



第二次倉敷市食育推進計画 最終評価報告書

計画期間：平成 23 年度から令和 5 年度

食で育もう 元氣なくらし



令和 6 年 3 月

倉 敷 市

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



はじめに

平成 17 年 7 月に食育基本法が施行され、平成 18 年 3 月には食育推進基本計画が策定されました。これを受けて倉敷市でも市民の皆様が生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指すために、平成 20 年 3 月に、「倉敷市食育推進計画」、平成 23 年度に「第二次倉敷市食育推進計画」を策定し、「食の知識・体験」「食を通じての健康づくり」「食文化の継承・交流」「食の安全・安心」の 4 つの柱を重要な視点とし、10 の目標値を掲げ、様々な取り組みを通じて食育を推進してきました。

平成 27 年度には中間評価を行い、その結果から、20 歳代から 30 歳代の若い世代や男性に課題が多く見られたことから、啓発を強化しています。また、計画後半の啓発をより効果的に推進していくために、倉敷市健康増進計画「健康くらしき 2 1・Ⅱ」との整合性を図り、生活習慣病予防、中でも「糖尿病・高血圧症予防」を両計画の共通テーマとして掲げ、指標や目標値の見直しを行いました。当初は、平成 23 年から平成 32 年までの 10 年間の計画でしたが、国や県の計画を勘案し、次期計画を策定することが望ましいことから、令和元年度倉敷市食育推進会議で 3 年間の計画延長が決定され、令和 5 年度までの 13 年間の計画となりました。

国においては、令和 3 年度に策定された「第 4 次食育推進基本計画」で、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を重点事項として掲げており、第二次倉敷市食育推進計画においても、4 つの柱に沿って、SDGs の観点も意識しながら、相互に連携して総合的に推進しています。推進にあたっては、令和元年度に策定された「健康寿命延伸プラン」に基づき、野菜摂取を切り口とした自然に健康になれる食環境づくり「くらしき 3 ベジプロジェクト」を開始し、産学官連携や地域の関連団体等と連携した取り組みを進めています。

本市では、取り組み内容や最終評価アンケートの結果だけでなく、市民の声も踏まえて見えてきた課題を整理し、連携や協働の取り組みのプロセスも重視して評価しました。今後は、最終評価より見えてきた課題をもとに、国の方向性等を踏まえ、次期計画の策定に活かしていきます。

目 次

第1章 第二次倉敷市食育推進計画の概要

I	計画の期間	1
II	計画の推進体制	1
III	計画の目指すべき方向	2
IV	食育推進の4つの柱に基づいたあるべき姿の体系図	3
V	食育をめぐる動向と主な取り組み	5
VI	中間評価時の課題及び中間評価以降の目指す姿と取り組みの方向性	6

第2章 第二次倉敷市食育推進計画 最終評価

I	目的	8
II	評価の概要	8
III	最終評価の視点とその方法	9
IV	主な指標と目標値の結果	9
V	評価報告	
1.	ライフステージに応じた主な食育の取り組み	11
2.	食の知識・体験	13
3.	食を通じての健康づくり	15
4.	食文化の継承・交流	19
5.	食の安全・安心	21
6.	自然に健康になれる食環境づくりの推進	23
VI	第二次倉敷市食育推進計画における主な連携・協働のプロセス評価	26

第3章 第三次倉敷市食育推進計画策定に向けた最終評価のまとめと方向性

I	最終評価において示された次期計画に向けた課題と方向性	29
II	まとめ	31

資料

I	食育に関するトピックス	32
II	アンケート結果	33

第1章 第二次倉敷市食育推進計画の概要

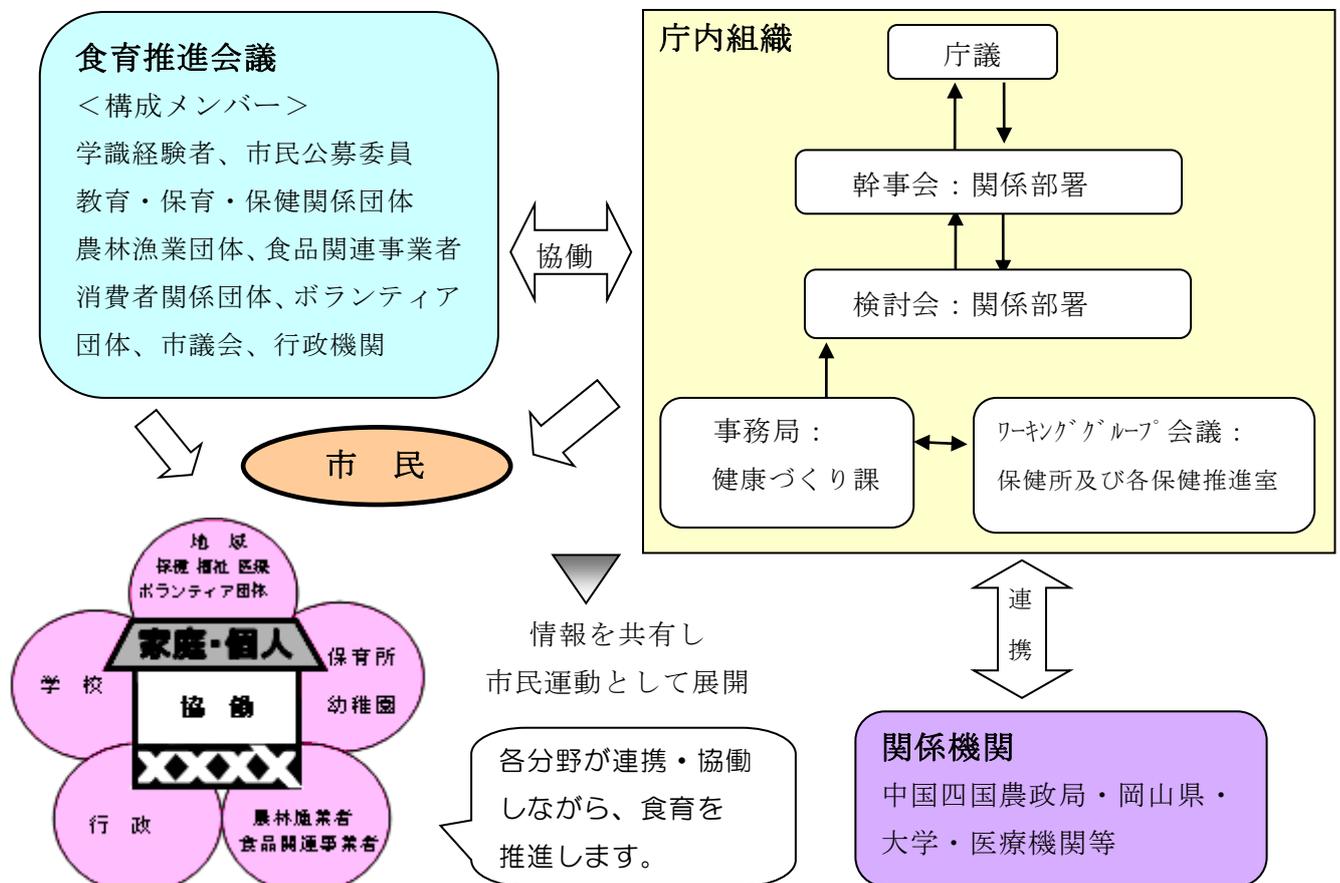
I 計画の期間 平成23年度から令和5年度（13年間）

当初、平成23年度から平成32年度までの10年間の計画でしたが、国や県の計画を鑑み、また、倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」との整合性を図りながら、次期計画を策定することが望ましいことから、計画期間の延長を、令和元年度倉敷市食育推進会議にて決定しました。

II 計画の推進体制

広く市民各層からの意見を施策に反映させる場として、学識経験者、関係機関、関係団体、市民、さらに平成28年度より市議会を加えて組織する倉敷市食育推進会議を設置し、食育を市民運動として計画し、推進していきます。また、庁内組織に関係部署からなる幹事会及び検討会に加え、平成28年度より、さらに地域の特性に合わせ住民と協働による推進を強化するために、保健所及び各保健推進室からなる「食育推進ワーキンググループ会議」を設置し、事業実施に関する企画立案等本計画の進行管理を行っています。

食育推進計画を推進していくにあたっては、「実施計画の策定（Plan）」⇒「計画の実施（Do）」⇒「事業の把握（Check）」⇒「計画の見直し（Action）」の一連の流れを管理することにより、総合的かつ計画的に推進するとともに、最終評価の方法等も検討してきました。



Ⅲ 計画の目指すべき方向

食で育もう 元氣なくらしき
～ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪～



【食育推進の4つの柱】

1. 食の知識・体験

食に関する知識を身につけ、体験をすることは、人づくりの基礎となります。

食品に関する幅広い知識を習得し、それを自分で料理するという実践に活かし、マナーを守って食べるという望ましい生活習慣を定着させることが大切です。

また、食べ物を残さないことやごみ問題に関心をもつことで、「もったいない」と「感謝の心」を育てます。

身近な栽培体験や一連の農業・漁業体験、採取体験等を通じて、食に関心をもち、さらに食の知識を深めることで、健康で心豊かな生活が送れるようにします。

2. 食を通じた健康づくり

健康づくりの基本は、食事・運動・休養です。

幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。特に一日の始まりの活力源である朝食を食べ、身体をしっかりと動かし、「食事バランスガイド」等を上手に活用し、何をどれだけ食べたらよいかを知って実践する取り組みが必要です。この望ましい生活習慣の確立が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や糖尿病等の生活習慣病予防への対策につながっていきます。

さらに、心豊かな生活を送るためには、家族や職場、地域等での食事を通じたコミュニケーションが大切です。

また、自分の歯を少しでも多く残して、生涯自分の歯で食事を味わい楽しむためには、口の機能を保つことが重要です。

3. 食文化の継承・交流

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤になるのが家庭です。

食べることは家庭の中からはじまり、家族と一緒に食事を作ることで調理技術や味を伝え、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や礼儀作法も伝えることができます。

若い世代で郷土料理を知っている人の減少がみられる今日では、郷土料理にふれ、味わう機会を多くもつことが郷土料理を伝承していく第一歩になります。郷土料理の良さを見直して倉敷の食文化を市民や観光客に発信していくとともに、イベント等で多様な食文化にふれあう機会を大切にしていきます。

4. 食の安全・安心

安心な食生活を送るためには、環境問題も含め、生産・流通・消費にいたる関係者すべてが食の安全についての認識を持ち、それぞれの立場で安全・安心の確保に努める必要があります。また、個人が衛生面の自己管理をするために、食品衛生について正しい知識を持って実践することが必要です。

IV 食育推進の4つの柱に基づいたあるべき姿の体系図

食で育もう 元気な暮らし

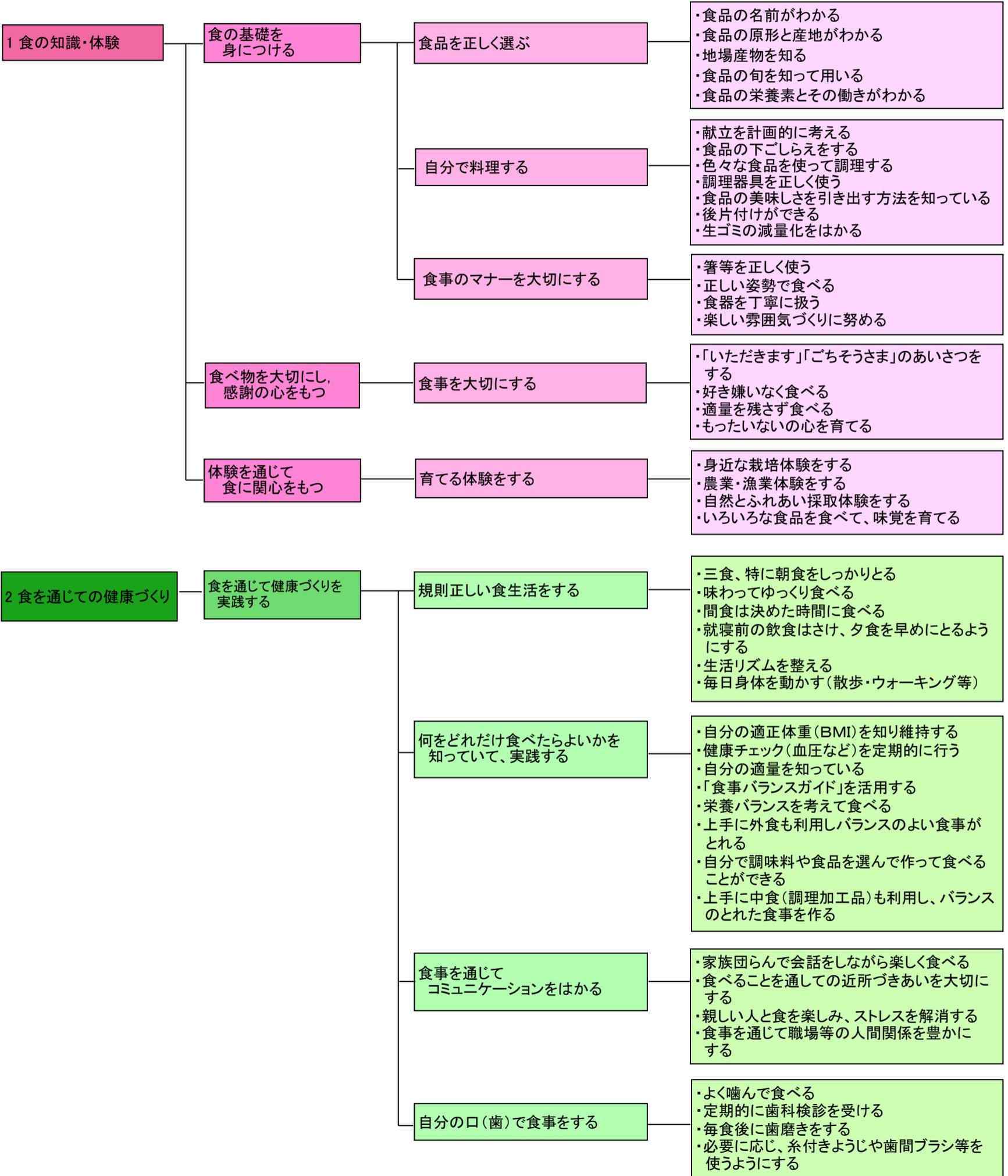
～ふれあう家族 助け合う地域 広がる食育の輪～

<食育推進のための重要な視点>

<目標：あるべき姿>

<目標を満たすための条件>

<具体的内容>

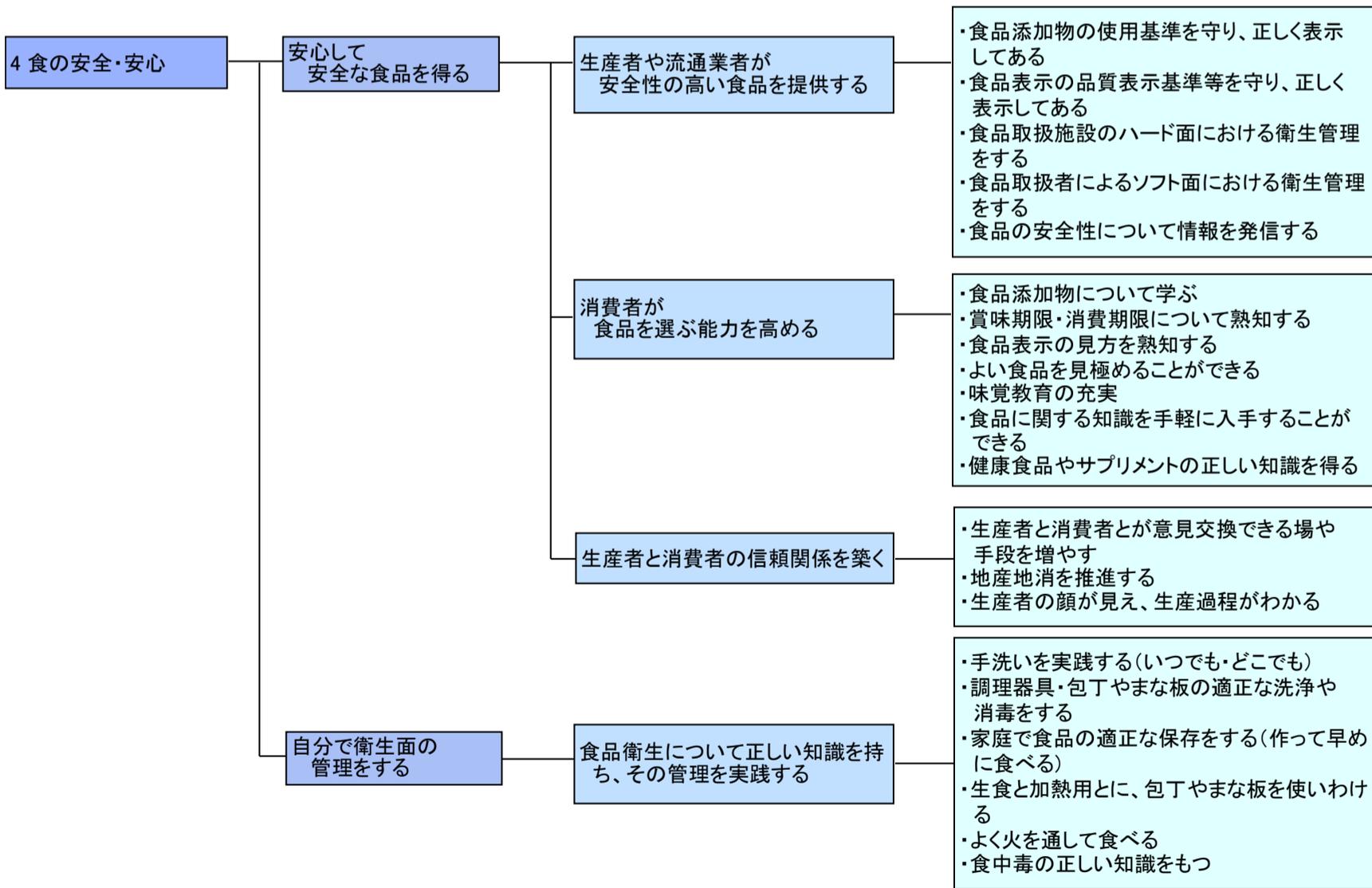
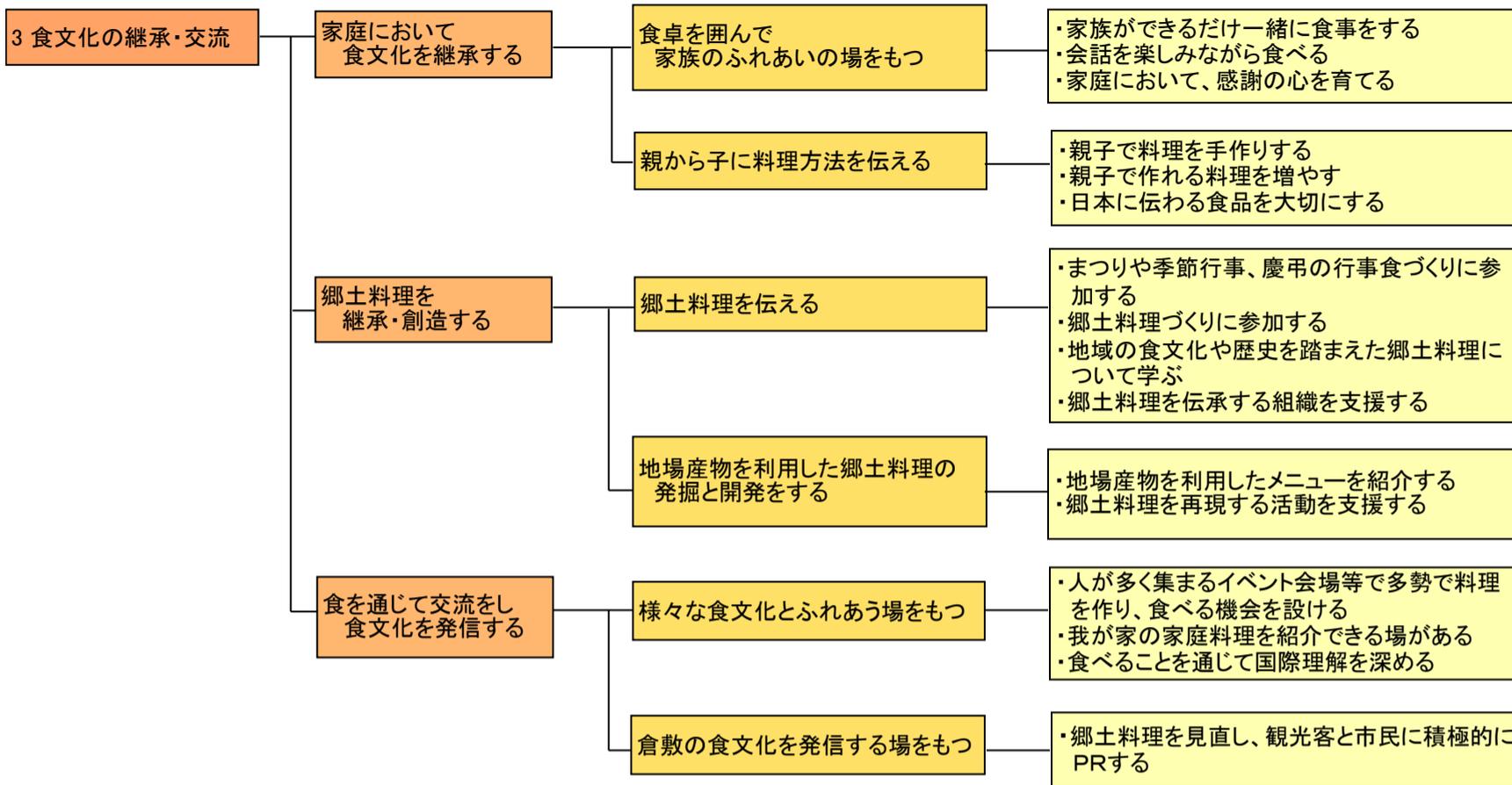


