

「第3次函館市食育推進計画」中間評価

函 館 市

目 次

1 第3次函館市食育推進計画の概要

- (1) 第3次函館市食育推進計画の策定と経過 1
- (2) 第3次函館市食育推進計画の推進について 3

2 中間評価の目的と方法

- (1) 中間評価の目的 5
- (2) 中間評価の方法 5
- (3) 中間評価の参考資料 5

3 中間評価の結果と今後の取り組みの方向性

- (1) 指標の一覧 6
- (2) 各指標の結果と評価 7
- (3) 全体の目標達成状況等の評価 16
- (4) 中間評価での主な課題 16
- (5) 今後の取り組みの方向性 17

1 第3次函館市食育推進計画の概要

(1) 第3次函館市食育推進計画の策定と経過

ア 計画策定の背景

「食」は私たちが生きていくために欠くことのできないものであり、「食」は命の源です。そして、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、「食」が重要となります。

国は、「食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育およ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食育を推進することが求められている。」として、平成17年6月に、食育基本法を制定しました。

市では、子どもの頃に健全な食習慣を身に付けることが、生涯にわたって健全な心身で生活することにつながることから、平成23年に第1次、平成28年に第2次の「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」を策定し、函館の未来を担う子どものための食育を推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通して心豊かで健やかな暮らしを実現することを基本理念として、「家庭」における健全な食習慣の確立等に資するよう各種事業に取り組み、食育を推進してきました。

新たな第3次の計画は、これまでの食育推進による成果と食をめぐる現状と課題を踏まえ、「健康寿命の延伸」や「子育て世代等の若い世代」等の目指すべき方向性を示し、多様な関係者の連携を図りながら食育を推進するため、「幼児教育・保育施設、小・中学校等」、「地域」、「生産者・事業者」など食育関連団体で構成する策定推進委員会を設置し、第3次函館市食育推進計画を策定しました。

イ 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画であり、函館市基本構想(2017～2026)を具体化する個別計画として位置付け、「健康はこだて21（第2次）」等の関連計画と整合性を図り、策定したものです。

また、2015年9月に、国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」（「誰一人取り残さない」社会の実現のために達成すべき課題とその目標）では、あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する「保健」などの目標値が定められており、この計画の推進を通じて目標の達成をめざします。

ウ 計画の期間

令和3年度から令和12年度までの10年間とし、適宜、中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

エ 計画の基本的な考え方

（ア） 基本理念

「函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように食育を推進します。」

（イ） 基本目標

- 生涯にわたって健康なからだをつくる
- 豊かな心を育む
- 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

（ウ） 基本方針および食育推進のための取り組み

- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
～生活習慣病の発症・重症化の予防
- 多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進
～子どもや若い世代に対して健康や栄養に関する興味・関心や知識を高める。
- 食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進
～日本人の伝統的な食文化の継承や地産地消の推進、食品ロスの削減

(2) 第3次函館市食育推進計画の推進について

ア 推進にあたっての指標

客観的な指標を揚げ、目標値の達成に向け食育の推進に努めます。

なお、指標の「⑥就寝時間の遅い子どもの割合」につきましては、令和3年度に函館市学習意識調査が廃止されたことに伴い、指標は全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果に基づく「⑥必要と考えられている睡眠時間をとることができる子どもの割合」に修正します。

項目		策定時	目標値	
①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上 ほぼ毎日食べている市民の割合	若い世代	36.1%	55%	
	市民	57.9%	70%	
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合		43.9%	50%	
③食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合		67.9%	75%	
④朝食を毎日食べる市民の割合	小学生	84.5%	87%	
	中学生	79.5%	83%	
⑤朝食を抜くことが週３回以上ある市民の割合	若い世代	32.7%	30%	
	市民	20.9%	15%	
⑥就寝時間の遅い子どもの割合	小学生	29.4% (令和元年度)	24%	
	中学生	35.6% (令和元年度)	34%	
※【変更】 ⑥必要と考えられている睡眠時間をとることができている 子どもの割合	小学生	41.1% (令和３年度)	現状値以上	
	中学生	27.1% (令和３年度)	現状値以上	
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	86%
		女	86.9%	89%
	中学生	男	86.0%	89%
		女	87.5%	90%
	若い世代	男	63.9%	65%
		女	67.1%	70%
	市民	男	51.1%	55%
		女	52.0%	55%
⑧ヘルスメイト（食生活改善推進員）の人数		92人	現状値以上	

イ 推進体制

基本目標を実現するためには、家庭、幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域等関係団体、行政などが相互につながりを持ちながら取り組んでいく必要があります。そのために、庁内関係課が連携し、「函館市食育計画策定推進委員会」の協力を得ながら食育を推進します。

ウ 函館市食育計画策定推進委員会の構成団体

(ア) 学校等関係団体

函館保育協会、函館市私立幼稚園協会、函館市小学校長会、函館市中学校長会、北海道高等学校長協会道南支部、函館市栄養教育研究会

(イ) 地域関係団体

函館市PTA連合会、函館市子育て支援ネットワーク、函館市食生活改善協議会、北海道歯科衛生士会函館支部、北海道栄養士会函館支部

(ウ) 生産者・事業者

函館食品衛生協会、函館市亀田農業協同組合、南かやべ漁業協同組合

2 中間評価の目的と方法

(1) 中間評価の目的

計画策定時に設定した目標の達成状況を把握し、目標達成に向けた取り組み方法の検討を行うことを目的として、中間評価を行いました。

(2) 中間評価の方法

中間評価と目標値を照らし合わせた達成状況および、計画策定時から中間評価までの数値変化を確認し、以下の4段階で評価しました。

傾向を統計的に判断するため、指標①～⑦はカイ二乗検定※を用いて、2時点（計画策定時および中間評価時）に有意な差がみられるか検定しています。なお、有意水準は5%としました。

