

## 2023年度第2回町田市食育推進計画策定及び推進委員会 次第

日 時：2024年2月9日（金）

13時30分～15時30分

会 場：町田市保健所中町庁舎1階 講堂

### 1 開 会

### 2 報 告

(1) 町田市保健所運営協議会の報告について

(2) 町田市食育推進計画報告書の作成について

(3) 委員会の名称変更について

(4) 南多摩保健医療圏地域保健医療福祉フォーラムにおける発表について

(5) 「ガチ1分クッキング with ラブベジ®」の発行について

### 3 議 事 「(仮称) まちだ健康づくり推進プラン24-31」の推進について

### 4 事務連絡

### 5 閉 会

#### 【資 料】

資料1 町田市食育推進計画報告書の作成について

資料2 町田市食育推進計画報告書（案）

資料3 南多摩保健医療圏地域保健医療福祉フォーラム発表資料

資料4 ガチ1分クッキング with ラブベジ®

資料5 (仮称) まちだ健康づくり推進プラン24-31（案）

第2次町田市食育推進計画

町田市食育推進計画策定及び推進委員会名簿

## 町田市食育推進計画報告書の作成について

2013年に「町田市食育推進計画」を策定し、関係機関や庁内各課と連携しつつ、まちだの食の「わ」を育んできました。町田市における10年間の食育を本報告書へまとめます。

### 1 目的

市内の様々な団体が取り組んできた食育をまとめ、市民や関係団体へ発信します。それによって、市民の食育への関心が高まること、多様な食育実施主体が手を取り合って連携することを目指しています。

### 2 発行概要

- (1) 時期 2024年3月
- (2) 方法 町田市ホームページでの公開

### 3 掲載内容

- (1) 町田市食育推進計画の概要  
計画の位置づけや体系図をまとめています。

- (2) 評価指標の達成状況

第2次町田市食育推進計画における結果を主として、10年間の目標指標の推移をまとめています。

- (3) 視点別の取組実績（活動報告） ※2024年度以降も更新・発行予定  
これまでに行われてきた様々な食育を計画における視点毎にまとめています。

- (4) まとめ

10年間の成果と、取組で見えてきた課題をまとめています。

<総括>

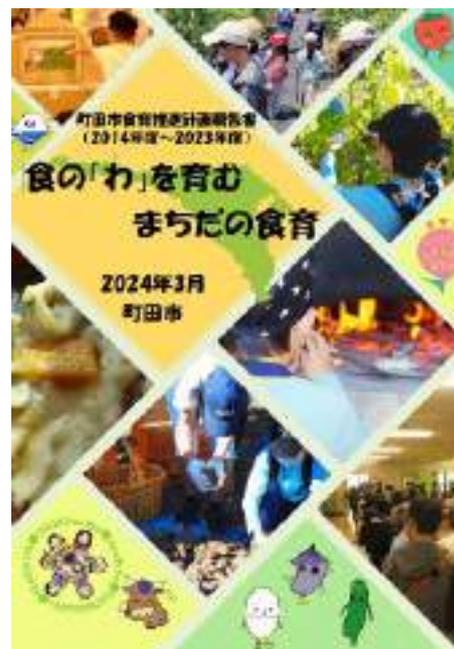
- 【視点1】食に関わる関係機関・団体、行政が連携して、望ましい食生活の実践に向けて取り組みました。無関心層を中心とした個人の行動改善が課題です。
- 【視点2】市民に対する食の安全情報に関する広報紙の発行が目標を上回っています。
- 【視点3】ボランティアが地域における普及啓発に取り組んでいます。単身世帯の増加や市民の生活スタイルの多様化などに寄り添った普及啓発が必要です。
- 【視点4】町田産農産物を使用した「まちだすいとん」や「まち☆ベジ給食」によって成果を上げています。
- 【視点5】関係機関・団体、行政等とのネットワークを構築して、食育を推進しました。

- (5) 資料

食育に関わる町田市の特徴やデータを掲載しています。  
関係機関が食育に取り組む際の根拠資料として、ご活用ください。

<内容>

- ・町田市の基本データ：人口、産業の背景、市民の健康状況等
- ・町田市民の保健医療意識調査結果：食育への関心度、野菜の摂取状況等



(案)

町田市食育推進計画報告書  
(2014年度～2023年度)



# 食の「わ」を育む まちだの食育

2024年3月  
町田市

食育で



## はじめに

町田市では、2013年12月に「町田市食育推進計画」、2019年3月に「第2次町田市食育推進計画」を策定しました。

2024年4月からは、「健康づくり」「食育」「自殺対策」の3つの計画を「まちだ健康づくり推進プラン24-31」として統合し、食育を推進していきます。

本報告書は、2014年度から2023年度までに、市内で行われてきた食育を報告するために作成しました。この10年間、食に関する社会問題や健康課題を踏まえ、「食のわで育むまちだの未来～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりがもてるまち～」をめざす姿として、食育の推進に取り組んできました。

今なお、食を取り巻く社会環境は大きく変化しており、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。2020年1月から流行した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、食育にも大きな影響を及ぼし、共食が難しい状況やイベントの中止が迫られました。

本報告書には、社会環境の変化に対応しながら実施してきた食育を5つの視点に分けて掲載しています。本報告書をご覧くださいことで、市民の皆様の食育への関心が高まること、多様な食育実施主体が手を取り合い、さらに連携が深まることを目指しています。

計画策定、及びその推進には、「町田市食育推進計画策定及び推進委員会」を始めとする関係団体の皆様に、多大なるご協力をいただきました。この場を借りて、感謝申し上げます。

2024年度以降は、「まちだ健康づくり推進プラン24-31」において、「健康づくり」「食育」「自殺対策」3つの分野を横断した包括的サービスにつながる食育を推進していきます。今後も町田市の食育推進にご理解、ご協力をお願い申し上げます。

## 目 次

1	町田市食育推進計画の概要	1
	(1) 町田市食育推進計画の位置づけ	1
	(2) 町田市食育推進計画の体系（2014年度～2023年度）	2
2	評価指標の達成状況（第2次町田市食育推進計画）	3
	(1) 評価の方法	3
	(2) 達成状況	3
3	視点別の取組実績（活動報告）	5
	(1) 視点1 健康と食生活	5
	(2) 視点2 食の安全	9
	(3) 視点3 共食・食文化	11
	(4) 視点4 地産地消	14
	(5) 視点5 食環境	16
4	まとめ	19
5	これからの食育推進	21
資料		26
	1 町田市の基本データ	26
	(1) 町田市の特徴	26
	(2) 健康状況	28
	(3) 食に関わる環境	40
	2 町田市民の保健医療意識調査の結果概要	44
	(1) 調査の概要	44
	(2) 結果（概要）	45
	3 用語解説	62

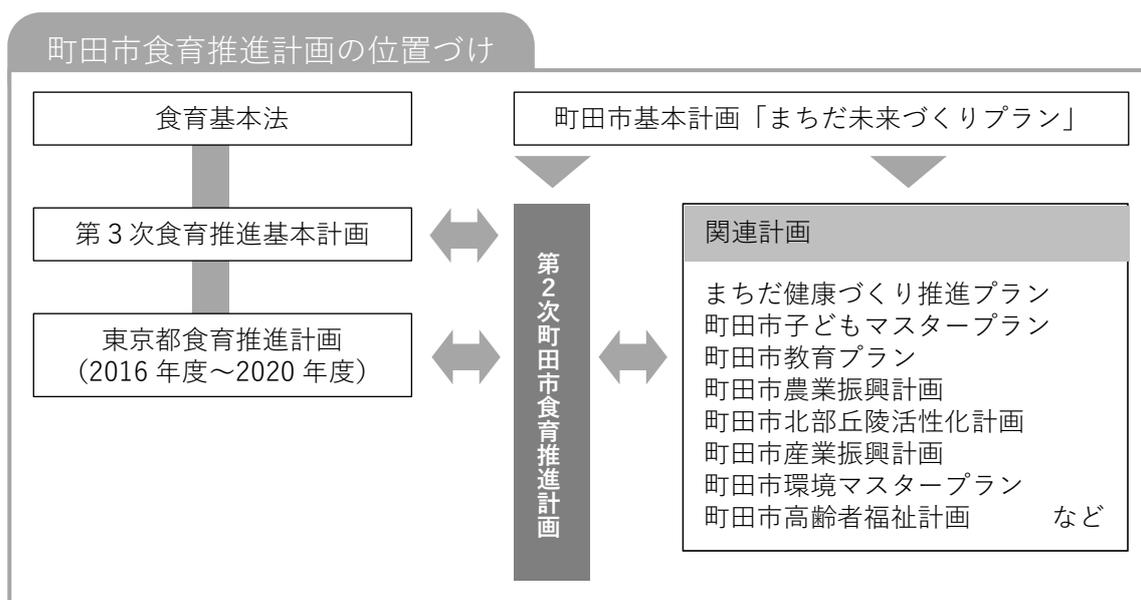
# 1 町田市食育推進計画の概要

## (1) 町田市食育推進計画の位置づけ

町田市食育推進計画は、食育基本法第 18 条で規定する市町村食育推進計画に位置づけています。

町田市の基本計画である「まちだ未来づくりプラン」を上位計画として、「まちだ健康づくり推進プラン」等、食育に関連する各計画との整合性を図ります。

### <町田市食育推進計画の位置づけ体系図>



### <計画期間>

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
町田市	町田市基本計画「まちだ未来づくりプラン」										まちだ未来づくりビジョン 2040			
	第4次まちだ健康づくり推進プラン					まちだ健康づくり推進プラン					まちだ健康づくり推進プラン 24-31			
	町田市食育推進計画							第2次町田市食育推進計画						
都	東京都食育推進計画 (一部改正)				東京都食育推進計画 (2016年度～2020年度)				東京都食育推進計画 (2021年度～2025年度)					
国	第2次食育推進基本計画				第3次食育推進基本計画				第4次食育推進基本計画					

## (2) 町田市食育推進計画の体系(2014 年度～2023 年度)

町田市の食育のめざす姿

# 食の「わ」で育むまちだの未来

～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち～

基本目標	計画推進の視点	推進の方向性
基本目標1 安全で望ましい食生活をおくる	視点1 健康と食生活	・栄養バランスに配慮した望ましい食生活の推進 ・口腔の健康の推進
	視点2 食の安全	・食中毒等の予防 ・食品表示や食の安全に関する知識と理解
基本目標2 食を通じて家族や地域とつながる	視点3 共食・食文化	・共食の推進や食事マナーの習得 ・食文化の伝承
	視点4 地産地消	・町田産農産物の利用促進 ・農業交流・体験の実施
基本目標3 地域の恵みに感謝して食をたのしむ	視点5 食環境	・食に関する環境の整備 ・食育推進ネットワークの強化

## 2 評価指標の達成状況（第2次町田市食育推進計画）

### (1) 評価の方法

本計画で設定した目標指標について、目標値に対する結果を、A～D に区分して評価しました。

評価区分	基準
A	達成
B	改善傾向
C	変化なし
D	悪化
—	評価不能(※)

(※) 新型コロナウイルス感染症の影響等で事業実施が全てあるいは一部できなかった、または実施方法を変更した場合。事業自体が計画期間内に廃止になった場合等。

### (2) 達成状況

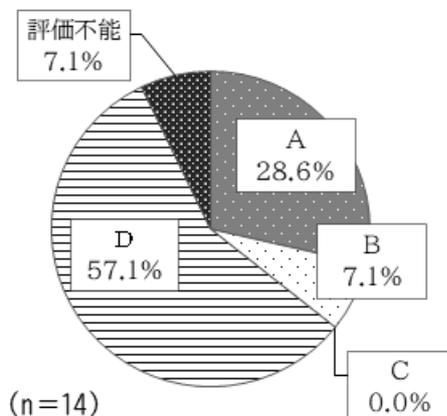
#### ①達成状況(概要)

第2次町田市食育推進計画は、基本目標1「安全で望ましい食生活をおくる」、基本目標2「食を通じて家族や地域とつながる」、基本目標3「地域の恵みに感謝して食をたのしむ」を目標とし、食育のめざす姿「食の『わ』で育むまちだの未来～感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち～」のために、市民の食育を推進してきました。

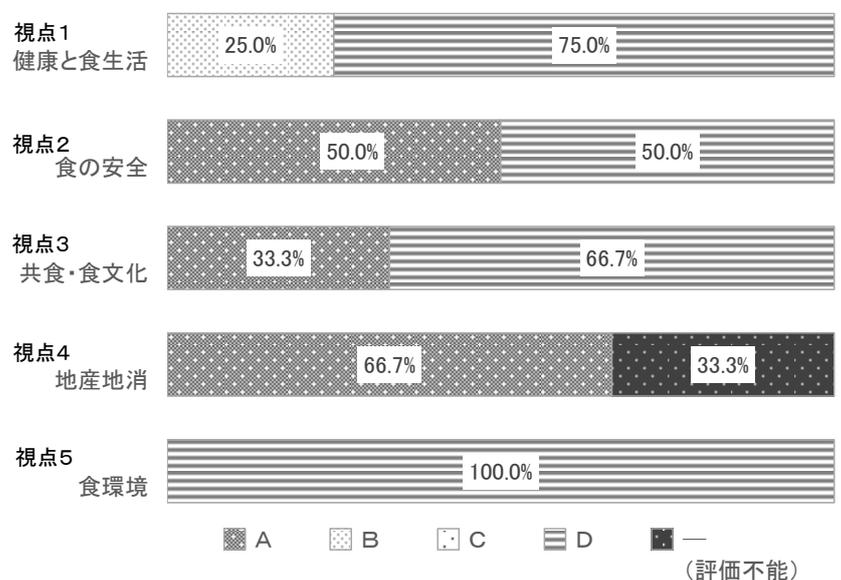
評価を行った全14項目で見ると、28.6%が「A」で約3割が「達成した」となっています。

一方、57.1%が「D」で、食生活や食環境に関連する指標が悪化している傾向です。

【施策の達成状況(全体)】



【施策の達成状況(目標別)】



## ②結果詳細

	指標	第1次 初期値 (2012年度)	第1次 結果 (2017年度)	第2次 結果	第2次 目標値	評価
<b>視点1 健康と食生活</b>						
1	ふだんの食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人の割合	46.1%	55.6%	47.5%	65.0%	D
2	1日の野菜摂取量(平均値)	250g	265g	233g	350g	D
3	朝食を欠食する人の割合(20代)	-	17.9%	18.8%	15.0%	D
4	ゆっくりよく噛んで食べている人の割合	-	46.0%	48.0%	50.0%	B
<b>視点2 食の安全</b>						
5	食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」を知っていて実践している割合	37.2%	38.9%	31.5%	45.0%	D
6	市民に対する食の安全情報に関する広報紙の発行部数(延べ)	-	9,000部	65,500部	60,000部	A
<b>視点3 共食・食文化</b>						
7	朝食又は夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の割合(成人)	-	88.4%	80.7%	増加	D
8	朝食又は夕食を誰かと一緒に食べる「共食」の割合(子ども)	-	98.7%	98.6%	増加	D
9	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている割合	-	-	64.4%	50.0%	A
<b>視点4 地産地消</b>						
10	「まちだすいとん」の延べ提供数	-	2,192食	28,936食	20,000食	A
11	まち☆ベジ給食の実施回数	-	年1回	年2回	年2回	A
12	小学校給食における地場野菜使用量(上位10品目)	-	7% 重量ベース	14.1% 重量ベース	15% 重量ベース	B
<b>視点5 食環境</b>						
13	スーパー等の事業者と連携した食に関する啓発活動数(年間)	-	10件	7件	15件	D
14	特定給食施設等巡回指導数(年間)	-	41件	8件	60件	D

※第1次計画と第2次計画において、指標が異なる項目が複数あることから、第1次計画については、第2次計画と共通している指標のみを表記しています。

### 3 視点別の取組実績（活動報告）

#### (1) 視点1 健康と食生活

##### ①食育講演会

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	食に関する専門家からの講演により、食育に関する理解を深めて、実践につながることを目的としています。
実施報告	<p>食に関する専門家をお呼びして、講演会を開催しています。望ましい食生活の習慣化や食文化の伝承につながる、幅広いテーマで実施してきました。</p> <p>&lt;テーマ・講師&gt; ※講師の所属・肩書は開催当時のもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>「お弁当の世界～簡単にできちゃう！ バランス弁当のコツと最新お弁当箱の紹介～」</b> 料理家・弁当コンサルタント 野上 優佳子 氏</li> <li>・<b>「レシピの女王が教える！簡単、おしゃれな幸せごはん」</b> 料理家・管理栄養士 成澤 文子 氏</li> <li>・<b>「世界に誇る女性クライマーに聞く！ ～スポーツ選手の食事とメンタルケア～」</b> プロクライマー 尾川 とも子 氏</li> <li>・<b>「冷凍王子直伝！『時短』『食品ロス』のためのフリージング術」</b> 冷凍生活アドバイザー 西川 剛史 氏</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>「まだ知られていない魅力満載！カレーライスがもっと美味しくなる秘密 ～町田産野菜を取り入れて！～」</b> 元NHKアナウンサー 内藤 裕子 氏</li> <li>・<b>「つながる『わ』食～農家料理店主からやさしいレシピのプレゼント～」</b> 農家料理高宮 野村 徹也 氏</li> <li>・<b>「簡単おいしい『3STEP レシピ』 ～手軽に美味しく、もっと野菜を食べよう！～」</b> 料理研究家 ヤミー 氏</li> </ul> 

## ②離乳食講習会

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	乳児の栄養や食生活について正しい知識を伝え、乳児の健康増進を図ります。 また、子育て支援の一環として、保護者の不安解消及び情報交換の場としても位置づけています。
実施報告	<p>赤ちゃんの食事は、母乳やミルクから、離乳食、幼児食、大人と同じ食事へとステップアップしていきます。</p> <p>離乳食講習会では、離乳食をいつ、どのような食事から始めればよいのか、管理栄養士が解説します。講話に加えて、実際に離乳食を試食することもできます。</p> <p>講習会に参加いただいた方からは「不安や悩みを解決できた」との声を多数いただいています。</p>
	 

## ③まち☆ベジ、もり☆もり！大作戦

取組団体・企業名	町田市教育委員会学校教育部保健給食課
目的	市内の小学生が野菜について楽しく学び、野菜を摂取することの良さを理解した上で、食生活の中で野菜摂取量を増やしていくことを目的としています。
実施報告	<p>カゴメ株式会社が提供する野菜摂取量推定機「ベジチェック®」を活用した食育授業を実施しました。</p> <p>生徒が食べている野菜の量を数値で見える化し、栄養教諭や学校栄養士、担任教諭が野菜摂取の必要性、野菜の栄養及び野菜の上手な摂り方などを指導することで、野菜の摂取量増加を目指しました。ベジチェックでの測定は、食育授業前と授業から1ヶ月後に行います。（学校によって、時期や回数が異なる）</p> <p>鶴川第三小学校では、4年生、5年生に実施し、約7割の児童でベジチェックの測定値の向上が認められました。</p> <p>また、児童に対して実施したアンケート調査では、9割以上の児童が、食育授業後に意識して野菜を食べるようになったと回答し、保護者に対するアンケートでも、約6割の家庭で児童から野菜摂取の要望があったとの結果が得られました。</p>
	 

## ④朝食レシピコンテスト(小学校・中学校)

取組団体・企業名	町田市教育委員会学校教育部指導課・JA 町田市
目的	児童・生徒がコンテストに応募する作品を考える中で、「自分で料理することの楽しさ」や「食生活の大切さ」を改めて学び、食について興味をもてるようにすることを目的としています。
実施報告	<p>2020 年度から夏休みの課題として実施しています。小学校は「パワーチャージ！元気になる野菜を使った朝の一皿」、中学校は「パワーチャージ！元気がでる野菜を使った朝ごはん」というテーマで、実施しました。小学校は一品、中学校では一食分の朝食メニューを募集し、審査を行いました。児童・生徒が町田で採れる旬の野菜を活用したレシピを考えるため、地産地消など教科書で学んだことを活かすきっかけになっています。</p> <p>受賞作品は小学校・中学校の給食で提供しました。cookpad「簡単！★町田市の給食」ではレシピを紹介しています。</p> <p>また、2022年度は町田市役所2階の食堂（※2023年3月閉店）で、受賞したレシピの一部を日にち限定で販売するなど、小中学校の外でも幅広く周知を行っています。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div>

## ⑤Eトレ～食べて元気になるトレーニング～

取組団体・企業名	町田市いきいき生活部高齢者支援課
目的	高齢者の低栄養の予防・改善について市民自ら実践できる力をつけることを目的としています。
実施報告	<p>Eトレの名称は「毎日（Everyday）、楽しく（Enjoy）、食べる（Eat）」のそれぞれの英語の頭文字「E」と、食べるの英語「Eat」の音の響きとも掛け合わせました。栄養不足にならないために毎日食べたい「10の食品群」のうち、1群を1点と数えて、毎日7点以上を食べることを目標としてフレイル予防に取り組むもので、町田市オリジナルの栄養トレーニングです。</p> <p>「色々食べて、多様な栄養素を摂取する」ことが、低栄養や体力低下を防ぎ、フレイル予防につながります。</p> <p>地域の自主グループ活動でも取り入れやすいよう、動画も作成しました。「EトレDVD」や「Eトレ読本」を活用して、市内各地域で自主的な取組が行われています。</p>



## ⑥まちだ お口を元気にするトレーニング

取組団体・企業名	町田市いきいき生活部高齢者支援課、町田市保健所保健予防課
目的	高齢者の口腔機能の低下予防等について、市民自らが実践できる力をつけることを目的としています。
実施報告	<p>町田市歯科医師会監修のもと、オーラルフレイル予防を目的とした動画「まちだ お口を元気にするトレーニング ロトレ（くちとれ）」を作成しました。</p> <p>この動画では、歯科衛生士がオーラルフレイルとお口のトレーニング方法について分かりやすく説明しています。地域介護予防自主グループへのDVD配布（2022年度末時点108グループに配布）を行っているほか、町田市公式YouTubeチャンネルでも公開しています。ロトレを毎日続けて、元気なお口を維持しましょう！</p>



## (2) 視点2 食の安全

### ① 食べものミミより情報

取組団体・企業名	町田市保健所生活衛生課
目的	市民が安全な食生活を送るための情報を正しく理解し、食に対する安心感を得られることを目的としています。
実施報告	<p>食中毒を予防するために、季節ごとの注意点を掲載しています。市内公共施設での配布（年 14,000 部）に加えて、市ホームページでも公開しています。</p> <p>季節によって発生しやすい食中毒の話や防ぐためのポイントをイラスト付きで分かりやすく紹介しています。</p> <p><b>&lt;食中毒予防の三原則&gt;</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>つけない</b> ＝洗う、分ける</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>増やさない</b> ＝低温で保存する</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>やっつける</b> ＝加熱処理</p> </div> </div> <p>出典：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」</p>

### ② アレルギー教室

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	食物アレルギーの正しい知識の普及と情報提供を図ること、保護者の不安を和らげることを目的としています。
実施報告	<p>年に1度、アレルギー専門医を招いて講習会を実施しています。食物アレルギーの基礎知識から素朴な疑問まで、解説していただきます。</p> <p>市民や市内給食施設職員がアレルギーの有無に関わらず参加できる講習会です。</p> <p>食物アレルギーを持っている方も持っていない方も、安心して食事ができる環境を作るために引き続き開催します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

### ③食品衛生街頭相談

取組団体・企業名	町田食品衛生協会、町田市保健所生活衛生課
目的	市民が食中毒予防や食品衛生に関する正しい知識を得ることを目的としています。
実施報告	<p>市内で行われるイベント等に合わせて、街頭相談所を開設しました。2023年度には、食中毒に関するパネル展示と、訪れた市民（300人）に食品衛生クイズを実施しました。回答者にクイズの解説をしながら食品衛生のパンフレットと粗品を手渡し、家庭でできる衛生管理を呼び掛けました。</p> 

### ④手洗いチェッカーの貸し出し

取組団体・企業名	町田市保健所生活衛生課
目的	食中毒や感染症の予防対策として、正しい手洗い方法を伝えることを目的としています。
実施報告	<p>食中毒や感染症を起こす細菌やウイルスは、目に見えません。細菌やウイルスを減らす手洗いがきちんとできているか、「手洗いチェッカー」でチェックできます。</p> <p>手洗いチェッカーは、蛍光ローションを用いて手洗いをを行い、紫外線ランプを照射して洗い残しを確認するものです。保育園や学校等の市内施設に貸し出しています。</p>  <p style="text-align: center;">〈手洗いチェッカー〉</p>

### (3) 視点3 共食・食文化

#### ①町田市食育ボランティアによる食育活動

取組団体・企業名	町田市食育ボランティア、町田市保健所保健予防課
目的	食を通じた地域交流により、家族や友人と一緒に食事をする大切さなどの普及啓発を図ることを目的としています。
実施報告	<p>町田市食育ボランティアは、養成講座を修了し登録した方々です。まちだすいとんの調理実習や食文化（和食）・マナーに関するクイズ・ゲーム、紙芝居の読み聞かせ等、子どもから大人まで楽しめる幅広い活動を行っています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 100px;">＜紙芝居の読み聞かせ＞</span> <span>＜みそ作り＞</span> </p>

#### ②地域の子どもたちとつながる子ども体験塾

取組団体・企業名	東京家政学院大学 現代生活学部 食物学科
目的	大学の近くに住んでいる子どもやその家族とつながり、共に活動することを目的としています。
実施報告	<p>2022 年度は、「野菜をまなんでおいしく食べよう」をテーマに開催しました。野菜について子どもたちと学び、「いももち」の調理実習・会食を行いました。</p> <p>2023 年度は、小学生を対象に「KVA 料理教室」※を開催しました。全 5 回から成る教室の中で、「小学生 1 日の食事」「朝食」「睡眠」「おやつ」「食事マナー」等の食育を行った後に、調理実習を行いました。参加した小学生の保護者からは、「『家でも、もらったレシピで作る』と子どもが張り切っている」等の声をいただきました。</p> <p>企画した学生からは、「小学生を対象とした料理教室は不安も多く、準備も大変だったが、楽しそうに料理をする姿や、一生懸命に包丁やフライパンを使う姿にやりがいを感じた。参加者の食生活や料理技術の基盤になったら嬉しい」という感想が聞かれました。参加者だけでなく、学生自身が良い経験を積み、多くのことを学びました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>※KVA とは、東京家政学院大学建学の精神である、知識の啓発 (Knowledge)・徳性の涵養 (Virtue)・技術の錬磨 (Art) の頭文字をとったものです。</p>

### ③保育園における食育活動

取組団体・企業名	井の花保育園
目的	園児の心身の健全な発育のため、食育を行っています。日本の食文化について学ぶとともに、正しい食べ方を知ることを目的としています。
実施報告	<p>食事は、栄養的なことだけでなく精神的な面からもとても重要です。特に、乳幼児の食事はその基盤を作るものなので、食育を保育の中に取り入れています。</p> <p><u>鮭の解体ショー</u> 板前さんにお越しいただき、鮭の解体ショーを行いました。鮭の大きさに子どもたちは歓声を上げていました。解体した鮭は、ちゃんちゃん焼きにして、みんなでおいしくいただきました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><u>クッキング</u> クッキーやのり巻き、ふりかけづくりなど、実際の給食に出すものを子どもたちに作ってもらいました。自ら食材に触れることにより、食事に対して積極的になり、好き嫌いの克服に繋がりました。</p> <p><u>農業体験</u> 田植えや野菜作りを行いました。成長の過程を知ってもらうことで、食卓に並ぶ食材について考える場を作りました。</p>

## ④幼稚園における食育活動

取組団体・企業名	正和幼稚園
目的	<p>食べることの楽しさや喜びを感じながら、前向きに生きる力を身につけることを目的としています。</p>
実施報告	<p>「食育」というと野菜を収穫して食べるような非日常のイベントをイメージされる方も多いと思います。園での食育は、あくまでも日常が中心です。「食べることは生きること」として、日々の暮らしの中で食と向き合う機会を作ります。</p> <p><u>ピザ作り</u>          5歳児がピザ窯を使って、ピザ作りを行いました。子どもたちはピザ生地にもこだわって、熱心に作り方を調べていました。「パリパリは薄力粉、モチモチは強力粉」、「イースト菌を使った生地にする」と、思い思いのレシピで生地を作りました。          焼きあがると「おいしい!」「もちもちしてる」と溢れる笑顔で、ピザを頬張っていました。</p>  <p><u>おさかなのじかん</u>          魚を目の前でさばいて、魚の特徴や骨の形を観察します。魚の名前や特徴を知り、命をいただくことを考えています。          園児は魚や海の生き物への興味が深まっており、給食における魚の残食量が減ってきています。</p> 

## (4) 視点4 地産地消

### ①キラリ☆まちだ祭(農業祭)

取組団体・企業名	キラリ☆まちだ祭実行委員会、町田市農業祭実行委員会
目的	農業者の生産意欲と、環境に配慮した生産技術の向上を目指すとともに、市民と農業者との交流により都市農業への理解を深め、地産地消の促進を図ることを目的としています。
実施報告	<p>市民の皆様には町田産農産物「まち☆ベジ」の魅力を伝え、農業への関心と理解を深めてもらうためのお祭りです。野菜・植木等の品質を競い合う「品評会」や、農業生産者による農産物の直売を行ったほか、まち☆ベジを使った飲食メニューも販売しました。毎年名物の「野菜宝舟」「野菜神輿」や花で作った「まち☆ベジ」マークの展示など、町田産農産物を「見て」、「買って」、「味わう」ことができるイベントで、毎年賑わっています。</p> 

### ②まち☆ベジ給食

取組団体・企業名	町田市教育委員会学校教育部保健給食課
目的	地場農産物の利用促進を目的としています。
実施報告	<p>市内小学校全校（42校）で、町田産農産物「まち☆ベジ」を使用した給食を提供しました。</p> <p>7月には、児童から大人気の「まち☆ベジ夏野菜カレー」を提供しました。12月には、「まち☆ベジ味噌汁」や「まち☆ベジすいとん」、「まち☆ベジ野菜の浅漬け」など各校、創意工夫した給食を提供しています。</p> <p>まち☆ベジ給食を通して、安全・安心で新鮮な地場野菜の良さを伝え、生産者の存在を身近に感じてもらえたと思います。</p> 

### ③まちだすいとん

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	野菜摂取量の増加、町田産農産物の普及啓発、町田の地域の味の継承を目的としています。
実施報告	<p>市内の農家さんが昔から食べていたすいとんを、保健所と地域活動栄養士会の栄養士が「まちだすいとん」として、レシピにおこしました。市内の一部地域では、昔から小麦を栽培しているため、それを使用したすいとんが食べられてきました。</p> <p>町田市食育ボランティアによる普及や、学校給食等における提供によって、2022年度末には累計提供数が3万食を突破しました。多くの市民に愛されている地域の味です。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p><b>まちだすいとんの特徴</b></p> <p>①季節の町田産野菜を使用します。 ただし、ごぼうは味が強いいため使用しません。</p> <p>②長ネギの緑色の部分まで無駄なく使い、よく炒めます。</p> <p>③すいとんは、中力粉（地粉）を使い、よくこねて、薄く引っ張ってちぎった平たい形をしています。</p> <p>※町田市内で栽培されている地粉が中力粉のため、中力粉を使用します。</p> </div> 

### ④食に関する体験ツアー

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	町田市内の食や農業生産者とふれる機会を増やし、食に対する感謝の心を育むことを目的としています。
実施報告	<p>みどり豊かな自然や商業都市という町田市の地域特性を感じつつ、食や農業生産者に触れる機会を作りました。食べ物が私たちの目の前に届くまでにどのような過程を経ているのか、生産者から話を聞き、作業を体験することで、食に対する感謝の心を育みます。</p> <p>2023年度には、相原ブルーベリー農園で収穫体験を行いました。丁寧に育てられたブルーベリーを収穫し、一粒一粒に詰まった農家の愛情や苦労を学びました。</p> 

## (5) 視点5 食環境

### ①SNS(まちだの食のわ)

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	市民（特に若い世代）が食に関する情報を知り、望ましい食生活の実践につながることを目的としています。
実施報告	<p>若い世代に向けて、市内で行われている食育や食に関するイベント情報を発信するため、2020年度に開設しました。</p> <p>簡単に作れるレシピや、町田産農作物「まち☆ベジ」の紹介なども行っています。</p> <div data-bbox="488 636 1426 882" style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="577 927 884 1570" style="text-align: center;"> <p>【Instagram】</p>  </div> <div data-bbox="1037 927 1318 1570" style="text-align: center;"> <p>【X (旧: Twitter)】</p>  </div> </div>

