平成 31 年 5 月
定例記者会見資料
健康福祉部　健康推進課

第３期塩竈市食育推進計画

おいしおがま推進プラン

（２０１９年度～２０２３年度）

（概要）

塩竈市

「食育推進計画」って何？

塩竈市では、おいしおがま推進プラン（塩竈市食育推進計画）第２期[平成２６～３０年度]に続き、第３期計画を策定しました。

生涯を通じて健康に過ごすため、食に関する正しい知識を学び、食材の宝庫塩竈で、美味しく健康的な食生活を実践しましょう！

「食育」って何？

食育とは、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で、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できる人間を育てることです。

「食育基本法より」

これまで取り組んできたこと ～第２期計画（H26～H30 年度）～

“「おいしおがま」食から始まる健康づくり”を食育推進スローガンに、市民や関係団体、事業者、行政が連携し、様々な事業を実施してきました。

基本方針

1．食と健康に関心を持った生活の実現

2．豊かな心を育む食育の推進

3．食育を広げる環境づくり

重点施策

健全な食生活の推進

○各ライフステージに沿った情報の提供

○食育チェックシート活用の推進

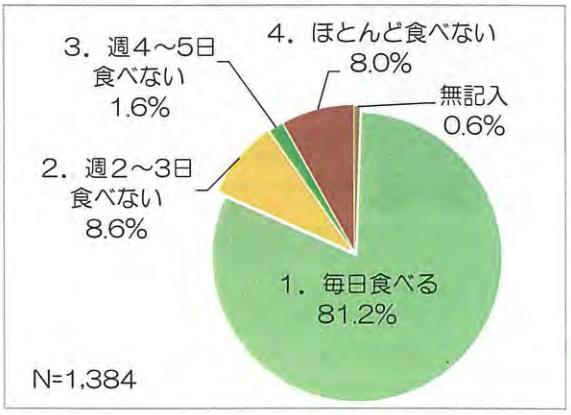
地域食材をとおした食育の推進

○魚介類を取り入れた料理や食事の魅力、栄養などについて、知識の向上と調理方法の普及を推進

塩竈市の食の現状 ～H30 市民食育アンケートから見えてきたもの～

あなたは朝食をたべていますか？

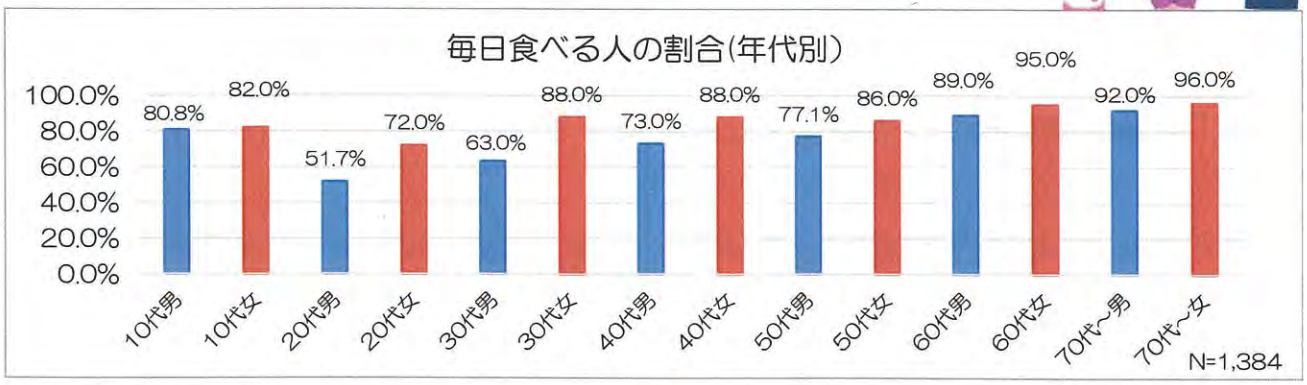
平成 30 年６月から９月にかけて、10 代～70 代以上の市民を対象に、食育アンケートを実施しました。その結果のなかから、「朝食」についての結果をお知らせします。



