

第3章 基本目標と評価の目安

第4次計画では、第3次計画の評価をし、見直し修正を加えます。また、食をめぐる現状や策定趣旨を踏まえて、町が目指す食育をより効果的に展開するため、5つの基本目標を設定しました。

これらの目標を軸として、関係部署、機関、団体、住民組織がそれぞれに、あるいは連携して、引き続き食育の推進に努めていきます。

目標1 朝食を食べよう

【小目標】

- 朝食がなぜ必要なのかわかる
- 朝食を食べるための生活リズムを整える（早寝・早起き）

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
朝食を毎日食べる 児童・生徒の割合	小学校5年 89.4% 中学校2年 88.9%	両学年で 90%

(現状：佐久穂町「令和6年度子どもの食に関するアンケート」結果より)

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
朝食を抜くことが 週に3回以上ある 成人の割合	男性 39歳以下 30.3% 64歳以下 25.0% 74歳以下 16.0% 女性 39歳以下 17.1% 64歳以下 10.9% 74歳以下 2.4%	各年代で 現状より減少

(現状：令和6年度集団健康診査受診者を対象とした問診票結果より)

目標2 バランスを考え、よく噛んで食べよう

【小目標】

- 主食・主菜・副菜をそろえるための工夫を知り、食生活に活かす
- 自分の口腔状態に合わせた食事をよく噛んで食べる

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
朝食で主食・主菜・副菜を食べる児童・生徒の割合	小学校5年 66.1% 中学校2年 50.6%	現状より増加

(現状：佐久穂町「令和6年度子どもの食に関するアンケート」結果より)

指 標	現 状	目 標
栄養バランスを考えて食事をしている成人の割合	男性 68.3% 女性 78.6%	80%

(現状：令和6年度集団健康診査受診者を対象とした問診票結果より)

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
何でもよく噛んで食べることのできる成人の割合	男性 64歳以下 92.6% 74歳以下 72.5% 女性 64歳以下 90.9% 74歳以下 84.9%	各年代で 現状より増加

(現状：「令和6年度集団健康診査受診者を対象とした問診票結果より)

目標3 「適塩」をこころがけよう (今よりちょっと薄味に慣れよう)

【小目標】

- 塩分と健康の関係について知り、適塩の必要性が理解できる
- 適塩の具体的な方法（だしの活用、野菜をたくさん使用した味噌汁等）について知り、食生活に活かせる

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標				
調味料を使うとき、塩分（しょうゆ・塩・みそ）の量を意識している成人の割合	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">男性</td> <td style="width: 15%;">59.4%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>80.0%</td> </tr> </table>	男性	59.4%	女性	80.0%	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100%;"> 現状より増加 </div>
男性	59.4%					
女性	80.0%					

(現状：令和6年度集団健康診査受診者を対象とした問診票結果より)

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標																				
塩分摂取量の比率	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">男性</td> </tr> <tr> <td style="width: 15%;">40代以下</td> <td style="width: 15%;">1.01</td> </tr> <tr> <td>50代</td> <td>1.07</td> </tr> <tr> <td>60代</td> <td>1.04</td> </tr> <tr> <td>70代以上</td> <td>1.08</td> </tr> <tr> <td colspan="2">女性</td> </tr> <tr> <td>40代以下</td> <td>0.98</td> </tr> <tr> <td>50代</td> <td>1.02</td> </tr> <tr> <td>60代</td> <td>1.04</td> </tr> <tr> <td>70代以上</td> <td>1.09</td> </tr> </table>	男性		40代以下	1.01	50代	1.07	60代	1.04	70代以上	1.08	女性		40代以下	0.98	50代	1.02	60代	1.04	70代以上	1.09	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100%;"> 食事診断において、 各年代男女とも 1.00 以下となる </div>
男性																						
40代以下	1.01																					
50代	1.07																					
60代	1.04																					
70代以上	1.08																					
女性																						
40代以下	0.98																					
50代	1.02																					
60代	1.04																					
70代以上	1.09																					

(現状：令和6年度集千曲病院ドッグ受診者食事診断結果より)

目標4 糖分の摂りすぎに気を付けよう

【小目標】

- 血糖値が高い状態が続くと肥満や糖尿病に繋がることを知る
- 砂糖が多い食品について知り、食生活に活かせる
- 嗜好品（1日片手に載る量が適量）の摂り過ぎに気を付ける

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
HbA1c5.6以上となる成人の割合	39歳以下 23.3%	各年代 現状より減少
	49歳以下 36.1%	
	59歳以下 64.2%	
	69歳以下 74.7%	
	79歳以下 81.9%	

(現状：令和5年度国保データシステム 特定健診実施結果所有者状況より)

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している成人の割合	男性 34.3%	現状より減少
	女性 54.5%	

(現状：「令和6年度集団健康診査受診者を対象とした問診票結果より)

目標5 食に関する体験を増やそう

【小目標】

- 家族や仲間、友人と食事を作ったり、共食したりする機会を設ける
- 季節の地元食材を知り、活用する
- 食育ボランティア等による食農体験を行う機会を作る
- 食の体験を増やすことで、災害時にも安全な食事を確保できる力をつけるよう努める

【評価の目安】

指 標	現 状	目 標
学校給食における県内産の食材を使用する割合（金額ベース）	64.2%	現状より増加

（現状：令和6年度学校給食国産食材使用実態調査結果より）

指 標	現 状	目 標
関係機関が実施する食農体験事業数	36 事業	現状維持

（現状：令和6年度事業年報結果より）