<食育推進のための重要な視点>

<目標：あるべき姿>

<目標を満たすための条件>

<具体的内容>



V 食育をめぐる動向と主な取り組み

年度	国の動向	市の動向	取り組みの方向性	主な取り組み	社会背景
～H17	<ul style="list-style-type: none"> ◎食生活指針策定（H12年3月） ◎健康日本21策定（H12年度） ◎食品安全基本法（H15年度） ◎健康増進法施行（H15年5月） ◎栄養教諭制度の創設（H17年度） ◎食育基本法施行（H17年7月） 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校給食における食物アレルギー対応の手引き作成（H15年1月） ●倉敷市健康増進計画「健康くらしき21」策定（H16年3月） 			食少 の子 外高 部齡 化化 の・ 進世 展帯 ・構 造の 濟格 変差 化や ・健 身単 格世 差帯 のの 拡増 大加 ・デ ジ女 性 の ル社 会 の 進 加出 速・ 多 様 し な い 働 き 生 活 方 様 の 式 広 ま り 対 応 高 齡 者 の 就 労 拡 大
H18～	◎食育推進基本計画策定（H18年3月）	●倉敷市食育推進計画策定（H20年3月）	<ul style="list-style-type: none"> ・4つの柱に沿って推進 ・年度ごとに重点目標を定め推進 		
H23～	<ul style="list-style-type: none"> ◎第2次食育推進基本計画（H23年3月） ◎健康日本21（第二次）策定（H25年度） ◎食品表示法（H25年度） ◎和食；ユネスコ無形文化遺産に登録（H25年12月） ◎国連総会でSDGs採択（H27年9月） ◎学校給食における食物アレルギー対応指針（H27年3月） 	<ul style="list-style-type: none"> ●第二次倉敷市食育推進計画・倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」策定（H23年3月） ●第二次倉敷市食育推進計画・倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」中間評価（H27年度） 	<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代への働きかけ強化 ・年度ごとに重点目標を定め推進 	★H24～「食育フェア」を「こどものための食育フェア」と改め、若い世代にターゲットをあて実施	
H28	<ul style="list-style-type: none"> ◎第3次食育推進基本計画策定（H28年3月） ◎食生活指針一部改定（H28年6月） 		<ul style="list-style-type: none"> ・「健康くらしき21・II」との連携強化 ・無関心層へのアプローチを強化 ・若い世代への働きかけ強化 ・生活習慣病予防の中でも特に糖尿病予防対策強化（適正体重の重要性の啓発強化） ・地域の関連団体や職域、保育・幼稚園、学校等との連携を強化 	<ul style="list-style-type: none"> ★「健康くらしき21・II」との整合性を図り、生活習慣病予防の中でも特に糖尿病予防を強化 ★若い世代・男性を対象とする産・学・官の連携による食育キャンペーンを開始 ★食品の安全性についての情報提供の充実 ★地産地消の情報提供強化 	
H29					
H30		<ul style="list-style-type: none"> ●くらしき健康応援事業開始（H30年度） ●西日本豪雨災害発生（H30年7月） ●「SDGs日本モデル」宣言に賛同（H31年1月） 		<ul style="list-style-type: none"> ★子育て支援拠点との連携による若い世代への食育推進強化 ★災害経験を踏まえ、平時からの食生活の備えに係る啓発を強化 ★食物アレルギーに関する情報提供の充実 ★食品ロス削減の啓発強化 	
H31/ R1	<ul style="list-style-type: none"> ◎授乳・離乳の支援ガイド改定（H31年3月） ◎幼児肥満ガイド作成（H31年3月） ◎保育所におけるアレルギーガイドライン改定（H31年4月） ◎健康寿命延伸プラン（R元年5年） ◎食品ロス削減推進法施行（R元年10月） 	●災害復興元年・災害復興計画の推進		<ul style="list-style-type: none"> ★子育て支援拠点と食や口腔の課題を共有し離乳期からの食を通じた子育て支援の強化 ★幼児期からの生活習慣病予防や小児肥満対策の強化 ★オーラルフレイル・低栄養予防の啓発強化 	
R2	<ul style="list-style-type: none"> ◎健康増進法の一部を改正する法律全面施行（H30年4月） ◎新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のための「新しい生活様式」の公表（R2年10月） ◎第4次食育推進基本計画策定（R3年3月） ◎妊産婦のための食生活指針改定（R3年3月） 	<ul style="list-style-type: none"> ●「SDGs未来都市」に選定（R2年7月） ●倉敷市第七次総合計画策定（R3年3月） 		<ul style="list-style-type: none"> ★妊娠期（胎児期）からの生活習慣病予防の啓発強化 ★感染症予防のための食を通じての健康づくりの啓発強化 	
R3	<ul style="list-style-type: none"> ◎東京オリンピック（R3年7-8月） ◎東京栄養サミット開催（R3年12月） 	<ul style="list-style-type: none"> ●倉敷市農業振興ビジョン策定（R3年9月） ●学校における食物アレルギー対応の手引き改定（R3年10月） 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然に健康になれる食環境づくりの整備 ・SDGsを意識した推進 	<ul style="list-style-type: none"> ★自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ページプロジェクト」開始 ★「3ページ学生会議」を立ち上げ、若い世代への啓発強化 ★子育て支援拠点との連携による離乳食と歯の教室を開始 	
R4	◎健康日本21（第二次）最終評価（R4年10月）	●倉敷市食品ロス削減推進計画策定（R5年3月）	<ul style="list-style-type: none"> ・商業施設における事業展開やページチェックの活用等により、無関心層への啓発強化 	★くらしき作陽大学協力による「3ページソング」制作、市保育協議会による振り付け「3ページダンス」を制作	
R5	◎健康日本21（第三次）策定（R6年3月）	●第二次倉敷市食育推進計画・倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」最終評価・次期計画策定（R6年3月）	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフコースアプローチの視点をもった取り組みの推進 ・各地区の特色を生かした、地域に根ざした食環境づくりの体制構築 	<ul style="list-style-type: none"> ★産学官協働事業の拡充（イオン de くら★けん） ★「3ページ推進店」登録制度化に向けたモデル事業の実施 ★健康に関心の向きにくい層への啓発強化のため、こどものための食育フェアを商業施設で開催 ★離乳食と歯の教室の充実 	

VI 中間評価時の課題及び中間評価以降の目指す姿と取り組みの方向性

第二次倉敷市食育推進計画は、平成 23 年度から令和 5 年度までの 13 年間の計画（国・岡山県の計画や方向性を鑑み、当初、令和 2 年度までであった計画期間を令和 5 年度までに延長）であり、平成 27 年度に中間評価を行い現状把握を行いました。そして、計画後半の推進に向け課題を整理し、最終評価に向けて目指す姿と取り組みの方向性を検討しました。

1. 食の知識・体験

(1) 課題

- ・若い世代・男性において、「食品を選んだり食事を整えたり（作ったり）するのに困らない知識や技術がある人」の割合が他の年代に比べて小さく、特に、若い世代・男性への働きかけが必要である。

(2) 中間評価以降の取り組みの方向性

- ・20 歳代、30 歳代対象の料理教室による知識・技術習得に向けた取り組み
- ・男性対象の料理教室による知識・技術の習得への取り組み
- ・食品ロス削減に向けた取り組み

2. 食を通じての健康づくり

(1) 課題

- ・若い世代の「内臓脂肪症候群の知識」や「食事バランスガイドに関する知識」が低く、また、「朝食を毎日食べている人の割合」が他の年代に比べて小さい。50 歳代と 60 歳代は、内臓脂肪症候群の知識はあるが、肥満の割合が大きい。さらに、性別でみると、男性では「肥満」、女性では「やせ」の割合が大きく、特に 20 歳代、30 歳代の女性に「やせ」の割合が大きい。これらのことから、特に若い世代、男性への働きかけが必要である。
- ・倉敷市国民健康保険の医療費（※）では、生活習慣に起因する疾患の医療費において「高血圧性疾患、腎不全、糖尿病」が上位にあった。また、血糖値が高い人の割合は国・県より多く、高血圧症の人の割合も県内では高い傾向がみられた。

（※）平成 24 年度疾患別医療費（入院+入院外 ただし悪性新生物・歯科・調剤を除く）

(2) 中間評価以降の取り組みの方向性

- ・糖尿病、高血圧症等の生活習慣病予防の視点からの「適正体重の維持」へ向けた取り組み
- ・朝食の欠食をなくすことを目的とした小中学生への取り組み（学校との連携）
- ・20 歳代を対象とした朝食摂取及び若い世代女性の「やせ」に対する取り組み
- ・自然に健康になれる食環境づくりの取り組み「くらしき3ベジプロジェクト」の推進

3. 食文化の継承・交流

(1) 課題

- ・若い世代、男性において、郷土料理についての認知度や地産地消に努めている人の割合が低く、特に若い世代、男性への働きかけが必要である。

(2) 中間評価以降の取り組みの方向性

- ・20 歳代、30 歳代に向けた地産地消の取り組み
- ・家庭で取り組むことができる地産地消の推進

4. 食の安全・安心

(1) 課題

- ・食品の安全性や食物アレルギーについて十分な情報を得られている市民が少ない。また、食中毒や感染症予防をするための正しい手洗いの知識や体験できる場が十分でない。これらのことから、正しい情報の発信や学ぶ場の提供が必要である。

(2) 中間評価以降の取り組みの方向性

- ・食品の安全性や食物アレルギーについての情報提供
- ・学校給食における食物アレルギー対応の整備（学校と連携）
- ・手洗い体験の場の提供

中間評価以降の目指す姿

食育の推進において、各種関連団体、職域、保育・幼稚園・学校等との連携を強化するとともに、地区特性を踏まえ地域にあった活動展開を行い、食育が地域に根ざしたものとなることを目指します。また、SDGs[※]を意識しながら取り組みを行っていきます。

【関連団体】

- ・地域の関連団体と行政が協働し、地区の課題や実状を踏まえた取り組みができる。
 - ・地域の中で、関連団体間の連携した取り組みができる。
 - ・市関係部署間の連携を強化し効果的な取り組みができる。
- また、関係部署所管の関連団体と連携した取り組みができる。
- ・子育て支援関連団体との連携を強化し、子育て世代への取り組みができる。

【職域】

- ・食を通じた健康づくりを意識する事業所が増える。

【保育園・幼稚園・学校】

- ・大学との協働した取り組みを行いながら、大学内で食育が広がる。
- ・各地区の課題や実状に沿った内容で、取り組みができる。
- ・企画から実施・評価まで、共に取り組むことができる。

※SDGs（持続可能な開発目標）

SDGsは、世界中の国が共通して解決しなければいけない経済、社会、環境の課題を17の目標で示しており、「食」に関わる項目も多く含まれています。



第2章 第二次倉敷市食育推進計画 最終評価

I 目的

第二次倉敷市食育推進計画で掲げた指標及び目標値に関する数値変化と、目標達成に向けた取り組み内容の振り返りや整理を行い、今後さらに充実・強化すべき取り組みや取り組みを行う上での課題について考察しました。また、従来から重視してきた数値では表しきれない、関連団体や関係部署との協働による地域での食育の取り組みや広がり等にも引き続き着目し、さらに関連団体等からの貴重な意見を市民の声として 13 ページ以降の評価報告に盛り込み、最終評価を行いました。

II 評価の概要

1 方法

- (1) 策定時及び中間評価時に実施した市民に対する各種アンケート等調査を基に、見直しを行い、同様の調査を実施。

調査名	実施時期	対象者	対象者数	回収数	回収率
健康づくりに関する調査 (20～64歳)	令和4年 8～9月	20歳から64歳までの市民 (無作為抽出)	3,000人	1,001人	33.4%
健康づくりに関する調査 (65歳以上)	令和4年 8～9月	65歳以上の市民 (無作為抽出)	1,000人	564人	56.4%
子育てに関するアンケート (2歳児をもつ保護者)	令和4年 8～9月	2歳児歯科健康診査を受診した保護者	500人	345人	69.0%
思春期健康づくりに関するアンケート (中学校2年生)	令和4年 8～9月	市内12校の中学校2年生	2,000人	1,831人	91.6%
まちづくり指標アンケート	令和4年 1～2月	16歳以上の市民 (無作為抽出)	1,995人	900人	45.1%
市民モニターアンケート	令和4年 7月	16歳以上の市民(市民モニター登録者)	1,326人	619人	46.7%

- (2) 食育推進会議に所属する関連団体が実施する食育関連事業について、事業概要並びに成果、今後の取り組みについて調査。
- (3) 関係部署の食育関連事業について、内容や実績、課題、展望について調査。
- (4) 食育推進事業に関する事業を協働し実施している関連団体や市民に対し意見聴取。
- ・地域の健康づくりボランティア等関連団体
 - ・3ベジ学生会議※
 - ・「健康くらしき21」各地区推進会議

※令和3年度、産学官が連携した「くらしき3ベジプロジェクト」の推進に向け、市内3大学(岡山学院大学、川崎医療福祉大学、くらしき作陽大学)の有志からなる3ベジ学生会議を立ち上げました。

Ⅲ 最終評価の視点とその方法

最終評価方法については、実施回数、参加者数等（アウトプット評価）に加え、地域住民の声や参加者の変化（短期アウトカム評価）、協働による取り組みのプロセス等（プロセス評価）数値では表しきれない部分も重視しました。

評価は、食育を推進するうえで重要な視点である「食育推進の4つの柱」と「総合的な食育の推進」の分野で行いました。「総合的な食育の推進」とは、食育推進の4つの柱を網羅する事業として、食育推進会議委員所属団体等と協働し、体験型イベントとした「こどものための食育フェア」、さらに健康寿命延伸プランを受けて、令和3年度から新たに活動計画に位置付けた自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」の推進を含め、関連団体や市関連部署、産・学・官等との協働により推進していることについて評価しています。報告書内では、食環境づくりや事業の推進全体をいうときは「くらしき3ベジプロジェクト」、野菜の食べ方等の啓発内容を伝えるときは「3ベジ」と表記しています。

また、食育の推進は、健康の保持増進に関する視点を軸としつつ、地球環境や自然環境等に配慮した取り組みにも焦点を当てながら、SDGsの達成にも資するものにしていくことが重要であることから、SDGsについても評価の視点に入れていきます。

Ⅳ 主な指標と目標値の結果

指標や目標値については、倉敷市の現状と課題に沿って設定しています。一部指標については、倉敷市の現状と課題及び国・岡山県の計画や方向性を鑑み、中間評価時（平成28年度）に見直しを行いました。また、令和5年度までの計画期間延長に伴い、令和2年度に再度目標値の見直しを行いました。平成22年度の数値の入っていない指標については、平成28年度から設定し直したものです。

【R5年度目標設定の考え方】

- ※1 食を通じた健康づくりの指標は、「健康くらしき21・Ⅱ」の栄養分野の指標、目標値と合わせる。
- ※2 中間評価時に指標の変更がないものは、中間評価時に設定した目標値とする。
- ※3 平成22年度に基準となる数値の取れていないものは、従来のルール通り、年1%の上昇を見込む。
- ※4 第七次総合計画の指標となっているものは、指標はそのままとする。

【目標値の根拠】

	名称
◎	健康づくりに関する調査（20～64歳）
▲	思春期健康づくりに関するアンケート（中学校2年生）
◇	まちづくり指標アンケート
★	市民モニターアンケート

【食の知識・体験】

※「R5年度目標設定の考え方」、「目標値の根拠」は9ページ参照

指 標	H22年度 策定時 の状況	H27年度 中間評価 時の状況	中間評価 との比較	R5年度 評価時 数値	R5年度 目標値	目標値の 達成度	R5年度 目標設定 の考え方	目標値の 根拠
(1) 自分で料理をすることができる人の割合	—	71.1% (H28)	↑増加	76.1%	78%	未達成	※3	★
(旧) 食品を選んだり,食事を整えたり(作ったり)するの に困らない知識や技術がある人の割合	60.2%	61.0%						
(2) 食品の廃棄を少なくするよう気をつけている 人の割合	—	61.1% (H28)	↑増加	65.9%	68%	未達成	※3	★
(旧) 食品の食べ残しや廃棄を少なくするよう気をつけて いる人の割合	55.2%	51.8%						

【食を通じての健康づくり】

指 標	H22年度 策定時 の状況	H27年度 中間評価 時の状況	中間評価 との比較	R5年度 評価時 数値	R5年度 目標値	目標値の 達成度	R5年度 目標設定 の考え方	目標値の 根拠
(3) 適正な体重を維持する人の割合	71.8%	63.8%	↑増加	65.3%	72%	未達成	※1	◎
(旧) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)につい て知っている人の割合	38.7%	32.2%						
(4) 朝食を食べていない人の (中学校二年生) 割合 (成人)	3.7% 6.3%	3.4% 9.8%	↓減少 ※変化 なし	6.5% 9.6%	3% 6%	未達成 未達成	※2 ※1	▲ ◎
(旧) 朝食を毎日食べる人の割合 (中学校二年生) (成人)	79.4% 83.6%	80.3% 78.6%						
(5) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日2回以上食べている人の割合	—	75.8% (H28)	↓減少	70.4%	83%	未達成	※1	★
(旧) 「食事バランスガイド」を知っている人の割合	19.9%	23.2%						
(6) よく噛んで食べている人の割合	55.9%	55.6%	↑増加	63.8%	61%	達成	※1	◎

【食文化の継承・交流】

指 標	H22年度 策定時 の状況	H27年度 中間評価 時の状況	中間評価 との比較	R5年度 評価時 数値	R5年度 目標値	目標値の 達成度	R5年度 目標設定 の考え方	目標値の 根拠
(7) 家族と一緒に食事をする人の割合 (中学校二年生)	92.9%	92.7%	↑増加	94.6%	95%	未達成	※2	▲
(8) 「地産地消」に努めている人の割合	—	61.6%	↓減少	58.8%	70%	未達成	※3	◎
(旧) 郷土料理を知っている人の (子育て世代) 割合 (成人)	58.9% 74.0%	61.8% 74.5%						

【食の安全・安心】

指 標	H22年度 策定時 の状況	H27年度 中間評価 時の状況	中間評価 との比較	R5年度 評価時 数値	R5年度 目標値	目標値の 達成度	R5年度 目標設定 の考え方	目標値の 根拠
(9) 食品の安全性について十分な情報を持って いる人の割合	—	21.1% (H26)	↑増加	27.3%	45%	未達成	※4	◇
(旧) 食品の安全性について不安のない人の割合	32.7%	—						
(10) 調理前の手洗いを実践している人の割合	—	82.2% (H28)	↑増加	85.5%	89%	未達成	※3	★
(旧) 調理前に正しい手洗いを実践 (子育て世代) している人の割合 (成人)	10.4% 13.1%	11.0% 12.9%						

※変化なし：±0.4%以内

V 評価報告

1. ライフステージに応じた主な食育の取り組み

ライフステージ特有の健康づくりを進めるとともに、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢者に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の視点をもって実施しています。

目標と特徴	胎児期（妊娠期）	0歳～	小学生・中学生	高校生・大学生
<p>妊娠により心身ともに著しい変化が起こり、多くの栄養素が必要になる時期。母体の健康維持と胎児の健やかな発育のために規則正しい生活習慣や栄養バランスのとれた食生活を実践できるようにする。</p>		<p>身体が発育し、味覚や口腔機能等の発達が著しい時期。生涯にわたる健全な食生活の基礎を身に付けるために、様々な食体験を重ねて、食に対する関心や食べる意欲を育てる。</p>	<p>心身の発育が著しく、生活習慣の基礎が定着する時期。家庭、学校を中心とした学習や経験を通して、食に関する幅広い知識を習得し、健康な生活を送るために実践できるようにする。</p>	<p>家庭から自立しはじめることで食事や生活面で選択肢が増え、生活リズムや食習慣が乱れやすくなる時期。健全な食習慣や健康管理について、今まで学んだ知識をもとに自ら考え、実践できるようにする。</p>
<p>主な食育の取り組み</p>	<p>産学官連携イベント(子育て応援プロジェクト)</p> <p>妊娠期の食生活、体重増加等について啓発</p> <p>妊婦歯科健康診査</p>	<p>栄養改善協議会による食育啓発</p> <p>離乳食と歯の教室 子どものための歯の教室</p> <p>保育園・幼稚園による食育</p> <p>地域子育て支援拠点のイベント・教室</p> <p>幼児健康診査での栄養相談・歯科相談</p> <p>くらしき市民講座による調理実習等</p>	<p>食品ロスに関する講座(くらしき市民講座等)</p> <p>栄養改善協議会による食育啓発</p> <p>食に関する指導(くらしき市版ヘルスジャッジ)</p> <p>お弁当コンクール(児島地区栄養改善協議会)</p> <p>学校保健委員会</p> <p>学校における歯科保健活動</p> <p>出前講座(栄養・歯科)</p> <p>マスメディアを活用した生活習慣病予防の啓発</p> <p>災害経験や感染症予防を踏まえた平時からの食生活の備えに係る啓発</p> <p>地産地消の啓発</p> <p>幼児健康診査等で共食啓発</p> <p>保育園・幼稚園による栽培・収穫体験</p> <p>農業・漁業・収穫体験(親子)</p> <p>食物アレルギーに関する料理教室</p> <p>食物アレルギーに関する情報提供</p> <p>食の安全性や手洗いの重要性について啓発</p>	<p>高校生によるフードロス対策</p> <p>大学生による生活習慣病予防の啓発</p> <p>食品の検査、食品衛生講習会、食品表示の情報提供</p> <p>くらしき3ベジプロジェクト 食育旗いっぱい運動 食育ホームページやSNS、市広報誌での普及啓発</p>

食の知識・体験

食を通じての健康づくり

食に関するイベント

こどものための食育フェア(総合的な食育の推進)、食育キャンペーン、イオンdeくら★けん、食育栄養まつり、ミニ健康展、歯の健康フェア、くらしき農業まつり、くらしき環境フェア 等

食文化の継承・交流

食の安全・安心

総合的な食育の推進

18歳ごろ～

40歳ごろ～

65歳ごろ～

75歳ごろ～

進学や就職、結婚、子育て等により生活が大きく変化する時期。自分の生活習慣を見直し、健全な食生活に係る正しい知識を持ち、食事を選択する能力や自己管理能力を身に付ける。

家庭や社会において、役割と共に責任も増す時期。身体的な機能が徐々に低下し、生活習慣病などの問題が顕在化してきます。生活習慣を見直すなど健康管理に努める。

加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期。低栄養に注意し、自分に合った食生活を実践することにより、健康の維持に努める。また、次世代へ食の大切さを伝える。

