

# HAMAMATSU

～市民一人ひとりが健やかで、  
心豊かな自分らしい生活ができる 健幸都市 浜松～

## 第4次浜松市食育推進計画

(健康はままつ21 分野9 栄養・食生活)

～ 未来の自分と次世代へつなげよう! 健幸食生活～

令和 6(2024)年度  
▽  
令和17(2035)年度

概要版

### 計画策定にあたって

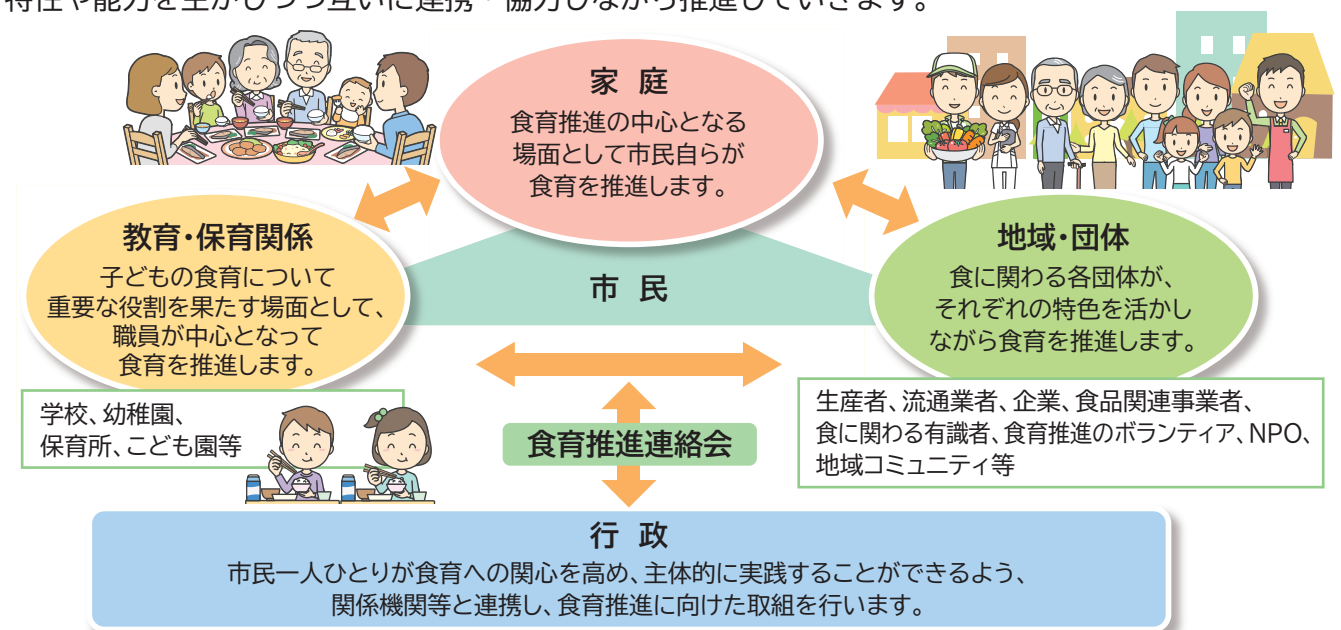
「健康はままつ21」は、「浜松市健康増進計画」「浜松市歯科口腔保健推進計画」「浜松市食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定し、より効果的な事業展開を図ります。本計画は、「健康はままつ21」の分野の1つとして位置づけています。

食育とは、「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」こととされています。(食育基本法前文より)

食を大切にし、生きる力を育むことを食育ととらえ、市民一人ひとりが食に対して関心をもち、自ら食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健康的な食生活を実践していけるよう、食育推進計画を策定しました。

### 計画の推進体制

食育は、市民自らが主体的に実践するだけでなく、「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など、様々な分野が連携して取り組むことが大切です。食育に関わる多様な関係者が、その特性や能力を生かしつつ互いに連携・協力しながら推進していきます。



