富士河口湖町
食育推進計画

勝山小 3年　梶原ともみちゃん

食が育む元気なからだとゆたかな心
ふじかわぐちこ

平成24年3月

目　次

第１章　計画策定について……1

１　計画策定の趣旨……1
２　計画の期間……2
３　計画の位置付け……3

第２章　富士河口湖町の概要……4

１　統計からとらえる町の姿……4
（１）人口・世帯……4
（２）健康づくり……6
２　食育に関する富士河口湖町民実態調査結果……8
（１）実態調査の概要……8
（２）調査結果の内容（抜粋）……9

第３章　計画のあらまし……17

１　計画の理念……17
２　基本方針と施策の体系……18

第４章　施策の展開（具体的な取り組み）……19

１　取り組むべき４つの重点目標……19
（１）食育と健康に対する意識を向上させます……19
（２）食生活と栄養のバランスを改善します……25
（３）地産地消を推進し、地域の食文化を守ります……32
（４）食を通じたコミュニケーションを深めます……39
２　ライフステージ別の重点取り組み……45

第５章　食育推進の数値目標……46

第６章　計画推進体制……47

資料編 49
1　富士河口湖町食育推進計画策定委員会設置要綱 50
2　富士河口湖町食育推進計画策定参加者 51
3　計画策定経過 54
4　食育に関する富士河口湖町民実態調査結果 56
5　富士河口湖町民実態調査アンケート票 67
6　食育ポスター入選作品 71

（大石トマト）

第１章　計画策定について

１　計画策定の趣旨

20 世紀から 21 世紀に移り変わる大きな時代の流れの中で、日本は世界に先駆けた超高齢社会と少子化を背景とした人口減少社会に入りました。国の内外における社会や経済の情勢はめまぐるしく変化し、私たちの生活スタイルも格段に多様化しました。それに伴い生活の基礎となる食生活にも変化が生じ、古くからあった「食」に対する感謝の気持ちが失われつつあります。また、栄養の偏りや生活習慣病といった健康に対する悪影響も深刻になっています。

そのため国は、平成 17 年に食育基本法を施行するとともに、食育推進基本計画・第２次食育推進基本計画を策定し、食育を国民的な運動として推進しています。山梨県でも、「やまなし食育推進計画」を策定し、県民運動として様々な食育の取り組みをすすめてきました。また、平成 23 年３月 11 日に起きた東日本大震災は未曾有の被害をもたらし、家族の絆や地域のコミュニケーションを見直す大きな契機となりました。

このような背景の中、単なる食事の問題にとどまらず、豊かな人間性を育む教育や生涯学習の一環としての「食育」を計画的に推進することを目的に、その道しるべとして「富士河口湖町食育推進計画」を策定しました。

食育基本法において、「食育」とは、

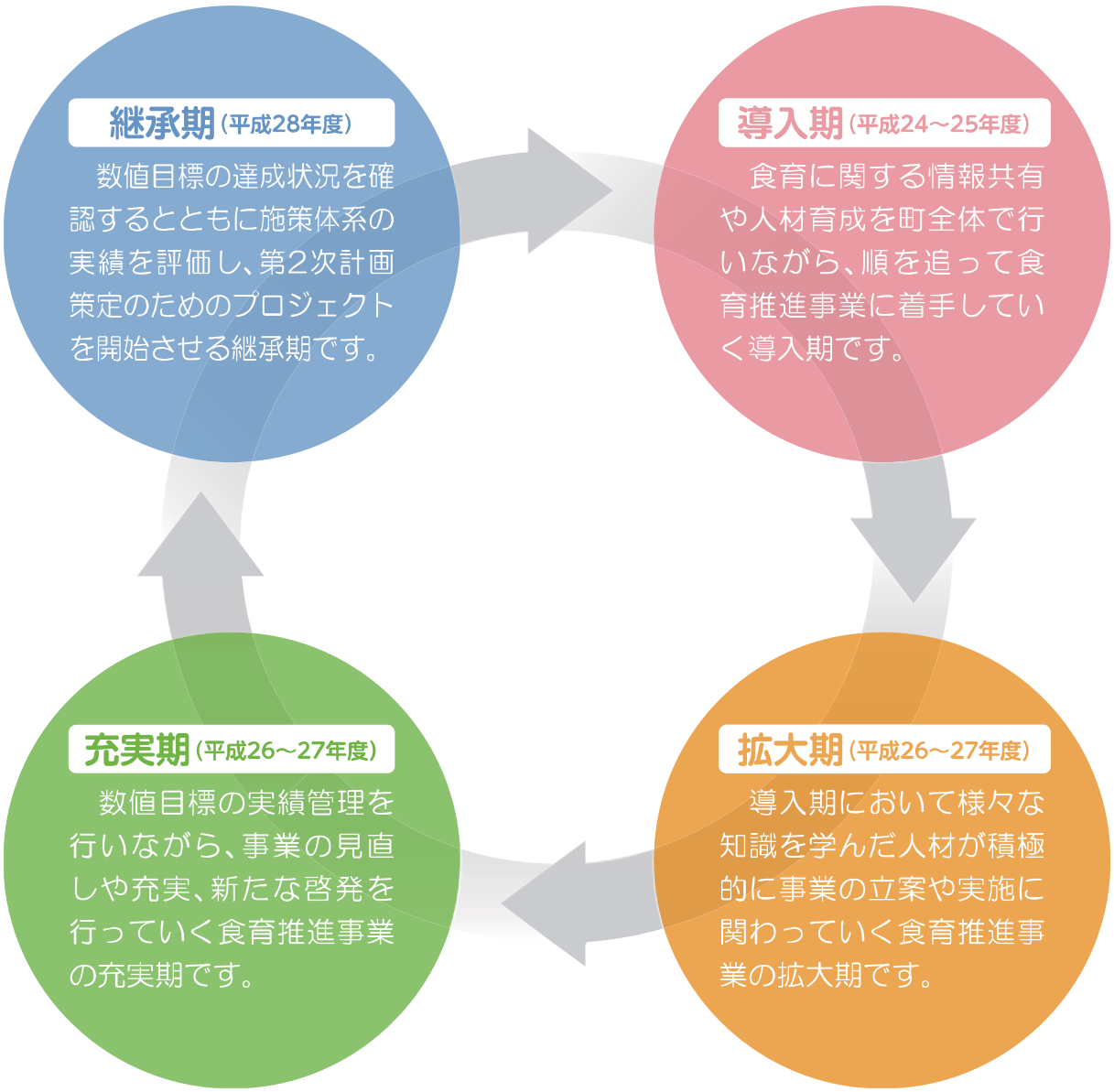
- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

とされています。

２　計画の期間

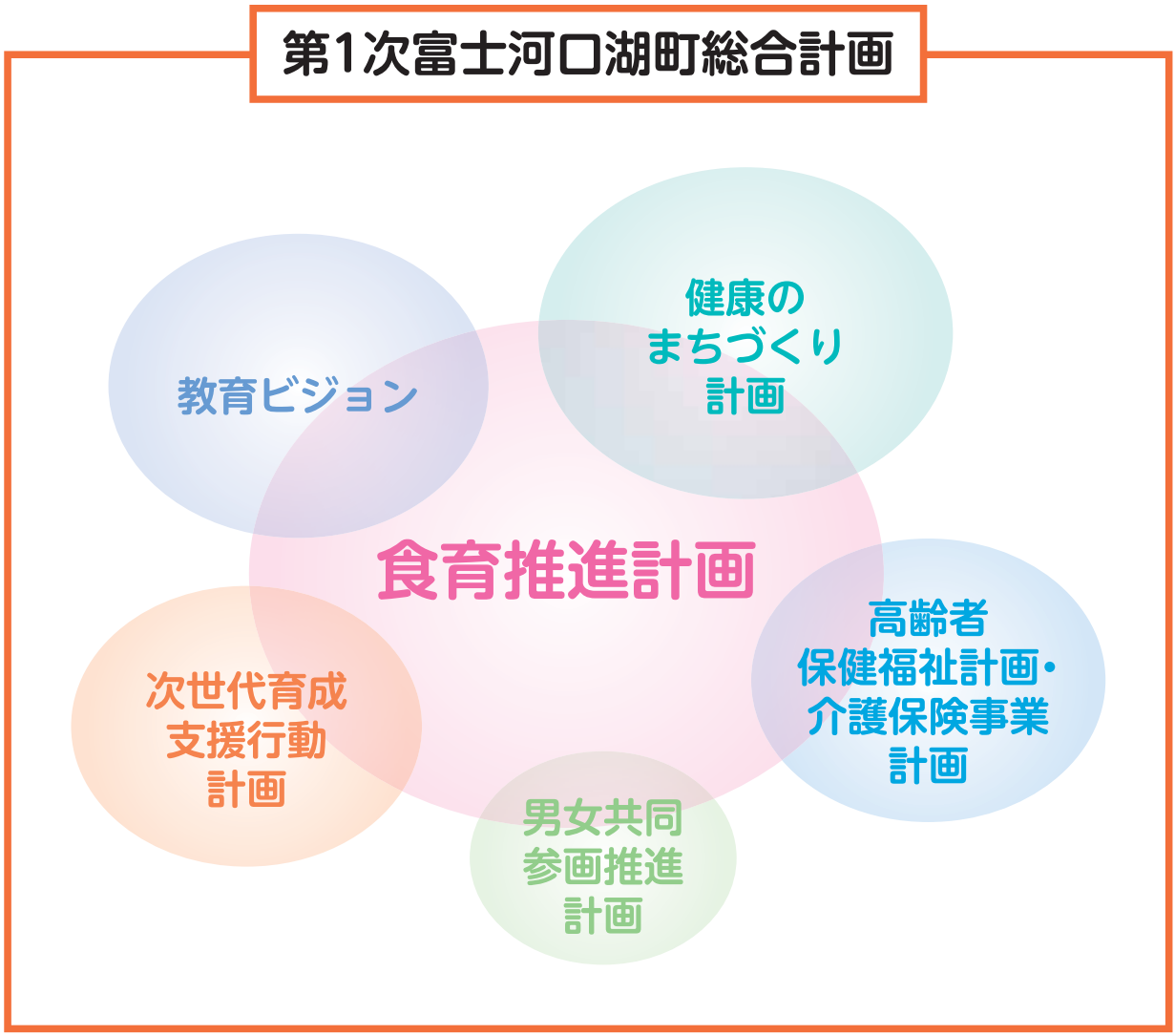
食育は対象とする町民の年齢層や分野も広いことから継続的な取り組みが求められます。

そのため本計画の計画期間は、平成 24 年度から平成 28 年度までとし、その５年間を有効に利用して次のとおり計画をすすめます。また、計画は必要に応じて見直しを行います。



３　計画の位置付け

「食育」に関する分野は、幼児教育、義務教育、社会教育と子どもから大人、お年寄りまでの長いライフステージに渡って様々な課題を抱えています。
そのため、町の総合計画や各種部門計画と連携し、整合性を図りながら推進していきます。



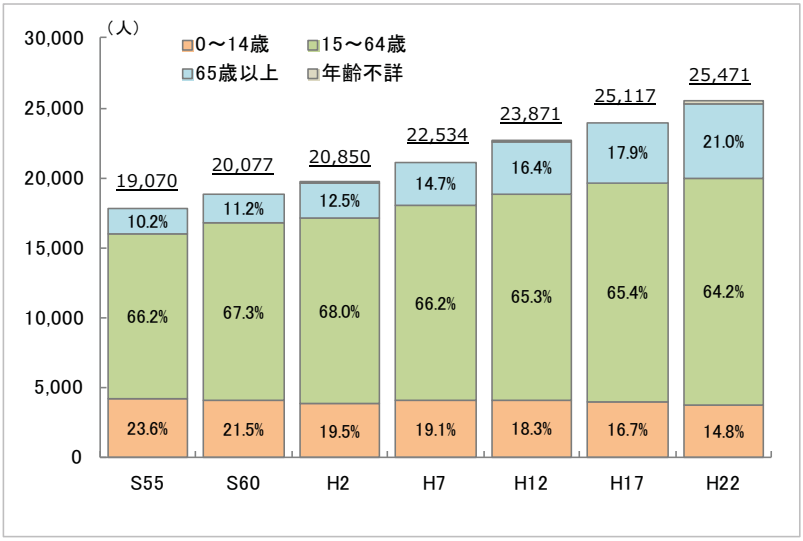
第２章　富士河口湖町の概要

（富士ヶ嶺大根）

１　統計からとらえる町の姿

（１）人口・世帯

①人口と年齢３区分別比率の推移

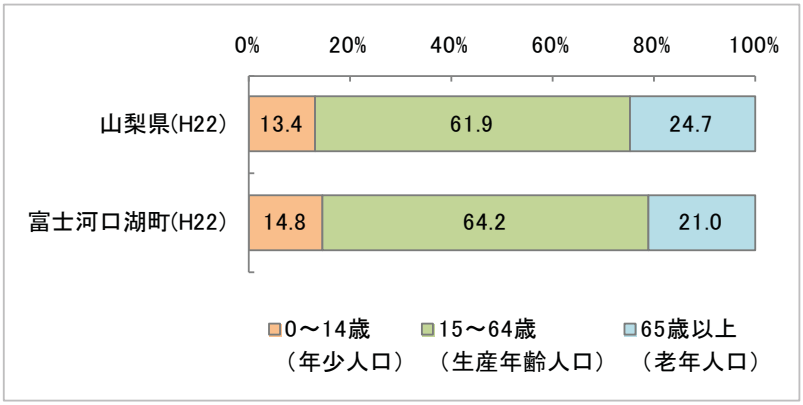


富士河口湖町の人口は町村合併の影響もあり、増加しています。

年齢３区分別比率を見ると、少子化と高齢化の進展が着実に進んでいます。

（国勢調査　※昭和 55 年から平成 17 年までの間における年齢３区分別比率は、分村合併のため旧上九一色村分を除く）

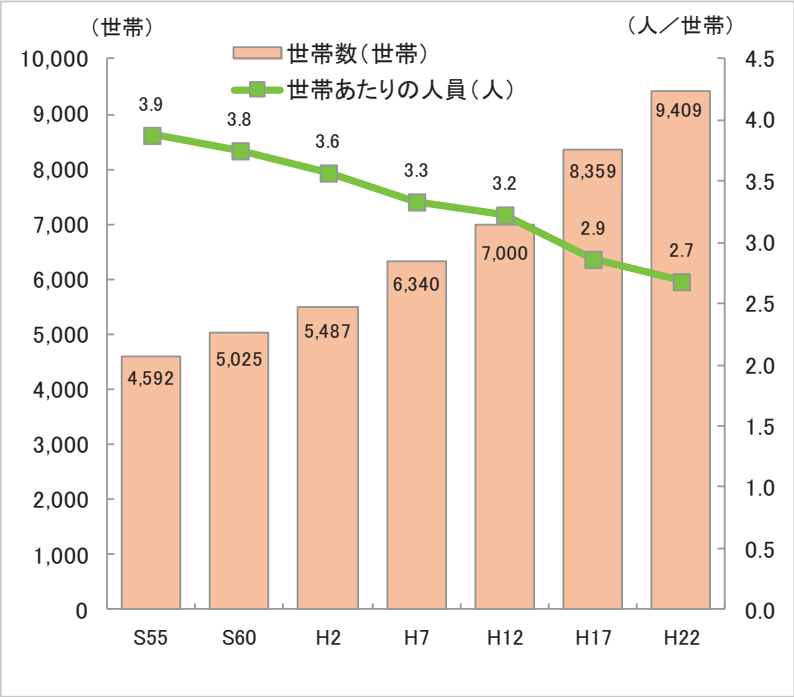
②年齢３区分別比率の比較



富士河口湖町と山梨県の年齢３区分別比率の構成比を見ると、山梨県全体と比較して富士河口湖町はやや高齢化率が低い地域です。

（国勢調査）

③世帯数と世帯あたり人員の推移

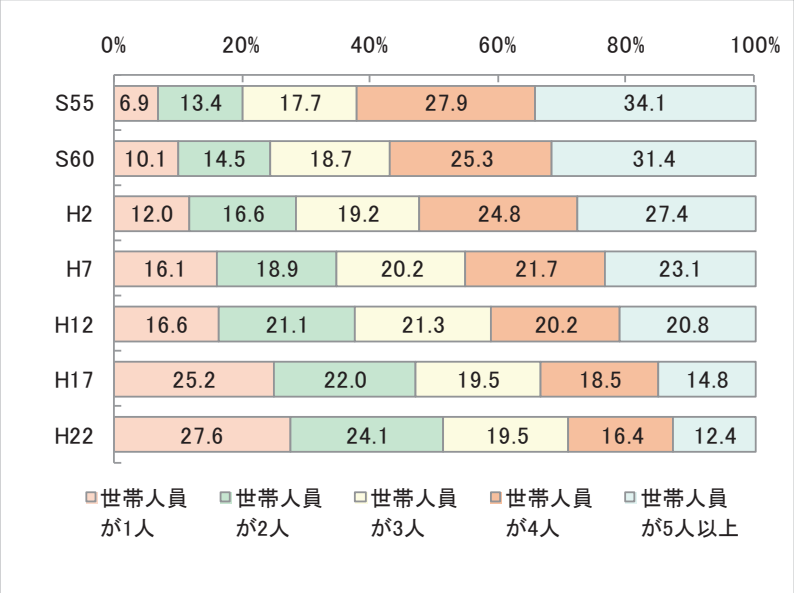


世帯数を見ると、町村合併の影響もあり、増加しています。合併前の平成１２年には7,000世帯だったのに対し、第１次合併後の平成１７年には8,359世帯となっています。

その一方で、１ 世帯あたりの人員数は減少しており、平成１７年には３人を下回りました。

（国勢調査　※昭和 55 年から平成 17 年までの間における数値は、分村合併のため旧上九一色村分を除く）

④世帯人員構成数の推移



世帯人員構成数では、単身世帯や核家族の割合が増加しています。

（国勢調査　※昭和 55 年から平成 17 年までの間における数値は、分村合併のため旧上九一色村分を除く）

（２）健康づくり

①平均寿命

	平均寿命	
	富士河口湖町	全国
男性	78.2	78.53
女性	85.4	85.49

（平成 17 年度　市区町村別生命表）
（平成 17 年簡易生命表　厚生労働省）

富士河口湖町民の平均寿命は男性が 78.2 歳、女性が 85.4 歳となっており、全国と比較すると男性・女性ともやや短くなっています。

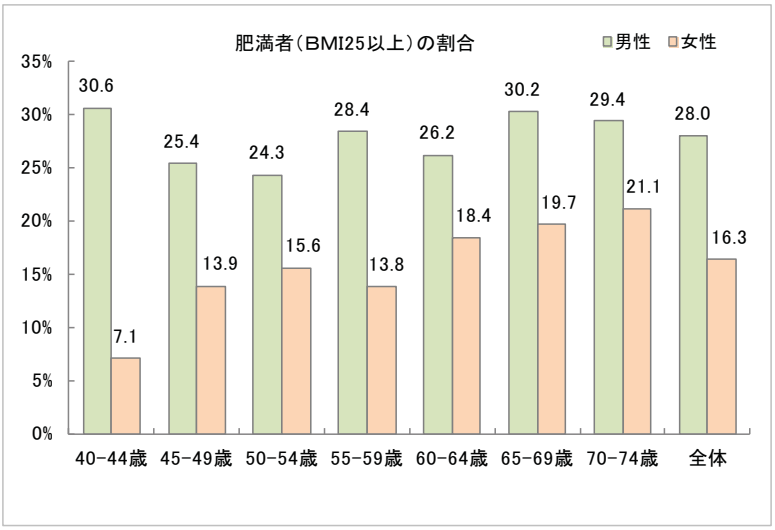
②死亡原因

	死因順位	
	富士河口湖町	全国
1位	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患
3位	脳血管疾患	脳血管疾患
4位	肺炎／老衰	肺炎
5位		不慮の事故

