



# 市内給食施設 栄養管理状況等

---

総務企画課



# 本日の内容

## 1 給食施設における栄養管理

- ①給食施設の位置づけと栄養管理基準
- ②給食施設巡回について
- ③災害時の体制について（報告書，巡回結果より）

## 2 事務連絡

- ①届け出について
- ②報告書の提出について

## 3 健康増進課より情報提供

第2次健康増進計画について



# 給食施設の定義

特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を提供する施設

給食施設の喫食者がほぼ同一人

週4日以上3ヶ月以上

| 分類      | 予定食数                               | 届出の義務 | 根拠法令          |
|---------|------------------------------------|-------|---------------|
| 特定給食施設  | 1回100食以上又は、1日250食以上                | 義務    | 健康増進法第20条第1項  |
| 小規模給食施設 | 1回50食以上100食未満又は、<br>1日100食以上250食未満 | 任意    | 柏市給食施設指導要綱第2条 |

## 【第21条】 特定給食施設における栄養管理

|   |   |
|---|---|
| 1 | 特定給食施設であって特別の栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定めるところにより都道府県知事が指定するものの設置者は、当該特定給食施設に管理栄養士を置かなければならない。 |
| 2 | 前項の規定する特定給食施設以外の特定給食施設の設置者は、厚生労働省令で定めるところにより、当該特定給食施設に栄養士又は管理栄養士を置くように努めなければならない。       |
| 3 | 特定給食施設の設置者は、前2項に定めるもののほか、厚生労働省令で定める基準に従って、 <b>適切な栄養管理を行わなければならない</b>                    |

# 栄養管理の基準 (健康増進法施行規則第9条)



|   |  |
|---|--|
| 1 | 利用者の <u>身体</u> の状況、 <u>栄養状態</u> 、 <u>生活習慣</u> 等を定期的に把握し、これらに基づき、 <u>適当な熱量及び栄養素の量を満たす食事の提供</u> 及びその <u>品質管理</u> を行なうとともに、 <u>これらの評価を行う</u> よう努めること。 |
| 2 | 食事の献立は、身体 <small>の状況等</small> のほか、利用者の <u>日常の食事の摂取量</u> 、 <u>嗜好</u> 等に配慮して作成するよう努めること。   |
| 3 | <u>献立表の掲示</u> 並びに <u>熱量及びたんぱく質</u> 、 <u>脂質</u> 、 <u>食塩等の主な栄養成分の表示</u> 等により、利用者に対して、 <u>栄養に関する情報の提供</u> を行うこと。                                      |
| 4 | <u>献立表</u> その他必要な帳簿等を適正に作成し、当該施設に備え付けること。  |
| 5 | <u>衛生の管理</u> については、 <u>食品衛生法</u> その他関係法令の定めるところによること。  |

# 給食施設巡回について



栄養管理基準及び適切な衛生管理が実施できるように指導・助言するために給食施設巡回を行う。

⇒根拠は健康増進法， 柏市給食施設指導要綱， 食品衛生法等

《巡回の際にお願いしたいこと》

## 1. 立会者について

- (1) 給食現場を把握している方（調理業務責任者等で(3)と別の方）
- (2) 給食現場を管理している方（調理業務責任者や栄養士， 管理栄養士等）
- (3) 栄養管理をしている方（栄養士， 管理栄養士等）
- (4) 講評時には施設を管理している方



## 検査日の注意事項

## 《巡回の際にお願いしたいこと》

## 2. 準備していただく書類について データで保存している場合はすぐ にデータの確認ができる準備を

「給食委員会資料」とは、  
運営側の給食に関して話し  
合った内容の記録等

## 1 立会い者

- (1) 施設, 器具, 食品の取扱い等の検査  
…調理現場を把握している方((3)とは別の方)
- (2) 衛生管理に関する帳簿, 書類の検査  
…調理現場を管理している方((1)か(3)の方)
- (3) 栄養管理に関する現況確認及び帳簿, 書類の検査  
…栄養管理をしている方(管理栄養士・栄養士等)

※ (1)と(3)は同時進行になりますので, 異なる担当者が対応してください。

※ 講評時は, 必ず施設管理者の同席をお願いします。

## 2 検査日に御準備いただく書類等

- (1) 給食委員会記録
- (2) 給食日誌  
①給食数 ②給食従事者の勤務状況 ③衛生管理状況 ④残食状況  
⑤食品の検収状況
- (3) 献立表
- (4) 給与栄養目標量, 栄養出納表, 食品構成表
- (5) 食品受払簿
- (6) 検食表
- (7) 嗜好調査及び残食調査記録
- (8) 栄養指導実施記録
- (9) 給食利用者の状況(性, 年齢, 体格, 栄養状態等の記録)
- (10) 給食従事者の教育及び研修の実施状況
- (11) 非常災害時における対応
- (12) 委託契約書
- (13) 従業員検便記録
- (14) 害虫駆除記録
- (15) 従業員健康管理記録
- (16) 受水槽記録(受水槽を給食室で利用している場合)
- (17) その他, 食品衛生監視員・栄養指導員が提示を求めた書類等

※ 他に施設で使用している関係書類がありましたらご用意ください。なお, 原本のご用意が難しい場合は写しでもかまいません。

給食施設は単なる「**食事を提供する場**」を超えて  
健康を支える環境の整備に不可欠な「**健康インフラ**」

## 1. 栄養改善と生活習慣病の予防

栄養バランスの確保，食習慣の形成，健康リスクの低減

## 2. 食の安全・安心の拠点

食中毒防止の砦HACCP（ハサップ），食物アレルギーへの対応

## 3. 社会的セーフティネットとしての機能

栄養の格差是正，高齢者・要介護者の支援

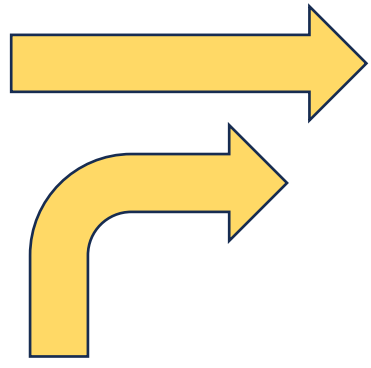
## 4. 災害時・緊急時の食糧供給拠点

炊き出し・供給体制の整備



**現状の把握・  
アセスメント**

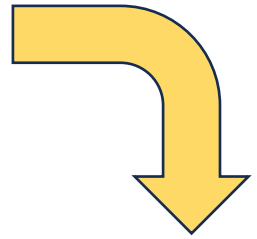
利用者の状況，課題を  
確認する



**Plan (計画)**

アセスメント結果に基づき，  
エネルギー・栄養素摂取量  
の目指すべき値を決定し，  
計画を立案する

- ・ 給与栄養目標量の設定
- ・ 食事提供の計画作成



**Do (実施)**

計画を実施する

- ・ 食事計画に基づいた食事  
の提供および品質管理
- ・ 健康・栄養情報の提供

**ACT (改善)**

検証結果に基づき，  
計画を改善する

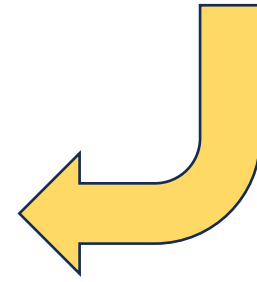
- ・ 食事計画の改善を図る

# 栄養管理

**Check  
(検証・評価)**

エネルギー・栄養素摂取量が  
計画どおりの値になっている  
か，その値が妥当か，評価，  
検証する

- ・ 提供栄養量の評価
- ・ 検食・嗜好調査等による評価



給与栄養目標量を設  
定し、エネルギー及  
び各栄養素の摂取量  
が適切かどうかを評  
価する食事評価から  
始まる PDCAサイク  
ルを基本とする。

