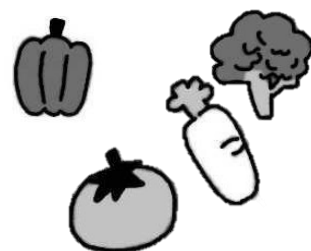
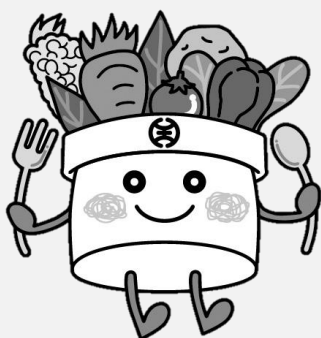


がいようばん  
概要版



だい き はちおうじししょくいくすいしんけいかく  
第3期八王子市食育推進計画

しょく たいせつ ひとびと はぐく  
食を大切に  
する人々を  
育むまち

れいわ ねんど ねんど  
令和3~7年度(2021~2025年度)



はちおうじし  
八王子市

れいわ ねん ねん がつ  
令和3年(2021年)3月

# 1 「食育」とは

食育基本法の前文では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」としています。

また、食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われることが求められています。

# 2 将来像

「将来像」は、食育推進計画を通じて実現を目指す、八王子市の姿を指します。

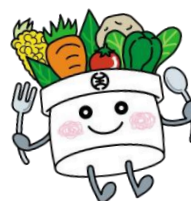
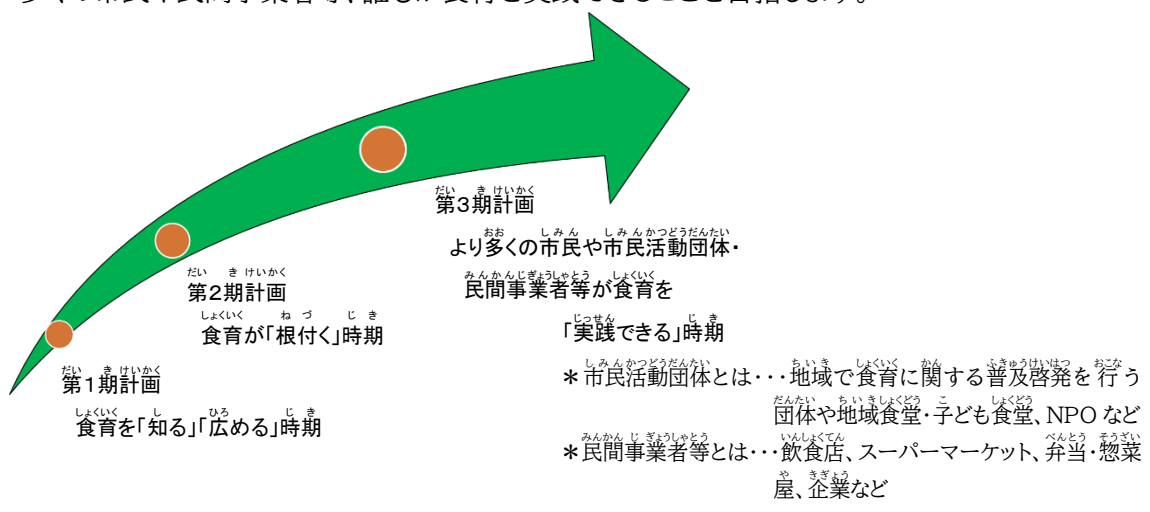
食を大切に  
する人々を  
育むまち

私たちが生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るためには、望ましい食生活を送ることが大切です。

八王子の恵まれた環境を活かしながら、農業や伝統的な食文化にふれ、人々のつながりを深め、広げていくことにより、食を大切に  
する人々を育むまちを将来像とします。

## 「第3期計画の特徴」

第1期八王子市食育推進計画では食育を知り、広めること、第2期八王子市食育推進計画では食育が根づくことを到達点とし、計画を推進しました。第3期八王子市食育推進計画では、より多くの市民や民間事業者等、誰もが食育を実践できることを目指します。



はちおうじ食育キャラクター  
はっちくん

### 3 基本目標

#### 基本目標 1:望ましい食習慣を身につける

健康寿命の延伸に向け、生活リズムを整え、自身の身体や日々の活動に見合った食事量を把握して、規則正しい食習慣を身につけます。

#### 基本目標 2:食の基本的な知識、スキルを養う

食事のバランスやマナー、食の安心・安全に関する知識を身につけ、  
外食や中食(惣菜や弁当等を購入して家で食べる食卓)を利用する  
ときも適切な食を選択できる力や料理を作る力等のスキルを養います。



#### 基本目標 3:食を通じて、家族、地域、自然とつながる

家庭や地域で食卓を囲む時間を大切にし、地産地消の推進や地域の行事食・伝統料理を知ることを通じて、人々との交流や自然への親しみを深めます。環境に配慮した食の循環を進め、人と自然の調和した豊かなまちづくりを目指します。