（平成 21 年度死亡統計）

富士河口湖町民の死亡原因を見ると、悪性新生物がもっとも多く、次いで心疾患、脳血管疾患となっています。

③肥満の状況

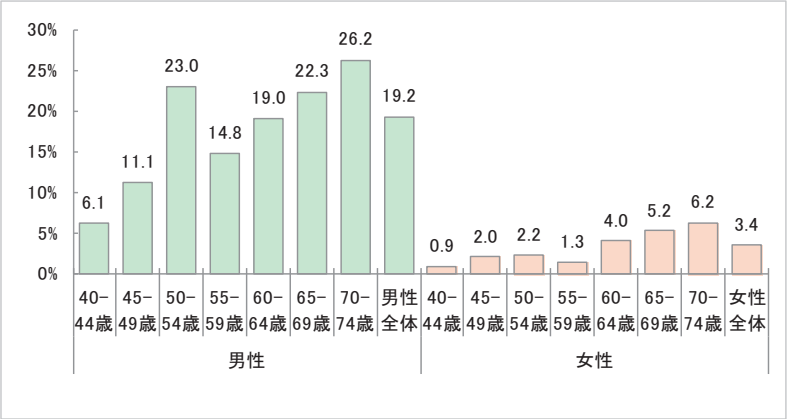


（平成 22 年度特定健診年齢区分別集計表）

富士河口湖町民（40 歳以上）における肥満（ＢＭＩ指数[1] 25 以上）の状況を見ると、常に男性が女性を上回り、約４人に１人以上の割合で肥満者がいます。

[1] ＢＭＩ指数：身長から見た体重の割合を示す体格指数をいう。体重ｋｇ÷（身長m×身長m）により計測され、指数が 18.5 未満は低体重、18.5～25 未満は標準、25 以上は肥満に区分される。

④メタボリックシンドロームの状況

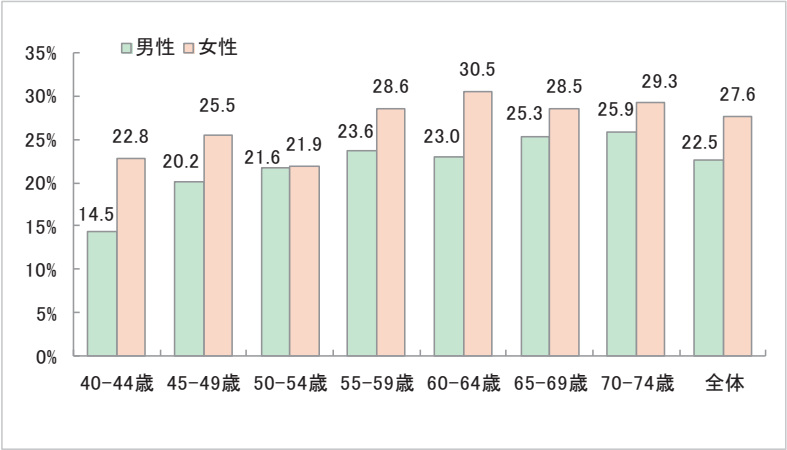


（平成 22 年度特定健診年齢区分別集計表）

特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム[2]と判定された富士河口湖町民の割合は、全ての年代で男性の割合が高くなっており、特に 70 歳～74 歳と 50 歳～54 歳に多く見られます。

女性では、55 歳～59 歳を除いて、年齢が高くなるにつれ増えています。

⑤特定健診受診率



（平成 22 年度特定健診結果）

富士河口湖町民の国民健康保険加入者特定健診受診率を性別で見ると、女性（27.6%）が男性（22.5%）をやや上回っていますが、全体では３割にも満たない低い状況になっています。

これを年代別で見ると、40 歳代の男性の受診率が低くなっています。

[2] メタボリックシンドローム：内蔵型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂肪異常のうち、いずれか２つ以上を合わせもった状態をいう。

２　食育に関する富士河口湖町民実態調査結果

（１）実態調査の概要

①調査の目的

「富士河口湖町食育推進計画」の基礎資料として、富士河口湖町民の実態を広く調査し、把握するため。

②調査対象

〇富士河口湖町民（19 歳以上 70 歳以下の男女）
標本数 2,000 人　有効回答数 907 票（回収率 45.4%）

〇富士河口湖高校生の保護者
標本数 826 人　　有効回答数 808 票（回収率 97.8%）
※上記を合わせ文中では「町民」と記載

〇富士河口湖高校生
標本数 826 人　　有効回答数 816 票（回収率 98.8%）
※3 学年を対象とし、文中では「高校生」及び「生徒」と記載

③調査基準日

〇富士河口湖町民　　平成 23 年５月 15 日現在
〇富士河口湖高校生の保護者　平成 23 年４月８日　〃
〇富士河口湖高校生　　平成 23 年４月８日　〃

④調査分野

食生活に係る質問として、朝食の摂取状況や中食・外食の状況、各種食品の摂食頻度等を、また、健康状態や運動習慣など食育に関する分野全般について質問しました。

※記号について

(SA)・・単一回答(Single Answer)の略

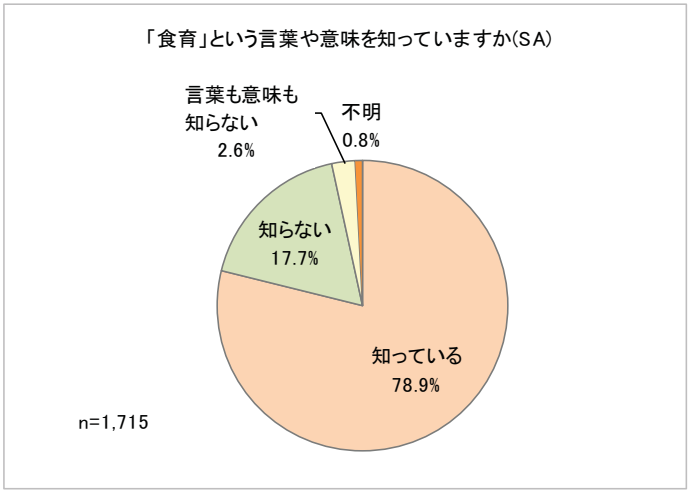
(MA)・・複数回答(Multi Answer)の略で、合計値は 100%にならない

ｎ・・回答者数(number)をあらわす

※また、調査結果の数値は端数調整により、単一回答であっても合計が 100%にならない場合があります。

（２）調査結果の内容（抜粋）

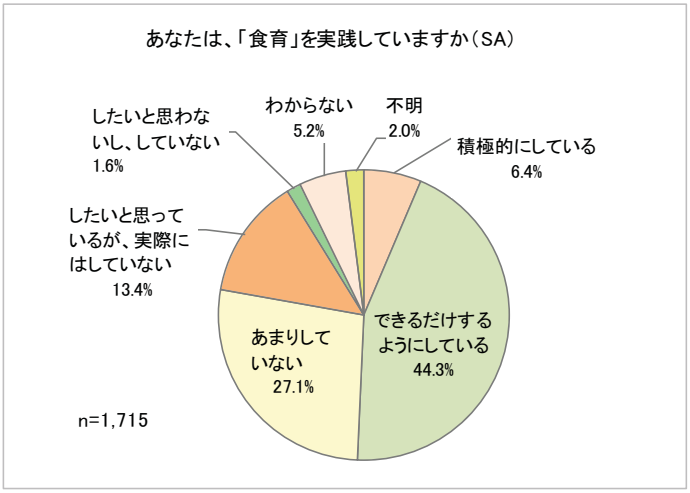
①食育について（町民）



［調査結果］

食育という言葉や意味を知っている町民は 78.9%います。

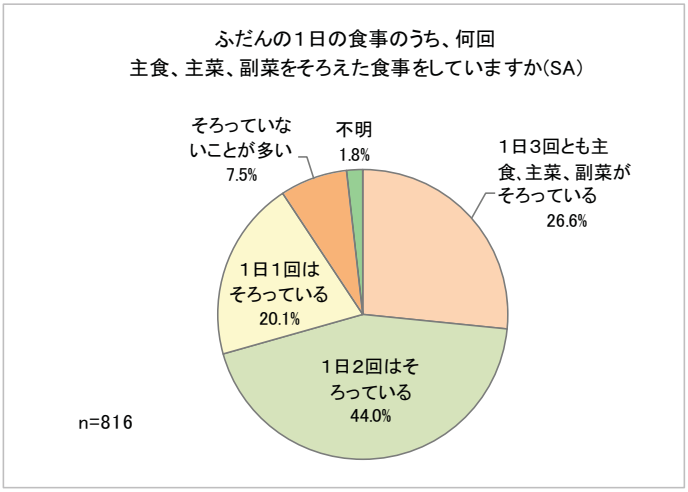
一方、「知らない」及び「言葉も意味も知らない」町民は 20.3%でした。



［調査結果］

食育を実践しているか質問したところ、「積極的にしている」、「できるだけするようにしている」を合わせると、50.7%の町民が食育の実践を試みています。

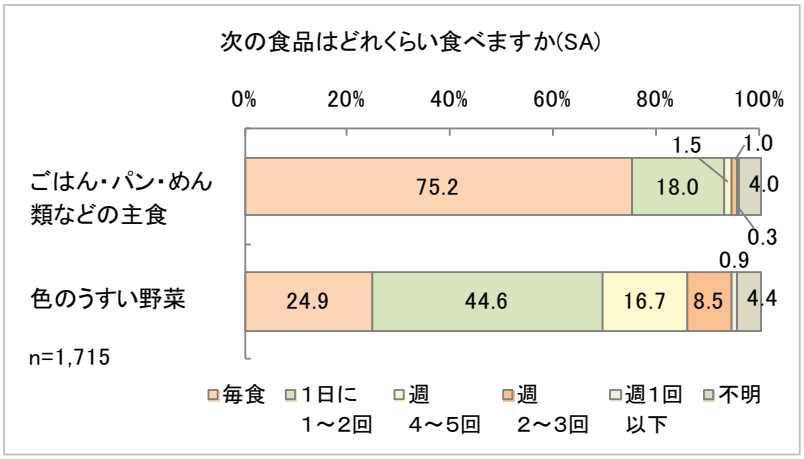
②栄養バランスについて（高校生）



［調査結果］

１ 日のうち、栄養バランスのとれた食事をとっている回数を質問したところ、「１日２回」と答えた生徒が 44.0%ともっとも多く、「１ 日 ３ 回」と答えた生徒は 26.6%でした。

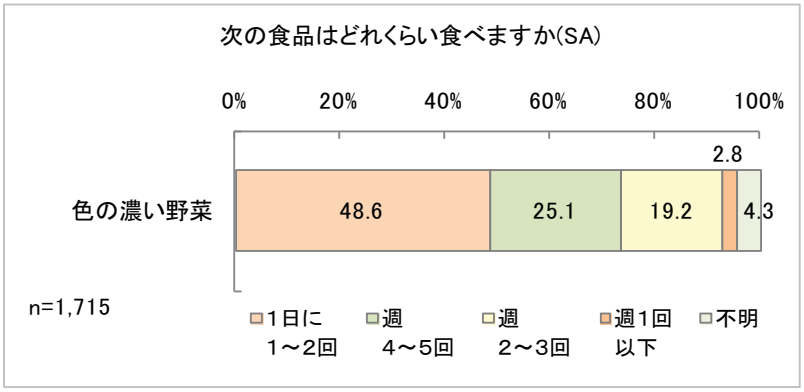
③各種食品の摂食頻度（町民）

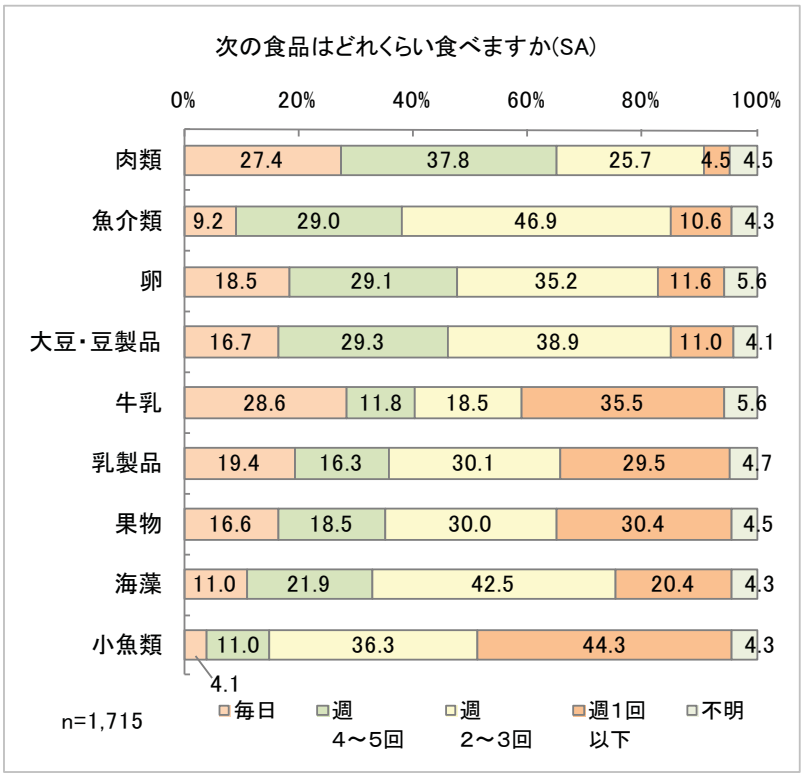


［調査結果］

ごはんやパンなどの主食を「毎食食べている」町民は75.2%でした。

色のうすい野菜を「毎食」または「1 日に 1～2 回食べる」と答えた人は 69.5%、色の濃い野菜を「1 日に 1～2 回食べる」と答えた人は 48.6%でした。





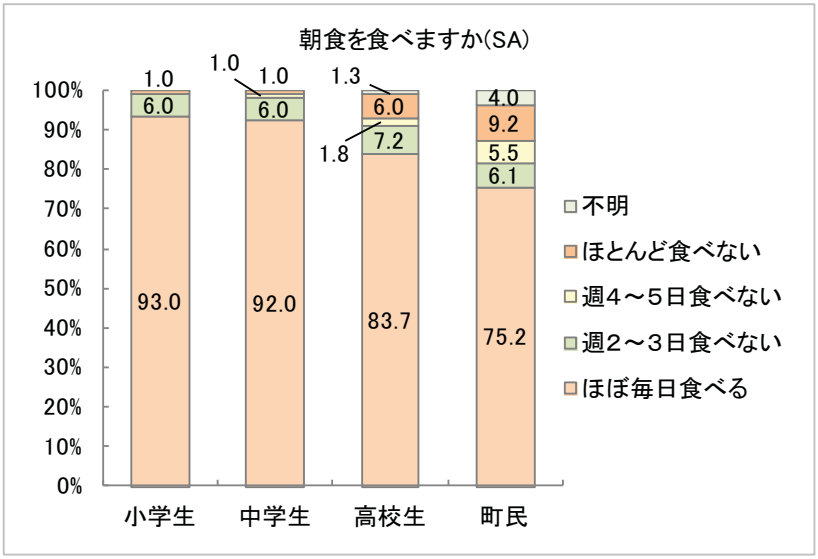
［調査結果］

肉類を「毎日」食べている町民は 27.4%、「週 1 回以下」の人は 4.5%でした。

魚介類を「毎日」食べている人は 9.2%、「週 1 回以下」の人は 10.6%でした。

小魚類を「毎日」食べている人は 4.1%、「週 1 回以下」の人は 44.3%でした。

④朝食の摂取状況

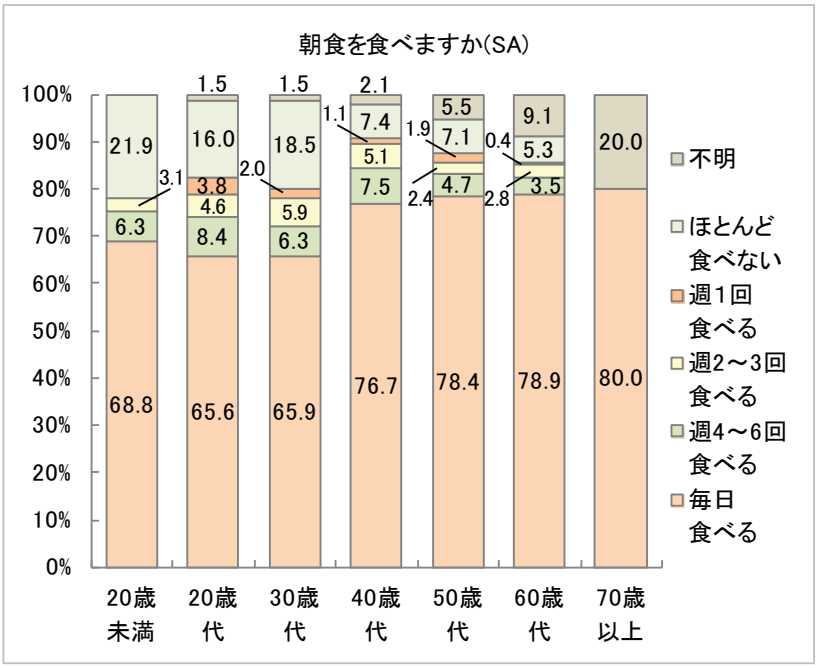


［調査結果］

朝食を「ほぼ毎日食べる」小・中学生は９割以上います（食育推進事業報告書）。

高校生については、83.7%の生徒が、「ほぼ毎日」食べていますが、町民は、75.2%となっています。一方、「ほとんど食べない」「週４～５日食べない」とした、ほとんど朝食をとっていない町民も 14.7%いました。

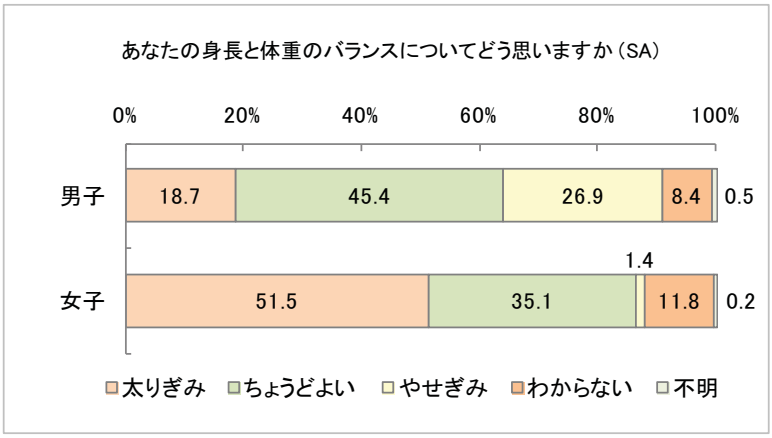
⑤年齢別の朝食摂取状況（町民）



［調査結果］

年齢別に見た朝食の摂取状況は、若年者層ほど「毎日食べる」と答えた割合が低くなっており、20 歳代では 65.6%、30 歳代では 65.9%にとどまっています。

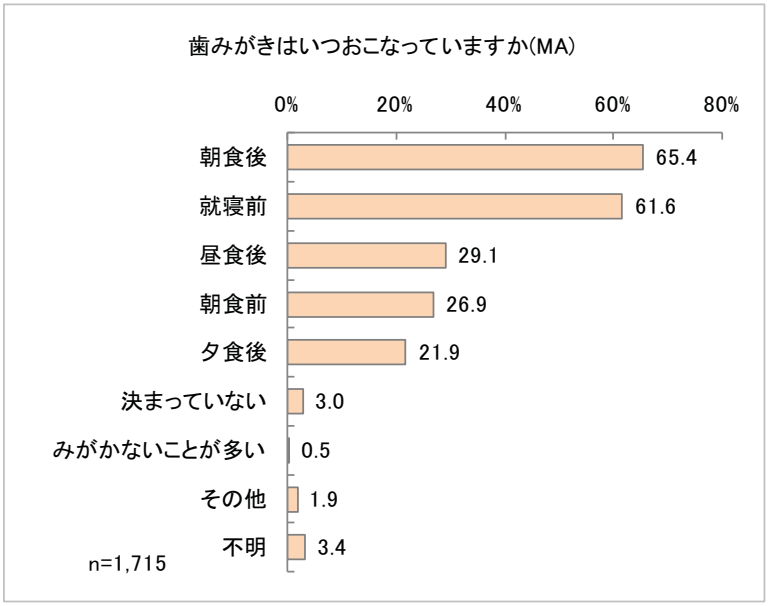
⑥身長と体重のバランス（高校生）



［調査結果］

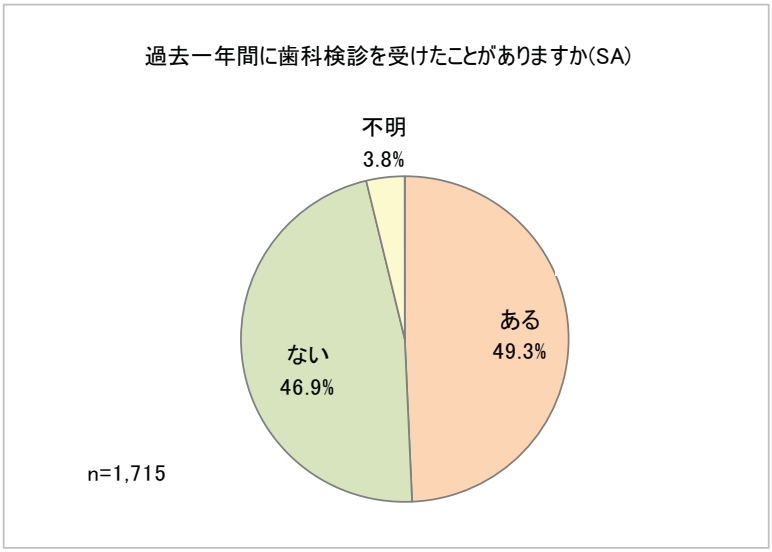
身長と体重のバランスについて男女別に質問したところ、「太りぎみ」と感じている男子は18.7%だったのに対し、女子は３倍近い51.5%でした。

