



資料：1歳6か月児健診おたずね

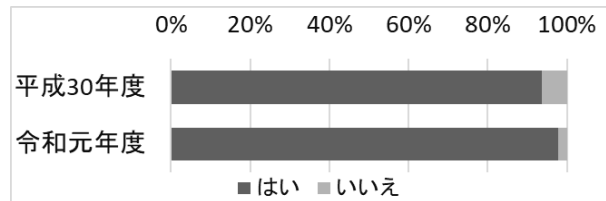
〈間食（おやつ）の考え方〉

幼児は成人と比較し胃が小さく、消化機能も未発達です。肥満やむし歯予防の観点からも、甘い菓子やジュースではなく、三食の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を摂ることができる、ご飯やパン、果物、芋・野菜、牛乳、麦茶などの食事を補う食品が、幼児の間食に適しています。

④幼児の食事のバランス

3歳児健診の際のアンケートでは、子どもたちの食事を「主食・主菜・副菜」をそろえたバランスの良い食事を心がける保護者の割合は多いです。

	人(%)	
	平成30年度	令和元年度
はい	193(93.7)	218(97.8)
いいえ	13(6.3)	5(2.2)



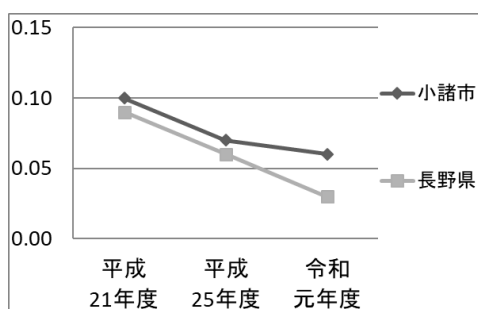
資料：3歳児健診おたずね

⑤子ども一人あたりのむし歯本数

経年ではむし歯本数は減少傾向にあります。県平均より多い状況です。

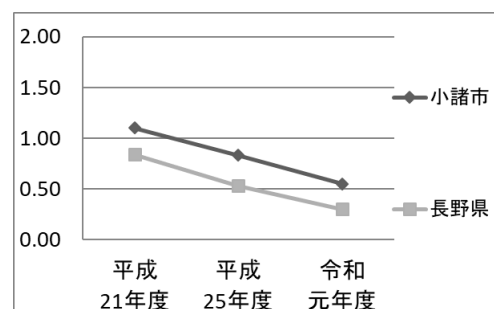
《1歳6か月児歳児健診》 (本)

	平成21年度	平成25年度	令和元年度
小諸市	0.10	0.07	0.06
長野県	0.09	0.06	0.03



《3歳児健診》 (本)

	平成21年度	平成25年度	令和元年度
小諸市	1.10	0.83	0.55
長野県	0.84	0.53	0.30



資料：長野県乳幼児健診結果

<目標>

◎成長発達に応じた適切な食習慣や食事量を理解し、子どもの食に対する関心を高める。

<課題>

○おやつに占める甘い菓子やスナックの割合が増加しています。小さなころからバランスよく食べることは、将来の生活習慣病の予防につながります。健診での聞き取りより、市販品は「幼児用」と記載されたものを選ぶ保護者が多く見受けられました。幼児期に適した食事、間食について保護者の理解を深め、体の成長のために必要な食事を、選ぶ力を育む必要があります。

○むし歯本数が県平均より多くあります。保護者には引き続き一人一人の家庭に沿ったむし歯予防の指導を行う必要があります。

<取り組みの方向>

- バランスの良い食事の普及啓発をすすめ、子どもの頃から健康的な食生活への意識を高め、将来の生活習慣病予防につなげます。
- アレルギーや疾病による食事制限がある子どもも、おいしく楽しく食べられるための支援を行います
- 幼少期より口腔ケア習慣を身に付けられるよう働きかけます。
- 生産者や食材納入業者の方の講話や給食の共食等、交流の機会を設け、子どもたちの食材に関する理解を深めます。
- 保護者や地域の方等が給食の良さや食にこだわる大切さを知り、給食が望ましい食事の一つとして、家庭での食事の参考にできるよう、給食の試食ができる機会を作ります。
- 市内の農産物生産者や農産物直売所等から、地元の安全で旬な食材を積極的に購入し、給食に取り入れます。
- 家庭での食事作りの参考やきっかけにもらえるよう、給食だよりや市ホームページへ、食に関する情報や給食のレシピを掲載します。
- 子育て世代を意識したグリーンツーリズムやマルシェの開催をします。

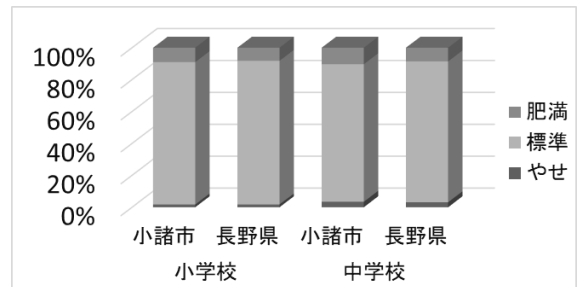
《学童期》

①市内小中学校やせ、肥満者の割合

小中学校ともに肥満の割合が県平均と比べやや高めです。

(%)

	小学校		中学校	
	小諸市	長野県	小諸市	長野県
やせ	1.7	1.8	3.5	3.1
標準	89.3	90.0	86.2	88.3
肥満	9.0	8.2	10.3	8.6



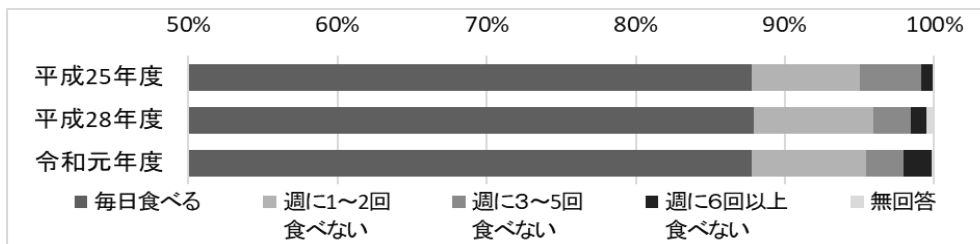
資料：令和元年学校保健統計調査

②小中学生の朝食の状況と食べなかった理由

朝食を欠食する児童生徒は微増しています。

(%)

	毎日食べる	週に1~2回 食べない	週に3~5回 食べない	週に6回以上 食べない	無回答
平成25年度	87.8	7.3	4.1	0.8	0.1
平成28年度	87.9	8.0	2.6	1.1	0.5
令和元年度	87.8	7.7	2.5	1.9	0.2



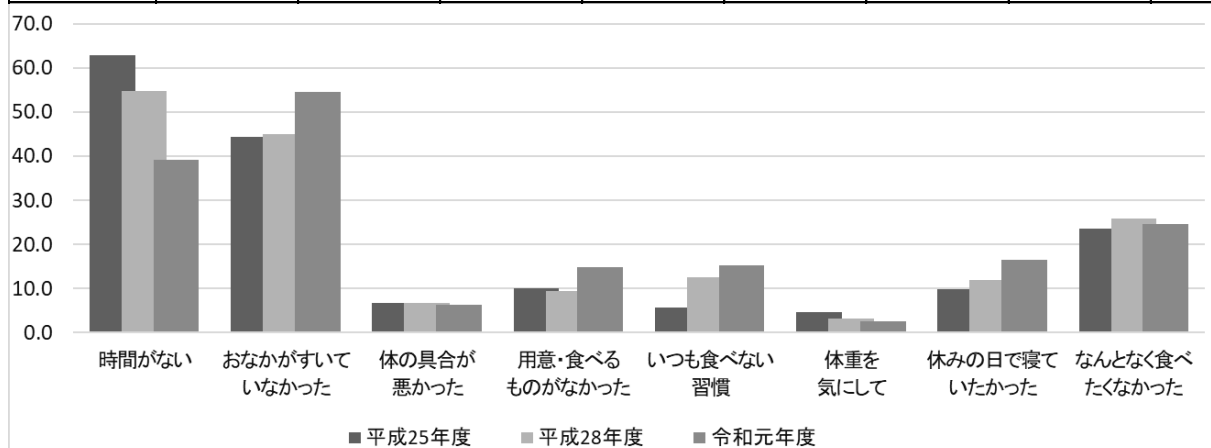
朝食を食べなかった理由（複数回答）

前回同様「時間がない」「おなかがすいていなかった」が多数を占めています。

また、「用意・食べるものがなかった」「いつも食べない習慣」「休みの日で寝ていたかった」が増加傾向となっています。

(%)