## ②デジタルサイネージによる普及啓発

取組団体・企業名	町田市保健所保健予防課
目的	日常生活でよく目にする場所で食育や生活習慣病予防に関する普及啓発を行い、健康や食生活に無関心な人が興味を持つきっかけを作ることを目的としています。
実施報告	<p>毎年6月の食育月間や、9月の食生活改善普及運動月間に合わせて、食や健康に関する普及啓発を行っています。</p> <p>町田マルイ・町田モディや東急リハビリ株式会社町田センター内コミュニティプレイスといった町田駅から近く通行人の多い場所や、公共交通機関の車内など、通勤・通学や日常生活において目に入りやすい場所で動画の掲出などを行っています。</p> <p>また、町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアやASVパスカドーラ町田と連携し、ホームゲームにおいて普及啓発を行いました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;町田駅前での動画掲出&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;ホームゲームにおける掲出&gt;</p> </div> </div>

## ③今が食べごろ「めしあがれ」キャンペーン

取組団体・企業名	町田市環境資源部環境政策課
目的	事業者、飲食店、給食施設等における食品ロス削減や減塩に関する取組、及び情報発信を目的としています。
実施報告	<p>スーパー（リサイクル推進店）の店頭で食品ロス削減の啓発チラシを配布し、賞味・消費期限の迫っている商品を積極的に購入してもらうよう声掛けを行いました。今が食べごろめしあがれシールを貼った商品を購入された方には景品を進呈するといったイベントを、市内スーパーで10月の食品ロス削減月間に合わせて実施しました。</p> <p>キャンペーンの実施時間をお客様の多い時間帯に設定し、多くの市民に賞味期限と消費期限の違い等の食品ロス削減に関する情報を発信できました。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

#### ④町田・食の連携プロジェクト

取組団体・企業名	町田集団給食研究会
目的	それぞれの施設が提供する食事についてまとめ、地域で一体となって摂食嚥下障がいのある方を支えることを目的としています。
実施報告	<p>加齢等の理由によって、食べ物を噛み、飲み込む力が落ちる摂食嚥下障がいを持つ方がいます。摂食嚥下障がいがあると、食べ物の大きさや固さ、とろみ等に配慮した食事でないといえられない状態になります。また、その状態には個人差があります。</p> <p>病院や高齢者施設において、そのような方に配慮した食事を提供していますが、その名称や形態は統一されていません。施設を移動する際の食事の申し送りを円滑にし、摂食嚥下障がいをお持ちの方を地域で支えるため、それぞれの施設が提供する食事の情報を集約して、冊子として発行しました。本冊子は、インターネット上で公開されています。</p>



#### ⑤防災フェア

取組団体・企業名	町田市防災安全部防災課、町田市保健所保健予防課
目的	災害時への備え方を伝え、市民の防災意識を高めることを目的としています。
実施報告	<p>市庁舎内イベントスタジオにおいて、避難生活中でも実践しやすい食事メニューやローリングストックに関するパネル、乳幼児向け液体ミルクや栄養食品、家具転倒防止や震災関係写真の展示などを実施しています。その他、災害時の食事の備えを通して、普段の食事バランスについても啓発しています。</p>



## 4 まとめ

### <総括>

#### 視点 1…健康と食生活

- 食に関わる関係機関・団体、行政が連携して、望ましい食生活の実践に向けて取り組んだ。無関心層を中心とした個人の行動改善が課題。

食育講演会や E トレ等で、望ましい食生活の送り方や、家庭での実践方法を伝えました。事業に参加した方からは、「参加して自分の身体について考えるきっかけになった」等の声をいただいています。

しかし、目標指標の達成状況では「主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合」や「野菜摂取量」等が増えず、成果には現れませんでした。

市民の生活スタイルや年齢層を考慮した効果的なアプローチや、企業の健康推進室等の職域と連携した事業実施が必要です。行動を変えるきっかけが実践につながり、その後も継続していくよう、間断ない事業実施、支援を行います。

#### 視点 2…食の安全

- 市民に対する食の安全情報に関する広報紙の発行が目標を上回った。

「食べものミミより情報」やホームページ等を活用して、普及啓発に取り組みました。食中毒の発生を予防するために、時期に応じた情報を食品関連事業者や市民に発信することができました。しかし、市民の「食中毒の 3 原則を知っていて実践している割合」は低下しています。SNS 等を活用して情報発信の充実に努めます。

また、食物アレルギーに関する情報を発信するため、年に 1 回程度アレルギー教室を開催してきました。3 歳までに食物アレルギーと診断された児は 14.9%※であり、過去 20 年間で約 2 倍に増加しています。引き続き、食物アレルギーについて正しい知識の普及が必要です。

※「アレルギー疾患に関する 3 歳児全都調査（令和元年度）報告書」（2020 年 10 月、東京都健康安全研究センター）

#### 視点 3…共食・食文化

- ボランティアが地域における普及啓発に取り組んでいる。単身世帯の増加や市民の生活スタイルの多様化などに寄り添った普及啓発が必要。

地域で活躍する町田市食育ボランティアが町内会の集まりや、障がい者施設等において、共食の機会を創出しました。保育園や子どもセンターにおいては、紙芝居の読み聞かせを行い、子どもや保護者に共食の持つ力を伝えました。社会の変化により、他者や社会との関わりが希薄になる中で、共食は心身の健康に大きな役割を担います。引き続き、地域における共食の場を創出すること、共食の力を伝えることにより、共食する人を増やします。

学校や保育園、幼稚園等の給食施設では、毎日の給食の中で食文化を伝承しています。和食や日本各地・世界の郷土料理が提供されています。小学校給食では、こんぶやかつお節等からだしをとり、本物の味を伝えています。

## 視点 4…地産地消

- 町田産農産物を使用した「まちだすいとん」や「まち☆ベジ給食」によって成果を上げている。

学校給食においては、町田産農作物の使用量が増えています。

その一方で、町田産農作物を購入する市民の割合は、21.2%※と増えていません。町田産農作物を購入しない理由は「売っている場所がわからないから」が最も多く、アグリハウス等の販売所の周知が必要です。JA 町田市や市内農家と連携して、情報の発信に努めます。

※「町田市民の保健医療意識調査報告書」（2023年3月、町田市）

## 視点 5…食環境

- 関係機関・団体、行政等とのネットワークを構築して、食育を推進した。

市内小売店との連携やデジタルサイネージ、SNS の活用により、食に関わる情報を市内の様々な場所で発信しました。引き続き、市民が普段使用する駅やバス、スーパー等で、「野菜摂取」等の情報を絶えず発信することによって、望ましい食生活を促します。

今後も市民の食を支える給食施設や小売店等と連携して、手軽に作れるレシピの発信や健康的なメニューの提供を行います。

### コラム

まちだの食育を応援！

町田市食育推進キャラクター **まち☆ベジーズ**

まちだの食の「わ」を育むシンボルとして、神奈川工科大学の学生にご協力いただき作成しました。6キャラクターは町田市で収穫される農作物をモチーフとしています。みんな合わせて、「まち☆ベジーズ」という愛称は、市民の投票で選ばれました。

皆さんの食育を応援する「まち☆ベジーズ」をぜひ覚えてくださいね！



ナス子

キュウ

たまみ

とまていー

めっしー

もお

使用に関する規程など、詳細は町田市ホームページをご覧ください。

<町田市ホームページ>

[https://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/hokeneijo\\_shokuikusuishin/2022shokuiku-character.html](https://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/hokeneijo_shokuikusuishin/2022shokuiku-character.html)



## 5 これからの食育推進

### まちだ健康づくり推進プラン 24-31 における食育推進事業

#### 基本目標1 誰もがすこやかな暮らしができるまちをつくる

##### 目標3 <重点目標>

##### 食で健康を支えるまち

#### (1)望ましい栄養・食生活の推進

- ライフステージに応じた望ましい食生活の推進

#### (2)食を通じて地域とつながるための支援

- ボランティア等の関係団体による食育推進
- 共食の推進と食文化・食事マナーの伝承
- 地産地消の推進

#### (3)食に関する環境の整備

- 健康的な食物を提供するための環境を整備
- 食に関する幅広い情報の発信

2024年度以降は、次期計画「まちだ健康づくり推進プラン24-31」に基づいて、食育を推進します。推進にあたっては、食育に限らない様々な分野の課題を一体的に捉え、分野を横断した包括的なサービスの展開につなげます。

#### (1)望ましい栄養・食生活の推進

市民一人一人のライフステージに応じた、望ましい栄養・食生活を推進します。

健康課題やその人を取り巻く状況は、乳幼児期や青壮年期、高齢期等、生涯における各段階で異なります。子どもの離乳食やこれから社会で活躍する学生の食事、血糖値が気になり始めた方の食事等、市民が段階に応じた望ましい食を選択できるよう取り組みます。

#### (2)食を通じて地域とつながるための支援

地域の人が集まって共に食事をとる（共食）場、地元で採れた新鮮な野菜を味わうこと等によって、食を通じた地域とのつながりをつくります。

ボランティア団体が地域で活躍することで、市内の間断ない食育につながります。共食機会の創出や食文化、食事マナーを伝えるボランティアの養成・支援を行います。

#### (3)食に関する環境の整備

市民の生活圏に食事バランスの整った外食メニューや減塩レシピ等を整備することで、市民が望ましい食生活を送りやすい環境にします。

引き続き食に関わる民間企業や給食施設等の地域資源との連携を進めます。SNSやデジタルサイネージを使用して、食に関心の低い方が通勤・通学等の日常生活の中で食事について考える機会をつくります。

12年後も健康でいるために！  
みんなで取り組む「健康日本21（第三次）」

◆健康日本21って？◆

「21世紀における第三次国民健康づくり運動」のことで、国民が主体的に取り組めるよう厚生労働省が開始・推進してきた国民の健康づくり運動です。

2000年から第一次、2013年から第二次に取り組んできたところで、2024年度からは次なる国民健康づくり運動として、第三次取り組みが始まります。

◆食に関する現状と課題◆

健康寿命は着実に延伸してきていますが、その一方で、基礎となる「バランスの良い食事」や「野菜や果物の摂取量」等の状況は悪化しており、生活習慣病のリスクが高まっている状況です。

😊 Good

健康寿命が  
伸びた！



2.26年



1.76年

😊 Good

1人で食事する  
子ども（小中学生）の  
割合が15～30%  
減った！



😞 BAD

メタボ該当者・  
予備軍が1516万人  
に増えた

約3人に1人がメタボ  
またはメタボ予備軍！



😊 Good

低栄養・やせ  
(BMI20以下)の高齢者  
の増加を抑えた！

何もしていなければ  
22%に増加していたところ、

↓ 16%に！

😊 Good

食塩や脂肪を  
減らす取り組み  
をする企業が  
増えた！

約8倍！ 117社

14社



😞 BAD

バランスのよい  
食事をする人の  
割合が12%減った



※健康日本21（第二次）最終評価報告書（令和4年10月）より

※上記の数値は平成22（2010）年から令和元（2019）年の10年間の結果を示しています。



● キュウのおすすめレシピ すりおろしきゅうりの中華スープ ●



きゅうりの味わい方は、生だけじゃない。スープに入れると、ホッと温まる一品に大変身！

材料（4人前）

- きゅうり 1本
- しいたけ 4個
- 鶏ささみ 2本
- 切干大根 10g
- 水 600ml
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少々



栄養価（1人分）

エネルギー：35kcal

食塩相当量：1.2g

作り方

- ① きゅうりはすりおろし、しいたけは5mm程度の厚さに切る。
- ② 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら鶏ささみを入れる。再沸騰したら、火を止めて5分ほどおく。
- ③ 鶏ささみを取り出し、食べやすい大きさに手で裂く。  
※やけど注意！  
※ささみの茹で汁は捨てない。
- ④ 切干大根としいたけを茹で汁の中に加えて、火をつける。
- ⑤ 再び沸騰したら、きゅうりを加え、塩とこしょうで味をつける。

● とまていーのおすすめレシピ トマトのはちみつマリネ ●



トマトをさらにフルーティーにドレスアップ！  
お友達が来る時には、一工夫して食卓に出しているの。  
みんなもぜひ試してみてね。

材料（4人前）

- ミニトマト 20個
- はちみつ 大さじ1
- レモン汁 大さじ2



栄養価（1人分）

エネルギー：37kcal

食塩相当量：0.0g

作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、縦半分にする。
- ② ①に、はちみつ、レモン汁を加えて、よく和える。
- ③ 冷蔵庫で2時間程寝かして、味をなじませる。

## ● ナス子のおすすめレシピ ハッシュドナス ●



町田市では、ナスが724トン※と、野菜の中で最も多くとれるよ。カリカリ食感と、とろける幸せと一緒に味わえる、イチオシレシピ！ぜひ食べてみてね。※「東京都農作物生産状況調査（令和元年）」

### 材料（2人前）

- ・ナス 1本（80g）
- ・スライスベーコン1枚（20g）
- ★片栗粉 大さじ2
- ★ピザ用チーズ 大さじ2（16g）
- ★顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・パセリ 少々



栄養価（1人分）  
エネルギー：118kcal  
食塩相当量：0.6g

### 作り方

- ① ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ナスはヘタをとって、5mm幅のせん切りにする。水にさらして、アクを除いたら、しっかり水気を切る。
- ③ ベーコンとナス、★の材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を平たく並べて、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ 器に盛り付けたら、パセリを散らして完成！

## ● めっしーのおすすめレシピ まるごと玉ねぎの炊き込みご飯 ●



毎日のお米に飽きたって？  
そんな時には、玉ねぎを豪快に使ったこのレシピを試してみてよ。  
玉ねぎの甘味がお米のおいしさを引き出してくれるのさ！

### 材料（4人前）

- ・米 2合
- ・水 300ml
- ・ツナ缶（水煮） 1缶
- ・玉ねぎ 1個
- ・コーン（冷凍） 大さじ2
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・こしょう お好みで
- ・小ねぎ お好みで



栄養価（1人分）  
エネルギー：307kcal  
食塩相当量：0.5g

### 作り方

- ① 米を研いだ後、炊飯釜に米と水を入れて30分間つけておく。
- ② 玉ねぎは上部と根元を切り落として、皮をむく。包丁で玉ねぎの上部に、十字に切り込みを入れる。
- ③ ①にツナ缶（汁ごと）、②、コーン、めんつゆ、みりんを入れて炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら、玉ねぎをしゃもじで崩して、お好みでこしょうを加える。
- ⑤ 器によそい、上から小口切りにした小ねぎを散らす。

## ● もおのおすすめレシピ 牛乳わらびもち ●



牛乳で、クリーミーな和スイーツ！  
このレシピで、ホッと休まるひと時を過ごしてほしいなー。  
わらびもちは片栗粉を使って、簡単に作れるよ！  
できたてのモチモチ食感を味わってね。

### 材料（4人前）

- ・牛乳 200ml
- ・片栗粉 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・黒みつ 大さじ1/2
- ・きな粉 大さじ1/2

※黒みつは、はちみつでも代用可



### 栄養価（1人分）

エネルギー：220kcal  
食塩相当量：0.1g

### 作り方

- ① ボウルに冷水を用意する。
- ② 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて、ヘラでよくかき混ぜながら弱火で加熱する。  
※急に固まりはじめるので、要注意。
- ③ のり状になって、ひとつにまとまった後、さらに2～3分間弱火で加熱しながら練る。
- ④ ③をスプーンでひと口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
- ⑤ ④の水気を切って器に盛り、黒みつをかけて、きな粉をふる。

## ● たまみのおすすめレシピ 野菜とベーコンのオムレツ ●



電子レンジで作れる、簡単オムレツ！  
卵が優しく、具材を包み込むよ。好きな具材で、  
オリジナルオムレツを作ってね。  
耐熱のマグカップで作れば、洗い物が少なくなるよ！

### 材料（2人前）

- ・卵 2個
- ・スライスベーコン 2枚(40g)
- ・ブロッコリー 子房6個
- ・玉ねぎ 60g
- ・ミニトマト 4個
- ・牛乳 120ml
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々



### 栄養価（1人分）

エネルギー：232kcal  
食塩相当量：0.8g

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。  
ミニトマトは半分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップし、500Wのレンジで3分加熱する。
- ③ ボウルに卵を割り入れて混ぜ、マヨネーズと牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ②に③を加え、お好みでこしょうを少々ふる。
- ⑤ ④にラップして、500Wのレンジで3分30秒加熱する。

# 資料

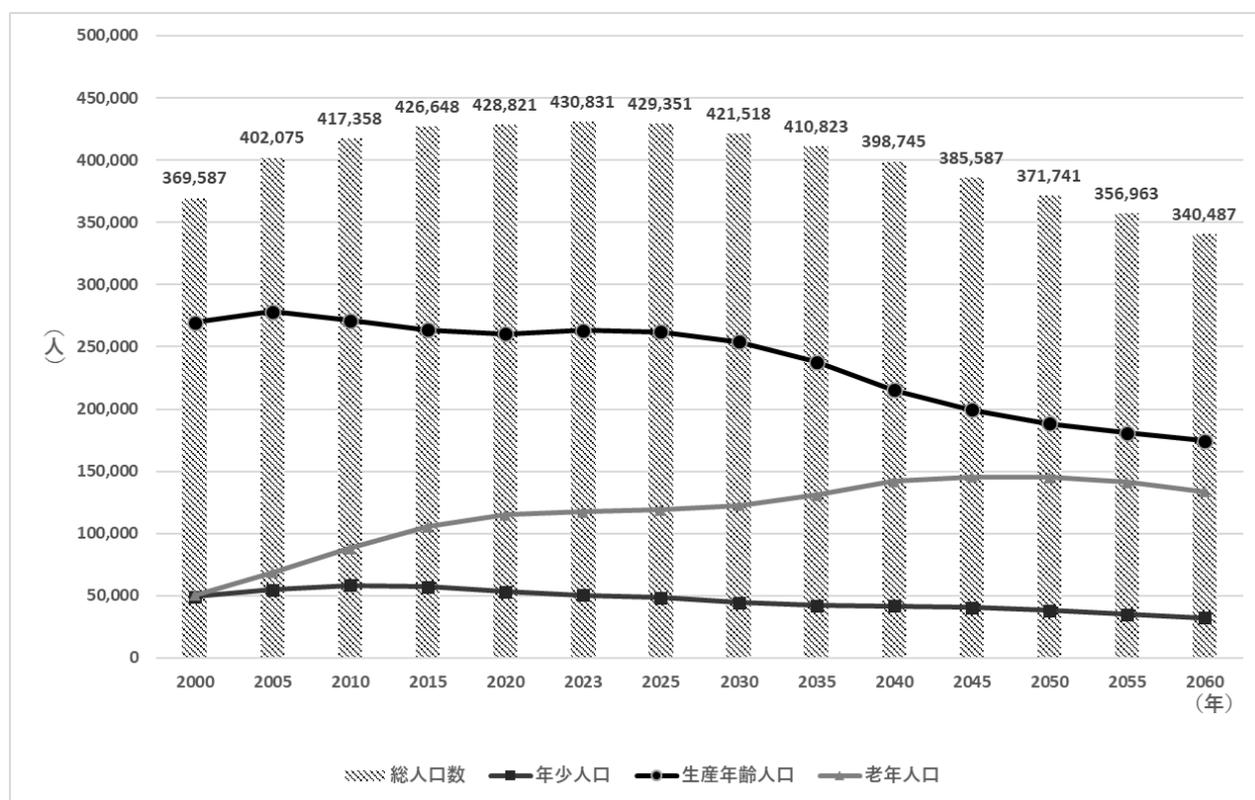
## 1 町田市の基本データ

### (1) 町田市の特徴

#### ①人口

町田市の人口は、2023 年をピークに人口減少に転じ、2030 年から 2060 年の期間で減少の割合が大きくなっています。

高齢化に伴い、買い物難民の増加が懸念されています。市内では、買い物難民解消のための支援として、移動スーパー等が導入されています。



資料：町田市ホームページ

#### ②みどり豊かな丘陵地

町田市北部の丘陵地域は、里山や田園風景が残り、鶴見川の源流を有するみどり豊かな自然が息づく、首都圏の貴重な資産です。

この貴重な自然環境を将来の世代に引き継ぐため、市は樹林地や農地の保全・再生に取り組んでいます。

### ③農業

町田市の農業の特徴として生産地と消費地との距離が近いという利点を活かし、農業者は市民に良質な農畜産物や植木・花きを供給しています。生産状況を見ると、野菜は、消費者の多様なニーズに応えられるよう少量多品目栽培を行い、果菜類や葉菜類を中心として様々な野菜が生産されています。町田市の農業産出額上位3品目は、1位:トマト、2位:ナス、3位:ホウレンソウです。露地栽培農家が中心となっている中で、年間を通して安定供給を行うためのビニールハウス等の施設整備も進んでいます。

市民が農とふれあう環境として、自由に農作業を楽しめる「市民農園」や、農業者に農作業を教わりながら楽しめる「農業体験農園」が整備されています。果樹では、「禅寺丸柿」が代表的であるほか、ブルーベリーの生産が盛んで、市内には摘み取り体験方式による農園が点在しています。

肉用牛・酪農・養豚・養鶏を営む畜産農家は、都市的立地という難しい状況の中、品質の高い畜産物を市民に供給しており、市内ではブランド豚「TOKYO X」や、卵や牛乳を使用した加工品が製造されています。

### ④商業都市

小田急線とJR横浜線の町田駅を核とする中心市街地は、百貨店やファッションビルが軒を連ねる商業集積地です。駅前には飲食店が数多く出店しており、郊外には農産物直売所が数多く点在しています。近隣からも多くの人が集まり、商圈人口約230万人以上の一大商業都市へと発展しています。

市内ではまち☆ベジ市や日曜朝市が月に一回程度開催されており、野菜や花、卵、加工品等が市内農業者から直接購入することができます。農作物の生産地と消費地が近いことも町田市の特徴です。

### ⑤住宅都市

町田市では、首都圏の急激な人口増加による住宅需要を受け入れるべく、1958年に首都圏整備法による市街地開発区域第1号に指定されたことを契機に、大規模団地の建設や土地区画整理事業などが行われました。このため1960年代後半から1970年代前半にかけて急激に人口が増加しました。

その後は、ゆるやかで良好な開発の誘導や緑地の保全にまちづくりの方針を転換し、みどりの多い戸建住宅やゆとりある集合住宅など、住みよい環境を備えた住宅都市として発展してきました。

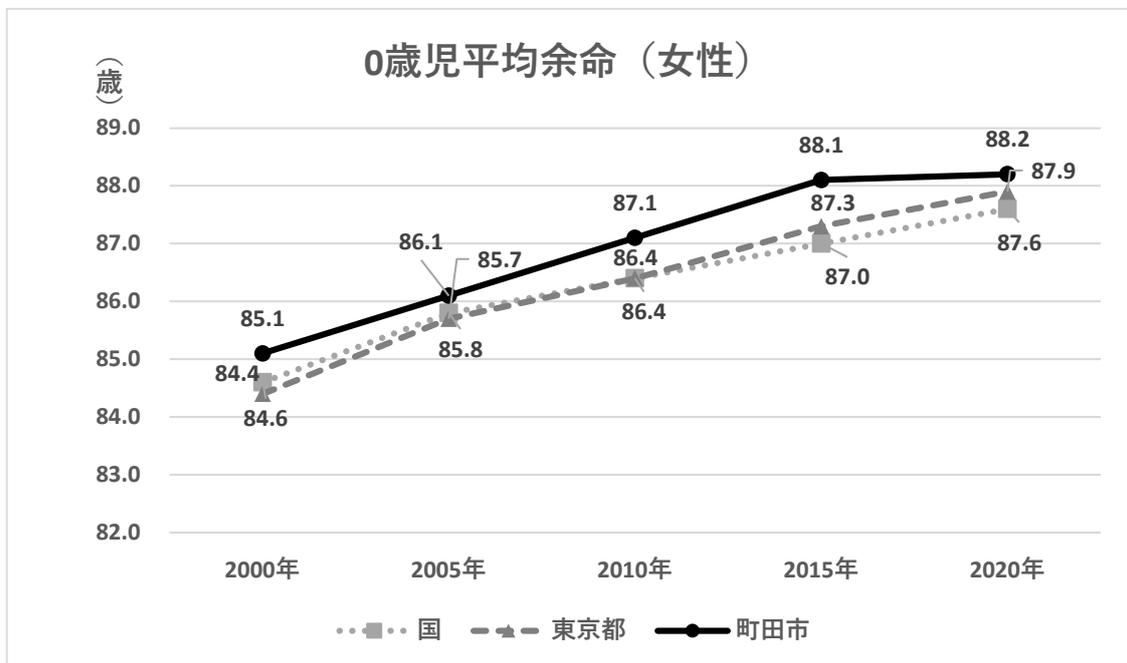
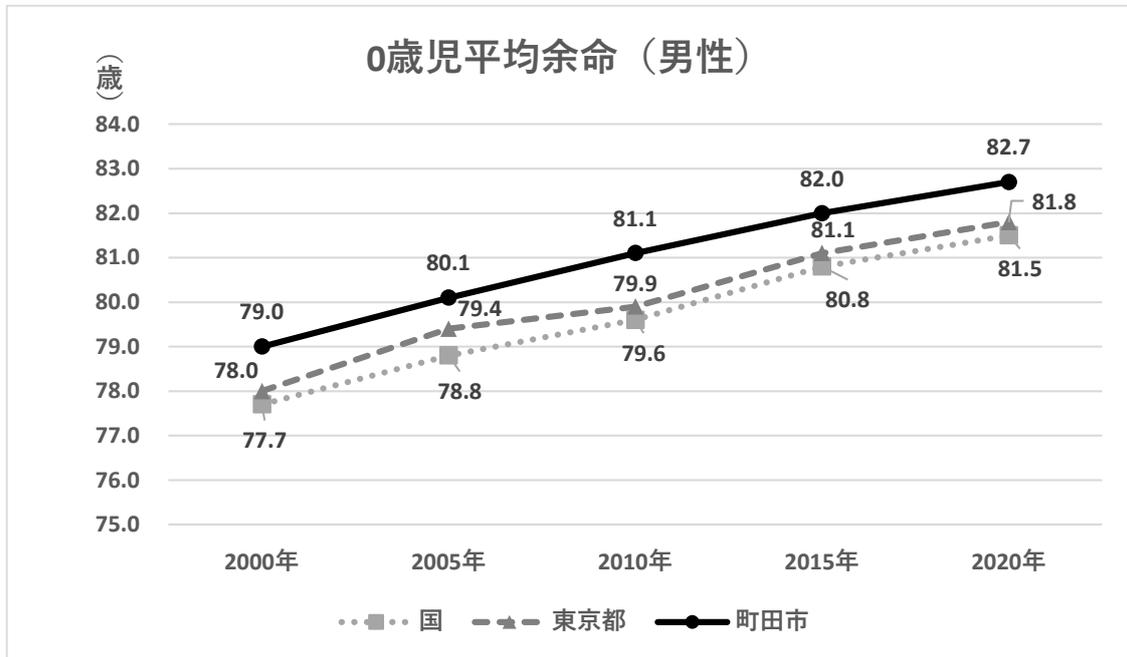
### ⑥大学・学園都市

市内や隣接地域に多くの大学、短期大学、専門学校などがあることから、町田市には、18歳から20歳の転入者が多いという特性があります。その特性を最大限に活かすため、地域の大学などと包括連携協定を締結し、学生が地域で活躍するための仕組みづくりや、大学施設の活用による地域住民の利便性の向上、市が持っている情報資源の提供による大学研究活動の充実などの取組を進めています。

## (2)健康状況

### ①0歳平均余命

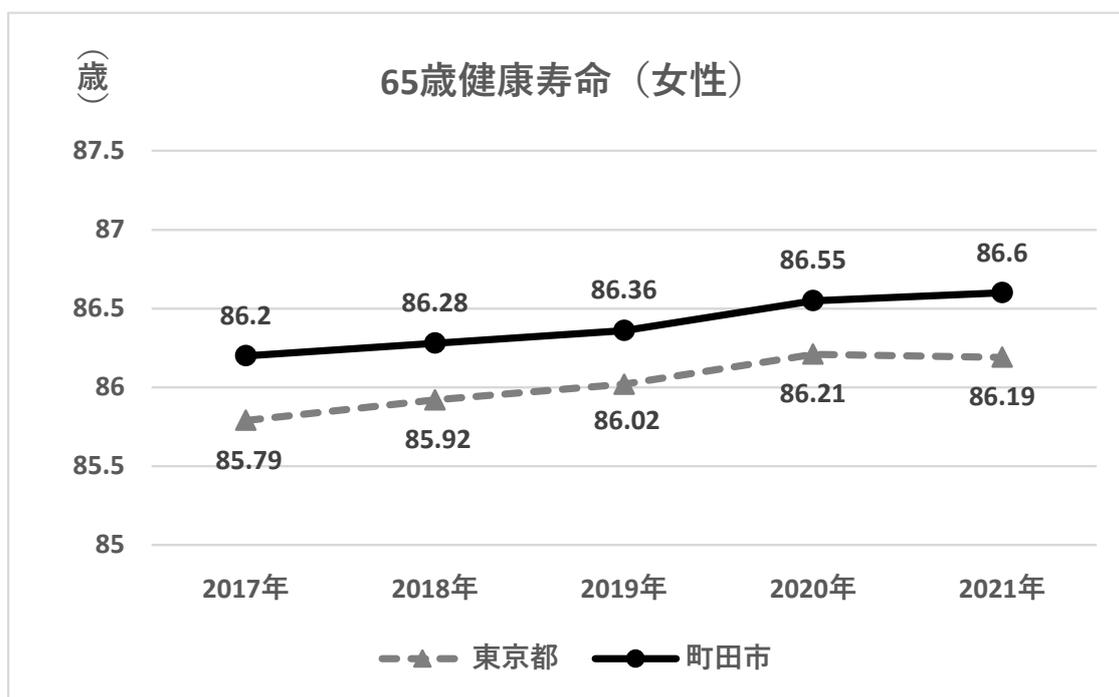
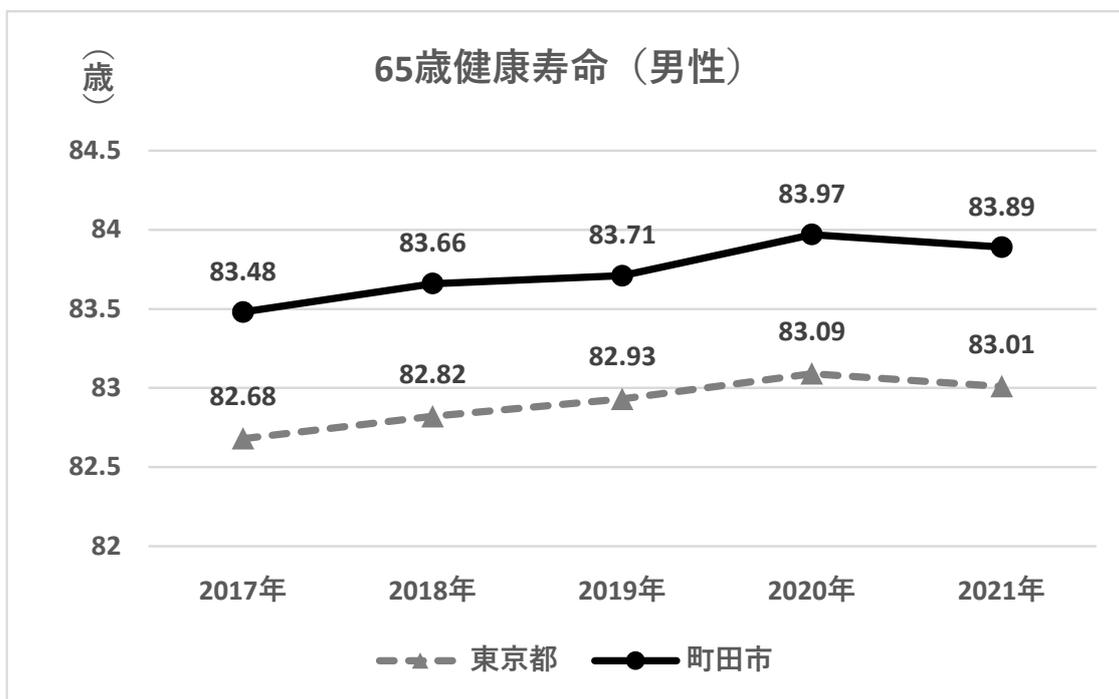
0歳平均余命は、男女ともに年々伸びており、町田市は、国・都の平均余命よりも高い水準となっています。



