

第3次沖縄市食育推進計画

～いきいき・おきなわシティ食育プラン～



概要版



沖縄市の食育推進シンボルマーク

稲福 勇己さん作成

輪の中の人型は健康で元気な沖縄市民をイメージし、5色の輪は、食事バランスガイドの5つの料理区分を表しています。



平成31（2019）年3月
沖 縄 市

沖縄市健康づくりキャラクター
「おきはくん」

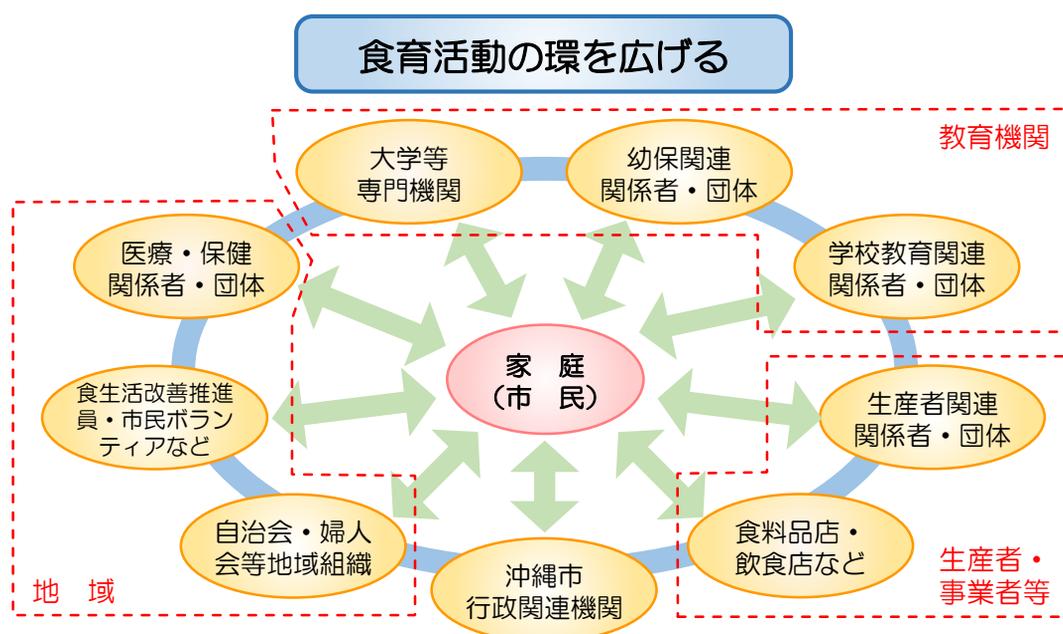
計画策定の趣旨

本市では、平成25年度に「第2次沖縄市食育推進計画」（以下「第2次計画」という。）を策定し、食育展の開催やキッズクッキング教室、郷土料理教室、男性のための料理教室等を実施するなど、食育活動に積極的に取り組んできました。

しかし、単独世帯やひとり親世帯の増加といった世帯構造の変化による共食機会の減少や生活様式の多様化に伴う伝統的食文化の希薄化といった課題が見受けられます。

さらに、健康寿命の延伸、食品の安全性に関わる事件・事故の発生、食品ロス問題等、社会的な大きな問題への取り組みも必要になってきます。

このような状況を踏まえ、食育活動を総合的かつ計画的に一層推進するため、「第3次沖縄市食育推進計画（いきいき・おきなわシティ食育プラン）」（以下「本計画」という。）を策定しました。



【おきはくんメモ】

市民をはじめ様々な関係者間の連携を密にし、あらゆるライフステージに応じた切れ目のない食育活動の環（わ）を広げる取り組みを展開します！



計画の位置づけ

本計画は、第2次計画に引き続き「食育基本法」（平成17年6月）第18条1項で規定する市町村食育推進計画として位置づけます。また、国の「第3次食育推進基本計画」（平成28年3月）及び沖縄県の「第3次食育推進計画」（平成30年3月）と整合性を持ち、かつ執行的な事業展開を推進するための計画と位置づけます。

さらに、本市の上位計画である「第4次沖縄市総合計画」（平成23年6月：前期基本計画、平成28年3月：後期基本計画）をはじめ、関連計画と整合性を持った計画とします。

