

# 第4次 千歳市 食育 推進計画 (概要版)

おいしい！たのしい！大好きちとせ

千歳市食育推進計画は、食育基本法の市町村食育推進計画として、  
市民の食育に関する知識の習得や活動への関心を高め、  
食育の実践を推進する各種施策を定めた計画です。

《計画期間：令和6年度～令和10年度》

千歳市  
令和6年3月

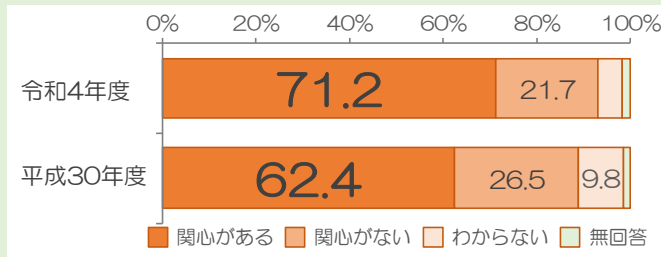


# 食育の現状と課題～食育の問題点って何？～

## 食育アンケート調査結果・計画目標値

### ● 食育に関心を持っている人

目標値 **90%以上**



食育への関心度は、前回の平成30年度調査と比較すると8.8ポイント上がっています。  
また、中学生・高校生の食育の関心度が低く、食育に関する普及・啓発活動を行っていく必要があります。

中学生・高校生の  
食育の関心度 **47.4%**

### ● 朝食を食べている人

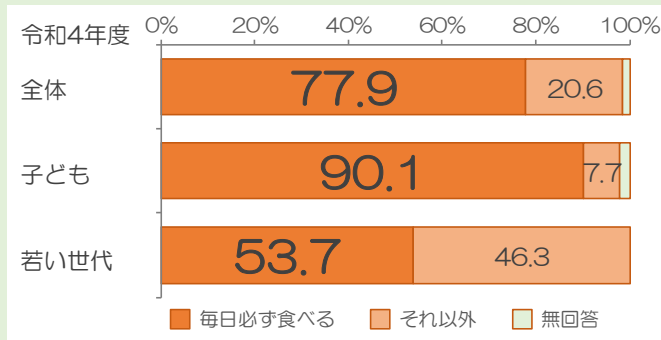
子どもの目標値 **100%**

※幼児～小学生

若い世代の目標値 **85%以上**

※20～30歳代

子どもの朝食を毎日食べる割合は高い傾向にあります。一方で、若い世代の欠食率が目立っています。

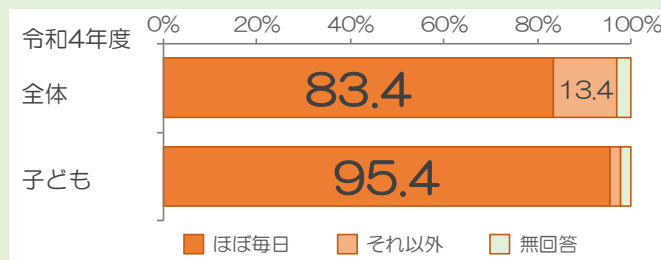


### ● 家族の誰かと一緒に食事をする人

子どもの目標値 **99.5%以上**

※幼児～小学生

家族の誰かと一緒に食事をする子どもの割合は高い傾向にあります。



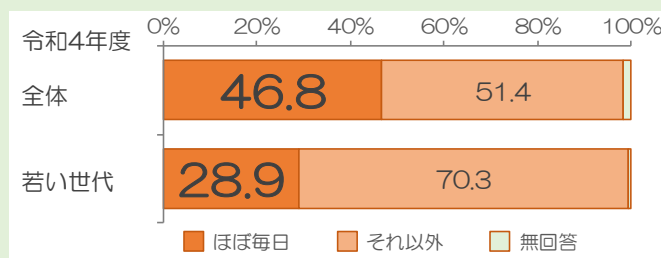
### ● 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人