評価	指標が割合の場合	指標が実数の場合
A：目標に達成	目標値達成	目標値達成
B：改善傾向	計画策定時に比べて 有意に改善	10%以上の改善
C：変わらない	計画策定時に比べて 有意な変化がない	±10%未満の変化
D：悪化傾向	計画策定時に比べて 有意に悪化	10%以上の悪化

※カイ二乗検定：検定方法の一種。2つの分類データが関連しているかを検討するもの。

(3) 中間評価の参考資料

下記の資料を参考に、目標の達成状況を評価しました。

ア 令和3年度市民の健康意識・生活習慣アンケート調査

イ 令和6年度全国学力・学習状況調査

ウ 令和6年度函館市国民健康保険特定健診結果

エ 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 函館市の結果概要

オ 令和6年度函館市食生活改善協議会実績

3 中間評価の結果と今後の取り組みの方向性

(1) 指標の一覧

指標			策定時	中間評価	目標値	評価
①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	若い世代 (20～30歳代)		36.1%	47.0%	55%	B
	市民 (20歳以上)		57.9%	56.5%	70%	C
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合			43.9%	37.2%	50%	D
③食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合			67.9%	62.1%	75%	D
④朝食を毎日食べる市民の割合	小学生		84.5%	81.0%	87%	D
	中学生		79.5%	71.8%	83%	D
⑤朝食を抜くことが週3回以上ある市民の割合	若い世代 (20～30歳代)		32.7%	32.9%	30%	C
	市民 (40～64歳)		20.9%	25.4%	15%	D
⑥必要と考えられている睡眠時間をとることができる子どもの割合	小学生		41.1%	42.9%	現状値以上	A
	中学生		27.1%	33.2%		A
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	76.8%	86%	D
		女	86.9%	83.2%	89%	D
	中学生	男	86.0%	82.3%	89%	C
		女	87.5%	85.8%	90%	C
	若い世代 (20～30歳代)	男	63.9%	64.4%	65%	C
		女	67.1%	60.5%	70%	C
	市民 (40～64歳)	男	51.1%	46.6%	55%	D
		女	52.0%	50.4%	55%	C
⑧ヘルスマイト（食生活改善推進員）の人数			92人	70人	現状値以上	D

