

野々市市食育推進計画（第4次）（案）

令和7年2月

野々市市

目 次

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画の趣旨	1
第2節 計画の位置づけ	2
第3節 計画の期間	2
第4節 計画の対象	2

第2章 第3次計画の評価と食育の現状と今後の取組み

第1節 第3次計画の評価	
1 第3次計画の評価	3
2 基本理念	4
第2節 食育の現状と今後の取組み	
1 生涯を通じた食育の推進	
(1) 妊娠期	5
(2) 成長期	
ア 乳児期	10
イ 幼児期	11
ウ 学齢期	13
(3) 成人期	
ア 若年期	16
イ 中年期	19
ウ 高齢期	23
2 食育に関わる環境整備	25
3 SDGsの推進	27
4 デジタル技術を活用した食育の推進	30
第3節 目標の設定	31

第3章 計画の推進

第1節 関係機関との連携の強化	32
第2節 計画の進行管理	32

第1章 計画策定にあたって

第1節 計画策定の趣旨

国では、食育基本法に基づき、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるように、平成18年3月に「食育推進基本計画」、平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」、平成28年3月に「第3次食育推進基本計画」、令和3年3月には「第4次食育推進基本計画」が策定されました。

この計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に重点を置き、SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進することとなっています。

野々市市（以下、「本市」という。）では、平成22年7月に「野々市町食育推進計画」、平成27年4月に「野々市市食育推進計画（第2次）」、令和2年3月には「野々市市食育推進計画（第3次）」（以下、「第3次計画」という。）を策定し、生活習慣病発症予防や重症化予防の観点から、ライフステージに合わせた食育施策を推進してきました。

今般、国の「第4次食育推進基本計画」及び令和4年3月策定の「第4次いしかわ食育推進計画」を踏まえたうえで「野々市市食育推進計画（第4次）」（以下、「本計画」という。）を策定しました。

第2節 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に定められた「市町村食育推進計画」として位置づけます。

さらに、本市の上位計画である「野々市市第二次総合計画」の基本目標2「心のかよう福祉のまち【福祉・保健・医療】」の実現に向けて取組むものであり、合わせて、今回の目標項目に関連する法律および各種計画との整合性を図るものとします（表1）。

表1 法律・各計画との関連

法 律	石川県が策定した計画	本市が策定した計画
食育基本法	第4次いしかわ食育推進計画	食育推進計画（第4次）
健康増進法	いしかわ健康フロンティア 戦略 2024	健康増進計画（第三次）
国民健康保険法		第3期保健事業実施計画 （データヘルス計画）
成育基本法 健やか親子21	いしかわエンゼルプラン 2020	母子保健計画
子ども子育て支援法		こども計画

第3節 計画の期間

本計画の期間は、令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

第4節 計画の対象

全市民を対象とし、妊娠期から高齢期までのライフステージに合わせた食育の取組みを行います。

第2章 第3次計画の評価と食育の現状と今後の取り組み

第1節 第3次計画の評価

1 第3次計画の評価

表2 第3次計画の評価

分野	目 標	データソース	野々市市の目標値	野々市市（計画策定時）	年度	令和6年度報告	年度	達成状況
妊娠期	プレババママクラスの参加者数の増加	プレババママクラス参加者数	180組	130組	H30	86組	R5	D
	朝食欠食率の減少	プレババママクラスアンケート	◎現状維持または減少	妊婦：11.1% 夫：13.2%	H30	妊婦：8.3% 夫：20.8%	R5	D
成長期	10か月児相談時における赤身魚・青魚、卵、肉類を摂取している児の割合の増加	10か月児相談アンケート	◎現状維持または増加	赤身魚・青魚：62.8% 卵：81.0% 肉：91.2%	H30	赤身魚・青魚：53.0% 卵：81.6% 肉：92.6%	R5	D
	子育て支援センターにおける育児講座（離乳食）に参加した保護者の増加	子育て支援センターにおける育児講座	◎現状維持または増加	108人	H30	34人	R5	D
	1歳6か月児健診、3歳4か月児健診において牛乳・乳製品を400ml摂取している児の割合の増加	1歳6か月児健診、3歳4か月児健診アンケート	20%以上	1歳6か月児：14.5% 3歳4か月児：17.0%	H30	1歳6か月児：17.6% 3歳4か月児：18.5%	R5	B
	22時までに就寝する児の割合の増加	乳幼児健診・相談アンケート	100%	10か月児：85.4% 1歳6か月児：84.3% 3歳4か月児：77.4%	H30	10か月児：94.8% 1歳6か月児：93.7% 3歳4か月児：99.0%	R5	B
	8時までに起床する児の割合の増加	乳幼児健診・相談アンケート	100%	10か月児：92.4% 1歳6か月児：91.3% 3歳4か月児：96.3%	H30	10か月児：95.9% 1歳6か月児：96.5% 3歳4か月児：99.2%	R5	B
	小学5年生、中学2年生において普通体格を維持する子の割合の増加	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	◎現状維持または増加	小学5年男子：89.7% 小学5年女子：92.5% 中学2年男子：89.6% 中学2年女子：91.9%	H30	小学5年男子：85.4% 小学5年女子：90.7% 中学2年男子：88.6% 中学2年女子：90.0%	R5	D
	小学生、中学生における朝食欠食率の減少	全国体力・運動能力、運動習慣等調査	◎現状維持または減少	小学生 4.7% 中学生 5.7%	H30	小学生 2.9% 中学生 4.6%	R5	A
若年期	若年者健診の受診者の増加	若年者健康診査受診者数	230人	205人	R1	146人	R5	E
	若年者健診受診者の有所見率の減少	若年者健康診査	◎現状維持または減少	20歳代男性(LDL)：30.8% 30歳代男性(LDL)：46.0% 20歳代女性(HbA1c)：31.1% 30歳代女性(HbA1c)：33.2%	H29 H30 平均	20歳代男性(LDL)：16.7% 30歳代男性(LDL)：38.6% 20歳代女性(HbA1c)：16.7% 30歳代女性(HbA1c)：17.9%	R4 R5 平均	A
	(再掲) 朝食欠食率の減少	プレババママクラスアンケート	◎現状維持または減少	妊婦：11.1% 夫：13.2%	H30	妊婦：3.6% 夫：19.4%	R5	(D)
中年期	適正体重を維持している者の割合の増加(20～60歳代男性の肥満者の割合の減少)	野々市市国保特定健康診査	28%	30.5%	H29	31.6%	R5	D
	適正体重を維持している者の割合の増加(40～60歳代女性の肥満者の割合の減少)	野々市市国保特定健康診査	◎現状維持または減少	18.4%	H29	19.4%	R5	D
	血糖コントロール不良者割合の減少(HbA1cが8.4%以上の割合の減少)	野々市市国保特定健康診査	1.0%	1.1%	H29	0.8%	R5	A
高齢期	適正体重を維持している者の割合の増加	野々市市後期高齢者健康診査	◎現状維持または増加	56.3%	R1	56.0%	R5	A
	1日3食食べている者の割合の増加	野々市市後期高齢者健康診査	◎現状維持または増加	—	—	94.1%	R5	E
	6カ月間で2～3kg以上の体重減少のある者の割合の減少	野々市市後期高齢者健康診査	◎現状維持または減少	—	—	12.9%	R5	E
食育ボランティア団体との関わり	食生活改善推進員（食改）の会員数増加	野々市市食生活改善推進協議会	65人	48人	H30	13人	R5	D
	学習会・研修会に参加する食改、生活学校の会員数の増加	野々市市食生活改善推進協議会、野々市市生活学校	食改：延380人 生活学校：延340人	食改：延345人 生活学校：延309人	H30	食改：延83人 生活学校：延124人	R5	D
食品ロスの削減	学校給食における1人1日あたりの残食量の減少	小中学校給食センター調査	◎現状維持または減少	小学校 12.79g（年間2.52kg） 中学生 13.09g（年間2.58kg）	H30	小学校 11.2g（年間2.16kg） 中学生 75.0g（年間14.7kg）	R5	E
食文化	給食における地場産物使用割合の増加	小中学校給食食材産地別使用料調査	◎現状維持または増加	23.8%	H30	18.4%	R5	E

評価区分	該当数
A 目標に達した	4 (19%)
B 目標に達していないが改善傾向にある	3 (14%)
C 変わらない	0 (0%)
D 悪化している	9 (43%)
E 判定困難	5 (24%)
計	21 (100%)

※比較対象がないもの、集計方法が変わったものはE判定困難とした

第3次計画の目標項目について、達成状況の評価を行った結果、21項目のうち、Aの目標に達した」とBの「目標に達していないが改善傾向にある」が全体の33%で一定の改善が見られたと考えます。しかし、Dの「悪化している」が43%と、新型コロナウイルス感染症の影響により事業の開催ができなかったものも多くありました。未達成のものについても引き続き改善に向け取り組みます（表2）。

2 基本理念

第3次計画の評価を踏まえ、本計画においても基本的な考え方を継承し、具体的な取り組みを次のように推進します。

めざす姿：市民一人ひとりが自分の健康を意識した食生活を送ることができる		
基本方針		施策分野
生涯を通じた食育の推進	健康課題や取り巻く状況は妊娠期から高齢期までのライフステージ毎に異なっており、ライフコースアプローチを踏まえた取り組みを推進する	1 妊娠期 2 成長期 3 成人期
食育に関わる環境整備	食育に取り組みやすくなるよう、個人だけでなく、社会全体で健康を支え、守るための環境整備を推進する	1 食生活改善推進員の養成と活動支援 2 関係団体との連携 3 食文化継承の推進
SDGsの推進	食品ロスの削減、地場産物の使用等を通じて、持続可能な社会の実現に向けた取り組みを推進する	1 食品ロス 2 地産地消
デジタル技術を活用した食育の推進	ICT技術等を活用した食育の取り組みを推進する	

