

1 計画の策定に当たって

我が国における社会環境の変化をみると、生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により平均寿命は延伸し、世界有数の長寿国となっています。一方で、情報機器の普及や食習慣の変化、運動不足、睡眠の質の低下、飲酒や喫煙など、生活習慣の多様化は健康に影響を及ぼし、生活習慣病やその重症化が課題になっています。また、少子高齢化の進行や地域コミュニティの希薄化など、社会環境も大きく変化しており、健康課題の多様化・複雑化が進んでいます。

こうした状況を踏まえ国は、令和6年3月に「健康日本21（第三次）」を策定し、すべ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を目指しています。健康日本21では、基本的な方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を柱として、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、より実効性をもつ取組を推進しています。

静岡県においても令和6年に「第4次静岡県健康増進計画」を策定し、すべての県民が、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に重点的に取り組んでいます。

本町においても、国と県の計画の趣旨と方向性を踏まえ、住民一人一人が健康でいきいきと暮らせるよう、健康寿命を延伸することを推進します。

2 計画の基本的な考え方

(1) 計画の基本理念

第1編でも述べたとおり、「誰もが健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を基本理念とします。

(2) 基本方針

本計画では、国の健康日本21（第三次）の方向性を踏まえ、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標に掲げるとともに、次の3つを基本方針とします。

また、本計画において取り組むべき健康課題を明らかにし、具体的な目標を設定することで、多くの関係者が共通の認識を持ち、連携しながら健康づくりの総合的な推進を図ります。

① 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防の徹底

心身の健康状態を維持し、健康寿命の延伸を図るため、生活習慣の改善により、がんや生活習慣病の発症や重症化を予防する取組を引き続き進めます。

② ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会が多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、生活スタイルや心身の状況等年代の特性を踏まえ、一人一人に合った健康づくりをこどもから高齢者に至るまでの生涯を経時的に捉え進めます。

特に、将来の健康をつくる次世代の健康づくりと、住民が自立した日常生活をいつまでも送ることができるよう高齢者の心身機能の維持・向上につながる対策に取り組めます。

③ より良い生活習慣に向けた健康づくりの実践

健康増進の基本要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康・休養」「歯・口腔の健康」「喫煙」「飲酒」の項目について、住民一人一人が主体的に生活習慣の改善を実践できるよう支援します。

また、個人が社会や地域とつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うとともに、自然に健康になれる健康づくりに取り組めます。

(3) 計画のポイント

① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

本町における平均寿命は、全国及び静岡県を下回っています。

誰もが健康でいきいきと暮らせるまちの実現のためには、住民一人一人が、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康寿命）をできるだけ長くしていくことが重要です。

住民一人一人がこころと身体の健康の大切さを自覚し、主体的に健康管理や食生活、運動などに取り組むことが求められています。単に「健康づくり活動」だけでなく、こころの健康づくりによる生活の質の向上を進めていくことで、健康でいきいきとした暮らしを継続し、健康寿命を延伸することを目指します。

② 健康を支え、守るとともに、誰もが自然に健康になれる社会環境づくり

健康づくりは個人の努力だけでなく、家庭、学校、職場、地域など、社会全体が相互に影響し支え合うことによって推進されます。

特に、若年層では、自身の健康に意識を向ける割合が低い傾向があり、高齢者では、社会活動への参加が減少する状況もみられます。こうした変化に対応するため、ライフコースに応じた働きかけを行い、多様な媒体を活用して健康意識の向上を図ります。

また、地域で活動する保健協力委員や健康づくり友の会などを支援することで、地域全体で健康づくりに取り組める環境を整えます。さらに、住民が日常生活の中で無理なく健康的な行動ができるように多様な手段により健康情報の発信等に努めます。

3 重点施策における取組

■生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防の徹底

本町の死亡原因では男女ともに、がん、心疾患、脳血管疾患が上位を占めています。また、特定健診受診者では、男女ともに糖尿病及び高血圧症の有病者及び予備群は、県平均より多いことから、糖尿病と高血圧症への対策について重点的に取り組む必要があります。

糖尿病や高血圧症は、死亡原因の上位に位置する疾患の危険因子であるほか、人工透析の主な原因となる疾患でもあり、罹患することで生活の質を低下させるだけでなく、医療費負担に大きな影響を及ぼします。そのため、糖尿病および高血圧症を含む生活習慣病の対策を重点施策として位置づけ、発症の予防と罹患者の重症化予防に向けた取組を進めます。住民が健康的な生活習慣を身につけ、心身ともに元気で豊かな生活が送れる環境を整えることを目指します。

（１）がん

本町における令和6年の死因別割合の状況は、悪性新生物が最も多い死因となっています。

がんは早期発見・早期治療により死亡率を減少させることが可能です。そのため、検診の受診率を向上させることが課題となります。本町における各種がん検診の受診率は、国や静岡県と比較して高い水準で推移しており、がん対策の土台が一定程度構築されていることがうかがわれます。しかし、平成30年と比べると各種がん検診の受診率は全体的に減少しており、がん検診の重要性に関する周知・啓発をさらに強化し、がんの予防と早期発見を推進していくことが必要です。

【現状・課題】

- 令和6年の死因別割合の状況は、「悪性新生物」が24.0%と最も高く、特に男性は31.5%となっています。
- 各がん検診の受診状況をみると、全体的に本町は国、静岡県と比較して高い水準で推移しています。しかし、平成30年に比べ、受診率は各種がん検診で減少しています。
- コロナ禍のがん検診の受診控えから受診率が回復しておらず、検診の重要性に関する周知・啓発が必要です。

【 施策の方向性 】

- がん発症のリスク要因を広く周知し、食事や運動、禁煙・適量の飲酒といった健康的な生活習慣の重要性を啓発します。
- 各種がん検診の受診を促進するため、誰もが受診しやすい環境の整備を進めるとともに、未受診者への受診勧奨を図ります。
- 子宮頸がんなど、ウイルス感染が関連するがんについては、ワクチン接種の重要性を周知し、安心して接種できる体制を強化します。
- 「自分の体の状態を知り、変化に気づく力」を育むブレスト・アウェアネス（※１）の普及を推進します。
- がん検診後のフォローアップを継続し、医療機関への早期受診につなげます。
- がん患者等が治療や就労、社会生活ができるよう多分野協働を推進し支援体制の向上に努めます。
- 幅広い層に向けた健康教育を実施し、がん予防や早期発見につながる正しい知識の普及と健康リテラシーの向上を図ります。
- 若年期を含めた妊娠前の段階からプレコンセプションケアの視点を持ち、生涯を通じたがん予防意識の醸成を推進します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見を心がけます。 ・がん検診で精密検査が必要とされた場合には、速やかに医療機関を受診します。 ・がん予防に関する正しい知識を習得し、適切な生活習慣（バランスの良い食事、適度な運動、禁煙・適量の飲酒など）を実践します。 ・自分の身体に関心を持ち、定期的に乳がん自己触診等のセルフチェックを行います。 ・かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・家族や近隣、職場の仲間と声を掛け合い、がん検診の受診を促進します。 ・保健協力委員の地区活動を通じて、地域ぐるみでがん検診の受診を勧めます。 ・地域での集まりやイベントを通じて、がん予防の知識や検診の重要性を周知します。 ・職場で従業員の健康管理を支援し、がん検診を促進するとともに、精密検査が必要な場合の医療機関受診を促します。 ・学校は、学習指導要領に基づき、がん予防の健康教育を進め、望ましい生活習慣の実践を支援します。 ・こどもや若年層がワクチン接種や感染症対策を理解し、将来的ながん予防行動を実践できるよう支援します。

※１ ブレスト・アウェアネスとは

「乳房を意識する生活習慣」。乳房の状態に日頃から関心を持つことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するなど行動することができます。

◆行政の取組◆

- ・巡回型検診、複数のがん検診や特定健診との同時実施、土曜日検診の実施等、受診しやすい環境を整えます。
- ・がん検診未受診者に対し個別通知等を活用し、受診勧奨を行います。
- ・がんの発症リスクや予防方法について住民へ広く周知します。
- ・乳がん自己触診等のセルフチェックを普及します。
- ・学校や地域のイベントを活用し、がん検診の意義や必要性を分かりやすく周知します。
- ・がん検診で精密検査が必要とされた方について未受診者を把握し、医療機関での確実な受診につなげるフォローアップ体制を強化します。
- ・子宮頸がん予防ワクチンの接種や肝炎ウイルス検診を実施し、ウイルス感染が関連するがんの発症を未然に防ぐ施策を推進します。
- ・健康無関心層に対するアプローチを図ります。
- ・若年層や働き盛り世代、女性や高齢者など、それぞれ異なる年代に応じたがん予防を実施します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
各種検診事業	早期発見・早期治療を促進するため、胃がん、肺がん（結核検診も同時実施）、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を実施します。また、精密検査未受診者には、医療機関への早期受診を促します。	健康づくり課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
がん標準化死亡比（静岡県＝100）	男性	90.5 (H30～R4)	100以下	静岡県市町別 健康指標
	女性	99.9 (H30～R4)	100以下	
胃がん検診の受診率	50～69歳	16.1% (R4)	17.7%	地域保健・健康 増進事業報告
肺がん検診の受診率	40～69歳	22.8% (R4)	26.1%	
大腸がん検診の受診率	40～69歳	17.3% (R4)	20.0%	
子宮頸がん検診の受診率	20～69歳	23.7% (R4)	26.1%	
乳がん検診の受診率	40～69歳	28.3% (R4)	35.5%	

(2) 循環器疾患

本町における令和6年の死因別割合の状況は、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」「高血圧性疾患」を含めた循環器疾患は死因の約2割を占めています。循環器疾患は生活習慣と密接に関係し、食塩の過剰摂取、運動不足、喫煙、生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒などが要因となるため、病気の予防と重症化予防には、生活習慣の改善が重要です。

一方で、特定健診受診率や、メタボリックシンドローム、高血圧、高コレステロール該当者および予備群の割合は、横ばいまたは増加傾向にあり、生活習慣の改善に課題が残っています。健康日本21（第三次）で推進されているように、生活習慣病の発症予防および重症化予防を重点課題として位置づけ、住民一人一人が自らの健康状態を把握し、適切な生活習慣の形成・継続ができるように支援することが重要です。さらに、住民の健診受診率を向上させられるよう、健診の重要性に対する啓発活動を強化するとともに、住民が受診しやすい環境を整備する必要があります。

【現状・課題】

- 令和6年の死因別割合の状況は、「悪性新生物」について「心疾患（高血圧性を除く）」が12.3%となっています。また、「脳血管疾患」が8.7%、「高血圧性疾患」が0.4%となっているなど循環器疾患が約2割を占めています。
- メタボリックシンドロームの該当者の割合、メタボリックシンドローム予備群の割合ともに、平成30年に比べ増加しています。
- 特定健診の受診率は、平成30年と比較すると横ばいとなっています。
- アンケート調査結果では、各種健診を受けなかった理由は、「他の病気で受診中（治療中）だから」が38.5%と最も高く、次いで「特に理由はない」が30.8%、「日や時間の都合が悪かった」が11.5%と続きます。健（検）診の重要性や受診のメリットに関する意識啓発の不足が窺えます。
- 血圧を測る頻度は、「月1回以下」が59.5%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」が17.2%、「月2～3回」が11.4%となっています。
- 健康診査や検診の受診により自らの健康状態を把握し、病気の予防と重症化を防ぐ取組を町全体で進めていくことが必要です。

【 施策の方向性 】

- 循環器疾患の危険因子（高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙など）に着目し、減塩・適塩をはじめとする食習慣の改善に取り組みます。
- 循環器疾患と生活習慣や他の危険因子との関連について正しい知識を住民に提供し、広く周知します。
- 健康診査（特定健診や職場の健診等）の受診促進に取り組むとともに、未受診者への受診勧奨を行います。
- 特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドローム該当者等の特定保健指導を実施し、生活習慣改善への具体的な支援を提供します。
- 健康経営を推進し、事業所との連携を強化することで、働き盛り世代が職場を通じた健診受診や健康管理に継続的に取り組める体制を構築します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の健康に関心を持ち、健康管理に関する正しい知識を取得します。 ・腹囲測定や家庭での血圧測定を定期的の実施し、自分自身の健康状態を確認します。 ・特定健診や職場健診を定期的を受診し、自身の健康状態を正確に把握します。 ・健診結果に基づき、減塩や栄養バランスの良い食事、適度な運動、禁煙・適量の飲酒などの健康的な生活習慣を心がけ、継続的に改善に努めます。 ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続します。 ・かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職場	・家族や近隣、職場の仲間と声を掛け合い、特定健診や職場健診の受診を促進します。 ・生活習慣改善（減塩、適度な運動、禁煙など）の重要性について、地域で共有し、健康意識を高めます。 ・地域ぐるみで特定健診の受診を勧めます。 ・職場で従業員の健康管理を支援し、定期健診を行い、精密検査が必要な場合の医療機関受診を推奨します。 ・事業所で健康経営を進めます。 ・学校は、学習指導要領に基づき、生活習慣病予防の健康教育を進め、望ましい生活習慣の実践を支援します。 ・こどもたちに運動や食事の大切さを教え、幼少期から健康的な行動を習慣化できるよう支援します。

◆行政の取組◆

- ・循環器疾患の危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病）を予防するため、減塩、野菜・果物の適量摂取、運動習慣促進、禁煙、適量の飲酒の習慣が身に付けられるよう支援します。
- ・特定健診や職場健診等の受診を促進するため、未受診者への個別案内や受診勧奨を実施し、受診率向上に努めます。
- ・特定健診とがん検診の同時実施など、受診しやすい体制の整備を図ります。
- ・健診結果をもとに、特定保健指導及び発症リスクや重症化リスクの高い者への保健指導（高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎不全（CKD））を強化します。
- ・特定健診や健康診査結果を分析したデータを自治会など地域の組織に提供し、循環器疾患や生活習慣病予防の地域における啓発活動に役立てます。
- ・企業や団体と連携し、地域全体で健康づくりを推進します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果に基づき、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
健康教育事業	講習会やイベント等において、町の健康課題の周知や生活習慣病予防など正しい知識を普及するための健康教育を実施します。	健康づくり課
特定健診・特定保健指導事業	年に1回、国民健康保険加入者（40歳以上75歳未満）、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、疾病の早期発見、生活習慣病予防のための健診を実施します。また、必要に応じて指導や治療につなげます。	町民課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
脳血管疾患の標準化死亡比（静岡県＝100）	男性	86.6 (H30～R4)	100以下	静岡縣市町別 健康指標
	女性	72 (H30～R4)	100以下	
虚血性心疾患の標準化死亡比（静岡県＝100）	男性	110 (H30～R4)	100以下	
	女性	102.9 (H30～R4)	100以下	
特定健康診査の受診率	40～74歳 (特定健診)	40.8% (R5)	60%	国保（法定報告）
高血圧症有病者の割合	男性 40～74歳	45.8% (R4)	35.6%	特定健診・特定 保健指導に係る 健診等データ 報告書
	女性 40～74歳	32.3% (R4)	維持	
高血圧症予備群の割合	男性 40～74歳	13.5% (R4)	13.1%	
	女性 40～74歳	14.9% (R4)	11.4%	
LDLコレステロール160mg/dl以上の 人の割合	男性 40～74歳(特定健診)	8.0% (R6)	6.2%	特定健診結果 (KDB)
	女性 40～74歳(特定健診)	11.6% (R6)	8.8%	
メタボリックシンドロームの該当 者の割合	男性 40～74歳	25.3% (R4)	24.0%	特定健診・特定 保健指導に係る 健診等データ 報告書
	女性 40～74歳	7.1% (R4)	6.0%	
メタボリックシンドローム予備群 の割合	男性 40～74歳	15.1% (R4)	14.5%	
	女性 40～74歳	4.7% (R4)	3.1%	

(3) 糖尿病

糖尿病は、腎症、網膜症、神経障害、足病変等といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳血管疾患のリスク因子となります。

また、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、罹患者の生活の質に影響を及ぼすことから、健診の受診勧奨や糖尿病の重症化予防に向けた取組を推進することが重要です。

