



01 計画の基本的な考え方

1 基本理念

食は命の基本 からだをつくり ころをつなぐ みんな笑顔で健康づくり

「生涯にわたる健康の維持」を目指し、「食育」を推進することで、生涯にわたり心身ともに健やかな生活ができるよう、市民一人ひとりが健康づくりを意識し、自ら取り組んでいくことの大切さを掲げるものです。

2 計画目標

健全な食生活を通じた「市民の健康寿命の延伸」

3 基本方針

基本理念と計画目標の達成に向けて、本市の食をめぐる現状と課題を踏まえて、次の3項目を食育推進の課題解決に向けた基本方針とします。

■ 生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進

生活習慣病を予防するには若い頃からの健全な食習慣を身に付けることが大切です。特に、朝食の欠食率の高い若い世代は、次世代に「食」の重要性を伝える役割を担う大切な時期でもあるため、乳幼児期から青年期にわたって、重点的に取組を進めていく必要があります。

また、適正体重を維持し、健康な生活を送るために、野菜摂取量の向上と減塩の実践を目指します。野菜を食べることで、食生活を見直し、栄養バランスの良い食事や減塩を意識できるよう取り組みます。

子どもから高齢者までライフステージに応じた食育を推進するとともに、食への課題が多い若い世代や働き世代へ、大学や企業等と連携を図りながら重点的に取り組みます。

■ 持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進

地域の食と農業への理解促進・地産地消の推進等により、生産から消費までの食の循環の中で、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることについて理解を深め、食品ロスへの意識を含めた実践的な取組につながるよう食育を推進していく必要があります。

また、学校給食における地場産物の利用や、行事食や郷土料理の提供、各種媒体やイベント等を活用した情報提供に努め、地域の伝統的食文化が継承されるよう取り組みます。

■ 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

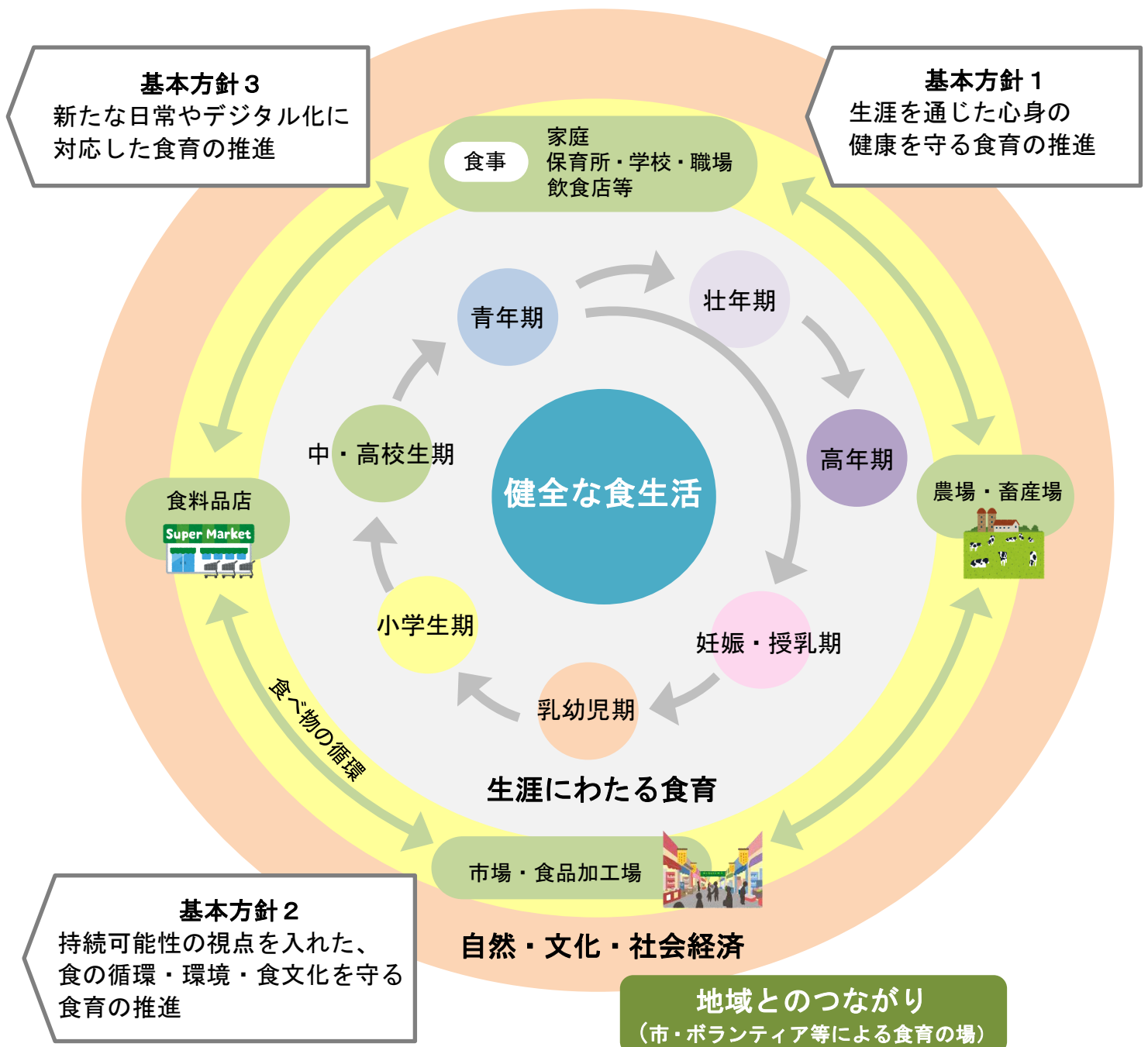
「新たな日常（ニューノーマル）」においても、より多くの市民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT（情報通信技術）や社会のデジタル化の進展を踏まえ、インターネットツール等を積極的に活用していく必要があります。

