

平成26年度第2回食育推進会議次第

日 時 平成26年8月25日（月）

10時から

場 所 保健センター 1階 大会議室

1 開会

2 議 事

- (1) 食育行事について
- (2) 食育推進計画進捗状況報告（平成25年度実施分）について
- (3) 食育推進計画の各論について
 - ① 食育の土台づくり
 - ・ 啓発活動の充実
 - ・ 情報の整備

3 その他

4 閉会

※ 配布資料

- 資料1 小金井市食育推進会議委員名簿（平成26年8月現在）
- 資料2 食育推進計画進捗状況報告（平成25年度実施分）
- 資料3 食育ホームページレシピチラシ「Koganei-Style」
- 資料4 長野県の健康寿命について
- 資料5 佐久市の塩分今と昔

小金井市食育推進会議委員名簿

平成 26 年 8 月現在

No.	選出区分	氏 名
●市民（5人）		
1	公募市民	雀部 かおり
2	公募市民	鈴木 祥江
3	公募市民	高木 有希
4	公募市民	鳥羽 浩子
5	公募市民	松嶋 あおい
●学識経験者（2人）		
6	東京学芸大学教育学部生活科学講座教授	南 道子
7	食育・野菜料理コーディネーター	酒井 文子
●関係機関の役員又は職員（7人）		
8	小金井市立東小学校栄養教諭	島崎 聡子
9	小金井市立小中学校PTA連合会	吉田 千晴
10	小金井市社会福祉協議会	志田 尚紀
11	小金井歯科医師会	菊谷 武
12	小金井市農業振興連合会	土屋 直己
13	東京むさし農業協同組小金井支店	渡辺 悟
14	小金井市商工会	松井 大平
●関係行政機関の職員（1人）		
15	東京都多摩府中保健所	齊藤 幸穂
●市の職員		
16	小金井市福祉保健部長	柿崎 健一

平成26年8月25日

小金井市食育推進計画進捗状況報告（平成25年度実施分）

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
15	①啓発活動の充実	食育月間・食育の日の取組	食育月間（6月）及び食育の日（毎月19日）に因み、食育に関するイベント等を行い、市報・市HP・学校等で食育の啓発活動を行う。	食育月間行事としてキッズカーニバル2013に食育ブースを出展した。 来場者：660名 食育の日の取組として毎月19日に乳幼児へ食育に関する記事を配信した。 配信数：952名	今後も市民ボランティア及び食育推進会議委員と協働した運営を継続するため、実行委員会の要綱を制定し、体制を整備する。食育月間及び食育の日の取組について、全庁へ照会を行う。	関係各課
15	①啓発活動の充実	小金井らしい食生活の推進	乳幼児から高齢者までを対象にした講座の開催等を通じて、野菜を中心としたバランスのよい食生活を推進する。	離乳食教室（189人）、栄養講習会（20人）、フォローアップ教室（77人）等でバランスのよい食生活の啓発を行った。	今後も様々な機会でも普及啓発を行う。	健康課
15	①啓発活動の充実	農業祭等での啓発活動	農業祭等で食育に関するブースを作る等、啓発活動を行う。	食育ホームページ編集委員会が食育フォーラムを開催し、向笠千恵子氏による講演、市内食育活動及び食育ホームページの紹介、小金井市食育推進議員懇談会による寸劇を行った。	食育の啓発活動の場として、今後も活用する。	関係各課（健康課）
15	①啓発活動の充実	農業祭等での啓発活動	農業祭等で食育に関するブースを作る等、啓発活動を行う。	江戸東京野菜、ルバーブ等小金井特産品や小金井農業のあゆみを展示したブースを農業祭で設けた。	今後も継続して実施していく。	関係各課（経済課）
15	①啓発活動の充実	循環型（エコベジタブル）教室の推進	土作り、種まき、野菜の収穫、野菜くずを出さない環境に配慮した料理教室の一連の流れを実際に体験し、循環型社会について学ぶ。	7月土作り、9月大根の種まき、12月収穫と野菜くずを出さない料理教室を開催した。子供から大人まで参加し、参加者同士の交流を深めながら、循環型社会を体験いただいた。 参加者：20人	野菜の収穫時期に応じて実施日を設定したため、期間があいてしまい、3回全てに参加した人が少なかった。また、野菜の生育期間に触れずに料理教室を行ったので、生育状況を知ってもらえる工夫が必要である。	ごみ対策課
15	①啓発活動の充実	夏休み生ごみ投入リサイクル事業	夏休み期間中、家庭から出た生ごみを小中学校に設置されたごみ処理機に投入することができる。希望者にはリサイクル堆肥を配布する。	10校で実施し、約3.6トンの生ごみの減量と延べ2,424人が参加。ボランティアの自主事業として食用廃油の回収も行った。	平成13年から行ってきた事業であり、今後、参加者数や投入量の増加が見込めなくなっている。そういった状況の中でボランティアのモチベーションが低下してきている。	ごみ対策課
16	②情報の整備	食育市民アンケート調査	市民の食育の実態を把握するため、本計画終了年度にアンケート調査を実施する。	平成28年度に実施予定となっている。		健康課
16	②情報の整備	食育ホームページ	市民ボランティアによる編集委員会をつくり、食に関する情報を提供する。	毎週月曜日にサイトの更新を行った。食育ホームページ編集委員会を毎月1回開催しコンテンツの検討を行った。	閲覧者に見やすいレイアウトへの変更を検討する。	健康課

