

第1章 計画の策定にあたって 1～4

1 計画策定の背景と目的	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	3
4 計画策定の方法	4

第2章 第1次計画の評価と今後の課題 5～20

1 第1次計画の概要	6
2 第1次計画の評価	7
3 今後の課題	12

第3章 計画の基本的な考え方 21～24

1 基本理念と基本方針	22
2 計画の施策体系	23

第4章 市民と進める食育の取組み 25～38

1 次世代に受け継ぐ食育 ～育て！自らの食を選び楽しむ子どもたち～	26
2 生活習慣病予防のための食育 ～食で防ごう！生活習慣病～	30
3 地域が元気になる食育 ～食でつなごう！人と地域～	34

第5章 計画の推進について 39～46

1 計画の推進体制	40
2 それぞれの役割	40
3 計画の進行管理	41
4 計画の推進のための取組み内容	42

資料編 47～51



第1章

計画の策定にあたって



第1章

計画の策定にあたって

1 計画策定の背景と目的

食は命の源となるものであり、こころと身体の健康に欠かすことができないものです。また、食を通して人間関係を育んだり、食習慣や文化を受け継いだり、人が生きる上での基本を身につけることもできます。しかし、近年、生活スタイルの多様化とともに食のスタイルも変化し、肥満などの生活習慣病や極端なやせなど、食に関する問題が増加しています。

国はこのような状況を受け、平成 17 年に「食育¹基本法」を制定、翌 18 年には「食育推進基本計画」を策定し、食育推進運動を展開してきました。また、平成 25 年には「和食²」が世界に誇るべき食文化であり、次世代に残していきたい文化として、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。

本市においては、平成 19 年に「健康むなかた食育プラン(宗像市食育推進計画)」を策定し、地域、関係機関・団体、行政との協働により独自の食育推進を図ってきました。特に、市内全小・中学校の給食をセンター方式から単独校方式へ切り替え、宗像産の農水産物の活用や児童・生徒への食に関する指導等に積極的に取り組み、各学校がそれぞれ特色のある食育活動を進めてきました。

その結果、お菓子を毎日食べる子どもの割合が低下したり、食事のバランスを考えている人の割合が増加したりするなど、市民の食に関する意識や行動は改善しました。また、「道の駅むなかた」が九州一の売り上げを誇るなど農水産物直売所の売上高は年々増加しており、安全・安心で新鮮な農水産物への関心が高まっています。しかし、その一方で、朝食の欠食が若い年代に多い、家族と一緒に食事をする（共食³）機会が少ない、家庭での宗像産農水産物の使用頻度が低下するなど、課題は残っています。

国は、今後の食育推進について、「単なる周知にとどまらず、国民が『食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めること』（食育基本法第 6 条）を旨として、生涯にわたって間断なく食育を推進することを目指すとともに、食をめぐる諸問題の解決に資すること」を求めています（「第 2 次食育推進基本計画」（平成 23 年））。よって、本市では、子どもから高齢者まですべての市民が健康で充実した生活を送り、豊かな人間性を育むとともに、地域、関係機関・団体、行政との協働による食育を推進し、食を通して人と地域がつながる活力ある宗像市を目指して、第 1 次計画に引き続き、「第 2 次健康むなかた食育プラン（第 2 次宗像市食育推進計画）」を策定しました。

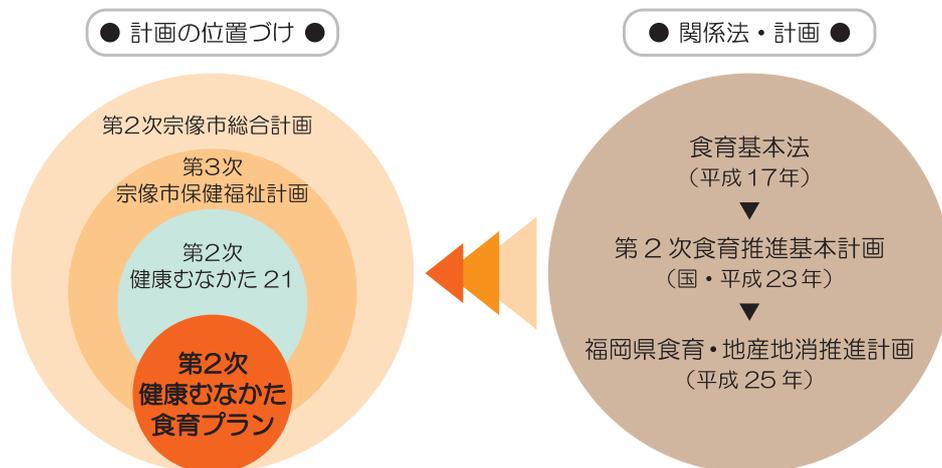
¹ 食育：生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。また、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

² 和食：日本人の伝統的な食文化。料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」。

³ 共食：家族や友人などと、一緒に食事をする事。

2 計画の位置づけ

本計画は、「食育基本法」第 18 条に基づく市町村食育推進計画であり、国の「第 2 次食育推進基本計画」、「福岡県食育・地産地消推進計画」を受け、「第 2 次宗像市総合計画」、「第 2 次健康むなかた 21（第 2 次宗像市健康増進計画）」等と整合性を図りました。



3 計画の期間

計画期間は平成 27 年度から平成 36 年度までの 10 年間とします。

また、社会情勢の変化や各種制度、法令の改正を踏まえ、中間年度である平成 31 年度に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行うものとします。

平成 36 年度に最終評価を行い、その後の計画等の推進に反映させます。



4 計画策定の方法

(1) 計画の策定体制

本計画の策定にあたり、平成 25 年度に「宗像市健康づくりと食育に関するアンケート調査」を実施し、市民の食の現状や食育に対する要望等を把握しました。また、市の関係部署で構成する「宗像市健康づくり連携会議」、「宗像市健康づくり連携ワーキング」で作成した計画案を基に、健康づくりに関連する機関・団体の代表による「宗像市健康づくり推進協議会」において内容を検討し、計画の原案を作成しました。

■アンケート調査の概要

	成人対象調査	中学生対象調査	小学生対象調査	幼児保護者対象調査
調査対象	20 歳以上の市民	市内中学 2 年生	市内小学 5 年生	市内 4 歳児保護者
配布数 (件)	2,000	871	841	700
有効回収数 (件)	950	844	792	382
有効回収率 (%)	47.5	96.9	94.2	54.6
抽出方法	住民基本台帳から 無作為抽出	市内全中学 2 年生	市内全小学 5 年生	住民基本台帳から 無作為抽出
調査方法	郵送法	各学校で配布・回収		郵送法
調査期間	平成 25 年 10 月 1 日～同 15 日			

■調査結果等の見方

各調査の誤差を考慮し、平成 20 年度と平成 25 年度の比較において± 5 ポイントを増減の評価基準としました。

また、調査結果の数値は原則として回答の選択率 (%) 及び構成比 (%) で表しており、小数点以下第二位を四捨五入しています。したがって、合計しても 100%にならない場合があります。

(2) 市民意見の反映

本計画は、市民意見提出手続（パブリックコメント）を経て、市民の意見を聴取し反映させて策定しました。



第2章

第1次計画の評価と今後の課題



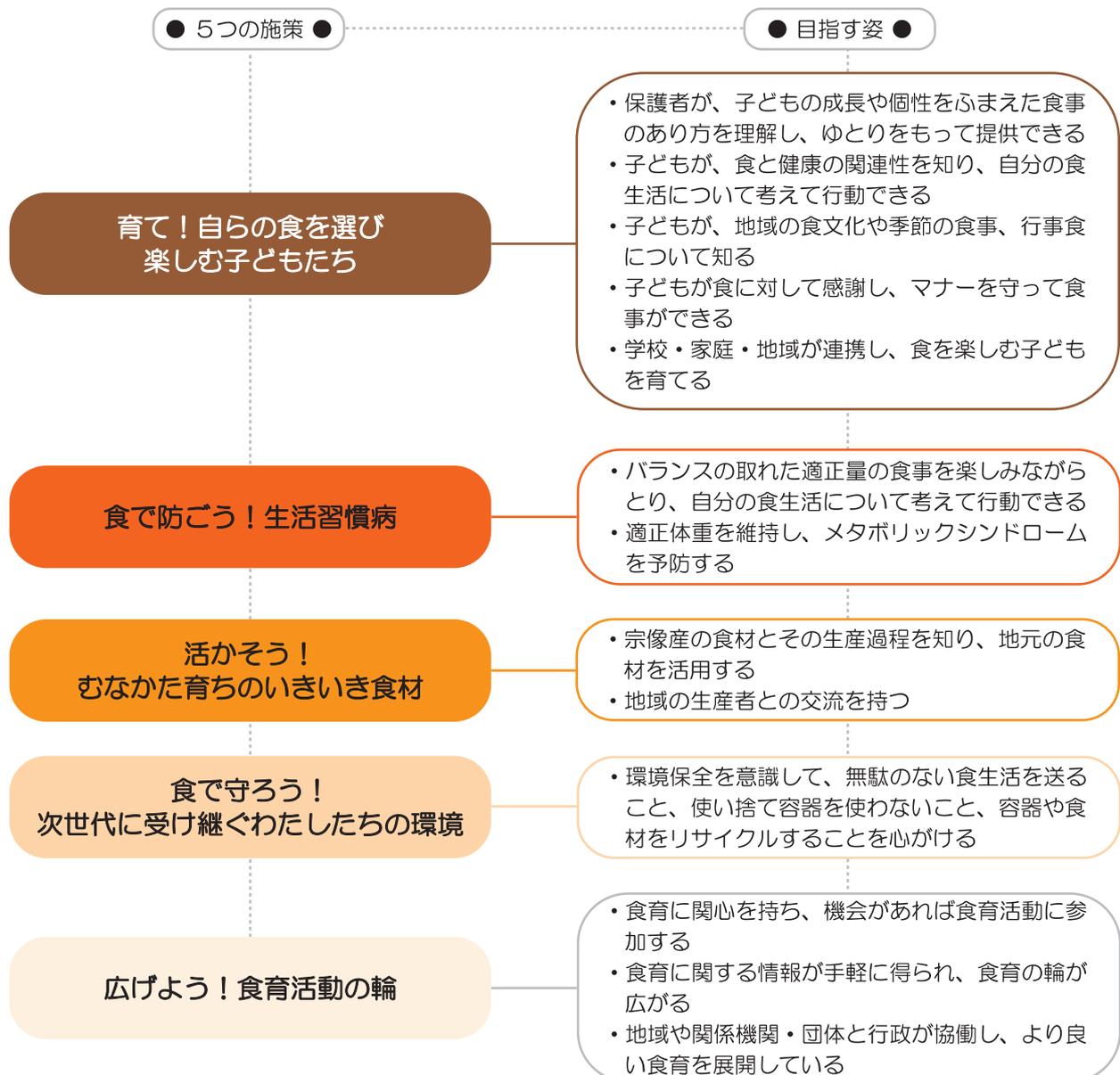
第2章

第1次計画の評価と今後の課題

1 第1次計画の概要

「人が生き生き 地域が元気 みんな笑顔で 健康づくり」を基本理念として掲げ、5つの施策ごとに目指す姿を設定し、それらを実現するために「一人ひとり」、「関係機関・団体」、「宗像市」に分けて各々が主体的に取り組むべき内容を明記しました。計画を実行することでそれぞれの食育活動の連携、情報交換が強化され、点から線、線から面の活動に発展し、宗像市独自の食育が推進されました。

施策と目指す姿は、次のとおりです。



2 第1次計画の評価

①「育て！自らの食を選び楽しむ子どもたち」に関する評価

～4歳児、小学5年生、中学2年生いずれも食に関する意識や行動が改善傾向～

甘いお菓子やスナック菓子の摂取が多いと思われる子どもの割合は、4歳児でやや減少、中学2年生で減少しました。

季節の食事・行事の食事を知っている小・中学生の割合は、小学5年生で61.1%、中学2年生で58.6%となっており、宗像の郷土料理を知っている小・中学生の割合は、小学5年生で24.4%、中学2年生で26.1%となっています。

食べ物に感謝して食べている小・中学生の割合は、中学2年生で増加しています。

4歳児、小学5年生、中学2年生のいずれも、食に関する意識や行動がおおむね改善しましたが、郷土料理の認知度が低いことが認められます。

(単位：%)

