



健康で自分らしく生きることのできるまち



第3次島田市健康増進計画



第3次島田市食育推進計画



いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓



2019年(平成31年)3月

島田市



SHIMADA GREEN Ci-TEA JAPAN

「健康で自分らしく暮らす」まちの実現を目指して



健康は、幸福で充実した生活を送る上でかけがえのないものであり、住み慣れたまちで健やかに暮らしていくことは、すべての人の共通の願いです。

わが国は世界有数の長寿国となりましたが、その一方で急速な高齢化により、医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれおり、高齢者の尊厳の保持と自立した生活を支援し、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、「地域包括ケアシステム」の構築が重要となってきます。また、ライフスタイルの多様化や食生活の変化により、生活習慣病と言われる、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などが増加していることから、それらを予防する取り組みが求められています。

このような課題を解決していくため、本市では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を主な課題として、「第2次島田市健康増進計画・第2次島田市食育推進計画」の内容を見直し、時代の流れに即した傾向や課題を取り入れた「第3次島田市健康増進計画・第3次島田市食育推進計画」を策定いたしました。

両計画を推進するには、家庭、地域、関係機関及び行政が連携・協働していくことが必要です。実践を積み重ねながら、健康で豊かな生活を送ることができるよう、取り組みを進めてまいりますので、皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

結びに、両計画の策定にあたり、ご尽力をいただきました「島田市健康増進計画及び食育推進計画検討委員会」の委員の皆様をはじめ、貴重な御意見をいただきました関係者並びに市民の皆様から感謝を申し上げます。

平成 31 年 3 月

島田市長 染谷 絹代

目 次

第1編 健康増進計画

第1章	計画策定の趣旨	1
1	計画策定の背景	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	4
4	計画の策定体制	4
第2章	島田市の現状	5
1	統計資料からみた島田市の現状	5
2	市民アンケート調査結果	21
3	第2次健康増進計画の評価	34
第3章	健康増進の基本的な考え方	40
1	計画の基本理念	40
2	計画の基本方針	40
3	計画の体系図	41
第4章	健康づくりの具体的な取り組み	42
1	生活習慣病の発症予防・重症化予防	42
2	生活習慣の改善	53
3	社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	67
4	地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくり	76
5	生涯にわたるライフステージに応じた健康増進の取り組み	80
第5章	計画の推進に向けて	82
1	計画の推進体制	82
2	計画の進行管理、評価	83

第2編 食育推進計画

第1章	計画策定の趣旨	87
1	計画策定の背景	87
2	計画の位置づけ	88
3	計画の期間	90
4	計画の策定体制	90
第2章	島田市の現状	91
1	統計資料からみた島田市の現状	91
2	市民アンケート調査結果	99
3	第2次食育推進計画の評価	111
第3章	食育推進の基本的な考え方	115
1	計画の基本理念	115
2	計画の基本方針	116
3	計画の体系図	121
第4章	食育推進の具体的な取り組み	122
1	未来につなげる食育（共食の推進）	122
2	みんなでつなげる食育（協働と連携）	132
3	元気につながる食育（食生活習慣の改善）	140
4	自然とつながる食育（自然への感謝）	150
5	生涯にわたるライフステージに応じた食育推進の取り組み	160
第5章	計画の推進に向けて	162
1	計画の推進体制	162
2	計画の進行管理、評価	163
3	島田市の食育推進の象徴的な活動「具だくさん島田汁」の取り組み	165

第3編 資料

1	第3次島田市健康増進計画・食育推進計画検討委員会委員名簿	167
2	策定経過	168
3	用語一覧	169

第1編 健康増進計画

1 計画策定の背景

日本では急速な人口の少子高齢化や生活習慣の変化により疾病構造が変化しており、がん、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が問題となっているほか、働く世代のメンタルヘルス対策なども課題となっています。

健康づくりは、市民一人ひとりが自分のライフスタイルを考慮し、取り組むべき課題ですが、社会全体として個人の健康づくりを支援する体制を構築していく必要があります。そのため、行政だけでなく、企業や団体などのさまざまな主体が連携、協力していくことが重要となります。

国では、全ての国民がともに支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、1999（平成11）年度に「健康日本21」、2012（平成24）年度に、新たな健康づくり運動として「健康日本21（第2次）」を策定しました。県においては、2013（平成25）年度に「第3次ふじのくに健康増進計画」を策定し、2017（平成29）年度にはアクションプランの見直しを行い、現在「第3次ふじのくに健康増進計画後期アクションプラン」において、健康づくりに取り組んでいます。

こうした中、本市では、2008（平成20）年度に「島田市健康増進計画」、2013（平成25）年度には「第2次島田市健康増進計画」を策定し、市民一人ひとりが生涯を通して健康で自分らしく生きるため、自ら健康づくりを実践できる地域社会の実現を目指してきました。本市においては、平均寿命と健康寿命はそれぞれ延伸していますが、健康でいきいきとした生活を送ることができるように、健康寿命の延伸に向けた取り組みの継続が必要です。このたび「第2次島田市健康増進計画」の計画期間が終了するにあたり、これまでの施策や事業の達成状況を把握するなど現行計画の見直しを行い、より市民が主体的に取り組める健康づくりを推進するための計画として、新たに「第3次島田市健康増進計画」を策定します。

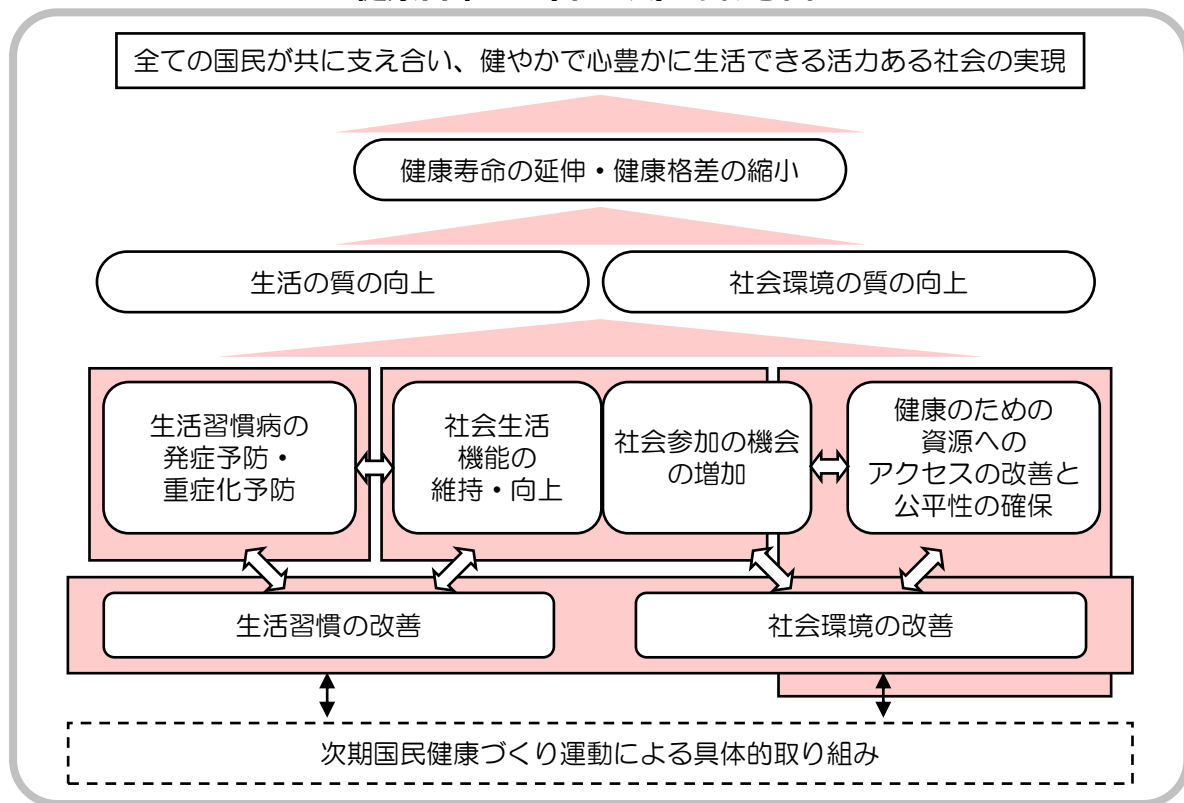
2 計画の位置づけ

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です。個人や家庭、地域、職域、行政、健康づくりに関する関係機関が連携、協働しながら健康づくりを推進していくための指針とします。

(1) 国の動き

国では、2013（平成25）年度から2022年度までの10年間を計画期間とする国民健康づくりプランである「健康日本21（第2次）」を策定、推進しています。2017（平成29）年度には計画の中間評価を行い、目標達成のための課題等を検討しています。

健康日本21（第2次）の概念図

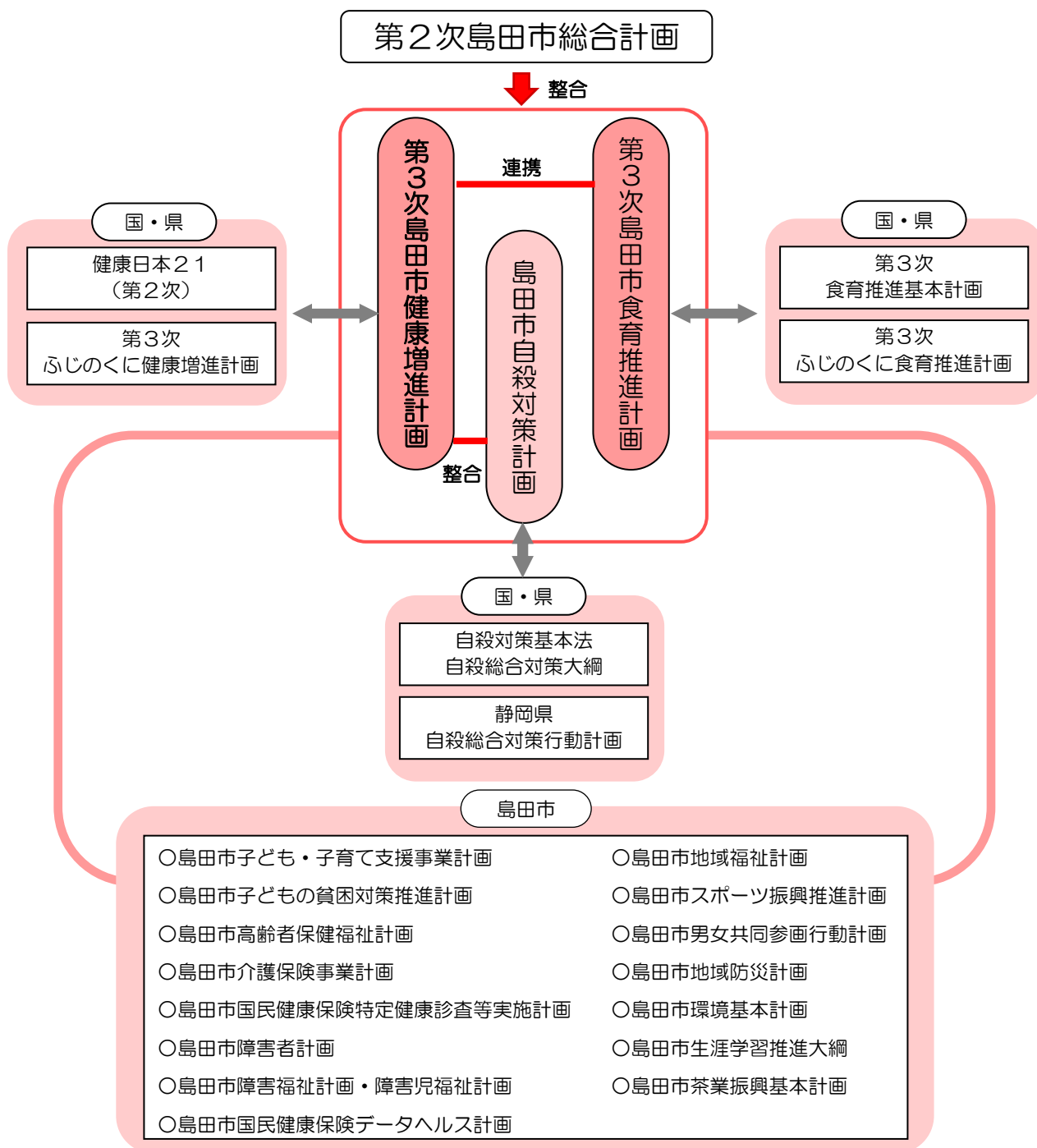


(2) 県の動き

静岡県では、2014（平成26）年度から2022年度までの9年間を計画期間とする新たな健康づくり運動として、「第3次ふじのくに健康増進計画」を策定しました。2018（平成30）年3月には、2018（平成30）年度から2022年度までの「後期アクションプラン」を策定しました。第3次ふじのくに健康増進計画の大目標「県民の健康寿命の延伸と生活の質の向上」のもと、企業の経営手法である「健康経営*」の視点を取り入れた「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」の取り組みなど、新たな視点の健康づくりも進めています。

(3) 関連計画との整合性

本計画は、「第2次島田市総合計画」を最上位計画とし、その他関連計画や同時期に策定する「島田市自殺対策計画」との整合を図り、健康づくりと自殺対策を推進していきます。



