

**第 3 期斑鳩町健康増進計画・
第 3 期斑鳩町食育推進計画**

**令和 6 年 3 月
斑 鳩 町**

はじめに

生涯にわたり、健やかで心豊かな毎日を過ごすことは誰もが望む共通の願いです。

少子高齢化の進展や価値観・ライフスタイルの多様化など社会環境は大きく変化しておりますが、健康は個人の生活習慣などの要因だけでなく経済・社会・環境などの要因によっても左右され、様々な面から健康が脅かされている状況にあります。

国は人生100年時代を迎えようとしている中で、健康づくりの取組をさらに進め、健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざしています。個人の行動変容とともに社会環境の質の向上を推進し、社会全体として健康問題に取り組むことを推奨しています。

本町では、平成25年3月に「第2期斑鳩町健康増進計画」を平成29年3月に「第2期斑鳩町食育推進計画」を策定し「健康寿命の延伸」に向けた施策の取組を推進してまいりました。この度、令和5年度末で計画期間が終了することに伴い、これまでの取組結果や健康日本21（第三次）、第4次食育推進基本計画を踏まえ、健康づくりと食育施策を効果的に進めるために「第3期斑鳩町健康増進計画」と「第3期斑鳩町食育推進計画」を一体とした「第3期斑鳩町健康増進計画・第3期斑鳩町食育推進計画」を策定いたしました。

住民の健康づくりを支えるためには、社会全体で取組を進めていくことが重要でありますことから関係機関と一体となり、一層、元気なまちづくりの推進に努めてまいります。

本計画の策定にあたり、アンケート調査等にご協力いただいた皆様をはじめ、パブリックコメントを通して貴重なご意見をいただきました皆様、斑鳩町健康づくり推進協議会、及び斑鳩町食育推進計画策定懇話会の皆様、並びに関係各位に厚く御礼申し上げますとともに、本計画が住民の皆様の健康増進と食育推進に寄与することを心より願っております。

令和6年3月

斑鳩町長 中西和夫



目次

第1章	計画の策定にあたって.....	1
1	策定の趣旨.....	1
2	計画の期間.....	3
3	計画の位置づけ.....	4
4	計画の策定体制.....	5
	(1) 斑鳩町健康づくり推進協議会・斑鳩町食育推進計画策定懇話会.....	5
	(2) アンケート調査の実施.....	5
	(3) パブリックコメントの実施.....	5
	(4) 計画の検証.....	5
5	健康づくり及び食育の推進とSDGs.....	6
第2章	計画の基本的な考え方.....	7
1	計画の理念.....	7
2	基本目標と基本方針.....	7
	(1) 健康増進計画.....	7
	(2) 食育推進計画.....	9
3	計画全体イメージ.....	11
第3章	斑鳩町の現状と課題.....	12
1	統計からみる斑鳩町の現状.....	12
	(1) 人口の推移と推計.....	12
	(2) 世帯.....	13
	(3) 就労状況.....	14
	(4) 出生率.....	15
	(5) 死亡率.....	15
	(6) 死因別死亡者数.....	16
	(7) 標準化死亡比.....	17
	(8) 健康寿命の推移.....	18
	(9) 要支援・要介護認定者の状況.....	19
	(10) 医療費の状況.....	20
	(11) 健診等の状況.....	22
2	アンケート調査からみる斑鳩町の現状.....	27
	(1) アンケートの概要.....	27
	(2) アンケート調査の主な結果.....	28
	① 栄養・食生活.....	28
	② 身体活動・運動.....	35
	③ 休養・こころの健康.....	38
	④ 喫煙.....	43
	⑤ 飲酒.....	46
	⑥ 歯・口腔の健康.....	48

⑦がん	49
⑧次世代の健康	50
⑨高齢者の健康	57
⑩食育について	60
3 第2期計画の最終評価	68
(1) 健康増進計画	68
① 健康的な生活習慣をつくる	69
② 生活習慣病の発症と重症化予防	70
③ 生活の質の維持・向上に向けた健康づくり	71
④ 健康づくりがしやすいまちづくり	72
(2) 食育推進計画	73
4 第2期計画の今後の課題	74
(1) 健康増進計画	74
1) 健康的な生活習慣をつくる	74
① 栄養・食生活	74
② 身体活動・運動	74
③ 休養・こころの健康	75
④ 喫煙	75
⑤ 飲酒	76
2) 生活習慣病の発症と重症化予防	76
① 健診・生活習慣病	76
② がん	76
③ 歯・口腔の健康	77
3) 生活の質の維持、向上に向けた健康づくり	77
① 次世代の健康	77
② 高齢者の健康	78
4) 健康づくりがしやすいまちづくり	78
(2) 食育推進計画	79
1) 食を通じた健康寿命の延伸	79
2) 健やかな子どもの成長	80
3) 安全安心な食の選択と伝え育む食	80
第4章 健康増進計画	81
1 計画の体系	81
2 目標に向けた取組と指標	83
1 健康的な生活習慣をつくる	83
(1) 栄養・食生活の改善	83
(2) 身体活動・運動の推進	88
(3) 休養・こころの健康支援	91
(4) 禁煙の推進	93
(5) 適正飲酒の普及推進	95

(6) 歯・口腔保健の推進	97
2 生活習慣病の早期発見・重症化予防	99
(1) 生活習慣病の早期発見・重症化予防	99
(2) がんの早期発見・重症化予防	101
3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	103
(1) 次世代の健康支援	103
(2) 高齢者の健康支援	106
(3) 女性の健康支援	108
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	111
(1) 地域の健康づくり体制の充実	111
(2) 健康づくりを支える人材の充実	113
第5章 食育推進計画	114
1 計画の体系	114
2 目標に向けた取組と指標	115
1 健康寿命の延伸にむけた食育	115
(1) 生活習慣病の発症と重症化予防	115
2 次世代の健全な食習慣形成のための食育	115
(1) 次世代の健康支援	115
3 食文化の継承につなげる食育	116
(1) 食文化の伝承	116
(2) 地産地消の推進	117
4 食を支える環境づくり	120
(1) 食の担い手の育成と活動支援	120
(2) 食育の総合的な推進	121
①食の環境保全の推進	121
②災害時の備えの推進	123
③普及啓発	124
第6章 計画の推進	127
1 計画の推進体制	127
2 計画の進捗管理	127
3 評価指標と目標値一覧	128
(1) 健康増進計画	128
(2) 食育推進計画	132
参考資料	134
1 斑鳩町健康づくり推進協議会設置要綱	134
2 令和5年度 斑鳩町健康づくり推進協議会委員名簿	136
3 斑鳩町食育推進計画策定懇話会設置要綱	137
4 令和5年度 斑鳩町食育推進計画策定懇話会委員名簿	139

1 策定の趣旨

国では、令和4年10月に健康日本21（第二次）の最終評価を行い、次期計画への課題を踏まえ、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とする「健康日本21（第三次）」を施行しました。「健康日本21（第三次）」は、人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進するとともに、健康寿命は着実に延伸してきましたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があるため「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置いています。

「全ての国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」というビジョン実現のため、基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つとしています。

本町では、住民が生涯にわたって健康でいきがいを持って暮らしていけることを目指し、健康の充実をはかるため、平成25年度から令和5年度を計画期間として、第2期斑鳩町健康増進計画を策定し健康づくりを推進してまいりました。

また、食は命の源であり、私たち人間が生きるために欠かせないものです。住民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

国においては、平成17年6月に食育基本法を制定し日常生活の基盤である家庭における共食を原点として様々な関係機関において食育を推進してきました。

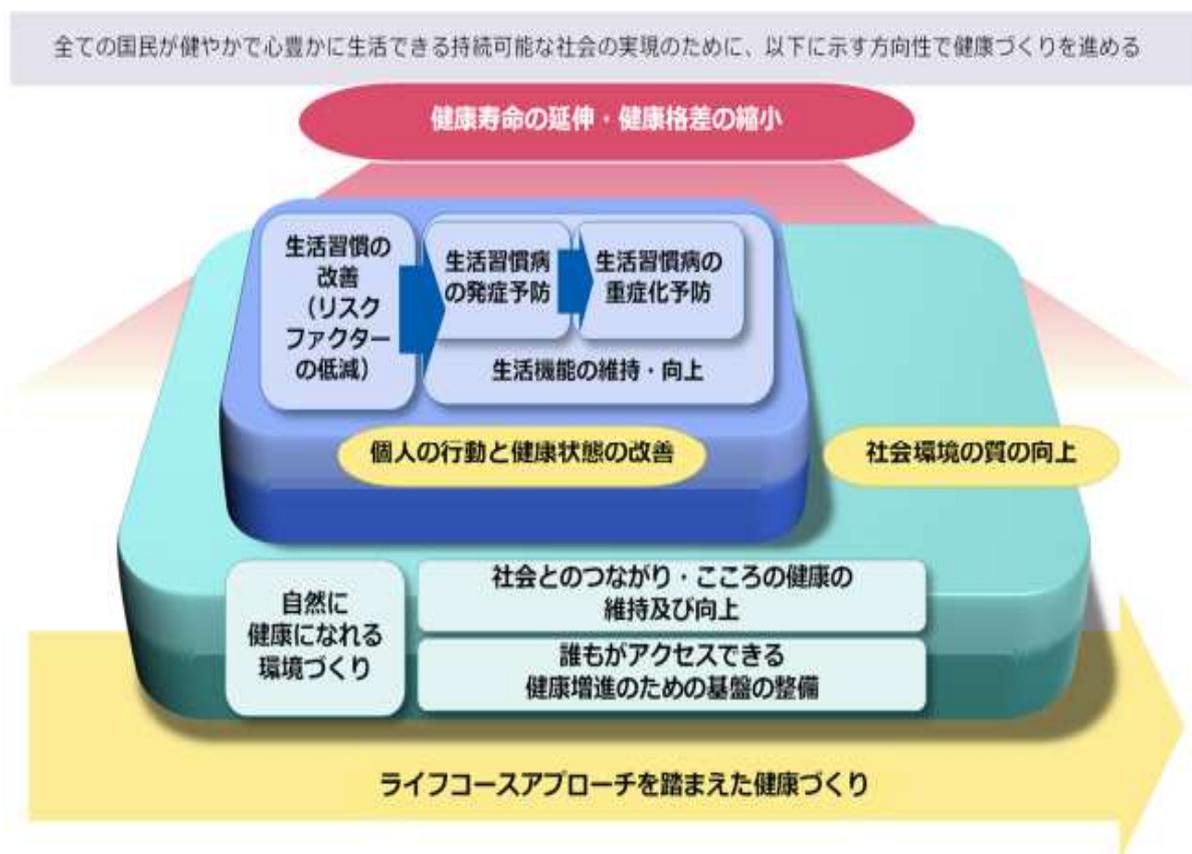
しかしながら、「食」を取りまく環境は大きく変化しています。現在の日本は、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き国民的課題であり、食事バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する国民の価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきており、地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。また、近年、日本各地で異常気象に伴う自然災害が頻発する等、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、食の在り方を考える上で環境問題を避けることはできなくなっています。

このような情勢をふまえ第4次食育推進基本計画では食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進②持続可能な食を支える食育の推進③新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進に重点を置いています。

本町においても、食育基本法に基づき、平成29年度から令和5年度を計画期間として「第2期斑鳩町食育推進計画」を策定し、食育の推進に取り組んでまいりました。

この度、第2期斑鳩町健康増進計画及び第2期斑鳩町食育推進計画の期間が令和5年度に終了することに伴い、これまでの進捗状況や課題等を踏まえ、より地域の実情に沿った健康づくり及び食育に関する施策を計画的に推進していくために、新たに両計画を一体的にした「第3期斑鳩町健康増進計画・第3期斑鳩町食育推進計画」を策定するものです。

【健康日本21（第三次） 概念図】



【第4次食育推進基本計画の基本的な方針】

食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めています。

3つの重点事項

本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ②持続可能な食を支える食育の推進 ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 に重点をおいた取組が求められます。



2 計画の期間

本計画は、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とします。

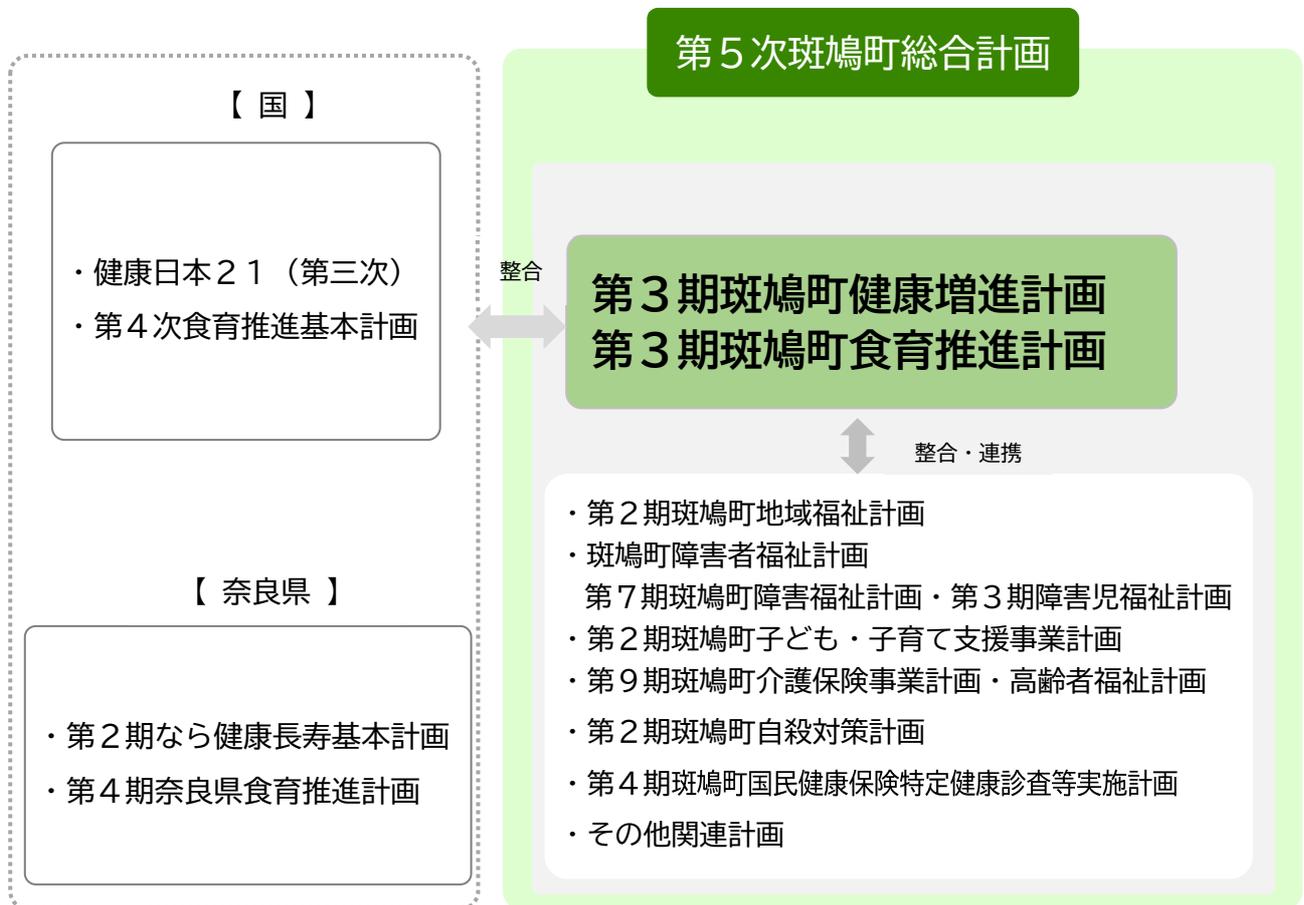
なお、令和11年度には、取組の進捗状況や社会情勢の変化を踏まえ、中間評価を行うとともに、見直しを行うものとします。

3 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」に位置づけられます。

また、国の「健康日本21（第三次）」、「第4次食育推進基本計画」、奈良県の「第2期なら健康長寿基本計画」、「第4期奈良県食育推進計画」を基本として策定しました。

さらに、本計画は、「第5次斑鳩町総合計画」を上位計画として、「第2期斑鳩町地域福祉計画」等の健康づくりに関連する計画・施策と整合性をはかりつつ、健康づくり及び食育に関する施策を実施するものです。



4 計画の策定体制

(1) 斑鳩町健康づくり推進協議会・斑鳩町食育推進計画策定懇話会

計画の策定にあたっては、学識経験者、各関係団体の代表者、関係行政機関の職員など幅広い関係者で構成される「斑鳩町健康づくり推進協議会」において、本町における現状や計画、方針などについて意見を聴取し、計画内容に反映しました。

また、食育推進計画については「斑鳩町食育推進計画策定懇話会」においても検討し、計画内容に反映しました。

(2) アンケート調査の実施

本計画の策定にあたり、住民の健康づくりや食育に関する行動や意識、健康課題などを調査・把握し、今後の施策の方向性を検討するため、住民を対象としたアンケート調査を実施しました。

(3) パブリックコメントの実施

広く住民から本計画（素案）に対する意見を求めるため、令和5年12月25日から令和6年1月25日の期間にパブリックコメントを実施し、住民意見を募集しました。

(4) 計画の検証

計画の各施策・事業について、庁内の担当課を通じて施策・事業の評価・検証結果を取りまとめ、計画に反映しました。

5 健康づくり及び食育の推進とSDGs

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

2015年の国連サミットにおいてすべての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられており、17のゴールから構成されています。

本計画において、関連のある目標は、「2. 飢餓をゼロに」「3. すべての人に健康と福祉を」「11. 住み続けられるまちづくりを」「17. パートナーシップで目標を達成しよう」などが挙げられます。



1 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

本町の将来像は「和」で紡ぎ未来へ歩む 私たちの斑鳩」を掲げ、「人」、「歴史文化」、「自然」といった「私たちの斑鳩」だけが持つ魅力、財産を生かし、横断的かつ戦略的な施策展開をはかることで、「住み続けたいまち」、「住んでみたいまち」、「訪れたいまち」の実現を目指しています。

この将来像の実現に向けて、健康分野では、住民一人ひとりが自らの健康を大切に、ライフステージに応じた健康づくりに取り組んでいます。

そこで、本計画の基本理念については、子どもから高齢者まで全ての住民が共に支えあいながら希望や心のよりどころを持ち、健康な食環境や身体活動、運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、その結果、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる活力ある社会を実現できるよう、住民の健康増進の総合的な推進をめざします。

2 基本目標と基本方針

(1) 健康増進計画

○基本目標

健康寿命の延伸

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のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸を目指します。

○基本方針

1 健康的な生活習慣をつくる

「生活習慣病の発症と重症化予防」及び「生活の質の維持・向上に向けた効果的な健康づくり」を実現するため、健康増進の基本要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善を共通目標として掲げ、その対策を推進していきます。

2 生活習慣病の発症と重症化予防

住民の健康を脅かす生活習慣病の予防は、健康的な生活習慣の実現と健（検）診受診が重要となり、「健診・生活習慣病」「がん」に関する対策を推進していきます。

3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子どもから高齢者まで全ての住民が共に支えあいながら希望やいきがいをもち、生活の質（QOL）を維持・向上し、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をめざして、それぞれのライフステージに応じて、生活習慣及び社会環境の変化に応じた健康づくりに着目した対策を推進していきます。

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

ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組の環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上をはかります。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進していきます。

健康増進のための保健・医療・福祉等へのアクセスや自身の健康情報へのアクセスを誰もが行える基盤整備や科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手活用できる基盤の構築や周知啓発の取組を進めていきます。

(2) 食育推進計画

○基本目標

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～

「食べる」ことは生きること、「いのち」をいただくことです。家族と食卓を囲み、親から子へ「食」への感謝の念や大切さを伝え、健全な心身を育てていくことが重要です。

一人ひとりが生涯にわたって笑顔輝き、元気に過ごすために必要な「食生活」を実践できるように「食育」を推進します。

○基本方針

1 健康寿命の延伸にむけた食育

健康寿命の延伸には、生活習慣病の発症と重症化予防及びフレイル予防や低栄養予防の取組が不可欠であり、健全な食生活を送ることはその対策として重要です。

一人ひとりが必要な知識や技術を習得し、健全な食生活を自ら主体的に実践できるよう、目的と対象を明確にした食育を推進します。健康に無関心な層を含む幅広い世代を対象に意識せずとも自然に健康になれる持続可能な食環境づくりに取り組みます。

2 次世代の健全な食習慣形成のための食育

生涯にわたる健全な食生活の基礎を形成するため、子どもの頃からの食育は大切であり、家庭は重要な役割を担っています。

すべての子どもが、健全な食に関する知識や実践力を身につけられるよう、家庭、地域、学校等が連携して食育を推進します。また、子どもの保護者世代を対象に、自らが食に関心を持ち、生活習慣や食習慣の改善をはかるための取組も併せて推進します。

3 食文化の継承につなげる食育

食は栄養を補うものだけでなく、楽しみや文化的・精神的な豊かさを与えてくれるものでもあります。

町の農産物や食文化を守り、住民が健康で誇りをもって暮らせるよう町の特徴ある食の継承・発展を目指すため、環境と調和した消費の啓発や郷土料理など魅力的な食を広く発信し、次世代に継承する食育を推進します。

4 食を支える環境づくり

すべての住民が食育を理解し、自らが主体となって食育活動を実践するために、食育に関わる人材の育成や資質の向上、ボランティア等の地域団体・関係団体の活動強化、食育推進体制の整備充実をはかります。

また、ICTを活用した情報発信等デジタル技術の活用を推進します。

3 計画全体イメージ

計画全体のイメージは下表のようになり第4章で健康増進計画、第5章で食育推進計画について定めることとします。

健康増進計画と食育推進計画には、一部施策分野に重なりがあります。全体イメージの中の★は健康増進計画と食育推進計画の施策の重なりを示します。

■計画の全体イメージ

理念	計画名	基本目標	基本方針	施策分野	国の方針	
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	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★1	個人の行動と健康状態の改善	
				身体活動・運動の推進		
				休養・こころの健康支援		
				禁煙の推進		
				適正飲酒の普及推進★1		
				歯・口腔保健の推進★1		
			2.生活習慣病の発症と重症化予防	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		
	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★2	次世代の健康支援★2	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		
			高齢者の健康支援★1			
			女性の健康支援★2			
	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	地域の健康づくり体制の充実		社会環境の質の向上		
		健康づくりを支える人材の充実★3				
	食育推進計画	食の大切さを知り、いつまでも健康に過ごすための食を楽しむ、おいしくいただきます	充実した食生活の実現	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★1	生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
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★2		
3.食文化の継承につなげる食育				食文化の伝承		持続可能な食を支える食育の推進
				地産地消の推進		
4.食を支える環境づくり				食の担い手の育成と活動支援★3		
				食育の総合的な推進	食の環境保全の推進	
					災害時の備えの推進	
普及啓発						

第3章

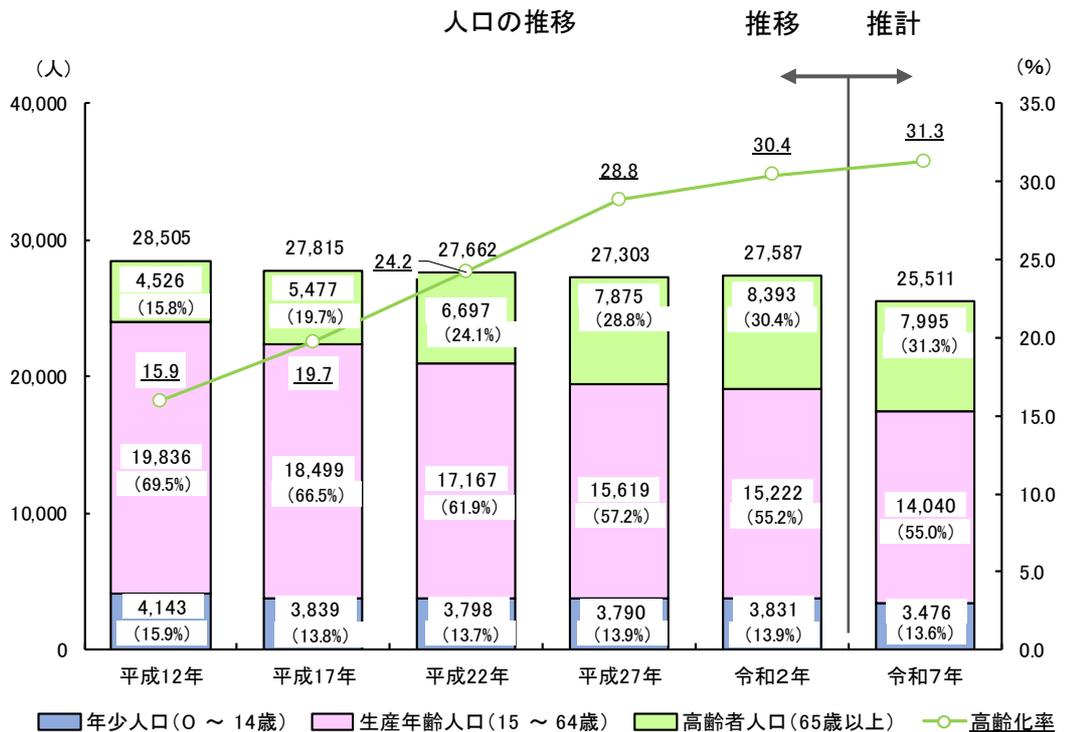
斑鳩町の現状と課題

1 統計からみる斑鳩町の現状

(1) 人口の推移と推計

総人口の推移をみると、平成12年から令和2年にかけて徐々に減少し、令和2年で27,587人となっています。年少人口と生産年齢人口の推移をみると、平成12年から令和2年にかけて減少傾向にあり、それぞれ令和2年で13.9%、55.2%となっています。一方で、高齢化率は年々増加し、令和2年で30.4%となっています。

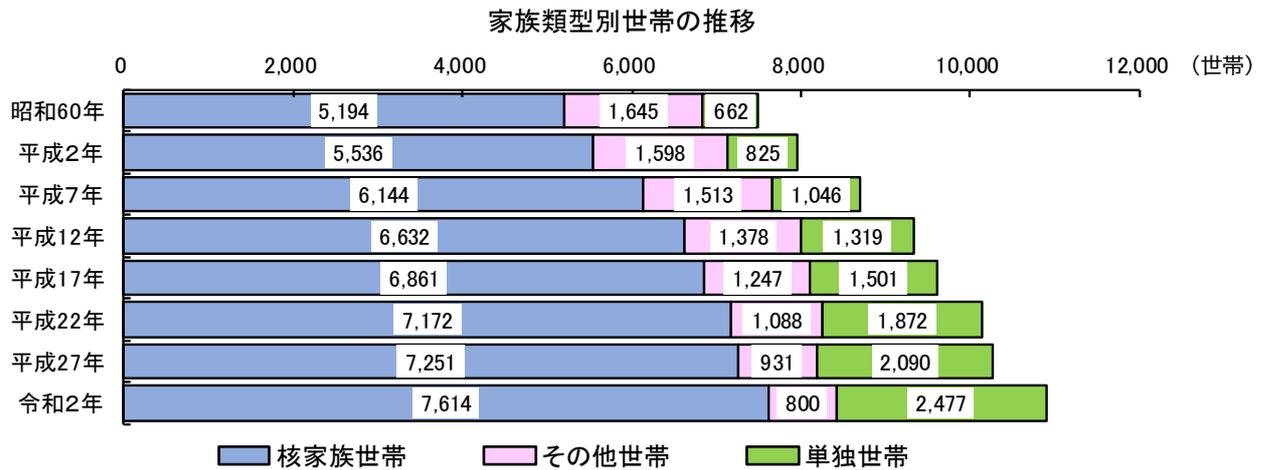
また、令和7年の推計は、総人口は25,511人まで減少し、高齢化率は31.3%まで上昇する見込みとなっています。



(2) 世帯

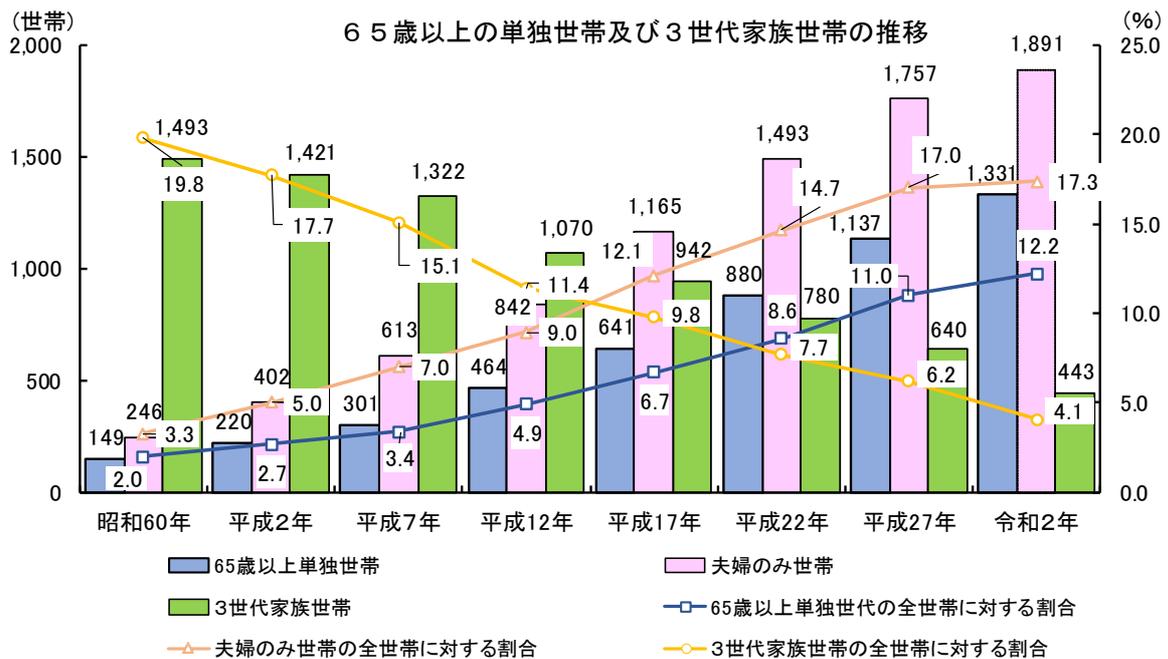
① 家族形態の変化

家族形態は、令和2年10月1日時点で、核家族世帯が7,614世帯、単独世帯が2,477世帯となっており、核家族化が進行すると同時に、単独世帯が増加しています。



② 65歳以上の単独世帯及び3世代家族世帯の推移

3世代家族世帯が減少しているが、65歳以上の単独世帯、夫婦のみ世帯は増加しています。

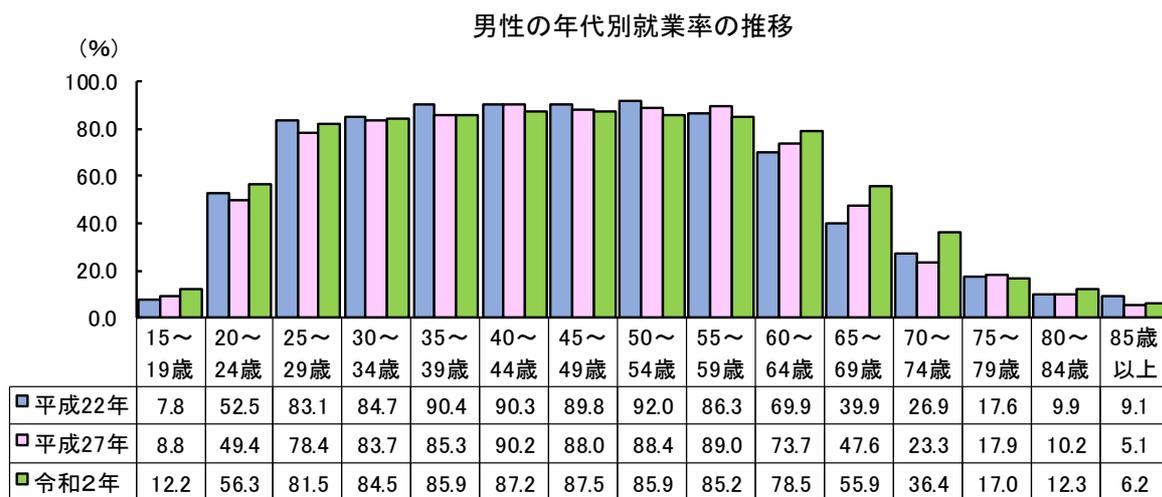


(3) 就労状況

①性別就業率の推移

○男性の年代別就業率の推移

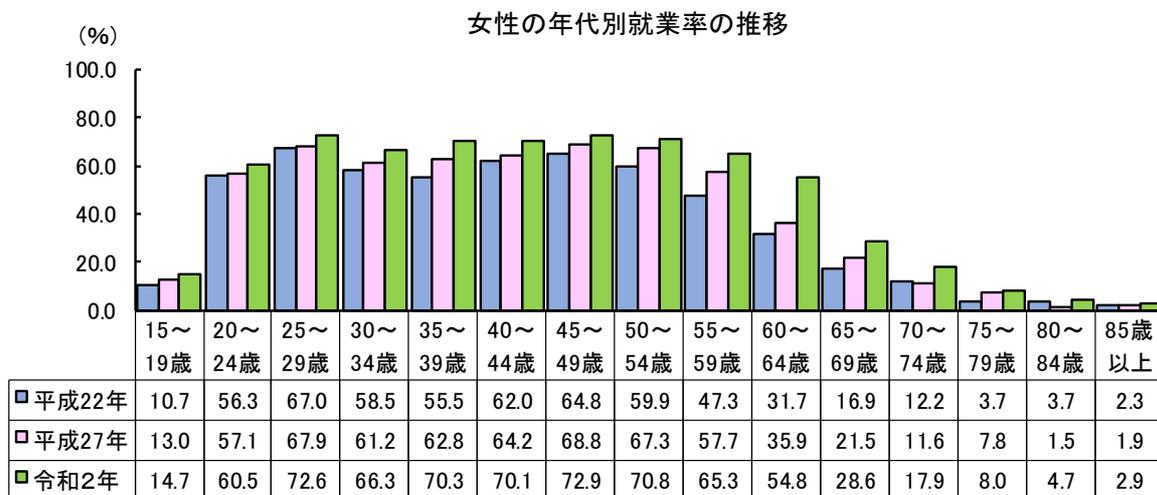
男性の年代別就業率をみると、令和2年では45～49歳をピークに減少しています。また、平成22年以降、高齢者の就業率は増加しています。



資料：国勢調査

○女性の年代別就業率の推移

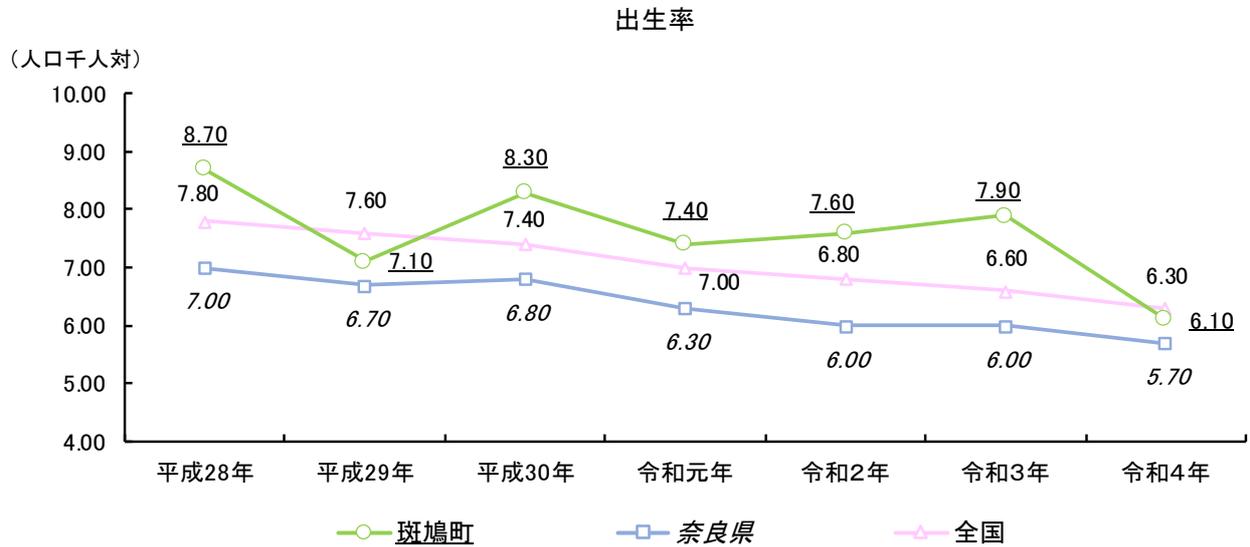
女性の就業率は、令和2年10月1日時点で44.7%となっており、全国に比べて低くなっています。また、年齢別で見ると、特に60歳以上の就業率が上昇しています。



