

# 第3次白石町健康増進計画

## 第3次白石町食育推進計画

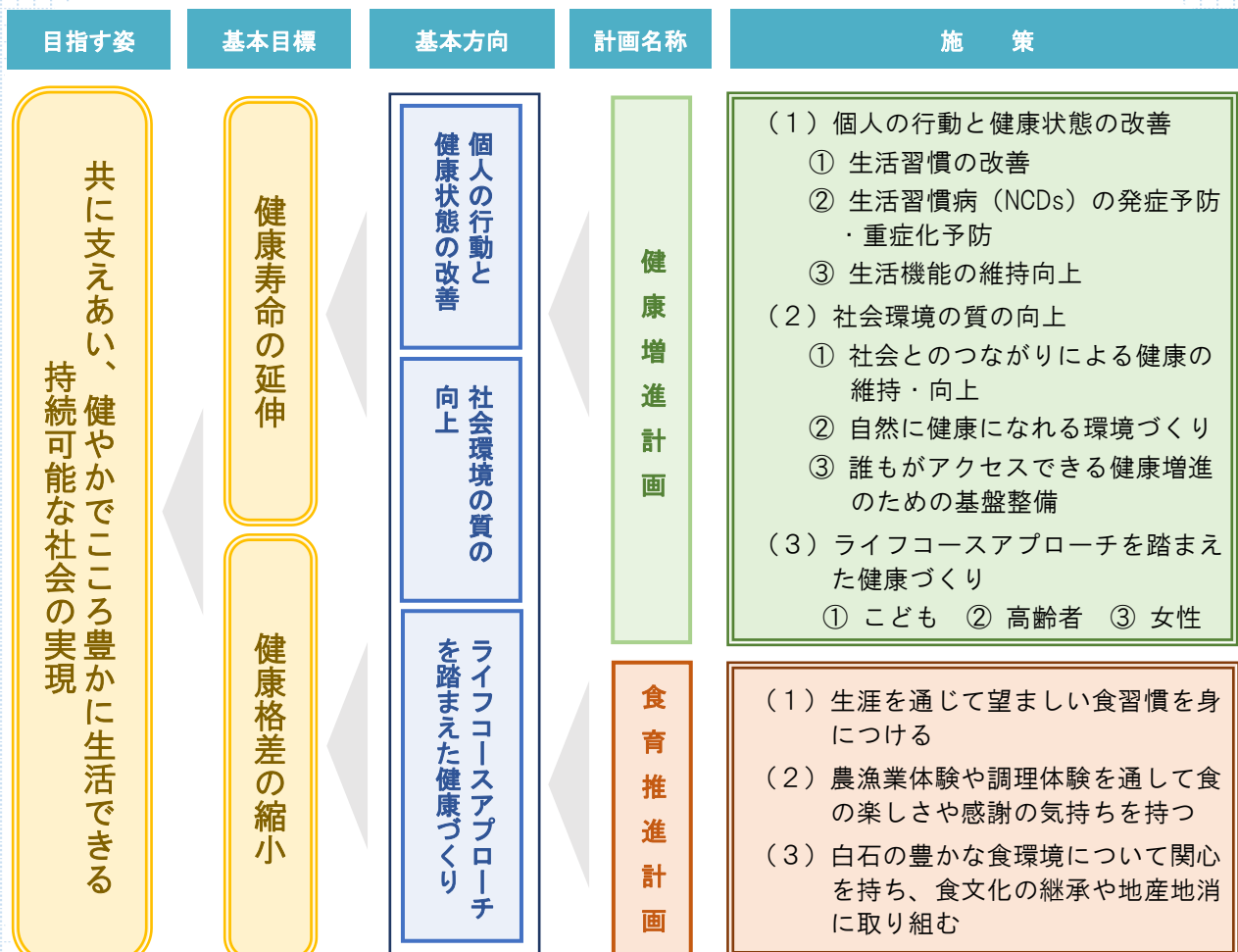


### 1 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、本町の健康づくり、保健施策の推進のための総合的な計画として策定します。また、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育計画」として、健康増進計画と一体的に策定します。