地域での料理教室(伝達講習会・食育教室・男性料理教室・くらしき市民講座・男おひとりさま料理カンタン教室)

栄養教室

ママ・若い世代の料理教室、親子料理教室

子育て支援拠点や
栄養改善協議会等による子育て支援

栄養改善協議会による食育教室(調理実習、測定体験、講話)

事業所への食を通じた健康支援

高齢者支援センター等による講座・料理教室

給食施設巡回指導・研修会

フレイル予防のための講座(低栄養、オーラルフレイル)

お口の健康アップ事業(オーラルフレイル予防、歯周病予防の啓発等)

歯周病検診

出前講座(栄養・歯科)

マスメディアを活用した生活習慣病予防の啓発

災害経験や感染症予防を踏まえた平時からの食生活の備えに係る啓発

地産地消の啓発、料理教室(魚のさばき方)

幼児健康診査等で共食啓発

農業・漁業・収穫体験(親子)

給食試食会、学校給食展

食品の検査、食品衛生講習会、食品表示の情報提供

食物アレルギーに関する情報提供

食の安全性や手洗いの重要性について啓発

くらしき3ベジプロジェクト 食育旗いっぱい運動 食育ホームページやSNS、市広報誌での普及啓発

2. 食の知識・体験



食に関する幅広い知識を習得し、それを自分で料理するという実践に活かし、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。関連団体や関連部署等と連携・協働し、イベントや料理教室等の体験を通じて、中間評価で課題のみられた若い世代や男性に向けた啓発を特に強化しました。

また、食べ物を残さないことやごみ問題に関心をもつことで、「もったいない」と「感謝の心」を育てます。関連団体や関連部署等と連携・協働し、食品ロス削減についての情報提供や啓発を行いました。

【主な取り組み】

■体験型イベントや料理教室の開催

◇こどものための食育フェア(総合的な食育の推進)

食育推進計画審議会委員所属団体と協働し、食の現状や課題を踏まえた内容を取り入れながら、親子で楽しく食育について学び、食に興味や関心を持ってもらえるような体験型ブースを中心に啓発を行うことができました。健康に関心の向きにくい層への啓発の重要性を鑑み、令和5年度は、健康に関心が向きにくい層を含め多くの市民が集う大型商業施設(アリオ倉敷)で開催したため、多くの若い世代へ、野菜摂取の重要性、動機付けへの働きかけをすることができました。

◇地域での料理教室の開催(栄養教室伝達講習会/食育教室/男性料理教室/親子料理教室/くらしき市民講座/男おひとりさま料理カンタン教室 等)

関連団体や関係課と連携し、対象に合わせた料理教室を開催しました。講話や調理実習、測定等の体験を通して学ぶことにより、食への関心を高めるとともに、糖尿病や高血圧症をはじめとする生活習慣病予防の意識を高める機会となりました。

◇体験学習を通じた啓発(親子漁業体験学習/親子農業体験学習/農産物収穫体験 等)

関連団体、関係課協働による農業・漁業体験を通じて、親子で食への関心を高めることができました。

■食品ロス削減に向けた取り組み

◇市民への普及啓発

小中学生を対象とした食品ロスに関する講座や料理教室「サルベージクッキング」を開催し、SDGsや食の循環を踏まえた体験学習を通じて、子どもの食品ロス削減への関心を高めることができました。また、リサイクルフェア等のイベントでは「生ごみの水切り体験」や「ドギーバッグ作り」、「フードドライブ」等を実施し、食品ロス削減について啓発しました。さらに、令和3年度からは市民向けの情報誌「くらいふ通信」を発刊し、食品ロスや倉敷市栄養改善協議会と連携し作成した「使い切り・リメイクレシピ」等、継続的な情報提供を行うことができました。

◇学校給食における食品ロスの削減や食に関する指導の実施

学校給食で規格外の地元野菜の活用等の食品ロス削減に取り組むとともに、給食時間や授業等で食品ロスに関する啓発を行いました。

◇倉敷市食品ロス削減推進計画の策定(令和5年3月)

「食品ロスの削減の推進に関する法律」を踏まえ、一般廃棄物対策課が計画を策定し、推進を強化しました。

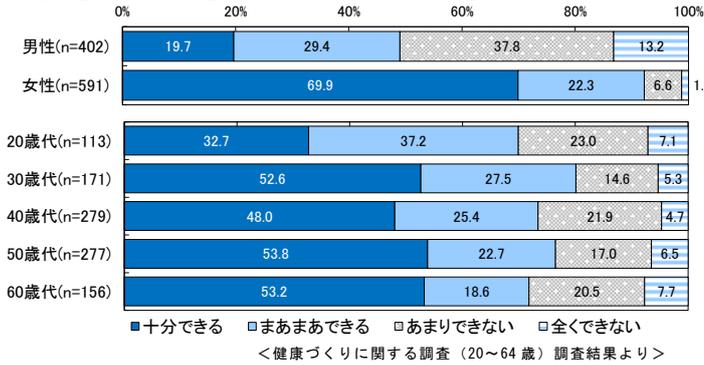
【目標の達成状況】

指 標	H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 評価時 (%)	R5年度 目標値 (%)	参考値 (%) ※
① 自分で料理をすることができる人の割合	—	71.1% (H28)	76.1%	78%	74.8%
② 食品の廃棄を少なくするよう気をつけている人の割合	—	61.1% (H28)	65.9%	68%	51.9%

※「健康くらしき21」アンケートが指標の根拠でないものは、参考値として「健康くらしき21」最終評価アンケートの数値を載せています。

【数値データ分析結果での評価】

① 【自分で料理をすることができる人の割合】

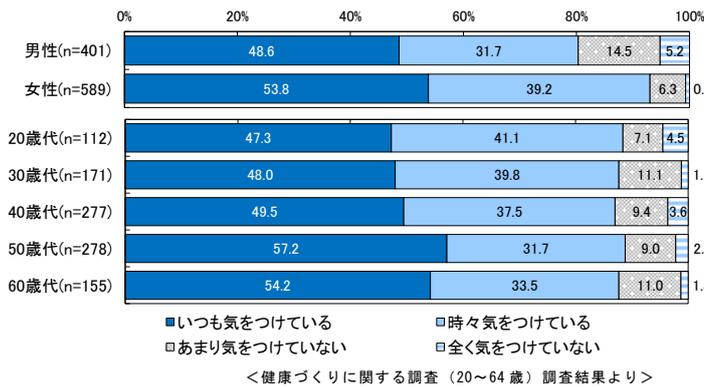


・「十分できる」「まあまあできる」と回答した人の割合は、女性が男性よりも高かった。

(関連事項)

- ・年代が上がるにつれて男性は減少傾向、女性は増加傾向がみられた。
- ・自分で料理をすることができる人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』や『食品ロス』、『地産地消』、『栄養成分表示』に気をつける人が有意に多かった。
- ・市民モニターアンケートでの経年比較では、「十分できる」「まあまあできる」人の割合は増加傾向がみられた。

② 【食品の廃棄を少なくするよう気をつけている人の割合】



・「いつも気をつけている」と回答した人の割合は、女性が男性よりも高く、また年代が上がるにつれて概ね高くなる傾向がみられた。

(関連事項)

- ・食品の廃棄を少なくするよう気をつけている人は、『地産地消』に努めている人が有意に多かった。
- ・市民モニターアンケートでの経年比較では、「いつも気をつけている」人の割合は増加傾向がみられた。

【市民の声抜粋(数値では表せない評価)】

●目標達成状況から感じたこと

- ・男性や高齢者は料理をしない人が多いが、共働き世帯の増加により若い男性は料理する人が増えてきている。
- ・子育て世代は時間がなく、忙しい。中食の利用も増えている。
- ・社会情勢や社会環境の変化により、「手前どり」や「買いすぎない」などの意識が高まっている。
- ・家庭ごみ(手つかずの総菜など)が多いのでは。

●目標達成に向けて必要なこと

- ・仕事や子育てで時間に余裕がない人が多いため、時短や簡単な料理の普及が必要。
- ・スーパーや男性料理教室で、料理をしない人でも簡単に作れる『家での実践につながる』レシピの普及が必要。
- ・若い世代へのアプローチが必要。
- ・地域で連携した食品ロスの取り組みも進んでいる。子どもから親に伝えると効果がありそう。
- ・食品ロスについては、一人ひとりの意識改革が必要。リメイクレシピを検討したい。
- ・自分で料理をすることで、食や健康への関心も高まるのではないかと。

【課題と今後の方向性】

最終評価アンケートの結果から、「自分で料理をすることができる人の割合」は男性が女性に比べて低く、年代が上がるにつれて、男性で減少傾向、女性で増加傾向がみられました。自分で料理をすることができることは、食事バランスなど食育に関する項目とよい方向で有意な関連がみられ、食や健康への関心にもつながると考えられることから、今後も食育を推進していくにあたり、鍵となる指標となりそうです。料理の経験の少ない若い世代、男性が料理をするきっかけとなるような料理教室やイベント等での体験の機会を増やすとともに、生活スタイルにあったレシピや情報提供を行うことにより、料理の知識・技術の習得に向けて支援していきます。

また、「食品の廃棄を少なくするよう気をつけている人の割合」も男性が女性に比べて低く、「自分で料理をする」こととも関連がみられました。令和5年3月策定の「倉敷市食品ロス削減推進計画」によると、倉敷市は全国と比べて一人1日あたりの食品ロス量が多いことや、家庭からの食品ロスが多いことなどの課題がみられています。食品ロス削減は国際的にも重要な課題であるため、一人一人が食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、自発的な取り組みができるよう、引き続き関連団体や関係部署と連携して総合的な啓発を行い、市民の取り組みの輪を広げていきます。

3. 食を通じての健康づくり



倉敷市健康増進計画「健康くらしき21・II」との整合性を図り、「食べることへの支援」を通じた健康づくりに取り組みました。生活習慣病予防、特に糖尿病・高血圧症予防対策及びフレイル予防、そして感染症予防に向けて、望ましい食習慣の実践や歯の健康づくり、適正体重を維持することの重要性について、産・学・官連携や関連団体との協働により、ライフステージに合わせた啓発を強化しました。

【主な取り組み】

■産・学・官連携による若い世代、男性への啓発

◇商業地におけるイベントの実施(食育キャンペーン/イオン de くら★けん/made in くらしき)

イオン倉敷店及び川崎医療福祉大学栄養学科と、若い世代や男性の食の課題を踏まえ、企画段階から会議を重ね、野菜摂取や朝食摂取の重要性について体験を通じて学べるイベント「食育キャンペーン」を開催しました。令和3年度からは、食品売り場との連携をすすめ、買い物に来る幅広い世代に対し、くらしき3ベジプロジェクトの推進を通じて生活習慣病予防の啓発を強化しました。令和5年度には、さらにイオン倉敷店及び川崎医療福祉大学と目的や課題共有等会議を重ね、栄養学科以外の学科の参画、大学生のアイデア力・発信力等、三者の強みを活かしたイベント「イオン de くら★けん」を隔月で開催することとなり、事業を拡充することができました。継続的に健康チェックや情報提供できる場を設け、それぞれの特色を活かして得られる相乗効果によって、市民の健康意識を高める環境づくりができたとともに、健康づくりの輪を広げることができました。

■関連団体と協働した地域での啓発

◇地域でのイベントの実施(食育栄養まつり/ミニ健康展)

栄養改善協議会や愛育委員会等の関連団体と協働し、生活習慣病予防やフレイル予防を目的とし、地域の特色や各団体の強みを生かした健康づくりのイベントを継続的に開催しました。令和3年度から取り入れたベジチェック(野菜摂取量を可視化することのできる測定機器)は、簡単に野菜摂取量を知ることができると大変好評で、数値による動機づけを行うことで、健康に関心が向きにくいと思われる層への働きかけにつながりました。

◇地域での料理教室の開催(栄養教室伝達講習会/男性料理教室/親子料理教室/くらしき市民講座)

対象に合わせて料理教室を開催し、調理や測定等体験学習を通じて、生活習慣病予防の意識を高めることができました。地域で集まる場は仲間づくりとしても機能し食を通じた健康づくりから地域づくりが期待できます。

◇マスメディアを活用した啓発(くらしき作陽大学による玉島テレビ・OHKでの発信)

くらしき作陽大学がJAと連携し、生活習慣病予防や地産地消を目的とした料理番組を放送し、視聴者に広く健康づくりや地産地消、料理への関心を高めることにつなげました。

■地域子育て支援拠点や学校等との連携による子どもや子育て世代への啓発

◇地域でのイベントの開催(ちびっこ大集合/まびっ子すくすくげんキッズ)

◇若い世代への啓発(離乳食と歯の教室/くらしき市民講座/お弁当コンクール/高校等での食育)

幼少期からの望ましい食習慣の定着や自分・家族の食事を整える力を身につけ、生活習慣病予防につなげることを目的に、関連団体と連携・協働し、子どもや子育て世代(若い世代)に向けてイベントや講座、料理教室等を行いました。また、ライフコースアプローチ(※)の観点から、離乳期の食支援を強化するため、地域子育て支援拠点等と連携し、栄養・歯科の正しい情報を共有し、多職種による切れ目ない一貫した支援ができるよう、教室の内容や支援体制の充実を図りました。多職種連携により、近年の情報社会の中で多様化している悩みにも寄り添える満足度の高い教室を開催することができました。

※ライフコースアプローチ:胎児期から高齢者に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

■関連団体と連携した歯周病・フレイル予防の啓発

◇イベントや会議での啓発(歯の健康フェア/各地区推進会議等)

歯科医師会や歯科衛生士会、栄養改善協議会等の関連団体と連携し、イベントでの啓発強化や会議等での認識統一を図り、関連団体が主体となり、イベントやメディア等を通じて、広く市民へ啓発することができました。

■災害経験や感染症予防を踏まえた平時からの食生活の備えに係る啓発

◇イベントや教室等での啓発(防災月間の展示/食育栄養まつり/ホームページ等)

災害や感染症の流行に備え、関連団体や大学等と連携し、備蓄食品の活用方法を伝達するとともに、日頃からのバランスの良い食事をとることの重要性について、対象に合わせて啓発を行いました。

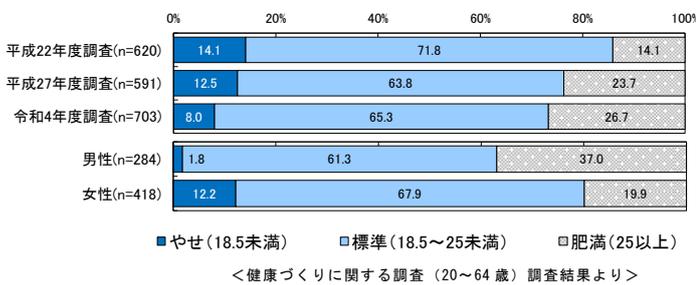
【目標の達成状況】

指 標	H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 評価時 (%)	R5年度 目標値 (%)	参考値 (%) ※
① 適正な体重を維持する人の割合 (40歳～64歳)	71.8%	63.8%	65.3%	72%	—
② 朝食を食べていない人の割合 (中学校二年生)	3.7%	3.4%	6.5%	3%	—
③ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合	—	75.8% (H28)	70.4%	83%	65.7%
④ よく噛んで食べている人の割合	55.9%	55.6%	63.8%	61%	—

※「健康くらしき21」アンケートが指標の根拠でないものは、参考値として「健康くらしき21」最終評価アンケートの数値を載せています。

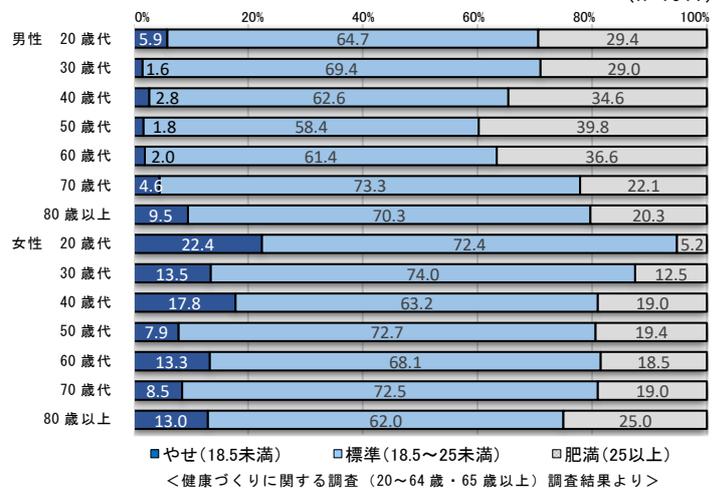
【数値データ分析結果での評価】

① 【適正な体重を維持する人の割合(成人)】 BMI (40～64歳)

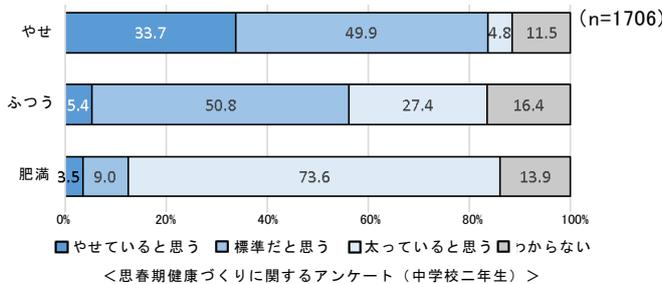


- ・経年比較すると、「肥満」の割合が上昇。
- ・「やせ」の割合は女性、特に20歳代で高く、「肥満」の割合は男性、特に20～60歳代が高い。

② BMI (成人・高齢者/男女別) (n=1517)



③ 【適正な体重を維持する人の割合(中学校二年生)】 ローレル指数と体型の感覚 (中学校二年生)

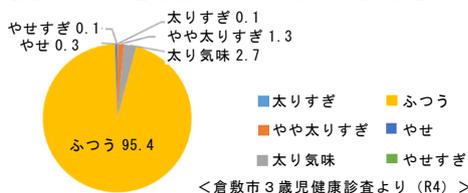


- ・「やせ」の半数は、自分の体型が「標準」だと思っている。
- ・「ふつう」の約3割は、太っていると思っている。

(関連事項)

- ・実際の体型は「やせ」や「ふつう」だが、自分の体型を「太っていると思う」と誤った体型認識をしている人がみられた。この感覚のずれは特に女子で大きい。

④ 【適正な体重を維持する人の割合(3歳児)】 肥満度(3歳児)

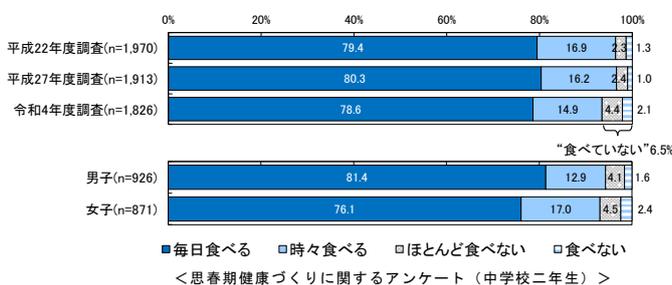


- ・太り気味、やや太りすぎ、太りすぎと回答した人は4.1%みられた。

(関連事項)

- ・幼児期の肥満は、学童期以降の肥満や生活習慣病に罹患するリスクが高くなることが明らかになっている。

⑤ 【朝食を食べていない人の割合(中学校二年生)】



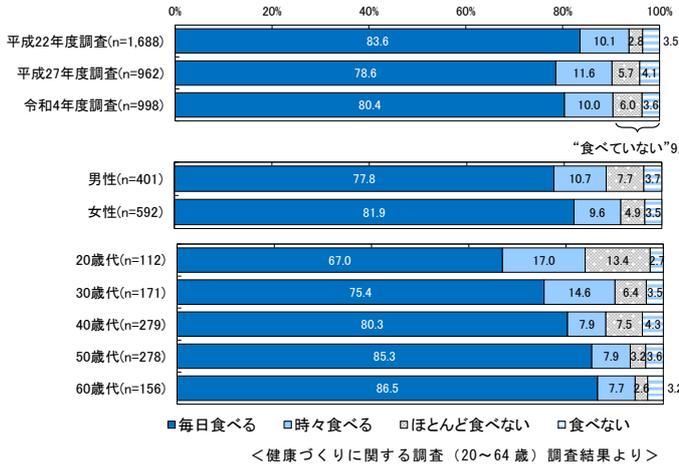
- ・経年比較すると、「ほとんど食べない」「食べない」と回答した人の割合は上昇している。

(関連事項)

- ・朝食を食べている人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『健康状態がよいと感じる』人が有意に多くみられた。

※H22, 27年度の「余裕があれば毎日」は「時々食べる」に含める

⑥ 【朝食を食べていない人の割合(20~64歳)】

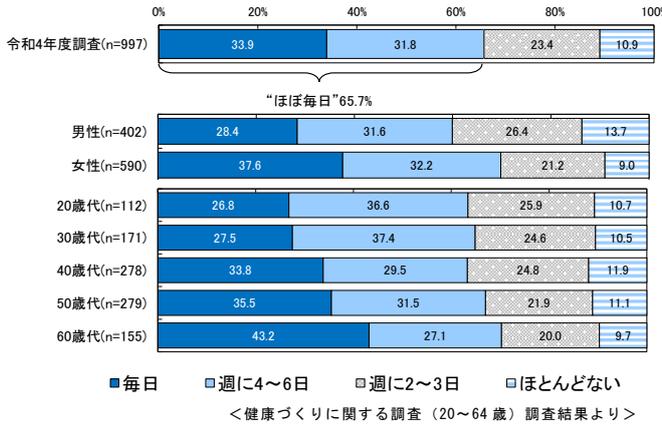


- ・朝食を「ほとんど食べていない」「食べていない」と回答した人の割合は、平成27年度で増加し、令和4年度ではそのまま変化がみられなかった。
- ・朝食を「ほとんど食べていない」「食べていない」と回答した人の割合は、20歳代で高くなっている。

(関連事項)

- ・朝食を食べている人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』人が有意に多くみられた。
- ・朝食を食べない理由は、「食べる習慣がない」「時間がない」「食欲がない」の順が多い。