資料：国勢調査

## ②65歳健康寿命

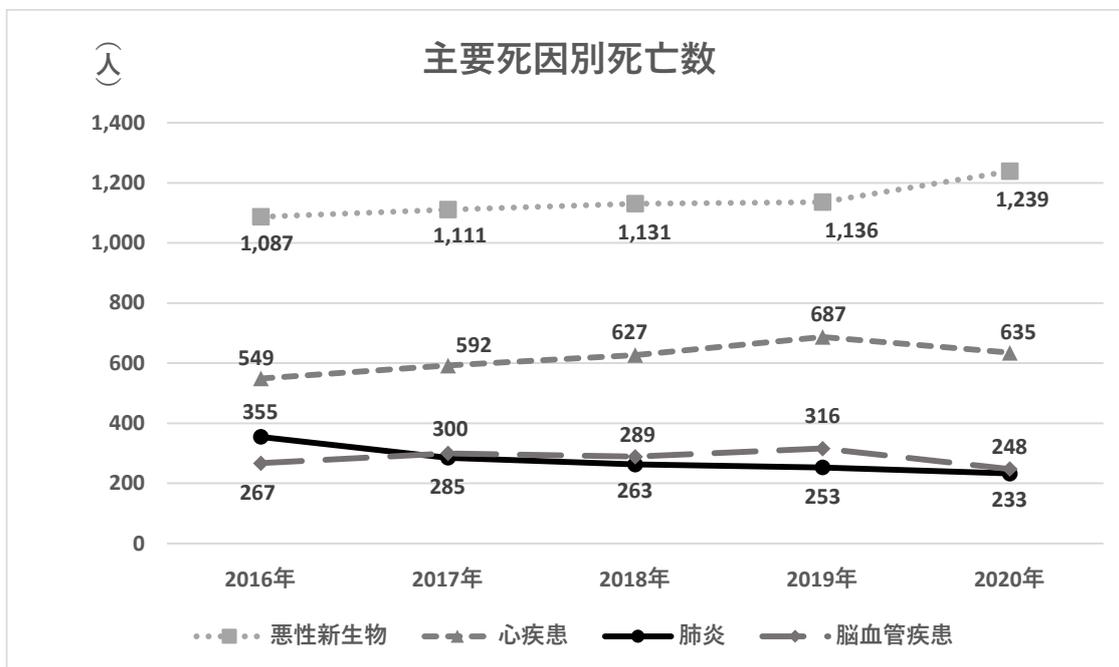
女性は、年々65歳健康寿命が延びています。町田市は、男女ともに東京都よりも高い水準となっています。



資料：東京都保健医療局

### ③主要死因別死亡数

2020年の主要死因別死亡数をみると、第1位は、「悪性新生物（がん）」の1,239人、第2位は「心疾患」の635人、第3位は「脳血管疾患」の248人となっています。

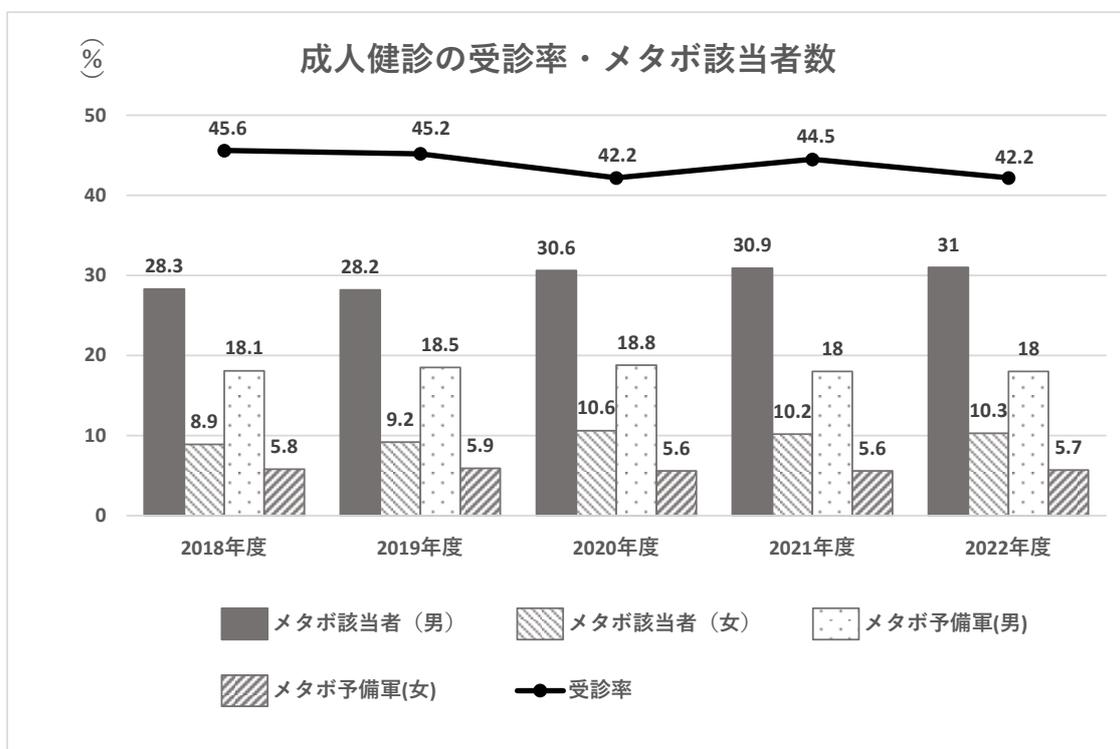


資料：町田市統計書

#### ④成人健診の受診率・メタボ該当者数

2018年度から2022年度の成人健診の受診率をみると、減少傾向となっています。

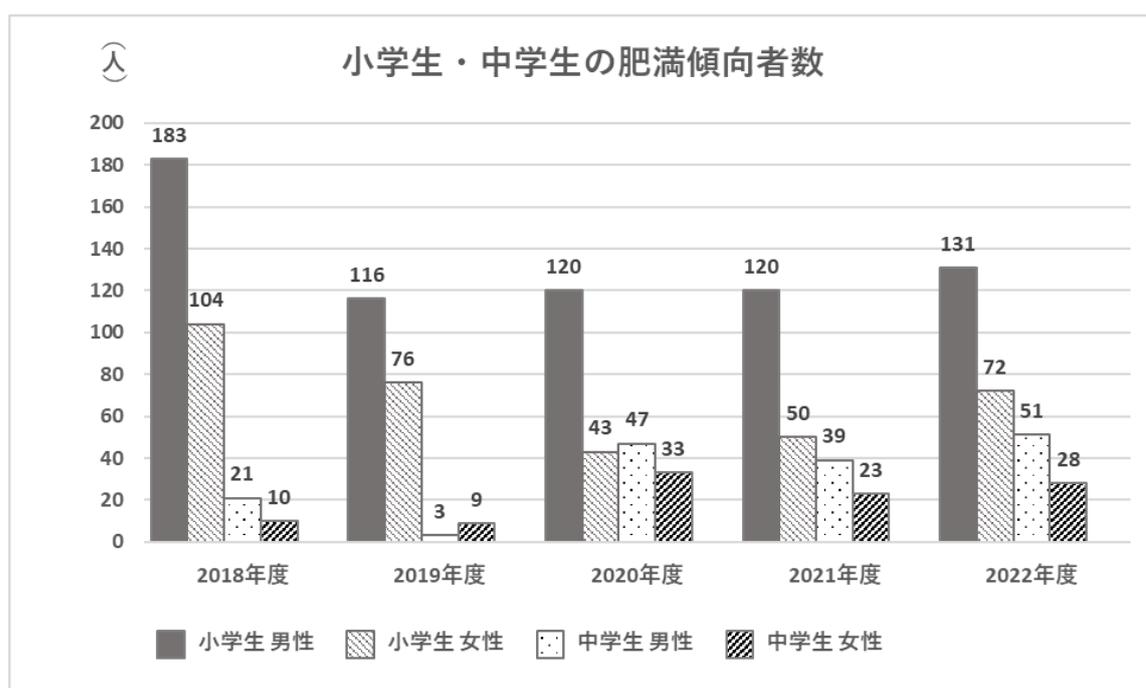
また、メタボ該当者数は男女ともに増加傾向にあります。



資料：国保データベースシステム

#### ⑤小学生・中学生の肥満傾向者数

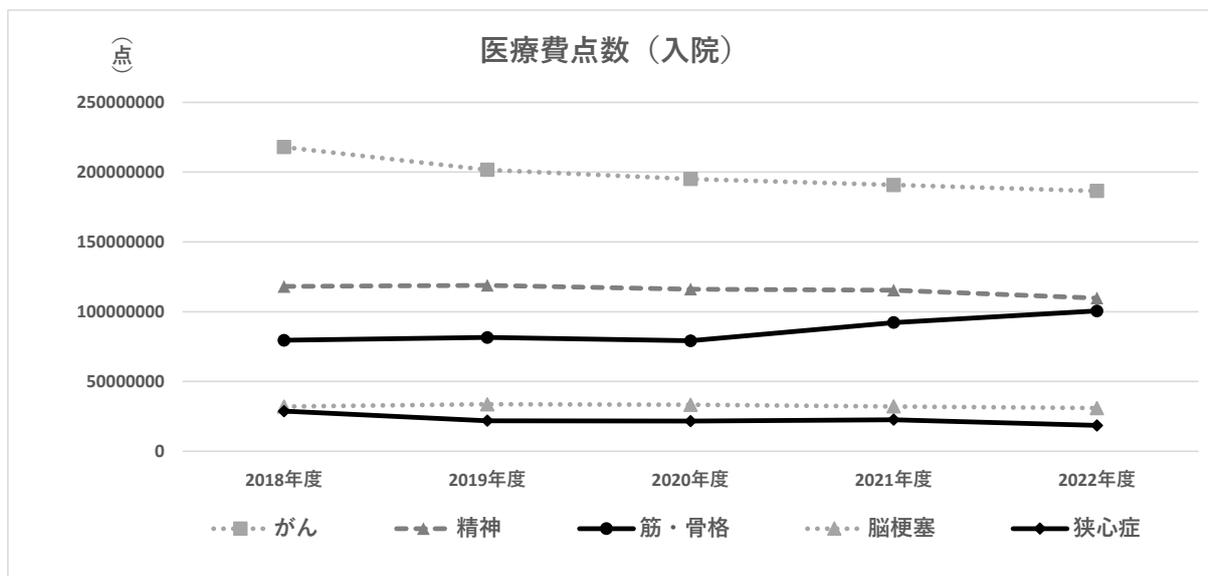
小学生・中学生の栄養状態について、小学生男性で肥満傾向者が最も多くなっています。



資料：町田の教育 2019～2023

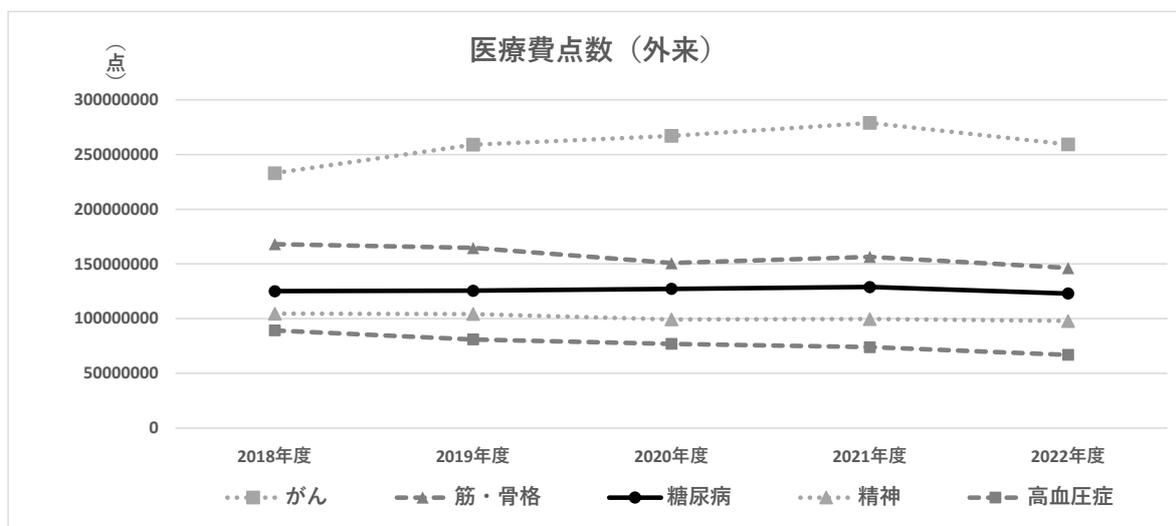
⑥疾病別医療費（入院・外来）

疾病別医療費の入院では、「がん」が減少傾向となっています。一方、「筋・骨格」は年々増加傾向にあります。



疾病名	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
がん	217,946,893	201,646,079	195,090,127	190,819,317	186,549,105
精神	118,043,500	118,890,330	116,175,392	115,467,167	109,741,765
筋・骨格	79,556,454	81,498,341	79,144,462	92,193,624	100,554,778
脳梗塞	32,066,579	33,678,858	33,268,002	32,102,818	30,929,770
脳出血	20,278,504	27,747,331	25,614,914	25,329,799	20,097,933
狭心症	28,744,172	21,845,772	21,646,031	22,619,938	18,543,678
糖尿病	8,512,372	8,563,028	7,135,535	8,038,587	8,791,141
心筋梗塞	13,325,648	10,488,804	10,234,908	8,026,722	6,123,037
動脈硬化症	1,502,691	2,703,031	1,070,746	1,519,594	1,480,524
高血圧症	1,974,193	1,123,140	964,928	1,016,229	920,888

疾病別医療費の外来では、「がん」は2021年度まで増加しており、その他の疾病はおおむね一定に推移しています。

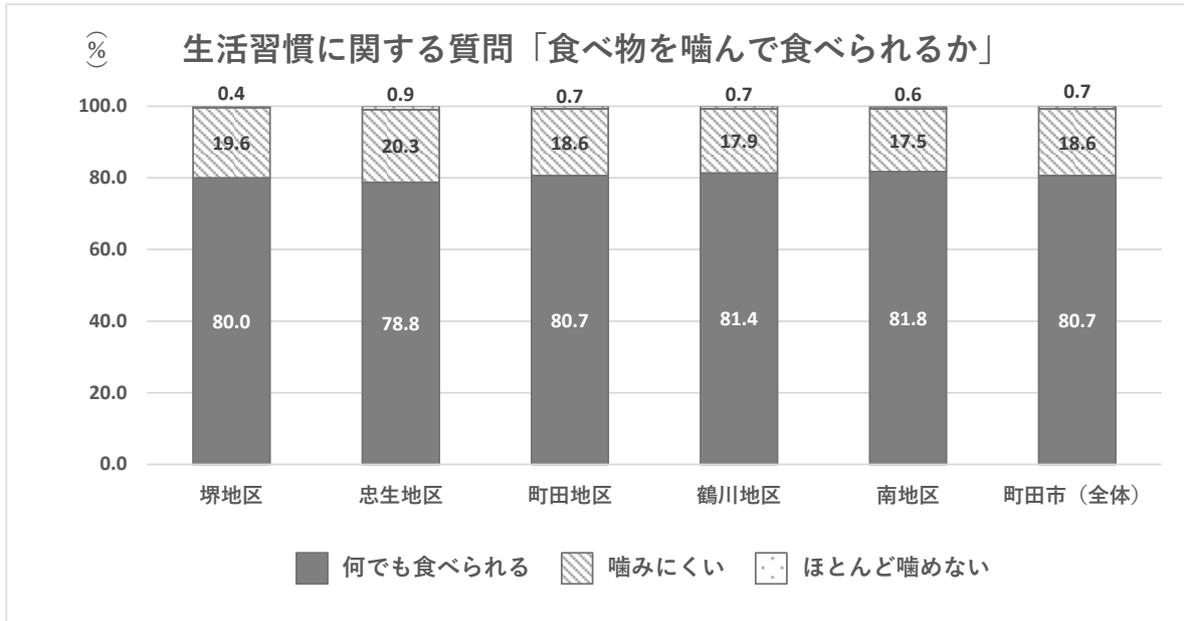


疾病名	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
がん	233,048,400	259,092,754	267,144,460	279,010,105	259,291,465
筋・骨格	168,152,969	164,741,820	150,849,845	156,530,639	146,395,361
糖尿病	125,099,232	125,581,859	127,249,270	128,981,749	123,020,773
精神	104,592,103	104,280,666	99,370,945	99,630,842	97,928,488
高血圧症	89,256,339	81,018,359	76,965,855	73,933,614	66,931,385
脂質異常症	71,819,443	69,630,916	63,995,944	64,159,332	56,096,620
狭心症	12,397,591	11,910,520	10,600,725	10,181,803	9,169,740
脳梗塞	9,548,170	8,428,405	8,178,470	8,156,228	7,734,671
脂肪肝	1,900,930	1,963,645	1,961,025	2,128,668	2,072,908

資料：国保データベースシステム

⑦摂食嚥下困難者

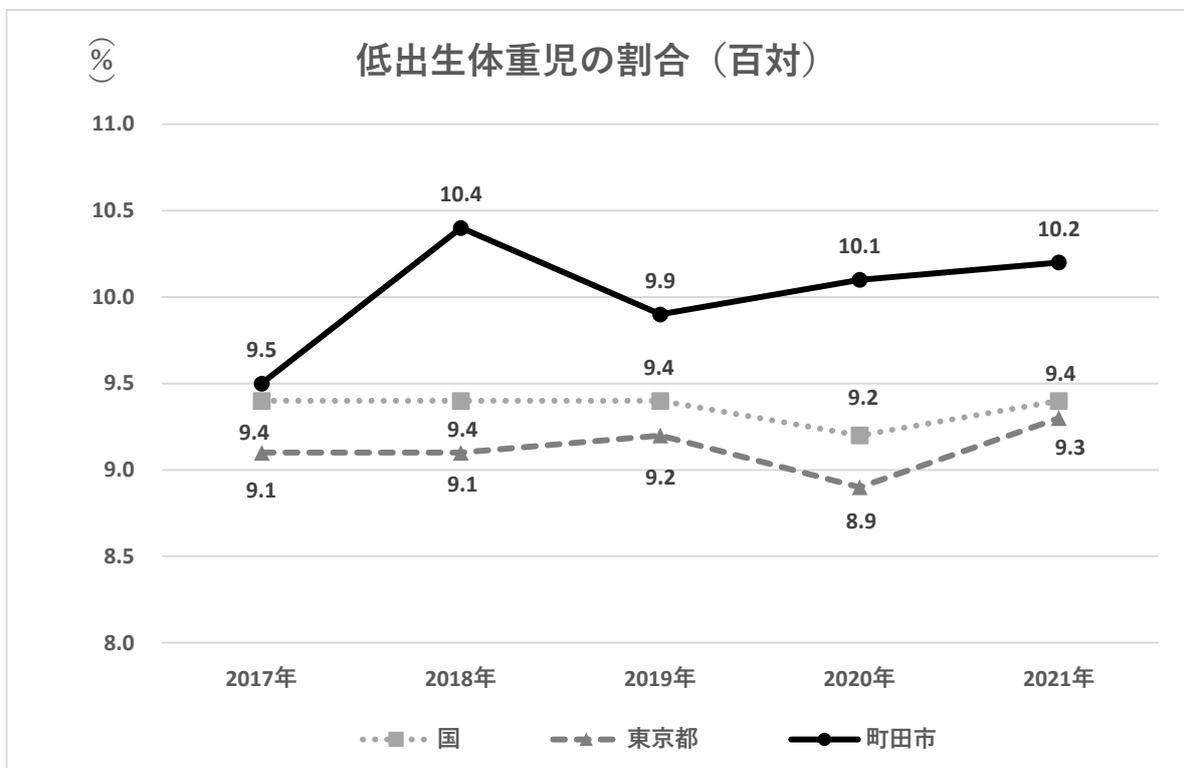
市民の約 8 割は、何でも噛んで食べられる状況です。地区別にみると、堺・忠生地区で市全体と比較して割合が低く、摂食嚥下困難者の割合が高くなっています。



資料：国保データベースシステム

⑧低出生体重児の割合

町田市では、国・都の割合を上回っています。

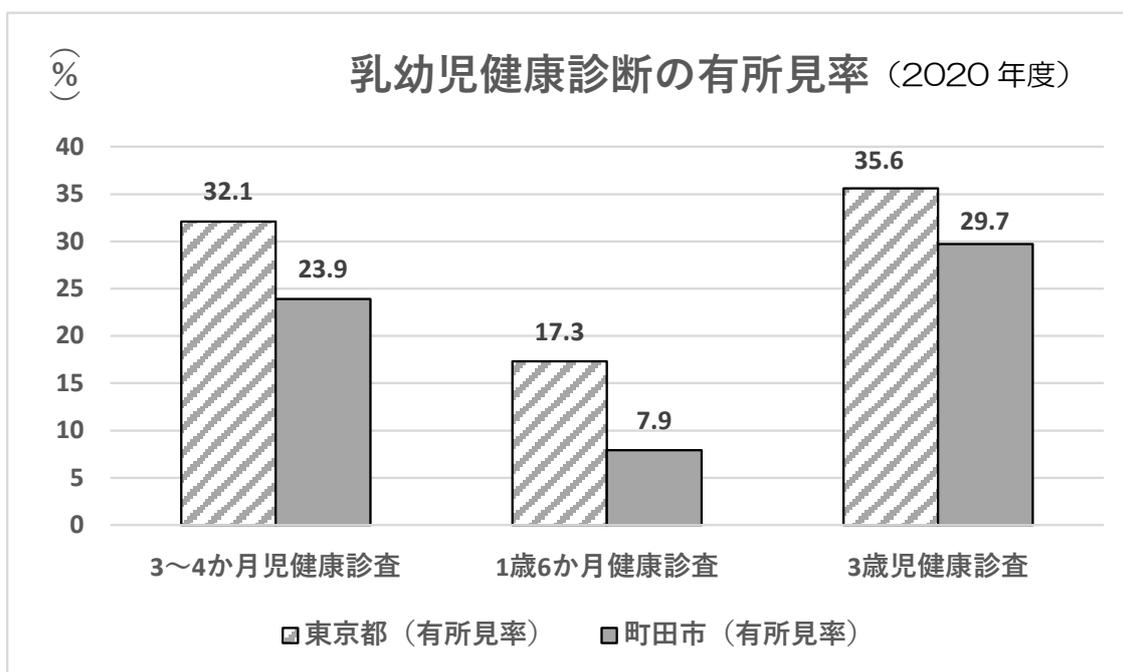
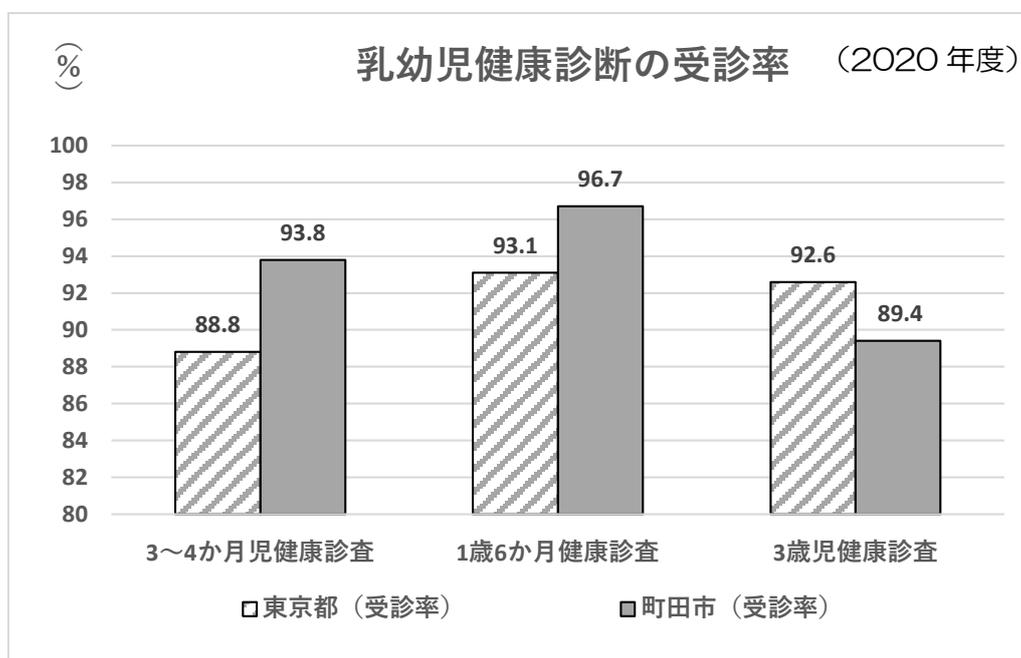


資料：南多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集

◎乳幼児健康診査の実施状況及び有所見率

町田市の乳幼児健康診断の受診率は、3～4か月児、1歳6か月児については、9割を超えています。3歳児では9割を下回っています。

有所見率は、各健康診査において町田市が東京都の割合を下回っています。

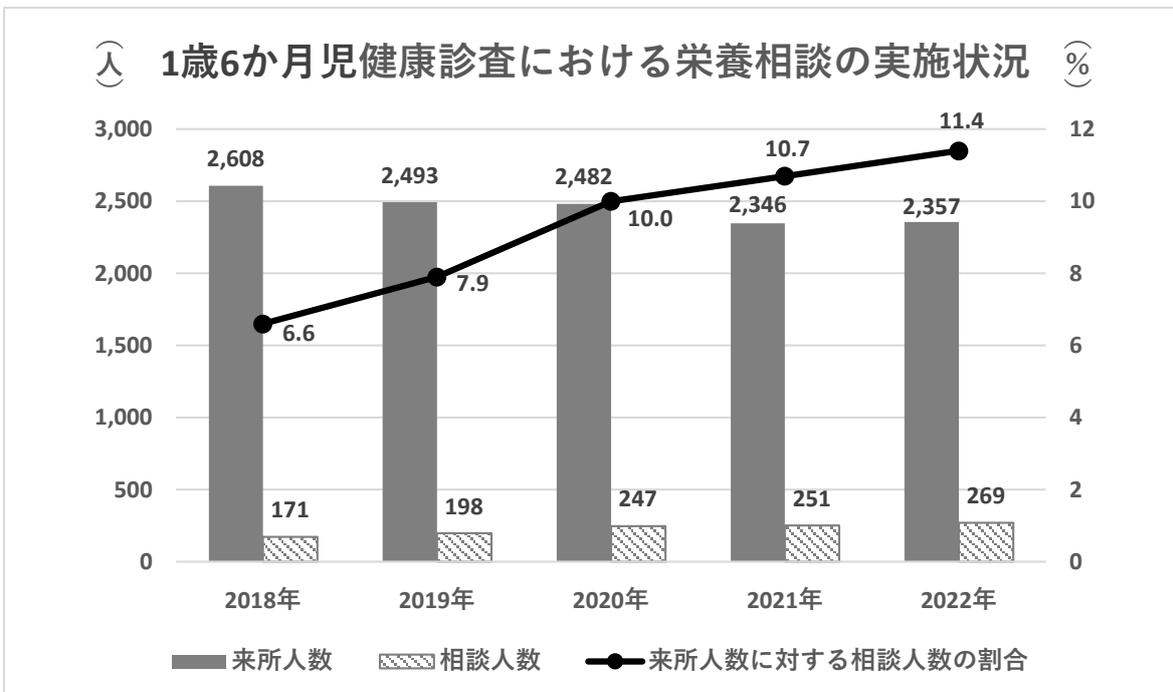
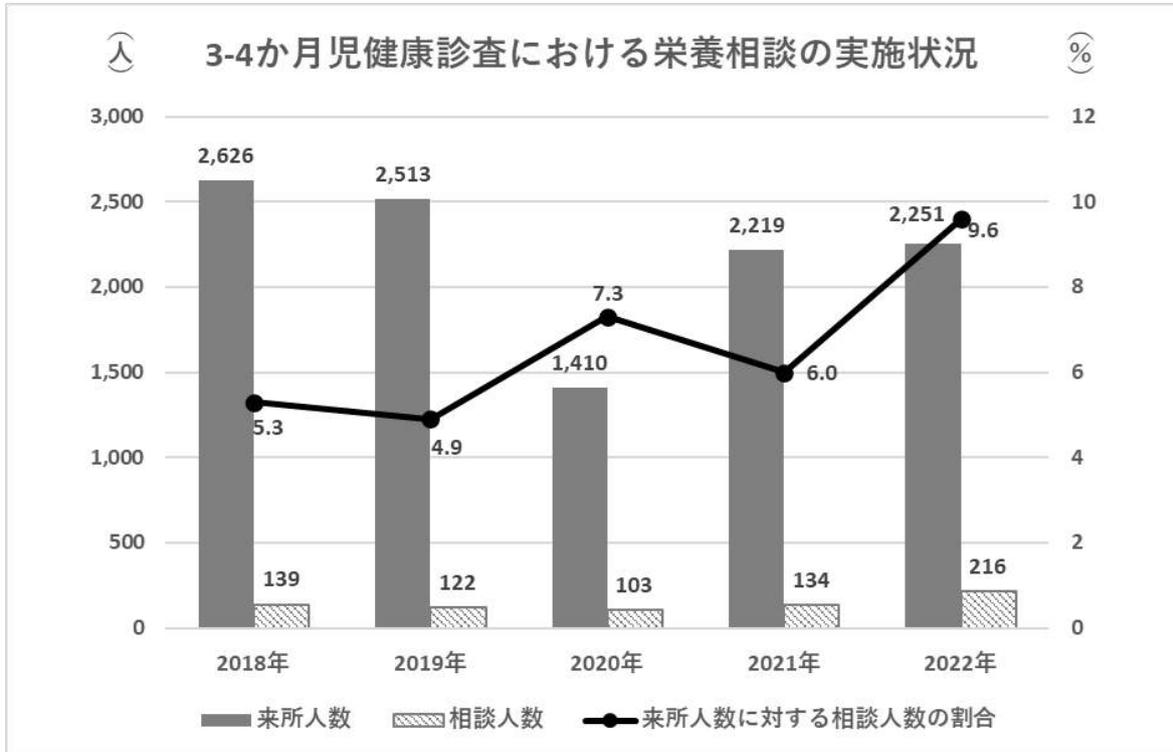


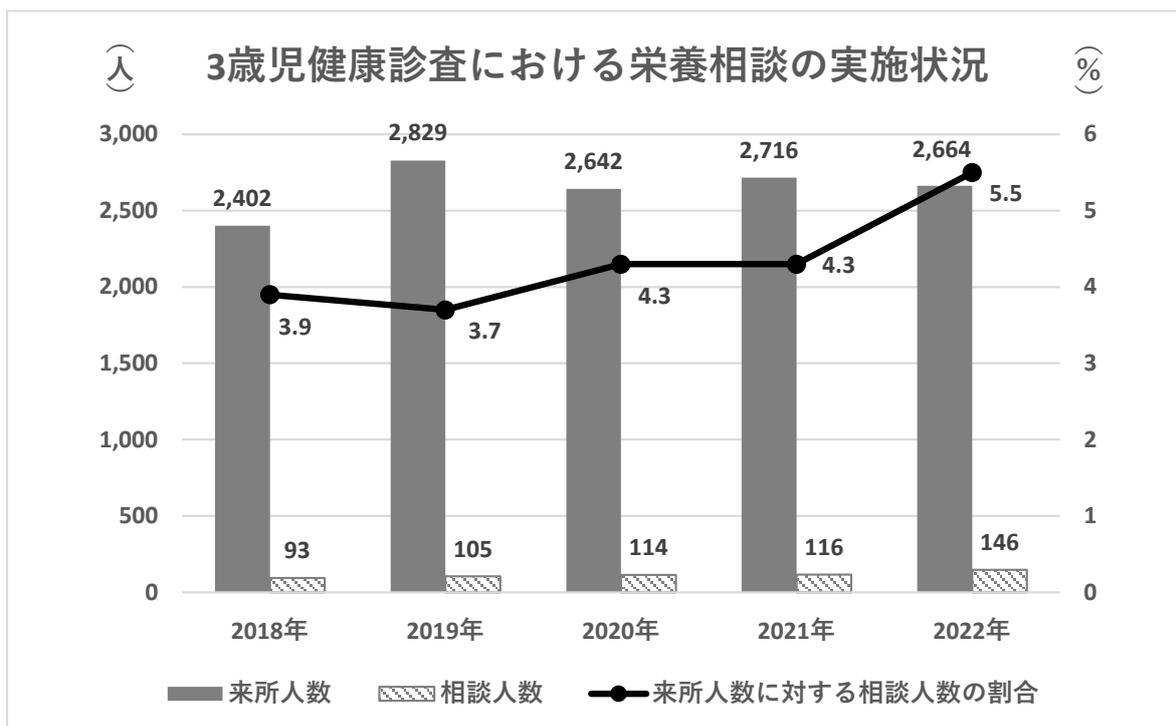
資料：南多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集

