

意見交換

(食育の関心度を高めるためには、
各委員の食育に関する思いや活動について)





①食育推進会議の進め方

【食育推進の方向性】

- ・第4次食育推進計画は、「**食育の実践の定着に向けた取組の強化**」をキーワードに、第3次食育推進計画の内容を基本的に継承しつつ、関係する機関や団体と連携し食育を推進していく。

【条例の根拠】

○上越市食育推進条例

(推進会議)

第7条 法第33条第1項の規定に基づき、上越市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

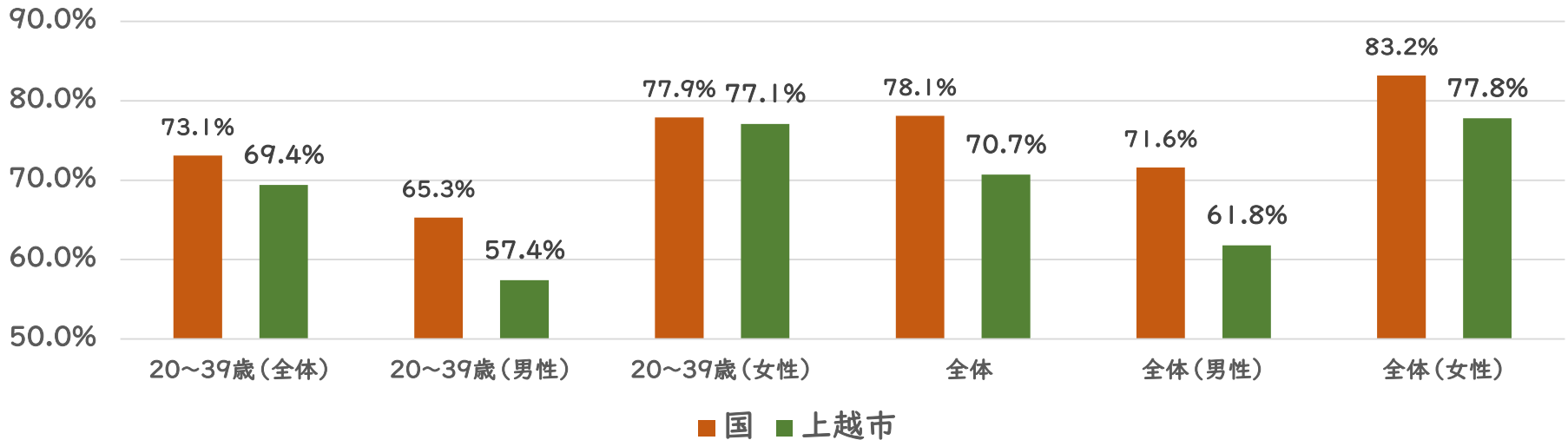
2 推進会議の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 推進計画を作成し、及び**その実施を推進すること**。
- (2) 前号に掲げるもののほか、市の食育の推進に関する重要事項について審議すること。

②食育推進にあたっての課題 食育の関心度（国の調査との比較【令和5年度】）



食育の関心度（令和5年度）



- ✓ 国の調査と比較して、若者、全体でも上越市の方が関心度が低い。
- ✓ 食育の関心度を高める対策が必要。

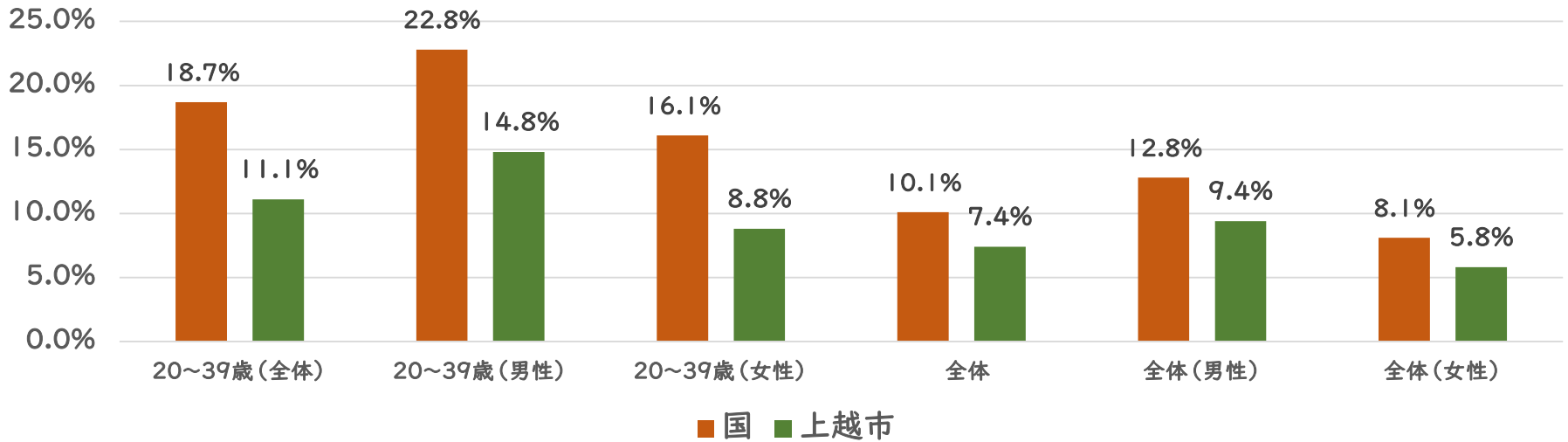
【参考】食育の関心度（全体）（R3→R5）

・国（79.6% → 78.1% ▲1.5%） ・上越市（77.7% → 70.7% ▲7.0%）

③食育推進にあたっての課題 朝食の欠食率（国の調査との比較【令和5年度】）



朝食の欠食率（令和5年度）



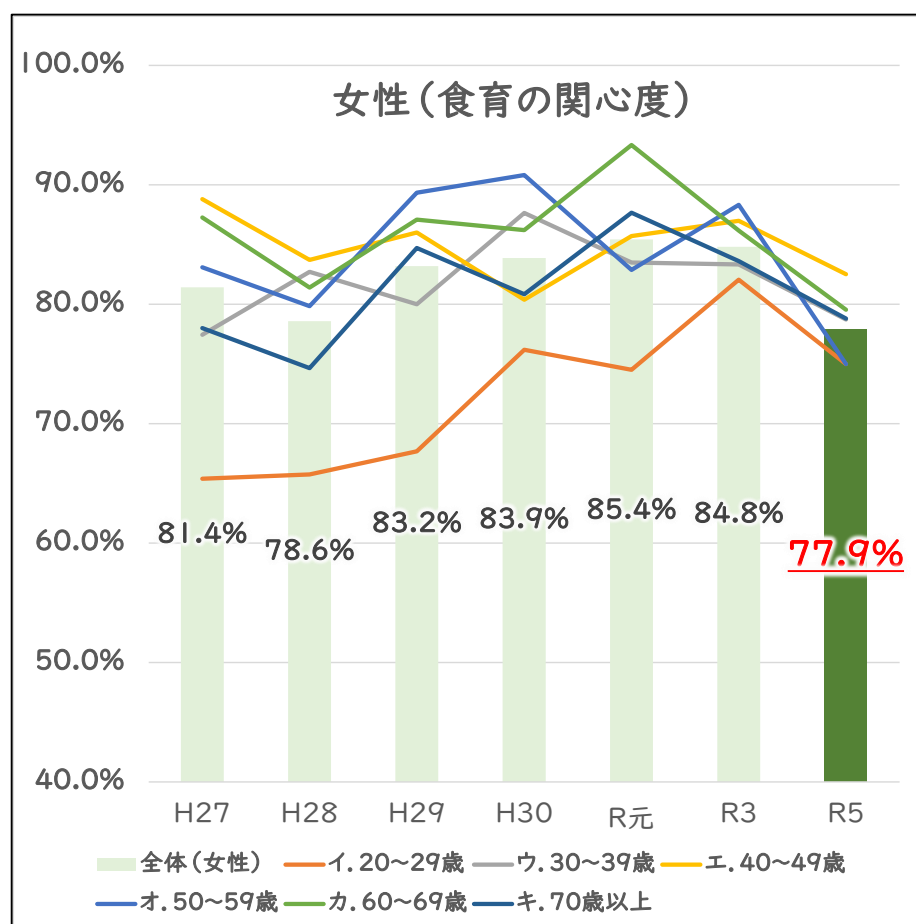
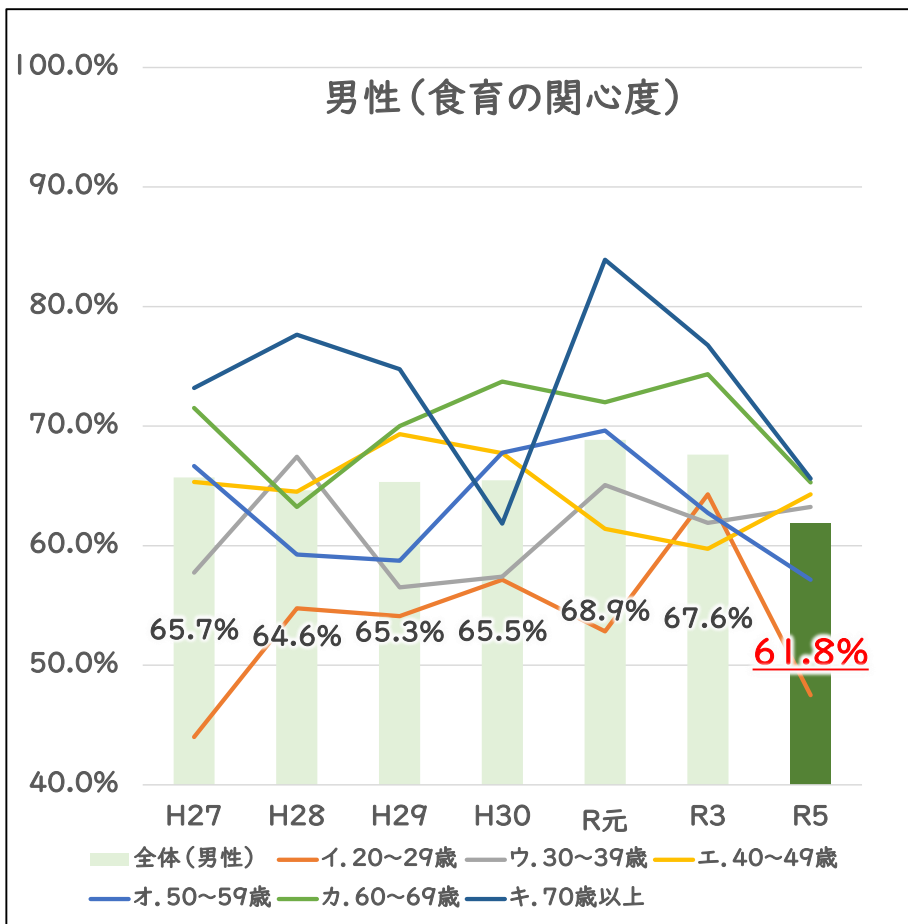
- ✓ 国の調査と比較して、若者、全体でも上越市の方が欠食率が低い。
- ✓ 若者世代は、全体と比べ、朝食の欠食率が高いので、引き続き、対応が必要。

