

府中市食育推進計画（第3次）

府中市

平成30（2018）年3月

目 次

I. 計画の趣旨

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の法的位置づけ	2
3	計画の期間	3
4	計画の策定体制	3
5	計画の推進体制	3

II. これまでの取組と今後の課題

1	第2次計画の取組状況	4
2	課題	6

府中市食育推進計画（第3次）

1	基本理念	8
2	取組方針	9
3	行動計画	11
4	計画の進行管理	14
5	推進計画の見直し	14
6	食育推進計画（第3次）数値目標	15

参考資料

府中市食育推進委員会構成機関	17
アンケート結果	18
年齢別に見た生活習慣病の疾病数（県・府中市）	19
府中市の食育推進数値目標（2次計画時）	20
スローガン・合言葉	21
ライフステージ別の食生活の取組	22

I 計画の趣旨

1 計画策定の趣旨

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法第1条）ことを目的として、平成17（2005）年6月に食育基本法が制定されました。

国においては、平成23（2011）年3月「第2次食育推進基本計画」を策定し、「周知から実践へ」をコンセプトとし、「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」の3点を重点として取り組み、「第3次食育推進基本計画」（平成28（2016）年度～平成32（2020）年度）では5つの重点課題を柱に5年間取組を推進していくこととしています。

■国の重点課題

- 1 「若い世代を中心とした食育の推進」
- 2 「多様な暮らしに対応した食育の推進」
- 3 「健康寿命の延伸につながる食育の推進」
- 4 「食の循環や環境を意識した食育の推進」
- 5 「食文化の伝承に向けた食育の推進」

その背景として、ライフスタイルの多様化に伴い、食をめぐる環境の変化があります。その影響により、食習慣の乱れによる生活習慣病^{※1}の増加や食文化に関する意識の希薄化等、さまざまな問題が生じています。

また、わが国では食料を海外に大きく依存しており、食料自給率の向上が大きな課題となっている一方で、「食品ロス」^{※2}の発生が問題視されています。食品ロスは、家庭から生じているものも多くあり、食べ物を大切にする気持ちの低下が招いた問題ともいえます。

食育とは、私たち一人一人が健全な食生活の実現、食文化の伝承、健康の確保等が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための取組を指します。

食をめぐる様々な問題と向き合い、対応していくためには一時的ではなく、生涯を通じた間断ない食育の実践が重要です。

府中市では同法に基づき府中市食育推進計画を策定し（平成20（2008）年度から平成24（2012）年度）、府中市食育推進計画（第2次）（平成25（2013）年～平成29（2017）年度）を策定しました。

重点目標として「欠食せず、食事を楽しみながらおいしく食べましょう」、「食事のバランスや運動習慣で健康な生活リズムを作りましょう」、「地産地消、地元の食材を使い安全でおいしい食事を作りましょう」（第1次）に加え、食育推進計画（第2次）では食育の推進拠点の整備として、独立行政法人府中民病院機構府中市民病院内に食育推進レストラン「食 Navi レストラン こもれび」を開設し、食育の推進に取り組みました。

第3次の府中市食育推進計画の改定にあたって、府中市民が食の理解を深め、心身ともに健康な生活を実現するよう、生活習慣病の予防及び改善のための食育の取り組み、家庭における共食を通じた食育、地産地消の推進と食文化の継承、食育推進拠点整備事業における食育推進等ライフステージに応じて実践できるよう、多様な関係機関が連携して主体的な食育の取組を推進することを目的とし、策定するものです。

※1 生活習慣病：食習慣、運動週間、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねに加え、外部環境や遺伝的要素、加齢の要因が重なり合って起こる病気のこと

※2 食品ロス：食べられる状態であるにもかかわらず、廃棄される食品のこと

2 計画の法的位置づけ

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位置づけます。

本市の食育に関する基本的な考え方を示すとともに、関係施策を総合的かつ計画的に推進していくために必要な事項を定め、行政はもとより、市民とそれを取り巻く地域・団体等がそれぞれの役割に応じて連携・協議して食育に取り組んでいくための基本となるものです。

なお、計画の推進にあたっては、国の第3次食育推進基本計画（平成28（2016）年度～平成32（2020）年度）、広島県の第3次広島県食育推進計画（平成30（2018）年度～平成35（2023）年度）、市の上位計画である「第4次府中市総合計画」や「健康ふちゅう21」等、関連計画との整合を図ることとします。

3 計画の期間

この計画の期間は、平成30（2018）年度から平成35（2023）年度までの6年間とします。

4 計画の策定体制

計画の策定にあたっては、保健、医療及び福祉の関係者、市関係部局の代表等により構成された「府中市健康地域づくり審議会 いきいき世代づくり分科会」及び市内関係機関・庁内の関係各課で構成された「府中市食育推進委員会」において審議・検討を行いました。