【現状・課題】

- 特定健診結果標準化該当者数をみると、男性、女性ともに「脂質異常症有病者」が最も高くなっています。次いで、男性は「肥満者」「高血圧症有病者」となっており、女性は「高血圧症有病者」「肥満者」となっています。
- 標準化該当比（静岡県＝100）をみると、男性では「高血圧症予備群」及び「習慣的喫煙者」、女性では「高血圧症予備群」の値が高くなっています。
- 健康診査や検診の結果を踏まえ、リスクを有する人が糖尿病等の重症化予防に取り組むことが重要です。

【施策の方向性】

- 糖尿病の現状やそのリスク要因について情報発信を行うとともに、住民一人一人が、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、健康診査の重要性を認識し、自分の健康に関心を持てるよう周知啓発を行います。
- 健康診査（特定健診や職域の健診等）の受診促進に取り組むとともに、健診未受診者・未治療者への受診勧奨を行い、自分の健康に関心を持てるように支援します。
- 特定健診の結果に基づき、特定保健指導及び糖尿病の発症リスクに基づいた保健指導、受診勧奨を行います。また、血糖コントロール不良者や糖尿病性腎症等ハイリスク者への継続的な働き掛けを実施します。
- 糖尿病有病者および予備群に関する動向を把握し、その分析結果を自治会や地域団体へ共有し、地域全体で糖尿病予防への関心を高める取組を進めます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の健康に関心を持ち、健康管理に関する正しい知識を取得します。 ・特定健診や職場健診を定期的に受診し、自身の健康状態を正確に把握します。 ・健診結果を踏まえ、血糖やHbA1cの値を把握し、健康に配慮した生活の実践と継続に取り組みます。 ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続します。 ・かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職場	・家族や近隣、職場の仲間と声を掛け合い、特定健診や職場健診の受診を促進します。 ・生活習慣改善（減塩、適度な運動、禁煙など）の重要性について、地域で共有し、健康意識を高めます。 ・保健協力委員等とともに、地域ぐるみで特定健診の受診を勧めます。 ・職場で従業員の健康管理を支援し、定期健診を行い、精密検査が必要な場合の医療機関受診を推奨します。 ・事業所で健康経営を進めます。 ・学校は、学習指導要領に基づき、生活習慣病予防の健康教育を進め、望ましい生活習慣の実践を支援します。 ・子どもたちに運動や食事の大切さを教え、幼少期から健康的な行動を習慣化できるよう支援します。

◆行政の取組◆

- ・糖尿病を予防するための生活習慣（減塩、バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙・節酒など）に関する正しい知識を広く住民に提供し、一人一人が健康管理に取り組みやすい環境を整備します。
- ・特定健診や職場健診等の受診を促進するため、未受診者への個別案内や受診勧奨を実施し、受診率向上に努めます。
- ・特定健診とがん検診の同時実施など、受診しやすい体制の整備を図ります。
- ・特定健診事後指導の充実を図るとともに、必要に応じて医療機関と連携し、糖尿病の発症予防や糖尿病性腎症等の重症化予防に努めます。
- ・特定健診の分析結果や、糖尿病の発症リスクに関する情報を自治会や地域団体へ提供し、地域全体で予防意識を向上させる取組を進めます。
- ・学校や地域の場を活用した健康教育を推進します。
- ・企業や団体と連携し、地域全体で健康づくりを推進します。
- ・高齢者一人一人に対し、フレイル等の心身の多様な課題解決に向けて他分野・多職種が協働し支援します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果に基づき、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	国民健康保険加入者のうち、健（検）診や医療機関受診歴がない方を対象に、疾病予防・重症化予防・フレイル予防等のため、保健師や管理栄養士が健康教育、個別相談、家庭訪問を実施します。	町民課 健康づくり課 福祉課
健康教育事業	講習会やイベント等において、町の健康課題の周知や生活習慣病予防など正しい知識を普及するための健康教育を実施します。	健康づくり課
特定健診・特定保健指導事業	年に1回、国民健康保険加入者（40歳以上75歳未満）、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、疾病の早期発見、生活習慣病予防のための健診を実施します。また、必要に応じて指導や治療につなげます。	町民課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R12年度)	出典
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合 (HbA1c NGSP値8.4%以上)	40～74歳 (特定健診)	0.7% (R5)	0.4%	特定健診結果 (K D B)
糖尿病有病者の割合	男性 40～74歳	15.5% (R4)	維持	特定健診・特定保健指導に係る 健診等データ 報告書
	女性 40～74歳	5.9% (R4)	維持	

4 生涯を通じた健康づくりの推進に向けた取組

■ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

少子高齢化が進む中、社会全体の健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防に加え、高齢期においても生活機能をできる限り維持することが重要です。さらに、将来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、妊娠期を含む乳幼児期から親子で健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

同時に、高齢者のフレイル（虚弱）や認知症を予防するための健康づくりに注力し、加齢や疾患による機能低下を予防する取組を強化する必要があります。これにより、高齢になっても住み慣れた地域で安心して生活を営める社会の実現を目指します。

本町では、今後さらに進むと予測される少子高齢化に対応するために、生涯を通じた切れ目のない健康づくり（ライフコースに沿った健康づくり）を支援し、住民一人一人がライフステージに応じた健康づくりに取り組み、地域全体で健康寿命の延伸を進めていくことを目指します。

（１）次世代の健康

将来の地域社会を担う子どもたちが健やかに成長するためには、生活習慣や運動習慣の定着をはじめとする「健康の基盤」の形成が重要です。

幼児期の生活習慣や運動習慣の形成は、ライフコースの視点をもって健康を維持・増進していくうえでの出発点であり、家庭・保育・学校・地域が一体となって支えていくことが求められます。こうした早期からの取組は、生涯を通じた健康の基盤をつくるとともに、生涯健康的な生活を営む力を育むことにつながります。

さらに、将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと（プレコンセプションケアの視点を含む）で、母体の健康維持だけでなく、胎児の発育や出生後の健康状態にも影響を与え、将来的な生活習慣病のリスク低減にもつながるため、家庭や地域と連携し、次世代の健康づくりを推進します。

【 現状・課題 】

- 児童生徒が体育の授業以外で週に運動する日数をみると、小学生調査は「ほとんど毎日」が36.1%と最も高く、次いで「週3～4日くらい」、「週1～2日くらい」が24.7%と続きます。中学生調査も「ほとんど毎日する」が39.3%と最も高く、次いで「週3～4日はする」が33.1%、「週に1～2日はする」が15.3%となっています。
- 児童生徒の朝食の摂取状況をみると、小学生調査・中学生調査の両方で「ほとんど毎日食べる」が8割半程度と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」「ほとんど食べない」と続きますが、どちらも1割未満です。
- 児童生徒が朝食を食べない理由は、小学生調査・中学生調査の両方で「食べる時間がない」が約5割と最も高く、次いで「食欲がない」が3～4割程度となっています。
- 乳幼児の朝食の摂取状況は、乳幼児保護者調査で「ほとんど毎日食べる」が86.7%と最も高く、次いで「週4～5日食べる」、「ほとんど食べない」が2.3%と続きます。
- 児童生徒の肥満度（ローレル指数）をみると、小学生調査では「普通」が47.6%と最も高く、次いで「痩せ」が32.2%、「肥満」が13.2%という結果で、中学生調査では「痩せぎみ」が40.9%と最も高く、次いで「標準」が39.7%、「痩せすぎ」が8.7%となっています。
- 幼少期から健康的な生活習慣を身につけ、望ましい食習慣・運動習慣が定着できるよう促進していくことが重要です。

【 施策の方向性 】

- 妊娠前・妊娠期からの心身の健康を支え、将来の健康づくりに向けて、基本的な生活習慣や健康行動についての知識の普及を図ります。
- 家庭や学校、地域との連携によって、適切な食事、十分な睡眠と休息、運動習慣を身につけられるよう支援します。
- こどもたちが自らの健康づくりの重要性を学び、日常で実践できる力を育成します。
- 家庭や保育園・学校が連携し、健康意識の醸成や行動化を促す環境づくりを推進します。
- こどもがストレスをコントロールし、心の健康を維持する方法を学べるよう支援します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・無理なダイエットや偏った食生活を避け、健康の維持に必要な栄養素を摂取するため、適正体重の維持とバランスのとれた食生活をします。 ・妊娠中は生まれるこどもの健康のため、食習慣や生活習慣を積極的に見直し、心身の健康を保ちます。 ・周りの協力を得ながら、妊娠前・妊娠期等の飲酒・喫煙をなくすよう取り組みます。 ・乳幼児期を含む定期的な健診や必要な予防接種を受けることで、こどもの疾病予防を心がけます。 ・保護者がこどもの健康的な生活習慣について理解し、家庭内で健康意識を高めます。 ・家庭で規則正しい生活リズムを整え、適切な睡眠や休息を確保するよう心がけます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域では、培ってきた健康管理の知識をいかし、こどもの健康について相談にのります。 ・地域や職域、公共施設では、妊婦とこどもが受動喫煙の影響を受けないよう、禁煙・分煙対策を強化します。 ・こころの不調のサインに周囲が早く気づき、支援できるよう働きかけます。 ・保育所(園)・幼稚園、学校で体を動かすことの楽しさを体験できる場を充実し、こどもが運動習慣を身につけられるよう支援します。 ・保育所(園)・幼稚園、学校では、痩せの健康への影響や適正体重、望ましい生活習慣について、こどもと保護者に普及啓発を図ります。 ・学校は、学童期からの肥満や高コレステロール等の予防を推進します。

◆行政の取組◆

- ・妊産婦・新生児訪問や乳幼児健診、相談事業を通じて、適切な体重増加や栄養、歯科保健の指導を行い、妊娠期の健康づくりが、産婦や乳幼児の健康につながるよう支援します。
- ・学校、地域と連携し、心身の健康、性、睡眠等の正しい知識を身に付けられよう支援します。
- ・妊娠期の適正体重や禁煙・歯周病予防が早産や低出生体重児のリスク軽減につながることを、定期的な妊婦健康診査や地域の講座を通じて周知します。
- ・妊婦健康診査、乳幼児健康診査、相談事業を通じて親子で正しい生活習慣を身につけられるよう指導を行います。
- ・こどもの医療費や予防接種費用の助成を継続し、疾病の慢性化や重症化を防止する取組を推進します。
- ・適切な時期に予防接種が受けられるよう町公式LINEや情報発信アプリ（よしにこダイアリー）などのデジタルを活用した情報発信に努めます。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
妊婦健診・産婦健診	安全な分娩と健康なこどもを出産するために、医療機関及び助産所に委託し健診や相談事業を実施します。	健康づくり課
妊産婦健康相談事業	母子手帳の交付と保健指導を実施します。また、ハイリスク妊婦や特定妊婦を把握し、個別的かつ専門的な支援を行います。	健康づくり課
乳幼児健診・相談事業	発達・発育の確認とともに、育児の相談に応じます。	健康づくり課
丈夫なからだをつくる	各クラスや異年齢同士で集団遊びをしたり、散歩をしたりして、各年齢に合わせた身体づくりを実施します。	こども未来課 (各保育園)
こども医療費助成事業	保護者の経済的負担を軽減し、こどもの疾病の早期発見と慢性化・重症化を予防するため、医療費の助成を行います。	こども未来課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
運動やスポーツを習慣的にしていないこどもの割合 ※1週間の総運動時間が60分未満のこどもの割合	男子 小学5年生	7.1% (R5)	増加	全国体力運動能力運動習慣等調査
	女子 小学5年生	23.1% (R5)		
	男子 中学2年生	8.3% (R5)		
	女子 中学2年生	8.7% (R5)		
全出生中の低出生体重児の割合の減少	出生児	10.2% (R5)	減少	人口動態統計
朝食を毎日食べる幼児の割合の増加	幼児 3～5歳児	95.1% (R6)	100% に近づける	食生活に関するアンケート
朝食を食べる児童、生徒の割合の増加	小学生	97.3% (R6)		朝食摂取状況調査
	中学生	95.7% (R6)		
軽度肥満以上（肥満度20以上）の児童・生徒の割合の減少	小学生	10.7% (R6)	減少	学校保健統計
	中学生	9.5% (R6)		
痩せの割合の減少	妊婦	21.4% (R6)	減少	妊娠届出時調査
学習以外でスマートフォン等を利用する時間（3時間以上）	中学生	42.1% (R6)	維持	アンケート調査

(2) 高齢期の健康

本町の高齢化率や要支援・要介護認定者の割合は国や県の認定率と比べて増加率は低いものの、今後、増加が見込まれ自立生活期間の短縮が懸念されます。人生100年時代を迎える中で、健康で自立した生活をできるだけ長く維持すること「健康寿命の延伸」が重要となっています。

高齢期には、加齢や生活習慣に加え、運動量の減少や栄養の偏り、人との交流の希薄化など暮らし方の変化も影響し、体力の低下、低栄養、フレイル（虚弱）やロコモティブシンドロームの進行など心身の機能低下につながる要因がいくつもあります。これらの要因に対する対応は、生活の質の担保や介護予防の観点からも重要です。

また、口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、噛む力や飲み込む力の衰えにつながり、栄養状態や全身の健康にも影響することから、定期的な歯科検診や口腔ケアの必要性の普及啓発も推進する必要があります。

さらに、転倒予防や認知機能の維持、生活意欲の向上、孤立防止に関連する、適切な運動や趣味活動、社会参加を推進し、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指します。

【現状・課題】

○令和7年3月末の高齢化率は、27.0%で上昇傾向にあり、今後も上昇が予測されます。

○令和7年3月末の要支援・要介護認定者の割合は、本町で13.6%、県で17.4%、国で19.7%です。令和2年3月末の本町で13.5%、県で16.1%、国で18.4%と微増しています。

○BMIが「痩せ」の高齢者の割合をみると、60歳代は男性が6.0%、女性が10.9%で、70歳代以上は男性が4.8%、女性が5.5%となっています。

○高齢化が進展する中、健康寿命の延伸に向け、低栄養、フレイルやロコモティブシンドロームの予防など、身体機能や認知機能の維持に向けた取組を推進することが重要です。

【施策の方向性】

○青壮年期からフレイルやロコモティブシンドローム、認知症予防に関する正しい知識を住民に広く周知するとともに、早い段階から健康に配慮した生活習慣を確立できるよう、学習機会を提供します。

○低栄養や痩せの防止に向けた食生活について啓発します。

○口腔機能維持・向上は、栄養や心身の健康に関わるため、定期検診や口腔ケアの普及啓発を推進します。

○転倒や生活機能の低下予防に効果的な運動や体操の実践を促し、身近な地域で継続的に活動できる環境づくりに努めます。

○地域と持続的に繋がりをもてる環境を整備することにより、閉じこもりや孤立を防止します。

- 青壮年期から生活習慣病の発症予防および重症化予防に向けた啓発を行うとともに、脳血管疾患による新規要介護認定者（第2号被保険者）の割合を減らすよう努めます。
- 複数疾患等多様な健康課題を抱える高齢者や閉じこもりがちな高齢者に対し、地域包括支援センターや医療専門機関との連携を強化し、個別支援の体制を整備します。
- 運動不足や食欲低下によるフレイルを防ぐため、適度な運動や体操教室、介護予防教室などを拡充します。
- 口腔ケアを全身の健康管理の一環と捉え、オーラルフレイル予防の重要性を周知します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・青壮年期においてフレイルやロコモティブシンドローム、認知症、生活習慣病予防に関する正しい知識を持ち、積極的に予防に取り組みます。 ・定期的に健康診査（特定健診等）を受診し、自分の健康状態を把握するとともに、気になる体調の変化があれば早めにかかりつけ医へ相談します。 ・規則正しい生活習慣を維持し、適切な食事、運動、十分な睡眠、休養を確保し、ストレスを効果的に解消する方法を身につけます。 ・近隣の人や友人と誘い合い、多様な仕事や地域活動、趣味活動、ボランティアへ積極的に参加します。 ・自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。 ・栄養不足による健康リスクを理解し、バランスのとれた食生活を心がけることで適正体重を維持し、骨粗しょう症予防を実践します。 ・噛む力や飲み込む力が低下していないか、家庭で定期的にセルフチェックを行うなど、口腔機能の維持に努めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域の高齢者に対し、家族や近所、地域の人が気に掛け、見守ります。 ・地域で気軽に利用できる「居場所」や「サロン」といった通いの場で、介護予防につながる活動を行います。 ・地域でグラウンドゴルフや軽運動、趣味の会など、気軽に誘い合い活動できる場を提供します。 ・学校ではフレイルや認知症、生活習慣病についての周知に取り組みます。

