目次

第１章　計画策定にあたって

１．計画策定の趣旨……1
２．計画の位置づけ……2
３．計画の期間……2

第２章　前計画の取組と評価

１．前計画の概要……3
２．前計画の取組と評価……3
３．前計画の評価指標と達成状況……7
４．重点目標の評価……11
５．第３期計画へ向けて……15

第３章　第３期北名古屋市食育推進計画の基本方針

１．将来目標と基本理念……16
２．基本方針……16
３．体系図……17
４．５年間の重点目標……19
５．食育推進の評価指標の考え方……19

第４章　基本的施策の展開

１．食を通じた健康なからだづくり……20
２．食を通じた豊かなこころづくり……36
３．食を通じたまちづくり……48

第５章　食育計画の推進に向けて

１．計画の推進における役割と体制……53
２．市民一人一人の取組（家庭での食育）……55
３．支援者の取組（学校等での食育、地域等での食育、行政機関での食育）　57
４．目標指標の一覧……63

参考資料

１．食育推進計画策定検討経過……65
２．第３期食育推進計画策定連絡会委員名簿……66
３．北名古屋市食育推進計画策定連絡会設置要綱……67
４．パブリックコメント手続……68

※本書では、平成 31（2019）年５月に改元が予定されていますが、わかりやすい表記とするため平成 31（2019）年以降も「平成」を使用しています。

第１章　計画策定にあたって

１．　計画策定の趣旨

(1) 食の背景と国や県の取組

食は生命の源であり、生きていくうえで欠かせないものです。健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることは、私たちに生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく貢献します。しかしながら、現代の我が国では、食を取り巻く社会環境が大きく変化し、個人の食に対する価値観やライフスタイル等が多様化した結果、様々な食の問題が生じています。

こうした状況により、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法第１条）ことを目的として、平成１７(2005)年６月に食育基本法が制定されました。同法に基づき、平成１８(2006)年３月には「食育推進基本計画」が策定され、平成２３(2011)年３月に「第２次食育推進基本計画」、平成２８(2016)年３月には、これまでの食育の取組の成果を踏まえ、「第３次食育推進基本計画」が策定されました。

また、愛知県においては、「あいち食育いきいきプラン」（第１次計画）、「あいち食育いきいきプラン 2015」（第２次計画）に続き、平成 28(2016)年３月に「あいち食育いきいきプラン 2020」が策定されました。「体」、「心」、「環境」に着目した食育を継承することにより、健康で活力ある社会の実現を目指しています。

(2) 市の取組

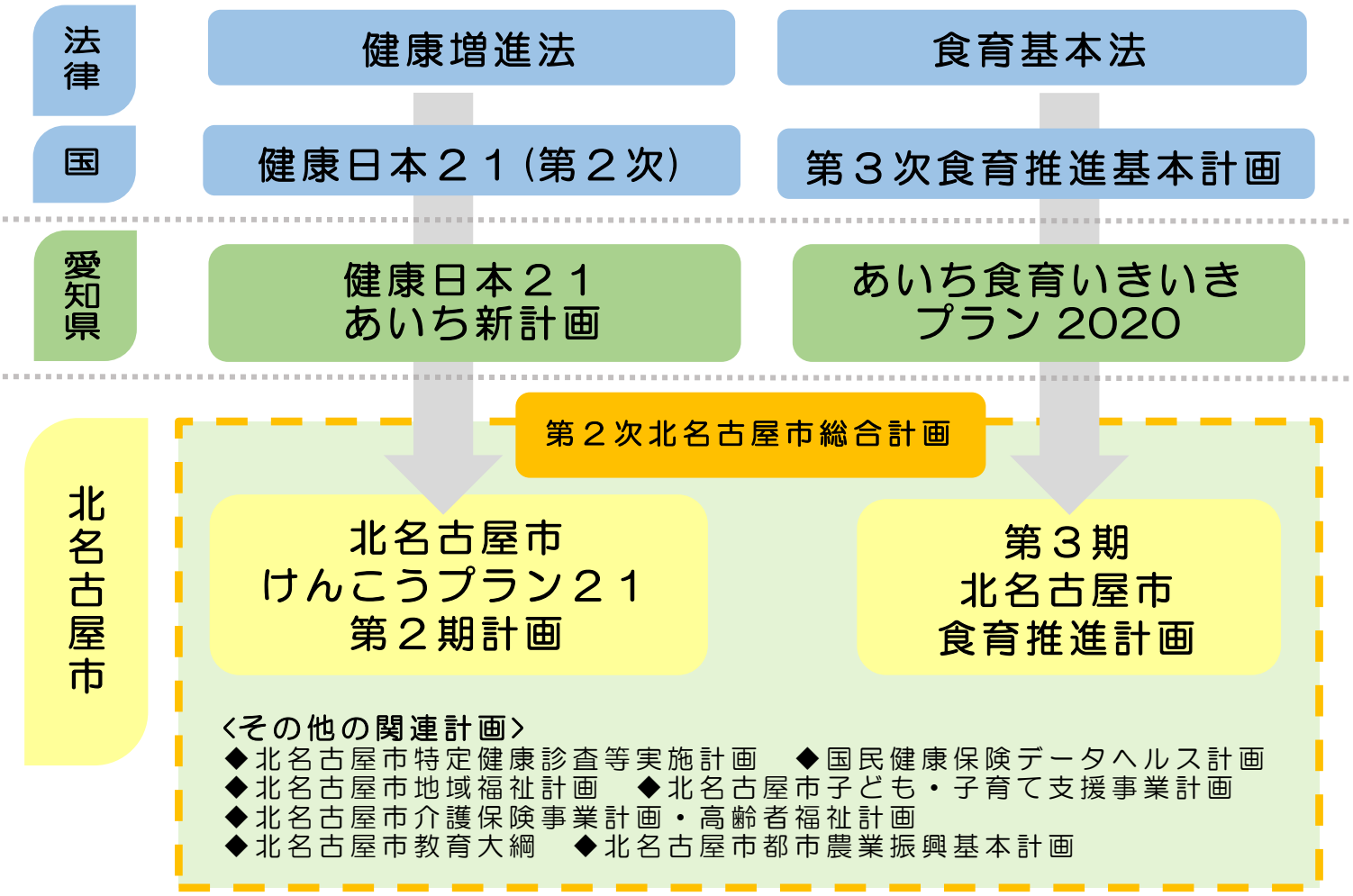
北名古屋市においては、平成１８(2006)年６月に健康寿命延伸を目指した健康づくりの総合計画として「北名古屋市けんこうプラン２１」を策定し、栄養・食生活の分野においても目標を掲げ、取り組んできました。さらに、国や愛知県の食育推進基本計画に基づき、平成２１(2009)年３月に「北名古屋市食育推進計画」、平成２６(2014)年３月に「第２期北名古屋市食育推進計画」を策定しました。北名古屋市の特徴を生かし、食に関する正しい知識と習慣を身に付け、市民が食に関心を持ち、健全な食生活を実践できるよう取組を推進してきました。

今回の「第３期北名古屋市食育推進計画」においては、これまでの食育の取組と新たに見えてきた課題の解決を目指した、より市民一人一人の行動が見えやすい内容にすることで、一層の推進を図ります。

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３次食育推進基本計画（計画期間：平成２８（2016）年度～平成３２（2020）年度）」及び都道府県食育推進計画である「あいち食育いきいきプラン２０２０（計画期間：平成２８（2016）年度～平成３２（2020）年度）」を勘案して策定します。

また、本市の最上位計画である「第２次北名古屋市総合計画」の方向性を加味するとともに、「北名古屋市けんこうプラン２１　第２期計画」と整合性を保ちながら策定します。



３．　計画の期間

本計画の期間は、平成３１（2019）年度から平成３５（2023）年度までの５年間とします。

	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35
国	食育推進基本計画					第２次食育推進基本計画					第３次食育推進基本計画							
県	H13～健康日本21あいち計画							健康日本21あいち新計画										
	あいち食育いきいきプラン					あいち食育いきいきプラン 2015					あいち食育いきいきプラン 2020							
市			北名古屋市総合計画										第２次北名古屋市総合計画　（～H39）					
	北名古屋市けんこうプラン21					北名古屋市けんこうプラン21　第２期計画												
				北名古屋市食育推進計画					第2期 北名古屋市食育推進計画					第3期 北名古屋市食育推進計画				

第２章　前計画の取組と評価

１．　前計画の概要

第２期北名古屋市食育推進計画（以下「前計画」という。）では、広い意味で「食」を捉え、ライフステージごとに市民が取り組むべき事項と、行政機関を含めた地域が取り組む事項を明確にし、「健康快適都市きたなごや～食を通して育む健康～」を北名古屋市の将来像としてきました。

【基本理念】
「健康快適都市きたなごや～食を通して育む健康～」の推進

【４つの柱】
（１）食と健康　～子どもから高齢者までの食を通じた健康の増進～
（２）食の安心　～食への不安の解消～
（３）食の学習　～生涯を通じての学びと実践～
（４）食と地域　～食と地域を結ぶための食育～

【重点目標】
（１）生活リズムを整え、朝食を摂ろう
（２）まずは朝食に野菜を１品追加しよう
（３）共食の回数を増やそう

２．前計画の取組と評価

食育の実践者である市民を支援し、食育を推進するため、保育園や学校（学校等）、地域の各種団体・企業（地域等）、行政の関係各部署（行政機関）が連携を図りながら、さまざまな事業を展開してきました。

次に、前計画にて挙げた各機関の取組について、平成２６(2014)年度から平成２９(2017)年度の実施結果を示します。各団体・関係機関で特色を持った食育活動を活発に行い、計画した取組をおおむね実行できました。

（１）食と健康

○実施　－未実施　／非該当

各機関の取組計画	実施結果		
	学校等	地域等	行政機関
子どもの健康を守るための食育	○	○	○
食と関連する生活習慣病予防	○	○	○
介護予防のための食育	／	－	○

＜主な取組＞

●保育園・子育て支援センター・児童館・幼稚園・小学校・中学校・給食センター

・野菜を使用した調理方法を啓発
・規則正しい生活リズムの重要性を啓発
・衛生的で栄養管理のされた給食の配食
・間食の与え方や内容についての指導
・学校で実施する朝食の推進
・学校で実施するバランスの良い食事の重要性についての教育を推進
・歯周炎、むし歯の予防とよく噛むことの大切さを啓発

●食生活改善推進協議会・市民団体・食品関連企業（ポッカサッポロ）・食品衛生協会清須支部・JA 西春日井・シルバー人材センター・社会福祉協議会

・野菜を使用した調理方法を啓発
・生活習慣病を予防するための情報の提供や教室を実施
・料理の仕方を学習できる場を確保
・地域と職域が連携した生活習慣病予防対策の推進

●健康課・児童課・高齢福祉課・商工農政課・清須保健所

・妊娠期からの食事指導
・離乳食講習会や子どもの栄養相談
・子どもの歯みがき指導
・野菜を使用した調理方法を啓発
・生活習慣病を予防するための情報の提供や教室を実施
・地域と職域が連携した生活習慣病予防対策の推進
・歯周炎、むし歯の予防とよく噛むことの大切さを啓発
・ロコモティブ症候群対策のための食事指導
・口腔機能の維持、向上のための教室を実施

（２）食の安心

○実施　－未実施　／非該当

各機関の取組計画	実施結果		
	学校等	地域等	行政機関
食中毒の予防	○	○	○
危機管理（災害時等）を考えた食生活	○	／	○
食品表示による選食・食品表示の啓発	○	／	○

＜主な取組＞

●保育園・子育て支援センター・児童館・幼稚園・小学校・中学校・給食センター

・手洗い指導
・衛生的な給食の提供
・ノロウイルス等食中毒を予防する知識の普及
・食品の表示の知識を普及

●食生活改善推進協議会・市民団体・食品関連企業（ポッカサッポロ）・食品衛生協会清須支部・JA 西春日井・シルバー人材センター・社会福祉協議会

・手洗い、まな板等調理器具の衛生指導
・身近にある自然毒など危険な食品の知識の普及
・食品衛生協会清須支部による健康診断（検便）年２回実施
・食品事業者の巡回指導
・食品衛生月間の広報車による食中毒予防啓発
・食品の自主検査推進等

●健康課・児童課・高齢福祉課・商工農政課・清須保健所

・手洗い、まな板等調理器具の衛生指導
・ノロウイルス等食中毒を予防する知識の普及
・身近にある自然毒など危険な食品の知識の普及

（３）食の学習

○実施　－未実施　／非該当

各機関の取組計画	実施結果		
	学校等	地域等	行政機関
正しい栄養学の学習と実践	○	○	○
農業体験や地産地消による食の学習	○	○	○
食文化の学習	○	－	○
正しい食べ方の学習	○	／	／
共食と食事	○	○	○
食のサイクルを学び感謝の気持ちを醸成	○	○	○

＜主な取組＞

●保育園・子育て支援センター・児童館・幼稚園・小中学校・給食センター

・家庭や地域コミュニティの共食・食事のマナーを学ぶ場づくりを啓発
・野菜づくり等を体験学習
・地産地消を推進する給食づくり
・共食を通して「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを推進
・残さず食べることの意義を講話
・行事食や郷土料理を取り入れた給食づくりと情報提供
・食育だより等による家庭への啓発

●食生活改善推進協議会・市民団体・食品関連企業（ポッカサッポロ）・食品衛生協会清須支部・JA 西春日井・シルバー人材センター・社会福祉協議会

・親子料理教室等を実施
・田植え、稲刈り実習
・地場産物の市内消費の推進
・農業塾の啓発
・スーパー、コンビニ等との連携による食育の啓発活動
・食育セミナーを開催

●健康課・児童課・高齢福祉課・商工農政課・清須保健所

・共食の啓発
・レジャー農園の推進
・保護者へ好き嫌いに対する工夫を提示
・家庭科や料理教室における調理実習の実施
・食文化を学べる機会の設置
・農業塾の啓発

（４）食と地域

○実施　－未実施　／非該当

各機関の取組計画	実施結果		
	学校等	地域等	行政機関
地域の食育推進人材育成	／	○	○
関係機関、JA 西春日井、シルバー人材センター、企業、生産者等との連携地域	○	○	○
食を通した交流の場づくり	○	○	○

＜主な取組＞

●保育園・子育て支援センター・児童館・幼稚園・小学校・中学校・給食センター

・市民とボランティアを結ぶ場を提供
・自治会など地域単位の食育関係事業を実施
・校外学習で工場見学等を実施
・外部講師による出前授業の開催

●食生活改善推進協議会・市民団体・食品関連企業（ポッカサッポロ）・食品衛生協会清須支部・JA 西春日井・シルバー人材センター・社会福祉協議会

・地産地消の料理教室を実施
・JA アグリスクールを開催
・校外学習で工場見学等を実施
・地産地消が実践できるための環境整備

●健康課・児童課・高齢福祉課・商工農政課・清須保健所

・市民とボランティアを結ぶ場を提供
・食育関係のボランティア団体の養成とスキルアップを支援
・食育推進協力店の推進
・地域や事業所給食での職域連携事業を展開
・仕事後や休日等の食育教室を実施
・いきいき農業塾を開催

3.　前計画の評価指標と達成状況

前計画で掲げた 16 項目、36 指標の達成状況を示します。
目標項目の各指標について、「市民アンケート調査」をはじめ、各種統計データ及び事業実績データにより、策定時の基準値と直近値との比較を行い、その達成状況について、下記の判定基準により判定を行いました。

（１）判定区分と判定基準

判定区分	判定基準
A　達　　成	直近値が目標値を達成
B　改善傾向	直近値が基準値より改善 （達成率 10%以上 100%未満）
C　横　ば　い	直近値が基準値に比べて横ばい、あるいは変わらない （達成率-10%以上 10%未満）
D　悪　　化	直近値が基準値より悪化 （達成率-10%未満）
E　判定不能	基準の変更等により判定ができない

達成率（%）＝（直近値－基準値）÷(目標値－基準値)×100

（２）市民アンケート調査の概要

《方法》無記名の自記式アンケート（保育園児は、保護者が記入）

《期間》平成３０ (2018) 年７月～８月

《対象》・保育園年中児：市立保育園全 13 園
・小学５年生：市立小学校全 10 校
・中学２年生：市立中学校全 6 校
・成人：健康ドーム利用者及び保育園年中児の保護者

《配布・回収状況》　　回収者総計　2,891 人

	保育園年中児	小学５年生	中学２年生	成人
配布（人）	379	859	819	997
回収（人）	325	841	767	958
回収率（%）	85.8	97.9	93.7	96.1

《成人回収者の年齢構成》

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	80 代～	不明	計
男性	8	24	30	25	52	60	15	0	214
女性	46	243	177	69	116	84	7	1	743
計	54	267	208(※)	94	168	144	22	1	958(※)

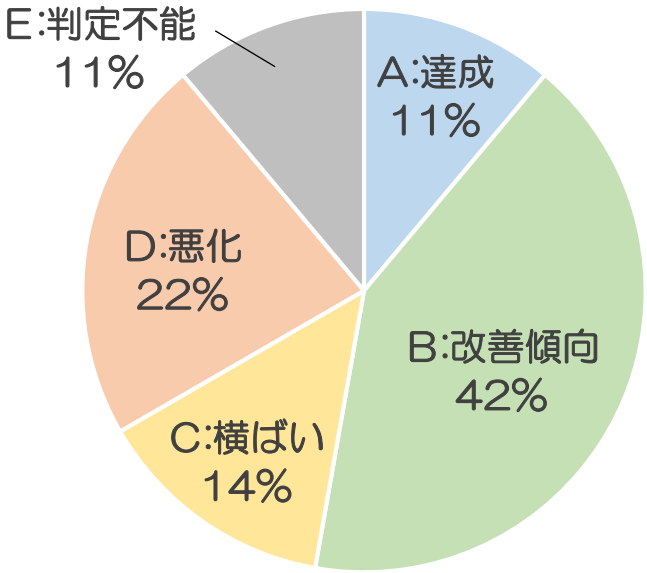
※　40 代で性別不明が 1 人あり

（３）各指標の達成状況

指　　標	対　象		基準値（H25）（％）	目標値（H30）（％）	現状値（％）	評価
野菜嫌いの保育園児・児童・生徒の割合	保育園年中児		53.0	35.0	37.8	B
	小学５年生		46.1	28.0	31.6	B
	中学２年生		45.6	30.0	33.9	B
地産地消を知っている保護者の割合	保育園年中児保護者		59.8	70.0	-※1	E
朝食を欠食する児童・生徒の割合	小学５年生		2.6	0.0	3.4	D
	中学２年生		5.3	0.0	4.6	B
朝食を欠食する人の割合	成　人		4.6	4.0	6.3	D
食べる速度が速い人の割合	男　性		25.8	23.0	27.1	D
	女　性		19.4	17.0	20.2	D
児童の肥満児の割合	男　性		6.8	6.0	7.6	D
	女　性		6.1	5.0	5.6	B
生徒の肥満児の割合	男　性		10.2	7.0	7.4	B
	女　性		6.9	5.0	7.7	D
女子生徒の痩身の割合	中学２年生女子		4.2	4.0	3.6	A
メタボリックシンドロームの割合（40～74 歳）	男　性		25.4	21.8	24.4	B
	女　性		10.7	9.4	10.0	B
平日の朝食に副菜（野菜）を摂取する人の割合	保育園年中児		19.0	50.0	24.0	B
	小学５年生		29.5	50.0	32.6	B
	中学２年生		28.2	50.0	29.2	C
	成　人		42.6	80.0	42.0	C
食育の取組を知っている割合	保育園年中児保護者		69.1	80.0	70.5	B
	成　人		39.8	50.0	56.2	A
１日最低１回、食事を家族など２人以上で摂る人の割合	朝食	保育園年中児	89.2	95.0	89.3	C
		小学５年生	82.9	90.0	74.1	D
		中学２年生	66.6	70.0	64.8	D
		成　人	59.4	65.0	59.2	C
	夕食	保育園年中児	95.2	98.0	97.2	B
		小学５年生	86.3	90.0	87.0	B
		中学２年生	86.9	90.0	90.1	A
		成　人	72.4	75.0	77.4	A
料理を手伝う児童・生徒の割合	保育園年中児		84.1	90.0	-※1	E
	小学５年生		86.7	90.0	-※1	
	中学２年生		65.9	75.0	-※1	
給食で県内の食材を使用する割合	給食センター		30.4	45.0	36.9	B
食品表示を見る人の割合	成　人		11.2	30.0	11.4	C
進行した歯周炎を有する人の割合	40 歳代・50 歳代		55.6	32.0	45.9	B

※1　アンケート調査において、質問を変えて同様の内容を把握するが、同一の質問様式ではないため評価をしない。

（４）判定区分の分布（全 36 指標）



【全指標から見る達成状況】

前計画で掲げた 36 の指標については、達成・改善傾向が 53%となり、ある程度の成果が見られたといえます。一方、横ばい・悪化が 36%であり、一部の課題を積み残す結果となりました。

【食育の普及について】

「食育の取組を知っている割合」は、目標達成しており、子どもから大人まで食育という言葉や取組の必要性は、かなり浸透してきている様子が伺えます。食への関心が行動化されているかの指標として設定した「食品表示を見る人の割合」は変化は見られませんでした。今後「食育」をより推進していくためには、市民一人一人が自分のこととして考え、行動できるような基盤作りが必要となっていくと思われます。

