

えびな おいしく
健康づくり方針
(海老名市食育推進取組方針)

令和6年4月

《目 次》

第1章 概要	1
1 趣旨	1
2 方針の性格	2
3 目標設定の考え方	2
4 実施期間	3
第2章 これまでの取組	4
1 これまでの取組	4
2 数値目標の達成状況	4
3 総括	4
4 課題	5
第3章 取組の内容	6
1 基本理念	6
2 基本方針	6
3 具体的な目標	7
(1) 健康づくりにつながる食育	7
(2) 朝食をとり生活のリズムを整える	8
(3) 野菜の摂取量を増やす	10
(4) 栄養成分表示を活用する	11
(5) 食を大切にする	12
(6) 地場産物を使用する	14
(7) 「食」に関する環境づくり	16
第4章 取組の推進	18
1 体制の整備	18
2 普及啓発	18
3 地域における食育活動の推進	18
4 進行管理と評価	18

第1章 概要

1 趣旨

(1) 国、県の動き

国では、平成17（2005）年に制定された食育基本法、平成18（2006）年に策定された「食育推進基本計画」により、健康的な食生活の実践により生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう食育の推進を図っています。

神奈川県は、平成20（2008）年に「神奈川県食育推進計画」を策定、令和5（2023）年に「神奈川県食育推進計画（第四次）【計画期間：令和5（2023）年度～令和9年（2027）年度】」を改定し、同様に食育の推進について総合的に取り組んでいます。

