

本計画は、自分の健康は自ら守るという主体的な健康づくりを推進する「自助」、個人の取り組みを支える家庭や地域、企業による健康づくりを推進する「互助・共助」、健康を支える環境を整備し健康づくりを推進する「公助」を基本方針とした、健康寿命の延伸を推進するための計画です。

第3章では、7つの分野別に、市の現状や市民ワークショップ、市民の健康に関する認識等から把握した健康課題に対する、目標や具体的な取り組みを、「知ろう」「つながろう」を大切にしながら、ライフステージ別にまとめました。

1 食生活・栄養（食育推進計画）

食生活・栄養は、健康な生活をおくるために欠かせないものです。また、生活習慣病予防のほか、生活の質の向上や社会機能の維持・向上に深く関わっています。

市の現状から、一人ひとりが生活リズムを見直し、栄養バランスのとれた食生活をおくることで、健康な身体づくりを目指す取り組みを強化します。また、旬で新鮮な地元食材や地域に伝わる食文化を知ってもらい、食を通じた郷土愛を育みます。

課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、栄養バランスを考えているという意識を持つ人は20歳以上で約4割にとどまり、市民ワークショップでも食べる量（適正量）を知らない、塩分の取りすぎといった問題が指摘されています。
- ◎朝食を食べる割合は、幼児期では98%ですが、学齢期の小学5年生は92%、中学2年生は85%であり、成人20代男性では55%と低くなっています。
また、幼児期の生活習慣では、朝食を毎日食べていない子ほど起床時間が遅く、就寝時間や排便習慣にも影響しています。
- ◎県の食育推進計画（食のみやことっとり～食育プラン（第3次）～）によると、地域の産物や旬の食材を知っている県民の割合が76%と、目標とする80%に達しておらず、地域の特性を生かした食育を推進していく必要が指摘されています。

長期目標

- ◎栄養バランスと生活リズムを整えて、健康な身体づくりを推進します。
- ◎地元食材や地域の食文化を知り、食を通じた郷土愛の醸成に取り組みます。

短期目標（6年間）

- ◎朝食が果たしている役割の大切さに重点を置き、生活リズムと栄養バランスの改善に取り組みます。
- ◎地域の産物や旬の食材を知ってもらう啓発活動に取り組みます。

取り組み

【重点にすること】

○一人ひとりの取り組み（自助）

- 朝食の大切さを知り、健康な身体をつくろう。
 - 就寝時間や起床時間を見直し、生活リズムを整えよう。
 - 食事の適正量を知り、栄養バランスのとれた食生活をおくろう。
- 旬の地元食材を活用しよう。

○地域での取り組み（互助・共助）

- 地域で集まる機会を利用し、朝食の大切さと栄養バランス、減塩、食事の適正量を伝えよう。
- 地域の食文化や調理法を伝えよう。

○市の取り組み（公助）

- 朝食を毎日食べることの大切さについて啓発します。
 - ・朝食と睡眠時間や排便習慣との関係、栄養バランス（カロリー、塩分、野菜摂取量など）との関係を知ってもらう取り組み（公民館講座や保健相談センターでの集団検診、健康クッキング教室（託児付）の活用など）。
- 地元食材や地域の食文化の啓発を行います。
 - ・地元食材を知ってもらう取り組み（食育集会など）。
 - ・地域の産物や旬の食材を使った健康食レシピのPR（レシピ本作成、食品売り場へのPOP（広告））。

