

令和3年度～令和7年度

# 第4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、適切な選択を行う必要があります。「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、15年に渡り「食育」を推進してまいりました。平成28年には、「第3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4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、4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、With コロナ社会に応じた新しい生活様式での食育の充実、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ご心から感謝を申し上げます。

令和3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 .....	1
3 計画の期間 .....	2
4 計画の推進体制 .....	3
第2章 食をめぐる現状と課題 .....	4
1 山梨市の概況 .....	4
2 山梨市の食に関する状況 .....	9
3 「第3次山梨市食育推進計画」の取組の状況 .....	24
第3章 第4次山梨市食育推進計画について .....	28
1 基本理念・基本方針 .....	28
2 基本方針に応じたライフステージ別の食育推進 .....	29
3 食育によるSDGs達成への貢献 .....	40
4 計画の評価 .....	41
組織体制と計画策定の経過 .....	42
1 食育推進の体制 .....	42
2 策定経過 .....	43
3 山梨市食育推進会議 .....	46
4 山梨市食育推進計画庁内検討会議等 .....	48
参考資料 .....	51
1 アンケート調査の実施方法 .....	51
2 アンケート調査回収率 .....	52
3 調査票 .....	53

# 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、食育に対する関心が高まる中で、様々な形で取組が進められています。近年では、少子化、高齢化が進展するとともに、夫婦のみの世帯や単身世帯が増加し、特に、高齢者が単身又は夫婦で住む世帯の割合が増加しています。また社会構造の変化やライフスタイルの多様化に伴い、食生活のあり方も変化してきています。

本市においては、平成28年3月に「第3次山梨市食育推進計画」を策定し、山梨市食育推進会議、関係団体との連携により、食育を推進していく活動を行ってきました。また、学校、保育園、幼稚園、認定こども園等の食育活動に地域のボランティア等が協力し、取組を行ったり、地域性を活かした活動が行われたりと、市民の食育への関心は着実に高まってきています。引き続き、子どもから高齢者まで生涯を通じた切れ目のない食育を一層推進するとともに、様々な家族の状況や生活環境等、多様な暮らしやWithコロナ社会に応じた食育の充実を目指す必要があります。

この計画は、第3次山梨市食育推進計画の期間が終了することを受け、さらに市民一人ひとりが心身ともに健全な食生活を実践できる環境づくりを図るため、国、県の食育に係る計画の内容を十分に踏まえつつ、「第4次山梨市食育推進計画」を策定します。

## 2 計画の位置づけ

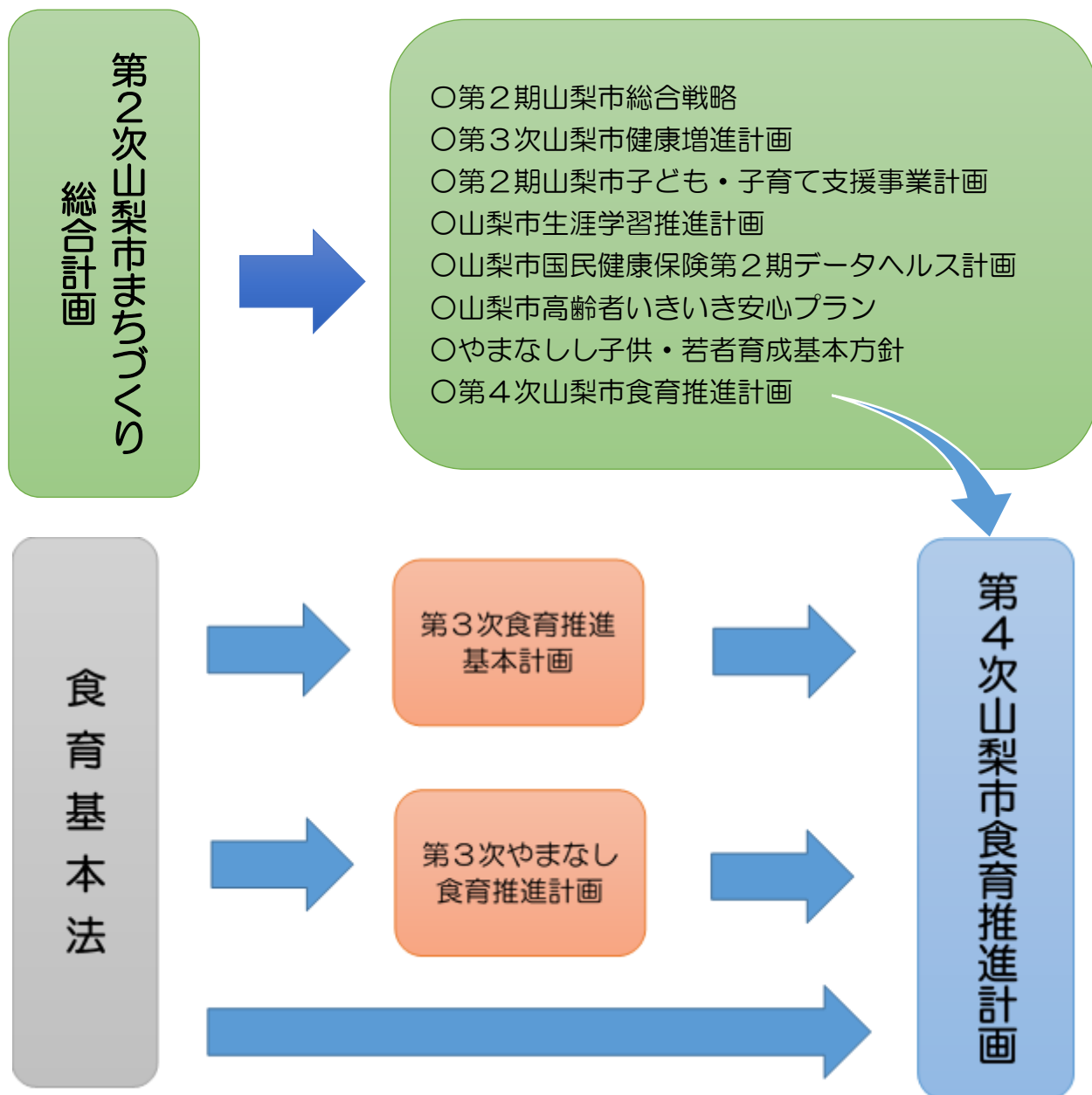
### (1) 法令等の根拠

食育基本法の第18条により市町村に食育推進計画の策定が努力義務として定められています。

### (2) 計画の性格、位置づけ

本計画は、市の総合計画である「第2次山梨市まちづくり総合計画」を上位計画とし、関連する山梨市健康増進計画など、山梨市が策定した各種計画との整合性を図りながら作成されています。

また、本計画は国が策定した「第3次食育推進基本計画」と山梨県が策定した「第3次やまなし食育推進計画」の理念に基づき食育を進めるための基本的な考え方を明らかにするとともに、食育を推進するための総合的な指針として位置づけます。



### 3 計画の期間

この計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

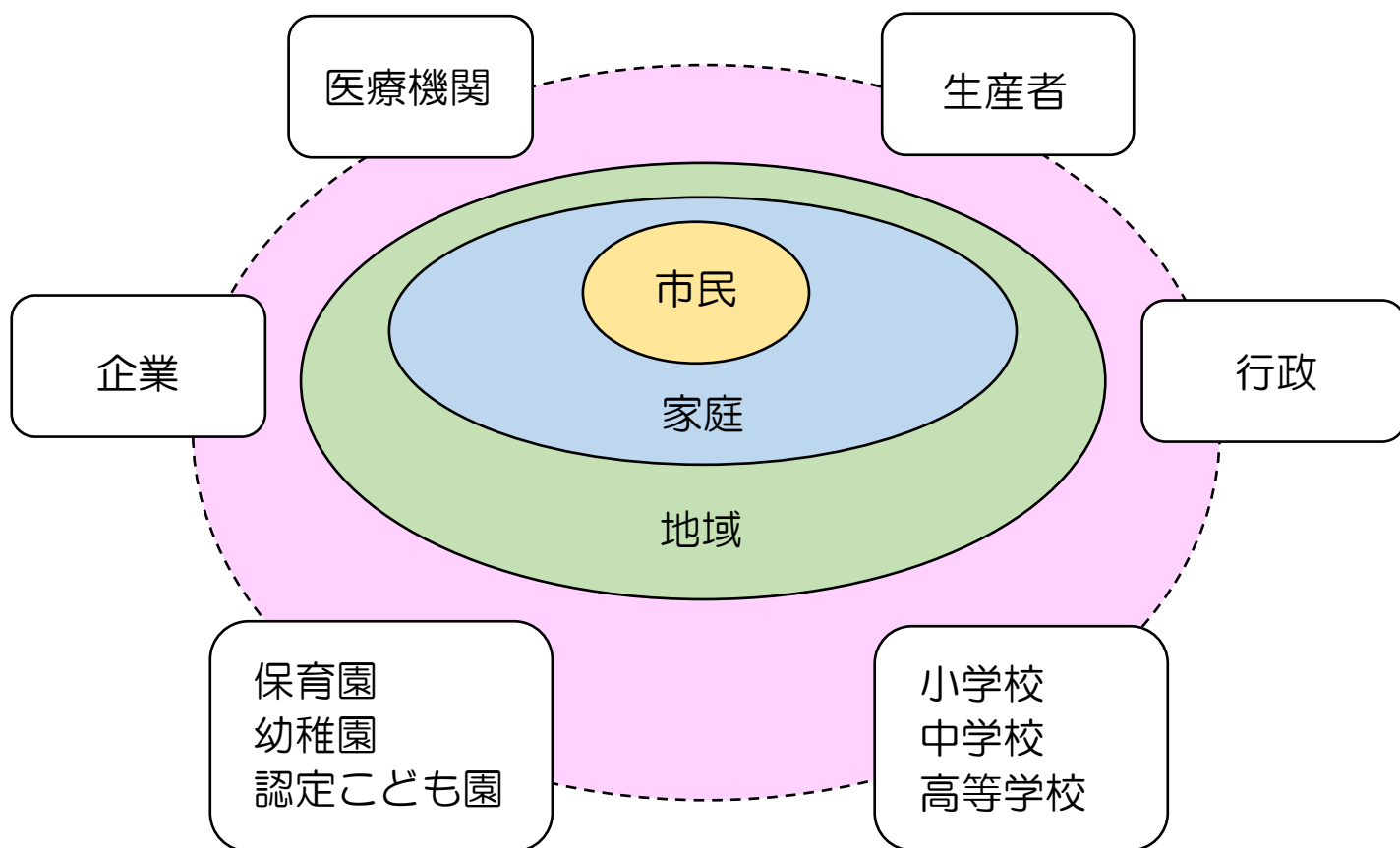
なお、社会経済情勢の変化などによって計画の変更が必要になった場合には、山梨市食育推進会議\*の意見を聴いて、見直すこととします。

