

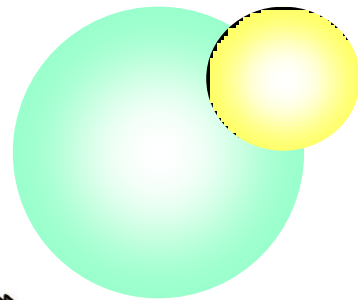
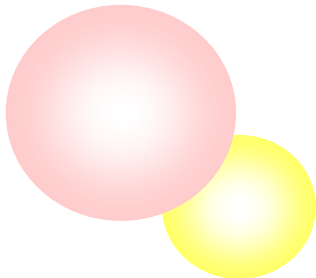
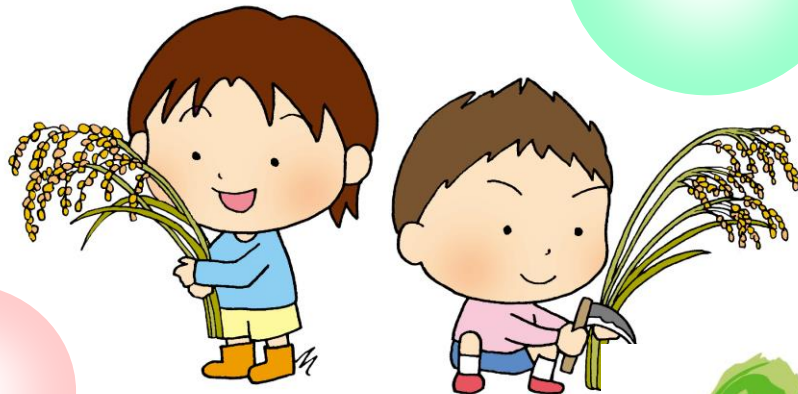
概要版



甲 良 町

食育推進計画および健康増進計画

計画期間 平成23年度～平成29年度



滋賀県 甲良町
平成23年3月

1 計画の概要と基本的な考え方

1 背景・趣旨

「食」と「健康」は全ての生活の基本となるものであり、私達の生活におけるあらゆる分野にわたって重要な役割を担っています。しかし近年、急速な社会状況の変化に伴い、人々のライフスタイルや価値観の変化などとあいまって、私たちを取り巻く、「食」や「健康」にもさまざまな問題がみられるようになりました。

すべての人が健やかで心豊かに生活できるためには、食の環境から健康を見直し、健康づくりを推進することで、生活の質の向上を図ることが求められています。

行政をはじめとする各分野が連携し、住民運動として食育を推進し、生涯健康で暮らせるまちづくりをめざして、「甲良町食育推進計画および健康増進計画」を策定します。

2 計画期間

本計画の期間は、平成 23 年度から平成 27 年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

5 基本視点

家族を中心とした個人の食育と健康づくりの支援

食育や健康づくりは、病気にならないための知識や技術を提供し、あとは個人の努力に任せるなど、個人の問題として考えられてきましたが、健康は、周りの環境に大きく影響されるものです。生活の基盤である家庭において「食育」に取り組み、「健康づくり」をしやすくする支援環境をまち全体で作っていくことが重要です。

「食」の心を「育」む

- 「食」の大切さを知る
- 楽しくおいしく食べる習慣を身につける
- 「食」への感謝の気持ちを育む

「食」で健康を「育」む

- 健康を考えながら、おいしく食事をとるための知識を身につける
- 食生活の見直しから、健康づくりへの意識を高める

楽しくつって、
おいしく食べる！
「食」からはじめる
健康づくり

地域で「食」を「育」む

- 伝統の食文化を守り、引き継ぐ
- 地域の人達で、一人ひとりの健康づくりを支える
- 地域で取れる新鮮な野菜をおいしく食べる（地産地消）

安全・安心な「食」を「育」む

- 食の安全・安心を確かめる力を身につける
- 安全・安心のための正しい情報を提供する

3 位置付け

本計画では、甲良町として食育と健康に関する基本的な考え方を示しています。また、具体的な取り組みや指標を掲げて関係施策を総合的かつ計画的に推進していくために必要な事項を定めています。行政はもとより、広く教育関係者、農林業者、食品関連事業者・団体および地域住民がそれぞれの役割に応じて連携・協議して食育、健康づくりに取り組んでいくための基本となるものです。