【朝食・野菜について】

朝食については、「欠食をする人の割合」が児童と成人で悪化しました。「朝食に野菜を摂取する人」は目標値には遠く及ばず、3 割程度にとどまりました。一方「野菜嫌いの子ども達」は、目標の達成には至らないものの、かなり減少しており、野菜に親しむための取組は一定の成果があったと考えられます。これらから、朝食を含め一日 3 食を毎日食べること、及び朝食の内容として主食のみでなく野菜などのおかずを食べることを実践していくことが課題といえます。

【肥満・痩せについて】

食べる内容や量、食べ方などに関連する「肥満・メタボリックシンドロームの割合」については、女子児童、男子生徒、成人男女で改善傾向となり、男子児童、女子生徒で悪化しました。肥満に関係する「食べる速度が速い人の割合（成人）」も悪化しました。また女子生徒の痩身の割合については目標値を達成しました。これらの結果から、肥満と痩せの問題については特に肥満予防に焦点を絞って、より具体的な行動を促す必要があると考えます。

一方、高齢者については、フレイル（虚弱）対策として、低栄養の予防の重要性が国や県の施策でも示されているため、本市においても新たに取組を加えていく必要があります。

【歯の健康状態について】

バランスの良い食事をしっかりと食べるためには、健康な歯が重要です。「進行した歯周炎を有する人の割合」は、目標値には至りませんでしたが、かなり改善しました。お口の健康を維持していくための取組を今後も継続していきます。

【共食について】

「食事を家族など２人以上で摂る人の割合」は、夕食では改善が見られましたが、朝食では全体として悪化傾向でした。また朝食・夕食ともに年齢が上がるにつれ低くなっていました。生活時間帯の異なる家族構成員の場合、一緒に食事をとることが難しく、また一人暮らしの場合は意識的に機会を設けないと、誰かと共に食事をとることはできません。しかし、食事を共にする共食は、生活のリズムを整えたり、生活の質を高めることにもつながるため、とても重要な課題です。

【食の学びについて】

前計画では、「食の学習」を４本柱の一つとし、食品栄養の学習、食文化の継承、正しい食べ方の学習、地産地消の実践などに取り組んできました。これらは、市民がそれぞれの家庭において日常生活のなかで実践していかなければなりません。たとえば子ども達にとっては、家庭のなかで食に関わり役割を持つことでも、食への興味関心が醸成されていくことでしょう。また食料自給や食のサイクルを意識し、地元の食材を優先して購入することも大切です。前計画の指標「料理を手伝う児童・生徒の割合」「地産地消を知っている保育園年中児保護者の割合」は、今回行った調査の中で同一の質問として把握することができず評価は行いませんでしたが、今後もこれらについて推進することは重要と考えます。

【地域での取組について】

家庭や個人での食育の学びを実践するためには、所属する身近な地域や環境も同時に整えていかねばなりません。学校における取組の一つとして、「給食で県内の食材を使用する割合」は大きく改善し、子ども達の食育推進の環境は改善してきています。また学校だけでなく、保育園、子育て支援センター、児童館など子育て関連分野、食生活改善推進協議会等の市民団体、食品関連企業、食品衛生協会清須支部、ＪＡ西春日井、シルバー人材センター、社会福祉協議会など関連団体、及び行政が連携し、地域全体として市民を支援しており、今後も継続していくことが重要です。

4.　重点目標の評価

前計画では、次の３点の項目を重点目標とし、取組を行ってきました。この取組の成果について評価を行いました。

（１）重点目標の達成状況

計画の３つの重点目標

① 生活リズムを整え、朝食を摂ろう

② まずは朝食に野菜を１品追加しよう

③ 共食の回数を増やそう

① **朝食の欠食する人の割合について**

中学生では改善が見られましたが、児童と成人は悪化しました。

② **朝食に副菜（野菜）を摂取する人の割合について**

全体的に改善が見られましたが、目標値には遠く及ばず、３割程度にとどまっています。

③ **家族などと食事をとる人の割合について**

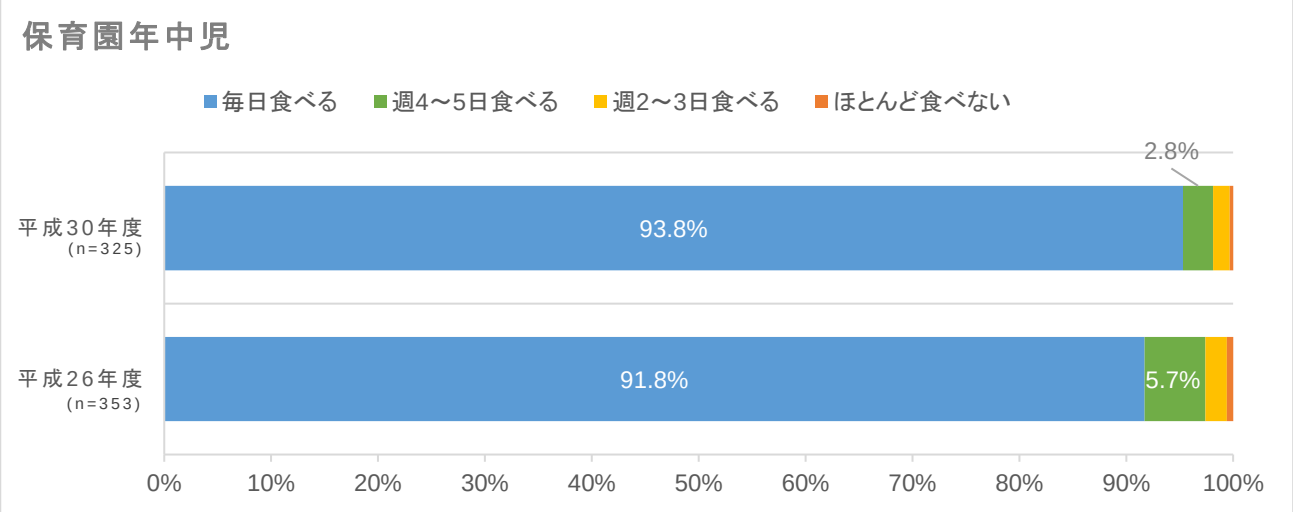
夕食では改善が見られましたが、朝食では悪化傾向が見られました。

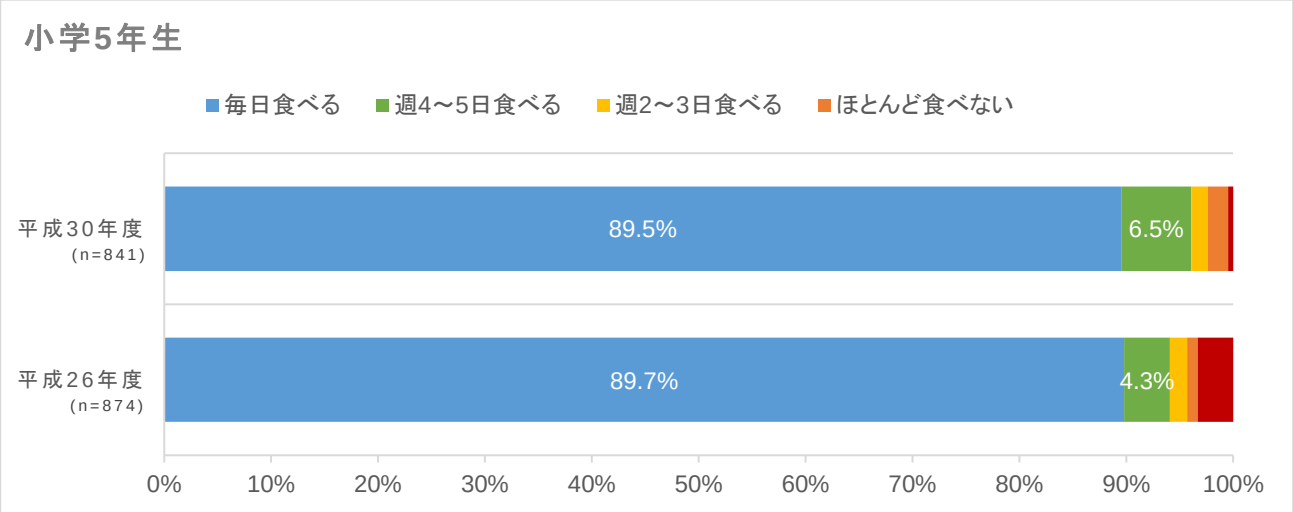
重点目標	指標	対象		基準値(H25)（%）	目標値(H30)（%）	現状値（%）	評価
1 生活リズムを整え、朝食を摂ろう	朝食を欠食する児童・生徒の割合	小学５年生		2.6	0.0	3.4	D
		中学２年生		5.3	0.0	4.6	B
	朝食を欠食する人の割合	成　人		4.6	4.0	6.3	D
2 まずは朝食に野菜を１品追加しよう	平日の朝食に副菜（野菜）を摂取する人の割合	保育園年中児		19.0	50.0	24.0	B
		小学５年生		29.5	50.0	32.6	B
		中学２年生		28.2	50.0	29.2	C
		成　人		42.6	80.0	42.0	C
3 共食の回数を増やそう	１日最低１回、食事を家族など２人以上で摂る人の割合	朝食	保育園年中児	89.2	95.0	89.3	C
			小学５年生	82.9	90.0	74.1	D
			中学２年生	66.6	70.0	64.8	D
			成　人	59.4	65.0	59.2	C
		夕食	保育園年中児	95.2	98.0	97.2	B
			小学５年生	86.3	90.0	87.0	B
			中学２年生	86.9	90.0	90.1	A
			成　人	72.4	75.0	77.4	A

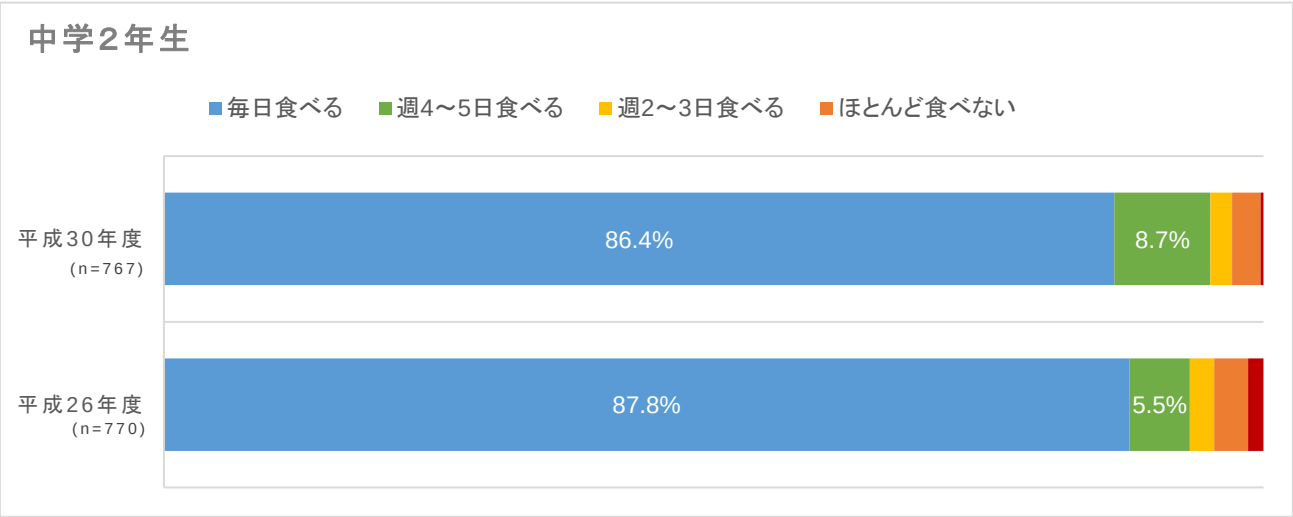
（２）市民アンケート調査から見える現状と課題

①朝食の摂取回数の年次比較

平成 26 年度と比較して、保育園年中児では、「毎日食べる」割合が増加し、改善しました。
小学５年生、中学２年生では「毎日食べる」割合が若干減少しましたが、「週４～５日食べる」割合を含めると改善しました。「ほとんど食べない」割合は、小学５年生で増加しています。

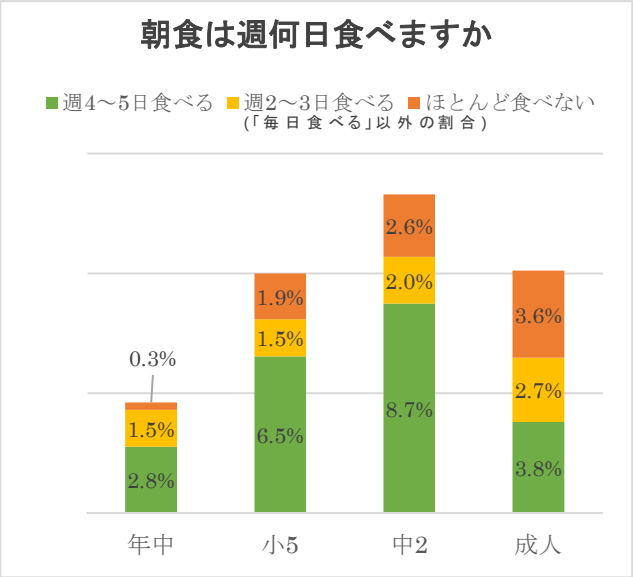


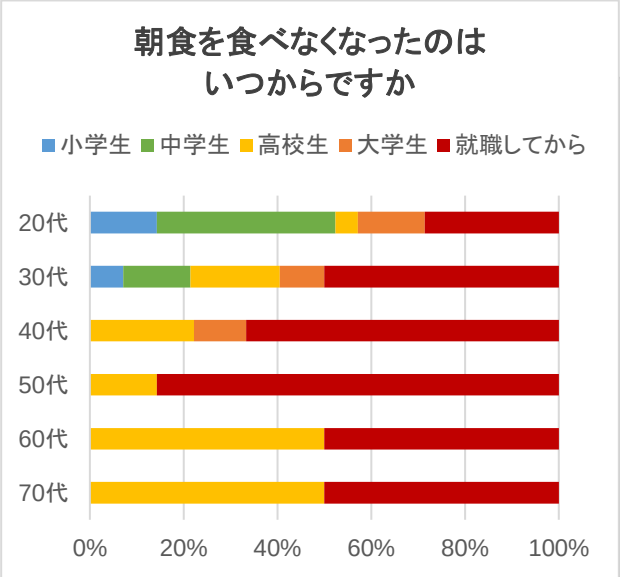




②朝食を欠食することがある人の割合

朝食を欠食する習慣がある割合は中学２年生で最も高くなっています。また、子どもの年齢が上がるにつれて「ほとんど食べない」と答える割合が高くなっています。
朝食を食べなくなった時期について、20 代は「小学生」や「中学生」が多く、30 代以降は「高校生」や「就職してから」と答える割合が高い傾向が見られました。

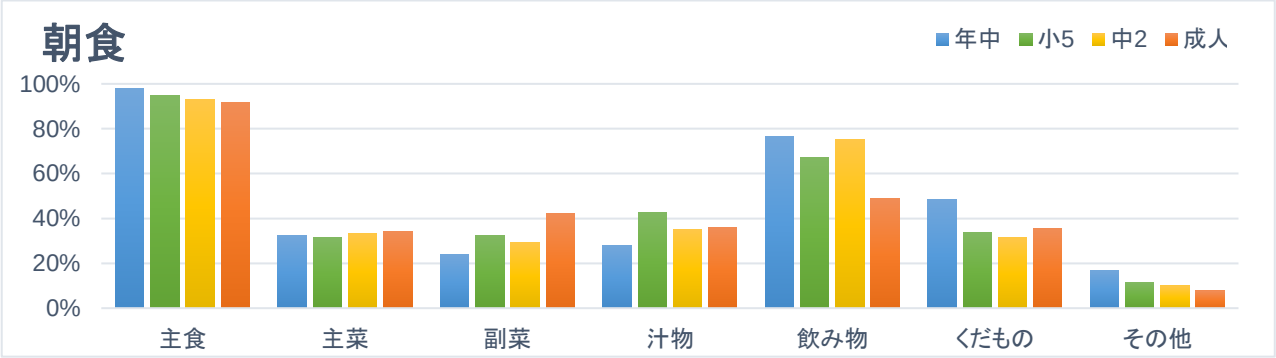


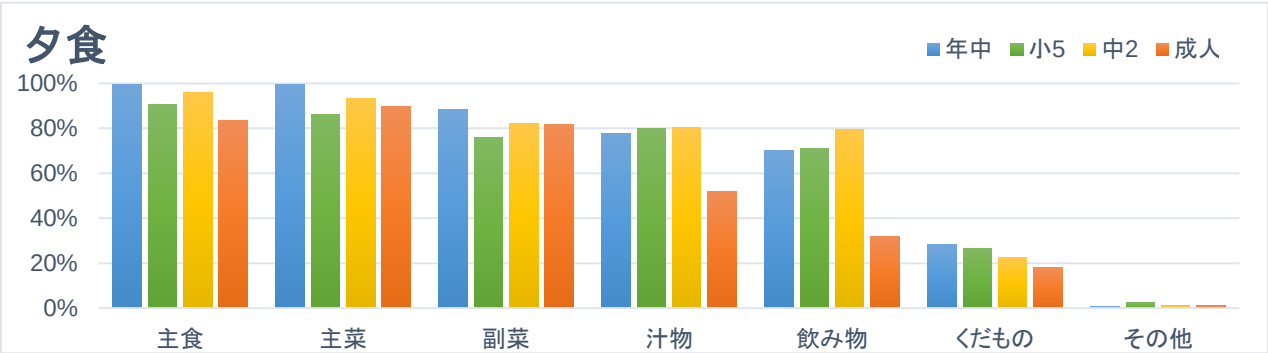


③食事の内容

＜平日の朝食や夕食に何を食べていますか＞

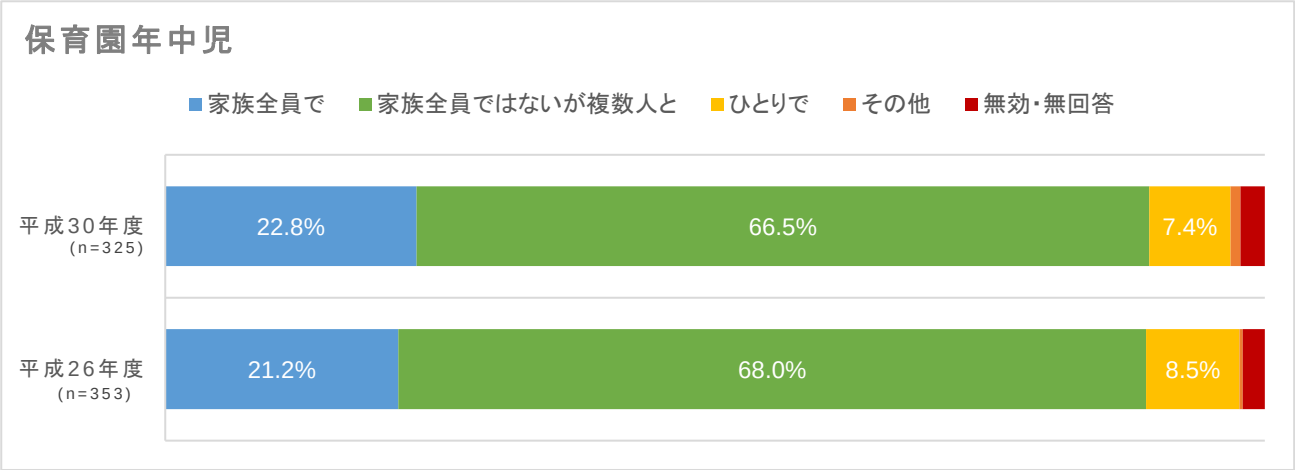
夕食は各年代で色々なおかずを組み合わせて食べている人が多く、栄養のバランスが取れていることがわかりました。一方で、朝食は主食以外のおかずを食べている人が少なく、朝食の食事内容の課題は、副菜だけでなく主菜を食べる割合も低いことがわかりました。

