

Ⅱ. ライフステージごとの目標と取り組み

1. 乳幼児期（0～5歳）

(1) 目標

目標

生活リズムを整え、食事をおいしく楽しく食べる子を増やします。

(2) 現状と課題

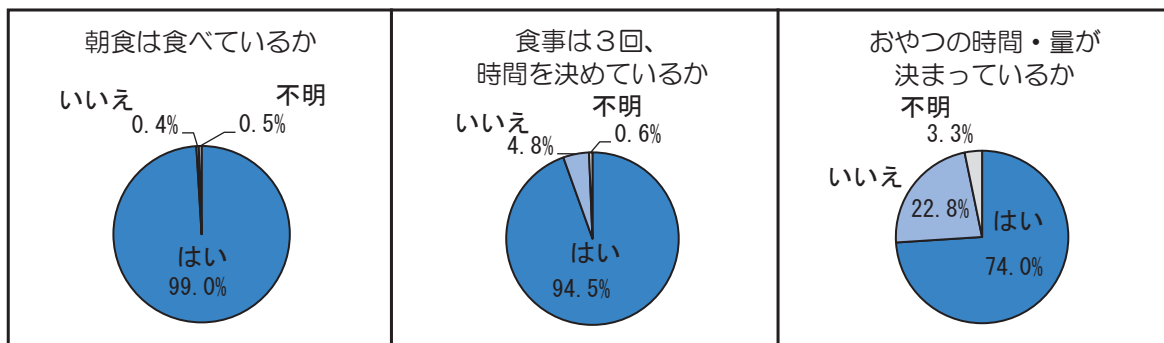
① 起床時刻と就寝時刻

生活リズムは毎日の食生活に影響するため、乳幼児期から規則正しい生活習慣を形成していくことが大切です。

起床時刻、就寝時刻の現状については、P.96「3. 子どもの健康」参照。

② 1歳6か月児の食事

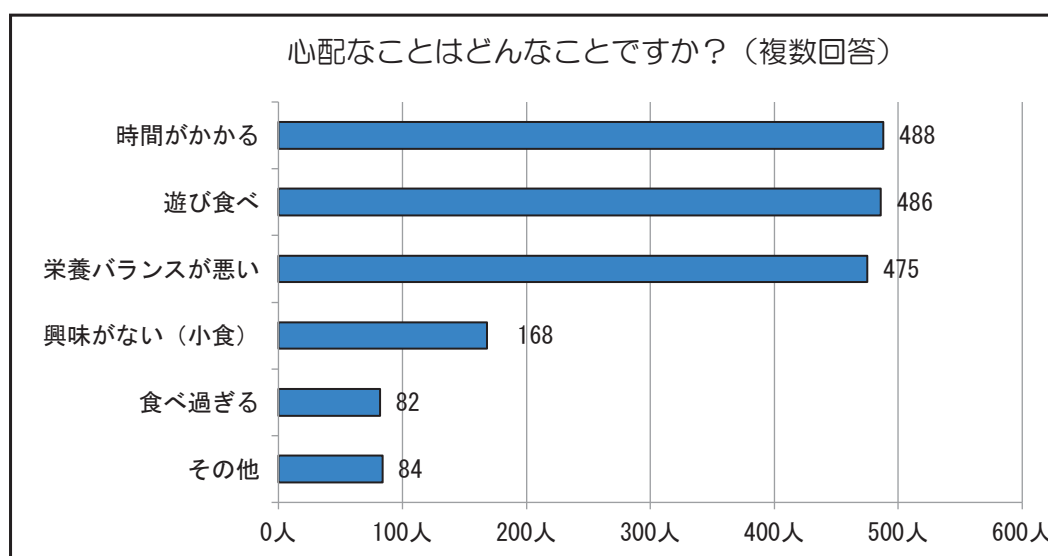
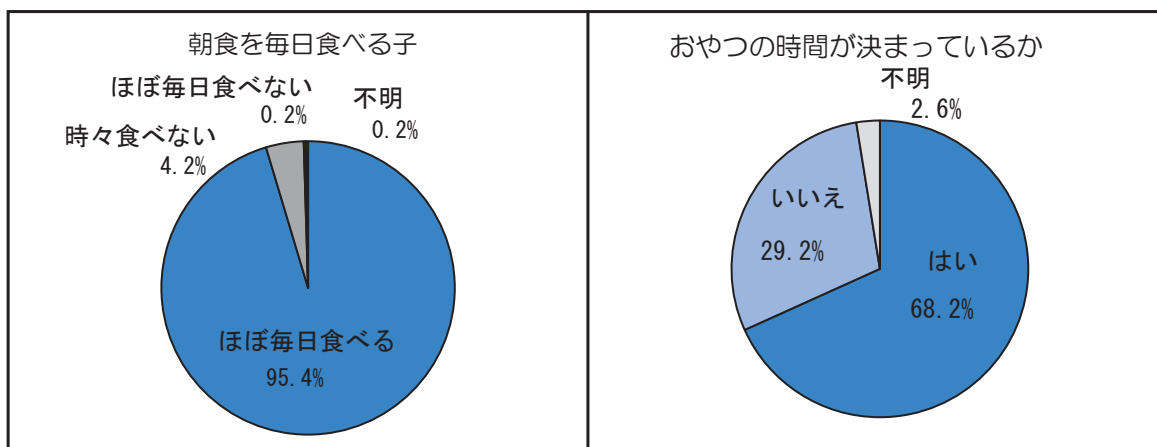
朝食を食べる子は99.0%、食事を3回規則正しくとる子は94.5%います。おやつの時間・量が決まっていない子は、前回調査より減少したものの、22.8%います。



