

## 健康横浜 2.1 推進会議 食育推進検討部会委員名簿

	役職	氏名	所 属
1	部会長	金子 佳代子	横浜国立大学 名誉教授
2		天貝 徹	一般社団法人 横浜市医師会 常任理事
3		飯笹 光男	NPO法人 横浜ガストロノミ協議会 理事長
4		岩本 かをり	公益社団法人 神奈川県栄養士会
5		植木 美子	一般社団法人 ラシク045
6		金子 勝巳	公益財団法人 よこはま学校食育財団 理事長
7		君塚 義郎	株式会社 崎陽軒 常務取締役
8		後藤 正明	横浜市場プロモーション委員会 副会長
9		菅 千明	はまふうどコンシェルジュ
10		田村 明美	JA横浜 組織部 組織生活課 課長
11		長島 由佳	ユカナガシマ・クッキングサロン
12		松谷 英司	一般社団法人 横浜市食品衛生協会 副会長
13		望月 選	一般社団法人 F・マリノススポーツクラブ 理事
14		望月 悟	一般社団法人 横浜市歯科医師会 常任理事
15		米山 かおる	横浜市食生活等改善推進員協議会 会長

## 食育推進検討部会設置要綱

制定 令和3年3月23日 健保事第4009号（局長決裁）

最近改正 令和5年3月24日 健保事第3956号（局長決裁）

### （目的）

第1条 この要綱は、食育の推進に関して専門的見地から検討するため、健康横浜21推進会議運営要綱（以下「要綱」という。）第7条第1項に基づき設置する「食育推進検討部会」（以下「検討部会」という。）の運営に関し必要な事項について定めるものとする。

### （検討事項）

第2条 検討部会は、次の事項について検討を行うものとする。

- （1）食育推進計画の策定に関する事項
- （2）食育の推進に関する事項
- （3）その他必要な事項

### （構成）

第3条 検討部会は、要綱第7条第2項に基づき、健康横浜21推進会議（以下「推進会議」という。）の委員及び要綱第4条に基づき市長が任命した臨時委員のうちから推進会議の会長が指名する者をもって組織する。

### （任期）

第4条 委員の任期は2年以内とする。ただし、委員に欠員が生じた時の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

### （部会長等）

第5条 検討部会に部会長及び副部会長を置く。

2 部会長は、委員の互選によりこれを定める。副部会長は、委員の中から部会長が指名する。

3 部会長は、検討部会を代表し、会務を掌理する。

4 副部会長は、部会長が欠けたとき、その職務を代理する。

### （会議）

第6条 検討部会の会議は、部会長が招集する。ただし、委員任命後、部会長選出前の検討部会の会議は、推進会議の会長が招集する。

2 部会長は、検討部会の会議の議長とする。

3 検討部会は、委員の過半数の出席により開催する。

4 検討部会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、検討部

会の部会長の決するところによる。

- 5 検討部会を欠席する予定の委員は、第2条に関する意見を書面により事前に提出することができる。

#### (会議の公開)

第7条 横浜市の保有する情報の公開に関する条例（平成12年2月横浜市条例第1号）

第31条の規定により、検討部会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

#### (意見の聴取等)

第8条 部会長は、検討部会の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

#### (推進会議への報告)

第9条 検討部会は、会議内容を推進会議へ報告するものとする。

#### (守秘義務)

第10条 委員及び関係者は、検討部会の運営上知りえた秘密を厳守するとともに、これを他に利用してはならない。

#### (庶務)

第11条 検討部会の庶務は、健康福祉局健康推進課において処理する。

#### (委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、部会長が検討会の会議に諮って定める。

附 則

#### (施行期日)

この要綱は、令和3年3月23日から施行する。

附 則

#### (施行期日)

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

## 第3期健康横浜2 1 素案に係るパブリックコメントの結果概要について

令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とする「第3期健康横浜2 1～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～」の策定に向け、パブリックコメントを実施しましたので、その結果概要について、御報告します。

### 1 実施概要

#### (1) 実施期間

令和5年9月27日（水）～10月27日（金）

#### (2) 周知方法

##### ア 素案の配布

市役所、区役所 <素案冊子 1,513部、リーフレット 10,173部>

##### イ 関係団体等への説明

市・区町内会連合会、市・区保健活動推進員会、市・区食生活等改善推進員会、市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会 等 <60回以上>

##### ウ 市ウェブサイトへの動画掲載

素案概要の解説音声入り動画を市ウェブサイトに掲載 <206回閲覧>

##### エ 広報

市ウェブサイト、広報よこはま、企業あてメールマガジンによる配信 等

### 2 実施結果

11/8 時点：速報値のため今後精査

#### (1) 意見総数

236件【意見の内容について仕分け中のため暫定値】(171人・団体)

#### (2) 提出方法の内訳

電子申請	77人・団体
電子メール	48人・団体
FAX	1人・団体
郵送	37人・団体
その他	8人・団体

#### (3) 意見の内容

計画全体に関すること	25件
推進のための取組に関すること	92件
生活習慣の改善に向けた取組について	(43件)
生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組について	(24件)
環境づくりの取組について	(25件)
歯科口腔保健の推進に関すること	52件
食育の推進に関すること	10件
計画の評価に関すること	7件
その他	50件
合計	236件

### 3 主な意見

#### (1) 意見を踏まえ、原案に反映するもの <16 件>

- ・ 計画内容に関する普及啓発に注力すべき。
- ・ 高齢期を意味する「稔（みの）りの世代」の漢字表記が読みづらいので見直すべき。
- ・ 健康寿命の延伸に腰痛予防は重要であり、継続的に腰痛がある人の割合を正確に捉えて計画の評価に活用すべき。
- ・ オーラルフレイル、歯周病と糖尿病の関連等の記述を増やし、普及啓発につなげるべき。
- ・ 区役所以外の身近な場でも食育の取組を推進すべき。
- ・ 人と人とのつながりの大切さを普及啓発するのみではなく、つながるきっかけづくりにも取り組むべき。

#### (2) 意見の趣旨が素案に含まれているもの又は素案に賛同いただいたもの <59 件>

- ・ 市民の行動目標や取組がライフステージ別に整理されていてわかりやすい。
- ・ 健康寿命を延ばすための取組は重要。
- ・ 歯科口腔保健の取組を是非推進してほしい。
- ・ 食環境や住環境等を切り口にした環境づくりの取組は重要。

#### (3) 今後の検討の参考にさせていただくもの <件数は精査中>

- ・ 屋外の受動喫煙対策を更に強化すべき。
- ・ 運動しやすい仕組みづくりや環境の創出が必要。

#### (4) その他 <件数は精査中>

## 第 6 章 食育の推進【横浜市食育推進計画】

### 1 食育推進計画とは

#### (1) 「食育」とは

食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）の前文によれば、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

#### (2) 横浜市食育推進計画とは

食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として平成 22 年（2010 年）9 月に策定され、第 1 期横浜市食育推進計画（平成 22 年度（2010 年度）9 月～平成 27 年度（2015 年度））、第 2 期横浜市食育推進計画（以下、「第 2 期食育推進計画」という。）（平成 28 年度（2016 年度）～令和 5 年度（2023 年度））を推進し、市民への食育の普及啓発を行ってきました。令和 6 年度（2024 年度）開始の計画は、市町村健康増進計画である「第 3 期健康横浜 2 1」と一体的に策定しました。なお、計画策定にあたっては、国や県の計画と整合性を図りながら内容を検討しました。

#### (3) 第 4 次食育推進基本計画

国においては、令和 3 年（2021 年）3 月に策定した「第 4 次食育推進基本計画」（令和 3 年度（2021 年度）～7 年度（2025 年度））を推進中です。

##### ア 基本的な方針（重点事項）

- (ア) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）
- (イ) 持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）
- (ウ) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）

##### イ 重点事項を推進する上で必要な視点

- (ア) SDGs の考え方を踏まえ、各重点事項が相互に連携して食育を推進
- (イ) 行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進

#### (4) 第 4 次神奈川県食育推進計画

県においては、令和 5 年（2023 年）3 月に策定した「第 4 次神奈川県食育推進計画」（令和 5 年度（2023 年度）～9 年度（2027 年度））を推進中です。

##### ア 基本方針

- (ア) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
  - (イ) 持続可能な食を支える食育の推進
- 【横断的な視点】「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

## 2 第2期横浜市食育推進計画の振り返り

### (1) 振り返り方法

#### ア 数値目標の評価

第2期食育推進計画で定めた数値目標について、目標値と照らし合わせた変化や、計画策定時値と直近値の比較による数値変化を確認し、S A B C Dの5段階で評価しました。

一つの基本目標の下に複数の指標や男女別の指標がある場合については、健康日本21（第二次）の評価方法に倣って、S=5点、A=4点、B=3点、C=2点として平均を算出し（小数点以下五捨六入、Dは除く）、総合評価をすることとしました。

なお、数値変化が偶然生じたものではなく、意味がある変化かどうかを確認するため、統計学的な計算を行って評価しています。数値の変化だけを見ると、変化があるまたは変化がないように見えるものでも、統計処理を行うと異なる結果となる場合があります。

評価段階		具体的な目標値を設定している指標	
		統計的な処理が可能	統計的な処理は不可
S	目標値に達した	目標値に達した	
A	目標に近づいた	A-ア 統計的に有意に改善	A-イ 3%以上の改善
B	変化なし	B-ア 統計的に差がない	B-イ 3%未満の変化
C	目標から離れた	C-ア 統計的に有意に悪化	C-イ 3%以上の悪化
D	評価が困難	計画策定時値を把握できていない、 または調査項目変更に伴い、評価が困難	

#### イ 基本目標の振り返り

基本目標ごとに設定した推進テーマに基づき、行政（区役所及び関係局）や関係団体が行った取組内容を整理しました。また、基本目標別に取り組内容を振り返り、数値目標の評価と合わせて、まとめを記載しました。

また、第2期食育推進計画全体の振り返りを総括として記載しました。

#### ウ 検討体制

「健康横浜21」との連携強化を目指し、その附属機関である「健康横浜21推進会議」の部会として、令和3年度（2021年度）に新たに「横浜市食育推進検討部会」を設置しました。

当該部会において、学識経験者、関係機関、食育推進団体及び民間企業の委員とともに数値目標の評価や取組の振り返りを行いました。また、併せて庁内の関係課長会議への意見照会も行いました。

(2) 第2期横浜市食育推進計画における数値目標の評価

< 基本目標 1 >

※ ( ) の記載がないものはH26年度(2014年度)の値  
 ※ ( ) の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値	第2期計画策定時値	最終評価時値	目標値に対する評価結果	
				(R2(2020)年度)			指標の評価	総合評価
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	食を通じた健康づくりと食の安全を推進します。	栄養バランスのよい食生活の推進	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	80% (R4(2022)年度)	男性 40.6% (H25(2013)年度) 女性 42.1% (H25(2013)年度)	男性33.3% 女性35.6%	C-ア C-ア	B 変化なし
			朝食を欠食する市民の割合	15.0%以下	20歳代男性 27.3%	20歳代男性 54.7%	D	
					30歳代男性 37.1%	30歳代男性 45.9%	D	
					20歳代女性 36.0%	20歳代女性 44.0%	D	
		1日の食塩摂取量	8g (R4(2022)年度)	10.7g (H21~H23(2009~2011)年度)	9.9g (H29~R1(2017~2019)年度)	A-ア		
		栄養や食事の作り方等を知ることについて、関心があり継続してできている市民の割合	35%	30.1%	28.3%	B-ア		
食の安全の推進	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	60%	43.4%	40.5%	C-ア			



< 基本目標 2 >

※ ( ) の記載がないものはH26年度(2014年度)の値  
 ※ ( ) の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値	第2期計画策定時値	最終評価時値	目標値に対する評価結果	
				(R2(2020)年度)			指標の評価	総合評価
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。	暮らしの実践や	食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合	70%	62.7%	65.9%	A-ア	B 変化なし
			朝食・夕食を家族等と一緒に食べる頻度(共食の回数)	週11回以上	-	7.5回	D	
		食文化の継承	食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	75%以上	67.7%	55.4%	C-ア	
			おいしさ・楽しさの充実	60歳代でなんでも噛んで食べることができる者の割合	80% (R4(2022)年度)	67.7% (H23(2011)年度)	72.8%	
		食事時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合		90%以上	90.4%	84.3%	C-ア	
		地産地消の推進	地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	20%	14.8%	15.6%	B-ア	
			市立小・中・義務教育学校において児童生徒が地産地消の良さを理解している割合	80%	-	小学校 75.6% 中学校 68.0%	D	

< 基本目標 3 >

※ ( ) の記載がないものはR2年度(2020年度)の値  
 ※ ( ) の記載がないものはR2年度(2020年度)の値

基本理念	基本目標	推進テーマ	数値目標	目標値	第2期計画策定時値	最終評価時値	目標値に対する評価結果	
				(R2(2020年度))			指標の評価	総合評価
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、 活気ある横浜を創る	食に関する環境づくりを進めます。	市民の食育活動との協働	食育推進ボランティアの養成人数(食生活等改善推進員、はまふうどコンシェルジュ等)	350人以上 / 年	351人 / 年	363人 ・食生活等改善推進員：330人 ・はまふうどコンシェルジュ：33人 (R1(2019)年度)	S	A 目標に近づいた
		企業・団体との連携	横浜市食育フォーラムとしてイベント出展回数	5回 / 年	-	3回	D	
		教育・体験の充実	食に関心をもち、進んで実践している児童生徒の割合	小学校 90%以上 中学校 85%以上 (義務教育学校含む)	小学校 88.9% 中学校 81.3% (義務教育学校含む)	小学校 87.3% 中学校 85.9% (義務教育学校含む)	小学校 C-ア 中学校 S	
			栽培や収穫体験を実施している保育所等の割合	90%以上	-	89.1%	D	

< 主食・主菜・副菜について >

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などの料理です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理です。

「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻中心の付け合わせ、小鉢、サラダ、汁物などの料理です。

(3) 第2期横浜市食育推進計画における基本目標の振り返り

基本理念	基本目標	推進テーマ		主な取組（行政）
<p>「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る</p>	<p>食を通じた健康づくりと食の安全を推進します。</p>	<p>栄養バランスのよい食生活の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食などの、主食（米等）、主菜（肉、魚等）、副菜（野菜等）で構成され、果物、牛乳・乳製品など多様な食品がそろったバランスの良い食事</li> <li>おいしく減塩した食事</li> <li>生活習慣病の予防</li> <li>食品を選ぶ力や、健康に配慮した簡単な料理ができるスキルの習得</li> <li>高齢者の低栄養予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施</li> <li>生活習慣改善のための個別相談や講座、スーパーマーケットや商店街等、生活の場での知識の普及・啓発イベント等を実施</li> <li>魚と野菜を活用したレシピ集をもとに子育て世帯向けのイベントの実施</li> <li>給食献立表の紹介、ウェブ掲載による食の情報提供や市内小学校給食への市内産農産物一斉供給</li> <li>地産地消の推進を目的とする料理コンクールにより、食の大切さの啓発を実施</li> <li>朝食欠食率の改善にむけたキャンペーン実施</li> <li>栄養成分表示の活用方法に関する啓発資料作成、周知</li> <li>乳幼児健康診査と連携した食中毒予防の啓発、食中毒予防啓発ポスターの掲示</li> <li>食の安全を推進するため市民啓発やシンポジウム等を実施</li> </ul>
		<p>食の安全の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する正しい情報の選択</li> <li>安全で安心できる食品の選択</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施</li> <li>食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信</li> <li>全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供</li> <li>市内小学校給食への市内産農産物一斉供給</li> <li>料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発</li> <li>食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施</li> <li>地産地消に関する人材育成及び活動支援</li> <li>よこはま地産地消サポート店の支援</li> <li>市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組</li> <li>横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）</li> </ul>
	<p>豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。</p>	<p>豊かな生活や暮らしの実践</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則的な食事や、良く噛んで味わう等の望ましい食習慣の形成</li> <li>心地良い食卓、楽しい食卓（共食など）の実践</li> <li>多様なライフスタイル等に応じた食事の選び方、食べ方の実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施</li> <li>食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信</li> <li>全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供</li> <li>市内小学校給食への市内産農産物一斉供給</li> <li>料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発</li> <li>食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施</li> <li>地産地消に関する人材育成及び活動支援</li> <li>よこはま地産地消サポート店の支援</li> <li>市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組</li> <li>横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）</li> </ul>
	<p>食文化の継承</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>横浜の特色のある食文化の形成や、地域の食材を生かす工夫や知恵の伝承</li> <li>行事食の体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施</li> <li>食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信</li> <li>全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供</li> <li>市内小学校給食への市内産農産物一斉供給</li> <li>料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発</li> <li>食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施</li> <li>地産地消に関する人材育成及び活動支援</li> <li>よこはま地産地消サポート店の支援</li> <li>市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組</li> <li>横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）</li> </ul>	
	<p>おいしさ・楽しさの充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の楽しさの充実</li> <li>高齢になっても変わらない食の楽しさの充実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施</li> <li>食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信</li> <li>全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供</li> <li>市内小学校給食への市内産農産物一斉供給</li> <li>料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発</li> <li>食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施</li> <li>地産地消に関する人材育成及び活動支援</li> <li>よこはま地産地消サポート店の支援</li> <li>市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組</li> <li>横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）</li> </ul>	
	<p>地産地消の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消の推進による市民の豊かな食生活の向上</li> <li>旬の食材の利用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものころから健康的な食生活が身につくよう、乳幼児健康診査や離乳食教室、妊婦を対象とした講座等の中で食や歯科に関する適切な情報提供・相談等を実施</li> <li>食育実践推進校を指定し、その取組成果を全市立学校へ発信</li> <li>全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供</li> <li>市内小学校給食への市内産農産物一斉供給</li> <li>料理コンクール実施による地場産物利用の推進、食育の啓発</li> <li>食生活等改善推進員の養成、食を通じた市民の健康づくり推進事業の実施</li> <li>地産地消に関する人材育成及び活動支援</li> <li>よこはま地産地消サポート店の支援</li> <li>市内産農畜産物直売等の実施によるブランド化への取組</li> <li>横浜市中央卸売市場から仕入れを行っている飲食店や小売店の紹介（「横浜市場直送店登録制度」事業）</li> </ul>	
	<p>食に関する環境づくりを進めます。</p>	<p>情報提供による環境整備</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>流通、食糧生産、食品安全等の情報の充実</li> <li>食に関する基本情報を分かりやすく共有できる環境の整備</li> <li>情報のギャップ（事業者・生産者等と、消費者のもつ情報の正確性や量の差）の解消</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦への情報提供や離乳食教室を通じた、幼少期からの食育の啓発</li> <li>学校や保育所等への各種講習会の実施</li> <li>学校や保育所等を対象に食育調査を実施し、その結果をウェブ掲載</li> <li>料理コンクールによる小学生への啓発</li> <li>地産地消関連イベント等を通じた市民への食と農の魅力発信</li> <li>出前教室やチラシ配布による小学生向け食の大切さ、食品ロス削減啓発の実施</li> <li>食育実践推進校の指定</li> <li>各種講演会による啓発</li> <li>地域ボランティア養成及び養成後の地域事業の実施</li> </ul>
	<p>市民の食育活動との協働</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民と協働した食育活動の推進及び活動支援</li> <li>食育推進ボランティア養成、支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦への情報提供や離乳食教室を通じた、幼少期からの食育の啓発</li> <li>学校や保育所等への各種講習会の実施</li> <li>学校や保育所等を対象に食育調査を実施し、その結果をウェブ掲載</li> <li>料理コンクールによる小学生への啓発</li> <li>地産地消関連イベント等を通じた市民への食と農の魅力発信</li> <li>出前教室やチラシ配布による小学生向け食の大切さ、食品ロス削減啓発の実施</li> <li>食育実践推進校の指定</li> <li>各種講演会による啓発</li> <li>地域ボランティア養成及び養成後の地域事業の実施</li> </ul>	
	<p>企業・団体との連携</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業、団体と連携した食育の取組の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦への情報提供や離乳食教室を通じた、幼少期からの食育の啓発</li> <li>学校や保育所等への各種講習会の実施</li> <li>学校や保育所等を対象に食育調査を実施し、その結果をウェブ掲載</li> <li>料理コンクールによる小学生への啓発</li> <li>地産地消関連イベント等を通じた市民への食と農の魅力発信</li> <li>出前教室やチラシ配布による小学生向け食の大切さ、食品ロス削減啓発の実施</li> <li>食育実践推進校の指定</li> <li>各種講演会による啓発</li> <li>地域ボランティア養成及び養成後の地域事業の実施</li> </ul>	
	<p>教育・体験の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豊かな食体験、学習の充実</li> <li>給食等での食育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦への情報提供や離乳食教室を通じた、幼少期からの食育の啓発</li> <li>学校や保育所等への各種講習会の実施</li> <li>学校や保育所等を対象に食育調査を実施し、その結果をウェブ掲載</li> <li>料理コンクールによる小学生への啓発</li> <li>地産地消関連イベント等を通じた市民への食と農の魅力発信</li> <li>出前教室やチラシ配布による小学生向け食の大切さ、食品ロス削減啓発の実施</li> <li>食育実践推進校の指定</li> <li>各種講演会による啓発</li> <li>地域ボランティア養成及び養成後の地域事業の実施</li> </ul>	