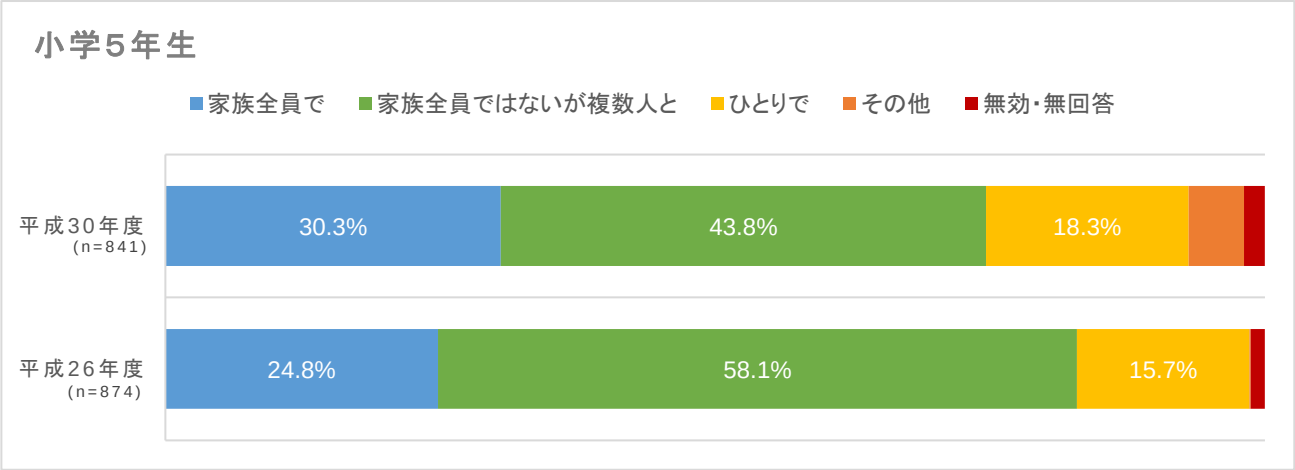


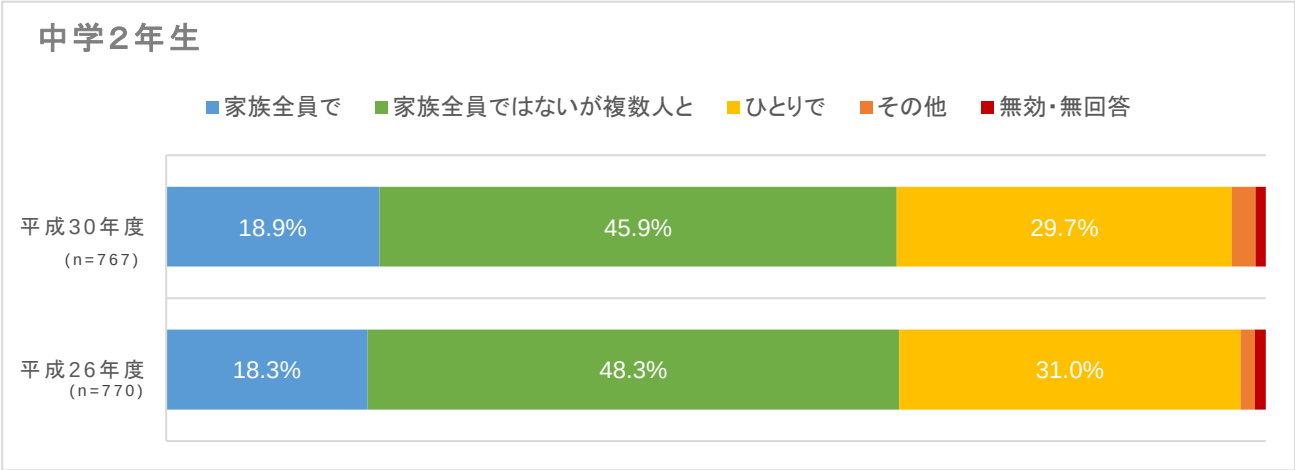


④子どもの共食状況の年次推移

「家族全員で」「家族全員ではないが複数人と」を合わせた割合は、保育園年中児・中学２年生では横ばいでしたが、小学５年生は減少していました。
「ひとりで」の割合についても、保育園年中児・中学２年生では減少が見られましたが、小学５年生で増加しており、悪化傾向が見られました。



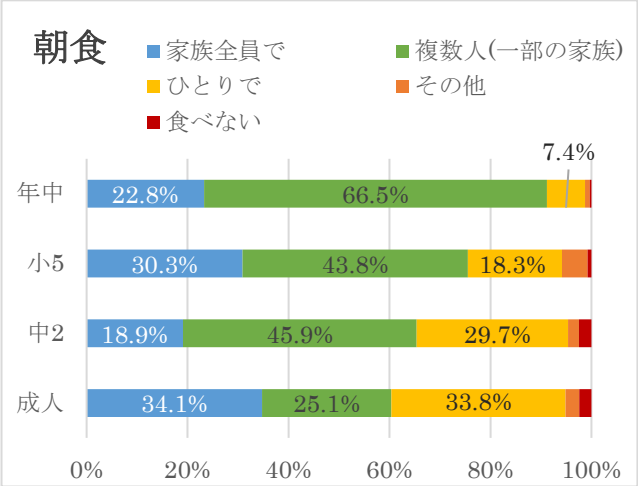


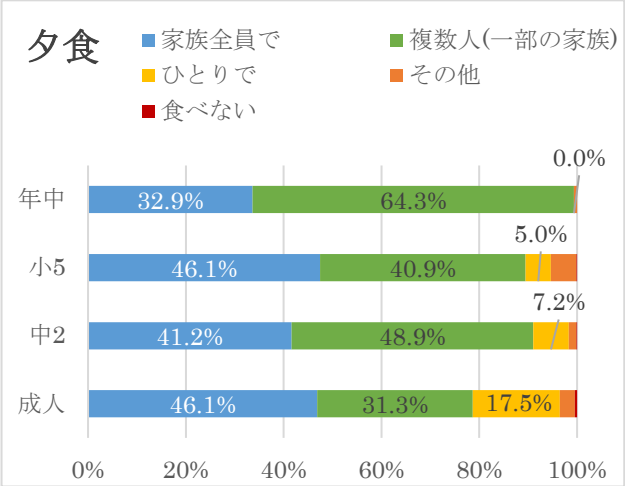


⑤共食について

朝食では、「ひとりで食べる」と答えた者は、保育園年中児で 7.4%、小学５年生で 18.3%、中学２年生で 29.7%、成人で 33.8%であり、年齢が上がると「ひとりで食べる」割合も増えていました。
夕食では、「家族全員で」、「家族全員ではないが複数人と」と答えた者が朝食に比べると多く、全体の約９割が家族と食事をしてました。

＜あなたは普段、誰と一緒に食べることが多いですか＞





５． 第３期計画へ向けて

各機関が精力的に取組をした結果、約半数の指標が達成・改善傾向となり、ある程度の成果が見られました。一方で重点目標に関わる指標「朝食の欠食」や「朝食の内容」「朝食での共食」については課題を残す形になりました。
このことから、前計画では「朝食」「野菜」「共食」を重点目標のキーワードとしてきましたが、次期計画にあたっては野菜に限定せず、「朝食」自体の頻度や内容及び共食の場面などに着目して重点的に取り組む必要があります。さらに、各機関の取組が、食育への意識をもって市民が主体的に活動をすることへとつながる計画へと、一歩進める必要があります。そのためには、具体的な行動目標を市民に示していくことが重要です。

第３章　第３期北名古屋市食育推進計画の基本方針

１．　将来目標と基本理念

（１）将来目標

健康快適都市きたなごや

～食を通して育む健康～

本計画の将来目標は、前計画を踏襲し「健康快適都市きたなごや～食を通して育む健康」とします。

子どもから高齢者までのすべての北名古屋市民一人一人が、自ら積極的に食育を実践し、その結果、豊かな食生活と健康的な人生を送ることができることを目指します。

（２）基本理念

本計画における基本理念も第２期計画の基本理念を引き継ぎ、食育の実践者は市民であり、本計画は市民を主体とした食育の「行動計画」として位置づけます。さらに、市内の保育園・幼稚園、学校、事業所、地域ボランティア、行政機関が協力・連携を図り、市民の食育活動を支援します。

２．　基本方針

（１）基本方針

本計画においては、将来目標の達成に向けて、基本理念のもと、国や県の方向性を踏まえて「食を通じた健康なからだづくり」「食を通じた豊かなこころづくり」「食を通じたまちづくり」の３つの柱を計画の基本方針として、食育推進に向けた取組を展開していきます。

◆食を通じた健康なからだづくり

子どものころから規則正しい食生活を実践し、生涯を通して望ましい食事をすることで、生活の質を高めます。

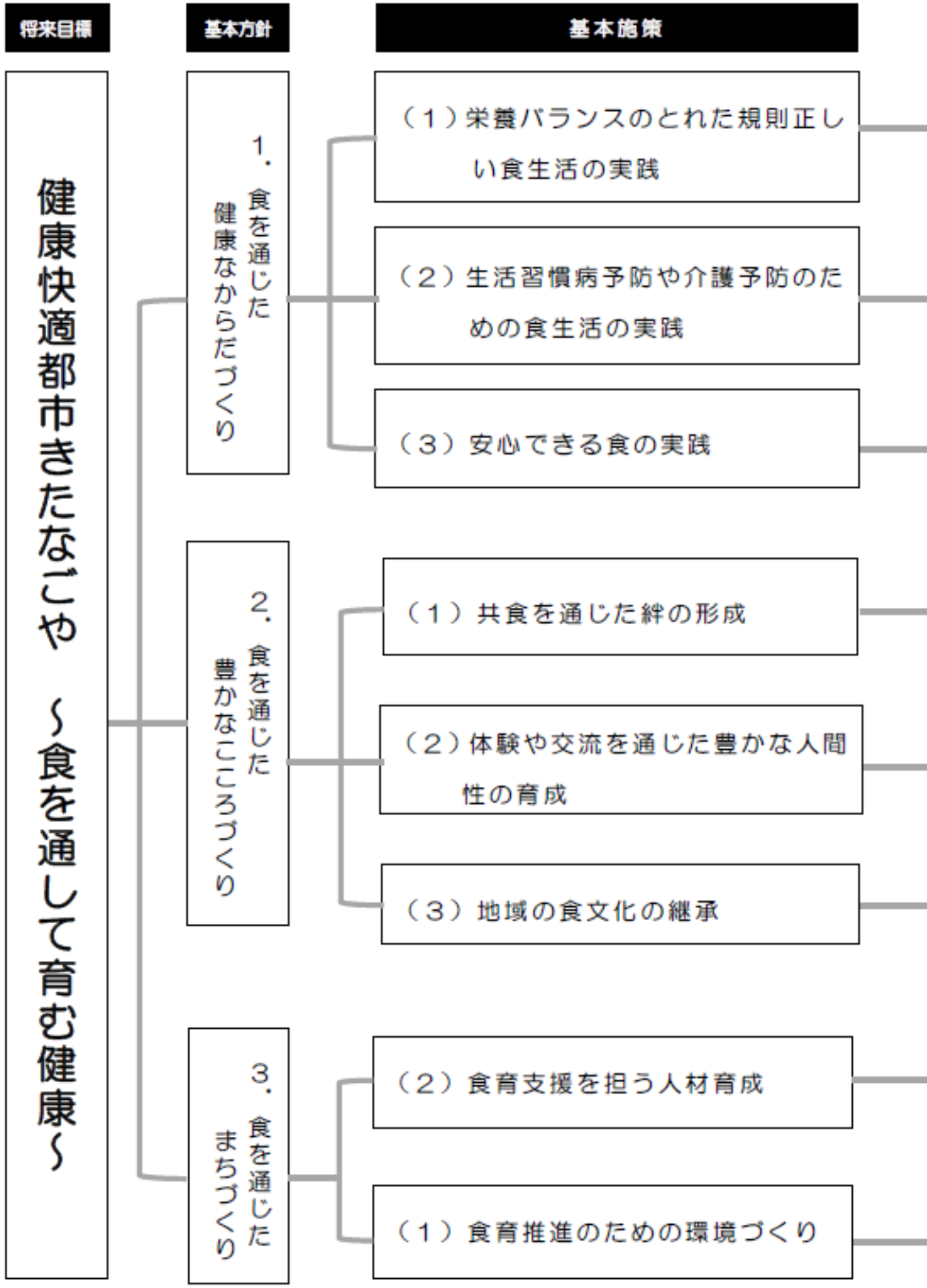
◆食を通じた豊かなこころづくり

食べ物や食文化への興味を持ち、家族や友人などと食を通したコミュニケーションを大切にします。

◆食を通じたまちづくり

市民が食育を実践するための環境を整え、また市民の食育を支える支援者の活動を活発にするための基盤をつくります。

３．体系図


将来目標
基本方針
基本施策
健康快適都市きたなごや　～食を通して育む健康～
１．食を通じた健康なからだづくり
（１）栄養バランスのとれた規則正しい食生活の実践
（２）生活習慣病予防や介護予防のための食生活の実践
（３）安心できる食の実践
２．食を通じた豊かなこころづくり
（１）共食を通じた絆の形成
（２）体験や交流を通じた豊かな人間性の育成
（３）地域の食文化の継承
３．食を通じたまちづくり
（２）食育支援を担う人材育成
（１）食育推進のための環境づくり

スローガン（家庭での食育）	食育の支援者
規則正しい生活を送ろう 色々な食材を組み合わせて３食食べよう 朝ごはんにおかずをプラスしよう	**学校等**…保育園・幼稚園・小学校 中学校・高校・大学　など **地域等**…医師会・歯科医師会・ 薬剤師会・企業・子育て支援 センター・児童館・市民団体 ・食生活改善推進協議会・ 食品衛生協会清須支部・JA 西春日井・スーパー・飲食店 など **行政機関**…保健センター・市役所各課 ・保健所など
子どもの肥満を減らそう 肥満の予防と改善をしよう 生活習慣病を予防しよう 健康な歯を保とう 高齢者の低栄養を予防しよう	
衛生的に食事をしよう	
食を楽しもう	**学校等**…保育園・幼稚園・小学校 中学校・高校・大学　など **地域等**…企業・子育て支援センター・ 児童館・市民団体・食生活改 善推進協議会・ＪＡ西春日井 ・スーパー・飲食店・友人・ ご近所　など **行政機関**…保健センター・市役所 各課・保健所・社会福祉 協議会　など
身近な食に興味を持とう	
食文化を知ろう 地域の野菜・果物（農産物）を食べよう	
	学校等…保育園・幼稚園・小学校 中学校・高校・大学　など **地域等**…企業・子育て支援センター・ 児童館・市民団体・食生活改 善推進協議会・ＪＡ西春日井 ・スーパー・飲食店・友人・ ご近所　など **行政機関**…保健センター・市役所 各課・保健所など

４．５年間の重点目標

本市の食育の現状と課題を踏まえ、市民一人一人が食育を実践し、将来目標である「食を通して育む健康」を達成できるよう、今後５年間で特に取り組んでいくべき重点課題を掲げます。

本計画の重点目標は、第２期計画の３つの重点目標である「朝食の欠食」「朝食の内容」「共食」の考え方を引き継いだ上で、朝食は野菜の追加だけでなく、主菜も含めた「おかず」の視点を、共食については回数を増やすだけでなく、「家族や仲間」とともに食を通したコミュニケーションの視点を盛り込み、以下の３つを重点目標として取組ます。

１．生活リズムを整えて、朝ごはんを食べよう

２．朝ごはんにおかずをプラスしよう

３．家族や仲間と一緒に食事を食べよう

５．食育推進の評価指標の考え方

本計画の評価指標は、市民アンケート調査より得られる、市民の「食に関する行動」や「食に関する意識」を示す数値をもとに、**「市民の行動目標」**を定めます。

さらに、目標として定めた行動により、どのような成果を得られたかを示す**「成果指標」**を、各種統計データ及び事業実績データから得られる数値をもとに設定します。

なお、成果指標について、本市の「北名古屋市けんこうプラン２１」で掲げる指標との整合を図ります。

第４章　基本的施策の展開

１．　食を通じた健康なからだづくり

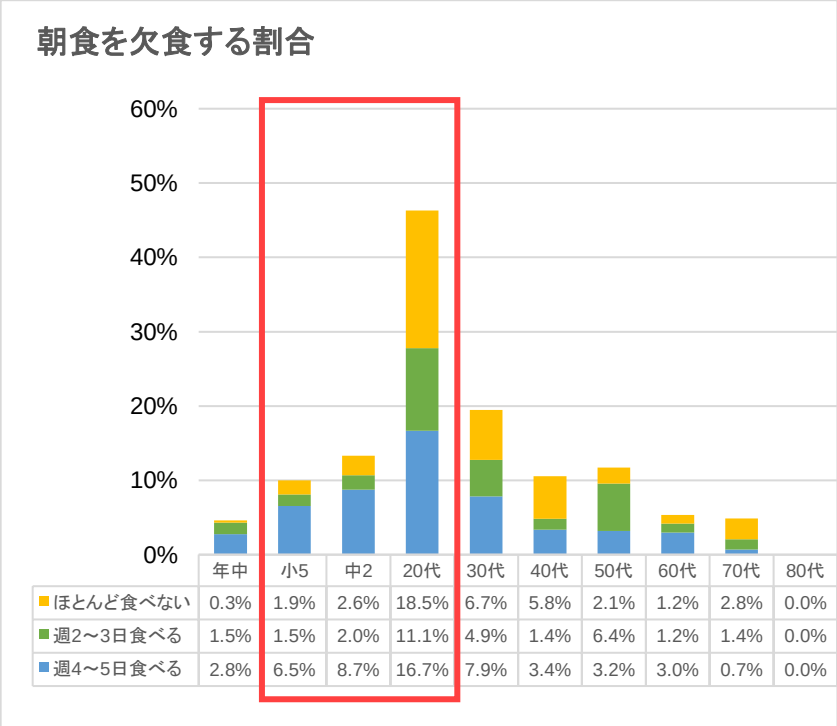
（１）栄養バランスのとれた規則正しい食生活の実践

【現状と課題】

朝食を食べる習慣は生活リズムとの関連性がとても強く、市民アンケート調査からも、就寝時刻が遅いと起床時間が遅くなり、起床時間が遅いと朝食を食べなくなる人が多くなっています。

また、夕食では主食・主菜・副菜を揃えて食べている人が多い一方で、朝食では、ごはんやパンなどの主食以外に、主菜や副菜といった「おかず」を食べている人が少ないことがわかりました。

①朝食を欠食する人の割合

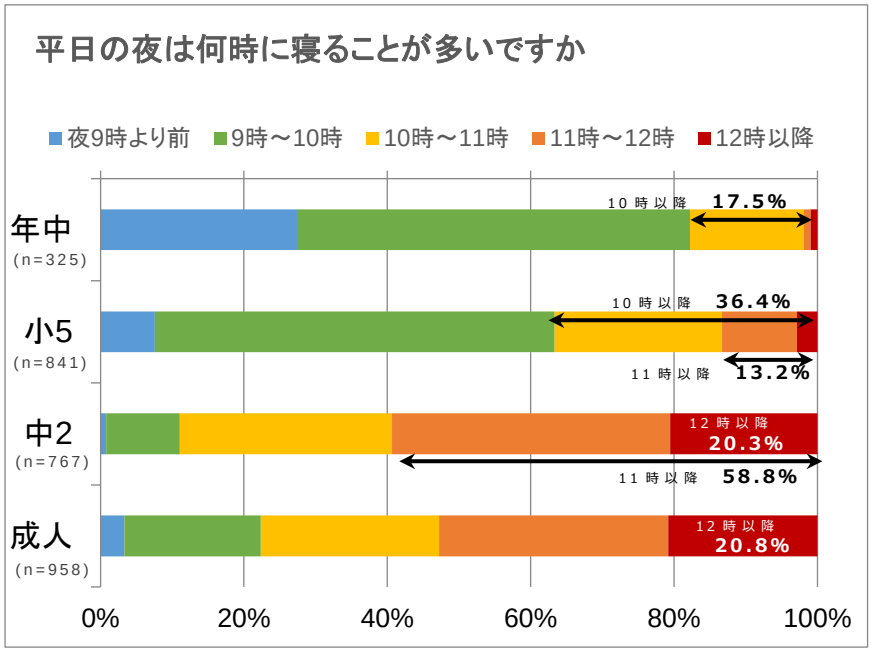


	年中	小5	中2	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
ほとんど食べない	0.3%	1.9%	2.6%	18.5%	6.7%	5.8%	2.1%	1.2%	2.8%	0.0%
週2～3日食べる	1.5%	1.5%	2.0%	11.1%	4.9%	1.4%	6.4%	1.2%	1.4%	0.0%
週4～5日食べる	2.8%	6.5%	8.7%	16.7%	7.9%	3.4%	3.2%	3.0%	0.7%	0.0%

年代別に朝食の欠食する割合をみると、20 代で顕著に高く 4 割を超えており、30 代でもやや高い傾向にありました。

子どもは、年齢が高くなるほどに朝食を欠食する割合が高くなり、小学５年生・中学２年生では、約 1 割が朝食を毎日食べていないとわかりました。

②子どもの就寝時刻



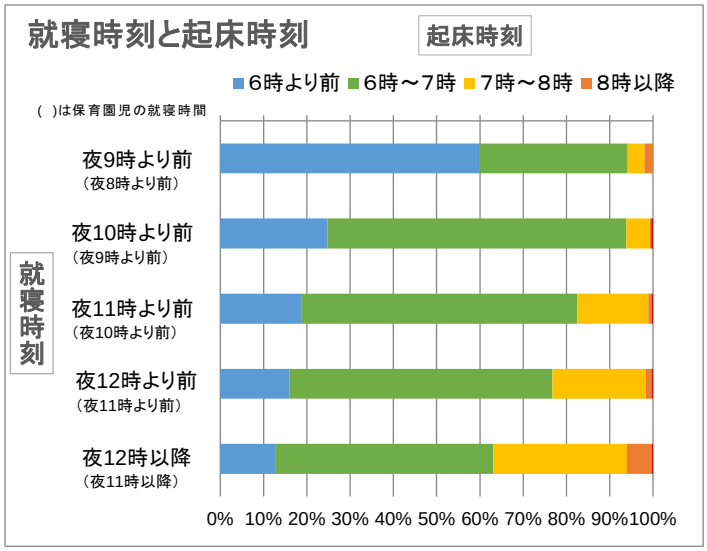
保育園年中児で 10 時以降に寝ると答えたのは 17.5%でした。

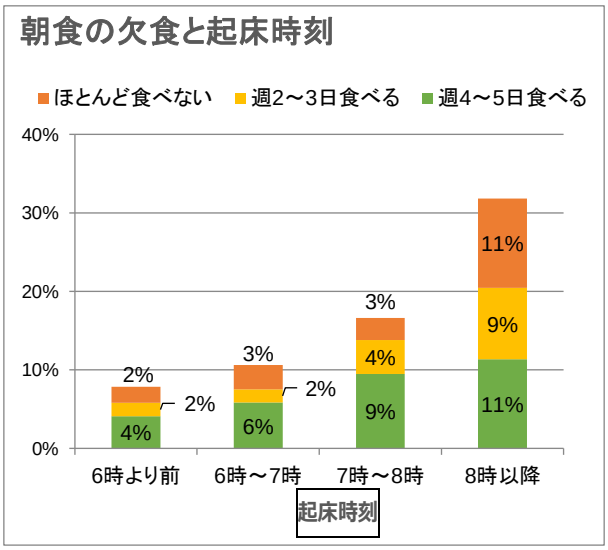
小学５年生では、10 時以降に寝ると答えたのが 36.4%、11 時以降に寝ると答えたのが 13.2%で、就寝時刻が全体的に遅くなっています。

