

柏崎市第3次食育推進計画

重点課題に関する

令和3(2021)年度の実施報告 及び

令和4(2022)年度の実施計画について



令和3(2021)～令和7(2025)年度

重点課題

望ましい生活習慣の推進

- ✦ 生活リズム
- ✦ 早寝・早起き・朝ごはん
- ✦ 適正体重の維持

朝食摂取・肥満予防

母子健康手帳交付時の健康相談

- ・妊婦へのアンケートを実施し、妊娠前の体格や朝食摂取等の健康や生活状況を把握する。
- ・妊娠中の食生活に関する資料を配付。

妊娠前の体格

やせ : 15%

普通 : 71.7%

肥満 : 13.3%

妊娠前の朝食摂取

毎日食べる : 75.3%

食べない日が多い : 6.2%

時々食べない : 14.6%

ほとんど食べない : 3.8%

出産前のパパママセミナー

- 事業見直しで、3回から2回コースに変更した。
- 1回目に個別栄養相談を実施。朝食摂取や3食のバランスなど、食習慣を確認。
- 手軽に作れる簡単レシピ、コンビニ食の選び方の資料を配付。
- テキストをブラッシュアップし、妊娠期の体重増加不足・過剰のリスクを追加した。

公立保育園での食に関する健康講話

- ・年長児を対象に実施。
- ・朝食や栄養バランス、体の中での食べ物の働きなどについて、紙芝居等の媒体を活用して啓発。

園だよりで啓発

- ・毎年実施している体格調査結果、生活習慣病予防についての記事を掲載。

学校給食を通じた「かしわざきの食育5か条」の啓発

- ・各調理場栄養士による関連した献立の実施。
- ・給食時間に「かしわざきの食育5か条のうた」を流すなど、認知度を上げる取組を実施。

か かねでかしく肥満予防

し 食卓に旬の食材、地元の野菜

わ 和食で栄養バランス ◎（にじゅうまる）

ざ 魚、最近いつ食べた？

き 今日もいっしょにいただきます…朝ごはんを食べよう



学童期・思春期からの健康づくり啓発

- ・小学校3校、中学校1校で出前講座を実施。児童生徒及び保護者84人が参加。
- ・学校保健委員会や移行学級で、朝食の効果を紹介しながら朝食摂取の大切さ、適正体重の維持等について啓発を実施。

実施したテーマ

- ・パワーアップ朝ごはん
- ・今から実践したい健康な生活習慣
- ・集中力を高める食習慣

学童期

令和4(2022)年度

- ・小学校3校、中学校2校で出前講座を実施予定。
- ・生活習慣病をテーマに、地区の健康状況を情報提供した。「今からできること」を子どもたちが目標設定し、保護者のコメントをもらうことで、親子で一緒に生活習慣を見直す機会を設けた。



小児生活習慣病予防検診

- 肥満度40%以上の小中学生111人のうち、41人が受診。
- 検診時の個別面談で日頃の生活習慣を確認し、肥満改善に向けた保健指導を行った。

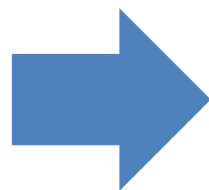


- 肥満度40%以上の小中学生131人のうち、46人が受診し、親子での個別面談を実施。
- 検診の待ち時間を活用し、動画視聴を行った。肥満の仕組みや食習慣（朝食摂取、栄養バランス、間食など）、肥満を改善するための生活習慣の大切さを啓発した。



からだスッキリ講座

- ・4事業所で実施。うち、1事業所で生活習慣病予防をテーマに、肥満改善の継続支援を行った。
(1コース全3回)



参加者7人全員の
体重・体脂肪率が減少！

- ・ 8 事業所で実施。(9月末現在)
- ・ うち2事業所において、実践編 3 カ月コースで内臓脂肪減少を支援している。
記録表などの媒体を活用して、楽しく取り組める工夫をした。