⑦歯の健康（町民）



［調査結果］

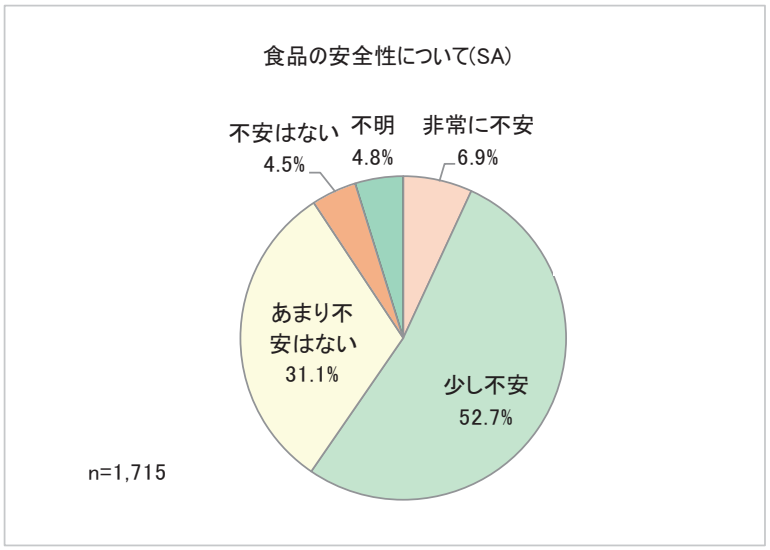
一日のうちで、歯みがきをする時を質問したところ、「朝食後」が 65.4%、「就寝前」が61.6%、「昼食後」が 29.1%でした。



［調査結果］

過去一年間に歯科検診を受けたことがあるか質問したところ、「ある」が 49.3%、「ない」が46.9%となっています。

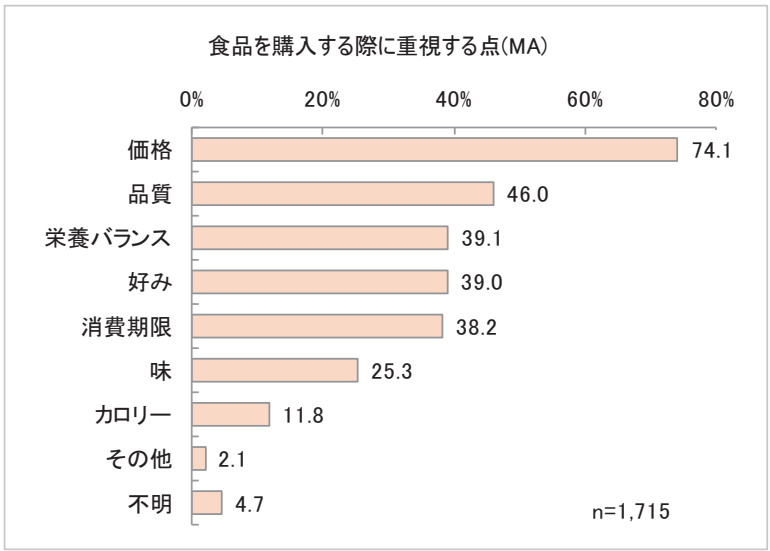
⑧食品の安全性（町民）



［調査結果］

食品の安全性について質問したところ、「非常に不安」、「少し不安」を合わせると、59.6%の町民が何らかの不安を抱いています。

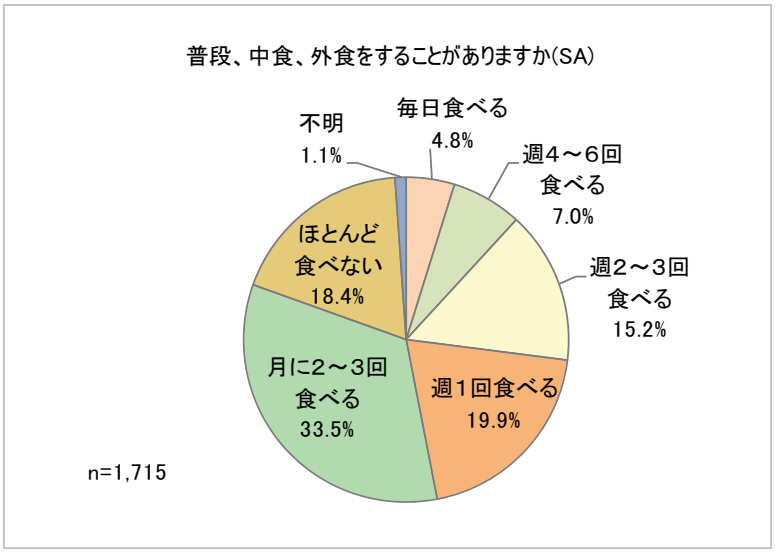
⑨食品を購入する際に重視する点（町民）



［調査結果］

食品を購入する際に、重視する点を質問したところ、「価格」が 74.1%、「品質」が 46.0%、「栄養バランス」が 39.1%でした。

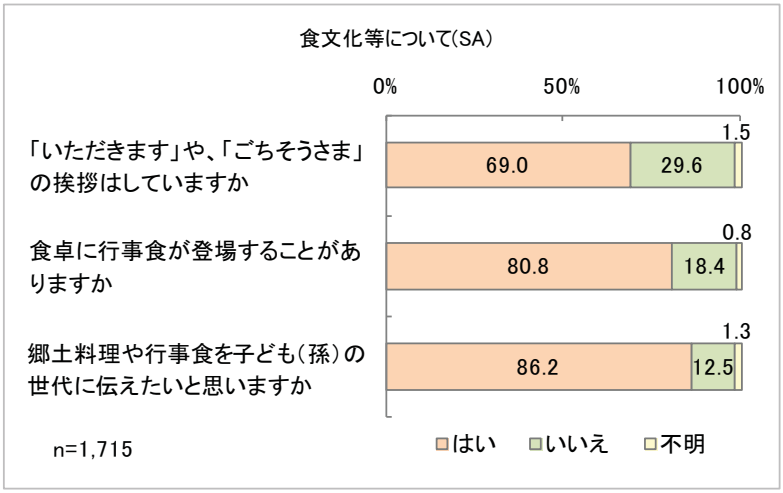
⑩中食や外食（町民）



［調査結果］

中食[3]や外食をすることがあるか質問したところ、「毎日食べる」、「週４～６回食べる」及び「週２～３回食べる」を合わせると 27.0%の町民が頻繁に中食、外食をしています。

⑪食文化等（町民）



［調査結果］

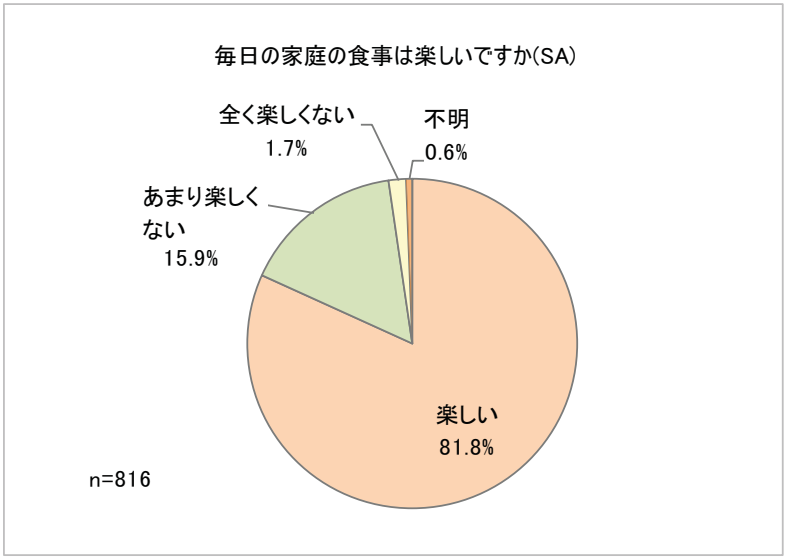
食事時の挨拶をするか質問したところ、69.0%が「はい」と答えています。

次に、食卓に行事食があるか質問したところ、80.8%が「ある」と答えています。

郷土料理等を次世代に伝えたいかという質問については、86.2%が「はい」と答えています。

[3] 中食（なかしょく）：持ち帰り惣菜店・スーパー・コンビニエンスストア・ファストフード店等で購入し、家や職場で調理せずに食べる食事形態をいう（家庭で調理し、食べることは内食という）。

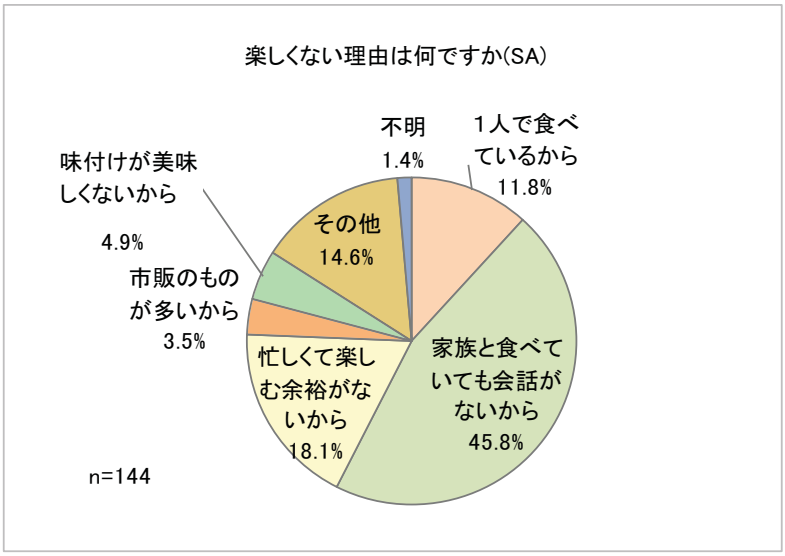
⑫家庭での食事（高校生）



［調査結果］

毎日の家庭の食事が楽しいか質問したところ、81.8%の生徒が「楽しい」と答えましたが、「あまり楽しくない」、「全く楽しくない」を合わせ、17.6%の生徒が楽しくないと答えています。

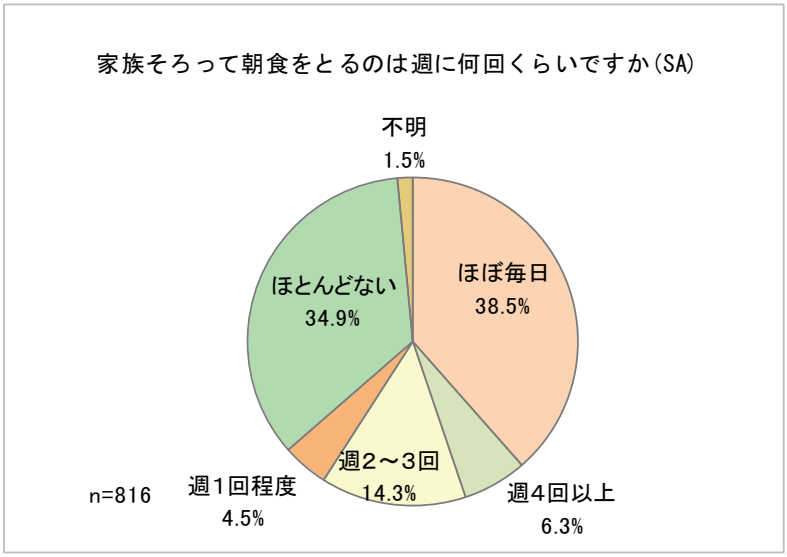
⑬家庭での食事が楽しくない理由（高校生）



［調査結果］

前問で「楽しくない」と答えた生徒にその理由を質問したところ、「家族と食べていても会話がないから」が 45.8%、「忙しくて楽しむ余裕がないから」が 18.1%、「1 人で食べているから」が 11.8%と続いています。その他の内容としては、「何となく」、「気を使うから」等となっています。

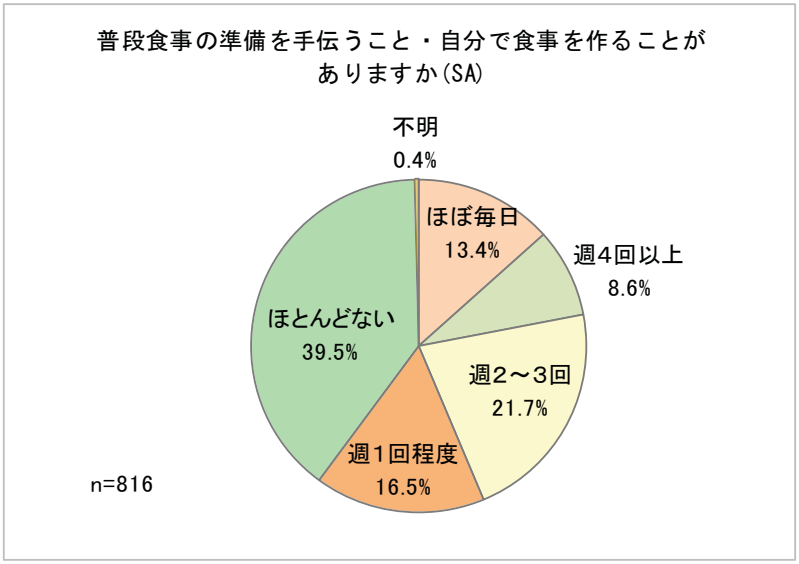
⑭朝食における「孤食」（高校生）



［調査結果］

家族がそろって朝食をとる回数を質問したところ、１ 週間のうち「ほぼ毎日」が 38.5%ともっとも多くなりましたが、続いて「ほとんどない」がほぼ同率（34.9%）となっています。

⑮家庭での手伝い（高校生）



［調査結果］

食事の準備や調理をすることがある高校生は、「ほぼ毎日」、「週 ４ 回以上」を合わせると22.0%でしたが、「週 １ 回程度」、「ほとんどない」を合わせると56.0%でした。

第３章　計画のあらまし

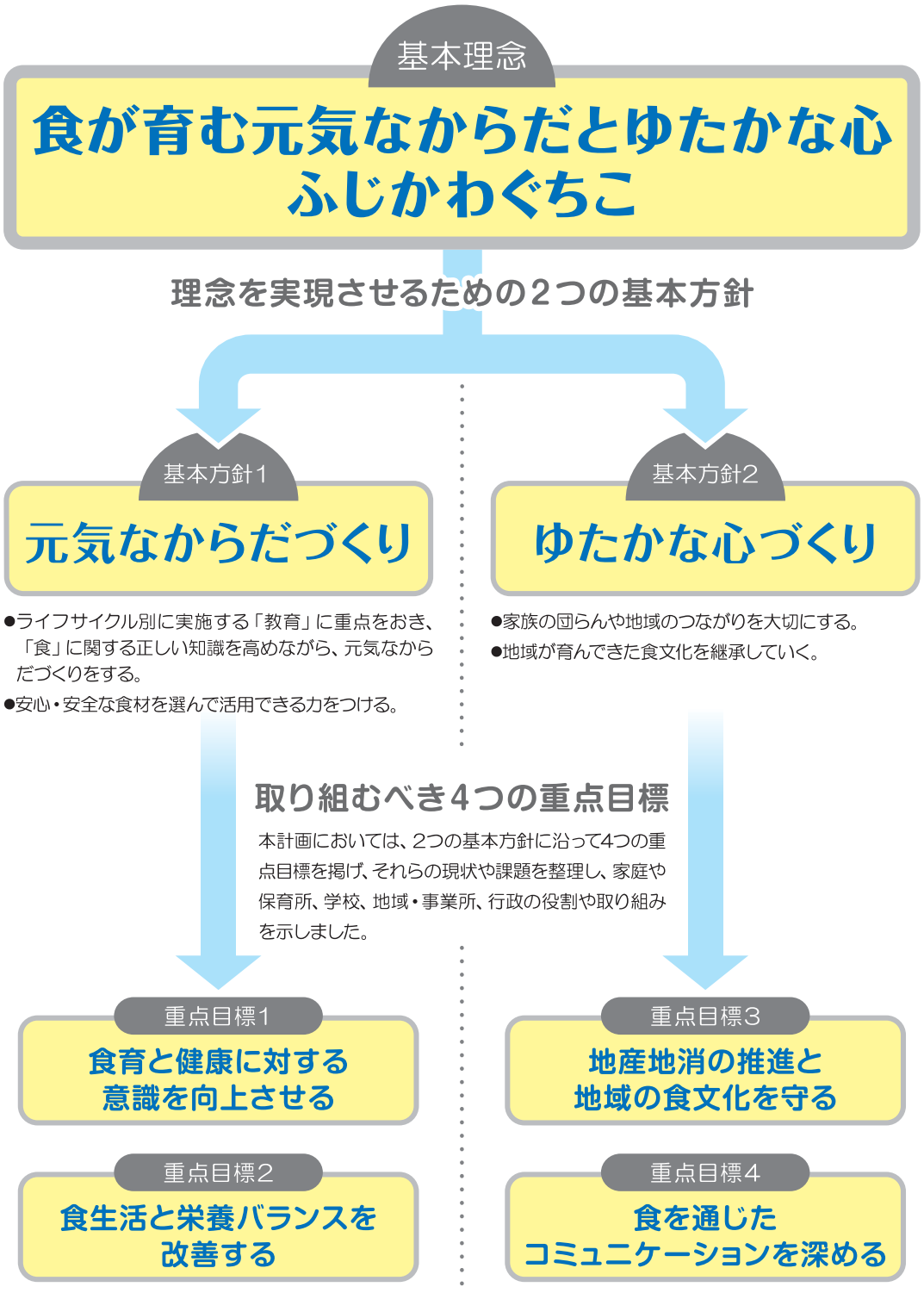
（いちご）

１　計画の理念

命の源である「食」は私たちの毎日の生活と密接な関係を保っているばかりではなく、生涯を通じた健康の礎といえます。そのため、富士河口湖町では、「健康のまちづくり条例」を定め、すべての町民が健やかで心豊かに生活でき、元気あふれるまちづくりをすすめてきました。

今回、富士河口湖町食育推進計画を策定するにあたり、町と人が心身ともに健康になるための基本理念として、『食が育む元気なからだとゆたかな心　ふじかわぐちこ』を掲げ、食育をさらに推進していくこととします。

