

令和8年度～令和13年度

# 第5次山梨市食育推進計画

# はじめに

「食」は人々が生きていくためには、欠かせないものであり、健康に暮らしていくための基本です。人々の価値観やライフスタイル等の多様化により「食」を取り巻く環境は変化しています。インターネットなどの普及や SNS などの使用で簡単に情報を得ることができる一方で、様々な情報が飛び交い、食に関する正しい情報・知識を選別し活用することが難しくなっている状況も見受けられます。

昔から「医食同源」と言われるように、心身ともに健康で豊かな生活を送るためには、市民一人ひとりが食や健康に関して正しい知識を身につけ、適切な選択を行う事が必要であり、「食育」を実践するための環境を整備していくことが大切です。

山梨市では、平成18年に山梨県内で先行して「第1次山梨市食育推進計画」を策定して以来、20年に渡り「食育」を推進してまいりました。令和3年には、「第4次山梨市食育推進計画」を策定し、4つの重点目標を掲げ、食育に取り組む組織や団体の皆様とともに、食育を啓発する機会や活動の場の拡大など、「食育」が身近なものとなる取組を展開してまいりました。しかし、朝食の欠食や食事バランスの乱れの他、フレイル予防や食品ロス削減等、新たな課題もあり、これらを踏まえ「第5次山梨市食育推進計画」を策定することといたしました。

本計画では、基本理念を基に、6つの基本方針を掲げ、子どもから高齢者まで生涯を通じた切れ目のない食育活動に取り組み、心身ともに健康で豊かな食生活の実現を目指します。また、国で掲げるSDGs 達成への貢献も進めてまいります。

今後も、家庭、保育園、幼稚園、認定こども園、学校、その他の関係団体の相互の連携を強化し、食育のさらなる展開に努めてまいりますので、市民の皆様のおなご一層のご理解と、積極的な取組をお願いいたします。

最後に、この計画の策定にご尽力いただきました、「山梨市食育推進会議」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見を賜りました市民の皆様にお心から感謝を申し上げます。

令和8年3月

山梨市長

高木晴雄



# 目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画の趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	3
4 計画の推進体制.....	3
第2章 食をめぐる現状と課題.....	4
1 山梨市の食に関する状況.....	4
2 第4次食育推進計画の取組状況.....	23
第3章 第5次山梨市食育推進計画について.....	25
1 基本理念・基本方針.....	25
2 基本方針に応じたライフステージ別の食育推進.....	27
a 妊娠期・授乳期.....	27
b 乳児期・幼児期(0～5歳).....	28
c 学童・思春期(6～18歳).....	29
d 青年期・壮年期(19～39歳).....	31
e 中年期(40～64歳).....	33
f 高齢期(65歳以上).....	34
g 市民共通.....	36
3 食育によるSDGs達成への貢献.....	38
4 計画の評価.....	39
第4章 組織体制と計画策定の経過.....	40
1 食育推進の体制.....	40
2 策定経過.....	41
3 山梨市食育推進会議.....	43
4 山梨市食育推進計画庁内検討会議等.....	45

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画の趣旨

国は、平成17年に「食育基本法」を制定し、食育の推進を国民運動として展開してきました。以来、食に関する正しい知識と望ましい食習慣の定着を図ることが広く求められ、全国各地で様々な取組が進められています。近年では、少子化や高齢化の進展、共働き家庭や単身世帯の増加など、家庭や地域を取り巻く環境が大きく変化しており、食生活に関する課題も多様化しています。

さらに、気候変動や環境問題の深刻化を背景に、食の分野においても持続可能性が強く求められるようになってきました。SDGs(持続可能な開発目標)の観点からは、フードロスの削減、地産地消や地元農産物の活用、伝統的な食文化の継承などが重要な課題とされ、国や県の計画にも位置付けられています。

本市においては、令和3年に「第4次山梨市食育推進計画」を策定し、食育推進会議や関係団体と連携しながら、学校・保育園・幼稚園・認定こども園等における取組を進めてきました。地域ボランティアの協力を得た活動や、地域資源を活かした特色ある事業も展開され、市民の食育への関心は着実に高まってきています。しかしながら、依然として若年層の欠食や偏食、高齢者の低栄養やフレイル、孤食や栄養格差、生活習慣病の増加など、世代ごとに異なる課題が存在しています。また、災害時の食の確保や、デジタル技術を活用した新たな食育の展開も、今後の重要な視点となります。

このような社会的背景と課題を踏まえ、本市では「第4次山梨市食育推進計画」の期間終了を受け、国や県の計画の方向性と整合性を図りつつ、市民一人ひとりが心身ともに健全で、持続可能な食生活を実践できる環境づくりを目指して、「第5次山梨市食育推進計画」を策定します。

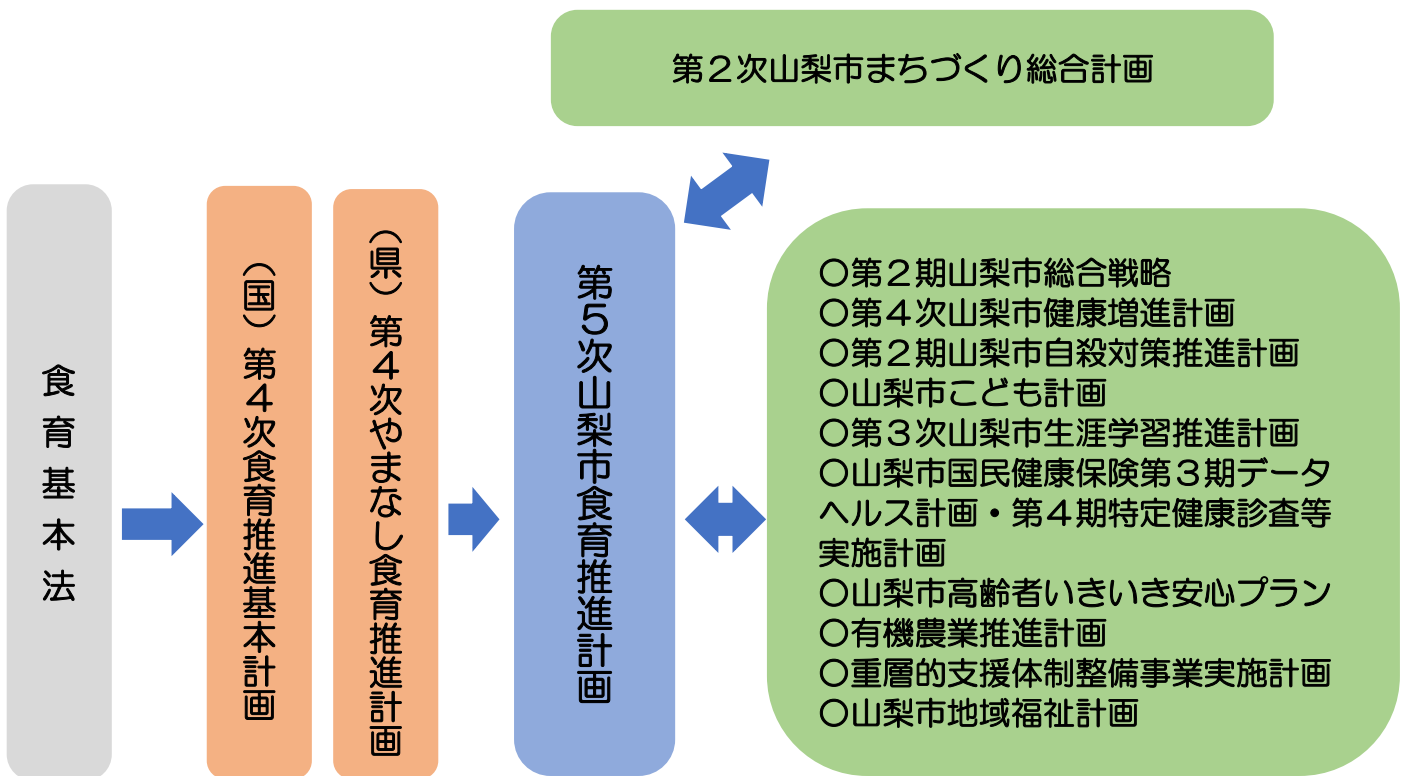
## 2 計画の位置づけ

### (1)食育基本法に基づく計画

この計画は食育基本法第17条に基づき、国の食育推進基本計画を基本として、本市における食育の推進に関する施策の基本的な方針について定めるものです。

### (2)第4次やまなし食育推進計画や他の市計画等との関係

第4次やまなし食育推進計画や食育の推進に関連する他の市計画等との整合性も十分図りながら、効果的な計画推進を図っていきます。



### 3 計画の期間

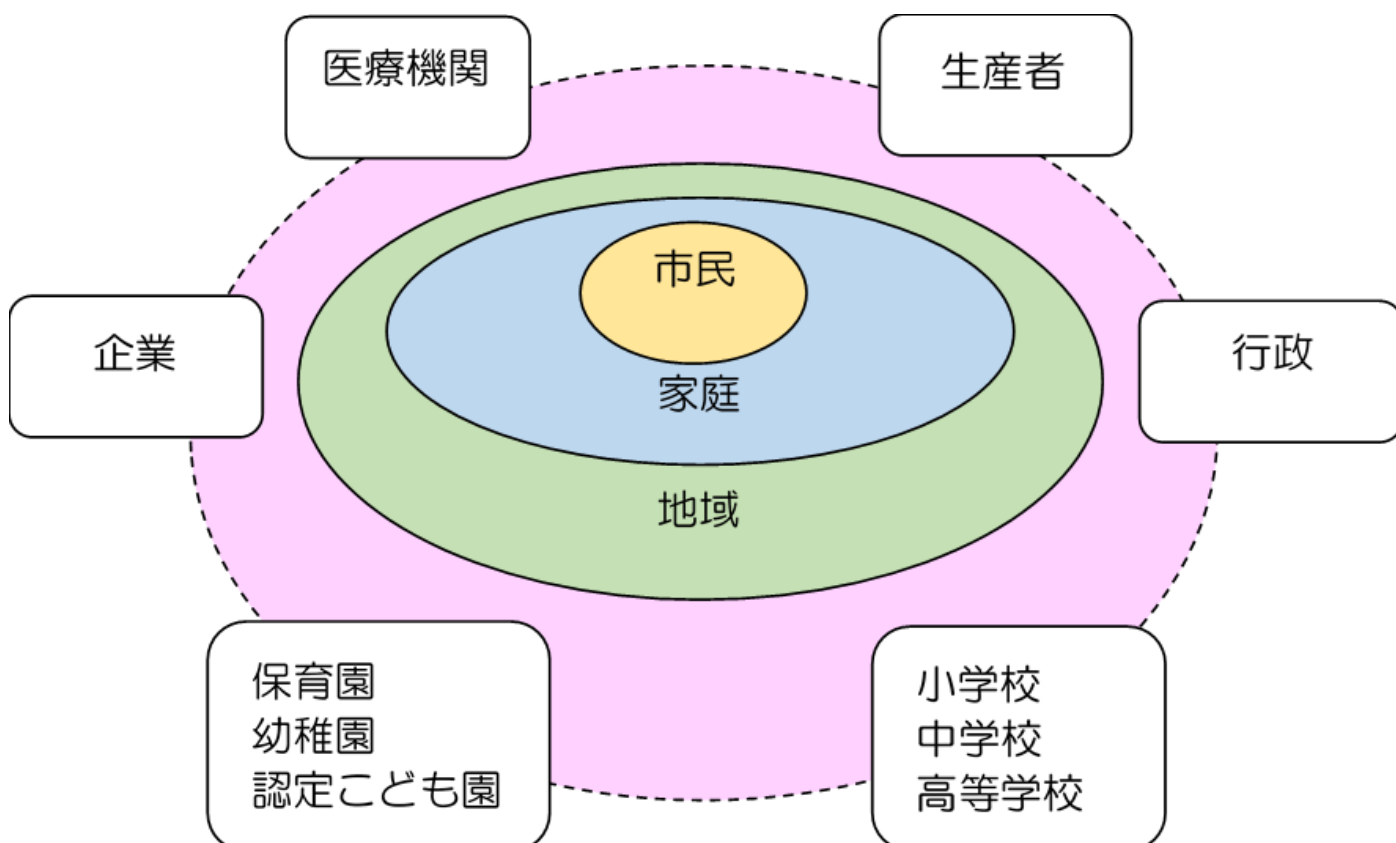
第1次計画から第4次計画まで5カ年計画で進めてきましたが、県や国が策定する計画との整合性を図りつつ策定するために、本計画の期間は、令和8年度から令和13年度までの6カ年間とします。次期計画は県や国が策定する計画の翌年に策定するとし、5カ年計画とします。また、社会経済情勢の変化などによって計画の変更が必要になった場合には、山梨市食育推進会議※の意見を聴いて、見直すこととします。

#### ※山梨市食育推進会議とは

- ①山梨市食育推進会議は、委員25名以内で構成され、食育基本法の第18条に規定する市町村食育推進計画を作成し、その実施を推進します。
- ②市長の諮問に応じ、食育の推進に関する重要事項について審議し、食育の推進に関する施策の実施を推進します。

### 4 計画の推進体制

推進体制として、市民、家庭、地域、各関係機関等がお互いに連携しながら本計画を推進します。



## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1 山梨市の食に関する状況

ライフステージ別にアンケートを実施したところ、山梨市の食生活の課題が見えてきました。これらの課題を踏まえ、今後の食育推進活動に活かしていきます。

調査対象区分	調査期間	調査対象	調査方法
妊娠期	令和6年10月 ～令和7年3月	母子健康手帳交付者	母子健康手帳発行時にアンケート実施、回収
幼児期	令和6年10月 ～令和7年3月	1歳6か月、3歳、5歳児健康診査対象者の保護者	乳幼児健診通知にアンケート同封。健診時に回収。
学齢期	令和6年11月～	小学校6年生、中学校3年生	Web 回答(ロゴフォーム)
青年期	令和6年10～11月	日川高校、山梨高校2年生	Web 回答(ロゴフォーム)
壮年期 中年期 高齢期	令和7年1月～	市民19～80歳までの2,000名 (無作為抽出)	アンケートの返信または Web 回答(ロゴフォーム)

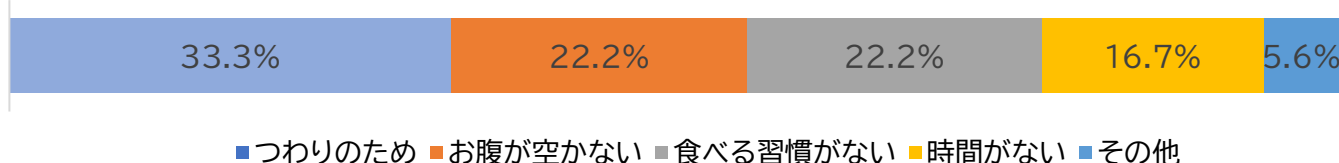
調査対象区分	調査依頼件数	回答受領件数	回収率(%)
妊娠期	76	76	100
幼児期	287	287	100
学齢期	217	217	100
学齢期	223	223	100
青年期	308	308	100
壮年期 中年期 高齢期	2000	891	44.6

## ○妊娠期について

### 朝食を食べますか

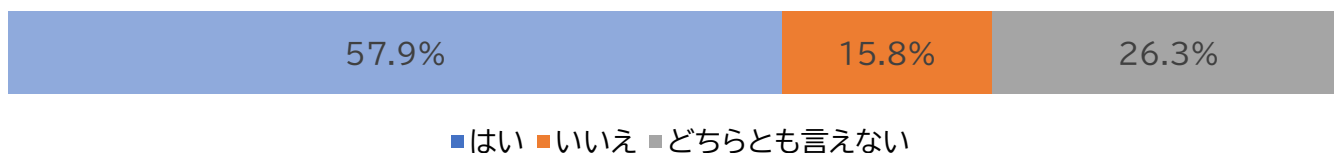


### 朝食を食べない理由



- ・朝食を「ほぼ毎日食べる」人の割合は、76.3%であった。
- ・朝食を食べる頻度が「週4～5回」「週2～3回」「ほとんど食べない」人を合わせた割合は、23.7%であった。

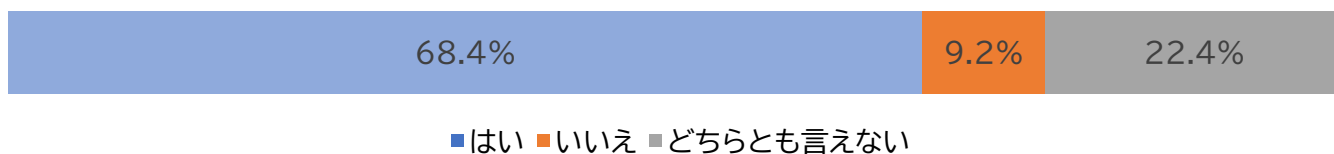
### 妊娠中「カルシウム」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



### 妊娠中「鉄」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



### 妊娠中「葉酸」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



- ・妊娠中、積極的に摂りたい栄養素として、「カルシウム・鉄・葉酸」がある中で、「葉酸」を積極的に摂取している人が68.4%と一番多く、次いで「カルシウム」、「鉄」であった。