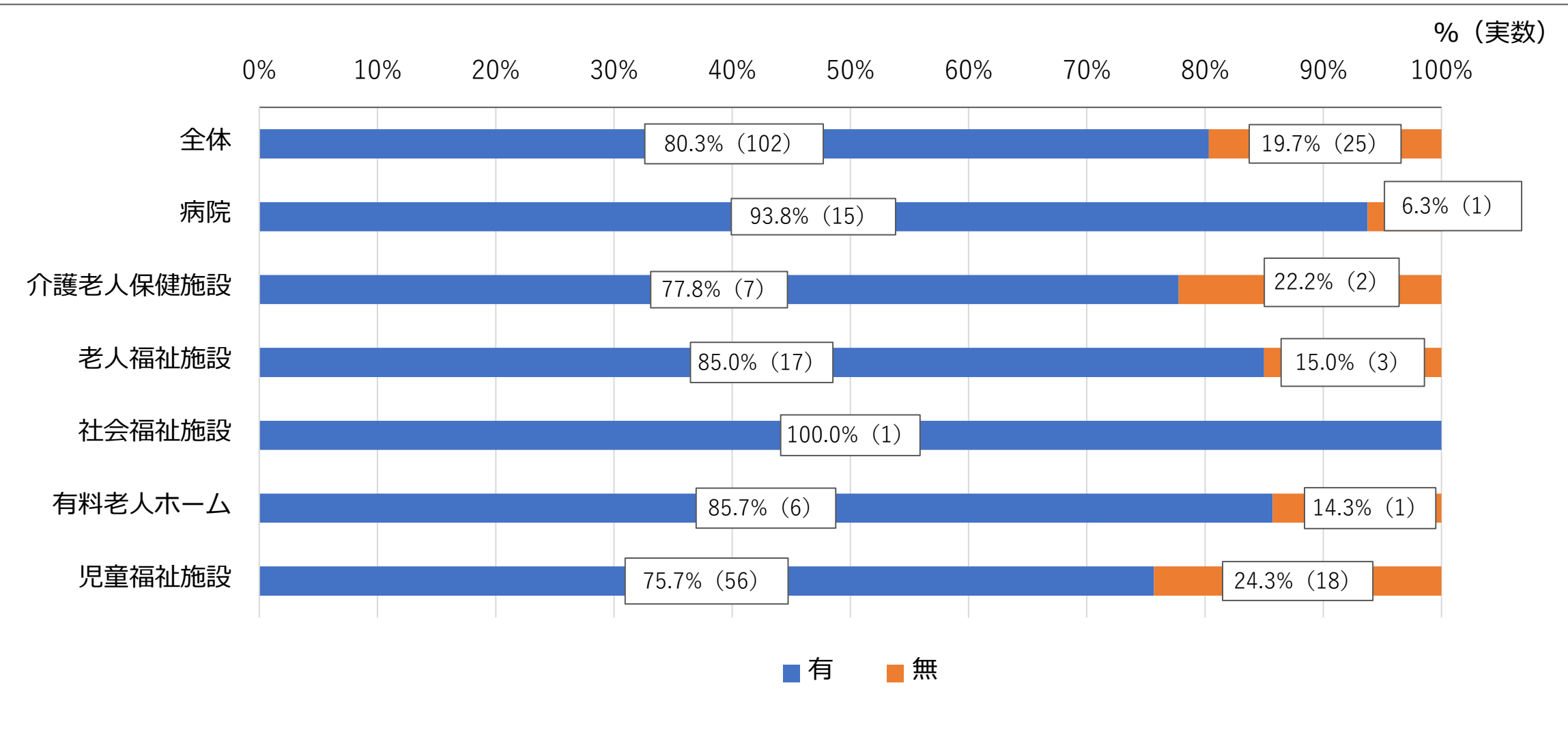
引用：厚生労働省：日本人の食事摂取基準  
(2025年版)を一部改編



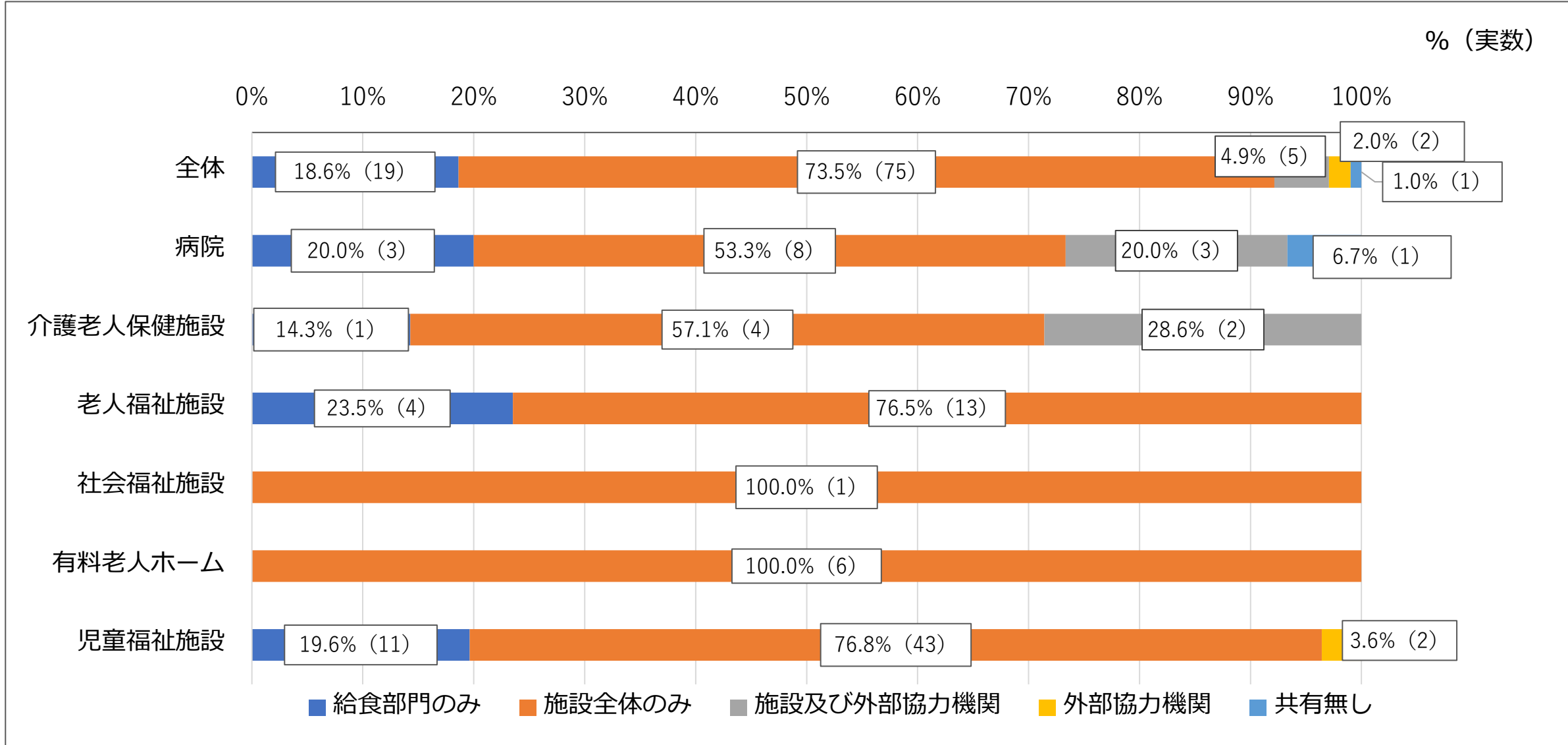
# 給食施設での災害時の備えについて

## 報告書・巡回結果より

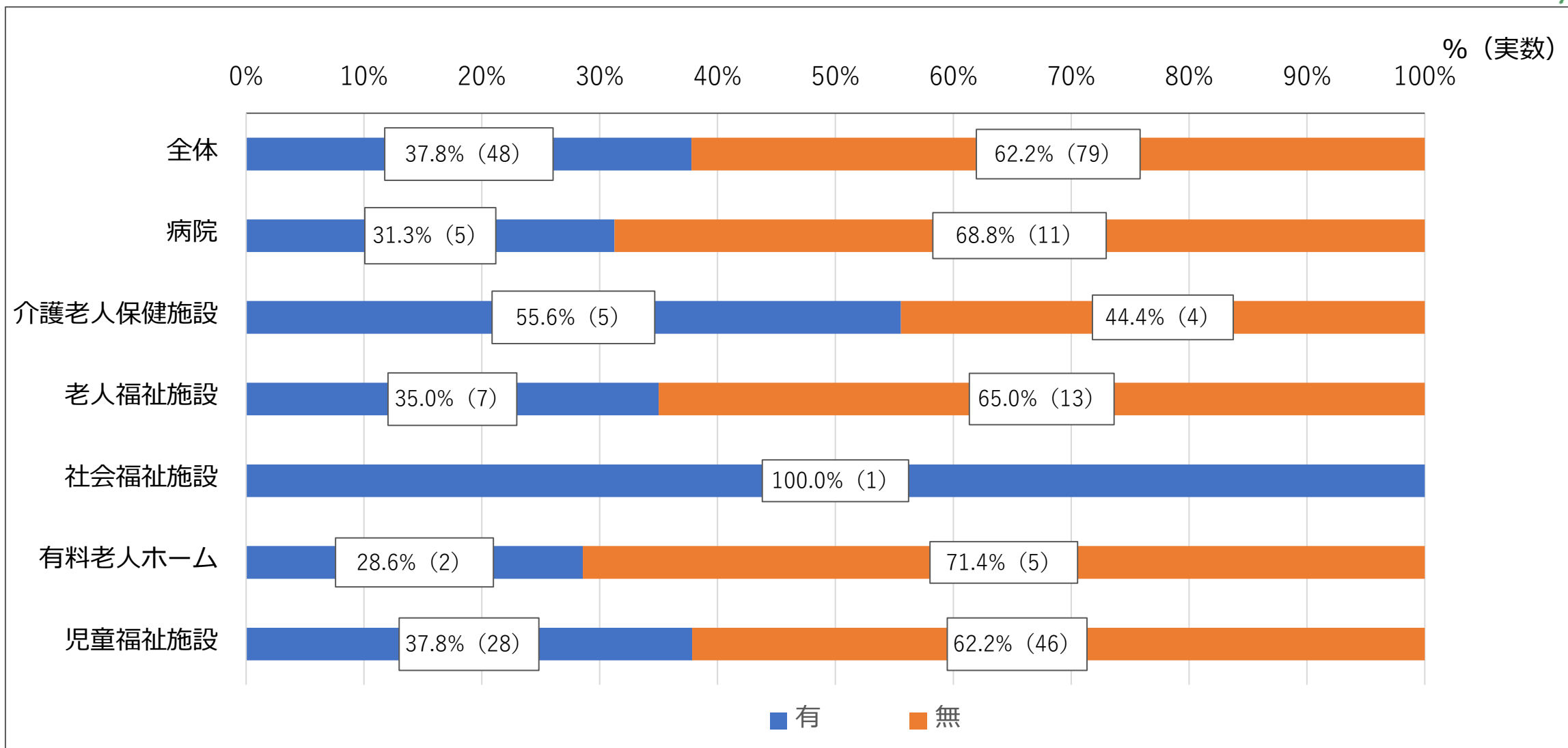
# マニュアルの整備状況



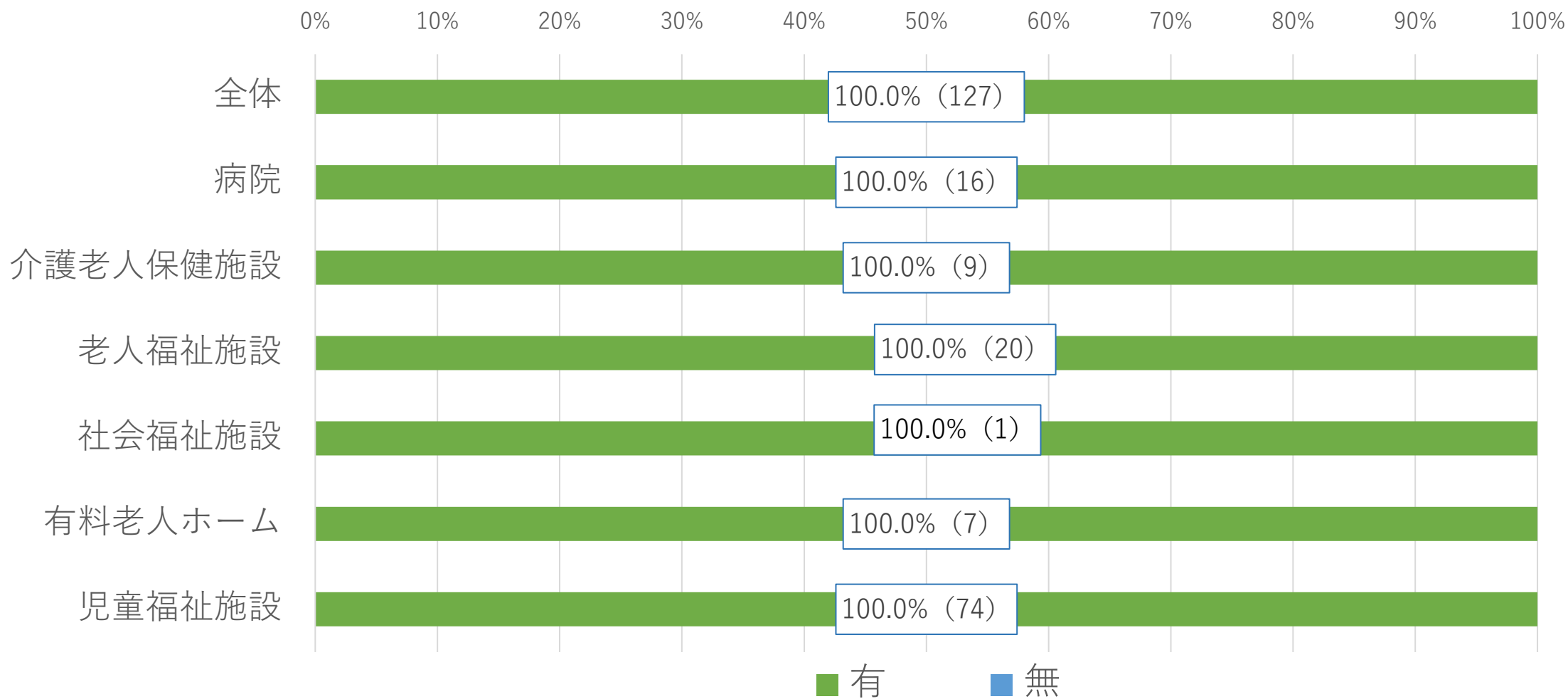
# マニュアルの共有範囲



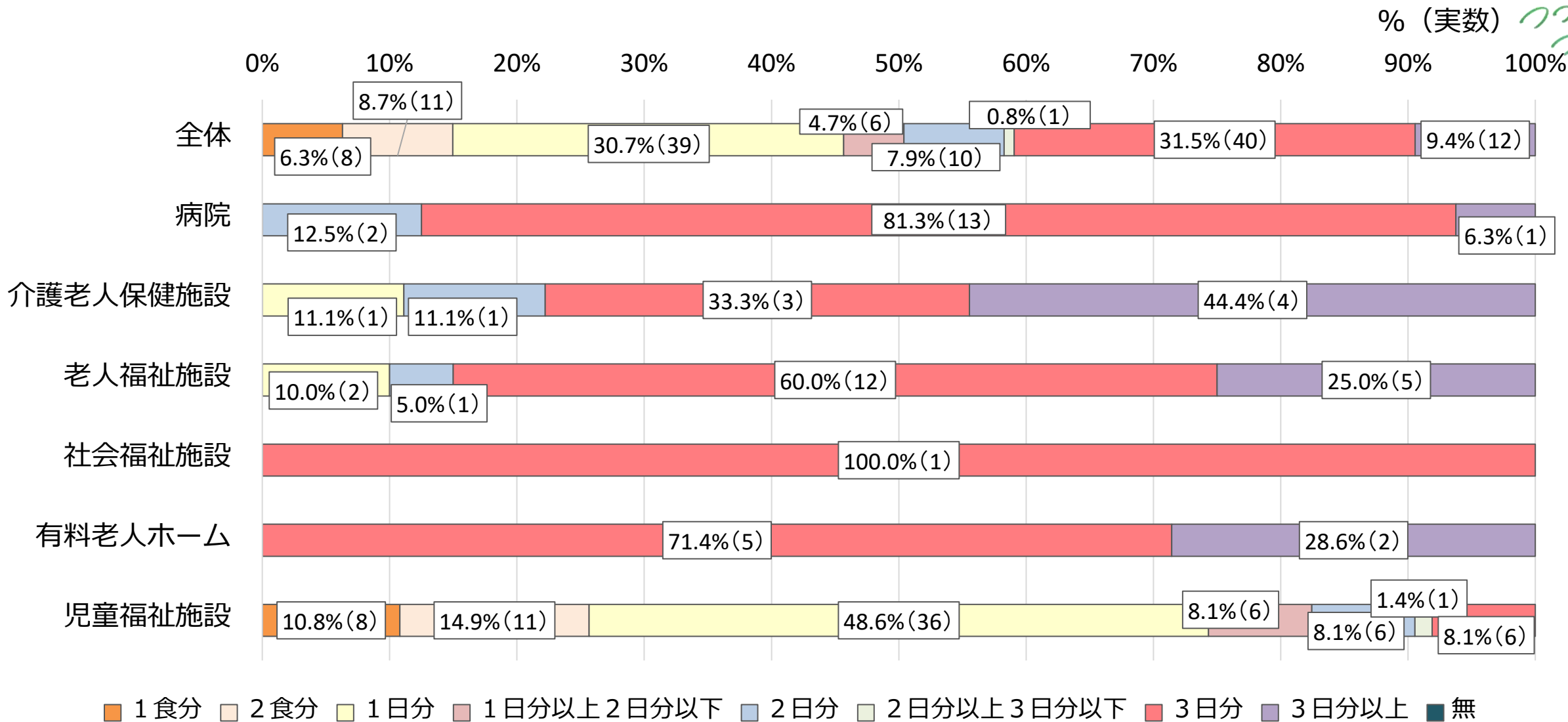
# 災害時を想定した給食提供の訓練研修



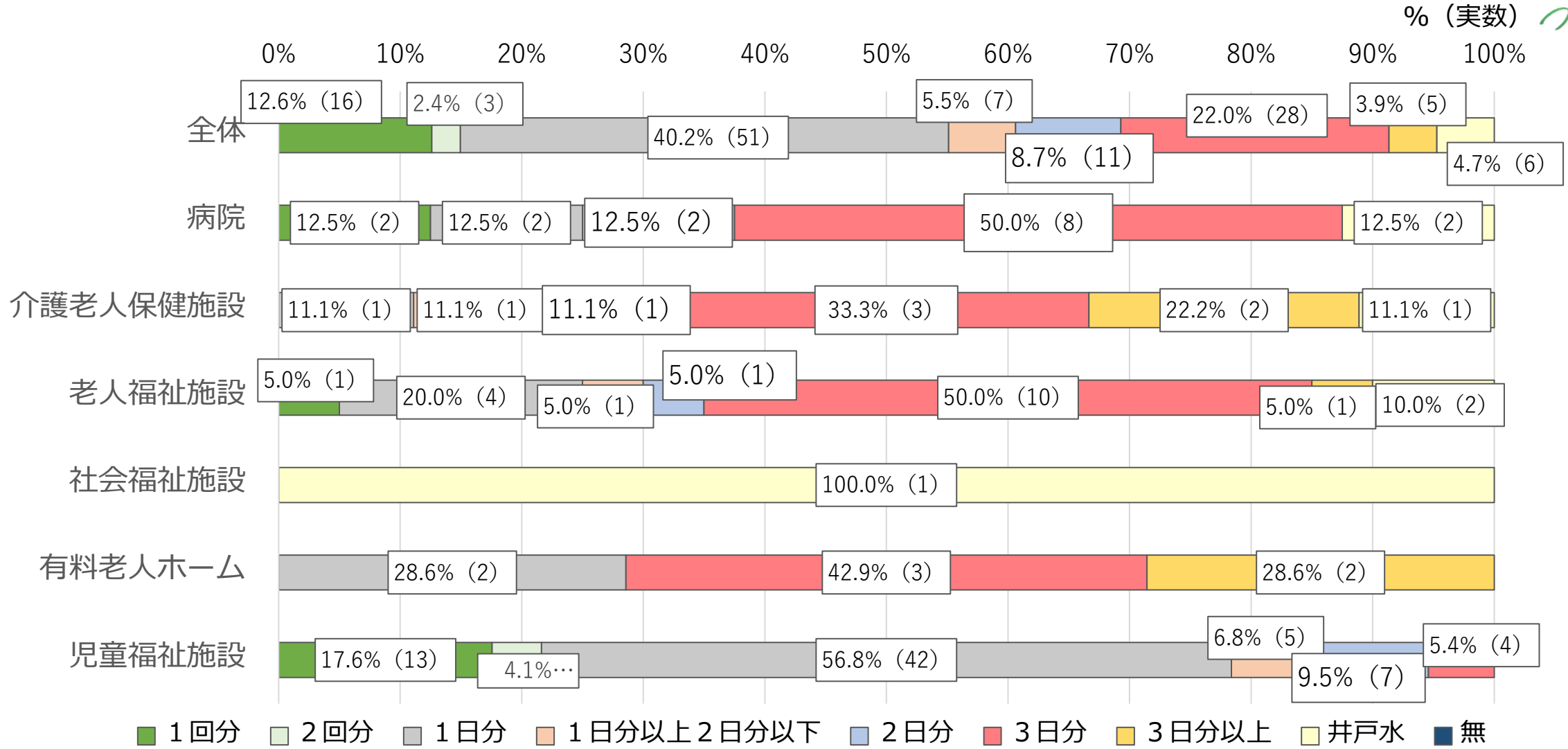
# 災害時の食料の備蓄の有無



# 非常食糧整備状況



# 水の保管状況



# 【参考】市HP災害セルフチェック表掲載箇所



柏市 KASHIWA CITY | つぐも つほぐ。 | トップページ

防災・安全 | 暮らし・手続き | 子育て・教育 | 健康・医療・福祉 | 文化・スポーツ

トップ > 健康・医療・福祉 > 事業者向け情報 > 申請・届出関係 > 食品衛生 > 給食施設の届出等

## 給食施設の届出等

- [特定給食施設・小規模給食施設とは](#)
- [給食施設の届出\(開始・変更・廃止\(休止\)届\)](#)
- [報告書の提出\(運営現況報告書・栄養管理状況報告書\)](#)
- [適切な栄養管理の実施・給食施設における災害対策](#)
- [集団指導\(研修会\)・個別巡回指導](#)
- [給食施設に関する情報](#)

柏市 KASHIWA CITY | つぐも つほぐ。 | トップページ | Google 提供

## 適切な栄養管理の実施

給食施設の設置者は、厚生労働省の定める「[栄養管理の基準について \(PDF : 217KB\)](#)」に従って、適切な栄養管理の実施が必要です。

保健所で作成しました減塩啓発の[媒体ポスター \(PDF : 217KB\)](#) 及び[卓上スタンド \(PDF : 581KB\)](#) もご活用ください。

## 給食施設における災害対策

災害等発生時でも栄養管理基準に沿った適切な栄養管理を行うためには、平時から災害等発生時に備え、食料の備蓄や対応方法の整理（マニュアル等の作成）など、体制の整備が必要です。

保健所では、給食施設における災害時の体制整備状況を確認できるよう、セルフチェック表を作成しました。災害対策推進に向けて施設内でご活用ください。