第2節 食育の現状と今後の取組み

1 生涯を通じた食育の推進

(1) 妊娠期

妊娠期は胎児の成長と授乳期への準備のため、非妊娠期に比べ1日に必要なカロリーや栄養素が多くなります。

また、妊娠中は妊娠ホルモンの影響で母体のエネルギー代謝が変化するため、インスリン(※1)が効きにくくなり、高血糖になりやすく、体重も増えやすくなるという特徴があります。

妊娠中の体重増加が過剰であると、妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病・微弱陣痛などを生じるリスクが高くなります。逆に、妊娠中の体重増加が不十分であると、出生児が低体重になるリスクが高くなる傾向にあり、胎児の成長・母体の健康のためには、適正に体重を増やす必要があります。

また、妊娠中は血液量が増え、赤血球の産生も亢進されるために、鉄が消費されるだけでなく、妊娠後期には胎児にも必要な鉄を与えるため、貧血になりやすくなります。

※1 インスリンとは

すい臓から分泌されるホルモンの一種。糖の代謝を調節し、血液中の糖を一定に保つ働きをもつ

ア 現状と課題

本市での令和3年度の妊婦健康診査(以下、「健診」という。)によると、妊娠中の体重増加量が目標体重増加量より少ない人は47.9%と体重増加が不十分な現状にあります。また、低出生体重児であった母親の妊娠中の体重増加を見てみると、65.2%が目標体重増加量に達していませんでした(表3)。

表3 妊娠前体格と体重増加量

妊娠前の体格(BMI)	(参考値) 目標体重 増加量	目標体重より少ない		目標体重以内		目標体重より多い		合計	再掲) 低出生 体重児
		人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)		
やせ BMI18.5未満	12~15kg	54	62.8	23	26.7	9	10.5	86	8
適正体重 BMI18.5~25未満	10~13kg	158	45.4	142	40.8	48	13.8	348	37
肥満 BMI25~30	7~10kg	12	40.0	10	33.3	8	26.7	30	1
肥満 BMI30以上	個別対応							4	0
全体		224	47.9	175	37.4	65	13.9	468	
再掲) 低出生体重児		30	65.2	13	28.3	3	6.5		46

令和3年度に野々市市に妊娠届出した者の内、産後のデータがある人

理由として、活動量にみあったカロリーがとれていないことが考えられます。胎児の成長・母体の健康のためにも適正に体重を増やす必要性について継続して伝える必要があります。

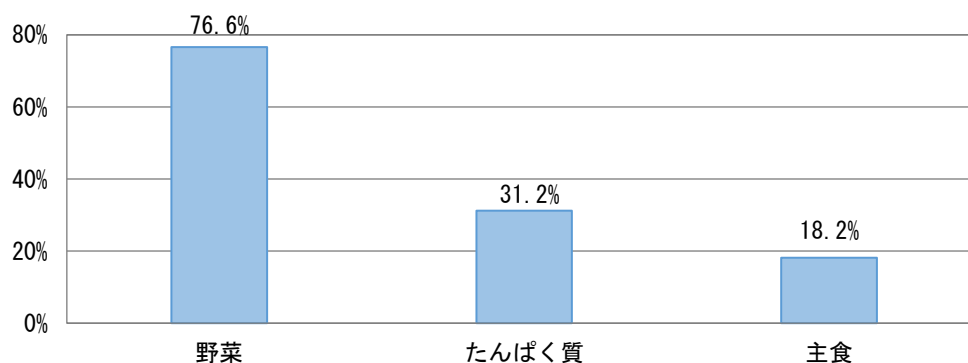
妊娠期は必要なカロリーだけでなく、栄養素の必要量も増えるため、本市ではプレパパママクラスを開催し、妊娠期の体の変化や必要な栄養について伝えています（表4）。

表4 非妊娠期と比べ妊娠期に必要な栄養素

栄養素	たんぱく質（g）	ビタミンA（ μg RAE）	葉酸（ μg ）	鉄（mg）
非妊娠期	50	650	240	10.5
妊娠後期	75	780	480	22

プレパパママクラス参加者に食事アンケートを行った結果、令和5年度プレパパママクラスに参加した妊婦84人の朝食欠食率は8.3%と平成30年度の11.1%に比べて減少していました。しかし、参加者の朝食の内容を見てみると、野菜が不足していた人は76.6%、たんぱく質を含む肉や魚、乳製品などが不足していた人は31.2%、炭水化物を含むご飯やパンなどの主食が不足していた人は18.2%でした（図1）（表5）。また、たんぱく質を含む食品を食べていた人の食材を見ると、乳製品のみの人が49.1%でした。乳製品はカルシウムやビタミンを多く含みますが、鉄は少ないため、不足しやすくなります。

図1 朝食で不足していた食品群



令和5年度プレパパママクラスの参加者アンケート

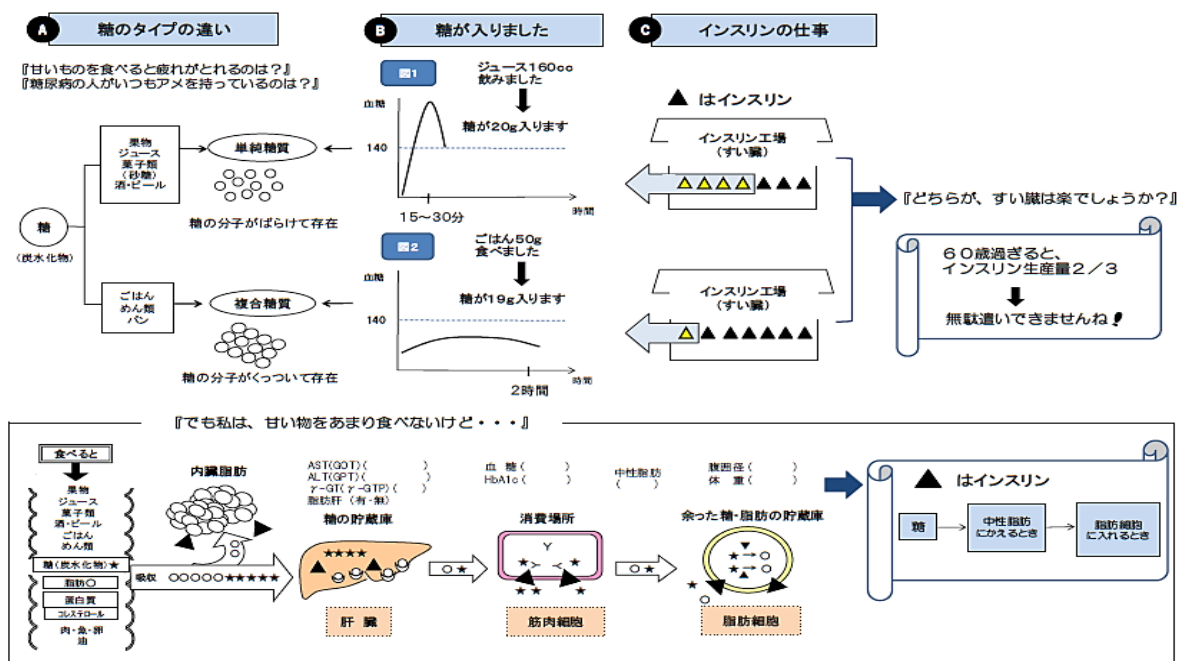
表5 朝食を食べていた妊婦の食事内容（抜粋）

	たんぱく質				野菜（食物繊維を含む）		炭水化物			
	牛乳・乳製品	卵	肉・魚	豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	複合糖質		単純糖質	
							主食となるご飯やパン	いも類・その他	果物	お菓子など
1	牛乳、ヨーグルト						ロールパン		パイナップル	
1	チーズ、ヨーグルト			豆乳			オートミールリゾット			
2	牛乳、ヨーグルト						ロールパン			マドレーヌ
3	ヨーグルト						ライ麦食パン		キウイ、ブルーン	
4	チーズ、ヨーグルト						焼きオートミール			はちみつ
5							ベーグル			
6	ヨーグルト								ゴールドキウイ	フレンチトースト
7	ヨーグルト				ブロッコリー		パン	コーンスープ		
8							パン			バナナジュース
9							パン		柿	カフェラテ
10	ヨーグルト						パン			乳酸菌飲料
11							雑炊			
12	ヨーグルト						食パン		バナナ	野菜ジュース
13	牛乳、チーズ						食パン			
14							食パン		カットパイ	ココア
15	チーズ、ヨーグルト	目玉焼き	ハム		トマト	レタス	食パン	コーンスープ	バナナ	
16	牛乳、ヨーグルト						ご飯		バナナ、ブルーベリー	
17		卵焼き	ベーコン	納豆			ご飯			
18			ウインナー	味噌汁		サラダ	ご飯			
19			豚肉	味噌汁、みそ炒め		ナス、ゴボウ	玄米ご飯			
20		卵焼き			トマト	だいこん、オクラ	おにぎり、パン			
21	ヨーグルト、チーズ						おにぎり			
22							おにぎり			
23		目玉焼き	皮なしウインナー				お茶漬け			
24	ヨーグルト	目玉焼き		豆乳	ほうれん草		オートミール		バナナ	
25	牛乳								パイナップル	フロランタン
26	ヨーグルト								フルーツ	マフィン
27								ジャガイモスープ	デコボン	
28									バナナ	
29										ドーナツ
30	ヨーグルト、牛乳									乳酸菌飲料