◆行政の取組◆

- ・健康教室や健康マイレージ事業、検診等を通じて、住民が自らの健康状態を把握し、継続的に健康づくりに取り組める仕組みを整備します。
- ・口腔機能の維持・向上に向けて、歯科保健計画に沿った取組を実施します。
- ・高齢者が地域で活動を続けられるよう、他部署・多職種、地域包括支援センターと連携し、普及啓発や支援体制の強化に努めます。
- ・青壮年期から認知症やフレイル、ロコモティブシンドローム、運動器疾患、生活習慣病のリスクを理解し予防するため、周知啓発を行います。
- ・脳血管疾患や低栄養が要介護の原因となり得ることを住民に広く伝え、リスク低減に向けた行動変容を促します。

- ・リハビリテーション専門職、歯科衛生士、管理栄養士など多職種の視点を取り入れた効果的な介護予防事業を実施します。
- ・住民主体で運営される通いの場や交流サロンなどを支援し、自主的なセルフケアの普及を推進します。
- ・地域包括支援センターをはじめとする多職種・多機関と協働し、高齢者の健康寿命の延伸と生活の質の維持・向上に努めます。
- ・高齢者の予防接種（インフルエンザ、肺炎球菌、带状疱疹、新型コロナ）を勧め、疾病の罹患防止や重症化予防に努めます。
- ・在宅高齢者の口腔機能の維持向上のため、口腔ケアチェックシートの普及啓発を図るとともに、オーラルフレイル予防に取り組みます。
- ・高齢者がいつまでも活躍できる社会の実現を目指し、多様な就労や社会参加を支援します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
健康相談事業	保健師・管理栄養士が、ライフステージや体格、活動量などに応じて健康や食事に関する個別相談を実施します。	健康づくり課
予防接種事業	定期予防接種を実施するとともに任意予防接種に対する費用助成を行い、疾病への罹患や重症化を予防します。	健康づくり課
介護予防講演会	高齢者が集まる機会に、運動や栄養、口腔に関する専門の講師を派遣し、日常生活に取り入れられる体操や転倒予防・健康維持のコツを伝える介護予防普及啓発事業を行います。	福祉課
シニアフィットネス教室	高齢者を対象に、楽しく体を動かす教室を実施します。体力増強による将来的な健康維持や運動習慣の定着を図ります。	生涯学習課
シニアカレッジ	高齢者を対象に、教養の向上や健康に関する新たな知識の習得、仲間づくりなど、いきいきと充実した生活を送れるよう講座等を定期的に開催します。	生涯学習課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
前期高齢者の要支援・要介護認定者数の割合	65～74歳	2.6% (R6)	減少	介護保険事業 状況報告
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合	65歳～74歳	22% (R6)	13%未満	特定健康診査 (国保)
通院以外の目的で『ぎゅっと力一』を利用した割合（病院の停留所利用者を除いた割合）	65歳以上	58.5% (R6)	増加	町事業実績

5 分野別の取組

■よりよい生活習慣に向けた健康づくりの実践

(1) 栄養・食生活

食は、日々の生活における基本的な習慣であり、健康づくりや生活習慣の定着においても重要な要素です。また、単に栄養を摂るだけでなく、こころの豊かさや人とのつながりを育む基盤でもあり、生活の質の向上にも深く関係します。

しかし、近年の多様化するライフスタイルや食への価値観の変化により、若い世代における朝食欠食の増加、野菜摂取量の減少、過剰な塩分摂取など栄養バランスの偏りや食習慣の乱れが課題となっています。

これらは、生活習慣病の発症や重症化、やせや肥満、フレイルなどの要因となるため、こどもの頃からの望ましい食習慣の形成、働く世代の健全な食習慣の実践、高齢期の低栄養予防など各ライフステージの特性に応じた食生活への支援を充実させていくことが重要です。適切な食習慣を身につけるための啓発や学びの場を広げ、食を通じた健康づくりを推進します。

【現状・課題】

○朝食を毎日食べる割合は、男性の10歳代（19歳以上）～30歳代が低くなっており、全体と比較すると30%以上低くなっています。

○朝食を毎日食べる小学生の割合が令和元年度調査と比べ、減少しています。朝食を毎日食べることは、栄養バランスや生活リズムを整えていくことと関係が深いことから、こどもや若い世代に朝食摂取の大切さを引き続き啓発していく必要があります。

○肥満者の割合は、男女ともに増加しており、特に男性の50歳代及び70歳代以上では、肥満の割合が30%以上と高くなっています。一方で、女性の10歳代（19歳以上）～40歳代では、やせの割合が20%以上で他の年代に比べ高くなっています。やせや肥満は、生活習慣病と深く関連しているため、将来の健康を見据え、適正体重を維持していくことが必要です。

○高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合は、23.7%と微増傾向にあります。フレイルや介護予防の観点からも健康状態に合った適切な栄養バランスがとれるよう支援していくことが必要です。

○薄味を心がけている人の割合は、50.7%と令和元年度調査と比べて4%減少しています。

○野菜料理を1日5皿（350g）以上摂取している人の割合は4.2%で、令和4年の県民健康基礎調査における割合の9.4%に比べ低い状況です。

○成人では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる日が「ほとんど毎日」の割合が全体で68.0%となっており、令和元年度調査と比べて5.6%増加しています。女性の10・20歳代では「ほとんどない」の割合が26.7%と高い状況です。

○栄養バランスに配慮した食生活を送る人は増加していますが、減塩や野菜摂取量の増加など適量摂取に向けた取組を進めていくことが大切です。

【 施策の方向性 】

○適性体重の重要性と自分の健康状態に合った食事量や栄養バランスについての正しい知識を普及啓発します。

○こどもの頃から、食生活が毎日の活動や健康づくりに重要であるということを学び、生涯を通じて実践できる取組を推進します。

○若い世代や働き盛り世代が適切な食生活の実践に取り組みやすい具体的な方法や情報を提供し、支援していきます。

○家庭や地域での「共食」を推進し、共食の大切さについての情報発信や周知に取り組みます。

○ライフステージやライフコースに応じた適切な食生活を自ら実践するための知識や情報を発信していきます。

○日常生活の中で健康的な食事の実践や食習慣を、身につけることができるよう、健康教育や栄養指導を通じて、地域社会全体で取り組みます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の適正体重と必要な食事の内容や量を理解します。 ・薄味を心掛け、だしや素材の味を生かし減塩に取り組みます。 ・食事と間食（おやつ）は、時間・内容・量を選んで食べます。 ・規則正しい時間に食事ができるよう工夫します。 ・ゆっくりよく噛んで食事をすることを習慣化します。 ・家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やします。 ・生活リズムを整え、適切な時間に食事がとれるよう工夫します。 ・主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます。 ・高齢期では特に主菜（タンパク質）や乳製品（カルシウム）などが不足しないように食事を摂り、低栄養を予防します。 ・野菜摂取量を増やすための方法や知識を得て、今よりも1日1皿以上多く野菜料理をとるよう意識します。 ・食品購入の際は、食品栄養成分表示等を参考にしてエネルギーや塩分量等を確認し過剰摂取にならないよう注意します。

取組主体	取組内容
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域の活動やイベントの場を活用し、生活習慣病予防のための食生活に関する知識や情報を伝えます。 ・望ましい食習慣に関する情報を発信します。 ・減塩や野菜摂取に配慮した料理をつくる体験の機会を提供します。 ・健康づくり友の会や保健協力委員など、健康づくりを推進する団体等と協働し、地域ぐるみで健全な食習慣を推進します。 ・食品販売店や飲食店等は、減塩等を含めた栄養バランスに配慮した食品の販売や提供を心がけます。 ・こどもと保護者に生活リズムを整えることの大切さや朝食を欠食しないこと等、望ましい食習慣に関する啓発を継続して行います。 ・園だよりや教科学習、給食、食育教室等を通じて、適切な食事の量や栄養バランスなどの食に関する正しい知識や食習慣を身につけられるよう指導の充実を図ります。 ・給食の試食や見学、給食だより等で、こどもと保護者が栄養バランスのとれた献立や栄養素の働きなどについて学べる機会を提供し、知識を普及します。

◆行政の取組◆

- ・定期的な健康相談や栄養相談の場を提供します。
- ・個々に応じた必要な食事の適量について知ることができるよう健康教育や指導を行います。
- ・生活習慣病予防のため、適切な量の食塩、野菜、果物摂取について情報を発信し、適切な量の摂取に向けた取組を推進します。
- ・食育の情報が簡単に取得できる仕組みや、健全な食習慣についての正しい知識や情報を取得しやすい環境を整えます。
- ・生涯にわたって食べることを楽しめるよう、よく噛んで食べることや歯と口腔の健康管理のため定期的に歯科検診、保健指導を受けることの大切さを啓発します。
- ・朝食摂取の大切さや望ましい食習慣について啓発し、保護者とこどもが一緒に学ぶ場や機会を提供します。
- ・乳幼児やこどもを含めた家庭全体で食生活や栄養摂取に関して相談できる場を提供し、指導を実施します。
- ・年代に応じた適切な栄養バランスやそれらを意識した食生活を無理なく実践するための工夫やポイントについて情報を提供します。
- ・手軽に野菜がとれる料理等、栄養バランスのとれた食生活を送るための具体的な献立や調理法を紹介します。
- ・高齢者に栄養バランスのとれた食事をとる機会を提供するため、配食サービスを展開します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者一人一人に対し、フレイル等の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな事業を行います。国の指針に従い、ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチを行います。	町民課 健康づくり課 福祉課
健康相談事業	保健師・管理栄養士が、ライフステージや体格、活動量などに応じて健康や食事に関する個別相談を実施します。	健康づくり課
健康教育事業	講習会や町のイベント等において、町の健康課題の周知や生活習慣病予防など正しい知識を普及するための健康教育を実施します。	健康づくり課
食育推進事業	主体的な健康づくりと望ましい食生活の実践を目的に講義や調理実習を行います。また、団体等からの依頼による講座の開催や食育月間・イベントで普及啓発を図ります。	健康づくり課
キッズ・クッキング	こどもたちにクッキングの場を提供することで、食に関する知識や食べる楽しさを味わいます。	こども未来課
栄養教育事業	主に学級活動の時間に、栄養教諭を派遣して食に関する指導を行います。	学校教育課
健康マイレージ事業	健康づくり課が主催する教室への参加や健（検）診を受診するとポイントを獲得でき、健康づくりを促進します。	健康づくり課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
肥満者 (BMI25 以上) の割合	男性 40～74 歳 (特定健診)	30.1% (R5)	30%未満	特定健診結果 (KDB)
	女性 40～74 歳 (特定健診)	17.9% (R5)	15%未満	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の者の割合	成人 19歳以上	68.0% (R6)	増加	アンケート調査
薄味を心がけている人の割合	成人 19歳以上	50.7% (R6)	増加	

(2) 身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病やフレイルの予防、心身のリフレッシュや社会的つながりの維持に効果があるなど健康の基盤につながりますが、近年、生活の便利化や情報機器の普及などにより、日常生活の中で身体を動かす機会が減少しています。生活環境の変化が進む中、意識的に身体を動かすことがより大切になっています。

若年世代や働き盛り世代では、仕事や家事の多忙さから健康のための運動時間をもちにくく、移動手段の多様化により筋力を使う生活動作が少なくなる傾向にあります。高齢期においては、運動機能やバランス機能の維持、転倒や要介護状態の予防、認知機能の低下防止のために、定期的な運動を意識的に行うことが大切です。

このように、身体活動の確保は、すべてのライフステージに共通する課題であり、住民が自分に合った方法で楽しみながら継続できる環境づくりが重要です。

本町では、日常生活の中で、自然に身体活動を取り入れられるよう健康づくりを推進します。

【現状・課題】

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人は40.0%となっており、運動の習慣がない人が半数を超えています。運動の習慣がない人は、男女ともに30歳代で高い傾向がみられます。
- 運動をしていない理由は、「時間がない」が37.5%と最も高く、次いで「面倒」が26.8%、「特に理由はない」が19.3%と続きます。「時間がない」の割合は、女性の10・20歳代で高くなっています。
- 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度は、意味も言葉も知らなかった人が72.2%で、言葉は知っているが意味は知らなかった人は10.0%となっています。
- 一日の歩行量については、自分の歩数を知っている人は38.8%で、知らない人が59.1%にのぼっています。歩数を知っている人の歩行量は、一日で「10,000歩以上」が18.6%と最も高く、次いで「5,000歩～6,000歩未満」が17.5%、「6,000歩～7,000歩未満」が12.0%となっています。
- 運動習慣と健康維持に関して引き続き周知啓発することが求められています。
- 時間に余裕がない人や運動に消極的な人が、運動に参加したくなるような取組が求められています。
- ロコモティブシンドロームに関する情報発信を一層強化し、認知度の向上を図る必要があります。

【 施策の方向性 】

- 手軽に取り組める身体活動と、その意味づけについて、周知を行います。
- 保育所（園）や幼稚園、学校、職域（職場）等、多様な機関が連携を深め、生涯にわたって運動を習慣的に行うことができるよう推進します。
- 歩数をはじめとする、身体活動量を意識し、取り組むきっかけづくりを行います。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の周知を推進します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・ 1日の歩数を意識しながら、日常生活の中で身体を動かします。 ・ 効果的で安全な運動方法を習得します。 ・ 自分に合った適切な運動（スポーツや軽運動など）を実践していきます。 ・ 運動習慣をつけ、ストレス発散や生活習慣病予防に役立てます。 ・ 通勤、通学、家事など日常生活の中で活動量を増やします。 ・ アプリや動画などを活用し、楽しみながら運動をします。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・ 地域で行われるスポーツ大会や趣味の教室を開催し、積極的に参加します。 ・ 住民同士でお互いに健康に関する情報交換や自主的なサークル、団体活動の情報発信を行います。 ・ 保健協力委員の地区活動等を通じて、地域ぐるみで運動のきっかけづくりに努めます。 ・ 地域でのイベントなどを工夫し、仲間づくりを広げます。 ・ 高齢者の基礎体力の維持向上のためにトレーニングの場を提供します。 ・ 学校では、体育館やグラウンド、遊具などの施設や設備を活用し、児童生徒が積極的に体を動かす機会を設けます。

◆行政の取組◆

- ・ 年齢に応じた遊びや運動の情報提供の充実や周知方法の工夫を図ります。
- ・ こどもに合った遊びについて学習する場の充実を図ります。
- ・ 地域で、親子同士が出会う場の提供に努めます。
- ・ 安心して歩行できる道づくりを推進します。
- ・ 安心して遊べるようユニバーサル遊具を推進します。
- ・ 継続してできる運動と自主活動の支援を推進します。
- ・ 生活に取り入れやすく、個人に合った運動教室などの充実を図ります。
- ・ 運動習慣者が増えるような運動教室やイベントなどの情報提供の充実に努めます。
- ・ 「吉田町ウォーキングMAP」をはじめとした手軽にできる運動による健康づくりを推進します。
- ・ 一緒に体を動かすことができる仲間づくりの支援を推進します。
- ・ 今より10分多く体を動かす+10（プラス・テン）の推進を強化します。
- ・ 高齢期では、転倒予防に効果的な介護予防体操「SUN・サン体操～介護予防バージョン～」の取組を推進します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
健康体力づくり事業	適度な運動を通して、運動不足やストレスの解消、体力低下の防止、運動習慣の定着を図るため、教室や講座を開催します。	生涯学習課
各種スポーツ大会時の健康づくり指導・普及事業	スポーツ人口の拡大や住民の健康増進を図るため、駅伝大会などのスポーツ大会を開催します。	生涯学習課
介護予防講演会	高齢者が集まる機会に、運動や栄養、口腔に関する専門の講師を派遣し、日常生活に取り入れられる体操や転倒予防・健康維持のコツを伝える介護予防普及啓発事業を行います。	福祉課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者一人一人に対し、フレイル等の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな事業を行います。国の指針に従い、ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチを行います。	町民課・健康づくり課・福祉課
健康ハーフデイプログラム	機械を用いた筋肉量等の測定及び健康運動指導士による測定結果の解説と運動指導を行い、保健師や管理栄養士による保健指導を行うことで、フレイルや生活習慣病を予防します。	福祉課
健康づくり事業	健診結果において要指導となった方を対象に軽運動の教室を開催し、運動習慣の定着と健康指導を行います。	健康づくり課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
運動習慣者の割合 ※1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している者の割合	青年期 19～44歳	25.5% (R6)	35%	アンケート調査
	壮年期 45～64歳	32.9%	50%	
	男性 40～74歳 (特定健診)	37.5% (R6)	50%	特定健診データ管理システム
	女性 40～74歳 (特定健診)	36.3% (R6)		
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している住民の割合	成人 19歳以上	26.3% (R6)	80%	アンケート調査
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	男性 40～74歳 (特定健診)	44.6% (R6)	増加	特定健診データ管理システム
	女性 40～74歳 (特定健診)	51.4% (R6)		