基本理念	基本目標	主な取組（関係団体）	まとめ
「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る	食を通して健康づくりと食の安全を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イベントや講座等にて、市場で扱う生鮮食材とその流通の仕組を紹介</li> <li>・ 魚と野菜を活用したレシピ集を作成し、若い子育て層への魚食拡大と、親子の共食を推進</li> <li>・ 手軽に作れるレシピ集をホームページに掲載</li> <li>・ 親子料理教室、給食試食会等を通して、バランスの良い食生活や食の安全についての啓発を実施</li> <li>・ 横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施</li> <li>・ 食育キャラバンや講座を通じて、「身体を動かす楽しさ」や「食の大切さ」「早寝早起き朝ごはん」等を啓発</li> <li>・ 生活習慣病予防、フレイル・オーラルフレイル・介護予防に関する啓発活動や講座等を実施</li> </ul>	<p>&lt;数値目標の評価&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「1日の食塩摂取量」は目標値に近づいたが、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」、「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合」は目標値から離れた。</li> </ul> <p>&lt;取組の振り返り及び課題&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 行政及び関係団体において官民一体となった多様な取組が継続されたことは、市民の食への関心を高めることに一定程度貢献した。</li> <li>・ 取組の多くは、栄養に関する正しい知識の普及啓発であり、栄養バランス、朝食欠食に関する取組は少ない。</li> <li>・ 事業の対象も、乳幼児～青年期が主であり、成人期や高齢期をターゲットとした事業は少ない。今後は、より多様なテーマで幅広い世代への具体的なアプローチが必要。</li> </ul>
	豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 魚と野菜を活用したレシピ集を作成し、若い子育て層への魚食拡大と、親子の共食を推進</li> <li>・ 手軽に作れるレシピ集をホームページに掲載</li> <li>・ 学校給食を題材にした、安全情報や食に関する知識など食育情報のホームページへの掲載</li> <li>・ 食や味への興味を促す市内小中学校向け出前授業の実施</li> <li>・ 横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施</li> <li>・ 歯と口腔の健康に関する正しい知識についての普及啓発</li> <li>・ 地場産農畜産物を使った料理教室の実施</li> </ul>	<p>&lt;数値目標の評価&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合」は目標値に近づいたが、「食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合」、「食事時間を楽しんでいると感じる市民の割合」は離れた。</li> </ul> <p>&lt;取組の振り返り及び課題&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼少期からの食育、イベント・講演などを通じた地産地消や食品ロス削減の啓発等の地道な取組が、食事を残さないことを習慣にしている市民の増加に一定の影響を与えた。しかし、新型コロナウイルス感染拡大により、家庭や学校、保育所等で家族や友人との食事を通じて楽しさを実感する機会や、行事食を体験する機会などが大幅に減少した。また、おいしく食べることと密接関連する「歯と口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発」に取り組んでいる団体は、一部の団体に限られている。</li> </ul>
	食に関する環境づくりを進めます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イベントや講座等にて、市場で扱う生鮮食材とその流通の仕組を紹介</li> <li>・ 民間企業や団体による小中学生向け出前授業の実施</li> <li>・ 各種レシピを考案し、ホームページで公開</li> <li>・ 講習会・講演会・料理教室の実施</li> <li>・ 横浜のこどもが作るお弁当コンクールの実施</li> <li>・ 農や食、いのちの大切さを学ぶための栽培及び収穫体験の機会の提供</li> <li>・ 食を通じた市民の健康づくり推進事業等による地域での食育の推進</li> </ul>	<p>&lt;数値目標の評価&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食育推進ボランティアの養成人数」は目標を達成した。中学校における「食に関心を持ち、進んで実践している児童生徒の割合」も目標を達成したが、小学校では目標から離れた。</li> </ul> <p>&lt;取組の振り返り及び課題&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校や保育所等を通じ食育や収穫・調理体験により、食に関心を持ち、進んで実践している児童生徒の割合の増加に一定程度貢献した。</li> <li>・ 新型コロナウイルス感染拡大により体験型の啓発活動の継続が難しくなっているが、コロナ禍においても食育推進ボランティアを養成し、地域人材の育成に力を入れたことは評価できる。</li> </ul>

## (4) 総括

### ア 第2期食育推進計画で取り組んできた食育活動

第2期食育推進計画では、「『食』を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る」という理念を掲げ、「健康」と「食文化」の充実及びそれを実現する「環境づくり」について、3つの基本目標、10の推進テーマを設け、具体的な取組を「実践」してきました。

「健康」に関する取組では、子どもの頃から健康的な食生活が身につくよう、**保育所等**や小中学校、区役所、食育推進団体等が、講座やレシピ集等を通じて情報提供による正しい知識の普及啓発を実践し、市民の食への関心の高まりや食塩摂取量の低下に一定程度貢献しました。

「食文化」に関する取組では、行政や関係団体による子育て世代向けの事業や市内小中学校の授業において、おいしく楽しく食べる共食、地産地消や食品ロス削減など、体験型の啓発を実践し、食べ残さないことを習慣にしている市民の増加に一定の影響を与えました。

また、「環境づくり」では、「健康」や「食文化」の取組を実践するにあたり、ウェブサイト等の**様々**な媒体を使った情報発信や、食育推進ボランティアの養成、行政、学校、食育推進団体及び民間企業の連携による食育の取組が実践され、官民一体となった食育推進ネットワークが構築されました。

しかし、2(3)のまとめで述べたとおり、様々な課題も見えてきていることを踏まえ、今後充実・強化すべき取組を次のように考えました。

### イ 今後充実・強化すべき取組

#### (ア) 栄養バランスのよい食事の普及・啓発

食への関心は高まりましたが、栄養バランスのよい食事をしている市民は減少したため、「栄養バランスがよい」とはどのような食事を指すか、具体的に分かりやすく示すとともに、市民に浸透させる取組を検討します。

#### (イ) 幅広い世代に向けた啓発

乳幼児期や学齢期向けの食育活動は充実しましたが、20～30歳代の市民は一定数朝食を欠食するなど食生活が乱れることから、成人期以降の市民への食育も必要です。また、成人期には生活習慣病予防、高齢期では低栄養及び口腔機能低下予防の課題があるため、官民一体の食育推進ネットワークを活かし、幅広い世代に啓発を行う必要があります。

#### (ウ) 楽しい食の推進

単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、食文化に関心を持つ市民や食事時間を楽しんでいる市民の割合は減少しました。今後、豊かな食体験や「楽しい食」の推進、食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続するとともに、デジタル化に対応した取組を官民一体となって検討する必要があります。

#### (エ) 食環境づくり

成人期に入ると食への関心や意欲に差が出るようになります。健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、これまで培った民間企業や団体とのネットワークを活かし、誰もが自然と栄養バランスのよい食事の内容と量を選択できるような食環境を作っていくことが重要です。



### 3 横浜市民の食生活を取り巻く現状

#### (1) 市民の栄養・食習慣における課題

第2期健康横浜21の最終評価や第2期食育推進計画の振り返りを踏まえた栄養や食習慣における課題は次のとおりです。

##### ア 野菜摂取量の更なる増加が必要

「1日の野菜摂取量」は271gから291gへと増加しましたが、目標値である350gには達していません。

##### イ 食塩摂取量の更なる低減が必要

「1日の食塩摂取量」は10.7gから9.9gへと減少しましたが、目標値である8.0gには達していません。

##### ウ 栄養バランスのよい食事を取る市民の減少

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」は男女共に4割から3割へ減少し、目標値から離れました。

##### エ 朝食を欠食する若い世代の市民は約3割

20歳代～30歳代の市民について、朝食を「ほとんど食べない」または「週2～3日食べる」人の割合は、依然として約3割であり、目標値である15%以下には達していません。

##### オ 成人男性の肥満、若い20歳代女性のやせ

国民健康・栄養調査（平成29年度～令和元年 横浜市分集計）の結果では、成人の男性と女性の肥満の割合（男性31.8%、女性21.4%）や、若い20歳代女性のやせの割合15.4%はいずれも策定時値から変化がありませんでした。成人の肥満の割合は、国の目標値には届いていません。若い20歳代女性のやせの割合は、国の目標値の範囲内ですが、妊娠前のやせは早産や低出生体重児のリスクが高いことが知られており課題です。

#### (2) 社会状況の変化

##### ア 世帯構造の変化

少子高齢化の進展や未婚率の上昇等により、平均世帯人員数が減少し、単独世帯が大きく増え4割を超えています。家庭状況が多様化する中で、個々の家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活を実践することが困難な状況も見受けられます。

##### イ 市民のライフスタイルの変化

新型コロナウイルス感染症の流行を機にテレワークの普及、外出の自粛等により、市民のライフスタイルが変化し、自宅で料理や食事をするが増えています。市民の食事への関心が高まり、食生活を見直す機会ともなります。

一方で、従来の対面型の手法で実施してきた豊かな食体験の提供や楽しい共食、食文化の継承については、活動の縮小や見直しを迫られています。

生活を支える多くの分野でICTやAI（人工知能）の活用等デジタル技術の進展・普及が加速する中、従来の対面での手法を大事にしつつ、デジタル化に対応した取組が求められます。

### **(3) 自然に健康になれる食環境づくりの必要性**

これまでの取組を振り返ると、情報提供型の啓発活動が多く、食品・食べ物・食事のあり方を変えていくような取組が不足していたと言えます。情報提供による知識の普及啓発だけでは、情報に触れる機会の差や理解の差が、健康格差を助長することが指摘されています。

また、年齢が上がるにつれ食育の機会は減少し、成人期に入ると食への関心や意欲に差が出るようになります。単身世帯の増加で、自宅で食事を作らない人が増えると想定されることから、外食や中食（弁当や総菜）を利用する際に、主食・主菜・副菜を簡単に揃えられるような仕掛けが必要です。

厚生労働省は、超高齢化社会を見据え、令和元年（2019年）に「健康寿命延伸プラン」を策定し、令和22年（2040年）までに、健康寿命を男女ともに、平成28年（2016年）に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを目指しています。このプランを達成するため、国は健康への関心が薄い層も含めた健康づくりの取組として、自然に健康になれる食環境づくりを推進しています。

本市でも、健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、個人の興味関心や嗜好にかかわらず、誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然と選択できるような食環境を、官民連携や産官学連携により作っていくことが求められます。

### **(4) 持続可能な社会の実現に向けた食育活動**

人々が健全な食生活を送るためには、その基盤となる持続可能な食料システム（フードシステム）を、社会全体で連携・協働して構築することが求められます。

食を供給面から見ると、日本の食料自給率は低く、食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、食べられることなく廃棄される食品が多くあるという現実があります。

また、近年、日本各地で異常気象に伴う自然災害が頻発する等、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、環境問題を踏まえて食の在り方を考えることも重要です。

食育活動においても、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることへの感謝の念や理解を深め、SDGsの観点から、持続可能な社会の実現に向け環境に配慮した取組を推進する必要があります。

## 4 第3期横浜市食育推進計画の基本理念・基本目標及び取組内容

### (1) 食育推進計画（令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度））の特徴

食育推進計画（令和6年度（2024年度）～令和17年度（2035年度））は、前項等で述べた横浜市民の食生活を取り巻く現状を踏まえ、基本的な考え方を次のように整理しました。

#### ア 「第4次食育推進基本計画」の基本的な方針（重点事項）を踏まえた推進

少子高齢社会の進展による世帯構造や社会環境の変化、健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、国レベルで食育をめぐる状況は急速に変化しています。市計画においても国の計画の重点事項を踏まえた目標設定や取組内容が必要です。

#### イ 官民一体となった食育の更なる推進

食に関する市民の価値観や暮らしの在り方が多様化する中、食育を効果的に推進するには、対象像を細分化し、様々な手法を用いて働きかけることが求められます。第2期計画の推進で培った行政、学識経験者、食育関係団体及び民間企業等のネットワークを活かし、官民連携や産官学連携による食育の取組を更に進めます。

#### ウ 幅広い世代への生涯を通じた食育の推進

「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防等による健康寿命の延伸を目指し、全ての市民が健全で充実した食生活を実現できるよう、家庭、学校・保育所、職場、地域等において、子どものみならず、幅広い世代の生涯を通じた食育を進めます。

また、子どもの頃の食生活は、成人期の食生活に影響を与え重要であるため、令和8（2026）年度からスタートする中学校での全員給食を契機に、小学校から中学校の9年間の切れ目ない食育を推進します。

#### エ 自然と健康になれる食環境づくりの推進

従来からの市民への情報提供による食育の推進に加え、健康への関心が薄い人や関心があっても行動できない人が一定数存在することを踏まえ、誰もが健康的な食事を自然と選択できるよう、事業者と連携した食環境づくりを推進します。

### (2) 基本理念及び基本目標

#### ア 基本理念 ~~（仮）~~

第2期食育推進計画の基本理念は、時代を経ても変わらない食育の目指すべき姿が現されているため、本計画においても引き続き基本理念とします。

「食」を通して健康と豊かな人間性を育み、活力ある横浜を創る

この理念は、主に次の考え方によって形づくられています。

- 食は人が生きるうえでの基本であり、健全な心身を育む健康づくりの基礎となります。
- 「健康」と「食文化」の継承や発展及びそれを実現するための「環境」をつくることで豊かな人間性を育みます。
- 多様な「食」を通じて健康でいきいきとした市民が増え、活力あるまち、横浜が創られます。

~~● 国の第4次食育推進基本計画を踏まえ、計画をまとめました。~~



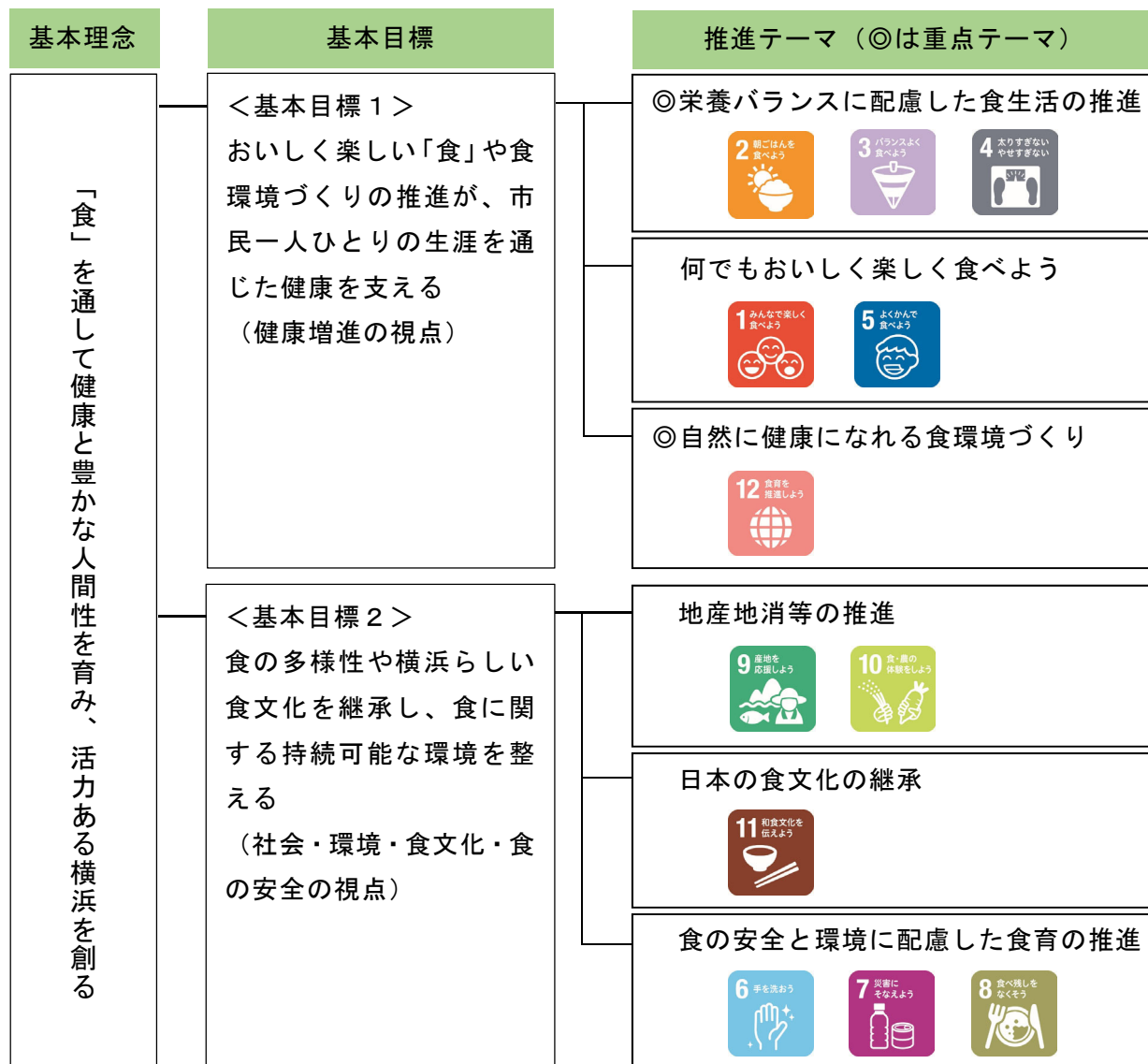
## イ 基本目標

基本理念を実現するため、国の計画の重点事項を踏まえて、次の2つの基本目標を掲げました。

<p>&lt;基本目標1&gt;          おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える（健康増進の視点）</p> <p>&lt;基本目標2&gt;          食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える（社会・環境・食文化・食の安全の視点）</p>
--

## ウ 推進テーマ

基本目標ごとに、合計6つの推進テーマを定め、第3項等で述べた横浜市民の食生活を取り巻く現状を踏まえ、「栄養バランスに配慮した食生活の推進」、「自然に健康になれる食環境づくり」を重点テーマとしました。推進にあたっては、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を意識して取り組みます。



