

# 第二次河南町食育推進計画



## 第7章 第二次食育推進計画の概要

### 1. 基本方針

「食」は、私たち人間が生きていく上であらゆるものの基礎となり、切り離すことのできないものです。「食」は健康な心と身体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけてくれます。

同時に、ライフスタイルや社会経済情勢の変化に伴い、健全な食生活を送ることが難しくなってくると、栄養バランスの偏りや不規則な食事からくる肥満や生活習慣病の増加、孤食、食品汚染や産地・表示などの偽装、異物混入など、食をとりまく問題もたくさん生じています。

こうしたなか、国は基本理念と方向性を示し、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年7月に「食育基本法」を施行しました。この法律に基づき、平成18年3月に「食育推進基本計画」を、平成23年3月には「第二次食育推進基本計画」が策定されました。

大阪府におきましても、平成19年3月に「大阪府食育推進計画」が策定され、さらにより一層の実践活動につなげるため、平成24年3月には「第二次大阪府食育推進計画」が策定されました。

本町におきましても、平成23年3月に「河南町食育推進計画（以下、第一次計画という）」を策定し、関係機関と連携し、住民が「食」に関わるものへの感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して適切な判断・行動を行う能力を身につけ、生涯にわたって心身共に健康で豊かな生活を送れるよう食育の推進を進めてまいりました。そして、これまでの活動をふり返って課題等を分析することにより、本町の食育活動のさらなる充実を目指すため、平成26年度からの「第二次河南町食育推進計画（以下、本計画という）」を策定しました。

## 2. 計画の位置づけ

本計画は第一次計画と同様に、食育基本法の目的や基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

なお、本計画は、「健康かなん21(第二次)」や「河南町第四次総合計画」、「次世代育成支援行動計画後期計画」、その他本町の関連計画等と整合性を図りながら総合的に推進します。

## 3. 計画の期間と評価

本計画の期間は、平成26年度から平成30年度までの5年間とします。

なお、国・府において計画が変更された場合や本計画の施策の進行状況によって計画の見直しが必要になる場合が考えられます。その場合、計画期間終了前であっても、必要に応じて見直しをすることとします。

また、第一次計画は、平成23年度から平成27年度までの5ヵ年計画でしたが、国や府が第二次計画を策定したことや、関連する「健康かなん21」が第二次計画を策定することなどを考慮し、計画期間途中ではありますが、新たに第二次計画を策定することといたしました。

## 4. 計画の策定

本計画の策定にあたっては、平成25年度に実施した「健康かなん21」健康・生活活動実態調査の結果や、各関係団体や関係機関へのアンケート調査、町内で実施している教室等の状況をもとに策定いたしました。また、住民の皆さんの意見を反映させるため、町ホームページ等を通じ、パブリックコメントを実施し、計画策定へのご意見・ご要望を募集しました。また、有識者や各関係団体などの選出者により構成された、「河南町健康増進計画策定委員会」にて、計画の審議や助言をしていただき、そのご意見を反映しています。

### 1. 河南町の現状

#### (1) 地理的特徴と食に関わる産業

本町は、大阪府の南東部に位置し、大阪市の中心部から 25km 圏にあります。町域は、東西 6.7km、南北 7.5km にひろがり、周囲が 37.6km、面積は 25.26 km<sup>2</sup>です。土地利用は、面積の過半数を山林が占め、農地、水面を加えて緑地系が 4分の3を占めています。

また、本町の産業は農業が大きな比重を占めており、都市近郊農業としての生鮮野菜の生産地であることに加え、全国的にも有数な観賞用樹木などの植木の生産地でもあります。

#### コラム① 河南町の地場産農作物

##### ☆大阪なす【2～6月】



南河内地区が主産地で、色鮮やかな中長のなす。別名「千両なす」と呼ぶ。

春から夏にかけて、多くの府民の食卓を賑わしている。

##### ☆大阪きゅうり【9～11月】



南河内地域が主産地で、ハウス栽培されている。歯ごたえがいいのでサラダはもちろん、酢の物などにもよく合う。

##### ☆大阪みかん【10～3月】



泉州や南河内地域の丘陵部では、古くからコクのある味の良いみかんの生産が盛ん。品種は温州で、ビタミンCが豊富。

##### ☆大阪いちじく【8～9月】



南河内で栽培されている主な品種は、大きくて甘いのが特徴。そのまま食べるだけでなく、ジャムやドライフルーツなどにも加工されている。

##### ☆紅ずいき【5～9月】



南河内や泉州地域を中心に栽培されている。ダイエット食品としても有望な農産物。酢を加えた熱湯でゆで、冷やした和え物は、大阪の夏の風物詩。

##### ☆石川早生（サトイモ）【10月】



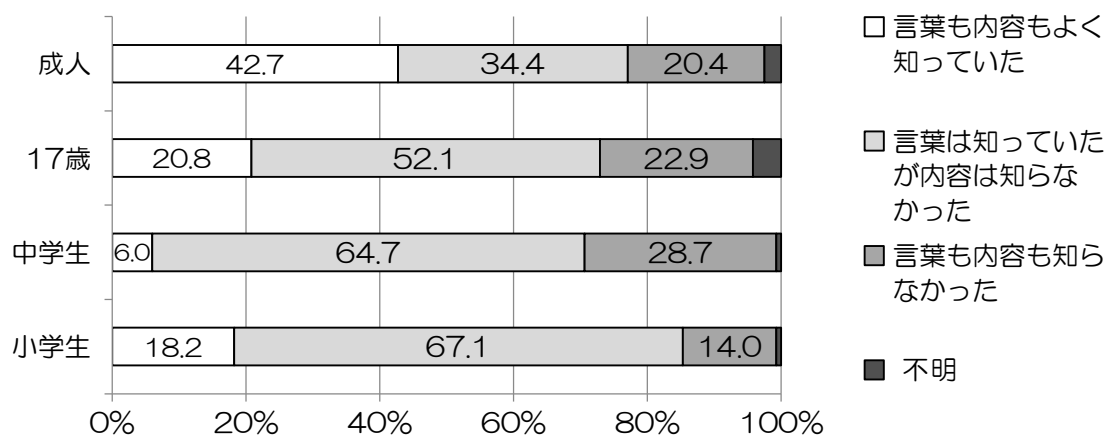
名前の由来は、南河内郡石川村が原産地とされることによると言われている。サトイモは子孫繁栄の象徴として、お正月などの縁起物として用いられている。

参考：河南町ホームページ、大阪産公式ホームページ

## 2. アンケートからみる住民の食への意識

### (1) 食育の認知度

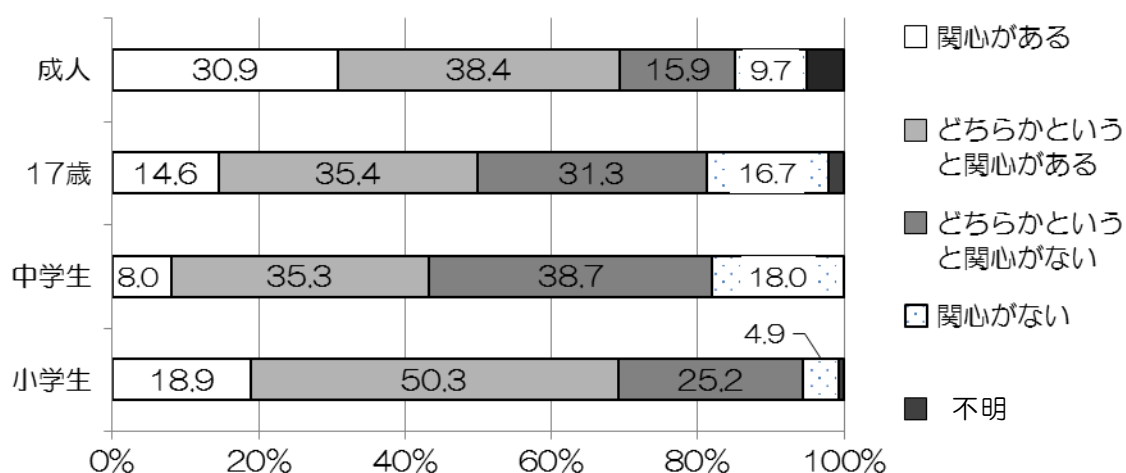
前回の調査と比較して、認知度は増加傾向にあります。特に、17歳と成人の「言葉も内容もよく知っていた」と答えた人が増加しています。また、「言葉も内容も知らなかった」と答えた人の割合も減少していますが、さらなる認知度の向上のため、普及活動に努めます。