(3) こころの健康

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために欠かすことのできない要素です。しかし近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレス要因により、こころの健康を損なう人が増えている状況が見られます。こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスのとれた食生活、そして休養が重要です。

休養には、心身の疲労を回復するための十分な睡眠で「休む」という側面と、趣味や創作活動、地域参加などを通して生きがいや「養う」側面があります。一人一人がこれらの休養の重要性を理解し、休養を生活の中に適切に位置づけ、ストレスとうまく向き合うことは、こころの健康を支える基盤となります。

また、地域や家庭、職場、学校など、あらゆる場で誰もが気軽に相談できる環境づくりが求められています。若年層では、SNSや人間関係によるストレス、働き盛りの世代では、仕事と家庭の両立、高齢期では、孤立や喪失体験など、ライフステージごとに課題が異なるため、切れ目のない支援が重要です。

本町では、睡眠による休養が十分に取れていない住民の割合が国と比較して高い傾向が見られます。生活習慣の見直しやストレス対処法の普及、孤立・孤独を防ぐ地域のつながりを進めるとともに、相談先の周知を図り、誰もが安心して暮らせる地域社会を推進します。

【現状・課題】

○睡眠で休養がとれているかについて、「まあまあとれている」が57.4%と最も高く、次いで「あまりとれていない」が24.8%、「十分とれている」が13.6%となっています。

令和元年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。性・年齢別にみると、女性70歳代以上で「まあまあとれている」の割合が高くなっています。

○睡眠で休養をとることの重要性を周知啓発していく必要があります。

○睡眠で休養をとることが難しい人のために、適切な相談窓口や医療機関についての情報を普及することが重要です。

○悩みや心配事を打ち明ける家族や仲間、場所があるかについて、「ある」が81.6%となっており、令和元年度調査と比較すると、大きな変化は見られませんが、男性の10・20歳代、40歳及び70歳以上で「ない」の割合が高くなっています。

【 施策の方向性 】

- 慢性的な睡眠不足は、生活習慣病やメンタル不調を引き起こす原因になります。睡眠についての正しい知識や、メンタル不調の早期発見につなげる周知や啓発を推進します。
- 相談できる場所の周知を徹底し、悩みやストレスを抱える人や家族等への相談体制の充実を図ります。
- こころの不調があるときは、抱え込まず相談するよう周知啓発を行います。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・家庭や地域でコミュニケーションをよくとります。 ・一人で悩みを抱えることなく、身近な相談機関を活用します。 ・心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識を持ちます。 ・日頃から、趣味や生きがいを持つなど、自分に合ったストレス解消法を身に付けます。 ・十分に睡眠をとり、心身を休めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図ります。 ・地域ぐるみで子育てを支援します。 ・地域で交流できる場や相談できる機会の充実を図ります。 ・スクールカウンセラーなど、気軽に相談できる場の情報を積極的に提供します。 ・十分な休養がとれる環境をつくります。 ・周りの人が心の変化に気づく環境をつくります。 ・事業所ではワーク・ライフ・バランスの取組を進めます。 ・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図ります。 ・職員（従業員）のメンタルヘルス対策を推進し、働く世代のこころの健康を支える取組を進めるとともに、長時間労働を防ぐために職域（職場）で労働時間の見直しを実施します。

◆行政の取組◆

- ・こどもの愛着形成を含むこころの健康支援を充実させ、自己肯定感や社会性の発達を支える取組を推進します。
- ・心と身体の関係と健康のつながりについて正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・子育ての負担感が解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実などを図ります。
- ・ワーク・ライフ・バランスの施策と連携しながら、ストレスの解消を呼びかけます。
- ・「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（令和5年 厚生労働省発）を活用し、質の良い睡眠の確保の呼び掛けと啓発に努めます。
- ・アプリやサイトを使用した子育て支援情報の普及に努めます。
- ・地域や企業・事業所と連携しながら、自殺防止対策の実施やゲートキーパーの養成、こころの健康づくり講演会などの活動を推進します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
産前産後サポート事業 産後ケア事業	母子家庭や地域での孤立感の軽減及び安心安全な妊娠・出産・産後の健やかな生活の保持増進をサポートします。また、産後の母親へ専門職の指導を行い、身体回復・精神的安定を図ります。	健康づくり課
心理相談事業	育児支援を必要とする乳幼児及び保護者に対し、日常生活などに関する相談、指導を実施します。	健康づくり課
子育て世代包括支援センター事業	すべての妊産婦等の状況を継続的に把握し、妊娠期から子育て期に渡るまでの切れ目ない支援を実施します。	健康づくり課
地域子育て支援拠点事業	乳幼児及びその保護者が相互の交流を行う場所を開設し、子育てについての相談、情報提供、親子で触れ合う活動を実施します。	こども未来課
スクールカウンセラー・教育相談員の配置	不登校やいじめ等に対応するため、スクールカウンセラー等を配置します。また、小学生・中学生及び保護者の不安や悩みの相談に応じるため、教育相談窓口や教室を設置し、教育相談員が小学生・中学生の対応・支援を行います。	学校教育課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
睡眠によって休養が取れている人の割合	成人 19歳以上	70.9% (R6)	85%	アンケート調査
	全体 40～74歳 (特定健診)	65.5% (R6)		特定健診 データ管理 システム
	男性 40～74歳 (特定健診)	66.8% (R6)		
	女性 40～74歳 (特定健診)	64.5% (R6)		
困ったときに相談するところがある者の割合	一般成人	81.6% (R6)	90%	アンケート調査
	小中学生 平均	93.8% (R6)	100% に近づく	
育児等に困った時、すぐに相談できる人・機関が身近にいる人の割合	保護者	93.8% (R6)	100% に近づく	
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合（強く思う人、どちらかというと思う人の合計）	一般成人	33.2% (R6)	45%	

(4) 歯・口腔の健康

歯と口腔の健康は、食べることの喜びや話すことの楽しみを守るために重要な役割を果たしています。これは身体的な健康のみならず、精神的・社会的な健康にも深く関係しており、その維持は生活の質（QOL）の向上に寄与します。

歯を失う主な原因は、30代前半まではむし歯や外傷が多いものの、30代後半以降は歯周病の割合が急増します。歯周病は歯の喪失だけでなく、歯周病菌が全身に影響を及ぼすことで、心臓疾患や糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、脳血管疾患などの病気のリスクを高める要因になります。また、高齢期においては、口腔機能の低下（オーラルフレイル）が低栄養や認知症につながる可能性が指摘されています。そのため、歯の喪失を防ぎ、口腔機能を維持するためには、むし歯と歯周病の予防が欠かせません。

さらに、こどもの頃からのむし歯予防を徹底することで、生涯にわたる健康を守る基盤を築くとともに、成人期以降には歯周病予防を積極的に進めていくことが重要です。「8020運動」などの取組を地域全体で推進し、生涯にわたり自分の歯で健康を維持できるよう、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた予防策を講じていきます。また、オーラルフレイルに対する理解を広め、住民が口腔機能の大切さを実感できる環境づくりを推進します。

【現状・課題】

- 乳幼児保護者調査で幼児のむし歯予防で気を付けていることは、「歯みがき」が91.6%と最も高く、次いで「フッ素塗布」が28.6%、「歯科検診」が10.4%と続きます。また、乳幼児の仕上げみがきをする人が84.4%にのぼっています。
- 小学生調査・中学生調査で児童生徒の口腔ケアの状況を見ると、1日に歯を磨く回数は「2回」が約7割と最も高くなっています。歯をみがく時、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使うかについては、約半数の児童生徒が使わないと答えています。
- 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）の使用頻度は「ときどき使う」が36.0%と最も高く、次いで「使わない」が32.2%、「毎回使う」が30.3%です。「使わない」の割合は、男性60歳代で高くなっています。また、60歳代で歯が20本以上残っている人は、73.7%です。
- 予防のために1年に1回以上歯の検診を受けている、または、定期的にかかりつけ医などで歯科検診を受けている人は56.8%で、受けていない人は41.7%です。歯科検診を受けない理由は、「心配なときはいつでも歯科医療機関を受診できるから」が46.7%と最も高く、次いで「必要性を感じなかったから」が24.4%、「時間がなかったから」が20.8%と続きます。
- 歯周病と関係が深い病気について「糖尿病」と答えた人が41.5%と最も高く、次いで「ひとつも知らなかった」が31.8%、「認知症」が27.5%となっています。

- 「オーラルフレイル」について、言葉を知らなかった人が65.7%となっており、言葉は聞いたことがある人の21.8%と合わせると、オーラルフレイルの内容を知らない人が8割半を超えています。
- 定期的な歯科健（検）診や日常のケアによって、むし歯や歯周病を予防することが、全体的な健康を長く維持することにつながることを、広く発信していくことが重要です。
- オーラルフレイルについての周知啓発をより一層強化する必要があります。

【 施策の方向性 】

- お口の健康を保つため、セルフケアの重要性・有効性を周知します。
- 自ら口腔ケアを実践するため、歯間清掃用具の活用など、適切なセルフケアに関する情報提供をします。
- 幼児からのむし歯予防として、フッ化物の応用を継続して実施していきます。
- 若い世代から、正しい口腔ケアや食生活の基礎を身に付けるため、保護者への指導に取り組みます。
- お口の健康を保つため、定期的な歯科検診の重要性・有効性を周知します。
- 将来にわたって口腔機能の維持ができるよう、ライフコースに応じた歯や口腔に関する情報を発信します。
- オーラルフレイルは、全身の筋力等の低下と深く関係していることを継続して周知します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・自分の歯に関心を持ちます。 ・甘い食べ物や甘味飲料の量や時間に気を付けます。 ・歯や歯ぐきの状態の確認や観察方法を知り、定期的にチェックします。 ・正しい歯磨きの方法を学びます。 ・自分の口腔内に合った歯間清掃用具の正しい使用方法を学びます。 ・フッ化物の必要性や効果を知り、日常生活に取り入れます。 ・よく噛むことの必要性を知ります。 ・かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診を進んで受けます。 ・歯の健康に関する学習の場に参加します。 ・歯や口腔の健康に対する意識を高める上で、「8020運動」や「オーラルフレイル予防」の理解を深めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・職域（職場）の検診等を通じて、むし歯や歯周病についての歯科保健指導の充実を図ります。 ・町内会や自治会、保健協力委員等の地域でのイベントなどの開催により、歯科保健の充実を図ります。 ・さわやかクラブの活動等を通じて、地域でも「8020運動」を推進します。 ・保育所（園）、幼稚園、学校において、歯や口腔機能の健全な維持を図るため、歯の健康に関する教育や指導を充実させます。 ・保育所（園）、幼稚園、学校において、フッ化物を応用してむし歯の予防を進めるとともに、歯磨きの習慣を身につける取組を推進します。

◆行政の取組◆

- ・健康な歯で生活できるよう歯科検診、健康教育などでむし歯や歯周病の予防知識の普及啓発を図ります。
- ・食事においてよく噛んで食べる必要性を周知します。
- ・フッ化物の継続的な応用による予防を推進します。
- ・歯間部清掃用具の普及啓発を図ります。
- ・歯科医師会や学校、園など関係機関と連携し、むし歯予防事業を推進します。
- ・かかりつけ歯科医を持つように普及啓発を図ります。
- ・歯と口腔の健康と、心身全体の健康との関連性についての知識を啓発します。また、オーラルフレイル予防を推進します。
- ・イベントや広報紙等により、「8020運動」を推進します。
- ・災害発生時に避難所等における口腔衛生管理に関する歯科口腔保健指導が迅速に対応できる体制整備をします。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
乳幼児健診・相談事業	乳幼児期からむし歯予防など歯の重要性と歯の健康づくりについて周知啓発をします。また、1歳6か月児健診、3歳児健診において、歯科健診を実施します。1歳6か月児以降の幼児健診・相談事業ではフッ素塗布を実施します。	健康づくり課
歯科検診・歯周病検診事業	委託医療機関において問診・口腔内診査・歯科保健指導を実施します。	健康づくり課
就園児フッ素洗口事業	町内の保育園、幼稚園の年中、年長児の希望者にフッ化物洗口を実施します。また、歯科保健に関する住民の関心を高めるため、8020運動を推進します。	健康づくり課
小中学校フッ素洗口事業	むし歯予防として、小中学生に対しフッ化物洗口を行います。	学校教育課
後期高齢者健康診査 (75歳以上)	後期高齢者医療制度の被保険者に対し、疾病の早期発見及び早期治療を目的に、年1回実施する。歯科検診を、後期高齢者医療広域連合が75歳及び80歳を対象に実施します。	町民課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
むし歯がある幼児の割合	幼児 3歳	5.7% (R6)	5%	3歳児健診 結 果
	幼児 5歳	24.1% (R6)	20%	静岡県5歳 児歯科調査 結 果
むし歯を経験したことがある 者の割合	中学1年生	20.8% (R6)	13%	学校歯科保 健調査結果
歯肉に炎症所見 (G+GO)のある生徒の割合	中学3年生	11.7% (R6)	10%	
中等度以上の歯周炎(CPI コード3以上*)を有する人の 割合	40歳	31.1% (R6)	25%	町歯周病検 診 結 果
	60歳	53.9% (R6)	45%	
24歯以上の自分の歯を有する 人の割合	60歳	90.5% (R6)	増加	
予防のために1年に1回以上 歯の検診を受けている人の割 合	青年期 19～44歳	55.9% (R6)	65%	アンケート 調 査
	壮年期 45～64歳	52.1% (R6)		
歯周病が全身に及ぼすことを 知っている人の割合	19歳以上	68.2% (R6)	増加	アンケート 調 査
オーラルフレイルの認知度	19歳以上	33.7% (R6)	50%	
咀嚼良好者	50歳以上	81.3% (R6)	90%	

(5) 喫煙

喫煙は、がんや循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、などの主な生活習慣病の発症や重症化の要因であり、さらに周産期異常（早産、低出生体重児、死産、乳幼児死亡等）、乳幼児突然死症候群（SIDS）などにも関与することが分かっています。また、受動喫煙は、非喫煙者の健康にも影響を及ぼし、特に乳幼児期、学齢期の呼吸器疾患などの原因となることも分かっています。

このように喫煙は、喫煙者のみならず周囲の健康にも深刻な影響を与えることから、禁煙や受動喫煙防止の取組を社会全体で推進することが求められます。特に、妊婦やこどもがいる家庭、公共施設、飲食店などの環境づくりを進めることが重要です。

本町では、喫煙の健康への影響について正しい知識の普及啓発、禁煙支援、受動喫煙防止に努めます。

【現状・課題】

- 一般成人のアンケート調査結果では、喫煙習慣がある人は約1割となっています。また、一日あたりの喫煙本数は、「11本～20本」が51.8%と最も高く、次いで「6本～10本」が23.2%、「5本以下」が8.9%と続きます。
- 喫煙者に禁煙したいか聞いたところ、「吸う本数を減らしたい」という回答が31.0%と最も高く、次いで「やめたくない（やめない）」が29.3%、「わからない」が19.0%となっています。
- 喫煙者のうち、受動喫煙に配慮している人の割合は、「いつもしている」が65.5%と最も高く、次いで「時々している」が24.1%、「していない」が8.6%です。
- 受動喫煙を受けた頻度は、「月1回程度」が11.2%で最も高く、「週に数回程度」が10.6%となっています。その場所は「職場」が39.5%と最も高く、次いで「家庭」が29.9%、「路上」が19.1%と続きます。
- 喫煙に関係する病気や悪影響の知識については、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の言葉すら知らなかった人が69.3%となっており、言葉は聞いたことがある人の19.9%と合わせると、この病気の内容を知らない人が9割近くにのぼっています。
- 妊娠中の喫煙が低体重児の出生や流産、SIDS（乳幼児突然死症候群）等の発生に影響することを知っていた人は92.9%、知らなかった人は2.3%となっています。
- 喫煙が健康に与える影響について、周知啓発をより一層強化する必要があります。
- 喫煙者で禁煙したい人や本数を減らしたい人への支援を充実させていくことが必要です。
- 職場や家庭で受動喫煙を防止する取組が求められています。
- COPDの認知度を上げていく取組を行う必要があります。

