

第4次横手市食育推進計画



令和7年4月

 横手市

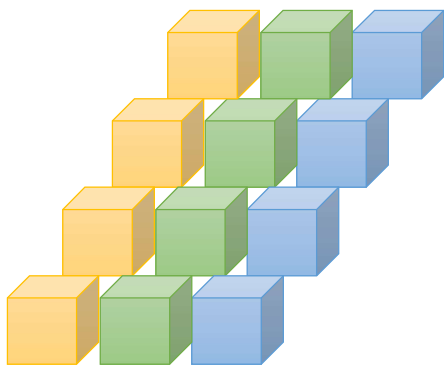
1. 計画の趣旨	1
2. 食育の定義	1
3. 計画の位置付け	2
4. 計画期間	2

1. 食と農をめぐる現状	
（１）食習慣について	3
（２）食と健康について	4
（３）健康な食生活の推進について	5
（４）地域での食育への取組の推進	6
（５）地産地消の取組	6
（６）食の安全・安心	7
2. 食育の取組状況	
（１）農業分野	8
（２）保健・福祉分野	10
（３）教育分野	11
3. 第3次計画目標数値の達成状況について	12

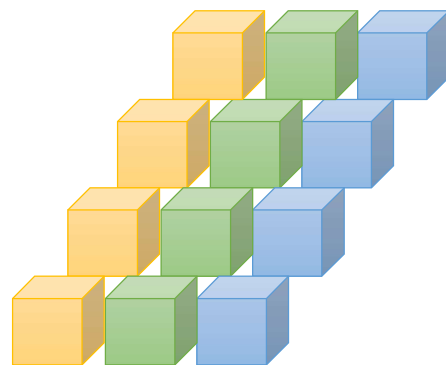
1. 食育推進目標	1 3
2. 推進の柱	1 4
3. 市民ライフステージごとの取組	1 5
4. 推進にあたっての指標	2 1

１．推進体制の設置	
（１）推進体制	２２
（２）進行管理	２２

資料編 23



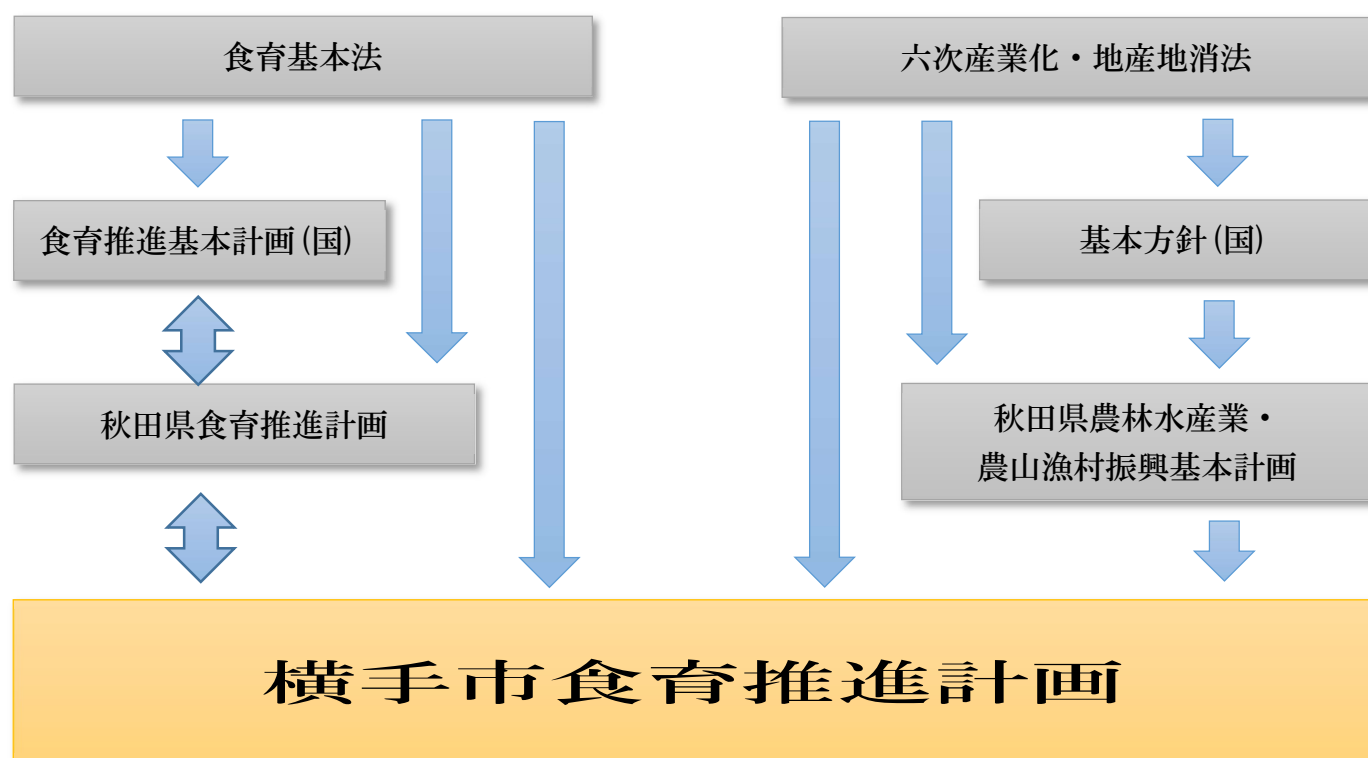
第 1 章 計画の基本的な考え方



3. 計画の位置付け

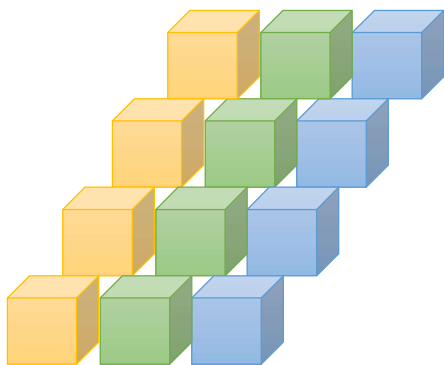
本計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」であるとともに六次産業化・地産地消法（平成22年法律第67号）第41条第1項に基づく地域の農林産物の利用促進についての計画として位置付けるものであり、国・秋田県の食育関連計画の趣旨を踏まえて策定するものです。

また、本計画は、「横手市総合計画」及びそれに基づき策定された「横手市教育振興基本計画・横手市教育大綱」、「よこて健康増進計画」、「横手市子ども子育て支援事業計画」、「横手市生涯学習推進計画」、「横手市農業振興計画」に計画されている中から「食育」関連部分を抽出し、食育を市民運動として推進するための行動計画として位置付け、関連機関との連携を図りながら効果的に推進していきます。