### 基本理念と重点施策

基本理念 **市民一人ひとりが健やかで、  
心豊かな自分らしい生活ができる 健幸都市 浜松**

#### 重点施策

- 1 個人の行動と健康状態の改善
- 2 社会環境の質の向上

健康寿命の延伸を実現するためには、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境の整備や質の向上が必要であることから「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」を重点施策とします。

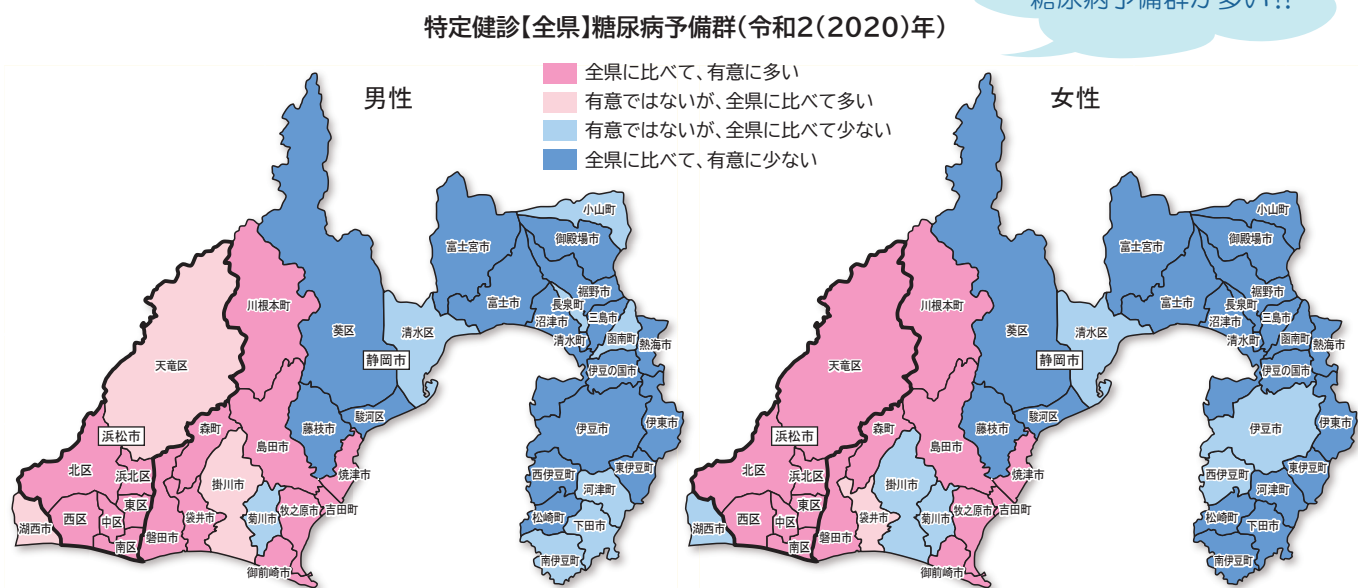
#### 必要な視点

- 1 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 2 地域特性を踏まえた健康づくり

成人期における疾病やリスクの予防を、胎児期、乳幼児期から成人期、高齢期までつなげてアプローチする「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」及び生活環境の違いや地域の個性を大切に「地域特性を踏まえた健康づくり」の視点をもって取り組みます。