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
16	②情報の整備	食育ホームページ	関係各課の食育に関する事業を紹介する。	市報に掲載される食育事業を一覧にして紹介した。	今後も継続して実施していく。	健康課
16	②情報の整備	食育ホームページ	地域の食育及び食生活に関する情報を幅広く提供する。	小金井市食育ホームページ内で地域の食育活動や野菜のレシピ等食に関する情報を掲載した。	今後も地域に根付いた情報を提供していく。	健康課
16	②情報の整備	地場野菜等の情報提供	地場野菜等の種類・発売時期・発売場所等の情報を食育ホームページ等で提供する。	食育ホームページ内で小金井市地場野菜直売所マップを掲載した。	小金井野菜を使ったレシピをさらに充実していく。	健康課
16	①乳幼児と保護者の食育推進	マタニティクッキング	妊婦とそのパートナー等に妊娠期における栄養の摂り方等の講義・実習・試食を行う。	実施回数：4回 参加者数：妊婦39人、パートナー12人	土曜日開催を開始したことで、年々参加者数は増加している。今後も引続き実施していく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	両親学級	妊婦とそのパートナー等に各種講義を行う中で栄養講義を行う。	実施回数：10回 参加者数：妊婦170人、パートナー118人	今後も引続き実施していく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	離乳食教室	8～11か月の乳児の保護者を対象に離乳食の講義、試食を行う。	実施回数：12回 参加者数：189人	例年参加希望者の多い事業である。今後も引続き継続し、その時々最新の情報が伝えられていくよう努めていく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	乳幼児食育メール	各種健診・教室・相談への参加者から希望者に対し、メールにて食育等の情報提供を行う。	配信回数：毎月1回以上配信 登録者数（配信可能数） 0～1歳 274人、2～3歳 362人、 4～5歳 316人	年1回アンケートを実施しているが、一斉的な情報配信であるため、全ての要望に応えることは難しい。今後もより必要な情報を選択し、情報発信していく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	こどもクッキング	2～5歳児とその保護者を対象に、調理・試食を含む栄養教室を行う。	実施回数：4回 参加者数：子ども37人、大人35人	毎回定員を超える申込みのある事業である。キャンセル待ちある一方で、当日欠席が出てしまうことが課題である。今後も継続して実施していく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	栄養講習会 (親子クッキング教室)	小学生とその保護者を対象に、生活習慣病予防につながるテーマについて講義・実習・試食を行う。	実施回数：1回 参加者数：親子10組20人	例年参加希望者の多い事業である。今後も引続き実施していく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	乳幼児保健相談	乳幼児を対象に、地域センター等で計測を行い、希望者に保健師・管理栄養士等が相談を行う。	実施回数：44回 実施者数：323人	離乳食や小食や偏食といった食問題、食物アレルギーについて等、年々相談数は増加している。今後も引続き実施していく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	栄養個別相談	管理栄養士によるアレルギー食や子どもの小食・偏食の相談を行う。	実施回数：12回 実施者数：61人	今後も継続して取り組んでいく。	健康課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	エンジェル教室	5か月児とその保護者を対象とした育児知識等の各種講習の中で、離乳食の講義・試食を行う。	実施回数12回（2日間コース） 参加者数603人（延べ） 離乳食の試食や講義を聞く中で、他の参加者と交流を図った。	例年参加希望者の多い事業である。アンケート結果からは「参考になった」との声がとても多いが、改善意見もあるため、内容の改善を結果を基に実施する。	子育て支援課 (子ども家庭支援センター)

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
17	①乳幼児と保護者の食育推進	年間食育計画の作成	食育計画や年間行事計画を作成し、季節に応じた食育事業を実施する。	食育計画・年間行事計画を作成し、食育事業を実施した。	今後も継続して取り組んでいきたい。	保育課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	離乳食講習会	栄養士による離乳食の講義を行う。特に、地域からの参加の拡充を図る。	懇談会等で離乳食試食会を実施した。地域の方を対象とした離乳食試食会、給食試食会を5園中2園で実施した。	今後も継続して取り組んでいきたい。	保育課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	ふれあい農業	農業体験として園児が収穫したイモを、調理して食べる。	園児が掘ってきた芋を幼児クラスで調理し食べる。給食やおやつ食材として利用。園庭で育てた野菜等も給食で使用したり、クッキング保育で使用し、収穫したものを味わう喜びを感じられるようにした。5園すべてで実施した。	今後も継続して取り組んでいきたい。	保育課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	給食だより	給食だよりを掲示する。特に、食育月間・食育の日の取組を行う。	毎月、給食だよりを発行し、保護者を対象に食育を行った。また、毎月の目標に沿って取組を行った。	保護者が食に対して興味を持てるよう、内容を充実していきたい。	保育課
17	①乳幼児と保護者の食育推進	クッキング保育	園児がクッキング体験をし、食の知識やその大切さを学ぶ。	園児が調理保育を体験することにより、食の知識だけでなく、調理過程や器具の使い方等を学んでもらうことができた。	今後も継続して取り組んでいきたい。	保育課
18	①乳幼児と保護者の食育推進	アレルギー相談	アレルギーの子どもを持つ保護者に対し、個別に相談し、給食に反映させる。	食物アレルギーの子どもを持つ保護者と個別に面談を行ない、給食に反映できるよう努めた。	年々食物アレルギー児が増加している。事故のないよう生活管理指導表をもとに保護者と連携を取りながら進めていく。	保育課
18	①乳幼児と保護者の食育推進	栄養士による出前講座	市立保育園の栄養士が児童館に出向き、食育相談を行う。	年に数回児童館に行き、離乳食相談・栄養相談等を行った。	児童館に来る保護者全員を対象にした話を行うとともに、個別相談にも分かりやすく応じていく。	保育課
18	①乳幼児と保護者の食育推進	交流給食	地域の生産者等と園児が交流できる給食を行う。特に野菜や魚の実物が見られるよう配慮する。	5園中1園で魚の解体教室、スイカわりを行った。行事の時に使用する食材を子ども達が買いに行くなどしている。	魚の解体教室、スイカ割りは、回数を重ねながらやり方、取り組みを工夫し、充実したものになってきている。	保育課
18	①乳幼児と保護者の食育推進	地域向け食育相談	離乳食、幼児食、アレルギー食等について、地域からも参加できる食育相談を実施する。	地域の子育て中の人を対象に、園庭開放や見学者の食育相談を行ったり、一時保育利用者の相談を行うなど、地域の人が参加できる食育相談を行った。	今後も地域の人に参加できる場を増やしていく。	保育課
18	①乳幼児と保護者の食育推進	地域連携の推進	私立・国立の保育所・幼稚園との連携を推進し、生産者との交流や食育相談の実施等を促進する。	保健センターの栄養士と連携を取り、市の方向性を統一できるように努めた。	保健センターの栄養士との連携をより深め、保育園での活動など、情報を発信できる場を増やしていきたい。	保育課
18	①乳幼児と保護者の食育推進	家庭と協働した食育支援	乳幼児期に適した給食レシピを分かりやすく解説した冊子を毎年テーマを変えて作成し、保護者、園庭開放参加者、相談に来園した市民等に配布し、乳幼児食への理解促進を図る。	子どもと一緒に作れるレシピをテーマにレシピ集を作成、保護者、園庭開放参加者などに配布、乳幼児食への理解促進に努めた。	今後も内容を検討し何らかの形で発信していきたい。	保育課