⑩乳幼児健康診査における栄養相談の実施状況

町田市の3-4か月児健康診査における栄養相談人数は、2021年から2022年において82人増加しています。

また、1歳6か月健康診査における相談人数は、年々増加傾向にあり、2018年と2022年を比較すると、98人増加しています。

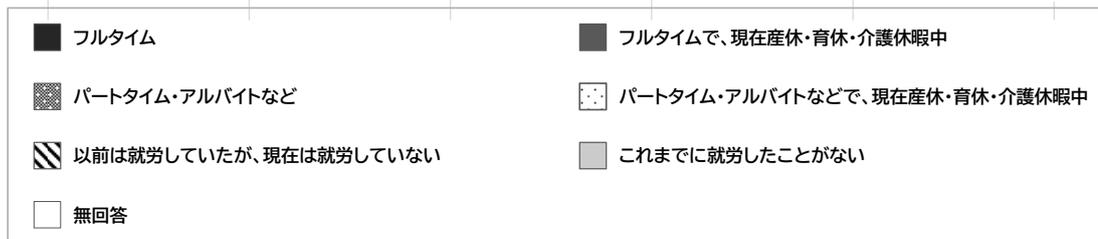
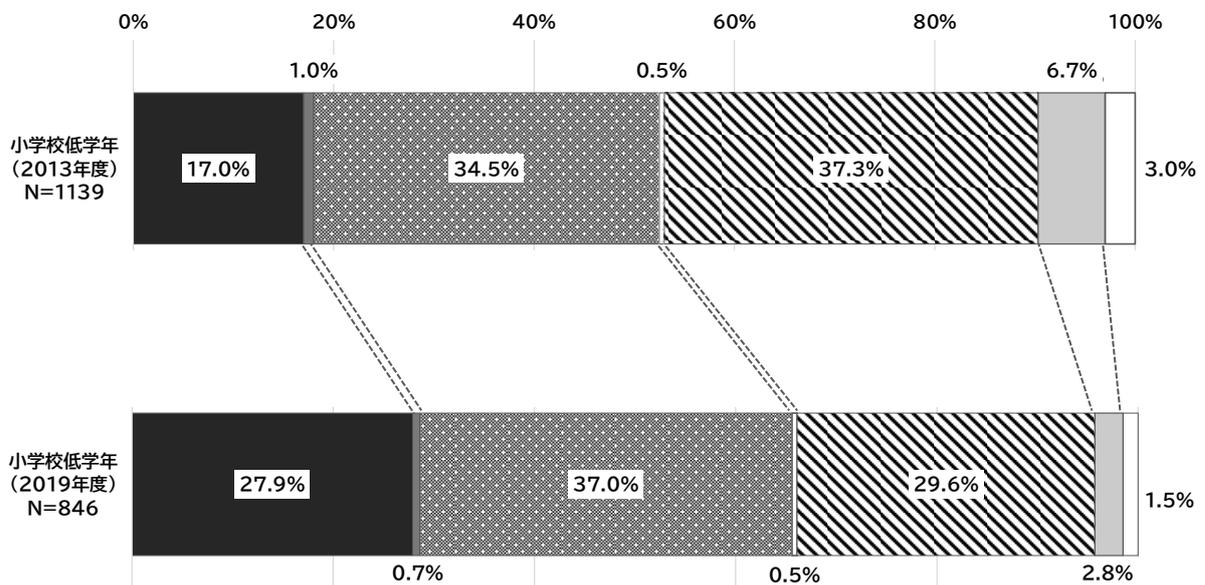
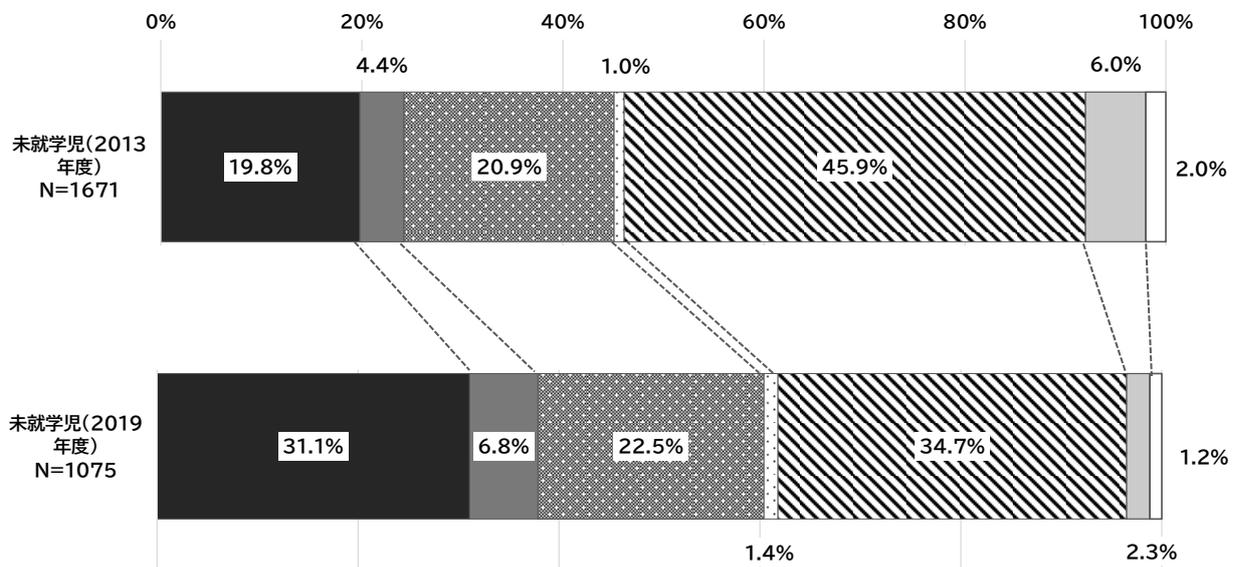




資料：町田市

⑪母親の就労状況

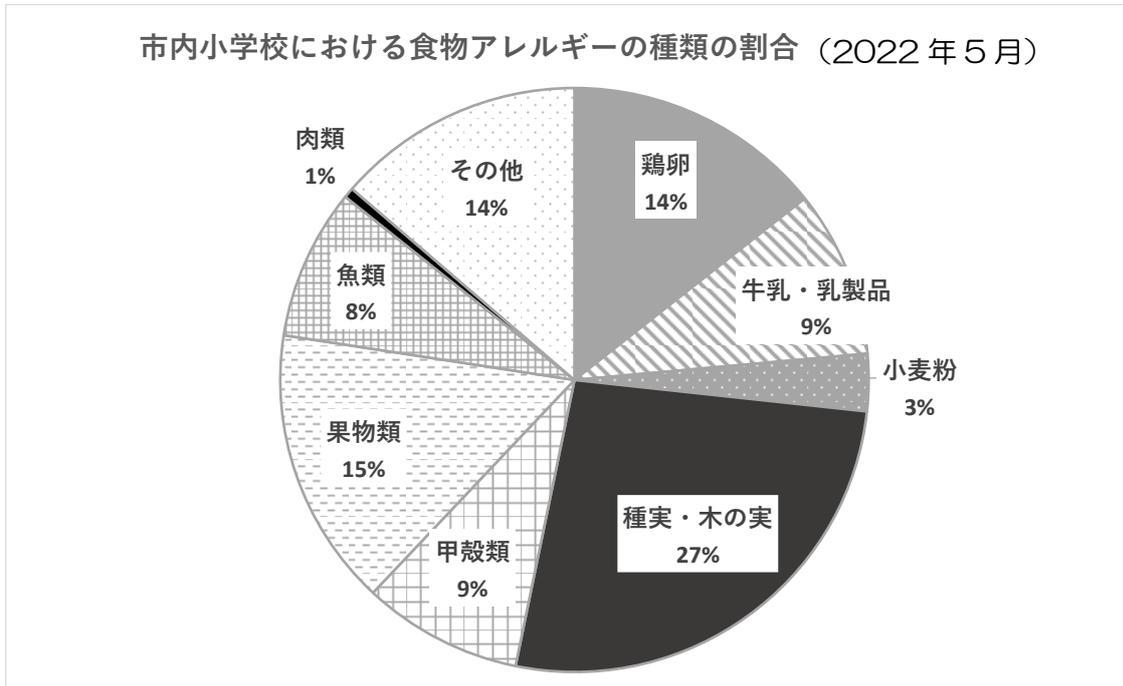
町田市の母親の就労率は、未就学児・小学校低学年児ともに増加しています。「フルタイム」の割合については、約10%の増加となっています。



資料：新・町田市子どもマスタープラン（後期）策定のためのアンケート調査

⑫市内小学校における食物アレルギーの種類の割合

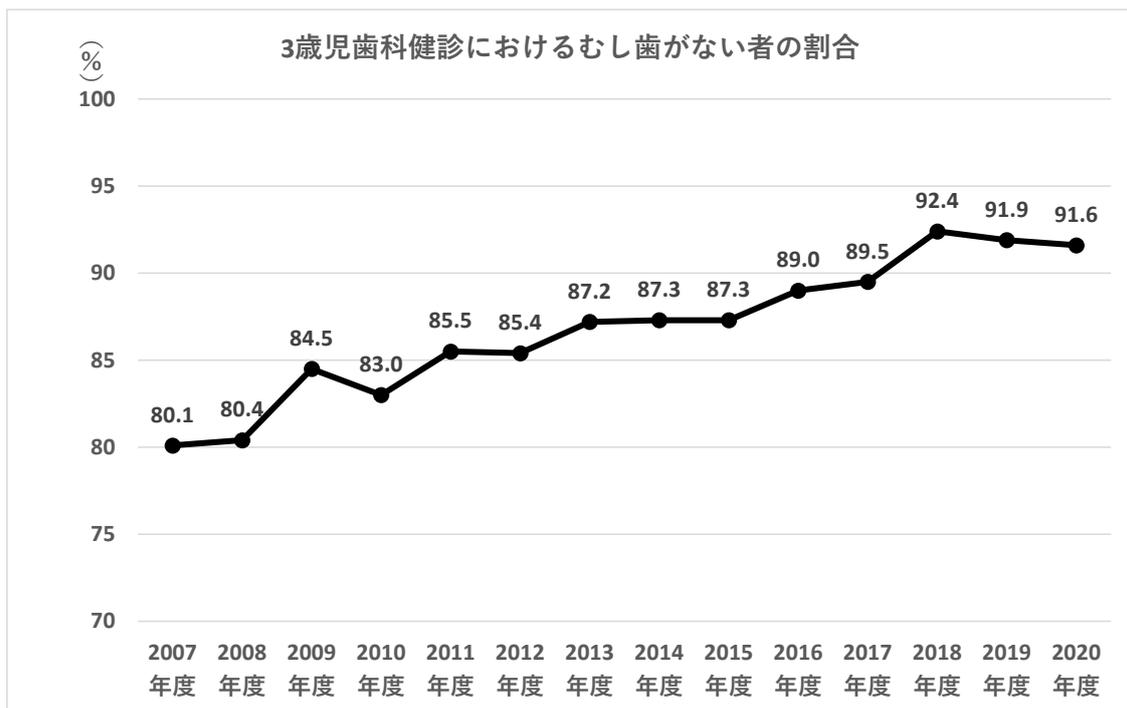
町田市の市内小学校における食物アレルギーの種類の割合は、「種実・木の实」が27%と最も多く、次いで「果物類」が15%となっています。



資料：町田市

⑬3歳児歯科健診におけるむし歯がない者の割合

町田市の3歳児歯科健診におけるむし歯がない者の割合は、年々増加傾向にあり、2018年度以降、9割を超えています。

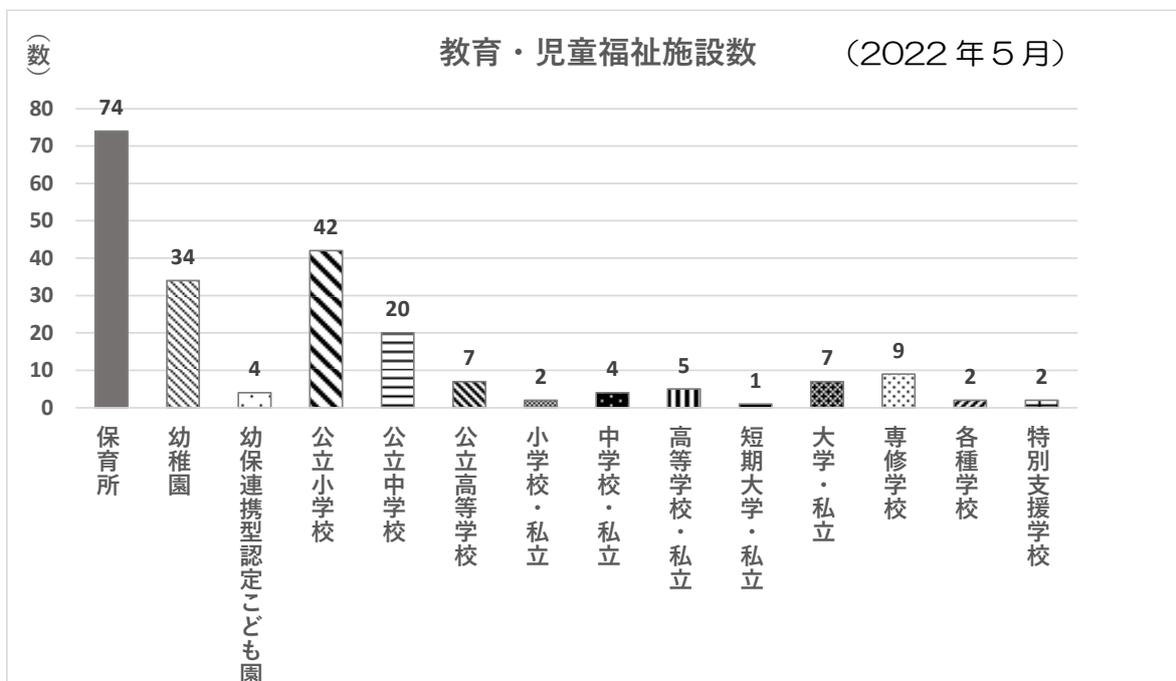


資料：まちだ子育てサイト

### (3)食に関わる環境

#### ①教育施設の数

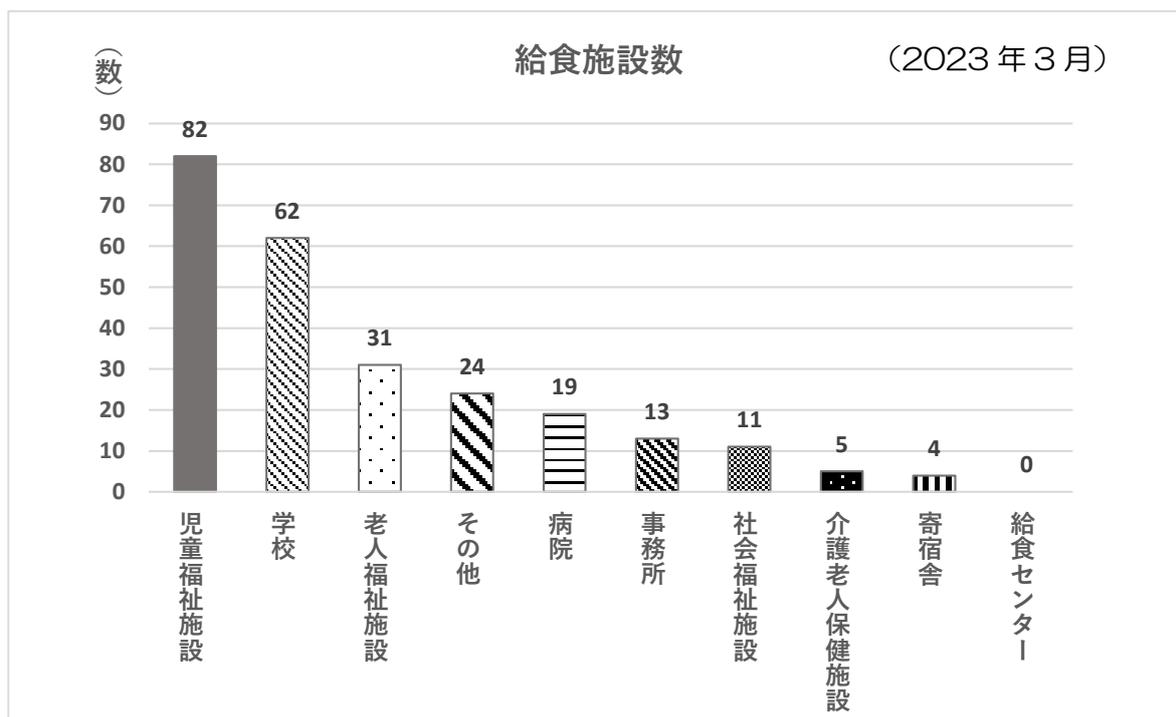
町田市には、保育所 74 園、幼稚園 34 園、小学校 44校、中学校 24校が設置されています。



資料：町田市統計書

#### ②給食施設数

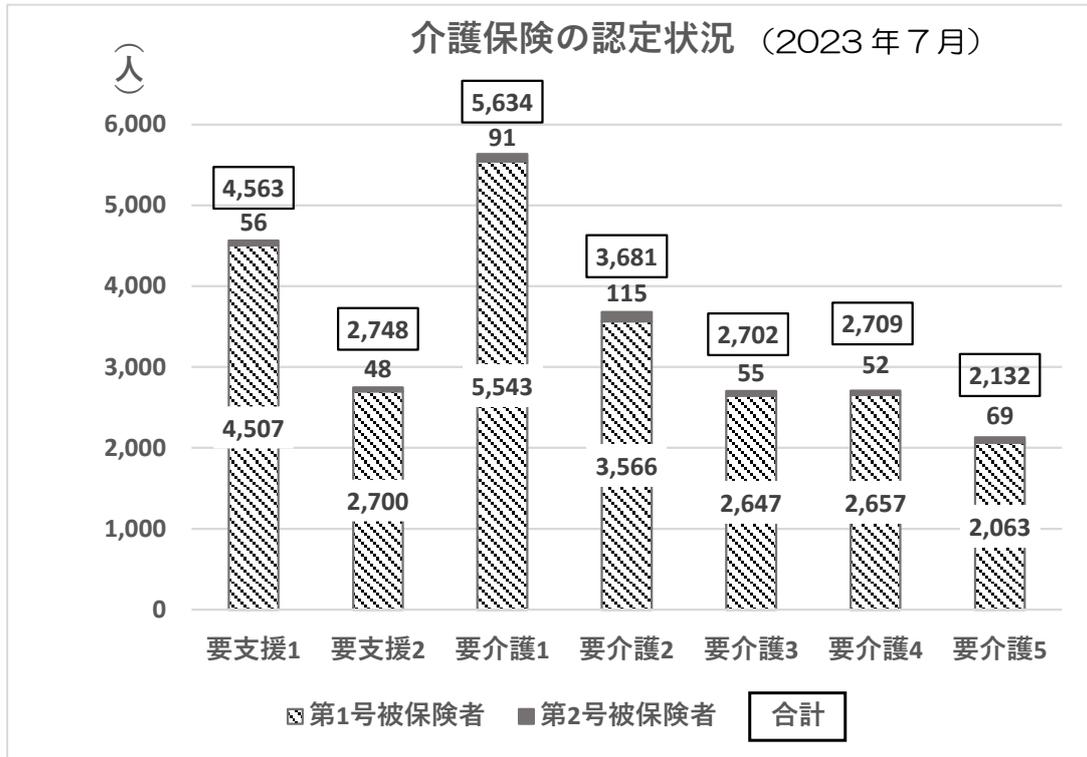
町田市の給食施設数は、「児童福祉施設」が82と最も多く、次いで「学校」が62となっています。



資料：保健医療福祉データ集

### ③介護保険の認定状況

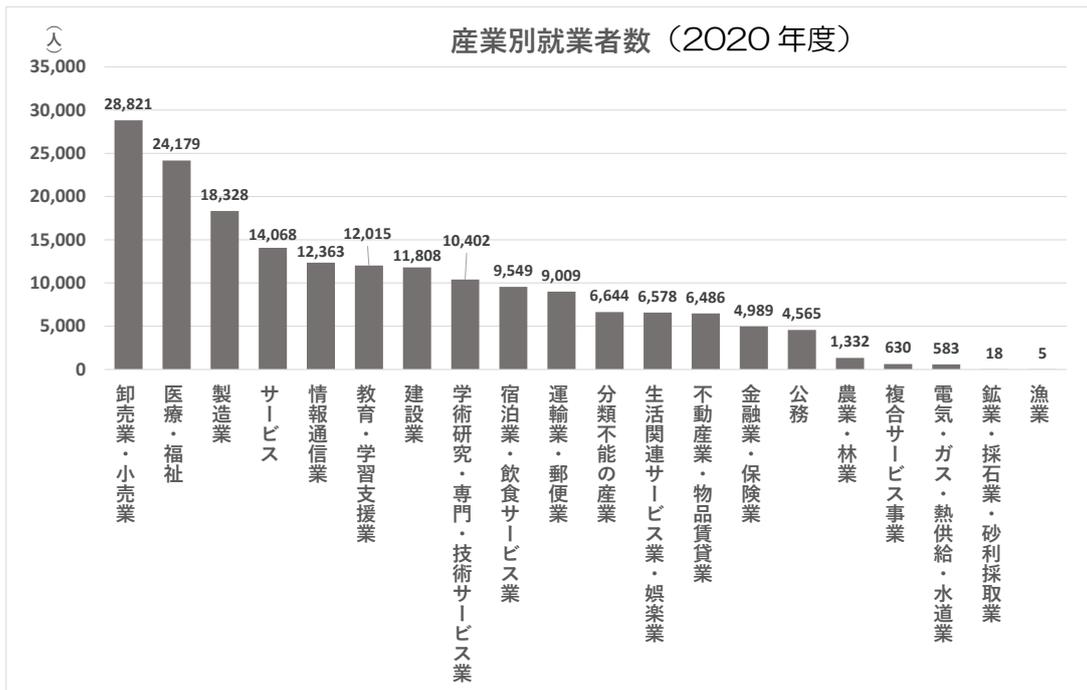
町田市の介護保険の認定状況として、第1号被保険者、第2号被保険者ともに「要介護1」の人数が最も多くなっています。



資料：町田市ホームページ

### ④産業別就業者数

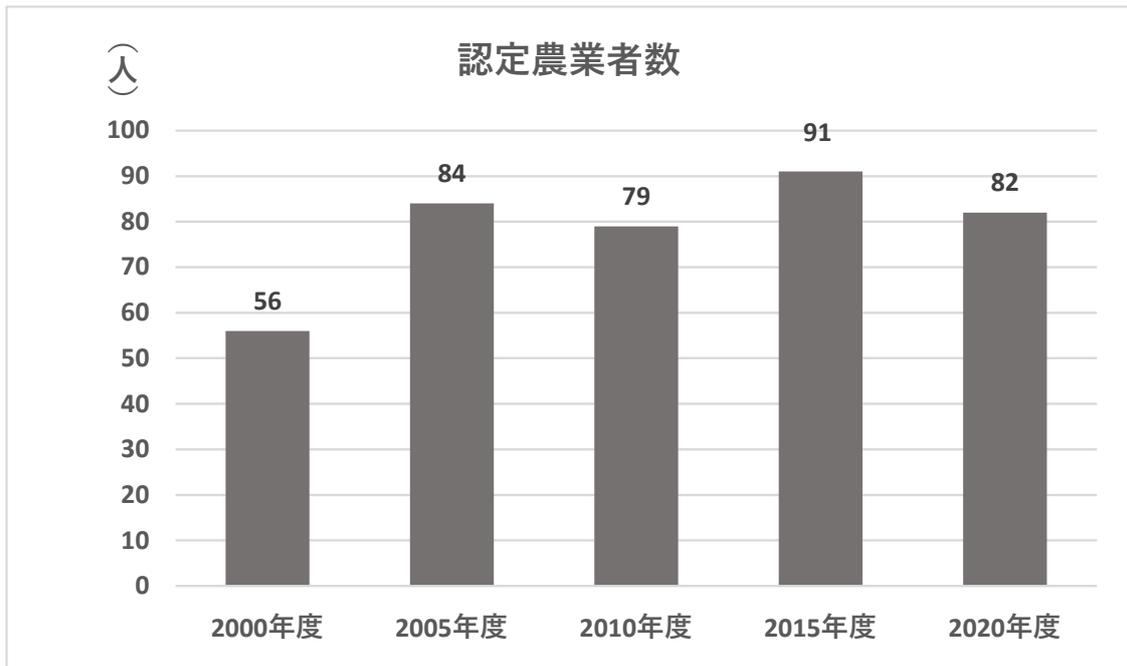
町田市の産業別就業者数は、「卸業・小売業」が28,821人と最も多く、次いで「医療・福祉」が24,179人となっています。



資料：国勢調査

⑤農業人口

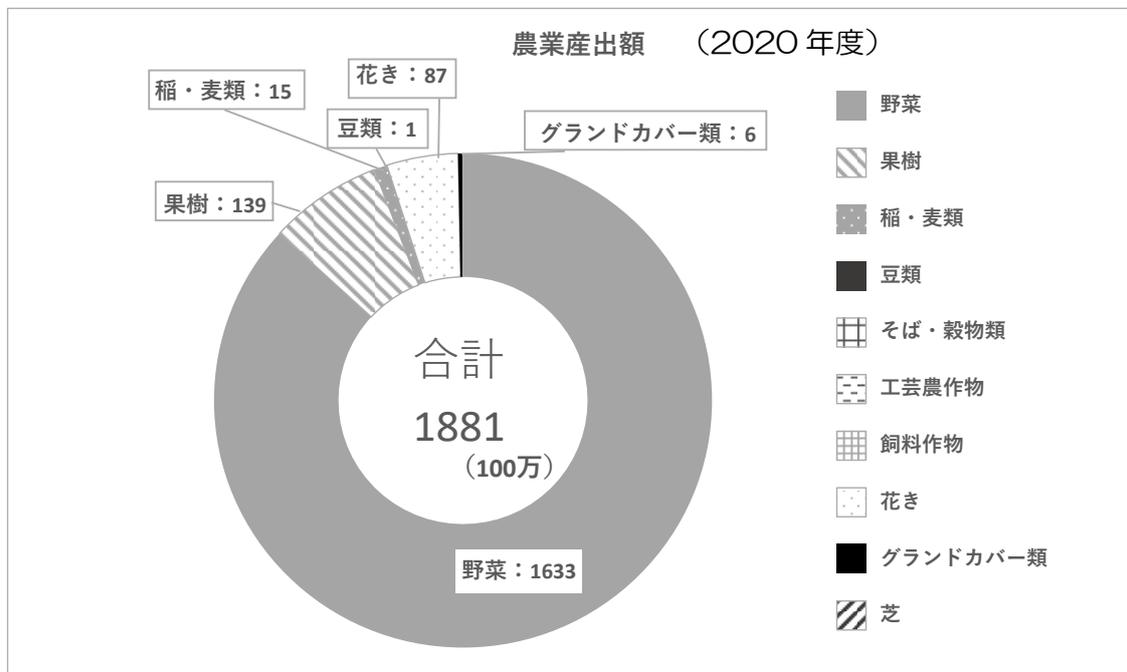
町田市の認定農業者数は、2005年度以降、80人前後で推移しています。



資料：第4次町田市農業振興計画

⑥農業生産品目別状況

町田市の農業産出額は、「野菜」が16億3,300万円と最も多く、次いで「果樹」が1億3,900万円となっています。



資料：東京都農作物生産状況調査結果報告書

## ⑦食品ロス

町田市の食品ロスは、74（家庭系）：26（事業系）と「家庭系」ごみで多く発生しています。

### ＜町田市での食品ロス発生状況（総量＝家庭系：事業系）＞

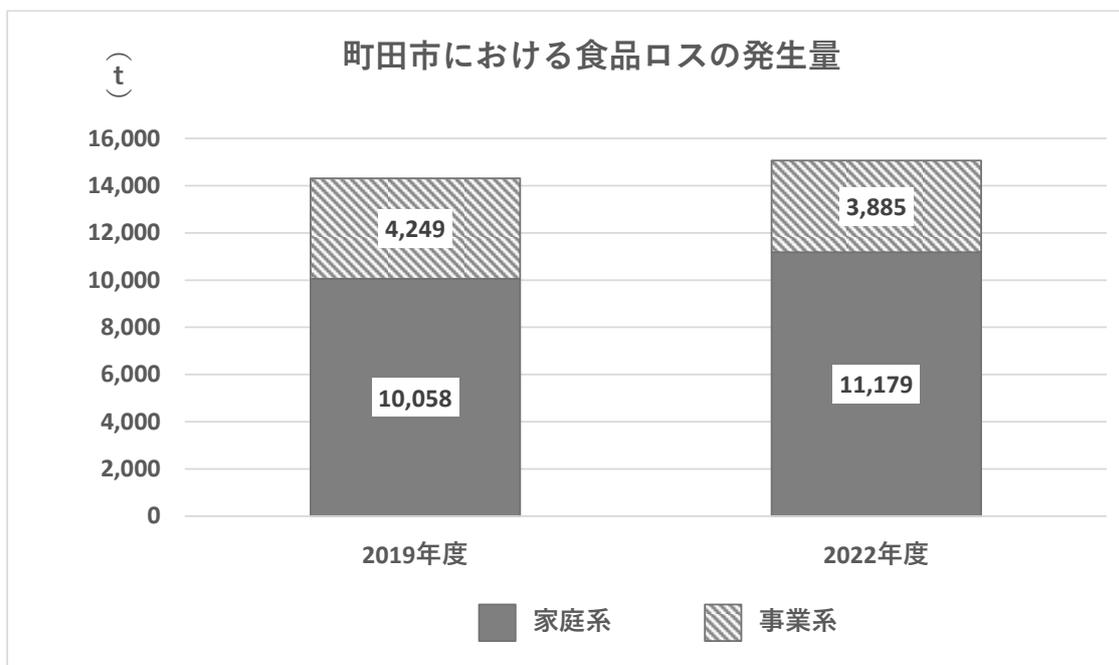
町田市（2022年度）15,064トン＝11,179トン：3,885トン

家庭系	事業系
74	26

資料：2022年ごみの組成調査結果

### ＜町田市における食品ロスの発生量＞

町田市では、家庭における食品ロス量が2019年度の10,058トンに対し、2022年度は11,179トンと3年間で1,121トン増加しています。



資料：町田市食品ロス削減推進計画

### ＜食品ロスの主な原因＞

食品ロスには「賞味期限切れで手付かずのまま捨てる」「作りすぎによる食べ残しで捨てる」「食べられるところを過剰除去で捨てる」などがあります。

町田市では、燃やせるごみ・燃やせないごみに占める食品ロスの割合は16%となっています。（2022年度ごみの組成調査結果）

## 2 町田市民の保健医療意識調査の結果概要(食・栄養に関する項目の抜粋)

### (1)調査の概要

#### ①調査の目的

本調査は、まちだ健康づくり推進プラン 24-31 の策定に向け、市民の健康や医療に対する意識、意見等を調査することにより、現状を把握し、新たな政策課題の抽出を行うことを目的として実施しました。

#### ②調査対象

住民基本台帳をもとに無作為抽出した、市内在住の 2022 年 4 月 1 日時点で 0 歳から 5 歳までの未就学児の保護者 1,000 人、6 歳から 17 歳までの青少年の保護者 1,000 人、18 歳から 79 歳までの成人 3,000 人。

#### ③調査期間

2022 年 8 月 5 日（金）～2022 年 8 月 31 日（水）

#### ④調査方法

配布：郵送

回収：郵送、WEB

#### ⑤回収状況

回収状況は以下の通りです。

	A	B	C	D	E	F	G
	配布数	郵送 回答数	WEB 回答数	総回答数 (B+C)	全体回収 率 (D/A)	前回 回収率	前回比
成人（※）	3,000 通	952 通	392 通	1,344 通	44.8%	49.0%	▲4.2%
青少年保護者	1,000 通	286 通	298 通	584 通	58.4%	57.9%	+0.5%
未就学児保護者	1,000 通	339 通	279 通	618 通	61.8%	61.1%	+0.7%
総計	5,000 通	1,577 通	969 通	2,546 通	50.9%	55.0%	▲4.1%