	時間がない	おなかがすいて いなかった	体の具合が 悪かった	用意・食べる ものがなかった	いつも食べない 習慣	体重を 気にして	休みの日で寝て いたかった	なんとなく食べたく なかった
平成25年度	62.9	44.5	6.7	10.1	5.6	4.7	9.9	23.5
平成28年度	54.8	45.1	6.8	9.5	12.5	3.2	12.0	26.0
令和元年度	39.3	54.6	6.4	14.9	15.3	2.6	16.5	24.6



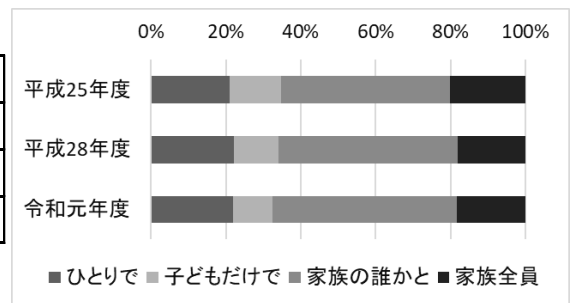
資料：児童生徒の食に関する実態調査

③小中学生と家族との食事の状況

食事をひとりで食べる児童生徒の割合は横ばいです。

(%)

	ひとりで	子どもだけで	家族の誰かと	家族全員
平成25年度	21.1	13.7	45.1	20.1
平成28年度	22.2	11.7	47.8	18.2
令和元年度	22.0	10.5	49.1	18.3



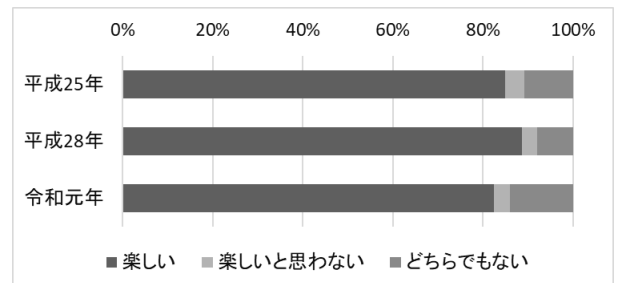
資料：児童生徒の食に関する実態調査

④家族や友人との食事を楽しんでいる小中学生

8割以上が誰かと食べる方が楽しいと答えていますが、「楽しいと思わない」「どちらでもない」と答えた児童生徒も17.5%います。

(%)

	楽しい	楽しいと思わない	どちらでもない
平成25年度	85.0	4.2	10.8
平成28年度	88.7	3.4	7.9
令和元年度	82.4	3.5	14.0



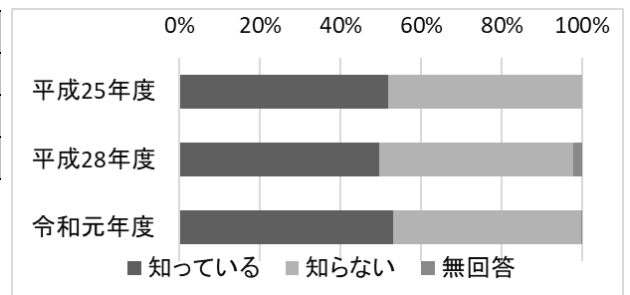
資料：児童生徒の食に関する実態調査

⑤小中学生の郷土料理の認知度

長野県や住んでいる地域の郷土食について知らない児童生徒が半数近くいます。

(%)

	知っている	知らない	無回答
平成25年度	51.9	48.2	0.0
平成28年度	49.6	48.1	2.4
令和元年度	53.1	46.8	0.2



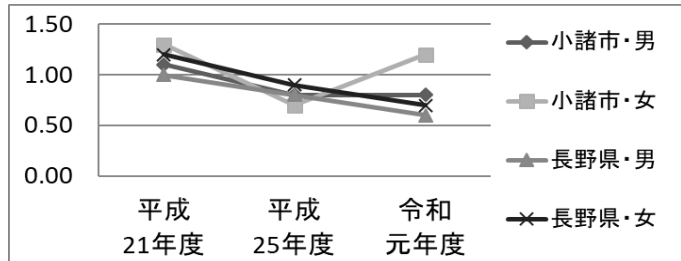
資料：児童生徒の食に関する実態調査

⑥子ども一人平均むし歯本数とむし歯保有率

経年ではむし歯本数は減少傾向にありますが、令和元年度12歳女児に増加がみられました。中学生は女児でむし歯保有本数が増加しており、むし歯保有率は県平均を大幅に上回っています。

《12歳（中学1年生）一人あたりむし歯保有本数（永久歯）》
(本)

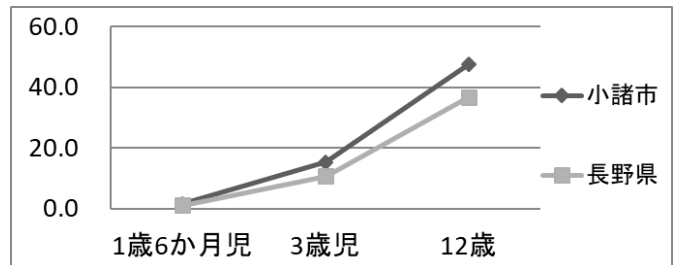
	平成 21年度	平成 25年度	令和 元年度
小諸市・男	1.1	0.8	0.8
小諸市・女	1.3	0.7	1.2
長野県・男	1.0	0.8	0.6
長野県・女	1.2	0.9	0.7



《令和元年度むし歯保有率》

(%)

	1歳 6か月児	3歳児	12歳
小諸市	1.6	15.3	47.6
長野県	1.1	10.7	36.7



資料：長野県学校保健統計

⑦小中学校給食主な地元野菜納入量

市内小中学校では地元野菜をとり入れた給食を提供しています。

品目	年度	小中学校合計		利用率 (%)
		使用量(kg)	うち地元産(kg)	
玉ねぎ	28	14,952.0	5,343.3	35.7
	29	13,400.7	4,096.5	30.6
	30	14,034.5	4,726.6	33.7
人参	28	8,581.5	1,808.6	21.1
	29	7,767.4	3,225.7	41.5
	30	8,077.3	1,867.3	23.1
じゃが芋	28	8,744.3	5,337.9	61.0
	29	7,827.6	4,124.5	52.7
	30	7,954.3	4,657.4	58.6
白菜	28	4,704.9	2,298.7	48.9
	29	4,524.0	2,076.5	45.9
	30	4,507.3	2,431.5	53.9
大根	28	5,927.4	2,911.5	49.1
	29	5,098.4	2,219.1	43.5
	30	4,917.8	2,465.9	50.1
長ネギ	28	2,932.6	1,648.3	56.2
	29	2,468.2	1,902.0	77.1
	30	2,667.3	2,319.7	87.0
ほうれん草	28	2,399.6	1,260.1	52.5
	29	2,395.2	1,229.5	51.3
	30	2,746.1	1,321.6	48.1