※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。

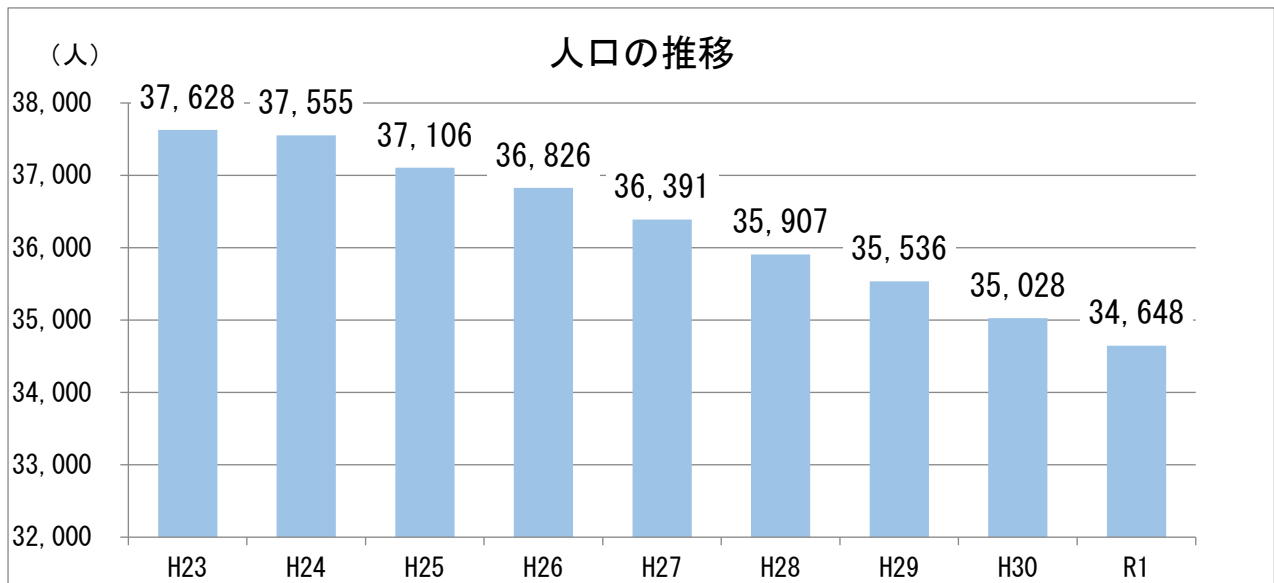


## 第2章 食をめぐる現状と課題

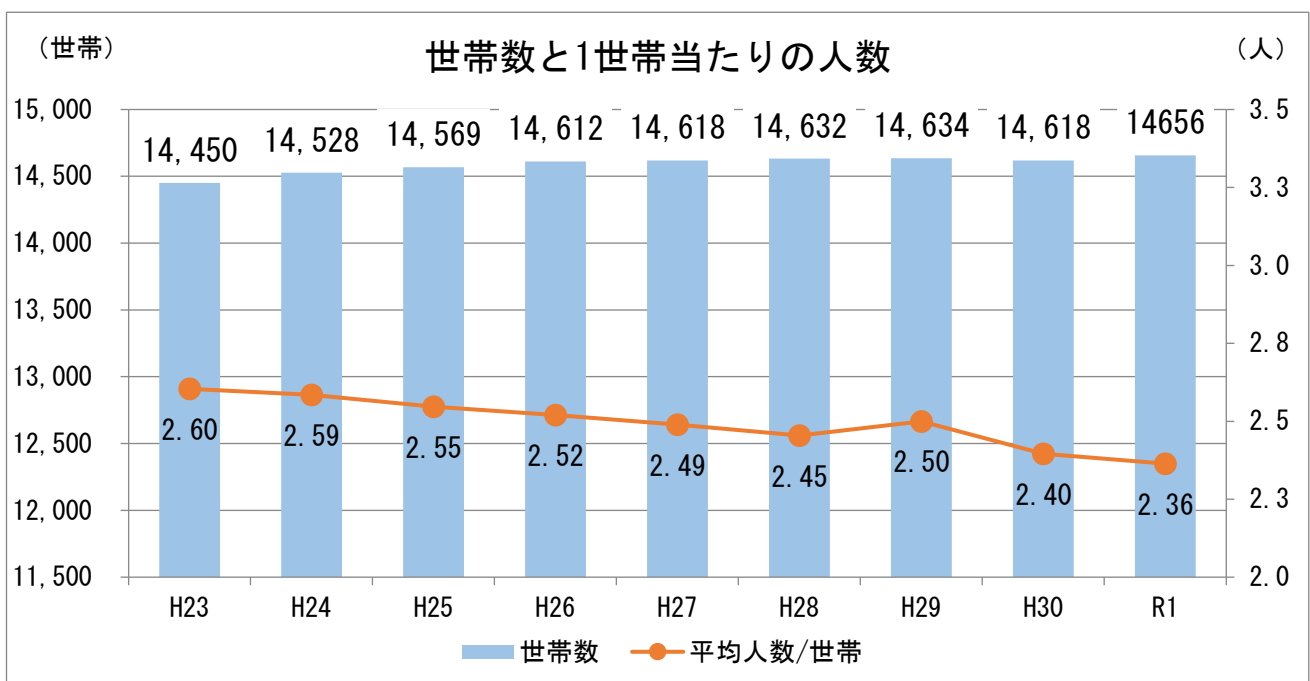
### 1 山梨市の概況

#### (1) 人口と世帯数の推移

人口は年々減少傾向にあります。一方、世帯数はここ数年横ばいの傾向であり、1世帯当たりの平均人数は、令和元年度時点で2.36人となっています。



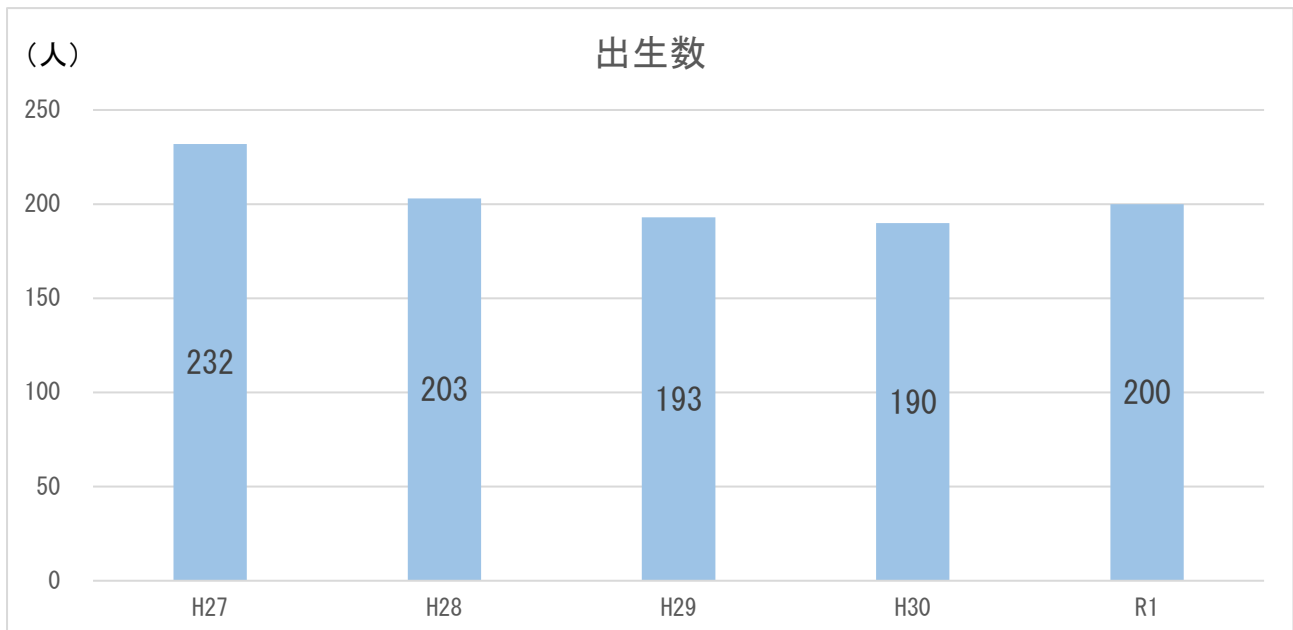
出典：山梨市住民基本台帳



出典：山梨市住民基本台帳

## (2) 出生数

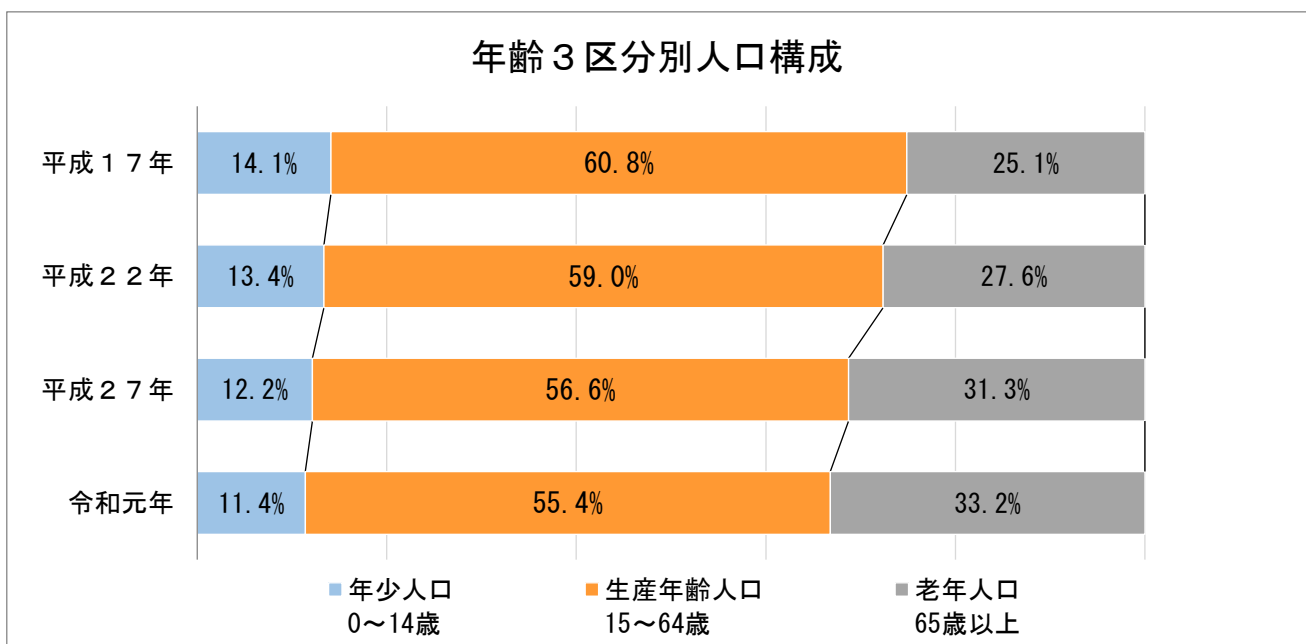
出生数は横ばい傾向です。



出典：山梨市保健統計

## (3) 年齢3区分別人口構成の比較

年少人口、生産年齢人口ともに減少傾向ですが、老年人口は増加傾向で推移しています。



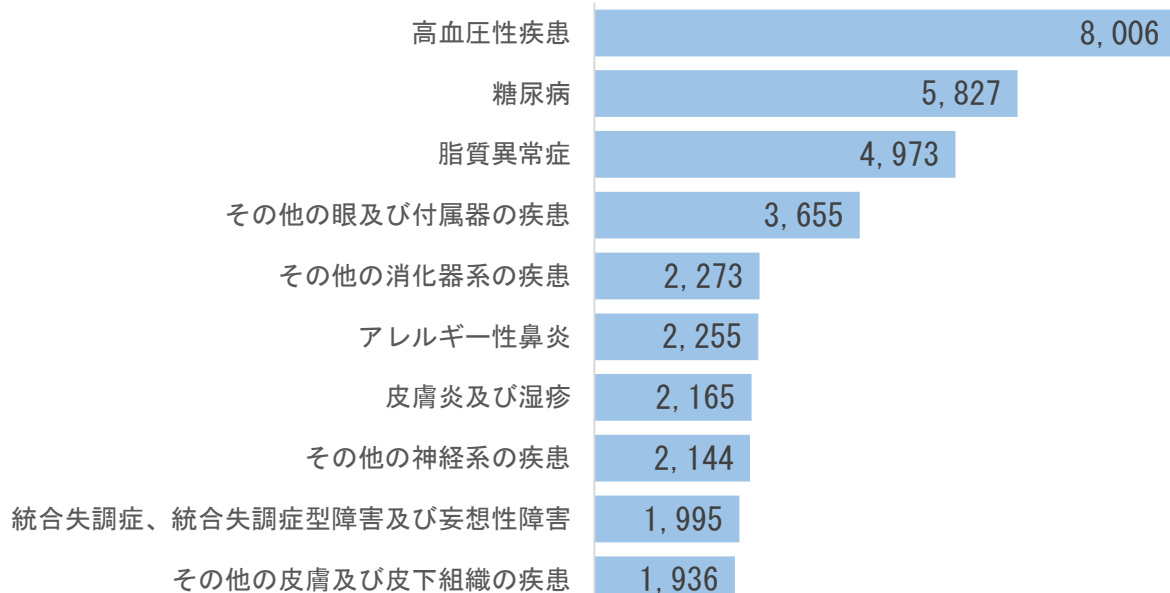
出典：国勢調査、住民基本台帳年齢統計表



## (4) 疾病件数の比較

高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が多くなっています。

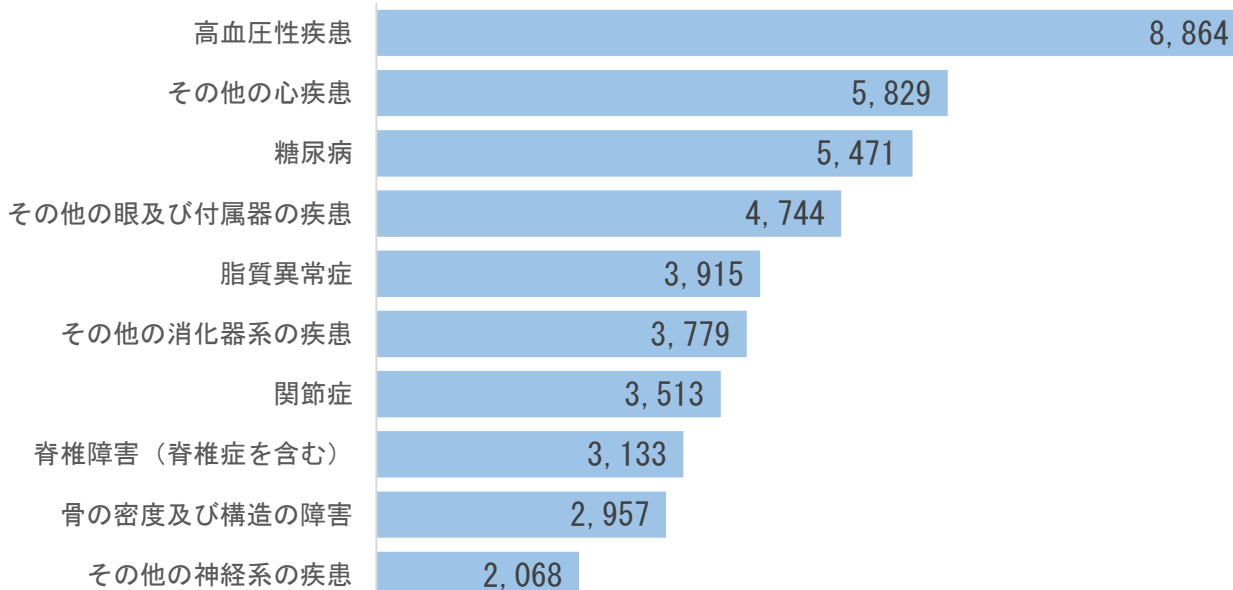
山梨市国民健康保険の疾病件数（上位10位） (件)



出典：KDB 令和元年度

後期高齢者は、高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病が上位に含まれていますが、関節症や骨の密度及び構造の障害等も、上位に挙がっています。

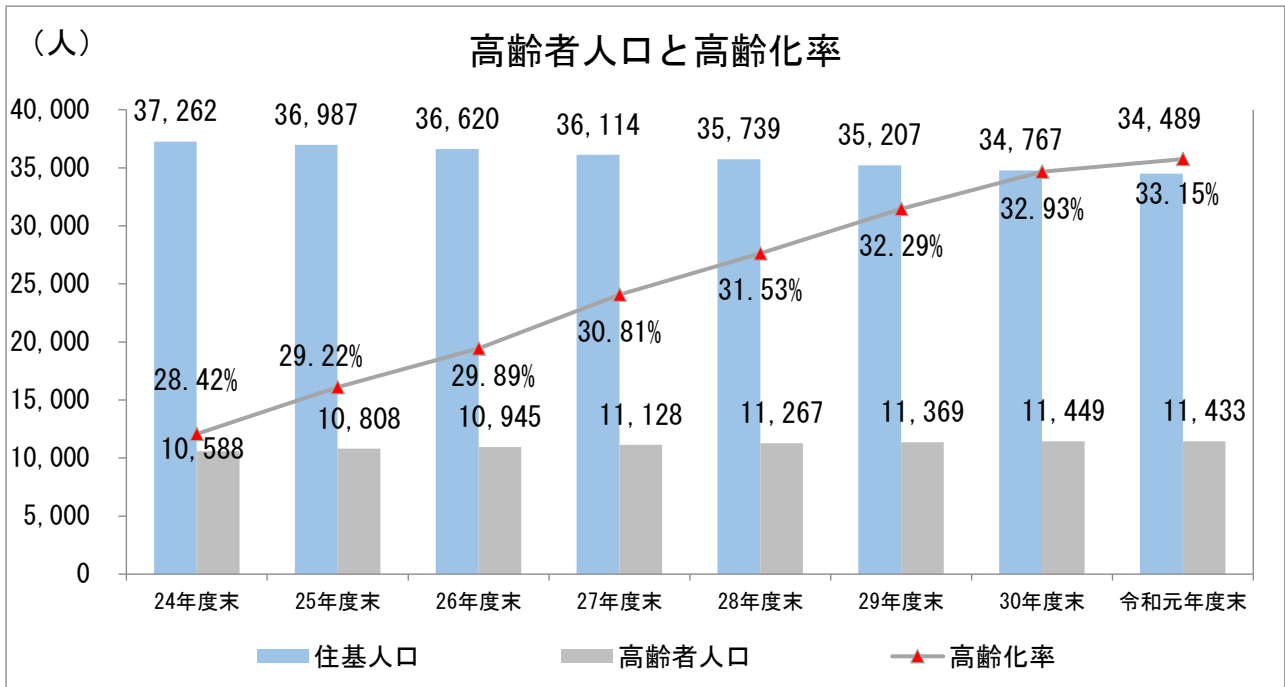
山梨市後期高齢者医療保険者の疾病件数（上位10位） (件)



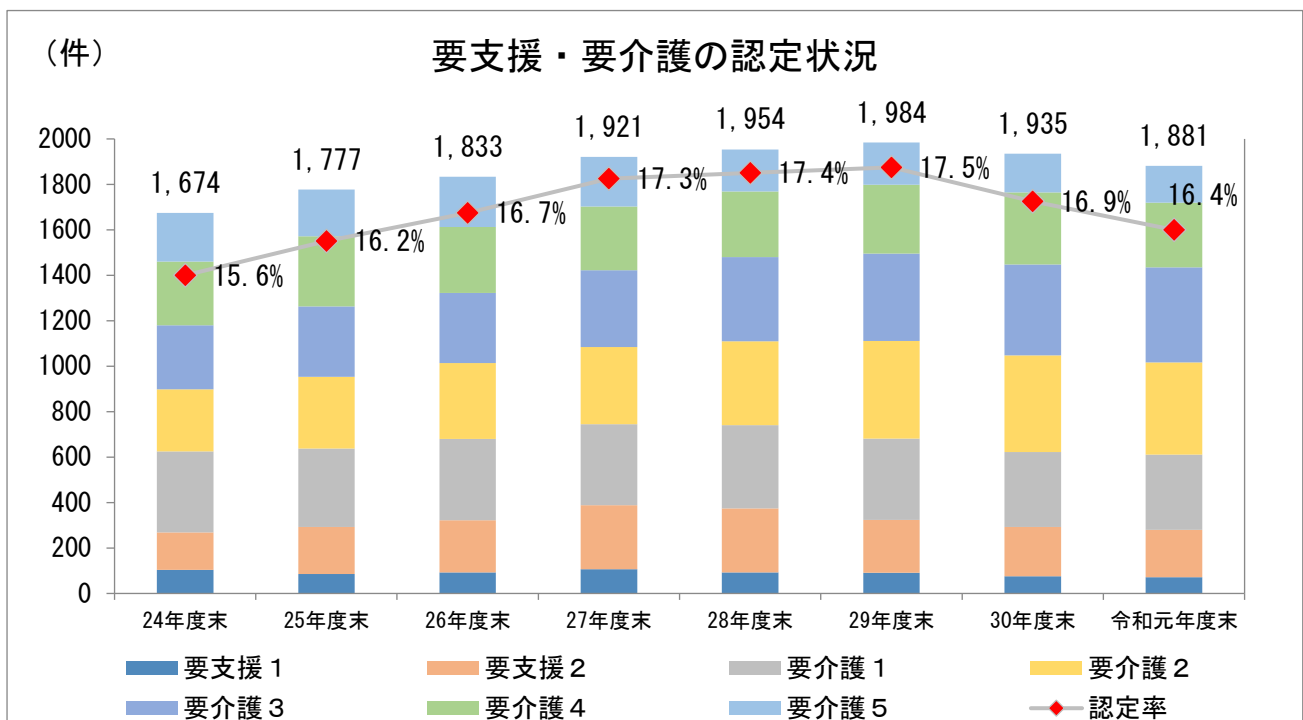
出典：KDB 令和元年度

## (5) 介護について

高齢者人口の増加に伴い、要介護（支援）認定者割合も増加していますが、平成30年度より介護予防・日常生活支援総合事業の導入等により、認定率は低下しています。しかし、要介護2、3の認定者は年々増えており、介護給付費も増加を続けています。

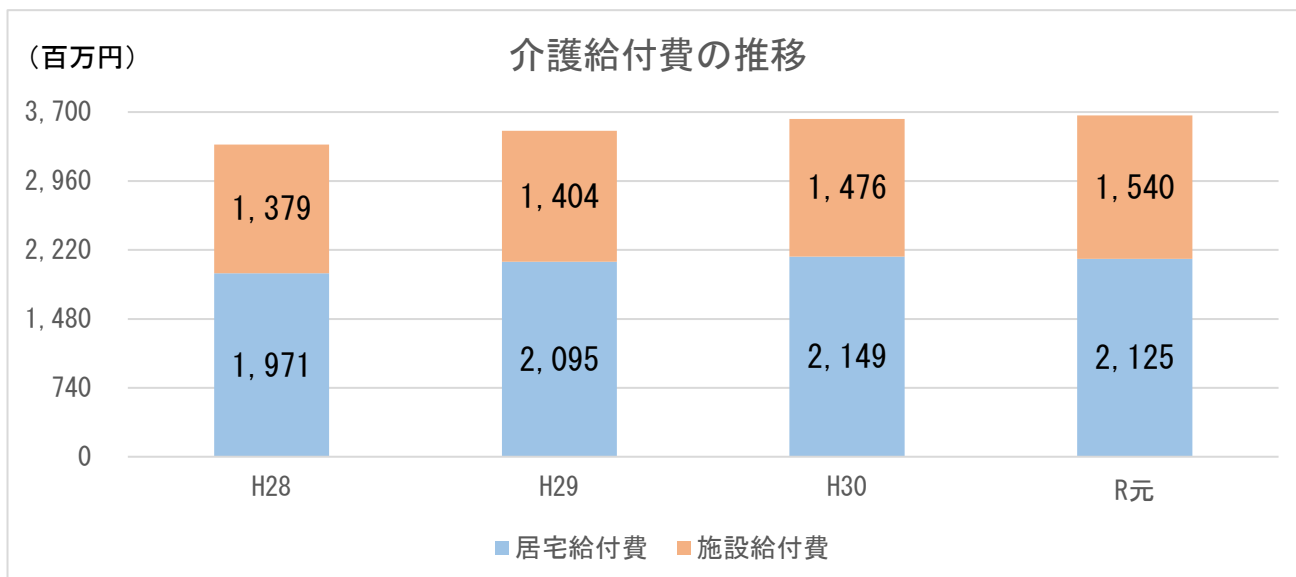


出典：KDB 令和元年度



出典：介護保険課

介護給付費は、施設給付が年々増加しています。居宅給付費は横ばいですが、サービス利用状況をみると通所介護や短期入所生活介護の利用が多いです。通所介護は、外出や交流の機会の確保、認知症の重症化予防のため利用していることが多く、短期入所生活介護は果樹栽培の農繁期に利用が集中する傾向があります。



出典：KDB 健康スコアリング（介護）令和元年度

要介護（支援）認定者の有病状況として、心疾患、糖尿病等の生活習慣病、筋・骨格疾患の有病割合が高い状況にあり、高齢期以前から関係課で連携し健康増進・重症化予防に取り組む必要があります。

