

## 第2次富士河口湖町食育推進計画

平成29年3月

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	9
(1)	実態調査の概要	9
(2)	調査結果（町民抜粋）	10
(3)	調査結果（高校生抜粋）	18
3	第1次計画の目標達成状況	22
(1)	食育と健康に対する意識を向上させる	22
(2)	食生活と栄養のバランスを改善する	23
(3)	地産地消を推進し、地域の食文化を守る	24
(4)	食を通じたコミュニケーションを深める	24
(5)	目標達成状況一覧	25
第3章	計画の理念、及び基本方針	26
第4章	第2次食育推進計画における課題	27
(1)	食育に関する認知度、関心が低く、実践している町民が少ない	27
(2)	食生活や食事の栄養バランスが乱れている	27
(3)	歯の健康に関する意識が低い	27
(4)	町内で作られている農畜産物の認知度が低い	28
(5)	「食品ロス」削減のために取り組みを行なっている町民が少ない	28
(6)	食を通じたコミュニケーションの場が減っている	28
第5章	4つの重点目標	29
1	4つの重点目標	29
(1)	食育と健康に対する意識を向上させます	29

(2) 食生活と栄養のバランスを改善します .....	30
(3) 環境に配慮し、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 .....	33
2 施策の体系図 .....	34
<b>第6章 食育の推進の数値目標に関する事項 .....</b>	<b>35</b>
1 数値目標の考え方 .....	35
(1) 食育の認知度を向上する .....	36
(2) 食育に関心のある町民を増やす .....	36
(3) 食育を実践している町民を増やす .....	36
(4) 朝食を毎日食べる町民を増やす .....	37
(5) 1日の食事のうち、2回以上主食・主菜をそろえた食事をしている町民を増やす .....	38
(6) 小魚を毎日食事にとりいれている町民を増やす .....	39
(7) 日ごろの食事について特に気をつけていることがない町民を減らす .....	39
(8) 食の安全性確保のために何も取り組んでいない町民を減らす .....	40
(9) 食事の際、食べ物をよく噛んでいる（ひと口30回以上）町民を増やす .....	40
(10) 「食品ロス」削減のために何か取り組んでいる町民を増やす .....	41
(11) 郷土料理や行事食を次の世代に伝えたいと思う町民を増やす .....	41
(12) 郷土料理や行事食を継承し、次の世代に伝えている町民を増やす .....	42
(13) 地産農畜産物の認知度を向上する .....	42
(14) 家族そろって毎日朝食又は夕食を食べる「共食」の回数を増やす .....	43
(15) 家庭での食事を楽しいと感じる高校生を増やす .....	44
2 数値目標一覧 .....	45
<b>第7章 4つの重点目標に対する町の基本施策と具体的な取り組み .....</b>	<b>46</b>
(1) 家庭における食育の推進 .....	46
(2) 学校、保育所等における食育の推進 .....	48
(3) 地域における食育の推進 .....	50
(4) 食育推進運動の展開 .....	52
(5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 .....	54
(6) 食文化の継承のための活動への支援等 .....	56
(7) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供の推進 .....	58
<b>第8章 町民・関係団体の取り組み事例 .....</b>	<b>59</b>
1 4つの重点目標に対する町民・関係団体の具体的な取り組み .....	59
(1) 私・家庭の取り組み .....	59

(2) 学校・保育所の取り組み .....	63
(3) 地域・事業所の取り組み .....	67
2 ライフステージ別の重点取り組み .....	70
<b>第9章 計画の推進にあたって .....</b>	<b>71</b>
(1) 推進体制 .....	71
(2) 関係者の役割 .....	72
<b>資料編 .....</b>	<b>75</b>
1 富士河口湖町食育推進計画策定委員会設置要綱 .....	1
2 富士河口湖町食育推進計画策定参加者 .....	2
3 食育に関する富士河口湖町民実態調査結果 .....	4
4 アンケート調査票 .....	16
■高校生 .....	16
■一般 .....	19
5 平成28年度 食育ポスター入選作品 .....	24



## 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が到来しました。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。

そのため国では、すべての人々が生涯にわたって健全な心身をつちかい、豊かな人間性を育むことを目的として、平成17年に食育基本法を施行し、同法に基づき、食育推進基本計画（平成18年度から平成22年度まで）及び第2次食育推進計画（平成23年度から平成27年度まで）、そして、平成28年度から平成32年度までの5年間を期間とする第3次食育推進計画を策定し、食育を国民的な運動として推進しています。また、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進めてきました。

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、本町では平成24年度に「富士河口湖町食育推進計画」を策定しました。しかし、当計画は平成28年度で計画期間を終了することから、評価と課題の把握を行い、社会情勢や環境の変化を踏まえ、今後5年間の食育推進の方向性を明らかにするため、第2次富士河口湖町食育推進計画を策定します。

#### 「食育」とは（食育基本法序章より）

- 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

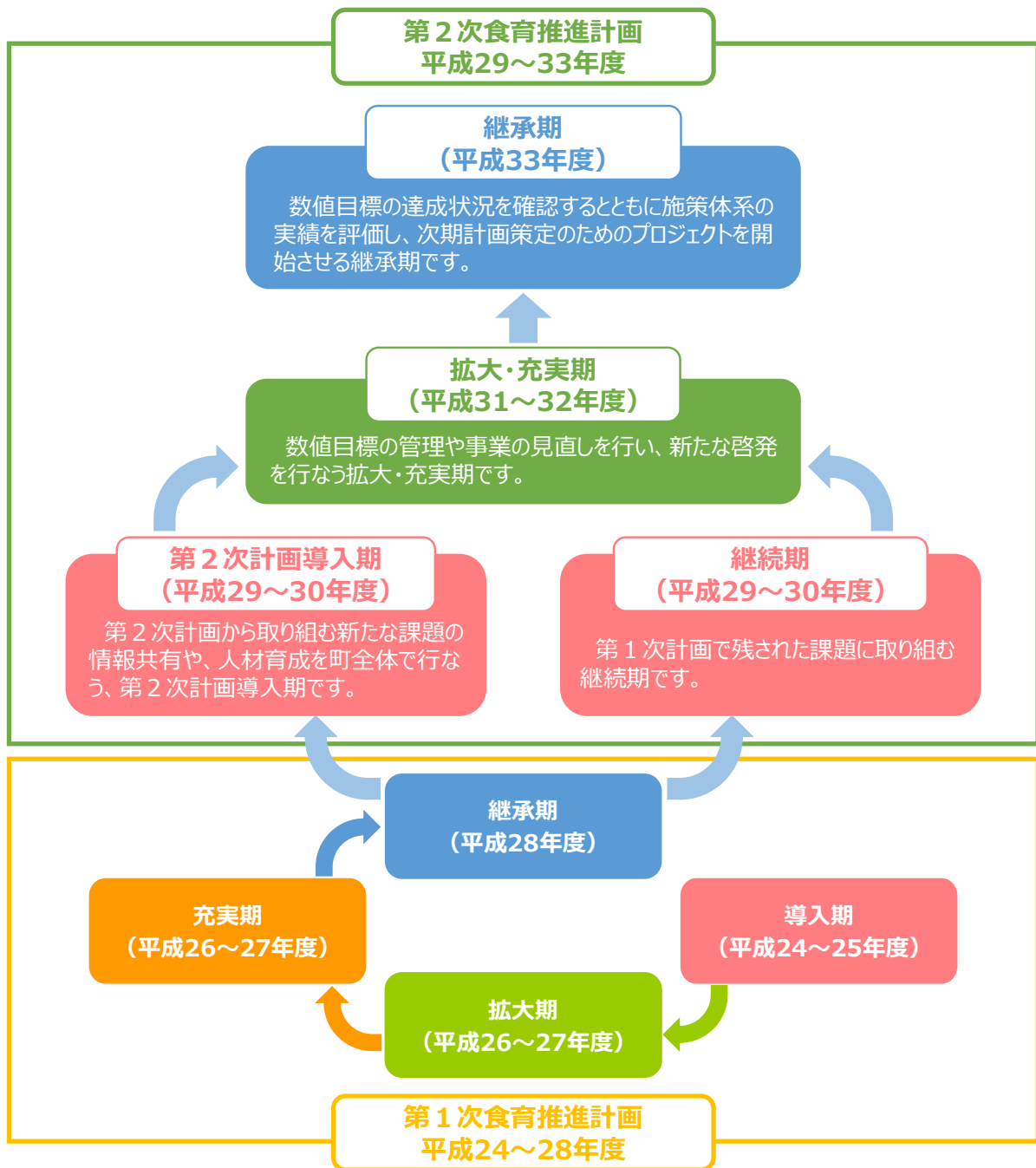


## 2 計画の期間

食育は、全ての町民が対象となるため、年齢層や分野が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を平成 29 年度から平成 33 年度までとし、この 5 年間で有効に利用して計画を進めます。

また、計画期間中に状況の変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

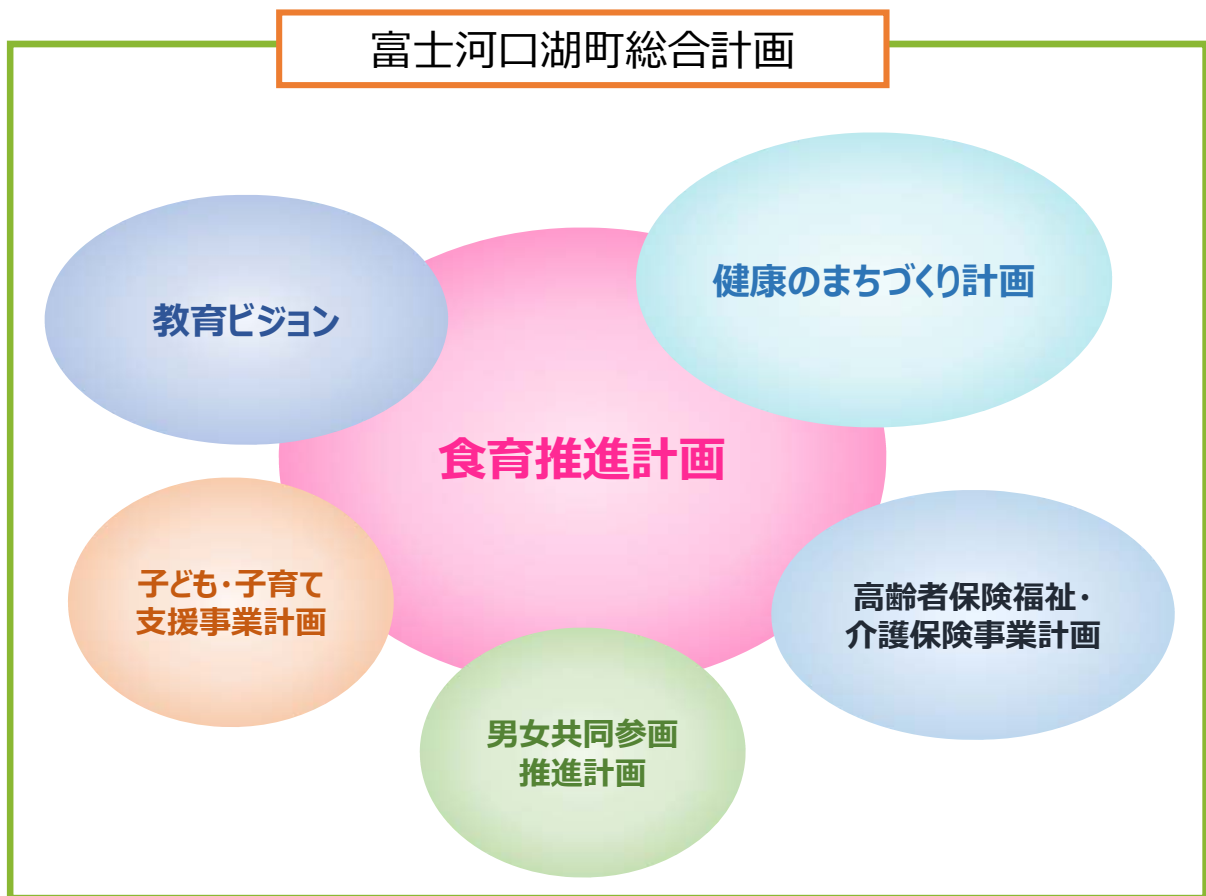




### 3 計画の位置付け

「食育」に関する分野は、幼児教育、義務教育、社会教育など、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

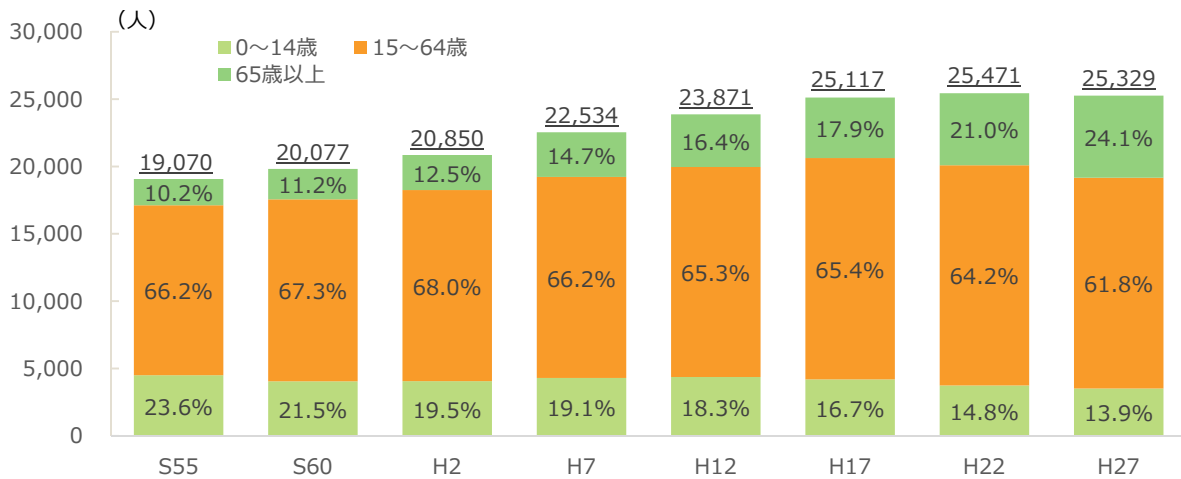
### 1 統計からとらえる町の姿

#### (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微増ながら増加傾向にありましたが、平成27年に微減となっています。

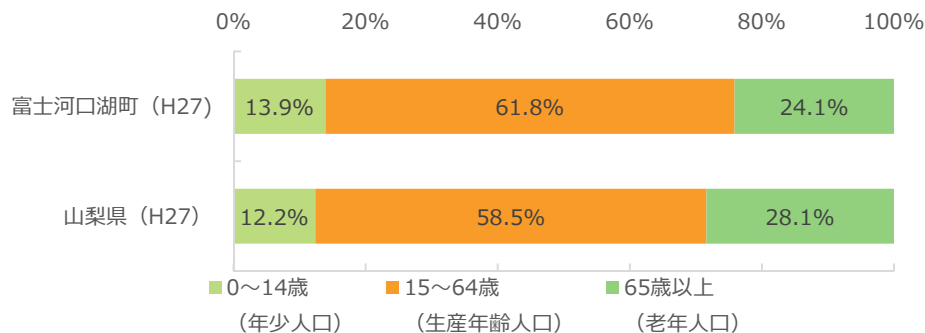
年齢3区分別人口の構成比をみると、少子化と高齢化の進展が着実に進んでいることがわかります。



(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 ※年齢不詳を除く)

##### 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区分別比率の構成をみると、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ことがわかります。



(国勢調査) ※年齢不詳を除く

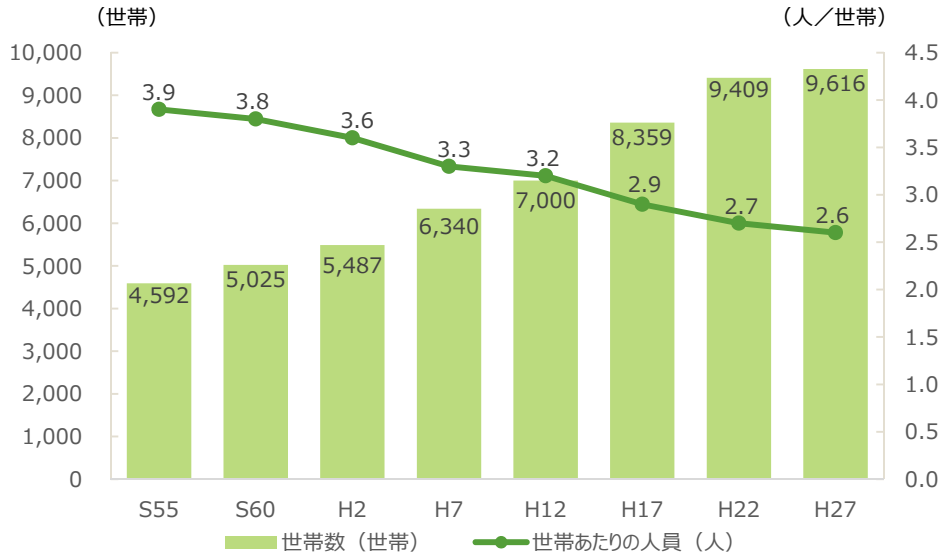




### 3) 世帯数と世帯あたり人員の推移

世帯数は増加しており、第1次合併後の平成17年は8,359世帯となっていますが、平成27年現在では9,616世帯となっています。

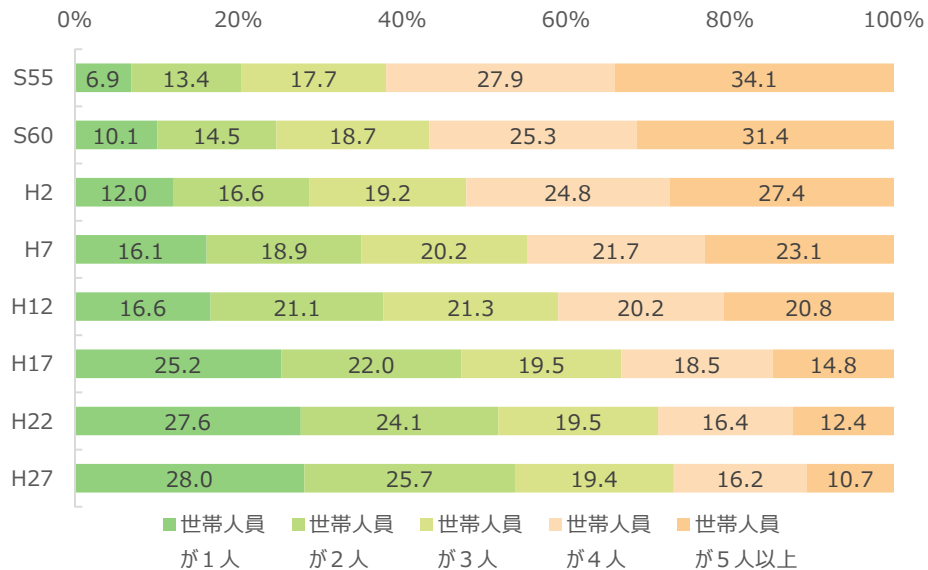
その一方で、1世帯あたり的人员数は減少しており、平成17年には3人を下回り、平成27年現在は2.6人となっています。



(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)

### 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るのがわかります。



(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

富士河口湖町民の平均寿命は男性が79.3歳、女性が87.5歳となっており、全国と比較すると男性はやや短く、女性はやや長くなっています。

	平均寿命	
	富士河口湖町	全国
男性	79.3 歳	79.6 歳
女性	87.5 歳	86.3 歳

(平成22年度 完全生命表)

### 2) 死亡原因

富士河口湖町民の死亡原因をみると、「悪性新生物」(いわゆるガン)が最も多く、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」となっています。全国と比較すると、順位の違いはあるものの、ほぼ同様の傾向となっています。

	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	肺炎
4位	老衰	脳血管疾患
5位	肺炎	老衰

(平成27年 人口動態調査)

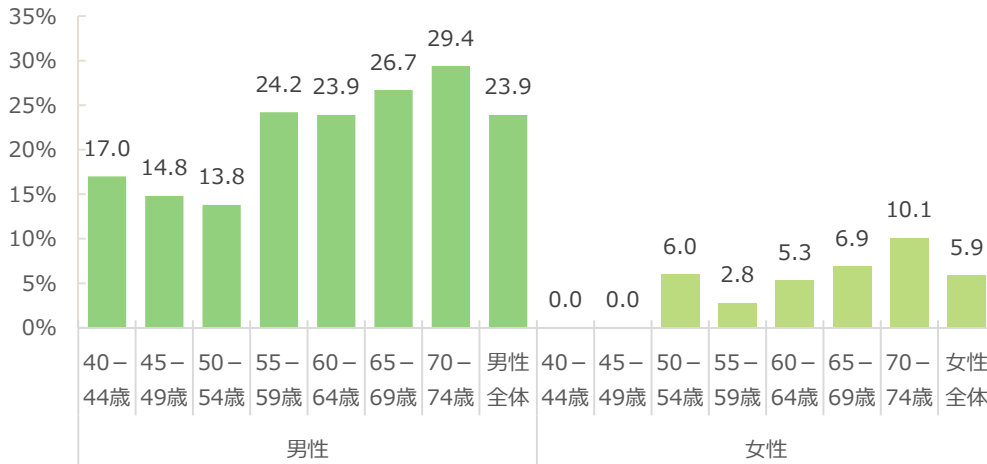


### 3) メタボリックシンドロームの状況

#### i) メタボリックシンドローム該当者

特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム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方が高くなっています。

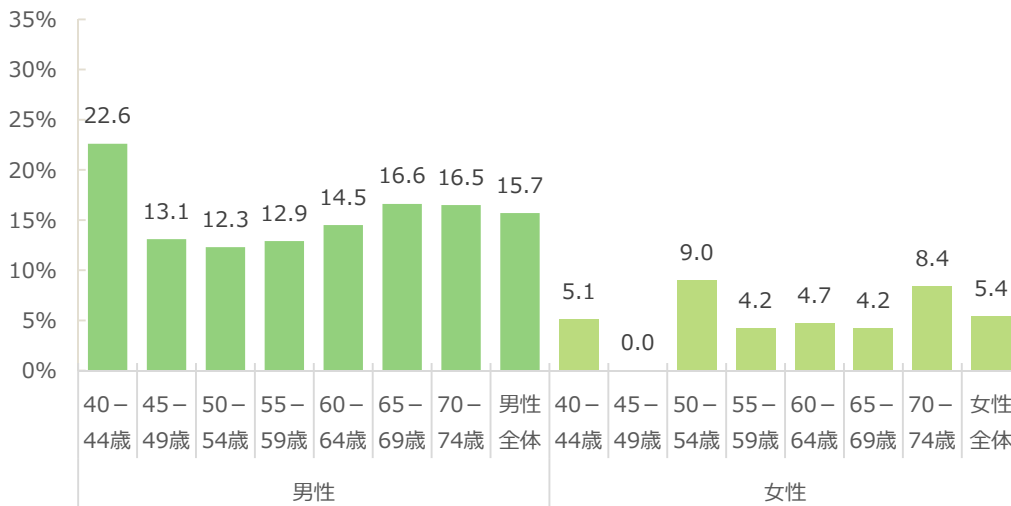
また、男性では55歳以降、女性では50歳以降から大きく増加しています。



(平成27年度特定健診・特定保健指導実施結果総括表)

#### ii) メタボリックシンドローム予備軍

特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム予備軍と判定された富士河口湖町民の割合は、メタボリックシンドローム該当者と比較すると、男性では40～44歳、女性では40～44歳及び50～59歳の割合が多くなっています。