「1歳6か月児健診 アンケート（令和4年度）」より

③ 3歳児の食事

朝食を食べる子は95.4%と前回調査よりも増加しています。おやつ時間・量が決まっていない子は29.2%であり、前回調査と比べ微減でした。また、保護者が食生活で心配なことについて、1位は「時間がかかる」、2位は「遊び食べ」、3位は「栄養バランスが悪い」でした。



「3歳児健診 アンケート（令和4年度）」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

乳幼児期は成長が著しく、生涯にわたる健康づくりの基礎となる重要な時期です。

乳幼児の健診や子どもの食事相談・講習会等の様々な機会を捉えて生活リズムを含めた食生活改善をすすめます。さらに、子どもへの食育は家庭への良き波及効果をもたらすことが期待できるため、保護者に対して家族で食卓を囲む食事をするなどなどを推奨し、家庭での食育の取り組みの充実を図ります。

また、保育園・幼稚園は、家庭とともに子どもの健全な育成を行ない、一緒に食育をすすめる大変重要な場です。集団で行動することで食のマナーを身につけ、野菜の栽培を体験して自然に親しみ、調理等の経験を取り入れるなど、食を身近に感じ食べる意欲を育てるきっかけを作ります。

- 「早起き、早寝、朝ごはん」のすすめ（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 規則正しい食事の習慣づけ（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 共食のすすめ（家族そろって食べる）（保育課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 年齢や発達にあわせた栄養指導・食事相談（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 正しい食習慣やマナーを身に付けるための情報提供（保育課／指導課／健康推進課／長崎健康相談所）
- 給食だよりの活用（学務課／保育課）
- 給食・おやつによる食文化の伝承（保育課）
- ままごと、クッキングの習慣づけ（保育課）
- 発達にあわせた調理保育の実施（保育課）
- 野菜・米等の栽培のすすめ（保育課）
- ふれあい給食の実施（保育課）
- 食育イベント 食に関する情報提供（庁内食育推進連絡会議）