資料：国勢調査

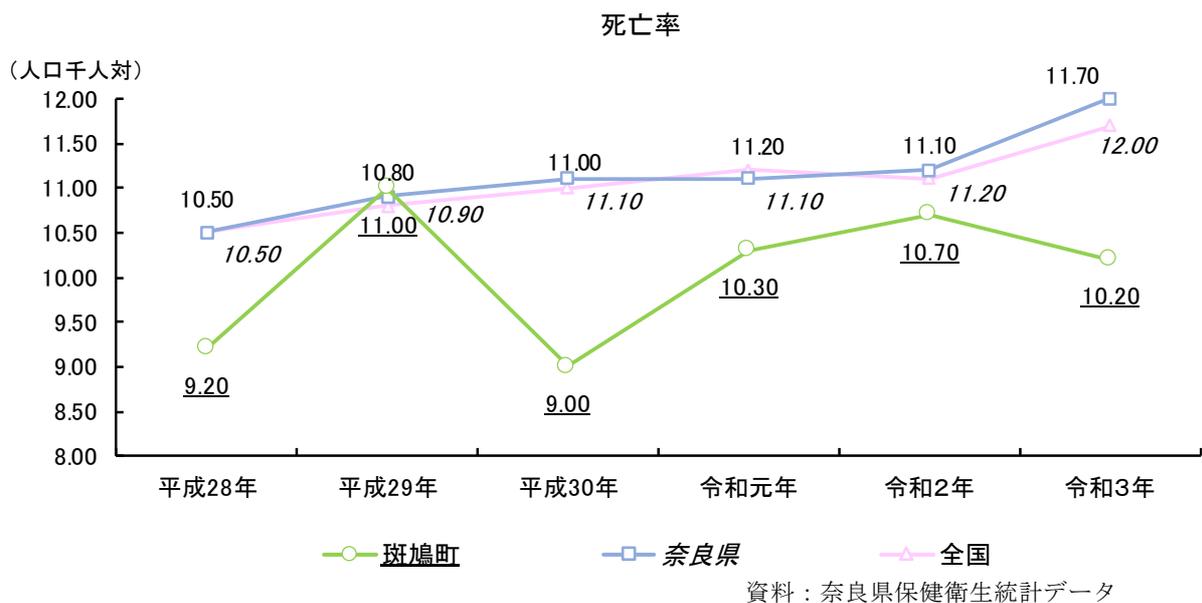
(4) 出生率

出生率をみると、平成29年以外は、奈良県及び全国より高い値で推移しています。



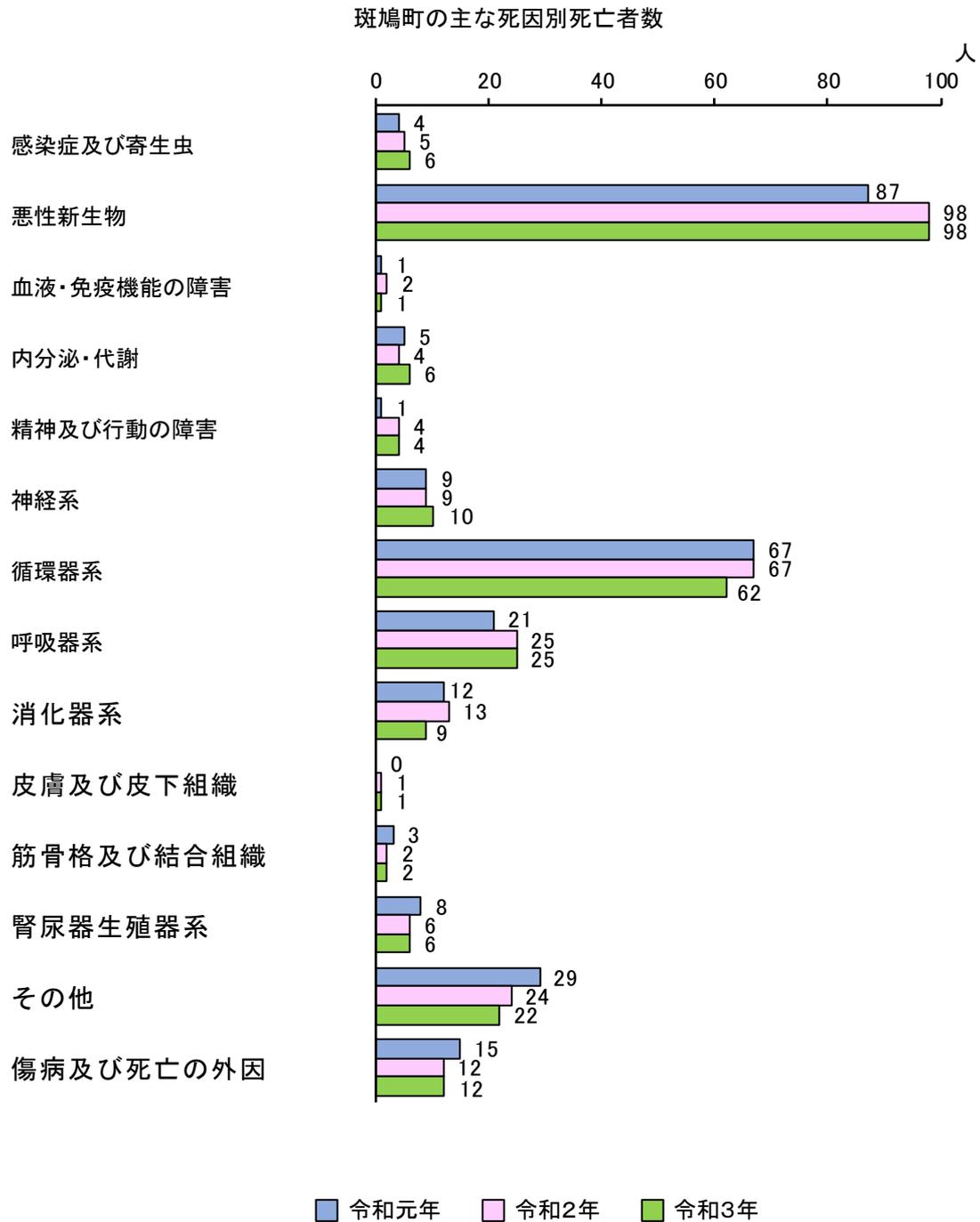
(5) 死亡率

死亡率の推移をみると、増減を繰り返していますが、奈良県及び全国より低い値となっています。



(6) 死因別死亡者数

死因別死亡者数をみると、悪性新生物が最も多くなっており、循環器系、呼吸器系と続いています。

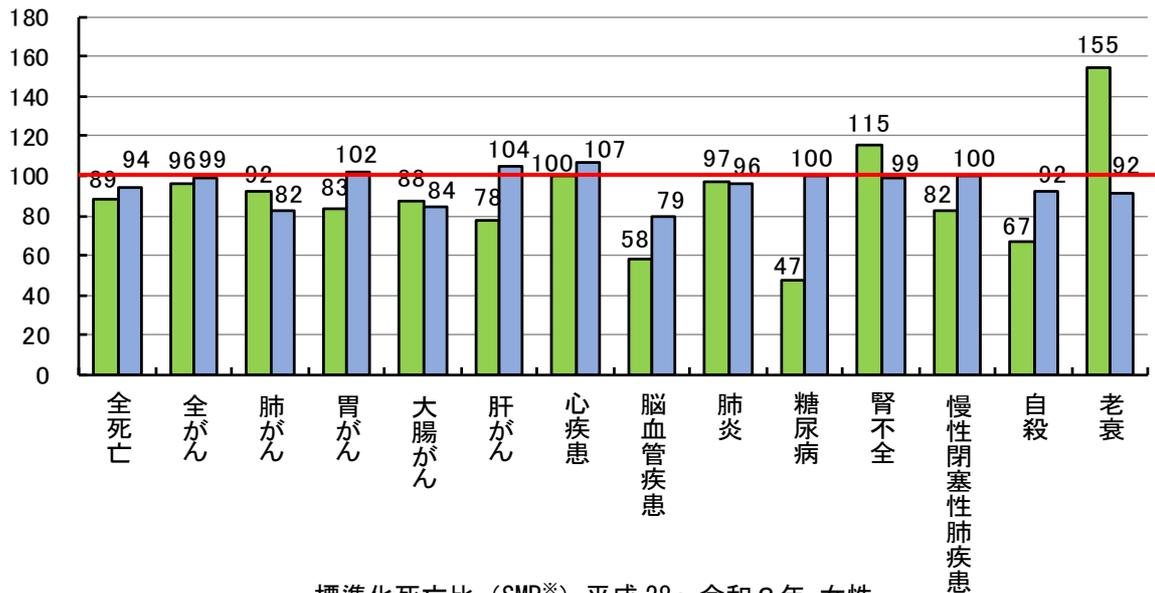


資料：奈良県人口動態統計

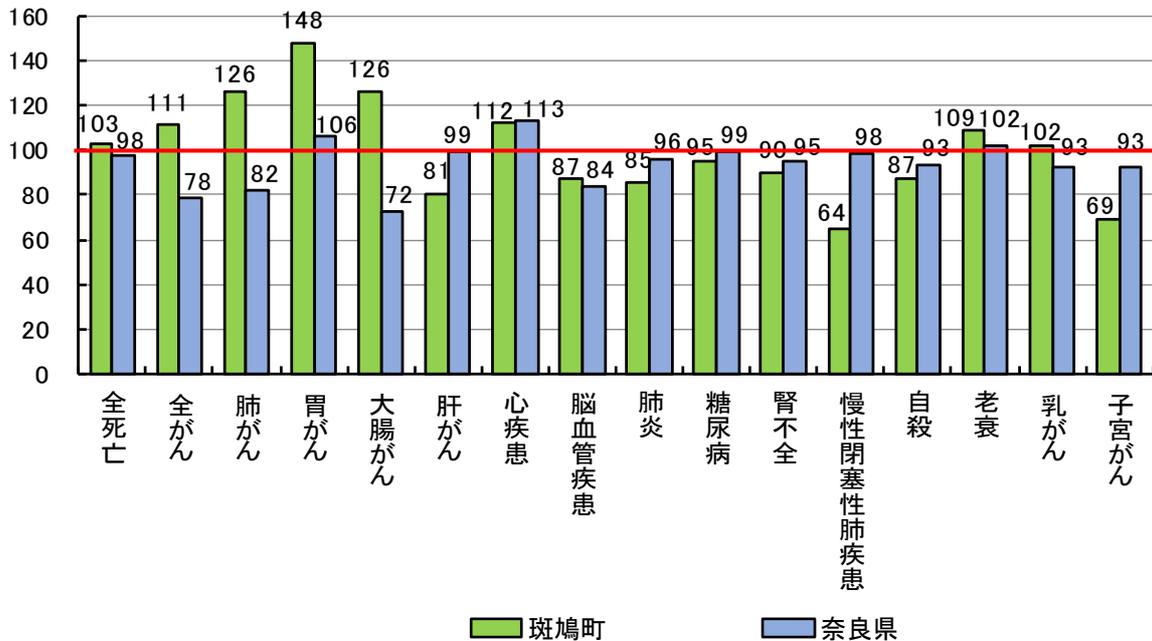
(7) 標準化死亡比

標準化死亡比でみると、全国よりも死亡率が高いのは、男性では、老衰が最も多く腎不全がやや多くなっています。女性では全がん死亡が全国より高くなっており、胃、肺、大腸などのがんが多く、次いで心疾患が多くなっています。

標準化死亡比（SMR※）平成28～令和2年 男性



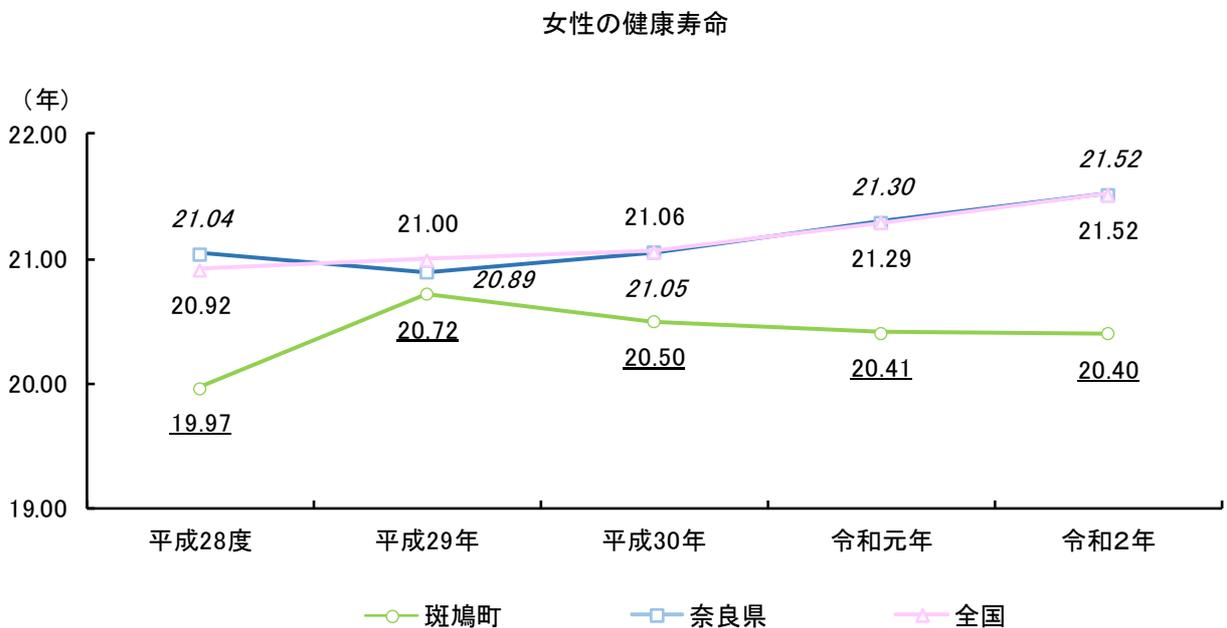
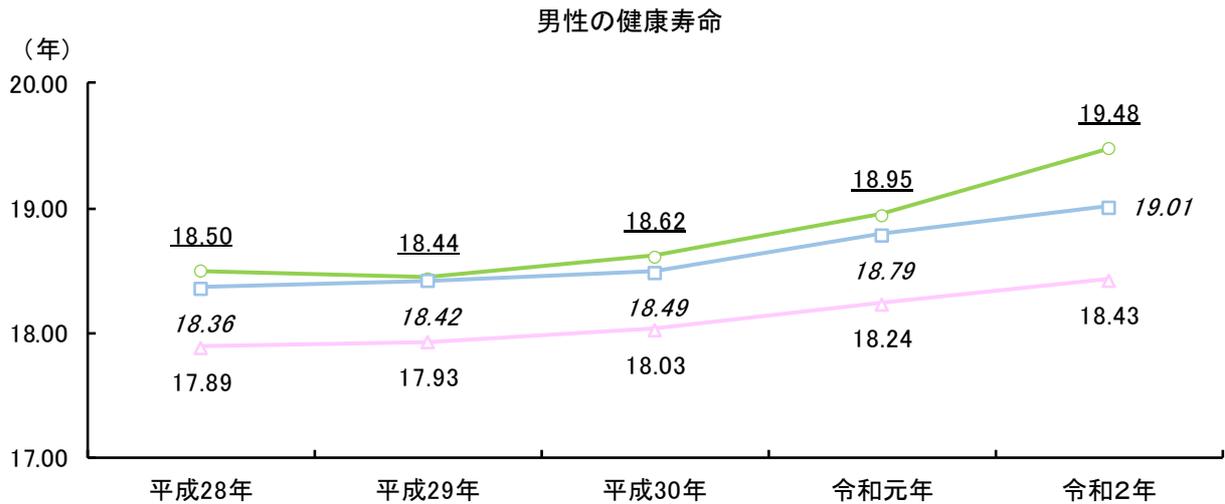
標準化死亡比（SMR※）平成28～令和2年 女性



資料：令和4年度7月 奈良県作成
 ※SMRとは、高齢化率などの人口構成の影響を除外したうえで、全国の死亡率（全国を100）と比較したもの

(8) 健康寿命の推移

健康寿命をみると、令和2年で男性は19.48年、女性は20.40年となっています。
 男性では、奈良県及び全国より高い値を推移していますが、女性では、奈良県及び全国より低い値を推移しています。

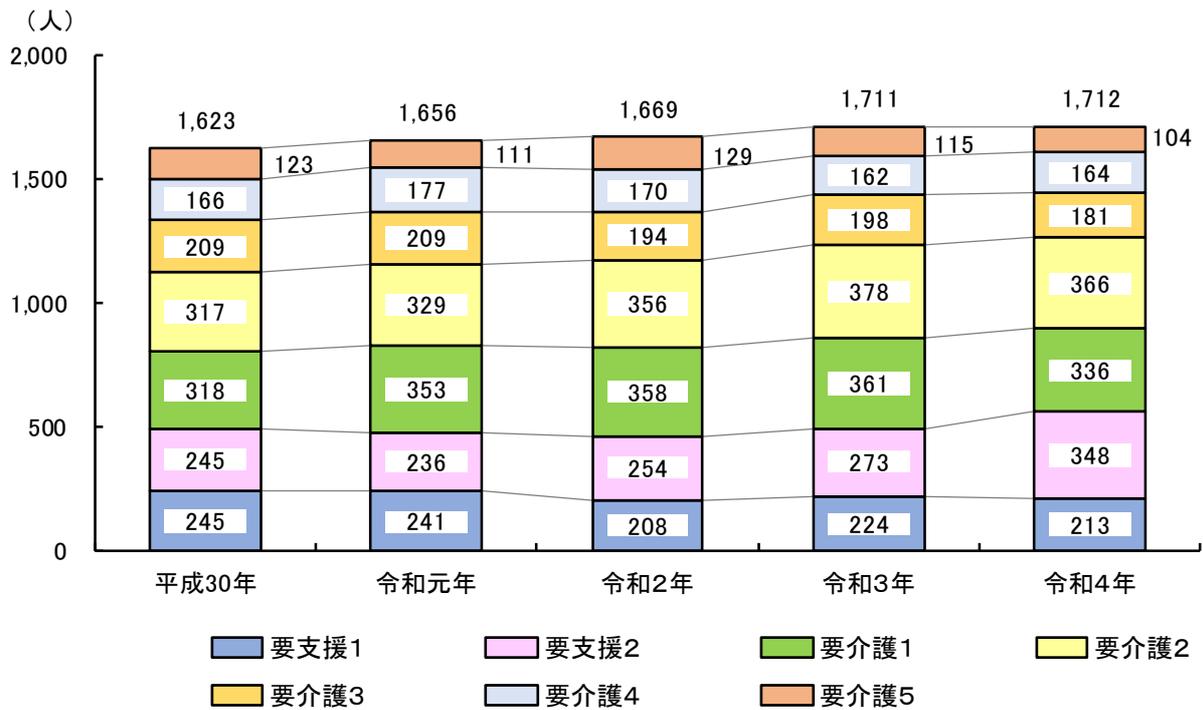


資料：奈良県健康福祉医療部
 ※健康寿命とは、65歳を平均自立期間とし算出したもの

(9) 要支援・要介護認定者の状況

要支援・要介護認定者の状況は、年々増加しており、特に要支援1、2及び要介護1が増加しています。

要支援・要介護認定者数の推移

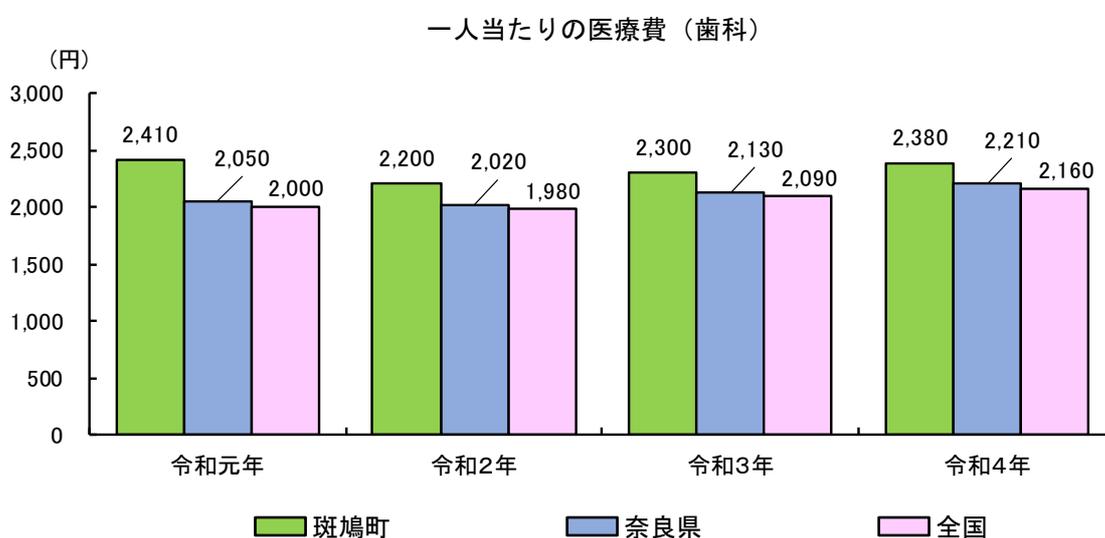
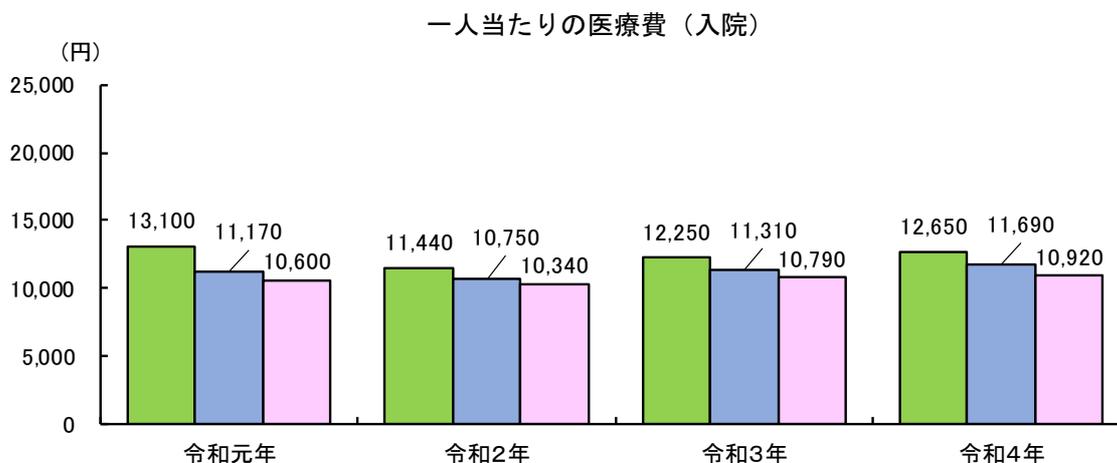
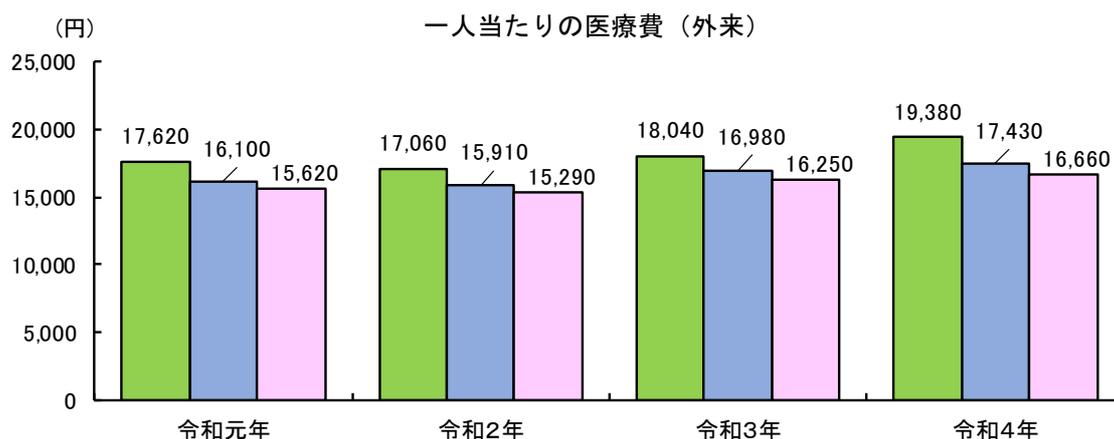


資料：介護保険事業報告月報（各年9月末日現在）

(10) 医療費の状況

一人当たりの医療費は、外来・入院・歯科それぞれに全国や奈良県に比べて高くなっています。

疾患別の医療費の割合をみると、がんが最も多く、次いで筋・骨格系、精神の順になっています。生活習慣病の中では、糖尿病が多くなっています。



■ 斑鳩町 ■ 奈良県 ■ 全国

疾患別医療費の割合



- がん
- 筋・骨格
- 精神
- 糖尿病
- 慢性腎臓病(透析)
- 高血圧症
- その他

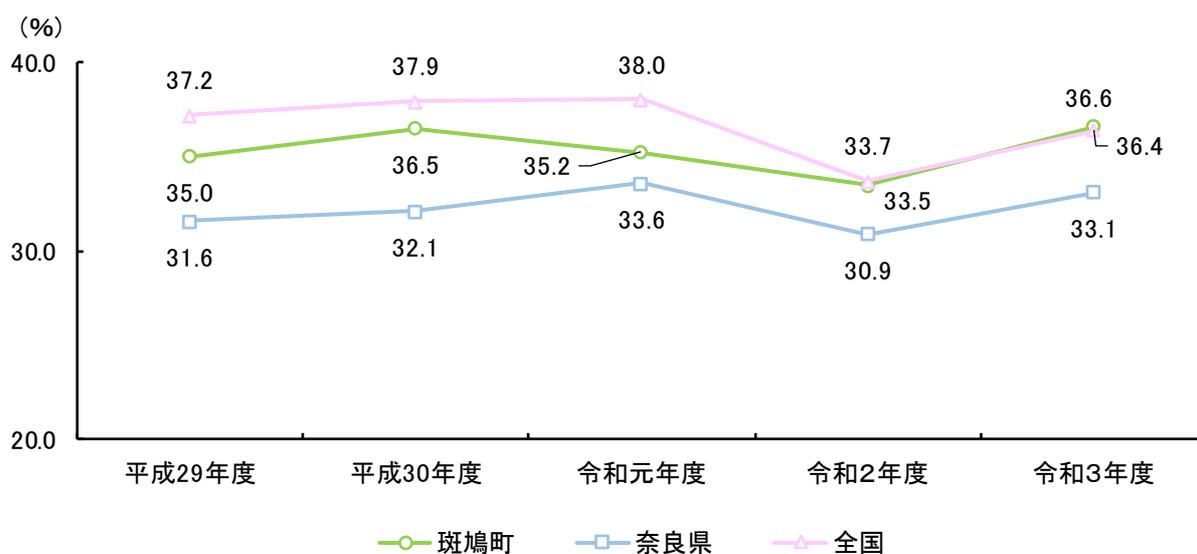
資料：国保連合会KDBシステム

(11) 健診等の状況

① 特定健康診査の受診状況

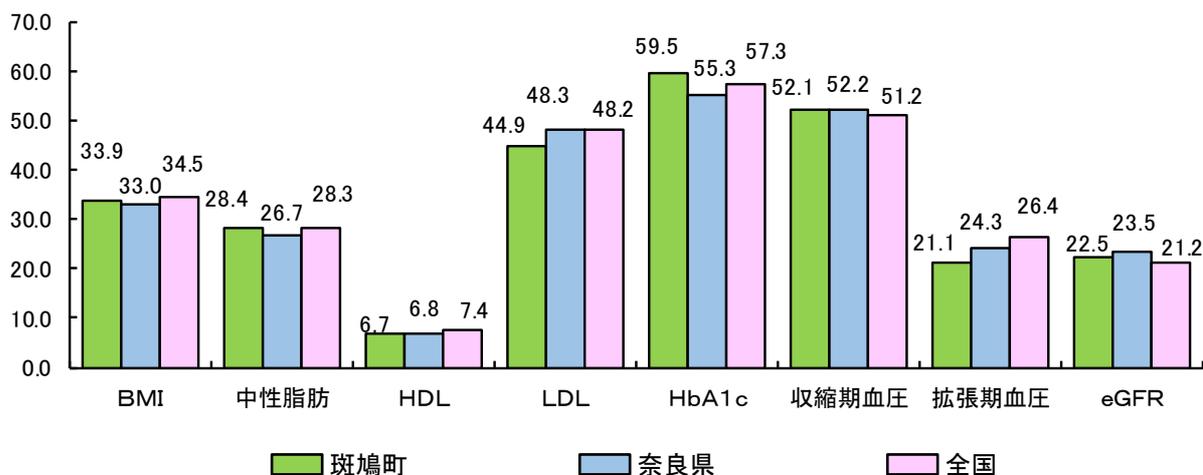
特定健康診査を受診している割合の推移をみると、令和3年度では36.6%となっており、増減はあるものの横ばい傾向にあります。また奈良県や国と比べて高くなっています。

特定健康診査を受診している割合の推移



資料：(町・県) 特定健康診査等における法定報告
(国) 厚生労働省 HP より、特定健康診査・特定保健指導の実施状況

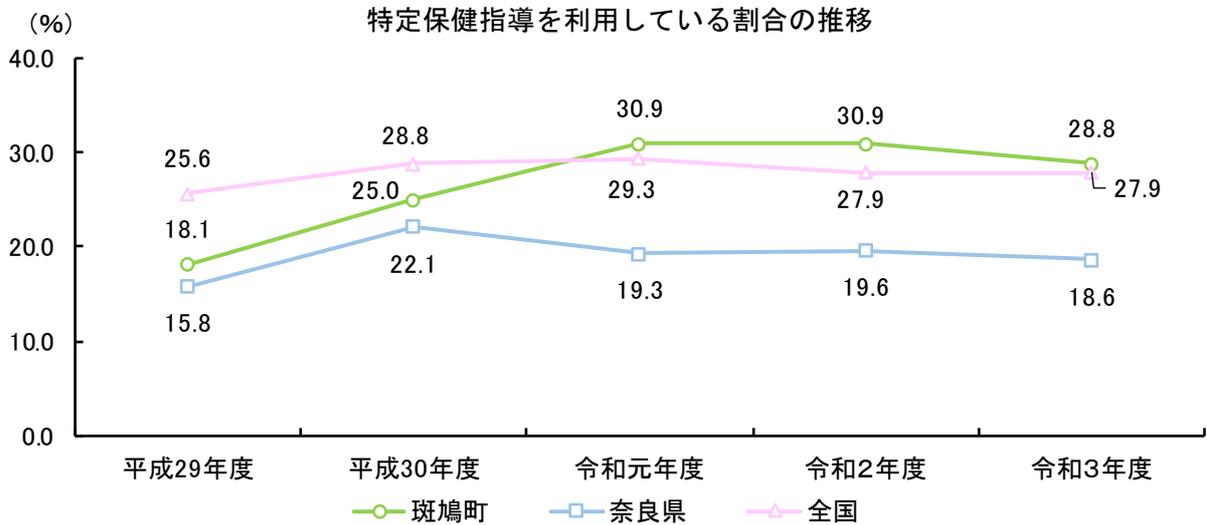
令和3年度特定健診有所見者状況



資料：国保連合会KDBシステム

②特定保健指導の状況

特定保健指導を利用している割合の推移をみると、令和3年度では28.8%となっており、平成29年度と比較すると増加傾向にあります。また、奈良県や国と比べると高い傾向にあります。

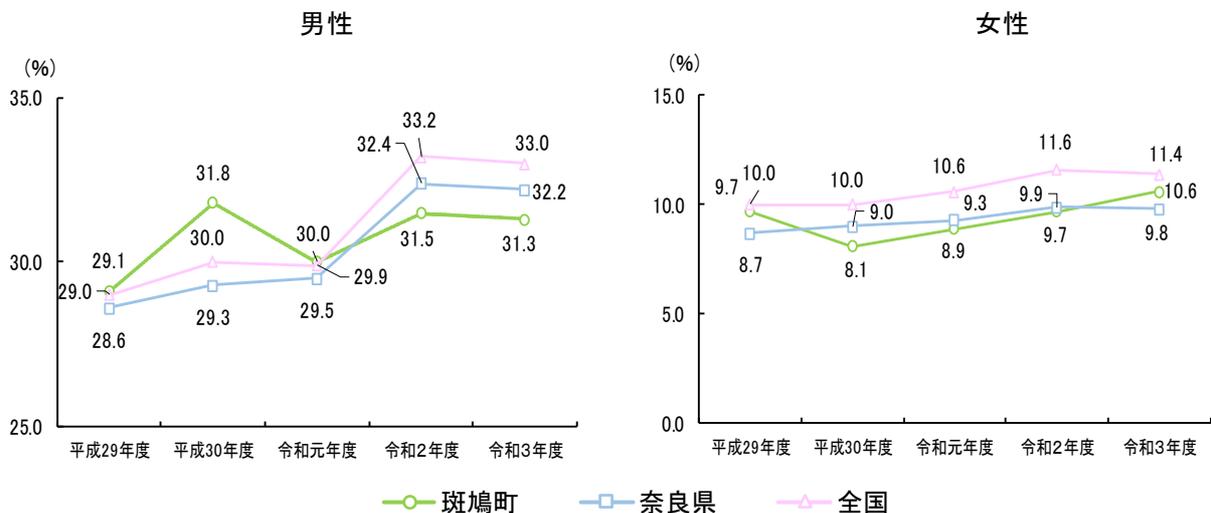


資料：(町・県) 特定健康診査等における法定報告
(国) 厚生労働省 HP より、特定健康診査・特定保健指導の実施状況

③メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム該当者割合の推移をみると、男性、女性ともに国や奈良県と同様に増加傾向となっており、令和3年度の割合は男性で31.3%、女性で10.6%となっています。男性は、奈良県、全国よりも低く、女性は、全国よりは低いものの、令和2年度からは、奈良県よりも高くなり、増加率が高くなってきています。

メタボリックシンドローム該当者の割合の推移



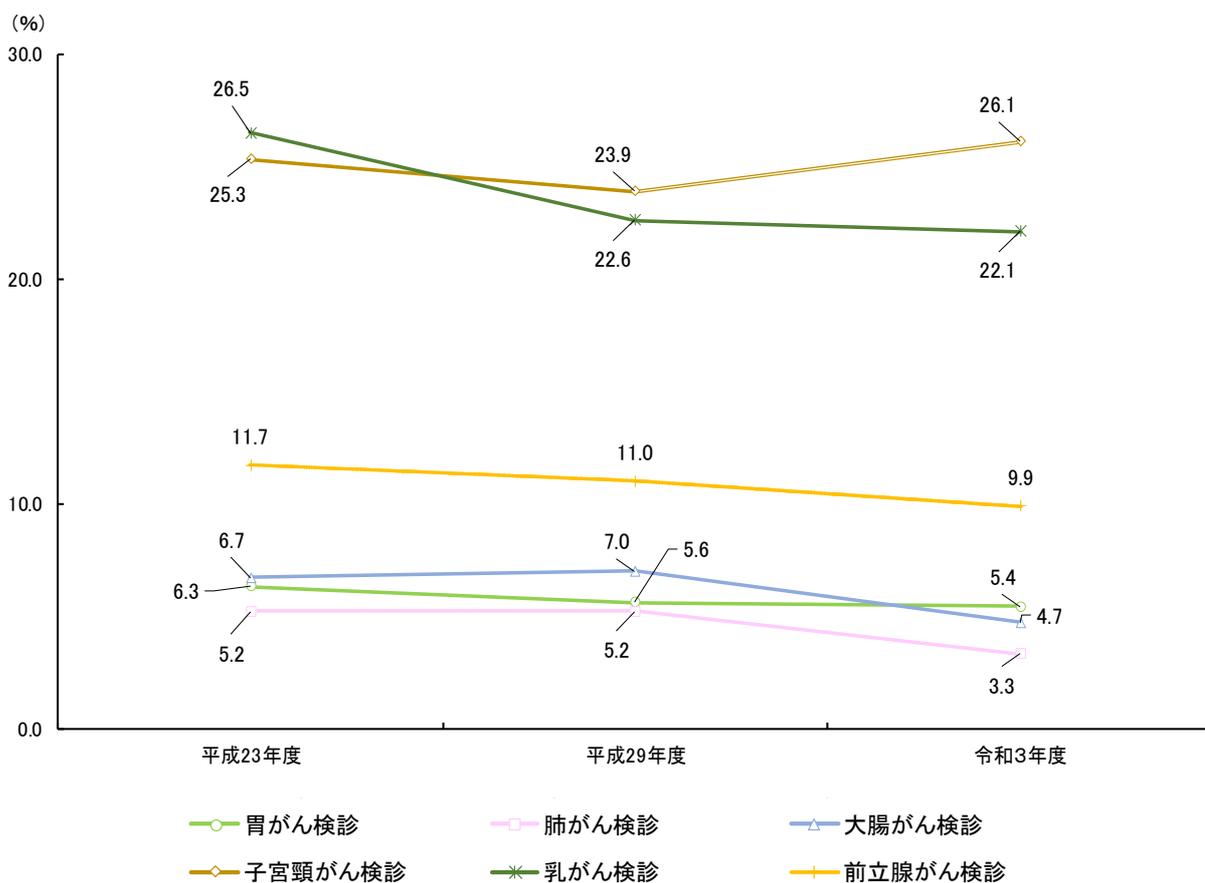
資料：(町・県) 特定健康診査等における法定報告
(国) 厚生労働省 HP より、特定健康診査・特定保健指導の実施状況

④がん検診の状況

がん検診の受診率の推移をみると、子宮がん検診は平成29年度の割合で23.9%と平成23年度より減少したものの令和3年度では、26.1%に増加しています。

その他のがん検診受診率では、全体で減少傾向がみられています。

がん検診の受診率の推移



(%)

	平成 23 年度		平成 29 年度		令和 3 年度
	全人口	当初	全人口	当初	全人口
胃がん検診	6.3	(12.0)	5.6	(12.3)	5.4
肺がん検診	5.2	(12.6)	5.2	(14.2)	3.3
大腸がん検診	6.7	(16.1)	7.0	(18.9)	4.7
子宮頸がん検診	25.3	(49.7)	23.9	(52.3)	26.1
乳がん検診	26.5	(47.0)	22.6	(45.3)	22.1
前立腺がん検診	11.7	(29.1)	11.0	(31.1)	9.9

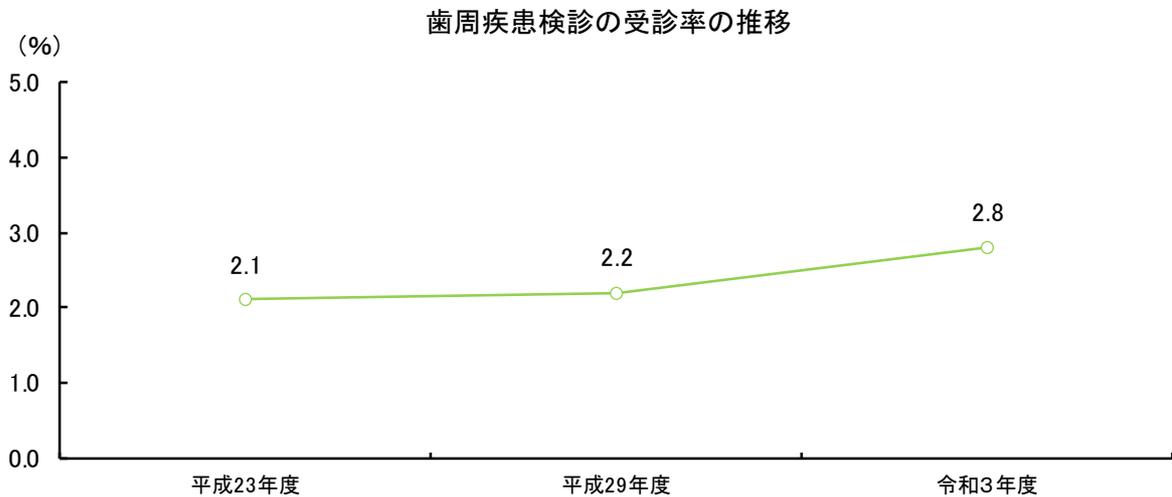
資料：斑鳩町保健事業概要

※平成 30 年度より、がん検診の対象者が全人口に変更になり比較できないため平成 23 年度、平成 29 年度の受診率を全人口を対象に、新たに算出しました。() は当初の受診率です。

※胃がん検診は平成 29 年度より、内視鏡検査を導入し対象者が 50 歳以上となり、比較できないため、新たに 50～69 歳で算出しました。

⑤歯周疾患検診

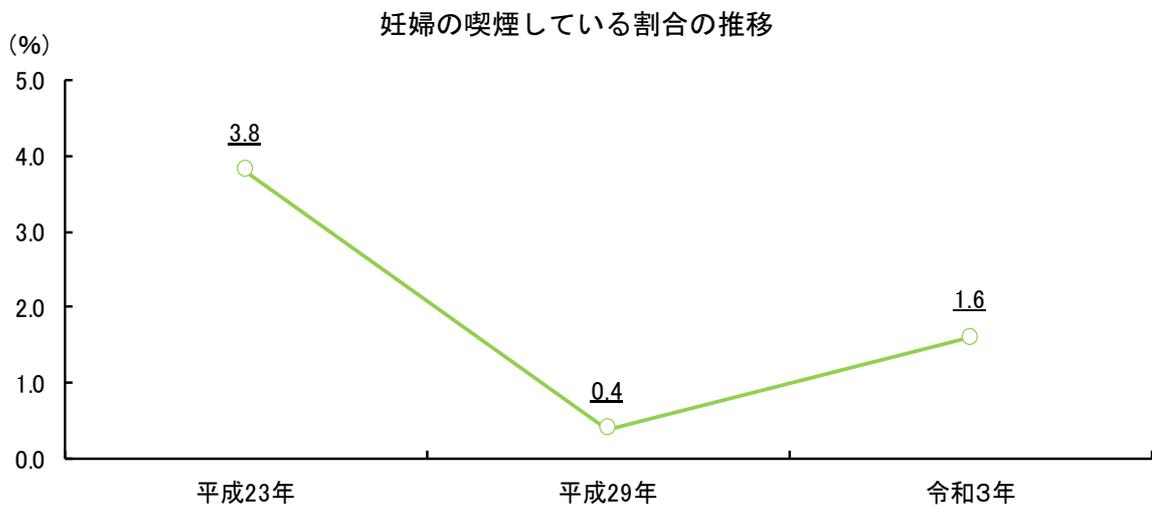
歯周疾患検診の受診率の推移をみると、平成23年度以降、増加傾向にあります。



資料：斑鳩町保健事業概要

⑥妊婦の喫煙状況

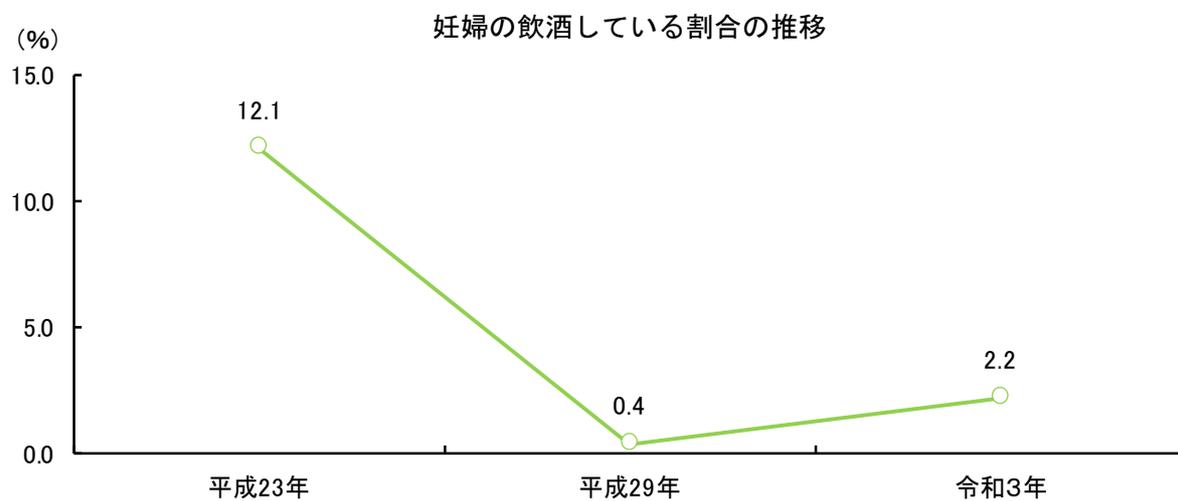
妊婦の喫煙している割合の推移をみると、令和3年度では1.6%と平成23年度より減少してはいるものの、平成29年度より増加しています。