【参考】朝食の欠食率（全体）（R3→R5）

・国（8.8% → 10.1% +1.3%） ・上越市（5.4% → 7.4% +2.0%）



④食育推進にあたっての課題 【食育の関心度(男女・年齢別)】の分析

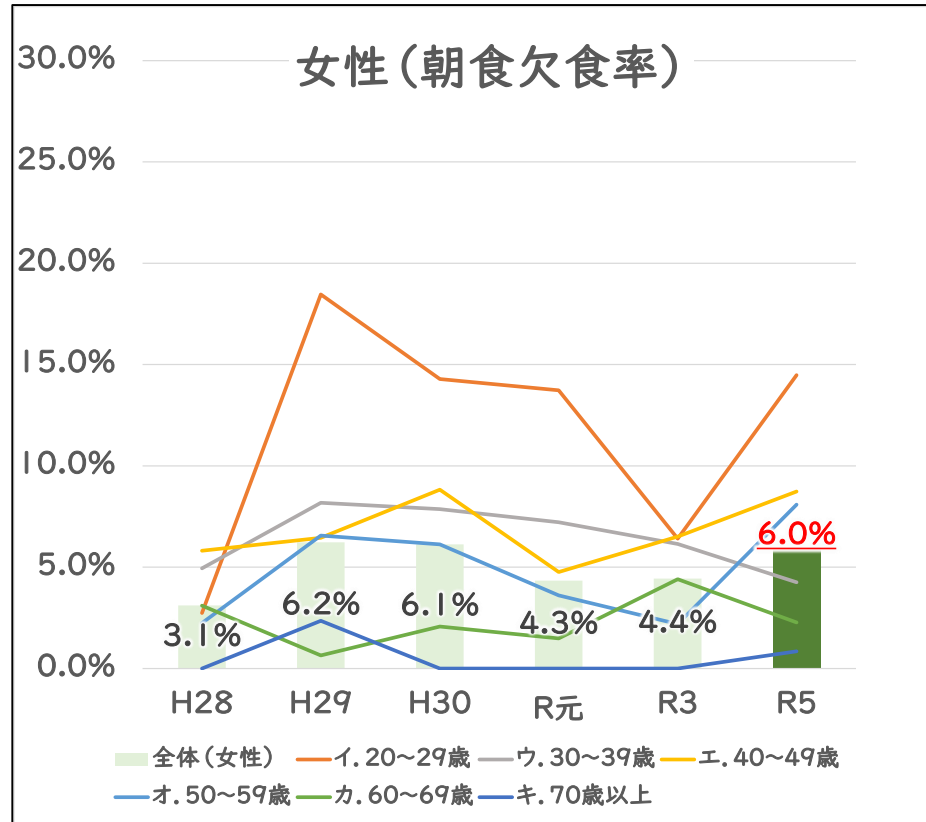
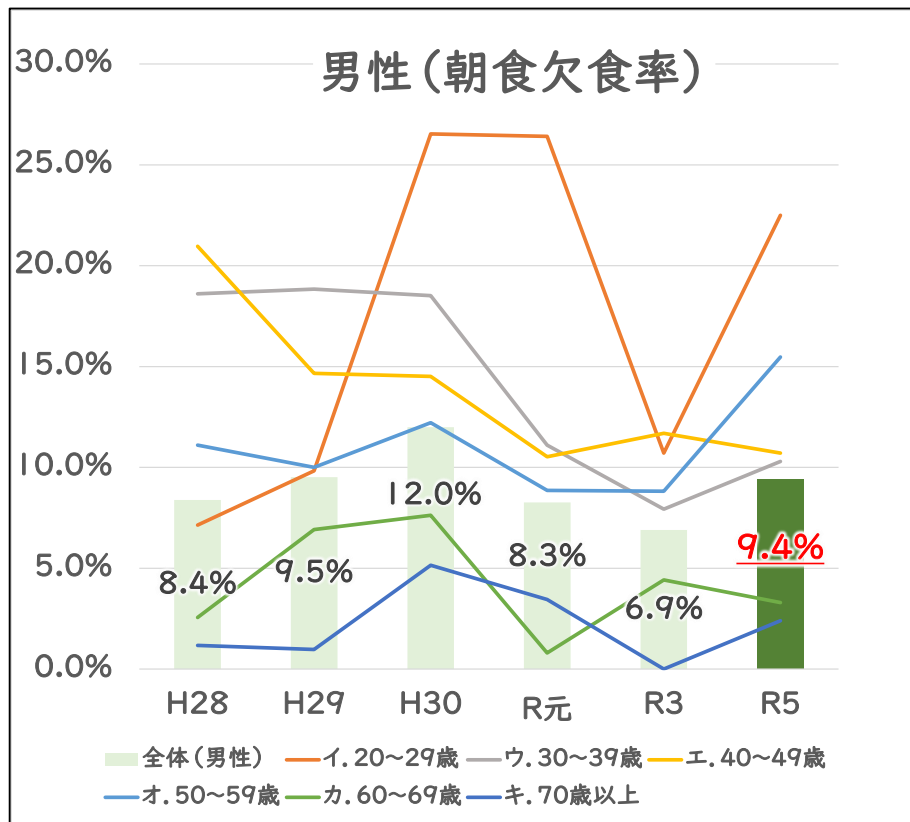


- ✓ 近年で、食育の関心度は最低レベル。
- ✓ R3からR5年度にかけて、30~49歳の世代を除き、数値が低下。

- ✓ 近年で、食育の関心度は最低レベル。
- ✓ R3からR5年度にかけて、全世代で数値が低下。



④食育推進にあたっての課題 朝食の欠食率(男女・年齢別)の分析



- ✓ R3からR5年度にかけては、20~59歳の世代が平均を上回り、朝食の欠食率が高い。
- ✓ 特に、20~29歳、50~59歳の悪化が顕著。

- ✓ R3からR5にかけて、30~39歳、60~69歳で改善傾向が見られるが、その他の世代は悪化。
- ✓ 特に、20~29歳、50~59歳の悪化が顕著。



⑤食育推進にあたっての課題を受け、R6年度の取組を紹介

■朝食の欠食率が高いということから、 R6年度は「朝食を食べよう」をテーマに 「もぐもぐジョッピーの食育啓発イベント」を開催

日時：令和6年6月22日(土) 午前10時から午後4時まで

場所：無印良品 直江津 Open MUJI

ぱぱっと朝食料理教室(農政課)

令和6年度食育啓発イベント
もぐもぐジョッピーと学ぼう！
朝ごはんでパワーチャージ!
元気な一日の始まりは朝ごはんから

とさ **6/22(土)**
10:00~16:00

ところ 無印良品 直江津 Open MUJI
(高木町3-8-8 直江津ショッピングモール 2F)

作ってみよう！
【お母さん】ぱぱっと朝食料理教室【要予約】
【お父さん】「みそまる」作り体験

体験しよう！
食育クイズラリー
たべものおがみ
もぐもぐジョッピーのぬりえ

見よう！
「上越野菜」レシピ動画上映
生活習慣病予防や
糖質に関する展示

歯の健康を考えよう！
歯の健康に関するアンケート実施！
目撃してくれたら、お礼の品がもらえるかも！

忙しい朝でも簡単に作れる、火を使わない簡単朝食レシピ3品(ひじきごはん、野菜のスープ、ツナのおかず)の調理体験を行いました。
また、冒頭では朝食の大切さについての説明のほか、品種の異なる4種類のお米の食べ比べを行いました。





「みそまる」作り体験(上越ものづくり振興センター)

味噌と乾燥具材をまるめて、お湯を注ぐと味噌汁になる「みそまる」作り体験には、約120人の方から参加いただきました。



朝食ってすごい(農政課)

朝食ってすごいをテーマに、朝ごはんの大切さ、朝食準備のコツなどについて展示を行いました。





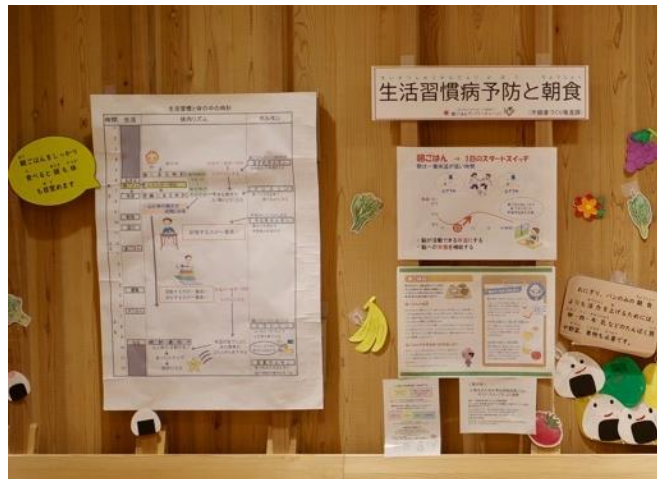
幼児の朝食(幼児保育課)

給食人気メニューのアレンジレシピや、朝ごはんレシピを紹介したほか、給食だよりなどを展示しました。



生活習慣病予防と朝食(健康づくり推進課)