2. 児童・生徒期（6～15歳）

(1) 目標

目標

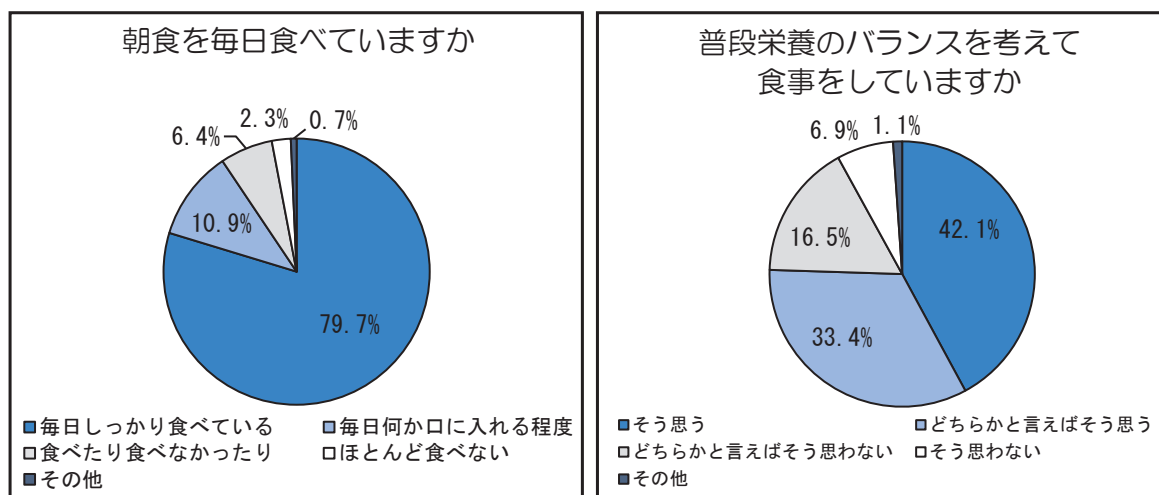
自然の恵みに感謝して、バランスよく考えて食べる子を増やします。

(2) 現状と課題

① 小・中学生の食事

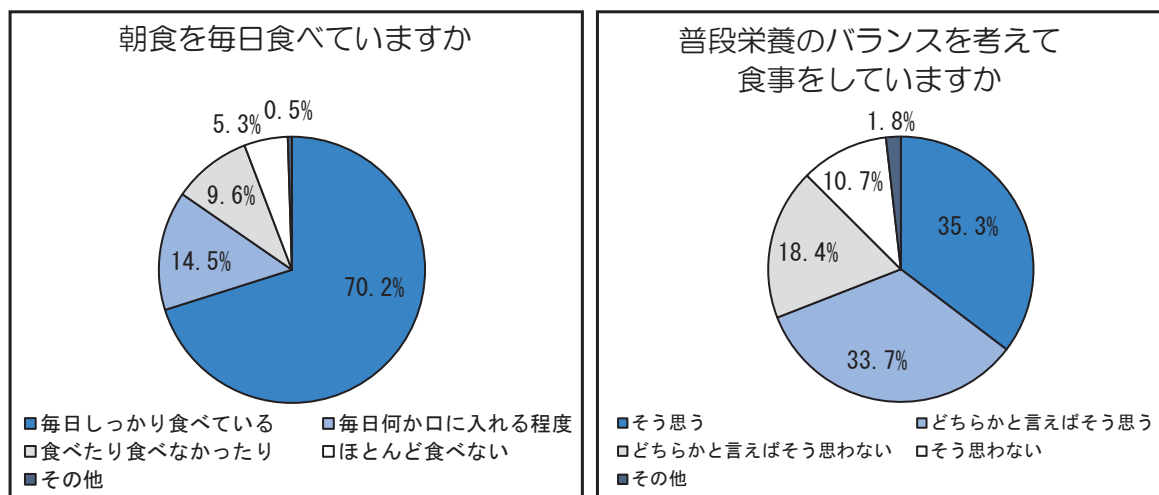
「毎日朝食を食べているか」について「毎日しっかり食べている」「毎日何か口に入れる程度」と回答した児童・生徒の割合は、小学6年生では約90%、中学3年生では約85%となっています。一方で「普段栄養のバランスを考えて食事をしているか」について、肯定的な回答をした児童・生徒の割合は、小学6年生では約75%、中学3年生では約70%程度にとどまっています。

i) 小学6年生



「令和4年度 子供たちが輝くクラスづくりのための質問紙調査『i-check』」より

ii) 中学3年生



「令和4年度 子供たちが輝くクラスづくりのための質問紙調査『i-check』」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

学校における食育活動は、給食の時間をはじめ、各教科や総合的な学習の時間等、学校の教育活動全体を通して推進することが重要です。子どもが自然の恵みに感謝し、食について関心を持ち、健康にとって望ましい食生活や食を大切にする心を育てるため、学校だけにとどまらず、地域や家庭とも連携した食育の取組をすすめます。

- 「早起き、早寝、朝ごはん」のすすめ（指導課／学務課）
- 全体計画に基づく授業実践及び指導（指導課／学務課）
- 栄養教諭、栄養士等とのチーム・ティーチングによる指導（指導課／学務課）
- 出前授業の開催（伝統食の伝承）（指導課／学務課）
- ふれあい給食、会食の推進（指導課／学務課）
- バイキング給食等の指導（指導課／学務課）
- お昼の放送による食情報の提供（指導課／学務課）
- 給食だよりの活用（指導課／学務課）
- 野菜、米等栽培体験の実施（指導課／学務課）
- 給食残菜率の把握と食品ロス削減の推進（指導課／学務課）
- 食物アレルギー対応マニュアルの作成及び教員研修会の実施（指導課／学務課）
- 保護者向け食育講座の開催（指導課／学務課）
- 保護者向け給食試食会の開催（指導課／学務課）
- 中学校で実施されている骨密度検査の結果による食育指導の推進（指導課／学務課）
- 街の巨匠に学ぼう「子ども料理教室」の開催（地域保健課）
- “としま”豊かな食コンクールの開催（地域保健課）
- 食育イベント 食に関する情報提供（庁内食育推進連絡会議）

3. 学生世代（16～22歳）

(1) 目標

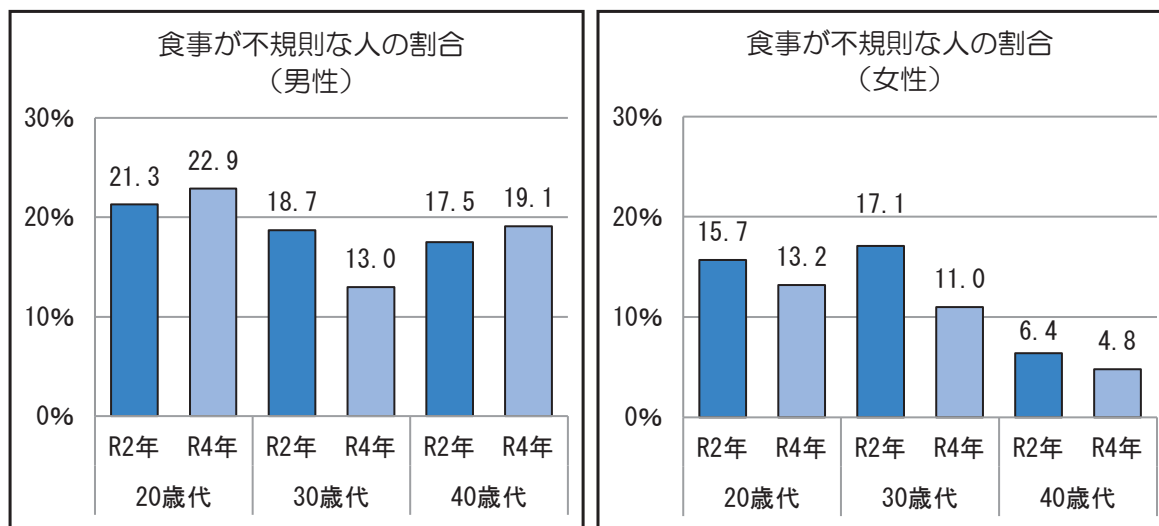
目標

食選択に関する適切な知識を持ち、生涯にわたる健康な体づくりの基礎ができている人を増やします。

(2) 現状と課題

① 食事が不規則な人の割合

女性は令和2年調査よりも低下したものの、男性は割合が上昇しています。特に20歳代男性では2割を超えて推移しています。食事の不規則さが健康面や精神面にさまざまな影響をもたらしていることが指摘されています。適切な食選択を自ら行い、健全な食生活を推進していく必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査」より

