



どう変わった?

私たちの食は



新鮮な地場産品を
バランスよく食べることで、

平取町の未来

食でつくる



大きくなーれ

良い食一生



コロナで変わった、くらしと食

コロナの影響で外に出る機会が減り、家で過ごす時間が増えました。そのため運動量が減り、生活リズムや食生活も変わっています。食育の取り組みも、オンラインなど新しい形に変化してきています。



高くなる食材、変わる食生活

天候の変化や、肥料・燃料の値上がりにより、野菜やお米の値段が安定しなくなっています。そのため家計の負担が増え、「何を食べるか」よりも「いくらで買えるか」を先に考える場面が増えています。



超少子高齢化で変わる食

超高齢化が進むことで、ひとりで食べる人が増え、調理や買い物が増えるなど、食生活のかたちも変わっています。バランスのよい食事を続けることや、食を楽しむ機会づくりが、これまで以上に大切になっています。

平取町の食育の現状と課題



生活リズムと食生活の変化



食育の取組と体験機会の減少



地産地消とこれからの食意識

コロナの影響で外出や運動が減り、生活リズムが乱れています。若い世代では睡眠や食事が不規則になり、適正体重を保てない人も増えています。

感染症の影響で、食育イベントの中止やオンライン化が進みました。そのため、実際に「作る・学ぶ・体験する」機会や、地域の人と関わる場が減っています。

地元産や国産食品を選びたい意識は高まっています。食品ロスを減らす行動も増えていますが、北海道の削減目標はまだ達成できていません。

平取町では、食を通して心と体の健康を育むため、次の3つを具体的な目標にしています。

1 健康的な食生活の実践

Check!!

✓ 栄養バランスを大切に

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、特に子どもや子育て世代へ正しい食習慣を広げます。

✓ 規則正しい生活習慣

「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、生活リズムを整えます。

重点 朝食を毎日食べる人を増やします 食事バランスを意識する人を増やします

2 食への知識・関心の向上

Check!!

✓ 正しい情報を学ぶ

子どもたちの学びの場や広報・展示を通して、食の知識をわかりやすく伝えます。

✓ 食と環境を考える

食品ロス削減の理解を深め、環境に優しい行動を広げます。

重点 食品ロス削減を知っている人を増やします 食育に関心を持つ人を増やします

3 地域らしい食の体験・地産地消

Check!!

✓ 食の体験を広げる

平取の地場産品を「知り」「食べ」「活かす」体験を増やします。

✓ 食育を支える仕組みづくり

関係者や団体と連携し、持続可能な食育を進めます。

重点 国産・道産食品を選ぶ人を増やします 食の体験を支える方・団体を増やします

食育でつながる町 びらとり



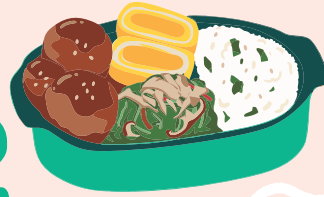


1

びらとりレシピ動画

平取町の食材を使った料理を動画で紹介しています。忙しい人でも、見ながら簡単に作れるので、毎日の食事に取り入れやすく、楽しく健康づくりができます。

2



ヘルシー食育推進事業

子どもから大人まで、健康的な食事の大切さを伝える取り組みです。バランスのよい食べ方や生活リズムを学び、元気な体づくりを応援します。

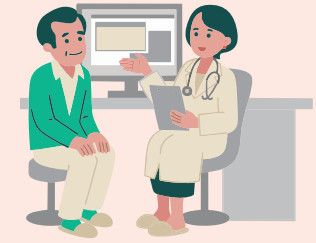
3



栄養改善・調理実習サポート

町内の老人クラブ・サロン、各事業所・団体等への栄養改善講話、調理実習などのサポートをしています。

4



栄養改善支援サポート

健康診断の結果などをもとに、食事内容の見直しを行います。生活習慣病の予防につながるよう、わかりやすく食事のポイントを伝えます。



5

食育だより

町の広報やおたよりで、季節の食材や簡単レシピ、健康情報を紹介しています。家庭でもすぐ実践できる内容を届けています。

びらとりが取り組んだ 食育事業

課題に向き合う

生活リズムの乱れや栄養バランスのかたよりになど、食を取り巻く課題に向き合いながら、平取町ではさまざまな食育活動を進めています。子どもから大人まで、楽しく学び、実践できる10の取り組みを紹介します。