資料：斑鳩町事業概要

⑦妊婦の飲酒状況

妊婦の飲酒している割合の推移をみると、令和3年度では2.2%と、平成29年度より増加しています。



資料：斑鳩町事業概要

2 アンケート調査からみる斑鳩町の現状

(1) アンケートの概要

① 調査の目的

個人の健康づくりを支援するための策定の基礎資料として、調査を実施するものです。

② 調査対象

斑鳩町在住の20歳以上の人の中から、2,000名を無作為抽出
斑鳩町在住の年中児、小学2・4・6年生及び中学生1～3年生相当の児童、生徒

③ 調査期間

令和4年10月1日（土）～令和4年10月25日（火）

④ 調査方法

郵送による配布・回収

⑤ 回収状況

	配布数	回収数	回収率	有効回答率
成人	2,000 通	1,037 通	51.8%	50.4%
年中児	251 通	173 通	68.9%	68.9%
小学生	793 通	472 通	59.5%	58.8%
中学生	849 通	384 通	45.2%	45.2%
計	3,893 通	2,066 通	53.1%	52.0%

(2) アンケート調査の主な結果

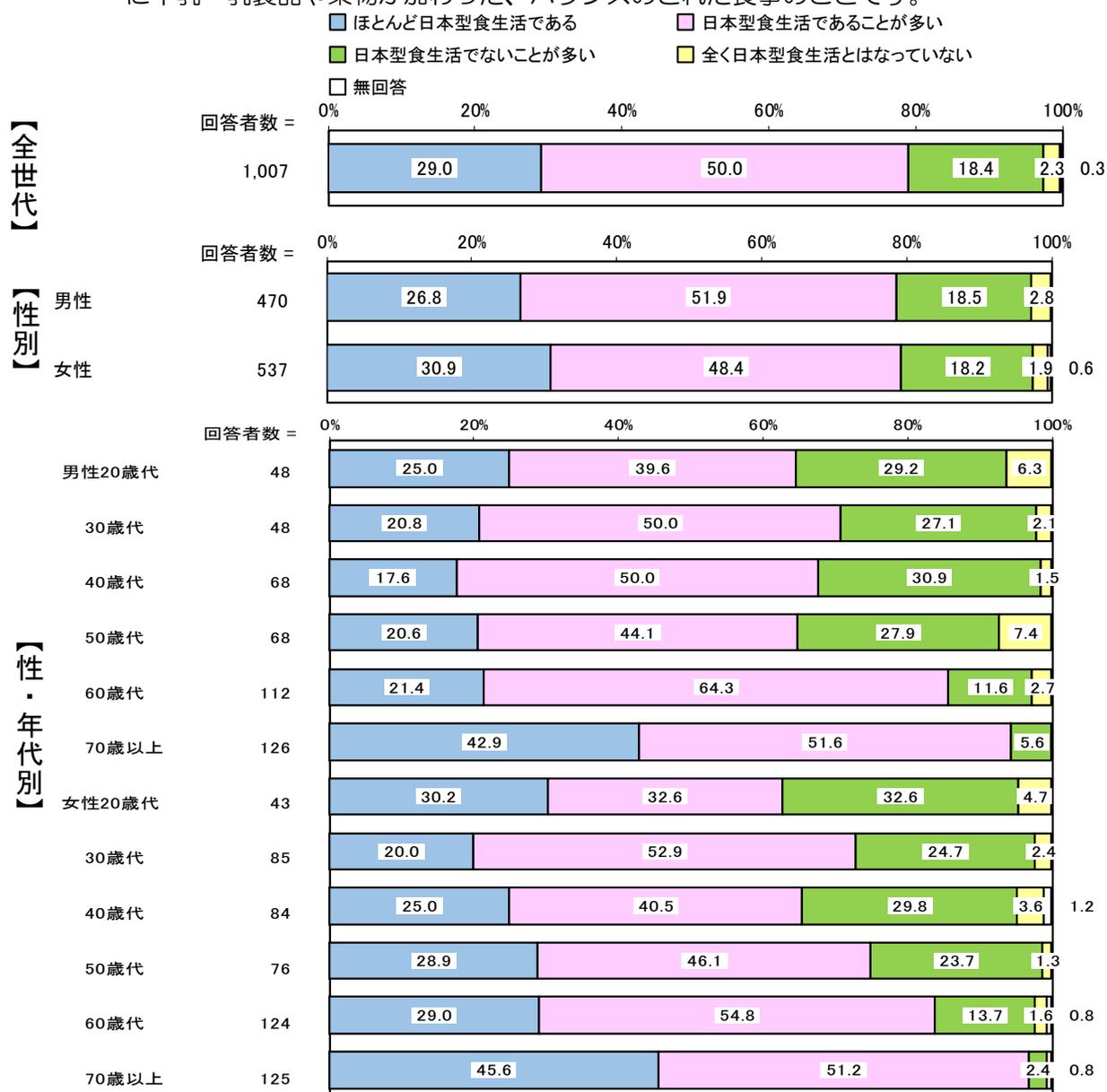
① 栄養・食生活

○ 日本型食生活をしている人の割合

「ほとんど日本型食生活である」の割合が29.0%で、「日本型食生活であることが多い」の割合が50.0%と最も高く「日本型食生活でないことが多い」の割合は18.4%となっています。性別で見ると、大きな差異はみられませんが、女性の方が「ほとんど日本型食生活である」と答えた人の割合がやや多くなっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男女ともに70歳以上で「ほとんど日本型食生活である」の割合が高くなっています。

※「日本型食生活」とは、ごはんを「主食」としながら、肉・魚・卵・大豆を主原料とする「主菜」、野菜・きのこ・いも・海藻を主材料とする「副菜」に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。

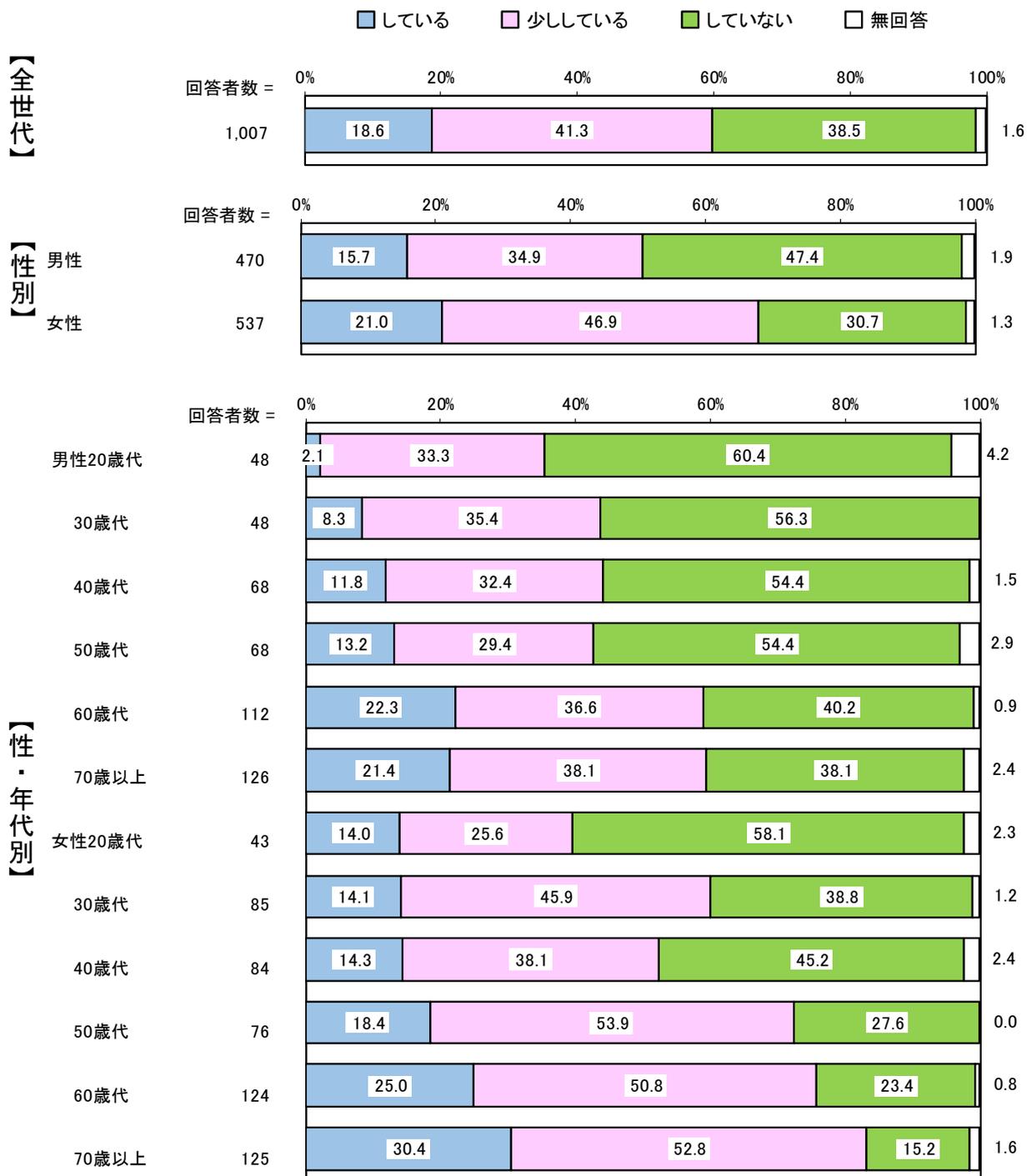


○うす味にする人の割合

うす味にしている人は、男性15.7%、女性21.0%、全体では18.6%となっています。

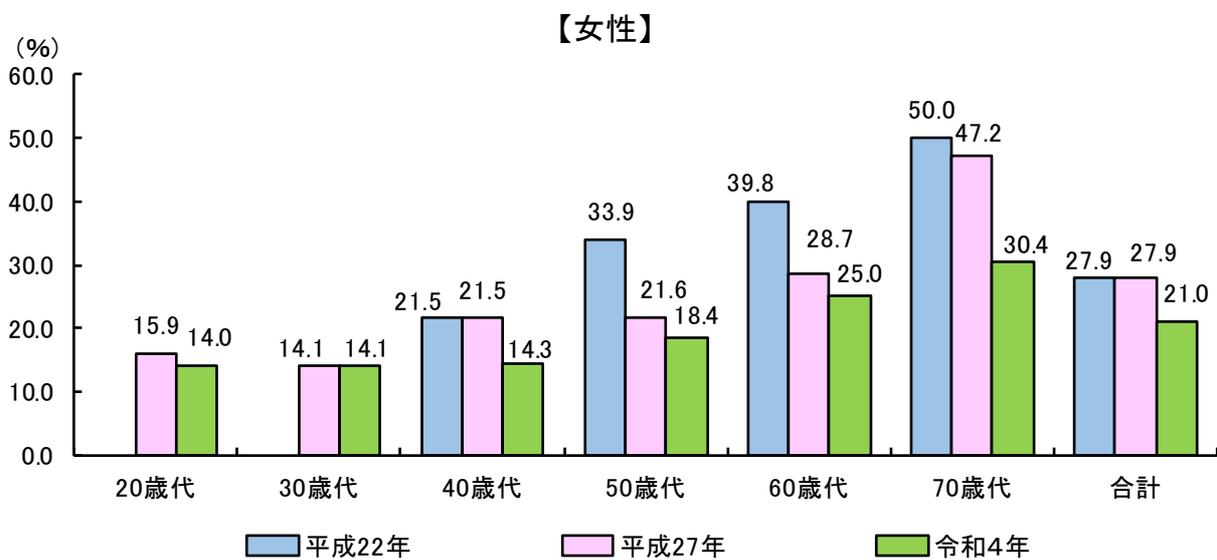
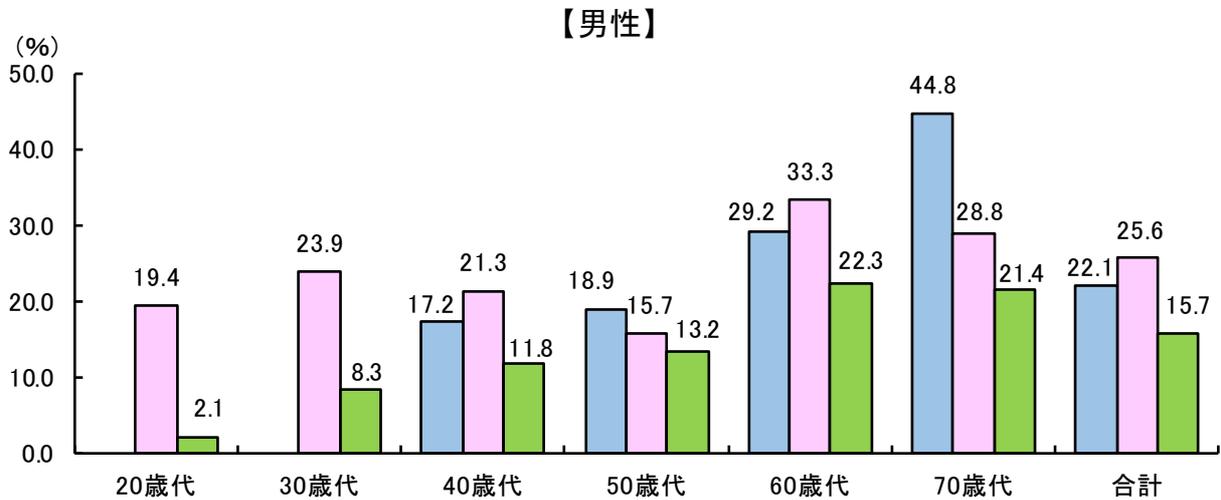
性別で見ると男性に比べ、女性で「している」「少ししている」の割合が高くなっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性20歳代、女性20歳代で「していない」の割合が高くなっており、年代が高くなるとうす味にしている人は増えています。



○食事をうす味にしている人の割合の推移

男性は20・30歳代、次いで60・70歳代の減り幅が大きくなっています。
 女性は40・70歳代の減り幅が大きくなっています。



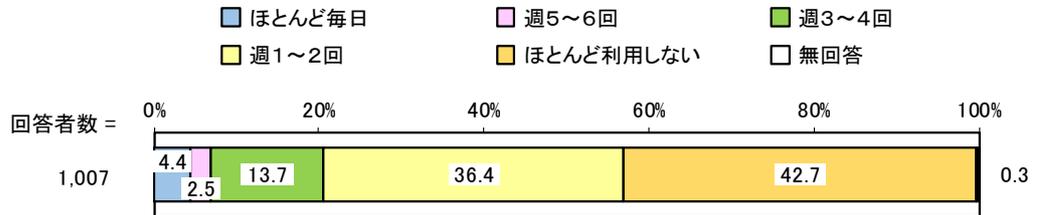
※平成22年については、20歳代・30歳代を合わせて集計している為、
 年代別の数値はなし

○調理済み食品の利用頻度

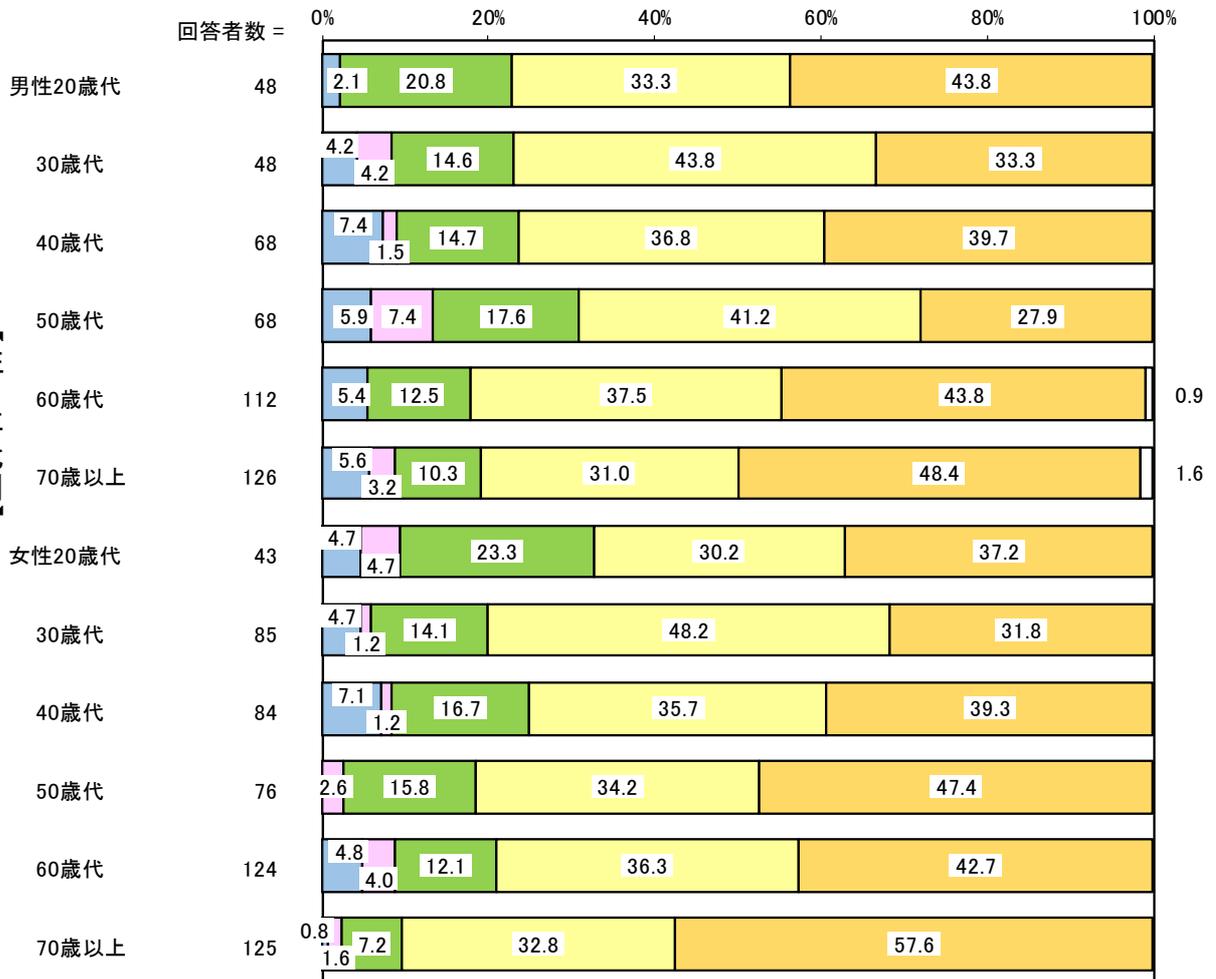
「ほとんど利用しない」の割合が42.7%と最も高く、次いで「週1～2回」の割合が36.4%、「週3～4回」の割合が13.7%となっています。

性・年代別でみると、男女ともに、70歳以上で「ほとんど利用しない」の割合が高くなっています。

【全世代】

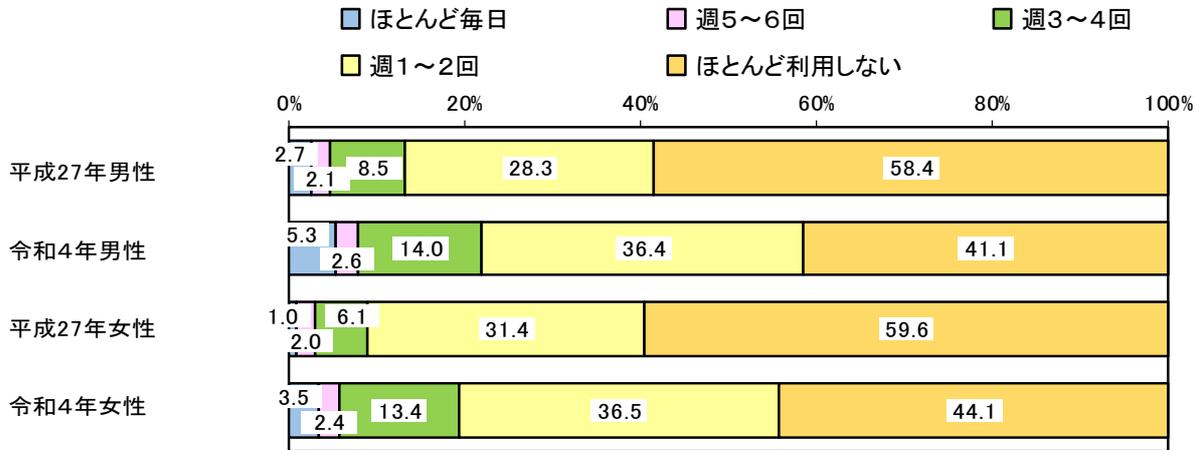


【性・年代別】



○夕食で調理済み食品を利用する人の割合の推移

「ほとんど利用しない人」の割合は、2期計画策定時と比べ、男性が17.3ポイント、女性が15.5ポイント減少しています。



○調理済み食品を利用する理由

「調理時間が短縮できる」の割合が59.4%と最も高く、次いで「料理を作るのが面倒だから」の割合が40.1%、「品数を増やしたいから」の割合が27.2%となっています。

性・年代別でみると、他に比べ、女性20歳代で「おいしいから」の割合が、30歳代で「調理時間が短縮できる」の割合が、40歳代で「料理を作るのが面倒だから」の割合が高くなっています。

単位：%

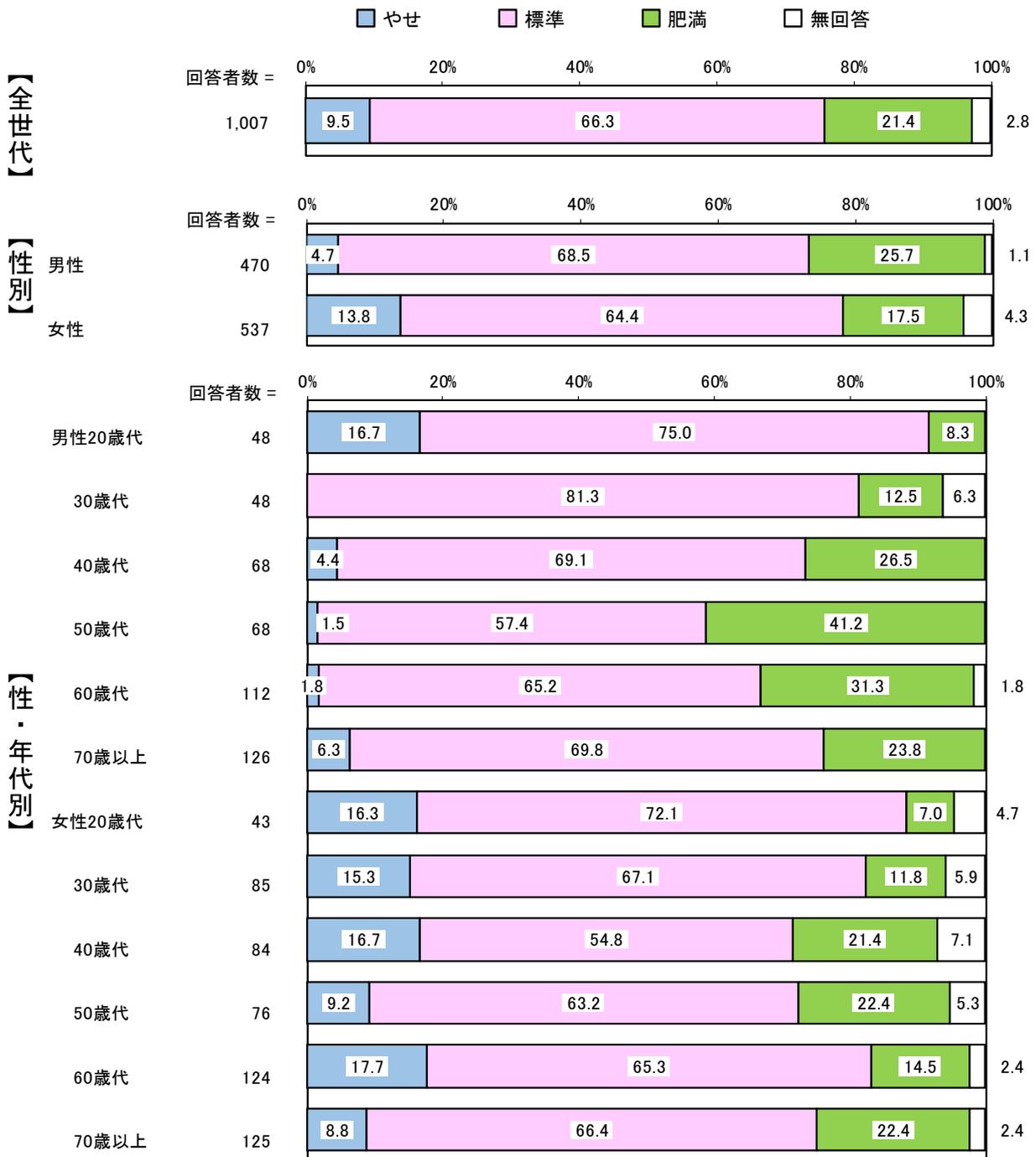
性・年代別	回答者数(件)	調理時間が短縮できる	必要量は買えばよいから	おいしいから	家族が好むから	料理を作るのが面倒だから	家では作れない料理だから	品数を増やしたいから	その他	無回答
全体	574	59.4	23.3	16.6	7.7	40.1	22.5	27.2	7.5	1.0
男性 20歳代	27	44.4	18.5	11.1	3.7	33.3	14.8	11.1	14.8	—
30歳代	32	65.6	15.6	15.6	6.3	43.8	18.8	21.9	9.4	—
40歳代	41	78.0	19.5	24.4	—	46.3	19.5	9.8	4.9	—
50歳代	49	49.0	22.4	6.1	2.0	53.1	8.2	20.4	6.1	2.0
60歳代	62	40.3	30.6	19.4	3.2	21.0	21.0	24.2	12.9	3.2
70歳以上	63	33.3	28.6	14.3	7.9	25.4	22.2	14.3	6.3	1.6
女性 20歳代	27	66.7	33.3	37.0	11.1	44.4	14.8	14.8	7.4	—
30歳代	58	79.3	20.7	22.4	17.2	53.4	31.0	43.1	13.8	—
40歳代	51	72.5	11.8	17.6	9.8	60.8	31.4	27.5	7.8	—
50歳代	40	77.5	27.5	12.5	10.0	57.5	27.5	32.5	2.5	—
60歳代	71	70.4	21.1	11.3	8.5	29.6	19.7	43.7	2.8	1.4
70歳以上	53	45.3	28.3	15.1	9.4	28.3	32.1	39.6	3.8	1.9

O B M I

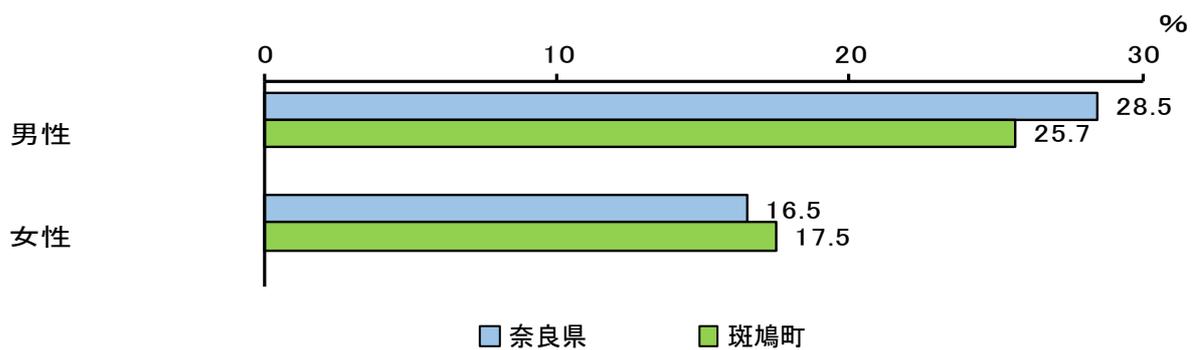
「肥満」の割合は男性25.7%、女性17.5%、全体で21.4%となっています。

性別でみると、男性に比べ、女性のやせの割合（13.8%）が高くなっており、奈良県の女性のやせの割合（12.7%）より高くなっています。一方、女性の肥満の割合（17.5%）に比べ、男性の肥満の割合（21.4%）と高くなっています。

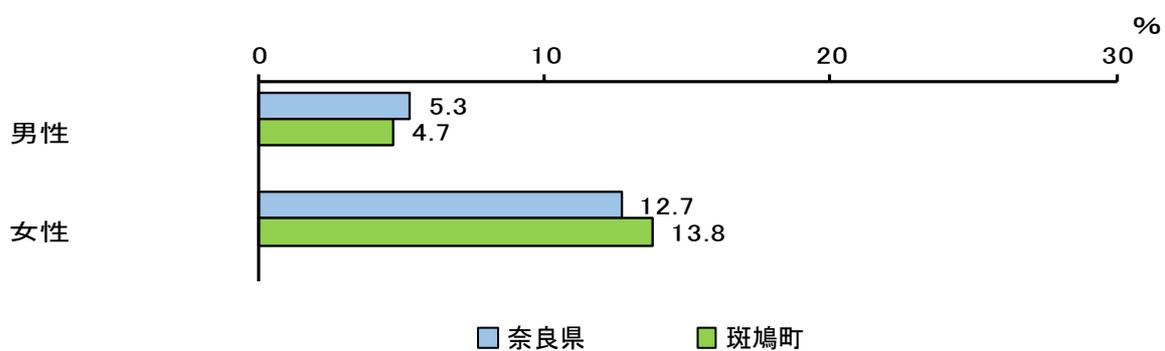
性・年代別でみると、男性20歳代、女性20歳代、30歳代、40歳代、60歳代、70歳以上で「やせ」の割合が高く、男性50歳代で「肥満」の割合が高くなっています。



【肥満（BMI 25 以上）の人の割合】



【やせ（BMI 18.5 未満）の人の割合】



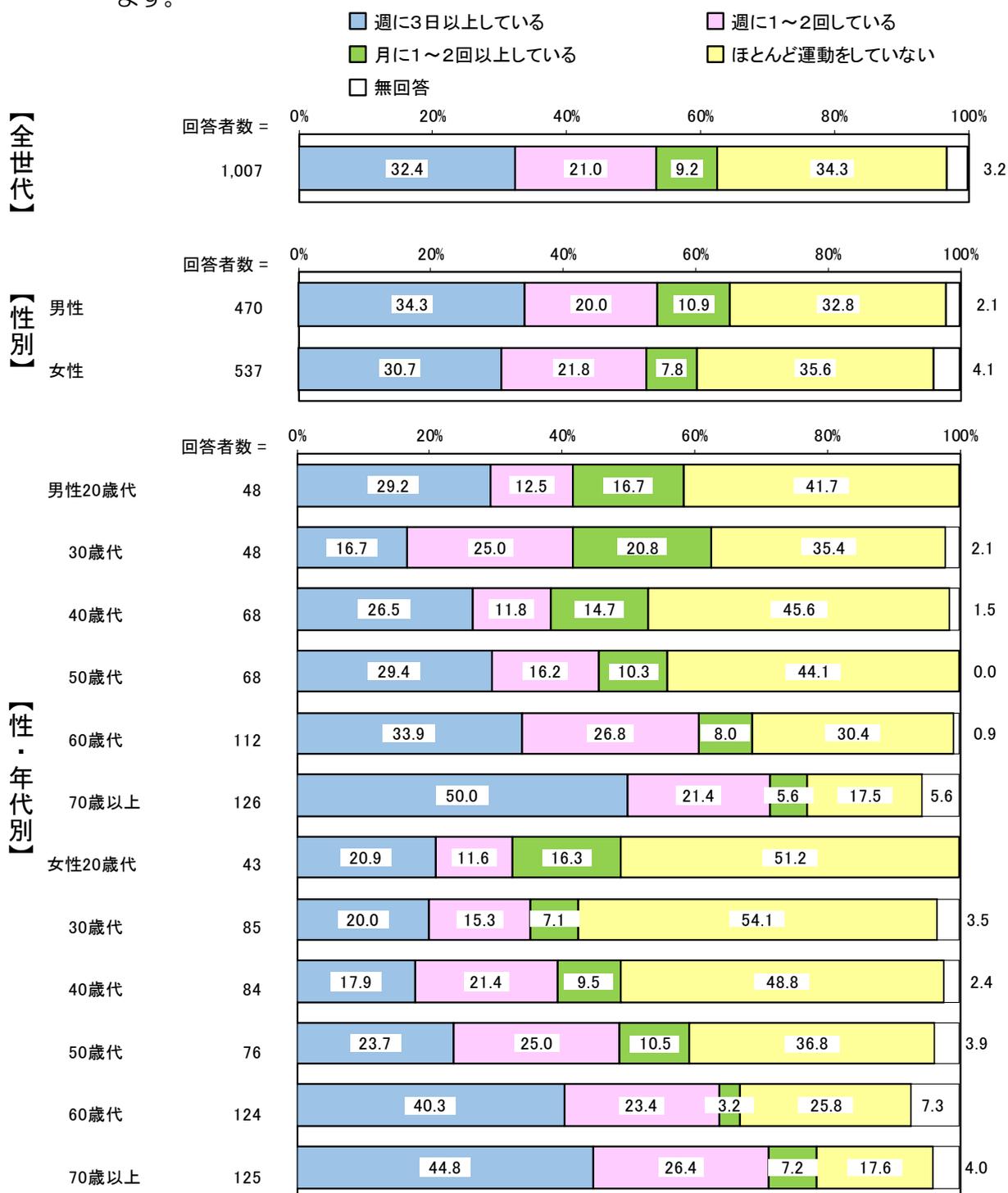
②身体活動・運動

○「健康のために意識的に体を動かす」ことを週1回以上している人の割合

「健康のために意識的に体を動かす」ことを週1回以上している人（週3日以上、週に1～2回している）の割合は、男性54.3%、女性52.5%、全体で53.4%となっています。一方で「ほとんど運動をしていない」は34.3%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