資料：①②③⑤⑦市民の健康意識・生活習慣アンケート調査

④全国学力・学習状況調査

⑤⑦函館市国民健康保険特定健診結果

⑥⑦全国体力・運動能力、運動習慣等調査 函館市の結果概要

⑧函館市食生活改善協議会実績

参考：「若い世代」とは、20歳代30歳代。「市民」とは、①②③20歳以上、⑤⑦40～64歳。

「小学生」とは、④小学6年生、⑥小学4年生、⑦小学5年生。

「中学生」とは、④中学3年生、⑥中学1年生、⑦中学2年生。

「策定時」とは、①、②、③、⑤若い世代、⑦若い世代は平成28年度値、④、⑤市民、

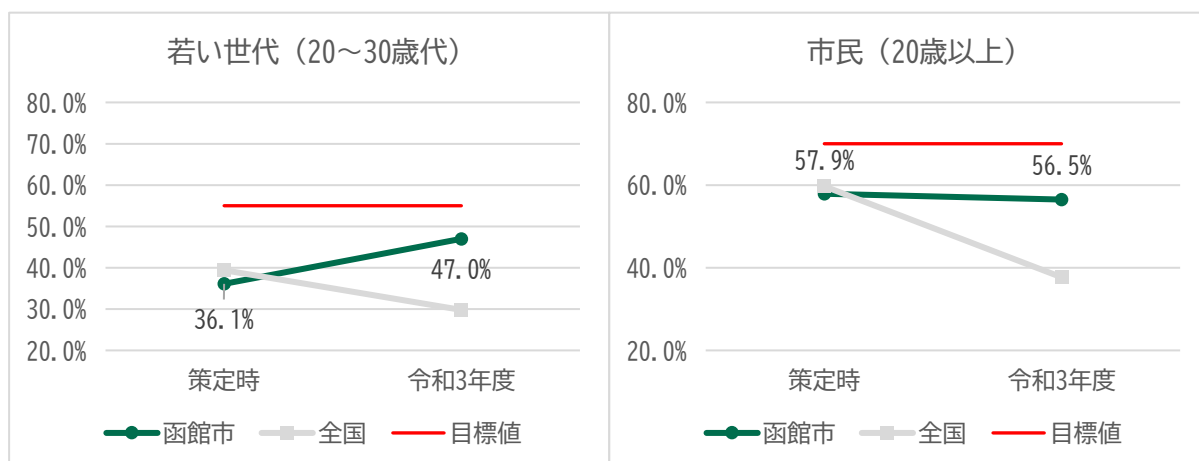
⑦小学生・中学生・市民、⑧は令和元年度値。⑥は令和3年度値。

「中間評価」とは、①、②、③、⑤若い世代、⑦若い世代は令和3年度値、④、⑤市民、⑥、

⑦小学生・中学生・市民、⑧は令和6年度値。

(2) 各指標の結果と評価

ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合

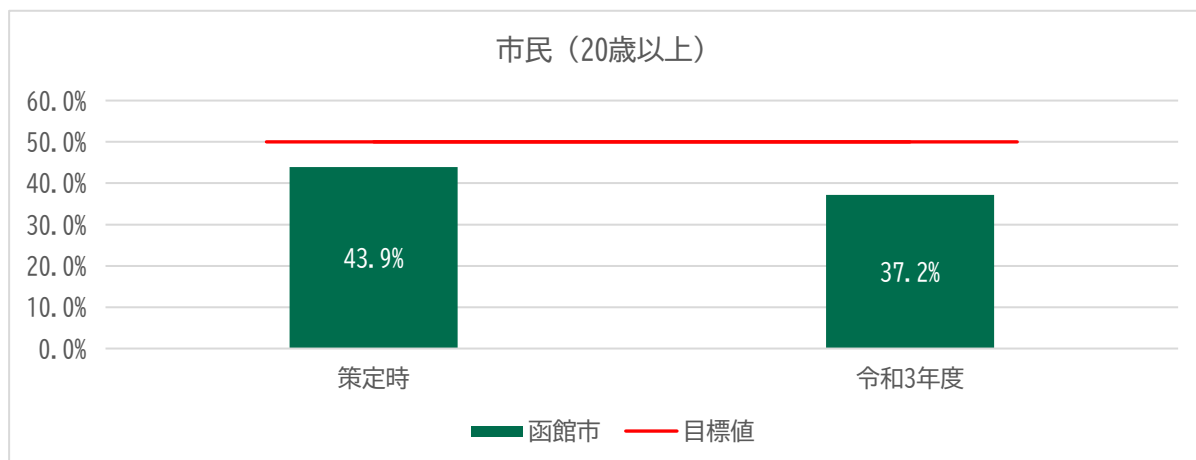


(出典：市民の健康意識・生活習慣アンケート調査，農林水産省「食育に関する意識調査」)

若い世代，市民ともに全国の値を上回っています。しかし，目標値には届いておらず，若い世代は市民全体と比べると低い状況です。

なお，第4次食育推進基本計画においては，若い世代の目標値が40%，国民の目標値が50%であり，この目標値に関してはどちらも上回っています。

イ 野菜をほぼ毎食食べる市民の割合

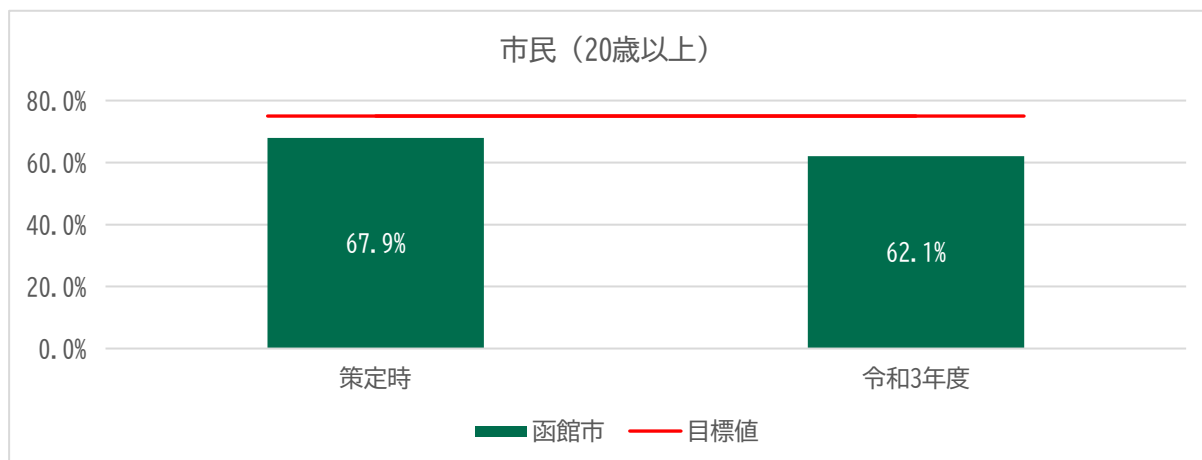


（出典：市民の健康意識・生活習慣アンケート調査）

野菜をほぼ毎食食べる市民の割合は計画策定時より減少しており、目標値に届いていません。

国が定める野菜の1日当たりの摂取目標量は350gですが、全国の摂取量は256g（令和5年国民健康・栄養調査）で、全国的にも野菜摂取量は約100g少ない結果となっています。