本計画は、令和6年度から令和11年度までの6年間に計画の期間とします。

### 2 計画の体系



## 個人の行動と健康状態の改善

## 生活習慣の改善

## 栄養・食生活

健康的な食習慣を身につけましょう



## ●個人の取組

- ① 1日3回食事をとります。(朝食を食べます。)
- ② 主食、主菜、副菜をそろえて適量を食べます。
- ③ 毎食、野菜を食べます。
- ④ 塩分を控えた食事を心がけます。
- ⑤ 適正体重を知り、維持します。

## ●目標値

指 標		現状値 [R5年度]	目標値 [R11年度]
① 適正体重の維持			
肥満 (BMI25 以上の) の割合の減少 40~69 歳		22.0%	20.0%
女性のやせ (BMI18.5 未満) の割合の減少 20~39 歳		17.5%	15.0%
低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合の増加の抑制		15.5%	13.0%
児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少	小学生 (5年生)	7.6% (R4年度)	減らす
	中学生 (2年生)	1.6% (R4年度)	
② 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割合の増加		49.0%	64.0%
③ 野菜摂取量の増加 (野菜 70g を 1 皿と換算した皿数の増加)		約 2 皿 (133.3g)	4 皿 (280g)
④ 食塩摂取目標量を知っている人の増加		48.7%	60.0%

## 身体活動・運動



生活の中で体を動かし、自分に合った運動を続けましょう

## ●個人の取組

- ① 日常生活で歩く機会をつくり、1日の歩数を増やします。
- ② 家族や仲間と運動の機会をつくります。
- ③ 自分に合った運動を見つけ、続けます。

## ●目標値

指 標	現状値 [R5年度]		目標値 [R11年度]	
	20~64 歳	65 歳以上	20~64 歳	65 歳以上
① 日常生活における歩数の増加	男性 7,646 歩	男性 5,190 歩	男性 8,500 歩	男性 5,800 歩
	女性 4,417 歩	女性 3,438 歩	女性 4,800 歩	女性 3,700 歩
② 運動習慣者 (1回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1年以上継続している者) の割合の増加	20~64 歳	65 歳以上	20~64 歳	65 歳以上
	男性 21.8%	男性 34.5%	男女 30.0%	男女 50.0%
③ 1 週間の総運動時間 (体育授業を除く) が 60 分未満の児童の割合の減少	小学生	39.3%	小学生	35.0% (減少)
	中学生	12.4%	中学生	10.0% (減少)

## 休養・睡眠

よりよい睡眠をとり、心身ともに健康に過ごしましょう

### ●個人の取組

- ① 睡眠時間を十分に確保します。

### ●目標値

指 標	現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① 睡眠で休養がとれている人の割合の増加	20～59 歳 73.7%	20～59 歳 75.0%
	60 歳以上 84.3%	60 歳以上 90.0%

## 飲酒・喫煙

飲酒の身体への影響を知り、適量飲酒をしましょう

喫煙の身体への影響を知り、禁煙・分煙を心がけましょう

### ●個人の取組

- ① アルコールが身体に及ぼす影響を理解し、適量飲酒を心がけます。
- ② 喫煙が及ぼす健康への影響を理解し、禁煙に取り組みます。
- ③ 20 歳未満の飲酒・喫煙を防止します。

### ●目標値

指 標	現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① 生活習慣病 (NCDs) のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	全体 16.9% (男性 19.3% 女性 15.4%)	15.0% (男女 減少)
② 妊娠中の飲酒をなくす	1.0% (R 4 年度)	0.0%
③ 20 歳以上の喫煙率の減少	13.0%	10.0%
④ 妊娠中の喫煙をなくす	0.0% (R 4 年度)	維持する