計画の期間

平成31（2019）年度から平成35（2023）年度までの5か年計画とします。

推進体制

- 食育を推進するのは市民一人ひとりです。家庭で家族に対して食育に取り組むことを基本としながら、それぞれが食育の担い手となり、時には連携しながら食育を推進します。
- 家庭、学校、幼稚園、保育所、地域、生産者、事業者、行政等の多様な関係者が連携・協力し、一体となって取り組んでいきます。

沖縄市の食育推進体制

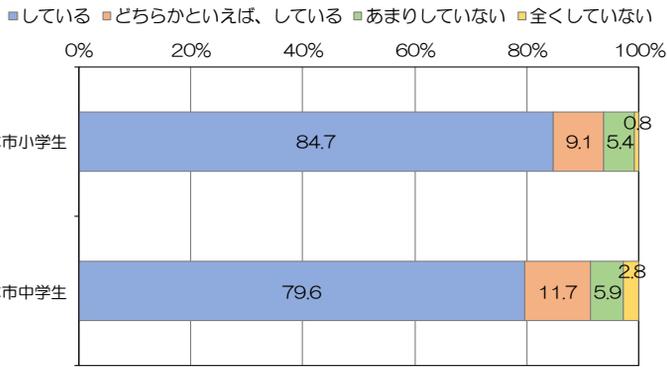


【おきはくんメモ】
市花のハイビスカスの花びらが推進団体、葉が食育推進会議、
食育推進計画作業部会、食育推進会議事務局を表しているんだよ！



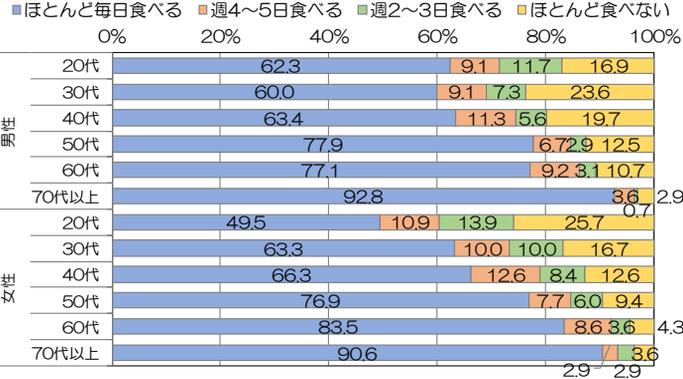
沖縄市の食をめぐる現状

小中学生の朝食の摂取状況



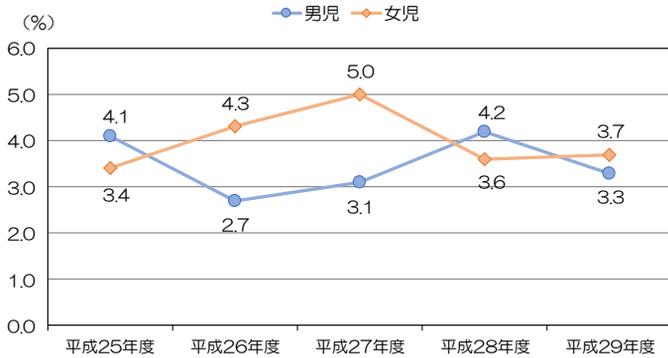
「全く食べていない」と「あまり食べていない」を合わせると、小学生が6.2%、中学生が8.7%で、約1割近くが朝食を食べていないことになります。
(平成29年度全国学力・学習状況調査)

成人の朝食摂取頻度



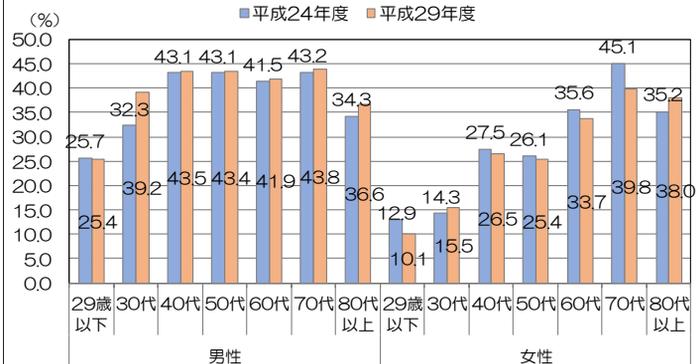
朝食摂取状況が低いのは、20代女性で39.6%、20代男性で28.6%、30代男性で30.9%となっており、世代が若くなるほど摂取状況が減少する傾向がみられます。
(沖縄市健康と食生活に関するアンケート調査報告書)