- [給食施設災害対策セルフチェック表 \(PDF : 79KB\)](#)
- [給食施設災害対策セルフチェック表 \(記入例\) \(PDF : 161KB\)](#)



## 2 事務連絡

---

### ①届出について

# 給食施設の届出について（変更届）



届出をした事項に変更があったときは、変更の日から**1か月以内**に届出する必要があります。  
（健康増進法第20条、柏市給食施設指導要綱第3条）

| 届出事項  | 例・留意点  |
|---|--|
| 1. 給食施設の名称及び所在地                                 | ・ 区画整理等で住所の表記が変わる場合は「変更届」を届け出ること。<br>・ 施設の移転等で所在地が変更になる場合は「廃止届」及び「開始届」を届け出ること。 |
| 2. 設置者の氏名及び住所<br>（法人にあつては名称及び代表者の氏名、主たる事務所の所在地） |  |
| 3. 給食施設の種類                                      | （例）学校（幼稚園）→児童福祉施設等<br>届出内容と施設の種類が変更した場合  |
| 4. 給食の開始日又は開始予定日                                |  |
| 5. 一日の予定給食数及び各食ごとの予定給食数                         |  |
| 6. 管理栄養士及び栄養士の員数                                | 直営・委託にかかわらず <b>常勤</b> の栄養士の員数が変更した場合   |

# データ提出をご活用ください

1

柏市 給食施設



←検索

柏市 KASHIWA CITY

つづくもつなぐ

トップページ

防災・安全    暮らし・手続き    子育て・教育    健康・医療・福祉    文化・スポーツ・観光

トップ > 健康・医療・福祉 > 事業者向け情報 > 申請・届出関係 > 食品衛生 > 給食施設の届出等

## 給食施設の届出等

- [特定給食施設・小規模給食施設とは](#)
- [給食施設の届出\(開始・変更・廃止\(休止\)届\)](#)
- [報告書の提出\(運営現況報告書・栄養管理状況報告書\)](#)
- [適切な栄養管理の実施・給食施設における災害対策](#)
- [集団指導\(研修会\)・個別巡回指導](#)
- [給食施設に関する情報](#)

2

柏市 KASHIWA CITY



トップページ

Google 提供

開始・変更・廃止(休止)届

給食施設の届出

