

第4次小諸市食育推進計画

(令和8年度～令和12年度)

1. 計画策定の趣旨・背景

小諸市では、市民の誰もが健康で幸せに暮らせる「健幸都市こもろ」を目指しています。その基本となるのは「心身の健康」であり、「食」はその土台となる大切な要素です。これまでも、平成23年施行の第1次食育推進計画から5年毎に小諸市の状況を注視しながら計画を進めてまいりましたが、コロナ禍を経てデジタル活用が進んだ一方、人との交流機会が変化しました。また、ライフスタイルの多様化により、朝食欠食の方が増加し、栄養バランスが乱れがちになっています。さらに、物価高騰、SDGs（持続可能な開発目標）への対応など、食を取り巻く環境も変わってきています。

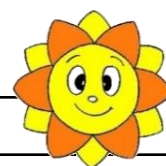
こうした変化に対応し、市民一人ひとりが自分に合った「食」を選び、生涯にわたって元気な心と体を育ていけるよう、新たな視点を取り入れた「第4次小諸市食育推進計画」を策定しました。

基本理念：かしこく食べて 元気な心と体を育もう

基本分野・基本目標

《若い世代への食育》

こどもの時から普段の食事を振り返る機会を設け、欠食の改善に向け、基本的な生活習慣を身につけ、1日3食バランスのとれた食事を選択できる力をつけることで、自分や家族の健康を守ります。多様化する暮らしの中で、食を通じてコミュニケーションを図り豊かな心を育みます。



《健康長寿を目指す食育》

健康長寿の延伸を目指し、ライフステージに応じ自分の体に合った食事を選択できる、望ましい食生活を実践します。生活習慣病予防、フレイル・低栄養予防の改善のため、地域や他機関と連携を図り食育を推進します。



《食の循環と地域の食を意識した食育》

食を支える環境、生産者、文化を継承していくために、地産地消の推進、食品ロスの削減、食文化を次世代につないでいくための食育活動を行い、未来の食に目を向けていきます。



《食を育む環境づくり》

一人ひとりが食育に関心を向け、既存のボランティア団体の活動や食育イベントに協力・参加していきます。また、広報こもろやSNS等で食育に関する情報を積極的に収集していきます。



小諸市ホームページ
第4次
小諸市食育推進計画

問い合わせ先

編集：小諸市食育部会
事務局：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

指標と目標値

		項 目	現 状	目 標 値
若い世代への食育	妊娠期	妊婦の欠食の割合 【令和6年度妊娠届出時相談】	18.9%	減少
	出産・乳児期	母の欠食の割合 【4ヵ月児乳幼児健診おたずね票】	令和8年度の 数値を参考	減少
	幼児期	週4日以上飲む飲み物がジュース、 乳酸菌飲料の割合 【令和6年度乳幼児健診おたずね票】	1歳6か月児 13.0% 3歳児 25.6%	減少
		バランスの良い食事を心がけている人の割合 【令和6年度乳幼児健診おたずね票】	87.4%	増加
	学齢期	朝食欠食率 【令和4年度児童生徒の食に関する実態調査】	小学生 10.4% 中学生 14.2%	減少
		朝食に一人もしくは子どもだけの割合 【令和4年度児童生徒の食に関する実態調査】	小学生 31.9% 中学生 48.7%	減少
		「給食は楽しみ」と思う小・中学生の割合 【令和4年度児童生徒の食に関する実態調査】	小学生 91.9% 中学生 85.1%	増加
健康長寿を目指す食育	成人期	BMI 有所見率 【令和5年度国保データベース（生活習慣病予防健診受診者）】	28.2%	減少
		メタボ該当者及び予備群 【令和5年度国保データベース（生活習慣病予防健診受診者）】	該当者 18.4% 予備群 11.1%	減少
		高血圧症患者 【令和5年度国保データベース（生活習慣病予防健診受診者）】	39.0%	減少
		甘い飲み物をほぼ毎日飲む割合 【令和4年度健康づくりアンケート】	18.0%	減少
		バランス良く組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日ある人の割合 【令和4年度健康づくりアンケート】	55.3%	増加
		塩分を控えるよう心がけている人の割合 【令和4年度健康づくりアンケート】	男 49.8% 女 73.1%	増加
	高齢期	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合 （65歳以上）【特定健診および後期高齢者健康診査】	男性 11.7% 女性 25.2%	維持
		お茶や汁物等でおせることがある高齢者の割合 【高齢者等実態調査】	22.9%	維持
		半年前に比べて固いものが食べにくくなった高齢者の割合 【高齢者等実態調査】	22.9%	減少
食の循環と地域の食を意識した食育		地元産（長野県産・小諸市産）の食材を意識して購入している人の割合 【令和7年度地産地消アンケート】	54%	増加
食を育む環境づくり		小諸市食生活改善推進員会員数 【令和6年度】	24人	維持