また、中学２年生で 11 時以降に寝ると答えたのは 58.8%、12 時以降に寝ると答えたのは 20.3%で、ほぼ大人と同じ傾向が見られました。

③朝食の欠食頻度と就寝・起床時刻の関係

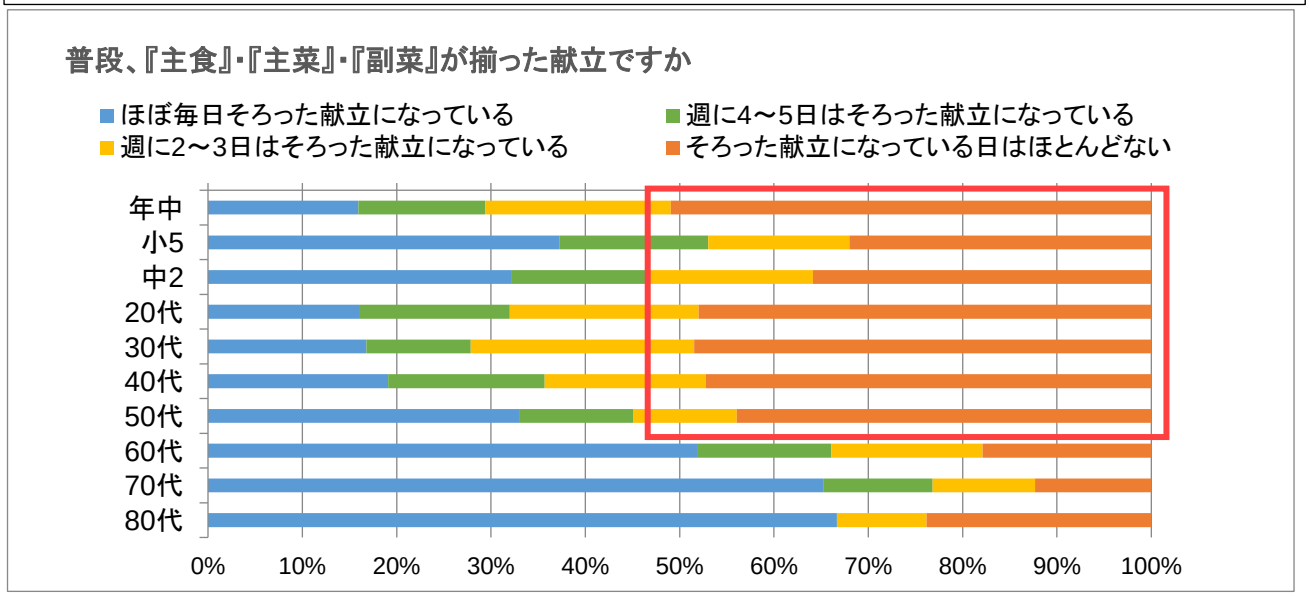
就寝時刻が遅くなるほど起床時刻が遅くなる傾向があり、また、起床時刻が遅いほど朝食の欠食が多いことがわかりました。特に起床時刻が８時を過ぎると、朝食の欠食率が３割以上と高くなっています。

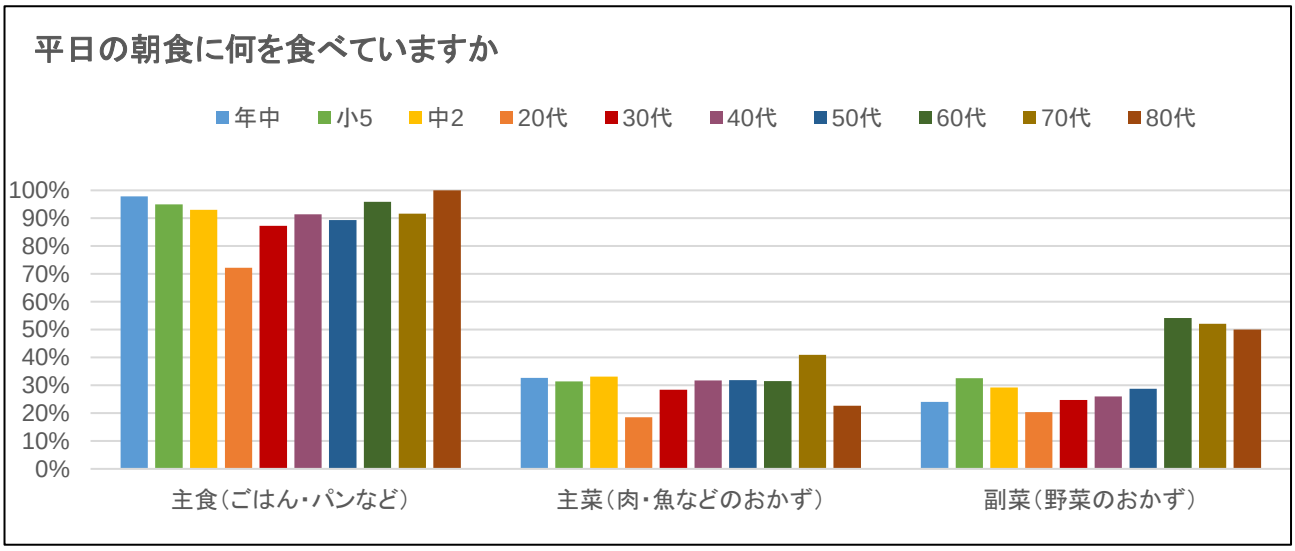




④朝食の食事内容について

保育園年中児及び 20～50 代では「（主食・主菜・副菜が）そろった献立になっている日はほとんどない」と答えた人が 5 割近くいました。成長期の小学 5 年生や中学 2 年生でも、その割合が３割以上でした。
また、朝食の詳しい食事内容については、どの年代もほとんどの人がごはんやパンなどの主食は食べていましたが、主菜・副菜を食べている人は３割程度と少数でした。





【施策の方向性】

１日３食を欠かさず食べることや、栄養バランスの良い食事は、健康なからだづくりにとても大切です。市民アンケートの結果から、朝食の欠食・朝食の内容に本市の食の課題があるため、特に朝食に対して重点的な取組が必要です。

朝食を食べる習慣づくりのためには、子どものころから規則正しい食習慣を身につけることを教育し、生涯を通して実践していくことを啓発する必要があります。また、体に必要な栄養をバランスよく取り入れるために、主食・主菜・副菜を揃え、色々な食材を組み合わせて食べることの重要性を啓発していきます。

スローガン

規則正しい生活を送ろう
色々な食材を組み合わせて３食食べよう
朝ごはんにおかずをプラスしよう

【市民一人一人の取組】（家庭での食育）

＜規則正しい生活を送ろう＞
- ✧ 早寝・早起きで生活リズムを整えよう
- ✧ 毎日、朝ごはんを食べよう

＜色々な食材を組み合わせて３食食べよう＞
- ✧ ３食欠かさず食べよう
- ✧ 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう
- ✧ 野菜料理を１食で１～２品食べよう

＜朝ごはんにおかずをプラスしよう＞
- ✧ 朝ごはんに主菜や副菜をプラスして食べよう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
園児やその保護者に対し、朝食の大切について伝えます	保育園
園児やその保護者に対し、好き嫌いなく色々な食べ物を食べる大切さ、規則正しい食生活についての食育講話を行います	保育園
「早寝早起き朝ごはん」の取組を通し、児童・生徒が規則正しい生活が送れるように呼びかけます　※夏休みなど長期休業明けの生活リズムチェック等	小学校、中学校
児童・生徒の保護者に対し、給食試食会や調理実習を通して、朝ごはんの重要性や主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事についての講話をして啓発します	小学校、中学校 給食センター
「早寝早起き朝ごはん＋運動」の取組を通し、児童・生徒が朝ごはんを食べて、健康に過ごせるよう指導を行います	小学校、中学校 給食センター

◆地域等での食育

取組計画	実施者
市と連携し、働く世代や学生に対して朝ごはんを食べる習慣を啓発します	ポッカサッポロ&ビバレッジ（株） 食生活改善推進協議会
試食やレシピ提供などにより、野菜を１日 350g 以上食べることを啓発をします	食生活改善推進協議会 清須保健所管内栄養士会
高齢者向けの調理実習や食事提供などを通して、主食・主菜・副菜を揃えた、栄養バランスの良い食事への意識を高めます	食生活改善推進協議会
子どもを持つ保護者には、子どもの月齢や年齢にあった食事内容を学ぶ機会や、食事の相談の機会を設けます	子育て支援センター 児童館

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
子どもに対し、好き嫌いなく色々な食べ物を食べる大切さ、規則正しい食生活についての食育講話を行います	健康課
妊産婦に対し、栄養バランスがとれた食事や、規則正しい食生活の実施の必要性についての講話を行います	健康課
子どもを持つ保護者に対し、子どもの月齢や年齢にあった食事内容を学ぶ機会や、食事の相談の機会を設けます。また、生活リズムを整えることの大切さを啓発します	健康課
働く世代や学生に対し、企業などと連携して朝ごはんを食べる習慣を啓発します	健康課
中高年層～高齢者に対し、３食欠かさず食べることや主食・主菜・副菜を揃えて食べることを啓発します	健康課、高齢福祉課
栄養改善事業（個別相談、集団指導等）による、栄養・食生活の改善に向けた普及啓発をしていきます	清須保健所

【評価指標】

◆行動指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標 （%）
毎日３食食べる人の割合 ※「毎日、朝・昼・夕の3食を食べていますか」に「食べている」と答えた割合	保育園年中児	96.3(H30)	100
	小学５年生	93.1(H30)	100
	中学２年生	90.2(H30)	100
	成人	85.9(H30)	96.0
	70 歳以上	94.6(H30)	100
平日の朝食に主菜(肉･魚等)を摂取する人の割合 ※「平日の朝食に何を食べていますか」(複数回答)に「主菜」と答えた割合	保育園年中児	32.6(H30)	50.0
	小学５年生	31.4(H30)	50.0
	中学２年生	33.1(H30)	50.0
	成人	31.3(H30)	50.0
平日の朝食に副菜(野菜)を摂取する人の割合 ※「平日の朝食に何を食べていますか」(複数回答)に「副菜」と答えた割合	保育園年中児	24.0(H30)	50.0
	小学５年生	32.6(H30)	50.0
	中学２年生	29.2(H30)	50.0
	成人	35.1(H30)	60.0

◆成果指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標 （%）
朝食を欠食する人の割合 ※「朝食は週に何日食べていますか」に「週に２～３日食べる」「ほとんど食べない」と答えた割合	保育園年中児	1.8(H30)	0
	小学５年生	3.4(H30)	0
	中学２年生	4.6(H30)	0
	成人	8.3(H30)	4.0

(2)生活習慣病予防や介護予防のための食生活の実践

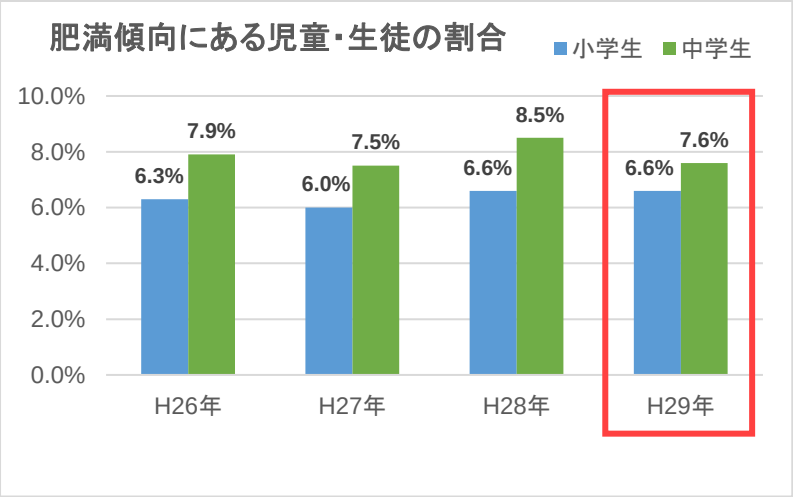
【現状と課題】

肥満傾向にある子どもの割合は、小学生より中学生で高くなっています。大人の肥満は男性で特に高い傾向があります。血糖値や LDL コレステロールの基準値を超えている人は非常に多く、50 代以降でいずれも約半数を超えています。

間食の習慣がある割合は、子どものみならず 20 代以降でも高く、量や回数を決めずに食べている人が多いことがわかりました。また、早食いの習慣がある人ほど、肥満の傾向がありました。

一方、高齢者においては低栄養の傾向にある割合が 19.5%と高く、対策が必要です。

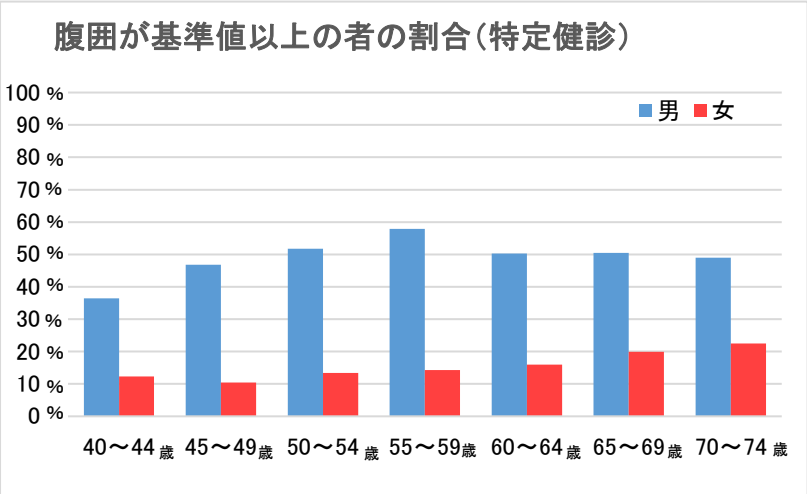
①子どもの肥満の割合



肥満傾向にある子どもの割合の年次変化はあまり大きくありませんが、平成 29 年度で小学生の 6.6%、中学生の 7.6%が肥満傾向があり、小学生より中学生の方がその割合が高いという傾向があります。

参考：愛知県(H26)
小学５年生 7.2%
中学２年生 9.3%

②大人の肥満の割合



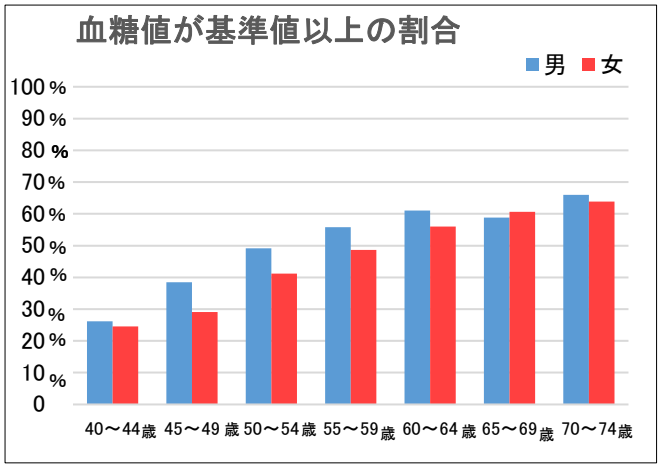
(平成 28 年度特定健診結果)

40 歳から 74 歳までの肥満の状況を見ると、男性の 50 代・60 代は５割を超えています。

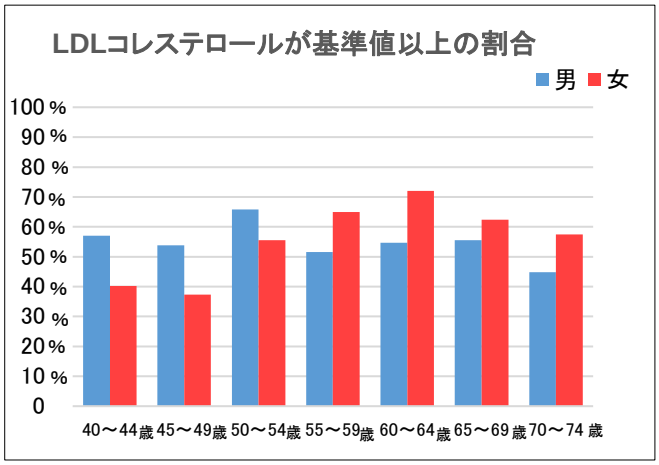
女性の肥満は 40 代では１割程度ですが、年齢が上がるにつれてその割合が増えています。

③生活習慣病の状況

食習慣の影響が大きい、血糖値（HbA1c）と LDL コレステロール（悪玉コレステロール）について見たところ、血糖値が基準値を超えている割合が、男女ともに年齢が上がるにつれて高くなり、60 代、70 代では 6 割を超えています。また、LDL コレステロールが基準値を超えている割合は、男性はどの年代も 5 割前後、女性は年齢が上がるごとに高くなり、ピークの 60 代では 7 割を超えています。（平成 28 年度特定健診結果）



（平成 28 年度特定健診結果）

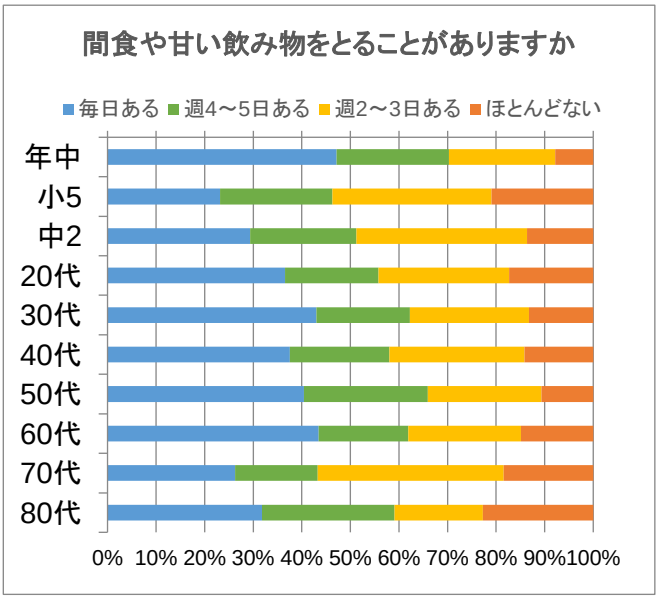


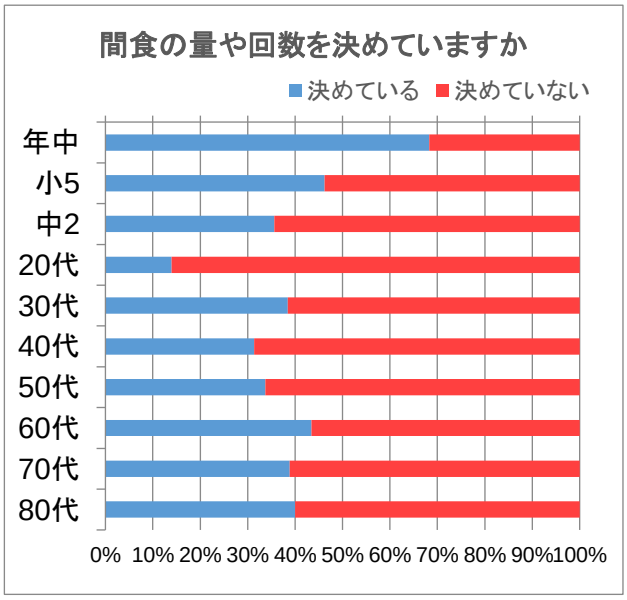
（平成 28 年度特定健診結果）

※基準値：HbA1c 5.6%以上、LDL コレステロール 120mg/dl 以上

④間食の習慣と摂取状況

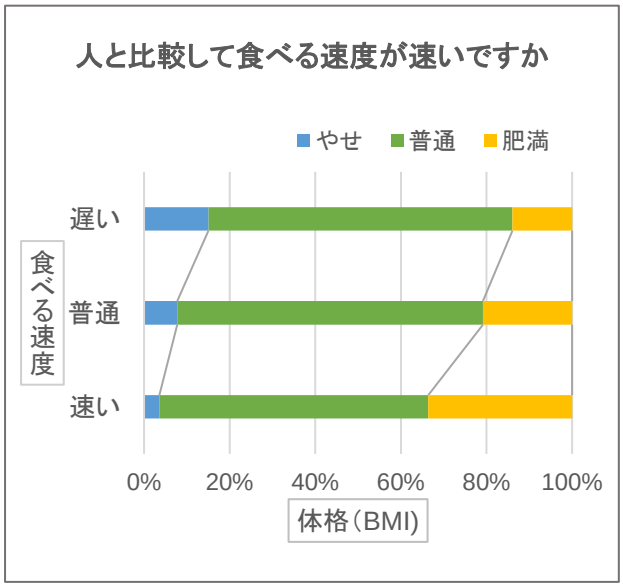
間食の習慣が「毎日ある」「週４～５日ある」と答えた割合は５割以上で、「週２～３日ある」を含めると８割を超えていました。そのうち、間食の量や回数を「決めている」割合はわずか４割で、間食の量や回数を決めずに食べている人がとても多いことがわかりました。