アンケートの回答者 1,384 名のうち、朝食を毎日食べる人は 81.2%、それ以外は 18.2%でした。

年代別では、２０代と３０代男性の朝食欠食率が高く、２０代男性のうち 48.3%、３０代男性のうち 36.4%の人が朝食を食べていませんでした。

子育て世代の朝食欠食は、次世代である子どもの食習慣にも影響します。



どうして朝食をたべないの？

食欲がない（32.1%）

時間がない（27.4%）

食べる習慣がない（22.2%）

これからの取り組み　～第３期塩竈市食育推進計画のイメージ～

３期計画では、２期計画の評価や食育アンケート等から見えた、新たな食生活の課題、市民意識の変化、社会的ニーズ等を踏まえ、「食と健康に関心を持った生活の実現」「豊かな心を育む食育の推進」「食育を広げる環境づくり」の３つの基本方針と、食育スローガンである“食から始まる健康づくり”を継承し、次の重点施策に取り組みます。

≪ 重 点 施 策 ≫

○こどもの未来に継承する調和のとれた食生活の推進
家庭や地域の中で、
こども一人ひとりの食べる力を
豊かに育む

○食の楽しさ広げる共食の推進
子どもから高齢者まで、
仲間と一緒の機会を増やし、
一緒に食べる楽しさを味わう

○食でつながる市民のきづなづくり
将来につなげる
地域の食育推進のための
市民のきづなづくり

塩竈の食育の目標（一部掲載）

塩竈市では、食に関する課題の改善状況を分かりやすくするため、目標値を設定し、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業(事業者)、行政等がお互いに連携、分担しながら目標達成を目指します。

朝食を毎日食べる人の割合 ※1
（20～30代）
69.2%⇒70%

まぐすけ

適正体重の人の割合 ※2
（特定健診受診者 男性）
51.7%⇒54%
（特定健診受診者 女性）
47.3%⇒50%

おかしひめ

主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合 ※3
71.2%⇒80%

すしまろ

栄養成分表示を確認する人の割合
60%

みなもとの
ねりかま

※1　市民食育アンケート（H30）より　　※2　健診結果データ（H29）より　　※3　市民食育アンケート（H30）より

ライフステージごとの取り組み

食は一生をつうじて健康な生活を送るための基本であり、子どもから高齢者までのライフステージごとに、身体や心の成長、社会性を踏まえた食育を実践していくことが大切です。

子ども
（概ね 18 歳以下）

望ましい食習慣の形成

- 健やかに生きていくための基礎となる食生活のリズムを身につける。
- 給食や行事、家庭での手伝いを通し、健全な食生活に関する知識、技術を身につける。

若い世代
（概ね 19～39 歳）

望ましい食習慣の実践

- 自身の健康に関心を持ち生活習慣病予防や健康増進のための食生活を実践する。
- 子どもたちに食の大切さ、楽しさを伝え、家庭における食育の推進に努める。

働き盛り世代
（概ね 40～64 歳）

健康維持のための食生活の実践

- 各種健(検)診を受診し、自身の健康状態を把握する。
- 年齢や生活スタイルにあった理想的な食習慣を身につけ、生活習慣病の予防に努める。

高齢期
（概ね 65 歳～）

心豊かな食生活の実現

- 自身の身体変化に合わせた食生活、健康寿命延伸のための、健康管理を実践する。
- これまで培ってきた食に関する豊富な知識、技術を伝承する。

「おいしおがま食育レシピ」ご紹介♪

体も温まる　塩竈ならではの味！

しおがま汁

給食担当者からひと言

市場見学に訪れた小学生が寒さに震えている姿を見て、魚市場で働く方々がふるまったのがはじまりです。

給食でも、サンマのすり身はひとつひとつ鍋に落としていねいに作っています。

材料（２人分）

サンマ（すり身）・・40g
タ　ラ（角切り）・・40g
大　根・・・・・・・100g
ニンジン・・・・・・・1/3 本
長ネギ・・・・・・・・1/4 本
豆　腐・・・・・・・・1/6 丁
水　・・・・・・・・400cc

