



長岡京市第4次食育推進計画

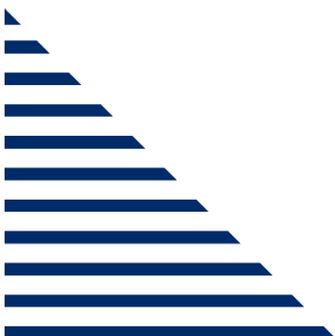
(案)

～すくすく育て！心と体のびやかに

おとなも こどもも 食でつながる ながおかきょう～

令和8年3月

長岡京市



■ 目次 ■

第1章 長岡京市第4次食育推進計画の基本的事項 **1**

1. 基本理念
2. 計画の趣旨
3. 計画の位置づけと他計画との関連

第2章 長岡京市第3次食育推進計画の評価 **5**

1. 最終評価の趣旨
2. 最終評価方法と概要
3. 数値目標別目標達成状況

第3章 長岡京市第4次食育推進計画 **9**

1. 各世代の特徴と生涯を通じた食育の取組
2. 長岡京市第4次食育推進計画の4つの柱

《資料編》 **22**

1. 令和6年度 長岡京市食と健康に関するアンケート調査概要
2. 長岡京市食育推進委員名簿
3. 長岡京市第4次食育推進計画の策定経過

第1章 第4次長岡京市食育推進計画の基本的事項

1. 基本理念

長岡京市（以下「本市」という。）では、これまで、第1次・第2次・第3次と食育推進計画を策定し、食育の取組を進めてきました。

「長岡京市第4次食育推進計画」（以下「本計画」という。）では、これまでの計画での成果や課題、さらには「食」を取り巻く社会状況を踏まえ、「いつまでも健康で暮らすことのできる市」を実現するために、これまでの食育の取組を継続しつつ、現在の食生活が未来や次世代の健康につながる「ライフコースアプローチ」の考え方を取り入れ、食育を推進していきます。

「食」は、私たちの生命を保ち、心身の健康を支え、生涯にわたっていきいきと暮らすために欠かせないものです。特に子どもたちにとって「食」は、健全な心と身体を育み、豊かな人間性を形成する基礎となります。「食」に関心を持ち、健全な食生活の実践や身近な食環境について学ぶこと、食文化の伝承、自然の恵みや食に関わる人々の活動への理解を深め、感謝の気持ちを育むことが重要です。これには、個人に努力を求めるのではなく、自然に食について学ぶことのできる環境づくりやポピュレーションアプローチが必要です。

長岡京市のたけのこは、長い歴史と高い知名度を持ち、春の訪れを告げる京たけのことして、季節感のあふれる特産品となっています。未来を担う子どもたちが、このたけのこのように力強く真っ直ぐ伸び、しっかりと根を張り、たくましく成長していくことはみんなの願いです。また、成人においても、急速に変化する現代社会の中で、様々な機会を通じて食について学び、心身ともに健康な生活が送れるよう、「おとなの食育」をキーワードに取組を進めていきたいと考えます。

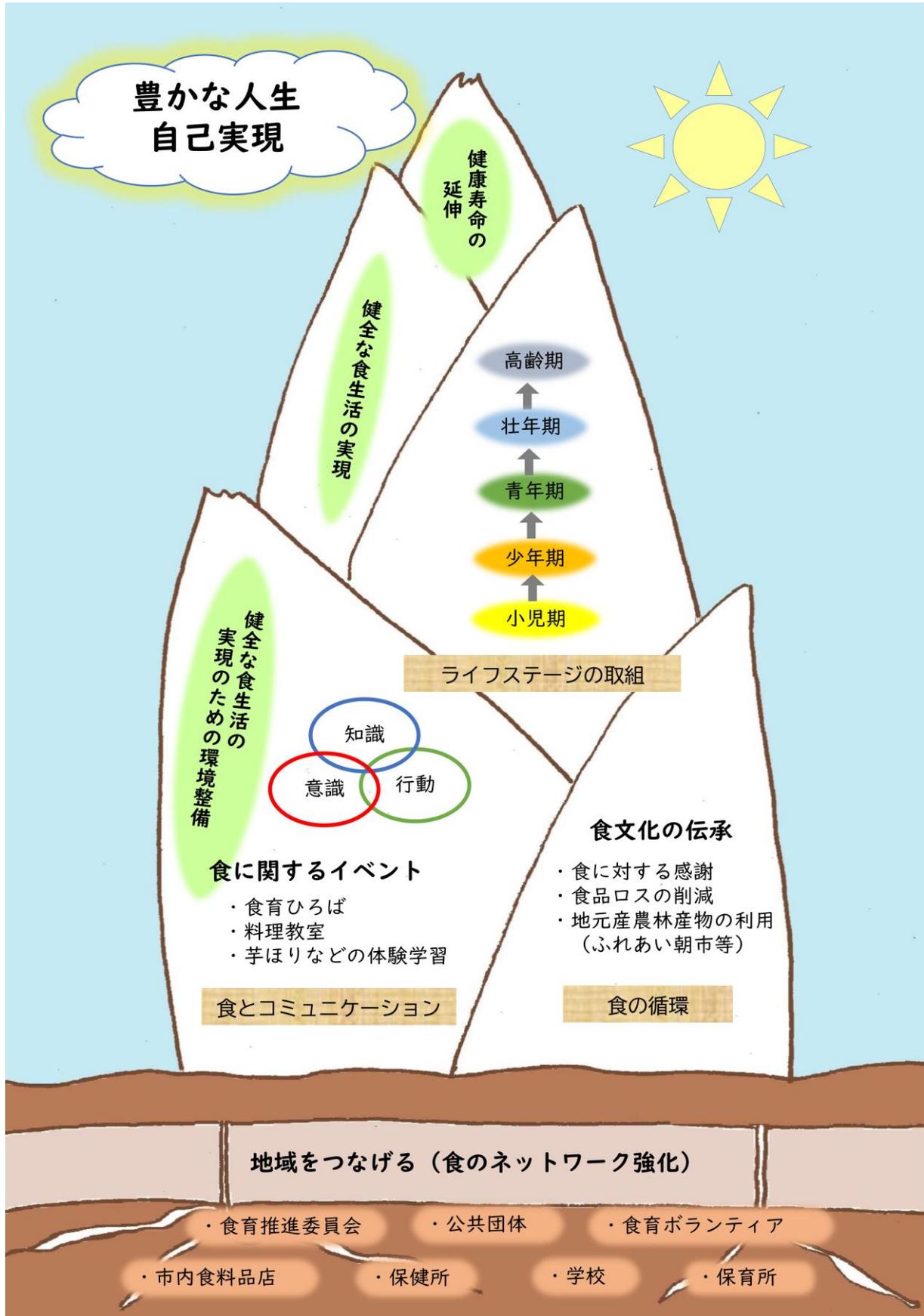
本計画では、国の「食育基本法」や「食生活指針」を基本に、家庭だけでなく、地域、生産者、保育所、幼稚園、学校、行政など、食にかかわる関係機関・団体が連携・協働しながら、ポピュレーションアプローチとして地域全体での「食育活動」を推進します。そして、子どもから大人まで食を通じて人と人、地域と地域がつながる豊かなまちづくりを目指します。

