

第2期 音威子府村食育推進計画



音威子府村ゆるキャラ
おとっきー

令和2年3月

音威子府村

目 次

第 1 章 第 2 期計画の策定にあたって	p.4
1、本計画の趣旨・目的	
2、食育の定義	
3、本計画の位置付け	
4、計画の期間	
第 2 章 音威子府村の食をめぐる現状と課題	p.5
1、音威子府村の概要	
2、村の特定健診の結果から見た現状と課題	
3、アンケートから見えた音威子府村の現状	
第 3 章 食育に関する 3 つの方針	p.17
第 4 章 食育に関する目標と推進方策	p.18
第 5 章 関係者の役割・連携	p.21

第1章 第2期計画の策定にあたって

1、本計画の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。しかし、近年のライフスタイルの変化に伴い、国内では肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等、また朝食欠食などの問題がみられる状況があります。このような国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国は平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成28年3月には「第3次食育推進計画」を作成しました。北海道でも平成26年3月に「北海道食育推進計画(どさんこ食育推進プラン)」を作成し、平成31年3月には「第4次どさんこ食育推進プラン」が作成され、道内の食育を総合的に進めることとしています。

このような背景を踏まえ、音威子府村においても平成27年3月に「音威子府村食育推進計画」を策定し、平成31年度の期間終了に際して村民の方にアンケートを実施しました。アンケートの結果から実態把握を行い「第2期音威子府村食育推進計画」を策定する運びとなりました。

2、食育の定義

国が平成17年に制定した「食育基本法」では、「食育」は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

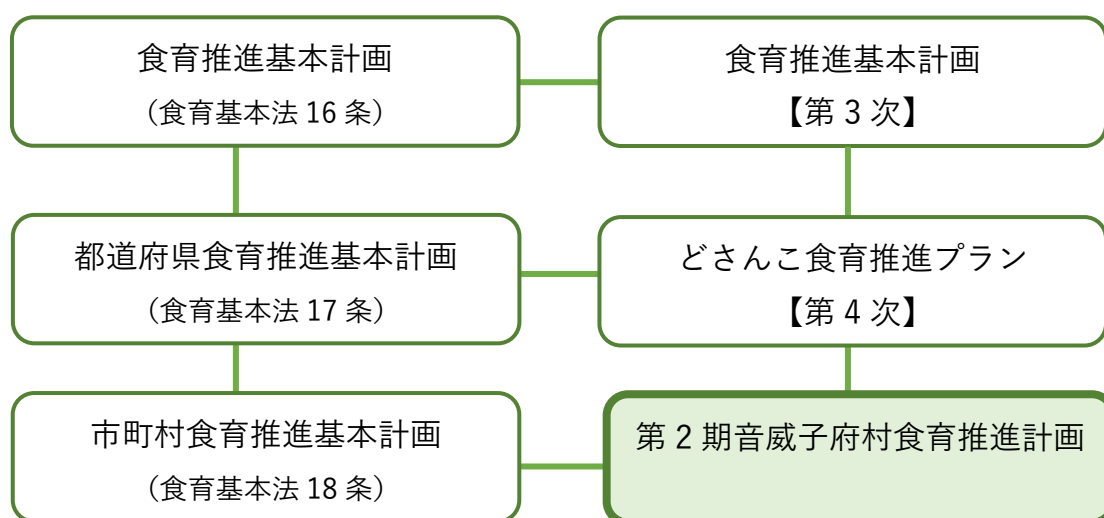
「食育」の目的は「私たち一人一人が、生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の維持・増進が図れるように、自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てること」としています。



3、計画の位置づけ

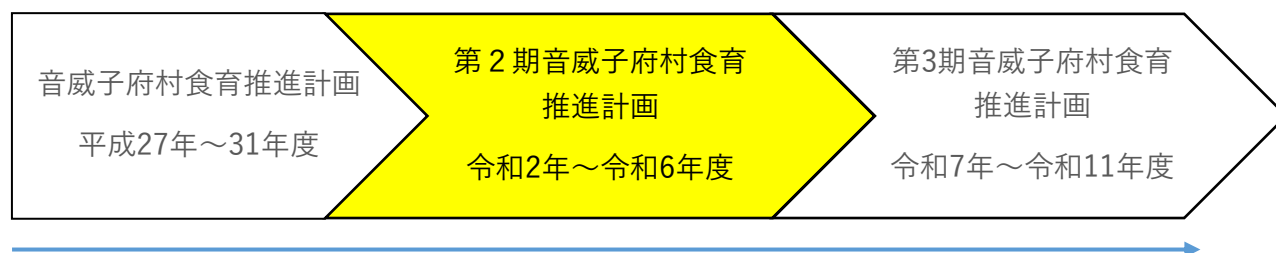
本計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、国の食育推進基本計画や都道府県食育推進計画を基本として作成する市町村食育推進計画として位置付けられ、食育を具体的に推進するための計画として策定しています。

なお、本計画は、「地域資源を活用した農林水産漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（6次産業化・地産地消法）」第41条に基づく「地産地消促進計画」としても位置付けることとします。



4、計画の期間

この計画の期間は、令和2年度(2020年度)から令和6年度までの5年間とし、関係法令の改正や本計画の上位計画の見直しとあわせ、必要に応じて見直しを行います。



第2章 音威子府村の食をめぐる現状と課題

1、音威子府村の概要

1)位置・自然・土地条件

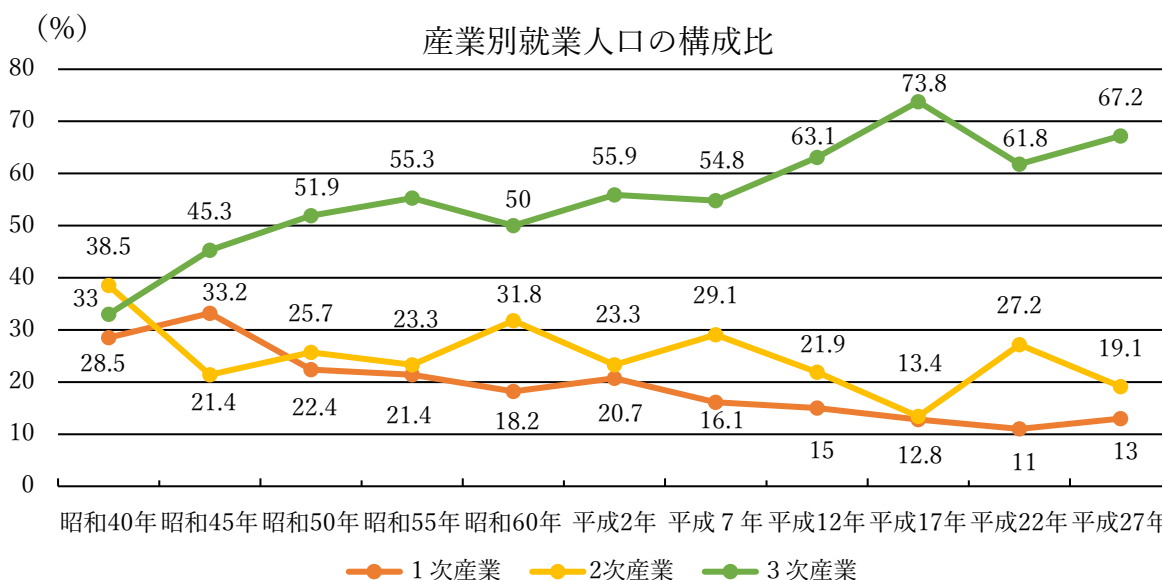
音威子府村は北海道北部の丘陵地帯に位置し、村の約8割は森に囲まれており、年間平均気温が6℃と低く北海道の中でも寒冷地に属します。

