

食育推進の指標

		現状値3年度	目標値9年度	参考	
朝食を毎日食べている人の割合	3歳児	93.9%	98%以上	①	
	小学6年生	89.6%	96%以上	②	
	中学3年生	79.7%	94%以上	②	
	40～64歳男性	80.2%	85%以上	③	
	40～64歳女性	91.6%	95%以上	③	
朝食で主食・主菜・副菜の そろった食事をしている人の割合	3歳児	29.1%	50%以上	①	
	小学5年生	24.1%	50%以上	④	
	中学2年生	29.6%	50%以上	⑤	
	40～64歳男性	63.4%	70%以上	③	
	40～64歳女性	56.6%	65%以上	③	
起床時刻	7時までに起きる割合	3歳児	91.8%	90%以上	①
	6時30分までに起きる割合	小学5年生	61.1%	75%以上	④
就寝時刻	21時までに寝る割合	小学2年生	52.2%	75%以上	⑤
	22時までに寝る割合	3歳児	50.8%	60%以上	①
	23時までに寝る割合	小学5年生	62.1%	75%以上	④
夕食を家族の誰かといっしょに食べている人の割合	中学2年生	68.3%	75%以上	⑤	
	小学5年生	93.4%	95%以上	⑥	
運動習慣	1週間の総運動時間が60分未満の 児童の割合(体育の授業以外)	小学5年生男子	94.3%	95%以上	⑥
		小学5年生女子	11.7%	県平均以下	⑦
	1日30分以上で週2回以上 それを1年以上継続している人の割合	40～74歳男性	23.3%	県平均以下	⑦
		40～74歳女性	41.1%	50%以上	③
肥満・やせの割合	肥満度20%以上の割合	40～74歳女性	37.4%	40%以上	③
		小学5年生	14.4%	10%以下	⑧
	BMI25以上の割合	中学2年生	8.7%	10%以下	⑧
		40～69歳男性	40.3%	31%以下	③
		40～69歳女性	26.0%	20%以下	③
BMI20以下の高齢者の割合	65歳以上男女	18.6%	18%以下	③	
むし歯のない3歳児の割合	3歳児	94.2%	90%以上	⑨	
半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合	75～79歳	29.2%	15%以下	③	
お茶、汁物でむせることがある人の割合	75～79歳	22.9%	15%以下	③	
学校給食における地場産物の使用割合(県内産食品数ベース)	-----	32.0%	40%以上	⑩	
地域でとれるものや高知県産の食材を選んで買ったり料理で使ったりする割合	20歳以上	87.2%	90%以上	③	
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	20歳以上	未把握	90%以上	③	
災害時の食の備えをしている人の割合	20歳以上	55.8%	60%以上	③	

参考 ①3歳児健診カルテ、食生活アンケート ②全国学力・学習状況調査 ③特定健診、追加アンケート ④小学校5年生「朝食作り料理教室」アンケート ⑤中学校2年生「コソ骨青春講座」アンケート
⑥標準学力調査における生活活動・学習活動調査 ⑦全国体力・運動能力、運動習慣等調査 ⑧学校保健統計調査 ⑨3歳児歯科健康診査 ⑩地場産物活用調査

おいしく楽しく 元気な香南市

～ 食を楽しむ 食から元気 食でつながる ～

令和5年度
↓
令和9年度



第4期香南市食育推進計画

概要版

香南市では、令和5年度から令和9年度を計画期間とする

「第4期香南市食育推進計画」を策定しました。

第4期計画では、これまでの取組による成果や現状を踏まえ、

2つの基本目標を中心に、ライフステージに応じた食育を推進していきます。

令和5年3月 香南市



「第4期香南市食育推進計画」では、

以下の基本理念、2つの基本目標のもとに、取組をすすめます

基本理念

海の幸、山の幸、豊かな自然に恵まれた香南市は、環境や地域の特性を活かし、市民一人ひとりがさまざまな体験を通して、食の大切さを認識し、生涯にわたって健康な食生活を実践する力を育むとともに、いきいきと笑顔で元気な香南市をめざしていくことを基本理念とし、下記のスローガンを掲げます。

おいしく 楽しく 元気な香南市

～ 食を楽しむ 食から元気 食でつながる ～

香南市民一人ひとりが食に興味、関心を持ち、食べることを「楽しみ」、生涯を健康で「元気」に充実した人生を過ごし、食を通じた人と人との「つながり」を大切にすることが望まれます。