## 食塩摂取の目標量(女性)が6.5g未満を知っていますか

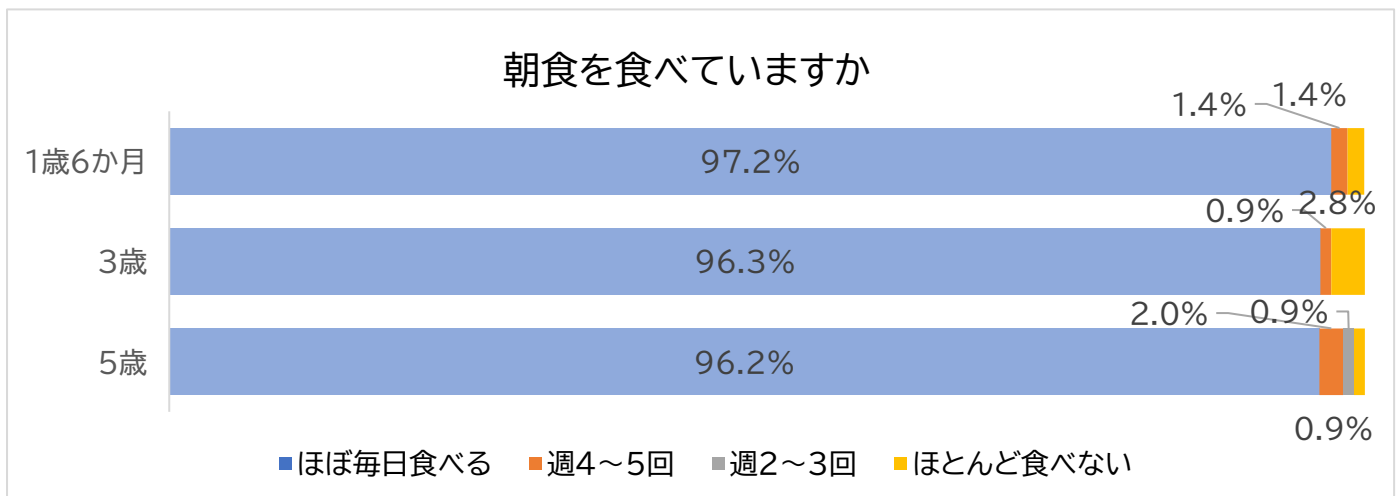


・女性の食塩摂取量の目標量の値を知っている人は、43.4%であった。

## 妊娠期の課題

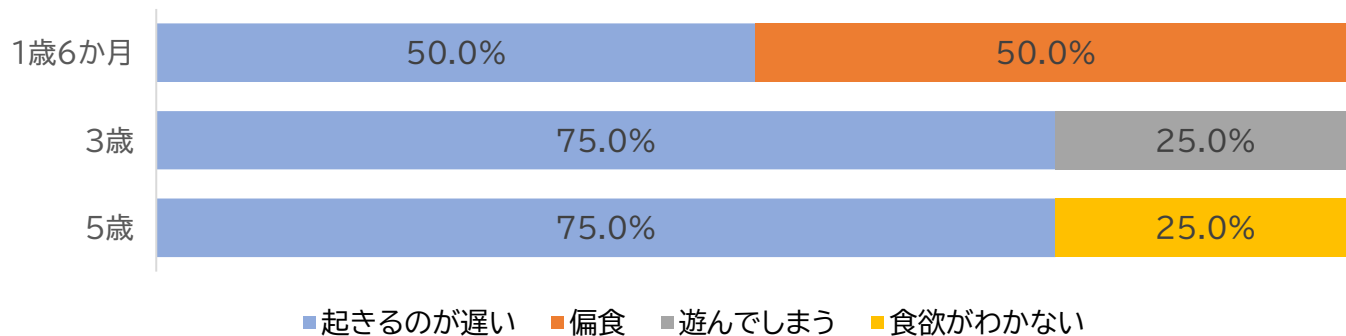
妊娠期は、母親の健康と赤ちゃんの発育にとって重要な時期です。母子ともに必要なエネルギーや栄養を補うためにも、妊娠前から3食バランスよく食べることが大切です。また、カルシウム・鉄・葉酸はこの時期に積極的に摂取すべき栄養素ですが、これら3種類の栄養素を積極的に摂取している人は32.9%と低い値でした。主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を取り、適切な量の塩分摂取を心がけ、健康な体をつくることが重要です。

## ○幼児期について



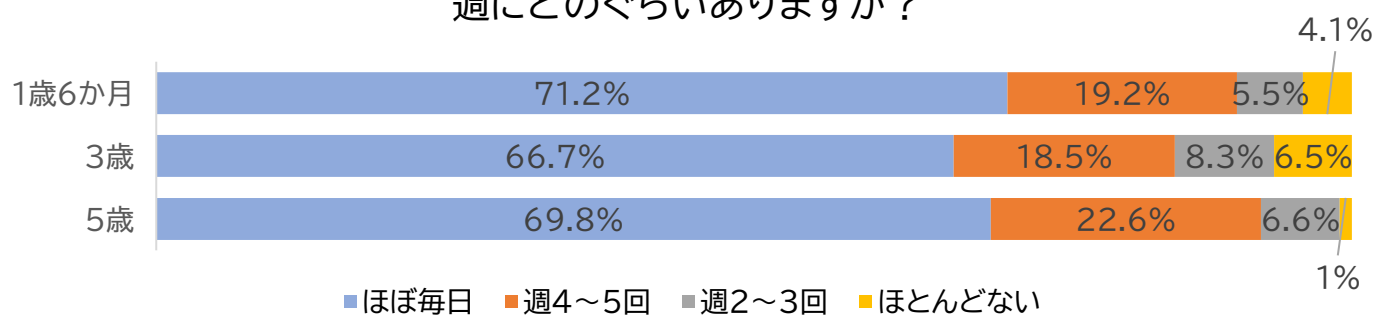
・朝食を食べる頻度が「週4~5回」「週2~3回」「ほとんど食べない」人を合わせた割合は、1歳6か月で2.8%、3歳で3.7%、5歳で3.8%という結果であった。

### 朝食の欠食がある子の理由



・朝食を食べない理由としては、どの年齢も「起きるのが遅い」が回答として多かった。

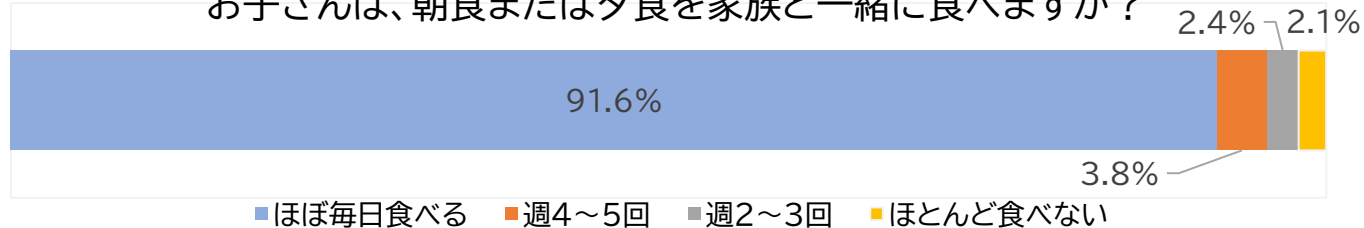
### 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している日は週にどのぐらいありますか？



・主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上とる日について、「ほぼ毎日」の人の割合は、1歳6か月児71.2%、3歳児66.7%、5歳児69.8%であった。

・「週4~5回」「週2~3回」「ほとんど食べない」人を合わせた割合は、1歳6か月児28.8%、3歳児33.3%、5歳児30.2%であった。

### お子さんは、朝食または夕食を家族と一緒に食べますか？



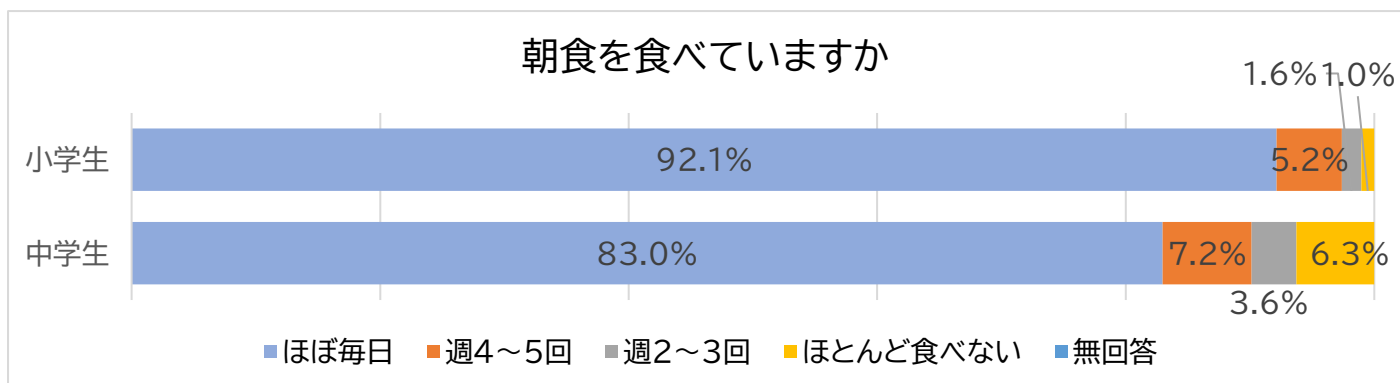
・朝食又は夕食を家族と一緒に「ほぼ毎日食べる」人の割合は91.6%であった。

・「週4~5回」「週2~3回」「ほとんど食べない」人を合わせた割合は、8.3%であった。

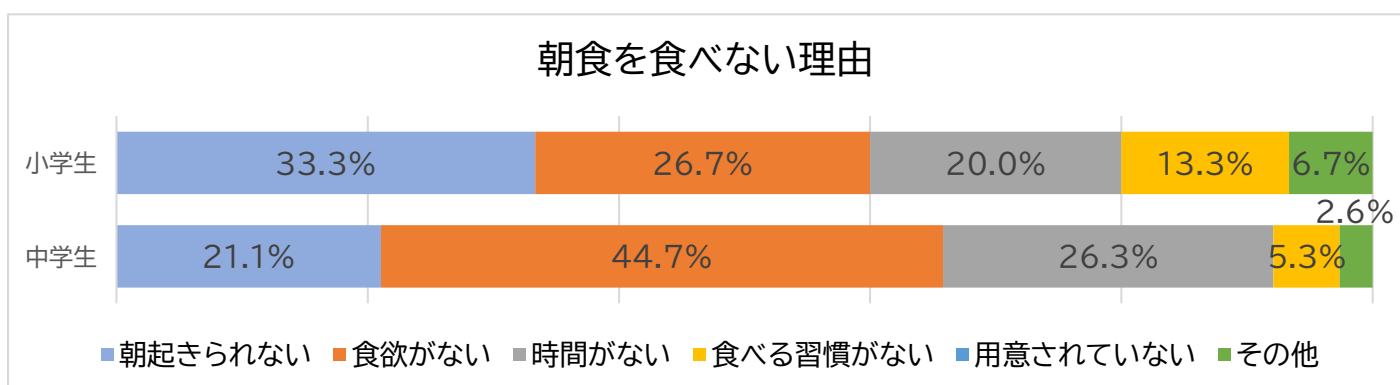
### 幼児期の課題

幼児期は、心と身体の土台をつくる重要な時期であり、必要な栄養素をしっかりと確保するために3食の食事が欠かせません。幼児期の中にも朝食を食べていない日がある幼児がいるのが現状です。生活リズムは子どもの成長において重要なため、食事や睡眠などの生活リズムを整え、朝食を食べる習慣を身につけることが大切です。食事環境や食事のバランスは保護者の影響が大きいいため、保護者へのアプローチを行い、食への関心を高める必要があります。

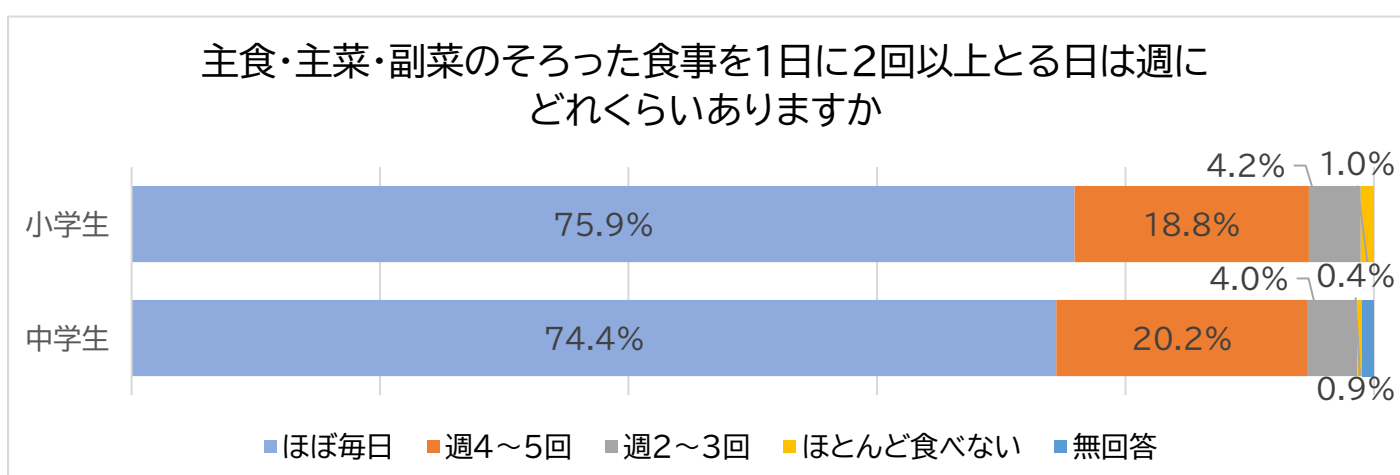
## ○学齢期(小学生・中学生)について



- ・朝食を「ほぼ毎日食べる」人の割合は、小学生で92.1%、中学生で83.0%であった。
- ・朝食を食べる頻度が「週4~5回」「週2~3回」「ほとんど食べない」人を合わせた割合は、小学生7.8%、中学生17.1%であった。

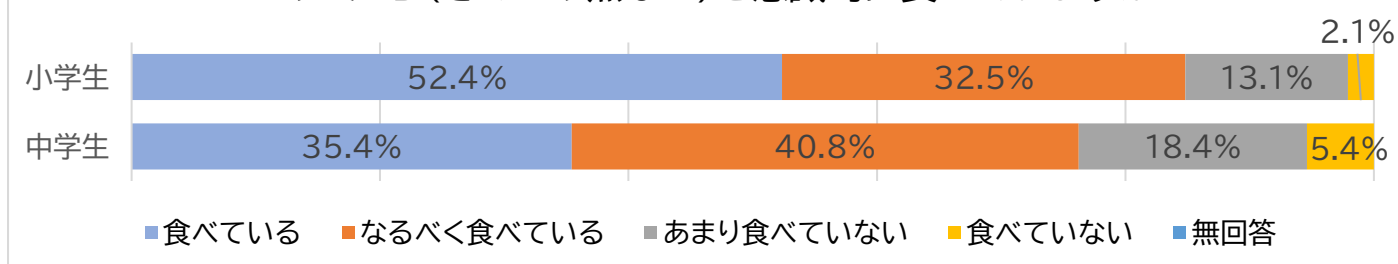


- ・朝食を食べない理由としては、小学生は「朝起きられない」が一番多く、次いで「食欲がない」、「時間がない」、「食べる習慣がない」という結果であった。
- ・中学生は「食欲がない」が一番多く、次いで「時間がない」、「朝起きられない」、「食べる習慣がない」という結果であった。



- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上とる日について、「ほぼ毎日」の人の割合は、小学生75.9%、中学生74.4%であった。
- ・「週4~5回」「週2~3回」「ほとんど食べない」人を合わせた割合は、小学生24%、中学生25.5%であった。

## 骨を丈夫にするカルシウム(牛乳・乳製品など)や ビタミンD(きのこや魚など)を意識的に食べていますか



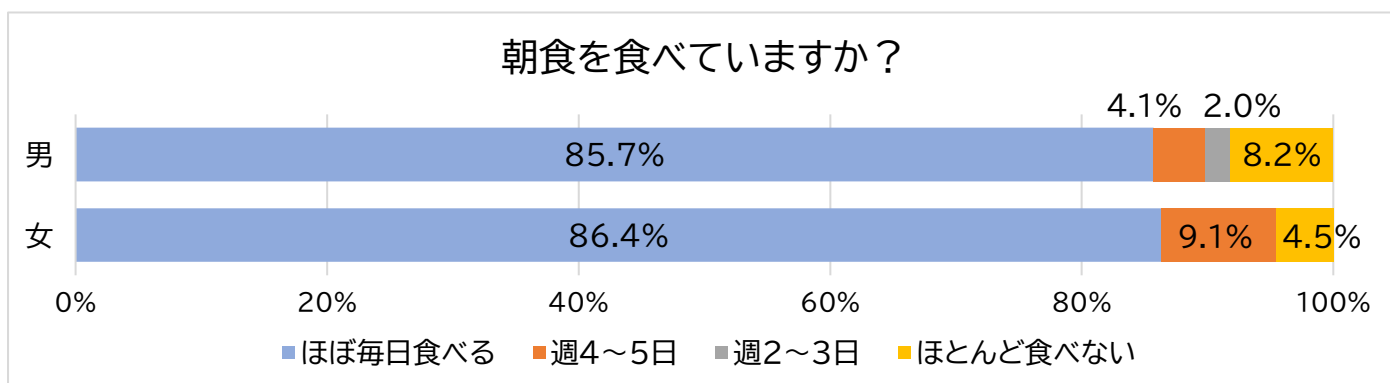
・骨を丈夫にするカルシウム(牛乳・乳製品など)やビタミンD(きのこや魚など)を意識的に「食べている」「なるべく食べている」人を合わせた割合は、小学生84.9%、中学生76.2%であった。

・「あまり食べていない」「食べていない」人を合わせた割合は、小学生15.2%、中学生23.8%であった。

### 【学齢期の課題】

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣に大きく影響するとても重要なものです。学齢期は生涯にわたり健康に過ごすための基礎を培う時期でもあり、栄養バランスのとれた学校給食を「生きた教材」とし、発達に応じた食育を行う必要があります。また、家庭での影響も大きいため、保護者にもアプローチしていく必要があります。

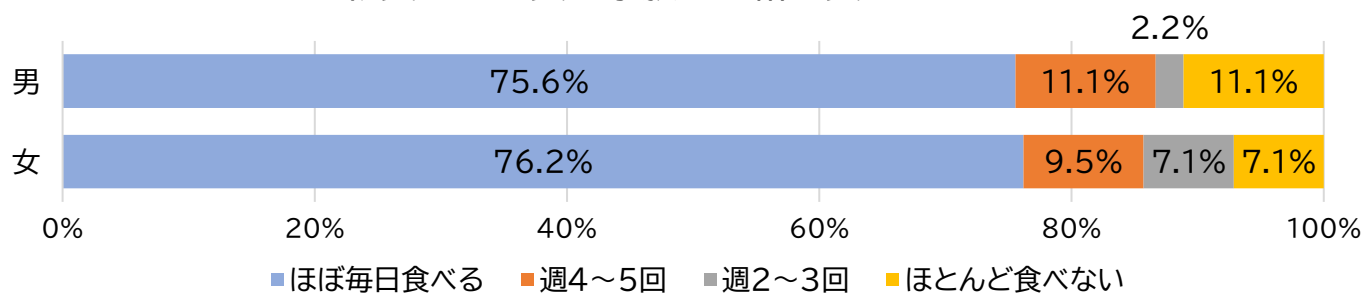
### ○青年期(高校生)について



・朝食を「ほぼ毎日食べる」人の割合は男性で85.7%、女性で86.4%であった。

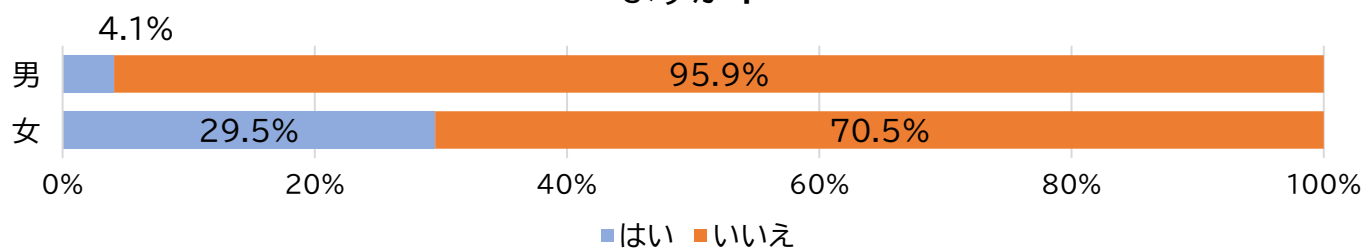
・朝食を「週4～5日」、「週2～3日」、「ほとんど食べない」人を合わせた割合は男性14.3%、女性13.6%であった。

