

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 豊岡健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<p>栄養摂取の偏りや朝食欠食を始めとする食習慣の乱れ、肥満や痩身傾向など、若い世代を取り巻く健康課題が深刻化している。</p> <p>当所管内では、高校卒業後、大学・専門学校進学や就職をきっかけに多くの若者が管外へ出て自立した生活始める傾向にあり、高校生までの間に適切な生活習慣・食生活を身に付けておくことが重要である。</p> <p>しかし、これまで但馬地域の高校生の食習慣等の実態については、十分な把握ができておらず、各市町とも取組が進んでいない現状にある。</p>
今年度の推進方策	<p>「若い世代の食育力の強化」を図るため、高校生をターゲットにした事業展開について検討を進める。</p> <p>但馬地域の高校生の食習慣や生活習慣の実態、健康に対する考え方等を明らかにし、若い世代への効果的な食育推進方策を検討するため、アンケート調査を実施し、今後の取組方針を検討する。</p>
成果	<p>県立高校12校を対象にアンケート調査を実施し、食生活・食習慣や健康に関する意識、生活習慣などの内容について、1,700人規模の重要なデータが得られた。</p> <p>管内市町栄養士とともに調査結果を踏まえた、今後の事業展開について意見交換を行い、「高校生の間に食に関する自己管理能力を身につける」ための優先的取組を設定し、“高校生の心をつかむ”事業展開に向け、方向性を決定した。</p>
今後の方向性	<p>若い世代の食育力の強化を図るための事業展開に向け、県立高校や関係機関への働きかけを行い、管内各市町栄養士と協議し、具体的な事業実施の方向性を決定する。</p>

2 会議の開催状況

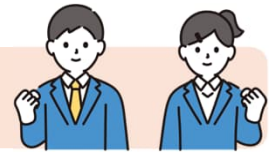
実施日時	令和8年3月13日(金) 10:00~12:00
参集者 (団体数及び人数)	管内市町健康増進担当課等栄養士 5人
協議内容	1 令和7年度但馬地域「高校生の食生活実態アンケート調査」結果について 2 調査結果からわかる課題と今後の取組方針について
今後の方策	<p>めざす姿「高校生の間に食に関する自己管理能力を身につける」の実現に向けて、「食材・食品の選び方」「調理スキルの向上」「栄養バランスの良い食事」などの知識向上を図ることを優先的取組に位置付けた。</p> <p>事業展開としては、“高校生の心をつかむ” SNS発信を一つの手法として検討し、高校生自身が調べたり、考えたレシピや調理場面などを発信することを検討するとともに、SNS発信の戦略立案のために協力機関へ働きかけを行う。</p>

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	若い世代の食育力の強化のための実態把握		
対象及び参加者数	①管内市町健康増進担当課等栄養士 5名 ②但馬地域県立高等学校長 14名 ③但馬地域（3市2町）に所在する県立高等学校12校 1,725名（アンケート回答数）		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和7年6月4日（水） 豊岡健康福祉事務所	「高校生の食生活実態把握のためのアンケート調査」の実施に関するアンケート項目の検討	・豊岡健康福祉事務所 栄養士
	令和7年9月2日（火） 県立但馬農業高等学校	各校調整後のアンケート調査概要及び調査票を提示し説明	・豊岡健康福祉事務所 栄養士
	令和7年10月～11月 但馬圏域県立高等学校	アンケート調査実施	・豊岡健康福祉事務所 栄養士
成 果	<p>但馬地域の県立高等学校協力のもと、高校生を対象にアンケート調査が実施でき、食生活・食習慣や健康に関する意識、生活習慣などの内容について、貴重なデータを得ることができた。</p> <p>アンケート調査実施のための調整では、若い世代を取り巻く健康課題について、学校長や管内市町健康増進担当課等栄養士と意見交換する機会にもなった。</p>		
今後の課題	<p>アンケート調査結果から但馬地域の高校生の課題を単純集計から抽出することができた。今後はクロス集計等を通して、学年や地域性、生活と食生活との関連等を深めて分析し、啓発内容に反映する必要がある。</p>		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること。



若い世代の食育力の強化

背景

- 若い女性のやせ等、若い世代における食生活が課題であるが、各市町とも取組が進んでいない
- 大学進学や就職のため但馬地域を離れる高校生が多く、卒業までに適切な食習慣を身につけることが必要
- しかし、これまで但馬地域の高校生の食習慣等の実態については十分な把握ができていない

令和7年度の取組

- 1 「高校生の食生活実態アンケート調査」の実施と単純集計結果の還元
- 2 健やか食育推進会議における今後の取組方針の検討

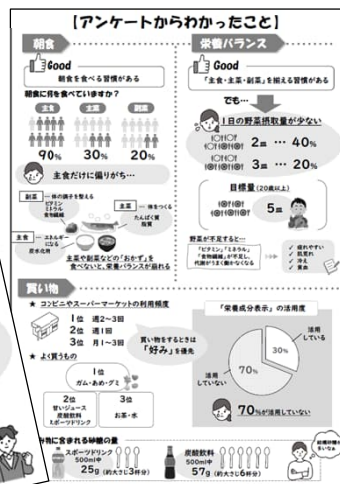
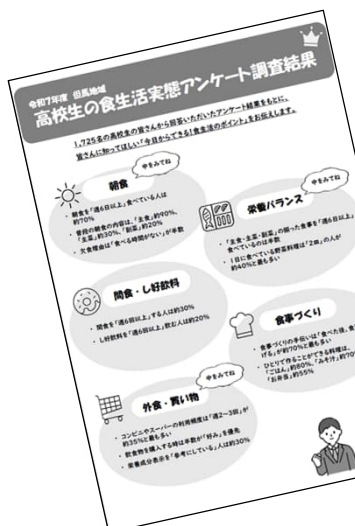
1 「高校生の食生活実態アンケート調査」

<調査内容>

- 1 食生活・食習慣
(朝食、栄養バランス、共食、食事づくり、コンビニ利用 等)
- 2 健康に関する
(食べる速さ、現在の食事や体型に対する意識 等)
- 3 生活習慣
(身体活動、睡眠による休養 等)



但馬地域の1,725人の高校生から、回答をいただきました！



但馬地域全体の単純集計結果を還元するとともに、生徒向けのリーフレットを配布

朝食・栄養バランス・買い物について、「今日からできる!食生活のポイント」をお伝えしました。

2 健やか食育推進会議

調査結果からわかる課題 (抜粋)

朝食

- 週6日以上食べているのは7割に満たない
- 内容が主食に偏りがちで、主菜・副菜を食べる割合が低い

栄養バランス

- ほぼ毎日、1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をしているのは、約半数
- 1日あたりの野菜摂取量は、2皿が最も多い

食事づくり

- 料理ができるまでの工程に関わっている割合が1~2割程度
- 2割がごはん、3割がみそ汁、5割がお弁当をひとりで作ることができない

ボディイメージ

- 男性よりも女性の方が、太っていると思う割合、体重を減らしたいと思う割合が高い
- ダイエット経験がある女性の割合が高い

めざす姿

“高校生の間に食に関する自己管理能力を身につける”



めざす姿の実現のために、
必要な知識・スキル・行動に
ついて意見交換



優先的 取組

- 食材・食品の選び方
- 調理スキルの向上
- 栄養バランスの良い食事

“高校生の心をつかむ”事業展開

～令和8年度からの方向性～

1

高校生とのコラボ

高校生自身が調べたり、
作ったりすることで
食の関心を高める



2

SNSの活用

Instagram等を活用し、
若い世代への啓発を強化