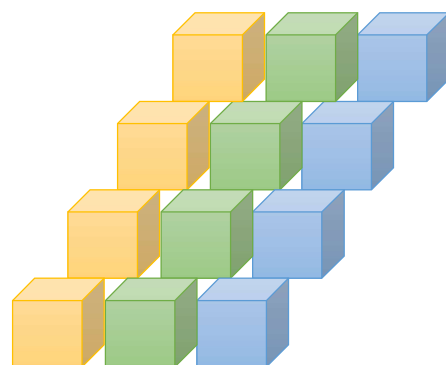


4. 計画期間

本計画の期間は、令和7年度から令和11年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化や計画の進捗状況により、必要に応じて見直しを行います。



第2章 横手市の食と農をめぐる現状



1. 食と農をめぐる現状

(1) 食習慣について

① 家族一緒の食事

令和5年度に秋田県で実施した3歳児保護者対象のアンケートによると、1日1回家族で一緒に食事をする割合は、横手市では100%となっています。

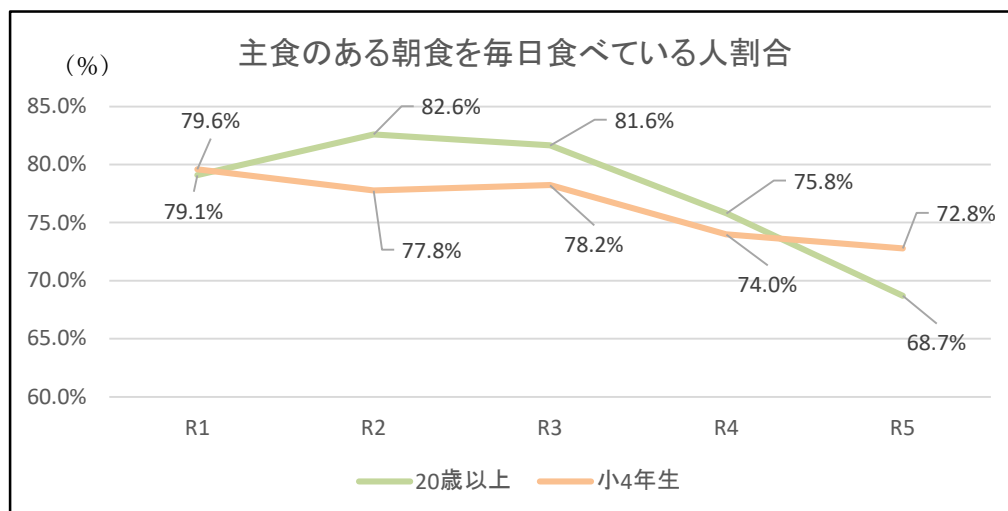
食事を通して人とのつながりを大切にし、食事のマナーなどの正しい知識を身に付ける取り組みを、食育の重要な目標としてさらに進めていきます。

また、近年は少子化や核家族化、単独世帯の増加傾向やライフスタイルの多様化により、地域や家庭において食を取り巻く環境が変化していることから、家族だけの食事にこだわらず、地域や行事、所属コミュニティでの会食等「共食」の機会を増やす工夫も必要です。

② 朝ごはんの摂取状況

横手市の食習慣調査結果によると「主食」のある朝食を毎日食べる人の割合は、令和5年度で小学4年生72.8%、20歳以上68.7%であり、令和2年に策定した第3次横手市食育推進計画の目標値80.0%を下回っている状況です。

朝ごはんを主食をとることにより、脳や体を目覚めさせ元気に活動することができます。また、主食以外にも主菜・副菜をそろえたバランスの良い食習慣を定着させるため、この取り組みをさらに進める必要があります。

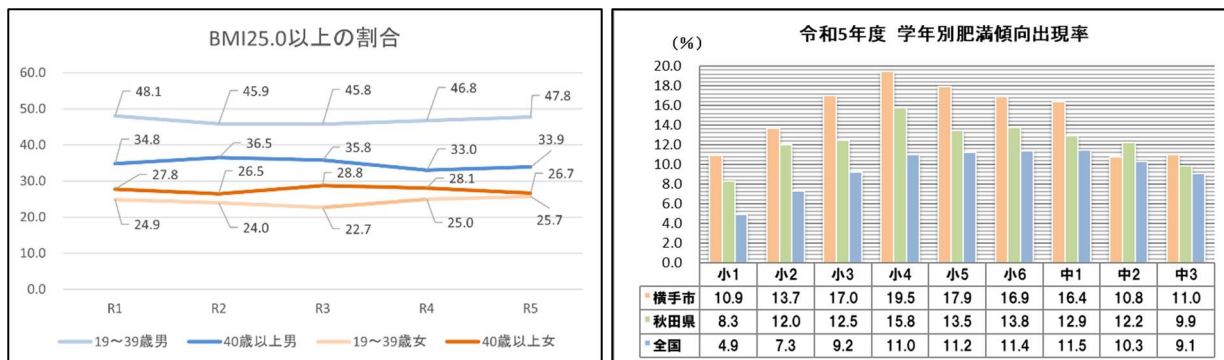


資料：令和5年度 横手市食習慣調査

(2) 食と健康について

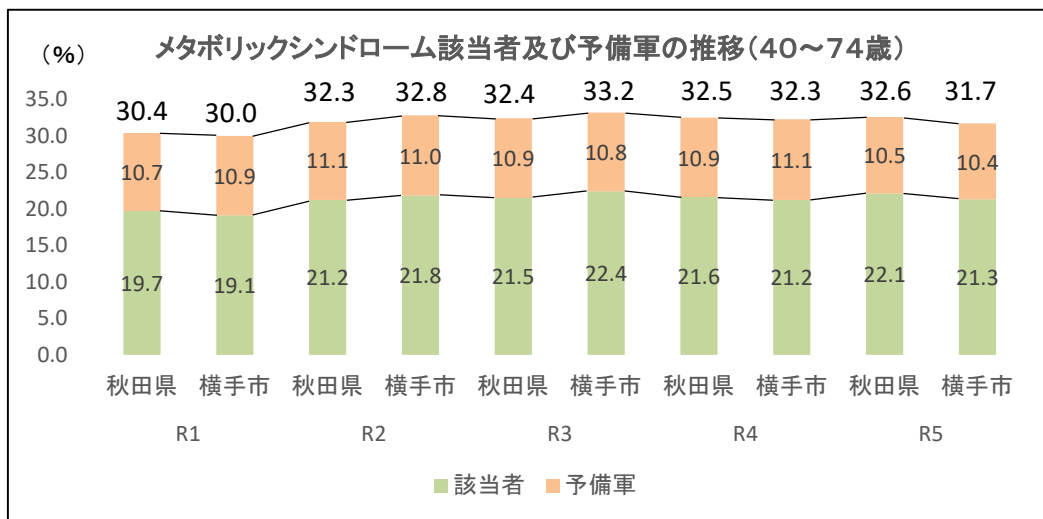
① 肥満者の割合（学童期・思春期）

横手市では小４・中１を対象に小児生活習慣病予防健診を実施し、事後の健康教育を行っていますが、肥満傾向児（肥満度２０％以上）の出現率は、中学校２年を除き、全国、秋田県平均を上回っている状況です。近年、メディア利用による余暇時間の過ごし方が変化し、活動量が減少している影響も考えられますが、早期からの規則正しい生活を啓発することが大切です。



② メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合

横手市のメタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合をみると、顕著な減少は見られていません。健康教室や栄養教室等を通じ、生活習慣病発症と重症化の予防に取り組むことが必要です。

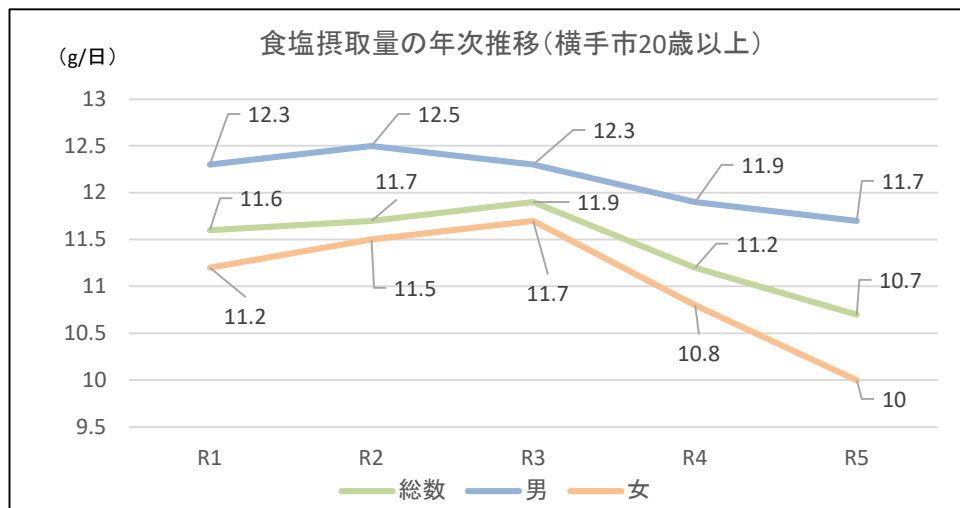


資料：秋田県学校保健統計調査 横手市特定健診結果 特定健診法定報告集計

(3) 健全な食生活の推進について

① 食塩の摂取量

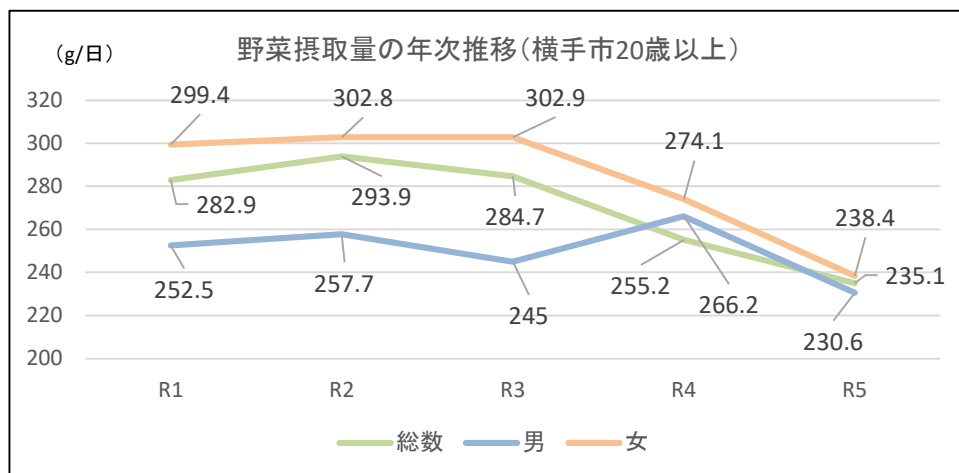
食事摂取基準2025版では、食塩摂取目標量が男7.5g未満、女6.5g未満とされており、現状では大きく上回っています。減塩習慣が血圧を低下させ、脳血管疾患や循環器疾患を予防します。



資料：横手市食習慣調査

② 野菜の摂取量

厚生労働省では、20歳以上で1日350gの野菜摂取を推奨していますが、目標量より下回っている状況です。野菜は健康の維持・増進のために積極的に取り入れたい食材です。今後も、うす味でもたっぷり食べられる工夫や調理法を普及啓発していく必要があります。



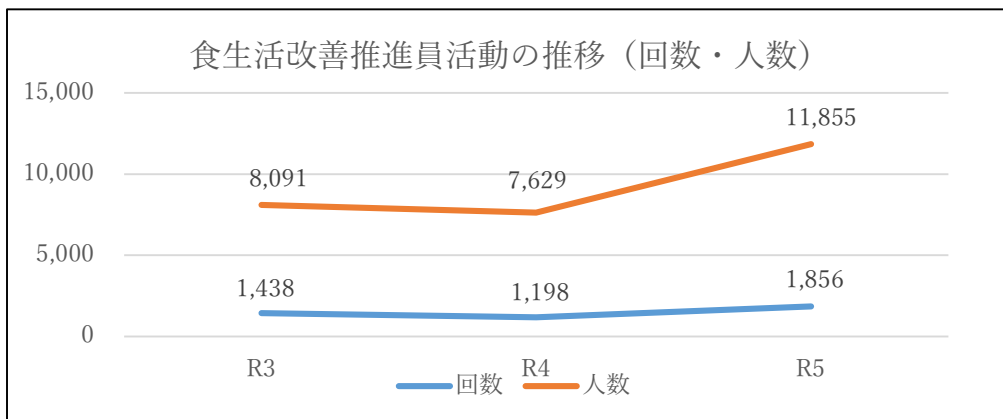
資料：横手市食習慣調査

（４）地域での食育への取組の推進

① 食育推進活動

食生活改善推進員が行う地区伝達講習会や日本食生活協会委託事業料理教室等において、栄養や食生活に関する正しい知識の情報提供を行うとともに、地域の伝統料理や郷土料理を取り入れることにより食文化の普及と継承を図っています。