2)音威子府村の産業

音威子府村はそばの生産をはじめ、農林業など食に関する産業が地域の基幹産業となっています。

【音威子府村で生産されている農産物一覧(平成30年度)】

品目	作付面積	品目	作付面積
そば	915.78ha	その他作物(亜麻)	51.6ha
かぼちゃ	3.60ha	アスパラ	0.66ha



しかし、産業別就業人口の構成比から見ると1次産業(農林水産業)の割合が年々減り3次産業(サービス業)が増加しています。3次産業は公務関係の占める割合が高く、2次産業は建設業が中心です。本村では新規就農者や受け入れ農家を後押しするために平成24年に「新規就農者等に関する条例」が制定され、実際に新規就農された方もいます。

3)人口

日本は少子高齢化が進み人口減少に向かっていますが、本村も例外ではなく年々人口が減少しており750名を下回っています。ただ、単身世帯は年々増加してきており、平成25年は159世帯でしたが平成30年には171世帯となっています。65歳以上の単身世帯は、平成25年では42世帯で平成30年には46世帯とほぼ横ばいではあります。

高齢者を対象に事前アンケートを行ったところ、1日2回以上主食・主菜・副菜を揃えて食べる人は31%しかいなく、低栄養のリスクがあるということが分かりました。本人の生活習慣や嗜好、価値観、ライフイベントを考慮し食事量を減らさないようなサポートが必要になってくると考えられます。

低栄養とは

食事の摂取量低下によりたんぱく質及びエネルギーが欠乏し、健康な体を維持するための必要な栄養素が足りない状態をいいます。

2、村の特定健診結果から見た現状と課題

過去5年間(平成26～30年)のデータを音威子府村と北海道で比較すると、音威子府村の人は高血圧の割合が高いという結果になりました。高血圧の原因は主に塩分摂取や加齢、ストレスなどが挙げられます。特定健診者の約半数が65歳以上ということもあり、相対的に高血圧の割合が高くなるとも考えられます。

また、メタボリックシンドロームの予備群も多く、早期介入が有効になってくると考えられます。メタボリックシンドロームの判定基準には、腹囲に脂質、血圧、血糖のうちどれか2つ以上が合わさって判定されますが、本村では血圧に当てはまる人が多い傾向にあります。

メタボリックシンドローム診断基準

必須項目

腹囲

男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

+

以下のうち2項目以上

高TG血症 かつ/または 低HDL コレステロール血症

空腹時高血糖 ≥ 110 mg/dL

収縮期血圧 ≥ 130 mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≥ 85 mmHg

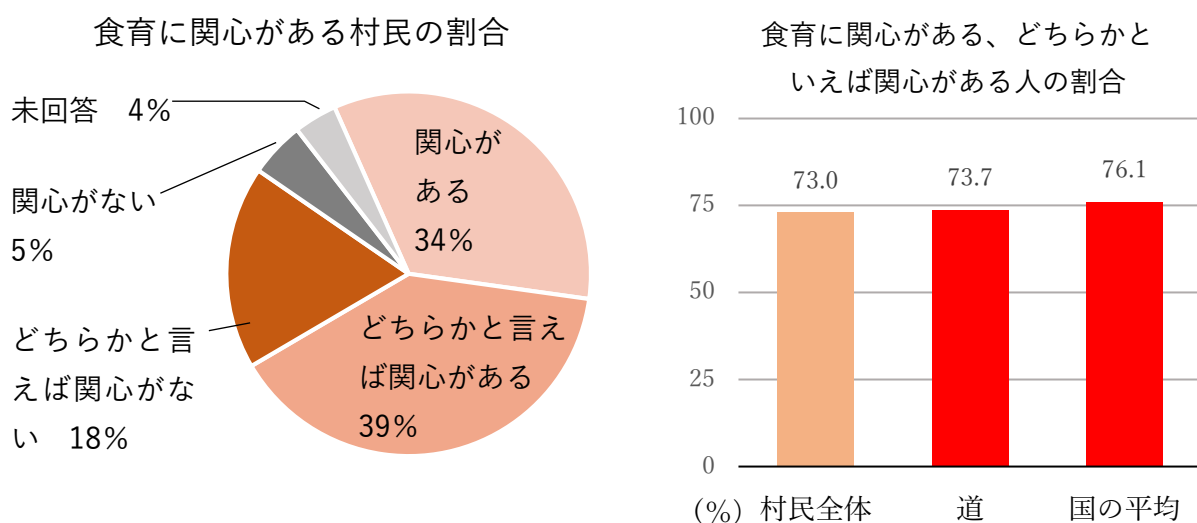
音威子府村は国や道に比べて高血圧で当てはまる人が多い

3、アンケートから見た音威子府村の現状

- ・アンケート実施期間 2019年10月
- ・対象者 村民かつ18歳以上の526名
- ・回答者 183名(うち男性95名、女性84名、性別未記入4名)
- ・回答率 34.8%

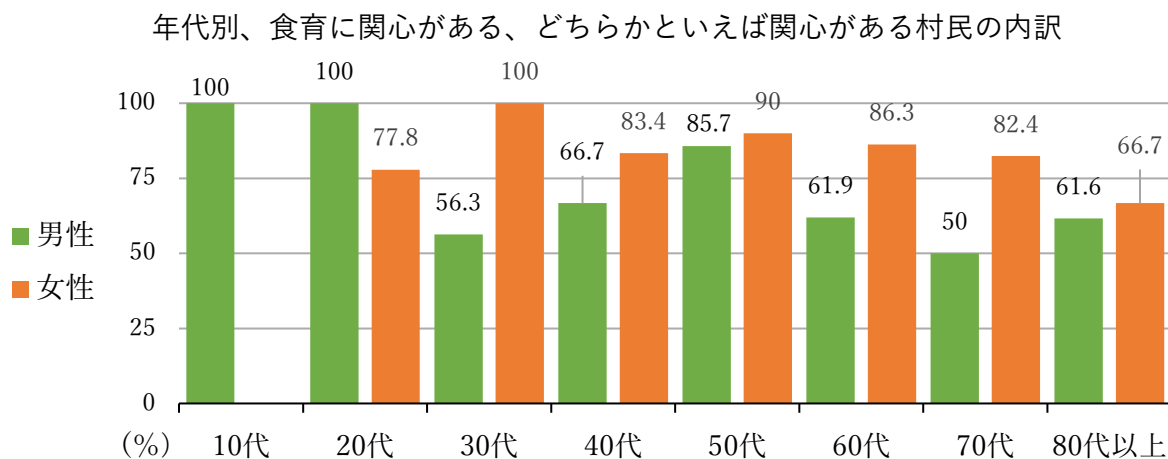
※10代(18、19歳)の回答者が1名しかいないため、10代が100%となる場合がありますので留意してください。

