

第3期斑鳩町健康増進計画

第3期斑鳩町食育推進計画

概要版

令和6年度～令和17年度



計画の理念

全ての住民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な
社会の実現をめざして

健康増進計画

目標

健康寿命の延伸

基本方針

- 1 健康的な生活習慣をつくる
- 2 生活習慣病の発症と重症化予防
- 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
- 4 誰もが健康になれる健康づくりがしやすいまちづくり

食育推進計画

目標

食の大切さを知り、いつまでも健康に
すごすための充実した食生活の実現
～食を楽しみ、おいしくいただきます～

基本方針

- 1 健康寿命の延伸にむけた食育
- 2 次世代の健全な食習慣形成のための食育
- 3 食文化の継承につなげる食育
- 4 食を支える環境づくり

健康増進計画

基本目標	基本方針	施策分野	行動目標	指標
健康寿命の延伸	1 健康的な生活習慣をつくる	栄養・食生活の改善	◆ 健康的な食生活を身につけ、適正体重を維持しましょう ◆ 野菜や食塩の摂取に気をつけて、バランスのよい食生活をしましょう ◆ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、生活リズムを整えましょう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂り毎日食べている人をふやす 1日に野菜を5皿以上(350g以上)食べる人をふやす うす味にする人をふやす 朝食を食べる人をふやす
		身体活動・運動の推進	◆ 日常生活で体を動かしましょう(日常生活で活動量を増やす工夫をし、継続しましょう) ◆ 自分ができる運動を見つけ、楽しみながら継続しましょう(ライフステージに応じた適切な運動を知る・自分ができる運動を継続しましょう)	定期的に運動(週2回・30分以上の運動を1年以上)している人をふやす
		休養・こころの健康支援	◆ 良い睡眠とストレス解消で、こころもからだも健康に保ちましょう ◆ 悩みをかかえた時は、一人で悩まず相談しましょう	睡眠で休養がとれている人をふやす 睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の人をふやす
		禁煙の推進	◆ 喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しましょう ◆ 受動喫煙を避けましょう	成人の喫煙率をさげる
		適正飲酒の普及推進	◆ アルコールが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう ◆ 適正な飲酒を心がけ、休肝日をつくりましょう	生活習慣病(ＮＳＤｓ)のリスクを高める量を飲酒している人をへらす
		歯・口腔保健の推進	◆ 定期的に歯科健診を受けましょう ◆ 正しいセルフケアの方法を身につけましょう	歯周疾患検診を受ける人をふやす
	2 生活習慣病の予防と重症化	生活習慣病の早期発見・重症化予防	◆ 生活習慣病やフレイル予防についての正しい知識を身につけ、自分にあった健康づくりに取り組みましょう ◆ 定期的に健診を受け、早期発見・早期治療・重症化予防に努めましょう	特定健診を受ける人をふやす 特定保健指導を受ける人をふやす(終了率)
		がんの早期発見・重症化予防	◆ 規則正しい生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう ◆ 定期的にかん検診を受けましょう	がん検診を受ける人をふやす 胃がん検診(40～69歳) 肺がん検診(40～69歳) 大腸がん検診(40～69歳)
	3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	次世代の健康支援	◆ 3食きちんと食事を取り、早寝・早起きを実践しましょう ◆ 活発に体を動かし、日常的に運動しましょう	朝食を食べる人をふやす(再掲) 朝食・夕食を家庭・友人・地域の人々等と一緒に食べる「共食」をふやす 1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童をへらす(再掲)
		高齢者の健康支援	◆ フレイル予防についての正しい知識を身につけ、自分に合った健康づくりに取り組みましょう ◆ いきがいのある自立した生活を送りましょう	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者をへらす(再掲) 足腰に痛みがある高齢者(ロコモティブシンドローム)をへらす
		女性の健康支援	◆ 女性ホルモンの変化が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけ、ライフステージに応じた適切な生活をしましょう ◆ 定期的に骨密度測定(骨粗しょう症検診)・子宮頸がん検診・乳がん検診をうけましょう	若年女性のやせ(BMI18.5未満)をへらす(再掲) 骨密度測定(骨粗しょう症検診)を受ける人をふやす(再掲)
	4 誰もが健康になれるよう健康づくりをいまにつづけて	地域の健康づくり体制の充実	◆ 健康づくりに関心を持ち、健康づくりの教室やイベントに積極的に参加しましょう	地域とのつながりが強いと思う人をふやす
		健康づくりを支える人材の充実	◆ ボランティア養成講座に参加しましょう	健康づくりボランティア団体数及び活動人数をふやす