令和5年度プレパママクラスの参加者アンケート

朝食にお菓子や甘い飲み物、果物を食べている人も多くみられました。果物はビタミンや食物繊維を含むものの、単純糖質なため野菜の代わりにはなりません。胎児の栄養となる糖質は、妊娠期に多く必要となりますが、選び方も重要です。糖質を含む炭水化物には果物やジュース、お菓子などの単純糖質とパンやご飯などの主食となる複合糖質があります。単純糖質は血糖値を急激に上昇させるため高血糖になりやすくなります。複合糖質は単純糖質よりは急激に血糖値は上昇しませんが、食物繊維と一緒に食べることで食後の血糖値の上昇がより抑えられ、効率よくエネルギーを使うことができます（図2）。

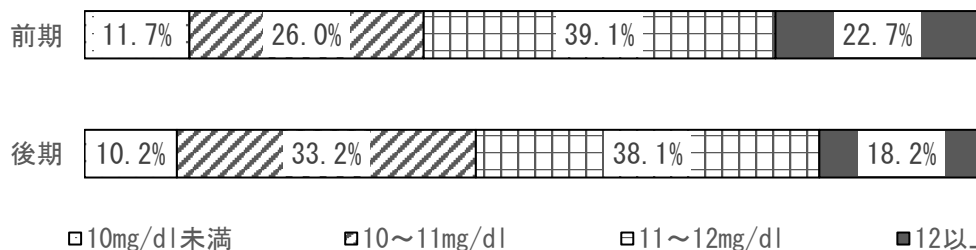
図2 糖（炭水化物）が入ってきたときのインスリンの仕事



保健指導教材

また、妊娠後期の妊婦健診の結果を見ると、貧血の指標となるヘモグロビン値が妊娠後期には低下している人の割合が多いことがわかります（図3）。

図3 妊婦健診におけるヘモグロビン値の割合（11mg/dl 未満は要観察）



令和5年度妊婦一般健康診査

妊娠中の食事は胎児の成長だけでなく、産後の健康のためにも必要となるカロリーや栄養素が増えるため、3回の食事をしないと必要な栄養をとることが難しくなります。また、朝食を欠食することで空腹時間が長くなり、1回の食事量が増加し、エネルギー過多や血糖値が上昇しやすくなります。継続してプレパパママクラスの参加者だけでなく、母子手帳発行時に面接する妊婦や家族に対しても1日3食を食べることの必要性やバランスのよい食事について伝えていく必要があります。

イ 今後の取組み

妊娠期の体の変化や必要になる栄養についての普及啓発

- ・ 朝食の必要性や栄養バランスが整った食事を食べる必要性について普及啓発を図ります。
- ・ 妊娠期の初期に母親と会える母子健康手帳交付の機会を利用し、全妊婦に対して適正な体重増加や胎児の成長のメカニズム等の情報提供を行います。
- ・ 胎児が健やかに発育できるよう、母子健康手帳交付の機会やプレパパママクラスで、妊娠期の適正体重増加のために必要なバランスのよい食事について普及啓発を図ります。
- ・ ののいちすくすく子育てアプリやSNSを通して、妊娠期に必要な栄養について周知します。

（２） 成長期

成長期は、生涯にわたっての健康な心と身体を培うための基礎となる生活習慣を身につける大切な時期となります。本計画では、０～１歳の乳児期、離乳が完了（※２）する１歳頃から就学前までの幼児期、小・中学生の学齢期の３つに分けて考えます。

乳児期は、水分の多い母乳・ミルクが中心の時期から、効率よく栄養をとるために、形のあるものを食べる離乳食へと進めていく時期になります。

離乳食は、生後５か月頃から開始し、身体の成長や消化吸収能力に合わせて食品の種類や大きさ、固さを変化させながら、味覚も育てていきます。消化しやすい炭水化物のおかゆから始まり、ビタミンが豊富な野菜類、体を大きくするための材料となるたんぱく質を含む食品と進んでいきます。食事回数も１回から大人と同じ３回へと進めていきます。消化吸収能力にあわせて食べることで、消化酵素の分泌がよくなり身体の発達を促すため、月齢に合わせた離乳食を進めていくことは重要となります。

幼児期は、大人と比べかむ力や味覚、消化機能が未熟であり、胃の大きさも小さく一度に食べられる量が少ないので、成長に必要な栄養を効率よくとるためには、１日３回の食事と間食（補食）が必要な時期となります。そのためには生活リズムを整えて規則正しく食事を食べることが大切です。

学齢期は、身体や精神面が発達し男女差や個人差が出てくる時期となります。成長や活動に合わせたバランスのよい食事を取り、身体づくりを行うことが必要です。生活リズムを整え１日３回バランスよく食べる必要性を理解し、自ら食品を選択する力を養うことも重要となります。

※２ 離乳の完了とは

１２か月から１８か月頃の間、形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳やミルク以外の食物からとれるようになった状態

ア 現状と課題

（ア）乳児期

本市では乳幼児健診や相談事業の機会を利用して、保護者へ成長やかむ力に合わせた離乳食・幼児食の進め方を伝えています。たんぱく質を多く含む食品は、消化能力に合わせて、豆腐や白身魚、鶏ささみなど脂質の少ないものから、脂質や鉄が含まれる赤身や青魚へ進めていきます。１０か月児相談時の食事の状況をみると、たんぱく質を多く含む食品の中でも、赤身や青魚を食べている児は５３．０％と少ない状況です（表６）。

赤身や青魚を食べていない理由として、「魚の調理や種類がわからない」「保護者自身が魚を食べる習慣があまりない」という声が保護者から聞かれました。魚の水煮缶やベビーフードを使用するなど、手軽に魚を食事に取り入れるための工夫なども伝えていくことが必要と考えられます。

表6 10 か月児のたんぱく質を多く含む食材を食べている児の割合

	R1		R4	R5
豆腐	97.4%		95.0%	93.9%
白身魚	96.7%		93.0%	92.8%
赤身・青魚	62.7%		59.6%	53.0%
卵	82.5%		83.7%	81.6%
肉	91.4%		91.7%	92.6%

10 か月児相談問診データ

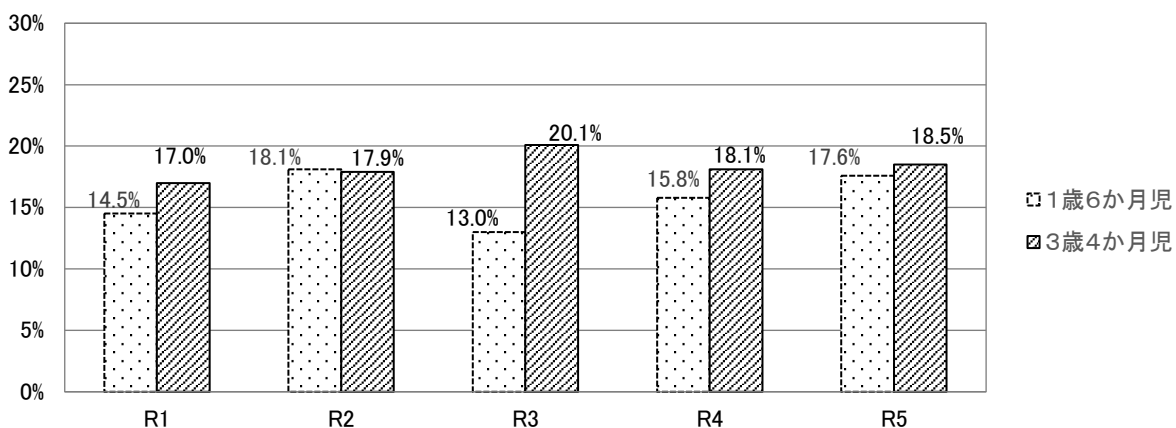
また、離乳食が始まると「固さや味付けがわからない」「与え方やタイミングが分からない」「食べてくれない」など保護者から食事の悩みが多く聞かれます。子どもの発育・発達に合わせて離乳食を進められるよう健診・相談事業や、子育て支援センターの育児講座や、保育園等で引き続き支援していく必要があります。

(イ) 幼児期

離乳の完了後は、成長に必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミンが効率よくとれる牛乳・乳製品が1日に400cc相当必要になります。この量を1日でとるには3食の食事に加え、間食にもとり入れると無理なくとることができます。

1歳6か月児健診や3歳4か月児健診の問診票では、牛乳・乳製品を400cc相当とっている児の割合は2割未満でした。離乳の完了後の牛乳・乳製品の必要量や成長にあわせた食事量の目安量について、健診や相談事業で引き続き伝えていく必要があります(図4)。

図4 牛乳・乳製品を400cc相当とっている児の割合



1歳6か月児健診、3歳4か月児健診問診データ

また、1日の目安量（表7）を食べるためには、生活リズムを整え朝昼夕の3食と間食（補食）でバランスよく食べることが重要です。食事内容を見ると、炭水化物を多く含むごはんやパンなどの主食、たんぱく質を多く含む肉や魚などの主菜、ビタミンやミネラルがとれる野菜を中心とした副菜が揃った食事を食べている割合は、夕食に比べ朝食が少ないことが分かりました（表8）。朝食ではパンとヨーグルトなどの牛乳・乳製品のみを組合せ、野菜を食べている子どもが少ないこともわかりました（表9）。胃の大きさが小さく、一度に食べられる量が少ないため、1日の目安量を食べるためには、朝食に野菜も合わせて食べることが大切です。

乳幼児健診で、保護者に3食ともバランスよく食べることが必要であることを伝えていくと共に、子どもが興味関心を持ち自ら食べるよう、調理や食育に関する講話、読み聞かせなどを通じた活動を継続していく必要があります。

