

第1章 | 第3次出雲市食育推進計画の概要

出雲市の食育の推進については、平成17年6月制定された「食育基本法」を受けて、平成17年12月に「出雲市食育のまちづくり条例」を制定し、平成18年6月に「出雲市食育のまちづくり推進計画」を策定しました。その後平成23年度に「第2次出雲市食育のまちづくり推進計画」、平成29年度に、「出雲市健康増進計画」「第2次出雲市食育のまちづくり基本計画」の2つの計画を、一体的かつ総合的に推進するために、出雲市健康のまちづくり基本計画（第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画）を策定しました。

1. 計画の位置づけ

食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。策定に当たっては、国の「第4次食育推進基本計画」と島根県の「島根県食育推進計画第三次計画」や「出雲市子ども・子育て支援事業計画」等関連する計画との整合性を図りながら出雲市総合振興計画『出雲新話2030』を最上位計画とし、推進します。

2. 計画の期間

計画期間は、平成30年度（2018）から令和9年度（2027）の10年間としています。

計画の中間年にあたる令和4年度（2022）に目標達成状況の中間評価及び見直しを行い、令和9年度（2027）に最終評価を行います。

評価・見直しについては、毎年度PDCAサイクル（計画・実行・評価・改善）による進捗管理を行います。

食育とは

- ・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
- ・さまざまな経験を通じて「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

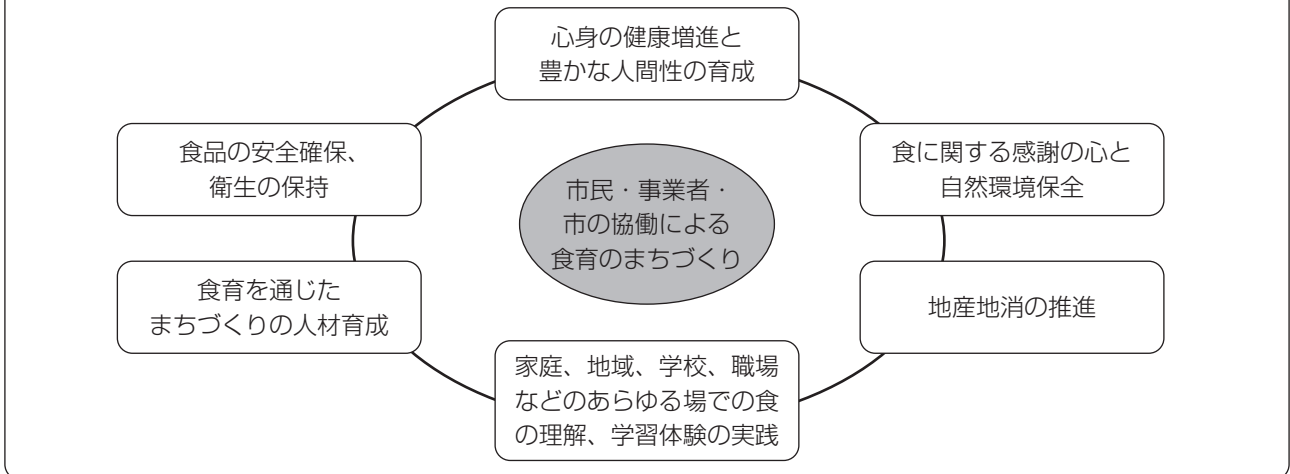
3. 計画の概要（基本理念・基本方針・重点目標）

第3次出雲市食育推進計画概要

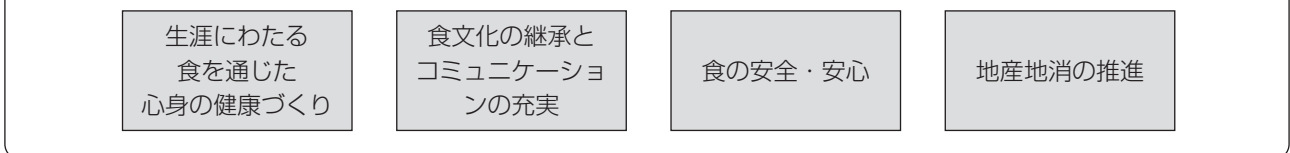
【生涯を通じて輝いて生きる】まち

基本理念

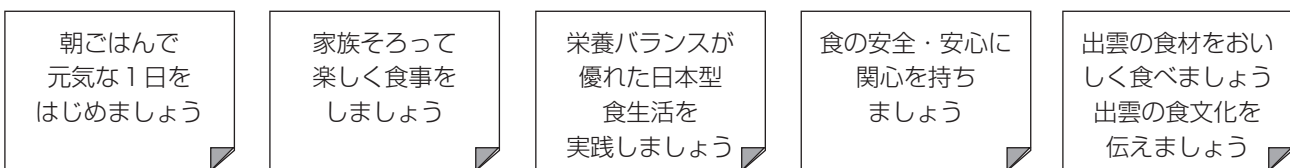
食を通じて「心身の健康増進」と「豊かな人間性」の育み



基本方針



重点目標



第2章 | 第3次出雲市食育推進計画の中間評価

1. 中間評価の目的

第3次食育推進計画は、平成30年度から令和9年度までの10年間の計画期間としています。その中間年（令和4年度）に、社会・経済情勢等を踏まえ、指標項目の達成状況や取組の進捗状況の評価することにより、本計画の適正性や見直しの必要性を判断するとともに、その結果を計画の残り期間の施策・事業展開に反映させていくことを目的としています。