(3) 目標達成に向けた取り組み

この世代は、食選択を自ら行なう時期にあたり、食や身体（BODY）に関する適切な情報を獲得し、健全な食生活を推進する必要があります。食を専門とした学部のある大学を核として、食に関する積極的な取り組みが展開できるよう、地域全体で支援していきます。

- “としま”豊かな食コンクール（地域保健課）
- 骨太健診・生活習慣病予防健診（健康推進課）
- 健康教室、食育講演会を通じた食生活改善（健康推進課／長崎健康相談所）
- 食育イベント 食に関する情報提供（庁内食育推進連絡会議）

4. ヤング世代（23～39歳）

(1) 目標

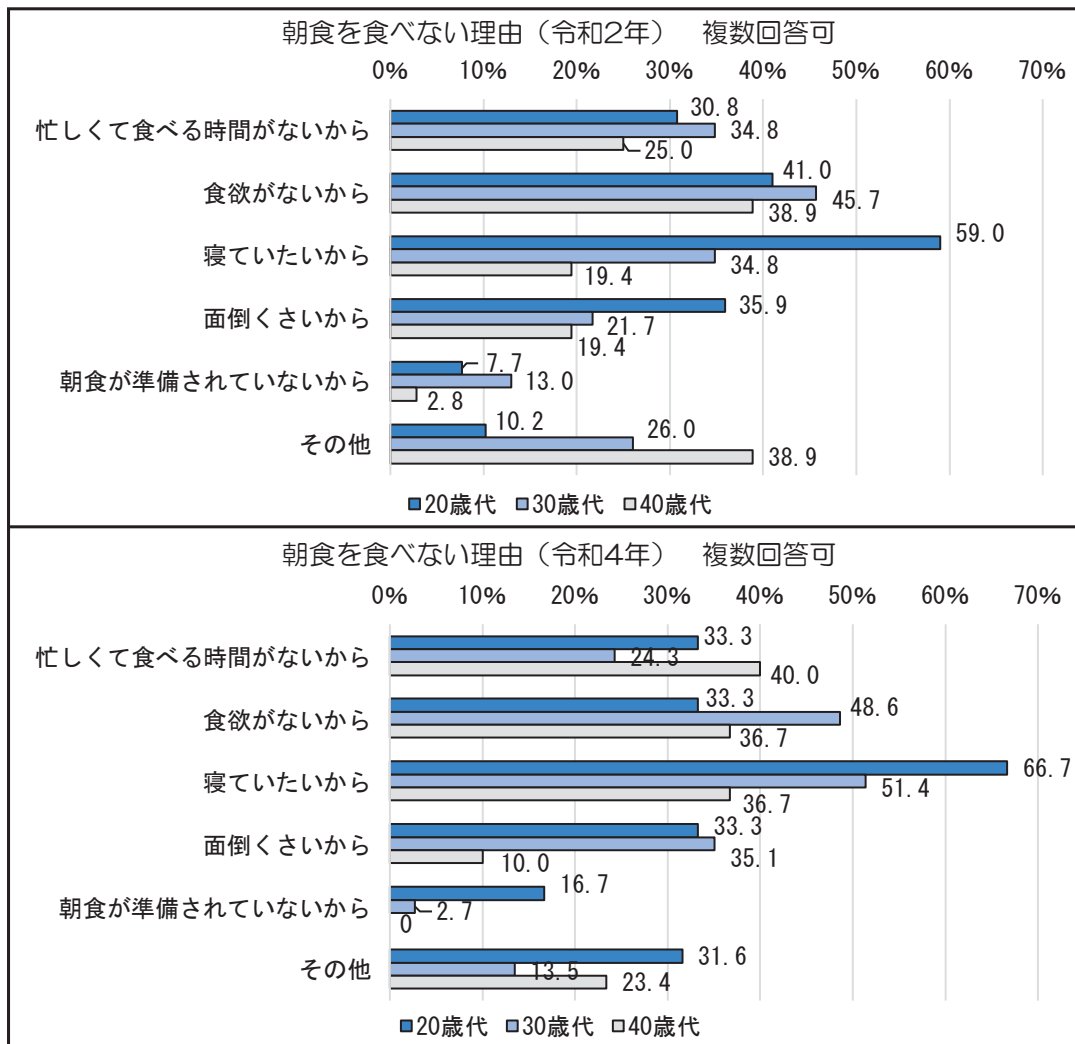
目標

自分や家族の健康維持・増進のため、望ましい食の選択ができる人を増やします。

(2) 現状と課題

① 朝食を食べない理由

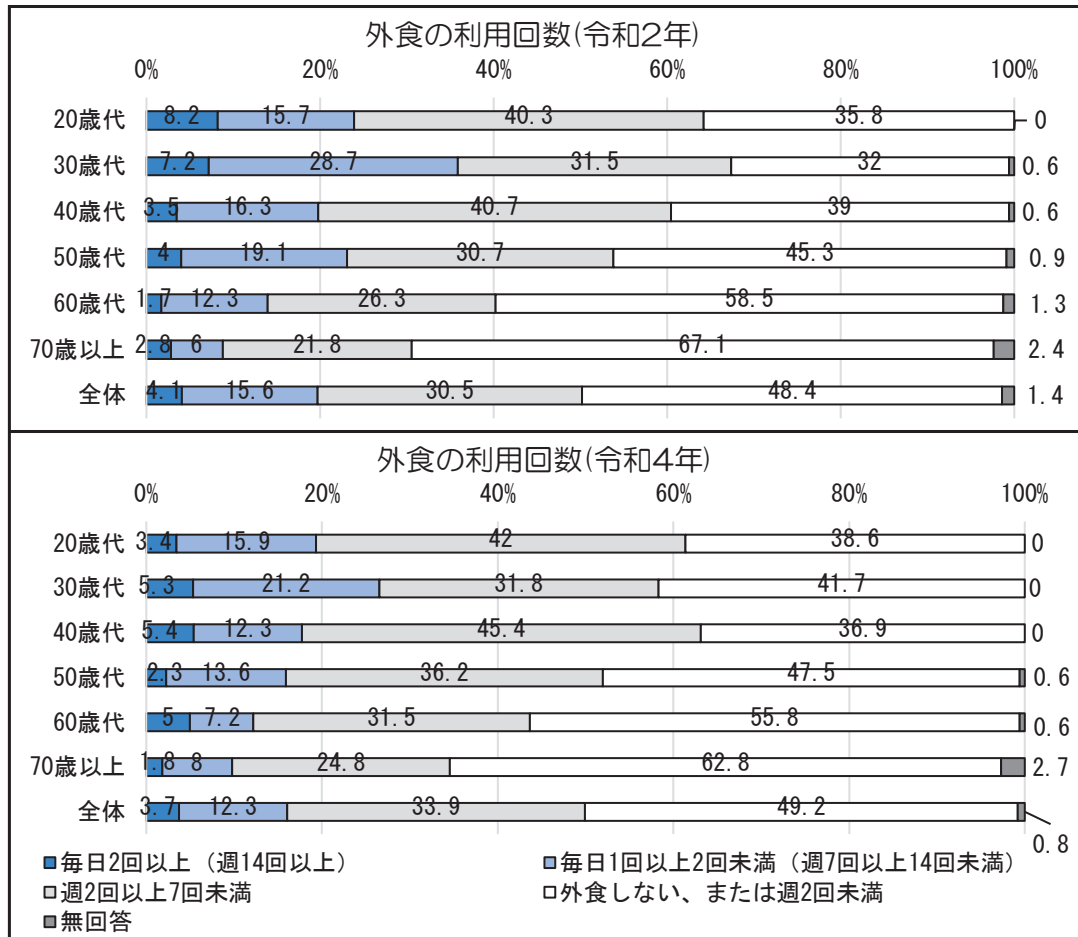
この世代の朝食欠食率は、20歳代20.5%・30歳代28.0%と4～5人に1人の割合です。令和4年意識調査の結果、20歳代では「寝ていたいから」、30歳代では「寝ていたいから」「食欲がないから」という理由が多くなっています。朝食の欠食率を下げ、食生活改善を実践するためには、個人の調理能力等も考慮し、短時間で準備できるヒントや簡単レシピの紹介、食品情報を正しく理解し選択する力を培う支援を進める必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査」より

② 外食の利用回数

外食の利用回数は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、前回調査より利用者が減少しましたが、若い世代ほど多く、毎日1回以上利用する人の割合は、20歳代19.3%、30歳代26.5%となっています。自分や家族の健康状態等に合わせたメニューを選択する力や、中食を含め外食以外の食事とトータルにとらえて食生活改善支援を進める必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査」より

(3) 目標達成に向けた取り組み

この世代は社会生活が忙しく、食生活が軽んじられる傾向があります。今後の健康問題を認識し、栄養バランスのとれた食生活を継続することが大切です。単身世帯は自身が実践できるよう、ファミリー世帯は家族全体の健康へ配慮できるよう、ライフステージや個人の状況に合わせた食の知識と実践方法の習得に向けた支援をすすめます。

- 骨太健診・生活習慣病予防健診、健康相談、女性の健康相談、乳幼児健診、乳幼児健康相談、食育講習会、食育講演会、女性のしなやか健康づくり事業等（健康推進課／長崎健康推進課）
- 街の巨匠に学ぼう「食育講座」、健康チャレンジ講演会（地域保健課）
- 食育イベント 食に関する情報提供（庁内食育推進連絡会議）

