

# 第2次那珂市食育推進計画 (案)

～こころとからだは 食事から～



平成〇〇年〇〇月

那 珂 市

## 「食べることは生きること」



「食」は生きていくうえで欠かすことのできないものであり、楽しさや心の豊かさ、コミュニケーションなど、さまざまなつながりを持っています。

社会環境が大きく変化し、ライフスタイルや価値観の多様化等により、「食」を取り巻く環境も大きく変容を遂げておりますが、「知育・徳育・体育」の基礎となる「食育」は、心身ともに健康で心豊かな生活を送るうえで、我々の生活と切り離すことはできません。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災や東京電力福島第一原子力発電所の事故により、食糧の確保や農産物への被害、放射能汚染など、「食」に関して大きな関心が寄せられるようになりました。「食」に関する情報が氾濫するなかで、人々は食生活改善の面からも、「食」の安全性の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められており、食育を改めて考えるきっかけとなりました。

家族や友人などとともに食事することは、食の楽しみや心の豊かさを実感することにつながり、子どもたちにとっては、食事の大切さや生命をいただくことへの感謝の心など多くのことを学ぶ機会となります。

本市では、平成21年2月に「那珂市食育推進計画」を策定し、食育を推進してまいりましたが、栄養の偏りや不規則な食事、肥満によっておこる生活習慣病の増加、女性の痩身志向など、依然として食に関する人々の生活は多くの課題を抱えております。

こうした状況を踏まえ、このたび、「第2次那珂市食育推進計画」を策定しました。すべての人々が、心身の健康を確保し生涯にわたって生き生きと暮らすことを目指し、市民の皆様をはじめ、関係機関、団体、企業等、食育を推進する関係の方々との連携により、さらに「食育」に取り組んでまいります。関係各位および市民の皆様には、市政運営のパートナーとして、ご理解、ご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、慎重なるご審議を賜りました那珂市食育推進計画策定委員会の委員各位に深く感謝申し上げます。

平成〇〇年〇〇月  
那珂市長 海野 徹



# 第1章

～はじめに～

## 1 計画策定の趣旨

近年、食を取り巻く環境は、核家族化、社会環境の変化、ライフスタイルの変化等に伴い大きく変化しており、個人だけでは解決できない問題となっています。

那珂市では、平成17年に施行された食育基本法に基づき、平成21年2月に那珂市食育推進計画を策定し、食育を推進してきましたが、まだ解決すべき食に関する課題があります。そこで、今回は食育に関係する部署においての連携を密にし、より具体的かつ計画的に食育を推進できるよう、これまでの取組の成果及び茨城県食育推進計画(第2次)に基づき、市の上位計画と整合をはかりながら第2次那珂市食育推進計画を策定し、引き続き食育を推進していきます。

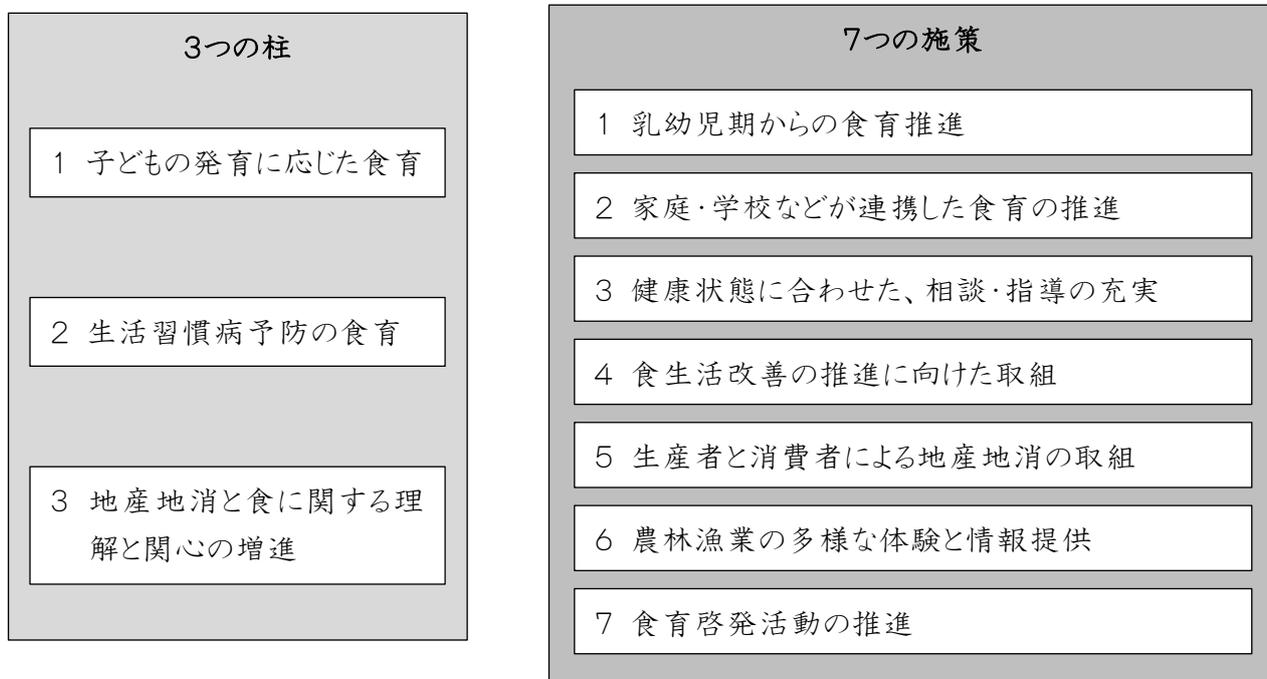
## 2 前計画の取組状況

—「食育」を通じて子どもから大人まで、健全な心身を培い豊かな人間性を育む—を基本目標とし、市民をはじめ、家庭や地域、学校、保育所、幼稚園、農林漁業者等がそれぞれの役割に応じて連携・協働しながら食育を推進してきました。

### 1 計画期間

平成20年度から平成24年度

### 2 施策の体系



### 3 これまでの主な取組

#### 1 乳幼児期からの食育推進

- ・妊婦に対する個別保健指導や、母親学級での集団保健指導、乳児健康相談や幼児健康診査時に保護者へ保健指導や相談を実施しました。
- ・乳児健康相談時に離乳食の試食を用意し、乳児の発達段階に応じた食指導の充実をはかりました。
- ・妊娠届出をされたかたや幼児健康診査対象者全員に食に関する資料を配布しました。
- ・保育所、幼稚園、小中学校を通じて保護者に対し食育についてのおたよりを配布、また研修会等に食育に関する内容を取り入れ実施しました。
- ・生涯学習講座の内容に食育に関する内容を取り入れ実施しました。
- ・小中学校において「早寝、早起き、朝ごはん」の声掛け運動を実施しました。

#### 2 家庭・学校などが連携した食育の推進

- ・小中学校において「早寝・早起き・朝ごはん」の声掛け運動、健康相談教室、歯みがき指導親子給食活動、食に関する講演を実施しました。
- ・ホームページ等に給食献立情報や食育だよりを掲載し情報を発信しました。
- ・幼稚園、保育所、小学校において、野菜や米作りなどの栽培・収穫体験を実施しました。
- ・食に関する年間計画を策定し、食に関する指導の展開を計画的・継続的に実施しました。
- ・給食センターでは、給食だより等で食と健康、地場産物についての情報を発信しました。
- ・郷土料理を取り入れた給食献立の実施をしました。
- ・親子クッキングや祖父母とのクッキングを通し、ふれあいの大切さ、食べることの大切さを伝えました。

#### 3 健康状態に合わせた、相談・指導の充実

- ・地域の実態や一人ひとりの健康状態に応じた保健指導を実施しました。
- ・各ライフステージに応じ一貫した継続的な食育を推進するため、資料を作成し保健指導を実施しました。

#### 4 食生活改善の推進に向けた取組

- ・食生活改善推進員の養成、教育を実施し、市との連携を密にし、食に関する取組や情報の発信をしました。
- ・市の健康実態等を広報等で周知しました。

#### 5 生産者と消費者による地産地消の取組

- ・農産物直売所等の整備、直売所を利用した地場産物の利用促進に取組ました。
- ・学校給食等における地場産物の利用促進に取組ました。

#### 6 農林漁業の多様な体験と情報提供

- ・市とJAとの共催により、地場農産物の収穫体験を実施しました。
- ・各種イベント等で市特産品や地域食の提供、PRを実施しました。

#### 7 食育啓発活動の推進

- ・食育推進検討会を設置し、食育関連部署においての会議を開催しました。

## 平成24年度那珂市ひまわりフェスティバルで食育啓発

保育所、幼稚園、小・中・高校、地域等における食育の取組ポスターを掲示し、子どもから高齢者まで、参加者が一体となり“食”について考えました。



「食育まつり」と題し、「食べ物の種あてクイズ」「ランチョンマット作り」「食育の取組をお知らせするポスター掲示」等、さまざまな角度から食育を啓発しました。



「食育とは」「食育推進計画とは」「食育月間」「食育の日」「私たちの食文化とは？」等のポスターを作成し周知しました。



「ランチョンマットをつくろう」というコーナーでは、日頃なにげなく食べている食材を、栄養の働きによって赤・黄・緑の3つのグループに区分し、自分だけのオリジナルのランチョンマットを作成しました。作成途中には「この食べ物はこのグループにはいるんだね。」「この食べ物はどのグループだろう？」などの声が聞かれ、大好評でした。できあがった作品はラミネート加工してあるので、食卓でランチョンマットとして使用できます。



各種関係者や各種団体のさまざまな食育の取組をポスターにし、紹介しました。

完成したランチョンマット

名前も芋版(じゃが芋)でスタンプしました。

### 3 那珂市の現状と課題

#### 1 人口推移と人口構成

##### <現状>

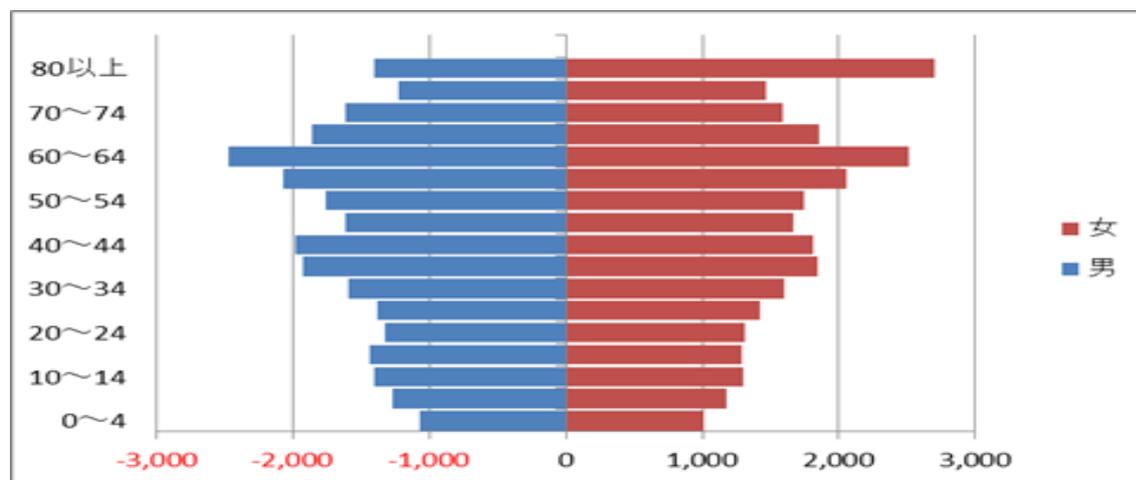
人口は、若干ではありますが減少傾向にあり、人口構成では15歳未満は平成20年、平成24年とほぼ変わりませんが、65歳以上では平成20年22.2%、平成24年24.5%と年々増加傾向にあり少子高齢化の進行は明らかです。

##### <課題>

少子高齢化は全国的な傾向であるが、今後のまちづくりを進めるうえでは働く世代を中心に人口の減少を最小限にとどめることが重要であり、暮らしやすい居住環境や安心して子どもを産み育てられる地域づくりなど種々の施策への取組が必要です。

人口推移と人口構成（単位：人）						
区分	平成24年			平成20年		
	総数	男	女	総数	男	女
年齢						
総数	55,835	27,479	28,356	56,432	27,813	28,619
0～14	7,236	3,754	3,482	7,612	3,988	3,624
15～64	34,872	17,616	17,256	36,297	18,300	17,997
65～	13,727	6,109	7,618	12,523	5,525	6,998
不詳	0	0	0	0	0	0
年齢別割合(%)						
15歳未満	13.0%	13.7%	12.3%	13.5%	14.3%	12.7%
15～64歳	62.5%	64.1%	60.9%	64.3%	65.8%	62.9%
65歳以上	24.5%	22.2%	26.8%	22.2%	19.9%	24.5%

資料：那珂市住民基本台帳



平成24年4月1日現在 那珂市

## 2 世帯環境

### < 現状 >

世帯環境については、核家族化が増加傾向にあり、とりわけ女親と子どもの世帯(母子家庭世帯)の増加がみられます。

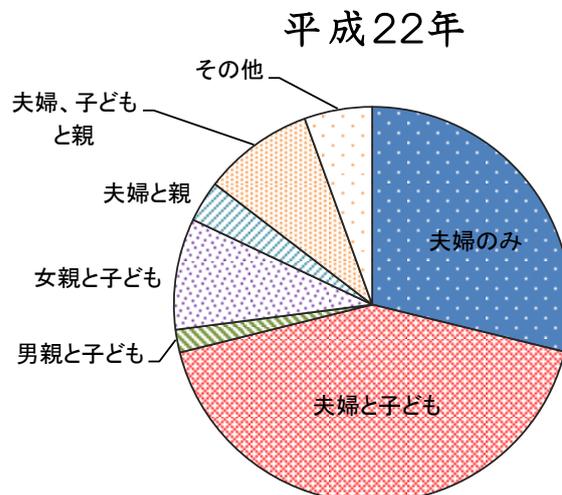
### < 課題 >

母子世帯や父子世帯、高齢者世帯等が、住み慣れた地域で安心して暮らせるような支援対策づくりが課題です。

各年10月1日現在

家族の型別の一般世帯数、世帯人員						
		平成22年		平成17年		
		一般世帯数	世帯人員	一般世帯数	世帯人員	
総数		18,854	52,867	17,994	53,397	
親族世帯	核家族世帯	夫婦のみ	4,509	9,018	3,978	7,962
		夫婦と子ども	6,596	23,821	6,776	24,610
		男親と子ども	293	678	261	610
		女親と子ども	1,426	3,343	1,194	2,859
	その他の親族世帯	夫婦と親	528	1,727	543	1,776
		夫婦、子どもと親	1,411	7,142	1,741	8,994
		その他	859	3,713	835	3,865
非親族世帯		119	312	53	108	
単独世帯		3,113	3,113	2,613	2,613	
(再掲)母子世帯、父子世帯数・人員						
		平成22年		平成17年		
母子世帯数及び人員		227	595	184	488	
父子世帯数及び人員		38	98	42	115	
(再掲)6歳、18歳未満の親族のいる世帯数						
		平成22年		平成17年		
		6歳未満	18歳未満	6歳未満	18歳未満	
総数		1,916	5,110	2,100	5,485	
親族世帯	核家族世帯	夫婦のみ				
		夫婦と子ども	1,433	3,470	1,522	3,596
		男親と子ども	2	50	7	47
		女親と子ども	61	326	65	287
	その他の親族世帯	夫婦と親				
		夫婦、子どもと親	235	784	312	1,084
		その他	182	466	194	470
非親族世帯		3	14			
単独世帯					1	