対象	現状値	目標値	指標	対象	現状値	目標値
成人	29.0%	40%	朝食・夕食を家庭・友人・同僚・地域の人々等と一緒に食べる「共食」をふやす	成人	-	増加
成人	-	増加	適正体重(BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満))を維持している人をふやす	成人	62.2%	70%
成人	男性 15.7% 女性 21.0%	40%	若年女性のやせ(BMI18.5未満)をへらす	20～30歳代の女性	15.6%	13%
乳幼児	93.1%	95%	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者をへらす	65歳以上	19.7%	15%
小中学生	88.3%	95%	肥満傾向児(中等度・高度肥満傾向)をへらす	小学5年生	男子 3.0% 女子 5.7%	減少
成人	男性 79.8% 女性 89.0%	95% 95%	人と比較して食べる速度が速いと感じる人をへらす	成人	-	減少
20～64歳	-	男性 増加 女性 増加	日常生活における歩数をふやす	20～64歳	-	男性 増加 女性 増加
65歳以上	-	男性 増加 女性 増加	1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童をへらす	65歳以上	-	男性 増加 女性 増加
成人	-	増加	ストレスを感じる人をへらす	小学6年生 中学2年生	-	減少
成人	70.1%	77%	未成年の喫煙をなくす	成人	男性 29.8% 女性 35.2%	男性 26% 女性 31%
成人	男性21.5% 女性 6.1%	男性 13.0% 女性 3.0%	妊婦の喫煙をなくす	中学生	男子 0% 女子 1.0%	0%
1日当たりの純アルコール摂取量 男性40g以上 女性20g以上	男性16.8% 女性 7.8%	男性 14% 女性 5%	未成年の飲酒をなくす	妊婦	1.6%	0%
成人	40歳以上 2.8% 妊婦 35.4%	40歳以上 10% 妊婦 40%	歯周病を有する人をへらす よく噛んで食べることができる人(咀嚼良好者)をふやす	中学生	男子10.1% 女子 7.5%	0%
成人	36.6%	60%	メタボリックシンドロームに該当する人をへらす(特定保健指導対象者の割合をへらす)	成人	89.4%	80%
成人	28.8%	60%	骨密度測定(骨粗しょう症検診)を受ける人をふやす	50歳以上	71.9%	80%
成人	5.4% 3.3% 4.7%	60% 60% 60%	子宮がん検診(20～69歳、女性) 乳がん検診(40～69歳、女性) がんによる死亡率をへらす(人口10万人あたり)	成人	男性31.3% 女性10.6%	減少 減少
乳幼児	93.1%	95%	未成年の喫煙をなくす(再掲)	女性	1.5%	増加
小中学生	88.3%	95%	未成年の飲酒をなくす(再掲)	成人	26.1% 22.1%	60% 60%
小中学生	-	増加	肥満傾向児(中等度・高度肥満傾向)をへらす(再掲)	75歳未満	127.2	減少
小学生	-	減少	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている人をふやす	中学生	男子 0% 女子 1.0%	0%
65歳以上	19.7%	15%	生活習慣病(ＮＳＤｓ)のリスクを高める量を飲酒している人をへらす(一部を再掲)	中学生	男子10.1% 女子 7.5%	0%
65歳以上	-	減少	妊婦の喫煙をなくす(再掲)	小学5年生	男子 3.0% 女子 5.7%	減少
20～30歳代の女性	15.6%	13%	妊婦の飲酒をなくす	65歳以上	-	増加
女性	1.5%	増加	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている人をふやす(再掲)	1日当たりの純アルコール摂取量 女性 20g以上	女性7.8%	6.4%
成人	-	増加	健康づくりボランティア団体数及び活動人数をふやす	妊婦	1.6%	0%
成人	食育推進員 29人 運動普及ボランティア 16人 保健センターサポーター 27人 母子保健推進員 12人	増加		妊婦	2.2%	0%