### 朝食又は夕食を家族と一緒に食べますか？



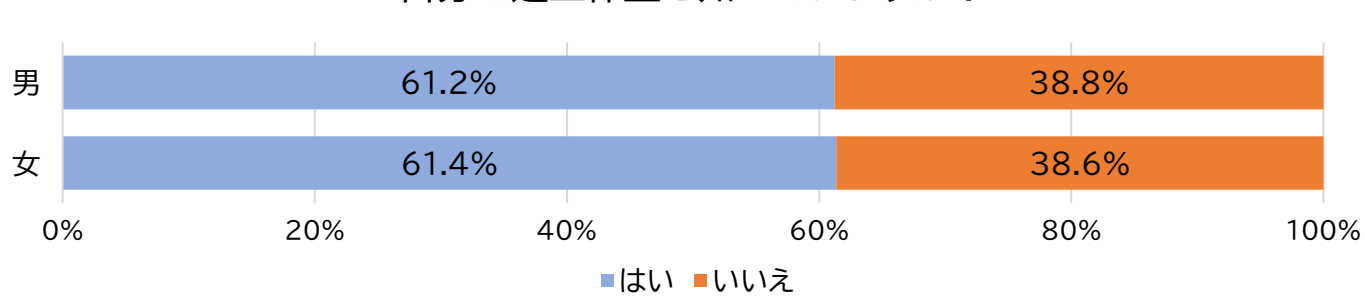
・朝食又は夕食を家族と一緒に「ほぼ毎日食べる」人の割合は男性で 75.6%、女性で 76.2%であった。

### 体型を気にして食事を抜くことがありますか、または残すことがありますか？



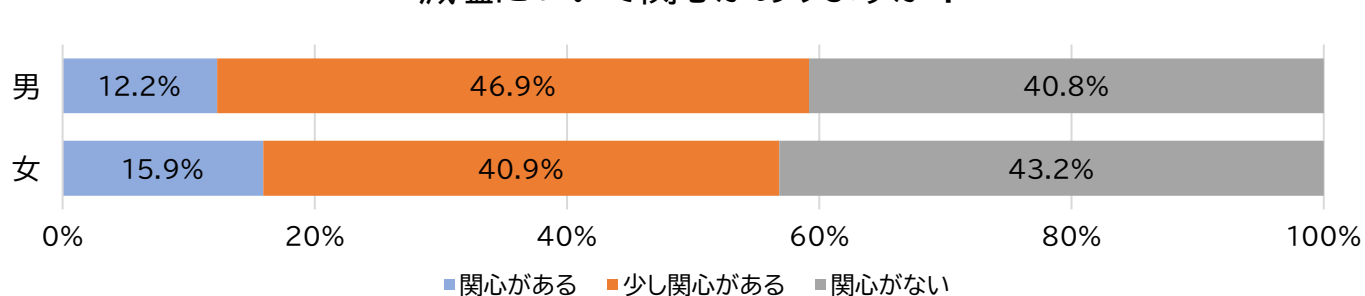
・体型を気にして食事を抜くことがありますか、または残すことがある人の割合は男性が 4.1%、女性が 29.5%で女性の方が高かった。

### 自分の適正体重を知っていますか？



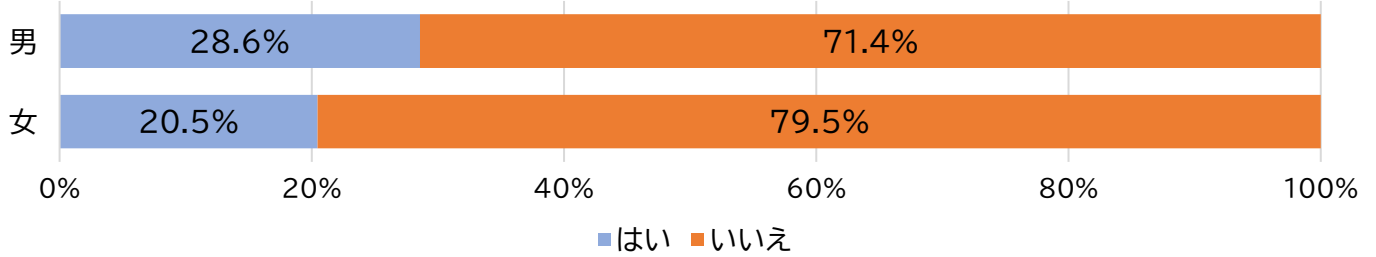
・適正体重を知っている人の割合は男性 61.2%、女性 61.4%であった。

### 減塩について関心がありますか？



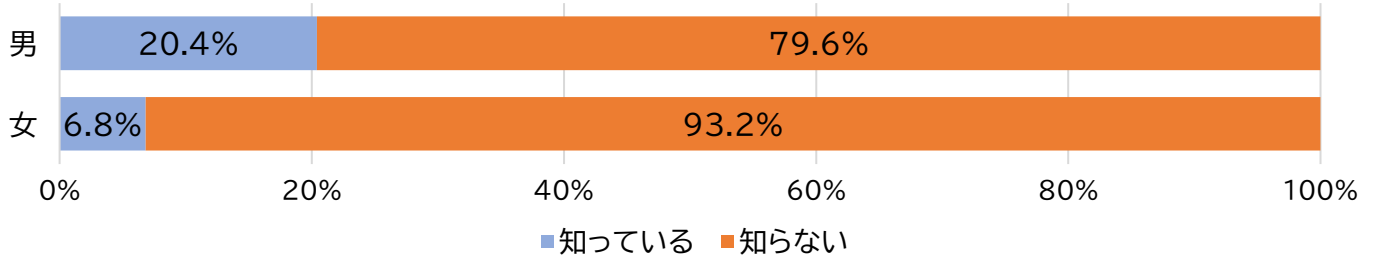
・減塩について「関心がある」、「少し関心がある」を合わせた割合は、男性 59.1%、女性 56.8%であった。

### 減塩について学んだことがありますか？



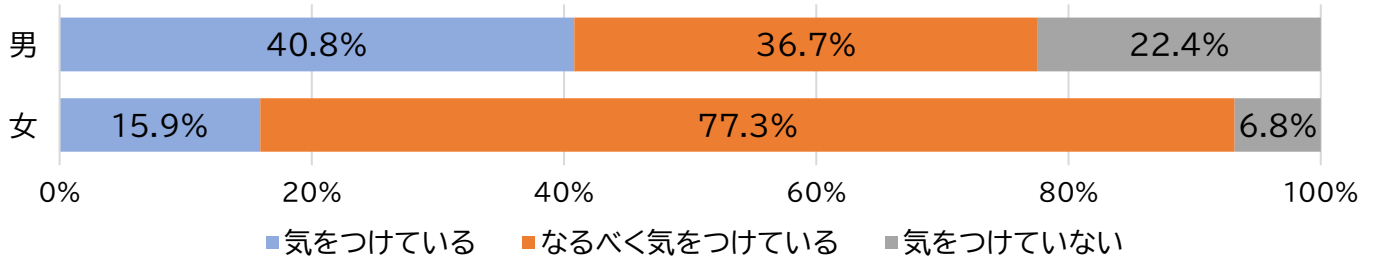
・減塩について学んだことがある人の割合は女性(20.5%)より男性(28.6%)の方が高い。

### 1日の食塩摂取の目標量を知っていますか？



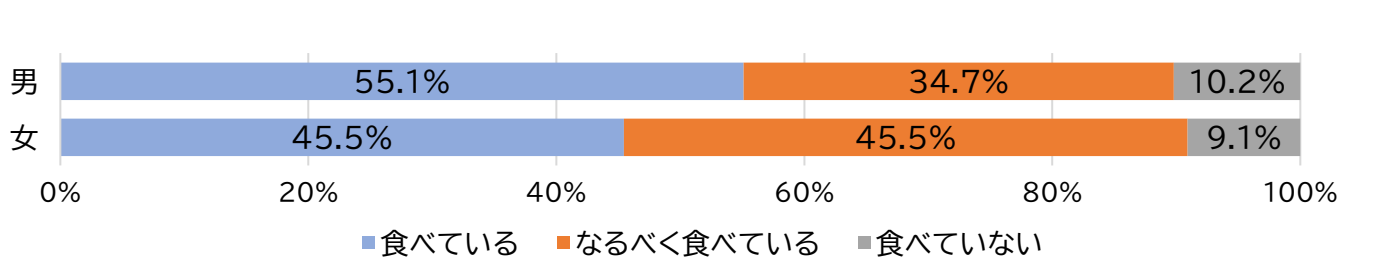
・1日の食塩摂取の目標量を知っている人の割合は女性(6.8%)より男性(20.4%)の方が高い。

### 食事をする際、食事のバランスに気をつけていますか？



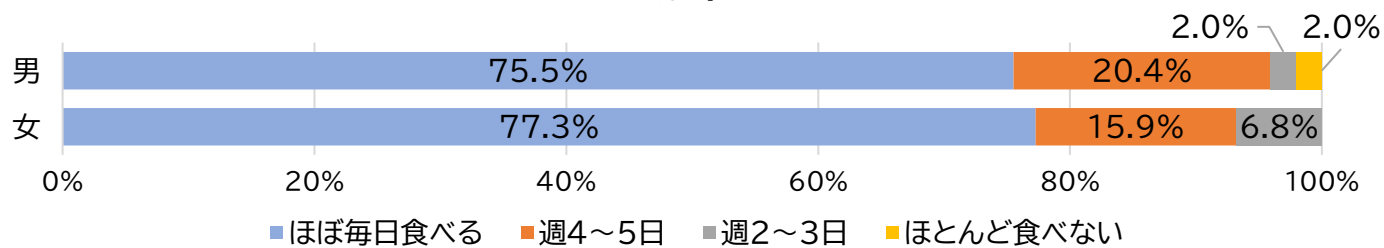
・食事のバランスに「気をつけている」、「なるべく気をつけている」人を合わせた割合は男性 77.5%、女性 93.2%であった。

### 骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDを意識的に食べていますか？



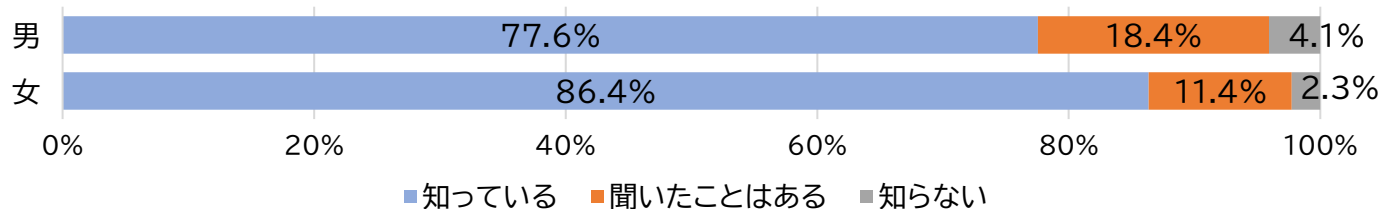
・骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDを意識的に「食べている」「なるべく食べている」人は男性 89.8%、女性 91%であった。

### 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂っていますか？



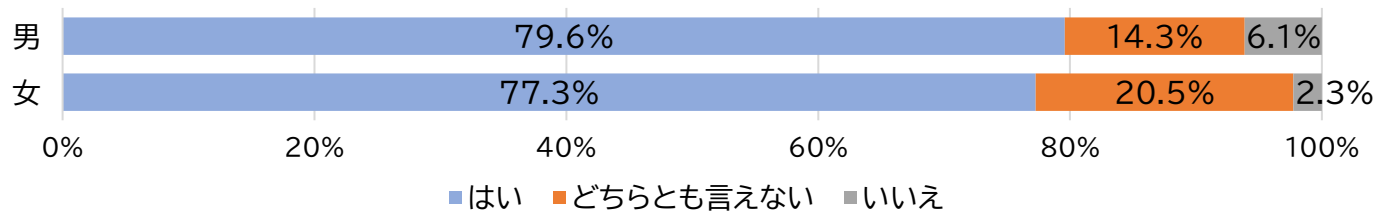
・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上「ほぼ毎日食べる」人の割合は男性75.5%、女性77.3%であった。

### 食生活に気をつけることで生活習慣病のリスクを低下させることを知っていますか？



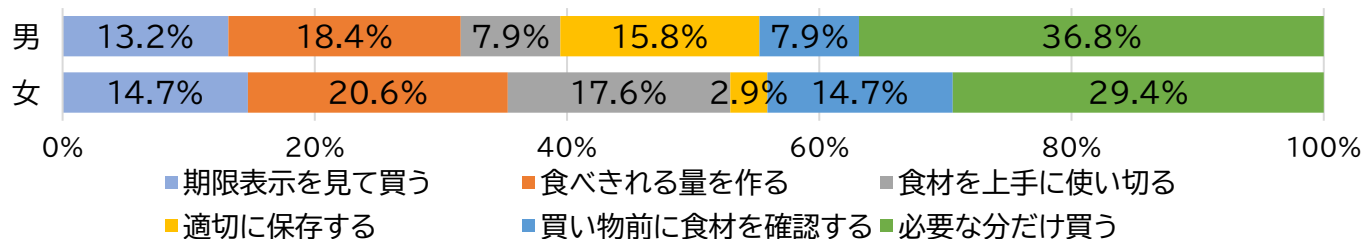
・食生活に気をつけることで生活習慣病のリスクを低下させることを「知っている」人は男性77.6%、女性86.4%であった。

### 無駄な買い物をさける、食べ残しを減らすなど、食品の廃棄が少なくなるように心がけていますか？



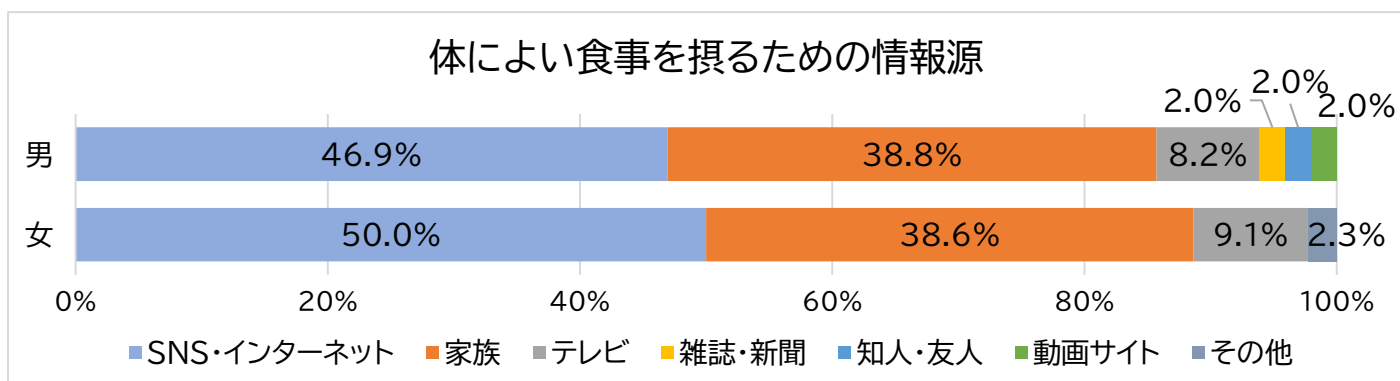
・食品の廃棄が少なくなるように心がけている人の割合は、男性79.6%、女性77.3%であった。

### 食品の廃棄が少なくなるように心がけている方で、もっとも心がけているもの



・男性は「必要な分だけ買う」36.8%、「食べきれぬ量を作る」18.4%、「適切に保存する」15.8%の順で割合が高い。

・女性は「必要な分だけ買う」29.4%、「食べきれぬ量を作る」20.6%、「食材を上手に使い切る」17.6%の順で割合が高い。



・情報源として男女間で大きな差はない。

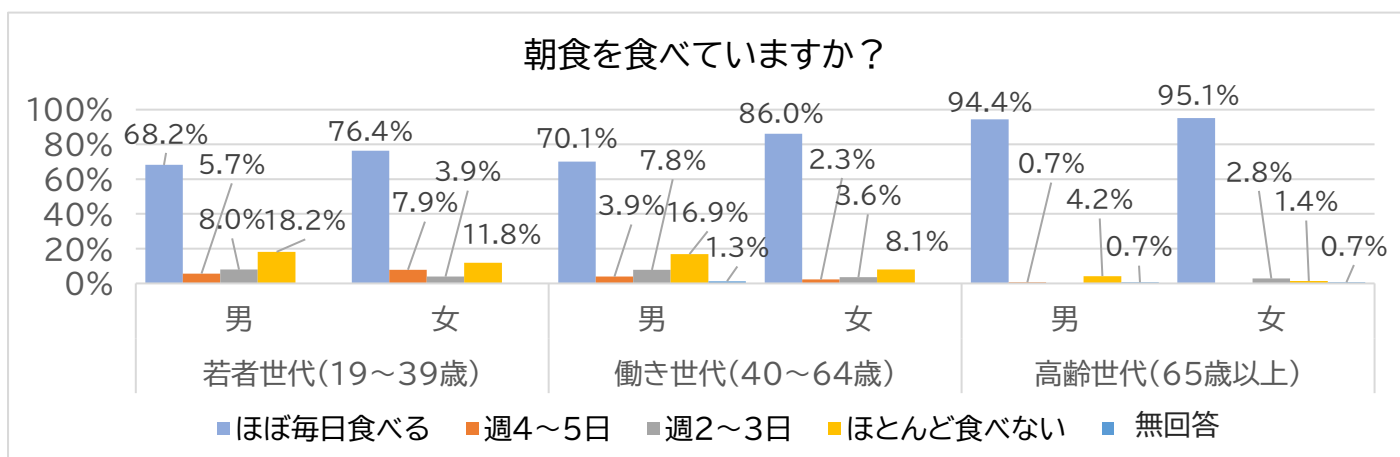
・「SNS・インターネット」男性46.9%、女性50%、「家族」男性38.8%、女性38.6%を占めている。

### 【青年期(高校生)の課題】

食の重要性を理解し、自立して自分らしい食生活を実現する時期であり、3食しっかり食べることや主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとり、健康な体をつくるのが大切です。

体型を気にして食事を抜いたり、残したりする人は女性で29.5%と高い一方、食生活に気をつけることで生活習慣病のリスクを低下させることを知っている男女の割合はそれぞれ約95%と高い状況です。周囲の影響を受けやすい時期でもあり、自身の体型や食生活について誤った認識や理解により、やせや生活習慣の乱れなどによる欠食も課題となっています。体によい食事を摂るための情報源として「SNS・インターネット」、次いで「家族」の順で割合が高いことから、SNS・インターネットから正しい情報を得る力を習得したり、高校生本人のみならず保護者に対しても情報発信していくことで、双方によい影響を与えられると考えられます。