5. ミドル世代（40～64歳）

(1) 目標

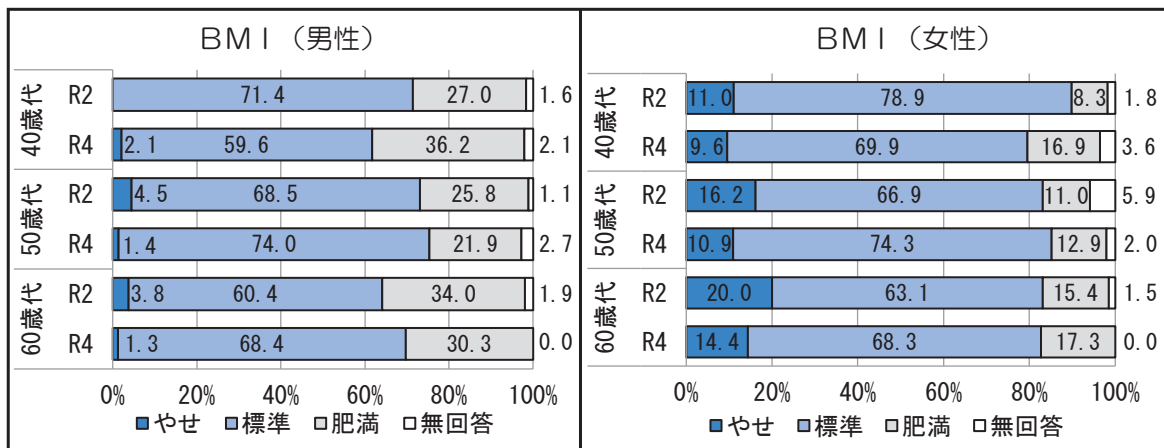
目標

がん・生活習慣病予防、健康維持・増進のため、食事管理ができる人を増やします。

(2) 現状と課題

① BMI

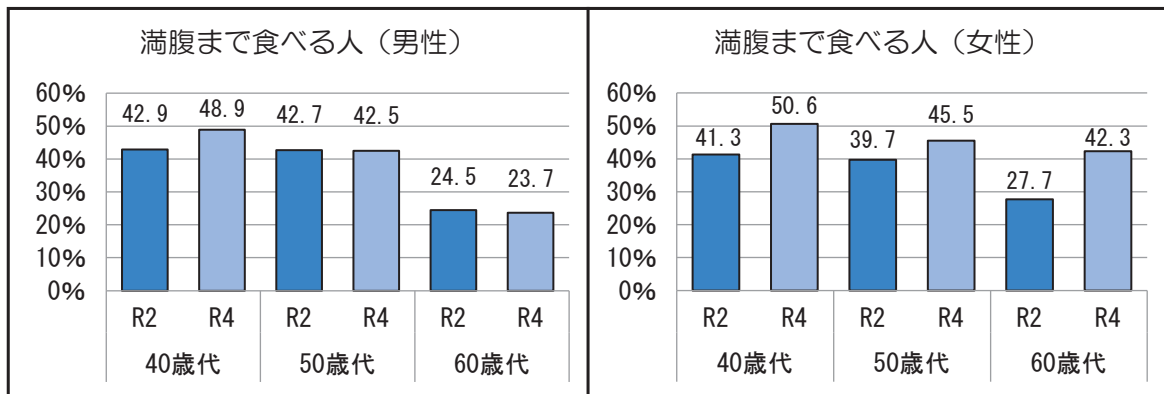
男女とも40歳代と、女性の50歳・60歳代の肥満が増加しています。一方で、60歳代女性のやせ傾向は、同年代男性よりも非常に高い割合です。適切な栄養を摂取して、バランスの良い食生活を送ることができるよう支援していく必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査」より

② 食事の量

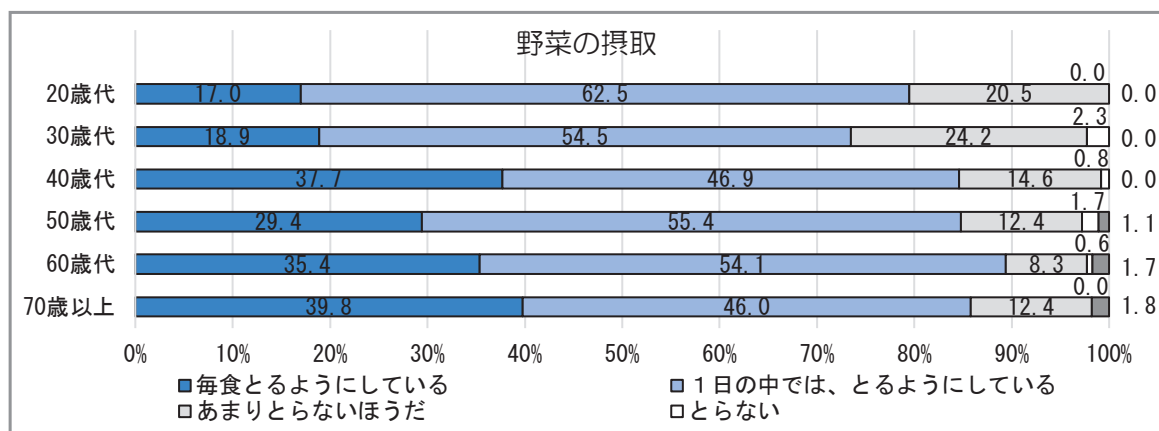
満腹になるまで食べる人の割合は、男性の40歳代、女性の全ての年代で、前回調査を上回っています。



