

第Ⅲ章 八重瀬町食育推進計画

第Ⅲ章 八重瀬町食育推進計画

1. 基本的な考え方

食は私たちの生命の源であり、生涯にわたって健康で心豊かな生活を送る上で極めて重要です。また、郷土の食文化に触れること、地域の産物について知り自然の恵みに感謝すること、おいしく楽しく食べることは豊かな人間性を育みます。

本計画の推進を通して、町民一人一人が食に関する知識と食を選択する力を身につけ、食を通じて健康で豊かな暮らしを送ることができるよう、ライフステージに応じた食育を推進していきます。

本計画の期間は、令和7年度から令和18年度までとし、健康増進計画「健康やえせ21（第3次）」と一体的に策定することとします。

◆食育とは◆

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

（食育基本法より）

2. 前計画の評価（令和元年度から令和5年度まで）

計画期間の終了にあたり、取組の実施状況について報告いたします。

(1) 子どもの発達段階に応じた食育の推進

【妊娠期の食育】

行政の 取組	実施状況	担当課
	①親子（母子）手帳交付時の啓発（栄養相談） ➤ 低出生体重児のリスクとなるやせや貧血に対し、妊娠中の体重増加指導の目安や食事のバランスに重点を置いた栄養相談を実施しました。 ➤ 不足しがちな野菜の量は1日分の量をフードモデルで示し、自身の食事と比較ができるようにしました。 ➤ 朝食欠食の妊婦が多いため、朝食を食べることの必要性についても説明しています。	健康保険課
	②妊婦栄養相談 ➤ やせや肥満、高血圧、高血糖のリスクのある妊婦に電話や面談、食育 SAT システムを活用した栄養相談を実施しました。	

【乳幼児期の食育】

行政の 取組	実施状況	担当課
	①乳児健診、育児相談、栄養相談 ➤ 発達段階に合わせた離乳食の始め方、進め方を伝えると同時に、生活リズムを身につけるため、食事や授乳のリズムについても伝えています。 ➤ 乳児の貧血が増えているため、離乳食回数や量、食材の進み具合を丁寧に確認し、個々の段階にあった相談を実施しました。	健康保険課
	②離乳食実習、あそびと食の教室 ➤ 調理経験のない保護者もいるため、離乳食の作り方や器具の紹介など、実際に栄養士がデモンストレーションを行い、丁寧に説明しました。 ➤ R5 年度実績 実施回数：35 回 参加者数：238 名	
	③1 歳 6 か月児健診、2 歳児歯科検診、3 歳児健診、育児相談、栄養相談 ➤ 成長のために必要な栄養をとるため、食事のバランスや量についてフードモデルで示しながら説明を行いました。 ➤ 2 歳児歯科検診、3 歳児健診では食育 SAT システムを活用し、703 名（R1 年度～R5 年度累計）が体験しました。朝食の内容について助言を行うとともに、早寝早起きの大切さについても説明しています。 ➤ 糖分の多いおやつはむし歯になりやすいため、おやつに含まれる糖分の量を示し、おやつの時間や量は決める事等を伝えています。	

	内容	主体
保育園 こども園 地域の 取組	➤ 生活リズムを整える、朝ごはんをとることで、健康な体作りや園で元気に活動ができることを保護者に伝え、家庭での食への関心を高めました。 ➤ 子ども自らが野菜の栽培、収穫、調理する体験を行いました。楽しみながら食べ物に親しむことや、「食べ物の大切さ」「命をいただく」ということを学びました。 ➤ 食育だより、給食だよりの発行や給食の展示を行い、家庭での食への関心を高めました。 ➤ お菓子里に含まれる砂糖の量やおやつを取りかた等を子ども、保護者、祖父母に伝え、むし歯の予防に取り組みました。	保育園 こども園
	➤ 食生活の大切さや料理の楽しさを伝えることを目的として、若年層の世帯を対象に料理教室を開催しました。	社会福祉 協議会