一方で、デジタル化に対応することが困難な市民に向けても、十分配慮した情報提供等を行う必要があります。

基本理念・計画目標を達成するための基本方針のイメージ図

【全体目標】

健全な食生活を通じた「市民の健康寿命の延伸」



02 基本施策における主な取組

課題

- | | | | |
|------------|--------------|------------|-----------|
| ○朝食欠食 | ○よく噛んで食べること | ○食品ロス | ○食中毒予防の知識 |
| ○食事の栄養バランス | ○食育への関心 | ○地産地消の推進 | ○食品表示の知識 |
| ○野菜の摂取量 | ○食事のあいさつやマナー | ○郷土料理を知る機会 | ○災害時の対応整備 |
| ○減塩・適塩 | ○孤食 | ○食事準備への参加 | |

改善・向上のための取組

食育基本法第19条から第25条の基本的施策を踏まえ、以下6つのテーマ施策を展開します。

1 家庭における食育の推進

○取組方針と具体的施策

■望ましい食習慣や知識の習得

健康増進課

- ・前橋市食生活改善推進員協議会と連携した食育活動の実施

■多様な広報媒体を活用した食育の情報提供

健康増進課

- ・市公式 YouTube を活用した食育動画「元気まえばし健康クッキング」の配信
- ・「食育月間」（6月）の周知啓発

■豊かな心を形成するための家庭での「共食」の推進

健康増進課

- ・食生活改善推進員による親子に向けた食育活動の実施
- ・「食育の日」（毎月19日）に合わせた、各種広報媒体を活用した普及啓発

■妊産婦や乳幼児に関する栄養指導等

子育て支援課

- ・乳幼児健康診査、離乳食講習会等での栄養相談等の実施

子育て支援課・健康増進課

- ・すこやか健康教室による栄養・食生活や
歯と口の健康づくりに関する情報提供等の実施



食生活改善推進員による
食育活動の様子



離乳食講習会の様子

2 学校、保育所等における食育の推進

○取組方針と具体的施策

■学校における食育の充実

教育委員会事務局総務課

- ・給食時間等での食育指導の実施



給食時間の
リモート指導の様子

学校教育課

- ・授業における食に関する指導の実施

■保育所等での食育の推進

子育て施設課

- ・保育所給食における、お楽しみメニューやお楽しみおやつを提供
- ・お便りやレシピの配布



お楽しみおやつの例

3 地域における食育の推進

○取組方針と具体的施策

■健康寿命の延伸につながる食育の推進

長寿包括ケア課

- ・介護予防サポーターの養成と活動の支援

国民健康保険課

- ・特定保健指導の実施



特定保健指導会場の様子

■若い世代に対する食育の推進

健康増進課

- ・学生に向けた健康や栄養・食生活に関する情報の配信
- ・大学等との連携による学生に向けた栄養講話の実施

■高齢者に対する食育の推進

長寿包括ケア課

- ・介護予防教室等での栄養・食生活に関する情報の提供や栄養相談の実施
- ・個別訪問による栄養指導の実施



老人福祉センターでの健康教育

■職場における食育の推進

健康増進課

- ・まえばし健康づくり協力店の普及啓発
- ・まえばしウエルネス企業に向けた栄養情報の配信

■歯科口腔活動における食育の推進

健康増進課

- ・各種イベントや健康教育・健康相談での口腔ケアや歯科健診等の啓発

長寿包括ケア課

- ・介護予防教室や市民講座等での口腔ケアに関する情報等の提供

■生活困窮世帯や子どもの居場所づくり等に対する支援の推進

社会福祉課

- ・まえばしフードバンク事業の推進

■災害時に備えた食育の推進

防災危機管理課

- ・非常用食料の備蓄についての普及啓発



まえばしフードバンク事業の様子

■食育推進運動の展開

健康増進課

- ・「食育月間」（6月）や「食育の日」（毎月19日）に合わせた、各種広報媒体を活用した普及啓発
- ・高崎市と連携による食育推進事業の実施

4 環境と調和のとれた農業の活性化

○取組方針と具体的施策

■豊かな体験活動・生産者と消費者との交流を通じた食育の推進

生涯学習課

- ・親子参加型の農業体験の実施

農政課

- ・伝統野菜づくり体験の実施

■地産地消の推進

教育委員会事務局総務課

- ・学校給食における地場産物の利用

農政課

- ・赤城の恵ブランドの推進による、地場産物のブランド化とPRの実施

観光政策課