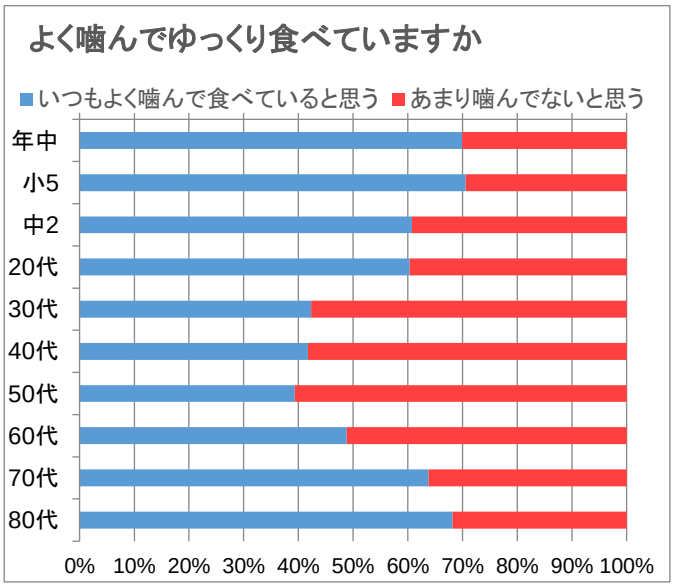




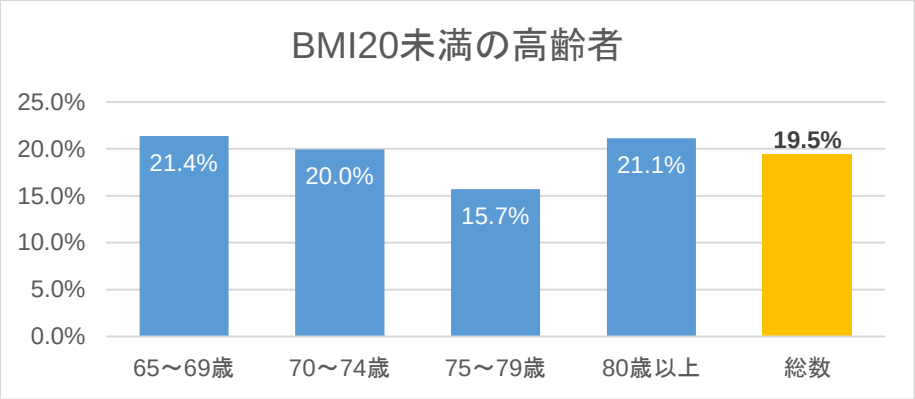
⑤早食いの習慣について

食事を食べる速度と体格（BMI）との関係を見たところ、「食べる速度が速い」人ほど肥満の割合が高いことがわかりました。
よく噛んでゆっくり食べる人の割合は、30 代～60 代では「あまり噛んでいないと思う」と答えた割合が高く、早食いの傾向が見られました。





⑥低栄養傾向にある高齢者の割合

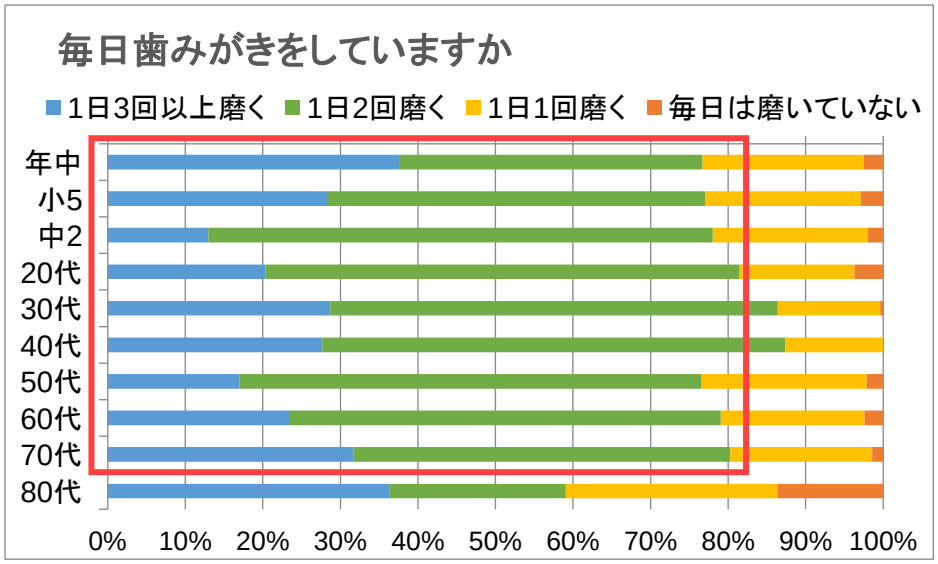


（平成 29 年度特定健診・後期高齢者特定健診結果）

低栄養傾向にあるとされる、BMI20 未満の高齢者は、全体で 19.5％でした。

参考：愛知県（H28）20.8％

⑦歯みがきの習慣



歯みがき習慣は、80 代を除くすべての世代で、「１日２回」と「１日３回以上磨く」を合わせた、１日２回以上の歯みがき習慣があるのは約８割でした。
特に 30 代・40 代は他の年代よりも歯みがき習慣がある割合が高い傾向がありました。

【施策の方向性】

肥満傾向にある小学５年生・中学２年生の割合は、県の現状と比較して高いわけではありませんが、子どもの肥満は将来の肥満につながりやすく、また生活習慣病を伴っていることがあるため、適正体重への是正が必要です。運動と食事を組み合わせた対策が必要ですが、食事面では摂取エネルギーの過剰原因となりやすい早食い習慣や間食習慣についての対策が必要です。これは大人でも同じことが言えます。

大人の肥満は 40 歳以降で生活習慣病を合併してきます。若い世代から定期的な体重測定で体重コントロールを行うこと、そして健診等で数値の異常が見られたら、食習慣の是正をすることが大切です。

一方、高齢者の低栄養は介護を要する状態を招きやすいため、食事の質と量を確保することが重要です。低栄養になる原因の一つに歯の保有本数の減少があり、また、歯周炎と生活習慣病には強い関連性があるため、子どものうちから生涯にわたって健康な歯を保つことを啓発していきます。

スローガン

子どもの肥満を減らそう
肥満の予防と改善をしよう
生活習慣病を予防しよう
健康な歯を保とう
高齢者の低栄養を予防しよう

【市民一人一人の取組】（家庭での食育）

＜子どもの肥満を減らそう＞

- ✧ よく噛んでゆっくり食事をしよう
- ✧ 食べ過ぎに注意しよう
- ✧ おやつは量や回数を決めて食べよう
- ✧ 食後に歯みがきをしよう

＜肥満の予防と改善をしよう＞

- ✧ 毎日、３食欠かさず食べよう
- ✧ 食べ過ぎに注意しよう
- ✧ 間食をするときは、量や回数を決めよう
- ✧ よく噛んでゆっくり食事をしよう
- ✧ 定期的に体重を測ろう

＜生活習慣病を予防しよう＞

- ✧ 野菜料理を１食で１～２品食べよう
- ✧ 間食をするときは、量や回数を決めよう
- ✧ 普段の食事から薄味を心掛けよう

＜健康な歯を保とう＞

- ✧ 毎食後に歯みがきをしよう
- ✧ かかりつけの歯科医院を持とう

＜高齢者の低栄養を予防しよう＞

- ✧ 毎日、３食欠かさず食べよう
- ✧ 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう
- ✧ 定期的に体重を測って、急激な体重減少に気をつけよう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
園児に対し、よく噛んで食べることを伝えます	保育園
園児に対し歯科検診を行い、園児やその保護者に対して歯の大切さや清潔さについて伝えます	保育園
園児の保護者に対し、給食便りなどを通して、食べることの大切さを伝えます	保育園
給食後に歯みがきタイムを設け、児童への歯みがきの習慣づけを図ります	小学校
児童に対し、家庭科や食育の授業を通して、おやつの役割や適した量を学ぶ機会を設けます	小学校、給食センター
児童に対し、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べることができるよう、食についての指導を行います	小学校、給食センター
給食時間にもぐもぐタイムを設け、児童がゆっくり噛んで食べられるようにします	小学校、給食センター
児童・生徒及びその保護者に対し、献立表を通し、ゆっくりとよく噛んで食事をする利点や食事をする工夫などを伝えます	小学校、中学校 給食センター
定期健康診断や学期ごとの身体測定において、成長・肥満度曲線により肥満・やせを確認し、適切に指導します	中学校
歯科指導、保健便り、歯みがきチェックの取組を通し、食後の歯磨きを自己チェックさせ、良く噛んで食べることを啓発します	中学校
歯科検診後の受診勧奨を通して、かかりつけの歯科医院を持つように啓発します	中学校
給食において、「歯の健康習慣」や「いい歯の日」に合わせて、噛みごたえのある食事を提供し、啓発します	給食センター
給食において、好ましい食事の見本となるよう、毎回汁物の塩分を測定し、適切な塩分濃度で給食を提供します	給食センター

◆地域等での食育

取組計画	実施者
「赤ちゃんタイム」等で乳幼児を持つ保護者が、保健師・管理栄養士・歯科衛生士と相談できる機会を設けます	子育て支援センター
乳幼児の親子を対象とした食育講話を開催し、子どもに合った食事内容の相談をする機会や、好ましい食事を学ぶ機会を設けます	児童館
保育園・幼稚園・小学校・中学校での歯磨き指導や食育指導、歯科検診、フッ化物塗布を通して、子どものお口の健康への意識を高めます	歯科医師会
歯周炎検診を実施し、大人のお口の健康への意識を高めます	歯科医師会
小学生・中学生に対して、カルシウムの重要性を実験と体験を交えて楽しんで学ぶ「Ca コツコツ貯金大作戦」を実施します	ポッカサッポロフード&ビバレッジ（株）
市への骨密度計の貸出及び啓発チラシの共同制作により、骨粗しょう症予防を啓発します	ポッカサッポロフード&ビバレッジ（株）
市と共同で減塩の啓発チラシを制作し、減塩の啓発をします	ポッカサッポロフード&ビバレッジ（株）
高齢者サロンなどで健康講話を行い、低栄養予防や介護予防のためのバランスの良い食生活について啓発します	食生活改善推進協議会
試食やレシピ提供などにより、野菜を１日 350g 以上食べることを啓発をします	食生活改善推進協議会
イベント等において各家庭の味噌汁の塩分濃度をチェックし、減塩への意識づけを行います	食生活改善推進協議会
調理実習や食事提供を通して、メタボ予防・ロコモ予防を啓発します	食生活改善推進協議会

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
子どもを持つ保護者に対し、ゆっくりよく噛んで食事をすること、おやつの内容や回数を決めることを啓発し、子どもの成長に合った食事内容の相談や食育講話を開催します	健康課
幼児を対象としたむし歯予防教室を行い、歯みがきの大切さを啓発します	健康課
生活習慣病を持つ人や予防したい人に対し、健康状態に合わせた食生活についての講話をします。また、病気について学ぶ機会を設けます	健康課
肥満がある人や予防が必要な人に対し、体重測定の習慣づけを啓発し、体脂肪を減らすための食事について助言等を行います	健康課
40歳以上の人を対象に歯周炎検診を実施し、かかりつけの歯科医院を持つことを勧めます	健康課
出前講座などで、健康なお口を維持するための講話を行います	健康課
出前講座や高齢者サロンなどの高齢者が集まる場で、体重測定の習慣づけを啓発し、３食欠かさず食べることなど低栄養の予防を啓発します	高齢福祉課、健康課
出前講座や高齢者サロンなどの高齢者が集まる場で、減塩についての講話を行います	高齢福祉課
介護予防のための望ましい食事の啓発を行います	高齢福祉課
栄養改善事業（個別相談、集団指導等）による、栄養・食生活の改善に向けた普及啓発をしていきます	清須保健所
ライフステージに応じた、歯と口の健康づくりに関する知識の普及啓発を実施します	清須保健所

【評価指標】

◆行動指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標値 （%）
よく噛んでゆっくり食べる人の割合 ※「食事をするとき、よく噛んでゆっくり食べていますか」に「いつもよく噛んで食べていると思う」と答えた割合	小学５年生	70.2(H30)	80.0
	中学２年生	60.4(H30)	80.0
	成人	47.4(H30)	60.0
間食の量や回数を決めている人の割合 ※「間食や甘い飲み物をとる時は、量や回数を決めていますか」に「決めている」と答えた割合	保育園年中児	67.8(H30)	80.0
	小学５年生	45.1(H30)	60.0
	中学２年生	35.2(H30)	50.0
	成人	35.2(H30)	50.0
毎日３食食べる人の割合 ※「毎日、朝・昼・夕の３食を食べていますか」に「食べている」と答えた割合	保育園年中児	96.3(H30)	100
	小学５年生	93.1(H30)	100
	中学２年生	90.2(H30)	100
	成人	85.9(H30)	96.0
	70 歳以上	94.6(H30)	100
定期的に体重を測る人の割合	成人	69.8(H30)	80.0
１日２回以上歯みがきをする人の割合 ※「毎日歯みがきをしていますか」に「１日２回磨く」「１日３回以上磨く」と答えた割合	保育園年中児	75.4(H30)	90.0
	小学５年生	76.1(H30)	90.0
	中学２年生	77.7(H30)	90.0
	成人	81.9(H30)	90.0
主食・主菜・副菜を揃えて食べる高齢者の割合 ※「あなたの家では普段、主食・主菜・副菜の３つが揃った献立ですか」に「ほぼ毎日そろった献立になっている」「週に４～５日そろった献立になっている」と答えた 70 歳以上の割合	朝食	72.3(H30)	80.0
	夕食	71.7(H30)	80.0

◆成果指標

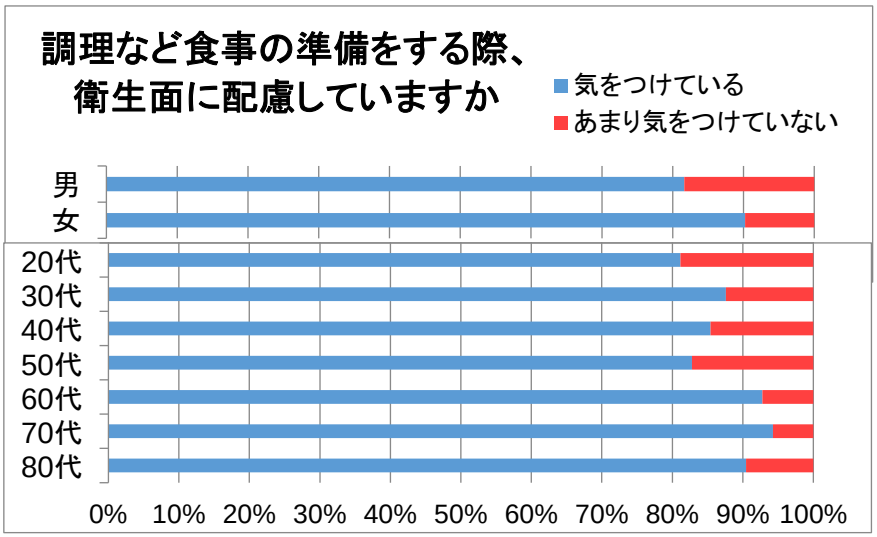
評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標値 （%）
肥満のある小学５年生の割合 ※西春日井地区　児童・生徒　発育と健康状態より 肥満傾向（+20%以上）	男性	7.6(H29)	6.0
	女性	5.6(H29)	5.0
肥満のある中学２年生の割合 ※西春日井地区　児童・生徒　発育と健康状態より 肥満傾向（+20%以上）	男性	7.4(H29)	7.0
	女性	7.7(H29)	5.0
メタボリックシンドロームの割合（40～74 歳） ※特定健診　法定報告より	男性	24.4(H28)	21.8
	女性	10.0(H28)	9.4
低栄養傾向の高齢者の割合 ※特定健診・後期高齢者特定健診　受診者結果より	70 歳以上	18.9(H29)	18.0
進行した歯周炎を有する人の割合 ※歯周炎検診（集団）　受診者結果より	40 歳代	40.4(H29)	20.0
	50 歳代	55.6(H29)	30.0

(3)安心できる食の実践

【現状と課題】

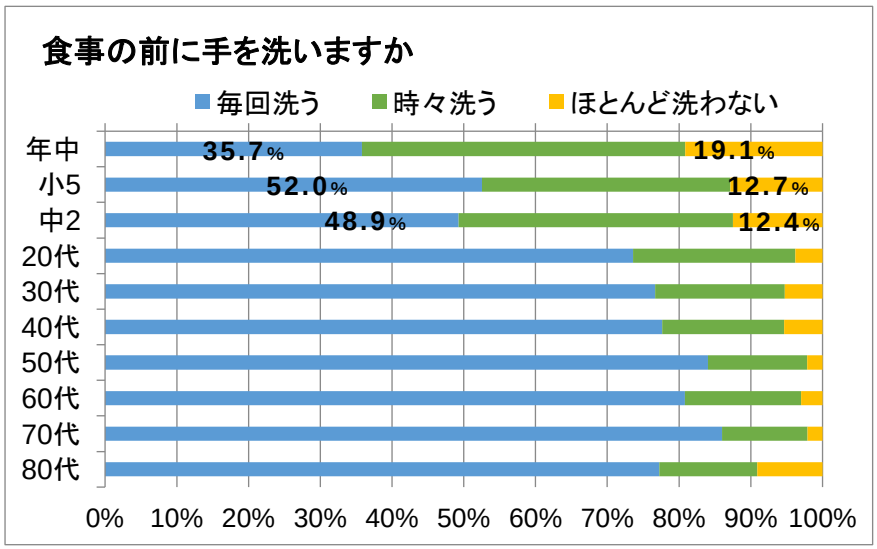
食事を作る人や用意する人の食品衛生の意識は高い一方で、食事の前の手洗い習慣は、特に子どもで低い傾向がありました。

①家庭での食品衛生の意識



食品衛生の意識には男女差が見られましたが、年代問わず、8割以上が、調理など食事の準備をする際、衛生面に「気を付けている」と答え、高い意識が見られました。

②食事の前の手洗い習慣



食事の前に手を「毎回洗う」と答えた割合は子どもで低く、小学5年生は52.0%、中学2年生で48.9%、最も低い保育園年中児は35.7%でした。

また、「ほとんど洗わない」割合も子どもで高く、保育園年中児は19.1%でした。

【施策の方向性】

食中毒予防や感染症の予防のため、まずは全ての世代で手洗い習慣の徹底が必要です。あわせて、調理をする際や食事を提供する際には、食品衛生への配慮が大切です。

スローガン

衛生的に食事をしよう

【市民一人一人の取組】（家庭での食育）

＜衛生的に食事をしよう＞

✧ 食事の前に手を洗おう

✧ 衛生面に配慮して調理をしよう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
児童・生徒、またその保護者に対し、衛生的な食事作りについてや、手洗いの大切さについて、献立表を通して食中毒予防の啓発をします	小学校、中学校 給食センター
児童に対し、給食前の手洗いを徹底し、衛生面に気を付けて給食を実施します。また、衛生的に食事をすることについての指導を行い、食中毒の予防を図ります	小学校、給食センター
園児に対し、食事の前の手洗いを徹底させます	保育園

◆地域等での食育

取組計画	実施者
安心・安全な食を提供するため、調理する側の衛生管理、食中毒予防、健康管理、自主検査等を推進します	食品衛生協会清須支部
食事を提供する際には、手指消毒用のスプレーを設置するなどして衛生面に配慮します	市民団体みずのわ
学校休業日のお弁当タイムでは、子どもが自分自身で食中毒の予防について関心を持つように注意喚起をします	児童館

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
衛生的な食事づくりについて啓発し、食中毒の予防をします	健康課、高齢福祉課
食中毒にとくに注意が必要な季節には、注意喚起をします	健康課、高齢福祉課
手洗い歌「あわあわゴッシーのうた」を活用した、正しい手洗いの啓発と手洗い習慣の普及を推進していきます	清須保健所

【評価指標】

◆行動指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標値 （%）
食事の前に手を洗う人の割合 ※「食事の前に手を洗いますか」に「毎回洗う」と答えた割合	保育園年中児	35.7(H30)	100
	小学５年生	52.0(H30)	100
	中学２年生	48.9(H30)	100
	成人	79.1(H30)	90.0