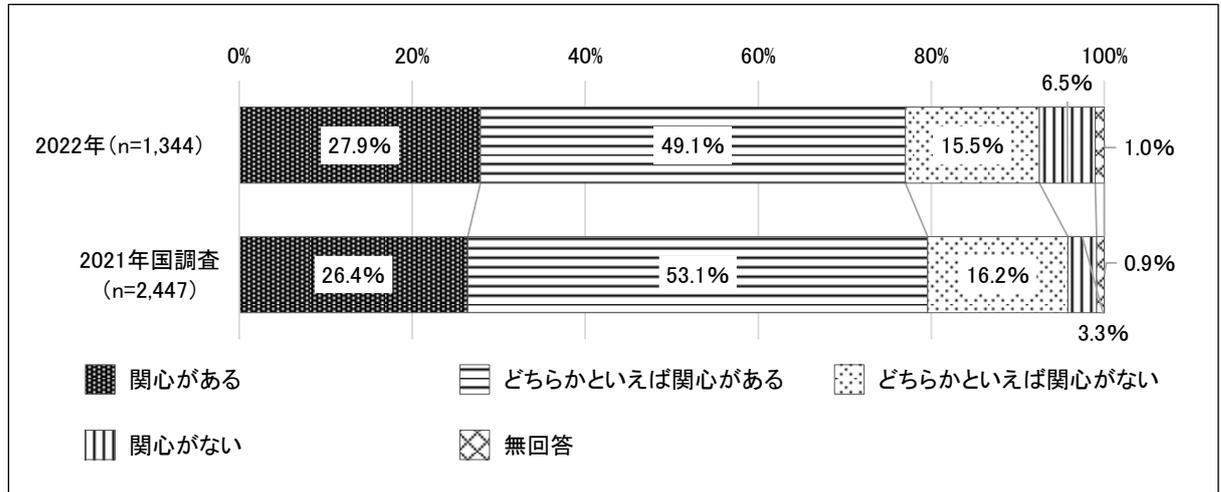
（※）成人：2016 年度調査時の配布数は 1,500 通。

## (2)結果(概要)

### ①食育への関心について

#### ア. 食育への関心

全体では、「どちらかといえば関心がある」の割合が 49.1%と最も高く、国と近い値となっています。

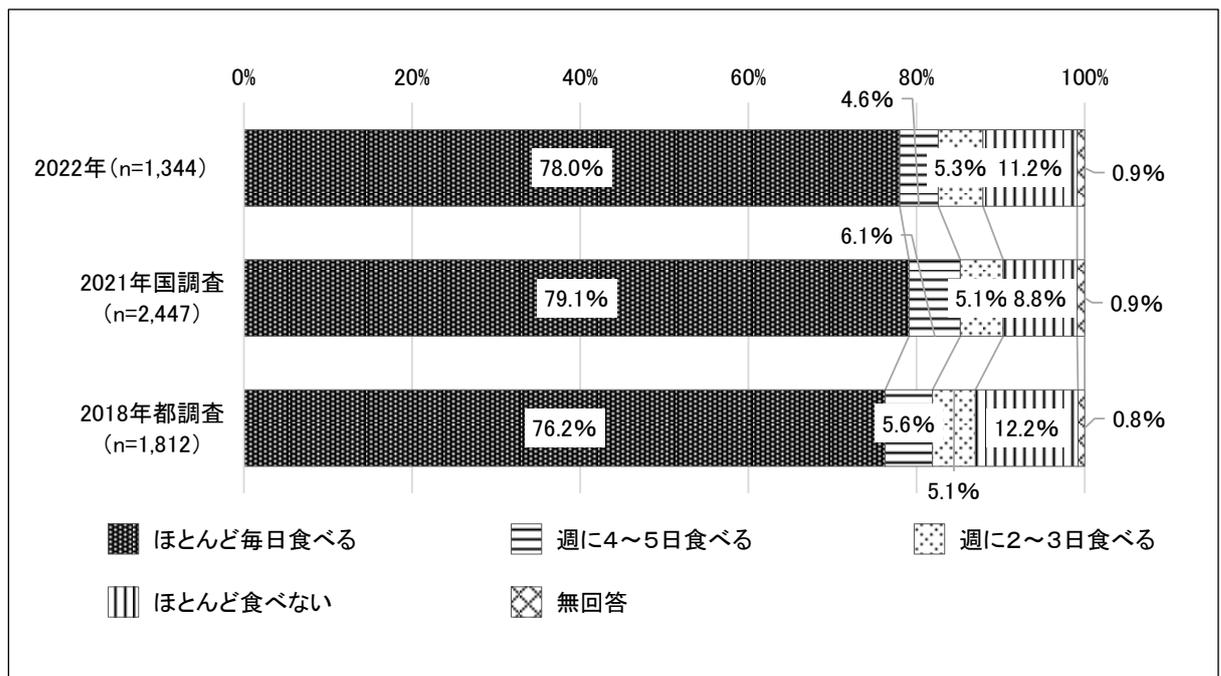


### ②食生活について

#### ア. 朝食の摂取状況

##### 【朝食を食べるかどうか】

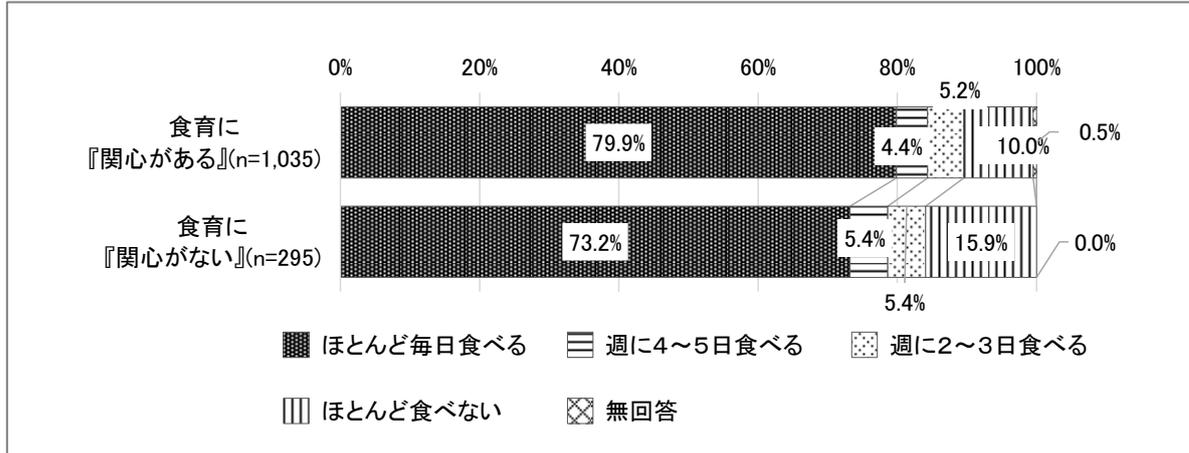
全体では、「ほとんど毎日食べる」の割合が 78.0%と最も高く、国より若干低いものの、都より高い割合となっています。



【食育への関心×朝食の摂取状況】

朝食の摂取状況について、食育への関心度別で見ると、いずれの関心度でも1位、2位の回答は全体と同じとなっていますが、「ほとんど食べない」への回答割合が、食育に『関心がある』（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）方で10.0%であることにに対し、『関心がない』（「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計）方では15.9%と、5.9ポイントの差となっています。

【食育への関心×朝食の摂取状況：横棒グラフ】



【食育への関心×朝食の摂取状況：クロス集計】

		回答者数	ほとんど毎日食べる	週に4~5日食べる	週に2~3日食べる	ほとんど食べない	無回答
全体	人数	1,344	<b>1,048</b>	62	71	151	12
	構成比		<b>78.0%</b>	4.6%	5.3%	11.2%	0.9%
関心がある	人数	375	<b>311</b>	14	20	27	3
	構成比		<b>82.9%</b>	3.7%	5.3%	7.2%	0.8%
どちらかといえば関心がある	人数	660	<b>516</b>	32	34	76	2
	構成比		<b>78.2%</b>	4.8%	5.2%	11.5%	0.3%
どちらかといえば関心がない	人数	208	<b>151</b>	14	11	32	0
	構成比		<b>72.6%</b>	6.7%	5.3%	15.4%	0.0%
関心がない	人数	87	<b>65</b>	2	5	15	0
	構成比		<b>74.7%</b>	2.3%	5.7%	17.2%	0.0%
無回答	人数	14	5	0	1	1	7
	構成比		35.7%	0.0%	7.1%	7.1%	50.0%

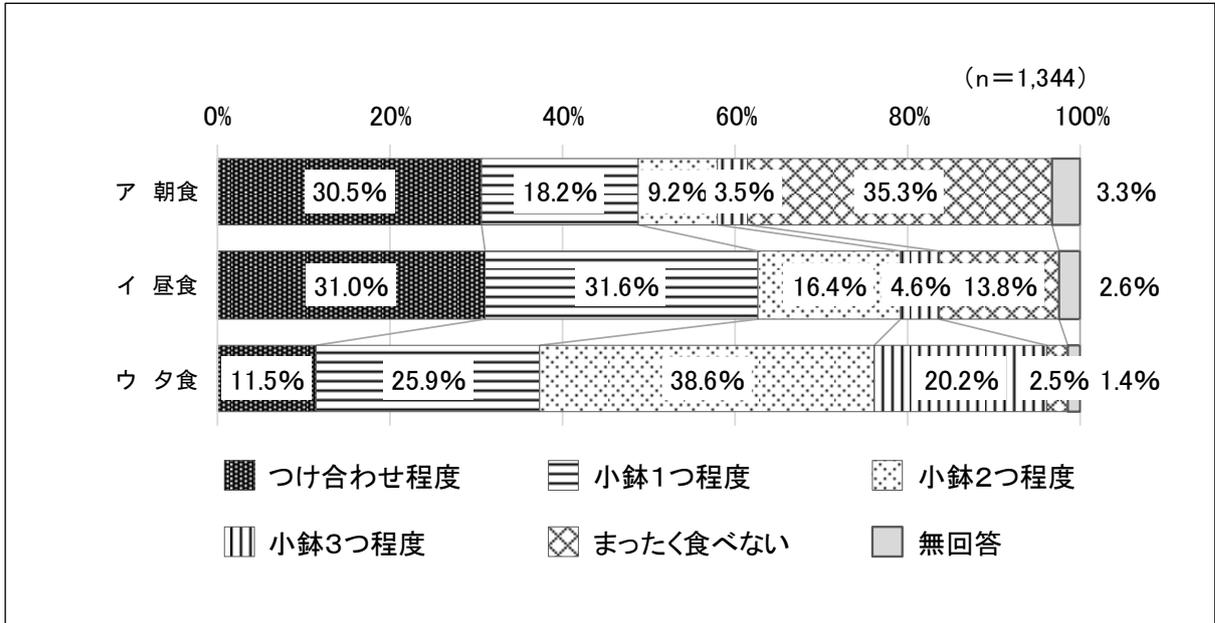
1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

## イ. 野菜の摂取状況

### 【普段の野菜料理をどれくらい食べているか】

全体では、「まったく食べない」の割合は、朝食で最も高くなっています。

野菜料理を最も多くとる食事は、「夕食」となっています。

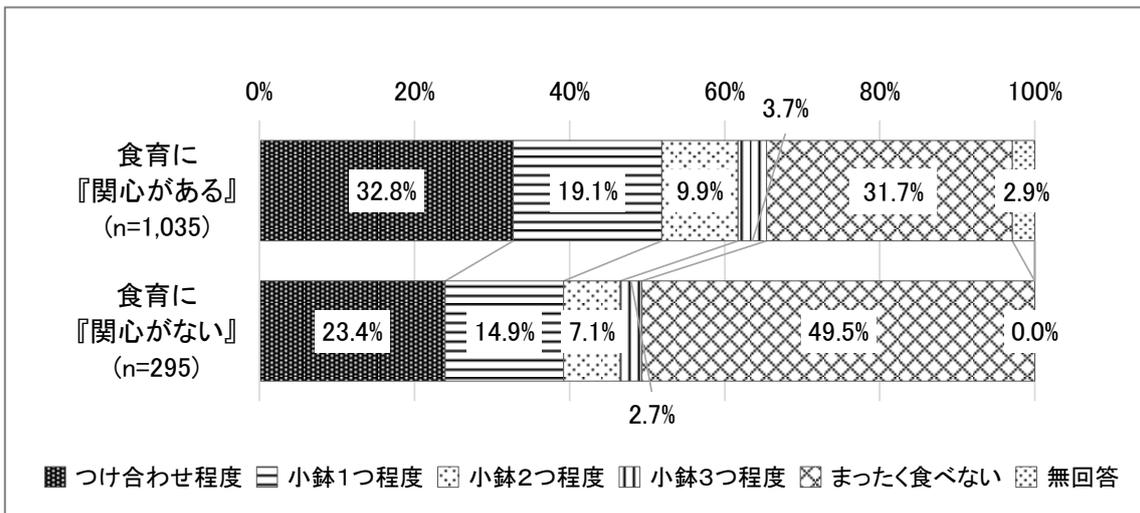


### 【食育への関心×野菜の摂取状況】

野菜の摂取状況について、食育への関心度別でみると、いずれの関心度でも、「まったく食べない」の割合は、朝食で最も高く、対し、野菜料理を最も多くとる食事は、「夕食」となっています。

朝食の野菜摂取状況について、食育に『関心がある』（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）方で「つけ合わせ程度」の割合が 32.8%と最も高くなっています。一方、『関心がない』（「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の合計）方では、「まったく食べない」が 49.5%と割合が高くなっています。

【食育への関心×野菜の摂取状況（朝食）：横棒グラフ】



【食育への関心×野菜の摂取状況（朝食）：クロス集計】

		回答者数	つけ合わせ程度	小鉢1つ程度	小鉢2つ程度	小鉢3つ程度	まったく食べない	無回答
全体	人数	1,344	410	244	123	47	<b>475</b>	0
	構成比		30.5%	18.2%	9.2%	3.5%	<b>35.3%</b>	0.0%
関心がある	人数	375	<b>116</b>	72	55	24	96	12
	構成比		<b>30.9%</b>	19.2%	14.7%	6.4%	25.6%	3.2%
どちらかといえば関心がある	人数	660	223	126	47	14	<b>232</b>	18
	構成比		33.8%	19.1%	7.1%	2.1%	<b>35.2%</b>	2.7%
どちらかといえば関心がない	人数	208	54	32	13	6	<b>98</b>	5
	構成比		26.0%	15.4%	6.3%	2.9%	<b>47.1%</b>	2.4%
関心がない	人数	87	15	12	8	2	<b>48</b>	2
	構成比		17.2%	13.8%	9.2%	2.3%	<b>55.2%</b>	2.3%
無回答	人数	14	2	2	0	1	1	8
	構成比		14.3%	14.3%	0.0%	7.1%	7.1%	57.1%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

【食育への関心×野菜の摂取状況（昼食）】

		回答者数	つけ合わせ程度	小鉢1つ程度	小鉢2つ程度	小鉢3つ程度	まったく食べない	無回答
全体	人数	1,344	416	<b>425</b>	221	62	185	0
	構成比		31.0%	<b>31.6%</b>	16.4%	4.6%	13.8%	0.0%
関心がある	人数	375	93	<b>130</b>	84	30	27	11
	構成比		24.8%	<b>34.7%</b>	22.4%	8.0%	7.2%	2.9%
どちらかといえば関心がある	人数	660	<b>221</b>	217	100	21	90	11
	構成比		<b>33.5%</b>	32.9%	15.2%	3.2%	13.6%	1.7%
どちらかといえば関心がない	人数	208	<b>80</b>	56	25	6	37	4
	構成比		<b>38.5%</b>	26.9%	12.0%	2.9%	17.8%	1.9%
関心がない	人数	87	20	19	12	4	<b>31</b>	1
	構成比		23.0%	21.8%	13.8%	4.6%	<b>35.6%</b>	1.1%
無回答	人数	14	2	3	0	1	0	8
	構成比		14.3%	21.4%	0.0%	7.1%	0.0%	57.1%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

【食育への関心×野菜の摂取状況（夕食）】

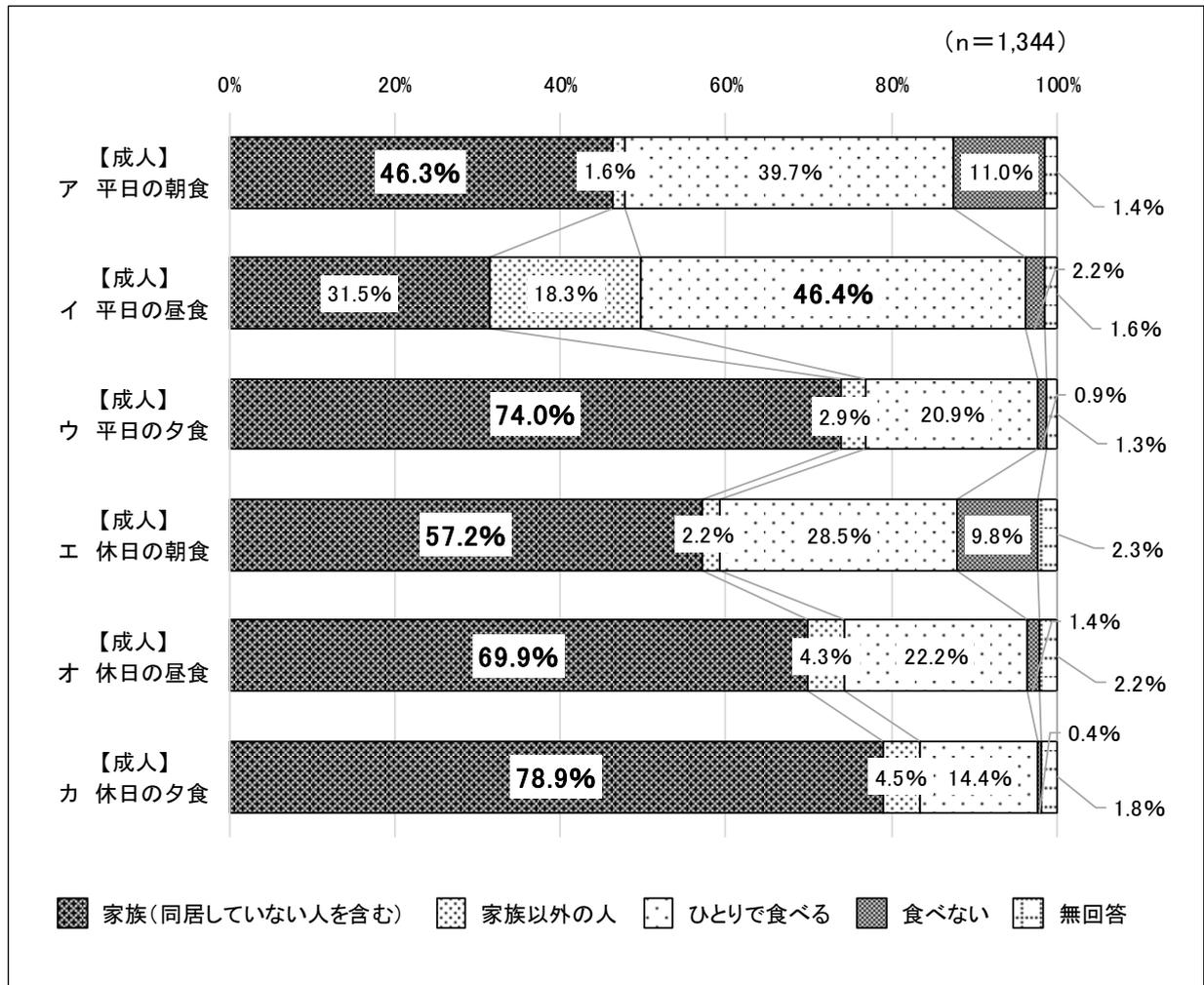
		回答者数	つけ合わせ程度	小鉢1つ程度	小鉢2つ程度	小鉢3つ程度	まったく食べない	無回答
全体	人数	1,344	154	348	<b>519</b>	271	33	0
	構成比		11.5%	25.9%	<b>38.6%</b>	20.2%	2.5%	0.0%
関心がある	人数	375	31	76	<b>153</b>	107	5	3
	構成比		8.3%	20.3%	<b>40.8%</b>	28.5%	1.3%	0.8%
どちらかといえば関心がある	人数	660	68	182	<b>270</b>	122	12	6
	構成比		10.3%	27.6%	<b>40.9%</b>	18.5%	1.8%	0.9%
どちらかといえば関心がない	人数	208	40	64	<b>65</b>	29	8	2
	構成比		19.2%	30.8%	<b>31.3%</b>	13.9%	3.8%	1.0%
関心がない	人数	87	14	26	<b>28</b>	11	8	0
	構成比		16.1%	29.9%	<b>32.2%</b>	12.6%	9.2%	0.0%
無回答	人数	14	1	0	3	2	0	8
	構成比		7.1%	0.0%	21.4%	14.3%	0.0%	57.1%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

## ウ. 共食の状況

### 【食事をする相手（成人）】

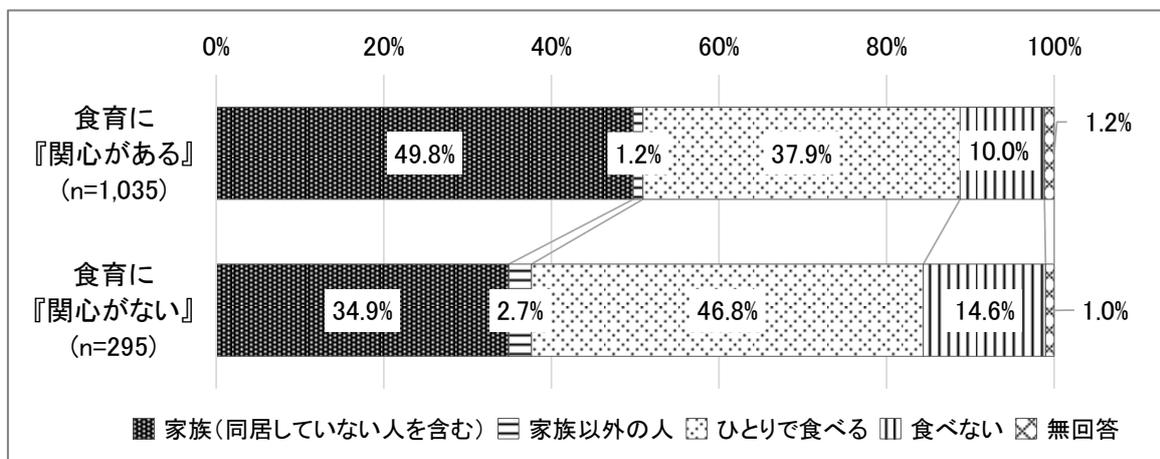
全体では、「家族（同居していない人を含む）」の割合が、平日の昼食を除き最も高くなっています。平日の昼食では「ひとりで食べる」の割合が最も高くなっています。



### 【食育への関心×食事をする相手（成人）】

食事をする相手について、食育への関心度別でみると、総じて関心がある方で「家族（同居していない人を含む）」の割合が高い一方で、関心がない方で「ひとりで食べる」の割合が高く、特に平日の朝食及び平日の夕食でその差が顕著となっています。

【食育への関心×食事をする相手（平日の朝食）】：横棒グラフ



【食育への関心×食事をする相手（平日の朝食）】：クロス集計

		回答者数	家族(同居していない人を含む)	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない	無回答
全体	人数	1,344	622	21	534	148	19
	構成比		46.3%	1.6%	39.7%	11.0%	1.4%
関心がある	人数	375	216	6	120	24	9
	構成比		57.6%	1.6%	32.0%	6.4%	2.4%
どちらかといえば関心がある	人数	660	299	6	272	80	3
	構成比		45.3%	0.9%	41.2%	12.1%	0.5%
どちらかといえば関心がない	人数	208	76	4	96	29	3
	構成比		36.5%	1.9%	46.2%	13.9%	1.4%
関心がない	人数	87	27	4	42	14	0
	構成比		31.0%	4.6%	48.3%	16.1%	0.0%
無回答	人数	14	4	1	4	1	4
	構成比		28.6%	7.1%	28.6%	7.1%	28.6%

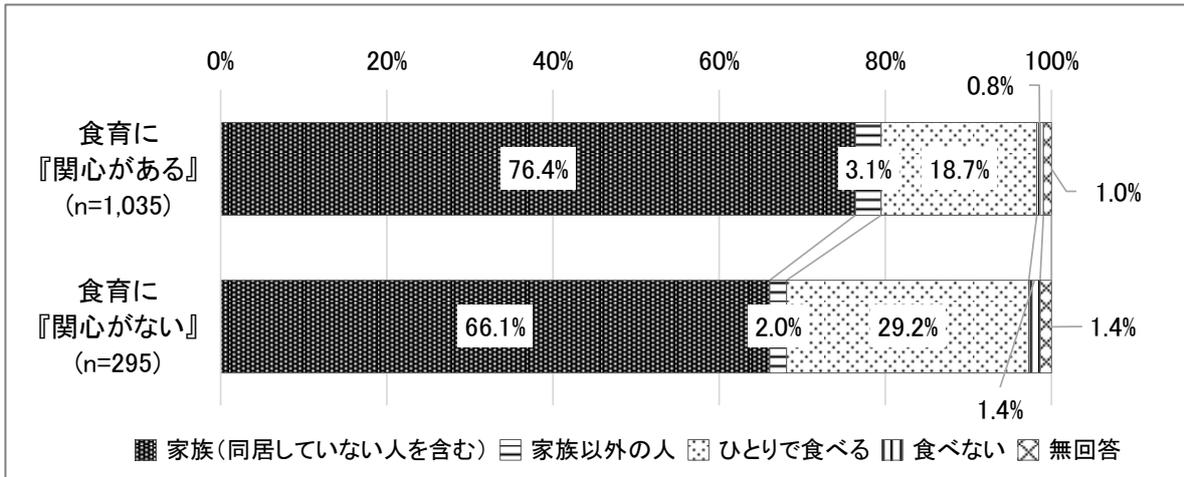
1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

【食育への関心×食事をする相手（平日の昼食）】

		回答者数	家族(同居していない人を含む)	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない	無回答
全体	人数	1,344	423	246	624	30	21
	構成比		31.5%	18.3%	46.4%	2.2%	1.6%
関心がある	人数	375	147	74	141	4	9
	構成比		39.2%	19.7%	37.6%	1.1%	2.4%
どちらかといえば関心がある	人数	660	200	112	327	16	5
	構成比		30.3%	17.0%	49.5%	2.4%	0.8%
どちらかといえば関心がない	人数	208	53	39	109	4	3
	構成比		25.5%	18.8%	52.4%	1.9%	1.4%
関心がない	人数	87	19	18	44	6	0
	構成比		21.8%	20.7%	50.6%	6.9%	0.0%
無回答	人数	14	4	3	3	0	4
	構成比		28.6%	21.4%	21.4%	0.0%	28.6%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

【食育への関心×食事をする相手（平日の夕食）】：横棒グラフ



【食育への関心×食事をする相手（平日の夕食）】：クロス集計

		回答者数	家族(同居していない人を含む)	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない	無回答
全体	人数	1,344	994	39	281	12	18
	構成比		74.0%	2.9%	20.9%	0.9%	1.3%
関心がある	人数	375	292	16	58	1	8
	構成比		77.9%	4.3%	15.5%	0.3%	2.1%
どちらかといえば関心がある	人数	660	499	16	136	7	2
	構成比		75.6%	2.4%	20.6%	1.1%	0.3%
どちらかといえば関心がない	人数	208	143	3	56	2	4
	構成比		68.8%	1.4%	26.9%	1.0%	1.9%
関心がない	人数	87	52	3	30	2	0
	構成比		59.8%	3.4%	34.5%	2.3%	0.0%
無回答	人数	14	8	1	1	0	4
	構成比		57.1%	7.1%	7.1%	0.0%	28.6%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

【食育への関心×食事をする相手（休日の朝食）】

		回答者数	家族(同居していない人を含む)	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない	無回答
全体	人数	1,344	<b>769</b>	29	383	132	31
	構成比		<b>57.2%</b>	2.2%	28.5%	9.8%	2.3%
関心がある	人数	375	<b>252</b>	11	79	18	15
	構成比		<b>67.2%</b>	2.9%	21.1%	4.8%	4.0%
どちらかといえば関心がある	人数	660	<b>382</b>	9	195	66	8
	構成比		<b>57.9%</b>	1.4%	29.5%	10.0%	1.2%
どちらかといえば関心がない	人数	208	<b>93</b>	5	74	32	4
	構成比		<b>44.7%</b>	2.4%	35.6%	15.4%	1.9%
関心がない	人数	87	<b>35</b>	3	33	16	0
	構成比		<b>40.2%</b>	3.4%	37.9%	18.4%	0.0%
無回答	人数	14	7	1	2	0	4
	構成比		50.0%	7.1%	14.3%	0.0%	28.6%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

【食育への関心×食事をする相手（休日の昼食）】

		回答者数	家族(同居していない人を含む)	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない	無回答
全体	人数	1,344	<b>940</b>	58	298	19	29
	構成比		<b>69.9%</b>	4.3%	22.2%	1.4%	2.2%
関心がある	人数	375	<b>273</b>	16	67	5	14
	構成比		<b>72.8%</b>	4.3%	17.9%	1.3%	3.7%
どちらかといえば関心がある	人数	660	<b>482</b>	25	137	9	7
	構成比		<b>73.0%</b>	3.8%	20.8%	1.4%	1.1%
どちらかといえば関心がない	人数	208	<b>126</b>	10	66	2	4
	構成比		<b>60.6%</b>	4.8%	31.7%	1.0%	1.9%
関心がない	人数	87	<b>51</b>	6	27	3	0
	構成比		<b>58.6%</b>	6.9%	31.0%	3.4%	0.0%
無回答	人数	14	8	1	1	0	4
	構成比		57.1%	7.1%	7.1%	0.0%	28.6%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

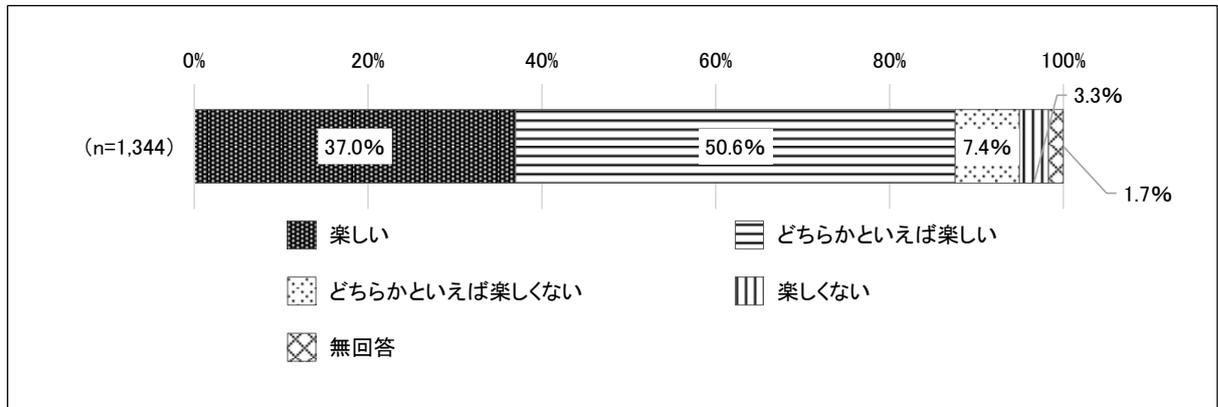
【食育への関心×食事をする相手（休日の夕食）】

		回答者数	家族(同居していない人を含む)	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない	無回答
全体	人数	1,344	<b>1,061</b>	60	193	6	24
	構成比		<b>78.9%</b>	4.5%	14.4%	0.4%	1.8%
関心がある	人数	375	<b>310</b>	15	38	1	11
	構成比		<b>82.7%</b>	4.0%	10.1%	0.3%	2.9%
どちらかといえば関心がある	人数	660	<b>535</b>	25	92	3	5
	構成比		<b>81.1%</b>	3.8%	13.9%	0.5%	0.8%
どちらかといえば関心がない	人数	208	<b>149</b>	14	40	1	4
	構成比		<b>71.6%</b>	6.7%	19.2%	0.5%	1.9%
関心がない	人数	87	<b>59</b>	5	22	1	0
	構成比		<b>67.8%</b>	5.7%	25.3%	1.1%	0.0%
無回答	人数	14	8	1	1	0	4
	構成比		57.1%	7.1%	7.1%	0.0%	28.6%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