3 計画の期間

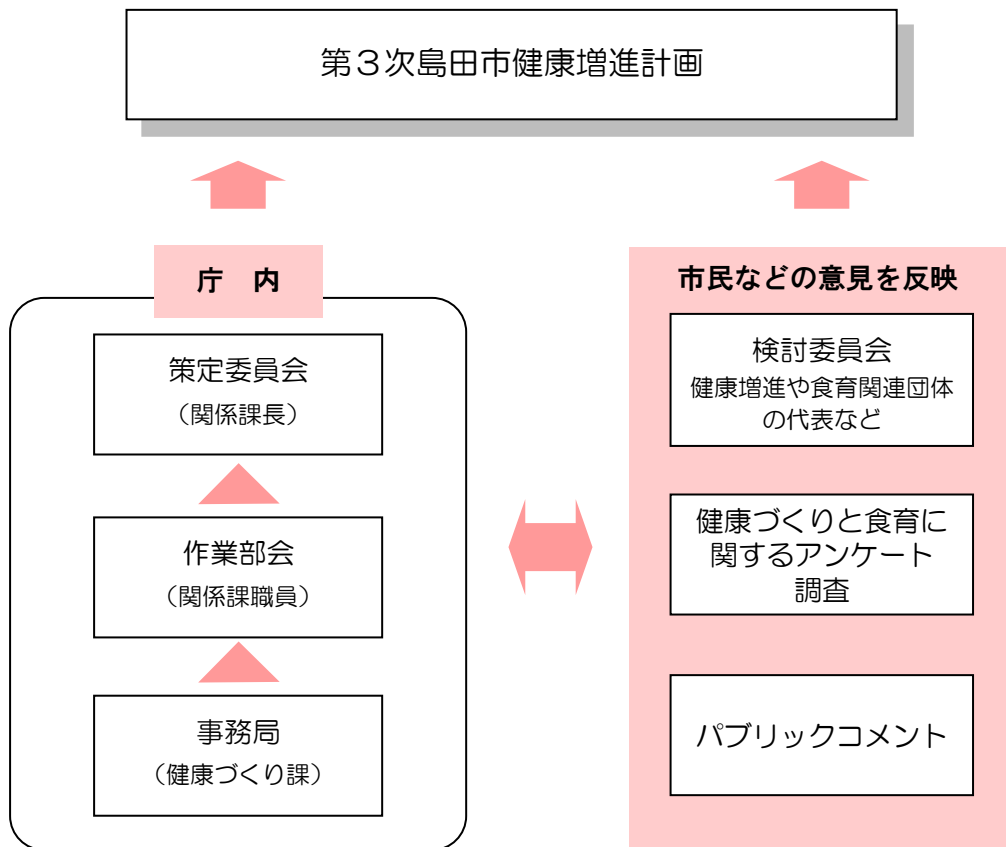
本計画の計画期間は、2019（平成31）年度から2023年度までの5年間とします。ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、庁内関係課の職員で組織する「作業部会」において、情報収集や2次計画の検証などの作業を行い、その後、庁内関係課長で組織する「策定委員会」において、計画案作成のための協議、検討を行いました。

また、計画案に対して広く意見を求めるために、市民の代表、健康増進や食育関連団体の代表、健康や食に関する専門家で組織する「島田市健康増進計画及び食育推進計画検討委員会」を設置し、健康増進計画の策定や健康づくりの推進に向けた意見を伺い、計画の中に反映しています。

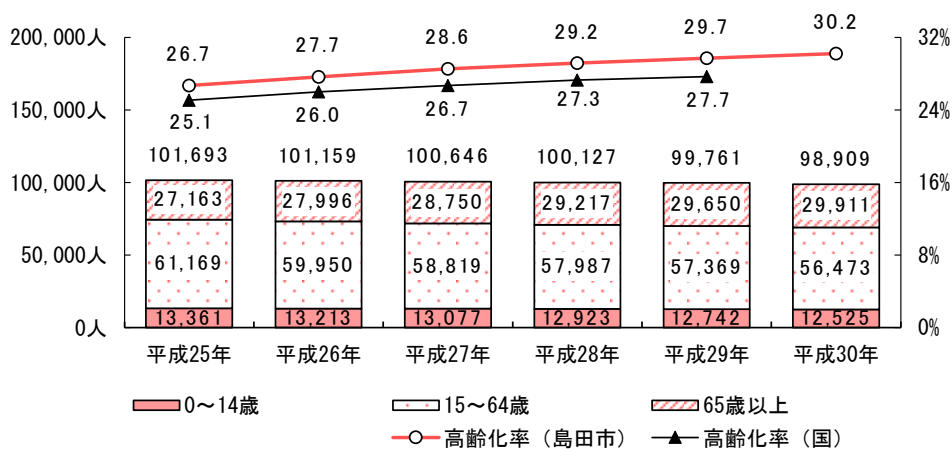
さらに、「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（以下、文中の“アンケート”は「健康づくりと食育に関するアンケート調査」を指す）の実施や、市のホームページに計画素案を掲載し、パブリックコメント（意見公募）を行うなど、広く市民の意見を計画に反映しました。



1 統計資料からみた島田市の現状

(1) 人口

①人口と高齢化率の推移

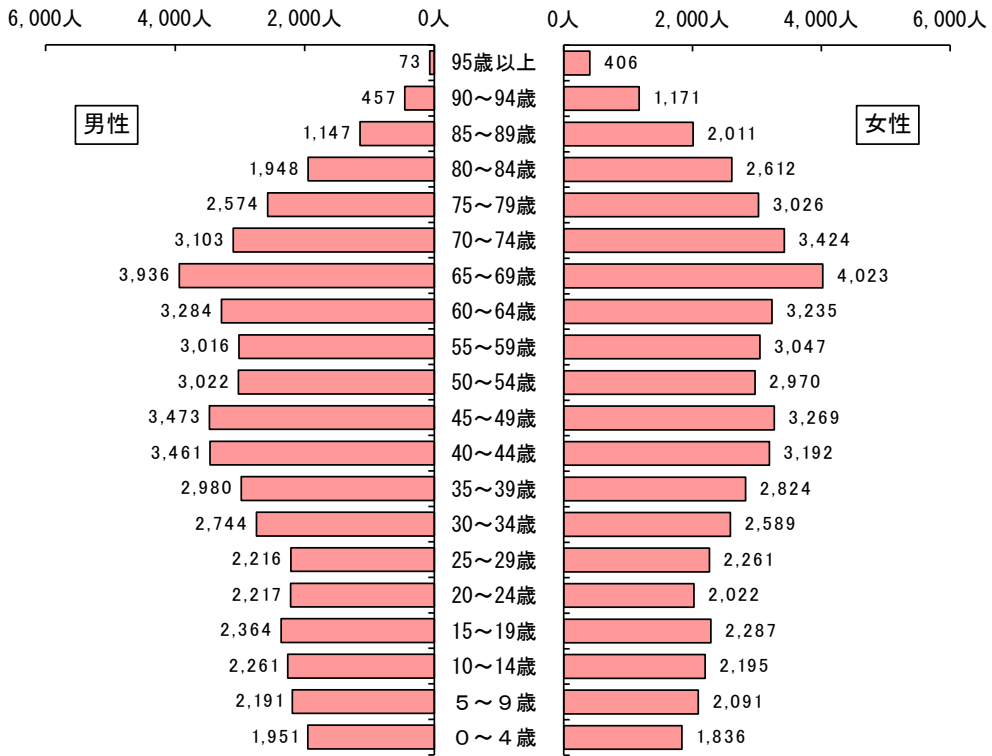


資料：住民基本台帳（各年3月末日現在）

総人口は、平成25年以降減少傾向にあり、平成29年度には10万人を切り、平成30年3月末日現在で98,909人です。

年齢3区分別人口は、0～14歳、15～64歳が年々減少しているものの、65歳以上の高齢者人口は増加しており、少子高齢化の傾向が顕著に現れています。

② 5歳階級別人口（平成30年）



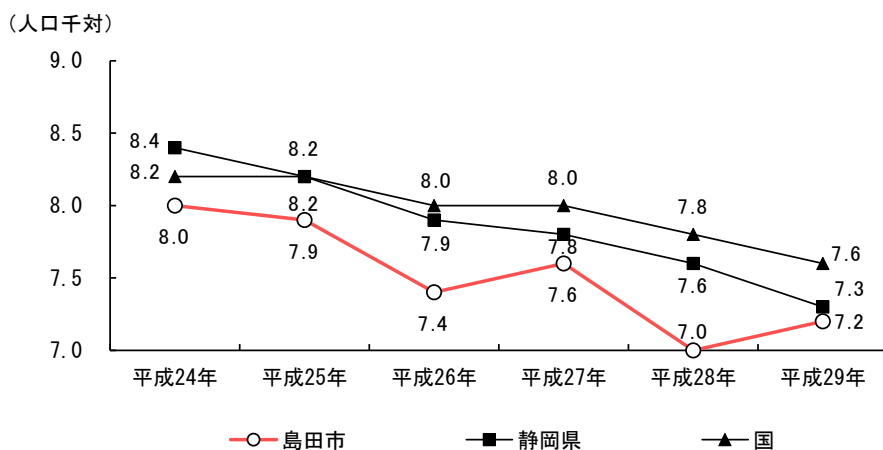
資料：住民基本台帳（平成30年3月末日現在）

5歳階級別人口は、男性は65～69歳が3,936人と最も多く、以下、45～49歳が3,473人、40～44歳が3,461人となっています。女性は65～69歳が4,023人と最も多く、以下70～74歳が3,424人、45～49歳が3,269人となっています。

グラフからは、逆ピラミッド型の少子高齢化が読み取れます。

(2) 出生と死亡

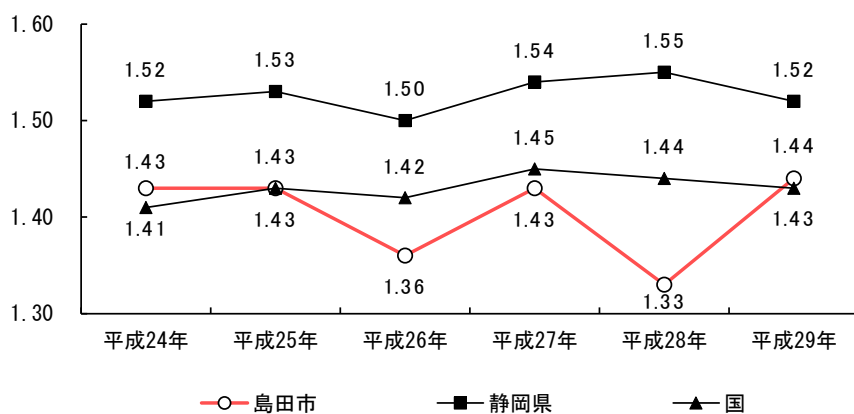
①出生率（人口千対）の推移



資料：静岡県人口動態統計

出生率は、平成24年以降、国や静岡県よりも低く推移しており、平成29年では7.2です。

②合計特殊出生率*の推移

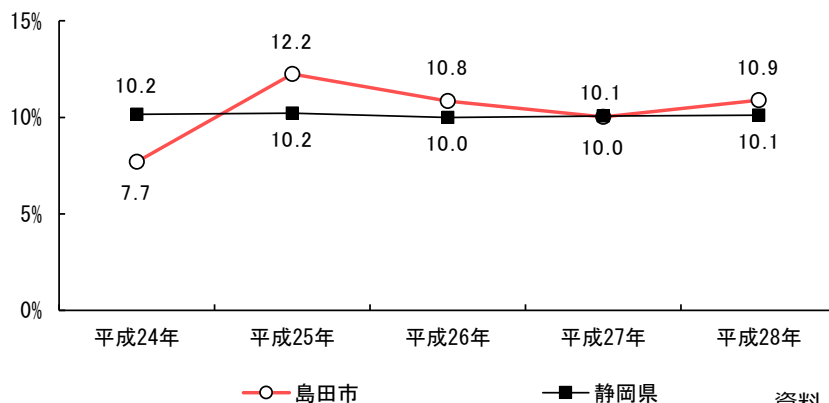


資料：静岡県人口動態統計

健康づくり課

合計特殊出生率の推移は、平成26年以降、国や静岡県よりも低く推移していましたが、平成29年は1.44と県を若干上回っています。

③全出生数中の低出生体重児*（2,500g未満）の割合の推移



資料：静岡県人口動態統計

低出生体重児（2,500g未満）の推移をみると、本市は平成25年以降10%台を推移し、県を上回っている状況が続いています。

④平均寿命の推移

(単位：歳)

		2000年 平成12年	2005年 平成17年	2010年 平成22年	2015年 平成27年
男性	島田市	79.0	79.7	80.5	81.5
	静岡県	78.2	79.4	80.0	81.0
	国	77.7	78.8	79.6	80.8
女性	島田市	84.8	86.7	86.4	87.5
	静岡県	84.9	86.1	86.2	87.1
	国	84.6	85.8	86.4	87.0

資料：市区町村別生命表

本市の平均寿命は、平成12年から平成27年までの間で、男性は2.5歳、女性は2.7歳伸びています。

⑤65歳からの平均自立期間（お達者度）

（単位：年）

	2010年 平成22年	2011年 平成23年	2012年 平成24年	2013年 平成25年	2014年 平成26年	2015年 平成27年
男性	17.69 (13位)	17.48 (15位)	17.74 (10位)	17.87 (11位)	18.27 (8位)	18.60 (8位)
女性	20.96 (15位)	20.99 (11位)	21.40 (6位)	21.35 (6位)	21.55 (6位)	21.68 (7位)

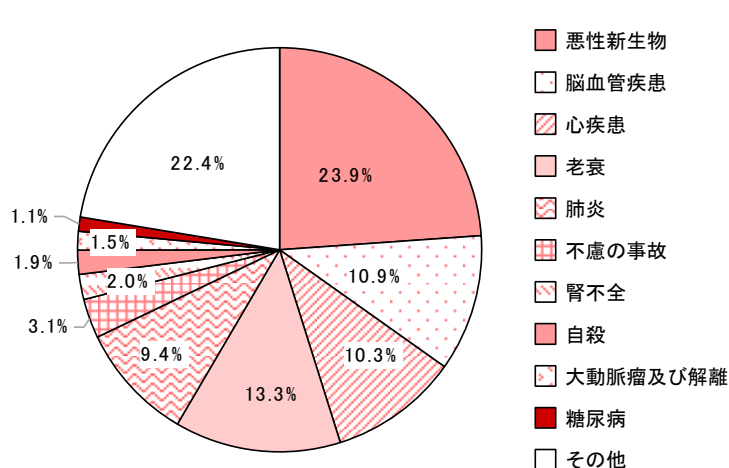
資料：静岡県健康福祉部 （ ）は県内順位

65歳からの平均自立期間（お達者度）は年々延びる傾向にあり、平成27年度では、男性は18.60年（8位）、女性は21.68年（7位）で、県内の10位以内にランキングしています。

