

## 第3次座間市健康なまちづくりプラン・第4次食育推進計画（案）

# 目次

<b>第1章 計画策定の趣旨</b> .....	<b>3</b>
1 計画策定の背景と趣旨 .....	4
2 計画の位置付け .....	5
3 計画の期間 .....	5
<b>第2章 市民の健康・食育の状況</b> .....	<b>7</b>
1 市民の健康状態 .....	8
2 さまの健康・食をめぐる現状 .....	15
<b>第3章 健康なまちづくりプラン</b> .....	<b>62</b>
1 前プランにおける目標値の達成状況 .....	63
2 さま健康文化都市宣言からの行動目標 .....	66
3 各宣言のさま「さま」な取組 .....	67
<b>第4章 さま食育推進プラン</b> .....	<b>74</b>
1 第3次座間市食育推進計画の成果と課題 .....	75
2 さまが目指す食育の方向 .....	96
3 第4次座間市食育推進計画の体系図 .....	97
4 第4次座間市食育推進計画の目標と取組 .....	98
<b>第5章 ライフステージごとのテーマと取組</b> .....	<b>113</b>
<b>第6章 計画の推進と評価</b> .....	<b>116</b>
1 計画の推進 .....	117
<b>資料編</b> .....	<b>118</b>

# 第1章 計画策定の趣旨

# 1 計画策定の背景と趣旨

現在、我が国は世界でも有数の長寿国となっていますが、一方で少子高齢化や核家族化の進行などの社会情勢の変化や、食生活、生活習慣病や心の病に苦しむ人の増加などの問題に直面しています。

このような問題に取り組むため、国は、壮年期死亡の減少や健康寿命の延伸などを目的とし、平成12年3月に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、平成24年7月には「健康日本21（第二次）」を策定し、国民健康づくり運動の指針を明らかにしました。また、神奈川県では県民の健康づくりの基本方針となる「かながわ健康プラン21」を策定し、平成25年3月に「かながわ健康プラン21（第2次）」を策定し健康づくり運動を推進しています。

本市では、こうした問題に対処するため個人の健康だけでなく、それを取り巻く環境の面からも健康を考えるヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、平成12年9月に健康づくり研究懇話会（現在の健康なまちづくり推進委員会）を設置しました。この取組をさらに推進していくために、平成17年7月10日には、「健康文化都市宣言」を行い、その目標を達成するため、「ざま健康なまちづくりプラン」を策定し、平成30年4月に「第2次ざま健康なまちづくりプラン」（以下「前健康プラン」といいます。）を策定しました。

なお、前健康プランは、平成30年度から令和9年度までの10年間を計画期間としていましたが、令和5年度に本市の上位計画である第五次座間市総合計画が策定され、令和6年度に国の「健康日本21」、神奈川県の「かながわ健康プラン21」が策定されることから他計画との連携や整合性を図るため、前健康プランの計画期間を令和5年度までに短縮し、令和6年度から次期計画を開始することとなりました。

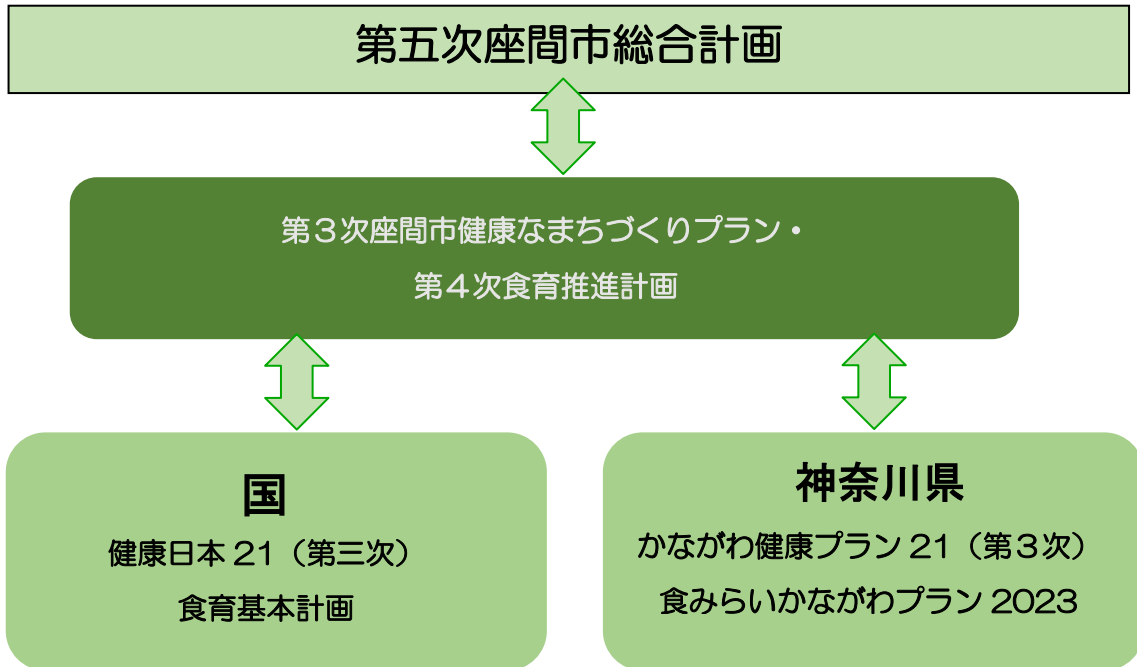
食育に関しては、国は、平成17年に制定された食育基本法に基づき、平成18年に「食育推進基本計画」を策定しました。現在は「第4次食育推進基本計画」に基づき食育を推進しています。神奈川県は、令和5年に「第4次神奈川県食育推進計画（食みらいかながわプラン 2023）」を策定しています。

本市では、平成24年に「座間市食育推進計画」、平成28年には「第2次座間市食育推進計画」（以下「前食育プラン」といいます。）を策定し、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を営むことを目的に取り組んできました。

健康増進と食育推進は、相互に共通する分野の取組が多いことから、相互の連携を強化し健康増進及び食育のさらなる推進と実行性高い計画を目指し、これまで個別に策定していた「ざま健康なまちづくりプラン」と「ざま食育推進プラン」を一体化し策定することとしました。健康増進と食育推進の計画を一体化することで連携を強化し、生活様式の変化や地域課題、市民ニーズ等に対応した、新たな取組に向けて令和6年度から令和13年度までの8年間を計画期間とした「第3次ざま健康なまちづくりプラン」「第4次食育推進計画」を策定します。

## 2 計画の位置付け

改定後のプランである「第3次座間市健康なまちづくりプラン・第4次食育推進計画」（以下「本プラン」といいます。）は、第五次総合計画基本構想との整合をとりつつ、市民、地域、行政が一体となり実践することによって、「健康文化都市ざま」を実現しようとするものです。



## 3 計画の期間

本プランの実施期間は令和6年度から8年間とします。また、社会情勢の変化などに応じて、随時見直しを行います。

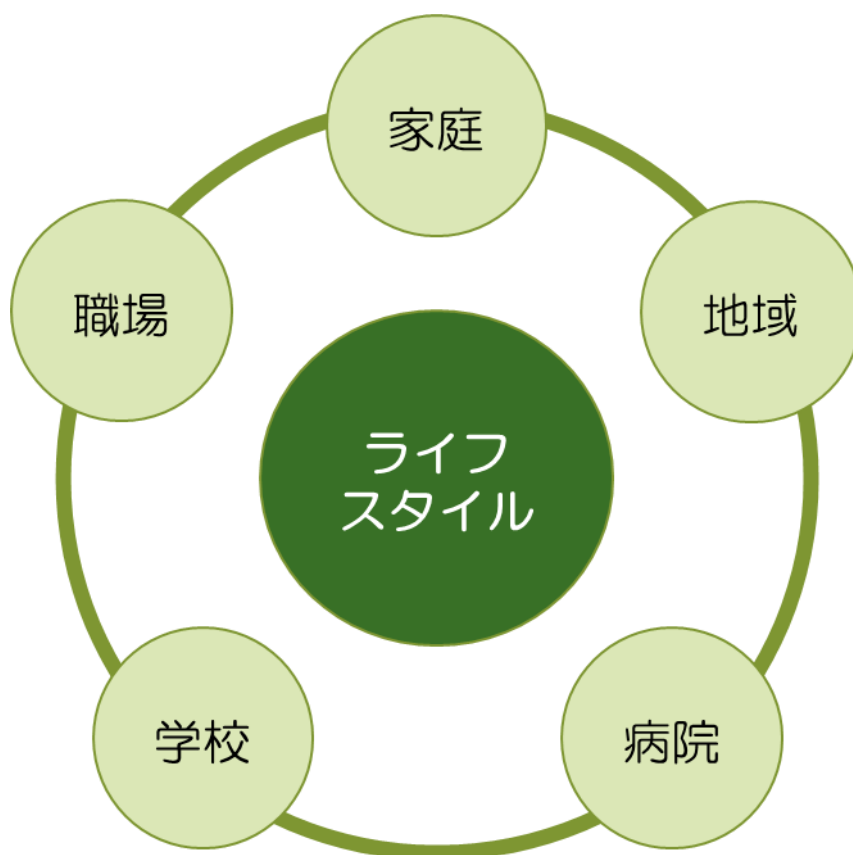
年度	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
第五次座間市総合計画	→											
第3次座間市健康なまちづくりプラン・第4次食育推進計画	←→											
健康日本21（第3次）	←→											
かながわ健康プラン21（第3次）	←→											
食育推進基本計画（第4次）	→											
神奈川県食育推進計画（第4次）	→											

※参考 ヘルスプロモーション

「ヘルスプロモーションは、オタワ憲章では『人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである』と定義され、バンコク憲章では、『人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである』と定義されています。

よりよい人生を健康で幸せに生きていくためには、自分のライフスタイル（生活様式）について考えるとともに、自分を取り巻く環境や制度とのかかわり、つまり自然とのかかわりについて深く考える必要があります。このことが、ヘルスプロモーション活動の基礎・起点です。」

参考『民医連医療』No.586 2021年7月号 島内 憲夫



## 第2章 市民の健康・食育の状況

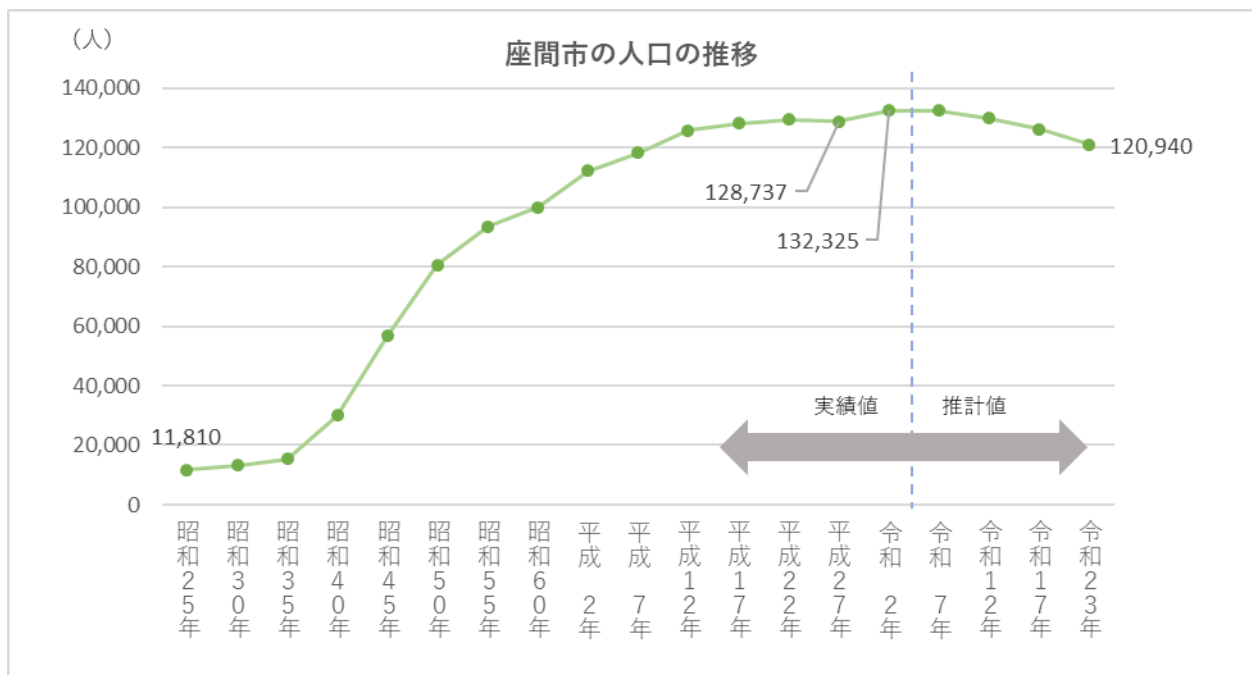
# 1 市民の健康状態

## (1) 人口

### ① 座間市の人口の推移

本市の人口は昭和37年までは1万人台でしたが、その後急激に増加し、昭和46年の市制施行時に人口が62,740人となりました。その後も人口は増え続け、令和2年には132,325人となりましたが、令和7年以降は人口が減少していくことが予想されます。

図表1



平成12年までの数値は座間市「平成28年版統計要覧」より

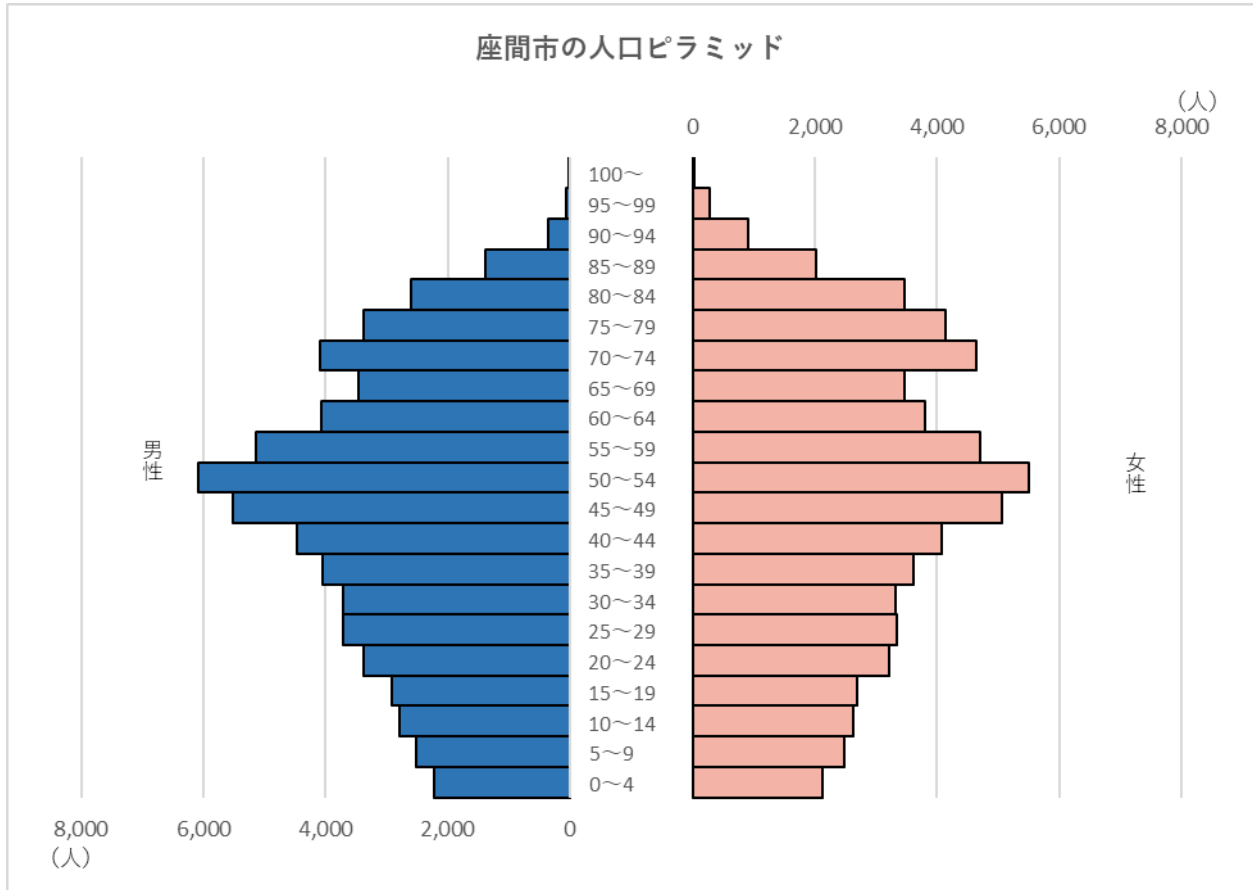
それ以降の数値については「座間市の人口及び世帯数の将来推計」（令和5年10月推計）より



## ② 座間市の人口構成

本市の令和5年4月時点の人口構成は、近年の年少人口の減少に伴い、ひし形のような形になっています。今後も年少人口の減少が続き、老年人口が増加することによって将来的には、逆ピラミッド型に変化していくことが予想されます。

図表2



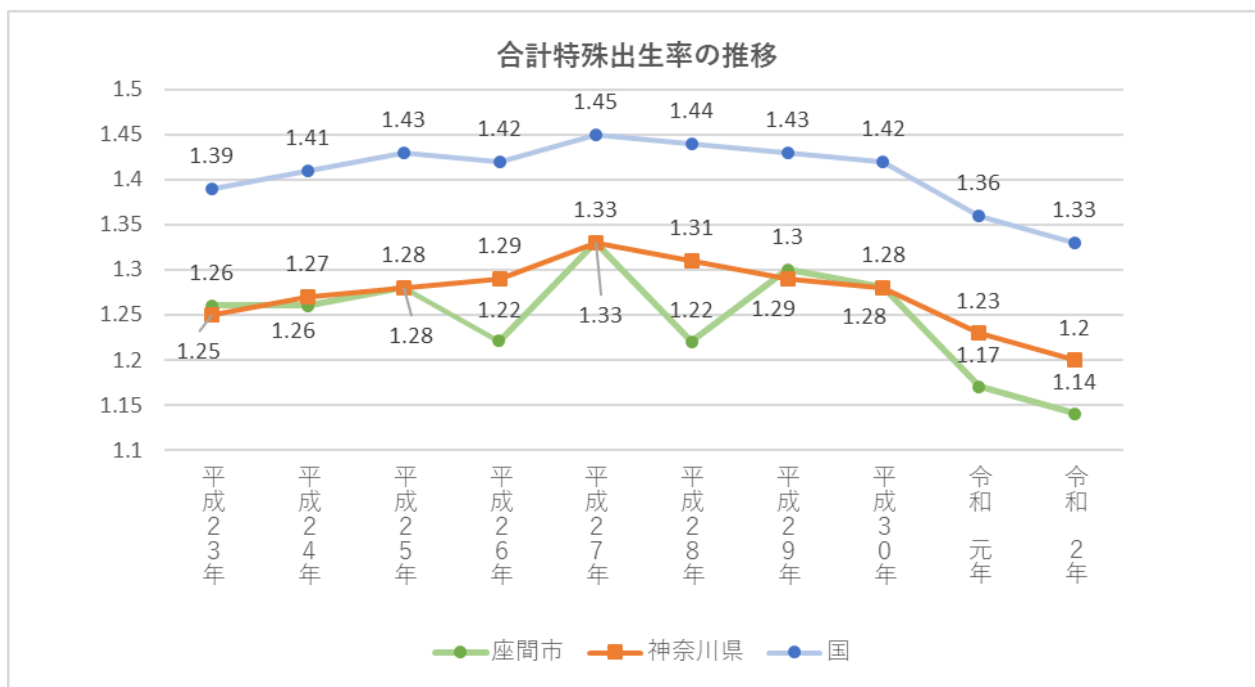
住民基本台帳法、外国人登録法および戸籍法に定める届け出による（令和5年4月1日現在）

## (2) 合計特殊出生率

合計特殊出生率とは人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子供の数に相当するとされ、将来人口の増減の目安となるものです。

本市は国平均と比べると、わずかに低い数値になっています。平成23年から令和2年の期間において、平成27年度に1.33と最も高くなったものの、令和2年には1.14まで減少しました。

図表3



神奈川県「神奈川県衛生統計年報」、厚生労働省「人口動態統計」より

### (3) 平均寿命

#### 1 平均寿命の推移

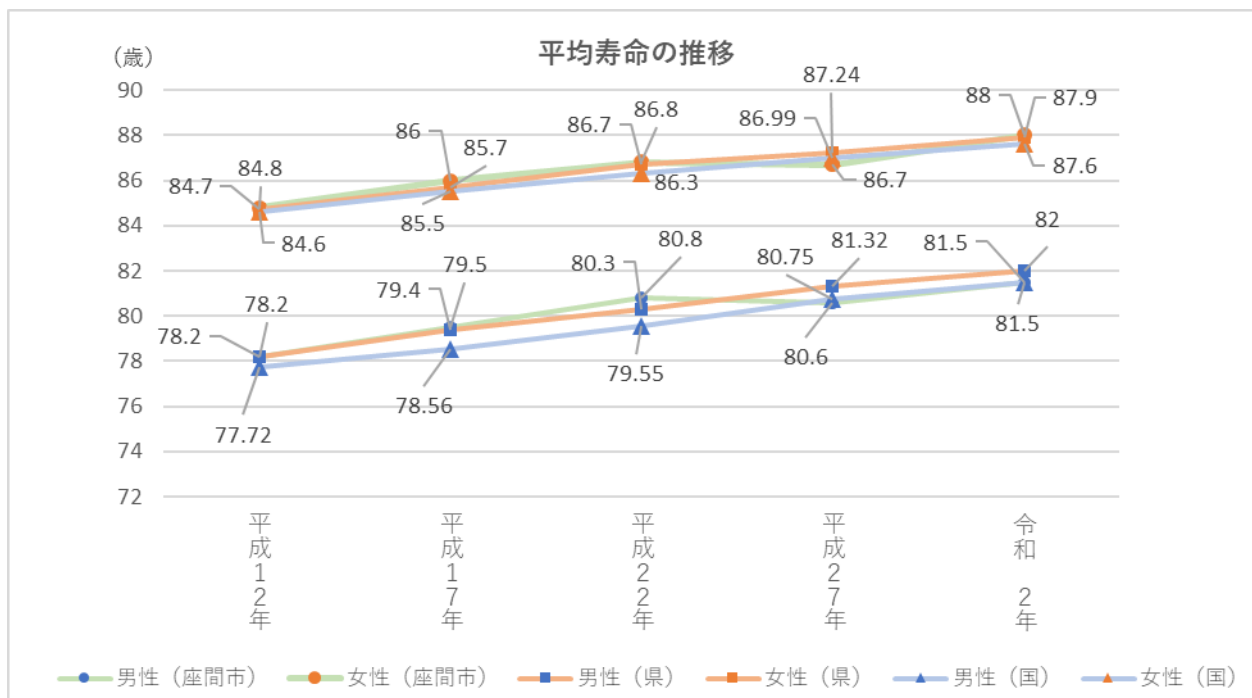
平均寿命とは、0歳児が平均してどれくらい生きられるかという期待値のことをいいます。図表4を見ても分かるように、日本の平均寿命はこれまで一貫して延び続けてきました。

本市の平均寿命は全国 1,741 市区町村の中では、男性が 81.5 歳（全国 683 位）、（神奈川県 33 市町村中 26 位）で、女性が 88.0 歳（全国 318 位）、（神奈川県 33 市町村中 10 位）であり、全国平均の男性 81.5 歳、女性 87.6 歳と比較すると、女性の平均寿命は若干長くなっています。（令和 2 年 12 月 31 日時点）

なお、日本の平均寿命は世界でも上位にあり、特に女性の平均寿命は 86.9 歳で世界 1 位、男性については 81.5 歳でスイスの 81.8 歳に次いで世界 2 位となっています。（令和 5 年時点）

「World Health Statistics 2023」（WHO）より

図表4



厚生労働省「市町村別生命表」より

・健康寿命と平均寿命

健康寿命とは健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。令和元年では神奈川県においては男性 73.15 歳、女性 74.97 歳が健康寿命で男性平均寿命の 82.10 歳、女性平均寿命の 87.90 歳と比べると男性で 8.95 歳、女性で 12.93 歳の差があります。

図表5 「令和元年度平均寿命と健康寿命」

	男性			女性		
	健康寿命	平均寿命	差	健康寿命	平均寿命	差
神奈川県	73.15 歳	82.10 歳	8.95 歳	74.97 歳	87.90 歳	12.93 歳
全国	72.68 歳	81.41 歳	8.73 歳	75.38 歳	87.45 歳	12.07 歳

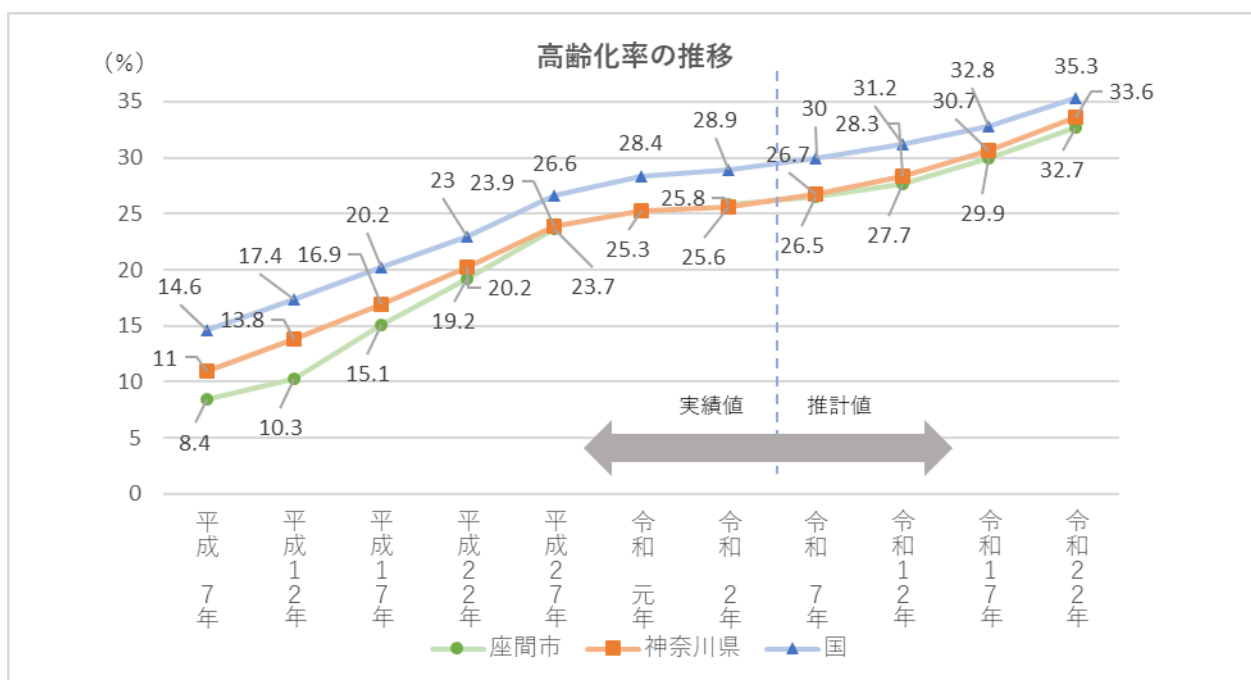
健康寿命 「令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）『健康日本21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究』分担研究報告書」より  
 平均寿命 神奈川県は「平成31（令和元）年神奈川県衛生統計年報統計表」、  
 全国は厚生労働省「令和元年度簡易生命表」より

#### (4) 高齢化率

高齢化率とは、65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のことをいいます。

図表7は、本市、神奈川県、国の高齢化率の推移です。平成7年の時点で全国平均の高齢化率は14.6%でしたが、本市の高齢化率は8.4%であり、高齢化率の低い市であったことが分かります。しかし、全国的に高齢化が進むのと同様に、本市の高齢化率も上がっていき、令和2年には高齢化率が25.8%に達しました。今後さらに急速な高齢化が進み、令和22年には32.7%が65歳以上の高齢者となる見込みです。

図表6



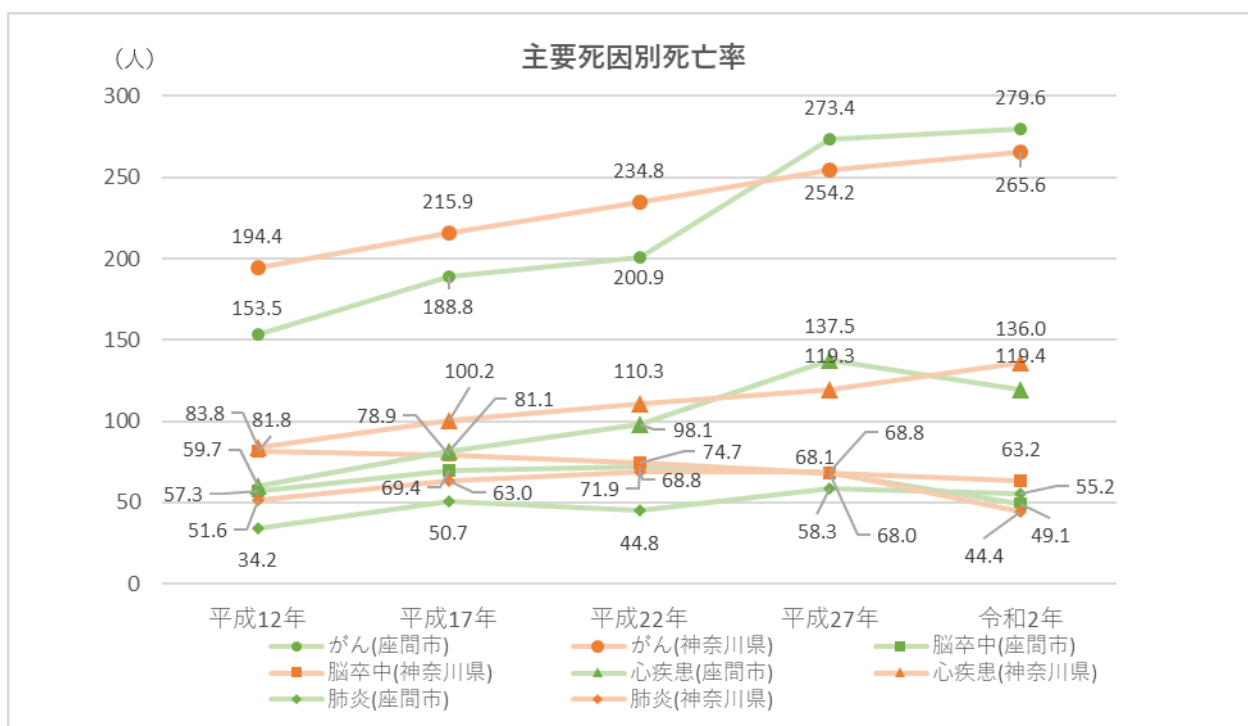
出典 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(推計値)  
 令和2年国勢調査 神奈川県人口等基本集計結果  
 総務省「国勢調査」、「人口推計」

### (5) 主要死因別死亡率

図表7は、本市と神奈川県の前位死因（がん、心疾患、脳卒中、肺炎）の人口10万人当たりの死亡率の推移を表したものです。

平成22年までは、全ての死因で本市の死亡率が神奈川県の死亡率より低くなっていましたが、令和2年では、がん及び肺炎の死因において本市の死亡率が神奈川県の死亡率よりも高くなっていることが分かります。

図表7 (人口10万人当たりの死亡率)



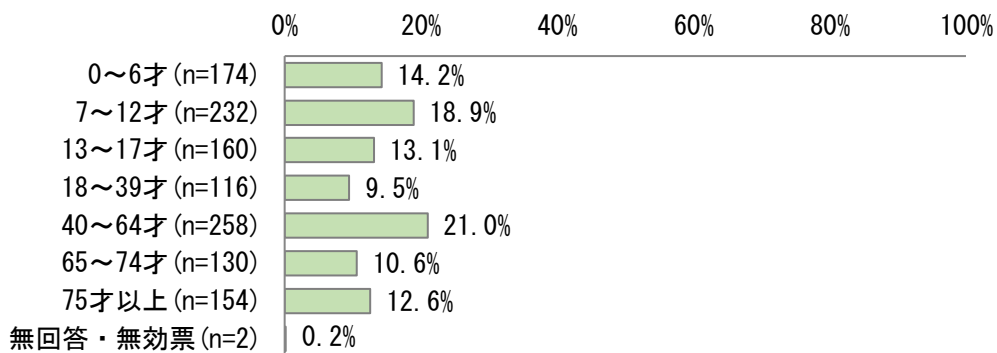
「神奈川県衛生統計年報」より

## 2 さまの健康・食をめぐる現状

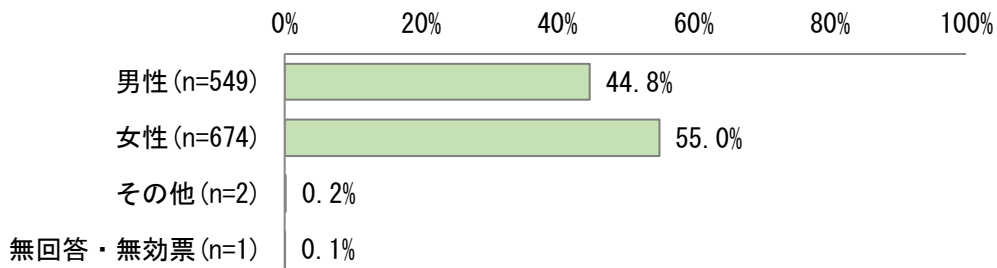
令和5年9月に健康と食生活に関する市民意識調査を行いました。対象は、0～6歳、7～12歳、13～17歳、18～39歳、40～64歳、65歳～74歳、75歳以上の7世代から無作為抽出した2,500名のうち1,226名から回答をいただきました。

### ■回答者の属性について

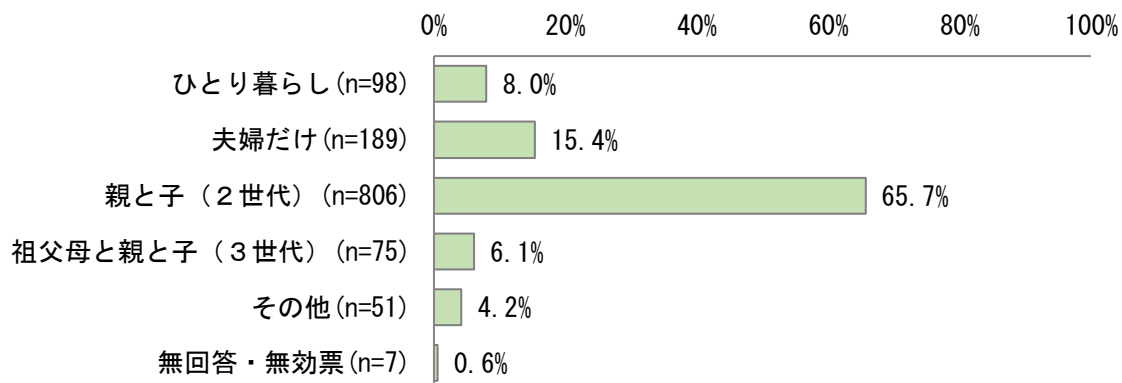
#### 【年齢区分】



#### 【性別区分】



#### 【家族形態区分】

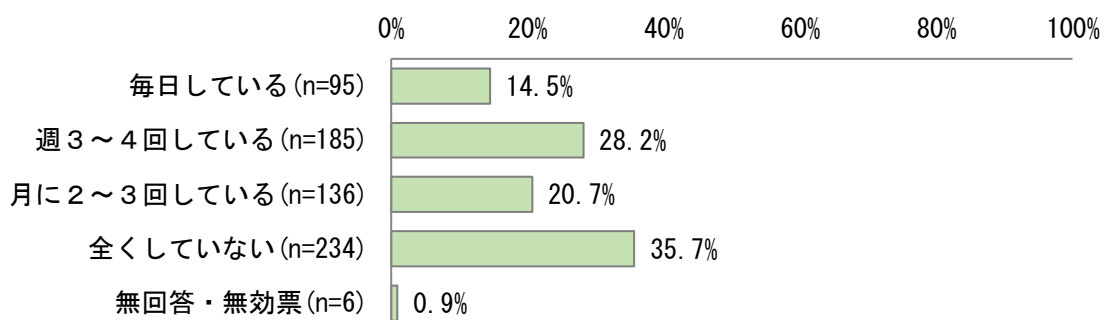


## (1) 健康に関する質問

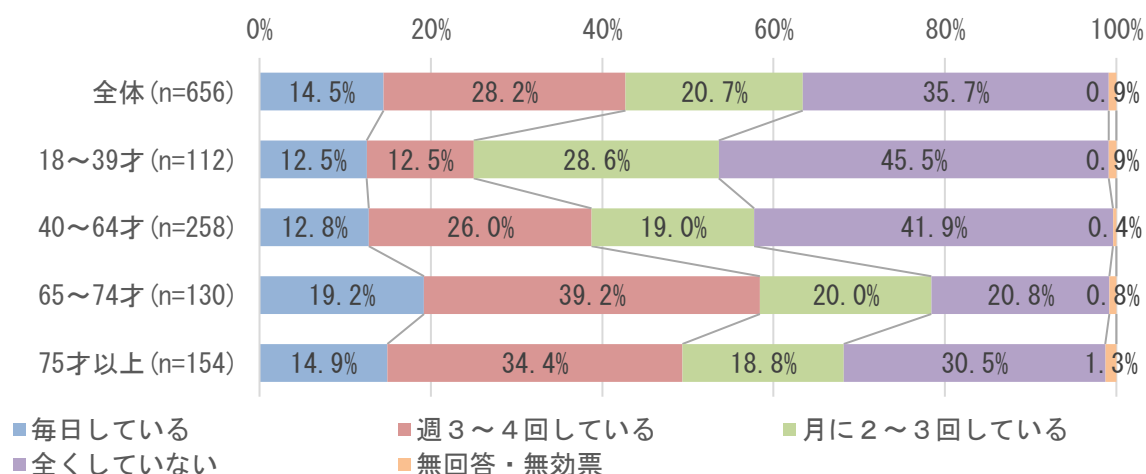
Q あなたは汗をかく程度の運動（ウォーキング、ジョギング、スポーツなど）をどのくらいしていますか。

※質問の対象は18才以上の方

汗をかく程度の運動の頻度について、「毎日している」の割合が14.5%、「週3～4回している」の割合が28.2%となっています。



### 【年代別】



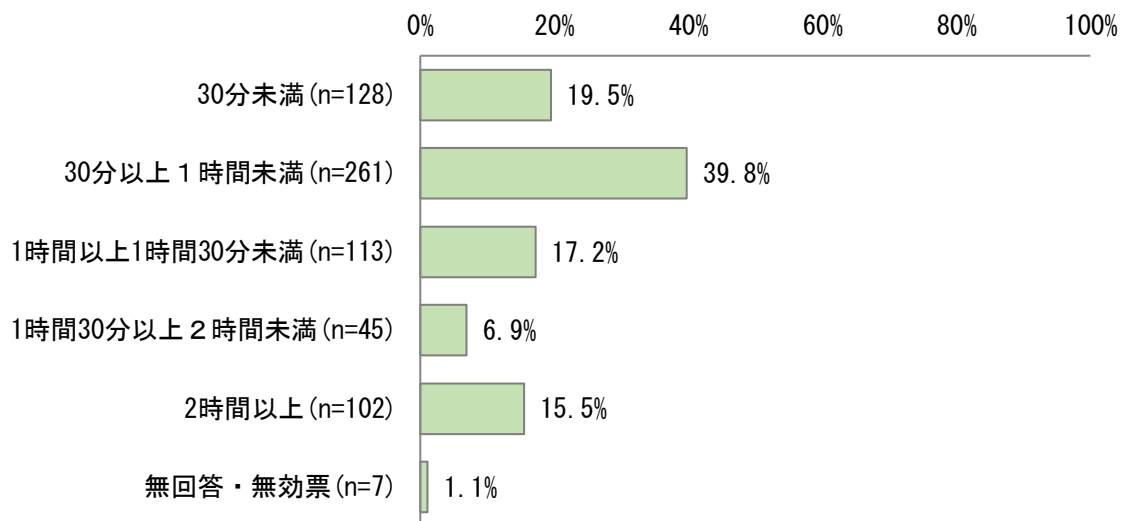
年代別で見ると、18～39才、40～64才で「全くしていない」が4割を超えています。