### (2) 食育の関心度

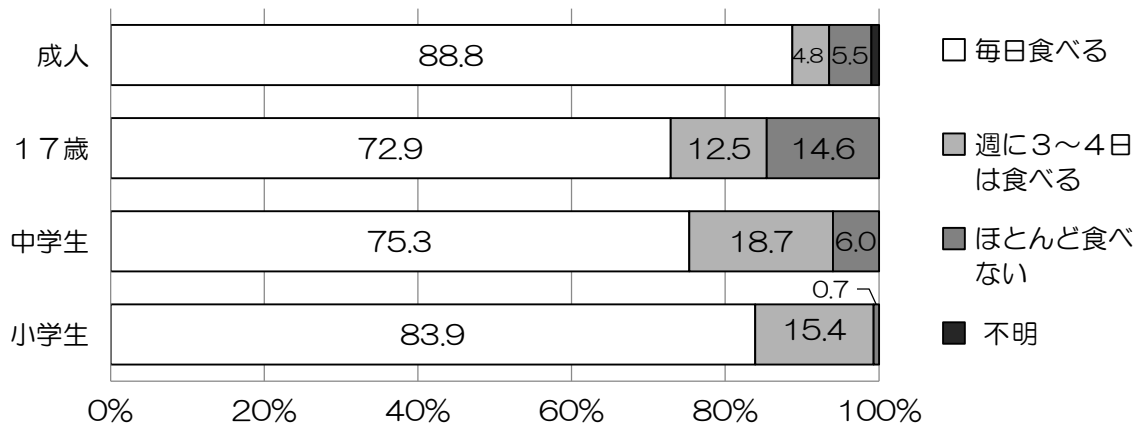
いずれの世代でも前回の調査より、「関心がある」と答えた人は増加していますが、中学生の関心度が1番低いという結果でした。平成26年度から中学校給食も開始され、食育に対する関心度の増加につながるよう、啓発が必要です。

また、成人では20歳代男性で、「どちらかというに関心がない」「関心がない」と答えた人は半数以上おり、無関心層への啓発も課題となります。

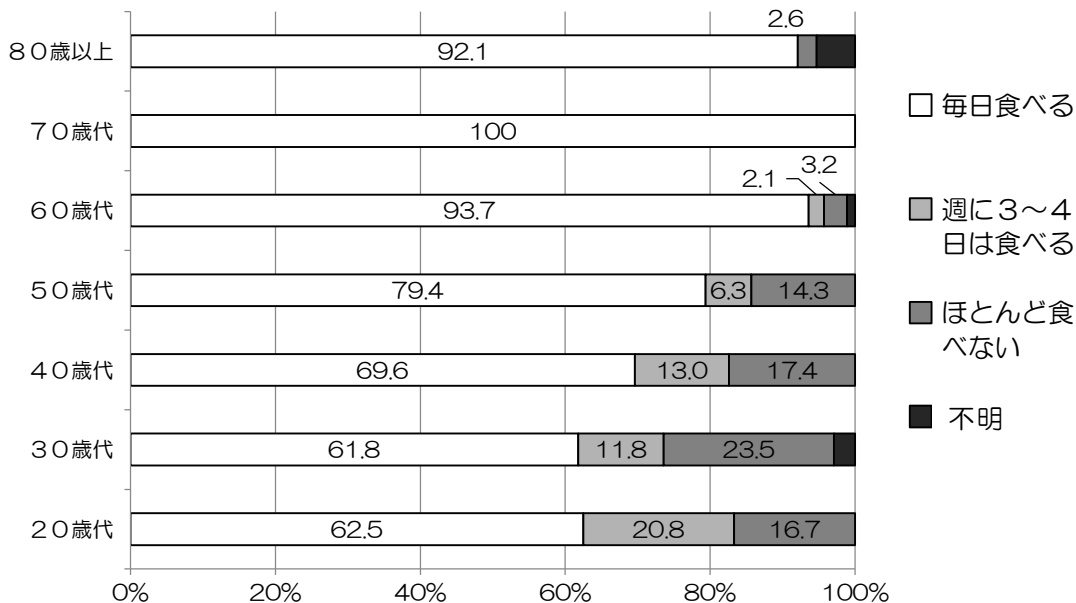


### (3) 朝食の摂取状況

男女とも60歳代を過ぎると、「毎日食べる」と答えた人は9割を超えています。一方で男性の20歳代、30歳代では、「毎日食べる」と答えた割合は約6割でしたが、「ほとんど食べない」と答えた割合は20歳代男性で16.7%、30歳代男性で23.5%となり、他の世代と比べて多くなっています。また、小学生を対象に学校給食センターが平成25年度に実施したアンケートでは、朝食を食べない理由は、「食欲がない」と答えた割合が多く、次いで「食べる時間がない」という結果でした。小学生・中学生・17歳で「ほとんど食べない」と答えた人は就寝時間も遅い傾向にあり、規則正しい生活習慣が、朝食の欠食率の減少につながります。