資料：小諸市学校給食納入野菜量調べ

<目標>

- 児童生徒が望ましい食習慣を身につけ、食事を通して自らの健康管理ができるようにする。
また、食文化について理解し、大切にしようとする心を育てる。

<課題>

- やせ、肥満の割合が長野県平均よりやや高くなっています。自分の成長に必要なバランスのとれた食事について知識を身につけることが必要です。
- 朝食欠食率が増加傾向となっています。欠食理由として「時間がない」「おなかがすいていなかった」という回答が多く、夕食時間、間食、起床・就寝時間や生活習慣の乱れ等が関係していると推測されます。
また、「用意・食べるものがなかった」「いつも食べない習慣」の割合も増加しており、児童生徒の食習慣や共働き家庭の増加等、生活様式の変化によりライフスタイルが多様化していることが一因と考えられます。
- 家族や友人との食事を「楽しい」と感じる小中学生が減少し、「どちらでもない」との回答が増加しています。社会環境や家庭環境の変化や食に関する意識の希薄化等の要因が考えられます。
- 学校給食で「信州を味わう日」として月1回郷土食の提供をしていますが、認知度が定着していない状況です。
- むし歯予防として市内小学校で導入したフッ化物洗口の実施による、むし歯罹患状況の経過を継続して観察する必要があります。

<取り組みの方向>

- 学校教育活動の全体の中で学習指導要領に基づく「食に関する指導」を計画的に行います。
- 児童、生徒が生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、併せて正しい食事のあり方や、望ましい食習慣が学童期に身につくよう、教科と連携し、栄養指導・保健指導、調理実習を行います。
- 学校給食が、食育の生きた教材となるよう給食を充実させ、「栄養バランスのとれた食事」の模範とし活用に努めます。
- 保護者へ向けた給食試食会の開催や食育だより・給食だよりにより、朝食の重要性や正しい生活習慣等、食に関する情報の発信を行い、家庭全体の意識が高まるよう取り組みます。
- 将来を担う子どもたちが望ましい食生活を形成するために、学校、家庭、地域が連携をしながら、食育推進活動を行います。
- 学校給食では地域生産者会、直売所から仕入れた野菜、小諸産・東信地域産の白米を使用した米飯給食（小学校週4回、中学校週3回）を提供し、地産地消を推進します。
- 地域特有の食材や郷土料理を取り入れた給食『信州を味わう日』や、調理実習により地域の食文化について学び、郷土食の伝承を行います。
- 総合的な学習の時間での米作り体験や、野菜収穫体験の実施、地域生産者を招いた給食交流会を開催し、給食が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることや、食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解し、感謝する心を育てます。
- フッ化物洗口を継続しながら、更なる歯科指導に努め、口腔の健康に対する意識付けを行います。

《成人期》

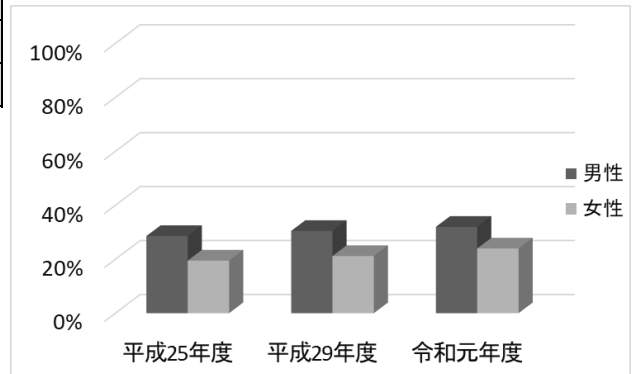
①成人 BMI 25以上の者と割合

肥満者の割合は増加傾向にあります。(県参考値：男性 30.2%、女性 20.0%)

	人(%)		
	平成25年度	平成29年度	令和元年度
男性	369 (28.6)	409 (30.5)	438 (32.0)
女性	307 (19.5)	364 (21.2)	408 (24.0)

〈BMI (Body Mass Index)〉

身長からみた体重の割合を示す体格指数。
 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で
 算出される。標準を 22 とし、25 以上を
 肥満、18.5 未満をやせとする。



資料：令和元年度国保 KDB システム

②20歳時から10kg以上体重増加した者の割合

体重増加した者の割合を県、国と比較したところ、女性で有意差がありました。

(国保特定健康診査問診票質問項目：「20歳時の体重から10kg以上増加がある」より)

*有意差有り

質問項目		40～64歳					65歳～74歳				
		年齢調整割合 (%)			標準化比 v s 小諸市		年齢調整割合 (%)			標準化比 v s 小諸市	
		市	県	国	県 100	国 100	市	県	国	県 100	国 100
体重増加	男性	48.2	43.3	47.8	110.2	99.9	42.0	38.8	41.3	108.2	101.6
	女性	30.8	24.4	28.2	*123.8	107.2	27.0	23.0	26.4	*117.0	101.8

資料：令和元年度国保 KDB システム国立保健医療科学院ツール

③脂質異常の既往がある者の割合

脂質異常の既往がある者の割合を県、国と比較したところ、男女ともに有意差がありました。

(国保特定健康診査問診票質問項目「既往歴」より)

*有意差有り

質問項目		40～64歳					65歳～74歳				
		年齢調整割合 (%)			標準化比 v s 小諸市		年齢調整割合 (%)			標準化比 v s 小諸市	
		市	県	国	県 100	国 100	市	県	国	県 100	国 100
脂質異常の既往	男性	17.8	13.5	13.2	*129.8	*132.3	31.3	24.8	25.5	126.1	122.8
	女性	19.6	15.1	14.7	*127.8	*131.3	39.4	35.5	35.3	110.9	111.5

資料：令和元年度国保 KDB システム国立保健医療科学院ツール

④メタボリックシンドローム該当者と割合

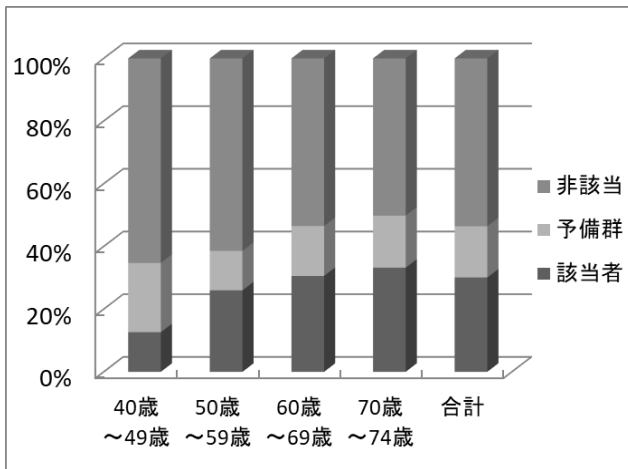
メタボリックシンドローム該当者割合は、該当者と予備群を合わせると男性の約 45%に注意が必要な状況です。

(県参考値 該当者男性 27.3%、女性 9.3%、予備群該当者男性 16.5%、女性 5.3%)

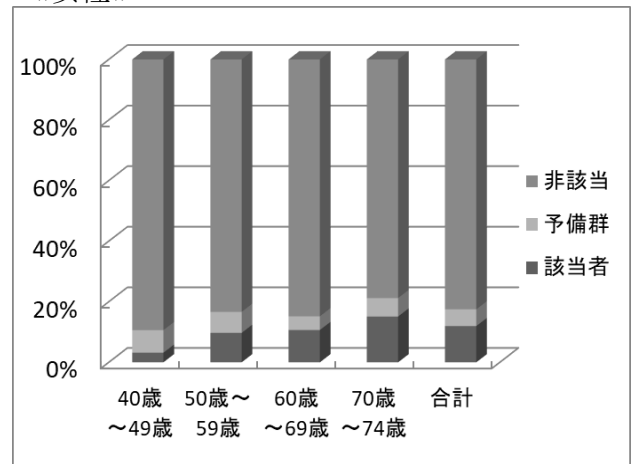
人(%)