6

普及啓発展示

役場や施設で、食や健康についての展示を行っています。見て学べる内容で、子どもから大人まで楽しく食育にふれることができます。

7



シニアエプロンサークル

シニア世代の男性が集まり、料理や交流を楽しむ場です。栄養バランスを意識しながら、仲間と食事を作り、心と体の健康を支えています。

8



びらとり食育クラブ

料理体験や学習を通して、食の大切さを学ぶ活動です。仲間と一緒に作って食べることで、楽しみながら正しい食習慣を身につけます。

9



ニシパランチ

地元食材を使った給食・飲食店のランチを通して、平取町の食の魅力を伝えます。おいしく食べながら、地産地消や栄養について学べます。

10

平取町職域栄養士連絡会

町内の栄養士が連携し、情報交換や研修を行っています。専門の力を活かして、より良い食育活動につなげています。

データで見る食育事業

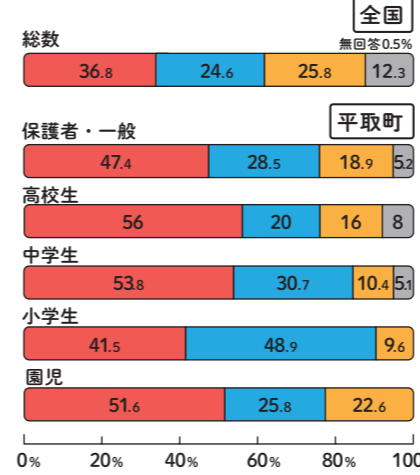
知れば変わる
未来の食卓

平取町の食に関する実態を、食品選びや栄養バランス、発育状況などのデータで見える化。
全国との比較から特徴や課題を読み解き、食生活を見直すきっかけにつなげましょう。

栄養バランス

栄養バランスに配慮した食生活

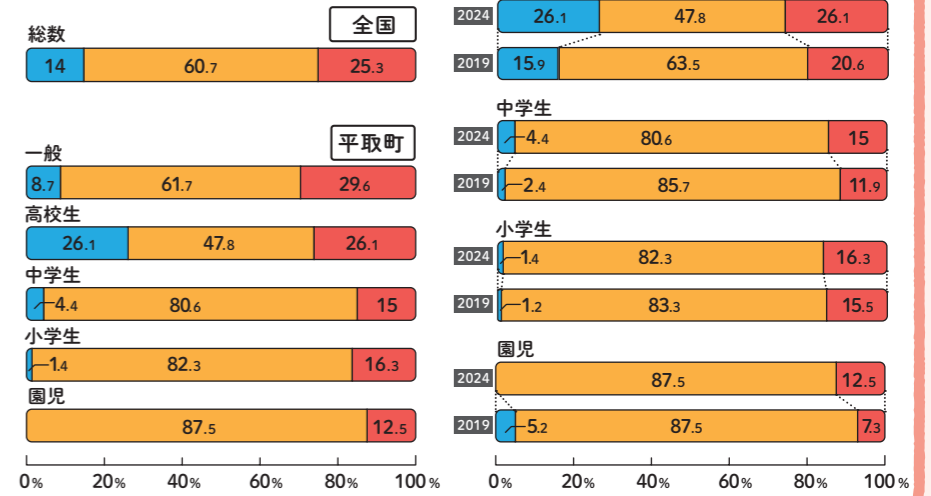
■毎日 ■週4~5 ■週2~3 ■ほとんどない



発育状況

年代別の体格について

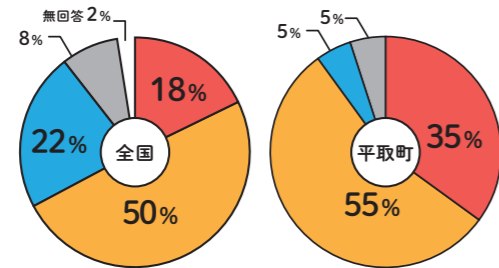
■やせ ■適正 ■肥満



食品選び

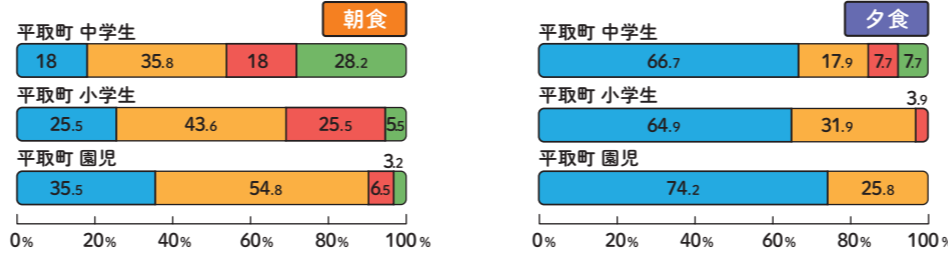
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか？