「豊島区健康に関する意識調査」より

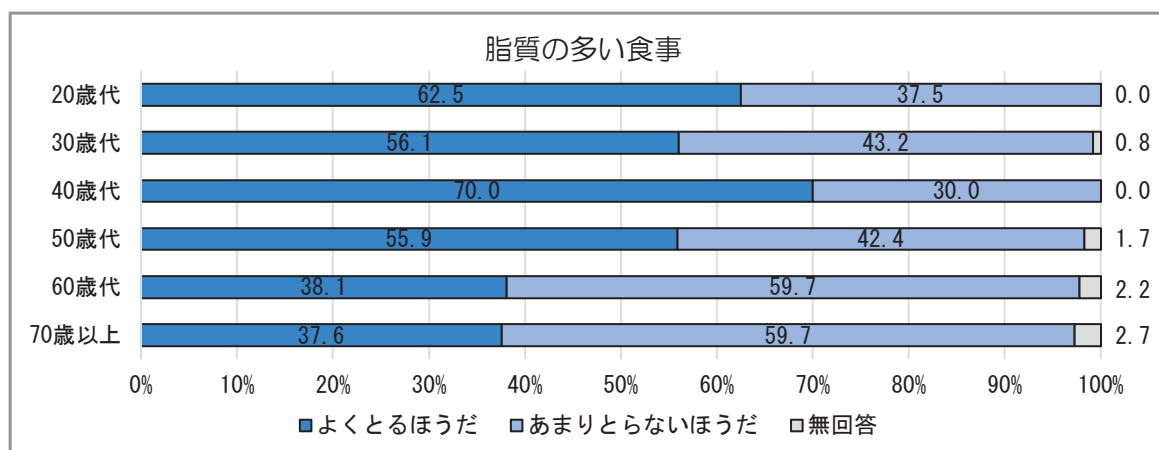
③ 食事の内容

野菜の摂取について、「毎食とるようにしている」「1日の中では、とるようにしている」と答えた人が、ミドル世代以上では8割を超えています。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

脂質の多い食事を「よくとる」人は、20歳代から50歳代までは5割以上ですが、60歳代を超えると「あまりとらない」人の割合が5割を超えます。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

がん・生活習慣病予防や、糖尿病の重症化予防のため、個人の健康状態に合わせた食生活が実践できるよう情報発信します。

- 街の巨匠に学ぼう「食育講座」、健康チャレンジ講演会（地域保健課）
- 食育講演会、健康相談を通じた食生活改善（健康推進課／長崎健康相談所）
- 女性のしなやか健康づくり事業（健康推進課／長崎健康相談所）
- メタボリックシンドローム予防教室（長崎健康相談所）
- 食育イベント 食に関する情報提供（庁内食育推進連絡会議）

6. シニア世代（65歳以上）

(1) 目標

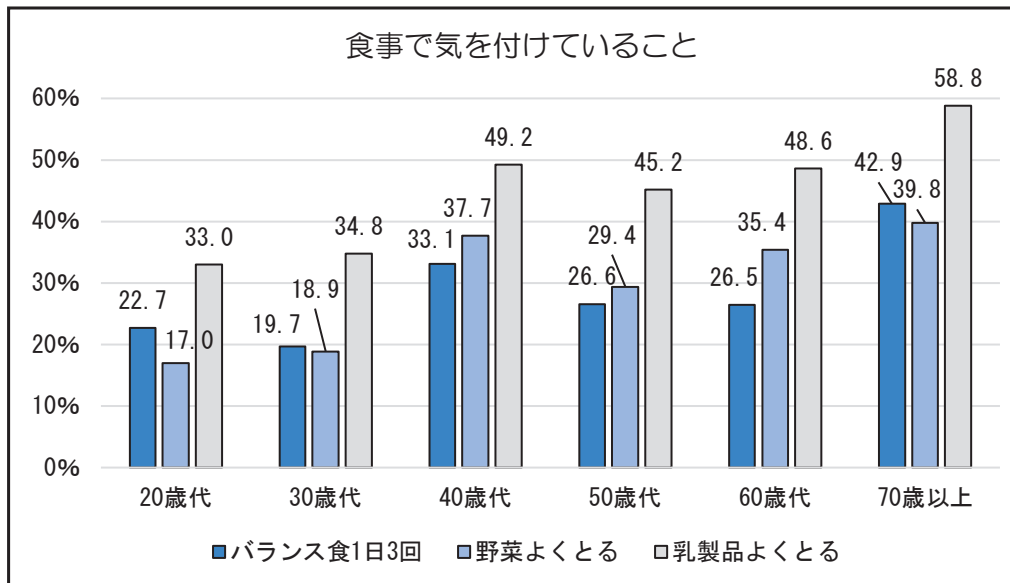
目標

自分の体に気を遣い、食べることを楽しみながら、前向きに自身の健康維持・フレイル予防のための食行動ができる人を増やします。

(2) 現状と課題

① 食事で気を付けていること

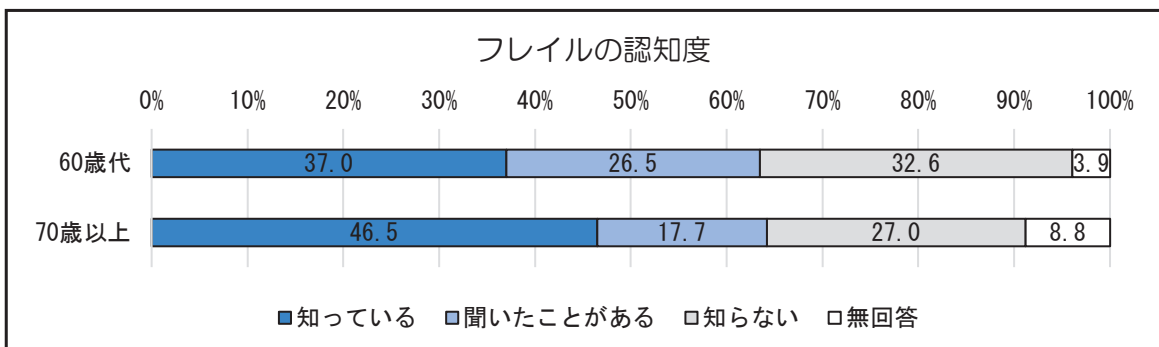
70歳以上では、他の年代に比べて、食に関する様々な点に気を配っていることがわかります。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

