

# 日野町健康づくり・食育計画

(第4期) 令和3(2021)年度～令和8(2026)年度

誰もがこころもからだも健康で、  
安心して暮らせる地域づくり  
～健康寿命の延伸～



健康づくりの目標



すべての年代において、望ましい食生活習慣を身につけ、生涯健康で過ごそう

運動を意識して習慣にしよう

ゆとりを持って、こころと身体の健康を保とう

たばこによる健康被害を防ごう

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒はやめよう

8020を達成しよう 歯の健康を保とう よく噛んでゆっくり食べよう

定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の予防を心がけよう

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

生活習慣病の予防

健康づくりを支援する環境づくりの推進

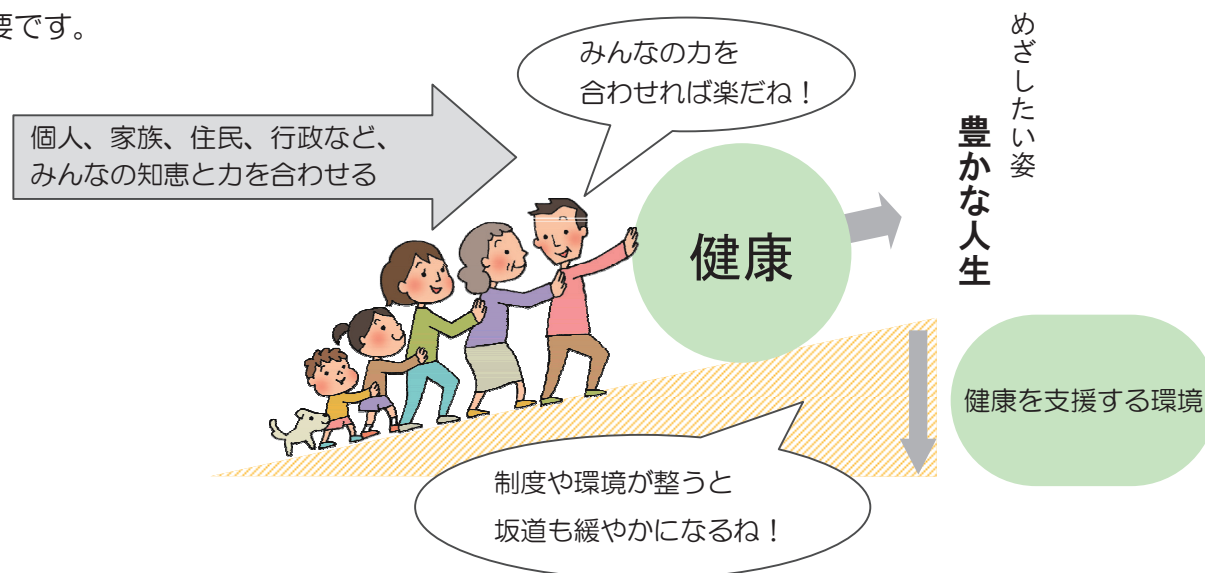
## 計画策定の背景と目的

生活環境の改善や医療の発展により、日本は世界でも有数の長寿国となりました。その一方で、少子高齢化が急速に進む中、医療費や介護給付費の社会的な負担の増加も深刻な問題となっています。

また、社会環境や生活習慣の変化・多様化に伴い、食生活の乱れや生活習慣病等の病気にかかる人が増加しています。住民間の関係が希薄化し、地域との交流や家族と食事を囲む機会が減少しているといわれる中、地域の行事食や伝統料理等が継承されにくくなっています。

本町においても、健康寿命の延伸や心身の健康への取り組み、食育への関心の向上が課題となっています。そこで、今後も住民が健やかな暮らしを送ることができるよう、「日野町健康づくり・食育計画（第4期）」（以下、「本計画」という。）を策定します。

すべての住民が生涯にわたっていきいきと暮らすためには、住民一人ひとりが主役となり、健康づくりや食育の推進に取り組むとともに、家庭、保育所、幼稚園、認定こども園、学校、地域、行政等、あらゆる主体が連携し、住民一人ひとりの健康づくり・食育を支援する環境づくりが重要です。