⑥主要死因別死亡者数割合（平成28年）

	島田市		静岡県		国	
	割合	順位	割合	順位	割合	順位
◆悪性新生物	23.9%	1位	27.3%	1位	28.5%	1位
老衰	13.3%	2位	10.3%	3位	7.1%	5位
◆脳血管疾患	10.9%	3位	9.2%	4位	8.4%	4位
◆心疾患	10.3%	4位	13.8%	2位	15.1%	2位
肺炎	9.4%	5位	7.5%	5位	9.1%	3位
不慮の事故	3.1%	6位	2.9%	6位	2.9%	6位
腎不全	2.0%	7位	2.0%	7位	1.9%	7位
自殺	1.9%	8位	1.5%	9位	1.6%	8位
大動脈瘤及び解離	1.5%	9位	1.5%	8位	1.4%	9位
糖尿病	1.1%	10位	1.3%	10位	1.0%	10位

資料：平成28年静岡県人口動態統計（島田市）、特定健康診査等実施計画書（静岡県・国） ※◆は三大生活習慣病

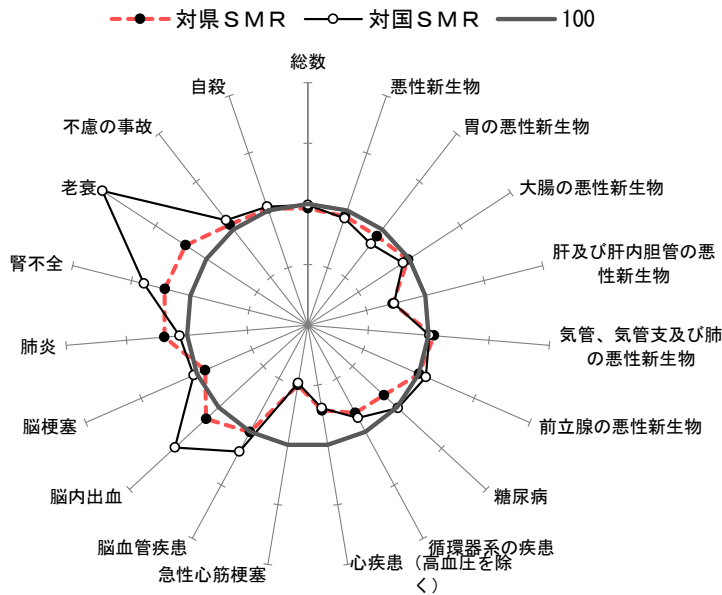


主要死因別死亡者数割合（平成28年）は、「悪性新生物」が23.9%と最も高く、三大生活習慣病（悪性新生物、脳血管疾患、心疾患）の割合は45.1%です。次いで「老衰」が2位にランクし、国・県と比較すると「老衰」で亡くなる人の割合が高い状況です。

資料：平成28年静岡県人口動態統計

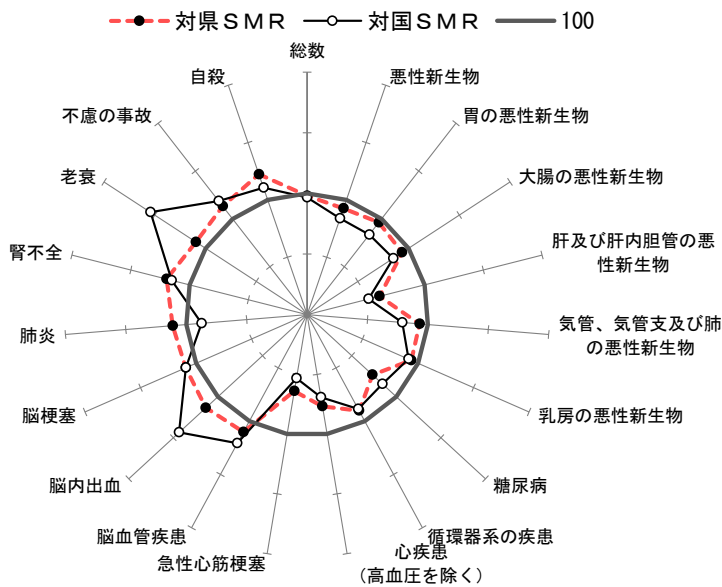
⑦標準化死亡比* (SMR)

【男性】



	男性	
	対県SMR	対国SMR
総数	96.4	99.2
悪性新生物	95.0	93.3
胃の悪性新生物	93.0	84.9
大腸の悪性新生物	98.8	93.8
肝及び肝内胆管の悪性新生物	72.2	73.4
気管、気管支及び肺の悪性新生物	104.5	100.6
前立腺の悪性新生物	100.2	106.4
糖尿病	85.4	101.0
循環器系の疾患	82.3	87.0
心疾患（高血圧を除く）	71.4	69.4
急性心筋梗塞	50.1	48.4
脳血管疾患	100.3	118.5
脳内出血	114.1	149.0
脳梗塞	92.5	102.8
肺炎	118.7	106.1
腎不全	121.7	139.4
老衰	120.5	202.6
不慮の事故	104.9	109.7
自殺	101.7	103.4

【女性】



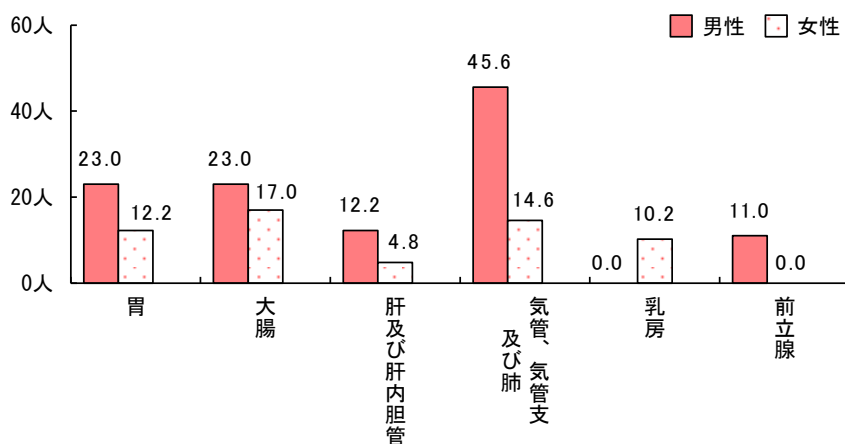
	女性	
	対県SMR	対国SMR
総数	98.0	96.5
悪性新生物	92.6	83.9
胃の悪性新生物	96.4	83.6
大腸の悪性新生物	93.6	84.9
肝及び肝内胆管の悪性新生物	61.6	52.4
気管、気管支及び肺の悪性新生物	93.2	78.8
乳房の悪性新生物	93.9	91.4
糖尿病	73.3	84.4
循環器系の疾患	90.2	88.6
心疾患	76.8	69.2
急性心筋梗塞	64.0	53.2
脳血管疾患	110.2	120.8
脳内出血	113.6	143.6
脳梗塞	109.3	109.3
肺炎	111.2	87.2
腎不全	119.5	115.2
老衰	109.5	154.3
不慮の事故	113.2	118.8
自殺	122.4	110.7

資料：H24-28静岡県市町別SMR

※数値は対県

平成24～28年の死因別標準化死亡比（静岡県=100）をみると、男女とも腎不全、肺炎、脳内出血が高くなっています。男性は老衰が高く、急性心筋梗塞、心疾患（高血圧を除く）などは低くなっています。一方、女性は、自殺、不慮の事故が高く、急性心筋梗塞、肝及び肝内胆管の悪性新生物などが低くなっています。

⑧がんの部位別 年間平均死亡数（平成24年から28年まで）



資料： H24-28静岡県市町別SMR

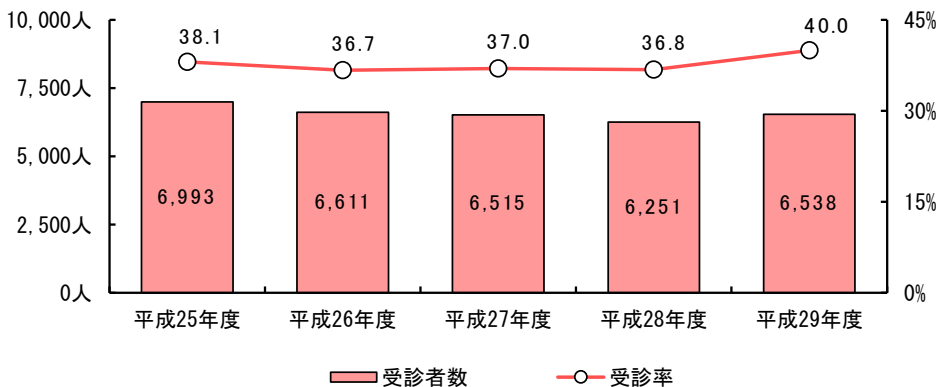
がんの部位別年間平均死亡数をみると、男性は「気管、気管支及び肺」45.6人や、「胃」「大腸」23.0人などが多くなっています。一方、女性は「大腸」17.0人、「気管、気管支及び肺」14.6人などが多くなっています。



(3) 健康診査・がん検診の状況

①国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の状況の推移

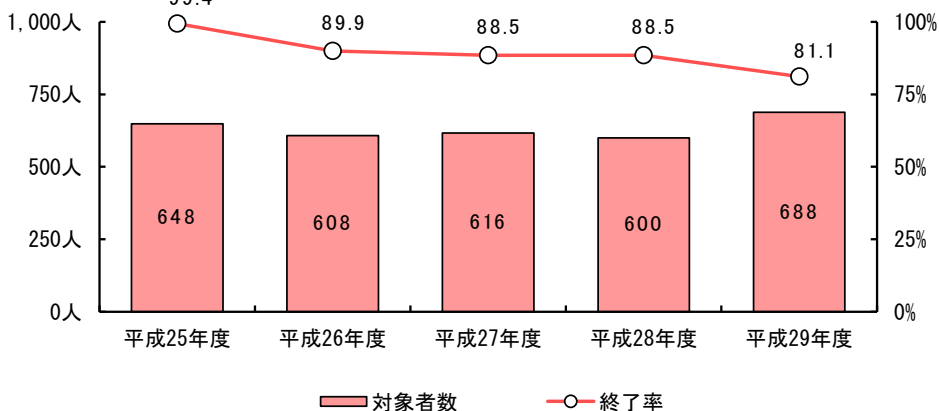
【国民健康保険特定健康診査】



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

国民健康保険特定健康診査の受診者数は、平成25年度以降微減の傾向にありましたが、平成29年度は6,538人と前年度を上回り、受診率も40.0%と平成25年度以降最も高くなっています。

【国民健康保険特定保健指導】

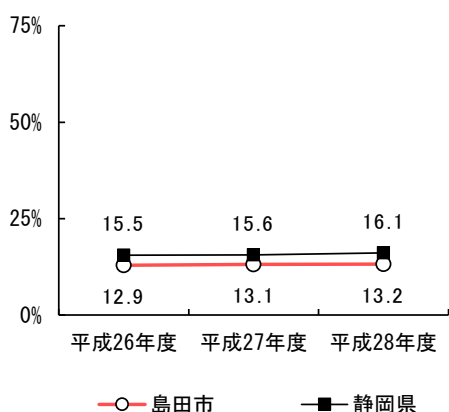


資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

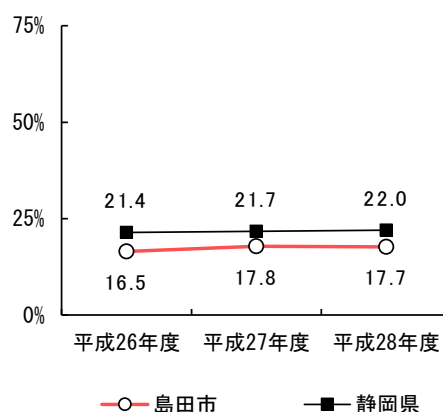
国民健康保険特定保健指導の対象者数は、平成29年度は健診受診者数の増加に比例し、688人と平成25年度以降最も多くなっています。特定保健指導終了率は、国の目標値である60%を大きく上回る結果となっています。