### (3) 目標及び指標一覧

全国の数値と比較でき、適切な進捗管理と評価ができるよう、国の計画を踏まえて、目標を16項目、指標を25項目を定めました。

推進テーマ	No	目標	指標	直近値	目標値	
栄養バランスに配慮した食生活の推進	1	朝食を欠食する市民を減らす	① 朝食を欠食する小・中学生の割合	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)	
			② 朝食を欠食する若い世代(20～30歳代)の割合※2	27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)	
	2	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	③ 主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)	
			④ 1日あたりの野菜摂取量の平均値	291g (H29～R1(2017～2019)年度)	350g以上 (R12～R14(2030～2032)年度)	
			⑤ 1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9g (H29～R1(2017～2019)年度)	7g未満 (R12～R14(2030～2032)年度)	
	3	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持を実践する市民を増やす	⑥ 家庭で体重を測定する習慣のある者(週に1回以上)の割合(20歳以上)	52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)	
			⑦ 20～60歳代男性の肥満(BMI25以上)の者の割合	今後把握	30%未満 (R14(2032)年度)	
			⑧ 40～60歳代女性の肥満(BMI25以上)の者の割合	今後把握	15%未満 (R14(2032)年度)	
			⑨ 20～30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合	今後把握	15%未満 (R14(2032)年度)	
	何でもおいしく楽しく食べよう	4	朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	⑩ 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合	24.2% (H29～R1(2017～2019)年度)	13%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
⑪ 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数				週7.5回 (R2(2020)年度)	週11回以上 (R14(2032)年度)	
5		よく噛んで食べることができる市民を増やす	⑫ 食事の時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	84.3% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)	
			⑬ 50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合	71.8% (R2(2020)年度)	80%以上 (R14(2032)年度)	
自然に健康になれる食環境づくり		6	食育に関心を持っている市民を増やす	⑭ 食育に関心を持っている市民の割合	61.6% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
				⑮ 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度) ※3
		7	食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	⑯ 食育推進ボランティアの養成人数【ヘルスマイト、はまふうどコンシェルジュ】	363人/年 (R2(2020)年度)	350人以上/年 (R14(2032)年度)
		8	健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を <b>選択食</b> べることができる食環境	⑰ 栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数	今後把握	今後検討

推進テーマ	No	目標	指標	直近値	目標値
地産地消等の推進	9	学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	⑱ 栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月6回 (R4(2022)年度)	月12回以上 (R14(2032)年度)
	10	農林漁業体験を経験した市民を増やす	⑲ 農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合	今後把握	70%以上 (R14(2032)年度)
	11	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	⑳ 地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	15.6% (R2(2020)年度)	20%以上 (R14(2032)年度)
日本の食文化の継承	12	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、伝えている市民を増やす	㉑ 食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	55.4% (R2(2020)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
食の安全と環境に配慮した食育の推進	13	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	㉒ 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	40.5% (R2(2020)年度)	60%以上 (R14(2032)年度)
	14	日頃から災害に備え、食料品等の備蓄に努める市民を増やす	㉓ 健康を維持するため、災害に備えて主食・副食を準備している市民の割合※4	主食 46.4% 副食 34.5% (R2(2020)年度)	主食 49%以上 副食 37%以上 (R14(2032)年度)
	15	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	㉔ 環境に優しい製品・商品を選んで購入する市民の割合(原料の調達や製造過程で環境に配慮しているものなど)	今後把握	75%以上 (R14(2032)年度)
	16	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	㉕ 食べ残しや食材のムダ(食品ロス)を減らしている市民の割合	今後把握	80%以上 (R14(2032)年度)

※1 網掛けは、第3期横浜市食育推進計画からの新規指標

※2 第2期横浜市食育推進計画では、「朝食の欠食率」を「朝食を食べる日が週5日以下」の市民の割合としていたが、第3期横浜市食育推進計画では、第4次食育推進基本計画と同様に「朝食を食べる日が週3日以下」の市民の割合とする

※3 横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を食育推進計画の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、食育推進計画の目標値として改めて設定する

※4 「主食」：レトルトご飯、加工米、乾パン等の穀類

「副食」：肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等

<指標の出典>

- ・横浜市「食に関する調査」・・・指標①⑮
- ・横浜市健康に関する市民意識調査・・・指標②③⑥⑦⑧⑨⑪⑫⑭⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕
- ・国民健康・栄養調査・・・指標④⑤⑦⑧⑨⑩
- ・県民歯科保健実態調査・・・指標⑬
- ・実績把握による数値・・・指標⑯⑰

#### (4) 推進テーマごとの目標・指標及び取組内容

推進テーマごとに目指す姿と課題を整理し、目標を達成するための行政及び関係機関・団体の取組内容を記載しました。

##### <基本目標 1>

おいしく楽しい「食」や食環境づくりの推進が、市民一人ひとりの生涯を通じた健康を支える（健康増進の視点）

#### ア 栄養バランスに配慮した食生活の推進 【重点推進テーマ】



##### (ア) 課題と目指す姿

課題	<p>「1日の食塩摂取量」は減少し目標値に近づいたが、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」は減少し目標値から離れた。</p> <p>朝食を欠食する20～30歳代の市民の割合は約3割で、他の世代よりも多い。引き続き食育関係団体と連携して啓発活動に取り組んでいくことは重要で、「栄養バランスのよい食事」や「規則正しい食生活」について具体的わかりやすく示し、啓発する必要がある。</p>
目指す姿	<p>&lt;市民について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食をはじめ、1日3食、栄養バランスのよい食生活を実践できている。</li> <li>「栄養バランスのよい食事」がどのような食事か理解できている。</li> <li>適正体重の維持や塩分摂取量やエネルギー量等に気をつけた食生活が実践できている。</li> </ul>

##### (イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標1 朝食を欠食する市民を減らす	① 朝食を欠食する小・中学生の割合 ※ 新規指標	8.4% (R4(2022)年度)	0% (R14(2032)年度)
	② 朝食を欠食する若い世代(20～30歳代)の割合	全体 27.1% (R2(2020)年度)	15%以下 (R14(2032)年度)
目標2 栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	③ 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	全体 34.3% (R2(2020)年度)	50%以上 (R14(2032)年度)
	④ 1日あたりの野菜摂取量の平均値 ※ 新規指標	291g (H29～R1(2017～2019)年度)	350g以上 (R12～R14(2030～2032)年度)
	⑤ 1日あたりの食塩摂取量の平均値	9.9g (H29～R1(2017～2019)年度)	7g未満 (R12～R14(2030～2032)年度)
目標3 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持に気をつけた食生活を実践する市民を増やす	⑥ 家庭で体重を測定する習慣のある者(週に1回以上)の割合(20歳以上) ※ 新規指標	全体 52.4% (R2(2020)年度)	58%以上 (R14(2032)年度)
	⑦ 20～60歳代男性の肥満(BMI25以上)の者の割合 ※ 新規指標	今後把握	30%未満 (R14(2032)年度)

	⑧ 40～60 歳代女性の肥満 (BMI25 以上) の者の割合 ※ 新規指標	今後把握	15%未満 (R14(2032)年度)
	⑨ 20～30 歳代女性のやせ (BMI18.5 未満) の者の割合 ※ 新規指標	今後把握	15%未満 (R14(2032)年度)
	⑩ 低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者 (65 歳以上) の割合 ※ 新規指標	24.2% (H29～R1(2017～2019)年度)	13%未満 (R12～R14(2030～2032)年度)

<主食・主菜・副菜について>

「主食」とは、ごはん、パン、めん類などの料理です。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理です。

「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻中心の付け合わせ、小鉢、サラダ、汁物などの料理です。

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦や乳幼児期の保護者に対し、区役所等の健診、個別相談及び教室等を通じて、規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事の普及啓発を実施</li> <li>・学校、保育所等での給食等を通じた食育の実践</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防や生活習慣病の重症化予防のため、区役所等の個別相談や講座等の中で規則正しい食生活や栄養バランスのよい食事の普及啓発</li> <li>・地域・職域連携により事業所の健康経営を支援するため、専門職を派遣し、従業員に対し適正体重の維持、規則正しい食生活及び栄養バランスのよい食事の普及啓発を実施</li> </ul>
実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病、フレイル及び低栄養を予防するため、区役所等の個別相談、講座等を通じた正しい食生活の普及啓発を実施</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパー、商店街、企業等と連携し、区役所だけでなく、身近な生活の場を通して、知識の普及啓発を実施</li> <li>・イベントや出前講座を通じて、食生活や体づくりに関する啓発を実施</li> <li>・栄養バランスのよい食事のレシピをホームページ上で情報提供</li> </ul>

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「朝食を欠かさず食べよう！」をテーマに小学校、中学校でのスポーツを通した食育活動を実施</li> <li>・「歯と口の健康週間行事」において、簡単に作れる朝食レシピの紹介</li> <li>・親子対象に、栄養バランスに配慮した食事ができるよう、調理実習と食育講座を組み合わせた教室の開催</li> <li>・中学校での食育教室で『成長期は特にバランス良い食事を心がけよう』を講演</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大切さや楽しさを店舗や講習会などで啓発。</li> <li>・「歯と口の健康週間行事」において、簡単に作れる朝食レシピの紹介</li> <li>・ホームページを活用した給食の料理レシピ等の情報発信により、栄養バランスに配慮した食事の啓発</li> <li>・口腔疾患の予防と口腔機能育成に関する研修会の実施</li> <li>・保育所等職員に対して乳幼児保健研修会の実施</li> <li>・生活習慣病健診や人間ドックを推進し、若い世代の健診受診率向上を図る運動を展開</li> <li>・イベント等で生活習慣病予防対策を中心に展示、資料配布等を実施</li> </ul>
実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病検診や歯科健診、歯周病や生活習慣病についてのセミナーを開催</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大切さや3食しっかり食べることを講座等で啓発</li> <li>・栄養バランスに配慮した食事ができるよう、講座等を通じて啓発</li> <li>・健康保険組合等（厚生連）と連携し、生活習慣病健診や人間ドックを推進し、病気等の早期発見の機会を提供</li> <li>・生活習慣病予防のための食生活や適正体重の維持について、講座を通じて啓発</li> </ul>



## イ 何でもおいしく楽しく食べよう



### (ア) 課題と目指す姿

課題	<p>新型コロナウイルス感染拡大により、家庭や学校、保育所等で家族や友人との食事を通じて楽しさを実感する機会や、行事食を体験する機会などが大幅に減少し、「食事時間を楽しいと感じる市民の割合」も減少し目標値から離れた。</p> <p>単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、豊かな食体験や「楽しい食」の推進、それに伴う食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続する必要がある。</p> <p>また、歯と口腔の健康は、オーラルフレイル(口腔機能の低下)という新たな課題も出てきており、様々な団体が協力して市民への周知啓発を行っていく必要がある。</p> <p>市民の生活様式やコミュニケーション方法が変化する中、従来の対面での手法を大事にしつつ、デジタル化に対応した食育の推進も検討する必要がある。</p>
目指す姿	<p>&lt;市民について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人等と一緒に食事をする機会（共食）等を通じて、食事の楽しさを実感できている。</li> <li>・よく噛むことにより、食事を味わい、楽しむと共に、歯周病予防や口腔機能の維持に関する取組を行っている。</li> </ul>

### (イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標4 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	⑪ 朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の回数	週 7.5 回 (R2(2020)年度)	週 11 回以上 (R14(2032)年度)
	⑫ 食事の時間の楽しさについて、非常に楽しいまたはやや楽しい市民の割合	84.3% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
目標5 よく噛んで食べる市民を増やす	⑬ 50歳以上におけるなんでも噛んで食べることができる者の割合 ※ 新規指標	71.8% (R2(2020)年度)	80%以上 (R14(2032)年度)

### (ウ) 取組内容

#### <行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区役所等の健診、個別相談及び教室等の機会をとらえて、家族等と一緒に食事をする機会を通じて、食事の楽しさ、大切さを感じられる取組を実施</li> <li>・区役所等の個別相談や教室等を通じて、よく噛んで食べることの大切さや、歯や口腔機能の正しい知識の普及啓発及び実践につながる取組を実施</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校、保育所等での給食等を通じて、児童・生徒が食事の楽しさ、大切さを感じられる食育の実践</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周病予防の重要性や生活習慣病との関連を区役所の個別相談や講座等の中で啓発を実施</li> <li>地域・職域連携により事業所の健康経営を支援するため、専門職を派遣し、従業員に対し、歯周病予防の重要性、定期的な歯科健診の必要性について普及啓発を実施</li> </ul>
実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>オーラルフレイルを予防するため、正しい知識の普及啓発を個別相談、講座等を通じて実施</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>区役所の個別相談や教室等の機会をとらえ、家族等と一緒に食事をする機会を通じ、食事の楽しさや大切さを感じられる取組を実施</li> <li>イベントや出前講座を通じて、「おいしく楽しく食べること」、「お口の健康」に関する啓発を実施</li> </ul>

### <関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育園健診等の歯科保健指導時に「噛むことの大切さ」を指導</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>店舗等で家族と共に食する朝食や夕食の楽しさ大切さを啓発</li> <li>セミナー等で「噛むことの重要性」「口腔機能低下予防」の啓発</li> </ul>
実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>「口から食べる」を維持できるようにすることを講座等で啓発</li> <li>オーラルフレイルに関する教室等への協力</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と食事をすることは、楽しいことを啓発</li> <li>歯科関係のイベント開催に協力</li> </ul>



## ウ 自然に健康になれる食環境づくり【重点推進テーマ】



### (ア) 課題と目指す姿

課題	<p>これまでの取組を振り返ると、情報提供型の啓発活動が多く、食品・食事のあり方を変えていくような取組が不足していたと言える。情報提供による教育的な啓発だけでは、情報に触れる機会の差や理解の差が、健康格差を助長することが指摘されている。</p> <p>年齢が上がるにつれ食育の機会は減少し、働き・子育てに入ると食への関心や意欲に差が出るようになる。健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、個人の興味関心や嗜好にかかわらず、誰もが健康に必要な食事の内容と量を自然と選択できるような食環境を、行政と関係団体・民間企業がともに作っていくことが必要である。</p>
目指す姿	<p>&lt;市民について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関心を持ち、栄養バランスを気かけ健康づくりを実践している。</li> </ul> <p>&lt;環境について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育を推進するための人材が十分に育成され、市民に食育の取組が浸透している。</li> <li>・デジタルツールやナッジを活用することにより、誰もが自分にあった、健康的な食事を選択できる環境になっている。</li> </ul>

### (イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標6 食育に関心を持っている市民を増やす	⑭ 食育に関心を持っている市民の割合 ※ 新規指標	61.6% (R2(2020)年度)	90%以上 (R14(2032)年度)
	⑮ 食に関心をもち、自ら健全な食生活を実践しようとしている児童生徒の割合 ※ 新規指標	小学校 92.0% 中学校 88.9% (R4(2022)年度)	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度) ※1
目標7 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	⑯ 食育推進ボランティアの養成人数【ヘルスマイト、はまふうどコンシェルジュ】	363人 /年 (R2(2020)年度)	350人以上 /年 (R14(2032)年度)
目標8 誰もが栄養バランスの良い食事を食べることができる食環境を整える	⑰ 栄養バランスの良い食事を選択できる環境づくりに資する取組を行っている店舗数 ※ 新規指標	今後把握	今後検討

※1 横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を第3期健康横浜21の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、第3期健康横浜21の目標値として改めて設定する。

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校や保育所等において、講座等を通じて、食や食と体の関係等について啓発し、児童・生徒が食育に関心を持てるような取組を推進</li> </ul>
働き・子育て 実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育の推進や地産地消、地域の健康づくりを推進する人材の養成及び支援を実施</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>産官学連携で、誰もが健康的な食事を食べることができる食環境づくりを推進</li> <li>イベントや出前教室等を通じて、食生活や体づくりに関する啓発を実施</li> </ul>

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>イベントや農業体験を通して、食の大切さを学ぶ機会を提供</li> <li>食育の講演を通して、現在の自分の食生活を振り返り関心を持つような活動を実施</li> <li>「こどもができる簡単料理レシピ集」を作成し料理教室等を開催</li> <li>食育講座や市内中学校で職業講座と製造体験を実施</li> <li>中学校給食へのアドバイスやメニューの開発</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校が開催する給食試食会に職員を派遣し、保護者が学校給食について理解を深めることができるよう支援</li> <li>旬の野菜を使った簡単な家庭料理の料理教室を開催</li> <li>「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に啓発活動等を通して市民に伝え、仲間を増やす活動を実施</li> </ul>
実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に啓発活動等を通して市民に伝え、仲間を増やす活動を実施</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理講習会・食のイベントを通して食の楽しさ大切さを啓発</li> <li>イベント等の食育活動やレシピ配布、WEB配信の実施</li> <li>イベントを通じて食育に関する啓発活動を実施</li> <li>関係機関・団体が連携してボランティア参加の呼びかけを実施</li> </ul>

## <基本目標 2>

食の多様性や横浜らしい食文化を継承し、食に関する持続可能な環境を整える  
(社会・環境・食文化・食の安全の視点)



### エ 地産地消等の推進

#### (ア) 課題と目指す姿

課題	「地産地消」の概念は着実に浸透してきており、「市立小・中・義務教育学校における児童生徒が地産地消の良さを理解している割合」は小学校 75.6%、中学校 68.0%となった。しかし、「地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合」は 15%程度と変化なく、実践には課題がある。
目指す姿	<p>&lt;市民について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民が身近に農を感じることで、地産地消を実践できる。</li> <li>・子どもの頃からの教育・体験の充実を通して、地場産物に関心を持つ。</li> </ul>

#### (イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 9 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	⑱ 栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数 ※新規指標	月 6 回 (R4(2022)年度)	月 12 回以上 (R14(2032)年度)
目標 10 農林漁業体験を経験した市民を増やす	⑲ 農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合 ※新規指標 【参考値】栽培や収穫体験を実施している保育所等の割合	今後把握 (R5(2023)年度)	70%以上 (R14(2032)年度)
目標 11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	⑳ 地場産物の購入について、関心があり、継続してできている市民の割合	15.6% (R2(2020)年度)	20%以上 (R14(2032)年度)

#### (ウ) 取組内容

##### <行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所等での栽培や収穫体験を実施</li> <li>・農家や農協による食農教育の推進</li> <li>・市内産野菜を使った、新しい給食献立のメニューを募集するコンクールの実施</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農畜産物のブランド化や地産地消の推進</li> <li>・直売所の開設や青空市の運営の支援</li> <li>・横浜でとれた、新鮮な旬の野菜や果物、卵、肉などの畜産物を積極的にメニューに取り入れている飲食店の支援</li> <li>・農体験イベント等の実施</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民利用型農園の開設支援等</li> <li>・ウェブサイト等で市内産農畜産物を使ったレシピを紹介</li> <li>・食材の旬情報やレシピをウェブサイトから発信</li> </ul>
--	--

### <関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横浜市、JA と連携し、年に一度一斉に市内産野菜を購入して学校給食に提供</li> <li>・中学校給食へのアドバイスやメニューの開発</li> <li>・生産者との懇談会を開催</li> <li>・地産地消月間において、「学校給食食材一斉供給」を実施</li> <li>・イベントを通して、植えて、育てて、収穫して、食べることの大切さを啓発</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の野菜を使った簡単な家庭料理の料理教室を開催</li> <li>・横浜<sup>市</sup>中央卸売市場と協働で作成したレシピ集を使用し、離乳食教室の開催や、横浜市内の子育て拠点、子育てサロン、子育て広場にてお魚を使う離乳食料理を紹介</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横浜<sup>市</sup>中央卸売市場とコラボレーションによるレシピの開発</li> <li>・直売所にて地元の農畜産物を販売</li> <li>・クッキング動画を配信することによる地産地消のPR</li> <li>・レストランにおいて産地の書かれたメニューの提供や市内産の小松菜を使用したレシピ開発</li> </ul>

## オ 日本の食文化の継承

### (ア) 目指す姿と課題

課題	「食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合」は計画策定時の 67.7%から 55.4%へと低下している。単身世帯の増加やコロナ禍で孤食が進む中、食文化の継承については、引き続き行政や関係団体、事業者による多様な取組を継続する必要がある。
目指す姿	<p>&lt;市民について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食の体験をとおして、食文化への理解を深めている。</li> </ul> <p>&lt;環境について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内産農畜産物をはじめとした様々な食材に触れることで、横浜市や地域の食への関心を高め、官民一体となって横浜らしい食文化の継承を図っている。</li> </ul>