## 工. 食事時間の楽しさ

全体では、「どちらかといえば楽しい」の割合が 50.6%と最も高く、「楽しい」の 37.0%と合わせると 87.6%となっています。



性別・年齢別では、30代男性、10・20、40代女性は「楽しい」の割合が最も高くなっています。

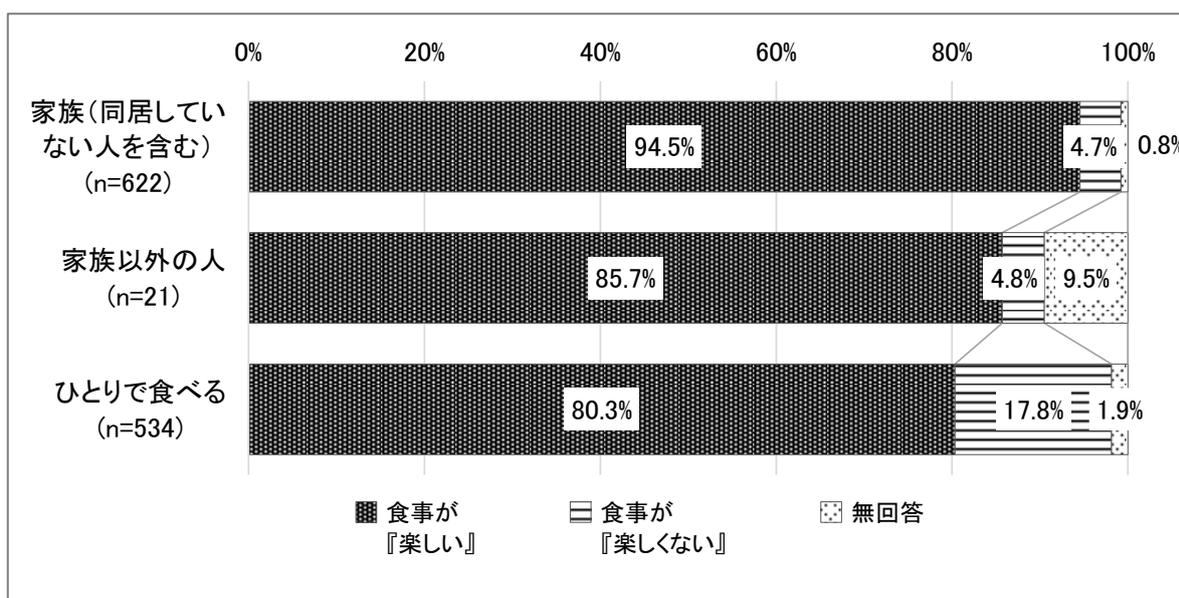
単位：%

区分		回答者数	楽しい	どちらかといえば楽しい	どちらかといえば楽しくない	楽しくない	無回答
全体	合計	1,344人	37.0	<b>50.6</b>	7.4	3.3	1.7
	10・20代	140人	<b>47.1</b>	42.9	3.6	5.7	0.7
	30代	116人	43.1	<b>44.0</b>	10.3	1.7	0.9
	40代	219人	42.9	<b>47.5</b>	5.9	3.2	0.5
	50代	277人	34.3	<b>54.2</b>	7.2	2.2	2.2
	60代	239人	31.0	<b>55.6</b>	7.9	4.2	1.3
	70代	345人	33.3	<b>52.5</b>	8.1	3.2	2.9
男性	合計	587人	35.3	<b>52.0</b>	7.2	4.1	1.5
	10・20代	57人	35.1	<b>56.1</b>	1.8	7.0	0.0
	30代	45人	<b>53.3</b>	33.3	8.9	2.2	2.2
	40代	85人	35.3	<b>50.6</b>	9.4	4.7	0.0
	50代	124人	36.3	<b>50.0</b>	8.1	3.2	2.4
	60代	114人	28.1	<b>57.9</b>	7.0	5.3	1.8
	70代	160人	35.0	<b>54.4</b>	5.6	3.1	1.9
女性	合計	748人	38.5	<b>49.7</b>	7.6	2.5	1.6
	10・20代	83人	<b>55.4</b>	33.7	4.8	4.8	1.2
	30代	70人	37.1	<b>51.4</b>	11.4	0.0	0.0
	40代	134人	<b>47.8</b>	45.5	3.7	2.2	0.7
	50代	152人	32.9	<b>57.2</b>	6.6	1.3	2.0
	60代	124人	33.9	<b>53.2</b>	8.9	3.2	0.8
	70代	182人	31.9	<b>51.1</b>	10.4	3.3	3.3

### 【食事をする相手（平日朝）×食事の楽しさ】

食事の楽しさについて、食事をする相手（平日朝）別にみると、いずれの相手でも1位、2位の回答は全体と同じとなっていますが、「家族（同居していない人を含む）」と食事をする方について、食事が『楽しい』（「楽しい」「どちらかといえば楽しい」の合計）という回答が94.5%であることに對し、「ひとりで食べる」方については80.3%と、14.2ポイントの差となっています。

【食事をする相手（平日朝）×食事の楽しさ：横棒グラフ】



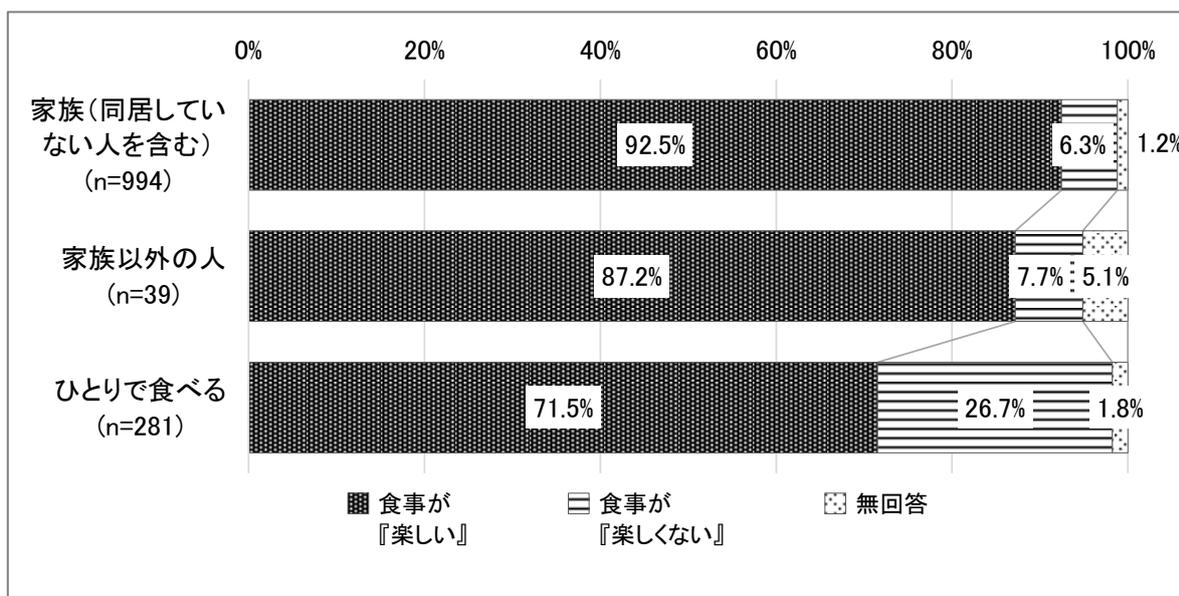
		回答者数	楽しい	どちらかといえば楽しい	どちらかといえば楽しくない	楽しくない	無回答
全体	人数	1,344	497	<b>680</b>	99	45	23
	構成比		37.0%	<b>50.6%</b>	7.4%	3.3%	1.7%
家族(同居していない人を含む)	人数	622	281	<b>307</b>	25	4	5
	構成比		45.2%	<b>49.4%</b>	4.0%	0.6%	0.8%
家族以外の人	人数	21	5	<b>13</b>	0	1	2
	構成比		23.8%	<b>61.9%</b>	0.0%	4.8%	9.5%
ひとりで食べる	人数	534	148	<b>281</b>	65	30	10
	構成比		27.7%	<b>52.6%</b>	12.2%	5.6%	1.9%
食べない	人数	148	58	<b>71</b>	8	8	3
	構成比		39.2%	<b>48.0%</b>	5.4%	5.4%	2.0%
無回答	人数	19	5	8	1	2	3
	構成比		26.3%	42.1%	5.3%	10.5%	15.8%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

### 【食事をする相手（平日夕）×食事の楽しさ】

食事の楽しさについて、食事をする相手（平日夕）別にみると、「家族（同居していない人を含む）」と食事をする方について、食事が『楽しい』（「楽しい」「どちらかといえば楽しい」の合計）という回答が 92.5%であることにに対し、「ひとりで食べる」方については 71.5%と、21.0ポイントの差となっています。

【食事をする相手（平日夕）×食事の楽しさ：横棒グラフ】



【食事をする相手（平日夕）×食事の楽しさ：クロス集計】

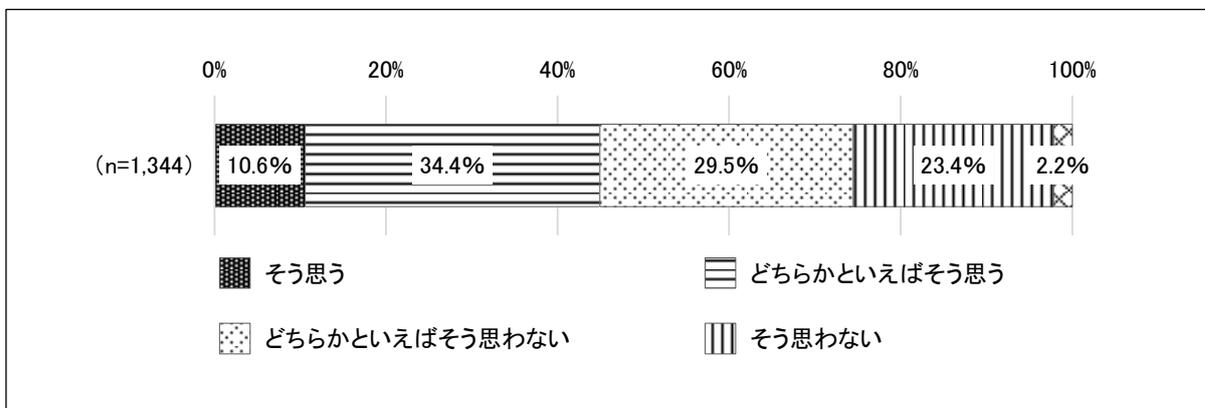
		回答者数	楽しい	どちらかといえば楽しい	どちらかといえば楽しくない	楽しくない	無回答
全体	人数	1,344	497	680	99	45	23
	構成比		37.0%	50.6%	7.4%	3.3%	1.7%
家族(同居していない人を含む)	人数	994	412	507	48	15	12
	構成比		41.4%	51.0%	4.8%	1.5%	1.2%
家族以外の人	人数	39	17	17	1	2	2
	構成比		43.6%	43.6%	2.6%	5.1%	5.1%
ひとりで食べる	人数	281	58	143	50	25	5
	構成比		20.6%	50.9%	17.8%	8.9%	1.8%
食べない	人数	12	6	3	0	2	1
	構成比		50.0%	25.0%	0.0%	16.7%	8.3%
無回答	人数	18	4	10	0	1	3
	構成比		22.2%	55.6%	0.0%	5.6%	16.7%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

### ③地域生活・健康状態について

#### ア. 地域の人々との付き合い方

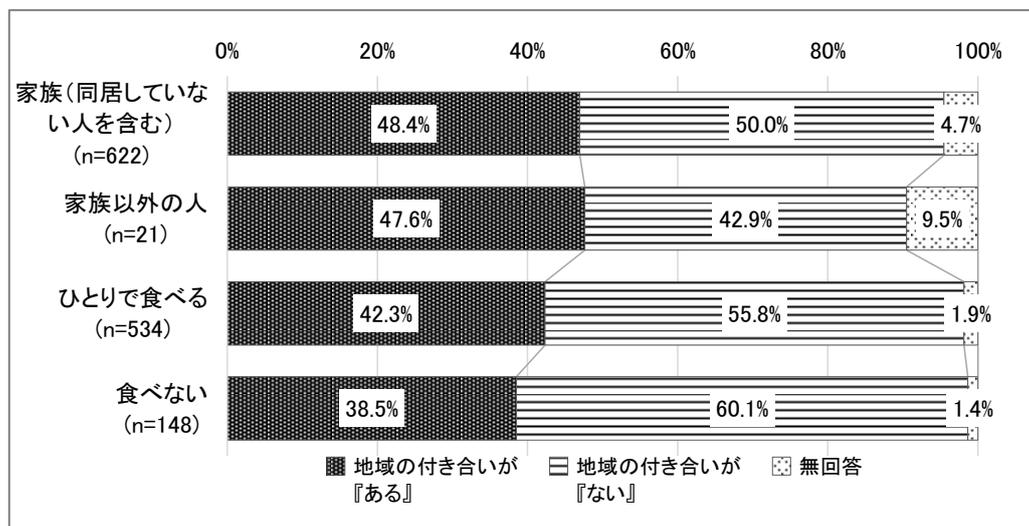
地域の人々が日頃から互いに気遣ったり声をかけ合っていると思うかについて、全体では、「どちらかといえばそう思う」の割合が34.4%と最も高くなっています。



#### 【食事をする相手（平日朝）×地域の人々との付き合い方】

地域の人々との付き合い方について、食事をする相手（平日朝）別にみると、地域の付き合いがない方で、「ひとりで食べる」、「食べない」の割合が高くなっています。地域の付き合いがある方が共食をしている状況です。

#### 【食事をする相手（平日朝）×地域の人々との付き合い方：横棒グラフ】



【食事をする相手（平日朝）×地域の人々との付き合い方：クロス集計】

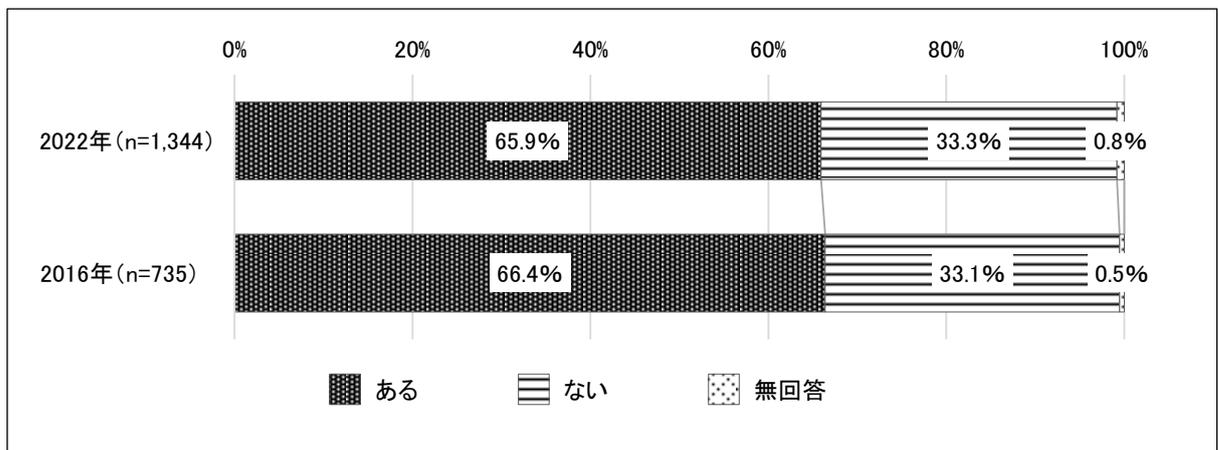
		回答者数	そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえばそう思わない	そう思わない	無回答
全体	人数	1,344	142	<b>462</b>	397	314	29
	構成比		10.6%	<b>34.4%</b>	29.5%	23.4%	2.2%
家族(同居していない人を含む)	人数	622	77	<b>224</b>	190	121	10
	構成比		12.4%	<b>36.0%</b>	30.5%	19.5%	1.6%
家族以外の人	人数	21	3	<b>7</b>	4	5	2
	構成比		14.3%	<b>33.3%</b>	19.0%	23.8%	9.5%
ひとりで食べる	人数	534	48	<b>178</b>	157	141	10
	構成比		9.0%	<b>33.3%</b>	29.4%	26.4%	1.9%
食べない	人数	148	8	<b>49</b>	43	46	2
	構成比		5.4%	<b>33.1%</b>	29.1%	31.1%	1.4%
無回答	人数	19	6	<b>4</b>	3	1	5
	構成比		31.6%	21.1%	15.8%	5.3%	26.3%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

#### イ. ストレス・悩みの有無

##### 【日常生活における悩みやストレスの有無】

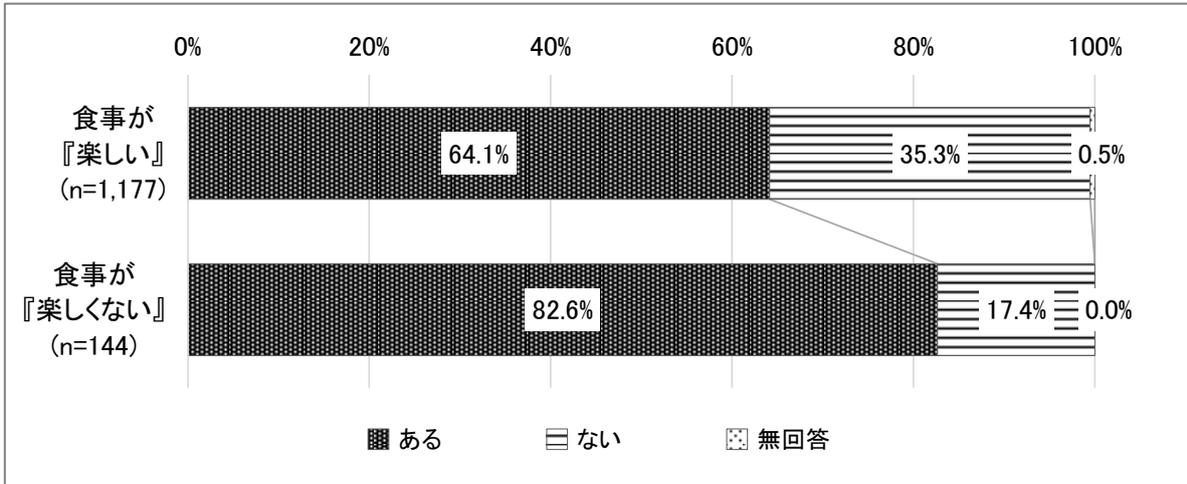
全体では、「ある」の割合が 65.9%と高くなっています。前回調査と比較すると、ほぼ同様の結果となっています。



【食事の楽しさ×日常生活における悩みやストレスの有無】

日常生活における悩みやストレスの有無について、食事の楽しさ別にみると食事を楽しんでいる方において、ストレスが少ない状況です。

【食事の楽しさ×日常生活における悩みやストレスの有無：横棒グラフ】



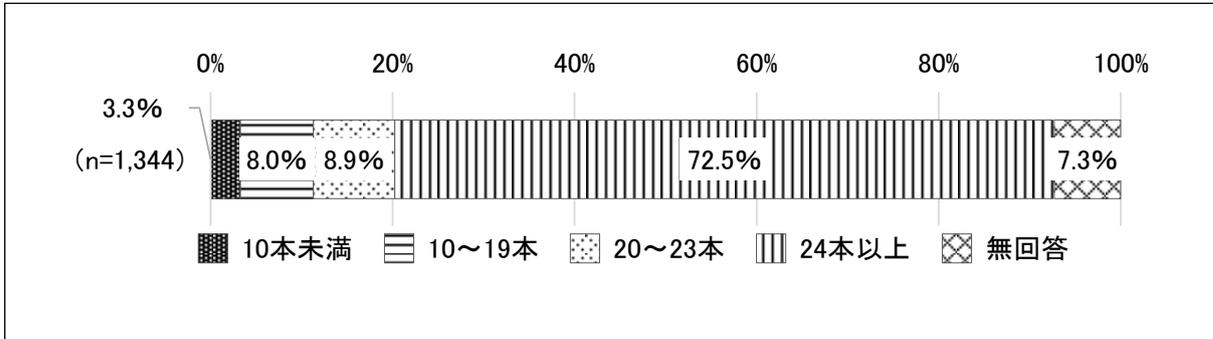
		回答者数	ある	ない	無回答
全体	人数	1,344	886	447	11
	構成比		65.9%	33.3%	0.8%
楽しい	人数	497	287	209	1
	構成比		57.7%	42.1%	0.2%
どちらかといえば 楽しい	人数	680	468	207	5
	構成比		68.8%	30.4%	0.7%
どちらかといえば 楽しくない	人数	99	82	17	0
	構成比		82.8%	17.2%	0.0%
楽しくない	人数	45	37	8	0
	構成比		82.2%	17.8%	0.0%
無回答	人数	23	12	6	5
	構成比		52.2%	26.1%	21.7%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

## ウ. 咀嚼・口と歯の状況等

### 【歯の本数】

全体では、「24 本以上」の割合が 72.5%と最も高くなっています。平均の歯の本数は 24.7 本です。



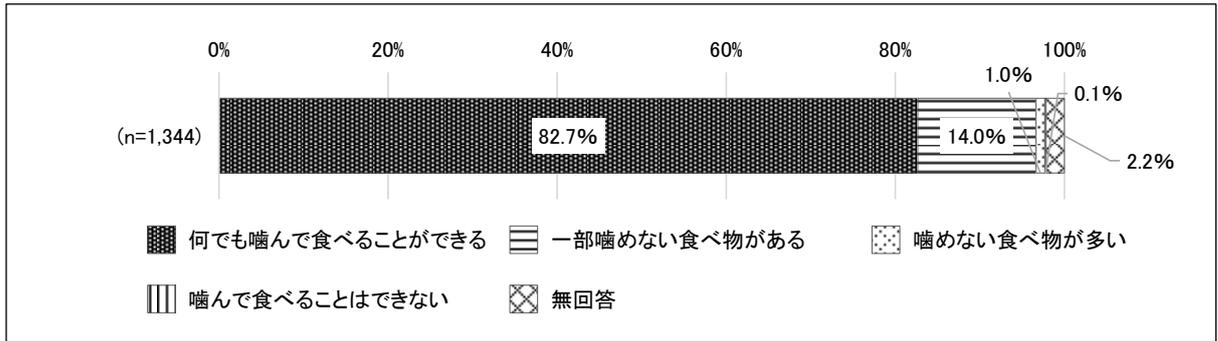
性別・年齢別では、歯の本数は、特に 60 代以降の男性で少なくなっています。

単位: %

区分	回答者数	10本未満	10~19本	20~23本	24本以上	無回答	平均歯の本数	
全体	1,344人	3.3	8.0	8.9	<b>72.5</b>	7.3	24.7本	
男性	合計	587人	4.6	9.9	10.6	<b>69.2</b>	5.8	24.0本
	10・20代	57人	0.0	0.0	0.0	<b>93.0</b>	7.0	28.2本
	30代	45人	0.0	0.0	2.2	<b>97.8</b>	0.0	27.4本
	40代	85人	1.2	3.5	2.4	<b>88.2</b>	4.7	26.7本
	50代	124人	0.8	5.6	9.7	<b>76.6</b>	7.3	25.5本
	60代	114人	5.3	15.8	16.7	<b>57.9</b>	4.4	22.4本
	70代	160人	11.9	18.8	16.9	<b>45.0</b>	7.5	20.1本
女性	合計	748人	2.3	6.6	7.5	<b>75.5</b>	8.2	25.2本
	10・20代	83人	0.0	0.0	0.0	<b>95.2</b>	4.8	27.7本
	30代	70人	0.0	0.0	2.9	<b>97.1</b>	0.0	27.7本
	40代	134人	0.7	0.0	6.0	<b>87.3</b>	6.0	27.0本
	50代	152人	0.0	3.3	6.6	<b>77.6</b>	12.5	26.0本
	60代	124人	0.8	12.1	8.9	<b>71.0</b>	7.3	24.5本
	70代	182人	7.7	15.9	13.7	<b>51.1</b>	11.5	21.3本

### 【噛んで食べる時の状態】

全体では、「何でも噛んで食べることができる」の割合が82.7%と最も高くなっています。



年齢別では、年代が上がるごとに、何でも噛んで食べることができる人の割合は減少しています。60代以上では、「一部噛めない食べ物がある」、「噛めない食べ物が多い」、「噛んで食べることはできない」と答えた人の割合が約2割となっています。

単位：%

区分	回答者数	何でも噛んで食べることができる	一部噛めない食べ物がある	噛めない食べ物が多い	噛んで食べることはできない	無回答	
全体	合計	1,344人	82.7	14.0	1.0	0.1	2.2
	10・20代	140人	92.9	4.3	0.7	0.7	1.4
	30代	116人	92.2	6.9	0.9	0.0	0.0
	40代	219人	92.2	7.3	0.0	0.5	0.0
	50代	277人	84.5	12.3	1.4	0.0	1.8
	60代	239人	77.0	18.8	1.7	0.0	2.5
	70代	345人	72.5	22.6	0.9	0.0	4.1
男性	合計	587人	80.9	15.0	1.7	0.3	2.0
	10・20代	57人	93.0	3.5	1.8	1.8	0.0
	30代	45人	93.3	4.4	2.2	0.0	0.0
	40代	85人	91.8	7.1	0.0	1.2	0.0
	50代	124人	86.3	9.7	2.4	0.0	1.6
	60代	114人	73.7	21.1	2.6	0.0	2.6
	70代	160人	68.1	26.3	1.3	0.0	4.4
女性	合計	748人	84.5	13.1	0.5	0.0	1.9
	10・20代	83人	92.8	4.8	0.0	0.0	2.4
	30代	70人	92.9	7.1	0.0	0.0	0.0
	40代	134人	92.5	7.5	0.0	0.0	0.0
	50代	152人	82.9	14.5	0.7	0.0	2.0
	60代	124人	79.8	16.9	0.8	0.0	2.4
	70代	182人	76.4	19.8	0.5	0.0	3.3

### 【歯の本数×噛んで食べる時の状態】

噛んで食べる時の状態について、歯の本数別にみると、「10本未満」の方は、「一部噛めない食べ物がある」の割合が最も高くなっています。一方、「24本以上」の方は「何でも噛んで食べることができる」の割合が92.4%と最も高くなっています。

		回答者数	何でも 噛んで 食べること ができる	一部 噛めない 食べ物がある	噛めない 食べ物が 多い	噛んで 食べること はできない	無回答
全体	人数	1,344	1,111	188	14	2	29
	構成比		82.7%	14.0%	1.0%	0.1%	2.2%
10本未満	人数	44	15	22	2	1	4
	構成比		34.1%	50.0%	4.5%	2.3%	9.1%
10～19本	人数	108	51	45	7	0	5
	構成比		47.2%	41.7%	6.5%	0.0%	4.6%
20～23本	人数	120	82	37	0	0	1
	構成比		68.3%	30.8%	0.0%	0.0%	0.8%
24本以上	人数	974	900	64	3	1	6
	構成比		92.4%	6.6%	0.3%	0.1%	0.6%
無回答	人数	98	63	20	2	0	13
	構成比		64.3%	20.4%	2.0%	0.0%	13.3%

1位:全体が黒で太文字 2位:全体が灰色

### 3 用語解説

#### 【き】

##### 共食(p4、19、49、56)

家族や友人、職場や地域の人などの仲間と食卓を囲んで、コミュニケーションをとりながら食事をする事。

##### 筋・骨格（系疾患）(p32)

関節、骨、筋肉、靭帯、腱、滑液包で発生する疾患。関節リウマチや通風などの関節痛や、骨髄炎、線維筋痛症、骨粗しょう症などを含む。

#### 【け】

##### 健康寿命(p22)

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

#### 【し】

##### 食育推進計画(p1、3 ほか)

食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めたもの。

町田市食育推進計画は、食育基本法（第18条）に基づく市町村食育推進計画として位置付けているもの。

##### 食物アレルギー(p9、19、39)

食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが、過剰に反応して起きる有害な症状のこと。食物アレルギーによって、皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、神経、循環器などのさまざまな臓器に症状が誘発される。

##### 食品ロス(p17、43)

本来食べられたにもかかわらず捨てられてしまう食品のこと。日本における「食品ロス」は523万トン（農林水産省及び環境省「令和3年度推計」）。

#### 【せ】

##### 生活習慣病(p17、22)

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「循環器疾患（脳卒中や心疾患）」「悪性新生物（がん）」などがある。

##### 精神（疾患）(p32)

気分の落ち込みや幻覚・妄想など心身にさまざまな影響が出る疾患のこと。うつ病や双極性障害（躁うつ病）、統合失調症などにかかることがある。

## 成人健康診査（成人健診）（p31）

生活習慣病の予防や早期発見・改善、継続的な健康管理を目的に保険者が実施する、定期的な健康診断のこと。対象者や検査の内容は、保険者によって異なる。

## 摂食嚥下障がい(p18、34)

食べること・飲み込むことの障がい、食事や水分などがうまく食べられない・飲み込めないような状態のこと。

## 〇歳平均余命(p28)

〇歳児が、その後平均して何年生きられるかを示した年数。

## 【そ】

### 咀嚼（そしゃく）（p59）

食物を摂取して粉碎し、唾液と混和して飲み込みやすい形状にするまでの一連の過程。

## 【ち】

### 地産地消(p7、14、20、21)

その地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る。）を、その生産された地域内において消費する取組。流通コストが削減されるだけでなく、消費者と生産者の交流が図られることで、食育の推進につながる。

## 【て】

### 低栄養(p8)

食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなる。そういった理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態。

### 低出生体重児(p34)

出生体重が 2500g 未満の児。

## 【ふ】

### フレイル(p8)

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。

## 【ま】

### まちだ健康づくり推進プラン 24-31 (p21)

健康増進法第8条第2項に定められている「市町村健康増進計画」であり、上位計画である「町田市地域ホッとプラン」が目指す「人と人がつながり、多様な価値を尊重し合うことで、誰もが自分の役割や活躍の期待を得られる共生社会」を健康の視点から支えるもの。

### 町田市食育ボランティア(p11、15)

町田市食育推進計画に基づいた養成講座を修了し、登録された方々のこと。「食を通じて家族や地域とつながる」ことを目的に、まちだすいとんの調理実習や食文化（和食）・マナーに関するクイズ・ゲーム、紙芝居の読み聞かせ等、子どもから大人まで楽しめる幅広い活動を行っている。

## 【ゆ】

### 有所見率(p35)

健康診断等の結果、何らかの異常が認められた人の割合。

## 【め】

### メタボリックシンドローム (Metabolic Syndrome) (p31)

内臓脂肪蓄積に加えて、空腹時血糖や血清脂肪（HDL コレステロールと中性脂肪）・血圧が一定以上の値を示している状態をいい、内臓脂肪症候群のこと。メタボと表現されることも多い。

## 【ら】

### ライフステージ(p21)

人生のうち、子どもから大人へといった生物学的な状況の変化をいくつかの段階に分けたもの。

## 【ろ】

### ローリングストック(p18)

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

### 65歳健康寿命(p29)

65歳の方が日常生活動作が制限されるか要介護認定を受けるまでの年齢を平均的に表したもの。

# 高齢者のフレイル予防に対する栄養面の取組

## ～食べて元気になるトレーニング「Eトレ」～

町田市いきいき生活部高齢者支援課

早出 満明、橋本 愛、カークウッド 裕美、天野 樹

### 1. 経緯

町田市は、令和5年11月現在で人口43万619<sup>1)</sup>人である。また、65歳以上の人口は11万7384<sup>1)</sup>人で、高齢化率は27.26<sup>1)</sup>%であり、急速な高齢化が進んでいる。この状況に対応するため、市では、様々な介護予防・フレイル予防の取組を推進している。

フレイル予防には、運動・栄養・社会参加に口腔を加えた、3プラス1の視点が重要な柱である。

市では、運動の取り組みとして市オリジナルの筋力トレーニング「町田を元気にするトレーニング（通称「町トレ」）」の普及に取り組んでいる。また、口腔の取り組みとして「お口を元気にするトレーニング（通称「口トレ」）」がある。これらの取り組みは地域の仲間と一緒に行うことで、より予防効果が出るのが分かっている。

2022年度には、更なるフレイル予防を推進するため、栄養の観点から新たなトレーニングとして「食べて元気になるトレーニング（通称「Eトレ」）」を作成した。

### 2. 概要

「Eトレ」は、東京都健康長寿医療センター研究所（以下、健康長寿医療センター）が作成した「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」を参考に、同センターに助言をいただきながら作成した。