A
- おろし生姜・・・・・小さじ 1/2
- み　そ・・・・・・・小さじ 1/2
- 片栗粉・・・・・・・小さじ２

B
- 濃口しょうゆ・・・・小さじ１強
- 食　塩・・・・・・・少々
- 酒　・・・・・・・・少々
- 和風だしの素・・・・少々

作り方

①サンマのすり身に A の調味料を入れ、よく練って味付けをしておく。

②大根、ニンジンはいちょう切り、豆腐は角切り、長ネギはななめ切りにする。

③鍋に水 400 cc と大根、ニンジンを入れて煮る。火が通ってきたら、①をスプーンで丸めながら落とす。

④タラを入れ、B の調味料で味を整える。

⑤豆腐と長ネギを入れて仕上げる。

地元食材や季節の旬な食材を使ったレシピや、学校給食で人気のレシピ、食生活改善推進員イチオシのレシピ等、配信中！！塩竈市のホームページをご覧ください♪

塩竈市健康福祉部健康推進課(保健センター)
ＴＥＬ：022-364-4786
担当者：健康総務係 大森、成人保健係 石山

塩竈の食育に関する情報を発信しています。

おいしおがま食育　検索

平成 31 年 5 月
定例記者会見資料
健康福祉部健康推進課

いのち
支える

【概要】

塩竈市
自殺対策推進計画
2019 年度～2026 年度

塩竈市

計画策定の趣旨

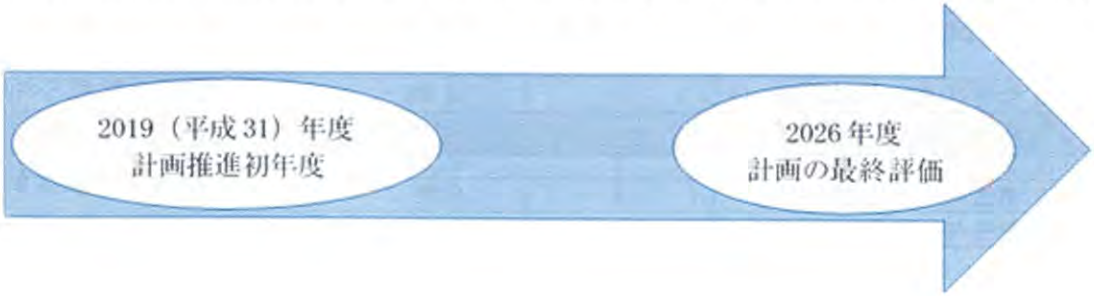
2016（平成28）年に自殺対策基本法の一部が改正され、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携による総合的な自殺対策の実施が法の基本理念に加えられるとともに、市町村における自殺対策計画の策定が義務付けられたほか、2017（平成29）年に国が自殺総合対策大綱の大幅な見直しを行ったことを受け、本市においても計画を策定しました。

計画の位置付け

本計画は、「第5次塩竈市長期総合計画」を踏まえ、関連性する「健康しおがま２１プラン」等、他の本市の計画と連携を図りながら、自殺対策基本法第13条の自殺対策計画として、本市の総合的な自殺対策の方向性と具体的な取り組みを示すものであり、自殺予防対策の基本となる計画です。

計画の期間

本計画の期間は、2019年度～2026年度の8年間とし、中間年度のほか、必要に応じた見直しを行います。



計画の目標

国、県の目標値および本市の状況を勘案し、本計画では2026年の直近5か年の平均自殺死亡率を、2012（平成24）年から2016（平成28）年までの5か年平均と比較して3割以上減少させることを目標とします。