## 歯・口腔の健康



むし歯・歯周病を防ぎ、自分の歯を保ちましょう

### ●個人の取組

- ① 生涯にわたり自分の歯を残します。
- ② 口腔内の健康のため、う歯(むし歯)や歯周病を防ぎます。
- ③ 何でも食べられる口腔機能を維持します。

### ●目標値

指 標	現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① 40 歳以上における歯周病を有する人の割合の減少	20.4%	18.5%
② 50 歳以上における「何でも噛んで食べることができる」と回答した人の割合の増加	78.7%	80.0%
③ 歯科健診の受診者の増加	56.5%	95.0%
④ 3 歳児でのむし歯のない人の割合の増加	88.5% (R 4 年度)	95.0%
⑤ 12 歳児でのむし歯のない人の割合の増加	85.4% (R 4 年度)	95.0%

# 生活習慣病 (NCDs) の発症予防・重症化予防



## がん

### がん検診を受診しましょう

#### ●個人の取組

- ① がん検診を受診します。
- ② がん予防の正しい知識を身につけます。

#### ●目標値

指 標	現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① がんの年齢調整死亡率の減少	男性 479.0 女性 207.9 (平成 23~令和 3 年)	減らす
② がん検診の受診率の向上	胃がん 4.9% 肺がん 9.5% 大腸がん 8.4% 子宮がん 11.8% 乳がん 7.1%	胃がん 20.0% 肺がん 20.0% 大腸がん 20.0% 子宮がん 20.0% 乳がん 20.0%



## 循環器病

### 定期的に健診を受診し、身体の状態を知りましょう

#### ●個人の取組

- ① 定期的に健診を受診し、身体の状態を確認します。
- ② 健康を意識した生活を心がけ、生活習慣病を予防します。

#### ●目標値

指 標	現状値 [R 4 年度]	目標値 [R11 年度]
① 脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少	男性 130.1 女性 70.8 (H23~R 3 年度)	減らす
② 心疾患の年齢調整死亡率の減少	男性 175.5 女性 120.2 (H23~R 3 年度)	減らす
③ 健診受診者の高血圧者の割合 (160/100 以上)	3.2%	2.5%
④ 健診受診者の脂質異常者の割合 (LDL コレステロール 180mg/dl 以上)	2.5%	2.0%
⑤ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者 21.7% 予備群 14.4%	該当者 17.5% 予備群 12.5%
⑥ 特定健康診査の実施率の向上	43.6%	60.0%
⑦ 特定保健指導の実施率の向上	56.4%	75.0%

## 糖尿病

### 糖尿病を正しく理解し、発症・重症化を予防しましょう

#### ●個人の取組

- ① 定期的に健診を受診し、身体の状態を確認します。
- ② 生活習慣を改善し、適切な治療を受けます。

#### ●目標値

指 標	現状値 [R 4 年度]	目標値 [R11 年度]
① 健診受診者の血糖コントロール不良者 (HbA1c8.0% 以上の者の割合) の減少	1.5%	0.5%
② 健診受診者の血糖異常者の割合の減少 (HbA1c6.5% 以上)	10.6%	8.5%

# COPD

## COPDについて理解しましょう

- **個人の取組** ① COPDについて理解を深めます。

- **目標値**

指 標	現状値 [R5年度]	目標値 [R11年度]
① COPDの認知度	17.9%	80.0%

※COPD:肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として緩やかに呼吸障害が進行します。かつて、肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患が含まれています。

## 生活機能の維持・向上

### 生活機能の維持・向上

#### 心身の健康づくりに取り組みましょう

- **個人の取組** ① こころの健康づくりに取り組みます。  
② 骨粗鬆症検診を受診します。

- **目標値**

指 標	現状値 [R5年度]	目標値 [R11年度]
① 精神的疲れやストレスを感じる人の割合の減少	67.4%	減らす
② ロコモティブシンドロームの認知度の向上	24.8%	80.0%
③ 骨粗鬆症検診受診率の向上	11.3% (R4年度)	15.0%