食育推進計画

基本目標	基本方針	施策分野	行動目標
食の大切さを知り、いつまでも健康に過ごすための充実した食生活の実現 （食を楽しみ、おいしくいただきます）	1 健康寿命の延伸に むけた食育	生活習慣病の発症と重症化予防	◆ 健康的な食生活を身につけ、適正体重を維持しましょう ◆ 野菜や食塩の摂取に気をつけて、バランスのよい食生活をしましょう ◆ 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、生活リズムを整えましょう ◆ アルコールが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう ◆ 適正な飲酒を心がけ、休肝日をつくりましょう ◆ 定期的に歯科健診を受けましょう ◆ 正しいセルフケアの方法を身につけましょう ◆ フレイル予防についての正しい知識を身につけ、自分に合った健康づくりに取り組みましょう
	2 次世代の健全な食習慣形成のための食育	次世代の健康支援	◆ 3食きちんと食事を取り、早寝・早起きを実践しましょう ◆ 女性ホルモンの変化が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけ、ライフステージに応じた適切な生活をしましょう
	3 食文化の継承 につなげる食育	食文化の伝承	◆ 郷土料理や伝統料理、行事食などを地域や次世代へ継承しましょう ◆ 日本の伝統的な食文化「和食」について学び、実践しましょう
		地産地消の推進	◆ 地産地消を心がけましょう ◆ 生産者と消費者の交流を深め、体験を通して学びましょう
	4 食を支える環境づくり	食の担い手の育成と活動支援	◆ 地域における食育活動に積極的に参加しましょう
		食育の総合的な推進	食の環境保全の推進 ◆ 環境に配慮し、食品ロス削減に取り組みましょう ◆ 食品の安全に関する知識を持ち、安全な食生活をしましょう
			災害時の備えの推進 ◆ 食品備蓄を行い、災害時に備えましょう ◆ 備蓄食品について学び、活用しましょう
			普及啓発 ◆ 食育を知り、食育の関心を高めましょう ◆ 食の大切さを認識し、生涯にわたり食育を実践しましょう

指標	対象	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人をふやす	成人	29.0%	40%
1日に野菜を5皿以上（350g以上）食べる人をふやす	成人	—	増加
うす味にする人をふやす	成人	男性 15.7% 女性 21.0%	40%
朝食を食べる人をふやす	乳幼児	93.1%	95%
	小中学生	88.3%	95%
	成人	男性 79.8% 女性 89.0%	95%
朝食・夕食を家庭・友人・同僚・地域の人々等と一緒に食べる「共食」をふやす	成人	—	増加
適正体重（BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満））を維持している人をふやす	成人	62.2%	70%
若年女性のやせ（BMI18.5未満）をへらす	20～30歳代の女性	15.6%	13%
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者をへらす	65歳以上	19.7%	15%
肥満傾向児（中等度・高度肥満傾向）をへらす	小学5年生	男子 3.0% 女子 5.7%	減少
人と比較して食べる速度が速いと感じる人をへらす	成人	—	減少
朝食を食べる人をふやす（再掲）	乳幼児	93.1%	95%
	小中学生	88.3%	95%
朝食・夕食を家庭・友人・同僚・地域の人々等と一緒に食べる「共食」をふやす	小中学生	—	増加
肥満傾向児（中等度・高度肥満傾向）をへらす（再掲）	小学5年生	男子 3.0% 女子 5.7%	減少
若年女性のやせ（BMI18.5未満）をへらす（再掲）	20～30歳代の女性	15.6%	13%
地産地消を心がけて食材を購入している人をふやす	成人	—	増加
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人をふやす	成人	—	増加
災害時の非常用食料等を準備している人をふやす	成人	—	増加
食育に関心のある人をふやす	成人	59.7%	70%