食生活を取り巻く環境の変化に対応するため、今後も食育活動の推進を図っていくことが必要となります。

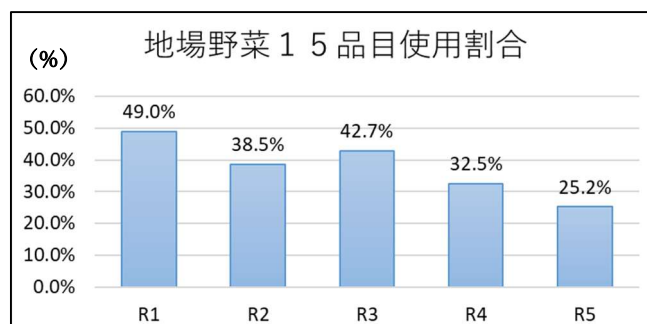


資料：食生活改善推進員地区組織活動実績集計表

（５）地産地消の取組

① 学校給食

秋田県が定める地場野菜15品目については、近年の猛暑などが影響し、本市学校給食における使用割合が減少傾向（R5使用割合25.2%）にありますが、試験的に冷蔵保存を行うなど使用率向上を図るための取り組みを行っています。ただし、米や果実の使用率は高水準で安定しており、地場産野菜に米や果実を加えた地場産食材の使用率は、令和5年度実績で55.3%となっています。県内随一の複合産地としての強みを活かし、また、6次産業化の取組みも推進しながら、地場産食材の使用量増加を目指します。



資料：令和5年度 学校給食物資使用調査

② 直売所

直売所は、比較的規模も大きく、道の駅やスーパーマーケット内、温泉施設の隣接場所など、市内に20か所あります。また、朝市も4か所において実施されています。これらの施設においては、安全で安心な農産物を市民に提供するとともに、地域の独自性を大切にしながら、地産地消の普及と食育の推進を図っています。



市内直売所

(6) 食の安全・安心

① 農産物の生産体制

安全で安心な農産物の生産体制を構築するため、秋田ふるさと農業協同組合では、農薬、資材の使用方法的統一化や、栽培、出荷に関わる履歴のデータ管理の実施など、農産物の適正な生産と流通体制の確立を目指しています。併せて、農産物総合分析センターを活用し、分析結果を基に生産者への適切な営農指導を実施することで、地域全体の生産技術の向上を図っています。その他にも消費者ニーズに対応するため、秋田県が示す慣行栽培の農薬成分数を半減した「あきたe c o らいす」のような安全性を高めた農産物の生産・流通の取組拡大を推進しています。

地球の温暖化、生物の多様性の危機など環境問題への対策では、農業分野においても積極的な貢献が求められています。

横手市では、自然の生態系や多面的な機能を利用し、環境への負担軽減と安全な農産物の生産を目指した「環境保全型農業」への取り組みを推進しています。



写真提供：秋田ふるさと農業協同組合

2. 食育の取組状況

(1) 農業分野

① 農業体験

保育所や小学校内にある畑などを利用した農業体験や、市内農家において、中学生や高校生の農作業体験を実施しています。



農業体験（枝豆収穫）

② 食農体験プログラム

市内の小学校・中学校を対象に、横手市園芸振興拠点センター内の露地ほ場や農業ハウスにおいて野菜の播種・定植、収穫体験などを実施しています。

③ 冬野菜を食べる会

市内の保育施設を対象に「雪の下にんじん」、「雪の下キャベツ」、「寒締めほうれん草」、また横手市の伝統野菜である「山内にんじん」などを給食に提供し、生産者から食材の紹介をいただき、子どもたちに冬季間における食の恵みに感謝する心を育む取り組みを実施しています。



冬野菜を食べる会

また、希望する保育施設については、横手市園芸振興拠点センター内の食農体験ハウスにおいて、いちご収穫体験も実施しています。

④ 放課後の農業活動「園芸部」

大雄地域の小学校では、地域内に存在する横手市園芸振興拠点センターと連携し、放課後「園芸部」としてセンターを活用した農業活動を行っています。畑づくりから野菜の播種・定植、観察、収穫に至る一連の生産作業のみならず、育てた野菜の調理や試食会なども行い、楽しく食と農を学んでいます。



放課後の農業活動「園芸部」

⑤ 6次産業化の推進

地場産農産物の加工品開発や施設整備などに対する支援など、6次産業の創出を推進することで、農業の活性化と食文化の継承を図っています。

横手市園芸振興拠点センターでは、HACCP※に基づく衛生管理がされた6次産業化支援施設で、地元の農産物を使用した新商品の試作・開発や、カット野菜などの一次加工などに取り組んでいます。

また、新たに6次産業化にチャレンジする方を対象にしたセミナーを実施し、新商品開発を支援しています。

※HACCP・・・食品を製造する際に工程上の危害を分析し、それを最も効率よく管理できる部分を連続的に管理して安全に管理する方法。厚生労働省では原則として、すべての食品等事業者が HACCP に沿った管理に取り組むよう呼びかけられている。



6次産業化セミナー



試作品製造の様子

⑥ よこて発酵文化研究所

安全で安心な農産物の生産を目指した市民農園での土づくり研究や、発酵文化の継承を目的とする市内の学校を対象とした味噌づくり教室の開催など、横手に根ざした発酵文化を活用した活動を実施しています。

(2) 保健・福祉分野

① 調査・分析

市の栄養課題を把握するため、食習慣調査票を用いた栄養調査を実施。各ライフステージの健康課題を明確にし、栄養・保健指導を行っています。



② 乳幼児健康診査、相談

母子保健法による健康診査のほか乳幼児健康相談を行い、一人ひとりに合わせた授乳、離乳食等の食事支援と生活指導を行っています。

③ 食育・栄養教室

各教室においてライフステージに沿った食教育を行っています。乳幼児期には規則正しい食習慣の形成、学童・思春期には野菜摂取や望ましい食事量について、青年、壮年期では生活習慣病予防、高齢期では低栄養予防と「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践できる指導を行います。

④ 食生活改善推進員

行政で食生活改善推進員養成講座（20 時間）を開催し推進員を育成、地域での実践活動を支援し、「住民が主役」の健康づくりを推進しています。

⑤ 食生活改善PR

市のホームページやレシピ検索サイト「クックパッド」に横手市産食材を活用したレシピを掲載しています。また、横手保健センターや健康の駅トレーニングセンター等でレシピの掲示と配布を行っています。

ヨコテズキッチン ―横手の“おいしい”をご紹介―

Yokote's kitchen

「食と農が結びつく」横手市産食材の活用を推進しています。横手市産食材の活用を推進しています。

横手の食料

アスパラ菜の彩り和え

【栄養士さんから】アスパラ菜に豊富に含まれるビタミンCや葉酸は水に溶けやすいため、電子レンジで加熱したほうがビタミンの損失が少なくなります。

【1人分摂取量】アスパラ菜100g、豆苗100g、ごま油少々、ごま塩少々

●材料（4人分）

アスパラ菜	200g	ニンジン	50g
赤パプリカ	50g	玉ネギ	50g
塩	少々	白いりゴマ	少々

【A】湯がらスープの素・小さじ1 白だし・小さじ2
ごま油・小さじ1

●作り方

- ①アスパラ菜は3cmの長さに切り、葉は太ければ根元に2等分する。ニンジンは3mmの厚さに切り、赤パプリカと玉ネギは薄切りにし、玉ネギは少量の塩でもんで水気を切っておく。
- ②アスパラ菜とニンジンを耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで4分ほど加熱し、ペーパータオルで水分をとる。ここに玉ネギと赤パプリカを加える。
- ③②に【A】を加え、よく混ぜてなじませる。
- ④器に盛り、最後に白いりゴマを振りかけてできあがり。