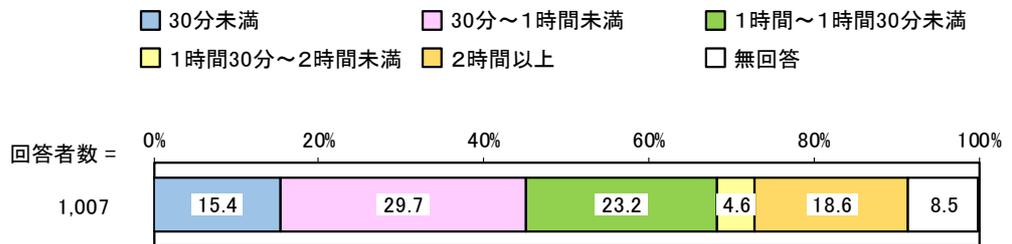
性・年代別でみると、男女共に年代が上がるごとに高くなっていく傾向にあります。



○ 1日に歩く時間について

1日に1時間以上歩いている人の割合は、男性42.2%、女性50.1%、全体で46.4%あり、男性に比べて女性のほうが歩く時間の割合が高くなっています。

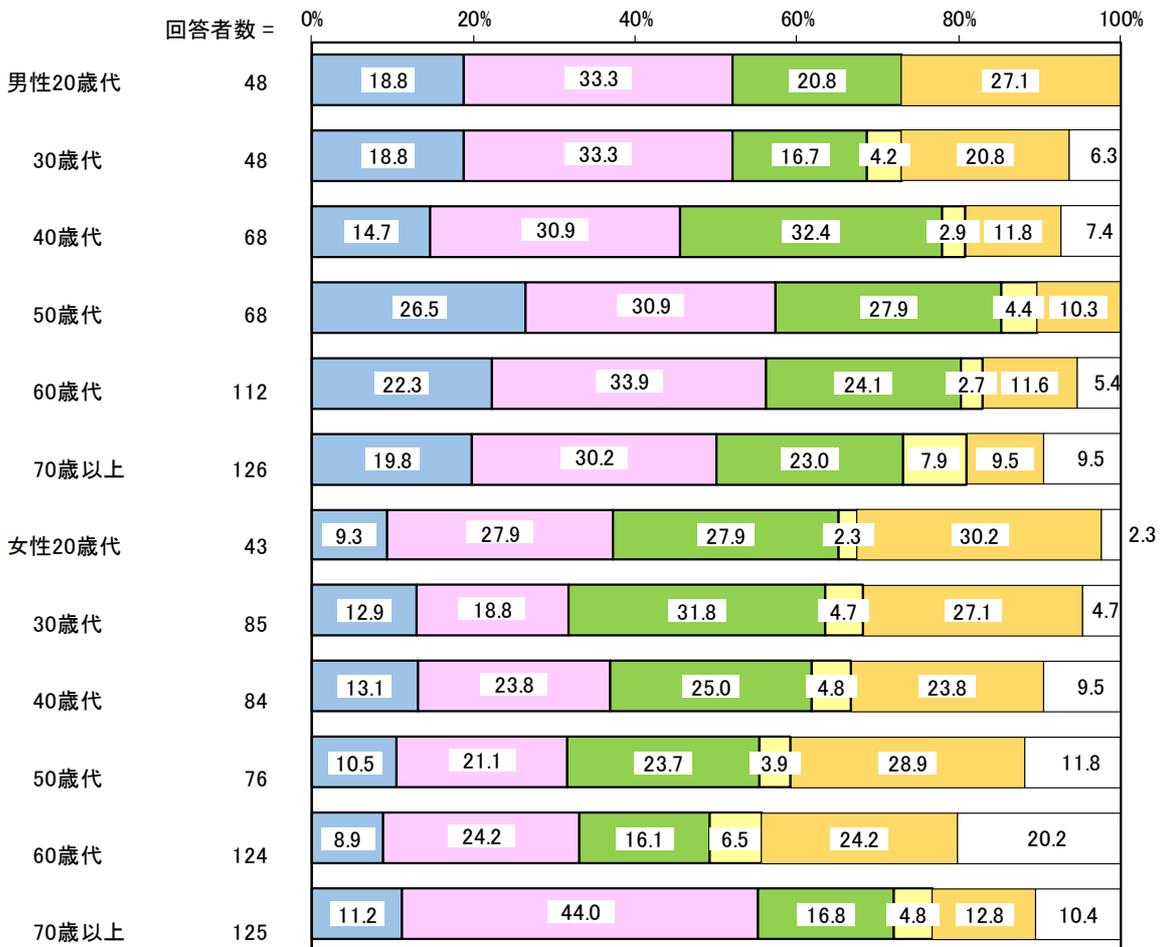
【全世代】



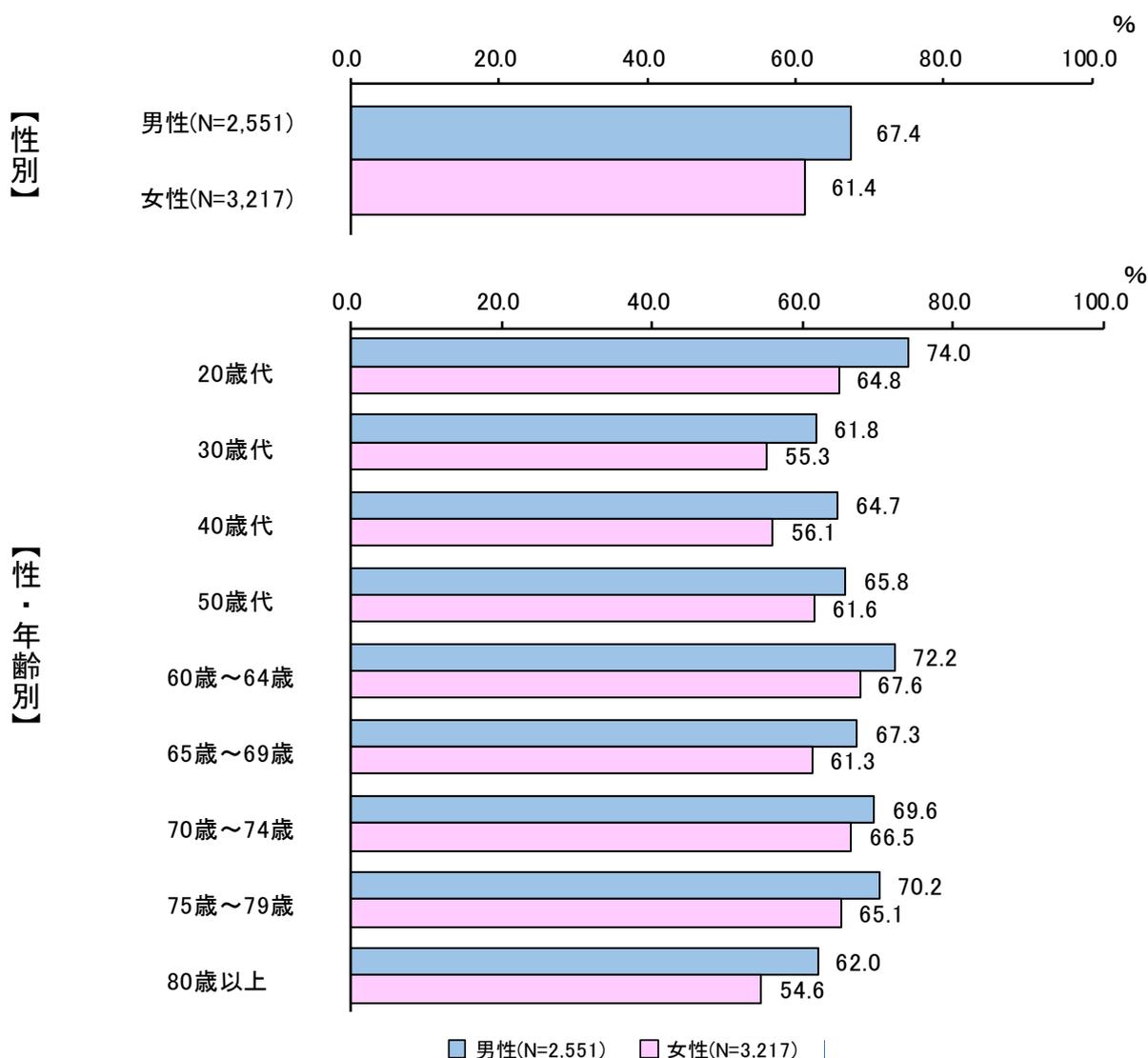
【性別】



【性・年代別】



【奈良県・1日30分以上歩いている人の割合】



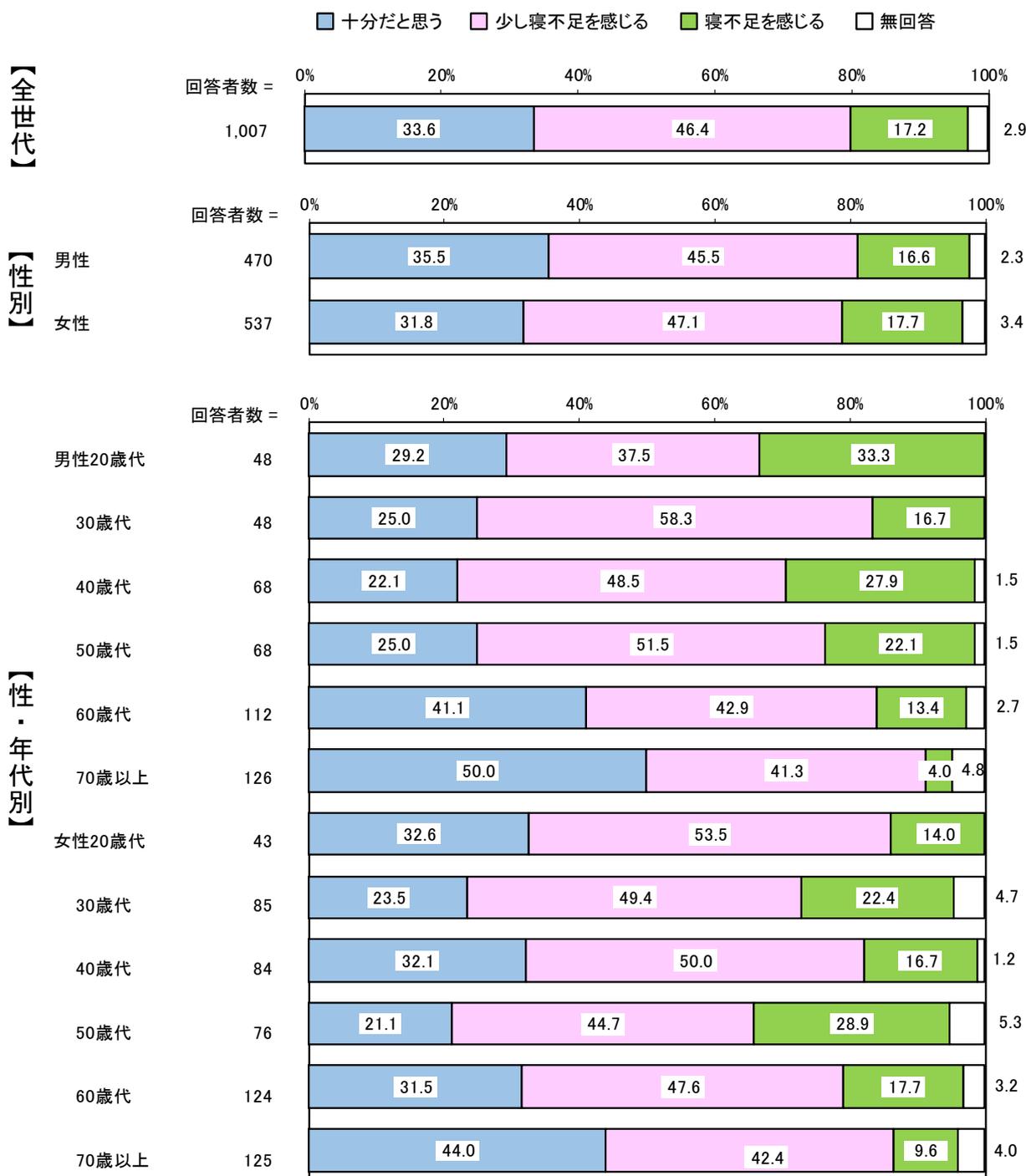
出典：奈良県「なら健康長寿基礎調査」

③休養・こころの健康

○睡眠不足を感じる人の割合

「寝不足を感じる」の割合は、男性16.6%、女性17.7%、全体で17.2%あります。

性別で見ると、大きな差異はみられず、性・年代別で見ると、男性20・40歳代、女性30・50歳代で寝不足を感じる人が高くなっています。

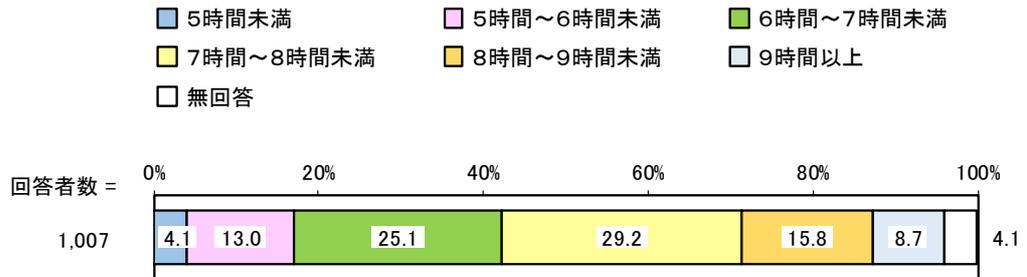


○睡眠時間状況

健康づくりに望ましいとされる6～9時間（60歳以上については6～8時間）の睡眠をとっている人は、男性70.0%、女性70.2%、全体で70.1%あります。また70歳以上の男性で23.0%、女性で10.4%が9時間以上の睡眠をとっています。

【斑鳩町】

【全世代】



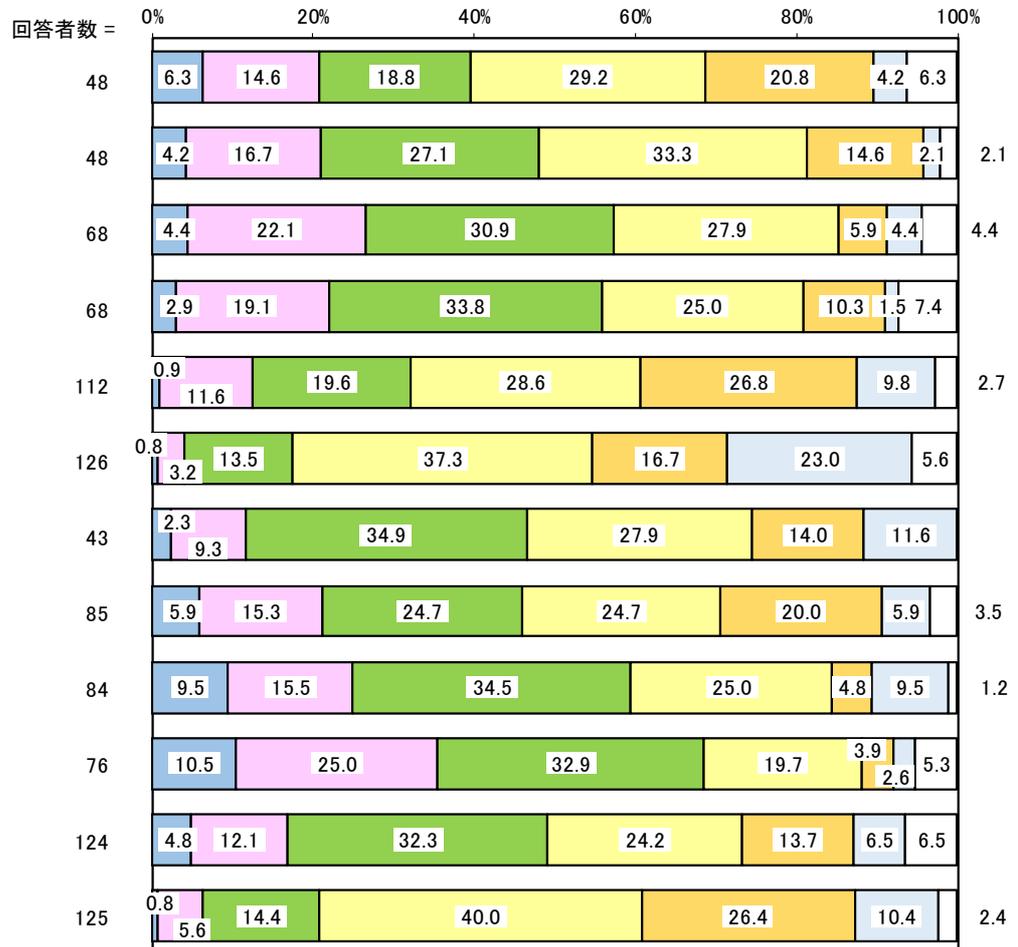
【性別】

男性
女性



【性・年代別】

男性20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳以上
女性20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳以上



○ストレスを感じる人の割合

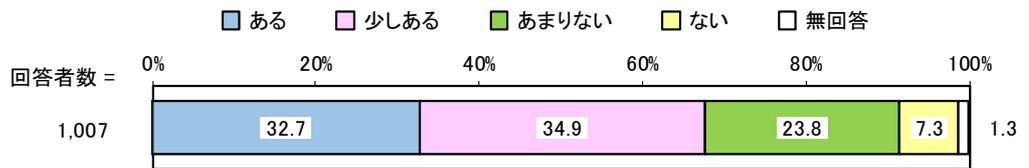
ストレスが「ある」と答えた人は、男性29.8%、女性35.2%、全体で32.7%となっています。

性別で見ると、男性に比べ女性の割合が高くなっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性30歳代、女性30～50歳代で「ある」が高く、男性70歳以上で「あまりない、ない」の割合が高くなっています。

【斑鳩町】

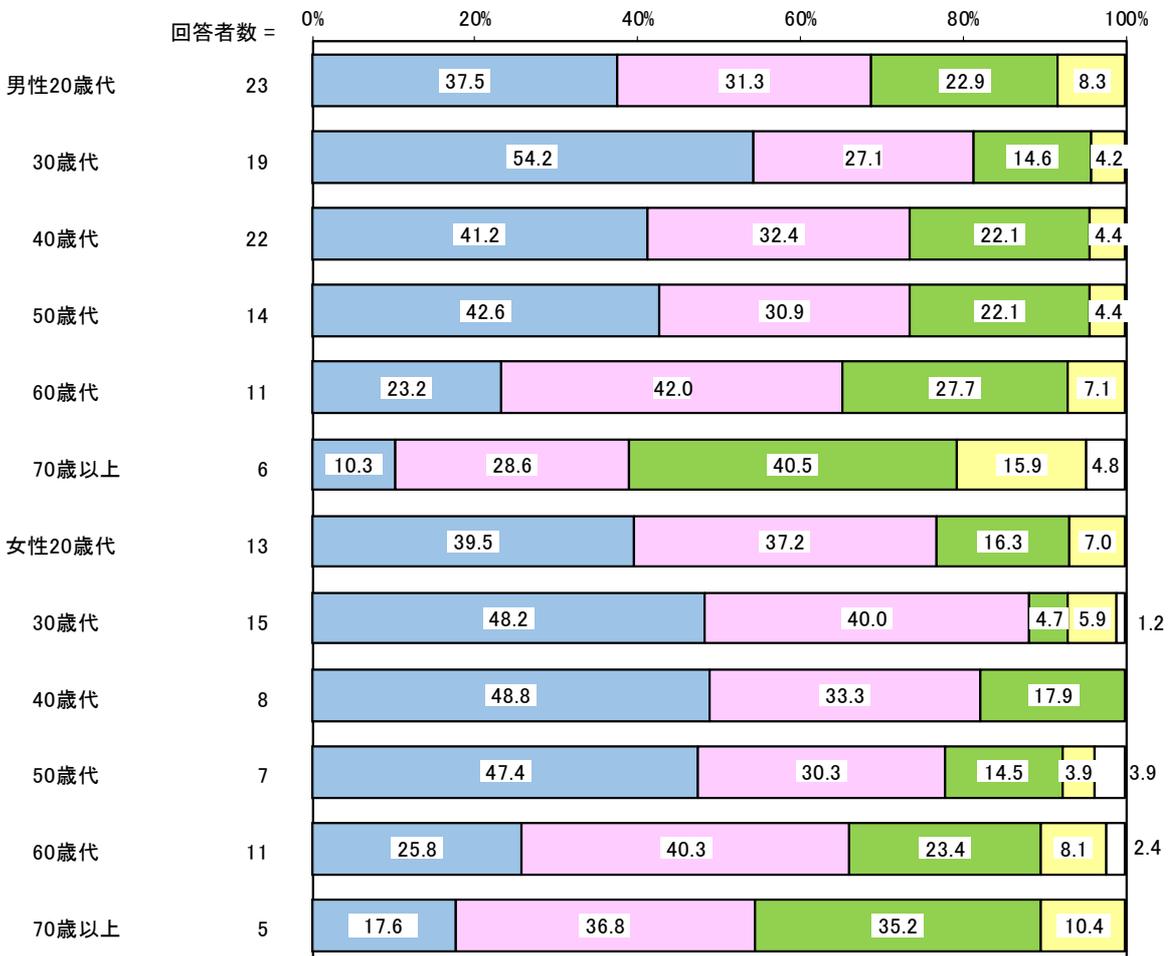
【全世代】



【性別】

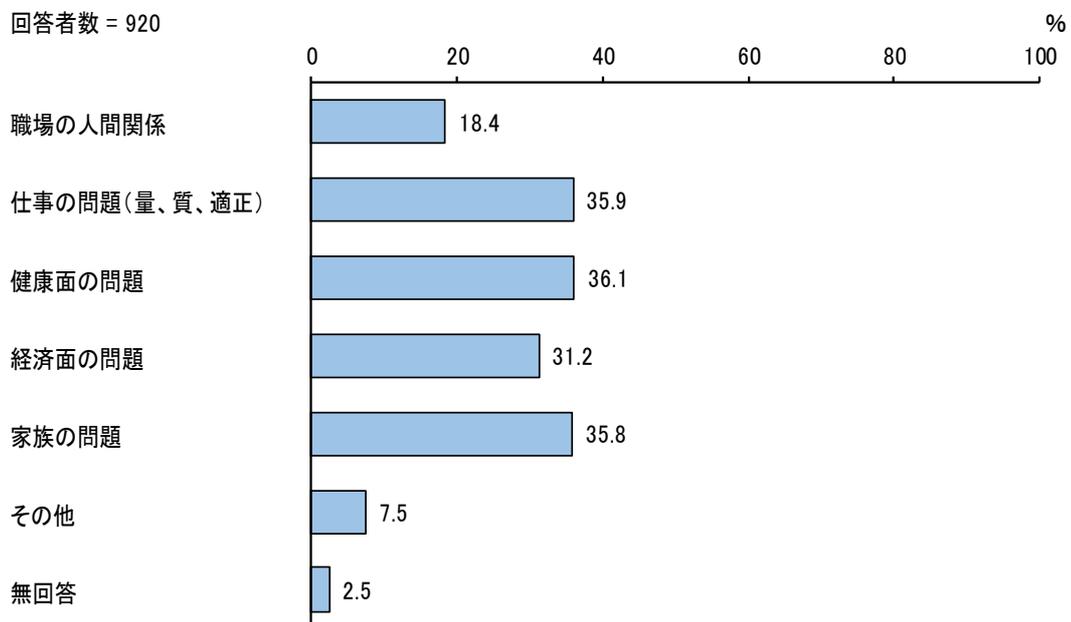


【性・年代別】



○ストレスの内容

「健康面の問題」の割合が36.1%、「仕事の問題（量、質、適正）」の割合が35.9%、「家族の問題」の割合が35.8%と高くなっています。



○ストレスの対処方法

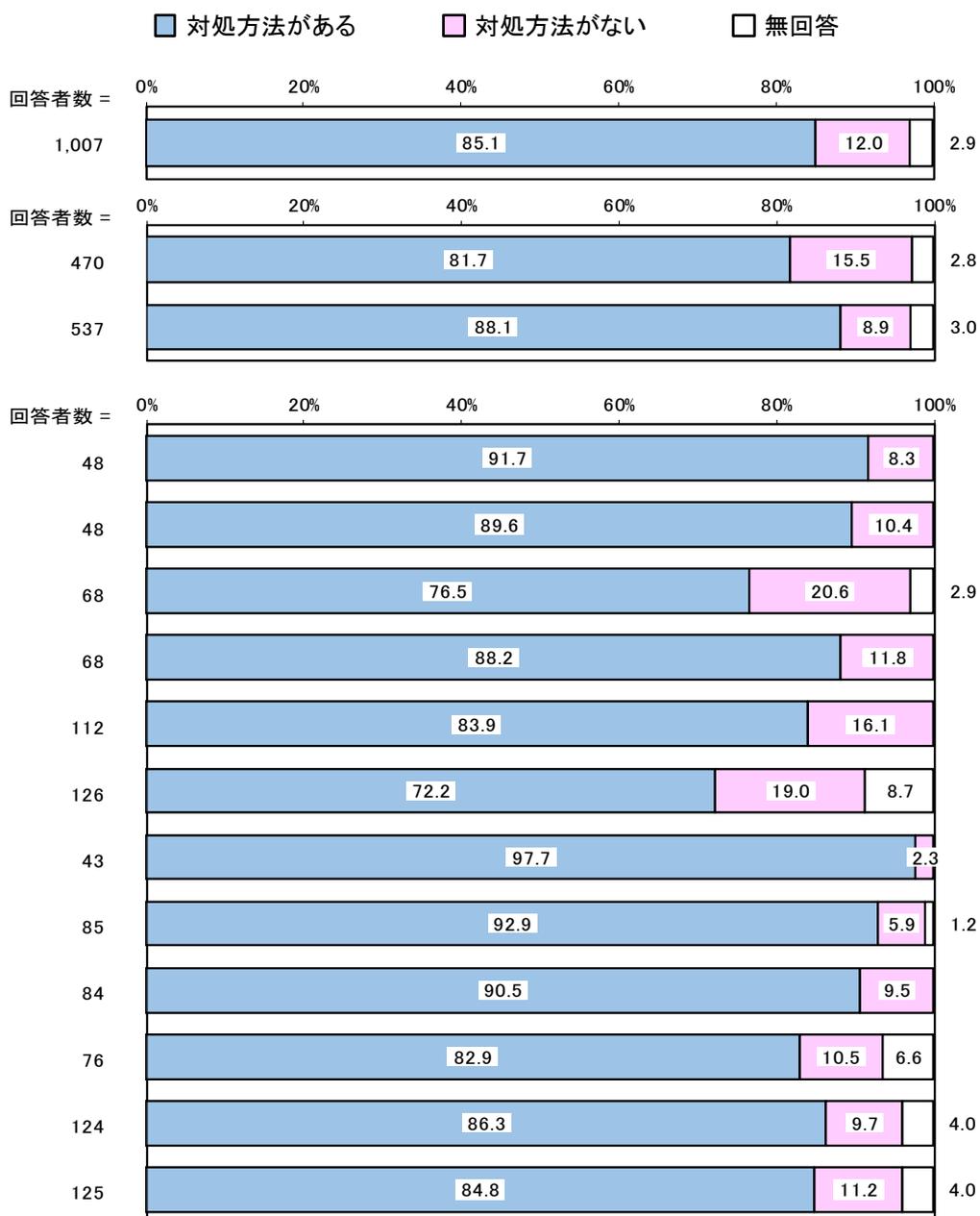
「対処方法がある」の割合が85.1%、「対処方法がない」の割合が12.0%となっています。

性別で見ると、女性の方が男性よりも対処方法があると答えた人の割合が高いです。

【全世代】

【性別】

【性・年代別】



対処方法（複数回答）

単位：%

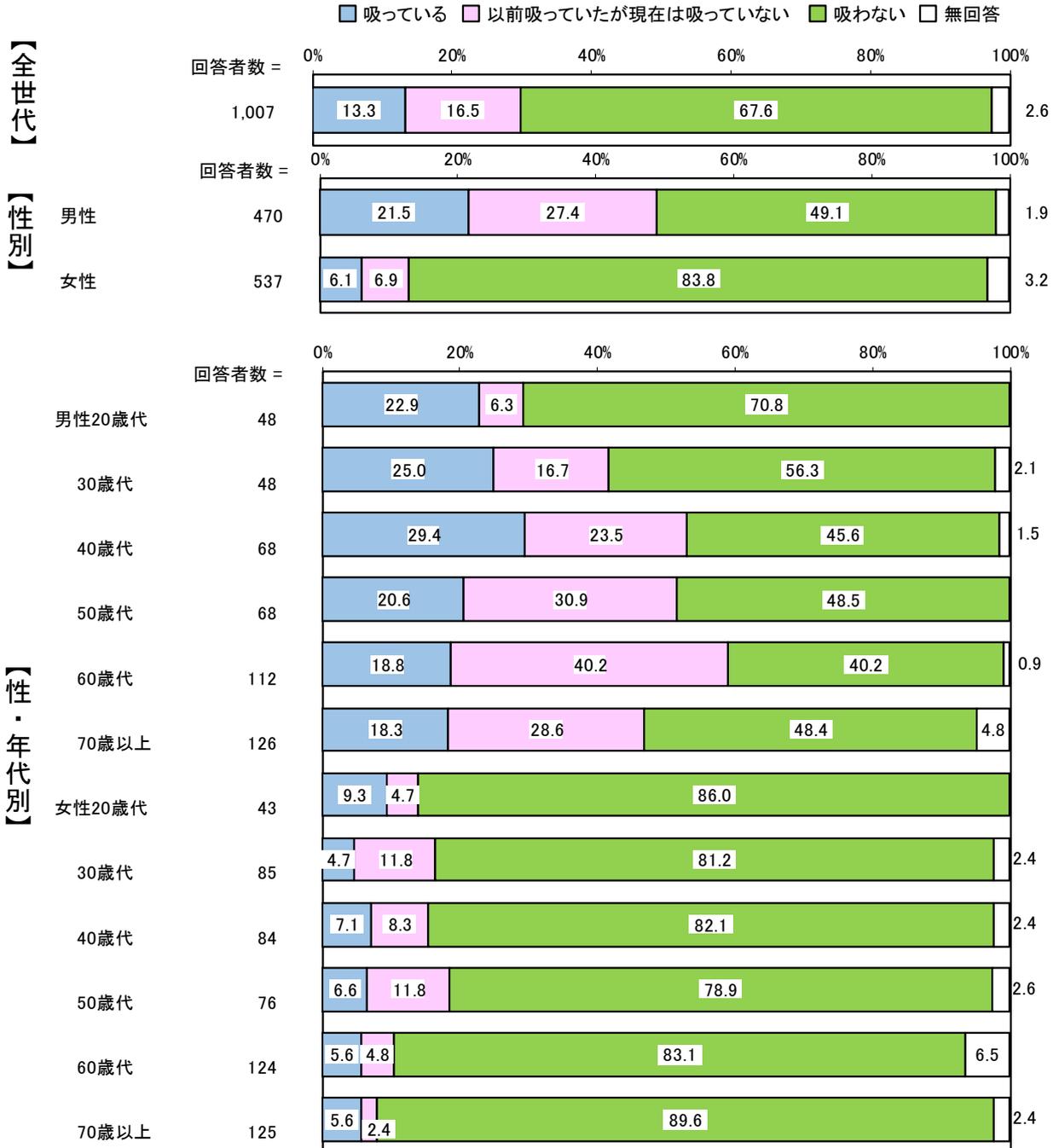
区分	回答者数（件）	誰かに相談する	気分転換をはかる	休養する（入浴・睡眠など）	専門機関に相談する	自分で解決する	何もしない	その他	無回答
男性	470	11.3	49.4	25.1	2.6	40.0	15.5	2.1	2.8
女性	537	37.8	56.6	28.1	5.0	30.7	8.9	2.6	3.0

④喫煙

○成人の喫煙者の割合

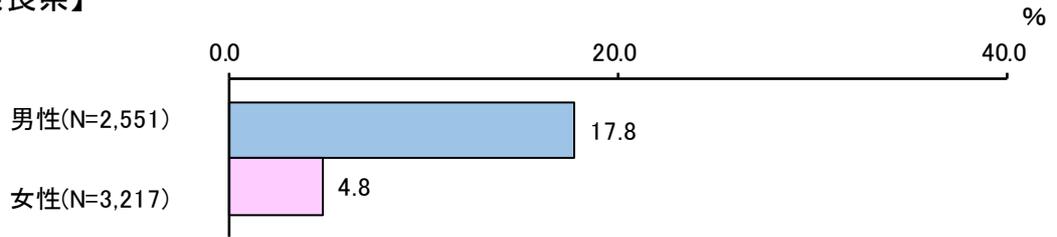
「吸っている」の割合が男性21.5%、女性6.1%、全体で13.3%となっており、男女ともに奈良県より高くなっています。男性は減少傾向にありますが、女性は横ばい状況です。

【斑鳩町】

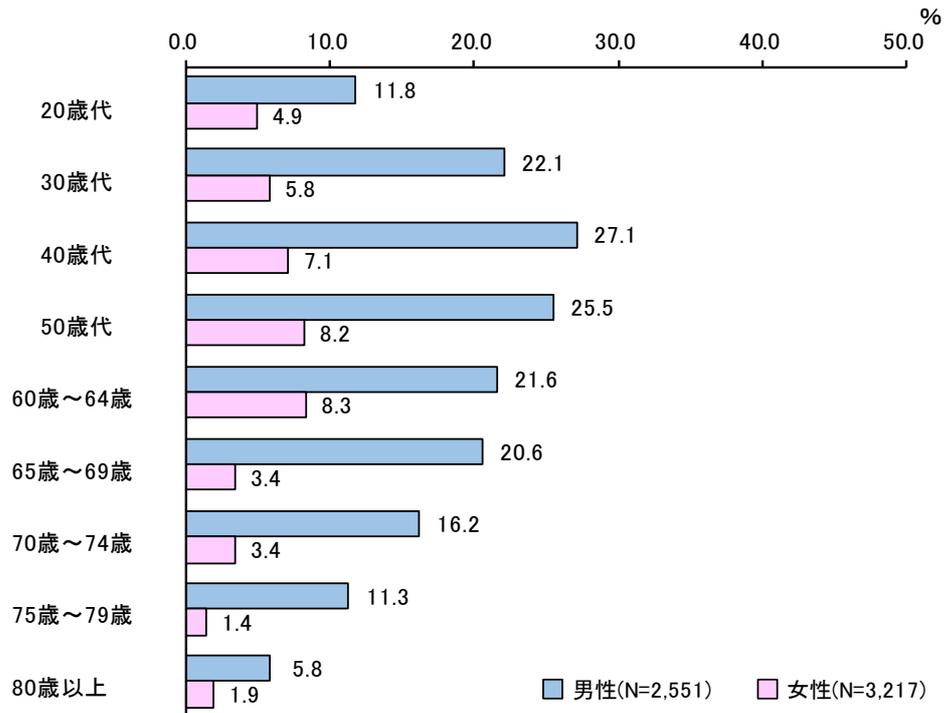


【奈良県】

【性別】



【性・年齢別】

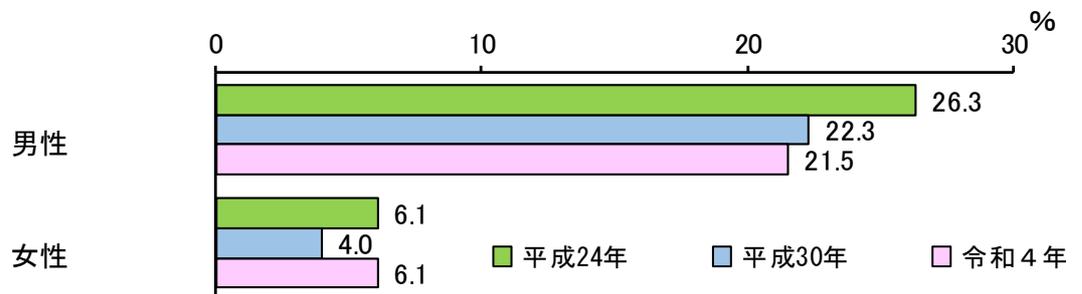


出典：奈良県「なら健康長寿基礎調査」

【斑鳩町】

○喫煙している人の割合

【性別】



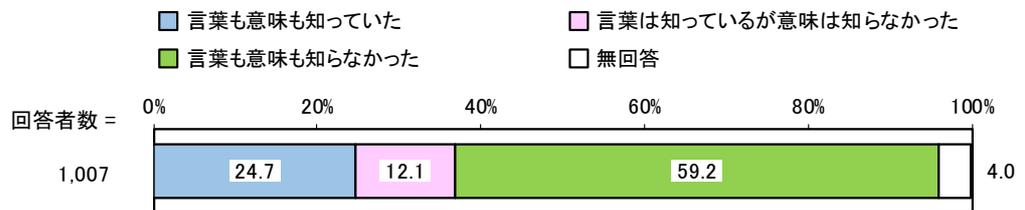
○「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」と喫煙の関連性について知っている人の割合
 喫煙との関連性を知っている人の割合は、男性34.7%、女性38.7%、全体で36.8%となっています。

「言葉も意味も知らなかった」の割合が59.2%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っていた」の割合が24.7%、「言葉は知っているが意味は知らなかった」の割合が12.1%となっています。

性別でみると、女性に比べ、男性で「言葉も意味も知らなかった」の割合が高くなっています。

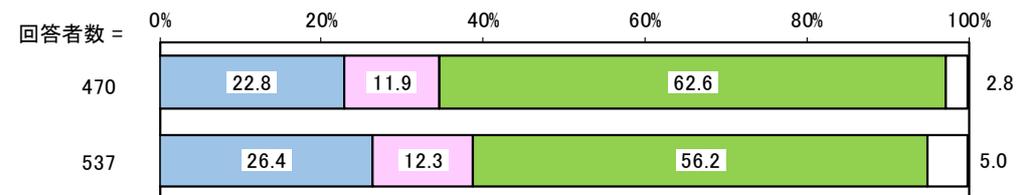
性・年代別でみると、他に比べ、女性20歳代、男性20歳代で「言葉も意味も知らなかった」の割合が高くなっています。

【全世代】



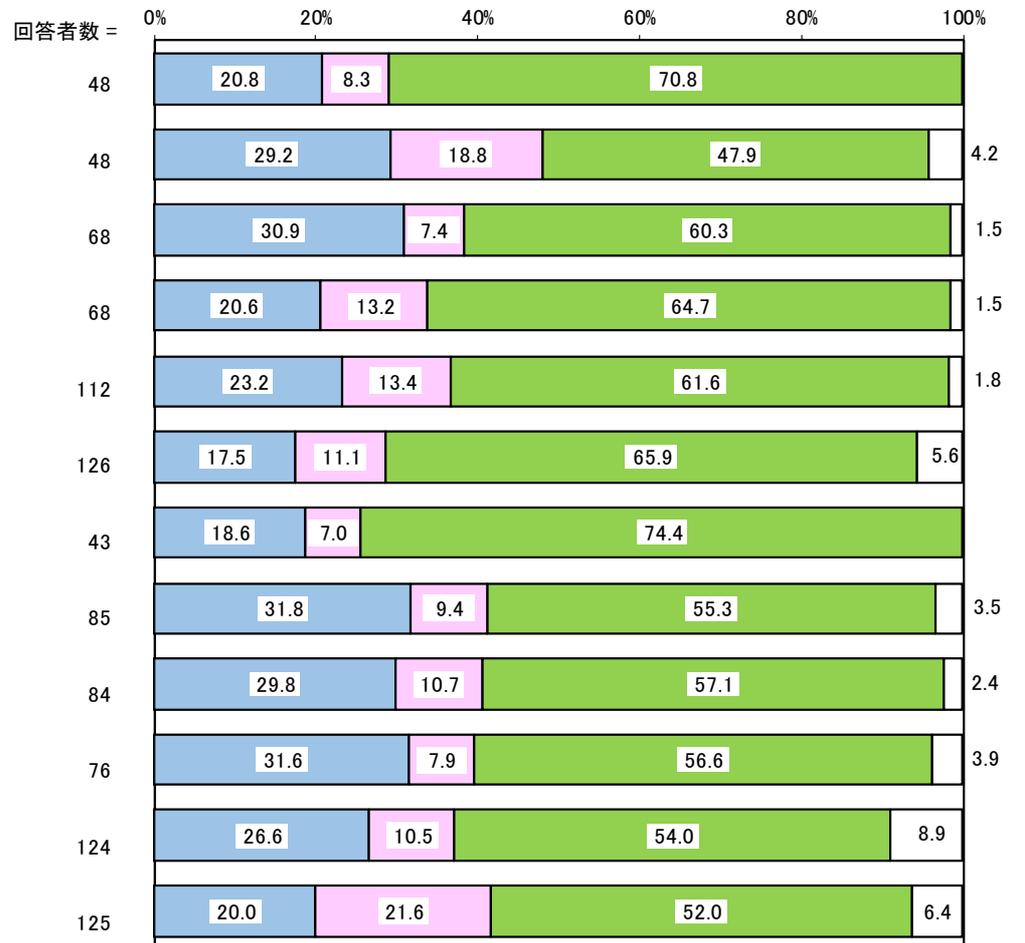
【性別】

男性
女性



【性・年代別】

男性20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳以上
女性20歳代
30歳代
40歳代
50歳代
60歳代
70歳以上



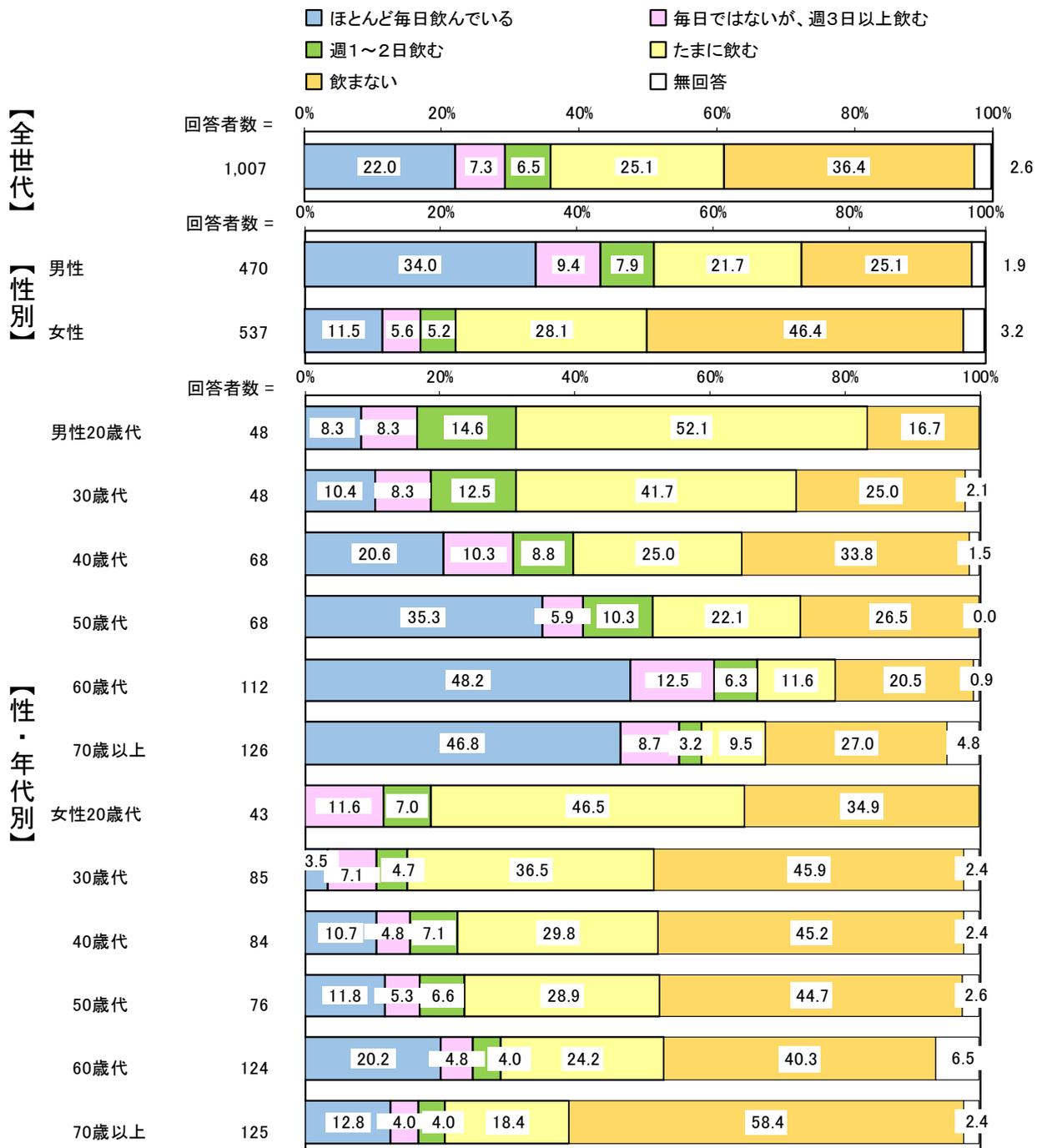
⑤ 飲酒

○ 毎日飲酒している人の割合

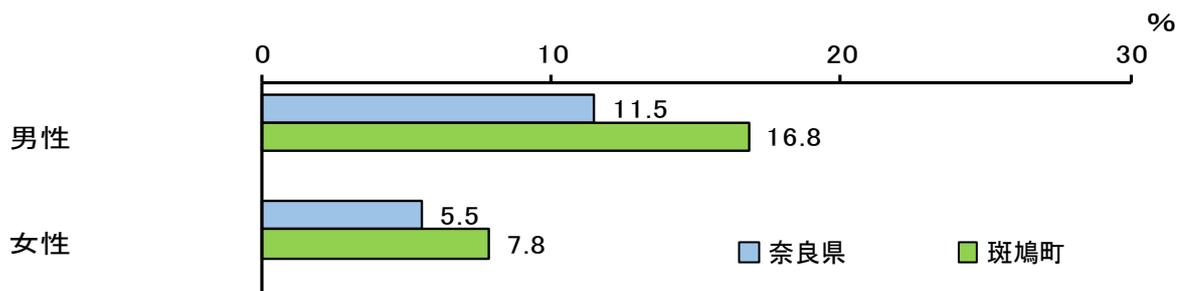
毎日、飲酒をしている人は男性34.0%、女性11.5%、全体で22.0%となっています。