２　基本方針と施策の体系



第４章　施策の展開（具体的な取り組み）

（スイートコーン）

１　取り組むべき４つの重点目標

（１）食育と健康に対する意識を向上させます

１）現　状

町民実態調査結果によると、「食育という言葉や意味を知っている」、「食育に関心がある」という町民は多くなっています。また、何らかの「食育」を自分で実践している、という町民が約半数いることからも、「食育」に対する意識は以前と比較して高まっていることがわかります。

しかし、多忙な毎日を送る私たちの生活では、ひとくちに「食育」といわれても何から始めてよいのかよくわからないことがあります。これは核家族化が進んだ結果として、先人の知恵が次の世代に引き継がれにくくなっていることも影響していると思われます。それに加えて、周囲にあふれている情報の中で、何が正しくて何が自分に有益なのかを見きわめることすら容易ではありません。その結果として、食品の品質や産地よりも価格を重視する町民の傾向が実態調査結果においてうかがわれます。

こうした現状を考えた時、食育に関わる町民全体の意識の向上を図ることにより、家庭や地域で具体的な食育の取り組みが活発になると思われます。今後は、気軽に食育にふれる機会を増やしていくことで食に対する確かな目を養い、食育や健康に対する町民の意識を高めていく必要があります。

２）課　題

- 「食育」といっても、自分は具体的に何をしたらよいのかわからない。
- 昔は食卓が「食育そのもの」だったが、核家族化が進んでいるなどの理由で食育にふれる機会が減少してきている。
- 生活自体が多忙で、食事の内容や自分の健康は二の次になってしまっている。

３）今後の取り組みの方向性

- 親や子どもが、毎日の生活の中から食の大切さを学び、自分の食への関心を深め、継続していく。
- 食の安全・安心に関心をもち、食を選択する力を身につけ、実践していく。
- 食を通じて身体と心の健康づくりに努める。

４）具体的な取り組み

私の取り組み

- 地域で開催される郷土料理教室や「食」に関する講習会には、友達と一緒に積極的に参加します。
  また、参加した感想を周囲の友達に話し、食育の輪を広げます。
- 自分の健康と食との関係や、栄養バランスについての知識を高めます。
- 地域の食材の種類、品質を知り、見て、選ぶ力を身につけます。
- 食に関する正しいマナーを実践します。

家庭の取り組み

- 家族そろって、食を通した家族の健康と食の大切さを話しあいます。
- 地域の食材を活用します。
- 毎食一品は手づくり料理を味わいます。

愛の一品運動

- 毎月１９日は「食育の日」（するめの日）と名付けて食材や郷土食について考えます。

するめの日

地域に伝わってきたものを伝えながら、噛みごたえのある食材を取り入れます。

- 食材選びについては、安全・安心を優先させます。

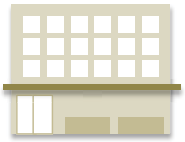
保育所の取り組み

- 地域の食材を活用し、保護者と連携しながら食の大切さと正しい食事のマナーを教えていきます。
- 保護者にレシピを配付し、給食の食材や栄養バランスについて広報します。
- 親子虫歯予防教室を開催し、正しい歯みがきの方法を教えていきます。

学校の取り組み

- 食育年間実施計画により食育カリキュラムを取り入れ、栄養素の働きを基本として指導します。
- 「未来の親を育てる」ことが学校の食育と考え、「食の自己管理能力」を身につけることを目標に継続的な教育を行います。
- 栄養バランスのとれた献立により、規則正しい食事をとることが大切であることを教えます。
  （取り組み例）:「トップアスリートの食事」の紹介

栄養教諭による実践的な食育授業



地域・事業所の取り組み

- 食生活改善推進員は、直接町民とふれあい、地域の食育活動を推進していきます。
- 各地区公民館まつりや各種料理教室、保育所「元気ッズ」など、すべての世代の町民を対象に栄養バランスのとれた食事などの啓発を行います。

食生活改善推進員によるエプロンシアター

- 研究機関（大学）・生産者・消費者・行政のネットワークづくりを行い、町民の人材育成と食育の啓発を行います。
- 地域に合った野菜等の産地化をすすめます。
- 大学生と町民との連携により、地域の遊休農地を利用して安全・安心な農作物を育てる体験事業を実施します。

行政の取り組み

- 地域と連携し、富士河口湖町食育推進委員会（仮称）を設置して、食育関連事業を推進していきます。
- 食育に関する意識を高めるため、社会教育事業として各種講習会や料理教室等学習の機会を提供します。
- 「町の食育先生」として、町民を対象とした人材育成を行います。
- 乳幼児・子ども・妊婦・高齢者などを対象に適切な食事や栄養及び、口腔ケアについての指導を行います。
  （妊婦・成人歯周疾患検診受診票交付、１歳６か月・５歳児フッ化物塗布受診票交付）
- 地域や事業者、教育機関と連携し、食育まつりを開催します。ここでは講演や地域の食材を活用した料理展などを実施して町民の食育に対する意識を高めます。
- メタボリックシンドローム予防対策を推進します。
- 運動や食事メニューなどを情報提供し、町民が自主的に取り組む支援を行います。
- 食育に関連した情報を広報誌、ＣＡＴＶ、ホームページ等で発信していきます。

町民のひとこと ―― 今後の食育推進のために

- いろいろな取り組みがあるのだろうが、お互いにその努力を知らない。つながりがなくて残念だ。
- 行政は事業のリーダーシップばかりではなく、アフターフォローや町民との継続したコミュニケーションを実施してほしい。
- １つの方法のみでは伝わる人、伝わらない人が出てくるので、いろいろな方法で情報発信を行うことが必要ではないか。

町内食育情報

町内の遊休農地を利用した地産地消に健康科学大学の学生たちが取り組み、大根・白菜・とうもろこし・ズッキーニなどを栽培しています。収穫後は自分たちで試食し、町の誕生祭で販売するなど好評です。

地元の食材かんたんレシピ ①（一般公募レシピ優秀作品）

カリフラワーの炊き込みご飯（４人分）

- 食材　米 1.5 合・もち米 0.5 合・カリフラワー200ｇ
  Ａ　豆（大豆）60ｇ・パストラミビーフ 60ｇ
- 調味料　Ｂ　しょうゆ 15ｃｃ・みりん 15ｃｃ・塩少々
  うまみ調味料少々
  Ｃ　しょうゆ少々・みりん少々・砂糖少々
- つくり方　①米をとぐ。（水位並に）
  ②食材Ａ＋調味料Ｂを入れ、炊飯する。
  ③カリフラワーはやや硬めに湯がき、調味料Ｃを絡ませておく。
  ④炊飯された米をかき混ぜて、その中にカリフラワーを入れ、ざっくりと混ぜる。

（２）食生活と栄養のバランスを改善します

１）現　状

当町は経済成長・地域活性化により観光の町として発展してきました。それと同時に欧米型食生活がより早く進み、飽食・過剰な栄養摂取・脂肪摂取過多による生活習慣病など、町民の健康への影響が懸念されます。具体的には、町民実態調査や高校生実態調査、食育推進事業報告書などから次のような現状が見えてきます。

〈町民実態調査〉

町民の各種食品の摂取状況を見ると、ご飯などの主食の欠食、魚介類・小魚類（カルシウム）の摂取不足や動物性食品への偏りと摂取過多などが見られます。また朝食の摂取について「ほぼ毎日食べる」と答えている町民は 20 歳代では 65.6%、30 歳代では 65.9%と青年期から壮年期における朝食の欠食が目立ちます。さらに、時間の効率化などから中食や外食を頻繁に活用する町民も３割に達しており、伝統的食事の習慣が失われつつあります。

次に町民の歯みがき習慣は、ほとんどが朝と寝る前の２回で、昼食後の歯みがき習慣が少ないようです。また、歯科医療機関の受診は虫歯治療のみで終了し、歯周疾患の定期検診の受診率は低い状況です。「なくなってからはじめてわかる、歯の大切さ」と食べる楽しみを奪われる苦痛は大きいといわれるように、いくつになっても自分の歯で食べることが大切です。町内には歯科医療機関は 15 機関あり、町民が 15 分以内に受診できる位置に点在しています。こうした環境を利用して虫歯予防に努めることが求められています。

〈高校生実態調査・食育推進事業報告書〉

高校生実態調査結果では、７割の生徒が「栄養バランスのとれた規則正しい１日２回以上の食事」をしています。また、朝食については、小・中学生の９割以上、高校生では 83.7%が「ほぼ毎日食べる」と答えています。一方で、女子高校生のそう身志向による「やせ願望」は５割あり、無理なダイエットや好き嫌いによる過剰な偏食など若い世代を取り巻く食の環境は悪化しています。

こうした調査結果からいえることは、栄養バランスのとれた食事や食べ物と健康の関係を理解し、自分の身体に合った食事を選択する力をつけることが必要であるということです。また、健康な身体づくりのための、適度な運動や規則正しい生活リズムと食習慣・歯みがき習慣を身につけることも重要となってきます。

２）課　題

- 学校教育における「栄養バランス」の実践効果はあるが、卒業後の青年期以降に食生活の乱れが見られる。
- ご飯などの主食の欠食や魚介類・小魚類（カルシウム）の摂取の不足、動物性食品（肉）への偏りと摂取過多などがある。
- 健康づくりのために栄養バランスは必要であると理解しているが、行動化されにくい。
- 肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病が増加している。
- 歯の健康に関する意識が低い。町内歯科医療機関での定期検診受診率が低い。

３）今後の取り組みの方向性

- 家庭教育や学校教育での食育を青年期の実践につなげる。
- 規則正しい生活リズムの大切さを知り、それぞれの生活スタイルの中でしっかり朝食を食べるなど、食生活を改善する。
- 生活習慣病予防のために、ご飯などの主食や魚介類・小魚類（カルシウム）、動物性食品（肉）の適切な摂取を行う。
- 日本型食生活[4]を推進する。
  （手づくりだしの活用・１汁３菜・旬の野菜活用・四季の味覚・銘々膳の活用）
- 生活習慣病や歯周疾患予防のための取り組みを行う。
- 歯科の定期検診受診者を増加させる。

[4] 日本型食生活：昭和５０年代半ばの米を中心とした水産物・畜産物・野菜等の多様な副食から構成された栄養バランスに優れた食生活をいう。

４）具体的な取り組み

私の取り組み

- 栄養バランスのとれた食選び「食選力」を身につけます。
- 自分の摂取適量を知り、腹八分目を実践します。
- 朝食の欠食対策として自分のできることから始めます。
  （10 分早く起きる・食べ物を口にする・少しずつ量を増やす）
- 中食・外食を上手に活用し、食事への工夫に努めます。
- 歯科の定期検診を受けます。
- 「かむかむ３０」を行います。
  （１口 30 回以上噛むことを目標とする咀嚼の食習慣）
- 8020 運動推進「よく噛んで食べたらみがこう！めざせ 8020」

家庭の取り組み

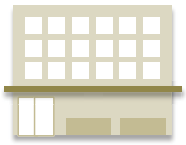
- 日本型食生活を復活、実践します。
  （手づくりだしの活用・１汁３菜・旬の野菜活用・四季の味覚・銘々膳の活用）
- 「早寝・早起き・朝ごはん」家族そろって食育ルールづくりを行います。
- 「バランスよく失敗しない簡単メニュー」でおいしい食卓づくりをします。（肉より魚の活用・野菜と小魚料理など）
- 「見ておいしい・おいしい香り・おいしい音・味覚・食感」五感で味わう食卓づくりを実践します。

保育所の取り組み

- 成長発達が著しい幼児期に魚・小魚と親しみ、給食メニューに取り入れます。
- 保育所における食育推進ツールとして絵本や紙芝居を活用します。
- 歯みがき教育として「食べたらみがこう」を推進します。
- 「大好きな野菜たちと虫歯予防」教室を開催します。

学校の取り組み

- 児童や生徒が自ら進んで正しい食生活を身につけられるよう、指導要綱に基づき各学年ごとの食育を実施します。
  （卒業しても食選力が維持継続できる教育）
- 病気にならない健やかな身体づくりのために、日本型食生活を復活させ、栄養バランスのとれたメニューを給食に取り入れます。
  （手づくりだしの活用・１汁３菜・旬の野菜活用・四季の味覚）
- 歯みがき教育として「食べたらみがこう」を推進します。

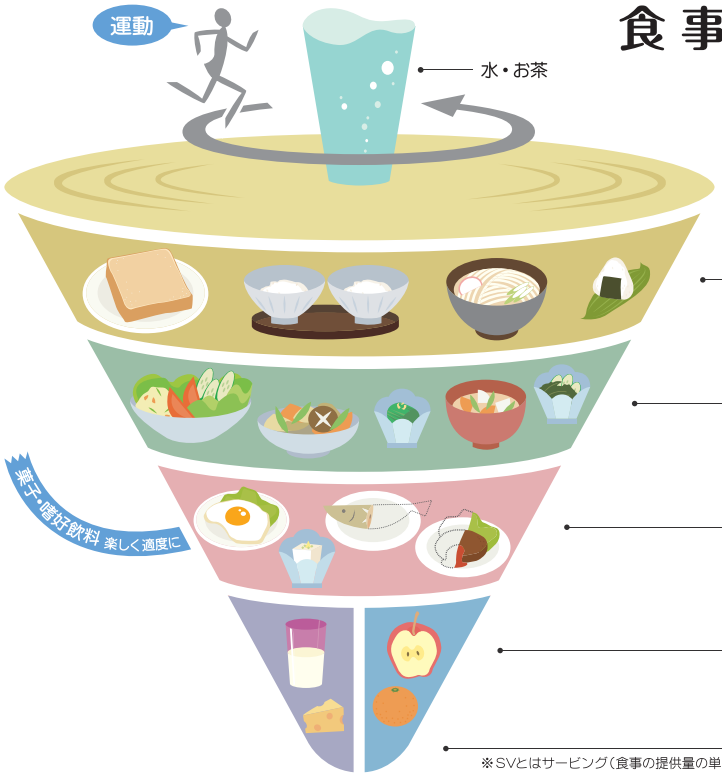


地域・事業所の取り組み

- 食生活改善推進員が中心となり「栄養バランスガイド」を活用しながら、各地区で生活習慣病予防のための料理教室などを行います。（栄養バランスのとれた料理の紹介と手軽にできる運動の実践）
- 「バランスよく失敗しない簡単メニュー」を紹介します。
  （肉より魚の活用・野菜と小魚料理など）
- サークル活動の一部に食育を組み入れます。
  （強い子どもに育てよう！！　カルシウムと小魚の活用）
- 町内歯科医療機関は虫歯予防のフッ化物塗布および歯周疾患予防の定期検診をすすめます。（６ヵ月毎の定期通知発送）
- 町内事業所は特定健診における従業者の健康管理に努めます。

行政の取り組み

- 栄養と身体の発達が一番重要な妊娠期から乳幼児期に基本的身体と栄養の教育を行い、家庭の食育の基盤づくりをします。
  （妊婦相談・母親学級・乳幼児健診・育児学級など）
- 地域で自主的に食育推進に取り組む企業・自主グループ・飲食店等を応援します。
  （取り組み例）：食育推進隊活動支援
- 生活習慣病予防・歯周疾患予防のために検診の勧奨及び予防支援を行います。（特定健診・結果報告会・健康教室等）
- 町内歯科保健の体制整備及び虫歯予防・歯周疾患予防を支援します。
  （富士河口湖町歯科連絡協議会の開催・幼児歯科検診・学童歯科教室・歯周疾患検診）



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

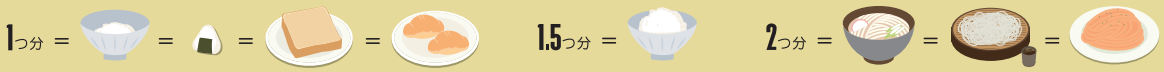
- **5~7つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺）** ごはん(中盛り)だったら４杯程度
- **5~6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）** 野菜料理５皿程度
- **3~5つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）** 肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度
- **2つ(SV) 牛乳・乳製品** 牛乳だったら１本程度
- **2つ(SV) 果物** みかんだったら２個程度

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、富士河口湖町が作成したものです。

料　理　例

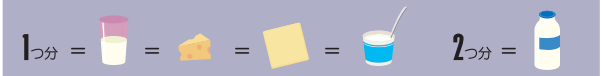
主　食



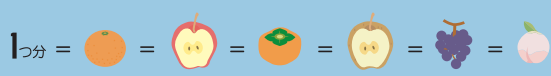
副　菜

主　菜

牛乳・乳製品



果　物



「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安をイラストとして示したものです。

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的につくられたものです。
糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

町民のひとこと ―― 今後の食育推進のために

- 「考えて食べる食事」「楽しい食事」「本物を見分ける力」を子どもたちに授けたい。
- 家庭料理とお店の料理とは異なる。家庭料理はレシピに頼ることなく、冷蔵庫に入っているものを工夫してつくることであり、自由な発想で各家庭の味が出るものだ。
- 歯科も受診しやすい雰囲気に変わってきて、通いやすくなった。

町内食育情報

地元の食材かんたんレシピ ②

ヤーコンのきんぴら（４人分）

- 食材　　ヤーコン１本　　人参１/２本
- 調味料　　酒大さじ２（30ｍｌ）・砂糖（お好みで）大さじ１（９ｇ）
  しょうゆ大さじ２（36ｇ）・みりん大さじ２（36ｇ）・ごま油 適量
  唐辛子 適量・白いりごま 適量
- つくり方　①ヤーコンはきれいに皮をむき、短冊切りにして水にさらしてからざるにあげておく。
  ②人参はヤーコンより小さめの短冊切りにする。（必要であれば下茹でする）
  ③フライパンにごま油を入れて火にかけ、唐辛子を加えてからヤーコンと人参を加え、ヤーコンが透き通るまで炒める。
  ④酒を加えてアルコールをとばし、砂糖としょうゆを加えて汁けがなくなる手前まで炒り煮にし、仕上げにみりんを加え、汁けがなるまで炒め、白いりごまをふる。

＊　ヤーコンに甘味があるので、砂糖はお好みで加減してください。
＊　最後に、他の調味料と別にみりんを加えることで、美味しそうな照りが出ます。

ヤーコン

地元の食材かんたんレシピ ③

たっぷりじゃこと富士ケ嶺大根のしゃきしゃきサラダ（４人分）

- 食材　　ちりめんじゃこ 100ｇ・富士ケ嶺大根 1/4 本
  水菜 1/2 把・削り節 適量・油 適宜
- ドレッシング　オリーブ油　小さじ２（８ｇ）・サラダ油　小さじ２（８ｇ）
  酢 小さじ４（２０ｇ）・塩 少々（またはしょうゆ小さじ１強）・こしょう 少々
- つくり方　①じゃこは乾煎りするか、油で揚げておく。
  ②富士ケ嶺大根はせん切りに、水菜は３ｃｍくらいの長さに切ってそれぞれ水にさらす。
  ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
  ④器に水けを切った野菜を盛り、削り節とじゃこを上にのせ、ドレッシングをかける。

＊ 旬の時期には河口湖レタスをしいたり、きゅうりのせん切りやトマトのざく切りを混ぜたりすると、より一層おいしくいただけます。

＊ カルシウム吸収率は、ふつうの魚で約２５％ですが、小魚では３０％が期待できます。またカルシウムの吸収を助けるたんぱく質やビタミンDも豊富です。

＊ 小魚とは、ちりめんじゃこやしらす干し、うるめいわし等のことをいいますが、桜えびなども同様の働きがあります。

地元の食材かんたんレシピ ④

やまと芋と桜えびの磯辺揚げ（４人分）

- 食材　　やまと芋 500ｇ・素干し桜えび 50ｇ・焼きのり２枚
  万能ねぎ３本・塩 少々・酢 適宜
- つくり方　①やまと芋は皮をむき、酢水につける。
  ②万能ねぎは小口切りにする。焼きのりは１枚を６等分に切っておく。
  ③やまと芋をすりおろし、素干し桜えびと万能ねぎ、塩を加えて混ぜる。
  ④焼きのりで③の生地を巻き、油で揚げる。

（３）地産地消を推進し、地域の食文化を守ります

１）現　状

地産地消[5]は生産者（つくる）と消費者（食べる）のつながりから始まります。これをすすめることは、新鮮で安全・安心な食料供給を可能にするとともに、富士河口湖町の食文化を次世代へ伝える力となります。