表7 幼児の食品の目安量（1日分）

（単位：g）

食 品	種類・量の目安	1歳6か月児	3歳児
牛乳・乳製品	牛乳(小) 1パック 200cc	400cc	400cc
卵	Mサイズ 1個 (50g)	40	1個
魚	1/2 切 (50g)	20	30
肉	薄切り肉 2～3枚 (50g)	20	25
大豆製品(豆腐)	豆腐 1/4 丁 (100g)	40	40
緑黄色野菜	人参、ほうれん草、トマトなど	60	80
淡色野菜	大根、白菜、キャベツ、玉ねぎなど	70	90
いも	じゃがいも 1個 (100g)	50	50
きのこ	しいたけ、えのきたけ、しめじなど	5	10
海藻	のり、ひじきなど	2～5	10
果物	りんご 1/4 個とみかん 1 個で 80kcal	100	80kcal
ごはん		80×3回	100×3回
油	大さじ 1.5 (18g)	6	8
砂糖	砂糖大さじ 1 (9g)	5	10
塩分	塩小さじ 1 (6g)	3未満	3.5未満

乳幼児健診資料

表8 朝食、夕食で主食、主菜、副菜が揃っている割合

	朝食	夕食
1歳6か月児	65.9%	94.7%
3歳4か月児	52.0%	91.4%

表9 朝食、夕食に野菜がある割合

	朝食	夕食
1歳6か月児	79.0%	96.1%
3歳4か月児	61.3%	92.8%

令和5年度1歳6か月児健診、3歳4か月児健診問診データ（表8・表9）

(ウ) 学齢期

本市の小学5年生と中学2年生の身体計測結果では、平成30年度と比べ男女とも普通体格の割合が若干減少していました。中等度・高度肥満傾向の割合は、国や県と同程度で男子は増加、女子はほぼ横ばいの状況でした。また、やせ・高度やせ傾向の割合は、小学5年生女子では平成30年度と比べ増加、中学2年生女子はほぼ横ばいで、国や県と比べてわずかに高い状況が続いていることが分かりました（表10）。

学齢期の肥満傾向の理由としては、食事や間食の量が多いだけでなく、コロナ禍以降、体育の授業以外の運動習慣や運動時間の減少との関係があげられており、本市も同様であると考えられます。中学生になると生活リズムが不規則になったり、日常生活における活動量など運動量に個人差が生じることも体格にも影響していると考えられます。

また、女子のやせはホルモンバランスが崩れたり、成長期の体づくりに影響します。将来の妊娠や骨粗しょう症などにも影響をきたすため、この時期からの適切な栄養・食生活の習慣づくりは大切です。

成人期以降も健康で過ごすために、学校やPTAなどの関係機関と協力し、体格や生活習慣に合わせた食事を選ぶよう伝えていく必要があります。

表10 小学5年生、中学2年生の体格の割合（％）

	小5男子						中2男子					
	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
国	1.4	5.6	6.6	83.5	2.7	0.1	1.5	4.1	5.0	86.2	3.0	0.2
県	1.2	5.3	6.7	84.7	2.0	0.1	1.0	3.6	4.5	88.3	2.4	0.2
野々市市	1.5	5.8	4.0	85.4	3.3	0.0	1.3	3.5	3.1	88.6	2.6	0.9
参考) H30市	0.4	1.8	5.2	89.7	3.0	0.0	0.9	3.2	3.6	89.6	2.7	0.0

	小5女子						中2女子					
	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ	高度肥満	中等度肥満	軽度肥満	普通	やせ	高度やせ
国	0.8	3.7	5.2	87.4	2.8	0.1	0.6	2.4	4.0	88.9	3.8	0.2
県	0.7	3.1	4.3	88.3	3.3	0.2	0.5	2.3	3.7	89.7	3.7	0.0
野々市市	0.4	2.7	3.1	90.7	2.7	0.4	0.0	0.9	4.5	90.0	4.5	0.0
参考) H30市	0.4	2.6	4.1	92.5	0.4	0.0	0.0	0.9	2.7	91.9	4.5	0.0

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 野々市市教育委員会

本市では子どもの成長を育むため「ののいち元気家族三か条」の一つに掲げられている「早ね 早起き 家族いっしょの朝ごはん」をスローガンとして規則正しい生活習慣を推奨しています。朝食の摂取状況をみると、「毎日食べる」と回答した児童・生徒がほとんどですが、平成 30 年度と比べ小学生も中学生も「食べない」割合が上昇しています。朝食を「毎日食べる」ことが成長期に大切であることを、児童・生徒にも伝え実践できるよう支援していく必要があります（表 11）。

表 11 朝食摂取状況（％）

R5	小5男子			小5女子			中2男子			中2女子		
	国	県	市	国	県	市	国	県	市	国	県	市
毎日食べる	80.8	82.4	87.3	79.4	82.5	87.2	79.9	84.1	86.9	72.7	78.6	78.4
食べない日もある	15.1	14.2	9.8	16.9	14.6	9.8	13.7	11.5	8.4	20.5	16.9	17.2
食べない日が多い	3.0	2.4	1.4	2.9	2.3	1.9	4.0	2.8	3.0	4.7	3.2	3.5
食べない	1.1	1.0	1.4	0.8	0.6	1.1	2.4	1.5	1.7	2.1	1.2	0.9

H30	小5男子			小5女子			中2男子			中2女子		
	国	県	市	国	県	市	国	県	市	国	県	市
毎日食べる	83.0	84.1	85.4	83.4	84.3	84.2	81.4	86.0	84.4	78.2	81.7	82.7
食べない日もある	13.6	12.6	11.3	13.9	13.3	13.4	13.3	10.6	10.7	17.1	15.4	15.5
食べない日が多い	2.6	2.5	3.3	2.2	2.1	2.5	3.6	2.3	4.0	3.5	2.5	1.3
食べない	0.7	0.8	0.0	0.5	0.3	0.0	1.7	1.1	0.9	1.2	0.4	0.4

令和5年度・平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 野々市市教育委員会

児童館や食生活改善推進協議会（以下、「食改」という。）と共に実施した食育事業に参加した小学生のアンケートの朝食の食事内容を見ると、納豆ごはんやとろろごはん、パンとジャムなどの主食が中心で、野菜が不足している傾向がありました。野菜を食べる必要性を伝え、加熱しなくても手軽に食べられるミニトマトやきゅうりなどの利用や、作り置きを用意するなどの方法を提案し、朝も野菜をとる習慣を普及啓発していく必要があります（表 12）。

また、小学校での米作りや野菜の栽培などの農業体験や、児童館・放課後児童クラブ等での食育事業など、家庭科の授業以外でも食について体験・学習を行っており、今後も児童・生徒自らが食を選択する力を持てるよう継続して活動を行っていく必要があります。

表 12 児童館食育事業の朝食内容アンケート

事業当日の朝食（自由記載）
・牛乳、フレンチトースト ・食パン、はちみつ、ココア、乳酸飲料 ・りんごジャムをのせた食パン ・ピザパン ・グラタン、パンケーキ ・とろろごはん、ヨーグルト、肝油ドロップ ・ごはん ・昨日の残りのうどん ・納豆ごはん

児童館食育事業アンケート

イ 今後の取組み

乳幼児健診等での食に関する知識の普及啓発

- ・子どもの月齢や発育発達に合わせた離乳食の進め方、食材の広げ方について伝えていきます。
- ・必要量や体格に合わせた食事の目安量について伝えていきます。
- ・1日3食、バランスよく食べる必要性について伝えていきます。

児童館、子育て支援センターや保育園等での食に関する支援

- ・離乳食や幼児食の相談・支援を行います。
- ・子どもを対象とした食育事業を行い、食に興味関心を持てるよう支援します。

関係機関と協力した、食育活動の実施

- ・毎日朝食を食べる習慣が継続できるよう、朝食の大切さや手軽に作れるメニューについて、子育て世代に向けて食育事業やSNSを通して啓発していきます。
- ・学校やPTAなどの関係機関と協力し、体格や運動習慣等に合わせて児童・生徒自らが食を選択する力を身につけられるよう伝えていきます。

(3) 成人期

人間の体は成長期を終えた後、細胞の入れ替わりを支える時期に入り、20歳頃に臓器や筋骨格などが完成します。20歳以降に増えた体重のほとんどは体脂肪のため、20歳頃の体重は成人期の健康状態を見るポイントとなります。野々市市健康増進計画（第三次）より、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は増加傾向にあることが明らかとなっています。メタボリックシンドロームは心血管病の重要な予防ターゲットとなる病態であり、肥満およびメタボリックシンドロームを減少させることは本市の最重要課題であるといえます。

本計画では20歳以降の成人期を20～39歳の若年期、40～64歳の中年期、65歳以上の高齢期の大きく3つに分けて考えます。

若年期は、親元から離れて生活する人が増え、ライフスタイルの変化とともに、食生活に変化が現れ始める時期です。

中年期は、若年期の食生活を含めた生活習慣が継続していることが多く、また、加齢に伴い基礎代謝量が低下するため、体重や健診結果に異常がみられる可能性が出てきます。

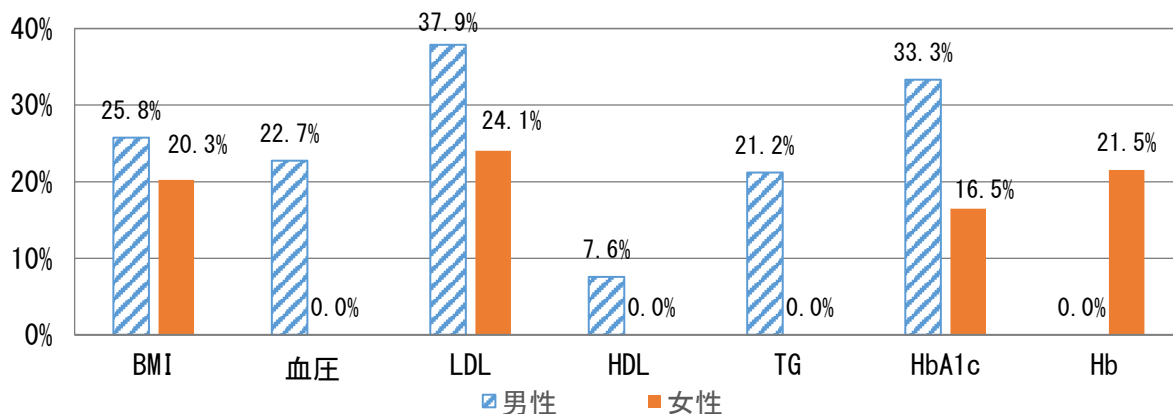
高齢期は、咀嚼や嚥下などの口腔機能が低下し、低栄養になるリスクがあります。また、肥満による生活習慣病の重症化や骨関節疾患のリスクもあります。

