

第3次  
宮崎市食育・地産地消  
推進計画 (概要版)

MVP350で目指す「健康寿命日本一」  
～1日350gの野菜を食べることから、健康づくりを始めよう～



令和 5年 2月  
宮崎市



# 続 まこっつですか？宮崎人

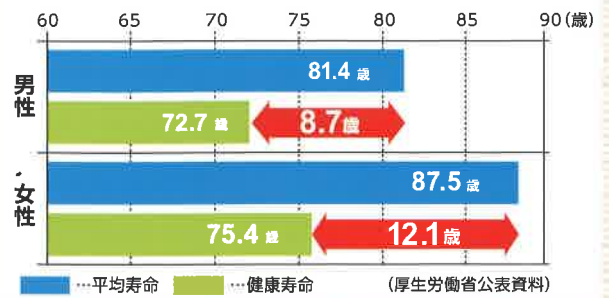
国民の平均寿命は、右肩上がりに伸びています。とても喜ばしいことです。

一方で、平均寿命と健康寿命（健康な状態で自立して日常生活がおこなっている期間）との差は、約10年間となっています。健康寿命を延ばし、平均寿命との差をできるだけ短くすることが重要です。

ここでは、宮崎人の食習慣と健康の状態について、見てみましょう。

## 平均寿命と健康寿命の差その差は約10年間!

■国民の平均寿命(令和元年)と健康寿命(令和元年)



### 食習慣

## 1

### 野菜が足りていない!

■宮崎県民の野菜摂取量平均値(平成28年度)



男性(20歳以上) **292g/日**

女性(20歳以上) **278g/日**

目標 **350g/日以上**

(厚生労働省国民健康・栄養調査)

■宮崎市民の年間購入量(令和元年～令和3年平均)



生鮮野菜

**48位**

(148,510g)

【全国平均】  
169,877g

(総務省家計調査)

### 食習慣

## 2

### 甘い味付けが好き?

■宮崎市民の年間購入量(令和元年～令和3年平均)



砂糖

**7位**

(5,194g)

【全国平均】  
4,431g

(総務省家計調査)

### 食習慣

## 3

### もちろん、お酒が大好き!

■宮崎市民の年間購入金額(令和元年～令和3年平均)



焼酎

**1位**

(12,931円)

【全国平均】  
6,425円



発泡酒・ビール風アルコール飲料

**13位**

(11,603円)

【全国平均】  
9,502円

(総務省家計調査)

### 健康状態

## 1

### 子どもたちのむし歯が多い?!

■宮崎県処置歯数+未処置歯数(令和3年度)

男児(12歳)

女児(12歳)



**6位**

(0.8本)

【全国平均】  
0.57本



**5位**

(1.0本)

【全国平均】  
0.67本

(文部科学省学校保健統計調査)

### 健康状態

## 2

### 宮崎人は肥満傾向!

■宮崎県民のBMI平均値(平成28年度)

男性(20~69歳)

女性(40~69歳)



**3位**

(24.8kg/m<sup>2</sup>)

【全国平均】  
23.8kg/m<sup>2</sup>



**2位**

(23.8kg/m<sup>2</sup>)

【全国平均】  
22.6kg/m<sup>2</sup>

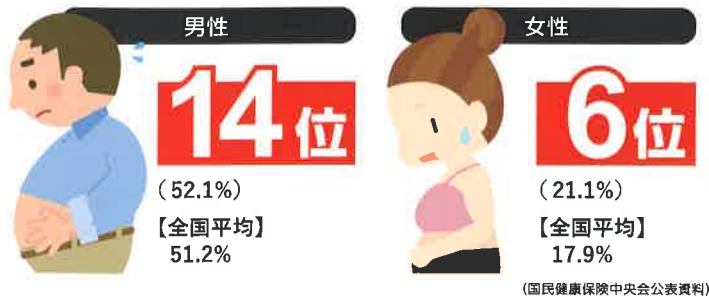
(厚生労働省国民健康・栄養調査)