要介護（支援）者認定状況

年齢			2号		1号		計
			40～64	65～74	75～		
被保険者数	人		11,918	5,196	5,779	22,893	
認定者数	人		31	144	1,777	1,952	
認定率	%		0.3	2.8	31.2	17.8(1号のみ)	
新規認定者数	人		1	2	23	26	
新規認定率	%		0.01	0.06	0.33	0.20(1号のみ)	
支援	要支援1	人(%)	2(6.8)	9(5.6)	62(3.4)	73(3.6)	
	要支援2	人(%)	3(10.5)	23(13.4)	189(10.6)	215(10.8)	
介護	要介護1	人(%)	7(15.9)	20(13.9)	315(10.6)	342(16.7)	
	要介護2	人(%)	11(39.7)	39(28.3)	374(21.5)	424(22.3)	
	要介護3	人(%)	6(18.6)	22(16.1)	404(22.0)	432(21.5)	
	要介護4	人(%)	1(3.2)	25(17.2)	269(16.3)	295(16.1)	
	要介護5	人(%)	1(5.1)	6(5.4)	164(9.2)	171(8.9)	
有病状況	糖尿病	人(%)	4(19.7)	28(20.5)	415(23.3)	447(23.1)	
	糖尿病合併症	人(%)	1(4.3)	8(6.6)	86(4.7)	95(4.8)	
	心臓病	人(%)	8(37.6)	55(40.5)	1,085(61.7)	1,148(59.7)	
	脳疾患	人(%)	7(30.8)	28(20.1)	397(22.4)	432(22.4)	
	がん	人(%)	1(9.2)	23(15.8)	263(15.2)	287(15.2)	
	精神疾患	人(%)	7(19.7)	41(30.2)	696(40.2)	744(39.2)	
	筋・骨格	人(%)	8(24.6)	53(37.6)	968(56.4)	1,029(54.5)	
	難病	人(%)	2(3.0)	6(6.8)	50(2.8)	58(3.1)	
	その他	人(%)	8(37.6)	66(45.1)	1,082(61.5)	1,156(59.9)	

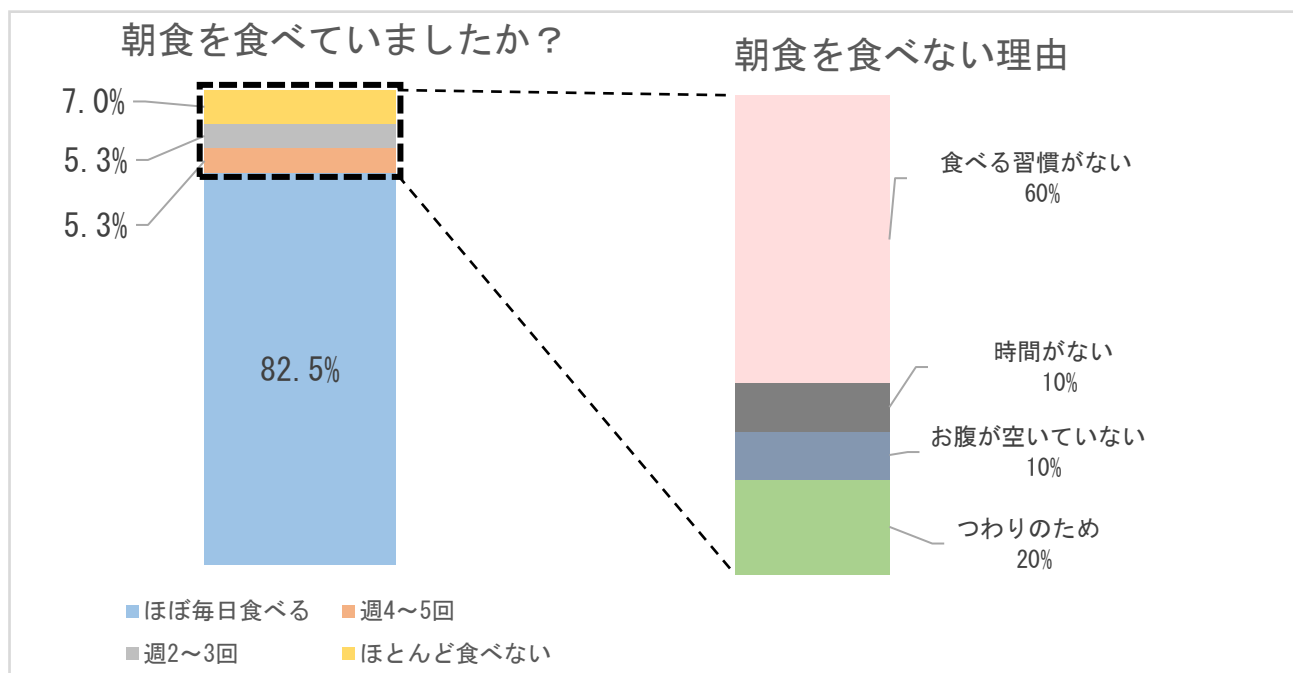
出典：KDB R1 年度（累計）

## 2 山梨市の食に関する状況

山梨市の食生活の課題を抽出し、本計画に反映させるために、ライフステージ別にアンケートを実施、実態を把握することといたしました。

### 妊産婦について

(対象：3ヶ月児健診対象者の母親 ※妊娠中期の頃の食生活について質問 回答数：58人)



朝食を「週4~5回、週2~3回、ほとんど食べない」と回答した人は、17.6%でした。朝食の欠食がある人の朝食を食べない理由は、「食べる習慣がない」と答えた人が一番多かったです。

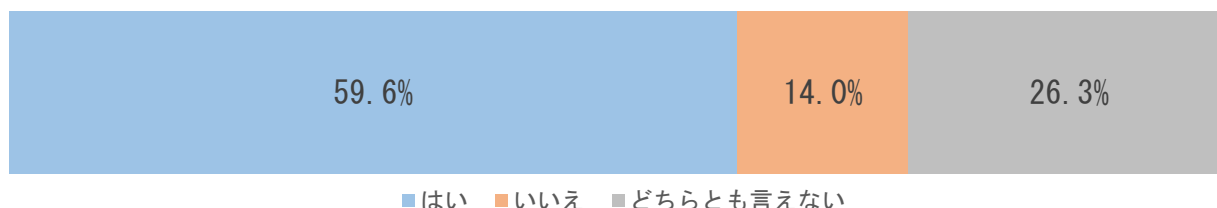
### 妊娠中「カルシウム」を多く含む食材を積極的に摂っていましたか



### 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「カルシウム」、「鉄」、「葉酸」を含む食材を積極的に摂っていた人の割合



カルシウム、鉄、葉酸を多く含む食材を積極的に「3種類摂取していた人」は31.6%、「2種類摂取していた人」は17.5%、「1種類摂取していた人」は31.6%、「いずれも摂取していなかった人」は19.3%でした。

### 妊娠中にサプリメントを飲んでいましたか



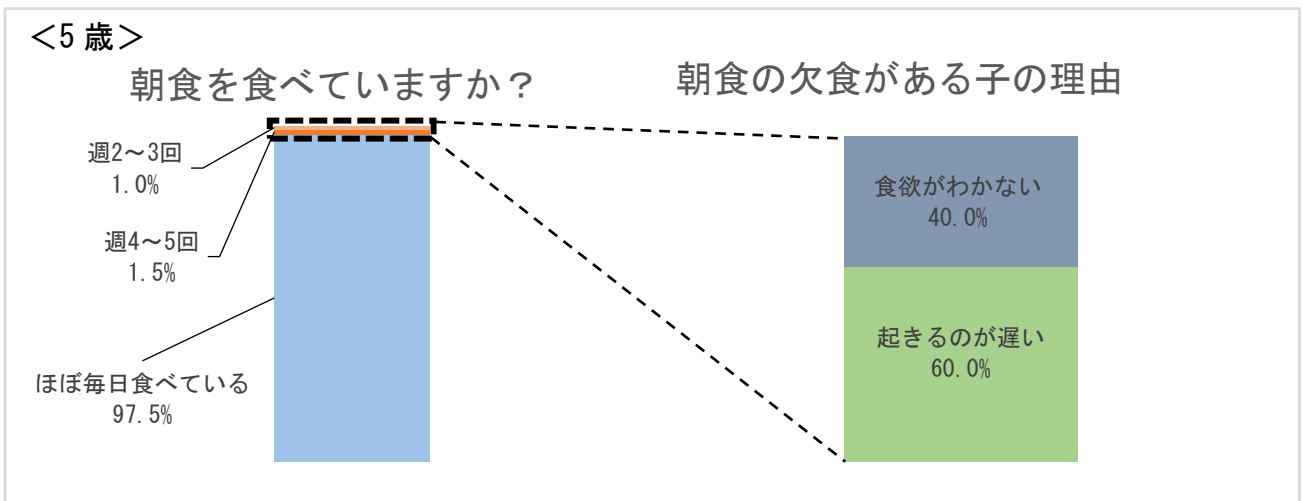
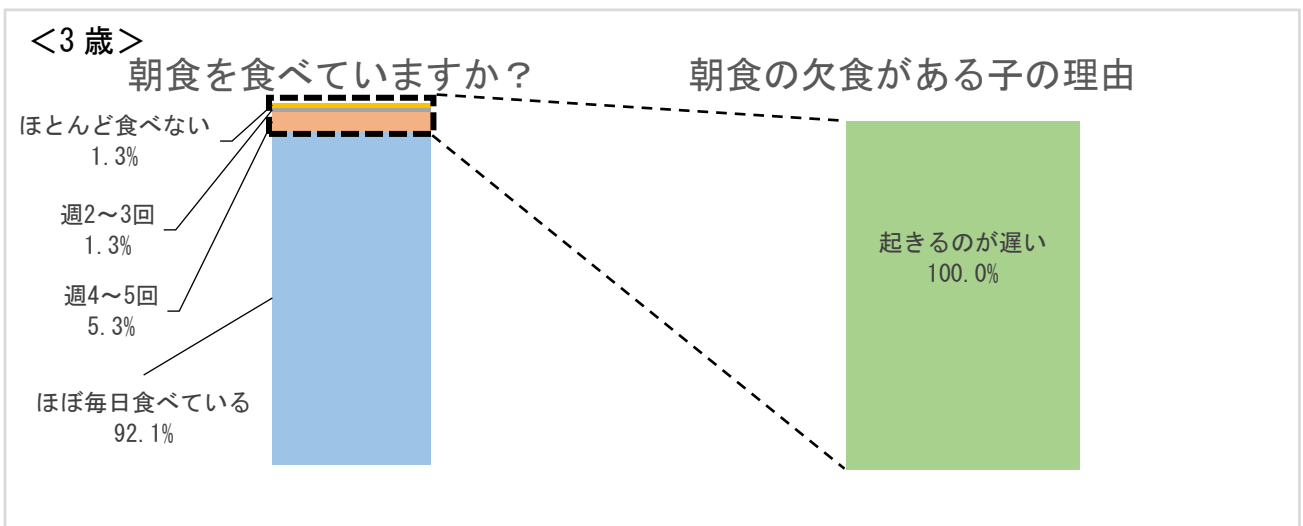
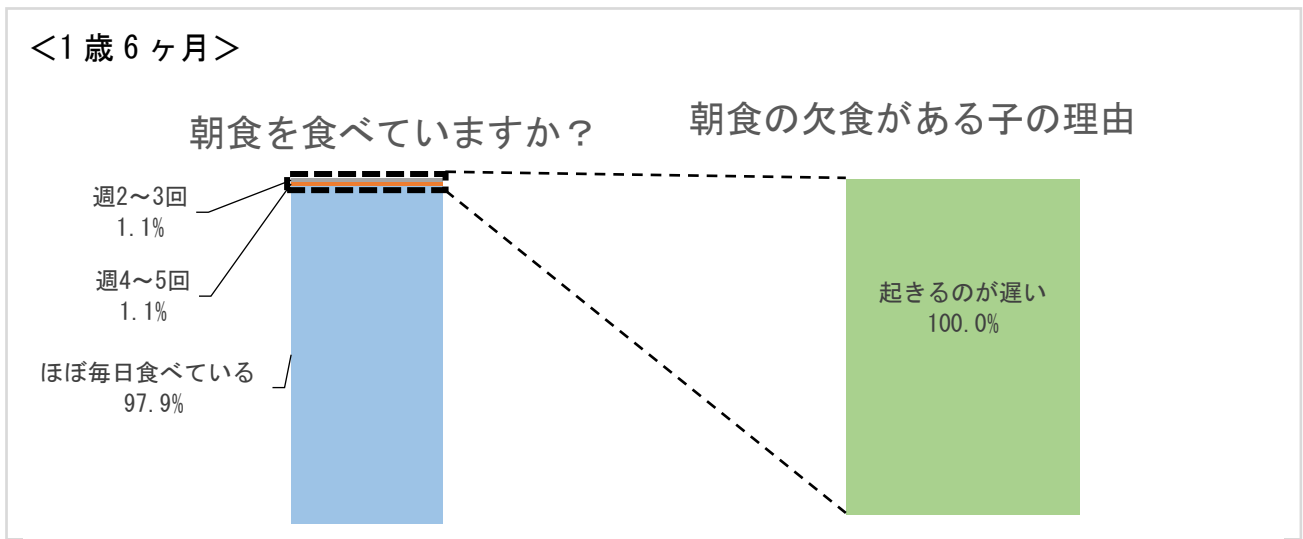
妊娠中にサプリメントを飲んでいたと答えた人は、64.9%でした。

## 妊産婦の課題について

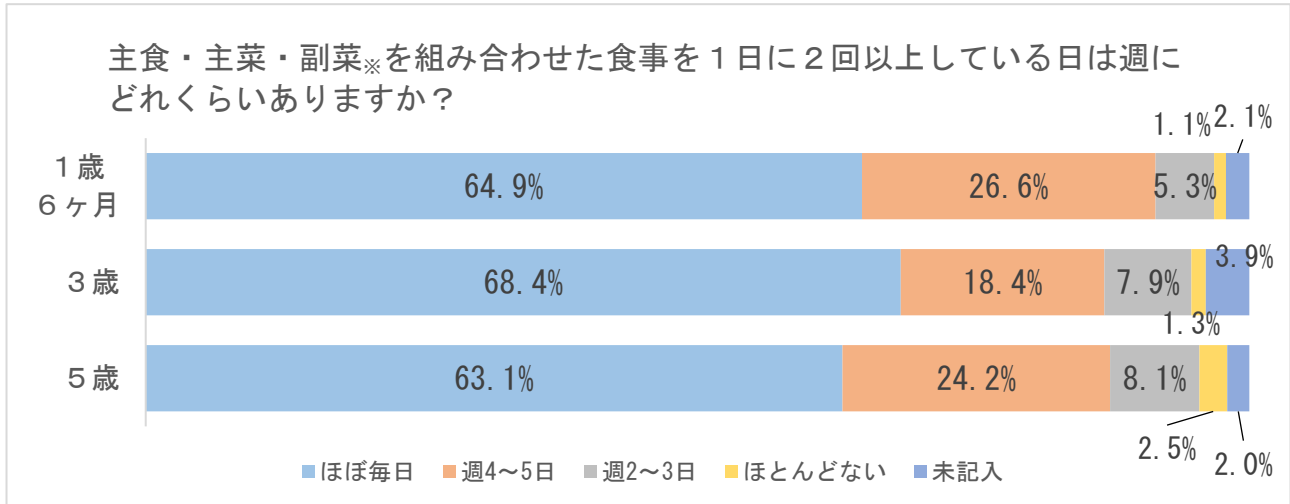
母親の健康と子どもの発育に大事な時期です。母子ともに必要なエネルギーや栄養を補うためにも3食バランスよく食べることが大切ですが、朝食を欠食する人が見受けられました。また、カルシウム、鉄、葉酸は、この時期に積極的に摂ることが必要な栄養素ですが、3種類を積極的に摂取している人は31.6%と低い値でした。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。鉄を摂ることは妊娠中の鉄欠乏性貧血を予防することに繋がり、葉酸は胎児の神経管閉鎖障害のリスクの低下に繋がります。どの栄養素も母子にとっては大切になるため、妊娠中は特に必要な栄養素を意識することが大切です。

## 幼児期について

（対象：1歳6ヶ月児健診対象児の保護者 回答数：94人、3歳児健診対象児の保護者 回答数：77人、市内保育園、幼稚園、認定こども園の年中児（5歳）の保護者 回答数：198人）



朝食を「週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない」と回答した子はどの年齢でもいました。朝食の欠食がある子の理由は、1歳6ヶ月児と3歳児は「起きるのが遅い」、5歳児は「起きるのが遅い」、「食欲がわからない」でした。



### ※主食、主菜、副菜について

主食…ご飯、パン、麺類など

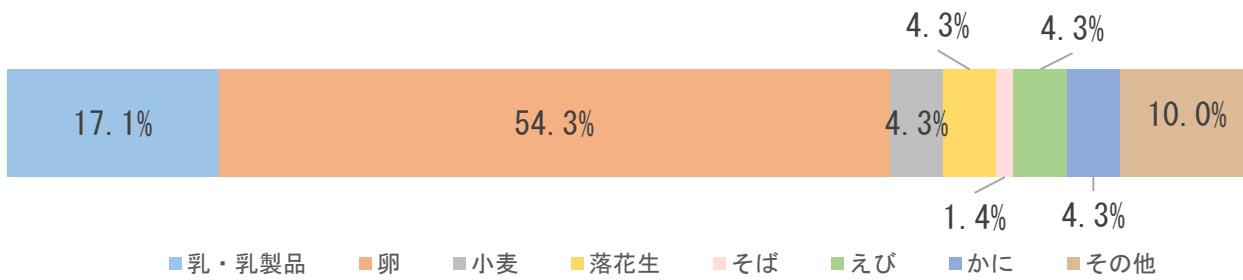
主菜…肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインの料理

副菜…野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢、小皿の料理

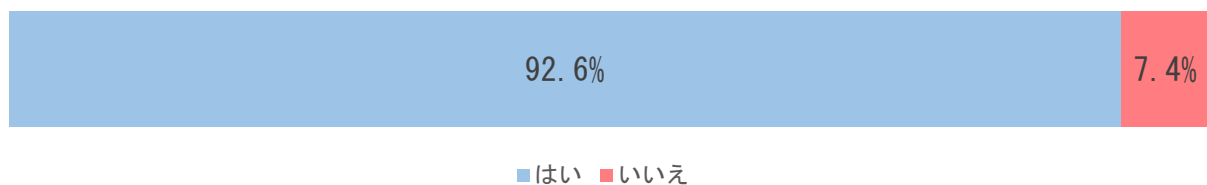
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している日が「ほぼ毎日」と答えた子は、1歳6ヶ月児で64.9%、3歳児で68.4%、5歳児で63.1%でした。



### 1歳6ヶ月、3歳、5歳児の食物アレルギーをもつ子の内訳



### 食物アレルギーについて医師と相談していますか



アンケートに回答した 368 人中食物アレルギーがある子は、54人おり、その中で卵アレルギーをもつ子が 54.3%でした。また、食物アレルギーについて医師と相談をしている方が 92.6%、医師と相談していない方は 7.4%でした。