### (イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 12 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、伝えている市民を増やす	⑫食にまつわる地域文化や伝統を知ることについて関心がある市民の割合	55.4% (R2(2020)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)

### (ウ) 取組内容

#### <行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・郷土料理や食文化の継承を目的とした企業や団体等による学校での出前教室の実施</li> <li>・「日本の食文化」や「横浜らしい食文化」の理解を深めるため、学校や保育所等において行事食を体験する機会を創出</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・企業や団体等と連携した食育情報の発信や食に関するイベント等の実施を通じた啓発</li> </ul>

#### <関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び 働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページに年中行事と食事に関する食育記事を掲載し、家庭の食事の参考にできる情報を提供</li> <li>・イベントにて、親子向けにお箸の使い方を豆使いゲームなどを通して伝承</li> </ul>
実り・暮らし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消料理教室等の講座を定期的開催</li> </ul>

## カ 食の安全と環境に配慮した食育の推進



### (ア) 課題と目指す姿

課題	<p>「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合」は 40.5%と目標値から離れる結果となった。引き続き食育関係団体と連携して啓発活動に取り組んでいく必要がある。</p> <p>一方、「食事の際に食べ残さないことを習慣にしている市民の割合」は 65.9%となり、目標値の 70%に近づいた。子どもの頃からの食育、イベントや講演などを通じた地産地消や食品ロスの啓発といった地道な取組を行ってきたことが、一定の影響を与えたと考えられるため、今後も取組を継続する。</p>
目指す姿	<p>&lt;市民について&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全・安心についての関心と知識を高め、正しい情報に基づき、食品を選択できるようになっている。</li> <li>・環境に優しい製品・商品を選んで購入できる。</li> </ul>

### (イ) 目標及び指標

目標	指標	直近値	目標値
目標 13 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	②食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	40.5% (R2(2020)年度)	60%以上 (R14(2032)年度)
目標 14 日頃から災害に備え食料品等の備蓄に努める市民を増やす	③健康を維持するため、災害に備えて主食・副食を準備している市民の割合 ※新規指標	主食 46.4% 副食 34.5% (R2(2020)年度)	主食 49%以上 副食 37%以上 (R14(2032)年度)
目標 15 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民を増やす	④環境に優しい製品・商品を選んで購入する市民の割合（原料の調達や製造過程で環境に配慮しているものなど） ※新規指標	今後把握 (R5(2023)年度)	75%以上 (R14(2032)年度)
目標 16 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	⑤食べ残しや食材のムダ（食品ロス）を減らしている市民の割合 ※新規指標	今後把握 (R5(2023)年度)	80%以上 (R14(2032)年度)

(ウ) 取組内容

<行政の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する正しい知識習得に向け、学生に身近な給食献立表や給食だよりを活用した啓発を実施</li> <li>・食中毒予防についての相談支援や食品による窒息事故予防の周知といった乳幼児健康診査と連携した啓発を実施</li> <li>・出前教室において廃棄物に関する環境問題について学ぶ「環境学習」を実施するほか、副読本を配布</li> <li>・学校や保育所等と協働し、様々な体験を通して食品ロスや食べ物の大切さ等を学んでもらう取組の実施</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品衛生講習会や市民向けイベントの開催</li> <li>・リスクコミュニケーションの実施といった食中毒、食品表示、食物アレルギー等に関する啓発活動</li> <li>・講座やイベント等で食料品等の備蓄について啓発を実施</li> <li>・食品ロスを可能な限り発生させない料理方法を学ぶ講座の開催</li> <li>・外食時の食品ロス削減に積極的に取り組む飲食店の募集及び市民への周知</li> <li>・イベントにおいて環境に関するクイズや分別体験を実施</li> </ul>

<関係機関・団体の取組>

ライフステージ	取組内容
育ち・学び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規格外の野菜や未利用魚（サイズが規格外などの理由で市場にあまり出ない魚のこと）に関する知識の提供</li> <li>・小学校、中学校での講演の際に、「食品ロス」の理解が進むを分かりやすいようにプリントを配布</li> </ul>
働き・子育て	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食物資納入業者を講師に招き、調理従事者を対象にした食材塾を引き続き開催</li> <li>・生産者との懇談会の開催</li> </ul>
実り稔り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フードバンクへの協力、フードドライブによる食品の提供</li> </ul>
全世代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全性や知識の向上の為の勉強会の開催</li> <li>・区民祭りやイベントを通じた食中毒予防の啓蒙活動</li> <li>・ローリングストックを応用した簡単な家庭料理の料理教室を開催</li> <li>・横浜市防災計画関連機関として食を通じた災害支援に協力</li> <li>・災害時の備蓄食品についての動画配信、YouTube でパッキングの動画配信</li> <li>・災害時における炊き出しとしての製品（弁当類）の継続的提供や、継続的にカタログ、自社サイトにてローリングストック法を紹介</li> <li>・地元野菜を使った料理教室の開催</li> <li>・規格外の野菜や未利用魚の活用の推進</li> <li>・フードロス削減の取り組み</li> <li>・家庭の冷蔵庫の食品ロスに目を向けたクッキング講座を開催</li> <li>・生産工程で発生する規格外のサイズや形、余剰となってしまった食材などを使用した弁当を発売し、食品ロス削減の取組を推進</li> </ul>



第3期健康横浜21（素案）修正箇所一覧

資料4-2

修正する章	修正該当頁	修正箇所(番号・項目など)	修正の種類	修正前	修正後(※修正部分は下線)	修正理由
第6章	140	・(3)第4次食育推進計画ア、イ ・(4)第4次神奈川県食育推進計画ア	変更	・(3)第4次食育推進計画アの(ア)～(ウ) ・イの(ア)、(イ) ・(4)第4次神奈川県食育推進計画アの(ア)(イ)の字体(MSゴシック太字)	字体(MS明朝)	誤字
第6章	140	(2)横浜市食育推進計画とは	削除	平成22年度(2010年度)9月～平成27年度(2015年度)	平成22年度(2010年度)9月～27年度(2015年度)	表記の見直し
第6章	141	ウ 検討体制	変更	学識	学識経験者	表記の見直し
第6章	141	(1)振り返り方法ア 数値目標の評価1～2行目	追加	計画策定時	計画策定時値	脱字
第6章	142	<基本目標1> 目標値、第2期計画策定時値、最終評価時値の年度の表記	変更	・表1段目(R2年度(2020年度)) ・表2段目目標値(R4年度(2022年度))、第2期計画策定時値(H25年度(2013年度)) ・表4段目目標値(R4年度(2022年度))、第2期計画策定時値(H21-H23(2009-2011))、最終評価時値(H29-R1(2017-2019))	・表1段目(R2(2020)年度) ・表2段目目標値(R4(2022)年度)、第2期計画策定時値(H25(2013)年度) ・表4段目目標値(R4(2022)年度)、第2期計画策定時値(H21～H23(2009～2011)年度)、最終評価時値(H29～R1(2017～2019)年度)	誤字
第6章	142	<基本目標1> 表2段目 第2期計画策定時値、最終評価時値	変更	男女	男性 女性	表記の見直し
第6章	142	<基本目標1> 表4段目 数値目標	変更	一日の食塩摂取量	1日の食塩摂取量	表記の見直し
第6章	143	<基本目標2> 目標値、第2期計画策定時値年度の表記	変更	・表1段目(R2年度(2020年度)) ・表5段目目標値(R4年度(2022年度))、第2期計画策定時値(H23年度(2011年度))	・表1段目(R2(2020)年度) ・表5段目目標値(R4(2022)年度)、第2期計画策定時値(H23(2011)年度)	誤字
第6章	144	<基本目標3> 目標値、最終評価時値の年度の表記	変更	・表1段目目標値(R2年度(2020年度)) ・表2段目 最終評価時値(R1(2019))	・表1段目(R2(2020)年度) ・表2段目 最終評価時値(R1(2019)年度)	誤字
第6章	144	<基本目標3> 市民の食育活動との協働	追加	・食生活等改善推進員：330 ・はまふんどコンシェルジュ：33	・食生活等改善推進員：330人 ・はまふんどコンシェルジュ：33人	誤字
第6章	144	<基本目標3> 企業・団体との連携 最終評価時値	変更	3回	3回	誤字
第6章	144	<基本目標3> 表4段落 目標値、最終評価時値	追加		(義務教育学校含む)	脱字
第6章	145	(3)第2期横浜市食育推進計画における基本目標の振り返り	削除	副菜(野菜等)	副菜(野菜等) 半角スペース削除	表記の見直し
第6章	145	基本目標 「豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。」の主な取組(行政)の上から7行目	変更	未利用魚を活用した独自給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供	全市立小学校を対象に未利用魚を活用した給食の実施や、給食献立表の紹介・ウェブ掲載による食の情報提供	表記の見直し
第6章	145	基本目標 「食に関する環境づくりを進めます。」の主な取組の3、4行目	変更	保育・教育施設	学校や保育所等	表記の見直し



修正する章	修正該当頁	修正箇所(番号・項目など)	修正の種類	修正前	修正後(※修正部分は下線)	修正理由
第6章	146	基本目標 「豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。」の主な取組の下から3行目	変更	歯と口	歯と口腔	表記の見直し
第6章	146	基本目標 「豊かな食体験や、楽しい食を推進するとともに、食文化を継承していきます。」のまとめの下から4行目	変更	歯と口	歯と口腔	表記の見直し
第6章	147	(4) 総括 ア 12行目	変更	さまざまな媒体を	様々な媒体を	表記の見直し
第6章	147	(4) 総括 ア 第2期食育推進計画で取り組んできた食育活動の4行目	変更	保育・教育施設	保育所等	表記の見直し
第6章	148	(1) 市民の栄養・食習慣における課題 オ 成人男性の肥満、若い女性のやせ	変更	若い女性	20歳代女性	表記の見直し
第6章	150	(2) 基本理念及び基本目標 ア 基本理念(仮)	削除	ア 基本理念(仮)	ア 基本理念	誤字
第6章	150	4 第3期横浜市食育推進計画の基本理念・基本目標及び取組内容(1)	削除	(1) 食育推進計画(令和6年度(2024年度)～令和17年度(2035年度))	(1) 食育推進計画(令和6年度(2024年度)～17年度(2035年度))	表記の見直し
第6章	150	(1) 食育推進計画 イ	変更	さまざまな手法を用いて	様々な手法を用いて	表記の見直し
第6章	150	(2) 基本理念及び基本目標 ア 基本理念	削除	・国の第4次食育推進基本計画を踏まえ、計画をまとめました。	削除	表記の見直し
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 2行目	変更	指標を25項目を定めました。	指標を25項目定めました。	誤字
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ④⑤⑩の目標値の年度	変更	(R12～R14(2032～2032)年度)	(R12～R14(2030～2032)年度)	誤字
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑨の指標	追加	20歳代女性のやせ	20～30歳代女性のやせ	誤字
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑦～⑨直近値	変更	31.8% (H29～R1(2017～2019)年度) 21.4% (H29～R1(2017～2019)年度) 15.4% (H29～R1(2017～2019)年度)	今後把握	市民意識調査で設問を設定し、数値を把握することとしたため
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑦～⑨の目標値の年度	変更	(R12～R14(2032～2032)年度)	(R14(2032)年度)	市民意識調査で設問を設定し、数値を把握することとしたため
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑪の直近値	追加	週7.5回 R2(2020)年度)	週7.5回 (R2(2020)年度)	誤字
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑯の直近値	追加	363人	363人/年	脱字
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ②の指標	変更	朝食を欠食する20～30歳代の割合	朝食を欠食する若い世代(20～30歳代)の割合	脱字
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑬の指標	変更	網掛けなし	網掛けあり	誤記載
第6章	152	(3) 目標及び指標一覧 ⑰の目標	変更	誰もが栄養バランスの良い食事を食べることができる食環境を整える	健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境を整える	表記の見直し

修正する章	修正該当頁	修正箇所(番号・項目など)	修正の種類	修正前	修正後(※修正部分は下線)	修正理由
第6章	153	枠外<指標の出典>	変更	・横浜市健康に関する市民意識調査…指標②③⑥⑦⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕ ・国民健康・栄養調査……………指標④⑤⑦⑧⑨⑩	・横浜市健康に関する市民意識調査…指標②③⑥⑦⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕ ・国民健康・栄養調査……………指標④⑤⑩	市民意識調査で設問を設定し、数値を把握することとしたため
第6章	153	(3) 目標及び指標一覧⑱の直近値	変更	月6回	月 <u>6</u> 回	誤字
第6章	153	(3) 目標及び指標一覧指標⑱	追加	栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均回数	栄養教諭等による地場産物に係る食に関する指導の平均 <u>取組</u> 回数	脱字
第6章	154	<基本目標1> (イ) 目標及び指標④、⑤の指標	変更	1日	<u>1</u> 日	表記の見直し
第6章	154	<基本目標1> (イ) 目標及び指標②、③、⑥の直近値	削除	全体27.1% 全体34.3% 全体52.4%	27.1% 34.3% 52.4%	誤字
第6章	154	(イ) 目標及び指標指標②	追加	朝食を欠食する20～30歳代の割合	朝食を欠食する若い世代(20～30歳代)の割合	表記の見直し
第6章	155	<基本目標1> (イ) 目標及び指標⑨の指標	変更	20歳代女性のやせ	20～30歳代女性のやせ	誤字
第6章	155	<基本目標1> (イ) 目標及び指標⑦～⑨の直近値	変更	31.8% (H29～R1(2017～2019)年度) 21.4% (H29～R1(2017～2019)年度) 15.4% (H29～R1(2017～2019)年度)	今後把握	市民意識調査で設問を設定し、数値を把握することとしたため
第6章	155	<基本目標1> (イ) 目標及び指標⑦～⑨の目標値の年度	変更	(R12～R14(2030～2032)年度)	( <u>R14(2032)年度</u> )	市民意識調査で設問を設定し、数値を把握することとしたため
第6章	155	<基本目標1> (イ) 目標及び指標⑨、⑩の指標	追加		※ 新規指標の表記を追加	脱字
第6章	155	(ウ) 取組内容 <行政の取組> 全世代	追加	・スーパー、商店街、企業等と連携し、生活場を通して、知識の普及啓発を実施	・スーパー、商店街、企業等と連携し、 <u>区役所</u> だけでなく、身近な生活の場を通して、知識の普及啓発を実施	パブリコ意見の反映
第6章	155	(イ) 目標及び指標指標⑩	追加	低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合	低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者 ( <u>65歳以上</u> ) の割合	表記の見直し
第6章	157	(ウ) 取組内容 <行政の取組>	追加	よく噛んで食べることの大切さや <u>歯</u> や口腔機能	よく噛んで食べることの大切さや <u>歯</u> や口腔機能	脱字
第6章	157	イ 何でもおいしく楽しく食べよう (ア) 課題と目指す姿 課題の7行目	変更	歯と口	歯と口腔	表記の見直し
第6章	159	<基本目標1> (イ) 目標及び指標⑮の指標	削除	※ 新規指標	削除	誤字
第6章	159	(イ) 目標及び指標指標⑮ 目標値及び枠外	追加	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度)	小学校 90%以上 中学校 90%以上 (R7(2025)年度) ※1 横浜市教育振興基本計画で設定した令和7年度の目標値を第3期健康横浜2.1の目標値とし、横浜市教育振興基本計画にて新たな目標値を設定後、第3期健康横浜2.1の目標値として改めて設定する。	表記の見直し
第6章	161	<基本目標2> (イ) 目標及び指標⑲の直近値	削除	今後把握 (R5(2023)年度)	今後把握	誤字

修正する章	修正該当頁	修正箇所(番号・項目など)	修正の種類	修正前	修正後(※修正部分は下線)	修正理由
第6章	161	(イ) 目標及び指標 ⑨の指標	追加	⑨ 農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合	⑨ 農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合※新規指標	脱字
第6章	161	<基本目標2> Ⅰ 地産地消等の推進 (ア) 課題と目指す姿	追加	「地産地消」の概念は着実に浸透してきており	「地産地消」の概念は着実に浸透してきており	表記の見直し
第6章	161	(イ) 目標及び指標 指標⑨	削除	【参考値】栽培や収穫体験を実施している保育所等の割合	削除	誤字
第6章	162	(ウ) 取組内容 <関係機関・団体の取組> 働き・子育て の上から2行目	変更	横浜中央卸売市場	横浜市中央卸売市場	誤字
第6章	162	(ウ) 取組内容 <関係機関・団体の取組> 全世代 の上から1行目	変更	横浜中央卸売市場	横浜市中央卸売市場	誤字
第6章	164	<基本目標2> (イ) 目標及び指標 ⑭、⑮の直近値	削除	今後把握 (R5(2023)年度)	今後把握	誤字
第6章	164	(イ) 目標及び指標 指標⑭	追加	環境に優しい製品・商品を選んで購入する	環境に優しい製品・商品を選んで購入する市民の割合	脱字
第6章	165	<関係機関・団体の取組> 育ち・学び	変更	小学校、中学校での講演の際に、「食品ロス」を分かりやすいようにプリントを配布	小学校、中学校での講演の際に、「食品ロス」の理解が進むようにプリントを配布	誤字
第6章	165	<関係機関・団体の取組> 全世代	変更	・フードロス削減の取り組み	・フードロス削減の取組	誤字
第6章	163,165	(ウ) 取組内容 <行政の取組> <関係機関・団体の取組>	変更	ライフステージ欄の「育ち・学び、働き・子育て、稔り、全世代」の字体 MSゴシック	MS明朝	表記の見直し

## 令和5年度「食環境整備検討会」について

## 1 趣旨

標記検討会は、食育推進検討部会（「健康横浜21推進会議」の部会）の作業部会として、「第3期健康横浜21」及び「第3期食育推進計画」のうち、食環境づくりの具体的な取組について検討することを目的に設置しました。

令和5年度の開催状況（全3回）について報告します。

## 2 開催日程

	日 時	検 討 内 容
第1回	令和5年5月17日(水) 18:30~20:30	・モデル事業の進捗確認について ・食環境づくり協力店の枠組みについて
第2回	令和5年7月19日(水) 18:30~20:30	・モデル事業の進捗確認について ・食環境づくり協力店の枠組みについて
第3回	令和5年10月20日(金) 18:30~20:30	・モデル事業の効果検証（中間報告）について ・食環境づくり協力店の枠組みについて ・食環境づくり協力店の枠組み周知の場所等について

## 3 検討内容

## (1) 食環境づくりにおけるモデル事業について

食環境整備検討会では、以下の2点（ア、イ）を踏まえ、食環境づくりについて検討を重ね、モデル事業を実施しました。

## ア 横浜市民の健康課題の共有

- ・栄養バランスよく食べる人の割合の減少
- ・LDL コレステロールの平均値が特に男性において全国より高い
- ・男性の体重増加の割合が全国より多い

## イ 取組の手法

- ・従来の取組は、栄養バランスのよい食事の重要性について、市民への情報提供による啓発が中心だった
- ・健康への関心が薄い人や、関心があっても行動を変えることが困難な人もいることを踏まえ、今後は、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる環境を整えていくことが必要

## ウ モデル事業の実施

相鉄ローゼン株式会社と協働で、30~50歳代の男性をターゲットに定め、栄養バランスを考えた「ハマの元気ごはん弁当」を販売（令和5年7月中）

## エ 横浜市の中食の現状把握

食環境づくりを効果的に進めるため、国立大学法人お茶の水女子大学と連携し、横浜市の中食について現状把握及びモデル事業の効果測定を実施

## (2) モデル事業の効果検証（中間報告）について

令和5年7月に実施したモデル事業（「ハマの元気ごはん弁当」の販売）の効果検証として、販売金額の推移、野菜等供給量の変化、喫食者や販売関係者の意見・感想の解析結果について、報告しました。（資料7参照）