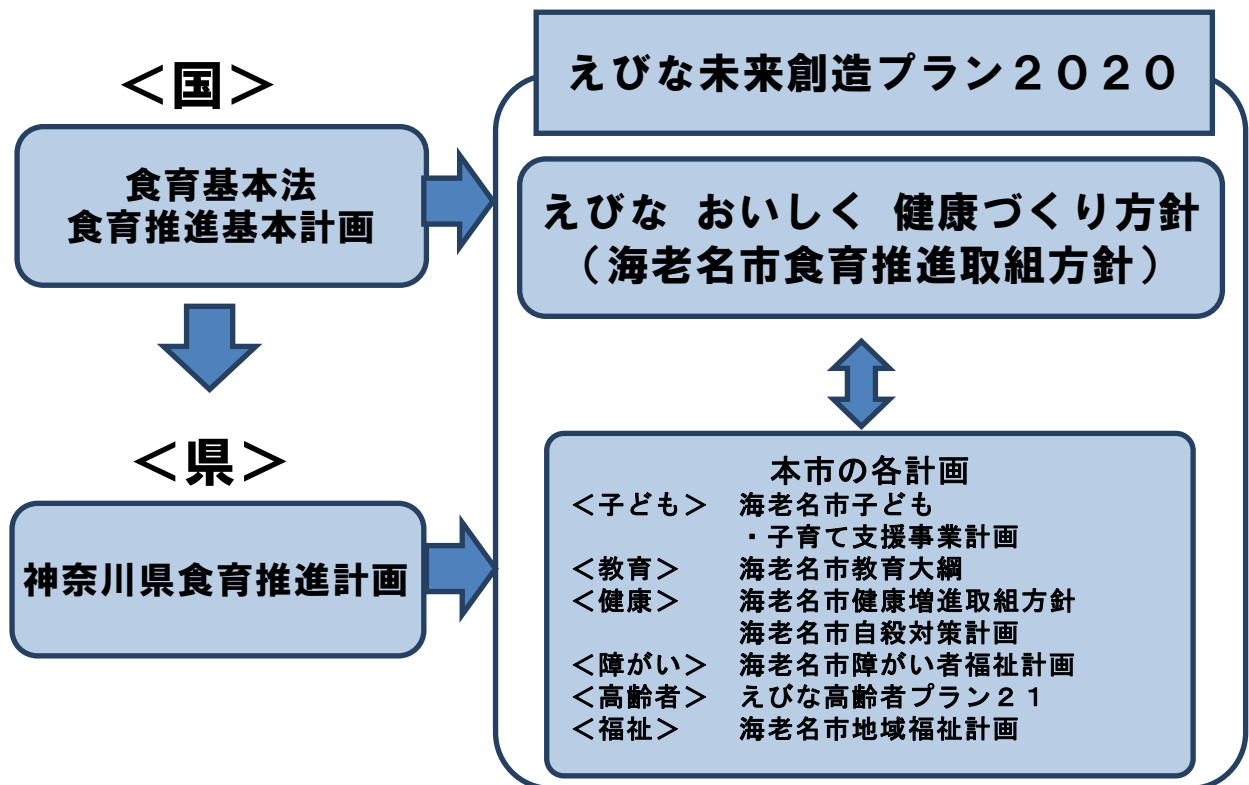
(2) 本市の計画

市では、これまで健康増進法に基づき、「えびな健康づくりプラン（平成17（2005）年度～平成26（2014）年度）」を策定し、一次予防に重点を置いた生活習慣病対策を推進してきました。また、食育基本法に基づく「えびな食育推進計画（平成21（2009）年度～平成24（2012）年度）」では、食を通じての健康づくりや地域づくりに取り組んできました。その後、平成25（2013）年には、これまでの健康増進、食育の分野に新たにスポーツに関する分野を加え「海老名市スポーツ健康推進計画（平成25（2013）年度～令和5（2023）年度）」を策定し、市民一人ひとりによる健康づくりやスポーツ活動への取組を支援に取り組んできました。

令和6（2024）年3月に計画期間が満了することから、国の「食育基本法」に基づき、「神奈川県食育推進計画（第四次）」の指標及び目標を準用し、その目標に対する市の取組に関する考え方を示すものとして「えびな おいしく健康づくり方針」を策定します。

2 方針の性格

本計画は、食育基本法第18条に基づく食育推進計画であり、国の「食育基本法」、
「食育推進基本計画（第四次）」、神奈川県「神奈川県食育推進基本計画（第四次）」
を基本としつつ、本市の新たな総合計画である「えびな未来創造プラン2020」
を中心とした本市の各計画を踏まえた計画とします。



3 目標設定の考え方

- ・海老名市食育推進計画では、実施期間における目標達成状況を確実に評価できるよう、評価の際に確実に入手可能と考えられる県調査等のデータを指標に選定しました。
- ・評価に際し比較対象があることが望ましいこと、県域における地域差が計画に与える影響が少ないと考えられることなどから、神奈川県食育推進計画（第四次）と同じ目標を採用することを基本としています。

4 実施期間

前記3のとおり、神奈川県食育推進計画（第四次）と同じ指標、目標を採用していることから、本方針の実施期間についても神奈川県食育推進計画（第四次）の計画期間にあわせて、令和6（2024）年度～令和9（2027）年度までの4年間とします。なお、社会情勢の著しい変化、国・神奈川県の方針の変更など見直しが必要と判断される場合には、その都度見直しを行います。

※神奈川県食育推進計画（第四次）の計画期間は令和5年度～令和9年度の5か年計画となっているため、本計画の基準値については神奈川県の計画と同様に令和4年度の値を採用します。

第2章 これまでの取組

1 これまでの取組

市では平成25（2013）年に海老名市スポーツ健康推進計画を策定し、「一市民位置スポーツ・レクリエーションの実現とみんなで楽しく健康づくり」を基本理念として、市民一人ひとりのスポーツの推進、健康増進、食育の推進等を実施するため、様々な取組を実施してきました。

2 数値目標の達成状況

数値目標として設定した全109項目のうち、「目標達成」が26項目（全体の約23.9%）、「改善あり」が53項目（全体の約48.6%）、「未達成」が30項目（全体の約27.5%）となり、「目標達成」と「改善あり」を合わせると、全体の約6割が改善しているという結果となりました。

3 総括

計画期間である平成25（2013）年度～令和5（2023）年度の11年間は、市内公共施設におけるスポーツ推進に係る取組や、健診制度の充実、医療制度の改正など、スポーツや健康づくりに関する環境が大きな変化を遂げた期間となりました。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、新しい生活様式への環境の変化など、市民一人ひとりの価値観が大きく変容した期間となりました。