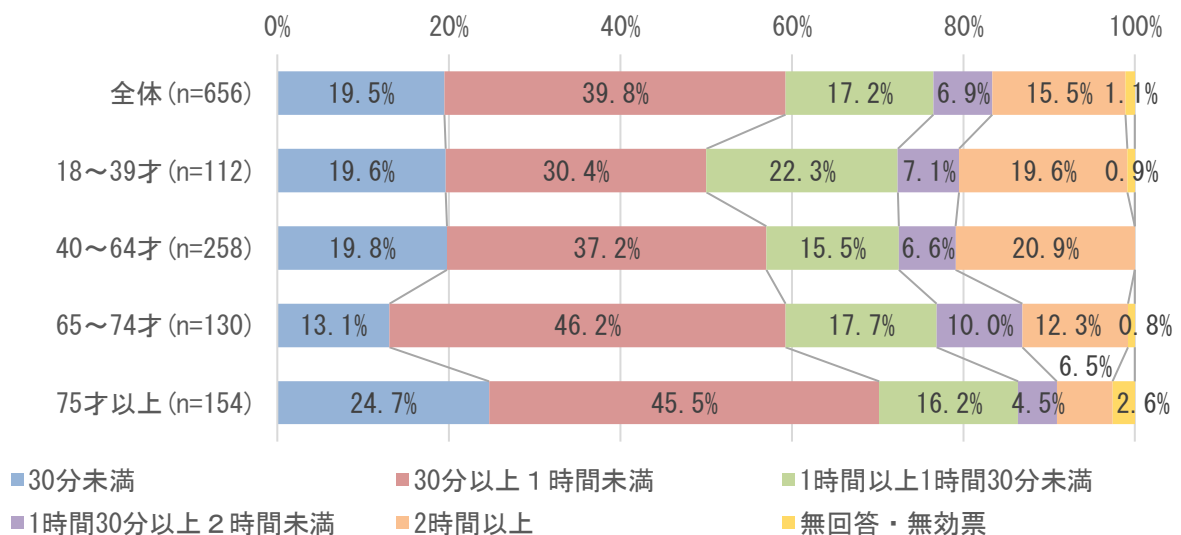
Q あなたは1日にどれくらいの時間を歩いていますか（通勤通学、家事、階段ののぼりおり、子供と遊ぶなどを含む）。

※質問の対象は18才以上の方

1日に歩く時間は、1時間以上が39.6%となっています。それに対して、1時間未満は59.3%となっています。



### 【年代別】

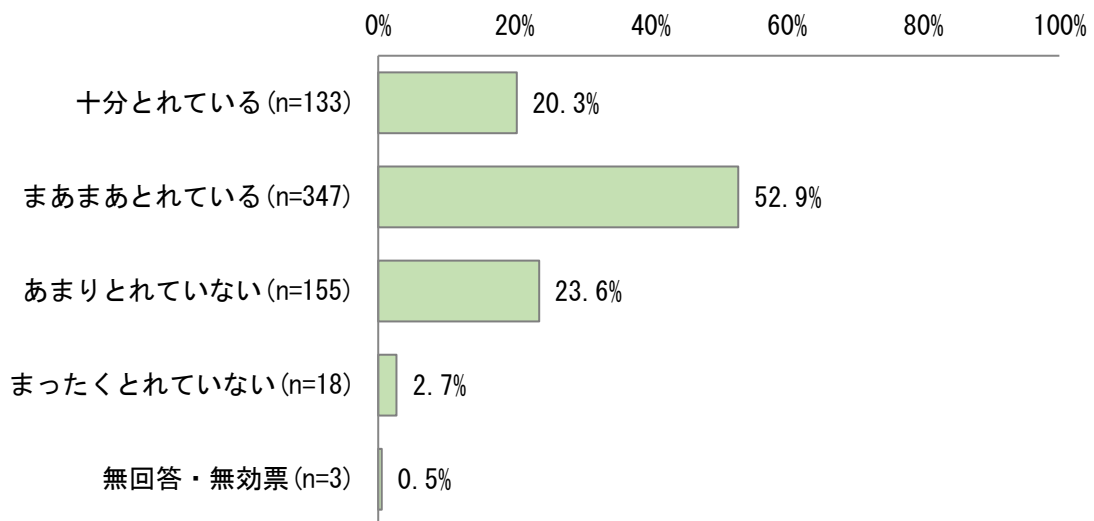


年代別で見ると、1時間以上歩いている人の割合が最も高いのは、18~39才で49.0%となっています。最も低いのは75才以上で27.2%となっています。

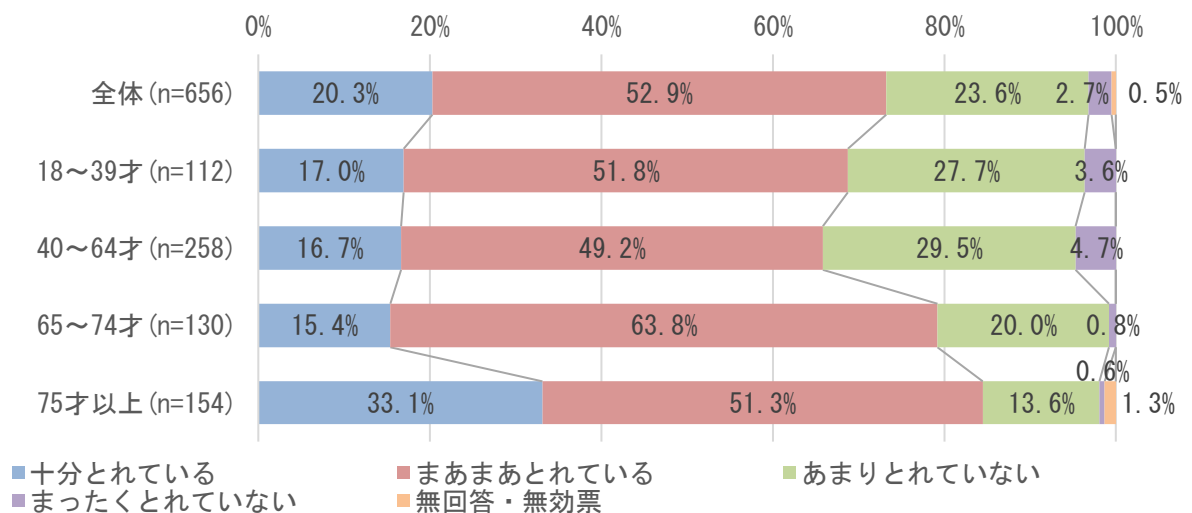
Q あなたはこの 1 か月間、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

睡眠によって休養が十分とれていると答えた人は、「まあまあとれている」を含めると 73.2%となっています。



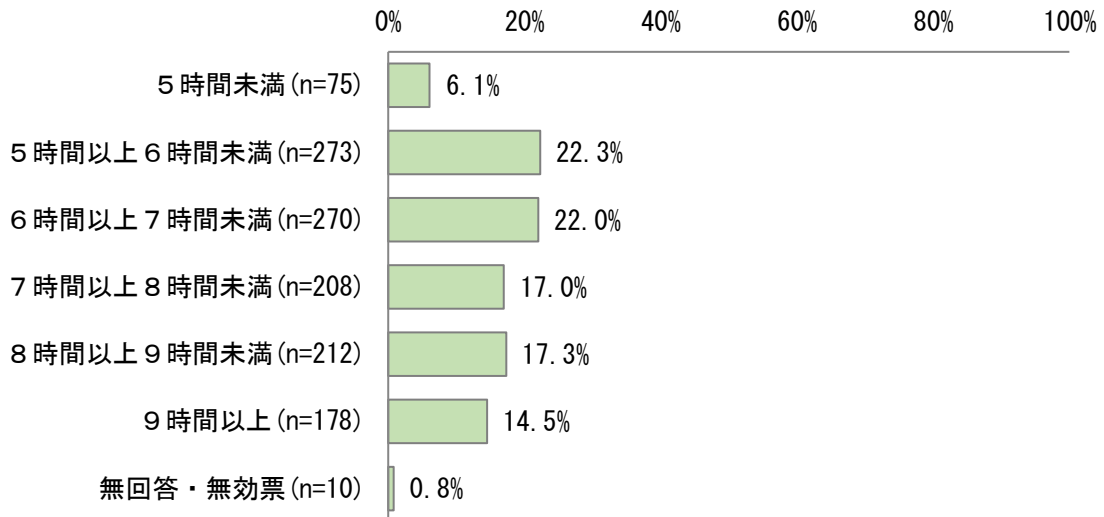
### 【年代別】



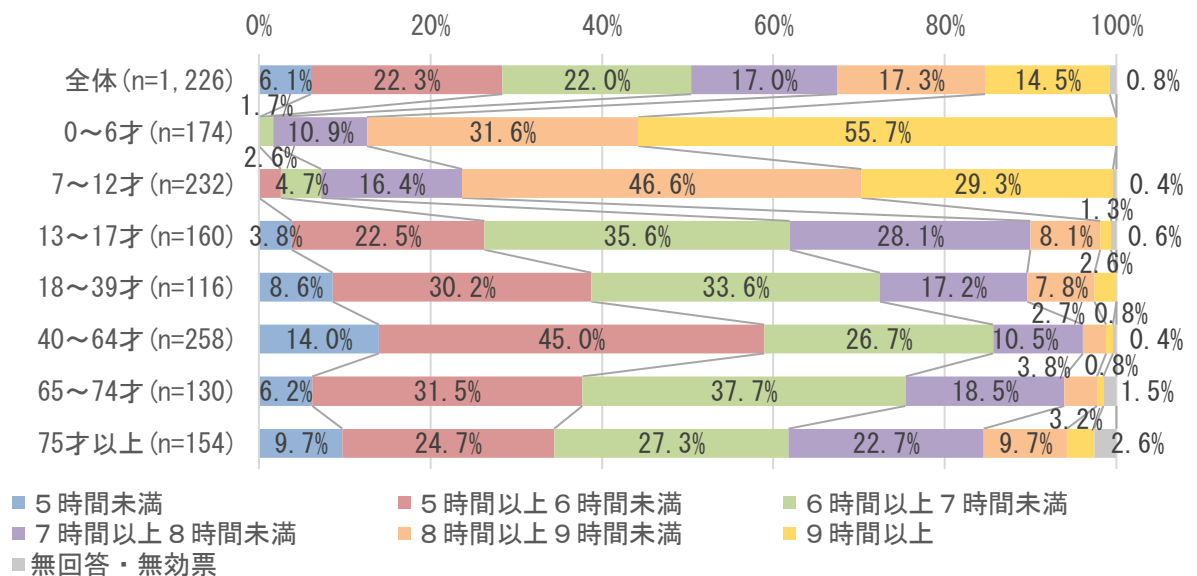
年代別で見ると、「十分とれている」「まあまあとれている」の割合は、75 才以上で 84.4%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、とれていると思う割合が高くなる傾向にあります。

Q あなたの平均睡眠時間は、何時間ですか。

平均睡眠時間が8時間以上の割合は31.8%となっています。8時間未満の割合は67.4%となっています。



【年代別】

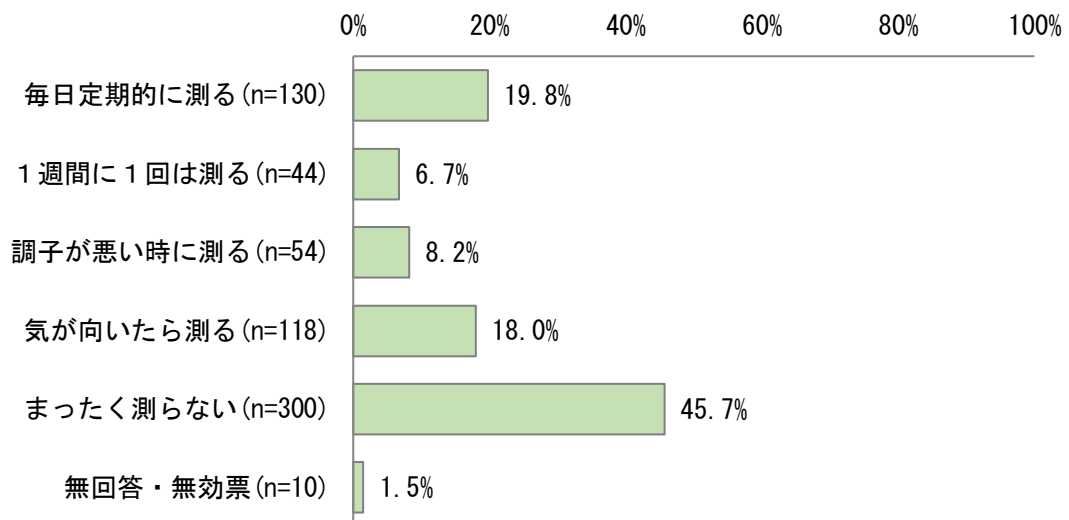


年代別で見ると、平均睡眠時間が8時間以上の人の割合は、0~6才で87.3%と最も高くなっています。

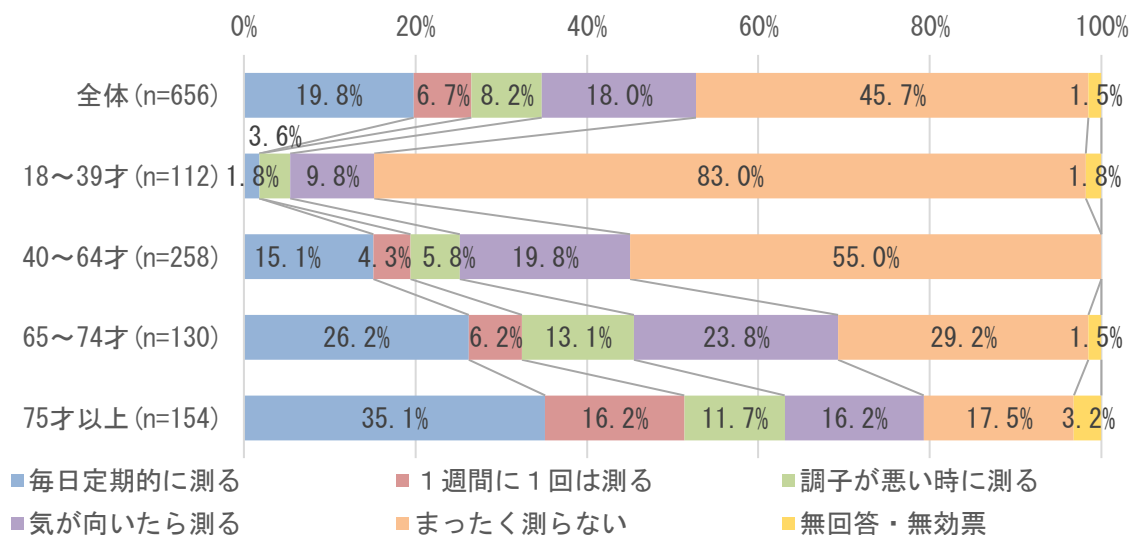
Q あなたは自宅で血圧を測ることがありますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

定期的に自宅で血圧を測っていると答えた人は、「1 週間に 1 回は測る」を含めると 73.2%となっています。



### 【年代別】

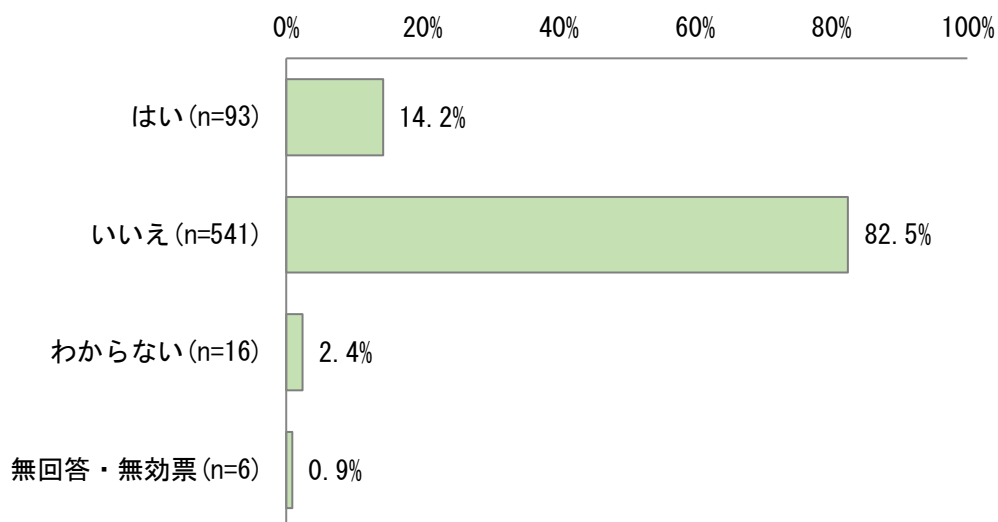


年代別で見ると、「毎日定期的に測る」「1 週間に 1 回は測る」の割合は、75 才以上で 51.3%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、測っている割合が高くなる傾向にあります。

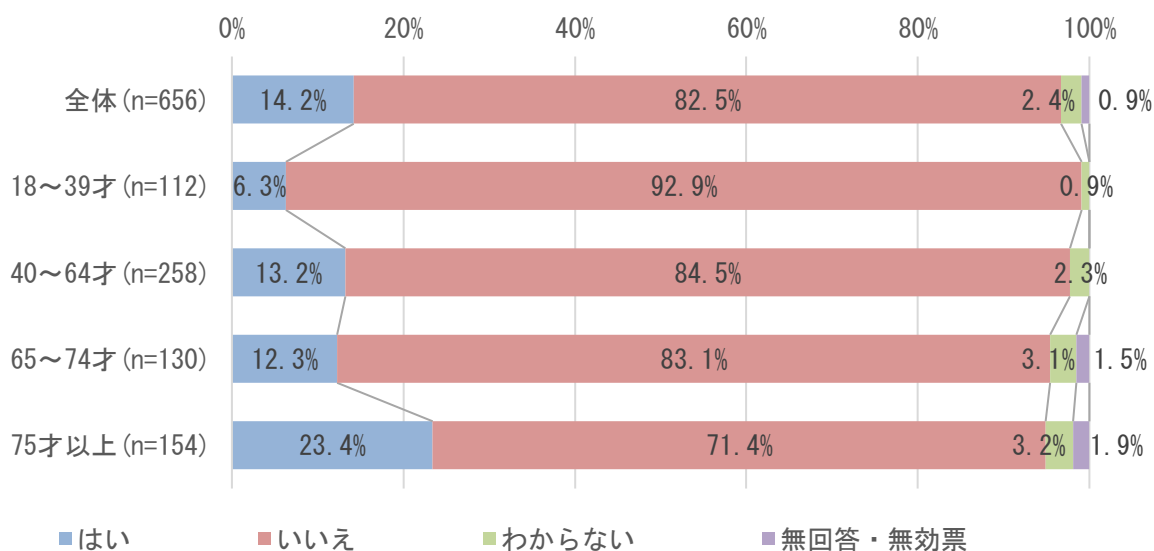
Q あなたは、これまでに医療機関や検診で糖尿病と言われたことがありますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

糖尿病の診断の有無は、「はい」(14.2%)、「いいえ」(82.5%) となっています。



### 【年代別】

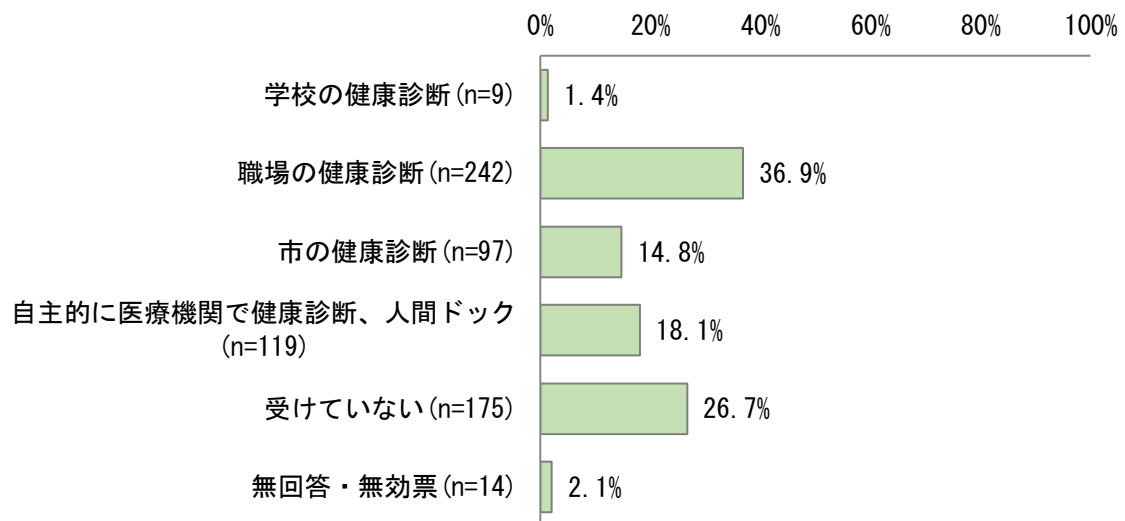


年代別で見ると、「はい」の割合は、75才以上で23.4%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、「はい」の割合が高くなる傾向にあります。

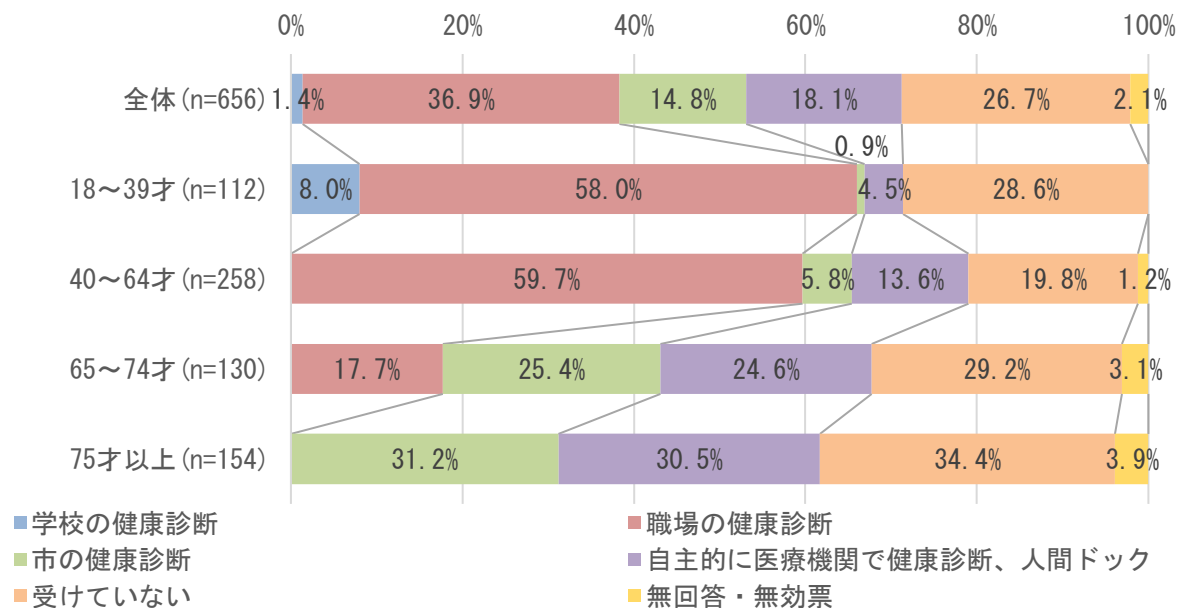
Q 過去1年間に、生活習慣病予防や健康管理のために、健康診断や人間ドックをどこで受けましたか。

※質問の対象は18才以上の方

健康診断や人間ドックを受けた場所は、「職場の健康診断」が36.9%と最も高く、次いで「受けていない」の順になっています。



### 【年代別】

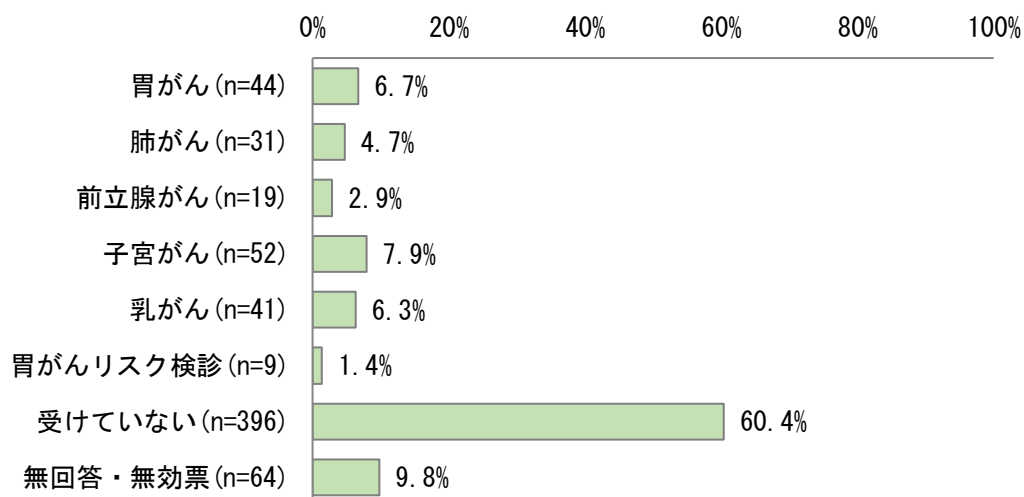


年代別で見ると、「職場の健康診断」の割合は、40~64才で59.7%と最も高くなっています。

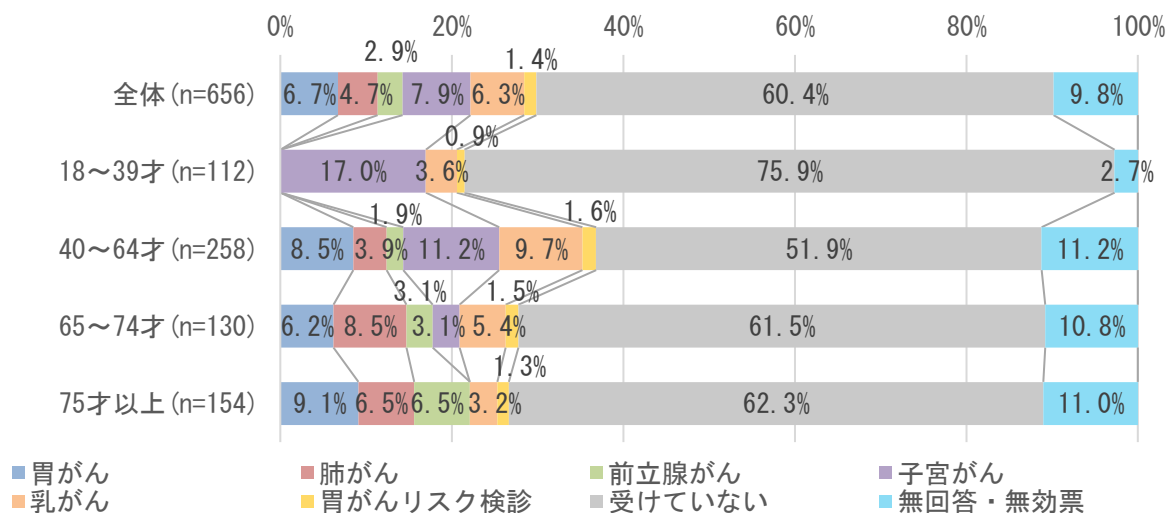
Q 過去1年間に、生活習慣病や健康管理のために、何のがん検診を受けましたか。

※質問の対象は18才以上の方

過去1年間に、何らかのがん検診を受けた人は、29.9%となっています。



### 【年代別】



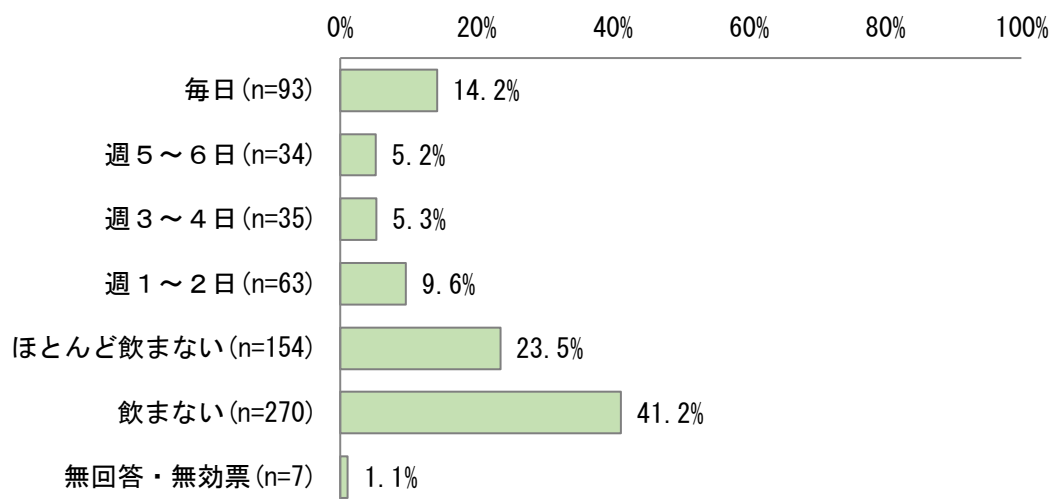
年代別で見ると、過去1年間に、何らかのがん検診を受けた人の割合は、40~64才で36.8%と最も高くなっています。

## (2) 飲酒・喫煙に関する質問

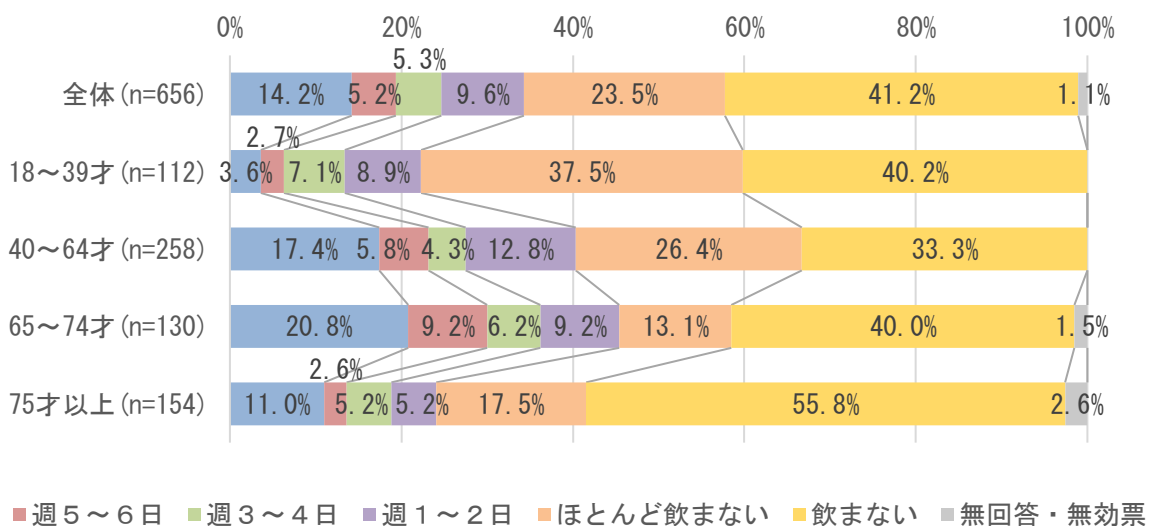
Q 週に何日位お酒（日本酒・焼酎・ビール・洋酒他）を飲みますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

飲酒の頻度が週 3 日以上の方は、24.7%となっています。



### 【年代別】



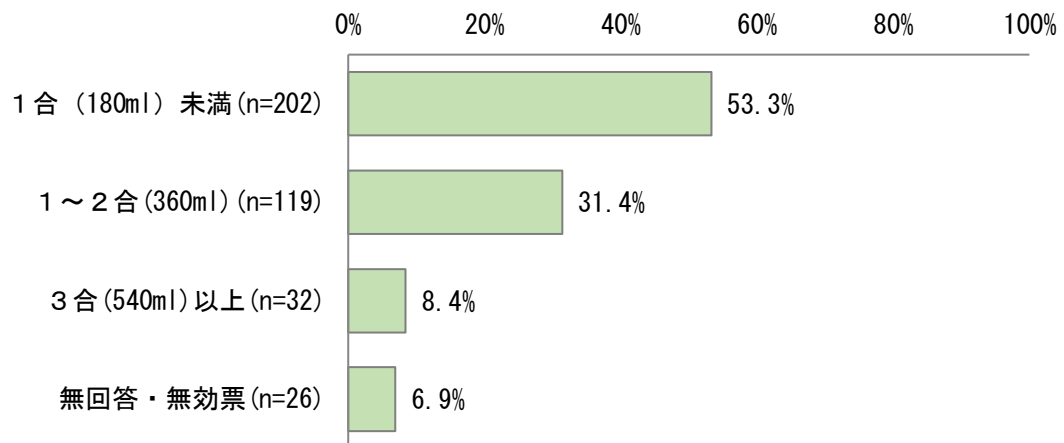
年代別で見ると、飲酒の頻度が週 3 日以上の方は、65~74 才で 36.2%と最も高くなっています。



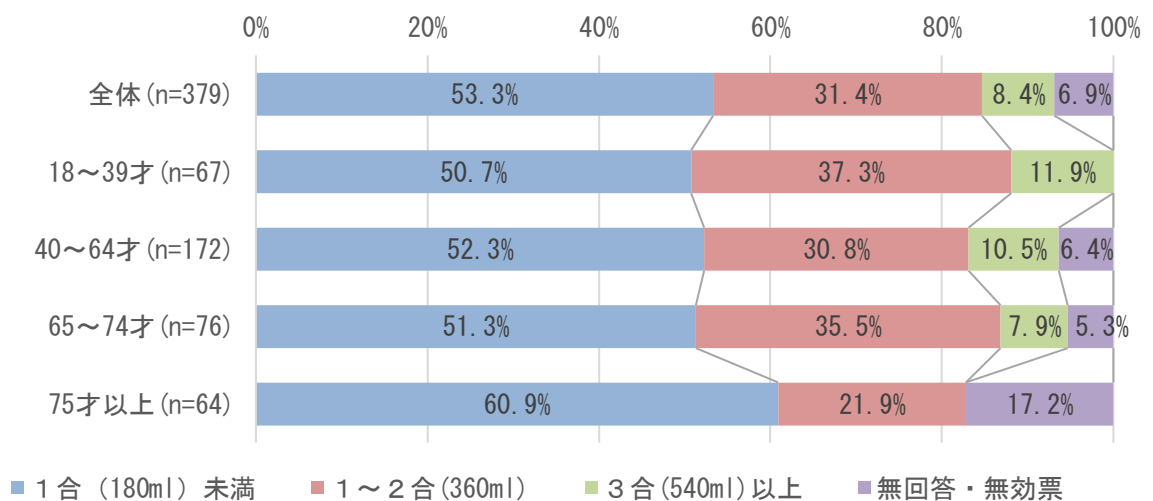
Q お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

※質問の対象は18才以上の方

1日に1合以上お酒を飲む人は、39.8%となっています。



### 【年代別】

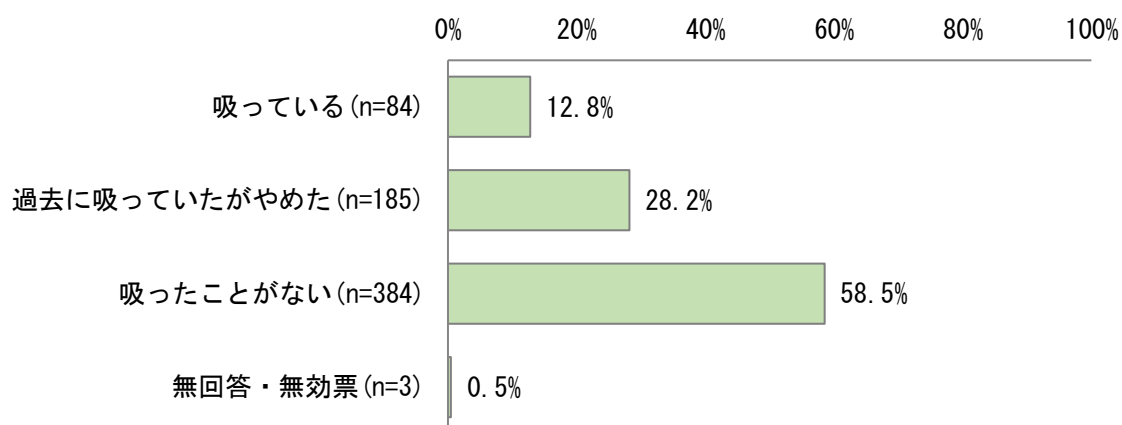


年代別で見ると、1日に1合以上お酒を飲む人は、18～39才で49.2%と最も高くなっています。

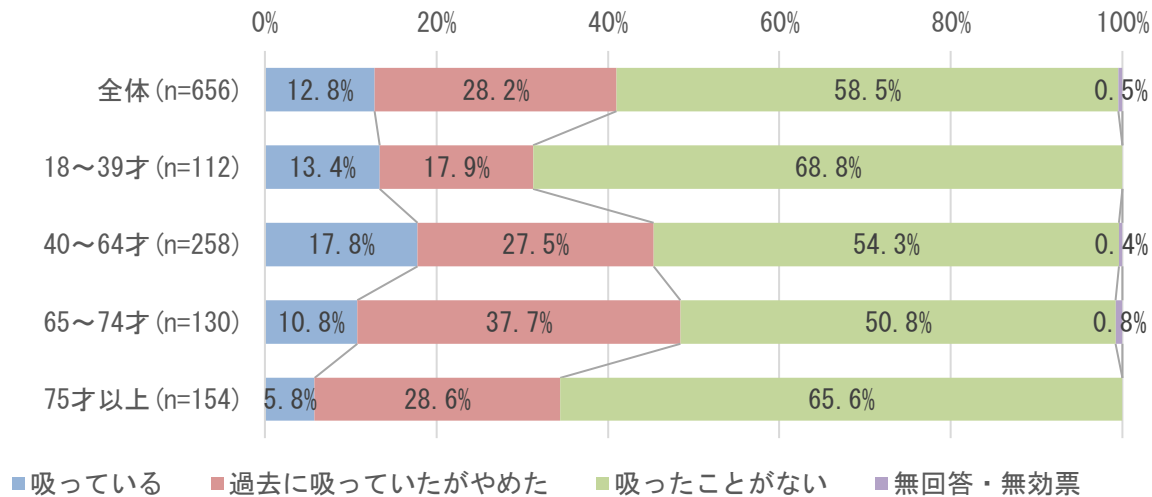
Q あなたは現在タバコを吸っていますか。または、過去に吸っていましたか。

※質問の対象は 18 才以上の方

現在もタバコを吸っている人は、12.8%となっています。



### 【年代別】

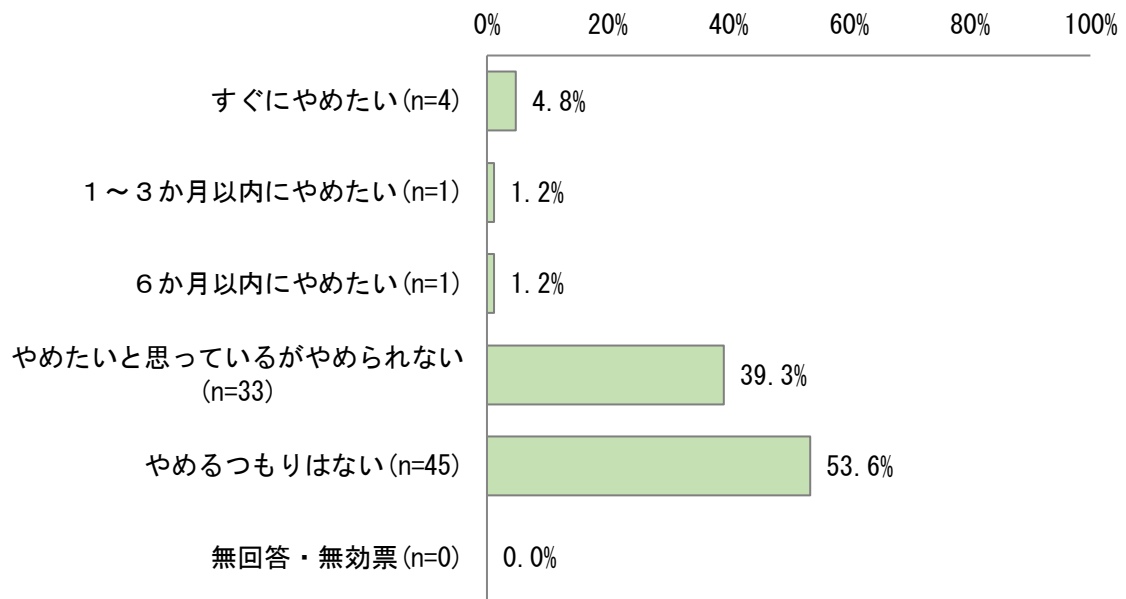


年代別で見ると、現在もタバコを吸っている人は、40~64 才で 17.8%と最も高くなっています。

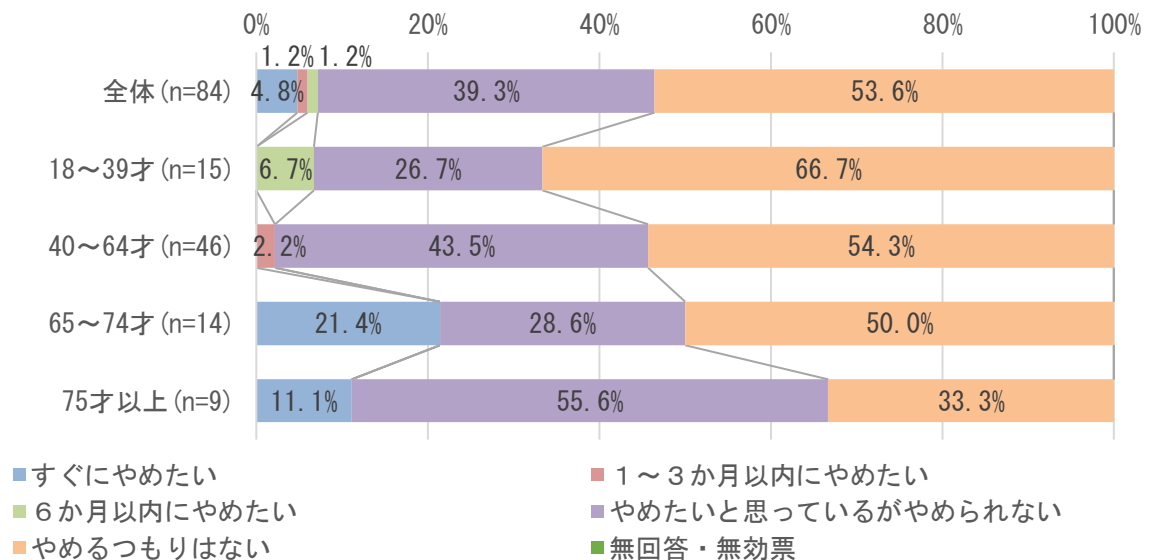
Q タバコをやめたいと思いますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