「飲まない」の割合が36.4%と最も高く、次いで「たまに飲む」の割合が25.1%、「ほとんど毎日飲んでいる」の割合が22.0%となっています。

性別で見ると、女性に比べ、男性で「ほとんど毎日飲んでいる」の割合が高くなっています。「ほとんど毎日飲んでいる」人の割合は男女とも40歳代以降に高い傾向にあります。生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は、男女とも奈良県より高い傾向にあります。



○生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



奈良県のデータについて出典：奈良県「なら健康長寿基礎調査」

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量

健康日本 21（第二次）では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義。

【男性】純アルコール換算で摂取量が280g以上/週の者

- ①週 1～2日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ②週 3日飲酒で、1回あたり「4合以上」
- ③週 4日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ④週 5～7日飲酒で、1回あたり「2合以上」

【女性】純アルコール換算で摂取量が140g以上/週の者

- ①週 1日飲酒で、1回あたり「5合以上」
- ②週 2日飲酒で、1回あたり「3合以上」
- ③週 3日飲酒で、1回あたり「2合以上」
- ④週 4～7日飲酒で、1回あたり「1合以上」

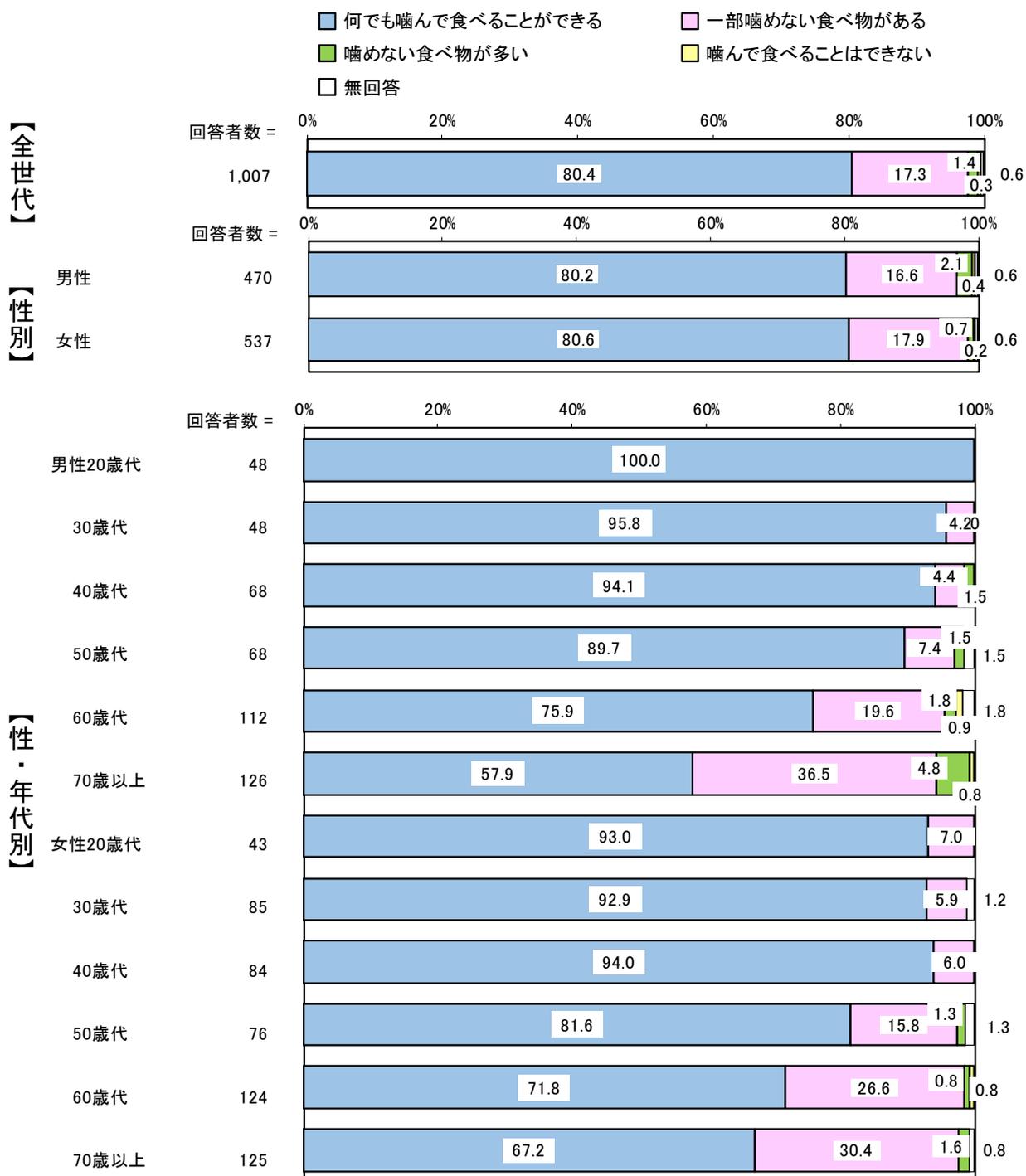
⑥歯・口腔の健康

○何でも噛んで食べることができる人の割合（60歳代）

指標となる「何でも噛んで食べることができる（60歳代）」割合は、男性75.9%、女性71.8%となっています。全世代では、「何でも噛んで食べることができる」が80.4%と最も高く、次いで「一部噛めない食べ物がある」の割合が17.3%となっています。

性別でみると、大きな差異はみられません。

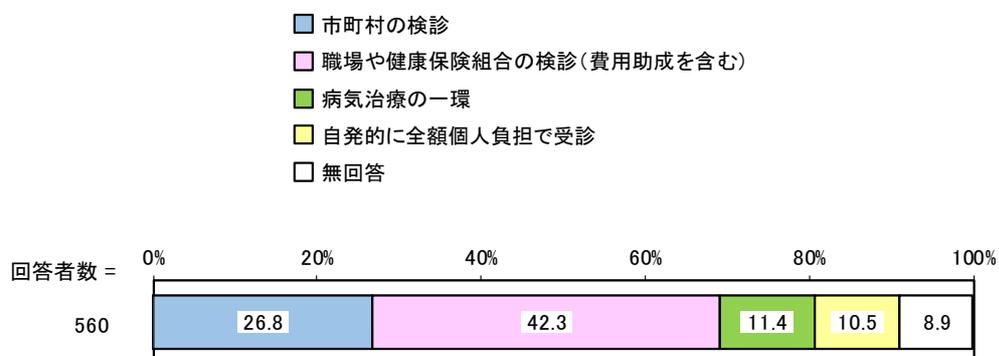
性・年代別でみると、男性に比べ女性の方が「一部噛めない食べ物がある」の割合が高くなっており、男性では60歳代、女性では50歳代から急増しています。



⑦がん

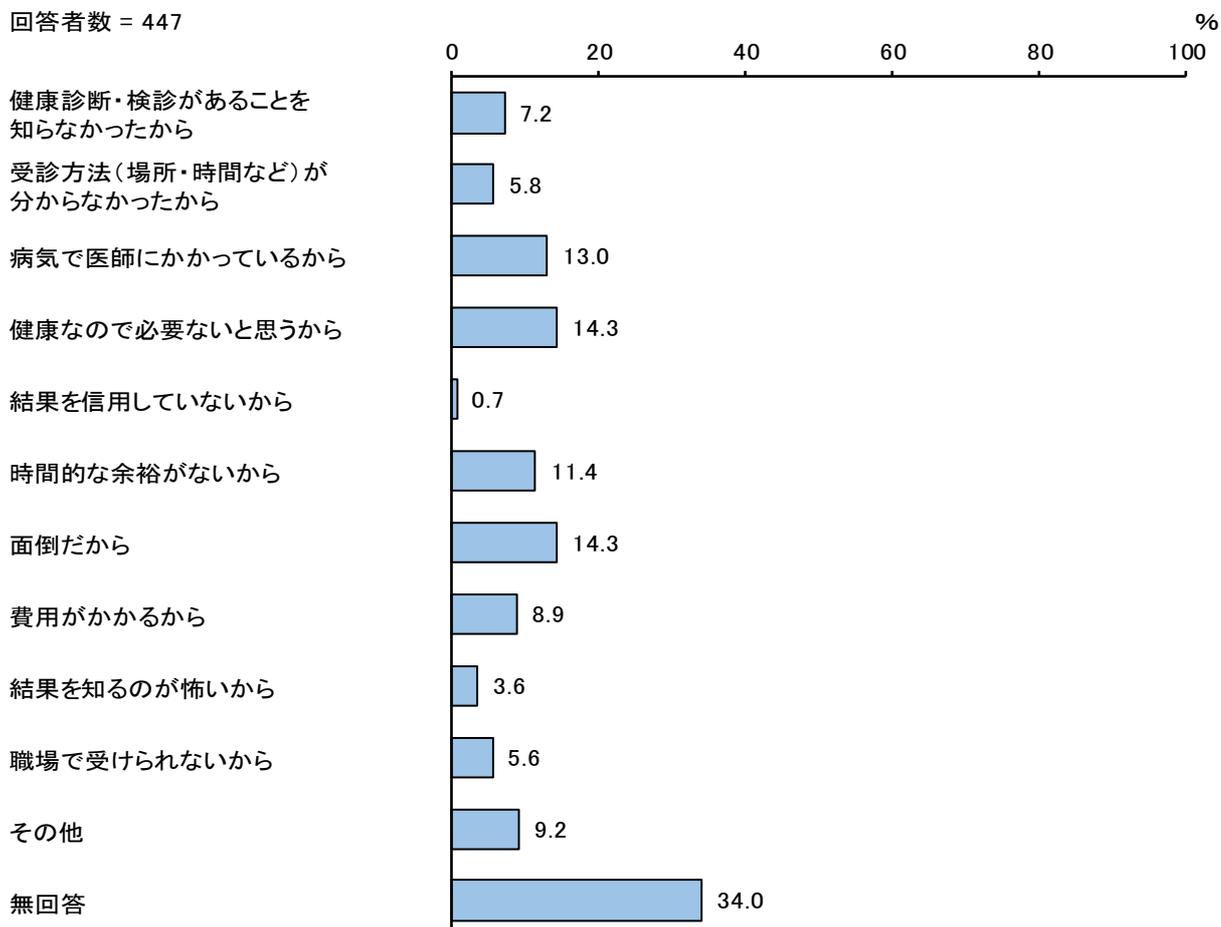
○がん検診の受診施設

「職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む）」の割合が42.3%と最も高く、次いで「市町村の検診」の割合が26.8%、「病気治療の一環」の割合が11.4%となっています。



○がん検診を受診しなかった理由

「健康なので必要ないと思うから」、「面倒だから」の割合が14.3%と最も高く、次いで「病気で医師にかかっているから」の割合が13.0%となっています。

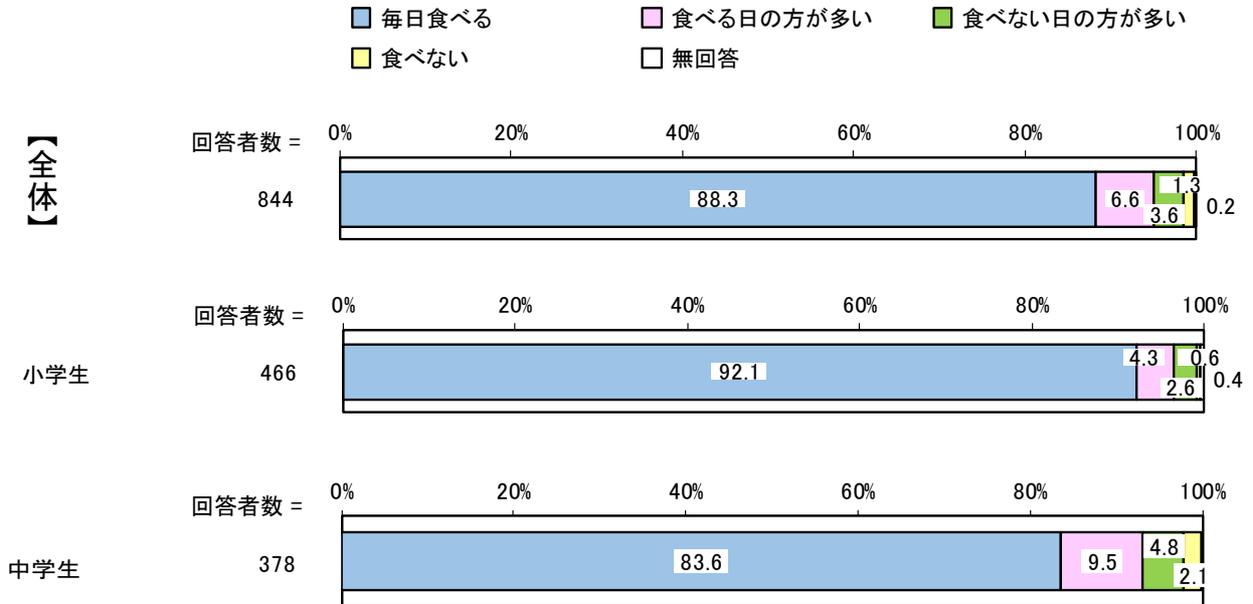


⑧次世代の健康

○朝食を食べる人の割合

【小中学生】

「毎日食べる」の割合が88.3%と最も高くなっています。小学生では92.1%が毎日食べているが、中学生になると毎日食べる割合が83.6%と減少します。

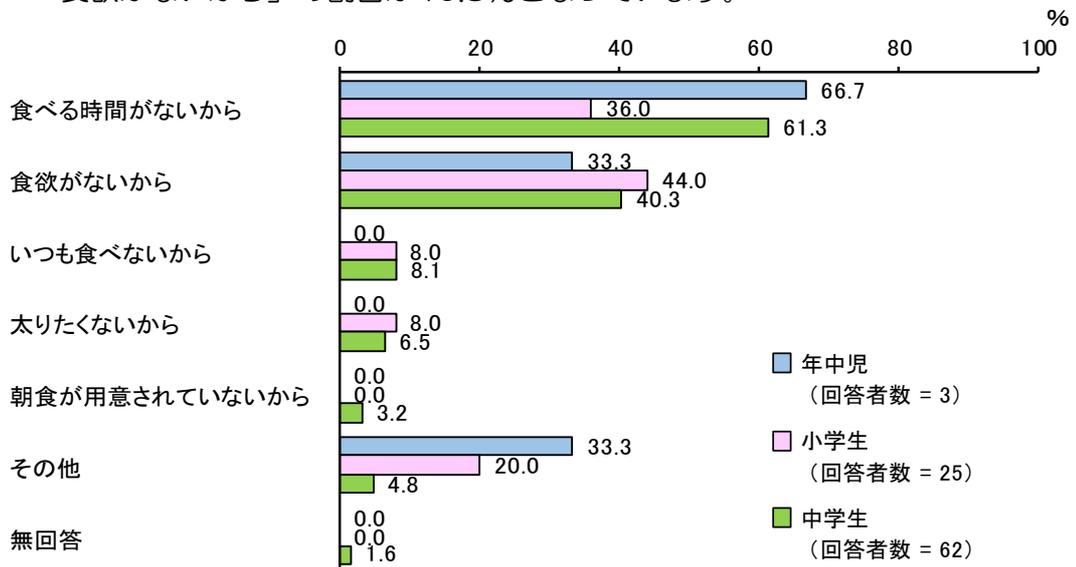


○朝食を食べない理由（子ども）

年中児では、「食べる時間がないから」が66.7%（2件）となっています。「食欲がないから」が33.3%（1件）となっています。

小学生では、「食欲がないから」の割合が44.0%と最も高く、次いで「食べる時間がないから」の割合が36.0%となっています。

中学生では、「食べる時間がないから」の割合が61.3%と最も高く、次いで「食欲がないから」の割合が40.3%となっています。



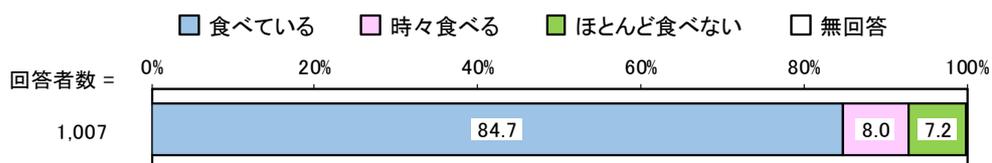
○朝食を食べている人（成人）

「食べている」の割合が84.7%と最も高くなっています。

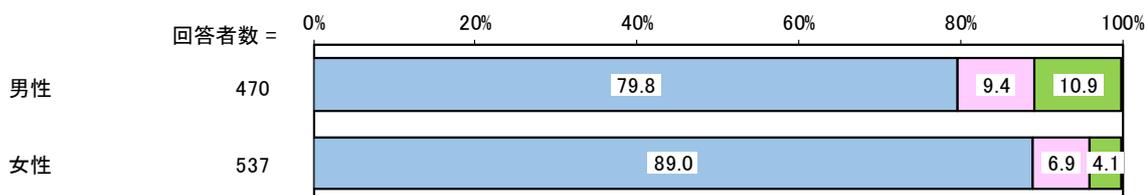
性別でみると、男性に比べ、女性で「食べている」の割合が高くなっています。一方、女性に比べ、男性で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

性・年代別でみると、年齢が低いほど「時々食べる」「ほとんど食べない」の割合が高くなる傾向がみられ、男性20歳代～40歳代で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

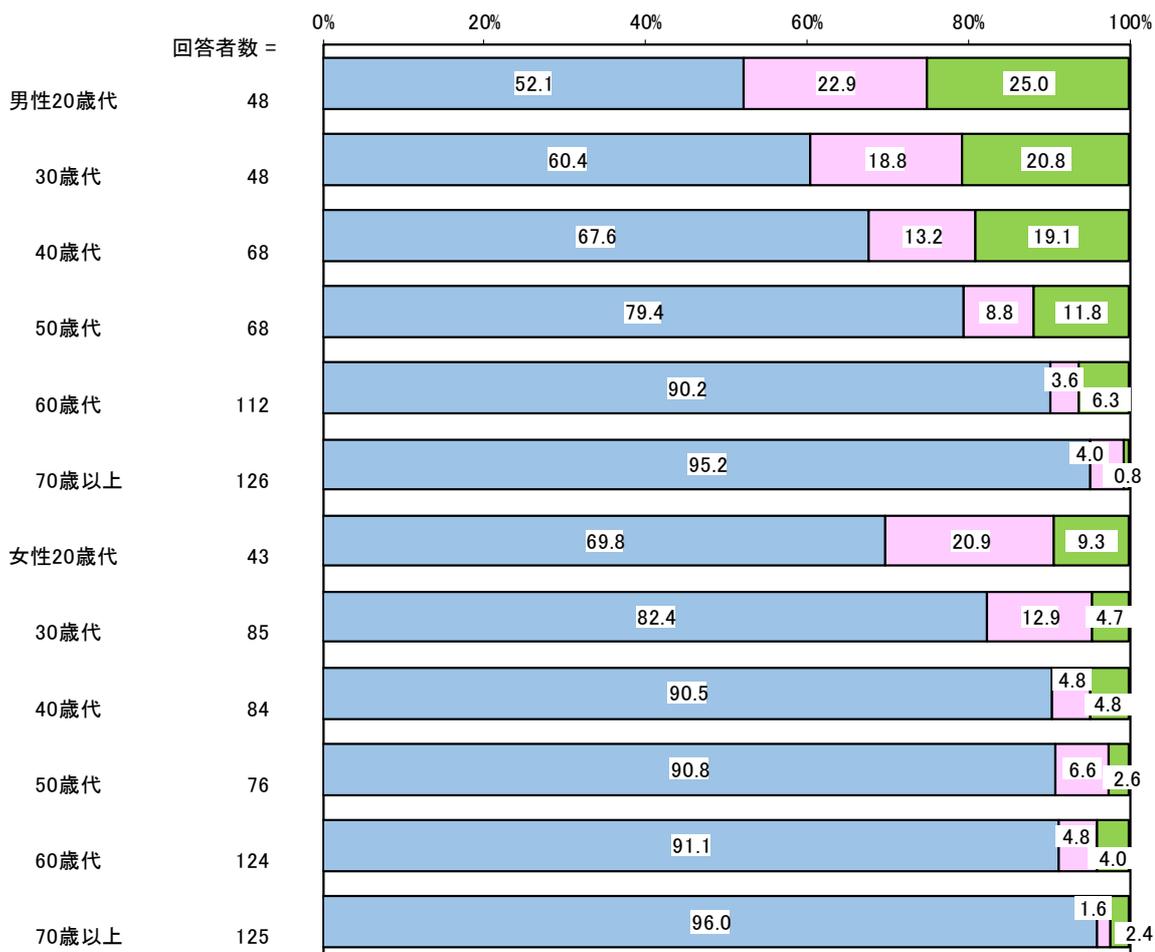
【全世代】



【性別】



【性・年代別】



○朝食を食べない理由（成人）

「食べる時間がないから」の割合が34.4%と最も高く、次いで「食欲がないから」、「食べる習慣がないから」の割合が25.3%となっています。

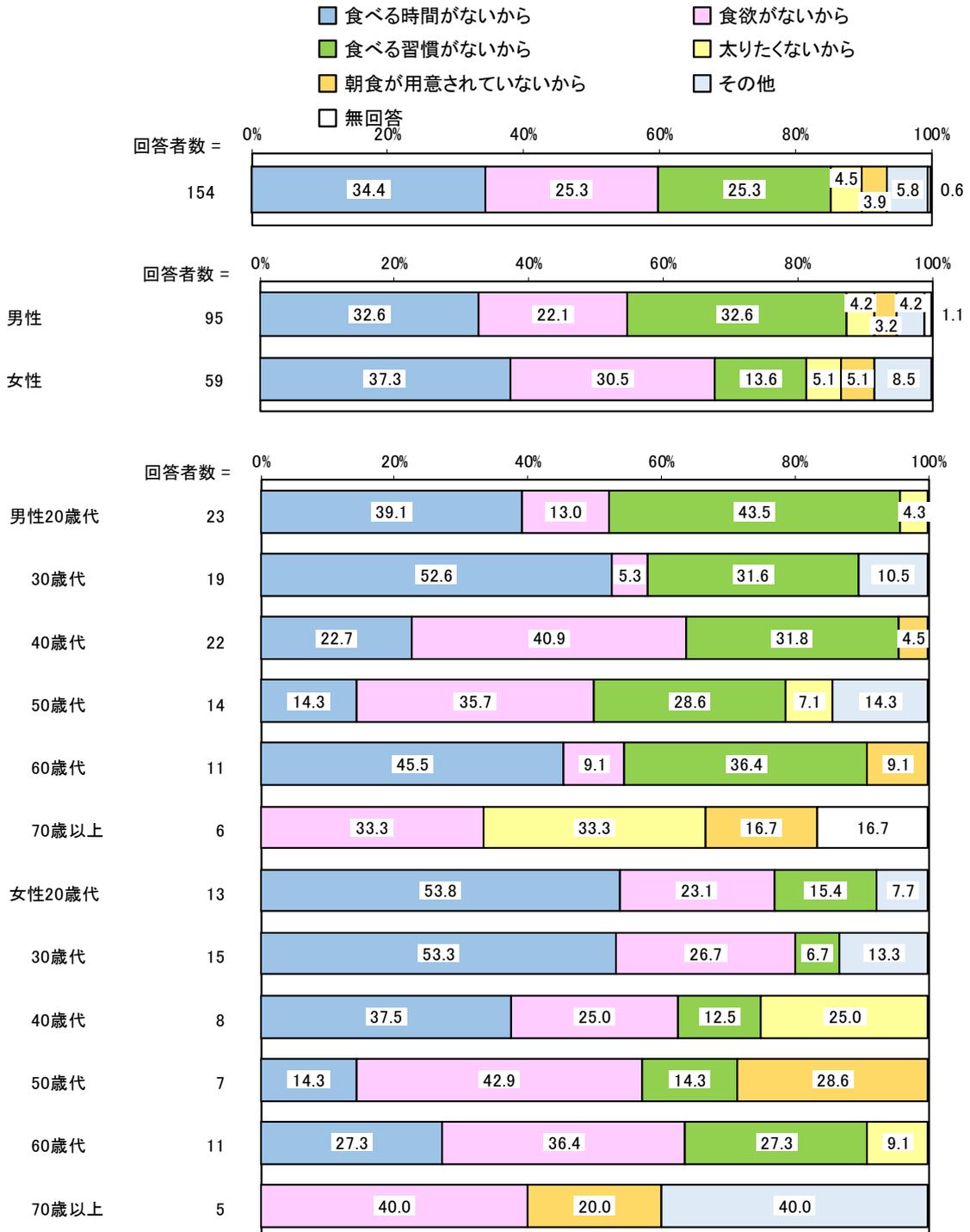
性別で見ると、他に比べ、男性で「食べる習慣がないから」の割合が、女性で「食欲がないから」の割合が高くなっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性30歳代、女性20・30歳代で「食べる時間がないから」の割合が高くなっています。

【全世代】

【性別】

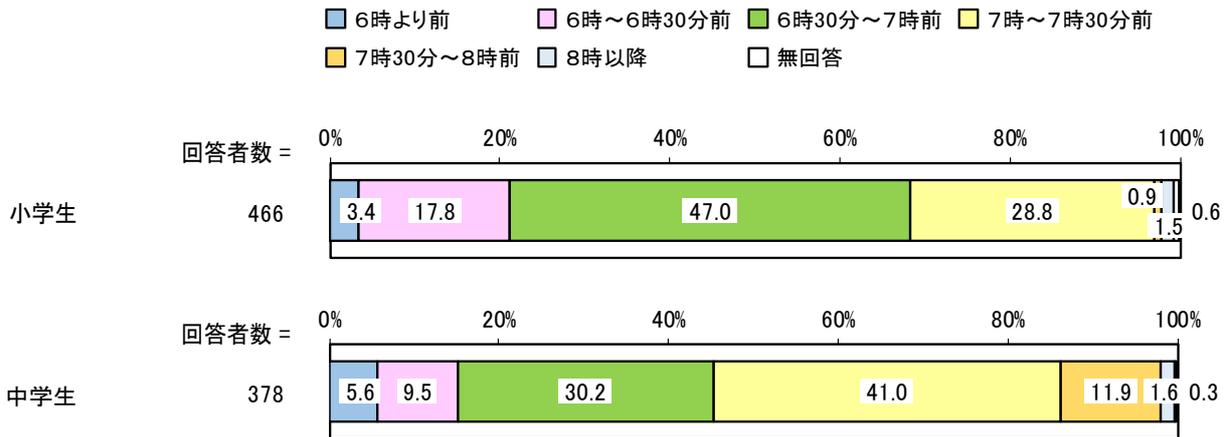
【性・年代別】



○起床時間

小学生では、「6時30分～7時前」の割合が47.0%と最も高く、次いで「7時～7時30分前」の割合が28.8%、「6時～6時30分前」の割合が17.8%となっています。

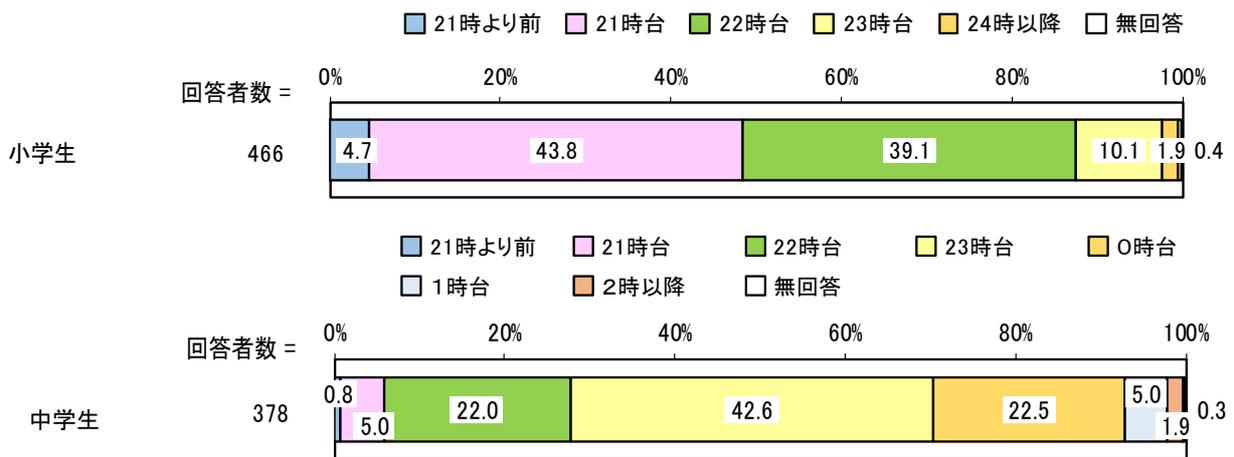
中学生では、「7時～7時30分前」の割合が41.0%と最も高く、次いで「6時30分～7時前」の割合が30.2%、「7時30分～8時前」の割合が11.9%となっています。



○就寝時間

小学生では、「21時台」の割合が43.8%と最も高く、次いで「22時台」の割合が39.1%、「23時台」の割合が10.1%となっています。

中学生では、「23時台」の割合が42.6%と最も高く、次いで「0時台」の割合が22.5%、「22時台」の割合が22.0%となっています。

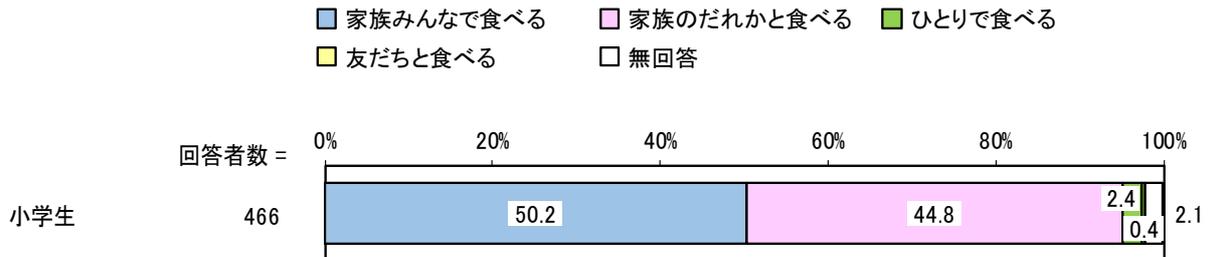


○夕食を1人で食べる人の割合

夕食を1人で食べている人の割合は、小学生で2.4%、中学生で5.0%となっています。

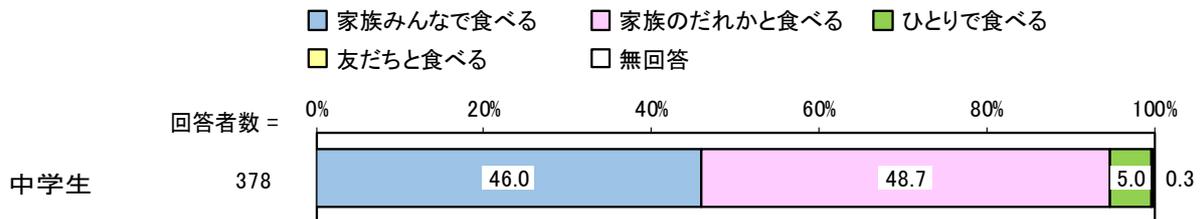
【小学生】

「家族みんなで食べる」の割合が50.2%と最も高く、次いで「家族のどれかと食べる」の割合が44.8%となっています。



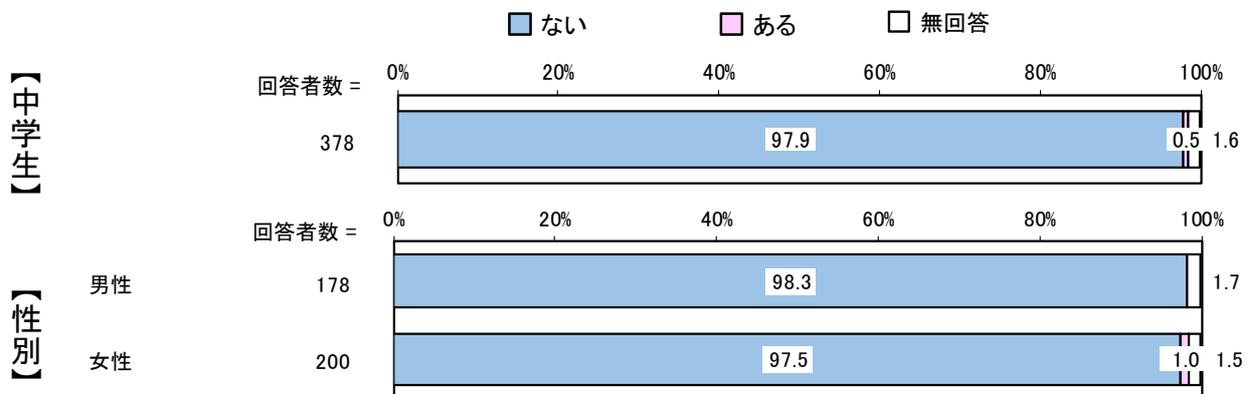
【中学生】

「家族のどれかと食べる」の割合が48.7%と最も高く、次いで「家族みんなで食べる」の割合が46.0%となっています。



○未成年の喫煙者の割合

喫煙者の割合は、中学生男子0%、女子1.0%（2人）となっています。
性別でみると、大きな差異はみられません。

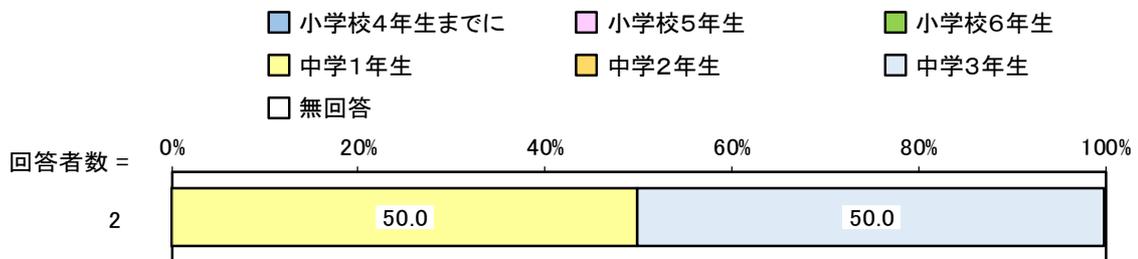


○未成年の喫煙率（中学生）の推移

項目	平成 24 年	平成 30 年	令和 4 年
男子	4.0% (16 人)	0.0% (0 人)	0.0% (0 人)
女子	2.8% (10 人)	1.0% (2 人)	1.0% (2 人)

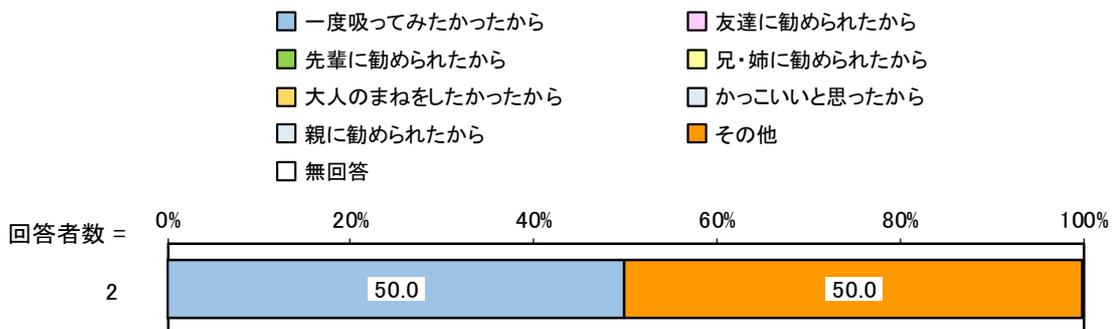
○喫煙した時期

中学1年生のときに1人、中学3年生のときに1人となっています。



○喫煙のきっかけ

「一度吸って見たかったから」が1件となっています。



○未成年の飲酒の割合

飲酒者の割合は、中学生男子10.1%、女子7.5%となっています。

【中学生】

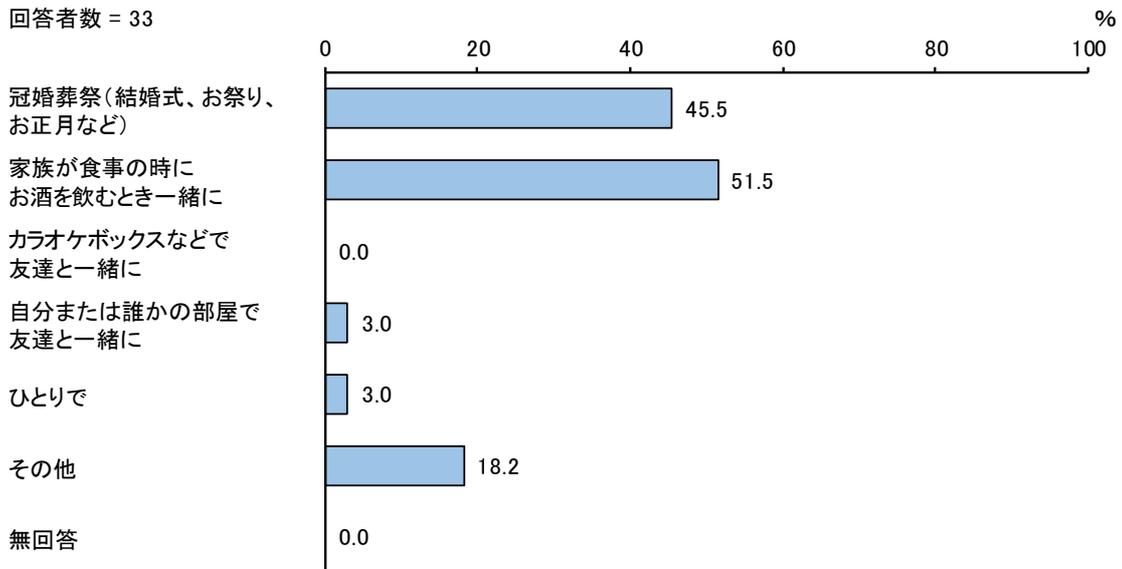
【性別】



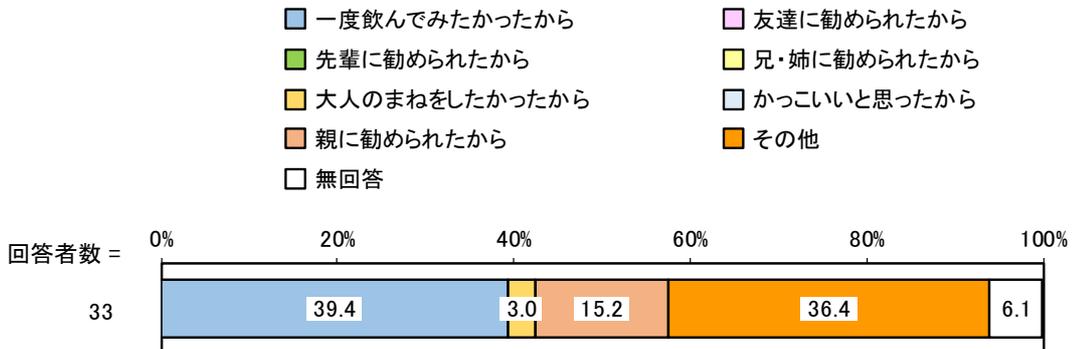
○飲酒のきっかけ

「家族が食事の時にお酒を飲むとき一緒に」の割合が51.5%と最も高く、次いで「冠婚葬祭（結婚式、お祭り、お正月など）」の割合が45.5%となっています。

回答者数 = 33



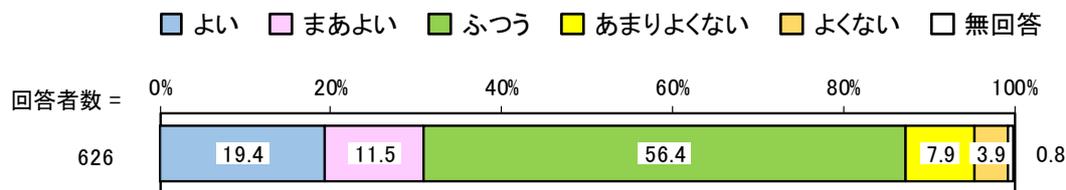
「一度飲んでみたかったから」の割合が39.4%と最も高く、次いで「親に勧められたから」の割合が15.2%となっています。