資料：国勢調査



### 3 農業の状況

#### <現状>

那珂市は、西部に那珂川、北部に久慈川が流れています。この両河川の沿岸に拓けた水田地帯、これに挟まれた平坦で肥沃な土地と比較的温暖な気候に恵まれて、稲作をはじめとして、大豆、かぼちゃ、なすなど多品目な農作物が生産されています。近年、農業従事者の高齢化や後継者不足により、農家数や耕作面積、農業産出額が減少傾向にあります。安価な輸入農産物との価格競争による収益性の低下、国産農産物の消費量が低下していく傾向です。

#### <課題>

後継者育成や農地の集積をはかるため、認定農業者などへの支援が課題です。

農家数(戸)		平成22年	平成17年	平成12年	平成7年
計		2,986	3,280	3,789	4,092
自給的農家		1,168	1,084	912	836
販売農家	専業農家	582	628	623	759
	第1種兼業	215	342	81	611
	第2種兼業	1,021	1,226	2,173	2,722
農業就業人口(人)					
計		2,813	3,537	4,502	5,699
男		1,321	1,587	1,854	2,202
女		1,492	1,950	2,648	3,497
経営耕地面積(ha)					
計		2,136	2,540	3,116	3,695
田		1,118	1,503	1,671	1,896
畑		1,006	1,020	1,414	1,761
樹園地		12	17	32	38

資料:農林業センサス

## 4 食からみる健康

### (1)死因の状況

#### <現状>

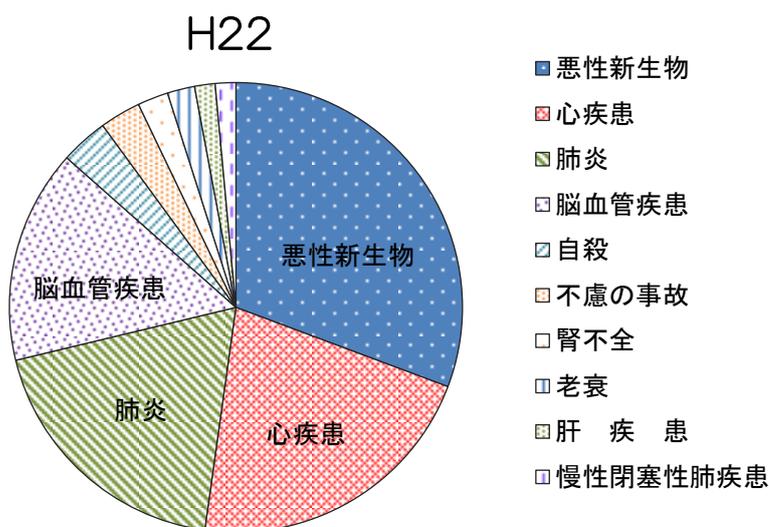
死因別死亡者数は、悪性新生物(がん)・心疾患・肺炎・脳血管疾患という順位に変化はありませんが、資料1・2(P28・29)をみると、茨城県は他県に比べ脳梗塞・急性心筋梗塞・糖尿病で亡くなる割合が多い現状です。

#### <課題>

生活習慣病が重症化して発症しやすいといわれている心疾患・脳血管疾患による死亡者が多いことから、生活習慣病予防への取組が今後の課題です。

死因別の死亡者数						
	H22 死亡総数505人	人数	割合%	H18 死亡総数504人	人数	割合%
1	悪性新生物	126	25.0	悪性新生物	174	34.5
2	心疾患	88	17.4	心疾患	132	26.2
3	肺炎	78	15.4	肺炎	56	11.1
4	脳血管疾患	63	12.5	脳血管疾患	52	10.3
5	自殺	14	2.8	不慮の事故	19	3.8
6	不慮の事故	12	2.4	肝疾患	14	2.8
7	腎不全	9	1.8	腎不全	14	2.8
8	老衰	8	1.6	自殺	13	2.6
9	肝疾患	6	1.2	老衰	9	1.8
10	慢性閉塞性肺疾患	6	1.2	糖尿病	6	1.2

資料:茨城県保健福祉統計年報



## (2)生活習慣病について

### 〈現状〉

平成23年度の特定健康診査(那珂市国保)の結果では、那珂市の死因の上位である心疾患や脳血管疾患の原因となる糖尿病やその予備群(HbA1c高値)は62.5%、心疾患、脳血管疾患、腎臓疾患の危険度を高める脂質異常者(LDL高値)は48.5%、高血圧者(収縮期血圧高値・拡張期血圧高値)は40.3%の状況です。

### 〈課題〉

生活習慣病を予防するためには食事と運動が大切といわれています。

特に食事については、健診結果に合わせた食事のとり方が身に付くよう保健指導を行うことが今後の課題です。

### 健診有所見者状況

#### 男性

	受診者数	摂取エネルギーの過剰								血管を傷つける								内臓脂肪症候群以外の動脈硬化要因		臓器障害									
		腹囲		中性脂肪		ALT(GPT)		HDLコレステロール		血糖		HbA1c		尿酸		収縮期血圧		拡張期血圧		LDLコレステロール		尿蛋白		クレアチニン		心電図		eGFR	
		数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
H20年度	1,783	869	48.7	576	32.3	349	19.6	217	12.2	0	0.0	803	45.0	239	13.4	769	43.1	565	31.7	815	45.7	65	3.6	46	2.6	448	25.1		0.0
H21年度	1,635	750	45.9	513	31.4	312	19.1	191	11.7	450	27.5	634	38.8	270	16.5	651	39.8	453	27.7	651	39.8	72	4.4	49	3.0	437	26.7		0.0
H22年度	1,855	891	48.0	491	26.5	329	17.7	204	11.0	646	34.8	1,100	59.3	320	17.3	949	51.2	481	25.9	743	40.1	39	2.1	69	3.7	626	33.7		0.0
H23年度	1,775	837	47.2	443	25.0	348	19.6	190	10.7	663	37.4	1,038	58.5	318	17.9	807	45.5	441	24.8	737	41.5	48	2.7	72	4.1	533	30.0	289	16.3

#### 女性

	受診者数	摂取エネルギーの過剰								血管を傷つける								内臓脂肪症候群以外の動脈硬化要因		臓器障害									
		腹囲		中性脂肪		ALT(GPT)		HDLコレステロール		血糖		HbA1c		尿酸		収縮期血圧		拡張期血圧		LDLコレステロール		尿蛋白		クレアチニン		心電図		eGFR	
		数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
H20年度	2,438	506	20.8	556	22.8	188	7.7	76	3.1	0	0.0	1,109	45.5	24	1.0	961	39.4	411	16.9	1,436	58.9	30	1.2	15	0.6	441	18.1		0.0
H21年度	2,344	416	17.7	486	20.7	170	7.3	65	2.8	339	14.5	930	39.7	39	1.7	827	35.3	339	14.5	1,253	53.5	41	1.7	19	0.8	399	17.0		0.0
H22年度	2,526	387	15.3	432	17.1	184	7.3	54	2.1	497	19.7	1,599	63.3	31	1.2	1,035	41.0	438	17.3	1,391	55.1	25	1.0	21	0.8	584	23.1		0.0
H23年度	2,420	373	15.4	421	17.4	202	8.3	64	2.6	537	22.2	1,585	65.5	34	1.4	885	36.6	356	14.7	1,298	53.6	18	0.7	20	0.8	509	21.0	289	11.9

#### 総数

	受診者数	摂取エネルギーの過剰								血管を傷つける								内臓脂肪症候群以外の動脈硬化要因		臓器障害									
		腹囲		中性脂肪		ALT(GPT)		HDLコレステロール		血糖		HbA1c		尿酸		収縮期血圧		拡張期血圧		LDLコレステロール		尿蛋白		クレアチニン		心電図		eGFR	
		数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
H20年度	4,221	1,375	32.6	1,132	26.8	537	12.7	293	6.9	0	0.0	1,912	45.3	263	6.2	1,730	41.0	976	23.1	2,251	53.3	95	2.3	61	1.4	889	21.1	0	0.0
H21年度	3,854	1,166	30.3	999	25.9	482	12.5	256	6.6	789	20.5	1,564	40.6	309	8.0	1,478	38.3	792	20.6	1,904	49.4	113	2.9	68	1.8	836	21.7	0	0.0
H22年度	4,258	1,278	30.0	923	21.7	513	12.0	258	6.1	1,143	26.8	2,699	63.4	351	8.2	1,984	46.6	919	21.6	2,134	50.1	64	1.5	90	2.1	1,210	28.4	0	0.0
H23年度	4,195	1,210	28.8	864	20.6	550	13.1	254	6.1	1,200	28.6	2,623	62.5	352	8.4	1,692	40.3	797	19.0	2,035	48.5	66	1.6	92	2.2	1,042	24.8	578	13.8

※健診項目については「健診項目の解説」をご参照ください

資料:那珂市保険課統計

### (3)妊婦の体格(やせ)と低出生体重児の状況

#### <現状>

母子健康手帳交付時の20代女性のやせの状況や出産状況を見ると、やせ妊婦の割合は若干減少傾向にあります。資料3(P30)のとおり低出生体重児(出生体重が2500g未満の児)の割合が増加しています。

#### <課題>

低出生体重児の赤ちゃんは、将来生活習慣病になりやすいと言われています。その原因の一つとして、妊娠時の妊婦の体格に関係があります。特に、妊娠時にやせていると妊娠中にとる栄養は母体優先に使われ、赤ちゃんに栄養が届きにくくなってしまいます。その結果、赤ちゃんが低出生体重児になりやすくなります。将来の生活習慣病を予防するためにも、妊娠前の女性に対する食生活指導を徹底し、低出生体重児を減少させることが今後の課題です。

母子手帳交付を受けた20代女性のやせの割合		
区分	H23年度	H17年度
BMI: 18.5未満	16.5	18.4

資料:妊娠届出受付票

### (4)肥満児の状況

#### <現状>

資料4(P31)、資料5(P32)を分析すると、肥満傾向児の出現率は、男の子では8～12歳頃に多くみられ、女の子では7～10歳、13歳頃に多くみられます。

#### <課題>

思春期に太った児童の7～8割は成人肥満になるともいわれており、成人期の生活習慣病発症予防のためにも思春期の肥満対策が課題です。

### (5)むし歯の状況

#### <現状>

むし歯のある幼児・児童の割合は、年々減少傾向を示していますが、依然として1歳6か月児から3歳児、3歳児から小学1年生は、増加傾向にあります。

#### <課題>

就学前における歯科予防対策が今後も課題です。

むし歯のある幼児・児童の割合(%)		
区分	H23	H17
1歳6か月児	2.5	7.0
3歳児	25.6	28.7
小学1年生	64.9	72.1
小学6年生	61.9	72.2
中学3年生	68.6	83.8

資料:1歳6か月児、3歳児は、各健康診査結果  
小中学生は、那珂市児童生徒の健康診断結果

## 5 食生活改善推進員の状況

### < 現状 >

食生活改善推進員は、食育に関する普及啓発活動の大きな担い手であり、妊婦から高齢者まで幅広い年代に食育推進活動を行っています。

平成23年度には養成講習会を実施し、新会員17名が加わりましたが、会員の高齢化が進んでおり、会員数は年々減少傾向にあります。

### < 課題 >

より幅広い食育推進事業を展開していくため、会員数の増加や食育に関する部署との情報共有、連携等が課題です。

#### 【食生活改善推進員連絡協議会 会員数の状況】

年 度	H23年度	H22年度	H21年度	H20年度	H19年度	H18年度
会 員 数	105 人	109 人	130 人	134 人	139 人	144 人

#### 【実施事業内容の一例】

ライフステージ	事業名	事業内容
妊娠期	母親学級	妊婦のための料理の紹介(鉄分・葉酸等)
乳児期	乳児健康相談	離乳食の試食を提供
幼児期	家庭教育学級	おやつづくり、弁当づくり等
学童期	親子料理	簡単な朝食づくり等
成人期	健康教室	健康を維持するための食事と運動の普及等
高齢期	メンズクッキング	男性を対象に基本的な料理づくり等



乳児健康相談で食生活改善推進員による離乳食試食提供  
(市の事業への協力)

#### 4 那珂市食育推進計画(前計画)目標値評価

基本目標に向けた施策の成果や達成度を把握するため目安となる数値目標を設定しました。

重点事項		計画策定時直近値	計画策定時 目標値	直近値 〈データ元〉
いつも朝食を食べる小学生の割合		90.2%(県) 【H18】	100%	94.6%(市) 【H23】 〈学校教育課の調査〉
食育計画を策定している保育所の割合		—	50%	100%(市) 【H23】 〈こども課の調査〉
食に関する年間指導計画を策定している学校の割合	小学校	85.6%(県) 【H19】	100%	100%(市) 【H23】 〈学校教育課の調査〉
	中学校	79.3%(県) 【H19】		
朝食を欠食する成人の割合	20代	24.1%(県) 【H19】	15%以下	44.23%(市) 【H23】 〈市民アンケート〉
	30代	16.7%(県) 【H19】		26.89%(市) 【H23】 〈市民アンケート〉
学校給食における地場産物を使用する割合		29.6%(県) 【H17】	30%以上	45.4%(市) 【H23】 〈給食センターの調査〉
メタボリックシンドロームの言葉の意味を知っている市民の割合		56.2%(県) 【H18】	80%以上	85.05%(市) 【H23】 〈市民アンケート〉
教育ファームの取組がなされている学校の割合		—	60%以上	100%(市) 【H23】 〈学校教育課の調査〉
食育に関心を持っている市民の割合		74.7%(県) 【H18】	90%以上	74.8%(市) 【H21】 〈市民アンケート〉
「かかりつけ医」を持っている市民の割合		57.0%(市) 【H18】	増やす	73.23%(市) 【H23】 〈市民アンケート〉
いつも健康に気を付けている市民の割合		50.6%(市) 【H18】	65%以上	87.22%(市) 【H23】 〈市民アンケート〉
協働してまちづくりに取り組む市民の割合		56.0%(市) 【H18】	70%以上	53.74%(市) 【H23】 〈市民アンケート〉

## 第2章

### ～第2次那珂市食育推進計画～

## 1 計画の位置づけ

第2次那珂市食育推進計画は、第1次那珂市食育推進計画を継続する内容ですが、食育白書や第2次食育推進基本計画(国)及び第2次茨城県食育推進計画に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、3つの柱と6つの施策として計画します。