タバコをやめたいと答えた人は、「1～3か月以内にやめたい」「6か月以内にやめたい」「やめたいと思っているがやめられない」を含めると 46.5%となっています。



【年代別】



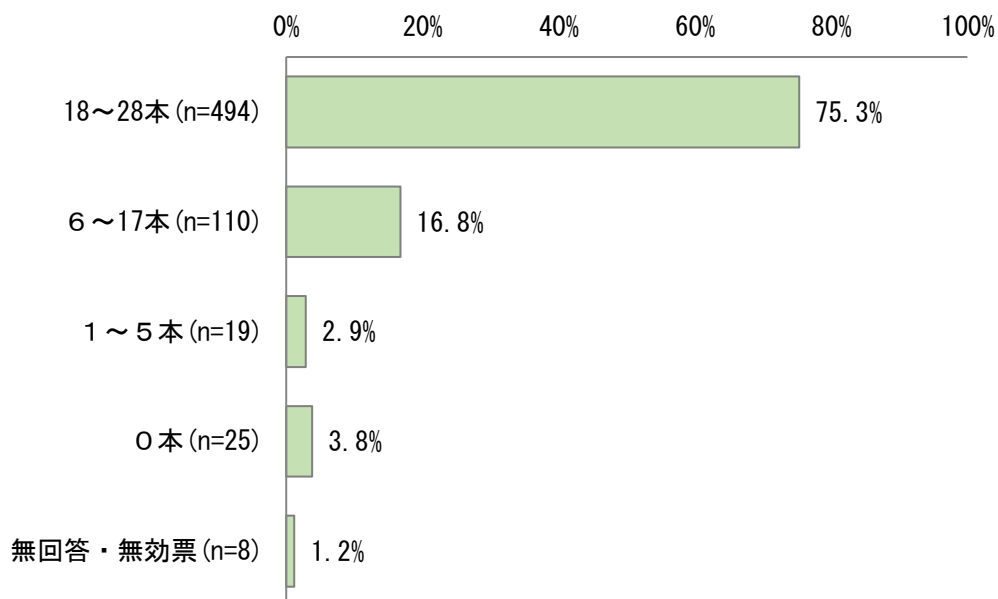
年代別で見ると、「すぐにやめたい」「1～3か月以内にやめたい」「6か月以内にやめたい」「やめたいと思っているがやめられない」の割合は、75才以上で 66.7%と最も高くなっています。年代が上がるほど、やめたいと思う割合が高くなる傾向にあります。

### (3) 歯の健康に関する質問

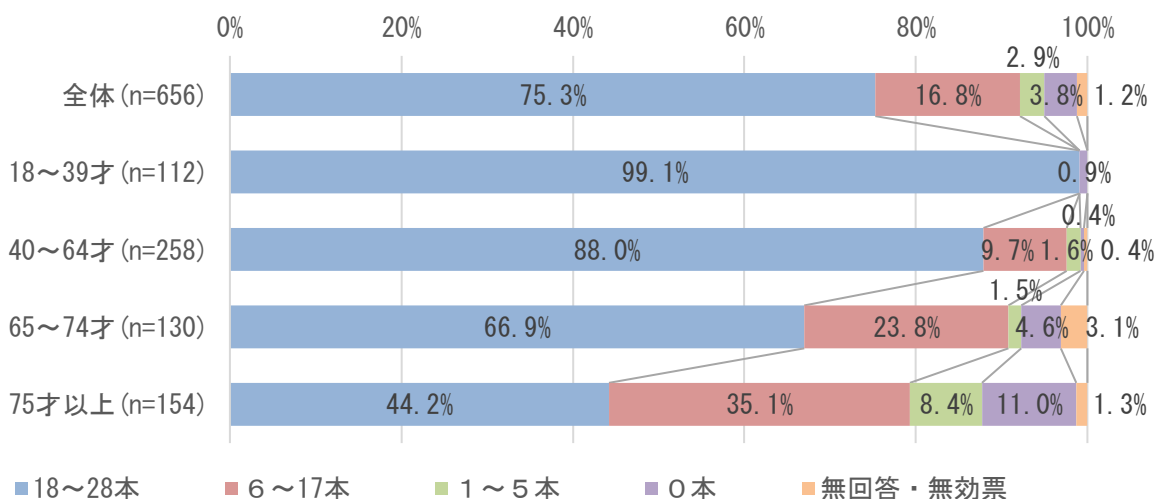
Q あなたの歯は何本ありますか。

※質問の対象は18才以上の方

歯の本数の平均は19.57本となっています。ただし、各階級の代表値を「18～28本」は23本、「6～17本」は11.5本、「1～5本」は3本として計算しています。



#### 【年代別】

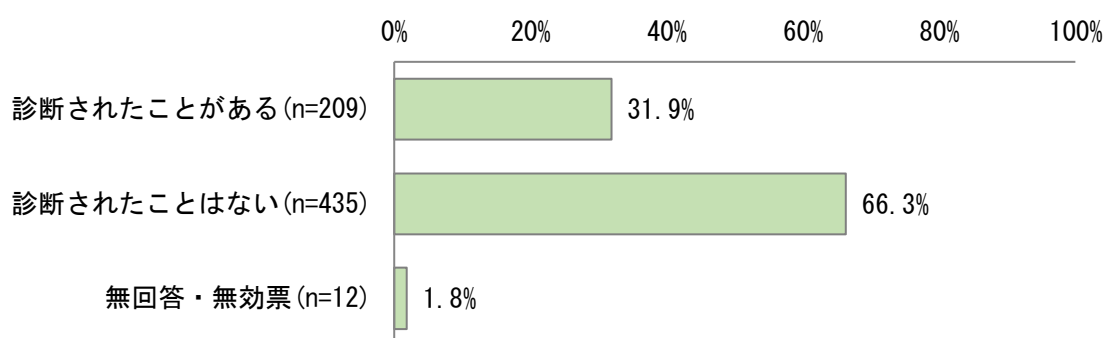


年代別で見ると、歯の本数の平均が最も多いのは18～39才で22.79本となっています。

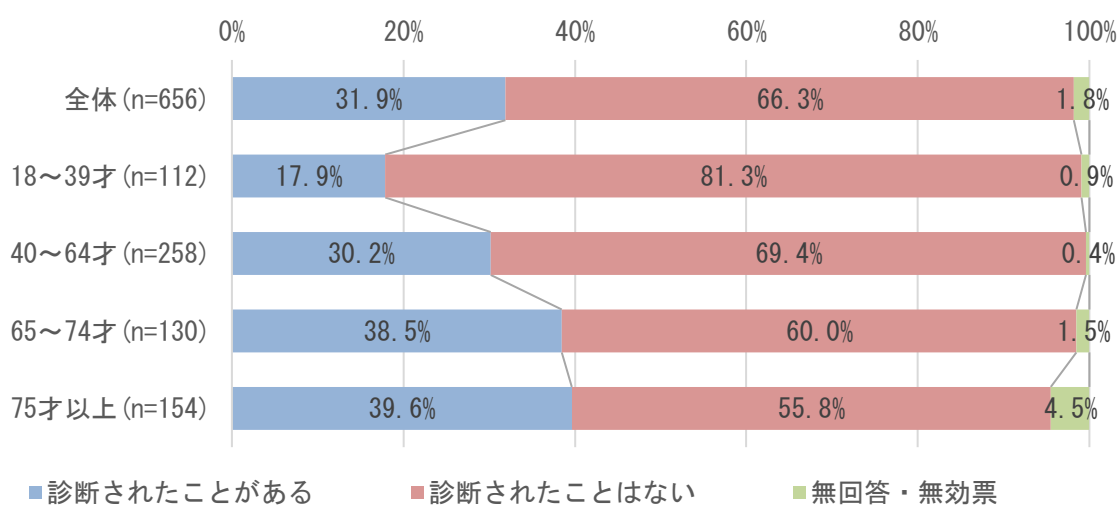
Q あなたは、歯周病と診断されたことがありますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

歯周病の診断の有無は、「診断されたことがある」(31.9%)、「診断されたことがない」(66.3%)となっています。



### 【年代別】

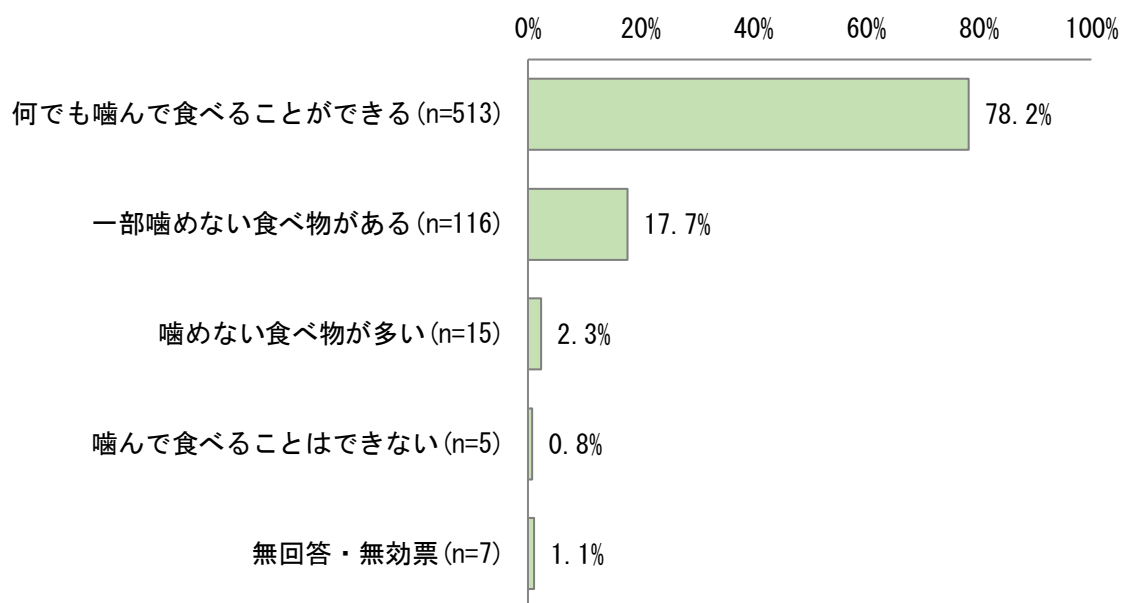


年代別で見ると、「診断されたことがある」の割合は、75才以上で39.6%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、診断されたことがある割合が高くなる傾向にあります。

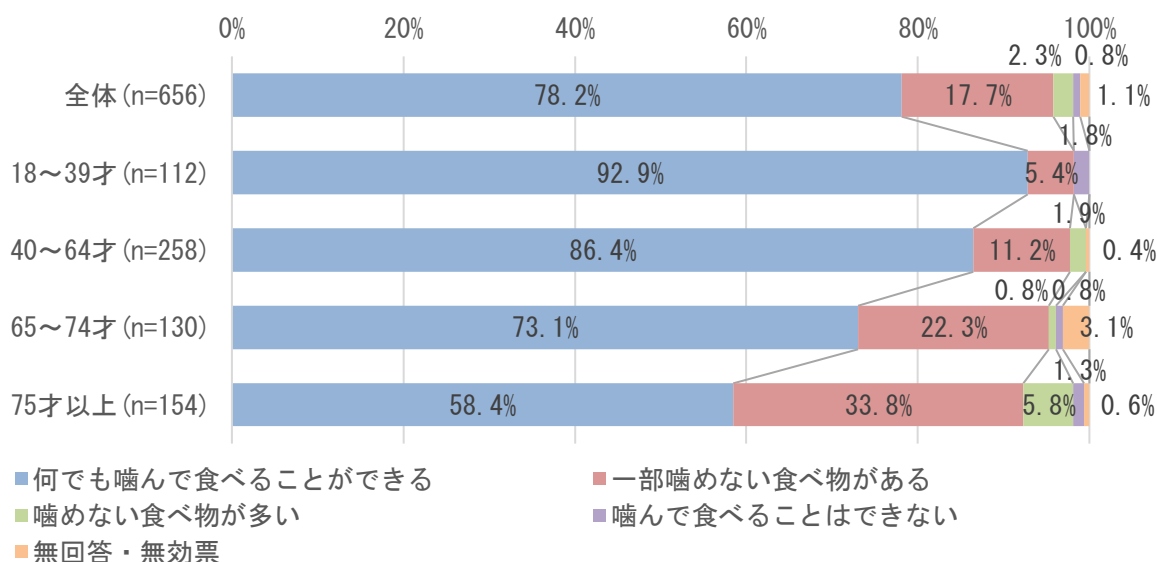
Q 食べ物を噛んで食べる時の状態について、次の回答から1つお選びください。

※質問の対象は18才以上の方

何でも噛んで食べることができる人は、78.2%となっています。



### 【年代別】

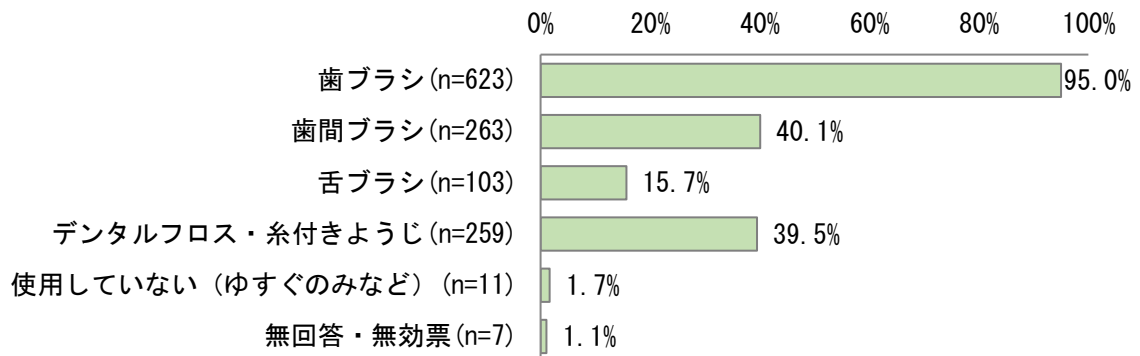


年代別で見ると、「何でも噛んで食べることができる」割合は、18~39才で92.9%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、噛んで食べることができる割合が低くなる傾向にあります。

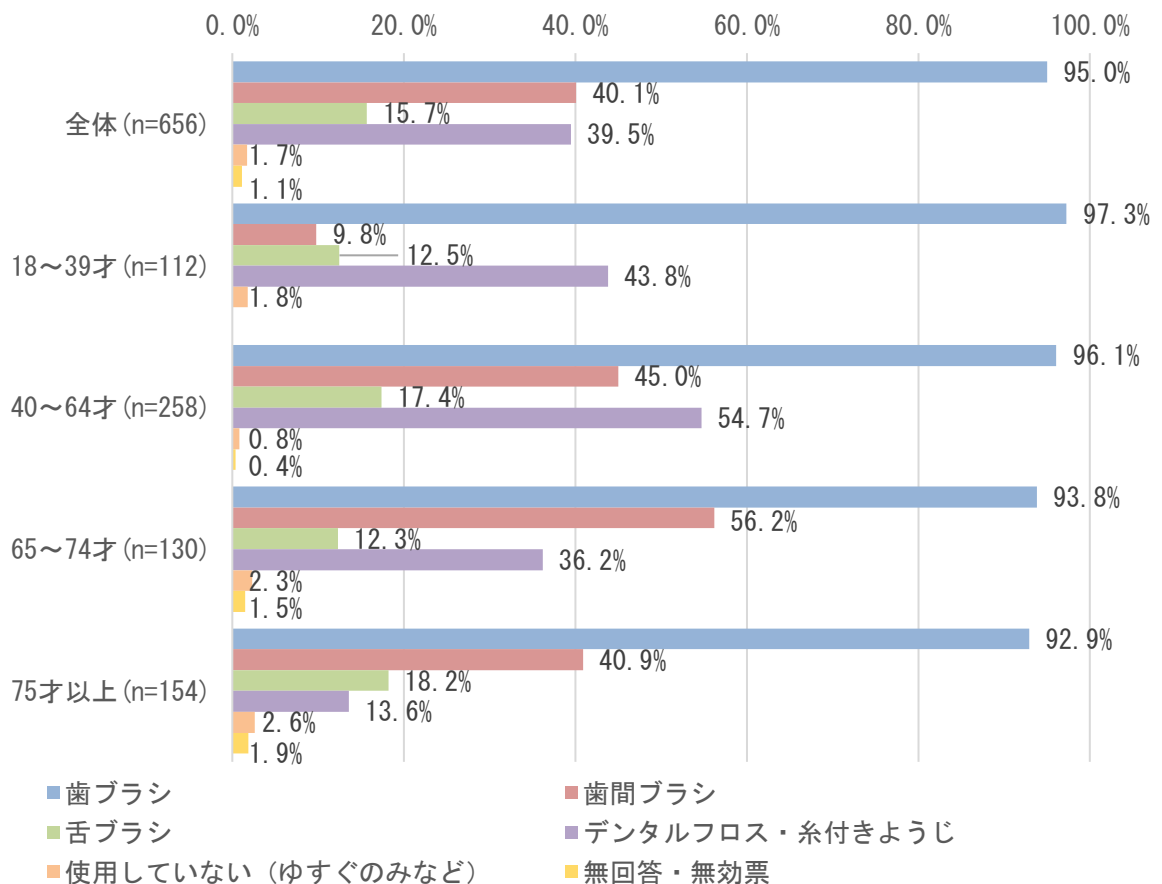
Q あなたは、歯の健康づくりのために次の清掃用具を使用していますか。  
次の回答からお選びください。

※質問の対象は 18 才以上の方

歯の清掃用具の使用について、「歯ブラシ」が 95.0%と最も高く、次いで「歯間ブラシ」の 40.1%の順となっています。



### 【年代別】

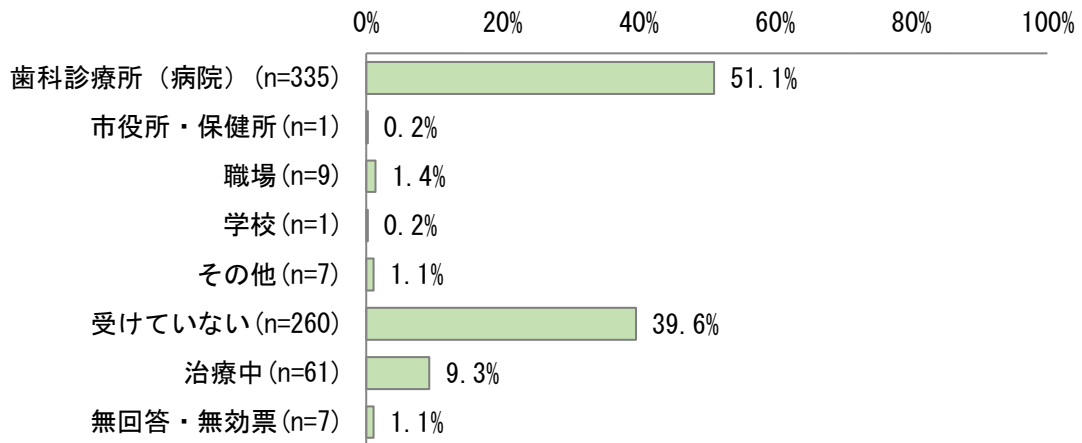


年代別で見ると、「歯ブラシ」の割合は、18~39 才で 97.3%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、「歯ブラシ」の割合が低くなる傾向にあります。

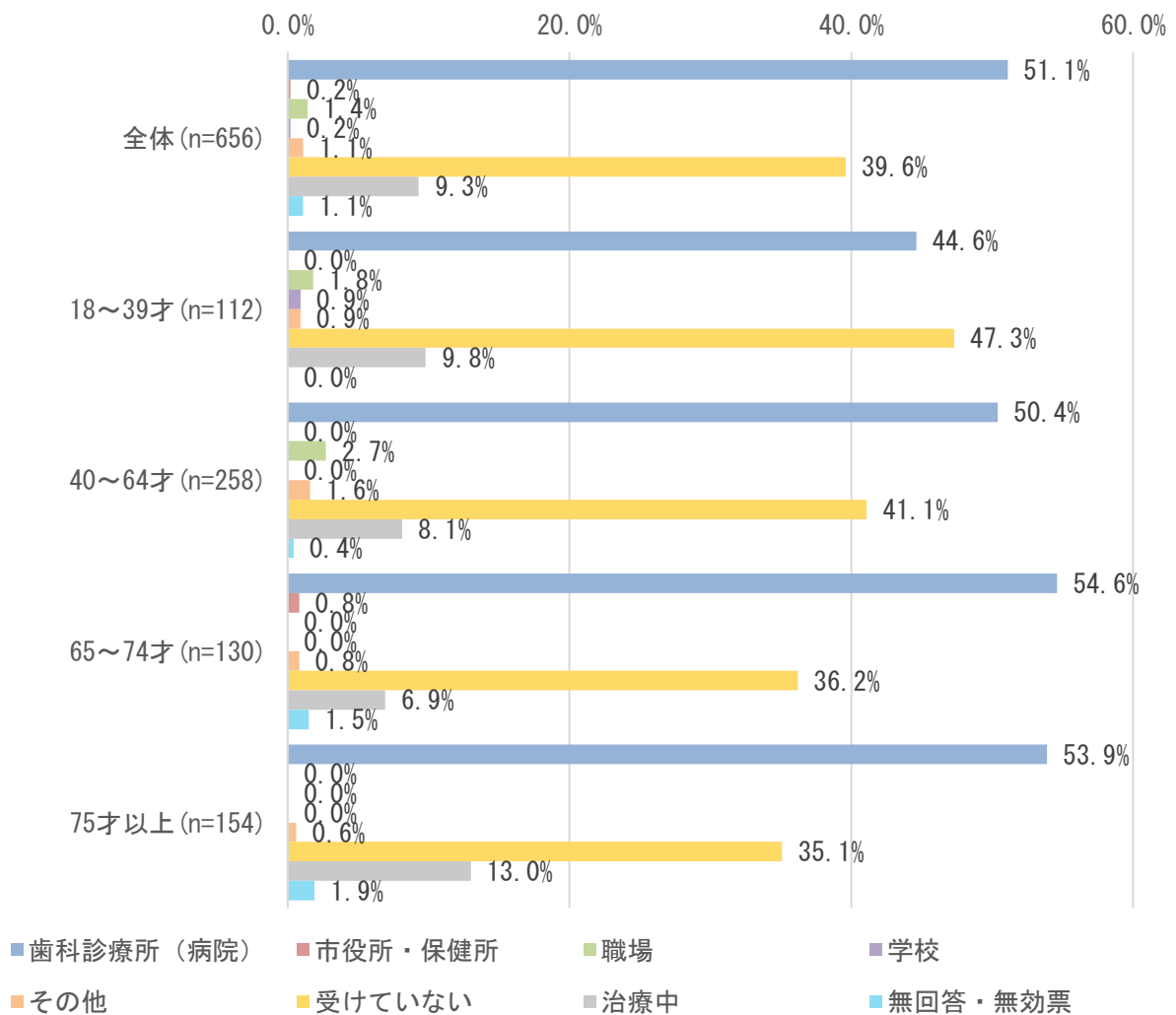
Q あなたは、この1年間に歯科健康診査を受けましたか。

※質問の対象は18才以上の方

この1年間に歯科健康診査を受けた場所は、「歯科診療所（病院）」が51.1%と最も高くなっています。受けていない人は、39.6%となっています。



【年代別】



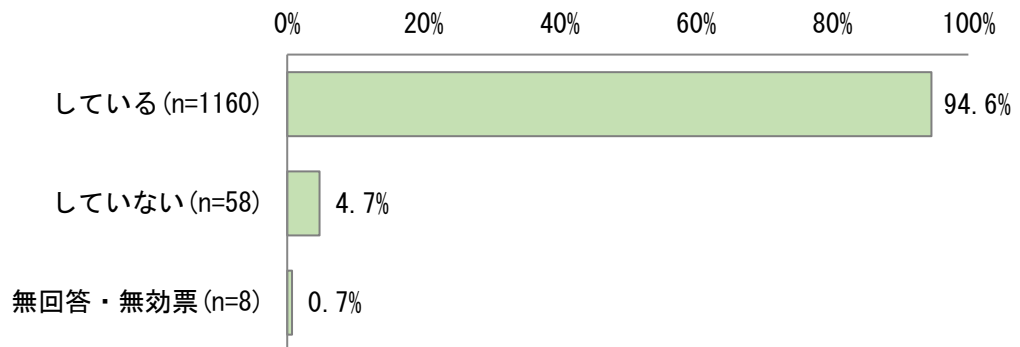
年代別で見ると、「歯科診療所（病院）」の割合は、65～74才で54.6%と最も高くなっています。



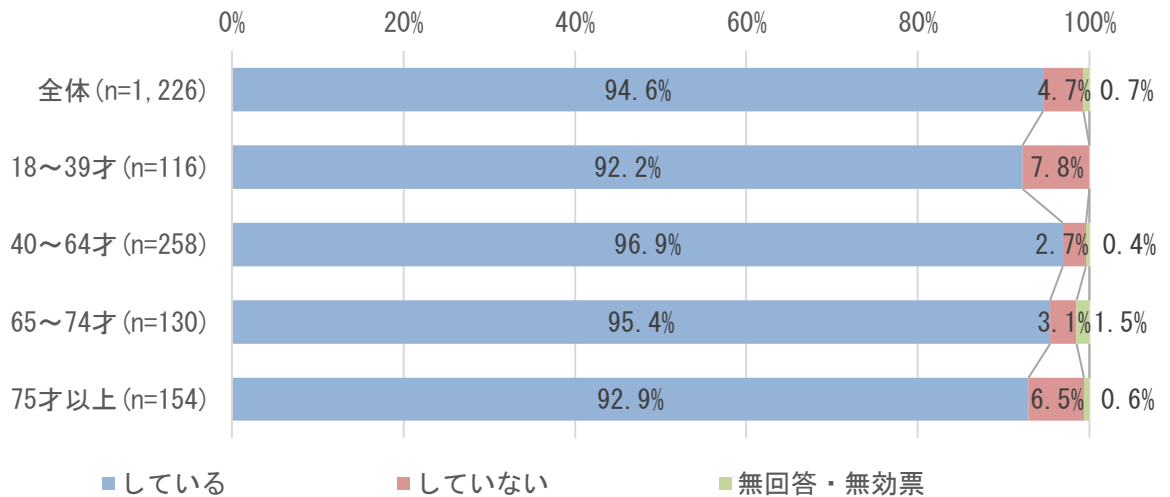
Q あなたは、毎日歯磨きをしていますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

毎日の歯磨きについて、「している」(94.6%)、「していない」(4.7%) となっています。



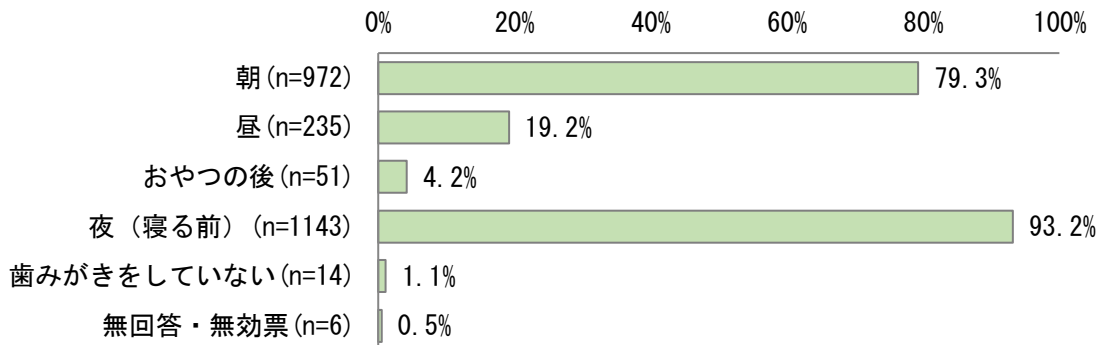
### 【年代別】



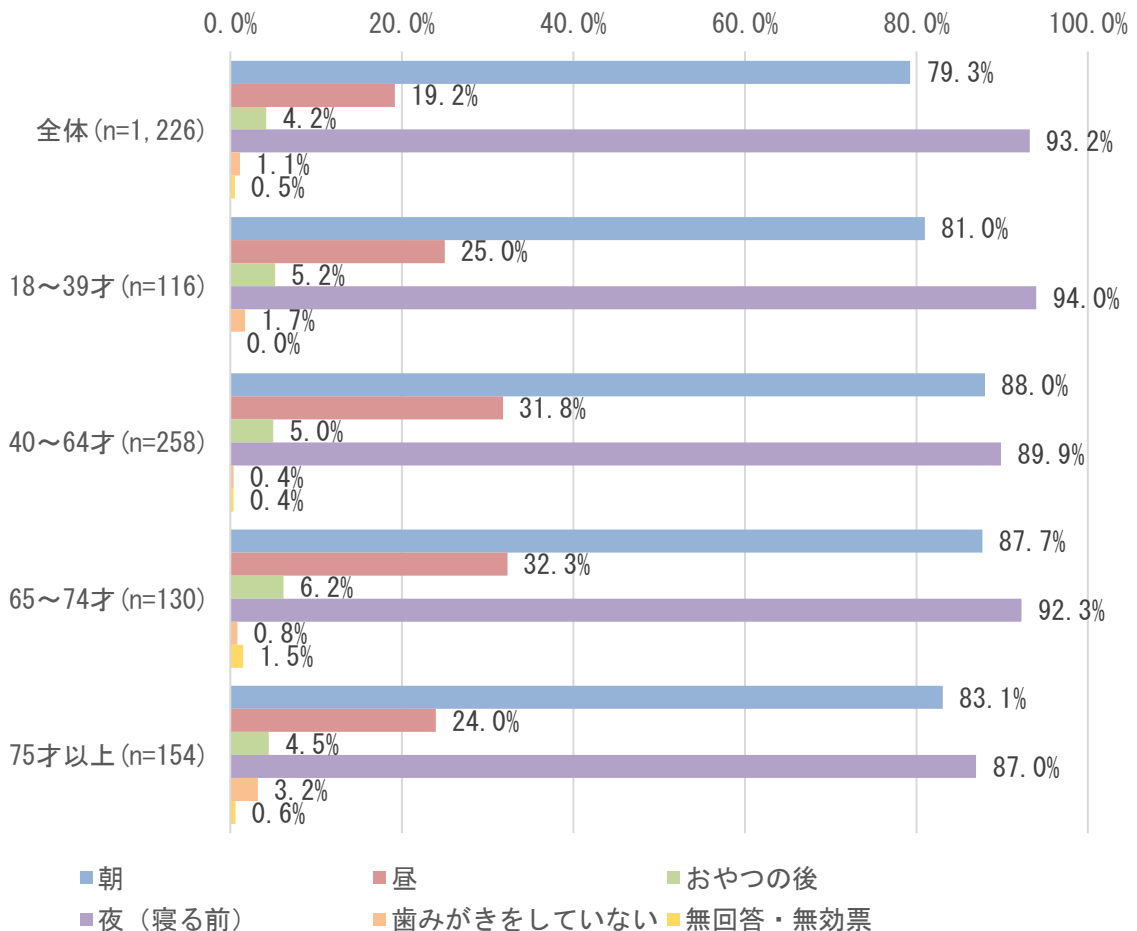
年代別で見ると、「している」の割合は、40~64才で96.9%と最も高くなっています。

Q あなたは、いつ歯みがきをしていますか。

歯みがきをしているタイミングは、「夜（寝る前）」が93.2%と最も高く、次いで「朝」が79.3%となっています。



【年代別】



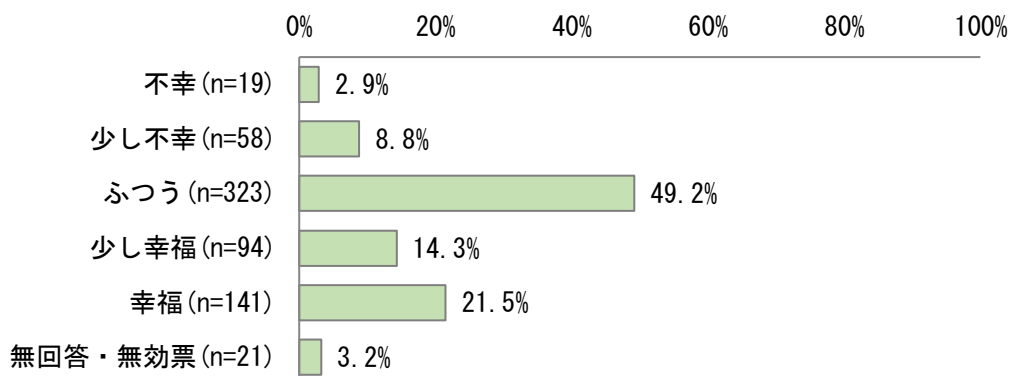
年代別で見ると、「夜（寝る前）」の割合は、18～39才で94.0%と最も高くなっています。

#### (4) 健康と幸福感に関する質問

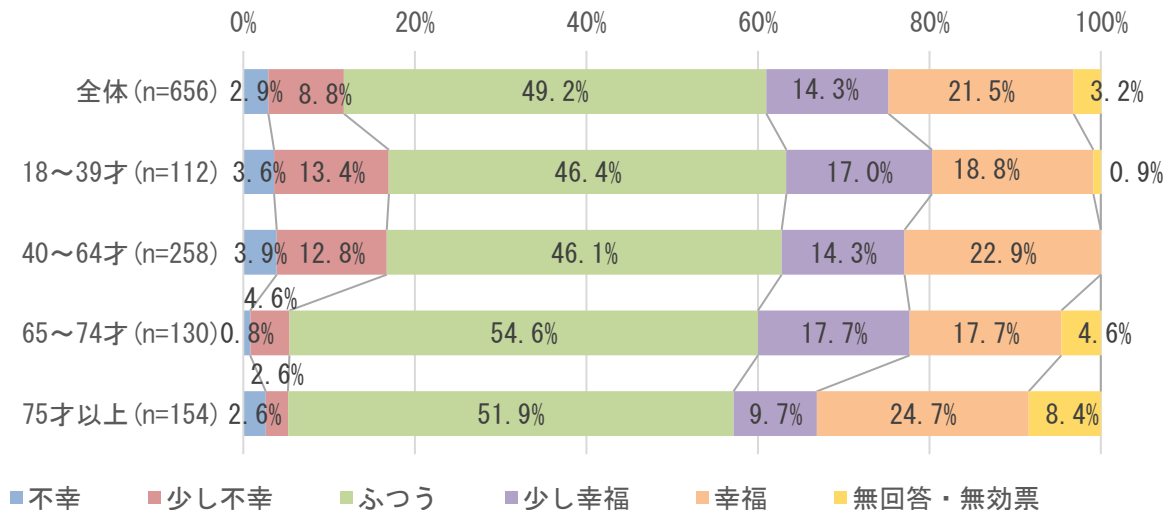
Q この一週間を思い浮かべて、幸福感はいかがでしたか。

※質問の対象は 18 才以上の方

1 週間の幸福感について幸福であると答えた人は、「少し幸福」を含めると 35.8% となっています。



#### 【年代別】

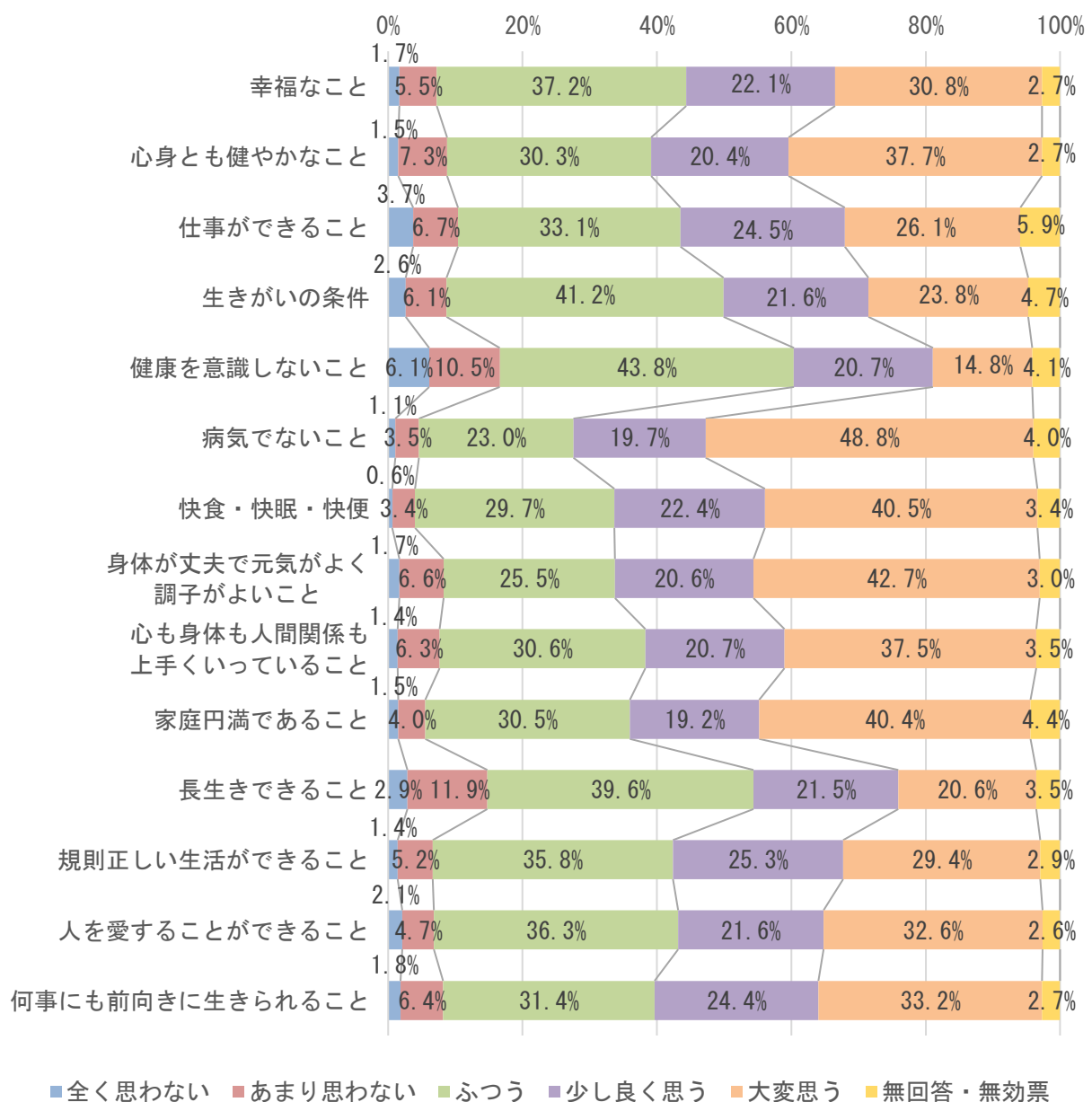


年代別で見ると、「幸福」「少し幸福」の割合は、40~64 才で 37.2% と最も高くなっています。

Q 健康の捉え方（考え方）について、どのように感じますか。

※質問の対象は18才以上の方

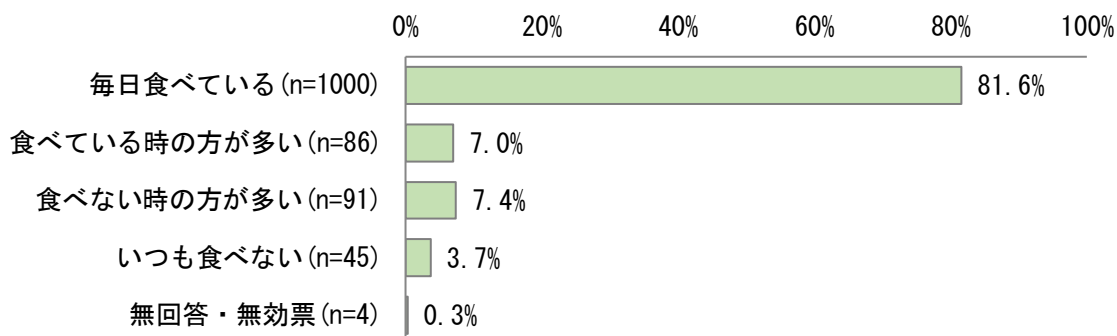
健康の捉え方について感じることは、「少し良く思う」を含めると、「病気でないこと」が68.5%と最も高く、次いで「身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと」が63.3%となっています。