## 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」および食育基本法第18条に規定される「市町村食育推進計画」であり、住民の健康づくりを促進するため、健康づくり・食育のあり方や推進に向けた基本的な方向を定める行政の計画です。

## 計画の期間

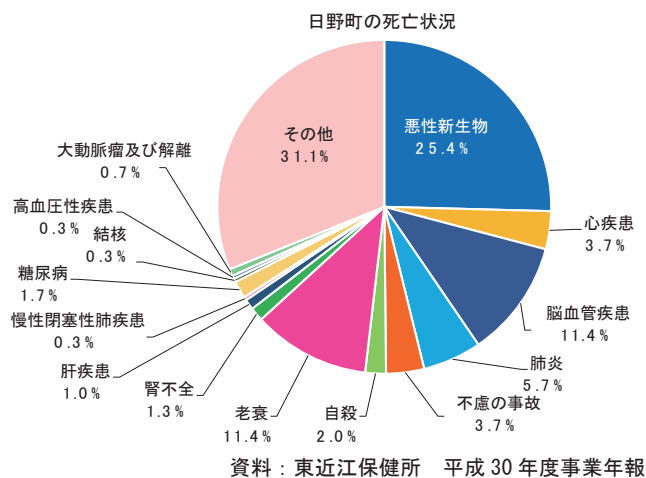
本計画の期間は、令和3（2021）年度から令和8（2026）年度までの6年間とします。

### ■ 計画の期間

| 令和3年度<br>(2021) | 令和4年度<br>(2022) | 令和5年度<br>(2023) | 令和6年度<br>(2024) | 令和7年度<br>(2025) | 令和8年度<br>(2026) |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                 |                 |                 |                 |                 |                 |