２． 食を通じた豊かなこころづくり

（１）共食を通じた絆の形成

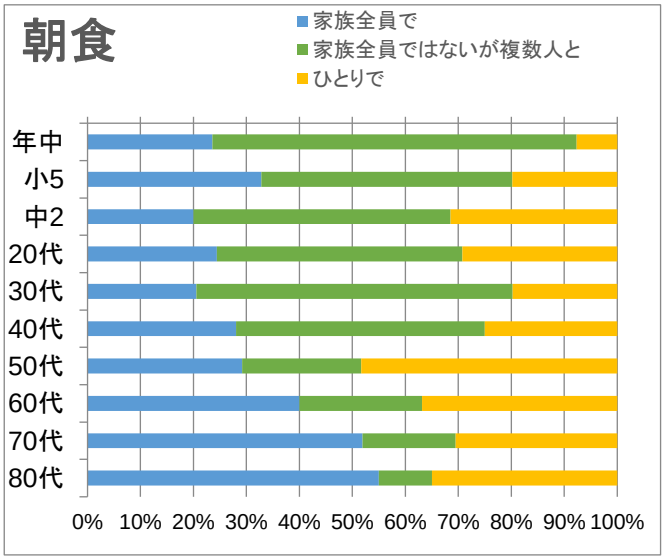
【現状と課題】

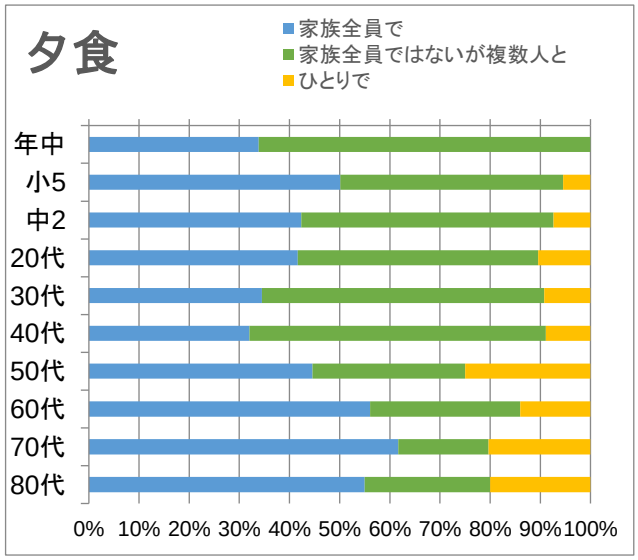
家庭での共食の現状をみると、夕食では家族と一緒に食事をしている割合が高い一方で、朝食での共食の割合はどの年代も相対的に低いことがわかりました。子どもの孤食の状況を見ると、年齢が高くなるにつれて孤食が増え、中学生になると３割が一人で食べています。

食事の時間を「あまり楽しくない」「興味がない」と答える割合は、小学生や中学生で高く、孤食の頻度が高い人ほど食事を楽しいと感じておらず、食事を楽しむことと共食との関連性が見られました。

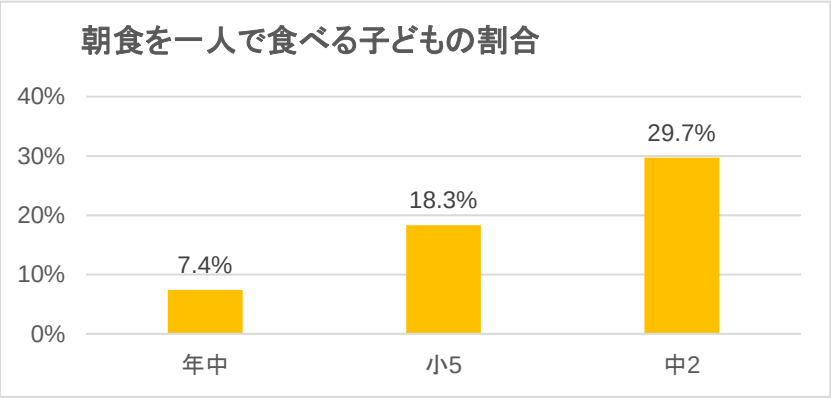
①家庭での共食の現状

家族との共食の状況は、どの年代も朝食より夕食で高い傾向がありました。
50 代は、朝食も夕食も「ひとりで」食べると答えた割合が最も高いことがわかりました。



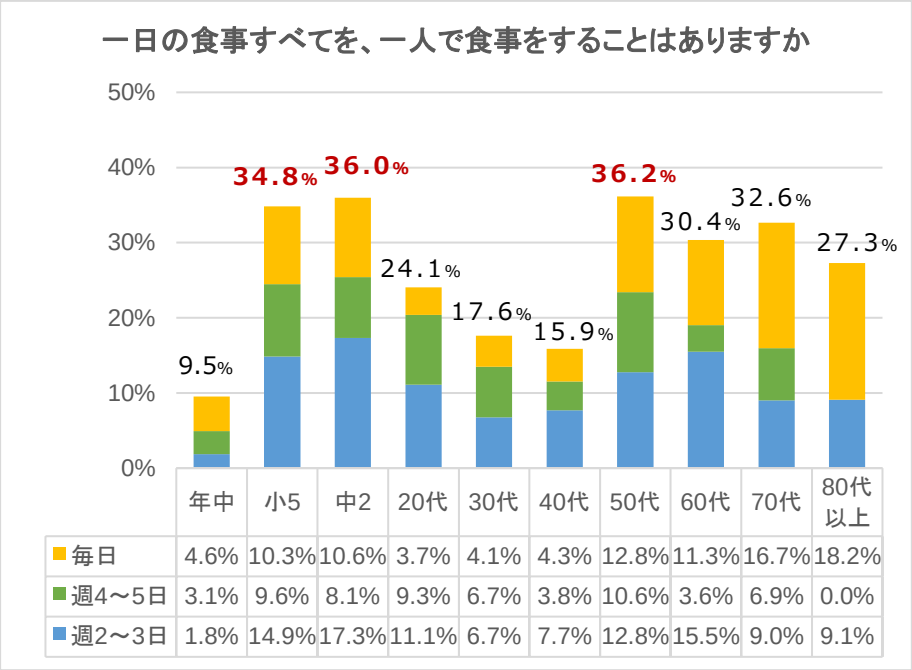


②子どもの孤食（朝食）



保育園年中児で 7.4%、小学５年生で 18.3%、中学２年生で 29.7%と、年齢が高くなるにつれて、朝食を一人で食べる子どもの割合が高くなっています。

③孤食の頻度

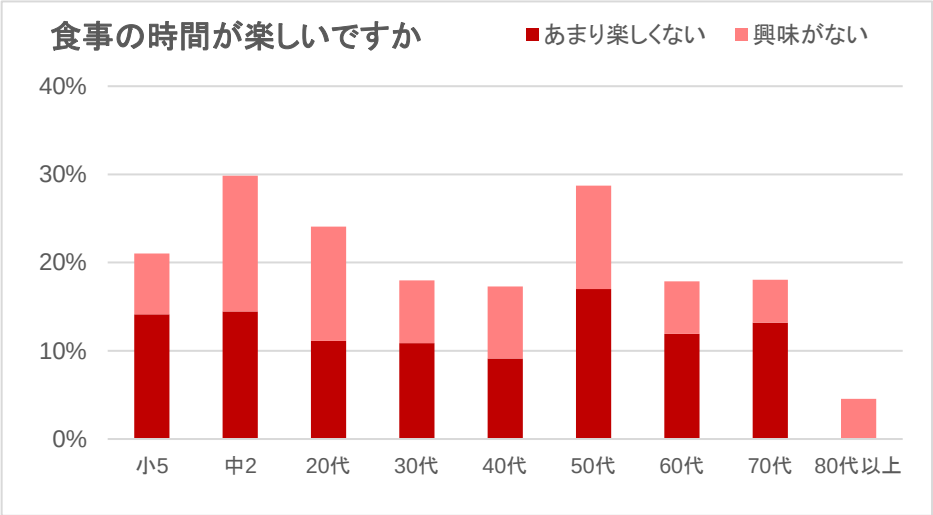


	年中	小5	中2	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
毎日	4.6%	10.3%	10.6%	3.7%	4.1%	4.3%	12.8%	11.3%	16.7%	18.2%
週4～5日	3.1%	9.6%	8.1%	9.3%	6.7%	3.8%	10.6%	3.6%	6.9%	0.0%
週2～3日	1.8%	14.9%	17.3%	11.1%	6.7%	7.7%	12.8%	15.5%	9.0%	9.1%

一日の食事すべてを、一人で食事することがある割合が高かったのは、小学５年生34.8％、中学２年生36.0％、50代36.2％でした。

「毎日」すべての食事を一人で食べている子どもは、小学５年生で10.3％、中学２年生で10.6％でした。

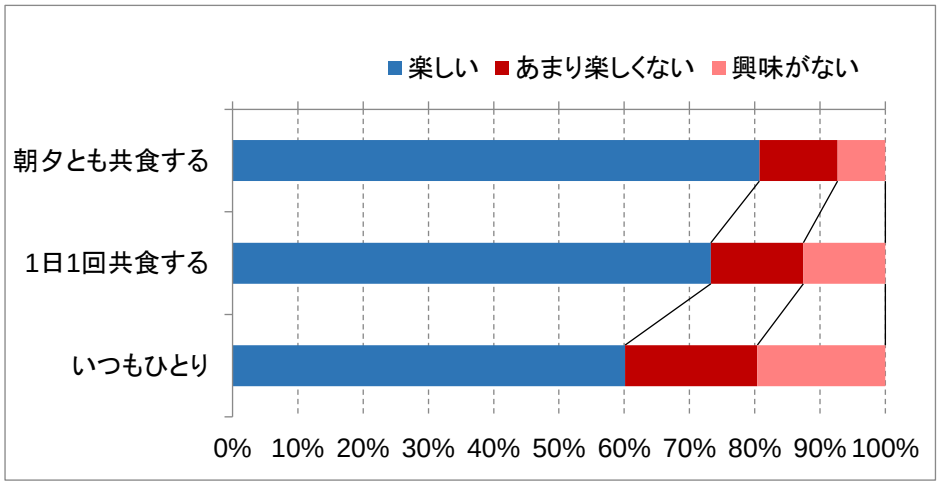
④食事の時間を楽しいと思っていない人の割合



食事の時間が「あまり楽しくない」と「興味がない」を合わせた割合は、中学２年生、50代で高く、それぞれ約３割でした。

小学５年生でも、２割が食事を楽しめていないことがわかりました。

⑤食事を楽しむことと共食の関連性



共食をする回数が多いほど、「食事の時間が楽しい」と答える割合が高くなりました。

また、「いつもひとり」で食べている人は、「あまり楽しくない」・「興味がない」と答える割合が、いずれも高くなっています。

【施策の方向性】

１人で食事をする人ほど「食事はあまり楽しくない、興味がない」と答えていることから、「食を楽しむ」ということには、共食が大きな役割を担っていることがわかります。家族や仲間と、食を通してコミュニケーションをとることの大切さを啓発していきます。特に小学生や中学生で１日の食事すべてを一人で食事をする頻度が高くなるため、重点的な取組が必要です。

スローガン

食を楽しもう

【市民一人一人の取組】（家庭での食育）

＜食を楽しもう＞

- ✧ 家族や仲間と一緒に食事をしよう
- ✧ 食事の時間を楽しもう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
園児の保護者に対し、子どもが家族と一緒に食べることの大切さについて伝えます	保育園
給食の中で、共食の時間を大切にすること、皆と一緒に楽しく給食を食べることで食事がよりおいしく感じられることを伝えます	小学校、中学校
親子ふれあい給食等を通して、親子や級友・先生との食事を楽しみます	小学校、給食センター
青空給食を実施し、楽しく会食する機会とします	中学校

◆地域等での食育

取組計画	実施者
高齢者に対し、地域で共食できる機会を設けます	食生活改善推進協議会 男性料理会 市民団体みずのわ
子育て中の親子に対し、地域の方と一緒に食事をしたり、みんなで一緒に食べる楽しさを味わう機会を設けます	子育て支援センター
子どもが地域のボランティアの方と一緒にクッキングをし、一緒に食事をする楽しさを実感できる機会を設けます	児童館
地域食堂（子ども食堂）で、子どもが地域の方と共食をする機会を設けます	児童館

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
食育講座や男性料理教室などの調理実習で、食を通した仲間づくりや共食をする楽しさを実感できる機会を設けます	健康課、高齢福祉課
子どもを持つ保護者に対し、家族で一緒に食事をすることによる子どもへの良い影響を伝えます	健康課
栄養改善事業（個別相談、集団指導等）を通して、共食について呼びかけを行います	清須保健所

【評価指標】

◆行動指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標 （%）
１日最低１回、食事を家族など２人以上で摂る人の割合(朝食) ※「あなたは普段誰と一緒に食べることが多いですか」に「家族全員で」「家族全員ではないが複数人と」と答えた割合	保育園年中児	89.3(H30)	95.0
	小学５年生	74.1(H30)	90.0
	中学２年生	64.8(H30)	70.0
	成人	64.9(H30)	70.0
１日最低１回、食事を家族など２人以上で摂る人の割合(夕食) ※「あなたは普段誰と一緒に食べることが多いですか」に「家族全員で」「家族全員ではないが複数人と」と答えた割合	保育園年中児	97.2(H30)	100
	小学５年生	87.0(H30)	95.0
	中学２年生	90.1(H30)	95.0
	成人	82.5(H30)	90.0

◆成果指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標 （%）
食事の時間が楽しいと思う人の割合 ※「あなたは、食事の時間が楽しいですか」に「楽しい」と答えた割合	小学５年生	77.8(H30)	90.0
	中学２年生	69.6(H30)	90.0
	成人	79.9(H30)	90.0

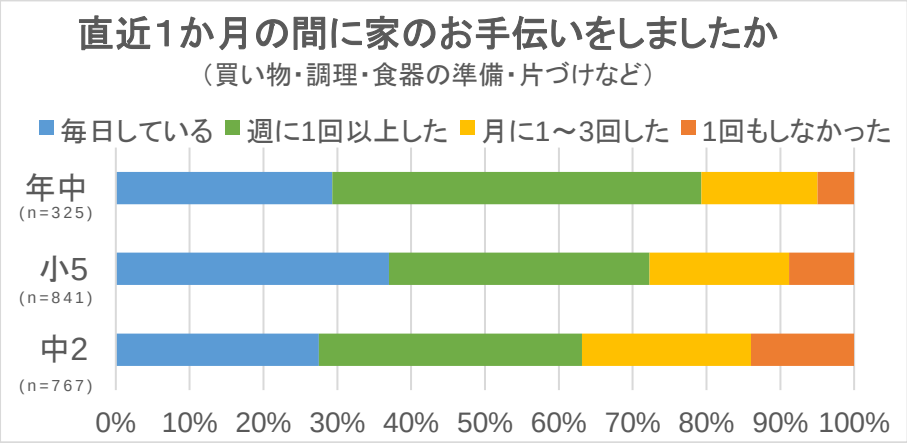
(2)体験や交流を通じた豊かな人間性の育成

【現状と課題】

食に関係した家事の手伝いをする子どもの割合は比較的高く、家庭で食に関わる機会があることがわかります。しかしながら、年齢が高くなるにつれて、その割合は低くなっています。

学校や地域の中で食に興味を持つ機会は、野菜を育てる体験や調理実習など、さまざまな形で実施されています。

①家庭で食に関わる機会



家のお手伝いを「毎日している」「週に１回以上した」を合わせると、保育園年中児で８割、小学５年生で７割、中学２年生で６割でした。

②地域・学校等で実施している食の体験（一例）

野菜の栽培・収穫・調理体験（保育園、子育て支援センター、児童館、小学校）
食育便り・給食便り（保育園、小学校、中学校）
調理実習（小学校、中学校、食生活改善推進協議会、各種市民団体、保健センター、高齢福祉課）
農業体験（商工農政課、JA 西春日井、シルバー人材センター）

【施策の方向性】

食べ物を育て、収穫し、調理をするなどの体験は、食への興味を持つきっかけとして最適です。様々な体験や交流を通じて、食べることへの感謝の心や豊かな人間性を育てます。また、家庭においては、食材を選んで購入したり、家族と一緒に調理をしたり、食事の準備や片づけをしたりする中でも、同様に感謝の心や人間性を育みます。

家庭や地域、学校等において、身近な食の体験をする機会を提供することを推進します。

スローガン

身近な食に興味を持とう

【市民一人一人の取組】（家庭での食育）

＜身近な食に興味を持とう＞

- ✧ 野菜作りや料理教室などで、食を体験してみよう
- ✧ 家族と一緒に食事の準備・片づけをしてみよう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
園児が自ら野菜を育てて収穫することを通して、野菜に親しみ、野菜を食べることに興味が持てるよう、野菜作りとクッキングを行います	保育園
児童に対し、食に関する指導を通して、食べ物の大切さや感謝をして食べることの大切さを伝えます	小学校、給食センター
児童・生徒及びその保護者に対し、好ましい食を実践するための調理実習を行います	小学校、中学校、給食センター
家庭科や技術科の授業において、基本的な調理方法や農作物の栽培について学ぶ機会を設けます	中学校
手作り弁当の日を設定し、生徒が自ら弁当を作ることで食に対する意識を高め、親子で食について考える機会を設けます	中学校

◆地域等での食育

取組計画	実施者
子どもが野菜を収穫する喜びを体験できる機会を設けます	JA 西春日井
子育て中の親子に対し、地域の方と一緒に施設内で収穫した野菜を使って調理をする機会を設けます	子育て支援センター
子どもと地域のボランティアの方が、一緒にクッキングをする機会を設けます	児童館

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
食育講座や男性料理教室などの調理実習で、食材に触れたり調理をする機会を設けます	健康課、高齢福祉課
子どもを持つ保護者に対し、子どもと一緒に調理や食事の準備をすることの利点を伝えます	健康課
野菜作りに興味のある人を対象とした「農業塾」を開催し、有機農業に精通している講師を招いて野菜作りの支援を行います	商工農政課
市内各所にレジャー農園を設置し、農地を所有しない人でも野菜作りを体験できる場を提供します	商工農政課

【評価指標】

◆行動指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標 （%）
家で食事の手伝いをする人の割合 ※「ここ最近１か月の間、家で食事の手伝いをしましたか」に「毎日している」「週に１回以上した」と答えた割合	保育園年中児	79.0(H30)	90.0
	小学５年生	71.1(H30)	80.0
	中学２年生	62.5(H30)	70.0

(3)地域の食文化の継承

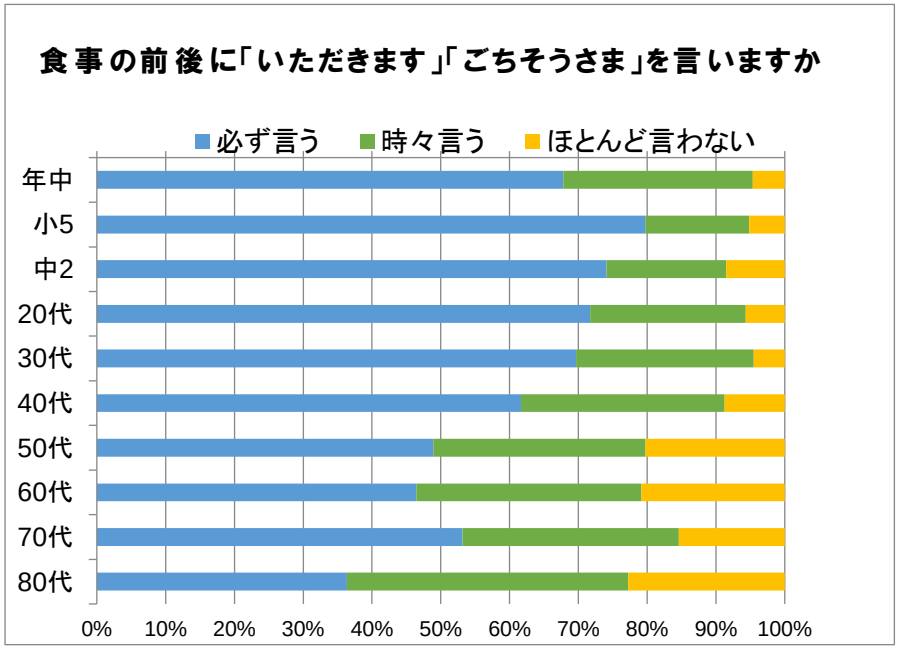
【現状と課題】

食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」を言う割合は、若い世代で多く、50代以降で低くなっています。

地産地消の言葉やその意味を知る割合は 20 代を除く世代で高く、広く認知されています。しかし、地元や愛知県産の野菜を購入している割合は、高い認知度に反して低くなり、地産地消を行動に移すまでに至っていないことがわかりました。

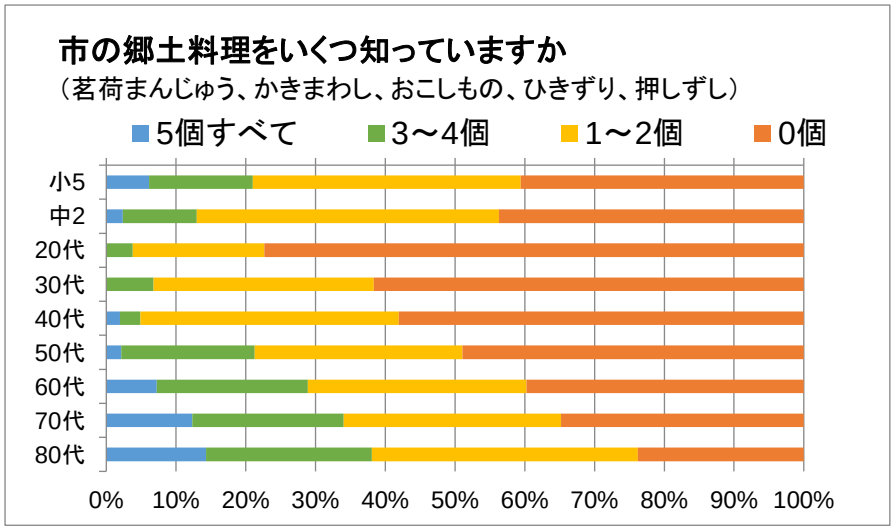
北名古屋市の郷土料理の認知度は、若い人ほど低い傾向にありますが、小中学校学生では 1 個以上知っている割合が比較的高く、約 6 割であることがわかりました。