5 計画の推進体制

（1）行政の役割

食育の全市的な取組を目指し、市民、関係機関・団体でのネットワークづくりを進めるとともに、それぞれの自主的な取組の支援を行います。

また、計画に基づいた食育の推進を図り、様々な場面における食育の展開を進めます。

（2）関係機関・団体の役割

関係機関・団体には生産者、食品関係事業者や消費者団体等、様々な組織が挙げられます。

各関係機関・団体においては、個別の活動や他団体との多様な連携により、それぞれの活動分野において市民の食育を支援していくことが求められます。

（3）市民の役割

食育は生活習慣ととても結びつきが強いものであるため、家庭内における食育の推進はとても重要です。市民一人一人が食育を十分に理解し、主体的に取り組むことが必要です。

Ⅱ これまでの取組と今後の課題

1 第2次計画の取組状況

府中市食育推進計画に基づき、日常生活の基盤である家庭における共食を原点とし、学校、保育所等が子どもの食育を進め、市、関係機関・団体等、地域における多様な関係者が様々な形で食育を推進してきました。

平成27(2015)年度のアンケート「食育に関心を持っている市民の割合」は次のとおりです。

○大変関心がある

第2次計画時 25.3% → 平成27(2015)年度 38%

○どちらかというと関心がある

第2次計画時 40.4% → 平成27(2015)年度 51%

平成24(2012)年8月食育アンケート、市民健康&福祉まつり(2015)来場者アンケート実施

アンケートは、市民健康&福祉まつりでの来場者アンケートのため、数値が高いと推測されますが、国の調査結果でも着実に増加している結果がでています。

(1) 家庭における共食を通じた食育の推進及び生活習慣病予防、改善につながる食育の推進

○共食を通じた食育指導を乳児・幼児健診時に行い、啓発した。

○食生活改善推進員による伝達講習会開催(平成28年度 開催回数57回・参加者1020名)生活習慣病予防(減塩食・野菜100g以上使用)の推進を行った。

○保育所保育指針を基本に、「楽しく食べる子どもを目指す食育の取組み」として、各保育所が食育年間計画を作成し、食育の取組を行った。具体的には、菜園活動やクッキング体験や栄養学習などを通して、食育の推進を行った。

○乳幼児期食育向上推進委員会では、毎月19日の食育の日の啓発、6月の食育月間での朝食啓発ポスターの掲示、保育所からのおすすめレシピ集の発行(6月、10月)で食育の推進の取組をした。また朝食0%の取組状況を把握するため、毎年1月に朝食についての評価アンケートを実施した。

○ひろしま100万食給食の推進については、教育委員会・女性こども課・健康医療課・食生活改善推進員協議会等が連携して食育を推進した。

○生活習慣病予防の健康講座・講演を行った。

（２）地産地消の推進と食文化の継承

地産地消の推進と食文化の継承について、市、関係機関・団体等において推進してきました。地産地消については、平成２８（２０１６）年度に開設した「道の駅」での地場産物の販売や府中市民病院内食育推進レストランでの推進の取組み、また、学校給食においても３０％の地場産物の活用に向けた取組が進んでいます。これを継続して市民に地産地消の推進と食文化の継承の取組を推進します。

- 学校給食においては、３０％の地場産物の活用に向けた取組をした。
- 保育所給食においては、地産地消に取り組むため、国内産、県内産及び府中市産の食材を取り入れるよう連携を取り、保育所給食に使用した。
- 保育所（園）内での菜園活動により、旬の食材を知り、クッキング活動や給食へ取り入れた。
- 保育所（園）・学校において、食文化の継承として、季節の献立、みそ作り、伝統料理、郷土料理等を献立に取り入れた。
- 平成 28（2016）年度に地産地消の推進と地場産物の販売のため、「道の駅」を開設した。

（３）関係者の連携による体験等を通じた食育の推進

市民、とりわけ子どもたちが調理・農業体験など様々な体験等を通じて食に対する親しみや感謝の気持ちを育み、生活の中で生かしていける基礎を培い、豊かな心を育むことのできる食育を家庭、学校、保育所、幼稚園、地域組織、各関係機関等が連携して推進しました。

- 学校においては、ゲストティーチャーとして、学校給食用の米を納入している府中市集落法人連絡協議会が食育授業へ出席し、食育推進活動を行った。
- 保育所においては、保護者、祖父母や地域の方と行事等で菜園活動、クッキングやみそ作り、収穫祭などの食育活動を行った。
- 保育所（園）、学校との連携として、統一献立の給食を実施し、内容については、おたより等で啓発を行った。また、学びフェスタでも食育の推進活動を行った。
- 食生活改善推進員協議会と中学校が連携し、中学生対象の簡単朝食作り教室を開催した。子どもを対象に、地域でおやつ作り教室等を開催した。





(4) 食育の推進拠点の整備

府中市民病院に食育推進レストラン「食 Navi レストランこもれび」を開設（平成28（2016）年2月）し、府中市の食育推進拠点として、健康生活応援店（広島県認証）「塩分かつ飛ばせ」（広島県認証）を受け、健康定食の提供、各関係団体等の食育に関する情報を提供してきました。

生活習慣病予防、改善について、子どもから高齢者まで健康づくりや生活習慣病の発症、改善につながるために、市、関係機関・団体等、地域活動、講演、食育推進レストラン等において推進してきました。