4 基本理念

食の生産現場が日常生活から遠くなっている今日、「つくる」場と「食べる」場をつなぐ必要性が大きくなっています。教育、産業分野などと連携しながら、栽培、収穫、調理までの一連の体験を通じて、「食」に対するあり方について、改めて考え直す機会をつくることが重要です。

本町の豊かな農村環境を活かして、地域でつくられた安全で安心な農産物を活用し、食に対する関心を深める機会を創出していきます。

住民一人ひとりが「食生活」を通じて、家庭や学校などの食卓から楽しく和やかに健康づくりに取り組めるきっかけや機会を創出していきます。

1. 住民の役割

食育と健康づくりの主役は住民一人ひとりであり、自分の健康状態に関心を持ち、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

また、家族や身近な人たちとお互いに助け合いながら健康づくりを進めることで、家庭や地域、職場、ひいては町全体に食育と健康づくりの輪が広がります。

2. 地域や団体、学校の役割

住民一人ひとりが、地域において食育と健康づくりがしやすい環境づくりを進めるために、学校や保育所、関係機関・農業団体や健康づくり活動団体、企業や商店などが食育と健康づくりに関する情報や機会などを積極的に提供していくことが求められています。

3. 行政の役割

保健や福祉を始めとしたすべての課が連携を図り、甲良町全体で食育をとおした健康づくりを進める施策・取り組みを展開します。また、庁内はもとより、地域や学校と連携を図りながら、食育と健康に関する情報提供や健康づくりを支えるための環境づくりに取り組むとともに、本計画の推進状況の管理や検証などを進めます。

2

施策の展開

基本目標

1

「食」の心を「育」む

食べ物のおいしさ、食べることの楽しさを実感することで、食に関する関心と意識を高め、食が健康に与える影響など食の大切さを知る、食の心を育みます。

1

食への意識を向上する

- 食に関する意識の啓発
- 正しい食習慣の習得

2

豊かな心の形成を図る

- 食を作る機会の充実
- 食を通じたつながりの形成
- 食への感謝のこころの形成

基本目標

2

地域で「食」を「育」む

先人の知恵である郷土料理や食文化を伝えながら、一人ひとりの健康づくりを支えあう体制を構築し、地域で食を育みます。

また、地域でつくられる食材を積極的に活用し、新たな甲良町の食文化を創造していきます。

1

食文化の継承に努める

- 行事食や郷土料理の継承
- 食を通じた世代交流

2

地産・地消の推進を図る

- 直売所を中心とした地産地消の推進
- 体験活動の促進
- 学校との連携による地産・地消の推進

コラム

食事バランスガイド

みなさんは食事バランスガイドを見たり、利用したことがありますか？

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したものです。栄養バランスのよい食事と、適度な運動、身体にとって欠かすことのできない水分を象徴的に表しています。



安全・安心な「食」を「育」む

生産者等から安全・安心に関する正しい情報を提供し、住民自らが食の安全を確かめられる力を身に付けることで、家庭における食の安全・安心を進めていきます。

1

消費者の食の安全への意識の向上を促す

- 食の安全に対する意識向上
- 正しい食の安全についての知識習得

2

生産者等による安全確保の推進を支援する

- 生産ラインの透明性の確保
- 生産者と消費者の交流促進

コラム

甲良町のおいしい特産品と伝統料理を食べよう！

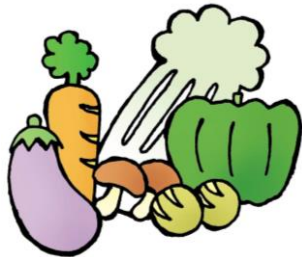
特産品

甲良米／大豆／麦／梅／ゆず／トマト／いちご／イチジク／尼子そば／赤蕪漬／バサラ大名そば など

<商工会 女性部>

大豆商品(バサラ大名豆腐、おからたっぴいドーナツ など)