●食材紹介

◎豆苗 産地：岡山県

（1人分）豆苗はアスパラ菜の葉と比べて、アスパラ菜は葉がなくて、豆苗は葉が特徴です。ある程度まで葉が伸びると、葉が柔らかくなるので、葉が柔らかくなるまで収穫します。近頃は葉が柔らかくなるまで収穫します。近頃は葉が柔らかくなるまで収穫します。近頃は葉が柔らかくなるまで収穫します。

●レシピ紹介

◎豆苗 産地：岡山県

（1人分）豆苗はアスパラ菜の葉と比べて、アスパラ菜は葉がなくて、豆苗は葉が特徴です。ある程度まで葉が伸びると、葉が柔らかくなるので、葉が柔らかくなるまで収穫します。近頃は葉が柔らかくなるまで収穫します。近頃は葉が柔らかくなるまで収穫します。

市報「Yokote's kitchen」

（３）教育分野

① 小学校・中学校での取組

食育の全体計画を基に、食への関心、望ましいマナーの形成、栄養バランスのとれた食事、食文化の理解と継承等について、教育活動全体を通じて推進しています。また、栄養教諭の積極的な活用を図り、全小・中学校における食に関する指導の充実を目指しています。

② 地産地消の推進

学校給食による地産地消の推進を目指し、市場流通している地場産品だけでなく、横手市学校給食野菜出荷農家会などの地元の生産者との連携強化を図りながら、地場産野菜使用率の向上を目指しています。

③ 郷土料理の提供

地域に伝わる郷土料理・行事食などを学校給食で提供することにより、子どもたちが伝統的な食文化についての理解を深め、関心を高めるとともに、横手の魅力を再発見できる機会を提供しています。

④ 調理実習用地場食材の提供

市内小学校を対象に、家庭科における「ご飯と味噌汁」の調理実習で使用する食材に地場産を提供し、地元食材の美味しさを実感してもらうとともに、食文化に対する理解を深める活動を実施しています。



3. 第3次計画目標数値の達成状況について

(1) 達成状況の評価

◎：目標達成

○：改善傾向にある

△：改善がみられない

—：3010運動協力事業所制度廃止のため評価不能

項 目		現状値 (計画策定時)	目標数値 (R6)	実績数値 ※ (R6)	達成状況	
①	1日1回は家族みんなで食事をしよう	96.9%	100.0%	100.0%	◎	
②	主食のある朝ごはんを毎朝食べる人の増加を目指す	74.6%	80.0%	68.7%	△	
③	1日2食以上「主食・主菜・副菜」のそろった バランスのよい食事をしよう	65.5%	68.0%	57.7%	△	
④	メタボリックシンドロームの予防を 目指そう	[小学4年] 肥満度20%以上	男16.0% 女 8.8%	男15.0% 女10.0%	男19.4% 女19.6%	△
		[中学1年] 肥満度20%以上	男15.0% 女11.3%	男12.0% 女 6.0%	男17.3% 女15.3%	△
		[19歳以上40歳未満] BMI 25以上	男41.7% 女19.3%	男25.0% 女10.0%	男47.7% 女25.6%	△
		[40歳以上] BMI 25以上	男32.7% 女27.2%	男20.0% 女20.0%	男33.9% 女26.7%	○
⑤	食塩、野菜の摂取量を考えよう	[食塩]	男12.2g 女11.6g	男 9.0g 女 7.5g	男11.7g 女10.0g	○
		[野菜]	253.0g	350.0g	235.0g	△
⑥	学校給食での地場野菜15品目の使用割合の増加を目指す	39.4%	45.0%	25.2%	△	
⑦	食（地産地消）に関心を持っている人の増加を目指す	65.1%	75.0%	71.0%	○	
⑧	食事の食べ残しを減らす工夫や心がけをしよう （3010運動協力事業所数）	11店舗	20店舗	—	—	
⑨	食農体験により地元の農業・農産物への関心を強めよう	350人	500人	890人	◎	
⑩	直売所、加工所の経営発展を目指す	130,049万円 （年間販売額）	135,000万円 （年間販売額）	92,597万円 （年間販売額）	△	
⑪	あきたecoらいすへの取組拡大を目指す	91.1% （取組集荷率）	95.0% （取組集荷率）	96.1% （取組集荷率）	◎	

※実績数値は調査時最新のデータを使用しています。以下引用元

①・③ R5 「食育」に関するアンケート調査 横手市分

②・⑤ R5 市食習慣調査

④ R5 小児生活習慣病予防健診結果、R5生活習慣病予防健診結果、R5特定健診結果

⑥ R5 学校給食使用物資調査

⑦ R5 横手市まちづくりアンケート

⑨ R5 事業実績

⑩ R5 平鹿管内直売所・加工所の会員数と販売額調査

⑧・⑪ 関係機関へ聞き取り調査

目標数値の達成状況について定められた11項目のうち令和5年度現在で目標値に達したのは、以下に示す3項目でした。

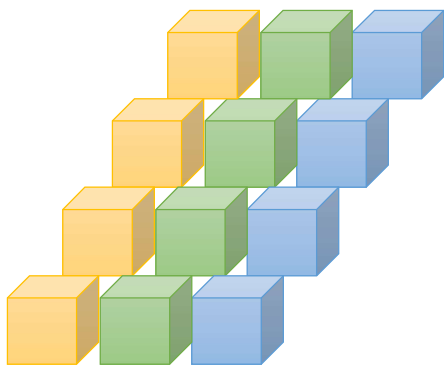
- ① 1日1回は家族みんなで食事をしよう ⑨ 食農体験により地元の農業・農産物への関心を強めよう
⑪ あきたe c o らいすへの取組拡大を目指す

また、計画策定時の現状値に比べ改善傾向が見られたのは、以下に示す3項目でした。

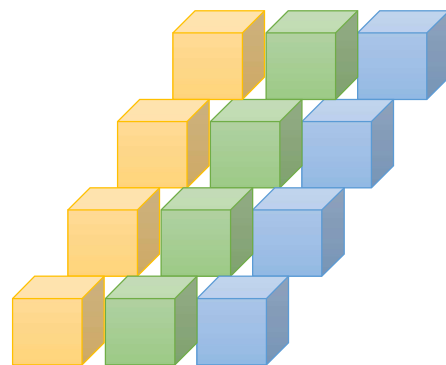
- ④ メタボリックシンドロームの予防を目指す ⑤ 食塩、野菜の摂取量を考えよう、
⑦ 食(地産地消)に関心を持っている人の増加を目指す