# 浜松市の現状

## 1 静岡県における糖尿病予備群の比較

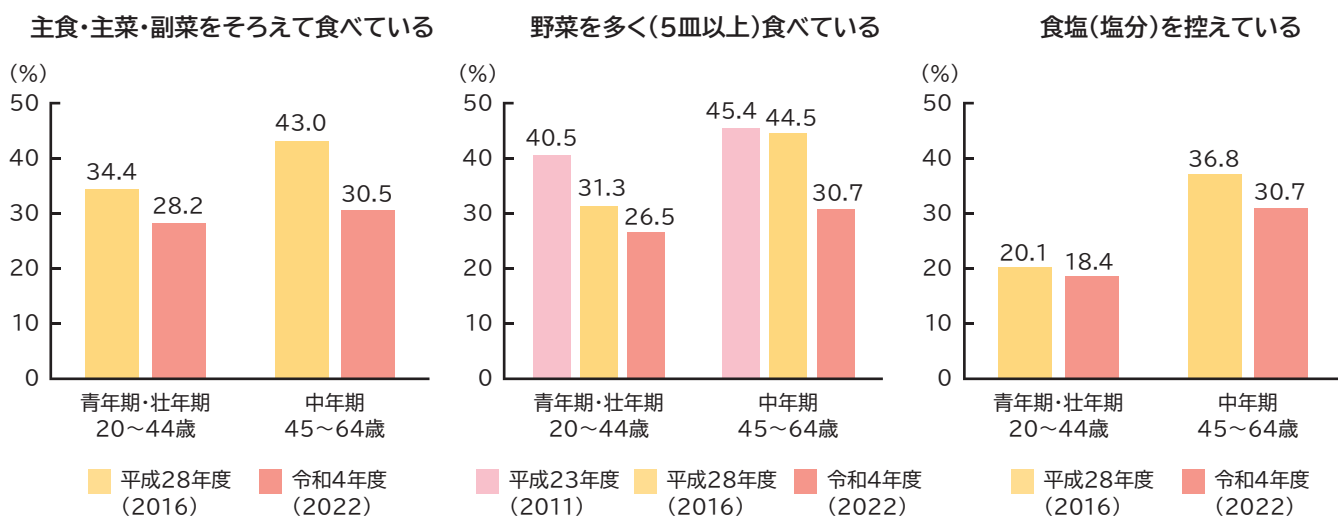


浜松市は糖尿病予備群が男女ともに「全県に比べて、有意に多い」区が多い状況となっています。糖尿病予備群とは血糖値などが高めで、将来、糖尿病になりやすい人のことです。糖尿病は生活習慣病の一つであり、生活習慣や社会環境の変化及び高齢化などに伴い、増加すると考えられます。