計画の最終評価として、各分野における評価を実施したところ、改善傾向となった項目も多く、市の様々な取組や、市民のスポーツ、健康に関する意識の高揚もあり、一定の成果が表れたものと評価します。

4 課題

これまでの取組の中で、幼い頃からの周囲の環境や習慣がスポーツや健康づくり意識の向上につながるなど、若い世代への働きかけが非常に重要であることが分かりました。こうした環境づくりは、市民一人ではなく、家庭や学校、地域など、身近な生活基盤の中で醸成していくことが非常に重要であるとともに、行政だけではなく健康づくりに関わる様々な団体が連携し、市民や地域と一緒に進めていくことが非常に重要です。

今後は、今まで健康づくりにあまり関心のなかった方に対しても取組に参加してもらえるような環境づくり、普及啓発、人材育成が非常に重要であり、これまでの取組を継続、発展させつつ、市民一人ひとりによる主体的な健康づくりへの取組を推進していくよう努めていく必要があります。

第3章 取組の内容

1 基本理念

「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であり、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です。

市では、「食育」に関する理解を深め、「食育」を通じて個人の特性に応じた食育推進施策を実施することで、市民一人ひとりが生涯を通じて個人の行動と健康状態の改善を実現できるよう「食育」を推進してまいります。

2 基本方針

(1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

「食」は命の源であり、生きるためには欠かせないものであることから、未病を改善するための重要な要素です。一人ひとりが食に関する理解を深め、健全な食生活を実践することが、生涯を通じた心身の健康につながることから、栄養バランスに配慮した食事など正しい食習慣を身につけていけるよう取組を推進します。

(2) 持続可能な食を支える食育の推進

「食」は、自然の恩恵や、食に関わる人々の様々な行動の上に成り立っており、そのことへの感謝の念や理解を深め、農林水産物の地産地消や食を取り巻く環境への配慮を実践することが持続可能な食につながるため、食に対する感謝の気持ちを培うとともに、食に親しめるよう取組を推進します。

3 具体的な目標

(1) 健康づくりにつながる食育

【課題】

食事のバランスを保つためには、主食、主菜、副菜をそろえることを基本とし、様々な食品を組み合わせる食べることが大切です。現在は中食、外食事業の充実に伴い、昔に比べて誰でも手軽に食事を選ぶことができるようになりました。しかし、嗜好に偏った食事を続けてしまうと、バランスの悪い食事を選ぶ傾向が高くなるため、正しい知識を習得し、バランスのとれた食事を意識することが大切です。

また、近年の疫学調査により、早食いの人はBMIが高い傾向にあることがわかっています。よく噛んで食べることは、肥満予防につながります。今後は、若い世代からの適切な食習慣を形成していくことができるよう、食と健康に関する普及、啓発や食育の推進を図っていく必要があります。

【目標】

	基準値（R 4）	目標値（R 9）
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	56.1%	50%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代（20~39歳）の割合	37.0%	40%以上
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	60.0%	55%以上

《県民健康・栄養調査》

【今後の取組】

- ・ 市民一人ひとりが食についての意識を高め、自分に合った食事の量や内容について知り健全な食生活を実践することで、心身の健康を増進していくことができるよう支援していきます。

- ・食を通じた健康づくりを主体的、日常的に実践できるよう、食と健康に関する普及、啓発を行い、自分に合った量や食事バランスについて学ぶ場や機会を提供します。

《自分・家族でできること》

- 食事の適量を知り、主食・主菜・副菜がそろった食事をとる。
- 中食・外食の適切な選択をする。
- 家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しむ。
- 米食の良さを見直し、日本型食生活を実践する。

(2) 朝食を摂り、生活リズムを整える

【課題】

家庭は、子どもや家族が望ましい食習慣を身につけるための基礎となる場です。大人になってから生活習慣を改めることが困難なことを考えると、特に子どもへの「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化は非常に重要です。

特に、朝食を摂ることは一日の始まりで、午前中を有意義に過ごすためにも重要です。朝食をしっかり摂るには、早寝、早起きを心がけ、生活リズムを整えることが大切になります。また、親の生活習慣が、様々な形で子どもに影響を与えることから、親の生活習慣を改めることも重要となります。