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
18	②学齢期の食育推進	学校における食育の推進と情報発信	学習指導要領に基づく学校ごとの食に関する全体計画を作成し、積極的に食育の推進を図る。	農家の見学を行ったり、野菜を育てたりする学習を行った。食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々への感謝の心を育む教育ができた。また、児童・生徒の発達段階に応じて、心身の健康のために栄養や食事の摂り方を理解することや、食文化を理解し尊重する心をもつことなど、「食育」の目標を達成するための様々な教育活動を実施した。	「食育」に関する指導実践を深めるための給食指導や家庭科等の授業実践例を、市内小・中学校へ広げていくことが必要である。	指導室
18	②学齢期の食育推進	給食を通じた食育	食育リーダーを中心に、給食だよりや給食委員会の活動を通して、望ましい食習慣を身につけさせる。	食育リーダー会議では、「食の歳時記おもしろ話」というテーマで講演会を行い、家庭における食生活の大切さについて理解し情報発信の知識とすることができた。	望ましい食習慣が身についたかどうかの指標の設定や評価ができていない。	学務課
18	②学齢期の食育推進	給食を通じた食育	各学校での食育推進等を支援するため、教育委員会に管理栄養士を配置する。	すでに配置され、栄養教諭と連携して食育リーダー会議等の中心的役割を担っている。	指導室・栄養教諭と連携をとり、さらに食育の推進等を支援する。	学務課
18	②学齢期の食育推進	地域と交流した食育活動	給食だより・校内放送等での取組を含め、地域の生産者等と児童・生徒が交流する。	多くの学校で地場野菜を給食に導入し、給食だより・校内放送・掲示等で生産者を紹介した。生産者を招いて授業を行った学校がある。地域の高齢者等と交流給食を実施した学校がある。	地場野菜の使用を促進したいが、関係者との協議や協力が必要である。	学務課
18	②学齢期の食育推進	家庭と協働した食育支援	給食だより等の情報提供を充実させる。	各学校で毎月給食だよりを発行し、望ましい食習慣や栄養価について情報提供等を行った。	学校ごとの情報提供となっている。教育委員会として取りまとめ、広く公開できる仕組みが求められている。	学務課
18	②学齢期の食育推進	家庭と協働した食育支援	望ましい食習慣の取組ができるよう支援する。	PTA行事（試食会）への協力などを行った。給食の様子や献立を紹介等を行った。	PTA行事（試食会）への協力などは引き続き行う。今後、家庭向けにリーフレットを作成し配布するので、検討を行っていく。	学務課
18	②学齢期の食育推進	家庭と協働した食育支援	料理教室等の体験を通して、食育普及活動のための食育教室を実施する。	夏休みにサマースクールで調理員が協力し料理教室を行った学校がある。	「弁当の日」の取組も含め、学校の活動としての実施を強制できない。また、家庭の理解・協力が必要である。	学務課
19	②学齢期の食育推進	食育指導（学童保育所）	食べることを通して、団らんの楽しさ、作ることの楽しさ、食べることの楽しさを仲間と分かち合う。	おやつの中には手洗いやマナーなどの指導や、時期に応じたおやつの内容などを確認し、食に対する意識を高めている。	継続して実施していく。	児童青少年課

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
19	②学齢期の食育推進	子育て相談会 (児童館)	保護者に対する食事や栄養をテーマにした専門家による講演会及び相談会を行う。	【本町児童館】 食育指導士の食育講座等 5回/180人 【東児童館】 離乳食講座等 5回/107人 【貫井南児童館】 離乳食講習会 3回/28人 【緑児童館】 離乳食講習会等 5回/78人	継続して実施していく。	児童青少年課
19	②学齢期の食育推進	乳幼児食事会 (児童館)	子育てひろばや幼児グループで行う食を通じての交流会（情報を交換し、食育に対する理解を深める）を行う。	【本町児童館】 幼児グループ食事会 5回/224人 【東児童館】 幼児グループ食事会等 25回/812人 【貫井南児童館】 幼児グループ食事会等 18回/574人 【緑児童館】 子育てひろば昼食会等 21回/825人	継続して実施していく。	児童青少年課
19	②学齢期の食育推進	料理教室 (児童館)	主に小学生から中・高校生までを対象として手作りを基本とした料理教室を行い、作り方を指導し、食を共にしながら相互に交流を図る。また、地場野菜等を通じた生産者との交流や環境に配慮した料理教室等を実施する。	【本町児童館】 各種料理教室等 46回/1,158人 【東児童館】 各種料理教室等 59回/1,258人 【貫井南児童館】 各種料理教室等 57回/919人 【緑児童館】 各種料理教室等 59回/1,072人	継続して実施していく。	児童青少年課
19	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	栄養個別相談	糖尿病や脂質異常症、減量等、個人のニーズに合わせた栄養に関わる相談を行う。	実施回数：12回 実施者数：13人	今後も継続して実施していく。	健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	栄養講習会	生活習慣病や健康づくりに関するテーマを設定し、テーマに合わせた栄養講義や調理実習を行う。	実施回数：6回 参加者数：95人	毎回参加希望の多い事業である。今後も継続して実施していく。	健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	健康づくりフォローアップ指導教室	糖尿病や骨粗しょう症など、疾病に合わせた栄養講義や相談を行うことにより、疾病の予防や健康に対する意識の啓発、生活習慣の改善を支援する。	高脂血症予防教室(2回) 15人 糖尿病予防教室 6人 ヘルシーダイエット教室 6人 骨粗しょう症予防教室(2回) 34人 メタボリックシンドローム予防教室 7人 メタボリックシンドロームフォロー教室 9人	生活習慣病の疾病別予防教室であるが、教室によっては参加希望者がほとんど集まらないという課題がある。今後は内容や事業の周知方法を含めて、全ての教室で参加者数の増加や効果的な事業運営が出来るよう検討していく。	健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	特定保健指導	特定健康診査において生活習慣病を発病するリスクが高い結果となった方に対して、特定保健指導を行うことにより、疾病の予防や早期発見、健康に対する意識の啓発、生活習慣の改善を支援する。	特定保健指導対象者数 動機付け支援：656人 積極的支援：246人 特定保健指導利用者数 動機付け支援：144人 積極的支援：36人	特定健康診査において生活習慣病を発病するリスクが高い結果となった方に対して、特定保健指導を行った。今後も継続して食生活の重要性を伝え、対象者にあった指導を行う。	保険年金課

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	成人学校	食に関する様々なテーマを取り上げた講座等を開催する。	成人学校 菜園教室 H25年4月～H26年3月 原則毎週水曜日 10時～12時実施 実施回数 44回 延べ参加者 758人 土壌生成、播種、苗植え、整枝（支柱、添木、誘引等）、剪定（摘芯、芽かき等）、追肥、収穫、これら一連の農作業を共同で行うことで、野菜作りを実践で学んでもらった。 自分たちが安心して食べられるよう無農薬のため、害虫駆除や病気の葉を手作業で駆除し、野菜を育てた。 農作業の他に、朝採れた収穫物を食材にし、受講生が調理し食する収穫祭や、野外研修、室内での学習会を行い、安心安全な野菜作りを中心にした食育に触れることで理解を深め、実生活に役立てもらった。	今後も継続して行う予定としている。	公民館
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	成人学校	食に関する様々なテーマを取り上げた講座等を開催する。	成人学校 江戸野菜に親しもう 平成25年4月～26年3月 原則毎週月曜日 10時～12時実施 実施回数43日 延べ参加者数863人 畑を耕し、種をまき、苗を植え、収穫を行う、という流れを講師の方の経験を活かした栽培計画のもと、参加者が共同で班ごとに行うことで農業への認識を深めた。また、年2回収穫祭を実施し、収穫した野菜をもとに各班で調理し、食した。	今後も継続して行う予定としている。	公民館
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	成人学校	食に関する様々なテーマを取り上げた講座等を開催する。	成人学校 共働夢農園 「野菜作りコース」 平成25年4月～平成25年3月 原則毎週木曜日 9時～11時実施 実施回数45回・延べ828人参加 畑・土を育て、種まき、苗植え、収穫ならびに収穫祭で出来た作物を調理し食すという一環的な食育環境を、講師、運営委員とともに参加者が共同で挑み、農業への認識を深め、収穫の喜びを体験するとともに、参加者相互の親睦と交流を深めた。	今後も継続して行う予定としている。	公民館