現状	目標	
2012（平成24）年～ 2016（平成28）年の平均	2026年 （2021～2025年の平均）	
20.1	14.1	自殺死亡率30%減

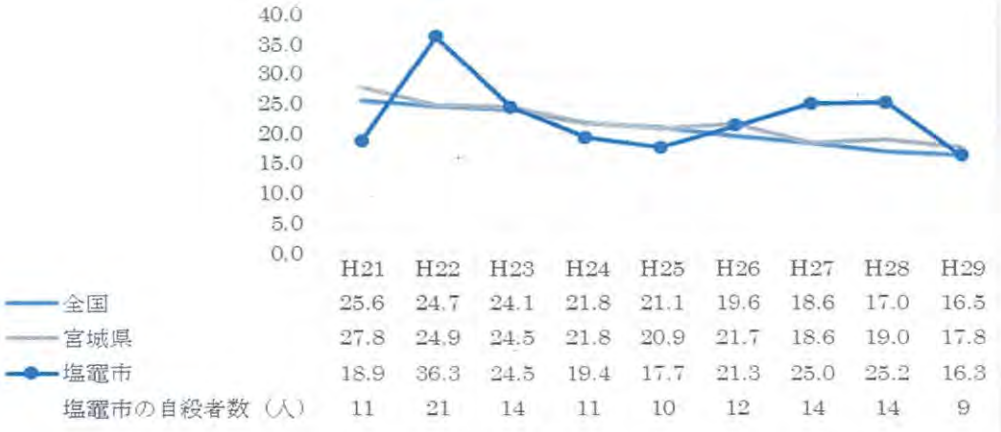
※人口動態統計（厚生労働省）より

塩竈市の状況

●本市における自殺死亡率の推移

H22 をピークに減少に転じましたたが、近年ではおおむね 16.0～25.0 の間で増減を繰り返しています。

自殺死亡率（人口 10 万人対）の年次推移



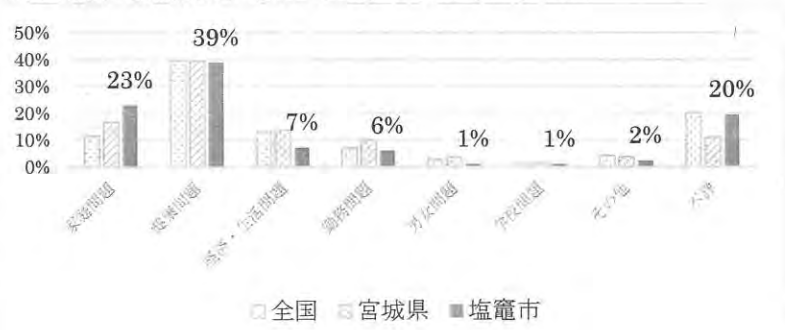
	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29
全国	25.6	24.7	24.1	21.8	21.1	19.6	18.6	17.0	16.5
宮城県	27.8	24.9	24.5	21.8	20.9	21.7	18.6	19.0	17.8
塩竈市	18.9	36.3	24.5	19.4	17.7	21.3	25.0	25.2	16.3
塩竈市の自殺者数（人）	11	21	14	11	10	12	14	14	9

出典：地域における自殺の基礎資料

●自殺の原因・動機

「健康問題」が最も多く、国・県と同様の傾向ですが、「家庭問題」は全国、宮城県よりも割合が高い傾向です。自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、単一要因により起こるものではないとされています。

自殺の原因・動機別割合（2012（H24）～2016（H28）合計）



出典：地域における自殺の基礎資料

●男女ともに 60 歳以上の自殺者が多く、いずれも無職かつ同居の割合が高い傾向にあります。

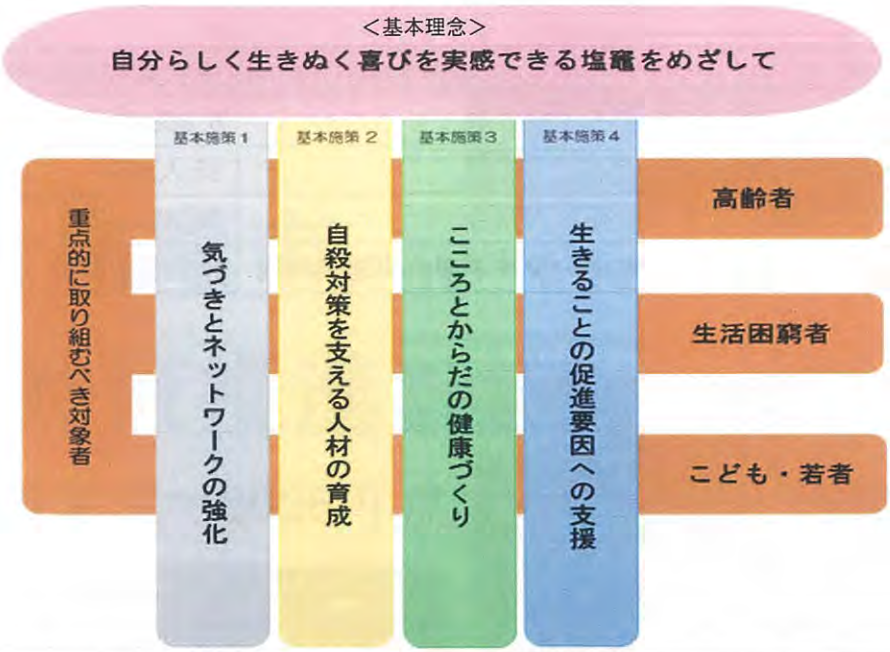
本市の自殺の主な特徴（2012（H24）～2016（H28）合計）

上位５区分	自殺者数 5 年計	自殺者割合	自殺率 （10 万対）
1 位：女性 60 歳以上無職同居	9	14.8%	21.6
2 位：男性 60 歳以上無職同居	8	13.1%	32.4
3 位：男性 40～59 歳有職同居	7	11.5%	25.5
4 位：男性 40～59 歳無職独居	4	6.6%	763.8
5 位：男性 40～59 歳有職独居	4	6.6%	116.1