## 2 計画期間

この計画の期間は、平成25年度から平成29年度までの5年間とします。

## 3 基本目標、柱と施策

### 1 基本目標

～「食育」を通じて子どもから大人まで、健全な心身を培い豊かな人間性を育む～

### 2 3つの柱

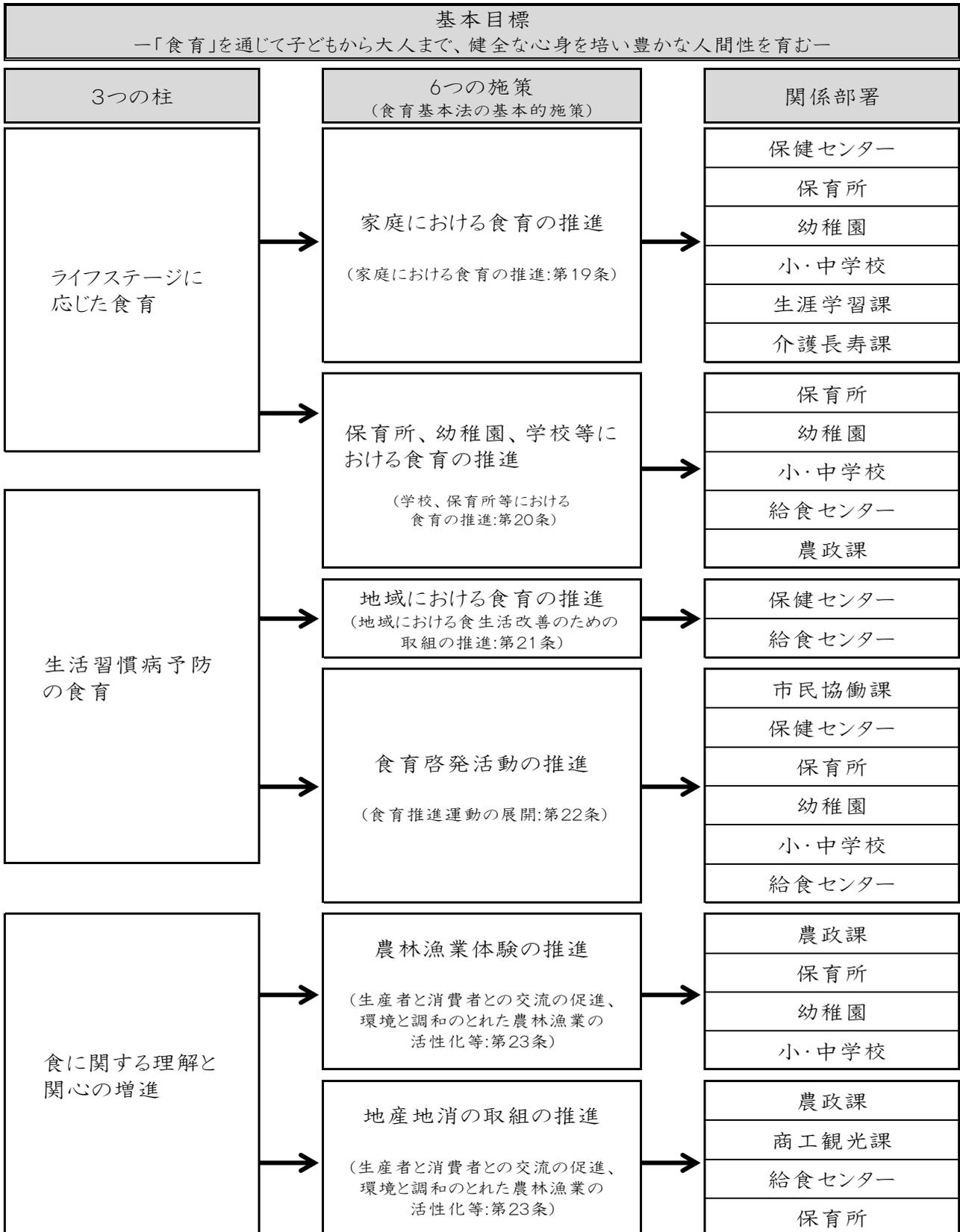
- (1) ライフステージに応じた食育
- (2) 生活習慣病予防の食育
- (3) 食に関する理解と関心の増進

### 3 6つの施策

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進
- (3) 地域における食育の推進
- (4) 食育啓発活動の推進
- (5) 農林漁業体験の推進
- (6) 地産地消の取組の推進

#### 4 施策の体系

基本目標の達成のため、3つの柱と6つの施策に沿って、関係部署で食育を推進していきます。



## 5 施策に沿った具体的な取組

6つの施策に沿った具体的な取組を掲げました。

### 6つの施策

### 具体的な取組

#### 1 家庭における食育の推進

1-1 基本的な生活習慣の定着

1-2 妊産婦や乳幼児への食育の推進

1-3 肥満予防の推進

1-4 食を通じたコミュニケーション(共食等)の推進

#### 2 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

2-1 食に関する年間指導計画策定

2-2 食育推進内容の充実

2-3 給食の充実

#### 3 地域における食育の推進

3-1 食を通じた健康づくりの推進

3-2 適正体重の維持推進

3-3 ボランティア活動への支援

#### 4 食育啓発活動の推進

4-1 食育推進検討委員会設置

4-2 継続的な食育推進運動

4-3 市民食育推進活動への支援

#### 5 農林漁業体験の推進

5-1 「農」とのふれあい促進

5-2 栽培、収穫体験の促進

#### 6 地産地消の取組の推進

6-1 地場産物の活用促進

6-2 地域食文化の継承

## 7 数値目標

基本目標に向けた施策の成果や達成度を把握するため、目安となる数値目標を設定します。

事 項		現状値 【H23】	目標値 【H29】	関係課
いつも朝食を食べる割合	小学生	94.6%	100%	学校教育課
	中学生	92.3%	100%	
食育計画を策定している保育所の割合		100%	100%を維持	こども課
食に関する年間指導計画を策定している学校の割合	小学校	100%	100%を維持	学校教育課
	中学校	100%	100%を維持	
教育ファーム(栽培・収穫体験)の取組をしている割合	保育園	100%	100%を維持	学校教育課
	幼稚園	100%	100%を維持	
	小学校	100%	100%を維持	
朝食を欠食する成人の割合	20歳代	44.2%	15%以下	保健センター
	30歳代	26.9%	15%以下	
学校給食における地場産物を使用する割合		45.4%	50%以上	給食センター
メタボリックシンドロームの言葉の意味を知っている市民の割合		85.1%	90%以上	保健センター
健康に気をつけている市民の割合		87.2%	90%以上	保健センター

## 第3章

### ～施策の展開～

基本目標達成に向け、6つの施策を柱に事業を展開していきます。

## 1 家庭における食育の推進

社会環境の変化や生活習慣の多様化と合わせ、食に対する意識が薄れつつあり、家庭における食生活にも影響が出てきています。家庭は、食生活を営む基本の場であることから、食育に関する理解が得られるような取組を推進していきます。

事業名	事業内容	関係部署
母子健康手帳交付	母子健康手帳交付時に妊婦一人ひとりに、テキスト「ママの健康記録」を配布し保健指導を実施します。	保健センター
個別相談・個別保健指導	乳幼児から高齢者まで随時、個別相談・個別保健指導を実施します。	
母親学級	妊婦に対し、テキスト「ママの健康記録」に沿って、妊婦健康診査、食事、育児、口腔ケア等についての内容を集団指導します。	
乳児家庭全戸訪問事業	生後4か月未満の児がいる全家庭に保健師または助産師が訪問し、計測、保健指導を実施します。 (全員にテキスト「こどもファイル」を説明し配布)	
乳児健康相談	生後4～5か月児、生後7か月児、生後12か月児を対象に計測、保健指導、歯科指導、離乳食指導、離乳食試食提供等を実施します。(指導時はテキスト「こどもファイル」を使用)	
1歳6か月健康診査	1歳6か月児を対象に、計測、歯科検診、内科検診、保健指導、栄養指導、心理相談等を個別で行います。(希望者のみの指導、相談有)(指導時はテキスト「こどもファイル」内の資料を使用) 対象者への案内通知の中に食に関する資料を同封し、食に関する情報提供を実施します。	
3歳児健康診査	3歳児を対象に、計測、歯科検診、内科検診、保健指導、栄養指導、心理相談等を個別で行います。(指導時はテキスト「こどもファイル」内の資料を使用) 対象者への案内通知の中に食に関する資料を同封し、食に関する情報提供を実施します。	
子育て教室	2歳児の親子を対象に、保健指導を実施します。	

事業名	事業内容	関係部署
食に関する情報発信	食に関する情報等をおたよりや給食だより等を通して家庭へ発信します。	保育所・幼稚園 小・中学校
家庭教育学級	重点学習の一つに食育に関する課題を掲げ積極的に取り入れるよう指導します。	生涯学習課
ふるさと教室	地場産物を使った県内に伝わる郷土料理を学べるような内容を取り入れ指導します。	



妊婦に対する保健指導及び栄養指導



親子で郷土料理をつくる

## 2 保育所・幼稚園・学校等における食育の推進

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響がみられています。保育所・幼稚園・学校等は、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担っているため、あらゆる機会とあらゆる場所を利用し、積極的に食育の推進に努めます。

事業名	事業内容	関係部署
「早寝・早起き・朝ごはん」の声掛け運動	学校の教育目標への位置づけ、教職員による声掛け運動の実施や栄養教諭・学校栄養職員と連携した授業の実施、生活リズムアップカードによる、生活リズムチェックを行います。	小・中学校
	食に関する事業の推進に努め、朝食の摂取率100%を目指します。	幼稚園 小・中学校
健康相談	栄養教諭、養護教諭により食を通じた健康指導を実施します。	小・中学校
歯みがき指導	歯みがき指導、教室等を実施します。	保育所
		幼稚園
		小・中学校
親子給食活動	親子給食、親の試食体験を実施し、食を通じた親子のコミュニケーションや学校給食への理解を深めます。	小学校
食に関する講演会	外部講師や栄養教諭・栄養職員による、食に関する講演会、調理実習等を実施します。	小・中学校
栽培、収穫体験	野菜や米の栽培、収穫を体験します。	保育所
		幼稚園
		小・中学校
食に関する年間計画策定	食に関する年間計画を策定し、望ましい食習慣に関する指導を計画的、継続的に実施します。	保育所
		幼稚園
		小・中学校
食に関する情報発信	給食、食生活、栄養、地場産物など、食に関するさまざまな情報をおたより等により発信します。	小・中学校
		給食センター
郷土料理の推進	給食の献立に郷土料理を取り入れます。	保育所
		小・中学校
		給食センター

事業名	事業内容	関係部署
クッキング	両親または祖父母等と調理を行い、ふれあいや食べることの大切さを伝えます。	保育所
ティームティーチング指導	教諭・職員・外部関係者と連携した、食(健康)に関する指導を実施します。	幼稚園 小・中学校
個別面談・クラス懇談会	家庭における食事の大切さ、生活リズム、バランス食の重要性を伝えます。	保育所 幼稚園
給食検討会	毎月、管理栄養士・保育士・調理員等が給食献立を検討します。	保育所



園児による芋掘り体験



食に関する講演会

### 3 地域における食育の推進

健康なからだを維持し、生涯にわたり健やかな生活を送るためには、ライフステージに応じた継続性のある食育を推進していくことが重要です。栄養バランスに優れた日本型食生活の実践、健康づくりや生活習慣病予防及び改善につながる食生活の推進など、関係部署が連携をはかり、地域における食生活の改善がはかられるよう取組ます。

事業名	事業内容	関係部署
ボランティア団体への支援・教育	食生活改善推進員の養成及び教育をします。	保健センター
生活習慣病予防健診	30歳代のかたを対象に身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査を実施します。健診結果についての保健指導を、保健師・管理栄養士が実施します。	
特定健康診査(市国保加入者)	40歳～74歳のかたを対象に身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図を実施します。健診結果についての保健指導を、保健師・管理栄養士が実施します。	
高齢者健診	75歳以上のかたを対象に身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査を実施します。健診結果についての保健指導を、保健師・管理栄養士が実施します。	
健康教室(出前講座)	各種団体等からの依頼により、健康についての講話を保健師または管理栄養士が実施します。	
食に関する健康講座	食の文化・伝統について、地場産の旬の食材を使った料理教室を開催し伝えます。	生涯学習課
元気アップ教室	市内にある茨城県指定地域リハ・ステーション病院の協力を得て、医師・栄養士・看護師等の講話や理学療法士による運動を実施します。	介護長寿課
あしたば館、元気サロン、はつらつ塾	地域包括支援センターに併設した介護予防拠点(3か所)において、運動や栄養、口腔機能の講話、能カトレーニング等を実施します。	
げんき! 楽々講座	要介護状態等になるおそれの高い状態にあると認められる65歳以上の高齢者を対象に、シルバリーハビリ体操や能カトレーニング、栄養や歯に関する講話等を実施します。	

事業名	事業内容	関係部署
高齢者等配食サービス	食事をすることが困難なひとり暮らしの高齢者等に対し、配食にかかる費用の一部を補助し、定期的に食事を届けることで、食生活の安定をはかります。	介護長寿課
家族介護教室	高齢者を介護している家族等が、介護方法や介護予防、食生活や健康づくり等についての知識・技術を習得するための教室を実施します。	



高齢者に対する栄養指導



介護予防教室での講話

#### 4 食育啓発活動の推進

全国各地で、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日として、さまざまな国民運動が推進されています。本庁においても関係部署が連携をはかり食育推進運動を推進していきます。

事業名	事業内容	関係部署
食育啓発	6月の食育月間に、保健センター内に「食育コーナー」を設け、関係部署の取組状況等を周知します。	保健センター 保育所
広報掲載	食育に関する記事を掲載します。	幼稚園 小・中学校
食育推進検討会	関係部署の代表により食育推進検討会を設置し、食育推進について検討します。	給食センター 生涯学習課
イベント参加	イベント等にて地場産物や特産品、食育を啓発します。	市民協働課 商工観光課
市民食育推進活動への支援	市民一人ひとりが食育を実践していけるよう、市民による食育推進活動を支援します。	農政課



イベントでの食育啓発



保健センター内「食育コーナー」  
にて取組状況の紹介

## 5 農林漁業体験の推進

農林漁業の体験は、食に関する関心や理解を深めるだけでなく、国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々のさまざまな活動に支えられていることに関する理解を深めることができるため、関係部署、関係団体が連携をはかり多様な体験の機会を提供していきます。

事業名	事業内容	関係部署
栽培、収穫体験	地場産物の栽培や収穫体験等の農業体験の機会を設けます。	農政課
教育ファーム	野菜や米の栽培・収穫体験を実施します。	保育所
		幼稚園
		小学校



園児による栽培・収穫体験

## 6 地産地消の取組の推進

給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、食に関する感謝の気持ちをはぐむ上で重要です。今後も、給食における地場産物の利用や、直売所等を利用した地場産物のPRや利用促進をはかります。

事業名	事業内容	関係部署
給食における地場産物の活用	地域(那珂市)の食材を取り入れた、学校給食を提供します。	給食センター
直売所活用	食の安心・安全・地産地消・スローフードの情報発信による地域農業の推進・交流をはかります。	農政課
地産地消促進会議	JA・給食センターと連携し、地場農産物の活用を通して地産地消の取組を推進します。	

### < 茨城県地産地消献立 >

ごはん・牛乳  
 豚肉とれんこんの煮物  
 水菜のごま和え  
 にらのかき玉汁



#### 「茨城県で生産される食材について知ろう」

茨城県は、広大な平野と長い海岸線を有した自然に恵まれた地域です。一年に渡り、さまざまな食材を収穫することができます。今日の給食の豚肉は茨城県の銘柄豚のローズポークが使われています。れんこんや水菜、にらも茨城県の特産物です。地域で育った食べ物を食べ、味を知り、茨城の味を未来に受け継いでいきましょう。