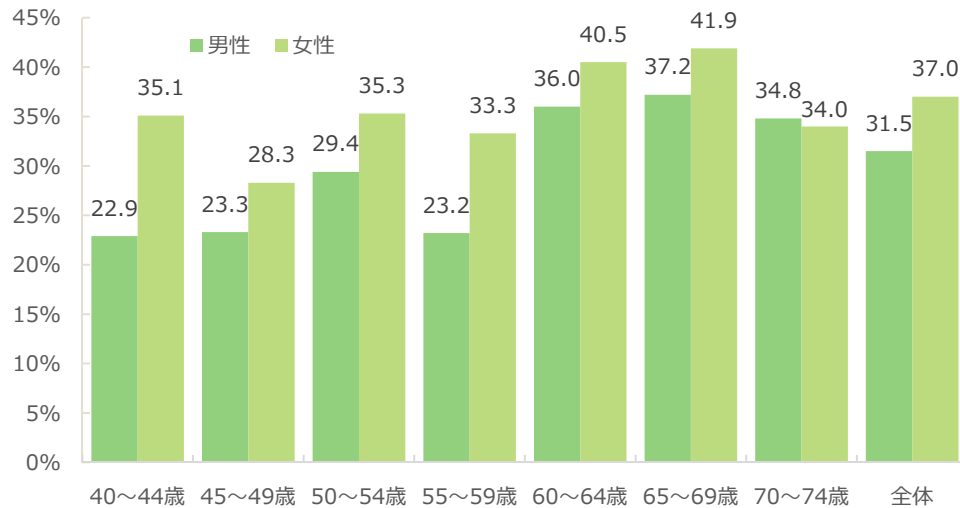
(平成27年度特定健診・特定保健指導実施結果総括表)



#### 4) 特定健診受診率

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（37.0%）が男性（31.5%）を上回っていますが、どちらも3割台と低い状況になっています。

また、さらに年代別で見ると、男性の40歳代及び55～59歳の受診率が特に低くなっています。



(平成27年度 国民健康保険 特定健診等法定報告)

### 再発見！地元の“食財”①

#### 河口湖レタス



小ぶりでフリル様の葉が集まり、まるで大輪の花のよう。

瑞々しい香りとシャキシャキとした歯ごたえ、そしてかすかな苦味が魅力で、サラダはもちろん、油いためやしゃぶしゃぶなど、熱を加えても美味しいです。



## 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

町民の健康状態、食育に対する考え方などについてアンケートを行い、現在の富士河口湖町における食育等に関する課題を明らかにし、「第2次富士河口湖町食育推進計画」の策定の基礎資料とする。

#### 2) 調査対象

○富士河口湖町民（20歳以上の男女）

・配布数 2,800人

・回収数 1,098票（回収率39.2%、内有効票数1,095票）

○富士河口湖町内の高校生

・配布数 807人

・回収数 278票（回収率34.4%）

#### 3) 調査期間

○富士河口湖町民 平成28年8月8日～8月31日まで

○富士河口湖町内の高校生 平成28年4月8日～4月25日まで

#### 4) 調査内容

食生活に関する質問として、朝食の摂取状況や中食・外食の状況、各種食品の摂取状況等、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た。

#### 5) 本報告書中の記号、調査結果の数値について

(S A) : 単一回答 (Single Answer) の略。選択回答は1項目のみ。

(M A) : 複数回答 (Multi Answer) の略（一部回答を限定しているものもある）。

※複数回答における回答率は100%を超える場合がある。

(N A) : 数値回答 (Numeric Answer) の略。該当する数値を記入するもの。

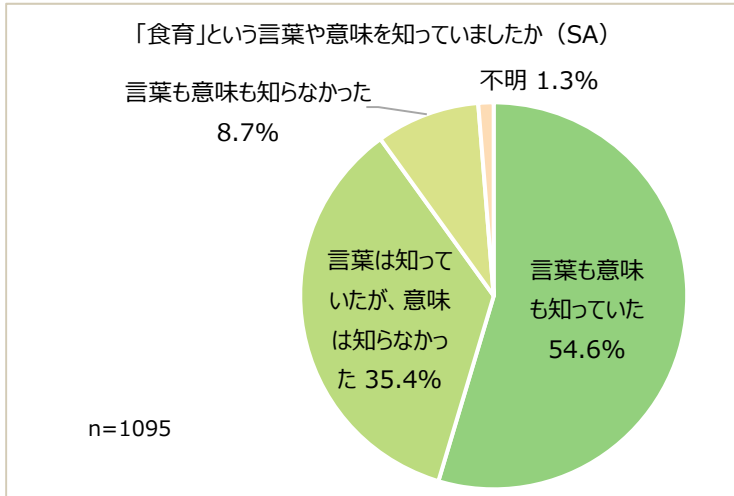
n : 回答者数 (number) をあらわす。

「n = 100」は、回答者数が100人ということ。

※各回答項目の構成比は、小数点第二位を四捨五入しているため、各項目の合計が100%にならない場合もある。



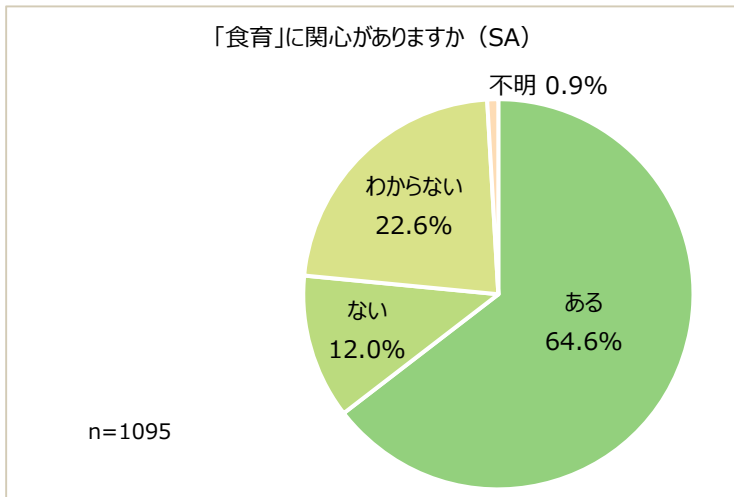
## (2) 調査結果 (町民抜粋)



### 1) 食育について (町民)

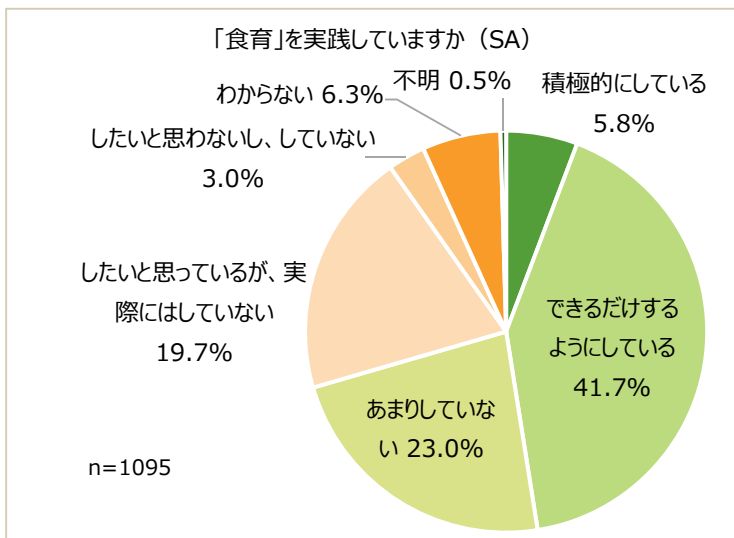
#### [調査結果]

「食育」について「言葉も意味も知っていた」が 54.6%と半数を超えているものの、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」(35.4%)と「言葉も意味も知らなかった」(8.7%)を合わせると 44.1%となっています。



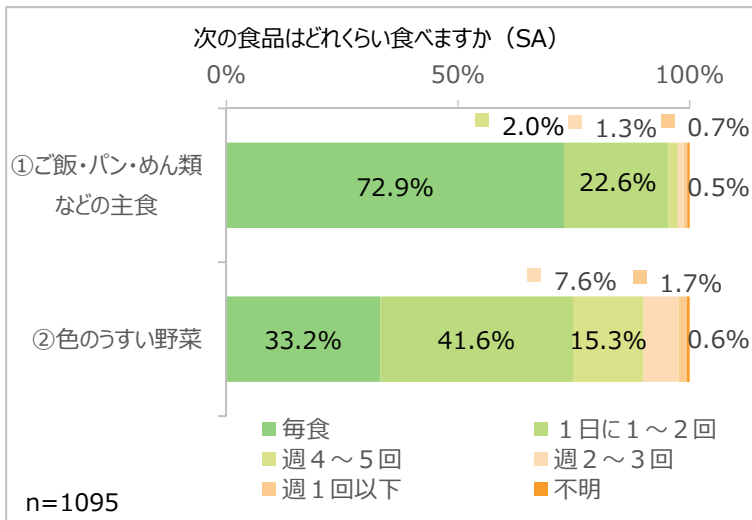
#### [調査結果]

「食育」に関心が「ある」と答えた割合は 64.6%と過半数を超えており、「ない」(12.0%)と「わからない」(22.6%)を合わせた割合は 34.6%となっています。



#### [調査結果]

「食育」の実践について、「積極的に行っている」(5.8%)と「できるだけするようにしている」(41.7%)を合わせた割合が 47.5%であるのに対し、「あまりしていない」(23.0%)、「したいと思っているが、実際にはしていない」(19.7%)、「したいと思わないし、していない」(3.0%)を合わせた割合は 45.7%と、ほぼ同数となっています。

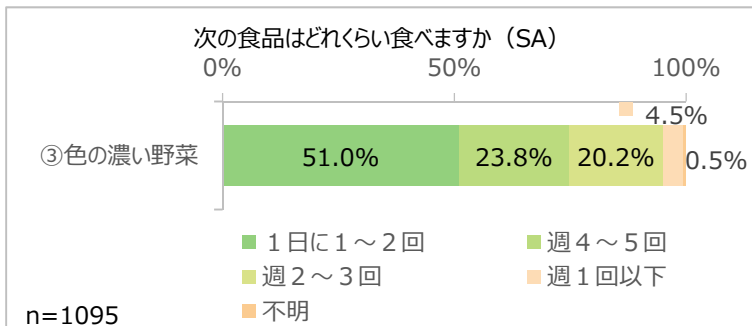


## 2) 各種食品の摂取頻度 (町民)

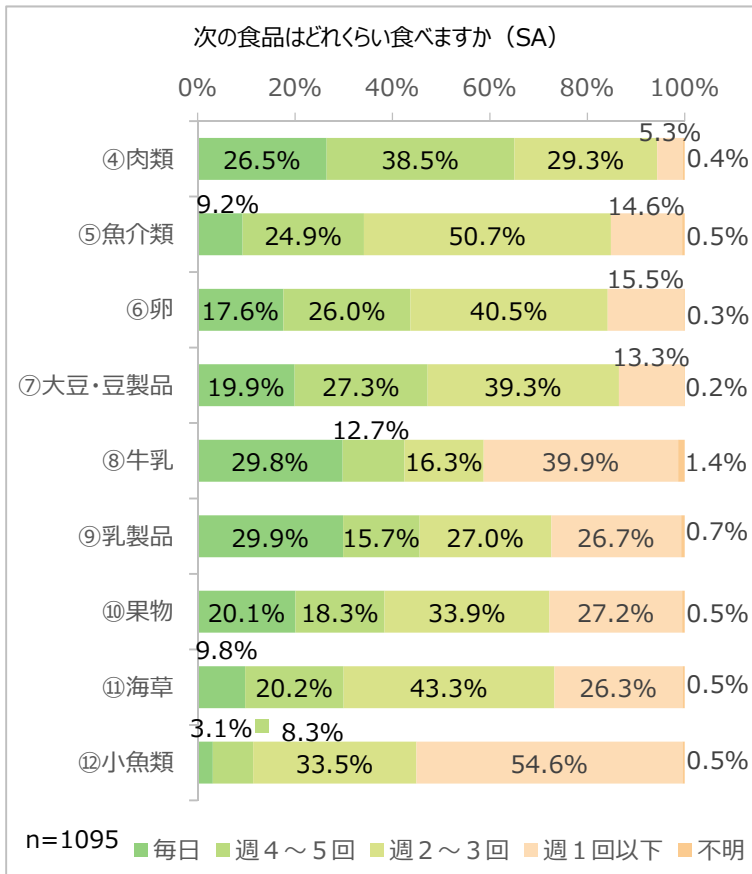
### [調査結果]

「①ご飯・パン・めん類などの主食」は、「毎食」が72.9%と最も多く、次いで「1日に1～2回」(22.6%)と続いており、95.5%が毎日食べていると答えています。

「②色のうすい野菜」は、「1日に1～2回」が41.6%と最も多く、次いで「毎食」(33.2%)、「週4～5回」(15.3%)と続いています。



「③色の濃い野菜」は、「1日に1～2回」が51.0%と最も多く、次いで「週4～5回」(23.8%)、「週2～3回」(20.2%)と続いています。

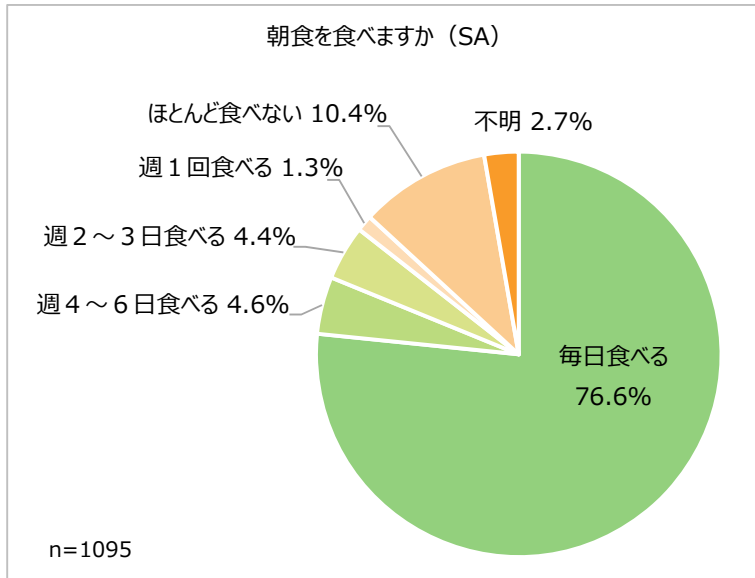


そのほかの食品について、「毎日」と「週4～5回」を合わせた割合をみると、「④肉類」が65.0%と最も多く、次いで「⑦豆腐・納豆などの大豆・豆製品」(47.2%)、「⑨乳製品」(45.6%)、「⑥卵」(43.6%)と続いています。

一方、「週1回以下」と回答した割合は、「⑫小魚類」が54.6%と最も多く、次いで「牛乳」(39.9%)、「果物」(27.2%)、「乳製品」(26.7%)と続いています。



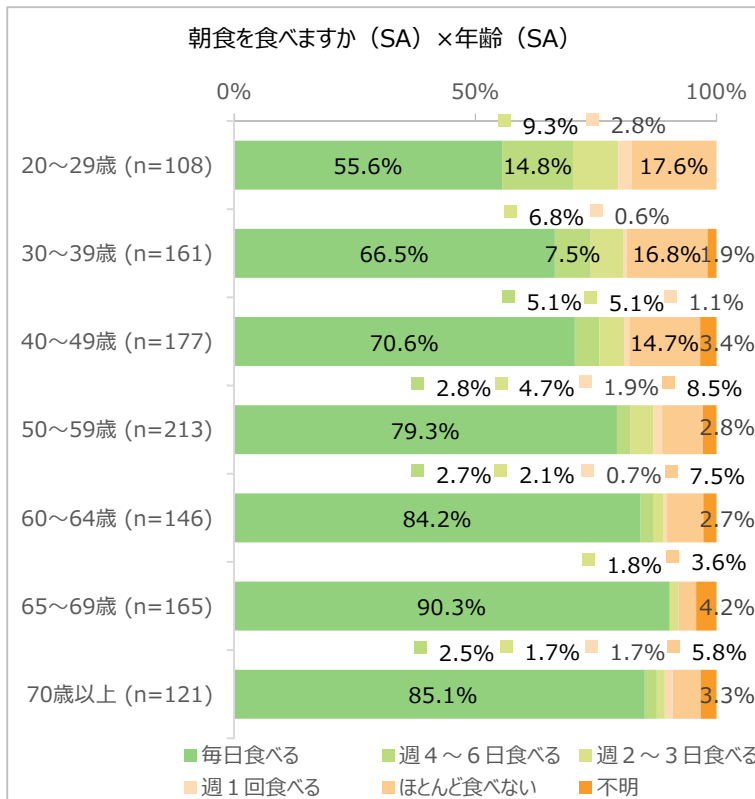
### 3) 朝食の摂取状況 (町民)



#### [調査結果]

朝食を「毎日食べる」が 76.6%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」(10.4%)、「週4～6日食べる」(4.6%)、「週2～3日食べる」(4.4%)と続いています。

### 4) 年齢別の朝食摂取状況 (町民)



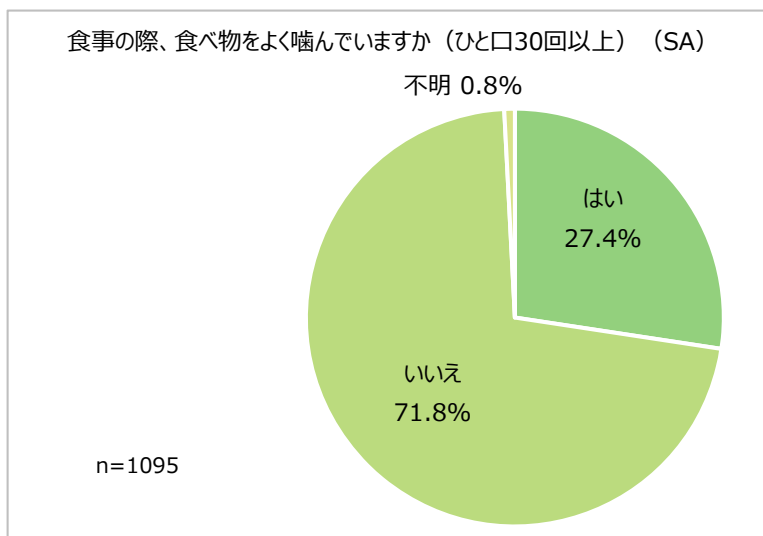
#### [調査結果]

朝食について年齢別に比較すると、「毎日食べる」割合について、「65～69歳」が 90.3%と最も多くなっていますが、年齢が下がるごとに割合が少なくなり、「20～29歳」では 55.6%と最も少なくなっています。



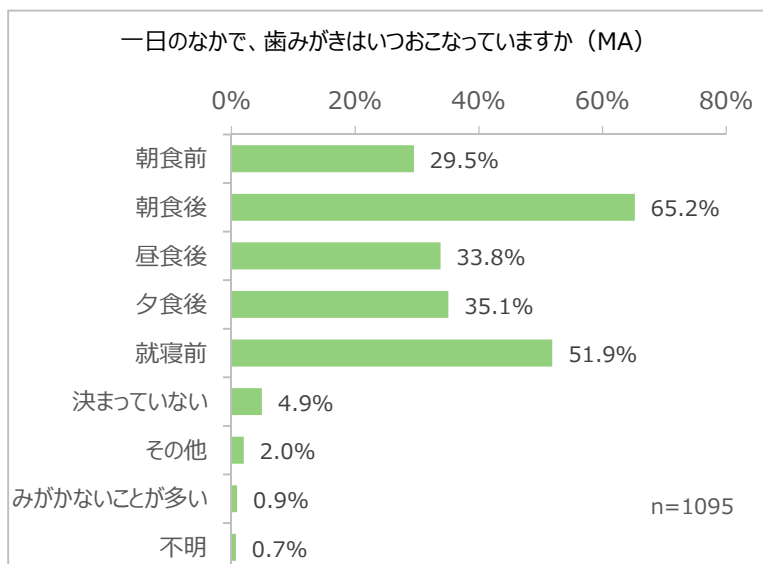


### 5) 歯の健康 (町民)



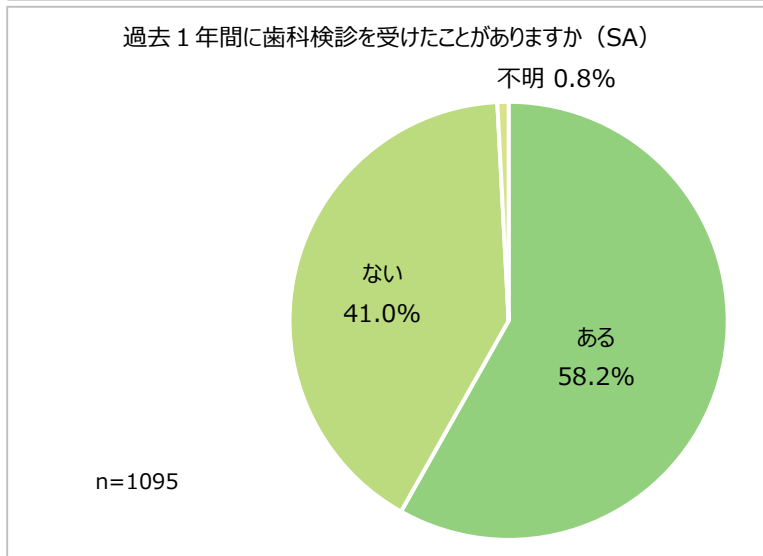
**[調査結果]**

食事の際、食べ物をよく噛んでいるか質問したところ、「いいえ」が 71.8% と 7 割以上を占めています。



**[調査結果]**

一日のなかで、歯みがきをいつおこなっているか質問したところ、「朝食後」が 65.2% と最も多く、次いで「就寝前」( 51.9 % )、「夕食後」( 35.1% )、「昼食後」( 33.8% ) と続いています。

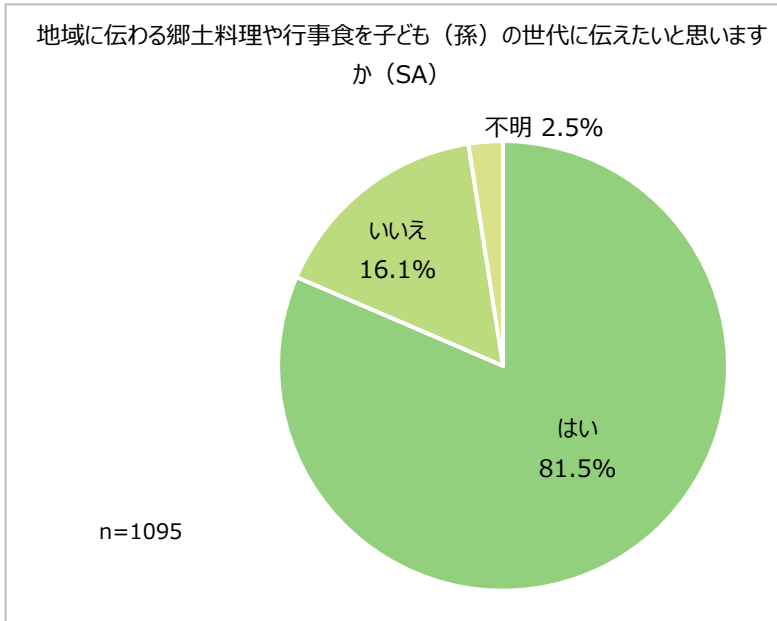


**[調査結果]**

過去 1 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 58.2% と過半数を超えているものの、「ない」も 41.0% で 4 割を超えています。