## 幼児期の課題について

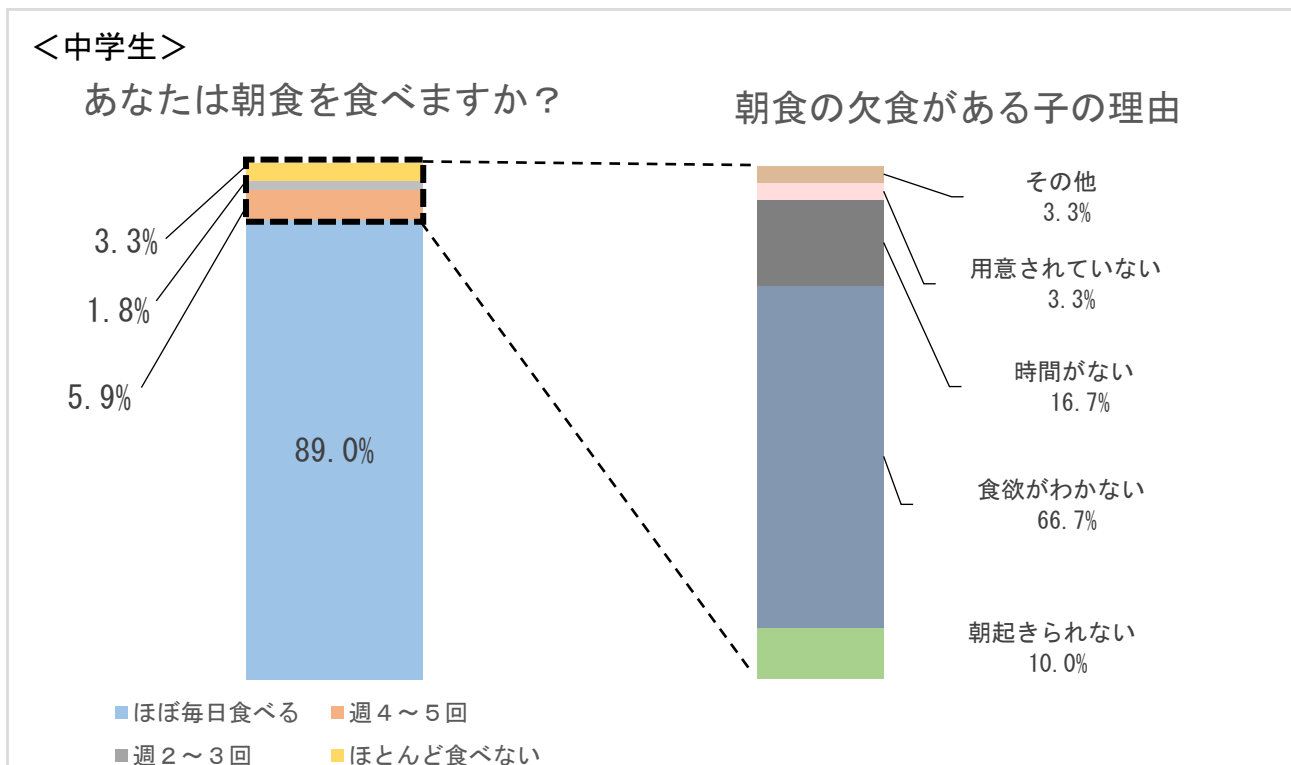
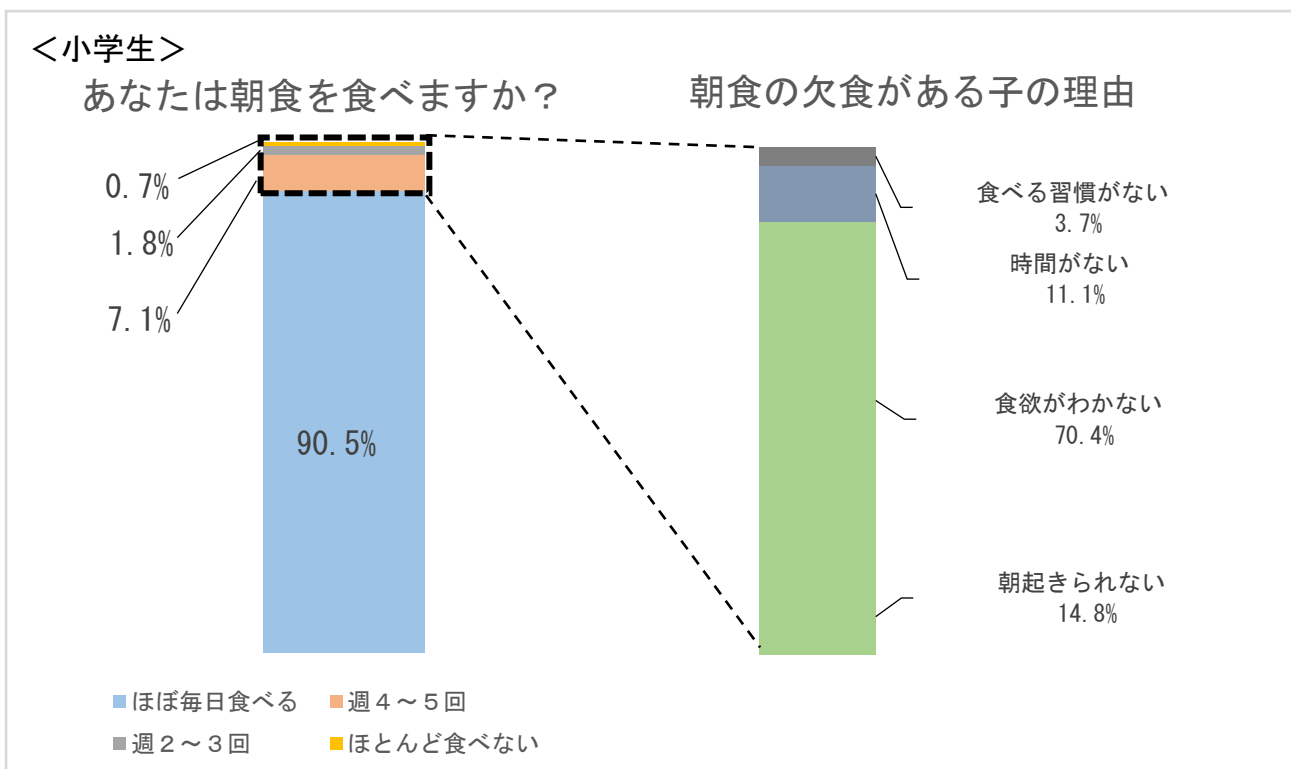
朝食の欠食がある子はどの年齢にもいました。心と身体の土台作りをする時期であり、必要な栄養素をしっかりと確保するために3食の食事が欠かせません。生活リズムは子どもの成長にとっても大切になるため、食事、睡眠等の生活リズムを整えることが重要です。また、バランスの良い食事を毎日している子は6割ほどいますが、バランスの良い食事を週2～3日、ほとんどない子は10%程いました。また、年齢が上がるにつれ増える傾向にありました。成長するためには様々な栄養素が必要になるため、バランスのよい食事を摂ることも大切になります。規則正しい生活リズムを作るためにも、1日のスタートとなる朝食を摂ることやバランスの良い食事を摂ることは乳幼児期にも重要です。

食物アレルギーについては保護者の自己判断ではなく、医師と相談する等の正しい知識を持つことが必要になります。



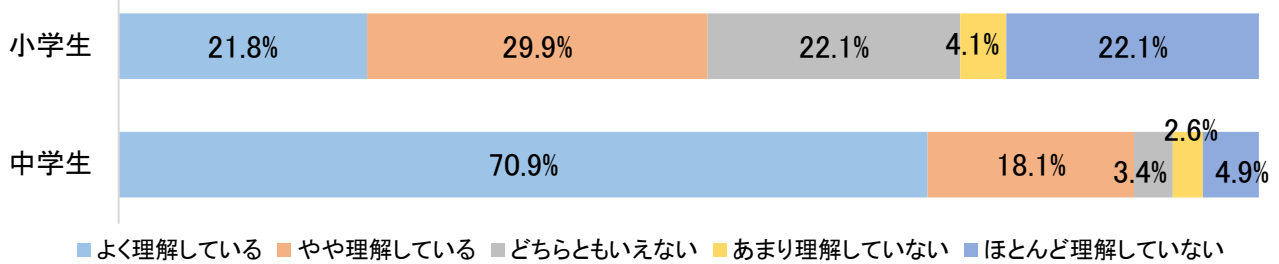
## 学齢期について

(対象：市内小学校6年生 回答数：283人、市内中学校3年生 回答数：272人)

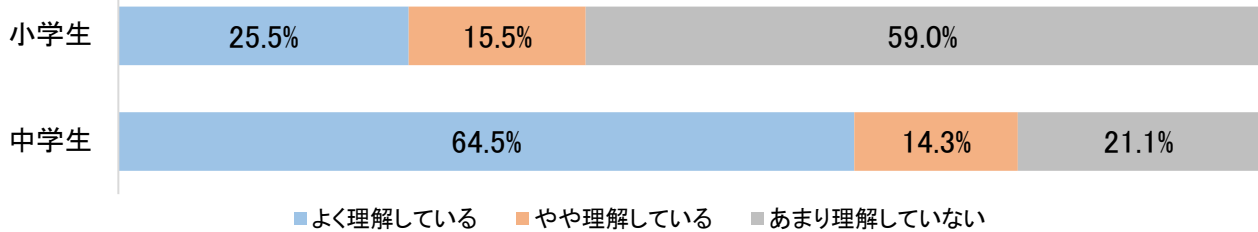


朝食を「週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない」と回答した子は、小学生で9.6%、中学生で11%でした。また、朝食の欠食がある小学生・中学生の理由は、「食欲がわかない」と答えた子の割合がどちらも高い結果となりました。

赤・黄・緑※の食品の分類（小学生）、主食・主菜・副菜の料理の分類（中学生）について理解している子どもの割合



赤・黄・緑の食品の働き（小学生）、主食・主菜・副菜の料理の主な栄養素（中学生）について理解している子どもの割合



※上記2つのグラフに関しては、採点方式で評価しました。P67、60 参照

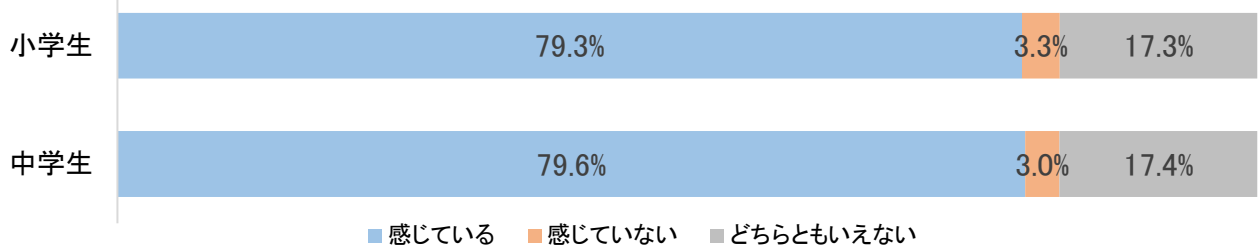
※赤、黄、緑の食品について

- 赤…肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻
- 黄…ご飯、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類
- 緑…野菜、きのこ、果物

赤・黄・緑の食品の分類について、よく理解している小学生は 27.1%でした。主食・主菜・副菜の料理の分類について、よく理解している中学生は 74.6%でした。

赤・黄・緑の食品の働きについて、よく理解している小学生は 30.8%でした。主食・主菜・副菜の料理の主な栄養素について、よく理解している中学生は 67.9%でした。

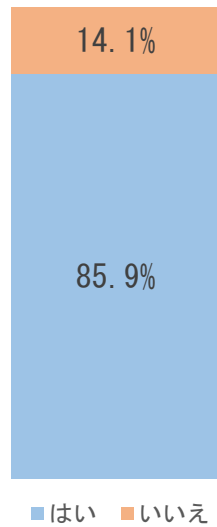
感謝の気持ちを感じて食べていますか？



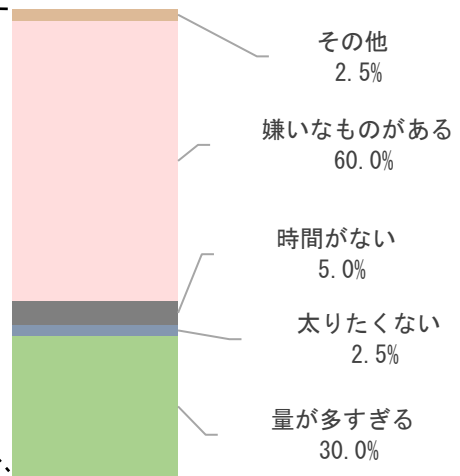
感謝の気持ちを感じて食べている子は、小学生で 79.3%、中学生で 79.6%であり、どちらも同様の結果となりました。

### <小学生>

給食を残さないように食べていますか？

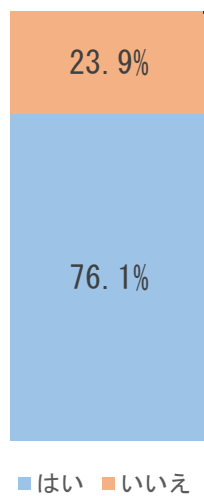


いいえと答えた理由

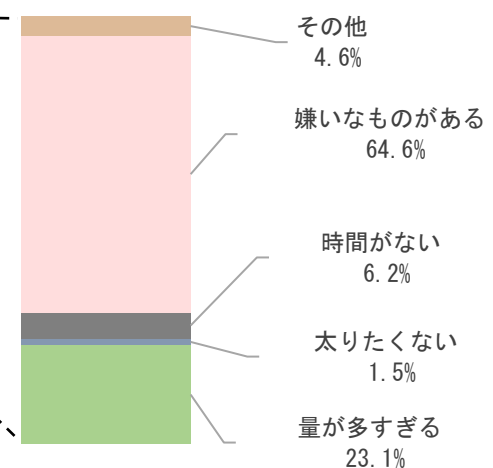


### <中学生>

給食を残さないように食べていますか？



いいえと答えた理由



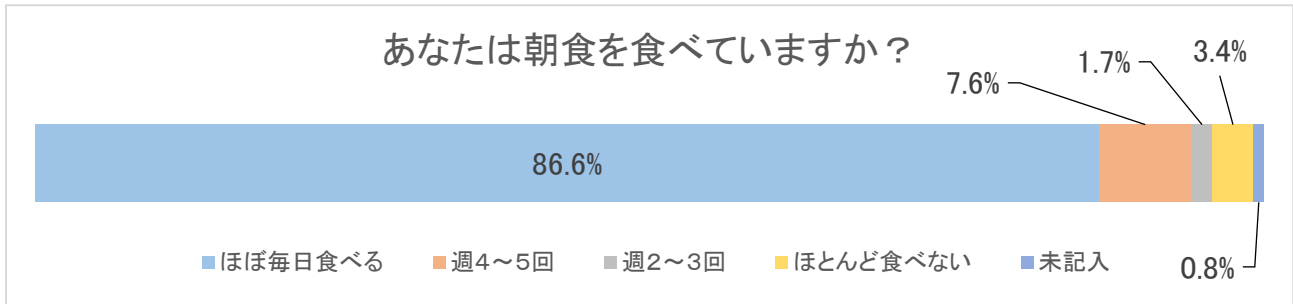
給食を残さないように食べていますか、という質問に「いいえ」と回答した子の割合は、小学生で 14.1%、中学生で 23.9%でした。また、給食を残す小学生・中学生の理由は、「嫌いなものがある」と回答した子の割合がどちらも高い結果となりました。

## 学齢期の課題について

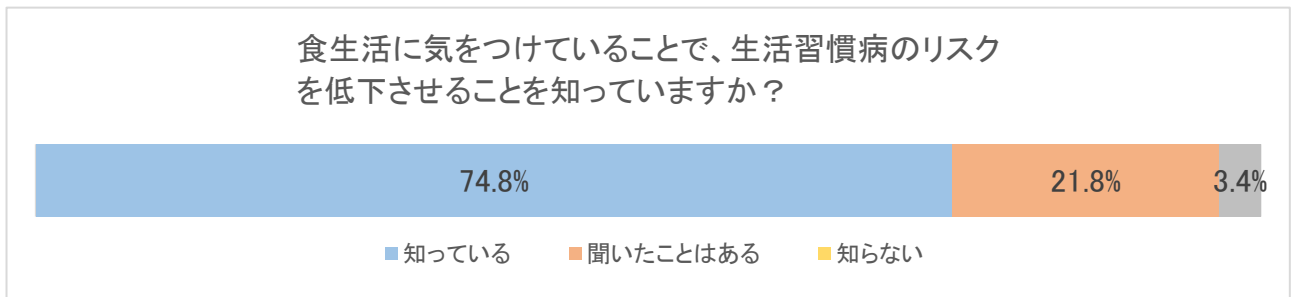
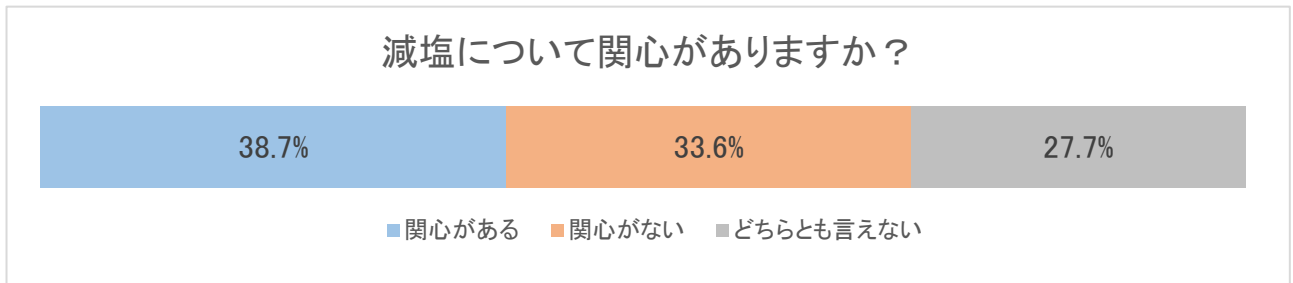
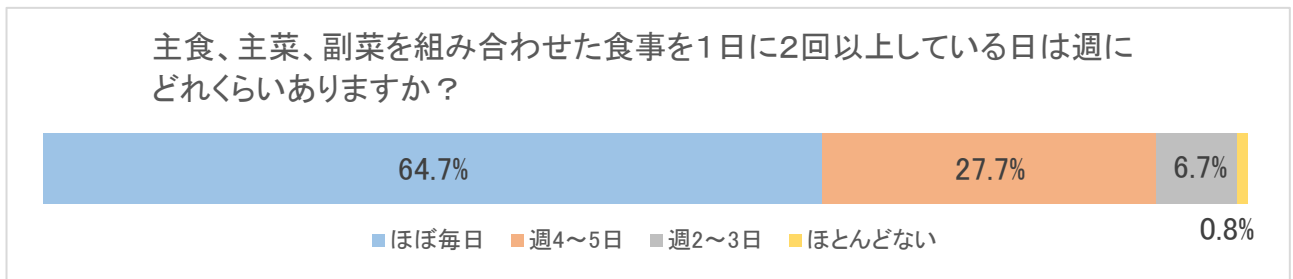
成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣に大きく影響するとても重要なものです。学齢期は、生涯にわたり健康に過ごすための基礎を培う時期です。生活リズムを整え、3食バランスよく食べるという食習慣は、主に家庭を中心に形成されるものですが、栄養バランスが整った学校給食を「生きた教材」とし、食事バランスや感謝の心等、多方面から発達段階に応じた食育を行う必要があります。