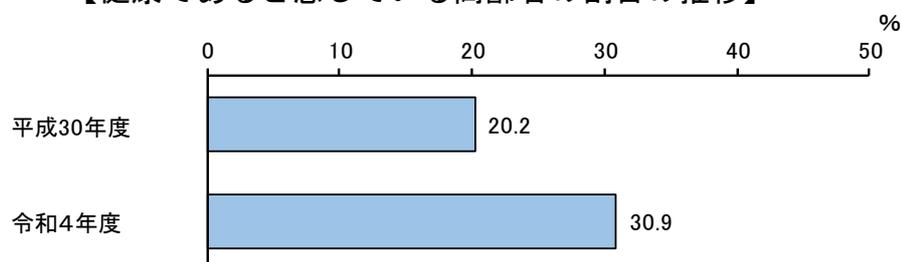
⑨高齢者の健康

○健康であると感じている高齢者の割合（65歳以上）

健康であると感じている高齢者は、「よい」と「まあよい」をあわせて30.9%で、平成30年度より増加しています。「ふつう」の割合が56.4%、「あまりよくない」と「よくない」をあわせた“よくない”の割合が11.8%となっています。

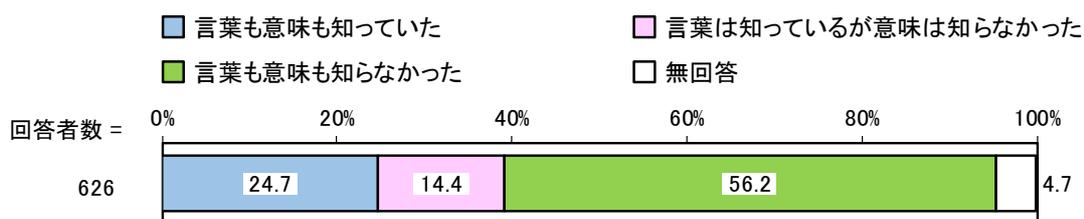


【健康であると感じている高齢者の割合の推移】

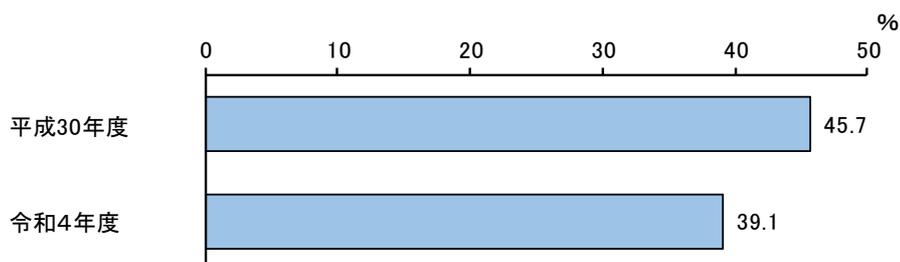


○ロコモティブシンドロームを知っている高齢者の割合（65歳以上）

ロコモティブシンドロームを知っている高齢者の割合は「言葉も意味も知っていた」と「言葉は知っているが意味は知らなかった」を合わせて39.1%となっており、平成30年度より減少しています。

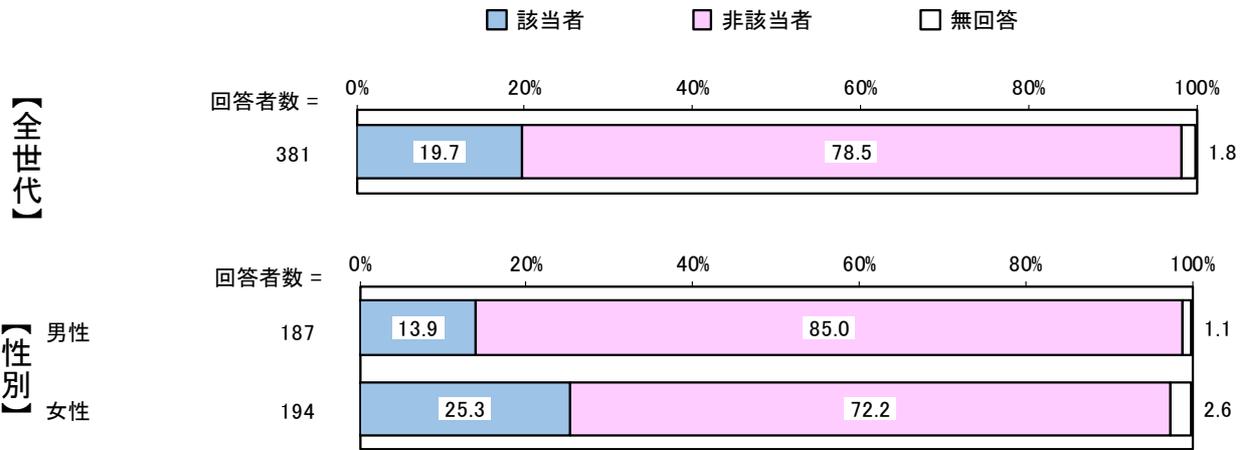


【ロコモティブシンドロームを知っている高齢者の割合の推移】

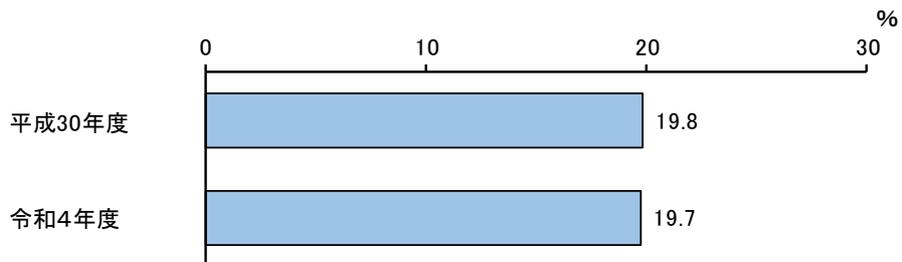


○低栄養傾向（BMI20未満）の高齢者の割合（65歳以上）

高齢者の低栄養傾向の「該当者」は19.7%となっています。



【低栄養傾向（BMI20未満）の割合の推移】



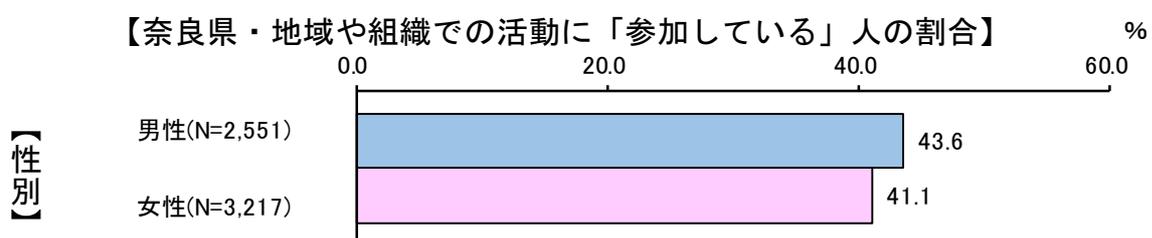
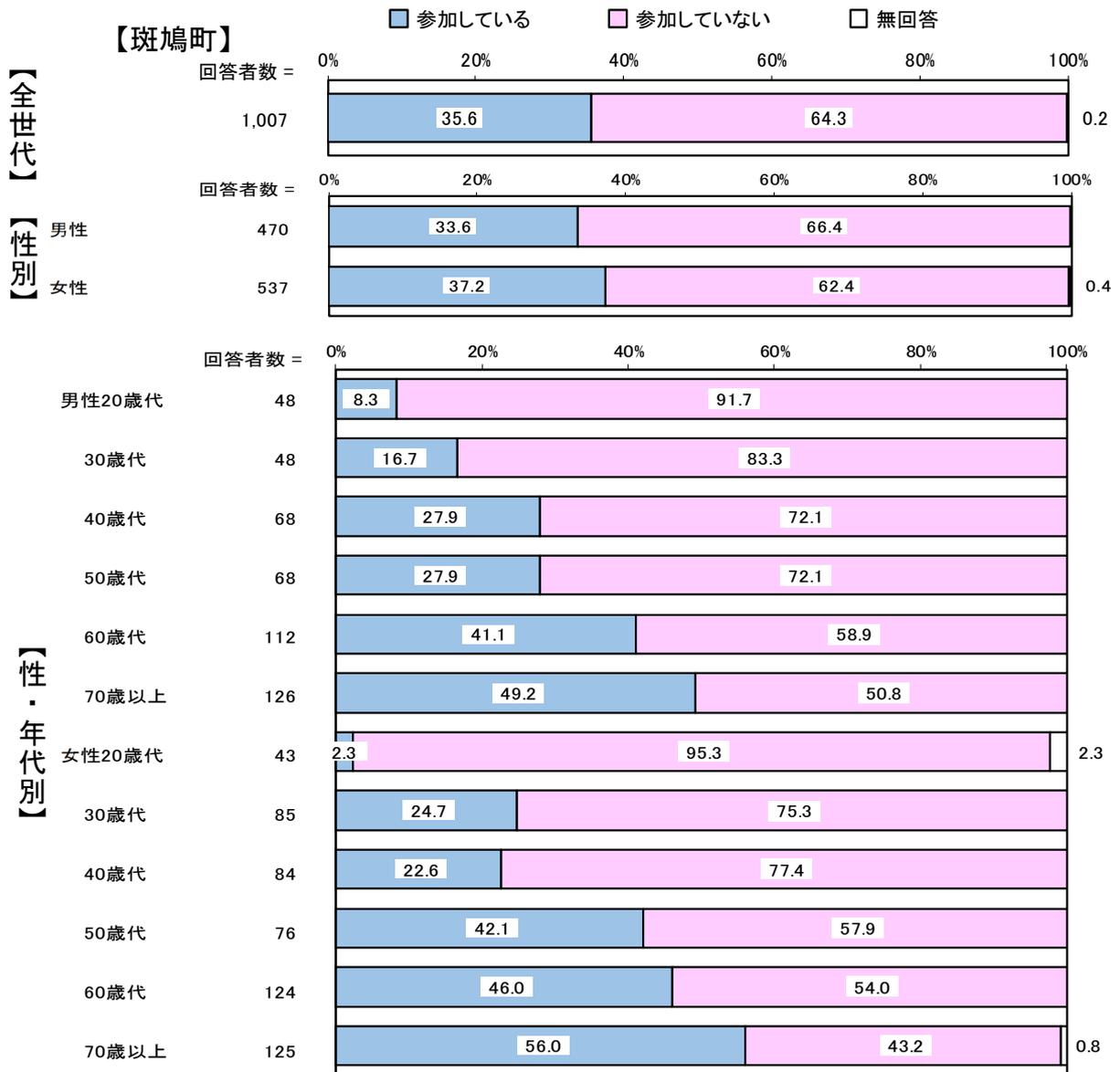
○地域や組織での活動に参加する人の割合

「参加している」の割合が35.6%、男性33.6%、女性37.2%となっており、奈良県と比較すると少なくなっています。

性別にみると、大きな差はみられません。

性・年代別でみると、他に比べ、女性20歳代、男性20歳代で「参加していない」の割合が高くなっています。

地域や組織での活動に参加している人が35.6%で奈良県よりは低く男女とも年齢とともに参加率は増加しています。

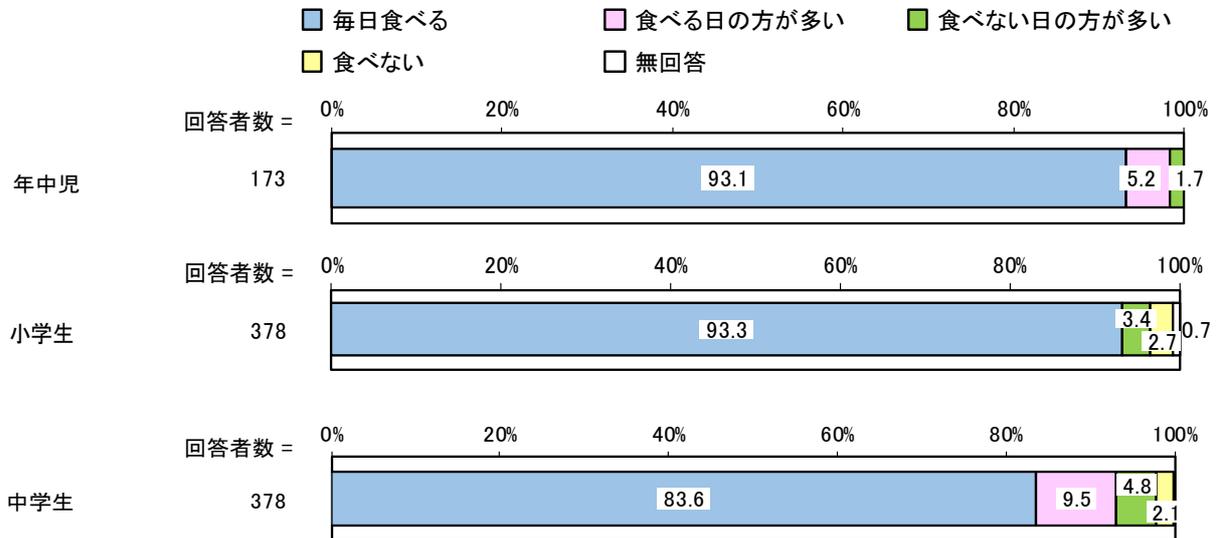


出典：奈良県「なら健康長寿基礎調査」

⑩食育について

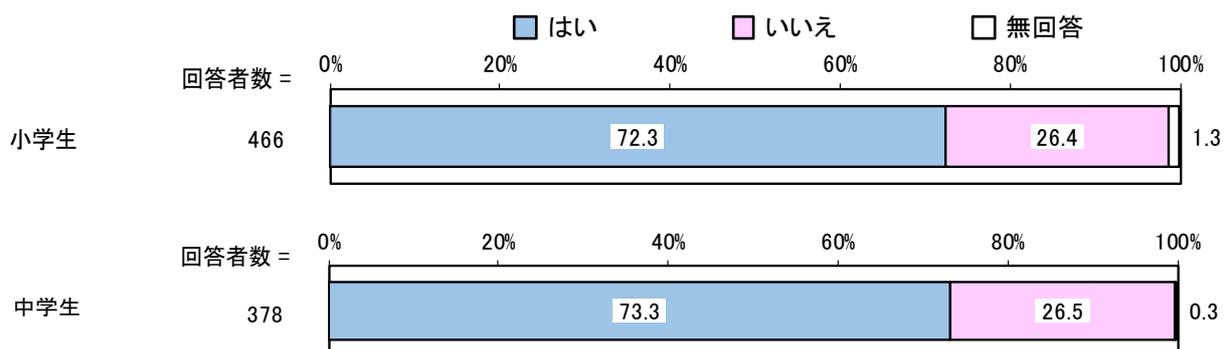
○朝食を食べる割合（子ども）

年中児・小学生・中学生ともに、「毎日食べる」の割合が最も高くなっています。



○ゆっくり、よくかんで食べている人の割合（子ども）

ゆっくり、よくかんで食べていますかという問いに、小学生では、「はい」の割合が72.3%、「いいえ」の割合が26.4%となっています。中学生では、「はい」の割合が73.3%、「いいえ」の割合が26.5%となっています。



〇ゆっくり、よく噛んで食べている人の割合（成人）

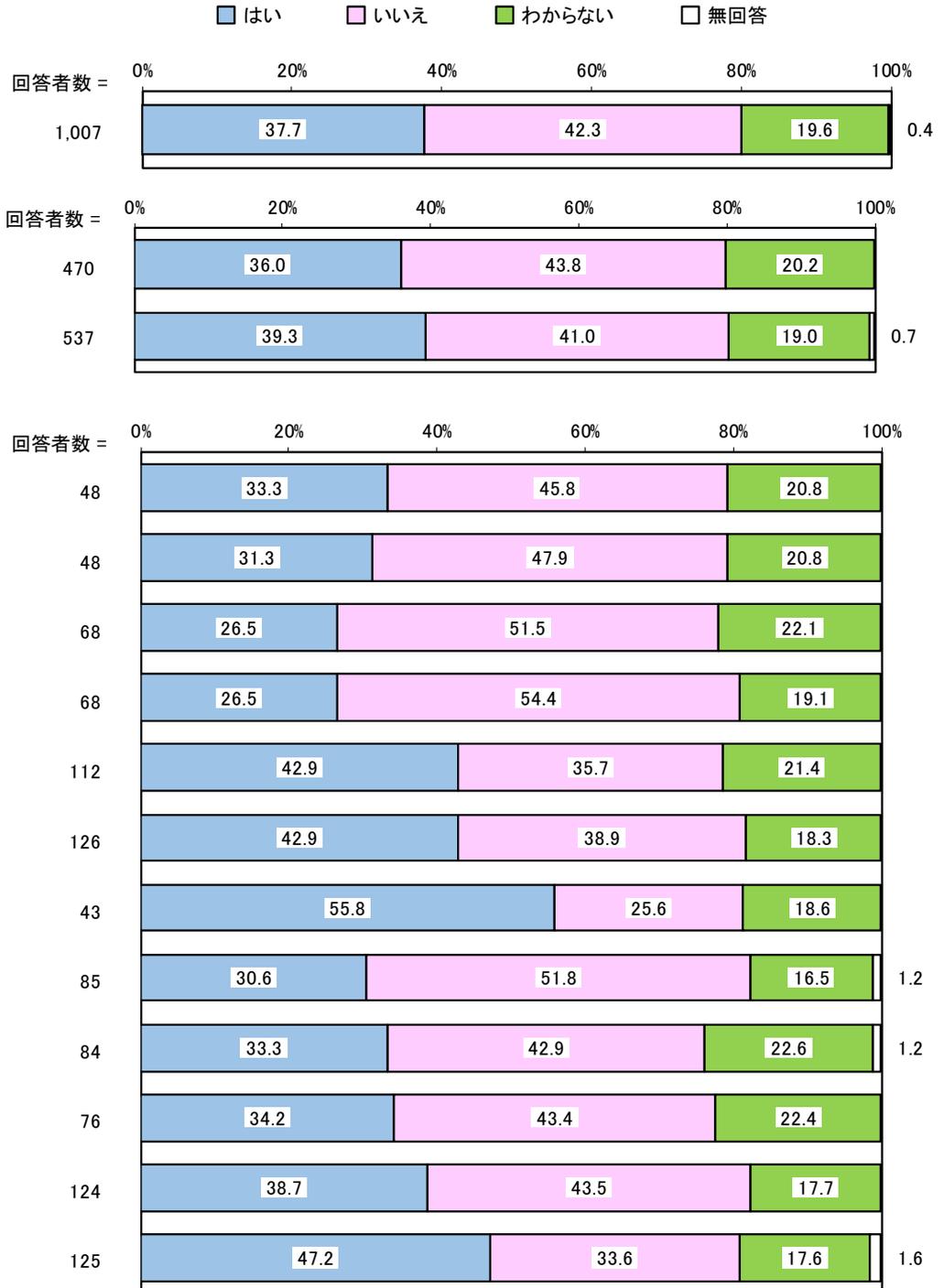
「いいえ」の割合が42.3%と最も高く、次いで「はい」の割合が37.7%、「わからない」の割合が19.6%となっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、女性20・70歳以上で「はい」の割合が高くなっています。また、男性50歳代で「いいえ」の割合が高くなっています。

【全世代】

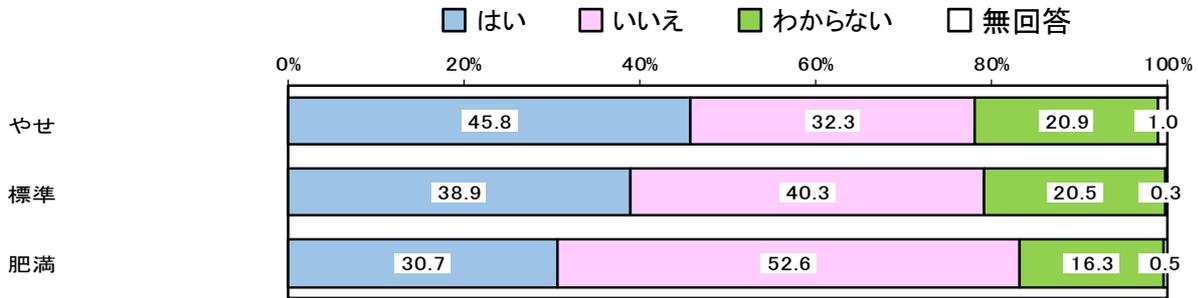
【性別】

【性・年代別】



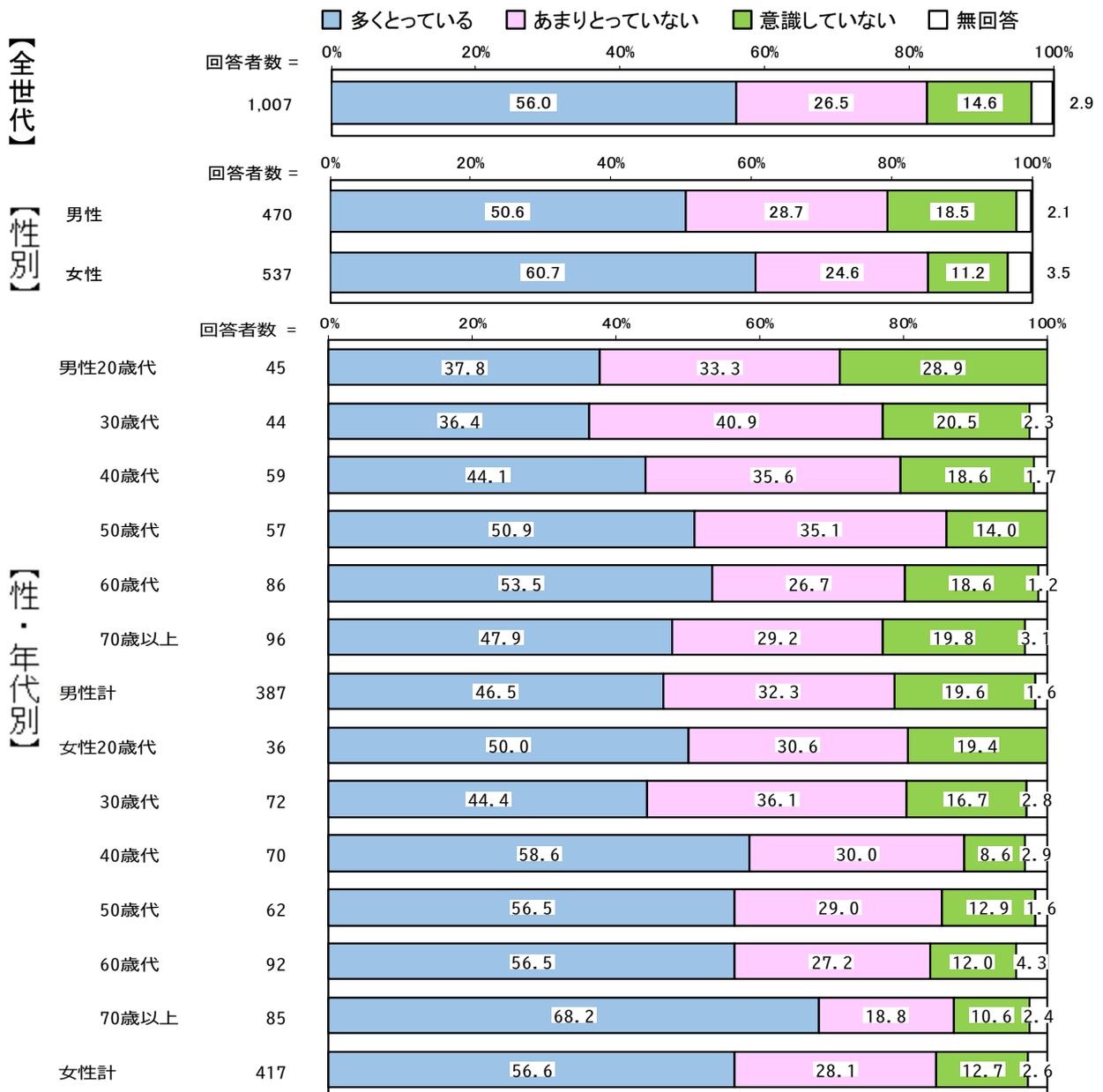
○BMI とゆっくり、よく噛んで食べている人の割合の相関

BMI 別で見ると、他に比べ、やせでゆっくりよく噛んで食べている人の割合が、肥満でゆっくりよく噛んで食べていない人の割合が高くなっています。



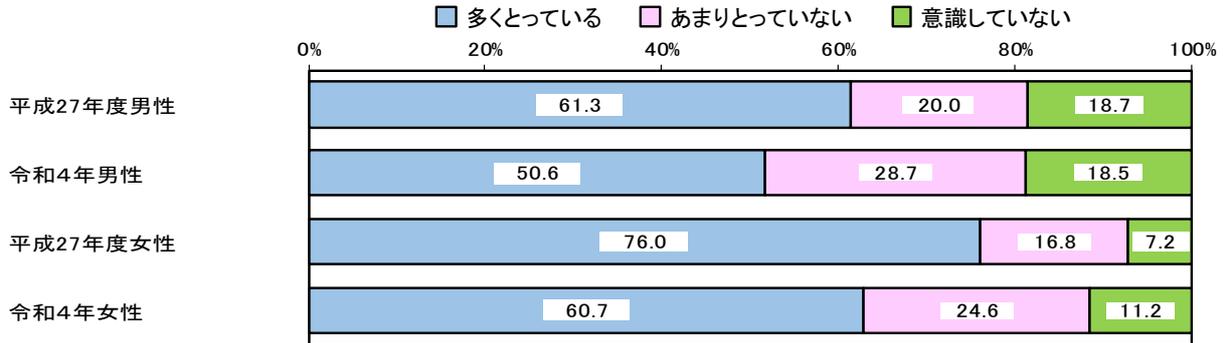
○野菜を多くとるようにしている人の割合

野菜を多くとるようにしている人は、男性50.6%、女性60.7%、全体では56.0%となっています。



○野菜を多くとる人の割合の推移

野菜を多くとっている人の割合が男性では10.7ポイント、女性では15.3ポイント減少しています。



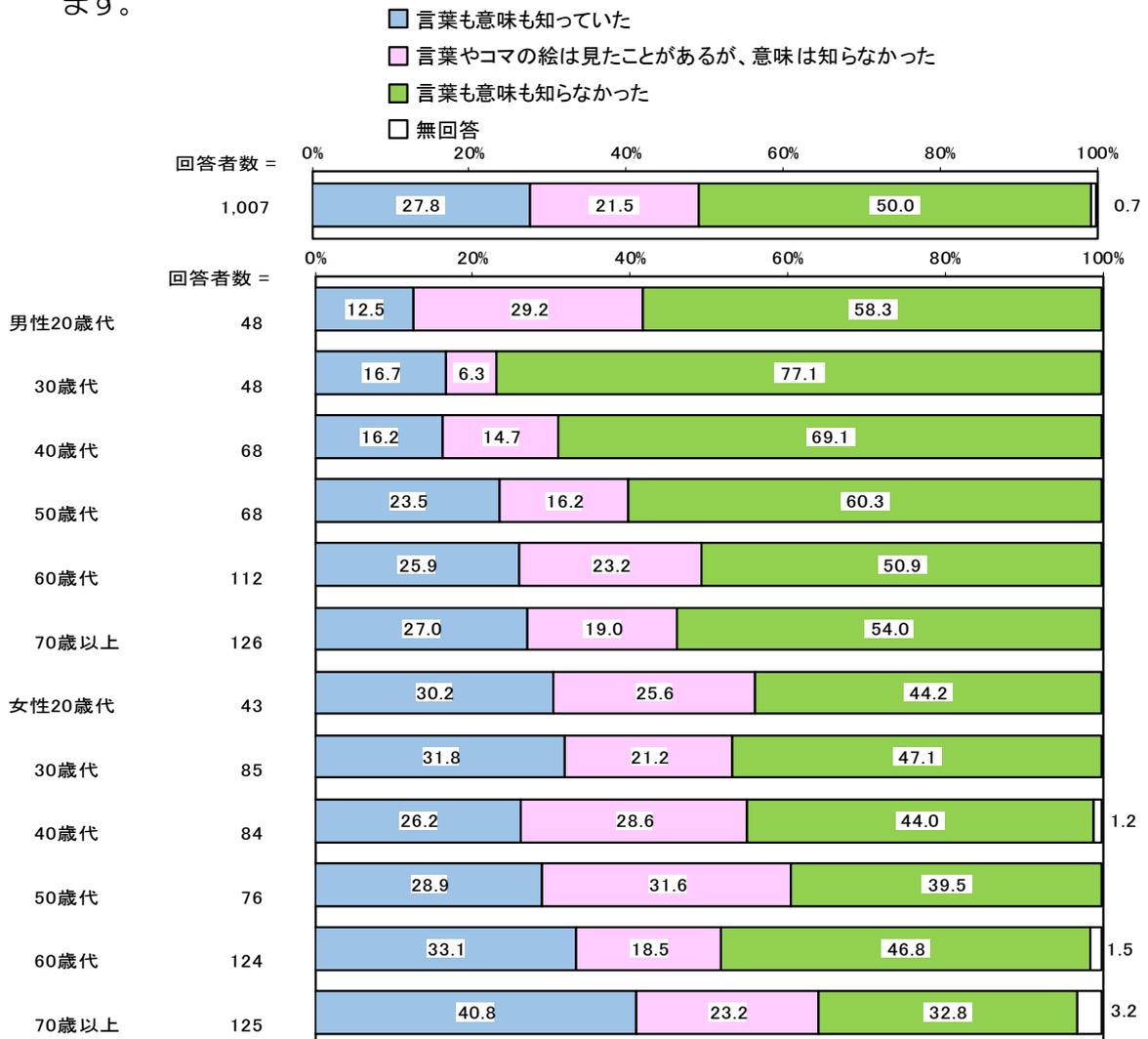
○食事バランスガイドの認知度

「言葉も意味も知らなかった」の割合が50.0%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っていた」の割合が27.8%、「言葉やコマの絵は見たことがあるが、意味は知らなかった」の割合が21.5%となっています。

性・年代別でみると、他に比べ、男性30歳代で「言葉も意味も知らなかった」の割合が、女性70歳以上で「言葉も意味も知っていた」の割合が高くなっています。

【全世代】

【性・年代別】

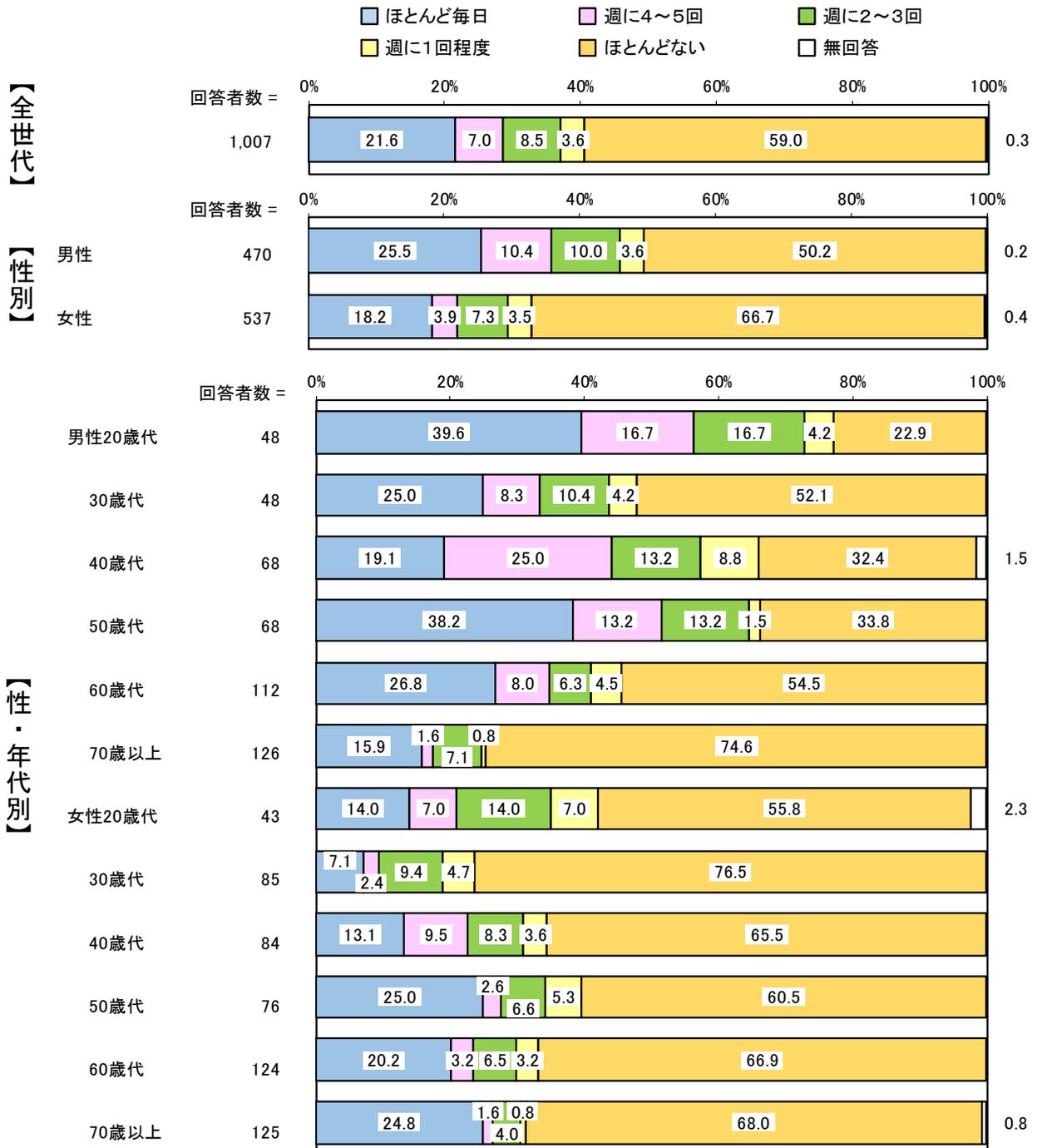


○一週間のうち一人で夕食を食べる頻度

「ほとんどない」の割合が59.0%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」の割合が21.6%となっています。

性別で見ると、女性に比べ、男性で「ほとんど毎日」「週に4～5回」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「ほとんどない」の割合が高くなっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性20歳代、男性50歳代で「ほとんど毎日」の割合が高くなっています。また、男性70歳以上で「ほとんどない」の割合が高くなっています。

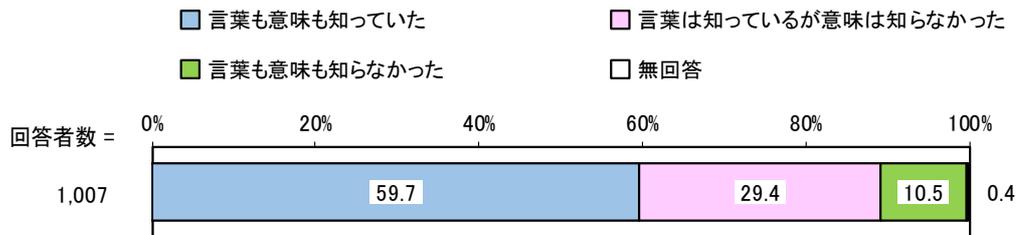


○「食育」の認知度

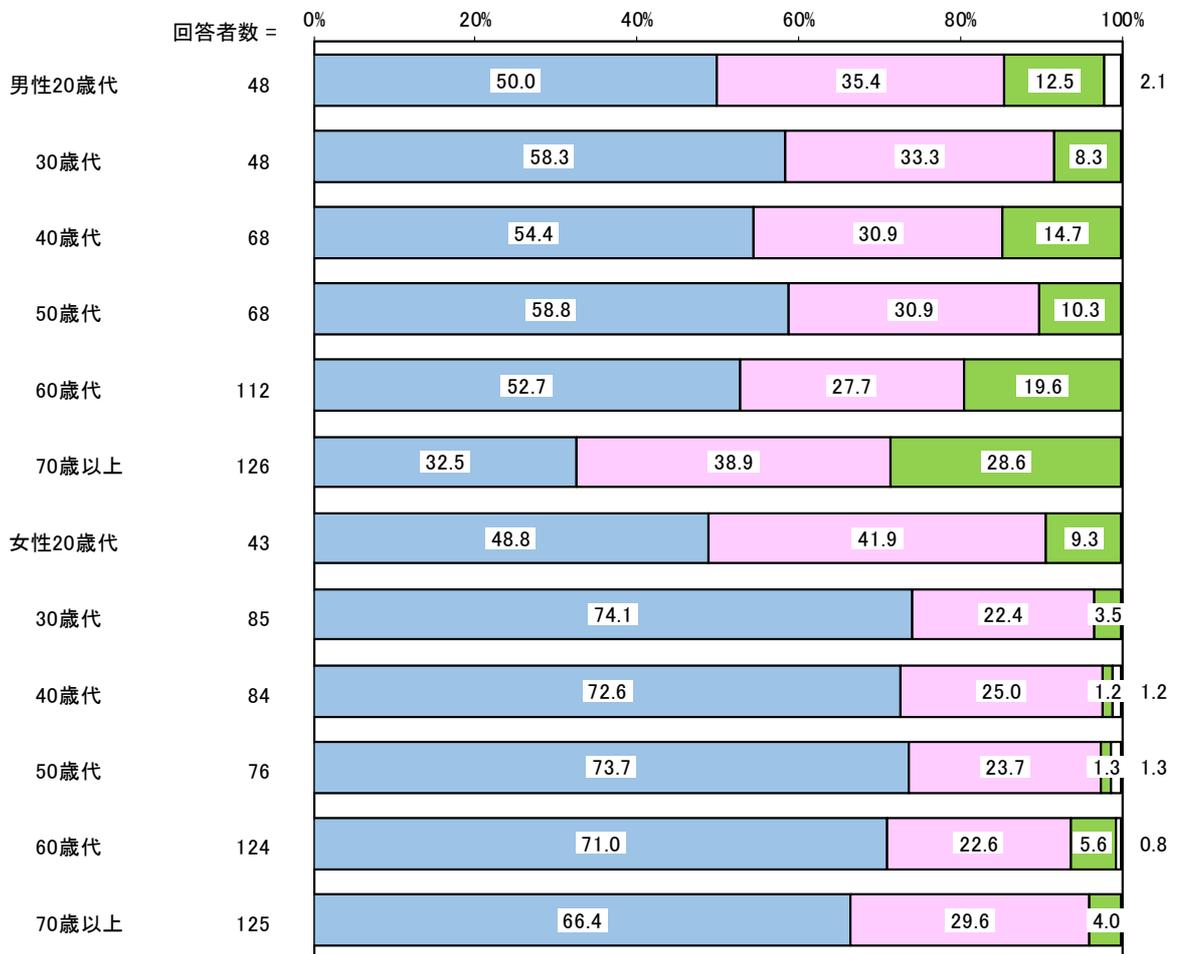
「言葉も意味も知っていた」の割合が59.7%と最も高く、次いで「言葉は知っているが意味は知らなかった」の割合が29.4%、「言葉も意味も知らなかった」の割合が10.5%となっています。