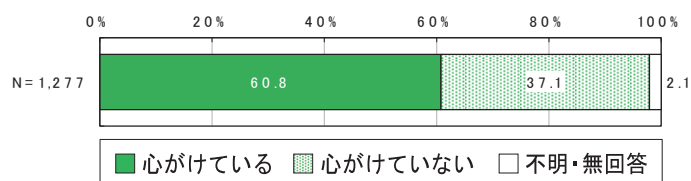
## 日野町の現状

### ■ 死因

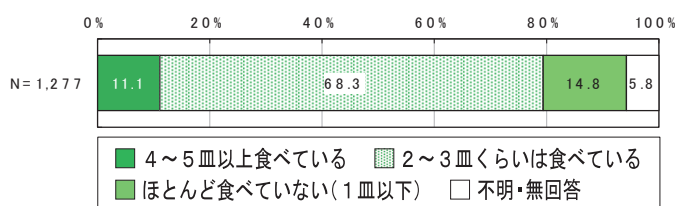


### ■ 住民アンケート結果（令和元年度）

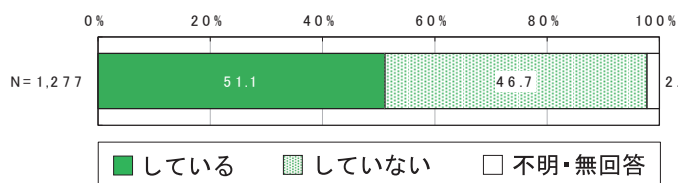
#### ● 減塩の意識



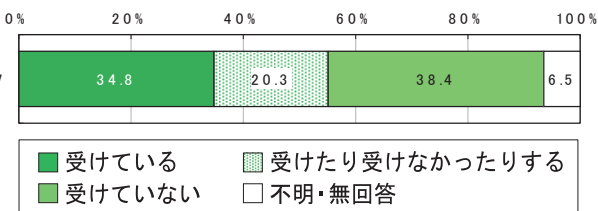
#### ● 1日の野菜の摂取状況



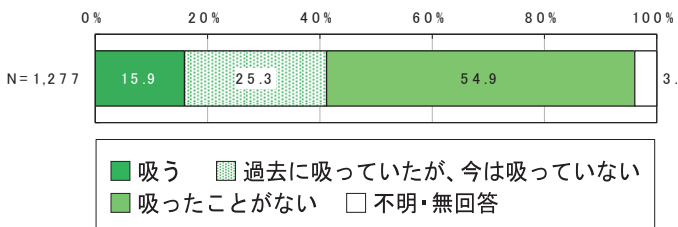
#### ● 過去一年の運動状況



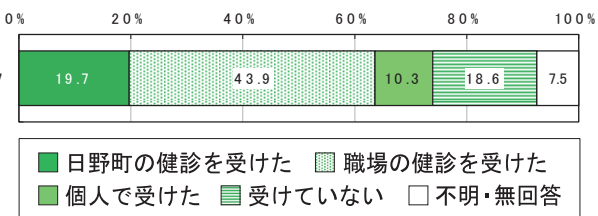
#### ● 歯科健診の受診状況



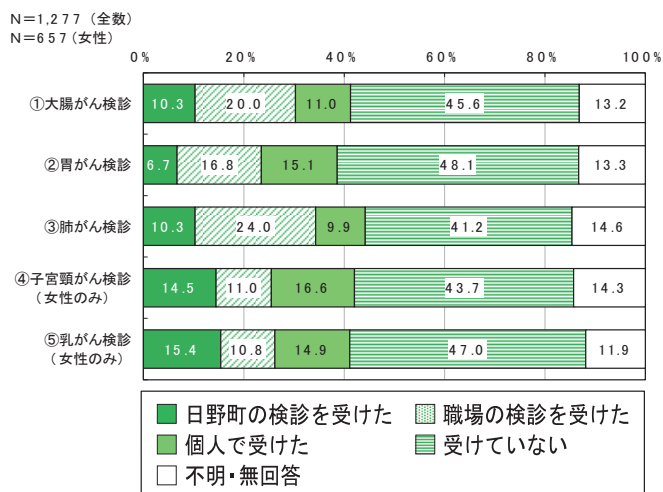
#### ● 喫煙状況



#### ● 特定健診の受診状況



#### ● がん検診の受診状況



#### ● メタボ該当者（特定健診受診結果）

##### メタボ該当者

平成26年 15.1% ▶ 令和元年 17.0%

##### 男性

平成26年 25.1% ▶ 令和元年 26.8%

##### 女性

平成26年 7.6% ▶ 令和元年 9.4%

## めざす姿

誰もがこころもからだも健康で、安心して暮らせる地域づくり  
健康寿命の延伸

## 基本方針

健康なひとづくり

健康な  
まちづくり

子どもから高齢者までよりよい生活習慣の定着

### 栄養・食生活

すべての年代において、望ましい食生活習慣を身につけ、生涯健康で過ごそう

### 身体活動・運動

運動を意識して習慣にしよう

### 休養・こころの健康

ゆとりを持って、こころと身体の健康を保とう

### たばこ

たばこによる健康被害を防ごう

### アルコール

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒はやめよう

### 歯・口腔の健康

8020 を達成しよう  
歯の健康を保とう  
よく噛んでゆっくり食べよう

### 生活習慣病の予防

（循環器疾患・がん等）  
定期的に健（検）診を受診し、  
生活習慣病の予防を心がけよう

社会環境の  
改善・向上

### 健康づくりを支援する 環境づくり

住民が健康づくりに取り組み  
やすい環境づくりを進めよう



## 望ましい生活習慣を送るための取り組み

- 若い世代の食生活の改善や、肥満の増加傾向を抑制するため、適切な食生活習慣の意識づけを促し、特に減塩や野菜摂取の啓発を推進します。
  - 子どもの頃からの正しい食に対する考え方、規則正しい食生活習慣を定着させるため、園や学校と連携を強化しながら取り組みを進めます。
  - 高齢者の食生活の偏りや低栄養を改善するため、相談・支援と啓発に取り組みます。
- 運動習慣のない人へ運動習慣の定着を促すため、日常生活で身体活動を増やせるよう、啓発や屋内で手軽にできる体操やストレッチなどを生活に取り入れる取り組みを進めます。
  - 若い世代や子ども達に体をこまめに動かすことの大切さや楽しさを啓発します。
  - 高齢者の心身の健康づくり・フレイル予防のために関係機関と連携しながら、身体活動・運動の機会の充実に努めます。
- 健康の保持増進を図り、生活の質をより高いものにするため、日々の食事を通して、十分な栄養を取り、身体を動かすとともに、適切な休養を日常生活にバランスよく取り入れるよう啓発します。
  - 睡眠や休養の大切さ、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、自分に合ったストレス解消法の推進、相談体制の充実、相談窓口や相談機関の周知に努めます。
  - 高齢期の社会参加や人の交流・つながりの機会を充実することで、閉じこもりを防ぎ、いきいきと暮らし続けるための環境づくりに取り組みます。
- 妊婦や乳幼児の受動喫煙の防止に向け、引き続き母子健康手帳交付時や乳幼児健診で受動喫煙のもたらす影響等について周知するとともに、喫煙者に対する禁煙の取り組みを推進します。
  - 喫煙率の増加を抑制するため、禁煙のきっかけをつくるための情報発信に取り組みます。