②特定健康診査の結果（平成26年度～平成28年度）

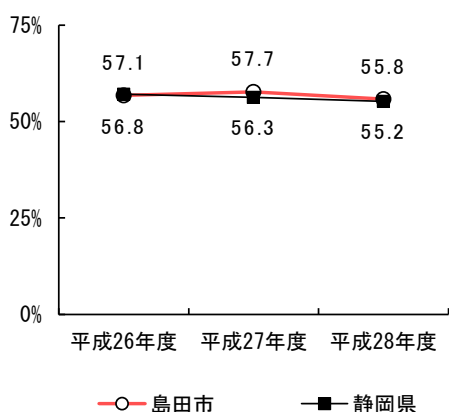
【メタボリックシンドローム該当者割合】



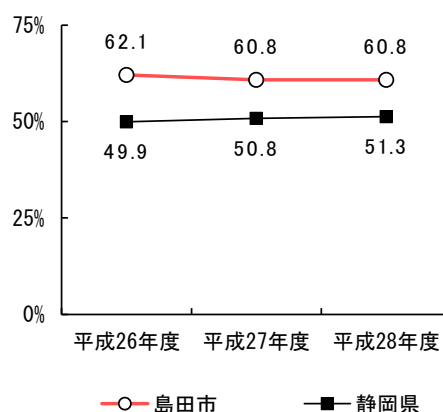
【BMI*25以上の肥満の割合】



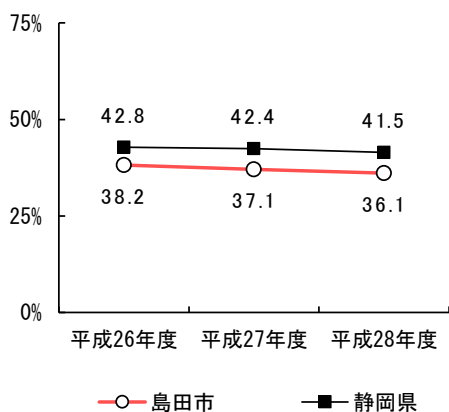
【LDL120mg/dl以上(高値)の割合】



【HbA1c5.6～6.4%糖尿病予備群の割合】



【血圧（正常高値～軽症）の割合】



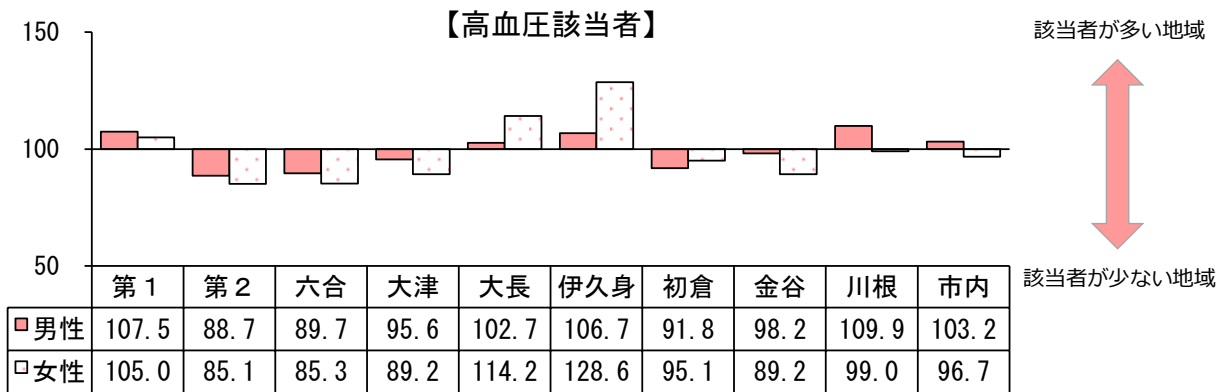
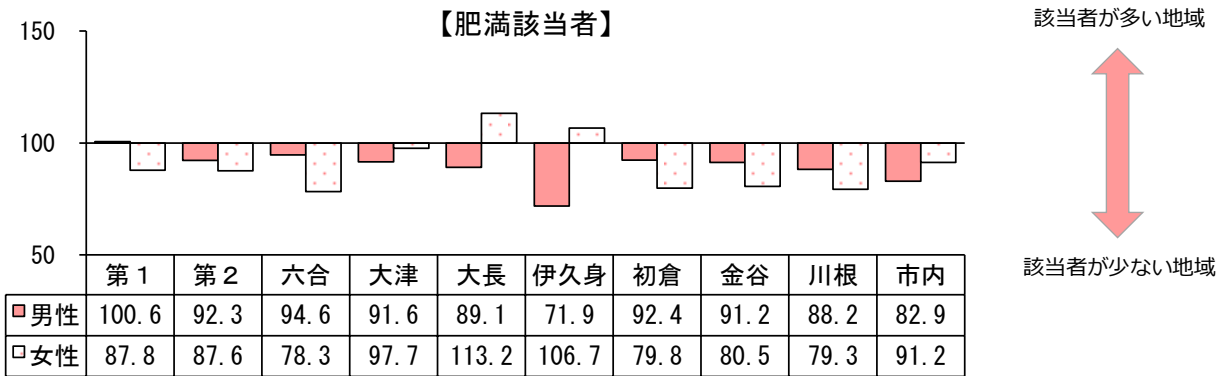
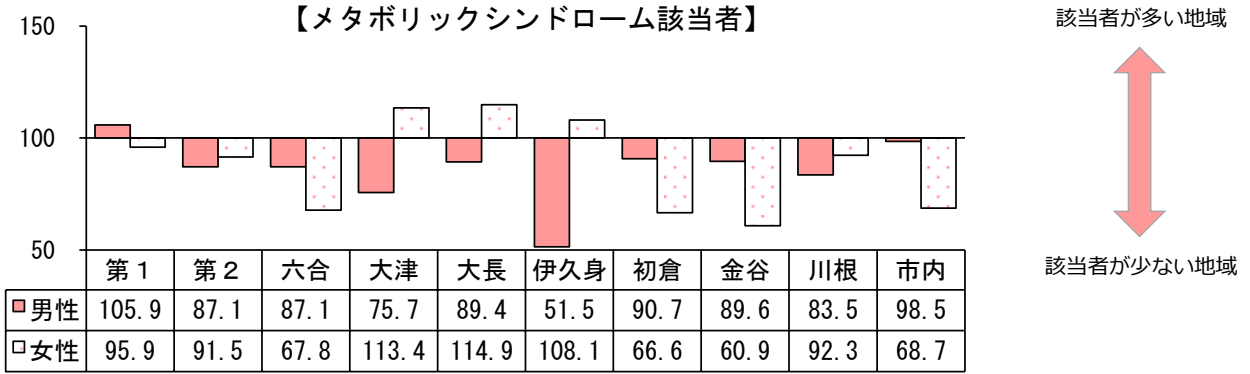
メタボリックシンドローム該当者、BMI25以上の肥満、血圧（正常高値～軽症及び中等症～重症）の割合は、静岡県よりも低い割合で推移しています。

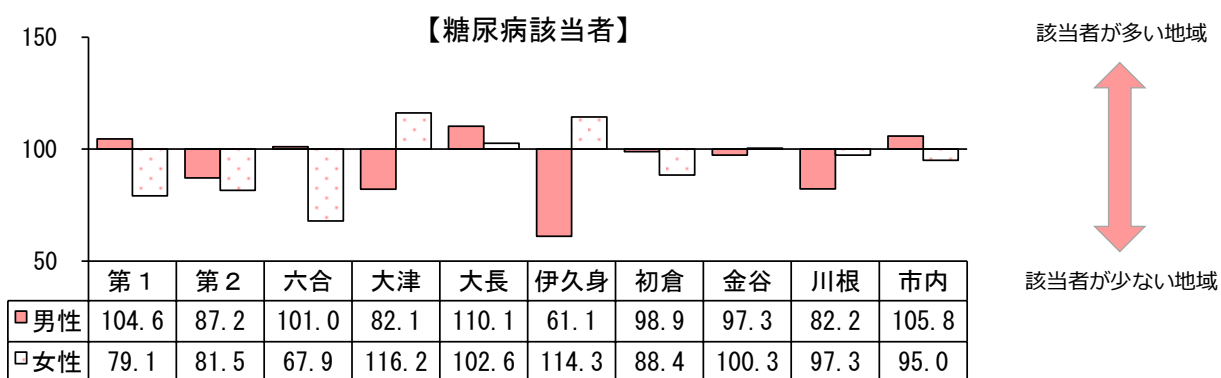
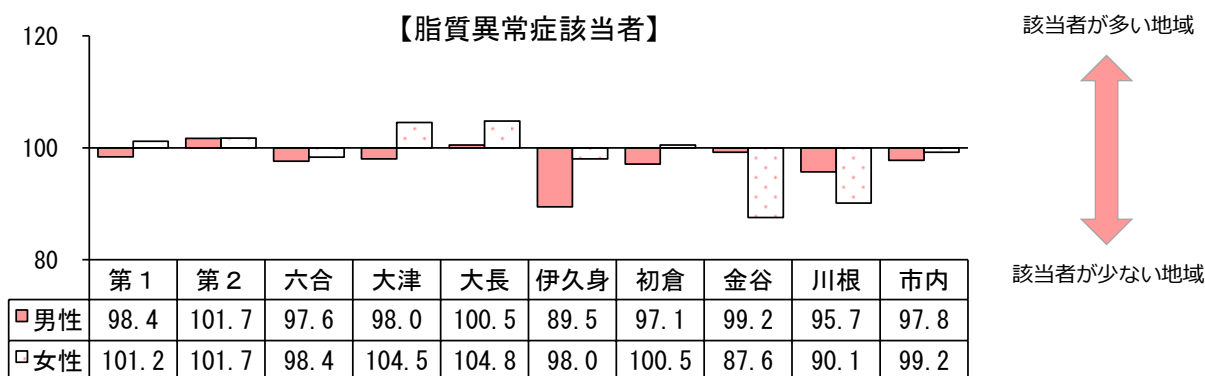
HbA1c5.6～6.4%糖尿病予備群の割合は、本市は60%台で推移しており、静岡県内35市町中4～6番目に位置しています。糖尿病の発症を防ぐために生活習慣を改善する必要がある方が、特定健康診査受診者の6割以上いることは、本市の大きな課題といえます。

資料：第3期島田市国民健康保険特定健康診査等実施計画

③性別・地区別 生活習慣病該当者（標準化該当比*）の状況（平成27年度）

※表内の第1は第1中学校地区、第2は第2中学校地区から大津を除いた地区





資料：特定健康診査結果地区別分析結果（県基準分析）：健康づくり課、静岡県健康増進課

静岡県の平均と比較して、高血圧該当者は、第1地区と川根地区の男性、大長地区と伊久身地区の女性に該当者が多く、高血圧以外の項目でも、地区により差があることや、男性に比べ女性に該当者が多いことがわかります。

④がん検診精密検査受診率の推移

(単位：受診者・対象者(人)、受診率(%))

	2012年度 平成24年度	2013年度 平成25年度	2014年度 平成26年度	2015年度 平成27年度	2016年度 平成28年度
胃がん	受診者	4,586	4,582	4,248	4,198
	対象者	263	315	293	283
	受診率	77.2	76.2	68.9	64.0
肺がん	受診者	10,134	9,595	9,223	9,416
	対象者	286	142	156	120
	受診率	88.1	88.0	69.2	87.5
大腸がん	受診者	8,864	8,860	9,234	9,369
	対象者	737	638	741	702
	受診率	50.7	68.3	64.4	60.5
乳がん	受診者	3,160	3,602	3,386	3,743
	対象者	180	200	141	144
	受診率	93.9	92.0	88.7	87.5
子宮頸がん	受診者	2,909	5,141	2,544	4,651
	対象者	53	45	38	45
	受診率	88.7	93.3	86.8	95.6

資料：健康づくり課

各がん検診精密検査受診率は、「胃がん」、「肺がん」、「大腸がん」が、平成27年度よりも高くなっています。

過去5年間の各がん検診の精密検査受診率は、「大腸がん」が低い傾向にあります。

⑤疾病大分類別医療費(入院外)上位3疾患(平成28年5月診療分 総額254,725,820円)

総計上位3疾患	医療費 (円)	総額に占める割合 (%)	1人当たり医療費 (円)
新生物	40,310,470	15.8	1,669
循環器系の疾患	34,422,880	13.5	1,425
腎尿路生殖器系の疾患	33,302,270	13.1	1,379

