

第3次 かるまい食育推進計画 を策定しました。

軽米町では、血糖・血圧が高めの人が多く、減塩・野菜不足や、子どもの朝食・間食などの食習慣が課題です。乳幼児期から高齢期まで、家庭・地域・関係機関と町が連携して食育に取り組み、生涯にわたり健康で豊かな心と体を育みます。

計画期間：令和8年度～令和12年度（5年間）
位置づけ：食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画
対象：全町民（乳幼児期～高齢期／ライフステージ別）

基本理念

食を通じて、生涯にわたり健康で豊かな心と体を育む

大目標（最終的に重視する指標）

血糖 B判定以上の割合

64.1% → **50%**

血圧 B判定以上の割合

59.9% → **45%**

軽米町の現状と課題（令和6年度）

41.8%

老年人口割合・人口減少

64.1%

血糖B判定以上
（増加傾向）

約59.9%

血圧B判定以上

23.3%

肥満 小4
（県16%）

24.2%

やせ 中3
（県平均超）

82.3%

朝食を毎日食べる中3
（低下傾向）

45.5%

甘い間食を2回以上食べる
3歳児

約5割

野菜不足
（ベジスコアC以下）

主な課題（第3次計画で重点的に取り組む点）

- ① 血糖・血圧の改善につながる食習慣づくり
- ② 子どもの基本的な食習慣の定着（朝食・間食）
- ③ 成長期の適正な体格づくり（肥満・やせ）
- ④ 働く世代の減塩・野菜摂取・間食の改善
- ⑤ 高齢期の食べる力（口の健康）と低栄養予防
- ⑥ 食と心・食文化・地域の食を大切にする
- ⑦ 災害時の食の備え・安全安心

重点事項（5つの柱）

1

正しい食習慣をつくる・つづける

乳幼児期から学齢期にかけて、食生活の土台となる習慣を整えるとともに、働く世代も含め、栄養バランスのよい食生活を実践できるよう支援します。

2

健康に食べる

年齢を重ねても自分の口で食べ続けられることは、健康づくりの基礎です。子どもの頃から「よく噛むこと」「しっかり食べることを大切にする。

3

食事と向き合う

食事は栄養をとるだけでなく、心を育み、人と人をつなぐ大切な時間です。食事を大切に思い、楽しめる人を増やします。

4

地域の食を大切にする

地域の食材や郷土の食文化は、軽米町の大切な財産です。地域の食に親しみ、受け継ぎ、次の世代につなげます。

5

食の安全・災害に備える

毎日の食の安全・安心に加え、災害時にも必要な食を確保できるよう、家庭と地域の備えを進めます。

ライフステージ別の取組

乳幼児期

食生活の基礎をつくる

毎日3食・朝食を含む生活リズムを整える。甘い物や間食の回数・内容を見直す。よく噛んで食べる習慣をつける。

小・中・高校

望ましい食習慣を身につける

朝食を欠かさず、間食・甘い飲み物のとり方を見直す。よく噛む・歯みがきを習慣に。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にする。

青年期・壮年期

適正体重・栄養バランス

健診結果を確認し、減塩・野菜摂取など、できることから食生活を改善する。ながら食べを減らし、なるべく毎回の食事と向き合う姿勢をもつ。

高齢期

食べる力を守り低栄養を防ぐ

毎日の食事ですべての栄養を上手にとる。口の手入れを習慣に。家族や地域と一緒に食べる機会を大切にする。

推進体制（私たちも取り組みます）

家庭／保育園・こども園／学校・学校給食センター／食生活改善推進協議会／保健推進員協議会／生産者・産直施設／歯科・介護関係者／行政（連携調整）

進行管理：PDCA・ロジックモデルで点検／中間・最終評価

SDGs：健全な食生活・地域の食を通じて達成に貢献