| 区分      | 説明  | 特定給食施設<br>届出様式   | 小規模給食施設<br>届出様式   |
|---------|---|--|---|
| 開始届     | 給食施設の設置者が、給食開始の日から一月以内に行う届出   | 開始届提出前に、総務企画課へご連絡ください <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">特定給食施設開始届 (PDF: 98KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入方法 (PDF: 98KB)</a></li> <li>● <a href="#">給食開始状況報告書 (PDF: 128KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入要領 (PDF: 126KB)</a></li> </ul> | 開始届提出前に、総務企画課へご連絡ください <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">小規模給食施設開始届 (PDF: 99KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入方法 (PDF: 98KB)</a></li> <li>● <a href="#">給食開始状況報告書 (PDF: 128KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入要領 (PDF: 126KB)</a></li> </ul> |
| 変更届     | 給食施設の届出事項(下記補足)に変更が生じたときに、変更の日から一月以内に行う届出<br>※窓口、郵送、データのいずれかの方法にてご提出ください。<br><a href="#">データ提出の場合はこちら</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">特定給食施設変更届 (エクセル: 18KB)</a></li> <li>● <a href="#">特定給食施設変更届 (PDF: 88KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入方法 (PDF: 72KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入例 (PDF: 282KB)</a></li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">小規模給食施設変更届 (エクセル: 18KB)</a></li> <li>● <a