<食育に関心を持っている村民の割合>



(資料) 内閣府「食育に関する意識調査」H28年度、H30年度

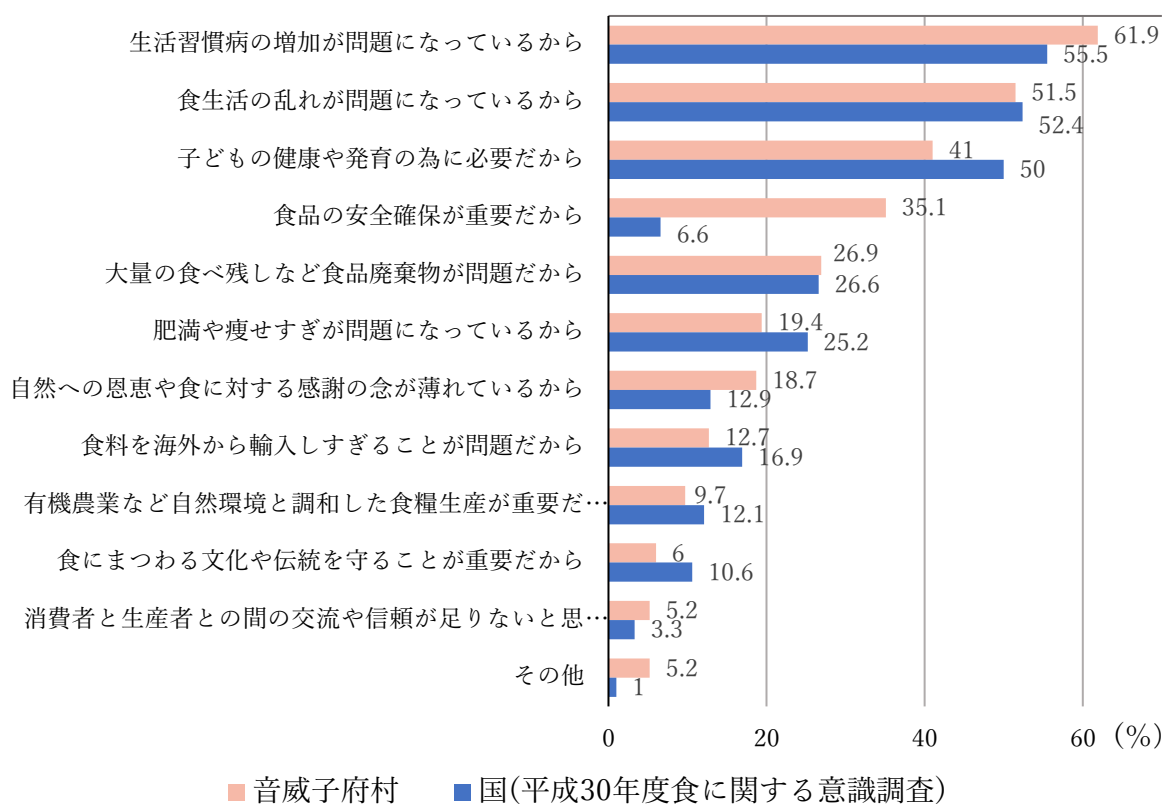
○ 食育に関心を持っている村民は73%いることが分かりました。これは国の75%と比べると少し低い値となります。



○ 性別で見ると興味を持っているのは女性が多いことが分かりました。50代は男女ともに関心が高いようです。

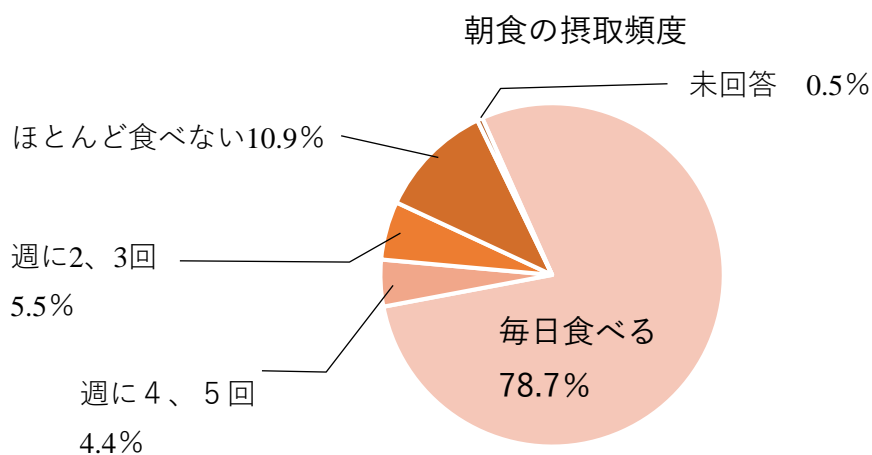
<食育に関心を持っている理由>

食育に関心を持っている理由(複数回答)



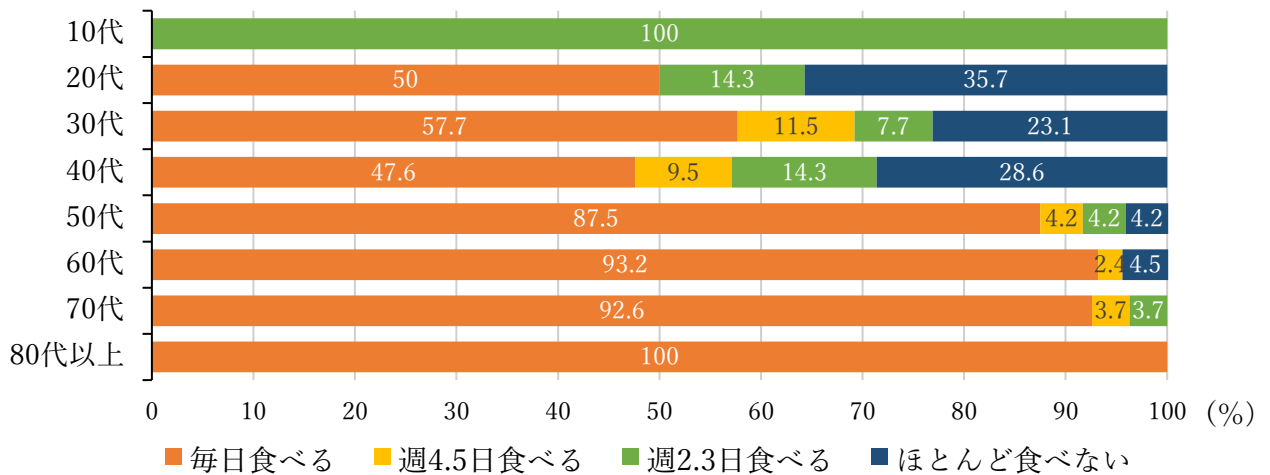
○ 食育に関心を持っている理由として一番理由が多かったのは、「生活習慣病の増加が問題になっているから」でした。

<毎日朝ごはんを食べている村民の割合>



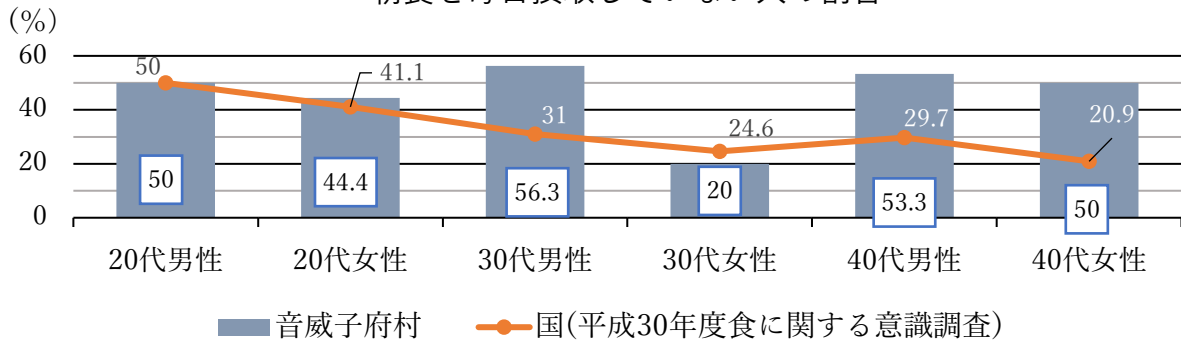
○ 毎日朝ごはんを食べている人は 78.7%、ほとんど食べない人は 10.9%いることが分かりました。

年代別に見た朝食摂取頻度の割合

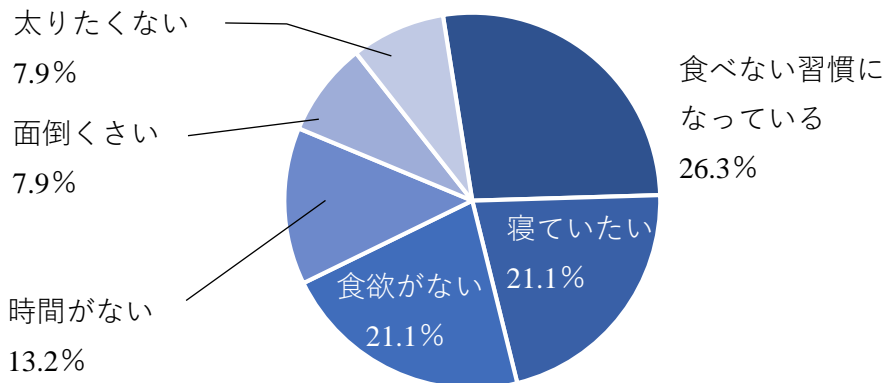


○ 年代別に見てみると 80代以上は全員朝ごはんを食べていますが、40代が最も低く 47.6% となりました。特に 20代～40代は毎日朝食を摂取していない人が多い結果となりました。性別で見ると、20～40代の男性は5割以上が朝ごはんを食べていないことが分かりました。