体内時計と朝ごはんの関係や、朝ごはんの役割などについて展示を行いました。朝ごはんをしっかり食べると、頭も体も目覚めます。





「上越野菜」の紹介(農村振興課)

「上越野菜」レシピ動画の放映や、飯小学校の児童が作成した「上越野菜」カレンダーなどの展示を行いました。



上越市産の野菜(農政課)

市内で採れる色とりどりの旬の野菜を展示しました。



【R6取組事例】上越健康プラス（健康アプリ）

健康診断情報をもとに作成される生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスを確認できる。また、歩数や血圧、体重などを記録する機能がある。

担当課：健康づくり推進課



上越健康プラス+の利用方法

下記の手順に沿ってインストールと設定を実施してください。

STEP 1 専用アプリをインストールする

Google Play、App Store から「健康マイレージ」と検索してアプリをダウンロードまたは、下記二次元コードからアプリをダウンロードします。

iPhoneの方
App Store
からダウンロード



アプリ画面の案内に沿って情報を入力し、参加申込みが完了したら、ログインしてください。

Androidの方
Google Play
WEALS



STEP 2 アプリを活用して健康づくり

POINT.1 歩数送信

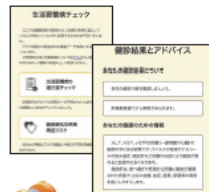
このボタンから歩数を送信します。こまめな歩数送信をお願いします。

POINT.2 写真投稿

歩せながら気に入った風景などの写真を投稿して、他の参加者の皆さんと共有しましょう！

POINT.3 健康指導

マイナポータルと連携することで、アプリに健康診断情報を簡単に反映できます。さらに、健康診断情報を「ウェルクル(外部サービス)」に連携することで、生活習慣病の進行度チェックなどができます。



ご利用可能機種

iOS9以上
Android4.4以上

本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載された Android・iOS 端末のみ歩数計機能に対応しております。ご利用可能機種でも、一部対応外の機種もありますので、下記二次元コードからご確認ください。スマートフォンを盗まれたり紛失したりすることは大変危険です。歩数やポイントの運搬は安全な場所で行ってください。機内モードは2024年2月時点のものです。実際の内容とは異なる場合がありますので、予めご了承ください。



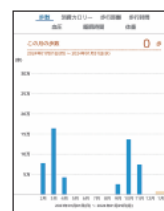
POINT.4 歩数ランキング

同年代や性別など、10種類のランキングが閲覧できます。上位を目指してたくさん歩きましょう！



POINT.5 マイグラフ

歩数・消費カロリー・体重・睡眠時間・血圧等、グラフで確認できます。



健康アプリで楽しく手軽に健康に!

上越健康プラス+

2024年4月スタート!

STEP 1



健康アドバイスをみる

STEP 2



たくさん活動!

STEP 3



いつの間にか健康に!

参加要項

対象者

- 上越市在住
- 18歳以上
- スマートフォンをお持ちの方
- 先着1,500名様

参加費

無料 ※アプリの通信料は自己負担です

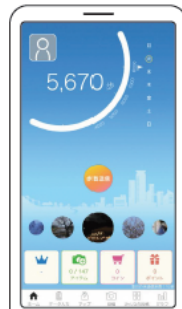
アプリの機能紹介

健康指導

健康診断情報をもとに、生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスなどが閲覧でき、あなたの健康な日々をサポートします。

他にもこんな機能が

- 写真投稿
- 歩数ランキング
- マイグラフ など



公式サイトからより詳しい情報をご覧ください。

上越市公式HP
事業概要や参加方法の詳細はコチラ



事業公式HP
アプリDLの詳細や機能の使い方はコチラ



お問合わせ 上越健康プラスコールセンター
03-6635-0407

メール joetsu@kenko-mileage.docomo.ne.jp
発行期間 月曜日から金曜日の9:00~17:00
定休日: 土日・祝日・12月29日から1月3日

上越市
健康づくり推進課
025-526-5111



健康アプリで楽しく手軽に健康に!

事業所向け 上越健康プラス+

参加費 無料

2024年4月スタート!

POINT 1 健康アドバイス

健康診断の結果や生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスなどが随時送られてきます。

POINT 2 たくさん活動!

歩数や運動量などの記録が簡単にできます。

POINT 3 いつの間にか健康に!

健康診断の結果や生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスなどが随時送られてきます。

参加要項

対象

- 事業所単位でのお申し込み
- 事業所の住所が上越市であること

参加費

無料

※アプリの通信料は自己負担です

アプリの機能紹介

健康指導

健康診断情報をもとに、生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスなどが随時送られてきます。

生活習慣病チェック

健康診断の結果や生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスなどが随時送られてきます。

公式サイトからより詳しい情報をご覧頂けます。

上越市公式HP

事業概要や参加方法の様子はコチラ

事業所公式HP

アプリの詳しい機能や使い方はコチラ

お問合せ 上越健康プラスコールセンター

03-6635-0407

メール joetsu@kenko-mileage.docomo.ne.jp

月曜日～金曜日 9:00～17:00

定休日：土日・祝日・12月29日から1月3日

上越市

健康づくり推進課

025-526-5111

上越健康プラス+の各種機能紹介

アプリには従業員の皆様の健康を支える様々な機能を備えています。

POINT 1 歩数送信

このボタンから歩数を送信します。こまめな歩数送信をお願いします。

POINT 2 写真投稿

歩きながら気に入った風景などの写真を投稿して、他の参加者の皆さんと共有しましょう!

POINT 4 歩数ランキング

同年代や性別など、10種類のランキングが閲覧できます。上位を目指してたくさん歩きましょう!

POINT 3 健康指導

マイナポータルと連携することで、アプリに健康診断情報を随時反映できます。さらに、健康診断情報「ウェルクル(外部サービス)」に連携することで、生活習慣病の進行度チェックなどができます。

アプリのホーム画面

POINT 5 マイグラフ

歩数・消費カロリー・体重・睡眠時間・血圧等、グラフで確認できます。

対象事業所及び対象者

対象事業所	対象者
上越市内に所在する事業所	登録した事業所に所属する18歳以上の方(上越市域のほか、市外在住の方も対象。ただし、勤務地が上越市内の方に限ります。)、雇用形態は問いません。 <small>※平成30年4月1日時点で18歳以上の方が対象となります。</small>

参加の流れ

- 1 事業所登録の申し込み
- 2 事業所の登録
- 3 従業員の方へご案内
- 4 アプリで参加登録

エントリーシートに**事業所名**、所在地、担当者(氏名、連絡先、部署等)、参加人数等を記入し、タイムに100(事業所名)上越健康プラス参加申込書」と記載し、メールにて下記の宛先にお申し込みください。

※エントリーシートを記入する前に「上越健康プラス」の事業所向け参加要項をご確認ください。

※エントリーシート及び参加要項は事業所公式HPよりご確認ください。

事業所担当者様から従業員の方へ事業参加のご案内と登録方法、団体コードなどのご案内をお願いします。

従業員の方はスマホアプリをダウンロードしてから、事業所担当者から通知された**団体コード**を入力し申込・登録をします。

登録当日からアプリをご利用頂けます。

すでに上越市民として登録済みの場合

団体コード発行前にすでに上越市民として登録していたにいてる従業員の方は、所属変更が可能ですので下記までご連絡ください。

事業所単位でのお申し込み先はコチラ

025-526-5111

上越市健康福祉部健康づくり推進課

kenkou@city.joetsu.lg.jp

営業時間：月曜日～金曜日(9:00～17:00)

事業所公式HP

アプリの詳しい機能や使い方はコチラ

上越健康プラス



⑥食育市民アンケート(食育への関心の理由)からの分析

問3 「食育」への関心についておたずねします。

① あなたは「食育」に関心がありますか。次の中から1つだけ選んで○をつけてください。

- ア 関心がある
- イ どちらかといえば関心がある
- ウ どちらかといえば関心がない
- エ 関心がない
- オ わからない

② ①で「ア 関心がある」または「イ どちらかといえば関心がある」を選択した方におたずねします。あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。当てはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ア 子どもの心身の健全な発育に必要なだから | イ 食生活の乱れが問題になっているから |
| ウ 肥満や痩せすぎが問題になっているから | エ 生活習慣病の増加が問題になっているから |
| オ 食品の安全性が気になるから | カ 地域の食文化や伝統を守ることが重要だから |
| キ 地域の食材や旬のものを食べたいから | ク 食べ残しなどの食品廃棄物が問題だから |
| ケ その他 (_____) | |

⇒ 「食育」に関心がある人の理由の**男女別、年代別**の違いがあるか分析



⑥食育市民アンケート(食育への関心の理由)からの分析(全体の結果)

※①で「ア 関心がある」または「イ どちらかといえば関心がある」を選択した方のみ回答

②あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(すべて選択)