【学童期・思春期の食育】

	実施状況	担当課
行政の 取組	①食育 SAT システムを活用した栄養教育 ➤ 学級担任・栄養教諭と連携し、「バランスのよい朝ごはんを考えよう」をテーマに食育 SAT システムを活用した食育の授業を行いました。(R5 年度、東風平中 2 年生全クラス)	健康保険課

	内容	主体
学校 地域の 取組	➤ 各学校における食育の年間指導計画に沿って、食育に関する取り組みを行いました。 ➤ 給食を教材の一環として捉え、提供を行いました。(郷土料理や外国料理、災害時給食、食品ロス削減給食、地場産物献立、野菜の日や和食の日献立、行事食など) ➤ 栄養教諭と連携し食育の授業を行いました。給食時間に校内放送で献立や食材にまつわる紹介を行い、児童・生徒の食への関心を高めました。 ➤ 食育授業を授業参観日に行い、保護者の食育への関心を高めました。 ➤ 給食委員で課題を出し合い、解決に向けて新聞やスライド作成を行いました。望ましい食生活について考え、実践できるように支援を行いました。 ➤ 学校での野菜の栽培・収穫体験を行い、食への関心や食べ物への感謝の心を育みました。	学校 給食センター
	➤ 子ども食堂（シーちゃんきっず食堂）を開所し、児童・生徒へ食事の提供を行い、食事のマナーや食文化の継承、共食することの楽しさを伝えました。	社会福祉 協議会

(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

【成人期の食育】

	実施状況	担当課
行政の 取組	①保健指導、栄養相談、健康教室 ➤ 個々にあった食事の量やバランスについて、それぞれが抱える課題を踏まえた上で栄養に関する支援・助言を行っています。	健康保険課
	②食育 SAT システムを活用した栄養教育 ➤ 健診結果説明会、婦人がん検診、健康展、健康教室にて食育 SAT システムを活用し、自身の食事のバランスや量を見直す機会を作りました。 ➤ 20～60 代の食育 SAT 体験者数 1430 名（R1 年度～R5 年度累計）	
	③健康展、広報やえせを活用した啓発 ➤ 八重瀬町の課題となっている脳血管疾患、心血管疾患の予防を目的に、肥満や高血圧、脂質や朝食の重要性等に関するパネル展示や広報やえせへの健康に関する情報の掲載を行い、周知・啓発を行いました。	

【高齢期の食育】

	実施状況	担当課
行政の 取組	①保健指導、栄養相談、健康教室 ➤ 個々にあった食事の量やバランスについて、それぞれが抱える課題を踏まえた上で栄養に関する支援・助言を行っています。	健康保険課
	②食育 SAT システムを活用した栄養教育 ➤ ミニデイサービスや健診結果説明会等にて食育 SAT 体験を実施し、高齢期に必要な栄養や食事バランスについての知識の啓発を行いました。 ➤ 70 歳以上の食育 SAT 体験者数 787 名（R1 年度～R5 年度累計）	
	③フレイル予防教室 ➤ ミニデイサービス等でフレイル予防の一環として、管理栄養士や歯科衛生士を講師に招き、口腔ケアや口腔体操、食事のバランスについての講話を行いました。	
		社会福祉課

(3) 地産地消の推進と伝統的な食文化の継承

【地産地消の推進と伝統的な食文化の継承】

	実施状況	担当課
行政の 取組	①地産地消フェア ➤ 町内でとれた農林水産物等の販売や P R を行い、これらの食材を使った無料試食会も開催しました。	農林水産課
	②カラベジプロジェクト ➤ 農業や地元の産物について学び、理解を深める機会として、農業体験会（苗植え、収穫等）を開催しました。 ➤ SNS でカラベジ畑でとれた野菜を使ったレシピの紹介等を行いました。	