朝食を毎日摂取していない人の割合

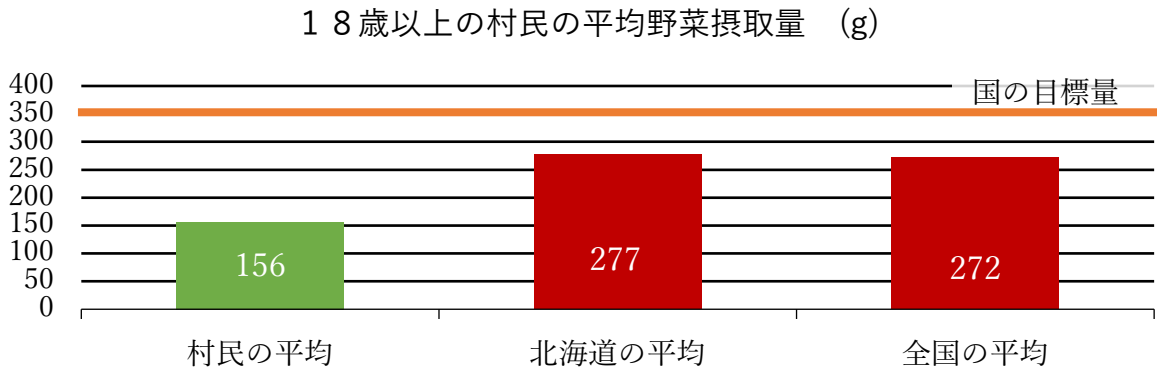


朝ごはんを食べない理由

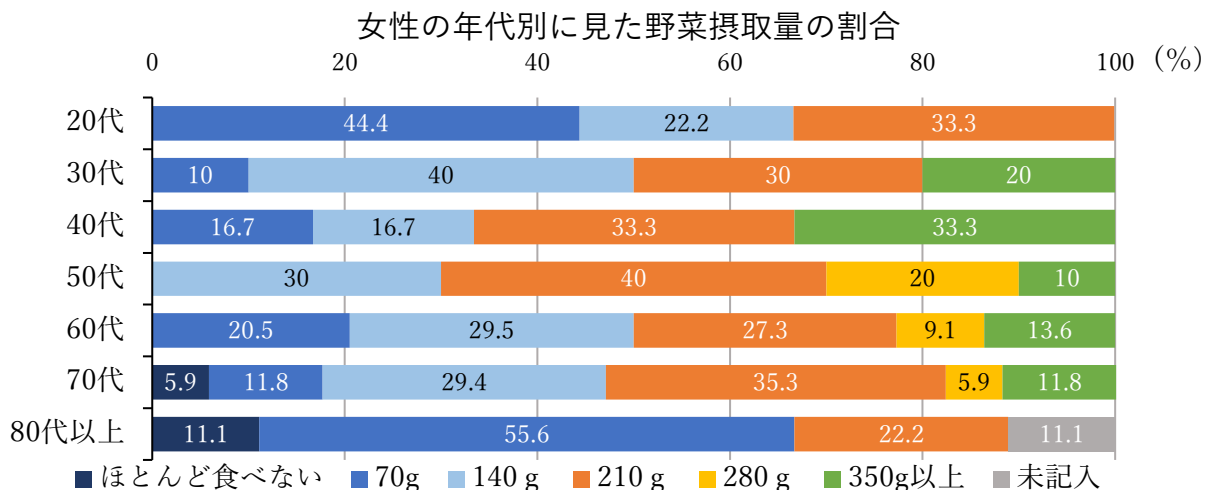
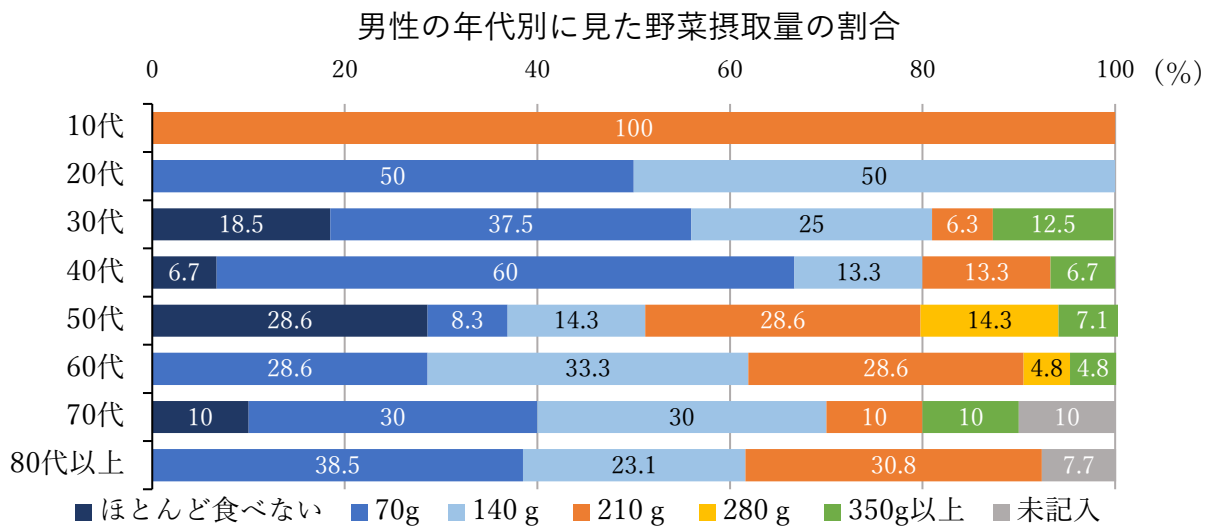


○ 朝食摂取しない理由として全体で一番多かったのは「食べない習慣になっている」の26.3%、次いで「寝ていたい」「食欲がない」は21.1%という結果になりました。就寝時間との関係も考えられます。

<村民の平均の野菜摂取状況>

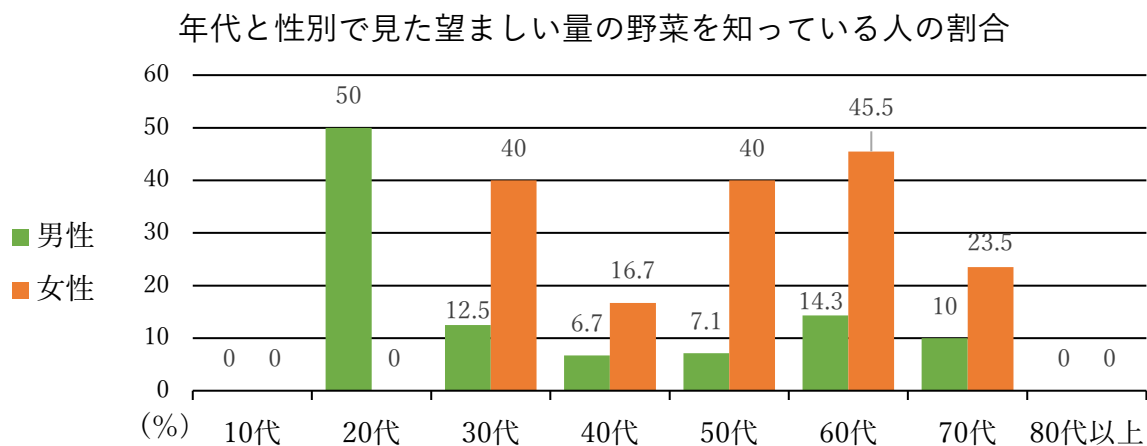
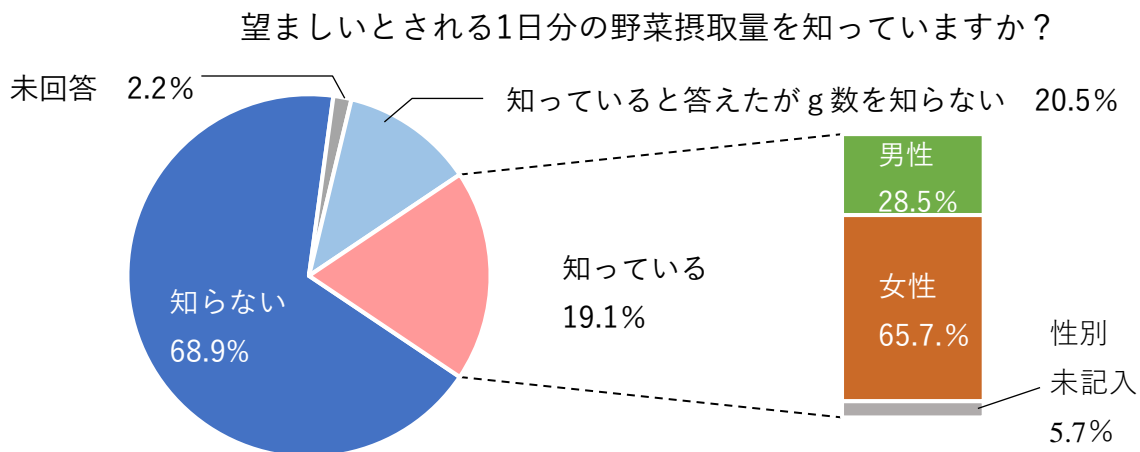