3歳児の肥満者（肥満度+15%以上）の割合



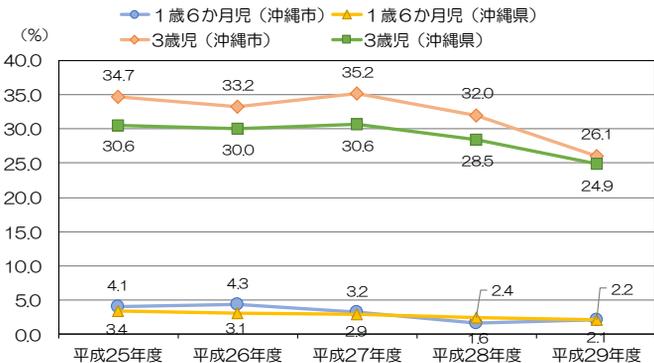
肥満度+15%以上の3歳児は、男児は平成26年度以降増加傾向にあり、女児は平成27年度以降減少傾向にあります。平成29年度は男児より女児が0.4ポイント高い値を示しています。
(乳幼児健康診査報告)

成人の肥満者（BMI25以上）の割合



平成24年度と平成29年度を比較すると、男性は30代以上は全ての年代で肥満者の割合が増加しており、女性は30代と80代以上を除く年代で減少しています。
(平成29年度基本健康診査)

1歳6か月児と3歳児のう蝕（むし歯）有病者率



1歳6か月児と3歳児のう蝕（むし歯）有病者率はともに減少傾向にありますが、3歳児の有病者率は沖縄県平均より高い状況が続いています。
(乳幼児健康診査報告)



【おきはくんメモ】

本市では、食育展の開催や郷土料理教室、農作物の収穫体験や学校給食への提供など、多様な関係者が連携・協力し、食育推進活動に積極的に取り組んでいます！



食育推進のめざす姿

市民一人ひとりが「食育」を自分や家族のこととして捉え、日々の食生活を振り返りながら実践することで、生涯を通して健やかで自立した生活を送ることができるよう、ライフステージの特性に合わせた食育活動を引き続き推進します。

生涯を通して生き生きとした健やかで、心豊かな生活の実現

3つの重点課題

本市の食に関する現状と特徴を踏まえ、食育の推進に関する基本的な方針として、3つの重点課題を設定します。

- ① 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進
- ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ③ 家庭、地域、学校、保育所等の連携によるこどもへの食育の推進

7つの基本的施策

ライフステージに応じて食育を推進するため、市民一人ひとりをはじめ食育に関わる全ての関係者が一体となって取り組む7つの基本的な施策を設定します。

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活改善のための取り組みの推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進
- ⑥ 食文化伝承のための取り組みの推進
- ⑦ 食の安全性、栄養その他の食生活に関する情報提供

【おきはくんメモ】

幼少期からの基礎的な食習慣の確立を促るとともに、地域の農林水産物や暮らしと食文化など「食のつながり」に目を向け、市民一人ひとりが食の大切さへの理解を深めることで、全てのライフステージにおいて健やかで心豊かな生活の実現を目指します！



食育推進の流れ

誰が（主体）

家庭、教育機関、地域、生産者・事業者等、行政等と連携し市民一人ひとりが

どこで（実施場所）

家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、職域、団体、公共の場
所で

誰に（対象）

妊産婦・乳幼児・児童・生徒・学生・成人・高齢者に対して

食育推進の8つの柱



1. 規則正しい生活リズムを確立する
2. 歯の健康を保ち、よく噛んで味わう
3. 生活習慣病を予防・改善する生活を実践する
4. クッキング体験を充実する
5. 地場産物の活用を促進する
6. 食の安全・安心への理解を深める
7. 農林漁業体験を増加する
8. 食育を推進するための環境を整える



市民一人ひとりが主体となり、食育推進の8つの柱（行動目標）に沿って食育を実践することで、「生涯を通して生き生きとした健やかで、心豊かな生活の実現」を目指します



【おきはくんメモ】

生涯にわたって豊かで健やかな生活が送れるよう、こどもから大人まで、全てのライフステージに対応した食育推進を目指しているんだよ！



ライフステージ毎の取り組み



ミニトマト

食育の実施主体

- ◇家庭
- ◇教育機関
- ◇地域
- ◇生産者・事業者等
- ◇行政



葉ネギ（細ネギ）

高齢期

- ・地域の諸活動に積極的に参加し、にぎやかに楽しい食事をする機会を増やしましょう
- ・これまでの食の知識や経験を次世代に伝える役割を担い、地域社会とつながりを持ち、心身ともに活動的に過ごしましょう