菅谷小学校給食日記(菅谷小学校ホームページより)

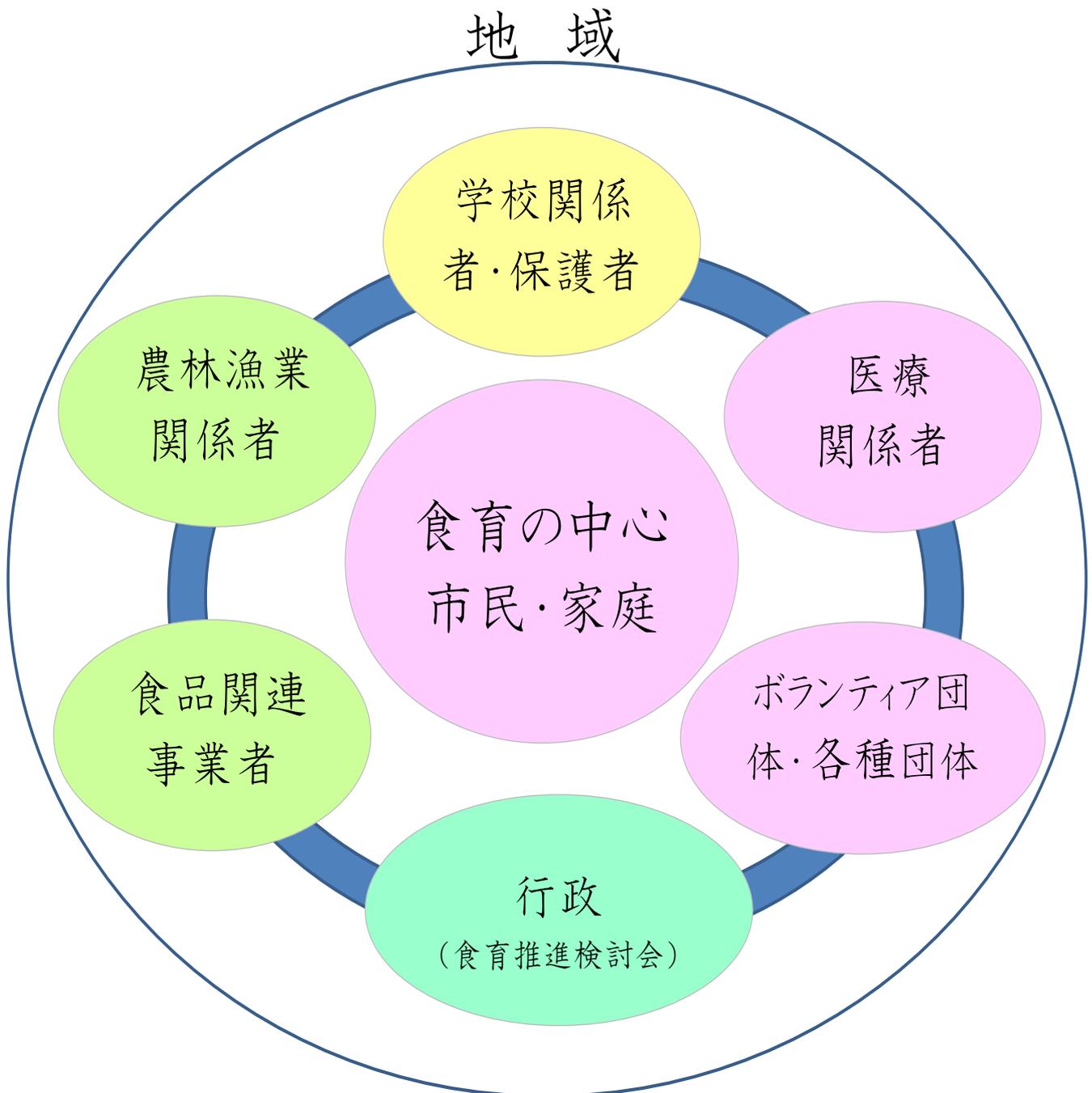
## 第4章

### ～食育推進体制～

## 第2次那珂市食育推進計画の推進体制

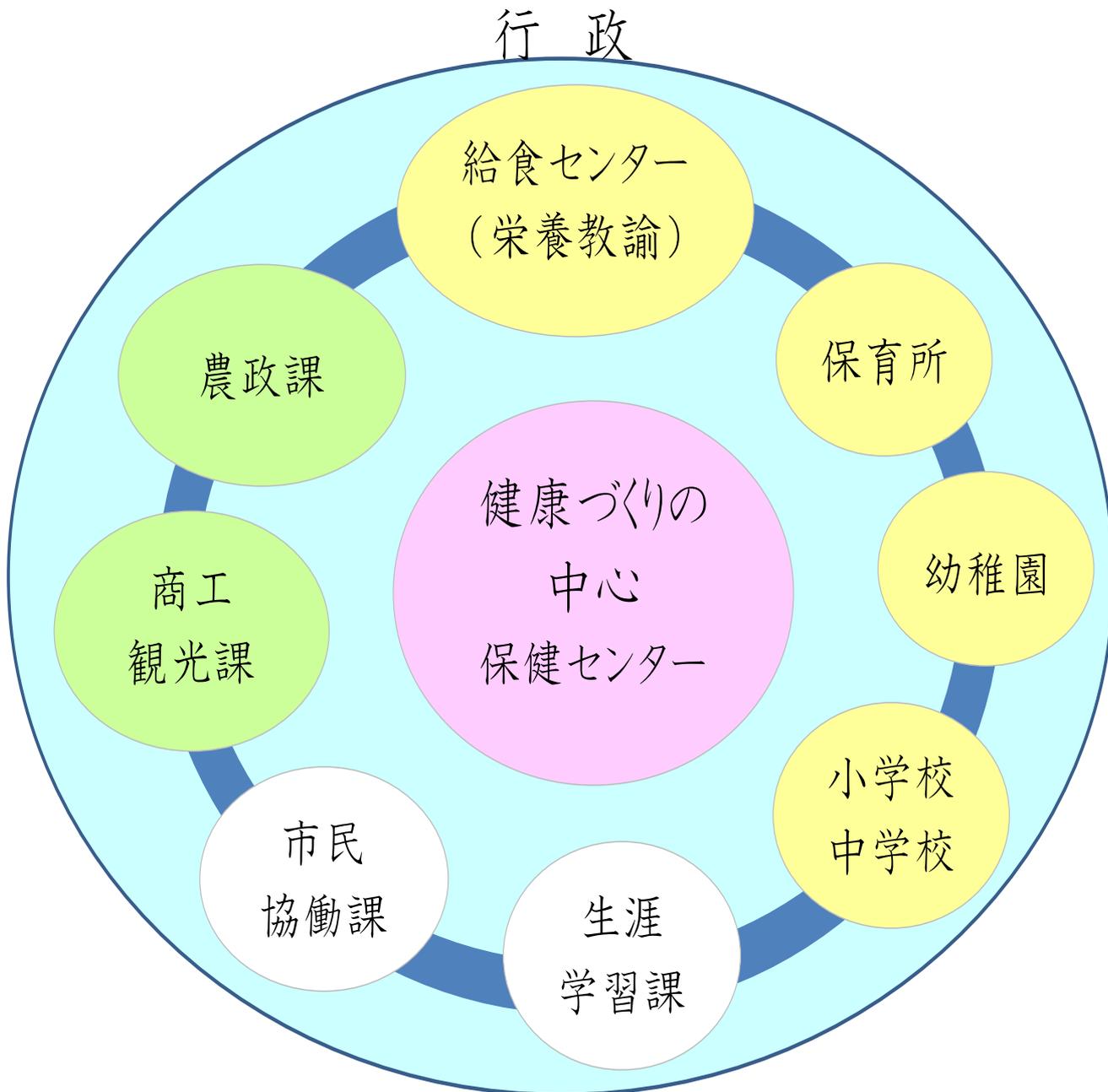
### 1 各種関係者、各種団体連携体制(那珂市食育推進計画策定委員会)

食育に関する活動分野は非常に広く、市民や家庭のみならず、各種関係者や各種団体、行政がそれぞれの役割のもと連携をはかり、取り組んでいきます。



## 2 行政内部連携体制(那珂市食育推進検討委員会)

各種関係者や各種団体とともに食育に取り組むため、行政内部関係部署が連携し、食育を計画的に進めていきます。



## 3 進行管理

食育推進検討会を設置し、各種関係者や各種団体と連携をはかり、継続的な食育を推進していきます。なお、情勢の変化を踏まえ、計画期間内であっても、必要に応じ食育推進計画策定委員会を開催し、計画を見直すことがあります。

# 資料編

(資料1) 死亡の状況(脳血管疾患・虚血性心疾患等)

都道府県別にみた死亡の状況 (年齢調整死亡率 脳血管疾患・虚血性心疾患等)

人口動態統計特殊報告

	脳 梗 塞								急 性 心 筋 梗 塞								
	平成17年		平成22年		平成17年		平成22年		平成17年		平成22年		平成17年		平成22年		
	男	男	女	女	男	男	女	女	男	男	女	女	男	男	女	女	
1	青森	49.3	岩手	35.8	栃木	23.7	福島	17.4	青森	42.6	福島	36.7	茨城	18.0	福島	15.5	1
2	岩手	46.7	青森	35.7	青森	23.6	長野	16.9	茨城	40.2	高知	34.0	沖縄	16.1	長崎	13.0	2
3	栃木	45.5	秋田	33.2	茨城	23.4	栃木	16.7	高知	38.2	鳥取	33.8	三重	16.1	高知	12.1	3
4	秋田	43.9	栃木	32.5	福島	23.2	宮城	16.4	三重	37.2	青森	32.0	山梨	15.9	鳥取	12.1	4
5	富山	42.7	福島	32.2	岩手	23.1	茨城	16.3	福島	36.2	福井	26.7	福島	15.7	茨城	11.4	5
6	福島	42.4	山口	30.8	山形	22.9	岩手	16.2	岩手	35.2	鹿児島	26.6	大分	15.1	青森	11.4	6
7	茨城	40.7	石川	29.9	長野	22.4	群馬	15.7	大分	32.7	茨城	26.4	岩手	14.2	山形	11.3	7
8	新潟	40.2	新潟	29.8	群馬	22.3	山形	15.6	福井	32.1	山形	25.7	青森	14.0	栃木	11.2	8
9	長野	40.1	山梨	29.8	新潟	21.8	新潟	15.6	山形	31.1	長崎	25.4	長崎	13.6	三重	10.7	9
10	高知	38.6	茨城	29.5	三重	20.6	青森	15.5	和歌山	30.1	沖縄	25.0	栃木	13.6	和歌山	10.6	10
11	鹿児島	38.5	宮城	29.5	鹿児島	20.4	秋田	14.9	鳥取	29.8	宮崎	24.8	埼玉	13.6	宮崎	10.3	11
12	群馬	38.1	富山	29.1	宮城	20.3	三重	14.2	山梨	29.4	和歌山	24.6	兵庫	13.4	山梨	10.2	12
13	山形	38.0	高知	28.8	山口	19.9	鹿児島	14.2	宮崎	29.2	新潟	23.6	高知	13.3	大分	10.2	13
14	三重	36.6	長野	28.4	埼玉	19.6	島根	14.2	岡山	29.2	大分	23.3	福井	13.3	岡山	10.2	14
15	埼玉	36.4	群馬	27.3	秋田	19.4	埼玉	13.9	長崎	28.7	三重	23.2	岡山	13.3	埼玉	9.9	15
16	鳥取	35.6	鹿児島	27.2	愛媛	19.4	静岡	13.8	栃木	28.6	兵庫	22.9	鹿児島	13.2	兵庫	9.9	16
17	山口	35.4	山梨	27.2	千葉	19.3	富山	13.6	宮城	28.5	岩手	22.8	石川	13.1	鹿児島	9.9	17
18	宮城	35.2	鳥取	26.7	富山	19.0	岐阜	13.5	北海道	28.4	山梨	22.6	宮城	12.6	沖縄	9.8	18
19	宮崎	35.2	佐賀	26.5	和歌山	19.0	千葉	13.4	奈良	28.2	岡山	22.6	奈良	12.5	石川	9.7	19
20	愛媛	35.2	静岡	26.2	愛知	18.8	山口	13.3	新潟	28.2	栃木	22.4	和歌山	12.4	福井	9.5	20
21	岡山	34.9	埼玉	26.0	★全国	18.6	★全国	12.8	沖縄	28.0	埼玉	22.2	山形	12.3	北海道	9.2	21
22	徳島	34.9	宮崎	25.6	岐阜	18.5	大分	12.6	鹿児島	27.8	神奈川	21.9	北海道	12.3	愛知	8.7	22
23	島根	34.8	徳島	25.5	宮崎	18.4	鳥取	12.4	埼玉	27.4	岐阜	21.9	滋賀	11.7	愛媛	8.5	23
24	千葉	34.7	千葉	25.5	鳥取	18.3	高知	12.4	長野	27.3	北海道	21.5	宮崎	11.6	★全国	8.4	24
25	静岡	34.5	和歌山	25.5	山梨	18.2	石川	12.4	滋賀	26.5	富山	20.6	愛媛	11.6	千葉	8.4	25
26	★全国	34.5	島根	25.4	福井	18.2	神奈川	12.4	富山	26.1	★全国	20.4	★全国	11.5	岐阜	8.3	26
27	長崎	34.3	★全国	25.4	高知	18.1	山梨	12.3	★全国	25.9	千葉	20.3	新潟	11.4	滋賀	8.1	27
28	福井	33.5	愛媛	25.2	奈良	18.1	愛知	12.2	石川	25.8	愛知	20.0	神奈川	11.1	新潟	8.1	28
29	佐賀	33.2	三重	24.0	徳島	18.0	宮崎	12.1	兵庫	25.6	徳島	19.6	岐阜	11.1	岩手	8.0	29
30	山梨	33.1	北海道	24.0	岡山	18.0	徳島	11.9	神奈川	25.3	滋賀	19.5	千葉	11.0	宮城	7.9	30
31	岐阜	33.0	東京	24.0	静岡	17.9	岡山	11.7	静岡	24.6	石川	19.5	愛知	11.0	神奈川	7.9	31
32	北海道	32.8	大阪	24.0	大阪	17.9	兵庫	11.6	岐阜	24.0	広島	19.5	徳島	10.4	長野	7.9	32
33	大分	32.7	岡山	23.6	石川	17.8	東京	11.5	大阪	23.9	愛媛	18.4	山口	10.3	広島	7.9	33
34	東京	32.1	奈良	23.5	東京	17.8	北海道	11.5	千葉	23.5	長野	18.2	鳥取	10.1	富山	7.5	34
35	兵庫	32.1	大分	23.4	香川	17.8	和歌山	11.3	愛知	23.4	静岡	17.0	富山	10.1	静岡	7.4	35
36	神奈川	31.8	愛知	23.3	兵庫	17.8	大阪	11.1	愛媛	23.3	福岡	17.0	秋田	10.1	福岡	7.3	36
37	愛知	31.6	香川	23.3	長崎	17.4	奈良	11.0	福岡	23.2	宮城	16.9	大阪	10.1	佐賀	7.2	37
38	香川	31.3	長崎	23.2	神奈川	17.2	香川	11.0	徳島	21.7	香川	16.7	京都	10.1	徳島	6.9	38
39	奈良	30.9	兵庫	23.0	滋賀	16.9	京都	11.0	群馬	21.6	佐賀	16.2	長野	9.9	奈良	6.8	39
40	福岡	30.6	神奈川	22.9	大分	16.6	愛媛	10.9	香川	21.0	東京	16.1	静岡	9.9	大阪	6.7	40
41	広島	30.6	福井	22.8	北海道	16.2	長崎	10.7	秋田	21.0	秋田	16.0	福岡	9.8	香川	6.5	41
42	和歌山	30.5	岐阜	21.8	広島	15.6	福岡	10.6	熊本	20.9	大阪	15.9	群馬	9.8	山口	6.4	42
43	大阪	30.3	福岡	21.8	京都	15.6	福井	10.5	京都	20.5	山口	14.8	広島	9.3	秋田	6.4	43
44	石川	30.2	滋賀	21.0	佐賀	15.5	佐賀	10.5	広島	20.4	京都	14.4	東京	9.0	群馬	6.1	44
45	滋賀	30.1	広島	20.8	福岡	15.4	滋賀	10.2	東京	19.5	群馬	14.1	香川	8.9	東京	6.1	45
46	熊本	29.7	熊本	19.5	島根	15.1	広島	9.8	山口	19.3	熊本	13.5	熊本	8.8	京都	6.0	46
47	京都	29.5	京都	19.1	熊本	13.9	熊本	9.7	佐賀	16.3	奈良	13.1	佐賀	8.7	熊本	5.4	47
48	沖縄	22.7	沖縄	17.7	沖縄	8.8	沖縄	9.1	島根	16.1	島根	12.5	島根	6.2	島根	4.5	48