ア 現状と課題

(ア) 若年期

本市では国民健康保険に加入している20～39歳を対象に若年者健診を行っています。若年者健診の受診者の結果を見ると、男性では脂質（LDL、HDL、TG）やHbA1c（※3）、女性ではLDLやHbA1c、Hbで基準値を超える人が多くいました（図5）。

図5 20～39歳の健診データに異常ありの割合



令和5年度野々市市若年者健診

※3 HbA1c とは

赤血球の成分（血色素）と糖が結合した状態。過去1～2か月の平均血糖値を示す

また、健診の間診で「朝食を抜くことが週に3回以上ある」と回答した人の割合は、男性は20代33.3%、30代40.7%、女性は20代57.7%、30代36.5%でした。また、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している」と回答した人の割合は、男性は20代83.3%、30代74.1%、女性は20代84.6%、30代84.9%でした。

令和5年度プレパママクラスの参加者に食事アンケートを行った結果、男性（72人）の朝食欠食率は19.4%と平成30年度の13.2%に比べ増加していました。

朝食を食べてきたと回答した男性（57人）の朝食内容を見ると、炭水化物を含むパンやご飯、たんぱく質を含む肉や魚などと、野菜がバランスよく入った食事を食べている人は10.0%しかおらず、炭水化物や飲み物だけという食事内容に偏りがある人もいました（表13）。

朝食を抜くと食事のリズムが崩れ、間食が多くなったり、昼夜の食事のカロリーが多くなったりします。それにより血糖値の急上昇や脂質異常、肥満につながり、生活習慣病を引き起こす原因となります。朝食の必要性や栄養バランスの整った食事の必要性を伝え、朝食を食べる習慣を身につけられる取組みが必要です。

表 13 プレパパマクラス参加者（男性）の朝食内容（抜粋）

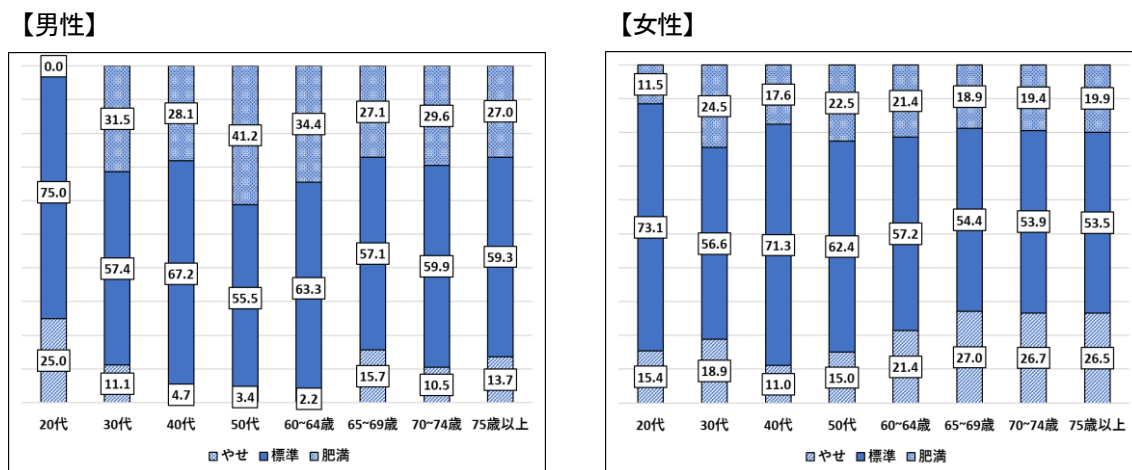
		たんぱく質				野菜 (食物繊維を含む)		炭水化物				その他
		牛乳・乳製品	卵	肉・魚	豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	複合糖質	単糖質	果物	お菓子など	
	年齢							主食となる ご飯やパン	いも類 ・その他			
1	20代			ウインナー				パン				
2	20代	チーズ	目玉焼き			ブロッコリー		食パン				
3	20代											コーヒー
4	20代	ヨーグルト						食パン			野菜ジュース	
5	20代		卵焼き	ベーコン	納豆			ごはん				
6	20代									バナナ		スープ
7	20代	牛乳	目玉焼き	ベーコン				パン				
8	20代						レンコンきんぴら			バナナ		
9	20代	ヨーグルト	卵焼き	ホッケ焼魚	高野豆腐、油揚げ	かぼちゃ	筍、コンニャク、大根	ご飯				
10	20代											プロテイン
11	20代										ドーナツ	
12	20代							おにぎり				
13	30代										マドレーヌ	プロテイン
14	30代							雑炊				
15	30代							お茶漬け				プロテイン、健康食品
16	30代				味噌汁、納豆			ごはん		みかん		
17	30代							パン				コーヒー
18	30代							パン		バナナ		プロテイン
19	30代	チーズ、ヨーグルト	目玉焼き	ハム		トマト	レタス	食パン	コーンスープ	バナナ		
20	30代				納豆							
21	30代							パン		柿	フレンチトースト・カフェラテ	
22	30代	ヨーグルト								ゴールドキウイ		
23	30代	チーズ、ヨーグルト			豆乳			オートミールリゾット				
24	30代	牛乳、ヨーグルト						食パン		ブルーベリー、バナナ		
25	30代	チーズ	卵	ハム、ウインナー	納豆、豆腐	かぼちゃ、トマトジュース	キャベツ	パン		アボカド、みかん	はちみつ	
26	30代	ヨーグルト								フルーツ	マフィン	お茶
27	30代										パンケーキ	
28	40代	牛乳						シリアル		パイナップル	フロランタン	
29	40代	チーズ								みかん		
30	40代	牛乳						食パン				

令和5年度プレパパマクラスの参加者アンケート

(イ) 中年期

本市では、市国民健康保険加入者を対象とした特定健診、75 歳以上の高齢者を対象とした後期高齢者健診を実施しており、受診した人の健診結果を見ると、適正体重を維持できていない人（やせ、肥満の割合）が男女ともに約 40%みられ、特に中年期はやせより肥満の割合が多くなっています（図 6）。

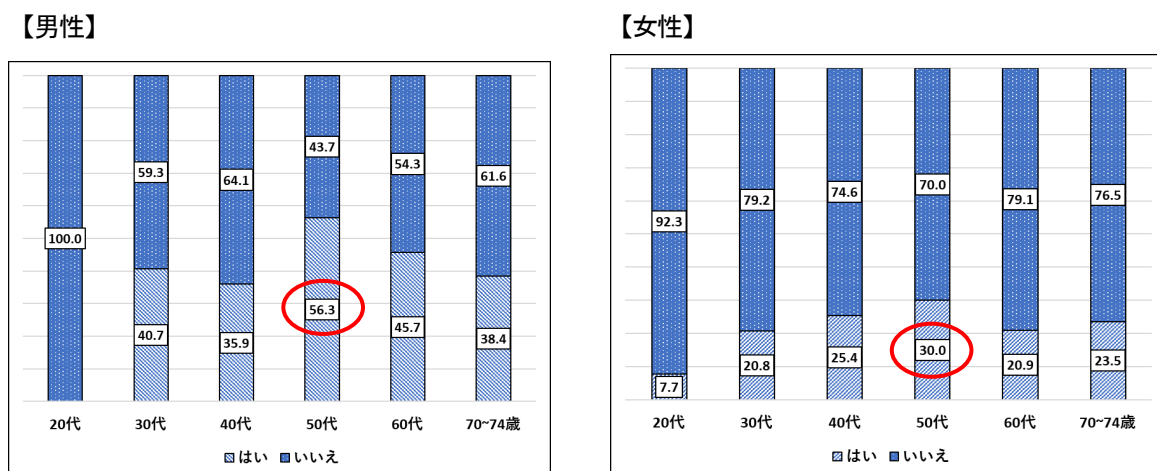
図 6 体重のやせ、標準、肥満の割合（％）



令和 5 年度野々市市特定健診、後期高齢者健診、若年者健診

また、特定健診、後期高齢者健診の問診を見ると、「20 歳の体重よりも 10 kg増加した」と問診で答えた人は男女ともに 50 代で増加しています（図 7）。人間の体は 20 歳頃に臓器や筋骨格などが完成するため、体重増加が 20 歳頃の体重より 15%以上の場合、適正体重でも肥満とされます。