⑦ 【主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている割合】

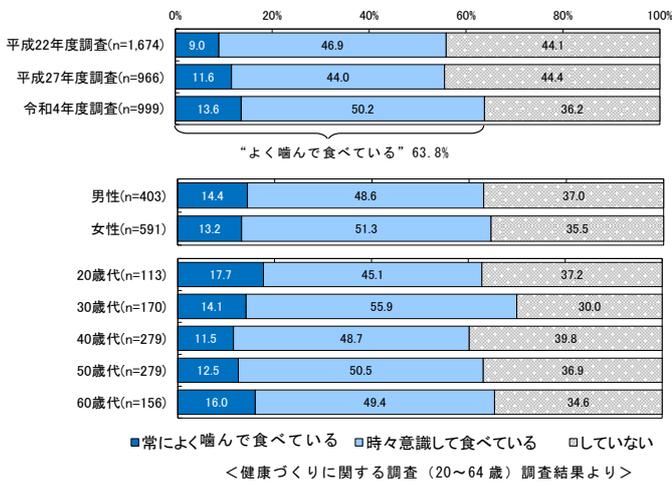


- ・「ほぼ毎日」と回答した人の割合は、女性が男性よりも高くなっている。
- ・「毎日」と回答した人の割合は、年代が上がるにつれて増加傾向がみられた。

(関連事項)

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが「ほぼ毎日」の人は、『健康状態がよいと感じる』、『栄養成分表示に気をつける』、『地産地消に努める』、『一口目に野菜を食べる』、『よく噛んでゆっくり食べる』人が有意に多くみられた。
- ・高齢者において、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが「ほぼ毎日」の人は、『なんでも噛んで食べる』人が有意に多くみられた。

⑧ 【よく噛んで食べている人の割合】

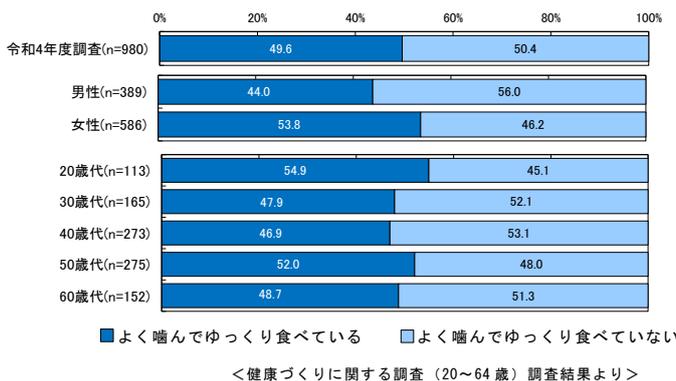


- ・経年比較すると、「よく噛んで食べている」と回答した人の割合は上昇している。

(関連事項)

- ・ゆっくり時間をかけて食べる人の割合は約6割で、性別・年代で大きな差はみられない。
- ・なんでも噛んで食べることができない人の割合は50歳代から60歳代にかけて増加している。
- ・なんでも噛んで食べることができる人は、『健康状態がよいと感じる』、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『野菜を1日350g食べる』人が有意に多くみられた。

⑨ 【よく噛んでゆっくり食べる人の割合(ベジもぐ)】



- ・「よく噛んで食べている」と「ゆっくり食べている」の両方に該当する(ベジもぐ)人の割合は、約5割。性別・年代で大きな差はみられない。

(関連事項)

- ・よく噛んでゆっくり食べている人は、『自分で料理をすることができる』、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『一口目に野菜を食べる』、『野菜を1日350g食べる』人が有意に多くみられた。

【市民の声抜粋（数値では表せない評価）】

●目標達成状況から感じたこと

- ・女性のやせ願望が低年齢化してきている。標準なのに太っていると思っている子が多い。
- ・男性は女性に比べて健康に対する意識の差が大きい。
- ・朝食を食べない子の親が朝食を食べていない、または作らないことが多いのでは。
- ・子育て世代、働き世代は時間がなくてよく噛んでいない人もいる。高齢になると、噛まないで食べられなくなるので、噛む回数が増える。噛めなくなると、フレイルにつながるの心配。
- ・そもそも主食・主菜・副菜を理解していない人が多い。
- ・仕事や子育てに忙しいとおかずを数種類作るのが大変。丼ものやワンプレートが好まれる。

●目標達成に向けて必要なこと

- ・自分の適正体重を知らない人が多いので、中学生の女子や働き世代に対する啓発強化が必要。
- ・親が朝食を食べないと、子どもも食べないのは当然。子どもから親への啓発が大切。
- ・若い世代に向けた『簡単』『時短』『安価』『作り置き』『冷凍保存できる』朝食レシピの紹介が必要。
- ・子育て世代、働き世代に3ページを伝えることで、噛むことを意識してもらうきっかけにしたい。
- ・食生活の実態も踏まえ、分かりやすく、実践しやすい啓発が必要。
- ・「10品目のバランスチェック表」等を活用し、足りていないものを意識できると効果的。

【課題と今後の方向性】

最終評価アンケートの調査結果から、「適正な体重を維持する人の割合」は、中間評価時と比べると増えていましたが、「肥満」の割合も増加していました。国においては男性の肥満、若年女性のやせ、高齢者の低栄養傾向を課題としていますが、倉敷市でも20歳代から64歳男性の肥満、20歳代女性のやせが多くみられました。適正体重を維持することは、糖尿病・高血圧症等の生活習慣病の予防をはじめ、やせによる骨量減少や低出生体重児出生のリスク増加、高齢者の低栄養・フレイル予防の視点等において非常に重要です。ライフコースアプローチの視点を持ち、胎児期(妊産婦)から高齢期に至るまでの各ライフステージにおいて、切れ目ない一貫した支援や適切なアプローチを行う必要があると考えます。

また、倉敷市における3歳児の肥満は4.1%であり、幼児期の肥満は、学童期、思春期、成人期へとその後の肥満や生活習慣病に罹患するリスクを高めることが明らかになっているため、幼児健診等における指導を強化し、幼児の肥満予防に引き続き取り組む必要があると考えます。加えて、低出生体重児は将来、生活習慣病を発症しやすいことから、妊娠前及び妊婦への啓発にも引き続き取り組みます。

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要です。しかし、「朝食を食べていない人の割合」は、中学校二年生では増加しており、成人では20～40歳代の若い世代(特に男性)において摂取率が低い傾向がみられました。朝食摂取は生活リズムや生活習慣と関連があり、子どもの場合は保護者の朝食習慣や家庭環境の影響を受けやすいことから、次世代に食育をつなぐ大切な担い手であり、子育て世代でもある若い世代(20～30歳代)への啓発は、自身の朝食摂取に加え、子どもの朝食摂取にもつながると考えられます。

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合」は、中間評価時と比べて減少しており、国の調査でも同様に、全世代において大幅に減少しています。主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、健康観や食べる順番など複数の項目と有意な関連がみられたため、食育推進において非常に重要な指標になると考えます。しかし、共働き世帯・単身世帯の増加や食の外部化の進展等の社会背景の変化を踏まえ、忙しい中でも少しの工夫でバランスの良い食事がとれるような情報提供や中食の上手な利用方法等、啓発方法や内容を十分に検討する必要があると考えます。

「よく噛んで食べている」人の割合は、目標を達成することができました。健康寿命の延伸のために、現指標の「よく噛む」という食べ方と合わせて、食べる速さにも着目することが大切です。よく噛んでゆっくり食すること(ベジもぐ)の定着を図るために、虫歯や歯周病の予防に加え、口の機能の獲得・発達・維持・向上と関連させながら、くらしき3ベジプロジェクトを推進していく必要があります。

「なんでも噛んで食べることができる」割合は、50歳代から60歳代にかけて「なんでも噛んで食べることができない人」の割合が増えています。「なんでも噛んで食べることができる」ことは食育に関する項目と有意な関連がみられたため、今後も栄養・歯科と連携しながら啓発することが重要であると考えます。

4. 食文化の継承・交流



伝統的な食文化を次世代へ引き継いでいくことが大切で、その基盤になるのが地域や家庭です。家族と一緒に食事をする中で、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大切に作る気持ちなどを、子どもに伝える機会になります。子育て世代に対して、「共食」の大切さを啓発しました。

また、地元で生産された農産物や食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域の活性化、環境負荷の軽減につながります。関連団体や学校等と連携し、農林・漁業体験や学校給食等を通じて「地産地消」の推進を図りました。

【主な取り組み】

■学校給食での取り組み

◇学校給食における地場産物の活用 ◇学校給食を媒体とした指導(地産地消給食等)

◇学校給食に関するイベントの開催(学校給食試食会／学校給食展) 等

関連団体と連携し、市内の小・中学校・特別支援学校において、毎月1回程度、給食食材に地場産物を使用した献立を実施し、合わせて児童生徒への食に関する指導を行い、学校給食を通じて、子どもから家庭へと地産地消の推進を図りました。また、学校給食展や学校給食試食会等のイベントを開催し、市民に学校給食の取り組みを発信し、地産地消のよさについて啓発しました。

■料理教室や体験学習等を通じた地産地消の啓発

◇地産地消料理講座 ◇魚のさばき方料理講座

関連団体と連携し、地元農産物や海産物を素材とした料理教室を開催し、地元農産物のよさを再認識してもらうとともに、地産地消の推進を図りました。

◇親子漁業体験学習 ◇親子農業体験学習 ◇農産物収穫体験 等

関連団体、関連部署等が協働し、地域密着型の体験イベントを通じて、地産地消の理解を深めました。

◇マスメディアを活用した啓発(くらしき作陽大学による玉島テレビ・OHKでの発信)

くらしき作陽大学がJAと連携し、生活習慣病予防や地産地消を目的とした料理番組を放送し、視聴者に広く健康づくりや地産地消、料理への関心を高めることにつなげました。

■米粉の利用促進

◇くらしきこめっ子プロジェクト

食料自給率の向上に向けて小麦粉に代わる食材として「米粉」の消費拡大を図るため、専用サイトを通じて米粉に関するレシピや情報の発信を行ったり、イベントで展示や販売を通じて広く市民に啓発する等米粉の利用促進に向けた啓発を行いました。

■教室や幼児健診等での共食の啓発

◇親子料理教室 ◇出前講座 ◇お弁当コンクール ◇1歳6ヵ月児／3歳児健康診査 等

関連団体と連携し、地域の親子に対し、料理教室やイベント、幼児健康診査等を通じて、子どもや子育て世代に対して、地域の食文化や食事のマナーを伝えるとともに、食を通じた交流を通して「共食」の大切さや楽しさを伝える場となりました。

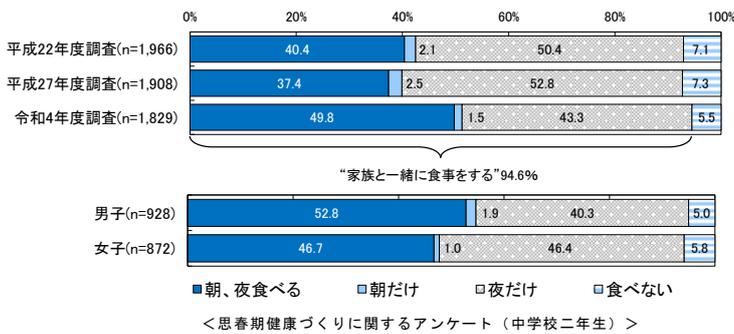
【目標の達成状況】

指 標	H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 評価時 (%)	R5年度 目標値 (%)	参考値 (%) ※
① 家族と一緒に食事をする人の割合(中学校二年生)	92.9%	92.7%	94.6%	95%	—
② 「地産地消」に努めている人の割合	—	61.6%	58.8%	70%	—

※「健康くらしき21」アンケートが指標の根拠でないものは、参考値として「健康くらしき21」最終評価アンケートの数値を載せています。

【数値データ分析結果での評価】

① 【家族と一緒に食事をする人の割合（中学校二年生）】

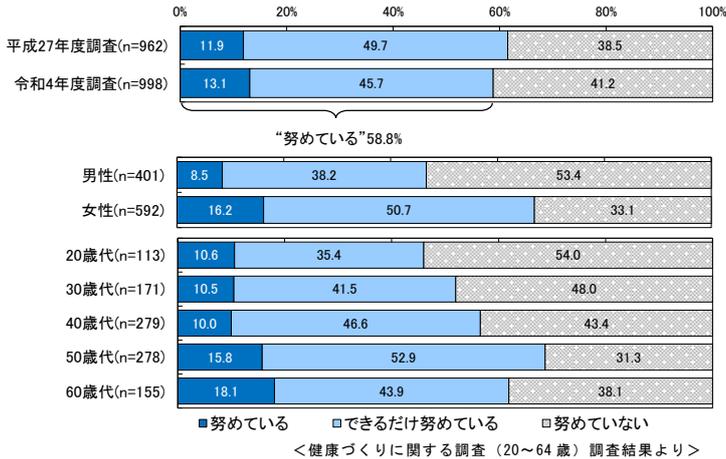


・経年比較すると、『家族と一緒に食事をする』と回答した人の割合は上昇している。

（関連事項）

- ・家族と一緒に食事をする人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『健康状態がよいと感じる』人が有意に多くみられた。（中学校二年生）
- ・3歳児健康診査問診票より、家族と一緒に食事をする子どもが減少傾向にある。

② 【「地産地消」に努めている人の割合】



・経年比較すると、『努めている』と回答した割合に大きな変化はみられなかった。

・年代が上がるにつれて『努めている』人が概ね増加傾向がみられた。

（関連事項）

- ・地産地消に努めている人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『食品ロスに気をつける』、『自分で料理をすることができる』人が有意に多くみられた。

【市民の声抜粋（数値では表せない評価）】

●目標達成状況から感じたこと

- ・子どもの孤食だけでなく、高齢者の孤食も問題。生活環境や食事の内容も、地域の中でも格差がある。
- ・家族一人一人が忙しいので時間が合わない。
- ・地産地消コーナーは増えてきているように感じるが、価格が高いイメージがある。
- ・若い世代は、値段で買い物をする人は安い方へ流れている。地元のものが少ない（知らない）のもあるのかも。

●目標達成に向けて必要なこと

- ・忙しい人に向けて、時間節約のために、簡単料理の提案をしたい。
- ・高齢者の孤食は、関連団体（高齢者支援センター等）と連携してはどうか。
- ・一緒に食べることで、栄養バランスも気をつけるし、いろいろなものを食べるようになり食品ロスも減る。
- ・幼少期から一緒に食べる環境が食事のマナーや食べ方につながる。子育て世代に伝えたい。
- ・料理教室で地産地消の食材を利用し、旬の野菜のおいしさを味わってもらうことでよさを伝えたい。
- ・JAならスーパーより安い場合もあるので、JAとコラボして地産地消のよさを伝えたい。

【課題と今後の方向性】

中学校二年生における「家族と一緒に食事をする人の割合」は増えていましたが、3歳児においてその割合は減少傾向にありました。家族と一緒に食事をするのが、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなるため、望ましい生活習慣の定着や将来の生活習慣病予防に向けて、幼少期からの共食の習慣化が重要であると考えます。また、感染症流行により地域で共食する機会が減り、高齢者の孤食が地域で課題として挙げられています。独居高齢者においては、誰かと一緒に食事をする頻度が多いと肉や緑黄色野菜等の摂取頻度が高いこと等が報告されていることから、地域での共食についても関係部署や関連団体と連携した取り組みの検討が必要であると考えます。

「地産地消に努めている人の割合」は、中間評価と比べ減少し、目標を達成することができませんでした。地産地消に努めることは、食事バランスや食品ロス等と有意な関連がみられ、健康づくりと関連付けた啓発をすることで相乗効果を狙えると考えられます。関連団体やJA・大型商業施設・地元スーパー等と連携し、野菜摂取への関心が高まるようらしき3ベジプロジェクトと合わせた地産地消の啓発や関係部署と連携した取り組みを強化し、地産地消への意識を高める必要があると考えます。

5. 食の安全・安心



安心な食生活を送るためには、食の循環に関わる全ての人が食の安全についての認識をもち、それぞれの立場で安全・安心の確保に努めることが必要です。関連団体と連携し、食中毒や感染症予防に向けた正しい手洗いの普及啓発や食物アレルギーの情報提供、農産物の残留農薬検査の充実など、食の安全・安心についての情報提供の充実を図りました。

【主な取り組み】

■食品の検査と安全・安心の情報提供

食品等の検査や農産物の残留農薬検査を実施し、市民の食に関する安全・安心の確保を図りました。

また、イベントでは、食品添加物や農薬に関する展示、分析体験(着色料の分離実験)を行い、特に子育て世代や若い世代に対し、食の安全性に関する理解や関心を高められるよう働きかけました。

■食の安全性や手洗いの重要性についての啓発

◇食品衛生月間における食中毒防止キャンペーン

◇食品衛生講習会の開催(HACCP講習会、衛生講習会)

◇イベントでの手洗い体験を通じた啓発

(こどものための食育フェア/学校給食試食会/食育栄養まつり/ミニ健康展/歯の健康フェア 等)

食品衛生月間における食中毒防止キャンペーンを通じて、駅前やスーパー等で、広く市民に啓発グッズを配布しながら食中毒防止を呼びかけ、食品衛生の普及啓発を図りました。

食品衛生講習会を通じて、営業者や市民に対して、手洗いの重要性や食中毒や感染症の予防に関する情報提供を行いました。また、関連部署が連携し、学校園の給食担当者を対象に講習会を開催し、食中毒予防に向けた衛生管理の意識向上を図りました。

感染症予防のため、手洗いの重要性が再確認される中、イベントでは手洗いチェッカーによる体験を通して、正しい手洗い方法を楽しく学ぶ機会を提供することができました。

■食品表示の情報提供

◇啓発資料の作成・活用

◇食品表示に関する相談や指導

関連部署が連携し、食品関連事業者に食品表示に関する情報提供を行い、食品の安全・安心の確保に努めるとともに、健康づくりに向けた栄養成分表示の活用についても検討することができました。

■食物アレルギーに関する正しい情報や知識の提供

◇学校給食アレルギー対応献立レシピ集の作成、情報発信

◇イベントでの情報提供(アレルギーの人も安心して食べられる！クリスマスバイキング/

アレルギーフリー料理教室/学校給食試食会/学校給食展 等)

食物アレルギーをもつ児童生徒の増加により、学校給食における食物アレルギー対応はますます重要な課題となってきています。食物アレルギー児が安心して給食を食べられるよう、安全性を最優先したマニュアル作成やアレルギー対応献立の導入、献立作成から教室での配膳まで学校内での連携がきちんと図られるような体制整備を進めることができました。また、食物アレルギーをもつ児やその保護者だけでなく周囲にも理解を深めてもらえるよう情報提供を行い、アレルギーがあっても、食品をバランスよく自分で選んだり作ったりできるような料理教室やイベントを継続的に実施し、食物アレルギーの理解が進むよう広く働きかけることができました。

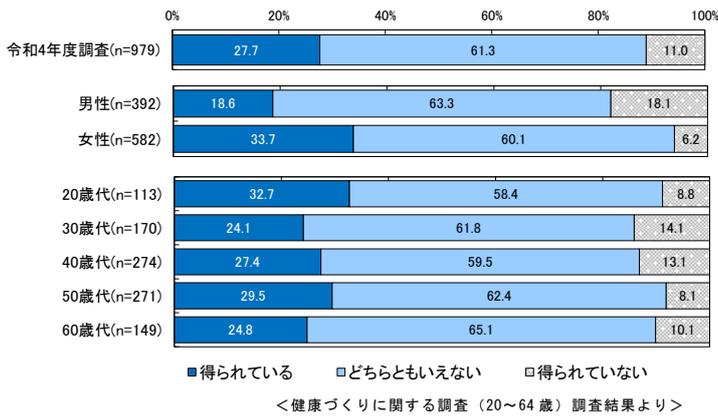
【目標の達成状況】

指 標	H22年度 (%)	H27年度 (%)	R5年度 評価時 (%)	R5年度 目標値 (%)	参考値 (%) ※
① 食品の安全性について十分な情報を持っている人の割合	—	21.1% (H26)	27.3%	45%	27.7%
② 調理前の手洗いを実践している人の割合	—	82.2% (H28)	85.5%	89%	86.6%

※「健康暮らしき21」アンケートが指標の根拠でないものは、参考値として「健康暮らしき21」最終評価アンケートの数値を載せています。

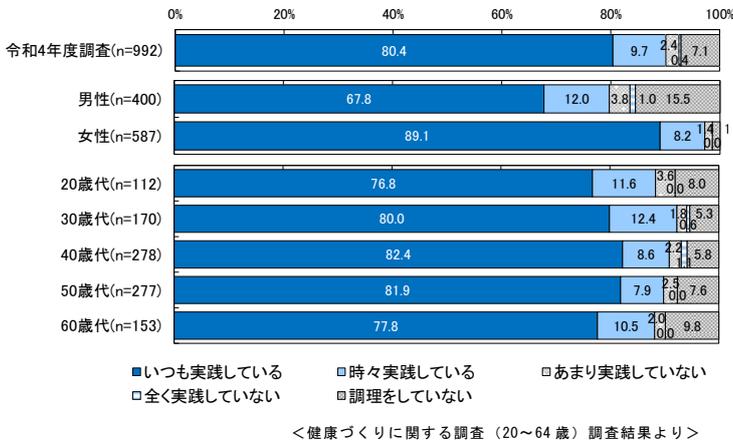
【数値データ分析結果での評価】

① 【食品の安全性について十分な情報を持っている人の割合】



- ・性別にみると「得られている」と回答した人の割合は、女性が男性よりも高くなっている。
- ・年代別にみると、「得られている」と回答した人の割合は20歳代で30%を超えており他の年代より高い。

② 【調理前の手洗いを実践している人の割合】



- ・性別にみると「いつも実践している」と回答した人の割合は、女性が男性よりも高くなっている。

（関連事項）

- ・市民モニターアンケート調査結果を経年比較すると、感染症流行後、「いつも実践している」と回答した人の割合が増加していた。特に男性における増加率が大きかった。

【市民の声抜粋（数値では表せない評価）】

●目標達成状況から感じたこと

- ・若い世代はインターネットを通じて情報を入手しており、情報を得る機会が多いため、産地や食品添加物等の食品表示も見ているし、高齢者よりも気を付けていると感じる。
- ・子育て世代は自分の子どもには安全なものという意識が強いように感じる。
- ・男性料理教室で、男性は丁寧に手を洗っていないように思う。学校の教育か、子どもの方がよくできている。
- ・感染症の流行により手洗いの習慣が定着したと思う。