評価項目	評価対象	H20	H25	傾向
甘いお菓子やスナック菓子の摂取が多いと思われる 4歳児、小・中学生の割合 (「ほとんど毎日食べる」子どもの割合)	4歳児	41.4	36.9	→
	小学5年生	23.9	23.2	→
	中学2年生	25.7	19.8	↘
季節の食事・行事の食事・宗像の郷土料理を知っている 小・中学生の割合	小学5年生	30.6	—	—
	中学2年生	27.0	—	—
季節の食事・行事の食事を知っている小・中学生の割合	小学5年生	—	61.1	—
	中学2年生	—	58.6	—
宗像の郷土料理を知っている小・中学生の割合	小学5年生	—	24.4	—
	中学2年生	—	26.1	—
食べ物に感謝して食べている小・中学生の割合※	小学5年生	94.2	96.5	→
	中学2年生	87.5	94.0	↗
マナーを守って食べている小・中学生の割合 (「いつも」「ときどき」守っている小・中学生の割合)	小学5年生	94.1	93.4	→
	中学2年生	95.3	94.8	→

※平成25年度は『あなたは、食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。』という設問で「いつも」「ときどき」と回答した小・中学生の割合を採用。

②「食で防ごう！生活習慣病」に関する評価

～小学5年生と中学2年生の食事のバランスが改善～

食事のバランスを考えている人の割合は4歳児保護者と成人でほぼ横ばい、小学5年生、中学2年生で大幅に増加しました。今回の調査では「主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が1日2回以上の日」と具体的に聞いたことによる影響もあると考えられます。

(単位：%)

評価項目	評価対象	H20	H25	傾向
食事のバランスを考えている人の割合 (主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が1日2回以上の日が週2～3日程度以上の人の割合)※	4歳児保護者	98.6	98.2	→
	小学5年生	67.4	96.0	↗
	中学2年生	62.1	96.3	↗
	成人	89.7	91.2	→
楽しく食事をしている人の割合	成人	73.9	75.8	→
市特定健康診査 ⁴ における特定保健指導該当者の割合 (栄養指導を含む)	成人	14.3	10.8	→

※平成25年度は「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。」という設問で、「ほとんど毎日」「週4～5日程度」「週2～3日程度」と回答した人の割合を採用。



⁴ 特定健康診査：医療保険者が、40～74歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象として、毎年度、計画的に実施する、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した検査項目で行う健康診査をいう。

③「活かそう！むなかた育ちのいきいき食材」に関する評価

～宗像産の食材の使用頻度が減少～

宗像産の食材を使うようにしている人、家庭で使っていることを知っている人の割合は、小学5年生、中学2年生、成人のいずれも減少しています。生産者と交流したことがある人の割合は、中学2年生で大幅に減少し、成人ではやや減少しています。

(単位：%)

評価項目	評価対象	H20	H25	傾向
宗像産の食材を使うようにしている人・家庭で使っていることを知っている人の割合 (使用頻度が「いつも」「ときどき」の人の割合)	小学5年生	86.2	76.4	↘
	中学2年生	72.1	53.1	↘
	成人	81.1	67.0	↘
宗像産の食材が収穫・生産されている場に行ったことがある人の割合	小学5年生	51.0	53.4	→
	中学2年生	32.7	35.2	→
	成人	45.5	47.9	→
宗像地域の生産者と交流したことがある人の割合	小学5年生	49.3	49.0	→
	中学2年生	67.4	32.6	↘
	成人	20.4	16.1	→



④ 「食で守ろう！次世代に受け継ぐわたしたちの環境」に関する評価

～環境やリサイクルに関する意識は低下傾向～

環境のために、無駄のない食生活を送ることや容器・食材のリサイクル等を心がけている人の割合は、小学5年生と中学2年生ではやや減少し、成人では減少しています。

(単位：%)

評価項目	評価対象	H20	H25	傾向
環境のために、無駄のない食生活を送る、使い捨て容器を使わない、容器や食材をリサイクルするなど心がけている人の割合 (心がけていることが「いつも」「ときどき」の人の割合)	小学5年生	88.8	84.1	→
	中学2年生	81.5	77.1	→
	成人	87.4	82.0	↘

⑤ 「広げよう！食育活動の輪」に関する評価

～食育に関する実践者は減少、情報環境は改善～

食育活動に参加している人の割合は減少しています。一方、食育に関する情報が手軽に得られていると思う人は増加しています。食育活動の回数、参加者数は大幅に増加しています。

(単位：%)

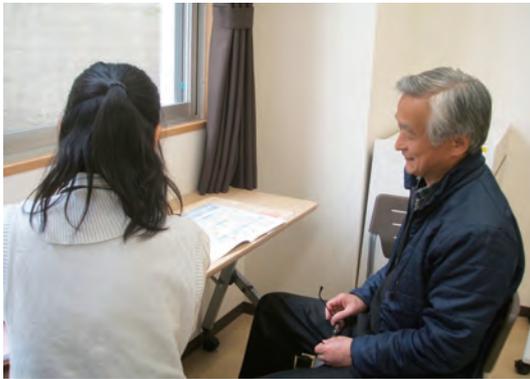
評価項目	評価対象	H20	H25	傾向
食育活動に参加している人の割合 (「いつも」「ときどき」参加している人の割合)	成人	17.4	11.2	↘
食育に関する情報が手軽に得られていると思う人の割合	成人	15.7	24.9	↗

評価項目	評価対象	H20	H25	傾向
食育活動※	回数	77回	274回	↗
	参加人数	3,154人	8,866人	

※「食育活動の回数・参加人数」は健康づくり推進協議会構成団体からの報告による。



子育て支援センター「ふらこっこ」
での親子クッキング



健診結果相談会



JA むなかたによる田植え体験

3 今後の課題

調査の結果、課題と考えられる項目は次のとおりです。

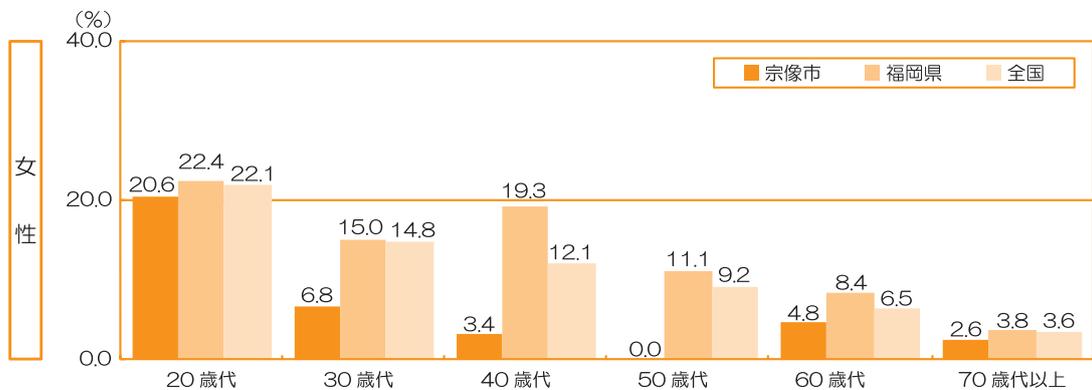
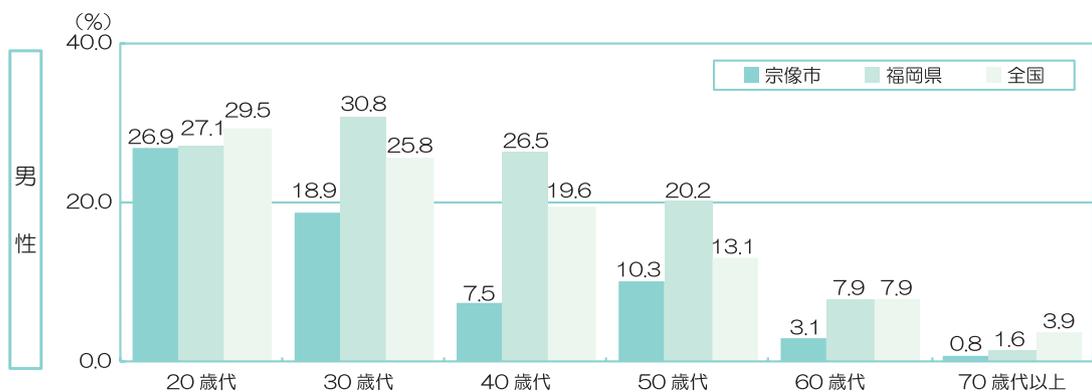
① 朝食

～朝食をほとんどとっていないのは若年層～

年代別にみると、20歳代の男女と30歳代男性で朝食を「ほとんどとっていない」人の割合が高くなっていますが、国・県と比べると低い状況です。

一方、朝食を「ほとんど毎日とっている」小学5年生と中学2年生の割合は、国・県より上回っています。

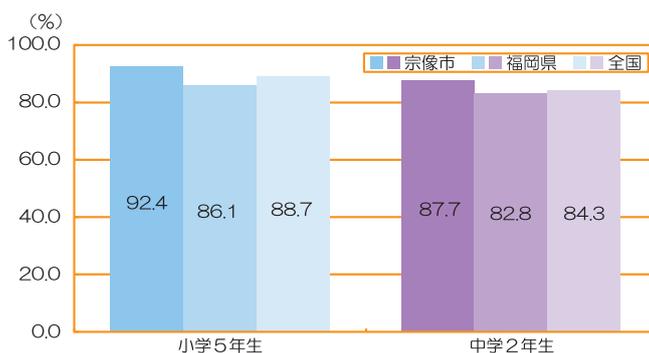
■朝食を「ほとんどとっていない」成人の割合



※全国：厚生労働省 平成24年「国民健康・栄養調査」
 ※福岡県：福岡県 平成23年「県民健康づくり調査」

☆国・県の結果は、調査を実施した日（特定の1日）における朝食を欠食した者の割合

■朝食を「ほとんど毎日とっている」小・中学生の割合



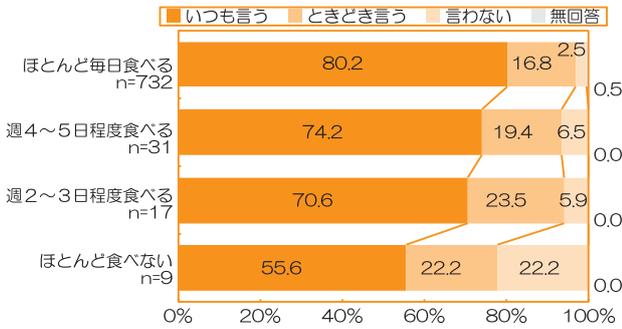
※全国、福岡県：文部科学省 平成25年度「全国学力・学習状況調査」

～朝食摂取と食事のあいさつ、早寝早起きとの関連～

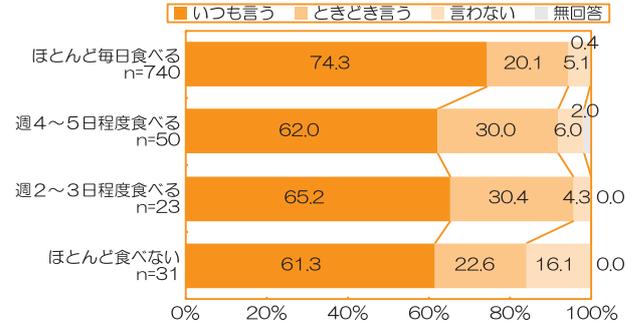
小・中学生について、朝食の摂取頻度別に生活状況をみると、小学5年生と中学2年生のいずれも、朝食をとる機会が多い子どもの方が食事のあいさつをよく行い、早寝早起きの生活リズムを獲得している傾向にあります。