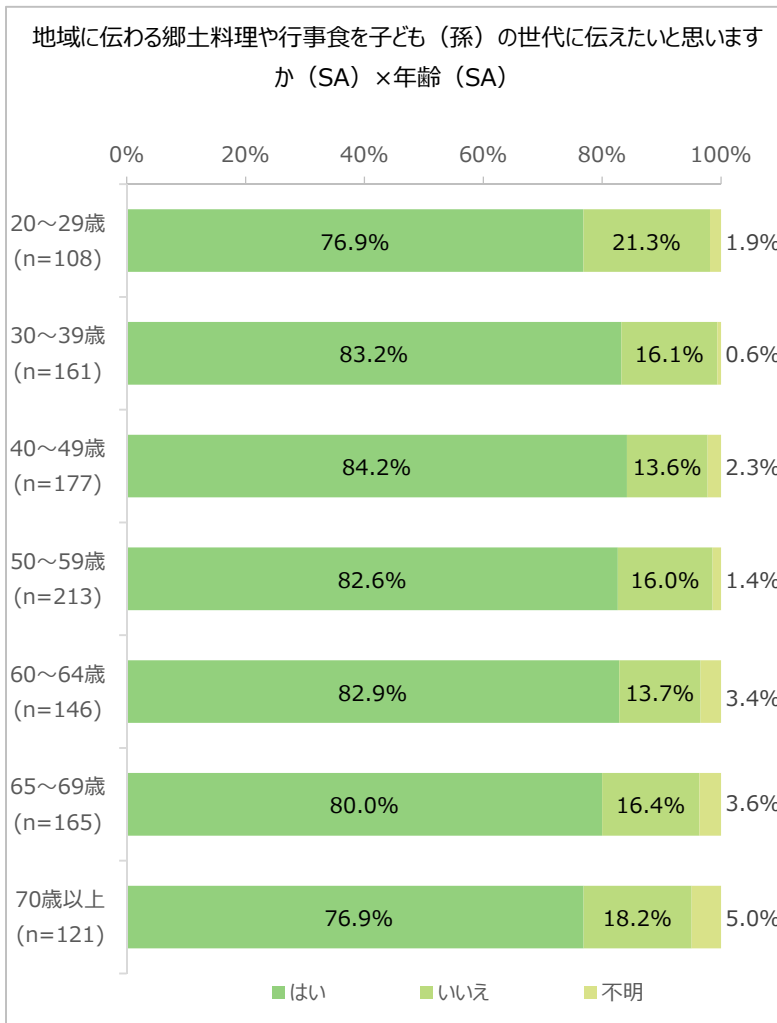


### 6) 食文化など (町民)



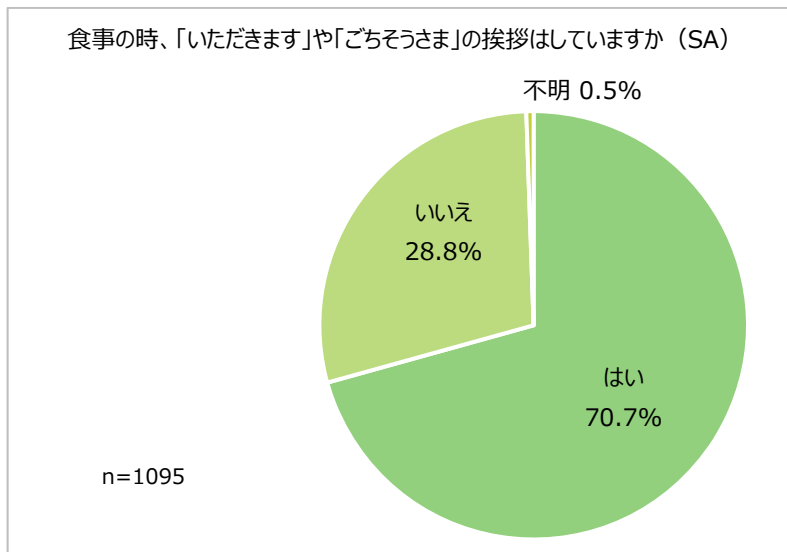
#### [調査結果]

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うか質問したところ、「はい」が81.5%と8割を超えています。



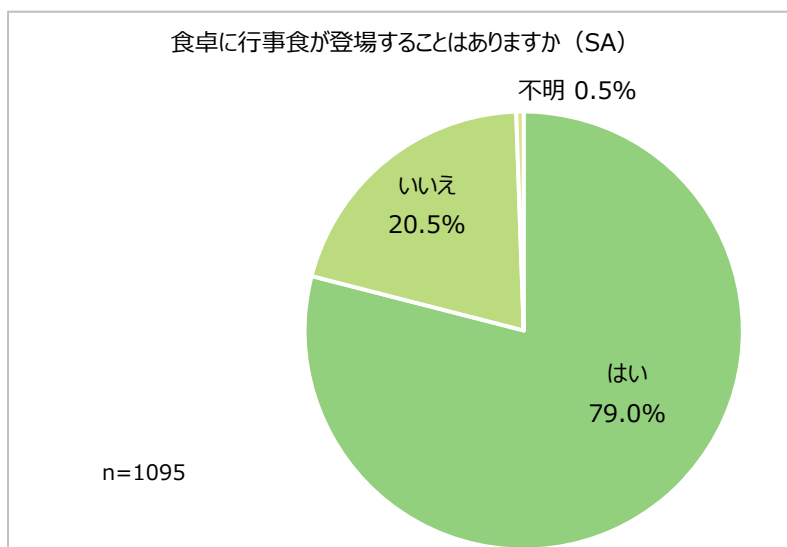
#### [調査結果]

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うかについて年齢別で比較したところ、「20～29歳」、「70歳以上」を除く全ての年代で8割を超えています。



**[調査結果]**

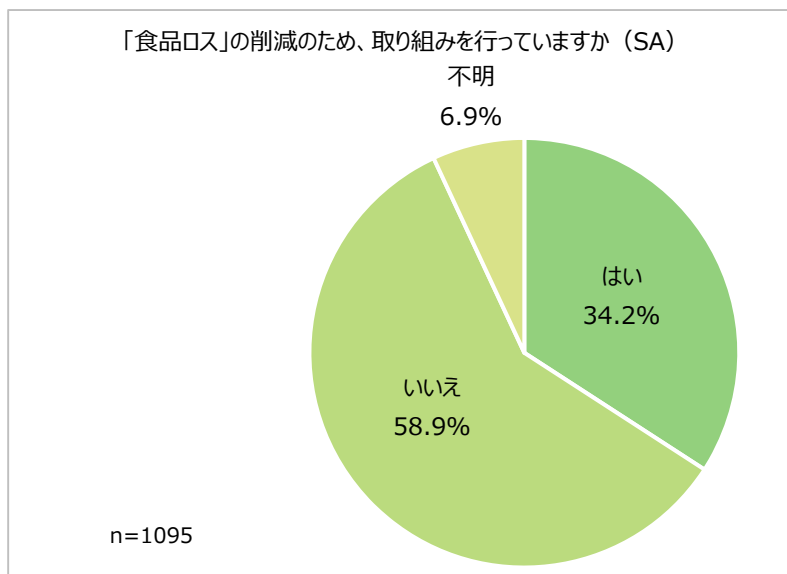
食事の時、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶はしているかについて質問したところ、「はい」が70.7%となっています。



**[調査結果]**

食卓に行事食が登場することあるかについて質問したところ、「はい」が79.0%となっています。

**7) 食品ロス (町民)**

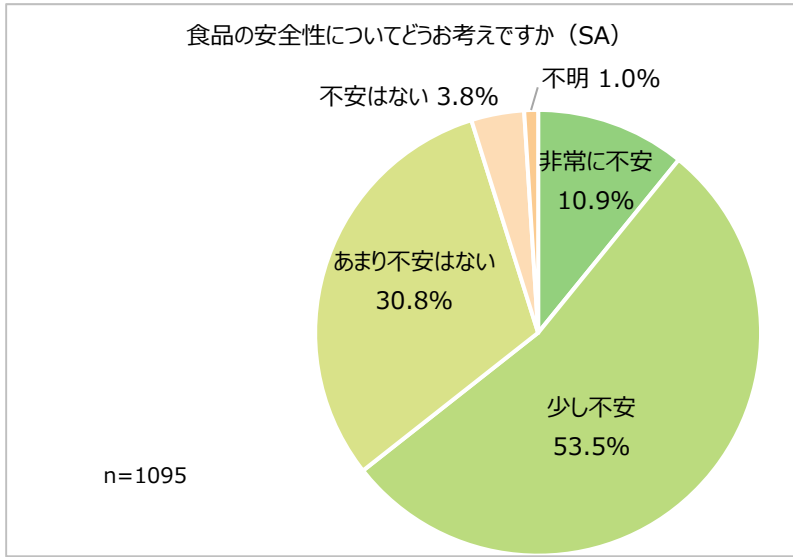


**[調査結果]**

「食品ロス」の削減のため、取り組みを行っているか質問したところ、「いいえ」が58.9%と過半数を超えています。

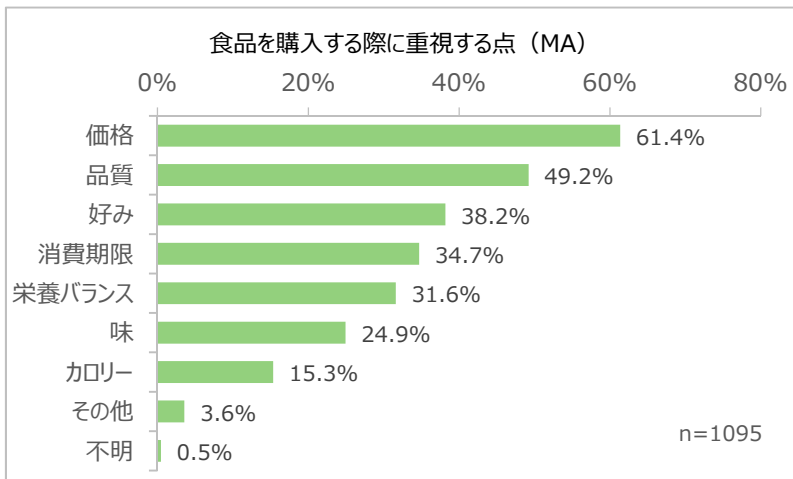


### 8) 食品の安全性 (町民)



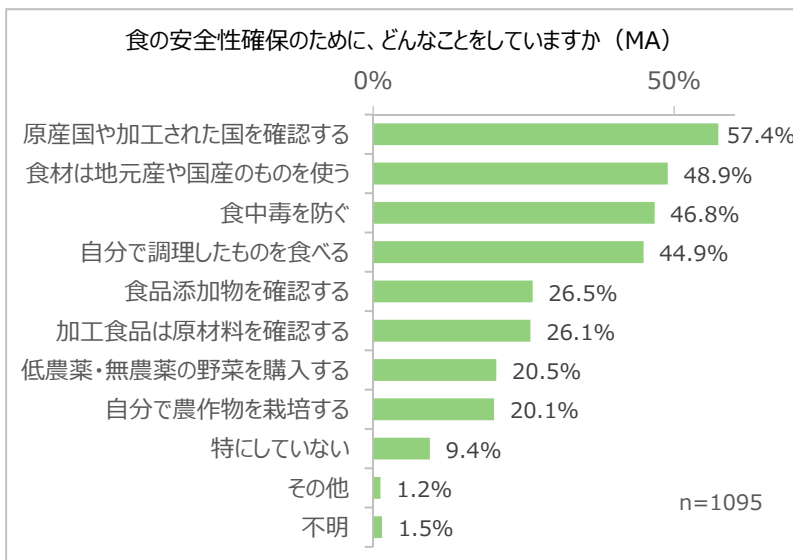
#### [調査結果]

食の安全性について質問したところ、「少し不安」が 53.5%と最も多く、次いで「あまり不安はない」(30.8%)、「非常に不安」(10.9%)、「不安はない」(3.8%)となっており、「非常に不安」と「少し不安」を合わせた割合は 64.4%となっています。



#### [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 61.4%と最も多く、次いで「品質」(49.2%)、「好み」(38.2%)、「消費期限」(34.7%)、「栄養バランス」(31.6%)と続いています。



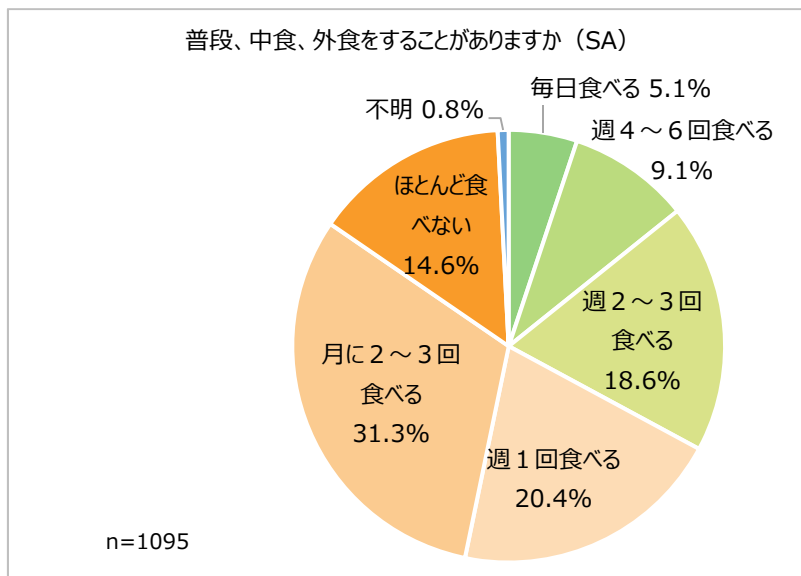
#### [調査結果]

食の安全性確保のために、どんなことをしているか質問したところ、「原産国や加工された国を確認する」が 57.4%と最も多く、次いで「食材は地元産や国産のものを使う」(48.9%)、「食中毒を防ぐ」(46.8%)、「自分で調理したものを食べる」(44.9%)と続いています。

なお、「特に何もしていない」は 9.4%でした。



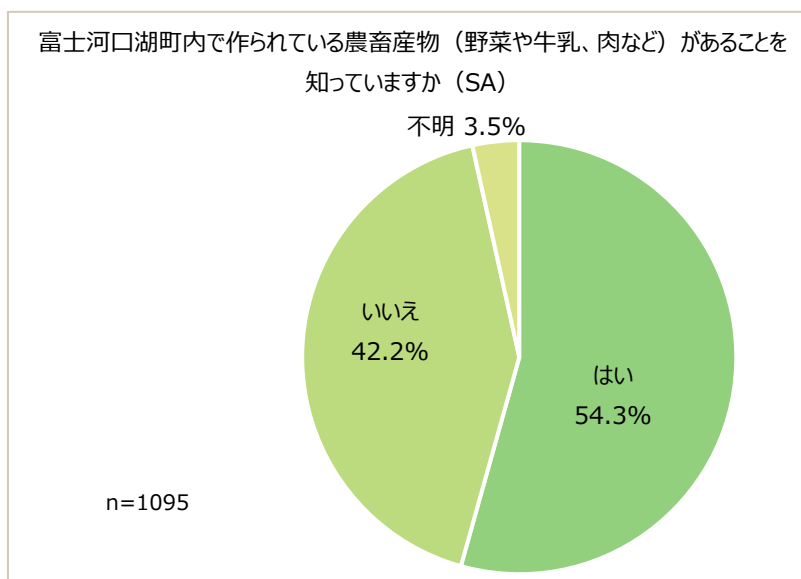
### 9) 中食や外食（町民）



#### [調査結果]

普段、中食、外食をすることがあるか質問したところ、「月に2〜3回食べる」が31.3%と最も多く、次いで「週1回食べる」（20.4%）、「週2〜3回食べる」（18.6%）、「ほとんど食べない」（14.6%）と続いています。

### 10) 地産農畜産物の認知度（町民）



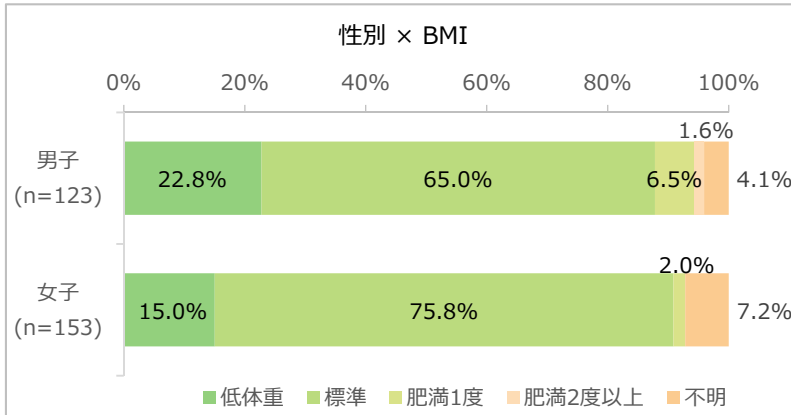
#### [調査結果]

富士河口湖町内で作られている農畜産物があることを知っているか質問したところ、「はい」が54.3%と過半数を占めていますが、「いいえ」も42.2%となっています。



### (3) 調査結果 (高校生抜粋)

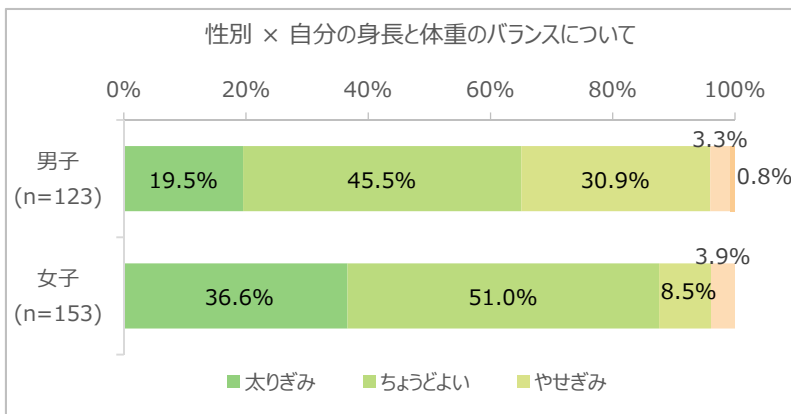
#### 1) BMI (高校生)



#### [調査結果]

肥満の目安となる BMI (ボディーマス・インデックス/体格指数) を男女別で比較すると、女子の「標準」の割合 (75.8%) が、男子の「標準」の割合 (65.0%) を 10.8 ポイント上回っています。

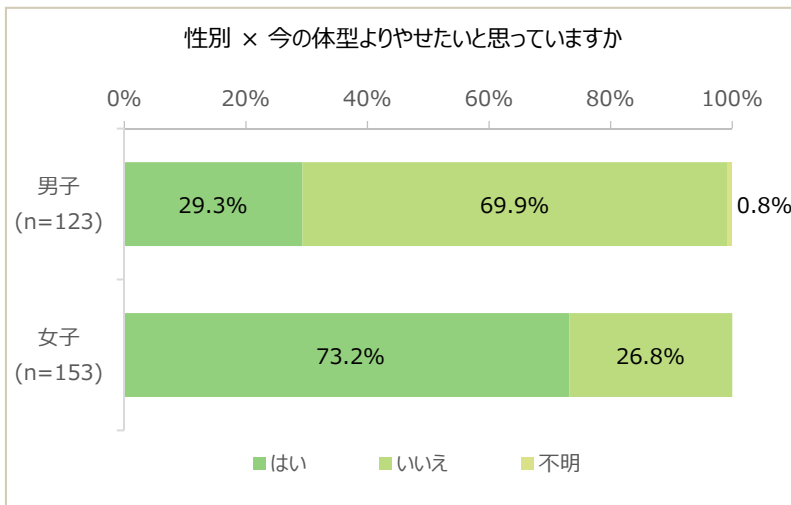
#### 2) 身長と体重のバランス (高校生)



#### [調査結果]

身長と体重のバランスについて質問したところ、「太り気味」と感じている男子は 19.5%であるのに対し、女子は 36.6%で約 2 倍となっています。

#### 3) 今の体型よりやせたいか (高校生)

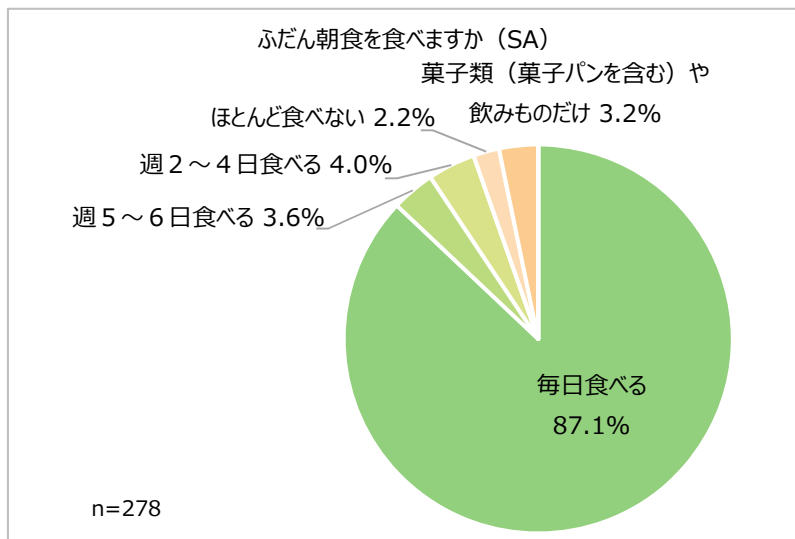


#### [調査結果]

今の体型よりやせたいと思っているか質問したところ、「はい」と答えたのは男子が 29.3%であるのに対し、女子は 73.2%と 2 倍以上の差となっています。



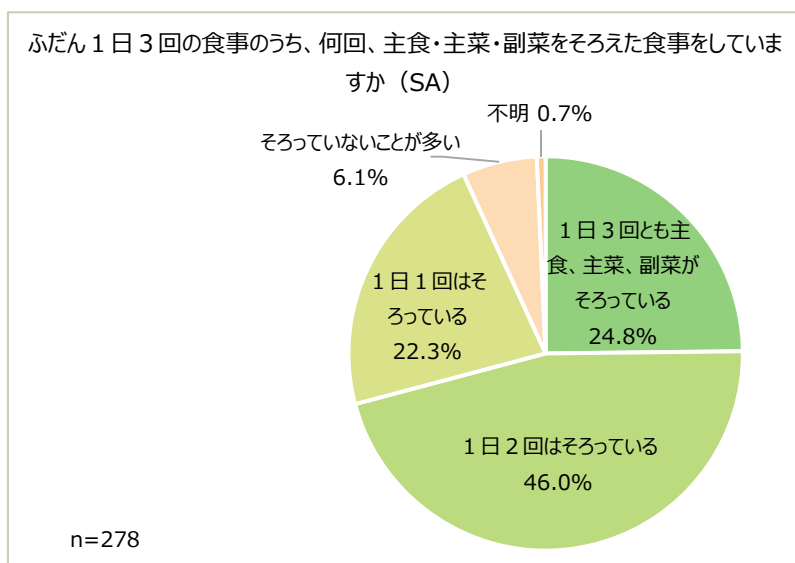
#### 4) 朝食の摂取状況（高校生）



#### [調査結果]

朝食について、「毎日食べる」が最も多く 87.1%、次いで「週2～4日食べる」（4.0%）、「週5～6日食べる」（3.6%）と続いています。

#### 5) 食事内容（高校生）

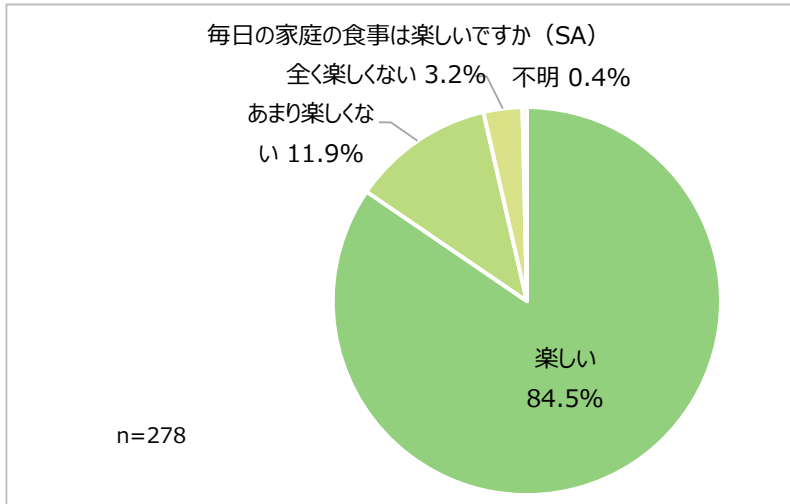


#### [調査結果]

ふだん1日3回の食事のうち、何回、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしているか質問したところ、「1日2回はそろっている」が46.0%と最も多く、次いで「1日3回とも主食・主菜・副菜がそろっている」（24.8%）、「1日1回はそろっている」（22.3%）、「そろっていないことが多い」（6.1%）となっています。