## 青年期について

(対象：市内高校2年生 回答数：119人)

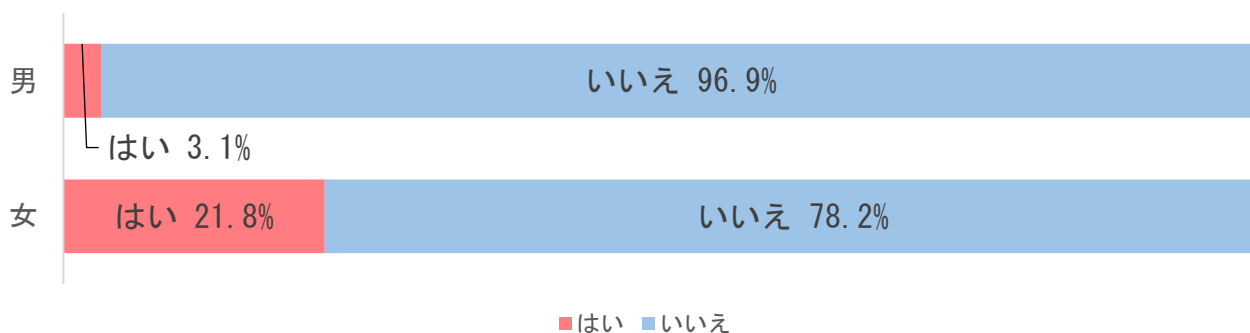


週4～5回、週2～3回、ほとんど食べないと回答した人は、12.7%でした。



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」と回答した人は64.7%でした。減塩について「関心がある」と回答した人は、38.7%でした。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「知っている」と回答した人は74.8%でした。

あなたはダイエット目的で食事を抜くことがありますか？



ダイエット目的で食事を抜く人は男性で3.1%、女性で21.8%でした。

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は、77.3%でした。

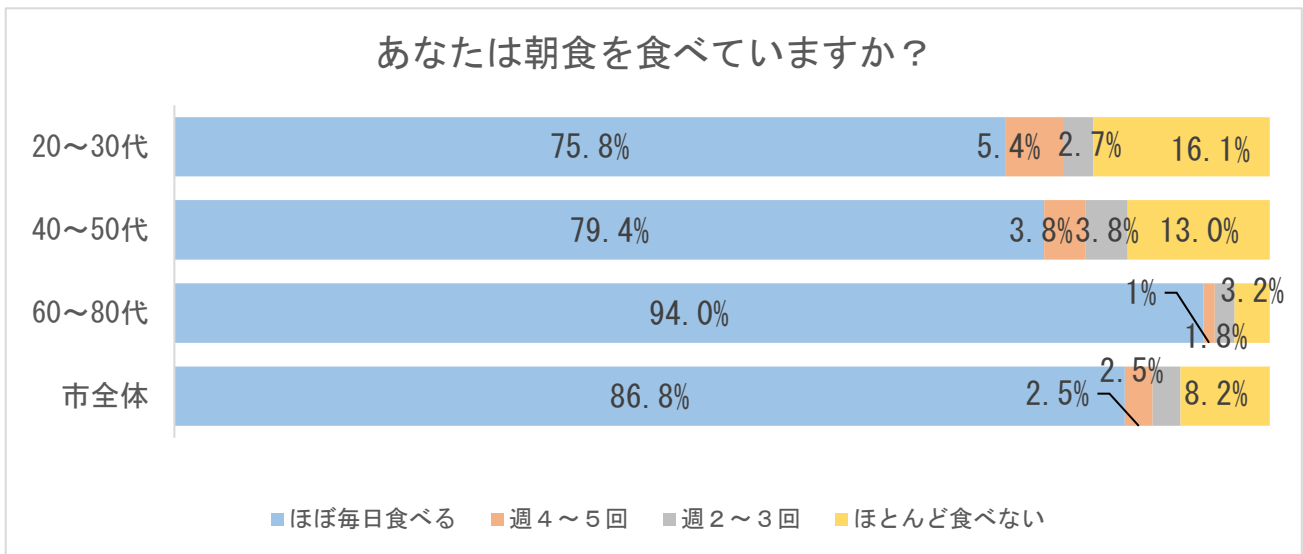
## 青年期の課題について

進学、就職等で生活スタイルが変わり、自分で食を選択する機会が増えてくる時期になります。朝食を欠食したり、体型を意識して食事を抜いたり、バランスの悪い食事を続けたりしていると、自分自身が生活習慣病等になる可能性があります。バランスの良い食事を毎日している人は64.7%でしたが、バランスの良い食事を週2～3回、ほとんどないと答えた人は7.5%いました。また、ダイエット目的で食事を抜く人も見受けられました。

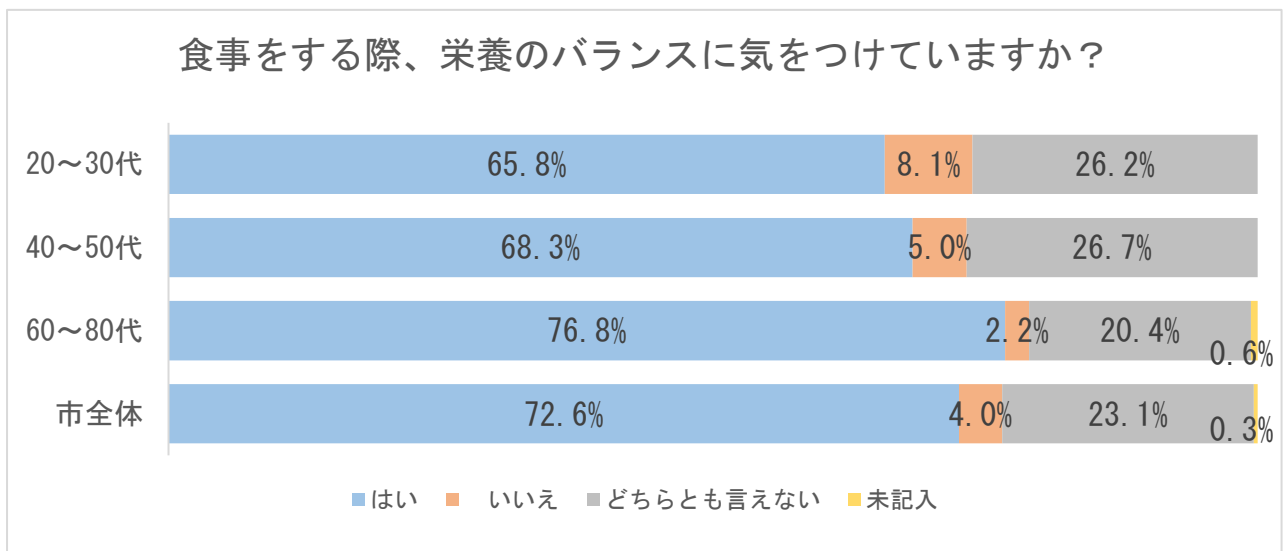
バランスよく食べることの大切さや正しいダイエットの方法等を伝えていけるような取組や将来の生活習慣病を予防していくためにも食生活と健康を関連付けて捉え、正しい食習慣や規則正しい生活を身につけ、実践できる力を養うことが大切です。

## 壮年期・中年期・高齢期について

対象：壮年期（20～30代）回答数：149人、中年期（40～50代）回答数：262人、  
高齢期（60代以上）回答数：496人

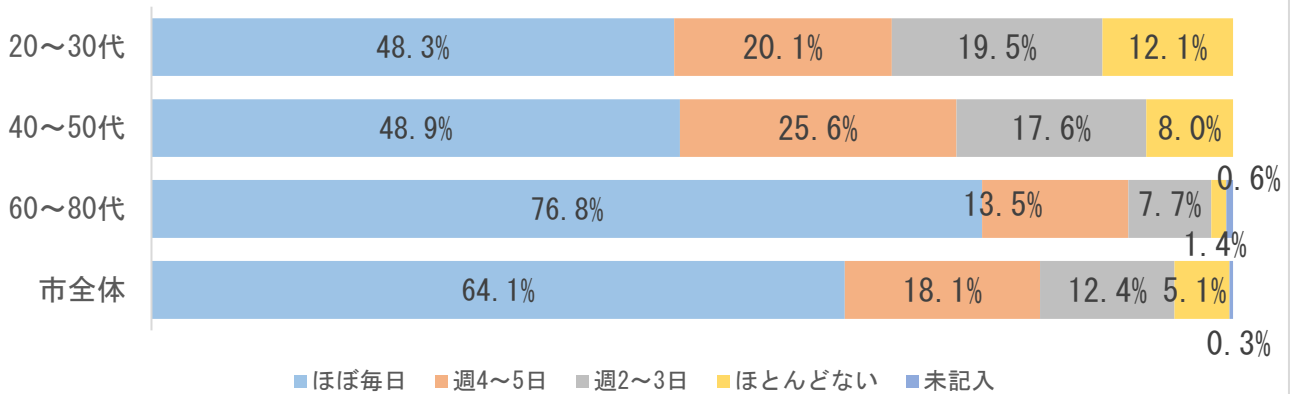


「週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない」と回答した人は、20～30代で24.2%、40～50代で20.6%、60～80代で6%でした。



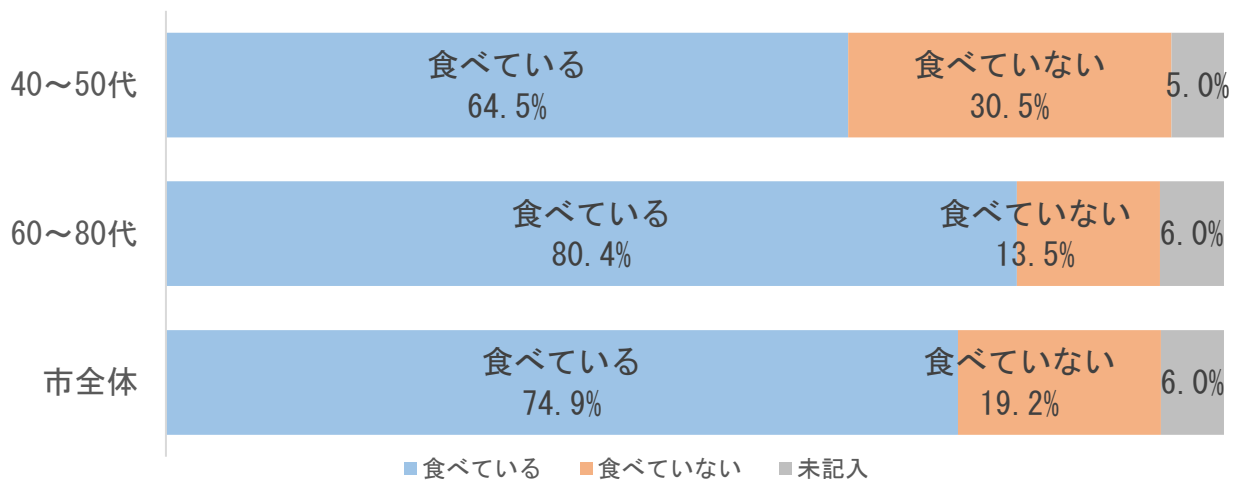
いいえ、どちらとも言えないと回答した人は20～30代で34.3%、40～50代で31.7%、60～80代で22.6%でした。

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れくらいありますか？

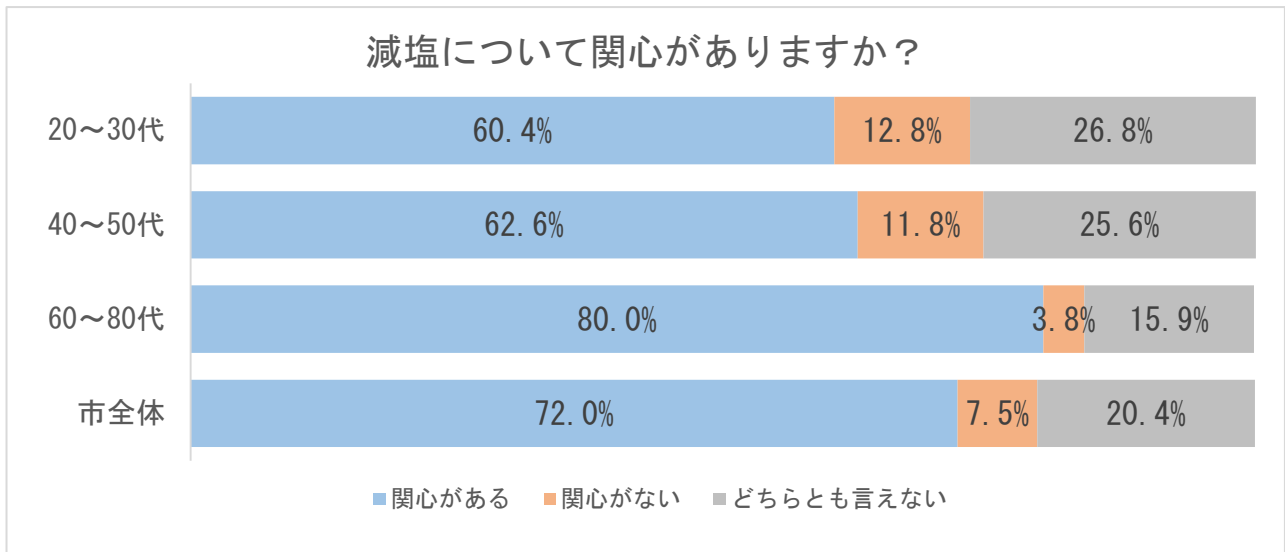


「週2~3日、ほとんどない」と回答した人は20~30代で31.6%、40~50代で25.6%、60~80代で9.1%でした。

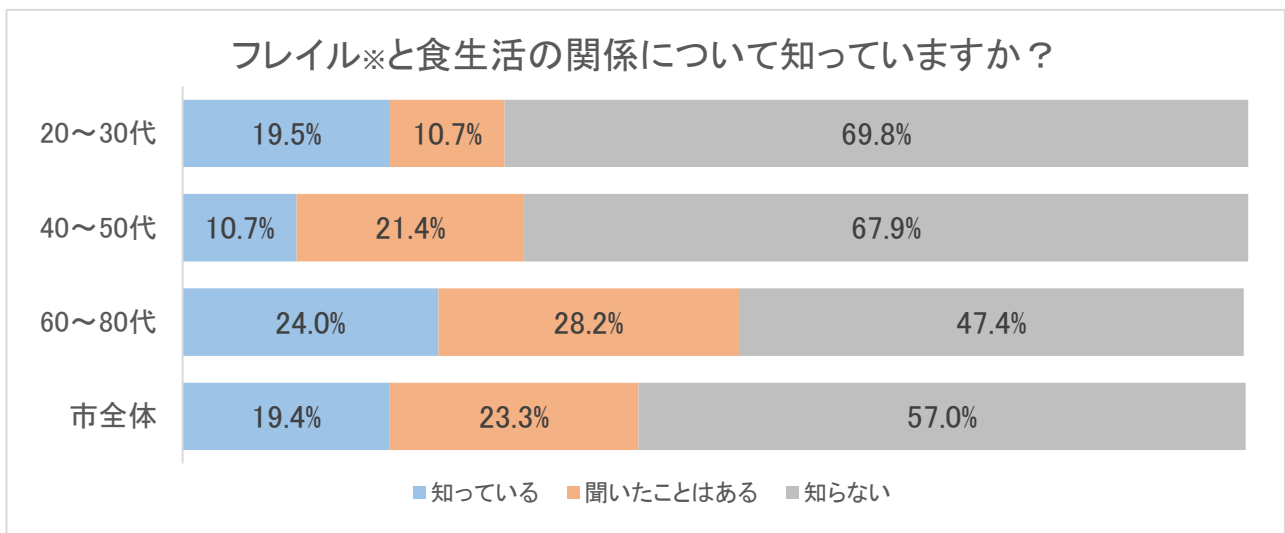
野菜料理を毎日2回以上食べていますか？



「はい」と回答した人は40~50代で64.5%、60~80代で80.4%でした。年代が上がる  
と野菜料理を2回以上食べている人は高くなっています。



「関心がない、どちらとも言えない」と回答した人は 20～30 代で 39.6%、40～50 代で 37.4%、60～80 代で 19.7%でした。



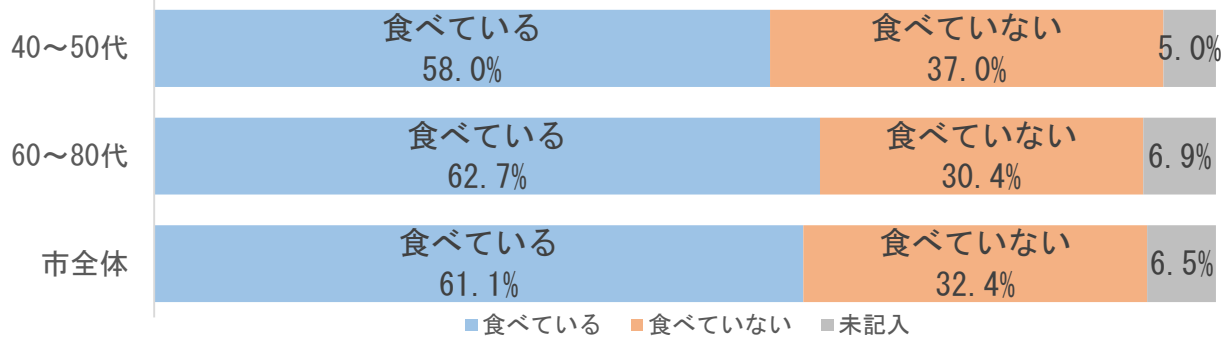
#### ※フレイルについて

フレイルとは『虚弱』を意味し、歳をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイル予防は「食事」、「運動」、「社会参加」の3つが柱となっています。特に食事でエネルギー、たんぱく質が継続的に不足すると低栄養によるフレイルのリスクが高まります。