- ・「TONTONのまち」加盟店のPRや、まえばし豚肉料理のT-1グランプリの開催

■環境に配慮した食生活の実践

ごみ政策課

- ・出前講座等によるごみ減量活動の普及啓発の実施
- ・食べきり協力店事業の推進



赤城の恵ブランド

5 食文化の継承による食育の推進

○取組方針と具体的施策

■行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信

教育委員会事務局総務課

- ・学校給食における行事食や郷土料理の提供

農政課

- ・郷土料理講習会の実施



4月の行事食
(入学・進学祝い)

6 食品の安全性、食生活に関する情報の提供

○取組方針と具体的施策

■食の安全・安心の知識や正しい情報の普及等

衛生検査課

- ・食品衛生に関する知識の普及啓発



食品安全講習会の様子

03 ライフステージごとの取組

食べることは、生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代につなげていくことが大切です。そこで、ライフステージを以下の7つに区分し、それぞれの段階に応じた行動指針を以下に示します。

1 妊娠・授乳期

食生活を見直し、新しい命をはぐくみましょう

- ・ 妊娠期の望ましい体重増加を理解しよう
- ・ 旬の食材や地域の産物を食事に取り入れよう
- ・ 口の中の清潔を心がけるとともに、歯科検診を受けよう
- ・ たばことお酒の害から赤ちゃんを守ろう
- ・ 食の安全に関する意識を高め、情報を収集し選択する力をつけよう



2 乳幼児期（0～6歳）

生活リズムをつくり、食べる意欲をはぐくみましょう

- ★ 離乳食を通して少しずつ食べ物に親しませよう
 - ★ いろいろな食べ物を、自分から進んで食べようとする力をはぐくもう
 - ★ うす味の食事から、食材本来の味を知ろう
 - ☆ 「早起き 早寝」と朝ごはんの実践から生活のリズムをととのえよう
 - ☆ 遊びの中で十分に身体を動かし、空腹を感じるリズムをつくろう
 - ☆ よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣をつけよう
 - ☆ 家族や周りの人と会話をしながら、一緒に食事を楽しみ、食事のマナーを身につけよう
 - ☆ 旬の食材や行事食を通して食文化にふれ、食べ物への興味・関心を広げよう
 - ☆ 食事前には手洗いをしよう
- ※主に乳児期（★）、幼児期（☆）



3 小学生期（7～12歳）

食の大切さを学び、健康な身体をはぐくみましょう

- ・ 「早起き 早寝」と朝ごはんの実践から生活のリズムをととのえよう
- ・ おやつは、食べる量や時間、内容などに気をつけよう
- ・ 家族や周りの人と楽しく食べることで、コミュニケーションをとろう
- ・ 食や健康を大切にすることを学び、食べ物自分で選択する力を身につけよう
- ・ よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけよう
- ・ おうちの人と一緒に買い物や食事づくりの手伝いをしよう
- ・ 食べ物と環境について考え、残さず食べよう
- ・ 行事食や郷土料理を通して地域の食文化に触れ、食べ物への関心を広げよう
- ・ 食事の前に手を洗う習慣を身につけよう



4 中・高校生期（13～18歳） 食への理解を深め、健康的な食習慣を身につけましょう

- ・朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しよう
- ・健康と食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにしよう
- ・極端な痩身志向は将来の健康を損なうことを理解しよう
- ・欠食や間食の食べ過ぎ等、食習慣の乱れに注意しよう
- ・部活動や体育の授業、地域のスポーツイベントなどで積極的に身体を動かそう
- ・よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけよう
- ・家族や周りの人と楽しく食べることで、コミュニケーションをとろう
- ・自立に向けて、料理をする力や、食品を選択する力を身につけよう
- ・食料の生産や流通、食文化、環境等、食に関する正しい理解を深めよう
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を学ぼう