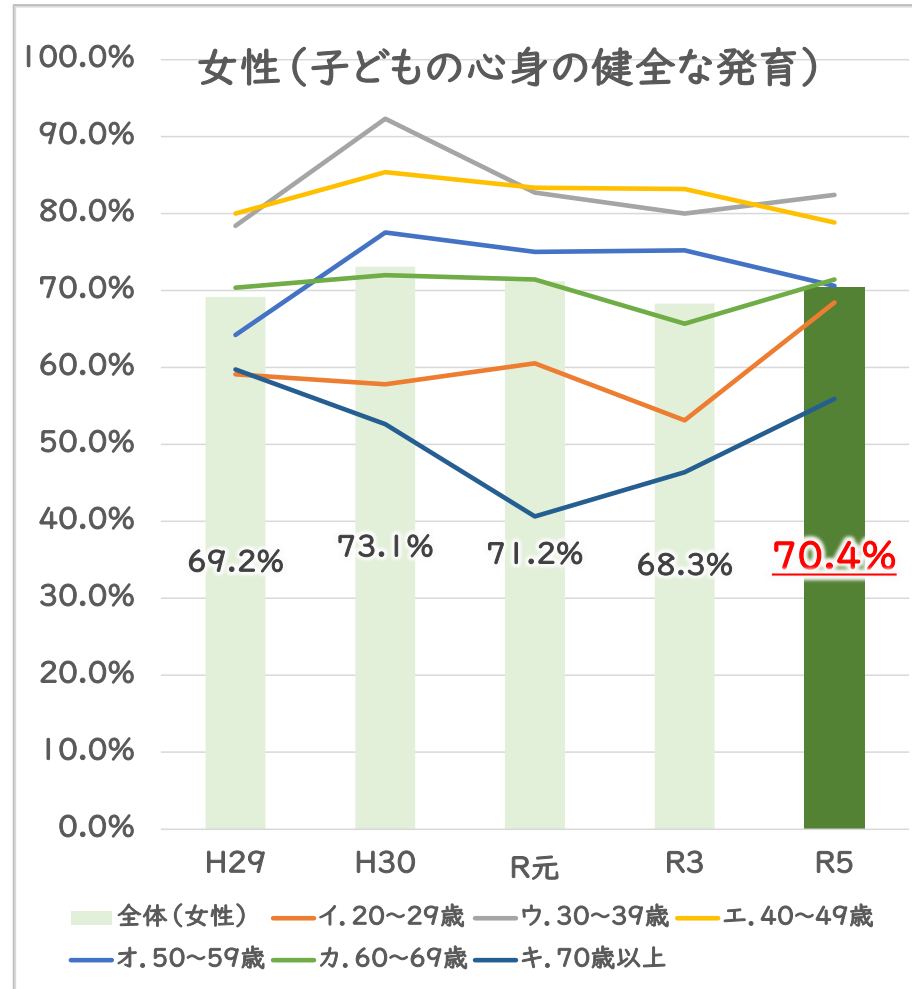
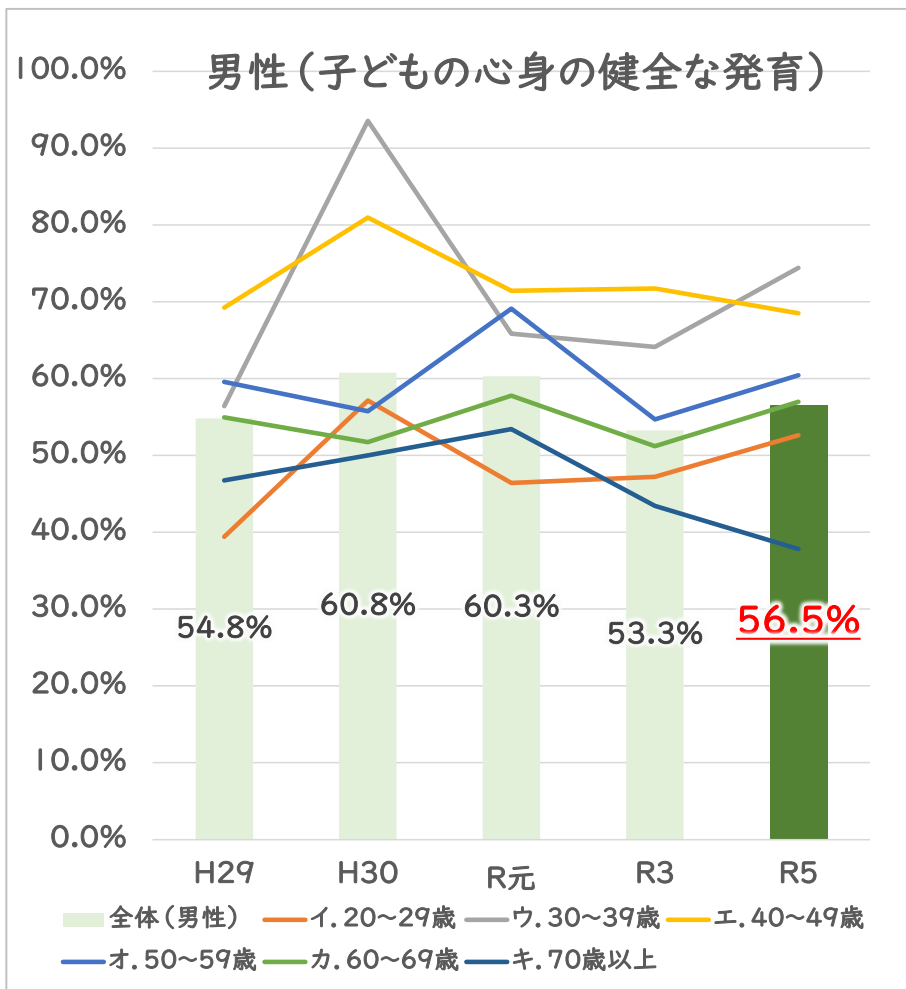
n= 862

	項目	R1	R3	R5	
ア	子どもの心身の健全な発育に必要なだから	65.8%	63.0%	65.0%	(560人)
イ	食生活の乱れが問題になっているから	44.9%	39.0%	38.9%	(335人)
ウ	肥満や痩せすぎが問題になっているから	27.7%	29.0%	30.4%	(262人)
エ	生活習慣病の増加が問題になっているから	61.5%	56.0%	59.6%	(514人)
オ	食品の安全性が気になるから	51.5%	47.4%	48.6%	(419人)
カ	地域の食文化や伝統を守ることが重要だから	29.7%	28.8%	23.9%	(206人)
キ	地域の食材や旬のものを食べたいから	42.9%	35.9%	39.7%	(342人)
ク	食べ残しなどの食品廃棄物が問題だから	39.3%	44.4%	40.8%	(352人)
ケ	その他	-	3.6%	1.6%	(14人)
	無回答	0.2%	1.2%	0.3%	(3人)

①で『関心がある』または『どちらかといえば関心がある』と回答した方に、食育に関心がある理由を聞いたところ、『子どもの心身の健全な発育に必要なだから』と回答した方の割合が 65.0%と最も高く、次いで、『生活習慣病の増加が問題になっているから』が 59.6%、『食品の安全が気になるから』が 48.6%の順となっている。



■食育に関心がある理由（子どもの心身の健全な発育に必要だから）

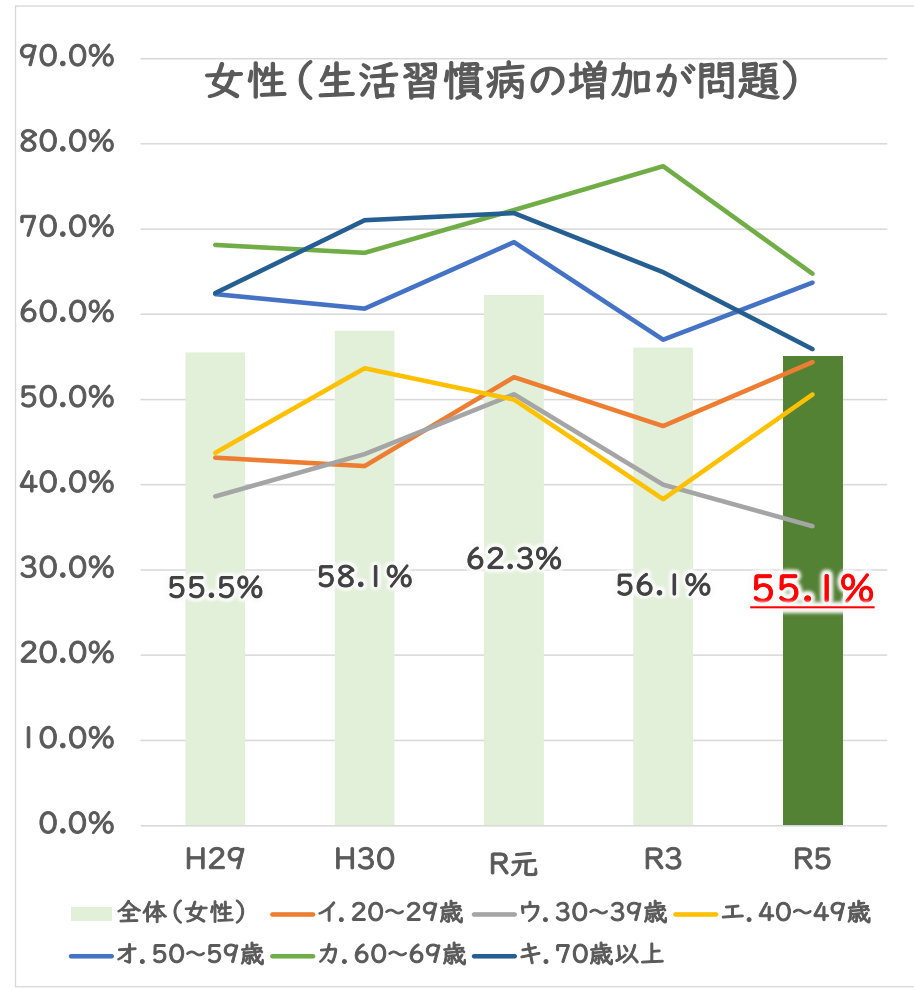
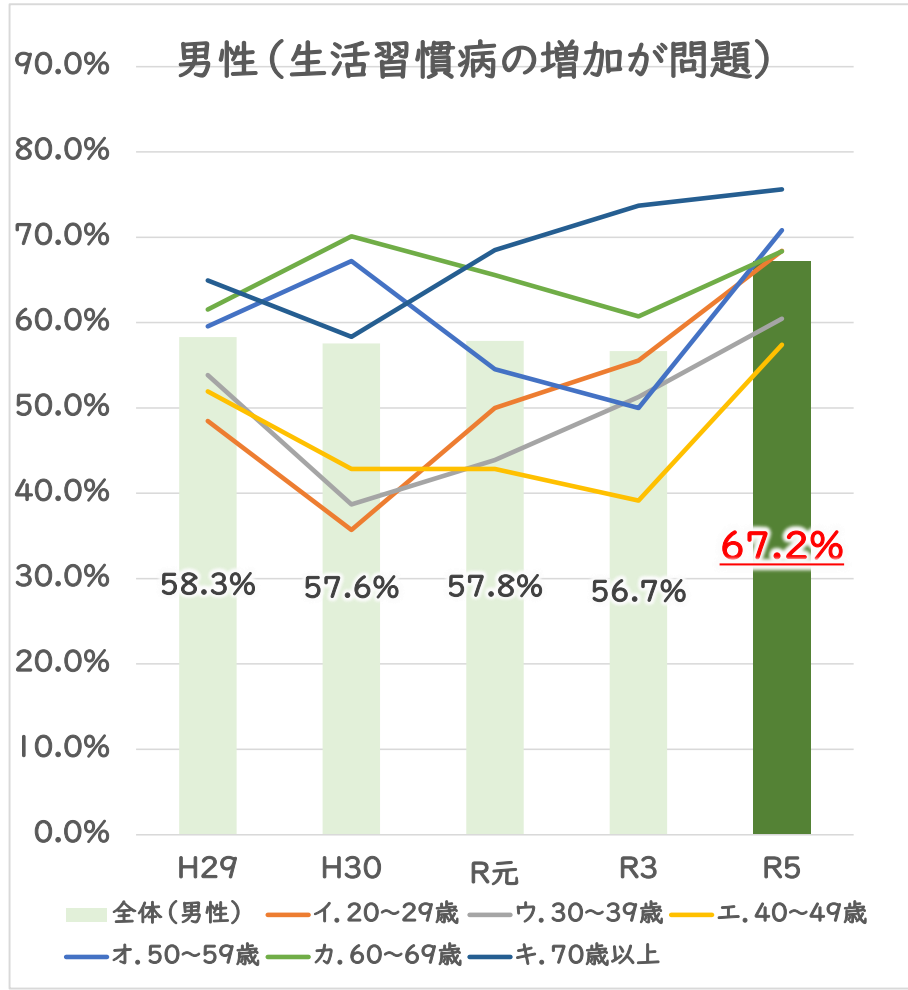