(資料2) 死亡の状況(糖尿病・腎臓病)

都道府県別にみた死亡の状況 (年齢調整死亡率 糖尿病・腎不全)

人口動態統計特殊報告

	糖 尿 病								腎 不 全								
	平成17年		平成22年		平成17年		平成22年		平成17年		平成22年		平成17年		平成22年		
	男	男	女	女	男	男	女	女	男	男	女	女	男	男	女	女	
1	沖縄	10.0	茨城	9.0	沖縄	6.3	徳島	5.2	徳島	12.3	青森	12.8	徳島	8.0	秋田	6.6	1
2	茨城	9.5	青森	9.0	徳島	6.0	香川	4.6	鹿児島	12.2	徳島	12.3	高知	6.6	北海道	6.3	2
3	富山	9.5	山梨	8.7	三重	5.0	静岡	4.4	鳥取	11.6	北海道	10.9	北海道	6.5	山口	6.2	3
4	徳島	9.4	鳥取	8.6	茨城	4.8	茨城	4.2	高知	11.5	愛媛	10.2	香川	6.5	滋賀	6.1	4
5	大分	9.3	香川	8.5	群馬	4.7	山口	4.2	香川	11.1	高知	10.0	青森	6.4	香川	6.0	5
6	兵庫	9.2	佐賀	8.3	秋田	4.6	岩手	4.2	北海道	11.0	秋田	10.0	愛媛	6.4	鹿児島	5.9	6
7	青森	9.0	岩手	8.3	北海道	4.6	沖縄	4.1	大阪	10.2	静岡	9.7	鹿児島	6.4	青森	5.8	7
8	鳥取	8.7	福岡	8.3	大阪	4.4	北海道	4.1	熊本	10.1	鹿児島	9.6	大阪	6.4	大阪	5.8	8
9	香川	8.4	群馬	8.0	千葉	4.4	青森	4.0	静岡	10.1	和歌山	9.3	和歌山	6.1	岩手	5.6	9
10	千葉	8.4	沖縄	7.6	栃木	4.4	和歌山	4.0	岡山	10.1	福井	9.3	京都	5.9	徳島	5.5	10
11	福島	8.1	富山	7.6	青森	4.3	栃木	3.9	岩手	10.0	大阪	9.2	三重	5.6	高知	5.5	11
12	佐賀	8.0	大阪	7.6	大分	4.3	福島	3.8	青森	10.0	滋賀	9.2	岩手	5.6	山梨	5.5	12
13	岩手	8.0	大分	7.5	静岡	4.3	鹿児島	3.6	兵庫	10.0	三重	9.1	宮崎	5.6	埼玉	5.4	13
14	鹿児島	7.9	福島	7.4	埼玉	4.3	群馬	3.5	和歌山	10.0	福島	9.1	長崎	5.6	京都	5.3	14
15	東京	7.9	宮城	7.4	福井	4.3	大阪	3.5	三重	9.8	岐阜	9.0	福岡	5.6	茨城	5.3	15
16	群馬	7.8	長崎	7.4	福島	4.2	埼玉	3.5	山形	9.6	島根	8.9	熊本	5.6	兵庫	5.1	16
17	宮崎	7.7	千葉	7.3	山梨	4.1	兵庫	3.5	岐阜	9.4	栃木	8.9	宮城	5.6	大分	5.0	17
18	大阪	7.6	徳島	7.2	香川	4.1	富山	3.5	島根	9.4	山口	8.9	岡山	5.6	鳥取	5.0	18
19	北海道	7.6	鹿児島	7.2	鹿児島	4.0	三重	3.4	宮崎	9.3	香川	8.8	島根	5.5	群馬	5.0	19
20	福岡	7.6	岡山	7.2	兵庫	4.0	山梨	3.4	福島	9.0	大分	8.8	栃木	5.5	和歌山	4.9	20
21	静岡	7.6	新潟	7.2	和歌山	4.0	鳥取	3.4	広島	9.0	山梨	8.8	山形	5.5	福岡	4.9	21
22	埼玉	7.4	東京	7.1	東京	3.9	高知	3.4	愛知	8.9	岩手	8.6	滋賀	5.4	宮城	4.9	22
23	三重	7.4	栃木	7.1	★全国	3.9	★全国	3.3	★全国	8.8	愛知	8.6	山口	5.4	広島	4.9	23
24	栃木	7.3	静岡	7.0	愛媛	3.8	千葉	3.2	栃木	8.7	埼玉	8.5	大分	5.4	石川	4.9	24
25	★全国	7.3	秋田	7.0	熊本	3.8	広島	3.2	宮城	8.7	茨城	8.5	兵庫	5.4	長崎	4.8	25
26	岡山	7.2	愛媛	6.9	愛知	3.8	石川	3.2	秋田	8.6	山形	8.4	広島	5.4	岡山	4.8	26
27	宮城	7.0	兵庫	6.7	神奈川	3.8	東京	3.1	滋賀	8.6	宮崎	8.4	奈良	5.4	★全国	4.8	27
28	山梨	6.9	三重	6.7	広島	3.7	福井	3.0	京都	8.5	★全国	8.3	埼玉	5.3	岐阜	4.8	28
29	愛媛	6.9	★全国	6.7	福岡	3.6	愛知	3.0	愛媛	8.3	兵庫	8.2	★全国	5.3	山形	4.7	29
30	新潟	6.9	長野	6.7	富山	3.6	福岡	3.0	千葉	8.3	広島	8.2	秋田	5.2	富山	4.7	30
31	島根	6.9	埼玉	6.5	宮城	3.6	岐阜	3.0	大分	8.3	京都	8.2	岐阜	5.2	熊本	4.6	31
32	石川	6.9	北海道	6.3	石川	3.6	島根	3.0	山口	8.2	長崎	7.9	愛知	5.0	愛媛	4.5	32
33	滋賀	6.7	熊本	6.3	岐阜	3.6	宮城	2.9	東京	8.2	千葉	7.7	茨城	5.0	福井	4.5	33
34	山口	6.7	福井	6.0	岡山	3.4	岡山	2.9	埼玉	8.2	福岡	7.7	鳥取	5.0	宮崎	4.4	34
35	和歌山	6.2	山口	5.9	新潟	3.4	滋賀	2.9	茨城	8.1	富山	7.6	千葉	4.9	千葉	4.3	35
36	岐阜	6.1	宮崎	5.7	山形	3.4	秋田	2.8	福井	8.1	奈良	7.6	沖縄	4.9	沖縄	4.3	36
37	福井	6.1	高知	5.6	鳥取	3.2	新潟	2.8	富山	7.9	鳥取	7.4	福島	4.8	福島	4.3	37
38	熊本	5.9	愛知	5.5	高知	3.2	宮崎	2.8	石川	7.9	熊本	7.3	群馬	4.8	静岡	4.3	38
39	愛知	5.9	石川	5.4	山口	3.1	長野	2.8	沖縄	7.7	宮城	7.2	静岡	4.7	三重	4.2	39
40	広島	5.8	和歌山	5.4	奈良	3.1	愛媛	2.7	福岡	7.6	岡山	7.1	東京	4.6	愛知	4.1	40
41	神奈川	5.7	京都	5.4	長崎	2.9	神奈川	2.7	長崎	7.6	東京	7.1	神奈川	4.5	東京	4.1	41
42	長野	5.7	島根	5.2	滋賀	2.9	山形	2.7	神奈川	7.6	新潟	6.9	佐賀	4.5	栃木	4.0	42
43	長崎	5.7	山形	5.0	佐賀	2.8	長崎	2.7	群馬	7.4	長野	6.8	富山	4.4	佐賀	4.0	43
44	山形	5.7	岐阜	4.9	岩手	2.8	京都	2.6	奈良	7.3	沖縄	6.7	福井	4.2	神奈川	3.5	44
45	奈良	5.6	神奈川	4.8	京都	2.8	奈良	2.5	山梨	6.4	群馬	6.7	山梨	3.8	奈良	3.4	45
46	高知	5.4	広島	4.7	島根	2.8	大分	2.3	長野	6.2	神奈川	6.2	長野	3.8	長野	3.4	46
47	京都	5.4	奈良	4.1	宮崎	2.7	熊本	2.2	新潟	5.8	石川	6.1	新潟	3.5	新潟	3.4	47
48	秋田	4.7	滋賀	3.5	長野	2.3	佐賀	2.2	佐賀	5.0	佐賀	5.5	石川	3.3	島根	3.0	48

(資料3) 出生時の平均体重及び低出生体重児(2500g未満)の出生割合

出生時の平均体重及び2500g未満の出生数及び割合

人口動態調査

	男									女								
	平成17年			平成22年			平成17年			平成22年								
	体重2500g未満		平均 体重	体重2500g未満		平均 体重	体重2500g未満		平均 体重	体重2500g未満		平均 体重						
	出生 割合	実数		出生 割合	実数		出生 割合	実数		出生 割合	実数							
1	沖縄	9.9	819	3.03	沖縄	10.1	883	3.01	山梨	12.4	431	2.93	山梨	12.8	413	2.93	1	
2	高知	9.6	286	3.02	山梨	9.7	332	3.01	沖縄	11.9	930	2.95	那珂市	12.8	24	2.97	2	
3	静岡	9.3	1,531	3.02	高知	9.7	276	3.03	静岡	11.8	1,823	2.93	島根	12.6	355	2.93	3	
4	宮崎	9.2	459	3.04	鹿児島	9.4	731	3.03	福岡	11.3	2,399	2.95	沖縄	12.4	1,029	2.93	4	
5	京都	8.9	992	3.05	長崎	9.2	567	3.06	宮崎	11.2	534	2.95	栃木	11.7	929	2.94	5	
6	山口	8.9	522	3.04	福岡	9.1	2,197	3.03	大阪	11.2	4,144	2.96	鹿児島	11.5	846	2.95	6	
7	山梨	8.8	326	3.03	栃木	9.0	769	3.03	和歌山	11.2	422	2.96	静岡	11.5	1,795	2.93	7	
8	福岡	8.8	1,955	3.04	京都	9.0	995	3.04	高知	11.1	326	2.94	秋田	11.5	372	2.97	8	
9	愛知	8.8	3,026	3.04	宮崎	9.0	470	3.04	兵庫	11.1	2,542	2.96	高知	11.4	302	2.94	9	
10	兵庫	8.8	2,137	3.04	長野	8.9	779	3.04	愛知	11.0	3,600	2.96	福岡	11.4	2,579	2.95	10	
11	鹿児島	8.8	680	3.05	徳島	8.9	271	3.05	群馬	11.0	917	2.96	鳥取	11.3	262	2.97	11	
12	大阪	8.7	3,395	3.04	香川	8.9	387	3.04	北海道	10.9	2,207	2.97	愛知	11.2	3,777	2.95	12	
13	栃木	8.7	778	3.04	佐賀	8.9	351	3.04	佐賀	10.9	407	2.97	京都	11.1	1,140	2.95	13	
14	群馬	8.6	755	3.04	北海道	8.8	1,804	3.04	京都	10.8	1,126	2.96	宮崎	11.1	553	2.96	14	
15	北海道	8.6	1,811	3.05	青森	8.8	435	3.05	鹿児島	10.8	769	2.96	山口	11.0	626	2.96	15	
16	埼玉	8.6	2,630	3.05	静岡	8.8	1,446	3.02	島根	10.8	306	2.96	福島	10.9	847	2.95	16	
17	長野	8.6	816	3.04	島根	8.8	259	3.03	山口	10.7	606	2.97	茨城	10.9	1,272	2.96	17	
18	★全国	8.5	46,274	3.05	大阪	8.7	3,357	3.04	栃木	10.7	903	2.96	群馬	10.9	848	2.96	18	
19	神奈川	8.5	3,325	3.04	広島	8.7	1,132	3.03	埼玉	10.7	3,101	2.97	佐賀	10.8	398	2.96	19	
20	奈良	8.5	495	3.05	山口	8.7	513	3.04	熊本	10.7	815	2.97	北海道	10.8	2,130	2.96	20	
21	広島	8.5	1,085	3.05	大分	8.7	446	3.06	岐阜	10.7	937	2.97	大阪	10.8	3,941	2.96	21	
22	熊本	8.4	678	3.06	神奈川	8.6	3,418	3.03	長野	10.6	953	2.95	★全国	10.8	56,053	2.96	22	
23	茨城	8.4	1,042	3.06	鳥取	8.6	211	3.06	★全国	10.6	54,998	2.96	兵庫	10.8	2,512	2.96	23	
24	東京	8.4	4,150	3.05	★全国	8.5	46,996	3.04	神奈川	10.6	3,945	2.96	長崎	10.7	627	2.97	24	
25	大分	8.4	421	3.05	山形	8.4	376	3.06	奈良	10.6	571	2.96	神奈川	10.7	4,090	2.95	25	
26	愛媛	8.4	495	3.06	福島	8.4	699	3.04	茨城	10.6	1,247	2.98	埼玉	10.7	3,062	2.95	26	
27	岐阜	8.3	743	3.05	埼玉	8.4	2,599	3.04	東京	10.6	4,955	2.96	東京	10.7	5,617	2.96	27	
28	岩手	8.3	446	3.05	千葉	8.4	2,245	3.05	岩手	10.5	541	2.97	滋賀	10.7	690	2.96	28	
29	鳥取	8.3	207	3.05	愛知	8.4	3,038	3.03	福島	10.4	884	2.97	長野	10.6	891	2.95	29	
30	佐賀	8.2	311	3.05	秋田	8.3	285	3.06	広島	10.3	1,230	2.96	広島	10.6	1,324	2.95	30	
31	青森	8.2	443	3.07	茨城	8.3	1,027	3.05	青森	10.3	531	2.98	岩手	10.6	511	2.96	31	
32	福島	8.2	737	3.05	岐阜	8.3	728	3.04	大分	10.2	483	2.98	熊本	10.4	822	2.97	32	
33	岡山	8.2	715	3.06	兵庫	8.3	2,056	3.04	長崎	10.1	594	2.98	徳島	10.3	296	2.97	33	
34	長崎	8.1	509	3.07	和歌山	8.3	321	3.04	香川	10.1	435	2.99	大分	10.3	512	2.98	34	
35	千葉	8.1	2,093	3.06	愛媛	8.3	487	3.05	滋賀	10.1	633	2.98	岐阜	10.3	841	2.96	35	
36	宮城	8.1	803	3.07	熊本	8.3	686	3.06	那珂市	10.1	19	2.94	青森	10.2	487	2.97	36	
37	秋田	8.1	310	3.07	岩手	8.2	405	3.05	千葉	10.0	2,458	2.98	宮城	10.2	946	2.97	37	
38	和歌山	8.0	325	3.05	宮城	8.2	809	3.06	愛媛	9.8	551	2.98	三重	10.2	756	2.98	38	
39	新潟	8.0	758	3.08	東京	8.2	4,530	3.04	岡山	9.8	778	2.97	奈良	10.2	525	2.96	39	
40	富山	8.0	376	3.07	三重	8.2	645	3.06	新潟	9.7	876	3.00	富山	10.2	398	2.98	40	
41	香川	7.9	347	3.07	滋賀	8.2	568	3.04	鳥取	9.6	240	2.99	石川	10.2	475	2.97	41	
42	島根	7.8	224	3.06	奈良	8.1	448	3.04	徳島	9.6	278	2.99	千葉	10.1	2,524	2.97	42	
43	滋賀	7.7	514	3.07	群馬	7.9	655	3.04	富山	9.5	406	2.99	和歌山	10.1	378	2.96	43	
44	三重	7.7	597	3.07	新潟	7.8	718	3.07	三重	9.5	724	2.98	香川	9.9	402	2.97	44	
45	徳島	7.6	228	3.07	岡山	7.8	670	3.05	石川	9.5	465	2.99	愛媛	9.9	551	2.97	45	
46	石川	7.5	388	3.08	富山	7.7	329	3.06	秋田	9.4	362	2.99	新潟	9.9	879	2.99	46	
47	山形	7.1	336	3.08	福井	7.7	271	3.07	福井	9.4	323	3.00	岡山	9.9	802	2.97	47	
48	福井	6.7	248	3.09	石川	7.4	367	3.07	宮城	9.3	877	2.99	山形	9.7	403	2.97	48	
49	那珂市	5.8	14	3.10	那珂市	6.9	15	3.03	山形	8.9	409	2.99	福井	9.4	312	2.99	49	