生活習慣病の発症予防・重症化予防や生活機能の維持向上のために、バランスの良い食事を基本とし、減塩や野菜摂取等に取り組むことが重要です。

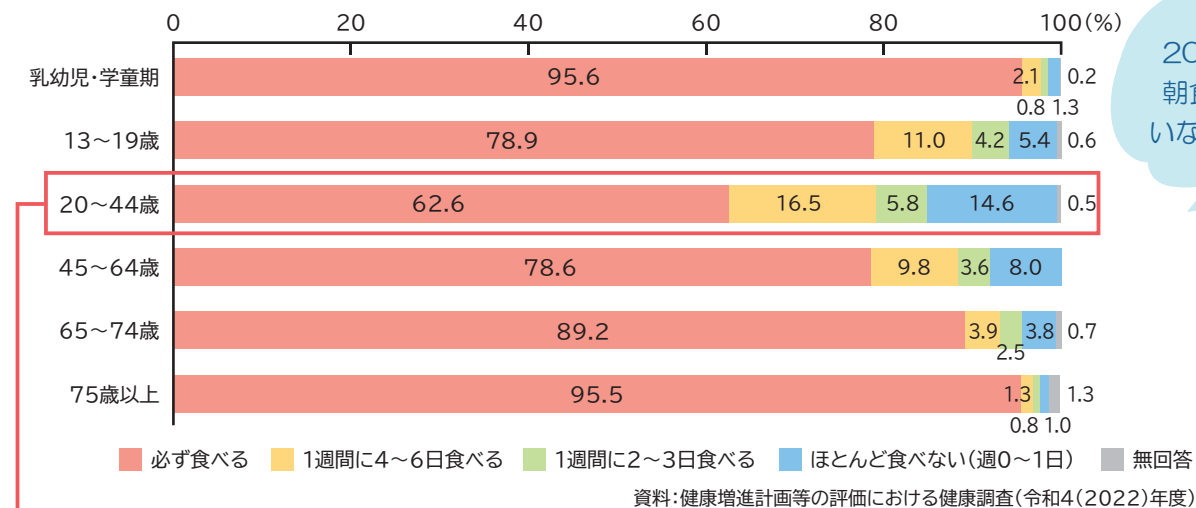
## 2 健康を保つために食事のとり方に気をつけている人の割合

どの世代においても減少傾向に

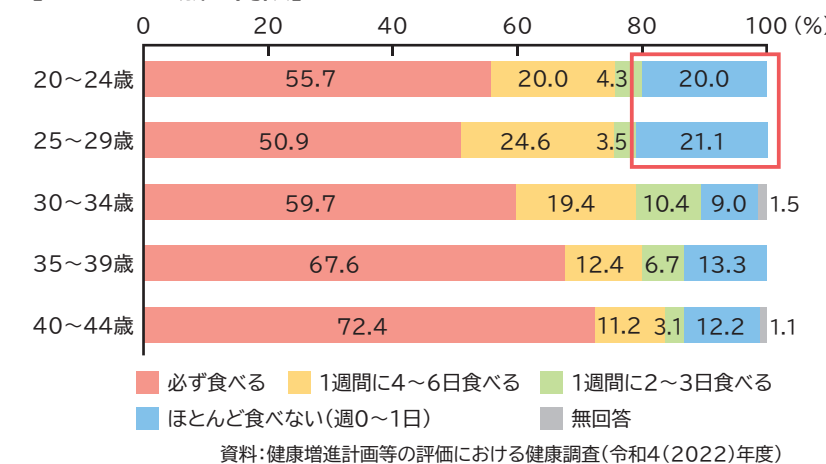


主食・主菜・副菜をそろえて食べることや、野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上)食べることを気をつけている人の割合は、令和4(2022)年度では、平成28(2016)年度と比べて、45~64歳で著しく減少しています。また、20~44歳では「食塩(塩分)を控えている人の割合」について著しく低いことがわかります。

## 3 朝食を食べている人の割合

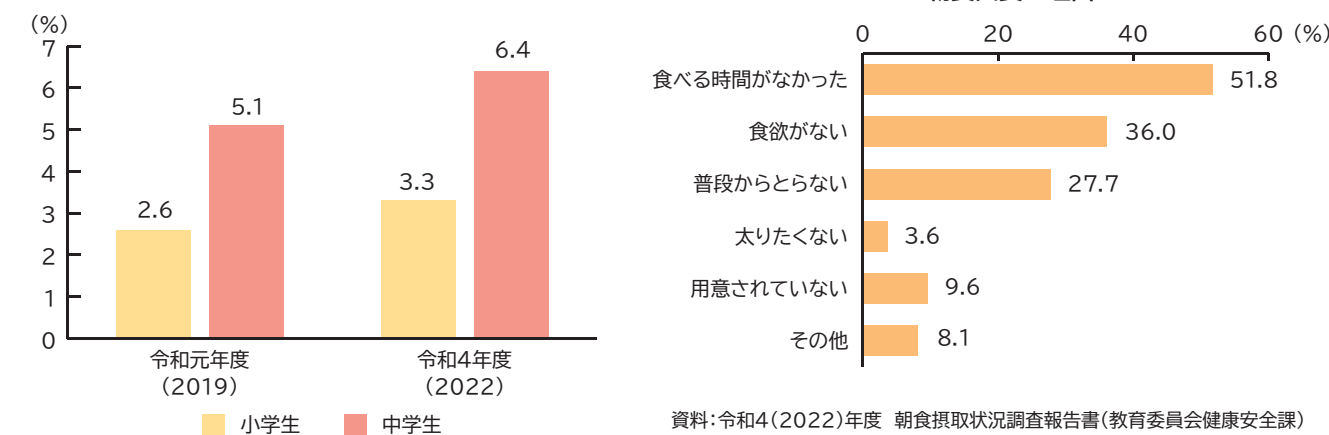


### 【20~44歳の内訳】



朝食を欠食する人(「1週間に2~3日食べる」及び「ほとんど食べない(週0~1日)」の割合が、20~44歳で、他の世代と比べて20.4%と多くなっています。その中でも20歳代の「ほとんど食べない」人の割合は、約20%を占めています。