✓ 関心の理由として、**2番目の高い割合**。30~40代で高い割合となっている。

- ✓ 関心の理由として、**最も高い割合**。30~40代で高い割合となっている。
- ✓ R3からR5にかけて、20~29歳、70歳以上で上昇している。



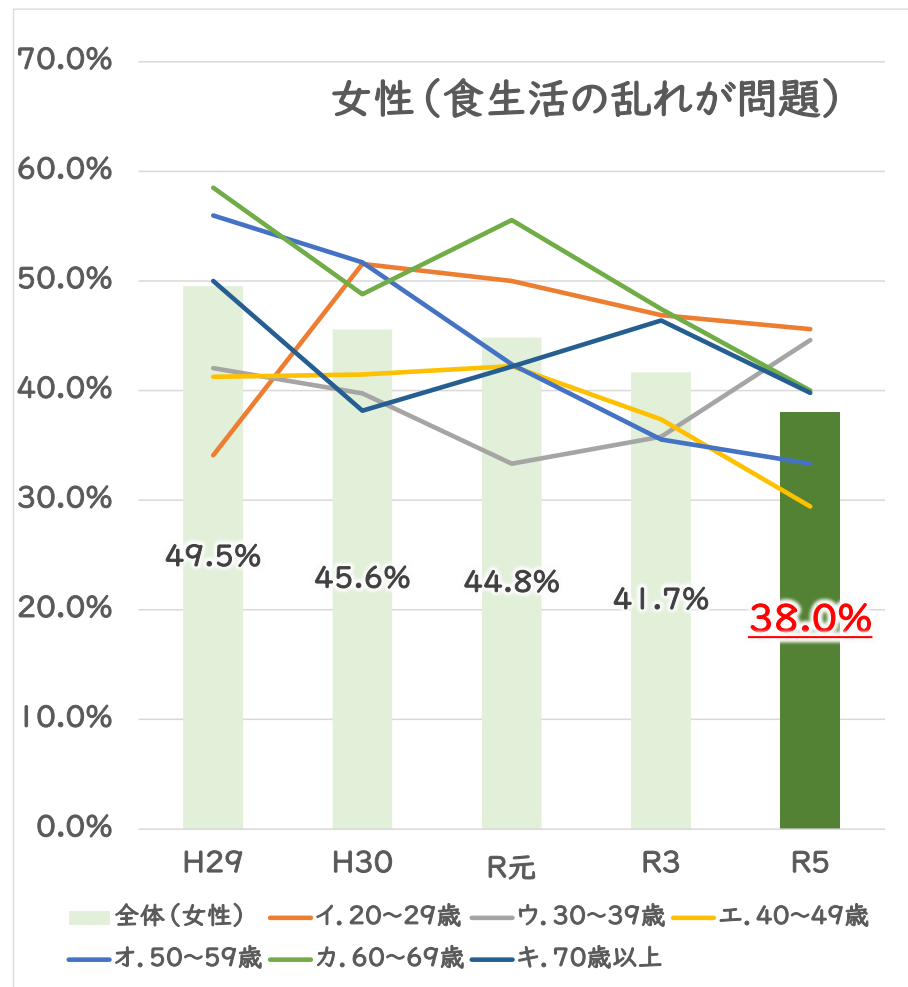
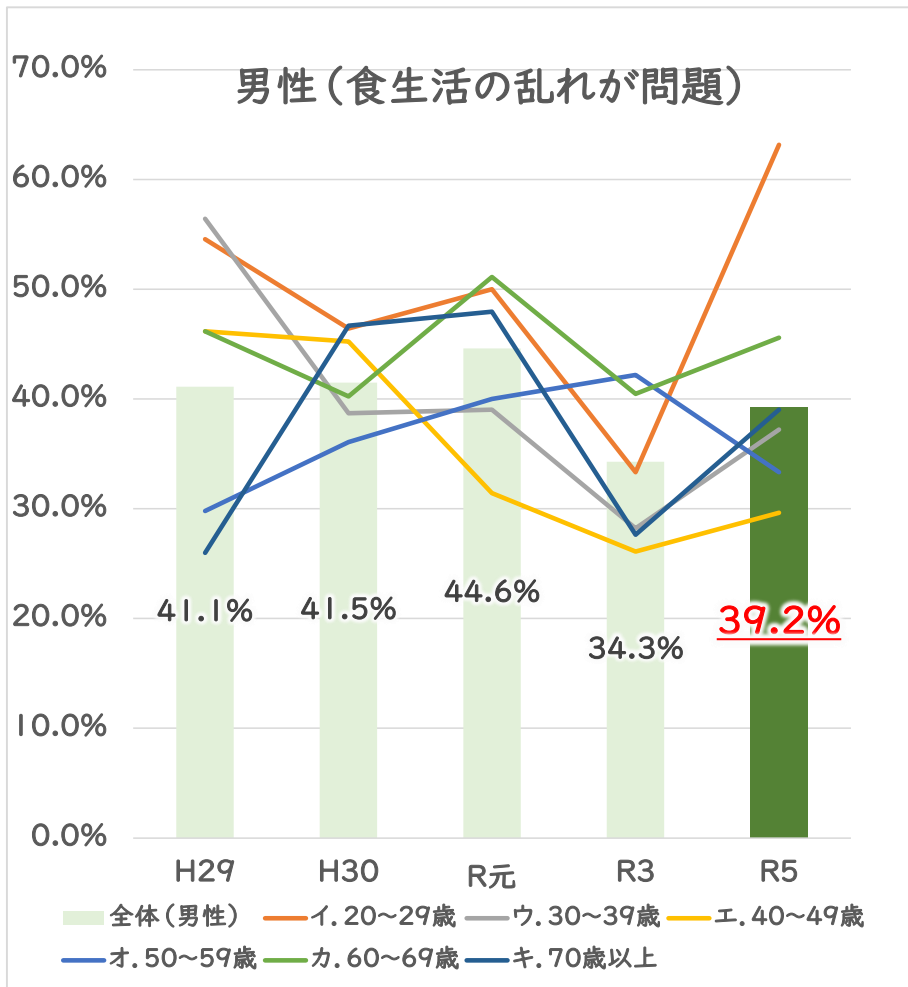
■食育に関心がある理由（生活習慣病の増加が問題）