href="#">小規模給食施設変更届 (PDF: 88KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入方法 (PDF: 72KB)</a></li> <li>● <a href="#">記入例 (PDF: 282KB)</a></li> </ul>                       |
| 廃止(休止)届 | 給食施設を廃止または三月以上休止するとき、廃止または休止の日から一月以内に行う届出   | 廃止(休止)届提出前に、総務企画課へご連絡ください <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">特定給食施設廃止(休止)届 (PDF: 72KB)</a></li> </ul>  | 廃止(休止)届提出前に、総務企画課へご連絡ください <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">小規模給食施設廃止(休止)届 (PDF: 72KB)</a></li> </ul>  |

3



## 2 事務連絡

---

### ②報告書の提出について

# 報告書の提出



年に2回、保健所へ報告書の提出をお願いいたします。（柏市給食施設指導要綱第4条）

## ①給食運営現況報告書

5月中に実施した給食の状況に関する報告

## ②給食施設栄養管理状況報告書

1 1月中に実施した給食の状況に関する報告

## 報告書様式について

※様式や提出期限については、その都度保健所からメールにてご連絡します。

**今年度の現況報告書の提出期限は6月12日（金）です。**



ファイルはエクセルシートでの提出をお願いいたします。※PDF不可

ファイル名の頭につける施設番号は、4月30日にお送りしているメールに添付している

施設番号一覧をご確認の上、作成をお願いいたします。



施設番号【施設名称】現況報告書.xlsx

# 【参考】市HP報告書様式掲載箇所

柏市 KASHIWA CITY

トップページ

防災・安全 | くらし・手続き | 子育て・教育 | 健康・医療・福祉 | 文化・スポーツ・観光

トップ > 健康・医療・福祉 > 事業者向け情報 > 申請・届出関係 > 食品衛生 > 給食施設の届出等

## 給食施設の届出等

- 特定給食施設・小規模給食施設とは
- 給食施設の届出(開始・変更・廃止(休止)届)
- 報告書の提出(運営現況報告書・栄養管理状況報告書)**
- 適切な栄養管理の実施・給食施設における災害対策
- 集団指導(研修会)・個別巡回指導
- 給食施設に関する情報