## 4 小学生・中学生の朝食欠食率



小・中学生の朝食欠食率の増加については、親となる若い世代の朝食の欠食率が影響している可能性があります。

心豊かな自分らしい健康生活を“未来の自分”と“次世代”へつなげるためには、市民一人ひとりが、自ら健康に配慮した食生活を主体的、継続的に実践することが重要です。

# 1 食を通じた健康づくり

## 方向性

健康無関心層が多い若い世代やこどもの未来を担うこれから親となる世代を中心に、「望ましい食習慣の定着」に向けた行動変容を促すための取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」などの関係機関と連携し、実施していきます。

バランスが大切!!  
(主食・主菜・副菜)



## 取組

### 【重点】望ましい食習慣の定着及び個人の行動と健康状態の改善

- 適正体重の維持と健康に配慮した食生活を自ら実践できるプレコンセプションケア<sup>※1</sup>の強化
- 1日3回の食事を基本とするバランスを考えた食事の実践
- 野菜摂取量増加、果物の適量摂取や減塩等、個人の行動変容につながる取組とデータやSNS等のICTを活用した評価
- 産官学共創<sup>※2</sup>による社会環境の質の向上

※1 若い男女が将来のライフプランを考え、自分の生活や健康に向き合うことが、次世代のこどもの健康にもつながるといいうヘルスケア

※2 企業（産）、大学等（学）、地方公共団体（官）が協働で事業を行い、課題解決を図り、よりよい成果を出していくこと。

## 指標

| 指標  | 対象               | 令和4年度<br>(2022年度)<br>(現状値) | 令和11年度<br>(2029年度)<br>(中間値) | 令和16年度<br>(2034年度)<br>(最終目標値) |
|---|------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 食育に関心のある人の割合                              | 20歳以上            | 58.6%                      | 75.0%                       | 90.0%                         |
| 2 女性をやせの割合 <sup>※3</sup>                    | 20～39歳           | 17.9%                      | 16.0%                       | 15.0%                         |
| 3 児童・生徒における肥満傾向児の割合                         | 小学校5年生男子         | 15.4%                      | 減少                          | 減少                            |
| 4 小・中学生の朝食の欠食率<br>(週0～3日食べる)                | 小学生              | 3.3%                       | 1.7%                        | 0%                            |
|   | 中学生              | 6.4%                       | 3.2%                        | 0%                            |
| 5 若い世代の朝食の欠食率(週0～3日食べる)                     | 20～39歳           | 21.8%                      | 18.0%                       | 15.0%                         |
| 6 1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた<br>食事をほぼ毎日食べている人の割合 | 20～64歳           | 40.8%                      | 45.0%                       | 50.0%                         |
|   | 20～39歳<br>(若い世代) | 37.1%                      | 40.0%                       | 40.0%                         |
| 7 野菜を多く(1日1皿70gを1日5皿以上)食べて<br>いる人の割合        | 20～64歳           | 4.7%<br>(3皿以上29.4%)        | 増加                          | 増加                            |
| 8 食塩(塩分)を控えている人の割合                          | 20～64歳           | —                          | 40.0%                       | 40.0%                         |
| 9 低栄養傾向(BMI20以下)高齢者の割合(増加の抑制)               | 65歳以上            | 23.1%                      | 20.0%未満                     | 13.0%未満                       |
| 10 よくかんで食べている人の割合                           | 全市民              | 30.5%                      | 増加                          | 増加                            |

※3 妊娠届出者の非妊娠時のBMIより算出

# 2 食に関する環境づくり

## 方向性

企業や食品関連業者等が、市民に対し、食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した健康的で持続可能な食事を選択できるような、主体的に食環境づくりに取り組みます。