年代	男性			女性		
	該当者	予備群	非該当	該当者	予備群	非該当
40歳～49歳	12 (12.6)	21 (22.1)	62 (65.3)	3 (3.2)	7 (7.4)	84 (89.4)
50歳～59歳	33 (26.0)	16 (12.6)	78 (61.4)	14 (9.7)	10 (6.9)	120 (83.4)
60歳～69歳	163 (30.6)	85 (15.9)	285 (53.5)	82 (10.6)	35 (4.5)	653 (84.9)
70歳～74歳	204 (33.2)	102 (16.6)	308 (50.2)	104 (15.1)	42 (6.1)	542 (78.8)
合計	412 (30.1)	224 (16.4)	733 (53.5)	203 (12.0)	94 (5.5)	1,400 (82.5)

《男性》



《女性》



資料：令和元年度国保 KDB システム

《メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準》

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態。動脈硬化の危険因子であり、複数あると虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高まる。

○腹囲

男性 85cm 以上
女性 90cm 以上



○血糖

・空腹時血糖 110mg/dl 以上

○脂質

・中性脂肪 150mg/dl 以上

・HDL コレステロール 40mg/dl 未満

○血圧

・最高血圧 130mmHg 以上

・最低血圧 85 mmHg 以上

いずれか
または両方

☆腹囲+上記2項目該当 メタボリックシンドローム

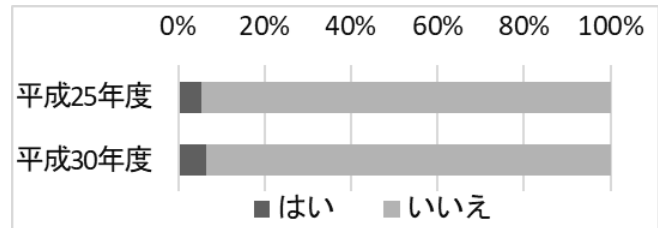
☆腹囲+上記1項目該当 メタボリックシンドローム予備群

⑤成人の朝食の状況

成人の朝食欠食はほぼ横ばいです。

(国保特定健康診査問診票質問項目：「朝食を抜くことが週に3回以上ある」より)

	人(%)	
	はい	いいえ
平成25年度	162(5.2)	2,938(94.8)
平成30年度	697(6.7)	9,870(93.5)

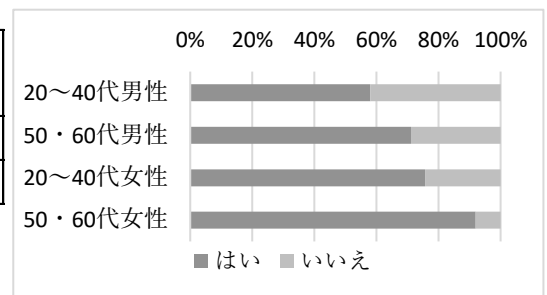


資料：平成30年度小諸市国保特定健康診査、国保データシステム

⑥1回の食事に主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけている人の状況

20～40代の男性は主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけている割合が他世代と比較して低いです。

	人(%)			
	20～40代 男性	50・60代 男性	20～40代 女性	50・60代 女性
はい	47(58.0)	74(71.2)	106(75.7)	115(92.2)
いいえ	34(42.0)	30(28.8)	34(24.3)	10(8.0)

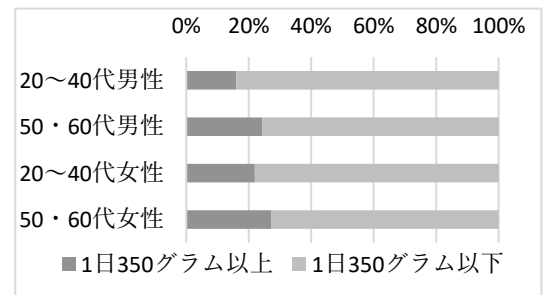


資料：平成28年度健康づくり計画に係るアンケート

⑦1日に350グラム以上野菜を食べている人の状況

20～40代の男性は8割以上が、その他の世代は7割以上に野菜の摂取が不足しています。

	人(%)			
	20～40代 男性	50・60代 男性	20～40代 女性	50・60代 女性
350g/日以上	13(16.0)	25(24.3)	31(22.0)	34(27.2)
350g/日以下	68(84.0)	78(75.7)	110(78.0)	91(72.8)



資料：平成28年度健康づくり計画に係るアンケート

<目標>

◎自分に合った食事や健康状態を理解し、自ら健康づくりを心がけ、取り組むことができる。

<課題>

○肥満者の増加に伴い、メタボリックシンドローム該当者及び、予備群の割合、脂質異常の既往が増加しています。適正体重を維持することは生活習慣病予防のために必要です。

○栄養バランスや野菜摂取の必要性については、女性よりも男性、若い年代に対し周知が必要です。しかし 20～40 代の男性は仕事や家庭など忙しく直接的なかかわりが難しい状況のため、他機関との連携や SNS など間接的なかかわりを検討する必要があります。

<取り組みの方向>

- 健康寿命の延伸は自分の体に関心を持ち、自分に合った食事をするのが大切です。健診等の受診で自分の健康状態を把握し、それぞれの生活に対応した食生活の実践ができるよう、啓発していきます。
- 「手ばかり栄養法」(32 ページ参照)を用いて、バランスの良い食事の普及啓発をすすめます。
- 働き盛りの対象者には、妊娠届時やプレママスクール、乳幼児健診や学校の給食だよりなど様々な場面を通じバランスの良い食事のとり方を啓発していきます。
- 生活習慣病健診(特定健診)の受診を促すとともに、検査結果により段階に応じた個別保健指導を行います。
- 広報こもろにて、体に良い簡単メニューのレシピ作成・発信をしていきます。
- 食生活改善推進協議会や保健推進員と連携し、地域の健康意識の向上に努めます。
- こもろ健幸応援団(市民の健康づくりに無償で協力いただける事業所)と連携し、健幸メニューの開発や啓発を広報こもろや SNS で行います。
- 伝統食や健康に良い食事についての啓発や学習の機会を設けます。

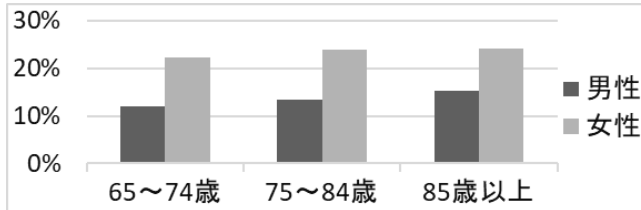
《高齢期》

①低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者と年齢別割合

低栄養傾向（BMI20以下）の割合は、どの年齢においても男性より女性が高くなっています。人（%）

BMI	男性			女性		
	20以下	20.1～24.9	25以上	20以下	20.1～24.9	25以上
65～74歳	117 (12.1)	580 (60.2)	267 (27.7)	263 (22.2)	635 (53.7)	285 (24.1)
75～84歳	49 (13.5)	238 (65.4)	77 (21.1)	111 (23.8)	263 (56.3)	93 (19.9)
85歳以上	11 (15.3)	43 (59.7)	18 (25.0)	22 (24.2)	46 (50.5)	23 (25.3)