健康状態

3

# メタボな人が多い? それなのに…特定保健指導を受ける人が少ない!

■宮崎県民の内臓脂肪症候群(該当者+予備軍)(令和2年度)



■宮崎市民の特定保健指導実施率(令和2年度)



健康状態

4

# 血圧が高め?

■宮崎県民の収縮期血圧高値の割合(令和元年度)



健康状態

5

# 糖尿病が多い?

■宮崎県民の糖尿病入院受療率(令和2年度)、慢性透析患者数(令和2年度)



健康状態

6

# 心臓や脳の病気の方が多い? それなのに…特定健診の受診率が低い!

■宮崎県民の虚血性心疾患・脳血管疾患入院受療率(令和2年度)



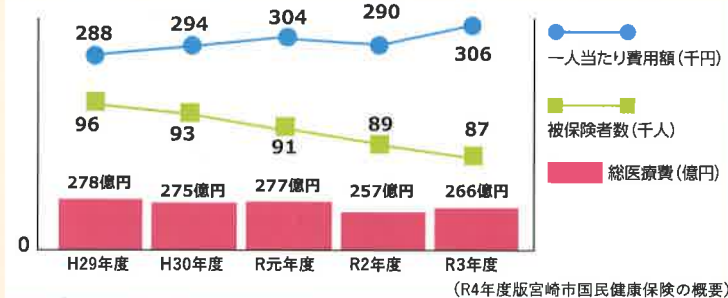
■宮崎市民の特定健診受診率(令和2年度)



結果として

# 医療費負担が増えていきます!

■宮崎市の国民健康保険医療費推移



健康で長生きなら、みんなが幸せ

# 目指せ、健康寿命日本一!

■宮崎県民の健康寿命(令和元年)



※ランキングは、宮崎市…全国52都市中、宮崎県…47都道府県中のものです。



## 基本目標

# MVP350で目指す「健康寿命日本一」

～1日350gの野菜を食べることから、健康づくりを始めよう～

## 基本視点

- (1)健康寿命の延伸を目指した健康づくりのための食育・地産地消
- (2)一人ひとりが主役の市民運動としての食育・地産地消
- (3)生涯にわたるライフステージに応じた食育
- (4)食に関する感謝の念と理解
- (5)生産者と消費者の相互理解により進める地産地消

## 基本施策(取り組むこと)

### 1 健康寿命の延伸につながる食育・地産地消の推進

(1)宮崎市食育・地産地消推進会議が主体となった取組の推進

①宮崎市食育・地産地消推進会議が主体となった取組を推進します

(2)普及・啓発活動の推進

①MVP350(ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト350)の取組を推進します

②食育・地産地消の普及啓発活動や情報発信を行います

③食育推進運動の普及に努めます

④食品ロスの削減に努めます

(3)各種団体等における食育推進活動の推進

①地域における食生活改善に向けた取組を推進します

②地域で活動する野菜ソムリエやNPO団体などと協力します

③「子ども食堂」の取り組みを広げます



### 2 生涯にわたる食育推進

(1)乳・幼児期の食育推進

①妊娠期から子育て期の食育を通して、望ましい食生活の基礎づくりに努めます

②保育所、幼稚園、認定こども園等での食育を推進します

③保育所、幼稚園、認定こども園等から家庭への働きかけを支援します



(2)小学校・中学校の時期における食育推進

①学校教育活動全体を通じた指導の充実を図ります

②学校給食における指導及び献立内容の充実を図ります

### (3) 青年期から壮年期・高齢期の食育推進

- ① 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践のための普及・啓発を行います
- ② 生活習慣病の発症予防・重症化予防のための情報提供と支援を行います
- ③ 高齢者の低栄養予防のための普及・啓発を行います