■朝食の摂取頻度別にみた食事のあいさつ

<小学5年生>

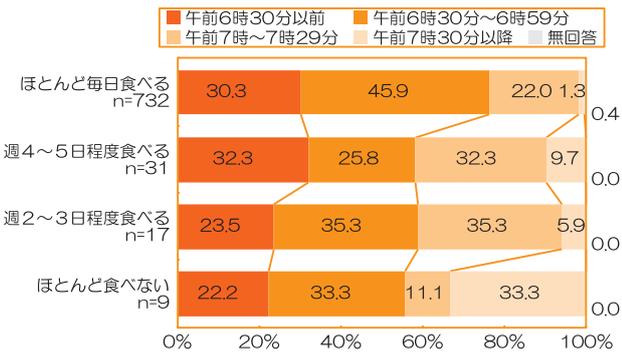


<中学2年生>

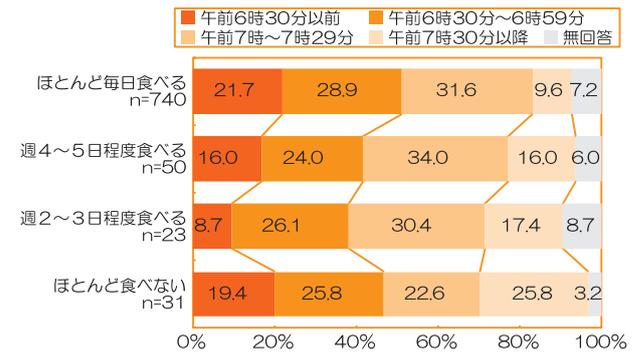


■朝食の摂取頻度別にみた起床時間

<小学5年生>

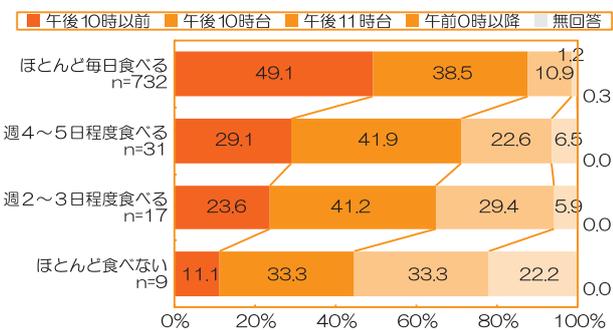


<中学2年生>

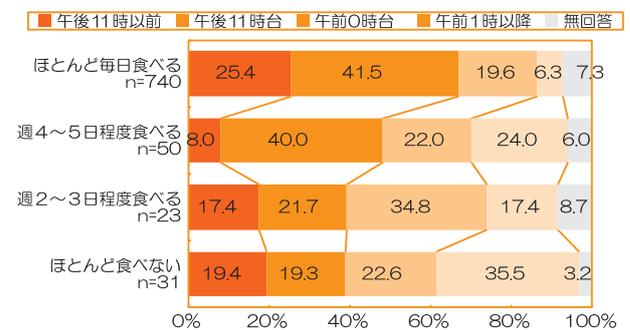


■朝食の摂取頻度別にみた就寝時間

<小学5年生>



<中学2年生>



② 家族との共食

▼朝食時の共食

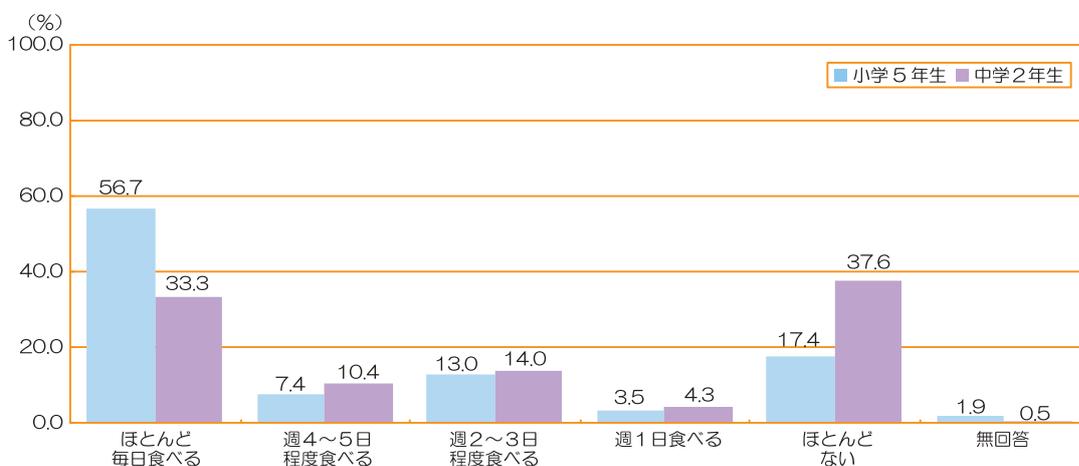
～中学2年生は、家族と一緒に食べることは「ほとんどない」が最も多い～

小学5年生は、朝食を家族と一緒に食べるのが「ほとんど毎日」が最も多く、これに「ほとんどない」が続いています。

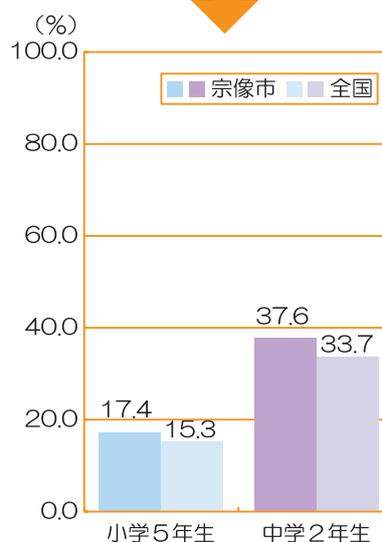
中学2年生は、朝食を家族と一緒に食べるのが「ほとんどない」が最も多く、これに「ほとんど毎日」が続いています。

本市の朝食時の家族との共食が「ほとんどない」小・中学生は、ともに全国の状況に近いことがうかがえます。

■小・中学生の家族との共食（朝食）



■家族と一緒に朝食を食べることが「ほとんどない」小・中学生の状況（全国との比較）



※全国：独立行政法人日本スポーツ振興センター
平成22年「児童生徒の食事状況等実態調査」



☆本市調査で食事を家族と一緒に食べるのが「ほとんどない」と答えた小・中学生の割合と、全国調査で「一人で食べる」と答えた小・中学生の割合を比較。

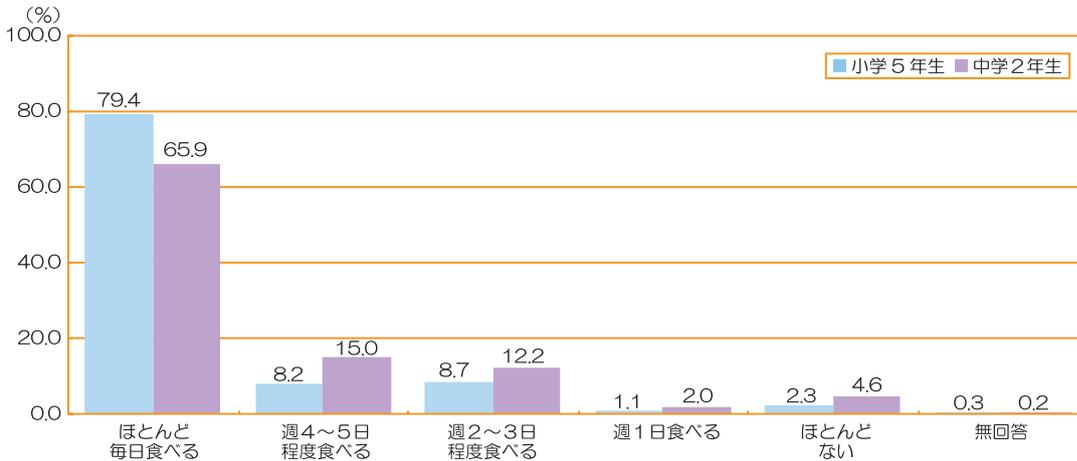
▼夕食時の共食

～小・中学生いずれも、家族と一緒に食べることは「ほとんど毎日」が最も多い～

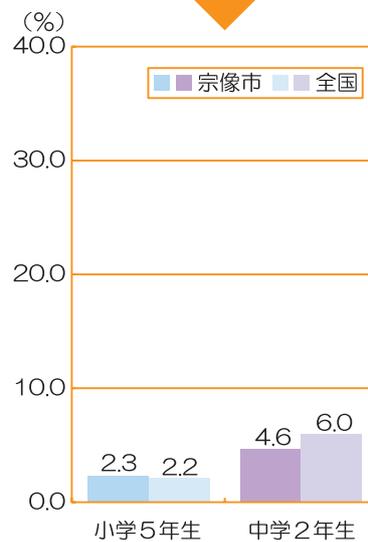
小学5年生と中学2年生いずれも、夕食を家族と一緒に食べるのが「ほとんど毎日」が最も多くなっています。

一方、本市の夕食時の家族との共食が「ほとんどない」小・中学生は、ともに全国の状況に近いことがうかがえます。

■小・中学生の家族との共食（夕食）



■家族と一緒に夕食を食べることが「ほとんどない」小・中学生の状況（全国との比較）



※全国：独立行政法人日本スポーツ振興センター
平成22年「児童生徒の食事状況等実態調査」

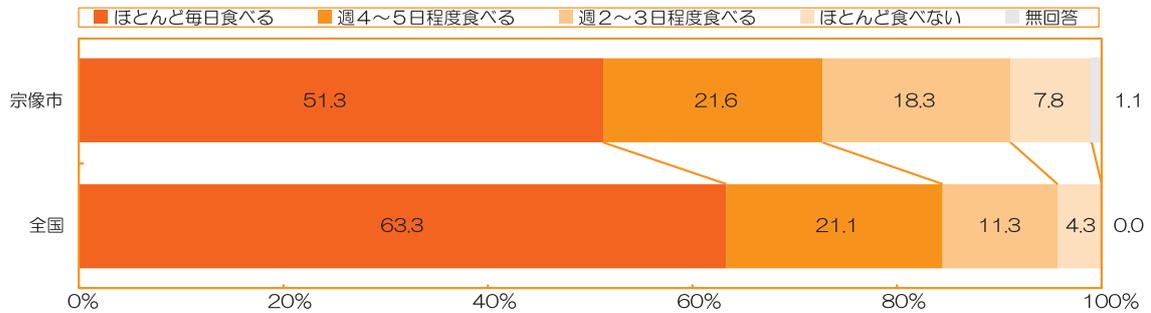
☆本市調査で食事を家族と一緒に食べるのが「ほとんどない」と答えた小・中学生の割合と、全国調査で「一人で食べる」と答えた小・中学生の割合を比較。

③ 食事のバランス

～バランスのとれた食事をしている人の割合は全国より低い～

主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上する日が「ほとんど毎日」の人の割合は、本市は51.3%、全国は63.3%であり、本市の状況は全国より低いことがわかります。

■主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上している人の状況



※全国:内閣府 平成24年度「食育に関する意識調査」

④ 野菜の摂取状況

～20歳代から50歳代までの男性に課題～

野菜を「ほとんど毎日」とっている人の割合は、成人で67.6%です。特に20歳代から50歳代までの男性は50%以下となっています。

■野菜を「ほとんど毎日」とっている人の割合



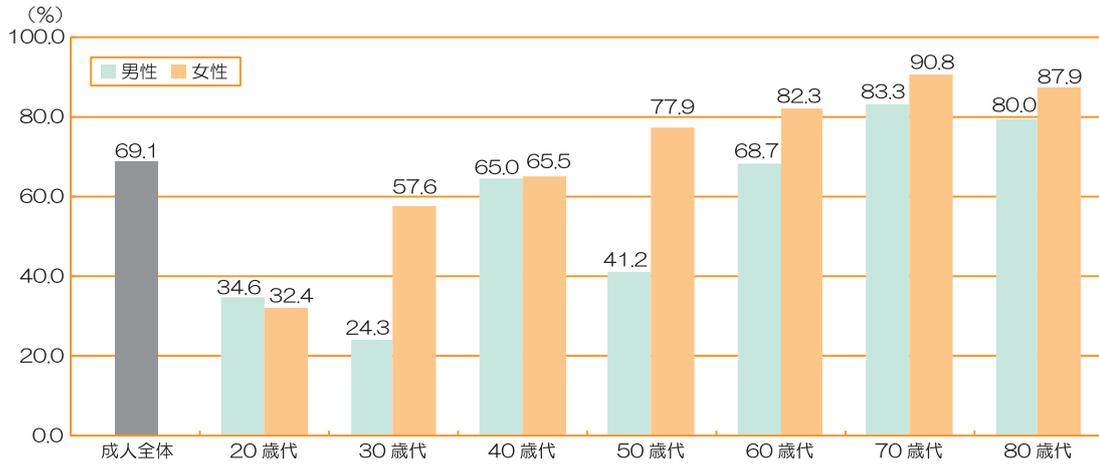
⑤ 減塩に対する配慮

～若い年代ほど心がけている人が少ない～

年代が若いほど減塩を心がけている人の割合が低くなっています。

特に、20歳代と30歳代の男性は、低い傾向にあります。

■減塩を「いつも」「ある程度」心がけている人の割合



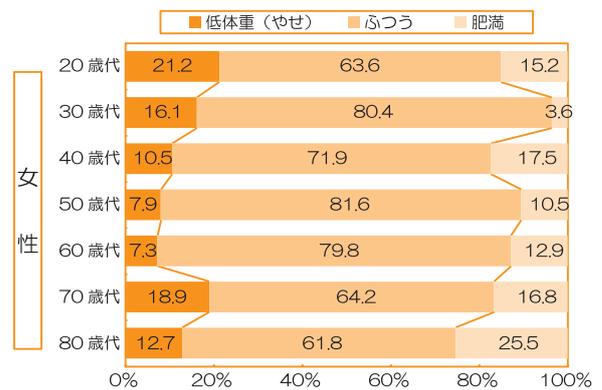
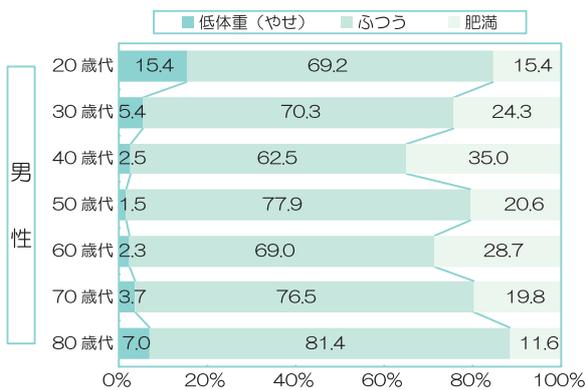
⑥ 体格と咀嚼⁵能力の状況