	内容	主体
保育園 こども園 学校 地域の 取組	➤ 給食での八重瀬町産食材の活用や、地域の畑での収穫体験を行いました。 ➤ 給食で沖縄料理や行事食を取り入れ、食文化の継承を図りました。	保育園 こども園 学校
	➤ ゴーヤーの廃棄部分である種とワタを活用した商品（ゴーヤードーナツ「ごーなっつ」）を開発し、イベントでの販売を行いました。（向陽高校 S S H） ➤ 八重瀬町の特産であるオクラを活用し、めんたいこ・もずくを組み合わせた「オクラめんたいちゅるっとモズク」を開発しました。商品のパッケージデザインとネーミングは東風平小学校 4 年生が総合学習で考えたものを採用しています。	
		学校 八重瀬町 地域おこし協力隊 地域団体

3. 重点目標

「健康やえせ 21（第 3 次）」の状況を踏まえ、次の 3 項目を食育推進の重点目標として定めます。

(1) 次世代を担う母子の心身の健康を支える食育の推進

未来を担う母子への食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育んでいく基礎をなすものであり、ライフステージに合わせた切れ目のない推進が重要です。低出生体重児（2,500 g 未満）は、将来、生活習慣病のリスクが高いことが分かっています。正期産（37 週以降）で生まれていても、体重が 2,500 g 未満で生まれている割合も高く、母の体重増加が目標より少ないことが分かりました（図表 9～10、p 19）。また、社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取や食生活の乱れから、肥満や生活習慣病患者が増えており、その影響は子ども達にも及んでいます。本町においても 3 歳児の肥満児の増加がみられます（図表 14、p 22）。

子どもの発達段階に応じ、食に関する正しい知識と食を選択する力を習得できるよう、保育園やこども園、各学校と連携して食育を推進します。また農林漁業体験等、食に関する豊かな体験活動が充実するよう努めます。

(2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の発症予防・重症化予防のための取組が急務であり、肥満の改善等、食生活の改善が必要不可欠です。一人ひとりが食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、望ましい食生活の実践のための取組や普及啓発を強化します。