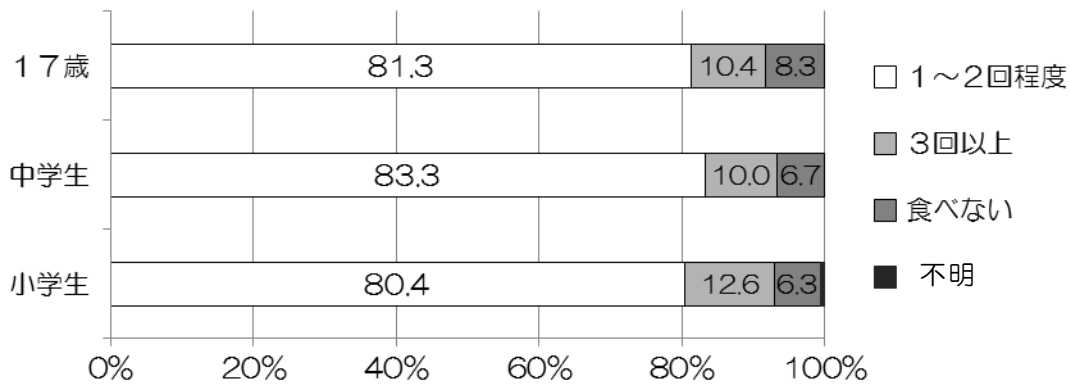


### 【年代別の摂取状況（男性）】



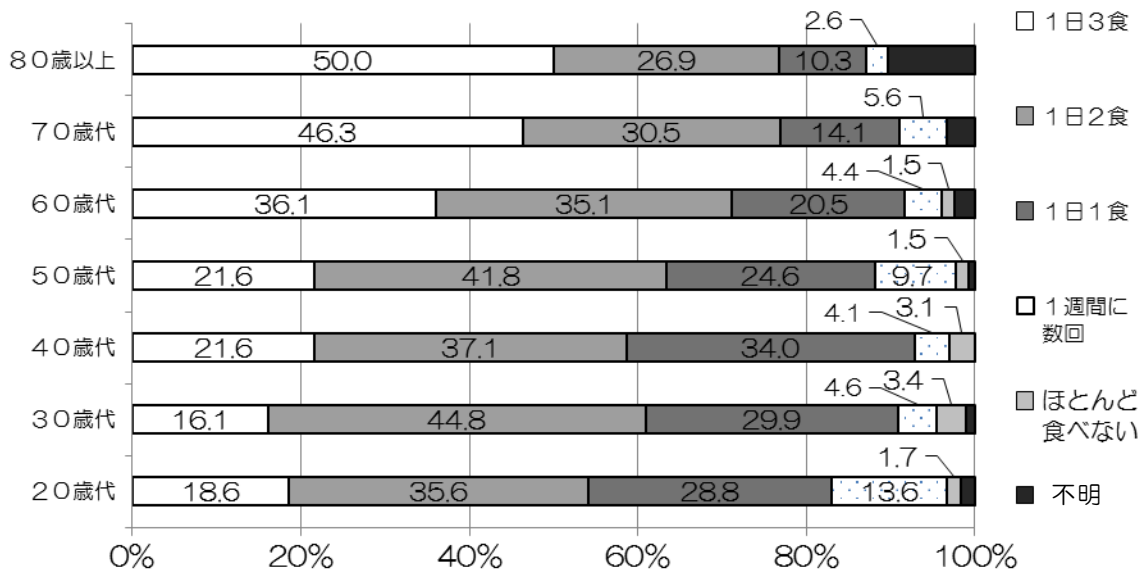
#### (4) おやつ（夜食）の回数

おやつを1日に1～2回摂取する割合が多く、8割程度でした。内容はあめやチョコレート、スナック菓子が上位でした。学校給食センターのアンケートによると、昼食と夕食の間に「ほとんど毎日食べる」「週に4～5回食べる」と答えた人は半数以上おり、夕食後におやつや夜食を「ほとんど毎日食べる」と答えた人は2割という結果でした。おやつや夜食が多くなると、3度の食事の量に影響が出ることもあります。おやつや夜食の内容や量、食べる時間に注意が必要です。



#### (5) バランスのよい食事を摂取する回数（成人）

ごはんとおかず、野菜がそろった食事を1日3食食べると答えた割合が多いのは60歳代以降でした。反対に1日に3食食べると答えた割合が1番低かったのは30歳代女性で11.3%という結果でした。若い年齢層ほど、1日にバランスのとれた食事をとる回数は少なくなる傾向にあります。

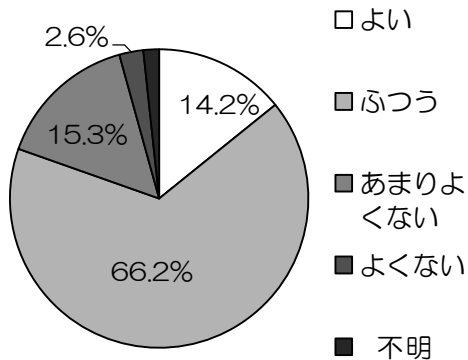




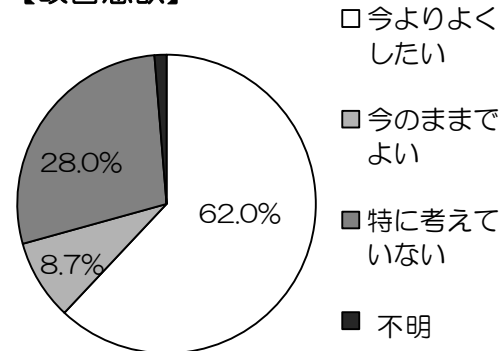
### (6) 食生活に対する自己評価と改善意欲（成人）

「自分の食生活についてどのように思いますか」という問いに対し、「よい」「ふつう」と答えた割合が約8割でした。「あまりよくない」「よくない」と答えた人の中で、今後の食生活の改善意欲を見てみると、「今よりよくしたい」と答えた割合が6割で1番多いという結果でした。日頃の食生活を見直し、意識することが大切です。

【自己評価】



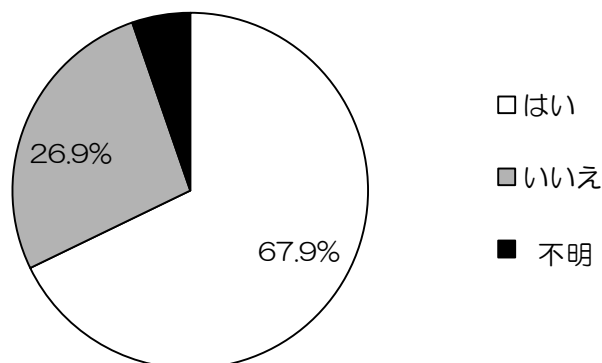
【改善意欲】



### (7) よく噛んで食べる人（成人）

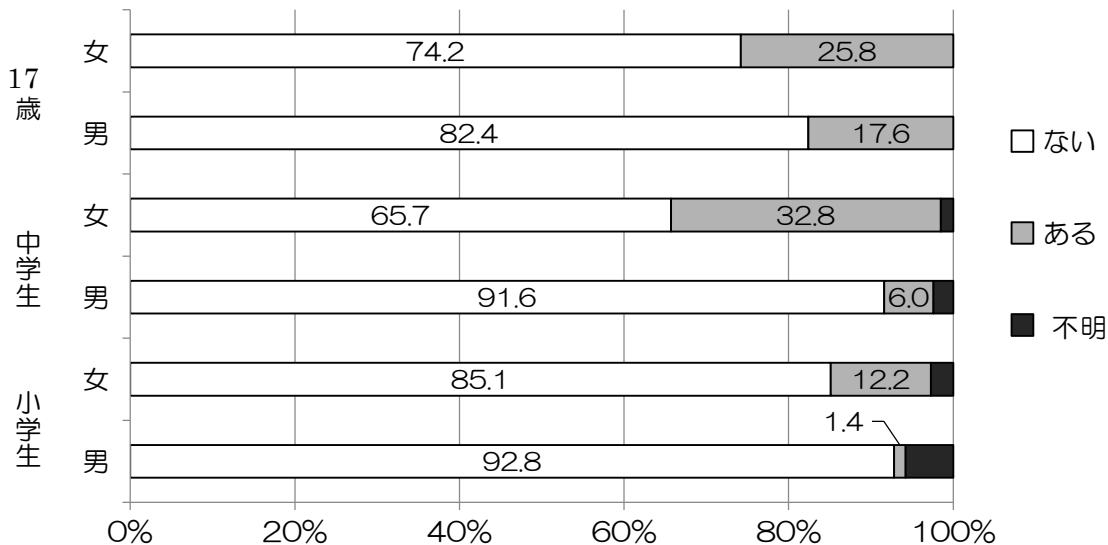
何でもよく噛んで食べることができると答えた人は、約7割という結果でした。

健康な食生活を送るためには、健全な口腔機能の育成・維持が不可欠です。中でもよく噛んで食べたり、味わって食べることは、肥満防止や脳の活性化など、全身の健康づくりにつながります。



## (8) ダイエット経験の有無

中学生の女子の3人に1人はダイエットの経験がありました。また、17歳男子で「ある」と答えた割合は17.6%であり、年齢とともに増加傾向にあります。痩せ過ぎると低栄養や貧血、骨粗しょう症を招きやすくなりますので、適正体重を維持するようにしましょう。



### コラム② 「中食」の利用と選び方

レストランや飲食店で料理を食べることを「外食」というのに対し、惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーなどでお弁当や惣菜などの調理済み食品を購入して自宅で食べることを「中食（なかしょく）」といいます。