【 施策の方向性 】

- 喫煙が健康に及ぼす影響について、COPD、がん、循環器疾患、糖尿病などの具体的な疾患を例に広く周知します。
- 受動喫煙防止や妊娠中の喫煙に対する影響軽減を目指し、それぞれに適した対策を進めます。
- 受動喫煙が健康に及ぼす危険性と悪影響について、住民が正しく理解できるよう情報提供を行います。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について知ります。 ・喫煙の依存症のリスクについて正しく理解します。 ・喫煙者が禁煙に関心を持ち、禁煙外来などの支援を活用しながら禁煙に取り組むよう促します。 ・家族や身近な人が禁煙を勧め合い、禁煙に取り組んでいる人を支援する環境づくりを進めます。 ・喫煙者がマナーを守り、妊婦や子ども、病気の人など周囲の人々に配慮しながら受動喫煙の防止に努めるよう周知します。 ・20歳未満の者や妊婦が喫煙しないよう、周囲での意識づけや関係者への働きかけを強化します。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・受動喫煙対策に地域全体で取り組みます。 ・地域全体で20歳未満の者の喫煙防止に取り組み、子どもが喫煙しない環境づくりを徹底します。 ・職域や団体において、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について職員（従業員）に正しく理解を促す啓発活動を行います。 ・地域や職場における禁煙や分煙の取り組みを徹底し、煙のない快適な環境を整備します。 ・受動喫煙防止のため、禁煙を実施する飲食店などの拡大を支援し、利用者に安心な環境づくりを進めます。 ・学校では、喫煙が健康に与える影響について正しい知識を伝える教育を実施します。

◆行政の取組◆

- ・喫煙を開始させないことや、加熱式たばこや電子たばこを含む喫煙行動の健康への影響について、正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・公共施設、飲食店、企業等における禁煙や分煙の取組を支援し、全てのライフステージにおける受動喫煙防止を推進します。
- ・広報やホームページ等でCOPDについての啓発に努めます。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
禁煙推進事業	禁煙支援の希望者に対し、禁煙外来の紹介や相談に応じ、禁煙行動につながるよう支援を実施します。また、町の公共施設の禁煙対策実施状況調査を年に1回実施し、施設の禁煙の状況を確認します。	健康づくり課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
喫煙している人の割合	男性 19歳以上	19.8% (R6)	12%	アンケート 調査
	女性 19歳以上	4.1% (R6)	減少	
	男性 40～74歳 (特定健診)	19.3% (R6)	12%	特定健診 システム
	女性 40～74歳 (特定健診)	4.3% (R6)	減少	
妊娠中に喫煙している人の割合	妊婦	0.5% (R6)	0%	町保健事業 報告
COPDの認知度	成人 19歳以上	30.2% (R6)	80%	アンケート 調査

(6) 飲酒

適度な飲酒は、ストレスの緩和やリラックスの効果があるとされ、循環器疾患の予防に一定の効果があると言われています。しかし、過度の飲酒は、アルコール依存症や肝障害、生活習慣病、がんなどの発症リスクを高め、うつ病や認知症、事故などの社会問題を招く要因ともなります。

飲酒に関しては、「適切な飲酒量を守る」といった知識と意識の普及が重要です。特に、アルコールに伴う健康影響については、20歳未満の者の発育や健康への影響、妊婦や授乳期の女性における胎児や乳児への影響、過剰なカロリー摂取が引き起こす脂質異常症や肥満、多量のアルコール摂取が脳の萎縮をもたらすことで認知症のリスクが高まるといった問題についての理解を深める必要があります。

住民が節度ある飲酒の実践に努めるとともに、アルコールが健康と社会に及ぼす影響についての正しい知識を持ち、適切な飲酒習慣を身につけられるよう普及啓発活動を進めていきます。

【 現状・課題 】

- 一般成人調査によると、飲酒の習慣がある人は約5割となっています。
- 一日の飲酒量は「1合未満」が39.6%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が31.5%、「2合以上3合未満」が19.1%と続きます。
- 適切な飲酒量については、「知っている」が51.1%、「知らない」が44.5%です。
- 乳幼児保護者調査で妊娠中の飲酒の状況をみると、「全く飲まなかった」が91.2%と最も高く、次いで「妊娠中に数回飲んだ」が1.6%となっています。
- 適正な飲酒の知識や飲酒量について周知啓発を進める必要があります。
- 妊娠中の飲酒を防止する取組を継続することが重要です。

【 施策の方向性 】

- 純アルコール摂取量の知識普及を行います。
純アルコール20gは、ビール（アルコール度数5%）500ml、または焼酎（アルコール度数25%）100ml程度になります。
- アルコールに関連する問題について、相談できる窓口を周知します。
- ライフステージに応じた、アルコールによる健康被害に関する知識の普及に努めます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・多量飲酒や一気に飲みが身体に与える影響を住民に伝え、適量飲酒の実践を促します。 ・節度ある適切な飲酒量を啓発するとともに、週に2日程度の休肝日の確保を奨励します。 ・妊婦や授乳中の女性が、飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について正しく理解し、飲酒を控えるように周知します。

取組主体	取組内容
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・20歳未満の者が飲酒をしないよう、地域における飲酒ルールの徹底を図ります。 ・飲酒について悩みを抱える人が気軽に相談できる場を提供し、必要な支援につなげます。 ・地域全体で20歳未満の者の飲酒防止を徹底し、こどもにお酒を勧めない環境づくりを進めます。 ・地域での会合や行事、イベントなどで、節度を守った適度な量の飲酒を実践するよう推奨します。 ・学校では、飲酒が健康に与える影響についての教育を行い、生徒が正しい知識を身につけられるよう支援します。

◆行政の取組◆

- ・妊婦や授乳中の女性の飲酒を防ぐため、母子健康手帳の交付時などに指導を行い、飲酒が胎児や乳児に与える影響について周知します。
- ・多量飲酒が肝がんや生活習慣病のリスクを高めることを周知し、生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール摂取量が男性で1日平均40g以上、女性で20g以上）や休肝日の重要性について具体的な啓発を行います。
- ・保健事業の健康教育の場において、アルコール依存症相談窓口や支援先に関する情報を提供し、必要なサポートにつなげます。
- ・特定保健指導や重症化予防保健指導などを通じて、個々の状況に応じた適切な飲酒量に関する指導を実施します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	生活習慣病予防や重症化予防のため保健師・管理栄養士が個別相談を行っています。アルコールの適正量や飲み方の工夫など適度な飲酒への個別指導を行います。	健康づくり課

【数値目標】

項目		現状値	目標値 (R18年度)	出典
生活習慣病のリスクを高める量（1日当たり男性2合、女性1合）を超える飲酒をしている人の割合	男性 40～74歳 (特定健診)	14.6% (R6)	12.4%	特定健診 データ管理 システム
	女性 40～74歳 (特定健診)	15.3% (R6)	4.8%	
妊娠中の飲酒をなくす	妊婦	1.1% (R6)	0%	町保健事業 報告

6 ライフステージ別の取組

健康課題は、ライフステージにより大きく異なります。本町では「乳幼児期（妊娠期を含む）」「学童期・思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」の5つのライフステージを設定し、それぞれの取組を掲げることで、住民全体の健康づくりに取り組みます。

ライフステージ

ライフステージの特徴

乳幼児期
(妊娠期を
含む)
0～5歳

乳幼児期（妊娠期を含む）

妊娠期は、生涯を通じた健康づくりの入り口であり、妊婦中から自分と生まれてくるこどもの健康に関心を持ち、母体・胎児ともに健康な状態で出産を迎えることが大切です。

乳幼児期は、生涯を通じて最も心身の発育・発達が著しく、食習慣をはじめとする生活習慣を獲得していく時期です。そのため、必要に応じて周囲のサポートを得るなど、保護者が乳幼児期の発育・発達の状況を理解し、安心して子育てをできる環境を整えることが大切です。

学童期・
思春期
6～19歳

学童期・思春期

身体的にも精神的にも大きく発達する時期です。体を動かす機会の減少や生活習慣、食習慣の乱れは、将来の生活習慣病につながりやすい肥満を招くことから、生活習慣の基礎を身に付け、健康づくりの大切さを学びます。

青年期
20～44歳

青年期

身体が成熟し次世代を生み育てる年代であるとともに働き盛り世代であり、極めて活動的な時期です。仕事や結婚等により、生活環境が大きく変化するため、健康管理を心掛けます。また、自分に合ったストレス解消を図ります。

壮年期
45～64歳

壮年期

家庭や職場等で中心的な役割を担う時期です。また、身体機能が徐々に低下していくなど、高齢期への準備期でもあります。生活習慣病についての知識を身に付け、健康管理に努めます。

高齢期
65歳以上

高齢期

いきいきと元気に暮らすため、身体を気遣う時期です。自身の健康づくりはもちろんのこと、豊富な経験や知識を活かし、地域へ還元することで次世代の健康づくりに取り組みます。

	乳幼児期（妊娠期を含む） 0～5歳		学童期・思春期 6～19歳
	妊娠期		
健康管理	妊産婦健診を受けます。	乳幼児健診を受け、こどもの成長を確認します。	学校等の健診を受け、こどもの成長を確認します。
	日ごろの健康チェック・計測で体の状態を把握します。		
栄養・食生活	主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事をします。	自分で食事の準備ができる力をつけます。	
		早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけます。	
身体活動・運動	体調をみながら体を動かします。	家族や友人と、楽しく体を動かすことを心がけます。	将来に向けて自分に合った運動習慣を身につけます。
こころの健康・休養	生活リズムを整えます		十分に睡眠をとり、心身を休めます。
	心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。		心配事を相談できる相手を持ちます。
歯・口腔の健康	妊婦歯科健診を受けるとともに、口腔ケアを心がけます。	定期的に歯科健診を受診するようにします。	
		食後や就寝前などの歯磨き習慣を身につけます。	
		フッ化物利用及び歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを行います。	
喫煙	妊娠中は喫煙をしません。	喫煙をしません。	
飲酒	妊娠中は飲酒をしません。	飲酒をしません。	

	青年期 20～44歳	壮年期 45～64歳	高齢期 65歳以上
健康管理	健（検）診結果、医療機関の受診が必要と判断された場合、早めに受診します。		
	かかりつけ医をもち、気になる症状があるときは医療機関を受診します。		
栄養・食生活	栄養バランスを考えて調理したり、食事を選択したりするように心がけます。		筋肉や骨を丈夫に保つために、たんぱく質・カルシウムを意識し、摂取します。
	規則正しい生活を心がけ、食事をします。		
身体活動・運動	自分の健康状態やライフスタイルに応じた運動・身体活動を行います。		買い物、散歩など積極的に外出します。
			人とつながり、仲間と楽しく運動します。
こころの健康・休養	規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。		
	自分に合ったストレスの解消法を持つとともに、心配事を相談できる相手を持ち、自分で解決できないことは相談します。		
歯・口腔の健康	定期的に歯科健診を受診するようにします。		
	歯のセルフケアを積極的に行い、適切な口腔ケアを習慣にします。		適切な口腔ケアでオーラルフレイルを予防します。
	歯間部清掃用具を使用した歯や口の手入れなどを行います。		
喫煙	喫煙者は禁煙に取り組みます。		
	喫煙が健康に及ぼす影響を知り、分煙や禁煙に取り組みます。		
飲酒	適度な飲酒量・飲酒行動を心がけ、休肝日をつくります。		

7 計画の推進

(1) 計画の推進体制

健康増進計画の推進に当たっては、基本理念の実現に向けた住民一人一人の主体的、継続的な健康づくりへの取組を基本として、それを支える家庭や地域、職域、団体、学校、行政等が一体となって取り組むことが大切です。総合的、かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取組を進めます。

① 住民（家庭）の役割

住民一人一人が、「自分の健康は自分でつくり守る」という意識を持って、主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。また、家庭は、健康的な生活習慣を身に付ける役割ややすらぎの場としての役割などがあります。友人や地域等とともに家族の健康を支えていきます。

② 地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域の役割

地域は、住民の暮らしの基盤となる役割があります。各種関係団体や企業、行政自治会、地元生産者等を通じて、健康づくりや食育に関する正しい知識の普及や地域のニーズに合わせた実践の場の提供などを行うことが期待されます。

保育園・幼稚園・認定こども園などの施設、小中学校、社会福祉施設などは、乳幼児期から学童・思春期における社会生活の場であり、生涯にわたる望ましい生活習慣を身に付ける上で重要な役割を担っていることから、家庭や地域と連携し、健康づくりや食育推進を実践することが期待されます。また、青年期から壮年期までの主な社会生活の場となる職場などでは、健康の維持・管理に重要な役割を担っていることから、健康づくりに取り組みやすい体制を整えていくことが期待されます。

③ 行政の役割

行政は、本計画の進行管理を行うとともに、住民の健康づくりを総合的かつ継続的に推進していくために、住民・地域・関係機関の健康づくりに関する活動を支援し、また、連携・協力しながら、事業を実施します。そのため、連携・調整の場づくりなど、推進体制の整備を進めていきます。

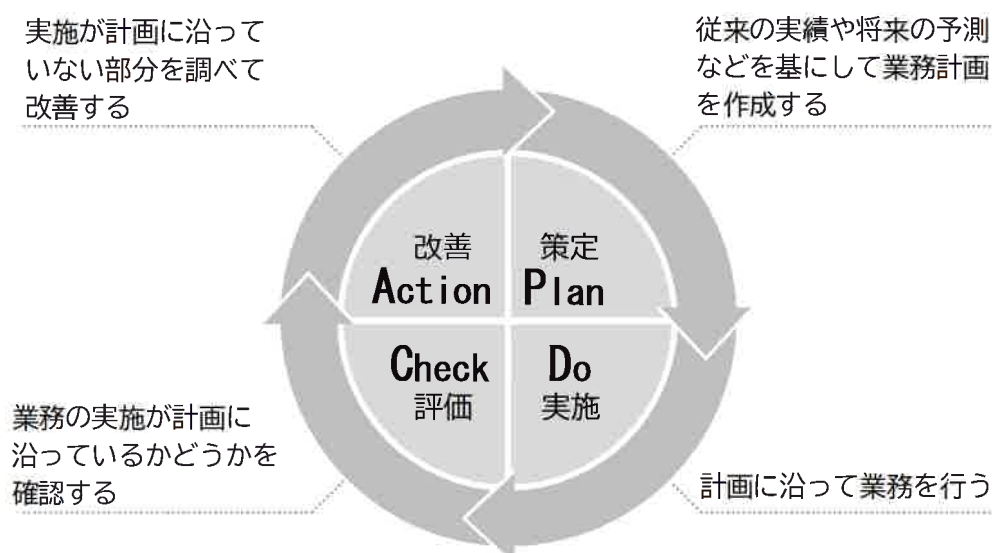
(2) 計画の進行管理

本計画をより実効性のあるものとして推進していくため、取り組むべき健康づくりに関する課題を明らかにし、具体的な目標を設定することが必要となります。また、設定された目標に関して年度ごと適切に評価し、検証を行います。

計画の進行管理・評価については、年度ごと、「吉田町健康づくり推進協議会」をはじめ、栄養・食生活の分野については「吉田町食育推進連絡会議」に、歯・口腔の健康については「吉田町住民歯科会議」に本計画の進捗状況を報告し、必要に応じて見直しを行い、取組を推進していきます。また、計画期間の最終年度となる令和18年度には、達成状況の最終評価を行い、次期計画に反映します。

計画の進行管理に当たっては、計画（PLAN）→実行（DO）→点検・評価（CHECK）→見直し・改善（ACTION）の「PDCAサイクル」を構築し、継続的な改善に努めます。

PDCAサイクルのイメージ



1 計画の策定に当たって

国は2005（平成17）年6月に「食育基本法」を制定し、同法に基づき、2006（平成18）年には「食育推進基本計画」を策定しました。2021（令和3）年3月に策定した「第4次食育推進基本計画（2021（令和3）年度～2025（令和7）年度）」では、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の3つを基本的な方針として掲げ、食育に関する施策の一層の推進を図っています。