また高齢期の口腔機能低下（オーラルフレイル）は、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。歯と口の状態が悪くなると、栄養が摂りにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりすること等から、フレイルの状態を招きやすくなります。

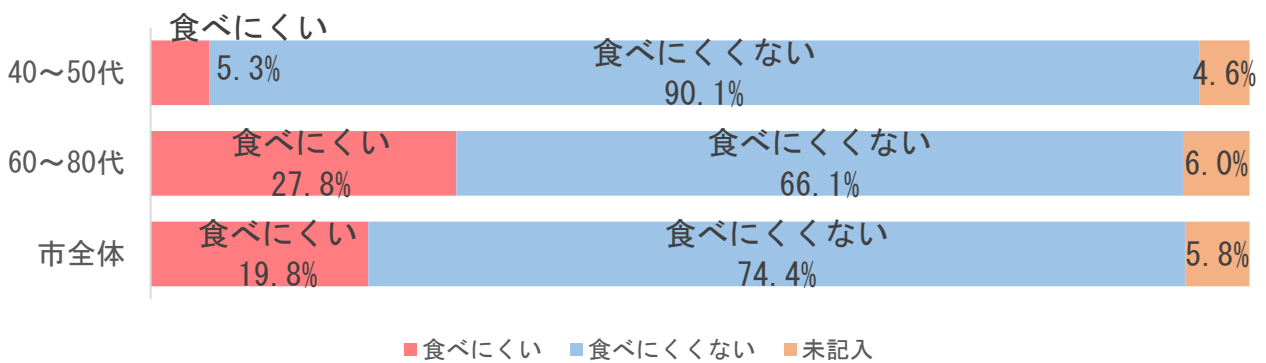


動物性たんぱく質（肉、魚）を主菜として毎日2回以上食べていますか？



フレイルと食生活の関係について「知らない」と回答した人は 20～30代で 69.8%、40～50代で 67.9%、60～80代で 47.4%でした。また、40代以降では、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」と回答した人は、40～50代で 58.0%、60～80代で 62.7%でした。

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？



お茶や汁物等でむせることがありますか？



半年前に比べて固いものが食べにくいと回答した人は 40～50代で 5.3%、60～80代で 27.8%でした。

またお茶や汁物等でむせることがあると回答した人は 40～50代で 15.3%、60～80代で 25.2%でした。

## 成人（壮年期・中年期）の課題について

欠食やバランスの悪い食事を続けていると、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病に繋がるリスクが高くなります。朝食を欠食している人はどの年代にもいました。また、バランスの良い食事を毎日している人は20～30代は48.3%、40～50代は48.9%、60～80代は76.8%と若い世代では食にあまり関心のない傾向でした。

若いうちから、食事や健康面について目を向ける事が大切です。また、将来を見据えたフレイルの予防について考えていく必要があります。

## 成人（高齢期）の課題について

高齢になってくると新たに「フレイル」になることが問題となってきます。動物性たんぱく質は、筋肉や内臓を構成し、ホルモンや免疫抗体をつくる等、フレイルの予防にも欠かせない大切な栄養素の1つです。予防のためにも毎日欠かさず食べることが大切になります。

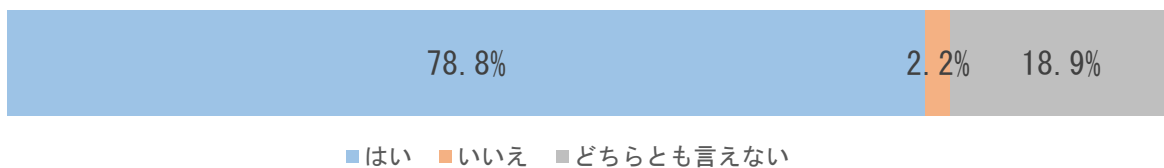
また固い物が食べにくくなった人は、40～50代で5.3%、60～80代で27.8%、飲み込みがうまくいかない人は、40～50代で15.3%、60～80代で25.2%と高齢になると増加する傾向でした。定期的に歯科医院を受診すること、口腔体操やマッサージ等、自分自身で口周りの筋肉を維持することがオーラルフレイルを予防することにつながります。

また、「フレイル予防」、「オーラルフレイル」という新しい概念も市民に普及していく事が課題となります。

## 市民共通について

**対象：青年期（市内高校2年生）回答数：119人、壮年期（20～30代）回答数：149人、  
中年期（40～50代）回答数：262人、高齢期（60代以上）回答数：496人**

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？



「いいえ」と回答した人は2.2%、「どちらとも言えない」と回答した人は18.9%でした。

## 市民共通の課題について

食品の廃棄が少なくなるように心がけている人は78.8%でした。市民一人一人が食品ロス問題を「他人事」ではなく「自分事」として捉え、「理解」するだけにとどまらず「行動」に移すことが必要です。食べ物を無駄にしない意識の定着を図る事や、まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、必要な人々に提供することを含め、できるだけ食品として活用するようにしていくことが大切です。

### 3 「第3次山梨市食育推進計画」の取組の状況

第3次山梨市食育推進計画では、「一人ひとりがバランスのとれた食生活を心がけ、健康で豊かな生活を実現しましょう」、「生活リズムを整え、食事は楽しく、おいしく食べましょう」、「食文化の継承と地元でとれた食材を活用しましょう」、「食材について学び、環境に配慮しましょう」の4つの重点目標を掲げ、各重点目標を達成するために8つの指標を設定し食育を推進してきました。目標値に達成したものもありますが、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	基準値	中間値	目標値	実績値	達成状況 ※4
	2015年	2018年	2020年		
バランスに気をつけている市民を増やす	37.0%	74.0%	79.0%※1	79.0%	A
BMI 25以上の市民を減らす	19.6%	21.6%	16.0%※2	20.5%	B
減塩に関心のある市民を増やす	57.3%	60.0%	63.0%	81.0%	A
食事が楽しいと思う市民を増やす					
小中学生	85.0%	83.0%	90.0%	84.0%	B
高校生	81.6%	84.0%	85.0%	83.0%	B
成人	85.2%	91.8%	94.0%※1	86.0%	B
朝食を家族や仲間と食べる児童・生徒を増やす	85.9%	89.2%	90.0%	68.0%	C
家庭菜園や地元でとれた野菜を調理している市民を増やす	89.5%	91.4%	94.0%※1	90.0%	B
食育ボランティアの登録人数を増やす	299人	227人	250人※2	214人	C
市民1人1日当たりの可燃ごみの排出量を減らす	544g	545g	535g※3	829.6g	E

※1：中間評価値で目標値に達したため、山梨市食育推進会議に諮り、策定時の目標値から変更している。

※2：中間評価値を確認し、山梨市食育推進会議に諮り、策定時の目標値から変更している。

※3：担当課で作成した計画と目標値の相違があったため、山梨市食育推進会議に諮り、変更している。

※4：達成状況は、「A 目標値に達した」「B 変わらない」「C 目標値に達しなかった」「E 評価困難」とする。なお、基準年度の数値に対する実績値の増減率【(実績値-基準値)/基準値×100】が±10%未満の場合をB判定とする。

## 平成28年度の食育活動



万葉うたまつりで  
食育キャンペーン



JA 祭りで食育キャンペーン



子どもフェスティバルで  
手作りおやつ配布



くさかべ幼稚園に  
食育出前講座



山梨高校に食育出前講座



親子農業体験教室で  
さつまいも掘り

## 平成29年度の食育活動



JA 祭りで食育キャンペーン



日川高校で食育教室



食育セミナー



共選所の見学



親子料理教室



親子料理教室で歯磨き指導

## 平成30年度の食育活動の様子



6月の食育月間に展示



JA 祭りで食育キャンペーン



小学校に出前講座  
(スイートポテト作り)



山梨市食生活改善推進員と  
一緒に親子料理教室



親子農業体験教室で  
大根の種まき



食育ボランティア養成講習会

## 令和元年度の食育活動の様子



学校給食センターの見学



学童クラブで食育教室



親子農業体験教室で  
くるみ割りの見学



小学校に出前講座  
(いももち作り)



山梨市食生活改善推進員と  
一緒に親子料理教室



共選所の見学

## 令和2年度の食育活動の様子

※新型コロナウイルス感染症等に注意をしながら、活動を行いました。



感染症対策をしながら研修会



成人健診結果説明会に来た人に生活習慣病予防のお話し



調理実習ができないため調理動画をホームページに掲載



学校給食センターで食育学習①



学校給食センターで食育学習②



学校給食センターの配送トラックの見学

## 5年間の活動

### 【事業名】

親子料理教室、親子おやつ作り教室、学童クラブ料理教室、高校生料理教室  
学童クラブ食育教室、高校生食育教室、  
食育キャンペーン、食育月間展示、保育園・幼稚園・認定こども園の食育活動展示  
園児の共選所見学、農業体験教室、給食センターの見学会  
日本食生活協会事業、山梨市食生活改善推進委員会による軽食やおよつ提供  
出前講座（認定こども園、小学校、高校等）

この5年間では、地域の方や山梨市食育推進会議委員のお力を借りながら、食育活動を行ってきました。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、研修会や会議の会場を広くしたり、調理作業を動画撮影して市民へ普及したり、チラシを作成し配布する等、今までと形を変えて食育活動を行ってきました。

## 第3章 第4次山梨市食育推進計画について

### 1 基本理念・基本方針

食育アンケートの結果を踏まえ、基本理念と4つの基本方針を立てました。

#### ○基本理念

#### 『食育で 一生涯 元気なまち 山梨市』

子どもから高齢者まで生涯を通じた食育活動に取り組むことで、心身共に健康で豊かな食生活の実現を目指します。

#### ○基本方針

#### 1：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

朝食は脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整え、体温を上げたり、胃や腸を働かせたりと重要な役割を持っています。また、朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につける上で重要です。市民一人ひとりが朝食の大切な役割を理解し、バランスのとれた食生活が実践できるよう普及啓発を進めます。

#### 2：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

健康と食生活の関係について理解することで、生活習慣病の予防や生活の質の向上につながります。そのためには、自分自身の健康状態の把握や、食と健康に関する正しい知識の取得が必要となります。地域や関係機関と連携しながら、メタボリックシンドローム、肥満等の生活習慣病の予防や、高齢期の低栄養やフレイルの予防、改善につながるよう取組を推進します。

#### 3：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

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。そのことについて理解を深めることで、作り手への感謝と、食べ物を大切に作る気持ちを育みます。また、買いすぎ、作りすぎに気をつけることは、食品ロスの削減につながり、環境に配慮した食生活を実践できるよう、様々な機会を通じて啓発を進めます。

#### 4：新しい生活様式に応じた食育を進めましょう

新型コロナウイルス等感染症の拡大防止観点において、従来の取組が難しい状況です。そのため、新しい生活様式に応じた食育の推進が必要となります。

## 2 基本方針に応じたライフステージ別の食育推進

本計画では子どもから高齢者まで生涯を通じた切れ目のない食育を推進するために、ライフステージを妊産婦期から高齢期の7つに分け、各ステージにあった食育を推進していきます。

### ①妊産婦期

母親の健康と子どもの発育にとって大切な時期です。妊娠前に比べてエネルギーや栄養素等が多く必要になってきます。つわり等もあるため、個々に合わせて対応等を行う必要があります。妊産婦期における食に関する知識や情報、食の大切さを習得できる機会をもてるように活動していきます。

### ②乳幼児期（0～6歳）

食に関する体験を学びながら、食事の基礎を身につける重要な時期です。また心身ともに成長・発達が著しい時期でもあり、個々に合わせて栄養相談や食物アレルギーへの対応等を行う必要があります。

食生活の基礎や食べる楽しみ、規則正しい生活リズムを作るよう家庭や保育園、幼稚園、認定こども園、地域、行政等が連携して食育の推進に取り組みます。

### ③学齢期（7～15歳）

望ましい食習慣を定着させる時期です。家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、正しく理解することが必要です。なかでも学校給食は、栄養バランスがとれており実際に見て食べられる「生きた教材」となります。また、地域の農業生産を学ぶとともに、農作物の大切さを学びます。家庭や学校、地域、行政等が連携し、学校で学んだ事を家庭でも実践しながら自分に合った食生活を営む力を身につけられるよう取り組みます。

### ④青年期（16～24歳）

自分自身で食の選択、判断をし、望ましい生活習慣、食習慣を実践していく時期です。進学や就職など環境が大きく変わる時期ですが、今後に向けてさらに食に関する知識を深め、生活に生かしていくことが必要となります。学校や関係機関、地域と連携し、学習する機会がもてるよう活動していきます。

### ⑤壮年期（25～44歳）

就職や結婚、出産、子育てなどにより生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。食に関する正しい知識を学び、自分自身のライフスタイルに取り入れることが大切です。また、自分自身が望ましい食習慣を身につけるとともに、子どもたちにも実践できるよう育てることも大切になります。正しい知識を得られるように、企業や関係機関、地域と連携し、学習する機会をもてるよう活動していきます。



## ⑥中年期（４５～６４歳）

メタボリックシンドロームや生活習慣病等、体調の変化が気になる時期です。仕事や家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、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。また、疾病の予防のためにも定期的な運動習慣を取り入れることも大切です。地域等と連携しながら、望ましい食生活を確立できるよう活動するとともに、特定健診の結果説明会では、個々のライフスタイルに合った望ましい生活習慣になるよう情報提供等を行っていきます。

## ⑦高齢期（６５歳以上）

生活環境の変化や体力の低下などが著しい時期です。高齢化が進むにつれ、一人暮らしの高齢者が増加し、一人で食事をする、外出の回数が減る、引きこもりがちになる方も見受けられます。また、食に対する意識や口腔機能の低下、低栄養によるフレイル等、健康課題を抱える人も少なくありません。高齢期は生活の質の向上、健康寿命を延伸するために、個々の特性に応じながら家庭や地域と一緒に支援していく事が重要となります。また、豊かな知識と人生経験を活かし、郷土料理や行事食を伝承していく等、地域において指導的な役割が期待できます。

## ⑧市民共通

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。そのことについて理解を深めることで、作り手への感謝と、食べ物を大切に作る気持ちを育むことが大切です。

まだ食べることができる食品が日常的に廃棄されて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市民が食品ロス問題を「他人事」ではなく「自分事」として捉え、「理解」するだけにとどまらず「行動」に移すことが必要です。食品を買いすぎない、作りすぎない等、食べ物を無駄にしない意識の定着を図る事や、まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、必要な人々に提供することを含め、できるだけ食品として活用するようにしていくことが大切です。

### ※食育推進の中での感染症対策について

新型コロナウイルス感染症等の感染症予防を行いながら、日々の食育についての取組、事業の実施を行います。

例) 事業実施前⇒手指の消毒、マスクの着用。

教室の実施（講義と調理実習）⇒講義のみに変更。動画を撮影して市民への啓発。

打合せや会議⇒広い会場への変更や人数制限、ウェブ会議システム等を活用して実施。時代の変化に対応しながら、食育活動を推進していきます。

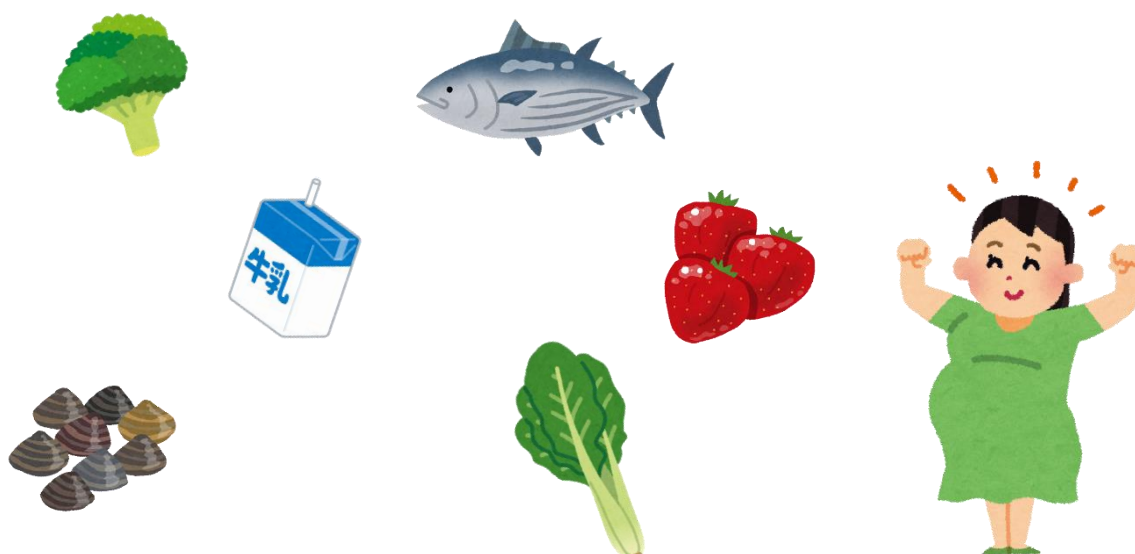


## ①妊産婦期

妊娠前に比べてエネルギーやたんぱく質、鉄等の多くの栄養素が必要になります。子どもの発育のためにもバランスの良い食事を摂ることが大切になります。また、妊婦は貧血等にもなりやすく、母の健康の維持のためにも食事は重要になります。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている妊産婦の割合	82.5%	85%
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%	40%

事業名	内容	関係課・関係団体
母子健康手帳発行	母子健康手帳発行時に、パンフレットを使用してバランスの良い食事の説明を行う	健康増進課
助産師訪問での啓発活動	助産師が訪問をし、個々に合わせた健康教育を行う	健康増進課
両親学級	両親学級参加者に対して、正しい栄養の知識や栄養相談を行う	健康増進課
2ヶ月児訪問	子どもが2ヶ月になった頃に保健師が訪問をし、個々に合わせた健康相談を行う	健康増進課