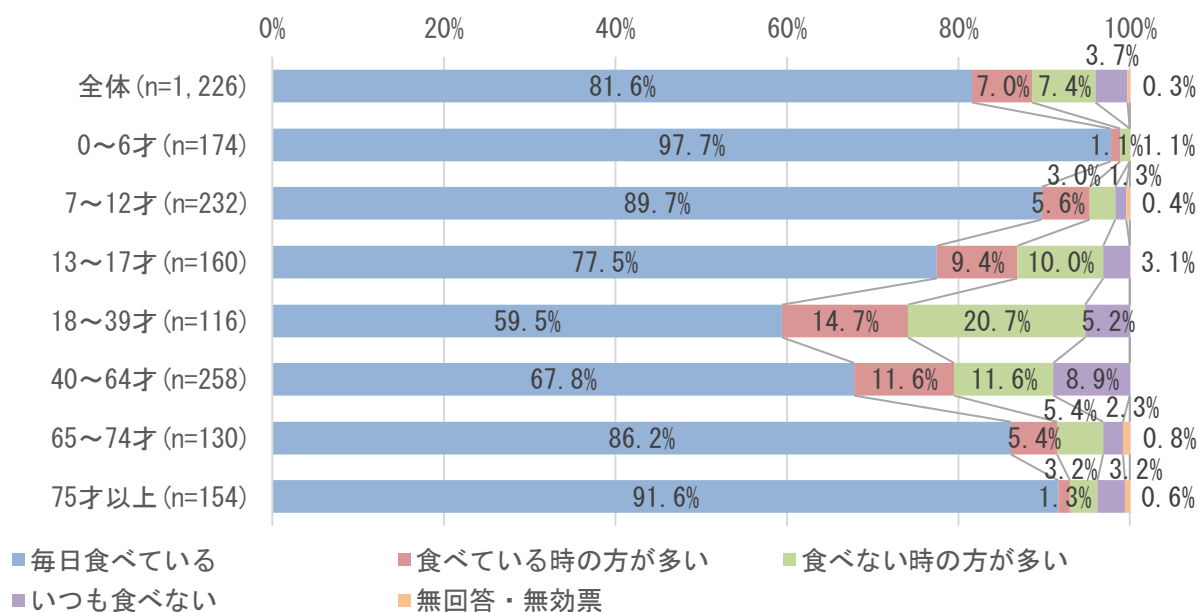
## (5) 栄養と食生活に関する質問

Q あなたは朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。

朝食を摂る頻度は、「毎日食べている」と答えた人が8割を超えています。



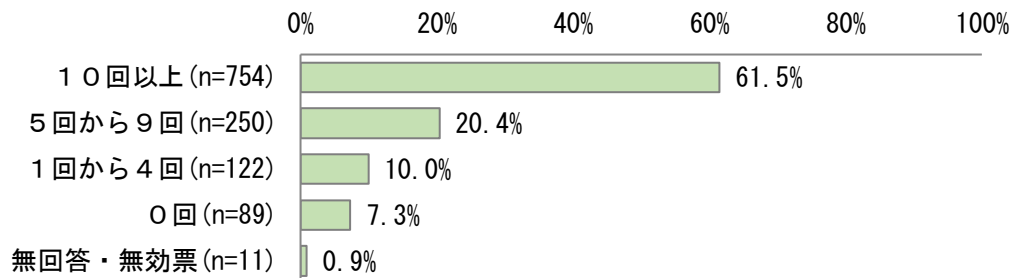
### 【年代別】



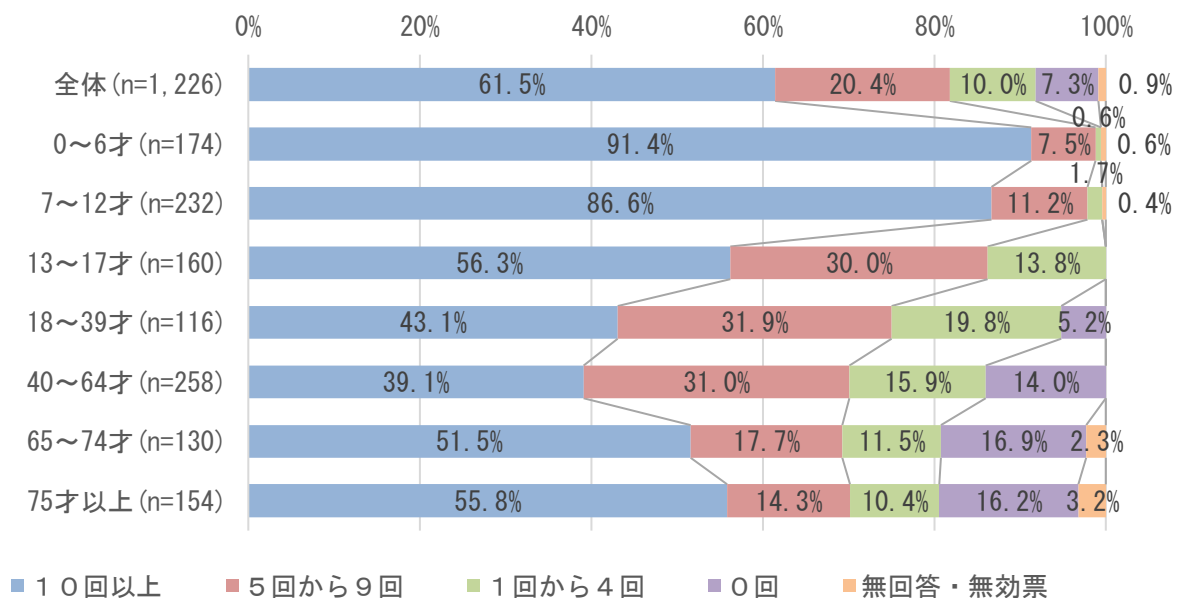
年代別で見ると、「毎日食べている」の割合は、18~39才で59.5%と最も低くなっています。一方、0~6才、75才以上では9割の市民が「毎日食べている」と回答しています。

Q あなたは一週間（7日間）のうち朝食と夕食について、家族又は友人等と一緒に食べている回数はどのくらいありますか。

一週間（7日間）のうち朝食と夕食について（2回×7日間＝全 14 回）、家族や友人等と一緒に食べていると答えた人は、10 回以上が 61.5%、0 回が 7.3%となっています。



### 【年代別】

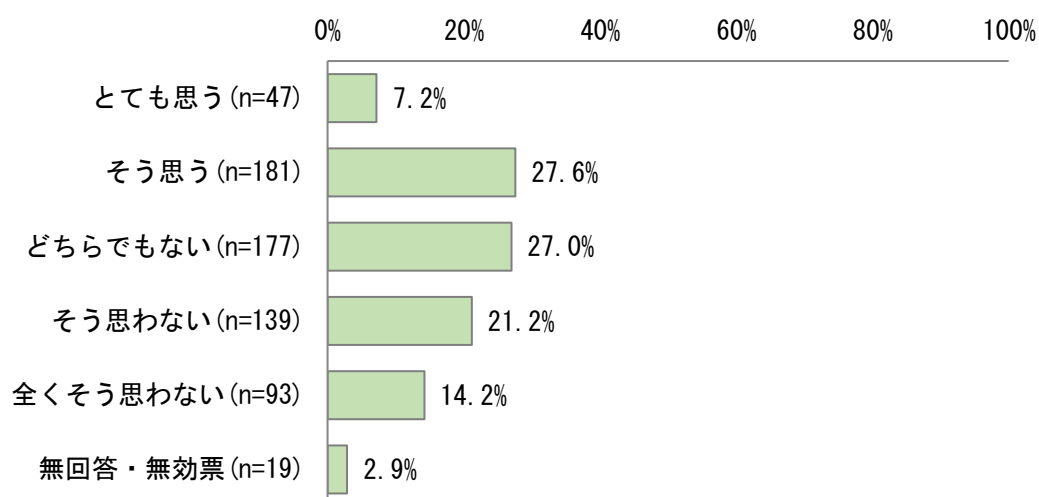


年代別で見ると、「10 回以上」の割合は、12 才以下で最も高く、8割を超えています。また、「0 回」の割合は、65～74 才で 16.9%と最も高くなっています。

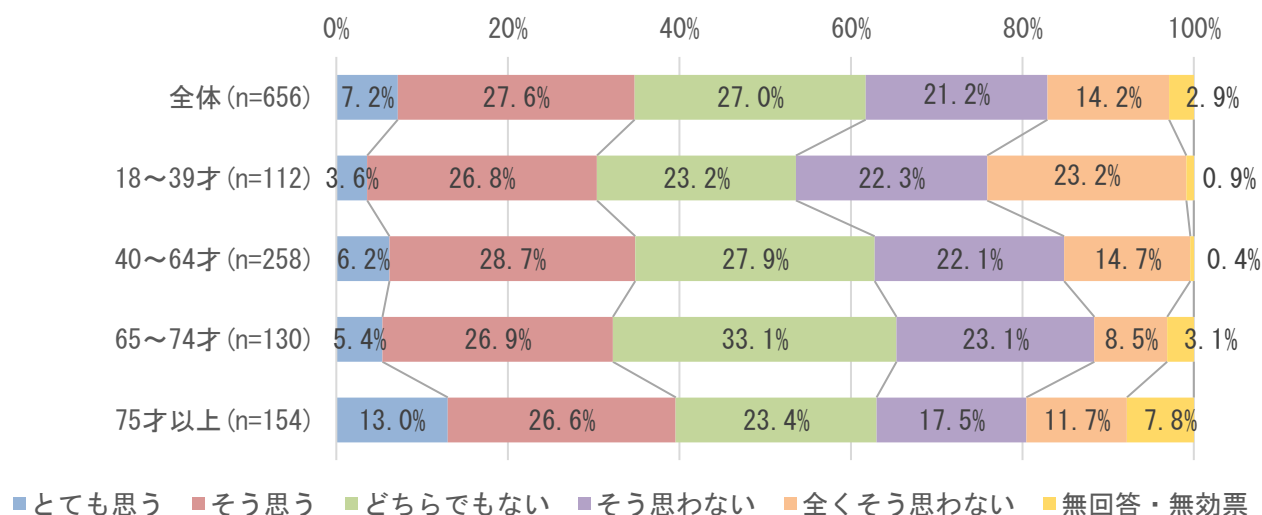
Q あなたは地域や所属コミュニティ（職場等を含む）でのイベント（食事会等含む）の機会があれば、参加したいと思いますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

参加意向がある人は、「そう思う」を含めると 34.8%となっています。



### 【年代別】

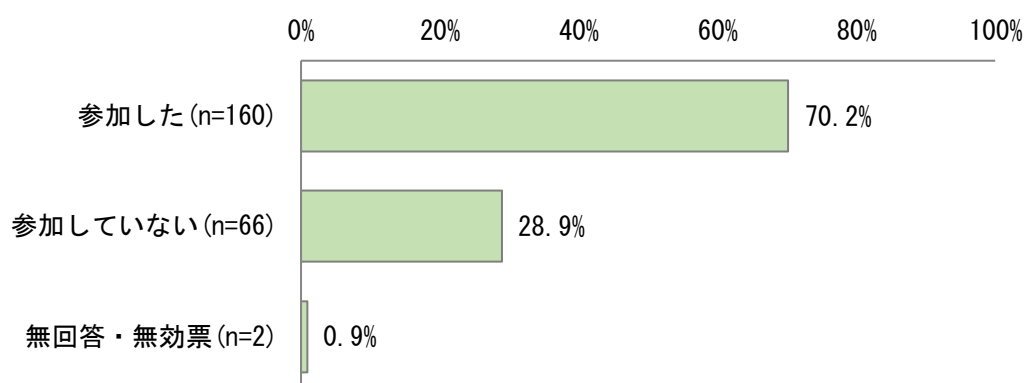


年代別で見ると、「とても思う」「そう思う」の割合は、75 才以上で 39.6%と最も高くなっています。

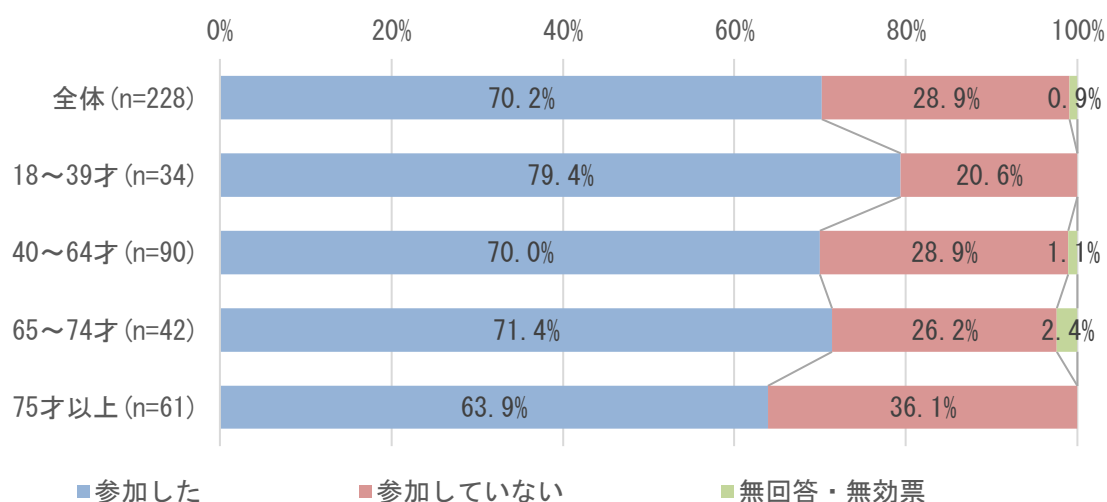
## Q あなたは過去 1 年間で食事会等に参加しましたか。

※質問の対象は 18 才以上の方

食事会等への参加の有無は、「参加した」(70.2%)、「参加していない」(28.9%)となっています。



### 【年代別】



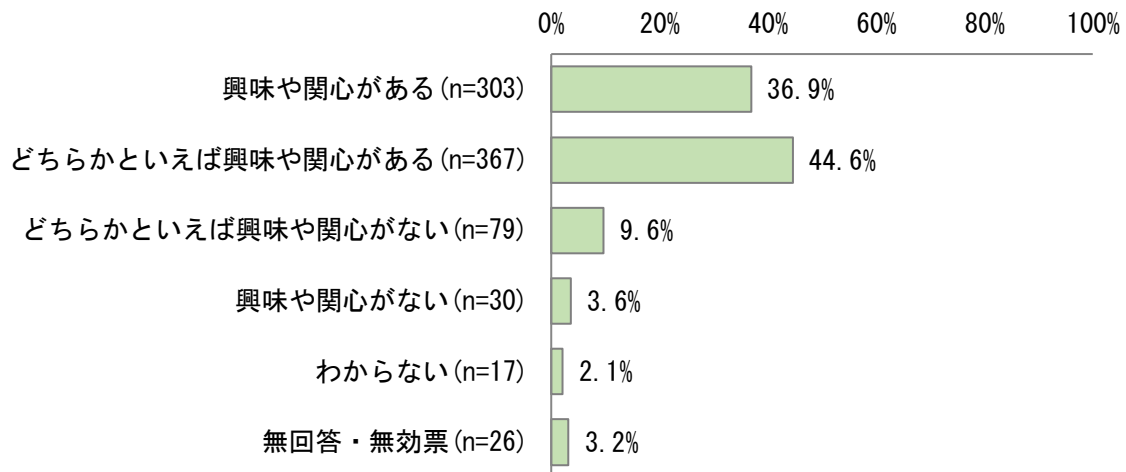
年代別で見ると、「参加した」の割合は、18~39才で79.4%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、「参加した」の割合が低くなる傾向にあります。



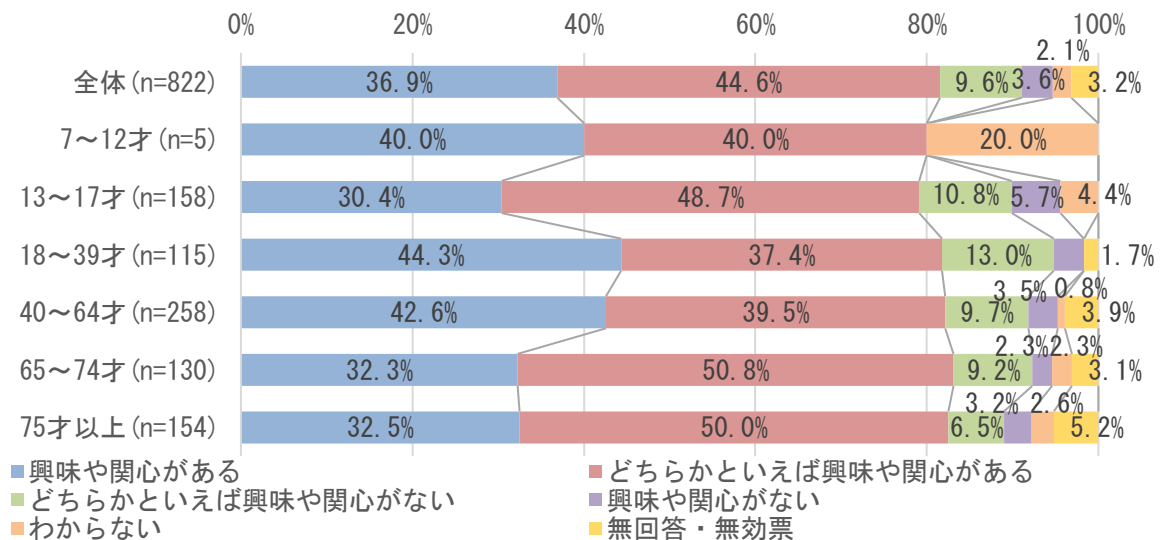
Q あなたは、食べ物や料理に、興味や関心がありますか。

※質問の対象は7才以上の方

食べ物や料理に興味や関心があると答えた人は、「どちらかといえば興味や関心がある」を含めると81.5%となっています。



### 【年代別】

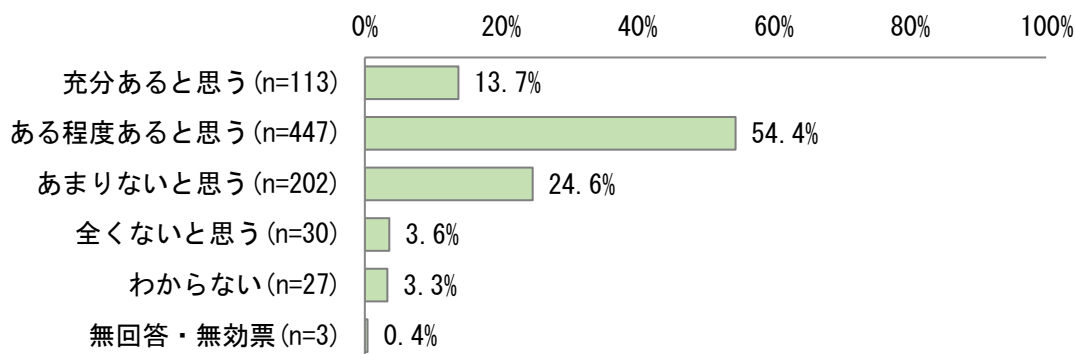


年代別で見ると、「興味や関心がある」「どちらかといえば興味や関心がある」の割合は、65~74才で83.1%と最も高くなっています。

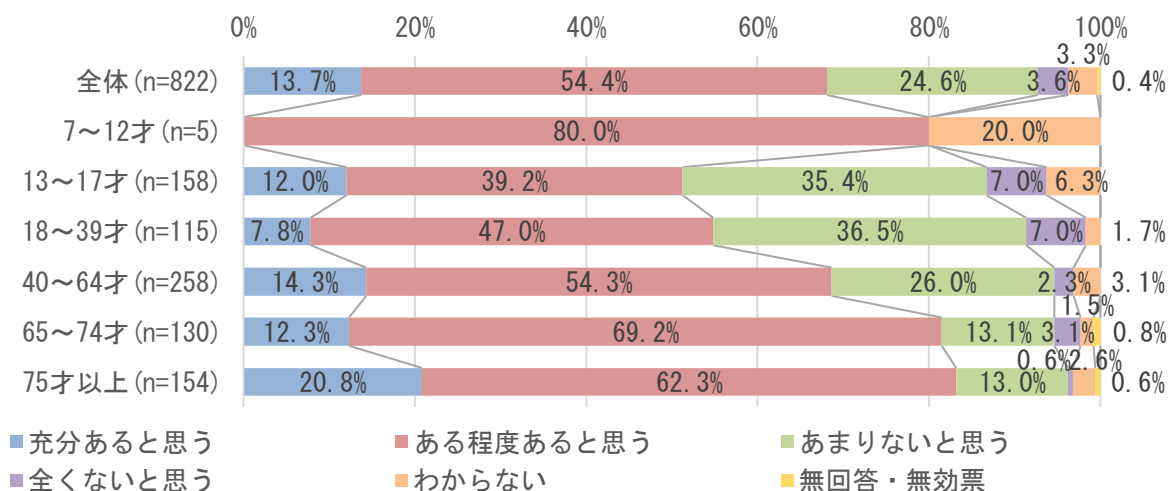
Q あなたは、食品の安全性に関する知識（たとえば、どのような食品を選んだ方がよいか、どのような調理が必要かなど）があると思いますか。

※質問の対象は7才以上の方

食品の安全性に関する知識があると答えた人は、「ある程度あると思う」を含めると68.1%となっています。



### 【年代別】

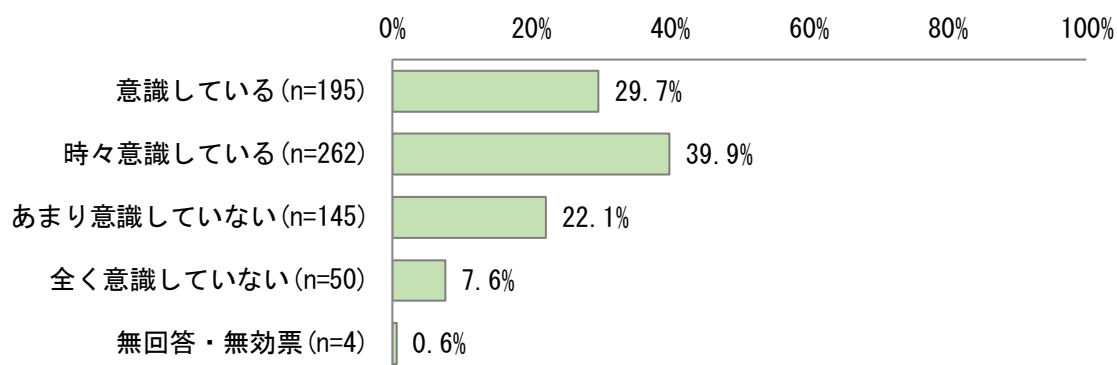


年代別で見ると、「充分あると思う」「ある程度あると思う」の割合は、75才以上で83.1%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、あると思う割合が高くなる傾向にあります。

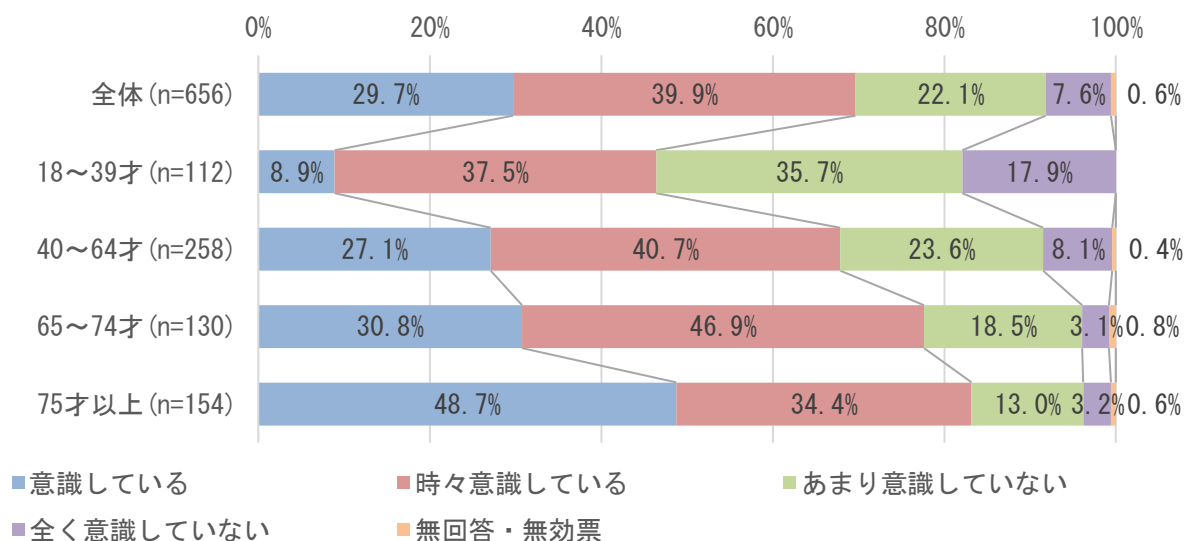
## Q あなたは減塩を意識していますか。

※質問の対象は18才以上の方

減塩を意識していると答えた人は、「時々意識している」を含めると69.6%となっています。



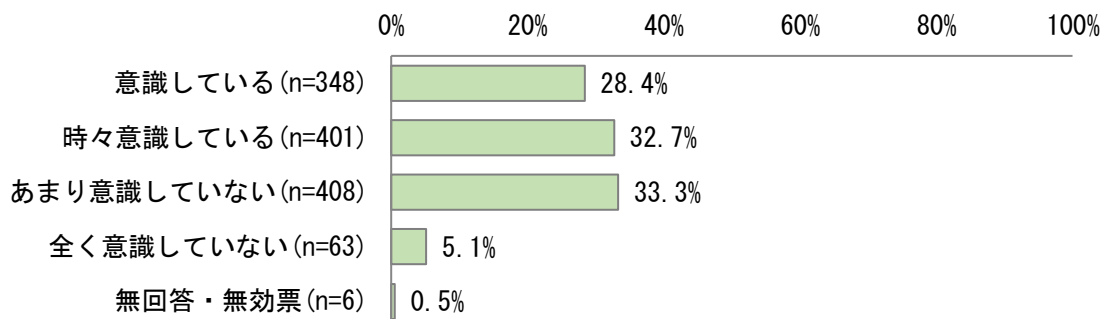
### 【年代別】



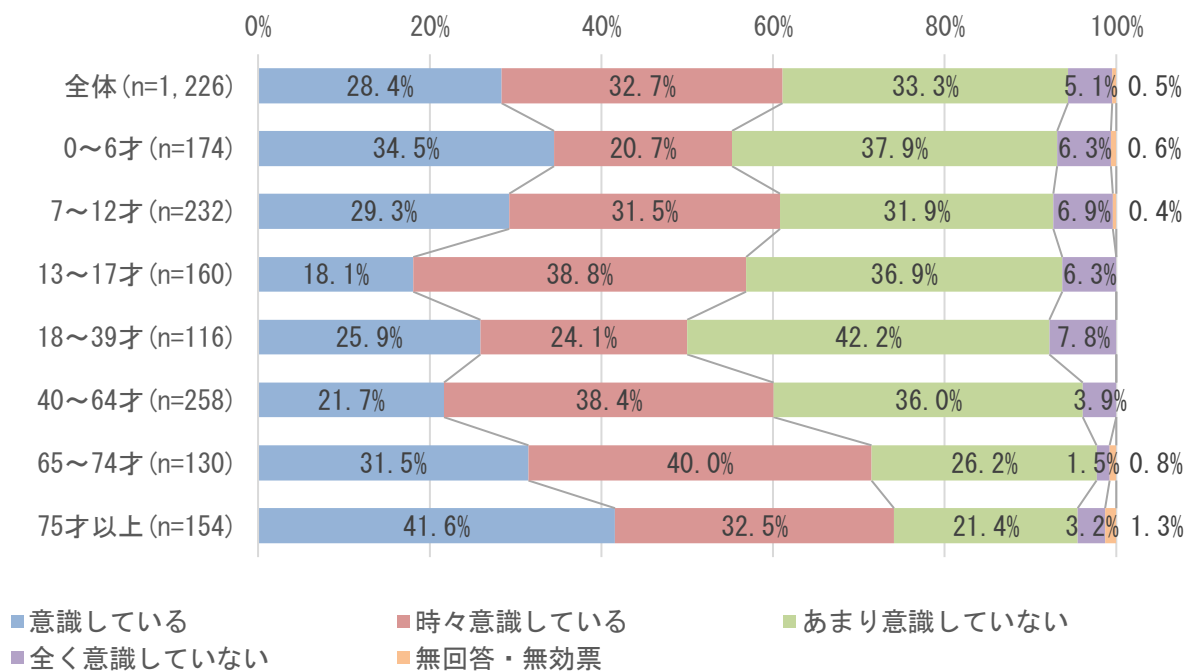
年代別で見ると、「意識している」「時々意識している」の割合は、75才以上で83.1%と最も高くなっています。年代が上がるほど、「意識している」の割合が高くなる傾向にあります。

Q あなたは食事をする時、よく噛んで食べるよう意識していますか。

よく噛んで食べるよう意識していると答えた人は、「時々意識している」を含めると61.1%となっています。



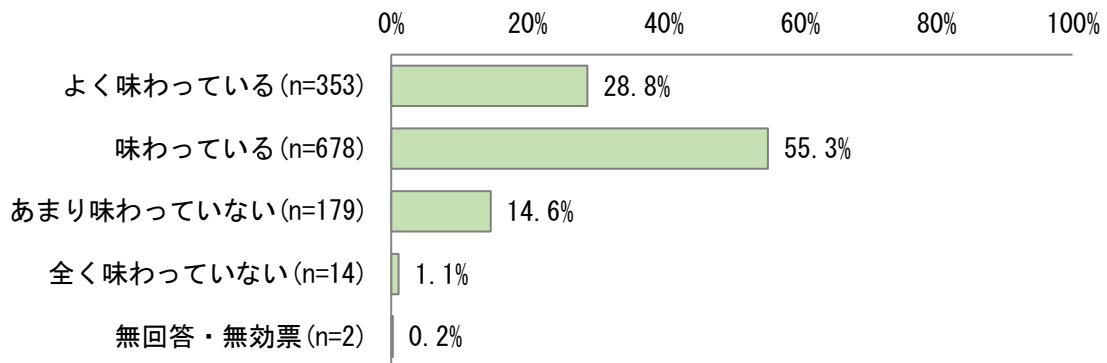
【年代別】



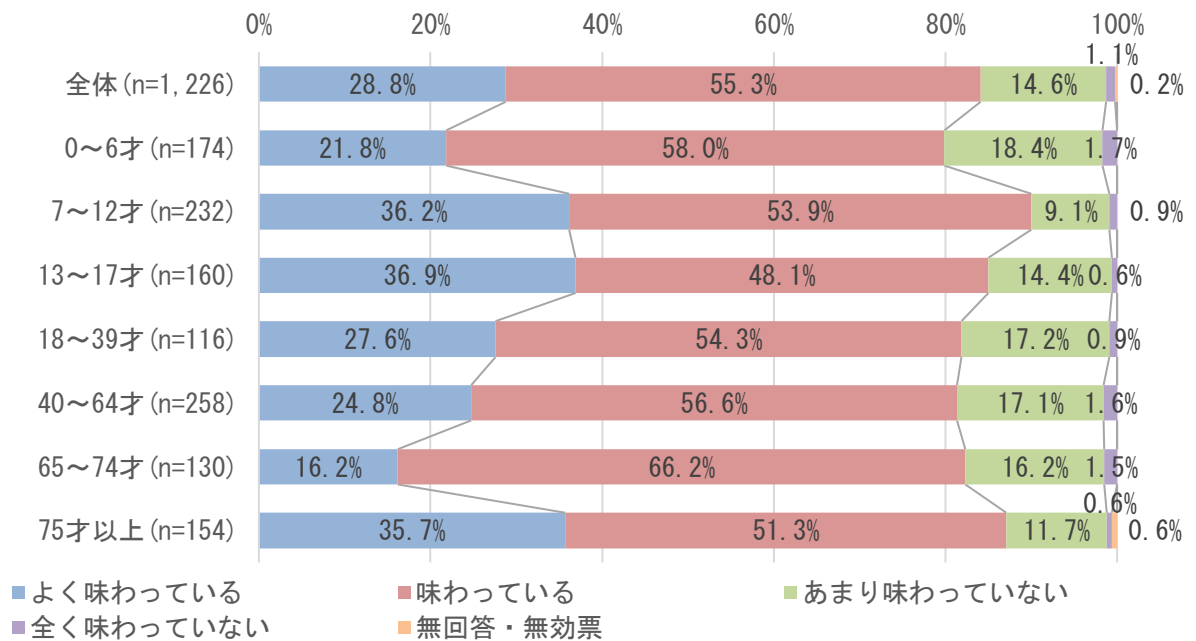
年代別で見ると、「意識している」「時々意識している」の割合は、75才以上で74.1%と最も高くなっています。反対に「あまり意識していない」「全く意識していない」の割合は、18~39才で50.0%と最も高くなっています。

Q あなたは日々の食事を味わって食べていると思いますか。

日々の食事を味わって食べていると答えた人は、「味わっている」を含めると84.1%となっています。



【年代別】

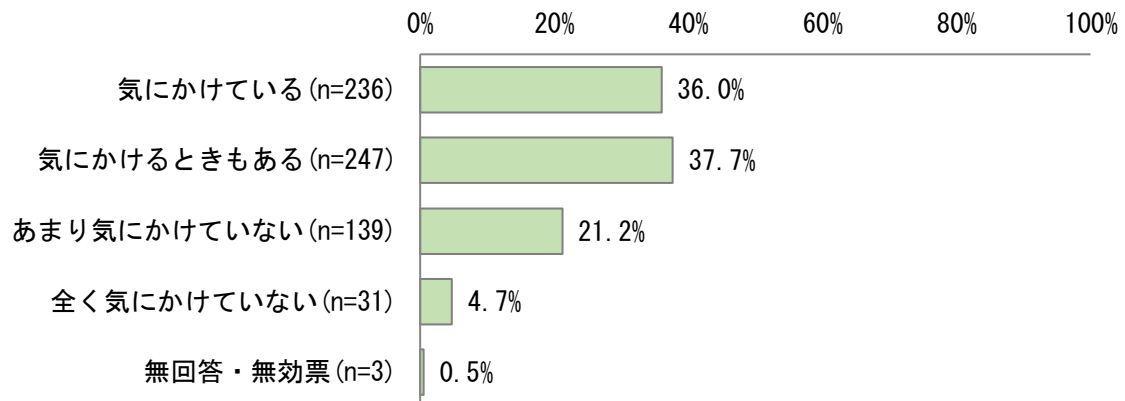


年代別で見ると、「よく味わっている」「味わっている」の割合は、7～12才で90.1%と最も高く、9割を超えています。

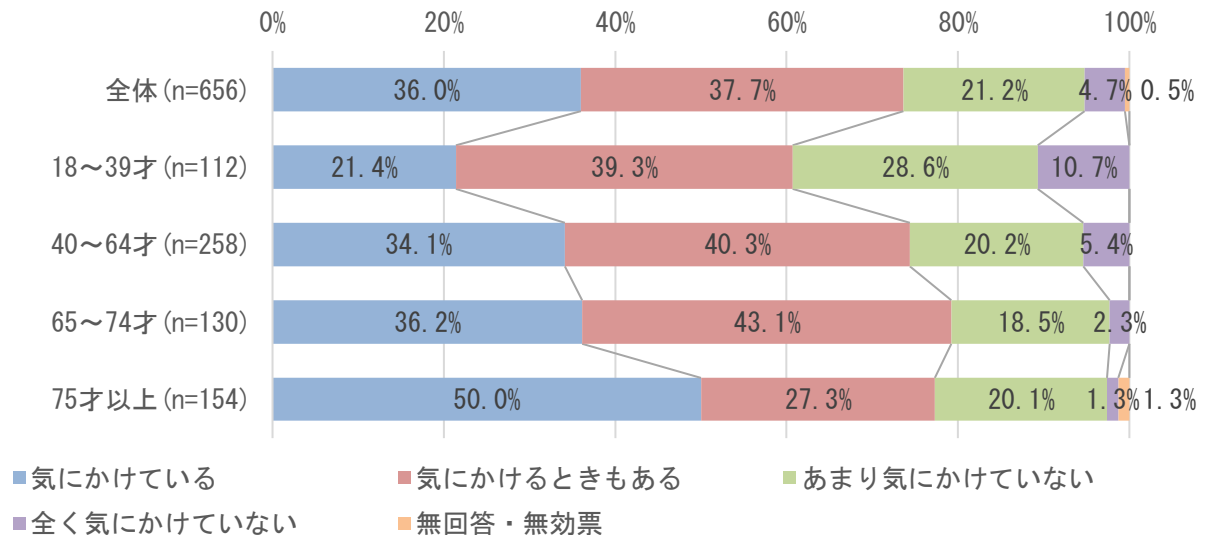
Q あなたは栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を気にかけて食事をしていきますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

栄養バランスやエネルギー（カロリー）を気にかけていると答えた人は、「気にかけるときもある」を含めると 73.7%となっています。



### 【年代別】

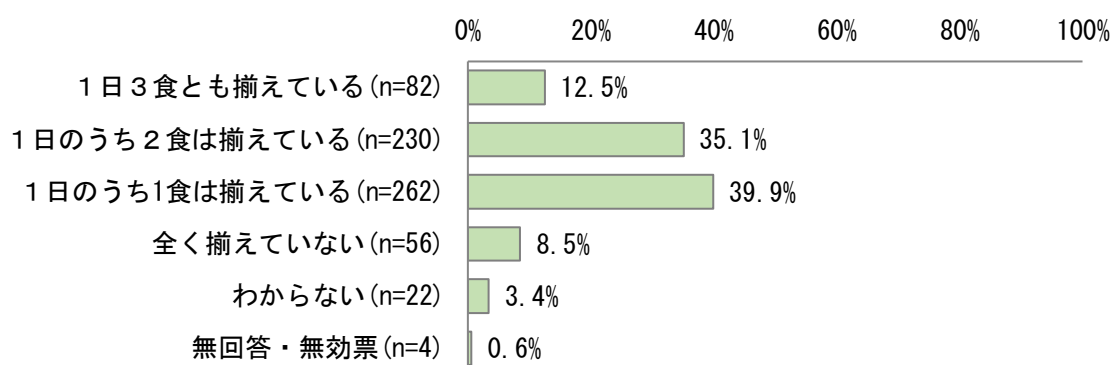


年代別で見ると、「気にかけている」「気にかけるときもある」の割合は、65～74才で最も高く、約8割となっています。年代が上がるほど、気にかけている割合が高くなる傾向があります。