●目標達成に向けて必要なこと

- ・引き続き、食の安全・安心に関する情報提供が必要。
- ・幼少期からの手洗いの習慣づけが大切。
- ・教室やイベント等で、ブラックライトを活用した手洗い体験を行い、動機づけにつなげたい。

【課題と今後の方向性】

「食品の安全性について十分な情報を持っている人の割合」は目標を達成できませんでしたが、増加していました。特に若い世代が「得られている」と回答した人が多く、インターネット等の活用により、情報を入手しやすくなっていることが考えられます。一方で、様々な情報の中から正しい情報を見極める力も必要になってきているため、引き続き、食の安全に関する理解を深められるよう、対象に合わせ、講座やイベント、ホームページ・SNS等の広報媒体による情報提供等を関係課と連携して行います。

「調理前の手洗いを実践している人の割合」は増えており、「いつも実践している」人は男性より女性が多いが、新型コロナウイルス感染症流行後、男性の手洗い実践率が大きく増加しました。感染症予防のため、手洗いの重要性が広く認識されたためだと考えられますが、手洗いは調理前に限らず、適切なタイミングで実践する必要があります。引き続き、関連団体や関係部署等と連携して、ブラックライト等を活用し、様々なイベントや料理教室等を通じて正しい手洗いの定着と習慣化を図ります。

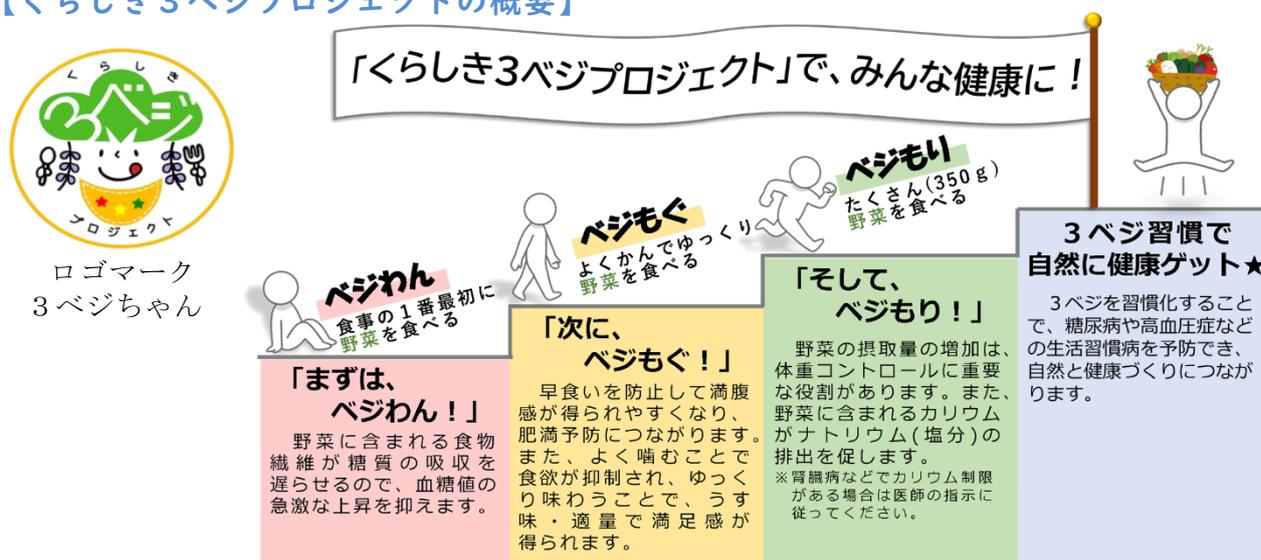
6. 自然に健康になれる食環境づくりの推進



令和3年度から自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」を推進しています。これは、野菜（ベジタブル）の3つの食べ方「ベジわん・ベジもぐ・ベジもり」（3ベジ）を自然に習慣化することで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防につながる環境を整える取り組みです。

実施にあたっては、令和元年に国が策定した「健康寿命延伸プラン（※）」において示しているナッジ等を活用し、給食・中食・外食・地域／家庭の部会にわかれて、産学官連携や地域の関連団体等と連携して取り組みを行いました。

【くらしき3ベジプロジェクトの概要】



※ 健康寿命延伸プランの概要

①健康無関心層も含めた予防・健康づくり推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」等「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取り組みを推進。

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進		②地域・保険者間の格差の解消	
自然に健康になれる環境づくり		行動変容を促す仕掛け	
健康な食事や運動ができる環境	居場所づくりや社会参加	行動経済学(ナッジ)の活用	インセンティブ
1 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等	2 疾病予防・重症化予防	3 介護予防・フレイル対策 認知症予防	

【主な取り組み】

■給食での展開・・・ナッジをフル活用した働きかけ

「みんなで同じように食べる」、「みんながしているから自分もする」といったナッジを活かし、給食を通じた3ベジの定着に向け、「3ベジすることが当たり前」となるように環境整備を進めました。

◇くらしき作陽大学の協力により「3ベジソング」を制作／保育協議会による振り付け

◇企業(事業所)による啓発(社員食堂でデジタルサイネージ表示／ポスター・のぼり旗・3ベジマーク掲示)

◇学校園による啓発(学校保健委員会・給食だより・給食時の放送・のぼり旗・3ベジソング・3ベジダンスの活用)

◇保育協議会による食育活動に関する研究、推進

■中食での展開・・・産学官が連携した取り組み

◇食育キャンペーン→くらしき健康プロジェクト イオン de くら★けん〜こころ・からだ・ちいきを元気に！〜

企画段階から課題やあるべき姿を産学官で共有しながら検討を重ね、買い物ついでに立ち寄りやすい大型商業施設で学生の柔軟な発想力や発信力を活かした啓発を行い、幅広い世代や親子連れ、学生などの若い世代に向けて働きかけることができました。その結果、自然に健康になれる環境づくりの必要性を共通認識することができ、大学関連学科や保健所関連部署も参画する事業へ拡充し、市民が自身の健康を振り返る機会を定期的に設けることができました。

◇3ベジ学生会議

3ベジ学生会議は、食育推進会議委員の所属団体である3大学の協力を得て立ち上げました。大学生から寄せられた斬新なアイデアの実現に向けて定期的に検討の場を持ち、スーパーの野菜・総菜売り場など売り場に合わせた取り組みや SNS での発信、イベント参加など、学生の発信力やニーズを活かした取り組みを行いました。また、大学生が3ベジを実践することにより、若い世代への生活習慣病予防の啓発にもつながりました。

■外食での展開・・・3ベジ推進店の制度化に向けた検討

◇「3ベジ推進店」登録制度

令和6年度以降の3ベジ推進店登録制度の構築のため、食育推進会議委員の所属団体である食品衛生協会の3店舗をモデル店として、くらしき3ベジプロジェクトを実際の店舗で導入、展開させるための具体的な方法について検討を重ねています。

■地域での展開・・・地域づくり支援組織との連携

◇栄養改善協議会による普及啓発

令和6年度以降、各地域の現状や課題等に合わせた食環境づくりの展開を図るため、栄養委員ステップアップ研修会を通じて、地域における食環境づくりの基盤構築に向けた具体的な取り組みや方向性を検討することができました。

◇地域のボランティア組織や社会福祉協議会との連携

地域の健康課題や現状を共有し、くらしき互近助パントリー(※)など各団体の活動の中で生活習慣病やフレイル予防と合わせた3ベジの啓発を行いました。

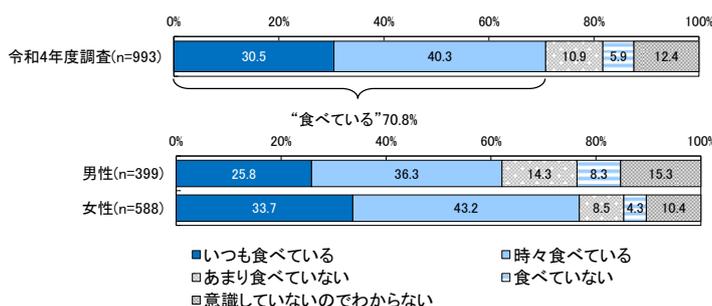
(※互近助パントリー:社会福祉協議会が主体となって、支援者・応援者から寄せられた食材や生活雑貨を地域の集いの場で提供し、困りごとの支援や地域の交流活動を支援する仕組み)

【くらしき3ベジプロジェクトに関連するアンケート結果】

項 目	R5年度 (%)
① くらしき3ベジプロジェクトの認知度(内容まで知っている)	3.1%
② 一口目に野菜を食べている人の割合(ベジわん)	70.8%
③ よく噛んでゆっくり食べている人の割合(ベジもぐ)	49.6%
④ 野菜を1日350g以上食べている人の割合(ベジもり)	3.0%

【数値データ分析結果での評価】

① 【一口目に野菜を食べている人の割合(ベジわん)】



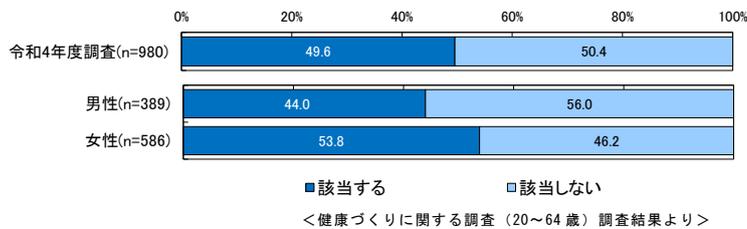
・性別にみると「食べている」と回答した人の割合は、女性が男性よりも高くなっている。
 ・「意識していないのでわからない」と回答した人の割合は12.4%であった。

(関連事項)

・一口目に野菜を食べる人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『自分で料理ができる』、『健康状態がよいと感じる』、『家族と一緒に食事をする』、『よく噛んでゆっくり食べる』、『野菜を1日350g以上食べる』人が有意に多くみられた。

<健康づくりに関する調査(20~64歳)調査結果より>

② 【よく噛んでゆっくり食べている人の割合(ベジもぐ)】

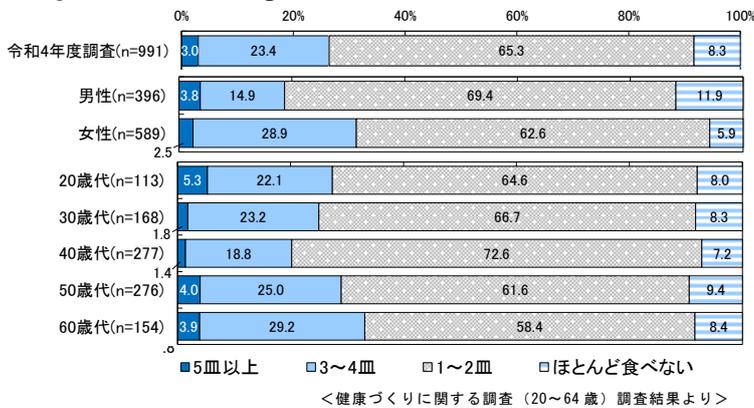


・性別にみると「よく噛んでゆっくり食べる」に該当する人の割合は、女性が男性よりも高くなっている。

(関連事項)

・よく噛んでゆっくり食べる人は、『主食・主菜・副菜を組み合わせる』、『自分で料理ができる』、『野菜を1日350g以上食べる』人が有意に多くみられた。

③ 【野菜を1日350g(5皿)以上食べている人の割合(ベジもり)】



・野菜を1日350g以上食べている人は3.0%であった。調査方法が異なるため、単純に比較できないが、国、県と比べて野菜の摂取量が非常に少ない。

※野菜を1日350g以上食べている人の割合

国：男性30.1%、女性26.5%
 (令和元年国民健康栄養調査)
 県：男性18.2%、女性17.7%
 (令和3年県民健康調査)

・「野菜をほとんど食べない」と回答した人の割合は、性別にみると、男性が女性よりも高くなっている。年代別にみると、特徴的な差はみられない。

【市民の声抜粋(数値では表せない評価)】

●目標達成状況から感じたこと

- ・よく噛んでゆっくり食べるといいとわかっていても、なかなかできない。特に子育て等で忙しいと、ゆっくり食事する時間がとれない。また、外食や中食が多いと、どうしても野菜不足になりやすい。
- ・特に若い世代は、小鉢を使わない人が多い気がする。食事調査ではなく、野菜料理の皿数を答えるアンケート調査では自分が350gの野菜を食べているのか、イメージがわきにくい。

●目標達成に向けて必要なこと

- ・本庁や各支所のロビーに3ページのポスターを貼ったり、歌を流したりする。いろいろな場所や行事で3ページを広めていきたい。一気に広げられないと思うが、地道な啓発が必要だと思う。

【課題と今後の方向性】

野菜摂取量を増やすことは、循環器疾患や糖尿病の予防、体重コントロール等に効果があり、野菜の3つの食べ方(ベジわん・ベジもぐ・ベジもり)を習慣にすることで、市の健康課題の解決を目指しています。最終評価結果では、ベジわん、ベジもぐと比べ、野菜を1日350g摂取する「ベジもり」を実践している割合が特に低く、引き続き、産学官連携事業による健康に関心の向きにくい層への啓発や関係団体、関連部署との連携により、野菜摂取を通じた取り組みを強化する必要があります。

中食部会においては、マスメディアやSNSを活用した情報発信や立ち寄りやすい大型商業施設でのイベント開催、学生の柔軟な発想力やベジチェック(推定野菜摂取量を可視化できる測定機器)を活用した啓発を行い、健康に関心が向きにくい層にもアプローチすることができました。目的や課題を共有しながら企画段階から会議を重ね、関係づくりを大切にして連携強化を図ってきたことで、連携先からは健康づくりの取り組みに対する理解を得られ、令和5年度からは拡充して産学官連携事業を実施することができました。今後は大型商業施設からの波及効果により、市内の中食産業への拡がり、スーパーと地域の健康づくり支援組織がつながっていくような働きかけを検討します。地域での展開においては、地域のボランティア組織を中心に、現状と課題、社会資源等の食環境を共有しながら、それぞれの地域に合わせた取り組みを行っていく必要があります。また、3ページ推進店制度の目的、目指すところ等、関連団体や関係部署と共有し、制度の周知を行いながら、制度を軌道に乗せ、中食・外食産業の理解を得ながら推進店の増加を目指します。

それぞれの部会でくらしき3ページプロジェクトの推進を進めていますが、取り組みの目的や方向性、啓発方法・内容、連携体制などを十分に検討しながら、一つひとつの部会を丁寧に展開させていく必要があると考えます。また、学識経験者等の助言を基に、PDCAサイクルの一連の流れを管理しながら、様々な機会を捉えて事業の展開を図るなどして、本事業をより広く浸透させ、食環境の整備を進めていきます。

VI 第二次倉敷市食育推進計画における主な連携・協働のプロセス評価

食を通じた健康づくりや地域づくりを進めるためには、食育推進に関連する団体や職域、保育・幼稚園、学校等との連携・協働した取り組みが重要であると考えます。令和5年度の目指す姿の達成に向けて、平成28年度以降の関連団体や職域、保育・幼稚園、学校等との主な連携・協働の取り組みの広がりや次のプロセス評価用「ものさし」に従って段階的に評価し、進捗状況（達成段階）を植物の成長過程に見立てて表します。

関連団体等との連携【評価の視点：地域の関連団体と行政とが連携し推進できる】

段階(ものさし)						
1	2	3	4			
働きかけ しなげづくり	協働した取り組み に向けて検討中	協働した取り組み 実施・継続	目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)			
関連団体に働きかけを行い理解が得られる。	推進に向けて、関連団体と共に検討できる。	地域の関連団体と行政とが協働し、取り組むことができる。	① 地域の関連団体と行政とが協働し、地域の現状や課題を踏まえた取り組みができる。	② 地域の中で、関連団体間が連携した取り組みができる。	③ 自然に健康になれる食環境づくりの視点をもって、地域の中で、関連団体間が連携した取り組みができる。	④ 自然に健康になれる食環境づくりとSDGsの視点をもって、地域の中で、関連団体間が連携した取り組みができる。

～食育推進会議委員の所属団体と協働した総合的な食育の推進～ ◇達成段階 ①

- ・子どものための食育フェアを通じた総合的な食育の推進（H30は豪雨災害に伴い中止、R3、R4は感染症拡大防止のため中止）
食育推進会議委員所属団体や地域の関連団体、関係部署と連携し、食育推進の4つの柱を網羅できるようブースの拡充を図り、それぞれの団体の強みを生かし、総合的な食育の推進を行うことができた。また、感染症の流行や社会背景に合わせて形式を工夫しながら発展させ、令和5年度には自然に健康になれる食環境づくりの視点を持ち、健康づくりと食育の総合的な推進を行うことができた。
- ・自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」の推進
令和3年度に開始した自然に健康になれる食環境づくりに向けて、食育推進会議でそれぞれの立場から意見をもらい、連携した取り組みに向けて検討を行うことができた。その後、食育推進会議委員の協力を得て、啓発媒体の作成や協力店制度の整備、モデルの取り組みの実施を行い、推進の土台作りを行うことができた。（取り組みの詳細はP.23～25参照）
- ・生活習慣病予防に向けた啓発の強化
妊娠期（胎児期）、幼児期の生活習慣病予防の啓発を強化するため、倉敷市連合医師会と連携して啓発資料を拡充し、ライフコースを踏まえ、対象に合わせた啓発を行うことができた。また、食育推進会議での共有により、栄養改善協議会も対象に合わせ啓発資料を活用し、生活リズムの重要性についても啓発を行っている。

～関連団体と協働した食を通じた健康づくりの推進～ ◇達成段階 ① ② ③

- ・関連団体との協働による食育推進計画の推進
栄養改善協議会と連携した食育推進計画の推進を強化するため、市及び各地区の理事会において課題や進捗状況を共有するとともに、栄養委員の意見を反映した適正体重の資料を作成し、ライフステージに合わせた啓発を実施できた。
また、市の健康課題の解決に向けて、栄養改善協議会、愛育委員会、歯科医師会へ「くらしき3ベジプロジェクト」の推進について説明を行い、イベントや講演会等それぞれの団体の実施事業の中で強みを活かした啓発や、団体同士が連携した取り組みを実施することができた。

関連団体等との連携【評価の視点：関連部署や所管の関連団体と協働した食を通じた健康づくりの推進ができる】

段階(ものさし)						
1	2	3	4			
働きかけ しなげづくり	協働した取り組み に向けて検討中	協働した取り組み 実施・継続	目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)			
関連部署に働きかけを行い、理解が得られる。	推進に向けて、関連部署や所管の関連団体と共に検討できる。	推進に向けて、関連部署や所管の関連団体と連携し、取り組むことができる。	⑤ 関係部署間の連携を強化し、効果的な取り組みができる。	⑥ SDGsの視点をもって、関係部署所管の関連団体と連携した取り組みができる。		

～関係部署と関連団体との連携強化～ ◇達成段階

- ・農林水産課・漁業組合と健康づくり課・栄養改善協議会が連携した食育の推進
農林水産課が主催し、地元の漁業協同組合が協力して実施している親子漁業体験学習に、「漁業」や「地産地消」に加え、「食を通じた健康づくり」についても理解を深めるため、平成28年度に新たに栄養改善協議会も参画した。漁業体験を目的に参加した親子に対し、地場産物を使用した手作りのお弁当を通じた啓発（～令和元年度）やクイズや口を使った遊びなども取り入れた体験学習を通じて、食育や健康づくりへの関心を高める効果的な取り組みができた。またJAとの連携を強化し、食育フェアで啓発ブースや販売ブースを設置し、地産地消の啓発を強化した。さらに、野菜への関心を高めるため、JAやJA直売所と連携し、レシピを通じて市民への情報提供を実施したり、直売所でのアンケート調査を通じて市民の声を聞き、市民の食生活の現状を把握し、食の課題をJAと共有することができた。
- ・一般廃棄物対策課と健康づくり課・栄養改善協議会が連携した食育の推進
一般廃棄物対策課が主体で、健康づくり課と連携し、食品ロスの課題を基に啓発資料を作成し、HPやイベント等で啓発を行った。市の食品ロス削減対策をさらに強化するため、庁内連絡会議を開催し、関連部署が一体となり、食品ロス削減に向けた検討を行った。
また、栄養改善協議会が幼児健診で幼児・保護者に対し食品ロス削減の啓発を行い、食育栄養まつりでは栄養改善協議会作成のエコレシピを配布し、食品ロス削減への意識を高めるよう働きかけを行った。

関連団体等との連携【評価の視点：子育て支援関連団体や大学等と連携した推進ができる】

段階(ものさし)					
1 	2 	3 	4 		
働きかけ しかけづくり	協働した取り組み に向けて検討中	協働した取り組み 実施・継続	目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)		
子育て支援関連団体や大学に働きかけを行い理解が得られる。	推進に向けて、子育て支援関連団体や大学に働きかけを行い共に検討できる。	子育て支援関連団体や大学と連携し、取り組みができる。	⑦ 子育て支援関連団体との連携を強化し、子育て世代への取り組みができる。 (全地区で)	⑧ 取り組みを通して、所属内で食育が拡がる。	⑨ 自然に健康になれる食環境づくりの視点をもって、子育て支援関連団体との連携を強化し、子育て世代への取り組みができる。

～子育て支援関連団体や大学等と連携した食を通じた子育て支援の推進～

◇達成段階     ⑦ ⑧

・地域の子育て支援団体(自主グループや地域子育て支援拠点等)と連携した食を通じた子育て支援の充実
平成29年度から2年間にわたり、地域で食育推進を行っている子育て支援団体(子育てひろば はなっこ)と連携し、市民企画提案事業を通じて、真備地区を中心に、地域の子育て支援団体とくらしき作陽大学が連携し、地域が一体となって取り組み、食を通じた子育て支援の確立を目指すモデル的な取り組みを実施した。さらに、倉敷市子育て支援センターと、地域で見えた食の課題を共有し、令和元年度より地域子育て支援拠点との連携強化に向けて、食の課題や幼児期からの生活習慣病予防の重要性について共通認識を図り、子育て世代の不安軽減・解消及び地域での仲間づくりを目指した「離乳食と歯の教室」を開始し、連携した支援を継続的に行うことができています。
また、各地区栄養改善協議会と子育て支援拠点や親子クラブ等が連携し、地区特性を考慮しながら、食を通じた健康づくりの面から子育て支援を実施することができた。