※「新生物」胃や腸、肝、肺などの悪性新生物や悪性リンパ腫、白血病、良性新生物などを含む

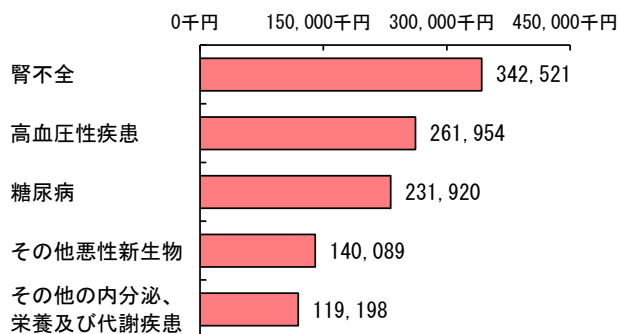
※「循環器系の疾患」高血圧性疾患や脳内出血、脳梗塞を含む

※「腎尿路生殖器系の疾患」糸球体疾患及び腎尿細管間質性疾患、腎不全を含む

資料：しずおか茶っとシステム

疾病大分類別医療費(入院外)の合計金額割合は、「新生物」15.8%が最も多く、国保被保険者1人当たり医療費は1,669円となっています。

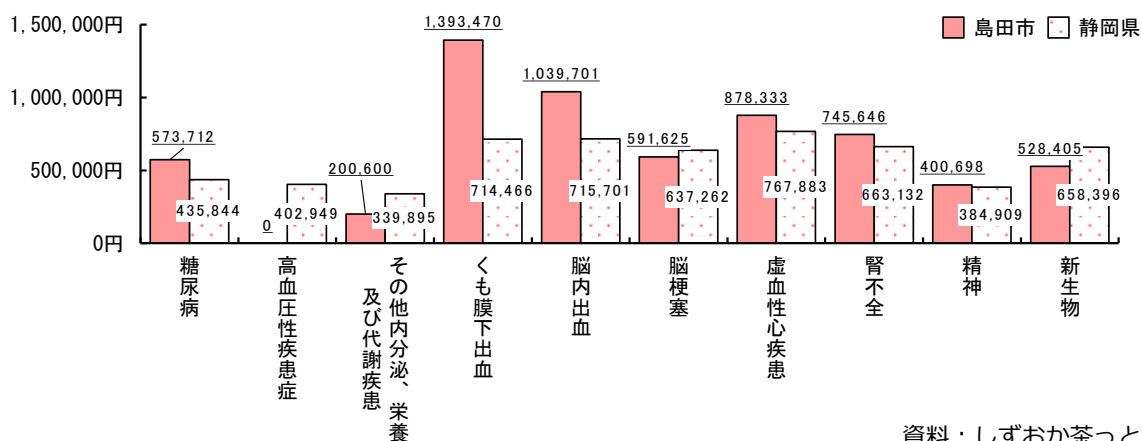
⑥入院外の診療における病分類統計（平成29年度分）



入院外の診療における疾病分類をみると、「腎不全」が最も高く多く、次いで「高血圧性疾患」、「糖尿病」となっています。

資料：国保年金課

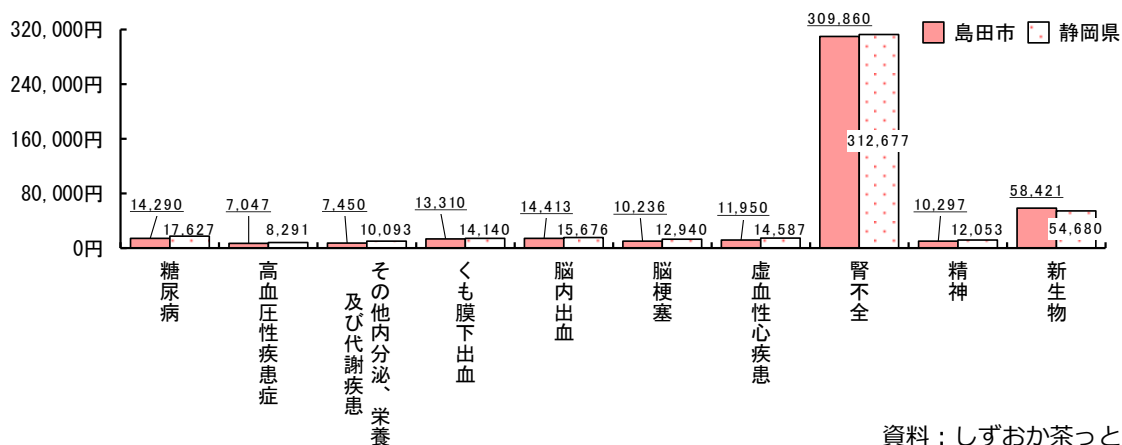
⑦生活習慣病の1件当たり医療費（入院）（平成28年5月診療分）



資料：しずおか茶っとシステム

生活習慣病の1件当たり医療費（入院）をみると、「糖尿病」、「くも膜下出血」、「脳内出血」、「虚血性心疾患」、「腎不全」、「精神」が静岡県よりも高くなっています。

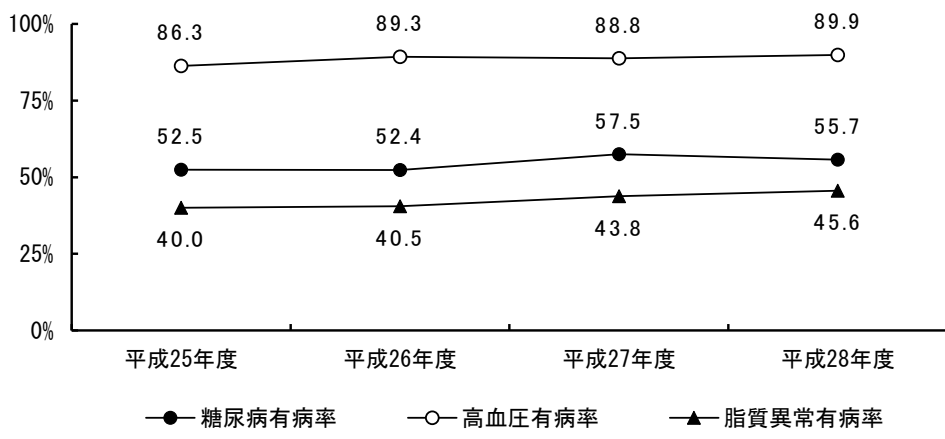
⑧生活習慣病の1件当たり医療費（入院外）比較（平成28年5月診療分）



資料：しずおか茶っとシステム

生活習慣病の1件当たり医療費（入院外）をみると、「新生物」が静岡県よりも高くなっています。また、他疾患に比べ「腎不全」の医療費が突出しています。

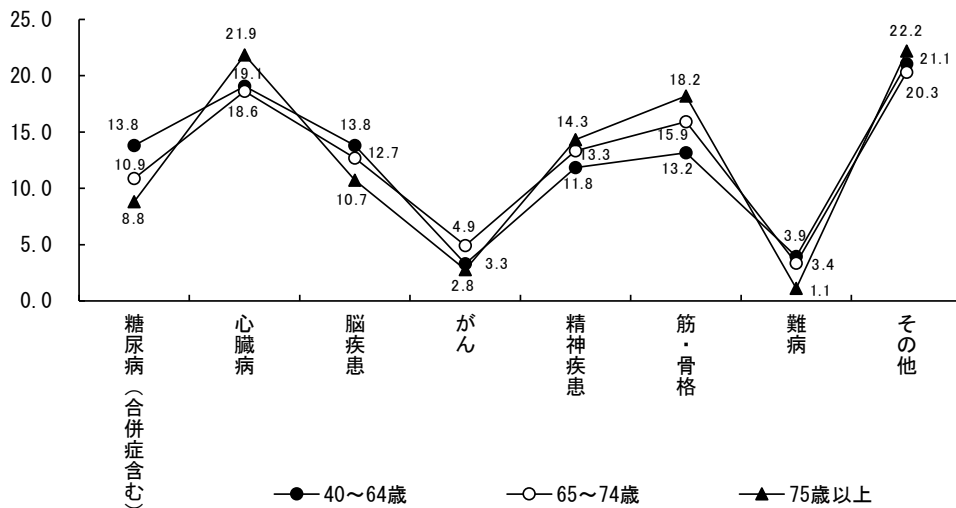
⑨透析患者の生活習慣病有病率の推移



資料：KDBシステム

透析患者の生活習慣病有病率をみると、「高血圧有病率」が高く、平成26年度以降は約9割となっています。「糖尿病有病率」は5割台、「脂質異常有病率」は4割台で推移しており、「脂質異常有病率」は年々増加傾向にあります。

⑩要介護認定者の有病状況

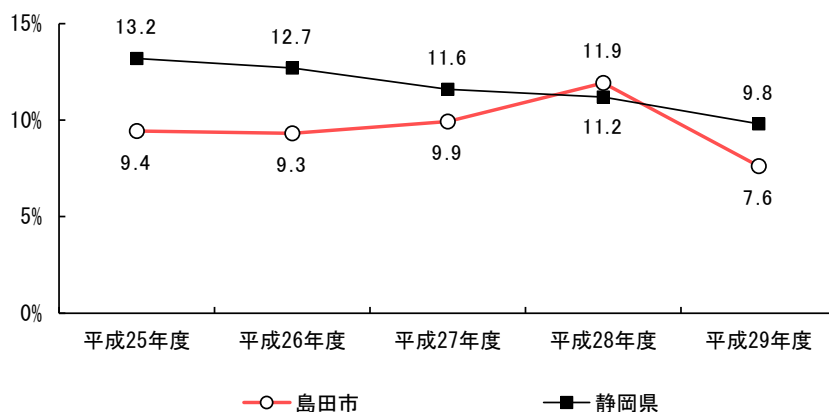


資料：KDBシステム

要介護認定者の有病状況は、40歳から64歳の2号被保険者では、65歳以上の1号被保険者に比べて「糖尿病」や「脳疾患」などの生活習慣病に起因する疾患が多く、65歳以上では骨折などの「筋・骨格」や認知症などの「精神疾患」が高くなっています。

(4) 歯科保健の状況

① 3歳児むし歯有病者率



資料：健康づくり課、静岡県健康増進課調べ（静岡県）

3歳児むし歯有病者率は、平成25年度から平成27年度は9%台で静岡県よりも低く推移し、平成28年度は11.9%と県を上回りましたが、平成29年度には7.6%と低い状況です。

② 一人あたりむし歯経験本数

(単位：本)

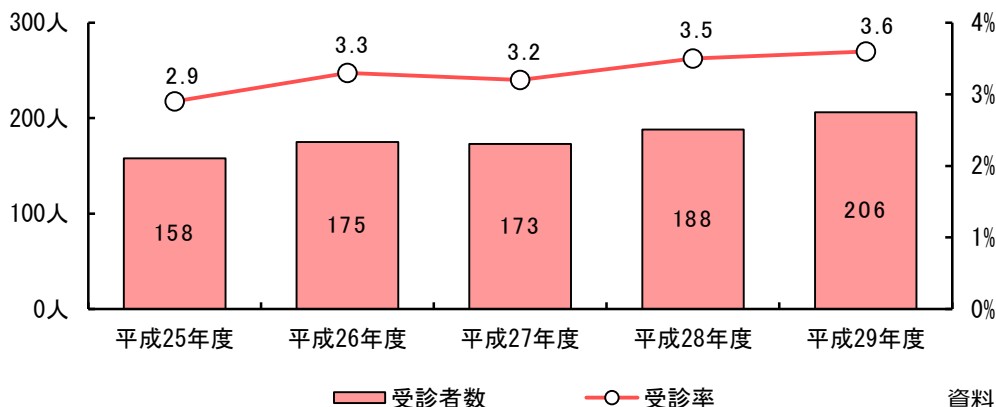
		2013年度 平成25年度	2014年度 平成26年度	2015年度 平成27年度	2016年度 平成28年度	2017年度 平成29年度
3歳児	島田市	0.28	0.31	0.30	0.37	0.23
	静岡県	0.43	0.42	0.38	0.37	0.32
5歳児	島田市	1.52	1.33	1.26	0.99	1.13
	静岡県	1.64	1.50	1.39	1.36	1.31
小学校6年生	島田市	0.60	0.46	0.46	0.51	0.52
	静岡県	0.57	0.51	0.50	0.49	0.41
中学校3年生	島田市	1.55	1.44	1.16	1.01	1.17
	静岡県	1.23	1.22	1.08	1.03	0.98

資料：健康づくり課、静岡県健康増進課調べ（静岡県）

3歳児、5歳児とも静岡県平均の数値より少なくなっています。年齢が上がると、むし歯経験本数は増加し、平成29年度は、小学校6年生、中学校3年生とも静岡県平均の数値より多くなっています。

③歯周疾患検診の推移

【受診者数】



資料：健康づくり課

歯周疾患検診の推移は、平成27年度の173人以降年々増加しており、平成29年度には200人を超し、206人です。

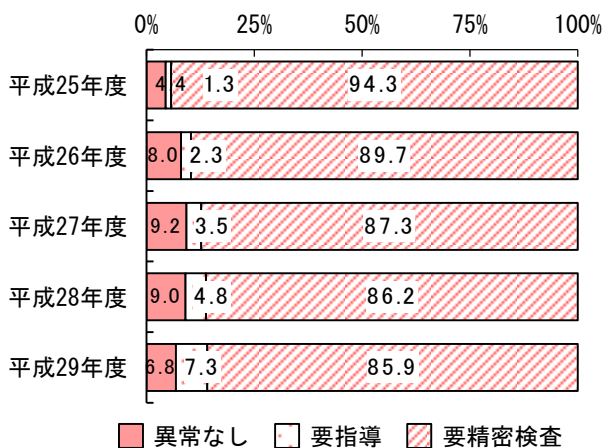
【受診結果】

(単位：人)

	2013年度 平成 25 年度	2014年度 平成 26 年度	2015年度 平成 27 年度	2016年度 平成 28 年度	2017年度 平成 29 年度
受診者数	158	175	173	188	206
異常なし	7	14	16	17	14
要指導	2	4	6	9	15
要精密検査	149	157	151	162	177

資料：健康づくり課

【受診結果の割合】



平成29年度の受診結果は、異常なしが14人（6.8%）、要指導が15人（7.3%）、要精密検査が177人（85.9%）です。

要精密検査と診断された人は8割を超えており、歯周病にかかっている人が多い状況です。

2 市民アンケート調査結果

(1) 調査概要

①調査目的

本市では、平成26年に策定した「第2次島田市健康増進計画」及び「第2次島田市食育推進計画」の見直しのため、平成30年度に市民を対象に、健康づくりや食に関するアンケート調査を実施しました。

②調査方法

	調査対象	調査方法	調査期間
①乳幼児保護者	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査来所の保護者	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査来所時に配付・回収	平成30年5月1日～ 平成30年6月15日
②幼保育園児保護者	島田市内の保育園・幼稚園に通う園児の保護者	施設配付・施設回収	
③小学生	島田市立の小学校に通う小学校5年生	施設配付・施設回収	
④中学生	島田市立の中学校に通う中学校2年生	施設配付・施設回収	
⑤高校生	島田市内の高校に通う高校2年生	施設配付・施設回収	
⑥成人/⑦高齢者	島田市在住の満20歳以上74歳以下の男女	郵送配付・郵送回収	

※アンケート結果においては、20歳～64歳を⑥成人、65歳以上を⑦高齢者としている
※「幼保育園」には、子ども園等の施設も含む

③実施状況

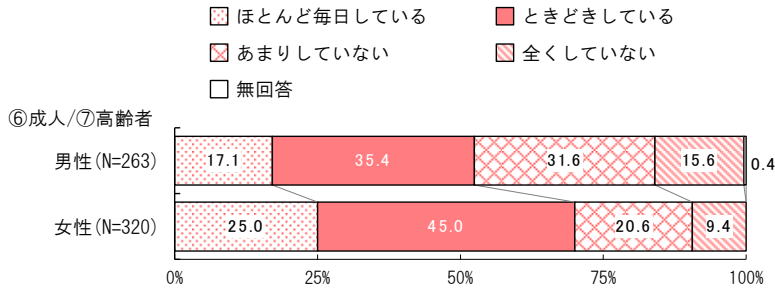
	発送数・配付数	回収数	有効回収数 [※]	有効回収率
①乳幼児保護者	195	171	171	87.7%
②幼保育園児保護者	786	668	666	84.7%
③小学生	415	386	386	93.0%
④中学生	345	323	322	93.3%
⑤高校生	461	456	456	98.9%
⑥成人/⑦高齢者	1,476	586	586	39.7%
合計	3,678	2,590	2,587	77.3%

※有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）を除いた数

(2) 調査結果

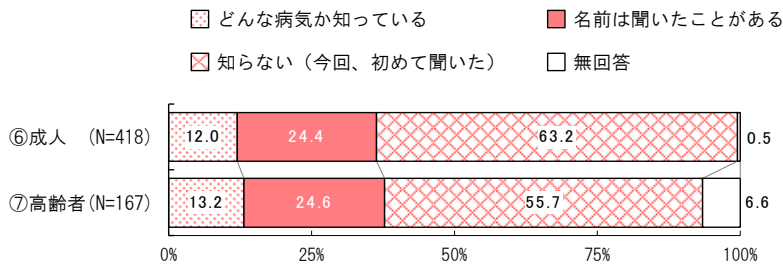
◆生活習慣病の発症予防・重症化予防

①体重測定をほぼ毎日している人の割合【成人+高齢者】



体重測定を「ほとんど毎日している」は、男性17.1%、女性25.0%で、男性より女性が高く、自己管理をしている人が多いことがわかります。

②COPDの認知度【成人・高齢者】

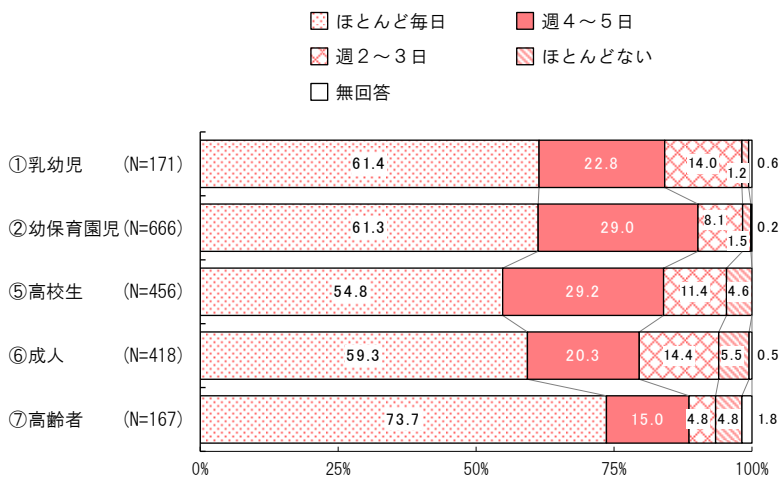


COPDについて「どんな病気か知っている」は、成人12.0%、高齢者13.2%で、「名前は聞いたことがある」を合わせた『聞いたことがある』は、成人36.4%、高齢者37.8%です。認知度がまだ低いことから、認知のための啓発活動が必要です。