### ○若者世代・働き世代・高齢世代について

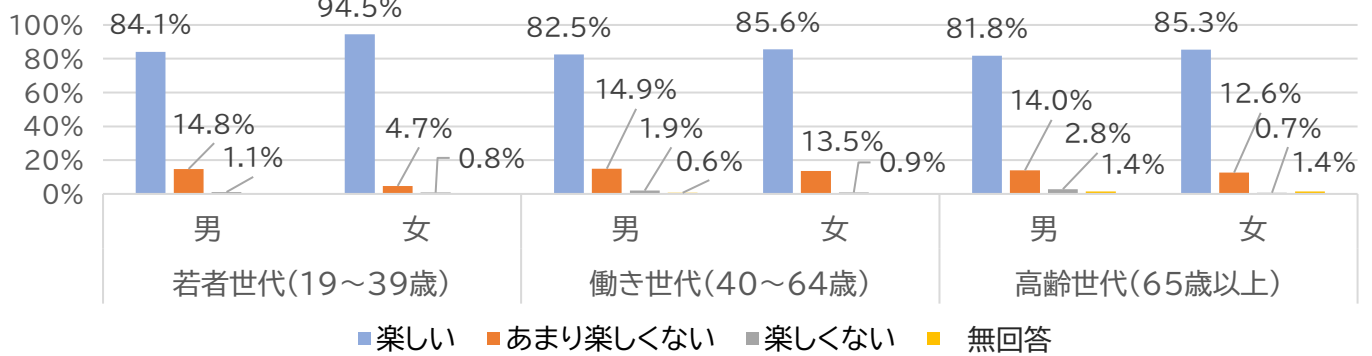


・年齢が高い世代になるにつれて朝食を「ほぼ毎日食べる」人の割合が高い。

・若者世代、働き世代は朝食を「ほぼ毎日食べる」人の割合に男女差がみられる。

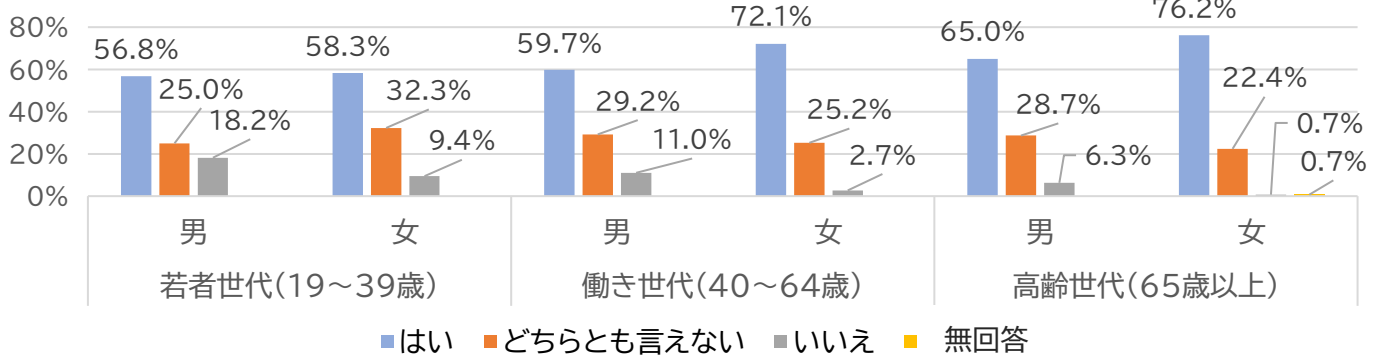
・若者世代、働き世代の男性は朝食を「ほとんど食べない」人の割合が高い。

## 食事の時間が楽しいですか？



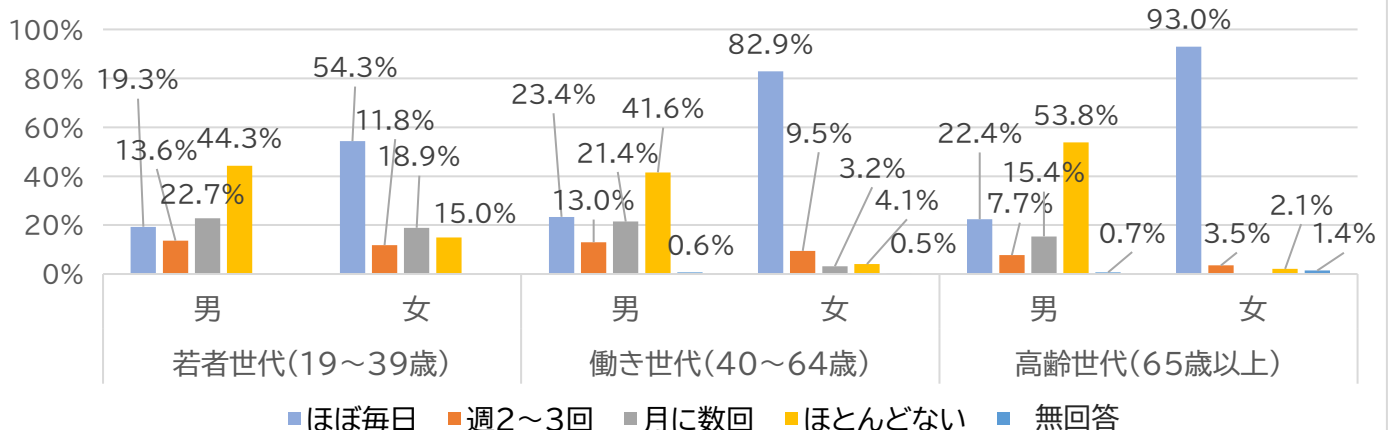
・どの世代も80%以上の人は食事が「楽しい」と回答している。

## 食事をする際、栄養のバランスに気をつけていますか？



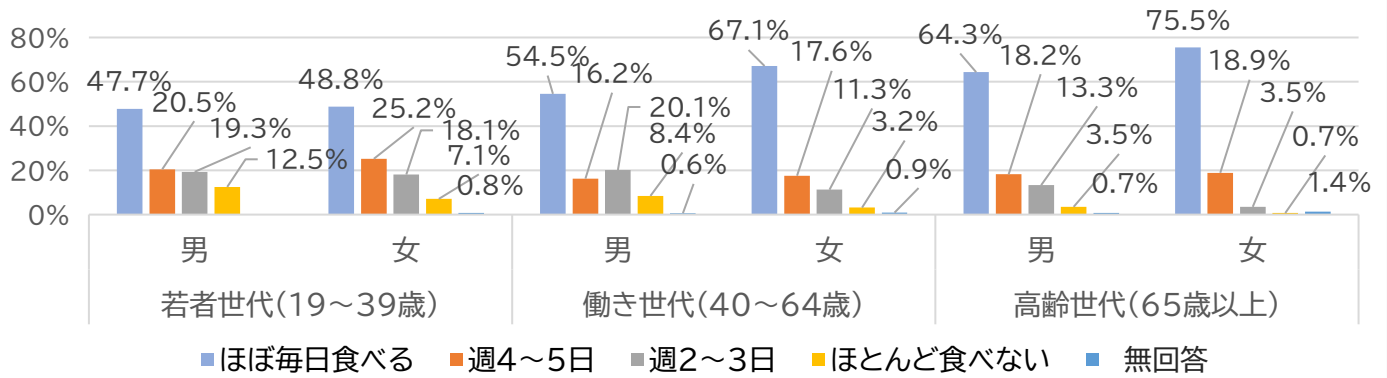
- ・年齢が高い世代になるにつれて食事をする際、栄養のバランスに「気をつけている」人の割合が高い。
- ・男性より女性の方が栄養のバランスに「気をつけている」人の割合が高い。

## 自分のため、あるいは家族のために調理をすることがありますか？



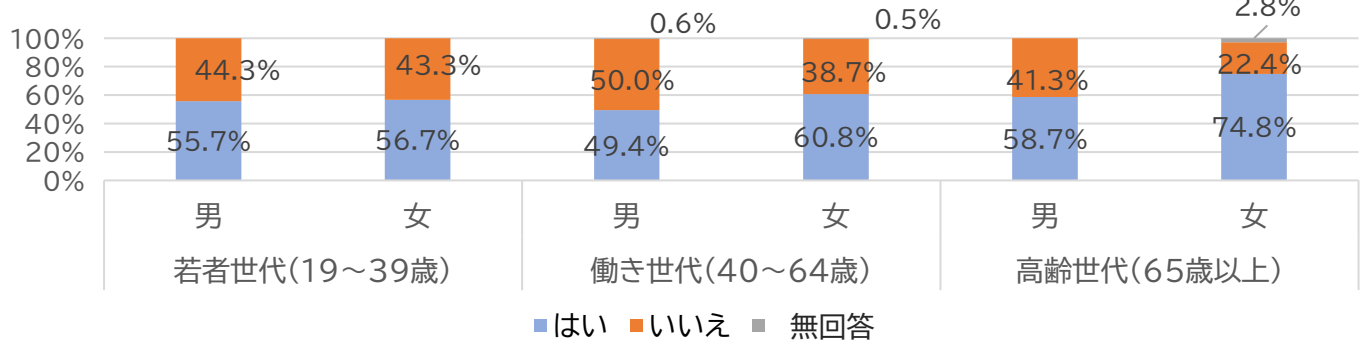
- ・働き世代、高齢世代の女性は自分のため、あるいは家族のために調理をすることが「ほぼ毎日」の割合が高い。
- ・どの世代の男性も自分のため、あるいは家族のために調理をすることが「ほとんどない」の割合が高い。

## 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る日は週にどれくらいありますか？



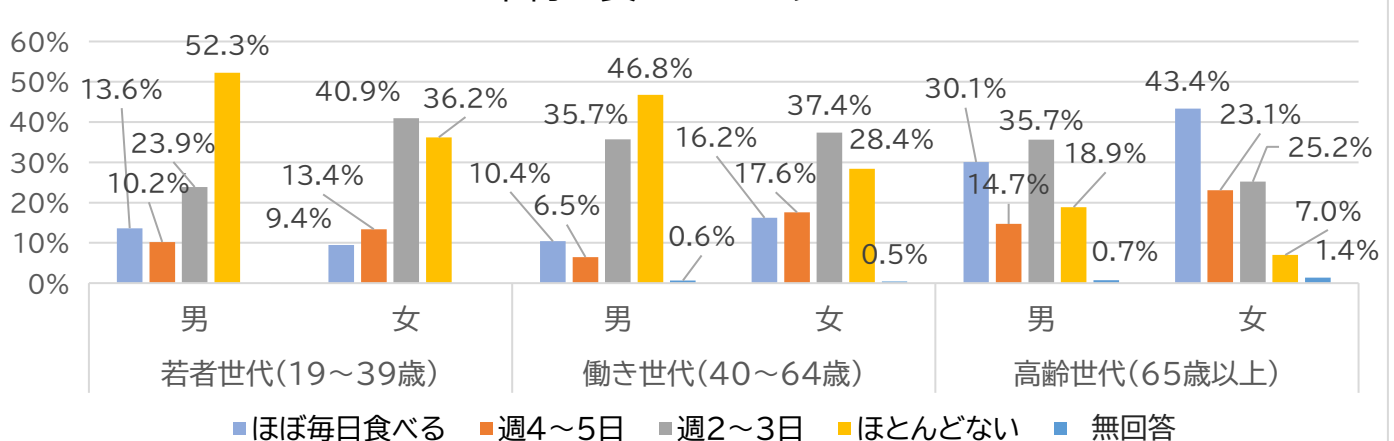
- ・年齢が高い世代になるにつれて、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る日が「ほぼ毎日」の割合が高い。
- ・働き世代、高齢世代は男性より女性の方が、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る日が「ほぼ毎日」の割合が高い。
- ・若い世代に男女差はみられない。

## 野菜料理を毎日2回以上食べていますか？



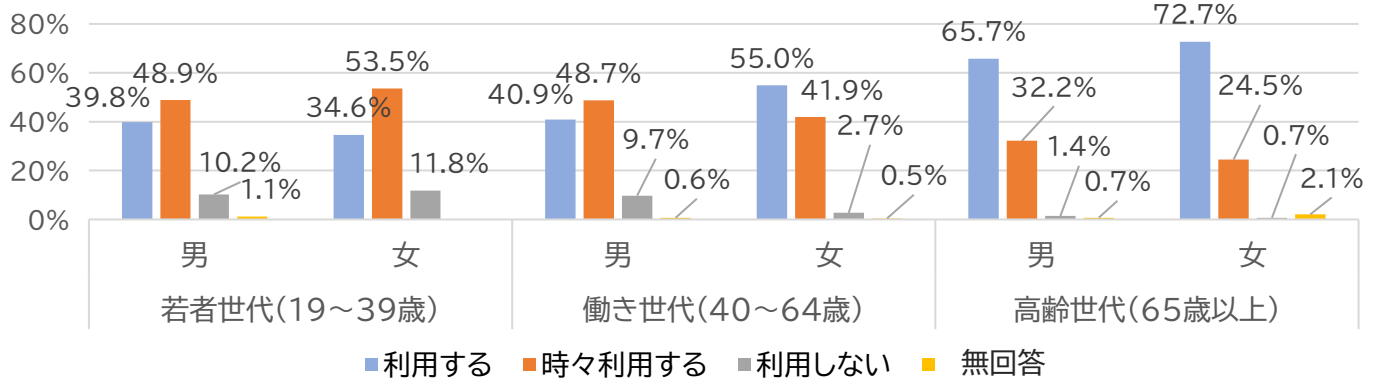
- ・高齢世代の女性は野菜料理を毎日2回以上「食べている」人の割合が高い。
- ・働き世代、高齢世代の男女では野菜料理を毎日2回以上「食べている」人の割合に差がある。

## 果物を食べていますか？



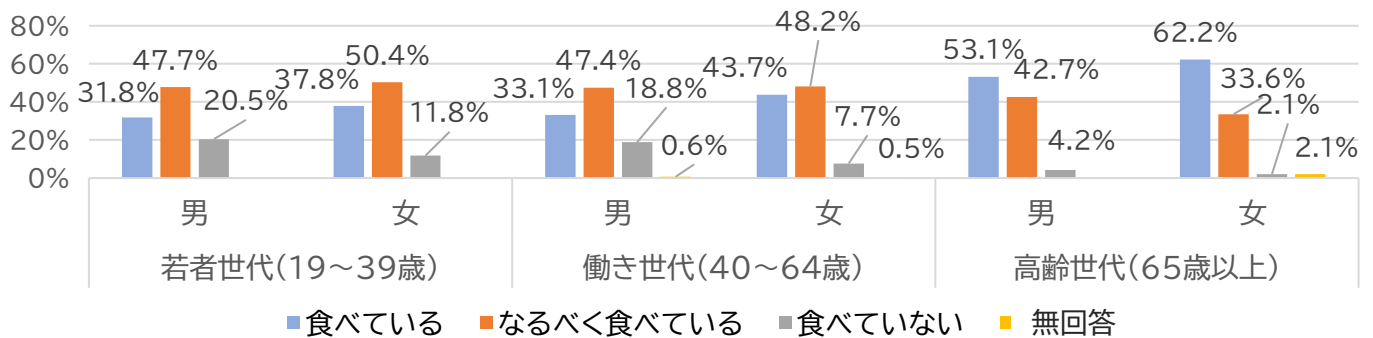
- ・高齢世代で果物を「ほぼ毎日食べる」割合が高い。
- ・若者世代、働き世代で果物を「ほとんど食べない」割合が高く、特に男性が高い。

### 年間を通して地元(山梨県内)で採れた野菜を利用しますか？



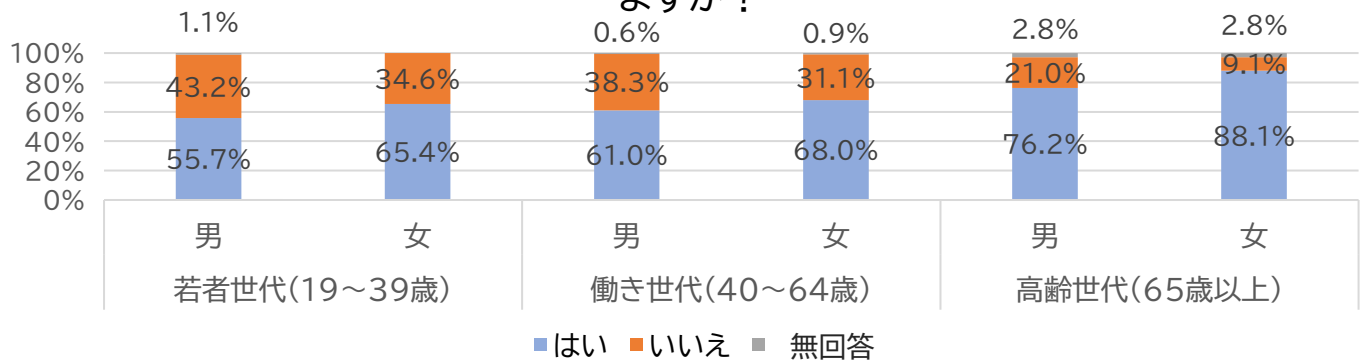
- ・高齢世代は年間を通して地元(山梨県内)で採れた野菜を「利用する」割合が高い。
- ・地元(山梨県内)で採れた野菜を利用している割合は、「利用する」「時々利用する」を合わせると90%近い。

### 骨を丈夫にするカルシウム(牛乳・乳製品など)、ビタミンD(魚やきのこなど)を意識的に食べていますか？



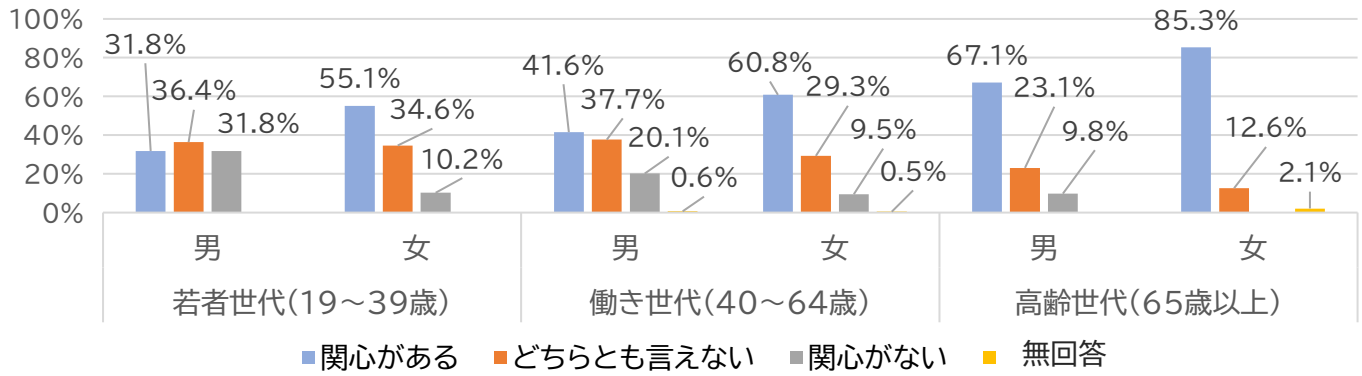
- ・高齢世代で骨を丈夫にするカルシウム(牛乳・乳製品など)、ビタミン D(魚やきのこなど)を意識的に「食べている」の割合が高い。
- ・骨を丈夫にするカルシウム(牛乳・乳製品など)、ビタミン D(魚やきのこなど)を意識的に「食べている」「なるべく食べている」を合わせると約80~90%と高い。

### ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか？



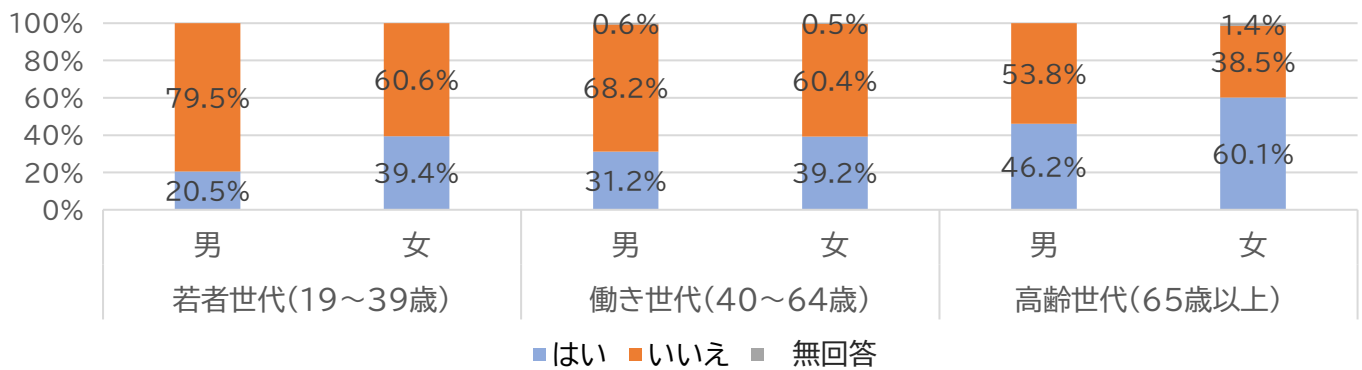
- ・高齢世代でほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を「心がけている」人の割合が高い。

## 減塩について関心がありますか？



- ・高齢世代で減塩について「関心がある」人の割合が高い。
- ・若者世代、働き世代の女性は「関心がある」人の割合が高い。

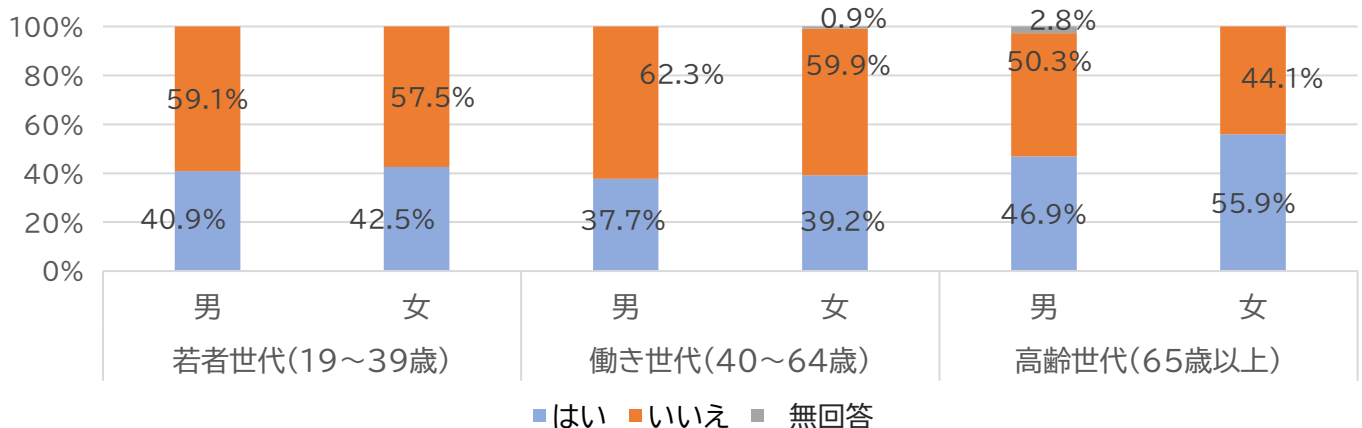
## 減塩について学んだことがありますか？



- ・若者世代、働き世代は減塩について学んだことが「ある」人に比べて、学んだことが「ない」人の割合が高い。

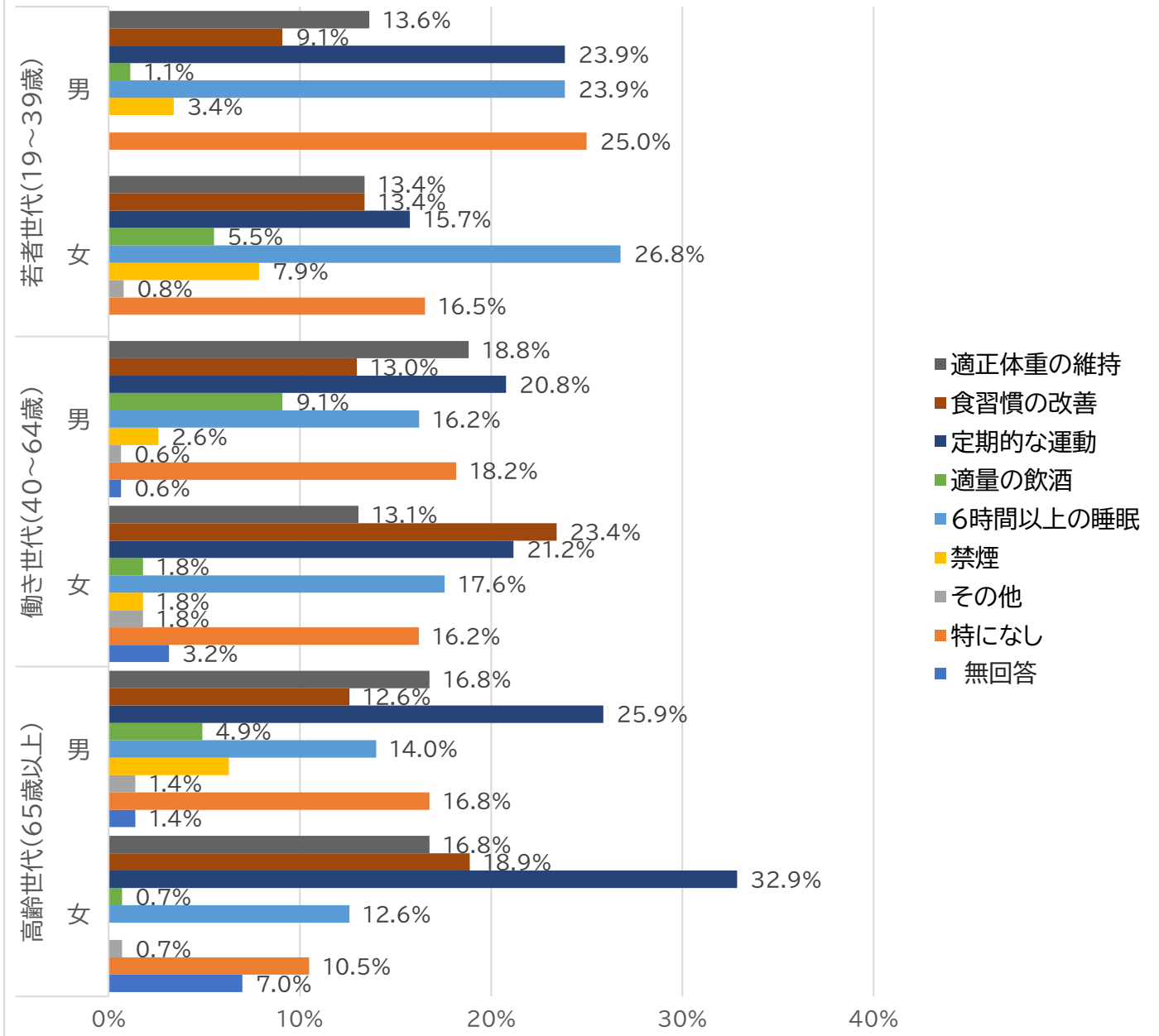
高齢世代は減塩について学んだことが「ある」人の割合が約50%となっている。

## 1日の食塩摂取の目標量を知っていますか？



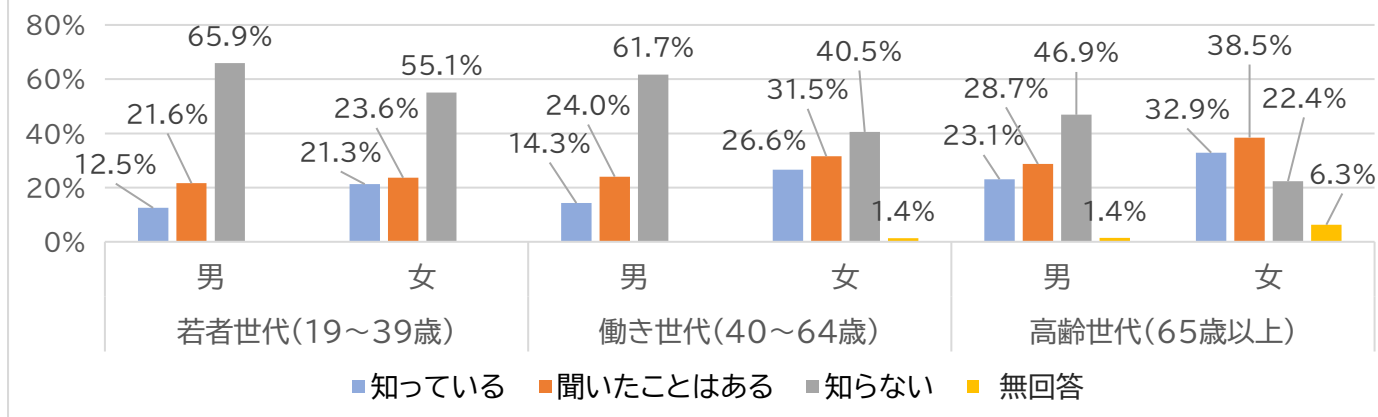
- ・若者世代、働き世代は1日の食塩摂取の目標量を「知っている」人の割合が低かった。
- ・高齢世代は、ほかの世代に比べて1日の食塩摂取の目標量を「知っている」人の割合が高い。

## 生活習慣病予防のために取り組んでいること



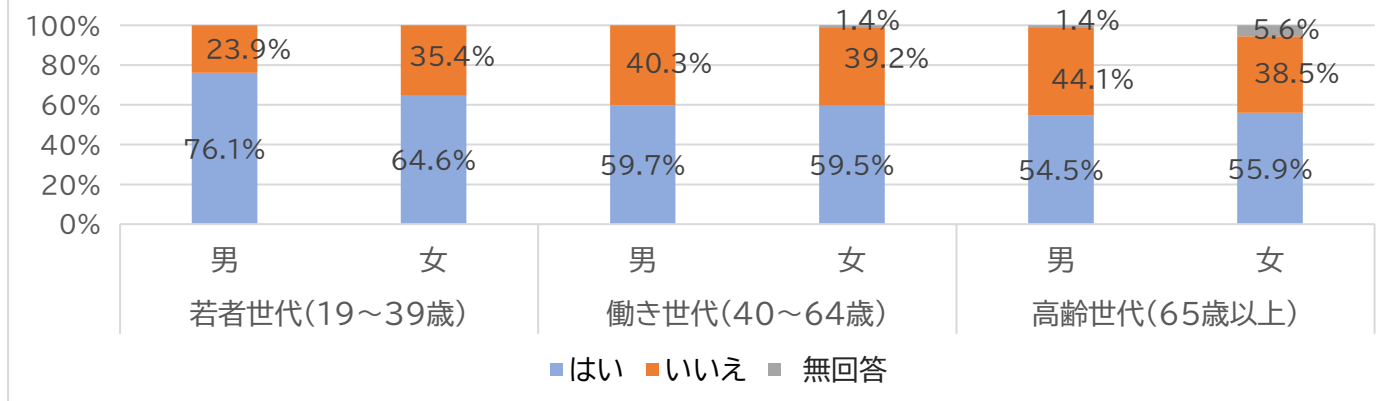
- ・高齢世代は定期的な運動、適正体重の維持の割合が高い。
- ・働き世代は6時間以上の睡眠、定期的な運動、食習慣の改善の割合が高い。
- ・若者世代は6時間以上の睡眠、男性は特になしの割合が高い。

## フレイルと食生活の関係について知っていますか？



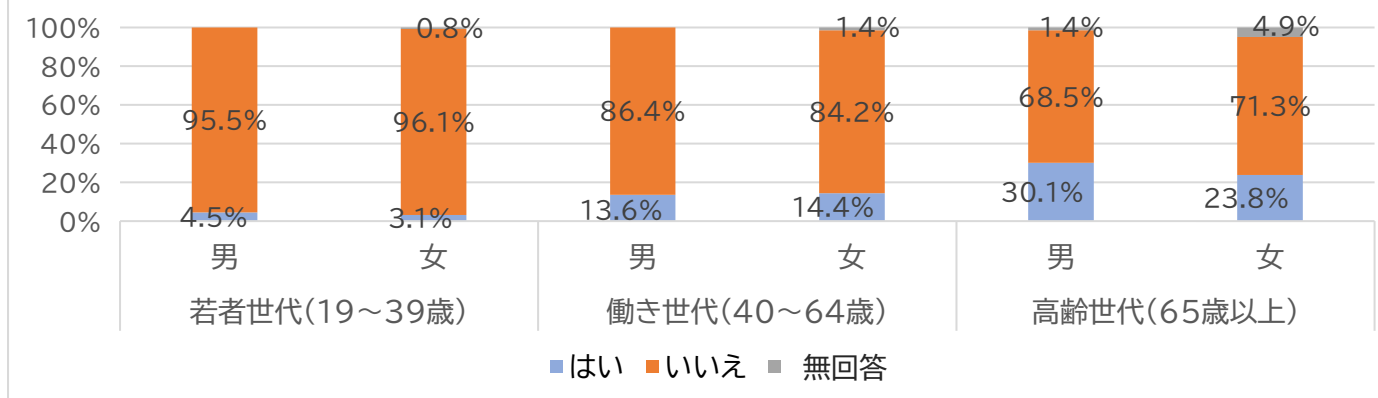
- ・若者世代、働き世代の男性はフレイルと食生活の関係について「知らない」の割合が高い。
- ・働き世代の女性、高齢世代はフレイルと食生活の関係について「知っている」「聞いたことはある」を合わせると約60%。

## 動物性たんぱく質(肉、魚)を主菜として毎日2回以上食べていますか？



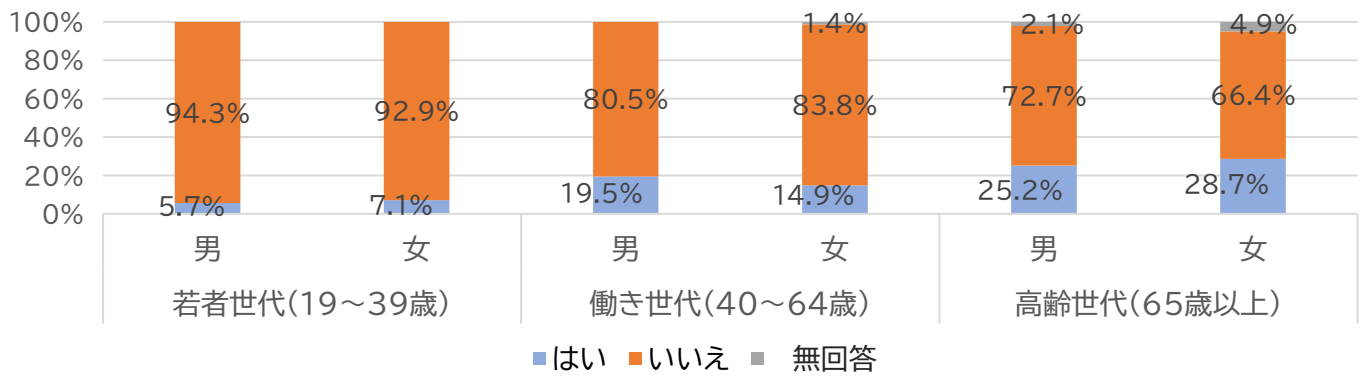
- ・若者世代は動物性たんぱく質(肉、魚)を主菜として毎日2回以上「食べている」割合が高い。
- ・年齢が高い世代になるにつれて動物性たんぱく質(肉、魚)を主菜として毎日2回以上「食べている」割合が低くなっている。

## 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？



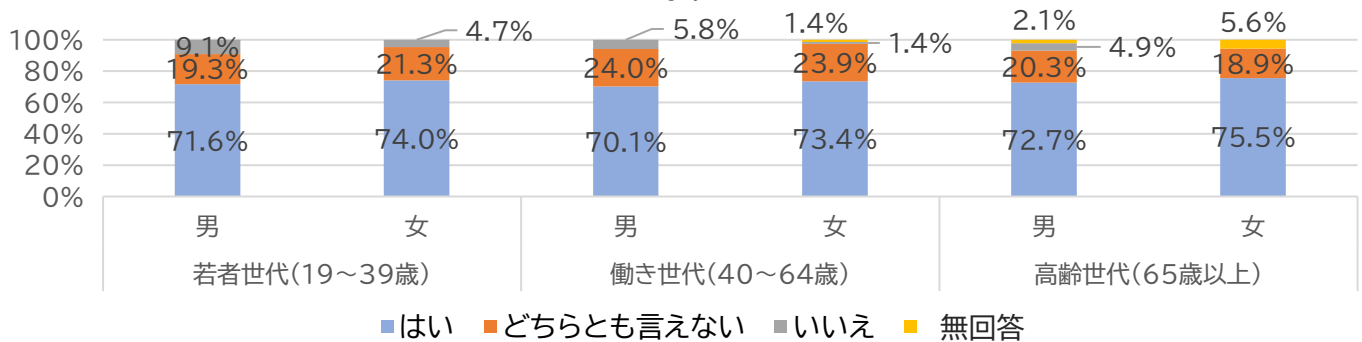
- ・年齢が高い世代になるにつれて半年前に比べて固いものが「食べにくくなった」人の割合が高くなっている。
- ・若者世代でも半年前に比べて固いものが「食べにくくなった」人がいる。