体重記録表

体重の他に、その日に取り組んだ「体に良いこと」を記入する

からだスリキリ運動「内臓脂肪+LWL減少コース」

内臓脂肪撃退記録
(2022年9月14日～12月12日)

もぐちゃん てっくん ハミイ

毎日できる小さな行動目標を1つ

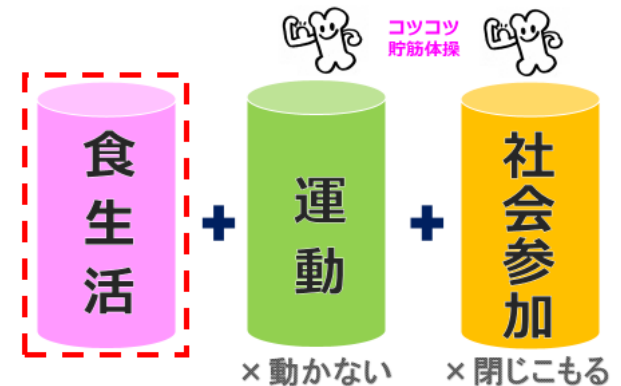
3か月間で達成(改善)したい姿(数値)

フレイル予防啓発

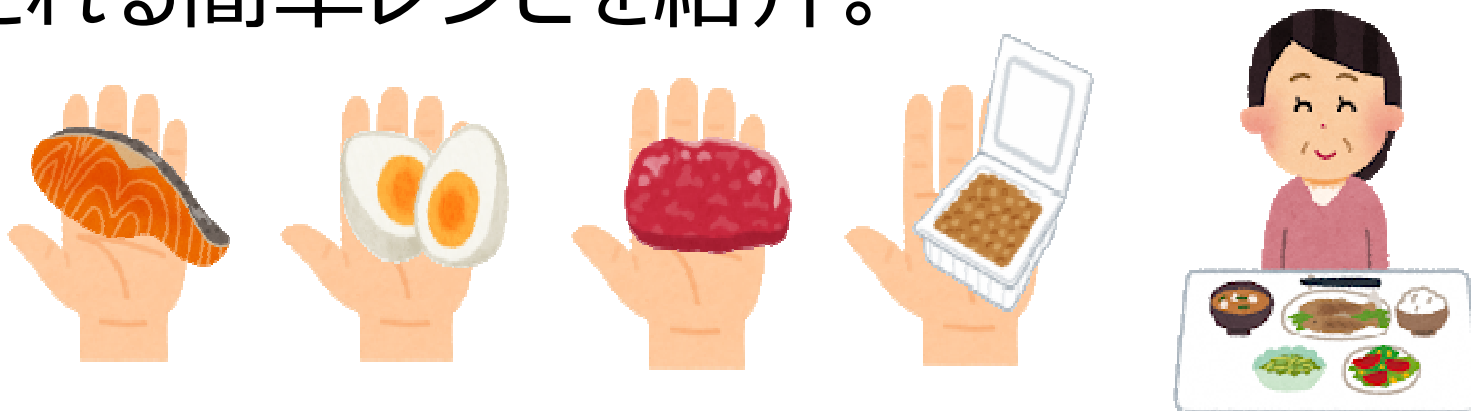
- ・「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の事業として実施。
- ・市内のコツコツ貯筋体操の全会場で、フレイル予防のミニ講話を行った。

163会場、1,807人が参加。

フレイル予防・改善の3つの柱



- ・フレイル予防啓発の2年目。「食事編」をテーマに、たんぱく質摂取の大切さを啓発している。
- ・缶詰等の保存食を使って、手軽にたんぱく質がとれる簡単レシピを紹介。



参加者アンケート結果（8月末現在）

フレイル予防のためのたんぱく質の取り方がわかった：86.0%

日頃の食生活に、たんぱく質を取り入れることができそう：84.1%