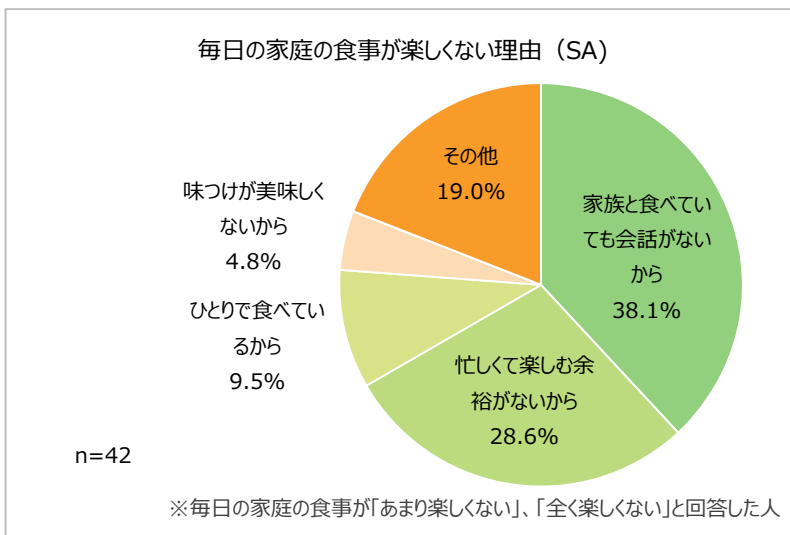


### 6) 家庭での食事（高校生）



#### [調査結果]

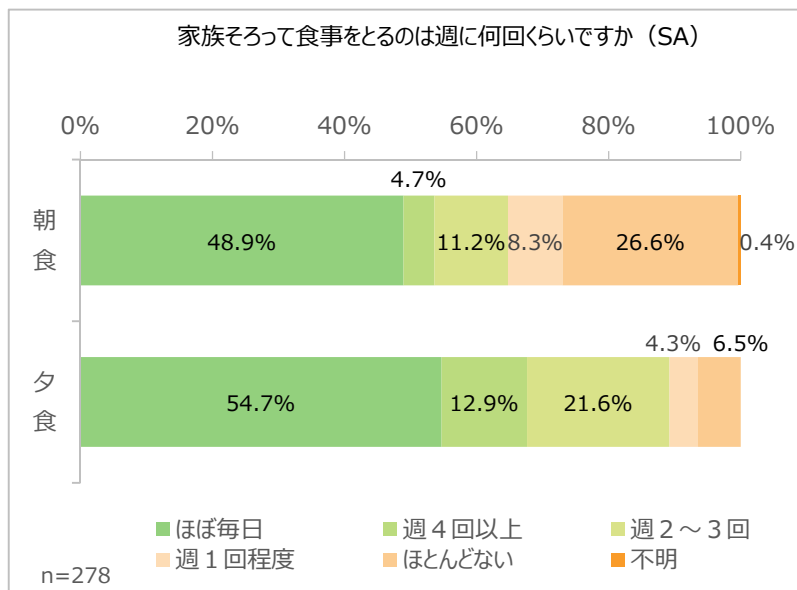
毎日の家庭の食事が楽しいか質問したところ、「楽しい」が 84.5%と最も多くなっています。一方、<楽しくない>（「あまり楽しくない」（11.9%）+「全く楽しくない」（3.2%））の割合は 15.1%となっています。



#### [調査結果]

毎日の家庭の食事が「あまり楽しくない」、もしくは「全く楽しくない」と回答した理由で最も多かったのは、「家族と食べていても会話がなかったから」で 38.1%、次いで「忙しくて楽しむ余裕がないから」（28.6%）、「ひとりで食べているから」（9.5%）、「味つけが美味しくないから」（4.8%）と続いています。

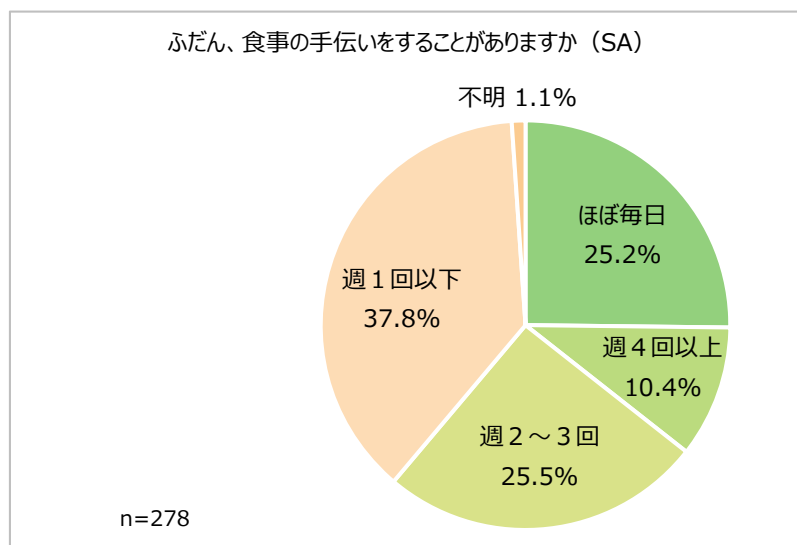




[調査結果]

家族そろって食事をとる頻度について質問したところ、朝食では、「ほぼ毎日」が最も多いものの48.9%と5割以下となっており、次いで「ほとんどない」(26.6%)、「週に2~3回」(11.2%)と続いています。

一方夕食では、「ほぼ毎日」が最も多く54.7%と5割を超えており、次いで「週2~3回」(21.6%)、「週4回以上」(12.9%)と続いています。



[調査結果]

ふだん、食事の手伝いをすることがあるか質問したところ、「週1回以下」が最も多く37.8%、次いで「週2~3回」(25.5%)、「ほぼ毎日」(25.2%)、「週4回以上」(10.4%)となっています。



### 3 第1次計画の目標達成状況

平成24年度に策定した前回計画では、「食育と健康に対する意識を向上させる」、「食生活と栄養のバランスを改善する」、「地産地消を推進し、地域の食文化を守る」、「食を通じたコミュニケーションを深める」の4つの重点目標に対し、10の指標を掲げ、目標達成に向け、食育推進に取り組んできました。

目標の達成状況については、以下のような基準で評価を行っています。

A : 目標に達した	B : 改善しているが目標に達していない
C : 変化していない	D : 悪くなっている
- : 評価不可	

#### (1) 食育と健康に対する意識を向上させる

目標	基準値*	目標値*	実績値**	評価
食育の認知度	78.9%	85.0%	54.6%	D
食育の実践	50.7%	60.0%	47.5%	D

\* 基準値は第1次計画時（H23年）における現状値、目標値は第1次計画時の目標値

\*\* 実績値は今回調査（H28年）の結果（以下同じ）

#### 【食育の認知度】評価：D

食育について「言葉も意味も知っている」町民の割合を評価数値としましたが、基準値を下回っています。

#### 【食育の実践】評価：D

食育の実践について、「積極的にしている」、もしくは「できるだけするようにしている」町民の割合を評価数値としましたが、基準値を下回っています。



## (2) 食生活と栄養のバランスを改善する

目標	基準値	目標値	実績値	評価
朝食を毎日食べる割合	高校生 78.9%	高校生 85.0%	高校生 87.1%	A
	20歳代 65.6%	20歳代 68.0%	20歳代 55.6%	D
	30歳代 65.9%	30歳代 68.0%	30歳代 66.5%	B
栄養のバランスを考えて食べる割合	小学生 79.0% 中学生 74.0%	小学生 85.0% 中学生 74.0%	※実績値無し	—
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%	高校生 75.0%	高校生 70.8%	B
小魚を毎日食事に取り入れている町民の割合	4.1%	7.0%	3.1%	D

### 【朝食を毎日食べる割合】

・高校生 評価：A

朝食を毎日食べる割合は増加しており、目標値を達成しています。

・20歳代 評価：D

朝食を毎日食べる割合は減少しています。

・30歳代 評価：B

朝食を毎日食べる割合は増加していますが、目標値には達していません。

### 【栄養のバランスを考えて食べる割合】評価：—

評価数値は「栄養教諭を中核とした食育推進事業報告書（山梨県）」の数値を利用しましたが、富士河口湖町を対象とした報告書が前回計画策定から平成28年現在まで作成されていないため、実績値無しで評価ができませんでした。

### 【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 評価 B

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は増加していますが、目標値には達していません。

### 【小魚を毎日食事に取り入れている町民の割合】評価：D

小魚を毎日食事に取り入れている町民の割合は減少しています。



(3) 地産地消を推進し、地域の食文化を守る

目標	基準値	目標値	実績値	評価
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 65.6% 中学生 65.9%	小学生 80.0% 中学生 70.0%	※実績値無し	-
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%	81.5%	D

【地域で生産される農産物に関心がある町民の割合】評価：-

評価数値は「栄養教諭を中核とした食育推進事業報告書（山梨県）」の数値を利用していますが、富士河口湖町を対象とした報告書が前回計画策定から平成28年現在まで作成されていないため、実績値無しで評価ができませんでした。

【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】評価：D

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は減少しています。

(4) 食を通じたコミュニケーションを深める

目標	基準値	目標値	実績値	評価
家族そろってほぼ毎日朝食を食べる割合	高校生 38.5%	高校生 42.0%	高校生 48.9%	A
家庭での食事を楽しいと感じる割合	高校生 81.8%	高校生 83.0%	高校生 84.5%	A

【家族そろってほぼ毎日朝食を食べる割合】

・高校生 評価：A

家族そろってほぼ毎日朝食を食べる割合は増加しており、目標値を達成しています。

【家庭での食事を楽しいと感じる割合】

・高校生 評価：A

家庭での食事を楽しいと感じる割合は増加しており、目標値を達成しています。



## (5) 目標達成状況一覧

重点目標	目標	基準値	目標値	実績値	評価
食育と健康に対する意識を向上させる	食育の認知度	78.9%	85.0%	54.6%	D
	食育の実践	50.7%	60.0%	47.5%	D
食生活と栄養のバランスを改善する	朝食を毎日食べる割合	高校生 78.9% 20歳代 65.6% 30歳代 65.9%	高校生 85.0% 20歳代 68.0% 30歳代 68.0%	高校生 87.1% 20歳代 55.6% 30歳代 66.5%	A D B
	栄養のバランスを考慮して食べる割合	小学生 79.0% 中学生 74.0%	小学生 85.0% 中学生 74.0%	※実績値無し	-
	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%	高校生 75.0%	高校生 70.8%	B
	小魚を毎日食事に取り入れている町民の割合	4.1%	7.0%	3.1%	D
地産地消を推進し、地域の食文化を守る	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 65.6% 中学生 65.9%	小学生 80.0% 中学生 70.0%	※実績値無し	-
	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%	81.5%	D
食を通じたコミュニケーションを深める	家族そろってほぼ毎日朝食を食べる割合	高校生 38.5%	高校生 42.0%	高校生 48.9%	A
	家庭での食事を楽しいと感じる割合	高校生 81.8%	高校生 83.0%	高校生 84.5%	A

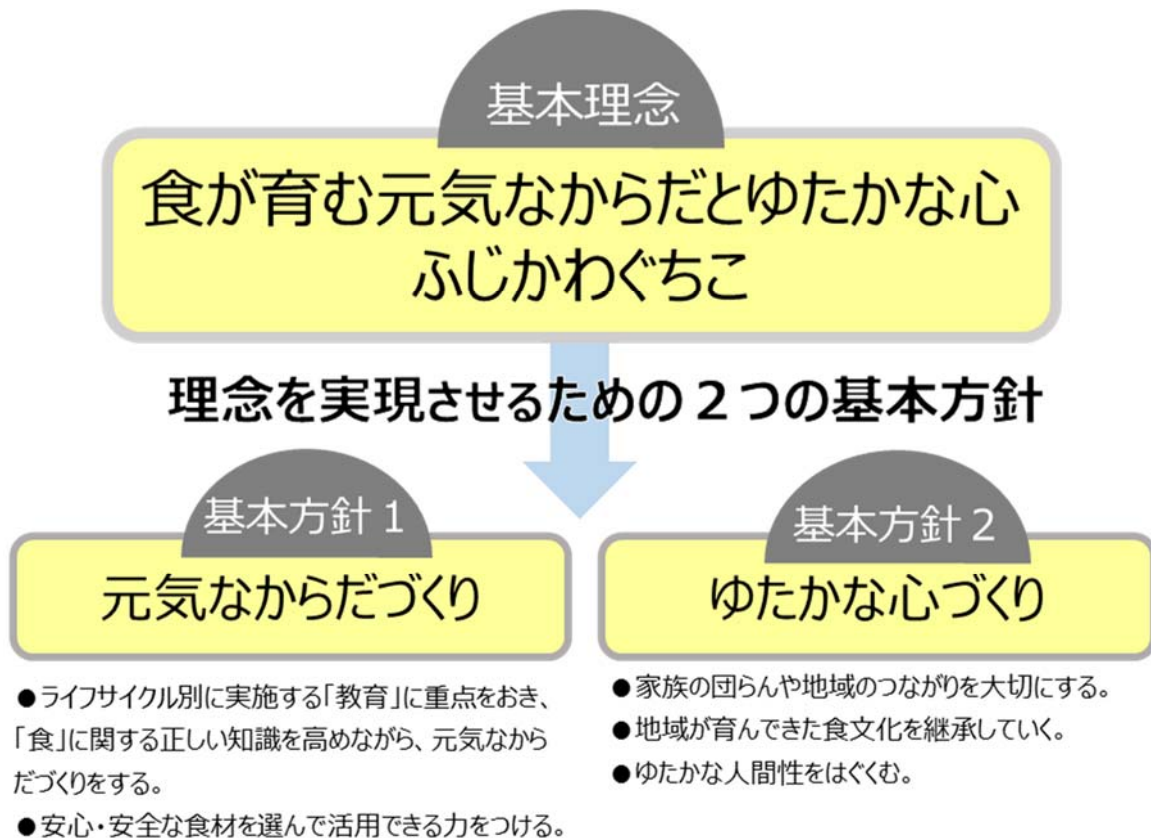


## 第3章 計画の理念、及び基本方針

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進めています。

命の源である「食」はわたし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。

そこで、第2次計画では、前回計画の理念と基本方針を引き継ぎ、まちとひとが心身ともに健康になるための食育をさらに推進していくこととし、「食が育む元気なからだとゆたかな心 ふじかわぐちこ」を基本理念として再び掲げ、「元気なからだづくり」、「ゆたかな心づくり」を基本方針として取り組んでいきます。





## 第4章 第2次食育推進計画における課題

アンケート結果から、基本理念である『食が育む元気なからだゆたかな心 ふじかわぐちこ』の実現に向けた課題は以下の通りです。

### (1) 食育に関する認知度、関心が低く、実践している町民が少ない

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」という町民の割合は大きく減少しており、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」、「言葉も意味も知らなかった」という町民が増加しており、食育の認知度は前回と比較して低下しています。

また、「食育に関心がある」という町民や、「食育を実践している」という町民の割合については、前回と比較しほぼ横ばいとなっており、食育が定着している一面も見受けられますが、依然として割合は低くなっており、若干の減少がみられます。

### (2) 食生活や食事の栄養バランスが乱れている

町民実態調査結果によると、町民の各種食品の摂取状況は、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 55.6%、30 歳代では 66.5%と若年層における朝食の欠食が目立ちます。

高校生実態調査結果では、7 割の生徒が「1 日 2 回以上栄養バランスのとれた規則正しい食事」をしていると答えており、また、朝食については、87.1%が「ほぼ毎日食べる」と答えています。

一方で、女子について、BMI が「低体重」もしくは「標準」の割合が 90.8%であるに対し、今の体型よりやせたいと回答した割合が 73.2%となっていることから、「やせ願望」の強さがうかがえます。

### (3) 歯の健康に関する意識が低い

過去 1 年間に歯科検診を受けたことがあるかについて、約 4 割の人が「ない」と回答しており、また、食事の際、食べ物を一口 30 回以上噛んでいるかについては、71.8%が「いいえ」と答えているなど、歯の健康に関する意識の低さがうかがえます。





#### (4) 町内で作られている農畜産物の認知度が低い

町民実態調査結果によると、富士河口湖町内で作られている農畜産物があることを知っている町民は54.3%と過半数を超えていますが、一方で42.2%が知らないと答えています。

#### (5) 「食品ロス」削減のために取り組みを行なっている町民が少ない

町民実態調査結果によると、「食品ロス」の削減のため取り組みを行なっている町民は34.2%で、取り組みを行っていない町民は58.9%となっています。

#### (6) 食を通じたコミュニケーションの場が減っている

高校生実態調査では、家族がそろって食事をする回数について、朝食では「ほとんどない」が26.6%、夕食では6.5%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。

また、「食事の準備の手伝い」の質問には、37.8%の生徒が「週1回以下」と答えています。

### 再発見！地元の“食財”②

#### ひとつぶきゅうり



実の大きさが2～3cmと小粒なきゅうりです。スイカのような模様で、ラグビーボールのような形をしています。

ほどよい酸味があり、ピクルスや浅漬け、サラダなどで楽しめます。

1株で200粒くらい収穫でき、丈夫で育てやすく、グリーンカーテンにもできるので家庭菜園に向いています。

(画像は浅漬けにしたものですが、醤油で漬けても変色しません。)





## 第5章 4つの重点目標

### 1 4つの重点目標

前回計画では、基本理念である「食が育む元気なからだとゆたかな心 ふじかわぐちこ」の実現のため、2つの基本方針に沿って4つの重点目標を掲げ、食育推進に向け取り組んできました。

しかしながら、目標達成状況や、町民実態調査結果等から見えた課題をみると、4つの重点目標を達成したとは言えない結果となりました。

そこで、第2次計画においても、引き続き2つの基本方針に沿った4つの重点目標を設定し、基本理念の実現のため、食育の推進に取り組めます。

#### (1) 食育と健康に対する意識を向上させます

基本方針である「元気なからだづくり」、「ゆたかな心づくり」に沿って食育推進を行なうためには、まず、食育と健康に対する意識を持つことが重要です。

この重点目標達成のため、町民への食育の意識の向上を図るとともに、さらに若年層や男性についても食育に関する意識の向上を図る必要があります。家庭や地域に対し具体的な食育の取り組みについて働きかけ、家庭や地域から食育と健康に対する意識を向上します。

#### 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。



## (2) 食生活と栄養のバランスを改善します

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進し、健康寿命の延伸を実現するには、食事の栄養バランスや、歯の健康をはじめとする食生活を改善することが重要です。

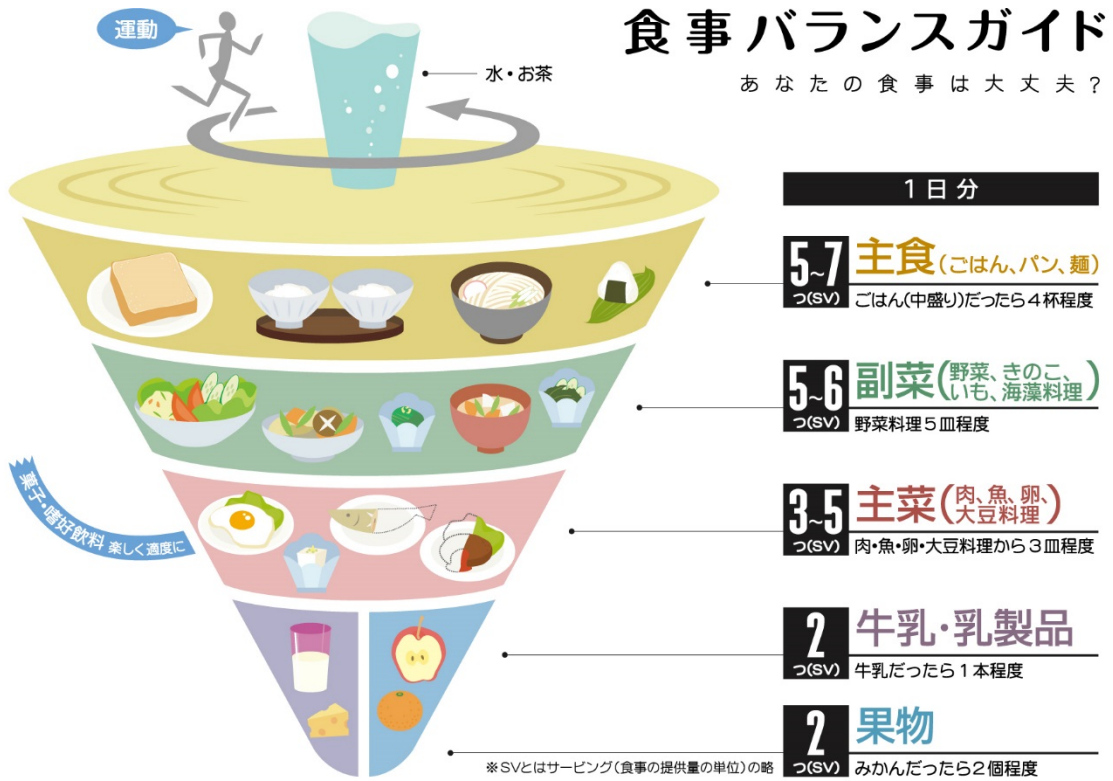
そのために、栄養バランスのとれた食事や食べ物と健康の関係を理解し、自分の身体に合った食事を選択する力をつけられるよう取り組みます。

また、歯の健康に関する意識を持ち、定期歯科検診を受診することや、食べ物を良く噛むなど、歯を大切にすることを身につけられるよう取り組みます。

### 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<sup>1</sup>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。

<sup>1</sup>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。



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	
<b>主食</b>	
1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯
2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghettii	
<b>副菜</b>	
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー	2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
<b>主菜</b>	
1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿	2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ	
<b>牛乳・乳製品</b>	
1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック	2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>果物</b>	
1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個	

「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。

出典：農林水産省ホームページ「食事バランスガイド」とは



### (3) 環境に配慮し、地産地消を推進し、地域の食文化を守ります

地産地消は生産者（つくる）と消費者（食べる）のつながりから始まります。これを進めることは、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。

そのためにも、町内で作られている農畜産物の認知度の向上が、地産地消を推進する第一歩となります。そこで、生産者と消費者をつなぐイベントの開催や、農産物直売所の活用など、農畜産物を町民に発信します。

また、国連サミットで採択された「2030 アジェンダ」において、小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄の半減などが目標として設定されるなど、食品ロス削減の必要性が国際的にも重視されつつあることも踏まえ、町でも「食品ロス」削減の取り組みを展開します。

#### 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<sup>2</sup>など環境問題を踏まえた食選力を養う。
- 食品ロス削減に取り組む。
- 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。

<sup>2</sup> 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、食料の総重量と輸送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。  
食料の輸送量×輸送距離（t・km）



#### (4) 食を通じたコミュニケーションを深めます

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、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、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。このため、世代を超えて多くの人が気軽に集まりふれあうことができる、「食育まつり」のような機会が求められています。

また、買い物や調理の手伝いをする事は、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あり、互いに助けあうことは、家族との絆を深め、心を豊かにします。