静岡県においては、国の方針を受けて2007（平成19）年に「静岡県食育推進計画」、2024（令和6）年には「第4次静岡県食育推進計画」が策定され、持続可能で健全な食生活を支える環境づくりに向けた取組を推進しています。

こうした国や県の食育推進に関する方向性を踏まえ、町では健康増進計画と食育推進計画を一体的に取りまとめた「第2次健やかプラン吉田21」に基づき、住民をはじめ、食に携わる関係者と連携・協力して食育の推進に取り組んできました。

食は、生きていくために欠かせないものであり、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らすための基礎となるものです。しかし近年、家庭の状況やライフスタイル、食に関する価値観などの多様化により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います。また、異常気象に伴い頻発に起こる自然災害への備えなど、食環境を持続可能なものとしていくための取組が必要とされています。

このため、これまでの成果と課題、社会情勢の変化等を踏まえ、「誰もが健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指して、より一層食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していきます。

2 計画の基本的な考え方

(1) 計画の基本理念

第1編でも述べたとおり、「誰もが健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を基本理念とします。

(2) 基本方針

本計画は、各ライフステージにおける食育推進に向けた取組を明確にするとともに、一人一人が食に関する正しい知識を持てるよう、健全な食のあり方を示す道標となるものであり、本計画の基本理念を実現するために、次の3つを基本方針とします。さらに、食育推進に向けた取組である「食でからだをはぐくむ」「食でこころをはぐくむ」「持続可能な食の環境をととのえる」へつなげます。

① 食による生活習慣病の発症・重症化の予防と改善

食育は、食を通して生きる力を育むことであり、栄養バランスに配慮した食生活や健全な食習慣とそれらを自ら実践できる力を身につけることにより、健やかな心と身体が培われます。ライフステージやライフコースに沿った適切な食生活が送れるよう支援を行い、生活習慣病の発症予防とともに、重症化の予防と改善につながる対策に取り組めます。

② 食を楽しむ、大切にすることを育む機会の充実

家庭等での食卓を囲む機会（共食）を通してマナーや食文化を学び、コミュニケーションを交わすことで、家族や仲間とのふれあいの輪が広がります。また、農林漁業体験や調理体験等を通して、日々の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや生産から消費に至るまでの食の循環が生産者をはじめとした多くの人々に支えられていることを理解し、自然への感謝の気持ちを深めることで豊かな心を育んでいきます。

③ 持続可能な食を支える取組の推進

地域でとれた農水産物は、生産者の顔が見え、安全・安心そして新鮮です。こうした魅力を伝え、地産地消の活性化につながる取組を推進していきます。また、多様な機関が連携・協働し、安全・安心な食に関する知識や理解を深める機会を充実させるとともに、情報発信を行っていくことで、住民自身が食に関する多くの情報の中から適切な情報を見極め、安心して食生活を送れるようにします。

さらに、生産と消費をつなぐ食の循環環境の調和を図りながら、環境に配慮した食生活や地域の食文化を次世代に継承していく取組を推進し、持続可能な食の環境を整えます。

3 食育推進に向けた取組

■ 食による生活習慣病の発症・重症化の予防と改善

(1) 食でからだをはぐくむ

生涯にわたりいきいきと暮らし、健康を維持していくためには、健全な食生活を継続して実践していくことが大切です。そのためには、ライフステージの特性やライフコースに沿った切れ目のない支援が重要となり、特にこどものうちから栄養バランスに配慮した食生活や規則正しい食習慣を実践すること、生活環境や体の変化に応じた食生活の知識を得ることは、生活習慣病の予防に役立ち、将来の健康につながります。

町では、食が心身における健康の基盤と考え、健康増進計画における「栄養・食生活」分野と整合を図り、食を通しての健康づくりに取り組みます。

【現状・課題】

○朝食を毎日食べる割合は、男性の10歳代（19歳以上）～30歳代が低くなっており、全体と比較すると30%以上低くなっています。

○朝食を毎日食べる小学生の割合が令和元年度調査と比べ、減少しています。朝食を毎日食べることは、栄養バランスや生活リズムを整えていくことと関係が深いことから、子どもや若い世代に朝食摂取の大切さを引き続き啓発していく必要があります。

○肥満者の割合は、男女ともに増加しており、特に男性の50歳代及び70歳代以上では、肥満の割合が30%以上と高くなっています。一方で、女性の10歳代（19歳以上）～40歳代では、やせの割合が20%以上で他の年代に比べ高くなっています。やせや肥満は、生活習慣病と深く関連しているため、将来の健康を見据え、適正体重を維持していくことが必要です。

○高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の者の割合は、23.7%と微増傾向にあります。フレイルや介護予防の観点からも健康状態に合った適切な栄養バランスがとれるよう支援していくことが必要です。

○薄味を心がけている人の割合は、50.7%と令和元年度調査と比べて4%減少しています。

○野菜料理を1日5皿（350g）以上摂取している人の割合は4.2%で、令和4年の県民健康基礎調査における割合の9.4%に比べ低い状況です。

○令和5年度国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量平均値は、男性で262.2g、女性で250.6gとなっており、特に男女ともに20歳代の摂取量が低くなっています。

○成人では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる日が「ほとんど毎日」の割合が全体で68.0%となっており、令和元年度調査と比べて5.6%増加しています。女性の10・20歳代では「ほとんどない」の割合が26.7%と高い状況です。

○栄養バランスに配慮した食生活を送る人は増加していますが、減塩や野菜摂取量の増加など適量摂取に向けた取組を進めていくことも大切です。

【 施策の方向性 】

○適性体重の重要性と自分の健康状態に合った食事量や栄養バランスについての正しい知識を普及啓発します。

○こどもの頃から、規則正しい食生活が毎日の活動や健康づくりに重要であるということを学び、生涯を通じて実践できる取組を推進します。

○若い世代や働き盛り世代が適切な食生活の実践に取り組みやすい具体的な方法や情報を提供していきます。

○ライフステージやライフコースに応じた適切な食生活を自ら実践するための知識や情報を発信していきます。

○生活リズムを整えることが望ましい食習慣につながることを啓発します。

○日常生活の中で健康的な食事の実践や食習慣を身につけることができるよう、健康教育や栄養指導を通じて、地域社会全体で取り組みます。

① 生活習慣病の発症予防

糖尿病・高血圧等の生活習慣病は、栄養バランスの偏りや食習慣の乱れ等が要因の一つです。特に高血圧に影響を及ぼす食塩摂取量は、令和4年県民健康基礎調査において、成人男性で1日10.8g、女性で9.2gと目標量である男性7.5g未満、女性6.5g未満を超えています。

生活習慣病の予防に向けて、栄養バランスに配慮した食生活の啓発に加え、食塩摂取量の減少（減塩）や野菜摂取量の増加等、適量摂取に関する正しい知識の普及、良好な口腔機能の維持など住民一人一人が健全な食生活を実践できる取組を推進します。

取組主体	取組内容
住民 (家庭)	・自分の適正体重と必要な食事の内容や量を理解します。 ・野菜料理を毎食取り入れるようにします。 ・薄味を心掛け、だしや素材の味を生かし減塩に取り組みます。 ・脂質の過剰摂取にならないように注意します。 ・食事と間食（おやつ）は、時間・内容・量を選んで食べます。 ・規則正しい時間に食事ができるよう工夫します。 ・ゆっくりよく噛んで食事をすることを習慣化します。 ・家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やします。 ・生活習慣病の予防や食生活改善に関する教室、相談の機会を積極的に利用します。 ・生涯を通じて自分の歯で噛み、食事を楽しむことができるようこどもの頃からの歯みがきを習慣にします。 ・年に1回以上は歯科検診を受け、歯と口腔の健康管理に努めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・地域の活動やイベントの場を活用し、生活習慣病予防のための食生活に関する知識や情報を伝えます。 ・料理教室、講演会などを通して、食生活に関する正しい知識を学びます。 ・望ましい食習慣に関する情報を発信します。 ・共食の楽しさや重要性について伝えます。 ・食育教室や教科授業等を通じて、生活リズムを整えることの大切さや正しい食生活、栄養バランス等についての指導を行うとともに、食育の啓発に取り組みます。 ・やせや肥満が将来の健康に及ぼすリスク等について学ぶ機会を提供し、適性体重の重要性を伝えていきます。 ・減塩や野菜摂取に配慮した料理をつくる体験の機会を提供します。 ・正しい歯みがきの習慣やよく噛むことの大切さを啓発します。

◆行政の取組◆

- ・定期的な健康相談や栄養相談の場を提供します。
- ・個々に応じた必要な食事の適量について知ることができるよう健康教育や指導を行います。
- ・生活習慣病予防のため、適切な量の食塩、野菜、果物摂取について情報を発信し、適量摂取に向けた取組を推進します。
- ・食育の情報が簡単に取得できる仕組みや、健全な食習慣についての正しい知識や情報

を取得しやすい環境を整えます。

- ・肥満だけでなく、やせにも健康リスクがあることを周知啓発していきます。
- ・健診結果を理解し、自ら生活習慣病予防のための生活習慣改善に取り組めるよう支援します。
- ・生涯にわたって食べることを楽しめるよう、よく噛んで食べることや歯と口腔の健康管理のため定期的に歯科検診、保健指導を受けることの大切さを啓発します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
生活習慣病相談事業	特定健診の結果、ハイリスク者に対して生活習慣病予防や重症化予防のため、保健師・管理栄養士が個別相談、家庭訪問を実施します。	健康づくり課
健康相談事業	保健師・管理栄養士が、ライフステージや体格、活動量などに応じて健康や食事に関する個別相談を実施します。	健康づくり課
健康教育事業	講習会やイベント等において、町の健康課題や生活習慣病の予防、歯と口腔の健康づくりなどの正しい知識を普及します。	健康づくり課
栄養教育事業	小中学校において、栄養教諭による食の指導を行い、こどもたちへ食に関する正しい知識や情報（栄養と健康、地域産物、食事マナー、環境問題等）を伝えます。	学校教育課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者一人一人に対し、フレイル等の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな事業を行います。国の指針に従い、ハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチを行います。	町民課 健康づくり課 福祉課

健康と栄養状態の目安「適正体重」

太りすぎは、がんや循環器疾患などの生活習慣病の原因となります。一方で、やせ過ぎも若い女性では、骨量減少や低出生体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となります。自分の適正体重を知り、維持していくことが大切です。

適正体重の範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

※適正体重は、体格指数(BMI)で知ることができます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

参考資料：健康日本21アクション支援システム スマート・ライフ・プロジェクト より

お塩は“少々”、野菜は“マシマシ”が「いい加減」です

塩をとり過ぎると、血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇する可能性があります。だしや低塩の調味料、風味づけの香味野菜を使うなどするとおいしく減塩できます。

また、減塩だけでなく、野菜を積極的に摂ることも高血圧予防につながります。野菜などに多く含まれるカリウムは、体の中の余分な塩(ナトリウム)を尿中に排出しやすくしてくれます。

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために摂りたい成人1日あたりの野菜目標摂取量※は、350g（小鉢5皿分くらい）です。

野菜が足りないかもと思ったときは、生野菜やカット野菜を添える、冷凍野菜や乾燥野菜を活用するなどすると手軽に野菜がプラスできます。



② ライフコースに応じた健全な食習慣の推進

ライフスタイルや生活環境が多様化しており、生活習慣や生活リズムの乱れから朝食の欠食や食事の偏りが課題となっています。こどもの頃から、食に関する正しい知識や選択する力を習得し、健全な食生活を実践していくことは、望ましい食習慣の形成につながります。

生涯を通じて健全な食生活を維持、継続していくためには、ライフステージに加えてライフコースに沿った食生活改善や健康管理について、家庭や地域等と一緒に推進し取り組んでいくことが大切です。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・ 食事の量や時間など望ましい食習慣への理解を深め、実践します。 ・ 生活リズムを整え、適切な時間に食事がとれるよう工夫します。 ・ こどもが毎日朝食を摂れるよう、家族ぐるみで早寝早起きを実践します。 ・ 若い世代から食に対する意識を高め、心身の健康を増進する食生活を送ります。 ・ ライフコースの変化に応じて生活リズムや食習慣の改善に取り組みます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・ 健康づくり友の会や保健協力委員など、健康づくりを推進する団体等と協働し、地域ぐるみで健全な食習慣を推進します。 ・ 園だよりや給食だより等を用いて、こどもと保護者に生活リズムを整えることの大切さや朝食を欠食しないこと等、望ましい食習慣に関する啓発を継続して行います。 ・ 家庭と連携してこどもの基本的生活習慣の確立や、健康的な生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。

◆行政の取組◆

- ・ 朝食摂取の大切さや望ましい食習慣について啓発し、保護者とこどもが一緒に学ぶ場や機会を提供します。
- ・ 乳幼児やこどもを含めた家庭全体で食生活や栄養摂取に関して相談できる場を提供し、指導を実施します。
- ・ それぞれのライフステージやライフコースにあった情報の発信を行い、食への関心を高め健全な食生活を送ることができるよう支援します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
母子の健康診査・相談事業	妊娠中や産後、乳幼児期の健診及び健康相談において、食生活に関する知識の普及やライフステージに応じた個別相談を実施します。	健康づくり課
健康づくりセミナー	望ましい食事、食習慣に関する知識を普及し、主体的な健康づくりに取り組むための意識の高揚を図ります。	健康づくり課

③ 適切な栄養バランスの推進

自分に必要な食事量やバランスのとれた食事について理解し実践することは、生活習慣病に関わる肥満ややせ、高血圧等の予防につながります。

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、様々な機会や媒体を通じて啓発します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます。 ・高齢期では特に主菜(タンパク質)や乳製品(カルシウム)などが不足しないように食事を摂り、低栄養を予防します。 ・野菜摂取量を増やすための方法や知識を得て、今よりも1日1皿以上多く野菜料理をとるよう意識します。 ・果物は適切な量をとるようにします。 ・食品購入の際は、食品栄養成分表示等を参考にしてエネルギーや塩分量等を確認し過剰摂取にならないよう注意します。 ・外食や弁当を購入する時には、野菜が入っているものを選びます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・行政と連携し、地域でのイベントや食に関する講座、教室開催の場で栄養バランスのとれた食生活の大切さや実践の方法について啓発をします。 ・健康づくり友の会や保健協力委員、生産者等と協働して、減塩や手軽に野菜が摂れる料理等、具体的な献立や調理法について情報を発信します。 ・食品販売店や飲食店等は、減塩等を含めた栄養バランスに配慮した食品の販売や提供を心がけます。 ・教科学習や給食、食育教室等を通じて、適切な食事の量や栄養バランスなどの食に関する正しい知識や食習慣を身につけられるよう指導の充実を図ります。 ・給食の試食や見学、給食だより等で、こどもと保護者が栄養バランスのとれた献立や栄養素の働きなどについて学べる機会を提供し、知識を普及します。 ・食物アレルギーなど食に関する健康課題があるこどもに対しては、個別相談を行い、栄養バランスを考慮しつつ状況に応じた食事がとれるよう配慮します。