### お茶や汁物等でむせることがありますか？



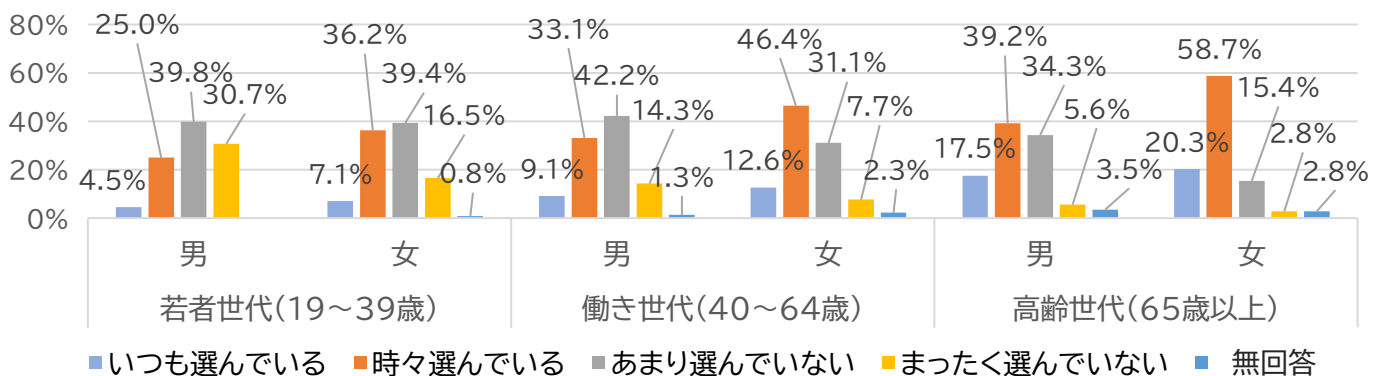
- ・年齢が高い世代になるにつれてお茶や汁物等で「むせることがある」人の割合が高くなっている。
- ・若者世代でもお茶や汁物等で「むせることがある」人がいる。
- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合とお茶や汁物等でむせることがある人の割合は、同様の推移をしている。

### 無駄な買い物をさける、食べ残しを減らすなど、食品の廃棄が少なくなるように心掛けていますか？



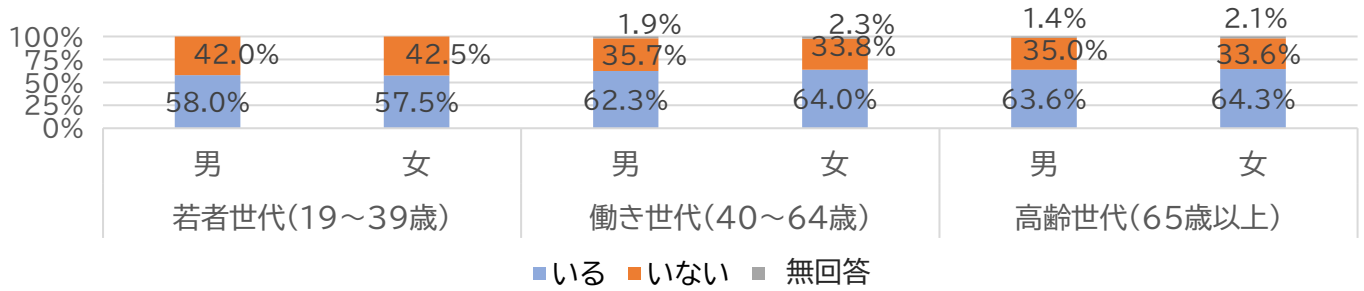
- ・世代間に回答の差はみられない。
- ・どの世代も食品の廃棄が少なくなるように「心掛けている」人の割合は70%以上となっている。

### 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか？



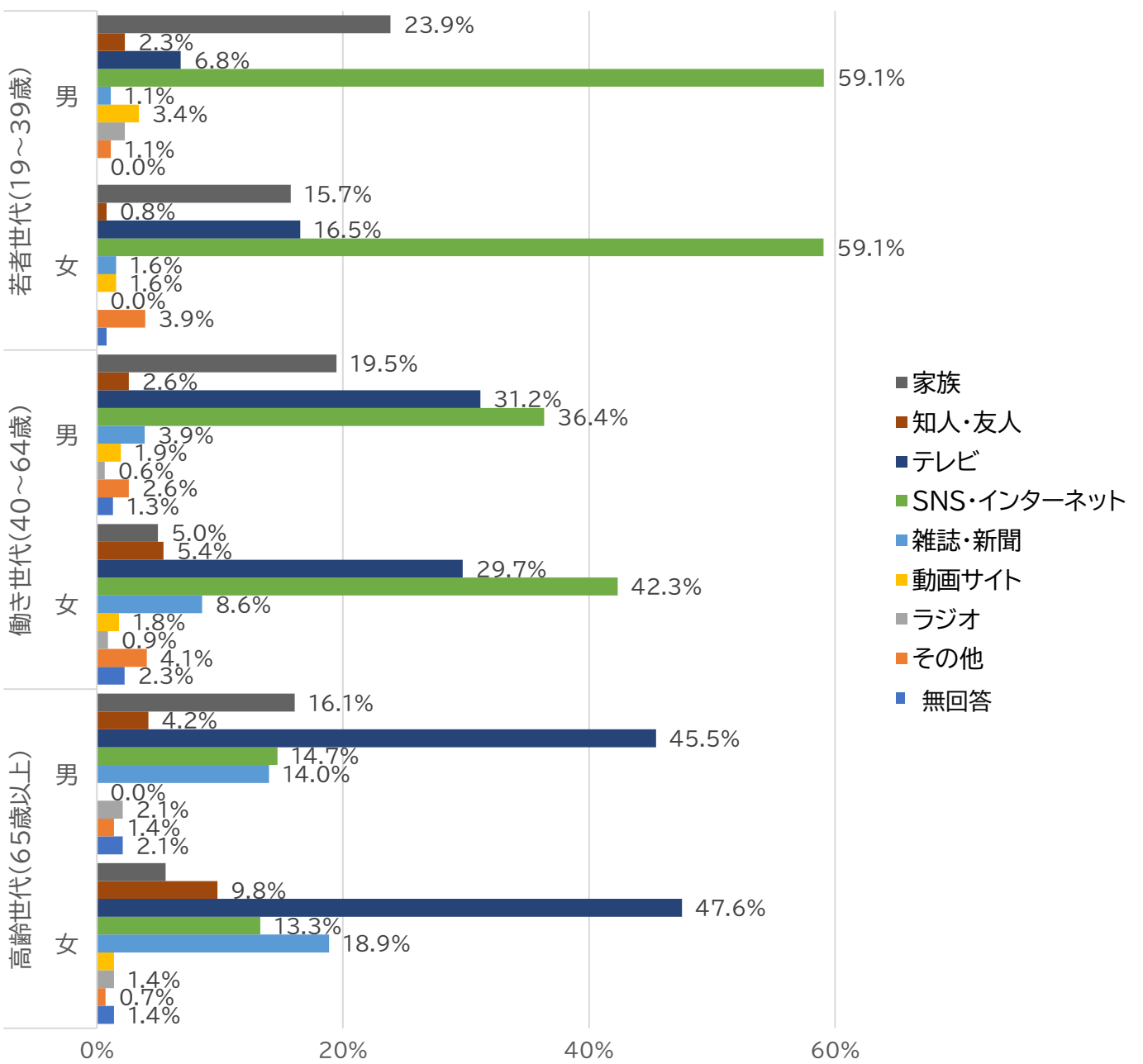
- ・年齢が高い世代になるにつれて環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる」「時々選んでいる」を合わせた割合は高くなっている。
- ・どの世代も女性の方が環境に配慮した農林水産物・食品を「いつも選んでいる」「時々選んでいる」の割合が高い。

### これまで、あなた又はあなたの家族の中で、農林漁業体験をしたことがある人はいますか？



・どの世代も農林漁業体験をしたことが「ある」の割合は50%以上になっている。

### 食や栄養に関する情報源として最も多いものを1つ選んでください。



・若者世代は約半数以上の割合が SNS・インターネット、次いで家族やテレビ、働き世代は SNS・インターネットに加えて、テレビ、高齢世代はテレビ、雑誌・新聞の割合が高い。

### 【若者世代の課題】

生活の自立や就職、結婚、出産などのライフイベントや生活環境の変化により、運動不足、睡眠不足、ストレスの問題が起こりやすい時期です。働き世代や高齢世代に比べて、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をほぼ毎日摂っている割合や、骨を丈夫にするカルシウムやビタミンDを含む食材を意識的に食べている割合、減塩に関心がある割合など、自身の健康に関わる項目において低い傾向があります。国の第4次食育推進基本計画の評価専門委員会でも、若者(20代男性)の食育に対する関心が低いことが指摘されており、「食費を安くすることの方が重要」、「食事や食生活を特に意識しなくても健康だ」と考えている人の割合が高いことがわかっています。物価高騰などの社会情勢が食への関心の優先順位を低下させていることも懸念されています。

### 【働き世代の課題】

働き世代は、ライフイベントや環境の変化に加えて、家庭や職場、地域において重要な役割を担い、多忙な生活を送る一方で、身体機能の低下や更年期によるホルモンバランスの乱れが生じます。朝食を毎日食べない人やバランスの取れた食事ができていない人が多く、食に関する優先度が低いことが指摘されており、アンケートの集計結果を見てもその傾向がうかがえます。また、減塩や骨を丈夫にするカルシウム、ビタミンDの摂取、果物の摂取など、生活習慣病予防や骨折予防に関わる食事についての関心も低いことが挙げられます。「生活習慣病予防のために取り組んでいますか」という項目では、すでに取り組んでいる人もいる一方で、若者世代と同じくらい「特にない」と答える人の割合も高い状況です。ストレスや睡眠不足といった課題もある世代であるため、定期的な運動やバランスの取れた食事、ストレスの管理、十分な睡眠などが重要です。自分の健康を大切にするためには、日々の生活習慣に気を配ることが大切だと考えられます。

### 【高齢世代の課題】

高齢者は基礎代謝が低下しやすく、筋肉量も減少しやすいため、栄養の摂取が特に重要です。さらに、食欲の低下や嚥下障害がある場合もあります。フレイルの悪循環に陥らないよう、早期に予防することが求められます。朝食をほぼ毎日食べる割合や、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている割合、野菜や果物を摂取している割合などは、若者世代や働き世代に比べて高く、食に対する意識が高いと考えられます。一方で、半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合や、お茶や汁物などでむせることがある人の割合は高く、口腔機能低下の問題や、筋肉のもととなるたんぱく質が十分に摂取できていない課題が挙げられます。認知機能の低下や生活習慣病のリスクが高まることも課題として挙げられており、高齢者の栄養や健康をサポートするためには、毎食主食・主菜・副菜をしっかりとした量で摂ること、適切な運動、定期的な健康診断の受診が重要です。また、社会的なつながりや趣味など、心の健康も大切になってきます。

## 2 第4次食育推進計画の取組状況

第4次山梨市食育推進計画では、「朝食の役割を理解し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう」、「健康と食生活の関係について理解し、生涯健康に過ごしましょう」、「地元で採れた食材について学び、食への感謝の心を育みましょう」、「新しい生活様式に応じた食育を進めましょう」の4つの基本方針を掲げ、ライフステージ別の指標を達成するために食育を推進してきました。目標値を達成した指標もありますが、達成できなかった指標もありました。社会情勢などを踏まえた新たな視点を取り入れ、さらなる食育推進を図ります。

	指標	計画策定時 基準値	R4年度 中間評価	R7年度 最終評価	目標値	目標値の 達成状況
妊産婦期	朝食をほぼ毎日食べている妊産婦の割合	82.5%	75%	76.3%	85%	C
	妊娠中に「カルシウム」、「鉄」、「葉酸」を含む食材3種類を積極的に摂っていた人の割合	31.6%	32.4%	32.5%	40%	C
乳幼児期	朝食をほぼ毎日食べている1歳6カ月児の割合	97.9%	96.4%	97.2%	100%に近づく	C
	朝食をほぼ毎日食べている3歳児の割合	92.1%	96.1%	96.3%	100%に近づく	C
	朝食をほぼ毎日食べている5歳児の割合	97.5%	97.0%	96.2%	100%に近づく	C
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している日がほぼ毎日の幼児の割合	64.7%	65.3%	69.4%	70%	C
学齢期	朝食をほぼ毎日食べている小学生の割合	90.5%	89.3%	92.1%	100%に近づく	C
	朝食をほぼ毎日食べている中学生の割合	89.0%	85.2%	83.0%	100%に近づく	C
	赤・黄・緑の食品の分類を理解している小学生の割合	21.8%	19.8%	34.5%	50%	B
	主食・主菜・副菜の料理分類を理解している中学生の割合	70.9%	69.6%	72.1%	90%	C
	食に対する感謝の心を持っている小・中学生の割合	79.5%	77.2%	76.4%	90%	C
	給食を残さないように食べる小学生の割合	85.9%	74.6%	82.3%	90%	C
	給食を残さないように食べる中学生の割合	76.1%	73.9%	84.7%	80%	A
青年期	朝食をほぼ毎日食べている高校生の割合	86.6%	84.3%	86.5%	100%に近づく	C
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上をほぼ毎日している者の割合	64.7%	54.2%	76.0%	70%	A
	減塩について関心がある者の割合	38.7%	43.9%	59.4%	45%	A
	食生活に気をつけることで、生活習慣病のリスクを低下させることを知っている者の割合	74.8%	75.7%	80.2%	80%	A

	指標	計画策定時 基準値	R4年度 中間評価	R7年度 最終評価	目標値	目標値の 達成状況
壮年期	朝食をほぼ毎日食べている者の割合	75.8%	71.2%	73.5%	85%	C
	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している者の割合	48.3%	49.2%	54.3%	55%	B
	減塩について関心がある者の割合	60.4%	47.6%	51.1%	65%	D
中年期	朝食をほぼ毎日食べている者の割合	79.4%	79.4%	81.8%	85%	C
	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している者の割合	48.9%	60.4%	62.3%	55%	A
	野菜料理を毎日2回以上食べている者の割合	64.5%	70.2%	56.9%	70%	D
	減塩について関心がある者の割合	62.6%	60.1%	54.4%	70%	D
	フレイルと食生活の関係について知っている者の割合	10.7%	23.6%	22.0%	50%	B
高齢期	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している者の割合	76.8%	76.1%	70.2%	85%	C
	フレイルと食生活の関係について知っている者の割合	24.0%	22.9%	28.4%	60%	B
	動物性たんぱく質を主菜として毎日2回以上食べている者の割合	62.7%	63.9%	55.7%	70%	D
	半年前に比べて固いものが食べにくくなった者の割合	27.8%	36.8%	26.6%	20%	C
	お茶や汁物等でむせることがある者の割合	25.2%	27.1%	26.6%	20%	C
市民共通	食品の廃棄が少なくなるように心がけている者の割合	78.8%	72.2%	73.0%	85%	C

※第4次計画策定時、学童期の「給食を残さないように食べる小学生、中学生の割合」について、苦手なものであっても自身の健康のために給食を残さず食べてもらうように取り組んできた。現在は、残さず食べるように指導しておらず、食の自己管理、食べる量を自分で調整する力を育てること等の観点から、第5次計画ではこの内容を取り入れないこととした。

※計画策定時の数値に対する増減率【(実績値-基準値)/基準値×100】で評価します。

A 目標値に達した	目標値以上
B 目標値に達していないが、改善傾向にある	+10%以上
C 変わらない	±10%未満
D 悪化している	-10%以下
E 評価困難	制度の変更や数値の把握方法が違うため比較ができず評価が困難なもの

# 第3章 第5次山梨市食育推進計画について

## 1 基本理念・基本方針

### ○基本理念

#### 『食育で 一生涯 元気なまち 山梨市』

食は心身の健康の基本であり、家庭や学校、地域が連携して食育を推進することで、すべての市民が健やかに暮らせる環境づくりを進めます。また、地元の食材や伝統的な食文化を大切にしながら、持続可能な食生活と地域経済の活性化にも貢献します。食を通じたつながりを育み、誰もが安心して食を楽しめるまちづくりを目指します。

### ○基本方針

#### 生涯を通じた食育の推進 ～おなかの中から一生涯元気に食育～

##### 1 子どもの健康と食育の推進

家庭では乳幼児期から基本的な生活習慣や健全な食生活を身につけることが大切です。家族で楽しく食事をとることで、食事のマナーやバランスの良い食習慣を育てます。また、学校・保育園・幼稚園・認定こども園等でも食育を推進し、子どもたちが成長過程で正しい食の知識を身につけられるよう支援します。さらに、栄養バランスについての知識普及や啓発活動を継続的に行い、健康的な食生活を社会全体で推進していきます。

##### 2 健康寿命の延伸につながる食育の推進

望ましい食習慣と健康的な食生活を実践できるよう食育を推進します。また、筋・骨格系疾患やフレイル、高血圧症の予防、健康な骨づくりに取り組み、食を通じて生活習慣や健康状態を把握・支援する体制を整えます。これにより、幅広い世代の健康維持とQOL向上を目指します。

##### 3 様々な形の家庭に対応した食育の推進

経済的に困難な家庭や単身者など多様な家庭形態に対し、食育支援を行います。フードバンクやこども食堂と連携し、栄養確保や食育の普及啓発に努めます。また、災害など社会情勢に応じた食育を推進し、買い物困難者への支援も行っていきます。

## 持続可能な食を支える食育の推進

### ～安心・安全な食の提供～

#### 4 食と環境の調和

食品ロス削減や環境に配慮した農作物・食品への理解を深めるとともに、生産者の協力を得て推進します。また、地域の食文化や日本型食生活の保護・継承に努め、地産地消の促進を通じて持続可能な食環境の実現を目指します。

#### 5 食に関わる関係者・関係機関の連携強化

食に関する正確で有益な情報提供を行い、食育に携わる人材の育成と活動を支援します。また、食育を通じて地域の連携を深め、持続的なプラットフォームの形成を促進します。

#### 6 デジタル化に対応した食育の推進

SNSなどを活用し、正しい食育の知識を広く発信します。また、食育に関心の薄い層にも理解を深めてもらえるよう普及啓発活動を展開します。

## 2 基本方針に応じたライフステージ別の食育推進

年齢区分と取組内容等を考慮し、ライフステージの区分を見直しました。新たな評価指標を加えて、その指標達成のために市民、地域が取り組んでいくこと、行政が取り組んでいくことを示しています。

### a 妊娠期・授乳期

妊娠期や授乳期は、エネルギーやたんぱく質、鉄など、多くの栄養素の必要量が増加する重要な時期です。特に、子どもの健やかな発育を支えるためには、妊娠前からバランスの取れた食事を摂ることが大切です。また、妊婦は貧血になりやすい傾向があるため、母体の健康維持には適切な食事が欠かせません。そのため、産前産後の栄養管理やサポート体制の強化が求められています。

指標	基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
朝食をほぼ毎日食べている妊婦の割合	75.3%	80%
朝食をほぼ毎日食べている産婦の割合	新規指標のため基準値なし	80%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る妊婦の割合	49.4%	65%