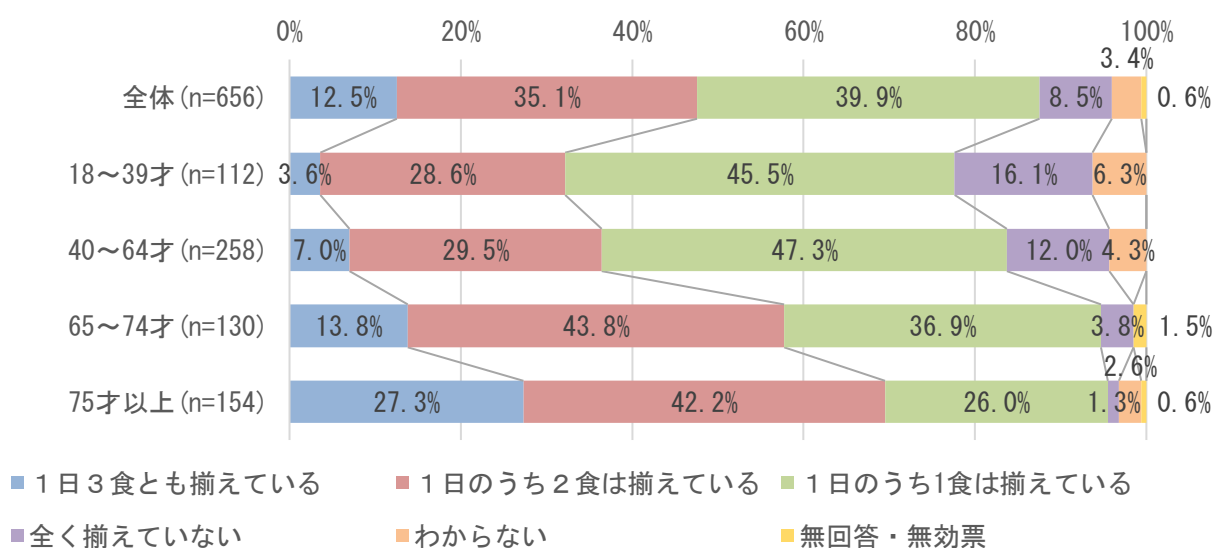
Q あなたは食事の時に主食、主菜、副菜を揃えていますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

食事の時に主食、主菜、副菜を揃えているかについて、「1日3食とも揃えている」の割合が12.5%、「1日のうち2食は揃えている」の割合が35.1%となっています。



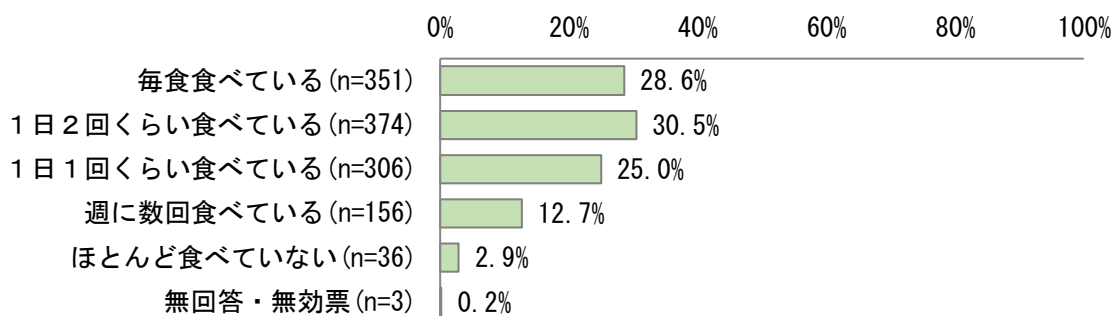
### 【年代別】



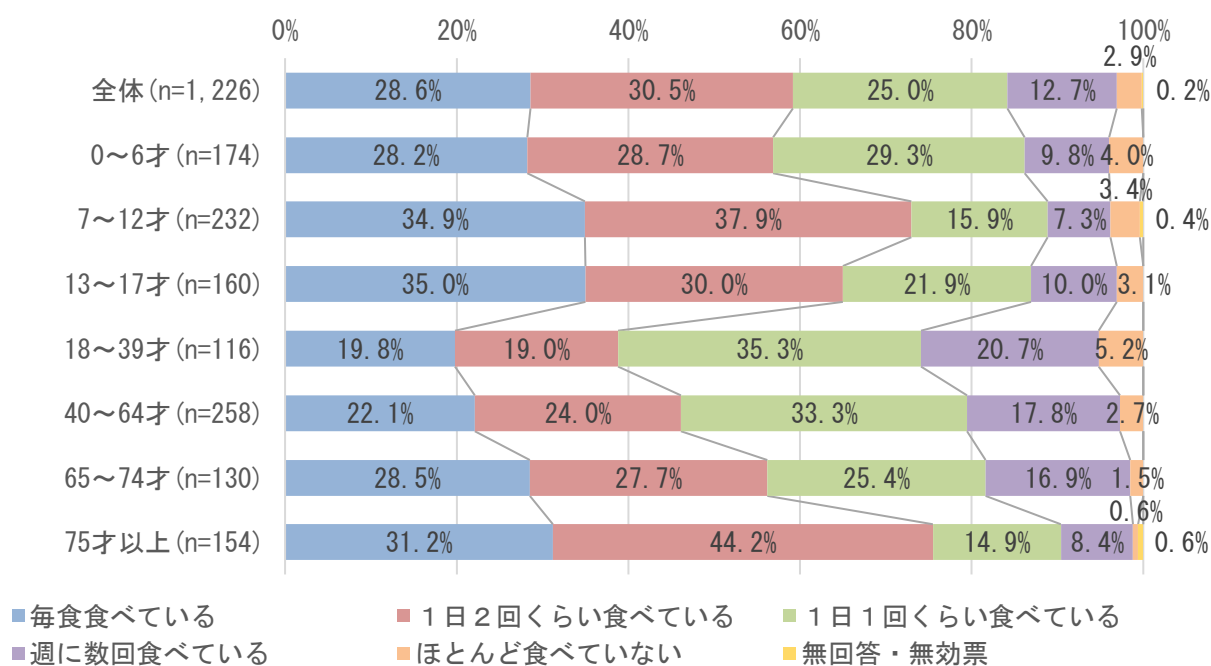
年代別で見ると、「1日3食とも揃えている」の割合は、75才以上で27.3%と最も高くなっています。年代が上がるほど、「1日3食とも揃えている」、「1日のうち2食は揃えている」共に割合が高くなる傾向があります。

## Q あなたは野菜をどのくらい食べていますか。

野菜を食べる頻度について、「毎食食べている」の割合が28.6%、「1日2回くらい食べている」の割合が30.5%となっています。



### 【年代別】

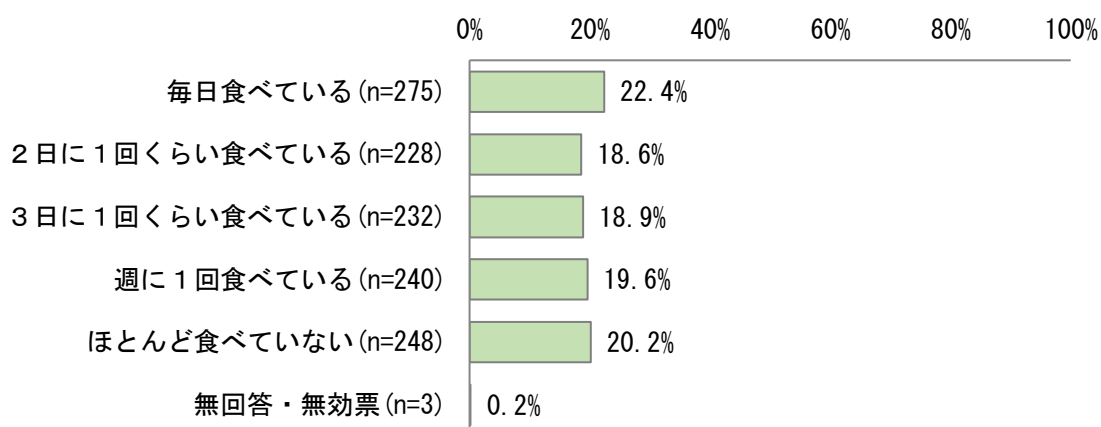


年代別で見ると、「毎食食べている」の割合は、13～17才で35.0%と最も高くなっています。反対に最も低かったのは18～39才で19.8%となっています。

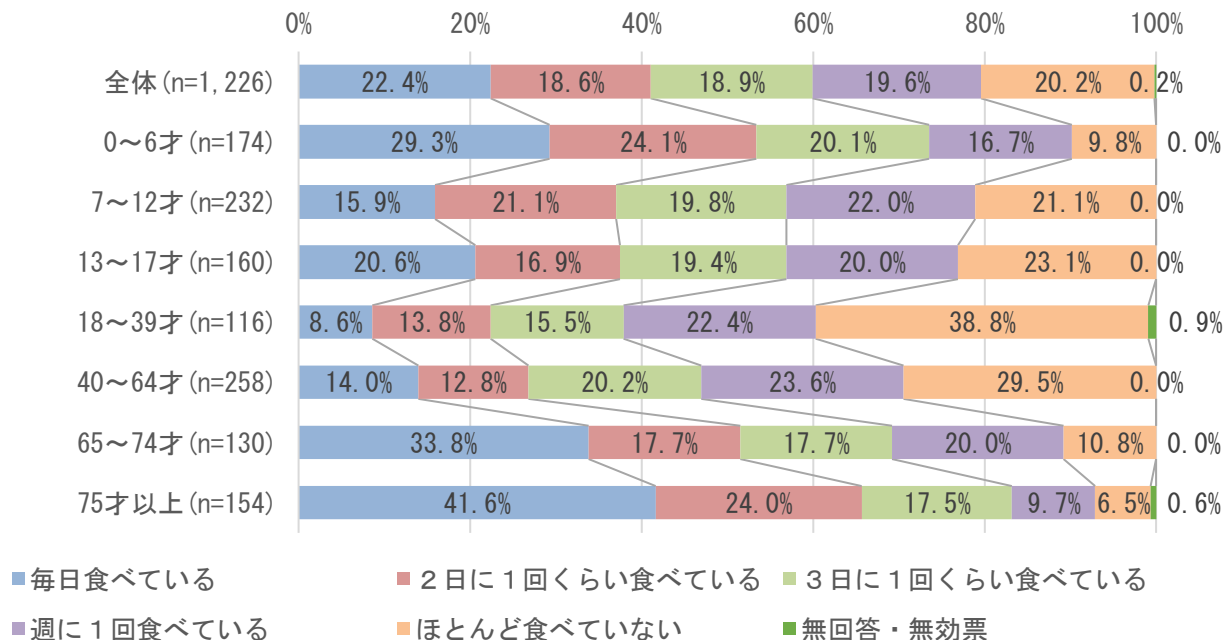


Q あなたは果物を毎日食べていますか。

果物を食べる頻度について、「毎日食べている」の割合が22.4%、「2日に1回くらい食べている」の割合が18.6%となっています。



【年代別】

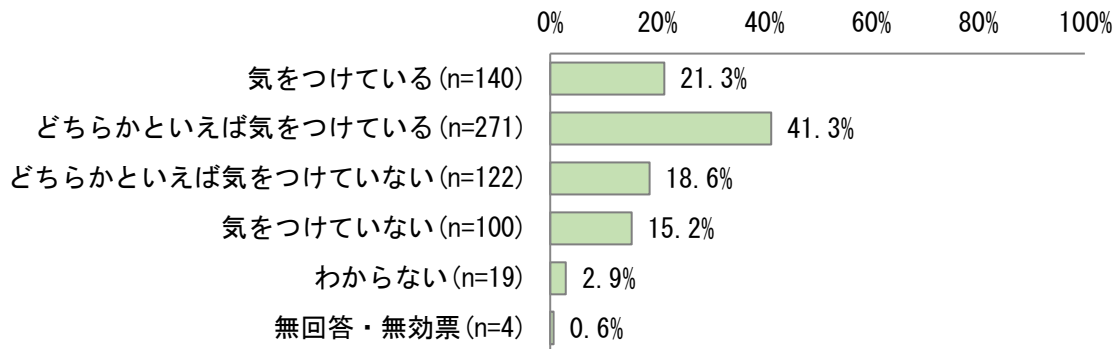


年代別で見ると、「毎日食べている」の割合は、75才以上で41.6%と最も高くなっています。

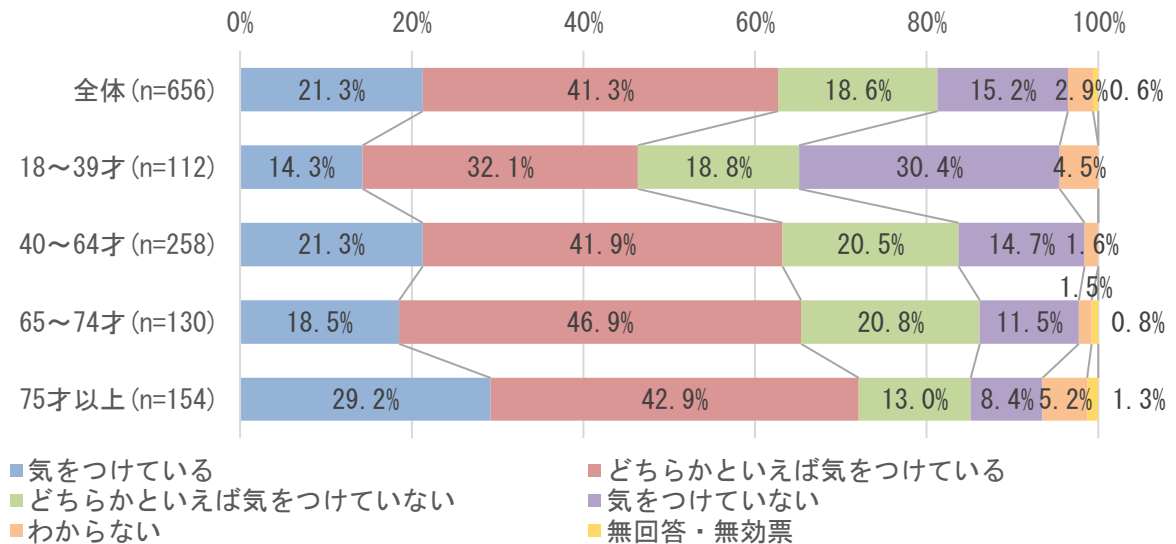
Q あなたはメタボリックシンドロームの予防や改善のために食事に気をつけていますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

メタボリックシンドロームの予防や改善のために食事に気をつけていると答えた人は、「どちらかといえば気をつけている」を含めると 62.6%となっています。



【年代別】

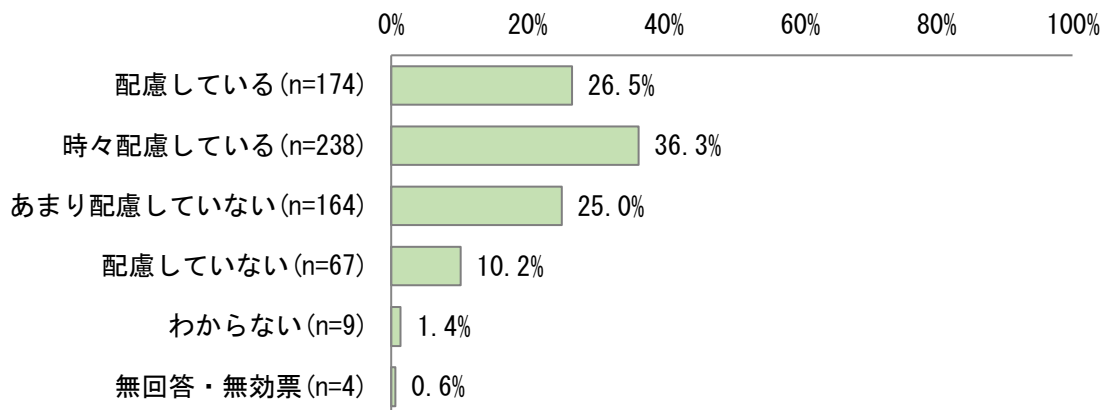


年代別で見ると、「気をつけている」「どちらかといえば気をつけている」の割合は、75才以上で 72.1%と最も高くなっています。

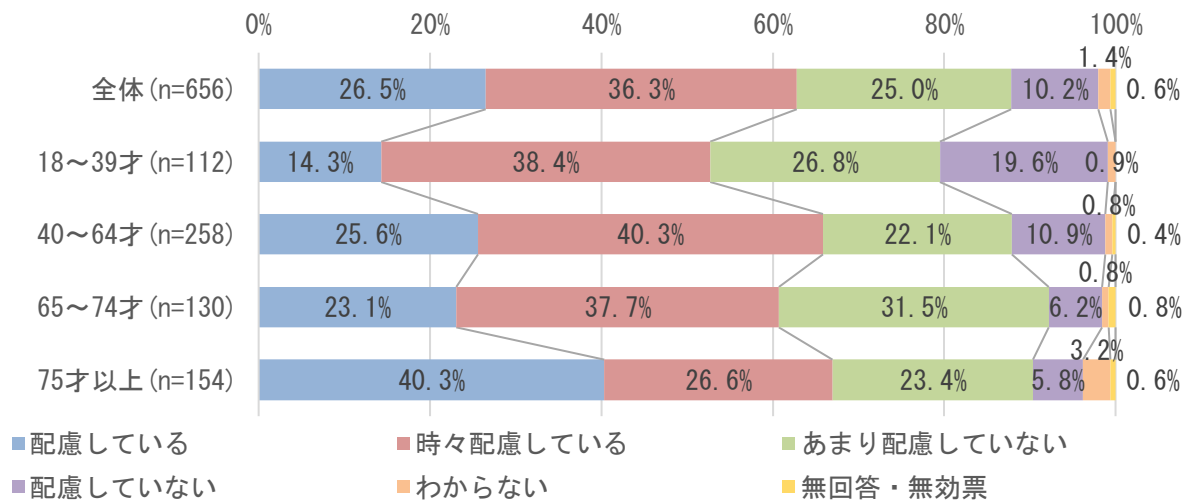
Q あなたは適正な体重を維持又は目指すために食事に配慮していますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

適正な体重を維持又は目指すために食事に配慮していると答えた人は、「時々配慮している」を含めると62.8%となっています。



### 【年代別】

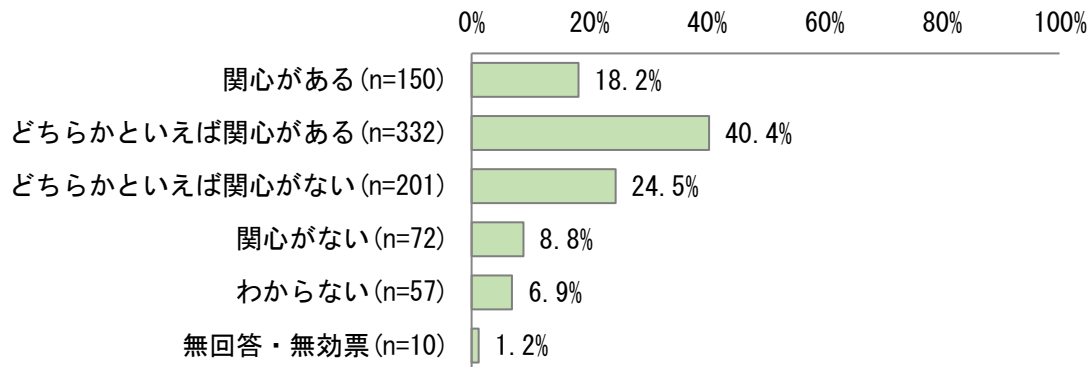


年代別で見ると、「配慮している」「時々配慮している」の割合は、75 才以上で 66.9%と最も高くなっています。

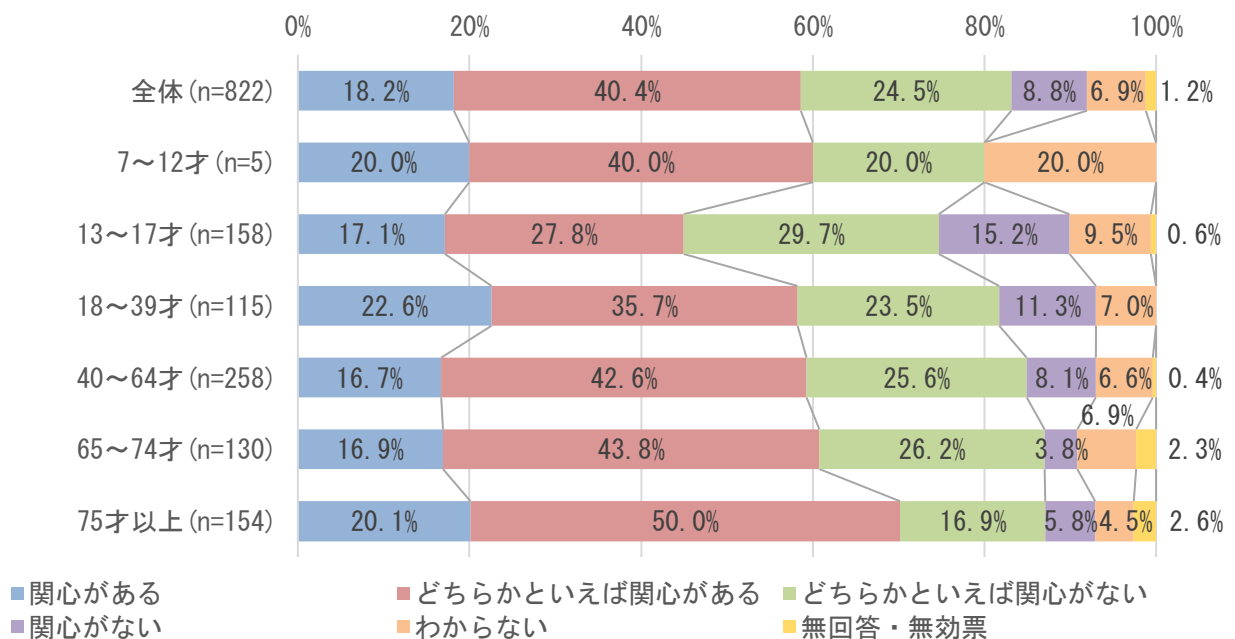
Q あなたは食育について関心がありますか。

※質問の対象は7才以上の方

食育への関心があると答えた人は、「どちらかといえば関心がある」を含めると58.6%となっています。



【年代別】

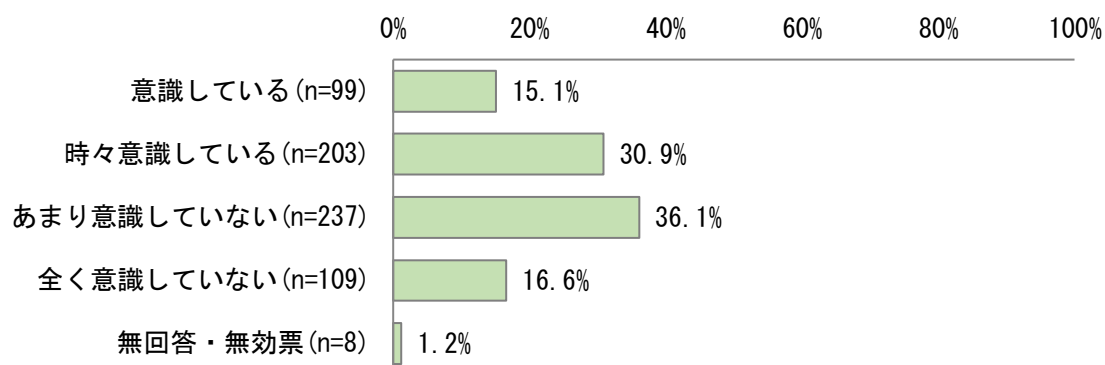


年代別で見ると、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の割合は、75才以上で70.1%と最も高くなっています。年代が上がるほど、関心が高い傾向があります。

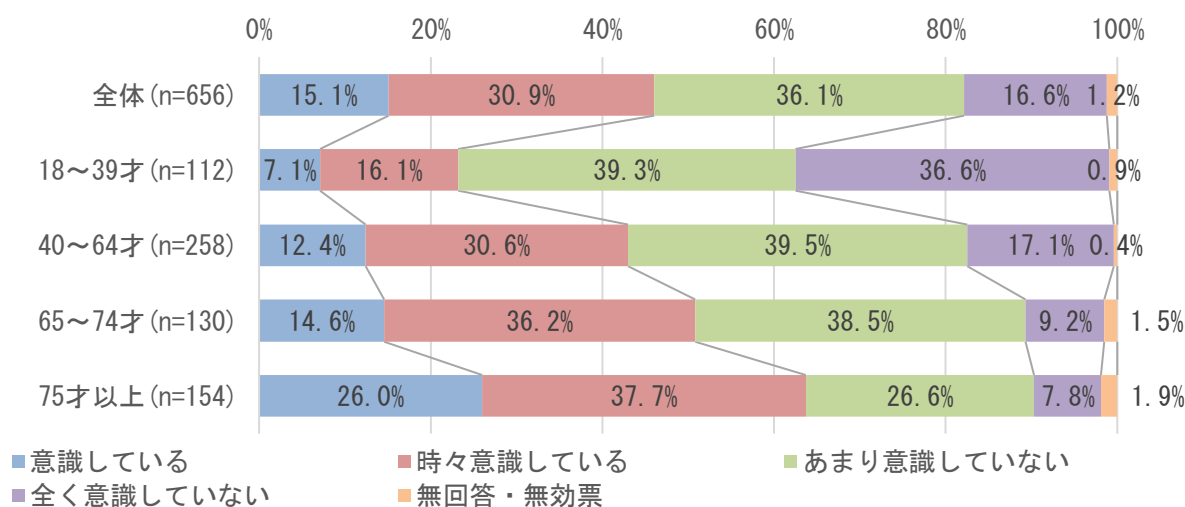
Q あなたが野菜などを購入する際、なるべく地場産を買うように意識をしていますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

地場産野菜の購入の意識があると答えた人は、「時々意識している」を含めると 46.0% となっています。



### 【年代別】

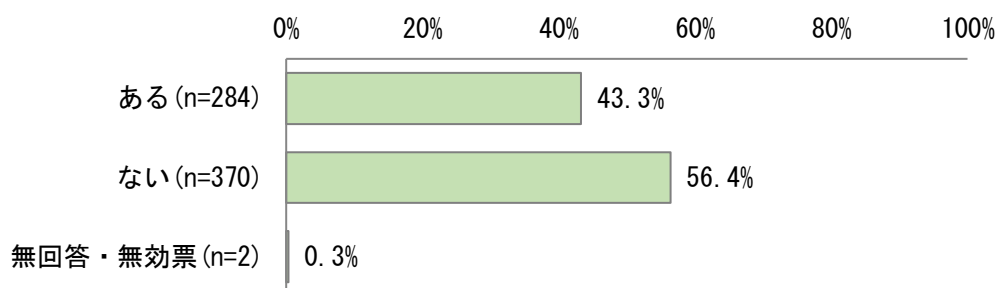


年代別で見ると、「意識している」「時々意識している」の割合は、75 才以上で 63.7% と最も高くなっています。年代が上がるほど、関心が高い傾向があります。

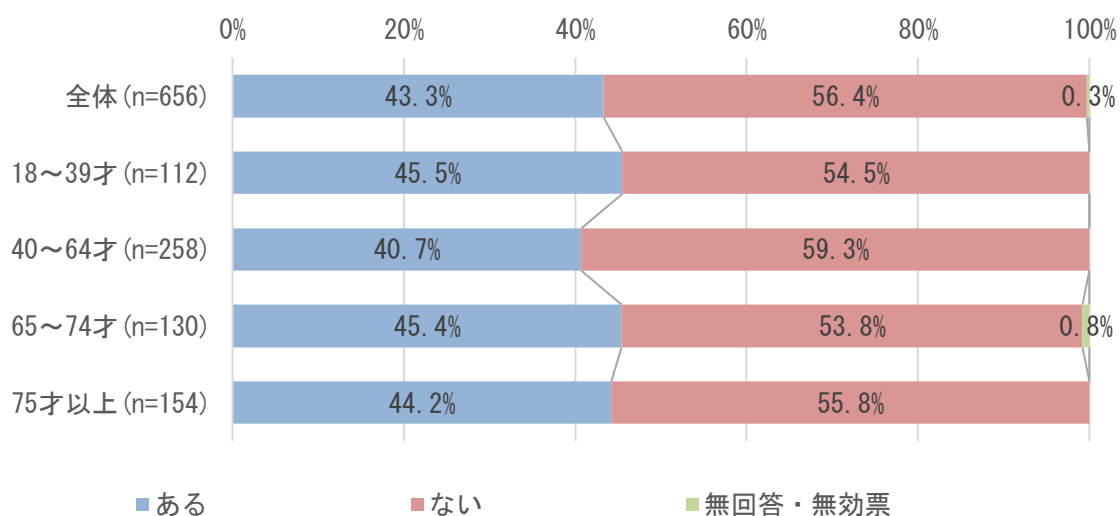
Q あなたは、自分で野菜を作った経験（家庭菜園などを含む）はありますか。

※質問の対象は18才以上の方

自分で野菜を作った経験は、「ある」（43.3%）、「ない」（56.4%）となっています。



### 【年代別】

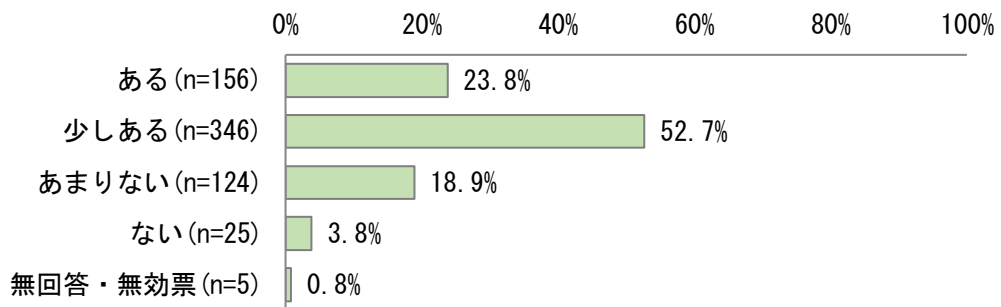


年代別で見ても差異がない状況です。

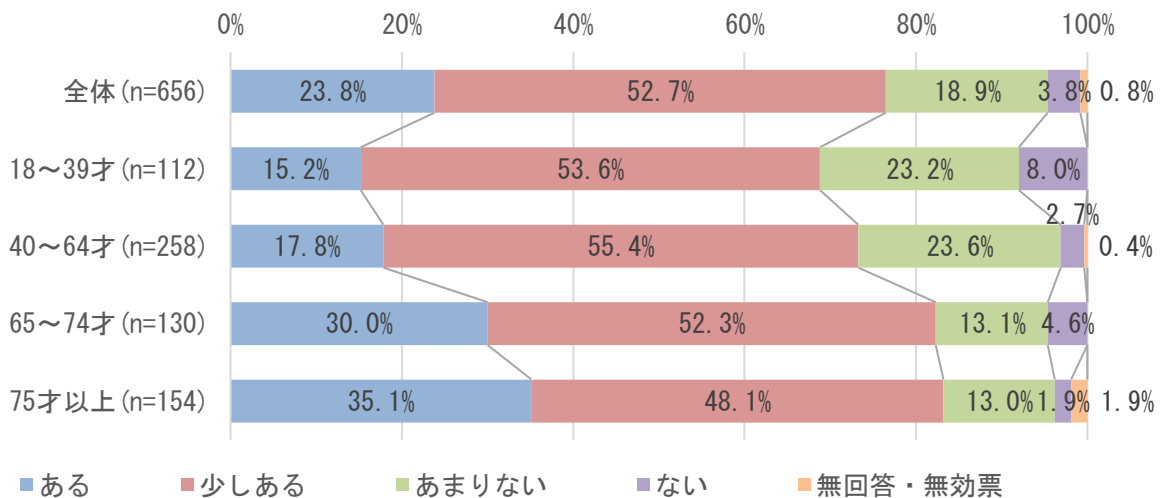
Q あなたは、自分が食事の基本的なマナーに関する知識があると思いますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

食事の基本的なマナーに関する知識があると答えた人は、「少しある」を含めると 76.5%となっています。



### 【年代別】

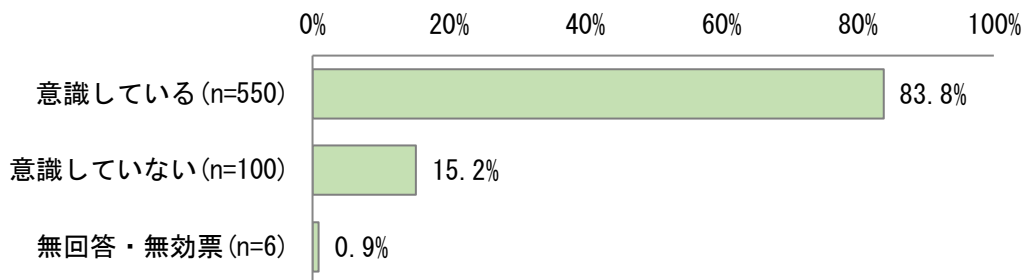


年代別で見ると、「ある」「少しある」の割合は、75 才以上で 83.2%と最も高くなっています。

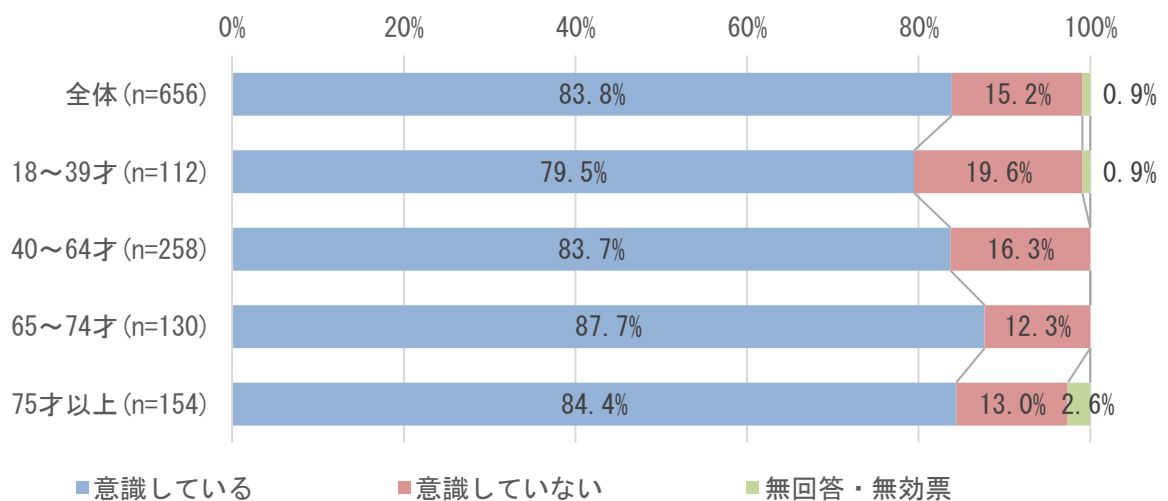
Q あなたは、食材を買いすぎないことや使い切ることを意識して購入していますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

食材を買いすぎないことや使いきることを意識した購入は、「意識している」(83.8%)、「意識していない」(15.2%)となっています。



### 【年代別】



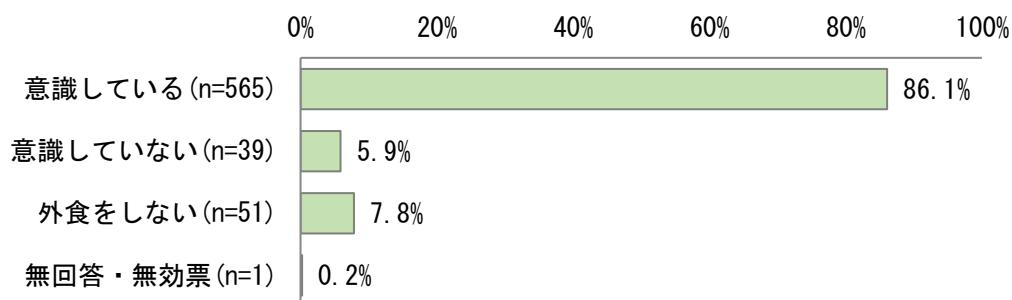
年代別で見ると、「意識している」の割合は、65~74才で87.7%と最も高くなっています。



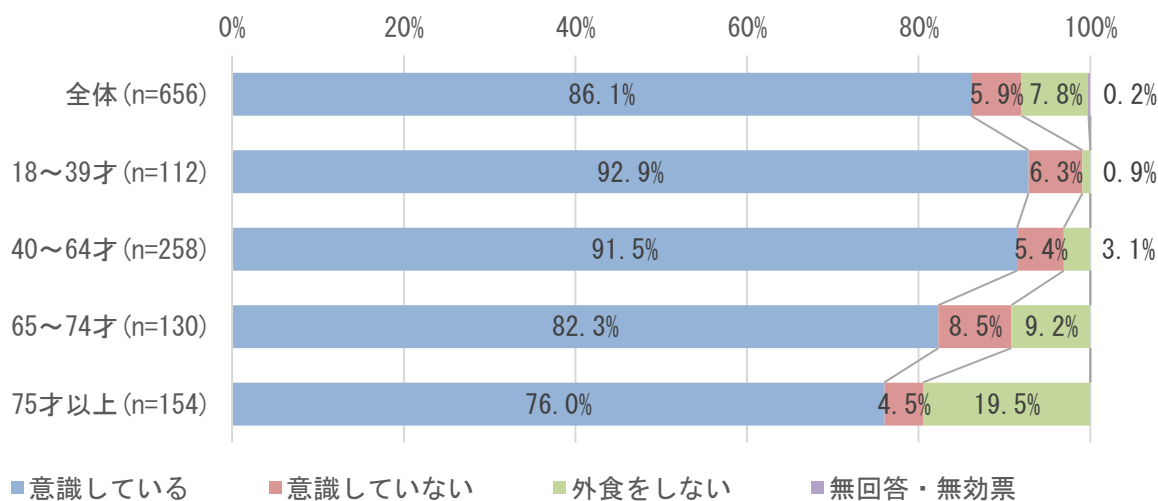
## Q 外食の際に、食べきれる量の注文を意識していますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

外食の際の食べきれる量の注文についての意識は、「意識している」(86.1%)、「意識していない」(5.9%)となっています。



### 【年代別】

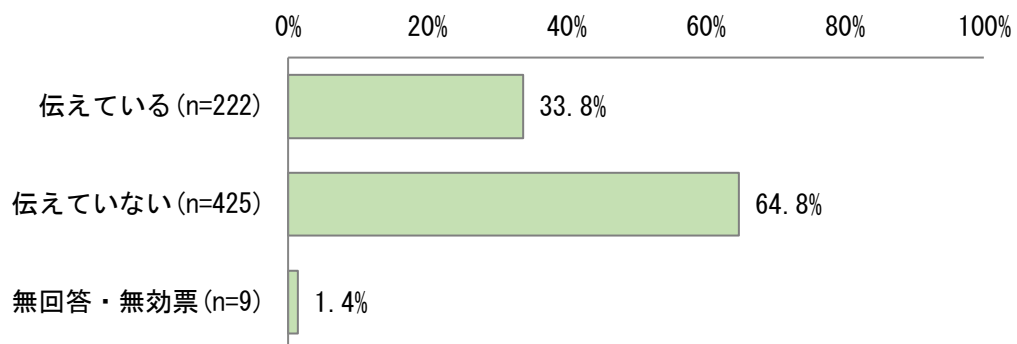


年代別で見ると、「意識している」の割合は、18~39才で92.9%と最も高くなっています。

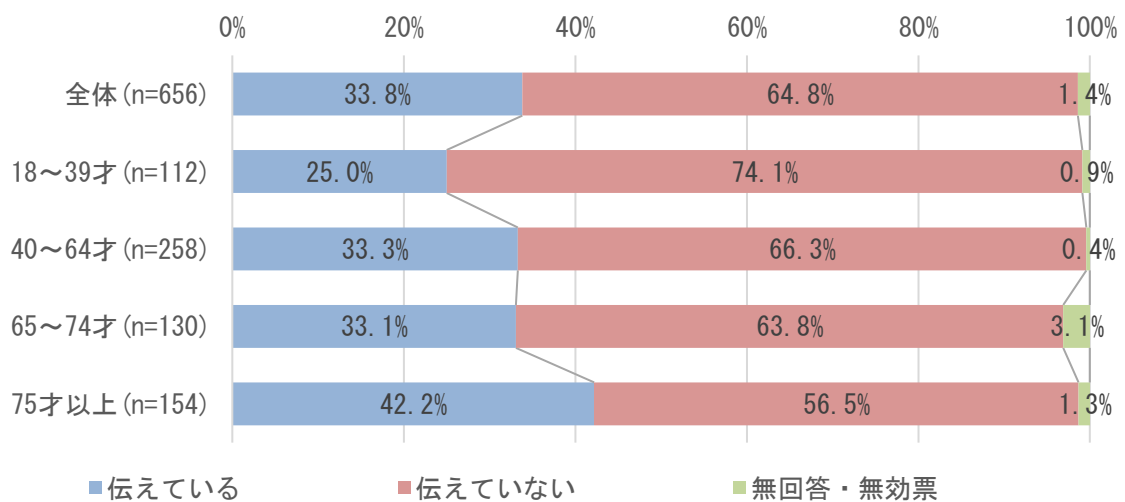
Q 伝統食材をはじめとした郷土料理や伝統料理、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸の使い等の食べ方・作法を地域や次世代（子供や孫を含む）へ伝えていきますか。