図 7 20 歳の時の体重から、10 kg以上増加した者の割合（％）

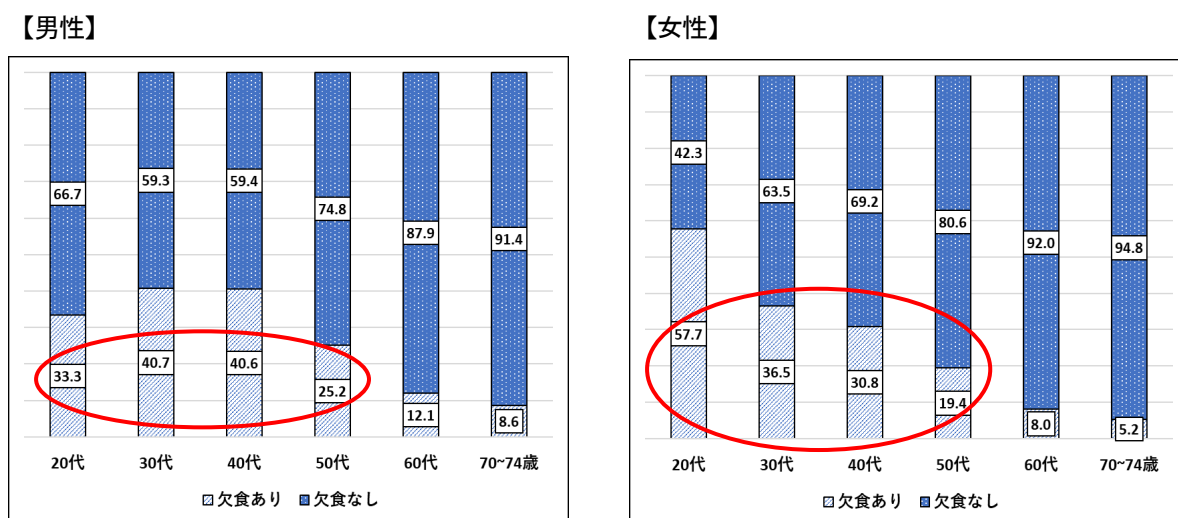


令和 5 年度野々市市特定健診、後期高齢者健診、若年者健診

特に、内臓の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に、脂質代謝異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病が重複することでメタボリックシンドロームと診断されます。メタボリックシンドロームを放置することで、心筋梗塞や脳梗塞などの血管病に至ります。

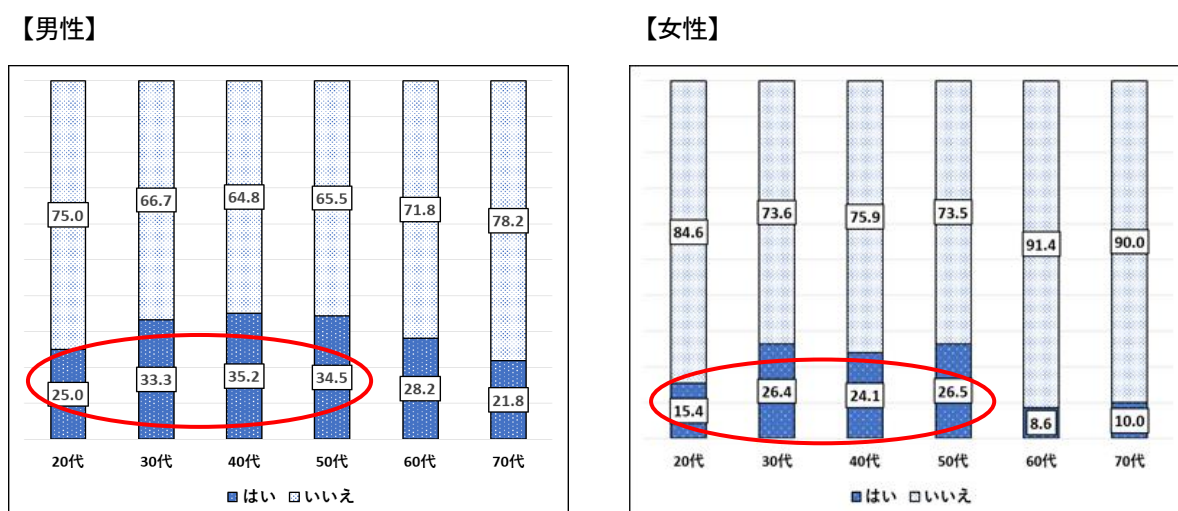
生活習慣に関連する項目については、「朝食を抜くことが週に3回以上ある者」や「就寝前2時間以内の食事が週3回以上ある者」、「朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している者」の割合は、若年期から中年期で増加しています（図8～10）。

図8 朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合（％）



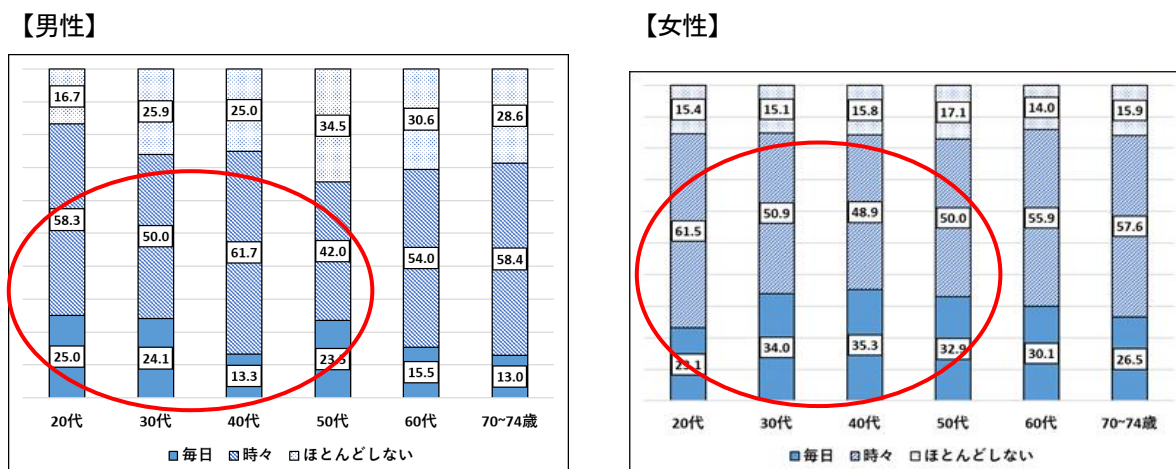
令和5年度野々市市特定健診、後期高齢者健診、若年者健診

図9 就寝前2時間以内の食事が週3回以上ある者の割合（％）



令和5年度野々市市特定健診、後期高齢者健診、若年者健診

図 10 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している者の割合（％）



令和5年度野々市市特定健診、後期高齢者健診、若年者健診

特定健診を受けた方に保健指導を行い、食事の聞き取りを行ったところ、脂質や糖質を含む食品を好んで食べていることがわかりました（表 14）。

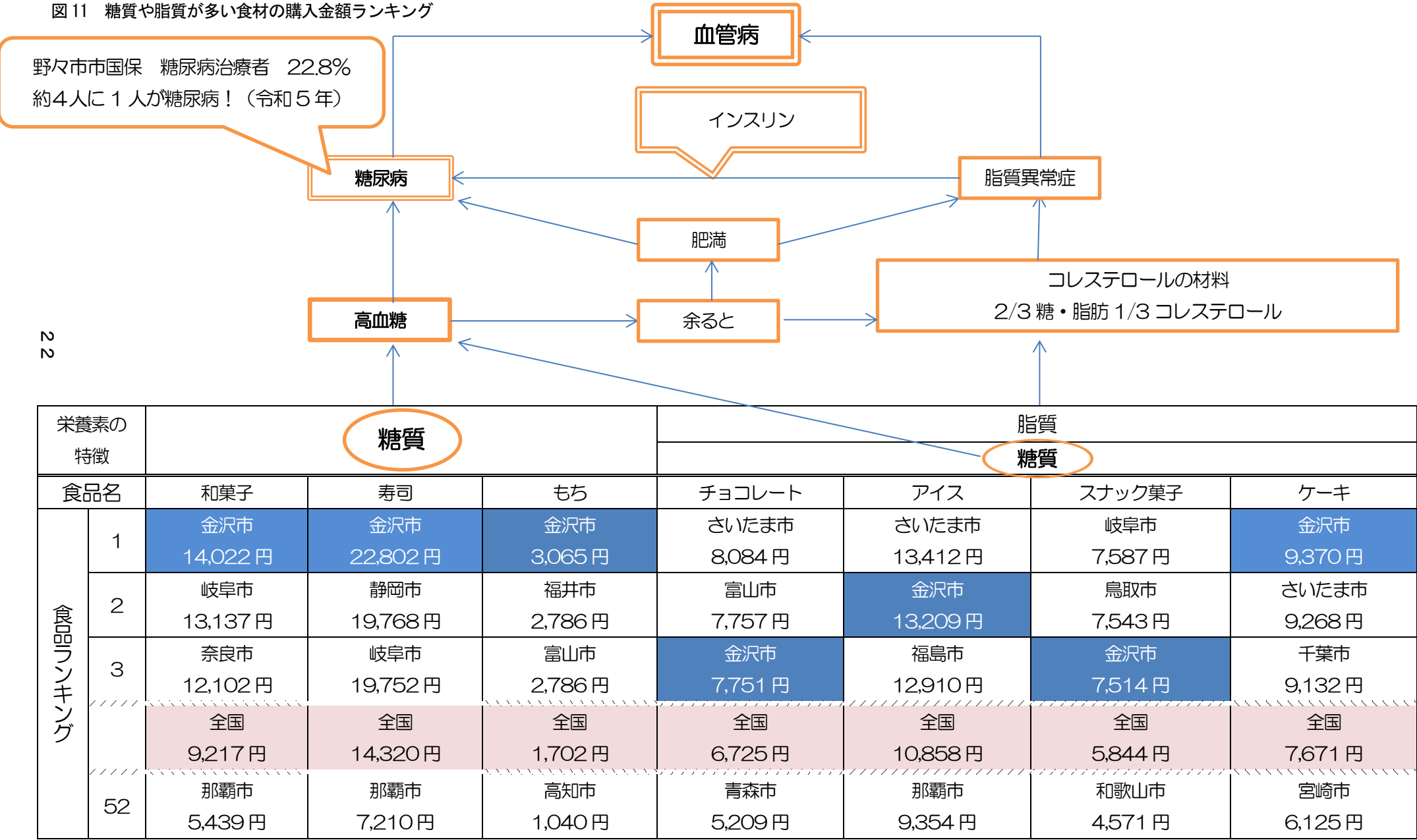
表 14 保健指導における住民の発言

	住民の発言
脂質	体に良いと思って、ナッツをたくさん食べていた
	オリーブオイルやアマニ油は体に良いと聞いたので、サラダやみそ汁に入れて食べていた
	時間がないため、惣菜（から揚げやコロッケなど）や冷凍食品（餃子やパスタなど）をよく購入する
	お昼は麺類（ラーメン、パスタなど）を食べることが多い
	パスタソース、カレーうどんなどのレトルト食品を常備している
糖質	腸活のために、毎日甘酒を飲んでいて
	フルーツの入ったヨーグルトを毎日食べている
	洋菓子より、和菓子のほうが体に良いと思って食べていた
	おなかの調子を整えるために、毎日乳飲料を飲んでいて
	野菜と果物は体の中で同じ働きがあると思っていた