(3) 食環境づくり協力店の枠組みについて

「健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境を整えること」を目的として、食環境づくり協力店（栄養バランスのよい食事を選択できる環境づくりに資する取組を行う店舗）の登録基準について検討を行い、枠組みの案を作成しました。

ア 枠組み案（資料5-2参照）

イ 枠組みの運用に関する意見

- ・事業者が登録する際の申込方法については、分かりやすいものになると良い。
- ・「横浜市の基準を満たしていること」が明確に分かる表示になると、事業者にとってもメリットを感じられて良い。

(4) 食環境づくり協力店の枠組み周知の場所等について

「食環境づくり協力店の枠組み」について、今後広く周知し、多くの事業者に登録していただくために、周知方法や周知場所等の情報提供をお願いしました。

4 出席者（五十音順・敬称略）

(1) 検討会委員

	氏名	所属・補職名
1	赤松 利恵	お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授
2	影山 昌弘	株式会社セブン・イレブン・ジャパン 総務法務本部 総合渉外部 京浜ゾーン 兼 西神奈川ゾーン マネジャー
3	口野 隆久	株式会社ダイエー 商品本部 商品戦略部 部長
4	金子 佳代子	横浜国立大学 名誉教授
5	君塚 義郎	株式会社崎陽軒 常務取締役
6	吉田 章	日本チェーンストア協会 相鉄ローゼン株式会社経営管理本部 人事部 マネージャー

(2) アドバイザー（食育推進検討部会設置要綱第8条に基づく意見聴取）

	氏名	職名
1	圖司 幸三	株式会社セブン・イレブン・ジャパン 商品本部 地区MD統括部 首都圏地区 チーフマーチャンダイザー
2	持田 みほ	株式会社ダイエー ICT 戦略本部 マーケティング部 ワイン&ウェルネスチーム リーダー

<令和6年度からの食環境づくりのための新しい枠組み(案)について>

- ・名称:ハマの元気ごはん提供店
- ・登録店の募集内容:「ハマの元気ごはん弁当提供店」「ハマの元気ごはんメニュー提供店」
- ・年齢や活動量に応じて必要な摂取エネルギー量をカバーできるように、エネルギーの違いで2種類の基準【R(レギュラー)450~650kcal未満、L(ラーズ)が650~850kcal】を設けています。
- ・中食や外食を扱う食品関連事業者が取り組みやすいよう、取組の基準を3段階としました。
- ・主食がご飯以外になる場合は、主菜が少なならないよう、「炭水化物のエネルギー比が50~65%の範囲に入ること」を留意事項に記載しています。
- ・メニューや栄養価計算のサポートは、横浜市で行うことを考えています。

名称:ハマの元気ごはん提供店

		弁当の基準	
【中食】 ハマの元気ごはん弁当 提供店	マークについては、今後検討します。 ↓	<b>ハマの元気ごはんR(レギュラー)</b> ・栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心な女性向け	<b>ハマの元気ごはんL(ラーズ)</b> ・栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
	基準の①~④を満たすことを表したマーク	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.0g未満	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.5g未満
	基準の①~②を満たすことを表したマーク	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。
	基準の①~②(野菜が70g以上)を満たすことを表したマーク	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。	1商品で栄養バランスが整った弁当の提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。
＜留意事項＞		※副菜は、野菜・いも類・きのこ類・海藻類・こんにゃくを主に使った料理 ※主食がご飯以外の場合は、炭水化物のエネルギー比が50~65%の範囲に入ること ※どの基準においても、食塩相当量は、R(レギュラー)は3.0g未満、L(ラーズ)は3.5g未満に近づけることが望ましい	

		セットメニューの基準	
【外食】 ハマの元気ごはんメニュー 提供店	マークについては、今後検討します。 ↓	<b>ハマの元気ごはんR(レギュラー)</b> ・栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心な女性向け	<b>ハマの元気ごはんL(ラーズ)</b> ・栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
	基準の①~④を満たすことを表したマーク	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.0g未満	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。 ③脂質のエネルギー比(脂質20~30%) ④食塩摂取量 3.5g未満
	基準の①~②を満たすことを表したマーク	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(140g以上)がそろっている。
	基準の①~②(野菜が70g以上)を満たすことを表したマーク	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:450~650kcal未満 ②主食(ご飯150~180g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。	1食で栄養バランスが整ったメニューの提供 ①エネルギー:650~850kcal ②主食(ご飯150~200g)+主菜+副菜(70g以上)がそろっている。
＜留意事項＞		※副菜は、野菜・いも類・きのこ類・海藻類・こんにゃくを主に使った料理 ※主食がご飯以外の場合は、炭水化物のエネルギー比が50~65%の範囲に入ること ※どの基準においても、食塩相当量は、R(レギュラー)は3.0g未満、L(ラーズ)は3.5g未満に近づけることが望ましい	



■身体活動レベルと推定エネルギー必要量(kcal/日)

L(ラージ)の基準の対象

R(レギュラー)の基準の対象

1日に必要な摂取エネルギーは、年齢や活動量(身体活動レベル)により異なります。  
推定エネルギー必要量 (kcal/日)

「日本人の食事摂取基準2020年版」

性別	男			女		
年齢	I (低い)	II (みつう)	III (高い)	I (低い)	II (みつう)	III (高い)
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75歳以上	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦				+50(初期)	+250(中期)	+450(後期)
授乳婦				+350		

身体活動レベル	I (低い)	II (みつう)	III (高い)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツな等余暇における活発な運動習慣をもっている場合

## 健康に関する市民意識調査 調査票の内容について

第3期健康横浜21のベースラインとなる調査である、健康に関する市民意識調査を令和6年1月に実施します。調査票の内容について整理します。

### 1 健康に関する市民意識調査 概要説明

#### (1) 趣旨

第3期健康横浜21の開始にあたり、市民の皆様を対象に健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施します。

#### (2) 対象者

横浜市在住の20歳～69歳の男女20,000人（※令和5年12月1日時点）

#### (3) 対象者選定方法

無作為抽出

#### (4) 調査方法

全ての対象者に紙の調査票を郵送します。

回答方法は紙の郵送とインターネット上での入力を選択式とします。

### 2 第3期計画で新たに指標として設定したものについて

第3期健康横浜21で新たに指標として設定し、過去のデータがないものについては、今回の市民意識調査の結果を用いて目標値を算出します。

指標に対する問や回答及び回答選択肢が適切と考えられるか御意見ををお願いします。

指標	No.	問	回答・回答選択肢
腰痛症で通院中の人の割合	14	あなたは現在、腰痛症のために通院をしていますか。	1. はい 2. いいえ
HbA1cの名称とその意味を知っている人の割合	17	あなたは次の言葉を聞いたことがありますか。 カ. ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c)	1. 言葉を聞いたことがあり、意味も知っている 2. 言葉は知っていたが意味は知らない 3. 言葉も意味も知らない
いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ等の実施を習慣にしている人の割合	47	あなたは、いつでもどこでも実施できる体操やストレッチをする習慣がありますか。 ※「いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ」は、災害時やコロナ禍のような状況であっても、特別な器具等を必要とせずにひとりで実施できるものを指します。	1. はい 2. いいえ



指標	No.	問	回答・回答選択肢
通勤、仕事、家事などで、座っている時間が長い人の割合	48	<p>あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。</p> <p>※座ったり寝転がったりして過ごす時間とは、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。</p>	<p>【平日（勤務・学校がある日）】 約□□時間□□分</p> <p>【休日（勤務・学校がない日）】 約□□時間□□分</p>
<p>・睡眠時間が6～9時間の人の割合（20～59歳）</p> <p>・睡眠時間が6～8時間の人の割合（60歳代）</p>	52	<p>あなたは過去1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。</p>	□□時間□□分
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	54	<p>あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。</p> <p>ウ. 地域の人々とのつながりは強いと思いますか</p>	<p>1. とてもそう思う</p> <p>2. どちらかといえばそう思う</p> <p>3. どちらかといえばそう思わない</p> <p>4. 全くそう思わない</p>
周囲の人々は困った時に助けてくれると思う人の割合	55	<p>周囲の人々※は、困った時には助けてくれると思いますか。</p> <p>※ここでの「周囲の人々」は、身近にいる家族・友人・知人・同僚等を指します。</p>	<p>1. とてもそう思う</p> <p>2. どちらかといえばそう思う</p> <p>3. どちらかといえばそう思わない</p> <p>4. 全くそう思わない</p>

指標	No.	問	回答・回答選択肢
健康を維持するための災害時の備えをしている人の割合（体温計）	56	あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。	回答選択肢↓
		1. 飲料水 2. 主食（レトルトご飯、加工米、乾パン等） 3. 副食（肉・魚の缶詰、カレー等レトルト食品等） 4. 治療に合わせた食事（食事療法している方） 5. 月齢に合わせた離乳食（離乳食期のお子さんのいる方） 6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品 7. 非常用トイレ	8. おむつ（使用者が家庭にいる方） 9. マスク、アルコール等の消毒剤 10. 非常持ち出し用衣類、毛布等 11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など 無いと困るもの 12. 解熱鎮痛剤等の常備薬 13. 体温計 14. 服薬中の薬 15. その他 16. 準備していない
ヒートショックの予防方法を知っている人の割合	58	ヒートショックの予防方法には、以下のものがあります。高齢者や高血圧・糖尿病等の人は特に注意が必要です。あなたは、このことを知っていましたか。	1. すべて知っていた 2. 一部知っていた 3. 1つも知らなかった
		<b>【ヒートショックの予防方法：STOP！ヒートショックより】</b> 1 湯はり時に浴室をあたためる      5 入浴前に水分を取る 2 脱衣室もあたためておく            6 かけ湯をしてから入る 3 湯温度設定は41度以下に            7 お湯に浸かるのは10分以内 4 入浴前に家族に一言かける	

# 健康に関する市民意識調査

## ■ 健康管理についてお伺いします。

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

(○は1つ)

1. よい	3. あまりよくない
2. まあよい	4. よくない

問2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

(○は1つ)

1. ある → 問3へ	2. ない → 問4へ
-------------	-------------

問3 問2で「1. ある」と選択した方のみお答えください。それはどのようなことに影響がありますか。

(○はいくつでも)

1. 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
2. 外出（時間や作業量などが制限される）
3. 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
4. 運動（スポーツを含む）
5. その他

問4 あなたが健康において、**最も**気を付けていることは何ですか。

(○は1つ)

1. 食事（バランス、野菜摂取、塩分を減らす等）
2. 口腔ケア（定期的な歯科受診、セルフケア等）
3. たばこを吸わない、やめた
4. 飲酒をしない、量を減らす
5. 運動を継続する
6. 睡眠（睡眠時間の確保、睡眠の質の向上等）
7. 定期的な健診受診
8. その他
9. 何も実施していない

問5 この1年間、あなたは自宅でどのくらいの頻度で体重を測定していますか。

指標

(○は1つ)

1. 毎日	4. 年に1～2回程度
2. 週1回以上	5. 測定していない
3. 月に1回程度	6. 測定できない（体重計がない）

問6 あなたの現在の身長、体重を教えてください。

指標 ~

ア. 身長

イ. 体重

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

問7 あなたは自宅で血圧を 毎日 測定する習慣がありますか。

(○は1つ)

1. はい → 問9へ	2. いいえ → 問8へ
-------------	--------------

問8 問7で「2. いいえ」を選択した方のみお答えください。  
自宅で血圧を毎日測定していない/できない理由は何ですか。

(○はいくつでも)

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1. 健診で異常がないから  | 4. 自宅以外の場所で測定しているから |
| 2. 必要性を感じないから  | 5. 特に理由はない          |
| 3. 血圧計が自宅にないから | 6. その他              |

問9 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。

(○は1つ)

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない      |
| 2. 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う |
| 3. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる      |
| 4. 改善が必要だと思わない               |
| 5. 関心がない                     |

問10 次にあげる健康づくりに関する情報のうち、あなたが知りたいと思う情報はありますか。

(○はいくつでも)

- |                     |
|---------------------|
| 1. 食事や栄養の知識・工夫      |
| 2. 歯の健康             |
| 3. 禁煙の方法            |
| 4. 飲酒習慣が健康に及ぼす影響    |
| 5. 自身にあった運動の種類や方法   |
| 6. 質のよい睡眠を得るための工夫   |
| 7. 腰痛の予防方法          |
| 8. 転びにくい/骨折しにくい体づくり |
| 9. ヒートショックの予防方法     |
| 10. 更年期の症状との付き合い方   |
| 11. その他             |
| 12. 特に知りたいと思わない     |

問11 あなたは健康づくりに関する情報を主にどこから入手していますか。

(○はいくつでも)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. マスメディア (テレビ、ラジオ、新聞、書籍、雑誌等) |
| 2. ウェブメディア (情報検索サイト等)         |
| 3. ソーシャルメディア (SNS等)           |
| 4. 市(区)の広報誌、リーフレット            |
| 5. 市役所・区役所 (福祉保健センター)         |
| 6. 医療機関・薬局                    |
| 7. 所属先 (職場・学校等) からの発信         |
| 8. 家族・知人                      |
| 9. 市民利用施設 (地区センター・地域ケアプラザ等)   |
| 10. その他                       |
| 11. あてはまるものはない                |

問12 あなたはこれまでに、次の病気と診断されたことがありますか。

(各項目について、1つずつ○をつける)

	1. 診断されたことがある	2. 診断されたことがない
ア. がん	1	2
イ. 糖尿病	1	2
ウ. 脂質異常症	1	2
エ. 高血圧症	1	2
オ. 脳血管疾患 (脳出血、脳梗塞等)	1	2
カ. 心疾患 (狭心症、心筋梗塞等)	1	2
キ. 腰痛症	1	2
ク. 歯周病	1	2

問13 問12「イ. 糖尿病」で「1. 診断されたことがある」と選択した方のみお答えください。  
糖尿病の治療(定期的な検査、食事指導や運動指導等の生活習慣の改善指導を含む)  
を受けたことがありますか。

(○は1つ)

- |   |
|---|
| 1. 過去から現在に至るまで継続的に受けている<br>2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている<br>3. 過去に受けたことはあるが、現在は受けていない<br>4. これまで治療を受けたことはない |
|---|

問14 あなたは現在、腰痛症のために通院をしていますか。

(○は1つ)

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

問15 あなたは過去1年間に骨折をしましたか。

(○は1つ)

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

問16 あなたは過去1年間に医療機関で骨密度測定を受けましたか。

(○は1つ)

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

問17 あなたは次の言葉を聞いたことがありますか。

※ 各項目について、1つずつ○をつける

	1. 言葉を聞いたことがあります、意味も知っている	2. 言葉は知っていたが、意味は知らない	3. 言葉も意味も知らない
ア. 健康寿命	1	2	3
イ. ロコモティブシンドローム	1	2	3
ウ. フレイル	1	2	3
エ. オーラルフレイル	1	2	3
オ. COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
カ. ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c)	1	2	3

■ 食生活についてお伺いします。

問18 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。

(○は1つ)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 参考にしている               |
| 2. 時々参考にしている             |
| 3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい |
| 4. 参考にするつもりはない           |
| 5. そのような表示は見たことがない       |

<栄養成分表示>



栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	702kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	18.4g
炭水化物	115.6g
食塩相当量	3.3g
○○○○○	○g

問19 あなたが外食するときのメニュー選びで、最も重要視することは何ですか。

(○は1つ)

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. おいしさ      | 6. エネルギー (カロリー) |
| 2. 栄養バランス    | 7. 食塩相当量 (塩分)   |
| 3. 量         | 8. その他          |
| 4. 価格        | 9. 重要視していることはない |
| 5. 料理が出てくる時間 |                 |

問20 あなたが弁当・総菜を買うとき、最も重要視することは何ですか。

(○は1つ)

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. おいしさ   | 5. エネルギー (カロリー) |
| 2. 栄養バランス | 6. 食塩相当量 (塩分)   |
| 3. 量      | 7. その他          |
| 4. 価格     | 8. 重要視していることはない |

問21 あなたは、食品の安全性に関する知識(食品の表示の見方や食中毒菌について等)がありますか。

(○は1つ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 知識がある         | 3. どちらかといえば知識がない |
| 2. どちらかといえば知識がある | 4. 知識がない         |

指標

例えば、次のことを心がけている・知っている方は「知識がある」に当てはまります。

- ・食品を買うときや食べるときは「消費期限」「アレルギー」などの表示を確認する
- ・料理は長時間室温で放置せずに、すぐに食べるか冷蔵庫で保管する
- ・生や加熱不十分な肉は食べない
- ・食中毒予防のため、効果的な手洗いや調理器具の洗浄・消毒(熱湯や次亜塩素酸ナトリウム等)方法を知っている

問22 ここ1か月間の様子についておたずねします。あなたの1日の食事(間食を除く)の回数は何回ですか。

(○は1つ)

食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを摂取した場合を含みません。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 1回以下 | 3. 3回   |
| 2. 2回   | 4. 4回以上 |

問23 ここ1か月間の様子についておたずねします。朝食を食べていますか。

(○は1つ)

食事には、エネルギーのない食品(水・無糖の飲料・サプリメント等)のみを摂取した場合は含みません。

指標

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 週6～7日食べる | 3. 週2～3日食べる |
| 2. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない |

問24 ここ1か月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

(○は1つ)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 毎日   | 5. 週に3日 |
| 2. 週に6日 | 6. 週に2日 |
| 3. 週に5日 | 7. 週に1日 |
| 4. 週に4日 | 8. ない   |

<主食・主菜・副菜の説明>

**主菜**  
肉、魚、卵、  
大豆・大豆製品  
を使ったメイン  
の料理



**副菜**

野菜、いも、きのこ、海  
藻類中心の料理

**主食**

ごはん、パン、めん類  
等の料理

問25 ふだん、朝食や夕食を誰かと一緒に食べることは、週に何日ありますか。

※ 各項目について、1つずつ○をつける

指標

	1. 週6～7日 食べる	2. 週4～5日 食べる	3. 週2～3日 食べる	4. ほとんど 食べない
ア. 朝食	1	2	3	4
イ. 夕食	1	2	3	4

問26 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。

(○は1つ)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 非常に楽しい | 3. あまり楽しくない |
| 2. やや楽しい  | 4. 全く楽しくない  |

指標

問27 あなたは、神奈川県産や横浜産などの地場産物を購入することに関心がありますか。

(○は1つ)

- |                        |
|------------------------|
| 1. 関心があり、継続して行動できている   |
| 2. 関心があり行動したが、継続できていない |
| 3. 関心はあるが、行動していない      |
| 4. 関心がない               |

指標

問28 これまで、あなた又はあなたの家族の中で、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、稚魚の放流体験、漁港見学など農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。

(○は1つ)

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

指標



問29 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいませんか。

指標

(○は1つ)

※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. いつも選んでいる | 3. あまり選んでいない |
| 2. 時々選んでいる  | 4. 全く選んでいない  |

問30 あなたは、食べ残しや食材のムダ(食品ロス)を減らす努力をしていますか。

指標

(○は1つ)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 必ずしている | 3. あまりしていない |
| 2. 時々している | 4. 全くしていない  |

問31 あなたは、次の項目について関心がありますか。

指標

※ 各項目について、1つずつ○をつける

	1. 関心がある	2. どちらかといえば関心がある	3. どちらかといえば関心がない	4. 関心がない
ア. 食育について	1	2	3	4
イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること	1	2	3	4

<「食育」とは>

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすること

## ■ 歯・口の健康についてお伺いします。

問32 あなたは過去1年間に歯科健診を受けましたか

(○は1つ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. はい → 問33へ | 2. いいえ → 問34へ |
|--------------|---------------|