※質問の対象は 18 才以上の方

郷土料理や伝統料理、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸の使い等の食べ方・作法について、「伝えている」（33.8%）、「伝えていない」（64.8%）となっています。



### 【年代別】

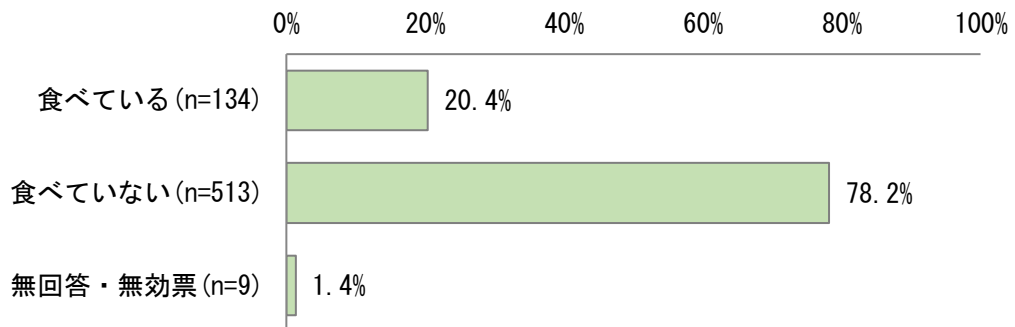


年代別で見ると、「伝えている」の割合は、75才以上で42.2%と最も高くなっています。おおむね年代が上がるほど、「伝えている」の割合が高くなる傾向にあります。

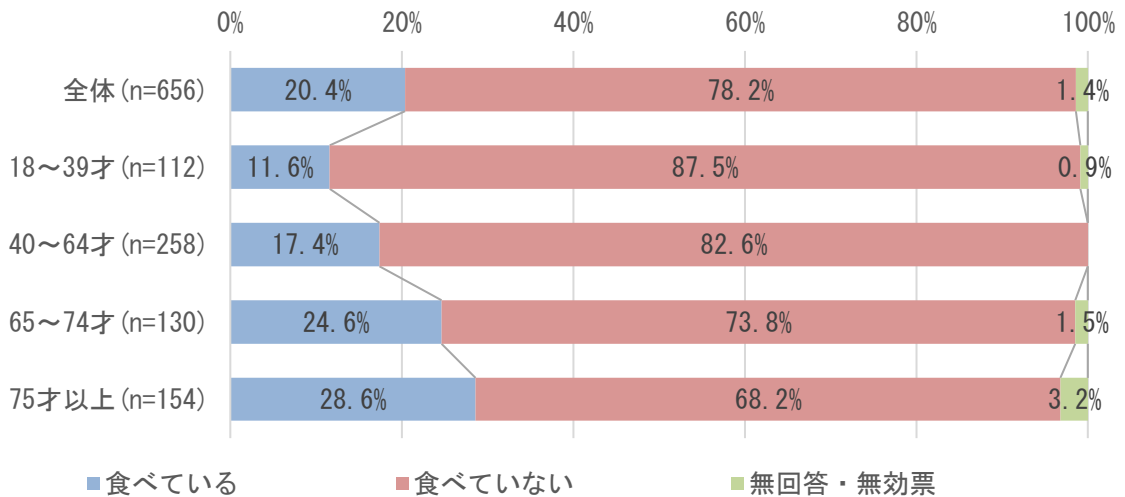
Q 伝統食材をはじめとした郷土料理や伝統料理を月1回以上食べていますか。

※質問の対象は18才以上の方

郷土料理や伝統料理の月1回以上の食事は、「食べている」(20.4%)、「食べていない」(78.2%)となっています。



### 【年代別】

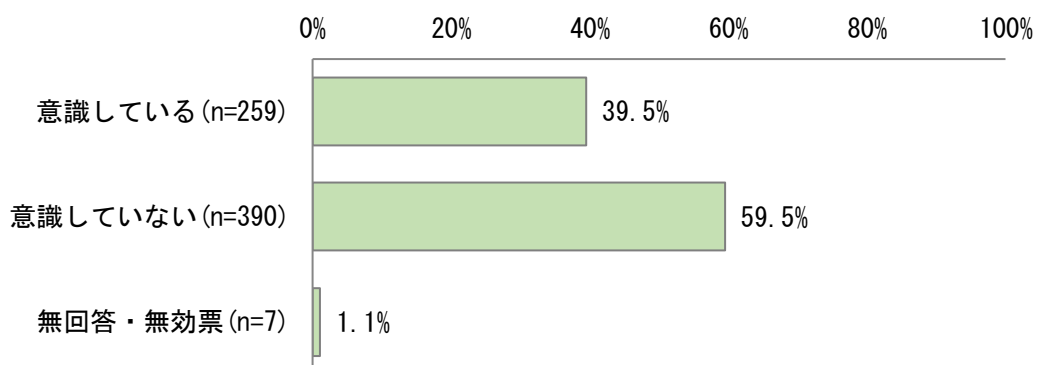


年代別で見ると、「食べている」の割合は、75才以上で28.6%と最も高くなっています。年代が上がるほど、とれていると思う割合が高くなる傾向にあります。

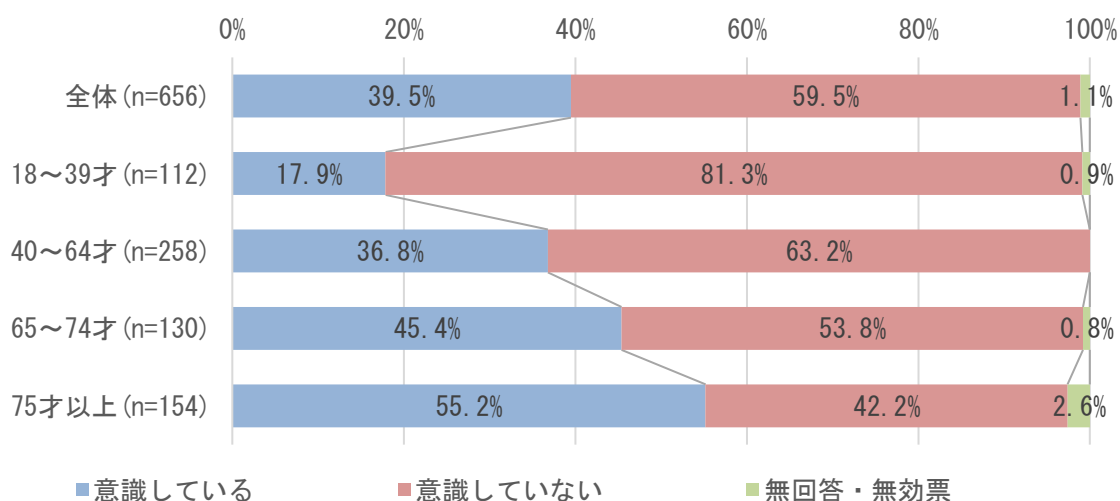
Q 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことを意識して購入していますか（有機農産物や過剰包装ではない食品の購入等）。

※質問の対象は 18 才以上の方

環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことの意識は、「意識している」（39.5%）、「意識していない」（59.5%）となっています。



### 【年代別】

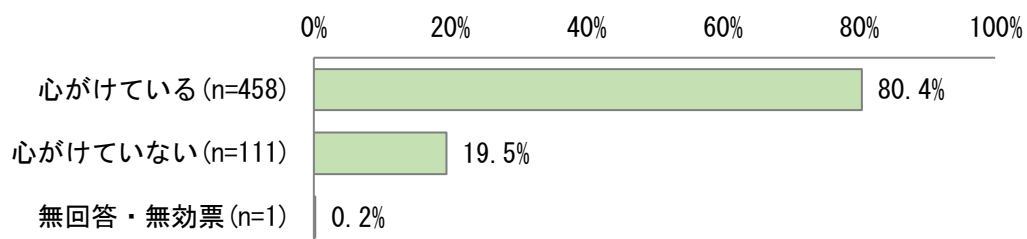


年代別で見ると、「意識している」の割合は、75才以上で55.2%と最も高くなっています。年代が上がるほど、とれていると思う割合が高くなる傾向にあります。

Q あなたは食べ物を無駄にしないように心がけていますか。

※質問の対象は 17 才以下の方

食べ物を無駄にしないようにする意識は、「心がけている」(80.4%)、「心がけていない」(19.5%) となっています。



## 第3章 健康なまちづくりプラン

# 1 前プランにおける目標値の達成状況

前プランでは、ざま健康文化都市宣言、さらに前のプランのざま健康なまちづくり 10 か条を踏まえ、宣言ごとに関連する項目と行動目標を定め、事業に取り組んできました。

前プランの達成状況については、以下のとおりです。

前プランは当初、令和 9 年度までの計画となっていたため、正確な評価とはなりません。歯科健診や定期健康診断などが目標値を達成しています。各指標及び目標値に対する達成状況を踏まえ、本プランでは、健康文化都市宣言の各項目も踏まえ引き続き取り組むべき行動目標を整理します。

## 【各宣言のさま「ざま」な取組】

指 標	評価	H28 策定時 実績値	10 年後 目標値	R5 調査 実績値	
項目 1 健康環境整備での健康づくり					
行動目標					
各種健診を受診しよう。自分の健康状態を知ろう。					
◆成人歯科健診の受診率	達成	678 人	毎年 600 人 以上	869 人	
◆健康相談の開催回数	達成	16 回	維持	13 回	
◆ヘルスセミナーの参加人数	未達成	96 人	維持	75 人	
◆禁煙個別健康相談の参加人数	達成	1 人	増加	2 人	
◆特定保健指導の実施率	未達成	3.2%	10%	6.3%	
◆がん検診の受診率（※1）	大腸がん	未達成	10.10%	19%	10.0%
	胃がん	未達成	3.6%	5.0%	1.7%
	肺がん	未達成	12.7%	18.0%	12.0%
	前立腺がん	未達成	25.6%	31.0%	24%
	子宮がん	未達成	11.8%	17.0%	11%
	乳がん	未達成	4.7%	10.0%	6%
	胃がんリスク検診	未達成	5.5%	16.0%	1%
◆妊婦健康診査の受診延べ数	未達成	11,184 人	13,064 人	10,543 人	

指 標	評価	H28 策定時 実績値	10 年後 目標値	R5 調査 実績値
◆妊婦歯科健康診査の受診率	達成	16.6%	20.0%	21.5%
◆育児相談の開催回数	達成	28 回	維持	28 回
◆特定健康診査(40~74歳)の受診率	未達成	29.3%	35%	30.5%
◆国保健康診査の受診率	未達成	7.8%	増加	7.3%
◆就学時健康診断の各種検診受診人数	未達成	1,050 人	対象者全員	972 人
◆定期健康診断の各種検診受診人数	未達成	18,569 人	対象者全員	17,922 人
◆児童生徒定期健康診断の各種検診受診人数	未達成	11,366 人	対象者全員	10,901 人
◆各種相談(子供・暮らし・地域健康・青少年)の延べ相談件数	達成	628 人	維持	1,382 人

(※1) 神奈川県がん対策推進計画では、主な目標受診率として、胃、大腸、肺がんはそれぞれ40%以上、子宮、乳がんは50%以上としている。本市では、社会保険の数を差し引いた一定数の係数(過去に県より提示)を利用し抽出した対象者数と、地域保健・健康増進事業報告で報告された受診者実数を元に算出された受診率を用いている。そのため、生活基礎調査(市町村がん検診、職域検診、人間ドッグをすべて含む受診者数)を元に算出する県の受診率とは乖離がある。



指 標	評価	H28 策定時 実績値	10年後 目標値	R5調査 実績値
項目2 身体活動での健康づくり				
行動目標				
積極的に身体を動かそう。				
◆チャレンジデーの参加人数	未実施	47,313人	40%増加	-※1※3
◆健康サマーフェスティンざまの参加人数	未達成	1,500人	30%増加	121人※1
◆WE LOVE ZAMA!健康体操講座の参加人数	未達成	2,496人	30%増加	491人※1
◆健康まつりの参加人数	未実施	5,680人	10%増加	-※1
◆健康ウォーキングの参加人数	未達成	98人	20%増加	155人
◆市駅伝競走大会の参加人数	未実施	457人	20%増加	-※1
◆市民健康マラソン大会の参加人数	未達成	865人	20%増加	337人※1
◆体力年齢ウォッチングの参加人数	未実施	319人	10%増加	-※1
◆介護予防教室・イベント	達成	1,446人	15%増加	3,393人
◆青少年フェスティバルの参加人数	未達成	1,815人	30%増加	522人※1
項目3 地域社会での健康づくり				
行動目標				
地域社会とかわらう。				
◆健康文化都市大学延べ卒業生人数	未達成	延べ727人	延べ1,000人	延べ875人
◆健康ざま普及員会延べ参加人数	未達成	延べ540人	維持	延べ378人
◆介護予防ボランティア講座延べ参加人数	達成	延べ249人	延べ250人	延べ275人
◆四十雀倶楽部事業延べ参加人数	未実施	延べ3,324人	延べ6,000人	-※2
◆ざま生涯学習宅配便延べ参加人数	未達成	延べ12,024人	延べ15,000人	延べ6,377人
◆郷土料理講座の延べ参加人数	未達成	延べ139人	延べ175人	延べ61人※1
◆各種教室(お赤飯作り・お菓子)の延べ参加人数	達成	延べ23人	延べ25人	40人※1

※1 新型コロナウイルスにより実施回数に影響あり

※2 令和2年度に事業終了

※3 令和2年度開催中止、令和3年度以降不参加

## 2 ざま健康文化都市宣言からの行動目標

ざまの豊かな自然・文化・歴史のもと市民一人ひとりが互いに尊敬しあえる温かく、心のかよいあったまちをつくりあげるとともに、健康で幸福な生活をおくることは、すべての市民の共通の願いです。

私たちは「心身ともに健康に暮らせるまちづくり」を目指して次の目標を掲げ市民と行政が一体となって健康なまちづくりを進めます。

本プランでは、健康文化都市宣言及びざま健康なまちづくり10カ条を踏まえ必要な行動目標を国や県と連携する形で指標を設定しました。

### 【ざま健康文化都市宣言 1】

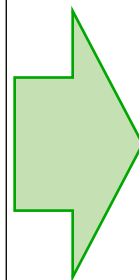
市民一人ひとりが、心身ともに健やかな生活が送れるよう、健康なまちづくりについて学び認識を深め、互いに健康環境整備に努めます。

### 【ざま健康文化都市宣言 2】

市民一人ひとりが、スポーツ・レクリエーションを通して、健康保持・健康増進への意識の向上を図り、人と人との交流を深め、健康づくり・体力づくりの輪を広げます。

### 【ざま健康文化都市宣言 3】

市民一人ひとりが、ざま文化を伝承して健康なまちづくりを実践できるよう、地域社会全体が支援します。



### 3 各宣言のさま「ざま」な取組

本プランでは、ざま健康文化都市宣言を踏まえ、宣言ごとに関連する項目と行動目標を設定します。

項目	行動目標
<b>健康環境整備 での健康づくり</b>	<b>自分の健康状態を知ろう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・日頃から健康チェックをしましょう</li><li>・体重を適正に保ちましょう</li></ul> <b>生活習慣を考えよう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・十分な睡眠を取りましょう</li><li>・タバコは止めましょう</li><li>・飲酒は適量を心がけましょう</li></ul> <b>食に関する知識と健全な食生活を身につけよう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・バランスの良い食事を摂りましょう</li><li>・歯の健康を心がけましょう</li></ul>
<b>身体活動 での健康づくり</b>	<b>健康保持・健康増進への意識を高めよう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・積極的に身体を動かしましょう</li><li>・上手にストレスを解消しましょう</li></ul>
<b>地域社会 での健康づくり</b>	<b>地域社会とかかわろう</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・市民による健康なまちづくり活動を推進しましょう</li></ul>

## 【健康環境整備】での健康づくり

### 【現状と課題】

国等の調査では、検（健）診受診率の高い地域では、医療費の低い地域にも挙げられており、本市でもより多くの市民が定期的に健康診断等を受診できるよう啓発し、自分自身の健康状態を知ることが課題です。

### ★ 第3次の指標・取組

疾病予防については、「自分の健康状態を知ろう」「生活習慣を考えよう」を行動目標として掲げました。また、健康と関わりの深い食生活については「食に関する知識と健全な食生活を身につけよう」を行動目標として掲げました。

前プランから引き続き、各種検（健）診の受診率の向上、自分の健康状態を知る上でバランスの良い食事、適切な体重、睡眠について指標として設定します。

病気の早期発見のための、各種検（健）診の大切さを啓発し、検（健）診事業への参加を促す取組を進めます。

**行動目標：自分の健康状態を知ろう。**

### ◆ 主な指標

指 標	R5 実績値	8年後 目標値
◆健康診断を受けた方の割合	71.2%	80.0%
◆BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20以上25未満)の方の割合	45.5%	66.0%
◆過去1年間にがん検診を受診した方の割合 ※18歳以上	29.9%	35.0%

**行動目標：生活習慣を考えよう。**

◆主な指標

指 標	R5 実績値	8年後 目標値
◆睡眠による休養がとれている方の割合 ※18歳以上	73.2%	80.0%
◆睡眠時間が6時間以上の方の割合	70.8%	維持
◆1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の 方の割合 ※20歳以上	23.0%	維持
◆喫煙率 ※20歳以上	12.8%	維持

**行動目標：食に関する知識と健全な食生活を身につけよう。**

◆主な指標

指 標	R5 実績値	8年後 目標値
◆主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以 上の方の割合 (食育推進計画と共有指標)	47.6%	60.0%
◆栄養バランスに配慮した食生活をしている方の割合 (食育推進計画と共有指標)	73.6%	維持
◆過去1年間に歯科検診を受診した方の割合 ※18歳以上	63.1%	80.0%

## ◆関連する事業

	事業名	事業概要
1	成人歯科健診	40歳以上の方が対象の歯周疾患健診
2	健康相談	40歳以上を対象に健康に関する相談（身体計測、尿検査、血圧測定、健康・栄養相談）
3	ヘルスセミナー	医師、歯科医師、歯科衛生士等によるセミナー
4	禁煙個別健康相談	喫煙に対する生活習慣改善のための長期個別指導
5	特定保健指導	特定健康診査の結果に基づいて階層化を行い、生活習慣病のリスクが高い者に対し、保健師等がサポート等を行います。
6	大腸がん検診	当該年度4月1日現在40歳以上の男女を対象として、便潜血検査を行います。
7	胃がん検診	当該年度4月1日現在40歳以上の男女を対象として、胃部 X 線撮影（バリウム検査）を行います。
8	肺がん検診	当該年度4月1日現在40歳以上の男女を対象としては胃がん検診を実施しています。
9	前立腺がん検診	当該年度4月1日現在50歳以上の男性を対象とした検査です。
10	子宮がん検診	当該年度4月1日現在20歳以上の女性を対象に子宮けい部又は子宮けい部及び体部検診を実施します。
11	乳がん検診	当該年度4月1日現在30歳以上の女性を対象として視触診検診を、当該年度4月1日現在40歳代偶数年齢の女性を対象としてマンモグラフィ検診1方向を、当該年度4月1日現在50歳以上の偶数年齢の女性を対象としてマンモグラフィ検診2方向を実施しています。
12	胃がんリスク検診	当該年度4月1日現在40歳から70歳までの男女を対象として血液検査を実施。
13	妊婦健康診査	妊婦の健康管理のため14回分の妊婦健康診査についての費用を一部助成します。また、多胎妊婦については、5回分追加して補助します。
14	妊婦歯科健康診査	妊婦の健康管理のため、むし歯の早期発見と歯周病予防を推進します。
15	育児相談	保健師、栄養士、歯科衛生士による育児相談
16	特定健康診査	当該年度4月1日現在国民健康保険加入者のうち、40歳から74歳までを対象として、生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

	事業名	事業概要
17	国保健康診査	当該年度4月1日現在国民健康保険加入者のうち、35歳から39歳までを対象として、生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。
18	乳幼児発達支援事業	お子さんの心配事に、専門職員（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士）が幼稚園や保育園へ出向いて生活の観察や市役所で個別の相談を受け付けています。
19	教育相談	子供の教育について電話相談・面談相談を行います。
20	青少年相談	青少年（小学生から30歳未満まで）の身上問題や非行問題等についての相談
21	北地区講座	北地区文化センターを通じて地域住民間の交流の場を提供しながら、健康、環境、地域問題といった暮らしを活性化させるための様々な学びの機会（北地区講座）を提供する。
22	腎臓を守るための保健指導	特定健康診査の結果に基づいて、尿たんぱく及びeGFR値から抽出した者に対し、保健師等がサポート等を行います。
23	糖尿病性腎症重症化予防事業	特定健康診査の結果やレセプトデータに基づいて、糖尿病性腎症重症化リスクの高い方に対し、医療機関への受療勧奨や保健指導を行います。
24	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	後期高齢者健康診査の結果等に基づいて、低栄養である対象者（見込まれる者も含む）に対して、個別指導を実施します。また、フレイル予防（テーマ：運動、栄養、社会参加）の普及啓発を図り、自ら取り組んでいけるよう動機付けを図ります。
25	人間ドック費用助成事業	特定健康診査対象者のうち、特定健康診査の実施項目を含む人間ドック等を受検した者に対して、費用の一部助成を行います。
26	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者を対象に健診を行います。

## 【身体活動】での健康づくり

### 【現状と課題】

身体活動や運動量の多い人は、少ない人より生活習慣病の発症リスクが少ないことが実証されています。生活習慣病予防のため、身体活動の活性化等、生活機能の低下を防ぐための取組を推進する必要があります。

### ★ 第3次の指標・取組

「健康保持・健康増進への意識を高めよう」を行動目標として掲げます。  
市民が自主的に心身の健康を維持するためには、運動習慣を持つ人の割合、日常生活における歩行の頻度を増やすことを目標とします。

**行動目標：健康保持・健康増進への意識を高めよう。**

### ◆主な指標

指 標	R5 実績値	8年後 目標値
◆週に3～4回以上の運動を行っている方の割合	42.7%	維持
◆日常生活における歩行の頻度	6,194 歩	7,100 歩

### ◆関連する事業

	事業名	事業概要
1	健康ざまイレージ	市民の健康づくりのための運動や検（健）診受診に対して、ポイントを付与し、健康志向を高めるきっかけを提供します。
2	スポーツ大会	市総合体育大会、市民健康マラソン、市駅伝競走大会など
3	スポーツ教室	親子キャッチボール教室、親子サッカー教室、ニュースポーツ教室など
4	スポーツイベント	ウォーキング、ハイキング、ニューフィールドゲームなど
5	介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及、啓発を行います。
6	青少年フェスティバル	主に各中学生を対象にした、各種イベントの開催



## 【地域社会】での健康づくり

### 【現状と課題】

健康は社会環境の影響を受けることが分かっています。そのため、市民による地域のつながりを増やし、社会的な側面から健康の状態を把握することが重要です。

### ★ 第3次の指標・取組

「地域社会とかかわろう」を行動目標として掲げます。

市民の健康意識を高揚させるには、地域全体での取組や、市民による健康なまちづくり活動が必要です。指標は、家族又は地域でのかかわりについて設定します。

**行動目標：地域社会とかかわろう。**

### ◆主な指標

指 標	R5 実績値	8年後 目標値
◆朝食又は夕食を家族と一緒に食べる頻度	週 9.1 回	週 11 回
◆地域等のイベント等への参加意思 ※18 歳以上	34.8%	45.0%

### ◆関連する事業

	事業名	事業概要
1	健康ざま普及員活動	市民が自ら健康を守り育てる市民活動として、地域に根ざした健康づくりを推進します。
2	地域介護予防活動支援事業	地域住民による主体的な介護予防活動を推進するボランティアの養成や支援を行います。
3	ざま生涯学習宅配便	市で行っている事業等について職員が出向き講義や実習を行います。
4	お赤飯作り教室	蒸し器で作るお赤飯の調理法を学びます。
5	保育付きお菓子づくり教室	子育て中でも自宅で簡単に作れるお菓子作りを学びます。

## 第4章 ざま食育推進プラン

# 1 第3次座間市食育推進計画の成果と課題

## (1) 前計画における目標値の達成状況

前計画では、食育の目標を設定するに当たって、国及び神奈川県食育推進基本計画に掲げる目標を参考にしながら、座間市における課題や関連事業の取組を踏まえて、指標を設定し、事業に取り組んできました。

各指標及び数値目標に対する達成状況や市の取組の成果を踏まえ、前計画の評価と今後取り組むべき課題を整理します。

目標 1	健全な食生活・食習慣を身につける	計画策定時 (R1)	評価時 (R5)	目標値 (R6)
指標①	主食・主菜・副菜を揃えている市民の割合 ※「1日3食揃えている」・「1日2食揃えている」を選択した市民割合	56.5%	47.6%	80%以上
指標②	朝食を欠食する市民の割合 ※「いつも食べない」・「食べない時の方が多い」を選択した市民割合	① 2.5% ② 2.6% ③ 10.4% ④ 21.9% ⑤ 14.4% ⑥ 2.9% ⑦ 2.0%	① 1.1% ② 4.3% ③ 13.8% ④ 25.7% ⑤ 20.5% ⑥ 7.7% ⑦ 6.4%	・①～②、⑥～⑦を0%に近づける  ・③～⑤を10%以下
指標③	野菜を食べている市民の割合 ※「毎食食べている」・「1日2食くらい食べている」を選択した市民割合	63.8%	59.1%	80%以上
指標④	よく噛んで食べるように意識する市民の割合	25.8%	61.1%	50%以上
指標⑤	日々の食事を味わって食べている市民の割合 ※「よく味わっている」・「味わっている」を選択した市民割合	87.4%	84.1%	90%以上
指標⑥	メタボリックシンドロームの予防や改善のために食事に気をつけている市民の割合 ※高齢者については低栄養・低体重予防が重要となります。	69.0%	62.6%	④⑤80%以上
指標⑦	汗をかく程度の運動をする市民の割合 ※「週3～4回」以上を選択した市民割合	40.4%	42.7%	50%以上

目標 2	食に関する正しい理解を深める	計画策定時 (R1)	評価時 (R5)	目標値 (R6)
指標①	栄養のバランスやエネルギー(カロリー)を気にかけて食事している市民の割合	44.9%	73.7%	50%以上
指標②	適正な体重を維持又は目指すために食事に配慮している市民の割合 ※「配慮している」・「時々配慮している」を選択した市民割合	68.7%	62.8%	80%以上
指標③	食育について関心をもつ市民の割合 ※「関心がある」・「どちらかといえば関心がある」を選択した市民割合	71.3%	58.6%	90%以上

目標 3	食を学び、食を大切にする心を育てる	計画策定時 (R1)	評価時 (R5)	目標値 (R6)
指標①	小学校の学校給食において地場産を使用する割合	32.3%	38.56%	現状維持
指標②	保育園給食において地場産を使用する割合	座間市産の大豆を使用した味噌を全園で使用	座間市産の大豆(50%)を使用した味噌を全園で使用	現状維持
指標③	小学校給食の残食率の減少	0.9%	2.2%	現状維持
指標④	食に関する年間指導計画を策定している学校の割合	100.0%	100.0%	現状維持
指標⑤	食事のマナーに関する知識がある市民の割合 ※「ある」・「少しある」を選択した市民割合	76.2%	76.5%	90%以上
指標⑥	食材を買いすぎないことや使い切ることを意識して購入する市民の割合	83.2%	83.8%	90%以上
指標⑦	自分で野菜を作った経験（家庭菜園などを含む）のある市民の割合	45.5%	43.3%	50%以上

目標 4	食文化の伝承と環境に調和した生産と消費を心がける	計画策定時 (R1)	評価時 (R5)	目標値 (R6)
指標①	野菜などは地場産をかうように意識する市民の割合	50.6%	46.0%	60%以上
指標②	食育推進に関わるボランティアの数を増やす	60人	49人	増加

目標 5	市民が主役となった運動を進める	計画策定時 (R1)	評価時 (R5)	目標値 (R6)
指標①	食育推進に関わるボランティアの数を増やす（再掲）	60名	49人	増加

目標 6	食を通じた交流の場をつくる	計画策定時 (R1)	評価時 (R5)	目標値 (R6)
指標①	朝食・夕食について、家族又は友人等と一緒に食べる「共食」の回数 ⑤40～64歳 ⑥65～74歳 ⑦75歳以上	週0回の割合 ⑤11.4% ⑥12.8% ⑦16.7%	週0回の割合 ⑤14.0% ⑥16.9% ⑦16.0%	⑤～⑦を週0回の割合を5%以下
指標②	食育推進に関わるボランティアの数を増やす（再掲）	60人	49人	増加
指標③	野菜などは地場産をかうように意識する市民の割合（再掲）	50.6%	46.0%	60%以上

## (2) 前計画の具体的な取組

### <施策1> 家庭における食育の推進

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
ハローベビークラス（母親父親教室） 【こども家庭課】	初めて出産する妊婦とその夫を対象に、妊娠中の体重管理や特に摂りたい食品、妊娠中に注意が必要な食中毒とバランスのとれた食事の摂り方を学ぶ。  6コース開催 妊婦 実数67人（延178人） 父 実数63人（延124人）	今年度から、妊婦の負担軽減や、父親の参加しやすさ向上等のため、4日間コースを3日間コースに変更し、1日の所要時間を延長した。妊娠中の栄養についての教育を継続。申込みが定員を上回り参加できなかった妊婦には、個別相談を行ったり子育て支援センター主催の妊婦向け講座を案内したりした。就労している、又は事業とのスケジュールが合わない初産婦への支援が課題。
赤ちゃん教室 【こども家庭課】	おおむね5～6か月児とその保護者を対象に、初めての離乳食の作り方、進め方を試食を交えて体験する。  年間12回 実人数 児：81名 保護者：81名	平成29年度から対象を1歳～1歳3か月（第1子）に変更した。さらにLINEによる申し込みを導入したことで、閉庁日や夜間など保護者の都合に合わせたタイミングでの申し込みが可能となり、電話の負担が軽減された。新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの試食提供を引き続き行った。教室終了後に個別での相談希望者に対応し、不安を解消できるよう努めた。受講者が希望するタイミング（対象児の月齢）での受講が課題。
もぐもぐ教室 【こども家庭課】	おおむね7～8か月児とその保護者を対象に、離乳食の量や形態、食材の種類の紹介や2回食、3回食への進め方を学ぶ。また、保護者の骨健康度測定を実施し、骨粗しょう症予防についての講話を実施している。  年間9回 実人数 児：56名 保護者：57名	LINEによる申し込みを導入したことで、閉庁日や夜間など保護者の都合に合わせたタイミングでの申し込みが可能となり、電話の負担が軽減された。新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの試食提供を引き続き行った。教室終了後に個別での相談希望者には対応し、不安を解消できるよう努めた。講話内容の精査が課題。

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
ぱくぱく幼児食教室 【こども家庭課】	3～4歳の幼児をもつ保護者を対象に、幼児食の量や形態、この時期に多い好き嫌い、偏食、食べムラ、遊び食べ等についての講話を実施します。また幼児食の調理、試食も実施している。  年間4回 実人数 児：22名 保護者：22名	平成29年度から対象を1歳～1歳3か月（第1子）に変更した。さらにLINEによる申し込みを導入したことで、閉庁日や夜間など保護者の都合に合わせたタイミングでの申し込みが可能となり、電話の負担が軽減された。新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの試食提供を引き続き行った。教室終了後に個別での相談希望者に対応し、不安を解消できるよう努めた。定員に達することがないため、教室の周知を徹底した上で、開催方法について検討。
食育パンフレットの配布 【こども家庭課】	離乳食教室・育児相談・1歳6か月児健診・3歳6か月児健診会場にて随時配布。	食育に関するリーフレット等を、健診時に展示しているフードモデル横にて、「ご自由にお持ちください」で配布している。個別相談等では指導の際に使用。 行動変容につながる動機づけになる内容となっているか、市民からの声の集約が課題。
食育推進事業（調理実習） 【健康医療課】	食に関する関心・理解を培うことを目的に調理実習を実施する。	
座間市24時間健康電話相談 【健康医療課】	急な病気への対応や毎日の生活で健康について悩みがある場合、保健師や栄養士などの専門スタッフがアドバイスを実施する。  (入電件数) 平成23年度：1,159 平成24年度：2,945 平成25年度：3,883 平成26年度：4,512 平成27年度：6,745 平成28年度：9,371 平成29年度：6,871 平成30年度：7,312 令和元年度：7,052 令和2年度：6,023 令和3年度：5,121 令和4年度：5,703	入電件数は増加傾向にあったが、令和元年度から減少傾向にある。新型コロナウイルスが影響していると考ええる。 病気や健康づくり等について市民が気軽に相談できる窓口として一定の成果を上げている。 今後、より一層の周知を図り、市民のさらなる健康増進に寄与できるよう努めていきたい。

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
乳幼児集団健診 (4か月、1歳6か月、2歳、3歳6か月) 【こども家庭課】	集団健診では発育・発達を確認し、疾病(う蝕を含む)・異常を早期に発見する。併せて、離乳食指導や個別での栄養相談を実施する。パンフレットを配布し、啓発を図る。	4か月児健康診査では新型コロナウイルス感染症対策のため、令和2年度から集団健診での離乳食集団指導は実施せず、DVD視聴と個別指導を行っている。また、R3年度からは離乳食の見本や資料を置き栄養士から一般的な情報提供が受けられる離乳食コーナーを設けている。 1歳6か月児歯科健康診査では、新型コロナウイルス感染症予防のため、前年度同様に集団指導の代わりに個別指導を行い、う蝕予防や仕上げ磨きの方法を伝えている。  各健診、必要時個別の栄養相談を実施し、その時期の問題や心配に対して助言を行った。また栄養や子どもの発育・発達に関する保護者の不安や心配事に関して、継続的に支援が必要な場合は育児相談等事業担当や地区担当保健師と連携を図り、支援を行った。 個別的な相談が多く、背景に保護者の生活リズムやメンタルヘルスの課題等があることも見受けられることから、継続して保健師との連携を図ることが必要。
	4か月児健康診査 実施回数 12回 個別栄養相談 65人 離乳食コーナー利用者 137人	
	8~10か月児健康診査 電話フォロー306人	
	1歳6か月児歯科健康診査 実施回数 24回 個別栄養相談 121人	
	2歳児歯科健康診査 実施回数 12回 個別栄養相談 40人	
3歳6か月児健康診査 実施回数 12回 個別栄養相談 73人		
育児相談・電話相談 【こども家庭課】	育児上の問題を解決するため、栄養士が食事に関する相談に応じる。	継続支援が必要な場合は健診時や地区担当、事業担当へ引き継いだ。市民健康センター以外の開催場所は、予約数が減少しており、開催場所の検討を行い、次年度以降は市内支援センターで開催する準備を行った。 電話相談の集計結果を毎月回覧し、動向を係内で共有、特に虐待に繋がる相談はなかった。 相談内容としては、栄養相談が最も多く、その中でも乳児が57.0%を占めていた。 個別的な相談が多く、背景に保護者の生活リズムやメンタルヘルスの課題等があることも見受けられることから、継続して保健師との連携を図ることが必要。
	実施回数 28回 延人数 304人 保健師相談 97人 栄養士相談 157人 歯科相談 28人 電話相談総数 109件 内訳) 保健師 29件、栄養士 84件 (保健師・栄養士の2職種で対応: 4件)	

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
新生児訪問 【こども家庭課】	産婦の栄養状態、子どもの授乳状況について保健指導等を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、離乳食教室や育児相談での栄養士との相談を勧奨する。	第1子には生後2カ月以内、第2子以降には生後4か月以内を目安に訪問を実施している。長期の里帰りを予定している者には、里帰り先で受けられるよう調整している。 訪問員の十分な確保とそれに伴う速やかな訪問の実施による市民への不安軽減が課題。
	760件 (新生児訪問 261件、未熟児訪問 72件、乳児家庭全戸訪問 341件、地区担当保健師 86件)	
乳児家庭全戸訪問事業 【こども家庭課】	産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。	第1子には生後2カ月以内、第2子以降には生後4か月以内を目安に訪問を実施している。長期の里帰りを予定している者には、里帰り先で受けられるよう調整している。 訪問員の十分な確保とそれに伴う速やかな訪問の実施による市民への不安軽減が課題。
	760件(新生児訪問 261件、未熟児訪問 72件、乳児家庭全戸訪問 341件、地区担当保健師 86件)	
低体重児の育児支援 【こども家庭課】	出生体重が2,500g未満の未熟児及び養育医療が必要な児に対して、産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。	相談に応じて、後日再訪問や電話フォローの実施。育児相談や教室への参加勧奨を行い、保健指導を実施している。 訪問員の十分な確保とそれに伴う速やかな訪問の実施による市民への不安軽減及び父親、双子以上のお子さんがある家庭が参加しやすい教室運営が課題。
	未熟児訪問 72件	
依頼の健康教育 【健康医療課】	学校、施設、団体等から健康教育の依頼に応じて、管理栄養士が出向いて講話や調理実習を行う。	離乳食や幼児食における保護者の課題に対し、集団指導と個別指導を実施している。また、生活習慣病予防に焦点を充て、食事バランスガイドを活用し、適切な食生活について情報提供を実施している。 所属がある(保育園・幼稚園等)家庭に対する周知及び健康づくりに無関心な市民への働きかけが課題。
	管理栄養士が実施した教育 一般 28回 重点 7回	



## <施策2> 学校、保育所等における食育の推進

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
保育所給食の提供 【保育・幼稚園課】	離乳食・普通幼児食・食物アレルギー対応食・宗教食を提供している。 公立保育園全園で実施。	離乳食・普通幼児食に関しては、美味しい給食を提供することができた。食物アレルギー、宗教食では多くの労力を要している。食物アレルギー対応の手順の全職員への周知徹底を座間市公立保育所「食物アレルギー対応マニュアル」に沿って行い、場合によっては共通献立の変更も検討をする。
保育所給食における地場産物の活用 【保育・幼稚園課】	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。 ざま農協の手作りみそを公立保育園全園で使用。	座間産の大豆を50%使用しており、地産地消の食育を実施できた。
保育所給食での行事食 【保育・幼稚園課】	行事に沿ったものや各季節に合った食材をテーマに献立に取り入れている。(たけのこ、かぼちゃ、大豆等) 旬の野菜・果物を提供。	園児が季節を感じてもらうことができた。
保育所の食育計画 【保育・幼稚園課】	栄養士が年間食育計画を立て、それに沿って食育を実施している。 栄養士が年間食育計画を立て、それに沿って食育を実施。	食育計画に沿って充実した食育を行うことができた。
子ども達への食育指導 【保育・幼稚園課】	毎月19日を食育の日として献立には旬の食材を入れている。また、栄養士が立てた毎月の食育計画と、保育所ごとに決めたテーマにそって、保育士が子ども達に伝える。 保育士が食材に関する情報を教材等を使用し子ども達に分かりやすく伝えた。また、子ども達ができるクッキングや野菜の皮むき等も実施した。	保育士・在園児が食に関心をもつことができた。