さらに、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を活用し、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必要です。

#### 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。

#### 再発見！地元の“食財”③

##### 富士ヶ嶺大根



富士ヶ嶺地区の大根は、霧が多く湿度が高い土地で育つため、一般の大根より葉までみずみずしく、水分が多くキメが細かいことが特徴です。

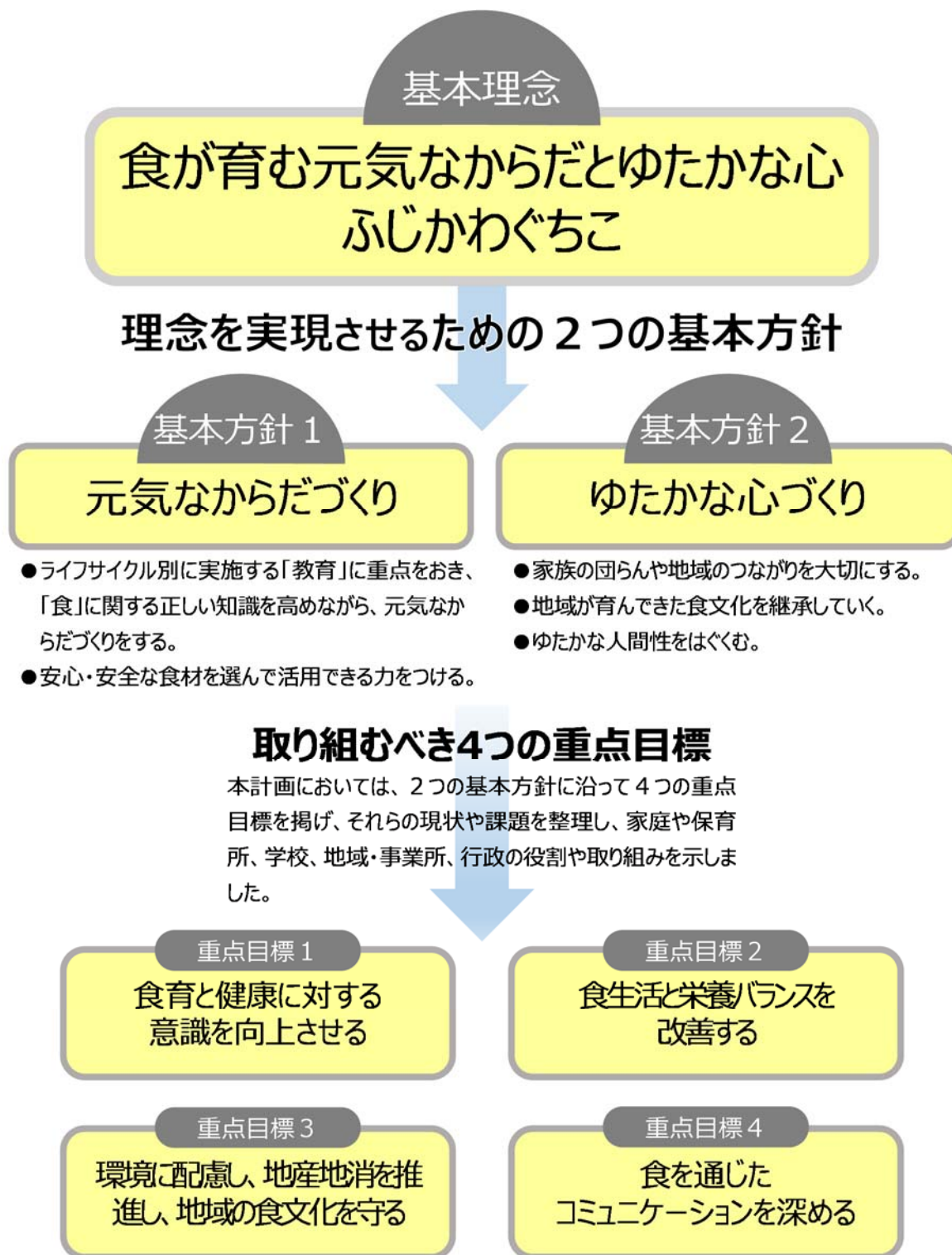
生で食べる以外にも大根おろしやおでん、ふろふき大根等の定番料理でも、その実力を発揮します。

特に素材が勝負のふろふき大根は、口に入れた時に繊維が気にならず、その食感他では味わえないと評判です。





## 2 施策の体系図





## 第6章 食育の推進の数値目標に関する事項

### 1 数値目標の考え方

第1次計画において4つの重点目標を掲げ、その達成を目指して連携・協働して取り組んできました。その際、効果的で実効性のある施策を展開していくため、その成果や達成度を客観的に具体的な数値により把握できるよう数値目標を設定しました。

第2次計画においても、食育を推進するにふさわしい数値目標を主要な項目について設定することとし、その達成が図られるよう取り組みを推進します。

なお、第2次計画においては、第1次計画を踏まえながら、「①目標を達成しておらず、引き続き目指すべき目標」、「②目標は達成したが、一層推進を目指すべき目標」、「③今日新たに設定する必要がある目標」を設定します。

また、食育は、食育基本法の目的や基本理念を踏まえて、地域の実態や特性等に配慮して推進されるべきものであり、安易に目標値の達成のみを追い求めることのないよう留意する必要があります。

#### 再発見！地元の“食財”④

##### 大石芋



やまと芋と桜えびの磯部揚げ  
※富士河口湖町HPおすすめレシピ集！より

河口・大石地区の地域特産品。火山灰が降り積もった柔らかな土壌で2年間かけてじっくりと栽培されています。

粘りが強く汁物に入れても容易に崩れない強い粘りと、甘みのある濃厚な味わいが魅力です。



### (1) 食育の認知度を向上する

食育を推進し、成果を挙げるためには、町民一人一人が自ら実践を心がけることが必要であり、そのためにはまず、より多くの町民に「食育」という言葉と意味を知ってもらうことが必要だと考えます。このため、引き続き、食育の認知度の向上を目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度までに 85%とすることを目標としていましたが、目標を達成していないため、引き続き、平成 33 年度までに 85%以上を目指します。

【成人】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
54.6%		85%以上

### (2) 食育に関心のある町民を増やす

「食育」という言葉と意味の認知度を向上させるとともに、より多くの町民に食育に関心を持ってもらうことも、町民一人一人が自ら実践を心がける上で欠かせません。このため、食育に関心がある町民を増やすことを新たに目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度では 64.6%であった割合を、平成 33 年度までに 85%以上を目指します。

【成人】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
64.6%		85%以上

### (3) 食育を実践している町民を増やす

食育を推進し、成果を挙げるためには、町民一人一人が自ら実践を心がけることが必要です。このため、引き続き、食育を実践している町民を増やすことを目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度までに 60%とすることを目標としていましたが、目標を達成していないため、引き続き、平成 33 年度までに 60%以上を目指します。

【成人】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
47.5%		60%以上





#### (4) 朝食を毎日食べる町民を増やす

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、引き続き、朝食を毎日食べる町民を増やすことを目標とし、また、男女を問わず若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、「高校生」、「20歳代及び30歳代」の男女を対象とします。

具体的には、「高校生」について、第1次食育推進計画の目標は計画期間中に既に達成されているため、平成28年度で87.1%となっている割合を、平成33年度までに90%以上とすることを目指します。

一方、「20歳代及び30歳代」については、平成28年度までに68%とすることを目標としていましたが、目標を達成していないため、引き続き、平成33年度までに68%以上を目指します。

##### 【高校生】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
87.1%		90%以上

##### 【20～30歳代】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
62.0%		68%以上

### 再発見！地元の“食財”⑤

#### ブルーベリー



ビタミンや鉄分を豊富に含み、さわやかな酸味と歯ごたえのある独特の食感があり、かんだ瞬間、甘酸っぱい果汁が口の中に広がります。

大石地区や河口地区で摘み取りや食べ放題などの体験が出来ます。



(5) 1日の食事のうち、2回以上主食・主菜をそろえた食事をしている町民を増やす

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、町民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。このため、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する町民を増やすことを具体的な目標値として設けることとし、「成人」について、平成33年度までに70%以上にすることを目指します。

また、生涯にわたって健全な心身をつちかうためには、「高校生」及び「20歳代及び30歳代」の若い世代についても、健全な食生活を実践することが必要であることから、目標値を設けます。

具体的には、「高校生」については、平成28年度までに75%とすることを目標としていましたが、目標を達成していないため、引き続き、平成33年度までに75%以上を目指します。

一方、「20歳代及び30歳代」については、平成33年度までに55%以上にすることを目指します。

【成人】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
☆		70%以上

【高校生】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
70.8%		75%以上

【20～30歳代】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
☆		55%以上

☆：今後の調査により現状を把握するため、現状値は無し





### (6) 小魚を毎日食事にとりいれている町民を増やす

町民の各種食品の摂取状況を見ると、依然として魚介類・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が見られることから、引き続き、小魚を毎日食事に取り入れている町民を増やすことを目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度までに 7%とすることを目標としていましたが、目標を達成していないため、引き続き、平成 33 年度までに 7%以上を目指します。

【成人】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
3.1%		7%以上

### (7) 日ごろの食事について特に気をつけていることがない町民を減らす

生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養等の偏り、朝食の欠食等の食生活の乱れ、それに起因する肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題は未だ改善するまでには至っていません。

このため、日ごろの食事について、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活などについて「特に気をつけていることがない」と回答した「成人」について、「富士河口湖町第3次健康のまちづくり計画」策定時（平成 27 年度）に 12.6%となっている割合を、平成 32 年度までに現状値以下とすることを目指します。

【成人】

現状値（平成 27 年度）	→	目標値（平成 32 年度）
12.6%		現状以下

※出典：「富士河口湖町第3次健康のまちづくり計画」



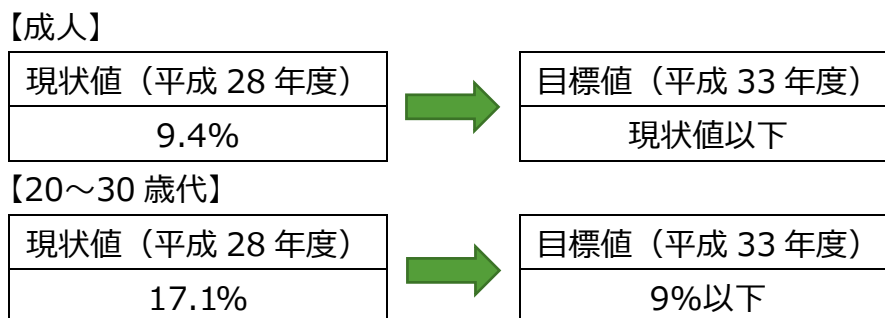
### (8) 食の安全性確保のために何も取り組んでいない町民を減らす

健全な食生活の実現にあたっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。そこで、食の安全性確保のために何も取り組んでいない町民を減らすことを目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度に 9.4%となっている割合を、平成 33 年度までに現状値以下とすることを目指します。

また、食品の安全性については、生涯を通じて健康等を損なわないよう若い頃から健全な食生活に留意することが重要であることから、「20 歳代及び 30 歳代」の若い世代についても、具体的な目標値を設けることとします。

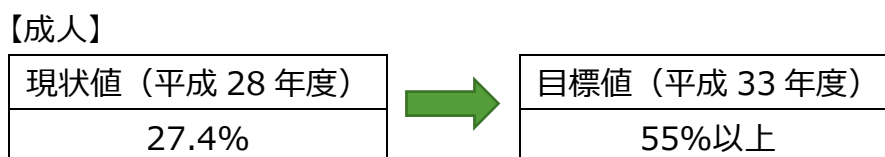
具体的には、平成 28 年度に 17.1%となっている割合を、平成 33 年度までに 9%以下とすることを目指します。



### (9) 食事の際、食べ物をよく噛んでいる（ひと口 30 回以上）町民を増やす

健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要となります。最近では、健康寿命の延伸に向け、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっています。このため、食べ物をよく噛んで食べる町民を増やすことを目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度に 27.4%となっている割合を、平成 33 年度までに 55%以上とすることを目指します。





### (10) 「食品ロス」削減のために何か取り組んでいる町民を増やす

まだ食べられるのに廃棄されている「食品ロス」については、年間 642 万トン（事業系 331 万トン、家庭系 312 万トン（全国計、平成 24 年度推計））発生していると推計されていますが、その削減を進めるためには、国民一人一人が食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠とされています。

このため、富士河口湖町でも、食品ロス削減のために何らかの行動をしている町民を増やすことを目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度に 34.2%となっている割合を、平成 33 年度までに現状値以上とすることを目指します。

#### 【成人】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
34.2%		現状値以上

### (11) 郷土料理や行事食を次の世代に伝えたいと思う町民を増やす

近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつありますが、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録され、その継承のため必要な措置をとることが求められています。このため、郷土料理や行事食を次世代（子供や孫を含む）へ伝えたいと思う町民を増やすことを目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度までに 88%とすることを目標としていましたが、目標を達成していないため、引き続き、平成 33 年度までに 88%以上を目指します。

また、「20 歳代及び 30 歳代」の若い世代については、これから食文化を受け継ぎ、将来の世代に伝える世代であることから、具体的な目標値を設けることとし、平成 28 年度に 80.1%となっている割合を、平成 33 年度までに 88%以上を目指します。

#### 【成人】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
81.5%		88%以上

#### 【20～30 歳代】

現状値（平成 28 年度）	→	目標値（平成 33 年度）
80.1%		88%以上



(12) 郷土料理や行事食を継承し、次の世代に伝えている町民を増やす

郷土料理や行事食を次世代（子供や孫を含む）へ伝えたいと思う町民を増やすことを目標としていますが、今回の計画では、実際に伝える取り組みをしている町民を増やすことも新たな目標とします。

具体的には、「成人」について、平成 33 年度までに 50%以上を目指します。

また、「20 歳代及び 30 歳代」の若い世代については、これから食文化を受け継ぎ、将来の世代に伝える世代であることから、具体的な目標値を設けることとし、平成 33 年度までに 60%以上とすることを目指します。

【成人】

現状値（平成 28 年度）	➡	目標値（平成 33 年度）
☆		50%以上

【20～30 歳代】

現状値（平成 28 年度）	➡	目標値（平成 33 年度）
☆		60%以上

☆：今後の調査により現状を把握するため、現状値は無し

(13) 地産農畜産物の認知度を向上する

食に対する感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切です。

富士河口湖町内では、レタスやスイートコーンなどの農作物や、牛乳、食肉などの畜産物が生産されていますが、その認知度は 54.3%となっています。食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることを理解するためには、まずは地産農畜産物を知ってもらうことが重要です。このため、第 2 次食育推進計画では、地産農畜産物の認知度の向上を新たな目標値として設定します。

具体的には、「成人」について、平成 28 年度に 54.3%となっている割合を、平成 33 年度までに 70%以上とすることを目指します。

【成人】

現状値（平成 28 年度）	➡	目標値（平成 33 年度）
54.3%		70%以上





### (14) 家族そろって毎日朝食又は夕食を食べる「共食」の回数を増やす

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなっていくことから、引き続き家族そろって毎日朝食又は夕食を食べる「共食」の回数を目標値として設定します。

「高校生」について、第1次食育推進計画の目標は既に達成されていますが、家族と一緒に食べる頻度について、朝食では「ほとんどない」、夕食では「1週間に2～3日」と回答した生徒が一定割合を占めていることから、引き続き対象とします。

具体的には、平成28年度に週9.0回となっている割合を、平成33年度までに週11回以上とすることを目指します。

また、共食をさらに推進するためにも、今回新たに「成人」についても対象とします。

具体的には、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進にも配慮しつつ、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数を、平成33年度までに週11回以上とすることを目標とします。

#### 【高校生】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
週9.0回		週11回以上

#### 【成人】

現状値（平成28年度）	→	目標値（平成33年度）
☆		週11回以上

☆：今後の調査により現状を把握するため、現状値は無し

#### ※共食の回数

「ほぼ毎日食べる」を週7回、「週4回以上」を4.5回、「週に2～3日食べる」を2.5回、「週に1回程度」を1回として、朝食・夕食ごとに、当該人数を掛け合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出

出典：第3次食育推進基本計画



(15) 家庭での食事を楽しいと感じる高校生を増やす

家庭での食事を楽しいと感じる高校生の割合は増加しており、目標値を達成しています。しかしながら、<楽しくない>（「あまり楽しくない」+「全く楽しくない」）と答えた生徒の割合は15.1%となっています。

「共食」を進めるうえで、食や生活に関する基礎を習得する機会を増やすことはもちろんですが、「家庭での食事を楽しいと感じる」事も大切だと考えます。このため、「高校生」について、引き続き家庭での食事を楽しいと感じる割合を目標値として設定します。

具体的には、平成 28 年度までに 83%とすることを目標としていましたが、目標を達成しているため、平成 33 年度までに現状値以上を目指します。

【高校生】	
現状値（平成 28 年度）	目標値（平成 33 年度）
84.5%	現状値以上

再発見！地元の“食財”⑥

古代米



稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいる米です。

食べ方として、白米 1 合に対し古代米 大さじ 1 ~ 3 を混ぜ、白米と同じ様に炊飯すると、お赤飯のような見た目のご飯が炊きあがります。

白米のもちもち感と、古代米のプチプチとした食感が楽しめます。また、冷めても美味しいので、お弁当やおにぎりにも適しています。





## 2 数値目標一覧

重点目標	目標	区分	現状値 (平成 28 年度) ※一部平成 27 年度	今回目標値 (平成 33 年度) ※一部平成 32 年度
食育と健康に対する意識を向上させる	(1) 食育の認知度の向上	成人	54.6%	85%以上
	(2) 食育に関心のある町民の増加	成人	64.6%	85%以上
	(3) 食育を実践している町民の増加	成人	47.5%	60%以上
食生活と栄養のバランスを改善する	(4) 朝食を毎日食べる町民の増加	高校生	87.1%	90%以上
		20~30 歳代	62.0%	68%以上
	(5) 1日の食事のうち、2回以上主食・主菜をそろえた食事をしている町民の増加	成人	☆	70%以上
		高校生	70.8%	75%以上
		20~30 歳代	☆	55%以上
	(6) 小魚を毎日食事にとりいれている町民の増加	成人	3.1%	7%以上
	(7) 日ごろの食事について特に気をつけていることがない町民の減少※	成人	12.6% (平成 27 年度)	現状値以下 (平成 32 年度)
(8) 食の安全性確保のために何も取り組んでいない町民の減少	成人	9.4%	現状値以下	
	20~30 歳代	17.1%	9%以下	
(9) 食事の際、食べ物をよく噛んでいる(ひと口 30 回以上) 町民の増加	成人	27.4%	55%以上	
環境に配慮し、地産地消を推進し、地域の食文化を守る	(10) 「食品ロス」削減のために取り組んでいる町民の増加	成人	34.2%	現状値以上
	(11) 郷土料理や行事食を次の世代に伝えたいと思う町民の増加	成人	81.5%	88%以上
		20~30 歳代	80.1%	88%以上
	(12) 郷土料理や行事食を継承し、次の世代に伝えている町民の増加	成人	☆	50%以上
20~30 歳代		☆	60%以上	
(13) 地産農畜産物の認知度の向上	成人	54.3%	70%以上	
食を通じたコミュニケーションを深める	(14) 家族そろって毎日朝食又は夕食を食べる「共食」の回数の増加	高校生	週 9.0 回	週 11 回以上
		成人	☆	週 11 回以上
	(15) 家庭での食事を楽しいと感じる高校生の増加	高校生	84.5%	現状値以上

☆：今後の調査により現状を把握するため、現状値は無し

※：出典は「富士河口湖町第 3 期健康のまちづくり計画」



## 第7章 4つの重点目標に対する町の基本施策と具体的な取り組み

食育の総合的な促進については、7項目にわたる国の取り組むべき基本施策が取りまとめられ、地方公共団体等はその推進に努めるとされています。

第2次富士河口湖町食育推進計画では、4つの重点目標達成のため、国が取りまとめた7つの基本施策を基に、関係各課、関係団体一体となって食育に取り組みます。

### (1) 家庭における食育の推進

#### 1) 現状と今後の方向性

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかしながら、社会環境が変化し、生活習慣が多様化する中で、家庭における食に関する作法や望ましい食生活の実践等が十分ではないとの指摘があります。加えて、健康寿命の延伸の観点から、生涯にわたり生活習慣病の予防や改善にも努めていくため、家庭における日々の食生活を見直すとともに、次世代に伝えつなげる食育の推進がこれまで以上に重要となっています。

このため、家庭においても食育に関する理解が進むよう、食育活動を通じて学んだことについて、家庭での共有も促進しながら、適切に取り組みを行うことが必要です。

#### 2) 町の具体的な取り組み

##### (i) 子どもの基本的な食生活習慣の形成

###### ①地域子育て創生事業

- ・ 地域の子育て支援拠点事業の従事者、放課後児童健全育成事業の指導員、その他子育て支援者のスキルアップを図り、子ども達の健全育成に貢献できる人材育成を行います。

###### <テーマ> 子どもの健康の食育による支援

- ・ 子ども未来創造館で料理教室やお菓子作り等
- ・ 公民館等へのポスターの掲示
- ・ 「早寝早起き朝ごはん」運動への協力要請
- ・ 家庭教育学級での講師による食育についての座談会

(生涯学習課)



## ②放課後児童クラブ

- ・ 放課後児童クラブにおいて「地産食材を使ったおやつづくり」を行い、多くの子どもに、子どものうちに地元の食材のよさを知ってもらい、調理する楽しさを知ってもらうことで、子どもの食育を推進します。

(福祉推進課)

## (ii) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

### ①母親学級

- ・ 胎児および乳児の健康管理及び家族の健康意識の向上のため、バランスのとれた食事の情報提供、指導及び疾患予防（貧血・高血圧・糖尿病）に向けた情報提供、指導を行います。

(健康増進課)

### ②乳児健診（4、7、10ヶ月）

- ・ 保護者の不安や心配の解消、及び家庭内の食生活意識の向上のため、離乳食ミニ講座、個別栄養相談など、歯科保健とあわせての指導を展開します。また、必要に応じて個別栄養相談、継続フォローを行います。

(健康増進課)

### ③幼児健診（1.6歳、3歳）

- ・ 大人と同じ内容の食事摂取により、塩分・糖分・脂肪分の摂取量が多い、おやつの摂取が多い、食生活リズムの乱れなどを改善するため、個別栄養相談など、歯科保健とあわせて指導展開を行います。

(健康増進課)

家庭の取り組み事例は

第8章（1）私・家庭の取り組み 参照（P59）



## (2) 学校、保育所等における食育の推進

### 1) 現状と今後の方向性

社会状況の変化に伴い、子供たちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育所等には、子供への食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められています。

例えば、様々な学習や体験を通し、食料の生産から消費に至るまでの食に関する成り立ちを知ることは、食に関する感謝の念や理解を深めることにつながるなど、子供への食育活動になるとともに、家庭へ良き波及効果をもたらすことも期待できます。

このため、給食の時間はもとより、各教科等の時間や総合的な学習、農林漁業体験の機会の提供等を通じて、積極的に食育の推進に努めることが求められています。

また、栄養分野では、肥満等栄養の過剰摂取に加え、近年、若い女性におけるやせ傾向の強さなど新たな課題も生じています。これらを踏まえ、生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸を図るため、適切な栄養バランスの確保に留意するとともに、身体活動の観点も含めた食と健康に関する総合的な対策についても推進していくことがより一層重要となっています。

### 2) 町の具体的な取り組み

#### (i) 食に関する指導の充実

##### ① J Aと学校施設との交流

- ・ 世代間交流の推進、および各年代での食育深化を図るため、学校施設に食育教材として種や苗を提供し、児童生徒に食材の生産活動に関わらせるとともに、試食会や給食で使用するなどの機会を設けます。