5 青年期（19～39歳） 正しい食事と生活の実践とともに、食育の担い手になりましょう

- ・朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しよう
- ・年に1度の健診を受け、身体の状態を把握し、健診結果を有効に利用しよう
- ・自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しよう
- ・こまめに身体を動かし、肥満や生活習慣病を予防しよう
- ・極端な痩身志向は将来の健康を損なうことを理解しよう
- ・料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しよう
- ・歯や口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防するため定期的に歯科健診を受けよう
- ・友人や家族と一緒に料理をしたり、共食を通じて、食べる楽しさや食育の大切さを共感できるようにしよう
- ・地元の食材や旬の食材を活かして食事を楽しもう
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、的確に選択する判断力を身につけよう



6 壮年期（40～64歳） 生活習慣病を予防し、次世代に食育の大切さを伝えましょう

- ・年に1度の健診を受け、からだの状態を把握し、健診結果を有効に利用しよう
- ・自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しよう
- ・欠食せず、規則正しい食習慣を実践しよう
- ・こまめに身体を動かし、肥満や生活習慣病を予防しよう
- ・歯周疾患、口腔機能の低下を予防するため、定期的に歯科健診を受けよう
- ・地域の食材や伝統料理、食文化などを次世代に伝えよう
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、的確に選択する判断力を身につけよう



7 高齢期（65歳以上）

健康長寿を目指し、楽しい食生活を送りましょう



- ・ 欠食をせず、主食、主菜、副菜をそろえてしっかり食べ、低栄養やフレイルを予防しよう
- ・ 定期的に健診を受け、生活習慣病の悪化や口腔機能の低下を予防しよう
- ・ 噛む力や飲み込む力を保ち、オーラルフレイルを予防することで、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを保とう
- ・ 無理のない運動を続けよう
- ・ 家族や仲間、地域との交流を深め、食べる楽しさを実感しよう
- ・ 食への感謝や食事のマナーを若い世代に伝えよう
- ・ 積極的に社会参加をし、地域の食材や伝統料理、食文化等食の知識を次世代に伝えよう
- ・ 食の安全に関する知識を深め、家族や地域の仲間に広げよう

健全な食生活を通した「市民の健康寿命の延伸」

04 計画の数値目標

本計画では、令和9年度に向け、基本目標ごとに以下の項目を目標値として掲げています。なお、指標1～19の推進にあたっては、【基本方針3】新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を、横断的な視点とします。

指標		対象	直近値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	主な担当課
【基本方針1】生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進					
1	★朝食欠食している市民の割合	小学生	3.6%	0%	健康増進課 学校教育課 生涯学習課
2		中学生	4.3%	0%	
3		20歳代市民	21.8%	15%以下	
4		30歳代市民	20.1%	15%以下	
5	★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	20歳以上の市民	51.5%	60%以上	健康増進課
6	★内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合	20歳以上の市民	43.4%	50%以上	健康増進課 国民健康保険課
7	★「よくかんで味わって食べる」よう心がけている市民の割合	20歳以上の市民	26.1%	40%以上	健康増進課 長寿包括ケア課
8	★「週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む」市民の割合	20歳以上の市民	60.9%	80%以上	健康増進課
9	★「家庭で食べ物や食事について話をしている」中・高校生の割合	中・高校生	69.9%	80%以上	健康増進課 学校教育課
10	★「食事の時のあいさつやマナーを大切にす	20歳以上の市民	22.7%	40%以上	子育て施設課 健康増進課
【基本方針2】持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進					
11	★「買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにする」市民の割合	20歳以上の市民	33.7%	40%以上	ごみ政策課 社会福祉課
12	学校給食における前橋産農産物(野菜)の使用率	—	35.4%	40%以上	教育委員会事務局総務課
13	★「地産地消」について、言葉も意味も知っていて、実践している市民の割合	20歳以上の市民	36.0%	50%以上	農政課
14	★「郷土食を知る機会がある」市民の割合	20歳以上の市民	25.2%	30%以上	子育て施設課 健康増進課 農政課 生涯学習課
15	★「食中毒予防の3原則」を知っている市民の割合	20歳以上の市民等	29.6%	45%以上	衛生検査課
16	★食品購入時に食品表示を確認している市民の割合	20歳以上の市民	30.3%	40%以上	衛生検査課
【基本方針1・2】の推進					
17	★「食育に関心がある」市民の割合	20歳以上の市民	75.8%	90%以上	健康増進課 学校教育課 生涯学習課
18		中・高校生	61.0%	65%以上	
19	食に関するボランティアの人数	—	12団体 1,873人	2,000人	長寿包括ケア課 健康増進課 子育て施設課 農政課 農業委員会

※★前橋市食育に関する市民意識調査より