【ライフステージ別】

柱	取り組み(○重点取り組み ◆既存事業)			
	妊娠期、乳幼児期	学齢期 (6~19歳)	成人期 (20~64歳)	高齢期 (65歳以上)
健康な身体づくり(栄養バランス・生活リズム)	一人ひとりの取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドを活用し、自分の適正量を知る ・栄養バランスの良い朝食を毎日食べる ・旬の地元食材を利用する 		
	地域での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆公民館講座等 ・栄養バランスの良い食事の広報、料理教室(野菜・減塩・カロリー) ◆食生活改善推進員による子どもクッキング ◆家庭科実習(小・中学校) ◆早寝、早起き、朝ごはんキャンペーン(小学校) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員の伝達講習会 ◆公民館での料理教室 	<ul style="list-style-type: none"> ◆高齢者への配食サービス ◆フレイルチェック
	市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆両親学級 ◆離乳食講習会 ◆乳幼児健診時の栄養相談・指導 ◆親子クッキング ◆食育学習会 ◆保育園・幼稚園における啓発(レシピ配付・試食配付等) ◆栄養バランスの良い保育園給食の実施 ○食事バランスガイドの普及 	<ul style="list-style-type: none"> ◆和食中心の米飯学校給食の実施 ◆小中学校における食に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員養成講座 ◆特定保健指導等の栄養相談 ○公民館講座や集団検診等における啓発 ○健康クッキング教室(託児付)

郷土愛の醸成（地元食材や地域の食文化）	一人ひとりの取り組み	<ul style="list-style-type: none"> •新鮮な青魚をたくさん食べて 善玉コレステロール増やす •地中海でござ釣り・郷土料理をつくる（ござの甘露煮） •魚のレシピを使って骨折予防 •野菜を自分でつくる •家族で食事 		<p>（特に 50 代女性）</p> <ul style="list-style-type: none"> •魚のレシピを使って骨折予防 	
	地域での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆公民館講座等 •うす味の郷土料理試食 •地元味噌屋の減塩味噌によるみそ汁普及 ◆地元食材を題材にした食育活動（銀ざけ、クロマグロ、ベニズワイガニ） 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食生活改善推進員による 子どもクッキング、高校生への郷土料理教室 	<ul style="list-style-type: none"> ◆カニ料理・マグロ料理のレシピ本作成協力 	
	市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆地元食材を題材にした食育活動（銀ざけ、クロマグロ、ベニズワイガニ） ◆おさかな探検（境漁港見学） ◆漁師交流 ◆フィッシュキッチン ◆保育園・幼稚園における地元農業者からの野菜受取り ◆保育園・幼稚園における野菜栽培活動 ◆地元の魚を使った保育園給食の実施 ◆食文化の継承として食育集会（とうふ） 	<ul style="list-style-type: none"> •小中高校での郷土料理教室＋栄養管理 ◆学校給食米の田植え、稲刈り体験 ◆学校給食における地元農業者からの野菜提供 ◆地元の魚を使った学校給食の実施 ◆小中学校における食に関する指導 	<ul style="list-style-type: none"> ◆カニ料理・マグロ料理のレシピ本作成・配付 ◆地元の魚を使った料理の市報掲載 ○地域の産物や旬の食材（魚、カニ、野菜）を使った健康食のレシピのPR（レシピ本作成、食品売り場へのPOP（広告）、料理教室） 	

評価指標

評価項目 モニタリング項目（毎年評価）

指標	現状値（年度）		目標値	出典
	市	県		
1日1回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合	(H29) 90%	(H29) 88%	増加	健康づくりに関するアンケート、食のみやことっとり～食育プラン（第3次）
朝食を食べる割合	(H29) 幼児期 98%	(H29) 児童・生徒 86%	増加	幼児の生活習慣と食に関するアンケート、鳥取県学校栄養士協議会、健康づくりに関するアンケート、食のみやことっとり～食育プラン（第3次）
	(H27) 小学5年生 92%			
	(H27) 中学2年生 85%	(H29) 成人男性 76%		
	(H29) 20代男性 55%			
地域の産物や旬の食材を知っている人の割合	今後調査	(H29) 76%	増加	食のみやことっとり～食育プラン（第3次）
食育講話等の実施回数、新規開拓	今後調査	—	—	
公民館講座や集団検診等における啓発	未実施	—	実施	
健康づくりクッキング教室の実施回数	未実施	—	実施	
低栄養予防、フレイル予防の講話と料理教室の実施回数	(H29) 1回	—	増加	長寿社会課
地元食材を題材にした食育活動等の実施回数、新規開拓	今後調査	—	—	
地域の産物や旬の食材を使った健康食（魚・カニ・野菜）のレシピのPR（レシピ本作成、食品売り場へのPOP）	未実施	—	実施	