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	成人学校	食に関する様々なテーマを取り上げた講座等を開催する。	成人学校 共働夢農園 「ハーブ栽培教室」 H24、H25年度については講師都合により未実施。	H26年度から再開する予定となっている。	公民館
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	特定保健指導	特定健康診査において生活習慣病を発病するリスクが高い結果となった方に対して、特定保健指導を行うことにより、疾病の予防や早期発見、健康に対する意識の啓発、生活習慣の改善を支援する。	特定保健指導対象者数 動機付け支援：656人 積極的支援：246人 特定保健指導利用者数 動機付け支援：144人 積極的支援：36人	特定健康診査において生活習慣病を発病するリスクが高い結果となった方に対して、特定保健指導を行った。今後も継続して食生活の重要性を伝え、対象者にあった指導を行う。	保険年金課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	歯科医療連携推進事業	障がい者や要介護者に対するかかりつけ歯科医の紹介を行うことにより、歯周疾患等の予防やむし歯の早期発見、治療を行い、生涯を通じて自分の歯で食べることができるよう支援する。	障がい者や要介護者へかかりつけ歯科医の紹介を行った。 利用者数：7人	今後も障がい者や要介護者の方が生涯を通じて自分の歯で食べることができるように支援するため、継続して実施する。	健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	8020運動の推進	生涯を通じて健康的な食生活が実践できるよう、80歳で20本以上の歯がある高齢者の増加を目指す。	歯周疾患の早期発見に努め、生涯を通じ、自分の歯で過ごすことができるようにするため成人歯科健診を実施した。 受診者数：2,211人	平成25年度から対象者に75歳及び80歳を追加し、前年度から539人増加した。今後も生涯を通じて自分の歯で食べることができる方を増やすため、継続して実施する。	健康課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	配食サービス	高齢者や精神障がい者の健康的な食生活と安否確認等のため食事の配達を行うことにより、自立した食生活を支援する。	在宅の精神障がい者に配食サービス（土・日・祝日を除く平日の夕食）を提供することにより、その自立と食生活の質の確保を図り、安否の確認を行った。	食育の観点からは特になし。	自立生活支援課
20	③高校生から成人・高齢者等の食育推進	配食サービス	高齢者や精神障がい者の健康的な食生活と安否確認等のため食事の配達を行うことにより、自立した食生活を支援する。	65歳以上の一定要件に該当する方に、健康的な食事を手渡し配達することにより、低栄養の防止や見守り等を図り、高齢者の食の自立支援を行った。	食育推進の観点からは特になし	介護福祉課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	親子農業体験の促進	生産体験の機会として、親子農業体験事業を促進する。	8月と12月に市内農家の協力を得て、実施した。2回実施し、40組102人が参加した。	今後も継続する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	学童収穫体験の促進	市内小学校での生産体験の機会として、学童収穫体験事業を促進する。	ジャガイモ収穫体験（一部サツマイモ）に市内公立小学校9校、1,455人の児童が参加した。	今後も継続する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	農家見学会の促進	生産者との交流や生産体験の機会として、市内農地の見学等を行う農家見学会を促進する。	平成25年度から農家見学会の代わりに横浜税関横の港湾を見学し、市民の方、生産者とともに輸入農産物の現状を見学し、市内農産物が安心・安全であることを再認識した。	今後も継続する。	経済課

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
21	①生産者の食育活動に対する促進策	地場野菜等の販売促進	新鮮で安全な農産物を扱う地産地消の機会として、庭先直売や事業者との連携により推進する。	直売所昇旗や野菜を入れるボードン袋を庭先奨励事業参加者に提供した。	今後も継続する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	地場野菜等の販売促進	庭先直売を促進するため、庭先直売マップを作成し、配布する。	庭先直売所マップを配布した。	今後も継続する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	料理講習会	地産地消を推進するために実施される地場野菜を利用した料理講習会を促進する。	夏、秋2回講習会を実施し、市民50人が参加した。	今までは、経済課と小金井市農業経営者クラブが共催事業として年2回開催していたが、農業経営者クラブの予算の関係上、今後は年1回の開催として実施する予定。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	交流給食への協力	市立保育園・市立小中学校等が行う交流給食に協力を求め、情報の提供等を行う。	経済課として事業実施はしなかったが、学校での宿題で江戸東京野菜や市内農産物が取り上げられるなど、自主的な取組が確認できた。	協力の内容や情報提供の方法等を検討する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	江戸東京野菜の普及促進	飲食店等と協力し、江戸東京野菜を使った新たなメニューの開発・販売を行う。	春と夏と秋の3回、市内飲食店で季節の江戸東京野菜を使用した料理が味わえる期間限定フェアを実施した。	今後も継続する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	新たな特産物の普及促進	ルバーブ等新しい農産物の研究を行い、特産化を図る。	料理講習会等を通じて、ルバーブの使い方の普及を行った。	今後も継続する。	経済課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	野菜収穫体験	食品リサイクル堆肥を使って育てた野菜の収穫体験を行う。	家庭用生ごみ処理機から出る生ごみ乾燥物の戸別回収を実施している世帯を対象にさつまいもの収穫体験を実施。16世帯、46名が参加した。	特になし。	ごみ対策課
21	①生産者の食育活動に対する促進策	子どものための農家訪問ツアー	中学生以下の親子を対象に、生ごみリサイクル堆肥を使って野菜を栽培している農家を訪問し、野菜の収穫体験を行う。	平成25年度実施なし		ごみ対策課
22	②事業者の食育活動に対する促進策	事業者と連携した食育の普及啓発	飲食店や商店でミニパンフレットを置く等、市民へ食育に関する普及啓発を推進する。	健康課事業やキッズカーニバル等を通して約1,500枚配布した。	今後も様々な場で配布していく。	関係各課
22	②事業者の食育活動に対する促進策	地場野菜販売の推進	地場野菜の販売を事業者との連携によって推進する。	キッズカーニバルにて地場野菜の販売を行った。	今後も食育月間行事等にて実施していく。	健康課
22	②事業者の食育活動に対する促進策	食品の情報発信	保健所と連携して健康な食生活を送るための推進をする。	各種事業を通して、健康づくりのための食に関わる情報の発信や事業の展開をしている。	今後も継続して実施していく。	健康課
22	②事業者の食育活動に対する促進策	食育教室等での連携推進	事業者と連携して、小中学校等で環境に配慮した食育教室等を行う。	授業で、事業者によるエコクッキング教室を行った学校がある。	授業として実施するかどうかは学校の計画によるところはあるが、引続き情報提供していく。	学務課