  - 妊娠中の喫煙率は減っているが、妊婦の同居者の喫煙率が上昇しており、引き続き妊婦だけでなく、妊婦の周囲の人にも妊娠中の喫煙や受動喫煙による悪影響を周知します。
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の増加を抑制するため、適正飲酒やアルコール依存症についての正しい知識の普及啓発に努め、アルコール関連問題についての相談窓口の周知を行います。
  - 妊娠中の飲酒を防ぐ取り組みを継続します。
- 子どもの虫歯罹患率の増加を抑制するため、関係機関との連携を強化し、継続して子どもの虫歯対策を推進します。
  - 生涯にわたって歯や口腔の健康が保持できるよう、若年者の定期受診の推進など、若い世代からの歯・口腔の健康づくりに関する啓発を推進します。
- 若い頃からのがんの予防や早期発見、生活習慣病の発症予防に向け、がん検診や特定健診を通じて自身の健康をチェックする習慣づくりに取り組みます。
  - 生活習慣病が重症化しないよう、継続して受診勧奨を推進するとともに、生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発を行い、定期的な健(検)診受診の定着に取り組みます。
  - 健(検)診結果等に基づくハイリスク者の早期発見・早期介入により重症化予防に取り組みます。
- 住民のニーズに応じた健康づくりとフレイル予防の場づくりを進めるとともに、住民リーダーの養成や支援を推進します。
  - 子どもの頃から健康な生活習慣を送ることを意識づけるため、園や学校との連携をさらに進めます。
  - 園や小中学校、医療機関、企業、民間団体等関係機関との連携により、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めます。

## ライフステージ別行動目標

■生涯を通じた健康づくりの取り組み

健康な生活習慣を送ろう！ ～みんなでやってみよう、つづけてみよう～

みんなで  
取り組もう



乳幼児



学童期



思春期



|           |                              |                                 |             |              |
|-----------|------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
| 栄養・食生活    | バランスよく食べよう。                  | 朝ごはんを食べよう。                      |             |              |
| 身体活動・運動   | 運動を続けよう。                     | 親子で外遊びをしよう。                     |             | スポーツをしよう。    |
| 休養・こころの健康 | 疲れたら休もう。<br>ストレスをためないようにしよう。 | 早寝早起きをしよう。<br>親子でゆっくり関わろう。      | 友達をつくろう。    | 相談相手を見つけよう。  |
| 歯・口腔の健康   | よく噛んで食べよう。                   | 歯みがきの習慣をつけよう。<br>だらだら食べるのはやめよう。 | 歯をみがこう。     |              |
| たばこ       | 禁煙と受動喫煙を予防しよう。               | 保護者がたばこから子どもを守ろう。               | たばこから身を守ろう。 |              |
| アルコール     | 適正飲酒をしよう。                    |                                 |             | お酒は飲みません。    |
| 生活習慣病の予防  | 健康づくりを意識しよう。                 | 元気な体をつくろう。                      |             | 健康管理に気をつけよう。 |

### 健康コラム

自分の適正体重と BMI を知ろう！

(身長      m) × (身長      m) × 22 = 適正体重(      kg)