～肥満は40歳代の男性、低体重は20～30歳代と70歳代以上の女性の割合が高い～

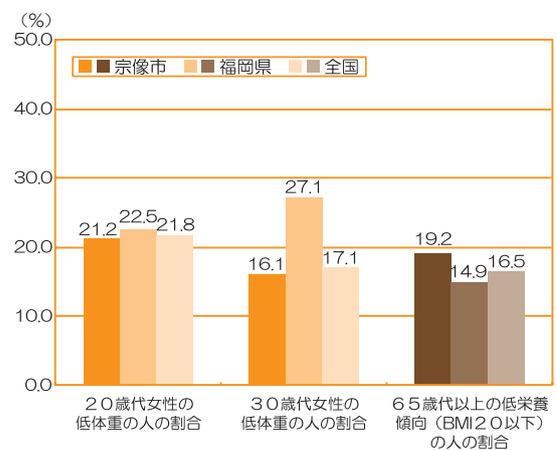
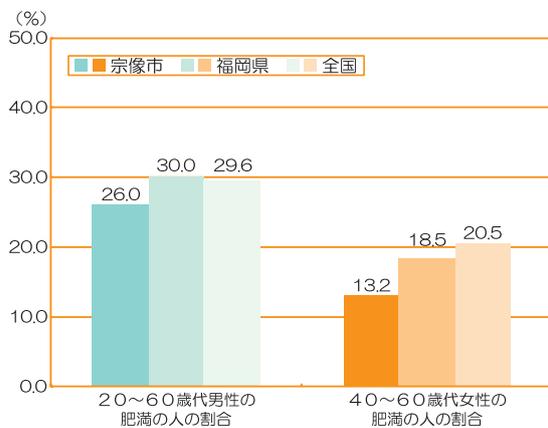
性別年代別にみると、肥満（BMI⁶が25以上）の人の割合は40歳代の男性が高く、低体重（BMIが18.5未満）の人の割合は20歳代、30歳代、70歳代、80歳以上の女性が他の世代に比べて高くなっています。

国・県と比較すると、肥満者の割合は低く、65歳以上で低栄養傾向⁷（BMIが20以下）の人の割合がやや高くなっています。

■市民の体格



■肥満と低体重（やせ）、低栄養傾向の人の割合



※全国：厚生労働省 平成23年「国民健康・栄養調査」
 ※福岡県：福岡県 平成23年「県民健康づくり調査」

⁵ 咀嚼：口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わうこと。

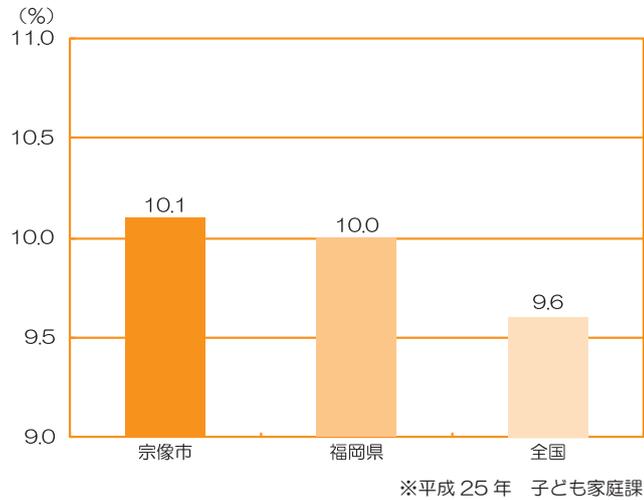
⁶ BMI：体重(kg)/身長(m)²で算定される体格指数。成人の肥満度を測定するための国際的な指標。BMI=22を標準、18.5以下を低体重(やせ)、25以上を肥満としている。

⁷ 低栄養傾向：要介護や死亡リスクが高くなるBMIが20以下を基準としている。

～低出生体重児⁸ 出生率は国・県をやや上回る～

全出生数中の低出生体重児の割合は、県は国より高く、本市は県を上回っています。

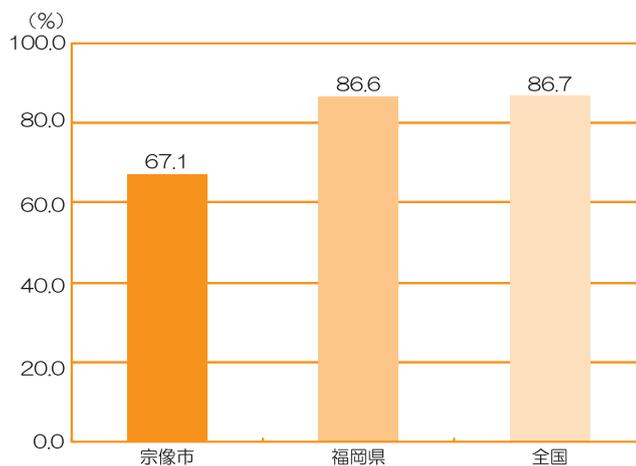
■全出生数中の低出生体重児の割合



～咀嚼^{そしゃく}が良好である 60 歳代は、国・県より低い～

60 歳代の何でも噛んで食べることができる人の割合を国・県と比較すると、本市は低い結果となっています。

■何でも噛んで食べることができる 60 歳代の人割合



※全国：厚生労働省 平成 23 年「国民健康・栄養調査」
※福岡県：福岡県 平成 23 年「県民健康づくり調査」

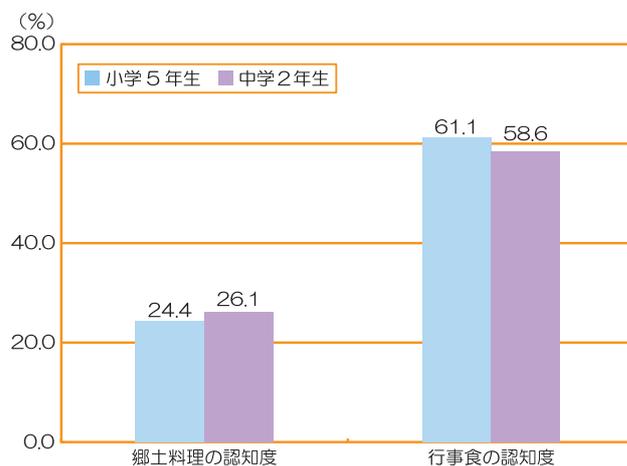
⁸ 低出生体重児：生まれた時の体重が 2,500g 未満の新生児のこと。

⑦ 郷土料理⁹や行事食¹⁰の認知度

～子どもの郷土料理の認知度は低い～

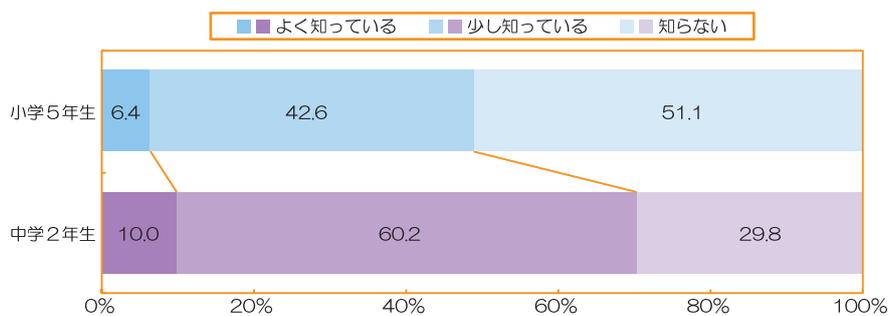
小・中学生の郷土料理等の認知度をみると、小学5年生と中学2年生のいずれも郷土料理は20%台、行事食は60%前後となっています。

■郷土料理及び行事食を知っている小・中学生の割合



<参考>

■福岡の郷土料理を知っている小・中学生の割合



※福岡県学校給食研究協議会・公益社団法人福岡県学校給食会
平成22年度「福岡県児童生徒食生活等実態調査」

⁹ 郷土料理：その土地独自の特徴をもつ料理。特産物や伝統的な調理法を用いた料理。

¹⁰ 行事食：季節ごとの行事や祝いの席で食べる料理。正月、桃の節句、彼岸などに食べる特別な料理。



第3章

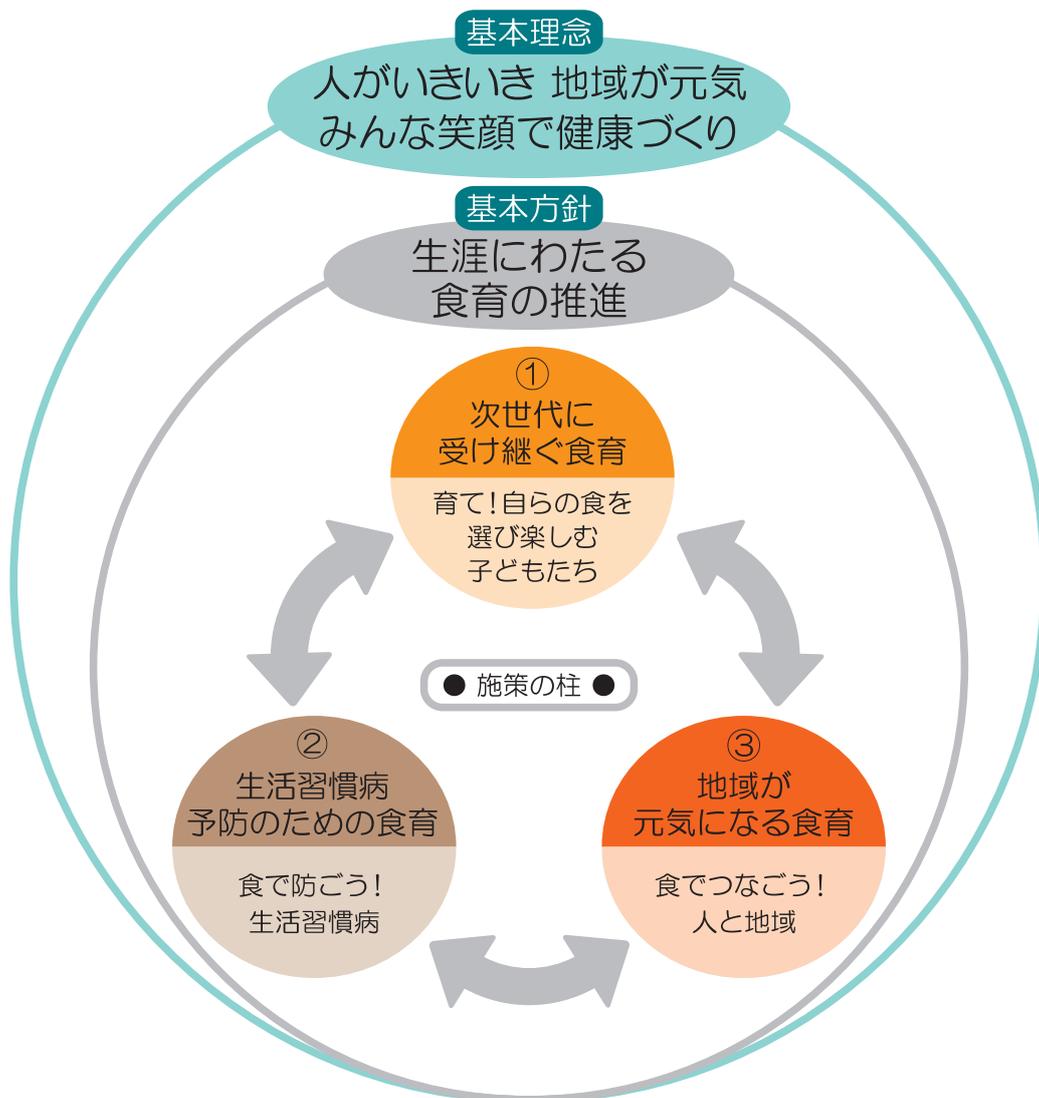
計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本方針