(注) 1. 平成3年までの出生時の体重は、100グラム単位で把握したため、算出平均体重に0.05kgを加えたが、平成4年に調査票を改正し、これ以降はグラム単位で把握した算術平均値である。

2. 出生時の体重不詳を除いた出生数に対する割合である。

(資料4) 肥満傾向児の出現率(5～17歳までの男)

平成22年度 都道府県別 肥満傾向児の出現率(男)

学校保健統計調査

	幼稚園		小学校								中学校			高等学校													
	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳														
1	徳島	5.96	山口	9.34	栃木	13.46	秋田	14.29	秋田	16.35	北海道	18.43	岩手	17.93	北海道	19.18	青森	16.92	徳島	13.85	青森	18.86	青森	18.77	秋田	15.59	1
2	岩手	5.66	秋田	8.57	山形	12.33	青森	13.19	栃木	15.14	山形	18.01	山形	16.00	宮城	16.56	宮城	14.56	宮城	12.45	北海道	17.19	秋田	17.16	千葉	15.23	2
3	茨城	4.78	北海道	7.82	岩手	10.75	北海道	11.85	青森	15.12	徳島	15.82	那珂市	15.38	福島	15.49	栃木	14.00	青森	12.29	高知	17.01	福井	15.72	徳島	14.68	3
4	秋田	4.64	青森	7.76	北海道	10.50	岩手	11.39	岩手	14.09	岩手	14.33	北海道	15.37	那珂市	15.18	山形	13.93	沖縄	11.89	福島	16.96	岩手	15.34	山梨	14.57	4
5	山形	4.44	熊本	7.17	茨城	9.54	長野	10.87	宮城	13.43	那珂市	13.75	青森	15.24	栃木	15.10	徳島	13.17	北海道	11.71	徳島	16.37	福島	14.91	奈良	14.46	5
6	宮城	4.27	宮城	6.99	高知	8.66	群馬	10.55	熊本	13.01	群馬	13.56	福島	14.90	茨城	14.98	福島	12.83	宮崎	11.26	秋田	15.69	山形	14.89	大分	14.26	6
7	北海道	4.19	山形	6.54	秋田	8.51	栃木	10.53	福島	12.96	秋田	13.32	高知	14.70	青森	14.86	和歌山	12.50	山形	11.23	岩手	15.64	神奈川	14.49	鹿児島	14.01	7
8	福島	4.14	茨城	6.32	沖縄	8.10	宮城	10.17	山形	12.68	大分	13.31	熊本	14.38	山形	14.08	山梨	12.40	茨城	11.16	山形	14.95	三重	14.17	青森	13.95	8
9	青森	4.11	那珂市	6.20	福島	7.79	熊本	10.14	北海道	12.07	宮城	13.07	山梨	14.23	徳島	13.83	大分	12.19	大分	11.06	和歌山	14.82	茨城	13.96	熊本	13.75	9
10	新潟	4.03	福島	6.18	青森	7.77	那珂市	10.11	千葉	12.07	青森	12.55	群馬	14.05	岩手	13.71	香川	12.07	群馬	10.87	山梨	14.38	北海道	13.89	北海道	13.72	10
11	栃木	3.97	大分	6.11	大分	7.46	徳島	9.69	那珂市	11.66	山梨	12.36	長野	13.36	秋田	13.62	高知	12.07	栃木	10.84	茨城	14.17	栃木	13.87	栃木	13.45	11
12	鹿児島	3.85	高知	6.06	宮城	7.43	沖縄	9.47	山梨	11.63	宮崎	12.17	愛媛	13.03	宮崎	13.41	岐阜	11.66	静岡	10.68	福岡	14.16	群馬	13.80	群馬	13.29	12
13	山梨	3.81	長野	6.01	鹿児島	7.35	大分	9.41	愛媛	11.58	愛媛	12.16	東京	12.63	佐賀	13.29	茨城	11.33	鹿児島	10.54	福井	13.81	宮城	13.35	愛媛	13.10	13
14	千葉	3.77	宮崎	5.97	群馬	7.32	山形	9.16	岐阜	11.48	栃木	12.15	徳島	11.93	和歌山	13.25	宮崎	11.31	福島	10.48	群馬	13.76	鹿児島	12.88	岩手	13.02	14
15	熊本	3.47	長崎	5.86	山梨	7.01	三重	9.15	群馬	11.21	茨城	12.14	宮崎	11.76	群馬	12.80	群馬	10.59	大阪	10.45	鹿児島	13.75	千葉	12.61	福島	13.01	15
16	沖縄	3.44	香川	5.67	那珂市	6.94	新潟	8.99	富山	10.66	福島	11.81	新潟	11.69	沖縄	12.17	沖縄	10.49	秋田	10.26	石川	13.75	奈良	12.54	山形	12.16	16
17	香川	3.38	山梨	5.63	徳島	6.61	福島	8.57	徳島	10.50	沖縄	11.81	埼玉	11.68	高知	12.13	北海道	10.46	東京	10.07	千葉	13.63	沖縄	12.51	岡山	12.04	17
18	三重	3.24	栃木	5.56	富山	6.34	石川	8.48	茨城	10.39	静岡	11.69	千葉	11.23	熊本	11.67	愛媛	10.05	福岡	10.07	大阪	13.41	和歌山	12.31	高知	11.73	18
19	高知	3.17	岡山	5.40	新潟	6.15	佐賀	8.37	長崎	10.25	高知	11.66	★全国	11.09	岡山	11.64	東京	10.00	長野	9.94	広島	13.25	熊本	12.31	新潟	11.71	19
20	福井	3.14	鹿児島	5.18	三重	6.00	愛媛	8.26	新潟	10.05	埼玉	11.47	大分	11.04	山梨	11.56	大阪	9.84	山梨	9.76	長野	13.13	大分	11.97	埼玉	11.68	20
21	東京	3.07	岩手	5.07	岡山	5.98	和歌山	8.16	山口	9.94	奈良	11.34	鹿児島	10.86	広島	11.21	秋田	9.79	岩手	9.70	香川	13.10	大阪	11.67	大阪	11.35	21
22	神奈川	3.04	神奈川	5.02	千葉	5.65	鹿児島	7.93	大分	9.88	千葉	11.30	三重	10.81	石川	11.17	熊本	9.77	富山	9.53	岐阜	12.56	徳島	11.65	★全国	11.30	22
23	★全国	2.80	群馬	5.00	★全国	5.62	山口	7.70	和歌山	9.56	佐賀	11.29	宮城	10.70	千葉	11.15	岡山	9.63	岡山	9.40	栃木	12.40	★全国	11.57	広島	11.28	23
24	岐阜	2.79	千葉	4.85	熊本	5.61	茨城	7.45	埼玉	9.55	和歌山	11.25	福岡	10.67	福井	11.05	新潟	9.56	★全国	9.37	★全国	12.40	埼玉	11.50	鳥取	11.27	24
25	福岡	2.74	佐賀	4.70	佐賀	5.58	山梨	7.43	高知	9.50	鹿児島	10.64	茨城	10.63	奈良	11.04	岩手	9.55	千葉	9.34	宮城	12.28	山梨	11.44	福井	11.06	25
26	長崎	2.68	埼玉	4.56	和歌山	5.40	千葉	7.26	福岡	9.50	新潟	10.56	長崎	10.56	★全国	10.99	鹿児島	9.42	香川	9.34	岡山	12.27	愛知	11.42	神奈川	11.01	26
27	埼玉	2.65	愛媛	4.53	鳥取	5.24	★全国	7.20	宮崎	9.46	愛知	10.45	奈良	10.50	大阪	10.89	★全国	9.41	佐賀	9.25	沖縄	12.19	岡山	11.12	宮城	10.98	27
28	長野	2.50	★全国	4.46	宮崎	5.24	福岡	6.99	鹿児島	9.44	★全国	10.37	神奈川	10.49	神奈川	10.88	千葉	9.13	広島	9.21	埼玉	11.90	広島	11.08	東京	10.77	28
29	岡山	2.49	岐阜	4.39	京都	5.22	静岡	6.85	★全国	9.06	石川	10.21	香川	10.45	静岡	10.78	神奈川	8.77	奈良	8.98	長崎	11.90	新潟	11.08	長崎	10.66	29
30	佐賀	2.46	愛知	4.32	長崎	5.22	福井	6.81	広島	8.79	広島	10.08	静岡	10.39	山口	10.61	福岡	8.68	滋賀	8.86	宮崎	11.56	東京	10.99	和歌山	10.63	30
31	富山	2.40	石川	4.29	広島	5.10	香川	6.69	奈良	8.47	岐阜	9.93	愛知	10.24	愛媛	10.50	静岡	8.67	埼玉	8.71	大分	11.32	愛媛	10.99	兵庫	10.63	31
32	宮崎	2.36	福井	4.21	長野	4.93	埼玉	6.68	沖縄	8.47	福井	9.79	岐阜	10.03	香川	10.43	奈良	8.56	京都	8.67	愛知	11.25	高知	10.06	長野	10.62	32
33	群馬	2.24	徳島	4.02	東京	4.92	鳥根	6.53	岡山	8.33	鳥根	9.66	栃木	9.96	新潟	10.40	富山	8.29	那珂市	8.63	東京	11.21	兵庫	9.87	茨城	10.30	33
34	大分	2.04	静岡	3.83	福岡	4.91	鳥取	6.31	石川	8.19	熊本	9.20	広島	9.87	福岡	10.39	広島	8.18	和歌山	8.60	新潟	11.17	佐賀	9.81	三重	10.28	34
35	愛媛	2.03	福岡	3.82	兵庫	4.69	宮崎	6.27	大阪	7.92	福岡	9.10	秋田	9.74	大分	10.17	石川	8.11	高知	8.54	滋賀	11.09	宮崎	9.73	岐阜	10.14	35
36	大阪	1.99	三重	3.64	鳥根	4.69	神奈川	6.22	佐賀	7.85	長野	9.04	石川	9.74	三重	10.12	京都	8.02	愛知	8.46	静岡	11.03	山口	9.58	愛知	9.92	36
37	石川	1.94	奈良	3.39	愛知	4.55	富山	6.06	長野	7.76	岡山	8.82	富山	9.56	鹿児島	10.02	長野	7.85	福井	8.37	三重	10.83	石川	9.35	沖縄	9.60	37
38	静岡	1.92	沖縄	3.39	岐阜	4.50	滋賀	6.01	滋賀	7.65	三重	8.71	大阪	9.55	長野	9.59	鳥取	7.83	愛媛	8.10	神奈川	10.48	香川	9.35	石川	9.34	38
39	鳥根	1.90	大阪	3.34	滋賀	4.41	岡山	5.97	福井	7.44	富山	8.59	佐賀	9.45	岐阜	9.27	愛知	7.78	新潟	8.08	奈良	10.42	長崎	8.83	佐賀	9.24	39
40	滋賀	1.88	鳥取	3.24	神奈川	4.21	兵庫	5.91	京都	7.22	神奈川	8.58	岡山	9.38	長崎	9.00	福井	7.76	三重	8.00	京都	10.06	鳥根	8.64	香川	9.21	40
41	和歌山	1.79	兵庫	3.04	香川	4.07	長崎	5.88	静岡	7.14	大阪	8.57	沖縄	9.37	東京	8.94	佐賀	7.70	長崎	7.97	鳥取	10.05	鳥取	8.59	京都	9.15	41
42	京都	1.78	新潟	2.90	大阪	4.06	広島	5.83	鳥根	6.86	香川	8.24	福井	9.19	富山	8.91	那珂市	7.39	山口	7.94	愛媛	9.47	福岡	8.32	福岡	9.12	42
43	奈良	1.45	京都	2.78	奈良	3.62	愛知	5.74	東京	6.78	長崎	8.18	和歌山	8.69	埼玉	8.61	埼玉	7.38	岐阜	7.73	兵庫	9.34	静岡	8.19	静岡	8.56	43
44	愛知	1.39	鳥根	2.71	静岡	3.52	京都	5.63	鳥取	6.64	兵庫	7.98	鳥根	8.59	愛知	8.48	滋賀	7.21	石川	7.49	鳥根	9.06	滋賀	7.74	富山	8.52	44
45	広島	1.28	和歌山	2.55	埼玉	3.50	大阪	5.29	香川	6.58	山口	7.92	兵庫	8.40	兵庫	7.72	三重	6.79	神奈川	7.11	熊本	8.91	長野	7.67	宮崎	8.29	45
46	山口	1.21	広島	2.20	愛媛	3.50	奈良	5.27	愛知	6.29	滋賀	7.77	山口	8.38	滋賀	7.56	山口	6.78	鳥取	6.57	富山	8.66	京都	7.38	山口	7.86	46
47	鳥取	1.19	東京	2.12	石川	3.18	高知	5.26	神奈川	6.28	東京	7.35	京都	7.93	鳥根	7.55	長崎	6.15	兵庫	6.37	那珂市	8.57	岐阜	7.15	滋賀	6.33	47
48	兵庫	0.89	滋賀	1.62	福井	3.13	岐阜	5.14	三重	6.24	京都	7.13	鳥取	7.16	京都	7.45	鳥根	6.08	鳥根	5.73	佐賀	8.36	富山	5.17	鳥根	5.93	48
49	富山	1.57	山口	2.99	東京	4.49	兵庫	6.14	鳥取	5.38	滋賀	6.34	鳥取	7.38	兵庫	5.91	熊本	5.22	山口	7.62	那珂市	4.17	那珂市	2.78	那珂市	2.78	49