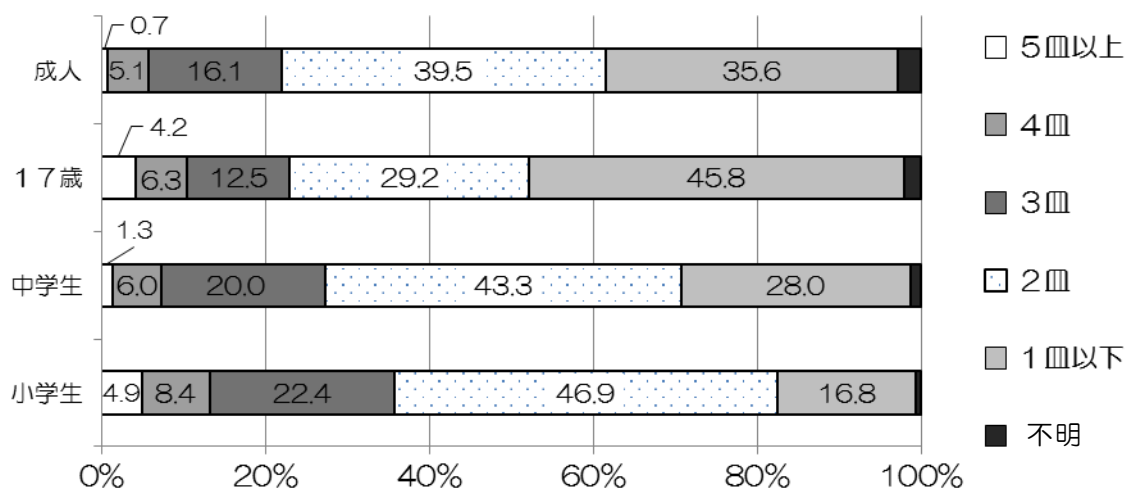
食いたい物を必要な分だけ購入できて手軽なため、単身者や高齢者世帯のみだけでなく、幅広い世代で利用されています。家事負担が軽減される反面、好きなものばかりになる、種類や調理法がかたよる、味付けが濃いなど、栄養バランスが崩れやすくなりますので、利用する際には選び方に注意が必要です。

惣菜や弁当には、栄養成分表示や食事バランスガイドのイラストが表示されているものも増えてきており、主食・主菜・副菜がそろうように心がけ、1品は手作りの品を加えるなど、一手間かけるとよいでしょう。

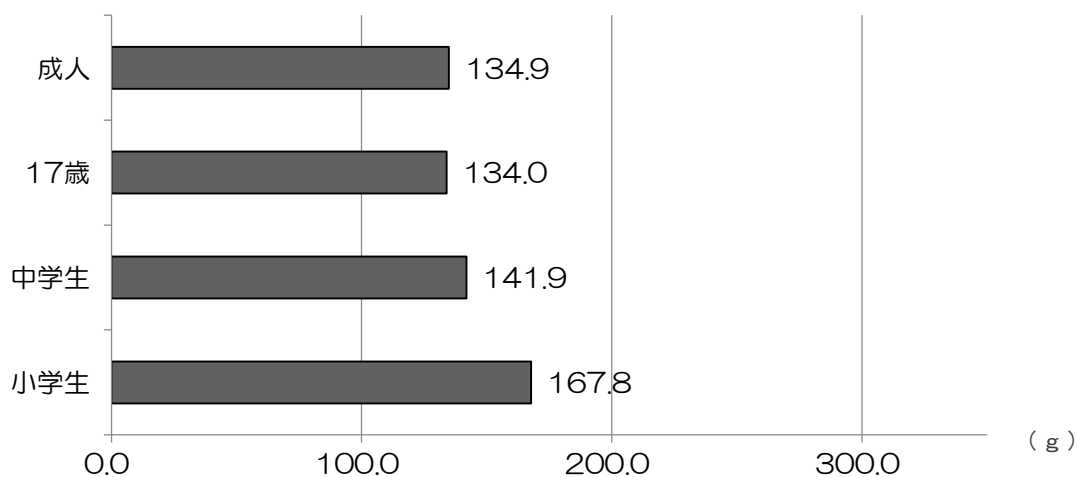
参考：厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット

### (9) 野菜の摂取量

食事バランスガイドでは、1日に5皿以上摂取することを目安としていますが、今回の調査では、17歳が1皿、小学生・中学生・成人は2皿と回答した人が多いという結果でした。野菜の摂取量は、大阪府の目標値では成人で1日350g（こどもは300g）となっていますが、いずれの年代も目標値の半数以下しか摂取していないという結果でした。また、小学生・中学生・17歳に好き嫌いを聞いたアンケートで、野菜が嫌いと答えた割合は上位でした。野菜には食物繊維やビタミン・ミネラルが含まれており、体の調子を整えてくれるので、まずは1日に1皿増やすことから始めましょう。



【野菜の摂取量（1皿70gで換算）】



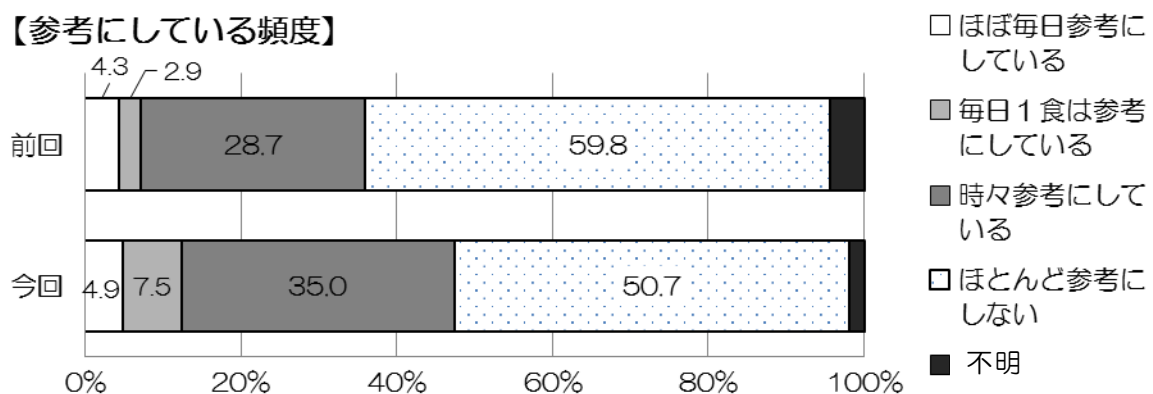
(10) 食事バランスガイドの認知度および、参考に食事をしている頻度（成人）

食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。成人、17歳で前回の調査より認知度は増加していますが、成人では、男性が32.1%、女性が66.5%と性別で大きく差がみられました。また、参考にしている人は増加傾向にあるものの、半数はほとんど参考にしないと答えており、食事バランスガイドの認知度と合わせた啓発が必要です。

【認知度】



【参考にしている頻度】



コラム③ 食事バランスガイド



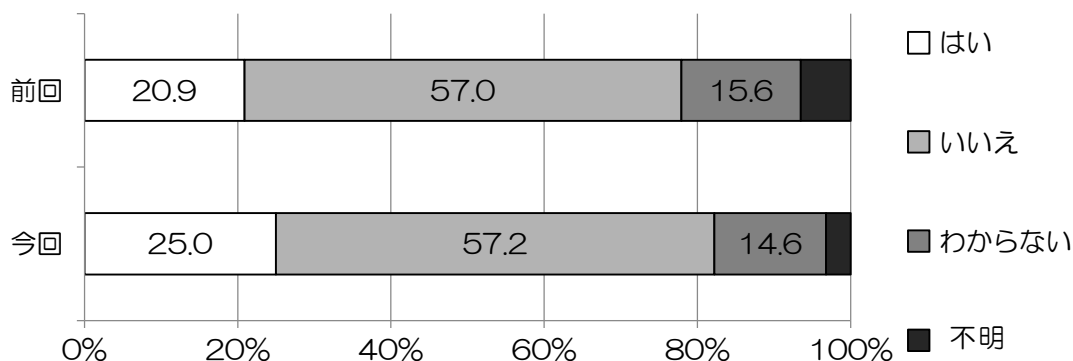
食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランスよく食べて運動するとコマは安定して回りますが、食事バランスが悪いと倒れてしまいます。