改善が見られない項目もありますが、総合的な目標の観点からは、取組が進んだことがうかがえます。

しかしながら、項目によっては課題が残る状況であり、第4次推進計画においては視点を変えながら一層の推進を図っていく必要があります。



第3章 食育推進のための施策の展開



1. 食育推進目標

横手市では、より効果的で実効性のある施策を展開するために、推進目標を設定します。

『食育を力に』

～ 市民一人ひとりが、健康でいきいき幸せな生活をおくる ～

★コラム



**栄養バランスに気を付けて食べると
こんないいこと**

- ◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています
- ◆ 病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります
- ◆ バランスのよい食事は長寿と関係しています



主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源と
なる野菜、いも、豆類(大豆を
除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、
魚、卵、大豆および大豆製品
などを主材料とする料理



食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を
組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、
見た目にもバランスのよい食事になります

引用元：農林水産省ホームページ

2. 推進の柱

行政をはじめ、消費者、農業者、農業団体、家庭、学校関係者、保育所・幼稚園、ボランティア団体、食品業者等が共通の理解のもと、次の4つの推進の柱に沿って進めていきます。

推進の柱1 食の安全・安心

～ 安全・安心な農産物の生産と流通！！～

消費者からの信頼と信用を高め、安全でおいしい農産物を安心して食してもらえるよう、栽培技術の向上や地域資源の活用、出荷に関わる履歴のデータ管理などを図ることで適正な生産と流通を目指します。

推進の柱2 地産地消

～ 地産地消の推進と施設への支援！！～

地産地消を推進することで、生産者と消費者との関係を結び、地場産品の新たな魅力の発見や地域農業の発展に繋げることを目指します。また、地産地消の推進に欠かせない施設である加工所や直売所の更なる展開への支援を行います。

推進の柱3 食生活と健康

～ 食を通じた健康づくりの実践！！～

家族や地域の方々との食事によりコミュニケーションが図られると共に、生活リズムを整えてバランスの良い食習慣を定着させ、生涯にわたって健全な心と身体を作ることを目指します。

推進の柱4 食の文化

～ 食文化の理解と継承！！～

豊かな自然に育まれた食材や地域の食文化を継承する取り組みを行うことで、食に関する正しい知識や適正に選択できる力の習得、そして食へ感謝する心を育んでいくことを目指します。

3. 市民ライフステージごとの取組

(1) 乳幼児期（0歳～6歳） ～食生活の基礎をつくろう！～

乳幼児期は、生涯のうちで最も著しく成長し、食習慣や人間形成の基礎を身に付ける重要な時期です。こどもの成長に十分配慮しながら、家族揃っての食事を大切にし、いろいろな食べ物を見る、触る、味わうことの経験によって、一生を通じた「食べる」ことの基礎をつくります。

【家庭】

- ・ 朝食をしっかりと摂取し、適量の間食で規則正しい生活リズムをつくる。
- ・ 家族一緒に楽しく食事をする。
- ・ 食前食後のあいさつや基本的な食事の仕方を身に付ける。
- ・ 手洗い、歯磨きの習慣を身に付ける。
- ・ うす味を心がけ、いろいろな食べ物を味わうことで味覚の基礎を養う。
- ・ 旬の食材や地場産品、伝統料理を楽しむ機会を増やす。

【保育所・幼稚園】

- ・ 保育計画、教育計画に基づき食育推進に努める。
- ・ 給食だより等により、食育について積極的に情報の提供を行う。
- ・ 絵本などを活用し、身体と食べ物の関係に興味や関心を持たせる。
- ・ 農業体験を通して食材への関心を高める。
- ・ 基本的な食事の仕方を身に付ける。
- ・ 手洗い、歯磨きの習慣を身に付ける。
- ・ 給食に伝統料理を取り入れる。

【地域】

- ・ 農業体験など、地域や世代間交流の機会を増やす。
- ・ 給食での地場産品の活用協力する。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

【行政】

- ・ 乳幼児健診、相談等において「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムを整えることやうす味の必要性を伝え、肥満予防に努める。
- ・ 食育教室等で乳幼児食への理解を深め、食の楽しさを伝える。
- ・ 子育て支援センターなどさまざまな場所で情報の提供を行う。
- ・ 食生活改善推進委員と共催で食育推進に努める。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

(2) 学童期（7歳～12歳） ～食育への関心を高めよう！～

学童期は、学校給食を通じて、食習慣の基礎を身に付けながら、集団生活の食習慣や豊かな人間性を形成する時期です。子どもたちが正しい食事のあり方を理解し、将来、自らの健康管理ができるよう食育への関心を高める取り組みを推進します。

【家庭】

- ・ 朝食をしっかりと摂取し、規則正しい生活リズムをつくる。
- ・ 家族一緒に楽しく食事をする。
- ・ 食事の時のあいさつや手洗い、箸の持ち方など食事のマナーを身に付ける。
- ・ 健康な歯と口腔を育てるため、よく噛む習慣、歯磨き習慣を身に付ける。
- ・ 食事に関する役割を与え、食への関心をもたせる。
- ・ 季節感や地域の食材を活かした食事を心がける。
- ・ 伝統料理を取り入れた食事の機会を増やす。
- ・ 食育に関する地域のイベントに積極的に参加する。

【学校】

- ・ 食に関する指導の全体計画を基に、食への関心を高め、食育の推進に努める。
- ・ 食事の重要性や栄養バランス、食文化についての理解を図る。
- ・ 児童の健康に関する教育、相談事業等を実施する。
- ・ 学校給食に地場産品を積極的に活用し、食文化の継承を図る。
- ・ 望ましい食習慣の実現に向けて、家庭や地域、関係機関と連携を図る。
- ・ 食や食文化、食料の生産に関わる人々に対して感謝する心を育てる。
- ・ 望ましい食事のマナーを形成し、食事を通じた人間関係形成能力を養う。

【地域】

- ・ 農業体験活動の場や機会を提供する。
- ・ 学校給食での地場産品の活用に協力する。
- ・ 伝統料理の継承に努める。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

【行政】

- ・ 小児生活習慣病予防のための健康・栄養教育を行う。
- ・ 規則正しい生活習慣定着のための啓発活動を推進する。
- ・ 学校と連携し健康な歯と口腔を育てるための情報提供や健康教育を実施する。
- ・ 学校給食での地産地消を推進する。また、地場産品で対応が難しい場合でも県産品、国産品の使用を推進する。



- ・ 伝統料理を学ぶ機会を提供する。
- ・ 生産者と学校給食現場との連携を図り、地場産品の供給体制を充実させる。
- ・ 児童館などさまざまな場所で情報の提供を行う。
- ・ 食生活改善推進員と共催で食育推進に努める。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