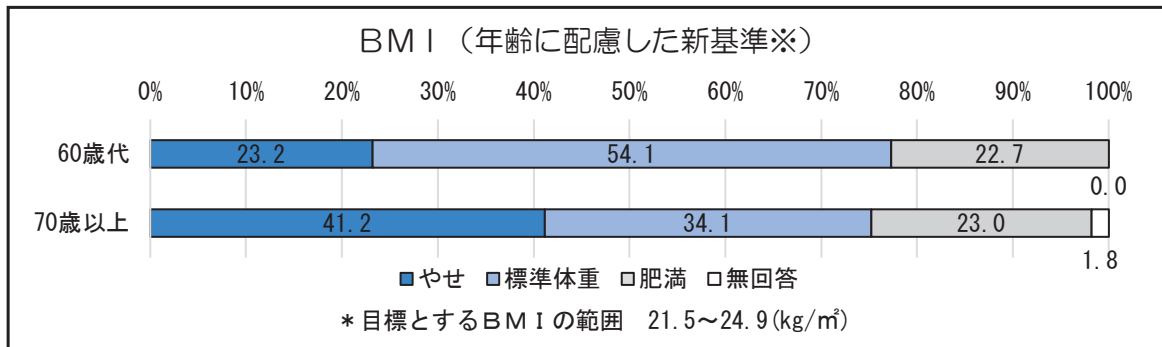
② フレイル（虚弱）と低栄養

平成29年の調査時は60歳代、70歳以上ともに認知している人は10.0%に届きませんでしたが、令和4年の調査では、60歳代で37.0%、70歳以上では46.5%と認知度が大幅に上がりました。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

BMI（年齢に配慮した新基準）をみると、「やせ」に該当する割合は60歳代では23.2%であるのに対し、70歳以上では41.2%と割合が大きく増加しており、低栄養対策への支援、取り組みが必要です。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

重点 (3) 目標達成に向けた取り組み

食事を楽しみながら、生きがいのある生活を確立するため、家族や地域とつながり、健康維持・フレイル予防のための食行動がとれるよう支援します。

- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（高齢者福祉課／地域保健課）
- まちの相談室（高齢者福祉課）
- だれでも食堂（高齢者福祉課）
- 介護予防大作戦（高齢者福祉課）
- 街の巨匠に学ぼう「食育講座」、健康チャレンジ講演会（地域保健課）
- 食育イベント 食に関する情報提供（庁内食育推進連絡会議）

7. 支援が必要な人の施策

(1) 目標

目標

食や栄養を意識して生活する妊産婦を増やし、食生活に支援及び介助が必要な人の支援をします。

(2) 現状と課題

① 妊産婦への栄養指導

妊娠期や授乳期の望ましい食生活の実現に向けて、妊産婦に対しての食事相談や、乳児健診時の母親の骨密度（超音波）測定結果に基づく食事相談などを実施しています。妊産婦は年齢層が幅広く個別の対応も必要であるため、今後も引き続き、支援を必要とする妊産婦へきめ細かく対応していきます。

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
実施回数（回）	34	48	48
延人数（人）	1,067	1,456	1,507

「豊島区の保健衛生」より

② 保育園での食生活に支援及び介助が必要な人への対応

食物アレルギー児について、医師の指示に基づくアレルゲンを完全除去した給食の提供をしています。区立（公設公営）全園で同じ対応ができるようマニュアルを作成し実施しています。また、障害児及び医療的ケアが必要で集団生活が可能な園児に、発達にあわせた形状や内容の給食の提供、必要に応じ個人に適した食具等のきめ細かい対応をしています。

各年度4月の状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
食物アレルギー児数（人）	98	82	77

「区立公設公営園児アレルギー児推移」より

③ 学校での食生活に支援が必要な人への対応

食物アレルギーの対応が必要な児童・生徒について、面談や生活管理指導表等により状況を把握し、管理職を含めた校内会議で対応を検討し除去食の提供や弁当持参の依頼を行なっています。「学校給食における食物アレルギー対応指針（平成27年文部科学省発行）」「学校のアレルギー疾患に対する取組ガイドライン（令和元年度改定日本学校保健会発行）」に基づき対応しています。

各年度4月の状況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
生活管理指導表提出数（小学校）	385	401	411
生活管理指導表提出数（中学校）	87	101	118

「豊島区学校給食状況調査」より

④ 在宅医療・介護を受けている人への栄養管理

在宅医療や介護が必要な人に対しては、QOL向上のために、ICTを活用して多職種連携による食事・栄養管理を進めています。

(3) 目標達成に向けた取り組み

妊産婦の心身の変化や赤ちゃんの成長のために、食生活や生活習慣を見直し、健康に過ごすための食生活の基本を身につけられるよう支援を行ないます。

障害児（者）や要介護園児（者）等には、給食を通じ食物摂取機能や、栄養摂取の支援を行ない、その人の状態にあわせた健やかな生活を送れるような体制の充実を図っていきます。また、在宅栄養管理についても高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）との連携を取りながら積極的に取り組みます。

- 妊産婦栄養指導（個別・集団・電話等）（健康推進課／長崎健康相談所）
- 支援の必要な園児に対する個別相談・情報提供及び打ち合わせ会等の実施、対象園児に適した食具等の提供（保育課）
- 支援の必要な児童・生徒に対する個別相談・情報共有及び打ち合わせ会等の実施（学務課）