詳しくは、農林水産省のホームページをご覧ください。

参考：農林水産省ホームページ

(11) 栄養成分表示を参考にしている人の割合（成人）

前回の調査より、「はい」と答えた人の割合が増加していますが、30歳代の男性では、「いいえ」と答えた割合が約9割と1番高い結果でした。平成25年に食品表示法が公布されています。これにより、原則として全ての食品に栄養成分表示が義務付けされることとなります。栄養成分表示だけでなく、アレルギー表示や原産地などの様々な情報が得られるので、表示を確認しながら食品や食事を選ぶことは、健康への第一歩となります。



#### コラム④ うちのお店も健康づくり応援団の店



大阪府では、健康づくりに役立つよう、メニューの栄養成分や食事バランスガイドの表示、ヘルシーメニューの提供や、健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施、店内禁煙などの健康づくりに取り組む「うちのお店も健康づくり応援団の店」を推進しています。

##### 《ヘルシーメニュー》

エネルギーひかえめ、塩分ひかえめ、脂質ひかえめ、野菜たっぷり、など

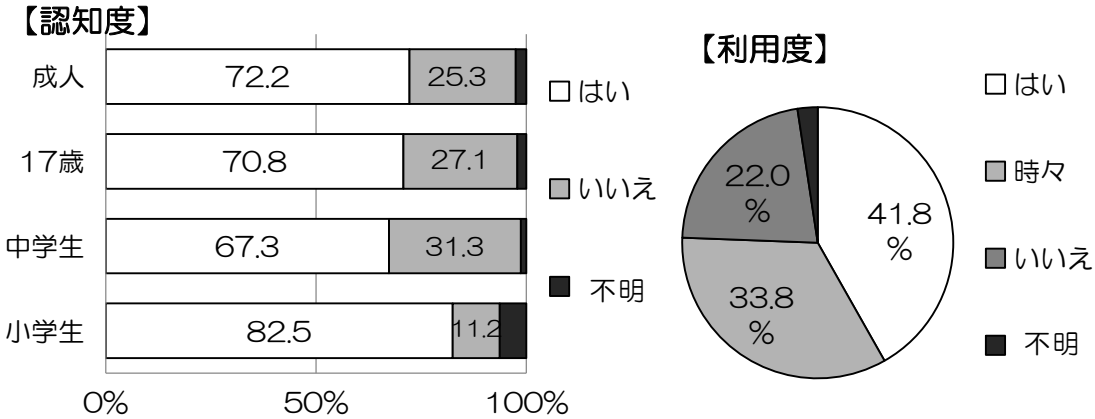
##### 《ヘルシーオーダー(例)》

- エネルギーが気になる人のために：ごはんの量が調節できる、半量メニューがある
- 塩分が気になる人のために：減塩しょうゆやポン酢などがある、ソースやケチャップ等は別添えにする、など
- 付け合わせの野菜のおかわりができる

参考：大阪ヘルシー外食推進協議会ホームページ

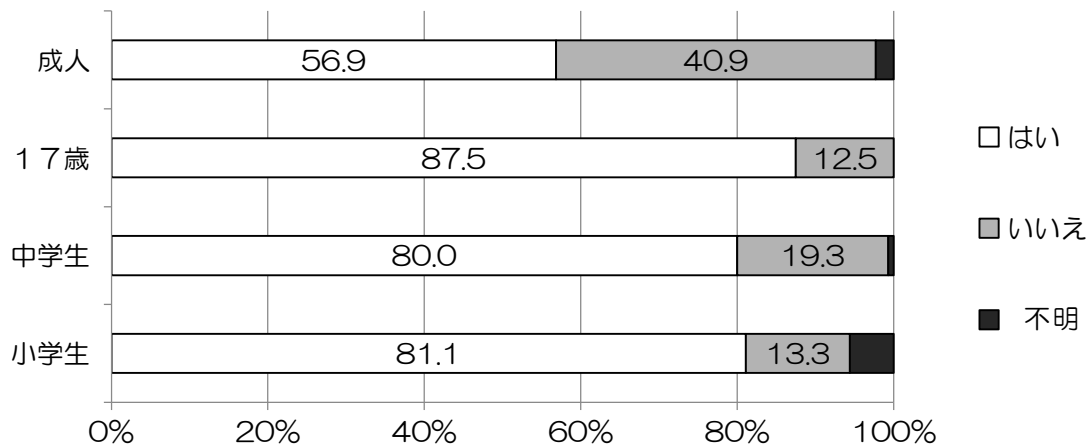
### (12) 地場産農産物の認知度と利用度（成人）

本町には様々な地場産農産物があり、道の駅で販売されているだけでなく、学校給食や町の事業等でも利用していますが、成人の3～4人に1人は「知らない」と答えています。地場産農産物は新鮮で安全・安心であり、地産地消にもつながりますので、今後もさらなる周知活動が必要です。



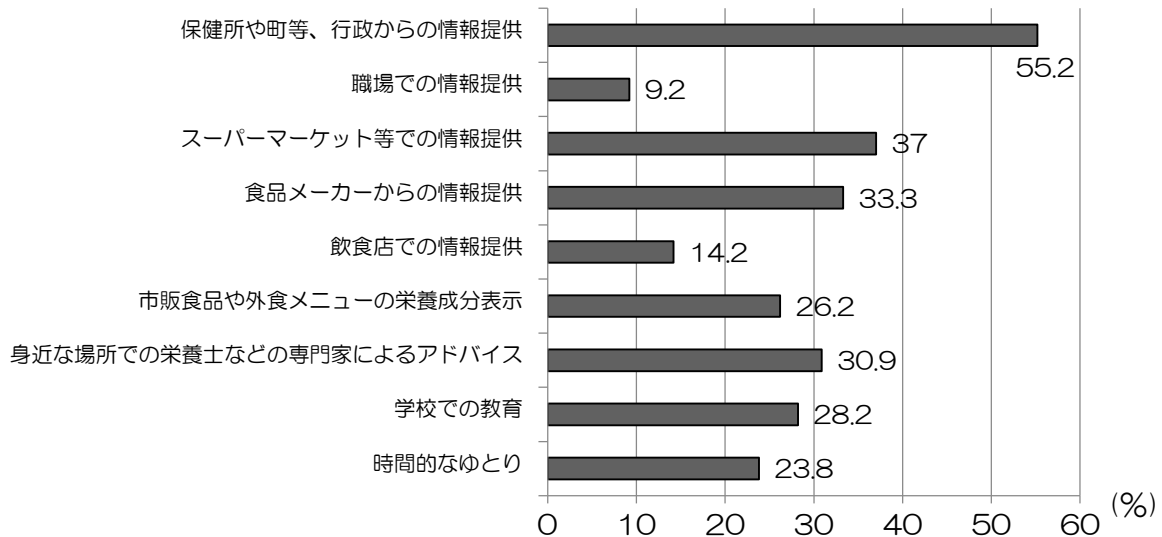
### (13) 農業体験の有無

成人で半数以上、小学生・中学生・17歳で8割以上が農業体験をしたことがあると答えています。農業体験や栽培活動を通して、自然環境の大切さや食に関わる人々の様々な活動への理解が深まります。本町では、幼稚園や保育園、小学校等で農業体験を取り入れており、協力して作業することでコミュニケーション能力や人間関係の構築能力を身につけ、高めることにつながります。また、自らが育てて収穫した農産物を食べることで様々な命のつながりを実感することにもつながります。