（3）思春期（13歳～19歳）～バランスのとれた食事を心がけよう！～

思春期は、大人になるための重要な時期です。しかし、誤った美意識による過度なダイエットや極端に偏った食事をする傾向があるため、それらが与える健康への影響をきちんと理解し、栄養と正しい食習慣の知識を身に付ける取り組みを推進します。

【家庭】

- ・ 朝食をしっかりと摂取し、規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ・ 栄養バランス（主食・主菜・副菜）と減塩を心がける。
- ・ 家族や友達と一緒に楽しく食事をする。
- ・ 健康な歯と口腔を育てるため、よく噛む習慣、歯磨き習慣を身に付ける。
- ・ 食生活の自立のため、食事の手伝い等を通して調理の基本を教える。
- ・ 旬の食材や地場産品、伝統料理を取り入れた食事づくりを心がける。
- ・ 食事が健康に及ぼす影響や、適切に食品を選択できる知識を身に付ける。

【学校】

- ・ 食に関する指導の全体計画を基に、食育の充実を図る。
- ・ 食事の重要性や栄養バランス、食文化についての理解を図る。
- ・ 生徒の健康に関する教育、相談事業等を実施する。
- ・ 学校給食に地場産品を積極的に活用し、食文化の継承を図る。
- ・ 望ましい食習慣の実現に向けて、家庭や地域、関係機関と連携を図る。
- ・ 食生活や食の選択について、正しい知識や情報に基づいて判断する力を育てる。
- ・ 食や食文化、食料の生産に関わる人々に対して感謝する心を育てる。
- ・ 望ましい食事のマナーに基づき、食事を通じた人間関係形成能力を養う。

【地域】

- ・ 農業体験活動の場や機会を提供する。
- ・ 学校給食での地場産品の活用に関与する。
- ・ 伝統料理の継承に努める。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

【行政】

- ・ 規則正しい生活習慣定着のための啓発活動を推進する。
- ・ 学校と連携し、生活習慣病予防のための情報提供や、健康教育を実施する。
- ・ 朝食の欠食を減らすよう関係機関と連携し、知識の普及に努める。
- ・ 学校給食での地産地消を推進する。また、地場産品で対応が難しい場合でも県産品、国産品の使用を推進する。
- ・ 伝統料理を学ぶ機会を提供する。
- ・ 生産者と学校給食現場との連携を図り、地場産品の供給体制を充実させる。
- ・ 食生活改善推進員と共催で食育推進に努める。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

（4）青年期（20歳～29歳） ～健全な食生活を送ろう！～

青年期は、一人暮らしや結婚など社会的、家庭的にも大きく変化し、生活リズムが不規則になりがちな時期です。この時期の生活が、壮年期以降の健康状態に大きな影響を及ぼすため、生活改善に努め、健全な食生活を送るための取り組みを推進します。

【家庭】

- ・ 食育について関心を深める。
- ・ 1日3回の食事と規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ・ 朝食をしっかり食べる。
- ・ 栄養バランス（主食・主菜・副菜）と減塩を心がける。
- ・ 家族と語らいながら楽しく食事をする。
- ・ 直売所や地元スーパーを積極的に利用し、地場産品の消費拡大に努める。

【地域】

- ・ 各地域や婦人団体等の活動を通して、食文化の伝統や技術の伝承活動を行う。
- ・ 生産者として安全・安心な農産物のアピールと地産地消活動を行う。
- ・ 地域の食生活改善推進員の協力を得ながら、幅の広い食育活動の展開を図る。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

【行政】

- ・ 伝統料理を学ぶ機会を提供する。
- ・ 規則正しい生活習慣定着のための啓発活動を推進する。
- ・ 朝食の欠食を減らすよう関係機関と連携し、知識の普及に努める。



- ・ 食生活改善推進員の育成と食育ボランティアの養成を図る。
- ・ 生活習慣病予防のため、栄養と食生活に関する正しい知識の情報提供、相談を行う。
- ・ 食育や食の安全・安心に関するフォーラムなどを開催し、意識の向上を図る。
- ・ 健診結果を活用し生活習慣の支援を行う。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

（５）壮年期（３０歳～６４歳）～健康の正しい知識を身に付けよう！～

壮年期は、家庭や地域、仕事における役割に応じたライフスタイルを構築するなど社会的に充実する反面、青年期以上に過労やストレスを感じるが多くなる時期です。健康への意識を高め、積極的に健康診断や食生活指導を受けるなど、健康を維持する正しい知識を身に付けるための取り組みを推進します。

【家庭】

- ・ 食育について関心を深める。
- ・ 栄養バランス（主食・主菜・副菜）と減塩を心がけ、適正体重を維持する。
- ・ 家族と語らいながら楽しく食事をする。
- ・ 健康維持のため、定期的に健康診断を受診する。
- ・ 伝統料理を取り入れた食事づくりを心がける。
- ・ 直売所などを積極的に活用する。

【地域】

- ・ 各地域や婦人団体の活動を通して、食文化の伝統や技術の伝承活動を行う。
 - ・ 安全・安心な地場産品の利用拡大を進める。
 - ・ 地域の食生活改善推進員の協力を得ながら、幅広い食育活動の展開を図る。
 - ・ 環境にやさしい農業を推進し安全で安心な農作物の栽培環境の整備に努める。
 - ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。
 - ・ 食べ残しを減らすため、地域の会合などの場では、３０１０運動を心がける。
- ※３０１０（さんまるいちまる）運動とは、宴会時の食べ残しを減らすため、「乾杯後３０分間」は席を立たずに料理を楽しみ、「お開き１０分前」には、自席に戻り、再度料理を楽しみましょうと呼びかけ、食品ロスを削減しようとするものです。

【行政】

- ・ 食生活改善推進員の育成と食育ボランティアの養成を図る。
- ・ 生活習慣病予防のため、栄養と食生活に関する正しい知識の情報提供、相談を行う。

- ・ 健診結果に基づいた食生活指導を行う。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。

（6）高齢期（65歳以上）～望ましい食生活と伝承活動を実践しよう！～

高齢期は、身体機能の低下に加え、長年の生活習慣の積み重ねによる様々な病気が少しずつ現れてくる時期であるため、望ましい栄養バランスと食生活を実践することが重要です。また、これまで食生活で培ってきた経験と知恵を次世代に伝えていくための取り組みを推進します。

【家庭】

- ・ 食育に関心を持ち食育推進活動に参加する。
- ・ 栄養のバランス（主食・主菜・副菜）と減塩に心がけ、3食きちんと食べる。
- ・ 仲間や家族と語らいながら楽しく食事をする。
- ・ 健康維持のため、定期的に健康診断を受診する。