ウ 食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合



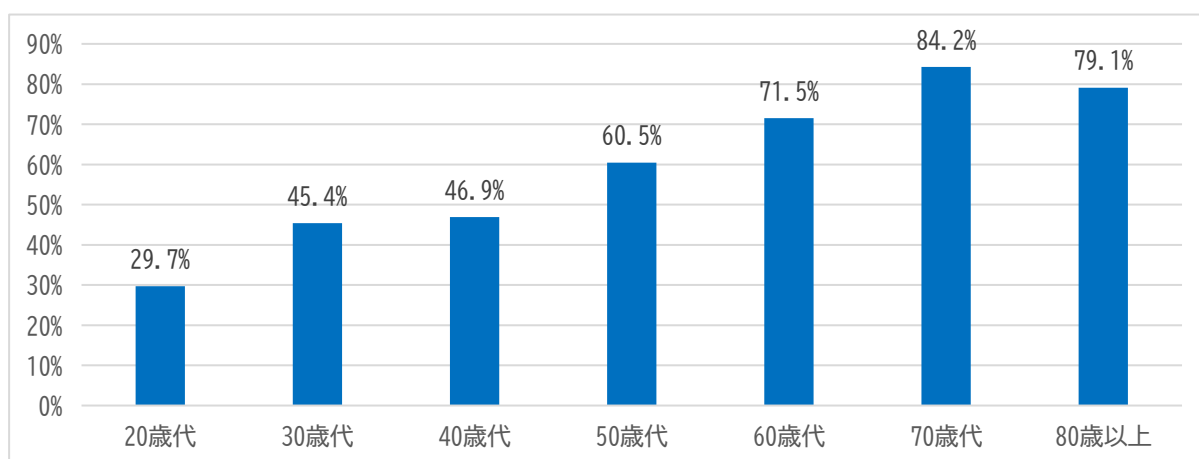
（出典：市民の健康意識・生活習慣アンケート調査）

食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合は減少しています。

年代別に見ると、20歳代から60歳代で目標値を下回っており、若い世代ほど低い結果となっています。

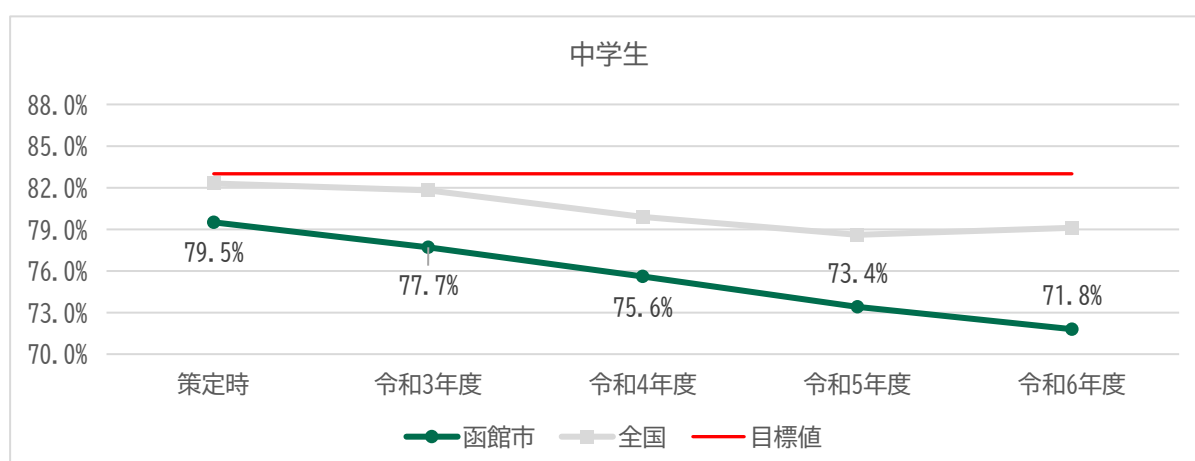
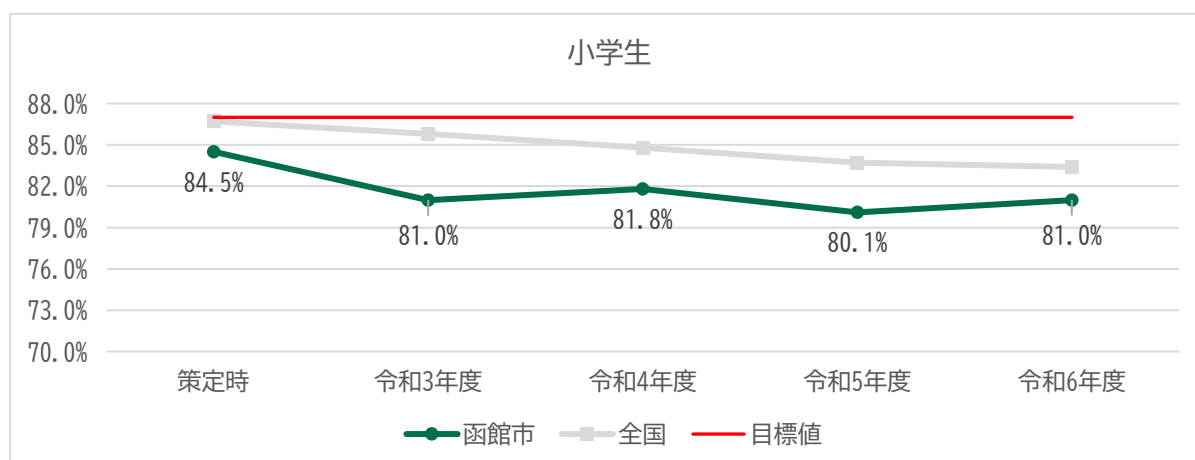
国が定める食塩の1日当たりの摂取目標量は男性が7.5g、女性が6.5gですが、全国の摂取量は男性が10.7g、女性が9.1g（令和5年国民健康・栄養調査）で、全国的にも食塩摂取量は2.6～3.2g多い結果となっています。