全体の目標値 **70%以上**

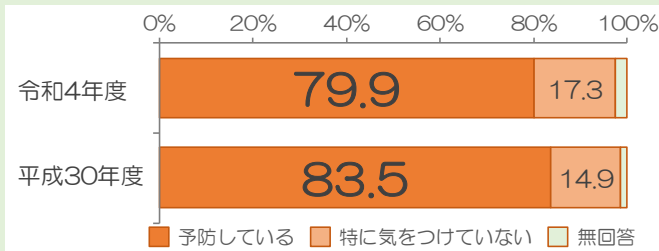
若い世代の目標値 **55%以上**

※20～30歳代

若い世代の割合が28.9%となっており、栄養バランスが整った食生活の実践への働きかけが重要と考えられます。



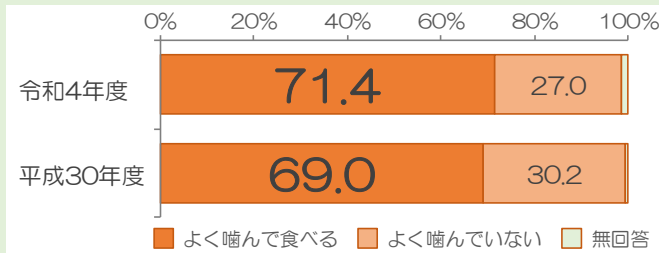
## ● 生活習慣病予防・改善のための食生活を実践している人



目標値 **85%**以上

生活習慣病予防・改善のために気をつけたことがある人は、79.9%となっています。平成30年度調査と比較すると3.6ポイント下がっています。

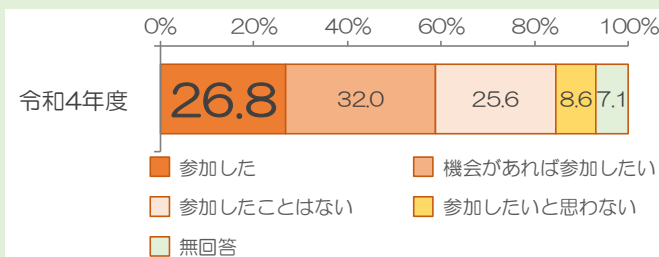
## ● 食事をゆっくりよく噛んで食べる人



目標値 **現状値**以上

食事をゆっくりよく噛んで食べる人は、71.4%となっています。平成30年度調査と比較すると2.4ポイント上がっています。

## ● 食育に関する活動・体験に参加した人



目標値 **30%**以上

食育に関する活動・体験に参加した人は、26.8%となっています。

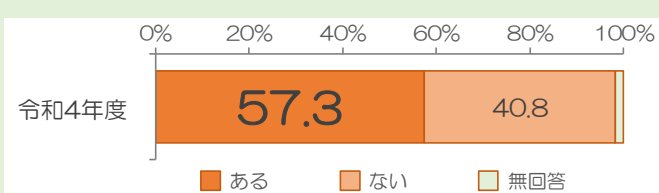
## ● 地元産の食材を購入する人



目標値 **80%**以上

地元産の食材を購入する人は、60.5%となっています。

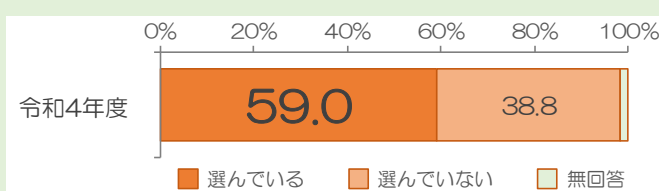
## ● 食品の安全性の基礎的な知識を持っている人



目標値 **80%**以上

食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人は、57.3%となっています。

## ● 産地や生産者を意識して食品を選んでいる人



目標値 **80%**以上

産地や生産者を意識して食品を選んでいる人は、59.0%となっています。



# 「おいしい!たのしい!大好きちとせ」を目指して

## 基本理念

生涯にわたり健全な心身を培う  
食育の実践の環を広げよう  
～おいしい!たのしい!大好きちとせ～



## 基本目標

基本目標 1  
健康で心豊かな  
食生活の実践

基本目標 2  
持続可能な食を支える  
食育の推進

## 施策の展開

- ① 健康寿命の延伸につながる食生活の推進
- ② 次世代につなげる食育の推進
- ③ 多様な暮らしに対応した食育の推進

- ① 地域食材の活用、千産千消の推進
- ② 地域や季節に応じた食文化の継承
- ③ 環境を意識した食生活の推進

## 施策の横断的な視点

- 新たな日常やデジタル化に対応する取組
- 安全安心な食育の取組

# 基本目標の主な取組内容

## 基本目標 1

## 健康で心豊かな食生活の実践

市民一人ひとりが、生涯を通じて正しい食に関する知識と健康的な食習慣を持つことを促進し、健全な食生活の実践により、心と体の健康を向上させ、心豊かな人間性を育むように取り組みます。

また、家族や友人と楽しく食事を共にすることを通じてコミュニケーションを深め、充実感ある食生活を実現するための食育を推進します。

### 主な取組 ① 健康寿命の延伸につながる食生活の推進

健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の発症・重症化を予防し、市民が様々なライフステージで健康的な生活を楽しむことができよう取組を推進します。

あなたに関心のあることにチェックしましょう	あなたに合う取組はこちら(6ページ)
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事をより意識したい	➔ 1-4、1-7、1-32、1-36、1-38
<input type="checkbox"/> 生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みたい	➔ 1-33、1-41～44
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べることの必要性を知りたい	➔ 1-9、1-24
<input type="checkbox"/> 食べるときによく噛むことの大切さを知りたい	➔ 1-45