◆生活習慣病の改善

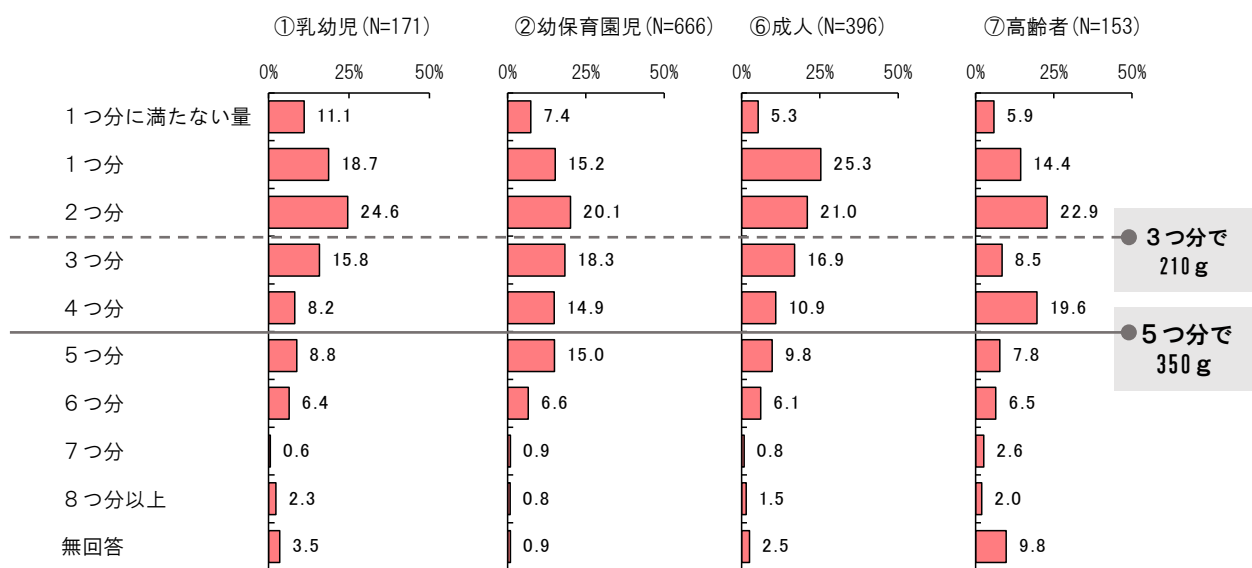
①1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度

【乳幼児・幼保育園児・高校生・成人・高齢者】

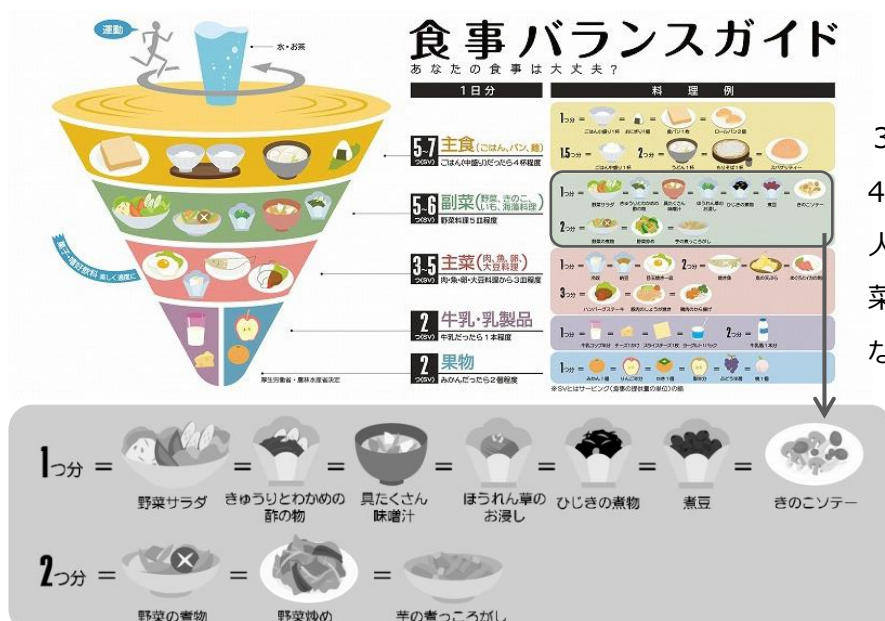


1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」は、高校生は54.8%でやや低くなっています。一方、高齢者は73.7%と高くなっており、年齢が上がるにつれて、食生活に気を使っていることがわかります。

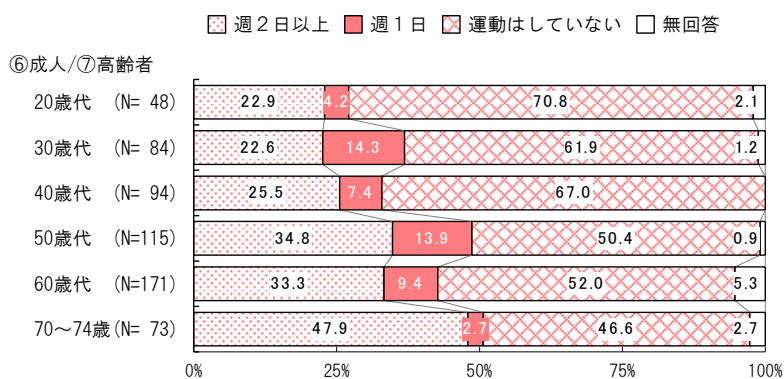
② 1日の副菜（野菜）摂取量【乳幼児・幼保育園児・成人・高齢者】



1日の副菜（野菜）摂取量が3つ分（210g）以上は、乳幼児42.1%、幼保育園児56.5%、成人46.0%、高齢者47.0%で、副菜（野菜）摂取量が全般的に少ない傾向がわかります。

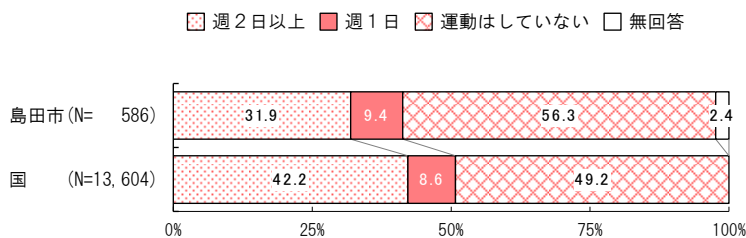


③ 1回30分以上の軽く汗をかく運動の頻度【成人+高齢者】



1回30分以上の軽く汗をかく運動の頻度で、「週2日以上」は、70~74歳47.9%が最も高く、次いで50歳代が34.8%、60歳代が33.3%となっています。40歳代以下は「運動はしていない」が高く、20歳代と40歳代では約7割を占めています。

<参考> 1回30分以上の軽く汗をかく運動の頻度【市・国】



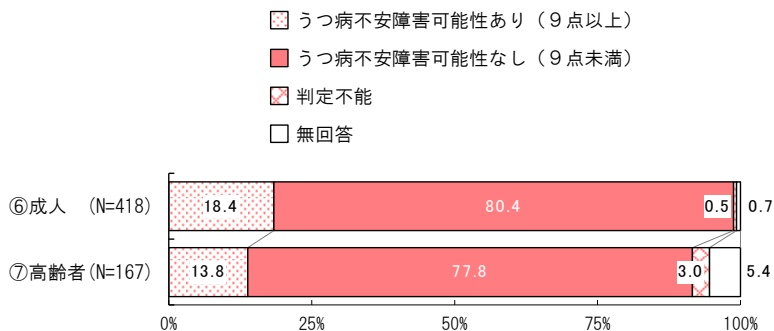
「週2日以上」は31.9%で、国と比較すると低く、運動をしていない人が半数を超えています。

④ 1日の歩数【成人・高齢者】

	⑥成人		⑦高齢者	
	男性	女性	男性	女性
調査数	148	183	76	57
平均(歩数)	6,362	7,547	5,841	4,619

1日の平均歩数は、成人の男性は6,362歩、女性は7,547歩です。高齢者の男性は5,841歩、女性は4,619歩で、高齢になるほど歩く機会が減っていくことがわかります。

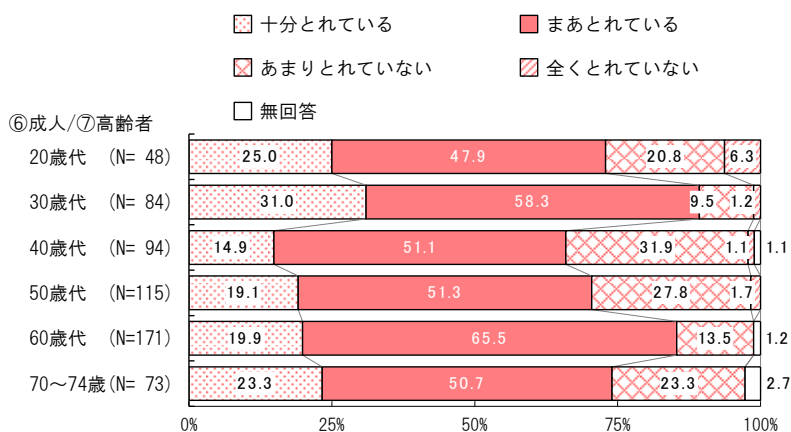
⑤心の健康チェック(K6)*【成人・高齢者】



心の健康チェック(K6)で、「うつ病不安障害可能性あり(9点以上)」は、成人18.4%、高齢者13.8%です。

アンケートでは、心の病になる予備群は比較的少ない結果でしたが、環境の変化等で大きく数値が変わる可能性もあります。

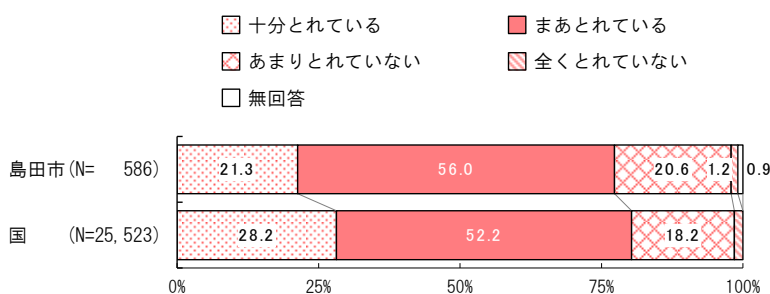
⑥睡眠による休養がとれているか【成人+高齢者】



睡眠による休養が「あまりとれていない」と「全くとれていない」を合わせた『とれていない』は、40歳代が33.0%と最も高く、次いで50歳代29.5%、20歳代27.1%となっています。

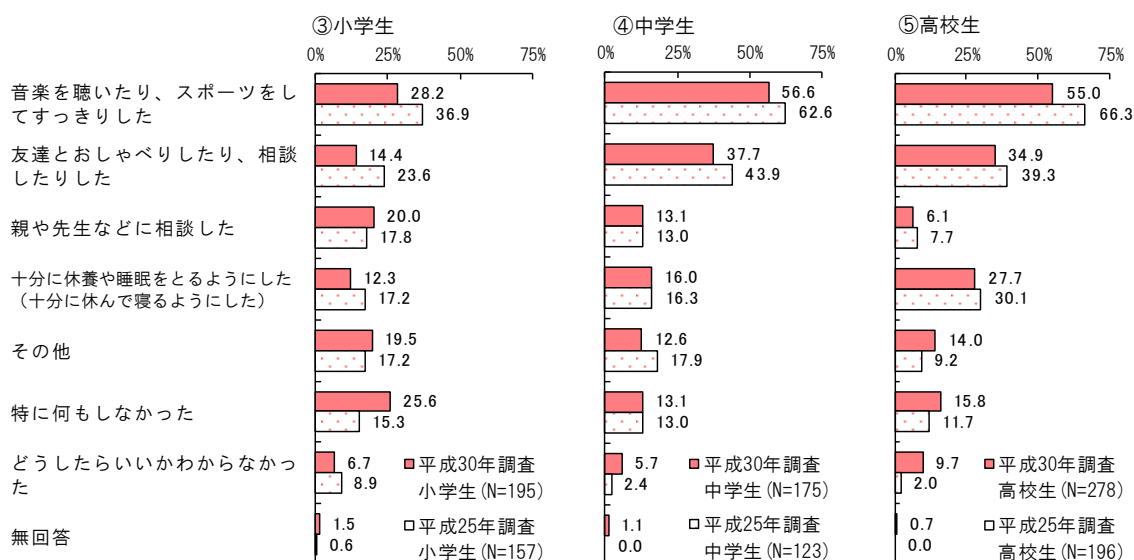
睡眠で休養がとれていない人の中には、心の病が隠れている可能性があるため、注意が必要です。

<参考> 睡眠による休養がとれているか【市・国】



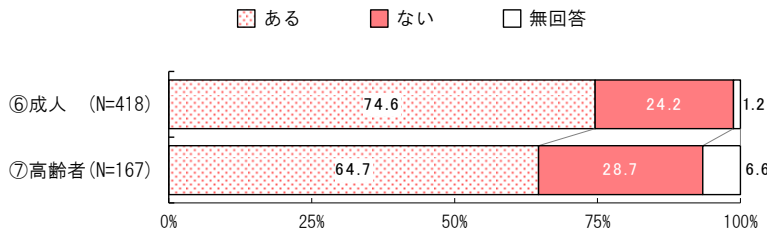
「十分にとれている」と「まあとれている」を合わせた『とれている』は77.3%で、国の80.4%、に比べてやや低くなっています。