(資料5) 肥満傾向児の出現率(5歳～17歳までの女)

平成22年度 都道府県別 肥満傾向児の出現率(女)

学校保健統計調査

	幼稚園		小学校								中学校			高等学校			
	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳				
1	徳島 6.73	青森 11.60	北海道 8.92	那珂市 11.07	北海道 13.16	青森 12.64	大分 14.91	宮城 14.11	宮城 12.71	北海道 12.50	佐賀 14.23	徳島 13.64	山形 14.24	1			
2	宮城 5.90	岩手 9.36	山形 8.42	茨城 10.69	徳島 11.43	岩手 12.42	徳島 12.90	高知 13.39	福島 11.42	宮城 12.09	福島 12.69	秋田 13.23	福島 12.39	2			
3	福島 5.12	高知 8.72	岩手 8.33	岩手 10.59	青森 10.26	宮城 11.76	岩手 12.63	沖縄 13.21	栃木 11.15	和歌山 11.76	宮崎 12.12	青森 12.91	宮崎 12.24	3			
4	熊本 4.76	大分 7.94	青森 8.15	鹿児島 10.36	栃木 10.00	栃木 11.68	福島 12.59	青森 13.20	那珂市 11.11	岩手 11.54	茨城 11.87	福井 11.01	岩手 11.06	4			
5	山形 7.56	宮城 7.68	熊本 8.04	青森 10.26	岩手 9.76	宮崎 11.10	宮城 12.14	北海道 12.63	青森 10.96	福島 11.42	千葉 11.40	北海道 10.36	茨城 10.76	5			
6	茨城 4.38	秋田 7.45	大分 8.00	北海道 9.52	秋田 9.72	北海道 10.89	青森 12.11	福島 12.55	群馬 10.86	鹿児島 11.33	香川 11.09	岩手 9.83	青森 10.69	6			
7	新潟 4.16	茨城 7.40	山梨 7.85	栃木 9.38	茨城 9.67	秋田 10.46	栃木 11.91	大分 12.21	徳島 10.66	青森 11.07	北海道 10.65	栃木 9.47	栃木 10.63	7			
8	奈良 4.12	愛媛 6.72	宮城 7.55	秋田 9.37	宮城 9.54	群馬 10.37	佐賀 11.50	山梨 11.82	大分 10.46	高知 10.97	青森 10.56	福岡 9.28	北海道 10.56	8			
9	秋田 4.06	宮崎 6.67	那珂市 7.46	長崎 9.33	愛知 9.47	福島 10.28	沖縄 11.49	鹿児島 11.41	秋田 10.26	山形 10.73	岩手 10.37	福島 9.01	和歌山 10.44	9			
10	宮崎 4.01	栃木 6.30	香川 7.34	大分 9.03	群馬 9.46	愛媛 9.66	群馬 11.08	徳島 11.32	愛媛 10.05	茨城 10.64	秋田 10.30	佐賀 8.72	千葉 10.06	10			
11	沖縄 4.00	群馬 6.11	宮崎 7.32	徳島 8.93	鹿児島 9.45	三重 9.58	北海道 11.05	宮崎 11.07	鹿児島 10.03	群馬 10.53	岡山 10.27	千葉 8.61	徳島 9.81	11			
12	北海道 3.95	熊本 5.80	秋田 7.20	山梨 8.81	沖縄 9.29	沖縄 9.48	宮崎 10.99	愛媛 10.74	北海道 9.95	長崎 10.53	福岡 10.21	愛媛 8.60	香川 9.76	12			
13	愛媛 3.89	北海道 5.72	栃木 7.06	宮城 8.62	熊本 9.29	山形 9.36	神奈川 10.87	岩手 10.60	宮崎 9.90	秋田 10.31	栃木 10.03	岐阜 8.48	大分 9.55	13			
14	埼玉 3.81	和歌山 5.68	山口 6.94	宮崎 8.53	岐阜 9.23	熊本 9.34	鹿児島 10.53	山形 10.50	佐賀 9.84	栃木 9.65	和歌山 9.91	那珂市 8.33	愛知 9.18	14			
15	青森 3.77	徳島 5.60	群馬 6.59	千葉 8.25	福島 9.22	東京 9.31	茨城 10.30	茨城 10.30	福井 9.45	大分 9.60	静岡 9.81	和歌山 8.32	群馬 9.05	15			
16	栃木 3.76	広島 5.35	茨城 6.52	山形 8.19	山梨 9.19	那珂市 9.23	福岡 9.99	栃木 9.85	岡山 9.27	山梨 9.54	長崎 9.44	静岡 8.31	愛媛 9.00	16			
17	鹿児島 3.76	千葉 5.25	埼玉 6.51	埼玉 8.13	新潟 9.19	福岡 8.81	香川 9.98	広島 9.79	沖縄 9.14	広島 9.40	沖縄 9.41	山梨 8.26	高知 8.74	17			
18	香川 3.58	福井 5.20	三重 6.25	福島 8.11	佐賀 8.89	佐賀 8.79	秋田 9.69	福岡 9.75	山梨 9.11	沖縄 9.38	福井 9.38	長崎 8.18	熊本 8.64	18			
19	群馬 3.46	静岡 5.15	京都 5.98	福井 8.01	島根 8.76	大分 8.71	山形 9.47	秋田 9.64	熊本 9.03	徳島 9.32	埼玉 9.37	山形 8.18	大阪 8.32	19			
20	千葉 3.37	山梨 5.05	沖縄 5.97	沖縄 7.92	和歌山 8.76	広島 8.69	和歌山 9.32	和歌山 9.63	長野 8.72	那珂市 9.09	徳島 9.18	東京 8.10	長崎 8.23	20			
21	山梨 3.35	山形 5.01	福島 5.90	福岡 7.73	愛媛 8.71	富山 8.66	那珂市 9.24	香川 9.52	石川 8.71	宮崎 8.87	大分 8.79	熊本 8.04	★全国 8.14	21			
22	神奈川 3.03	沖縄 4.92	徳島 5.82	島根 7.66	宮崎 8.60	鹿児島 8.59	山梨 9.14	島根 9.42	大阪 8.68	熊本 8.81	★全国 8.59	神奈川 8.02	長野 8.10	22			
23	三重 3.01	三重 4.67	和歌山 5.73	群馬 7.65	那珂市 8.56	千葉 8.45	★全国 8.83	岡山 9.12	山形 8.66	富山 8.24	岐阜 8.59	新潟 7.96	山梨 8.07	23			
24	富山 2.99	那珂市 4.60	鹿児島 5.73	佐賀 7.56	大分 8.55	埼玉 8.14	高知 8.69	長崎 9.01	茨城 8.65	千葉 8.10	山梨 8.54	愛知 7.89	秋田 8.01	24			
25	岩手 2.98	石川 4.44	新潟 5.63	山口 7.15	香川 8.48	★全国 8.13	静岡 8.54	★全国 8.92	千葉 8.55	愛媛 8.03	山形 8.51	★全国 7.81	福岡 7.87	25			
26	岡山 2.89	富山 4.41	愛知 5.57	広島 7.05	岡山 8.22	山梨 8.08	岡山 8.53	大阪 8.90	愛知 8.51	岡山 8.01	群馬 8.49	富山 7.81	島根 7.78	26			
27	★全国 2.83	福岡 4.27	奈良 5.54	岐阜 6.93	山形 7.92	山口 8.08	岐阜 8.46	佐賀 8.83	山口 8.39	★全国 7.89	愛知 8.46	大阪 7.75	兵庫 7.76	27			
28	和歌山 2.71	香川 4.23	広島 5.51	★全国 6.90	静岡 7.76	岡山 7.77	東京 8.39	埼玉 8.79	長崎 8.33	佐賀 7.69	鳥取 8.44	宮城 7.34	広島 7.72	28			
29	福岡 2.67	★全国 4.23	★全国 5.13	滋賀 6.87	★全国 7.51	石川 7.75	愛媛 8.19	群馬 8.67	和歌山 8.29	岐阜 7.63	長野 8.40	岡山 7.32	奈良 7.61	29			
30	大分 2.56	島根 4.23	長崎 5.12	和歌山 6.81	埼玉 7.21	茨城 7.41	埼玉 8.07	三重 8.58	★全国 7.96	大阪 7.58	広島 8.38	石川 7.29	静岡 7.58	30			
31	高知 2.48	新潟 4.19	福岡 4.81	熊本 6.64	高知 6.92	神奈川 7.32	奈良 7.98	富山 8.56	岩手 7.90	滋賀 7.56	大阪 8.22	長野 7.24	鳥取 7.56	31			
32	鳥取 2.35	佐賀 4.07	静岡 4.73	静岡 6.54	福岡 6.85	徳島 7.28	石川 7.92	熊本 8.51	高知 7.78	新潟 7.48	島根 8.19	鹿児島 7.19	新潟 7.38	32			
33	長崎 2.27	埼玉 3.96	佐賀 4.65	愛媛 6.36	福井 6.82	福井 7.03	大阪 7.86	千葉 8.36	埼玉 7.60	鳥取 7.22	宮城 8.16	広島 7.14	神奈川 7.33	33			
34	長野 2.26	福島 3.83	岡山 4.59	石川 6.05	三重 6.30	島根 7.02	京都 7.67	岐阜 8.29	奈良 7.36	香川 7.11	愛媛 8.13	高知 7.02	三重 7.33	34			
35	岐阜 2.25	愛知 3.65	高知 4.40	高知 5.99	神奈川 6.27	大阪 6.97	三重 7.56	鳥取 8.19	福岡 7.20	長野 7.10	東京 7.82	茨城 6.93	沖縄 7.31	35			
36	福井 2.22	鳥取 3.47	愛媛 4.24	大阪 5.98	長崎 6.21	滋賀 6.86	愛知 7.53	山口 8.17	岐阜 7.18	神奈川 7.08	那珂市 7.69	香川 6.88	佐賀 7.30	36			
37	静岡 2.07	滋賀 3.32	千葉 4.02	鳥取 5.96	京都 6.20	京都 6.81	新潟 7.51	東京 8.02	香川 7.10	愛知 7.02	鹿児島 7.54	埼玉 6.46	富山 7.30	37			
38	大阪 1.94	岡山 3.31	神奈川 3.84	神奈川 5.88	鳥取 6.12	鳥取 6.79	島根 7.49	石川 7.97	鳥取 7.01	島根 6.90	高知 7.28	宮崎 6.38	滋賀 7.22	38			
39	佐賀 1.90	鹿児島 3.09	大阪 3.80	岡山 5.62	富山 6.08	高知 6.74	広島 7.45	那珂市 7.51	広島 6.84	山口 6.87	新潟 7.23	群馬 6.09	岡山 6.90	39			
40	島根 1.83	東京 3.07	兵庫 3.78	兵庫 5.42	東京 5.93	長崎 6.71	長崎 7.29	神奈川 7.49	滋賀 6.68	福井 6.85	奈良 6.83	島根 5.95	石川 6.79	40			
41	山口 1.73	岐阜 3.04	島根 3.61	新潟 5.34	広島 5.80	愛知 6.64	山口 7.16	長野 7.31	富山 6.62	福岡 6.83	三重 6.82	京都 5.93	宮城 6.62	41			
42	東京 1.71	長崎 3.00	福井 3.34	東京 5.32	兵庫 5.59	新潟 6.56	滋賀 7.03	福井 7.31	三重 6.47	静岡 6.78	山口 6.57	三重 5.70	岐阜 6.48	42			
43	京都 1.63	神奈川 2.61	鳥取 3.22	富山 5.24	千葉 5.49	奈良 6.32	長野 6.94	奈良 7.17	新潟 6.44	埼玉 6.25	富山 6.28	鳥取 5.68	福井 6.42	43			
44	広島 1.60	山口 2.58	富山 3.20	香川 5.17	大阪 5.47	兵庫 6.16	富山 6.74	兵庫 6.97	静岡 6.38	石川 5.99	兵庫 5.99	大分 5.60	東京 6.13	44			
45	石川 1.46	大阪 2.48	滋賀 3.20	京都 5.13	奈良 5.47	静岡 5.99	千葉 6.67	静岡 6.76	神奈川 6.06	京都 5.79	神奈川 5.93	兵庫 5.50	鹿児島 6.08	45			
46	兵庫 1.27	長野 2.05	東京 2.69	三重 5.08	山口 5.12	岐阜 5.96	熊本 6.55	愛知 6.70	東京 5.99	三重 5.65	滋賀 5.60	山口 5.27	埼玉 6.06	46			
47	滋賀 1.16	兵庫 2.03	岐阜 2.65	奈良 5.06	滋賀 5.09	和歌山 5.91	兵庫 5.83	新潟 6.64	兵庫 5.24	東京 5.22	石川 5.48	滋賀 5.12	那珂市 5.88	47			
48	愛知 1.05	奈良 1.98	石川 2.58	長野 4.98	長野 5.04	香川 5.44	福井 5.32	滋賀 6.49	京都 4.78	兵庫 4.88	京都 5.26	沖縄 5.06	山口 5.13	48			
49	京都 1.53	長野 2.38	愛知 3.95	石川 4.55	長野 4.28	鳥取 4.90	京都 5.81	島根 4.00	奈良 4.43	熊本 3.83	奈良 4.69	京都 4.81	49				

(注) 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者である。以下の各表において同じ。

肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100 (%)

(資料6) 自分の適正体重を知り、食生活の見直しをしよう

食べた物は消化・吸収され、私たちのからだをつくっています。やせていたり、太っていたりするのはいまの食生活の結果です。体重を適正に保つことは、生活習慣病予防の第一歩です。自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をし、日々の食生活の見直しをしましょう。