## 取組

- 自然に健康になれる環境づくり  
(健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり)
- 企業や食品関連業者等による主体的な環境づくり
- 若い世代を主とした食育に関わる人材育成
- 利用者に応じた食事を提供する特定給食施設の増加

## 指標

| 指標  | 対象 | 令和4年度<br>(2022年度)<br>(現状値) | 令和11年度<br>(2029年度)<br>(中間値) | 令和16年度<br>(2034年度)<br>(最終目標値) |
|---|----|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 健康づくりに配慮した食の環境整備に取り組む<br>認証店 <sup>※4</sup> の数 | —  | 302                        | 増加                          | 増加                            |

※4 食品関連事業者で栄養バランス、野菜摂取、減塩など、健康に配慮した食事が選べるメニュー等を提供し、市と協働で市民の健康づくりに取り組んでいるお店

# 3 豊かな食と食の大切さの推進

## 方向性

豊かな人間性を育むため、共食や体験を通じて、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことを推進します。

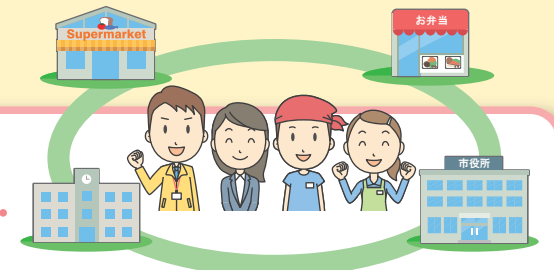
## 取組

- 家族や仲間との共食や食体験の推進
- SNS等を活用した地産地消の推進
- 食品ロス削減の実践
- 食の安全・安心、栄養等に関する情報の周知

## 指標

| 指標   | 対象    | 令和4年度<br>(2022年度)<br>(現状値) | 令和11年度<br>(2029年度)<br>(中間値) | 令和16年度<br>(2034年度)<br>(最終目標値) |
|--|-------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる<br>「共食」の回数(1週間)         | 全市民   | 15.5回                      | 16回                         | 16回                           |
| 2 料理のつくりすぎに気をつけるなど、食べ残しを<br>減らす努力をしている人の割合     | 20歳以上 | 77.8%                      | 80.0%                       | 80.0%                         |
| 3 外食時や食品購入時に栄養成分表示(エネルギー、<br>食塩等)の記載を参考にする人の割合 | 20歳以上 | 45.1%                      | 増加                          | 増加                            |
| 4 食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合                    | 20歳以上 | 48.3%                      | 増加                          | 増加                            |
| 5 学校給食の浜松産12品目の使用率 <sup>※5</sup>               | —     | 40.0%                      | 42.0%                       | 45.0%                         |
| 6 公立保育所の浜松産12品目の使用率 <sup>※5</sup>              | —     | 51.8%                      | 53.0%                       | 55.0%                         |

※5 浜松産12品目の使用率とは、大根、さつまいも、葉ねぎ、しらす、セロリ、パセリ、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、みかん、こまつな、はくさいの出盛り期における重量での使用率をいいます。



年代別食の健康づくりの目標 ～健康に配慮した食生活を自ら実践し、将来の自分や次世代の健康につなげましょう～

| 乳幼児期 0歳～6歳           | 学童期 7歳～12歳                  | 思春期 13歳～19歳              | 青年期・壮年期 20歳～44歳          | 中年期 45歳～64歳               | 高齢期Ⅰ 65歳～74歳                  | 高齢期Ⅱ 75歳以上                   |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 身につけよう<br>基本的な生活習慣   | 実践しよう<br>基本的な生活習慣           | 大切にしよう<br>自分のこととからだ      | 見直そう<br>いまの生活 未来の健康      | みつめよう<br>自分の健康 自分で管理      | つづけよう<br>今の生活 現役世代            | みいだそう<br>人生のたのしみ いきいき笑顔      |
| 家庭や地域で望ましい食習慣を身につけます | 家族や仲間と楽しい食体験を通して健康なからだを育てます | こととからだに関心を持ち食に対する意識を高めます | 食に関する正しい情報を得て未来の健康につなげます | 生活習慣を振り返り、自身に必要な食行動を実践します | 地域や社会とのつながりを大切にし、健康的な食生活を送ります | 人とのつながりを深め、自分らしい心豊かな食生活を送ります |