出典：地域自殺実態プロファイル（2017）

基本理念

国が提唱する「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」と、第5次塩竈市長期総合計画のまちづくりの目標の一つである「だれもが安心して暮らせるまち」を踏まえ、右記の枠組みで自殺対策を進めます。



重点的に取り組むべき対象者

高齢者
・地域包括ケア体制の構築による、心身の健康の保持増進と孤立予防の促進

生活困窮者
・各種支援制度を通じた経済的自立の促進
・関係機関を招集した連携会議の開催、研修会の実施

こども・若者
・関係者の連携促進による、切れ目のない支援の充実
・児童・生徒の SOS の出し方教育の推進

基本施策と主な取り組み

※「◎」「○」は各施策と「重点的に取り組むべき対象者」との関連度を表しています

	高齢者	生活困窮者	子ども・若者
基本施策Ⅰ　気づきとネットワークの強化			
「こころの体温計」を活用した啓発活動	○	○	◎
地域包括支援センターの運営	◎	○	
塩竈市自殺対策推進本部・自殺対策庁内連絡会議	○	○	○
広報・ホームページによる啓発・周知	○	○	○
基本施策Ⅱ　自殺対策を支える人材の育成			
教職員向け研修の実施			◎
認知症サポーター養成講座	◎		
こころのサポーター講座（自殺予防ゲートキーパー養成講座）	○	○	○
相談対応職員スキルアップ研修	○	○	○
基本施策Ⅲ　こころとからだの健康づくり			
国保特定健康診査の実施	○	○	
健康づくり推進事業（ダンベル体操普及等）	○	○	○
メンタルヘルス講演会の開催	○	○	○
基本施策Ⅳ　生きることの促進要因への支援			
生活困窮者自立支援事業		◎	
中学生と赤ちゃんふれあい交流事業			◎
精神保健相談事業	○	○	○
遺された人への支援	○	○	○

主な評価指標（※一部抜粋）

指標	現状値（2017 年度）	目標値（2026 年度）
「こころの体温計」アクセス件数	6,868 件/年	10,000 件/年
こころのサポーター講座受講者数	26 人/年	延 200 人増
十分に睡眠のとれている人の割合	76.8%	90%以上
中学生と赤ちゃんふれあい交流事業の実施学校数	市内全中学校（5 校）	市内全中学校（維持）

メンタルヘルス講演会

こころのサポーター講座

中学生と赤ちゃんふれあい交流事業

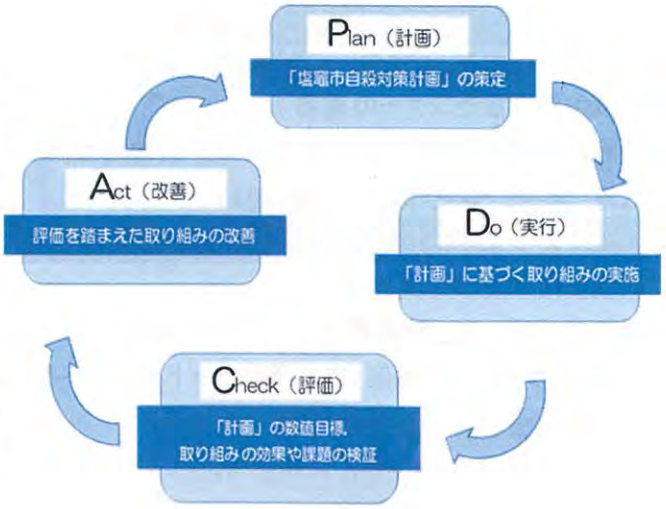
自殺対策の推進体制等

1．自殺対策の推進体制

計画に基づく施策を総合的かつ効果的に推進するため、県、保健所等の行政や学校、警察等の関係機関、塩竈市民生委員児童委員協議会をはじめとする地域組織等において相互の情報交換や連携を推進します。また、自殺対策推進本部を設置し、関係各課による自殺対策庁内連絡会議を開催し、各事業の実施状況を確認するとともに、自殺対策の一層の推進を図ります。

2．自殺対策の評価・検証

PDCA サイクルのプロセスにより、自殺対策の施策や取り組みの効果を評価・検証し、その結果及び国や県の動向を踏まえつつ、本計画の実効性を高めるものとして必要に応じて取り組み等を改善し、継続的に自殺対策を展開します。



こころの健康に関する情報や、計画の本文はコチラから⇒ 塩竈市　こころの健康　検索

問い合わせ先　塩竈市健康福祉部　健康推進課　担当：太田・小野　電話：022 - 364 - 4786