※ロコモティブシンドローム:筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態。

## 社会環境の質の向上

### 社会とのつながりによる健康の維持及び向上

- **個人の取組** ① 地域の人との交流や共食の機会を持ちます。  
② 社会活動に参加します。

- **目標値**

指 標	現状値 [R5年度]	目標値 [R11年度]
① 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合の増加	42.3%	45.0%
② 社会活動(就労・就学を含む)を行っている人の増加	45.3%	48.0%

### 自然に健康になれる環境づくり

- **個人の取組** ① 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりを進めます。  
② 望まない受動喫煙の機会をなくします。

- **目標値**

指 標	現状値 [R5年度]	目標値 [R11年度]
① 望まない受動喫煙の機会を有する人の割合の減少	41.1%	望まない受動喫煙のない社会の実現

## 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### ●個人の取組

- ① ICT を活用し、正確な健康情報を取り入れます。

### ●行政の取組

- ・ホームページ、SNS、アプリ等を活用して健康づくりに関する情報を発信します。

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### こども



#### ●個人の取組

- ① 友だちや家族と一緒に運動やスポーツを行います。
- ② 自分の適性体重を知り、バランスのよい食事をとります。
- ③ アルコールやタバコの健康への影響について、正しい知識を学びます。

#### ●目標値

指 標		現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① 1 週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合の減少(再掲)	小学生	39.3%	35.0%
	中学生	12.4%	10.0%
② 児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少(再掲)	小学生(5年生)	7.6%(R4年度)	減らす
	中学生(2年生)	1.6%(R4年度)	

### 高齢者

#### ●個人の取組

- ① 栄養バランスのとれた食事をとり、低栄養を予防します。
- ② 自分にあった運動を続けます。
- ③ 高齢者のサロン等、地域の活動に参加します。



#### ●目標値

指 標	現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の減少(再掲)	15.5%	13.0%
② 社会活動を行っている65歳以上の割合の増加	44.1%	54.0%

### 女性

#### ●個人の取組

- ① 定期的に健診を受け、適性体重や身体の状態を確認します。
- ② 適正飲酒を心がけます。
- ③ 妊娠中の飲酒や喫煙はやめます。



#### ●目標値

指 標	現状値 [R 5 年度]	目標値 [R11 年度]
① BMI18.5未満の20~30歳代女性の割合の減少	17.5%	15.0%
② 骨粗鬆症検診受診率の向上(再掲)	11.3%(R4年度)	15.0%
③ 生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	15.4%	6.4%
④ 妊娠中の喫煙をなくす(再掲)	0.0%(R4年度)	維持する

## 基本方針1 生涯を通じて望ましい食習慣を身につける

## ●個人の取組

- ① 1日3回食事をとります。（朝食を食べます。）
- ② 主食、主菜、副菜をそろえて適量を食べます。
- ③ 毎食、野菜を食べます。
- ④ 塩分を控えた食事を心がけます。
- ⑤ 適正体重を知り、維持します。

## ●目標値

※現状値はすべてR5年度、目標値はR11年度（以下同じ）

指 標	現状値	目標値
① 朝食を毎日食べている割合の増加（園児）	95.7%	維持する
② 朝食を毎日食べている割合の増加（小学生）	94.7%	維持する
③ 朝食を毎日食べている割合の増加（中学生）	72.7%	増やす
④ 朝食を毎日食べている割合の増加（成人）	80.0%	増やす
⑤ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合の増加	49.0%	64.0%
⑥ 野菜摂取量の増加（野菜70gを1皿と換算した皿数の増加）	約2皿 (133.3g)	4皿 (280g)
⑦ 食塩摂取目標量を知っている人の増加	48.7%	60.0%

## 基本方針2 農漁業体験や料理体験を通して、食の楽しさや感謝の気持ちを持つ

## ●個人の取組

- ① 感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」をします。
- ② 家族や仲間と一緒に食事をします。
- ③ 食べ物を無駄にしない知識をつけ、実践します。