(資料)北海道保健福祉部「健康づくり道民調査」平成28年
厚生労働省「国民健康栄養調査」平成28年



○生活習慣病のリスクを少なくするために15歳以上は1日350gの野菜の摂取量が推奨されています。本村で摂取している野菜の平均量は157gなので目標より大分低い結果となりました。また、女性に比べ男性は摂取量が少ない傾向があり、特に50代男性では「ほとんど食べない」という人が約3割もいることが分かりました。

<1日に食べることが望ましい野菜の量を知っている村民の割合>

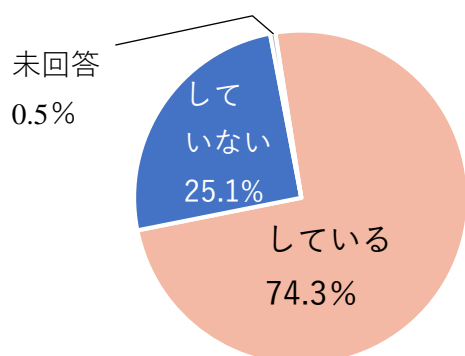


○1日に食べることが望ましい量を知っていると答えた人は31.1%いましたが、実際に350gだと知っている人は19.1%という結果になりました。内訳を見てみると女性の割合が多いことが分かりました。