- 平成29（2017）年度より、市民病院内セミナー室で高血圧教室を開催（6回／年）し、食育推進レストランで減塩食の喫食体験を実施した。
- 市民病院が開催する糖尿病教室と連携して、食事の提供を行った。
- 各関係機関の食に関するチラシや掲示物（保育所(園)・学校等)による、情報発信を行った。



2 課題

国の調査結果では、若い世代は健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する知識がない人も多い。また、他の世代と比べて朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないなど、健康や栄養に関する実践状況に課題があります。

府中市でも朝食の欠食について、若い世代が他の世代より高い傾向がありました。若い世代や子どもの頃からの朝食欠食に対し食育推進していくことが課題となります。

また、地域の伝統食や郷土料理を知っていても、調理方法を知らない人が増えています。地域と食の関係を知り、地元への愛着を育むためにも、今後もこの食

文化を継承していくことが重要です。

広島県では、生活習慣病件数割合の１位が高血圧症ですが、府中市も同じで広島県平均より高く推移しています。生活習慣病の予防が課題となります。

また、健康寿命^{※３}も広島県平均より低く推移しています。自らの食の安全・健康を保つには、正しい知識を身につけることが重要です。

一人一人が食に関する知識を持ち、食品を選択する力を身につけることが大切です。

※３ 健康寿命：日常生活動作が自立している期間の平均

<参考>

生活習慣病件数割合（上位３疾病）		広島県	府中市
病 名 別	高血圧症	29.8%	31.4%
	脂質異常症	29.6%	28.2%
	糖尿病	22.6%	24.2%

出典：「生活習慣病ハンドブック」平成 28 年広島県国民保健団体連合会より出典

平均寿命と健康寿命（歳）				
	男 性		女 性	
	平均寿命	健康寿命	平均寿命	健康寿命
県平均	80.46	78.97	87.14	83.84
府中市	78.46	76.99	85.79	82.57

出典：広島県健康寿命の算出方法の指針（介護保険情報より「日常生活動作が自立している期間の平均を算定（平成 25 年 10 月）」）

府中市食育推進計画（第3次）

～市民とともに食育を推進していくために～

1 基本理念

食は私たちが生きていくために欠かすことのできないものです。そして、その必要不可欠な食を楽しみ、充実させるためには食育の取組が重要です。

食を取り巻く環境は、時代とともに絶えず変化し、私たちの生活に様々な影響を与えています。その変化に対応し、心身ともに健康で豊かに暮らすためには、生涯を通じた間断ない食育が求められます。

本計画では、子どもから高齢者まで、ライフステージと生活場面に応じた食育の推進を目指し、第1次府中市食育推進計画からのスローガン『みんなで いただきます おいしい！！楽しい！！が元気の素』を継承し、食を通して府中市のみんながつながることを目指し、全市的な取組として “ふちゅうっこはやさしい” を『合言葉』にホームページ等を活用し食育を推進していきます。

また、「食 Navi レストランこもれび」を府中市の食育推進拠点として、更なる取組を推進します。

スローガン

みんなで いただきます

おいしい！！ 楽しい！！ が元気の素

合言葉

“ふちゅうっこはやさしい”

2 取組方針

(1) 生活習慣病予防、改善につながる食育の推進

～健康寿命の延伸・若い世代を中心とした食育の推進～

市民が、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要です。

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まですべての市民が健やかで心豊かに生活できるよう、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム^{※4}、肥満・やせ、低栄養の予防^{※5}や改善等の食育を推進します。

元気な体と心をつくるために“積極的に食べてほしい食べ物”を『ふちゅうっこはやさしい』を合言葉とし、取組を推進します。

府中市民病院内食育推進レストランにおいて健康定食の提供とともに各関係機関・団体等と連携し、食についての情報を充実させ食育の推進を図ります。

※4 メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態をいう

※5 低栄養：エネルギーとたんぱく質が欠乏し健康な身体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます



(2) 家庭における共食を通じた食育の推進

～多様な暮らしに対応した食育の推進～

府中市では、少子高齢化が進む中、単独世帯やひとり親世帯など家庭生活の状況が多様化しています。家庭生活の状況が多様化する中で、こうした状況を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、子どもや高齢者を含むすべての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食^{※6}の機会の提供等を行う食育を推進します。

また近年、個人の栄養・健康や心身面に影響を与えると問題になっている孤食^{※7}の改善を図れる場の開設を目指します。

※6 共食：家族や友人等、誰かと食事を共にすること

※7 孤食：一人で食事をすること

（３）地産地消の推進と食文化の継承

～食文化の伝承に向けた食育の推進～

近年、グローバル化や流通技術の進歩、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理や優れた伝統的な食文化が継承されず、その特色が失われつつあります。このため、「和食：日本人の伝統的な食文化」が「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関することがユネスコ無形文化財に登録（平成２５（２０１３）年１２月）されたことも踏まえ、郷土料理、伝統食材、伝統料理など、伝統的な食文化の継承を推進します。

（４）関係者の連携による体験等を通じた食育の推進

～食の循環や環境を意識した食育の推進～

食に対する感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境との関わりの中で食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者をはじめとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切です。