問33 問32で「1. はい」を選択した方のみお答えください。  
歯科健診を受けた理由やきっかけを教えてください。

(○はいくつでも)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. むし歯や歯周病の予防をしたいから   | 6. 家族から勧められた         |
| 2. 歯や口の困りごとがあるから      | 7. 友人・知人から勧められた      |
| 3. 歯の色や歯ならびを綺麗にしたいから  | 8. 会社や学校の定期健診で勧められた  |
| 4. 歯科医院から勧められた        | 9. 特定健診・特定保健指導で勧められた |
| 5. 歯科医院以外の医療機関等で勧められた | 10. その他              |

問34 自分の歯は何本ありますか。

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。

さし歯とブリッジを支えている土台の歯は含みます。

親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

自分の歯は

--	--

本である

0本の場合は00と書いてください。

問35 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることができますか。

(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. できている     | 3. あまりできていない |
| 2. まあまあできている | 4. できていない    |

問36 あなたは口の健康のために、どのようなことをしていますか。

(○はいくつでも)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 丁寧に時間をかけて歯磨きしている           |
| 2. 歯間ブラシ・フロス・糸(付)ようじなどを使用している |
| 3. 食べ物に気をつけている                |
| 4. よく噛んで食べるようにしている            |
| 5. かかりつけの歯科医院を決めている           |
| 6. 定期的な歯科健診や歯垢除去等を行っている       |
| 7. 健口体操(口や舌の体操)を行っている         |
| 8. 唾液腺マッサージを行っている             |
| 9. その他                        |
| 10. 何もしていない                   |

問37 あなたは次のうち、歯周病が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。知っているものを全てお選びください。

(○はいくつでも)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 糖尿病         | 6. 動脈硬化       |
| 2. 肺炎          | 7. 肥満         |
| 3. 早産・低出生体重児出産 | 8. がん         |
| 4. 心筋梗塞        | 9. 知っているものはない |
| 5. 脳梗塞         |               |

## ■ タバコについてお伺いします。

問38 あなたはタバコ(加熱式タバコも含む)を吸いますか。

(○は1つ)

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. 毎日吸っている               | } 問39へ |
| 2. 時々吸う日がある              |        |
| 3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | } 問40へ |
| 4. 吸わない                  |        |

問39 問38で「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」と選択した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思いますか。

(○は1つ)

- |               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| 1. 今すぐやめたい    | 4. 将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない |
| 2. 3か月以内にやめたい | 5. やめようとは思わない                 |
| 3. 6か月以内にやめたい |                               |

問40 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。知っているものを全てお選びください。

(○はいくつでも)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. がん(肺、口腔・咽頭、食道等) | 7. 歯周病            |
| 2. 妊婦・胎児への影響       | 8. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 3. 動脈硬化            | 9. 糖尿病            |
| 4. ぜんそく            | 10. 乳幼児突然死症候群     |
| 5. 心臓病(狭心症等)       | 11. 知っているものはない    |
| 6. 脳卒中             |                   |

問41 あなたは過去1か月間に、  
受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。  
(○はいくつでも)

- |         |              |
|---------|--------------|
| 1. 家庭内  | 7. 飲食店       |
| 2. 職場内  | 8. 歩きタバコ     |
| 3. 公園   | 9. 路上喫煙      |
| 4. 行政機関 | 10. 屋外喫煙所の周囲 |
| 5. 公共施設 | 11. 機会はなかった  |
| 6. 医療機関 |              |

■ 飲酒についてお伺いします。

問42 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・焼酎・ワインなど)を飲みますか。  
(○は1つ)

- |           |          |                     |          |
|-----------|----------|---------------------|----------|
| 1. 毎日     | } → 問43へ | 6. ほとんど飲まない         | } → 問44へ |
| 2. 週5～6日  |          | 7. 以前は飲んでいましたが今はやめた |          |
| 3. 週3～4日  |          | 8. 飲まない(飲めない)       |          |
| 4. 週1～2日  |          |                     |          |
| 5. 月に1～3日 |          |                     |          |

問43 問42で「1～5」を選択した方のみお答えください。  
お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。  
(○は1つ)

※ 清酒に換算してあてはまるもの1つをお選びください。

<お酒の換算量の説明>

清酒1合は次の量にほぼ相当します。なお、清酒1合の純アルコール量は約20gです。

酒の種類	清酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ	缶チューハイ(強)
度数(%)	15	5	25	14	43	5	7
1合相当量	180ml 1合	500ml 中瓶1本	約110ml 0.6合	約180ml 1/4本	60ml ダブル1杯	約520ml 1.5缶	約350ml 1缶

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1. 0.5合(90ml)未満      | 5. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 2. 0.5合以上1合(180ml)未満 | 6. 4合以上5合(900ml)未満 |
| 3. 1合以上2合(360ml)未満   | 7. 5合(900ml)以上     |
| 4. 2合以上3合(540ml)未満   |                    |

■ 運動習慣についてお伺いします。

問44 あなたは現在、ご自身の健康のために、意識して体を動かしたり運動したりしていますか。  
(○は1つ)

- |              |        |                        |
|--------------|--------|------------------------|
| 1. はい → 問45へ | 2. いいえ | 3. 健康上の理由でしていない → 問47へ |
|--------------|--------|------------------------|

問45 問44で「1. はい」を選択した方のみお答えください。  
この1年間、息が弾み汗をかく程度の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。  
(○は1つ)

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

問46 問44で「1. はい」を選択した方のみお答えください。  
この1年間、筋カトレーニング※をご自身の状態に応じた強度で週に2回以上実施していますか。  
※負荷をかけて筋力を向上させるための運動。腕立て伏せやスクワット、筋トレマシンやダンベルなど一定の負荷のかかる運動

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

問47 あなたは、いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ※をする習慣がありますか。

(○は1つ)

※「いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ」は、災害時やコロナ禍のような状況であっても、特別な器具等を必要とせずにひとりで実施できるものを指します。

1. はい

2. いいえ

問48 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。

※座ったり寝転がったりして過ごす時間とは、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。

【平日（勤務・学校がある日）】

約   時間   分

【休日（勤務・学校がない日）】

約   時間   分

問49 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。

(○は1つ)

1. 知っている
2. 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
3. 知らない

問50 あなたは「よこはまウォーキングポイント」に参加していますか。

(○は1つ)

1. 参加登録し、今も歩数計やスマートフォンアプリを使用している
2. 参加登録したが、今は歩数計やスマートフォンアプリは使用していない
3. 参加登録していない

### ■ 睡眠についてお伺いします。

問51 あなたは過去1か月間、睡眠によって休養が十分にとれていますか。

(○は1つ)

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問52 あなたは過去1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

時間   分

### ■ 地域とのつながりについてお伺いします。

問53 あなたは過去1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。

(○は1つ)

1. 主催者として、現在も関わっている
2. メンバーのひとりとして、現在も関わっている
3. 関わっていたが途中でやめた
4. 関わったことはない

問54 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。

※ 各項目について、1つずつ○をつける

	1. とても そう思う	2. どちらか といえば そう思う	3. どちらか といえば そう思わ ない	4. 全く そう思わ ない
ア. 現在お住まいの地域に、 これからも住み続けたい と思いますか	1	2	3	4
イ. 地域の人々と関わりを 持とうと考えていますか	1	2	3	4
ウ. 地域の人々とのつながり は強いと思いますか	1	2	3	4

問55 周囲の人々※は、困った時には助けてくれると思いますか。

(○は1つ)

※ ここでの「周囲の人々」は、身近にいる家族・友人・知人・同僚等を指します。

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. とてもそう思う      | 3. どちらかといえばそう思わない |
| 2. どちらかといえばそう思う | 4. 全くそう思わない       |

### 健康を維持するための暮らしの備えについてお伺いします。

問56 あなたは、非常時に備えて次のような備蓄を行っていますか。

指標

(○はいくつでも)

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 飲料水                       |
| 2. 主食（レトルトご飯、加工米、乾パン等）       |
| 3. 副食（肉・魚の缶詰、カレー等レトルト食品等）    |
| 4. 治療に合わせた食事（食事療法している方）      |
| 5. 月齢に合わせた離乳食（離乳食期のお子さんのいる方） |
| 6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品     |
| 7. 非常用トイレ                    |
| 8. おむつ（使用者が家庭にいる方）           |
| 9. マスク、アルコール等の消毒剤            |
| 10. 非常持ち出し用衣類、毛布等            |
| 11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など無いと困るもの    |
| 12. 解熱鎮痛剤等の常備薬               |
| 13. 体温計                      |
| 14. 服薬中の薬                    |
| 15. その他                      |
| 16. 準備していない                  |

問57 ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることをいいます。

暖かい居間等から寒い脱衣室・浴室、トイレ等へ移動すると、急激な気温変化によって血圧が乱高下し、脳出血や心筋梗塞等の原因になる場合があります。

あなたは、この言葉についてご存知でしたか。

(○はひとつ)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた                    |
| 2. 言葉は知らなかったが、そのようなことが起きうことは知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、意味は知らない              |
| 4. 言葉も意味も知らない                     |

問58 ヒートショックの予防方法には以下のものがあり、高齢者や高血圧・糖尿病等の人は特に注意が必要です。あなたはこれらの予防方法を知っていましたか。

(○はひとつ)

【ヒートショックの予防方法:STOP! ヒートショックより】

- 1 湯はり時に浴室をあたためる
- 2 脱衣室もあたためておく
- 3 湯温度設定は41度以下に
- 4 入浴前に家族に一言かける
- 5 入浴前に水分を取る
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. すべて知っていた | 3. 1つも知らなかった |
| 2. 一部知っていた  |              |

問59 あなたは、特に冬場の入浴時に、ヒートショックの予防方法を実践していますか。

(○はひとつ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. すべて実践している | 3. 1つも実践していない |
| 2. 一部実践している  |               |

■ 健診についてお伺いします。

問60 あなたは過去1年間に健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。

(○は1つ)

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1. 横浜市が実施した健診を受けた(特定健診を含む)            |
| 2. 勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診を受けた |
| 3. 学校が実施した健診を受けた                      |
| 4. 人間ドック(上記1～3以外の健診で行うもの)を受けた         |
| 5. 受けていない                             |

■ ご自身(調査票の宛名の方)についてお伺いします。

問61 あなたがお住いの区をお選びください。

(○は1つ)

- |         |         |           |
|---------|---------|-----------|
| 1. 青葉区  | 7. 港南区  | 13. 戸塚区   |
| 2. 旭区   | 8. 港北区  | 14. 中区    |
| 3. 泉区   | 9. 栄区   | 15. 西区    |
| 4. 磯子区  | 10. 瀬谷区 | 16. 保土ケ谷区 |
| 5. 神奈川区 | 11. 都筑区 | 17. 緑区    |
| 6. 金沢区  | 12. 鶴見区 | 18. 南区    |

問62 あなたの性別をお選びください。

(○は1つ)

- |       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問63 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年12月1日時点)

--

歳

問64 あなた自身を含めた同居している家族構成をお選びください。

(○は1つ)

1. 1人
2. 2人以上で20歳未満の同居家族はいない
3. 2人以上で20歳未満の同居家族がいる  
➡20歳未満の方全員の年齢をご記入ください。

--

歳

--

歳

--

歳

※欄が不足する場合は下記にご記入ください

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

○月○日 (○) までにご回答ください。



# モデル事業の効果検証の 中間報告

赤松 利恵  
お茶の水女子大学  
2023年10月20日



## 今日の内容

1. モデル事業の概要
2. 弁当の販売金額の推移
3. ハマの元気ごはん弁当の販売による野菜等供給量の変化
4. 喫食者の意見・感想
5. 販売関係者のモデル事業後の意見・感想

# 1. モデル事業の概要

## モデル事業の概要

- 販売期間 2023年7月1日～31日
- 販売場所 そうてつローゼン 全51店舗（販売個数26,058個）
- 抽出店舗 横浜市内5店舗（販売個数3,983個）



ハマの元気ごはん弁当  
646円（税込）





**横浜市**

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、横浜市民の健康的な生活の実現を目的として、食環境づくりに向けた取組を行なっています。

### 横浜市が目指す食環境づくり

**着手** 栄養バランスのとれた弁当の販売



企業と連携し、『ハマの元気ごはん』の基準を満たす弁当の販売

販売店舗が増える



多くの企業で、『ハマの元気ごはん』の基準を満たす弁当の販売

栄養バランスのよい食事を選べる環境が整う



市民の食生活が健康的になる

産学官連携で、今回の取組を核証 
 検証結果を踏まえて、多くの企業で展開できる仕組みの構築

**『ハマの元気ごはん』の基準**

- ① エネルギー 650～850kcal
- ② 主食(ご飯 150～200g)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(140g以上)がそろっている。
- ③ 脂質エネルギー比 20～30%
- ④ 食塩相当量 3.5g未満

相鉄ローゼン株式会社は、横浜市における市民の健康課題解決に賛同し、お弁当販売を実施します

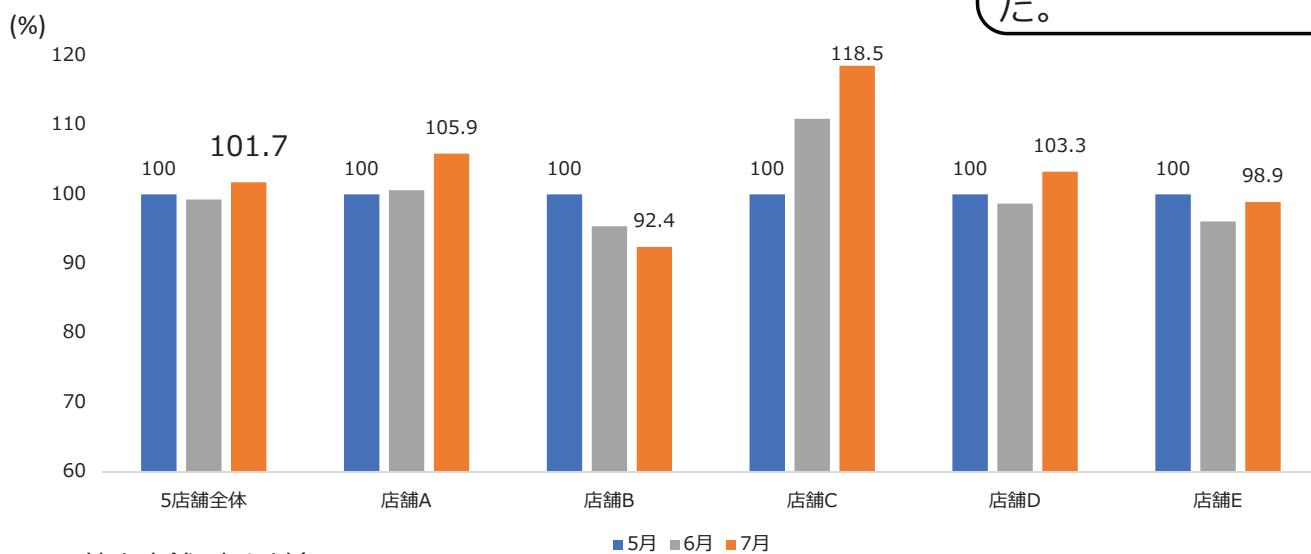






## 2. 弁当の販売金額の推移

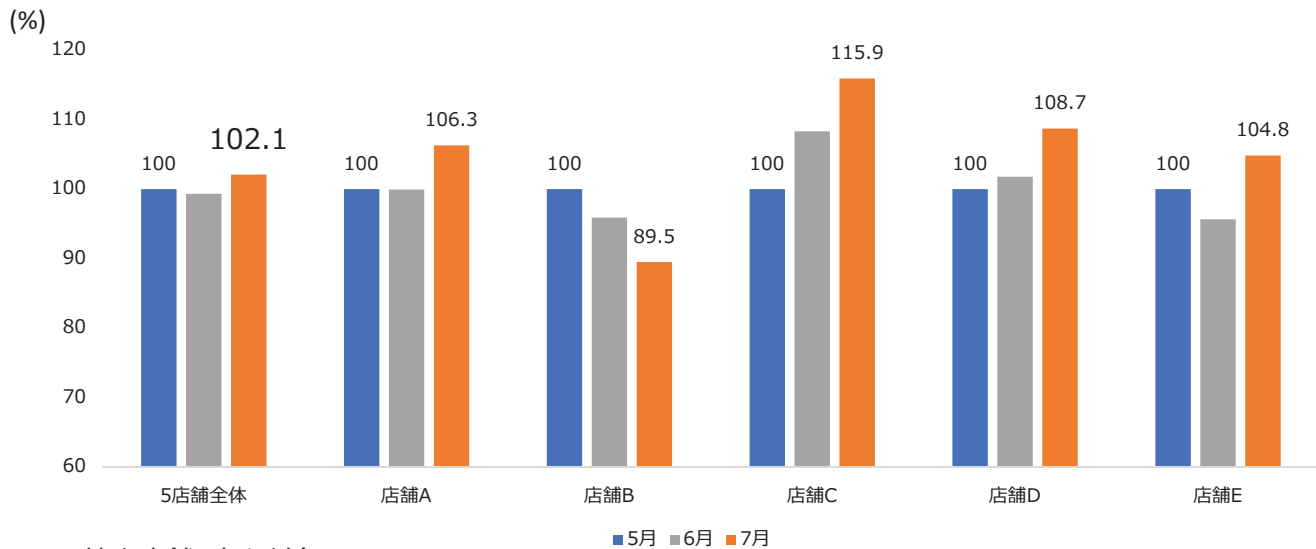
### 弁当全体の販売金額の推移



販売金額は、下がらなかった。2割程度のびた店舗もあった。

抽出店舗5店を対象  
5月を100%とした場合、%。7月がハマの元気ごはん弁当の販売月間

# 店内製造弁当のみの販売金額の推移



抽出店舗5店を対象  
5月を100%とした場合、%。7月がハマの元気ごはん弁当の販売月間

# 5店舗の7月の弁当販売金額順位 上位5位

	店舗A	店舗B	店舗C	店舗D	店舗E
1位	四季のあじわい天重 (小)	ハマの元気ごはん弁当	ハマの元気ごはん弁当	四季のあじわい天重海老・イカ	ハマの元気ごはん弁当
2位	のり弁当 (鮭)	四季のあじわい天重 (小)	四季のあじわい天重海老・イカ	ハマの元気ごはん弁当	タレカツ重
3位	ハマの元気ごはん弁当	かつ重 (大)	四季のあじわい天重 (小)	四季のあじわい天重 (小)	かつ重 (大)
4位	四季のあじわい天重海老・イカ	四季のあじわい天重海老・イカ	かつ重 (大)	かつ重 (大)	四季のあじわい天重 (小)
5位	しらすご飯弁当	かつ重 (小)	のり弁当 (鮭)	かつ重 (中)	しらすご飯弁当