【地域】

- ・ 各地域や婦人団体の活動を通して、食文化の伝統や技術の伝承活動を行う。
- ・ 安全・安心な地場産品の利用拡大を進める。
- ・ 地域の食生活改善推進員の協力を得ながら、幅の広い食育活動の展開を図る。
- ・ 環境にやさしい農業を推進し、安全安心な農作物の栽培環境の整備に努める。
- ・ 食生活改善推進員、食育ボランティア等による食育活動の輪を広げる。

【行政】

- ・ 身体機能に合わせた調理方法や食事についての情報提供を行う。
- ・ 低栄養を防ぐため、栄養と食生活に関する正しい知識の情報提供、相談を行う。
- ・ 各集会や教室で歯科指導、歯科講話を行う。
- ・ 家庭の日（毎月第3日曜日）食育の日（19日）食育月間（6月）を普及する。



4. 推進にあたっての指標

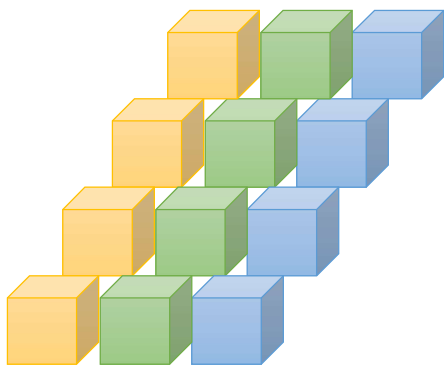
項 目		現状値 ※ ₁ (R 6)	目標数値 (R11)
①	主食のある朝ごはんを毎朝食べる人の増加を目指そう	68.7%	70.0%
②	1日2食以上「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をしよう	57.7%	60.0%
③	メタボリックシンドロームの予防を目指そう	[小学4年] 肥満度20%以上	男19.4% 女19.6%
		[中学1年] 肥満度20%以上	男17.3% 女15.3%
		[19～39歳] BMI 25以上	男47.7% 女25.6%
		[40～74歳] BMI 25以上	男33.9% 女26.7%
④	食塩、野菜の摂取量を考えよう	[食塩]	男11.7g 女10.0g
		[野菜]	235.0g
⑤	学校給食での地場農産物（米、野菜、果実）26品目※ ₂ の使用割合の増加を目指そう	55.3%	60.0%
⑥	食（地産地消）に関心を持っている人の増加を目指そう	71.0%	75.0%
⑦	食育活動実施施設（保育施設、小学校、中学校）の増加を目指そう	21施設	22施設
⑧	食農体験により地元の農業・農産物への関心を高めよう	890人	900人
⑨	直売所、加工所の経営発展を目指そう	92,597万円 (年間販売額)	100,000万円 (年間販売額)
⑩	あきたe c o らいすへの取組拡大を目指そう	96.1% (取組集荷率)	97.0% (取組集荷率)

※₁ 現状値は調査時最新のデータを使用しています。以下引用元

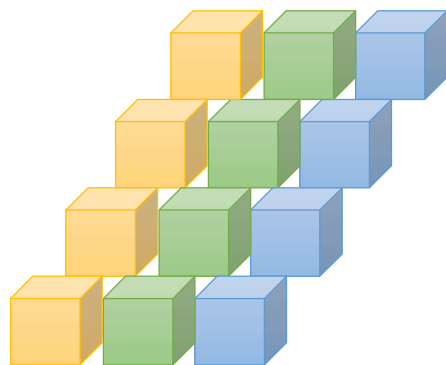
- ①・④ R5 市食習慣調査
- ② R5 横手市健康に関する調査
- ③ R5 学校保健統計調査、横手市特定検診
- ⑤ R5 学校給食使用物資調査
- ⑥ R5 横手市まちづくりアンケート
- ⑦・⑧ R5 事業実績
- ⑨ R5 平鹿管内直売所・加工所の会員数と販売額調査
- ⑩ 関係機関へ聞き取り調査

※₂ 26品目：（精米1品目、野菜20品目、果実5品目）

- ・精米
- ・野菜14品目（じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根、白菜、トマト(ミニ)、生しいたけ、アスパラガス、小松菜）※県が指標とする野菜14品目（ごぼうを除く）
- 6品目（いんげん、かぼちゃ、さといも、なす、しめじ、まいたけ）※県産調査対象品目
- ・果実 5品目（りんご、なし、ぶどう、メロン、すいか）※県産調査対象品目



第4章 計画の推進体制





1. 推進体制の設置

（１） 推進体制

全ての市民が対象となる本計画は、市の関係部局だけでなく、様々な分野の関係者間で連携を図り、それぞれの特性を生かした食育に取り組むため、食と農に関わる関係者、関係機関で構成する「横手市食育推進協議会」を設置し、全市的な食育運動を推進していきます。

（２） 進行管理

横手市食育推進計画の取り組みや推進にあたっての指標については、横手市食育推進協議会、市内食育推進担当者会議において、その内容の検討と評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。



横手市食育推進計画策定委員会名簿

No	所 属	役 職	氏 名
1	横手市食生活改善推進協議会 会長	委員長	藤 田 ミ キ 子
2	食育マイスター		畠 山 容 子
3	横手市PTA連合会 会長		高 橋 賢 史
4	横手市保育協議会 会長		遠 山 一 栄
5	元 秋田大学 教授	副委員長	佐 々 木 信 子
6	横手市学校給食協議会栄養士部会 会長		佐 々 木 景 子
7	横手市学校給食野菜出荷農家会 会長		高 橋 利 光
8	横手市校長会 会長		木 村 篤 子
9	秋田ふるさと農業協同組合 食農販促課 課長		東 海 林 浩
10	秋田県 平鹿地域振興局 福祉環境部 健康・予防課 チームリーダー		天 野 晴 美
11	農林部 食農推進課 課長		松 井 尊 臣
12	庁内食育推進計画策定担当者（市民福祉部 健康推進課 栄養支援係）		佐 々 木 リ サ 子
13	庁内食育推進計画策定担当者（農林部 農業振興課 農業政策係）		佐 藤 雅 人
14	庁内食育推進計画策定担当者（教育総務部 生涯学習課 生涯学習係）		羽 川 友 美
15	庁内食育推進計画策定担当者（教育指導部 教育指導課 教育指導係）		鈴 木 真 弓
16	庁内食育推進計画策定担当者（教育指導部 学校給食課 学校給食係）		佐 藤 夕 子
17	庁内食育推進計画策定担当者（農林部 食農推進課 ブランド推進係）		原 徳 兵 衛
18	庁内食育推進計画策定担当者（農林部 食農推進課 ブランド推進係）		松 浦 崇

第4次横手市食育推進計画

策 定 : 令和7年4月
編集・発行 : 横手市農林部食農推進課
〒013-0354
秋田県横手市大雄字狐塚253番地
TEL0182-35-2267