### 【具体的な取組】

#### ○市民、地域

取組内容
適切な食事の量と質を心がける。
食習慣を見直すきっかけづくりとする。

#### ○行政

取組内容	主な事業等	関係課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理栄養士が妊娠期の家庭に対し、食事のポイントを伝え、正しい知識の普及に努めます。</li> <li>・助産師が妊産婦期に訪問し、個々の状況に応じた健康相談を行います。</li> <li>・保健師が2か月訪問を行い、個々の状況に応じた健康相談を実施します。</li> <li>・電話相談や来所相談を行います。</li> </ul>	母子健康手帳発行時の栄養指導 両親学級における栄養指導 助産師、保健師、管理栄養士による訪問	こども・子育て課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子手帳アプリなどを活用して情報を発信し、正しい知識の普及に努めます。</li> </ul>	ホームページや母子手帳アプリ等を活用した情報提供	こども・子育て課

## b 乳児期・幼児期(0～5歳)

幼児期は、1食でも欠けてしまうと成長に必要な栄養素が不足する可能性があるため、1日3食バランスの良い食事を摂ることが求められます。また、乳児期の食事は、幼児期へと成長していくための重要な準備段階であり、将来の食生活の基盤を作る離乳食も大きな役割を果たします。

さらに、食事の内容だけでなく、食べる環境や家族とのコミュニケーションも幼児の食習慣形成に深く影響するため、楽しく食事をするのが欠かせません。

乳幼児の健やかな成長を支えるためには、食事を準備する保護者に対して、栄養バランスの知識や食事の重要性だけでなく、食育の意義も伝えていくことが必要です。これにより、子どもたちが健康的で豊かな食生活を送るための基盤を築くことができます。

指標	基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
朝食をほぼ毎日食べている幼児の割合	96.2%	98%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る幼児の割合	69.4%	75%
家庭で給食や食事に関する話をする割合	新規指標のため基準値なし	80%
各園が実施する農業体験の数	15回	20回

### 【具体的な取組】

#### ○市民、地域

取組内容
家庭で規則正しい生活リズムを身につけ、食事を食べる習慣をつける。
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を家族で摂る。
食に対して感謝の気持ちを持つ。

#### ○行政

取組内容	主な事業等	関係課
・離乳食教室を通じて、乳幼児の食事のポイントを説明し、正しい知識の普及に努めます。 ・個別相談や訪問を通じて、個々の成長に合わせた指導を行います。	前期離乳食教室 後期離乳食教室 個別相談、個別訪問	こども・子育て課
・乳幼児健診時に月齢に応じた食に関する資料を配布し、正しい知識の普及を図ります。必要に応じて個別相談を実施します。	乳幼児健診での資料配布 個別相談 ホームページや母子手帳アプリ等を活用した情報提供	こども・子育て課
・園児がバランスの良い食事を理解できるよう指導すると共に、正しい知識を保護者にも発信します。	献立表の配信 管理栄養士による巡回訪問	こども・子育て課
・収穫体験で得た食材を給食で提供し、食への理解を深める指導を実施します。	各園で食育活動	こども・子育て課

### c 学童・思春期(6～18歳)

小学校は心身の基礎がつけられる大切な時期です。生活リズムを整え、1日3食を規則正しく食べる習慣を身につけることが健やかな成長につながります。学校給食は栄養バランスの取れた食事を提供するだけでなく、“食べる体験そのものが「生きた教材」”となり、食文化や季節の食材への理解を深める貴重な機会となります。この段階での食育は、正しい食習慣の基盤づくりに直結します。

中学生になると心身の発育が一層進み、食欲や必要栄養量も増加します。一方で、部活動や学習、交友関係の広がりにより生活リズムが乱れやすく、欠食や偏食が生じやすい時期でもあります。そのため、バランスの取れた食事の大切さや、望ましい生活習慣の理解を深めることが必要です。また、自分の体と心の変化を食と関連づけて理解することで、将来にわたって健康を守る力を育むことができます。

高校生になると、自ら食事を選択する機会がさらに増えます。欠食や不規則な食生活が続くと、生活習慣病のリスクを高める要因となるため、食事と健康との関係を理解し、主体的にバランスの良い食生活を実践できる力を養うことが重要です。また、食に関する知識だけでなく、食品の安全性や環境への配慮といった視点を持つことは、将来の健康維持だけでなく持続可能な社会の実現にもつながります。

また、この時期の食育は児童、生徒本人に加えて、保護者へも食育の重要性や食生活の改善について働きかけることが重要です。また、学校と家庭が連携して子どもの食環境を整えることで、より健康的な成長を支えることが可能となります。

指標		基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	小学生	90.7%	95%
	中学生	82.9%	90%
	高校生	86.5%	90%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る日の割合	小学生	75.4%	85%
	中学生	74.4%	85%
	高校生	76.0%	80%
給食で地場産物を使用する割合(金額ベース)の割合	小・中学校	40.4%	45%
食生活に気をつけることで生活習慣病のリスクを低下させることを知っていますか？	高校生	80.2%	90%
無駄な買い物をさける、食べ残しを減らすなど、食品の廃棄が少なくなるように心がけていますか？	高校生	78.1%	85%

#### 【具体的な取組】

##### ○市民、地域

取組内容
規則正しい生活習慣を身につける。
親子で一緒に料理し、食材や栄養への理解を深める。
食の体験学習に積極的に参加する。

○行政

取組内容	主な事業等	関係課
食育動画を放映し、楽しみながら食材や行事食等学べる機会の提供を行います。	給食時間での食育指導の実施	学校教育課
アンケート実施による各学校の児童生徒の栄養バランスに関する知識を把握します。	食育アンケートの実施(年1回)	学校教育課
児童、生徒本人、保護者に対して食育の重要性や食生活の改善に関する啓発します。	出前講座の実施	学校教育課 健康増進課
安心・安全な給食の提供を行います。 地元の食材への理解を深めるとともに、生産者の協力を得て、地産地消を推進します。	有機野菜や地元食材の利用 学校圃場で有機栽培した作物の利用	学校教育課
学校圃場で有機栽培した作物を収穫し、食すことにより、喜びや食の大切さを実感する取組を行います。	各校での教育ファームを活用した食育活動。	学校教育課
食文化や日本型食生活の保護・継承に関する取組を実施します。	献立作成の工夫(和食や郷土料理など) 給食だよりの配布、献立表の食べ物ひとくちメモの記載	学校教育課
	食生活改善推進員による取組	健康増進課
親子に向けた食育の推進を行います。	料理教室の実施	こども・子育て課 健康増進課
食を切り口にした生活や健康状態の把握・支援を行います。	ふらっとよりみち相談会 <sup>i</sup> で、食を切り口に健康について考えてもらう機会の提供 栄養パトロール <sup>ii</sup> にて食をきっかけに生活を把握し、必要な支援につなげる	高齢者・介護支援課 福祉課 健康増進課

<sup>i</sup> 令和6年度より開始した事業で、相談の機会、参加の機会、人や地域とつながる機会を市民に届ける。

<sup>ii</sup> 令和6年度より開始した事業で、「食」を切り口に社会的弱者、社会的孤立者を把握し、必要な支援につなげていく。

#### d 青年期・壮年期(19～39歳)

就職や結婚などによる生活の変化に伴い、食事バランスの乱れや朝食の欠食など、食生活に課題が出始める時期です。特にこの時期は健康や食に対する関心が薄れがちで、無理なダイエットやインスタント食品への偏りが見られることもあります。将来の健康を考えると、就職、妊娠、出産などのライフステージの変化を機に、食に関する正しい知識を学び、ライフスタイルに応じて自分自身に合った食事を選択することが重要です。また、男女が妊娠前の段階から自身の健康管理に意識的に取り組み、将来の妊娠や健康な生活につなげるための「プレコンセプションケア」<sup>iii</sup>の考え方も大切です。

その他、ストレスや忙しさによる食習慣の乱れを予防するためには、食事の内容や時間をあらかじめ考えておくことや、周囲とのコミュニケーションを通じて健康的な食生活を維持する工夫も必要です。さらに、この時期からは将来の健康リスクを減らすために、定期的な歯科受診や運動習慣、睡眠の質を見直すことも望まれます。

指標	基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	73.0%	80%
減塩について関心がある者の割合	45.6%	50%
健康に気をつけた食事 <sup>iv</sup> を心がけている者の割合	61.4%	70%

#### 【具体的な取組】

##### ○市民、地域

取組内容
規則正しい食習慣を意識する。(朝食を抜かない・夜遅い食事を避けるなど)
外食やコンビニ食でも栄養バランスを意識する。
飲酒や過度なダイエットに注意し、正しい食情報を選択する。
家族と一緒に食卓を囲み、食の楽しさを共有する。
定期的に歯科受診する。

##### ○行政

取組内容	主な事業等	関係課
望ましい食習慣、健康的な食生活を実践できる食育の推進を行います。	健診結果説明会での栄養相談 個別栄養相談 歯周疾患検診の受診券発行 出前講座の実施	健康増進課
食育に関心がない人たちへの普及啓発を行います。	広報、事業のCATV放映 イベントへのブース参加 SNS 利用による情報発信	健康増進課
性別問わず、性や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促すことを推進します。	プレコンセプションケアの普及啓発	こども・子育て課 健康増進課
食を切り口にした生活や健康状	ふらっとよりみち相談会で、食	高齢者・介護支援課

<sup>iii</sup> 性別を問わず、適切な時期に性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた将来設計や健康を考えて健康管理を行うこと

<sup>iv</sup> 栄養バランスや減塩、食物繊維の摂取、適度なエネルギー摂取等に気をつけた食事のこと

態の把握・支援を行います。	を切り口に健康について考えて もらう機会の提供 栄養パトロールにて食をきっかけに生活を把握し、必要な支援につなげる	福祉課 健康増進課
---------------	---	--------------

e 中年期(40～64歳)

メタボリックシンドロームや生活習慣病など、体調の変化が気になる時期であるため、健康に過ごすためにも望ましい生活習慣を確立していく必要があります。生活習慣病予防として、バランスの良い食事や減塩などの食習慣の見直しが特に重要です。また、身体機能の低下や虚弱状態を意味するフレイルと食生活の関係について理解を深め、高齢期になっても健康に過ごせるように今のうちから意識しておくことが大切です。さらに、定期的な健康診断を活用し、自分の健康状態を把握しながら生活習慣の改善に努めることも効果的です。

指標	基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	79.5%	85%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る者の割合	62.0%	70%
野菜料理を毎日2回以上食べている者の割合	56.1%	60%
果物を食べている者の割合	13.8%	50%
減塩について関心がある者の割合	52.9%	60%

【具体的な取組】

○市民、地域

取組内容
生活習慣病(糖尿病・高血圧など)予防のため、減塩・適量を意識する。
1年に1回、健康診断を受診する。
家族と共に食事の時間を確保し、心身の安定を図る。
定期的に歯科受診する。
健診後のフォローアップを受ける。

○行政

取組内容	主な事業等	関係課
望ましい食習慣、健康的な食生活を実践できる食育の推進を行います。	健診結果説明会での栄養相談 個別栄養相談 健康教室の実施 歯周疾患検診の受診券発行 出前講座の実施	健康増進課 高齢者・介護支援課
食育を推進する人材の育成とその活動の促進に関する取組を実施します。	食生活改善推進員の養成講習会の実施 食生活改善推進員の研修会の開催 食育ボランティア定例会の開催 健康教育の実施	健康増進課
食を切り口にした生活や健康状態の把握・支援を行います。	ふらっとよりみち相談会で、食を切り口に健康について考えてもらう機会の提供 栄養パトロールにて食をきっかけに生活を把握し、必要な支援につなげる	高齢者・介護支援課 福祉課 健康増進課

f 高齢期(65 歳以上)

3食のうち1食でも欠食すると1日に必要な栄養を十分に摂ることは困難です。特にエネルギーやたんぱく質が継続的に不足すると、低栄養によりフレイルのリスクが高まります。また、高齢になると口腔機能の低下も大きな問題となり、咀嚼や嚥下が難しくなることで食欲低下や栄養不足を招きやすくなります。自分自身が食事に気をつけることはもちろん重要ですが、周囲の家族や介護者、地域社会も食事に対する理解を深め、適切なサポートを行うことが必要です。さらに、口腔ケアや定期的な歯科検診を受けることで口腔機能の維持を図り、食べる楽しみを保つことも健康長寿につながります。地域での食事支援サービスの活用や、バランスの良い食事を提供する環境づくりも重要な課題です。

指標	基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	94.8%	95%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上摂る高齢者の割合	70.2%	75%
フレイルと食生活の関係について知っている者の割合	28.4%	50%

【具体的な取組】

○市民、地域

取組内容
1日3食食べることを意識する。
多様な食材を意識して摂取する。
栄養不足や低栄養を防ぐために、たんぱく質を意識する。
1年に1回、健康診断を受診する。
定期的に歯科受診する。
高齢者サロン等での共食の場に参加する。

○行政

取組内容	主な事業等	関係課
筋・骨格系疾患、フレイル予防、高血圧症の予防に関する取組を実施します。	出前講座 元気あっぷ教室 広報、CATVによる普及啓発 介護予防・生活支援サービス事業(訪問C・通所C) 身体的フレイル対策事業(一体的実施) 血糖・血圧コントロール不良者重症化予防事業(一体的実施) 低栄養防止事業(一体的実施) オーラルフレイル予防(歯科口腔健診の受診券発行)	高齢者・介護支援課 健康増進課
食を切り口にした生活や健康状態の把握・支援を行います。	ふらっとよりみち相談会にて、食の提供を行うことで管理栄養士の声掛け・相談につなげ、個人の状況の把握を行い、必要な支援につなげる 栄養パトロールにて食をきっかけに生活を把握し、必要な支援につなげる	高齢者・介護支援課 福祉課 健康増進課

<p>単身者等の様々な形の家庭への食育支援を行います。</p>	<p>配食サービス</p>	<p>高齢者・介護支援課</p>
<p>買い物困難者に対する支援を行います。</p>	<p>地域にある資源(移動販売車、ネット注文、配達など)の情報収集に努め、個々の状況に応じた情報提供を行う。          訪問 B(社協委託:生活支援サポート事業)          介護予防・生活支援サービス事業(訪問介護、訪問 A)          移動販売車や宅配サービスの案内</p>	<p>高齢者・介護支援課</p>
<p>食育に関心がない人たちへの理解と普及啓発を行います。</p>	<p>広報や CATV による情報発信</p>	<p>高齢者・介護支援課 健康増進課</p>
<p>食育を推進する人材の育成とその活動の促進に関する取組を実施します。</p>	<p>食生活改善推進員の養成講習会の実施          食生活改善推進員の研修会の開催          食育ボランティア定例会の開催          健康教育の実施</p>	<p>健康増進課</p>

## g 市民共通

### (1)食と心の関係について

「食」は体をつくるだけでなく、心の健康を支える重要な要素です。脳や感情の安定に影響することや生活リズムを整え、ストレスに強い心を育てること、食の体験や共食が心を豊かにするなど重要な役割があります。心の健康づくり・人とのつながり・生活の質の向上という観点を含めることが大切です。

### (2)食と環境に関する取り組み

食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々によって支えられています。このことについて理解を深めることで、作り手への感謝と食べ物を大切にする気持ちを育むことが大切です。近年では、環境問題や気候変動の影響もあり、持続可能な食生活の重要性が一層高まっています。一方で、まだ食べることができる食品が日常的に廃棄されることで大量の食品ロスが発生しています。食品ロス削減のためには、食べ物を無駄にしない意識の定着を図ることが不可欠です。さらに、まだ食べることができる食品については廃棄せず、必要な人々へ提供するフードバンクなどの仕組みを活用し、できるだけ食品として活用していくことが求められます。

### (3)災害への備え・新たな感染症の流行時について

災害時には食料の供給が滞ることが多いため、非常食の重要性も近年注目されています。保存が効く非常食や栄養バランスに配慮した非常食の準備は、非常時の健康維持に欠かせません。非常食は味や食べやすさも改善されており、普段の食事としても活用可能な商品も増えています。こうした食の備えや知識も含めて、普段の食生活から意識し、非常時にも対応できる食の安心・安全を確保することが重要です。

新たな感染症が流行した場合は、健康と安全を最優先しつつ、食育活動を完全に止めるのではなく、工夫して継続することが大切です。感染拡大防止と「食の大切さを学ぶ機会」を両立させていくことが望まれます。

指標	基準値 (令和7年)	目標値 (令和13年)
食品の廃棄が少なくなるように心がけている者の割合	73.0%	80%
日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる者 <sup>v</sup> の割合	53.7%	60%
食事の時間が楽しいと感じる者の割合	85.5%	90%

#### 【具体的な取組】

##### ○市民、地域

取組内容
賞味期限と消費期限の違いを理解し、適切に活用する。
冷蔵庫の中を確認してから買い物する。食材を使い切る工夫をする。
生ごみを増やさない工夫に取り組む。(食材の有効活用、生ごみ処理容器(コンポスト)の利用など)
地区組織(食生活改善推進員など)から情報伝達する。
家庭で「ローリングストック法(普段の食品を多めに備蓄し使い回す)」を実践する。

<sup>v</sup> 「農林水産物・食品を選んでいる者」とは、いつも選んでいる、時々選んでいると回答した者

地産地消を意識して地元の食材を選ぶ。
共食の場(子ども食堂、高齢者サロン等)へ参加する。
家族や友人と一緒に食べる機会を大切にする。

○行政

取組内容	主な事業等	
「食＝生きること」についての取組を行います。	食事とこころの健康についての普及啓発。	こども・子育て課 健康増進課 高齢者・介護支援課 福祉課 学校教育課
健康と楽しみを両立させる取組を行います。	共食の普及啓発 市内イベントへ参加し、楽しみながら健康的に食べることの普及啓発。	こども・子育て課 健康増進課 高齢者・介護支援課 福祉課 学校教育課
食品ロス削減に関する取組を行います。	広報や組回覧での周知	商工労政課
	各種イベント会場や環境学習会などで食品ロス削減に関するチラシの配布。広報での周知。生ごみ処置容器(コンポスト)の利用促進。	環境課
	規格外食品の提供や食育講座の実施	子ども・子育て課
	野菜の廃棄される部分を万力公園の動物の餌に利用 給食時間に学級担任、栄養職員が残食の減量に繋がる食育指導の実施	学校教育課
	食生活改善推進員による活動	健康増進課
環境に配慮した農作物、食品への理解向上に関する取組を行います。	有機農業推進計画の策定	農林課
経済的に困難な家庭や買い物困難者等に対する支援を行います。	包括的相談支援を実施し食料品を支給。 フードバンク、こども食堂等と連携し、栄養状態の確保や普及啓発。	福祉課
災害等、社会情勢に対応した食育の取組を行います。	災害時用備蓄食糧・飲料水の確保、使用期限の管理 災害時の備えについての周知	防災危機管理課
	園において備蓄水と備蓄食料の確保 つどいの広場たちでの防災講座により、乳幼児期特有の備蓄に対する啓発 アレルギー対策に関する知識啓発	子ども・子育て課
	α化米、水を各校の備蓄食として手配給食センターで管理しているおにぎり成型機で年1回防災の日に給食でおにぎりの提供	学校教育課