⑦ストレス解消方法【経年比較（小学生・中学生・高校生）】



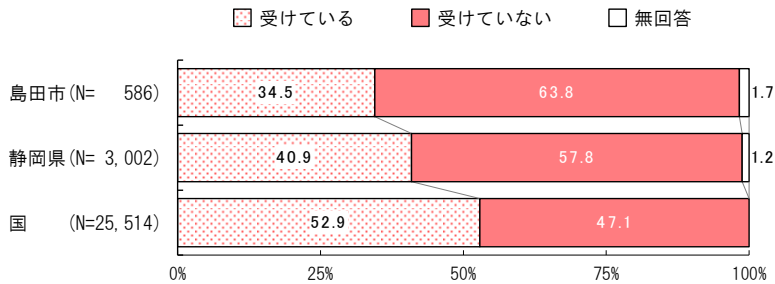
前回調査と比較すると、小学生・中学生・高校生のいずれにおいても「音楽を聴いたり、スポーツをしてすっきりした」や「友達とおしゃべりしたり、相談したりした」が減少しています。

⑧ ストレス解消法の有無【成人・高齢者】



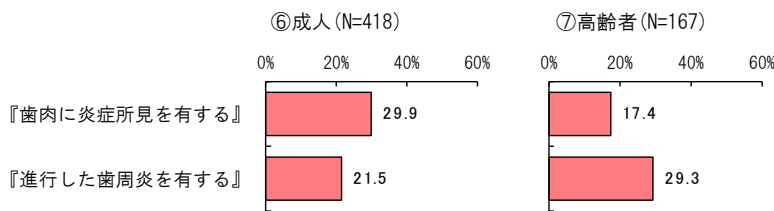
ストレス解消法が「ある」は、成人74.6%、高齢者64.7%で、ストレスの解消法を持っている人が多いことがわかります。

⑨ 定期的な歯の検診の受診状況【市・県・国】



定期的な歯の検診を「受けている」は34.5%で、静岡県や国と比較すると低くなっています。

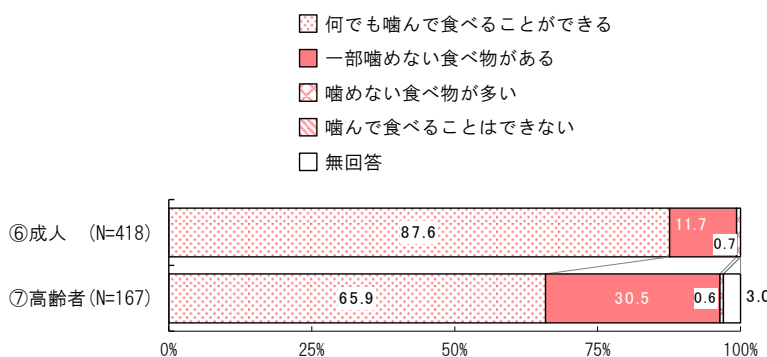
⑩ 歯肉の状態【成人・高齢者】



歯肉の状態で『進行した歯周炎を有する』は、成人21.5%、高齢者29.3%です。

むし歯対策だけでなく歯肉炎等の対策が必要です。

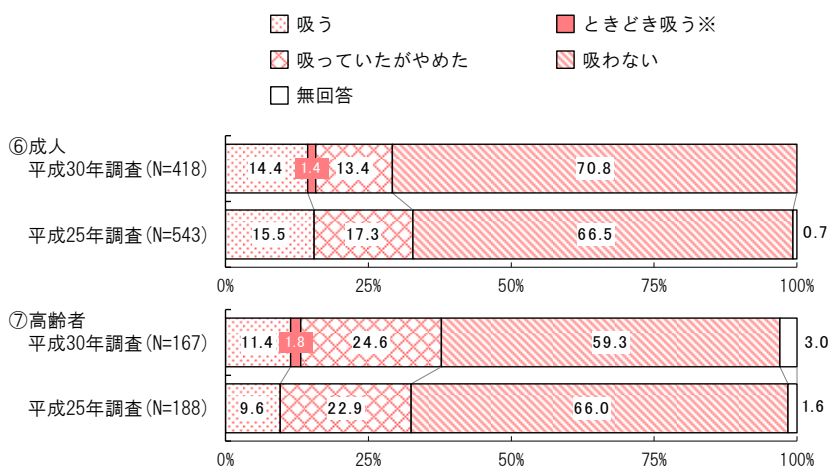
⑪ 咀嚼時の状態【成人・高齢者】



咀嚼時の状態で「一部噛めない食べ物がある」は、成人11.7%、高齢者30.5%です。「何でも噛んで食べることができる」は高齢者65.9%です。

咀嚼等の口腔機能に関しては、栄養状態や全身状態、会話などにも影響があることから対策が必要です。

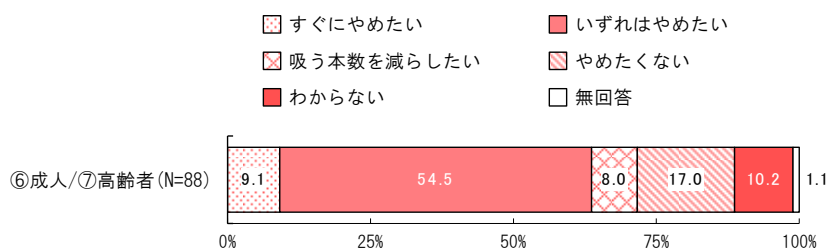
⑫喫煙状況【経年比較（成人・高齢者）】



※ときどき吸うは、平成30年調査のみの選択肢

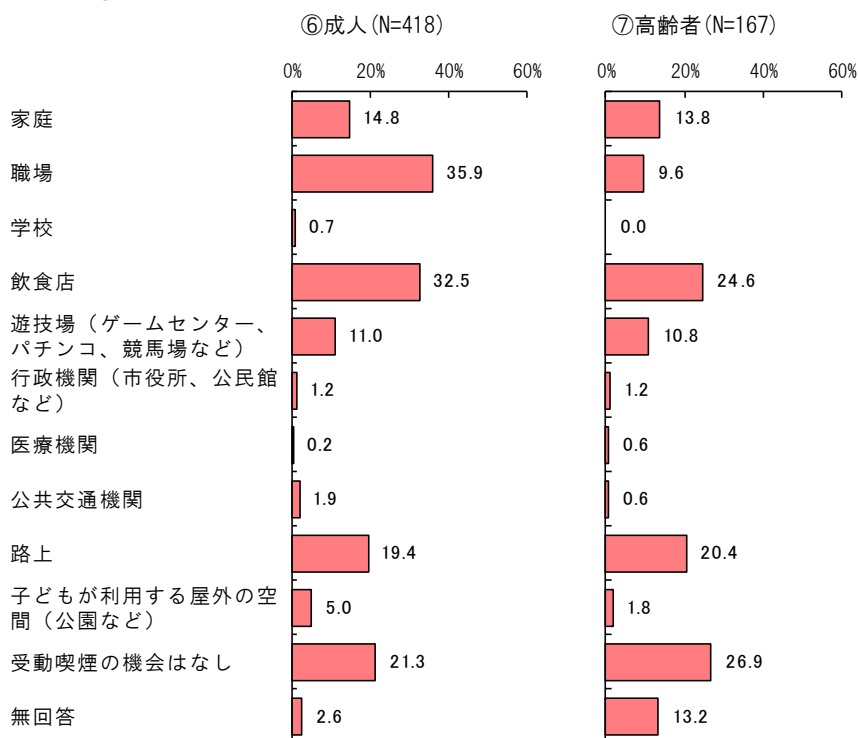
喫煙状況について平成25年調査と比較すると、成人は「吸わない」70.8%が4.3ポイント増加し、高齢者は「吸わない」59.3%が6.7ポイント減少しています。

⑬禁煙希望【成人+高齢者】



禁煙希望で「すぐにやめたい」と「いずれはやめたい」を合わせた『やめたい』は、63.6%です。

⑭受動喫煙を受けた場所【成人・高齢者】

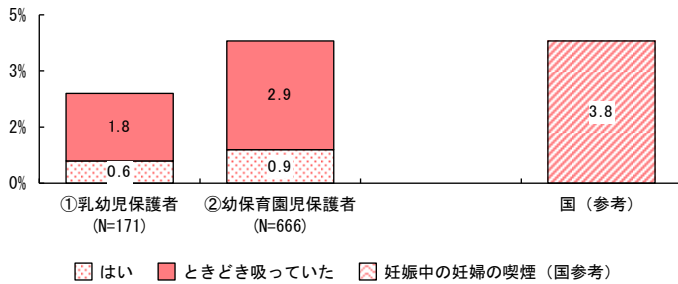


受動喫煙を受けた場所は、成人では「職場」35.9%や「飲食店」32.5%が多く、高齢者では「飲食店」24.6%や「路上」20.4%が多くなっています。

「家庭」での受動喫煙は、成人14.8%、高齢者13.8%です。

公共施設等の禁煙、分煙は進んでいます。受動喫煙の状況から、引き続き禁煙対策は必要です。

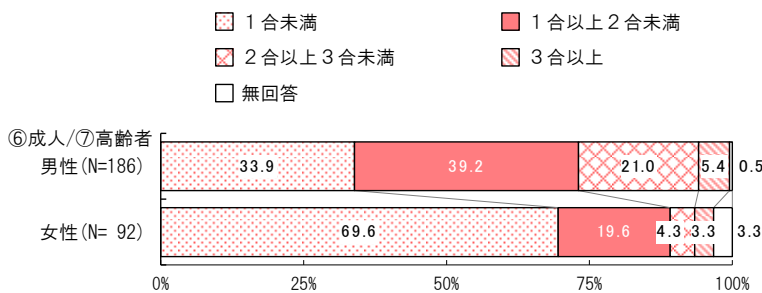
⑮子どもの母親は妊娠中喫煙していたか【乳幼児保護者・幼保育園児保護者・国】



妊娠中の喫煙で「はい」と「ときどき吸っていた」を合わせた『吸っていた』は、乳幼児保護者2.4%、幼保育園児保護者3.8%です。

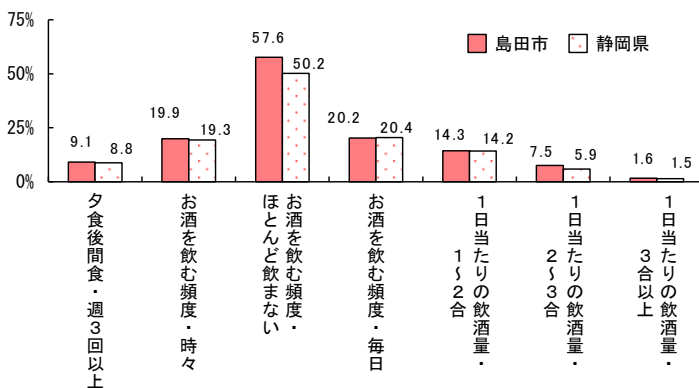
国の健やか親子21の指標では、「妊娠中の妊婦の喫煙」は3.8%です。

⑯飲酒量【成人+高齢者】



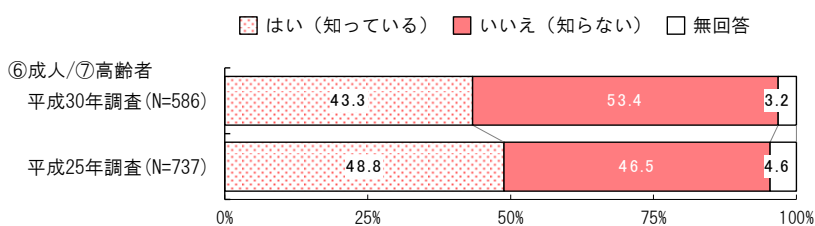
飲酒量が『2合以上』の人は、男性26.4%、女性7.6%となっており、男性は女性の約3.5倍です。

<参考> 食事・飲酒【市・県】



「お酒を飲む頻度・ほとんど飲まない」は、57.6%で、静岡県の50.2%に対し、やや高い状況です。

⑰適度な飲酒量の認知【経年（成人+高齢者）】

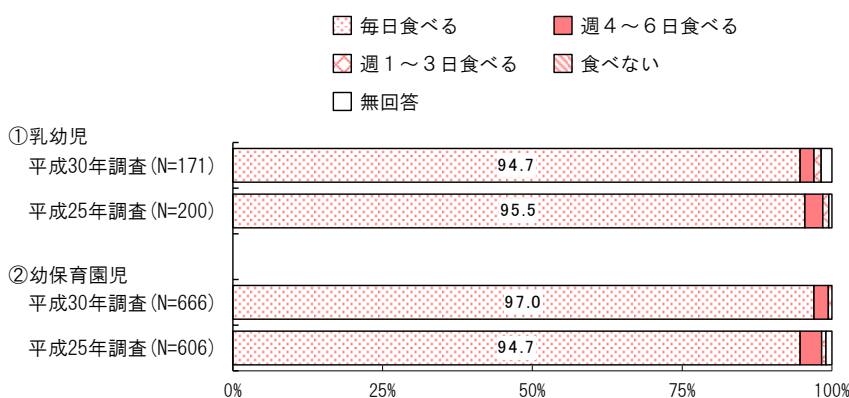


適度な飲酒量の認知で「はい（知っている）」は43.3%で、前回調査48.8%よりも、5.5ポイント減少しています。

飲酒量は適量であれば問題ありませんが、飲酒の身体に及ぼす影響についても、たばこ同様、認知する必要があります。

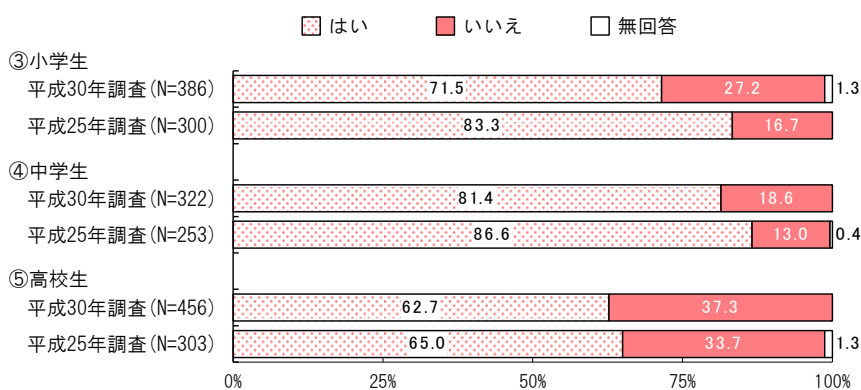
◆社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