「すくすく育て！心と体のびやかに おとなも子どもも 食でつながる ながおかきよう」

＜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つけ、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つけたり、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が含まれます。

■ 推進体制イメージ図



2. 計画の趣旨

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的として、平成17年6月に施行された「食育基本法」に基づき、長岡京市ではこれまで「長岡京市食育推進計画」（平成23年度から平成27年度まで）、「第2次食育推進計画」（平成28年度から令和2年度まで）、「第3次食育推進計画」（令和3年から令和7年度まで）を策定し、関係機関や団体など多様な関係者とともに食育推進の取組を進めてきました。

また、第3次計画の最終評価として令和6年度には市民アンケート等を通じた市民の「食」に関する意識や状況を分析し、食育を推進するうえでの本市の現状を明らかにしました。その結果、「主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2食以上食べている市民の割合」は増加傾向にあり、特に夕食のバランスが良好であること、さらに家庭での食事の機会が増えていることがわかりました。これは、計画策定より15年にわたる取組の中で、教育機関での食育の充実や、家庭・地域への啓発活動が日常生活の中で浸透してきた結果と考えられます。

一方で、「食育に関心を持っている市民の割合」は全体としては減少しています。改めて、これらの変化は、「食育への関心」そのものが低下したというよりも、食の多様性に対する認識が広がった結果であると考えられます。

現状を見ると、年代別では20歳代で朝食を欠食する割合が他の世代と比べて高く、また40歳代・50歳代では栄養バランスを考慮した食生活を送る人が少ないなど、健康や栄養に関する実践状況に課題が見受けられます。さらに、高齢者では家族や友人などと食事をする頻度が減少しており、高齢化に伴う「フレイル* 予防」についても、食育の観点から取り組む必要がある状況です。

今後の食育推進においては、これらの課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれの特性を活かしながら、多様に連携・協働し、その実効性を高めることが求められます。また、市民一人一人が食育推進のための活動を実践しやすい社会環境を整備することで、食をめぐる諸課題の解決に資する取組を進めていくことが重要です。

これまでの食育推進の成果や食をめぐる状況、諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、令和8年度から令和12年度までの5年間を計画期間とする「長岡京市第4次食育推進計画」を策定します。

*フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上の可能性のある状態像のこと。（厚生労働省研究班の報告書より）

<食育基本法 基本理念>

国の定めた食育基本法において、基本理念については、下記7項目が挙げられています。

- ①国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ②食に関する感謝の念と理解
- ③食育推進運動の展開
- ④子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ⑤食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- ⑦食品の安全性の確保等における食育の役割

3. 計画の位置づけと他計画との関連

本計画は、第3次計画の後継計画として、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられ、国の「第4次食育推進基本計画」、京都府の「第4次京都府食育推進計画」の趣旨を踏まえて策定するものです。

また、本計画の策定に当たっては、「長岡京市総合計画」を最上位計画とし、「長岡京市健康増進計画」等の各種計画と整合性をもたせることにより、食育推進に関する各種取組を推進するものとします。