【参考】食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合（年代別）



（出典：第3次函館市健康増進計画）

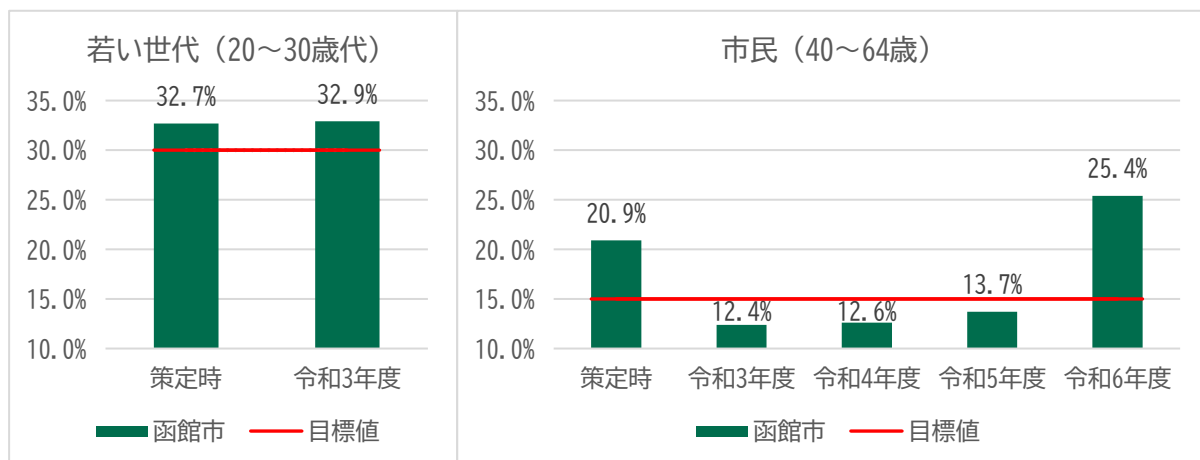
エ 朝食を毎日食べる市民の割合



(出典：全国学力・学習状況調査)

朝食を毎日食べる市民の割合は全国の傾向と同様減少しています。特に中学生で減少傾向が強く、目標値との差が大きい状況です。

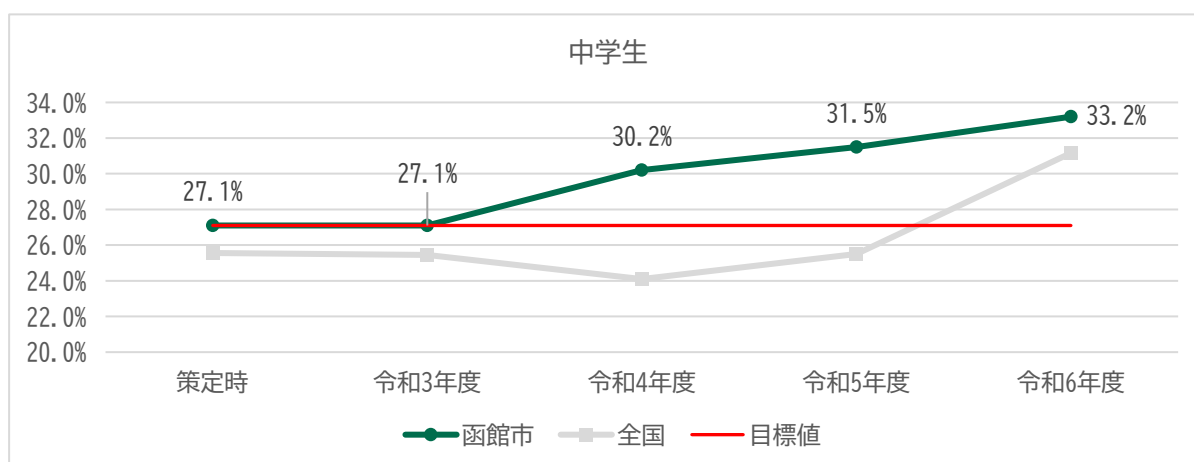
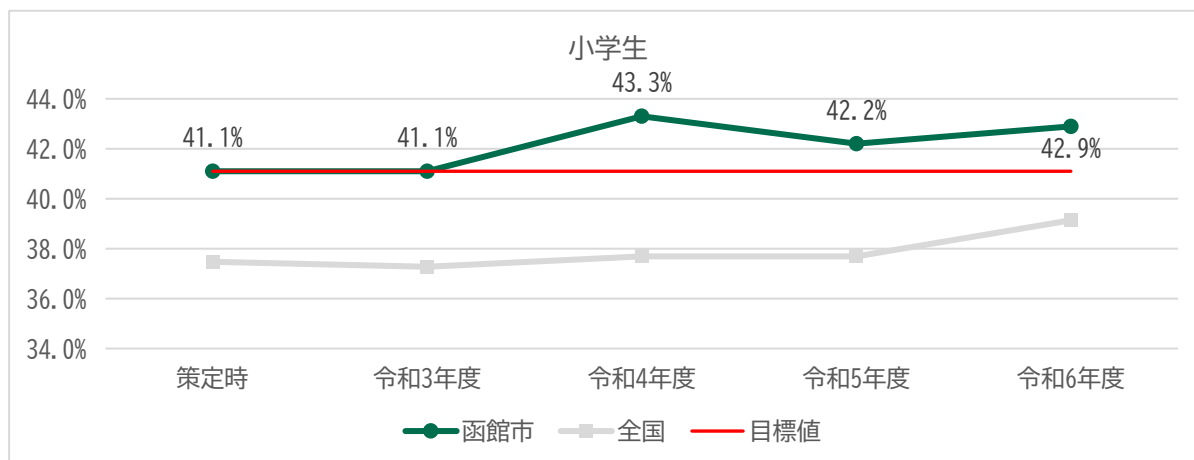
オ 朝食を抜くことが週3回以上ある市民の割合