ハンダマ（スイゼンジナ）

妊娠・授乳期

- ・心も身体もゆとりを持って、規則正しい健康的な食生活を送りましょう
- ・育児に関する学習会に積極的に参加し、正しい食の知識を習得して、健やかな赤ちゃんを育みましょう



ニガナ

壮年期

- ・青年期に続き、定期的に健康診査を受診し、健康的な食生活を実践して生活習慣病の発症や重症化の予防に努めましょう
- ・歯科健診を受け、う蝕（むし歯）や歯周病の対策を行い、歯の喪失による口腔機能の低下を防ぎましょう



ナーベラー（ヘチマ）

乳幼児期

- ・家族揃って会話を楽しみながらゆっくり食事ができる機会を増やしましょう
- ・地域や保育所、行政で実施されている行事などにも参加して食の経験を広げ、楽しく食べる心を育みましょう



カラシナ

青年期

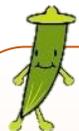
- ・食生活や生活習慣の大切さを認識し、年に一度は健康診査を受診して自らの健康に関心と責任を持ち、生活習慣病の発症及び重症化予防に心がけましょう
- ・こどもに基礎的な食習慣・生活習慣を教えましょう



ゴーヤー（ニガウリ）

学童期

- ・望ましい食習慣の形成を目指し、早寝早起き朝ごはんを実践しましょう
- ・食の体験を深め、食べ物に感謝する気持ちを育てるなど望ましい食習慣を形成しましょう



オクラ

思春期

- ・朝食の大切さを理解して習慣化し、自分でも料理できるよう学習しましょう
- ・食事と健康の関わりを理解し、将来の健康に悪影響を及ぼさないよう、自分の身体を大切にできる力を身に付けましょう



【おきはくんメモ】

妊娠・授乳期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期の7つのライフステージごとに、目標や取り組む内容が異なっているよ！



食育推進の柱		指標	対象	現 状	目標値 (H35年度)
1	規則正しい生活リズムを確立する	① 朝食を毎日食べる児童生徒を増やす	小学6年生	84.7%	90%
			中学3年生	79.6%	85%
		② 22時までに就寝する児童を増やす	小学4年生	69.5%	75%
		③ 夕食を1人またはこどもだけで食べる児童を減らす	小学4年生	6.5%	6%
		④ 若い世代の朝食摂取率を増やす	20～30代	68.1%	80%
2	歯の健康を保ち、よく噛んで味わう	⑤ ヘルスサポーター教室の実施校数を増やす		1校	8校
		⑥ 3歳児のう蝕 ^{しよく} （むし歯）有病者率を減らす		26.1%	20%
		⑦ ゆっくりよく噛んで食べる人を増やす	20歳以上	45.5%	50%
3	生活習慣病を予防・改善する生活を実践する	⑧ 貧血の妊婦を減らす		26.0%	減少
		⑨ 3歳児肥満の割合を減らす	男児	3.3%	減少
			女児	3.7%	減少
		⑩ バランスよく食べる児童生徒の割合を増やす （給食のおかずの残食量減少）	小学生	10.7%	10%
			中学生	13.2%	12%
		⑪ 成人の肥満者の割合を減らす	20～60代男性	41.8%	30%
4	クッキング体験を充実する		40～60代女性	31.0%	25%
		⑫ 料理の経験がある児童を増やす	小学4年生	50.3%	70%
5	地場産物の活用を促進する	⑬ 郷土料理や伝統料理などの食文化を継承・伝承している人を増やす	20～40代	42.3%	50%
		⑭ 給食での地場産物活用量を増やす	保育所給食	40.0%	増加
			学校給食	66.1%	増加
6	食の安全・安心への理解を深める	⑮ 食物アレルギー対応専用室（スペース）を拡充する		2調理場	増加
7	農林漁業体験を増加する	⑯ 教育ファームを実施する小学校数		16校	現状維持
8	食育を推進するための環境を整える	⑰ けんこう応援店の登録数を増やす		9店舗	22店舗
		⑱ 食育の推進に関わるボランティア数を増やす	食生活改善推進員数	142名	増加

【おきはくんメモ】
あなたやあなたの家族の食育推進に関する目標を下の表に書いてみよう。目標を達成したら、左側の□にチェックを記入してね！



記入例



毎朝朝食をしっかり食べる。



年1回は歯科健診を受けて、むし歯を予防する。