また、食べ残しや食品廃棄等の食品ロスが環境に大きな影響を与えています。もったいないと感じる市民の割合は多く、環境に配慮した食生活を実践する人も増えています。引き続き食品の購入から消費まで、様々な場面で廃棄を減らす機会を捉え、食品ロスの減少を目指します。

市民、とりわけ子どもたちが調理・農業体験など様々な体験等を通じて食に対する親しみや感謝の気持ちを育み、生活の中で生かしていける基礎を培い、豊かな心を育むことのできる食育を家庭、学校、保育所、幼稚園、地域、組織、各関係機関等が連携して推進します。

（５）食育の推進拠点を活用した食育の推進

～健康づくり食育の発信拠点～

「食 Navi レストランこもれび」において、健康定食の提供とともに広島県で推進する「ひろしまヘルスケアポイント」※８に協働し、また各関係機関・団体等連携して食についての情報を充実させ食育の推進を図ります。

※８ ひろしまヘルスケアポイント：県民（市民）の健康づくりを応援するため、健康に
よい事をするポイントが貯まり特典が受けられる広島県の取組み

3 行動計画

(1) 生活習慣病予防、改善につながる食育の推進

～健康寿命の延伸・若い世代を中心とした食育の推進～

減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等の食育を推進します。

健全な食生活を実践できるよう健康寿命の延伸につながる生活習慣病予防及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進を組織し、各関係機関等が連携して地域において、栄養バランスが優れた日本型食生活の実践につながる健康づくりなどの食育の推進を行います。

- 朝食の欠食をなくすために各年代に朝食の大切さについて普及を図ります。
- 規則正しい食生活（減塩・自分に適正な食事量・内容等）について、講演会や伝達講習会、健診等で啓発を図ります。
- 市民健康&福祉まつり、市民病院まつり、学びフェスタ時に、食に関する体験事業、啓発資料の配布等で啓発を図ります。
- 日常生活での運動を普及するために、ウォーキングや体操の事業を推進します。
- 口腔ケアに関する情報や歯磨き等の指導をします。
- 食育推進レストランでの健康な食事の普及に努めます。
- 幼少期より将来の生活習慣病予防の観点から、塩分・脂肪分の取りすぎを防ぐための知識の啓発活動を推進します。



(2) 家庭における共食を通じた食育の推進

～多様な暮らしに対応した食育の推進～

地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、子どもや高齢者を含むすべての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

また、コミュニティキッチンや子ども食堂といった地域での共食の場の開設を支援します。

- 家庭での食育の普及のために保育所（園）や学校等で食育の啓発を行います。
- 家庭での共食を推進し、コミュニケーションを通じた食の楽しさを実感するとともに、食に関する基礎の習得を推進します。
- 地域での共食の場を開設するための情報提供や協力団体への連携の支援を行います。

（３）地産地消の推進と食文化の継承

～食文化の伝承に向けた食育の推進～

地産地消^{※9}の取組は、身近で安心・安全な食材を確保できるだけでなく、地元の農産物や食文化を知ることが郷土への愛着を深め、人と地域の活力につながります。府中市は農産物が豊富で、味噌のまちとしての特徴を活かし、地産地消につながる伝統料理^{※10}や食文化の継承に努めます。

20歳代および30歳代を中心とする世代は、これから親になる世代でもあるため、こうした世代が食に関する知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進します。

学校、保育所給食等で旬の地場産物を使用し、また行事食・郷土料理^{※11}により地域で培われた食文化を伝承します。

講習会等で市内や県内で生産される農産物・地場産物の使用を推進します。

- 食育の日（毎月19日）や学校給食週間には、郷土料理や地元食材を利用した給食を提供します。
- 食生活改善推進員伝達講習会により、地場産物使用の料理講習会を開催します。
- 食育推進レストランにおいて、旬の食材を使った食事の提供や情報発信を行います。
- 「道の駅」への農産物の出荷を生産者に呼びかけ、JA等関係機関と協力して、地産地消や地場産物の販売推進を図ります。
- 地場産の米や野菜を学校給食に安定的に供給することにより、地産地消と農業振興を図ります。
- 旬の食材を使用し、季節の献立や伝統料理や郷土料理を給食に取り入れ、子ども達に伝えていきます。

※9 地産地消：地元で採れた生産物を地元で消費すること

※10 伝統料理：主にその地域で生産される農産物を用いて加工・調理された食べ物で、その地域の風土や習慣に合わせて長い年月をかけて形づくられたもの

※11 行事食・郷土料理：地域で作られ、伝承されてきたその土地特有の料理のこと

「伝統料理」

伝統料理・郷土料理は、四季折々での自然の恵みに感謝し、古くから人々が育んできた祭りや行事など特別の日に食べる、ふるさとの味として守り継がれた食事のことです。旬の食材を使った食事から、季節を味わい、楽しむことができます。