《低栄養傾向（BMI20以下）の割合（性・年齢階級別）》

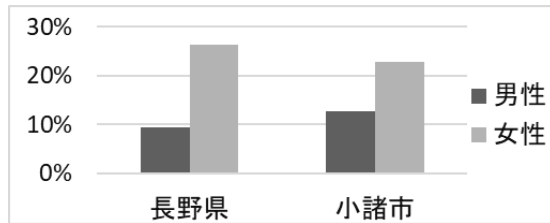


資料：令和元年度健診結果

②65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の割合

女性は県平均を下回っているものの、男性は上回っています。

	（%）	
	長野県	小諸市
男性	9.3	12.6
女性	26.4	22.7



資料：令和元年度県民健康・栄養調査、令和元年度健診結果

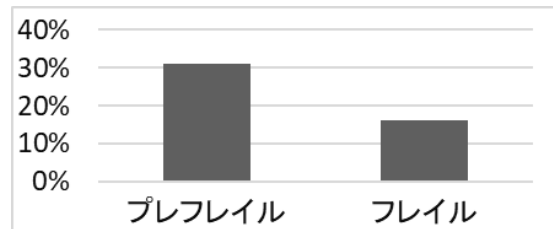
※低栄養傾向の者（BMI20 kg/m²）について

「健康日本 21（第2次）」では、「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少されることを重視している。その際、「低栄養傾向」の基準として、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI20以下を指標として設定している。

③78歳プレフレイル・フレイル該当者と割合

78歳基本チェックリスト回答者353名のうち、プレフレイル、フレイルのいずれかに該当する方が47.0%を占めています。

25項目の該当数	78歳 人（%）
4～7（プレフレイル）	109（30.9）
8以上（フレイル）	57（16.1）



資料：令和2年度78歳基本チェックリスト結果

《基本チェックリスト》 近い将来に要介護状態となる可能性の高い高齢者をスクリーニングすることを目的としている全25項目の自記式質問表。25項目中、4～7項目該当するとプレフレイル、8項目以上該当するとフレイルと判断する。

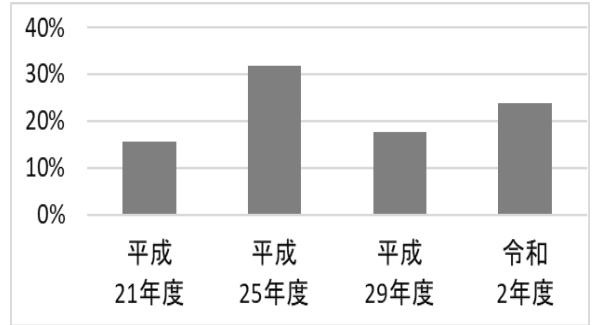
《プレフレイル》 フレイルの兆候があらわれている状態。フレイルの前段階。

《フレイル》 年齢を重ねることにより、心身の動きが弱くなった状態。

④毎日肉と魚の両方を食べている高齢者の割合

低栄養予防、フレイル予防のために重要とされている、たんぱく質の食品摂取のうち、毎日魚と肉の両方を食べている高齢者の割合は、平成 29 年度は減少しましたが、令和 2 年度は増加しました。

	(%)			
	平成 21年度	平成 25年度	平成 29年度	令和 2年度
両方食べる	15.7	31.7	17.7	23.8

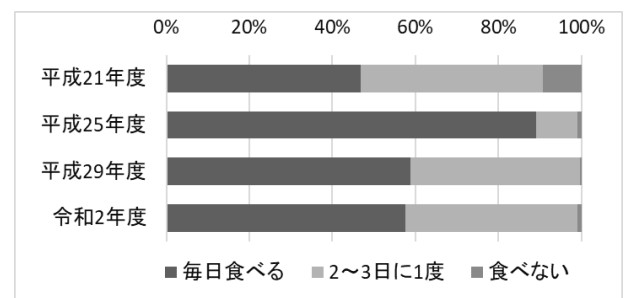


資料:介護予防意識アンケート

⑤毎日緑黄色野菜を食べている高齢者の割合

低栄養予防、フレイル予防のために重要とされている、たんぱく質の吸収を助ける緑黄色野菜を毎日食べている高齢者の割合は、平成 29 年度と比較しほぼ横ばいでした。

	人(%)			
	平成 21年度	平成 25年度	平成 29年度	令和 2年度
毎日食べる	150 (50)	459 (89)	396 (59)	212 (57)
2~3日に1度食べる	143 (47)	52 (10)	273 (41)	153 (41)
ほとんど食べない	10 (3)	4 (1)	3 (0.4)	4 (1)

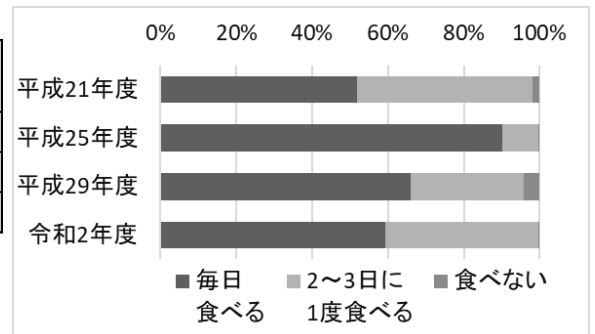


資料:介護予防意識アンケート

⑥よく噛むことができる人の野菜を食べる頻度

過去の調査で「よく噛む」ことができる人は野菜を食べる頻度が高いという結果でしたが、平成 25 年度、平成 29 年度と比較し、令和 2 年度は毎日食べる方が減少しています。

	(%)			
	平成 21年度	平成 25年度	平成 29年度	令和 2年度
毎日食べる	51.7	90.0	65.9	59.2
2~3日に1度食べる	46.3	9.6	29.8	40.4
食べない	2.0	0.3	4.3	0.4



資料:介護予防意識アンケート

〈歯の損失と疾病リスク〉

歯の損失から、柔らかい食品(炭水化物が多いもの)が増え、野菜などの食物繊維を多く含む食品の摂取量が減ることによって、動脈硬化等の生活習慣病や低栄養などのリスクが増える調査結果が出ている。

(平成 26 厚生労働省 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業より)

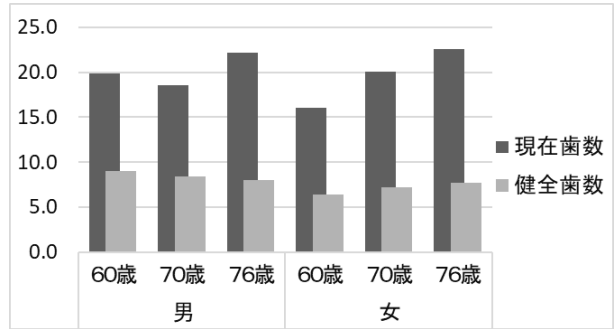
⑦高齢者の年代別歯数

男女とも76歳の現在歯数は60歳、70歳に比べて多くなっています。

(本)

	男			女		
	60歳	70歳	76歳	60歳	70歳	76歳
現在歯数	19.9	18.6	22.2	16.0	20.1	22.6
健全歯数	9.0	8.4	8.0	6.4	7.2	7.7

≪現在歯数≫
 歯の全部または一部が口腔内に現れているもの
 ≪健全歯数≫
 虫歯あるいは治療が認められない歯の数
 ≪欠損補綴歯数≫
 喪失歯を義歯等で補った歯の数



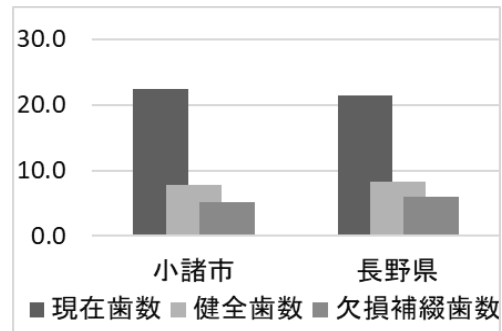
資料：令和元年度小諸市歯周病検診結果
令和元年度後期高齢者歯科口腔健診結果

⑧76歳歯の状況

小諸市の現在歯数は県と比べると上回っているものの、健全歯数はやや少なくなっています。

(本)