### 4 施策の柱

#### 施策の柱1:すべてのライフステージに応じた食育の「更なる土壌づくり」

多様化するライフスタイルによって食育及び健康づくりに関する課題は異なっています。  
そのために、全ての市民がそれぞれの年代の特性に応じた正しい食生活習慣を身につけ、生涯を通じて「食」と上手につきあえるような食育の取り組みを推進します。

#### 施策の柱2:食を「育てる」「まもる」

食育は、食を食べることだけではなく、生産から消費までの食の循環への理解を高めることが必要です。食への感謝の気持ちを育て、地域の特色ある食文化を次世代に伝え、もっていくためには、農産物の栽培・収穫、調理、食品の購入、生ごみの処理等、食育にかかわる様々な場面での体験が重要です。

#### 施策の柱3:オール八王子で食育を「つなげる」「むすぶ」

全ての市民が食育に関心を持ち、食育に関する正しい知識・情報を適切に得られるきっかけづくり、基盤の構築が課題となっています。  
そのために、様々な食へのアプローチを取り込み、地域全体での食育推進につながるよう、食育にかかわる個人や市民活動団体を支援します。さらに、情報発信、人材育成、食育の拠点づくり、活動のネットワーク強化をはかり、生産者、消費者、行政、民間事業者等、食育にかかわる主体の協働・連携によって個々の取り組みをつなぎ、市民が意識せず自然に健康になれるような食育を本市全体で推進します。

しょうらいぞう  
将来像

きほんもくひょう  
基本目標

せさく はしら  
施策の柱

食を大切に  
する人々を  
育むまち

1  
のぞ  
望ましい  
しよくしゅうかん  
食習慣を  
み  
身につける

2  
しよく きほんてき  
食の基本的な  
ちしき  
知識、スキル  
やしな  
を養う

3  
しよく つう  
食を通じて、  
かぞく ちいき  
家族、地域、  
しぜん  
自然とつながる

すべてのライフステージ  
おう しょくいく  
に応じた食育の  
さら どじょう  
「更なる土壌づくり」

しよく  
食を  
そだ  
「育てる」「まもる」

はちおうじ しょくいく  
オール八王子で食育を  
「つなげる」「むすぶ」

しよくいくかつどう ないよう  
食育活動の内容

施策	取組
1-1 幼年期(0歳～4歳)とその保護者及び妊婦	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠期の健康・食生活支援</li> <li>●乳幼児期の望ましい食生活の推進</li> <li>●保育園・幼稚園における食育の推進 <b>重点</b></li> <li>●地域・家庭への食育の推進</li> </ul>
1-2 少年期(5歳～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小学校・中学校における食育の推進 <b>重点</b></li> <li>●子どもを中心とした食育の推進</li> <li>●歯科の観点からの食育の推進</li> <li>●地域・家庭への食育の推進</li> </ul>
1-3 青年期(15歳～24歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大学等における食育の推進 <b>重点</b></li> <li>●若い世代における食育の推進</li> </ul>
1-4 壮年期(25歳～44歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病等の疾病予防の推進</li> <li>●多様なライフスタイルに合わせた支援 <b>重点</b></li> <li>●望ましい食生活を実践できるための支援</li> <li>●次世代の食育の担い手となるための支援</li> </ul>
1-5 中年期(45歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病等の疾病予防の推進 <b>重点</b></li> <li>●多様なライフスタイルに合わせた支援</li> <li>●望ましい食生活を実践できるための支援</li> </ul>
1-6 高年期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病等の疾病予防の推進</li> <li>●望ましい食生活を実践できるための支援 <b>重点</b></li> </ul>
1-7 障害者の食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害者における食育の推進</li> </ul>
2-1 食品の安全・安心の確保	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食の安全に関する知識と理解の推進</li> <li>●食の安心の確保</li> </ul>
2-2 食文化の伝承	<ul style="list-style-type: none"> <li>●郷土料理・家庭料理や食文化の伝承</li> </ul>
2-3 地元の農産物を活用した交流・体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「ふれる」よこびを味わう場の提供</li> <li>●直売所や販売店での地産地消の推進</li> <li>●学校等における地産地消の推進</li> </ul>
2-4 食の循環の理解・促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品ロスの削減 <b>重点</b></li> <li>●食の循環システムの実施</li> <li>●食による支援の実施</li> </ul>
3-1 食に関する普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食に関する情報の提供</li> <li>●人が集まる場での情報の提供</li> </ul>
3-2 食に関する環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食育推進の担い手の育成・支援 <b>重点</b></li> <li>●関係団体との連携・協働</li> <li>●食環境整備の推進</li> <li>●給食施設の栄養管理の質の向上</li> </ul>