地域により、様々な年中行事がありますが、その代表的なものを挙げました。食文化への関心を高めあい、伝えていきましょう。

○主な年中行事と行事食

1 月<正月>おせち料理、雑煮	<七草>七草粥	<鏡開き>ぜんざい
2 月<節分>福豆		
3 月<ひな祭り>散らし寿司	<春分の日>ぼたもち	
5 月<端午の節句>ちまき、柏餅		
7 月<七夕>そうめん	<丑の日>うなぎ	
8 月<お盆>精進料理		
9 月<十五夜>月見団子	<お彼岸>おはぎ	
12 月<冬至>かぼちゃ料理	<大晦日>年越しそば	

（４）関係者の連携による体験等を通じた食育の推進

～食の循環や環境を意識した食育の推進～

菜園活動やクッキングなどの体験活動により、食に対する親しみや感謝の気持ちを育む食育を家庭、学校、保育所（園）、地域組織、各関係機関等が連携して推進します。

- 関係団体や生産者等協力を得ながら、野菜等の栽培を通じて、育てることや収穫の喜びを味わい、感謝の気持ちの育成につなげます。
- 保護者や祖父母、地域の方と連携を取り、菜園活動・クッキング・味噌づくり等のいろいろな体験を通して、食に対する関心や興味につながる食育活動を行います。
- 食生活改善推進員協議会と連携し、伝達講習会を通じ食育の推進を行います。
- 府中市や広島県で採れる農林水産物への理解を深め、家庭での地産地消を推進し、豊かな食文化の継承に向けた取組を推進します。

（５）食育の推進拠点を活用した食育の推進

食育推進計画（第２次）に引き続き、食育の発信拠点として、「食 Navi レストランこもれび」の充実を図ります。

- 食育推進レストランにより、生活習慣病予防またはロコモティブシンドローム※¹²の予防の食事提供を行います。
- 食に関する様々な情報の発信拠点としての役割を担い、ホームページに健康定食の献立や食に関する情報を掲載し食育の推進を図ります。
- 生活習慣病予防教室等を開催し、食育推進レストランでの食体験を行います。
- 市民病院と連携した食育の推進を図ります。

※¹² ロコモティブシンドローム（運動器症候群 通称ロコモ）
運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態という
（厚生労働省定義）

4 計画の進行管理

計画に盛り込まれた食育推進のための施策を着実に推進するため、「府中市食育推進委員会」において、目標の達成状況や進捗状況を把握し、その効果を評価し、施策の見直しや改善を行います。

5 推進計画の見直し

食育推進計画については、社会経済情勢の変化や計画に盛り込まれた施策の進捗状況等により、計画期間終了前であっても必要に応じて見直し時期等を適時適切に検討します。

食育推進計画（第3次） 数値目標

指 標		現状値 平成 28 年度 (2016)	目標値 平成 34 年度 (2022)
朝食欠食率	幼児（2歳以上）	0%	0%
	小学校5年生	0%	
	中学校2年生	1.0%	
	高校生	—	
	20歳代	—	
	30歳代	—	
	成人	6.4% (H24 現状)	
「食育」に関心を持っている市民		89.0% (H27 現状)	
自分に適正な食事量・ 内容を知っている市民	小中高生	53.3% (H26 現状)	80.0%以上
	成人	72.0% (H26 現状)	
毎日野菜を摂取している市民 (野菜・海草・きのこ)	小中高生	77.2% (H26 現状)	80.0%以上
	成人	79.1% (H26 現状)	
日常生活の中で運動している市民	18歳～40歳	25.3% (H26 現状)	40.0%以上 (H36 目標)
	41歳～60歳	42.0% (H26 現状)	50.0%以上 (H36 目標)
	61歳以上	57.9% (H26 現状)	70.0%以上 (H36 目標)
幼児・小学生のう歯罹患率	2歳児	5.0%	→
	3歳児	11.6%	→
	12歳児	36.1%	20%

指 標		現状値 (平成 28 年度) (2016)	目標値 (平成 34 年度) (2022)
朝食または夕食を家族 や友人と食べる市民の 割合	小学 5 年生	96.7%	100%
	中学 2 年生	—	100%
	高校生	—	70.0%以上
	成人	—	70.0%以上
府中市可燃ごみの量		4,687 t	4,348 t
学校給食に地産地消の 割合	府中市産	18.8%	20%
	広島県産	31.2%	34%
地元（広島県）の農水産物を意識して購入している市民の割合		—	50.0%以上
健康生活応援店		34 店舗	
コミュニティキッチン等の共食の場		—	1 箇所以上

※ 現状値：平成 27（2015）年市民健康＆福祉まつり来場者アンケート
平成 28（2016）年度食育評価アンケート（市内保育所・園）
平成 28（2016）年度広島県基礎・基本状況調査
平成 28（2016）年度広島県「食に関する実態調査」

※ 目標値：第 3 次食育推進基本計画（国） 府中市スポーツ推進計画

参考資料

府中市食育推進委員会 構成機関

府中地区医師会
府中地区歯科医師会
府中市食生活改善推進員協議会
府中市母子保健推進員会
府中市保育所保護者連合会
府中市社会福祉協議会
府中市町内会連合会
府中市女性連合会
府中市老人クラブ連合会
府中市民生委員児童委員協議会
府中市身体障害者福祉協会
府中商工会議所
上下町商工会
府中市PTA 連合会
福山市農業協同組合
庄原農業協同組合
府中市健康福祉部健康医療課
府中市健康福祉部女性こども課
府中市健康福祉部地域福祉課
府中市健康福祉部長寿支援課
府中市建設産業部産業振興課
府中市教育委員会総務課