### (4) 歯科保健活動における食育推進

- ① 歯科保健活動における食育を推進します

## 3 農林水産業の体験や交流等の推進

### (1) 農林漁業体験活動の推進

- ① 食の体験や交流の機会の提供に努めます
- ② 市民農園の利便性向上に努めます



### (2) 農林漁業者との交流促進による食育推進

- ① 都市と農山漁村との交流促進による食育を推進します

## 4 地産地消及び6次産業化の推進

### (1) 地産地消の推進

- ① みやぎの「食」と「農」の情報提供とPRに努めます
- ② 料理教室の開催やその支援を通して、地産地消料理や郷土料理の普及と情報提供に努めます
- ③ 学校、保育所、幼稚園、認定こども園等の給食における地場産物の活用促進に努めます
- ④ 各種施設、飲食店等における地場産物の活用を促進します



### (2) 6次産業化や農商工連携の推進

- ① 生産者等による農林水産物の加工品開発の促進に努めます

## 5 食の安全・安心を確保する取組の推進

### (1) 食品の安全性に関する知識と理解の促進

- ① 食品衛生に関する普及啓発を図ります
- ② 飲食店や食品製造・販売店等に対する衛生指導を行います

### (2) 適正な食品表示に関する情報の提供

- ① 食品表示についての情報を提供します

### (3) 安全・安心な「食」の生産・供給体制づくりの推進

- ① 安全・安心な農林水産物の生産・供給体制づくりを推進します



## 目標指標(数値目標)

	指 標	基準値(2016年度)	目標値(2024年度)
【基本施策1】 健康寿命の延伸につ ながる食育・地産地消 の推進	(1)成人1日あたりの野菜摂取量	男性292g/女性278g	350g
	(2)MVP350の認知度	21.7%(2017年度)	50.0%
【基本施策2】 生涯にわたる食育推進	(3)メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	10.2%	16.0%
	(4)食生活改善推進員による健康料理教室等の実施回数	73回	75回
	(5)朝食を食べる小学生(6年生)の割合	95.5%	100%
	(6)朝食を食べる中学生(3年生)の割合	95.2%	100%
	(7)むし歯のない3歳児の割合	83.2%	93.0%
【基本施策3】 農林水産業の体験や 交流等の推進	(8)農林漁業体験を経験した割合	55.1%	60.0%
【基本施策4】 地産地消及び6次 産業化の推進	(9)地産地消の推進を啓発するイベント等の実施回数	109回	120回
	(10)学校給食における地場産物の使用割合(食材ベース)	39.3%	45.0%
	(11)6次産業化に取り組む事業者数	36件	52件
【基本施策5】 食の安全・安心を確 保する取組の推進	(12)食品事業者等の開催する講習会への講師派遣回数	44回	47回

## 野菜生産・消費、健康寿命 日本一推進宣言

私たち宮崎市民の願いは、豊かな自然と温暖な気候に恵まれた「太陽のまち」で、心身ともに健康で、いきいきと安心して暮らしていくことです。

市民一人ひとりが、からだは食べたものでできていることを理解し、自分の健康は自分でつくることを基本として、宮崎の食を愛し、学びながら、「健康寿命日本一」を目指し、次のことを実践します。

- 1 私たちは、多くの人に関わって毎日の食事ができていることに感謝し、好き嫌いをせず食べるように努めます。
- 2 私たちは、宮崎の豊かな自然の恵みに感謝し、種類豊富で栄養たっぷりの安全・安心な宮崎市の農林水産物をすすんで食べるように努めます。
- 3 私たちは、栄養バランスのとれた食事を心がけ、1日350グラムの野菜を食べることで、宮崎市が日本一健康で元気なまちとなるように努めます。

平成27年12月12日

宮 崎 市

宮崎市健康管理部健康支援課  
〒880-0879 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2

TEL 0985-29-5286

FAX 0985-29-5208

電子メールアドレス 10zousin@city.miyazaki.miyazaki.jp



MVP350