## 6 重点的な取組

食育活動の取り組みのうち、将来像の実現に向けて重点的に取り組む項目、ライフステージに応じて取り組むべき重点項目について、「重点的な取組」として設定しています。

### 施策の柱1:すべてのライフステージに応じた食育の「更なる土壌づくり」

#### ★保育園・幼稚園における食育の推進【幼年期(0歳～4歳)とその保護者及び妊婦】

- ・食事を通じたコミュニケーションの推進
- ・望ましい食習慣の推進に向けた栄養教育の実施
- ・食事のマナー等を身につけるための取り組み
- ・体験を通して料理の楽しさ等を身につけるための取り組み
- ・食文化、体験学習の推進
- ・保幼小連携による食育の充実

#### ★小学校・中学校における食育の推進【少年期(5歳～14歳)】

- ・食育リーダー研修の実施
- ・食に関する指導体制の整備
- ・「食育の日」における望ましい食生活を送るための啓発・指導
- ・食事のマナー等を身につけるための取り組み
- ・地場産物の活用や給食センターの整備などによる学校給食の充実
- ・「食に関する中学校出前授業」の実施

#### ★大学等における食育の推進【青年期(15歳～24歳)】

- ・学生から子どもたちへ食育の指導等
- ・学生による同世代への食生活等に関する食育の推進
- ・学生を対象にホームページ、SNS等を用いて食育に関する情報を提供
- ・学生に対する食育事業の周知・啓発

#### ★多様なライフスタイルに合わせた支援【壮年期(25歳～44歳)】

- ・職場等における食育の推進
- ・外食産業等への健康に配慮した取り組みの働きかけ

#### ★生活習慣病等の疾病予防の推進【中年期(45歳～64歳)】

- ・健康相談、健康教室、血管年齢測定会等の実施
- ・特定健康診査、特定保健指導の実施
- ・一般健康診査、一般保健指導の実施
- ・生活習慣病予防のためのパンフレット等による情報提供

#### ★望ましい食生活を実践できるための支援【高年期(65歳以上)】

- ・生活環境(食環境を含む)の改善に向けたリハビリテーション専門職による自立支援
- ・訪問型短期集中予防サービス「食楽訪問」の実施

### 施策の柱2:食を「育てる」「まもる」

#### ★食品ロスの削減

- ・八王子市完食応援店事業の推進
- ・「食品ロス削減月間」におけるイベント等で啓発活動
- ・フードバンクの活動支援

### 施策の柱3:オール八王子で食育を「つなげる」「むすぶ」

#### ★食育推進の担い手の育成・支援

- ・健康づくりサポーターの養成・活動支援
- ・在宅栄養士会の活動支援

## 7 計画の評価

本計画の評価にあたり、「具体的な活動」ごとに計画最終年度(令和7年度(2025年度))までの指標と目標を設け、各取り組みの達成度を測ります。さらに、一定の期間を見据えて目標の達成状況を把握し、計画を進捗管理していくために、基本目標ごとに下記の評価指標を設定し、食育活動の拡大の度合い等を評価します。

基本目標	評価指標	現状値(%)	目標値(%)
1 望ましい食習慣を身につける	幼稚園・保育園	1.1	0%に近づける
	小学生	0.9	
	中学生	4.4	
	高校生	13.3	
	大学生	25.6	
	一般	13.6	
	健康のために「食生活に気をつける」ことを心がけている人の割合※ <sup>1</sup>	63.6	90
2 食の基本的な知識、スキルを養う	幼稚園・保育園	97.3	100
	小学生	97.8	
	中学生	95.3	
	高校生	91.7	
	大学生	91.9	
	一般	83.8	
	「食品ロス」削減のために意識して実践している人の割合※ <sup>3</sup>	94.7	100
3 食を通じて、家族、地域、自然とつながる	幼稚園・保育園	0.2	0%に近づける
	小学生	1.5	
	中学生	4.7	
	高校生	11.9	
	八王子産の農産物を購入している人の割合	42.1	60

指標は第3期八王子市食育推進計画策定に係る市民意識調査より

- ※<sup>1</sup>「朝食を食べていますか?」の設問に「週に2~3日食べている」「週に1日程度食べている」「ほとんど食べていない」と回答した人の割合
- ※<sup>2</sup>「健康のために何か心がけていることはありますか?(複数回答可)」の設問に「食生活に気をつける」と回答した人の割合
- ※<sup>3</sup>「『食品ロス』を削減するために取り組んでいることはありますか?(複数回答可)」の設問に1つ以上あてはまる人の割合



はちおうじ<sup>しよくいく</sup>食育キャラクター  
はっちくん

だい き はちおうじしよくいくすいしんけいかく がいようばん  
第3期八王子市食育推進計画 概要版

れいわ ねん ねん がつはっこう  
令和3年(2021年)3月発行

あなたのみちも、**八王子**  
あるけるまち。

はっこう はちおうじし  
発行:八王子市

へんしゅう はちおうじしけんこうぶ はちおうじしほけんじょ けんこうせいさくか  
編集:八王子市健康部(八王子市保健所)健康政策課

〒192-0083

とうきょうとはちおうじしあさひちよう ほん ごう  
東京都八王子市旭町13番18号

Tel:042-645-5112 Fax:042-644-9100

E-mail:b460100@city.hachioji.tokyo.jp