■選ぶ ■どちらかといえば選ぶ ■どちらかといえば選ばない ■選ばない



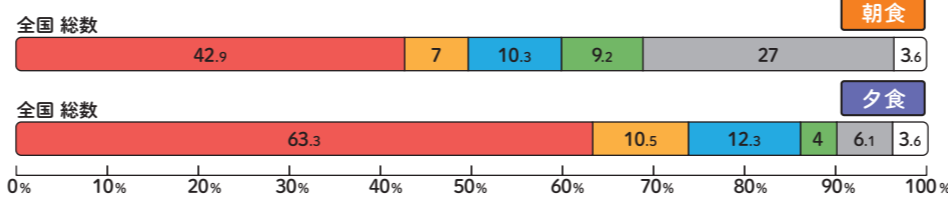
共食状況

誰かと食事をしていますか？ ■家族全員 ■大人の家族 ■きょうだい・子どものみ ■ひとり



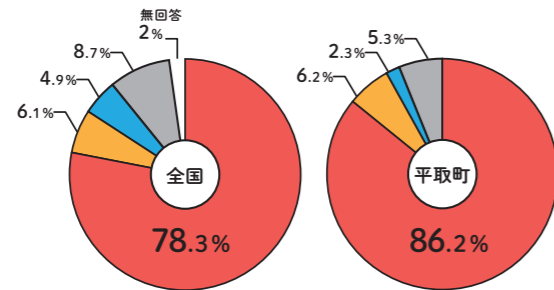
家族と一緒に食べる頻度

■ほとんど毎日 ■週に4~5日 ■週に2~3日 ■週に1程度 ■ほとんどない ■無回答

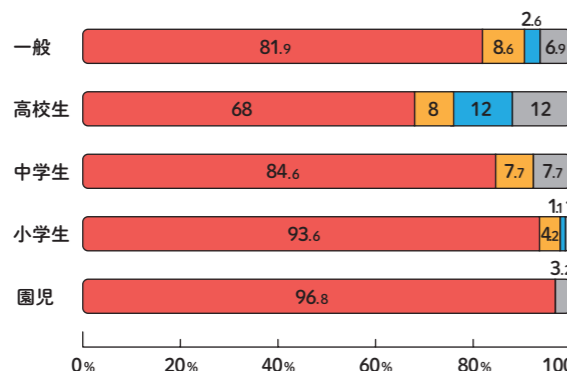


朝食頻度

■ほとんど毎日食べる ■週2~3日食べない ■週4~5日食べない ■ほとんど食べない

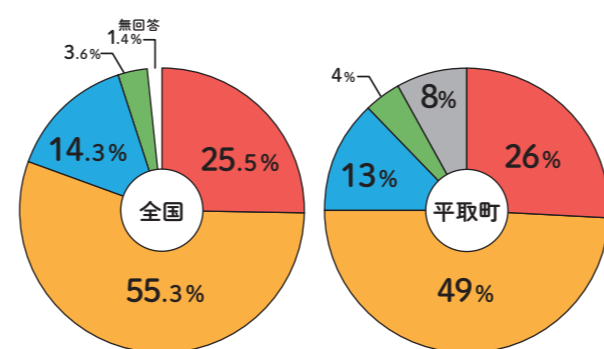


平取町の年代別朝食頻度



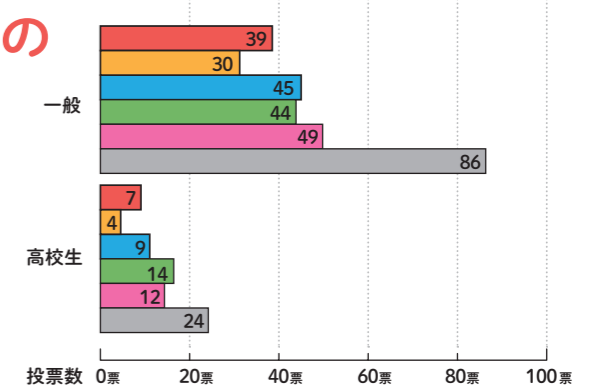
食育への関心

■関心ある ■どちらかといえば関心ある ■どちらかといえば関心ない ■関心ない ■わからない



食育活動へのイメージ

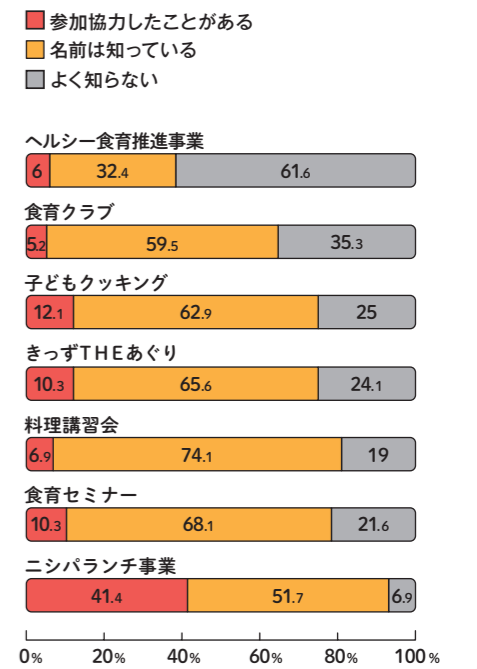
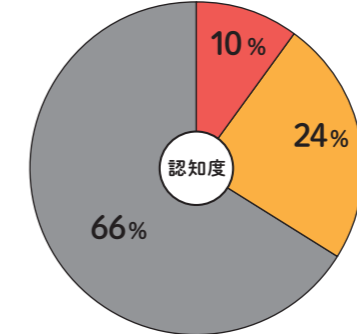
■食の安心・安全 ■自然に感謝 ■食べ残し ■子どもの健全 ■生活習慣病 ■バランス



実はニシパランチも食育計画の一事業です！

平取町食育計画の認知度

■よく知っている ■名前は知っている ■よく知らない



病 院 だ よ り

6月の診療日程につきましては、裏面の【**外来診療カレンダー**】をご確認ください。

① こいのぼりの掲揚について



掲揚式の一コマ

令和6年度に町民の皆様からご寄贈いただきました『こいのぼり』を5月1日に病院敷地内に掲揚しました。

当日は、バチラー保育園の園児にも参加をしてもらい『こいのぼりの歌』を合唱していただいた中、掲揚式を行いました。

掲揚の様子は、病室からも見えたので、入院されている患者様もすごく元気をもらいました。

6月上旬まで掲揚予定です。



ご家庭で使用しなくなった、こいのぼりがありましたら、国保病院へお譲りいただけますと、病院の方で毎年掲揚させていただきます。

② 医師の臨床研修について

5月27日（水）～6月23日（火）の1か月間、地域医療研修として、当院で研修を行います。

研修の一環で、谷院長の指導監督のもと、研修医が診療業務等に携わる機会がありますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

派遣元病院：社会医療法人 北農会 恵み野病院
氏名：柏木 朝陽 医師（25歳）



③ 6月3日(水)循環器内科 出張医変更のお知らせ

小林医師が来院できませんので、