#### (14) 食育推進のために必要なこと（成人）

「保健所や町等、行政からの情報提供」と答えた割合が1番多く、町に求められる役割も大きいいため、今後も広報や教室等での啓発活動が大切です。



#### コラム⑤ 「共食」と6つの「こ食」

国の第2次計画の重点課題の一つとして、「家庭における共食を通じた子どもへの食育推進」が位置づけられました。共食とは家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、これが位置づけられた背景には、ライフスタイルの多様化による「6つのこ食」があります。

- ① 孤食：家族不在で1人で食べる
- ② 個食：家族それぞれが別々のものを食べる
- ③ 固食：自分の好きなものしか食べない
- ④ 小食：少量しか食べない
- ⑤ 粉食：パン・麺などの粉物が主食
- ⑥ 濃食：味付けの濃いものを食べる

このような状況が続くと、バランスのよい食事の摂取や基本的な生活習慣の確立、正しいマナーなどに支障をきたすおそれがあります。共食は精神面の安心感に加え、生活や食事の質を向上させるなど、さまざまな効果をもたらします。

参考：平成23年度版食育白書（内閣府）

## 第9章 第一次食育推進計画の達成状況と新規目標

達成状況    ★：達成    ↑：改善    ↓：悪化

項 目		新 規	第一次計画				第二次 計画	大阪府 現状
			策定時	目標値	現状	達成 状況	目標値	
食育を知っている人の増加 ※「言葉も内容もよく知っている 人」	小学生		20.7%	30%以上	17.7%	↓	30%以上	
	中学生		10.7%	30%以上	5.9%	↓	30%以上	
	17歳		8.8%	30%以上	20.8%	↑	30%以上	
	成人		32.5%	50%以上	42.7%	↑	50%以上	65.7%
食育に関心がある人の増加 ※「関心がある人」「どちらかと 言えば関心がある人」	小学生		59.3%	80%以上	68.7%	↑	80%以上	
	中学生		40.7%	80%以上	44.1%	↑	80%以上	
	17歳		47.3%	80%以上	50.0%	↑	80%以上	
	成人		66.7%	80%以上	69.3%	↑	80%以上	88.8%
朝食を欠食する人の減少 ※「ほとんど食べない人」	小学生		2.9%	0%	0.7%	↑	0%	
	中学生		2.9%	0%	5.9%	↓	0%	
	17歳		7.0%	5%以下	14.6%	↓	5%以下	
	成人		5.9%	5%以下	1.2%	★	0%	4.7%
色の濃い野菜を片手1杯以上、毎日摂っている人の増加	成人		12.6%	30%以上	12.2%	↓	—	
色の薄い野菜を両手1杯以上、毎日摂っている人の増加	成人		14.7%	30%以上	16.5%	↑	—	
野菜を毎日3皿以上摂取している人の増加 ※1皿は70g程度（小鉢1杯）	小学生	●	—	—	35.7%	—	40%以上	
	中学生	●	—	—	27.3%	—	40%以上	
	17歳	●	—	—	22.9%	—	40%以上	
	成人	●	—	—	22.0%	—	40%以上	
食事バランスガイドを知っている人の増加	小学生		87.1%	90%以上	76.2%	↓	90%以上	
	中学生		88.6%	90%以上	84.2%	↓	90%以上	
	17歳		68.4%	90%以上	85.4%	↑	90%以上	
	成人		46.4%	60%以上	50.9%	↑	60%以上	84.9%



食事バランスガイドを参考にしている人の増加 ※「ほぼ毎日参考にしている人」「毎日1食は参考にしている人」	成人		7.2%	60%以上	12.4%	↑	60%以上	14.6%
			第一次計画				第二次計画	
項目		新規	策定時	目標値	現状	達成状況	目標値	大阪府現状
栄養成分表示を参考にしている人の増加	成人		20.9%	25%以上	25%	★	30%以上	
地場産農産物を知っている人の増加	小学生		79.3%	90%以上	81.0%	↑	90%以上	
	中学生		84.3%	90%以上	67.8%	↓	90%以上	
	17歳		75.4%	90%以上	70.8%	↓	90%以上	
	成人		71.6%	90%以上	72.2%	↑	90%以上	
地場産農産物を食事に取り入れている人の増加 ※「はい」「時々」と答えた人	成人	●	—	—	75.6%	—	90%以上	
メタボリックシンドロームをよく知っている人の増加 ※「(言葉も内容も)よく知っている人」	成人		52.0%	80%以上	55.8%	↑	80%以上	87.2%
農業体験をしたことがある人の増加	小学生		—	増加	81.6%	—	90%以上	
	中学生		—	増加	80.3%	—	90%以上	
	17歳		—	増加	87.0%	—	90%以上	
	成人		—	増加	56.9%	—	60%以上	53.5%

## 1. 取り組み方針

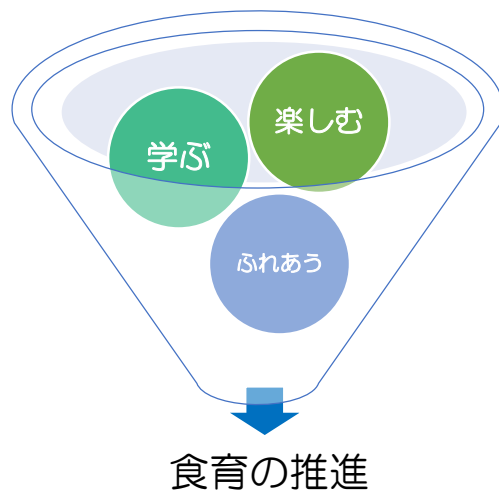
安心・安全な地元の野菜を家族でたっぷり食べているまちづくり  
(健康かなん21(第二次)より)

第一次計画の目標は改善傾向にありますますが、達成できていない項目も多く、課題が残っています。

食育は、あらゆる世代の住民にとって重要な課題であり、生涯を通して健康で豊かな人間性を育むためには、引き続き、「安心・安全な地元の野菜を家族でたっぷり食べているまちづくり」をスローガンに、住民一人ひとりが食育の必要性を理解して行動することが求められます。

## 2. 計画の進め方

本計画を推進するためには、住民の積極的な参加だけではなく、関係団体や関係機関が行う自主的な食育活動も重要な役割となります。そのために、“楽しむ・学ぶ・ふれあう”を合言葉に、住民をはじめ、行政、教育機関、地域、生産者、その他各種団体など、多様な推進主体が連携し、食育推進のために計画に基づく取り組みを進めていきます。



### **◆楽しむ**

食事を楽しむことは食育の原点であり、旬の食材や季節の行事食、地域の伝統食などを取り入れながら、家族で食卓を囲み、コミュニケーションを図ります。

### **◆学ぶ**

健全な食生活を実践できるよう、食に関する知識や判断力を身につけます。また、地場産農産物を利用した料理で、食文化の継承を行います。

### **◆ふれあう**

農業体験や栽培活動など、実際に農作業にふれあうことで、自然の恩恵や生産者の思いなど、食に対する関心や理解を深めます。また、地域交流を通してさまざまな年代の人達ともふれあい、豊かな人間形成を目指します。

### 3. 分野別の施策展開

#### (1) 健康分野

##### ◆健康づくり推進課

**継 続**・乳幼児健診や健康づくり教室などで、バランスのよい食事や野菜摂取量増加の啓発

- ・対象者別の料理教室の開催
- ・個別栄養相談の実施
- ・乳幼児や保護者を対象に教室内での歯や噛むことの大切さを啓発
- ・食育推進のための人材の育成支援
- ・食生活改善推進協議会への助言や指導
- ・関係機関とのネットワークの形成および連携