職域との連携【評価の視点：事業所と連携した推進ができる】

段階(ものさし)					
1 	2 	3 	4 		
働きかけ しかけづくり	協働した取り組み に向けて検討中	協働した取り組み 実施・継続	目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)		
事業所に働きかけを行い理解が得られる。	推進に向けて、事業所と共に検討できる。	事業所と連携し、課題に合わせた取り組みができる。	⑩ 食を通じた健康づくりを意識する事業所が増える。	⑪ 自然に健康になれる食環境を整備できる事業所給食(食堂)が2か所以上ある。	

～事業所と連携した食を通じた健康づくりの推進～

◇達成段階     ⑩

・事業所と連携した働き世代への食を通じた健康づくりの推進
市内事業所、職業訓練校、人事課等と協働し、対象者にアンケート調査を実施する等対象者の現状を踏まえ、課題に合わせた健康教育を実施した。また、給食施設巡回指導の機会を通じて、働き世代の中でも特に男性の食についての課題や健康経営からの食育の必要性について共有した。さらに、事業所における自然に健康になれる食環境づくりに向けて目的を共有し、事業所の現状や環境に合わせた取り組み内容を検討し、媒体の掲示や情報発信等できる取り組みから始めている。継続的な働きかけを行い共に評価しステップアップを目指すとともに、今後、3ページに沿ったメニューを提供する等事業所の主体的な取り組みにつなげていきたい。
事業所における自然に健康になれる食環境づくりに向け、賛同が得られた福祉事業所と連携した食環境づくりの取り組みや情報発信を行うことができた。

保育・幼稚園・学校との連携【評価の視点:産学官が連携し推進ができる】

段階(ものさし)					
1 	2 	3 	4 		
働きかけ しなげづくり	協働した取り組み に向けて検討中	協働した取り組み 実施・継続	目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)		
産学官が連携した 推進に向けて、大 学や企業に働きか けを行い理解が得 られる。	産学官が連携した 推進に向けて、大 学や企業と共に検 討できる。	・産学官が協働し た取り組みができ る。 ・大学内で 食育が推進でき る。	⑫ 市内栄養士養成大 学(3校)との協働し た取り組みを行い ながら、大学内で 食育が推進でき る。	⑬ 産学官と連携し、 自然に健康になれ る食環境づくりの 視点をもった取り組 みが2か所以上行 える。	⑭ 自然に健康になれ る食環境づくりと SDGsの視点をもつ て、各地区の課題 や実状にあった内 容で、取り組みが できる。

～産学官の連携による食を通じた健康づくりの推進～

◇達成段階     ⑫ ⑬

・産学官の連携によるイベントを通じた啓発や自然に健康になれる環境づくりの推進
若い世代や男性の食の課題を踏まえ、産(イオン倉敷店)・学(川崎医療福祉大学)と協働し、平成28年度にイオン倉敷店において、「食育キャンペーン」を開始した。企画から評価まで協働で取り組む中で、大学生の主体的な取り組みや情報発信にもつながり、学生から学生への情報発信など大学内での食育の拡がりもみられた。さらに、産学官連携による自然に健康になれる食環境づくりに向けて、企画の段階から協議を重ね、令和3年度には新たにイオン倉敷店の食品売り場での取り組みにつながり、野菜売り場や惣菜・サラダ売り場等の食品を選ぶ場面での啓発や食環境づくりにつながる取り組みを行うことができた。
また、食育キャンペーンでのつながりを生かし、保健体育課・くらしき作陽大学・イオン倉敷店とが協働し、平成30年度イオン倉敷店において、出張ミニ学校給食展を開催し、特に食物アレルギーについて啓発を行うなど学校給食の取り組みを情報発信した。

・若い世代(3ページ学生会議)と連携した食育の発信や自然に健康になれる環境づくりの推進
若い世代の声をくらしき3ページプロジェクトの推進に活かすため、市内3大学に3ページ推進のアイデア募集を行うとともに、アイデアの実現や若い世代の3ページの発信を狙い、令和3年度に3ページ学生会議を立ち上げ、特に若い世代への働きかけについて共に検討を行い、イベントの企画実施や啓発、情報発信を行っている。

～学校と関連団体の連携による食を通じた健康づくりの推進～

◇達成段階   

・栄養改善協議会と大学の連携による食育栄養まつりでの啓発
栄養改善協議会が主催している各地区食育栄養まつりにおいて、事前の打ち合わせ会議を行う等目的や課題を共有し、岡山学院大学やくらしき作陽大学と連携し、学生が作成したポスターや測定体験、レシピ等を通じて学生から食を通じた健康づくりに向けた啓発を行うことができた。

・栄養改善協議会と大学の連携による若い世代への啓発
水島地区栄養改善協議会・倉敷芸術科学大学・行政とが連携し、大学の学祭で、学祭に参加する若い世代に向けた食育の啓発を実施できた。また、大学健康管理センターの看護師と若い世代の健康や食の課題を共有し、大学内の食堂での自然に健康になれる食環境づくりの取り組みに向けて共に検討することができた。

◇達成段階  

保育・幼稚園・学校との連携【評価の視点:学校と関連団体との連携による推進ができる】

段階(ものさし)					
1 	2 	3 	4 		
働きかけ しなげづくり	協働した取り組み に向けて検討中	協働した取り組み 実施・継続	目標達成(令和5年度に目指す姿の達成)		
関連団体が学校に 働きかけを行い、 理解が得られる。	関連団体が学校と 地域の課題を共有 し、事業実施に向 け検討できる。	・関連団体が学校 と連携し、事業が 実施できる。 ・各地区の課題や 実情に沿った内容 で、取り組みができ る。	⑮ 学校との協働した 取り組みを行いな がら、学校内外で 食育が推進でき る。	⑯ 企画から実施・評 価まで、共に取り組 むことができる。 (PDCA)	⑰ 自然に健康になれ る食環境づくりと SDGsの視点をもつ て、企画から実施・ 評価まで、共に取り 組むことができる。

～学校と関連団体の連携による食を通じた健康づくりの推進～

◇達成段階     ⑮ ⑯

・栄養改善協議会と地元の高等学校との連携による高校生への啓発
若い世代への食育を強化するため、地域でのつながりを生かし、児島地区の高等学校2校(鷺羽高校、翔南高校)と連携し、平成28年度より高校の授業で調理や食育、栄養委員活動に関する講話を通じて、食を通じた健康づくりの重要性について啓発を行ってきた。取り組みをきっかけに、顔の見える関係づくりにつながり、令和元年度からは、高等学校が児島地区食育栄養まつりへも参加し、高等学校や高校生から地域への食育推進にもつなげることができた。
さらに、令和元年度は玉島地区栄養改善協議会と玉島商業高校が連携し高校生に向けた料理教室を開催、令和4年度には、真備地区栄養改善協議会と真備陵南高校、水島地区栄養改善協議会と倉敷古城池高校が連携し、それぞれ高校生に向けて講話や料理教室を開催するなど地域での取り組みが広がっている。栄養改善協議会と高校が企画から評価までを共に行うことで、若い世代の食の課題を共有し、地域に根ざした取り組みを行うことができた。

・児島地区栄養改善協議会と児島地区の学校が連携したお弁当コンクールを通じた食育の推進
児島地区栄養改善協議会と児島地区の小・中・高等学校とが連携し平成23年度から実施している。平成28年度からは、地域での拡がりを目指し、児島保健推進室との連携を強化し、ミニ健康展や公民館祭など地域での展示の機会を増やすなどの取り組みを行ってきた。さらに、お弁当コンクールの参加者や保護者に対しアンケートを行い、評価を行いながら、事業をよりよいものとなるよう検討を重ねてきた。令和元年度に食を通じた健康づくりの視点を重視し、審査基準を改定するとともに、自然に健康になれる環境づくりの視点を踏まえ、テーマ選定を行いながら、工夫を重ねてきた。また、お弁当コンクールを生きた媒体として活用できるよう、令和2年度はお弁当コンクールの結果や栄養委員の取り組みをまとめたニュースレターを作成、令和4年度には活動報告の冊子を作成し、学校や地域に取り組みを発信し、栄養委員活動への理解を深めるとともに、地域に根ざした食を通じた健康づくりの取り組みにつなげることができた。

◇達成段階     ⑮

第3章 第三次倉敷市食育推進計画策定に向けた最終評価のまとめと方向性

1. 最終評価において示された次期計画に向けた課題と方向性

第二次倉敷市食育推進計画では、4つの柱に沿って推進してきました。次期計画に向けて、最終評価の状況をまとめ、今後の取り組みの方向性を検討しました。

	中間評価時の状況 (H27)	最終評価の状況と課題	
4 つの 柱 に 沿 っ て 推 進	自分で料理をすることができる人の割合	旧指標「食品を選んだり食事を整えたり（作ったり）するのに困らない知識や技術がある」は複数の要素が含まれ、目指す方向が曖昧になるため、指標を変更。20-30歳代、男性への啓発強化が必要。	目標は達成しなかったが、中間評価以降、改善していた。年代が上がるにつれて、男性で減少傾向、女性で増加傾向がみられた。この指標は食事バランスなど複数の項目と良い関連がみられており、食育推進の鍵となる指標になるため、推進方法を検討する必要がある。
	食品の廃棄を少なくするよう気をつけている人の割合	旧指標「食品の食べ残しや廃棄を少なくするよう気を付けている」は、一つの指標に二つの条件が含まれ目指すべき方向がわかりにくいいため、指標を変更。	目標は達成しなかったが、中間評価以降、改善していた。「倉敷市食品ロス削減推進計画」が令和5年3月に策定された。引き続き、関係部署や関連団体と連携して啓発する必要がある。
	適正な体重を維持する人の割合	旧指標「内臓脂肪症候群について知っている人の割合」から指標を変更。肥満は50-60歳代で多く、やせは20-30歳代女性で多い。肥満だけでなくやせの問題も含め、適正体重の維持を通じて生活習慣病を予防することが必要である。	中間評価以降、改善していたが、男性の肥満や若年女性のやせは引き続き課題がみられた。ライフコースアプローチの観点から、切れ目ない一貫した支援を行えるよう、年代別に指標を設定し、適正体重の維持に取り組む必要がある。
	朝食を食べていない人の割合 (中学校二年生、成人)	国の方向性を鑑み、旧指標「朝食を毎日食べる人」から指標を変更。特に20歳代において、朝食摂取率が低い。	中学校二年生、成人共に目標未達成であった。成人では、若い世代、特に男性において朝食欠食が多かった。子育て世代でもある若い世代への啓発を強化する必要がある。
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合	旧指標「食事バランスガイドを知っている人」から指標を変更。中間評価で食事バランスガイドの認知度は上昇したが、20歳代に課題がみられた。若い世代から栄養バランスに配慮した食生活を実践できるよう、働きかける必要がある。	中間評価以降悪化しており、目標未達成であった。この指標は健康感や食べる順番など複数の項目と良い関連がみられたため、食育推進において非常に重要な指標になると考えられる。社会背景の変化等を踏まえた効果的な取り組みができるよう検討する必要がある。
	よく噛んで食べている人の割合	前回調査と比べて横ばいであった。引き続き、歯科と連携した取り組みを行いながら、口腔の健康づくりのため啓発を強化する。	目標達成。口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた推進ができるよう、食べ方と合わせて食べる速さ、ゆっくり味わうことにも着目した指標へと変更し、栄養・歯科と連携しながら啓発する必要がある。
	家族と一緒に食事をする人の割合 (中学校二年生)	前回調査と比べて横ばいであった。引き続き、共食の重要性について広く啓発する。	目標には達しなかったが、最終評価では目標に大きく近づいた。様々な家庭環境や感染症流行により、共食が難しくなってきたという問題が挙げられるため、大切さを啓発する必要がある。
	「地産地消」に努めている人の割合	旧指標「郷土料理を知っている人」から指標を変更。20-30歳代の若い世代や男性において、郷土料理の認知度が低く、地産地消に努めている人が少なかった。	中間評価以降悪化しており、目標未達成であった。地産地消に努めることは、健康づくりに関する項目と良い関連がみられたため、関連団体や関係課と連携しながら、健康づくりと関連付けた啓発を行う必要がある。
	食品の安全性について十分な情報を持っている人の割合	旧指標「食品の安全性について不安のない人」から指標を変更。食品の安全性について十分な情報を得られている市民は少なく、相談できる場を充実させる必要がある。	目標は達成しなかったが、中間評価以降、改善していた。インターネット等の活用により、情報を入りやすくなっている一方で、正しい情報を見極める力も必要になっている。今後も関連団体や関係課と連携して、情報提供を行う必要がある。
調理前の手洗いを実践している人の割合	旧指標「調理前に正しい手洗いを実践している人」から指標を変更。食中毒や感染症予防のため、手洗いの重要性を広く啓発し、手洗いの定着と習慣化を図る。	新型コロナウイルス感染症流行の影響もあり、目標未達成だが、改善傾向がみられた。手洗いは、食中毒や食を介した感染症予防を含め、食の安全性を確保するための基本的な衛生習慣の一つであり、調理前に限らず適切なタイミングで実践できるよう啓発を継続する必要がある。	
総合的な食育の推進	こどものための食育フェア	「食育フェア」は広く市民に食育を啓発するために実施していたが、平成24年度からは「こどものための食育フェア」と改め、子どもと一緒に子育て世代、働き世代へアプローチできるようターゲットをしばり実施した。	「こどものための食育フェア」においては、市民が多く集う商業地での開催実現により、健康に関心が向きにくい層を含めた多くの市民へアプローチができた。今後も食育推進会議委員所属団体との協働による総合的な食育を推進するため、イベントの開催目的や方向性を共通認識しながら進める必要がある。
	くらしき3ベジプロジェクト	国や県と比較して、倉敷市は、糖尿病関連の数値が高く、高血圧症の人が多く。国と比較した倉敷市の標準化死亡比では、心不全と心筋梗塞で亡くなる人が多くみられており、生活習慣病予防につながる環境を整える取り組みが必要である。	「くらしき3ベジプロジェクト」の推進において、ナッジ等を活用した行動変容を促す仕掛けや動画・ICT等を活用しながら、給食・中食・外食・地域/家庭の部会別に取り組みを進めている。引き続き、誰もが自然に健康になれる環境を整える必要がある。

【今後の取り組みの方向性】重点事項① **生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進** と
 重点事項② **持続可能な食を支える食育の推進** により推進します。

今後の取り組みの方向性		国の課題・方向性
継続	自分で料理をすることができる人の割合	食品ロス削減は国際的にも重要な課題である。食品ロスの約半分は家庭からの排出であることを踏まえ、国民一人一人が食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠である。
見直し	食品ロスを減らすよう気をつけている人の割合	健康寿命の延伸という観点からは、肥満に加え、やせや低栄養の問題も起きている。依然として、成人男性には肥満者が多いこと、若い女性にはやせの者が多いこと、高齢者では男女とも低栄養傾向の者の割合が高いこと等、食生活に起因する課題は多い。
見直し	適正な体重を維持する人の割合（子ども、男性、若年女性、高齢者）	朝食を食べる習慣には、規則正しい就寝・起床などの基本的な生活習慣による影響が考えられ、親世代の朝食を食べない習慣が、朝食を食べない家庭環境に影響している可能性があることも考えられる。20～30歳代の若い世代は、次世代に食育をつなぐ大切な担い手であるが、朝食欠食の割合が依然として高い。
見直し	朝食を食べていない人の割合（中学校二年生、20～30歳代）	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取は、良好な栄養素（たんぱく質やビタミン、ミネラル）摂取量、栄養状態につながり、生活習慣病の一次予防や生活機能の維持・向上のために重要である。
継続	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合	口腔機能は、摂食や構音等に密接に関連し、健康寿命の延伸や生活の質の向上に関係している。特に咀嚼機能については主観的な健康感や運動機能と密接な関連性を有しており、口腔機能の低下は、摂取できる食品にも大きな影響を与える。
見直し	よく噛んでゆっくり食べている人の割合	家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点である。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなる。
見直し	家族と一緒に食事をする3歳児の割合	食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝の念や理解を深めることが大切である。農林漁業体験の推進、生産者等や消費者との交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進する。
見直し	「地産地消」を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合	食品の安全性の確保は、健康と健全な食生活の実現に当たって基本的な問題であり、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要である。
継続	食の安全性について十分な情報を持っている人の割合	
手洗いの実践状況を把握しながら、食育に関連する項目として、関係団体・部署と連携して取り組む		
新たに取り組みを強化する項目 <ul style="list-style-type: none"> ①塩分をとりすぎないよう意識している人の割合 ②家に食品の備蓄をしている人の割合 ③野菜を1日350g以上食べている人の割合 ④一口目に野菜を食べている人の割合 ⑤地域等で共食している人の割合 		①非感染性疾患（NCDs）による死亡における最も多い食事因子は、食塩の過剰摂取である。減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させるとともに、食塩・高塩分食品摂取が胃がんのリスクを上げる。 ②家庭においては、水、熱源、主食・主菜・副菜となる食料品等を最低でも3日分、できれば1週間分程度備蓄するのが望ましい。特に、災害時には、物流機能が停滞する可能性もあるため、食べる機能が弱くなった方、食物アレルギーを有する方等に配慮した食品を備えておくことが重要である。 ③野菜・果物の摂取量の増加は、体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患や2型糖尿病の一次予防に効果がある。 ⑤共食頻度が高いと食物摂取状況が良好な傾向があり、精神的健康状態とも正の関連がある。しかし、近年、独居やひとり親世帯が増加し、様々な家庭環境や食生活の多様化がみられる中で、家族単位の共食から、地域で支えあう共食の場づくりも必要になっている。

Ⅱ まとめ

家族形態やライフスタイルの多様化、経済格差、食の外部化などの影響による食環境の変化に伴い、健全な食生活の実践が困難な場面もみられる中で、関連団体や関係機関との連携・協働によるイベントや教室、産学官連携事業等により、適正体重の維持やバランスの良い食事等、食に関する幅広い啓発を行ってまいりました。しかし、最終評価では、食育推進の主な10の指標のうち、目標を達成した指標は「よく噛んで食べている人の割合」の一つのみであり、適正体重やバランスの良い食事、朝食摂取、地産地消への意識における課題がみられ、健全な食生活を実践できていない人が未だ多い現状がみられました。

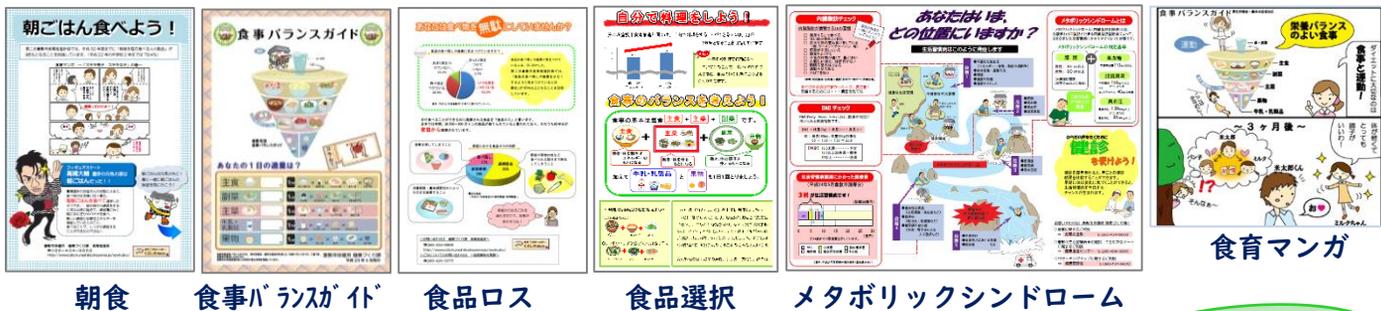
食育を推進することは、健康寿命の延伸や糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防に加え、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人々に支えられていることへの感謝の念と理解を深め、食料の生産から消費に至る持続可能な食の循環を実現させるための重要な取り組みです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践していけるよう、関連団体や関係機関等との連携をさらに強化し、ライフコースアプローチの視点を持ち、多角的に推進していきます。また、健康に関心の向きにくい層へのアプローチの必要性が明らかとなったため、引き続き「くらしき3ベジプロジェクト」の推進を通じ、個人が自ら健康課題に気がつき改善に取り組めるような仕掛けや、無理なく自然に望ましい食行動を取ることができるような環境づくりを進めていきます。

次期計画は、第4次食育推進基本計画、健康日本21（第三次）の方向性等を踏まえ、倉敷市健康増進計画と密に連携し、実効性を強化した施策展開を図りながら、ICT技術の利活用等、時代に合った計画を策定し、今後も健康で心豊かな生活が送れるような施策に取り組んでまいります。

最後になりましたが、「第二次倉敷市食育推進計画」最終評価にあたりご尽力いただきました倉敷市食育推進会議委員の皆様をはじめ、アンケート調査に御協力いただきました市民の皆様に心より感謝を申し上げます。

★啓発用資料

「食育推進の主な指標」に関する資料を作成し、出前講座等の健康教育やイベント等で活用



朝食

食事バランスガイド

食品ロス

食品選択

メタボリックシンドローム

食育マンガ

★食育旗いっぱい運動

市内各所に掲げ、広く食育を推進(H21~)



H27、R3に旗のデザインをリニューアル!

★適正体重啓発用資料

糖尿病・高血圧症等の生活習慣病予防を強化!



子ども

成人

妊娠期

高齢者（フレイル予防）

★くらしき3ベジプロジェクト啓発グッズ



SNSなどで広く発信!

鉛筆

ロゴマーク

ポスター・チラシ

ポロシャツ

ウィンドブレーカー

シール

飛び出しPOP

マスキングテープ

3ベジソングCD

★幼児健康診査等で啓発

乳幼児期からの生活習慣病予防のため、子育て支援を充実!