2. 評価方法

令和3年度に実施した「出雲市健康づくり・食育に関するアンケート結果」のほか、関連事業の実績等により、目標指標における達成状況についての判定を下記の表の基準により5段階評価を行いました。

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成している
○	目標値には達成していないが、策定当初より改善傾向にある（改善率50%以上）
△	策定当初と変わらない 改善がみられない（改善率±49%以内）
×	策定当初より悪化している（改善率-50%以上）
—	判定できない 把握できない

$$\text{改善率} = (\text{中間評価値} - \text{ベースライン値}) / (\text{目標値} - \text{ベースライン値}) \times 100$$

3. 取組と評価結果

重点項目

朝ごはんで元気な1日をはじめましょう
 家族そろって楽しく食事をしましょう
 栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう
 食の安全・安心に関心を持ちましょう
 出雲の食材をおいしく食べましょう、出雲の食文化を伝えましょう

1 成果と課題

① 目標指標の評価

項目	平成28年 (2016)数値	目標値	令和3年 (2021)数値	評価
食育に関心を持っている市民の割合の増加★	69.1%	80%	71.7%	△
朝食を食べる市民の割合の増加 ※小学生、中学生、20代男性、 20代女性の数値は、1～5日 食べない人を含む	3歳児(R2)	95.6%	100%	△
	小学生	99.5%	100%	×
	中学生	99.3%	100%	×
	20歳代男性★	84.5%	90%	○
	20歳代女性★	87.5%	90%	◎
主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加★	66.7%	75%	72.9%	○
緑黄色野菜を1日2回以上食べる市民の割合の増加★	39.0%	50%	43.7%	△
よく噛んで食べることを意識している市民の割合の増加★	50.3%	55%	58.2%	◎
出雲産や県内産食材の使用を心がけている 市民の割合の増加★	37.2%	増加	39.6%	◎
食材購入時に生産地や成分表示を確認する 市民の割合の増加★	57.7%	増加	57.6%	△
出雲の郷土料理や伝統料理を知っている 市民の割合の増加★	27.8%	増加	54.8%	◎

食事をともにする家族や友人がいる市民の割合の増加★	86.6%	増加	88.3%	◎	
野菜を1日5皿以上食べる市民の割合の増加★	6.0%	増加	5.4%	×	
日常生活で塩分をとりすぎないように気をつけている市民の増加★	30.8%	50%	33.5%	△	
食のボランティアの人数の増加	208人	増加	209人	◎	
＼新指標！／ 毎日朝食を食べる市民の割合の増加	3歳児	—	100%	96.6%	—
	小学生	—	100%	88.9%	—
	中学生	—	100%	89.4%	—
	20歳代	—	90%	70.0%	—
＼新指標！／ 食品ロス軽減のために気を付けている市民の割合の増加★	—	増加	83.3%	—	

(★印は市民アンケート結果があるもの)

《目標指標の判定結果一覧》 (数字は項目数)

判定区分	◎達成	○改善	△変化なし	×悪化	— 判定不能	合計
項目数	6	2	5	3	5	21

☺ 21項目の指標のうち、「◎達成」は6項目、「○改善」は2項目で全体の38.1%で改善がみられました。朝食、野菜摂取において悪化しており、これらは後半の取組によって改善していく必要があります。

② 主な取組

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・朝食の大切さについて、啓発チラシを作成し各地区や事業、乳幼児健康診査等で啓発を行いました。
- ・妊娠届出者全員に、妊娠中の食に関するパンフレットを用いて、妊娠中の食の大切さについての啓発を行いました。
- ・4か月児健康診査時に希望者に離乳食指導を実施し、離乳食の作り方動画の作成とパンフレットの修正を行いました。また、離乳食教室を離乳の開始期・2～3回食の頃・完了期別に月1回開催しました。
- ・離乳食のすすめ方についての動画を作成し、出雲市公式YouTubeチャンネルへ掲載しました。
- ・乳幼児健康診査や妊婦・乳幼児健康相談、各種教室等において栄養相談を実施しました。

