

## 第6章 津山市食育推進の指標、目標値

食育推進目標の達成状況を客観的に把握できるように、指標、目標値を設定します。

目標値の設定に当たっては、国や県の指標があるものについては参考とし、また、津山市の他の計画で目標値を設定しているものについては、整合性を図れるように設定します。

### 1 食事の重要性を理解し、食を楽しむ

#### ○家族や友だちと楽しく食事をする人の増加

項目	現状値	目標値
家族や友だちと楽しく食事をする人	82.4%	90%

出典〔平成18年市健康基礎調査〕

食を通じて人とふれあい、コミュニケーションを深めることは、体だけでなく心も満たされ、心と体の健康につながります。また、家族で食事をともにすることで食に関する正しい知識、食を選択する力、食文化等を親から子に受け継ぐ場になります。このため「家族や友だちと楽しく食事をする人の増加(週2～3日以上)」を目指します。

### 2 食を大切にし、感謝の気持ちを深める

#### ○食育に関心のある人の増加

項目	現状値	目標値
食育に関心のある人	50.4%	90%

出典〔平成18年市健康基礎調査〕

食育を推進し、その成果を上げるためには、一人ひとりが自ら食育の実践を心掛けることが必要ですが、これにはまず、より多くの人に食育に関心を持ってもらうことが欠かせないため、「食育に関心のある人の増加」を目指します。

### 3 食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る

#### ○朝食を毎日食べる人の増加

項 目	現状値	目標値
朝食を毎日食べる人（20歳代男性）	44.4%	85%
朝食を毎日食べる人（30歳代男性）	68.1%	85%
朝食を毎日食べる人（20歳代女性）	57.7%	85%
朝食を毎日食べる人（3歳児）	89.5%	100%
朝食を毎日食べる人（小学生）	87.6%	93%
朝食を毎日食べる人（中学生）	80.3%	85%
朝食を毎日食べる人（高校生）	60.6%	85%

出典 { 20歳代男性・女性、30歳代男性：平成18年市健康基礎調査  
 3歳児：平成18年度3歳児健診時朝食アンケート  
 小学生：平成18年度食生活についてのアンケート調査（津山市教育委員会）  
 中学生：平成18年子どもの生活実態調査（津山市学校教育研究センター）  
 高校生：平成19年健康づくりアンケート }

市民の食生活については、さまざまな問題が生じている中で、その代表的なものの一つに朝食の欠食があります。

朝食をとることは一日の生活のスタートであり、身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し、生活リズムをつくることができます。このため「朝食を毎日食べる人の増加」を目指します。



#### ○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している人の増加

項 目	現状値	目標値
メタボリックシンドロームを認知している人	46.3%	80%

出典 [平成18年市健康基礎調査]

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方を取り入れた生活習慣病予防に重点をおいて、健康づくりを推進し、運動の定着とともに健全な食生活によりその改善を図ることが必要です。このため「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している人の増加」を目指します。

### ○適正体重を維持している人の増加（肥満者、やせの者の減少）

項目	現状値	目標値
男性の肥満者（20～50歳代）	27.0%	15%
女性の肥満者（40～50歳代）	16.1%	10%
女性のやせ（20歳代）	21.9%	15%

出典〔平成18年市健康基礎調査〕

働き盛りの世代に対して、生活習慣病予防・改善の観点から、適正体重の維持を意識づけ、肥満者の割合を減少させることが必要です。一方、若い女性では過度の瘦身志向が問題となっているため、やせの者の割合を減少させます。このため「適正体重を維持している人の増加」を目指します。

### ○野菜を食べている人の増加

項目	現状値	目標値
野菜を食べている人：毎日（20～50歳代）	67.0%	100%
：毎食（3歳児）	56.4%	95%
：毎食（小学生）	63.7%	93%
：毎食（中学生）	50.3%	85%
：毎食（高校生）	27.2%	85%

出典〔平成18年市健康基礎調査  
平成19年健康づくりアンケート  
平成18年度3歳児健診時朝食アンケート〕

野菜をしっかり食べることは、肥満、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病を予防するとともにバランスの良い食生活を実践するために重要です。このため「野菜を食べている人の増加」を目指します。