←離乳食

↓ 朝ごはん・偏食

資料Ⅱ アンケート結果

(1) 健康づくりに関する調査 (20～64 歳)

問1 性別

計	男	女	その他	無回答
1,001	403	592	2	4
100.0	40.3	59.1	0.2	0.4

問2 年齢

計	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	無回答
1,001	0	113	171	279	279	156	3
100.0	-	11.3	17.1	27.9	27.9	15.6	0.3

問3 身長

計	150cm未満	150～154cm	155～159cm	160～164cm	165～169cm	170～174cm	175～179cm	180cm以上	無回答
1,001	40	134	218	187	171	149	69	22	11
100.0	4.0	13.4	21.8	18.7	17.1	14.9	6.9	2.2	1.1

問4 体重

計	40kg未満	40～44kg	45～49kg	50～54kg	55～59kg	60～64kg	65～69kg	70kg以上	無回答
1,001	7	60	120	168	149	153	112	211	21
100.0	0.7	6.0	12.0	16.8	14.9	15.3	11.2	21.1	2.1

問3・4 BMI

計	やせ(18.5未満)	標準(18.5～25未満)	肥満(25以上)	無回答
1,001	88	654	237	22
100.0	8.8	65.3	23.7	2.2

問5 住んでいる地区

計	倉敷地区 (庄・茶屋町 地区を含む)	児島地区	玉島地区	真備地区	水島地区	無回答
1,001	546	147	137	47	114	10
100.0	54.5	14.7	13.7	4.7	11.4	1.0

問6 家族構成

計	ひとり暮らし	夫婦のみ	親と子の二世 代	親・子・孫の 三世代同居	その他	無回答
1,001	77	173	618	98	25	10
100.0	7.7	17.3	61.7	9.8	2.5	1.0

問7 職業

計	自営業	勤め人	学生	無職	その他	無回答
1,001	66	738	31	130	30	6
100.0	6.6	73.7	3.1	13.0	3.0	0.6

問7-1 問7で「2.勤め人」とお答えの方の勤務体制について

計	日勤	交代勤務	その他	無回答
738	608	82	28	20
100.0	82.4	11.1	3.8	2.7

問8 現在、治療中の病気がありますか。(複数回答可)

計	高血圧	高脂血症	腎臓病	糖尿病	肝臓病	心臓病	歯周病	その他	治療中の病気 はない	無回答
1,001	130	73	8	37	8	21	29	131	598	68
100.0	13.0	7.3	0.8	3.7	0.8	2.1	2.9	13.1	59.7	6.8

問9 糖尿病は、自覚症状がないままに進行する病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
1,001	764	227	10
100.0	76.3	22.7	1.0

問10 糖尿病は、神経障害と関係がある病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
1,001	544	451	6
100.0	54.3	45.1	0.6

問11 糖尿病は、網膜症(目の異常)と関係がある病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
1,001	716	279	6
100.0	71.5	27.9	0.6

問12 糖尿病は、腎症と関係がある病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
1,001	636	357	8
100.0	63.5	35.7	0.8

問13 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について知っていますか。

計	基準を含めてよく知っている	名前だけは知っている	全く知らない	無回答
1,001	310	667	21	3
100.0	31.0	66.6	2.1	0.3

問13-1 問13で「1.基準を含めてよく知っている」とお答えの方におたずねします。内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）ですか。

計	はい	いいえ	わからない	無回答
310	78	217	13	2
100.0	25.2	70.0	4.2	0.6

問14 現在の健康状況は、どうですか。

計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
1,001	199	289	425	69	10	9
100.0	19.9	28.9	42.5	6.9	1.0	0.9

問15 自分のBMIの値を知っていますか。

計	知っている	BMIという言葉は知っているが、自分のBMIの値は知らない	知らない	無回答
1,001	604	313	78	6
100.0	60.3	31.3	7.8	0.6

問16 過去1年間にけんしんを受けましたか。次にあげたA〜カそれぞれのけんしんについて、あてはまる番号に○をつけてください。

(※男性の方はエ.及びオ.については回答の必要はありません)

ア. 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影、胃カメラによる撮影など)

計	倉敷市実施のけんしんを受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
1,001	26	421	515	39
100.0	2.6	42.1	51.4	3.9

イ. 大腸がん検診(便潜血反応検査など)

計	倉敷市実施のけんしんを受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
1,001	50	387	515	49
100.0	5.0	38.7	51.4	4.9

ウ. 肺がん検診(胸部レントゲン検診など)

計	倉敷市実施のけんしんを受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
1,001	56	555	348	42
100.0	5.6	55.4	34.8	4.2

エ. 乳がん検診(視触診、マンモグラフィ、超音波検査など)

計	倉敷市実施のけんしんを受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
592	75	211	285	21
100.0	12.7	35.6	48.1	3.5

オ. 子宮頸がん検診(子宮の頸部細胞診検査など)

計	倉敷市実施のけんしんを受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
592	100	206	265	21
100.0	16.9	34.8	44.8	3.5

カ. 生活習慣病予防健診(血圧測定、内科診察、肝機能・血糖などの血液検査など)

計	倉敷市実施のけんしんを受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
1,001	70	669	235	27
100.0	7.0	66.8	23.5	2.7

問17 朝食を食べていますか。

計	毎日食べている	時々食べている	ほとんど食べていない	食べていない	無回答
1,001	802	100	60	36	3
100.0	80.1	10.0	6.0	3.6	0.3

問17-1 問17で「4. 食べていない」とお答えの方におたずねします。朝食を食べない理由をひとつ選んでください。

計	時間がない	食欲がない	食べる習慣がない	その他	無回答
36	6	2	19	9	-
100.0	16.7	5.6	52.8	25.0	-

問18 よくかんで食べていますか。(目安・・・1口に20回以上)

計	常によくかんで食べている	時々意識して食べている	していない	無回答
1,001	136	501	362	2
100.0	13.6	50.0	36.2	0.2

問19 自分で料理を作ることができますか。

計	十分できる	まあまあできる	あまりできない	全くできない	無回答
1,001	494	252	191	61	3
100.0	49.4	25.2	19.1	6.1	0.3

問20 外食や食品を買うときに栄養成分表示(エネルギー:kcal等)を参考にしていますか。

計	常にしてている	時々している	していない	無回答
1,001	166	452	380	3
100.0	16.6	45.2	38.0	0.3

問20-1 問20で「3. していない」とお答えの方におたずねします。参考にしない理由をひとつ選んでください。

計	興味がないから	健康に自信があるから	見方がわからないから	知らないから	その他	無回答
380	236	25	59	36	22	2
100.0	62.1	6.6	15.5	9.5	5.8	0.5

問21 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

計	毎日	週に4～6日	週に2～3日	ほとんどない	無回答
1,001	338	317	233	109	4
100.0	33.8	31.7	23.3	10.9	0.4

問22 食品の廃棄を少なくするように気をつけていますか。

計	いつも気をつけている	時々気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	無回答
1,001	516	358	95	26	6
100.0	51.5	35.8	9.5	2.6	0.6

問23 家族と一緒に食事をしていますか。

計	朝、夜食べる	朝だけ	夜だけ	食べない	無回答
1,001	347	30	451	162	11
100.0	34.7	3.0	45.1	16.2	1.1

問24 「地産地消」に努めていますか。

※「地産地消」とは、県内で生産された農産物や水産物をその地域で消費すること(自家栽培等を含む)

計	努めている	できるだけ努めている	努めていない	無回答
1,001	131	456	411	3
100.0	13.1	45.6	41.1	0.3

問25 調理前に手洗いを実践していますか。

計	いつも実践している	時々実践している	あまり実践していない	全く実践していない	調理をしていない	無回答
1,001	798	96	24	4	70	9
100.0	79.7	9.6	2.4	0.4	7.0	0.9

問26 食品の安全性について十分な情報を得られていますか。

計	得られてる	どちらともいえない	得られていない	無回答
1,001	271	600	108	22
100.0	27.1	59.9	10.8	2.2

問27 自分の菌は、現在何本ありますか。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし菌は含みます。

計	0本	1～9本	10～19本	20～27本	28本以上	無回答
1,001	1	6	23	320	610	41
100.0	0.1	0.6	2.3	32.0	60.9	4.1

問28 なんでもかんで食べることができますか。

計	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない	無回答
1,001	740	218	25	4	14
100.0	73.9	21.8	2.5	0.4	1.4

問29 歯周病が全身の病気（糖尿病など）に関係することを知っていますか。

計	知っている	聞いたことがある	知らない	無回答
1,001	525	280	183	13
100.0	52.4	28.0	18.3	1.3

問30 歯の定期健診を受けていますか。

計	毎年受診している	時々受診している	ほとんど受診していない	全く受診していない	無回答
1,001	335	271	241	140	14
100.0	33.5	27.1	24.1	14.0	1.4

問31 歯と歯の間を糸付きようじや歯間ブラシなどで、そうじしていますか。

計	常に行っている	時々している	していない	無回答
1,001	284	439	266	12
100.0	28.4	43.9	26.6	1.2

問31-1 問31で「3. していない」とお答えの方におたずねします。歯と歯の間のそうじをしない理由をひとつ選んでください。

計	歯ブラシでそうじするから	糸付きようじ等の道具を知らないから	使い方がわからないから	必要と思わないから	難しくて面倒だから	気にしていないから	その他	無回答
266	135	1	1	12	62	39	12	4
100.0	50.8	0.4	0.4	4.5	23.3	14.7	4.5	1.5

問32 かかりつけ歯科医院がありますか。

計	はい	いいえ	無回答
1,001	806	185	10
100.0	80.5	18.5	1.0

問33 お酒を飲みますか。

計	はい	いいえ	無回答
1,001	461	532	8
100.0	46.1	53.1	0.8

問33-1 問33で「1. はい」とお答えの方におたずねします。日本酒に換算して、1日に平均してどれくらい飲んでいますか。（〇はひとつ）

※日本酒1合＝ビール（5度）中びん1本 ワイン200ml 焼酎（25度）100ml 缶チューハイ（5度）500ml

計	1合未満	1合～3合未満	3合以上	無回答
461	293	143	24	1
100.0	63.6	31.0	5.2	0.2

問33-2 問33で「1. はい」とお答えの方におたずねします。週に最低1日は、休肝日を設けていますか。

計	設けている	設けていない	無回答
461	305	151	5
100.0	66.2	32.8	1.1

問34 タバコを吸っていますか。

計	現在、吸っている	過去に吸っていた	まったく吸わない	無回答
1,001	148	185	658	10
100.0	14.8	18.5	65.7	1.0

問34-1 問34で「1. 現在、吸っている」とお答えの方におたずねします。タバコをやめたいと思っていますか。

計	はい	いいえ	無回答
148	67	80	1
100.0	45.3	54.1	0.7

問34-2 問34で「1. 現在、吸っている」とお答えの方におたずねします。周囲の人の健康に対する影響も考えて吸っていますか。

計	考えている	考えていない	無回答
148	122	25	1
100.0	82.4	16.9	0.7

問35 受動喫煙を受ける機会がどの程度ありますか。あてはまる番号に〇をつけてください。

	計	頻繁にある	時々ある	ない	無回答
ア. 飲食店	1,001	28	243	669	61
	100.0	2.8	24.3	66.8	6.1
イ. 職場	1,001	47	151	725	78
	100.0	4.7	15.1	72.4	7.8
ウ. 家庭	1,001	45	96	806	54
	100.0	4.5	9.6	80.5	5.4
エ. 行政機関	1,001	7	46	873	75
	100.0	0.7	4.6	87.2	7.5
オ. 医療機関	1,001	9	13	912	67
	100.0	0.9	1.3	91.1	6.7

問36 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

計	どんな病気かよく知っている	名前は聞いたことはある	知らない	無回答
1,001	165	250	568	18
100.0	16.5	25.0	56.7	1.8

問37 現在の運動量（身体活動）は、十分であると感じていますか。

計	感じている	やや感じている	あまり感じていない	感じていない	無回答
1,001	99	173	418	294	17
100.0	9.9	17.3	41.8	29.4	1.7

問38 例えばウォーキングや散歩などの運動を1回30分以上、週2日以上行っていますか。

※運動には、通勤時の歩行や自転車なども含まれます。

計	はい	いいえ	無回答
1,001	344	646	11
100.0	34.4	64.5	1.1

問38-1 問38で「1. はい」とお答えの方におたずねします。それは1年以上行っていますか。

計	はい	いいえ	無回答
344	291	48	5
100.0	84.6	14.0	1.5

問39 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」等※を活用して歩いていますか。

※倉敷市のウォーキングマップ「くらしき まち歩き さと歩きマップ」に限らず、スマートフォンアプリなど歩行が楽しくなる用具

計	歩いている	時々歩いている	歩いていない	無回答
1,001	15	23	933	30
100.0	1.5	2.3	93.2	3.0

問40 健康のために日常生活の中で意識的に体を動かしていますか。

計	はい	いいえ	無回答
1,001	482	503	16
100.0	48.2	50.2	1.6

問41 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていますか。

計	言葉も意味もよく知っている	言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答
1,001	77	83	83	101	644	13
100.0	7.7	8.3	8.3	10.1	64.3	1.3

問42 ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

計	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	とれていない	無回答
1,001	171	511	259	47	13
100.0	17.1	51.0	25.9	4.7	1.3

問43 1日の睡眠時間は、どのくらいですか。

計	5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8時間以上	無回答
1,001	90	411	340	124	25	11
100.0	9.0	41.1	34.0	12.4	2.5	1.1

問44 ストレスがあっても、気にならない程度に生活できていると思いますか。

計	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	無回答
1,001	228	482	208	71	12
100.0	22.8	48.2	20.8	7.1	1.2

問45 ストレスだと感じたとき、うまく対処できていますか。

計	できている	まあできている	あまりできていない	できていない	無回答
1,001	124	574	234	58	11
100.0	12.4	57.3	23.4	5.8	1.1

問46 悩みや不安を感じたときに、それを聞いてくれる人がいますか。

計	いる	いない	無回答
1,001	812	173	16
100.0	81.1	17.3	1.6

問47 野菜摂取が生活習慣病予防につながることを知り、野菜を食べるように努めていますか。

計	知っている、食べるように努めている	知っているが、食べるように努めていない	知らなかったが、食べるように努めている	知らなかったし、食べるように努めてもいない	無回答
1,001	675	151	138	23	14
100.0	67.4	15.1	13.8	2.3	1.4

問48 「くらしき3ベジプロジェクト（3ベジ）」という言葉を知っていますか。

計	内容まで知っている	名前は聞いたことがある	知らない	無回答
1,001	31	95	859	16
100.0	3.1	9.5	85.8	1.6

問49 食事をする時、一口目に野菜を食べていますか。

計	いつも食べている	時々食べている	あまり食べていない	食べていない	意識していないのでわからない	無回答
1,001	303	400	108	59	123	8
100.0	30.3	40.0	10.8	5.9	12.3	0.8

問50 食事をする時、よくかんで食べていますか。（目安・・・1口に20回以上）

計	常によくかんで食べている	時々よくかんで食べている	よくかんで食べていない	無回答
1,001	133	543	313	12
100.0	13.3	54.2	31.3	1.2

問51 食事をする時、ゆっくり時間をかけて食べていますか。（目安・・・1食に20分以上）

計	常にゆっくり食べている	時々ゆっくり食べている	ゆっくり食べていない	無回答
1,001	145	435	406	15
100.0	14.5	43.5	40.6	1.5

問52 1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を、皿数で考えると何皿食べていますか。

※1皿は小鉢1コ分（70g程度）と考えてください。

計	5皿以上	3～4皿	1～2皿	ほとんど食べない	無回答
1,001	30	232	647	82	10
100.0	3.0	23.2	64.6	8.2	1.0

問53 21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」または「健康くらしき21」を知っていますか。

計	「健康日本21」のみ知っている	「健康くらしき21」のみ知っている	両方知っている	両方とも知らない	無回答
1,001	55	76	34	827	9
100.0	5.5	7.6	3.4	82.6	0.9

問54 自分の健康づくりを目的に、地域の行事やボランティア活動に参加していますか。

計	参加している	ときどき参加している	参加していない	無回答
1,001	13	60	922	6
100.0	1.3	6.0	92.1	0.6

問55 この1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。（複数回答可）
※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

計	食生活などの生活習慣の改善のための活動	スポーツ文化・芸術に関係した活動	まちづくりのための活動	子どもを対象とした活動	高齢者を対象とした活動	防犯・防災に関係した活動	自然や環境を守るための活動	上記以外の活動	健康づくりに関係したものは無い・ボランティア活動はしていない	無回答
1,001	11	38	31	54	14	28	48	27	724	102
100.0	1.1	3.8	3.1	5.4	1.4	2.8	4.8	2.7	72.3	10.2

問56 この1か月間における生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて変化がありましたか。

次のアからコについて、あてはまる番号に○をつけてください。
※1もともとその習慣がない場合は、「4.もともとない」を選択して下さい。
※2運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

	計	増えた	変わらない	減った	もともとない※1	無回答
ア. 体重	1,001	265	581	141		14
	100.0	26.5	58.0	14.1		1.4
イ. 1日当たりの睡眠時間	1,001	47	784	152		18
	100.0	4.7	78.3	15.2		1.8
ウ. 1週間当たりの喫煙の頻度	1,001	20	133	27	800	21
	100.0	2.0	13.3	2.7	79.9	2.1
エ. 1日に吸うたばこの本数	1,001	18	125	27	803	28
	100.0	1.8	12.5	2.7	80.2	2.8
オ. 1週間当たりの飲酒の日数	1,001	63	303	120	491	24
	100.0	6.3	30.3	12.0	49.1	2.4
カ. 1日当たりの飲酒の量	1,001	51	325	111	489	25
	100.0	5.1	32.5	11.1	48.9	2.5
キ. 1週間当たりの運動日数	1,001	77	456	201	248	19
	100.0	7.7	45.6	20.1	24.8	1.9
ク. 運動を行う日の平均運動時間	1,001	73	444	197	269	18
	100.0	7.3	44.4	19.7	26.9	1.8
ケ. 自宅で料理する回数	1,001	207	573	42	167	12
	100.0	20.7	57.2	4.2	16.7	1.2
コ. 野菜の摂取量	1,001	114	784	52	34	17
	100.0	11.4	78.3	5.2	3.4	1.7

(2) 健康づくりに関する調査 (65 歳以上)

問1 性別

計	男	女	その他	無回答
564	248	313	-	3
100.0	44.0	55.5	-	0.5

問2 年齢

計	65～69歳	70～79歳	80歳以上	無回答
564	83	290	188	3
100.0	14.7	51.4	33.3	0.5

問3 身長

計	150cm未満	150～154cm	155～159cm	160～164cm	165～169cm	170～174cm	175～179cm	180cm以上	無回答
564	90	124	102	87	81	38	23	2	17
100.0	16.0	22.0	18.1	15.4	14.4	6.7	4.1	0.4	3.0

問3 体重

計	40kg未満	40～44kg	45～49kg	50～54kg	55～59kg	60～64kg	65～69kg	70kg以上	無回答
564	19	47	79	107	82	89	58	65	18
100.0	3.4	8.3	14.0	19.0	14.5	15.8	10.3	11.5	3.2

問3 BMI

計	やせ(18.5未満)	標準(18.5～25未満)	肥満(25.0以上)	無回答
564	50	373	117	24
100.0	8.9	66.1	20.7	4.3

問4 お住まいの地区

計	倉敷地区(庄・茶屋町地区を含む)	児島地区	玉島地区	真備地区	水島地区	無回答
564	293	71	86	30	79	5
100.0	52.0	12.6	15.2	5.3	14.0	0.9

問5 現在の健康状況は、どうですか。

計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
564	94	110	236	96	14	14
100.0	16.7	19.5	41.8	17.0	2.5	2.5

問6 自分のBMIの値を知っていますか。

計	知っている	BMIという言葉は知っているが、自分のBMIの値は知らない	知らない	無回答
564	210	148	169	37
100.0	37.2	26.2	30.0	6.6

問7 過去1年間にけんしんを受けましたか。

ア. 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影、胃カメラによる撮影など)

計	倉敷市実施の健診を受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
564	92	111	289	72
100.0	16.3	19.7	51.2	12.8

イ. 大腸がん検診(便潜血反応検査など)

計	倉敷市実施の健診を受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
564	112	107	284	61
100.0	19.9	19.0	50.4	10.8

ウ. 肺がん検診(胸部レントゲン検診など)

計	倉敷市実施の健診を受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
564	158	127	212	67
100.0	28.0	22.5	37.6	11.9

エ. 乳がん検診(視触診、マンモグラフィ、超音波検査など)

計	倉敷市実施の健診を受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
313	36	44	178	55
100.0	11.5	14.1	56.9	17.6

オ. 子宮頸がん検診(子宮の頸部細胞診検査など)

計	倉敷市実施の健診を受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
313	36	31	188	58
100.0	11.5	9.9	60.1	18.5

カ. 生活習慣病予防健診(血圧測定、内科診察、肝機能・血糖などの血液検査など)

計	倉敷市実施の健診を受けた	職場や人間ドックなどで受けた	受けていない	無回答
564	172	206	134	52
100.0	30.5	36.5	23.8	9.2

問8 現在、治療中の病気がありますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

計	高血圧	脂質異常症(高脂血症)	腎臓病	糖尿病	肝臓病	心臓病	歯周病	その他	治療中の病気はない	無回答
564	262	79	17	88	15	57	30	129	89	36
100.0	46.5	14.0	3.0	15.6	2.7	10.1	5.3	22.9	15.8	6.4

問9 糖尿病は、自覚症状がないままに進行する病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
564	454	92	18
100.0	80.5	16.3	3.2

問10 糖尿病は、神経障害と関係がある病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
564	290	257	17
100.0	51.4	45.6	3.0

問11 糖尿病は、網膜症(目の異常)と関係がある病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
564	421	125	18
100.0	74.6	22.2	3.2

問12 糖尿病は、腎症と関係がある病気だと知っていますか。

計	知っている	知らない	無回答
564	324	223	17
100.0	57.4	39.5	3.0

問13 朝食を食べていますか。

計	毎日食べている	時々食べている	ほとんど食べていない	食べていない	無回答
564	537	14	3	3	7
100.0	95.2	2.5	0.5	0.5	1.2

問13-1 問13で「4. 食べていない」とお答えの方におたずねします。

朝食を食べない理由をひとつ選んでください。

計	時間がない	食欲がない	食べる習慣がない	その他	無回答
3	-	-	1	2	-
100.0	-	-	33.3	66.7	-

問14 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

計	毎日	週に4~6日	週に2~3日	ほとんどない	無回答
564	342	116	77	18	11
100.0	60.6	20.6	13.7	3.2	2.0

問15 野菜摂取が生活習慣病予防につながることを知り、野菜を食べるように努めていますか。

計	知っている、食べるように努めている	知っているが、食べるように努めていない	知らなかったが、食べるように努めている	知らなかったし、食べるように努めてもない	無回答
564	443	58	45	7	11
100.0	78.5	10.3	8.0	1.2	2.0