杉江医師(札幌心臓血管クリニック)の診療となります。

平取町国民健康保険病院
01457-2-2201

病院の理念

町民の医療の確保につとめます
地域の皆様の健康増進を図ります
福祉の向上に貢献します

令和8年6月 平取町国民健康保険病院 外来診療カレンダー

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 整形：井上 (予約制 9時00分)	内科：平岡 外科：休診 循環器：杉江 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：村上 外科：休診 もの忘れ：出張医 (予約制 14時00分)
	8	9	10	11	12
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 皮膚科：加瀬 (10時から)	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷 皮膚科：加瀬 (15時まで)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 小児科：菅原 (13時30分～)	内科：谷 外科：休診
	15	16	17	18	19
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 整形：井上 (予約制 9時00分)	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 眼科：宮部 (予約制 13時30分)	内科：村上 外科：休診
	22	23	24	25	26
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 皮膚科：加瀬 (10時から)	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷 皮膚科：加瀬 (15時まで)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診 小児科：菅原 (13時30分～)	内科：谷 外科：休診
	29	30	7/1	7/2	7/3
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：平岡 外科：休診 循環器：小林 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休診	内科：村上 外科：休診 もの忘れ：出張医 (予約制 14時00分)

※都合により担当医が変更になる場合があります。

※整形外科、眼科、もの忘れ外来は、事前に予約が必要となります。

※外来受付時間 午前8時15分～11時15分まで 午後0時30分～3時45分まで

平取町国民健康保険病院 01457-2-2201