## ②乳幼児期（0～6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足りなくなります。そのため、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、幼児期へ成長していくための準備として大切なものです。そのため、将来の食生活の基礎となる離乳食も重要です。乳幼児の成長のためにも、食事を準備する保護者に栄養バランスの事や食事の必要性等を伝えていくことも大切になります。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている1歳6ヶ月児の割合	97.9%	100%に近づける
朝食をほぼ毎日食べている3歳児の割合	92.1%	100%に近づける
朝食をほぼ毎日食べている5歳児の割合	97.5%	100%に近づける
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%	70%

事業名	内容	関係課・関係団体
栄養士による巡回訪問	市栄養士による各園へ食育や個々に合わせた栄養指導を行う	子育て支援課
各園での食育推進活動	作物の栽培、収穫等を行い、食物への感謝の心を育む	保育園・幼稚園・認定こども園
離乳食教室	離乳食の進め方、作り方、食物アレルギー等を学ぶ機会として、講義や調理実習を行う	健康増進課
乳幼児健診	健診時での個々に対応した栄養相談、リーフレットの配布を行い、保護者に対して正しい知識の啓発を行う。 パンフレットを用いた歯科衛生士による歯科指導を行う	健康増進課



窪平保育園での食育風景



くさかべ幼稚園での食育風景

### ③学齡期（7～15歳）

成長をしていく上で食事が大切な時期であり、生活リズムを整え、3食バランスよく食べることが成長のためにも不可欠です。また、給食は栄養バランスもよく、実際に見て学び食べることができるため、子どもたちへ教育する「生きた教材」となります。この時期は児童・生徒だけでなく保護者へも働きかけることが重要です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べる小学生の割合	90.5%	100%に近づける
朝食をほぼ毎日食べる中学生の割合	89.0%	100%に近づける
赤・黄・緑の食品の分類を理解している小学生の割合	21.8%	50%
主食・主菜・副菜の料理の分類を理解している中学生の割合	70.9%	90%
食に対する感謝の心を持っている小・中学生の割合	79.5%	90%
給食を残さないように食べる小学生の割合	85.9%	90%
給食を残さないように食べる中学生の割合	76.1%	80%

事業名	内容	関係課・関係団体
栄養教諭・栄養士による巡回指導	授業や給食時等に対象学年に合わせた食育を行う	小・中学校 学校教育課
保護者に向けての資料配布	食育だより・給食だより等の配布をし、保護者に正しい知識の普及を行う	学校教育課
学校給食における地元食材の提供	給食の材料に地元の特産品を使用する	学校教育課
小・中学校向けの普及啓発	農作業体験等の情報提供を行う	農林課
食生活改善推進員会事業	対象者に合わせてパンフレットを使用しながら、食育についての正しい知識の普及を行う	山梨市食生活改善 推進員会

#### ④青年期（16～24歳）

自分自身で3食バランスの良い食事を選択していく時期です。1食でも欠食したり、バランスの悪い食事を続けたりしていると将来は生活習慣病等になる可能性があります。そのため、正しい食習慣や食事と健康の関係性を知る事が大切になってきます。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べる高校生の割合	86.6%	100%に近づける
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%	70%
減塩について関心がある者の割合	38.7%	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る者の割合	74.8%	80%

事業名	内容	関係課・関係団体
高校生食育教室	高校生に対してバランスのよい食事や生活習慣病予防等の教育を行い、将来に向けての知識を蓄える	健康増進課
思春期事業	高校生に対してバランスのよい食事や正しいダイエット等についての、将来に向けての健康教育を行う	健康増進課
普及啓発活動	SNSを利用した啓発活動等を行う	健康増進課
出前講座	対象者に合わせた健康教育を行う	健康増進課



## ⑤ 壮年期（25～44歳）

就職、結婚等による生活の変化で食事バランスの乱れ、朝食の欠食等、食生活に課題が  
出始める時期です。健康や食に対する関心が薄い傾向にあります。将来の健康についても  
考え、就職、妊娠、出産等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を選択することが大切です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	75.8%	85%
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%	55%
減塩について関心がある者の割合	60.4%	65%

事業名	内容	関係課・関係団体
食育キャンペーン	食に関わる健康情報の普及啓発を行う	山梨市食育推進会議 健康増進課
山梨市食生活改善 推進員会事業	各地域で食生活改善に向けて情報の普及・ 啓発運動の実施をし、市民の健康増進を 図る	山梨市食生活改善 推進員会
成人保健事業	健診の結果説明会での健康指導や生活習 慣改善教室等を行い、市民の健康増進を 図る	健康増進課
広報・CATV・SNS等 の食育関係情報発信	食育レシピや健康情報の啓発運動を行う	健康増進課



## ⑥ 中年期（45～64歳）

メタボリックシンドロームや生活習慣病等、体調の変化が気になる時期なので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よい食事、減塩等の食習慣の見直しも大切です。またフレイルと食生活の関係について学び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することが大切です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	79.4%	85%
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%	55%
野菜料理を毎日2回以上食べている者の割合	64.5%	70%
減塩について関心がある者の割合	62.6%	70%
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%	50%

事業名	内容	関係課・関係団体
食育キャンペーン	食に関わる健康情報の普及啓発を行う	山梨市食育推進会議 健康増進課
山梨市食生活改善推進員会事業	各地域で食生活改善に向けて情報の普及・啓発運動の実施をし、市民の健康増進を図る	山梨市食生活改善推進員会
成人保健事業	健診の結果説明会での健康指導や生活習慣改善教室などを行い、市民の健康増進を図る	健康増進課
広報・CATV・SNS等の食育関係情報発信	食育レシピや健康情報の啓発運動を行う	健康増進課



## ⑦高齢期（65歳以上）

3食のうち1食でも欠食すると1日に必要な栄養を摂ることは困難です。特にエネルギー、たんぱく質が継続的に不足すると低栄養による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問題となります。自分自身が気をつけるのも大切ですが、周囲の食事に対する理解も必要です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
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%	85%
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%	60%
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%	70%
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%	20%
お茶や汁物等でむせることがある者の割合	25.2%	20%

事業名	内容	関係課・関係団体
食育キャンペーン	食に関わる健康情報の普及啓発	山梨市食育推進会議 健康増進課
食育ボランティア事業	食育ボランティアに対して定例会や研修会を行い、地域活動を推進する また、食育ボランティア養成講習会を行い、ボランティアの増加を図る	山梨市食育推進会議 食育ボランティア 健康増進課
フレイル予防事業	フレイル予防教室（低栄養、口腔機能低下）、健康相談、健康サポーター養成の実施 住民主体の「通いの場」の充実を図る	健康サポーター 介護保険課 健康増進課



事業名	内容	関係課・関係団体
介護予防・生活支援サービス事業	訪問・通所型サービスにおいて、専門職による生活機能改善プログラム等の実施 「通いの場」などで、個々の高齢者の状態を把握した（低栄養、口腔機能、筋力低下）専門職による保健指導、生活機能向上の支援を実施	介護保険課
成人保健事業	生活習慣改善教室、糖尿病性腎症重症化予防等を行う	健康増進課
広報・CATV等で食育関係情報発信	食育レシピや健康情報等の啓発運動を行う	介護保険課 健康増進課



## ⑧市民共通

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。そ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。

まだ食べることができる食品が日常的に廃棄されて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、食品を買いすぎない、作りすぎない等、食べ物を無駄にしない意識の定着を図る事や、まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、必要な人々に提供することを含め、できるだけ食品として活用するようにしていくことが大切です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
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%	85%

事業名	内容	関係課・関係団体
広報・CATV 等で情報発信	食品ロス削減のチラシ配布やモニター掲示等の啓発運動を行う	健康増進課 農林課 環境課 商工労政課 商工会 消費生活協力員



### 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 パートナリ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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

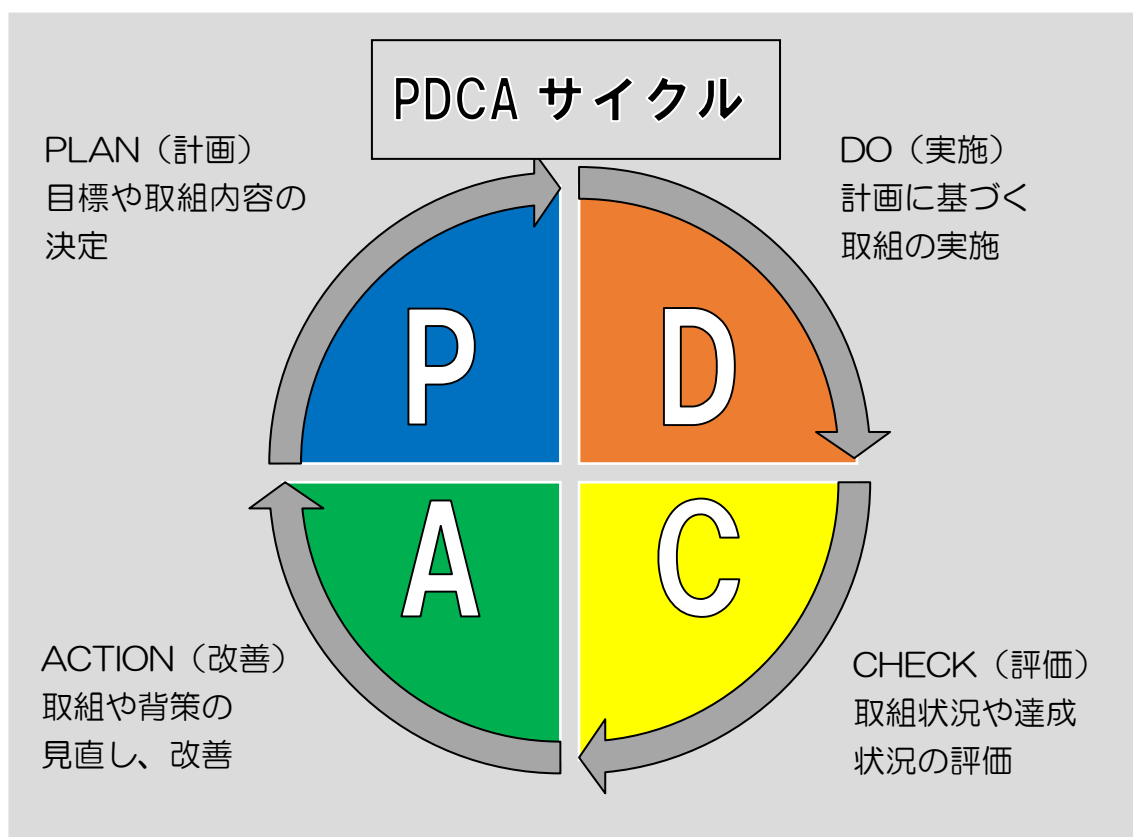
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 4 計画の評価

本計画は、令和7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5年度に中間評価を行い、令和7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等し、評価の妥当性や改善の必要性等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。

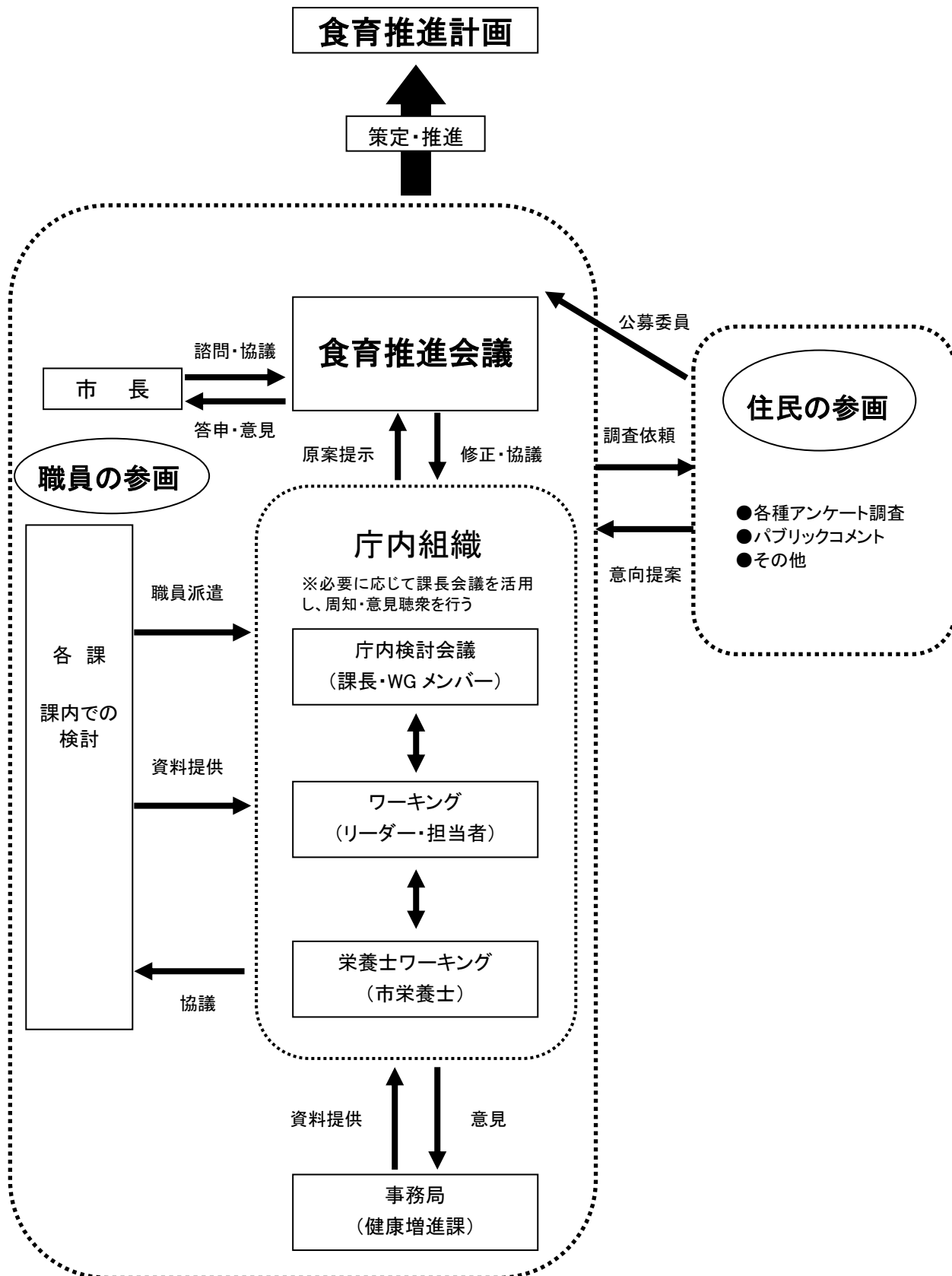


ライフステージ別における取組状況は、各担当課・関係機関に年度ごとに、点検、評価を行います。

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。

# 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

令和元年5月29日	令和元年度 第1回山梨市食育推進会議 (1) 第4次山梨市食育推進計画策定について
10月10日	令和元年度 第2回山梨市食育推進会議 (1) 第4次山梨市食育推進計画策定について ①策定の体制について ②今後の流れについて ③基本理念、基本方針(案)について
令和2年2月20日	令和元年度 第3回山梨市食育推進会議 (1) 基本理念、基本方針(案)について (2) 食育アンケートについて
6月26日	令和2年度 第1回山梨市食育推進会議(書面对応)
11月13日	令和2年度 第2回山梨市食育推進会議 (1) 第4次山梨市食育推進計画(素案)について
12月15日	令和2年度 第3回山梨市食育推進会議 (1) 第4次山梨市食育推進計画(素案)について (2) 今後の予定について
令和3年2月15日	令和2年度 第4回山梨市食育推進会議 (1) 第4次山梨市食育推進計画について

### (2) 庁内検討会議

令和2年1月24日	令和元年度 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3次山梨市食育推進計画、中間評価について (3) 第4次山梨市食育推進計画について ①策定の流れについて ②基本理念、基本方針(案)について (4) 食育アンケートについて
10月22日	令和2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について

### (3) 庁内ワーキング

令和元年11月28日	令和元年度 第1回庁内ワーキング (1) 第4次山梨市食育推進計画の策定について ①策定の体制について ②今後の流れについて ③基本理念、基本方針(案)について (2) 食育アンケートについて
令和2年9月8日	令和2年度 第2回庁内ワーキング (1) 第4次山梨市食育推進計画の策定について ①食育アンケート結果について ②第3次山梨市食育推進計画の評価について

### (4) 栄養士ワーキング

令和元年5月17日	第1回栄養士ワーキング (1) 第4次山梨市食育推進計画策定について (2) ライフステージ別の課題について
6月25日	第2回栄養士ワーキング (1) 第4次山梨市食育推進計画策定について (2) 策定の体制について (3) 方向性について (4) ライフステージ別の課題について
7月25日	第3回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートの内容について (2) ライフステージ別の課題について
8月28日	第4回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートについて
9月25日	第5回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートについて
11月22日	第6回栄養士ワーキング (1) ふれあいトークでの意見共有 (2) 食育アンケートについて
12月17日	第7回栄養士ワーキング (1) ふれあいトークでの意見共有 (2) 食育アンケートについて

令和2年1月21日	第8回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートについて (2) 今後の方向性について
6月22日	第9回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートについて
7月17日	第10回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートについて
8月21日	第11回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートの結果について (2) 今後の方向性について
9月2日	第12回栄養士ワーキング (1) 食育アンケートの結果について (2) 今後の方向性について
10月2日	第13回栄養士ワーキング (1) 数値目標について (2) 庁内ワーキングでの意見について
11月30日	第14回栄養士ワーキング (1) 素案について (2) 今後の方向性について
12月22日	第15回栄養士ワーキング (1) 素案について

## (5) その他

令和元年10月16日	第1回課内ワーキング (1) 山梨市食育推進会議での意見共有 (2) 基本理念、基本方針(案)について (3) 食育アンケートの内容確認について
令和2年8月28日	保健師・栄養士合同ワーキング (1) 食育アンケート結果について (2) 課題について
8月28日	第2回課内ワーキング (1) 基本理念(案)について
9月2日	第3回課内ワーキング (1) 食育アンケート結果について (2) 数値目標について
令和3年1月6日～ 27日	パブリックコメント



### 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2年度山梨市食育推進会議委員名簿

(令和2年7月～令和4年3月)

(順不同・敬称略)