食育評価アンケート（市内保育所・園）

年度 項目	平成 26 年 (2014) 全体 (769 人)	平成 27 年 (2015) 全体 (788 人)	平成 28 年 (2016) 全体 (812 人)
毎日食べる	92.6% (712 人)	93.4% (736 人)	93.8% (762 人)
時々食べない	7.3% (56 人)	6.3% (50 人)	6.0% (49 人)
いつも食べない	0.0% (1 人)	0.0% (2 人)	0.0% (1 人)

広島県基礎・基本定着状況調査（生活と学習に関する意識・実態）

「毎日朝食を食べています」

【小学校】

		H25 年 (2013)	H26 年 (2014)	H27 年 (2015)	H28 年 (2016)
当てはまる	よく	92.4%	92.8%	90.4%	87.1%
	やや	5.4%	4.2%	6.4%	10.3%
当てはまら ない	あまり	1.9%	2.7%	2.3%	2.6%
	全く	0.3%	0.3%	0.9%	0%

【中学校】

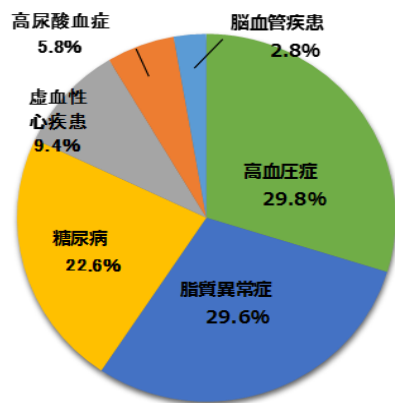
		H25 年 (2013)	H26 年 (2014)	H27 年 (2015)	H28 年 (2016)
当てはまる	よく	87.9%	89.0%	84.6%	84.6%
	やや	7.3%	6.1%	10.7%	10.5%
当てはまら ない	あまり	4.4%	2.9%	3.2%	3.8%
	全く	0.3%	2.0%	1.4%	1.0%

年齢別に見た生活習慣病の疾病数

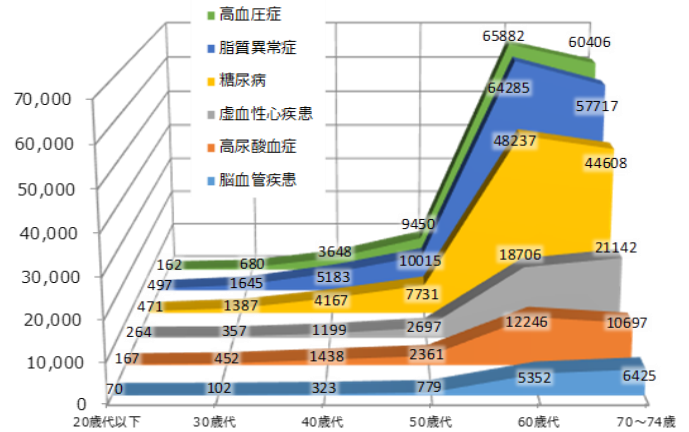
* 年齢別に主な生活習慣病の疾病件数を示したグラフです。（平成28年5月医科診療分、主病・副病）