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
保育所給食に関する研修の実施 【保育・幼稚園課】	保健所や神奈川県主催の研修（食品衛生・アレルギー対応等に関するもの）は必ず調理員が受講している。	保健所の食品衛生責任者講習会はeラーニングに変わり年度末まで何回でも視聴ができるようになった。全体的にオンライン研修が増えた。オンライン研修では調理員の対応が難しい場面があった。日々の食品衛生に関して、調理員の衛生知識の向上と対応手順の周知徹底のために対面方式の研修の企画を本市で検討する。
	保健所や神奈川県から案内がきた研修は受講済。 また座間市公立保育園向けに離乳食や誤嚥誤飲をテーマにオンライン研修を行った。	
保護者への食育指導 【保育・幼稚園課】	毎月配布する献立表の空スペースを利用して食育計画のテーマにそって、メモ程度のメッセージを記載している。また、毎日提供している給食を展示して、保護者に量などを見せている。	保護者に対し、食育の内容を理解してもらうことができた。
	食育計画に沿って、実施。	
栽培保育 【保育・幼稚園課】	種や苗を子ども達が植え、観察しながら育てる。また、収穫し、最後に食することで感謝する気持ちを育てる。	実際に育て、収穫したもので食に関心をもつことができた。
	保育園で収穫した野菜でカレー作りや芋煮会を実施。夏野菜は給食の中で食した。	
食育指導年間計画の策定 【教育指導課】	各学校で、食育担当者を中心に食育指導の年間計画を策定している。	このまま継続したい。
	年間指導計画に沿って、食育指導を実施している。	
食育授業の実施 【教育指導課】	各学校で、栄養教諭、栄養士と学級担任のTTで食育の授業を実施している。	このまま継続したい。 今後、カリキュラムマネジメントにしていく必要性あり。 中学校へは、ネットワークの中の栄養教諭が食育の授業を実施できるようにする。
	各学校で栄養教諭、栄養士と学級担任のTTで食育の授業を実施している。 ランチルームでの給食も実施。 (コロナ過は実施せず。)	
各教科と連携した食育の取組 【教育指導課】	各学校で、年間指導計画に基づき様々な教科で実施できる食育について計画している。	このまま継続したい。
	各学校で年間指導計画に基づき様々な教科（国語、社会、理科、生活、家庭、保健体育等）で食育の取組を行った。	

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
食に関する体験活動 【教育指導課】	各学校で、年間指導計画に基づき様々な教科で食に関する体験活動等を実施した。	おおむね達成できている。
	各学校で年間指導計画に基づき、様々な教科（国語、社会、理科、生活、家庭、保健体育等）で食に関する体験活動等を行った。	
食に関する啓発活動 【教育指導課】	各学校において、保護者を対象とした啓発活動や委員会を中心とした取組を実施している。	このまま継続したい。 学校・家庭・地域の連携の必要あり。 学校保健委員会や委員会活動で食の重要性をアピールする。
	各学校において、保護者を対象とした啓発活動や委員会活動を中心とした取組を実施。給食だよりや保健だより等を発行。	
学校給食の提供 【就学支援課】	小学校は主食、副食、牛乳からなる完全給食を実施。中学校はデリバリー方式による中学校給食（選択式）を実施している。	中学校給食について、令和2年度、令和3年度は新型コロナウイルスの影響により、令和4年度は食中毒事故により実施回数が増加しなかった。 中学校給食の実施回数が増えていないことが課題。
	小学校給食実施回数 年 181 回/各校平均  中学校給食実施回数 令和元年 128.5 回/各校平均 令和2年 121.4 回/各校平均 令和3年 145.7 回/各校平均 令和4年 139.1 回/各校平均	
学校給食への地場産物の活用 【就学支援課】	JA さがみ栗原野菜市組合と年1回会議を開催し、1年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。県内産物も優先的に使用している。	「かながわ産品デー」や「座間市の郷土料理」で地場産物を使用した給食を提供することで、地場産物を利用する機会を増やした。 価格等を考慮しながら、継続して地場産物を積極的に使用する。
	JA さがみ栗原野菜市組合との会議を実施。 地場産物利用率（市内産及び県内産） 令和元年度 35.57% 令和2年度 32.33% 令和3年度 35.48% 令和4年度 38.56%	

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
学校給食での行事食、郷土料理の提供 【就学支援課】	小中学校で、行事食（行事にちなんだ献立）、郷土料理（座間や日本各地の郷土料理）を提供している。  定期的に実施。	小学校給食では、令和3年度に世界各国の郷土料理、令和4年度に座間市の郷土料理を月1回提供。日本だけでなく世界各国の食文化に興味を持つよう工夫。 中学校給食では、日本各地の郷土料理だけではなく、世界中の郷土料理の提供を行うことで、日本だけでなく世界各国の食文化について興味を持つように工夫した。 今後も継続して実施。
学校給食に関する研修の実施 【就学支援課】	学校給食の調理の実務的知識について研修し、日常の業務活動の充実と向上を図る。  令和2年度以降、新型コロナウイルスの影響により調理員対象の全体会（講習会）は中止。ただし、書面にて調理員の意見交換会は実施。 また、給食研究会が主催の給食研修会をリモートにて実施。厚木保健福祉事務所に講演を依頼し、調理員が学校給食における衛生管理について知識を深める機会を設けた。	意見交換会で、調理員が業務に従事する中での不安や課題を議題として取り上げることで、各校の調理員が課題や解決方法を共有する機会となった。 新たな講習会のテーマの検討。
給食を活用した啓発活動 【就学支援課】	給食試食会の実施をしている。  小学校については、令和2年度以降、新型コロナウイルスの影響により中止。 中学校については、令和2年度、令和3年度は新型コロナウイルスの影響により中止。令和4年度は小学校6年生、中学1・2年生、保護者を対象とした試食会を2月に実施。	中学校については、令和4年度から周知方法をLINEに変更。定員数（48名×2回）を上回る応募があった。 今後も継続して実施。 中学校については、定員数を拡大して実施。
学校給食における食育指導の実施 【教育指導課】	給食時間を活用して、担任等による食育指導を実施している。  給食時間に担任の日常的な食育指導。 給食委員会による放送での食育啓発。	このまま継続したい。

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
学校給食でのランチルームの活用 【教育指導課】	年に2～3回、各クラスでランチルーム給食を実施している。	このまま継続したいが、校内の感染状況やランチルームの設置状況等をふまえ、開始時期を各小学校で検討中である。
	各小学校で年に2～3回、各クラスでのランチルーム給食を実施している。(コロナ禍は実施せず)	
親子料理教室の開催【就学支援課】	小学校全11校の保護者と児童を対象に料理教室を開催。	今後の実施方法について検討が必要。
	新型コロナウイルスの影響により未実施。	
食育推進担当者会議【教育指導課】	食育推進担当者が年2回集まり、各学校の取組の情報交換を行う。朝食アンケートも実施している。	このまま継続したい。 アンケートでは、朝食の喫食率は、小学校 84%前後、中学校 77%前後である。生活習慣の見直しが必要なため、家庭との連携ができるとよい。
	毎年、計画的に担当者会を実施し、朝食アンケート、考察を行い、情報交換等を行った。	

## <施策3> 地域における食育の推進

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
成人向け栄養教室 【健康医療課】	<p>栄養バランスのとれた食事ができるよう動機づけをする。</p> <p>3回/年実施し、24名が参加。料理カードを使用したの献立シミュレーション、レシピ配布、試食を行った。試食提供には食生活改善推進団体ひまわり会の協力を得た。</p>	<p>生活習慣病予防をテーマとした教室であるが、全員が65歳以上であったため主菜の量や副菜の量についてはフレイル予防の視点も入れ、説明を行った。</p> <p>また、グループワークではなく、個人で献立シミュレーションを実施していた。</p> <p>料理カードを使用したのシミュレーションは時間を要してしまうため、時間配分を見直す必要がある。また、参加者の年齢層によっては、フレイル予防の視点も盛り込む必要がある。</p>
ヘルスセミナー 【健康医療課】	<p>近年話題のテーマを取り上げ、講話を通して正しい知識を習得する。</p> <p>2回/年実施した。テーマは、糖尿病とその予備軍（参加者は24名）、からだのしくみと痛みの予防（参加者は51名）だった。</p>	<p>令和4年度は、生活習慣病予防に関わる食をテーマとしたセミナーは実施していない。</p> <p>今後、必要性があれば企画し、開催する。</p>
特定保健指導 【保険年金課】	<p>特定健康診査結果から生活習慣病のリスクを階層化し、特定保健指導対象者に案内を送付。申込者に食生活指導、運動指導を実施。</p> <p>(指導人数) 令和元年度 対象者583人、終了者40人(6.9%) 令和2年度 対象者685人、終了者39人(5.7%) 令和3年度 対象者681人、終了者43人(6.3%) ※R4は指導中のため、未確定</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の影響もあり、一時保健指導を中止していた期間もあるが、保健指導名称変更による新規利用者の獲得や、利用勧奨方法の検討を行い、利用率向上に取り組んだが、目標達成には至らなかった。</p> <p>特定保健指導の実施体制を見直し、令和5年度から民間事業者への委託により実施することとしている。民間事業者のノウハウを活用し、一人ひとりにあった勧奨や、保健指導の休日実施など、より多くの方に利用してもらえる体制とする必要がある。</p>

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
ヘルシーメニュー の試食 【健康医療課】	がん検診の会場において、食生活改善推進員が作成したヘルシーメニュー(栄養バランスの整った献立)の試食提供を行う。	がん検診会場での提供は見直し、平成30年度より4か月児健診会場にて試食提供を行っていたが新型コロナウイルス感染症感染予防のため令和2年度は中止。令和3年度以降は市内公共施設にて普及・啓発活動を実施。令和4年度は4会場にて調理講習会開催。参加者延べ31人。 食生活改善推進員の努力と工夫で、感染対策を施しながらの普及・啓発活動を継続している。より多くの人に届くよう、各コミュニティセンターでもレシピを配布している。また、健康ざま普及員と連携し、メニューの展示とレシピ配布を行った。他団体と連携し、普及・啓発の場を広げていく。
	がん検診の会場において、食生活改善推進員が作成したヘルシーメニュー(栄養バランスの整った献立)の試食提供を行う。	
腎臓を守るための 保健指導 【健康医療課】	人工透析の新規導入者の減少を目的に、特定健康診査の受診結果で腎機能低下がみられる者に対して、保健指導対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を改善するための行動計画を設定し実践できるよう支援する。一般市民向けにも講座を行う。 CKD教室参加者38名(全13回) パワーアップ講座参加者22名(全22回) 電話勧奨数216人、うち受講確認16人  コロナのため訪問ではなく電話での勧奨を行った。開催時間を75分にし、保健師、栄養士の2職種で個別相談を行った。	2職種での個別相談の際、時間超過することがあるため、先に対応した保健師・栄養士からどんなサポートをしたかの相談内容の聞き取りをするように努めた。健診データの入力年度末までできず評価ができなかった。 電話勧奨では参加に至らず重症化する可能性があるため、訪問での勧奨を再開し、勧奨時にも保健指導を行う。アンケート入力の際に、健診データの入力の確認をする。
特定保健指導 【保険年金課】	特定健康診査結果から生活習慣病のリスクを階層化し、特定保健指導対象者に案内を送付。申込者に食生活指導、運動指導を実施。  (指導人数) 令和元年度 対象者583人、終了者40人(6.9%) 令和2年度 対象者685人、終了者39人(5.7%) 令和3年度 対象者681人、終了者43人(6.3%) ※R4は指導中のため、未確定	新型コロナウイルス感染症の影響もあり、一時保健指導を中止していた期間もあるが、保健指導名称変更による新規利用者の獲得や、利用勧奨方法の検討を行い、利用率向上に取り組んだが、目標達成には至らなかった。 特定保健指導の実施体制を見直し、令和5年度から民間事業者への委託により実施することとしている。民間事業者のノウハウを活用し、一人ひとりであった勧奨や、保健指導の休日実施など、より多くの方に利用してもらえる体制とする必要がある。

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
配食サービス 【長寿支援課】	<p>食生活の維持向上、健康保持、安否確認のために、食生活の実態を把握させていただいた上で、月曜～金曜までの夕食のうち必要となる回数分をお届けしています。</p> <p>利用実人数 令和元年度 90 令和2年度 129 令和3年度 97</p>	<p>令和2年度で事業終了（配食はR3.6月まで）。</p> <p>※本事業と同等以上のサービスを扱う民間企業が増加したことにより市としての役割が終わったため。</p>
郵送調査「介護予防のためのはつらつ健康チェック」 【長寿支援課】	<p>健康や生活に関する調査（低栄養及び口腔機能低下に関する内容を含む）を郵送で実施し、回答内容に応じた健康アドバイス票を送付する。介護予防の取組が特に必要な状態にある可能性がある方には、状況確認等を行う。</p> <p>（アドバイス件数） 令和元年度 22,580 令和2年度 22,728 令和3年度 22,726 令和4年度 234</p>	<p>令和3年度で調査は終了。 令和4年度は状況確認のみ。</p> <p>※地域包括支援センターで高齢者の状態を把握する事業を開拓したため。</p>
介護予防講演会 【長寿支援課】	<p>介護予防について専門家による講演会等を開催し、介護予防の正しい知識と、自宅や地域で取り組める介護予防の具体的方法をお伝えする。</p> <p>（参加実人数） 令和元年度 78 令和2年度 85 令和3年度 83 令和4年度 25</p>	<p>会場、予算、講師等の確保ができたものは概ね実施できた。しかし、講座のコースによって受講希望者が少なく中止又は他の講座と合同した講座もあった。</p> <p>市の主催に拘らず、民間企業が主催するイベント等と連携して受講者を伸ばす必要がある。</p>
低栄養予防講座の開催 【長寿支援課】	<p>低栄養予防を主とする講座として、又は介護予防教室のうち特に人気が高く集客が見込めるもの（運動教室、健康チェック等）のプログラムの一部として管理栄養士等による講座を開催することで、関心が低い層にも低栄養予防の正しい知識を提供し、食・栄養に関心を持つきっかけを作る。内容、所要時間は、講座により異なる。平成28年度開始。</p> <p>（参加実人数） 令和元年度 126 令和2年度 44 令和3年度 88 令和4年度 114</p>	<p>会場、予算、講師等の確保ができたものは概ね実施できた。しかし、講座のコースによって受講希望者が少なく中止又は他の講座と合同した講座もあった。</p> <p>市の主催に拘らず、民間企業が主催するイベント等と連携して受講者を伸ばす必要がある。</p>



事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
口腔機能低下予防講座の開催 【長寿支援課】	<p>口腔機能低下予防を主とする講座として、又は介護予防教室のうち特に人気が高く集客が見込めるもの（運動教室、健康チェック等）のプログラムの一部として歯科衛生士等による講座を開催することで、関心が低い層にも口腔機能低下の正しい知識を提供し、予防に取り組むきっかけをつくる。内容、所要時間は、講座により異なる。平成 28 年度開始。</p> <p>（参加実人数） 令和元年度 126※ 令和 2 年度 39 令和 3 年度 88※ 令和 4 年度 114※ ※（低栄養予防講座と同時開催）</p>	<p>会場、予算、講師等の確保ができたものは概ね実施できた。しかし、講座のコースによって受講希望者が少なく中止又は他の講座と合同した講座もあった。</p> <p>市の主催に拘らず、民間企業が主催するイベント等と連携して受講者を伸ばす必要がある。</p>
ざまシニアサポーターの育成・支援 【長寿支援課】	<p>介護予防活動を地域に広めるリーダー的の市民を育成・支援する。現在は、運動機能向上や認知症予防を主体とした介護予防活動の実施を支援しているが、今後は低栄養予防、口腔機能低下予防に関する情報提供の実施も検討する。</p> <p>（登録人数） 令和元年度 68 令和 2 年度 68 令和 3 年度 51 令和 4 年度 48</p>	<p>ボランティアを募集してもなり手が伸びない。</p> <p>ボランティアの養成や育成のあり方について検討する必要がある。</p>
座間市健幸応援サポーターの養成・支援 【長寿支援課】	<p>東京大学高齢社会総合研究機構が監修する高齢者向け健康チェック「健幸度チェック測定会」（低栄養、孤食、口腔機能低下に関する内容を一部含む）を市とともに運営する市民ボランティアを養成・支援する。平成 29 年度開始。</p> <p>登録人数 令和元年度 68 令和 2 年度 68 令和 3 年度 51 令和 4 年度 48</p>	<p>ボランティアを募集してもなり手が伸びない。</p> <p>ボランティアの養成や育成のあり方について検討する必要がある。</p>
健康チェック「健幸度チェック測定会」 【長寿支援課】	<p>東京大学高齢社会総合研究機構が監修する健康チェック「健幸度チェック測定会」（低栄養、孤食、口腔機能低下に関する内容を一部含む。）を実施し、介護予防の取組の必要性に気付くきっかけを提供する。市民ボランティア「座間市健幸応援サポーター」が司会進行、参加者の支援、測定の補助等を行う。平成 29 年度開始。</p> <p>参加実人数 令和元年度 126 令和 2 年度 107 令和 3 年度 100 令和 4 年度 139</p>	<p>自身の健康を測定することに関心が高い傾向があり、高齢者の介護予防に対する気づきの場として寄与した。</p> <p>ボランティアと協働で実施する事業のため、その活動方針について検討する必要がある。</p>

## ＜施策4＞食育推進運動の展開

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
食生活改善推進員 養成講座 【健康医療課】	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成する。	講座の時間配分を見直し、調理実習では受講生がより主体的に参加できるようにした。また、グループ単位の活動を盛り込み、受講生同士の意見交換を実施した。 入会後の活動イメージが持てず、修了後の入会者が減少し、ひまわり会の活動に支障がでる可能性があるため、オリエンテーションの時間構成を見直し、地区組織活動についての時間を設ける。
	受講者数：8名 修了者数：8名 ひまわり会入会：5名	
食生活改善推進事業 【健康医療課】	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材(団体)を支援する。	食生活改善推進員の努力と工夫で、感染対策を施しながら活動を継続している。 地区により活動に差があり、身近な場所で身近な住民の手による普及啓発が少なかったり、主体的に活動できる場が開拓しにくい地区があったりする。
	会員数 58人 委託事業 1事業 協力事業 4事業 定例会 10回	

## ＜施策5＞食を通じたコミュニケーションの促進

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
ふれあい会食会(ひとり暮らし高齢者) 【長寿支援課】	座間市社会福祉協議会が実施する高齢者事業で、ひとり暮らしの方で65歳以上を対象とした会食会を開催し、地域社会に参加していただき、仲間づくりの輪を広げている。	評価不能。
	不明	

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
健康チェック 「健幸度チェック 測定会」 【長寿支援課】	<p>東京大学高齢社会総合研究機構が監修する健康チェック「健幸度チェック測定会」（低栄養、孤食、口腔機能低下に関する内容を一部含む。）を実施し、介護予防の取組の必要性に気付くきっかけを提供する。市民ボランティア「座間市健幸応援サポーター」が司会進行、参加者の支援、測定の補助等を行う。平成 29 年度開始。</p> <p>参加実人数 令和元年度 126 令和 2 年度 107 令和 3 年度 100 令和 4 年度 139</p>	<p>自身の健康を測定することに関心が高い傾向があり、高齢者の介護予防に対する気づきの場として寄与した。</p> <p>ボランティアと協働で実施する事業のため、その活動方針について検討する必要がある。</p>
食育推進事業（調理 実習） 【健康医療課】	<p>食に関する関心・理解を培うことを目的に調理実習を実施する。</p>	
成人向け栄養教室 【健康医療課】	<p>栄養バランスのとれた食事ができるよう動機づけをする。</p> <p>3 回/年実施し、24 名が参加。料理カードを使用しての献立シミュレーション、レシピ配布、試食を行った。試食提供には食生活改善推進団体ひまわり会の協力を得た。</p>	<p>生活習慣病予防をテーマとした教室であるが、全員が 65 歳以上であったため主菜の量や副菜の量についてはフレイル予防の視点も入れ、説明を行った。</p> <p>また、グループワークではなく、個人で献立シミュレーションを実施していた。</p> <p>料理カードを使用してのシミュレーションは時間を要してしまうため、時間配分を見直す必要がある。また、参加者の年齢層によっては、フレイル予防の視点も盛り込む必要がある。</p>
健康文化都市大学 そば打ち体験講座 【健康医療課】	<p>他の施策等で実施する事業ではあるが、共に作り、共に食事をする楽しさを実感し、食育について学んでいただく事業となっている。</p> <p>新型コロナウイルス感染症感染拡大により同講座は中止していた。</p>	<p>実績なし。</p> <p>健康文化都市大学が事業終了となったため、今後の実施予定はない。</p>

## ＜施策6＞地産地消の促進及び食を取り巻く環境への理解促進

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
市民農園の運営 【産業振興課】	農園を市民へ貸出し、自ら土に親しみ、農業に対する理解を深める。  現在の市民農園の開設箇所は 10。市民農園利用者数は 286 名。	LINE での申請を開始したため、若年層や家族での利用が増加した。LINE での募集を令和3年度より開始したため、新規利用者が増え、不作付地管理や事務について、職員の負担が増えている。
地産地消の推進 【産業振興課】	地元野菜や特産品を販売し、地産地消を図るとともに生産者と消費者の交流を図る。 平成 17 年 6 月から月 1 回開催、平成 22 年から月 2 回開催。現在のざま市民朝市生産者連絡会の会員数は 18 名。	季節ごとの出品物により来場者数が増加している 生産物等、商品によっては短い時間で売り切れる傾向にある。
学校給食への地場産物の活用 【就学支援課】	JA さがみ栗原地区野菜市組合と年 1 回会議を開催し、1 年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。県内産物も優先的に使用している。 JA さがみ栗原地区野菜市組合との会議を実施。 地場産物利用率（市内産及び県内産） 令和元年度 35.57% 令和2年度 32.33% 令和3年度 35.48% 令和4年度 38.56%	「かながわ産品デー」や「座間市の郷土料理」で地場産物を使用した給食を提供することで、地場産物を利用する機会を増やした。 価格等を考慮しながら、継続して地場産物を積極的に使用する。
学校給食における生ごみのたい肥化 【就学支援課】	給食で発生した残渣を小学校 11 校に設置した生ごみ処理機で乾燥の 1 次処理を行い、栗原地区野菜市組合に回収してもらう。回収された乾燥生ゴミはコーヒー粕や豚糞を混ぜ攪拌、発酵させたい肥とし、畑で使用される。その畑で栽培された野菜を給食食材に納入してもらい循環を行っている。  市内小学校 11 台 事業実績 令和元年度 2,668,334 円（生ごみ処理機賃借料） 令和2年度 2,717,748 円（生ごみ処理機賃借料） 令和3年度 2,891,988 円（生ごみ処理機賃借料） 令和4年度 2,891,988 円（生ごみ処理機賃借料）	栗原地区野菜市組合の協力のもと、事業を実施。 生ごみ処理機の老朽化

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
保育所給食における地場産物の活用 【保育・幼稚園課】	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。	座間産の大豆を50%使用しており、地産地消の食育を実施できた。
	ざま農協の手作りみそを公立保育園全園で使用。	

## ＜施策7＞食文化の継承の推進

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
学校での行事食、郷土料理の提供 【就学支援課】	小中学校で、行事食（行事にちなんだ献立）、郷土料理（座間や日本各地の郷土料理）を提供している。	小学校給食では、令和3年度に世界各国の郷土料理、令和4年度に座間市の郷土料理を月1回提供。日本だけでなく世界各国の食文化に興味を持つよう工夫。 中学校給食では、日本各地の郷土料理だけではなく、世界中の郷土料理の提供を行うことで、日本だけでなく世界各国の食文化について興味を持つよう工夫した。 今後も継続して実施。
	定期的実施。	
保育所での行事食の提供 【保育・幼稚園課】	時の記念日・防災の日・クリスマス・七草粥・節分・ひな祭り等、行事に沿った献立を立て提供している。	季節ごとの行事食を給食に取り入れ、園児に季節の変化を感じてもらうことができた。
	行事食を給食に取り入れた。	
食生活改善推進員養成講座 【健康医療課】	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成する。	講座の時間配分を見直し、調理実習では受講生がより主体的に参加できるようにした。また、グループ単位の活動を盛り込み、受講生同士の意見交換を実施した。 入会後の活動イメージが持てず、修了後の入会者が減少し、ひまわり会の活動に支障がでる可能性があるため、オリエンテーションの時間構成を見直し、地区組織活動についての時間を設ける。
	受講者数：8名 修了者数：8名 ひまわり会入会：5名	

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
食生活改善推進事業 【健康医療課】	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材(団体)を支援する。	食生活改善推進員の努力と工夫で、感染対策を施しながら活動を継続している。 地区により活動に差があり、身近な場所で身近な住民の手による普及啓発が少なかったり、主体的に活動できる場が開拓しにくい地区があったりする。
	会員数 58人 委託事業 1事業 協力事業 4事業 定例会 10回	
郷土料理試食会 【健康医療課】	7月第1土曜日を開催する「健康サマーフェスティンざま」のイベントで、座間市地域婦人団体連絡協議会による郷土料理の試食会を実施する。	実績なし。 健康サマーフェスティンざまは事業終了した。
	新型コロナウイルス感染症感染拡大により同試食会は中止していた。	

## ＜施策8＞食品の安全性、栄養、その他の食に関する調査、研究、情報提供

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
保育所における食物アレルギー対策 【保育・幼稚園課】	座間市公立保育所「食物アレルギー対応マニュアル」に基づき対応をしている。	アレルギー食対応園児が年々増加し、様々な食材の除去対応が難しい現状があり、令和3年度より共通献立からアレルギー対応食材で一番多かった食材の「卵」を抜いた。その後、加工品に関しても可能なものから「卵」除去を進めていった。 除去やお弁当対応でも対応が難しいケースがあり、(例えば)アレルギー食材を極力使用しない献立で、アレルギー食対応の単純化をしていかなければならないと考える。
	基本は除去対応で実施。 一部、除去対応が困難な場合は一部弁当又は完全弁当のどちらかで対応をしている。	

事業名 【担当課】	事業内容	担当課による課題・評価等
	実績等	
学校における食物アレルギー対策 【教育指導課】	今日的課題研修会、校内での食物アレルギー対策研修、学校栄養職員 10 年経験者研修、新採用養護教諭研修、宿泊研修時の事前アンケートを実施している。	このまま継続したい。
	今日的課題研修会では行っていない。 校内研修は、エピペンの利用方法については年度はじめに、アレルギー対策については、各学校が適切な時期に実施する学校がある。 学校栄養職員研修、中堅（10 年）養護教諭選択研修へ参加。 修学旅行、キャンプ等で事前アンケートを実施。	
食中毒予防キャンペーン 【健康医療課】	食品衛生指導員又は食品衛生監視員による食品衛生相談を実施している。	食品衛生協会が主体であるため、事業全体の評価は困難であるが、チラシやポスターの配架掲示により一定の効果があったと考える。 今後も継続して普及啓発に努める必要がある。
	食品衛生協会が主体となって食中毒予防についての普及啓発を行った。	

## 2 ざまが目指す食育の方向

### (1) 基本理念



### 食をまなび、食に感謝し、食で育む健康なまち ざま

健全な食生活を実践し豊かな人間性を育むためには、生産から食卓までの食の循環を意識し、健康な生活や環境に配慮した適切な食の選択が行えるようになることが大切です。

「市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を営む」座間を目指します。

『食育基本法』に掲げられた基本理念（同法第2条～第8条）

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と、食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

### (2) 基本方針

#### ① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

「食」は命の源であり、私たち人間が生きるためには欠かせないものであることから、未病を改善するための重要な要素としています。県民一人ひとりが食に関する理解を深め、健全な食生活を実践することが、生涯を通じた心身の健康につながることから、栄養バランスに配慮した食事など正しい食習慣を身につけていけるよう取組を推進します。

#### ② 持続可能な食を支える食育の推進

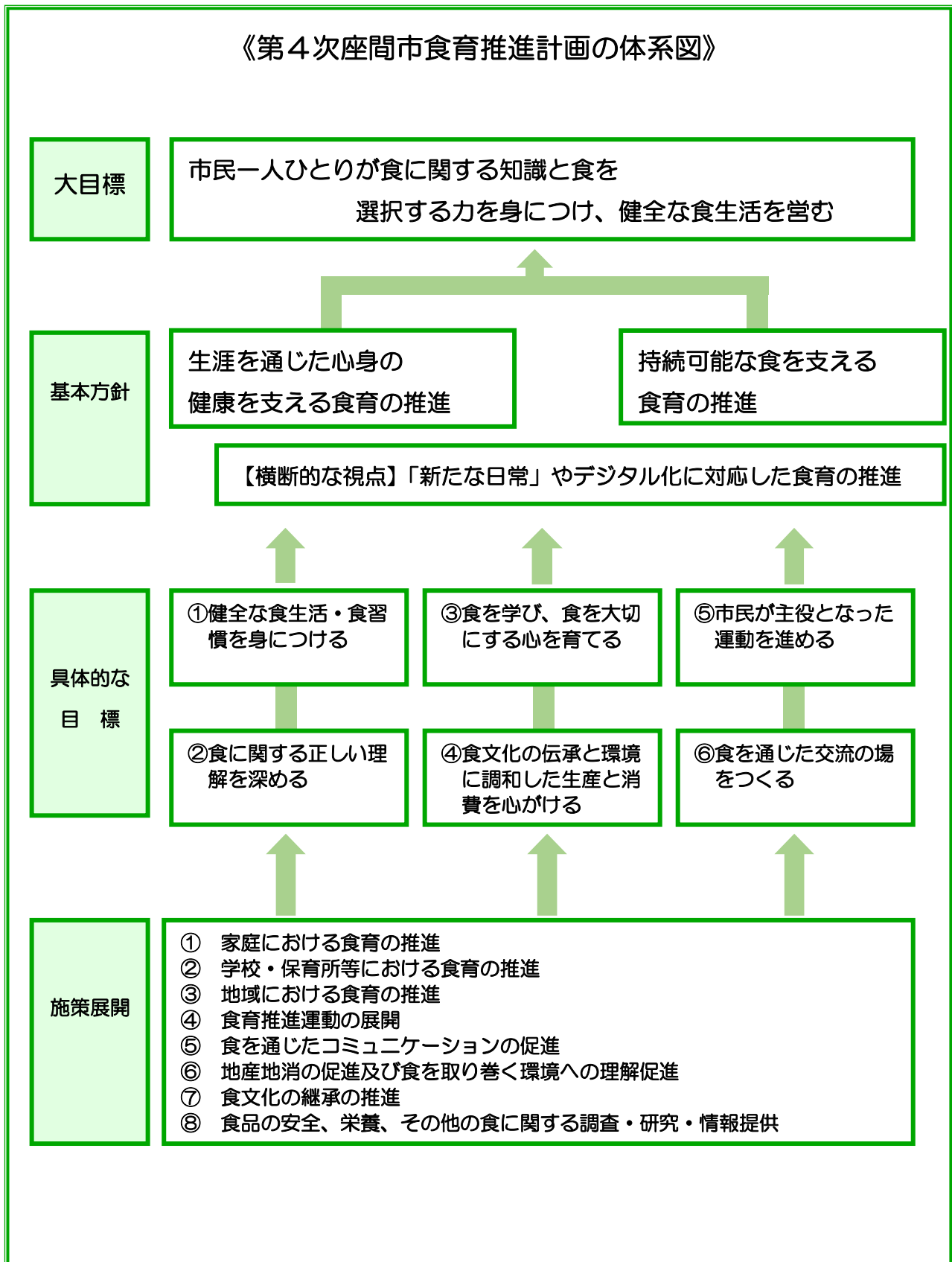
「食」は、自然の恩恵や、食に関わる人々の様々な行動の上に成り立っており、そのことへの感謝の念や理解を深め、農林水産物の地産地消や食を取り巻く環境への配慮を実践することが持続可能な食につながるため、食に対する感謝の気持ちを培うとともに、神奈川の食に親しめるよう取組を推進します。

#### ③ 【横断的な視点】「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

各取組の実施に当たり、ICT等のデジタル技術を有効活用し、「新たな日常」やデジタル化に対応した取組の展開を図ります。



### 3 第4次座間市食育推進計画の体系図



## 4 第4次座間市食育推進計画の目標と取組

### (1) 具体的な目標・指標・目標値

全計画から継続して、国及び神奈川県ของ食育推進基本計画に掲げる目標を参考にしながら、座間市における課題や関連事業の取組を踏まえて、指標を設定しました。

※指標の出典はすべて、座間市「市民健康及び食育等意識調査」

### <目標1> 健全な食生活・食習慣を身につける

指標	R5 実績値	8年後 目標値
主食・主菜・副菜を揃えている市民の割合 ※「1日3食揃えている」・「1日2食揃えている」を選択した市民割合	47.6%	60.0%
朝食を欠食する市民の割合 ※「いつも食べない」・「食べない時の方が多い」を選択した市民割合	① 1~14歳 ② 15~39歳 ①4.6% ②20.5%	①0%に近づける ②15%以下
野菜を食べている市民の割合 ※「毎食食べている」・「1日2食くらい食べている」を選択した市民割合	59.1%	70.0%
果物を食べている市民の割合 ※「毎日食べている」・「2日に1回くらい食べている」を選択した市民割合	41.0%	50.0%
よく噛んで食べるように意識する市民の割合 ※「意識している」・「時々意識している」を選択した市民割合	61.1%	維持
日々の食事を味わって食べている市民の割合 ※「よく味わっている」・「味わっている」を選択した市民割合	84.1%	90.0%
メタボリックシンドロームの予防や改善のために食事に気をつけている市民の割合 ※高齢者については低栄養・低体重予防が重要となります	62.6%	75.0%

## <目標2>食に関する正しい理解を深める

指標	R5 実績値	8年後 目標値
栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を気にかけて食事している市民の割合 ※「気にかけている」・「気かけるときもある」を選択した市民割合	73.7%	維持
適正な体重を維持又は目指すために食事に配慮している市民の割合 ※「配慮している」・「時々配慮している」を選択した市民割合	62.8%	80.0%
食育について関心をもつ市民の割合 ※「関心がある」・「どちらかといえば関心がある」を選択した市民割合	58.6%	70.0%
伝統的な料理や作法等を伝えられている市民の割合	33.8%	40.0%
郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている市民の割合	20.4%	25.0%
食品の安全性に関する知識があると思う市民の割合 ※「充分あると思う」・「ある程度あると思う」を選択した市民割合	68.1%	80.0%

## <目標3>食を学び、食を大切にできる心を育てる

指標	R5 実績値	8年後 目標値
小学校の学校給食において地場産野菜を使用する割合	38.6%	維持
保育園給食において地場産を使用する割合	座間産の大豆（50%）を使用した味噌を膳円で使用する	維持
小学校給食の残食率の減少	2.2%	維持
食に関する全体計画・年間指導計画を作成している学校の割合	100.0%	維持
食事のマナーに関する知識がある市民の割合 ※「ある」・「少しある」を選択した市民割合	76.5%	90.0%
食材を買いすぎないことや使い切ることを意識して購入する市民の割合	83.8%	90.0%
自分で野菜を作った経験（家庭菜園などを含む）のある市民の割合	43.3%	55.0%

## <目標4>食文化の伝承と環境に調和した生産と消費を心がける

指標	R5 実績値	8年後 目標値
野菜などは地場産を買うように意識する市民の割合 ※「意識している」・「時々意識している」を選択した市民割合	46.0%	55.0%
食育推進に関わるボランティアの数	49人	増加
環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶよう意識している市民の割合	39.5%	50.0%

## <目標5>市民が主役となった運動を進める

指標	R5 実績値	8年後 目標値
食育推進に関わるボランティアの数を増やす（再掲）	49人	増加

## <目標6>食を通じた交流の場をつくる

指標	R5 実績値	8年後 目標値
朝食・夕食について、家族又は友人等と一緒に食べる「共食」の回数	[40代以上] 週0回の割合 15.3%	[40代以上] 週0回の割合 5.0%
食育推進に関わるボランティアの数を増やす（再掲）	49人	増加
野菜などは地場産を買うように意識する市民の割合（再掲） ※「意識している」・「時々意識している」を選択した市民割合	46.0%	55.0%
地域等で共食したいと思う市民の割合 ※「とても思う」・「そう思う」を選択した市民割合	34.8%	45.0%

## (2) 具体的な取組

### 施策1 家庭における食育の推進

#### [施策のねらい]

家庭は、子どもが健やかに成長するための基本的な食習慣を身に付けたり、食を大切に  
する心を育てる場であったり、生涯を通じて健康な生活をおくるための基本的な場でもあ  
ります。しかし、ライフスタイルの変化や食の外部化の進展等、食を取り巻く環境の変化  
の中で食生活や食習慣の乱れなどを生じています。

そこで、子どもはもとより、市民一人ひとりが自らに合った望ましい食生活を送ること  
ができるよう、学校、団体、事業者と連携しながら、家庭における食育の推進を図ります。

#### [取組]

事業名	事業内容	担当課
ハローベビークラス (母親父親教室)	初めて出産する妊婦とその夫を対象に、妊娠中の体重管理や特に摂りたい食品、妊娠中に注意が必要な食中毒とバランスのとれた食事の摂り方を学ぶ。	こども家庭課
赤ちゃん教室	おおむね5～6か月児とその保護者を対象に、初めての離乳食の作り方、進め方について試食を交えて体験する。	
もぐもぐ教室	おおむね7～8か月児とその保護者を対象に、離乳食の量や形態、食材の種類を紹介や2回食、3回食への進め方を学ぶ。また、保護者の骨密度測定を実施し、骨粗しょう症予防についての講話を実施している。	
ぱくぱく幼児食教室	1歳～1歳3ヶ月(第1子)を対象に、子どもの発達に応じた離乳食完了期の進め方について講話を実施する。また、おやつを試食も実施している。	
食育パンフレットの配布	離乳食教室・育児相談・1歳6か月児健診・3歳6か月児健診会場にて随時配布。	

事業名	事業内容	担当課
乳幼児集団健診 (4か月、1歳6か月、2歳、3歳6か月)	集団健診では発育・発達を確認し、疾病(う蝕を含む)・異常を早期に発見する。併せて、離乳食指導や個別での栄養相談を実施する。パンフレットを配布し、啓発を図る。	こども家庭課
育児相談・電話相談	育児上の問題を解決するため、栄養士が食事に関する相談に応じる。	
新生児訪問	産婦の栄養状態、子どもの授乳状況について保健指導等を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、離乳食教室や育児相談での栄養士との相談を勧奨する。	
乳児家庭全戸訪問事業	産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。	
低体重児の育児支援	出生体重が 2500 g 未満の未熟児及び養育医療が必要な児に対して、産婦や子どもの食事について保健指導を実施する。また、具体的な助言を必要とする場合には、育児相談等での栄養士との相談を勧奨する。	
依頼の健康教育	学校、施設、団体等から健康教育の依頼に応じて、管理栄養士が出向いて講話や調理実習を行う。	健康医療課
座間市 24 時間健康電話相談	急な病気への対応や毎日の生活で健康について悩みがある場合、保健師や栄養士などの専門スタッフがアドバイスを実施する。	
食育推進事業 (調理実習)	食に関する関心・理解を培うことを目的に調理実習を実施する。	

## 施策 2 学校、保育所等における食育の推進

### [施策のねらい]

学校、幼稚園及び保育所等は、教諭、栄養教諭、養護教諭、保育士及び栄養士等から体系的に食の基本を学び、食生活や食習慣の改善を図ることができる重要な場であるとともに、子どもたちが集団生活を通して食の大切さ・楽しみ・マナーや感謝の念を実感する場所でもあります。

また、学校等で身につけた食に関する知識や理解は、子どもたちを通じて家庭の食生活に良い影響を与えることも期待できます。そこで、それぞれの子どもたちに合った望ましい食生活、食習慣を身につけられるよう、家庭や地域と連携しながら、学校や幼稚園、保育所等における食育を推進します。

### [取組]

事業名	事業内容	担当課
保育所給食の提供	離乳食・普通幼児食・食物アレルギー対応食・宗教食を提供している。	保育・幼稚園課
保育所給食における地場産物の活用	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。	
保育所の食育計画	栄養士が年間食育計画を立て、それに沿って食育を実施している。	
子ども達への食育指導	国と同じく毎月 19 日を食育の日にして保育士が子どもたちにテーマにそって伝えている。(栄養士は巡回指導の時実施している)	
保育所給食に関する研修の実施	保健所や神奈川県主催の研修(食品衛生・アレルギー対応等に関するもの)は必ず調理員が受講している。	
保護者への食育	毎月配布する献立表の空スペースを利用して食育計画のテーマにそって、メモ程度のメッセージを記載している。また、毎日提供している給食を展示して、保護者に量などを見せている。	
栽培保育	種や苗を子どもたちが植え、観察しながら育てる。また、収穫し、最後に食することで感謝する気持ちを育てる。	保育・幼稚園課

事業名	事業内容	担当課
食に関する指導の全体計画・年間指導計画の作成	各学校で、食育担当者を中心に食に関する指導の全体計画・年間指導計画を作成している。	教育指導課
食育授業の実施	各学校で、栄養教諭、栄養士と学級担任のTTで食育の授業を実施している。	
各教科と連携した食育の取組	各学校で、年間指導計画に基づき様々な教科で食育の取組を行う。	
食に関する体験活動	各学校で、年間指導計画に基づき様々な教科で食に関する体験活動等を実施している。	
食に関する啓発活動	各学校において、保護者を対象とした啓発活動や委員会を中心とした取組を実施している。	
学校給食における食育指導の実施	給食時間を活用して、担任等による食育指導を行っている。	
学校給食でのランチルームの活用	年に2～3回、各クラスでのランチルーム給食を実施している。	
食育推進担当者会議	食育推進担当者が年2回集まり、各学校の取組の情報交換を行う。また朝食アンケートも実施している。	
学校給食の提供	小学校は主食、副食、牛乳からなる完全給食を実施。中学校は選択式による完全給食を実施している。	就学支援課
学校給食への地場産野菜の活用	JA さがみ栗原野菜市組合と年1回会議を開催し、1年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。県内産物も優先的に使用している。	
学校給食での行事食、郷土料理の提供	小中学校で、行事食（行事にちなんだ献立）、郷土料理（座間や日本各地の郷土料理）を提供している。	