現在の身長と体重は？

身長  .  m

体重  kg

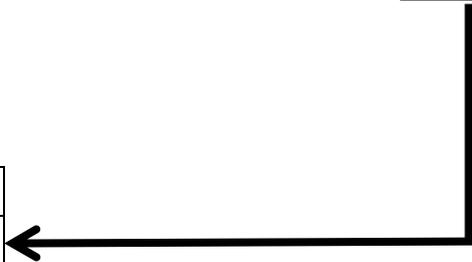
自分の適正体重(標準体重)はどのくらい？

標準体重 =  身長 .  m ×  身長 .  m × 22 =  kg

やせてる？太ってる？BMI(体格指数)を計算してみましょう。

自分のBMI =  体重 kg ÷  身長 .  m ÷  身長 .  m =

BMI	18.5 未満	やせ
	18.5 以上 25 未満	標準
	25 以上	肥満



注意) BMI判定は、基本的に成人向けの体格判定ですので、乳児～18歳までは下記のもので確認しましょう。

◎乳幼児: 母子健康手帳の「乳児・幼児身体発育曲線」

◎学童期～18歳: 身長や体重を書き入れる「成長曲線」

(資料8) 那珂市の農産物について



おいしい季節はいつだろう？

**那珂市の農産物カレンダー**

品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
トマト					←→	←→	←→		←→			
ズッキーニ					←→	←→	←→					
かぼちゃ					←→	←→	←→					
なす						←→	←→	←→	←→	←→		
ブロッコリー	←→					←→				←→	←→	←→
ニラ	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
ほうれん草	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
小松菜	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
キャベツ					←→	←→				←→	←→	←→
アスパラガス					←→	←→						
ごぼう	←→	←→	←→	←→	←→						←→	←→
にんじん	←→	←→									←→	←→
じゃがいも						←→	←→					
とうもろこし						←→	←→					
イチゴ	←→	←→	←→	←→	←→							←→
長いも	←→	←→	←→	←→	←→						←→	←→
ネギ	←→	←→	←→							←→	←→	←→
干しいも	←→	←→	←→									←→

(資料9) 額田の民話「たっつあい噺」の七運汁について

「冬至の七種(とうじのななくさ)」について

冬至に「ん」が2つ続く七種類の食べ物を食べると、病気にかからず過ごせると伝えられているそうです。

★冬の七種は「かぼちゃ(なんきん)」「にんじん」「きんかん」「れんこん」「ぎんなん」「かんてん」「うどん(うんどん)」です。

「冬の七種」は、「運(うん)」「鈍(どん)」「根(こん)」に通じ出せると伝えられているそうです。

額田のたっつあい「七運汁」

むかし、冬至の近づいたある日、村の1人の百姓がとてもくらい顔つきでたっつあいに言いました。「わしは何でこんなに運がないのだろう。今年もひどいちばい働いたのに不作の連続。なんとか運のおいてくる方法はないものか。」たっつあいはこのはたらきものの百姓を、何とか元気にしたいと考えました。

「おまえの家では、冬至の日にかぼちゃとゆずを食べるだろう。でも、それだけでは運はおいてこない。こんどの冬至の日には、おれの言うことをやってみろ。」

「それじゃ、ん(運)の字のつく食べ物を集めろ。たとえば、だいこん、にんじん、れんこん、ぎんなん、いんげんを食べやすいように切り、塩としょうゆで味付けた汁を作るんだ。煮えたら、その中にうんどん(うどん)を入れて、家族中で『来年もよい運がきますように』と神さま仏さまに祈りながら食べてみろ。これは七運汁というんだ。これを食べれば、来年は、ん(運)のおくことにちがいない。」

これを聞いて百姓は元気よく家へ帰り、冬至の日七運汁を食べたところ、次の年は大豊作。それから毎年冬至の日に、この温かい七運汁を作って食べることにしました。

那珂市「七運汁レシピ」(4人分)

だいこん	120g
にんじん	50g
れんこん	30g
こん(ん)にゃく	80g
ど(ん)こ(しいたけ)	30g
ぎんな(ん)(水煮)	8粒
いんげ(ん)	4本
油揚げ	10g
ひまわりオイル	大1
水	4カップ
だしの素	小1
塩	小 2/3
しょうゆ	大1

1. だいこん、にんじん、れんこんは皮をおき4等分に切り、薄いいちょう切りにする。れんこんは真水にひたしておく。
2. こんにゃくは短冊切りにする。
3. しいたけは石づきをとり細切りにする。
4. いんげんはすじを取り、斜めに薄く千切りにして、ひとゆでしておく。
5. 油揚げは熱湯で油抜きしてから、縦半分に切って短冊切りにしておく。
6. 鍋にひまわりオイルを熱して、だいこん、にんじん、れんこん、しいたけを炒める。
7. 油が野菜にまわったら水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら、ぎんなんと油揚げを入れ、しょうゆと塩、だしで味を調える。
8. 最後にいんげんを彩りに入れてできあがり。

## 用語の解説

### ★地産地消

「地元で生産されたものを地元で消費する」こと。

### ★生活習慣病

食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称。生活習慣病に関連する病気として、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などの病気が挙げられます。

### ★食生活改善推進員

市町村が開催する養成講習会を受講し、終了後各市町村単位で構成している協議会(任意団体)の会員となり、自主的な食生活改善を中心とした健康づくりのための活動を行っているボランティアです。

### ★地場産物

地場産物とは自分が住んでいる地域や県内など近隣で作られたり、採れたりするもののことです。

### ★メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態です。

### ★BMI

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、 $[\text{体重}(\text{kg})] \div [\text{身長}(\text{m})^2]$ で求められます(身長は cm ではなく m で計算します)。

日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重(やせ)」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」となります。

### ★適正体重

適正体重とは、肥満でもなく痩せすぎでもない、もっとも健康的に生活出来る理想の体重のことをいいます。  
(適正体重の計算方法)  $\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22 = \text{適正体重}$

計算方法の最後の『22』という数字ですが、これは BMI の基準値の『22』からきています。

### ★郷土料理

その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理です。

## ★教育ファーム

教育ファームは、生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取組です。

体験を通して自然の力やそれを生かす生産者の知恵と工夫を学び、生産者の苦労や喜び、食べものの大切さを実感をもって知ることが目的です。

## ★ママの健康記録

赤ちゃんがどのように育っていくのか？そして、お母さんの体がどのように変化していくのか？どのような食生活をしたらよいのか？など無事出産できるようにと保健センターひだまりが妊婦さんのために作成したテキストです。

## ★こどもファイル

子どもがどのように成長し、発達していくのか？成長を促すための食事をどのように与えていくのか？など小学校に入学するまでの各時期の特徴などを交えて、子どもの成長を記録する「母子健康手帳」の参考書として保健センターひだまりが作成したテキストです。

## ★スローフード

規格・標準化された生産ではなく、その土地の風土にあった伝統食文化・農業を大切にするための運動です。

## ★年齢調整死亡率

基準となる人口の年齢構成を考慮して補正した死亡率で、年齢構成の著しく異なる群間の比較を可能にします。

## ★年間指導計画

学校における食に関する指導を効果的に行えるように、月別、学年別の目標や指導内容を記載した計画表です。

## ★共食

家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながら、コミュニケーションをはかることです。

## ★食育月間

国の食育推進基本計画で、国、地方公共団体、関係団体などが協力して食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透をはかるため毎年6月と定められました。

## ★食育の日

国の食育推進基本計画で食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着をはかるため、毎月19日と定められました。6月の食育月間と併せて食育推進への行動を進めます。

## ★成長曲線

人間の身体的発達の程度を、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータ(身長や体重等)とするグラフで表した曲線です。曲線で表すので、成長の速度を視覚的にとらえることもできます。

## ★食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的に平成17年7月に施行されました。

## ★「早寝・早起き・朝ごはん」声掛け運動

地域、学校、家庭が一体となって、子どもの基本的な生活習慣を整え、心身ともに健康な子どもたちの育成を目指して、平成18年4月から文部科学省が中心となり、日本PTA全国協議会などが全国展開している運動です。

## ★認定農業者

自らの農業経営の改善をはかり、効率的かつ安定的な農業経営を目指そうとする計画について、市から認定を受けた農業者です。

## ★食育計画

市民をはじめ、家庭や地域、学校、保育所、幼稚園、農林漁業者、保健衛生、食品関連業者などが、それぞれの役割に応じて連携、協働しながら食育に積極的に取り組むための計画です。

## ★チームティーチング指導

複数の教師が協力して授業を行う指導法で、近年、我が国では指導法改善定数措置により教員が加配されるケースが生まれ、チームティーチングによる指導が広がってきました。

## 健診項目の解説

### ★腹囲

生活習慣病を誘因する内臓脂肪を簡易に測定する方法として、おへその周囲の長さを測定します。

### ★血圧

血管中を血液が流れる時にかかる圧力を血圧といいます。

最高血圧を収縮期血圧、最低血圧を拡張期血圧と呼びます。

### ★中性脂肪

体内にある脂肪の一種で、血液中に多くなり過ぎると動脈硬化の危険因子となります。食事の有無により値が増減します。

### ★HDLコレステロール

善玉コレステロールと呼ばれ、血管の中を掃除してくれる性質を持ちます。低値が異常となります。

### ★LDLコレステロール

悪玉コレステロールと呼ばれ、血管の動脈硬化を促進します。

### ★AST(GOT)・ALT(GPT)

肝臓で作られる酵素の一種で、肝機能に異常があると値が高くなります。

### ★HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1～2か月の血糖の状態がわかるもので、健診前の食事での影響は受けません。

### ★血糖

糖尿病検査の代表ですが、採血時の食事有無により検査値が大きく変動します。通常は空腹時に採血された検査結果を用います。

### ★尿蛋白

腎臓の機能を調べる検査です。腎臓に障害があると陽性(異常)になります。激しい運動や発熱、ストレスなどでも陽性になることがあります。

### ★心電図

心臓から出る微弱な電気を波形として測定し、心臓の状況を見る検査です。不整脈、虚血性心疾患、心筋梗塞、心肥大などの疾患を見つけることができます。

### ★メタボリックシンドローム判定

特定健康診査受診時のみ判定されるもので、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の程度を判定します。

### ★尿酸

値が高い状態が続くと、痛風や腎疾患を引き起こす原因となります。また、高血圧・脂質異常症の人は、心疾患や脳血管疾患(脳卒中)にかかる可能性が高くなるといわれています。

### ★クレアチニン

腎臓の機能を調べる検査で、腎機能が低下すると値が高くなります。

### ★eGFR(推算糸球体ろ過量)

腎臓が時間あたりに処理できる尿量を、性別・年齢・血液中のクレアチニン値を用いて計算式により算出し、腎機能が低下していないかを調べる検査です。低値が異常となります。

(判定基準の目安)値が50未満の場合、精密検査のため腎臓専門医に診てもらうことをお勧めいたします。

茨城県総合健診協会「健診項目の解説」一部参照

## 那珂市食育推進計画策定委員会設置要項

(設置)

第1条 本市の食育に関し、総合的かつ計画的な推進をはかるため、食育基本法(平成17年法律第63号)第33条第1項の規定に基づき、那珂市食育推進計画策定委員会(以下「策定委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 策定委員会の所掌事務は、次に掲げる事項とする。

- (1)市の食育推進計画の策定に関する事
- (2)食育に関する事業の推進に関する事
- (3)食育に関する情報収集及び広報活動に関する事
- (4)その他、食育に係る必要な事項に関する事

(組織)

第3条 策定委員会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1)食育の推進に関する団体に所属する者
- (2)市民
- (3)学識経験者を有する者
- (4)教育機関及び関係行政機関に所属する者
- (5)その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、その職により任命又は委嘱された委員の任期は、その職にある期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 策定委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、委員会を代表し会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員長は、策定委員会の会議(以下「会議」という。)を招集し、議長となる。

2 会議は、委員の過半数以上の出席がなければ開会することができない。

3 委員長が必要と認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聞くことができる。

4 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、保健福祉部保険課において処理する。

(補則)

第8条 この要項に定めるもののほか、策定委員会の運営に関し必要な事項は、策定委員会において別に定める。

附則

この要項は、平成24年4月1日から施行する。

## 第2次那珂市食育推進計画策定委員会委員

No.	所 属		氏 名
1	農林漁業者	J A ひたちなか代表 (那珂管農センター 所長)	松本 聡
2	食品関連 事業者	那珂市商工会商業部会代表 (青色申告会女性部 副部長)	海野 順子
3		那珂市商工会 (事務局)	須藤 智子
4	ボランティア 関係者	食生活改善推進員連絡協議会代表 会長	間宮 君枝
5	市民	那珂市まちづくり協議会代表 (菅谷地区まちづくり委員会委員長)	小林 淨
6	医療関係者	那珂医師会代表 (小宅内科医院 副院長)	小宅 達也
7		那珂歯科医師会代表 (あくつ歯科医院 院長)	环 宏唯
8	有識者 (前委員長)	茨城県栄養士会代表 (食育ボランティア 管理栄養士)	◎植田 和子
9	学校関係者	那珂市立学校長会代表 校長会 副会長 (菅谷小学校校長)	○後藤 哲也
10		那珂市学校健康教育研究部会代表 (瓜連小学校養護教諭)	飯田 愛
11		水戸農業高等学校代表 教諭	生井澤 史子
12	保護者	那珂市P T A連絡協議会代表 (那珂一中P T A会長)	北川 浩之
13	行政機関	茨城県常陸大宮保健所代表 (管理栄養士)	加藤 沙織

◎委員長    ○副委員長

## 那珂市食育推進検討委員会設置要項

### (設置)

第1条 本市の食育推進計画を見直すため、調査・研究を行う那珂市食育推進検討委員会(以下「検討委員会」という。)を設置する。

### (構成員)

第2条 検討委員会の構成員は、別表に定めるものの中から、市長が委嘱し、又は任命する。

2 前項に定めるもののほか、市長は必要に応じ、専門的知識を有する者を委嘱することができる。

### (任期)

第3条 構成員の任期は、5年とする。ただし、その所属において任命された委員の任期は、その所属にある期間とする。

2 前項の規定にかかわらず、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会議)

第4条 検討委員会の会議は、必要に応じて庶務が招集する。

2 検討委員会は、必要に応じて関係者の出席を求めて意見を聴くことができる。

### (報告)

第5条 検討委員会の調査、研究の経過及び結果は、必要に応じて那珂市食育推進計画策定委員会に報告するものとする。

### (庶務)

第6条 検討委員会の庶務は、保健福祉部保険課において処理する。

### (補則)

第7条 この要項に定めるもののほか、検討委員会に関し必要な事項は、市長が別に定める。

### 附則

#### (施行期日)

この要項は、平成24年4月1日から施行する。

### 別表(第2条関係)

課名等	人数
こども課(保育所を含む)	2
介護長寿課	1
農政課	1
商工観光課	1
学校教育課(幼稚園を含む)	2
〃 (給食センター)	1
生涯学習課	1
市民協働課	1

## 第2次那珂市食育推進検討委員会委員

No.	部署名	氏名
1	介護長寿課	生田目 奈若子
2	こども課	坂本 武志
3	こども課（保育所）	塩野 美枝子
4	農政課	浜名 哲士
5	商工観光課	山田 明
6	市民協働課	浅野 和好
7	学校教育課	小林 幸夫
8	学校教育課（幼稚園）	加藤 友子
9	学校教育課（学校栄養教諭）	吉川 真美
10	生涯学習課	長山 さとみ



## 第2次那珂市食育推進計画

発効日 平成〇〇年〇〇月  
発行・編集 那珂市保健センター(ひだまり)  
茨城県那珂市菅谷3198  
TEL 029(270)8071  
FAX 029(298)8890