- ✓ 関心の理由として、**最も高い割合**。70代で高い割合となっている。
- ✓ **全世代で、関心の理由が上昇している。**

- ✓ 関心の理由として、**2番目の高い割合だが、横ばい**。
- ✓ **30代、60~70代で伸び率が低下**。

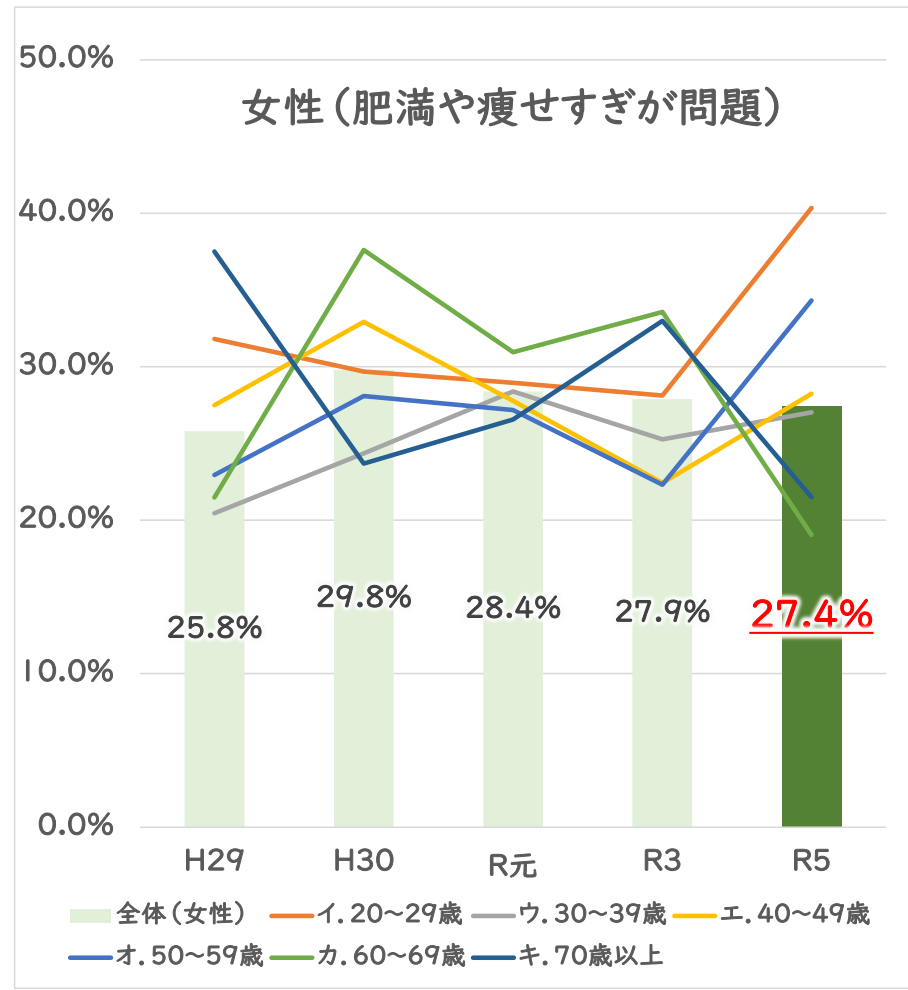
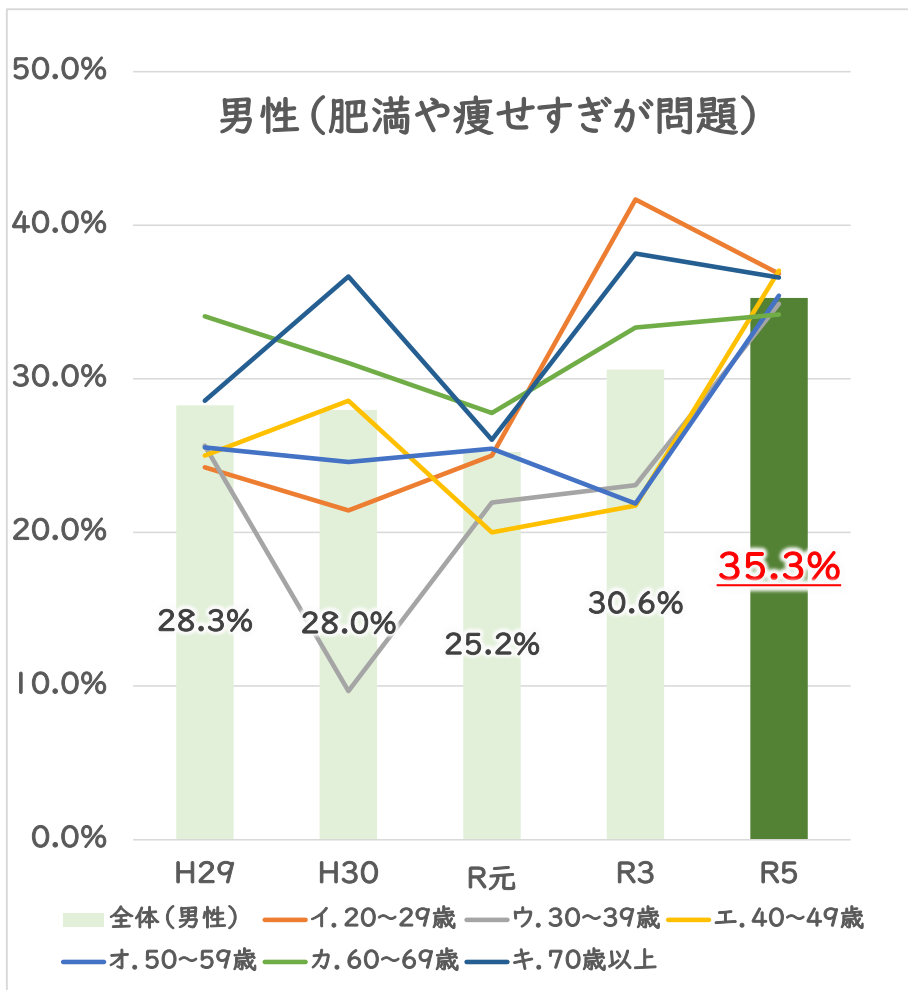
■食育に関心がある理由（食生活の乱れが問題になっているから）



- ✓ R3からR5年度にかけては、上昇している。
- ✓ 特に、20代の上昇が顕著。

- ✓ 関心の理由としては低下傾向。
- ✓ 30代以外の世代で、低下傾向となっている。

■食育に関心がある理由（肥満や痩せすぎが問題になっているから）

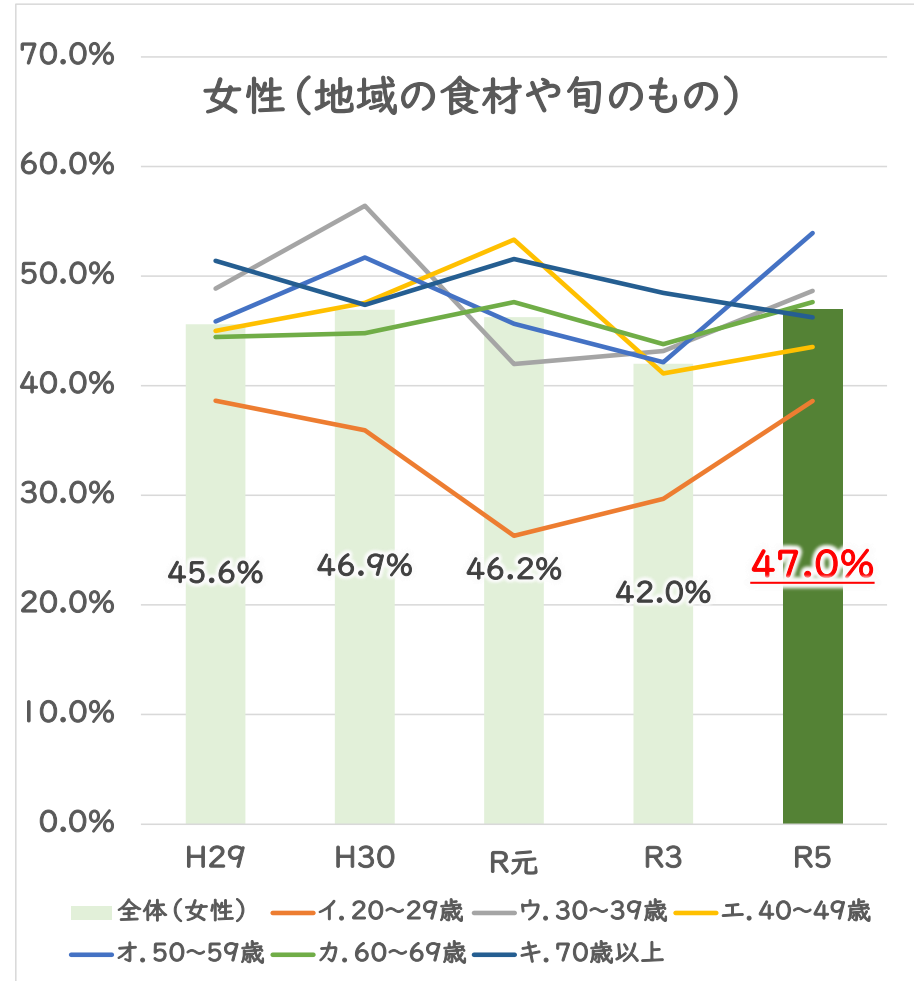
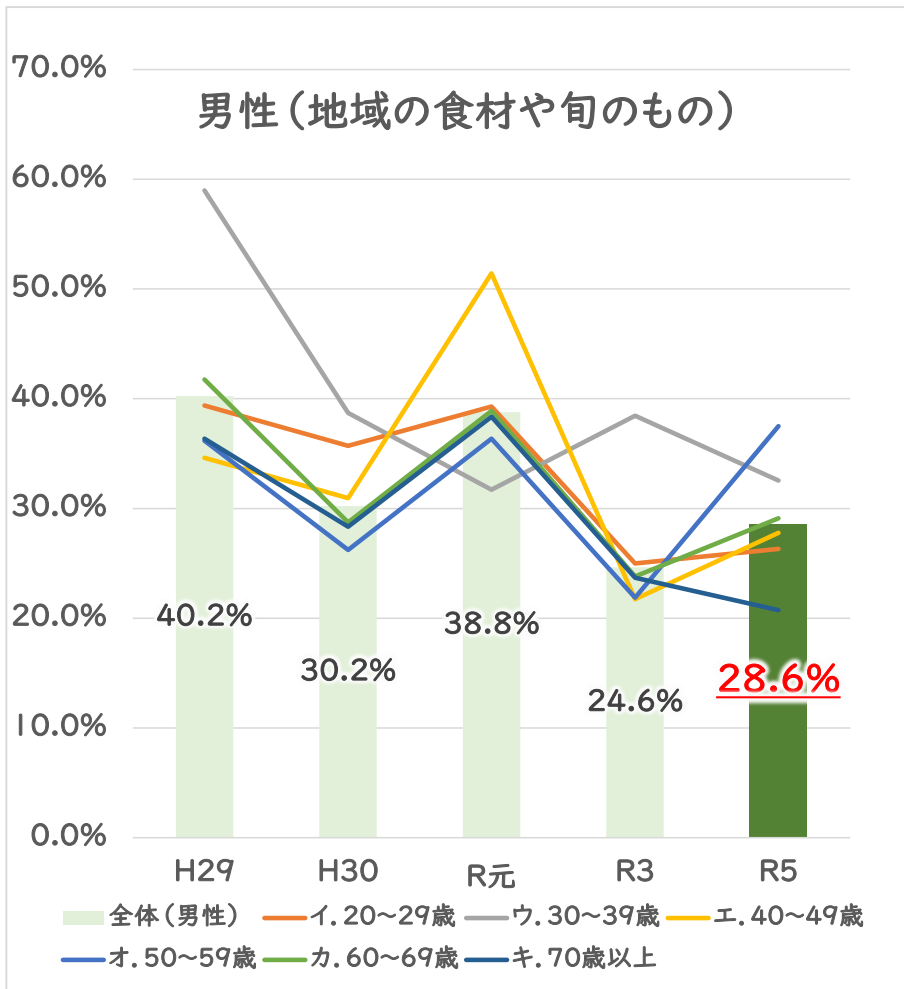