頁	区分	事業名称	事業の内容	平成25年度進捗状況		担当課
				平成25年度事業実績（具体的な数値等）	課題及び対策等	
22	③各種団体等の食育推進活動に対する促進策	食育関連団体活動調査	市内NPO、自治会・町会、子ども会その他の地域団体が行う食育関連事業を調査する。	平成25年度は実施なし	調査方法をはじめ、今後任命される食育コーディネーターに橋渡し役を担ってもらえるか検討する。	健康課
22	③各種団体等の食育推進活動に対する促進策	食育関連団体登録制度	食育・食生活の改善その他食生活を豊かにするために市内で活動する団体等（サークル含む）の登録制度をつくり、関連情報の提供等を行う。	市ホームページに登録の案内を掲載し、登録を継続して実施した。 登録数：個人2名及び9団体	登録団体数は徐々にではあるが増加している。 食育懇談会等にて交流する機会を設ける必要がある。	健康課
22	③各種団体等の食育推進活動に対する促進策	食育関連団体登録制度	食育ホームページで、食育関連団体の紹介等、情報発信を行う。	市ホームページにて登録団体の紹介を行った。	市ホームページだけではなく、食育ホームページへの掲載も検討する。	健康課
22	③各種団体等の食育推進活動に対する促進策	食育関連の人材の活用	市内の食育関連の人材を活用して市民協働による食育の推進を行い、関係機関の連携を図る。	食育ホームページの運営及び食育月間行事の開催を市民ボランティア等と協働して実施した。	今後も市民ボランティアや関係機関と協働して食育の推進を行っていく。	健康課
22	③各種団体等の食育推進活動に対する促進策	環境学習	環境市民会議による食に関わる講座の開催支援のほか、「食」と「環境」を考える様々な講座を開催する。	H25.7.13「小金井野菜でスムージー作り」18人 H26.2.11「五感で味わう江戸東京野菜」15人	開催時期に応じて食材を確保する必要がある。	環境政策課
23	(1) 施策の推進体制	食育推進会議	食育推進会議を継続して開催し、本計画の進捗状況を検証するとともに、必要な推進策を検討する。	平成25年3月に小金井市食育推進基本条例を制定したことに伴い、回数及び人数を増やし開催した。	食育コーディネーターをはじめ、その他食育の推進に向け審議をいただく。	健康課
23	(1) 施策の推進体制	食育コーディネーターの設置	食育に関する関係機関等との連携を促進する。	平成25年3月に小金井市食育推進基本条例を制定したことに伴い、本計画にも記載をした。	食育推進会議の中で審議をいただき役割を定め任命する。	健康課
23	(1) 施策の推進体制	食育推進検討委員会	市の食育推進事業の円滑な推進を図るため、関係課による食育推進検討委員会を継続して開催し、健康課を中心とした体制の強化を図る。	食育事業を行っている関係部署を3課加え、食育推進計画の改定等について協議を行った。	今後も継続して連携を強化していく。	健康課
23	(1) 施策の推進体制	食育懇談会	食育関連情報の交流を図るため、食育月間に食育関連団体等による懇談会を開催する。	平成25年度は実施なし	今後任命される食育コーディネーターに橋渡し役を担ってもらえるか検討する。	健康課
23	(1) 施策の推進体制	大学等との連携推進	若年層に対する対策及び食育に関する実態等の継続的な研究推進のため、大学等との食育推進事業の連携を推進する。	食育推進会議の委員を推薦してもらい、会議に参加いただいた。	平成28年度に実施予定の市民アンケートの検証等、専門的な食育事業を推進するため連携を図っていく。	健康課

ご活用ください!

コガネイスタイル

「Koganei-Style」

小金井市食育ホームページ

あなたは1日にどれくらい野菜を食べていますか?

1日の野菜摂取量の目標は15歳以上の場合350g(緑黄色野菜120gと淡色野菜230g)

…といってもピンとこないなので、実際に350gの野菜を摂取できる献立を作ってみました。レシピは食育ホームページ内で紹介している簡単なものばかり。忙しい毎日でも工夫次第で沢山の野菜を摂取できます。少しずつ意識して自然と目標量に達する習慣がつかると良いですね。



<朝食> *メニュー*
 主食：フランスパン
 主菜：ほうれんそうのオープンオムレツ
 副菜：ゆでキャベツのサラダ、なすジャム、ヨーグルト

- ・摂取量(目安)
 - ◆緑黄色野菜：ほうれんそう(約50g)
 - ◇その他の野菜：キャベツ(約125g)、なす(約40g)
- ・アレンジ!
 ほうれん草の代わりに他の緑黄色野菜を使ったり、サラダを作る代わりにキャベツなどのその他の野菜をオムレツに混ぜ込んでみましょう。



<昼食> *メニュー*
 主食：ごはん
 主菜：エビフライ
 副菜：ピーマンの炒め煮、そら豆の塩ゆで、ミニトマト、きくらげの佃煮、りんご

- ・摂取量(目安)
 - ◆緑黄色野菜：ピーマン(約40g)、ミニトマト(約15g)
 - ◇その他の野菜：そら豆(約15g)
- ・アレンジ!
 入れる量が限られている弁当でも積極的に野菜を取り入れましょう。



<夕食> *メニュー*
 主食：にんじんごはん
 主菜：アスパラと豚ばら肉の胡麻炒め
 副菜：根深汁、きゅうりのヨーグルト味噌漬

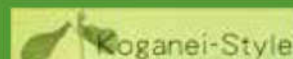
- ・摂取量(目安)
 - ◆緑黄色野菜：にんじん(約25g)、アスパラ(約24g)
 - ◇その他の野菜：長ねぎ(約20g)、きゅうり(約30g)
- ・アレンジ!
 にんじんごはんのにんじんを炒め物に加えるなど、炒め物や汁物は比較的野菜が取りやすいので活用しましょう。



こんな情報のほかにも簡単レシピや市内のイベントスケジュール、日本の食文化についてなど、もりだくさんの内容です♪

<http://koganei-style.ora-so.com/>

小金井市の食育情報サイト「Koganei-Style(コガネイスタイル)」は市が委嘱した市民ボランティアによる食育ホームページ編集委員会が運営しています





資料4

長野県の健康長寿について

○長野県の平均寿命は**男女共に全国一** (平成22年)