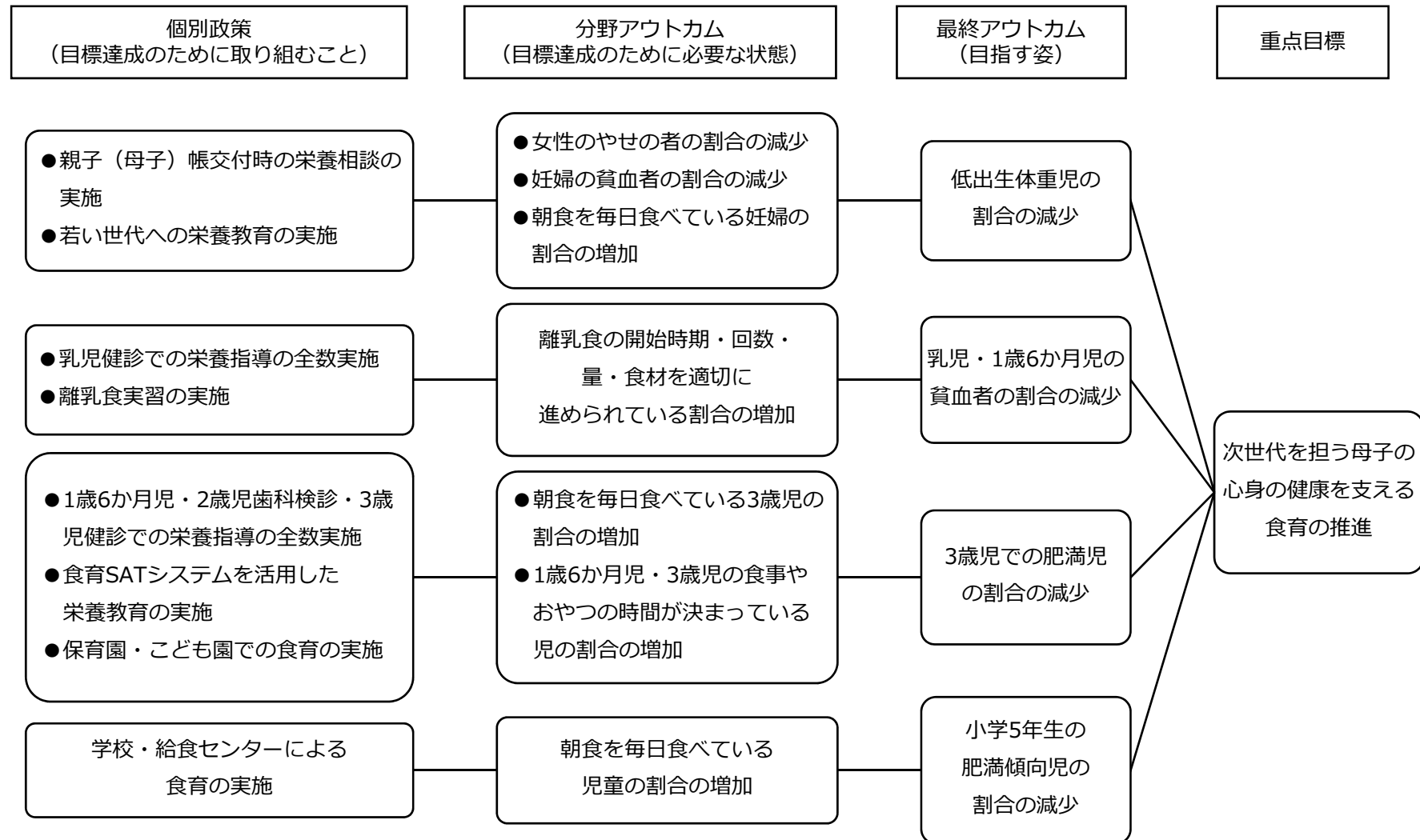
本町では高齢者も肥満の者が多い状況にあります（図表 37、p 40）。しかしながら、栄養の偏りなどもみられることから、低栄養の予防にも取り組むことが必要です。個々の高齢者の特性に配慮し、生活の質（QOL）の向上が図られるような食育を推進していきます。