「Eトレ」は、後述の「さあにぎやかにいただく」（「ロコモチャレンジ！推進協議会」考案の合言葉）をベースとし、皆で

毎日楽しく食べることを大事にしており、「Eトレ」の名称は「毎日：E very day、楽しく：E njoy、食べる：E at」の頭文字に由来する。

「Eトレ」のトレーニング動画は、町田市公式ホームページで公開しているため、誰でも見るのが可能である。

市では、「Eトレ」を「町トレ」などの運動や趣味活動等日頃のグループ活動に「ちょい足し」して取り組んでもらうものと位置付け、グループで行うことを推奨している。

「Eトレ」を、「町トレ」やその他の活動の合間に少し実施することで、より効果的にフレイル予防に取り組むことができる。

### 3. トレーニング内容

「Eトレ」は、市で作成した30分程度のDVDと読本を用いて実施する。DVDに関しては、3部構成となっている。

1部では、健康長寿医療センターが研究で明らかにした、栄養不足にならないために、毎日積極的に食べてほしい「10の食品群」の説明をしている。「10の食品群」の頭文字を取って並べると、「さあにぎやかにいただく」となる。それぞれ何を指しているかは、画像1のとおりである。

画像1「さあにぎやかにいただく」



「10の食品群」から、少量であってもそれぞれ食べた食品群を1点として数え、毎日7点以上取ることを目標としている。少量ずつであっても、多くの食品群を取ることによって、様々な食品から栄養素を取ることができ、結果的に栄養不足を防ぐことができる。

2部では、1部で学んだことを踏まえて、自分が食べたものを確認する。

まず初めに、昨日自分が食べたものを書き出す作業をする。料理名でも、食材でも構わないので、食べたものを3分間程度で書き出してみる。

次に、書き出した料理を健康長寿医療センターが公表している「いろいろ食べポ」(画像2)を用いて、映像を見ながら10の食品群に分ける作業をする。その際に、自分が食べた食品群に丸をしていく。映像では、各食品群の具体的な食材等を紹介し、より多くの料理や食材を思い出してもらう。



画像2「いろいろ食べポ」

「いろいろ食べポ」は、1週間分の記録を取ることができ、目で見て把握することができる。ここで大切なことは、あまり摂ることができていない食品群を自分自身が把握することである。それにより、摂れていない食品群を意識するようになり、バランスよく食事をするにつながる。

また、アレルギー等により摂取することのできない食品群をどのように補うかという工夫も紹介している。

3部では、10の食品群の1日に摂りた

い目安量を紹介し、各食品群を1日での程度摂取する必要があるかを理解してもらう。

また、7点を目指すことが難しい方に1点でも増やせるように、普段の食事のように「ちょい足し」するかを説明している。

以上の内容を、動画と読本を活用して分かりやすく説明している。

#### 4. 期待すること

「Eトレ」をグループの活動に取り入れる際には、市からの支援としてトレーニング内容が集約されたDVDを各グループに1枚、読本を人数分差し上げている。

それらを活用しながらグループで取り組んでいただき、お互いの食事の工夫やコツを情報交換することで、1人で実施するだけでは得られない良い食事のヒントが得られることを期待している。

また、昨日食べたものを思い出しながらトレーニングを行うため、認知機能低下の予防にも取り組むことができる。

このように、「Eトレ」には栄養面だけでなく、社会参加や認知症予防にも効果的なものとなることを期待している。

#### 5. まとめ

市では、高齢者の低栄養や食事に関するフレイル予防を啓発するにあたり、フレイルチェック会や広報紙、ホームページ等で呼びかけを実施している。今後、より多くの方に「Eトレ」を実施していただくために、様々なツールや場を活用しながら、保健所等庁内関係部署とも協力して、取り組みを進めていきたい。

(参考資料)

<sup>1)</sup> 町田市年齢別人口表

## 地域と連携した食育推進事業 野菜摂取量の限界を突破！！

町田市保健所 野瀬貴行 斉藤遥香 北田さき子  
高澤奈緒 川瀬康二 中村弘子

### I はじめに

町田市では、2019年に「第2次町田市食育推進計画（以下、計画と記載）」を策定し、市の特徴や資源を活かした食育を推進している。市の駅前にはビルが立ち並ぶ商業地帯だが、少し離れると緑豊かな農業地帯となっており、商業と農業が調和した街である。さらに、大学等の教育機関や町田市をホームタウンとしたスポーツチームが存在している。

計画では、市の特色を活かし、給食施設や民間企業等と連携して、市民が自然に健康になれる食環境づくりに取り組んでいる。食環境づくりには、人々が望ましい食を入手できる「食品へのアクセス」と、必要な情報を入手できる「情報へのアクセス」を整える必要がある。食環境を整えることは、食生活の改善に関心が低い、若い世代を中心とした無関心層にも効果的な方法と言われている。

### II 市の現状

市民における食生活の課題の一つに、野菜の摂取量不足がある。その摂取量は、265g※1である。厚生労働省が掲げる1日の目標量350gに届いておらず、全国平均値280.5g※2と比べても、低い値である。

野菜を多く食べる人は、少ない人と比べて、死亡するリスクが低いことがわかっている。※3市民の野菜摂取量を増やし、健康の増進、市における医療費の削減を図るため、食環境づくりを進めている。

### III 主な取り組み

#### 1 市内レストランにおける野菜メニュー提供（「食品」を整備）

市内レストランと連携して、1ヶ月間限定で、「1/3日分の野菜が摂れるサラダ麺」を販売した。1ヶ月間で約300食を提供し、完売日もある好調な売れ行きとなった。



< 1/3日分の野菜が摂れるサラダ麺 >

#### 2 デジタルサイネージを活用した情報発信（「情報」を整備）

町田駅前の商業施設である町田マルイ・町田モディのデジタルサイネージ（ディスプレイ等の電子的な表示機器）にて、野菜摂取を促す動画を1ヶ月間放映した。

市内プロサッカーチーム「FC町田ゼルビア」やプロフットサルチーム「ASVペスカドーラ町田」のホームゲームにおいては、試合前後やハーフタイムに、野菜摂取を促す掲示や場内アナウンスを行った。

普段の通勤・通学経路や、試合観戦の場で普及啓発することで、無関心層へアプローチできた。



< 電光掲示の様子 >

### 3 町田市食育ボランティア（「食品」「情報」を整備）

市が養成した町田市食育ボランティアが保育園や小学校、障がい者施設等で活動している。

保育園で食育を行った際には、野菜の断面やでき方をクイズとして出題した。本取組によって、子どもたちが野菜に興味を持ち、摂取につながることを狙った。



< 保育園におけるクイズ実施の様子 >

### 4 レシピブック発行（「情報」を整備）

近隣自治体や企業、市内大学と連携してレシピブックを作成し、第3弾までで約3万部を発行した。おいしく、手軽に作れるレシピを紹介することで、野菜摂取量の増加を狙った。

連携先は、株式会社三和（地元スーパー）、東京家政学院大学、味の素株式会社、相模原市保健所であり、それぞれの得意分野を活かして啓発した。

レシピブックを配布したスーパーにおいては、掲載した一部野菜の売上金額が増加し、前年度比で200%を超えるものもあった。レシピの提供が家庭での野菜摂取につながったと考えられる。



< 第1弾 >

< 第2弾 >

< 第3弾 >

## IV まとめ

2013年に「町田市食育推進計画」を策定してから10年間、食育を推進するネットワークやノウハウを培ってきた。それらを活かして、前述した取り組みを行ってきたところである。その際、小売店や飲食店、ボランティア等と連携することで、行政だけでは手が届かない層へアプローチできた。

これまでの取り組みによって、市民における「食育の認知度」は上がってきた。2022年度の調査※4では、「食育の意味も言葉も知っていた」と回答した市民は63.1%であり、2017年度※1の53.9%から9.2ポイント上昇した。また、都民では59.1%※5のため、都全体と比較しても、市民の食育認知度は高いと言える。

2024年に策定予定の次期計画（「仮称」まちだ健康づくり推進プラン24-31）においては、「食育」を重点目標の1つとして位置付けた。認知が行動につながることで、市民の野菜摂取量も増えてくる。引き続き地域と連携した食環境づくりに取り組むことで、野菜摂取量の限界を突破したい。

### 出典

- ※1 町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果 報告書（2018年3月、町田市）
- ※2 令和元年国民健康・栄養調査報告（2020年12月、厚生労働省）
- ※3 野菜・果物摂取と死亡リスクとの関連について（2022年9月、国立研究開発法人国立がん研究センター・横浜市立大学）
- ※4 町田市民の保健医療意識調査 報告書（2023年3月、町田市）
- ※5 食生活と食育に関する世論調査（2020年1月、東京都）



相模原市・町田市より

# 朝食にも野菜をとろう!



町田市食育推進キャラクター まちかべジーズ「ナス子」

野菜の摂取目標量は1日350gです。

## 野菜摂取量の現状



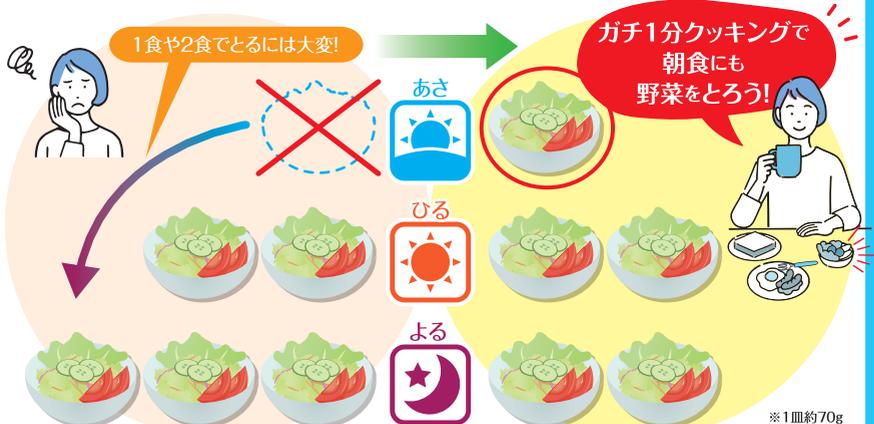
出典：令和元年 国民健康・栄養調査

日本人の野菜摂取量は1日約280gで、そのほとんどを夕食で摂取しています。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、からだの機能を整えるはたらきがあるため、しっかり食べましょう。



## ガチ1分クッキングで手軽にバランスUP!

昼・夜だけでなく朝にも1皿分食べることで350gに近づけます。



相模原チャンネル

相模原市とSC相模原が食育コラボ! ~野菜350g編~



町田市ホームページ

もっと野菜を食べよう!



東京家政学院大学

食物学科 調理学研究室考案!

## ガチ1分クッキングレシピ

3年生 山口 夢果さん考案!



- 作り方
- ① サラダチキンはひと口大に切る。
  - ② ボウルにカット野菜、コーンを入れ、塩で軽くもみ込む。①のサラダチキン、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

チキンコールスロー

材料(2人前)

- サラダチキン……………1枚(約115g)
- カット野菜(キャベツ、にんじんミックス)……………100g
- ホールコーン缶……………50g
- 「瀬戸のほんじお®」……………少々
- A「ピュアセレクト®マヨネーズ」……………大さじ2
- ポン酢しょうゆ……………大さじ1/2
- こしょう……………少々



3年生 秋田 沙那さん考案!



- 作り方
- ① えのきだけは根元を切ってほくす。
  - ② 耐熱皿に①のえのきだけ、「香味ペースト®」を入れて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
  - ③ 器に盛り、小ねぎをのせる。
- \*「香味ペースト®」小さじ1は、7cm(約5g)です。

エノキの中華風あえもの

材料(1人前)

- えのきだけ……………50g
- 「Cook Do®香味ペースト®」……………小さじ1/2(2.5g)
- 小ねぎの小口切り……………適量



4年生 石田 美幸さん考案!



- 作り方
- ① マグカップに「クノール®カップスープ®」を入れ、熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜる。
  - ② ほうれん草、ソーセージ、パケットを加えて、ラップをかけるに、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。軽く混ぜ、粉チーズ、パセリをふる。

瞬間バゲットスープ

材料(1人前)

- 「クノール®カップスープ®」……………1袋
- 完熟トマトまるごと1個分使ったポタージュ……………150ml
- 熱湯……………150ml
- 冷凍ほうれん草……………50g
- ウインナーソーセージ……………2本
- バゲット……………1切れ
- 粉チーズ……………大さじ1
- 乾燥パセリ……………適量



\*冷凍ほうれん草はお好みの冷凍野菜に変えてもお作りいただけます。  
\*調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。

時短の!!! 限界突破!



# ガチ1分

## クッキング with ラブベジ®



Eat Well, Live Well.



「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。



# ガチ1分

クッキングwithラブベジ®とは

「時間がなくて朝ごはんが食べられない…」そんな方へ。  
”ガチ1分クッキングwithラブベジ®”は  
調理スタートから1分で完成するレシピをご紹介します。  
時短の限界を超えたその先へあなたをお連れします。

忙しい日の  
朝ごはんにも!



## 白菜の 50gホットサラダ

野菜摂取量  
(1人あたり)

調理時間 1分

### 材料(1人分)

白菜の葉……………50g  
かに風味かまぼこ…1本(20g)  
「ほんだし®」……………小さじ1/2

### 作り方

- ① 白菜はひと口大にちぎり、かに風味かまぼこはほぐす。
- ② 耐熱容器に①の白菜を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で40秒加熱する。①のかに風味かまぼこ、「ほんだし®」を加え、軽く混ぜる。



他にもたくさん!  
野菜がおいしい「ラブベジ®」  
レシピはこちらから!

「ラブベジ®」は  
味の素株式会社の登録商標です。

## レンチンレタスの 70gオイスターソース

野菜摂取量  
(1人あたり)



調理時間 1分



### 材料(1人分)

レタス……………70g  
「Cook Do®」オイスターソース…小さじ1/2

### 作り方

- ① レタスはひと口大にちぎり、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- ② 器に盛り、「オイスターソース」をかける。

## 水菜とツナ 40gチャチャッとサラダ

野菜摂取量  
(1人あたり)

### 材料(1人分)

水菜……………1株(45g)  
ツナ油漬缶……………20g  
「味の素KKコンソメ」  
顆粒タイプ……………小さじ1/2

### 作り方

- ① 水菜は3~4cm長さに切る。ツナはほぐす。
- ② 大きめのビニール袋に①の水菜・ツナ、「コンソメ」を入れてふり混ぜ、全体に味をなじませる。

調理時間 1分



## ブロッコリーの 45g中華ごまあえ

野菜摂取量  
(1人あたり)

\*野菜摂取量  
きのこ類除く

調理時間 1分



### 材料(1人分)

ブロッコリー……………3房(45g)  
しめじ……………15g  
「AJINOMOTO  
A」ごま油好きの純正ごま油…小さじ1  
「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1/2  
すり白ごま……………小さじ2

### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分ける。しめじはほぐす。
- ② 耐熱容器に①のブロッコリー・しめじ、Aを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- ③ ごまを加えて軽く混ぜる。

# 「(仮称)まちだ健康づくり推進プラン 24-31」(案)

## 【概要版】

町 田 市

○ご意見募集期間:2023年12月15日(金)~2024年1月15日(月)

## 1 計画の目的・位置づけ等

### (1)背景と目的

本計画は、すべての市民が健康で安心し希望を持って生活できる地域の実現を目的として、「まちだ健康づくり推進プラン(第5次町田市保健医療計画)」の達成状況や「町田市民の保健医療意識調査」で明らかになった課題等を踏まえ策定します。

### (2)計画の統合

健康・医療に関する施策を総合・計画的に推進するため、健康増進法第8条第2項に定められている「まちだ健康づくり推進プラン」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「町田市自殺対策計画」及び食育基本法第18条に基づく「町田市食育推進計画」と一体化して、新たに「(仮称)まちだ健康づくり推進プラン24-31」として策定します。

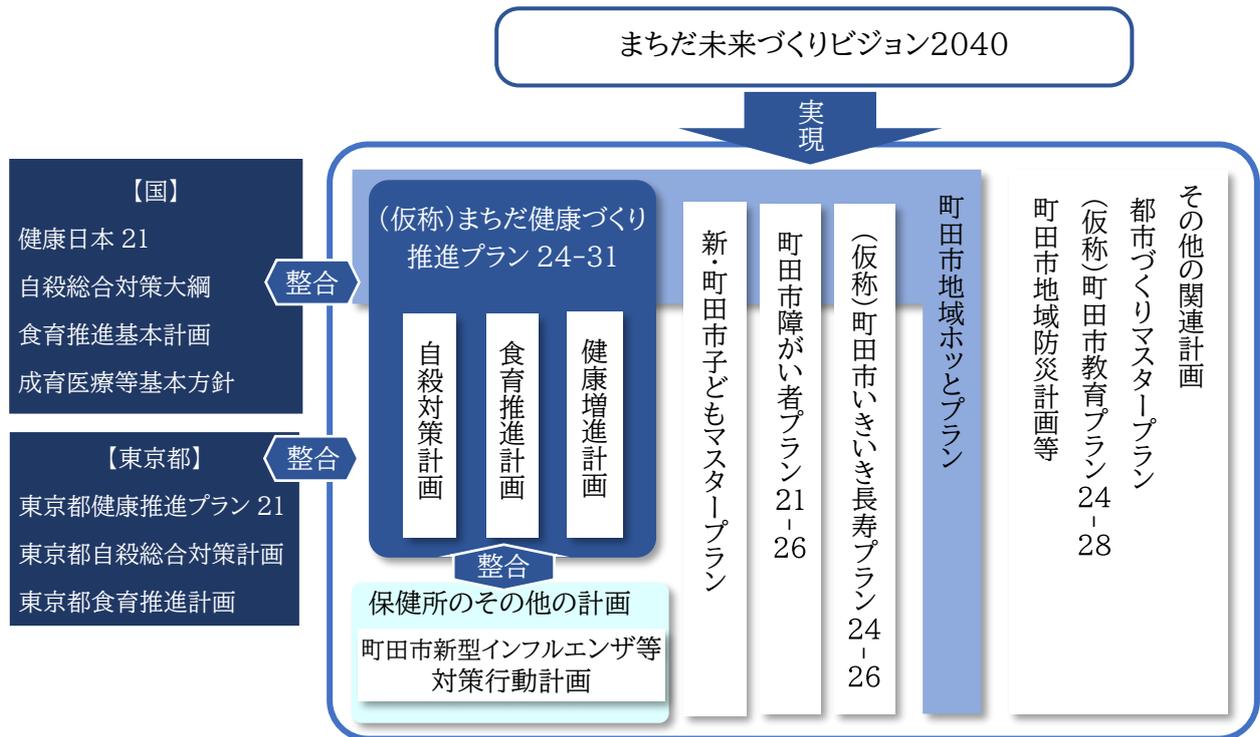
### ●統合の狙い●

計画の目的を達成するためには、市民・関係機関・行政が協働して、関連し合う3つの分野「健康づくり」「食育」「自殺対策」の事業を推進することが必要不可欠です。これまでは、各分野がそれぞれ計画を策定していたことから、詳細な取り組みを把握するには複数の計画を確認する必要があり、また各分野の関連性が捉えにくくなっていました。

計画を統合することで、各分野の課題について関連性にも着目しながら整理し、目指す姿を一体的に捉えることが可能となることで、分野を横断した包括的なサービスの展開につなげます。誰もがひと目で全体像を把握しやすい計画にすることで、市民・関係機関とも目標を共有しやすくなり、それぞれの強みを活かして目標達成に向けた推進力を向上することも期待できます。具体的には、「食育」と「こころの健康づくり」分野の連携により、食育活動の中でこころの不調の早期発見やサポートができるよう、町田市食育ボランティアに向けたこころのサポーター養成研修を実施します。また、「食育」の子育て支援の一環として行っている離乳食講習会では、男女平等参画の視点から、父親への乳幼児の栄養・食生活への理解や育児参加を促す取り組みを他部署と協働して実施する等、多方面からの支援を展開していきます。

### (3) 計画の位置づけ

- 本計画は、町田市の基本構想・基本計画である「まちだ未来づくりビジョン 2040」、「町田市地域ホッとプラン」を上位計画とし、各関連計画と整合性を図ります。国の「健康日本 21」や、東京都の「東京都健康推進プラン 21」とも整合を図っていきます。
- 本計画の目的である「すべての市民が健康で安心して希望を持って生活できる地域の実現」は、上位計画である「町田市地域ホッとプラン」が目指す「年齢や性別、障がいの有無等にかかわらず、誰もが身近な地域で支え合い、自分の役割や活躍の機会を得られ、自分らしく暮らすことができるまち」を健康の視点から支えるものです。事業の実施にあたっては、町田市の基本構想・基本計画である「まちだ未来づくりビジョン2040」を実現するため、各関連計画と連携して進めます。



### (4) 計画期間

本計画の期間は、「まちだ未来づくりビジョン2040」の基本計画部分と計画の最終年度を合わせ、2024年度から2031年度までの8年間とします。なお、計画で掲げる目標の達成状況や、国・東京都の動向、社会経済環境の変化等を踏まえ、必要な場合は適宜見直す他、2027度に中間見直しを実施し、2028年度からの計画に反映します。

年度	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031
基本計画・基本構想	まちだ未来づくりビジョン2040【基本計画部分】(10年)									
地域福祉計画	町田市地域ホッとプラン(10年)									
健康増進計画	第5次(6年)		(仮称)まちだ健康づくり推進プラン24-31(8年) ※2027年度に中間見直しを実施							
自殺対策計画	第1次(5年)									
食育推進計画	第2次(5年)									

## 2 現状と課題

### (1) 国・都の計画及び関連法の主な動向

#### <国や東京都の計画>

年度		計画名など	改正内容等
2020	国	第4次食育推進基本計画	【策定】「新たな日常」においても食育を着実に実施し、ICT等のデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うことを重点事項として明示。
	都	東京都食育推進計画	【策定】ライフスタイルに応じた食育、生産現場等での体験を通じた食育、デジタルテクノロジーを駆使した新しい日常に対応した食育を推進。
2022	国	第4次自殺総合対策大綱	【閣議決定】子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化や女性に対する支援の強化などを通して、総合的な対策を更に推進・強化。
		成育医療等基本方針	【閣議決定】母子保健計画の策定を求める通知を廃止し、「成育医療に関する計画」を策定することが、施策として例示。
	都	東京都自殺総合対策計画(第2次)	【策定】「自殺未遂者への継続的な支援」や「早期に適切な支援窓口につなげる取組」、「働き盛りの方々の自殺防止」、「困難を抱える女性への支援」、「若年層の自殺防止」、「遺された方への支援」の6つを重点項目と位置づけ。
2023	国	健康日本21(第2次)	【最終評価】次期の健康日本21(第3次)策定に向けては、国際的にも健康づくりの重要性をより認識。直近では、ICTの発展、データヘルス改革の進展等、健康づくり分野においても最新テクノロジーを活用する動き。

#### <関連法の動向>

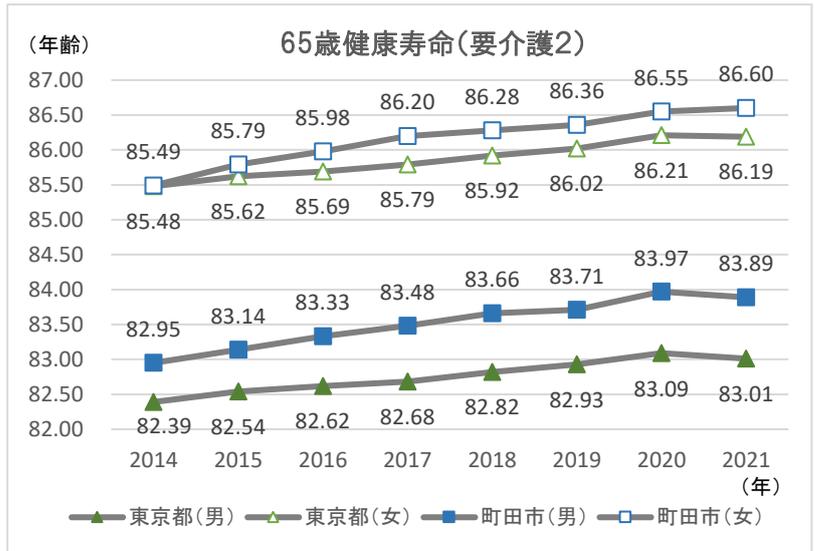
年度	法令名	改正内容等
2020	健康増進法	【改正】受動喫煙対策(原則屋内禁煙)を位置づけ。
2021	母子保健法	【改正】出産後1年以内の母親とその子を対象に、産後ケア事業を位置づけ。
2022	母子保健法 児童福祉法	【改正】子育て世帯に対する包括的な支援のための体制強化及び事業の拡充、こども家庭庁設置法の施行に伴うこども家庭庁長官の権限を定める等関係規定の整備がなされた。市町村においても、すべての妊産婦・子育て世帯・子どもの包括的な相談支援等を行うことを努力義務化。
	感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律	【改正】2024年4月1日から、保健所設置市において、感染症に関する予防計画の策定を義務化。この改正により地域保健法の一部が改正され、保健所において健康危機対処計画を策定することとされた。
2023	新型インフルエンザ等対策特別措置法	【改正】新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえ、感染症の発生及びまん延の初期段階から新型インフルエンザ等対策本部が迅速かつ的確な措置を講ずるための仕組みを整備すること等示された。また、この法律に基づく新型インフルエンザ等対策政府行動計画の改定も予定されている。

## (2) 市の現状

### 〈健康寿命の推移〉

2021年の65歳健康寿命(※)は、男性が83.89歳、女性が86.60歳と女性が男性に比べ2.71歳高くなっています。また、東京都と比較すると、それぞれ男性が0.88歳、女性が0.41歳高くなっています。

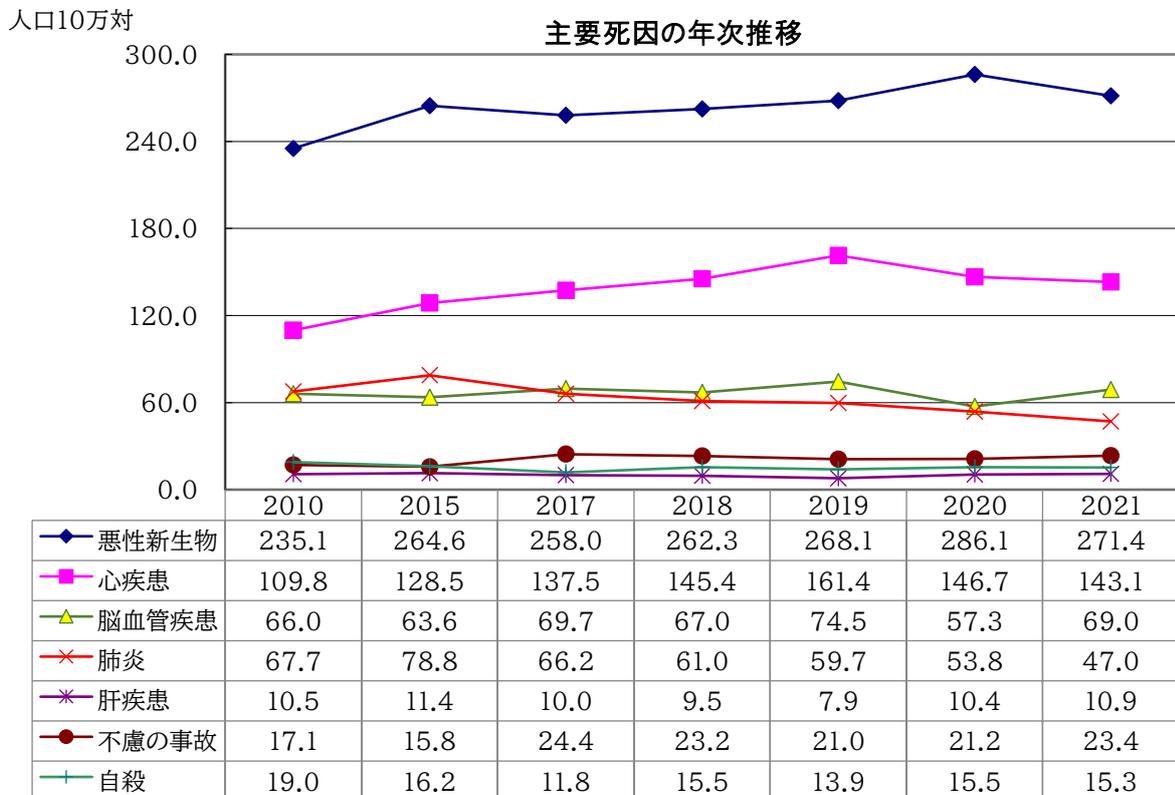
(※)65歳の方が日常生活の動作を制限されるまでの年齢を指します。介護保険の要介護2以上の認定が出た年齢を基準として、平均的に表しています。



出典:東京都保健医療局「人口動態」に基づき作成

### 〈主要死因の年次推移〉

町田市の2021年の主要死因別割合をみると、第1位は「悪性新生物(がん)」、第2位は「心疾患」、第3位は「脳血管疾患」となっています。

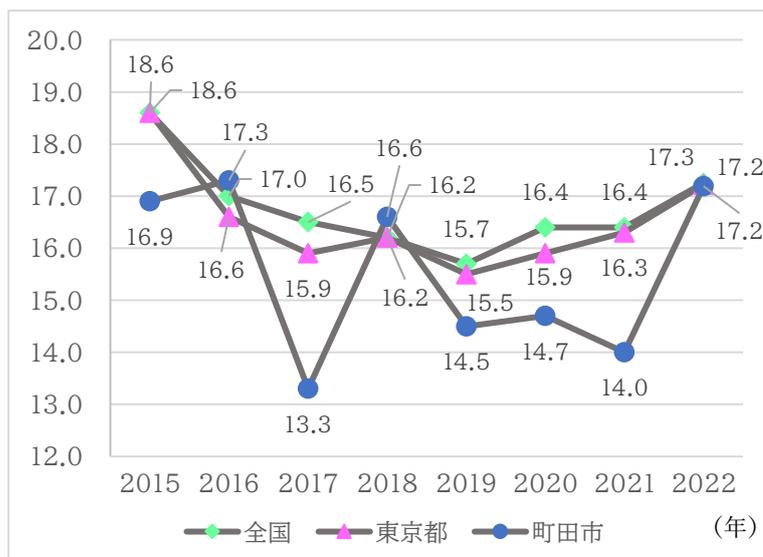


出典:東京都保健医療局「人口動態」に基づき作成

## 〈自殺死亡率の年次推移〉

2006年に自殺対策基本法が公布・施行され、自殺死亡率は減少傾向で推移していました。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等で全国や東京都では2020年、町田市でも2022年に増加に転じ、2022年の自殺死亡率は17.2と全国や東京都と同水準になっています。

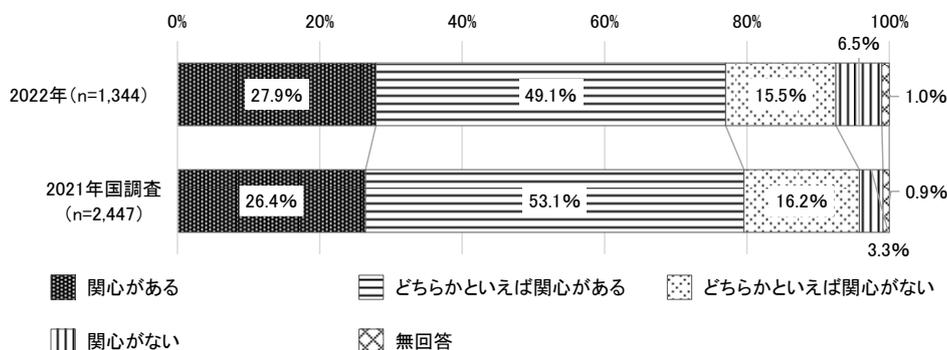
(※)人口10万人あたりの自殺者数



出典：厚生労働省ホームページ「地域における自殺の基礎資料」

## 〈食育の関心度〉

2022年8月に実施した町田市民の保健医療意識調査によると、食育に「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせて77.0%でした。2021年に国が行った調査の結果は79.5%であるため、近い値となっています。また、食育の関心度が低い方は、食事バランスの乱れや肥満度が高い傾向が見られました。



出典：町田市保健所「町田市民の保健医療意識調査報告書 2023年3月」

## 〈保健所機能の強化と公共施設の再編〉

新型コロナウイルス感染症の対応に伴い保健所では、人員確保やBCP(事業継続計画)に関すること、また執務室スペースの確保等の様々な課題に直面しました。健康づくりの拠点として、また大規模感染症発生に備えて保健所機能を強化していく必要があります。