	男性	女性
1位	長野県 80.88歳	長野県 87.18歳
2位	滋賀県 80.58歳	島根県 87.07歳
3位	福井県 80.47歳	沖縄県 87.02歳
全国	79.59歳	86.35歳

○長野県の長寿は**世界的に見てトップレベル**の水準

○県民一人当たり高齢者医療費は**低い方から4番目**

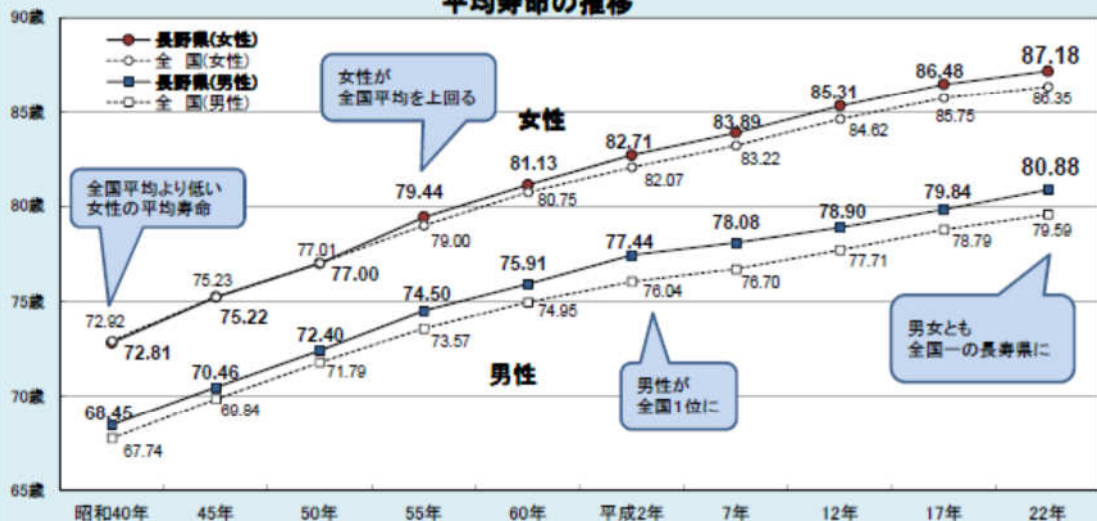
長野県

1

1 平均寿命 —日本の中の長野県—

長野県の平均寿命 ⇒ **男女ともに全国1位** (平成22年)

平均寿命の推移



全国順位の推移	昭和40年	45年	50年	55年	60年	平成2年	7年	12年	17年	22年
長野県 男性	9位	7位	4位	3位	2位	1位	1位	1位	1位	1位
長野県 女性	26位	19位	16位	9位	9位	4位	4位	3位	5位	1位