(農林課・J A)

#### (ii) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

##### ① 学校との連携事業 (口腔ケア)

- ・ 口腔ケアの意識の向上のため、学校を通じ、小中学生を対象に、歯周疾患予防法と歯科清掃機具の使用法の指導を行います。

(健康増進課)



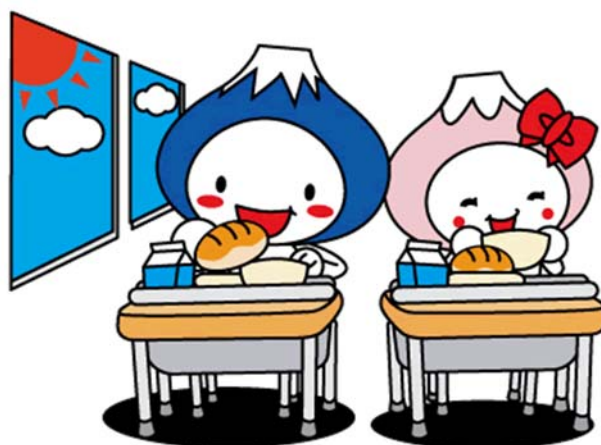
(iii) 就学前の子供に対する食育の推進

①食生活改善推進員会 エプロンシアター「元気ッズ」の開催

- ・ 町内保育所園児を対象に、食物が口に入って排泄されるまでの流れとそれぞれの働きについて内臓をかたどったエプロンを使って説明します。また、代表的な食品を仲間に分けて食物の栄養素の働きを説明します。併せて栄養バランスが偏るとどうなるか、バランスの良い時との違いを便の状態で表現します。

(健康増進課・福祉推進課)

学校、保育所等の取り組み事例は  
第8章(2) 学校・保育所の取り組み 参照 (P63)





### (3) 地域における食育の推進

#### 1) 現状と今後の方向性

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き活きと暮らしていくためには、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが求められます。

なかでも、日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活が欠かせません。

特に、メタボリックシンドロームを予防するためには、食生活や運動等の生活習慣の改善が重要です。

このため、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の推進等、家庭、学校、保育所、生産者等と連携し、地域における食生活の改善が図られるよう、適切な取り組みを総合的に推進していきます。

また近年、様々な家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な立場にある人も存在します。このため、地域で行われる様々な取り組みが一層重要となっています。家庭における食育の推進に資するよう、地域における食育を促進し、支援します。

#### 2) 町の具体的な取り組み

##### (i) 健康寿命の延伸につながる食育推進

###### ① 特定保健指導の実施

- ・ 特定健診において、メタボリックシンドローム又は予備軍として判定された対象者に対して保健指導を実施し、生活習慣と健診結果との関連を理解し、自らの生活習慣を振り返り、改善できるように支援します。

(健康増進課)

##### (ii) 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進

###### ① 男性の料理教室（良い食生活をおくるための講習会）

- ・ 適正エネルギー量、栄養バランスや減塩などテーマ別献立について基本から中級、上級とレベル別に調理実習と試食を行うとともに、食生活全般に関して講義を行います。

(健康増進課・食生活改善推進委員会)

##### (iii) 歯科保健活動における食育推進

###### ① 歯科検診

- ・ 妊婦、母親学級時の歯科検診（歯科衛生士）や、成人歯周疾患検診受診券発行、歯周疾患検診の受診券を発行し町内歯科医院と連携のもと受診勧奨することで、歯周疾患予防のための定期受診者の増加及び定着による自己管理を図ります。

(健康増進課)





## 地域の取り組み事例は

## 第8章（3）地域・事業所の取り組み 参照（P67）

## 郷土料理

## 新じゃが芋とひじきの煮もの

毎年、7月1日の富士山のお山開きの日にご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。

## ～つくり方～

材 料 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 ひとひた程度

砂糖 大さじ2（18g）・しょうゆ 大さじ3～（54g～）

みりん 大さじ2（36g）

- 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、ひと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。





## (4) 食育推進運動の展開

### 1) 現状と今後の方向性

食育については、これまで食育まつりや、町の誕生祭イベントなどへのブース出店、平成 28 年度ではやさいの日まつり（8月31日）としてイベントを開催しました。

その中でも、食育の推進に関わる食生活改善推進員等の食育ボランティアは、今後とも地域での食育推進運動の中核的役割を担うことが期待されます。

今後とも、教育関係者、農林漁業者、ボランティア等、食育に係る関係者が主体的かつ多様に連携・協働してネットワークを築き、多様な食育推進運動を展開していく必要があります。

### 2) 町の具体的な取り組み

#### (i) 食育に関する町民の理解の増進

##### ①食育まつりの開催

・食育事業推進の場として、食育に関するイベント・講演会を開催します。

(健康増進課・関係課)

##### ②町のイベントとの連携事業

・生活習慣病の予防、改善につながる健康意識の向上のため、主に公民館まつり、町のイベント等において、減塩、噛みごたえ等のテーマ別のレシピ、簡単な予防・改善法のチラシを用意し配布するとともに、試食なども行います。

(健康増進課・関係課)

#### (ii) 食育推進運動展開における連携・共同体制の確立

##### ①富士河口湖町食育推進委員会の設置

・富士河口湖町食育推進委員会を設置して、食育関連事業を推進していきます。

(健康増進課)

##### ②食育ネットワークの構築

・関係者の情報の共有化を目的に、人や物のつながりを明確にし、連携の取れた継続性のある取り組みを行います。

(健康増進課・関係課)

##### ③食育推進プロジェクトチームの推進

・食育推進プロジェクトチームを設置し、食育活動を推進していきます。

(健康増進課・関係課)





(iii) ボランティア活動等民間の取り組みへの支援、表彰等

①食育活動支援

・食を通じたコミュニケーションを有効活用し、通期連携の充実を図るため、自主的な活動を行うグループへの情報提供を行うとともに、活動の発表の機会を設けます。

(観光課・環境課)

②地域で自主的に食育推進に取り組むグループ等の支援

・自主グループ参加者に対し、減塩教室、ロコモティブシンドローム予防、メタボ予防等テーマ別の健康料理教室を実施し、地域での食育推進運動の中核的役割を担う食育ボランティアの支援に取り組みます。

(健康増進課)

再発見！地元の“食財”⑦

ゆうがお（夕顔）



※富士河口湖町HPおすすめレシピ集！より

ゆうがお（夕顔）の原産は北アフリカで、日本には平安時代に中国から渡って来ました。干瓢（かんぴょう）の原料にもなり、カルシウムや鉄分、食物繊維を多く含みます。

皮を厚めにむいてりんごジュースやレモン果汁で煮るとアロエやナタデココのようなデザートになります。

また、茹でてからしっかり水けを切って良く冷やし、黒みつときな粉をかけるとわらび餅のような和風デザートになります。



## (5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

### 1) 現状と今後の方向性

食育の推進、特に食に対する感謝の念を深めていく上で、食を生み出す場としての農林漁業に関する理解が重要です。しかし、消費者と生産者が互いを意識する機会が少ないことから、生産者と消費者との顔が見える関係の構築等によって、農林漁業に関する理解を深めていくことが求められています。

このため、生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等が図られるよう、適切な取り組みを行う必要があります。

加えて、国連サミットで採択された「2030 アジェンダ」において、小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄の半減などが目標として設定されるなど、食品ロス削減の必要性が国際的にも重視されつつあることも踏まえ、食品ロス削減を展開することが求められています。

### 2) 町の具体的な取り組み

#### (i) 都市と農村の共生・交流の促進

##### ①富士ヶ嶺ファームフェスタの開催

・畜産を中心とした都市農村交流イベントとして、農林畜産物生産組合の生産者（組合員）や養豚農家、ジビエ食肉加工施設管理組合等と来場者の交流を図るため、来場者に各々の創作メニューを提供（販売）します。

(農林課)

#### (ii) 地産地消の推進

##### ①富士山やさい即売会

・生産者と消費者がお互いに情報交換できる場として、富士北麓地域の生産組合が協議会を設立し、町内大型店舗などで販売・宣伝活動を実施し地産地消のさらなる推進を図ります。

(農林課)

##### ②観光施設における特産品販売支援

・町内の農産物直売所や道の駅において、農家が生産した農作物・特産加工品の販売を行っていることから、今後もさらなる利用者の増加を図るため、主に情報発信の点で支援し、地産地消を進めるとともに、食は観光において大きなウェイトを占める資源であることから、観光地としての魅力アップにつなげます。

(観光課)



(iii) 食品ロス削減を目指した運動の展開

①食品ロス削減にむけた啓発活動の推進

・食育の日をはじめ、町内イベントにおいてパンフレットや掲示により、食品ロスの状況や削減の仕方を周知します。

(環境課)

再発見！地元の“食財”⑧

富士なす



普通の茄子より皮が硬く、食感がしっかりしています。

長時間煮込んでも煮崩れしにくく、変色しないのが特徴で、焼きナスやみそ田楽などで楽しむことができます。

熱を通すとトロリとした食感になります。



## (6) 食文化の継承のための活動への支援等

### 1) 現状と今後の方向性

南北に長く、豊かな自然に恵まれ、更に海に囲まれた我が国は、四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て、地域の伝統的な行事や作法と結び付いた食文化が形成されてきました。このような我が国の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることができるものです。

戦後は、この食文化を生かし和食の基本形である一汁三菜の献立をベースに、畜産物や乳製品等も取り入れ、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスに優れた「日本型食生活」が構築され、国民の平均寿命の急上昇にもつながりました。

しかしながら、長期的には経済成長に伴う所得の向上等を背景として、ライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、米を中心として、水産物、畜産物、野菜等の多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた日本型食生活や、家庭や地域において継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚が失われつつあります。

このため、食文化の継承のための活動への適切な支援等がなされるよう、取り組みを行う必要があります。

### 2) 町の具体的な取り組み

#### (i) 地域の食文化の魅力を再発見する取り組み

##### ①富士山麓んめえ〜もん倶楽部の活動

・地域の食文化の魅力を再発見する取り組みとして、地域産の食材を活用し、地域の新たな料理や加工品を販売、提供します。また、食と農を結びつけることによって、観光事業者だけでなく地域の高齢者や就農した若者といった主体を観光まちづくりに関わらせることで、地域全体の活性化を見込んでいます。

(観光課)

##### ②ジビエ料理の開発

・町内の食や観光を考える上で非常に大きな資源になると考えられる鹿肉について、鹿肉料理の開発、提供、P R、鹿肉料理の試食会を行い、地産地消を進めるとともに、精進・本栖エリアをP Rする貴重な資源として活用します。

(観光課・農林課)





## (ii) 関連情報の収集と発信

### ①郷土料理や行事食の情報提供

・郷土食、行事食の継承のため、イベント、広報誌、町ホームページにおいて郷土食、行事食を紹介し、食文化を伝えるとともに、継承する担い手の増加に取り組みます。

(健康増進課・政策財政課)

### 郷土料理 河口のめまき

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ました。

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」と呼ばれています。

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ます。

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、各家庭で作られています。

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、今に伝えられており、この春まつりは「めまき祭り」とも呼ばれています。

#### ～作り方～

材 料 乾燥アラメ・ワカサギ

調味料 砂糖・酒・みりん・しょう油

- 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。



## (7) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供の推進

### 1) 現状と今後の方向性

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら食を選択していくことが必要です。しかし、インターネット等の普及により、食に関する様々な情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しい状況もあり、健全な食生活の実践に当たっては、最新の科学的知見に基づく客観的な情報の提供が不可欠です。また、情報の提供に当たっては、町民自身がその内容を理解し、自律的に食生活の実践につながられるよう配慮が必要です。

このため、各種関連団体等と連携を深めながら、食品の安全性、栄養成分等の食品の特徴、その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供等がなされるよう、適切な取り組みを行う必要があります。

また、食育の推進に関しては、広報誌やインターネット、SNS（ソーシャルネットワークサービス）等を通じた町民への働きかけを積極的に行い、関係団体、地域等への周知徹底を図る必要があります。

### 2) 町の具体的な取り組み

#### (i) 食品の安全性や栄養等に関する情報提供

##### ①食生活改善推進委員会からのレシピ提供

・広報誌へメニューを掲載することで、レシピを参考に調理する人の増加や、掲載レシピを通じて食生活に関心を持つ人の増加を図ります。

(健康増進課・食生活改善推進委員会)

##### ②食育事業の広報

・広報誌等を使った食育に関する情報発信や、食の安全安心について情報提供、消費生活センター情報の活用など、食の大切さについて幅広く周知します。

(政策財政課)

##### ③食の安全安心に向けた食品表示の適正化の推進

・食品表示法等に基づく食品表示の適正化を図るため、町内の消費者の方を山梨県で委嘱する食品表示ウォッチャーに推薦し、日常の買い物を通して町内の食品販売店の食品表示の状況を確認していただきます。

(政策財政課)



## 第8章 町民・関係団体の取り組み事例

### 1 4つの重点目標に対する町民・関係団体の具体的な取り組み

#### (1) 私・家庭の取り組み

##### 1) 食育と健康に対する意識を向上させます



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。
- 地域産物や地域のおいしいものに関心を持ちます。
- 「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)

- 家族そろって、食を通じた家族の健康と食の大切さを話します。
- 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



家庭の取り組み

- 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。

## 2) 食生活と栄養のバランスを改善します

---



### 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ことから始めます。  
(取り組み例) : 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。
- 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。
- 歯科の定期検診を受けます。
- 8020 運動推進「よく噛んで食べたらみがこう！めざせ 8020」に取り組みます。



### 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。
-





### 3) 環境に配慮し、地産地消を推進し、地域の食文化を守ります



私の取り組み

- 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。
- 日本の低い食糧自給率や食品ロス、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。



家庭の取り組み

- 地域産物をできるだけ多く食卓に取り入れ、消費拡大に努めます。
- 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。
- 郷土に伝わる料理や行事食などをつくり、食文化を継承していきます。



#### 再発見！地元の“食財”⑨

##### 芋のしお煮



じゃが芋の中で、あまり大きく育たない品種の「白芋」を使い、塩のみで芋の表面に白い粉が吹くまでコトコト煮たものです。

おやつやお茶うけとして親しまれています。

#### 4) 食を通じたコミュニケーションを深めます

---



##### 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。
  - 食に関する正しいマナーを実践します。
  - 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。  
(取り組み例) : 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。  
(取り組み例) : 食育まつり・料理教室
- 





## (2) 学校・保育所の取り組み

### 1) 食育と健康に対する意識を向上させます



保育所の取り組み

- 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。
- 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。



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、各学年ごとの食育を実施します。  
(取り組み例) : 卒業しても食選力が維持継続できる教育
- 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。
- 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。

### 再発見！地元の“食財”⑩

#### さくらんぼ



暖かい地方では落果しやすく、雨が当たると実が割れることから、冷涼で雨が少ない地方での栽培に適しており、山梨が南限とも言われています。

大石地区では高砂、佐藤錦といった品種を育てており、6月下旬から7月中旬までさくらんぼ狩りを楽しむことができます。

## 2) 食生活と栄養のバランスを改善します



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。
- 歯みがき教育として「食べたらみがこう」を推進します。
- 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。
- 「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

- 病気にならない健やかな身体づくりのために、日本型食生活を中心に、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。



### 再発見！地元の“食財”<sup>⑪</sup>

#### ふじがね牛乳



ほうじ茶ミルクゼリー  
※富士河口湖町HPおすすめレシピ集！より

海拔 1,000 メートルを超す富士山の西麓に位置する富士ヶ嶺高原で大切に育てられ、富士山の伏流水を毎日たくさん飲んで元気に過ごしている乳牛たち。

その乳牛からいただく牛乳は、新緑の青草をたくさん食べる春先から夏にかけては乳脂肪分が少し低くなるため、サラリとしたのど越しのさわやかな味に、寒さの厳しい秋から冬にかけては濃厚でコクのある味になります。





### 3) 環境に配慮し、地産地消を推進し、地域の食文化を守ります



保育所の取り組み

- 地域産物を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、地域産物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

- 地域産物を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

#### 再発見！地元の“食財”⑫

##### とうもろこし



朝晩と日中の寒暖差により、強い甘味と旨味が生まれ、特に糖度 20 度以上とも言われる朝採りの味は格別です。

8月中旬から9月にかけて、様々な品種が登場します。

#### 4) 食を通じたコミュニケーションを深めます



- 家庭外で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。
- 子どもが地域とともに、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。



- 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

#### 再発見！地元の“食財”<sup>⑬</sup>

##### カリフラワー



カリフラワーのパルメザンチーズソテー  
※富士河口湖町HPおすすめレシピ集！より

カリフラワーが白いのは、栽培の途中で葉を折りたんでつぼみに被せ、光に当たらないようにしているからです。

富士北麓地域で栽培されているカリフラワーの特徴は、他の地域のものが黄みがかっているのに比べて純白で、甘味が強く、生のまますくすくスライスして食べることもできるそうです。



### (3) 地域・事業所の取り組み

#### 1) 食育と健康に対する意識を向上させます



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。
- 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。
- 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。

（取り組み例）：富士・東部保健所との共同食育研修会の開催

#### 2) 食生活と栄養のバランスを改善します



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。

（取り組み例）：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）
- 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。
- 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。  
（取り組み例）：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員の健康管理に努めます。



### 3) 環境に配慮し、地産地消を推進し、地域の食文化を守ります

- 地域産物について各種団体からの情報発信を行います。  
(取り組み例) : 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。

地域産物について見学・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。

(取り組み例) : 交流・体験イベントの開催など



- 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。

- 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。

- 食品ロスの取り組みとして、食べきりミッション「3010 (さんまるいちまる) 運動 (宴会の初め30分と、終わり10分は着席をして食事をする)」を推進します。





#### 4) 食を通じたコミュニケーションを深めます



- 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。
- 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

#### 再発見！地元の“食財”⑭

##### 富士まぶし



富士まぶしは、富士山の水で育ったニジマスを米粉で二度揚げし、土鍋で炊いた炊き込みご飯です。

旬の薬味や出汁で味に変化をつけて楽しむことができます。また季節により、ヒメマスを使うこともあります。

## 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) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆規則正しい生活リズムを身につける。</li> <li>☆五感で味わう。(味・色・香り・音など食べ物への関心をもつ)</li> <li>☆食事のマナーを身につける。</li> </ul>
きらきら活動期 (7歳～12歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう。</li> <li>☆食への興味と関心をもつ。</li> <li>☆体験学習で食に対する知識と感謝の気持ちを高める。</li> </ul>
きらきら活動期 (13歳～18歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆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。</li> <li>☆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。</li> <li>☆行事食や郷土料理、食事作法に関する知識を高める。</li> </ul>
ますます輝く期 (19歳～39歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆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。</li> <li>☆適正な食事量や、栄養バランスを知り、実践する。</li> <li>☆家庭内で食育に取り組む。</li> <li>☆郷土料理や行事食を引継ぎ、継承する。</li> <li>☆食品ロス削減に取り組む。</li> </ul>
はつらつ活動期 (40歳～64歳) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆健康のため適正な食生活を実践する。</li> <li>☆食に関する正しい情報を選択する。</li> <li>☆郷土料理や行事食を家族や子どもに継承する。</li> <li>☆食品ロス削減に取り組む。</li> </ul>
いきいき充実期 (65歳以上) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆世代間交流を深め、楽しみながら日本型食生活を伝える。</li> <li>☆行事食や郷土料理を家庭や地域に継承する。</li> <li>☆いきいきと、規則正しい食生活を送る。</li> <li>☆食品ロス削減に取り組む。</li> </ul>



## 第9章 計画の推進にあたって

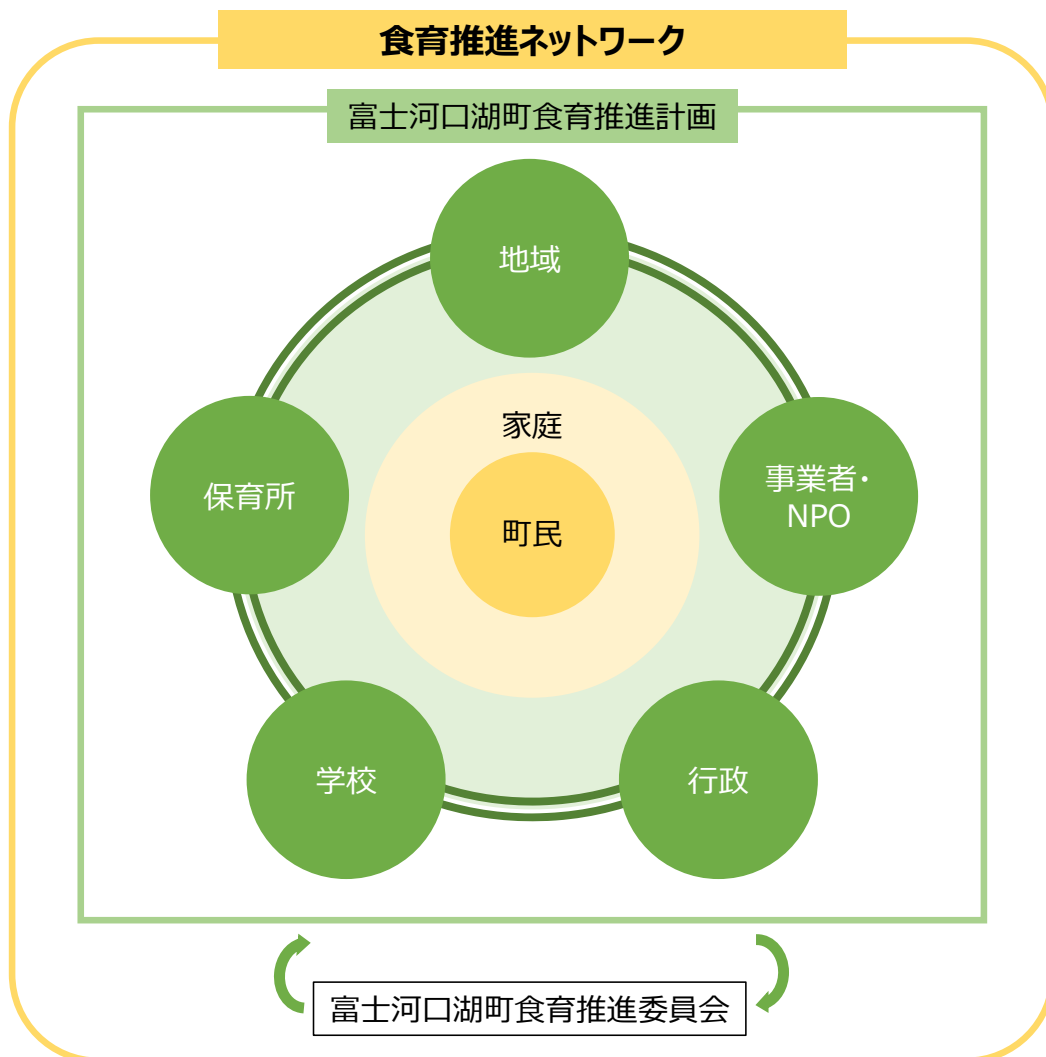
### (1) 推進体制

#### 1) 町における推進体制

この計画の施策・事業は、「富士河口湖町食育推進委員会」を設置し、庁内推進体制を整え、関係部局の連携・協力のもと、総合的かつ計画的に推進します。

#### 2) 町民運動としての食育推進体制

関係する民間団体、行政機関等を推進主体として、町・教育関係者・生産者等が協働して、様々な機会を通じて町民に働きかけ、町民運動として取り組みの実践を進めます。



## （２）関係者の役割

### 1) 町民・家庭の役割

町民一人ひとりが食育の実践主体として、学校、地域等、社会のあらゆる場において、食に関する正しい知識と理解を深め、食育活動を通じて学んだことについて、家庭での共有も促進しながら適切に取り組みを行い、生涯にわたって健全な食生活の実現に努めることが期待されます。