（出典：市民の健康意識・生活習慣アンケート調査，函館市国民健康保険特定健診結果）

朝食を抜くことが週3回以上ある市民の割合は、特に若い世代で多く、目標値を上回っています。欠食率の改善のため、若い世代へのアプローチが重要です。

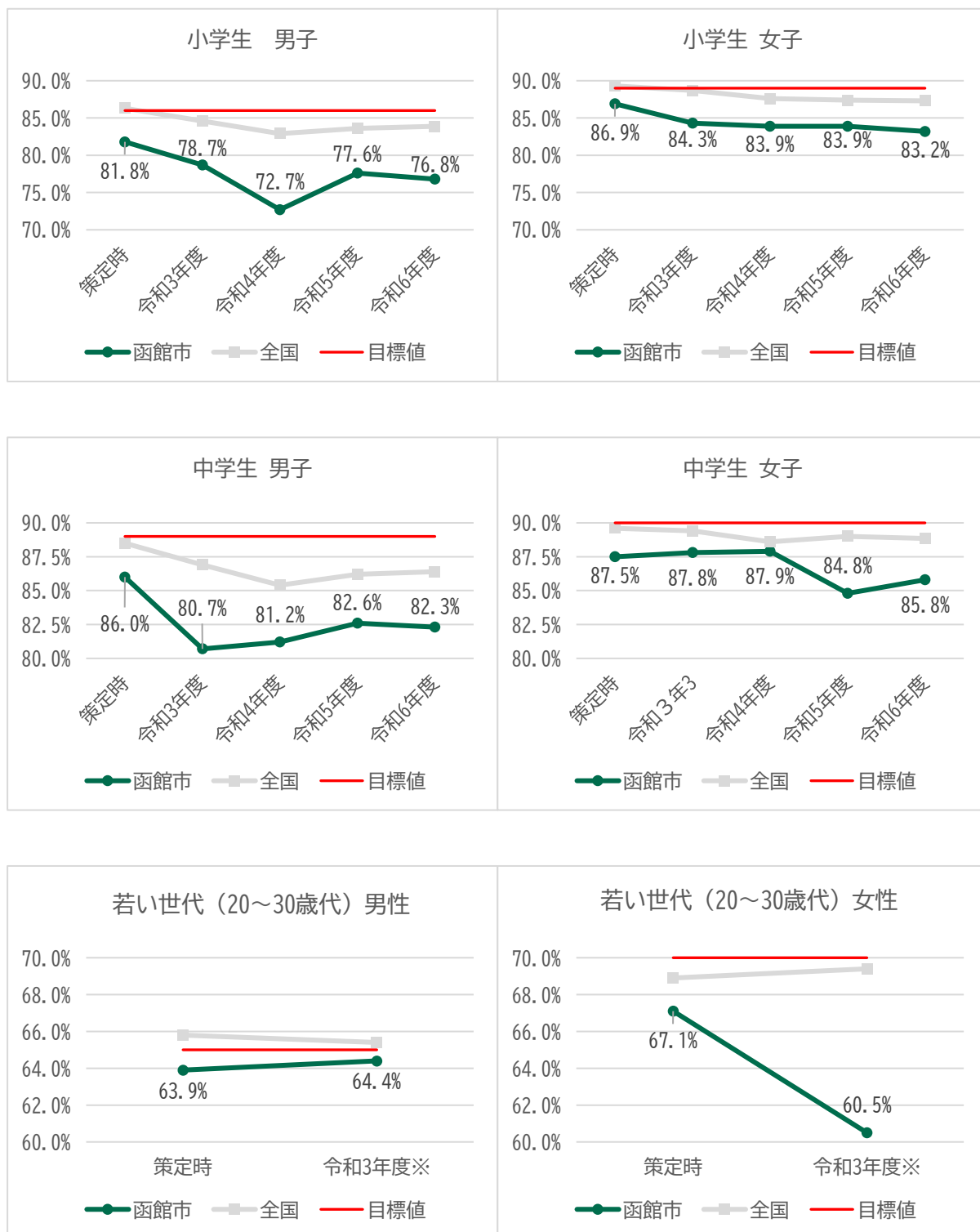
カ 必要と考えられている睡眠時間をとることができる子どもの割合



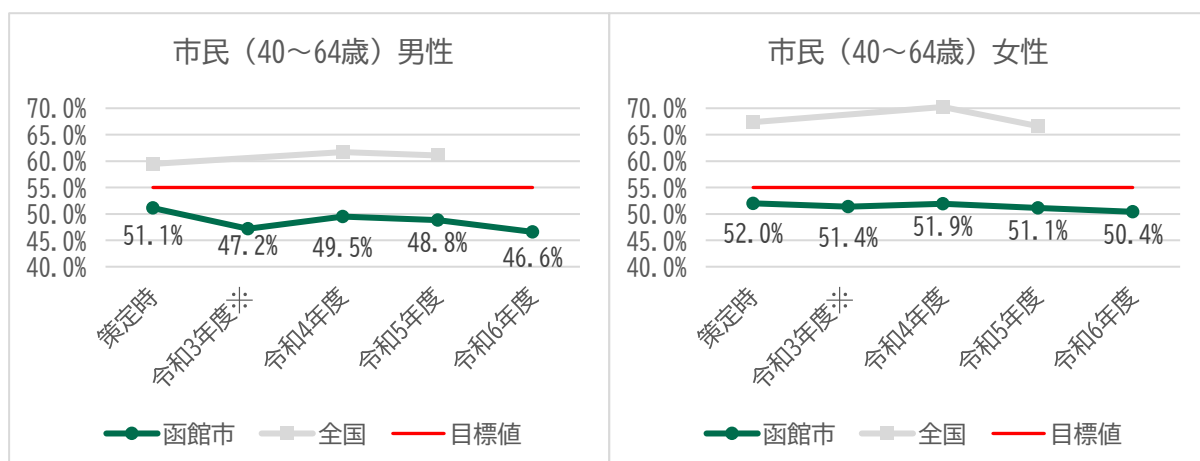
(出典：全国体力・運動能力，運動習慣等調査)