- ✓ R元から上昇傾向となっており、R3以降は女性よりも上回っている。
- ✓ 特に、30代~50代で高く上昇している。

- ✓ 関心の理由として、横ばいの傾向。
- ✓ 20代、50代で高く上昇している。



■食育に関心がある理由（地域の食材や旬のものを食べたいから）

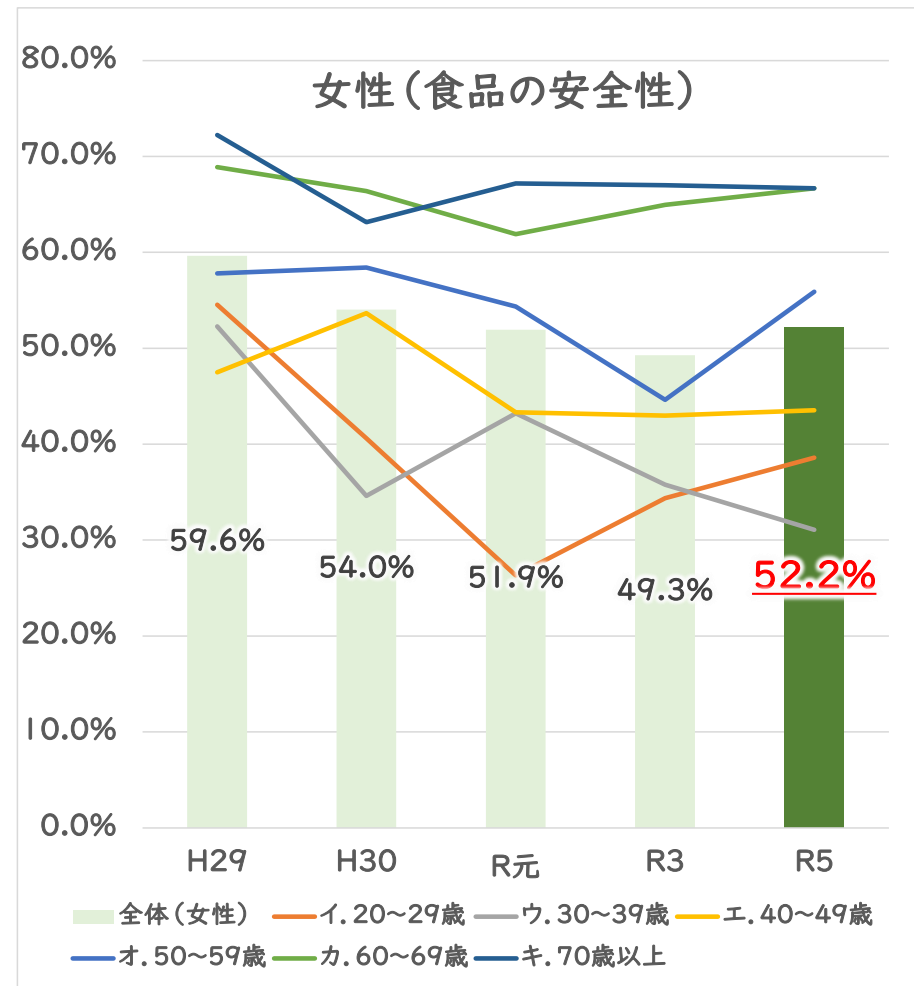
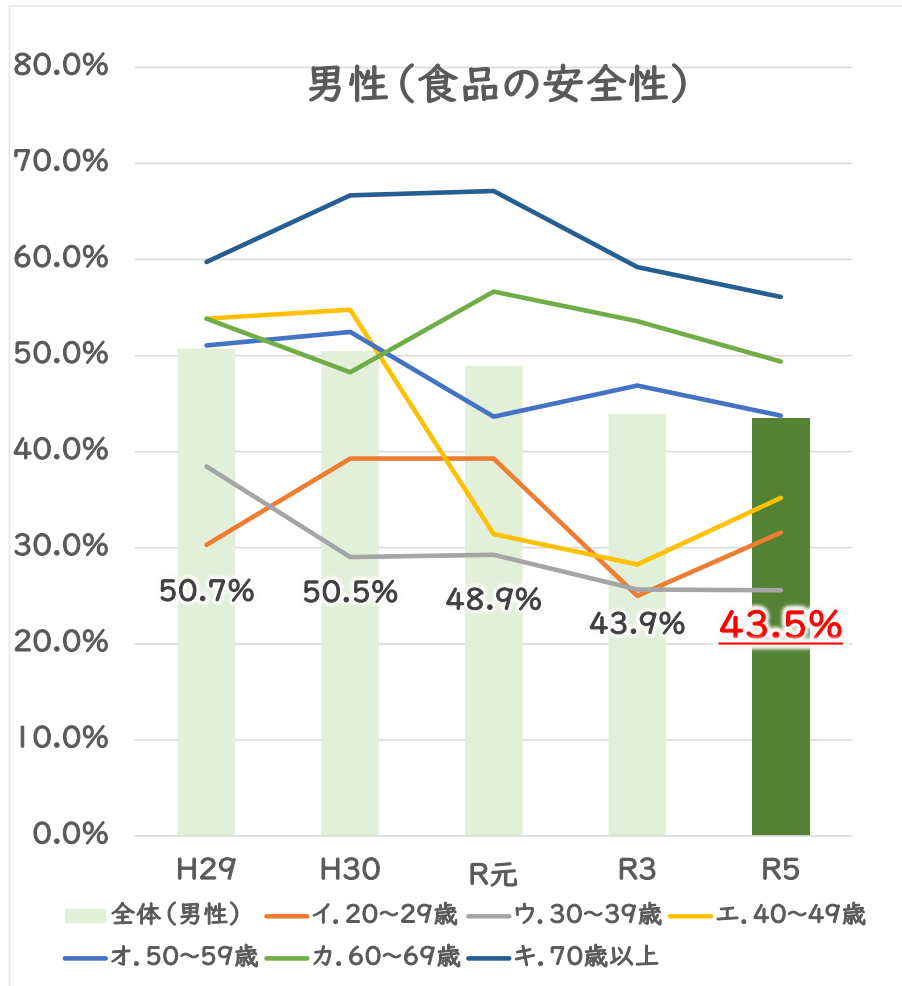


- ✓ R3からR5年度にかけて、上昇している。
- ✓ 特に、50代が上昇傾向となっている。

- ✓ R5年度は、関心の理由としてはこれまででもっとも高い割合となっている。
- ✓ 70代以上を除く世代で上昇傾向。



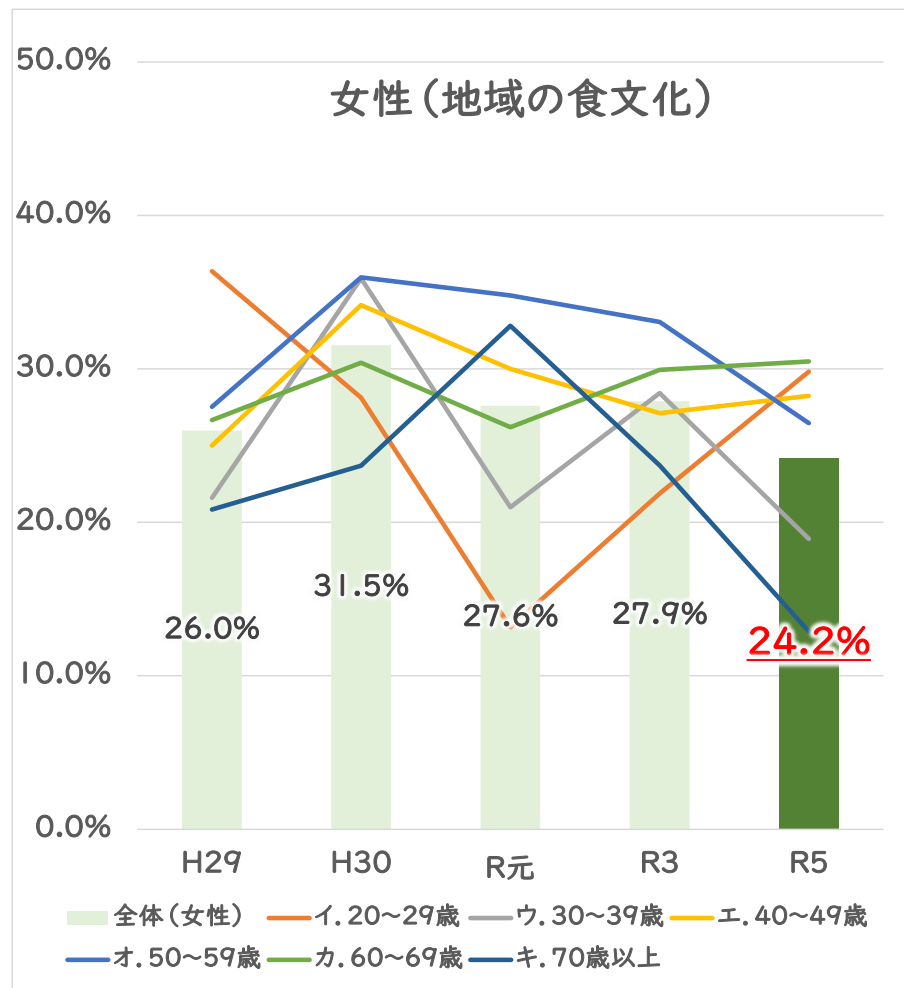
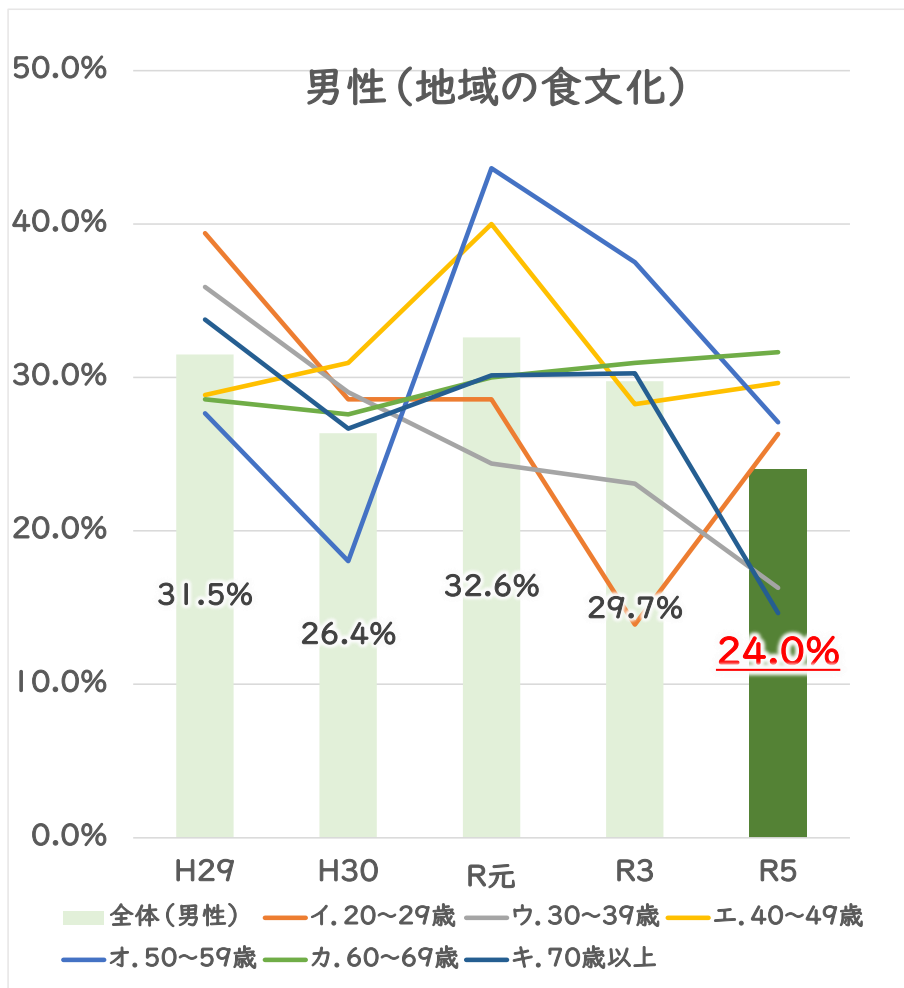
■食育に関心がある理由（食品の安全性が気になるから）