本計画の実行期間は、令和8年4月1日から令和13年3月31日までの5か年です。

《本計画及び関連諸計画の対象期間》

図表 本計画及び関連諸計画の対象期間

	H28年度 (2016年度)	H29年度 (2017年度)	H30年度 (2018年度)	H31/R元年度 (2019年度)	R2年度 (2020年度)	R3年度 (2021年度)	R4年度 (2022年度)	R5年度 (2023年度)	R6年度 (2024年度)	R7年度 (2025年度)	R8年度 (2026年度)	R9年度 (2027年度)	R10年度 (2028年度)	R11年度 (2029年度)	R12年度 (2030年度)
市	長岡京市第4次総合計画														
	第1期基本計画					第2期基本計画					第3期基本計画				
	長岡京市健幸長寿プラン2025										長岡京市健幸長寿プラン2030				
	前期プラン					後期プラン									
	長岡京市第2次食育推進計画					長岡京市第3次食育推進計画					長岡京市第4次食育推進計画				
	長岡京市第2次地域健康福祉計画														
	前期計画					中期計画					後期計画				
	長岡京市健康増進計画 (平成25年度～)					長岡京市第2次健康増進計画					長岡京市第3次健康増進計画				
	子ども・子育て支援事業計画 (平成27年度～)				第2期子ども・子育て支援事業計画					第3期子ども・子育て支援事業計画					
	長岡京市第7次高齢者福祉計画			長岡京市第8次高齢者福祉計画			長岡京市第9次高齢者福祉計画			長岡京市第10次高齢者福祉計画					
府	第3次京都府食育推進計画					第4次京都府食育推進計画					第5次京都府食育推進計画				
	京都府保健医療計画 (平成24年度～)		京都府保健医療計画					京都府保健医療計画							
国	第3次食育基本計画					第4次食育基本計画					第5次食育基本計画				
	健康日本21(第二次) (平成25年度～)							健康日本21(第三次) (令和6年度～令和17年度)							
	健やか親子21(第2次) (平成27年度～)							成育医療等基本方針(第2次)							

第2章 長岡京市第3次食育推進計画の評価

1. 最終評価の趣旨

「第3次計画」は令和2年度から令和7年度までの5年間の計画であり、最終年度である令和7年度に令和6年度の実施結果に基づき、最終評価を実施しました。最終評価では、目標の達成状況を明らかにすることにより、新たな課題や今後の取組報告を確認しました。

本計画ではこの最終評価結果を十分に踏まえ、計画の内容を策定しています。

2. 最終評価方法と概要

今回の評価では、16の数値目標の達成状況とその達成に向けた5年間の取組を評価し、目標達成度別にまとめました。

評価には、策定時と同様に実施した市民への食と健康に関するアンケート調査や各種健康診査等のデータを使用しました。

評価方法は、策定時と評価時の値を比較し、目標に対する達成状況について以下のとおり評価しました。

●最終評価における目標達成度の概要

目標達成度	説明	該当項目数
A	数値目標を達成したもの	4 (25.0%)
B	数値目標は達成していないが、改善が見られたもの	5 (31.25%)
C	策定時に比べ、目標から遠ざかっているもの	7 (43.75%)

3. 数値目標別目標達成状況

項目番号	目標項目	策定時 (令和元年度)	最終評価 (令和6年度)	目標値	達成状況	
◆「食を通じての健康な体づくり」						
1	食育に関心を持っている市民の割合 * 令和元年度・令和6年度「長岡京市食と健康に関するアンケート」	「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計	82.2%	65.8%	90%以上	C
2	朝食を食べている市民の割合 * 令和元年度・令和6年度「長岡京市食と健康に関するアンケート」	16歳以上の市民	87.7%	83.2%	90%以上	C
3	主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上食べている市民の割合 * 令和元年度・令和6年度「長岡京市食と健康に関するアンケート」		55.7%	56.0%	58%以上	B
4	やせや肥満者の割合 * 令和6年度乳幼児健診(3歳6か月児健診) 令和6年度国保特定健診(40~60歳代) 令和6年度20・30歳代の健康診査 令和6年度長寿健診	3歳6か月児	肥満 1.5%	肥満 0.4%	肥満 3%未満	A
			やせ 0%	やせ 0.1%	やせ 1%未満	A
		小学生	肥満 5.5%	肥満 4.8%	肥満 3%未満	B
			やせ 2.0%	やせ 0.5%	やせ 1%未満	A
		30歳代 女性 やせ	21.4%	23.7%	15%未満	C
		40~60歳代 肥満	男 28.9%	男 32.1%	男 20%未満	C
			女 19.0%	女 18.5%	女 15%未満	B
75歳以上 低栄養傾向者	21.6%	22.0%	22%未満	C		
◆「食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成」						
5	家族と一緒に食事をとっている割合 * 令和元年度・令和6年度「長岡京市食と健康に関するアンケート」	ほぼ毎日	62.2%	66.3%	70%以上	B
		ほとんどない	5.2%	6.9%	5%未満	C
6	食に関するイベントや農業体験などに参加する市民の数	食育ひろば来場者数	616人	1093人	700人以上	A
◆「地域の食育推進と食文化の伝承」						
7	地元産農林産物の利用を心がけている人の割合 * 令和元年度・令和6年度「長岡京市食と健康に関するアンケート」		17.2%	13.0%	30%以上	C
8	次世代に地元特産品や行事食を伝えている人の割合 * 令和元年度・令和6年度「長岡京市食と健康に関するアンケート」		26.3%	28.1%	30%以上	B