必要と考えられている睡眠時間をとることができる子どもの割合は横ばいから改善傾向にあり，全国値，目標値ともに上回っています。

キ 適正体重者の割合



※令和3年度の国民健康・栄養調査は未実施のため、全国値は令和4年度のデータ。



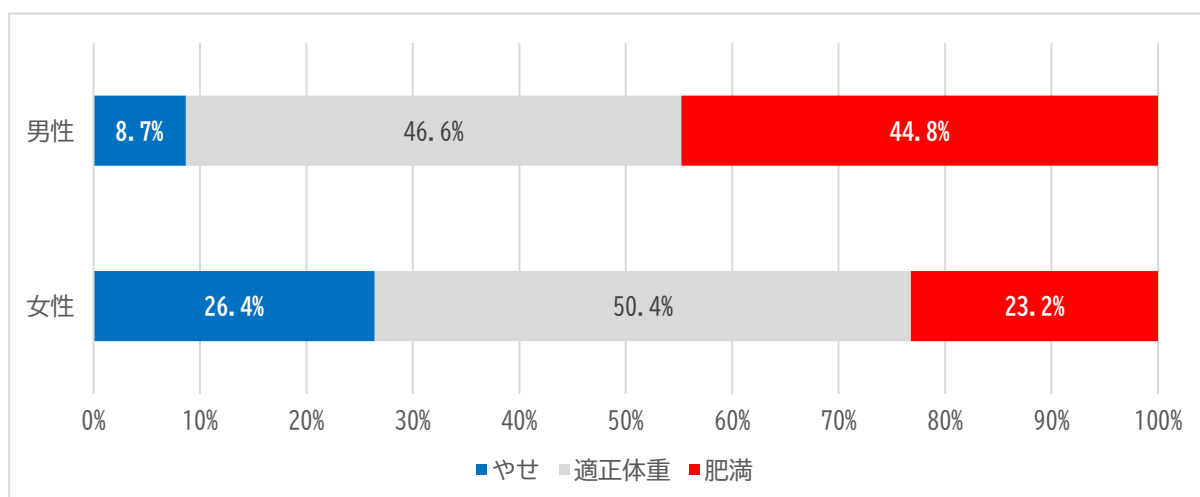
※令和3年度の国民健康・栄養調査は未実施のため全国値なし。

(出典：全国体力・運動能力、運動習慣等調査 函館市の結果概要
国民健康・栄養調査
市民の健康意識・生活習慣アンケート調査
函館市国民健康保険特定健診結果)

適正体重者の割合は、年齢が上がるほど減少する傾向にあり、すべての年齢で全国
の値を下回っていました。

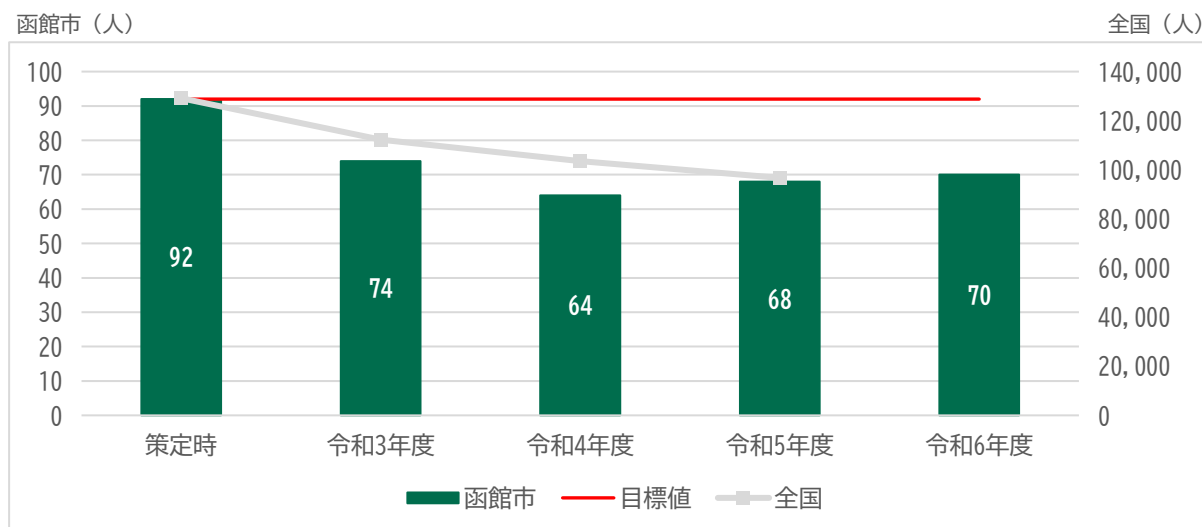
なお、適正体重者以外の状況は、子どもで肥満の割合が高く、市民（40～64歳）
では、男性の肥満の割合が高く、女性では肥満とやせの割合が同程度でした。

【参考】市民（40～64歳）の体格の内訳



(出典：函館市国民健康保険特定健診結果)

ク ヘルスメイト（食生活改善推進員）の人数



（出典：日本食生活協会実績，函館市食生活改善協議会実績）

ヘルスメイト（食生活改善推進員）は，“私達の健康は私達の手で”をスローガンに，食を通した健康づくりのボランティアとして活動をしています。

ヘルスメイト（食生活改善推進員）の人数は全国的に減少しており，函館市の人数も減少傾向ですが，ここ数年は微増しています。

函館市食生活改善協議会としては，親子や働く世代を対象にした料理教室などの自主事業を実施しているほか，離乳食教室などの市事業においても，各部局から依頼を受け連携しながら食育を推進しています。