町民実態調査結果では、食品の安全性について「非常に不安」「少し不安」であると答えた人を合わせると、59.6%の人が何らかの不安を感じています。また食品購入の際に重視する点は、「価格」が最も多く 74.1%、「品質」は 46.0%、「栄養バランス」は 39.1%という結果でした。

中食・外食に関しては、「週２～３回以上食べる」と答えた人は 27.0%でした。「月に２～３回食べる」と答えた人まで含めると８割以上の人が中食・外食を利用しています。その理由については、「時間が節約できるから」という回答が 38.1%と最も多く、次いで「調理するのが面倒だから」、「おいしいから」と続いています。

日本の食文化である食事のあいさつに関しては、「行っている」が 69.0%でした。行事食が食卓に「登場する」が 80.8%、「郷土料理や行事食を次世代に継承したい」と考える人は 86.2%となりました。

実態調査結果からは、家庭や地域で日常生活に組み込まれ継承されてきた日本型食生活や郷土料理（伝統食）、行事食などの食文化への思いがうかがわれます。郷土料理はその土地の気候風土に合った先人の知恵が凝縮されたものです。それらを守り、郷土の歴史や伝統行事を背景とした町独自の食文化、日本の伝統ある食文化を次世代へ継承するための活動として地産地消をすすめていく必要があります。

[5] 地産地消（ちさんちしょう）：地域で生産された農畜産物をなるべく多く地元で販売・消費・使用することを基本とした活動をいう。

２）課　題

- 生産者と消費者の関係が希薄になっている。
- 食卓から「旬」の味がなくなってきている。
- 食の安全性に対する意識が低い。
- 家族で食卓を囲む機会が減り、マナーや調理技術を学ぶことが少なくなっている。
- 郷土の食文化を継承する機会や、若い担い手が減少している。

３）今後の取り組みの方向性

- 生産者と消費者の絆を深めるための取り組みを増やす。
- 関係者の情報の共有化が図られるネットワークの構築や連携のとれた継続性のある取り組みを行う。
- 町内産物のＰＲおよび手軽に購入できる仕組みづくりを行う。
- 食品のトレーサビリティ[6]など安全・安心に関する情報を発信する。
- フードマイレージ[7]など環境問題を踏まえた食選力を養う。
- 郷土料理、行事食などの食文化を伝える。
- 食生活改善推進員などを中心に、郷土料理や行事食を継承する担い手を増やす。
- 農畜産業などの後継者、従事者を育成する。

[6] 食品のトレーサビリティ：農産物や加工品などの食品がどこから来てどこへ行ったか、その移動を把握できることをいう。

[7] フードマイレージ：生産地から食卓までの距離が短い食料を食べた方が輸送に伴う二酸化炭素等の排出による環境への負荷が少ないだろうという仮説を前提とした考えで、食料の総重量と輸出距離を乗じて数値化したものをいう。この値が大きいほど環境に負荷を与えていることになる。食料の輸出量×輸出距離（ｔ・ｋｍ）

４）具体的な取り組み

私の取り組み

- 地域産物や地域のおいしいものに関心をもちます。
- 日本の低い食料自給率やフードマイレージ、農業の後継者不足といった社会問題に興味をもちます。
- 食の安全・安心に関心を向け、正しい情報を選択できる力を身につけます。

家庭の取り組み

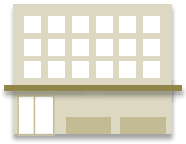
- 地域産物の消費拡大に努め、できるだけ多く食卓に取り入れます。
- 地域産物の生産、収穫などによる体験の機会を増やします。
- 地域の旬の食材（素材）を活かした郷土料理や行事食などをつくり、食文化を継承していきます。

保育所の取り組み

- 家庭へ波及させることを目的とした食育活動を推進します。
  （取り組み例）：親子クッキング教室、
  「簡単手づくりおやつ」レシピの配付
- 地域産物や畑の土にふれあうことで、料理に対する興味を育てます。
  （取り組み例）：菜園づくりや収穫祭
- 季節の中で訪れる節目のイベントや年中行事に、伝統的な料理をふるまい、郷土料理にふれる機会をつくります。
  （取り組み例）：栄養士が中心となった食育推進事業

学校の取り組み

- 家庭へ波及させることを目的とした食育活動を推進します。
  （取り組み例）：保護者の給食試食会
- 学校給食の中で、生きた教材として地域産物を活用します。
- 地域の行事食を学校給食に取り込み、歴史や意味を学習しながら食文化を味わいます。
- 農業体験などを通じて、育てることの喜びや大切さ、収穫の喜びといった気づきや驚きを体験するとともに、食材や生産者に対する感謝の気持ちを育みます。
  （取り組み例）：教育ファーム



地域・事業所の取り組み

- 各種団体からの情報発信を行います。
  （生産情報、食品の製造・加工情報、販売ルートや直売所、安全・安心情報など）
- 地産地消推進店や直売所などを増やします。
- 食材の生産や加工について、説明ができる人材を育成します。
- 見学・体験などを受け入れられるような体制づくりを推進します。
  （交流・体験イベントの開催など）
- 町内の食品衛生管理者・責任者と連携し、食育意識の向上を図ります。（富士・東部保健所との共同食育研修会の開催）
- 使用食材産地などの情報提供をする中食・外食事業者を増やします。
- 遊休農地の活用を促進します。
- 町の誕生祭や公民館まつり等のイベントにおいて、地域産物の直売を実施します。
- 自宅で収穫した野菜などを農産物直売所に出荷し、地産地消をすすめます。

行政の取り組み

- 食育ネットワークの構築を行います。
- 庁内推進プロジェクトチームを設置し、食育活動を推進します。
- 郷土料理や行事食の情報提供や体験できる機会をつくり、地域に根ざした食育を展開します。
  （取り組み例）：行事食カレンダーの作成、郷土料理や行事食の調理・試食体験
- 町を訪れた観光客にも地元産の食材を勧めることで、地域の食文化を紹介する機会を増やします。
  （取り組み例）：ジビエ料理の開発、本栖きのこの森づくり、地元酒蔵の見学プログラム、もろこしまつり、富士山野菜即売会、食育教材用鉢植え提供、地域食材マップの作成
- 食を利用したまちづくりの一環として、特産品や新しい料理メニューのＰＲに努めます。
  （取り組み例）：かっぱ飯のＰＲ協力、ブルーベリー・さくらんぼ・いちご等の特産品、富士山麓の食を考える観光まちづくり
- 食の安全・安心に関するわかりやすく、身につきやすい学習機会の提供に継続的に取り組みます。

町民のひとこと ―― 今後の食育推進のために

- 旬のもの、地のものを食べるのが一番おいしいし、健康によい。そういうことを知ることが大事だと思う。
- 野菜などは新鮮さやおいしさを感じることで摂取量が増やせると思うので、その機会を増やして行くとよい。
- 地域でつくられ、出荷されずに残っている農畜産物を販売に結びつけ、無駄なく消費、有効活用できる流通体制（生産・販売購入）を整えることも必要だと思う。

町内食育情報

湖や山など風光明媚な富士河口湖町ですが、「食」の魅力が弱く、観光客へのアピールもまだまだ・・・それどころか、町民も町の魅力的な食材を知らない・・・。
そこで平成 23 年度は「富士山麓の食を考える観光まちづくり」をテーマに、みんなで集まって楽しく企画・実践しています。

【観光課観光振興支援室】

地域産物の発掘調査（鹿肉）

（大和芋・むかご）

試食会の様子

河口のめまき

いわれ

河口地区は江戸時代中期頃から富士山信仰の御師の街として栄え、多くの道者が訪れていた。

めまきは、この道者をもてなすため御師の家で出していたもので、川魚を芯にしてアラメ（海藻）で三角形に巻いて煮てあることから「めまき」と呼ばれている。

めまきの三角形は富士山、爪楊枝は富士登山の金剛杖を意味するといわれており、富士山信仰と富士登山の安全祈願の意味もあると伝えられている。

アラメ昆布が採れる４月に、河口地区の商店には、めまきの材料としてアラメが今でも店先に並び、各家庭でつくられている。

河口浅間神社の春の例大祭には欠くことのできない郷土料理として親しまれ、今も伝えられている。この春まつりを「めまき祭り」とも呼んでいる。

- 食材　　乾燥アラメ
  　　ワカサギ
- 調味料　　砂糖・酒・みりん・しょうゆ
- つくり方

① アラメを茹でて日陰干しする
② ワカサギを芯にしてアラメで三角に巻き、爪楊枝で止める
③ ②を鍋に並べ、水をひたひたに入れて２時間煮る（弱火）
④ アラメが柔らかくなったら、調味料を全分量の３分の１入れ、さらに１時間煮る（弱火）
⑤ ④を全分量がなくなるまで繰り返す。（ゆっくり長時間煮るのがおいしく仕上げるコツ）

＊　めまきは、栄養価が高く、特にカルシウム源が豊かで、子どもたちに「いわれ」とともに伝えていきたい郷土食です。

（４）食を通じたコミュニケーションを深めます

１）現　状

食卓は、“食事の場”だけではなく、家族の団らんや友達との会話を楽しむ“コミュニケーションの場”でもあります。私たちは、食卓での会話を通して、様々な食についての知識を習得したり食事のマナーや挨拶習慣を身につけます。また、一日の始まりである朝食は、家族の様子や体調、その日の予定を話しあえる貴重な場といえます。

しかし急激に進む生活スタイルや労働形態の多様化により、食生活のあり方も大きく変化してきました。町内においても今回実施した実態調査から次のような現状が見えてきます。

高校生実態調査結果では、約８割の生徒が家庭での食事を「楽しい」と感じており、食事をすることで安らぎや幸福感を味わっています。その一方で「楽しくない」と感じている生徒が 17.6%いることもわかりました。その理由は「一人で食べているから」「会話がないから」などでした。

また、家族がそろって朝食をとる回数は、「ほとんどない」が 34.9%でした。生活スタイルの変化や生活リズムの乱れから、朝食の「孤食」傾向があらわれています。そのほかにも「個食」や「固食」といったいくつかの「こ食」が私たちの身体と心の健康を阻むことから、家族との「共食」の実践が求められています。

次に、「食事の準備の手伝い」の質問には 56.0%の生徒が「ほとんどしない」と答えています。買い物や調理の手伝いをすることは、食材についての知識の習得や食文化の継承、そして自己の食管理能力を高めるうえで大切なことです。また、互いに助けあうことは、家族や友達との絆を深め、心を豊かにしてくれます。このように家族とのせっかくの食育の機会も失われつつある現状にあります。

生活スタイルの変化とともに一人暮らしや核家族が増え、家庭内や地域社会における食を通じたコミュニケーションが希薄化しています。そして、地域で開催される様々な行事への参加者は同じ顔ぶれになりがちです。このため、世代をこえて多くの人が気軽に集まることができる、「食育まつり」のようなふれあえる機会が求められています。

また保育所や学校における友人との共食と同様に、地域でも豊かな人間関係を築くために、食を通じたコミュニケーションの活用が必要です。さらに、みんなで食事に関わる楽しさを大人から子どもへと伝えていくことが大切です。

２）課　題

- 様々な「こ食」が増加して、身体と心の健康に影響を及ぼしている。
- 食事の手伝いをする時間が少なくなっており、家庭での食の知識・技術・マナーの習得や、食文化の継承が困難になっている。
- 地域のコミュニケーションが希薄で、食に関する行事への参加も困難となり、地域の食文化が継承されない。

「こ 食」

「孤食」■ 家族が不在の食卓で一人だけで食べること
「個食」■ 家族がそれぞれ自分の好きなものを食べること
「固食」■ 自分の好きな決まったものしか食べないこと
「小食」■ 過剰なダイエット意識から、食べる量が少ないこと
「粉食」■ パン中心の粉を使った主食を好んで食べること
「濃食」■ 味付けの濃いものを好んで食べること

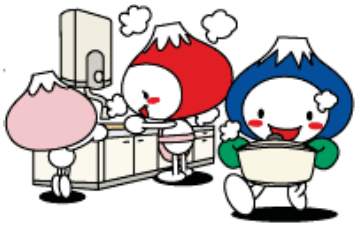
３）今後の取り組みの方向性

- 家族や友達とそろって食卓を囲み、食事や会話を楽しむ。
- 買い物、調理や後かたづけを手伝い、食の知識、技術、作法などを継承する。
- 世代をこえて交流し、食を通じたコミュニケーションを有効に活用しながら、地域の連携の輪を広げていく。

４）具体的な取り組み

私の取り組み

- 家族そろって食卓を囲み、楽しく食についての会話をします。（週に一度はみんなそろって夕食を！）
- 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をします。
- 買い物や調理の手伝いをして、食材や調理方法などを学びます。
- 地域で行われる食に関する行事には、積極的に参加します。（食育まつり・料理教室）



家庭の取り組み

- 地域の食材を利用した同じメニューを家族の誰かと一緒に食べ、家庭内から「孤食」「個食」を減らします。
- 世代間のコミュニケーションを深め、日本型食生活を伝えていきます。（１汁３菜・銘々膳の活用）
- 家族で楽しみながら、それぞれの生活スタイルに応じた無理のない「早寝・早起き・朝ごはん」活動を実践します。
- 親子で協力して買い物や調理、後かたづけなどを行い、食の知識・技術・作法・文化などを楽しみながら次世代に伝えていきます。
- 家族で協力し、家庭菜園の野菜を収穫します。
- 地域で行われる食に関する行事には、家族で積極的に参加します。（食育まつり・料理教室）

保育所の取り組み

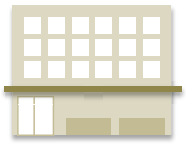
- 家庭外でのはじめての共食となる給食の時間に親しみ、友達同士による食を通じたコミュニケーションを体験します。
- 食前食後の手洗いやあいさつ、歯みがきといった習慣が身につくように楽しみながら実践していきます。
- 子どもと保護者が地域のお年寄りとともに、野菜づくりや料理体験などを通じコミュニケーションを深める機会を設けます。

学校の取り組み

- 食材や生産者、調理者への感謝の気持ちを育み、心の豊かさにつながるよう、食育の時間を充実させていきます。
  （取り組み例）：栄養教諭による食育推進事業

- 食育の場として重要な「給食の時間」を通して、食べ残しの減少や正しい食事のマナー、「かむかむ３０」の実践など食の知識を高めます。
- 食事の場において、自分より年少の子どもをリードするなど年齢や学年に応じたコミュニケーション能力を育て、発揮できるよう指導していきます。
  （取り組み例）：たてわり給食の実施

食育授業



地域・事業所の取り組み

- 育成会など地域団体の年間計画に、地域の食材を使った関連行事を企画し、毎年実施します。
- 高齢者、保育所園児、保護者が一体となって積極的に野菜づくりや共食を実践し、地域の世代間交流を図ります。
- 町内の事業所においても社員同士のコミュニケーションが図られるよう商工会と連携した取り組みを実施していきます。
- 飲食店や食料品販売店で、「おいしくて失敗しない簡単レシピ」を紹介します。
- 地域の野菜の収穫や友達同士の料理など、食を通じたコミュニケーションの機会を設けていきます。
  （取り組み例）：「収穫祭」への参加

行政の取り組み

- 食生活改善推進員や食に関するボランティア団体の活動を支援し、食に関する行事への町民参加を促進します。
- 地域で自主的に食育推進に取り組む企業・自主グループ・飲食店等を支援します。
  （取り組み例）：食育推進隊支援
- 町民のコミュニケーションを深める場所として食育まつりを開催し、多くの参加を呼びかけます。
- 教育機関（大学）・地域の事業所・町民と連携し、食育講座等のための講師を育成します。

町民のひとこと ―― 今後の食育推進のために

- 料理をしてみたい、食材を選ぶ買物をしてみたいという気持ちに対してアプローチしやすいのは小・中学生の時期が最適だと思う。
- コミュニケーションが苦手な若い世代が家庭をもち、社会の中心になっていく今後に不安がある。親が団らんを知らなければ次の世代につなげていくことができない。
- 仕事の都合など家族との時間が調整できずに共食ができないなど家庭の事情がそれぞれであることも忘れてはならない。

町内食育情報

地元の食材かんたんレシピ ⑤

新じゃが芋とひじきの煮もの

- 食材　　新じゃが芋 中３～４個・乾燥芽ひじき 50ｇ
- 調味料　　サラダ油大さじ１（12ｇ）・お湯 ひたひた程度
  砂糖 大さじ２（18ｇ）・しょうゆ 大さじ３～（５４ｇ～）
  みりん 大さじ２（３６ｇ）
- つくり方　①ひじきはよく洗ってから水に 20 分程度浸けて戻し、ザルに上げて水けを切っておく。じゃが芋は皮をむき、１個を４等分する。
  ②鍋に油を入れて火にかけ、油が熱くなったらひじきを加えて全体に油が回るまで炒め、ひたひた程度のお湯を加えてひじきを煮る。
  ③ひじきがやわらかくなったらじゃが芋を加えてさらに煮て、じゃが芋に火が通ったら砂糖としょうゆを加えて煮る。仕上がる前にみりんを加えてさらに煮る。

＊ 毎年、７月１日の富士山のお山開きの日に各家庭でつくって食べる風習があります。
昔は、新しくつくったじゃが芋を「探し掘り」して大きめのものを選んで使っていたので、その年のでき具合により、煮ものに入れるじゃが芋の量は違っていたそうです。
また、昔はじゃが芋とひじきのみでつくっていましたが、現在では彩りに人参や緑の野菜を加えてつくる家庭が増えました。

2　ライフステージ別の重点取り組み

ライフステージ ＼ 取り組み	目標とする取り組みの方向
すくすくのびのび期 （0 歳～6 歳） 	☆規則正しい生活リズムを身につける。 ☆五感で味わう。（味・色・香り・音など食べ物への関心をもつ） ☆食事のマナーを身につける。
きらきら活動期 （7 歳～12 歳） 	☆家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう。 ☆食への興味と関心をもつ。 ☆体験学習で食に対する知識と感謝の気持ちを高める。
きらきら活動期 （13 歳～18 歳） 	☆日常生活に必要な基礎的な食材の知識や調理技能を身につける。 ☆健康と食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける。 ☆行事食や郷土料理、食事作法に関する知識を高める。
ますます輝く期 （19 歳～39 歳） 	☆健康と食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける。 ☆適正な食事量や、栄養バランスを知り、実践する。 ☆家庭内で食育に取り組む。
はつらつ活動期 （40 歳～64 歳）	☆健康のため適正な食生活を実践する。 ☆食に関する正しい情報を選択する。 ☆郷土料理や行事食を家族や子どもに継承する。
いきいき充実期 （65 歳以上） 	☆世代間交流を深め、楽しみながら日本型食生活を伝える。 ☆行事食や郷土料理を家庭や地域に継承する。 ☆いきいきと、規則正しい食生活を送る。

第５章　食育推進の数値目標

（河口湖レタス）

重点分野	目標	現状値（H23）	目標値（H28）
食育と健康に対する意識を向上させます	食育の認知度	78.9%	85.0%
	食育の実践	50.7%	60.0%
食生活と栄養のバランスを改善します	朝食を毎日食べる割合　高校生 20 歳代 30 歳代	83.7% 65.6% 65.9%	85.0% 68.0% 68.0%
	栄養のバランスを考えて食べる割合　小学生 中学生	※ 79.0% 74.0%	85.0% 80.0%
	１日の食事のうち、２回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている割合　高校生	70.6%	75.0%
	小魚を毎日の食事にとりいれている町民の割合	4.1%	7.0%
地産地消を推進し、地域の食文化を守ります	地域で生産される農産物に関心がある町民の割合 小学生 中学生	※ 72.0% 64.0%	80.0% 70.0%
	郷土料理や行事食を次の世代に伝えたいと思う町民の割合	86.2%	88.0%
食を通じたコミュニケーションを深めます	家族そろってほぼ毎日朝食をとる割合　高校生	38.5%	42.0%
	家庭での食事を楽しいと感じる割合　高校生	81.8%	83.0%