## ●目標値

指 標	現状値	目標値
① 家族の誰かと一緒に夕食を食べる小学生の割合の増加	94.0%	増やす
② 家族の誰かと一緒に夕食を食べる中学生の割合の増加	83.8%	増やす
③ 農漁業体験を行っている小学校の数	全校	全校
④ 食べ残しを減らす努力をしている人の割合の増加	55.7%	増やす

## 基本方針3 白石の豊かな食環境について関心を持ち、食文化の継承や地産地消に取り組む

## ●個人の取組

- ① 地元でとれる新鮮な食材を食べます。（地産地消）
- ② 郷土料理について知り、次の世代へ伝えます。

## ●目標値

指 標	現状値	目標値	
① 食育に関心を持っている人の割合の増加（成人）	63.0%	増やす	
② 地場産物をとっている人の割合の増加	64.6%	増やす	
③ 「須古寿し」の認知度の向上	中学生	77.6%	増やす
	高校生	97.9%	維持する
	成人	89.2%	増やす
④ 「煮じゃあ」の認知度の向上	中学生	70.8%	増やす
	高校生	40.0%	増やす
	成人	57.9%	増やす

## 5 推進方策

### ●計画の推進体制

- 健康づくりは、町民一人ひとりが健康に関する正しい知識を習得し、主体的に生活習慣の改善に取り組むことが基本ですが、個人の取組だけでは限界があるため、家族や地域、医療機関、事業所、団体、保育園、幼稚園、学校、行政が連携し、一体となって地域全体で健康づくりに取り組むことが必要です。

#### 個人

- 自分の健康は自分で守るという意識を持ち、健康に関する知識を身につけて実践していくことが求められます。
- 相談できるかかりつけ医を持つこと、定期的に健診を受診すること等を通じ、自分の健康状態を把握することが重要です。

#### 家庭

- 家庭は、食事、運動、睡眠、休養など生活習慣の基本を身につける場であり、健康的な生活習慣を親から子どもへ伝えることが重要です。

#### 地域 団体

- 地域の駐在員会、民生児童委員協議会、婦人会、老人会、食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会など町民の代表や団体と連携し、住み慣れた地域における、交流、声かけ、見守り、支えあい等を通して、町民の心身の健康を育み、一人ひとりの健康づくりを支援します。

#### 保育園 幼稚園 小中学校

- 栄養バランスのとれた給食の提供、食育、体育活動、防煙・飲酒・薬物乱用防止教育、歯科保健教育・性の指導等の健康教育等を通して乳幼児期から健康習慣の確立のための指導を行うとともに、保護者に対する情報提供や意識啓発についても取り組みます。

#### 事業所など

- 事業所において、健康教育や健康診断・がん検診の受診勧奨、分煙等の健康づくりに関する取組の推進が求められます。

#### 行政

- 医師会、歯科医師会、医療機関、保健所、専門機関等の関係機関と連携を図り健康づくりの取組を推進します。
- 食育については、農林漁業者、食品関係事業者、ボランティア団体、教育関係者、事業所、保健関係者等の関係団体と連携し、取組を推進します。
- 本計画の推進のため、町民、事業所、県などの関係機関・団体の代表を構成員として健康づくり推進協議会を設置し、関係機関の協力や計画の進捗状況の把握を行います。

### ●計画の評価

- 本計画は、毎年度分野別の目標と取組状況を確認し、基本的な方向と目標の指標をもとに評価を行います。ただし、全町的な調査を必要とする項目については、計画見直し時に行います。

## 第3次白石町健康増進計画 第3次白石町食育推進計画

### 【概要版】

令和6年3月

発行：白石町 保健福祉課

〒849-1192 佐賀県杵島郡白石町大字福田 1247 番地 1

TEL：0952-84-7116/FAX：0952-84-6611

URL：<http://www.town.shiroishi.lg.jp>