

### 取り組み分野（４）食の安心・安全の確保の推進

- 食品表示に関する普及啓発
- 食中毒予防に関する普及啓発
- 非常時の食についての普及啓発



指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
食品表示を見て購入する市民の割合	新規のため現状値なし	65%以上
非常時に備え、3日以上食料を備蓄している市民の割合	43.9%	50%以上

### 取り組み分野（５）環境に配慮した食育の推進

- 資源の循環を意識した食行動の推進
- 食品ロス削減の推進
- 生ごみの循環利用の推進



指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	95.6%	100%に近づける



1日に必要な野菜量：350g 生野菜で両手3杯分



毎食『主食』『主菜』『副菜』をそろえると、栄養バランスが整います。さらに、1日1回、果物や牛乳・乳製品を摂取できると、不足しがちな栄養素を摂取することができます。

【編集・発行】湖西市役所健康福祉部健康増進課  
住所：〒431-0492 静岡県湖西市吉美 3268 番地  
TEL：053-576-1114  
FAX：053-576-1150

健康こさい21の  
詳細はこちら→



# 健康こさい21 (概要版)

食育編

(第4次健康増進計画・第4次食育推進計画)

計画期間：令和6(2024)年度から令和13(2031)年度

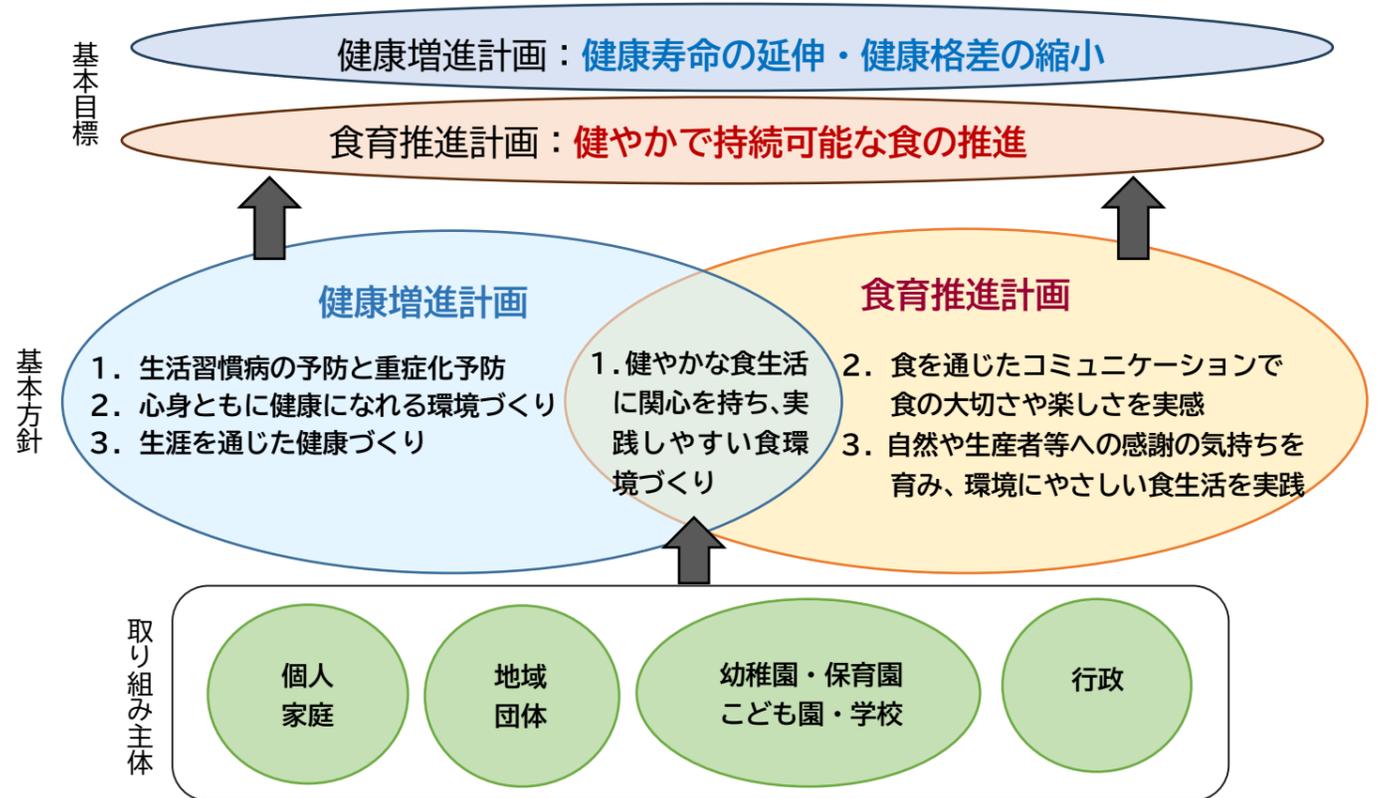


基本理念：誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で作り自分で守る」という意識を持つことが重要です。そして、幼少期から日頃の食生活への配慮や運動、ストレスの解消などの健康づくりや食育に取り組み、定期的に健康診査を受診するなど、自分の心身の状態を把握する中で疾病を予防していかねばなりません。また、疾病や障害があっても、より良い健康的な生活を送ることが大切です。

一人では健康づくりを始めたり、継続することが難しくても、周りの支援があれば、きっかけづくりや楽しく取り組む助けとなります。そして、このような考え方は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成を目指す食育の推進についてもそのまま当てはまります。

市民と関係団体、行政等が協働し、健康づくりや食育推進等を一体的に推進することにより、『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指します。



### 湖西市の健康課題

●脳血管疾患や腎不全のように、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)が重症化することで発症する疾患で死亡する人の割合が高い	●子どもから大人まで肥満の割合が増加傾向
●糖尿病の有病率が増加傾向	●同年代と比較して歩行速度が遅い人の割合が高い
●高血圧の有病率が県平均よりも高い	●食事が噛みにくい、噛めないと感じる人の割合が高い
●がん検診の受診率が低い	●若い世代ほど朝食を食べない人の割合が高い
●1日の野菜摂取量が適量未満の割合が高い	

～食育推進計画の策定にあたり～

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通して「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ、生涯に渡って健全な食生活を実践することができる「人」を育てることです。また、おいしく食べることは心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。