基本目標

1 規則正しい生活習慣で元気な身体

行動指針

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい食事により生活リズムを整えましょう
- 主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく食べましょう
- 野菜のおかずをあと1品増やしましょう
- 薄味を心がけましょう
- 健康維持のために、適度の運動をするように努めましょう
- かかりつけ歯科医院をもち、歯や口腔の健康管理に努めましょう



2 食体験で食を楽しむ、食でつながる

行動指針

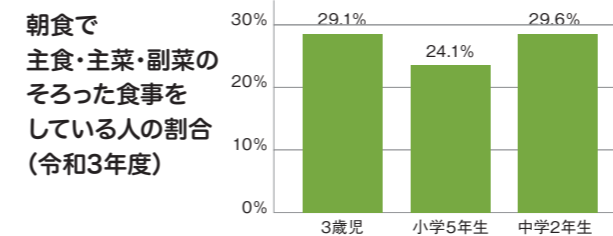
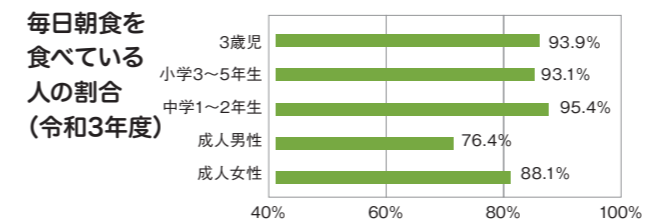
- 家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しみましょう
- 農漁業体験活動を通して、食への関心を高めましょう
- 地域の食に関するボランティアと交流しましょう
- 給食で地場産物を活用しましょう
- 旬の地場産物を使った料理を食卓で味わいましょう
- 郷土料理や食文化を大切にしましょう
- 食品ロス削減に取り組みましょう



現状と課題

若い世代の栄養の偏り・生活リズムの乱れから朝食欠食

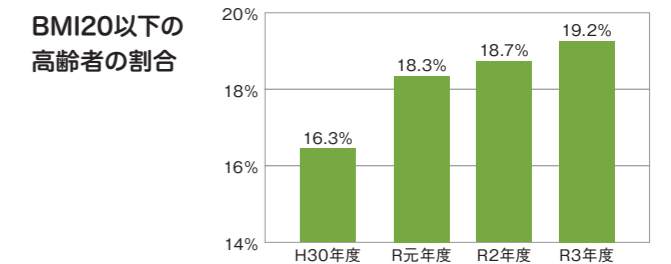
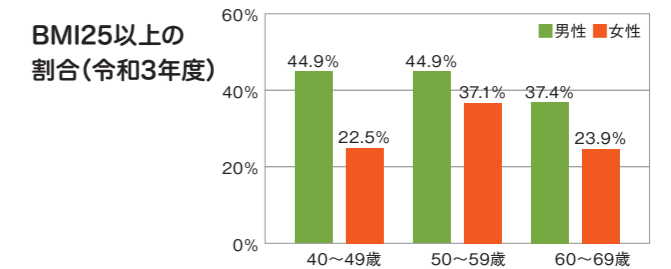
- 毎日朝食を食べている人の割合は、子どもは90%を超えていますが、成人では、男性の摂取率が低くなっています。
- 朝食で主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合は、3割を切っています。
- 朝食の摂取率、バランスのとれた朝食内容とともに、若い世代・子育て世代の割合が少ない傾向にあります。



(資料: 3歳児健診食生活アンケート, 標準学力調査における「生活行動・学習活動調査」, 特定健診追加アンケート)

働き盛り世代の肥満・高齢者の低栄養・フレイル

- 肥満の割合は、男女とも増えています。特に、働き盛りの男性の割合が増えています。
- 低栄養の心配されるBMI20以下の高齢者は増えています。



(資料: 特定健診)

ライフステージに応じた食育推進事業

妊娠期	パパママ教室	食農体験 生活実態調査
乳幼児期	子育て支援食育講演 保育所・幼稚園食育事業 離乳食講習会 乳幼児健診	
学童期	小学5年生朝食作り教室 小学校食育事業	食農体験 生活実態調査
思春期	中学1年生お弁当作り教室 中学2年生コッ骨青春講座 高校生食育事業	
青年期	特定健診減塩啓発・歯科相談 特定保健指導	食農体験 生活実態調査
壮年期	糖尿病性腎症重症化予防 健康ウォーキング 男の料理教室	
高齢期	高齢者食生活改善事業	

全世代に対する啓発事業

香南市 YouTube チャンネルの活用

ヘルスメイトによる 伝達講習

食育キャラクターの活用

各種イベントでの食育コーナー