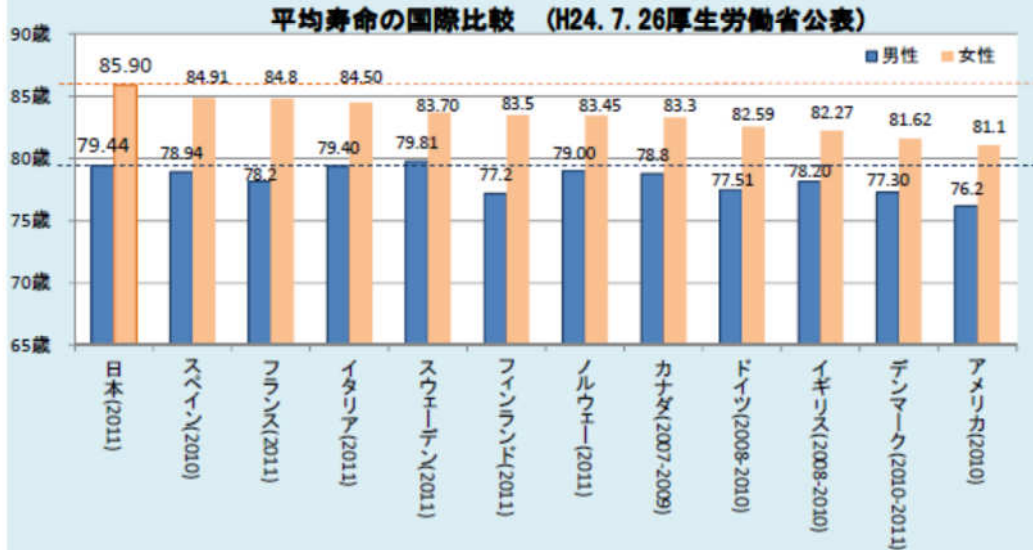
2

2 平均寿命 —世界の中の日本—

日本は
世界有数の長寿国



長野県の長寿は
世界トップレベル



3

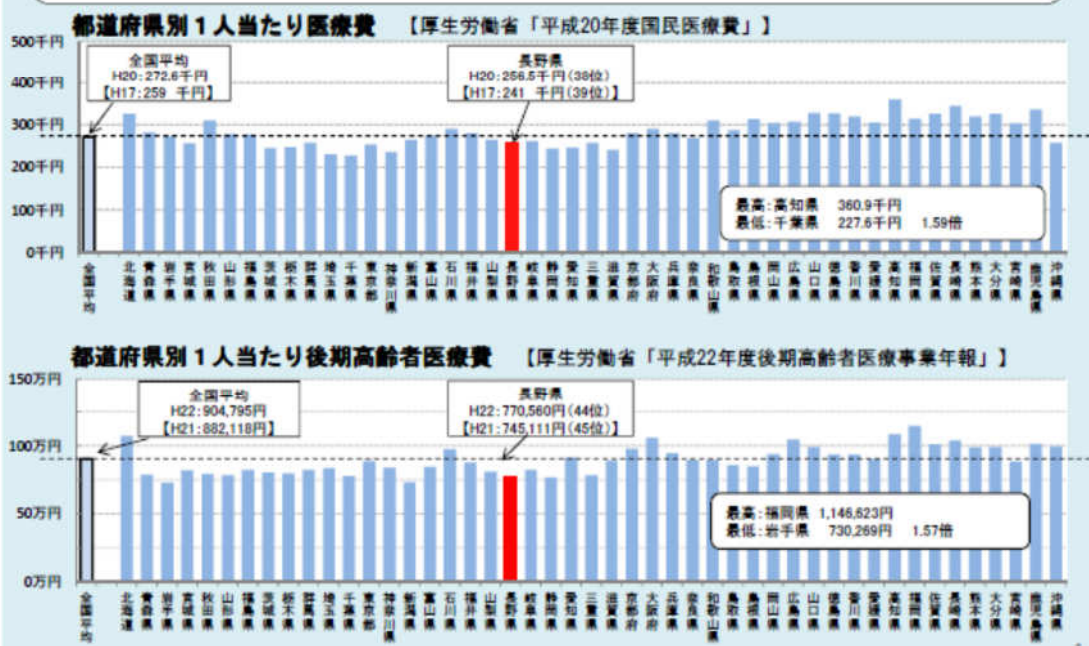
3 県民一人当たり医療費

1人当たり医療費

⇒ 低い方から10番目

1人当たり後期高齢者医療費

⇒ 低い方から4番目



4

4 健康長寿の要因

①高齢者の就業率が高く、生きがいを持って生活している

項目	長野県（順位）	全国
高齢者就業率（H22年度）	26.7%（1位）	20.4%

②野菜摂取量が多い

項目	長野県（順位）	全国
野菜摂取量（1人1日当たり） 男性 （平成18～22年平均）	379g（1位）	301g
女性	353g（1位）	285g

③健康ボランティアによる自主的な健康づくりへの取組が活発

項目	長野県（順位）	全国
食生活改善推進員1人当たり年間活動回数（H23年度）	22.2回（10位）	17.2回
保健指導員設置市町村数（H24年7月1日現在）	76/77市町村	県下ほぼ全域で活動している例はない

④専門職※による地域の保健医療活動が活発

項目	長野県（順位）	全国
保健師数（人口10万人当たり）（H22年）	61.9人（2位）	35.2人

※専門職：医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等



平成25年度には、本県の健康長寿の要因について科学的に分析
施策効果の評価する指標を新たに開発して、市町村等の健康づくり施策への活用を目指す

5

5 長野県におけるこれまでの取組

「予防に重点を置いた地域の自主的な健康づくり活動」

戦後の長野県は脳卒中が大きな健康問題に！

- ・昭和30～40年代には、脳血管疾患による死亡率が人口10万当たり250人を超えていた

昭和20年代 ▶ 保健指導員制度を整備

健康に関する知識を学び、近隣への周知活動により、地域の健康づくりを推進

昭和40年代 ▶ 関係職種が一体となって保健予防活動を展開

診療所の医師、市町村・保健所の保健師・栄養士、
食生活改善推進員、保健指導員など

具体的
取組

- ・「減塩運動」……調理実習や食事の塩分濃度の測定など
- ・「一部屋温室運動」……冬季の室内気温の低さへの暖房対策

取組の
成果

- ・こうした住民活動の積み重ねが、脳卒中に限らず、様々な健康問題に対する予防知識・意識を地域に浸透
- ・予防行動の実践に大きな役割を果たす

6

「医療機関による保健活動の推進」

- 佐久総合病院等の厚生連※の医療機関（※厚生連：厚生農業協同組合連合会）
全村健康管理や出張診療、在宅医療等の積極的な「農村医療」を实践
- 国民健康保険診療施設
保健師による訪問活動など、積極的に保健活動や地域医療に取り組む

□ 食生活改善推進員

- ・保健所の栄養教室、健康教室の終了者の中から意欲的な女性が集まる
- ・全国に先駆けて県の協議会を組織（S42年）
- ・料理教室や講習会など食生活改善を中心としたボランティア活動を实践（現在、4,700人以上が活動）

□ 保健補導員

- ・須坂市で全国に先駆けて始められた制度（S20年）
- ・保健師が昼夜なく働く姿を見た地域の主婦達が自主的に活動を開始
- ・健康診断・検診受診の勧奨、健康教室・健康づくり大会への協力などの取組
- ・50～70世帯に1人の割合で市町村長が任命、76市町村で11,000人以上が活動

7

6 長野県における今後の取組

—「健康長寿世界一の信州」の実現を目指して—

健康づくり・医療充実プロジェクト

～「安心」して暮らすための健康づくりと医療の充実～

「長野県総合5か年計画」(案)(計画期間：H25年度～H29年度)では、本県が目指すべき将来像の一つとして「健康長寿世界一の信州」を掲げ、その実現に向けて各部局が一丸となり、プロジェクトを推進していきます。

目標：県民一人ひとりが長寿かつ健康で生涯にわたりいきいきと暮らせる長野県をめざします。

アクション
1

（健康づくり県民運動の展開）

県民の健康づくりを推進するため、市町村、医師会等医療関係者、医療保険者、健康ボランティアなどが一体となった県民運動を展開します。

県民の皆様へ

- ・「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、健康づくりの県民運動に参加しましょう。
- ・日頃から気軽に楽しめるスポーツへの積極的な取組や健全な食生活の实践など自分の身体状況に応じた生活習慣の改善を心掛けましょう。

アクション
2

（三大死因に対する診療機能の向上）

がん診療、救急医療分野での高度・専門医療機関を整備・充実することなどにより、三大死因(がん、心疾患、脳血管疾患)に対する診療機能の向上に取り組めます。

県民の皆様へ

- ・がんなどの生活習慣病の早期発見・治療のため、定期的に検診を受診しましょう。
- ・日頃から自分の体重や血圧をチェックし、必要があれば早期に医療機関を受診しましょう。

8

アクション
3

(心の健康支援策の充実)

うつ病などの早期発見・早期治療を行う医療連携体制の充実などにより、心の健康の保持・増進を推進し、自殺者を減少させます。

県民の皆様へ

- ・自分の心の健康状態に気を配り、自分に合ったストレスの対処方法を身に付けましょう。
- ・心の不調を感じた時は、一人で悩まず早めに周囲の人や長野県精神保健福祉センターなどの相談機関に相談しましょう。
- ・身近な人の小さな変化に気付いて声をかけ、悩みを聞き、温かく見守りましょう。

アクション
4

(地域医療体制の強化)

できる限り身近なところで医療を受けることができるよう地域における医療体制を強化するとともに、医療と介護との連携により、高齢者が安心して住み慣れた地域で生活できる環境を整えます。

県民の皆様へ

- ・高齢者などの支援の必要な方々が、住み慣れた場所で安心して生活できるよう地域全体で支えていきましょう。

【H29年度の達成目標】

- ★平均寿命（男性・女性） ➡ 延伸（H22年：男性80.88歳、女性87.18歳）
- ★健康寿命（男性・女性） ➡ 延伸（H22年：男性79.46歳 女性84.04歳）
平均寿命との差の縮小
- ★健康づくりのために運動
や食生活に関する取組を
行っている人の割合 ➡ 運動 66.6%（H24年度）⇒ 72.0%
食生活 84.5%（H24年度）⇒ 維持・向上
- ★自殺者数 ➡ 493人（H23年）⇒ 430人以下