保健施設については、保健所中町庁舎、健康福祉会館、忠生保健センター、鶴川保健センターの4つの拠点がありますが、老朽化により改修の時期を迎えている保健所中町庁舎と健康福祉会館の集約化においては、新型コロナウイルス感染症対応に伴って顕在化した課題を解決していくため、保健所機能の最適な配置を検討していきます。

### 3 基本理念・基本目標

#### (1)基本理念

## みんなで作る「健康のまち」まちだ

町田市は、健康づくりの推進、疾病対策や医療相談体制の充実などの取り組みを進めています。また、災害、感染症や食の安全などに強いまちを目指すため、すべての市民が、住み慣れたまちで、健康で安心し希望を持って生活できるよう、理念として“みんなで作る「健康のまち」まちだ”を掲げます。

本計画は、市民及び関係機関・団体等と行政の連携により、健康づくりに関する意識の向上を図るとともに具体的な取り組みを推進し、すべての市民が健康で安心し希望を持って生活できる地域の実現を目的とします。

#### (2)基本目標

社会的背景、国・東京都の動向や前計画の評価から捉えた課題を踏まえ、“みんなで作る「健康のまち」まちだ”の実現に向け、「誰もが」すこやかで、「どんなときも」安全・安心であることを目指し、市民自らが健康づくりに励み、生活習慣を改善するための支援とその環境整備の支援という視点から、2つの基本目標を定めました。

#### 基本目標1 誰もがすこやかな暮らしができるまちをつくる

「健康のまち」であるために、妊娠された方、子育てをされている方や子どもへの切れ目のない支援を行うとともに、すべての世代がすこやかに暮らせるよう、健康づくり意識の向上、望ましい栄養・食生活及びこころの健康づくり等に自ら取り組んでいただけるよう支援していくことが重要です。「からだ」と「こころ」の健康は良い影響も悪い影響も相互に関係し合っています。さらに、食生活習慣は、2022年8月に実施した「町田市民の保健医療意識調査」の結果からも、心身の健康状態に大きな関わりがあることが分かっています。

このことから、妊娠・出産・子育て、からだの健康、食育、こころの健康の目指す姿を、それぞれ基本目標1に紐づく4つの目標として掲げました。

#### 基本目標2 どんなときも安全・安心な生活ができるまちをつくる

「健康のまち」であるためには、平時から衛生的な環境や医療体制を整えるとともに、非常時に市民の健康を守るための体制整備の構築が不可欠です。市民の健康を守るとともに、医療の質を保ち、みんなの医療を守るには、市民に上手な医療のかかり方を身に付けていただくことが重要です。また、災害や新興感染症発生時において医療体制を維持するためには、行政が行う対策、市民や関係機関が行うことのできる備えについて、市民、関係団体、行政が相互に協力して取り組むことが必要です。あわせて、衛生的な生活環境の充実に努めるとともに、動物との共生のための環境づくりを推進するため、目指す姿を基本目標2に紐づく3つの目標として掲げました。

## 4 体系図

### 基本理念

### “みんなで作る「健康のまち」まちだ”

基本目標	目標	施策
基本目標1 誰もが すこやかな暮らしができる まちをつくる	目標1 妊娠・出産・子育てを 支えるまち(★)	(1)子育てをする方への妊娠期から継続した支援 (2)乳幼児の健康の保持及び増進
	目標2 からだの健康 を支えるまち	(1)健康づくり意識の向上 (2)歯と口の健康づくり (3)たばこ、薬物による健康被害防止意識の向上 (4)がん、糖尿病などの非感染性疾患対策 (5)感染症対策
	目標3 食で健康 を支えるまち(★)	(1)望ましい栄養・食生活の推進 (2)食を通じて地域とつながるための支援 (3)食に関する環境の整備
	目標4 かけがえのない いのちを 大切にすまち(★)	(1)総合的な自殺対策の更なる推進・強化 (2)こころの健康づくりの推進
基本目標2 どんなときも 安全・安心な生活ができる まちをつくる	目標1 安心できる地域医療が あるまち	(1)適切な医療を受けられる環境整備 (2)適切な受診に関する普及啓発
	目標2 新興感染症や大規模災害 に対応できるまち(★)	(1)新興感染症対策 (2)大規模災害時における医療提供体制の充実
	目標3 安全で衛生的な生活環境 が整っているまち	(1)食品衛生の確保 (2)環境衛生の確保 (3)動物との共生の推進

(★)がついた目標は、重点目標です。

## 5 目標・施策

### 基本目標1 誰もがすこやかな暮らしができるまちをつくる

#### 目標1-1 妊娠・出産・子育てを支えるまち

安心して出産し、楽しく子育てができるように、妊娠や出産、子育てに関して気軽に相談ができる環境や、乳幼児の健康状態、発育、発達面を月齢に応じて把握でき、必要な支援や情報を早期に得られる環境を整えます。

#### 指標

指標名
出産した人のうち、妊娠中に面接を受けていた割合
産後ケア利用申請数
未就学児を持つ母親が、妊娠中に喫煙していた割合
未就学児を持つ母親が、妊娠中に飲酒していた割合
育てにくさを感じたときに相談先を知っているなど、何らかの解決方法を知っている親の割合
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合
この地域で子育てしたいと思う親の割合
こんにちは赤ちゃん訪問 訪問率(対出生通知票)
乳幼児健診受診率
かかりつけ医をもっている子どもの割合
3歳児で4本以上のむし歯(う蝕)がある子どもの割合

#### 施策(1)子育てをする方への妊娠期から継続した支援

##### 施策の方向性 (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 市民が安心して妊娠、出産、子育てができるように、産前の相談機会の提供や支援、面接や産後ケア事業の拡充を行うなどして、切れ目のない支援を充実させ、育児不安の軽減を図ります … ①～⑤、⑦
- 出産、育児に関する個々の状況に応じて、子育て家庭への支援を行います。健康状態や育児環境等を整えられるよう関係機関と連携した支援体制を推進します … ③、④、⑦
- 妊娠・出産・子育てのそれぞれの時期に応じて、子育てサービスの各種情報が届くように周知方法の拡充を行います … ⑥、⑦

##### 主な取り組み

- ①妊婦健康診査 ②出産・子育てしっかりサポート面接事業 ③こんにちは赤ちゃん訪問事業
- ④産後ケア事業 ⑤両親学級 ⑥わくわくワクチンプラスの提供
- ⑦妊産婦・子育て世帯・子どもへの切れ目のない支援の充実

## 施策(2)乳幼児の健康の保持及び増進

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 乳幼児の健康を保持するため、乳幼児健康診査等を実施します。各月齢に応じた発育、発達面の心配などに対して相談の実施や適切な相談機関につなげるなどの支援を行います … ①～③

**主な取り組み**

- ①乳幼児の健康診査〔医科・歯科〕 ②乳幼児定期予防接種 ③新生児聴覚検査の助成

## 目標1-2 からだの健康を支えるまち

全ての世代で市民一人ひとりが自身の健康状態を把握し、健康に関する正しい知識を持ち、活用するための支援をします。また、健康づくりの活動を通して市民のつながりの創出を目指します。

### 指標

指標名
1年間に1回以上健康診査を受けたことがある人の割合
自分の健康状態を良いと感じる人の割合
「みんなの健康だより」の発行回数
3歳児で4本以上のむし歯(う蝕)がある子どもの割合(再掲)
40歳以上で歯周炎にかかっている人の割合
60歳代でなんでも噛んで食べることができる人の割合
喫煙率
大腸がん検診受診率
子宮頸がん検診受診率
乳がん検診受診率
感染症に関する普及啓発回数
人口10万人対結核罹患率
MR(麻しん風しん混合)1期の予防接種率

## 施策(1)健康づくり意識の向上

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 健康づくりや生活習慣の改善に関する情報を効率的・効果的に発信することで、市民が健康に関する意識を高める機会を創出します … ①～⑤

**主な取り組み**

- ①健康づくり推進員を中心とした健康づくり活動の普及 ②成人健康診査 ③熱中症予防の普及啓発 ④産業保健と連携した事業 ⑤健康づくり推進員を中心とした健康づくり活動の普及

## 施策(2)歯と口の健康づくり

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- あらゆるライフステージの市民に対し、歯科口腔保健情報を発信します … ①
- 自身で歯と口の状態を把握できる機会を提供します … ②

**主な取り組み**

- ①市民向け講演会の開催 ②乳幼児歯科健診、歯科口腔検査、高齢者歯科口腔機能健診の実施

## 施策(3)たばこ、薬物による健康被害防止意識の向上

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- たばこが及ぼす健康被害について周知します … ①
- 健康に配慮した生活を送るために必要な情報を積極的に発信します … ②、③

**主な取り組み**

- ①禁煙外来の周知 ②青少年を対象とした薬物乱用防止教室の開催
- ③市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)の有害性・危険性に関する情報の周知

## 施策(4)がん、糖尿病などの非感染性疾患対策

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- がん検診の受診率の向上を図ります … ①
- がんに関する正しい知識等の普及啓発に努めます … ②
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する知識の普及に取り組みます … ③
- がん・生活習慣病等の予防に関する知識の普及啓発に努めます … ④、⑤

**主な取り組み**

- ①各種がん検診の実施 ②がんに関する正しい知識の普及啓発 ③COPDに関する普及啓発
- ④がん・生活習慣病等の予防に関する普及啓発
- ⑤腎臓病、糖尿病等の生活習慣病予防を目的とした成人健康教育

## 施策(5)感染症対策

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 感染症対策について、市民や関係機関職員に分かりやすい情報を発信します … ①、②
- 結核に関する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、結核患者に対する療養生活を支援します … ③

**主な取り組み**

- ①感染症予防に関する普及啓発 ②定期予防接種の実施
- ③結核に関する普及啓発及び結核患者に対する療養支援・服薬指導の実施

## 目標1-3 食で健康を支えるまち

食を通じて地域とつながるための支援を充実させ、また、食に関する環境を整えることで、市民一人ひとりが望ましい栄養・食生活を実践できることを目指します。

### 指標

#### 指標名

朝食を毎日食べる人の割合

1日の野菜の摂取量

朝食に野菜を食べる人の割合

「共食(誰かと一緒に食事をする事)」をする人の割合

食育に関心がある人の割合

## 施策(1)望ましい栄養・食生活の推進

**施策の方向性** (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 市民一人ひとりが、ライフステージに応じた食の知識と選択する力を習得し、望ましい食生活を実践できるように取り組みます … ①、②

### 主な取り組み

① 妊産婦や乳幼児に対する母子健康相談☆ ② 大学等と連携した健康教育

☆ 分野横断的な取り組みとして、男女平等推進センターと連携し、父親に乳幼児の栄養・食生活を理解していただき、育児参加を促すための支援をします。

## 施策(2)食を通じて地域とつながるための支援

**施策の方向性** (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 家族や友人等と一緒に食卓を囲む利点について啓発します … ①
- 町田産農産物を購入する機会や、町田産農産物を使った料理を食べる機会を増やします … ②

### 主な取り組み

① 町田市食育ボランティアによる活動☆ ② 食体験事業

☆ 分野横断的な取り組みとして、食育ボランティアがこころのサポーター養成研修を受講し、こころの健康視点を取り入れた食育活動を行うことで、こころの不調の早期発見やサポートに努めます。

## 施策(3)食に関する環境の整備

### 施策の方向性 (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 家庭や学校、職場などにおいて、バランスの良い食事や朝食をとる習慣等の望ましい栄養・食生活が身につけやすい環境を整えます … ①
- 民間企業や給食施設、町田市食育ボランティア等の地域資源を活用して、望ましい栄養・食生活の実践につながる食物や情報を市民に届けます … ②

### 主な取り組み

- ①民間企業や給食施設と連携した、食に関する啓発活動
- ②町田市食育ボランティアと民間企業や給食施設が連携した取り組みの実施

## 目標1-4 かけがえのないいのちを大切にすまち

悩みや課題を抱えたときに誰もが身近で相談できることや、状況に応じて支援窓口と速やかに繋がりが持てる体制を整え、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。また、こころの病やひきこもりに関する地域の相談及び支援を充実させ、こころの健康づくりを推進します。

### 指標

#### 指標名

自殺死亡率(人口 10 万人あたり)

自殺は自分自身に関わる問題だと思ふ人の割合

身近に相談者がいる人の割合

自分が住んでいる地域の人々が日頃から互いに気遣ったり声をかけあっていると思う割合

こころの相談をする時の相談先を知っている人の割合

こころの健康づくりに関する普及啓発回数

## 施策(1)総合的な自殺対策の更なる推進・強化

### 施策の方向性 (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 地域レベルでの実践的な取り組みへの支援を強化します … ①、②
- 市民一人ひとりの気づきと見守りを促します … ①
- 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図ります … ①
- こころの健康を支援する環境の整備とこころの健康づくりを推進します … ③
- 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにします … ④
- 社会全体の自殺リスクを低下させます … ⑤
- 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぎます … ①、④
- 遺された方への支援を充実します … ⑥
- 民間団体との連携を強化します … ②
- 子供・若者の自殺対策を更に推進します … ①
- 勤務問題による自殺対策を更に推進します … ③
- 女性の自殺対策を更に推進します … ⑦



ゲートキーパー  
普及啓発ステッカー

## 主な取り組み

- ①ゲートキーパー養成講座の実施 ②悩みの相談先の周知 ③総合相談会の実施
- ④自殺未遂者や自殺リスクを抱えた人への支援事業 ⑤各種専門相談の実施
- ⑥自死遺族への支援 ⑦配偶者からの暴力防止及び被害者の保護のための施策の実施

## 施策(2)こころの健康づくりの推進

### 施策の方向性 (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- こころの健康づくり(ひきこもりを含む)の推進を図ります … ①
- こころの相談に対して早期に適切な支援に繋がります … ②
- 関係機関との連携を図り、相談支援体制の充実を図ります … ③

### 主な取り組み

- ①こころの健康づくり(ひきこもりを含む)に関する普及啓発
- ②医療機関や適切な相談先へ繋げるための支援 ③関係機関との連携

## 基本目標 2 どんなときも安全・安心な生活ができるまちをつくる

### 目標2-1 安心できる地域医療があるまち

必要な医療情報を必要なときに入手でき、医療を受ける人と提供する人双方が適切なコミュニケーションをとり、良好な関係が構築されることを目指します。

#### 指標

##### 指標名

#7119(救急相談センター)を知っている人の割合

急病のときにかかる医療機関の情報がわからない人の割合

医療安全支援センターホームページの閲覧数

### 施策(1)適切な医療を受けられる環境整備

**施策の方向性** (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 医療を受ける人と提供する人が円滑なコミュニケーションをとり、良好な関係構築が図れるよう取り組みます … ①
- 救急医療体制の確保に努めます … ②
- 休日の歯科医療体制の確保に努めます … ③
- 一般の歯科診療所で診療等が困難な状況に対応するため、障がい者歯科診療体制の確保等を継続します … ④
- 診療所や薬局等の医療提供施設において、衛生管理や医療安全管理が行き届き、安心して医療を受けられるよう、監視指導を行います … ⑤

#### 主な取り組み

- ① 医療安全相談窓口の維持 ② 町田市休日・準夜急患子どもクリニックの維持
- ③ 休日応急歯科診療所の維持 ④ 障がい者歯科診療所の維持
- ⑤ 診療所・薬局等医療提供施設の監視指導の実施

### 施策(2)適切な受診に関する普及啓発

**施策の方向性** (文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。)

- 適切な受診行動の促進をします … ①
- 医療に関する情報発信を推進します … ②

#### 主な取り組み

- ① 医療機関の適正利用などの普及啓発
- ② 急な病気やけがの時に適切な行動をとれるための電話相談窓口や当番医療機関等の情報提供

## 目標2-2 新興感染症や大規模災害に対応できるまち

健康が脅かされる危機が発生したときに、市民、関係機関、行政等が相互に理解、協力して健康を守るまちを目指します。また、災害時や大規模な感染症の発生時に、円滑な医療救護活動や感染拡大防止対策が実施できる体制を構築します。

### 指標

#### 指標名

感染防止対策地域連携会議への参加
健康危機管理委員会の開催回数
災害時の医療救護体制について知っている人の割合
災害医療関係者連絡会の開催
医療救護活動訓練回数

## 施策(1)新興感染症対策

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 市民や関係機関職員に対する情報発信を行います … ①
- 平時から関係機関とのネットワークを構築します … ②
- 健康危機管理に関する計画等の改定及び整備を行います … ③
- 感染症の感染拡大防止をするための環境を整備します … ④

### 主な取り組み

- ①新興感染症に関する情報発信 ②感染防止対策地域連携会議への参加  
③感染症対策に係る各計画の改定及び見直し ④感染症に対応する体制整備

## 施策(2)大規模災害時における医療提供体制の充実

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 災害時医療救護体制について、情報を発信します … ①
- 災害時の医療救護に関わる関係機関と連携して課題を検討し、体制整備に取り組みます … ②、③
- 在宅人工呼吸器使用者の難病患者等が災害時個別支援計画を円滑に作成できるように、関係機関と連携をとりながら支援を進めます … ④

### 主な取り組み

- ①災害時医療救護体制に関する情報発信 ②災害医療関係者連絡会の開催  
③医療救護活動訓練の実施  
④在宅人工呼吸器使用者の難病患者等の把握と災害時個別支援計画の作成への支援

## 目標2-3 安全で衛生的な生活環境が整っているまち

生活衛生に関連する事業者が衛生管理に取り組み、衛生水準の維持・向上を図るとともに、市民一人ひとりが生活衛生に関する正しい知識を持つことにより、健康リスクを軽減できることを目指します。また、動物の愛護や適正飼養の意識が定着し、動物を飼う人も動物が苦手な人も心地よく生活できる地域社会を築くことを目指します。

### 指標

#### 指標名

「町田市食品衛生監視指導計画」に基づく立入検査実施率

公衆浴場等入浴施設に対する立入検査実施率

動物の愛護と適正飼養にかかる啓発の実施回数

「飼い主のいない猫との共生モデル地区制度」における新規指定団体数

## 施策(1)食品衛生の確保

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 食品等事業者に対する自主的な衛生管理を推進します … ①
- 広く市民に向けて食品衛生に関する知識の普及啓発を行います … ②

### 主な取り組み

①食品等事業者に対して監視指導 ②食品衛生にかかる情報の発信

## 施策(2)環境衛生の確保

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 環境衛生に関連する事業者への監視指導を計画的に実施します … ①
- 市民に生活衛生に関する正しい情報を適宜発信します … ②

### 主な取り組み

①環境衛生関係法令に基づく許可、監視指導 ②生活衛生に関する相談対応、普及啓発

## 施策(3)動物との共生の推進

**施策の方向性**（文章の番号は、主な取り組みの番号と対応しています。）

- 動物の愛護と適正飼養にかかる啓発の機会を充実します … ①
- 犬・猫による生活環境の悪化を防止する地域の取り組みが広がるよう支援します … ②
- 動物愛護や適正飼養にかかる関係機関等との連携・情報共有を推進します … ③

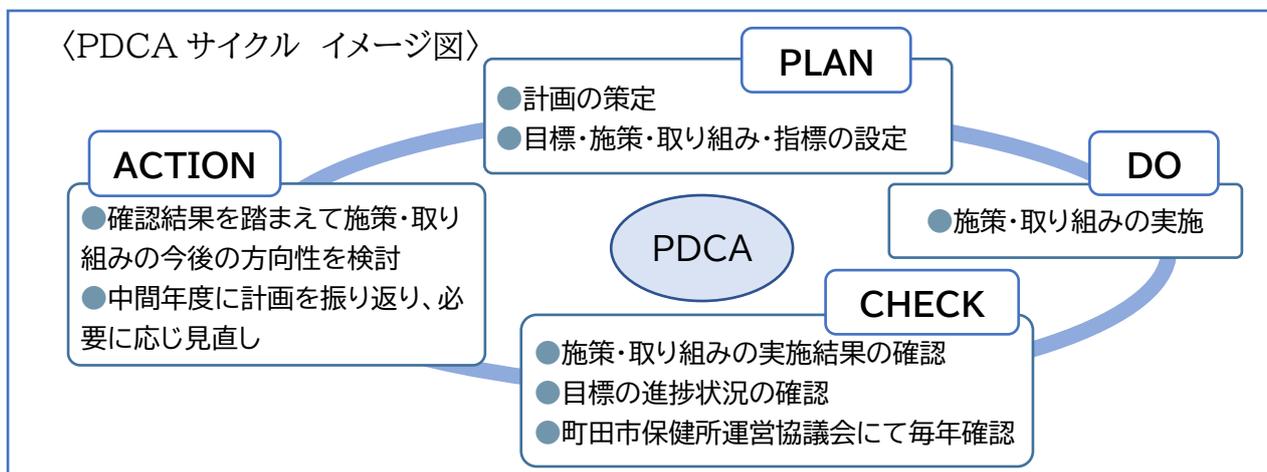
### 主な取り組み

①動物の愛護と適正飼養にかかる啓発 ②犬・猫による環境被害防止にかかる取り組みへの支援  
③動物との共生を支える環境づくり

## 6 計画の推進体制

本計画に基づき、施策や取り組みを実施するとともに、PDCA サイクルで年度ごとに実施内容等の確認・見直しを行います。

計画の確認・見直しにあたっては、「町田市保健所運営協議会」において、前年度の事業実施結果及び当年度の事業計画の報告を行います。「町田市保健所運営協議会」は、町田市保健所条例第 7 条の規定により地域保健及び保健所の運営に関する事項を審議させるために設置された附属機関であり、委員は、保健・医療の各分野の学識経験者に加え、市民団体から選出された方、医療関係団体の代表、関係行政機関の代表で構成されています。2022 年 4 月には計画統合をきっかけとして、食育及び自殺対策の推進を目的とする各懇談会の会長を新たに協議会の委員としても委嘱し、懇談会で出された意見や課題も協議会に反映できる体制を整えました。総合的な見地から意見交換を行い、必要に応じて見直し内容を施策・取り組みへ反映します。



## 〈意見の提出について〉

- 募集期間 2023年12月15日(金)から  
2024年1月15日(月)17時まで  
※窓口提出、郵送・FAX・メールともに上記時間が締め切りです。
  
- 資料の閲覧・配布 町田市ホームページに掲載するほか、次の窓口で閲覧および資料の配布を行います。  
  
市政情報課・広聴課(市庁舎1階)、企画政策課(市庁舎4階)、各市民センター、木曽山崎コミュニティセンター、各駅前連絡所、各市立図書館、町田市民文学館、健康福社会館、保健所中町庁舎、男女平等推進センター、生涯学習センター  
※それぞれの窓口で開庁(館)日・時間が異なります。
  
- ご意見の提出方法 ・郵送、FAX、メール、または担当課ほか資料を配布している窓口へ直接提出してください。  
・郵送の場合には、配布資料に添付している専用封筒(料金受取人払郵便)をご利用いただけます。  
※添付の「ご意見記入用紙」をご利用ください。  
※窓口や電話の口頭でのご意見は受付できません。
  
- 問い合わせ先 町田市保健所 保健総務課  
〒194-8520 町田市森野2-2-22  
電話:042-724-4241 FAX:050-3101-8202  
メール:mcity6530@city.machida.tokyo.jp

「(仮称)まちだ健康づくり推進プラン 24-31」(素案)  
パブリックコメント実施結果

## 1 募集期間

2023年12月15日(金)～2024年1月15日(月)

## 2 意見の募集方法

町田市ホームページへの資料掲載の他、公共施設で資料の閲覧・配布を行いました。

## 3 お寄せいただいた意見の内訳

10名の方から17件のご意見をお寄せいただきました。

## 4 寄せられたご意見の内訳

項目		件数
計画統合について		1件
施策について		
目標 1-2	からだの健康を支えるまち	7件
目標 1-3	食で健康を支えるまち	3件
目標 2-1	安心できる地域医療があるまち	3件
目標 2-2	新興感染症や大規模災害に対応できるまち	1件
目標 2-3	安全で衛生的な生活環境が整っているまち	2件
合計		17件

## 5 ご意見の概要と市の考え方

とりまとめの都合上、いただいたご意見は要約し掲載しています。また、同様のご意見は集約しています。

### ◆計画統合について

No.	ご意見の概要	市の考え方
1	3つの計画が統合されるようだが、統合されることで全ての計画が中途半端な取り組みとならないよう注意してほしい。	計画の統合によって、各分野の課題について関連性に着目しながら整理し、目指す姿を一体的に捉え、分野を横断した包括的なサービスを展開します。 また、1つの計画となり、誰もがひと目で全体像を把握しやすくなることで、市民・関係機関とも目標を共有しやすくなり、それぞれの強みを活かして目標達成に向けた推進力の向上につなげてまいります。

### ◆施策について

No.	ご意見の概要	市の考え方
【目標 1-2 からだの健康を支えるまち】		
1	指標に「みんなの健康だより」の発行回数とあるが、年に数回と発行回数が決まっており、指標としての意味があまりないと感じる。 メールや LINE の登録者数や、HP の閲覧数、コンテンツ数や情報発信回数などが、取り組みの成果がわかりやすいのではないか。	保健所情報紙である「みんなの健康だより」については、季節のトピックなどの情報を適切なタイミングで届けられるように、年3回発行していくことを指標としています。 いただいたご意見を参考に、情報の発信にあたっては、効果的・効率的な情報発信ができるよう、発信回数やアクセス数も参考にしながら取り組んでまいります。
2	健康づくりには、バランスのとれた食事、適度な運動、質の良い睡眠が大切だと思う。しかしながら、それらのことは健康に生活するための基本的なことであって、本当に必要なことは、趣味などを通じて人と交流したり会話をする機会があることではないか。特に高齢者にはそのような機会があった方が良いので、是非よろしく願いたい。	今後も健康づくりのためにバランスのとれた食事、適度な運動等の普及啓発に取り組んでまいります。 また、人との交流についていただいたご意見は、今後の取り組みの参考にさせていただきます。

3	1年に1回の健康診断は必要なことだと思うので、広報などで呼びかけをお願いしたい。	町田市成人健康診査・がん検診等の案内については、町田市ホームページのほか、「広報まちだ」や「みんなの健康だより」、町田市メール配信サービスを使ったメール・LINEでの配信など、様々なコンテンツを活用して健康診断の受診行動につながるよう取り組んでまいります。
4	昨年度、年齢の関係で複数のがん検診のご案内について、同じ部署からバラバラのタイミングで通知が来たため、何度も病院へ行く必要や、管理が煩雑になり、受診するタイミングを逃してしまった健診もあった。 受診率の向上を図るのであれば、年度初めに一括して案内していただくと、受け取った市民も計画的・効率的に受診できると思う。	より多くの方のがん検診を受診いただけるよう、いただいたご意見は今後の取組の参考とさせていただきます。
5	「がんの早期発見・早期治療並びにがん予防を目的としたがん検診の実施や受診率向上のための受診勧奨を実施」するとありますが、受診勧奨以外に受診率の向上のために検討されている方策はあるのでしょうか。	がん検診の受診率向上につなげるため、イベントの開催、懸垂幕の設置、イメージカラーを活用してのライトアップ、町田市立図書館特集コーナーの設置、町田市メール配信サービスを使ったメール・LINEでの配信など、様々な普及啓発活動を行っていきます。 申請者の利便性を考慮し、がん検診に関する電子申請を開始できるよう取り組んでまいります。
6	性感染症の予防の啓発に取り組んでほしい。性感染症は不純異性交遊や不貞行為とモラルの問題とされがちだが、性交渉は生物たる人間の基本的営為であり、誰でも感染しうるものであるため、性感染症の知識を学校や生涯学習・社会教育の場も含めて伝えていくことは大切。これからの人口減の時代において社会全体で考えるべきことだと思う。	性感染症の予防のため、基本目標1の目標2「施策(5)感染症対策」の中で、関係機関等と連携し、普及啓発に取り組んでまいります。
7	人口10万対結核罹患率をネットで検索しても町田市のHPには数値がなく、東京都のリストから確認できた。町田市は商都であり、流行性の病気への対応がより重要であるのに不親切である。	町田市ホームページについて、よりわかりやすく、検索しやすい内容に改善してまいります。

【目標 1-3 食で健康を支えるまち】		
8	健康を食で支える点は大賛成。市内の農業に対する手厚い手当てがそのために不可欠かと思う。 市には親子食堂の増加等、低収入家庭の増大に対する抜本的な施策の重要性をしっかりとおさえることが「かけがえない命」を口にする際のキモと考える。	関係機関と連携し、食で市民の健康を支えてまいります。 いただいたご意見は今後の参考とさせていただきます。
9	町田産農作物を売っている場所がわからない。	JA 町田市が運営する直売所や月に数回行われるイベント(まち☆ベジ市、日曜朝市等)で購入が可能です。町田市ホームページや SNS 等を活用して、情報発信に取り組んでまいります。
10	核家族化や単身世帯の増加によって、地域とのつながりが希薄になっているが、感染症の流行によって、より進行しているように感じる。 共食の持つ意味を伝えたり、地域のイベントや子ども食堂等によって、その場をつくることが重要。地域のボランティア団体や町内会と連携した共食の場の創出、保育園や高齢者施設の利用者が共に食事を食べる世代間交流等があると良いと思う。	地域における食育を担う町田市食育ボランティアの活動の場を拡げ、より一層共食の機会を創出してまいります。  また、食育講演会や食育のイベント等を通して、市民へ共食の持つ意味を伝え、家庭や地域での実践につなげてまいります。
【目標 2-1 安心できる地域医療があるまち】		
11	障がい福祉の領域との連携を強化し、福祉事業者に医療知識を積極的に伝えてほしい。町田の障がい福祉は連携機能が大きく遅れており、医療職のいない福祉事業者は障がい者の通院支援から健康管理にいたるまで十分に対応できないことがある。障がい者は特有の医療ニーズがあり難しいものの、障がい福祉の職員が医療知識を深め、障がい者の適切な受診につなげ、定期健診を促すことは大切だと思う。	いただいたご意見は今後の参考とさせていただきます。
12	高度の専門性をもつ病院はほとんど近隣市にあることについて、総合的な検討を要望する。	ご意見として承ります。

13	いざという時に行ける病院の情報を 知っておけると安心できるので、積極 的に情報発信をしてほしい。	「広報まちだ」、町田市ホームページ、メー ル配信サービス等を使い、引き続き情報発 信に取り組んでまいります。
【目標 2-2 新興感染症や大規模災害に対応できるまち】		
14	「施策(2)大規模災害時における医 療提供体制の充実」について、能登 半島地震の状況を踏まえると医療提 供体制を確保・維持するのが精一杯 ではないかと感じる。「充実」だと+α のイメージがあるので「確保・維持」の 方が現実的ではないか。	発災時には医療資源が制約されることが 予測されますが、その中で、必要な医療を 提供できるよう体制の充実を図ってまいり ます。
【目標 2-3 安全で衛生的な生活環境が整っているまち】		
15	ペットの飼い主のマナー向上がなけ れば「動物との共生」は実現しないと 思う。犬の糞や鳴き声、猫の置き餌な どで悩んでいる人はたくさんいる。一 部のマナーの悪い飼い主のせいで動 物を嫌いな人が増えるのではないかと 懸念している。 飼い主への働きかけをしっかりと行っ ていただきたいと思う。	「動物との共生」を実現するためには、動物 を飼う人も苦手な人も心地よく生活ができ ることが重要であると認識しています。 飼い主が周囲の生活環境への配慮をしな がら、適正な飼養に努めてもらえるよう、 飼い主のマナーや飼養に係る法令等につ いての啓発を引き続き行ってまいります。
16	動物との共生を支える環境づくりにつ いて、ペットを飼っている市民の他 に、動物に対するアレルギーや得意 ではない市民へのアプローチ方法につ いて具体化して欲しい。一部のマ ナーの悪い飼い主がいるために、嫌 な思いをしている市民もいる。 また、震災など非常時の避難施設へ の同行避難について、飼い主や愛護 動物への支援方法や、飼っている方 と飼っていない人のトラブル回避など についても記載して欲しい。	ペットを飼う際には、飼い主は自らの責任 において、周囲の生活環境への配慮を行 う必要があります。アレルギーをお持ちの 方や動物が苦手な方への配慮を含め、動 物の適正な飼養方法や飼い主のマナー等 について啓発を引き続き行ってまいりま す。 避難施設におけるペットの取り扱いや配慮 すべき事項については、飼い主だけでな く、施設運営に携わる職員や自主防災組 織等にも周知啓発を図ってまいります。