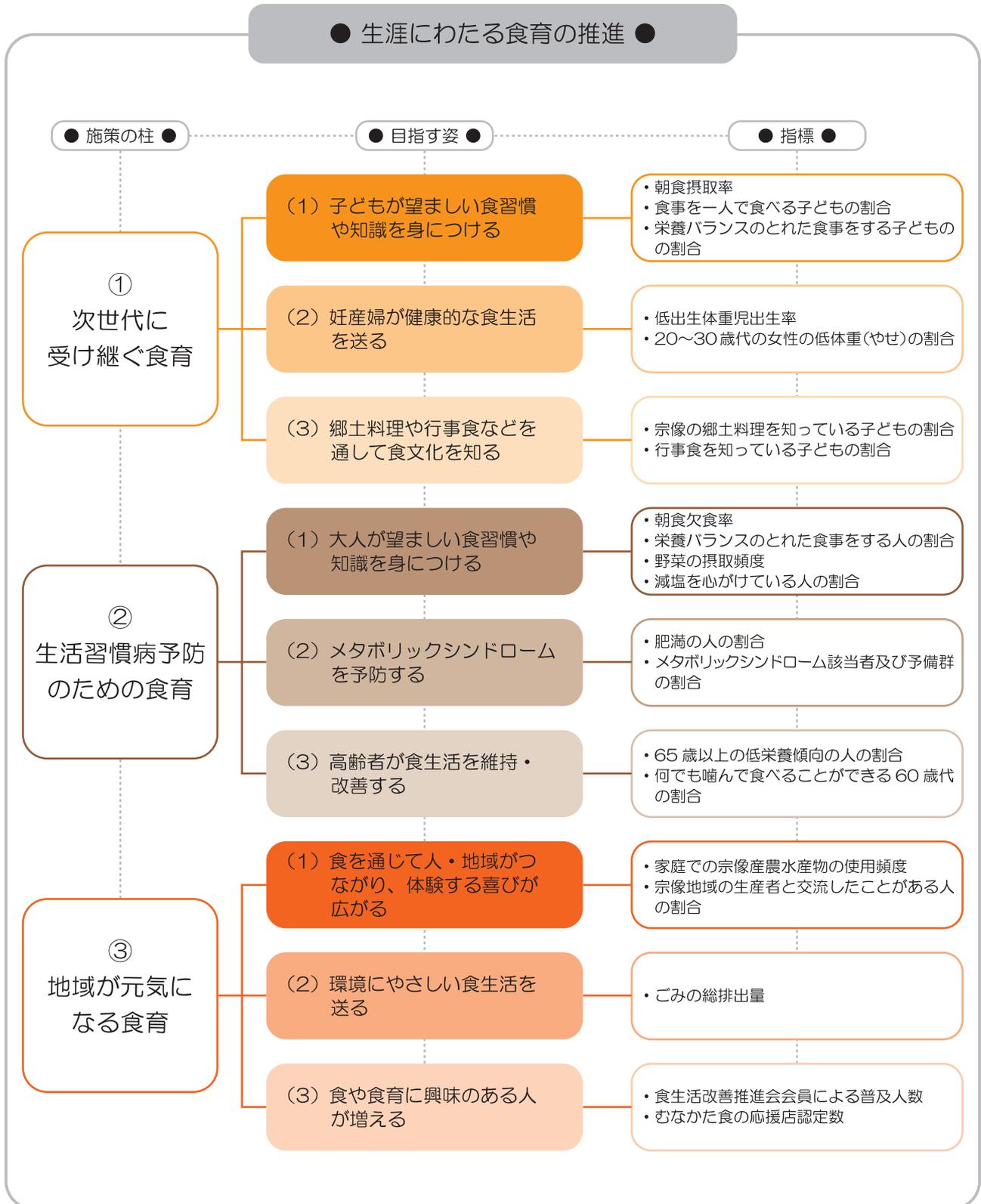
本計画の基本理念は、「人がいきいき 地域が元気 みんな笑顔で健康づくり」を掲げます。

子どもから高齢者まですべての市民が、生涯にわたり食育を実践することにより健康で充実した生活を送り、豊かな人間性を育むとともに、食を通して人と地域がつながる活力ある宗像市を目指します。

そのために、『①次世代に受け継ぐ食育～育て！自らの食を選び楽しむ子どもたち～、②生活習慣病予防のための食育～食で防ごう！生活習慣病～、③地域が元気になる食育～食でつなごう！人と地域～』を施策の柱として、計画を策定しました。



2 計画の施策体系





交流給食（ふぐ給食）



食進会による味噌汁塩分チェック



食育研修会



第4章

市民と進める食育の取組み



1 次世代に受け継ぐ食育 ～育て！自らの食を選び楽しむ子どもたち～

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から健康に過ごすことが大切です。子どものうちに健全な食生活を確立することは、健やかな成長を育むことはもちろん、生涯にわたって心身ともに健康的な生活を送り、豊かな人間性を育むことにつながります。

また、子どもたちに、昔から伝わる日本の食文化、行事食、宗像の郷土料理を伝えていくことで、日本、宗像を誇りに思う子どもが多く育つことを目指します。

(1) 子どもが望ましい食習慣や知識を身につける

子どもに基本的な生活習慣を身に付けさせるために、私たち（大人）が早寝早起きをして朝食を毎日食べること、3食食べることの大切さを伝える必要があります。

家族との「共食」は、望ましい食習慣や何をどれだけ食べたらいいかなど食を選ぶ力を身につけること、食の楽しさを感じ精神的な豊かさをもたらすことができると考えられます。家族と一緒に食事をしてコミュニケーションをとる機会を増やし、食べ物に感謝し大切にすること、箸の持ち方や食べるときの姿勢など食事のマナーを身につけること、「いただきます」、「ごちそうさま」といった食事のあいさつの大切さなどを伝え、子どもが心身ともに健やかに成長することを目指します。

また、将来自分で食事を作ることができるように、子どもが自分で料理を作るなど体験を増やすとともに、子どもと保護者が望ましい食習慣を学びながら、食を楽しむ機会を作ります。

○○○現状○○○

- 毎日朝食を食べる子どもの割合は、小学5年生は92.4%、中学2年生は87.7%です。
- 食事を家族と一緒に食べることが「ほとんどない」子どもの割合は、朝食は小学5年生で17.4%、中学2年生で37.6%、夕食は小学5年生で2.3%、中学2年生で4.6%です。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が2回以上の日が「ほとんど毎日」の子どもの割合は、4歳児で63.9%、小学5年生で55.1%、中学2年生で58.4%です。

○○○ 主な取組み ○○○

- 食育に関する講座等の開催
- 乳幼児期における望ましい生活リズムと食に関する知識の普及・啓発
- 子ども向け、保護者向けの料理教室の開催
- 「“新” 家庭教育宣言」、「早寝早起き朝ごはん」運動の推進
- 給食を活用した食に関する指導の実施
- 家庭科、保健体育などの授業で食育を実施
- 保育所、幼稚園、小・中学校の食育実践者向け研修会等の開催

《家庭での取組みのススメ》

- 早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事を1日2回以上とりましょう。
- 家族そろって食事をする機会を増やしましょう。

○○○ 指標 ○○○

項目		現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
朝食摂取率 (朝食を「ほとんど毎日」食べる子どもの割合)	小学5年生	92.4%	95.0%	100%に 近づける
	中学2年生	87.7%	95.0%	100%に 近づける
食事を一人で食べる子どもの割合 (食事を家族と一緒に食べることが「ほとんどない」 子どもの割合)	朝	小学5年生	17.4%	減少傾向へ
		中学2年生	37.6%	減少傾向へ
	夕	小学5年生	2.3%	減少傾向へ
		中学2年生	4.6%	減少傾向へ
栄養バランスのとれた食事をする子ども の割合 (主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が2回以 上の日が「ほとんど毎日」の子どもの割合)	4歳児	63.9%	70.0%	75.0%
	小学5年生	55.1%	60.0%	65.0%
	中学2年生	58.4%	65.0%	70.0%

(2) 妊産婦が健康的な食生活を送る

全国的に低出生体重児の割合が高くなっています。低出生体重児として生まれると、将来、生活習慣病等を発症する危険性が高まると言われており、その出生の要因として、若い女性の低体重（やせ）や妊婦の高齢化などが指摘されています。

低出生体重児が生まれることを防ぐためには、母親が妊娠前、妊娠中に栄養バランスのとれた適切な量の食事をし、適正な体重管理に努め、健康的に過ごすことが大切です。

また、子どもの健やかな発育と、母親自身の生活習慣病予防のためにも、妊娠中・出産後の健康管理が必要です。

〇〇〇 現状 〇〇〇

- 全出生数中の低出生体重児の割合は 10.1%です。
- 低体重（やせ）の女性の割合は、20 歳代は 21.2%、30 歳代は 16.1%です。

〇〇〇 主な取組み 〇〇〇

- 母子健康手帳交付時などに、妊婦への健康管理・食生活に関する情報提供
- 母親に対する産後の支援

《一人ひとりの取組みのススメ》

- 1日3食、規則正しい食生活を送りましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事を1日2回以上とりましょう。
- 妊娠前から適正な体重管理に努め、安全な妊娠・出産を迎えましょう

〇〇〇 指標 〇〇〇

項目		現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
低出生体重児出生率		10.1%	減少傾向へ	減少傾向へ
20～30歳代の女性の低体重(やせ) の割合	20歳代	21.2%	減少傾向へ	減少傾向へ
	30歳代	16.1%	減少傾向へ	減少傾向へ

(3) 郷土料理や行事食などを通して食文化を知る

正月や節句など日本の年中行事には、地域の文化に根ざした「食」が振舞われています。また、日本の気候風土に適した米を主食に、魚や肉などの主菜、野菜・海藻・豆類を使った副菜など、様々なおかずを組み合わせることは、栄養バランスに優れており、日本人の平均寿命の急速な伸びにつながりました。

しかし、近年のライフスタイルの多様化により、食生活も変化しているため、家庭や地域で受け継がれてきた食文化が忘れられつつあります。

そこで、国は、日本人の伝統的な食文化や、料理そのものだけでなく自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食に関する習わしを「和食」と呼び、世界無形文化遺産として、次世代に残そうとしています。

宗像にも「とりすき」、「のうさば」など、宗像で採れる食材を使った宗像ならではの郷土料理があり、現在に伝わっていますが、郷土料理を知っている子どもは4人に1人です。

これら「和食」や宗像の郷土料理などの食文化を守っていくためには、大人が「和食」や宗像の郷土料理を知って理解し、次世代に受け継いでいくことが大切です。食文化を伝えることを通して、日本、宗像を誇らしく感じる子どもを育てていきましょう。

〇〇〇 現状 〇〇〇

- 宗像の郷土料理を知っている子どもの割合は、小学5年生は24.4%、中学2年生は26.1%です。
- 行事食を知っている子どもの割合は、小学5年生は61.1%、中学2年生は58.6%です。

〇〇〇 主な取組み 〇〇〇

- 給食・授業を通じた郷土料理や行事食の普及
- 乳幼児健康診査等で、郷土料理や行事食の紹介・提供
- イベントや料理教室で、郷土料理や行事食の紹介・提供

《家庭での取組みのススメ》

- 家族で、郷土料理や行事食の由来などについて、調べたり話し合ったりしましょう。
- 郷土料理や行事食を作って食べてみましょう。

〇〇〇 指標 〇〇〇

項目		現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
宗像の郷土料理を知っている子どもの割合	小学5年生	24.4%	30.0%	40.0%
	中学2年生	26.1%	30.0%	40.0%
行事食を知っている子どもの割合	小学5年生	61.1%	増加傾向へ	増加傾向へ
	中学2年生	58.6%	増加傾向へ	増加傾向へ

2 生活習慣病予防のための食育 ～食で防ごう！生活習慣病～

規則正しい食生活を送ることや、栄養バランスのとれた食事をすることは、健康の維持・増進、生活習慣病の予防につながります。

また、食生活や健康に関する正しい知識を身につけ、適切な食事を選択していくことも大切です。

(1) 大人が望ましい食習慣や知識を身につける

朝食をとることは、身体が1日の活動の準備をして生活リズムを整えること、肥満などの生活習慣病を防ぐことにつながります。適量の野菜を食べることは、肥満や高血圧等の予防、食道がん・胃がんの予防につながると言われています。減塩は血圧を下げ、塩分の摂りすぎは胃がんのリスクを上げると言われています。