柏市 KASHIWA CITY

トップページ

Google 検索

## 報告書の提出

給食施設の管理者は、毎年5月、11月に実施した給食について報告書の提出が必要です。

提出は、原則データ提出(電子申請)で受け付けています。

給食運営現況報告書の提出先

- データ提出の場合は電子申請(電子申請フォームが開きます) からエクセル形式で添付し、ご提出ください。
- 郵送・持参の場合は下記お問い合わせ先までお願いします。

**提出先フォーム**

### 報告書様式

| 区分            | 説明  | 記入要領  | 様式   |
|---------------|---|---|--|
| 給食運営現況報告書     | 5月に実施した給食運営の現況を報告   | <ul style="list-style-type: none"> <li>給食運営状況報告書(記入要領)(PDF: 169KB)</li> </ul>       | 給食運営現況報告書様式 <ul style="list-style-type: none"> <li>様式(エクセル: 219KB)</li> <li>PDF様式(PDF: 149KB)</li> </ul>               |
| 給食施設栄養管理状況報告書 | 11月に実施した栄養管理の状況を報告<br><br>※栄養管理状況報告書については、施設の種類によって様式が異なりますのでご注意ください。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式1: 記載要領(学校・児福)(PDF: 96KB)</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式1: 学校・児童福祉施設・幼稚園等</li> <li>様式1(エクセル: 265KB)</li> </ul>                        |
|               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式2: 記載要領(病院)(PDF: 97KB)</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式2: 病院</li> <li>様式2(エクセル: 265KB)</li> </ul>                                    |
|               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式3: 記載要領(老健・老福・有料・社福)(PDF: 99KB)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式3: 介護老人保健施設・介護医療院・老人福祉施設・社会福祉施設・有料老人ホーム等</li> <li>様式3(エクセル: 266KB)</li> </ul> |
|               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式4: 記載要領(事業所・自衛隊)(PDF: 104KB)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>様式4: 事業所・自衛隊</li> <li>様式4(エクセル: 266KB)</li> </ul>                               |

**5月様式**

**11月様式**

# 調理師免許の講習会受講について



資質向上のため、知事が指定する講習を  
5年ごとに受けるよう努めましょう！！

詳しくは右の  
アドレスに掲載予定



千葉県調理師会のホームページ

<https://cbck.jp>

千葉県のホームページ (参考)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/chourishijourei.html>

千葉県の条例では、調理業務に従事する調理師は、5年に1度、知事が指定する講習会の受講に努めることと定められています



# 3 情報提供

---

## 健康増進課

# 給食施設従事者の皆様へ 健康増進課より情報提供



## 第2次柏市健康増進計画について（令和7年度～令和18年度）

### 基本理念

柏にかかわるすべての人が、  
健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します  
～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～

### 基本目標

#### 1 健康寿命の延伸

「健康上の問題で日常生活を制限されることがなく生活できる期間」をできる限り伸ばします

#### 2 生活の質（クオリティ・オブ・ライフ QOL）の向上

「主観的健康観」「生活満足度」「幸福度」を向上します

### 基本方針

1  
こどもの頃からの  
健康づくり

2  
多様性に配慮した  
健康づくり

3  
楽しく、無理なく  
続ける  
健康づくり

4  
柏にかかわる  
みんなで取り組む  
健康づくり

# 第2次柏市健康増進計画 7つの重点分野



## 【主な目標】

### ① 適正体重の維持

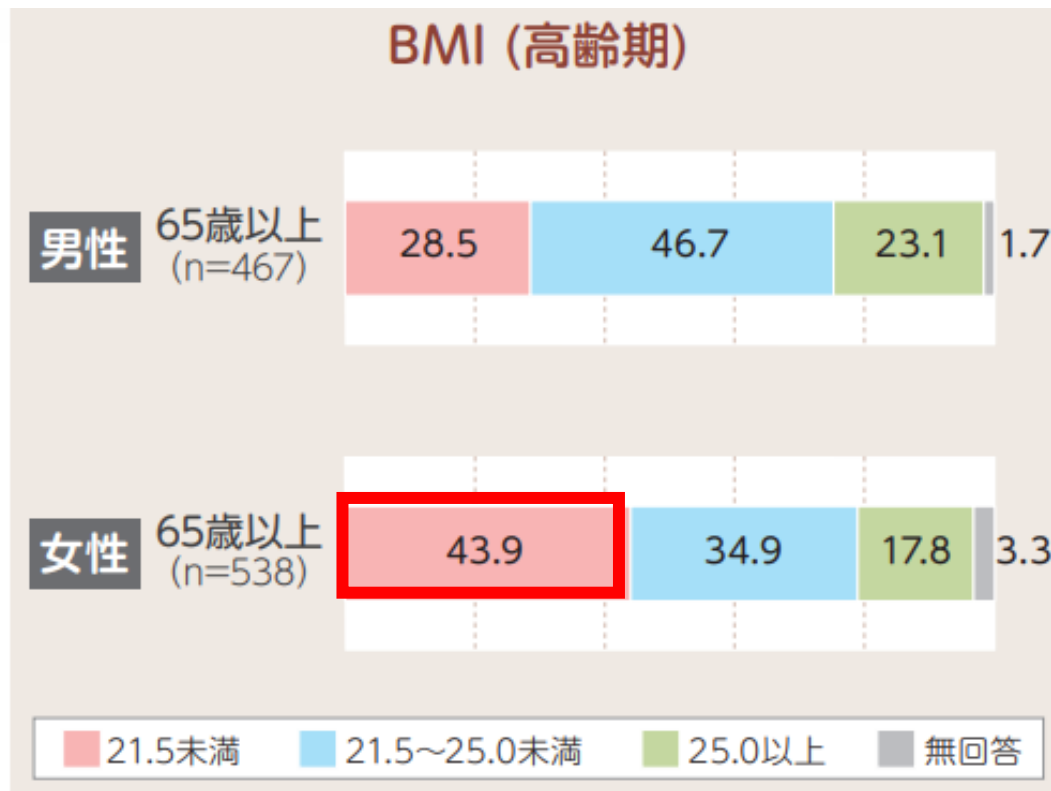
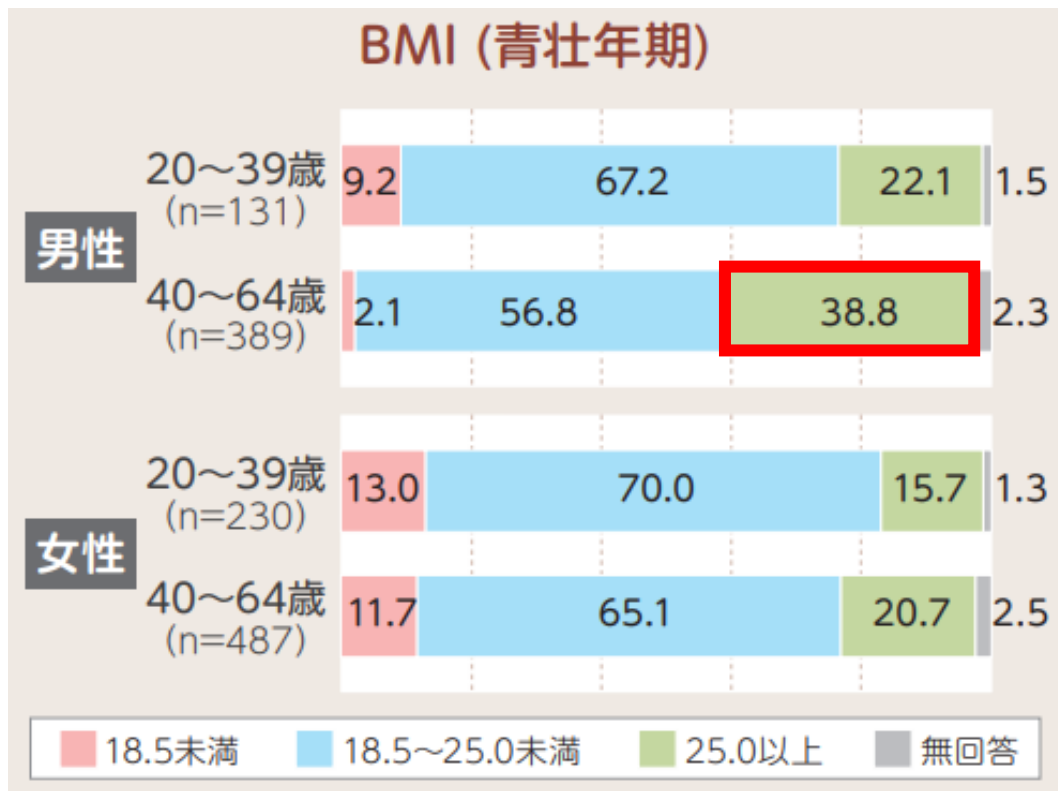
BMIが18.5以上25.0未満の人の割合増加(20～64歳)