(体重      kg) ÷ (身長      m) ÷ (身長      m) = BMI(      )



|                                |                       |                   |                   |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 朝ごはんを食べよう。                     | 野菜を食べよう。              | 野菜から食べよう。         | 3食食べよう。           |
| スポーツをしよう。                      | 親子で外遊びをしよう。           | 日常の中で体を動かそう。      | 1日1回は外出しよう。       |
| 相談相手を<br>みつけよう。                | 子育ての話ができる<br>相手をつくろう。 | 上手に<br>息抜きしよう。    | 話し相手を<br>みつけよう。   |
| 定期的に歯科受診しよう。                   |                       |                   | よく噛んで食べよう。        |
| たばこは吸わないようにしよう。                |                       |                   |                   |
| お酒は20歳から。<br>週2回は<br>休肝日をつくろう。 | 妊娠、授乳中は<br>禁酒。        | 週2回は<br>休肝日をつくろう。 | 酒量、飲む頻度を<br>控えめに。 |
| 年に1回健（検）診を受けよう。                |                       |                   |                   |

## 健康コラム

### BMI とは

BMI（Body Mass Index）は、肥満の判定に用いられるものです。  
最も疾病の少ないBMI22が基準となっています。

18.5 未満: やせ

18.5 以上 25 未満: 標準

25 以上: 肥満

## 主な指標

住民のみなさんに各世代での健康づくりの取り組みを実践していただくことにより、今後、下記の指標が右欄のように改善することを目指しています。

| 目標項目                                                        |      | 現状値<br>(令和2年度)           | 目標値<br>(令和8年度)           |
|-------------------------------------------------------------|------|--------------------------|--------------------------|
| 朝食の欠食率の減少<br>(時々食べる、食べない子どもの割合)                             |      | 小学5年生：2.1%<br>中学2年生：3.1% | 小学5年生：1.0%<br>中学2年生：3.0% |
| 食生活でバランスのとれた食事に気をつけている人の割合の増加                               |      | 50.8%                    | 55.0%以上                  |
| メタボ該当者の割合の減少                                                | 男性   | 26.8%                    | 減少                       |
|                                                             | 女性   | 9.4%                     |                          |
| 過去1年間、意識して体を動かす等の運動をしている人の割合                                |      | 51.1%                    | 60.0%以上                  |
| 1日30分以上の運動習慣がある者の割合                                         | 男性   | 30.9%                    | 45.0%以上                  |
|                                                             | 女性   | 32.9%                    |                          |
| 睡眠による休養を十分に取れていない人の割合の減少                                    |      | 33.1%                    | 減少                       |
| 成人の喫煙率の減少                                                   | 男性   | 27.3%                    | 減少                       |
|                                                             | 女性   | 5.6%                     |                          |
| 生活習慣病のリスクを高める量（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上）を飲酒している人の割合の減少 | 男性   | 12.8%                    | 減少                       |
|                                                             | 女性   | 1.2%                     |                          |
| 3歳児で虫歯のない人の割合の増加                                            |      | 84.3%                    | 90.0%                    |
| 定期的に歯科健診を受診する人の割合の増加                                        |      | 34.8%                    | 50.0%                    |
| 特定健診受診率                                                     | 全体   | 39.4%                    | 60.0%                    |
|                                                             | 40歳代 | 25.9%                    | 25.0%以上維持                |
| 特定保健指導実施率                                                   |      | 71.3%                    | 70.0%以上                  |
| がん検診の受診率の向上                                                 | 胃    | 6.1%                     | 増加                       |
|                                                             | 大腸   | 4.8%                     |                          |
|                                                             | 肺    | 2.5%                     |                          |
|                                                             | 子宮   | 11.9%                    |                          |
|                                                             | 乳    | 16.6%                    |                          |

### 日野町健康づくり・食育計画（第4期） 令和3（2021）年度～令和8（2026）年度 【概要版】

令和3（2021）年3月

発行・編集：日野町 福祉保健課

住所：〒529-1698 滋賀県蒲生郡日野町河原一丁目1番地

T E L：0748-52-6574 | F A X：0748-52-6503