また、食に対する感謝の心を持ち、心身ともに健康で、豊かな人間性を育むことに努めるとともに、食育活動に主体的に参加し実践することが期待されます。

### 2) 地域の役割

近年、家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な立場にある人も存在します。このため、地域で行われる様々な取り組みが一層重要となっています。家庭における食育の推進に資するよう、地域における食育を促進し、支援することが求められます。

### 3) 学校・保育所の役割

学校、保育所には、家庭や地域等との連携を図りながら、あらゆる機会や場所を利用して、望ましい食習慣の形成等に向けた子どもへの食育に積極的に取り組むとともに、食に関する指導を行う職員の資質向上や食育指導体制の整備に努めることが期待されます。

### 4) 事業者（生産者・食品関連事業者等）の役割

農林水産物の生産、食品の製造・加工・流通・販売又は食の提供を行う者は、学校・地域等との連携を図りながら、食育に関する様々な体験機会や情報の提供、地産地消などの取り組みを通じて、積極的に食育活動を進めることが期待されます。

### 5) NPO等の民間団体の役割

地域住民への望ましい食習慣の啓発や体験活動の提供、食を通じた地域での交流、次世代への食文化の継承など、率先して、地域において食育の実践につながる効果的な活動の展開が期待されます。



## 6) 行政（町）

地域に密着した食育活動を推進するためには、より住民に身近な地方公共団体である市町村の取り組みが重要となります。

このため、地域住民や関係団体と連携協力して、地域の特性を活かした市町村食育推進計画に基づき取り組みを実施し、地域における食育の円滑な推進に努めます。







## 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 .....	1
2 富士河口湖町食育推進計画策定参加者 .....	2
3 食育に関する富士河口湖町民実態調査結果 .....	4
4 アンケート調査票.....	16
■高校生.....	16
■一般.....	19
5 平成 28 年度 食育ポスター入選作品.....	24



## 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	梶原 努	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	富士吉田医師会	
4	渡邊 一樹	歯科医師会	
5	林 正則	河口湖商工会長	
6	木内 香菜恵	栄養教諭（勝山小・勝山中兼務）	
7	今澤 真治	学校長（河口湖北中）	
8	渡辺 チヅ子	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	渡辺 翠	一般	
事務局	浜 伸一	健康増進課	
	山中 一敏		
	渡辺 優子		
	高山 美恵		
	梶原 真由美		
	倉澤 美由紀		
	渡邊 公江		

## (2) 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 大介	政策財政課	
2	渡辺 卓	政策財政課	
3	鎌倉 修	福祉推進課	
4	広瀬 佳子	福祉推進課	
5	渡辺 勇介	観光課	
6	前嶋 富和	農林課	
7	清水 勝也	学校教育課	
8	三浦 千恵	学校教育課	
9	渡辺 和美	生涯学習課	
10	中村 春香	生涯学習課	
11	古屋 涼子	生涯学習課	
12	渡辺 善佐久	環境課	
13	廣瀬 晃士	環境課	

### 3 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	96	34.5
2年	95	34.2
3年	87	31.3
不明	0	0.0

##### 2. 性別 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
男子	123	44.2
女子	153	55.0
不明	2	0.7

##### 3. 住所 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
船津・浅川	131	47.1
小立	59	21.2
大石	20	7.2
河口	18	6.5
勝山	40	14.4
大嵐	1	0.4
長浜	1	0.4
西湖	1	0.4
富士ヶ嶺	4	1.4
精進	2	0.7
本栖	1	0.4
その他	0	0.0
不明	0	0.0

##### 4. 身長 (cm) (NA)

	件数	(全体)%
140 cm未満	0	0.0
140～145 cm未満	1	0.4
145～150 cm未満	9	3.2
150～155 cm未満	43	15.5
155～160 cm未満	52	18.7
160～165 cm未満	55	19.8
165～170 cm未満	48	17.3
170～175 cm未満	39	14.0
175～180 cm未満	14	5.0
180～185 cm未満	8	2.9
185 cm以上	2	0.7
不明	7	2.5

##### 5. 体重 (kg) (NA)

	件数	(全体)%
30 k g 未満	1	0.4
30～35 k g 未満	0	0.0
35～40 k g 未満	2	0.7
40～45 k g 未満	29	10.4
45～50 k g 未満	46	16.5
50～55 k g 未満	70	25.2
55～60 k g 未満	46	16.5
60～65 k g 未満	25	9.0
65～70 k g 未満	12	4.3
70～75 k g 未満	17	6.1
75～80 k g 未満	8	2.9
80～85 k g 未満	2	0.7
85～90 k g 未満	2	0.7
90 k g 以上	1	0.4
不明	17	6.1

##### (BMI)

	件数	(全体)%
低体重	51	18.3
標準	197	70.9
肥満1度	11	4.0
肥満2度以上	2	0.7
不明	17	6.1

##### 6. 家族形態 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
核家族 (2世代)	188	67.6
拡大家族 (3世代以上)	84	30.2
一人暮らし	1	0.4
不明	5	1.8

##### 7. 健康状態 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
とても健康である	136	48.9
まあ健康である	129	46.4
あまり健康でない	9	3.2
まったく健康でない	1	0.4
不明	3	1.1

## 8. 普段の体調 (MA)

選択肢	件数	(全体)%
風邪を引きやすい	26	9.4
疲れやすい	68	24.5
やる気がでない	56	20.1
目覚めが悪い	74	26.6
肩がこる	58	20.9
時々めまいがする	27	9.7
イライラする	31	11.2
食欲がない	7	2.5
アレルギーがある	64	23.0
生理不順	25	9.0
便秘がち	29	10.4
下痢がち	22	7.9
胃がよく痛む	17	6.1
肌が荒れやすい	55	19.8
治療中の疾患がある	13	4.7
その他	9	3.2
いずれにも該当しない	43	15.5
不明	14	5.0

## 9. ストレスを感じていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
常に感じている	32	11.5
時々感じている	186	66.9
ほとんど感じていない	60	21.6
不明	0	0.0

## 10. 自分の身体を大切にしていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
いつも大切にしている	104	37.4
ほぼ大切にしている	149	53.6
あまり大切にしていない	23	8.3
全く大切にしていない	1	0.4
不明	1	0.4

## 11. 健康のために気をつけていること (MA)

選択肢	件数	(全体)%
人間関係	33	11.9
食事	117	42.1
休養	119	42.8
運動	101	36.3
規則正しい生活	75	27.0
居住環境	8	2.9
病気の予防	30	10.8
特になし	60	21.6
その他	0	0.0
不明	0	0.0

## 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)%
ある	54	19.4
少し興味がある	131	47.1
あまり興味はない	77	27.7
全くない	15	5.4
不明	1	0.4

## 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	186	66.9
新聞・書籍・雑誌	38	13.7
インターネット・携帯サイトなど	140	50.4
家族・友人	118	42.4
入手しない	17	6.1
その他	3	1.1
不明	0	0.0

## 14. 自分の身長と体重のバランスについて (SA)

選択肢	件数	(全体)%
太りすぎ	80	28.8
ちょうどよい	135	48.6
やせすぎ	52	18.7
わからない	10	3.6
不明	1	0.4

## 15. 今の体型よりやせたいと思う人の気持ちとして当てはまるもの (MA)

選択肢	件数	(全体)%
やせている方が洋服が似合うから	116	41.7
健康のため	116	41.7
異性の目が気になるから	95	34.2
同性の目が気になるから	73	26.3
やせている方が進学や就職に有利だから	12	4.3
周囲の友達から浮かないようにするため	38	13.7
その他	16	5.8
不明	20	7.2

## 16. 今の体型よりやせたいと思っていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	148	53.2
いいえ	129	46.4
不明	1	0.4



## 17-1. 食生活について (SA)

自分に適切な食事内容や量を知っている

選択肢	件数	(全体)%
はい	165	59.4
いいえ	111	39.9
不明	2	0.7

## 17-2. 食生活について (SA)

食事を食べ過ぎることはない

選択肢	件数	(全体)%
はい	119	42.8
いいえ	157	56.5
不明	2	0.7

## 17-3. 食生活について (SA)

間食や甘味飲料をとり過ぎることはない

選択肢	件数	(全体)%
はい	140	50.4
いいえ	135	48.6
不明	3	1.1

## 17-4. 食生活について (SA)

ほぼ決まった時間に食事をとるようにしている

選択肢	件数	(全体)%
はい	209	75.2
いいえ	66	23.7
不明	3	1.1

## 18. 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	235	84.5
あまり楽しくない	33	11.9
全く楽しくない	9	3.2
不明	1	0.4

## 19. 毎日の家庭の食事が楽しくない理由 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
ひとりで食べているから	4	9.5
家族と食べていても会話が ないから	16	38.1
忙しくて楽しむ余裕がないか ら	12	28.6
市販のものが多から	0	0.0
味つけが美味しくないから	2	4.8
その他	8	19.0
不明	0	0.0

## 20. 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	136	48.9
週4回以上	13	4.7
週2～3回	31	11.2
週1回程度	23	8.3
ほとんどない	74	26.6
不明	1	0.4

## 21. 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	152	54.7
週4回以上	36	12.9
週2～3回	60	21.6
週1回程度	12	4.3
ほとんどない	18	6.5
不明	0	0.0

## 22. ふだん朝食を食べますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
毎日食べる	242	87.1
週5～6日食べる	10	3.6
週2～4日食べる	11	4.0
ほとんど食べない	6	2.2
菓子類(菓子パンを含む) や飲みものだけ	9	3.2
不明	0	0.0

## 23①. 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)%
小学生の頃から	14	38.9
中学生の頃から	14	38.9
高校生になってから	6	16.7
その他	1	2.8
不明	1	2.8

## 23②. ふだん朝食を食べない理由 (MA)

選択肢	件数	(全体)%
起きるのが遅くて食べる時間 がない	27	75.0
食べたくない	14	38.9
他の家族もあまり食べないから	1	2.8
太りたくないから	0	0.0
食事が用意されていないから	4	11.1
その他	4	11.1
不明	1	2.8

## 24. 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)%
目が覚めない	11	30.6
疲れやすい	13	36.1
学習の能率が上がらない	23	63.9
やる気が出ない	20	55.6
イライラする	7	19.4
特に問題はない	6	16.7
その他	1	2.8
不明	0	0.0

## 25. 学校で食べる昼食 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
購入した弁当やパン	6	2.2
家族がつくったお弁当	250	89.9
自分でつくったお弁当	14	5.0
その他	8	2.9
不明	0	0.0

## 26. ふだん、食事の手伝いをすることがありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日	70	25.2
週4回以上	29	10.4
週2～3回	71	25.5
週1回以下	105	37.8
不明	3	1.1

## 27. 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)%
できる	59	21.2
だいたいできる	61	21.9
少しできる	114	41.0
ほとんどできない	44	15.8
不明	0	0.0

## 28. ふだん、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)%
ほぼ毎日	4	1.4
週4回以上	6	2.2
週2～3回	22	7.9
週1回以下	242	87.1
不明	4	1.4

## 29. 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 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日	1	0.4
週4回以上	0	0.0
週2～3回	7	2.5
週1回程度	31	11.2
月に2～3回	147	52.9
ほとんどない	92	33.1
不明	0	0.0

## 30. 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 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日	7	2.5
週4回以上	11	4.0
週2～3回	52	18.7
週1回程度	82	29.5
月に2～3回	77	27.7
ほとんどない	49	17.6
不明	0	0.0

## 31. 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)%
ほぼ毎日	5	1.8
週4回以上	10	3.6
週2～3回	19	6.8
週1回程度	31	11.2
月に2～3回	40	14.4
ほとんどない	173	62.2
不明	0	0.0

## 32. 夜9時以降に、夕食あるいは夜食(菓子類・甘味飲料を含む)をとることはありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
ほぼ毎日	23	8.3
週4回以上	24	8.6
週2～3回	55	19.8
週1回程度	32	11.5
月に2～3回	49	17.6
ほとんどない	94	33.8
不明	1	0.4

## 33. ふだん1日3回の食事のうち、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3回とも主食、主菜、副菜がそろっている	69	24.8
1日2回はそろっている	128	46.0
1日1回はそろっている	62	22.3
そろっていないことが多い	17	6.1
不明	2	0.7

## 34. 次の食品をどのくらい食べますか (SA)

ご飯・パン・めん類などの主食	毎食	1日に1~2回
	90.6	7.6
	週4~5回	週2~3回
	0.7	1.1
	週1回以下	不明
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
	36.7	41.7
	週4~5回	週2~3回
	14.0	5.4
	週1回以下	不明
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)	毎食	1日に1~2回
	28.1	42.4
	週4~5回	週2~3回
	15.8	11.2
	週1回以下	不明
肉類 (鶏・豚・牛肉、ハム・ソーセージなど)	毎日	週4~5回
	52.5	34.5
	週2~3回	週1回以下
	12.2	0.4
	不明	
魚介類 (魚・貝・えび・いか・さつまいも・ちくわなど)	毎日	週4~5回
	13.7	31.3
	週2~3回	週1回以下
	46.8	7.9
	不明	
鶏卵	毎日	週4~5回
	34.5	33.8
	週2~3回	週1回以下
	25.2	5.4
	不明	
大豆・大豆製品 (豆腐・納豆・あつ揚げ・油揚げ・豆乳など)	毎日	週4~5回
	18.3	34.2
	週2~3回	週1回以下
	36.7	10.8
	不明	
	0.0	

牛乳	毎日	週4~5回
	29.5	10.8
	週2~3回	週1回以下
	15.5	43.5
	不明	
乳製品 (ヨーグルト・チーズ)	毎日	週4~5回
	23.7	18.7
	週2~3回	週1回以下
	34.5	23.0
	不明	
果物	毎日	週4~5回
	16.5	18.7
	週2~3回	週1回以下
	34.2	30.6
	不明	
海藻 (わかめ・のり・こんぶ・ひじき・寒天など)	毎日	週4~5回
	11.2	18.7
	週2~3回	週1回以下
	41.4	27.3
	不明	
小魚類 (しらす干し・さくらえび・ししゃも・わかさぎ・煮干などの骨ごと食べられる魚)	毎日	週4~5回
	3.2	12.2
	週2~3回	週1回以下
	34.9	49.3
	不明	
きのこ (しいたけ・しめじ・エリンギ・きくらげなど)	毎日	週4~5回
	7.2	18.3
	週2~3回	週1回以下
	45.3	28.8
	不明	
いも (じゃが芋・さつまいも・山芋・里芋・こんにゃくなど)	毎日	週4~5回
	6.8	28.1
	週2~3回	週1回以下
	49.3	15.5
	不明	
	0.4	

## 35. あなたの食生活には問題があると思いますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
問題があると思う	21	7.6
やや問題があると思う	108	38.8
あまり問題はないと思う	100	36.0
全く問題はないと思う	35	12.6
不明	14	5.0

## 36. 運動不足だと思いますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	149	53.6
いいえ	128	46.0
不明	1	0.4

## 37. 運動不足の理由 (MA)

選択肢	件数	(全体)%
運動する時間がない	99	66.4
運動する場所がない	34	22.8
一緒に運動する仲間がいない	32	21.5
健康上の理由	3	2.0
その他	24	16.1
不明	1	0.7

## 38. 日常生活において1日にどのくらい歩いていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
30分未満	81	29.1
30分～1時間未満	125	45.0
1時間～2時間未満	48	17.3
2時間以上	20	7.2
不明	4	1.4

## 39. 日常生活において1日にどのくらい自転車に乗りますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
30分未満	178	64.0
30分～1時間未満	75	27.0
1時間～2時間未満	18	6.5
2時間以上	2	0.7
不明	5	1.8

## 40. 学校の体育の時間以外に、運動をしたり体を積極的に動かしていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	150	54.0
いいえ	126	45.3
不明	2	0.7

## 41. たばこを吸ったことがありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	3	1.1
いいえ	273	98.2
不明	2	0.7

## 42. 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	259	93.2
ぜんそく	163	58.6
気管支炎	184	66.2
心臓病	119	42.8
脳卒中	124	44.6
胃かいよう	69	24.8
妊婦・胎児への影響	210	75.5
歯周病・歯槽膿漏	136	48.9
習慣になり止められなくなる	202	72.7
わからない	8	2.9
その他	6	2.2
不明	7	2.5

## 43. お酒を飲んだことがありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	33	11.9
いいえ	240	86.3
不明	5	1.8

## 44. お酒を一回に大量に飲むことで起こる、身体の変化にあてはまると思うもの (MA)

選択肢	件数	(全体)%
吐き気・おう吐 (吐く)	226	81.3
頭痛	159	57.2
血圧の低下	106	38.1
意識を失う	209	75.2
呼吸が止まる	123	44.2
不明	10	3.6

## 45. 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)%
朝食前	27	9.7
朝食後	242	87.1
昼食後	75	27.0
夕食後	103	37.1
就寝前	167	60.1
その他	0	0.0
決まっていない	4	1.4
みがかないことが多い	3	1.1
不明	3	1.1

## ■ 一般

## 1. 住所 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
船津・浅川	456	41.6
小立	244	22.3
勝山	110	10.0
河口	102	9.3
大石	60	5.5
富士ヶ嶺	34	3.1
西湖	22	2.0
大嵐	21	1.9
長浜	18	1.6
精進	10	0.9
本栖	7	0.6
その他	6	0.5
不明	5	0.5

## 2. 性別 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
男性	459	41.9
女性	632	57.7
不明	4	0.4

## 3. 年齢 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
20～29歳	108	9.9
30～39歳	161	14.7
40～49歳	177	16.2
50～59歳	213	19.5
60～64歳	146	13.3
65～69歳	165	15.1
70歳以上	121	11.1
不明	4	0.4

## 4 家族構成 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
一人暮らし	93	8.5
夫婦のみ	258	23.6
二世帯 (親・子)	580	53.0
三世帯 (親・子・孫など)	151	13.8
その他の世帯	9	0.8
不明	4	0.4

## 5. 職業 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
会社員、公務員	389	35.5
自営業	169	15.4
パート従事者	187	17.1
主婦	153	14.0
無職	150	13.7
その他	42	3.8
不明	5	0.5

## 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	801	73.2
受けていない	290	26.5
不明	4	0.4

## 7-1. 身長 (NA)

選択肢	件数	(全体)%
140cm未満	0	0.0
140～145cm未満	9	0.8
145～150cm未満	49	4.5
150～155cm未満	163	14.9
155～160cm未満	215	19.6
160～165cm未満	205	18.7
165～170cm未満	198	18.1
170～175cm未満	145	13.2
175～180cm未満	59	5.4
180～185cm未満	24	2.2
185cm以上	6	0.5
不明	22	2.0

## 7-2. 体重 (NA)

選択肢	件数	(全体)%
30kg未満	0	0.0
30～35kg未満	0	0.0
35～40kg未満	13	1.2
40～45kg未満	63	5.8
45～50kg未満	132	12.1
50～55kg未満	191	17.4
55～60kg未満	165	15.1
60～65kg未満	180	16.4
65～70kg未満	126	11.5
70～75kg未満	88	8.0
75～80kg未満	39	3.6
80～85kg未満	24	2.2
85～90kg未満	16	1.5
90kg以上	20	1.8
不明	38	3.5

## (BMI)

選択肢	件数	(全体)%
低体重	97	8.9
標準	768	70.1
肥満1度	162	14.8
肥満2度以上	30	2.7
不明	38	3.5

## 8. 健康状態 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
よい	195	17.8
まあよい	264	24.1
ふつう	509	46.5
あまりよくない	115	10.5
よくない	9	0.8
不明	3	0.3

9. 次の食品をどのくらい食べますか (SA)

ご飯・パン・めん類 などの主食	毎食	1日に1～2回
	72.9	22.6
	週4～5回	週2～3回
	2.0	1.3
	週1回以下	不明
	0.7	0.5
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
	33.2	41.6
	週4～5回	週2～3回
	15.3	7.6
	週1回以下	不明
	1.7	0.6
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
	51.0	23.8
	週2～3回	週1回以下
	20.2	4.5
	不明	
	0.5	
肉類 (鶏・豚・牛 肉、ハム・ソーセー ジなど)	毎日	週4～5回
	26.5	38.5
	週2～3回	週1回以下
	29.3	5.3
	不明	
	0.4	
魚介類 (魚・貝・ えび・いかなど)	毎日	週4～5回
	9.2	24.9
	週2～3回	週1回以下
	50.7	14.6
	不明	
	0.5	
卵	毎日	週4～5回
	17.6	26.0
	週2～3回	週1回以下
	40.5	15.5
	不明	
	0.3	

豆腐・納豆などの 大豆・豆製品	毎日	週4～5回
	19.9	27.3
	週2～3回	週1回以下
	39.3	13.3
	不明	
	0.2	
牛乳	毎日	週4～5回
	29.8	12.7
	週2～3回	週1回以下
	16.3	39.9
	不明	
	1.4	
乳製品 (ヨーグ ルト・チーズ)	毎日	週4～5回
	29.9	15.7
	週2～3回	週1回以下
	27.0	26.7
	不明	
	0.7	
果物	毎日	週4～5回
	20.1	18.3
	週2～3回	週1回以下
	33.9	27.2
	不明	
	0.5	
海草 (わかめ・の り・こんぶ・ひじき など)	毎日	週4～5回
	9.8	20.2
	週2～3回	週1回以下
	43.3	26.3
	不明	
	0.5	
小魚類 (しらす 干し・さくらえび・し しゃも・わかさぎな ど骨ごと食べられ る魚)	毎日	週4～5回
	3.1	8.3
	週2～3回	週1回以下
	33.5	54.6
	不明	
	0.5	

10. あなたの食生活には問題があると思いますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
問題があると思う	122	11.1
やや問題があると思う	433	39.5
あまり問題はないと思う	470	42.9
全く問題はないと思う	59	5.4
不明	11	1.0

11. 朝食を食べますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
毎日食べる	839	76.6
週4～6日食べる	50	4.6
週2～3日食べる	48	4.4
週1回食べる	14	1.3
ほとんど食べない	114	10.4
不明	30	2.7



## 11-1. 毎朝朝食を食べない理由 (MA)

選択肢	件数	(全体)%
食べる時間がない	62	27.4
食欲がわからない	69	30.5
朝食を食べるより寝ていたい	47	20.8
減量 (ダイエット) のため	18	8.0
朝食が用意されていない	11	4.9
以前から食べる習慣がない	50	22.1
食べたり準備することが面倒である	37	16.4
その他	23	10.2
不明	6	2.7

## 11-2. 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)%
小学生の頃から	8	3.5
中学生の頃から	15	6.6
高校生になってから	40	17.7
その他	124	54.9
不明	39	17.3

## 12. 普段、夕食は何時ごろですか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
午後 6 時以前	78	7.1
午後 6 時から午後 7 時の間	430	39.3
午後 7 時から午後 8 時の間	392	35.8
午後 8 時から午後 9 時の間	125	11.4
午後 9 時から午後 10 時の間	49	4.5
午後 10 時以降	19	1.7
不明	2	0.2

## 13. 普段、何時ごろ寝ますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
午後 8 時以前	10	0.9
午後 8 時から午後 9 時の間	35	3.2
午後 9 時から午後 10 時の間	172	15.7
午後 10 時から午後 11 時の間	325	29.7
午後 11 時から午前 0 時の間	349	31.9
午前 0 時以降	201	18.4
不明	3	0.3

## 14. 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)%
毎日食べる	56	5.1
週 4～6 回食べる	100	9.1
週 2～3 回食べる	204	18.6
週 1 回食べる	223	20.4
月に 2～3 回食べる	343	31.3
ほとんど食べない	160	14.6
不明	9	0.8