**新 規**・各種団体への講義や料理教室の開催

- ・若い世代の男性などに料理教室等を開催し、無関心層への啓発を図る

##### ◆大阪府富田林保健所

**継 続**・「野菜バリバリ朝食モリモリ」「野菜をあと 100g 朝食で食べよう！」を合言葉に、野菜の摂取量を増やすこと朝食欠食をなくすことに重点をおいた食育の推進

- ・学生食堂で栄養成分表示や食育イベントを実施する等、大学と連携した食育の推進
- ・「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店の推進（P.47 のコラム参照）
- ・地域活動栄養士会や特定給食研究会など、食を通じた地域の健康づくりにかわる自主組織への支援

#### (2) 教育・保育分野

##### ◆こども1ばん課

**継 続**・関係部署と連携をとり、幼稚園・保育園での食育活動を円滑に進める

- ・子育て教室やサークル活動に食に関する内容を取り入れる

**新 規**・母親対象に子育て講習会として調理実習の開催

- ・子育て中の男性を中心にした調理実習の開催を検討

### ◆学校給食センター

- 継 続**・町内の4校2園を対象に河南町産のみの農産物と味噌を使用した「お野菜まるごと河南町の日」を年4回実施し、児童向けのポスターや放送資料の作成、生産者による出前講座や野菜についての学習を実施
- ・道の駅と連携し、学校給食での河南町産の農産物の活用  
(H24年度は重量ベースで28.3%)
  - ・給食便り等を通しての情報提供
  - ・食育通信の発行や学校給食センターの見学の受け入れ
- 新 規**・中学校給食の開始

### ◆幼稚園・保育園

- 継 続**・給食を通し、食事のマナーやみんなで食べる楽しさを知る機会を持つ
- ・園庭等での栽培や飼育体験、調理体験を通して食への関心を深める
  - ・紙芝居や絵本などで食べ物の役割を伝える
  - ・保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけ、継続的に推進していく
  - ・乳幼児期から食育に興味や関心を持って食事ができる環境作り
  - ・健康によいものをおやつに取り入れる
- 新 規**・保護者対象の講習会等の実施を検討
- ・食育研修会や講演会、実技研修などの開催を検討
  - ・保育参観で、保護者への給食の試食提供

### ◆小・中学校

- 継 続**・給食を通して様々な食材に触れ、栄養教諭や生産者による地産地消などの出前講座の実施
- ・地域の生産者の指導による農業体験や、収穫した作物を使用した調理を通して、育てて収穫する喜びや大変さを学ぶ
  - ・学校林や花ボランティアの活動を通して自然と触れ合う
  - ・保健指導や家庭科の授業などを通して、食の大切さや健康について学ぶ
  - ・教職員やPTAを対象に、学校保健委員会主催による研修会の実施
- 新 規**・中学校給食の開始

### (3) 生産分野

#### ◆環境・まちづくり推進課

- 継 続**・地場産農産物の普及
- ・消費生活だよりで食品表示の見方等の啓発
  - ・道の駅の管理

#### ◆農事組合法人かなん

- 継 続**・地場産農産物の普及啓発や農業指導
- ・学校給食センターへの地場産農作物の供給
  - ・地域や学校等への農業指導や食に関する講義
  - ・農業体験などを通して食育を実施できる環境づくり

### (4) その他各種関連団体

#### ◆河南町社会福祉協議会

- 継 続**・ボランティアの育成や、老人クラブ連合会などを通じて畑や田んぼの賃借・農業指導
- ・高齢者の生活の質の向上を目的とした在宅給食サービス事業の実施

#### ◆河南町食生活改善推進協議会

- 継 続**・料理教室等を通じて、食の大切さや食文化などを幅広い年代に広める
- ・町内のイベント等で、食事バランスガイドや野菜摂取の大切さなどを啓発
  - ・子ども1ばん課や老人クラブ連合会など、他の団体からの依頼による調理指導
  - ・広報に「健康料理」のレシピ掲載
  - ・勉強会や研修等で団体内での食生活に関する知識を深める

- 新 規**・料理教室の回数の増加

#### ◆とんだばやし地域活動栄養士会

- 継 続**・大阪芸術大学で献血時の栄養相談
- ・幼稚園や保育園、小学校等で媒体を使い、子どもたちに食育を推進
  - ・調理実習等を通しておとなへの食育を推進

- 新 規**・男性や大学生への食育活動の推進
- ・小学校の家庭科の授業の補助として携わり、食育の推進を図る

#### 4. ライフステージ別食育推進事業

■対象とする年代

	事業内容	乳幼児期 (0～5才)	学童期 (6～14才)	青年期 (15～24才)	壮年期 (25～44才)	中年期 (45～64才)	高年期 (65以上)
健康分野	食に関する情報提供	■	■	■	■	■	■
	食育推進のための人材育成		■	■	■	■	■
	対象者別の料理教室の開催	■	■	■	■	■	■
	野菜摂取量増加の推進	■	■	■	■	■	■
	朝食摂取の重要性の啓発	■	■	■	■	■	■
	食事バランスガイドの普及		■	■	■	■	■
	適正体重維持の啓発	■	■	■	■	■	■
	生活習慣病予防のための基礎知識の普及		■	■	■	■	■
	よく噛んで食べることの啓発	■	■	■	■	■	■
教育・保育分野	食育推進のための研修会等の実施		■	■	■	■	■
	栄養教諭や生産者による出前講座		■	■			
	学校・家庭・地域と連携した食育推進	■	■	■	■	■	■
	正しい食事マナーの習得	■	■	■			
	栽培活動や農業体験の実施	■	■				
	授業等を通して食に関する情報提供	■	■	■			
	中学校給食の開始		■				
生産分野	地場産農産物の普及	■	■	■	■	■	■
	学校給食センターへの供給	■	■				

	農業体験の支援						
--	---------	--	--	--	--	--	--



## 用語解説

### 【あ行】

医療保険者	医療保険各法は医療保険事業を運営するために、加入者から保険料（保険税）を徴収したり、加入者に対して各種保険給付を行ったりする実施団体（事業主）をいう。
うつ病	心やからだの疲労が続いていくうちに脳のはたらきが低下し、そのためにさまざまな症状が現れる病気。
栄養成分	栄養成分表示により食品に含まれている栄養成分や、1回にどれくらいの栄養成分がとれているかをしることができる。すべての食品に義務付けられていないが「カルシウム入り」「カロリーオフ」などの表示（強調表示）がある食品や栄養機能食品には、必ず表示をすることになっている。

### 【か行】

禁煙外来	たばこをやめたい人のために医療機関に設けられた専門外来のこと。カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポートや、ニコチンガム・ニコチンパッチを使用したニコチン置換療法、禁煙補助薬の処方などによる禁煙治療が行われており、一定の基準を満たす患者の禁煙治療に関しては保険適用が認められている。
休肝日	日常的に酒を飲んでいる人が自身の健康促進を目的として酒を全く飲まない日のこと。
クリティカルパス	良質な医療を効率的かつ安全、適正に提供し、地域連携体制の構築や質の向上を図るための診療計画表。
傾聴ボランティア	苦しみや悩みをじっくり聴くことで、相手のこころを癒し、孤独や不安を軽減させる手助けをするボランティア。特別な資格はいらぬが、養成講座やサークルがあり、施設やひとり暮らしの高齢者、長期入院患者らを対象に活動している。