広島県

平成28年度
生活習慣病件数割合

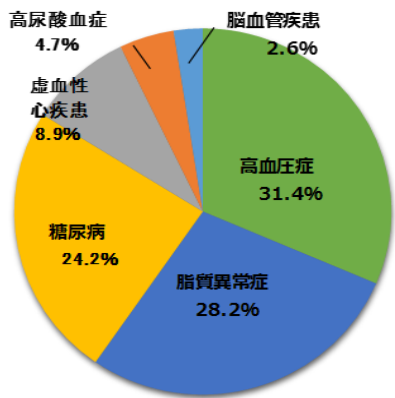


内訳

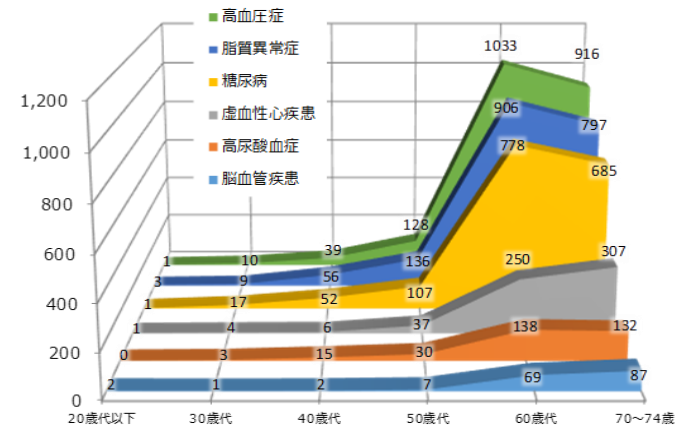


府中市

平成28年度
生活習慣病件数割合



内訳



平成28年度版生活習慣病ハンドブック
広島県国民健康保険団体連合会発行

府中市の食育推進数値目標（第2次計画時）

項 目	対 象	平成24年 現状	第2次計画 目標値	第2次計画 達成値
朝食を毎日食べていない人	幼児	0.3%	0%	0% ※1
	小学校5年生	0.8%	0%	0%
	中学校2年生	0.9%	0%	0.1%
	成人	6.4%	0%	—
幼児・小学生のう歯罹患率	2歳児	6.9%	5%以下	5.0%
	3歳児	20.9%	18%以下	11.6%
	12歳児	13.1%	20%以下	36.1%
自分に適正な食量・内容を知っている人	小中高生	56.4%	80%以上	—
	成人	63.5%	80%以上	—
毎日野菜を摂取している人（野菜・海藻・きのこ）	小中高生	77.2%	80%以上	—
	成人	80.5%	90%以上	—
日常生活の中で運動している人 ※2	18歳～40歳	47.6%	60%以上	—
	41歳～60歳	60.5%	60%以上	—
	61歳以上	74.2%	80%以上	—
食事のバランスがとれた生活を増す		66.9%	80%以上	—
食育に関心を持っている市民 ※3		65.0%	90%	89%
健康生活応援店 ※4		18店舗	30店舗	34店舗

※1 平成28（2016）年度食育評価アンケート（市内保育所・園）より

※2 健康ふちゅう21 平成21（2009）年度アンケートより

※3 平成27（2015）年市民健康&福祉まつり来場者アンケート

※4 健康生活応援店

広島県内に所在し、禁煙・分煙、食生活支援、運動実践等に取り組んでいる店舗等をいう。
（「健康生活応援店」推進事業実施要領より抜粋）

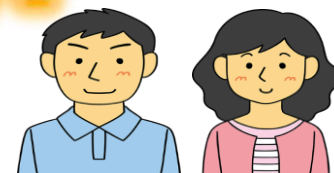
合言葉は

元気な体と心をつくる食べ物

“ふちゅうっこはやさしい”



元気な体と心をつくるために“積極的に食べてほしい食べ物”を『ふちゅうっこはやさしい』という合言葉にしました。
この合言葉をもとに、バランスのとれた食生活を送っていきましょう。