	小諸市	長野県
現在歯数	22.4	21.4
健全歯数	7.8	8.2
欠損補綴歯数	5.1	6.0



資料：令和元年度後期高齢者歯科口腔健診結果

⑨76歳の舌機能

男女ともに舌機能低下している方の割合が、咀嚼能力、嚥下機能低下している方の割合に比べて多くなっています。

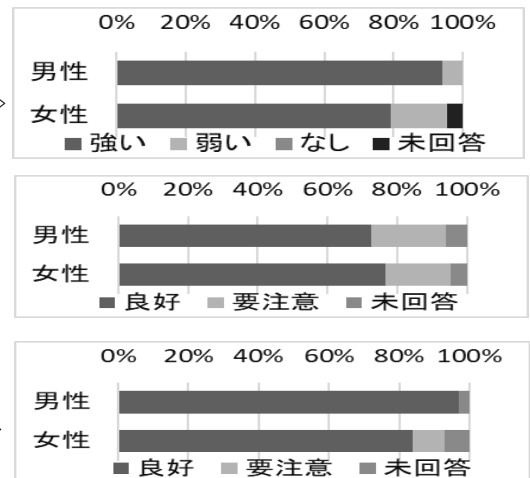
人(%)

機能検査		男性	女性
咀嚼能力	強い	31 (93.9)	34 (79.1)
	弱い	2 (6.1)	7 (16.3)
	なし	0 (0.0)	0 (0.0)
	未回答	0 (0.0)	2 (4.7)
舌機能	良好	24 (72.7)	33 (76.7)
	要注意	7 (21.2)	8 (18.6)
	未回答	2 (6.1)	2 (4.7)
嚥下機能	良好	32 (97.0)	36 (83.7)
	要注意	0 (0.0)	4 (9.3)
	未回答	1 (3.0)	3 (7.0)

≪咀嚼能力≫

≪舌機能≫

≪嚥下機能≫



資料：令和元年度後期高齢者歯科口腔健診結果

＜8020運動＞

厚生労働省平成28年歯科疾患実態調査の結果、80歳になっても自分の歯が20本以上ある8020（はちまるにいまる）を達成した人の割合が前回調査（平成23年）の40.2%から51.2%に増加した。

<目標>

◎自分の心身の状態に関心を持ち、自分に合ったやり方で心身の状態を維持することができる。

<課題>

- 低栄養傾向といわれる BMI20 以下の方を増加させないようにしていく必要があります。
- 体重を維持するために、肉、魚、野菜を毎日食べる必要があります。
- 健康な状態と要介護状態の間の段階であるフレイル、フレイルの兆候があらわれているプレフレイルの状態に至らないようにし、プレフレイルやフレイルの段階にあっても回復のために早めに対処していく必要があります。
- 高齢期になっても口から食べる喜びを保つため、歯の喪失原因となるむし歯、歯周病予防に取り組むことが重要です。
- 舌機能の低下している方の割合が高くなっており、飲み込む機能維持のために口腔機能低下予防について啓発する必要があります。
- 国の調査では、孤食が多い高齢者はうつ傾向の者が多いという結果があり、共食（誰かと一緒に食事をする）ことの重要性や大切さについて啓発していく必要があります。

<取り組みの方向>

- 低栄養予防のために、毎日肉、魚、野菜を食べ、体重が適正に維持できるよう、引き続き取り組みます。
- フレイルは栄養、口腔、運動、社会参加、こころなどが関わっており、どこかが弱くなると他へも影響し、負の連鎖を招きます。個別の状態に応じた支援をしていきます。
- フレイル予防、生活習慣病の予防・重症化予防のため、主食・主菜・副菜のそろった食事のかたちと、10 食品群摂取の重要性について教室や通いの場、訪問で啓発し、高齢者の食生活指針である「元気で長生きこもろ！」（33 ページ参照）を活用していきます。
- ささいなお口の機能低下段階である「オーラルフレイル」に早めに気づき、対処していけるよう取り組みます。
- 口腔の状態は全身の健康に関係するため口腔機能の維持・向上に取り組みます。
- 感染予防対策をしながら、共食（誰かと一緒に食事をする）の重要性について周知していきます。

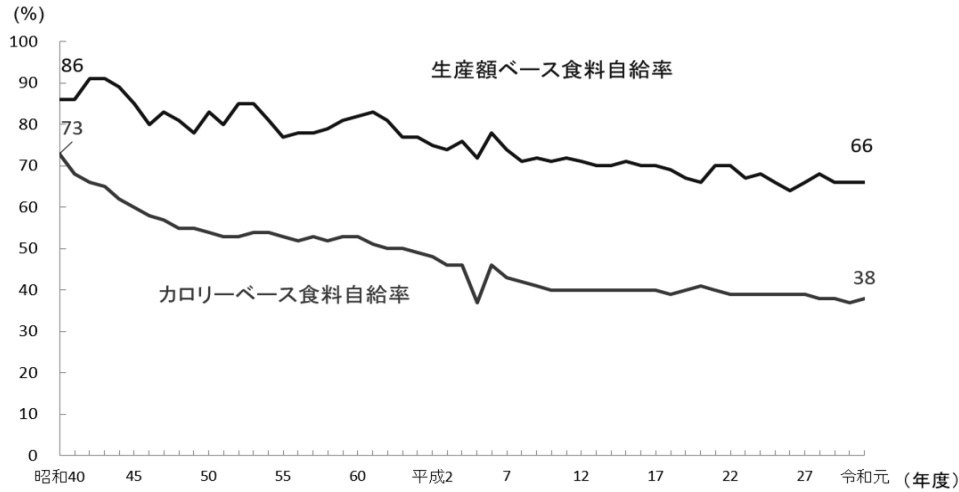
《オーラルフレイル》年齢を重ねることにより、歯・舌・のど・口周りの筋肉などの口腔機能が弱くなってきた状態。フレイルの入り口といわれている。

4 食を取り巻く環境の現状と課題、目標

《地産地消》

①国の食料自給率

国の食料自給率は低下傾向にあります。



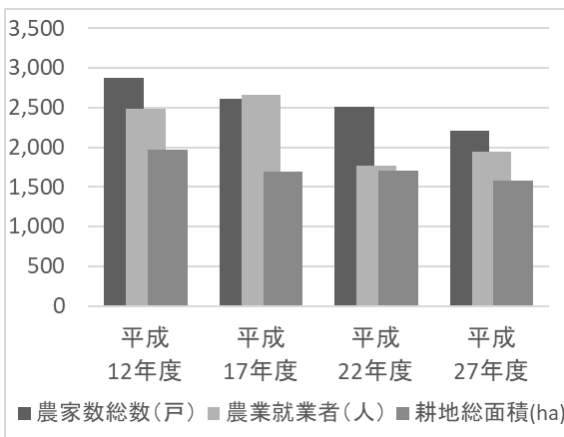
資料：農林水産省食料需給表

②農家戸数、農業従事者と耕地総面積

小諸市内の農家戸数、農業従事者は減少してきています。

/年度	平成12年度	平成17年度	平成22年度	平成27年度
農家数総数(戸)	2,869	2,608	2,514	2,210
農業従事者(人)	2,489	2,666	1,767	1,943
耕地総面積(ha)	1,975	1,693	1,706	1,575

※一定規模以上の農家とは(ひとつ以上あてはまる場合)



項 目		規 模
経営耕地面積(実面積)		30a(3反歩)以上
野菜栽培面積 (植え替えた場合は延べ面積)	露地栽培	15a(1反5畝)以上
	施設栽培	350㎡以上
果樹栽培面積(植え替えた場合は延べ面積)		10a(1反歩)以上
花き栽培面積 (植え替えた場合は延べ面積)	露地栽培	10a(1反歩)以上
	施設栽培	250㎡以上
牛飼養頭数	搾乳牛	1頭以上
	肥育牛	1頭以上
豚飼養頭数		15頭以上
採卵鶏飼養羽数		150羽以上
ブロイラー出荷羽数		年間1,000羽以上
農産物総販売額(自家用は除く)		年間50万円以上
農作業の受託を行っている場合		全て