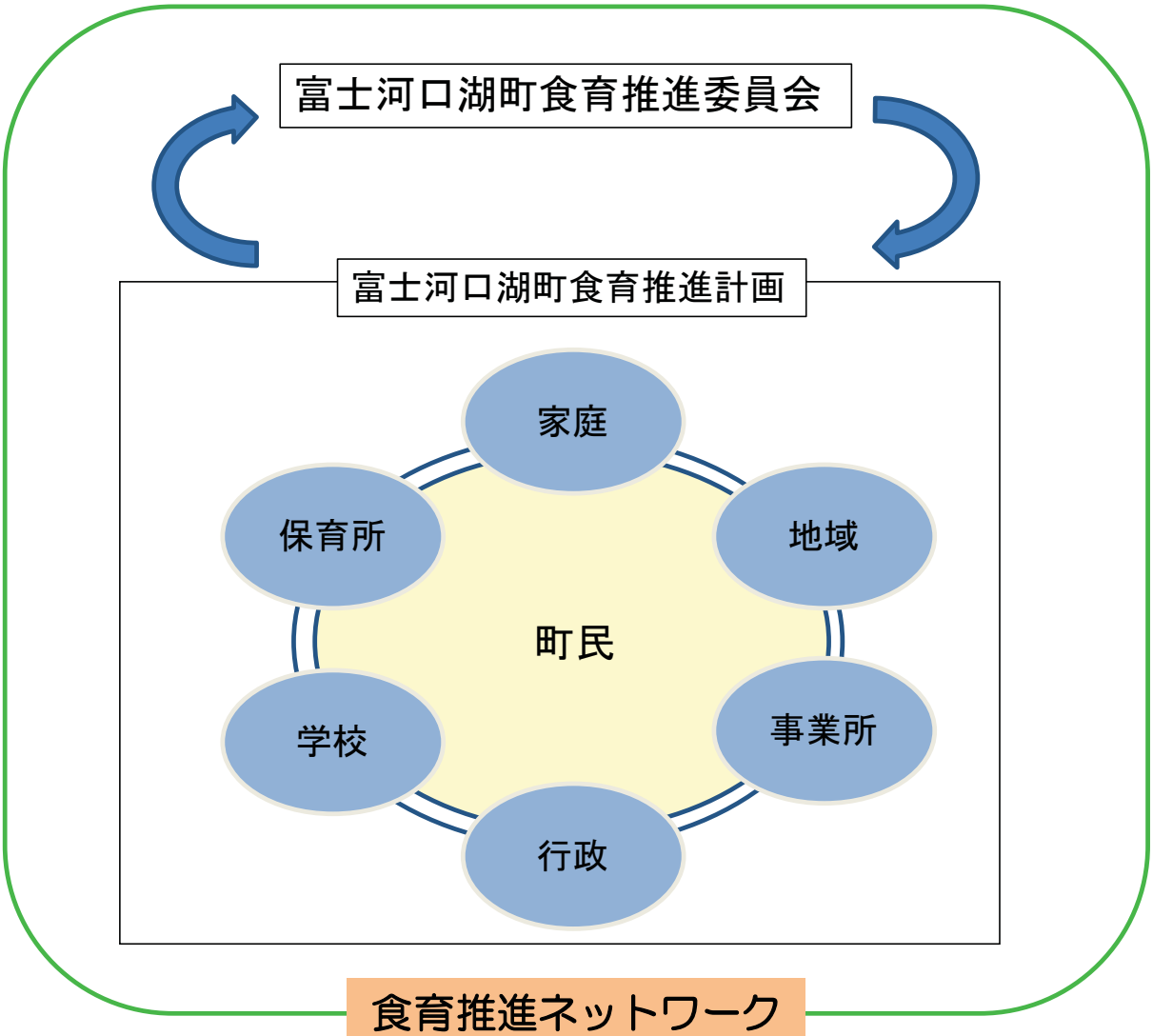
※食育推進事業報告書

第６章　計画推進体制

（大石芋）

当町の特性や地域資源を活かして、富士河口湖町らしい食育を具体的に推進していくためには、町民、家庭、保育所、学校、地域、事業所などと行政が連携し、一体となって「食育」を推進することが求められます。

このため、これまで個人や各団体・関係機関が個々に行っていた活動を能動的に結びつけていくため、食育に関係する団体や町民等から構成する「富士河口湖町食育推進委員会（仮称）」を設置し、関係者が相互に連携・協力しながら広く町民運動として推進していきます。



資料編

１　富士河口湖町食育推進計画策定委員会設置要綱……50
２　富士河口湖町食育推進計画策定参加者……51
３　計画策定経過……52
４　食育に関する富士河口湖町民実態調査結果……54
５　富士河口湖町民実態調査アンケート票……67
６　食育ポスター入選作品……71

１　富士河口湖町食育推進計画策定委員会設置要綱

（設置）

第１　富士河口湖町食育推進計画(以下「計画」という。)の円滑な策定を図るため、富士河口湖町食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事項)

第２　委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

(1)　計画の策定の基本的な事項に関すること。

(2)　その他計画の策定に関し、必要と認められる事項

(組織)

第３　委員会は、委員 13 人以内をもって組織し、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

(1)　関係団体等の代表

(2)　食育に関し識見を有する者

(3)　公募による町民代表

(任期)

第４　委員の任期は、計画の策定が終了したときまでとする。

(委員長及び副委員長)

第５　委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

２　委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

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　委員会は、必要に応じて委員長が招集する。

２　委員会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

(庶務)

第７　委員会の庶務は、健康増進課において処理する。

(補則)

第８　この要綱に定めるもののほか、委員会の運営その他に関し必要な事項は、別に定める。

附　則

この要綱は、平成 23 年７月１日から施行する。

２　富士河口湖町食育推進計画策定参加者

(1)策定委員会委員

No.	氏　　名	所　　属　　等	備　　考
1	中村　義朗	健康のまちづくり審議委員会委員長	委員長
2	梶原　経子	富士桜手話の会会長	副委員長
3	重松　千普	医師	
4	白壁　正光	歯科医師	
5	渡邉　行正	河口湖商工会長	
6	真野　芳彦	管理栄養士	
7	希　代　修	船津小学校長	
8	三浦まゆみ	食生活改善推進員会長	
9	古屋　善治	北富士農業協同組合	
10	田垣 はつ乃	公募委員	
11	北村　和美	公募委員（栄養士）	
12	田代　衣美	公募委員	
13	鈴木 恵実子	ボランティア	
事務局	日原　和美	健康増進課長	
	渡邉　智子	健康増進係長	
	高山　美恵	保健師	
	渡邉　公江	栄養士	

⑵ワーキングメンバー

No.	氏　　名	所　　属　　等	関　係　課
1	木　下　　勝　己	ペンションワンダーランド	観光課
2	梶　原　　正　信	森の中の洋食屋フィオーレ	観光課
3	古　屋　　善　治	北富士農業協同組合	農林課
4	三　浦　　寿　夫	河口野菜出荷組合	農林課
5	佐 野　　ゆ き よ	一般	健康増進課
6	大　柴　　節　子	一般	健康増進課
7	荒　井　　雄　輔	男性料理グループ代表	健康増進課
8	渡 辺　　喜 代 子	船津小学校栄養教諭	学校教育課
9	大　石　　美　樹	勝山小学校栄養士	学校教育課
10	滝　口　　雅　博	本栖湖　松風	政策局
11	佐　藤　　真　一	健康科学大学	政策局
12	井出　與五右衛門	井出醸造、冨根都クラブ	政策局
13	鈴 木　　恵 実 子	ボランティア	生涯学習課
14	渡　辺　　節　子	消費生活相談員	企画課
15	高　信　　明　美	消費生活相談員	企画課
16	渡　辺　　京　子	こもも保育所栄養士	福祉推進課
17	宮　内　　厚　子	ファミリーサポート まかせて会員	福祉推進課
18	宮　下　　五　月	主任児童委員	福祉推進課
19	大　石　　一　美	主任児童委員	福祉推進課

⑶食育推進庁内プロジェクトメンバー

No.	氏　名	所　属　等	備　考
1	渡 辺　昭 一	政策局	
2	渡 辺　大 介	政策局	
3	山 中　一 敏	企画課	
4	渡 辺　勝 美	企画課	
5	渡 辺　勝 保	福祉推進課	
6	高 山　美 恵	福祉推進課	
7	久 保　拓 夫	観光課	
8	松 本　光 巧	農林課	
9	流　石　文	学校教育課	
10	外　川　豪	学校教育課	
11	渡 辺　浩 基	生涯学習課	
12	真 田　晴 乃	生涯学習課	

ワーキングの様子

3　計画策定経過

平成 22 年度

年　月	庁内プロジェクト会議	備　考
平成 22 年 8月	庁内計画策定関係者会議（12 日） ・食育計画策定趣旨説明 ・今後の方向性（取り組み内容・体制整備）	庁内各課課長 及び担当者 15 人
9月	第 1 回庁内プロジェクト会議（16 日） ・各課から関係事業報告 ・取り組み内容検討	庁内プロジェクトチーム 9人
10 月	第2回庁内プロジェクト会議（21 日） ・取り組み内容検討：わいわい討論会 （課題抽出と未来像の提示）	庁内プロジェクトチーム 7人
11 月	第3回庁内プロジェクト会議（25 日） ・食育計画策定への助言 （板尾氏からの助言・指導）	事務局4人
平成 23 年 1 月	第4回庁内プロジェクト会議（4日） ・食育をライフステージからとらえる ・高校生実態調査について	庁内プロジェクトチーム 10 人
3月	第5回庁内プロジェクト会議(18 日) ・平成 23 年度における具体的な作業の確認 ・高校生・町民実態調査について ・ワーキング（住民参画）について	庁内プロジェクトチーム 8人

平成 23 年度

年　月	食育推進計画 策定委員会	庁内プロジェクト会議 及びワーキング	そ の 他
平成 23 年 4～5月			実態調査実施 ・町民実態調査 ・保護者実態調査 ・高校生実態調査
8月		庁内プロジェクト会議（10 日） ・今後の日程 ・ワーキングの進め方	
9月		第１回ワーキング（28 日） ・アンケート結果報告 ・分科会からの課題発表	
10 月		第２回ワーキング（17 日） ・作業シートの作成 （食生活と栄養のバランス及び 食生活リズム） 第３回ワーキング会議（31 日） ・作業シートの作成 （地域の食文化等及び食品の 安全性）	
11 月	第１回委員会（8 日） ・委嘱状交付 ・計画概要 ・アンケート結果 ・ワーキング内容 ・計画構成案	第４回ワーキング（14 日） ・作業シートの作成 （コミュニケーションや あいさつ習慣等及び食育の周知） 第５回ワーキング（28 日） ・全体討論（過去の復習ほか）	
12 月		第６回ワーキング（12 日） ・全体討論（過去の復習ほか）	
平成 24 年 1月	第２回委員会（11 日） ・ワーキング内容 ・計画素案		パブリックコメント の実施 （27 日～ ２月 10 日） ・提出意見：１件
2月	第３回委員会（20 日） ・計画案 ・パブリックコメント 結果		

4　食育に関する富士河口湖町民実態調査結果

■高校生

1. 学年(SA)

選択肢	件数	(全体)%
1年生	279	34.2
2年生	258	31.6
3年生	279	34.2
不明	0	0.0

2．性別(SA)

選択肢	件数	(全体)%
男子	379	46.4
女子	433	53.1
不明	4	0.5

3．居住地(SA)

選択肢	件数	(全体)%
富士河口湖町	268	32.8
富士吉田市	385	47.2
その他	158	19.4
不明	5	0.6

4．身長

選択肢	件数	(全体)%
135～139cm	1	0.1
140～144cm	5	0.6
145～149cm	28	3.4
150～154cm	83	10.2
155～159cm	185	22.7
160～164cm	175	21.4
165～169cm	131	16.1
170～174cm	121	14.8
175～179cm	50	6.1
180～184cm	15	1.8
185cm以上	2	0.2
不明	20	2.5

5．体重

選択肢	件数	(全体)%
40kg以下	10	1.2
40～44kg	57	7.0
45～49kg	130	15.9
50～54kg	183	22.4
55～59kg	146	17.9
60～64kg	109	13.4
65～69kg	48	5.9
70～74kg	32	3.9
75～79kg	18	2.2
80kg以上	11	1.3
不明	72	8.8

6．家族形態(SA)

選択肢	件数	(全体)%
核家族	543	66.5
拡大家族	256	31.4
不明	17	2.1

7．自分の健康状態についてどのように感じていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
まあ健康である	456	55.9
とても健康である	311	38.1
あまり健康ではない	44	5.4
まったく健康ではない	2	0.2
不明	3	0.4

8．あなたの普段の体調はいかがですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
疲れやすい	314	38.5
目覚めが悪い	290	35.5
やる気がでない	238	29.2
肩がこる	190	23.3
イライラする	172	21.1
肌があれやすい	137	16.8
時々めまいがする	130	15.9
アレルギーがある	130	15.9
便秘がち	88	10.8
生理不順	75	9.2
胃がよく痛む	74	9.1
風邪を引きやすい	67	8.2
下痢がち	36	4.4
食欲がない	21	2.6
治療中の疾患がある	15	1.8
その他	28	3.4
いずれにも該当しない	78	9.6
不明	24	2.9

9．ストレスを感じていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
時々感じている	578	70.9
ほとんど感じていない	168	20.6
常に感じている	68	8.3
不明	2	0.2

10. 自分の身体を大切にしていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ大切にしている	493	60.4
いつも大切にしている	257	31.5
あまり大切にしていない	54	6.6
全く大切にしていない	5	0.6
不明	7	0.9

11. あなたが健康のために気をつけていることは何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
休養	331	40.6
食事	274	33.6
運動	252	30.9
特になし	226	27.7
人間関係	113	13.8
病気の予防	111	13.6
規則正しい生活	106	13.0
居住環境	31	3.8
その他	2	0.2
不明	4	0.5

12. 健康に関する情報に興味がありますか(SA)

選択肢	件数	(全体)%
少し興味がある	367	45.0
あまり興味はない	282	34.6
ある	124	15.2
全くない	42	5.1
不明	1	0.1

13. 健康や食事に関する情報をどこから入手しますか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
テレビ・ラジオ	332	67.6
家族・友人	161	32.8
インターネット・携帯サイトなど	160	32.6
新聞・書籍・雑誌	112	22.8
入手しない	16	3.3
その他	1	0.2
不明	4	0.8

14. あなたの身長と体重のバランスについてどう思いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ちょうどよい	325	39.8
太りぎみ	297	36.4
やせぎみ	108	13.2
わからない	83	10.2
不明	3	0.4

15. 食生活についてお聞きします。(SA)

選択肢	はい	いいえ	不明
自分に適切な食事内容・量を知っている	58.1	41.8	0.1
食事を食べすぎることはない	40.2	59.7	0.1
間食や甘味飲料を摂りすぎることはない	46.7	53.2	0.1
ほぼ決まった時間に食事をとるようにしている	69.4	30.4	0.2

16. 毎日の家庭の食事は楽しいですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
楽しい	667	81.8
あまり楽しくない	130	15.9
全く楽しくない	14	1.7
不明	5	0.6

17. 楽しくない理由は何ですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
家族と食べていても会話がないから	66	45.8
忙しくて楽しむ余裕がないから	26	18.1
１人で食べているから	17	11.8
味付けが美味しくないから	7	4.9
市販のものが多いから	5	3.5
その他	21	14.6
不明	2	1.4

18. 家族そろって朝食をとるのは週に何回くらいですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日	314	38.5
ほとんどない	285	34.9
週２～３回	117	14.3
週４回以上	51	6.3
週１回程度	37	4.5
不明	12	1.5

19. 家族そろって夕食をとるのは週に何回くらいですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日	458	56.2
週２～３回	159	19.5
週４回以上	112	13.7
ほとんどない	46	5.6
週１回程度	36	4.4
不明	5	0.6

20. ふだん朝食を食べますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日食べる	682	83.7
週２～３日食べない	59	7.2
ほとんど食べない	49	6.0
週４～５日食べない	15	1.8
不明	11	1.3

21. いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
中学生の頃から	71	57.7
小学生の頃から	25	20.3
高校生になってから	23	18.7
不明	4	3.3

22. 朝食を食べない理由は何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
起きるのが遅くて食べる時間がなかった	68	55.3
食べたくなかった	44	35.8
食事が用意されていないから	10	8.1
他の家族もあまり食べないから	6	4.9
太りたくないから	4	3.3
その他	15	12.2
不明	1	0.8

23. 朝食をとらないとどのようなことが起こると思いますか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
学習の能率が上がらない	544	66.7
やる気が出ない	529	64.8
疲れやすい	301	36.9
イライラする	261	32.0
目が覚めない	197	24.1
特に問題はない	62	7.6
その他	17	2.1
不明	22	2.7

24. 学校で食べる昼食は、どれが多いですか(SA)

選択肢	件数	(全体)%
家族がつくったお弁当	735	90.0
自分でつくったお弁当	58	7.1
購入した弁当やパンまたは学食の食事	20	2.5
不明	3	0.4

25. 普段食事の準備を手伝うこと・自分で食事をつくることがありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほとんどない	322	39.5
週２～３回	177	21.7
週１回程度	135	16.5
ほぼ毎日	109	13.4
週４回以上	70	8.6
不明	3	0.4

26. 自分で食事をつくることができますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
少しできる	309	37.9
だいたいできる	224	27.5
できる	178	21.8
ほとんどできない	102	12.5
不明	3	0.4

27. 外食の機会はどのくらいありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
月に２～３回程度	426	52.1
ほとんどない	199	24.4
週１回程度	140	17.2
週２～３回	43	5.3
ほぼ毎日	3	0.4
週４回以上	2	0.2
不明	3	0.4

28. コンビニエンスストアで食事や菓子類を購入することはどのくらいありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
週１回程度	305	37.4
ほとんどない	235	28.8
週２～３回	220	27.0
週４回以上	31	3.8
ほぼ毎日	10	1.2
不明	15	1.8

29. 菓子類、菓子パンを食事の代わりにすることがありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほとんどない	547	67.0
週１回程度	138	16.9
週２～３回	84	10.3
週４回以上	20	2.5
ほぼ毎日	13	1.6
不明	14	1.7

30. 夜９時以降に夕食あるいは夜食を摂ることはありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほとんどない	303	37.1
週２～３回	225	27.6
週１回程度	141	17.3
週４回以上	75	9.2
ほぼ毎日	53	6.5
不明	19	2.3

31. ふだんの１日の食事のうち、何回主食、主菜、副菜をそろえた食事をしていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
１日２回はそろっている	359	44.0
１日３回とも主食、主菜、副菜がそろっている	217	26.6
１日１回はそろっている	164	20.1
そろっていないことが多い	61	7.5
不明	15	1.8

32. 次の食品はどのくらい食べますか。(SA)

ごはん・パン・麺類など主食	毎食	1日に1～2回
	85.3	10.0
	週4～5回	週2～3回
	1.7	1.1
	週1回以下	不明
	0.2	1.6
色のうすい野菜	毎食	1日に1～2回
	31.9	38.1
	週4～5回	週2～3回
	17.8	8.8
	週1回以下	不明
	1.7	1.7
色の濃い野菜	1日に1～2回	週4～5回
	43.8	30.3
	週2～3回	週1回以下
	18.4	5.6
	不明	
	2.0	
肉類	毎日	週4～5回
	37.6	40.8
	週2～3回	週1回以下
	19.1	0.7
	不明	
	1.7	
魚介類	毎日	週4～5回
	8.7	34.6
	週2～3回	週1回以下
	46.3	8.8
	不明	
	1.6	
卵	毎日	週4～5回
	24.3	39.1
	週2～3回	週1回以下
	27.9	6.3
	不明	
	2.5	
大豆・豆製品	毎日	週4～5回
	9.2	23.9
	週2～3回	週1回以下
	44.6	20.5
	不明	
	1.8	
牛乳	毎日	週4～5回
	24.9	11.3
	週2～3回	週1回以下
	22.7	39.1
	不明	
	2.1	
乳製品	毎日	週4～5回
	13.0	17.9
	週2～3回	週1回以下
	39.3	28.2
	不明	
	1.6	
果物	毎日	週4～5回
	13.0	18.5
	週2～3回	週1回以下
	39.8	27.1
	不明	
	1.6	
海藻	毎日	週4～5回
	11.2	21.0
	週2～3回	週1回以下
	43.9	22.3
	不明	
	1.7	
小魚類	毎日	週4～5回
	3.9	10.7
	週2～3回	週1回以下
	34.7	49.0
	不明	
	1.7	