市民の やらまいか

- ◆ 食べ物に興味をもつ
- ◆ 朝食を食べる習慣を身につける
- ◆ 素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む
- ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いをなく食べる
- ◆ やせや肥満に気をつける
- ◆ よくかんで食べる
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ
- ◆ 食事のマナーを身につける
- ◆ 食べ残しをなくす



生産者等と一緒に学ぶ食育体験

- ◆ 朝食を毎日食べる
- ◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いをなく食べる
- ◆ いろいろな野菜や果物を知り、食べる
- ◆ 素材の味を楽しむ
- ◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける
- ◆ 適切な食事量を選択する力を身につける
- ◆ よくかんで食べる
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ
- ◆ 食べ残しをなくす

- ◆ 朝食を毎日食べる
- ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ◆ 野菜を多く（1日350g以上）食べる
- ◆ 果物は1日200g程度食べる
- ◆ 薄味を心がける
- ◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける
- ◆ 健康的な食事を選択する力を身につける
- ◆ よくかんで食べる
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ
- ◆ 浜松産、県内産の食材を知る
- ◆ 食べ残しをなくす

皮膚カロテノイド測定で野菜摂取状況を数値で見える化



野菜摂取目標量350g



減塩のコツを学べる

- ◆ 朝食を毎日食べる
- ◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ◆ 野菜を多く（1日350g以上）食べる
- ◆ 果物は1日200g程度食べる
- ◆ 減塩を心がける
- ◆ 適正体重を維持する
- ◆ 健康的な食事を選択する
- ◆ よくかんで食べる
- ◆ 正しい食の情報を得て、活かすことができる
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ
- ◆ 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- ◆ 食べ残しをなくす
- ◆ 災害時及び感染症流行時に備え、食料の備蓄をする



「減塩のコツを学べる」を活用した取組

- ◆ 朝食を毎日食べる
- ◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる
- ◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する
- ◆ 野菜を多く（1日350g以上）食べる
- ◆ 果物は1日200g程度食べる
- ◆ 減塩を心がける
- ◆ 適正体重を維持する
- ◆ 健康的な食事を選択する
- ◆ よくかんで食べる
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ
- ◆ 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- ◆ 食べ残しをなくす
- ◆ 災害時及び感染症流行時に備え、食料の備蓄をする

浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト「栄養はなまる弁当」



浜松パワーフード 弁当シリーズ  
聖隷福祉事業団 保健事業部 管理栄養士監修  
1日に必要な10食品群の食材全てを摂取できる

25品目の風味豊かな栄養弁当

団体のやらまいか ※主な取組

教育・保育、地域、企業等は、市民の健康づくりに取り組んでいます。

- 学校・企業等は、個人の行動変容につなげるための野菜摂取量増加に向けた取組を行う
- 園児、児童、生徒等への食育の実施と保護者に向けた情報発信を行う
- 食品関連業者等は、野菜摂取や減塩を推進する取組を行う
- 口腔機能や食を通じた健康づくりに関する事業や講演会を実施する
- 浜松市食育ボランティアは、市民に向けた食育活動を行う

- 食育に携わる管理栄養士等に対して、市民に正しい食の情報を提供できるようスキルアップのための研修を実施する
- 「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材などの支援を行う
- 地産地消に関する食育講座の実施やSNS等による情報発信を行う
- 食品関連業者等は、食品ロス削減に関する取組と普及・啓発を行う
- 栄養士会は、災害時にJDA-DATによる支援を行う