資料：農林業センサス、国勢調査

<目標>

◎農家の所得向上を目指し、さらなる地産地消の推進を図る。

<課題>

○農業を守るための支援や地産地消の啓発が必要です。

○農業者の高齢化等に伴う、経営規模の縮小やリタイアが進み、担い手不足が深刻となっているため、新規就農者の確保や農業経営体の法人化、担い手への農地の集積等の取り組みに力を入れる必要があります。

○TPP の影響等により、安価な輸入農産物が増加し、国内農産物の価格低迷が続き、生産者の所得が確保されず農業離れが進んでいます。

○スーパー等では、地元の農産物を積極的に販売する取り組みも見られますが、遠くの産地からも農産物を調達し、季節に関係なく農産物が並び、農産物の「旬」が感じられにくくなっています。

<取り組みの方向>

●地産地消応援サイト「おいしいこもろ」を引き続き活用していきます。

●農産物直売所、小諸市地産地消推進協力店との連携をとり、広く情報発信を行います。

●「つくる農からつなぐ農へ」をコンセプトとした KOMORO AGRI SHIFT プロジェクトの推進を行います。

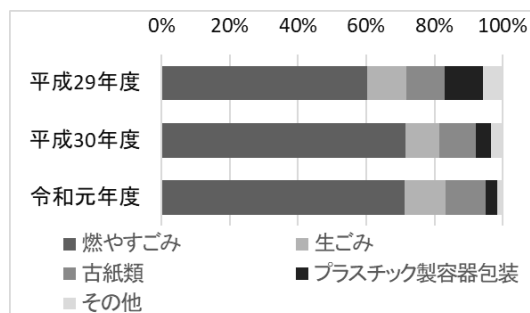
《家庭の食環境》

①生ごみの排出量

排出された燃やすごみのうち、資源物に分類されるものが、27.3%を占め、その内訳では生ごみが最も多く排出されています。

品目	平成29年度	平成30年度	令和元年度
燃やすごみ	60.4	71.5	71.1
生ごみ	11.3	10.0	12.2
古紙類	11.2	10.5	11.6
プラスチック製容器包装	11.1	4.4	3.5
その他	5.9	3.6	1.6

資源物



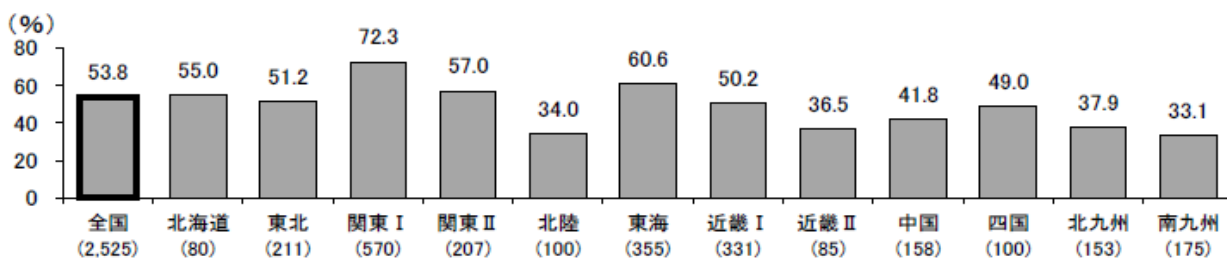
資料：令和元年度ごみ・資源物組成調査

〈ごみ・資源物組成調査〉

標準的なデータを得るため、地区を市街住宅地域、集合住宅地域、農村地域、商店街地域の4地区に分け、燃やすごみ、プラスチック製容器包装、埋立ごみをそれぞれ100袋（内訳25袋×4地区）サンプリングし、内容物を調査して分析する。

②非常用食料の用意の状況

災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合は、全国平均で53.8%、長野県を含む関東Ⅱブロックで57.0%です。



資料：令和元年度国民健康栄養調査

＜目標＞

◎環境と調和のとれた食生活を意識する家庭が増える。

＜課題＞

- 燃やすごみに排出された生ごみの大部分は野菜くずなどの非可食部ですが、中には加工食品等が封を切らず、そのまま出されているものもあり、食品ロスの観点から啓発が必要です。
- 自然災害はいつ何時発生するかわかりません。非常時にあっても自分の健康を維持できるよう、非常食の準備や自分に適した食を理解しておく必要があります。

＜取り組みの方向＞

- 広報等でごみ減量や食品ロス削減の啓発を行います。
- ごみ減量アドバイザーを養成し、ごみの減量や分別について広く地域での普及啓発を行います。
- 災害時でもすべての世代が健康状態の維持ができる食事について啓発を行います。

〈ごみ減量アドバイザー〉

市民の目線でごみの減量、分別（資源化）に興味を持っていただくため平成27年に設置。市長により委嘱され、養成講座などで基礎的知識を学習し、市民向けの啓発資料の作製や出前講座実施、市への提言などを行っている。

5 指標となる目標値

項目		現状	目標値
4か月児健診における母乳育児の割合		62.4%	増加
1歳6か月児健診における「よく出すおやつがスナック・甘い菓子類」の割合		58.8%	20.0%
1歳6か月児健診における「よく出す飲み物がジュース」の割合		24.9%	10.0%
3歳児健診における「食事をよくかんでいるか」の割合		72.2%	75.0%
朝食欠食率	小学生	9.7%	減少
	中学生	14.6%	減少
	成人	6.6%	減少
朝食に一人もしくは子どもだけの割合		32.5%	減少
食事を楽しいと思う小・中学生の割合		82.4%	増加
メタボリックシンドローム予備群及び該当者		29.1%	平成20年度比 (24.0%) 10.0%減
主食・主菜・副菜のそろった バランスの良い食事を心が けている人の割合	3歳児健診	97.8%	増加
	20~60歳代 男性	65.4%	増加
	20~60歳代 女性	83.4%	増加
毎日肉と魚を両方食べている高齢者の割合		23.8%	増加
毎日緑黄色野菜を食べている高齢者の割合		57%	増加
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合 （65歳以上）		男性 12.6% 女性 22.7%	維持
むし歯の本数	1歳6か月児	0.06本	減少
	3歳児	1.6本	減少
	小学生	0.4本	減少
	中学生	0.7本	減少
小諸市地産地消推進協力店の増加		53店舗	60店舗