「K(賢く選んで) O(おいしい) S(食事) A(ありがとう) I(いただきます)」

を合言葉に、個人・家庭、地域・団体、幼稚園・保育園・こども園・学校、行政が連携して『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指し、5つの取り組み分野において、食育を推進していきます。

取り組み分野(1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進

- 妊産婦に対する食育の推進
- 乳幼児期に対する食育の推進
- 幼稚園・保育園・こども園における食育の推進
- 学校(学童期・思春期)における食育の推進
- 若い世代(青年期)に対する食育の推進
- 壮年期～高齢期に対する食育の推進



指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
朝食を「毎日」「ほぼ毎日」食べている20～30歳代の人の割合(男性)	73.9%	75%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	44.6%	50%以上
肥満(肥満度20%以上)の小学生・中学生の割合	小学生 9.1% 中学生 10.0%	計画策定時より減少
やせ(肥満度-20%以下)の小学生・中学生の割合	小学生 1.4% 中学生 4.3%	計画策定時より減少
成人(40歳以上)の肥満の割合 ※現状値は令和2年度値	男性 50.4% 女性 25.3%	男性 45%以下 女性 23%以下
高齢者の低栄養傾向(BMI 20以下)の割合	21.9%	18%以下
BMI適正値者の割合(アンケート調査)	男性 66.0% 女性 67.0%	男性 70.0%以上 女性 70.0%以上
1日の野菜摂取量が適量以上の人の割合	22.1%	30.0%以上
塩分の摂り過ぎに気をつけている人の割合	59.1%	65%以上

取り組み分野(2) 食を通じた文化の継承や地域づくり

- 家庭での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 幼稚園・保育園・こども園での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 学校での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 地域・職場等での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 食(育)体験の充実
- 食文化の継承活動の推進



指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ伝えている人の割合(20歳以上)	48.5%	53%以上
生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えている人の割合(20歳以上)	13.4%	計画策定時より増加
一週間のうち、朝食や夕食を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数	8.1回	10回以上
地域等で共食している者の割合	新規のため現状値なし	30%以上



新居地区の郷土菓子『すわま』

桃の節句に段飾りに供えられます。  
ピンクは桃の花、緑は新芽、白は雪、茶色は土を表しています。

取り組み分野(3) 地産地消の推進

- 湖西市の地場産物の活用促進
- 湖西市の地場産物の魅力発信



指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
学校給食における地場産物を使用する割合(食材ベース・ふるさと給食週間)	55.6%	現状維持
市の特産品を知っている市民の割合	新規のため現状値なし	60%以上