【目標】

	基準値 (R 4)	目標値 (R 9)
朝食を欠食する人の割合		
ア 小学6年生	5.7%	0%に近づける
イ 中学3年生	9.1%	
ウ 15～39歳	22.6%	15%以下

《県民健康・栄養調査》

【今後の取組】

- ・子どもから高齢者まで望ましい食習慣が形成できるよう、様々な機会を通じて普及、啓発を図り、学校や家庭での食育を推進します。
- ・子どもたちが望ましい食習慣を身につけることができるよう保育園、幼稚園、学校、家庭、地域が連携しながら、家庭や学校における食育の推進を図ります。
- ・多様な世代が食事について望ましい習慣を学ぶ機会を提供します。

《自分・家族でできること》

- 早寝・早起き・朝ごはんをできるところから実行する。
- 毎朝しっかり朝日を浴びる。
- 家族で生活習慣を改める。
- 遅い時間に幼児を連れて出歩かない。

《地域でできること》

- 保育園、幼稚園や学校と協力し「早寝・早起き・朝ごはん運動」を推進する。

(3) 野菜の摂取量を増やす

【課題】

食は日々の健康づくりの基本であり、野菜不足や脂質の摂りすぎなどで食事バランスが乱れると、肥満や生活習慣病の原因にもなります。また、現代人の食生活は主食や主菜に偏りがちであり、副菜や果物が不足しているともいわれています。

日本型食生活の基本である「一汁三菜」、つまり主食に汁物（一品）と主菜（メインのおかず一品）と副菜（小鉢二品程度）を組み合わせる食べ方は、様々な栄養素をバランスよく摂ることができます。

野菜、豆類、海藻類などをメインとする副菜を充実させ、生活習慣病予防のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補っていくことが重要です。

【目標】

	基準値（R 4）	目標値（R 9）
一日当たりの平均野菜摂取量	271.6 g	350 g 以上
一日当たりの平均果物摂取量100g未満の人の割合	57.0%	30%以下

《県民健康・栄養調査》

【今後の取組】

- ・日本型食生活の良さを見直し、1日に副菜を5品以上食べることを基本に、市民の野菜摂取量を増加させ、生活習慣病の予防及び改善につながるよう働きかけを行います。
- ・食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、日本型食生活の良さについて見直すとともに、「一汁三菜」の意義などについて普及啓発を行います。

《自分・家族でできること》

- 日本型食生活を実践する。
- 副菜を積極的に取り入れる。
- 食事の適量を知り、主食・主菜・副菜の揃った食事をとる。
- 中食・外食については、同じ物を食べ続けない、定食物を選ぶなどの適切な選択に心がける。

《地域でできること》

- 海老名産の野菜を使った一品料理等の普及を図る。

(4) 栄養成分表示を活用する

【課題】

食育基本法には、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食育を推進することが示されています。

健全な食生活を実践していくためには、食に関する正しい知識を持つことが不可欠であり、また、生活習慣病予防の上でも、自分に合った食事の量や内容について知ることが重要です。特に、食塩のとり過ぎは高血圧症、脳卒中などの危険因子となることから、十分な注意が必要です。

栄養成分表示は、消費者が食品を選択する際の指標となるとともに、それを参考にすることで栄養バランスの取れた健康的な食生活の実践に役立つことが期待されるものです。

【目標】

	基準値（R 4）	目標値（R 9）
一日当たりの平均食塩摂取量	9.6 g	8 g 未満
食品の安全性に関する知識があると思う人の割合	89.3%	90%以上

《県民健康・栄養調査》

《県民ニーズ調査》

【今後の取組】

- ・栄養成分表示の使い方について普及し、市民一人ひとりが食についての意識を高めるとともに、栄養成分表示を行う飲食店等の増加を図ります。
- ・食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、食の選択に関する普及啓発を行います。
- ・食塩をとりすぎないための調理の工夫や食事の選び方について、普及啓発を行います。

《自分・家族でできること》

- 栄養成分表示を意識して活用する。
- 食事の適量を知り、主食・主菜・副菜の揃った食事をとる。
- 中食・外食については、同じ物を食べ続けない、定食物を選ぶなどの適切な選択に心がける。