すべての店舗で3位以内

### 3. ハマの元気ごはん弁当の販売による野菜等供給量の変化

#### 方法

対象：

対象店舗5店舗の店内製造、工場製造それぞれの弁当で、5月の販売個数が上位5位以内であった計50個のうち、重複する弁当を除いた23個種類の弁当を各1個

方法：

栄養価→栄養成分表示から  
野菜等重量→秤量



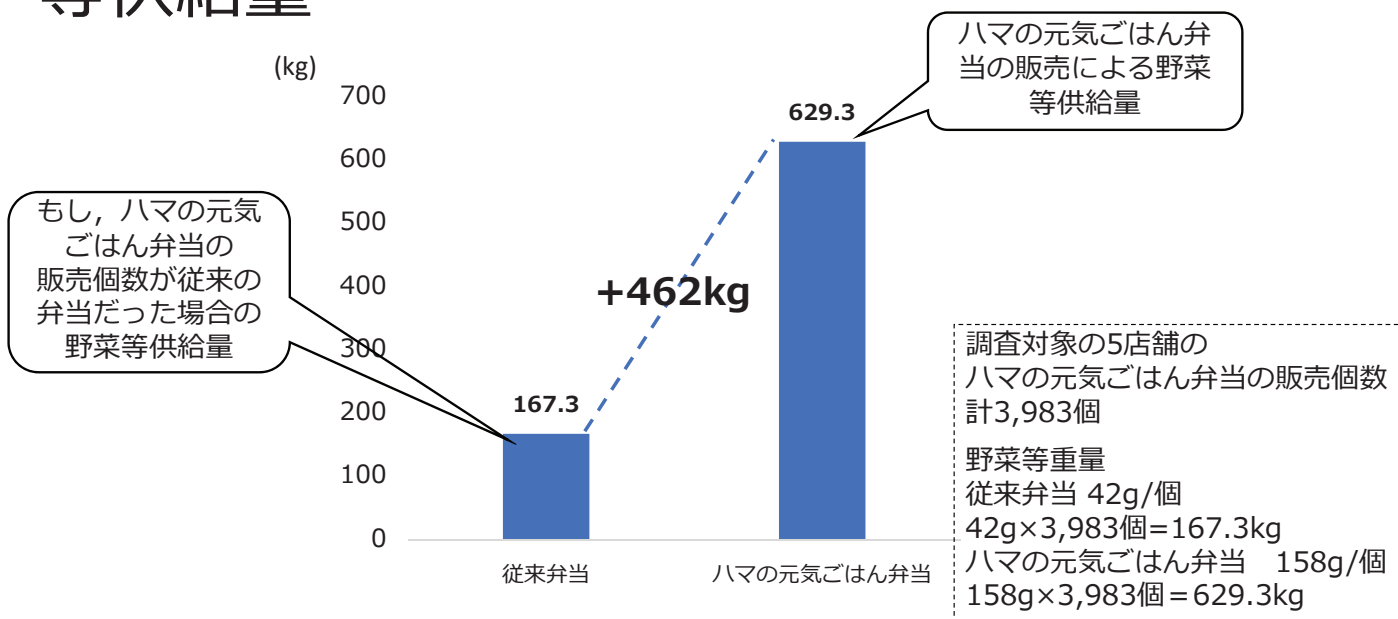
# 従来弁当の栄養価と野菜等重量

野菜等重量の差  
116g

	税込価格 (円)	熱量 (kcal)	食塩 相当量(g)	エネルギー比率 (%)			調理前 野菜 等重量(g)
				たんぱく 質	脂質	炭水化物	
平均値 (標準偏差)	505 (102)	582 (150)	2.9 (1.1)	13.8 (4.0)	31.7 (8.3)	54.5 (9.5)	<b>42</b> (21)
最小値	355	294	1.7	6.9	9.2	37.8	6
最大値	754	846	6.3	21.6	42.7	81.3	77
ハマの元気 ごはん弁当基準	—	650~850	3.5未満	—	20~30	—	140以上
ハマの元気 ごはん弁当	646	714	2.8	12.4	26.0	61.6	<b>158</b>

n=23, 抽出店舗5店舗の5月の販売個数5位内の23種類各1個計23個の弁当を対象

## ハマの元気ごはん弁当の販売による野菜等供給量





## 4. 喫食者の意見・感想

### 方法

対象者：ハマの元気ごはん弁当購入者（51店舗）

調査方法：弁当のふたの二次元バーコードから、サイトにアクセスし、回答

実施期間：2023年7月

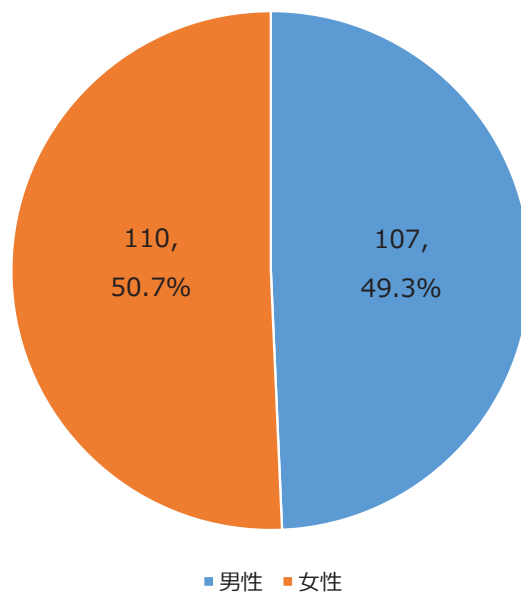
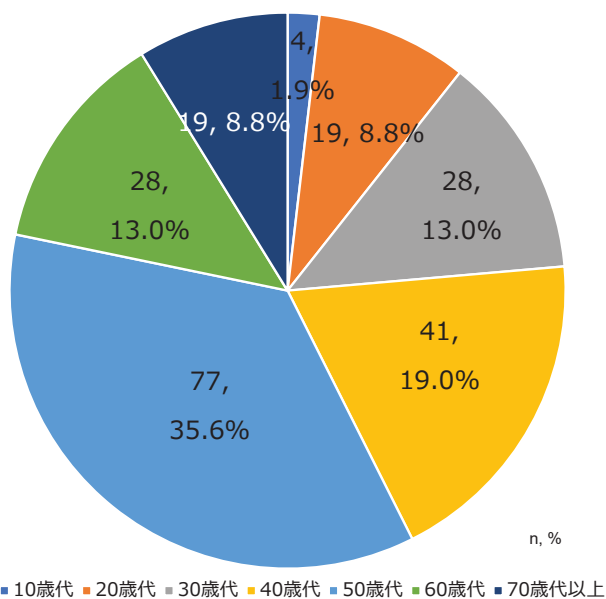
回収数：217人

回収率：0.83%

51店舗の販売個数26,058個だったことから、分母を26,058で計算

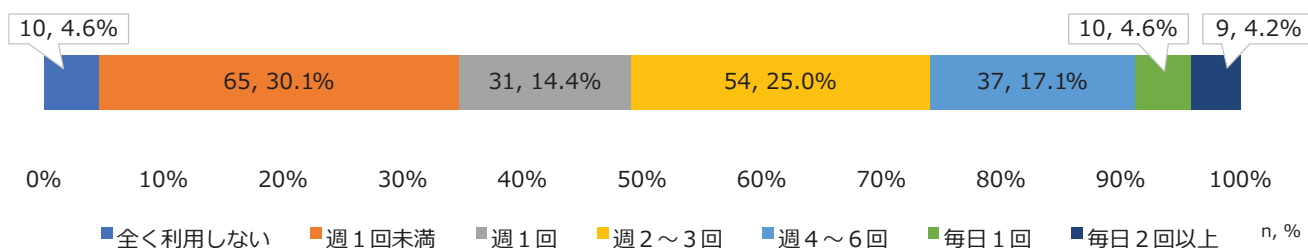


# 年代と性別

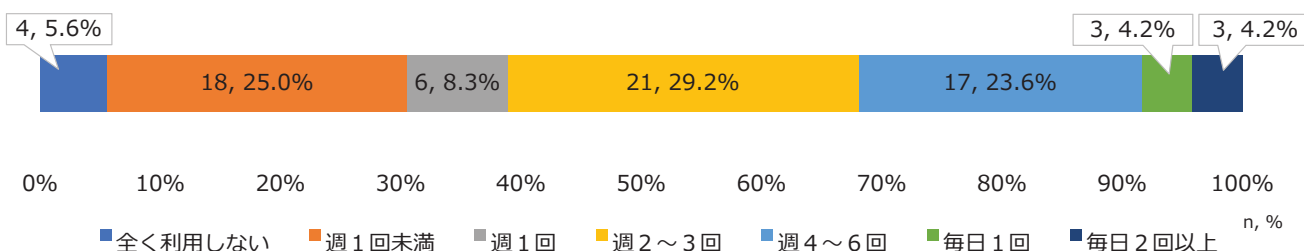


# スーパーやコンビニで購入した食事を食べる頻度

全体 (n = 216)

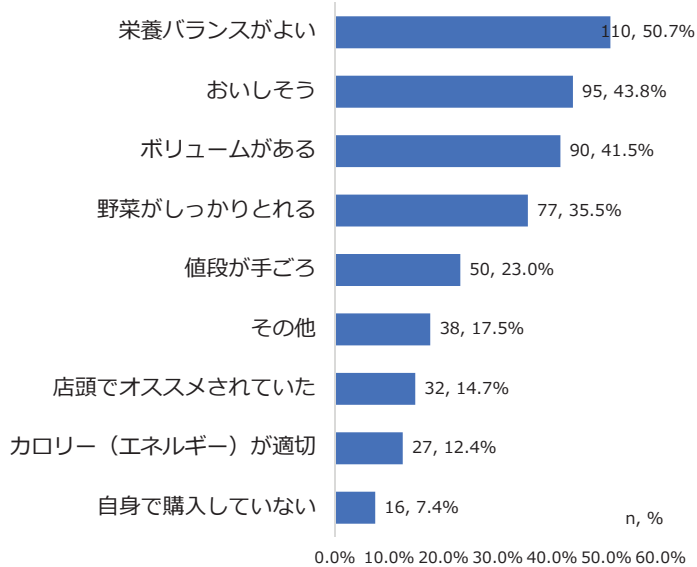


30~50歳代の男性 (n = 72)

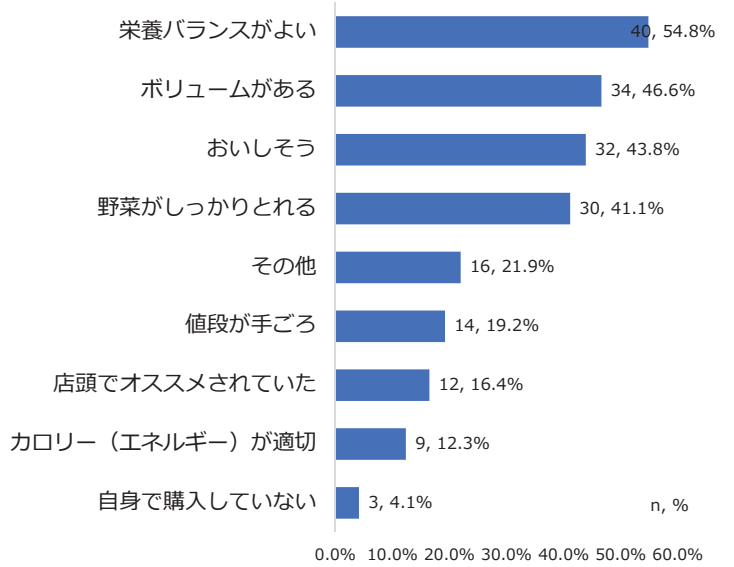


# 購入した理由 (複数選択)

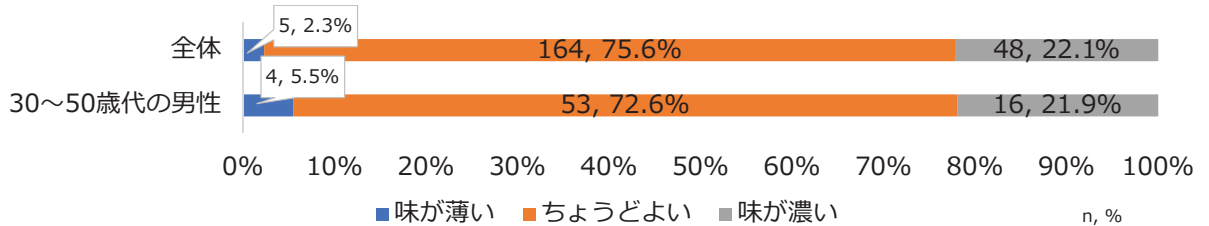
全体 (n=217)



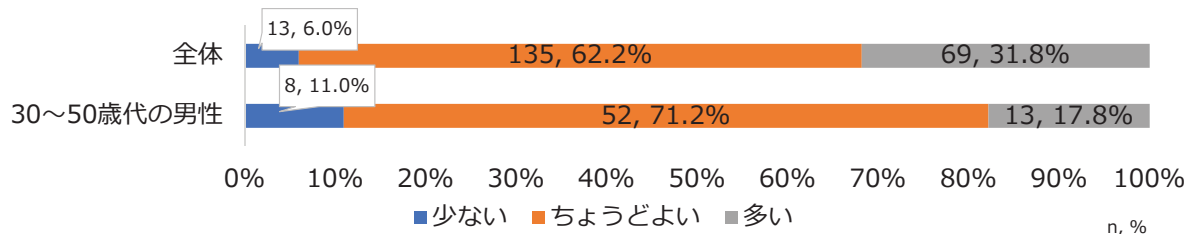
30~50歳代の男性 (n=73)



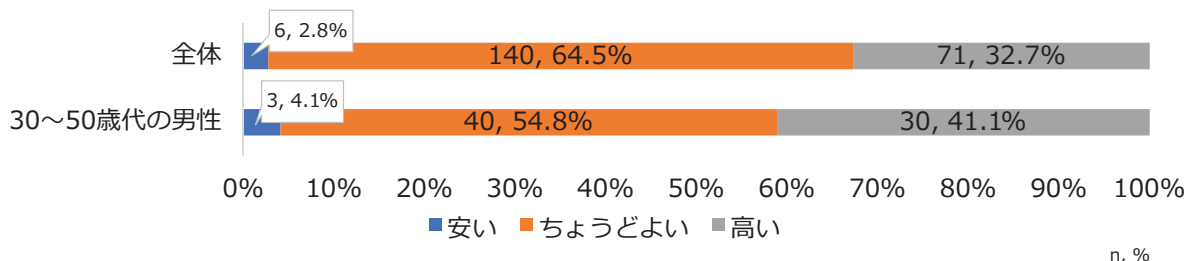
## 味付け



## 量

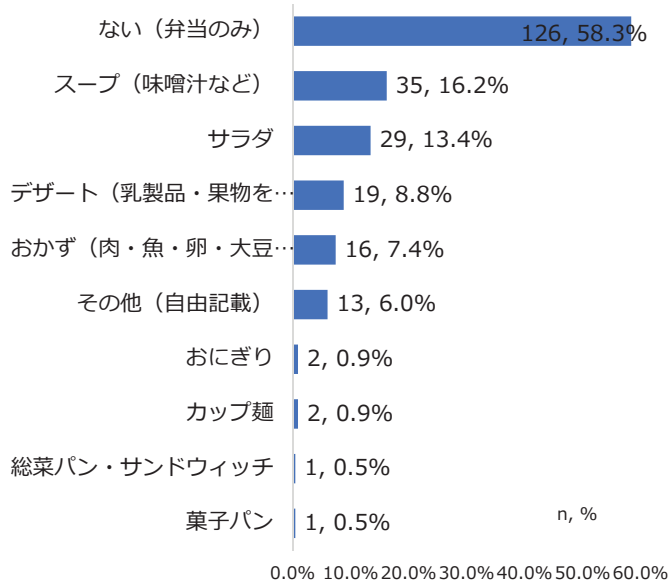


## 値段

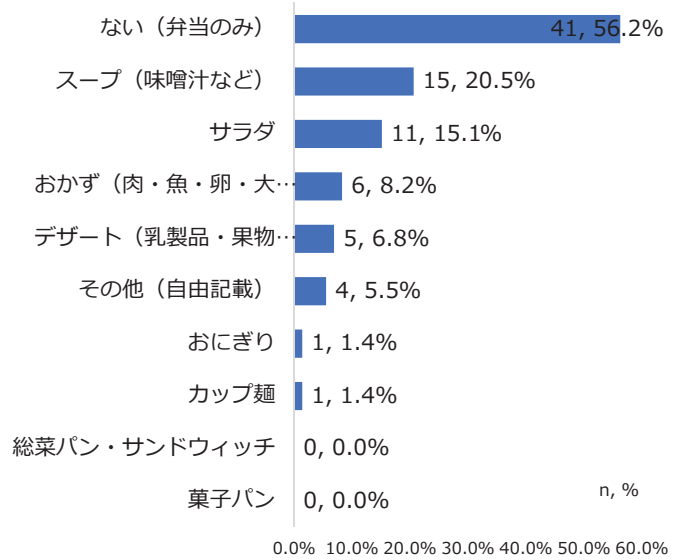


# 弁当と一緒に食べたもの（複数選択）

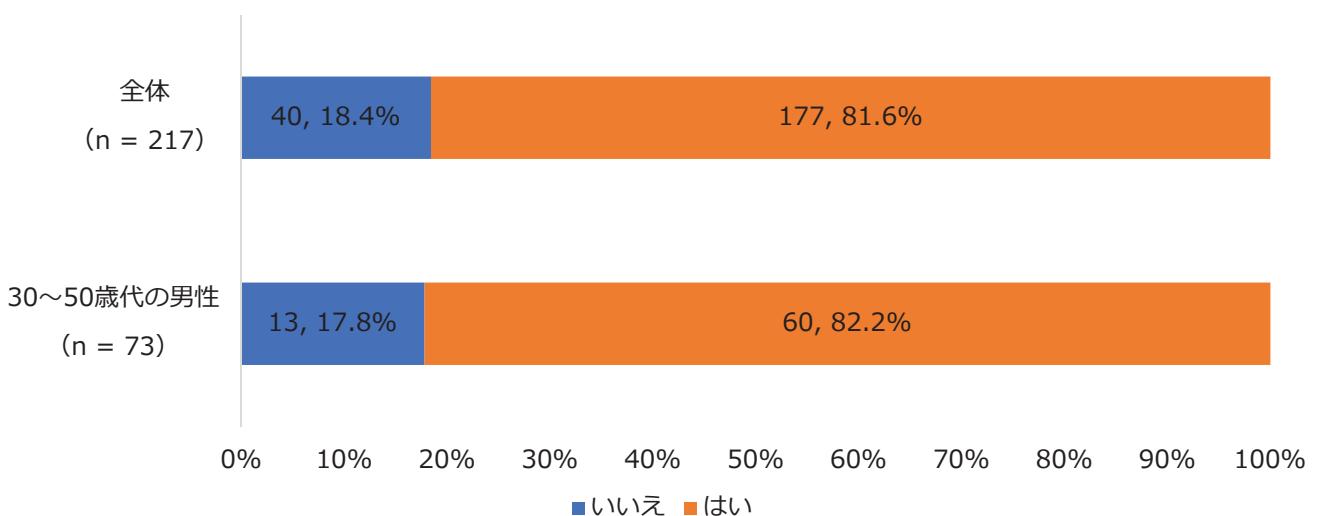
全体 (n = 217)



30～50歳代の男性 (n = 73)