BMIが21.5以下の人の割合の減少(65歳以上)

### ② バランスのよい食生活を送る人の増加

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人の割合の増加

# 現状と課題 ① 適正体重の維持



※BMI (Body Mass Index): 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) で算出した肥満度を示す指数。

目標とするBMIは、18~49歳は18.5~24.9, 50~64歳は20.0~24.9, 65歳以上は21.5~24.9。

現状：令和6年



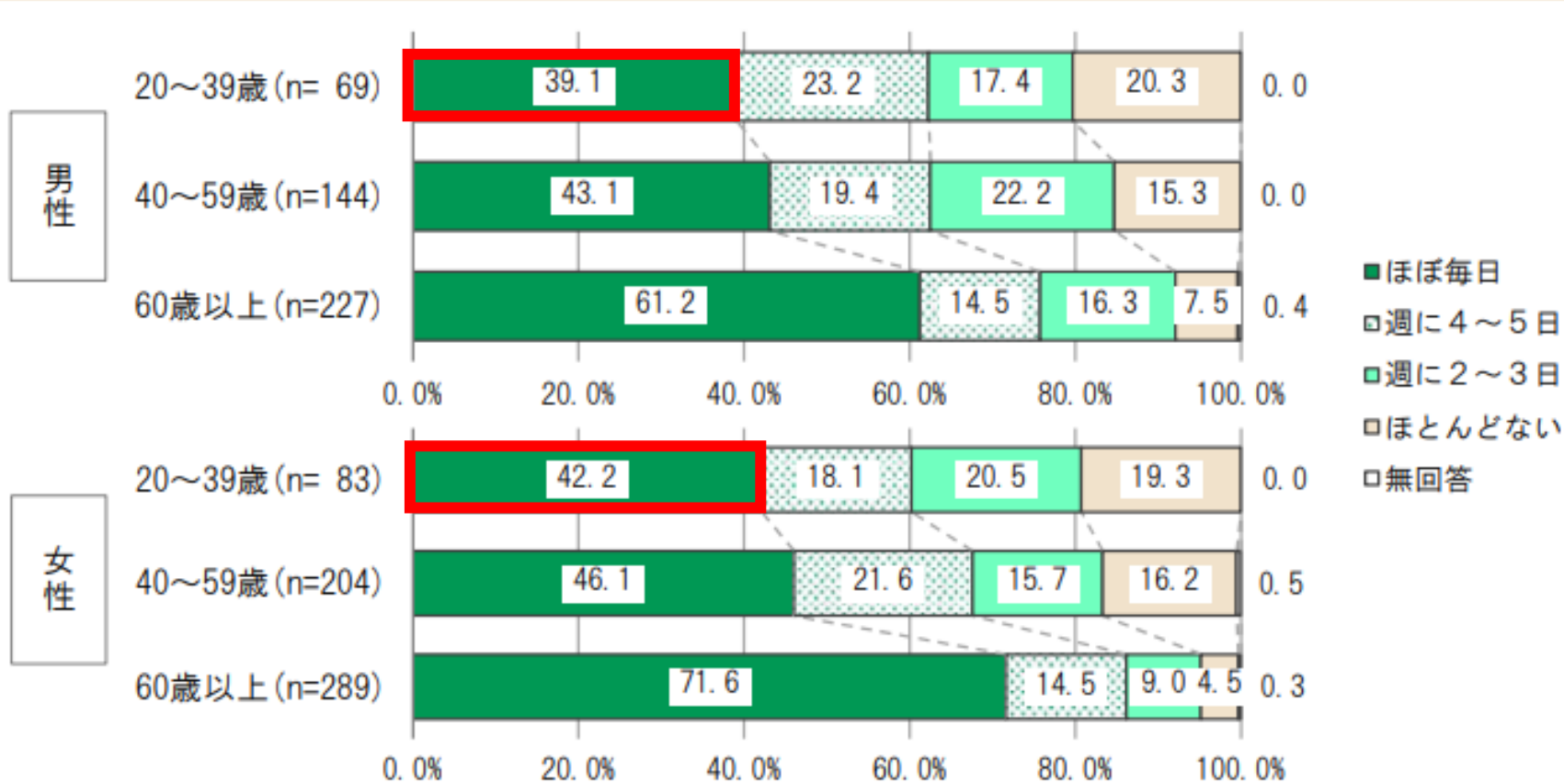
BMIについて

- ・ 40~64歳の男性で25.0以上(肥満)が38.8%， **18.5以上25.0未満が56.8% → 目標値 (R16) 65%**
- ・ 65歳以上の女性では， **21.5未満 (やせ) が43.9% → 目標値 (R16) 減少**

# 現状と課題 ② バランスのよい食生活を送る人の増加



図表 4-3 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度



主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上ある頻度

- ・ 男性20~39歳：39.1%
- 40~59歳：43.1%
- ・ 女性20~39歳：42.2%
- 40~59歳：46.1%

若い世代は特に低い  
**→いずれも目標値 (R16) 50%**

出典：柏市食育に関するアンケート調査

現状：令和6年

# 柏市の野菜摂取量の状況



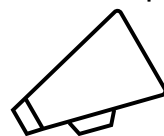
| 指標                            |    |        | 現状値<br>(2024(令和6)年) | 目標値<br>(2034(令和16)年) |
|-------------------------------|----|--------|---------------------|----------------------|
| 野菜料理を1日に5皿(350g)以上食べている人の割合※1 | 男性 | 20～39歳 | 4.6%                | 15%                  |
|                               |    | 40～64歳 | 2.6%                | 15%                  |
|                               |    | 65歳以上  | 5.6%                | 15%                  |
|                               | 女性 | 20～39歳 | 4.8%                | 15%                  |
|                               |    | 40～64歳 | 5.5%                | 15%                  |
|                               |    | 65歳以上  | 6.9%                | 15%                  |