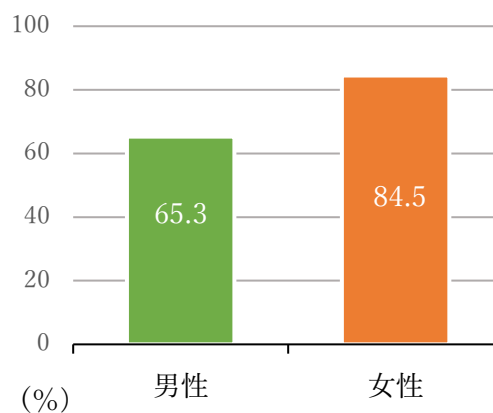


<野菜を意識して食べている村民の割合>

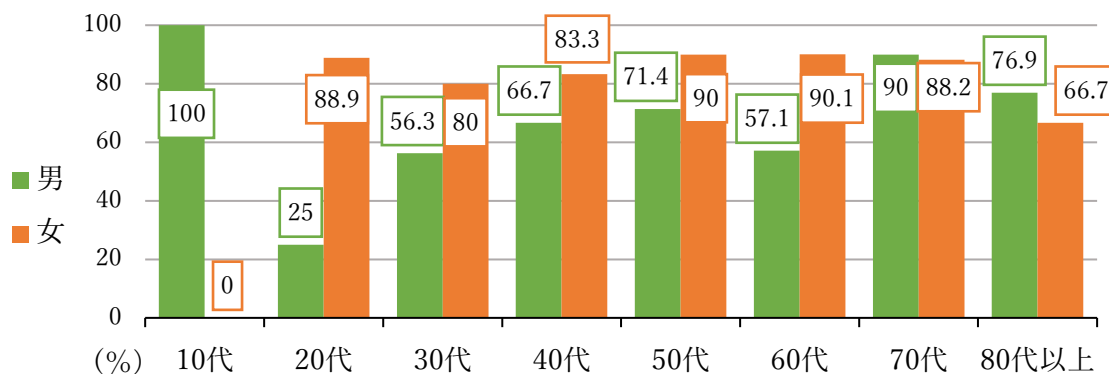
野菜を食べるようにしているか



野菜を意識している男女の割合

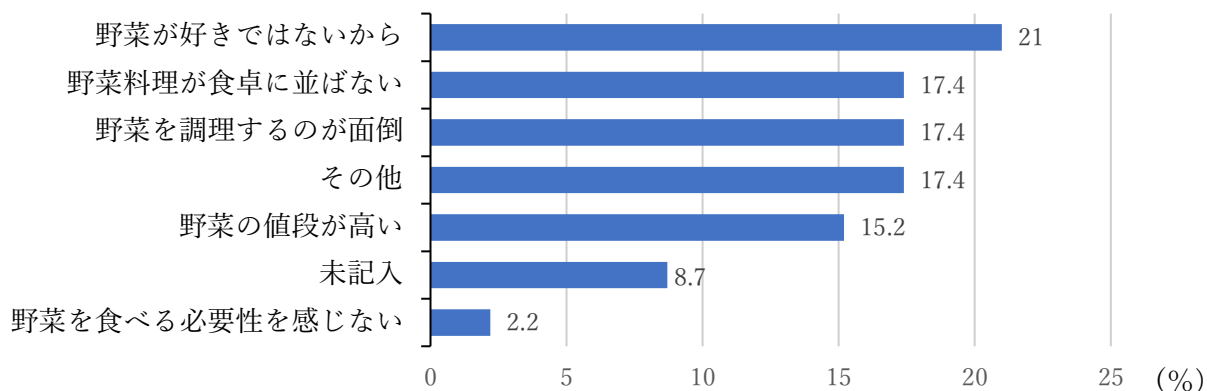


野菜摂取を意識している人の割合



- 野菜を意識して食べている村民の割合は全体で 74.3%となりました。性別で見ると男性より女性が多い結果となりました。

野菜を食べない理由

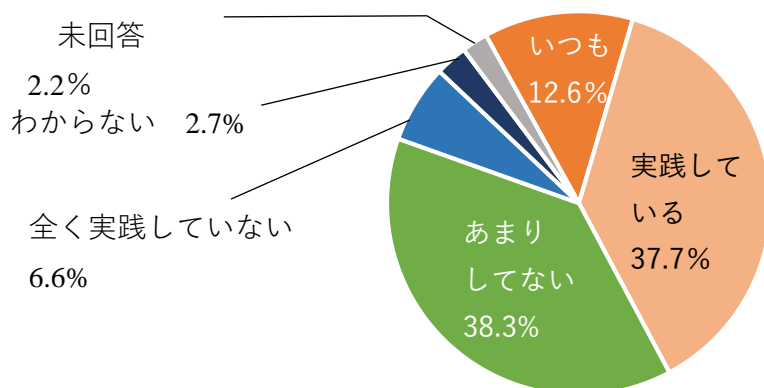


- 野菜を食べない理由で多かったのは「好きではないから」で、次いで「野菜料理が食卓に並ばない」「野菜を調理するのが面倒」「その他」という結果になりました。

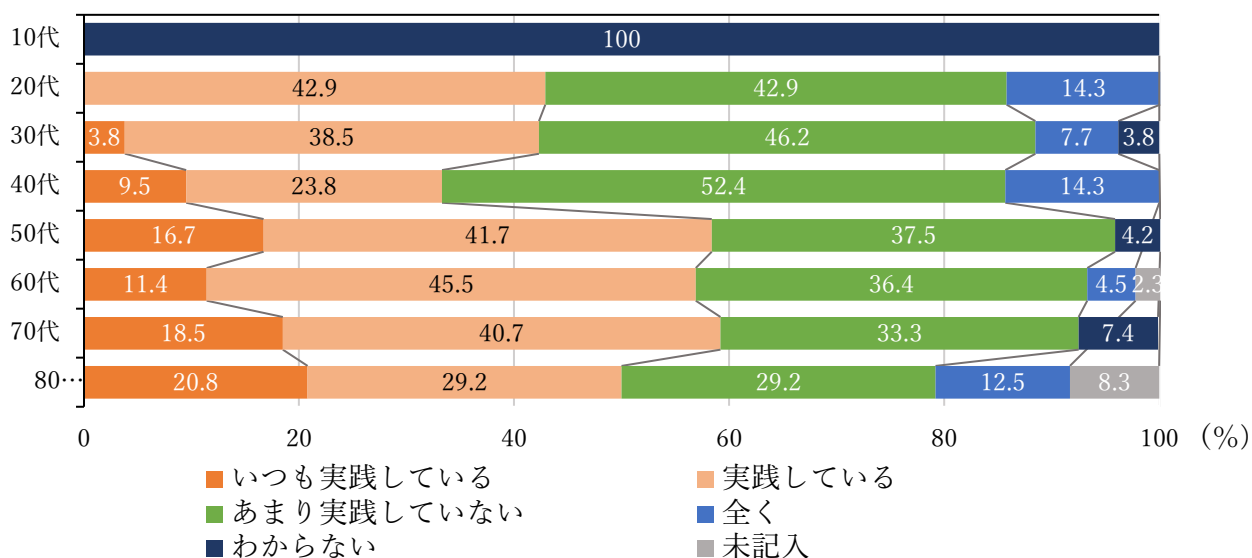
< 普段から健康を意識して行動している人の割合 >

○ 普段から適正体重や減塩に気をつけている人は「いつも実践している」「実践している」人を合わせると50.3%となり半数いることが分かりました。年代が上がるほど実践している人が増える傾向があることもわかりました。

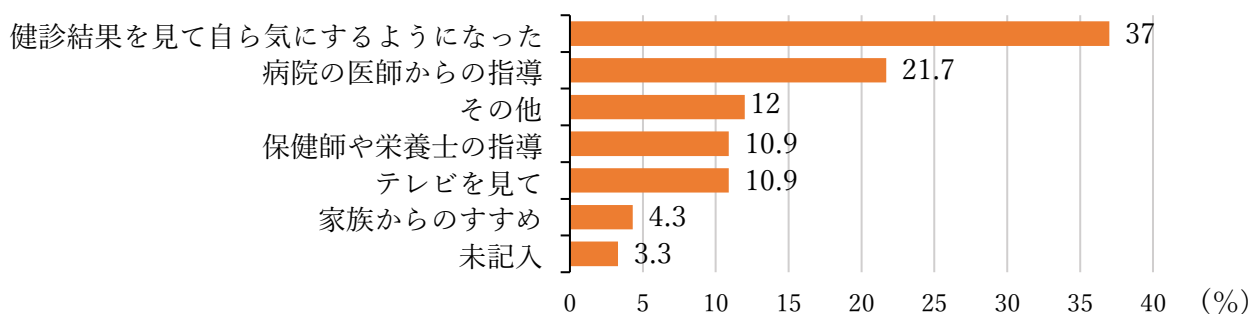
普段から適正体重の維持や減塩などを実践しているか



年代別に見た割合

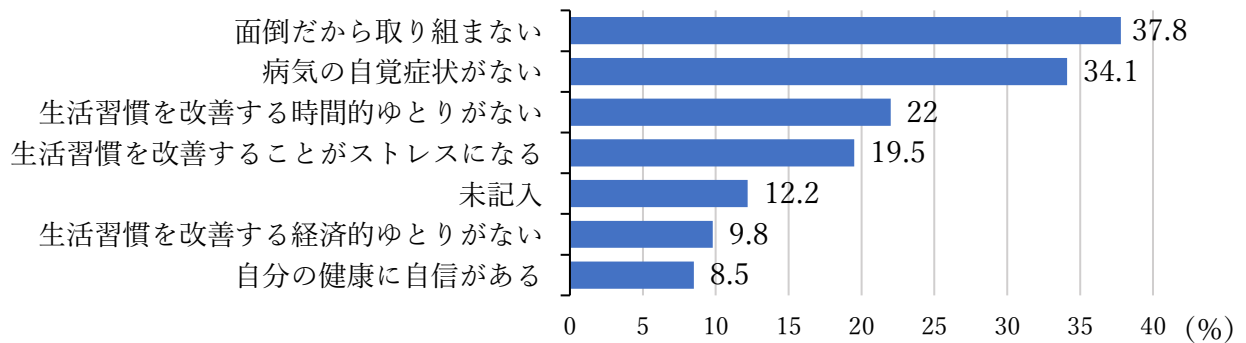


気にするようになった理由



○ 気をつけるようになった理由で一番多かったのは「健診結果を見て自ら気にするようになった」、次いで「病院の医師からの指導」でした。「その他」には「家族が病気と診断されたから」「運動をしているから」などの意見もありました。

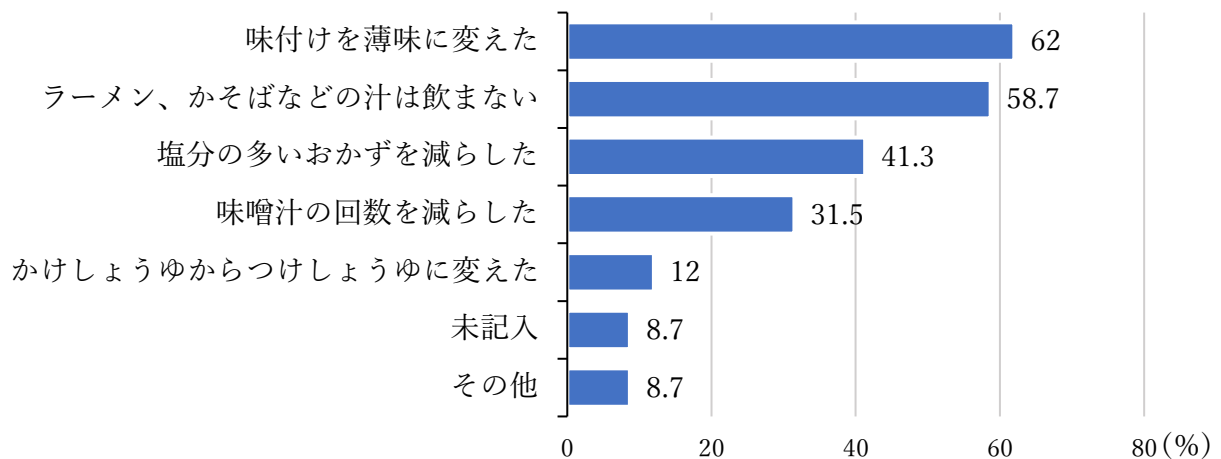
実践しない理由の割合(複数回答)