～1日に野菜を5皿以上（350g以上）食べましょう～

生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜が必要です。1皿当たり約70gとすると、1日小鉢5皿程度の野菜料理になります。小鉢1皿（70g）の野菜は片手に乗るくらいの分量です。「朝1皿、昼2皿、夕2皿」を目安に野菜を摂取しましょう。



～「フレイル」とは～

フレイルは虚弱とも呼ばれ、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイル状態に早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。

～「ローリングストック法」とは～

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

主に、災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。

ライフステージ別の取り組み

ライフ ステージ	妊娠・出産期	乳幼児期	学童期	思春期
栄養・ 食生活の改善	○ 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう ○ 体重の変化に気をつけましょう	○ 食生活リズムをつくるため、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう ○ 離乳食・幼児食からうす味とし、いろいろな素材の味を体験しましょう	○ 正しい生活リズムをつくるため、「早寝・早起き・朝ごはん」を定着させましょう ○ 3食をきちんと食べ、甘いものとりすぎに気をつけましょう	○ 夜ふかしをせず、毎日、朝食を食べ、1日3食を習慣づけましょう ○ 過度なダイエットを慎みましょう
身体活動・ 運動の推進		○ 家族で体を使った遊びを楽しみましょう。	○ スマートフォンやタブレット、ゲーム機、パソコンの利用時間を減らし、外遊びや体を動かす様々な活動に継続して取り組みましょう ○ 運動やスポーツ活動など体を動かす余暇活動に親しみましょう	
休養・ こころの 健康支援	○ 夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくりましょう ○ 産後うつについて知り、悩みや不安を夫婦や家族で抱え込まないように相談しましょう	○ 家族で早寝・早起きをして、子どもに正しい生活リズムを身につけさせましょう	○ 早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけましょう ○ 家族や友人と不安や悩みごとを打ち明けられる関係を築きましょう ○ 一人で悩まず、早めに相談しましょう	
禁煙の推進	○ たばこが心身や胎児の成長に及ぼす影響について学習し、喫煙はしないようにしましょう ○ 家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう		○ たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう	
適正飲酒の 普及推進	○ 妊娠中はお酒（アルコール）は飲まないようにしましょう ○ 飲酒が心身や胎児や授乳期の子どもの成長に及ぼす影響について理解しましょう		○ 満20歳までは、お酒（アルコール）は絶対に飲まないようにしましょう ○ 飲酒が健康や身体の発育に及ぼす悪影響について学習し、正しく理解しましょう	
歯・口腔 保健の推進	○ むし歯や歯周病にかからないよう歯みがきに努めましょう ○ 妊婦歯科健診を受け、必要な治療を受けましょう	○ よく噛んで食べる習慣を身につけましょう ○ 保護者は子どもの歯の仕上げみがきをしましょう	○ 毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ○ よく噛んで食べる習慣を身につけましょう	
生活習慣病の 早期発見・ 重症化予防				
がんの早期 発見・重症化 予防				
地域の健康 づくり体制の 充実				
健康づくりを 支える人材の 充実				
食文化の伝承		○ 行事食や郷土料理に触れる機会をもちましょう	○ 行事食や郷土料理、和食文化について学びましょう	
地産地消の 推進		○ 地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てましょう	○ 地域の食材について学びましょう ○ 野菜を育てる等の体験を通して農業について学びましょう	
食の担い手の 育成と活動 支援		○ 地域における食育活動に積極的に参加しましょう ○ ボランティア活動に積極的に取り組みましょう		
食の環境保全 の推進		○ 食事は、早めに、おいしく食べきりましょう ○ ごみをゼロにすることを目標に、できるだけ廃棄物を減らしましょう		
災害時の備え の推進		○ いざという時のために、食品を備蓄しましょう ○ ローリングストック法など、手軽に備蓄に取り組みましょう		
普及啓発	○ 妊娠・出産期の食事の大切さを知り、きちんと食べる習慣を身につけましょう	○ 食事マナーを身につけましょう ○ 農業体験などを通して、食べ物にふれる機会をもちましょう		