お惣菜(コロッケ など)、お弁当



伝統料理

鮎のあめ炊き、ぜいたく煮、
丁子麩のからしあえ、ハス寿司、
いたちきゅうりの煮物、ほんがら餅
など

「食」で「育」む健康づくり



健康づくりにむけた課題を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康」「歯の健康」「アルコール」「たばこ」「健康管理」の7つの分野に分けています。

それぞれの項目が、健康づくりを進めていく上で重要なポイントです。

コラム

朝ごはんを食べよう

健康な毎日を過ごすためには、きちんとした食事をとることが大切です。

甲良町では、年代が下がるにつれて朝食をほとんど食べない人の割合が多くなっており、特に20～30代の男性が30%以上と高くなっています。

朝ごはんを食べないと1回の食事量が多くなり、食べすぎになる可能性もあり、また、午前中の活動に必要な糖分が脳に入らず、活動が鈍り集中力が保てません。

朝食抜きの人は食べやすい乳製品や果物から始めてみてはどうでしょうか？朝はどうしてもお腹がすかないという人は、夕食を腹八分目にし、夜食も控え、子どもも大人も早寝早起きを心がけてみましょう。

1

栄養・食生活の向上に取り組む

- 塩分摂取量の減少
- 野菜やカルシウムを含む食品の摂取量増加
- 食事の適量の認知度向上
- バランスガイドの認知度向上

2

身体活動・運動の習慣を身につける

- 簡単に取り組める運動の普及
- 運動習慣の定着
- スポーツ環境の整備

3

こころの健康を大切にする

- 相談体制の充実
- 自殺予防対策の推進

4

歯の健康を心がける

- 歯の健康への意識向上
- 歯みがき習慣の定着
- 定期的な歯科健診の受診者増加

5

アルコールとの付き合い方を学ぶ

- アルコールの害に対する認知度向上
- 正しい食の安全についての知識習得

6

たばこの害を知る

- たばこの害に対する認知度向上
- 禁煙・分煙に向けての環境整備
- 禁煙希望者に対する支援体制の整備

7

健康管理の意識を高める

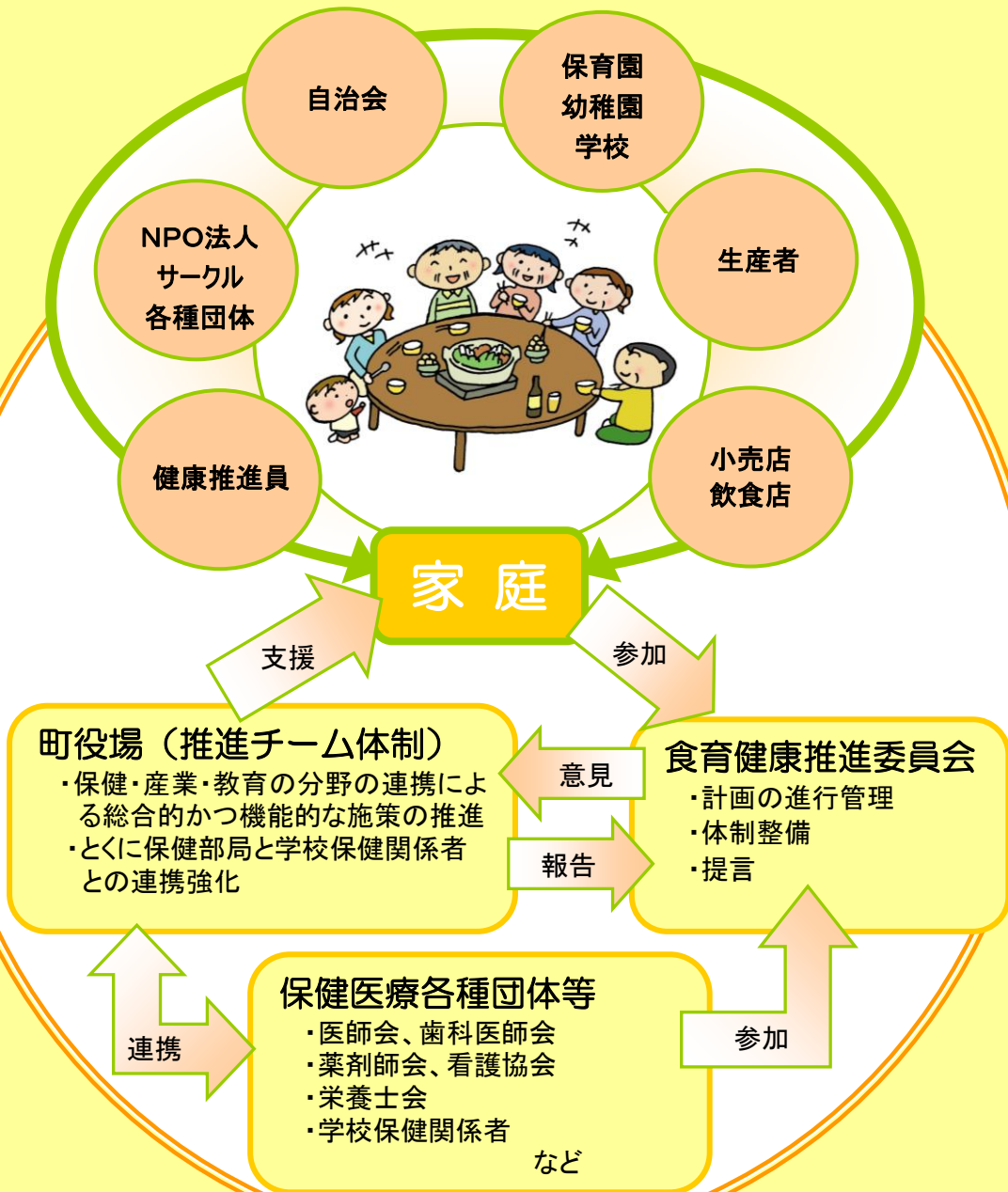
- 健康づくりに関する情報提供の充実
- 未受診者への受診促進
- 受診環境の整備