普段から適正体重の維持や減塩などを実践していない人の理由で多かったのは「面倒だから取り組まない」、次に「病気の自覚症状がない」でした。

<減塩の方法>

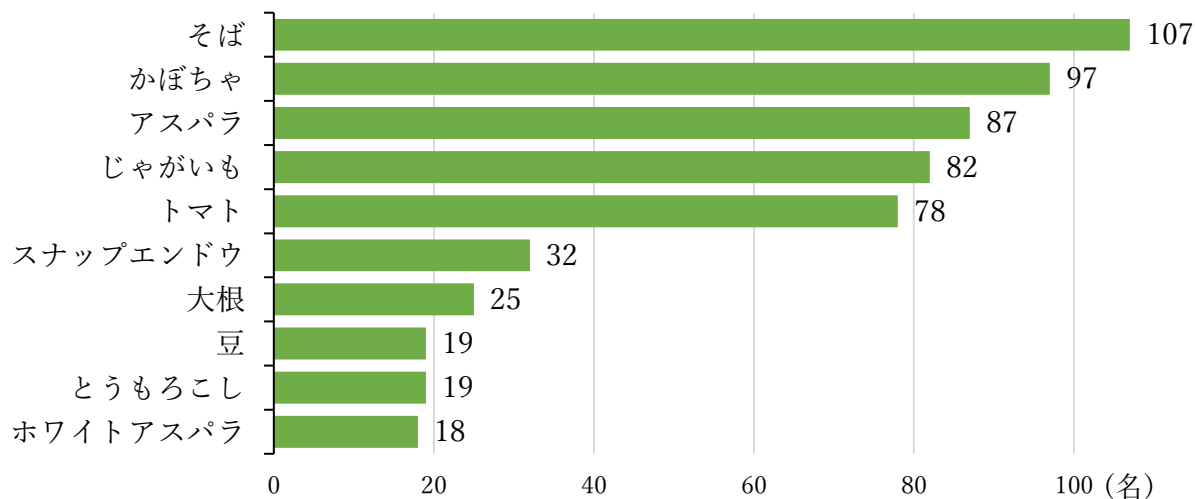
減塩の方法(複数回答)



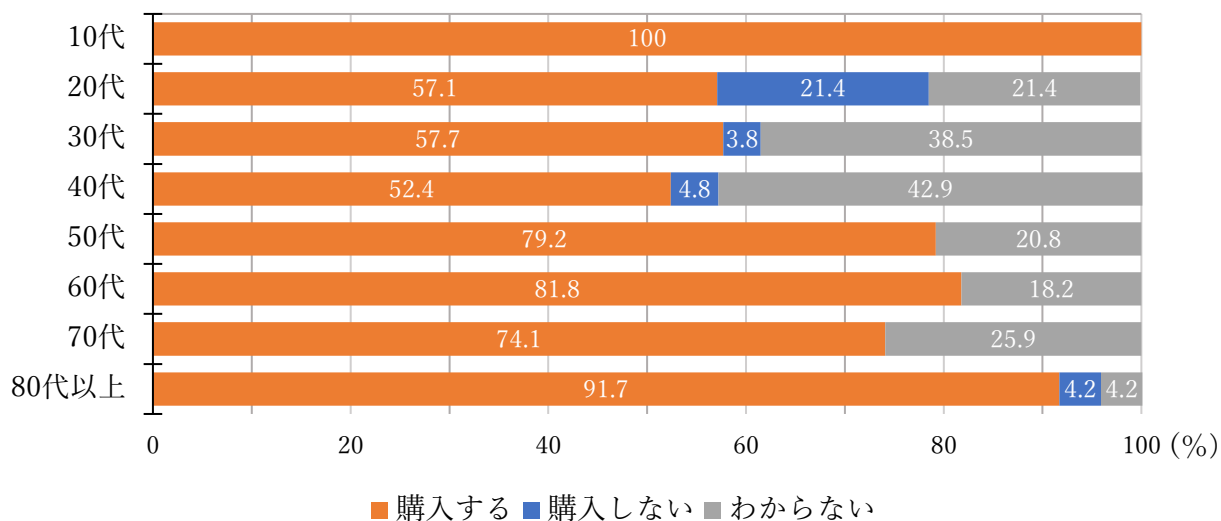
○ 普段から減塩に気をつけている人の中で半数以上が「味付けを薄味にする」「ラーメン、かけそばなどの汁は飲まない」という減塩の仕方をしていることがわかりました。

<音威子府で作られている農産物を知っている村民の割合>

本村で作られていると思う農作物(自由記載・上位10品目)



機会があれば音威子府産の農産物を購入するか



○ 第2章の1に記した通り、音威子府村は農業が基幹産業です。音威子府村で作られている農産物に「そば」を挙げた人が多い結果になりました。音威子府村のそばは色が濃く風味豊かなことで知られています。また、音威子府村で作られた農産物を購入出来る場所や機会があったら購入したいと思う人が多い結果となりました。

第3章 食育に関する3つの方針

食育をめぐる現状と課題などを踏まえ、音威子府村では食育の推進を効果的に図るため、下記の基本目標に基づき、食育を推進します。

・生涯を通じて村民の健康づくりにつながる食育の推進

乳幼児期、少年期、思春期、成人期、妊娠期、老年期によってそれぞれの身体状態も異なり、必要とされる栄養素の量も違います。乳幼児から思春期までは「発達・発育」が健やかにおこなわれるよう、成人期・老年期は「健康の維持・増進」をめざした栄養の摂り方が、豊かな人生を送るために必要になります。妊娠期には自分と子どもの分の栄養素を摂取することも考慮しなければなりません。また、病気に罹った場合は悪化させないように、きめ細やかな栄養管理が必要になります。

食事のことだけでなく食中毒予防など、食品衛生など食品の安全性に関わる知識も必要です。健康につながるような適切な食品選択ができ、実践できる食育推進を行っていきます。

・「食」に興味を持ってもらう食育の推進

音威子府村では、「農畜産物処理加工施設講習会」の開催など、食により興味・関心を持ってもらう事を目的とした各種事業を行っています。この事業を通じて料理の技術の向上や、その結果としてよりよい食生活が送れるようになる事を目標として、この取組を行っていきます。

・地産地消と一体となった食育の推進

音威子府村は豊かな自然環境の中で農産物が生産され、消費者と生産者とが顔の見えるつきあいができる特徴をもった地域です。各種活動により、音威子府村の基幹産業である農林業や酪農、食に関連する産業の役割や現状について理解を深めるとともに、地産地消の大切さを知り、実践する食育の取組を行っていきます。

第4章 食育に関する目標と推進方策

●食育に関心をもっている村民を増やす

食育に関心を持つことは自分の周りの“食“を考えることにもつながります。“食“を考えることは健康状態を考えることにつながり、自身の人生を考えることにもつながります。アンケートの結果から、村民の約7割の人が食育に関心があることが分かりました。しかし、すべての人に食育に関心を持ってもらう必要があります。

目標	現状	目標
食育に関心をもっている村民の割合を増やす	73.0%	90%

〈具体的な取り組み〉

- ・学校での食に関する授業の実施
- ・農産物処理加工施設講習会の開催
- ・親子料理教室
- ・道の駅での地元特産品販売

●毎日朝ごはんを食べる村民を増やす

朝食を食べることで体温が上昇し、集中力が上がるということが科学的に証明されています。勉強や仕事のパフォーマンスを上げるためにも朝食摂取は欠かせません。

現在朝食を摂取している方にはそのまま継続をしてもらい、摂取できていなかった方には何か口に入れてもらえるよう啓発していきます。特に朝食摂取率が低かった20～40代は子ども達の親世代でもあるので、朝食を食べてもらえるようにアプローチします。

目標	現状	目標
毎日朝ごはんを食べる村民の割合(全体)	73.0%	80%以上
20～40代	45.7%	80%以上

〈具体的な取り組み〉

- ・広報誌にて朝食の重要性の周知
- ・学校での食に関する授業の実施
- ・健診の場での周知

●野菜を摂取する村民を増やす

野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルの供給源です。生活習慣病を予防するためには1日350g以上の野菜摂取が望ましいとされています。

アンケートの結果では、野菜を沢山食べるよう意識している人は74.3%いますが、望ましいとされる量を知っている村民は19.1%しかいませんでした。つまり、どれくらい食べたらいのか分からない人が78.6%もいることになります。野菜を摂取する大切さと望ましい量を周知する必要があります。