青年期	壮年期	高齢期	施策分野 女性の健康支援
○ 食事マナーや食に関する知識などを子どもに伝えましょう ○ 適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけましょう ○ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩加減で、野菜を増した食生活を実践しましょう	○ 運動習慣を身に付け、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう ○ アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をしましょう	○ 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やしましょう ○ しっかり食べることで低栄養や、フレイル、骨折予防を心がけましょう	○ 過度なダイエットは慎みましょう ○ しっかり食べることで低栄養や、骨折予防を心がけましょう
○ 運動習慣を身に付け、ストレス発散や、生活習慣病予防に役立てましょう ○ アプリや動画などを活用し、楽しみながら、自分の健康状態に応じた運動をしましょう	○ 自分の健康状態に合わせて体を動かしましょう ○ 積極的に外出しましょう		
○ ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけましょう ○ 心の病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めましょう	○ 生きがいを持った生活が送れるよう、地域活動などに積極的に参加しましょう		
○ たばこの身体に及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に取り組みましょう ○ 望まない受動喫煙を知り、喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう			○ 妊娠中の喫煙はやめましょう
○ 適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう ○ 週2日程度の休肝日を設けましょう			○ 満20歳までは、お酒（アルコール）は絶対に飲まないようにしましょう ○ 適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう
○ 毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう ○ 定期的に歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう	○ 定期的に歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう ○ 健口体操等に取り組みましょう		
○ 定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう ○ 健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう	○ 定期的に健診を受診し、その結果を生活習慣の改善やフレイルの予防に活かしましょう	○ 定期的に健診（検診）を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう	
○ 定期的にかかりつけ医を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう ○ 健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、がんの予防と早期発見に取り組みましょう			
○ 定期的にかかりつけ医を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう ○ 健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもち、がんの予防と早期発見に取り組みましょう			○ 更年期をネガティブにとらえず、生きがいをもって、いきいきとした毎日を過ごしましょう
○ 地域の健康づくり組織に関心を持ちましょう ○ 各種健康づくり講演会や教室等に積極的に参加しましょう			
○ ボランティアに関心を持ちましょう ○ ボランティア養成講座に参加しましょう			
○ 家庭の味、郷土の味、行事食を自らも学び、子どもたちへ伝えましょう ○ 毎日の食事に意識して和食を取り入れましょう	○ 家庭の味、郷土の味、行事食や和食文化を伝え、お互い楽しみましょう		
○ 地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけましょう ○ 農業体験や家庭菜園等を行い、食べ物に対して理解や関心を深めましょう			
○ エコ料理を学び、実践しましょう			
○ 商品表示や衛生管理等に関する知識を習得し、それらを活用しましょう ○ 防災クッキング等、防災に関するイベントに参加し、日頃から防災について意識をしましょう			
○ 親子で食事づくりをする機会をもつなど、食育に取り組みましょう ○ 地域で開催される各種教室や食育に関するイベントに参加しましょう	○ 次世代へ食に関する知識や経験を伝えましょう		

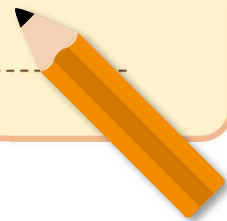


・健康増進計画の施策分野・次世代の健康支援・高齢者の健康支援については、取組が他分野と重なっているため、省略しています。
・食育推進計画の施策分野・生活習慣病の発症と重症化予防・次世代の健康支援については、健康増進計画の取組と重なっているため、省略しています。

健康づくりの私の目標

ご自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した目標をまず1つ、考えてみてください。

あなたの健康づくりの目標は？



例)

- ・野菜ファーストを実践する
- ・外食やお菓子の栄養成分表示をチェックする
- ・寝る2時間前は食べない



- ・毎食後、歯を磨く
- ・よく噛んで食べる
- ・糸ようじや歯間ブラシなどを使って丁寧に手入れをする



- ・自転車や徒歩で移動（通勤）する。
- ・歩幅は広く、早めに歩く。
- ・毎日ラジオ体操をする



第3期斑鳩町健康増進計画・第3期斑鳩町食育推進計画（概要版）

令和6年3月

斑鳩町住民生活部 健康対策課（斑鳩町保健センター）

奈良県生駒郡斑鳩町小吉田1丁目12番35号

電話 （0745）70-0001 FAX （0745）74-0903