●評価

全体としては、8の数値目標の16項目中、目標達成が4個、改善傾向が5個、目標から遠ざかった項目が7個であり、改善率は56.3%（9/16）でした。

●目標達成・改善傾向の項目について

「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上食べている市民の割合」

食育への関心は低下しているものの、日常の食生活の重要性や、食事バランスの必要性は徐々に浸透しています。特に夕食において、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとる割合が多く、「1日2食以上バランスのよい食事を食べている市民の割合」は増加傾向にあります。このことから、バランスのよい食事をとる習慣が市民に定着しつつあるといえます。

また、消費者動向調査によれば、食の「簡便化志向」が40%を超える上昇傾向にある中、簡単に栄養バランスのよい食事がとれる工夫についての情報提供等を行うことで、さらに市民の健康的な食習慣の定着を目指す必要があります。

「家族と一緒に食事をとっている割合」

家族と一緒に「ほぼ毎日」食事をとっている割合は増加傾向にある一方、「ほとんどない」割合も増加傾向にあり、二極化しています。子育て世代では家族と一緒に食事をとっている割合が高いものの、20歳代や高齢期に家族と食事をとる割合が低く、単身世帯の増加に伴うものと考えられます。国の調査*でも共食の回数は減少傾向にあり、「孤食」の背景として世帯構造の変化が挙げられています。

●目標から遠ざかった項目について

「食育に関心を持っている市民の割合」

食育への関心は、国の第4次食育推進基本計画で定められた数値目標の進捗状況報告（令和6年度）において、計画作成時の令和2年度から2.4ポイント減少し80.8%となり、目標値である90%以上を下回っています。

国の調査*によれば、食育への関心が低下している主な理由として、近年の物価高騰に伴い食費を抑えることを重視する「経済性志向」の高まりが挙げられます。また、特に食育への関心が低い20歳代男性では、「食事や食生活を特に意識しなくても健康であるため」という回答が多いことが背景にあります。

「朝食を食べている市民の割合」

朝食をほぼ毎日食べている市民の割合は83.2%に低下しましたが、国*（78.3%）と比べると高い値を維持しています。国同様20歳代の若者の喫食率が低く、国の調査*では朝食を食べるために必要なこととして、「朝、食欲があること」「自分で朝食を用意する時間があること」が上位にあり、「早寝早起き」といった基本的な生活習慣の改善から啓発する必要性がうかがえます。

「やせや肥満の割合（30歳代女性やせ・40～60歳代肥満・75歳以上低栄養傾向者）」

全国的な傾向と同様の傾向が見られ、ライフコースアプローチに基づいた支援が必要です。

「地元産農林産物の利用を心がけている人の割合」

地元産農林産物や特産品等への意識低下は、地元生産量や流通量の減少等により馴染みが薄くなってきていることが一因と考えられます。保育所や小学校、中学校では、給食を活用した食育が積極的に行われていますが、高校生以降も食に対する意識を維持するためには、正しい知識の普及や意識改革を進めるとともに、具体的な行動改善につながる食環境づくりが必要です。

* 令和 6 年度 食育に関する意識調査（農林水産省）

第3章 長岡京市第4次食育推進計画

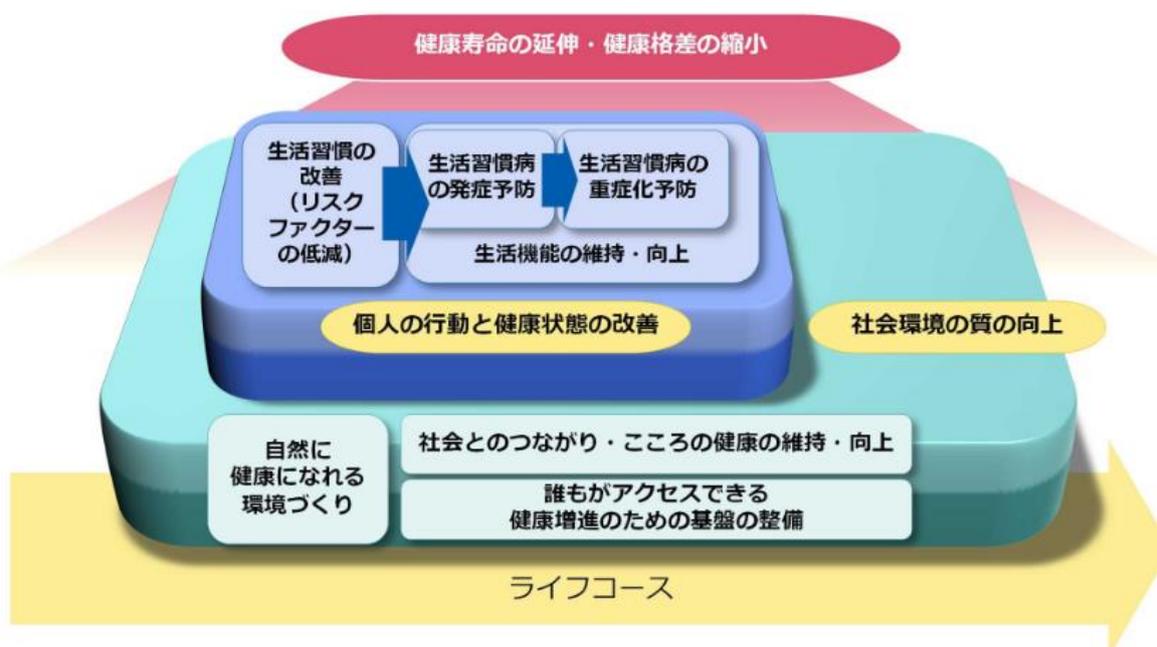
1. 各世代の特徴と生涯を通じた食育の取組

人生の各ステージにおいて、食事や食習慣は私たちの心身に大きな影響を与えます。ライフステージに応じた食生活はもちろん、各ライフステージにおける食生活が将来の健康状態や次の世代に与える影響を見据えて行動する「ライフコースアプローチ」の考え方をもち、食育を推進することが大切です。