令和6年度栄養指導での聞き取り結果

家計調査からも、石川県（金沢市）は糖質や脂質の多い食材（和菓子、もち、アイス、チョコレート、スナック菓子など）の購入金額ランキングの上位に位置し、好んで食べられていることが分かります（図 11）。

図 11 糖質や脂質が多い食材の購入金額ランキング



就寝前に食事をするが多かったり、糖質や脂質が多く含まれている食品を食べすぎたりすると糖尿病や脂質異常症、肥満となる場合があります。市民のよく食べているものを視覚的に示すための展示を作成するなど、バランスの良い食品を選択できるよう情報提供を行う必要があります。

本市は第三次産業、特に商業やサービス業が盛んな地域です。スーパーマーケットだけでなくコンビニエンスストア、ドラッグストアが急増し、インスタント食品・冷凍食品・調理済み食品の購入がしやすくなっています。さらに、外食産業や、中食（※4）、テイクアウトなどが普及し、食習慣は多様化しています。

中年期は若年期同様に働き世代のため、決まった時間に食事がとれなかったり、忙しく夜遅い食事になったりと生活リズムが乱れやすくなります。生活習慣の乱れや偏った食事は生活習慣病の原因となるため、忙しい中でも食事のバランスが手軽に整うような組み合わせについて普及啓発していく必要があります。

※4 中食とは

惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーマーケットなどでお弁当や惣菜を購入したり、外食店のデリバリーなどを利用したりして、家庭以外で調理・加工されたものを家で食べること

（ウ）高齢期

後期高齢者健康診査の結果を見ると、図6（19ページ参照）より、肥満者は男女ともに中年期と同様で、男性は約30%、女性は約20%みられます。肥満の状態が長年継続することにより、要介護認定に至る原因疾患である脳血管疾患や心疾患を発症するリスクを高めます。

また、生活習慣病の重症化だけでなく、フレイル予防が重要視されています。本市では、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な事業として、フレイル予防（※5）に取り組んでいます。フレイルの要因の一つとして、低栄養があります。令和5年度において65歳～74歳を対象とした特定健康診査及び75歳以上を対象とした後期高齢者健診では、低栄養傾向（BMI20未満）であった人は、男性が約15%、女性が約30%でした（図6 19ページ参照）。全体で見ると、平成30年度と比べ、21.0%と増加傾向にあります（表15）。

※5 フレイルとは

加齢に伴う食欲低下や活動量の低下、社会的、環境的な影響などが重なり健康から要介護へ移行する中間の状態

表15 高齢者（65歳以上）における低栄養傾向の割合

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
受診者数	4,037人	4,127人	3,763人	3,762人	3,848人	4,088人
BMI20未満	19.2%	19.6%	19.0%	18.9%	21.3%	21.0%

野々市市特定健診、後期高齢者健診

肥満や低栄養を防ぐためには、高齢期の消化吸収能力に合わせ、個々に合った食べ方を理解するとともに、エネルギーとたんぱく質を過不足なくとる必要があります。

保健指導や食育講座、イベントなどの機会を通し、適切な量と内容（質）の食事について伝え、生活習慣病の重症化やフレイルを予防していくことが重要です。

イ 今後の取組み

生活習慣病予防に向けた保健指導の実施

- ・生活習慣病を予防するために、自分の適正体重を知り、体の状態を把握できるよう保健指導で適切な量と内容（質）の食事について伝えていきます。
- ・管理栄養士の専門性を活かし、糖尿病や慢性腎臓病等の、食事療法が重要とされる生活習慣病の重症化予防に向けた栄養指導を実施します。

ポピュレーションアプローチ（※6）の実施

- ・朝食の必要性や栄養バランスが整った食事を食べる必要性について普及啓発を図ります。
- ・中食や外食時にも、食事のバランスが手軽に整うような組み合わせについて情報提供を行います。
- ・幅広い年代の市民が来所する保健センターや公民館などに、市の健康課題や市民のよく食べているものを踏まえた展示を作成し、バランスの良い食品を選択できるよう情報提供を行います。
- ・地域サロン等で健康教室を開催し、生活習慣病やフレイル予防のための食事について普及啓発を図ります。
- ・食改と連携し、食育講座やイベントなどで減塩やバランス食の普及を図ります。

※6 ポピュレーションアプローチとは

リスクの有無にかかわらず、集団全体に対して同じ健康管理を指導すること

2 食育に関わる環境整備

市民が積極的に自らの健康づくりのための食生活を送るには、個人だけでなく地域全体で取り組むことが大切です。特に、ボランティアや民間団体・企業等との連携は、地域社会全体で持続可能な食育活動を推進するために必要です。

(1) 現状と課題

ア 食生活改善推進員の養成と食改の活動支援

食改は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのため、地域住民に対して講座・調理実習を行い、健康的な食生活の普及を図っています。また、市食育事業だけでなく、社会福祉協議会などが実施する地域イベントでも、住民が楽しく学べる場を提供しています。

地域に密着した食育を推進するためには、食改の協力は必要不可欠となりますが、コロナ禍に大きく会員数が減少したこともあり、引き続き食生活改善推進員を養成し新規加入を増やし、ボランティア活動が活発に行えるよう支援していく必要があります。また、活動内容を広報やホームページ、SNS等を活用し市民へ情報発信していく必要があります。

イ その他の関係団体との連携

市が包括連携協定を結んでいる企業と連携し、食育事業に参加しやすいきっかけづくりとして、参加者を対象としたベジチェック（※7）や骨強度測定を実施し、野菜の必要性やフレイル予防の普及啓発を行っています。

また、健康づくり推進員や生活学校、市民協働団体などのボランティアや関係機関及び庁内関係課と協力して、食育活動を連携・協働しながら実施していく必要があります。

ウ 食文化継承の推進

食生活が多様化し、家族と一緒に食事をする機会が減少したため、地域特有の食文化や伝統的な食事が次世代に継承されにくくなっています。食文化継承のため市内保育園等や小中学校では給食等を通じて郷土料理や行事食を取り入れたり、地元農協・農家と協力し、農業体験を実施したりして、食文化についての理解を深める活動を行っています。

地域内の特色ある製品のうち、特に優れたものを野々市ブランドとして認定しています。ヤーコンやキウイを原料としたアルコール飲料や、椿油を使用した菓子などが認定されています。農産物や加工食品などは食文化にも深く関係しているため、引き続き地域産業の活性化を目指し、認定品のPRを支援していきます。

※7 ベジチェックとは

LED搭載したセンサーで手のひらの皮膚のカロテノイド量を測定し、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量を算出する

(2) 今後の取組み

- ・ 市民が楽しく参加できる講座を、食改などのボランティア団体や庁内関係課、包括連携協定を結んでいる企業と連携・協働し実施します。
- ・ ボランティアや関係機関が行う食育事業の周知に協力し、活動支援を行います。
- ・ 保育園や学校、生産者などと協力し、給食や郷土料理を通じて行事食の継承・普及を行います。

3 SDGsの推進

本市はSDGsの達成に向けた優れた取組みを行う都市として、内閣府から 2023 年度の「SDGs未来都市」として選定され、特に先導的な取組みである「SDGsモデル事業」を実施する都市としても選定されています。

SDGs目標には食育との関係性が高いものも多く、目標2の「飢餓をゼロに」は食品ロス、目標3の「すべての人に健康と福祉を」は生涯を通じた食育、目標13の「気候変動に具体的な対策を」は地産地消に関係します（図12）。

図12 SDGsピクトグラム

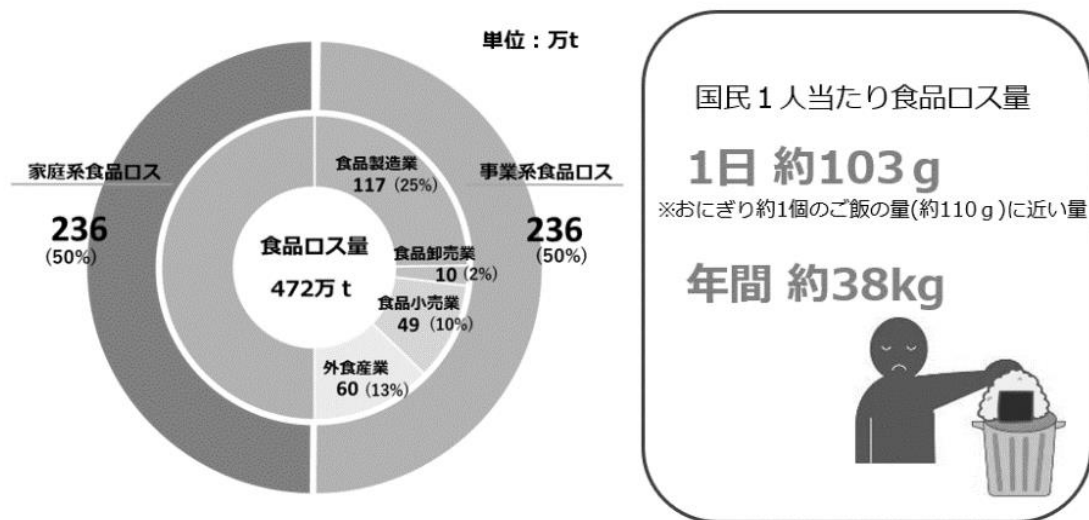


(1) 現状と課題

ア 食品ロス

食品ロスとは、「食べ残し」「売れ残り」「期限が迫っている」等の理由で、まだ食べられるのに廃棄される食品のことで、年間472万t（令和4年度推計）の食品ロスが発生しています。国民1人あたりに換算すると、年間約38kg。一日に換算すると103g（お茶碗一杯分のご飯に近い量）を捨てていることになります（図13）。