さらに、350g以上摂取している村民は10.4%しかおらず、一日の平均摂取量は156gという結果がでました。野菜を食べない理由としては「好きではないから」で、次いで「野菜料理が食卓に並ばない」「野菜を調理するのが面倒」ということが分かりました。苦手な野菜以外を食べることで野菜摂取のハードルを低くしたり、簡単な調理法を伝える取り組みが必要になります。

目標	現状	目標
生活習慣病予防のための望ましい野菜の量を知っている村民の割合を増やす	19.1%	50%以上
村民の野菜を食べる量を増やす(平均)	156g	230g

〈具体的な取り組み〉

- ・学校での食に関する授業の実施
- ・食品サンプルを用いた展示
- ・健康まつりでの展示
- ・広報誌での周知

現状よりも小鉢一皿分(70g)多くとってもらえるよう目指します

生活習慣病とは

以前は「成人病」とも呼ばれていました。「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指しており、具体的には糖尿病・肥満・高尿酸血症などです。

● 普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する村民を増やす

私たち人間は口から食べ物を摂取し、その栄養で身体を作っているといっても過言ではありません。普段から食生活を気に掛け、適正な体重を維持し減塩に気をつけることはメタボリックシンドロームや生活習慣病などを予防することにつながります。

アンケートの結果では、村民の50.3%が食生活に気をつけていることがわかりました。しかし一方で、約半数が「面倒だから取り組まない」、「病気の自覚症状がない」などの理由で、普段の食生活を気にしていない現状もわかりました。生活習慣病は進行するまで症状が出ない場合もあります。気が付いた時には生命を脅かす状態であったとならないよう、食生活の重要性を認識してもらえよう周知します。

また、年齢を重ねるごとに食が細くなり食事量が減る傾向にあるため、必要な栄養素が不足するために体重減少する場合があります。高齢者の低栄養状態を防ぐ取り組みもしなくてはなりません。

目標	現状	目標
普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する村民の割合	50.3%	75%以上

〈具体的な取り組み〉

- ・ 特定健診の際に食生活に関する展示
- ・ 子ども料理教室
- ・ 介護予防教室
- ・ 健康相談の実施

● 地元の農産物に触れる機会を増やす

地元で採れた農産物を口にしたり触れたりすることは、この地域で何が作られているか知ることもなります。作られている農産物を知ることによって“食”に対する関心も生まれると考えられます。

本村では地元の農産物を購入できる機会が、限られるため多くの人に触れてもらえるよう機会を増やす必要があります。

〈具体的な取り組み〉

- ・ 道の駅での地元特産品販売
- ・ ふるさとまつりや文化祭等での販売、提供
- ・ 音威子府村の農産物を利用した料理教室

第5章 関係者の役割・連携

音威子府村においては、目標をベースに、地域住民や生産者、学校、幼児センター等がそれぞれの視点で地域にあった食育の取り組みを行っていきます。

また、総合的な視野から行政のそれぞれの分野で連携を図り、円滑に取り組みが進むように食育を推進していきます。

1、家庭における食育の推進

家庭での食事は、生涯の基盤となるものです。子どもの頃の食習慣や生活習慣は親元を離れてからも続きます。将来、生活習慣病等にならないためにも小さい頃から朝食を摂取する・バランスのよい食事を摂る等の生活が大事になってきます。共食（誰かと一緒に食べること）をすると規則正しい食生活を送っている人が多いということも分かっており、家族で規則正しい食事を摂取することが健康につながってきます。

子ども料理教室や親子料理教室の開催、学校を通じて保護者に対し、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めます。

2、学校教育における食育の推進

幼児センター、小中学校などにおいて子供が食に関する正しい知識を学ぶため、地域の団体と連携して調理に関する体験や学習などを推進します。

3、地域における食育の推進（音威子府村食生活改善協議会について）

地域住民が、生涯健康に暮らす基本となる“良好な食生活や食習慣の確立”を図るため、国が策定した「食事バランスガイド」等を活用し、関係機関や関係団体はもとより、家庭・学校・自治会等を通じて住民への普及啓発を図ります。また、農畜産物加工処理施設を利用して講習会を実施し、食生活を豊かにします。

音威子府村食生活改善協議会は、わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを展開するところから出発しました。“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに掲げ、バランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と行政との協同事業も行ってきました。第2期計画における目標達成の一翼として料理教室の開催やまつり(健康まつり、文化祭等)での食事提供など、村民の健康維持増進をサポートできるような携わり方をしていきます。

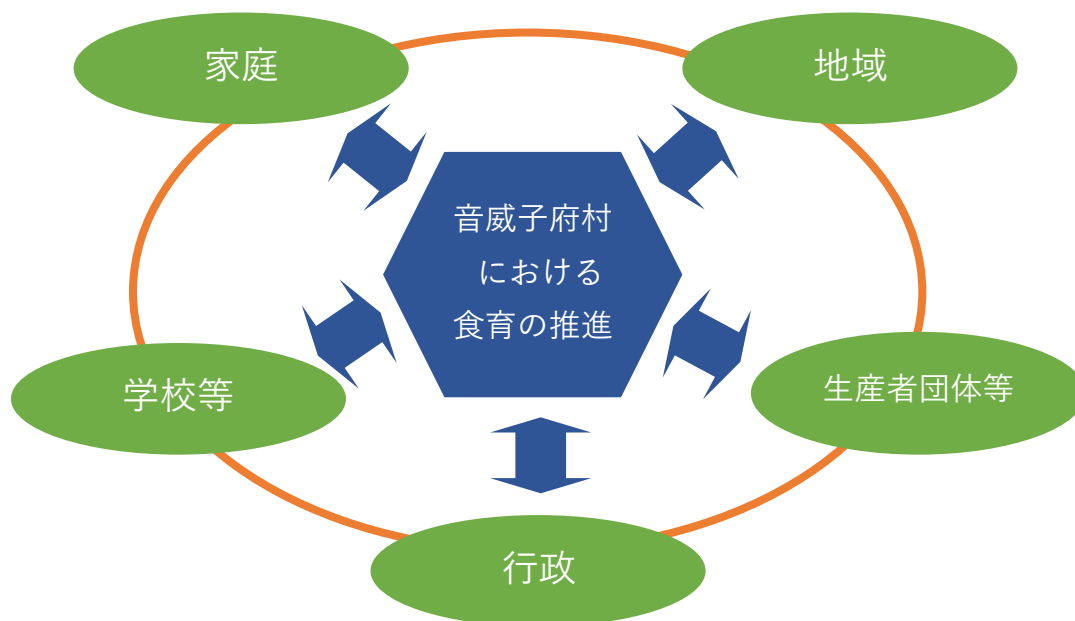
4、生産者団体等における食育の推進

品質の高い食品を安定的に供給することとあわせて、各種体験活動の実施、協力などの学習機会の提供を通じて、地域の生産物や生産、流通に関わる人々の営みの理解を深め、その大切さを伝える取り組みなどを進めます。

5、行政における食育の推進

食育を通じて生活習慣病等の予防を図るため、保健福祉センターにおいて、食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、村が行っている健康診断に併せて、各個人の健康状態に応じた栄養相談や運動指導の充実を図ります。また、地域住民や農林業者の自主的な取組に関わっていきます。

さらに、食育は、その関係する分野が保健、医療、産業振興、教育など多様であることから、日常の家庭で食生活や、学校、食材の提供をする生産者など食関連産業団体が、食育活動においてそれぞれの役割を理解し、相互に連携や補完をしながら活動を行い、計画の推進に努めます。



※関係する部署と住民・組織・関係機関・団体等とが横断的な連携を図りながら計画の推進に積極的に努めます。

木^が家^がと
森^の匠^の村
おとねつふ。

第2期音威子府村食育推進計画

令和2年3月

編集：音威子府村役場住民課保健福祉室

〒098-2501

中川郡音威子府村字音威子府509番地88

TEL：01656-9-3050

FAX：01656-9-3055