令和6年度からの健康日本21（第三次）においても、ライフコースアプローチを踏まえた下記概念図の方向性で健康づくりを進めるとされています。

また、食育基本法において、食育は「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」と位置付けられており、一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することが求められています。すなわち、食育は、子どもだけでなく大人にとっても大切なものであり、一人一人が各ライフステージや立場に応じた食育に取り組むことが、長岡京市民全体の健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことにつながります。

【健康日本21（第三次）の概念図】



出典：厚生労働省ホームページより

■ライフコースアプローチを踏まえた食育の取組

ライフステージ	小児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年期 30～64歳	高齢期 65歳以上
特徴	身体と心の基礎が形成される時期	心身の発達が著しい時期	心身の発達が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期	生活習慣病のリスクが高まる時期	身体機能の低下やフレイルのリスクが高まる時期
食に関する課題	偏食・好き嫌い等への対応	・朝食欠食 ・共働き世帯の増加に伴う食生活の簡便化	・食事の偏り ・朝食欠食 ・痩身志向の高まり	・外食・中食の増加 ・食事時間の不規則化	・咀嚼・嚥下機能低下 ・食事量減少 ・孤食
目標	健やかな成長と食習慣の基礎づくり	望ましい食習慣と食に関する知識の習得・定着	自立に向けた食生活管理能力の育成	・健康的な食生活の実践 ・食文化の継承	・低栄養予防 ・健康寿命の延伸 ・食文化の継承
ライフコースアプローチを踏まえた食生活					
市の食育の取組	・離乳食教室 ・乳幼児健診等における食事相談・講義 ・保育所(園)・幼稚園等における食育活動	・学校における食育授業 ・地元産農林産物を使った給食	・妊婦とそのパートナー向けの教室での食事の講義	・妊婦とそのパートナー向けの教室での食事の講義 ・特定保健指導 ・食事相談	・食事相談 ・低栄養高齢者への支援

2. 長岡京市第4次食育推進計画の4つの柱

(1) 食を通じての健康な体づくり

生活環境の多様化に伴い、生活リズムが不規則になりがちです。また、核家族化や共働き家庭が増える傾向にあり、食事形態も様々で、栄養バランスは個人の嗜好に偏りやすくなりがちです。その結果、肥満や生活習慣病、やせなどの健康問題が起きています。家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、食に関する関係機関や団体が連携・協働してライフステージに応じた信頼できる食情報を提供し、自らが適切な判断を行う能力を身に付け、食生活の改善をはかり、健全な食生活を目指します。

(2) 食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成

人と人をつなぎ、コミュニケーションづくりをする場として、食は大きな役割を果たします。家族等と一緒に食事をとっている市民の割合は増加傾向にありますが、今後も人と人とのつながりという視点からとらえた食の役割を各種事業において伝え、コミュニケーションづくりや、それによって育まれる豊かな人間性の育成を目指します。

また、SDGsの観点から、食品ロスに配慮した食行動をとれる市民の増加を目指します。

(3) 地域の食育推進と食文化の伝承

特産品である「たけのこ」「ナス」「花菜」、郷土料理である「いとこ汁」といった長岡京市の食文化はもちろんのこと、京都府や日本独自の食文化を大切に、次世代へ伝えていきます。

(4) 食のネットワークづくり

地域において、食に関する活動を展開しているボランティア・食品関連事業など様々な分野の関係団体と行政関係者が連携を深め、共に食育を推進するネットワークの構築を目指します。

■ 数値目標一覧（これまでの推移と現状値・目標値）

<目標値の設定方法>

ベースライン改善法（現状の実績に対して、一定の改善率を乗じて目標値を設定する KPI（重要業績評価指標）設定手法の一つ）に基づき、第 4 次計画策定時（令和 6 年度）の現状値から 10%改善する値（小数点以下切り捨て）を目標値として設定しています。