多忙な生活が続くと、不規則な食事や外食が増え、食事のリズムや栄養バランスが乱れがちになり、様々な身体の不調を起こす恐れがあります。外食や中食^{なかしょく}¹¹の際にも栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康な毎日を過ごせるよう、市民一人ひとりが、食に関する正しい知識を身につけ、実践していくことが大切です。

○○○現状○○○

- 朝食を「ほとんどとっていない」人の割合は、20歳代の男性は26.9%、30歳代の男性は18.9%、20～30歳代の男性の平均は22.2%です。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が2回以上の日が「ほとんど毎日」の人の割合は51.3%で、国より低くなっています。
- 野菜を「ほとんど毎日」食べている人の割合は、成人全体で67.6%です。特に男性の割合が低く、20歳代は50%、30歳代は45.9%、40歳代は45.0%、50歳代は50.0%、20～50歳代の男性の平均は48.0%です。
- 減塩を「いつも」「ある程度」心がけている人の割合は20歳代の男性は34.6%、30歳代の男性は24.3%、20～30歳代の男性の平均は28.6%です。

○○○主な取組み○○○

- 生活習慣病予防のための教室の開催
- 特定保健指導の実施
- 健診結果相談会の開催
- 出前講座（ルックルック講座）の実施
- 各種イベント、コミュニティ行事での啓発
- 大学生に対する食育

¹¹ 中食：惣菜など調理済み食品を自宅で食べること。

《一人ひとりの取組みのススメ》

- 朝食は毎日とりましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事を1日2回以上とりましょう。
- 「毎日プラス一皿の野菜」を実践しましょう。
- 減塩を心がけましょう。
- 食事のリズムや栄養バランスを考え、適正体重を維持しましょう。

○○○ 指標 ○○○

項目		現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
朝食欠食率 (朝食を「ほとんどとっていない」人の割合)	成人	5.5%	減少傾向へ	減少傾向へ
	20～30歳代男性	22.2%	15.0%	10.0%
栄養バランスのとれた食事をする人の割合 (主食・主菜・副菜を3つそろえた食事が1日2回以上の日が「ほとんど毎日」の人の割合)	成人	51.3%	55.0%	60.0%
野菜の摂取頻度 (野菜を「ほとんど毎日食べている」人の割合)	成人	67.6%	72.0%	77.0%
	20～50歳代男性	48.0%	60.0%	75.0%
減塩を心がけている人の割合 (「いつも」「ある程度」心がけている人の割合)	成人	69.1%	75.0%	80.0%
	20～30歳代男性	28.6%	35.0%	40.0%



生活習慣病予防教室



(2) メタボリックシンドローム¹²を予防する

メタボリックシンドロームが進行すると動脈硬化を引き起こし、心血管疾患、脳血管疾患、人工透析が必要な腎不全などを発症させる恐れがあります。メタボリックシンドロームを予防するためには、適正体重を維持することに加え、(1)で述べたように、食事のリズムや栄養バランスを整えることが大切です。

〇〇〇 現状 〇〇〇

- 20～60歳代男性で肥満の人の割合は26.0%、40～60歳代女性で肥満の人の割合は13.2%です。
- 市特定健康診査におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は22.5%です。

※データヘルス計画（宗像市）

〇〇〇 主な取組み 〇〇〇

- 特定健康診査の実施
- 特定保健指導の実施
- 健診結果相談会の開催
- 生活習慣病予防のための教室の開催
- 出前講座（ルックルック講座）の実施
- 福岡県健康ポータルサイトの活用推進



《一人ひとりの取組みのススメ》

- 健診を毎年受けましょう。
- 朝食は毎日とりましょう。
- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事を1日2回以上とりましょう。
- 「毎日プラス一皿の野菜」を実践しましょう。
- 減塩を心がけましょう。
- 食事のリズムや栄養バランスを考え、適正体重を維持しましょう。

〇〇〇 指標 〇〇〇

項目		現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
肥満の人の割合	20～60歳代男性	26.0%	25.0%	23.4%
	40～60歳代女性	13.2%	11.5%	10.3%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 (市特定健康診査受診者に占める割合)		22.5%	20.9% (H29)	次期データヘルス 計画に合わせて設定

¹² メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと。内臓脂肪症候群ともいう。

(3) 高齢者が食生活を維持・改善する

高齢者がいきいきと生活していくためには、健康寿命¹³を延ばすことが重要です。そのためには、運動機能を維持すること、メタボリックシンドロームや低栄養にならないこと、歯の健康を保つことが大切です。また、家族や仲間との会話のある楽しい食事の時間を持つことも大切です。

○○○ 現状 ○○○

- 65歳以上で低栄養傾向の人の割合は、本市は19.2%、国は16.5%、県は14.9%となっており、本市は国・県より高くなっています。
- 何でも噛んで食べることができる60歳代の割合は、本市は67.1%、国は86.7%、県は86.6%となっており、本市は国・県より低くなっています。

○○○ 主な取組み ○○○

- 男性・高齢者を対象とした料理教室や講座の開催
- 「宗像めざせ8020（ハチマルニイマル）」、「いいな、いい歯。」週間等を通して歯科検診の受診の啓発
- 歯周病予防のための生活習慣改善の指導、歯のケアの実施

《一人ひとりの取組みのススメ》

- 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた食事を1日2回以上とりましょう。
- 食事のリズムや栄養バランスを考え、適正体重を維持しましょう。
- 歯科検診を毎年受けましょう。

○○○ 指標 ○○○

項目	現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
65歳以上の低栄養傾向の人の割合 ※	19.2%	21.5%	24.0%
何でも噛んで食べることができる60歳代の割合	67.1%	73.5%	80.0%

※ 国は高齢化の進展に伴い、今後、低栄養傾向の人の割合が上昇していくものと予測。
本計画では国の推計による伸び率を上回らないよう目標値を設定。

¹³ 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

3 地域が元気になる食育 ～食でつなごう！人と地域～

私たちの食生活は、生産・加工・流通と、多くの人の手によって支えられています。

本市は、海、川、山、田畑といった豊かな自然が広がり、それらが育む農水産物も豊富です。

一方、国の食料自給率は約40%と、多くの食料を輸入に頼りながらも、大量の食品が廃棄されています。

本市の恵まれた環境を大切に、全市民が食への関心を高められるよう、家庭をはじめ、地域、関係機関・団体、行政が協働で食育を推進します。

(1) 食を通じて人・地域がつながり、体験する喜びが広がる

旬の食材は味や香りがよく、栄養価も高いことがわかっています。

市民が宗像産の農水産物を積極的に食べることは、地域の活性化にもつながります。また、市民が生産者や食品加工者、販売者等とともに農業体験・漁業体験などを行うことで、体験する喜びを感じ、食に対する興味関心を高め、地域への愛着や感謝の気持ちを深めることができると考えられます。

○○○現状○○○

- 宗像産の農水産物を使うようにしている人、家庭で使っていることを知っている人は、小学5年生が76.4%、中学2年生が53.1%、成人が67.0%です。
- 宗像地域の生産者と交流したことがある人は、小学5年生が49.0%、中学2年生が32.6%、成人が16.1%です。

○○○主な取組み○○○

- 宗像産農水産物の消費拡大
- 宗像産の食材を使用した商品の販売
- 宗像産農水産物を使った料理教室等の開催
- 生産者と消費者が交流するイベントの推進・支援
- むなかた食の応援店事業の普及・啓発
- 学校給食での宗像産農水産物の活用推進
- 生産者との交流授業の実施
- 大学生の食育

《一人ひとりの取組みのススメ》

- 旬の食材を食べましょう。
- 宗像産の食材を食べましょう。
- 農業体験、漁業体験など食に関する体験活動に参加しましょう。

○○○指標○○○

項目		現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
家庭での宗像産農水産物の使用頻度 (「いつも」「ときどき」の人の割合)	小学5年生	76.4%	80.0%	85.0%
	中学2年生	53.1%	60.0%	70.0%
	成人	67.0%	75.0%	80.0%
宗像地域の生産者と交流したことがある人の割合	小学5年生	49.0%	55.0%	60.0%
	中学2年生	32.6%	45.0%	60.0%
	成人	16.1%	20.0%	25.0%



漁師まつり

(2) 環境にやさしい食生活を送る

日本の食料自給率は約 40%です。多くの食料を海外からの輸入に頼る一方、大量の食品が廃棄されています。

食べ物を無駄にしないように適量購買・適量消費の取組み、家庭の生ごみを堆肥化するなど有効利用すること、食品の容器やペットボトル等は資源ごみに出すなどして、環境にやさしい食生活を心がけることが大切です。

〇〇〇 現状 〇〇〇

- 宗像市のごみの総排出量は 32,608 トンです。

〇〇〇 主な取組み 〇〇〇

- リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）の 3R の推進
- 子育て世代への環境講座等の実施
- 生ごみ減量に関する取組みの推進

《一人ひとりの取組みのススメ》

- 食品を無駄なく調理に使い、買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しの食品を出さないようにしましょう。
- 生ごみは水切りを徹底し、生ごみ処理機器、堆肥化容器を利用しましょう。
- ごみを分別しましょう。
- 生ごみを堆肥として活用し、野菜づくりに取り組みましょう。

〇〇〇 指標 〇〇〇

項目	現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
ごみの総排出量	32,608 トン	30,524 トン	28,423 トン

※宗像市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画



(3) 食や食育に興味のある人が増える

健康に毎日を過ごすためには、市民一人ひとりが食育に対する理解を深めることが大切です。家族で食卓を囲む、親子で料理をするなど家庭で取り組むことはもちろん、地域、関係機関・団体、行政が協働で食育を推進することにより、全市民が食に関心を持つことにつながると考えられます。

〇〇〇 現状 〇〇〇

- 食生活改善推進会¹⁴による普及人数は、145,674 人です（平成 25 年度延べ人数）。
- 「むなかた食の応援店¹⁵」認定数は 20 店舗です（平成 26 年 11 月現在）。

〇〇〇 主な取組み 〇〇〇

- 家族での共食等の推進
- 食育講演会の開催
- 親子料理教室の開催
- 男性向け料理教室の開催
- 出前講座（ルックルック講座）の開催
- 食生活改善推進会会員の育成、活動支援
- むなかた食の応援店事業の普及・啓発

《一人ひとりの取組みのススメ》

- 家族そろって食事をする機会を増やしましょう。
- 宗像産の食材について学び、食べるようにしましょう。
- 食に関するイベント（講演会、料理教室等）に参加しましょう。

〇〇〇 指標 〇〇〇

項目	現状 (H25)	中間時目標 (H31)	目標 (H36)
食生活改善推進会会員による普及人数 (延べ人数)	145,674 人	146,000 人	147,000 人
むなかた食の応援店認定数	20 店舗 (平成 26 年 11 月現在)	30 店舗	50 店舗

¹⁴ 食生活改善推進会：「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりをすすめているボランティア団体。各地区コミュニティを中心に活動を展開している。

¹⁵ むなかた食の応援店：生活習慣病予防のための栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、宗像地域で採れる農水産物を積極的に使用する飲食店等を認定する市の事業。



妊婦と子どもなんでも相談室
～ 離乳食コーナー ～



小学校での郷土料理の授業



ごみ住連による親子堆肥講座



第5章

計画の推進について



第5章

計画の推進について

1 計画の推進体制

食育は、市民一人ひとりが食に関心を持ち、積極的に実践していくものです。

市民をはじめ関係機関・団体、行政等がそれぞれの役割を理解して主体的に行動し、連携・協力して本計画を推進します。

2 それぞれの役割

(1) 市民

食を通じてこころと身体の健康をつくり、豊かな毎日を送るために、食育に関心を持ち、できることから実践しましょう。

(2) 家庭

家庭は、個人の食習慣に大きな影響を与える最も重要な場です。

特に、子どもにとっては、家族との食事が心身の成長を育むとともに、基本的な食習慣を形成する大切な場です。

親子のふれあいや家族団らんなどを通して、食に対する感謝の気持ちを育み、食事のマナーや健康的な食習慣を身につける場として、日々の生活の中で繰り返し食育を実践していきましょう。

(3) 地域

地域は、市民の生活の拠点であり、人々の食生活にも影響を及ぼします。

各地区コミュニティ運営協議会や食生活改善推進会、こねっと等の団体が、住民同士の交流を通し、郷土料理など食文化の継承や地産地消の推進、健全な食生活を送るための活動をそれぞれの地域の特色を活かして展開します。