◆行政の取組◆

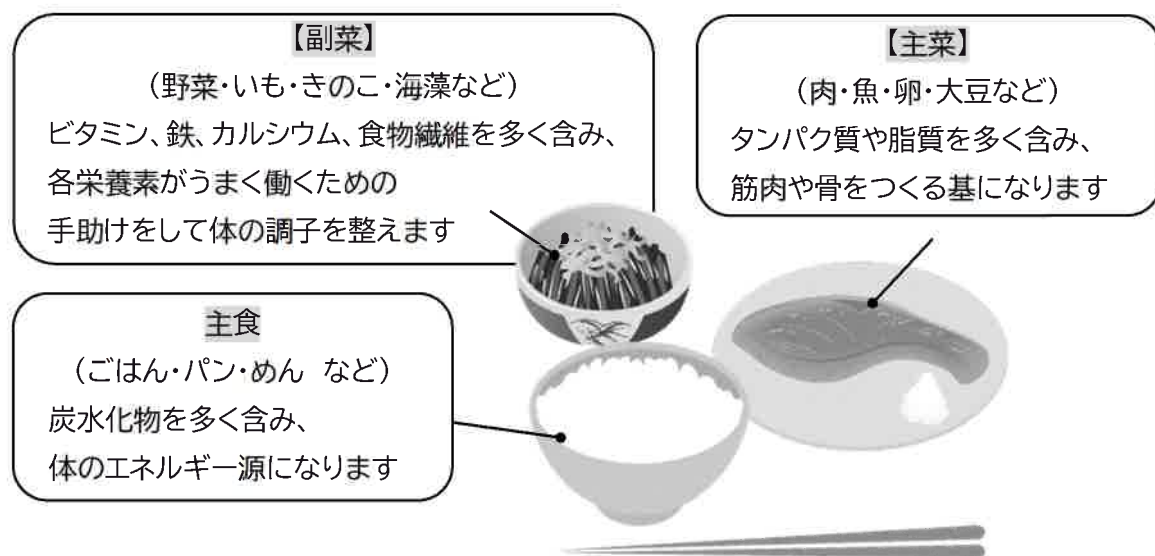
- ・年代に応じた適切な栄養バランスやそれらを意識した食生活を無理なく実践するための工夫やポイントについて情報提供します。
- ・手軽に野菜がとれる料理等、栄養バランスのとれた食生活を送るための具体的な献立や調理法を紹介します。
- ・高齢者に栄養バランスのとれた食事をする機会を提供するため、配食サービスを展開します。
- ・通いの場などを活用し、低栄養やフレイルを予防するための必要な栄養や不足しやすいたんぱく質摂取などに関する情報提供と健康教育を行います。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
食育普及啓発事業	食育月間（毎年6月）における「食育だより」の発行やFMしまだ・町ホームページ・アプリを通して共食や野菜摂取及び減塩の啓発を実施します。また、毎月19日の「食育の日」を「共食の日」と位置づけ、共食の重要性を啓発します。	健康づくり課
地域子育て支援拠点事業	地域子育て支援センターにおいて、管理栄養士が乳幼児期における食に関するアドバイスや個別相談、情報提供を行います。	こども未来課
配食サービス事業	食生活の改善を図るため、一人暮らし高齢者や高齢者のみ、身体障害者のみの世帯で必要な人に栄養バランスに配慮した食事（弁当）の提供と、訪問による見守りを実施します。	福祉課
介護予防・生活支援サービス事業 （口腔・栄養改善教室）	生活機能が低下するおそれのある人を対象に、歯科衛生士による口腔機能の向上や管理栄養士による低栄養予防のためのプログラムを実施します。	福祉課
一般介護予防事業 （おいしい集い）	会食を通し、参加者同士の交流や時間を共有することで日中の居場所づくりや閉じこもり防止を図り、社会参加を促すよう支援します。介護予防や口腔機能向上のための体操、栄養講座等を併せて実施します。	福祉課

主食、主菜、副菜を組み合わせよう

忙しいときや外出の際には、食事を丼ぶりものやめん類だけで済ませたくなりますが、単品では栄養バランスが偏りがちになります。また、高齢になると食事量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、タンパク質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。食事の際に、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。



参考資料：健康日本21アクションシステム スマート・ライフ・プロジェクト より

【数値目標】

指標		現状値 (R6 年度)	目標値 (R18 年度)	出典
朝食を毎日食べる幼児の割合	3～5歳児	95.1%	増加	食生活に関するアンケート
朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生	97.3%	増加	朝食摂取状況調査
	中学生	95.7%	増加	
朝食をほとんど食べない者の割合	男性 10～30歳代	39.4%	28%	アンケート調査
	女性 10～30歳代	15%	15%以下	
軽度肥満以上（肥満度 20 以上） の児童・生徒の割合	小学生	10.7%	減少	学校保健統計
	中学生	9.5%	減少	
肥満者（BMI25 以上）の割合	男性 40～74歳 (特定健診)	30.1% (R5 年度)	30%未満	特定健診結果 (国保)
	女性 40～74歳 (特定健診)	17.9% (R5 年度)	15%未満	
低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合	65～74歳 (特定健診)	22.0%	13%未満	特定健診結果 (国保)
栄養バランスのとれた（3色の食品をそろえた）朝食を食べている児童・生徒の割合	小学生 6年生	45.0%	55%	朝食摂取状況調査
	中学生 2年生	50.0%		
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の者の割合	成人 19歳以上	68.0%	増加	アンケート調査
1日に野菜料理を5皿（350g）以上食べている者の割合	成人 19歳以上	4.2%	8.5%	アンケート調査
薄味を心掛けている者の割合	成人 19歳以上	50.7%	増加	アンケート調査
ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	成人 19歳以上	48.7%	55%	アンケート調査

■ 食を楽しみ、大切に作る心を育む機会の充実

(2) 食でこころをはぐくむ

家族や仲間と楽しく食事をとりながらコミュニケーションを図ることができる「共食」は、食育の原点であり、豊かな心を育みます。また、食事のマナーや食文化を学び伝える機会になるとともに孤食やフレイルの防止につながります。

町においても、多様化するライフスタイルにも配慮しつつ、家庭や地域の様々な場面で食を通して豊かな心を育むためことができるよう、積極的な情報発信や食とのふれあいを介して人とのつながりを深める機会を創出していきます。

【 現状・課題 】

- 食育の関心度を見ると、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた割合が成人で55.7%、乳幼児保護者で84.1%と令和元年度から大きな変化は見られません。
- 朝食や夕食をほとんど毎日、家族と一緒に食べる小学生・中学生の割合は、小学生が朝食57.7%・夕食76.2%、中学生が朝食42.1%・夕食67.4%となっています。令和元年度調査と比べると、全ての項目において減少しています。こどもの「孤食」を減らすための取組が必要です。
- 農業体験の有無について、約半数が体験したことが「ある」と回答しています。農業体験は、食材や生産者への感謝の気持ちを育て、食を大切にする心につながります。

【 施策の方向性 】

- 家庭や地域での「共食」を推進し、共食の大切さについての情報発信や周知に取り組みます。
- 食を通じた豊かな人間形成やマナーの向上を目指します。
- 地域に伝わる食文化や郷土料理にふれる機会を提供し、継承に取り組みます。
- 食に関する体験活動や生産者との交流を通じて、感謝の気持ちを育みます。

① 共食の推進

家族や仲間、地域の人と一緒に食事をする「共食」は、食を楽しむだけでなく、コミュニケーションの場になり、人やこころのつながり深めこころの豊かさをもたらします。また、食事のあいさつをはじめとしたマナーや地域で受け継がれてきた食文化などを学ぶ機会にもなります。

食事を楽しみ、健康で豊かな食生活が送れるよう、「共食」の重要性を周知・啓発し、家族や仲間、地域の人々と楽しく食事をすることを働きかけていきます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・家族そろって食事ができる時間づくりに努めます。 ・家族や仲間と楽しく食事をする「共食」の機会を増やします。 ・一緒に食事をするを通じた、こどもに食や生活に関する基礎知識を伝えていきます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・一人暮らしの高齢者等に対し会食等の機会を設け、外出やコミュニケーション場を提供します。 ・毎月19日の「食育の日」を利用し、共食を推進します。 ・給食などの時間を通じて仲間とともに食事をする楽しさを伝えていくとともに伝統食、行事食等の食文化を学ぶ機会を提供します。 ・共食の大切さについて、給食だよりや園だより等でこどもや保護者に伝えていきます。 ・食事のマナーや配膳、片付けを身につけていきます。

◆行政の取組◆

- ・毎月19日の「食育の日」を「共食の日」と位置づけ、家庭や地域における共食や、食事を楽しく食べる環境づくりを推進します。
- ・仲間で食事をする場の提供や食を通じた交流を支援し、高齢者の孤食や低栄養の予防を図ります。
- ・食を通じた地域交流の場を充実します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
食育普及啓発事業	食育月間（毎年6月）における「食育だより」の発行やFMしまだ・町ホームページ・アプリを通して共食や野菜摂取及び減塩の啓発を実施します。また、毎月19日の「食育の日」を「共食の日」と位置づけ、共食の重要性を啓発します。	健康づくり課
一般介護予防事業（おいしい集い）	孤食防止やバランスのとれた食事摂取、生きがいづくりにつなげるため、管理栄養士による栄養講座や介護予防体操を交えた会食を行います。	福祉課

② 感謝の気持ちの醸成

日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立っています。食べるという行為自体が貴重な動植物の命を受け継ぐことであり、食事に至るまでには生産者を始めとして多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解することが大切です。食の尊さを知り、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育むことで、自然環境へ配慮した食生活へとつなげます。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・食が自然の恵みであること、多くの人の関わりの中で食品ができていくことを知ります。 ・食に対する感謝の気持ちを持ち、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・消費者と生産者が交流できる機会を支援します。 ・地域活動を通じ、食に対する感謝の気持ちを育みます。 ・食品が生産、加工される工程を学ぶことで、食材がつくられる過程への理解を深めるとともに、生産者への感謝の気持ちを育みます。 ・栽培や収穫の喜びを感じ、食材を大切にする意識が高められるよう農業や漁業の体験の場を提供します。

◆行政の取組◆

- ・感謝の気持ちを込めた「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつの定着を目指して啓発をします。
- ・食材を身近に感じ、大切に食べることや、食に対する感謝の気持ちを持つことを啓発します。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
食育教室事業	町立の保育園児を対象に、食育教室を実施し、食に関する興味を引出し、食と健康の関係や、食生活のマナー等を伝えます。	こども未来課
健康づくりセミナー	望ましい食事、食習慣に関する知識を普及し、主体的な健康づくりに取り組むための意識の高揚を図ります。	健康づくり課

③ 体験活動の推進

「食」は、生産から消費までの過程があることや生産者に対する理解が深まることで、地産地消の大切さを知るとともに、環境に配慮した食生活の実践につながることを期待されます。そのため、実際に農作物を栽培、収穫し、調理して食べるという体験活動は重要です。自分が生活する地域の特産物や生産者を知り、食材に実際に触れるなどの体験を通じて学ぶ機会を得られるよう、地域の農林漁業者や教育関係者等の多様な機関と連携・協働し、地元の食への理解を深める体験活動や地産地消の場などの充実を図ります。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・ こどもと共に食事の準備や調理、後片付けを行うことで、食品や食材を選ぶ力、自分で食事を用意する力を育みます。 ・ 家族全員で食事の準備や後片付けに積極的に参加し、料理をする楽しさや食べるまでの過程を学ぶ機会をつくります。 ・ 旬の食材や地場産物を積極的に食事に取り入れます。 ・ 野菜の栽培や農漁業体験等、食に関わる体験活動に参加し食への理解や知識を深めます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・ 漁業体験や農業体験の機会を提供します。 ・ 多様な世代が参加できる食に関わる体験活動やイベントを推進します。 ・ 給食参観や親子給食の機会を充実させます。 ・ 給食に行事食や地場産物を使った料理を取り入れ、地域の食文化に触れる機会の提供に努めます。 ・ 園や学校の給食試食会・給食だより等を通じ、保護者や園児・小学生・中学生に対し、行事食や伝統食に関する情報提供を行い、家庭での取組につなげます。 ・ 農業や漁業の体験や調理体験を通じて、自分たちで栽培する楽しみや収穫する喜び、食への興味関心を高める機会を提供します。 ・ 食育関連の事業に地域住民の参加や支援を得ることにより、食を通じた地域交流の機会の充実に努めます。

◆行政の取組◆

- ・ 料理教室など、料理の楽しさやおもしろさを体験し、食について学べる機会をつくります。
- ・ 市民農園を貸出し、住民が作物を栽培・収穫を体験ができる場を提供します。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
キッズ・クッキング	こどもたちにクッキングの場を提供することで、食に関する知識や食べる楽しみを味わいます。	こども未来課
市民農園事業	農業に対する知識や理解を深められるよう、野菜栽培等の農業体験ができる場（市民農園）の利用促進と貸出を実施します。	産業課
おいしい野菜づくり教室	実際に野菜づくりを行うことで野菜栽培のノウハウを習得しながら体力の維持・向上を図り、要介護状態の予防や地域活動への参加を促します。	福祉課

【数値目標】

指標		現状値 (R6 年度)	目標値 (R18 年度)	出典
「食育」に関心がある者の割合	成人 19 歳以上	55.7%	90%	アンケート調査
	乳幼児 保護者	90.5%	100%に 近づける	食生活に関する アンケート
朝食を家族と一緒に食べる幼児の割合（ほとんど毎日、週4～5日食べる）	3～5 歳 児	76.1%	増加	食生活に関する アンケート
朝食を家族全員又は大人と一緒に食べる（共食）児童、生徒の割合（特定の日1日）	小学生 6 年生	40.0%	増加	朝食摂取状況調査
	中学生 2 年生	28.6%	増加	
家で食事や調理の手伝いをする幼稚園児・保育園児の割合の増加	5 歳児	72.4%	80%	食生活に関する アンケート

■ 持続可能な食を支える取組の推進

(3) 持続可能な食の環境をととのえる

食育を推進していくためには、住民の食育への関心度を高めるとともに、食育に関わる関係団体と連携し、日頃から問題意識を共有し、一体的に活動することが大切です。

関係機関・団体と連携し、食育を推進する体制や食に関わる環境を整備し、様々な食に関する課題に対応していきます。

また、持続可能な食環境を目指し、地域で生産・消費する「地産地消」、地域の食文化の継承、食べ残しや廃棄を少なくするなどの食品ロス削減に向けた取組を推進します。

さらに、引き続き、住民一人一人が、食品の選び方や適切な調理、保管の方法等の食品の安全性に関する正しい知識をもち、自らの判断で食品を選択することができるよう、食の安全・安心についての情報提供や食品表示に関する知識、災害時に備えた食料の備蓄などについて普及啓発を行います。

【現状・課題】

- 「地産地消」の言葉も意味も知っている割合は、小学生で51.1%、中学生で71.5%、乳幼児保護者で58.8%、成人で77.5%となっており、令和元年度調査と比べて、小学生で約12%減少しています。
- 地元（国産、県産、町産）の農産物を意識して購入しているかについて、「国産を意識して購入している」が58.1%と最も高くなっています。一方、「あまり意識していない」が27.5%となっており、特に10・20歳代で「あまり意識していない」の割合が高くなっています。
- 食品の安全に関する知識（食中毒予防や食品表示の基礎知識など）を持っているかについて、「十分に持っていると思う」「ある程度持っていると思う」を合わせた割合が成人で48.7%、乳幼児保護者で46.7%となっています。食に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で適切な食を選ぶ力を養う機会を充実させていくことが求められます。
- 令和5年度の国の食品ロス量の調査によると、年間464万トン食品ロスが発生していると推計されています。年々食品ロス量は減少していますが、依然として国民1人あたり1日約102g（おにぎり1個分の量に相当）が廃棄されています。
- 町では、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）を軽減するために取り組んでいることについて、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」の割合が64.2%と最も高く、次いで「残さず食べる」が53.0%、「冷凍保存を活用する」が52.1%となっており、ほとんどの項目で割合が増加していますが、食を持続可能なサイクルとして循環させていくためには、一人一人が環境に配慮した食生活を心がけ実践していくことが求められます。

○災害時に備えて非常用の食料を用意している割合は、成人で65.7%、乳幼児保護者で63.6%となっています。災害時は、物流やライフラインの停止により食料の確保が困難となり、栄養が偏るなどの問題が生じやすくなるため、平時から非常用の食料を備えておくことが大切です。

【 施策の方向性 】

- 関連機関や団体が連携し、町全体で食育を推進する体制を整え、強化します。
- 食育月間や広報誌、FM島田での食育に関する情報発信と併せてICT等のデジタル技術を活用した情報提供を検討していきます。
- 食品ロスについて理解を深め、食に対する感謝の気持ちや「もったいない」の心を持って、食べ残しや食品の廃棄を減らすなどの環境に配慮した取組を推進します。
- 地産地消を促進し、地場産物への理解や親しみを深めるとともに、地域で受けつがれてきた食文化を次の世代に継承していきます。
- 正しい知識や理解に基づき食を選択できる力を身につけるため、食の安全に関する学習機会や情報の提供を行います。
- 災害に備えた食料備蓄の必要性や備蓄方法について普及啓発を行います。

① 推進体制の整備

食育は、栄養摂取に関することのみでなく、適切な食習慣の形成と実践、食物や食にかかわる人への感謝の心、生産から消費までの食の循環や環境への正しい理解など、非常に幅広い分野にわたることから、多様な主体がそれぞれの役割のもと連携を図り、取り組む必要があります。