【参考】函館市食生活改善協議会 自主活動およびボランティア活動実績（令和6年度） 活動回数 27回／参加者数 521人／ヘルスメイト（食生活改善推進員）活動人数（延べ） 191人

(3) 全体の目標達成状況等の評価

第3次函館市食育推進計画における健康指標は全部で19項目であり、その達成状況を評価すると表1のとおりとなっています。19項目中について、目標値が達成された項目は、10.5%（2項目）です。また、目標値に至っていないが策定時より改善傾向にある項目は5.3%（1項目）、大きな変化のない項目は36.8%（7項目）、策定時より悪化傾向にある項目は、47.4%（9項目）です。

表1 健康指標の達成状況

評 価	結 果
A 目標に達成	2項目（10.5%）
B 改善傾向	1項目（5.3%）
C 変わらない	7項目（36.8%）
D 悪化傾向	9項目（47.4%）
合 計	19項目

(4) 中間評価での主な課題

中間評価の結果、多くの項目において目標値に達しておらず、数値が悪化している現状が明らかとなりました。今後の計画期間においては、特に目標値との乖離が大きい項目を重点的に取り組む必要があります。具体的には、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂る人の割合が少ない」「野菜をほぼ毎食食べる人の割合が少ない」「朝食を毎日食べない人の割合が多い」「食塩摂取を控えるようにしている人の割合が少ない」「ヘルスマイトの人数が減少している」といった課題に対し、取り組みの強化を図ります。

(5) 今後の取り組みの方向性

中間評価を踏まえ、今後の食育推進においては、現在の取り組みを継続しつつ以下の5つを軸に取り組みを強化していきます。

ア 栄養バランスに配慮した食生活の推進

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」の重要性を伝える調理実習を継続するとともに、管理栄養士や専門家と連携し、栄養バランスの取りやすい食事アイデアを発信することで、健康的な食習慣の普及を図ります。あわせて、家庭での食育を促進するために、親子で主食・主菜・副菜のイラストを選んで食事のバランスを学びながら、自宅でも活用出来るランチョンマットを作成する体験型イベントを実施し、家庭での食育のきっかけに繋がります。さらに、大学と連携した食育イベントを開催し、若い世代が食と健康について目を向け、実践する機会を創出します。また、ホームページでわかりやすく実践的な食育コンテンツを提供し、継続的に取り組める望ましい食習慣の定着を目指します。

イ 日常的な野菜摂取の習慣化

簡単で美味しい野菜料理を紹介する“ベジプラ！楽うまレシピ”を活用し、学校給食や地域イベントでの提供を通じて、野菜を取り入れる機会を広げていきます。また、飲食店との連携により、野菜を多く取り入れたメニューの推奨・普及も進めます。特に若い世代へのアプローチを強化するため、これまで健康無関心層をターゲットに実施してきた大型商業施設やスーパーマーケットでの試食体験会に加え、大学等で、食育イベントを行い、野菜の魅力や調理の工夫を楽しく学べる機会を創出し、野菜摂取への関心を高めます。さらに、ホームページでの動画配信やレシピ紹介などを活用した情報発信を通じて、市民が日常的に生活の中で無理なく野菜を取り入れられるよう、習慣化を促進します。

ウ 減塩を意識した食事の推進

生活習慣病予防の観点から、減塩の重要性をわかりやすく伝えるとともに、減塩を意識した食事の工夫や適切な調理法を紹介し、市民の健康維持を支援します。その一環として、北海道栄養士会函館支部の管理栄養士と連携し、だし

や季節の野菜を活かした「はこだてミネストラスープ（適塩かつ具たくさんのスープ）」のレシピを考案し、イベント等での試食を通じて、減塩でも美味しく食べられる工夫を体験的に伝える事業を展開します。こうした取り組みにより、日常生活で無理なく減塩を実践できるよう進めていきます。

エ 朝食を毎日食べる習慣の定着

若い世代を中心に、朝食の重要性について普及啓発を行い、健康的な生活リズムの形成を促します。そのために、簡単に準備のできるおすすめ朝食レシピの考案やリーフレットの作成を行い、イベント等の場で周知することで、朝食をとることの大切さと手軽な取り入れ方を伝えていきます。こうした取り組みを通じて、朝食を毎日食べる習慣の定着を図ります。

オ ヘルスメイトの活動促進に向けた取り組み

ヘルスメイトの担い手を増やすため、養成講座の開催について広く周知を図ります。広報紙やホームページ、イベント等、多様な媒体を活用し、市民の目に留まりやすい工夫を行います。講座の日程や内容についても、参加しやすいよう柔軟な設定を検討し、幅広い世代の市民が関心を持てるよう配慮します。また、活動の「見える化」を進めることで、ヘルスメイトの役割や魅力を伝え、参加意欲の向上につなげます。具体的には、活動の様子を写真や体験談とともにホームページやチラシで紹介し、地域に根差した取り組みとして認知度を高めます。

これらの取り組みを通じて、市民が日常生活の中で健康的な食生活を実践できるよう、家庭、幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域等関係団体、行政などが相互につながりを持ちながら取り組むために、庁内関係部局と連携するとともに、「函館市食育計画策定推進委員会」構成団体の協力を得ながら継続的な支援と普及啓発活動を推進していきます。

「第3次函館市食育推進計画」中間評価

函館市保健福祉部健康増進課

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号

TEL (0138) 32-1515

FAX (0138) 32-1526