ただし、目標項目 9「食育ひろばへの参加者数」については、現状の実施体制に合わせた目標値としています。

項目番号	目標項目	第 3 次計画策定時 (令和元年度)	第 4 次計画策定時 (令和 6 年度)	目標値 (令和 11 年度)	
◆「食を通じた健康な体づくり」					
1	食育に関心を持っている市民の割合 * 令和元・6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート	「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計	82.2%	65.8%	72%以上
2	朝食を食べている市民の割合 * 令和元・6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート	16 歳以上の市民	87.7%	83.2%	91%以上
3	主食・主菜・副菜の揃った食事を 1 日 2 食以上食べている市民の割合 * 令和元・6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート		55.7%	56.0%	58%以上
4	野菜を毎食小鉢 1 皿食べる市民の割合 * 令和 6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート		—	41.3%	45%以上
5	食事の時に調味料の追加使用を抑える市民の割合 * 令和 6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート		—	26.6%	29%以上
6	人と比較して食べる速度が速い市民の割合 * 令和 6 年度国保特定健診問診票（40～60 歳代）		—	27.7%	23%以下
◆「食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成」					
7	家族等と一緒に食事をとっている割合 * 令和元・6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート	ほぼ毎日	62.2%	66.3%	71%以上
		ほとんどない	5.3%	6.9%	6%未満
8	食材や調味料は使い切り、捨てないようにする市民の割合 * 令和 6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート		—	41.5%	45%以上
◆「地域の食育推進と食文化の伝承」					
9	食育ひろばへの参加者数 * まるごとヘルシーフェスタ・ガラシャ祭等における食育ひろば		616 人	1,093 人	1,000 人以上
10	地元産（京都府産）農林産物の利用を心がけている人の割合 * 令和元・6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート		17.2%	13.0%	14%以上
11	次世代に地元特産品や行事食を伝えている人の割合 * 令和元・6 年度長岡京市食と健康に関するアンケート		26.3%	28.1%	30%以上

□ …新規目標項目

下記については、目標項目には定めませんが、ライフコースアプローチの考え方から推移を把握しておくべき内容であることから、参考値として掲載していきます。

参考値		第3次計画策定時 (令和元年度)	第4次計画策定時 (令和6年度)
やせや肥満者の割合 *3歳6か月児健診 小学校身体計測結果 20・30歳代の健康診査 国保特定健診(40～60歳代) 長寿健診	3歳6か月児 肥満度±20%以上	肥満 1.5% やせ 0.0%	肥満 0.4% やせ 0.1%
	小学生	肥満 5.5% やせ 2.0%	肥満 4.8% やせ 0.5%
	30歳代 女性 やせ (BMI18.5未満)	21.4%	23.7%
	40～60歳代 肥満 (BMI25以上)	男 28.9% 女 19.0%	男 32.1% 女 18.5%
	75歳以上 低栄養傾向者 (BMI20以下)	21.6%	22.0%

(1) 食を通じての健康な体づくり

◎行動目標

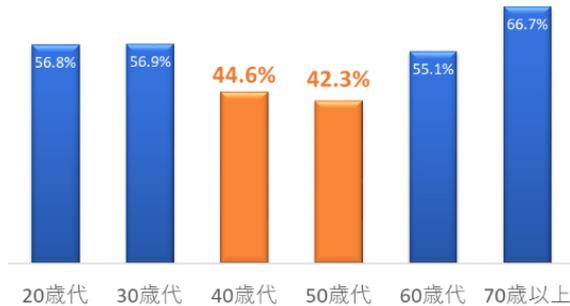
- ・適正体重を維持できる食事量を実践する
- ・栄養バランスのよい食事を実践する
- ・塩分量に気を付けた食生活を実践する
- ・肥満のリスクである早食いをせず、ゆっくり食べる

◎市民の現状

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を1日2食以上とっている市民の割合は、平均56%と、国の現状値（令和6年度36.8%*）より高い水準です。しかし、年代別では、働き世代の40歳代・50歳代で40%前半と低く、忙しい生活の中でバランスのよい食事をとるための工夫について啓発が必要です。食事別のバランスを各世代平均で見ると、夕食では約8割がバランスのよい食事をとっているものの、朝食・昼食では約半数に留まる現状が見られます。

野菜摂取量は京都府平均より高く、果物摂取量も京都府平均と同程度ですが、国の目標摂取量（野菜350g/日・果物200g/日）に照らすと、野菜は+100g、果物は+80gの増加が求められます。また、食事内容を分析すると、脂質の高い食事をとる市民が多い傾向にあります。

1日2食以上バランスのよい食事をとっている
長岡京市民の割合



出典：令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート

* 食育に関する意識調査（農林水産省）

	長岡京市平均	京都府平均
野菜摂取量	257.3g	234.1g
果物摂取量	117g	122.1g
食塩摂取量	10.8g	10.9g
脂質エネルギー比* 30%以上	39.6%	33.4%

出典：令和4年度京都府民健康・栄養調査（長岡京市民 n=111）

* 脂質エネルギー比とは、総摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合を示します。日本人の食事摂取基準（2025年版）では、1歳以上の男性・女性で20%以上30%未満が推奨されています。

◎数値目標

◆「食を通じての健康な体づくり」				
項目番号	目標項目		策定時 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
1	食育に関心を持っている市民の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート	「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計	65.8%	72%以上
2	朝食を食べている市民の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート	16歳以上の市民	83.2%	91%以上
3	主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2食以上食べている市民の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート		56.0%	61%以上
4	野菜を毎食小鉢1皿食べる市民の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート		41.3%	45%以上
5	食事の時に調味料の追加使用を控える市民の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート		26.6%	29%以上
6	人と比較して食べる速度が速い市民の割合 * 令和6年度国保特定健診問診票(40～60歳代)		27.7%	23%以下

◎市全体で取り組むこと

取組内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
朝食を食べる必要性の啓発	○	○	○	○	○	○	子育て支援課 こども家庭センター 健康づくり推進課 高齢介護課 学校教育課
<p>欠食せず食べることは、肥満・やせともに予防することにつながることから、各ライフステージにおいて1日3食食べることの大切さを啓発します。妊婦については、妊娠中の適正増加量に該当する体重増加とすることで、低出生体重児の出生リスクを下げることに寄与します。低出生体重児は肥満のリスクが高くなるといったライフコースアプローチの視点を取り入れた啓発を実施します。各事業やイベント、保育所や学校等でのおたよりを通じて普及啓発します。</p>							