(4) 保健医療専門機関等

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士等の保健医療の専門職は、市民の食と健康の問題に対し、専門的な技術・情報等を提供します。

福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所は、「福岡県健康増進計画」、「福岡県食育・地産地消推進計画」に基づき、広域的な視点で食育に取り組みます。また、市や関係機関・団体に専門的な指導・助言を行い、市民の食育活動を支援します。

(5) 保育所・幼稚園・学校（小・中・高校）等

保育所・幼稚園・学校は、子どもが多く時間を過ごす貴重な食育の場です。この時期に、家庭と連携して「食」への関心を育み、食事のマナーや望ましい食習慣を身につけ実践できる力を育成することが大切です。

保育所・幼稚園・学校の実情に応じた食育を実践し、家庭や地域に情報を発信します。
また、保育所、小・中学校においては、給食を活用した食育を推進します。

(6) 大学

日本赤十字九州国際看護大学、福岡教育大学、東海大学福岡短期大学の市内3大学は、学生への食育はもとより、研究機関としての専門性を活かし、市民に対する食育の啓発や、地域団体・市と連携して食育を推進します。

(7) 企業・組合等

宗像市商工会、JA むなかた、宗像漁業協同組合等は、消費者に対し、食の情報・知識の提供・食材を通じた食育活動を展開します。

健康診断等の結果に基づき、社員・組合員等に食生活の改善を促すなど、食育を推進します。

(8) 市

市民や関係機関・団体が食育の取組みを主体的に実践できるよう、情報の発信や関係者間が連携できる場づくりなどの環境整備を行い、本計画を総合的に推進します。

3 計画の進行管理

本計画の進行管理は、市の関係部署で構成する「宗像市健康づくり連携会議」「宗像市健康づくり連携ワーキング」で年度ごとに確認・評価を行います。

また、健康づくりに関連する機関・団体で構成する「宗像市健康づくり推進協議会」に実施状況を報告し、本計画を推進していきます。

4 計画推進のための取組み内容

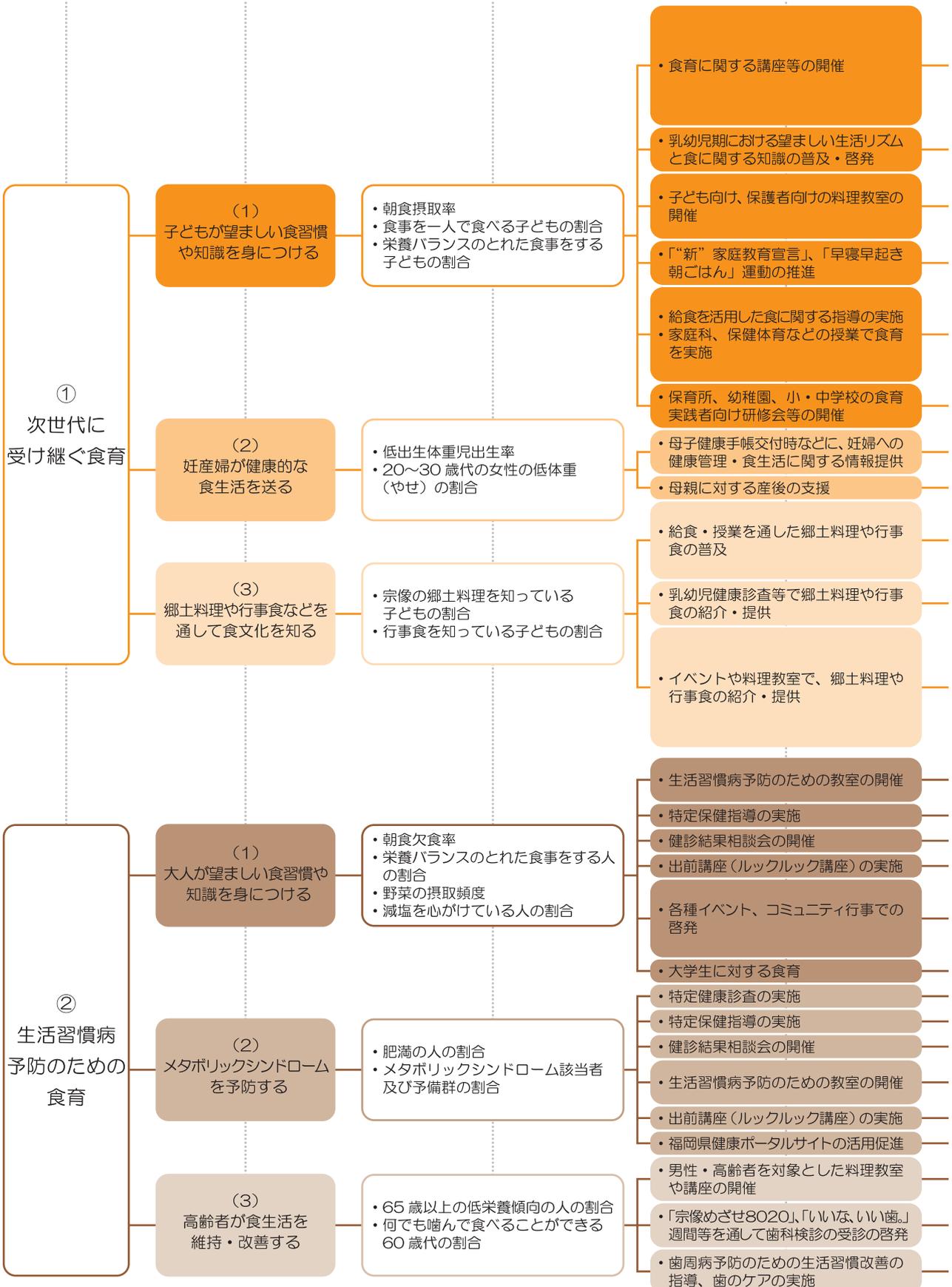
● 生涯にわたる食育の推進 ●

● 施策の柱 ●

● 目指す姿 ●

● 指標 ●

● 主な取組み ●

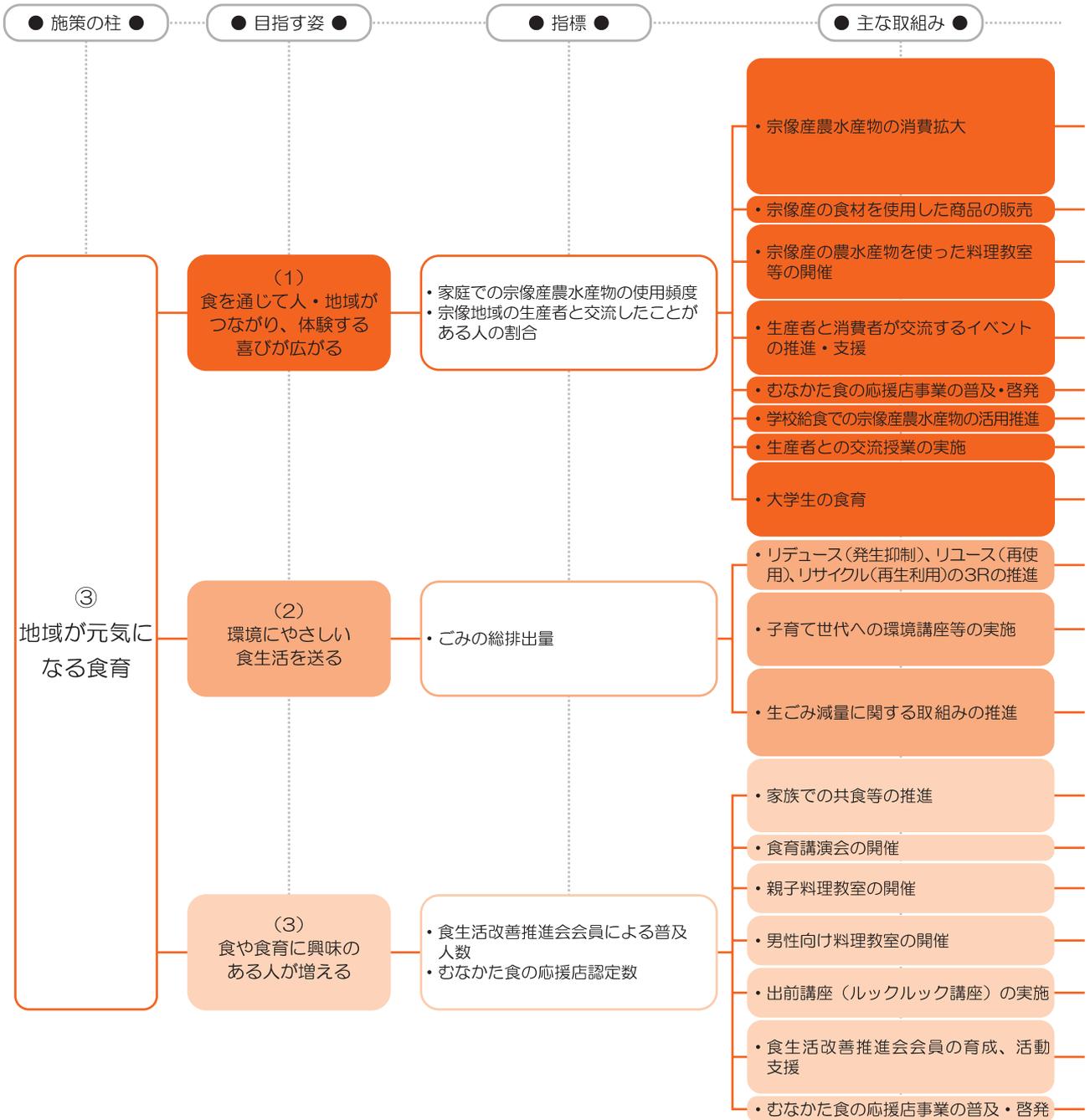


● 具体的な内容 ●

● 担当団体 ●

<ul style="list-style-type: none"> 子どもやその家族に対し、望ましい食習慣に関する栄養教育・指導・相談を行う ふらこっこ通信や「のびのび子育て応援セミナー」その他のミニ講座で食育を実施する 家庭教育学級、給食試食会などで、「朝食の大切さ」、「3食食べることの大切さ」、「家族との共食」、「バランスのよい食生活」を啓発する 乳幼児・保護者への食育を推進する PTA 対象の食育講座を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> 福岡県栄養士会 宗像子育てネットワークこねっと、市 宗像区 PTA 連絡協議会 市 //
<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期に望ましい生活リズムと食習慣が獲得できるよう保健指導を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> PTA 等保護者向け料理教室を開催し、「朝食の大切さ」、「3食食べることの大切さ」、「家族との共食」、「バランスのよい食生活」を啓発する 親子料理教室、親子みそ作り体験を実施する（各保育所、幼稚園、小学校を含む） 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像市食生活改善推進会 JA むなかた
<ul style="list-style-type: none"> 「新」家庭教育宣言「早寝早起き朝ごはん」運動を推進する PTA と連携し、保護者に食育の大切さを啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像区 PTA 連絡協議会 小・中学校
<ul style="list-style-type: none"> 食に関する指導の時間に、「朝食の大切さ」、「3食食べることの大切さ」について指導する 学校給食を活用し、主食・主菜・副菜がそろった食事をとるよう指導する 家庭科、体育（保健）、学級活動で食育を実施する 栄養教諭による食育を実施する 家庭、地域と連携して食育を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 小・中学校、市 // // // //
<ul style="list-style-type: none"> 特定給食施設（児童福祉施設）に対し、研修会や巡回指導を行う 保育所、幼稚園、小・中学校の食育担当者対象の研修会等を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 市
<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期の体重管理や健康管理について説明する 低出生体重児の出生予防と母子の生活習慣病予防について説明する 	<ul style="list-style-type: none"> 市 //
<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期に生活習慣病等のリスクが高かった母親に対し、保健指導（継続フォロー）を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 給食施設で郷土料理を提供する 小・中学校で行われる郷土料理の授業を支援する 郷土料理や行事食を給食で提供する 郷土料理や行事食について、家庭向けのレシピ配布や保護者向け講習会、広報・HP 等で啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> 福岡県栄養士会 宗像市食生活改善推進会 小・中学校、市 //
<ul style="list-style-type: none"> サークル交流会で郷土料理を紹介する 乳幼児健診時に、郷土料理の試食やレシピ配布等を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像子育てネットワークこねっと JA むなかた、市
<ul style="list-style-type: none"> 食事を作る人、食べさせる人に郷土料理や行事食を紹介し、家庭での取組みにつなげる 各コミュニティの文化祭等で、郷土料理の試食や販売等を行う PTA との料理教室等で、郷土料理を普及・啓発する 文化祭のパザー、親子クッキング等の機会に、郷土料理を紹介・提供する 地域の祭り等で、宗像産の食材を使った食品を提供する（うにめし、魚フライ、魚ダンゴ汁など） 食生活改善推進会と連携し、郷土料理を普及する（料理教室、レシピカードの配布） 	<ul style="list-style-type: none"> 福岡県栄養士会 宗像市食生活改善推進会 // 宗像区 PTA 連絡協議会、小・中学校 宗像市商工会 市
<ul style="list-style-type: none"> 健診センターで健康教室・健康相談を実施する 生活習慣病予防教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像医師会 市
<ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対し、特定保健指導を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 健診後、健診結果の説明と保健・栄養指導を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 減塩講座等を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 「毎日プラス一皿の野菜」運動を地域で実施する 各コミュニティの文化祭等で、栄養バランスのとれた食事について啓発する 各コミュニティの文化祭等で、汁物の塩分チェックや塩分に配慮した試食の提供等を行い、減塩を啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像市食生活改善推進会 // //
<ul style="list-style-type: none"> 「食生活と栄養」の講義を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 日本赤十字九州国際大学、市
<ul style="list-style-type: none"> 各地区コミセン、健診センター、個別医療機関などで特定健診を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対し、特定保健指導を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 健診後、健診結果の説明と保健・栄養指導を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 健診センターで健康教室・健康相談を実施する 生活習慣病予防教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像医師会 市
<ul style="list-style-type: none"> 減塩講座等を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> 市
<ul style="list-style-type: none"> 福岡県健康ポータルサイトの活用を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
<ul style="list-style-type: none"> 各コミュニティで、男性料理教室を開催する 「おとこの厨房」、「男性の家事カアップ講座」（男女共同参画推進センター啓発事業）を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像市食生活改善推進会 市
<ul style="list-style-type: none"> 「宗像めがせ 8020」、「いいな、いい歯。」週間、日本歯科医師会の生活支援プログラムによる質問票を活用し、市民に歯科検診の必要性を啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像歯科医師会
<ul style="list-style-type: none"> 個別医療機関で、生活習慣の改善の説明と歯磨きでのケア、歯石除去、歯面清掃などを行う 	<ul style="list-style-type: none"> 宗像歯科医師会