✓ H29から関心のある理由としては、**低下傾向**。
 ✓ R3からR5にかけて、**20代~30代**で上昇傾向。

✓ R元からは、**横ばい傾向**。
 ✓ R3からR5にかけて、**20代、50代**で上昇傾向が見られる。

■食育に関心がある理由(地域の食文化や伝統を守ることが重要だから)

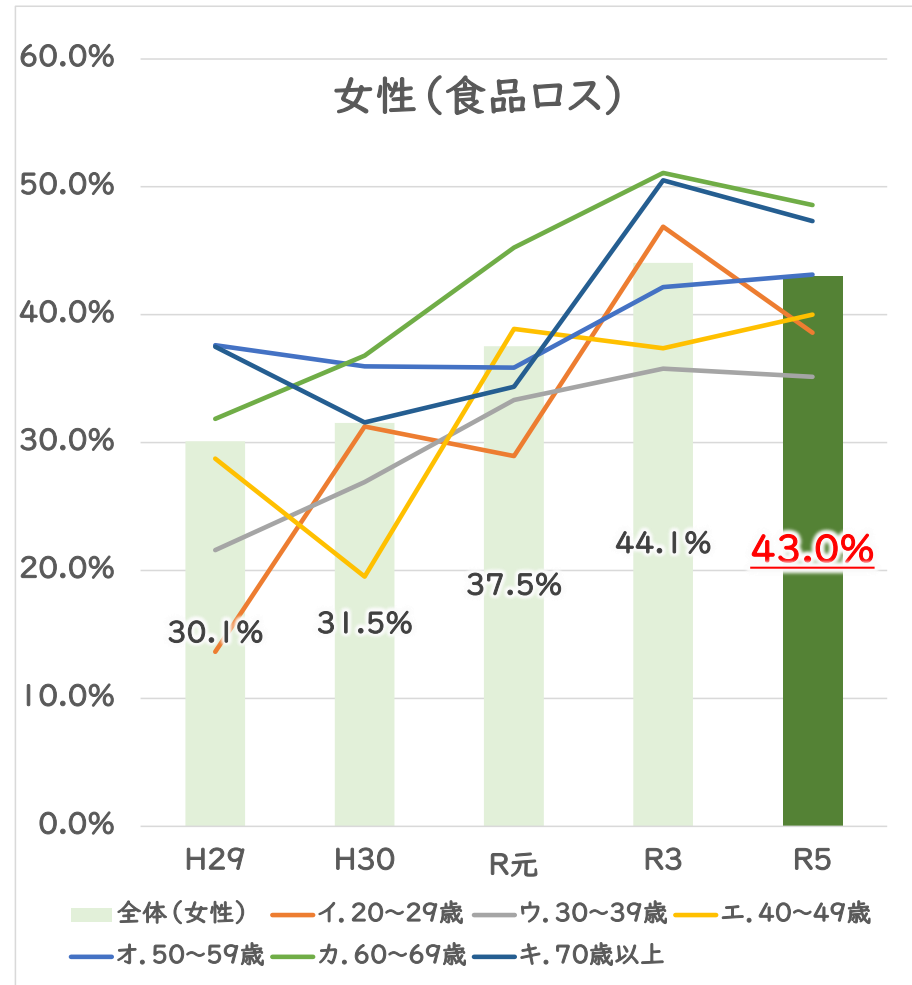
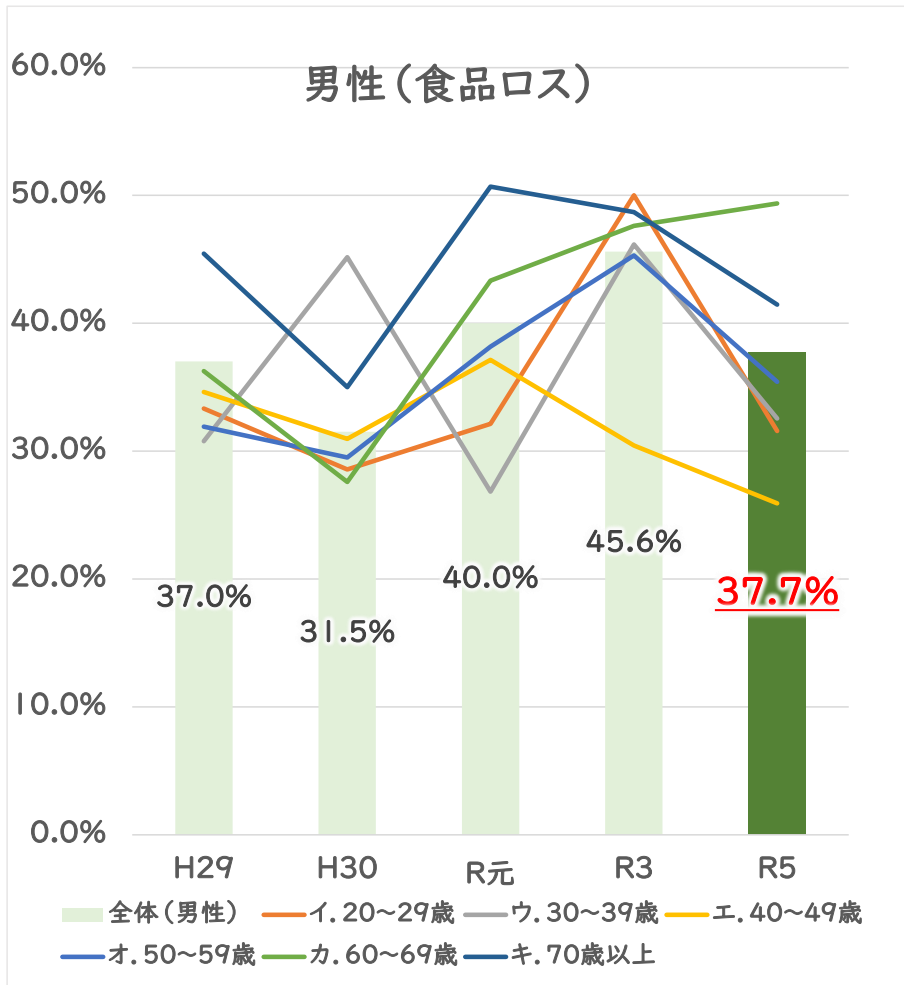


- ✓ R元をピークに低下傾向。
- ✓ 30代、50代、70代以上で低下傾向。
- ✓ 20代では上昇傾向。

- ✓ H30をピークに低下傾向。
- ✓ 30代、50代、70代以上で、低下傾向。
- ✓ 20代では上昇傾向。



■食育に関心がある理由(食べ残しなどの食品廃棄物が問題だから)



- ✓ R3からR5年度にかけては、60代以外、関心の理由としては低下傾向。
- ✓ 特に、20~30代、50代で低下傾向。

- ✓ H30から関心の理由は上昇傾向。
- ✓ 20代、60代以上で、減少傾向。



① 食育の関心度の低下（若い世代へのアプローチ）

子どもの心身の健全な発育が必要（関心度が高い）

→ 小・中・高校生への食育、若者向けの意識啓発

（食育啓発イベント、SNSを活用した周知、クックパッドの活用）

→ 引き続き、保育園、認定こども園、小・中学校等の食育の取組を推進！！

② 肥満・痩せすぎ、生活習慣病、食生活の乱れ（男性の関心が上昇）

→ 男性に向けたアプローチの強化が必要。

③ 旬の食材、食品の安全性（女性の関心が上昇）

地域の食文化（関心の理由として低下傾向）

食品ロス（男性の関心が低下傾向）

→ 情報発信を強化（SNSを活用して、旬の情報や地産地消など）。



- ・委員の皆さまの自己紹介と、アンケート分析結果などを踏まえ食育の関心度をさらに高めるために、「今後の取組の方向性」などについて、ご意見をお聞かせください。