問16 「くらしき3ベジプロジェクト(3ベジ)」という言葉を知っていますか。

計	内容まで知っている	名前は聞いたことがある	知らない	無回答
564	54	115	375	20
100.0	9.6	20.4	66.5	3.5

問17 食事をする時、一口目に野菜を食べていますか。

計	いつも食べている	時々食べている	あまり食べていない	全く食べていない	意識していないのでわからない	無回答
564	195	197	54	17	87	14
100.0	34.6	34.9	9.6	3.0	15.4	2.5

問18 食事をする時、よくかんで食べていますか。(目安…1口に20分以上)

計	常によくかんで食べている	時々よくかんで食べている	よくかんで食べていない	無回答
564	167	256	130	11
100.0	29.6	45.4	23.0	2.0

問19 食事をする時、ゆっくり時間をかけて食べていますか。(目安…1食に20分以上)

計	常にゆっくり食べている	時々ゆっくり食べている	ゆっくり食べていない	無回答
564	199	227	124	14
100.0	35.3	40.2	22.0	2.5

問20 1日に野菜料理を、皿数で考えると何皿食べていますか。

※1皿は小鉢1コ分(70g程度)と考えてください。

計	5皿以上	3~4皿	1~2皿	ほとんど食べない	無回答
564	39	171	306	27	21
100.0	6.9	30.3	54.3	4.8	3.7

問21 あなたは外食や食品を買うときに栄養成分表示(エネルギー(kcal)等)を参考にしていますか。

計	常に行っている	時々している	していない	無回答
564	69	211	265	19
100.0	12.2	37.4	47.0	3.4

問22 自分の歯は、現在何本ありますか。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

計	20本以上	20本未満	無回答
564	299	204	61
100.0	53.0	36.2	10.8

問23 なんでもかんで食べることができますか。

計	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない	無回答
564	258	237	45	12	12
100.0	45.7	42.0	8.0	2.1	2.1

問24 歯周病が全身の病気(糖尿病など)に関係することを知っていますか。

計	知っている	聞いたことがある	知らない	無回答
564	281	185	85	13
100.0	49.8	32.8	15.1	2.3

問25 歯の定期検診を受けていますか。

計	毎年受診している	時々受診している	ほとんど受診していない	全く受診していない	無回答
564	199	170	101	80	14
100.0	35.3	30.1	17.9	14.2	2.5

問26 歯と歯の間を糸付きようじや歯間ブラシなどで、そうじしていますか。

計	常に行っている	時々している	していない	無回答
564	210	182	156	16
100.0	37.2	32.3	27.7	2.8

問26-1 問26で「3. していない」とお答えの方におたずねします。

歯と歯の間のそうじをしていない理由をひとつ選んでください。

計	歯ブラシでそうじするから	糸付きようじ等の道具を知らないから	使い方がわからないから	必要と思わないから	難しく面倒だから	気にしていないから	その他	無回答
156	83	1	-	15	11	17	17	12
100.0	53.2	0.6	-	9.6	7.1	10.9	10.9	7.7

問27 かかりつけ歯科医院がありますか。

計	はい	いいえ	無回答
564	494	58	12
100.0	87.6	10.3	2.1

問28 お酒を飲みますか。

計	はい	いいえ	無回答
564	175	378	11
100.0	31.0	67.0	2.0

問28-1 問28で「1. はい」とお答えの方におたずねします。

日本酒に換算して、1日に平均してどれくらい飲んでみますか。(〇はひとつ)

※日本酒 1合=ビール(5度) 中びん1本 ワイン200ml 焼酎(25度)100ml

ウイスキー・ブランデーダブル60ml 缶チューハイ(5度)500ml

計	1合未満	1合~3合未満	3合以上	無回答
175	91	79	1	4
100.0	52.0	45.1	0.6	2.3

問28-2 週に最低1日は、休肝日を設けていますか。

計	設けている	設けていない	無回答
175	64	110	1
100.0	36.6	62.9	0.6

問29 タバコを吸っていますか。

計	現在、吸っている	過去に吸っていた	まったく吸わない	無回答
564	43	148	354	19
100.0	7.6	26.2	62.8	3.4

問29-1 問29で「1. 現在、吸っている」とお答えの方におたずねします。

タバコをやめたいと思っていますか。

計	はい	いいえ	無回答
43	19	23	1
100.0	44.2	53.5	2.3

問29-2 問29で「1. 現在、吸っている」とお答えの方におたずねします。

周囲の人の健康に対する影響も考えて吸っていますか。

計	考えている	考えていない	無回答
43	39	3	1
100.0	90.7	7.0	2.3

問30 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。

計	どんな病気がよく知っている	名前は聞いたことはある	知らない	無回答
564	27	136	347	54
100.0	4.8	24.1	61.5	9.6

問31 受動喫煙を受ける機会がどの程度ありますか。あてはまる番号に○をつけてください。

	計	頻繁にある	時々ある	ない	無回答
ア. 飲食店	564	5	66	320	173
	100.0	0.9	11.7	56.7	30.7
イ. 職場	564	1	18	320	225
	100.0	0.2	3.2	56.7	39.9
ウ. 家庭	564	19	29	355	161
	100.0	3.4	5.1	62.9	28.5
エ. 行政機関	564	-	11	361	192
	100.0	-	2.0	64.0	34.0
オ. 医療機関	564	1	4	374	185
	100.0	0.2	0.7	66.3	32.8

問32 現在の運動量(身体活動)は、十分であると感じていますか。

計	感じている	やや感じている	あまり感じていない	感じていない	無回答
564	63	144	179	138	40
100.0	11.2	25.5	31.7	24.5	7.1

問33 例えばウォーキングや散歩などの運動を1日30分以上、週2日以上行っていますか。

※運動には、通勤時の歩行や自転車なども含まれます。

計	はい	いいえ	無回答
564	271	267	26
100.0	48.0	47.3	4.6

問33-1 問33で「1. はい」とお答えの方におたずねします。それは1年以上行っていますか。

計	はい	いいえ	無回答
271	241	27	3
100.0	88.9	10.0	1.1

問34 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」等※を活用して歩いていますか。

※倉敷市のウォーキングマップ「くらしき まち歩き さと歩きマップ」に限らず、スマートフォンアプリなど歩行が楽しくなる用具

計	歩いている	時々歩いている	歩いていない	無回答
564	19	34	468	43
100.0	3.4	6.0	83.0	7.6

問35 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていますか。

計	言葉も意味もよく知っている	言葉も知っていたが、意味も大体知っていた	言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答
564	18	42	67	88	323	26
100.0	3.2	7.4	11.9	15.6	57.3	4.6

問36 1日の睡眠時間は、どのくらいですか。

計	5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8時間以上	無回答
564	62	148	174	115	39	26
100.0	11.0	26.2	30.9	20.4	6.9	4.6

問37 ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。

計	充分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	全くとれていない	無回答
564	131	300	104	5	24
100.0	33.3	42.0	15.2	5.1	4.3

問38 ストレスがあっても、気にならない程度に生活できていると思いますか。

計	思う	やや思う	あまり思わない	思わない	無回答
564	188	237	86	29	24
100.0	15.1	56.9	18.1	4.1	5.9

問39 ストレスだと感じたとき、うまく対処できていますか。

計	できている	まあできている	あまりできていない	できていない	無回答
564	85	321	102	23	33
100.0	15.1	56.9	18.1	4.1	5.9

問40 悩みや不安を感じた時に、それを聞いてくれる人がいますか。

計	いる	いない	無回答
564	421	113	30
100.0	74.6	20.0	5.3

問41 自分の健康づくりを目的に、地域の行事や活動に参加していますか。

計	参加している	ときどき参加している	参加していない	無回答
564	58	91	386	29
100.0	10.3	16.1	68.4	5.1

問42 この1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答可)
※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

計	食生活などの生活習慣の改善のための活動	スポーツ・文化・芸術に関する活動	まちづくりのための活動	子どもを対象とした活動	高齢者を対象とした活動	防犯・防災に関する活動	自然や環境を守るための活動	1～7以外の活動	健康づくりに関係したものは無い・ボランティア活動はしていない	無回答
564	15	29	34	14	48	19	49	15	281	147
100.0	2.7	5.1	6.0	2.5	8.5	3.4	8.7	2.7	49.8	26.1

問43 現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っていますか。

計	働いている・何らかの活動を行っている	いずれも行っていない	無回答
564	210	309	45
100.0	37.2	54.8	8.0

問44 21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」または「健康くらしき21」を知っていますか。

計	「健康日本21」のみ知っている	「健康くらしき21」のみ知っている	両方知っている	両方とも知らない	無回答
564	7	75	14	426	42
100.0	1.2	13.3	2.5	75.5	7.4

問45 この1か月間における生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染症拡大前(2019年11月頃)と比べて変化がありましたか。次のアからサについて、あてはまる番号に○をつけてください。

	計	増えた	変わらない	減った	もともと多い	無回答
ア. 体重	564	74	362	86		42
	100.0	13.1	64.2	15.2		7.4
イ. 1日当たりの睡眠時間	564	19	449	56		40
	100.0	3.4	79.6	9.9		7.1
ウ. 1週間当たりの運動日数	564	14	283	111	123	33
	100.0	2.5	50.2	19.7	21.8	5.9
エ. 運動を行う日の平均運動時間	564	19	250	115	127	53
	100.0	3.4	44.3	20.4	22.5	9.4
オ. 1週間当たりの外出の回数	564	19	260	226	31	28
	100.0	3.4	46.1	40.1	5.5	5.0
カ. 会話の回数	564	18	318	172	32	24
	100.0	3.2	56.4	30.5	5.7	4.3
キ. 自宅で料理する回数	564	54	306	54	119	31
	100.0	9.6	54.3	9.6	21.1	5.5
ク. 野菜の摂取量	564	39	441	39	17	28
	100.0	6.9	78.2	6.9	3.0	5.0
ケ. 食事時のむせる回数	564	43	225	14	257	25
	100.0	7.6	39.9	2.5	45.6	4.4
コ. 食事が飲み込みづらいと思うこと	564	26	232	9	270	27
	100.0	4.6	41.1	1.6	47.9	4.8
サ. 口の渇き	564	62	310	6	163	23
	100.0	11.0	55.0	1.1	28.9	4.1

(3) 思春期健康づくりに関するアンケート（中学校二年生）

問1 お住まいの地区

計	倉敷地区 (庄・茶屋町 地区含む)	児島地区	玉島地区(船 穂地区含む)	真備地区	水島地区	無回答
1,831	1,010	199	338	61	217	6
100.0	55.2	10.9	18.5	3.3	11.9	0.3

問2 性別

計	男子	女子	その他	無回答
1,831	929	873	23	6
100.0	50.7	47.7	1.3	0.3

問3 身長

計	150cm未満	150～154cm	155～159cm	160～164cm	165～169cm	170～174cm	175～179cm	180cm以上	無回答
1,831	166	400	392	402	257	133	20	5	56
100.0	9.1	21.8	21.4	22.0	14.0	7.3	1.1	0.3	3.1

問3 体重

計	40kg未満	40～44kg	45～49kg	50～54kg	55～59kg	60～64kg	65～69kg	70kg以上	無回答
1,831	211	419	437	340	169	75	35	33	112
100.0	11.5	22.9	23.9	18.6	9.2	4.1	1.9	1.8	6.1

問3 ローレル指数による肥満度(3段階)

計	やせ	ふつう	肥満	無回答
1,831	748	818	144	121
100.0	40.9	44.7	7.9	6.6

問3 ローレル指数による肥満度(5段階)

計	やせすぎ	やせ	ふつう	ふとっている	ふとりすぎ	無回答
1,831	153	595	818	90	54	121
100.0	8.4	32.5	44.7	4.9	2.9	6.6

問4 現在の健康状況は、どうですか。

計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
1,831	986	417	351	55	15	7
100.0	53.9	22.8	19.2	3.0	0.8	0.4

問5 自分は標準体型だと思いますか。

計	やせていると 思う	標準だと思う	太っていると 思う	わからない	無回答
1,831	311	841	402	273	4
100.0	17.0	45.9	22.0	14.9	0.2

問6 痩せていることを意識して食事を制限をしたことがありますか。(現在している人を含む)

計	はい	いいえ	無回答
1,831	433	1,387	11
100.0	23.6	75.8	0.6

問7 糖尿病という病気を知っていますか。

計	どんな病気か 知っている	病名は聞いた ことがある	知らない	無回答
1,831	974	775	75	7
100.0	53.2	42.3	4.1	0.4

問8 朝食を食べていますか。

計	毎日食べる	時々食べる	ほとんど食べ ない	食べない	無回答
1,831	1,435	272	80	39	5
100.0	78.4	14.9	4.4	2.1	0.3

問9 家で食事を作る手伝いをしますか。

計	よくする	時々する	ほとんどしな い	しない	無回答
1,831	281	886	487	166	11
100.0	15.3	48.4	26.6	9.1	0.6

問10 家族と一緒に食事を食べていますか。

計	朝、夜食べる	朝だけ	夜だけ	食べない	無回答
1,831	910	27	792	100	2
100.0	49.7	1.5	43.3	5.5	0.1

問11 自分で料理を作ることができますか。

計	十分できる	まあまあでき る	あまりできな い	まったくでき ない	無回答
1,831	285	902	525	117	2
100.0	15.6	49.3	28.7	6.4	0.1

問12 「くらしき3ベジプロジェクト(3ベジ)」という言葉を知っていますか。

計	内容まで知っ ている	名前は聞いた ことがある	知らない	無回答
1,831	48	299	1,474	10
100.0	2.6	16.3	80.5	0.5

問13 食事をする時、一口目に野菜を食べていますか。

計	いつも食べている	時々食べている	あまり食べていない	全く食べていない	意識していないのでわからない	無回答
1,831	433	597	203	97	497	4
100.0	23.6	32.6	11.1	5.3	27.1	0.2

問14 食事をする時、よくかんで食べていますか。(目安・・・1口に20回以上)

計	常によくかんで食べている	時々よくかんで食べている	よくかんで食べていない	無回答
1,831	571	1,023	224	13
100.0	31.2	55.9	12.2	0.7

問15 食事をする時、ゆっくり時間をかけて食べていますか。(目安・・・1食に20分以上)

計	常にゆっくり食べている	時々ゆっくり食べている	ゆっくり食べていない	無回答
1,831	655	898	269	9
100.0	35.8	49.0	14.7	0.5

問16 1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を、皿数で考えると何皿食べていますか。
※1皿は小鉢1コ分(70g程度)と考えてください。

計	5皿以上	3～4皿	1～2皿	ほとんど食べない	無回答
1,831	76	719	944	88	4
100.0	4.2	39.3	51.6	4.8	0.2

問17 主食、主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

計	毎日	週に4～6日	週に2～3日	ほとんどない	無回答
1,831	756	749	255	65	6
100.0	41.3	40.9	13.9	3.5	0.3

問18 食品の廃棄を少なくするように気をつけていますか。

計	いつも気をつけている	時々気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	無回答
1,831	846	697	222	55	11
100.0	46.2	38.1	12.1	3.0	0.6

問19 外食や食品を買うときに栄養成分表示(エネルギー(kcal)等)を参考にしていますか。

計	常にしている	時々している	していない	無回答
1,831	244	679	903	5
100.0	13.3	37.1	49.3	0.3

問20 歯と歯の間を糸付きようじなどでそうじしていますか。

計	よくする	時々する	していない	糸ようじなどの道具を知らない	無回答
1,831	333	913	526	54	5
100.0	18.2	49.9	28.7	2.9	0.3

問21 歯をみがいて出血しますか。

計	良く出血する	時々出血する	出血しない	無回答
1,831	74	668	1,084	5
100.0	4.0	36.5	59.2	0.3

問22 学校の歯科検診以外に歯科医院等で歯科検診を受けていますか。

計	年に3回以上受けている	年に1～2回受けている	受けていない	無回答
1,831	503	816	503	9
100.0	27.5	44.6	27.5	0.5

問23 ストレスを感じることはありませんか。

計	ある	ない	無回答
1,831	1,342	486	3
100.0	73.3	26.5	0.2

問23-1 「ある」と答えた方におたずねします。解消方法はありますか。

計	ある	ない	無回答
1,342	1,045	289	8
100.0	77.9	21.5	0.6

問24 悩みや不安を感じたときに、それを聞いてくれる人がいますか。

計	いる	いない	無回答
1,831	1,502	297	32
100.0	82.0	16.2	1.7

問25 睡眠時間は何時間ですか。

計	5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8～9時間未満	9～10時間未満	10時間以上	無回答
1,831	71	135	402	604	446	115	41	17
100.0	3.9	7.4	22.0	33.0	24.4	6.3	2.2	0.9

問26 体育の授業以外で、1回30分以上、週2日以上身体を動かしていますか。(部活動を含む)

計	はい	いいえ	無回答
1,831	1,452	368	11
100.0	79.3	20.1	0.6

問27 お酒を飲んだことがありますか。

計	よく飲む	たまに飲む	過去に飲んだことがある	飲んだことはない	無回答
1,831	6	22	230	1,571	2
100.0	0.3	1.2	12.6	85.8	0.1

問27-1 「飲んだことがある」と答えた方におたずねします。お酒を初めて飲んだきっかけは何ですか。

計	親・家族にすすめられて	好奇心から	友達にすすめられて	その他	無回答
258	61	94	1	93	9
100.0	23.6	36.4	0.4	36.0	3.5

問28 たばこを吸ったことがありますか。

計	現在、吸っている	過去に吸ったことがある	吸ったことがない	無回答
1,831	11	11	1,792	17
100.0	0.6	0.6	97.9	0.9

問28-1 「吸ったことがある」と答えた方におたずねします。たばこを初めて吸った年はいつですか。

計	8歳以下	9～10歳	11～12歳	13～14歳	無回答
22	7	3	1	1	10
100.0	31.8	13.6	4.5	4.5	45.5

問28-2 「吸ったことがある」と答えた方におたずねします。たばこを吸い始めたきっかけは何ですか。

計	親・家族の影響	好奇心から	友達にすすめられて	気分転換のため	その他	無回答
22	5	3	1	1	5	7
100.0	22.7	13.6	4.5	4.5	22.7	31.8

問29 性(異性のことやからだの変化等)に関する相談は誰にしますか。

計	友達	先輩	親	きょうだい	学校の先生	その他	しない	無回答
1,831	435	10	371	32	7	12	937	27
100.0	23.8	0.5	20.3	1.7	0.4	0.7	51.2	1.5

問30 性感染症について知っていますか。

計	言葉は知っている	内容を知っている	知らない	無回答
1,831	570	293	962	6
100.0	31.1	16.0	52.5	0.3

問30-1 「知っている」と答えた方におたずねします。何からその情報を得ましたか。

計	学校の授業で	本・雑誌・新聞から	インターネット	テレビ・ラジオから	友達から	その他	無回答
863	214	68	310	110	81	18	62
100.0	24.8	7.9	35.9	12.7	9.4	2.1	7.2

問31 今夢中になれるものがありますか。

計	ある	ない	無回答
1,831	1,617	206	8
100.0	88.3	11.3	0.4

問32 家族や周りの人から大切に思われていると感じますか。

計	はい	いいえ	わからない	無回答
1,831	1,208	72	546	5
100.0	66.0	3.9	29.8	0.3

問33 親に自分の気持ちや伝わっていると思いますか。

計	はい	いいえ	わからない	無回答
1,831	969	195	658	9
100.0	52.9	10.6	35.9	0.5

問34 近所の人から、あいさつなど声をかけられることがありますか。

計	ある	時々ある	ない	無回答
1,831	1,100	635	91	5
100.0	60.1	34.7	5.0	0.3

問35 自分の健康について、考えたことがありますか。

計	はい	いいえ	無回答
1,831	1,536	290	5
100.0	83.9	15.8	0.3

以下の問36～問40は、新型コロナウイルス感染症が流行する前の2019年11月頃と比べた現在のあなたの状況をお答えください。

問36 物事に集中できない。

計	なかった	ごくたまにあった(月2回くらい)	ときどきあった(週に1、2回くらい)	かなりあった(週に3、4回)	ほとんどあった(ほぼ毎日)	わからない・答えたくない	無回答
1,831	805	375	291	120	75	160	5
100.0	44.0	20.5	15.9	6.6	4.1	8.7	0.3

問37 イライラする。

計	なかった	ごくたまにあった(月2回くらい)	ときどきあった(週に1、2回くらい)	かなりあった(週に3、4回)	ほとんどあった(ほぼ毎日)	わからない・答えたくない	無回答
1,831	602	395	407	199	117	106	5
100.0	32.9	21.6	22.2	10.9	6.4	5.8	0.3

問38 気分が落ち込んだり、ゆううつになることがある。

計	なかった	ごくたまにあった(月2回くらい)	ときどきあった(週に1、2回くらい)	かなりあった(週に3、4回)	ほとんどあった(ほぼ毎日)	わからない・答えたくない	無回答
1,831	731	450	277	133	115	115	10
100.0	39.9	24.6	15.1	7.3	6.3	6.3	0.5

問39 誰かと一緒にいても、自分はひとりぼっちだと感じる。

計	なかった	ごくたまにあった(月2回くらい)	ときどきあった(週に1、2回くらい)	かなりあった(週に3、4回)	ほとんどあった(ほぼ毎日)	わからない・答えたくない	無回答
1,831	1,148	262	154	78	62	118	9
100.0	62.7	14.3	8.4	4.3	3.4	6.4	0.5

問40 「1日あたり」テレビやスマホ、ゲームなどを見ている時間は変わりましたか。(勉強は含みません)

計	かなり増えた(プラス2時間以上)	増えた(プラス1～2時間)	だいたい同じ/変わらない	減った(マイナス1～2時間)	かなり減った(マイナス2時間以上)	わからない・答えたくない	無回答
1,831	467	636	556	39	29	99	5
100.0	25.5	34.7	30.4	2.1	1.6	5.4	0.3

第二次倉敷市食育推進計画 最終評価報告書



発行 倉敷市

編集 倉敷市保健所 健康づくり課

〒710-0834

岡山県倉敷市笹沖170番地

TEL 086-434-9868 FAX 086-434-9805

e-mail syokuiku@city.kurashiki.okayama.jp



倉敷市 食育

検索

✿ 倉敷市ホームページ「食育ポータル」 ✿