取組内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
野菜をとることの普及啓発	○	○	○	○	○	○	子育て支援課 こども家庭センター 健康づくり推進課 高齢介護課 学校教育課
<p>野菜は、ビタミンや食物繊維等を多く含み、生活習慣病の予防等に役立ちます。野菜の摂取目標量、野菜をとることの効果、朝食・昼食時に役立つ野菜料理の追加方法や簡単なレシピなどを各事業やイベント、保育所や学校等でのおたよりを通じて普及啓発します。また、イベント時に推定野菜摂取量測定等を実施し、自身の食生活を見直すきっかけとします。</p>							
適塩の普及啓発	○	○	○	○	○	○	こども家庭センター 健康づくり推進課 高齢介護課
<p>適塩は、高血圧の予防・改善や心疾患のリスク低下、腎臓の負担軽減に効果があります。薄味でもおいしく食べる工夫や塩分を控える効果など、適塩につながる知識を各事業やイベントにおいて普及啓発します。</p> <p>さらに、保健所や市内食料品店とともに、適塩についてポップを表示する等、自然に適塩に関する知識が身につく環境づくりを推進します。</p>							
ゆっくり食べることの普及啓発	○	○	○	○	○		健康づくり推進課
<p>早食いと肥満の関係性について、各事業やイベントにおいて普及啓発します。</p>							
生活習慣病予防のための相談の実施					○	○	健康づくり推進課
<p>特定保健指導、糖尿病重症化予防事業、生活習慣病予防のための食事相談を今後も継続して実施します。</p>							

(2) 食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成

◎ 行動目標

- ・家族や友人・仲間と一緒に食事をする
- ・食に関する感謝の気持ちを持ち、食品ロスを意識した食行動をとる

◎ 市民の現状

長岡京市では単身世帯が増加しており、家族と食事をする機会のない市民もおられます。特に単身世帯の高齢者については、地域に会食のできる場を設け、週に1度でも会食の機会を持つことが望まれます。また、こどもが家族と食事をとることは、心の安定につながり、その重要性を啓発していく必要があります。

誰かと一緒に食事をするとは、ただ空腹を満たすだけでなく、以下のような多くのメリットがあります。

- ・会話を通して親睦を深めたり、情報交換をしたり、楽しい時間を共有することができます。
- ・誰かと一緒に食事をする事で心がリラックスし、ストレスを軽減する効果が期待できます。
- ・バランスのよい食事を心掛けやすくなり、適切な食事量を把握できるなど、健康的な食習慣につながる可能性があります。
- ・一人での食事が減ることで孤独感が軽減され、心身の健康維持に役立ちます。

ただし、同じ食卓についていても、各自がスマートフォンや雑誌などを見ては意味がありません。会話しながら楽しく食べるのが大切です。

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことを指します。食品ロス削減への意識は高まっており、約8割の市民が「食べ残さないようにする」ことを心がけています。しかし、「食材や調味料を使い切り捨てないようにする」市民は約4割にとどまっており、さらなる啓発が必要です。

◎ 数値目標

◆「食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成」				
項目番号	目標項目		策定時 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
7	家族等と一緒に食事をとっている割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート	ほぼ毎日	66.3%	71%以上
		ほとんどない	6.9%	6%未満
8	食材や調味料は使い切り、捨てないようにする市民の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート		41.5%	45%以上

◎市全体で取り組むこと

取組内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
家族等と一緒に食べる大切さの啓発	○	○	○	○	○	○	子育て支援課 こども家庭センター 健康づくり推進課 高齢介護課
<p>乳幼児健診や子育て応援教室、健康教室、各種イベント、保育所や学校等でのおたよりを通じて、家族と一緒に食べる大切さについて、メリットや根拠とともに啓発します。</p> <p>また、高齢単身者において誰かと一緒に食べることは、フレイルや認知症の予防につながるため、地域の交流の場を活用するなど、孤食のリスクを減らすよう支援します。</p>							
食品ロスに関する啓発	○	○	○	○	○	○	環境業務課 健康づくり推進課
<p>食品ロスの現状と調理時において食品ロスを減らす工夫（野菜の皮の調理法、余りがちな食材の活用法や簡単レシピ）を各事業やイベント、市ホームページや市公式 LINE 等において啓発します。</p> <p>また、定期的にフードドライブを実施します。</p>							

(3) 地域の食育推進と食文化の伝承

◎ 行動目標

- ・長岡京市産～国産の農林産物の利用
- ・郷土料理・和食・行事食の伝承
- ・郷土料理・和食・行事食に触れる機会として、食育ひろば、ガラシャ祭、農業祭、環境フェア等の食に関するイベントへの参加

◎ 市民の現状

- ・郷土料理については、小・中学校では給食メニューとなっており、長岡京市の郷土料理（いとこ汁）について学ぶ機会があります。
- ・家庭においては、単身世帯の増加や転入世帯が多いことから、郷土料理を受け継ぐ機会のない市民が多い現状です。