①「いただきます」「ごちそうさま」を言う人の割合



子どもやその親世代である 20 代～40 代は「必ず言う」「時々言う」を合わせて 9 割以上ですが、50 代以上で「ほとんど言わない」が約 2 割と多くなっています。

②地域の郷土料理の認知度

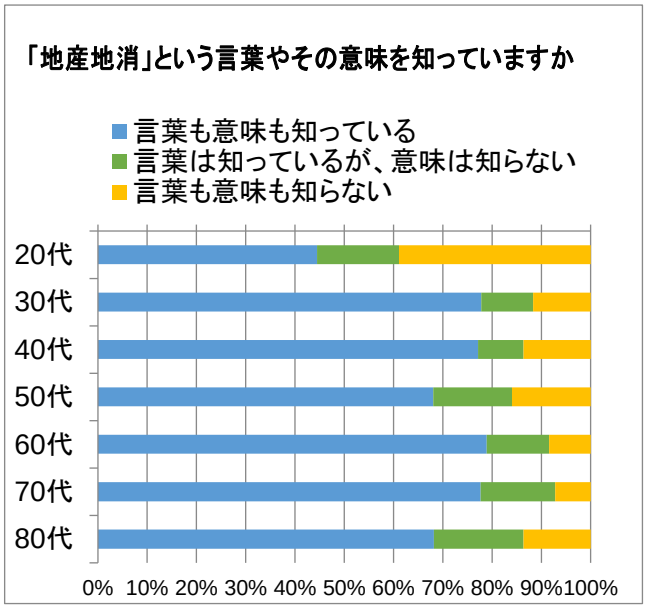


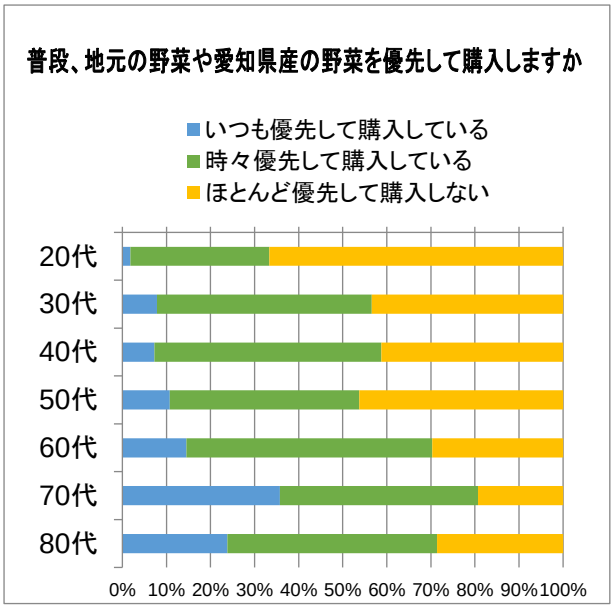
北名古屋市の郷土料理を知っている割合は、大人の場合は年齢が高くなるにつれて高くなる傾向があります。

一方、小学５年生・中学２年生では、1 個以上知っている割合が高齢者と同等で、高い傾向がありました。

③地産地消の認知度と実践割合

地産地消を「言葉も意味も知っている」割合は、20 代では 4 割超と低かったものの、全体では 7 割以上と高いことがわかりました。しかし、地元や愛知県産の野菜を「いつも優先して購入している」割合は、最も高い 70 代でも 4 割弱でした。





【施策の方向性】

食事の挨拶は、食事マナーとしてだけではなく、「命をいただく感謝の心」を持つことや、挨拶とともに丁寧に食することで「食事の質」を高めるものでもあります。これは日本の食文化の一つとして伝承していきたいものです。また、地域の食文化である郷土料理は、この地域の中で長い間培われてきた財産です。この食文化への理解を促し、継承するための取組を推進します。

地元で採れる旬の野菜や果物は、鮮度にすぐれているだけでなく、これらを購入し食べることは、地元の農産物を守ることにもつながります。地産地消の意識は十分に浸透してきているため、実践できる人を増やします。

スローガン

食文化を知ろう
地域の野菜・果物(農産物)を食べよう

【市民一人一人の取組】（家庭での食育）

＜食文化を知ろう＞

✧ 季節の料理や郷土の料理に親しもう

✧ 「いただきます」「ごちそうさま」を言おう

＜地域の野菜を食べよう＞

✧ 地元や愛知県産の野菜・果物（農産物）を選んで購入しよう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
園児に対し、給食を通じて、食事のマナーや食べることの大切さを伝えます	保育園
児童に対し、食前食後の挨拶やお箸の使い方など、食に関する指導を通して、食べ物の大切さや感謝をして食べることの大切さを伝えます	小学校、給食センター
給食において、季節の食材や愛知県産の食材を積極的に用います	小学校、中学校、給食センター
給食において、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化や和食の良さを伝えます	小学校、中学校、給食センター
児童・生徒の保護者に、給食での県内産の食材の使用状況や、地域の農産物をしらせ、地産地消の良さを啓発します	小学校、中学校、給食センター
家庭科や技術科の授業において、地域の伝統野菜を調べ、地域の食材を生かした調理方法を学んで実践する機会を設けます	中学校

◆地域等での食育

取組計画	実施者
食事提供をする際に、近隣の生産者から野菜等を購入する機会を持ちます	市民団体みずのわ
食事提供をする際に、季節の料理や郷土料理を取り入れ、食の伝承を行います	市民団体みずのわ
地元産の野菜を使った親子料理教室を実施します	JA 西春日井
産直販売施設を開設します	JA 西春日井
子育て中の親子に対し、施設内で収穫した野菜を使って調理をする機会を設けます	子育て支援センター
地域の方と一緒に餅つきを行うなど、日本の伝統行事への関心を深めます	児童館

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
子どもを持つ保護者や未就学児・児童を対象に、地域の高齢者から郷土料理の伝承をする料理教室を行います	健康課

【評価指標】

◆行動指標

評価項目	対象	現状値（%） カッコ内は基準年度	目標 （%）
地元産・愛知県産の野菜を優先して購入する人の割合 ※「あなたは普段地産地消を意識して、地元の野菜や愛知県産の野菜を優先して購入していますか。」に「いつも優先して購入している」「時々優先して購入している」と答えた割合	成人	60.0(H30)	70.0
給食で県内の食材を使用する割合 ※給食において、年間を通して使用した全食品のうち愛知県産の食品数の割合　（給食センター調べ）	給食センター	36.9(H29)	45.0

3.　食を通じたまちづくり

(1)食育推進のための環境づくり

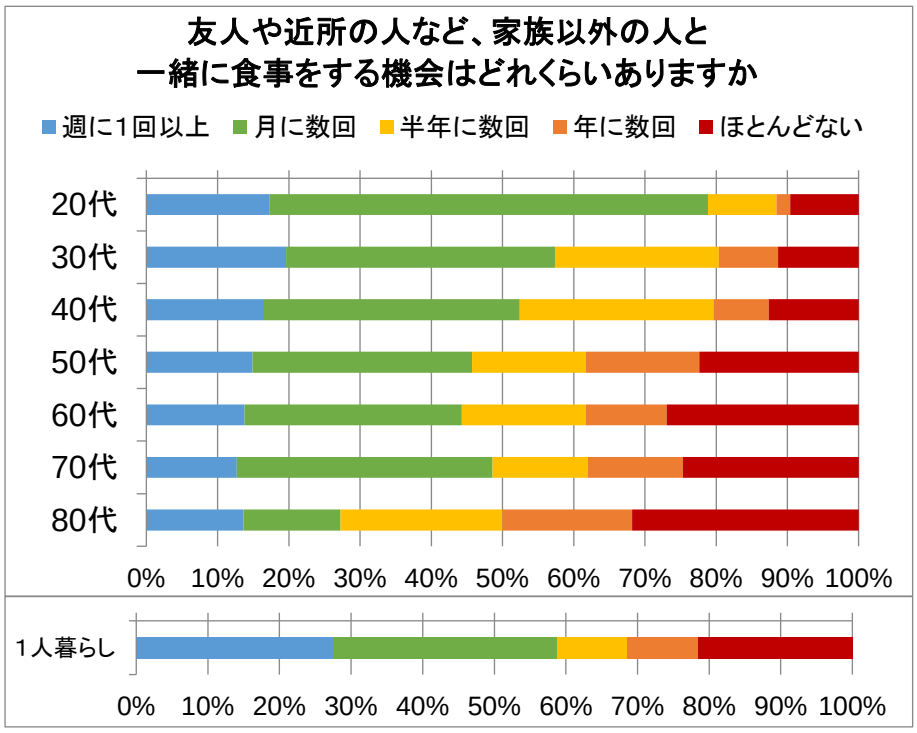
【現状と課題】

市民アンケートでは、80 代以上を除く世代で、月に数回以上家族以外と食事をする機会がありました。一人暮らし世帯でも同様の傾向見られました。

一人暮らし世帯の４割は友人や近所の人と食事をする機会が半年に数回以下です。また、80 代では他の世代よりも家族以外の人と一緒に食事をする機会が少なくなっています。

地域で共食できる機会や食育に関連したイベント等は多数実施しています。しかしながら、公的サービス以外での共食の場についての把握や情報提供には課題があります。

①地域などで共食をする人の割合



友人や近所の人など、家族以外の人と一緒に食事をする割合は、「週に１回以上」の割合は年代であまり差が見られませんでした。
「ほとんどない」と答えた割合は、高齢になるほど高くなっています。
一人暮らし世帯では、「半年に数回」「年に数回」「ほとんどない」を合わせて４割であり、共食の機会が少ないことがわかりました。

②市内で共食ができる場所（カッコ内は施設名）

おひさまのつどい（久地野児童館）
地域食堂“サンクス”（健康ドーム、総合福祉センターもえの丘、文化勤労会館）
ちゃん子～子どもの居場所～（陽だまりハウス）
平田寺こども食堂（平田寺）
高齢者サロン　そば打ちで健康になろう会（健康ドーム）
地域ふれあい食事会（高齢者活動センターふれあいの家・セルプしかつ）
ふれあい会（総合福祉センターもえの丘）
ふれあい昼食会（文化勤労会館）

③市内で開催されている食育イベント（カッコ内は参加団体）

ふれあいフェスタ（保健センター、高齢福祉課、食生活改善推進協議会） **農業祭**（JA 西春日井、清須保健所管内栄養士会） **認知症講演会**（高齢福祉課） **北名古屋市たんぼアート**（北名古屋田んぼアート事項委員会：北名古屋市青年会議所、JA 西春日井、名古屋芸術大学、NPO 法人ひよこっこ、北名古屋市）

【施策の方向性】

一人暮らし世帯など、家庭で共食する機会がない人に対しては、その機会を地域の中で作る必要があります。特に高齢者の場合は、地域で共食できる場所があることは、外出する機会となって介護予防の観点からも重要です。気軽に共食の機会を得られるよう、地域での共食の場の情報収集と市民への周知を行います。

スローガン

地域での共食の場を増やそう
地域で食育を広めよう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
PTA 活動を通して、地域住民と子どもの共食の機会づくりを支援します	小学校、中学校

◆地域等での食育

取組計画	実施者
高齢者に対し、地域での共食の場を提供します	食生活改善推進協議会 市民団体みずのわ 男性料理会
地域食堂（子ども食堂）の取組を通して、子どもの食の居場所づくりに取り組みます	児童館
農産物の紹介や農業と触れ合う機会として、農業祭を実施します	JA 西春日井
小学５年生を対象に、田植え・稲刈り実習を実施します	JA 西春日井
小学３年生を対象に、イチジクの圃場見学を実施します	JA 西春日井

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
市内で共食ができる場所を把握し、市民に周知します	健康課
市内で高齢者が共食できる場を提供し、周知します	高齢福祉課
農地を所有しない市民が野菜栽培をできる場として、市内各所にレジャー農園を設置します	商工農政課

(2)食育支援を担う人材育成

【現状と課題】

現在、さまざまな団体が食育推進の活動を行っています。しかしながら、会員減による団体規模の縮小などの問題を抱える団体も少なくありません。また、自主的な食育活動についての把握や情報提供には課題があります。

①地域での食育を支える企業・市民団体等　　会員数は平成 30(2018)年 12 月現在

団体名	会員数	主な活動
歯科医師会		お口の健康を通した食育活動
食品衛生協会　清須市部		食中毒予防啓発運動、食中毒予防講習会、手洗い講習会
JA 西春日井		地域農業の維持・拡大
ポッカサッポロフード＆ビバレッジ（株）		小学校・中学校向けの食育出前講座や企業向けの健康講話
子育て支援センター		市内 4 か所に設置 主に乳幼児の親子に向けて活動
児童館・児童センター		小学校区ごとに設置（全 10 か所） お弁当タイムなどで共食の機会
NPO 法人 温故知新クラブ	15 名	若い世代へ郷土料理の伝承を目的とした料理教室を開催
食生活改善推進協議会	16 名	食育の推進と健康づくりのための食生活改善活動.
清須保健所管内栄養士会	15 名	栄養士・管理栄養士による健康増進及び食育推進のための活動
男性料理会	21 名	地域ふれあい食事会の開催
市民団体 みずのわ	12 名	高齢者を対象とした、介護予防・食の伝承を取り入れた食事提供

【施策の方向性】

食育を支える団体数の増加や、団体の規模の拡大を支援していきます。これにより、包括的に食育推進を遂行します。

スローガン

食育を支える人を増やそう

【市民の取組を支えるために】（支援者の取組）

◆学校等での食育

取組計画	実施者
給食委員会の活動を支援し、食に関心を持って健康に生活する生徒を育て、増やします	中学校
中学生のボランティア活動への支援をします	中学校

◆地域等での食育

取組計画	実施者
自主的な勉強会を重ね、活動範囲を広げます	食生活改善推進協議会 男性料理会
地域の栄養士・管理栄養士に対し活動を周知し、会員数の増加を図ります	清須保健所管内栄養士会

◆行政機関での食育

取組計画	実施者
食生活改善推進協議会の会員数を増やします	健康課
食育活動を行う団体の情報提供をすることで、活動したい人と会員数を増やしたい団体との橋渡しをします	健康課
男性料理教室の OB（男性料理会）を増やします	高齢福祉課
食育推進協力店における普及啓発と、協力店の登録を推進します	清須保健所
食生活改善推進員を対象に、再教育研修を実施します	清須保健所

第５章　食育計画の推進に向けて

１．計画推進における役割と体制

本計画における主役は市民です。市民一人一人にとっての食育の基盤は、社会の最小単位である家庭での食育にありますが、学校等、地域等、行政機関が連携した「食を通じたまちづくり」を進めることによって、「家庭での食育」を環境面から支えていきます。

また、市民一人一人が主体的かつ継続的に食育や健康づくりを実践できるよう、３つの基本方針「食を通じた健康なからだづくり」「食を通じた豊かなこころづくり」「食を通じたまちづくり」ごとに具体的な行動目標を設定して、計画の推進を図ります。

(1) 市民一人一人や家庭の役割

生涯にわたり健康で豊かな食生活を実現するために、正しい知識を身に付け、健全な食生活を送ることができるよう、主体的に食育を実践していくことが大切です。

また、家庭は食育の原点であり、子どもが適正な食習慣を身に付け、食への関心を高める場です。また、家族との食事を通したコミュニケーションの場としての役割を担っています。自ら食育を実践することを通して、家族の健全な食生活を支え、食の楽しさを共有することが重要です。

(2) 学校等の役割

子どもの食への関心を引き出し、食の楽しさや文化などを体得できる場として重要な役割を担っています。子どもの発育、成長段階に応じて望ましい食習慣の形成ができるよう、家庭や地域と連携を図りながら、食育を推進することが大切です。

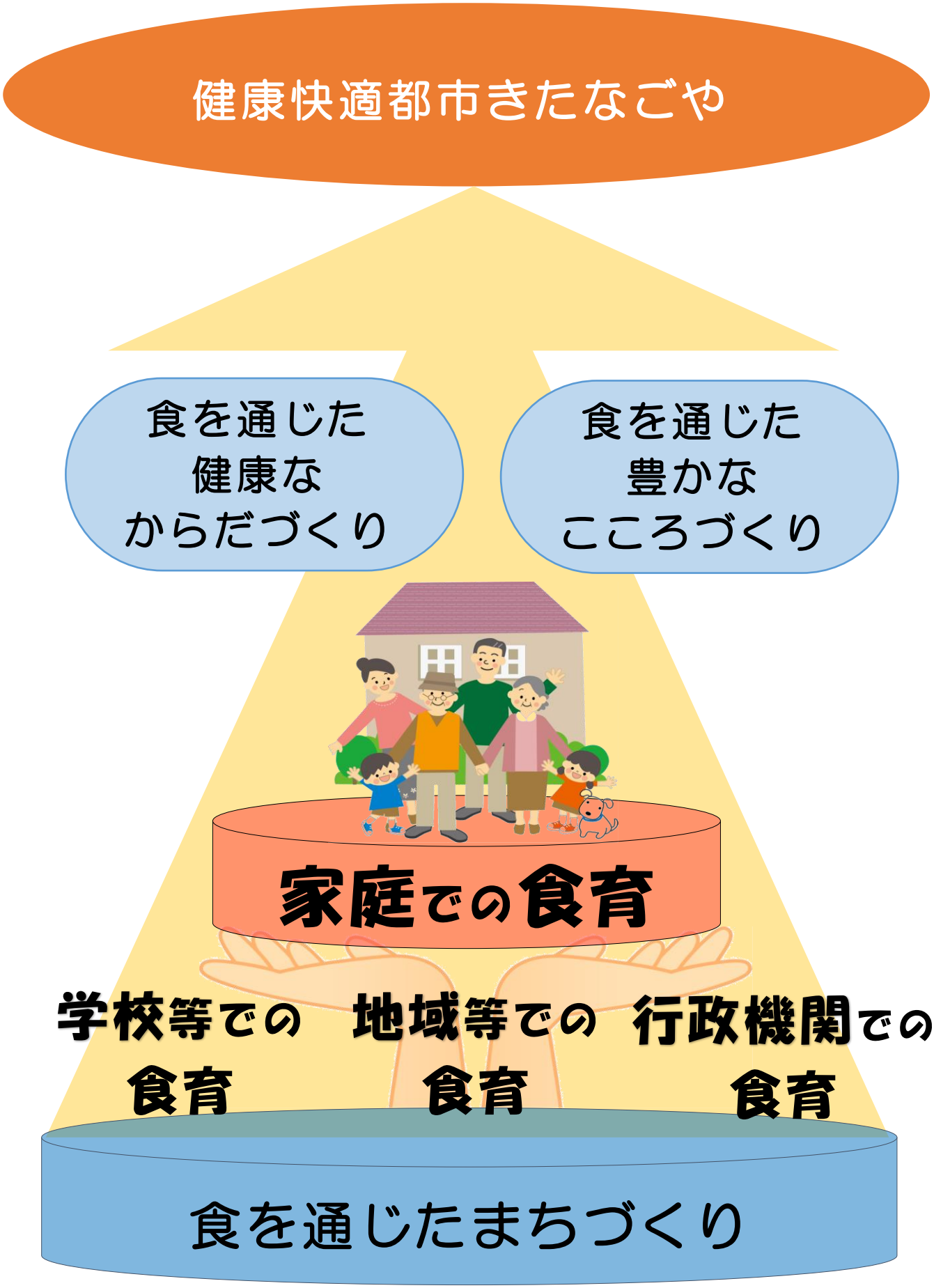
（３）地域等の役割

地域・事業所では、食を楽しむ機会や食に関する様々な体験ができる場を提供したり、地域で生産された食材や食文化を継承していくことが大切です。

また、食に関する知識の提供や、市民の交流を図る重要な役割を担っています。

（４）行政機関の役割

公的機関をはじめ、食育や健康づくりに関する団体やボランティア、企業、などと連携し、市民が行う取組の支援をします。また、必要な情報の提供や保健サービス、食育の活動を行う地域住民の養成などにより、本計画が市民に浸透するよう努めることが大切です。


健康快適都市きたなごや
食を通じた
健康な
からだづくり
食を通じた
豊かな
こころづくり
家庭での食育
学校等での
食育
地域等での
食育
行政機関での
食育
食を通じたまちづくり

２．市民一人一人の取組（家庭での食育）

重点目標
１．生活リズムを整えて、朝ごはんを食べよう
２．朝ごはんにおかずをプラスしよう
３．家族や仲間と一緒に食事を食べよう

上記３つを重点目標として、計画の推進に向けて市民一人一人が食育を実践します。その具体的な取組内容を、第４章から抜粋して掲載します。

食を通じた健康なからだづくり

◆は重点目標に関するもの

スローガン	市民一人一人の取組	
規則正しい生活を送ろう	早寝、早起きで生活リズムを整えよう	◆
	毎日、朝ごはんを食べよう	◆
色々な食材を組み合わせて３食食べよう	毎日、３食欠かさず食べよう	◆
	主食・主菜・副菜を揃えて食べよう	
	野菜料理を１食で１～２品食べよう	
朝ごはんにおかずをプラスしよう	朝ごはんで主菜や副菜をプラスしよう	◆
子どもの肥満を減らそう	よく噛んでゆっくり食事をしよう	
	食べ過ぎに注意しよう	
	おやつは量や回数を決めて食べよう	
	食後に歯みがきをしよう	
肥満の予防と改善をしよう	毎日、３食欠かさず食べよう	◆
	食べ過ぎに注意しよう	
	間食をするときは、量や回数を決めよう	
	よく噛んでゆっくり食事をしよう	
	定期的に体重を測ろう	
生活習慣病を予防しよう	野菜料理を１食で１～２品食べよう	
	間食をするときは、量や回数を決めよう	
	普段の食事から薄味を心掛けよう	
健康な歯を保とう	食後に歯みがきをしよう	
	かかりつけの歯科医院を持とう	
高齢者の低栄養を予防しよう	毎日、３食欠かさず食べよう	◆
	主食・主菜・副菜を揃えて食べよう	
	定期的に体重を測って、急な体重減少に気をつけよう	
衛生的に食事をしよう	食事の前に手を洗おう	
	衛生面に配慮して調理をしよう	