<参考資料>

1. 計画の策定経過

庁内策定会議	
令和2年5月	食育庁内会議
令和2年6月	食育作業部会
令和2年7月	食育作業部会
令和2年11月	食育庁内会議
令和2年12月	食育庁内会議

関係団体ヒアリング
直売所連絡会 小諸市食生活改善推進協議会 小諸市保健推進員会 学校給食協議会

2. 計画作成者名簿

関係団体名簿	
小諸市食生活改善推進協議会	会長 倉内さよ
小諸市保健推進員会	会長 大池真理子
直売所連絡会	
学校給食協議会	

庁内食育部会名簿
保健福祉部健康づくり課
保健福祉部高齢福祉課
産業振興部農林課
教育委員会事務局子ども育成課
教育委員会事務局学校教育課
市民生活部生活環境課

手ばかり栄養法

1日に食べる量は体格によってそれぞれ違います。手の大きさも体格により違うことから、自分の手を秤として使い、食事の目安量を見る方法が『手ばかり栄養法』です。

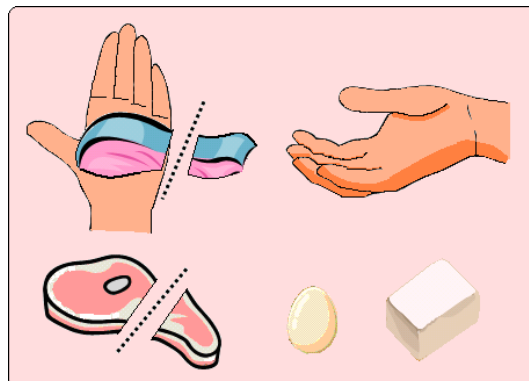
ご飯・麺・パン



1食につき、ご飯は手にすっぽり入る茶わんに軽く盛る。麺類もご飯と同じ量。

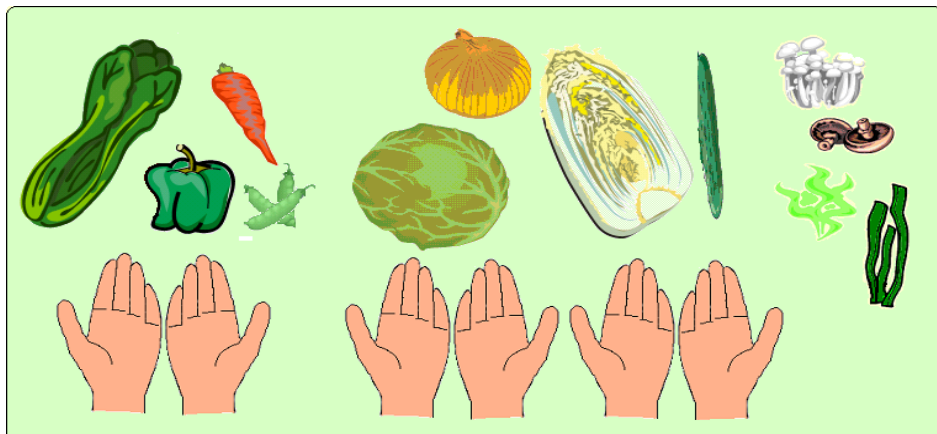
市販(コンビニ)のおにぎりは1個約100g
 100gのご飯と同じパンは ・食パン 6枚切り 1枚、
 ・ロールパン 1・1/3個

魚・肉・卵・大豆



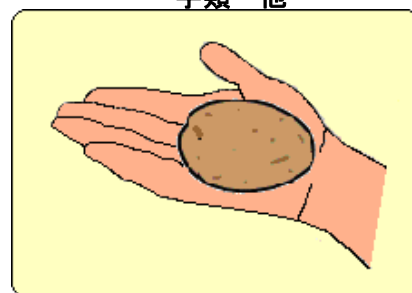
1食につき、手の平片手分、1日4つつ
 魚・肉は手の平の大きさで、甲の厚さが目安(約50g)
 卵は1個、豆腐は1/4丁。

野菜・きのこ・海藻



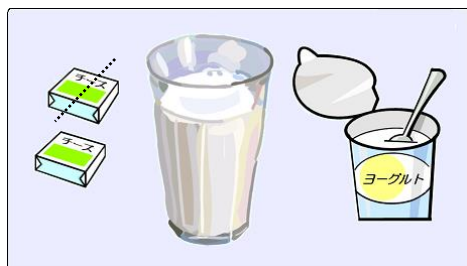
野菜は1日、350g以上。緑黄色野菜-両手に1杯、淡色野菜-両手に2杯が目安。
 この他に、キノコ類や海藻類も取り入れましょう。

芋類 他



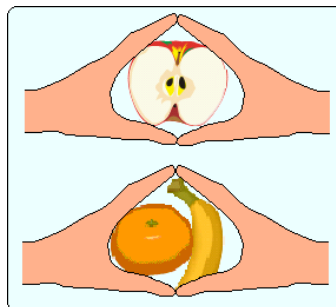
1日、手の平に乗る大きさ1回
 じゃが芋 ……中1個(100g)
 さつまいも ……1/4本(60g)
 かぼちゃ ……1/10個(90g)
 とうもろこし ……1/2本(90g)

乳・乳製品



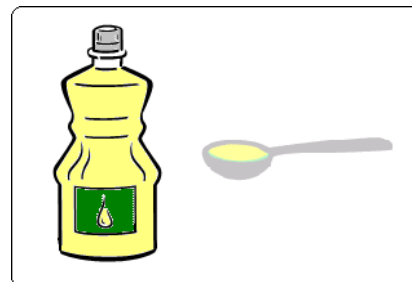
1日、牛乳 200ml(コップ1杯)
 ヨーグルト 200g(無糖のもの)
 チーズ 30g(6pパック1.5個分)
 どれか1つを1回

果物



1日、人差し指と親指の輪の中に入る大きさを1回

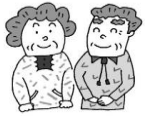
油脂類



1日に大さじ1杯が目安。
 (1食に小さじ1杯)



元気で長生きこもろ！



健康長寿の柱の一つは食生活です。住み慣れた小諸市で、自分らしくいきいき元気に過ごしていくために、毎日の食事を大切にしましょう。

げん 元気のもとはいきいき元気 肉や魚でしっかりと



『歳をとると粗食でよい』は間違い！
筋肉のもとになる動物性たんぱく質が不足しないように食べましょう。
肉と魚は1：1（肉もいろいろな種類を）
缶詰やレトルト食品も便利です。

い いろいろな食品食べて ばっかり食べにサヨナラ

好きなものばかり食べやすいものばかり
食べていませんか？
野菜や果物、海藻、きのこ、大豆製品…
いろいろな食品を食べることでバランス
がよくなります。

き きちんと3食とって いきいき元気



食事のかたちを基本に3食とることでバ
ランスよく栄養がとれます。食欲のない
時は間食を工夫して食事の不足を補いま
しょう。

き きちんと食べよう おかずから



食欲のない時には、たんぱく質を多く含
むおかずから先に食べて！体力や免疫力
を維持するためにはたんぱく質が必要で
す。

で 出来あいのおかずも ひと手間かけて食卓に

市販のお惣菜に1品足して料理すると
栄養もすぐれ味もよくなります。
例) からあげ+野菜=野菜あんかけ



こ こまめに飲もう 大事な水分！



歳とともに、のどの渇きを感じにくくな
ります。1日にコップ5杯（1,000～
1500ml）お茶か水を飲んで、水分補給
をしましょう。

な 何回も噛んで 消化のお手伝い



よく噛むと唾液の分泌がよくなり、消化
吸収がよくなります。また、よく噛むこ
とで脳に刺激が伝わり、脳の活性化にな
ります。

も もっと食べよう 濃い色の野菜



濃い野菜（緑黄色野菜）はビタミン、ミ
ネラルが豊富。根菜類もあわせて食べま
しょう。両方合わせて、両手山盛り1杯
が1食に食べたい目安量です。

が がっちい貯めよう 牛乳でカルシウム貯金

牛乳は最適なカルシウム源です。毎日
コップ1杯は飲むことを習慣付けましょ
う。



ろ ろんより証拠 （論より証拠） 楽しい食事！

楽しい食事は栄養の吸収を高めます。
食べること=生きること！



食事のかたち

小諸市高齢福祉課

副菜

加熱した野菜を片手 1 杯分目安
1 日 1 皿、緑黄色野菜の料理を



主菜

1 食につき、肉・魚・卵・豆腐は手のひら片手分
食欲のない時は主食優先で食べましょう

納豆 1 パック、または
豆腐 100g



卵 1 個



肉 約 60g

魚 1 切れ



主食

自分の体格や運動量に合わせて
食べましょう。



漬け物は

お楽しみ程度に



汁物

具たくさんのみそ汁は、立派な副菜
素材の味をいかして薄味に



果物



乳製品



お楽しみ

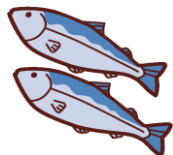


1 日にとりたい食品類

肉類



魚介類



卵類



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



海藻類



いも類



果物



油脂類



緑黄色野菜



5. 農林課 地産地消応援サイト「おいしいこもろ」、
KOMORO AGRI SHIFT についてはこちらへ



小諸市食育推進計画

発行：小諸市

編集：小諸市健康づくり課

〒384-8501 小諸市相生町三丁目3番3号

電話：0267-25-1880（直通）

E-Mail：yobo@city.komoro.nagano.jp

H P：https://www.city.komoro.nagano.jp