◎ 数値目標

◆「地域の食育推進と食文化の伝承」			
項目番号	目標項目	策定時 (令和6年度)	目標値 (令和11年度)
9	食育ひろばへの参加者数 * まるごとヘルシーフェスタ・ガラシャ祭等における食育ひろば	1,093 人	1,000 人以上
10	地元産（京都府産）農林産物の利用を心がけている人の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート	13.0%	14%以上
11	次世代に地元特産品や行事食を伝えている人の割合 * 令和6年度長岡京市食と健康に関するアンケート	28.1%	30%以上

◎ 市全体で取り組むこと

取組内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
地元産農林産物の周知及び生産者と消費者の交流の促進	○	○	○	○	○	○	農林振興課 子育て支援課 健康づくり推進課 高齢介護課 学校教育課

地元産農林産物の現状や購入方法、調理法について、各種事業やイベント、市ホームページ、市公式 LINE、保育所・学校等で配布されるおたよりを通じて啓発を行います。

保育所や小・中学校においては、給食に地元産農林産物を利用するほか、農業体験等を通じて地元産農林産物への理解を深めます。また、高齢者に対しては、老人園芸ひろばでの活動を通じて、地産地消への関心を促します。さらに、「食いく先生」の活用も推進します。

地域においては、朝市や農業祭などのイベントで生産者が直接販売を行い、生産者と消費者の交流を促進することで、地元産農林産物の認知度向上や地産地消の推進につなげます。

取組内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
行事食や日本の食文化の伝承	○	○	○	○	○	○	農林振興課 子育て支援課 健康づくり推進課 学校教育課

保育所や小・中学校における給食や授業・体験等を通し、長岡京市や京都府の郷土料理、また日本ならではの行事食や食べ方、マナー、調理方法等に対する学びを深めます。

また、イベント等の機会を活用し、行事食や日本の食文化について啓発を行います。

(4) 食のネットワークづくり

食育を推進するには、一人一人が食への意識を高め、少しずつ行動を変えていく必要があります。しかし、そこには知識やきっかけ、自然により良い行動をとれる環境づくりが必要です。そのために、行政と地域の食に携わる者が協力して、市民に対し情報を発信することや環境を整えることが大切です。

◎ 目標

- ・行政と地域の食に携わる者が連携を深め、協力して食育を推進すること

◎ 現在の取組

- ・市内食料品店等における地元産農林産物コーナーの設置
- ・食と携わる者と行政関係者との連携

◎ 市全体で取り組むこと

取組内容	対象						所管課
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	
食料品店等における食に関する啓発事業の開催	○	○	○	○	○	○	商工観光課 健康づくり推進課 乙訓保健所
市民が日常的に利用する食料品店等において、適塩啓発イベントを開催したり、商品棚に適塩や野菜摂取につながるポップ等を掲示したりすることで、自然に望ましい知識が身につくことを目指します。							
様々な食育の取組の連動、地域での連携強化	○	○	○	○	○	○	農林振興課 子育て支援課 健康づくり推進課 学校教育課 および他課
学校、保育所、企業等、それぞれで実施している食育関連事業についてとりまとめ、共有することで、効率的かつ効果的な取組の実施につなげます。 また、主に食育の取組を実施している担当課を中心に、市役所内の食育関連事業等の取組実績を照会し、情報共有および計画の進捗状況確認を行います。							

《資料編》

1. 令和6年度 長岡京市食と健康に関するアンケート調査概要

(1) 調査目的

市民の食育や健康づくりに対する意識や関心、食生活の現状などを調査し、長岡京市第2次食育推進計画の評価及び第4次計画の策定に反映すること

(2) 調査項目

- 健康に対する意識・行動
- 食育に対する関心
- 食生活に対する意識・行動
- 食事マナーに関する行動
- 食文化に対する意識・行動

(3) 調査の設計

- 調査地域 長岡京市
人口 82,373 人 男性 39,877 人 女性 42,507 人 (令和6年5月1日時点)
- 調査対象 満15歳以上の長岡京市民 (令和6年5月1日時点)
- 送付数 1,500 人
- 抽出方法 年齢別人口比、男女比、回収率を考慮した無作為抽出
- 調査手法 調査票の配布：郵送
調査票の回収：郵送、Web 回答
- 調査期間 令和6年6月初旬～6月28日(金)

(4) 回収結果

- 回収数(率) 480部(32.0%)
- 有効回答数(率) 463部(96.5%) ※性・年齢がそろっている者

(5) 調査結果

※長岡京市ホームページに掲載



長岡京市ホームページ内
「食育アンケート」で検索

(令和8年4月公開予定)

■長岡京市食育キャッチフレーズ■

な かよく たのしい 食卓づくり

が っこう大好き 給食大好き

お となもこどもも 一緒に学ぼう 食の文化

か そくそろって いただきまーす

き そく正しい 三度の食事

よ く噛んで食べると からだもいきいき

う けついでいこう 風土と命

し よくでつながる 人と人

長岡京市第4次食育推進計画

令和8年3月

編集・発行：長岡京市 健康福祉部 健康づくり推進課

〒617-8501 長岡京市開田1丁目1番1号

TEL：075（951）2121（代表）

FAX：075（951）5410（代表）

E-Mail：kenkou@city.nagaokakyo.lg.jp

URL：http://www.city.nagaokakyo.lg.jp/