## 15. 中食・外食を利用する理由 (MA)

選択肢	件数	(全体)%
時間が節約できるから	391	35.7
経済的だから	52	4.7
おいしいから	196	17.9
無駄がないから	102	9.3
栄養のバランスがとりやすいから	36	3.3
調理方法がわからないから	19	1.7
調理をするのが面倒だから	294	26.8
家族が好むから	111	10.1
家族が買ってくるから	91	8.3
その他	213	19.5
不明	110	10.0

## 16①. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか【和食】 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
地域の飲食店	475	43.4
広域の飲食店	368	33.6
利用しない	211	19.3
不明	41	3.7

## 16②. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか【洋食】 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
地域の飲食店	345	31.5
広域の飲食店	509	46.5
利用しない	183	16.7
不明	58	5.3

## 16③. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか【中華】 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
地域の飲食店	350	32.0
広域の飲食店	447	40.8
利用しない	245	22.4
不明	53	4.8

## 16④. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか【焼肉】 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
地域の飲食店	401	36.6
広域の飲食店	223	20.4
利用しない	407	37.2
不明	64	5.8

## 16⑤. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか【寿司】 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
地域の飲食店	282	25.8
広域の飲食店	579	52.9
利用しない	186	17.0
不明	48	4.4

- 16⑥. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか【めん類】(SA)

選択肢	件数	(全体)%
地域の飲食店	534	48.8
広域の飲食店	330	30.1
利用しない	184	16.8
不明	47	4.3

- 17①. 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 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	774	70.7
いいえ	315	28.8
不明	6	0.5

- 17②. 食卓に行事食が登場することはありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	774	79.0
いいえ	315	20.5
不明	6	0.5

- 17③. 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 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	892	81.5
いいえ	176	16.1
不明	27	2.5

18. 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	829	75.7
あまり楽しくない	222	20.3
全く楽しくない	12	1.1
不明	32	2.9

- 18-1. なぜ毎日の食事が楽しくないと感じるのですか (MA)

選択肢	件数	(全体)%
1人で食べているから	84	35.9
家族と食べていても会話がな いから	50	21.4
忙しくて楽しむ余裕がないから	63	26.9
市販のものが多から	5	2.1
おいしく感じないから	11	4.7
その他	18	7.7
不明	3	1.3

19. 「食育」という言葉や意味を知っていましたか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
言葉も意味も知っていた	598	54.6
言葉は知っていたが、意味は 知らなかった	388	35.4
言葉も意味も知らなかった	95	8.7
不明	14	1.3

20. 「食育」を実践していますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
積極的にしている	63	5.8
できるだけするようにしている	457	41.7
あまりしていない	252	23.0
したいと思っているが、実際に はしていない	216	19.7
したいと思わないし、していない	33	3.0
わからない	69	6.3
不明	5	0.5

21. 「食育」に関心がありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
ある	707	64.6
ない	131	12.0
わからない	247	22.6
不明	10	0.9

22. 食品を購入する際に重視する点 (MA)

選択肢	件数	(全体)%
価格	672	61.4
好み	418	38.2
品質	539	49.2
栄養バランス	346	31.6
カロリー	168	15.3
消費期限	380	34.7
味	273	24.9
その他	39	3.6
不明	5	0.5

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)%
非常に不安	119	10.9
少し不安	586	53.5
あまり不安はない	337	30.8
不安はない	42	3.8
不明	11	1.0

24. 普段、家庭内での食の安全・安心について話す機会はありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
よく話す	101	9.2
時々話す	575	52.5
話さない	409	37.4
不明	10	0.9

## 25. 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)%
自分で調理したものを食べる	492	44.9
食中毒を防ぐ	512	46.8
食品添加物を確認する	290	26.5
低農薬・無農薬の野菜を購入する	224	20.5
自分で農作物を栽培する	220	20.1
食材は地元産や国産のものを使う	536	48.9
原産国や加工された国を確認する	628	57.4
加工食品は原材料を確認する	286	26.1
特にしていない	103	9.4
その他	13	1.2
不明	16	1.5

## 26. 富士河口湖町内で作られている農畜産物（野菜や牛乳、肉など）があることを知っていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	595	54.3
いいえ	462	42.2
不明	38	3.5

## 26-1①. 知っている農畜産物を教えてください (FA)

選択肢	件数	(全体)%
レタス	241	40.5
牛乳	206	34.6
キャベツ	160	26.9
トウモロコシ	147	24.7
キュウリ	129	21.7
野菜	107	18.0
トマト	82	13.8
ブルーベリー	62	10.4
豚肉	54	9.1
ナス	40	6.7
大根	36	6.1
インゲン	24	4.0
鹿肉	24	4.0
ブロッコリー	22	3.7
ジャガイモ	20	3.4
牛肉	16	2.7
ピーマン	14	2.4
肉	14	2.4
カボチャ	12	2.0
白菜	12	2.0
果物	11	1.8
ヨーグルト	10	1.7
卵	9	1.5
その他	159	26.7
不明	32	5.4

## 26-1②. 入手方法を教えてください (MA)

選択肢	件数	(全体)%
スーパーで購入	385	64.7
直売所で購入	287	48.2
宅配を利用	16	2.7
いただきもの	279	46.9
使ったことはない	25	4.2
その他	30	5.0
不明	8	1.3

## 27. あなたの家庭では、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 (SA)

選択肢	件数	(全体)%
7日間以上	64	5.8
4～6日分	124	11.3
2～3日分	431	39.4
1日分	94	8.6
全くしていない	280	25.6
わからない	90	8.2
不明	12	1.1

## 28. 「食品ロス」の削減のため、取り組みを行っていますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	374	34.2
いいえ	645	58.9
不明	76	6.9

## 29. 総合型地域スポーツクラブ（クラブ富士山、FLAGS など）のプログラムを利用したことがありますか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	108	9.9
いいえ	966	88.2
不明	21	1.9

## 29-1. 今後利用したいですか (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	395	40.9
いいえ	550	56.9
不明	21	2.2

## 30. 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)%
十分とれている	191	17.4
まあとれている	557	50.9
あまりとれていない	298	27.2
全くとれていない	20	1.8
わからない	23	2.1
不明	6	0.5

31. 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	725	66.2
ほとんど使わない	161	14.7
時々使う	101	9.2
よく使う	55	5.0
常に使う	45	4.1
不明	8	0.7

32. 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)%
趣味のサークル・団体	141	12.9
健康・スポーツのサークル・団体	130	11.9
学習・教養のサークル・団体	29	2.6
町内会・自治会	205	18.7
無尽	274	25.0
婦人団体	19	1.7
老人クラブ	35	3.2
宗教団体	22	2.0
商工会・同業者団体	42	3.8
参加していない	465	42.5
その他	29	2.6
不明	50	4.6

33. 今より余暇・休暇が増えた場合、何に時間を使いたいですか (MA)

選択肢	件数	(全体)%
睡眠	234	21.4
運動	423	38.6
趣味・習い事	566	51.7
旅行	607	55.4
食事	60	5.5
その他	59	5.4
不明	33	3.0

34. 喫煙でかかりやすくなる疾患はどれだと思いますか (MA)

選択肢	件数	(全体)%
肺がん	1,032	94.2
ぜんそく	563	51.4
気管支炎	705	64.4
心臓病	417	38.1
脳卒中	457	41.7
胃潰瘍	197	18.0
妊娠への影響	643	58.7
歯周病	313	28.6
不明	23	2.1

35. 一日のなかで、歯みがきはいつおこなっていますか (MA)

選択肢	件数	(全体)%
朝食前	323	29.5
朝食後	714	65.2
昼食後	370	33.8
夕食後	384	35.1
就寝前	568	51.9
決まっていない	54	4.9
その他	22	2.0
みがかないことが多い	10	0.9
不明	8	0.7

36. 食事の際、食べ物をよく噛んでいますか (ひと口 30 回以上) (SA)

選択肢	件数	(全体)%
はい	300	27.4
いいえ	786	71.8
不明	9	0.8

37. 過去 1 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	637	58.2
ない	449	41.0
不明	9	0.8

38. 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)%
使用している	468	42.7
使用していない	619	56.5
不明	8	0.7

## 4 アンケート調査票

### ■ 高校生

#### 食に関する実態と意識に関する調査（15歳～18歳）

##### 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 男 ・ 女
3. 住所  
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( )
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 あまり健康でない 4 まったく健康でない
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 肌が荒れやすい  
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。(○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. 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( )

裏面に続く⇒

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 太りすぎ 2 ちょうどよい 3 やせすぎ 4 わからない
15. 今の体型よりやせたいと思う人の気持ちとして、当てはまると思うもの全てに○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( )
16. あなたは今の体型より痩せたいと思っていますか。(○はひとつ)  
1 はい 2 いいえ

##### 食生活についてお聞きします

17. 次の質問に「はい」「いいえ」でお答えください。(項目ごとに○はひとつ)  
1 自分に適切な食事内容や量を知っている ① はい ② いいえ  
2 食事を食べ過ぎることはない ① はい ② いいえ  
3 間食や甘味飲料をとり過ぎることはない 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
18. 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
19. 上記 18. で、「2 あまり楽しくない、3 全く楽しくない」と回答した方にお聞きします。  
楽しい理由は何ですか。(○はひとつ)  
1 ひとりで食べているから 2 家族と食べていても会話がなから  
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( )
20. 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
21. 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
22. あなたはふだん朝食を食べますか。(○はひとつ)  
※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。  
1 毎日食べる ⇨ 25. へ 2 週5～6日食べる  
3 週2～4日食べる 4 ほとんど食べない  
5 菓子類(菓子パンを含む)や飲みものだけ

23. 22. で、「2 週5～6日食べる, 3 週2～4日食べる, 4 ほとんど食べない, 5 菓子類・飲みものだけ」と回答した方にお聞きします。
- ①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                  4 その他(                      )
- ②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い                      2 食べたくない  
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(                      )
24. 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(                      )
25. 学校または職場で食べる昼食は、s 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                      2 家族がつくったお弁当  
3 自分でつくったお弁当                      4 その他(                      )
26. ふだん、食事の手伝いをすることがありますか。(○はひとつ)
- ※買い物、野菜を洗う、テーブルを拭く、食器の後片付けなど
- 1 ほぼ毎日                      2 週4回以上                      3 週2～3回                      4 週1回以下
27. 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
28. ふだん、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回以下
29. 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
30. 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 月に2～3回程度                      6 ほとんどない
31. 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。(○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
32. 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 月に2～3回程度                      6 ほとんどない
33. あなたはふだん1日3回の食事のうち、何回、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしてますか。(○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  
※主食：ごはん、パン、めんなど                      主菜：肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を使ったおかず  
副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどを使ったおかず
34. 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(キャベツ・きゅうり・レタス・大根・白菜・もやし・なす・玉葱など)  
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(人参・ほうれん草などの青菜・かぼちゃ・トマト・ピーマンなど)  
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
- 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・さつま揚げ・ちくわなど)  
①毎日                      ②週4、5回                      ③週2、3回                      ④週1回以下
- 6 鶏卵  
①毎日                      ②週4、5回                      ③週2、3回                      ④週1回以下
- 7 大豆・大豆製品(豆腐・納豆・厚揚げ・油揚げ・豆乳など)  
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 海藻(わかめ・のり・こんぶ・ひじき・寒天など)  
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・煮干し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
- 13 きのこと(しいたけ・しめじ・エリンギ・きくらげなど)  
①毎日                      ②週4、5回                      ③週2、3回                      ④週1回以下
- 14 いも(じゃが芋・さつまいも・山芋・里芋・こんにやくなど)  
①毎日                      ②週4、5回                      ③週2、3回                      ④週1回以下
35. 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

裏面に続く⇒



**運動習慣・身体活動についてお聞きします**

36. 運動不足だと思いますか。(○はひとつ)

- 1 はい 2 いいえ

37. 上記36. で、「1 はい」と回答した方にお聞きします。

運動不足の理由はなんですか。(複数回答可)

- 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ない  
4 健康上の理由 5 その他( )

38. 日常生活において1日にどのくらい歩いていますか。(○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

39. 日常生活において1日にどのくらい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

40. 学校の体育の時間以外に、運動をしたり体を積極的に動かしていますか。(○はひとつ)

- 1 はい 2 いいえ

**たばこ・お酒・歯みがきについてお聞きします**

41. 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

42. たばこを吸うことで、なりやすいと思うもの全てに○をつけてください。

- 1 肺がん 2 ぜんそく 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃かいよう  
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 11 その他( )

43. 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

45. 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○をつけてください。

- 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

44. 1日の中で、歯みがきはいつおこなっていますか。当てはまる場所全てに○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

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させていただきます。**

## ■ 一般

## 富士河口湖町民の食に関する実態と意識に関する調査

町民の皆様には、日頃より町制にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。  
富士河口湖町では、現在、町民の皆様の健全な食生活の向上を目的とする「第2次食育推進計画」の策定を進めています。

このアンケートは、町内在住の20歳以上の方を対象に食生活の現状を調査し、計画づくりに役立てるためのものです。

回収したアンケート票は統計的な処理を行い、個々の回答者のご意見が明らかになることはありませんので、ご協力をお願いいたします。

平成28年 8月  
富士河口湖町長 渡辺 喜久男

## 《ご記入にあたってのお願い》

1. ご回答は、**封筒の宛名の方ご本人**がご記入ください。ただし、ご本人が何らかの理由でご記入出来ない場合は、ご家族の方がご記入ください。

2. 本アンケート票には、当てはまる番号に○印をつけるものと、具体的な内容を記述していただくものがあります。設問にしたがって、鉛筆か、黒または青のボールペンではっきりとご記入ください。

3. ご回答いただいた本アンケート票は、そのまま同封の返信用封筒に入れ、

**平成28年 8月31日(水)までに**

投函してください。

4. 本アンケートの趣旨や記入方法などについてご不明の点がございましたら、お手数ですが、下記<アンケートに関する問い合わせ先>までご連絡ください。

<アンケートに関する問い合わせ先>

富士河口湖町 健康増進課

〒401-0392 富士河口湖町船津1700

電話0555-72-6037 内線161~166

## ◆◆ご自身についてお聞きします◆◆

1. お住まいの地区を教えてください。(○は1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. 性別を教えてください。(○は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

3. 年齢を教えてください。(○は1つ)

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 20~29歳 | 2. 30~39歳 | 3. 40~49歳 |
| 4. 50~59歳 | 5. 60~64歳 | 6. 65~69歳 |
| 7. 70歳以上  |           |           |

4. あなたの家族構成を教えてください。(○は1つ)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. 一人暮らし          | 2. 夫婦のみ         |
| 3. 二世帯(親・子)       | 4. 三世帯(親・子・孫など) |
| 5. その他の世帯(具体的に: ) |                 |

5. あなたは、どのような職業についていますか(主なもの)。(○は1つ)

- |            |            |           |       |
|------------|------------|-----------|-------|
| 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。(○は1つ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 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ください。

身長 ( ) cm      体重 ( ) kg

8. あなたの現在の健康状態について教えてください。(○は1つ)

- |       |         |        |            |         |
|-------|---------|--------|------------|---------|
| 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 |
|-------|---------|--------|------------|---------|

◆◆食生活についてお聞きします◆◆

9. 次の食品をどのくらい食べますか。(項目ごとに○は1つ)

① ごはん・パン・めん類などの主食

1. 毎食 2. 1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 2. 1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)

1. 1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

10. あなたの食生活には問題があると思いますか。(○は1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

11. 朝食を食べますか。(○は1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 → 問12へ  
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

11-1. 問11で、「2. 3. 4. 5」と答えた人だけにお聞きします。

毎日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. 食欲がわからない  
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 ( )

11-2. 問11で、「2. 3. 4. 5」と答えた人だけにお聞きします。

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1つ)

1. 小学生の頃から 2. 中学生の頃から  
3. 高校生の頃から 4. その他 ( )

12. 普段、夕食は何時ごろですか。(○は1つ)

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

13. 普段、何時ごろ寝ますか。(○は1つ)

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

14. あなたは普段、中食、外食をすることがありますか。(○は1つ)

- \* 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。
- \* 外食とは、飲食店で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。

- |           |              |             |
|-----------|--------------|-------------|
| 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. 月に2～3回食べる | 6. ほとんど食べない |

15. 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. 栄養の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 ( )     |                    |           |

16. 普段、外食でどのような飲食店を利用しますか。(項目ごとに○は1つ)

- \* 地域の飲食店とは、主に地元で展開している店とします。
- \* 広域の飲食店とは、フランチャイズを含む主にチェーン展開している店とします。

① 和食

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 地域の飲食店 | 2. 広域の飲食店 | 3. 利用しない |
|-----------|-----------|----------|

② 洋食

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 地域の飲食店 | 2. 広域の飲食店 | 3. 利用しない |
|-----------|-----------|----------|

③ 中華

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 地域の飲食店 | 2. 広域の飲食店 | 3. 利用しない |
|-----------|-----------|----------|

④ 焼肉

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 地域の飲食店 | 2. 広域の飲食店 | 3. 利用しない |
|-----------|-----------|----------|

⑤ 寿司

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 地域の飲食店 | 2. 広域の飲食店 | 3. 利用しない |
|-----------|-----------|----------|

⑥ めん類

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 地域の飲食店 | 2. 広域の飲食店 | 3. 利用しない |
|-----------|-----------|----------|

17. 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。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 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はありますか。(○は1つ)

- \* 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。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

18. 毎日の家庭の食事は楽しいですか。(○は1つ)

- |        |        |             |            |
|--------|--------|-------------|------------|
| 1. 楽しい | 問 19 へ | 2. あまり楽しくない | 3. 全く楽しくない |
|--------|--------|-------------|------------|

18-1. 問 18 で、「2. 3」と答えた人だけにお聞きします。

なぜ毎日の家庭の食事が楽しくないと感じるのですか。(○は1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. 市販のものが多から       |
| 5. おいしく感じないから     | 6. その他 ( )         |

19. あなたは、「食育」という言葉や意味を知っていましたか。(○は1つ)

- \* 「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です。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をいいます。

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた  | 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった |                        |

20. あなたは、「食育」を実践していますか。(○は1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1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はどれですか。(〇は3つまで)

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。(〇は1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. 普段、家庭内で食の安全・安心について話す機会がありますか。(〇は1つ)

1. よく話す	2. 時々話す	3. 話さない
---------	---------	---------

25. 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。(〇はいくつでも)

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 ( )	

26. 富士河口湖町内でつくられている農畜産物(野菜や牛乳、肉など)があることを知っていますか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ → 問 27 へ
-------	-----------------

26-1. 問 26 で、「1. はい」と答えた人だけにお聞きます。

①知っている農畜産物を教えてください。(自由記述)

農畜産物名 ( )
-----------

②入手方法を教えてください。(〇はいくつでも)

1. スーパーで購入	2. 直売所で購入
3. 宅配を利用	4. いただきもの
5. 使ったことはない	
6. その他 ( )	

27. 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。(〇は1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			

28. あなたは、「食品ロス」の削減のため、何か取り組みを行っていますか。(〇は1つ)

\* 「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

1. はい	2. いいえ → 問 29 へ
-------	-----------------

28-1. 問 28 で、「1. はい」と答えた人だけにお聞きます。

どのような取り組みを行っていますか。(自由記述)

取り組み内容 ( )
------------

◆◆運動についてお聞きます◆◆

29. 総合型地域スポーツクラブ(クラブ富士山、FLAGS など)のプログラムを利用したことがありますか。

\* 総合型地域スポーツクラブとは、子どもから高齢者までさまざまな運動を体験できるクラブです。

1. はい → 問 30 へ	2. いいえ
----------------	--------

29-1. 問 29 で、「2. いいえ」と答えた人だけにお聞きます。今後利用したいですか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

◆◆心の健康についてお聞きます◆◆

30. 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。(〇は1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		

31. 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。

(〇は1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		

32. あなたが、現在参加している団体や組織がありますか。(〇はいくつでも)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 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. 参加していない        |
| 11. その他 ( )      |                    |

33. 今より余暇・休暇が増えた場合、何に時間を使いたいですか。(〇はいくつでも)

- |       |       |            |
|-------|-------|------------|
| 1. 睡眠 | 2. 運動 | 3. 趣味・習い事  |
| 4. 旅行 | 5. 食事 | 6. その他 ( ) |

◆◆喫煙についてお聞きします◆◆

34. 喫煙でかかりやすくなる疾患はどれだと思いますか。(〇はいくつでも)

- |        |         |           |        |
|--------|---------|-----------|--------|
| 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 |

◆◆歯の健康についてお聞きします◆◆

35. 1日のなかで、歯みがきはいつおこなっていますか。(〇はいくつでも)

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

36. 食事の際、食べ物をよく噛んでいますか(ひと口30回以上)。(〇は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

37. 過去1年間に歯科検診を受けたことがありますか。(〇は1つ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

38. 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。(〇は1つ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 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。

このアンケート結果を食育推進計画作成に活用いたします。



5 平成28年度 食育ポスター入選作品 (敬称略にて表示しています)

◆ 最優秀 ◆

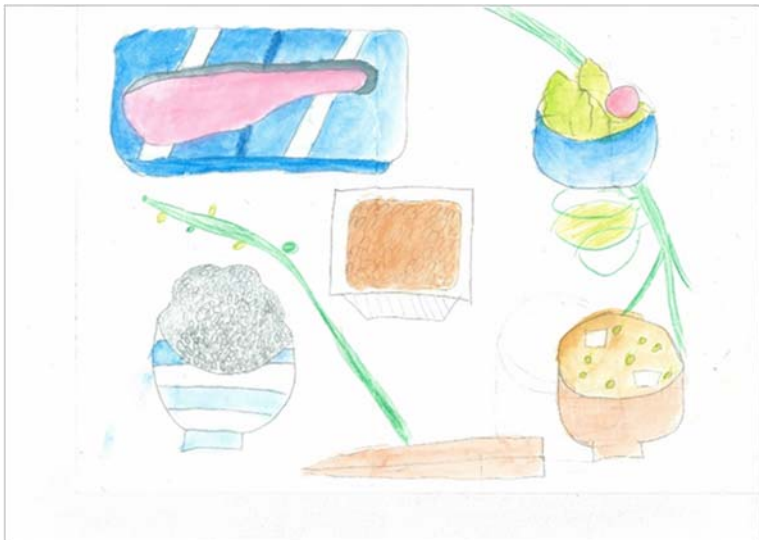


船津小学校 5年 渡辺 希

◆ 優 秀 ◆



小立小学校 5年 君塚 星河



大石小学校 5年 梶原 星来



大石小学校 5年 霜村 陸乃心

◆ 入 選 ◆



船津小学校 5年 井出 結子



船津小学校 6年 渡辺 寿梨矢



小立小学校 5年 渡邊 隼弥



◆ 入 選 ◆



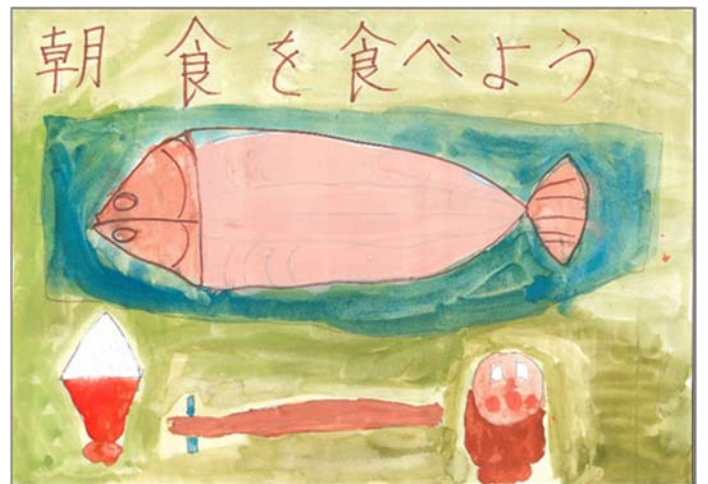
大石小学校 5年 澤田 稜大



勝山小学校 5年 倉澤 伸太郎



西浜小学校 5年 松本 皐暉



西浜小学校 5年 藤森 心唯