33. あなたの食生活に問題があると思いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
やや問題があると思う	350	42.9
あまり問題はないと思う	308	37.7
問題があると思う	81	9.9
全く問題はないと思う	59	7.2
不明	18	2.2

34. 運動不足だと思いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	412	50.5
いいえ	394	48.3
不明	10	1.2

35. 運動不足の理由は何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
運動する時間がない	234	56.8
運動する場所がない	128	31.1
一緒に運動する仲間がいない	87	21.1
健康上の理由	14	3.4
その他	65	15.8
不明	8	1.9

36. １日にどの程度の時間、歩いていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
30分～1時間未満	361	44.2
30分未満	206	25.2
1時間～2時間未満	148	18.1
2時間以上	85	10.4
不明	16	2.0

37. １日にどの程度の時間、自転車に乗りますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
30分未満	473	57.9
30分～1時間未満	229	28.1
1時間～2時間未満	86	10.5
2時間以上	8	1.0
不明	20	2.5

38. 学校の体育の時間以外に、運動したり身体を積極的に動かしていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	449	55.1
いいえ	356	43.6
不明	11	1.3

39. たばこを吸ったことがありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
いいえ	781	95.8
はい	24	2.9
不明	11	1.3

40. たばこを吸うことでなりやすいと思うもの(MA)

選択肢	件数	(全体)%
肺がん	756	92.6
習慣になり止められなくなる	552	67.6
妊婦・胎児への影響	549	67.3
気管支炎	460	56.4
歯周病・歯槽膿漏	362	44.4
ぜんそく	354	43.4
脳卒中	311	38.1
心臓病	258	31.6
胃潰瘍	157	19.2
わからない	31	3.8
不明	13	1.6

41. お酒を飲んだことがありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
いいえ	651	79.7
はい	145	17.8
不明	20	2.5

42. お酒を一回に大量に飲むことで起こる身体の変化に当てはまると思うもの(MA)

選択肢	件数	(全体)%
吐き気・おう吐	663	81.3
意識を失う	547	67.0
頭痛	529	64.8
呼吸が止まる	348	42.6
血圧の低下	294	36.0
不明	16	2.0

43. 歯みがきはいつ行っていますか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
朝食後	669	82.0
就寝前	521	63.8
夕食後	291	35.7
朝食前	140	17.2
昼食後	101	12.4
決まっていない	15	1.8
みがかないことが多い	6	0.7
その他	8	1.0
不明	9	1.1

44. 今の体型より痩せたいと思っていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	476	58.3
いいえ	332	40.7
不明	8	1.0

45. 「今の体型より痩せたい」理由は何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
痩せている方が洋服が似合うから	267	56.1
健康のため	248	52.1
同性の目が気になるから	96	20.2
異性の目が気になるから	73	15.3
周囲の友達から浮かないようにするため	55	11.6
痩せている方が進学や就職に有利だから	12	2.5
その他	40	8.4
不明	7	1.5

■町民＆保護者

１．居住地区（町民）(SA)

選択肢	件数	(全体)%
船津・浅川	391	43.1
小立	174	19.2
大石	58	6.4
河口	84	9.3
勝山	99	10.9
大嵐	18	2.0
長浜	21	2.3
西湖	19	2.1
富士ヶ嶺	22	2.4
精進	9	1.0
本栖	5	0.6
その他	6	0.7
不明	1	0.1

居住地区（保護者）(SA)

選択肢	件数	(全体)%
富士河口湖町	269	33.3
富士吉田市	381	47.2
その他	158	19.6
不明	0	0.0

２．性別(SA)

選択肢	件数	(全体)%
男性	496	28.9
女性	1215	70.9
不明	4	0.2

３．年齢(SA)

選択肢	件数	(全体)%
20歳未満	32	1.9
20～24歳	58	3.4
25～29歳	73	4.3
30～34歳	99	5.8
35～39歳	106	6.2
40～44歳	258	15.0
45～49歳	352	20.5
50～54歳	275	16.0
55～59歳	147	8.6
60～64歳	151	8.8
65～69歳	134	7.8
70歳以上	10	0.6
不明	20	1.2

４．家族構成(SA)

選択肢	件数	(全体)%
一人暮らし	61	3.6
核家族（親と子など2世代まで）	1128	65.8
拡大家族（親、子、孫など3世代以上）	479	27.9
その他（家族以外の同居人）	36	2.1
不明	11	0.6

５．職業(SA)

選択肢	件数	(全体)%
会社員、公務員	559	32.6
自営業	256	14.9
パート従事者	438	25.5
主婦	233	13.6
無職	119	6.9
その他	104	6.1
不明	6	0.3

６．この一年間に健康診査を受けましたか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
受けた	1166	68.0
受けていない	529	30.8
不明	20	1.2

７．身長(SA)

選択肢	件数	(全体)%
140～144cm	3	0.2
145～149cm	63	3.7
150～154cm	296	17.3
155～159cm	430	25.1
160～164cm	418	24.4
165～169cm	211	12.3
170～174cm	186	10.8
175～179cm	67	3.9
180～184cm	24	1.4
185cm以上	2	0.1
不明	15	0.9

体重(SA)

選択肢	件数	(全体)%
40kg以下	7	0.4
40～44kg	97	5.7
45～49kg	304	17.7
50～54kg	383	22.3
55～59kg	263	15.3
60～64kg	230	13.4
65～69kg	140	8.2
70～74kg	95	5.5
75～79kg	68	4.0
80～84kg	42	2.4
85～89kg	19	1.1
90kg以上	14	0.8
不明	53	3.1

８．現在の健康状態(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ふつう	598	34.9
まあよい	495	28.9
よい	461	26.9
あまりよくない	141	8.2
よくない	15	0.9
不明	5	0.3

9．健康のために気をつけていることはありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ある	1375	80.2
ない	335	19.5
不明	5	0.3

選択肢	件数	(全体)%
食事	949	55.3
休養・睡眠	792	46.2
気持ちを明るく	517	30.1
健康診断の受診	482	28.1
規則的な生活	482	28.1
散歩やスポーツ	448	26.1
漢方薬・栄養剤	189	11.0
酒やたばこを控える	165	9.6
地域活動への参加	83	4.8
その他	26	1.5
不明	337	19.7

10. 次の食品はどのくらい食べますか。(SA)

ごはん・パン・麺類など主食	毎食	1日に1～2回
	75.2	18.0
	週4～5回	週2～3回
	1.5	1.0
	週1回以下	不明
	0.3	4.0
色のうすい野菜	毎食	1日に1～2回
	24.9	44.6
	週4～5回	週2～3回
	16.7	8.5
	週1回以下	不明
	0.9	4.4
色の濃い野菜	1日に1～2回	週4～5回
	48.6	25.1
	週2～3回	週1回以下
	19.2	2.8
	不明	
	4.3	
肉類	毎日	週4～5回
	27.4	37.8
	週2～3回	週1回以下
	25.7	4.5
	不明	
	4.5	
魚介類	毎日	週4～5回
	9.2	29.0
	週2～3回	週1回以下
	46.9	10.6
	不明	
	4.3	
卵	毎日	週4～5回
	18.5	29.1
	週2～3回	週1回以下
	35.2	11.6
	不明	
	5.6	

大豆・豆製品	毎日	週4～5回
	16.7	29.3
	週2～3回	週1回以下
	38.9	11.0
	不明	
	4.1	
牛乳	毎日	週4～5回
	28.6	11.8
	週2～3回	週1回以下
	18.5	35.5
	不明	
	5.6	
乳製品	毎日	週4～5回
	19.4	16.3
	週2～3回	週1回以下
	30.1	29.5
	不明	
	4.7	
果物	毎日	週4～5回
	16.6	18.5
	週2～3回	週1回以下
	30.0	30.4
	不明	
	4.5	
海藻	毎日	週4～5回
	11.0	21.9
	週2～3回	週1回以下
	42.5	20.4
	不明	
	4.3	
小魚類	毎日	週4～5回
	4.1	11.0
	週2～3回	週1回以下
	36.3	44.3
	不明	
	4.3	

11. あなたの食生活に問題があると思いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
やや問題があると思う	738	43.0
あまり問題はないと思う	655	38.2
問題があると思う	166	9.7
全く問題はないと思う	74	4.3
不明	82	4.8

12. 朝食を食べますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
毎日食べる	1291	75.2
ほとんど食べない	157	9.2
週4～6回食べる	104	6.1
週2～3回食べる	69	4.0
週１回食べる	25	1.5
不明	69	4.0

13. 朝食を食べない理由は何ですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
食べる時間がない	134	37.7
食欲がわかない	81	22.8
以前から食べる習慣がない	54	15.2
朝食を食べるより寝ていたい	40	11.3
減量（ダイエット）のため	16	4.5
食べたり準備することが面倒である	7	2.0
朝食が用意されていない	3	0.8
その他	14	3.9
不明	6	1.7

14. 普段、夕食は何時ごろですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
午後７時から８時の間	693	40.4
午後６時から７時の間	587	34.2
午後８時から９時の間	185	10.8
午後６時以前	85	5.0
午後９時から１０時の間	63	3.7
午後１０時以降	25	1.5
不明	77	4.5

15. 普段、何時頃寝ますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
午後１１時から午前０時の間	686	40.0
午前０時以降	426	24.8
午後１０時から１１時の間	391	22.8
午後９時から１０時の間	145	8.5
午後８時から９時の間	34	2.0
午後８時以前	19	1.1
不明	14	0.8

16. 普段、中食、外食をすることがありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
月に２～３回食べる	575	33.5
週１回食べる	342	19.9
ほとんど食べない	315	18.4
週２～３回する	261	15.2
週４～６回する	120	7.0
毎日食べる	83	4.8
不明	19	1.1

17. 中食、外食を利用する理由は何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
時間が節約できるから	654	38.1
調理をするのが面倒だから	308	18.0
おいしいから	276	16.1
家族が好むから	210	12.2
家族が買ってくるから	127	7.4
無駄がないから	114	6.6
経済的だから	60	3.5
栄養的なバランスがとりやすいから	31	1.8
調理方法がわからないから	10	0.6
その他	348	20.3
不明	221	12.9

18. 食文化等についてお聞きします。(SA)

	はい	いいえ	不明
「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶はしていますか	69.0	29.6	1.5
食卓に行事食が登場することがありますか	80.8	18.4	0.8
郷土料理や行事食を子ども（孫）の世代に伝えたいと思いますか	86.2	12.5	1.3

19. 「食育」という言葉や意味を知っていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
知っている	1352	78.9
知らない	304	17.7
言葉も意味も知らない	45	2.6
不明	14	0.8

20. 食育を実践していますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
できるだけするようにしている	759	44.3
あまりしていない	464	27.1
したいと思っているが、実際にはしていない	230	13.4
積極的にしている	109	6.4
したいと思わないし、していない	28	1.6
わからない	90	5.2
不明	35	2.0

21. あなたは「食育」に関心がありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ある	1186	69.2
ない	163	9.5
わからない	333	19.4
不明	33	1.9

22. 食品を購入する際に重視する点は何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
価格	1271	74.1
品質	789	46.0
栄養バランス	670	39.1
好み	668	39.0
消費期限	655	38.2
味	434	25.3
カロリー	203	11.8
その他	36	2.1
不明	81	4.7

23. 食品の安全性についてどうお考えですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
少し不安	903	52.7
あまり不安はない	534	31.1
非常に不安	118	6.9
不安はない	78	4.5
不明	82	4.8

24. 食の安全性確保のために、どんなことをしていますか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
原産国や加工された国を確認する	873	50.9
自分で調理したものを食べる	758	44.2
食材は地元産や国内産のものを使う	755	44.0
食中毒を防ぐ	676	39.4
食品添加物を確認する	377	22.0
加工食品は原材料を確認する	335	19.5
低農薬・無農薬の野菜を購入する	255	14.9
自分で農作物を栽培する	222	12.9
特にしていない	200	11.7
その他	20	1.2
不明	78	4.5

25. 災害時に備えての食料の備蓄はどのくらいしていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
２～３日分	631	36.8
全くしていない	369	21.5
１日分	219	12.8
４～６日分	196	11.4
７日分以上	129	7.5
わからない	95	5.5
不明	76	4.4

26. 運動不足だと思いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
思う	1379	80.4
思わない	261	15.2
不明	75	4.4

27. 日常生活において、1日にどの程度の時間歩いていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
30分未満	871	50.8
30分以上1時間未満	439	25.6
1時間以上2時間未満	167	9.7
2時間以上	147	8.6
不明	91	5.3

28. 健康のために何らかの運動を習慣にしていますか(SA)

選択肢	件数	(全体)%
していない	1285	74.9
している	360	21.0
不明	70	4.1

29. 運動をしていない一番の理由は何ですか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
時間がない	890	69.2
仲間がいない	96	7.5
健康上の理由でできない	56	4.4
その他	215	16.7
不明	28	2.2

30. 最近１ヶ月間にストレスを感じたことがありましたか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
多少ある	823	48.0
大いにある	509	29.7
あまりない	266	15.5
まったくない	49	2.9
不明	68	4.0

31. ストレスを解消できていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
まあまあできている	861	50.2
できていない	319	18.6
できている	249	14.5
何ともいえない	213	12.4
不明	73	4.3

32. あなたの、ストレス解消法は何ですか。(MA)

ストレス解消法	人数
家族・友人と話す	380
睡眠・休養	145
運動	143
趣味	127
食べる	117
買い物	108
散歩・外出・ドライブ	96
アルコール	79
DVD、ＴＶ、ゲーム	78
音楽(鑑賞、演奏)	63
声を出す、叫ぶ	52
考えを変える、プラス思考	47
歌う	47
読書	41
温泉、お風呂	41
旅行	27
ゴルフ	14
ペットとふれあう	12
一人になる	11
映画	9
無尽	8
たばこ	7
掃除	6
仕事	6
ギャンブル	6
その他	50
特になし	26
不明	22

33. 普段とっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
まあとれている	804	46.9
あまりとれていない	498	29.0
充分とれている	274	16.0
全くとれていない	66	3.8
わからない	27	1.6
不明	46	2.7

34. 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
全く使わない	1143	66.7
ほとんど使わない	222	12.9
時々使う	158	9.2
よく使う	67	3.9
常に使う	75	4.4
不明	50	2.9

35. 現在参加している団体や組織がありますか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
無尽	559	32.6
町内会・自治会	283	16.5
趣味のサークル・団体	207	12.1
健康・スポーツのサークル・団体	201	11.7
婦人団体	55	3.2
学習・教養のサークル・団体	48	2.8
商工会・同業者団体	45	2.6
宗教団体	38	2.2
老人クラブ	1	0.1
その他	57	3.3
参加していない	665	38.8
不明	103	6.0

36. 喫煙でかかりやすくなると思う疾患は何ですか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
肺がん	1603	93.5
妊娠への影響	1130	65.9
気管支炎	1078	62.9
ぜんそく	897	52.3
脳卒中	806	47.0
心臓病	710	41.4
歯周病	523	30.5
胃潰瘍	350	20.4
不明	79	4.6

37. たばこを吸っていますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
習慣的に吸った事はない	986	57.5
以前吸っていたが 今はやめている	361	21.0
現在吸っている	301	17.6
不明	67	3.9

38. 同居者でたばこを吸う人はいますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
いない	925	53.9
いる	653	38.1
同居者はいない	81	4.7
不明	56	3.3

39. お酒などのアルコールをどれ位の頻度で飲みますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
まったく飲まない	457	26.6
年に数回程度	349	20.3
月に１～２日	267	15.6
週に６～７日	244	14.2
週に１～２日	192	11.2
週に３～５日	153	8.9
不明	53	3.1

40. 1日の中で、歯みがきはいつおこなっていますか。(MA)

選択肢	件数	(全体)%
朝食後	1121	65.4
就寝前	1057	61.6
昼食後	499	29.1
朝食前	462	26.9
夕食後	375	21.9
決まっていない	51	3.0
みがかないことが多い	8	0.5
その他	33	1.9
不明	58	3.4

41. 過去一年間に歯科検診を受けたことがありますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
ある	845	49.3
ない	805	46.9
不明	65	3.8

42. 歯や歯のすき間の手入れのために、歯間部清掃用器具を使用していますか。(SA)

選択肢	件数	(全体)%
使用していない	1078	62.9
使用している	571	33.3
不明	66	3.8

５　富士河口湖町民実態調査アンケート票

高校生の食に関する実態と意識に関する調査

ご自身についてお聞きします

１．学年　　１年　・　２年　・　３年

２．性別　　１　男　　２　女

３．住所　　富士河口湖町　・　富士吉田市　・　その他（　　）

４．身長　　（　　）cm

５．体重　　（　　）kg

６．家族形態　　１　核家族（２世代）　２　拡大家族（３世代以上）　３　一人暮らし

健康状態についてお聞きします

７．自分の健康状態についてどのように感じていますか。（○はひとつ）

１　とても健康である　２　まあ健康である　３　あまり健康ではない　４　まったく健康ではない

８．あなたの普段の体調はいかがですか。（複数回答可）

１　風邪を引きやすい　２　疲れやすい　３　やる気がでない　４　目覚めが悪い　５　肩がこる
６　時々めまいがする　７　イライラする　８　食欲がない　９　アレルギーがある　10　生理不順
11　便秘がち　12　下痢がち　13　胃がよく痛む　14　肌があれやすい
15　治療中の疾患がある　16　その他（　　）　17　いずれにも該当しない

９．ストレスを感じていますか。（○はひとつ）

１　常に感じている　２　時々感じている　３　ほとんど感じていない

10．自分の身体を大切にしていますか。（項目ごとに○はひとつ）

１　いつも大切にしている　２　ほぼ大切にしている　３　あまり大切にしていない
４　全く大切にしていない

11．あなたが健康のために気をつけていることは何ですか。（複数回答可）

１　特になし　２　食事　３　休養　４　運動　５　規則正しい生活
６　病気の予防　７　人間関係　８　居住環境　９　その他（　　）

12．健康に関する情報に興味がありますか。（○はひとつ）

１　ある　２　少し興味がある　３　あまり興味はない　４　全くない

13．上記５．で、「1　ある、2　少し興味がある」と回答した方のみお答えください。
健康や食事に関する情報をどこから入手しますか。（複数回答可）

１　テレビ・ラジオ　２　新聞・書籍・雑誌　３　インターネット・携帯サイトなど
４　家族・友人　５　入手しない　６　その他（　　）

14．あなたの身長と体重のバランスについてどう思いますか。

１　太りぎみ　２　ちょうどよい　３　やせぎみ　４　わからない

食生活についてお聞きします

15．次の質問に「はい」「いいえ」で答えてください。（項目ごとに○はひとつ）

1	自分に適切な食事内容・量を知っている	① はい	② いいえ
2	食事を食べすぎることはない	① はい	② いいえ
3	間食や甘味飲料をとりすぎることはない	① はい	② いいえ
4	ほぼ決まった時間に食事をとるようにしている	① はい	② いいえ

16．毎日の家庭の食事は楽しいですか。（○はひとつ）

１　楽しい　２　あまり楽しくない　３　全く楽しくない

17．16で「2　あまり楽しくない、3　全く楽しくない」と答えた方にお聞きします。楽しくない理由は何ですか。（○はひとつ）

１　1人で食べているから　２　家族と食べていても会話がないから
３　忙しくて楽しむ余裕がないから　４　市販のものが多いから
５　味付けが美味しくないから　６　その他（　　）