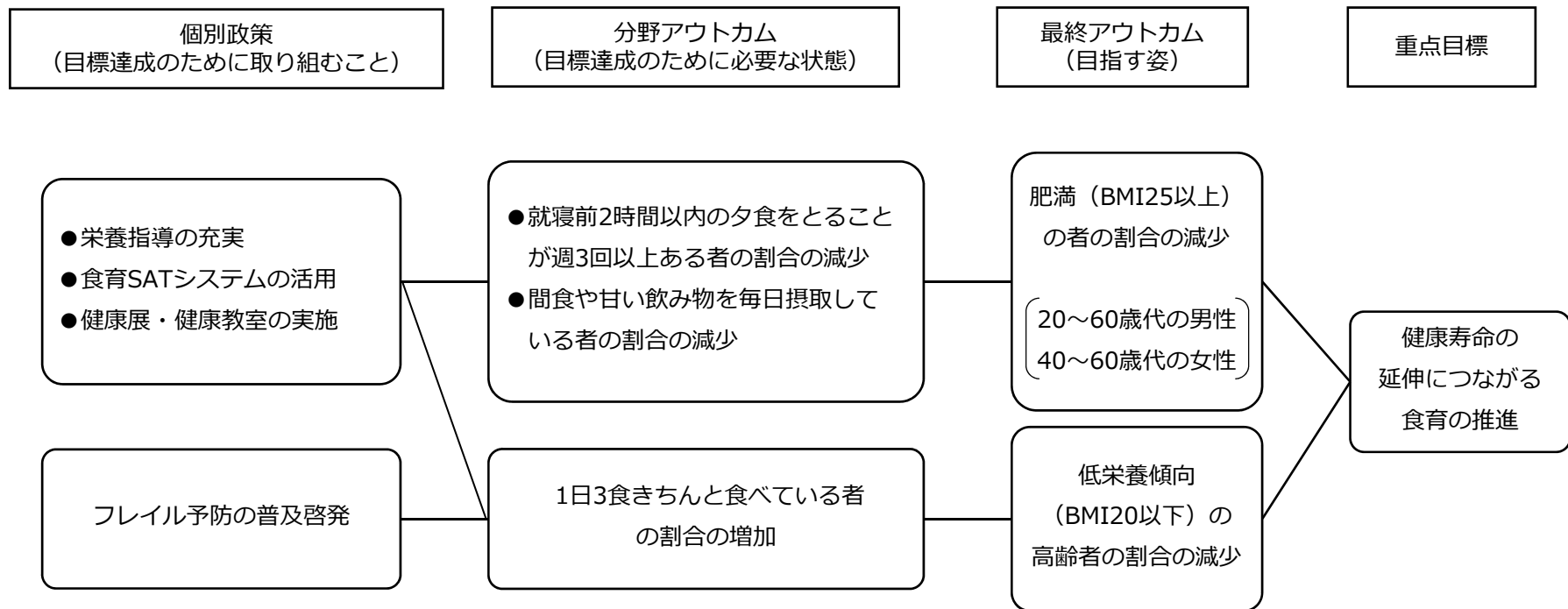
(3) 地産地消の推進と食文化の普及・継承にむけた食育の推進

本町は農業が基幹産業となっており、さとうきびやピーマン、さやいんげん、オクラ、紅イモ、マンゴーなど彩り鮮やかな作物が数多く生産されています。肉用牛の生産や酪農・養豚・養鶏も盛んに行われており、港川漁港ではパヤオを活用した漁が行われています。地産地消の推進や農林漁業体験を通して、地域の自然、生産者の努力や食に対する感謝の気持ちを育む機会としていきます。

また、子どもの頃から伝統料理や郷土料理を知ってもらい、興味・関心を持って学ぶことができるよう、学校給食等で郷土料理を取り入れ、次世代への食文化の継承を推進していきます。

4. 食育ロジックモデル





5. 取組の指標および内容

(1) 次世代を担う母子の心身の健康を支える食育の推進

① 妊娠期の食育

指標	現状値 R 5 年度	目標値 R 17 年度	指標の把握 (出典データ)
全出生数中の低出生体重児 (2,500g 未満) の割合 ※再掲	12.1%	減少	人口動態統計
女性のやせ (BMI 18.5 未満) の者の割合 ※再掲 (妊娠届出時のやせの者の割合)	15.1%	減少	沖縄県国保連合会 データ
妊婦の貧血者の割合	8.7%	減少	
朝食を毎日食べている妊婦の割合	54.3%	増加	町親子手帳交付時 アンケート

親子（母子）手帳交付時の栄養相談を継続し、妊娠中の体重増加指導の目安や妊娠期の栄養について説明し、低出生体重児出生や妊娠合併症の予防を図ります。また、朝食欠食の妊婦が多いため、朝食の重要性についても啓発を行っていきます。

妊娠前から食生活に気を付け、健康的な体作りを心掛けることは、妊娠期の心身の健康や子どもの健やかな出生、成長に繋がります。食育SATシステムの活用や健診結果説明会を通して、若い世代への栄養教育も実施していきます。

② 乳児期の食育

指標	現状値 R 5 年度	目標値 R 17 年度	指標の把握 (出典データ)
乳児健診（後期）の貧血児 (Hb10.9 以下) の割合	17.0%	減少	乳幼児健康診査 報告書
1 歳 6 か月児健診の貧血児 (Hb10.9 以下) の割合	12.0%	減少	
個々の段階にあった月齢に 離乳食を開始した割合	90.3%	増加	

乳児健診の栄養相談の全数実施や離乳食実習の実施を継続していきます。貧血予防のため、離乳食の開始時期や回数、量、食材の進み具合について重点的に説明を行い、離乳食に不安を抱える母子に対しては継続的な支援を実施します。

