

○第 3 次食育推進計画の概要を説明

○「健康づくり推進会議」の報告

(令和 5 年度（2023 年度）第 2 回、令和 6 年度（2024 年度）第 1 回)

○重点課題「朝食摂取」「肥満予防」に関する令和 3 年度（2021 年度）からの取組状況について説明し、協議を実施

以下意見交換内容

【朝食欠食の現状について】

- ・朝食を食べてこない園児は、生活リズムが夜遅く寝て朝起きられない状況で、起きてすぐ登園するという傾向があり、保護者と面談して改善できるようにしている。園だよりでは定期的に、生活リズムについて啓発している。
- ・小中学生の欠食理由も、時間がない、朝起きられない、食欲がないが多い。自分は食べたいが、親が用意してくれない家庭があるのが現状である。親が準備してくれなくても、子どもが自ら食べられるよう、冷蔵庫から出してすぐに食べられる物は何があるか、どんな事なら自分でできるかなどを考える授業を取り入れている。
- ・高校で朝食を食べてこない生徒の多くは、ぎりぎりまで寝ていたいと、食べることも寝ることの方が大事だと思っている印象がある。校内には菓子パンやチョコレートなどが売られている自動販売機があり、休み時間に購入して食べることが可能で、朝食を食べてこなくても何とかするという意識があると思う。高校でも家庭を巻き込んで食に関する取組ができるとよい。

【朝食摂取の啓発について】

- ・小中学校では健康アップ週間など生活習慣改善の取組が年 2 回くらいあり、早寝早起きやメディアの時間、朝食を食べたかなどのチェック項目がある。子どもだけではなく、親の意識も変えていこうと取組が行われている。
- ・健康経営に向けて市と連携し、企業に紙媒体で情報提供する機会が多いが、従業員の方々が家庭でユーチューブや SNS を見る頻度は非常に高いと思う。市内十数社の企業に行った健康習慣アンケート結果では、「普段朝食を食べる」という回答が 7～8 割で、市民アンケート結果とほぼ一致していた。
- ・簡単なレシピよりも、食べている人が実際にどのように工夫して食べているか詳しく紹介されていると、家庭でも真似が出来るのでないか。
- ・現代は生活リズムに多様性がある時代である。食事だけを取り上げるのではなく、どのように生活リズムを整えるかを考えないと難しい。
- ・一歩踏み込んで、スーパーや他の事業所など食育に関わる関係機関と連携し、市民が健康になるにはどうしたらよいか考えていけるとよい。企業にも働きかけ、実際に上手くいった成功事例や工夫を提案する取組をお願いしたい。また、困りごとへの対応や取組をしたいがどこと連携したらよいか分からない場合のつなぎ役を市をお願いしたい。

【肥満予防について】

- ・おやつをだらだら食べていると、肥満やむし歯の原因になる。仕事をしている保護者が多いので、子どもがおやつを自分で出して食べたり飲んだりすることも多い。歯科健診や健康教育では、甘い物を取り過ぎないように買い置きしない、子どもの目につく所に置かないなど工夫するよう伝えている。
- ・小中学校での健康アップ週間に、肥満の問題や朝食欠食の要因になる項目を盛り込んでみてはどうか。肥満の要因として、身体活動量が少ない、メディア時間が長い、睡眠時間が少ない、朝食欠食、早食い、おやつのルール決めがないなどが分かっている。その中から、柏崎市の肥満の要因として考えられる項目を選んで、全学校共通にしてみてもどうか。これにより、なぜ肥満者割合が増加していくのか、この習慣が変わって割合が改善したというモニタリングにも使える。

【地産地消推進計画との連携について】

- ・地産地消とコラボした取組があるとよい。例えば、秋の収穫祭で重点課題の朝食摂取や肥満予防を伝える。ご飯と地元野菜の味噌汁でもよいと提案するなどつながってほしい。
- ・地産地消に関する目標項目は毎年データがないため、進捗状況の評価ができていなかった。次期計画では、毎年データが取れる項目を入れた方がよい。