	役 職	氏 名	所 属・職 名 等
1	会長	山 崎 洋 子	学校法人健康科学大学看護学科学部長
2	会長代理	降 矢 町 子	地域等食育推進の代表
3	委員	櫻 井 希 彦	山梨県峡東保健所長
4	〃	菊 島 昭 子	山梨県峡東農務事務所長代理
5	〃	松 本 全 司	山梨市農業委員会長
6	〃	廣 瀬 忍	J Aフルーツ山梨代表理事組合長代理
7	〃	川 井 知 恵 美	山梨県厚生農業協同組合連合会
8	〃	小 林 富 美 子	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	〃	赤 羽 由 紀 子	山梨市食生活改善推進員会副会長
11	〃	渡 辺 良 仁	山梨市学校給食運営協議会長
12	〃	小 森 恵 子	山梨市P T A連絡協議会副会長
13	〃	古 屋 広 美	くさかべ幼稚園副園長
14	〃	廣 瀬 い ず み	山梨市保育協議会長
15	〃	深 沢 眞 一 郎	山梨市保育園保護者連絡協議会長
16	〃	内 田 眞 弓	在宅歯科衛生士会代表
17	〃	青 木 栄 一	地域等食育推進の代表
18	〃	岩 下 三 重	市民の代表
19	〃	廣 瀬 和 代	市民の代表

	アドバイザー	萩原久美子	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	古屋 博敏	議長
	教育長	澤田 隆雄	副議長
	政策秘書課長	中山 浩貴	
	子育て支援課長	長沼 裕子	
	介護保険課長	芳賀 光久	
	環境課長	羽田 エミ	
	農林課長	中村 裕機	
	学校教育課長	竹川 一郎	
	牧丘支所長	戸泉 俊美	
	三富支所長	立川 隆次	
	統括監	向山 正学	
事務局 長	健康増進課長	矢崎 貴恵	
事 務 局	健康支援担当	福島 しのぶ	
	健康支援担当	根津 昌恵	
	健康支援担当	宮本 佳代子	
	健康支援担当	内藤 未久	
	健康支援担当	今澤 俊哉	

### (2) ワーキンググループ名簿

課 名	担 当	氏 名	備 考
政策秘書課	政策調整担当	渡邊 輝昭	
福祉課	晴風園担当	西村 朋美	
子育て支援課	保育・児童担当	小泉 健一	
	保育・児童担当	古屋 佳美	
介護保険課	介護予防推進担当	村田 民子	
	地域包括支援担当	手塚 桜	
環境課	生活環境担当	久保川 貴教	
	施設管理担当	樋川 辰彦	
農林課	農林担当	小林 徹	

(2) ワーキンググループ名簿

学校教育課	学校教育担当	上野 治美	
	学校給食センター担当	鈴木 祐子	
	学校給食センター担当	藤森 裕子	
	学校給食センター担当	鶴田 晏菜	
牧丘支所	住民生活担当	日原 寿美子	
三富支所	住民生活担当	雨宮 邦江	
健康増進課	健康企画担当	宮本 誠	
	健康企画担当	岩間 諒也	
	健康支援担当	福島 しのぶ	
	健康支援担当	根津 昌恵	
	健康支援担当	宮本 佳代子	
	健康支援担当	内藤 未久	
	健康支援担当	今澤 俊哉	

(3) 栄養士ワーキンググループ名簿

課 名	担 当	氏 名	備 考
福祉課	晴風園担当	西村 朋美	
子育て支援課	保育・児童担当	古屋 佳美	
学校教育課	学校教育担当	上野 治美	
	学校給食センター担当	藤森 裕子	
	学校給食センター担当	鶴田 晏菜	
健康増進課	健康支援担当	福島 しのぶ	健康支援担当 リーダー
	健康支援担当	内藤 未久	
	健康支援担当	今澤 俊哉	

アドバイザー

峡東保健所	健康支援課	萩原 久美子	
-------	-------	--------	--

# 参考資料

## 1 アンケート調査の実施方法

### (1) 妊産婦期（産婦）に対するアンケート調査方法

- ①対象者：3ヶ月児健診対象児の母親
- ②調査期間：令和2年7月～12月
- ③調査対象者：58人
- ④調査方法：郵送調査法

### (2) 幼児期に対するアンケート調査

- ①調査対象：イ) 1歳6ヶ月児健診、3歳児健診対象児の保護者  
ロ) 令和2年6月現在で市内保育園、幼稚園、認定こども園に通っている  
年中児（5歳）の保護者
- ②調査期間：イ) 令和2年6月～8月  
ロ) 令和2年6月23日（火）～7月3日（金）
- ③調査対象者数：477人
- ④調査方法：郵送調査法

### (3) 学齢期（児童・生徒）に対するアンケート調査方法

- ①調査対象校：加納岩小学校、日下部小学校、後屋敷小学校、山梨小学校、日川小学校  
八幡小学校、岩手小学校、笛川小学校  
山梨南中学校、山梨北中学校、笛川中学校
- ②調査期間：1期 令和2年7月7日（火）～7月31日（金）  
2期 令和2年11月6日（金）～11月12日（木）
- ③調査対象学年：小学校6年生、中学校3年生  
（1期、2期ともに同じ対象者で実施）
- ④調査対象数：小学校6年生 287人 中学校3年生 294人
- ⑤調査方法：集合調査法

### (4) 青年期（生徒）に対するアンケート調査方法

- ①調査対象校：山梨高等学校、日川高等学校
- ②調査期間：令和2年7月16日（木）～7月31日（金）
- ③調査対象学年：高校2年生
- ④調査対象児童数：122人
- ⑤調査方法：集合調査法

(5) 壮年期・中年期・高齢期（市民）に対するアンケート調査方法

- ①対象者数：2000人
- ②調査期間：令和2年6月17日（水）～7月3日（金）
- ③抽出方法：20歳以上の山梨市民（令和2年6月17日現在）  
年齢人口割合で無作為抽出
- ④調査方法：郵送調査法

## 2 アンケート回収率

調査対象区分		対象者数	回答者数	回収率（%）
妊産婦期		58	58	100
幼児期		477	369	77.3
学齢期 （小学生）	1期	287	283	98.6
	2期	287	271	94.4
学齢期 （中学生）	1期	294	272	92.5
	2期	294	265	90.1
青年期（高校生）		122	119	97.5
壮年期・中年期・ 高齢期（市民）		2000	907	45.4
合計		3819	2544	66.6

総数は、対象者数 3819 人、回答者数 2544 人、回収率は 66.6%でした。







【小学生（1期）】

普段の食生活等について、あてはまるものに1つ○をつけてください。

あなたの性別を教えてください。

- 1 男    2 女

問1. (1) あなたは、朝食を食べていますか？

- 1 ほぼ毎日食べる    2 週4～5回    3 週2～3回    4 ほとんど食べない

(2) 問1(1)で2、3、4に○をつけた方にたずねます。食べない理由は何ですか？

- 1 朝起きられない    2 食欲がわからない    3 時間がない  
4 食べる習慣がない    5 用意されていない    6 その他 (                      )

問2. 朝食は家族と一緒に食べますか？

- 1 ほぼ毎日食べる    2 週4～5回    3 週2～3回    4 ほとんど食べない

問3. あなたは食事の時間が楽しいですか？

- 1 楽しい    2 あまり楽しくない    3 楽しくない

問4. (1) あなたは夕食を何時ごろ食べますか？

- 1 6時～7時    2 7時～8時    3 8時～9時  
4 9時～10時    5 10時以降

問4(1)で4または5に○をつけた人にたずねます。

(2) 4または5と答えた理由は主に何ですか？

- 1 塾や習い事があるから    2 その時間にお腹が空くから  
3 家族がその時間に食べるから    4 その他 (                      )

問5. 家庭での食事の支度は主に誰が行いますか？

- 1 父    2 母    3 祖父    4 祖母    5 兄弟(姉妹)  
6 自分    7 その他 (                      )



【小学生（2期）】

問1. 食べ物は働きによって赤・黄・緑の仲間に分けられることを知っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 知っている	2 なんとなく知っている	3 知らない
---------	--------------	--------

問2に関しては、採点方式としました。(1)では、10~12点をよく理解している、8・9点をやや理解している、5~7点をどちらともいえない、3・4点をあまり理解していない、0~2点をほとんど理解していない、としました。(2)では、3点をよく理解している、2点をやや理解している、0・1点をあまり理解していない、としました。なお、問1で「3 知らない」と回答した場合は、問2では0点として集計しました。

問2. 問1で1、2に○をつけた人にたずねます。

(1)下の表にある食品は、赤・黄・緑のどの仲間にあてはまりますか？

赤の仲間だと思うものには「ア」、黄色の仲間だと思うものには「キ」、緑の仲間だと思うものには「ミ」と書いてください。

赤・・・ア、黄・・・キ、緑・・・ミ		例) 米		キ	
さかな		わかめ		ブロッコリー	
マカロニ		にんじん		とうふ	
トマト		あぶら		みかん	

(2)赤・黄・緑の仲間のそれぞれの働きは何ですか？カッコ内を書いてください。

※文章で書けない場合は、キーワードだけでもかまいません。

赤 ( )
黄 ( )
緑 ( )

問3. あなたは家で食事の支度<sup>したく</sup>や片付けを手伝っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

※食事の支度<sup>したく</sup>・・・野菜を洗う、簡単な調理、ごはんをよそう、はしを並べる など

1 ほぼ毎日手伝っている	2 ときどき手伝っている	3 ほとんど手伝っていない
--------------	--------------	---------------

問4. 食事の時に、感謝の気持ちを感じて食べていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 感じている	2 感じていない	3 どちらともいえない
---------	----------	-------------

【中学生（1期）】

**普段の食生活等について、あてはまるものに1つ○をつけてください。**

あなたの性別を教えてください。

1 男    2 女

**問1.（1）あなたは、朝食を食べていますか？**

1 ほぼ毎日食べる    2 週4～5回    3 週2～3回    4 ほとんど食べない

**（2）問1（1）で2、3、4に○をつけた方にたずねます。食べない理由は何ですか？**

1 朝起きられない    2 食欲がわからない    3 時間がない  
4 食べる習慣がない    5 用意されていない    6 その他（                      ）

**問2. 朝食は家族と一緒に食べますか？**

1 ほぼ毎日食べる    2 週4～5回    3 週2～3回    4 ほとんど食べない

**問3. あなたは食事の時間が楽しいですか？**

1 楽しい    2 あまり楽しくない    3 楽しくない

**問4.（1）あなたは夕食を何時ごろ食べますか？**

1 6時～7時    2 7時～8時    3 8時～9時  
4 9時～10時    5 10時以降

**問4（1）で4または5に○をつけた人にたずねます。**

**（2）4または5と答えた理由は主に何ですか？**

1 塾や習い事があるから    2 その時間にお腹が空くから  
3 家族がその時間に食べるから    4 その他（                      ）

**問5. 家庭での食事の支度は主に誰が行いますか？**

1 父    2 母    3 祖父    4 祖母    5 兄弟（姉妹）  
6 自分    7 その他（                      ）



【中学生（2期）】

問1. 料理が主食・主菜・副菜に分けられることを知っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 知っている	2 なんとなく知っている	3 知らない
---------	--------------	--------

問2に関しては、採点方式としました。(1)では、10~12点をよく理解している、8・9点をやや理解している、5~7点をどちらともいえない、3・4点をあまり理解していない、0~2点をほとんど理解していない、としました。(2)では、3点をよく理解している、2点をやや理解している、0・1点をあまり理解していない、としました。なお、問1で「3 知らない」と回答した場合は、問2では0点として集計しました。

問2. 問1で1、2に○をつけた人にたずねます。

(1)下の表にある料理は、主食・主菜・副菜のどれにあてはまりますか？

主食だと思うものには「1」、主菜だと思うものには「2」、副菜だと思うものには「3」と書いてください。

主食・・・1、主菜・・・2、副菜・・・3		例) ごはん	1		
さけの塩焼き		おにぎり		ほうれん草のおひたし	ブロッコリーのソテー
うどん		卵焼き		てりやきチキン	キャベツのみそ汁
れんこんサラダ		だいこんの煮物		いかのからあげ	ロールパン

(2)主食・主菜・副菜、それぞれに含まれる主な栄養素は何ですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

主食	1 炭水化物	2 脂質	3 たんぱく質	4 ビタミン	5 無機質
主菜	1 炭水化物	2 脂質	3 たんぱく質	4 ビタミン	5 無機質
副菜	1 炭水化物	2 脂質	3 たんぱく質	4 ビタミン	5 無機質

問3. あなたは家で食事の支度や片付けを手伝っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

※食事の支度・・・野菜を洗う、簡単な調理、ごはんをよそう、はしを並べる など

1 ほぼ毎日手伝っている	2 ときどき手伝っている	3 ほとんど手伝っていない
--------------	--------------	---------------

問4. 食事の時に、感謝の気持ちを感じて食べていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 感じている	2 感じていない	3 どちらともいえない
---------	----------	-------------

【高校生】

普段の食生活等について、あてはまるものに1つ○をつけてください。

性別	1 男	2 女
住所	1 山梨市内	2 山梨市外

問1. (1) あなたは、朝食を食べていますか？

1 ほぼ毎日食べる	2 週4～5回	3 週2～3回	4 ほとんど食べない
-----------	---------	---------	------------

(2) 朝食は誰かと一緒に食べますか？

1 ほぼ誰かと食べる	2 たまに誰かと食べる	3 一人で食べる
------------	-------------	----------

問2. あなたは食事の時間が楽しいですか？

1 楽しい	2 あまり楽しくない	3 楽しくない
-------	------------	---------

問3. あなたはダイエット目的で食事を抜くことがありますか？

1 はい	2 いいえ
------	-------

問4. 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？

1 はい	2 いいえ	3 どちらとも言えない
------	-------	-------------

問5. 減塩について関心がありますか？

1 関心がある	2 関心がない	3 どちらとも言えない
---------	---------	-------------

問6. 食事をする際、食事の栄養バランスに気をつけていますか？

1 はい	2 いいえ	3 どちらとも言えない
------	-------	-------------



**問7. \*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  
どれくらいありますか？**

※主食、主菜、副菜を組み合わせた食事とは、下記の①②③を1回の食事の中で  
食べることです。

- ①主食…ご飯、パン、めん類など
- ②主菜…肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインの料理
- ③副菜…野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢、小皿の料理

1 ほぼ毎日      2 週4～5日      3 週2～3日      4 ほとんどない

**問8. 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？**

1 知っている      2 聞いたことはある      3 知らない

**★自由記載★**

食生活について、食育についてご意見等がありましたらお書きください

**ご協力ありがとうございました。**

【壮年期・中年期・高齢期】

山梨市食育推進計画についての質問項目です。

普段の食生活等について、あてはまるものに1つ○をつけてください。

性別	1 男	2 女			
年齢	1 20歳代	2 30歳代	3 40歳代	4 50歳代	
	5 60歳代	6 70歳代	7 80歳		
職業	1 常勤（フルタイム）	2 パート・アルバイトなど			
	3 自営業	4 農林業	5 主婦・主夫		
	6 無職	7 その他			
世帯構成	1 一人暮らし	2 夫婦のみ	3 二世帯（親・子）		
	4 三世帯（親・子・孫）	5 その他			
地区	1 加納岩	2 日下部	3 八幡	4 山梨	5 日川
	6 後屋敷	7 岩手	8 牧丘	9 三富	

問1. (1)あなたは朝食を食べていますか？

1 ほぼ毎日食べる	2 週4～5回	3 週2～3回	4 ほとんど食べない
-----------	---------	---------	------------

(2) 2、3、4を選択した方にお聞きします。食べない理由は何ですか？

1 朝起きられない	2 食欲がわかない	3 時間がない
4 食べる習慣がない	5 用意されていない	6 その他（ ）

問2. あなたは食事の時間が楽しいですか？

1 楽しい	2 あまり楽しくない	3 楽しくない
-------	------------	---------

問3. 食事をする際、栄養のバランスに気をつけていますか？

1 はい	2 いいえ	3 どちらとも言えない
------	-------	-------------

問4. 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れくらいありますか？

主食…ご飯、パン、麺類など

主菜…肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったメインの料理

副菜…野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢、小皿の料理

1 ほぼ毎日	2 週4～5日	3 週2～3日	4 ほとんどない
--------	---------	---------	----------

**問5. 地元（山梨県内）で採れた野菜を利用しますか？**

- 1 利用する                      2 利用しない

**問6. 減塩について関心がありますか？**

- 1 関心がある                      2 関心がない                      3 どちらとも言えない

**問7. フレイル\*と食生活の関係について知っていますか？**

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態で、

「健康」と「要介護」の中間の段階を指します。

- 1 知っている                      2 聞いたことはある                      3 知らない

**問8. 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？**

- 1 はい                      2 いいえ                      3 どちらとも言えない

**40歳以上の方は、問9へお進みください。**

**問9. 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？**

- 1 はい                      2 いいえ

**問10. 食べる量が減ると、低栄養状態になりやすいことを知っていますか？**

- 1 はい                      2 いいえ

**問11. 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？**

- 1 はい                      2 いいえ

**問12. 野菜料理を毎日2回以上食べていますか？**

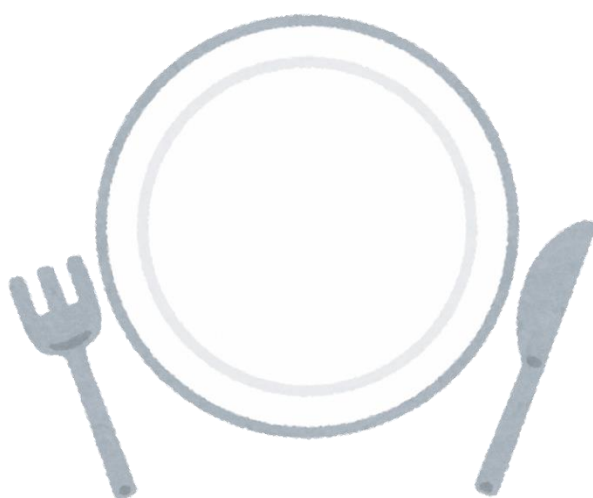
- 1 はい                      2 いいえ

**問13. 半年前に比べて固いもの（さきいか、たくあん等）が食べにくくなりましたか？**

- 1 はい                      2 いいえ

**問14. お茶や汁物等でむせることがありますか？**

- 1 はい                      2 いいえ



## 第4次山梨市食育推進計画

～食育で 一生涯 元気なまち 山梨市～

発行日：令和3年3月

発行編集：山梨市役所 健康増進課

〒405-8501 山梨市小原西843

TEL：0553-22-1111

FAX：0553-23-2800

URL：<https://www.city.yamanashi.yamanashi.jp/>