<p>ゲートキーパー養成講座</p>	<p>自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成する講座。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいう。</p>
<p>健康寿命</p>	<p>日常生活において介護を要せず、心身ともに自立した生活を過ごせる年齢概念で、平成 12 年に世界保健機関（WHO）が公表した。平均寿命から介護を要する年数を差し引いて算出する。</p>

【さ行】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）	長期の喫煙によってもたらす肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸器障害が進行する。慢性気管支炎や肺気腫などが含まれる。
脂質異常症	中性脂肪やコレステロールなど脂質代謝に異常をきたし、血液中の値が正常域をはずれた状態をいう。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞など動脈硬化性疾患をまねく原因となる。従来は「高脂血症」と呼ばれていたが、平成 19 年に名称が改められた。
重症化予防	生活習慣病が悪化し、合併症を発症したり症状が進展することを予防しようという考え方。重症化予防の徹底は、国の健康日本 21（第 2 次）のなかでも、重要な対策と位置づけられている。
受動喫煙	自らの意思とは関わらず、他の喫煙者のたばこの煙にさらされ吸引すること。健康増進法には「受動喫煙の防止」が規定されている。
食育	生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。
食育基本法	食育の基本理念を定め、国、地方公共団体等の食育に対する責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律で、平成 17 年 6 月公布、7 月に施行された。国民が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にするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的としている。
食事バランスガイド	平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されたもので、「食事の基本」を身に付けるための望ましい食事のとり方やおよその量をコマのイラストを使ってわかりやすく示したもの。

生活習慣病	食生活や運動習慣、喫煙習慣などの生活習慣が要因となって なって発生する諸疾病のこと。高血圧症や糖尿病、脂質異常症 など。
-------	--

【た行】

特定健康診査・特定保健指導	医療制度改革において「生活習慣病予防の徹底」を図るため、平成 20 年度から医療保険者に義務付けられた健診・保健指導のこと。メタボリックシンドローム（内臓型脂肪症候群）に着目した健診と保健指導を実施。
---------------	--

【な行】

ながら運動	日常生活の中で何かをしながらできる運動。家事、通勤、買い物などしながら軽い運動を加えることで身体活動量を増やし、日頃の運動不足を解消する。
飲めないカード・ドクターストップ	お酒を飲めない人が「お酒の勧め」を断る手助けとなるカード。平成 24 年 3 月 健康おおさか 21 推進府民会議 休養・こころの健康づくりアルコール対策部会が作成した。

【は行】

8020運動	平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱したのが始まりで「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。
標準化死亡比（SMR）	年齢構成の違いの影響を除いて死亡比を基準人口と比較するもので、主に小地域の比較に用いられる。基準人口を 1.00 とし、1.00 より大きければその地域の死亡状況は悪いということの意味し、1.00 より小さければ、良いということの意味する。
フッ化物歯面塗布（フッ素塗布）	フッ素は自然界に広く分布している元素の一つで地球上のどこにでもあり、人間の体、特に歯や骨を丈夫にする働きがあることが知られている。また、エナメル質の強化、歯の再石灰化を促進、細菌の活動の抑制などのむし歯予防効果があり、特に歯の生え始めに効果が高い。
分煙	喫煙する場所を定め、それ以外の場所を禁煙する方法。

BMI (ボディ・マス・インデックス)	身長と体重から算出される体格指数で、BMI = 22を標準とする日本肥満学会の指標のこと。計算は次の式で行う。 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
---------------------	--

【ま行】

メタボリックシンドローム	腹囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態のこと。これらの危険因子は1つだけでも動脈硬化を招くが、複数の因子が重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化が急速に進行する。「メタボリック」は「代謝」の意。
--------------	---

【ら行】

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織（＝運動器）が衰えている、または、衰え始めている状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれている。「ロコモ」が進むと、寝たきりになったり、介護が必要になる。
ローレル指数	<p>児童・生徒の肥満の程度を表す指数。130程度で標準的な体型とされ、プラスマイナス15程度に収まっていれば標準とされる。</p> <p>肥満の判定基準は160以上で一般には120～130が正常とされている。計算は次の式で行う。</p> <p>ローレル指数＝体重（kg）÷身長（cm）<sup>3</sup>×10,000,000</p>

# 河南町健康増進計画策定委員会規則

平成25年10月11日規則第40号

(趣旨)

第1条 この規則は、河南町附属機関設置条例（平成25年河南町条例第1号。以下「附属機関設置条例」という。）第3条の規定に基づき、河南町健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の組織、運営その他の必要な事項を定めるものとする。

(職務)

第2条 委員会は、町長の諮問に応じて、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づく健康増進計画策定に関する事務について調査、審議し、意見を述べるものとする。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- |                   |    |
|-------------------|----|
| (1) 町議会議員の代表者     | 1名 |
| (2) 学識経験を有する者     | 1名 |
| (3) 富田林医師会の代表者    | 2名 |
| (4) 富田林歯科医師会の代表者  | 1名 |
| (5) 富田林薬剤師会の代表者   | 1名 |
| (6) 富田林保健所の代表者    | 1名 |
| (7) 地域・保健福祉団体の代表者 | 9名 |
| (8) 教育機関の代表者      | 3名 |
| (9) 行政機関の代表者      | 1名 |

(任期)

第4条 委員の任期は、当該諮問にかかる審議が終了するまでとする。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 町長は、委員が心身の故障のため職務の遂行に堪えないと認める場合又は職務上の義務違反その他反社会的な行為により委員としてふさわしくない行為があると認める場合は、解嘱することができる。

(役員)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところ



ろによる。

（意見の聴取等）

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

（報酬）

第8条 委員の報酬及び費用弁償の額は、河南町報酬及び費用弁償条例（昭和32年河南町条例第49号）の定めるところによる。

（庶務）

第9条 委員会の庶務は、健康増進政策担当課において行う。

（委任）

第10条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

（施行期日）

1 この規則は、公布の日から施行する。

（会議の招集に係る特例）

2 この規則の施行の日以後に、すべての委員の委嘱があった場合における初めての会議の招集は、第6条第1項の規定にかかわらず、町長がこれを行うものとする。

## 【河南町健康増進計画策定委員会委員名簿】

任期：平成 26 年 2 月 13 日～26 年 3 月 31 日（順不同）

	所 属	氏 名	備考
議会代表	河南町議会議長	浅岡 幸晴	
学識経験者	近畿大学医学部教授	伊木 雅之	
保健医療機関 代表者	富田林医師会	廣谷 幸一	
	富田林医師会	新田 隆	
	富田林歯科医師会	朝田 昇	
	富田林薬剤師会	遠山 典男	
	富田林保健所地域保健課長	小川 ひろみ	
地域・保健福祉 代表者	河南町区長会会長	榎野 日出男	◎
	河南町社会福祉協議会会長	笈 俊彦	
	河南町民生委員・児童委員協議会会長	廣野 清枝	
	河南町スポーツ推進委員協議会会長	福田 隆	
	河南町老人クラブ連合会会長	松井 勝彦	
	河南町身体障害者協会会長	遠藤 勉	
	河南町イイホ ランサーネットワーク会長	大門 晶子	○
	河南町食生活改善推進協議会会長	田嶋 郁子	
	とんだばやし地域活動栄養士会	戸井 眞弓	
教育関係代表者	河南町教育委員会教育長	新田 晃之	
	河南町PTA連絡協議会会長	上田 秀臣	
	河南町校長会会長（白木小校長）	森口 巳史	
行政関係代表者	河南町副町長	生澤 克彦	

◎ 委員長      ○副委員長

「健康かなん 21（第二次）・第二次河南町食育推進計画」

平成 26 年 3 月発行

発行 河南町 健康福祉部 健康づくり推進課

住所 〒585-0014

大阪府南河内郡河南町大字白木 1371 番地

電話 0721-93-2500

FAX 0721-90-3288