3

推進体制

それぞれの家庭の食卓を取り組みの中心におき、住民をはじめ、生産者、販売業者、NPO、自治会、学校、行政などが相互に連携し合いながら推進していきます。

各種団体から家庭に向けた一方向の支援にとどまらず、団体それぞれが横のつながりを深め、新たな協働を生み出しながら、それぞれが「食」の重要性を認識し、個人はもとより、最も重要な家庭において、主体的に望ましい「食」への取り組みが実践されるよう啓発及び支援を充実していきます。



4

主な数値目標

内容	現状値 (2010年)	目標値 (2015年)	目標値 (2021年)
【食育に関する主な目標】			
食への意識を向上する			
食育に関心を持っている人の増加	47.4%	60%以上	80%以上
朝食を欠食する人の減少			
男性（20歳代）	32.7%	15%以下	10%以下
男性（30歳代）	30.8%	15%以下	10%以下
女性（20歳代）	14.5%	5%以下	0%
女性（30歳代）	11.8%	5%以下	0%
食文化の継承に努める			
郷土料理を知っている人の増加（不明・無回答者の減少）	24.5%	30%	40%
地産地消の推進を図る			
給食における食材の総使用品目に占める地場食材の品目数の増加	27品目	35品目以上	40品目以上
町の食材を利用した食事を食べる人の増加	67.5%	80%以上	90%以上
消費者の食の安全への意識の向上を促す			
食品表示に関心をもって安全・安心な食品を購入したいと思う人の増加	60.3%	70%以上	80%以上
【健康づくりに関する主な目標】			
身体活動・運動			
日頃から健康増進・維持のために意識的に運動している人の増加			
（男性）	33.5%	50%以上	70%以上
（女性）	33.1%	50%以上	70%以上
歯の健康			
定期的に歯科健診を受けている人の増加	22.7%	30%以上	50%以上
健康管理			
定期的に健康診査や人間ドックを受診する人の増加	22.7%	30%以上	50%以上

※目標値については、甲良町の健康づくりを長期的に捉え、今計画目標年度の2015年の目標値とともに、10年後の2021年の目標数値を併せて掲載しています。

食育推進計画および健康増進計画
～概要版～

発行：甲良町 保健福祉課

住所：滋賀県犬上郡甲良町大字在土 357-1

TEL：0749-38-3314

FAX：0749-38-5150