事業名	事業内容	担当課
学校給食に関する研修の実施	<p>学校給食の調理の実務的知識について研修し、日常の業務活動の充実と向上を図る。</p> <p>また、学校給食における食中毒を防止する観点から、調理業務に従事する学校給食調理員等を対象に、学校給食の安全と充実を図るためのあり方についての講習を行う。</p> <p>[過去の講習会テーマ]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食における食物アレルギー対応について</li> <li>・衛生管理の目的、個人衛生が原因で起きた事故事例、洗浄・殺菌が原因で起きた事故事例</li> <li>・学校給食におけるノロウィルス対策</li> </ul>	就学支援課
保育所給食での行事食、郷土料理の提供	各季節に合った食材をテーマに献立に取り入れている。(たけのこ、かぼちゃ、大豆等)	
給食を活用した啓発活動	給食試食会の実施をしている。	就学支援課

### 施策3 地域における食育の推進

#### [施策のねらい]

生涯を通じて健康な生活を送るためには、それぞれの年代に応じた望ましい食生活と適度な運動習慣を身につけることなどが必要です。特に社会人に対して、地域や職場において栄養や食生活に関する情報を得る機会を設ける必要があります。

そこで、それぞれの生活に応じた食生活や健康づくりに取り組めるよう、団体、事業者等と連携した食育を進めます。

#### [取組]

事業名	事業内容	担当課
成人向け栄養教室	栄養バランスのとれた食事及び減塩ができるよう動機づけをする。試食付き。	健康医療課
ヘルスセミナー	近年話題のテーマを取り上げ、講話を通して正しい知識を習得する。	
腎臓を守るための保健指導	人工透析の新規導入者の減少を目的に、特定健康診査の受診結果で腎機能低下がみられる者に対して、保健指導対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を改善するための行動計画を設定し実践できるように支援する。一般市民向けにも講座を行う。	
ヘルシーメニューの試食	4ヶ月児健康診査会場において、食生活改善推進員が作成したヘルシーメニュー(栄養バランスの整った献立)の試食提供を保護者向けに行う。	
特定保健指導	特定健康診査結果から生活習慣病のリスクを階層化し、特定保健指導対象者に案内を送付。申し込み者に食生活指導や運動指導を実施。	国保年金課

事業名	事業内容	担当課
介護予防講演会	介護予防(低栄養予防、口腔機能低下予防を含む。)に関する講演会等を開催し、自宅や地域で取り組める介護予防活動を紹介する。	長寿支援課
低栄養予防講座の開催	管理栄養士等による講座を開催し、低栄養予防の正しい知識を提供する。	
口腔機能低下予防講座の開催	歯科衛生士等による講座を開催し、口腔機能低下予防の正しい知識を提供する。	
ざまシニアサポーターの育成・支援	介護予防活動を地域に広めるリーダー的市民を育成・支援する。 現在は、運動機能向上や認知症予防を主体とした介護予防活動の実施を支援しているが、今後は低栄養予防、口腔機能低下予防に関する情報提供の実施も検討する。	
座間市健幸応援サポーターの支援	フレイル予防の一環で実施している健幸度チェック測定会等を市とともに運営する市民ボランティアを支援する。	
健幸度チェック測定会	フレイル予防の一環で実施している健幸度チェック測定会等を市民ボランティア「座間市健幸応援サポーター」とともに実施し、自宅や地域での介護予防活動の必要性を伝える。	

## 施策 4 食育推進運動の展開

### [施策のねらい]

食育は一人ひとりが自分の問題として取り組むことが必要であることはもちろん、関係施策の推進に当たっては、幅広い主体との連携が不可欠です。

そこで、団体、事業者等と連携し、食育を推進していくための取組を進めます。

### [取組]

事業名	事業内容	担当課
食生活改善推進員養成講座	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成する。	健康医療課
食生活改善推進事業	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材(団体)を支援する。	

## 施策5 食を通じたコミュニケーションの促進

### [施策のねらい]

家族や友人など、誰かと一緒に食事をするなど、食を通じたコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食への関心を持ち、食生活や食習慣に関する基礎を習得する機会にもなっていきます。

### [取組]

事業名	事業内容	担当課
健幸度チェック測定会（再掲）	フレイル予防の一環で実施している健幸度チェック測定会等を市民ボランティア「座間市健幸応援サポーター」とともに実施し、自宅や地域での介護予防活動の必要性を伝える。 他の施策等で実施する事業ではあるが、孤食が高齢者の心身に及ぼす影響について紹介し、食を通じたコミュニケーションの重要性をお伝えしている。	長寿支援課
食育推進事業（調理実習）（再掲）	食に関する関心・理解を培うことを目的に調理実習を実施する。	こども家庭課
成人向け栄養教室（再掲）	栄養バランスのとれた食事ができるよう動機づけをする。	健康医療課

## 施策 6 地産地消の促進及び食を取り巻く環境への理解促進

### [施策のねらい]

食に関する感謝の念を深めるためには、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っており、食生活が生産者など多くの人々の活動に支えられていることへの理解が必要です。

そこで、食糧生産に対する理解と関心を高めるため、地産地消、生産者と消費者との交流を積極的に進めるとともに、環境に配慮した食料生産を進めます。

また、毎年膨大な量の食品が廃棄され、環境への大きな負荷を生じさせています。こうした問題に対し、食料の生産から消費に至る過程においての自然環境や社会環境への影響を見つめ直し、環境を意識した啓発を実施します。

### [取組]

事業名	事業内容	担当課
市民農園の運営	農園を市民へ貸出し、自ら土に親しみ、農業に対する理解を深める。	産業振興課
地産地消の推進	毎月第2・4日曜日、地元野菜や特産品を販売し、地産地消を図るとともに生産者と消費者の交流を図る。	
	地元で採れた新鮮な野菜を学校給食へ提供する。	
学校給食における地場産物の活用(再掲)	JA さがみ栗原野菜市組合と年1回会議を開催し、1年間の収穫スケジュールや学校からのリクエストを基に野菜を生産し学校に納品してもらう。県内産物も優先的に使用している。	就学支援課
学校給食における生ごみのたい肥化	給食で発生した残渣を小学校 11 校に設置した生ごみ処理機で乾燥の1次処理を行い、栗原地区野菜市組合に回収してもらう。回収された乾燥生ゴミはコーヒー粕や豚糞を混ぜ攪拌、発酵させてたい肥とし、畑で使用される。その畑で栽培された野菜を給食食材に納入してもらい循環を行っている。	
保育所給食における地場産物の活用(再掲)	座間産の大豆で作ったみそを全園で提供している。	保育・幼稚園課

## 施策 7 食文化の継承の推進

### [施策のねらい]

食文化に対する理解と関心を深め、日本の優れた食文化を生活の中に生かしていくとともに、地域の行事食や伝統食等を次世代に継承することが必要です。

そこで、地域の特色ある食文化を再発見するとともに、豊かで彩のある食を継承するための取組を進めます。

### [取組]

事業名	事業内容	担当課
学校での行事食、郷土料理の提供 (再掲)	小中学校で、行事食(行事にちなんだ献立)、郷土料理(座間や日本各地の郷土料理)を提供している。	就学支援課
保育所での行事食の提供	時の記念日・防災の日・クリスマス・七草粥・節分・ひな祭り等、行事に沿った献立を立て提供している。	保育・幼稚園課
食生活改善推進員養成講座 (再掲)	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するための知識と技術を習得し、地域の核となり活動する人材を養成している。	健康医療課
食生活改善推進事業 (再掲)	健康づくり及び食生活改善について、自主的な取組を推進するために、地域の核となって活動する人材(団体)を支援している。	

## 施策 8 食品の安全性、栄養、その他の食に関する調査、研究、情報提供

### [施策のねらい]

食品の安全性や栄養に関する膨大な情報が提供される中、様々なメディアを通じて一人ひとりが正しい情報を適切に選別し活用する力を養うことが必要となっています。

そこで、事業者等と連携のもと、食に対する理解を深めるための取組を進めます。

### [取組]

事業名	事業内容	担当課
保育所における食物アレルギー対策	座間市公立保育所「食物アレルギー対応マニュアル」に基づき対応をしている。	保育・幼稚園課
学校における食物アレルギー対策	校内での食物アレルギー対策研修や毎月のアレルギー対策会議、宿泊研修時の事前アンケート等を実施している。	教育指導課
食中毒予防キャンペーン	食品衛生指導員又は食品衛生監視員による食品衛生相談を実施している。	健康医療課



## 第5章 ライフステージごとのテーマと取組

## ライフステージごとの健康と食育に係る行動例

ステージ	乳幼児期 (0~6歳)	学童期・思春期 (7~19歳)
行動目標	行 動 例	
自分の健康状態を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健康診査を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で健康診断を受ける</li> </ul>
生活習慣を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活習慣を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度な運動をして、バランスの良い食事をする</li> <li>・休息をとり、睡眠不足を蓄積しない</li> </ul>
食に関する知識と健全な食生活を身につけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物をおいしく食べるため、歯と口腔の健康を保ち、よく噛んで食べる</li> <li>・家族や友人などと一緒に食事をして楽しい時間を過ごす</li> <li>・食の安全に関する正しい知識を身につける</li> <li>・望ましい食習慣の基礎を作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食、バランスの良い食事をする</li> </ul>
健康保持・健康増進への意識を高めよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を動かす楽しさを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣をつける</li> </ul>
地域社会とかかわろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友人と遊んだり、家族以外との関わりを持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や職場等で良好な人間関係をつくる</li> </ul>

青年期 (20~39 歳)	壮年期 (40~64 歳)	前期高齢期・後期高齢期 (65~74 歳、75 歳以上)
行 動 例		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 定期的に検診・健診を受ける</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 適度な運動をして、バランスの良い食事をする</li> <li>• 休息をとり、睡眠不足を蓄積しない</li> <li>• 適度な量の飲酒、禁煙に取り組む</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物をおいしく食べるため、歯と口腔の健康を保ち、よく噛んで食べる</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家族や友人などと一緒に食事をして楽しい時間を過ごす</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• フレイル予防に取り組む</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1日3食、バランスの良い食事をする</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動習慣をつける</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分に合った運動をする</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 近隣住民と顔の見える関係を築く</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学校や職場等で良好な人間関係をつくる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地域活動に積極的に参加する</li> </ul>

## 第6章 計画の推進と評価

# 1 計画の推進

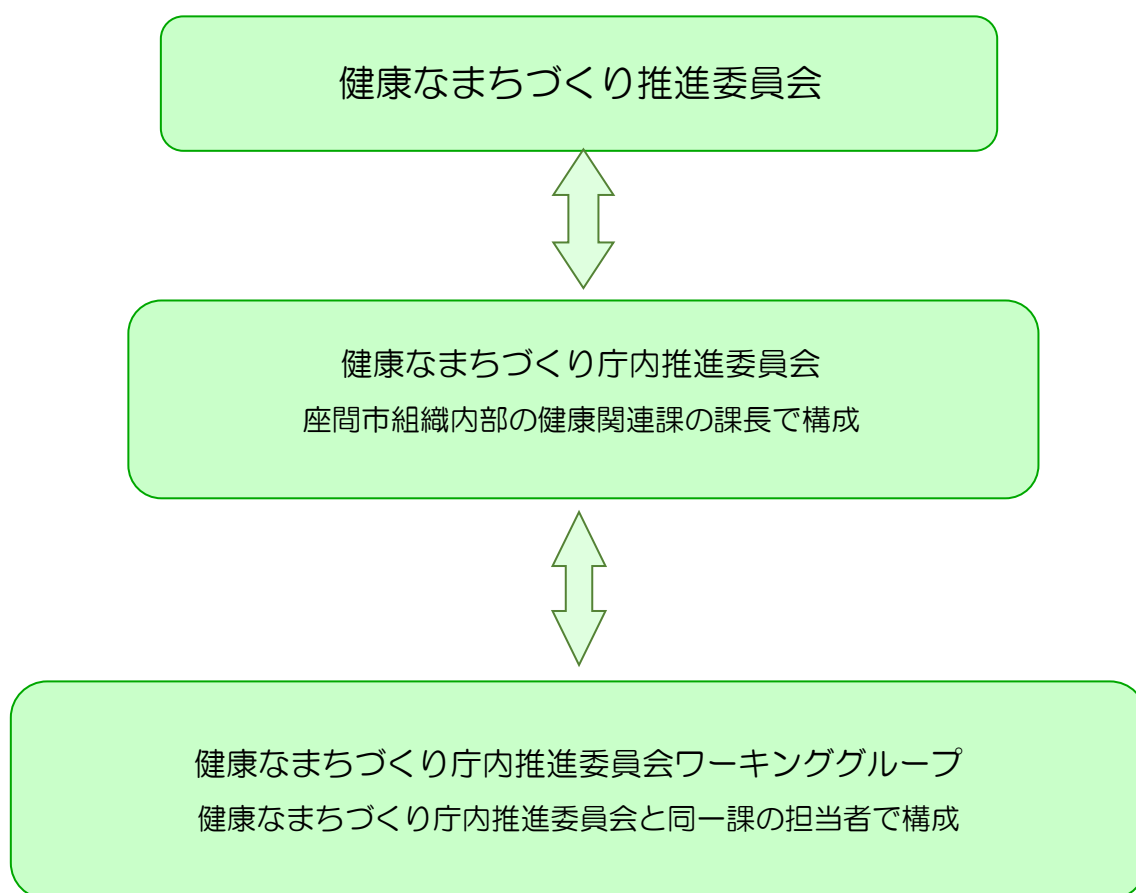
## (1) 計画の実施に向けて

一人の健康づくり活動は、個人の責任や意思に左右され、その活動を継続することはなかなか難しいものですが、個人を取巻く環境からの支援や協力があれば、情報を共有でき効果的な健康づくり活動ができるようになります。そこで、広報紙、市のホームページ、回覧板、コミュニティ紙等で、身近な健康活動案内や結果報告を積極的に市民の皆さんに周知できるように努めます。

また、計画の実行には、市民（個人、家庭）、地域、市民活動団体、学校、企業、行政が一体となり計画を推進することが必要となるため、相互に連携、協力できるように努めます。

## (2) 健康なまちづくり推進体制

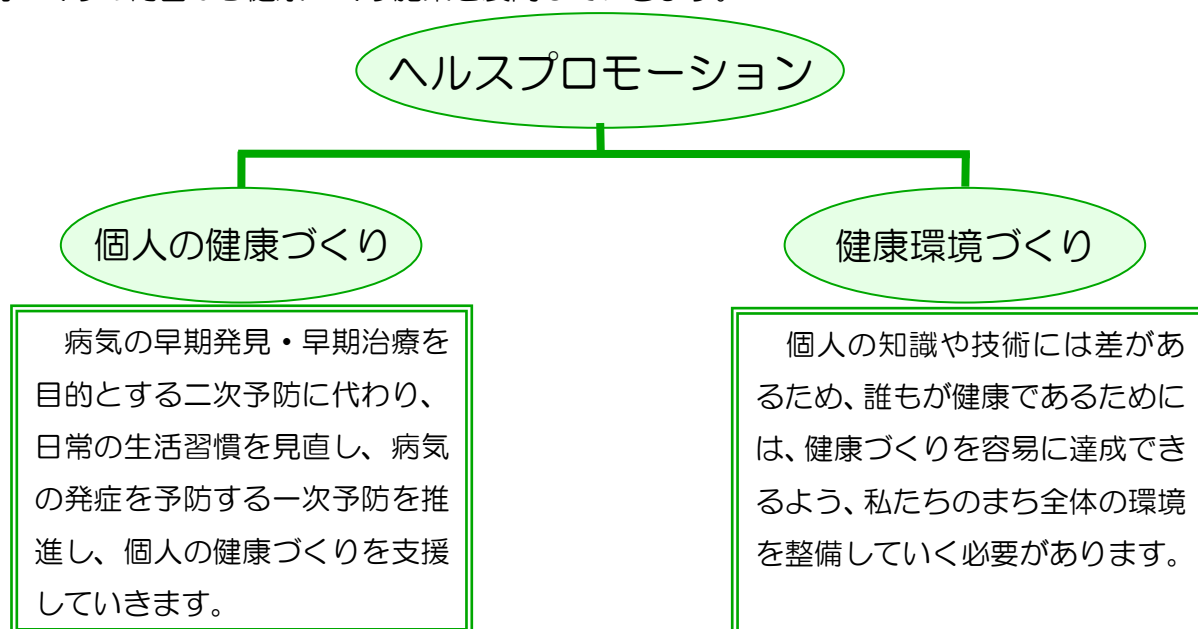
市民団体等の皆さんで構成されている健康なまちづくり推進委員会では、学校、県、市民団体等からの様々な健康施策に対する情報や意見等を踏まえ、本市の健康なまちづくり事業の検討、検証を行います。また、プラン等改定時については下図のように市役所の内部に組織する健康なまちづくり庁内推進委員会及びワーキンググループで検討し、その結果をフィードバックする体制で、健康なまちづくり事業を市民の皆さんの視点で実施するよう努めます。



## 資料編

# 1 ヘルスプロモーション

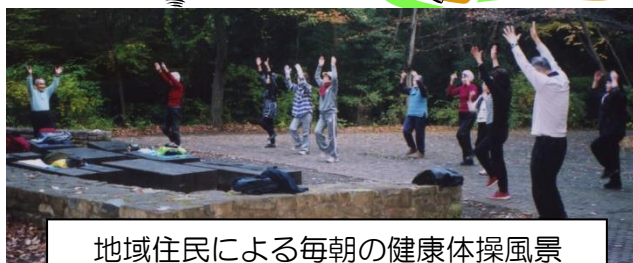
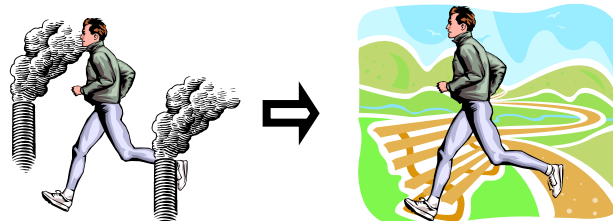
本市では、ヘルスプロモーションを健康づくり施策の基本とし、個人の健康づくりと健康環境づくりの両面から健康づくり施策を展開していきます。



## 健康環境づくりとは？

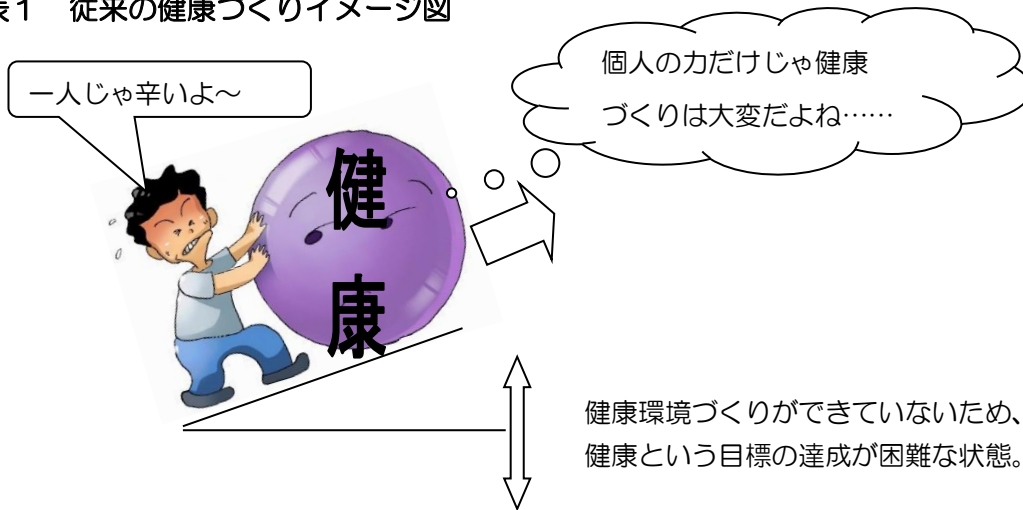
一つの例として、健康に良いはずのジョギングも排煙が立ち込める環境で行っては逆効果になってしまいます。

ヘルスプロモーションでは、このような環境問題や、市民の健康づくり活動を行政・企業・地域がサポートする体制づくりにも着目した健康なまちづくりを目指します。

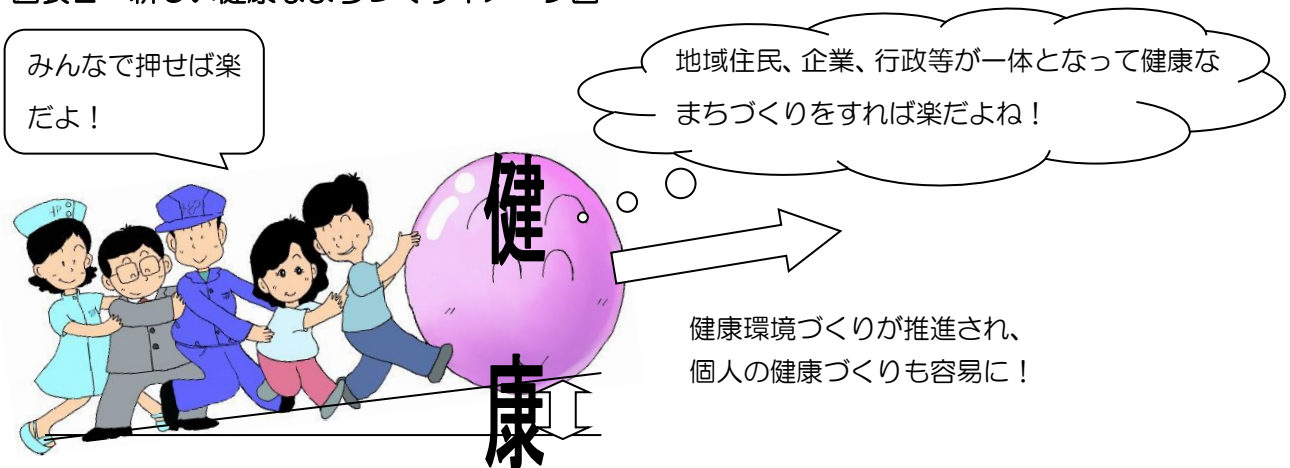


地域住民による毎朝の健康体操風景

図表1 従来の健康づくりイメージ図

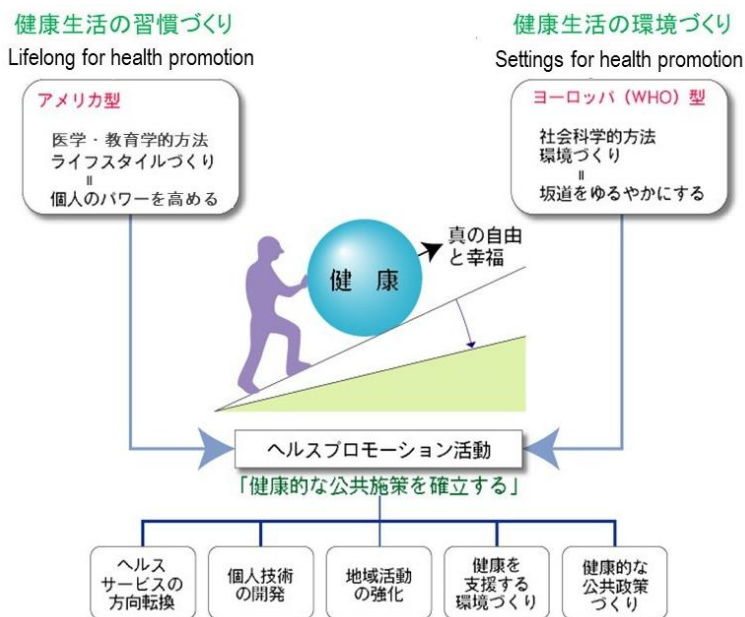


図表2 新しい健康なまちづくりイメージ図



(島内憲夫 1987 を改編)

参考 ヘルスプロモーション活動の概念図



(島内憲夫 1987)



## 2 食育豆知識コーナー

---



### 「消費期限」と「賞味期限」の違いってなあに？

---

①「消費期限」は、期限を過ぎたら食べない方がよいものです。

書かれてある日まで、安全に食べられる期限で、お弁当、生肉、生めん、ケーキなど、傷みやすい食品に表示されています。

②「賞味期限」は、おいしく食べられることができる期限です。

書かれてある日まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のことで、スナック菓子やカップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べて傷みにくい食品に表示されており、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。もし、賞味期限が過ぎても、においや色など見て判断しましょう。

※どちらも未開封で表示されている保存方法を守った場合です。

違いを把握し、食品を無駄にしないようにしましょう！



### 「孤食」と「個食」の違いってなあに？

---

「孤食」とは、1人で食事をとることで、孤独を感じるような食事をするということです。

「個食」とは、複数人と同じ食卓で食事をとりますが、それぞれ別々のメニューの食事をするということです。

「孤食」や「個食」は、栄養の偏りや低栄養などが起こりやすくなります。

家族や友人等と共に食べる「共食」は、食の楽しさを実感するだけでなく、食事のマナーや食生活、食習慣に関する基礎を習得する機会にもなります。



## 「1日に必要なカロリー」はどれくらい？

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2020年版）によると、下表が推定エネルギー必要量（kcal/日）とされています。

摂りすぎず、摂らなすぎず、表を参考にエネルギーを気にかけるようにしましょう！

性別 年齢等		男 性			女 性		
		身体活動レベル※1					
		低い (1)	普通 (2)	高い (3)	低い (1)	普通 (2)	高い (3)
0～5（月）		—	550	—	—	500	—
6～8（月）		—	650	—	—	600	—
9～11（月）		—	700	—	—	650	—
1～2（歳）		—	950	—	—	900	—
3～5（歳）		—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）		1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）		1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）		1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）		2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）		2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）		2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49（歳）		2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）		2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74（歳）		2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上（歳）※2		1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦（付加 量）※3	初期	/			+50	+50	+50
	中期				+250	+250	+250
	後期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）	+350				+350	+350	

※1 身体活動レベルは、一日のエネルギー消費量を一日当たりの基礎代謝量で除した階数であり、低い、普通、高いの三つのレベルとして、それぞれⅠ、Ⅱ、Ⅲで示した。

※2 レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

※3 妊婦は、個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。



## 「地場産物」ってなあに？

「地場産物」とは、住んでいる地域でとれる食べ物のことをいいます。

地場産物は近くでとれたもので、輸送距離が短く「新鮮」で、「低コスト」で運搬ができることや、地元の方が作っているから生産者の顔が見え、安心して食べることや食物の大切さ、感謝の気持ちを育てることができます。

座間市では「地元の味」をお届けする「ざま市民朝市」を月2回開催しています。市内でとれた新鮮な野菜を中心に、味噌、漬物、切り花、市の特産品など、バラエティーに富んだ品物が提供されています！

### ※ざま市民朝市

開催日 毎月第2・4日曜日

時間 午前7時～8時（売り切れ次第終了）

場所 座間市役所 ふれあい広場（雨天時は市役所1階アトリウム）



## ざまの「郷土料理」ってなあに？



左：雷団子



右：団子汁



さつま団子



左：ぼた餅



右：へらへら団子



栗っぶかし



焼き餅



## ざるの「郷土料理」レシピ

### ◆ 栗ふかし



#### ◎材料

もち米 1 升 (1.5 kg)、栗 200 g、  
 サツマイモ 中くらいのもの 1 本、  
 ササゲ 1.5 合 (220 g) 程度、  
 酒・砂糖・塩 少々

#### ○下ごしらえ

・ササゲを茹で、もち米をササゲの茹で汁に浸して吸水させます。栗は布巾に包み、水に浸します。サツマイモを水にさらしてアクを抜いておきます。

#### ○作り方

①ササゲを混ぜたもち米、栗、サツマイモ、ササゲを 30 分程度蒸かします。下からササゲともち米、サツマイモ、栗の順番で、層になるように蒸籠に入れましょう。

②一度鍋から降ろし、10 分程度休ませてから小水（こず）\*を打ちます。

③再度 15 分程度蒸かし、全体を混ぜ合わせます。

\*こずをうつ・・・酒・塩・砂糖を混ぜた水をかけることで、ふっくらと出来上がります。

### ◆ さつま団子



#### ◎材料

サツマイモ

#### ○作り方

- さつまいもをスライスし、ムシロの上に並べて天日で干して、手で割れるぐらいに乾燥させてから、製粉します。
- 出来上がったさつまいも粉にお湯を加えてよくこね、耳たぶぐらいの固さになったら少し強めに握ります。
- せいろで 20 分ほどふかして出来上がりです。

☆さつまいも粉を作るのは大変なので、売られているものを手に入れてもいいでしょう。昔は石臼でひくか、近隣の製粉所を利用したそうです。

### ◆焼き餅



#### ◎材料

小麦粉 600～700g、  
重曹 小さじ1弱、  
水 300～400cc、油少々

#### ○作り方

- ①小麦粉に重曹、水を加えてこねます。水は、粉がやっとまとまる程度の量でいいので、加減を見ながら慎重に加えましょう。重曹は入れすぎると苦くなるので注意します。
  - ②手でパタパタと広げて円盤状にし、油を少しだけ引いたフライパン等で焼きます。
  - ③醤油、砂糖、きな粉などで味付けをして食べます。
- ☆代表的な「おこじゅう」のひとつです。

### ◆へらへら団子



#### ◎材料

小麦粉 150g  
水 100cc

写真：左側「ぼた餅」右側「へらへら団子」

#### ○作り方

- ①小麦粉に水を加えて、耳たぶよりやや柔らかい程度に練り上げます。
  - ②出来た生地を手で平たくちぎって、煮立ったお湯に落としてゆでます。浮き上がってきたら出来上がりです。
  - ③お好みで、餡(あん)や砂糖醤油でからめて食べます。
- ☆平たい形や、お湯に沈んでいく様子から「へらへら」という名がついているといわれています。農家の「おこじゅう」(おやつ)です。



## 「1日に必要な塩分」はどれくらい？

塩分を取りすぎると高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので注意が必要です。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2020年版)によると(下表)、食塩摂取量の一日当たりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。

### ◇ 参考例(目安)

- ・小さじ1杯の食塩 6g
- ・小さじ1杯の味噌 約0.75g
- ・食パン1枚 約0.8g
- ・焼き魚 約1.5g
- ・たくあん20g 約0.8g
- ・ラーメン1杯 5~6g

ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、( ) は食塩相当量 [g/日])

年齢等	性別	男 性			女 性		
		推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0~5 (月)		—	100(0.3)		—	100(0.3)	—
6~8 (月)		—	600(1.5)		—	600(1.5)	—
9~11 (月)		—	—	(3.0 未満)	—	—	(3.0 未満)
1~2 (歳)		—	—	(3.5 未満)	—	—	(3.5 未満)
3~5 (歳)		—	—	(4.5 未満)	—	—	(4.5 未満)
6~7 (歳)		—	—	(5.0 未満)	—	—	(5.0 未満)
8~9 (歳)		—	—	(6.0 未満)	—	—	(6.0 未満)
10~11 (歳)		—	—	(7.0 未満)	—	—	(6.5 未満)
12~14 (歳)		—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)
15~17 (歳)		—	—	(7.5 未満)	—	—	(6.5 未満)
18~29 (歳)		600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
30~49 (歳)		600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
50~64 (歳)		600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
65~74 (歳)		600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
75 以上 (歳)		600(1.5)	—	(7.5 未満)	600(1.5)	—	(6.5 未満)
授乳					600(1.5)	—	(6.5 未満)
授乳婦					600(1.5)	—	(6.5 未満)

注 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は、男女とも一日当たり6.0グラム未満とした。





## 自分の「適正体重」はどれくらい？

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数（BMI）で、肥満や低体重の判定に用いている計算式があります。

日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5～25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満 1」から「肥満 4」に分類されます。25 を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30 を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。

最も病気になりにくい状態がBMI 22 の体重であるとされています。

また、最近はやせ志向による低体重も問題となっています。どちらも様々な病気のリスクがありますので、標準体重とされるBMI 22 を目安に体重管理をしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

例) 体重 70kg 身長 175cm の場合  
 $70\text{kg} \div (1.75 \times 1.75) = 22.85 \text{ (BMI)}$

肥満度分類表

低体重	普通体重	肥満 1	肥満 2	肥満 3	肥満 4
18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上



## 食生活改善推進員養成講座について

本市では毎年、食生活を通じて地域の健康づくりを推進する、ボランティア養成の講座を開催しています。

この講座の8割を受講した方には、修了証書を交付し、食生活改善推進員として健康な街づくりを共に考え、活動していただいています。

食に関する知識が広がり、健康的な食事のコツ、料理のレパートリーが増えます。また、楽しく活動できる仲間ができます。御興味のある方は是非下記事務担当までお問い合わせください！

- 講座内容  
食生活改善、公衆衛生に関する知識と実践技術の習得
- 受講対象  
継続的に出席可能で実践意欲の高い方、講座受講後ボランティアとして活動可能な方
- 定員  
20名
- 受講料  
無料（調理実習材料代、資料代は一部自己負担があります）
- 問合せ  
事務担当：健康医療課 ☎046-252-7995

### 〈参加者の声〉

- ・受講前は調理実習に不安を感じていたが、始めてみると楽しみながらできた。充実した内容で大変勉強になった。
- ・カロリー計算の方法や具体的な減塩の方法が学べて良かった。
- ・今後の生活にとっても役立ちそう！参加者同士で和気あいあいとできた。



### 3 関係法令等(抜粋)

---

#### (1) 健康増進法

##### 第1章 総則

##### (目的)

第1条 この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

##### (国民の責務)

第2条 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

##### (国及び地方公共団体の責務)

第3条 国及び地方公共団体は、教育活動及び広報活動を通じた健康の増進に関する正しい知識の普及、健康の増進に関する情報の収集、整理、分析及び提供並びに研究の推進並びに健康の増進に係る人材の養成及び資質の向上を図るとともに、健康増進事業実施者その他の関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努めなければならない。

##### (健康増進事業実施者の責務)

第4条 健康増進事業実施者は、健康教育、健康相談その他国民の健康の増進のために必要な事業（以下「健康増進事業」という。）を積極的に推進するよう努めなければならない。

##### (関係者の協力)

第5条 国、都道府県、市町村（特別区を含む。以下同じ。）、健康増進事業実施者、医療機関その他の関係者は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るため、相互に連携を図りながら協力するよう努めなければならない。

中 略

(都道府県健康増進計画等)

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画(以下「都道府県健康増進計画」という。)を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

3 国は、都道府県健康増進計画又は市町村健康増進計画に基づいて住民の健康増進のために必要な事業を行う都道府県又は市町村に対し、予算の範囲内において、当該事業に要する費用の一部を補助することができる。

中 略

(国及び地方公共団体の責務)

第25条 国及び地方公共団体は、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙に関する知識の普及、受動喫煙の防止に関する意識の啓発、受動喫煙の防止に必要な環境の整備その他の受動喫煙を防止するための措置を総合的かつ効果的に推進するよう努めなければならない。

## 4 座間市健康なまちづくり推進委員会の設置及び運営に関する要綱

---

(趣旨)

第1条 この要綱は、座間市健康なまちづくり推進委員会に関し必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 市長は、広範囲、かつ、専門的な観点から市の健康なまちづくりに関する事業を検討及び検証するために座間市健康なまちづくり推進委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第3条 委員会は、市が行っている健康なまちづくりに関する事業を検証し、市が目指す健康づくりの推進の実現に向け検討をし、市長に対して結果を報告する。

2 委員会は、特に必要と認めるときは、市長に提言をすることができる。

(委員会の委員)

第4条 委員会の委員は、13人以内とし、市民団体等のうちから市長が委嘱する。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により選出する。

3 会長は、会務を総理し、会議の議長をつとめる。

4 会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、副会長がその職務を代理する。

(委員の任期)

第6条 委員の任期は、委嘱した日から2年目の3月31日までとする。ただし、当該委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第7条 委員会は、会長が招集し、議長となる。

(関係者の出席)

第8条 委員会は、特に必要と認めるときは、関係者の出席を求めて意見を聞くことができる。

(アドバイザーの設置)

第9条 委員会にアドバイザーを置く。

2 アドバイザーは、専門知識を有する教授等、並びに会長が必要と認める保健師及び栄養士とし、委員会の目的達成のため必要な助言を行う。

(事務局)

第10条 委員会の事務を処理させるため、委員会に事務局を置く。

2 事務局は、健康増進所管課に置く。

(委任)

第11条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、その都度委員会で協議して定める。

附 則

この要綱は、平成14年11月15日から施行する。

附 則

この要綱は、平成15年5月20日から施行する。

附 則

この要綱は、平成16年6月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成18年6月29日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年6月26日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

## 別表 1

## 座間市健康なまちづくり推進委員会

No.	所 属 名	委 員 名	備 考
1	神奈川県厚木保健福祉事務所	関 みなみ	
2	座間市レクリエーション協会	佐藤 節子	副会長
3	座間市スポーツ推進委員協議会	野村みさを	
4	座間市スポーツ指導者協議会	渡邊 洋子	会 長
5	座間市立小中学校長会	田中 恵子	
6	座間市食生活改善推進団体ひまわり会	小尾真起子	
7	座間市障害者団体連合会	鈴木 孝幸	
8	座間市医師会	茂木 好則	
9	座間市歯科医師会	西澤 昭人	
10	座間市自治会総連合会	吉岡 昭一	
11	座間市老人クラブ連合会	鈴木 敬司	
12	座間市健康文化都市大学実行委員会	早川 勉	

任期：令和4年6月24日～令和6年3月31日

## 5 座間市健康なまちづくり庁内推進委員会の設置及び運営に関する要綱

---

(趣旨)

第1条 この要綱は、座間市健康なまちづくり庁内推進委員会の設置及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 座間市における健康なまちづくりの施策の更なる充実を図るため、座間市健康なまちづくり庁内推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第3条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康なまちづくり施策・検証に関すること。
- (2) 「座間市健康なまちづくり推進委員会」の活動支援に関すること。
- (3) その他委員長が必要と認めること。

(組織)

第4条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織し、別表1に定めるとおりとする。

(委員長等の職務)

第5条 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、会議の議長となる。

2 委員会の会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、次条に定めるワーキンググループの委員及び関係部課等に対し出席を求め、意見を聴取し、又はその者に資料の提出及び説明を求めることができる。

(ワーキンググループ)

第7条 委員会は、第3条に掲げる事項について必要な調査研究をさせるため、ワーキンググループを設置する。

2 ワーキンググループは、幹事長及び委員をもって組織し、別表2に定める課の事務担当の職員を持って構成する。

3 幹事長は、次に掲げる職務を行う。

- (1) ワーキンググループを掌理すること。
- (2) 調査研究事項に関する計画等を委員会に提出すること。
- (3) 前号の計画等の進ちょく状況について、委員会で報告すること。

(庶務)

第8条 委員会及びワーキンググループの庶務は、健康づくり施策の所管課において処理する。

(庶務)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会及びワーキンググループに関し必要な事項は、委員会で協議して定める。

附 則

この要綱は、平成23年 4月1日から施行する。

この要綱は、平成27年10月1日から施行する。

この要綱は、平成28年 4月1日から施行する。

この要綱は、令和 5年 4月1日から施行する。

別表1

	区 分	部 局 名	職 名
1	委員長	健康部	健康医療課長
2	副委員長		スポーツ課長
3	委員		保険年金課長
4	//	こども未来部	こども家庭課長
5	//		こども育成課長
6	//		保育・幼稚園課長
7	//	地域づくり部	市民協働課長
8	//		産業振興課長
9	//	福祉部	地域福祉課長
10	//		長寿支援課長
11	//	教育部	就学支援課長
12	//		教育指導課長
13	//		生涯学習課長



別表2

	区 分	部 局 名	職 名
1	幹事長	健康部	健康医療課
2	委員		スポーツ課
3	//		保険年金課
4	//	こども未来部	こども家庭課
5	//		こども育成課
6	//		保育・幼稚園課
7	//	地域づくり部	市民協働課
8	//		産業振興課
9	//	福祉部	地域福祉課
10	//		長寿支援課
11	//	教育部	就学支援課
12	//		教育指導課
13	//		生涯学習課