《地域でできること》

- 職域連携（外食の栄養成分表示の普及）を進める。

（５）食を大切にする

【課題】

女性の職場進出や核家族の増加、食生活の変化などによって、家庭内での「孤食」や「個食」が増えてきています。

本市では、毎月 19 日を、家族そろって食卓を囲む「家族いっしょに食べようデー（食育の日）」としており、事業の周知を図るとともに、家庭や地域での「共食」を通じ、食を通じたコミュニケーションの機会を増やすことが大切です。また、家族で一緒に食事をすることの楽しさとともに、食を大切にする気持ちや必要なマナーを共に育んでいくことが大切です。

【目標】

	基準値（Ｒ４）	目標値（Ｒ９）
朝食・夕食を家族と食べている、又は一人暮らしの方で、昼食・夕食を仲間など複数で食べている「共食」の回数（注１）	〔家族〕 週 9 回 〔一人暮らし〕 週 2 回	〔家族〕 週11回以上 〔一人暮らし〕 週 2 回以上
いただきますなど食への感謝を表すあいさつや、箸の持ち方など、食事のマナーを正しくできていると思う人の割合	75.1%	90%以上
食べ物を無駄にしないよう気を付けている人の割合（注２）	93.9%	96%以上

《県民ニーズ調査》

（注１）一人暮らしの方を除いた人数から、「ほとんど毎日食べる」を週 7 回、「週に 4 ～ 5 日食べる」を 4.5 回、「週に 2 ～ 3 回食べる」を 2.5 回、「週に 1 回程度食べる」を 1 回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出します。

一人暮らしの人数から、「ほとんど毎日食べる」を週 7 回、「週に 4 ～ 5 日食べる」を 4.5 回、「週に 2 ～ 3 回食べる」を 2.5 回、「週に 1 回程度食べる」を 1 回とし、それぞれ昼食・夕食ごとに該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、昼食と夕食の回数を足して週当たりの回数を出します。

（注２）「食べ物を無駄にしないよう気を付けている」とは、食品ロスを減らすため、「食品を買いすぎない、料理を作りすぎない、食べ残さない」など、日々の食生活の中で実践する、ちょっとした気遣いや行動のことを言います。

【今後の取組】

- ・子どもから高齢者まで望ましい食習慣が形成できるよう、様々な機会を通じて普及、啓発を図り、保育園、幼稚園、学校や家庭での食育を推進します。また、食を通じたコミュニケーションづくりを推進します。
- ・子どもたちが望ましい食習慣を身につけることができるよう保育園、幼稚園、学校、家庭、地域が連携しながら、家庭や学校における食育の推進を図ります。
- ・給食などを通して、一緒に食事をすることの楽しさを伝え、必要なマナーを伝えていきます。
- ・多様な世代が食事について望ましい習慣を学ぶ機会を提供します。
- ・「家族いっしょに食べようデー（食育の日）」の普及を図ります。

《自分・家族でできること》

- 子どもの孤食を減らす。
- 家族や友人と食卓を囲み団らんをする。
- 正しいマナー、作法による食事を心がける。
- 食前食後のあいさつを習慣づける。

《地域でできること》

- 食の楽しさを実感できる機会を設ける。
- 地域の食事会などに参加する。

（６） 地場産物を使用する

【課題】

現代は、多種多彩な食品が簡単に手に入る一方で、市民が食の生産の現場に触れる機会がなく、食生活を支えている人や自然、食材となっている動植物の生命に対する感謝の念が薄れつつあります。

市内には魅力的な田園風景があり、米をはじめ様々な野菜も作られています。生産者と消費者の交流できる機会や場も多くあることから、これらを活用し、市民が自然の恩恵や食に関わる人々への理解を深めることが大切です。

今後も、地産地消を積極的に進めながら、地域の伝統料理や特産物などの食文化についての理解を深め、後世に伝えていく必要があります。

【目標】

	基準値（R 4）	目標値（R 9）
地元でとれた新鮮な野菜や魚を食べられることに満足している人の割合	27.9%	30%以上
農林水産業の体験や伝統ある食文化を伝えていく機会や場があることに満足している人の割合	7.2%	7.2%以上