### 主な取組 ② 次世代につなげる食育の推進

次世代を担う子どもたちが、生涯にわたり健康でバランスの取れた心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となる健康的な食生活を確立できるように取組を推進します。

あなたに関心のあることにチェックしましょう	あなたに合う取組はこちら(6ページ)
<input type="checkbox"/> 食への関心を育みたい	➔ 1-20、1-21、1-27、1-29、1-30
<input type="checkbox"/> 子どもの成長に合った食事を知りたい	➔ 1-11～15、1-26

### 主な取組 ③ 多様な暮らしに対応した食育の推進

社会環境や家族構成が変化する中で、異なるライフスタイルを持つ市民が健康的で充実した食生活を送ることができるように取組を推進します。

あなたに関心のあることにチェックしましょう	あなたに合う取組はこちら(6ページ)
<input type="checkbox"/> 自分のライフスタイルに合った食事を知りたい	➔ 1-10、1-32～36、1-38～40、1-44
<input type="checkbox"/> 子ども1人での食事の機会を減らしたい	➔ 1-25

## 基本目標 2

## 持続可能な食を支える食育の推進

「千産千消」の要となる千歳市の農業の特色としては、農業基盤整備をもとに大規模経営と近代化を進め、石狩管内においても有数の農業生産地帯となっており、小麦、てん菜（ビート・砂糖の原料）、大豆、野菜など畑作を中心として、卵などの畜産なども盛んに行われています。

水産業については、千歳川・支笏湖でサケ・マス、ヒメマス等の捕獲・採卵・ふ化・放流が行われています。

こうした千歳市の恵まれた自然環境が育む地元の食材を生かし、千歳市に関わりのある全ての人が地域の食を意識するよう取り組みます。

また、市民が健全な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な環境が不可欠であることから、市民をはじめ、生産者、食品関連事業者、食育関係団体等が一体となって、食を支える環境の持続に資する食育を推進します。

### 主な取組 ① 地域食材の活用、千産千消の推進

地域で生産されたものをその地域で消費することを「地産地消」といいます。千歳市では、地元で生産されたものを市内で消費することを「千産千消」と表現しています。

千産千消の取組により、旬の食材を最高の味わいで楽しむことはもちろん、食に関する様々な体験・学習する機会が生産者と消費者の交流を促進し、食に対する理解と関心を深めることにつながるよう推進します。

#### あなたが関心のあることにチェックしましょう

- 産地などを意識して食品を選びたい
- 地元の特産物をもっと知りたい

#### あなたに合う取組はこちら(6ページ)

- ➔ 2-12～15
- ➔ 2-3、2-5、2-8、2-13、2-16

### 主な取組 ② 地域や季節に応じた食文化の継承

地域や季節に応じて実施している食育体験やグリーンツーリズム等のイベントにおいて、異なる年代の地域の人々との交流を図り、地域や家庭で受け継がれてきた食文化を次世代に継承されるよう推進します。