18．家族そろって朝食をとるのは週に何回くらいですか。（○はひとつ）

１　ほぼ毎日　２　週４回以上　３　週２～３回　４　週１回程度　５　ほとんどない

19．家族そろって夕食をとるのは週に何回くらいですか。（○はひとつ）

１　ほぼ毎日　２　週４回以上　３　週２～３回　４　週１回程度　５　ほとんどない

20．あなたはふだん朝食を食べますか。　※ここでいう朝食は、「ごはん、パンなどの主食とおかず」の両方がある状態をいいます。飲み物だけの場合は「食べない」とします。（○はひとつ）

１　ほぼ毎日食べる　⇨ 17へ　２　週２～３日食べない　３　週４～５日食べない
４　ほとんど食べない

21．20．で「2　週２～３日食べない、3　週４～５日食べない、4　ほとんど食べない」と答えた方だけお答えください。いつ頃から、朝食を食べないことがあるようになりましたか。（○はひとつ）

１　小学生の頃から　２　中学生の頃から　３　高校生になってから

22．20.で「2　週２～３日食べない、3　週４～５日食べない、4　ほとんど食べない」と答えた方だけお答えください。食べない理由はなんですか。（複数回答可）

１　起きるのが遅くて食べる時間がなかった　２　食べたくなかった　３　他の家族もあまり食べないから
４　太りたくないから　５　食事が用意されていないから　６　その他（　　）

23．朝食をとらないとどのようなことが起こると思いますか。（複数回答可）

１　目が覚めない　２　疲れやすい　３　学習の能率が上がらない　４　やる気が出ない
５　イライラする　６　特に問題はない　７　その他（　　）

24．学校で食べる昼食は、次のうちどれが多いですか。（○はひとつ）

１　購入した弁当やパンまたは学食の食事　２　家族がつくったお弁当　３　自分でつくったお弁当

25．普段、食事の準備を手伝うこと・自分で食事をつくることがありますか。（○はひとつ）

１　ほぼ毎日　２　週４回以上　３　週２～３回　４　週１回程度　５　ほとんどない

26．あなたは、自分で食事をつくることができますか。（○はひとつ）
※ごはんを炊く、みそ汁をつくる、肉や魚、卵を焼く、野菜をゆでる・炒める・煮るなどの料理

１　できる　２　だいたいできる　３　少しできる4　ほとんどできない

27. ファミレス、ファストフード、ラーメン店など、外食する機会はどのくらいありますか。（○はひとつ）

1 ほぼ毎日　2 週４回以上　3 週２～３回　4 週１回程度　5 月に２～３回程度
6 ほとんどない

28. コンビニエンスストアで食事や菓子類を購入することがどのくらいありますか。（○はひとつ）

1 ほぼ毎日　2 週４回以上　3 週２～３回　4 週１回程度　5 ほとんどない

29. 菓子類、菓子パンを食事の変わりにすることがありますか。（○はひとつ）

1 ほぼ毎日　2 週４回以上　3 週２～３回　4 週１回程度　5 ほとんどない

30. 夜９時以降に、夕食あるいは夜食（菓子類・甘味飲料等を含む）をとることはありますか。（○はひとつ）

1 ほぼ毎日　2 週４回以上　3 週２～３回　4 週１回程度　5 ほとんどない

31. あなたはふだんの１日の食事（３食）のうち、何回、主食（ごはん、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、豆腐・納豆などの豆製品を使ったおかず）、副菜（野菜を使ったおかず）をそろえた食事をしていますか。（○はひとつ）

1 １日３回とも主食、主菜、副菜がそろっている　2 １日２回はそろっている
3 １日１回はそろっている　4 そろっていないことが多い

32. 次の食品はどのくらい食べますか。（項目ごとに○はひとつ）

1 ごはん・パン・めん類などの主食
①毎食　②１日に１～２回　③週４、５回　④週２、３回　⑤週１回以下

2 色のうすい野菜（きゃべつ・きゅうり・レタス・大根・白菜・もやし・なすなど）
①毎食　②１日に１～２回　③週４、５回　④週２、３回　⑤週１回以下

3 色の濃い野菜（にんじん・ほうれん草などの青菜・かぼちゃ・トマト・ピーマンなど）
①１日に１～２回　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

4 肉類（鶏・豚・牛肉、ハム・ソーセージなど）
①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

5 魚介類（魚・貝・えび・いかなど）
①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

6 卵　①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

7 豆腐・納豆などの大豆・豆製品
①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

8 牛乳　①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

9 乳製品（ヨーグルト・チーズ）
①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

10 果物　①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

11 海草（わかめ、のり、こんぶ、ひじきなど）
①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

12 小魚類（しらす干し、さくらえび、ししゃも、わかさぎなどの骨ごと食べられる魚）
①毎日　②週４、５回　③週２、３回　④週１回以下

33. あなたの食生活には問題があると思いますか。（○はひとつ）

1 問題があると思う　2 やや問題があると思う
3 あまり問題はないと思う　4 全く問題はないと思う

運動習慣・身体活動についてお聞きします

34. 運動不足だと思いますか。（○はひとつ）

1 はい　2 いいえ

35. 34. で「1 はい」と答えた方にお聞きします。運動不足の理由はなんですか。（複数回答有）

1 運動する時間がない　2 運動する場所がない　3 一緒に運動する仲間がいない
4 健康上の理由　5 その他（　　）

36. 日常生活において、1 日にどの程度の時間、歩いていますか。（○はひとつ）

1 30 分未満　2 30 分～1 時間未満　3 1 時間～2 時間未満　4 2 時間以上

37. 日常生活において、1 日にどの程度の時間、自転車に乗りますか。（○はひとつ）

1 30 分未満　2 30 分～1 時間未満　3 1 時間～2 時間未満　4 2 時間以上

38. 学校の体育の時間以外に、運動したり身体を積極的に動かしていますか。（○ひとつ）

1 はい　2 いいえ

たばこ・お酒・歯みがき等についてお聞きします

39. あなたはたばこを吸ったことがありますか。（○はひとつ）

1 はい　2 いいえ

40. たばこを吸うことでなりやすいと思うもの全てに○をつけて下さい。

1 肺がん　2 ぜんそく　3 気管支炎　4 心臓病　5 脳卒中　6 胃潰瘍
7 妊婦・胎児への影響（お腹の赤ちゃんの発育が悪くなる）　8 歯周病・歯槽膿漏
9 習慣になり止められなくなる　10 わからない

41. あなたはお酒を飲んだことがありますか。（○はひとつ）

1 はい　2 いいえ

42. お酒を一回に大量に飲むことで起こる身体の変化に当てはまると思うもの全てに○をつけて下さい。

1 はき気・おう吐（吐く）　2 頭痛　3 血圧の低下　4 意識を失う　5 呼吸が止まる

43. 1 日のなかで、歯みがきはいつおこなっていますか。当てはまるところすべてに○をつけてください。

1 朝食前　2 朝食後　3 昼食後　4 夕食後　5 就寝前　6 その他（　　）
7 決まっていない　8 みがかないことが多い

44. あなたは今の体型より痩せたいと思っていますか

1 はい　2 いいえ

45.「今の体型よりやせたい」と思う理由として、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 やせている方が洋服が似合うから　2 健康のため　3 異性の目が気になるから
4 同性の目が気になるから　5 やせている方が進学や就職に有利だから
6 周囲の友達から浮かないようにするため　7 その他（　　）

ご協力ありがとうございました。
このアンケート結果をもとに食育推進計画作成に活用いたします。

富士河口湖町民の食に関する実態と意識に関する調査

ご自身についてお聞きします。

1．お住まいの地区に○をつけて下さい。（○はひとつ）

1　船津・浅川　2　小立　3　大石　4　河口　5　勝山　6　大嵐
7　長浜　8　西湖　9　富士ヶ嶺　10　精進　11　本栖　12　その他（　　）

2．性別について、あてはまる番号に○をつけて下さい。（○はひとつ）

1　男性　2　女性

3．年齢を記入して下さい。　満　（　　）歳

4．あなたの家族構成を教えて下さい。（○はひとつ）

1　一人暮らし　2　核家族（親と子など２世代まで）
3　拡大家族（親、子、孫など３世代以上）　4　その他（家族以外の同居人）

5．あなたは、どのような職業についていますか。（主なもの１つに○をつける）

1　会社員、公務員　2　自営業　3　パート従事者　4　主婦
5　無職　6　その他

6．あなたは、この一年間に健康診査（総合健診、職場健診、人間ドッグ、がん健診を含む）を受けましたか。

1　受けた　2　受けていない

7．現在のあなたの身長と体重を教えて下さい。

身長（　　）センチメートル　体重（　　）キログラム

8．あなたの現在の健康状態について、あてはまる番号１つに○をつけて下さい。

1　よい　2　まあよい　3　ふつう　4　あまりよくない　5　よくない

9．健康のために気をつけていることはありますか。

1　ない
2　ある（○はいくつでも）

① 食事　② 休養・睡眠　③ 散歩やスポーツ　④ 健康診断の受診
⑤ 規則的な生活　⑥ 気持ちを明るく　⑦ 酒やたばこを控える
⑧ 漢方薬・栄養剤　⑨ 地域活動への参加　⑩ その他（　　）

食生活についてお聞きします

10．次の食品はどのくらい食べますか。（項目ごとに○はひとつ）

1　ごはん・パン・めん類などの主食
毎食　１日に１～2回　週4、5回　週2、3回　週１回以下

2　色のうすい野菜
（きゃべつ・きゅうり・レタス・大根・白菜・もやし・なすなど）
毎食　１日に１～2回　週4、5回　週2、3回　週１回以下

3　色の濃い野菜
（にんじん・ほうれん草などの青菜・かぼちゃ・トマト・ピーマンなど）
１日に１～2回　週4、5回　週2、3回　週１回以下

4　肉類（鶏・豚・牛肉、ハム・ソーセージなど）
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

5　魚介類（魚・貝・えび・いかなど）
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

6　卵
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

7　豆腐・納豆などの大豆・豆製品
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

8　牛乳
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

9　乳製品（ヨーグルト・チーズ）
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

10　果物
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

11　海草（わかめ、のり、こんぶ、ひじきなど）
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

12　小魚類（しらす干し、さくらえび、ししゃも、わかさぎなどの骨ごと食べられる魚）
毎日　週4、5回　週2、3回　週１回以下

11．あなたの食生活には問題があると思いますか。（○はひとつ）

1　問題があると思う　2　やや問題があると思う　3　あまり問題はないと思う
4　全く問題はないと思う

12．朝食を食べますか。（○はひとつ）

＊ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。飲み物だけの場合は除きます。

1　毎日食べる　2　週４～６回食べる　3　週２～３回食べる
4　週１回食べる　5　ほとんど食べない

13．12で、「2．3．4．5」と答えた人だけにお聞きします。

日頃、朝食を食べない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1　食べる時間がない　2　食欲がわかない　3　朝食を食べるより寝ていたい
4　減量（ダイエット）のため　5　朝食が用意されていない　6　以前から食べる習慣がない
7　食べたり準備することが面倒である　8　その他（　　）

14．普段、夕食は何時ごろですか。（○はひとつ）

1　午後６時以前　2　午後６時から７時の間　3　午後７時から８時の間
4　午後８時から９時の間　5　午後９時から１０時の間　6　午後１０時以降

15．普段、何時頃寝ますか。（○はひとつ）

1　午後８時以前　2　午後８時から９時の間　3　午後９時から１０時の間
4　午後１０時から１１時の間　5　午後１１時から午前０時の間　6　午前０時以降

16．あなたは普段、中食、外食をすることがありますか。（○はひとつ）

＊　外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。
＊　中食とは、惣菜や弁当・ファストフード・調理済みパン・宅配のピザなど、家庭外で調理された食品を買って、家庭内で食べる食事形態です。

1　毎日食べる　2　週４～６回する　3　週２～３回する
4　週１回食べる　5　月に２～３回食べる　6　ほとんど食べない

17．中食・外食を利用する理由は何ですか。（○はいくつでも）

1　時間が節約できるから　2　経済的だから　3　おいしいから　4　無駄がないから
5　栄養的なバランスがとりやすいから　6　調理方法がわからないから
7　調理をするのが面倒だから　8　家族が好むから　9　家族が買ってくるから
10　その他（　　）

18. 次の項目について、あてはまる方に○をつけて下さい。

① 食事の時、「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶はしていますか。

1 はい　2 いいえ

② あなたの家庭では、食卓に行事食が登場することがありますか。

＊ 行事食とは、お正月のおせち料理、お彼岸のおはぎ、十五夜のお月見団子、冬至のかぼちゃなどです。

1 はい　2 いいえ

③ あなたは地域に伝わる郷土料理や行事食を子ども（孫）の世代に伝えたいと思いますか。

1 はい　2 いいえ

19. あなたは、「食育」という言葉や意味を知っていますか。（○はひとつ）

注）「食育」とは、生活や健康の基本である食生活に関する教育のこと。栄養バランスのよい食べ方や、食品の選び方、食卓、食器といった食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育すること。

1 知っている　2 知らない　3 言葉も意味も知らない

20. あなたは、「食育」を実践していますか。（○はひとつ）

1 積極的にしている　2 できるだけするようにしている　3 あまりしていない
4 したいと思っているが、実際にはしていない　5 したいと思わないし、していない
6 わからない

21. あなたは「食育」に関心がありますか。（○はひとつ）

1 ある　2 ない　3 わからない

22. 食品を購入する際に重視する点を３つ選んで○を付けて下さい。

1 価格　2 好み　3 品質　4 栄養バランス　5 カロリー　6 消費期限
7 味　8 その他（　　）

23. あなたは、食品の安全性についてどうお考えですか。（○はひとつ）

1 非常に不安　2 少し不安　3 あまり不安はない　4 不安はない

24. あなたは食の安全性確保のために、どんなことをしていますか。（○はいくつでも）

1 自分で調理したものを食べる　2 食中毒を防ぐ　3 食品添加物を確認する
4 低農薬・無農薬の野菜を購入する　5 自分で農作物を栽培する
6 食材は地元産や国内産のものを使う　7 原産国や加工された国を確認する
8 加工食品は原材料を確認する　9 特にしていない　10 その他（　　）

25. あなたのご家庭では、災害時に備えての食料の備蓄はどのくらいしていますか。（○はひとつ）

1 ７日分以上　2 4～6 日分　3 2～3 日分　4 １日分　5 全くしていない
6 わからない

運動についてお聞きします

26. 運動不足だと思いますか。（○はひとつ）

1 思う　2 思わない

27. 日常生活において、1 日にどの程度の時間歩いていますか。（○はひとつ）

1 30 分未満　2 30 分以上 1 時間未満　3 １時間以上２時間未満　4 ２時間以上

28. 健康のために何らかの運動を習慣にしていますか。

＊運動習慣とは、1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上持続していることです。（○はひとつ）

1 している　2 していない

29. 28 で「2　していない」と答えた方だけにお聞きします。運動をしていない一番の理由は何ですか。（○はひとつ）

1 時間がない　2 仲間がいない　3 健康上の理由でできない　4 その他（　　）

心の健康についてお聞きします

30. 最近１ヶ月間にストレスを感じたことがありましたか。（○はひとつ）

1 大いにある　2 多少ある　3 あまりない　4 まったくない

31. ストレスを解消できていますか。（○はひとつ）

1 できている　2 まあまあできている　3 できていない　4 何ともいえない

32. あなたの、ストレス解消方法は何ですか？（　　）

33. 普段とっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。（○はひとつ）

1 充分とれている　2 まあとれている　3 あまりとれていない
4 全くとれていない　5 わからない

34. 眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。（○はひとつ）

1 全く使わない　2 ほとんど使わない　3 時々使う　4 よく使う　5 常に使う

35. あなたが、現在参加している団体や組織がありますか。下記の中からあてはまるものいくつでも選んで○をつけてください。

1 趣味のサークル・団体　2 健康・スポーツのサークル・団体　3 学習･教養のサークル･団体
4 町内会・自治会　5 無尽　6 婦人団体　7 老人クラブ　8 宗教団体
9 商工会・同業者団体　10 その他（　　）11 参加していない

喫煙についてお聞きします

36. 喫煙でかかりやすくなると思う疾患全てに○をつけて下さい。（○はいくつでも）

1 肺がん　2 ぜんそく　3 気管支炎　4 心臓病　5 脳卒中　6 胃潰瘍
7 妊娠への影響 8 歯周病

37. あなたは、たばこを吸っていますか。（○はひとつ）

1 現在吸っている　2 以前吸っていたが今はやめている　3 習慣的に吸った事はない

38. 同居者でたばこを吸う人はいますか。（○はひとつ）

1 いる　2 いない　3 同居者はいない

飲酒についてお聞きします

39. お酒などのアルコールをどれ位の頻度で飲みますか。（○はひとつ）

1 週に６～７日　2 週に３～５日　3 週に１～２日　4 月に１～２日
5 年に数回程度　6 まったく飲まない

歯の健康についてお聞きします

40. １日のなかで、歯みがきはいつおこなっていますか。当てはまるところすべてに○をつけてください。

1 朝食前　2 朝食後　3 昼食後　4 夕食後　5 就寝前　6 その他
7 決まっていない 8 みがかないことが多い

41. 過去一年間に歯科検診を受けたことがありますか。

1 ある　2 ない

42. 歯や歯のすき間の手入れのために、歯間部清掃用器具（歯と歯の間を掃除するための器具）を使用していますか。

1 使用している　2 使用していない

ご協力ありがとうございました。

食育ポスター入選作品

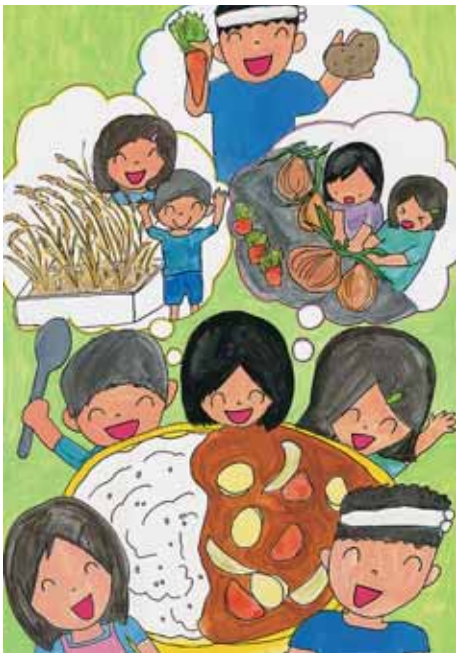
最優秀　勝山小学校　3年　梶原 ともみ

優秀　小立小学校　3年　古屋 奈保

優秀　西浜小学校　1年　三浦 吹

優秀　河口小学校　1年　鈴木 啓悟

優秀　小立小学校　5年　渡辺 陽介



優秀　勝山小学校　3年　梶原 このみ

入選　大嵐小学校　1年　浅田 真緒

入選　河口小学校　1年　宮下 杏花里

入選　小立小学校　5年　瀬下 真生

入選　河口小学校　6年　立澤 菜楠実

入選　河口小学校　6年　伴 和

入選　河口小学校　6年　市川 紗妃

入選　小立小学校　4年　渡辺 幹太

入選　小立小学校　4年　三浦 岳

入選　大嵐小学校　1年　中村 彩梨咲

入選　小立小学校　3年　大塚 直弥

入選　大嵐小学校　4年　三浦 颯馬

入選　西浜小学校　1年　三浦 冬真

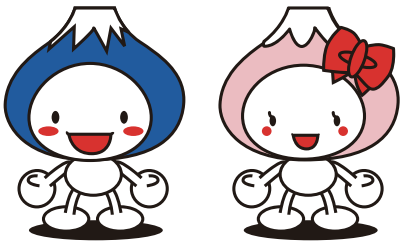
入選　西浜小学校　6年　三浦 友大

入選　西浜小学校　1年　桜井 銀河

入選　勝山小学校　3年　倉澤 聖太

食育でめざそう

- ふ　ふとらない
- じ　脂肪をへらす
- か　がんにならない
- わ　笑いあって
- ぐ　薬にたよらず
- ち　地域みんなで
- こ　こんにちは！



富士河口湖町 健康増進課
山梨県南都留郡富士河口湖町船津1700番地
TEL.0555-72-6037　FAX.0555-72-6027
http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/