《県民ニーズ調査》

【今後の取組】

- ・市民が食の生産者や食材について理解を深め、食を大切にする心を育めるような機会を充実します。また、食に関する情報提供の充実を図り、その情報が食生活の中で十分に生かされるよう働きかけていきます。
- ・親子で楽しく調理をする機会を設け、父親の参加を促します。
- ・保育園や学校で、生産体験を行う場を増やします。
- ・学校給食や市内企業給食への地場産物の利用促進を図ります。
- ・市民、団体等と協力し、食に関する情報の共有ができる場を提供します。

《自分・家族でできること》

- 自然の恩恵、生産者等へ感謝の念を持つ。
- 海老名産の食材を知り、料理に活用する。
- 農業生産者直売所などを積極的に利用する。

《地域でできること》

- 地場の食材に触れられる機会や場をつくる。
- 新鮮な食材、旬の食材を提供する。
- 食に関する情報を多くの人と共有できる場をつくる。
- 市内農産物を購入するように努める。

(7) 「食」に関する環境づくり

【課題】

本市では、令和6年4月現在約50名の食生活改善推進員が、様々な年代を対象に食生活改善や健康づくりのボランティア活動を行っています。

今後は、食生活改善推進員の活動を中心に、家庭や学校、地域での食育を実施し、食事や栄養バランスについての普及・啓発を推進していくとともに、食や食文化に関するボランティア等の地域活動を一層充実していく必要があります。

【目標】

	基準値（R4）	目標値（R9）
食育に関心を持っている人の割合	77.6%	90%以上

《県民ニーズ調査》

【今後の取組】

- ・ 食に関わるすべての人が連携し、協力できる環境整備を進めます。
- ・ 食生活改善推進員養成講座を開催し、推進員の充実を図ることで食生活改善推進団体えびな会の拡充を図ります。
- ・ 関係機関・団体とのネットワークづくりを推進します。
- ・ 市公式クックパッドや動画配信など、非接触型の食育の展開や個人が手軽に使えるオンラインによる情報を提供します。

《自分・家族でできること》

- 食と健康への関心を高め、地域の活動に参加する。
- 食のボランティア養成講座などに参加する。
- 身近なところで、自分の食についての知識や経験を生かして、食育のための活動に参加する。

《地域でできること》

- 地域ボランティア団体としての活動を積極的に行う。
- 食生活改善について普及・啓発を行う。
- 学校、家庭と連携した地域での食育を推進する。

第4章 取組の推進

1 体制の整備

本方針の推進にあたっては、健康づくり、食育に関わる関係団体等と連携の取れた効果的な取り組みを行うとともに、市民が主体的に取り組む「食育」を総合的に推進する体制を整備します。

2 普及啓発

市民、民間団体、事業者等のそれぞれが「健康づくり」、「食育」に取り組みやすくなるよう関係する情報の収集に努めます。また、広報紙やホームページ、各種保健事業等の場を通じて情報提供を行い、市民への支援と、食育に関する知識の普及を図ります。

3 地域における食育活動の推進

市民が健康で心豊かに生活できる地域社会づくりを目指すために自治会、各種市民団体と協働した地域づくりを推進します。

健康づくり、食育に取り組む団体の活動に対する支援やネットワークづくりを図るとともに、NPO、ボランティア、地域コミュニティなど多様な担い手による主体的な活動に対する支援を充実します。

4 進行管理と評価

本方針では、実施期間における目標達成状況を確実に評価できるよう、評価の際にも確実に入手可能と考えられる県調査等のデータを指標に選定し、神奈川県食育推進計画（第四次）と同じ目標を採用することを基本としています。よって、事業の進捗や目標の達成状況の評価についても、神奈川県食育推進計画の評価をもとに、市の新たな課題の整理を行うことで、施策の見直し、充実に生かしていきます。

えびな おいしく 健康づくり方針 (海老名市食育推進取組方針)

発行年月 令和6年4月

発 行 海老名市

編 集 海老名市保健福祉部健康推進課

〒243-0492 海老名市勝瀬175番地の1

電話：046-235-7880（直）

FAX：046-233-5731