現状、野菜摂取量の目標値である350gを食べている柏市民は少ない

男性 → 40～64歳が低い

女性 → 20～39歳が低い

特に増やせるように働きかけていきたい



# 目標を達成するための取組



## 取組

0～19歳  
乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳  
青壮年期

65歳以上  
高齢期

## 市民

- 一日三食、主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう
- みんなと楽しく、食事をしましょう
- 食事の時に、栄養バランスの大切さや工夫について話しましょう

- 朝食を必ずとることで生活リズムを作り、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- 給食を通じて、バランスの良い食事内容を知り、食育を通じて食生活に関心をもちましょう
- 食品を選択する力を育みましょう

- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測りましょう
- 自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう
- 減塩の工夫を知り、減塩を意識した食生活を送りましょう
- 積極的に共食の機会をつくり、孤食を減らしましょう
- 家族や身近な人の食生活にも関心を向けましょう
- アプリ等のデジタルツールの活用を周囲に勧めましょう

- 朝食を工夫しながらとりましょう
- 食事管理アプリを活用して、食事摂取状況や栄養状態を把握しましょう

- フレイルを予防する食生活を知り、バランスの良い食事の選択をしましょう
- フレイルについて話題にしましょう

## 市・関係機関

- 保育園・幼稚園・学校等での給食を通じて健康教育や食育を推進することにより、子どもの時から食べることへの興味・関心を広げ、子どもを起点として、家庭の食生活への波及・実践につなげ、家族単位での健康意識の向上を図ります。
- 家庭での食事だけでなく、中食、外食の切り口でも健康への意識が高められるように、民間企業や配食サービス事業者、医療関係団体、栄養職能団体との連携を推進し、多様な仕掛けを検討します。
- 市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。
- 食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により、データの分析、食生活の効果発信について、産学官連携で取り組みます。

0～19歳

子どもの今の成長を支えながら、給食を通して**規則正しい食習慣**を身につけ、将来にわたって自分で健康的な食事を選択する力を育てることが大切です。



# 目標を達成するための取組



## 取組

0～19歳  
乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳  
青壮年期

65歳以上  
高齢期

## 市民

- 一日三食、主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう
- みんなと楽しく、食事をしましょう
- 食事の時に、栄養バランスの大切さや工夫について話しましょう

- 朝食を必ずとることで生活リズムを作り、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- 給食を通じて、バランスの良い食事内容を知り、食育を通じて食生活に関心をもちましょう
- 食品を選択する力を育みましょう

- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測りましょう
- 自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう
- 減塩の工夫を知り、減塩を意識した食生活を送りましょう
- 積極的に共食の機会をつくり、孤食を減らしましょう
- 家族や身近な人の食生活にも関心を向けましょう
- アプリ等のデジタルツールの活用を周囲に勧めましょう

- 朝食を工夫しながらとりましょう
- 食事管理アプリを活用して、食事摂取状況や栄養状態を把握しましょう

- フレイルを予防する食生活を知り、バランスの良い食事の選択をしましょう
- フレイルについて話題にしましょう

## 市・関係機関

- 保育園・幼稚園・学校等での給食を通じて健康教育や食育を推進することにより、子どもの時から食べることへの興味・関心を広げ、子どもを起点として、家庭の食生活への波及・実践につなげ、家族単位での健康意識の向上を図ります。
- 家庭での食事だけでなく、中食、外食の切り口でも健康への意識が高められるように、民間企業や配食サービス事業者、医療関係団体、栄養職能団体との連携を推進し、多様な仕掛けを検討します。
- 市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。
- 食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により、データの分析、食生活の効果発信について、産学官連携で取り組みます。

## 20～64歳

生活習慣病を予防するために、減塩を含めた**自分に合った食事量を選択**し、健康アプリ等も活用しながら食事や栄養状態を確認し、適切な食習慣を継続することが大切です。



＼柏市民 18歳以上／

かしわ健康アプリ（ワニFit）で、  
**食事記録が写真で可能に！**

食事記録の入力の複雑化が課題でした。  
簡単に記録できるようにリニューアル  
しました。

- 直感的にバランスが分かる
- 振り返り効果が強い
- 達成感・継続しやすさ



詳細はこちら↓  
(柏市HP)

インストール数  
約2.5万人  
(令和8年3月時点)



## 【活用例】

- ・ 保護者世代の健康づくり
- ・ 病院での特定保健指導
- ・ 青壮年期では肥満予防
- ・ 高齢期では体重の推移把握等

# 目標を達成するための取組



## 取組

0～19歳  
乳幼児期・学童期・思春期

20～64歳  
青壮年期

65歳以上  
高齢期

## 市民

- 一日三食、主食・主菜・副菜を意識した食生活に努めましょう
- みんなと楽しく、食事をしましょう
- 食事の時に、栄養バランスの大切さや工夫について話しましょう

- 朝食を必ずとることで生活リズムを作り、栄養バランスのとれた食事をしましょう
- 給食を通じて、バランスの良い食事内容を知り、食育を通じて食生活に関心をもちましょう
- 食品を選択する力を育みましょう

- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測りましょう
- 自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう
- 減塩の工夫を知り、減塩を意識した食生活を送りましょう
- 積極的に共食の機会をつくり、孤食を減らしましょう
- 家族や身近な人の食生活にも関心を向けましょう
- アプリ等のデジタルツールの活用を周囲に勧めましょう

- 朝食を工夫しながらとりましょう
- 食事管理アプリを活用して、食事摂取状況や栄養状態を把握しましょう

- フレイルを予防する食生活を知り、バランスの良い食事の選択をしましょう
- フレイルについて話題にしましょう

## 市・関係機関

- 保育園・幼稚園・学校等での給食を通じて健康教育や食育を推進することにより、子どもの時から食べることへの興味・関心を広げ、子どもを起点として、家庭の食生活への波及・実践につなげ、家族単位での健康意識の向上を図ります。
- 家庭での食事だけでなく、中食、外食の切り口でも健康への意識が高められるように、民間企業や配食サービス事業者、医療関係団体、栄養職能団体との連携を推進し、多様な仕掛けを検討します。
- 市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。
- 食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により、データの分析、食生活の効果発信について、産学官連携で取り組みます。

## 65歳以上

**低栄養やフレイルを予防**するために、たんぱく質を含む適切な栄養と必要量の食事を確保し、減塩にも配慮しながら、心身の機能維持につながる食習慣を継続することが大切です。





栄養・食生活の基本理念は、  
**【食事は楽しく，バランスよく】**です。

給食施設における食事の提供は，利用者が正しい知識を身につけ，より健康的な生活を送るために必要な知識を得る良い機会です。

各施設に応じた栄養・食生活の情報を，食育だより，ポスター，卓上メモ等で積極的に発信をお願いいたします。



# 研修会アンケートのお願い



本研修を参加された方全員を対象としたアンケートです。  
施設で1回の回答ではなく、**参加された方各自**でご回答いただければ幸いです。



以下のURLから入力フォームにアクセスしてください

<https://logoform.jp/form/Mx28/1593501>

← こちらのQRコードからも回答していただけます

ご協力ありがとうございます。アンケート結果は、  
今後の研修会の参考にさせていただきます。

回答期限は6月30日とさせていただきます。