性・年代別でみると、他に比べ、女性30歳代以上で「言葉も意味も知っていた」の割合が、男性70歳以上で「言葉も意味も知らなかった」の割合が高くなっています。

【全世代】



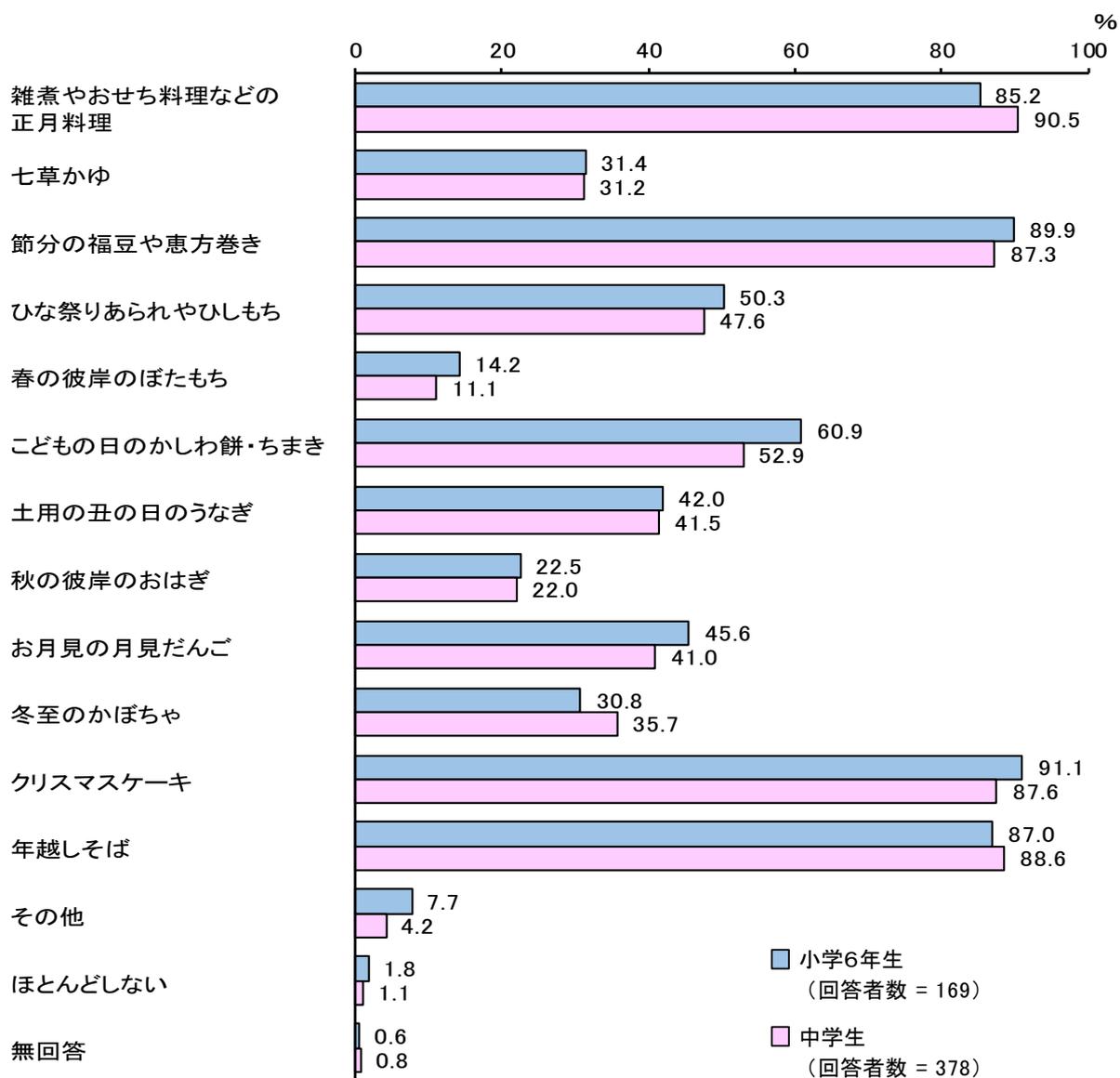
【性・年代別】



○家庭での行事食について

小学6年生では、「クリスマスケーキ」の割合が91.1%と最も高く、次いで「節分の福豆や恵方巻き」の割合が89.9%、「年越しそば」の割合が87.0%となっています。

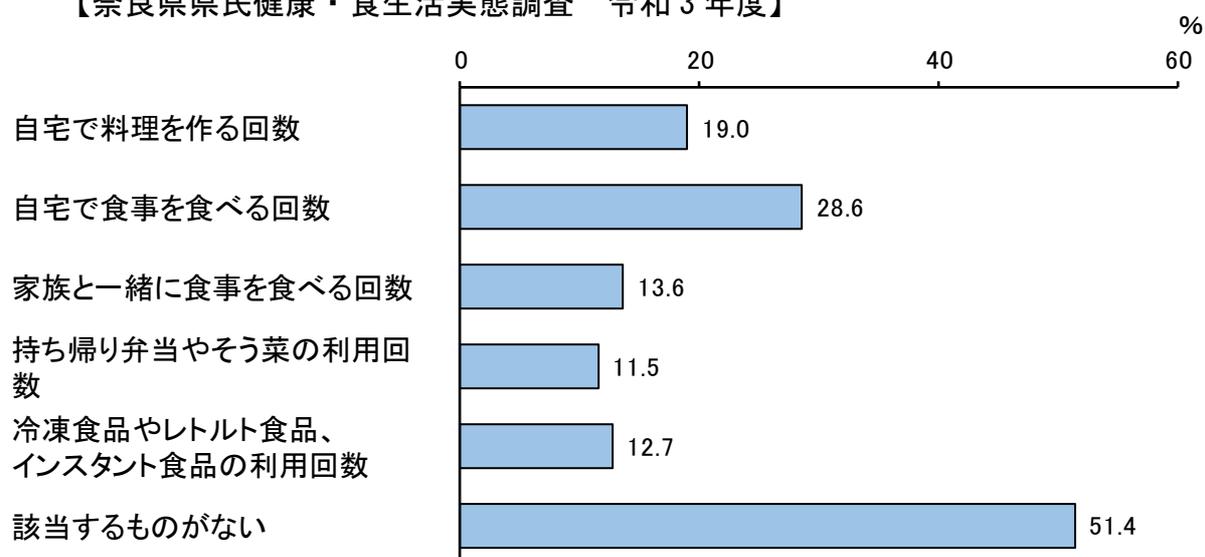
中学生では、「雑煮やおせち料理などの正月料理」の割合が90.5%と最も高く、次いで「年越しそば」の割合が88.6%、「クリスマスケーキ」の割合が87.6%となっています。



○新型コロナウイルス感染症による食生活の変化について

新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて、増えた食事形態等について、「自宅で食事を食べる回数」と回答した人の割合が28.6%と最も高く、次いで「自宅で料理を作る回数」が19.0%、「家族と一緒に食事を食べる回数」が13.6%となっています。

【奈良県県民健康・食生活実態調査 令和3年度】



3 第2期計画の最終評価

今回実施した健康づくりに関するアンケート調査などにより得られた結果をもとに、計画策定時の目標値について評価を実施しました。

(1) 健康増進計画

目標の実現に向けた施策	指標	判定			
		◎	○	△	×
1 健康的な生活習慣をつくる	21	0	8	0	13
2 生活習慣病の発症と重症化予防	14	0	5	0	9
3 生活の質の維持・向上に向けた健康づくり	15	3	4	2	6
4 健康づくりがしやすいまちづくり	2	1	0	0	1
総合計	52	4	17	2	29
		7.7%	32.7%	3.8%	55.8%

【評価判定基準】

- ◎：目標達成済
- ：目標達成していないが改善
- △：変化なし
- ×：悪化

① 健康的な生活習慣をつくる

目標	指標	第2期策定時 (H24)	中間評価 (H30)	目標値	現状値 (R4)	達成状況
栄養・食生活	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	9.5%	33.9%	60%	29.0%	×
	うす味にする人をふやす	男性 21.8% 女性 31.6%	男性 23.8% 女性 25.4%	男性 50% 女性 50%	男性 15.7% 女性 21.0%	男性× 女性×
	肥満者（BMI25以上）の割合をへらす	男性 21.4% 女性 13.6%	男性 23.2% 女性 14.8%	男性 21% 女性 13%	男性 25.7% 女性 17.5%	男性× 女性×
身体活動・運動	「健康のために意識的に体を動かす」ことを週1回以上している人をふやす	男性 53.9% 女性 54.6%	男性 55.3% 女性 48.0%	男性 60% 女性 60%	男性 54.3% 女性 52.5%	男性× 女性○
	1日に歩く時間をふやす	男性 46.7% 女性 53.2%	男性 50.4% 女性 47.7%	男性 60% 女性 60%	男性 42.2% 女性 50.1%	男性× 女性○
こころの健康 休養・	睡眠不足を感じる人をへらす	男性 13.3% 女性 12.9%	男性 16.8% 女性 21.7%	男性 13% 女性 12%	男性 16.6% 女性 17.7%	男性○ 女性○
	ストレスを感じる人をへらす	男性 33.4% 女性 30.9%	男性 29.0% 女性 30.6%	男性 26% 女性 27%	男性 29.8% 女性 35.2%	男性× 女性×
	ストレス対処方法がある人をふやす	男性 81.8% 女性 86.7%	男性 78.8% 女性 87.1%	男性 86% 女性 95%	男性 84.5% 女性 91.1%	男性○ 女性×
喫煙	成人の喫煙者の割合をへらす	男性 26.3% 女性 6.1%	男性 22.3% 女性 4.0%	男性 13.9% 女性 1.5%	男性 21.5% 女性 6.1%	男性○ 女性×
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）と喫煙の関連性について知っている人をふやす	男性 34.1% 女性 43.6%	男性 33.6% 女性 39.0%	男性 36% 女性 42%	男性 34.7% 女性 38.7%	男性○ 女性×
飲酒	毎日飲酒をしている人をへらす	-	男性 35.7% 女性 8.8%	男性 32% 女性 7%	男性 34.0% 女性 11.5%	男性○ 女性×

② 生活習慣病の発症と重症化予防

目標	指標	第2期策定時 (H23)	中間評価 (H29)	目標値	現状値 (R4)	達成状況	
生活習慣病 ・ 健診	特定健康診査を受ける人を ふやす	28.7%	(H28) 34.9%	60%	(R3) 36.6%	○	
	特定保健指導利用率（終了 率）をふやす	20.4%	(H28) 27.9%	60%	(R3) 28.8%	○	
	メタボリックシンドローム に該当する人をへらす	男性 39.9% 女性 11.4%	男性 27.3% 女性 7.8%	男性 16% 女性 7%	(R3) 男性 31.3% 女性 10.6%	男性 × 女性 ×	
がん	がん検診 を受ける 人を増や す	胃がん検診 (50～69歳)	6.3 (12.0%)	5.6 (12.3%)	50%	(R3) 5.4%	×
		肺がん検診 (40～69歳)	5.2 (12.6%)	5.2 (14.2%)	50%	(R3) 3.3%	×
		大腸がん検診 (40～69歳)	6.7 (16.1%)	7.0 (18.9%)	50%	(R3) 4.7%	×
		子宮がん検診 (20～69歳)	25.3 (49.7%)	23.9 (52.3%)	60%	(R3) 26.1%	○
		乳がん検診 (40～69歳)	26.5 (47.0%)	22.6 (45.3%)	60%	(R3) 22.1%	×
		前立腺がん検診 (55歳～69歳/ 男性)	11.7 (29.1%)	11.0 (31.1%)	50%	(R3) 9.9%	×
歯・ 口腔の 健康	何でも噛んで食べることが できる人をふやす（60歳 代）	-	男性 71.3% 女性 76.3%	80%	男性 75.9% 女性 71.8%	男性○ 女性×	
	歯周疾患検診を受ける人を ふやす	妊婦-	妊婦 21.9%	妊婦 40%	妊婦 35.4%	○	
		40歳以上 2.1% (4.0%)	40歳以上 2.2% (4.2%)	40歳以上 10%	40歳以上 2.8%	×	

※平成30年度より、がん検診等の対象者が全人口に変更され、比較ができないため、中間評価(平成29年度)の受診率を全人口を対象として新たに算出した。()は当初の受診率。

※平成30年度より、がん検診の対象者が全人口に変更になり比較できないため、平成23年度、平成29年度の受診率を全人口を対象に、新たに算出した。()は当初の受診率。

※胃がん検診は平成29年度より、内視鏡検査を導入し対象者が50歳以上となり、比較できないため、新たに50～69歳で算出した。

③ 生活の質の維持・向上に向けた健康づくり

目標	指標		第2期策定時 (H24)	中間評価 (H30)	目標値	現状値 (R4)	達成状況
次世代の健康	朝食を食べる人をふやす	小中学生	小中学生 86.5%	小中学生 87.4%	95%	小中学生 88.3%	○
		成人	男性 86.7% 女性 90.9%	男性 86.4% 女性 90.8%		男性 79.8% 女性 89.0%	男性× 女性×
	夕食を1人で食べる人をへらす		小学生 2.8% 中学生 10.8%	小学生 1.0% 中学生 7.6%	減少	小学生 2.4% 中学生 5.0%	小学生× 中学生◎
	妊婦の喫煙をなくす		(H23) 38%	(H29) 0.4%	0%	(R3) 1.6%	×
	妊婦の飲酒をなくす		-	(H29) 0.4%	0%	(R3) 2.2%	×
	未成年の喫煙をなくす		中学男子 4.0% 中学女子 2.8%	中学男子 0.0% 中学女子 1.0%	0%	中学男子 0.0% 中学女子 1.0%	中学男子◎ 中学女子△
	未成年の飲酒をなくす		中学男子- 中学女子-	中学男子 13.7% 中学女子 12.7%	0%	中学男子 10.1% 中学女子 7.5%	中学男子○ 中学女子○
むし歯のない子どもをふやす (3歳児健診)		(H23) 78.3%	(H29) 84.9%	90%	(R3) 87.5%	○	
高齢者の健康	健康であると感じている高齢者をふやす		-	20.2%	25%	30.9%	◎
	ロコモティブシンドロームを知っている高齢者をふやす		-	45.7%	80%	39.1%	×
	低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者をへらす		-	19.8%	19%	19.7%	△

④ 健康づくりがしやすいまちづくり

指標		第2期策定時 (H24)	中間評価 (H29)	目標値	現状値 (R4)	達成状況
地域や組織での活動に参加する人の割合をふやす		-	(H30) 39.3%	43%	35.6%	×
健康づくりボランティア団体数及び活動人数をふやす	(活動人数)	(活動人数)			(活動人数)	
	食育推進協議会	45人	37人	増加	29人	◎
	運動普及ボランティア	9人	17人		16人	
	保健センターサポーター	32人	31人		27人	
	母子保健推進員	17人	16人		12人	
	子育てサポートクラブ「ゆりかご」	64人	50人		49人	
	栄養士会	33人	33人		24人	
	介護予防サポーター	15人	34人		53人	
介護予防リーダー	-	27人	76人			

(2) 食育推進計画

目標項目	計画策定時		現状値	目標値	達成状況	
食事をうす味にする人をふやす	男性 25.6%	女性 27.9%	男性 15.7%	女性 21.0%	50.0%	男性× 女性×
朝食を食べる人をふやす	乳幼児	93.8%	93.1%	95.0%	×	
	小・中学生	84.5%	88.3%		○	
	成人	男性 90.1% 女性 92.6%	男性 79.8% 女性 89.0%		男性× 女性×	
ゆっくり、よく噛んで 食べる人をふやす	小・中学生	73.2%	72.7%	90.0%	×	
	成人	男性 38.9% 女性 43.6%	男性 36.0% 女性 39.3%	70.0%	男性× 女性×	
「食事バランスガイド」等を参考に、 食生活を送っている人をふやす	38.2%		27.8%	60.0%	×	
一週間のうち夕食を家族や友人等 と一緒に食べる「共食」をふやす	男性 84.5%	女性 84.8%	男性 74.2%	女性 81.4%	90.0%	男性× 女性×
肥満（BMI が 25.0 以上）の人の 割合をへらす	21.1%		21.4%	15.0%	×	
食育に関心のある人をふやす	60.0%		59.7%	90.0%	×	
健康寿命をのばす	男性 17.77 歳 女性 20.57 歳		男性 19.48 歳 女性 20.40 歳 ※R2（R1～R3の平均）	のばす	男性◎ 女性×	

指標数	判定			
	◎	○	△	×
16	1	1	0	14
	6.25%	6.25%	0%	87.5%

【評価判定基準】

- ◎：目標達成済
- ：目標達成していないが改善
- △：変化なし
- ×：悪化

4 第2期計画の今後の課題

(1) 健康増進計画

1) 健康的な生活習慣をつくる

① 栄養・食生活

食生活は、多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要となりますが、全ての評価指標について、悪化しています。

特に60～64歳の女性の就業率の増加やコロナ禍により自宅でご飯を食べる人が増えたことで、調理済み食品を使用する機会が増え、食の簡便化が進んできており、働き盛り世代だけでなく60歳以上の年代でうす味にしている人の割合が減少しています。また、肥満者の割合も年々増加傾向にあり、特に40・50歳代の働き盛り世代に多く見られます。今後、バランスの取れた食事や、減塩や野菜の摂取量を増やすなどの正しい食習慣の確立や適正体重の維持について、ライフステージに応じた取組を進めることがより重要となります。

② 身体活動・運動

身体活動を増やすことで健康効果が得られることから、身体活動や運動の量を増やすことは重要ですが、評価指標の健康のために意識的に体を動かすことを週1回以上している人や1日に歩く時間をふやす人の割合は、どちらにおいても男性は減少し、女性は増加しています。年代別にみると、男性は20歳代以外はすべて減少しており、女性は50歳代以降で減少しています。

また、1日に1時間以上歩く人の割合は、男性に比べ、女性の方が高くなっています。身体活動の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子だけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子でもあることから、重点的な対策を実施する必要があります。

機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、身体活動が減少しやすい社会環境にある中、身体活動を増加させるにはそれぞれのライフステージに合わせて意識せずに自然に身体活動・運動できるよう環境の整備、情報発信等の生活環境へのアプローチが必要となります。

③ 休養・こころの健康

健康増進においては、睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要となっています。

評価指標により睡眠不足を感じる人は減少しており、望ましいとされる6～9時間（60歳以上については6～8時間）の睡眠をとっている人は、男女ともに全体の7割を占めています。より良い睡眠を取ることは心身の健康の保持・増進において大切とされています。

また、ストレスについては、日常生活での悩みやストレスが“ある”と感じる人が7割近くあり、増加傾向にあります。ストレスの内容については「健康面の問題」、「仕事の問題（量、質、適正）」、「家族の問題」等が多く、悩みやストレスを感じた時の対処法を持っている人の割合は男性では増えていますが、女性は目標には達していません。性別でみると「気分転換をはかる」の割合が男女ともに最も高く、男性で「自分で解決する」、女性で「誰かに相談する」の割合が高くなっています。

心の健康を維持するためには、ストレスに対するセルフケアの方法やこころの悩みについての正しい知識、一人ひとりにあった快適な睡眠や休養が確保できるよう、啓発活動や様々な相談体制を整えることが必要となります。

④ 喫煙

たばこ対策においては、喫煙率の低下と受動喫煙の問題が重要となるため評価指標を、成人の喫煙者の割合やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と喫煙の関連性について知っている人の割合に着目しています。喫煙率については、男性は減少傾向にありますが女性は増減を繰り返しながら横ばい状況で、奈良県の喫煙率と比較しても男女とも高い傾向にあります。COPDの喫煙の関係性について知っている人の割合は、ほぼ横ばい状況にあります

今後も、喫煙者の属性に応じたアプローチやたばこをやめたい人がやめられる環境を整える禁煙支援の充実によって、禁煙につなげていくことが必要です。また、喫煙が体に及ぼす影響についての周知をはかり、受動喫煙防止対策などに取り組むことが必要です。

⑤ 飲酒

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、健康日本21計画では生活習慣病のリスクを高める量を、1日の平均純アルコール摂取量を男性40g、女性20gと定義し、予防を推進しています。評価指標より、これらを算出すると、男女ともに奈良県よりも多くなっています。また、毎日飲酒している人の割合は、女性は増加しています。

アルコールは、アルコール性肝障害や膵炎、高血圧等の生活習慣病との関連も深いことから、今後も、アルコールの害を理解し、適量飲酒を心がけるとともに、飲酒による健康影響等について、普及啓発を行うことが必要です。

2) 生活習慣病の発症と重症化予防

① 健診・生活習慣病

定期的な健診の受診は、健康管理の有効な手段の一つです。

評価指標によると、特定健診の受診率や特定保健指導の利用率は年々増加していますが、メタボリックシンドロームに該当する人は男女ともに増加しています。また令和3年度の特定健診の有所見者状況では、HbA1cと腎機能は国より高い状況にあります。医療費の状況をみても疾病別医療費の約2割を糖尿病が占めています。特定保健指導、重症化予防の取組を強化していく必要があります。また、特定保健指導の実施方法についても、ICTの導入など働き盛り世代等が受けやすい体制を整えていく必要があります。

② がん

がんの早期発見・早期治療、死亡率を減少させるためには、がん検診の受診率の向上が不可欠とされています。しかし、コロナ禍の受診控えなどもあり、子宮頸がん検診以外はすべて減少傾向にあります。疾患別医療費、死因別死亡数でも悪性新生物の占める割合が最も高くなっています。

アンケート調査結果によると、がん検診を受けなかった理由について、「健康なので必要ないと思うから」「面倒だから」「病気で医師にかかっているから」などの意見があがっていますが、こういった理由をふまえ、年代ごとに効果的な啓発方法や受診方法を検討し、各種がん検診の受診率を向上させていくことが必要です。

③ 歯・口腔の健康

歯や口腔には、食べ物を咀嚼し、栄養の消化吸収を助ける機能だけでなく、おいしく味わって食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るための重要な役割があります。また、歯や口腔の健康は、生活習慣病や肺炎など、全身の健康に影響を与えます。歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、適切な歯みがき習慣を身につけることによって、これらを予防することが可能であるといわれています。

何でも噛んで食べることができる人の割合は、女性では減少しておりますが、歯周疾患検診の受診率は増加しています。

歯周病やむし歯などで、歯を失い口腔機能が低下すると、それにより心身の機能低下につながるオーラルフレイルにつながる恐れもあることから、定期的な歯科健診による口腔管理は、歯・口腔の健康状態に大きく寄与するため、生涯を通じて、歯科健診を受診し定期的に自身の状態を把握できるよう、啓発していく必要があります。

3) 生活の質の維持、向上に向けた健康づくり

① 次世代の健康

生涯を通じて心身ともに健やかに生活するためには、生活習慣が確立されている以前の早い時期から健康づくりに取り組み、健康的で正しい生活習慣を身につけることが大切です。

アンケート調査結果によると、朝食の摂取状況について、小学生については、9割以上が毎日食べていますが、中学生・成人になると、毎日食べる割合は8割半ばと減少し、成人では若い世代で朝食を食べない割合が高くなっています。

夕食を1人で食べる人の割合は、前回と比較し小学生は増加しており、中学生は減少しています。

子どもたちが食への関心を高めるためには、家庭・地域と食を通じたコミュニケーションの機会を持ち、調理、栄養、伝統的な食文化など基本的な食の知識と実践力を身につけることが重要です。

② 高齢者の健康

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」といい、多くの高齢者は健康な状態からフレイルの時期を経て、要介護状態に至るといわれています。斑鳩町では、要介護認定者が年々上昇しており、近年は要支援の認定者が増加していること、介護が必要となった要因で「高齢による衰弱（フレイル）」が最も多いことから、健康な状態と要介護状態の間にあるフレイルの状態を早期に発見し、食事や運動など適切な対応を行うことが、重症化予防として重要になってきます。また疾病別医療費では、筋・骨格系の割合が2位となっており、足腰に痛みのある人が多く、活動量が低下してくることが考えられます。

これらのことから、特に高齢期の食生活の改善、身体活動の支援、口腔機能の維持に重点的に取り組むことや、また地域のつながりやこころの健康も大切に健康長寿への取組を推進する必要があります。

4) 健康づくりがしやすいまちづくり

健康づくりは、住民一人ひとりが主体的に取り組むとともに、家庭、学校及び職場など地域全体が、一体となって進める必要があります。

健康と地域のつながりとの関係については、ソーシャル・キャピタル※との関連が指摘されており、社会や地域コミュニティにおける人々の相互関係や結びつきが構築されていると、そのことが地域での健康づくりにも良い影響を及ぼすと言われております。

アンケート調査結果によると健康情報の入手経路は、インターネットや携帯、テレビやラジオ等が約半数を占めますが、3割の人は知人、友人から情報を得ていることから住民一人ひとりが健康で長寿であるまちづくりを進めていくためにも、健康づくり等のボランティア活動は大きいと考えられます。

人と人とのつながりや地域住民同士の助け合いなど、地域全体のソーシャル・キャピタルを豊かにする取組を推進する必要があります。

※ソーシャル・キャピタル…信頼や規範、ネットワークなど、社会や地域コミュニティにおける人々の相互関係や結びつきを支える仕組みの重要性を説く考え方のことです。日本語では「社会的資本」「社会関係資本」と訳されます。

(2) 食育推進計画

1) 食を通じた健康寿命の延伸

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防は重要な課題です。

そこで、生活習慣病の予防や改善のため、日常から減塩や適正体重の維持等に気を付けた食生活を意識し、実践することが必要です。アンケート結果では、うす味にしている人の割合が働き盛り世代だけでなく、60歳以上の年代で減少しています。就業率の増加や、コロナ禍になり、自宅でご飯を食べる人が増えたことで、調理済み食品を使用する機会が増え、食の簡便化が進んでいると考えられます。また、調理済み食品を選ぶ時には、簡便で、安価なものを選ぶ傾向が高く、無意識のまま、好きなもの、食べたいものを選択し、栄養バランスが自然に崩れていく傾向があると考えられます。そして、体重が適正体重より上回ると、生活習慣病のリスクが高くなるため、適正体重の維持が必要です。肥満の割合も年々増加傾向にあり、特に40・50歳代の働き盛り世代に多くみられており、働き盛り世代への啓発が必要となります。さらに、高齢世代については、低栄養やフレイル予防が重要となります。そして、必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べる必要があります。

また、「心」の豊かさを培うために、家庭が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションをはかる「共食」は食育の原点です。アンケート結果では、「1週間のうち夕食を家族や友人等と1回以上一緒に食べる人の割合」が20歳代・50歳代の男性の割合が6割と低くなっています。食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会となる共食を推進していく必要があります。

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸が課題となりますが、住民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進することが重要です。

2) 健やかな子どもの成長

未来を担う子供への食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が重要です。しかしながら、社会情勢や世帯構成の変化等と合わせて、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進む中、子どもたちの食生活も影響を受けています。アンケート結果では、乳幼児・小学生・中学生は朝食を食べる人の割合が9割と高い状況ですが、学年が上がるごとに朝食を食べない人が増えています。食べない理由についても、食べる時間がないことや太りたくない、朝食が用意されていないという理由が、学年が上がるごとに増えています。また、食べる時間がないことや食欲がないことは、就寝時間や起床時間が影響していると考えられるため、規則正しい生活リズムの向上に取り組むことが必要となります。成人では、特に働き盛り世代に食べていない人の割合が多く、仕事や子育てなどで忙しく、朝食の優先順位が低くなると思われるこの世代は、食育を次世代に伝えつなげていく世代であることから、朝食欠食を減らし、望ましい食生活を実践することが必要です。朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から、大切となり、さらに子供の欠食をなくすことへとつながります。朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣づくりについて、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として捉えることが重要です。

3) 安全安心な食の選択と伝え育む食

健全な食生活の実現にあたっては食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて自ら食を選択していくことが必要です。

また、地場産物の消費の拡大などによる地域の活性化や地元に対する理解を深めるために、地域でつくられた食材・生産物を上手に活用して、郷土料理や伝統料理、行事食などを地域や次世代へ伝えていくことが重要です。しかし、近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、これらのことが失われつつあります。このため、引き続き、地産地消の推進や、食文化の伝承に努める必要があります。

第4章

健康増進計画

1 計画の体系

基本目標	基本方針	施策分野	行動目標
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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		身体活動・運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆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）
		休養・こころの健康支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		禁煙の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		適正飲酒の普及推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		歯・口腔保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
	2.生活習慣病の発症と重症化予防	生活習慣病の早期発見・重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		がんの早期発見・重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ◆規則正しい生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう ◆定期的にがん検診を受けましょう

基本目標	基本方針	施策分野	行動目標
健康寿命の延伸	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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		高齢者の健康支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆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
		女性の健康支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆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・乳がん検診を受けましょう
	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	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
		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

2 目標に向けた取組と指標

1 健康的な生活習慣をつくる

(1) 栄養・食生活の改善

栄養・食生活は、子ども達が健やかに成長し、また一人ひとりが健康で幸せな生活を送るためには必要不可欠です。また、多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、個人の行動と健康状態の改善に向けた適切な栄養・食生活やそのための環境づくりをすすめていくことも重要です。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none">○食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう。○1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。○主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう。○体重の変化に気をつけましょう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">○家族と食事をして、食べる楽しさを実感し、食事マナーを学びましょう。○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。○空腹と満腹の感覚を覚え、3食で不足したエネルギーや栄養を間食として食べ、甘いもののとりすぎに気をつけましょう。○よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
学童期	<ul style="list-style-type: none">○家族と食事をする機会を積極的に作り、食べる楽しさを実感し、食事マナーを学びましょう。○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、甘いもののとりすぎに気をつけましょう。○よくかんで食べる習慣を身につけましょう。○野菜栽培、収穫、調理実習等の食に関する体験から学びましょう。

ライフステージ	内 容
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族と楽しく食事をする機会を増やしましょう。 ○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。 ○自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しましょう。 ○過度なダイエットを慎みましょう。 ○よくかんで味わう習慣を身につけましょう。 ○食に関する体験を通して知識を身につけましょう。 ○自立に向けて、料理の仕方や食材を選ぶ知識を身につけましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や友達と楽しく食事をする機会を増やしましょう。 ○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。 ○夜遅い飲食を控え、夜ふかしをせず、毎日、朝食を食べましょう。 ○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。 ○よくかんで味わい、食事を楽しみましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や友達と楽しく食事をする機会を増やしましょう。 ○身体の変化に対応した食生活と健康について考え、1日3食きちんと食事をしましょう。 ○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。 ○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。 ○よくかんで味わい、食事を楽しみましょう。 ○できるだけ多くの食材をバランスよく食べましょう。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
食育推進協議会 栄養士会	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防など料理教室やイベント等を通して、健全な食生活について啓発します。 ○次世代や高齢者等、各世代に応じた教室等を通して、食の大切さについて啓発します。
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ○地域において、共食の機会を持つことで孤食に対する取り組みをします。
保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスのよい給食を通して、食の楽しさや正しく食べることへの指導により、食生活の基礎を培います。 ○栽培や収穫などを体験活動に取り入れ、楽しみながら食への関心を深めます。 ○給食だより等を通して、保護者に対して、食の大切さの普及啓発や助言を行います。
小学校 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスのよい給食を通して、食事を楽しみ、食を考える機会を持ちます。 ○正しい生活リズムを定着させるため、「早寝・早起き・朝ごはん」の声かけをします。 ○食事の偏りによる過度の痩身、肥満が健康に及ぼす影響など必要な知識を伝えます。 ○家庭科実習を通して、食事の基礎を学び、自立に向けた支援を行います。 ○栽培や収穫などの体験活動を通して、食への興味や知識を育てます。 ○給食だよりなどを通して、家庭での共食のすすめや食に関する情報を発信します。 ○ICTを活用した食育に取り組みます。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ○親子料理教室や生活習慣病予防等に関する各世代に合わせた各種教室やイベントを開催し、必要な栄養等の情報の発信を行います。 ○身体にやさしい塩加減で、野菜を増した（やさしおベジ増し）食生活が送れるよう支援します。 ○主食・主菜・副菜がそろった食事（日本型食生活）を1日2回以上とることができるよう支援します。 ○離乳食教室などの内容の充実をはかります。 ○子どもの保護者世代を対象に、自らが食に関心を持ち、健全な食生活を送れるよう、簡単につくれる朝食や食育に関する啓発を行います。 ○フレイル予防や低栄養の予防について、正しい 	健康対策課

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	<p>知識の普及に努めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食について考える機会の提供と自立に向けた支援を行います。 ○食育に関する講演会を開催し、知識の啓発を行います。 	健康対策課
	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て支援講座等において、適切な生活リズムや食習慣、食育の推進を行います。 	子育て支援課
	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者世帯で自ら食事を用意することが困難な方に昼食を届けることにより、健康支援を行います。 ○栄養改善教室や介護予防教室等の高齢者の集う通いの場で、低栄養や減塩等の知識の啓発を行います。 	福祉課
相談支援等の 充実	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病の発症と重症化予防及びフレイル予防のために、個別の相談を実施します。 ○乳幼児の保護者に対して、個別の相談を実施します。 	健康対策課 福祉課
関係機関との 連携	<ul style="list-style-type: none"> ○食育推進協議会や栄養士の活動等食のボランティアの活動を支援します。 	健康対策課

【指標と目標値】

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%	40%
		女性 21.0%	
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%	95%
		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（BMI 18.5以上 25未満（65歳以上はBMI 20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（BMI 18.5未満）をへらす	20～30歳代の女性	15.6%	13%
低栄養傾向（BMI 20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%	減少
		女子 5.7%	
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

～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。

(2) 身体活動・運動の推進

身体活動は、体力の維持向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質（QOL）の向上、寝たきりやフレイル予防等につながり、健康寿命の延伸に有用です。身体活動量が減少しやすい社会環境にあることから、引き続き、身体活動・運動分野の取組を積極的に行う必要があります。

【行動目標】

◆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）

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
乳幼児期	○家族で体を使った遊びを楽しみましょう。
学童期 思春期	○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。 ○地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう。
青壮年期	○一日の歩数を意識して生活しましょう。 ○座位時間を減らし、意識して身体活動を行いましょう。 ○運動習慣のない人は自分にあった運動を始めましょう。 ○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。
高齢期	○地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう。 ○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
運動普及 ボランティア	○運動をテーマに家族や地域全体で健康づくりに取り組むことができるようにボランティア活動を行います。
保育所 幼稚園	○遊びを通して体を動かす楽しさを伝えます。
小学校 中学校	○休み時間の遊び・体育の授業や部活動等を通じて体を動かす楽しさを身につけさせます。
総合型スポーツ教室 (元気クラブいかるが)	○地域において、運動に携わる機会をつくるため、運動教室等を開催します。
地域 コミュニティ	○地域において、体を動かす機会をつくるため、通いの場等を開催します。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室や健康診査、保健指導の場等を活用し、運動の効果、方法等に関する正しい知識や情報提供を行います。 ○子育て支援講座等において、親子で楽しみながら体を動かす機会を提供します。 ○ロコモティブシンドロームやフレイル等の認知度の向上に向けた啓発を行います。 ○子どもから大人まで各世代や体の状態に応じた安全で気軽に継続できる運動の普及に努めます。 ○身近に運動できる場づくりや誰もが気軽に参加できるスポーツイベント（マラソン大会等）の開催によるスポーツの振興をはかります。 	健康対策課 子育て支援課 生涯学習課 福祉課
相談支援等の 充実	○生活習慣病予防や介護予防のための健康相談、健康教育を受ける機会を提供し、個人の年齢や体の状態に応じた個別支援を行います。	健康対策課 福祉課
関係機関との 連携	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の総合型スポーツ教室（元気クラブいかるが等）の活動を支援します。 ○運動普及ボランティア等の健康づくりボランティアの養成と活動を支援します。 ○介護予防事業との連携をはかりながら、高齢者の健康づくりを推進します。 	健康対策課 生涯学習課 福祉課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
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	20～64 歳	—	男性 増加
			女性 増加
	65 歳以上	—	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	小学 6 年生 中学 2 年生	—	減少

(3) 休養・こころの健康支援

十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、肥満、高血圧、糖尿病等の発症リスク等に関連し、また、うつ病等の精神障害の発症リスクを高めるとされています。睡眠や余暇が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。

【行動目標】

- ◆ 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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ○夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間を作りましょう。 ○体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定をはかりましょう。 ○仲間をつくり、悩みや不安を相談して、ストレスをためないよう努めましょう。 ○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。
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者は地域の子育て支援グループや公的な相談機関に悩みや不安を相談しましょう。 ○家族は心にゆとりを持ち、子どもに接するよう心がけましょう。 ○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かせましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○趣味を見つけ、学習とのバランスをとりましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○仲間との出会い、ふれあいを大切にし、学校・職場・地域の行事や学習の場に積極的に参加しましょう。 ○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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○規則正しい生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう。 ○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。 ○積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
医療機関	○精神保健福祉士など専門職によるこころの健康相談等で連携します。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及 意識の啓発	○妊娠・出産期から高齢者まで、ライフステージに合わせたメンタルヘルスに関する情報、睡眠の重要性について、広報やインターネット等を活用して普及啓発を行います。 ○メンタルヘルスに関する相談窓口について広報やリーフレットを活用して普及啓発を行います。	健康対策課 子育て支援課 福祉課 教育委員会総務課
相談支援等の 充実	○精神保健福祉士・公認心理師など専門職によるこころの健康相談を行います。 ○ゲートキーパーの養成を行うことにより、相談支援体制の強化に取り組みます。	健康対策課 子育て支援課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
睡眠で休養がとれている人をふやす	成人	—	増加
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	成人	70.1%	77%
ストレスを感じる人をへらす	成人	男性 29.8% 女性 35.2%	男性 26% 女性 31%

(4) 禁煙の推進

たばこ消費量は近年減少傾向にあります。過去のたばこ消費による長期的な健康への影響と高齢化により、たばこ関連疾患による死亡数は年々増加しています。喫煙は、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に深く関連し、「喫煙率の低下」と「受動喫煙への対策」等、たばこ対策の着実な実行が重要です。

【行動目標】

- ◆喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しましょう
- ◆分煙や喫煙のマナーを守り、受動喫煙を防ぎましょう

【住民の取組】

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	○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。
乳幼児期 (保護者)	○家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう。
学童期 思春期	○たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう。
青壮年期 高齢期	○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。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内容
小学校 中学校	○定期的に保健だよりを発行し、喫煙の危険性についての啓発活動を行います。 ○保健体育の授業等で喫煙の害について学習を行います。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及と啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○広報、ホームページ、健診、相談、パネル展示など様々な機会を通じて、喫煙が健康に与える影響、マナー、COPDについて普及啓発を行います。 ○受動喫煙防止にむけて、普及啓発を行います。 ○喫煙や受動喫煙の影響について、母子健康手帳交付時や乳児訪問、幼児健診において、保健指導を行います。 ○小学校・中学校を対象に、たばこの健康被害や喫煙防止についての啓発を行います。 	健康対策課 教育委員会総務課
相談支援等の充実	○個別相談の機会に禁煙への支援を行います。必要な場合は、専門機関を紹介し、援助していきます。	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
成人の喫煙率をさげる	成人	男性 21.5% 女性 6.1%	男性 13.0% 女性 3.0%
未成年の喫煙をなくす	中学生	男子 0% 女子 1.0%	0%
妊婦の喫煙をなくす	妊婦	1.6%	0%