⇒ 「長野県総合5か年計画」を具体化した個別計画として「信州保健医療総合計画」を策定（平成25年2月）
今後はこれに基づき、「健康で長生き」できる長野県を目指して施策の推進に取り組んでいきます。

9

“あがちゃん”から“お年寄り”まで
みんなの力で…

新しい保健活動の スタート



*** 佐久市の“塩分”今と昔!! ****

～塩分とうまく付き合って 元気に長生き～

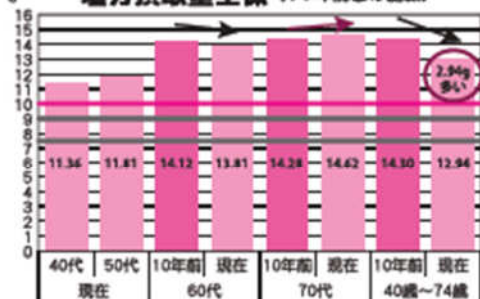
今!! だからこそ“塩分” 今回は塩分について考えます。

次世代多目的コホート研究のアンケート結果より

○次世代多目的コホート研究(2011年実施)と…
多目的コホート研究(2000年実施)の比較から

10年前との比較は?
目標値には—
まだまだおよぼず—

塩分摂取量全体 (10年前との比較)



10g 佐久市の目標値 (健康づくり21計画)

9g 国の男性の目標値

7.5g 国の女性の目標値

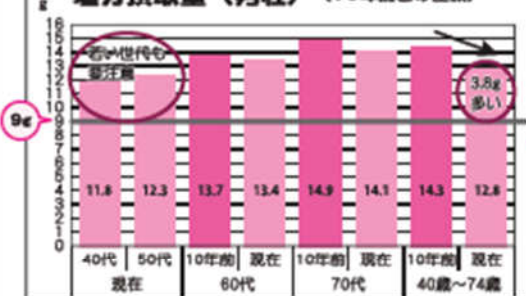


*塩分摂取量は全体的に見て10年前より減少傾向ですが、実は、若い世代で減少しているだけで、60代以上の摂取量は変わっていません。生活習慣や味の好みは簡単には変えられないのかもしれない。

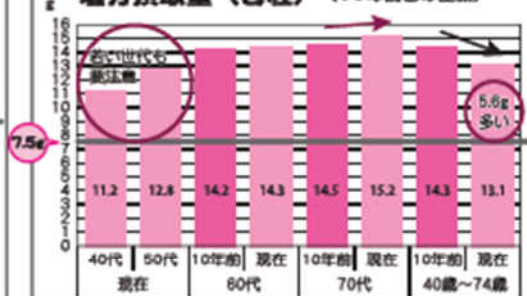
若いうちから“塩分”に関心を
持てることが大切です。

全体でみえた塩分摂取量の減少は、若い世代によるもの。
多少減っているが、それほど摂取量はかわっていない。
摂取量が増えている。
全体で比較すると、10年前よりも現在の塩分摂取量が減っている。

塩分摂取量 (男性) (10年前との比較)



塩分摂取量 (女性) (10年前との比較)



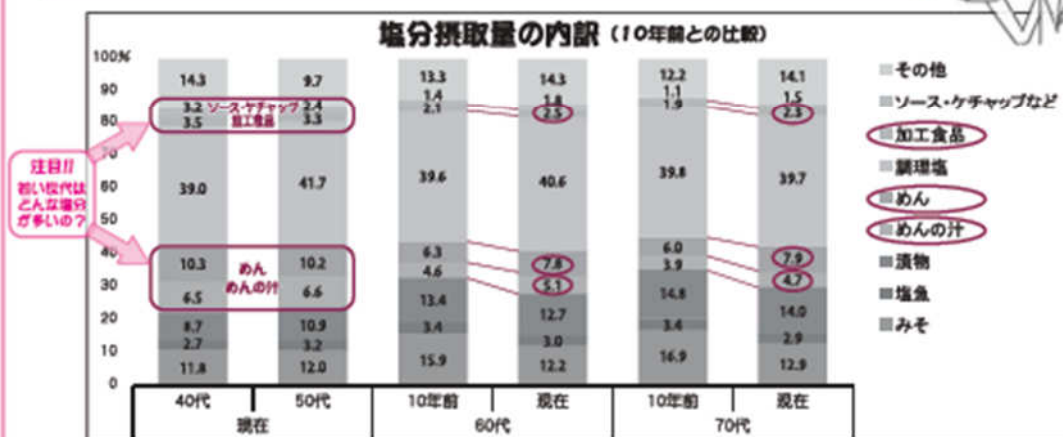
男性の
状況は?

●国の基準値は、9g…
佐久市の男性は? 12.8g
10年前と比較して1.5g減っています。
しかし まだまだ3.8g多いですね!!

女性の
状況は?

●国の基準値は、7.5g…
佐久市の女性は? 13.1g
10年前と比較して1.2g減っています。
しかし まだまだ5.6g多いですね!!

塩分の内容を見てみると・・・
オツ!! こんな状況がみられました。



*塩分摂取量の内訳をみると、生活習慣指導としてよく言われる、漬物やみそ汁からの摂取割合は減っているが、めん、めん汁、加工食品からの摂取割合が増えていた。漬物やみそ汁以外からの塩分摂取量にも気を付けることが大切です!

血圧と塩(ナトリウム)の関係 (厚生労働省 保健指導における学習教材集(確定版)より)

塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか?

★昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分(0.8%塩分濃度)とほぼ同じです。

例えば...
体重60kgの人のナトリウムは?
体重60kgの人のふつうの血液量は4,600ccなので



細胞の中のナトリウム
細胞の外のナトリウム } 体液(水分)のバランスをとっています

血液は体重の1/13で4,600cc×0.8% → 36.8gのナトリウム
(体の中で0.8%の濃度にするために約36.8gのナトリウムがはじめから存在します)
○自然の食べ物からでも2~3gはとれます。
ところが、塩は安く、保存のためにも役立つので余分にとる時代になりました。(昔とはちがった形で多くとる時代になってきました)

余分にとった塩はどこに? ~体に“塩袋”はありません~

余分に塩分をとると...
体は0.8%の濃度に
する為に水を要求
(のどがかわく)



体液量が増える

体への負担が...

- ①血管: 血液量が増えて血管に負担がかかる(血圧が上がる)
- ②心臓: 体内や血管内の水分量が増え心臓に負担がかかる
- ③腎臓: 塩分を尿から排泄する機能を持つ腎臓に負担がかかる
- ④腎: 腎がんのリスクを高める など...

体への負担がかり
血管の老化を早めます...



体にやさしい減塩生活を始めましょう!!

(広報4月号~10月号: 食育だよりに「減塩情報」掲載です...ぜひご覧ください!)(市ホームページにも掲載)

広報1月号: ~働き/若い世代・働き廻りの健康危機~を考えてみます。

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)