## 4 食を選択する能力を身につける

### ○栄養成分表示を参考にする人の増加

項目	現状値	目標値
栄養成分表示を参考にする人	39.7%	50%

出典〔平成18年市健康基礎調査〕

外食、中食を利用することが多くなり、食を選択する能力を身につけることが必要となっています。このため「栄養成分表示を参考にする人の増加」を目指します。

## 5 食を通じてマナーや社会性を身につける

### ○可燃ごみ（家庭）の減量

項目	現状値	目標値
可燃ごみの量（一年間）	13,352t	5%減

出典〔平成18年津山市環境事業所調査〕

食料の生産は、自然の恩恵の上に成り立っているため環境や資源に配慮した食生活を実践することが必要です。

食材の買いすぎや料理の作りすぎに配慮したり、リサイクルを推進することで可燃ごみを減らすことが必要です。このため一人ひとりが環境や資源について考え「可燃ごみ（家庭）の減量」を目指します。

## 6 地域の産物、食文化を理解し尊重する

### ○行事食を取り入れている人の増加

項目	現状値	目標値
行事食を家庭で取り入れている人	54.9%	60%

出典〔平成19年健康づくりアンケート〕

行事食や伝統料理を取り入れ、それぞれの由来や栄養、食材等について次世代に食文化を継承していくことが必要です。このため家庭で「行事食を取り入れている人の増加」を目指します。

### ○地域の産物や旬の食材を使用する機会の増加

項目	現状値	目標値
地域の産物や旬の食材を家庭で使用する人	88.1%	95%
学校給食に地場産物を使用する割合	34.0%	40%

出典〔平成19年健康づくりアンケート  
平成18年津山市教育委員会調査〕

地域の産物や旬の食材を使用することにより、生産等に携わる者の努力や食への感謝の念、地域の産業に関心を持つことができます。このため「地域の産物や旬の食材を使用する機会の増加」を目指します。

## 津山市食育推進の指標・目標値

食育推進目標	指標	対象	津山市			国		県	
			現状値	目標値	出典	現状値	目標値	現状値	目標値
食事の重要性を理解し、食を楽しむ	家族や友だちと楽しく食事をする人の増加	20～50歳代	82.4%	90%	A				
食を大切にし、感謝の気持ちを深める	食育に関心のある人の増加	20～50歳代	50.4%	90%	A	70%	90%↑		
食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る	朝食を毎日食べる人の増加	20歳代男性	44.4%	85%	A	欠食30% 欠食23% 欠食4%	15%↓ 15%↓ 0%	43.6% 47.7% 81% 81%	85%↑ 85%↑ 86% 86%
		30歳代男性	68.1%	85%	A				
		20歳代女性	57.7%	85%	A				
		3歳児	89.5%	100%	C				
		小学生	87.6%	93%	D				
		中学生	80.3%	85%	E				
		高校生	60.6%	85%	B				
	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している人の増加	20～50歳代	46.3%	80%	A	—	80%↑		
	適正体重を維持している人の増加（肥満者、やせの者の減少）	20～50歳代男性の肥満	27.0%	15%	A			☆25.4%	15%↓
		40・50歳代女性の肥満	16.1%	10%	A			★29.2%	20%↓
20歳代女性のやせ		21.9%	15%	A			33.3%	15%↓	
野菜を食べている人の増加（毎日）	20～50歳代	67.0%	100%	A					
野菜を食べている人の増加（毎食）	3歳児	56.4%	95%	C					
	小学生	63.7%	93%	B					
	中学生	50.3%	85%	B					
	高校生	27.2%	85%	B					
食を選択する能力を身につける	栄養成分表示を参考にする人の増加	20～50歳代	39.7%	50%	A				
食を通じてマナーや社会性を身につける	可燃ごみ（家庭）の減量	年間	13,352t	5%減	G				
地域の産物、食文化を理解し尊重する	行事食を取り入れている人の増加	40・50歳代	54.9%	60%	B				
	地域の産物や旬の食材を使用する機会の増加	40・50歳代	88.1%	95%	B				
		学校給食	34.0%	40%	F	21%	30%↑	25%	40%

A：平成18年市健康基礎調査

☆20～60歳代

B：平成19年健康づくりアンケート

★40～60歳代

C：平成18年度3歳児健診時朝食アンケート

D：平成18年度食生活についてのアンケート調査（津山市教育委員会）

E：平成18年子どもの生活実態調査（津山市学校教育研究センター）

F：平成18年津山市教育委員会調査

G：平成18年津山市環境事業所調査