③ 幼児期の食育

指標	現状値 R 5 年度	目標値 R 17 年度	指標の把握 (出典データ)
3 歳児の肥満（肥満度+15%以上） の割合	4.5%	減少	乳幼児健康診査 報告書
3 歳児の朝食を毎日食べている児 の割合	98.2%	増加	
1 歳 6 か月児の食事やおやつの時間 が決まっている児の割合	81.2%	増加	
3 歳児の食事やおやつの時間が 決まっている児の割合	79.6%	増加	

1 歳 6 か月児健診、2 歳児歯科検診、3 歳児健診にて肥満に該当した場合は、親子健康手帳の幼児身長・体重曲線のグラフへの記入、肥満区分について説明を行い、肥満の予防・改善を目的とした栄養相談を実施します。将来の肥満や生活習慣病予防、理想的な食習慣の形成を目的に、朝食の重要性や生活リズムを整えることについても説明していきます。

保育園・こども園においても各園における食育指針等に基づき、食育を推進します。

④ 学童期・思春期の食育

指標	現状値 R 5 年度	目標値 R 17 年度	指標の把握 (出典データ)
肥満傾向にある子どもの割合 (小学 5 年生の肥満指数 20%以上) ※再掲	男児 11.4% 女児 11.1%	減少	町学校保健統計

各学校における食育の年間指導計画に沿って、食育に関する取り組みを行っていきます。栄養教諭による食育の授業、給食時間での食育に関する放送等で児童・生徒の食への関心を高め、「早寝早起き朝ごはん」の大切さや、将来の肥満や生活習慣病予防に向け、食を選択する力の習得や食に関する知識や理解を深める食育を推進します。

(2) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

① 成人期の食育

指標	現状値 R 5 年度	目標値 R 17 年度	指標の把握 (出典データ)
20～60 歳代男性の肥満者の割合 (BMI 25 以上) ※再掲	44.6%	減少	町国保 特定健康診査
40～60 歳代女性の肥満者の割合 (BMI 25 以上) ※再掲	30.1%	減少	
就寝前 2 時間以内の夕食を とることが週 3 回以上ある者 の割合	25.6%	減少	特定健診問診表
間食や甘い飲み物を 毎日摂取している者の割合	21.2%	減少	

健診結果説明会や健康展、健康教室等を通して食と健康のかかわりを理解し、生活習慣病予防・重症化予防のため、食に関する知識や食を選択する力を養えるよう、栄養指導の充実を図ります。また、食育 S A T システムを活用し、自身の食事内容や量、バランスを見直す機会を作り、食への関心を高めます。

② 高齢期の食育

指標	現状値 R 5 年度	目標値 R 17 年度	指標の把握 (出典データ)
低栄養傾向 (BMI20 以下) の 高齢者の割合	65～74 歳 12.1% 75 歳以上 10.5%	減少	町国保 特定健康診査 町長寿健診
1 日 3 食きちんと食べている者 の割合	89.0%	増加	長寿健診問診表

成人期同様、保健事業を通して栄養指導の充実を図ります。

高齢期においては、咀嚼能力の低下や消化・吸収率の低下、運動量の低下に伴う摂取量の低下から低栄養予防に取り組むことも重要です。介護予防を通して、口腔ケアや食事のバランスについての普及啓発を行います。

(3) 地産地消の推進と食文化の普及・継承にむけた食育の推進

① 地域における食育の推進

農業関係担当課及び関係機関が連携した食に関するイベントを実施し、地場産物の普及と地産地消の推進を図ります。収穫体験等、生産者とのふれあいを通して、地場産業への理解と食材の大切さを深める食育を推進していきます。

② 保育園・こども園・学校等における食育の推進

地域の農業・漁業等について興味・関心をもって学ぶことができるよう、地場産物を活用した給食の提供や農業体験等を行います。

給食で伝統料理や郷土料理を提供し、子どもたちに食文化を伝えます。