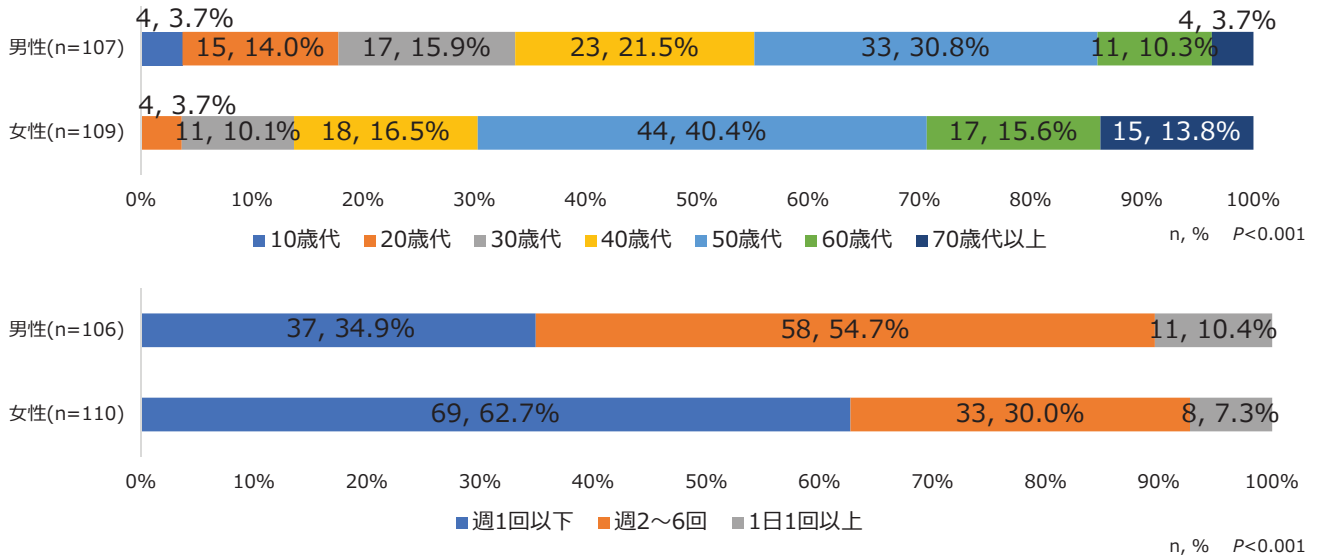


# また、食べたいと思うか

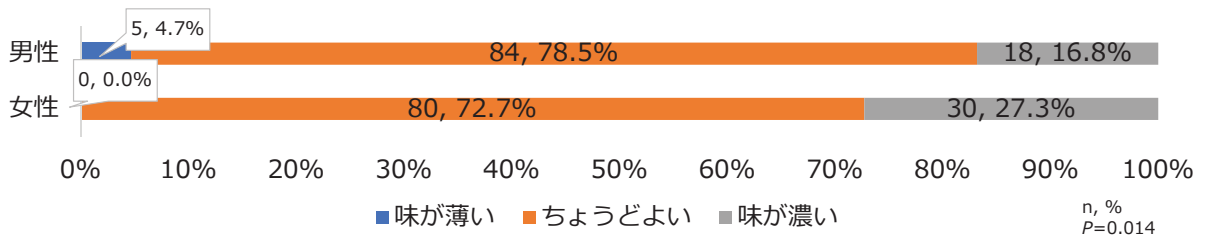


n, %

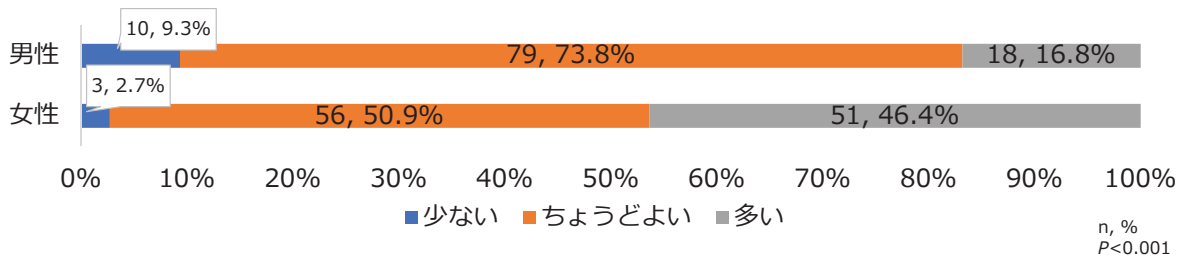
# 年代，中食の利用頻度（男女比較）



## 味付け

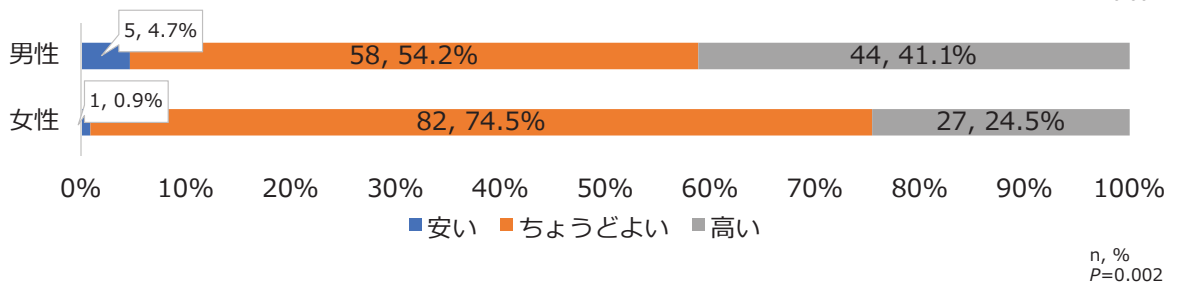


## 量

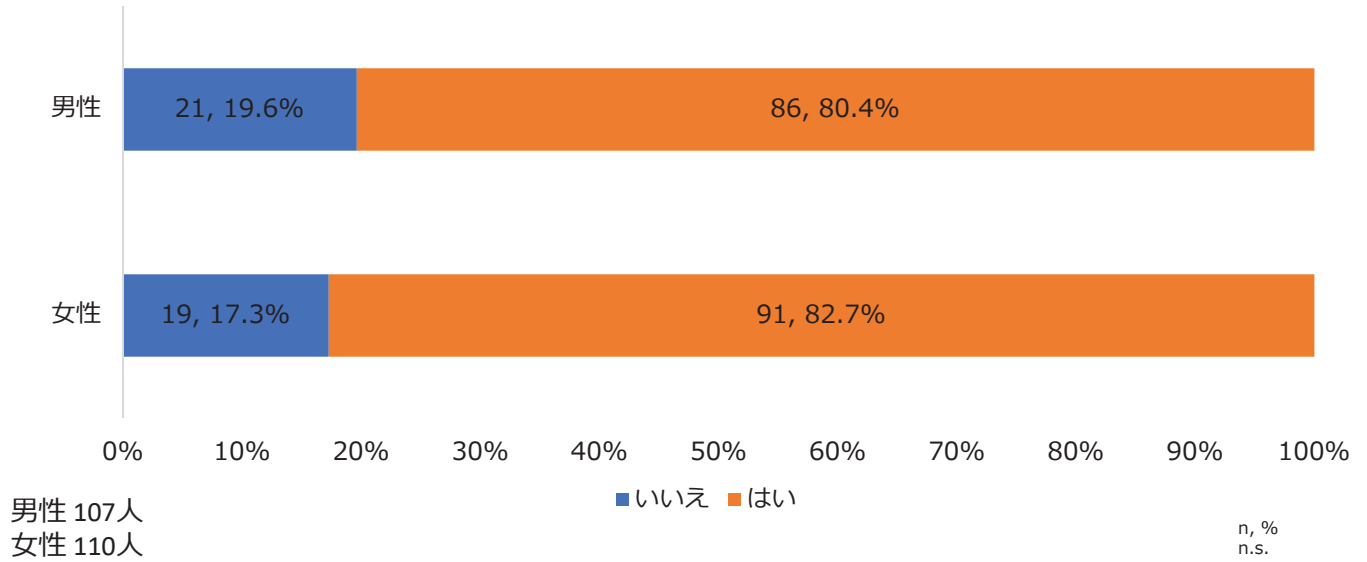


## 値段

男性 107人  
女性 110人



# また、食べたいと思うか



## 5. 販売関係者のモデル事業後の意見・感想

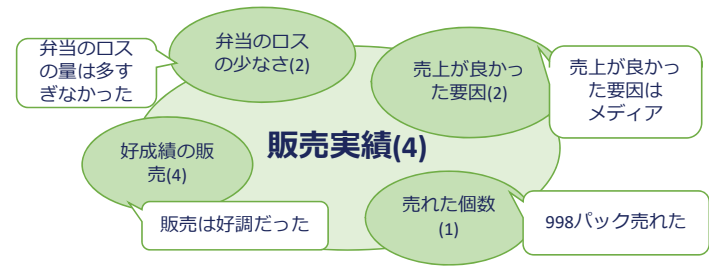
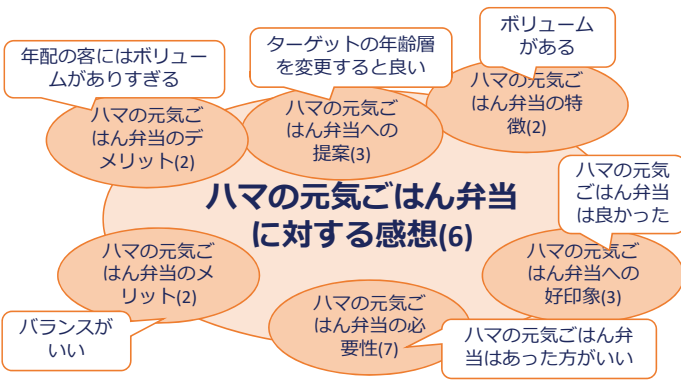
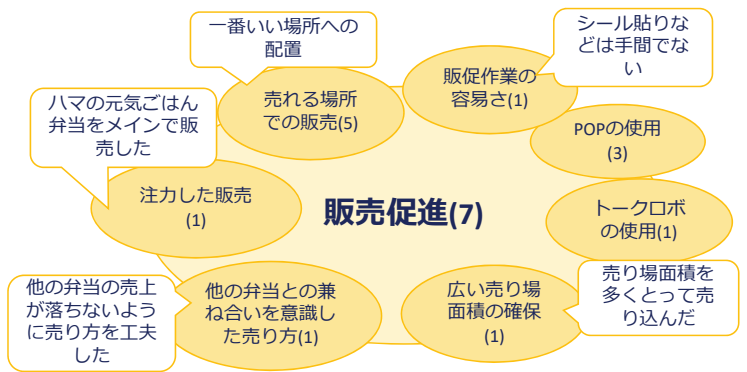
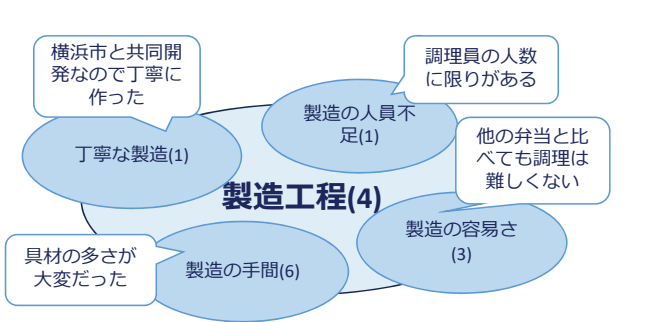
# 方法

2023年8月9日に、対象5店舗に出向き、販売関係者にインタビューを行った



# 販売関係者の感想と意見

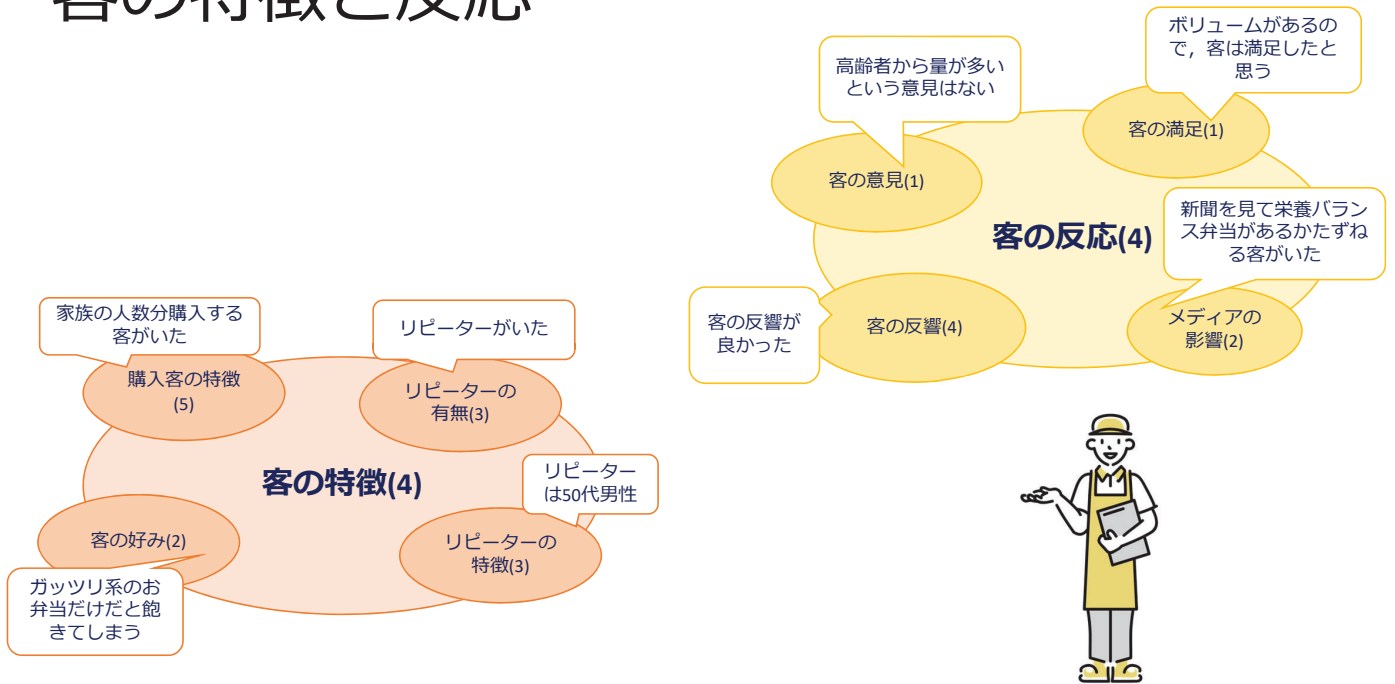
カテゴリ内の ( ) はサブカテゴリ数,  
サブカテゴリ内の ( ) はコード数





カテゴリ内の（ ）はサブカテゴリ数，サブカテゴリ内の（ ）はコード数

# 客の特徴と反応



# 謝辞と倫理的配慮

本報告をまとめるにあたって、お茶の水女子大学ライフサイエンス専攻谷内ななみ、佐藤清香をはじめ、研究室の学生の協力を得た。

販売関係者へのインタビューは、お茶の水女子大学の人文社会科学の倫理審査委員会の審査と承認を受けた後、実施している（通知番号第2023-34号，第2023-87号，第2023-100号）。

# 「ハマの元気ごはん弁当」の第2弾を販売！

## — 横浜市と相鉄ローゼン株式会社で共同開発 —

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、横浜市民の健康的な生活の実現を目的とした連携協定を締結しています※。このたび、栄養バランスのよい食事を自然に選択できる食環境づくりに向けたモデル事業として、ご好評いただいた第1弾に続き、横浜市の「栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準」を満たした、「ハマの元気ごはん弁当」の第2弾を共同開発しました。

※令和5年6月21日記者発表「健康に配慮した食環境づくり」に向け横浜市と相鉄ローゼン株式会社が連携協定を締結します

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2023/0621syokukankyou.html>



### 商品概要

#### 1 販売期間

令和5年11月1日（水）～11月末予定

#### 2 商品名

ハマの元気ごはん弁当（第2弾）

#### 3 価格

646円（税込）

#### 4 販売店舗

そうてつローゼン 51店舗（横浜市内26店舗）



<ハマの元気ごはん弁当>

### 特徴！

女性やご高齢の方でも手に取りやすいボリューム(536kcal)で、  
栄養バランスよくおかずを組み合わせたお弁当です。

主食(ご飯)、主菜(ひき肉のキャベツ包み、ローストチキン)、副菜(ごぼうサラダ、キャロットラペ、野菜ステーキ、煮物)がそろっているおすすめのお弁当です。



### ハマの元気ごはん弁当のPRポイント

#### 1 第1弾の販売実績

令和5年7月にそうてつローゼンで販売した、30～50歳代の男性をターゲットとした「ハマの元気ごはん弁当」の第1弾は、**1か月間で2万6千食（7月の全弁当内での販売数1位）を販売する**など好評でした。

#### 2 第1弾に関する市民の皆様の声（喫食者アンケート結果より）

購入した理由の上位が「栄養バランスがよい」「おいしそう」であったことや、「また食べたいと思う」が82%であったことから、1食で必要なエネルギー量が取れ、栄養バランスが整ったお弁当へのニーズが伺えました。

また、**女性やご高齢の方から、ボリュームを抑えた「ハマの元気ごはん弁当」を希望する声があったことを受け、このたび、主に女性やご高齢の方向けの栄養価の基準を満たしたお弁当を第2弾として販売することとしました。**

裏面あり

### 3 第2弾のコンセプトと栄養価

(1) ターゲット

女性やご高齢の方

(2) 特徴

- ・栄養バランスのよい組み合わせ（主食・主菜・副菜が揃う）
- ・1食分の適切なエネルギー、栄養がとれて満足感がある
- ・野菜がたっぷり

1/3日分以上の野菜量：ごぼうサラダ、キャロットラペ、野菜ステーキ、煮物など

※1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。

(3) 「ハマの元気ごはん弁当 第2弾」と横浜市基準との比較

		そうてつローゼン 「ハマの元気ごはん弁当 第2弾」	横浜市基準 (主に女性や ご高齢の方向け)
エネルギー		536kcal	450~650kcal未満
主食	ご飯	150g	150~180g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	ひき肉のキャベツ包み ローストチキン	入れることは必須、 重量基準は無し
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	176g	140g以上
食塩相当量		2.8g	3.0g未満
脂質エネルギー比		22.6%	20~30%

野菜が多いとされる「幕の内弁当」でも70g程度\*のため、その2倍以上の量!!  
※出典: 令和5年国民健康・栄養調査 食品番号表 資料

## 横浜市が目指す食環境づくり



#### お問合せ先

【食環境づくりについて】 横浜市健康福祉局健康推進課健康づくり担当課長 岩松 美樹 Tel 045-671-3376  
 【商品について】 相鉄ローゼン株式会社 経営管理部 中津川・富岡 Tel 045-319-7020

第3期健康横浜21 策定スケジュール（予定）

資料8

R051114現在

	令和4年度				令和5年度			
	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月
市会					第2回定例会 骨子案	第3回定例会 素案	第4回定例会 パブコメ報告	第1回定例会 議案審議
健康横浜21 推進会議		● 9/2		● 3/29	委員改選	● 7/13	● 11/28	
評価策定部会		● 8/1	● 11/30	● 2/15	● 5/8		● 10/25	● 3月(仮)
主な作業	○最終評価報告書 公表	○健康課題の抽出	○目標・指標と取組 の検討	○骨子案作成	○目標値検討 ○素案作成	○素案確定 ○市民意識調査検討	○議案エントリー ○パブコメ実施 ○原案作成	○市民意識調査 ○策定公表
歯科部会		● 7/13	● 10/24		● 6/14		● 11/8	
主な作業		○骨子案の検討 ○健康課題の検討 ○目標・指標の検討	(7月部会の続き) ○取組内容の検討 ○素案の検討		○素案修正		○原案の検討 ○取組内容の検討	○策定公表
食育部会		● 7/22		● 1/20	● 6/21		● 11/14	
食環境検討会	● 6/21	● 9/21	● 11/17		● 5/17	● 7/19	● 10/20	
主な作業		○骨子案の検討 ・基本理念、基本目 標、推進テーマ ・目標と指標 ・取組内容	○食環境整備にかか る具体的取組の検討	(7月部会の続き) ○素案原案の検討 ○推進テーマごとの 取組内容の検討	○素案の検討 ○具体的取組の検討		○原案の検討	○策定公表
国の動向（予定） 【健康日本21】		8月：次期プラン 検 討開始 9月：全体の方向性 の検討等	10月：指標の検討等 11月：指標の検討、 プラン骨子案等 12月：目標検討	2月：プラン素案 3月：プラン案の最 終審議	5/31 都道府県・市町村が健康増進計画を策定 健康日本21（第三 次）確定・公表			
国の動向（予定） 【歯科口腔保健の 推進に関する基本 的事項】		8月 最終評価案の最終審議 →次期基本的事項 検討開始			都道府県・市町村が基本的事項（横浜市では計画）を策定  10/5 次期基本的事項公表			