● 生涯にわたる食育の推進 ●



● 具体的な内容 ●

● 担当団体 ●

<ul style="list-style-type: none"> ・「鐘の岬活魚センター」、「道の駅むなかた」への出品を通し、組合員と消費者との関係を強化する ・宗像産農水産物を使った給食の紹介やレシピの配布、保護者向けの講習会を実施する ・宗像市農産物直販施設「かのこの里」の運営を通して、生産者の“顔”がみえる仕組みづくりを推進する ・「道の駅むなかた」を核に、地域特産品の情報発信、宗像産農水産物の消費拡大を推進する ・農水産物直売所で、旬の食材を使ったレシピカードを配布する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像漁業協同組合 ・小・中学校 ・市 ・ // ・ //
<ul style="list-style-type: none"> ・宗像産の食材を使用した食品を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像市商工会
<ul style="list-style-type: none"> ・宗像産農水産物を使った料理教室や魚さばき教室を開催する ・宗像産の野菜を使った料理教室を開催する（幼稚園、学校も含む） ・料理教室等において魚食を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像市食生活改善推進会 ・JA むなかた ・市
<ul style="list-style-type: none"> ・認定農業者協議会、むなかた地域農業活性化機構等が実施する、生産者と消費者との交流や理解を促すイベントを支援する ・地域のイベント（漁師まつり、生き活き祭、年末お魚まつり）を支援する 	<ul style="list-style-type: none"> ・市 ・ //
<ul style="list-style-type: none"> ・むなかた食の応援店を通して、宗像産農水産物を普及・啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> ・市
<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食に宗像産農水産物の活用を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡県栄養士会、小・中学校、市
<ul style="list-style-type: none"> ・生産者と交流する授業を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・小・中学校
<ul style="list-style-type: none"> ・大学生と農家の交流会を開催する ・大学の講義で、地域とのつながりを意識した食農教育を行う ・学生サークル「栽培愛好会」が、旬の野菜を育て食べる活動を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡教育大学
<ul style="list-style-type: none"> ・リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）の3Rを推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・市
<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児の子育て家庭のもらえないミニ講座を開催する（ごみの減量、ごみの水切り、エコバッグの普及、買い物前の食材チェックなど） ・牛乳パックのイス作り講座を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像子育てネットワークこねっと ・ //
<ul style="list-style-type: none"> ・生ごみを堆肥化する講座を開催する ・ダンボールコンポストの購入費用補助基数を拡大する ・生ごみ処理機の購入費用一部補助を実施する ・生ごみ堆肥を使った野菜作りを行う保育所・幼稚園を支援する 	<ul style="list-style-type: none"> ・市 ・ // ・ // ・ //
<ul style="list-style-type: none"> ・「“新”家庭教育宣言」、「早寝早起き朝ごはん」の取り組みや家庭教育学級、給食試食会などで、「朝食の大切さ」、「3食食べることの大切さ」、「家族との共食」、「バランスのよい食生活」を啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像区PTA 連絡協議会
<ul style="list-style-type: none"> ・食育講演会を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・JA むなかた
<ul style="list-style-type: none"> ・親子料理教室・親子みそ作り体験を実施する（各保育所、幼稚園、小学校を含む） ・「親子クッキング」（男女共同参画推進センター啓発事業）を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・JA むなかた ・市
<ul style="list-style-type: none"> ・各コミュニティで、男性料理教室を開催する ・「おとこの厨房」、「男性の家事力アップ講座」（男女共同参画推進センター啓発事業）を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像市食生活改善推進会 ・市
<ul style="list-style-type: none"> ・食育に関する講座を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡教育大学、市
<ul style="list-style-type: none"> ・食と健康教室、地区研修会等を開催する ・食育や生活習慣病予防に関する調理実習や講義を行う ・食生活改善推進教室を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ・市 ・ //
<ul style="list-style-type: none"> ・むなかた食の応援店を増やし、生活習慣病予防や地産地消を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・市



宗像めぐせ8020



福岡教育大学での食育

<参考>

市内高校においても、食育が行われています。

●福岡県立宗像高等学校●



家庭科の授業を通して地産地消を学び、学校で育てた野菜を使用し、栄養バランスを考えて実習を実施

●東海大学付属第五高等学校●



毎年全校生徒のヘモグロビン値を測定し、講演会を開催



資料編





資料編

1 宗像市健康づくり推進協議会規則

平成15年4月1日
規則第73号

(趣旨)

第1条 この規則は、宗像市附属機関設置条例（平成15年宗像市条例第21号）により設置された宗像市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）について、必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 協議会は、健康づくりに関し、知識経験を有する者のうちから市長が委嘱する委員15人以内をもって組織する。

(任期)

第3条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に、会長及び副会長各1人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の過半数以上が出席しなければこれを開くことができない。ただし、緊急の協議事項があるときは、この限りでない。

3 議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(部会)

第6条 協議会は、必要に応じ部会を置き、その所掌事務を分掌させることができる。

2 部会の委員は、委員のうちから会長が指名する。

3 部会に、部会長を置く。

4 部会長は、部会の委員の互選によって定める。

5 部会長は、会務を総理し、部会を代表する。

6 部会長に事故があるとき、又は部会長が欠けたときは、あらかじめその指名する部会の委員がその職務を代理する。

(平23規則3・追加)

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部健康づくり課において処理する。

(平23規則3・旧第6条線下)

(雑則)

第8条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

(平23規則3・旧第7条線下)

附 則

この規則は、平成15年4月1日から施行する。

附 則（平成23年1月31日規則第3号）

この規則は、公布の日から施行する。

2 宗像市健康づくり推進協議会委員名簿

平成27年3月現在

区分	所 属	所属団体役職	委 員 名
保健・医療	一般社団法人 宗像医師会	理 事	旭 隆宏
	一般社団法人 宗像歯科医師会	地域保健委員会委員	中島 美穂子
	公益社団法人 福岡県栄養士会	管理栄養士	竜口 タカ子
市民組織	宗像子育てネットワークこねっと	監 事	棚橋 美智子
	宗像市食生活改善推進会	会 長	○ 橋本 良子
	コミュニティ運営協議会会長会	吉武地区コミュニティ 運営協議会長	◎ 木村 健次
	宗像区PTA連絡協議会 母親代表	河東中学校 母親代表	安部 洋子
学識経験者	日本赤十字九州国際看護大学	准教授	森山 ますみ
	福岡教育大学	教 授	平尾 健二
経済・産業	宗像市商工会	女性部常任委員	石松 京子
	JA むなかた	ふれあい生活課次長	室屋 弓子
	宗像漁業協同組合	課 長	権田 浩之
関係行政機関	福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所	健康増進課健康増進係長	吉永 敦子
	宗像区小学校長会	吉武小学校長	大門 眞
	宗像市養護教諭研究協議会	自由ヶ丘南小学校 養護教諭	森山 孝子

※◎印は会長、○印は副会長

3 宗像市健康づくり連携会議関係部署

平成27年3月現在

部 名	課 名
市民協働・環境部	コミュニティ・協働推進課
	文化・スポーツ推進課
	男女共同参画推進課
	環境課
子ども部	子ども育成課
	子ども家庭課
健康福祉部	保健福祉政策課
	健康づくり課
	介護保険課
	高齢者支援課
	国保医療課
都市建設部	維持管理課
産業振興部	商工観光課
	農業振興課
	水産振興課
教育部	教育政策課
	学校管理課
	公益財団法人 宗像ユリックス

4 計画策定の経緯

期 日	内 容
平成 25 年 10 月	「宗像市健康づくりと食育に関するアンケート調査」の実施
平成 26 年 3 月	宗像市健康づくり推進協議会 ○第 1 次健康むなかた食育プラン最終評価の調査結果報告 ○第 2 次計画策定のための調査結果の説明
平成 26 年 6 月	宗像市健康づくり連携会議・ワーキング ○第 1 次健康むなかた食育プラン最終評価の調査結果報告 ○第 2 次計画の方向性・施策の柱の提案
平成 26 年 7 月	宗像市健康づくり推進協議会 ○第 2 次計画の方向性・施策の柱の提案 ○第 2 次計画における施策の柱ごとの現状・課題についての協議
平成 26 年 8 月	宗像市健康づくり連携ワーキング（分科会） ○第 2 次計画における施策の柱ごとの現状・課題についての協議
	宗像市健康づくり推進協議会 ○第 2 次計画の課題整理と確認、施策ごとの目標についての協議
平成 26 年 9 月	宗像市健康づくり連携ワーキング（分科会） ○第 2 次計画の施策の柱ごとの課題に基づく目指す姿の提案、各部署の取組み内容の確認
	宗像市健康づくり推進協議会 ○第 2 次計画の骨子案の提案、各団体の取組み内容の確認
平成 26 年 11 月	宗像市保健福祉審議会 ○第 2 次計画の策定状況説明
平成 26 年 12 月	宗像市保健福祉審議会 ○第 2 次計画の策定状況説明
	宗像市健康づくり連携会議・ワーキング ○第 2 次計画案、目標値の提案
	宗像市健康づくり推進協議会 ○第 2 次計画案、目標値の提案
平成 27 年 1～2 月	「第 2 次健康むなかた 2 1（第 2 次宗像市健康増進計画）（案）」 「第 2 次健康むなかた食育プラン（第 2 次宗像市食育推進計画）（案）」 に対する市民意見提出手続（パブリック・コメント）の実施
平成 27 年 1 月	宗像市保健福祉審議会 ○「第 2 次健康むなかた食育プラン（第 2 次宗像市食育推進計画）（案）」の報告
平成 27 年 2 月	宗像市健康づくり推進協議会 ○「第 2 次健康むなかた食育プラン（第 2 次宗像市食育推進計画）（案）」の最終確認

5 市民意見提出手続による意見と回答

「第 2 次健康むなかた食育プラン（第 2 次宗像市健康増進計画）」について、平成 27 年 1 月 20 日から 2 月 18 日まで市民意見提出手続（パブリック・コメント）を実施しました。その結果、意見の提出はありませんでした。

第2次健康むなかた食育プラン
(第2次宗像市食育推進計画)

宗像市健康福祉部健康課

〒811-3492 福岡県宗像市東郷1丁目1番1号
TEL 0940-36-1187・FAX 0940-37-3046
E-mail kenkou@city.munakata.fukuoka.jp