#### あなたが関心のあることにチェックしましょう

- 季節に応じた食事や旬のものをもっと知りたい
- 地域の農畜産物について理解を深めたい。

#### あなたに合う取組はこちら(6ページ)

- ➔ 2-4、2-7
- ➔ 2-10、2-13～15

### 主な取組 ③ 環境を意識した食生活の推進

食べ残しや食品廃棄等の食品ロスにより、環境への負荷を生じさせていることから、環境に配慮した食生活の普及・啓発を推進します。

#### あなたが関心のあることにチェックしましょう

- 食べ残しや食べ物を捨てる量を減らしたい
- 食べ物が関連する環境問題が知りたい

#### あなたに合う取組はこちら(6ページ)

- ➔ 2-17、2-18
- ➔ 2-11

# 施策一覧

■基本目標1 健康で心豊かな食生活の実践					
1-1	千歳市食育パネル展の実施	妊娠期～ 高齢期	1-23	ホームページ・ブログによる情報の提供	乳幼児期 ～学齢期
1-2	食育に関する情報発信の充実		1-24	早寝早起き朝ごはん運動の推奨の実施	
1-3	電話健康医療相談ダイヤルの開設		1-25	こども食堂への支援	
1-4	野菜レシピ普及促進事業の実施		1-26	支援を必要とする児童への食に関する指導の実施	
1-5	【新規】「(仮称) 管理栄養士さんのレシピ帳・からだにe動画」の配信		1-27	こどもの食育教室の実施	学齢期
1-6	【新規】健康相談チャットボットの導入		1-28	給食だよりの配布(小中学校)	
1-7	【新規】市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」の普及		1-29	食に関する指導の実施	
1-8	【新規】食に関する普及啓発の推進		1-30	バイキング給食の実施	
1-9	【新規】「キッチンと食べよう朝ごはん!」の普及		1-31	給食試食会の実施	
1-10	母子保健相談支援事業の実施		妊娠期	1-32	市保健師による出前講座の実施
1-11	乳幼児健康診査(栄養相談)の実施	乳幼児期	1-33	健康相談の実施	青年期～ 高齢期
1-12	5歳児相談(栄養相談)の実施		1-34	健診結果相談日の実施	
1-13	こどもネウボラ(栄養相談)の実施		1-35	【新規】「ちとせ3か月測定チャレンジ」の推進	
1-14	市管理栄養士による出前講座の実施		1-36	市管理栄養士による出前講座の実施	
1-15	離乳食講座の実施		1-37	食生活改善推進員養成講座の実施	
1-16	毎日ランチデーの実施		1-38	生活習慣病予防料理講習会の実施	
1-17	給食だよりの配布(認定こども園など)		1-39	健康まつりの実施	壮年期～ 高齢期 (国保 40～74歳)
1-18	食育だよりの提供(認定こども園など)		1-40	食育フォーラムの実施	
1-19	なかよし給食の実施(認定こども園など)		1-41	千歳市国民健康保険特定保健指導の実施	
1-20	野菜の栽培・収穫体験の実施		1-42	保健指導・栄養相談日の実施	
1-21	クッキング体験の実施		1-43	(市国保)重症化予防保健指導事業の実施	
1-22	給食試食の実施		1-44	栄養改善教室の実施	
			1-45	口腔機能向上教室の実施	高齢期
■基本目標2 持続可能な食を支える食育の推進					
2-1	千歳市食育パネル展の実施(再掲)	妊娠期～ 高齢期	2-10	出前講座の実施	学齢期～ 高齢期
2-2	食育に関する情報発信の充実(再掲)	乳幼児期	2-11	消費者まつりの実施	青年期～ 高齢期
2-3	千産千消の日の設定		2-12	千産千消マップの実施	
2-4	行事食の実施(認定こども園など)		2-13	千歳・食育(食農)講座の実施	
2-5	学校給食への地元産食材の活用	2-14	農村巡り体験及び地元産食材の試食の実施		
2-6	給食だよりの発行(再掲)	学齢期	2-15	各種イベントや農産物直売所などを通じた千産千消の取組の実施	
2-7	行事食を取り入れた給食の提供	学齢期～ 青年期	2-16	地元産商品の販売・PRの実施	
2-8	総合学習などにおける食育の推進		2-17	家庭ごみ減量に関する情報発信	
2-9	農業体験受入れの実施		2-18	電動生ごみ処理機及びコンポスト等の購入費助成	

# 食育推進における役割

## ● 市民・家庭の役割

楽しく食事をしながら、望ましい食習慣を身につけ、食事のマナーや食文化の継承、食に関する理解を深めることが望まれます。

学校や地域等で得た食育に関する知識や技術の情報共有や料理を作るなどの実践を通して、食育を進めていくことが求められます。

## ● 認定こども園・保育所・幼稚園の役割

幼児期は、健康な体と心を育てるために、望ましい食習慣を身につけることが重要です。食べる楽しさや、食を大切にする心が育つような取組が求められます。

行事食の提供や調理体験、食農体験など家庭や地域と連携を図り、子どもたちが楽しみながら食に対する関心が持てるよう、様々な学習や体験活動ができる機会の提供が重要です。

## ● 学校の役割

学校給食や食に関する体験学習を通して、食を大切にする心を育み、望ましい食習慣や食に対する理解や関心を高めることが望まれます。

また、家庭、地域と連携を図りながら、生活習慣の形成や、親子で参加できる体験活動の提供等が求められます。

## ● 地域・関係団体・事業所等の役割

健全な食生活や千産千消（地産地消）の推進、共食機会の提供等において、関係団体、市民ボランティア、市民団体が充実した活動を展開しています。市民、地域の要望に応じた活動を推進していくために、継続した活動が求められます。

また、地域や町内会における交流の場を通して、地域の味や食文化を次世代へ継承していくことが重要です。食育に関連する事業者や団体など、特性や能力を活かして、連携協力して、食育を推進していくことが求められます。

## ● 行政の役割

家庭や関係団体等による食育推進活動が進むよう、情報提供を行うとともに、関係分野が連携して継続した取組を進めていくことが重要です。

### 第4次千歳市食育推進計画（概要版）

令和6年3月発行

発行 千歳市

編集 千歳市保健福祉部健康づくり課

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地

電話 0123-24-0768 ファックス 0123-24-8418

市ホームページ <http://www.city.chitose.lg.jp/>