そのため、住民・地域・行政が食育推進に向けた共通認識を持ち、連携・協働し、多様な取組を通して食育の一層の推進に向けた体制を整えます。また、食育推進の担い手となるボランティアなどの人材育成や団体の活動を支援するとともに、食育を推進する関係者の創意工夫により効果的な活動が展開できるよう情報を交換し、食育の取組が地域に根付くよう支援を行います。

② 環境に配慮した食生活の推進

食の継続した安定供給や次世代に豊かな食文化と自然を引き継いでいくためには、環境負荷を減らし環境に配慮した食生活を送ることが不可欠です。食べ物に対する感謝の気持ちを育むとともに、エコクッキングなど、食材を大切にする調理方法や、食品の賞味期限・消費期限の情報を活用して計画的に食品を購入することなどについて啓発を行い、食品ロス削減に向けた取組を推進します。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・食べ物の旬を知り、栄養価が高く環境負荷の少ない食材を購入します ・食品の買いすぎや消費期限切れなどで食品を廃棄しないよう心がけます。 ・食べきれる量を購入するようにします。 ・調理の際には、食材を無駄なく使うことを意識しエコクッキングに取り組みます。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・料理教室などにおいて、環境に配慮したレシピやエコクッキングなどを学ぶ機会を提供します。 ・食品ロスの削減やエシカル消費への理解を進めます。 ・給食に旬の食材を多く取り入れ周知を図ります。 ・給食の時間や教科授業などで食品ロスの問題について学習し、食べ物を大切にするところを育てます。

◆行政の取組◆

- ・食品ロスの現状やロス削減のための具体的な方法を周知啓発し、食べ残しや食品廃棄の削減を促進します。
- ・消費されることなく残ってしまった品質に問題のない食料を、生活に困っている方々へ無償で提供するフードバンク事業に協力し、食品ロスの解消を図ります。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
健康づくりセミナー	望ましい食事、食習慣に関する知識を普及し、主体的な健康づくりに取り組むための意識の高揚を図ります。	健康づくり課
フードバンク事業	経済的な事情等で生活に困窮する家庭を支援するため、企業からの寄付食材や、家庭で提供できる食品を、フードバンク団体やこども食堂等に提供します。	社会福祉協議会

エシカル消費

「エシカル(倫理的)消費」とは、地域活性化や雇用なども含む、人や社会、環境に配慮しているかという視点で商品やサービスを選ぶ消費行動のことです。一人一人の選択の積み重ねが5年後、10年後、30年後の未来を人にやさしく、地球にやさしい、住みやすい社会に変えていきます。

人への配慮

- ・フェアトレード※商品を買う
- ・人権に配慮してつくられた商品を買う
- ・障害のある方がつくった商品を買う(障害者支援)

社会への配慮

- ・地場産品を買う
- ・寄付付き商品を買う
- ・被災地の産品を買う(応援消費)
- ・動物を傷つけずに作られた商品を買う

環境への配慮

- ・エコバッグを持参する
- ・マイボトルを持参する
- ・環境などに配慮した認証ラベルがついた商品を選ぶ
- ・必要なものを必要な分だけ買う

※ 開発途上国がつくった原料や製品を適性な価格で継続的に購入することで
立場の弱い生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易の仕組み

参考資料：静岡県ホームページ エシカル消費 より

③ 地産地消の推進

地産地消は、地域の身近な場所で作られた新鮮な地場産物を入手できるだけでなく、地場産物をつかった地域の伝統料理を食べることができます。地域の自然、文化、産業への理解を深めるとともに生産者の努力や食への感謝を育むことにつながります。

様々なイベントや媒体を通じ、しらすやうなぎ、レタス等の町の特産物や地域でとれる旬の食材に関する情報を提供し、地域の食文化の継承に取り組みます。また、生産者との交流を通じた学びや地域の食にふれて地場産物の良さを知る機会の充実を図ります。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・ 地元の食材を意識して食材の購入をします。 ・ 地場産物や旬の食材、行事食や郷土料理を食卓に取り入れ食事を楽しみます。
地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域	・ 地域でとれた食べ物を買って食べる地産地消を地域ぐるみで進めます。 ・ しらすやレタス、うなぎなどの地域の特産物を使用した献立や商品を考案し、紹介します。 ・ 給食に地場産物、地域で受継がれる伝統食や行事食を取り入れ、地域の食材や文化に触れる機会を増やします。 ・ 地域でとれる農林水産物について学びます。 ・ 農産物直売所などを活用し、地元生産者が育てた新鮮な地場産物を地域へ届けます。

◆行政の取組◆

- ・ 地元でとれた食材をその地域で消費する地産地消に取り組みます。
- ・ 地域でとれる農水産物や加工品を学校給食などで利用できる体制づくりに努めます。
- ・ 就業者の確保等により、農水産物の生産量の安定を図り、地産地消を推進します。
- ・ 観光マップやホームページ等の情報発信媒体やイベントを活用し、町の特産物や郷土料理について情報提供を行います。

【主な取組】

事業項目	内容	担当課
地場産物消費拡大・普及促進事業	地場産物の消費拡大を図るため、町内で収穫された新米やレタス等の地場産物をイベント等で販売します。	産業課
健康づくりセミナー	望ましい食事、食習慣に関する知識を普及し、主体的な健康づくりに取り組むための意識の高揚を図ります。	健康づくり課

吉田町の特産品

駿河湾で育った新鮮な魚、豊かな土地と温暖な気候で育った野菜等、魅力ある食べ物がたくさんあります。



うなぎ

身がやわらかく、
脂のりが
魅力的！



レタス

県内トップクラスの
生産量！



しらす

良質なプランクトンを
餌に育つ
新鮮なしらす！

④ 安全・安心な食の確保

食生活の多様化、食品流通のグローバル化等に伴い、食の安全、安心への関心は高い状況にあります。食の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めるため、食品の生産・加工・流通に携わる事業者と連携を図るとともに、一人一人が自らの食生活について正しい知識と安全な食品を選択できる力を身に付け、実践していくことが大切です。

また、災害発生時であっても、健全な食生活の実践ができるよう、普段から食べ慣れた食品や食物アレルギー等に配慮した食品を多めに備えたり、非常用の食料を確保しておくことは、いざというときの安心につながります。

取組主体	取組内容
住民（家庭）	・ 食事の準備から片付けまで、食品の安全や衛生管理に配慮します。 ・ 食品表示や食の安全性に関して正しい知識を持ち、適切な食の選択ができる力を身につけます。 ・ 災害時等の緊急時に備え、日常の中で買い置きやローリングストックを習慣づけ、必要な食料を備蓄します。
地域・団体・保育所(園)・幼稚園・学校・職域	・ 関係団体は、食の安全に関する情報を住民へ積極的に周知し、知識の普及を図ります。 ・ 安全、安心な食品の提供とともに、食品の安全性や産地等の情報を正しくわかりやすく表記します。 ・ 給食の衛生管理を徹底して行います。 ・ こどもが有する食物アレルギーに配慮し、アレルギー食品に対する情報を提供します。

◆行政の取組◆

- ・ 食の安全に関する正しい知識の普及啓発に努め、住民が自ら安全な食品を選択できるよう、食品表示の見方や食品の安全性に関する基礎的な知識を学ぶ機会と情報の提供を行います。
- ・ 食品表示を確認し、食品の安全性や適切なエネルギーや塩分量等を自ら判断できる知識を伝えていきます。
- ・ 災害時に備えた食の確保の重要性やローリングストック法について、イベントや講座、広報誌等を通じて情報を発信し、推進していきます。
- ・ 食物アレルギーに関する知識の普及や情報提供を行います。

【 主な取組 】

事業項目	内容	担当課
健康教育事業	講座等のカリキュラムに食品表示や食中毒予防など、食の安全に関するテーマを取り入れ、知識の普及と啓発を実施します。	健康づくり課
健康相談事業	各種健康相談、講座等を通じて、災害時に備えた非常食等の備蓄やローリングについて啓発を実施します。	健康づくり課
消費生活相談事業	消費生活相談員が、食品表示、食品添加物などに関する消費者トラブルの相談に応じます。消費生活相談において、食品表示、食品添加物に関する事など食品に関する相談を行います。	産業課

【数値目標】

指標		現状値 (R6 年度)	目標値 (R18 年度)	出典
学校給食における地場産物※の 使用品目数 ※町内産・牧之原市産	—	11品目	増加	吉田榛原学校給 食共同調理場
栄養成分表示等を参考に食品を 購入している者の割合	成人 19歳以上	40.7%	増加	アンケート調査
	乳幼児 保護者	60.1%	増加	
食品ロス削減のために何らかの 行動をしている者の割合	成人 19歳以上	95.4%	100%に 近づける	アンケート調査
災害時に備えて非常用の食料を 用意している者(世帯)の割合	成人 19歳以上	65.7%	70%	アンケート調査

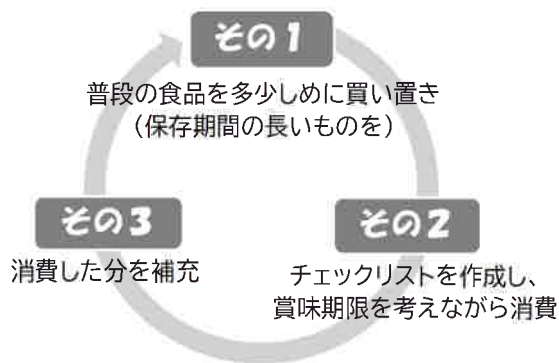
災害時のために備えましょう

災害発生からライフラインの復旧までに、1週間以上を要する場合も多く、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。そのため、最低でも3日分、できれば1週間分×(家族の人数分)の食品を家庭で備蓄することが望ましいといわれています。

- ・高齢者、乳幼児、慢性疾患のある方、要介護者、食物アレルギーのある方等は、個々の状況に配慮した食品を別途準備するようにしましょう。
- ・ライフラインが止まることも想定し、発電機、調理や加熱を必要としない食品等も備えておきましょう。

～ローリングストック法～

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充していく方法で、無理なく手軽に備蓄に取り組むことができます。



参考資料：私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画 より

4 ライフステージ別の取組

ライフステージにより、食育における課題や取組は異なってきます。よって、本町では「乳幼児期（妊娠期を含む）」「学童期・思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」の5つのライフステージを設定し、それぞれの取組を掲げることで、住民全体の食育推進に取り組めます。

ライフステージ

ライフステージの特徴

乳幼児期
(妊娠期を
含む)
0～5歳

乳幼児期（妊娠期を含む）

妊娠期は自分自身や家族の食事を見直し、これからの子育てにおける望ましい食習慣の基礎づくりを始めることが大切です。乳幼児期は身体の発育が著しく、味覚が形成されるなど、生涯にわたる食生活の基礎をつくる時期です。そして、保護者の意識や習慣から、生活習慣が形成されていきます。食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を積み重ね、楽しく食事をする等、食への興味や関心を高めることが大切です。

学童期・
思春期
6～19歳

学童期・思春期

身体的にも精神的にも大きく発達する時期であり、食習慣や生活習慣が確立される時期です。家庭や学校生活等を通して食の知識やマナーなどを学び、食に対する関心を高め、自分自身で適切な食事を選択し、望ましい食習慣を実践する力を身につけることへつなげます。

青年期
20～44歳

青年期

仕事や結婚等社会的にも家庭でも活動的な時期である反面、生活環境や生活習慣が大きく変化し、生活リズムが崩れたり、食習慣が乱れるなど自分の健康に関心をもちにくい時期でもあります。自分自身で健康の保持増進のための食習慣や健康管理を実践していくとともに、家族を含めた身の回りの人の健康管理にも努めます。

壮年期
45～64歳

壮年期

家庭や職場等で中心的に役割を担う時期です。生活習慣や食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要です。また、食に関する知識や経験をいかし、次世代に食育の大切さを伝えます。

高齢期
65歳以上

高齢期

雇用等の生活環境の変化や加齢に伴う身体の変化・体力の低下がみられ、健康状態の個人差が大きくなる時期です。低栄養や介護予防の観点からも高齢期に必要な栄養バランスがとれた食事を心がけ、咀嚼や嚥下機能を維持して自分に合った食生活を実践することが必要です。また、フレイルや孤食を防ぐため家族や仲間と食を通じた交流も大切です。

	乳幼児期（妊娠期を含む） 0～5歳		学童期・思春期 6～19歳
	妊娠期		
食でからだをばぐむ	妊娠前の体格に応じて、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい体重増加量に気をつけます。	やせすぎ、太り過ぎに注意します。	
	栄養バランスのとれた食生活を心がけます。	早寝早起きを習慣にして、しっかり朝食を食べます。	
		薄味の習慣をつけ、栄養バランスのとれた食生活を心がけます。	
	ゆっくりよく噛んで食事をします。	よく噛むことを習慣にします。	ゆっくりよく噛んで食事をします。
食でこころをばぐむ	家族や仲間と一緒に楽しく食事をし、食事のマナーを身に付けます。		
		農業・漁業体験に関心を持ち、参加します。	
		食事の準備や調理などの手伝いから食事づくりに関わります。	
	食事のあいさつ、食への感謝の気持ちを大切にします。		
持続可能な食環境をととのえる		地産地消や食文化について学びます。	
		「もったいない」の意識を持ち、食べ残しなどに注意します。	
		食事前の手洗いを行います。	

	青年期 20～44歳	壮年期 45～64歳	高齢期 65歳以上
食でからだをはぐくむ	自分に合う食事量を把握し、適正な体重を維持します。		
	規則正しい生活を心掛け、食事をします。		
	薄味や栄養バランスのとれた食生活を心掛けます。	栄養バランスに配慮し、たんぱく質の不足に気をつけます。	
	ゆっくりよく噛んで食事をします。		
食でこころをはぐくむ	家族や仲間と一緒に楽しく食事をし、食事のマナーを身に付けます。		
	農業・漁業体験に関心を持ち、参加します。	農業・漁業等を継承し、地域活動等を通じて次世代に伝えます。	
	家族みんなで食事づくりに参加します。	食事づくりへの関わりを継続します。	
持続可能な食環境をととのえる	地産地消に関心を持ち、地場産物を取り入れた食生活を心がけます。	地場産物を取り入れた食生活を継続し、地域活動等を通じて食文化を次世代に伝えます。	
	食品表示を参考にします。		
	食品ロスの削減など、環境に配慮した食生活を実践します。		
	食の安全や食品衛生に関心を持ち食品を選びます。 災害時に備え、必要な食料を備蓄します。		

5 計画の推進

(1) 計画の推進体制

食育推進計画の推進に当たり、基本理念の実現に向けて食育推進の主体となる個人をはじめ、家庭、地域、保育所（園）・幼稚園・学校、行政と食に関わる幅広い分野の関係者が一体となって取り組むことが大切です。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするともに、連携を図って取組を進めます。

① 住民（家庭）の役割

食育を推進する主役は、住民本人と最も身近な生活の場である家族や家庭です。一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識をもち、健康的な食習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりを積極的に実践します。

② 地域・団体・保育所（園）・幼稚園・学校・職域

生産者や企業、団体、ボランティア、地域コミュニティ等の各団体が、それぞれの特色をいかしながら食育を推進します。また、行政との協働により、食育に関する情報提供や活動を通じて、地域住民の健康づくりを推進します。

園児・小学生・中学生が主体的に食育に取り組み、考えていけるよう適切な支援を行います。また、食育に関する情報提供を行政や関係団体・機関等と連携して、実施します。

③ 行政の役割

行政は、本計画の進行管理を行うとともに、住民の主体的な食育推進や地域における取組を支援するために、様々な関連施策の実施によって、食育の総合的な推進を行います。静岡県、関連団体と連携するとともに、庁内の関係課が協力・連携を図り、食育を推進していきます。

(2) 計画の進行管理

本計画をより実効性のあるものとして推進していくため、取り組むべき食に関する課題を明らかにし、具体的な目標を設定することが必要となります。また、設定された目標に関して年度ごと適切に評価し、検証を行います。

計画の進行管理・評価については、年度ごと「吉田町食育推進連絡会議」に本計画の進捗状況を報告し、必要に応じて見直しを行い、取組を推進していきます。また、計画期間の最終年度となる令和18年度には、達成状況の最終評価を行い、次期計画に反映します。

計画の進行管理に当たっては、計画（PLAN）→実行（DO）→点検・評価（CHECK）→見直し・改善（ACTION）の「PDCAサイクル」を構築し、継続的な改善に努めます。

PDCAサイクルのイメージ