青壮年期・高齢期

- ・「我が家の自慢！おすすめレシピ」では、一般からレシピを募集し、ホームページへ掲載しました。
- ・塩分チェックシートを活用し、減塩の意識付け、実態把握、各地区等での減塩やバランスの良い食事に関する啓発を行いました。
- ・地域における食育の推進を、食のボランティアと健康づくり推進員の協働により実施しました。
- ・各地域で、食のボランティアによる伝統料理の継承を行いました。
- ・高齢者を対象に、低栄養予防のチラシを作成し、各地区や事業等で活用し啓発を行いました。
- ・広報いずも「まいがな出雲！」への啓発記事を農業振興課・水産振興課と連携して掲載し、情報発信を行いました。
- ・地域での食育推進を担う「食のボランティア」育成講座を開催しました。
- ・給食試食会、お魚クッキング等の食育講座を、関係機関と連携して開催しました。
- ・令和3年度食育推進ネットワーク会議での取組目標を「よく噛んで食べよう！」と設定し、関係機関・

団体での取組の推進、連携して啓発を実施しました。

③ 現状と課題

◎朝食摂取と栄養バランスの課題

- ・朝食を毎日食べる人は89.0%と増加しました。20代、30代、小学生、中学生において、他の年代と比較し摂取率が低くなっています。
- ・朝食の内容をみると、主食・主菜・副菜をそろえて食べている割合は35.6%で、栄養バランスのとれた朝食を食べている割合は低い状況です。特に20代では、「主食のみ」の割合が35.7%と、他の年代よりも多くなっています。朝食の摂取とあわせて、食事の内容についても啓発していく必要があります。

◎人と交流しながら楽しく食事をする機会の減少

- ・食事をともにする家族や友人がいる市民の割合は88.3%で増加しましたが、「いない」人は、20代が15.7%、70代が18.9%と他の年代と比べて高くなっています。
- ・コロナ禍の影響で、サロン活動やお茶会の減少により楽しく食べる機会の減少があります。
- ・よく噛んで食べることを意識している割合は58.2%で増加しましたが、今後も継続した取組が必要です。特に60～70代において意識している割合が高くなっています。

◎野菜の摂取不足

- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる市民の割合は、72.9%で増加しました。特に60代が81.0%、70代で81.1%と多く、全ての年代において割合が増加しました。
- ・野菜の摂取は、緑黄色野菜を1日2回以上食べる市民の割合は43.7%、野菜を1日5皿以上食べる市民の割合は5.4%で、どの年代においても、1日1回、1～2皿食べている市民の割合が高くなっています。「ほとんど食べない」人は、20～30代の若い世代で割合が高く、野菜の摂取不足が課題となっています。
- ・後期高齢者の低栄養者の割合が減少しましたが、高齢者の食習慣の行動変容の難しさ、一人暮らし高齢者等の栄養バランスの改善の難しさがあります。

◎食の安心安全の課題

- ・食品ロス軽減のために気を付けている市民の割合は、83.3%と多くの市民が意識していました。20代で67.1%、60代で89.3%、70代で87.3%と年代によって意識に差がありました。
- ・食品購入時に生産地や成分表示を確認する市民の割合は、57.6%で横ばいですが、30代以上で半数以上の市民が確認して購入しています。

◎出雲の食材使用や食文化の伝承の課題

- ・地元産食材の使用を心掛けている市民の割合は、39.6%で増加しました。
- ・出雲の郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合は、54.8%と増加しました。「知らない」割合は20代で21.4%、「わからない」割合は30代で32.9%、70代で32.6%と高くなっており、食文化の継承が課題となっています。

◎新型コロナウイルス感染症の影響による啓発機会の減少

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で健康教室の開催回数の減少、調理実習の中止、会場の人数制限、感染の不安のため、健康教室参加者や健康相談利用者が激減しました。必要な情報提供が広く地域住民に対し周知できていない状況があります。今後はデジタル化に対応した食育の推進が求められます。
- ・地域において減塩等の取組を広げるため、食のボランティアと健康づくり推進員の協働による取組の推進をしてきましたが、コロナ禍の影響で活動の減少がみられます。

2 今後の重点取組

① 基本目標

- ・朝ごはんを食べて、元気な1日をはじめる
- ・主食、主菜、副菜を揃えて、栄養バランスのよい食事を食べる
- ・食の安全・安心、食品ロスに関心を持つ
- ・出雲の食材を知り、おいしく食べる

② 目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
<ul style="list-style-type: none">・朝食を毎日食べましょう。・主食・主菜・副菜を揃えて食べ、栄養バランスのよい食事を食べましょう。・毎日の食事に野菜を1皿プラスしましょう。・減塩を意識して食事を食べましょう。・「食品ロス」を意識して食材を選び、ゴミを減らしましょう。・地元産の食材を知り、積極的に利用しましょう。	<ul style="list-style-type: none">・乳幼児期からの切れ目ない食育の推進をしましょう。・関係機関と連携することにより、効果的な取組を実施しましょう。・食のボランティア、健康づくり推進員等との協働により地域での啓発をしましょう。
行 政	
<ul style="list-style-type: none">・若い世代、働き盛り世代へ向けたアプローチ方法や情報提供の手段を工夫し、感染症対策を講じながらの健康教室・啓発活動の取組をすすめていきます。・SDGsを意識した取組を関係機関と連携しながら推進します。・関係機関、団体と連携し、継続して地域等での啓発を推進します。・ホームページ、広報いずも等を活用し、広く情報発信を行います。	