食育推進レストランメニュー写

こ こめ（ごはん） ごま

米は昔から主食として受け継がれ、日本の食生活には欠かせません。
ごまは、肌を元気にします。



や 野菜

病気に負けない強くて元気な体をつくるためには必要な食べ物です。



し しいたけなどのきのこ類

お腹のおそうじ屋さんです。
干しいたけは、強い骨をつくる手助けをする効果があります。



ふちゅうっこはやさしい

ふちゅうみそ などの豆・大豆製品

主に体をつくるもとになりますが、大豆や大豆製品には、様々な病気を予防する働きもあります。



は（わ）

わかめなどの海藻類

カルシウムたっぷり、強い骨や歯をつくるもとになります。



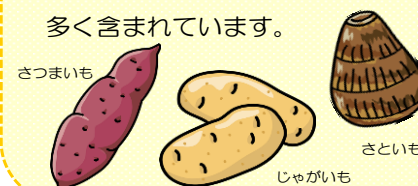
さ 魚・肉

魚や肉には、元気な体づくりに必要なたんぱく質が含まれています。また、青魚には、脳の働きをよくする効果や血液サラサラ効果があります。



い いも類

エネルギーのもとになるほか、野菜と同じように、ビタミンCも多く含まれています。



* ライフステージ別の食生活の取り組み *

区分	幼年期（０歳～５歳）	少年期（６歳～１４歳）	青年期（１５歳～２４歳）	壮年期（２５歳～４４歳）	中年期（４５歳～６４歳）	高年期（６５歳～）
年代別の特性	「食」の基礎は、授乳期を経て離乳食に始まり幼児食に築かれます。心身の発達・発育も著しく、一生の健康をつくる大切な時期です。 バランスのとれた食生活・食習慣を身につけ、「食」への関心を深め、また、うす味を心がけ、たくさんの食材を利用して味覚を育て、食事が楽しいものであることを育むことが大切です。この時期、子どもを取り巻く大人の力が重要となります。	心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急に高まり、個性が確立する大切な時期です。食べ物と体の関係について理解し、食事バランスガイドの使い方を習得し、自らが食事を選択して、望ましい食習慣が身につくよう十分配慮することが必要です。	身体の発達がほぼ完了し、精神的にも社会的な役割などを自覚し、生活習慣が定着してきます。 また、学校給食が終了し、昼食の自己管理が必要になります。さらに、ダイエットによる栄養の偏りなどが懸念される時期になります。健康的な食生活を身につけ、自ら健康管理ができることが求められます。	心身ともに充実し働き盛りの時期です。その反面、不規則な生活から生活習慣病などの問題が出てくる年代でもあります。予防のために健康診査等を受診し、自分の健康状態を知り、生活習慣だけでなく食習慣全般の改善を図り、健康維持に努めることが必要です。	心身機能が徐々に低下し、生活習慣病を発生する率も高くなります。健診等で生活習慣病を早期発見・早期治療し、生活習慣・食習慣の改善を図り、生活の中に運動を取り入れるなどして、健康管理に努め、健康の保持増進ができるよう実践していくことが大切です。	体力低下が著しい時期で病気にもかかりやすくなり、また、生活機能も低下しやすくなります。健康状態に合わせてバランスのよい食生活を実践し、低栄養状態を防ぐことや、自分の歯で食べることは、健康な生活を送るうえでも大切です。また、一人暮らしの高齢者が増え、孤食や閉じこもりがちになる問題も現れます。仲間や家族などと一緒に楽しく食事をするこで、社会参加の意欲を高め、健康で活動的な生活を維持向上することが大切です。
行動目標	子どもの規則正しい食習慣を築く	規則正しい食習慣を身につける	１日３回規則正しい食事をとり、欠食・偏食を減らす	１日３回規則正しい食事をとり、欠食・偏食を減らす	バランスのよい食事をとり、肥満を防ぐ	塩分は控え、自分にあったバランスの良い食生活に努める
市民の取り組み	・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身につけます ・食事は楽しく、おいしく家族でそろって食べます ・食を通じて地域の伝統や文化を子どもたちに伝えとともに、地元の食材を取り入れたり、安全な食品を選択します ・食べ物への感謝の気持ちを持ち、大切にします ・市が実施する乳幼児健診を受診し病気の予防、早期発見、早期治療に努めます	・内容の充実した朝食をきちんと食べます ・「早寝・早起き・三度の食事」で、規則正しい生活リズムを日常化します ・自分の健康を考えて、「食」の大切さや食品の選び方、調理方法を学び、実践します	・栄養バランスを考えて食事を作り、適正体重を維持します ・朝食等の欠食を減らし、１日３回食事をとります ・偏食、無理なダイエットがもたらす健康への影響、インスタント食品の栄養価について学習します	・栄養バランスを考えた食事をとり食生活の改善や運動を生活の中に取り入れ適正体重を維持します ・地場農産物などを利用した食事づくりで、家族の健康増進を図ります ・歯の健康について考え、歯周病予防に努めます	・自分の健康への興味を持ち、バランスのとれた食習慣の定着を図ります ・食事と運動により、適正体重を維持できるよう努めます ・子育てへの関わりをもち、食文化を子ども達に継承します ・歯周病予防に努めます ・安心、安全な食材の栽培と利用を拡大するため、地産地消に協力します - また、食材の生産に関心を持ち、地元の農業の振興に協力します	・地域との交流を図り、家族や仲間と楽しい食事をして、孤食にならないようにします ・正しい食生活習慣を身につけ、１日３回バランスのよい食事をとります ・魚・肉・大豆製品など積極的に食べ、少食にならないようにします ・定期的に体重を測り、体重減少に気をつけます ・歯や口の健康に努めます ・「食」に関する講演会に積極的に参加します ・次の世代への食文化の伝承に努めます
行政の取り組み	・離乳食教室を開催するなど「食」に関する知識の普及や相談に努めます ・乳幼児健康診査において、個別栄養相談など食事に関する情報を提供します ・保育所・幼稚園では、「保育所における食育に関する指針」により食育を推進します ・食育に関する情報を発信し、「食」に関するイベントを企画し参加を呼びかけます ・地場産物や地元で採れた食材の情報を家庭・地域へ提供します	・「食」の大切さ、食育の知識を普及・啓発するとともに、知識の向上を図ります ・年代ごとの一貫性ある取り組みを推進していきます ・学校・家庭・地域等と連携して推進していきます ・地場産物を学校給食に活用することを通して、地域の産業や食文化への関心や、食べ物に対する感謝の気持ちを持たせるなどの心を育てていきます	・朝食の欠食者を減らすように知識の普及を図ります ・正しい食習慣の知識や技術を身につけられるよう支援、啓発を行います ・地域のコミュニティ活動に、料理教室等で「食」の知識等を身につける取り組みをすすめます	・食生活に対する正しい理解と健全な食生活を営むための情報を提供していきます ・安心・安全な食材を栽培し利用できるよう、地産地消の取り組みを推進します ・健診の受診勧奨、啓発を行い、生活習慣病の予防を図ります ・歯周病予防の啓発に努めます	・生活習慣病予防のため、健康教育及び相談の充実に努めます ・料理教室等を開催し、「食」の知識等を身につける取り組みを行います ・子どもとのふれあいの機会を設定し、食べる楽しさや「食」に関する興味を再確認する機会の提供をします ・地産地消の取り組みを推進し、地元の農業振興を図ります	・地域の交流の場において、みんなで楽しく食事をする機会を提供します ・栄養相談・講演会などで「食」に関する情報提供に努めます ・多世代間交流などで食文化の伝承を支援します ・安心・安全な食材のために地産地消の取り組みを推進します ・生活機能評価や相談・教育などで口腔機能の維持・向上に努めます