図 13 食品ロスとは



農林水産省ホームページ

本市では、各家庭で余っている食品をフードバンクに寄付するフードドライブ活動を推進しています。

また、保育園の園児や小中学校の児童・生徒に向けて「農畜産物にはいのちがあること」「食事はいのちを頂くこと」などをテーマに生産者の講話を聴いたり、生産者にインタビューした内容を給食時間などに視聴するなど理解を深める場を設けています。普段何気なく食べている食材が、多くの人々の苦労や努力に支えられており、食べ物を無駄にしないという意識付けと食材の使い切りや食べきる量だけ調理するなど家庭で取り組む方法について普及させる必要があります。

イ 地産地消

我が国の食料自給率は37%（令和2年度）で、食料の多くを海外からの輸入に頼っています。

地産地消は、持続可能な食の実現のために重要とされる地域の農林水産業の活性化につながります。また、地元で採れた旬の食材を使うため、流通時（保管、輸送等）に発生する温室効果ガスの排出が少なく自然環境の負担が少ないメリットがあります。

しかし、本市は土地区画整理事業により宅地開発が進み、経営耕地面積及び農家数は年々減少しています。そのため、市産の農作物は流通が少ない現状にあります。

本市では、地場産物の普及のために「フレッシュじょんから市」の開催や、市産の食材の生産性を高め、小中学校の給食でできるように農協と連携しています。また、市内保育園では、給食を作る際に出る野菜くずなどの生ごみをコンポストでたい肥にしています。そのたい肥を利用し、菜園で野菜を育て、給食などに使用しています。

商工会でも「フードビジネスプロジェクト」として、市産の野菜を育て、飲食店で使用

するなどの取組みを行っています。

（２）今後の取組み

食品ロスの削減

- ・生産者と連携し、農畜産物や生産者・調理者等への感謝の気持ちを持ち、食べ物を無駄にしないという意識付けと食材の使い切りや食べきる量だけ調理するなど家庭で取り組める方法について普及啓発を図ります。

地産地消の推進

- ・安心・安全な地元野菜（野々市市産、石川県産）を市全体でＰＲしていきます。
- ・地場産物を給食等で利用できるよう生産者と連携します。

4 デジタル技術を活用した食育の推進

近年、生活を支える多くの分野で、ICTやAIの活用が高まっています。ICTやAIなどのデジタル技術を活用することで、時間や場所の制約なしに食育活動ができるだけでなく、今までの食育活動とは異なる新たな年代層への働きかけが可能となります。

(1) 現状と課題

市内小・中学校では、栄養教諭が市の生産者にインタビューし、その動画を地場産物を使った給食の日に児童・生徒が視聴しています。

また、食改が作成した減塩食のポイントを寸劇で伝える「減塩食のススメ」と、子どもにもわかりやすい「3色栄養ってなあに」の動画を市ユーチューブで配信しています。

乳幼児を持つ保護者に向けて、乳幼児健診・相談事業で実施している子どもの発達や歯みがき、離乳食や幼児食についての集団講話の内容を資料や動画にしてホームページに公開しています。

一方、デジタル化に対応することが困難な市民に向けて、保健指導や食育講座、イベントなどの機会を通し、食育に関するチラシを配布するなど十分配慮した情報提供が必要となります。

(2) 今後の取り組み

- ・食育に関する情報や食改の活動内容について、ホームページや市公式ライン、SNS（インスタグラム、フェイスブック等）を通じた情報発信を推進していきます。

第3節 目標の設定

次の通り、分野ごとに目標を設定します（表16）。

表16 本計画の目標

分野		目 標	国の現状	(年度)	野々市市の現状	(年度)	国の目標値	(年度)	野々市市の目標値	(年度)	データソース
妊娠期		朝食欠食率の減少	女性：20.0%	R2	妊婦：8.3%	R5	20～30歳代 男女とも 15%以下	R7	◎現状維持 または減少	R10	ブレバパマクラスアンケート
		妊娠中の体重増加が適正な妊婦の割合	—	—	30.2%	R4	—	—	◎現状維持 または増加	R10	市妊婦健診結果集計
成長期	乳 児 期	10か月児相談時における赤身魚・青魚を摂取している児の割合の増加	—	—	53.0%	R5	—	—	60%以上	R10	10か月児相談アンケート
	乳 幼 児 期	22時までにと就寝する児の割合の増加	—	—	10か月児：94.8% 1歳6か月児：93.7% 3歳4か月児：90.0%	R5	—	—	100%	R10	乳幼児健診・相談アンケート
		8時までにと起床する児の割合の増加	—	—	10か月児：95.9% 1歳6か月児：96.5% 3歳4か月児：99.2%	R5	—	—	100%	R10	乳幼児健診・相談アンケート
	幼 児 期	1歳6か月児健診、3歳4か月児健診において牛乳・乳製品を400ml摂取している児の割合の増加	—	—	1歳6か月児：17.6% 3歳4か月児：18.5%	R5	—	—	20%以上	R10	1歳6か月児健診 3歳4か月児健診アンケート
	学 齢 期	小学5年生、中学2年生において普通体格を維持する子の割合の増加	小学5年男子：83.5% 小学5年女子：87.4% 中学2年男子：86.2% 中学2年女子：88.9%	R5	小学5年男子：85.4% 小学5年女子：90.7% 中学2年男子：88.6% 中学2年女子：90.0%	R5	—	—	◎現状維持 または増加	R10	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		小学5年生、中学2年生における朝食欠食率の減少	小学5年男子：1.1% 小学5年女子：0.8% 中学2年男子：2.4% 中学2年女子：2.1%	R5	小学5年男子：1.4% 小学5年女子：1.1% 中学2年男子：1.7% 中学2年女子：0.9%	R5	0%	R1	◎現状維持 または減少	R10	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 （国の目標値は第4次食育推進基本計画）
成人期	若 年 期	朝食欠食率の減少	男性：23.9% 女性：20.0%	R2	男性：40.3% 女性：43.6%	R5	20～30歳代 男女とも 15%以下	R7	◎現状維持 または減少	R10	若年者健康診査
	中 年 期	適正体重を維持している者の割合の増加 （BMI18.5以上25未満、65歳以上は20以上25未満の人の割合）	60.3%	R1	男性：59.6% 女性：55.4%	R5	66.0%	R14	増加	R10	野々市市国保特定健康診査
		血糖コントロールの不良者の減少（HbA1cが8.0%以上の割合の減少）	1.3%	R1	1.7%	R5	1.0%	R14	1%未満	R10	野々市市国保特定健康診査
	高 齢 期	低栄養傾向の高齢者の減少（65歳以上BMI20未満の高齢者の割合）	17.3%	R1	21.0%	R5	13.0%	R14	16%	R10	野々市市特定健康診査 野々市市後期高齢者健康診査
		1日3食食べている者の割合の増加（75歳以上）	—	—	94.0%	R5	—	—	◎現状維持 または増加	R10	野々市市後期高齢者健康診査
		6カ月間で2～3kg以上の体重減少のある者の割合の減少（75歳以上）	—	—	13.0%	R5	—	—	◎現状維持 または減少	R10	野々市市後期高齢者健康診査
食育に関わる 環境整備		食生活改善推進員の会員数増加	—	—	18人	R6	—	—	40人	R10	野々市市食生活改善推進協議会
		食育講座に参加した市民	—	—	764人	R5	—	—	850人	R10	健康推進課、子育て支援課、生涯学習課 食育講座参加者数
SDGsの推進		家庭ごみにおける未使用食材の減少	—	—	3.74%	R5	—	—	◎現状維持 または減少	R10	家庭ごみの内容物検査
		給食における地場産物使用割合の増加	56.5%	R4	55.8%	R5	増加	R7	◎現状維持 または増加	R10	地場産物・国産食材の使用状況等調査

第3章 計画の推進

第1節 関係機関との連携の強化

本計画の推進にあたって、事業の効率的な実施を図る観点から、食改などのボランティアや、企業、保育園等、学校、生産者、庁内関係課等の関係機関、関係団体と連携・協力をより一層図りながら、地域にさらに広がっていくよう活動に取り組んでいきます。

第2節 計画の進行管理

本計画の進行管理は、計画を立て（P l a n）、実行し（D o）、その進捗状況を定期的に把握し評価したうえで（C h e c k）、その後の取組みを改善する（A c t i o n）、P D C Aサイクルを基本とします。

評価については、毎年度、取組みの事業評価を実施し、野々市市食育事業推進委員会での意見交換によって実施し、翌年度の具体的な事業を改善していくことで、本計画を推進します。

野々市市食育推進計画（第4次）

（令和7年度～令和11年度）

令和7年 月

発行・編集 石川県野々市市（健康推進課）

〒921-8825 石川県野々市市三納三丁目128番地

TEL (076) 248-3511／FAX (076) 248-7771