(5) 適正飲酒の普及推進

飲酒は、肝障害、高血圧、がん等に深く関連します。また、不安やうつ等といったリスクとも関連し、より一層のアルコールによる健康への影響に関する知識の普及啓発、減酒支援等の推進が求められます。特に、20歳未満の人の飲酒は心身の発育に、妊娠・授乳中の飲酒は胎児や乳児の発育に悪影響を及ぼすため、引き続き、分かりやすい普及啓発を行うことが必要です。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
妊娠・出産期	○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。
学童期 思春期	○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。
青壮年期 高齢期	○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。 ○アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず専門機関に相談しましょう。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内 容
小学校 中学校	○定期的に保健だよりを発行し、飲酒が及ぼす影響について普及啓発を行います。 ○保健体育の授業等で飲酒の害について学習を行います。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及と 情報提供	○広報、ホームページ、健診、相談、ポスター展示 など様々な機会を通じて、飲酒が及ぼす影響つ いて普及啓発を行います。 ○小学生・中学生を対象に、飲酒の健康被害や飲酒 の防止について啓発を行います。	健康対策課 教育委員会総務課
相談支援等の 充実	○個別相談の機会です適正飲酒について指導を行いま す。必要な場合は、専門機関を紹介し、援助して いきます。	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
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	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	中学生	男子 10.1% 女子 7.5%	0%

～「適正飲酒」とは～

適量を超えた飲酒を続けると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが上昇します。また、死亡、脳梗塞、虚血性心疾患は、男性では飲酒量が44g/日、女性は22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。

そのため、「節度ある適度な飲酒（適正飲酒）量」は、1日平均純アルコールで約20g程度です。また、女性や高齢者、お酒を飲むと赤くなる人はより少ない量が適当です。

純アルコール20g（1合）とは？



日本酒
度数：15%
量：180ml



ビール
度数：5%
量：500ml



焼酎
度数：25%
量：約110ml



缶チューハイ
度数：5%
量：約500ml

※生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、週2日は休肝日をつくりましょう。

(6) 歯・口腔保健の推進

歯と口腔の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。また、歯・口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されています。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上をはかることが重要です。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ○よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 ○家庭の中で食後に歯みがきをする習慣を身につけさせましょう。 ○保護者は子どもの歯の仕上げみがきをしましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 ○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。 ○1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう。 ○むし歯になったら早めに治療を行いましょう。
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう。 ○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。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○1日に1回は、デンタルフロス(糸付きようじ)や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう。 ○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。 ○義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用しましょう。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内 容
保育所 幼稚園 小学校 中学校	○正しい歯みがき方法や歯周病予防についての普及啓発を行います。 ○定期的な歯科健診を行います。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	○町の広報やパンフレット等を利用し、歯科口腔保健に関する知識の普及啓発をはかります。 ○正しい歯みがき方法や歯周病予防についての普及啓発を行います。 ○定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。 ○育児相談や幼児健診で歯科相談や歯科に関する指導を行います。 ○口腔機能向上教室等でオーラルフレイルの予防等の教室を開催し、正しい知識の普及啓発を行います。 ○子育て支援講座を開催し、子どもの歯みがきやみがき直しの方法や、むし歯予防の正しい知識の普及啓発を行います。	健康対策課 子育て支援課 教育委員会総務課 福祉課
相談支援等の 充実	○成人や高齢者の歯科・口腔相談を実施します。 ○妊婦、成人を対象とした歯周疾患検診を無料で実施し、口腔ケアの習慣づくりを促進します。	健康対策課 福祉課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
歯周疾患検診を受ける人をふやす	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	成人	89.4%	80%
よく噛んで食べることができる人 (咀嚼良好者)をふやす	50歳以上	71.9%	80%

2 生活習慣病の早期発見・重症化予防

(1) 生活習慣病の早期発見・重症化予防

生活習慣病を予防するためには、生活習慣の改善と合わせて、定期的に健診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり心臓病や脳卒中等動脈硬化疾患を招きやすい状態にあるメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を受け、必要に応じて生活習慣を改善することで生活習慣病の予防に効果があります。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内容
青壮年期	<ul style="list-style-type: none">○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。○体重計・血圧計など、定期的に測定を行いましょう。○家族の健康にも関心を持ち、健診の受診を勧めましょう。○精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。○必要な治療は継続しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">○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。○精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。○必要な治療は継続しましょう。○健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内 容
医療機関	○生活習慣病の予防に必要な知識の普及に努めるとともに、健診の定期的な受診勧奨、保健指導の利用勧奨を行います。 ○健診結果を日々の健康づくりに役立てられるよう支援を行います。
保健センターサポーター	○特定健診、各種がん検診の受診勧奨を行います。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及・啓発	○広報・町HPでの情報提供や出前講座等の健康教育により、健康に関する正しい知識の普及をはかり、体重や血圧の定期的な測定などの自己管理に関する意識の啓発を行います。 ○女性・働き盛り世代等の健診の重要性を啓発します。	健康対策課 国保医療課 福祉課
相談支援等の充実	○有所見者に対し、精密検査への受診勧奨や生活習慣病予防のため、個別に保健指導を実施します。 ○複数のがん検診や特定健診の同時受診、土日の健診、人間ドックの費用助成、託児など、受診しやすい環境づくりに努めます。	健康対策課 国保医療課
関係機関との連携	○医療機関、国保連合会等の関係機関と連携し、健診の受診勧奨、継続した支援を行い、重症化予防に努めます。 ○保健センターサポーター等の健康づくりボランティアの養成と活動を支援します。	健康対策課 国保医療課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値 (R3)	目標値
特定健診を受ける人をふやす	成人	36.6%	60%
特定保健指導を受ける人をふやす（終了率）	成人	28.8%	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	男性31.3%	減少
		女性10.6%	減少
骨密度測定（骨粗しょう症検診）を受ける人をふやす	女性	1.5%	増加

(2) がんの早期発見・重症化予防

がんは死亡原因の第一位で総死亡数の約3割をしめており、2人に1人ががんを発症するといわれています。そのため、自覚症状を感じる前に、定期的ながん検診を受けることが大切です。また、がん発症には生活習慣との関係性が重要視されており、必要に応じて生活習慣の改善や病院受診を行うことで、がん発症・重症化予防に効果があります。

【行動目標】

- ◆規則正しい生活習慣を心がけ、がんを予防しましょう
- ◆定期的ながん検診を受けましょう

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">○定期的ながん検診を受診し、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。○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。○家族の健康にも関心を持ち、健診の受診を勧めましょう。○精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。○必要な治療は継続しましょう。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内 容
保健センター サポーター	<ul style="list-style-type: none">○隣近所、友人同士で誘い合って、検診を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。○がん検診の重要性について啓発を行い、受診勧奨をします。
ファミリー・サポート・センター	<ul style="list-style-type: none">○検診時に、受診しやすい環境調整をするため、託児を行います。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及 意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○広報やホームページに掲載、町内公共施設、医療機関にポスターの展示、がん検診の勧奨ハガキの送付等によりがん検診の受診啓発を行います。 ○10月の「ピンクリボン月間」には、女性特有のがん（乳がん、子宮がん）検診の重要性を啓発します。 ○若い世代に対してもチラシの配布を行い、がん検診勧奨を行う。 	健康対策課
受診しやすい 環境調整	<ul style="list-style-type: none"> ○複数のがん検診や特定健診の同時受診、個別受診、土日の検診、託児を行うなど、受診しやすい環境づくりに努めます。 	健康対策課
関係機関との 連携	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりボランティアの養成と活動を支援します。 ○医療機関と連携し、がん検診の精密検査対象者に対し受診勧奨を行います。 	健康対策課

【指標と目標値】

指標		対象	現状値 (R3)	目標値
がん検診を受ける人をふやす	胃がん検診（40～69歳）	成人	5.4%	60%
	肺がん検診（40～69歳）		3.3%	60%
	大腸がん検診（40～69歳）		4.7%	60%
	子宮がん検診（20～69歳、女性）		26.1%	60%
	乳がん検診（40～69歳、女性）		22.1%	60%
がんによる死亡率をへらす（人口10万人あたり）		75歳未満	127.2	減少

(1) 次世代の健康支援

幼少期からの生活習慣や健康状態は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えることや妊婦の健康がこどもの健康にも影響すると言われています。規則正しい生活習慣を送り、健やかな発育・発達にふさわしい環境づくりを心がけ、学校・家庭をはじめ、地域ぐるみで健康的な生活習慣の確立をサポートすることが必要です。

【行動目標】

- ◆ 3食きちんと食事をとり、早寝・早起きを実践しましょう
- ◆ 活発に体を動かし、日常的に運動をしましょう

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族と食事をし、食べる楽しさを実感し、食事マナーを学びましょう。 ○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。 ○家族で体を使った遊びを楽しみましょう。 ○家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう。 ○乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認し、子どもが健やかに成長するために正しい知識を習得しましょう。 ○家庭の中で食後に歯みがきをする習慣を身につけましょう。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族と食事をする機会を積極的に作り、食べる楽しさを実感し、食事マナーを学びましょう。 ○食生活リズムをつくるため、「早寝・早起き・朝ごはん」を定着させましょう。 ○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。 ○地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう。 ○たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう。 ○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。 ○自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけましょう。
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ○食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう。 ○1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう。 ○たばこ、飲酒が心身や胎児の成長に及ぼす影響について学習し、喫煙、飲酒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。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内容
保育所 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ○食の楽しさや正しく食べることへの指導や食育に関する体験活動により、食生活の基礎を培います。 ○親子が一緒にできる運動の場・機会を提供します。 ○保育所・幼稚園等での運動の場・機会を提供します。 ○正しい歯みがきの方法やむし歯予防についての普及啓発を行います。 ○定期的な歯科健診を行います。
小学校 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスのよい給食や食育啓発を通じて、食の楽しさや知識を深める機会を作ります。 ○食事の偏りによる過度の痩身、肥満が健康に及ぼす影響など必要な知識を伝えます。 ○小学校・中学校での運動の場・機会を提供します。 ○課外活動などでの運動の場・機会を提供します。 ○保健体育の授業等で喫煙、飲酒の害について学習します。 ○正しい歯みがきの方法やむし歯予防についての普及啓発を行います。 ○定期的な歯科健診を行います。
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ○地域において、イベント開催等を行い、健やかな子どもの成長を見守ります。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及 意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙や受動喫煙、飲酒の影響について、母子健康手帳交付時や乳児訪問、幼児健診において、保健指導を行います。 ○小学生・中学生を対象に、たばこの健康被害や喫煙防止についての啓発を行います。 	健康対策課 子育て支援課 教育委員会総務課
	<ul style="list-style-type: none"> ○親子料理教室等各種教室やイベントを開催し、必要な栄養等の情報の発信を行います。 ○子どもの保護者世代を対象に、自らが食に関心を持ち、健全な食生活を送れるよう、健全な食生活について啓発を行います。 	健康対策課
	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て支援講座等において、適切な生活リズムや食習慣、食育の推進を行います。 	子育て支援課
相談支援等の 充実	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児の保護者に対して、個別の相談を実施します。 	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値 (令和5年)	目標値
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・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
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)	小学生	—	減少
未成年の喫煙をなくす(再掲)	中学生	男子 0% 女子 1.0%	0%
未成年の飲酒をなくす(再掲)	中学生	男子10.1% 女子 7.5%	0%
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%	減少
		女子 5.7%	

(2) 高齢者の健康支援

健康寿命をさらに延伸するため、高齢期における心身機能の特性を理解し、自分の状態に合った健康づくりに取り組むことが大切です。要介護状態を防ぐ、あるいは要介護状態になっても生活機能を維持・向上するためには、生活習慣病の発症・重症化を予防し、フレイル予防、認知症予防に取り組む必要があります。就労やボランティア等の社会参加を含めた地域との関わりを大切にしつつ、いきいきと自分らしく生活することを目指します。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内容
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○身体の変化に対応した食生活と健康について考え、1日3食きちんと食事をしましょう。 ○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。 ○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。 ○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。 ○地域の健康づくり組織に関心を持ち、イベントや活動に参加しましょう。 ○地域の介護予防活動や保健事業に参加しましょう。

【関係機関の取組】

主体となる団体・機関	内容
地域コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> ○地域において、高齢者の見守り、支援を行います。 ○地域において、身体を動かす機会をつくるため、通いの場等を開催します。
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ○安心して暮らせるようサポートします。
介護予防サポーター	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で介護予防を推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。
介護予防リーダー	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防に必要な知識や方法を学んだ介護予防リーダーとして地域で介護予防を推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。

【行政の取組】

項目	概要	担当課
知識の普及 意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢期における必要な栄養等の情報の発信と助言を行います。 ○フレイルの原因のひとつである低栄養の予防について、正しい知識の普及に努めます。 ○高齢者の集う通いの場等で、低栄養・栄養改善・口腔機能向上等の知識の啓発を行います。 ○フレイル予防のための運動について広報等を活用した周知啓発を行います。 ○地域で食生活や運動等の健康づくりを推進するボランティアを養成します。 	健康対策課 福祉課
相談支援等の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○いきいき百歳体操等、身近な場所で運動できる場への支援を行います。 ○生活習慣病の発症と重症化予防及びフレイル予防のために、個別の相談を行います 	健康対策課 福祉課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値 (令和5年)	目標値
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者をへらす（再掲）	65歳以上	19.7%	15%
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	65歳以上	—	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	65歳以上	—	増加

～「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、社会的な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。

(3) 女性の健康支援

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが変化することから、若年女性のやせ、更年期症状・障害などの様々な健康課題を抱えています。次世代の健康を育むという観点からも、女性のライフステージを踏まえた健康づくりは重要です。

【目標】

- ◆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・乳がん検診を受けましょう

【住民の取組】

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	○妊娠 11 週までに母子健康手帳の交付を受けましょう。 ○定期的に産婦人科で妊婦健診を受けましょう。 ○妊娠中の喫煙はやめましょう。
思春期	○身体や性、健康的な生活習慣を保つための知識を身につけましょう。 ○過度なダイエットは慎みましょう。 ○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。 ○たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう。
青壮年期	○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。 ○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。 ○適量飲酒を心がけ、楽しく飲みましょう。 ○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。 ○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。
高齢期	○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。 ○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内容
小学校 中学校	<ul style="list-style-type: none"> ○正しい生活リズムを定着させるため、「早寝・早起き・朝ごはん」の声かけをします。 ○食事の偏りによる過度の痩身、肥満が健康に及ぼす影響など必要な知識を伝えます。 ○定期的に保健だよりを発行し、喫煙・飲酒の危険性についての啓発活動を行います。 ○身体や性について、正しい知識の啓発を行います。
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> ○健診結果を日々の健康づくりに役立てられるよう支援を行います。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及と意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○各ライフステージに応じた必要な栄養等や生活習慣病予防についての助言を行います。 ○これから親になる世代にむけて、やせについての啓発や、自らが食生活の改善に取り組んでいけるよう多様な機会、媒体を通じて、情報提供、情報発信に取り組みます。 ○広報、ホームページ等を通じて、喫煙が健康に与える影響について普及啓発を行います。 ○喫煙や受動喫煙の影響について、妊娠届出時や幼児健診において、保健指導を行います。 ○小学生・中学生を対象に、たばこの健康被害や喫煙防止について啓発を行います。 ○女性特有の健診（検診）の重要性を啓発・受診勧奨を行います。 	健康対策課 教育委員会総務課
相談支援等の充実	<ul style="list-style-type: none"> ○個別相談の機会でも適正飲酒や禁煙について指導を行います。必要な場合は、専門機関を紹介し、援助していきます。 	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値 (令和5年)	目標値
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%
骨密度測定（骨粗しょう症検診）を受ける人をふやす（再掲）	女性	1.5%	増加
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）	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%
妊婦の喫煙をなくす（再掲）	妊婦	1.6%	0%
妊婦の飲酒をなくす	妊婦	2.2%	0%

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

(1) 地域の健康づくり体制の充実

社会活動への参加は、社会とつながる一つ的手段であり、地域コミュニティとの関わりが希薄化している現代において、社会活動への参加を促していくことは健康づくり対策において重要となります。

【行動目標】

◆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。

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
青壮年期 高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の健康づくり組織に関心を持ちましょう。 ○組織主催のイベントや活動に参加しましょう。 ○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
食育推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で食生活を通じた健康づくりを推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。
運動普及 ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で運動を通じた健康づくりを推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。
保健センター サポーター	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で保健事業の啓発を行い、保健センターサポーター自身の健康づくりを実践し、地域での健康づくりを推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題を情報共有し、事業をサポートします。
母子保健推進員	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で母子保健事業の啓発や幼児健診等で母子のサポートを行い、地域での健康づくりを推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題を情報共有し、事業をサポートします。
ファミリー・ サポート・センター	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で子育てサポーターとして、母子の健康づくりを推進します。

主体となる 団体・機関	内 容
栄養士会	○地域で食生活を通じた健康づくりを推進し、専門性をいかして栄養と健康の知識を普及します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。
介護予防 サポーター	○地域で介護予防を推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。
介護予防リーダー	○介護予防に必要な知識や方法を学んだ介護予防リーダーとして地域で介護予防を推進します。 ○定例会の開催等を通じて、町の健康課題について情報共有し、事業をサポートします。
地域コミュニティ	○地域において、組織活動を推進します。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	○健康づくり組織の普及・啓発に努め、その活動支援を行います。 ○イベント等を開催し、地域住民への情報提供を行います。 ○ICTを活用し、正しい知識等の啓発を行います。	健康対策課 福祉課 生涯学習課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
地域とのつながりが強いと思う人をふやす	成人	—	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）	成人	—	増加

(2) 健康づくりを支える人材の充実

身近なところで声をかけてくれる友人や知人、ボランティアの存在は社会活動の関心へとつながります。そこで、健康づくり組織に加入することによって、生活習慣病の重症化予防や、運動機能や認知機能等、介護予防効果を得られることから、ボランティアの育成と活動支援をはかる必要があります。

【行動目標】

◆ボランティア養成講座に参加しましょう。

【住民の取組】

ライフステージ	内容
青壮年期 高齢者	○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。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及と意識の啓発	○地域で食生活や運動等の健康づくりを推進するボランティアを養成し、活動を支援します。	健康対策課 子育て支援課 福祉課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値（R4）	目標値
健康づくりボランティア団体数及び活動人数をふやす	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 ファミリー・サポート・センター提供会員 59人 栄養士会 24人 介護予防サポーター 53人 介護予防リーダー 76人	増加

第5章

食育推進計画

1 計画の体系

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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆3食きちんと食事をとり、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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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		<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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		<ul style="list-style-type: none"> ◆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 	

2. 目標に向けた取組と指標

1 健康寿命の延伸にむけた食育

(1) 生活習慣病の発症と重症化予防

摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

また、生活習慣病の発症や重症化予防のために、健全な食生活の実現に向けて食習慣や栄養バランスの乱れを改善するよう、食育の取組の推進が必要です。

目標、具体的な取組については、第4章 栄養・食生活の改善、適正飲酒の普及推進、歯・口腔保健の推進、高齢者の健康支援に掲載しています。

2 次世代の健全な食習慣形成のための食育

(1) 次世代の健康支援

次世代への食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎をなすものであり、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が重要です。そのために、子どもが望ましい生活リズムや食育のマナー等を身につけられるよう、日常生活の基礎となる家庭への支援や、学校、保育所、地域社会等での取組を推進することが必要です。

また、将来親になる世代である、若い世代について、女性のやせ、朝食の欠食等の課題が多いことから、この時期から適切な食生活習慣を定着させることが必要です。

目標、具体的な取組については、第4章 次世代の健康支援、女性の健康支援に掲載しています。

(1) 食文化の伝承

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。住民一人ひとりが伝統的な行事や作法と結びついた食文化を学び伝え、風土に根差した食文化の形成から豊かな地域を育てます。

また、子どもや若い世代を中心に、食文化に触れる機会を提供するなどとともに、食育推進協議会等の食のボランティアなどが料理教室やイベント等で次世代に食文化の普及と伝承を推進します。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
乳幼児期	○行事食や郷土料理に触れる機会をもちましょう。
学童期 思春期	○行事食や郷土料理、和食文化について学びましょう。
青壮年期	○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。
高齢期	○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
食育推進協議会 栄養士会	○食育推進協議会や町の栄養士会など地域に根差した啓発活動を行い、それぞれの活動を通し、住民が日常的に郷土料理や和食文化を学ぶことができる機会を提供します。
保育所 幼稚園	○食育啓発活動を通じて、食事の大切さを学びます。 ○昔からある食事の大切さについて、学ぶ機会を作り、おせち料理や行事の話など、季節に応じて行います。 ○給食だより等を通じて、保護者に対して、日本の食文化についての普及啓発を行います。
小学校 中学校	○学校給食週間に昔の給食や郷土料理の提供を行います。 ○和食の日などに、和食を取り上げて、和食の大切さについて伝えるとともに、給食を提供します。 ○給食だよりや食育通信を通して、保護者に対して、日本の食文化についての普及啓発を行います。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及 と啓発	○郷土料理や和食文化に関する情報提供や料理教室等行い、普及啓発を行います。 ○多様な機会、媒体を通じて郷土料理や和食文化に関する情報提供、情報発信に取り組みます。	健康対策課
関係機関等との連携	○地域や食育推進協議会や栄養士会の活動等食のボランティアの郷土料理や和食文化に関する啓発、情報提供の取り組みを支援します。	

(2) 地産地消の推進

地産地消は、消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により双方の結びつきが強化される他、消費の拡大などによる地域の活性化など地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されます。

また、生産者にとっては消費者の反応を直接知ることができることに加え、地域農業の活性化に貢献するという利点もあります。幼稚園・保育所や学校等で行う農業体験学習を通して農業への理解を深めることもできます。

さらに、学校給食等に地元の食材を使用することは、地域の自然、文化、産業等に関する理解を深めるとともに、地域の活性化や食や地域環境への関心や愛着を深め、生産者への感謝の気持ちを持つことにもつながります。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
乳幼児期	○地元の食材や旬の食材を味わい、味覚を育てましょう。
学童期 思春期	○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。
青壮年期 高齢期	○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。 ○地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しましょう。 ○直売所や産直コーナーを利用しましょう。 ○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
食育推進協議会 栄養士会	○食育推進協議会や町の栄養士会など地域に根差した啓発活動を行い、それぞれの活動を通し、住民が日常的に地場産物を学ぶことができる機会を提供します。
保育所 幼稚園	○給食に地域の食材を使用し、地域の食べ物に興味を持つ機会を作ります。 ○農業体験を行い、食べ物を大切にする意識や関心を持ってもらい、食べ残しが少なくなるような取組を行います。 ○給食だより等を通じて、保護者に対して、地場産物についての普及啓発を行います。
小学校 中学校	○学校給食に地場産物を使用し、生産者の努力や食に関する感謝の気持ちを持つ機会を作ります。 ○農業体験を行い、食べ物を大切にする意識や関心を持ってもらい、食べ残しが少なくなるような取組を行います。 ○給食だよりや食育通信を通じて、保護者に対して、地場産物についての普及啓発を行います。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及と 情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ○地場産物に関する情報を提供し、食育を推進します。 ○地場産物を使用した料理教室等を行い、普及啓発を行います。 ○多様な機会、媒体を通じて地場産物に関する情報提供、情報発信に取り組みます。 ○地域や食育推進協議会や栄養士会の活動等食のボランティアの地場産物に関する啓発、情報提供の取り組みを支援します。 	健康対策課
	<ul style="list-style-type: none"> ○作物の栽培サポーターを募り、植え付けから収穫まで一貫して体験することにより、農業への理解を深めるとともに、食べ物に対する意識や関心を深める取り組みを行います。 ○遊休農地にて菜の花や黒米等の栽培を行い、収穫作物を使ったイベントを実施し、農業と住民を繋げる取り組みを行います。 ○直売所の情報を住民に提供し、地場産物の普及に努めます。 ○学校給食等へ地場産物を提供する取り組みを推進します。 ○保育所、幼稚園及び小学校にて、作物の植付体験や収穫体験を行い、農業に興味を持つ機会を作ります。 	建設農林課 (農業委員会)

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
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

(1) 食の担い手の育成と活動支援

食育を推進し、住民一人ひとりが食生活において実践してもらうためには、食育に関するボランティアが果たしている役割は重要です。

一方、人口減少や高齢化の進行により、ボランティアの数は減少する可能性があり、ボランティア活動の活性化に向けた、環境整備が必要になります。

住民が地域において食育活動や食生活改善の相談や、生活習慣病予防の普及が活発に行われるよう、団体の育成をはかります。

【行動目標】

◆地域における食育活動に積極的に参加しましょう

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
全世代	○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
食育推進協議会 栄養士会	○料理教室や食育に関するイベントなどを開催し、啓発活動を行います。 ○各世代に対しての食育について、啓発活動を行います。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	○健全な食生活に取り組み、地域での健康づくりを推進するための食育推進員の養成を行います。	健康対策課
関係機関との 連携	○食育推進協議会や栄養士会の活動等、食のボランティアの活動を支援します。	

(2) 食育の総合的な推進

①食の環境保全の推進

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食糧システムの構築につながるため、エコ料理などによる食品ロスの削減やごみの減量化・分別の徹底等、継続的な環境に対する意識の啓発が必要です。また、食品ロスを減らすためには、一人ひとりの心がけが大切です。

さらに、食の安全・安心に関する正しい情報を持っている成人が増えるなか、健全な食生活の実現に向けて、正しい情報を選択し、それらを踏まえて行動ができるような働きかけが必要です。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
全世代	○家にある食品を照らし合わせて、必要な分だけ買いましょう。 ○体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。 ○食事は、早めに、おいしく食べきましょう。 ○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。 ○エコ料理を学び、実践しましょう。 ○家庭での食品ロスの削減、生ごみの堆肥化等に取り組みましょう。 ○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
斑鳩町地球温暖化対策 地域協議会 (愛称：エコるが)	○地球温暖化対策に関する住民意識の向上、取り組みの推進をはかるため、環境イベントを実施します。
ゼロ・ウェイスト斑鳩の 会	○住民目線で食品ロスへの取り組みについて、広報等を通じて提案します。
栄養士会	○食品ロスについて、エコ料理教室やイベント等において、啓発活動を行います。
食品衛生協会	○食中毒などの衛生管理について啓発活動を行います。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	○食品ロスや食の安全性についての情報を提供し、食品ロスの削減や安心安全な食生活を推進します。 ○多様な機会、媒体を通じて食品ロスの削減や食の安全性に関する情報提供、情報発信に取り組みます。	健康対策課
	○食品ロスに対する住民意識の向上、知識の習得を促進するため、親子で学べる環境教室を開催します。	環境対策課
関係機関との 連携	○地域や栄養士会の活動等食のボランティアの食品ロスや食の安全性に関する啓発、情報提供の取り組みを支援します。	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
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

②災害時の備えの推進

近年、頻度を増す大規模災害に備え、防災知識の普及は重要です。

家庭においては、水、熱源、食料品等を最低でも3日分、できれば1週間分程度備蓄することが望ましいといわれています。また、栄養バランスへの配慮や備蓄方法など、必要な知識の普及が求められています。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
全世代	○いざという時のために、食品を備蓄しましょう。 ○防災訓練や防災イベント等に参加し、知識を習得しましょう。 ○食品備蓄の取り扱いや栄養バランスについて学び、実践しましょう。 ○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。
青壮年期 高齢期	○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。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
栄養士会	○防災クッキングや防災イベントにおいて、食品備蓄や栄養バランスのとれた食事について啓発活動を行います。

【行政の取組】

項目	内 容	担当課
知識の普及と 情報提供	○災害発生時に地域住民が連携を保ちながら、災害対策活動ができるよう防災意識の普及・高揚、初動体制をはじめとした防災体制の充実をはかるため、地区別防災訓練等を実施します。 ○食品備蓄についての情報を提供し、食品備蓄を推進します。 ○多様な機会、媒体を通じて食品備蓄に関する情報提供、情報発信に取り組みます。	安全安心課

項目	内容	担当課
関係機関との連携	○地域や栄養士会の活動等食のボランティアの食品備蓄に関する啓発、情報提供の取り組みを支援します。	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
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

～「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。

③普及啓発

食育の大切さを認識し、家庭、地域、学校などが連携し、食についての学習の機会をつくり、農業体験や食事づくりなど、食に関わる様々な機会を通して食に関心を持ち、さらに食の知識を深めることで、健康で心豊かな生活が送れるようにします。

また、これまでの対面での食育の取組に加えて、インターネット等を通して、食に関する情報提供を収集、視聴、活用、学習、体験する等、デジタル技術を活用した情報発信の取組を効果的に組み合わせた食育を推進します。

【行動目標】

- ◆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

【住民の取組】

ライフステージ	内 容
妊娠・出産期	○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。
乳幼児期 学童期 思春期	○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。 ○食事づくりや片付けの手伝いをしましょう。
青壮年期	○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。 ○健全な食生活を実践し次世代へ伝えましょう。
高齢期	○食を通じて豊かな生活を実現しましょう。 ○次世代へ食に関する知識や経験を伝えましょう。

【関係機関の取組】

主体となる 団体・機関	内 容
食育推進協議会 栄養士会	○料理教室や食育に関するイベントなどを開催し、啓発活動を行います。 ○各世代に対しての食育について、啓発活動を行います。 ○住民が日常的に食育を学ぶことができる機会を提供します。
保育所 幼稚園	○バランスのよい給食を通して、食の楽しさや正しく食べることへの指導により、食生活の基礎を培います。 ○栽培や収穫などを体験活動に取り入れ、楽しみながら食への関心を深めます。 ○給食だより等を通して、保護者に対して、食の大切さの普及啓発や助言を行います。
小学校 中学校	○栽培や収穫などの体験活動を通して、食への興味や知識を育てます。 ○給食便り等を通して、家庭での食育に関する情報を発信します。 ○ICTを活用した食育に取り組みます。

【行政の取組】

項目	内容	担当課
知識の普及と 情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ○食育に関する情報を提供し、食育を推進します。 ○食育に関するイベントなどを開催します。 ○毎年6月の「食育月間」に食育の啓発を行います。 ○多様な機会、媒体を通じて食育に関する情報提供、情報発信に取り組みます。 	健康対策課
	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て支援講座等において、適切な生活リズムや食習慣、食育の推進を行います。 	子育て支援課
	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養改善教室や介護予防教室等の高齢者の集う通いの場で、食育の推進を行います。 	福祉課
関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> ○地域や食育推進協議会や栄養士会の活動等食のボランティアの食育に関する啓発、情報提供の取り組みを支援します。 	健康対策課

【指標と目標値】

指標	対象	現状値	目標値
食育に関心のある人をふやす	成人	59.7%	70%

第6章

計画の推進

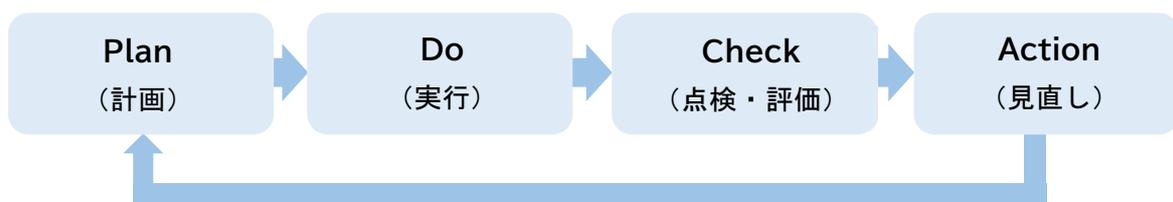
1 計画の推進体制

本計画の推進にあたり、生涯を通じて住民の健康づくりを支援するため、保健師や管理栄養士などの専門的人材や、地域に密着した保健活動ができる推進体制の充実をはかります。

また、健康づくり施策に関わる関係機関が、一体となり取り組むことが出来る体制の整備に努めます。

2 計画の進捗管理

健康づくり推進協議会において、PDCAサイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価します。計画期間内であっても住民ニーズや社会情勢の変化などに柔軟に対応しつつ、常に改善をはかれるよう進行管理を行い、令和11年度に中間評価を行い、令和17年度に最終評価を行います。



3 評価指標と目標値一覧

(1) 健康増進計画

基本方針	施策分野	指標	対象	現状値	目標値
健康的な生活習慣をつくる	栄養・食生活の改善	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(BMI 18.5以上25未満(65歳以上はBMI 20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(BMI 18.5未満)をへらす	20~30歳の女性	15.6%	13%
		低栄養傾向(BMI 20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	
	身体活動・運動の推進	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	20歳~64歳	—	男性 増加 女性 増加
			65歳以上	—	男性 増加 女性 増加
		日常生活における歩数をふやす	20歳~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	小学6年生	—	減少
			中学2年生		

基本方針	施策分野	指標	対象	現状値	目標値	
	休養・介護の健康支援	睡眠で休養がとれている人をふやす	成人	—	増加	
		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	成人	70.1%	77%	
		ストレスを感じる人をへらす	成人	男性 29.8% 女性 35.2%	男性 26% 女性 31%	
	禁煙の推進	成人の喫煙率をさげる	成人	男性 21.5% 女性 6.1%	男性 13.0% 女性 3.0%	
		未成年の喫煙をなくす	中学生	男子 0% 女子 1.0%	0%	
		妊婦の喫煙をなくす	妊婦	1.6%	0%	
	適正飲酒の普及推進	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	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	中学生	男子 10.1% 女子 7.5%	0%	
	歯・口腔保健の推進	歯周疾患検診を受ける人をふやす	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	成人	89.4%	80%	
		よく噛んで食べることができる人（咀嚼良好者）をふやす	50歳以上	71.9%	80%	
	生活習慣病の発症と重症化予防	早期発見・重症化予防 生活習慣病の	特定健診を受ける人をふやす	成人	36.6% (R3)	60%
			特定保健指導を受ける人をふやす（終了率）	成人	28.8% (R3)	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	男性 31.3% (R3)	減少
					女性 10.6% (R3)	減少
骨密度測定（骨粗しょう症検診）を受ける人をふやす			女性	1.5% (R3)	増加	

基本方針	施策分野	指標		対象	現状値	目標値
	がんの早期発見・重症化予防	がん検診を受け る人をふやす	胃がん検診 (40～69歳)	成人	5.4% (R3)	60%
			肺がん検診 (40～69歳)		3.3% (R3)	60%
			大腸がん検診 (40～69歳)		4.7% (R3)	60%
			子宮がん検診 (20～69歳、女性)		26.1% (R3)	60%
			乳がん検診 (40～69歳、女性)		22.1% (R3)	60%
		がんによる死亡率をへらす (人口10万人あたり)	75歳未満	127.2 (R3)	減少	
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	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・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	
		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)	小学生	—	減少	
		未成年の喫煙をなくす(再掲)	中学生	男子 0% 女子 1.0%	0%	
		未成年の飲酒をなくす(再掲)	中学生	男子 10.1% 女子 7.5%	0%	
	高齢者の健康支援	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者 をへらす	65歳以上	19.7%	15%	
			65歳以上	—	減少	
			65歳以上	—	増加	
	女性の健康支援	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%	
		骨密度測定(骨粗しょう症検診)を受 ける人をふやす(再掲)	女性	1.5% (R3)	増加	
		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)	1日当たりの 純アルコール 摂取量20g 以上の女性	7.8%	6.4%	
		妊婦の喫煙をなくす(再掲)	妊婦	1.6%	0%	
		妊婦の飲酒をなくす	妊婦	2.2%	0%	

基本方針	施策分野	指標	対象	現状値	目標値
誰もが健康になれる健康づくりがしやすいまちづくり	地域の健康づくり体制の充実	地域とのつながりが強いと思う人をふやす	成人	—	増加
		いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている人ふやす（再掲）	成人	—	増加
	健康づくりを支える人材の充実	健康づくりボランティア団体数及び活動人数をふやす	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 ファミリー・サポート・センター提供会員 59人 栄養士会 24人 介護予防サポーター 53人 介護予防リーダー 76人	増加

(2) 食育推進計画

基本方針	施策分野	指標	対象	現状値	目標値
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	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%	95%
			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(BMI 18.5以上25未満(65歳以上はBMI 20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		
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	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%	減少
				女子 5.7%	
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%		
食文化の継承につなげる食育	推進 地産地消の	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

基本方針	施策分野	指標	対象	現状値	目標値
食を支える環境づくり	食育の総合的な推進	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%

参考資料

1 斑鳩町健康づくり推進協議会設置要綱

(趣旨)

第1条 住民が主体的に健康づくりに取り組むことができるよう総合的な健康づくり対策の円滑な実施に向け、意見又は助言を求めることを目的として、斑鳩町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくり事業及び施策に関すること。
- (2) 健康づくりの推進に関すること。
- (3) その他健康づくりに必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員12人以内をもって組織する。

(委員)

第4条 委員は、次に掲げる者又は団体に所属する者から町長が委嘱する。

- (1) 郡山保健所
- (2) 町医師会
- (3) 町歯科医師会
- (4) 町薬剤師
- (5) 町自治会連合会
- (6) 町社会福祉協議会
- (7) 町食育推進協議会
- (8) 母子保健推進員
- (9) 町栄養士会
- (10) 町婦人会
- (11) 町校園長会
- (12) その他町長が適当と認める者

2 委員の任期は2年とし、再任は妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長等)

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は会長が招集し、その議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、住民生活部健康対策課が所掌する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

付則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

付則(平成30年要綱第16号)

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

付則(令和3年要綱第16号)

この要綱は、公布の日から施行する。

2 令和5年度 斑鳩町健康づくり推進協議会委員名簿

役 職	氏 名
郡山保健所長	水野 文子
町医師会会長	前田 代元
町歯科医師会会長	壽山 達也
町薬剤師代表	應矢 志凶香
町自治会連合会代表	本郷 昭宏
町社会福祉協議会代表	松村 敦子
町食育推進協議会代表	大東 直子
母子保健推進員代表	越智 裕美
町栄養士会代表	酒井 亜紀子
町婦人会代表	吉田 由利子
町校園長会代表	浦林 潔

3 斑鳩町食育推進計画策定懇話会設置要綱

(設置)

第1条 この要綱は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づき住民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことを目的とする斑鳩町食育推進計画を策定するにあたり、関係団体及び関係機関等から意見を聴取するため、斑鳩町食育推進計画策定懇話会（以下「懇話会」という。）を設置する。

(組織及び任期)

第2条 懇話会は、10名以内とし、次に掲げる者のうち、町長が委嘱又は任命する委員をもって組織する。

- (1) 栄養士会代表
- (2) 食育推進協議会代表
- (3) 住民生活部福祉課職員
- (4) 住民生活部子育て支援課職員
- (5) 都市建設部建設農林課職員
- (6) 教育委員会事務局総務課職員
- (7) その他、町長が必要と認める者

2 委員の任期は、1年とする。

(座長)

第3条 懇話会に座長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 座長は、会務を総括する。

3 座長に事故あるときは、あらかじめ座長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第4条 会議は、座長が招集し、座長が議長を務める。

2 座長は、必要があると認めるときは、懇話会に関係ある者の出席を求めることができる。

(庶務)

第5条 懇話会の庶務は、住民生活部健康対策課において行う。

(その他)

第6条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、座長が別に定める。

付則

この要綱は、公布の日から施行する。

付則（平成28年要綱第56号）

この要綱は、公布の日から施行する。

付則（平成30年要綱第16号）

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

付則（令和3年要綱第4号）

この要綱は、令和3年4月1日から施行する。

付則（令和4年要綱第15号）

この要綱は、公布の日から施行する。

4 令和5年度 斑鳩町食育推進計画策定懇話会委員名簿

役 職	氏 名
斑鳩町栄養士会会長	服部 直美
斑鳩町栄養士会副会長	島田 聖子
斑鳩町食育推進協議会会長	松田 和枝
斑鳩町食育推進協議会	小川 和子
教育委員会事務局総務課課長補佐	柳井 孝一郎
住民生活部子育て支援課課長補佐	藤井 真実
住民生活部福祉課課長補佐	羽根田 久枝
都市建設部建設農林課課長補佐	平本 吉男
郡山保健所管理栄養士	山根 香

第3期斑鳩町健康増進計画・
第3期斑鳩町食育推進計画

令和6年3月発行

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