食を通じた豊かなこころづくり

◆は重点目標に関するもの

スローガン	市民一人一人の取組
食を楽しもう	家族や仲間と一緒に食事をしよう ◆
	食事の時間を楽しもう
身近な食に興味を持とう	野菜作りや料理教室などで、食を体験してみよう
	家族と一緒に食事の準備・片づけをしてみよう
食文化を知ろう	季節の料理や郷土の料理に親しもう
	「いただきます」「ごちそうさま」を言おう
地域の野菜を食べよう	地元や愛知県産の野菜・果物（農産物）を選んで購入しよう

３．支援者の取組

市民の取組を支えるため、支援者がそれぞれの立場における役割を担い、食育を推進のための取組をします。その具体的な取組内容を、第４章から抜粋して掲載します。

(1)学校等での食育

◆は重点目標に関するもの

食を通じた健康なからだづくり	
園児やその保護者に対し、朝食の大切について伝えます	◆
園児やその保護者に対し、好き嫌いなく色々な食べ物を食べる大切さ、規則正しい食生活についての食育講話を行います	◆
「早寝早起き朝ごはん」の取組を通し、児童・生徒が規則正しい生活が送れるように呼びかけます※夏休みなど長期休業明けの生活リズムチェック等	◆
児童・生徒の保護者に対し、給食試食会や調理実習を通して、朝ごはんの重要性や主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事についての講話をして啓発します	◆
「早寝早起き朝ごはん＋運動」の取組を通し、児童・生徒が朝ごはんを食べて、健康に過ごせるよう指導を行います	◆
園児に対し、よく噛んで食べることを伝えます	
園児に対し歯科検診を行い、園児やその保護者に対して歯の大切さや清潔さについて伝えます	
園児の保護者に対し、給食便りなどを通して、食べることの大切さを伝えます	
給食後に歯みがきタイムを設け、児童へ歯みがきの習慣づけを図ります	
児童に対し、家庭科や食育の授業を通して、おやつの役割や適した量を学ぶ機会を設けます	
児童に対し、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べることができるよう、食についての指導を行います	◆
給食時間にもぐもぐタイムを設け、児童がゆっくり噛んで食べられるようにします	
児童・生徒及びその保護者に対し、献立表を通し、ゆっくりとよく噛んで食事をする利点や食事の工夫などを伝えます	
定期健康診断や学期ごとの身体測定において、成長・肥満度曲線により肥満・やせを確認し、適切に指導します	
歯科指導、保健便り、歯みがきチェックの取組を通し、食後の歯磨きを自己チェックさせ、良く噛んで食べることを啓発します	
歯科検診後の受診勧奨を通して、かかりつけの歯科医院を持つように啓発します	
給食において、「歯の健康習慣」や「いい歯の日」に合わせて、噛みごたえのある食事を提供し、啓発します	
給食において、好ましい食事の見本となるよう、毎回汁物の塩分を測定し、適切な塩分濃度で給食を提供します	
児童・生徒、またその保護者に対し、衛生的な食事作りについてや、手洗いの大切さについて、献立表を通して食中毒予防の啓発します	
児童に対し、給食前の手洗いを徹底し、衛生面に気を付けて給食を実施します。また、衛生的に食事をすることについての指導を行い、食中毒の予防を図ります	
園児に対し、食事の前の手洗いを徹底させます	
食を通じた豊かなこころづくり	
園児の保護者に対し、子どもが家族と一緒に食べることの大切さについて伝えます	◆
給食の中で、共食の時間を大切にすること、皆と一緒に楽しく給食を食べることで食事がよりおいしく感じられることを伝えます	◆

親子ふれあい給食等を通して、親子や級友・先生との食事を楽しみます	◆
青空給食を実施し、楽しく会食する機会とします	◆
園児が自ら野菜を育てて収穫することを通して、野菜に親しみ、野菜を食べることに興味が持てるよう、野菜作りとクッキングを行います	
児童に対し、食に関する指導を通して、食べ物の大切さや感謝をして食べることの大切さを伝えます	
児童・生徒及びその保護者に対し、好ましい食を実践するための調理実習を行います	
家庭科や技術科の授業において、基本的な調理方法や農作物の栽培について学ぶ機会を設けます	
手作り弁当の日を設定し、生徒が自ら弁当を作ることで食に対する意識を高め、親子で食について考える機会を設けます	
園児に対し、給食を通じて、食事のマナーや食べることの大切さを伝えます	
児童に対し、食前食後の挨拶やお箸の使い方など、食に関する指導を通して、食べ物の大切さや感謝をして食べることの大切さを伝えます	
給食において、季節の食材や愛知県産の食材を積極的に用います	
給食において、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化や和食の良さを伝えます	
児童・生徒の保護者に、給食での県内産の食材の使用状況や、地域の農産物をしらせ、地産地消の良さを啓発します	
家庭科や技術科の授業において、地域の伝統野菜を調べ、地域の食材を生かした調理方法を学んで実践する機会を設けます	
食を通じたまちづくり	
PTA 活動を通して、地域住民と子どもの共食の機会づくりを支援します	◆
給食委員会の活動を支援し、食に関心を持って健康に生活する生徒を育て、増やします	
中学生のボランティア活動への支援をします	

(2)地域等での食育

◆は重点目標に関するもの

食を通じた健康なからだづくり	
市と連携し、働く世代や学生に対して朝ごはんを食べる習慣を啓発します	◆
試食やレシピ提供などにより、野菜を１日 350g 以上食べることを啓発をします	
高齢者向けの調理実習や食事提供などを通して、主食・主菜・副菜を揃えた、栄養バランスの良い食事への意識を高めます	
子どもを持つ保護者には、子どもの月齢や年齢にあった食事内容を学ぶ機会や、食事の相談の機会を設けます	
「赤ちゃんタイム」等で乳幼児を持つ保護者が、保健師・管理栄養士・歯科衛生士と相談できる機会を設けます	
乳幼児の親子を対象とした食育講話を開催し、子どもに合った食事内容の相談をする機会や、好ましい食事を学ぶ機会を設けます	
保育園・幼稚園・小学校・中学校での歯磨き指導や食育指導、歯科検診、フッ化物塗布を通して、子どものお口の健康への意識を高めます	
歯周炎検診を実施し、大人のお口の健康への意識を高めます	
小学生・中学生に対して、カルシウムの重要性を実験と体験を交えて楽しんで学ぶ「Ca コツコツ貯金大作戦」を実施します	
市への骨密度計の貸出及び啓発チラシの共同制作により、骨粗しょう症予防を啓発します	
市と共同で減塩の啓発チラシを制作し、減塩の啓発をします	
高齢者サロンなどで健康講話を行い、低栄養予防や介護予防のためのバランスの良い食生活についてを啓発します	
イベント等において各家庭の味噌汁の塩分濃度をチェックし、減塩への意識づけを行います	
調理実習や食事提供を通して、メタボ予防・ロコモ予防を啓発します	
安心・安全な食を提供するため、調理する側の衛生管理、食中毒予防、健康管理、自主検査等を推進します	
食事を提供する際には、手指消毒用のスプレーを設置するなどして衛生面に配慮します	
学校休業日のお弁当タイムでは、子どもが自分自身で食中毒の予防について関心を持つように注意喚起をします	

食を通じた豊かなこころづくり	
高齢者に対し、地域で共食できる機会を設けます	◆
子育て中の親子に対し、地域の方と一緒に食事をしたり、みんなで一緒に食べる楽しさを味わう機会を設けます	◆
子どもが地域のボランティアの方と一緒にクッキングをしたり、一緒に食事をする楽しさを実感できる機会を設けます	◆
地域食堂（子ども食堂）で、子どもと地域の方が共食をする機会を設けます	◆
子どもが野菜を収穫する喜びを体験できる機会を設けます	
子育て中の親子に対し、地域の方と一緒に施設内で収穫した野菜を使って調理をする機会を設けます	
食事提供をする際に、近隣の生産者から野菜等を購入する機会を持ちます	
食事提供をする際に、季節の料理や郷土料理を取り入れ、食の伝承を行います	
地元産の野菜を使った親子料理教室を実施します	
産直販売施設を開設します	
地域の方と一緒に餅つきを行うなど、日本の伝統行事への関心を深めます	

食を通じたまちづくり	
高齢者に対し、地域での共食の場を提供します	◆
地域食堂（子ども食堂）の取組を通して、子どもの食の居場所づくりに取り組みます	◆
農産物の紹介や農業と触れ合う機会として、農業祭を実施します	
小学５年生を対象に、田植え・稲刈り実習を実施します	
小学３年生を対象に、イチジクの圃場見学を実施します	
自主的な勉強会を重ね、活動範囲を広げます	
地域の栄養士・管理栄養士に対し活動を周知し、会員数の増加を図ります	

(3)行政機関での食育

◆は重点目標に関するもの

食を通じた健康なからだづくり	
子どもに対し、好き嫌いなく色々な食べ物を食べる大切さ、規則正しい食生活についての食育講話を行います	◆
妊産婦に対し、栄養バランスがとれた食事や、規則正しい食生活の実施の必要性についての講話を行います	◆
子どもを持つ保護者に対し、子どもの月齢や年齢にあった食事内容を学ぶ機会や、食事の相談の機会を設けます。また、生活リズムを整えることの大切さを啓発します	◆
働く世代や学生に対し、企業などと連携して朝ごはんを食べる習慣を啓発します	◆
中高年層～高齢者に対し、３食欠かさず食べることや主食・主菜・副菜を揃えて食べることを啓発します	◆
栄養改善事業（個別相談、集団指導等）による、栄養・食生活の改善に向けた普及啓発をしていきます	
子どもを持つ保護者に対し、ゆっくりよく噛んで食事をすること、おやつの内容や回数を決めることを啓発し、子どもの成長に合った食事内容の相談や食育講話を開催します	
幼児を対象としたむし歯予防教室を行い、歯みがきの大切さを啓発します	
生活習慣病を持つ人や予防したい人に対し、健康状態に合わせた食生活についての講話をします。また、病気について学ぶ機会を設けます	
肥満がある人や予防が必要な人に対し、体重測定の習慣づけを啓発し、体脂肪を減らすための食事について助言等を行います	
40 歳以上の人を対象に歯周炎検診を実施し、かかりつけの歯科医院を持つことを勧めます	
出前講座などで、健康なお口を維持するための講話を行います	
出前講座や高齢者サロンなどの高齢者が集まる場で、体重測定の習慣づけを啓発し、３食欠かさず食べることなど低栄養の予防を啓発します	
出前講座や高齢者サロンなどの高齢者が集まる場で、減塩についての講話を行います	
介護予防のための望ましい食事の啓発を行います	
栄養改善事業（個別相談、集団指導等）による、栄養・食生活の改善に向けた普及啓発をしていきます	
ライフステージに応じた、歯と口の健康づくりに関する知識の普及啓発を実施します	
衛生的な食事づくりについて啓発し、食中毒の予防をします	
食中毒にとくに注意が必要な季節には、注意喚起をします	
手洗い歌「あわあわゴッシーのうた」を活用した、正しい手洗いの啓発と手洗い習慣の普及を推進していきます	

食を通じた豊かなこころづくり	
食育講座や男性料理教室などの調理実習で、食を通した仲間づくりや共食をする楽しさを実感できる機会を設けます	◆
子どもを持つ保護者には、家族で一緒に食事をすることによる子どもへの良い影響を伝えます	◆
栄養改善事業（個別相談、集団指導等）を通して、共食について呼びかけを行います	◆
食育講座や男性料理教室などの調理実習で、食材に触れたり調理をする機会を設けます	
子どもを持つ保護者に対し、子どもと一緒に調理や食事の準備をすることの利点を伝えます	
野菜作りに興味のある人を対象とした「農業塾」を開催し、有機農業に精通している講師を招いて野菜作りの支援を行います	
市内各所にレジャー農園を設置し、農地を所有しない人でも野菜作りを体験できる場を提供します	
子どもを持つ保護者や未就学児・児童を対象に、地域の高齢者から郷土料理の伝承をする料理教室を行います	

食を通じたまちづくり	
市内で共食ができる場所をまとめ、市民に周知します	◆
市内で高齢者が共食できる場を提供し、周知します	◆
農地を所有しない市民が野菜栽培をできる場として、市内各所にレジャー農園を設置します	
食生活改善推進協議会の会員数を増やします	
食育活動を行う団体の情報提供をすることで、活動したい人と会員数を増やしたい団体との橋渡しをします	
男性料理教室の OB（男性料理会）を増やします	
食育推進協力店における普及啓発と、協力店の登録を推進します	
食生活改善推進員を対象に、再教育研修を実施します	

４．目標指標の一覧

（１）行動指標

指標	対　象		現状値（H30）（%）	目標値（H35）（%）	参考目標値
毎日３食食べる人の割合	保育園年中児		96.3	100	
	小学５年生		93.1	100	
	中学２年生		90.2	100	
	成　人		85.9	96.0	
	７０歳以上		94.6	100	
平日の朝食に主菜（肉・魚等）を摂取する人の割合	保育園年中児		32.6	50.0	
	小学５年生		31.4	50.0	
	中学２年生		33.1	50.0	
	成　人		31.3	50.0	
平日の朝食に副菜（野菜）を摂取する人の割合	保育園年中児		24.0	50.0	50.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
	小学５年生		32.6	50.0	50.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
	中学２年生		29.2	50.0	50.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
	成　人		35.1	60.0	80.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
よく噛んでゆっくり食べる人の割合	小学５年生		70.2	80.0	
	中学２年生		60.4	80.0	
	成　人		47.4	60.0	
間食の量や回数を決めている人の割合	保育園年中児		67.8	80.0	
	小学５年生		45.1	60.0	
	中学２年生		35.2	50.0	
	成　人		35.2	50.0	
定期的に体重を測る人の割合	成　人		69.8	80.0	
１日２回以上歯みがきをする人の割合	保育園年中児		75.4	90.0	
	小学５年生		76.1	90.0	
	中学２年生		77.7	90.0	
	成　人		81.9	90.0	
主食・主菜・副菜を揃えて食べる高齢者の割合	朝食	７０歳以上	72.3	80.0	
	夕食		71.7	80.0	
食事の前に手を洗う人の割合	保育園年中児		35.7	100	
	小学５年生		52.0	100	
	中学２年生		48.9	100	
	成　人		79.1	90.0	
１日最低１回、食事を家族など２人以上で摂る人の割合	朝食	保育園年中児	89.3	95.0	95.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
		小学５年生	74.1	90.0	90.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
		中学２年生	64.8	70.0	70.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
		成　人	64.9	70.0	65.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
	夕食	保育園年中児	97.2	100	98.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
		小学５年生	87.0	95.0	90.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
		中学２年生	90.1	95.0	90.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
		成　人	82.5	90.0	75.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
家で食事の手伝いをする人の割合	保育園年中児		79.0	90.0	
	小学５年生		71.1	80.0	
	中学２年生		62.5	70.0	
地元産・愛知県産の野菜を優先して購入する人の割合	成　人		60.0	70.0	
給食で県内の食材を使用する割合 ※基準年度：H29	学校給食センター		36.9	45.0	45.0（第２期北名古屋市食育推進計画）

（２）成果指標

指標	対　象	現状値（H30）（%）	目標値（H35）（%）	参考目標値
朝食を欠食する人の割合	保育園年中児	1.8	0	
	小学５年生	3.4	0	0（第２期北名古屋市食育推進計画）
	中学２年生	4.6	0	0（第２期北名古屋市食育推進計画）
	成　人	8.3	4.0	4.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
肥満のある小学５年生の割合	男　性	7.6	6.0	6.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
※基準年度：H29	女　性	5.6	5.0	5.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
肥満のある中学２年生の割合	男　性	7.4	7.0	7.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
※基準年度：H29	女　性	7.7	5.0	5.0（第２期北名古屋市食育推進計画）
メタボリックシンドロームの割合（40～74歳）	男　性	24.4	21.8	21.8（第２期北名古屋市食育推進計画）
※基準年度：H28	女　性	10.0	9.4	9.4（第２期北名古屋市食育推進計画）
低栄養傾向の高齢者の割合 ※基準年度：H29	７０歳以上	18.9	18.0	19.9（健康日本２１あいち新計画）
進行した歯周病を有する人の割合	40歳代	40.4	20.0	32.0 ４０歳代・５０歳代（第２期北名古屋市食育推進計画）
※基準年度：H29	50歳代	55.6	30.0	
食事の時間が楽しいと思う人の割合	小学５年生	77.8	90.0	
	中学２年生	69.6	90.0	
	成　人	79.9	90.0	

参考資料

1.　食育推進計画策定検討経過

日程	内容
６月	第２期計画の実施状況調査
６月 19 日(火)	第１回食育推進計画策定連絡会会議 第２期計画の実施状況の報告 第３期計画概要（案）の検討 市民アンケート調査（案）の検討
７月～８月	アンケートの実施・回収
９月～10 月	調査結果のまとめ 計画（案）作成
11 月８日（木）	第２回食育推進計画策定連絡会会議 調査結果の報告 計画（案）の検討
11 月	関係団体ヒアリング
12 月	計画（最終案）の作成
12 月 13 日（木） ～１月 11 日（金）	パブリックコメント
２月 21 日(木)	第３回食育推進計画策定連絡会会議 計画の最終校正・決定

2.　第３期北名古屋市食育推進計画策定連絡会委員名簿

◎…委員長　○…副委員長

氏　名	所　属
◎ 森　圭子	愛知学院大学心身科学部　教授
○ 鈴木　大司	北名古屋市歯科医師代表
山村　浩二	清須保健所　健康支援課長
堀崎　智恵	西春小学校　校長
林　恵利子	西春中学校　養護教諭
片岡　和恵	栗島小学校　栄養教諭
山﨑　さなみ	鹿田北保育園　園長
真砂　珠美	食品衛生協会　清須支部事務局
福　政彦 森　欣也(10月～)	ポッカサッポロフード＆ビバレッジ（株） 名古屋戦略部マネージャー
石黒　和孝	ＪＡ西春日井　営農部営農指導課課長代理
丹羽　順子	食生活改善推進協議会　会長
太田　直子	市民団体みずのわ　代表

３．北名古屋市食育推進計画策定連絡会設置要綱

（設置）

第１条　北名古屋市民の健康ライフスタイルの確立に向けた食生活の改善を図る総合的な指針とする第３期北名古屋市食育推進計画（以下「計画」という。）の策定に関し必要な調査及び研究を行うため、北名古屋市食育推進計画策定連絡会（以下「連絡会」という。）を置く。

（所掌事務）

第２条　連絡会は、計画の策定に係る次に掲げる事項について協議を行う。

⑴ 食育の推進に係る調査及び研究に関すること。

⑵ 食育推進事業に関すること。

⑶ 食育推進事業の検証及び評価に関すること。

⑷ 前３号に掲げるもののほか、連絡会が必要と認めること。

（組織）

第３条　連絡会は、委員１５人以内をもって組織する。

２　委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

⑴　学識経験を有する者

⑵　市内の歯科医師を代表する者

⑶　北名古屋市けんこうプラン２１計画策定委員会設置要綱（平成２２年北名古屋市告示第１７４号）に規定する委員

⑷　前３号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

（任期）

第４条　委員の任期は、委嘱の日から計画の策定が完了した日までとする。

（委員長及び副委員長）

第５条　連絡会に委員長及び副委員長を置く。

２　委員長及び副委員長は、委員の互選によりこれを定める。

３　委員長は、会務を総理し、連絡会を代表する。

４　副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、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　連絡会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、委員長が議長となる。

（意見の聴取）

第７条　委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に出席を求め、説明させ、又は意見を聞くことができる。

（守秘義務）

第８条　委員は、職務上知り得た秘密を他に漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

（謝礼）

第９条　委員には、予算の範囲内で謝礼を支給する。

（庶務）

第１０条　連絡会の庶務は、市民健康部において処理する。

（雑則）

第１１条　この要綱に定めるもののほか、連絡会に関し必要な事項は、委員長が会議に諮って定める。

４．パブリックコメント手続

（1）意見募集の概要

①募集期間

平成３０(2018)年１２月１３日（木）～平成３１(2019)年１月１１日（金）

②意見提出方法

郵送、FAX、Ｅメール、持参

③資料の閲覧

市役所市民健康部健康課（保健センター）、市役所情報コーナー、
市ホームページ

（２）意見募集の結果

①意見内容

②意見の公表

市ホームページで、意見内容と考え方を公表

第３期北名古屋市食育推進計画

健康快適都市きたなごや　～食を通して育む健康～

発　　行　　北名古屋市
〒481-8531 北名古屋市西之保清水田15 番地
電　　話　　0568-22-1111
企画編集　　北名古屋市役所市民健康部健康課
（北名古屋市保健センター）
〒481-0041　北名古屋市九之坪笹塚１番地
電　　話　　0568-23-4000
Ｅ－mail　　kenko@city.kitanagoya.lg.jp