### 3 食育による SDGs 達成への貢献

SDGs(Sustainable Development Goals)とは、2015年9月の国連サミットにおいて採択された 2030 年までの間に達成すべき国際目標です。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会実現のため、貧困や健康、教育、不平等、気候変動等の様々な社会問題の解決に向けた17の目標と169のターゲットで構成されています。

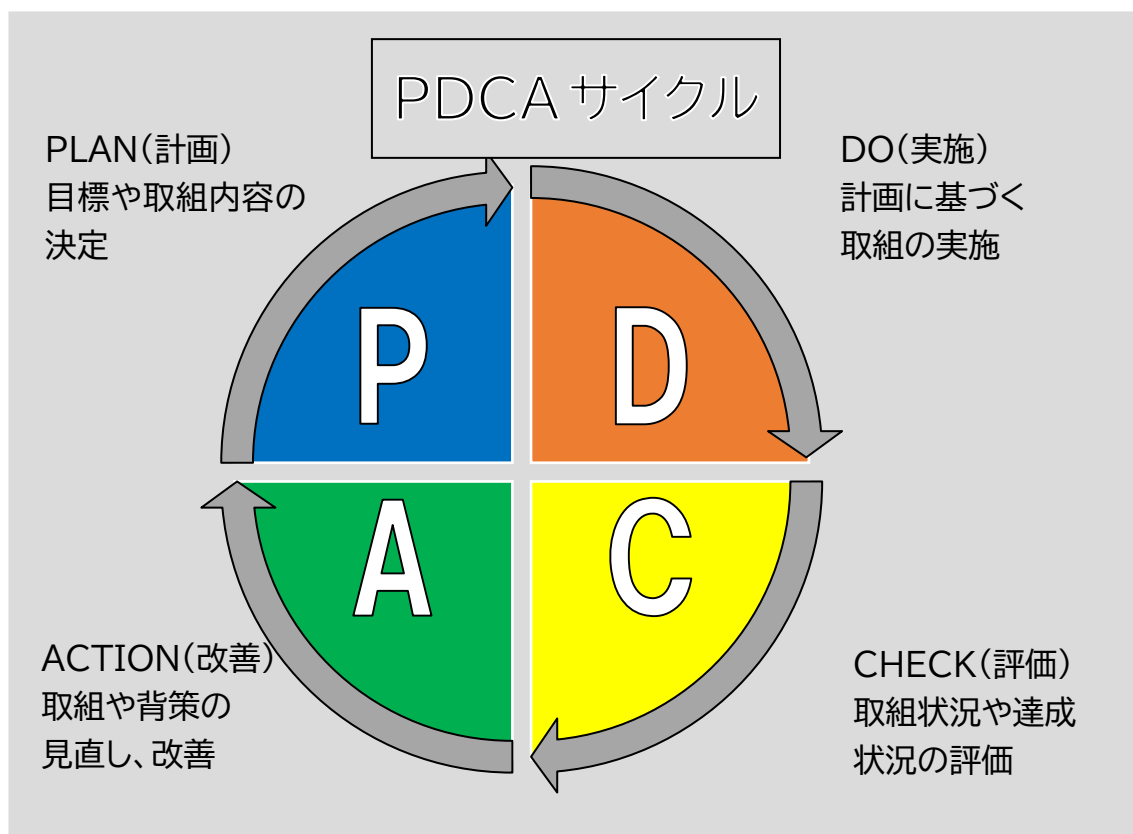
本計画においても、食育推進事業の実施により、市民の健全な食生活の実現、地域社会の活性化、食品ロス削減による持続可能な食料の生産・消費の推進などを図るものであり、SDGs の目標である「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任つかう責任」、「17 パートナーシップで目標を達成しよう」と目指すべき方向が一致することから、各事業を推進するにあたっては、SDGs の視点を活かしつつ、家庭や地域、関係団体などと連携して社会全体で取組を推進し、SDGs の達成に貢献することを目指します。



## 4 計画の評価

本計画は、令和13年度が目標年度となりますが、その間、国および県の食育に対する方向性や社会情勢などを十分に踏まえ、計画内容の追加や見直しを適宜行います。令和10年度に中間評価を行い、令和13年度に最終評価を行います。評価においては、PLAN(計画)・DO(実施)・CHECK(評価)・ACTION(改善)のPDCAサイクルを活用し、施策推進を図ります。

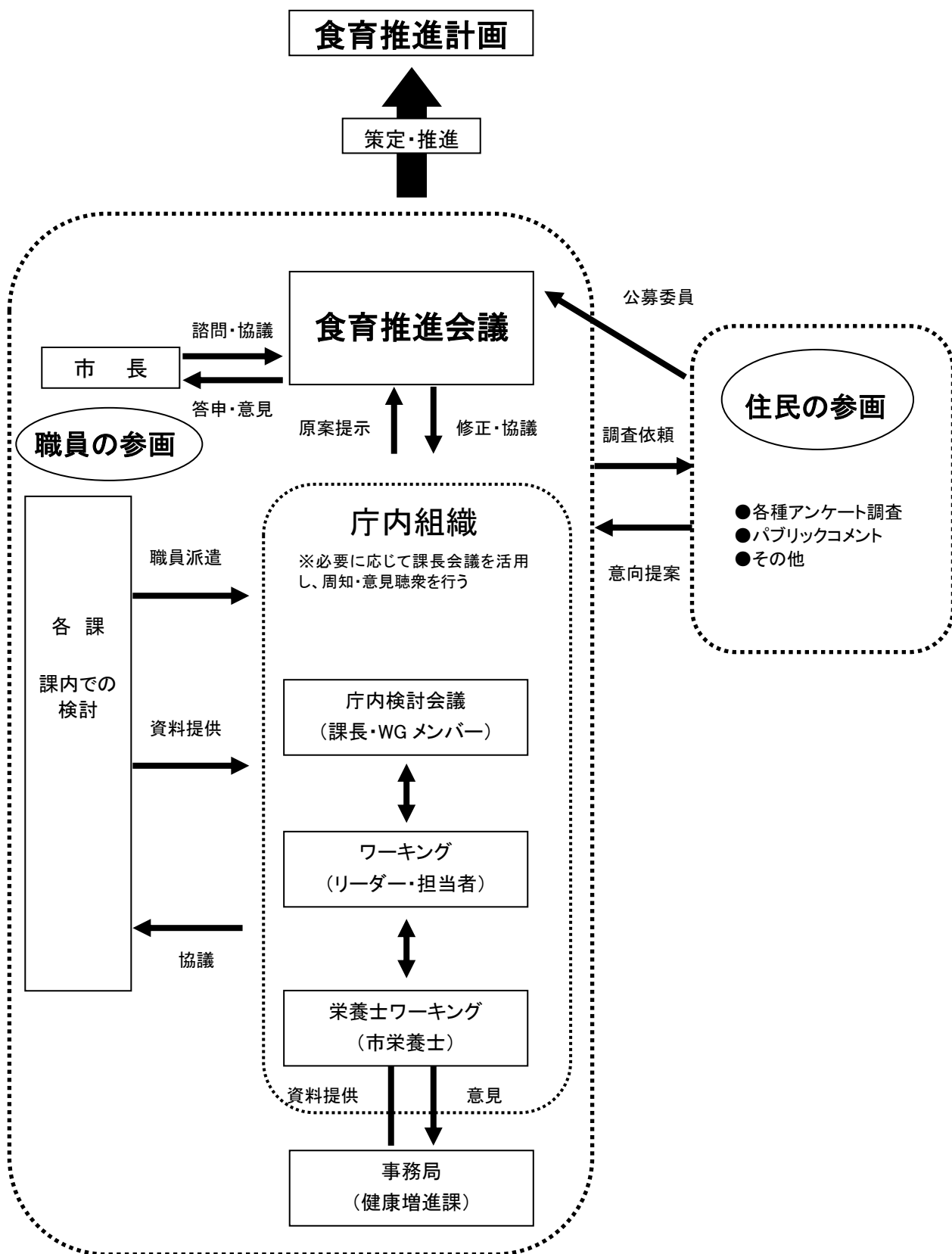
また、評価等を行う際には、山梨市食育推進会議において意見等を聴取するとし、評価の妥当性や改善の必要性について協議していきます。その中で、改善などが必要な評価の場合は、施策の取組方向に評価結果を反映する等し、本計画を進めていくこととします。



ライフステージ別における取組状況は、各担当課・関係機関に年度ごとに、点検、評価を行います。また、取組状況は、山梨市食育推進会議へ報告し、本計画の推進に向けて協議します。

# 第4章 組織体制と計画策定の経過

## 1 食育推進の体制



## 2 策定経過

### (1) 山梨市食育推進会議

令和6年6月24日	令和6年度 第1回山梨市食育推進会議 第5次食育推進計画策定について
9月26日	令和6年度 第2回山梨市食育推進会議 ・第5次食育推進計画策定について ・第5次食育推進計画アンケートについて
令和7年2月26日	令和7年度 第3回山梨市食育推進会議 食育アンケート結果について
6月26日	令和7年度 第1回山梨市食育推進会議 第4次山梨市食育推進計画最終評価について
11月13日	令和7年度 第2回山梨市食育推進会議 第5次山梨市食育推進計画(素案)について
令和8年2月26日	令和8年度 第3回山梨市食育推進会議 第5次山梨市食育推進計画について

### (2) 庁内検討会議

令和6年1月24日	令和6年度 第1回庁内検討会議 (1)山梨市食育推進計画の経緯について (2)第4次山梨市食育推進計画、中間評価について (3)第5次山梨市食育推進計画について (4)食育アンケートについて
令和7年10月22日	令和7年度 第1回庁内検討会議 (1)食育推進計画の経緯について (2)第4次山梨市食育推進計画最終評価について (3)第5次山梨市食育推進計画(素案)について

### (3) 庁内ワーキング

令和6年9月28日	令和6年度 第1回庁内ワーキング (1)第5次山梨市食育推進計画の策定について (2)食育アンケートについて
令和7年10月1日	令和7年度 第1回庁内ワーキング (1)第4次山梨市食育推進計画最終評価について (2)第5次山梨市食育推進計画の策定について

(4) 栄養士ワーキング

令和6年1月19日	第1回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価、第5次山梨市食育推進計画策定に伴うアンケート作成について ・ライフステージ別の課題について
2月26日	第2回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価、第5次山梨市食育推進計画策定に伴うアンケート作成について ・ライフステージ別の課題について
5月24日	第3回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価、第5次山梨市食育推進計画策定に伴うアンケート作成について ・ライフステージ別の課題について
7月29日	第4回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価、第5次山梨市食育推進計画策定に伴うアンケート作成について ・ライフステージ別の課題について
11月15日	第5回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価、第5次山梨市食育推進計画策定に伴うアンケート作成について
12月20日	第6回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価、第5次山梨市食育推進計画策定に伴うアンケート作成について ・食育アンケート結果について
令和7年2月20日	第7回栄養士ワーキング ・食育アンケート結果について
5月16日	第8回栄養士ワーキング ・食育アンケート結果について
6月20日	第9回栄養士ワーキング ・食育アンケート結果について
9月5日	第10回栄養士ワーキング ・第4次山梨市食育推進計画最終評価について ・第5次山梨市食育推進計画素案について
10月9日	・第5次山梨市食育推進計画素案について他
令和8年2月13日	・第5次山梨市食育推進計画最終確認他

### 3 山梨市食育推進会議

#### 山梨市食育推進会議条例

平成18年3月28日  
条例第6号

##### (設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、山梨市食育推進会議(以下「食育推進会議」という。)を設置する。

##### (所掌事務)

第2条 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1)法第18条の規定により山梨市食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2)前号に掲げるもののほか、市長の諮問に応じ、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

##### (組織)

第3条 食育推進会議は、委員25人以内をもって組織する。

2 食育推進会議の委員(以下「委員」という。)は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1)食育に関して十分な知識と経験を有する者
- (2)関係行政機関の職員

##### (委員の任期)

第4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)

第5条 食育推進会議に会長を置き、委員の互選により定める。

- 2 会長は、会務を総理し、食育推進会議を代表する。
- 3 会長に事故あるときは、あらかじめ会長の定めた委員が、その職務を代理する。

##### (会議)

第6条 食育推進会議の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集する。

- 2 会議の議長は、会長が行う。
- …3 会議は、委員の半数以上が出席しなければ、開くことはできない。
- 4 会議の議事は出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

##### (庶務)

第7条 食育推進会議の庶務は、健康増進課において処理する。

##### (委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、食育推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

##### 附 則

この条例は、平成18年4月1日から施行する。

附 則(平成22年3月24日)

この条例は、平成22年4月1日から施行する。

附 則

この条例は、平成30年4月1日から施行する。

令和7年度山梨市食育推進会議委員名簿  
(令和7年6月～令和8年3月)

(順不同・敬称略)

	役 職	氏 名	所 属・職 名 等
1	会長	降矢 町子	地域等食育推進の代表
2	会長代理	古屋 広美	くさかべ幼稚園 園長
3	委員	櫻井 希彦	山梨県峡東保健所長
4	//	宮川 芳樹	山梨県峡東農務事務所長代理
5	//	小田切 正仁	山梨市農業委員会長
6	//	竹川 梨紗子	JAフルーツ山梨 代表理事組合長代理
7	//	山下 真紗代	山梨県厚生農業協同組合連合 保健科 科長
8	//	小野 鈴枝	山梨市商工会女性部長
9	//	藤巻 眞史	環境省環境カウンセラー
10	//	笹本 道子	山梨市食生活改善推進員会 副会長
11	//	竹川 俊之	山梨市学校給食運営協議会長
12	//	武藤 恵美子	山梨市PTA連絡協議会長
13	//	櫻井 由美	山梨市保育協議会長
14	//	古屋 宏太	山梨市保育園保護者連絡協議会長
15	//	内田 眞弓	在宅歯科衛生士会代表
16	//	青木 栄一	地域等食育推進の代表
17	//	根津 智子	市民の代表
18	//	平井 あけみ	市民の代表

	アドバイザー	山下 ますみ	峡東保健所
--	--------	--------	-------

## 4 山梨市食育推進計画庁内検討会議等

### 山梨市食育推進計画庁内検討会議設置要綱

平成 18 年 1 月 19 日  
告示第 4 号

(設置)

第1条 山梨市食育推進計画の策定等に当たり、関係各課等の連携を密にし、その円滑かつ効率的な検討を行うため、山梨市食育推進計画庁内検討会議(以下「検討会議」という。)を設置する。

(構成)

第2条 検討会議は、委員若干名で組織する。

…2 検討会議の議長(以下「議長」という。)は、副市長とし、検討会議の副議長(以下「副議長」という。)は、教育長とする。

3 検討会議の委員は、関係各課の長及び市長が認める山梨市職員の職の設置に関する規則(平成 17 年山梨市規則第 16 号)第1条に規定する職員とする。

(議長及び副議長の職務)

第3条 議長は、会務を総理し、会議の議長となる。

2 副議長は、議長を補佐し、議長に事故あるときは、その職務を代理する。

(所掌事項)

第4条 検討会議は、山梨市食育推進計画の策定等に関し、次の事項を所掌する。

- (1) 食育推進計画の基本方針及び基本構想に関すること。
- (2) 食育推進計画素案の作成
- (3) その他必要とする事項

(会議)

第5条 検討会議は議長が招集し、主宰する。

2 検討会議にワーキンググループを置く。

(ワーキンググループ)

第6条 ワーキンググループのメンバーは別に定める職員(以下この条において「メンバー」という。)をもって構成する。

2 メンバーは、関係各課のリーダー、担当者等とする。

3 メンバーは、議長の命をうけて、分担事項の計画策定事務に従事する。

(庶務)

第7条 検討会議の庶務は、健康増進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、検討会議の運営に関し必要な事項は、議長が別に定める。

附 則

この告示は、平成 18 年 1 月 19 日から施行する。

附 則(平成 18 年 12 月 25 日告示第 166 号)

この告示は、平成 19 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 22 年 3 月 24 日告示第 30 号)

この告示は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(令和元年 10 月 1 日告示第 107 号)

この告示は、令和元年 10 月 1 日から施行する。

山梨市食育推進計画策定庁内検討会議委員名簿及びワーキンググループ名簿

(1) 庁内検討会議委員名簿

役職名	職名	氏名	備考
委員	副市長	守屋 裕史	議長
	教育長	竹川 和彦	副議長
	政策秘書課長	古屋 健司	
	防災危機管理課長	星野 正裕	
	福祉課長	飯塚 雄志	
	こども・子育て課長	坂本 成人	
	高齢者・介護支援課長	佐野 和之	
	環境課長	中村 直喜	
	商工労政課長	宮本 誠	
	農林課長	根津 昭彦	
	学校教育課長	久保川 貴教	
	牧丘支所長	廣瀬 ひろみ	
	三富支所長	三澤 達也	
	教育民生統括監	矢崎 貴恵	
事務局長	健康増進課長	土屋 公彦	
事務局	健康づくり担当	根津 昌恵	
	健康づくり担当	今澤 俊哉	
	健康づくり担当	鶴田 晏菜	
	健康づくり担当	小笠原 麻莉	
	健康づくり担当	外川 美良	
	健康づくり担当	山崎 洋子	

(2) ワーキンググループ名簿

課名	担当	氏名	備考
総合政策課	政策担当	小林 弘	
防災危機管理課	防災危機管理担当	武井 正文	
福祉課	社会福祉担当	岩澤 春介	
こども・子育て課	保育担当	加藤 隆史	
	保育担当	藤森 裕子	
	こども・子育て支援担当	丸山 俊文	
	こども・子育て支援担当	近藤 菜美	

高齢者・介護支援課	介護予防・支援担当	宮本 佳代子	
	支援つなげる担当	宮本 康子	
環境課	生活環境担当	根津 美保	
	グリーン社会推進担当	橘田 智子	
商工労政課	商工労政担当	原田 亙	
農林課	農林担当	古屋 隆仁	
学校教育課	学校給食センター担当	上野 治美	
	学校給食センター担当	斉藤 愛実	
牧丘支所	住民生活担当	芳賀 久子	
三富支所	住民生活担当	久保田 辰司	
健康増進課	健康企画担当	望月 誠	
	健康企画担当	佐野 源太	
	健康づくり担当	根津 昌恵	
	健康づくり担当	今澤 俊哉	
	健康づくり担当	鶴田 晏菜	
	健康づくり担当	小笠原 麻莉	
	健康づくり担当	外川 美良	
	健康づくり担当	山崎 洋子	

### (3)栄養士ワーキンググループ名簿

課 名	担 当	氏 名	備 考
こども・子育て課	保育・児童担当	藤森 裕子	
	こども・子育て支援担当	近藤 菜美	
学校教育課	学校給食センター担当	上野 治美	
	学校給食センター担当	内藤 美久	
	学校給食センター担当	斉藤 愛実	
健康増進課	健康づくり担当	今澤 俊哉	
	健康づくり担当	鶴田 晏菜	

### オブザーバー

峡東保健所	健康支援課	山下 ますみ 渡邊 麗美	
-------	-------	-----------------	--