①朝食摂取状況【経年比較（乳幼児・幼保育園児）】



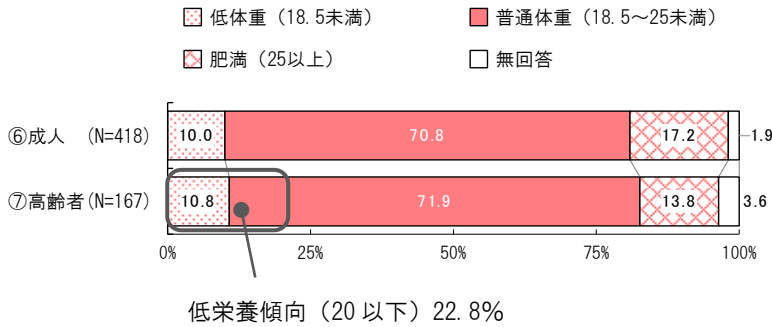
前回調査と比較すると、朝食を「毎日食べる」は、幼保育園児でやや増加傾向にあります。

②軽い運動や体を動かす遊びなどを行っているか【経年比較（小学生・中学生・高校生）】



軽い運動や体を動かす遊びなどで「はい」は前回調査と比較すると、小学生・中学生・高校生はいずれも減少傾向にあり、特に小学生は11.8ポイント減少しています。

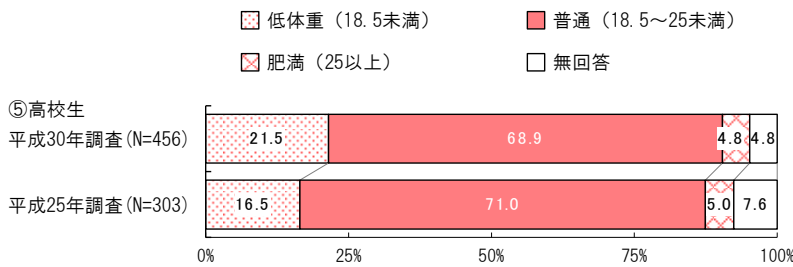
③ BMI【成人・高齢者】



「肥満 (BMI 25以上)」は、成人が17.2%、高齢者が13.8%です。

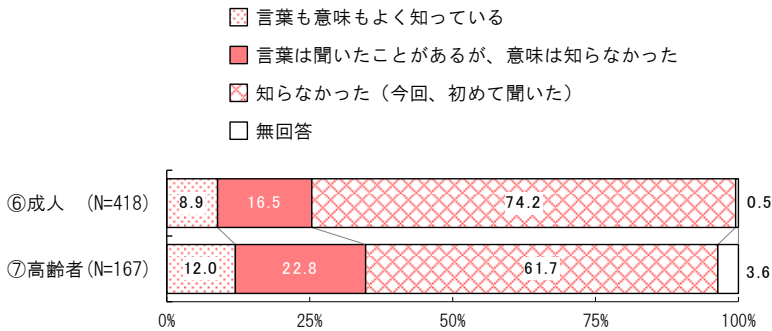
高齢者の低栄養傾向 (BMI 20以下) は22.8%です。

④ BMI【経年比較 (高校生)】



前回調査と比較すると、高校生の「やせ (BMI 18.5未満)」の割合が増加しています。

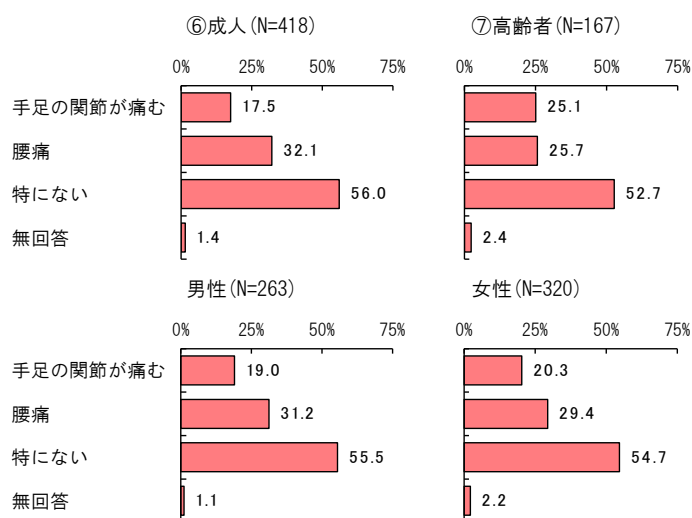
⑤ ロコモティブシンドローム*の認知状況【成人・高齢者】



ロコモティブシンドロームを「言葉も意味もよく知っている」は、成人8.9%、高齢者12.0%で、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」を合わせた『聞いたことがある』は、成人25.4%、高齢者34.8%です。

ロコモティブシンドロームの認知度はまだ低く、フレイル*、サルコペニア*等と合わせ、症状や対策について啓発を図る必要があります。

⑥手足の関節や腰に痛みはあるか【成人・高齢者】



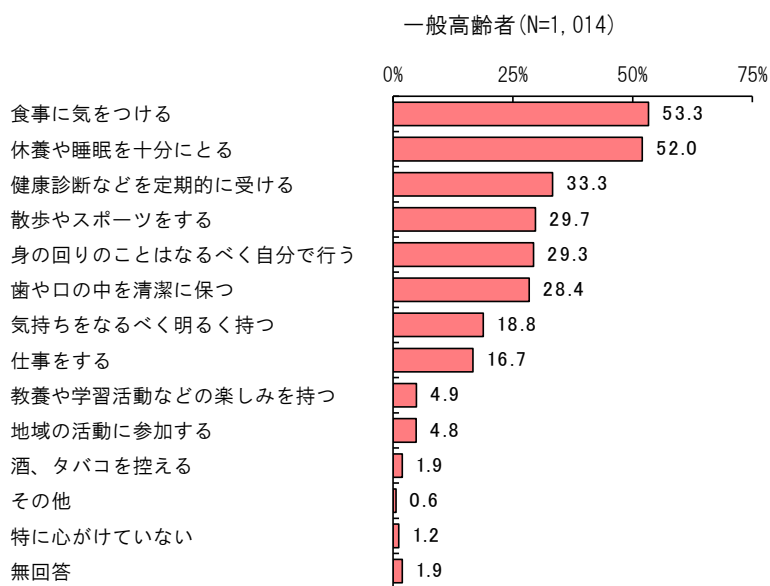
「手足の関節が痛む」人は、成人17.5%、高齢者25.1%で、高齢者が高くなっています。

「腰痛」は、成人32.1%、高齢者25.7%で、成人が高くなっています。

「腰痛」は、体操、運動などで解消できる可能性もあるので啓発していく必要があります。

⑦健康のために心掛けていること

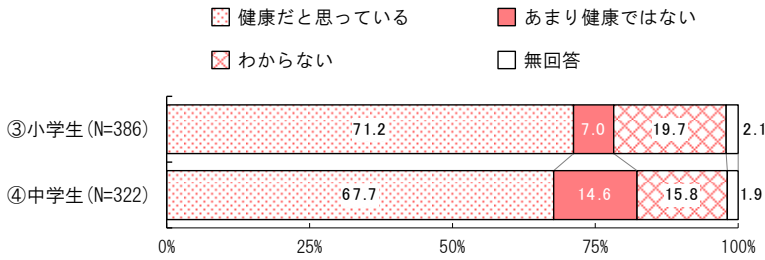
※高齢者の暮らしと介護に関するアンケート（一般高齢者）より



平成29年に行った、「高齢者の暮らしと介護に関するアンケート」では、健康のために心掛けていることの上位は、「食事に気をつける」53.3%や「休養や睡眠を十分にとる」52.0%が多く、いずれも5割を超えており、健康に留意していることがよくわかります。

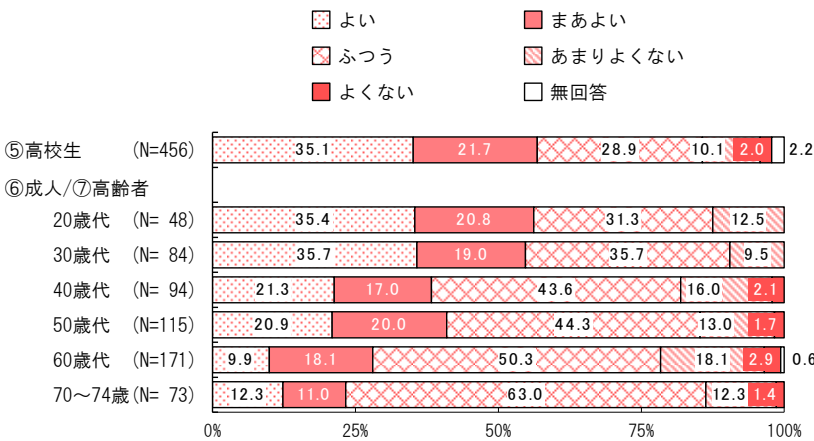
◆地域の力（ソーシャル・キャピタル*）を活用した健康づくり

①主観的健康感【小学生・中学生】



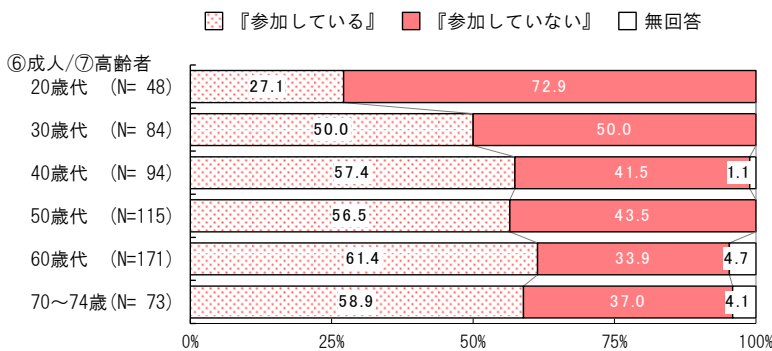
「健康だと思っている」は、小学生71.2%、中学生67.7%です。

②主観的健康感【高校生・成人+高齢者】



健康状態が「よい」と「まあよい」を合わせた『よい』は、高校生が56.8%と最も高く、次いで20歳代56.2%、30歳代54.7%となっています。「よくない」と「あまりよくない」を合わせた『よくない』は、60歳代で21%と最も高く、次いで70~74歳の13.7%となっています。

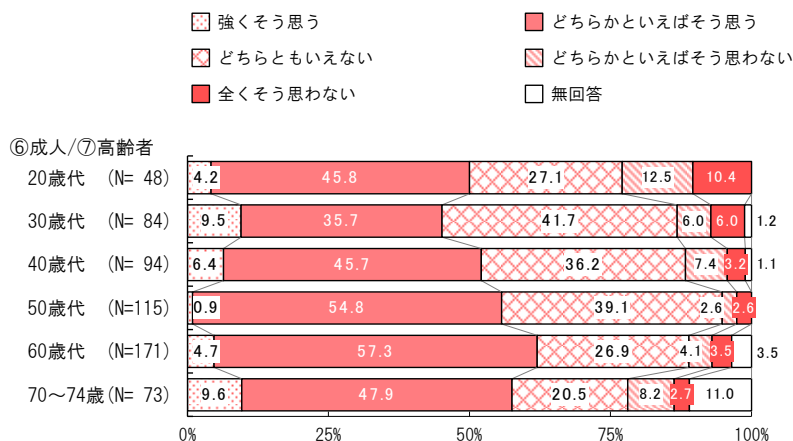
③参加している地域の活動やボランティア活動【成人+高齢者】



地域の活動やボランティア活動に『参加している』は、60歳代が61.4%と最も多く、次いで70~74歳58.9%、40歳代57.4%となっています。

「参加していない」は、20歳代で7割を超えており、この年代の地域やボランティア活動への参加を促す必要があります。

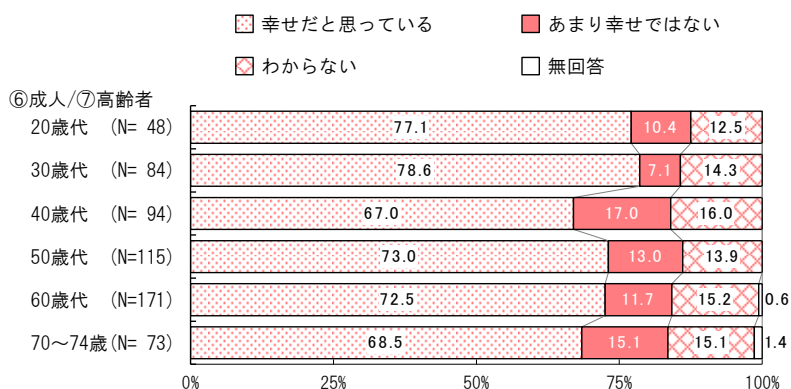
④お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている【成人+高齢者】



居住地域の人々が、お互いに助け合っているかでは、「強くそう思う」と「どちらかといえばそう思う」を合わせた『そう思う』は、60歳代が62.0%と最も高く、次いで70~74歳57.5%、50歳代55.7%となっています。

地域の人々が助け合いながら生活することは、安心して暮らせることにつながります。

⑤現在幸せか【成人+高齢者】



現在「幸せだと思っている」は、40歳代では67.0%で、70~74歳では68.5%と他の年代と比べて低くなっています。

幸せを感じやすい人ほど、長寿で、健康的である傾向があるといわれています。また、健康は幸せを感じるためのひとつの大事な資源です。

3 第2次健康増進計画の評価

第2次計画では、健康課題（糖尿病予備群県下ワースト1）を解決するため、生活習慣病発症予防・重症化予防を、食育推進計画との両輪で、同じ重点として取り組みました。併せて、生活習慣の改善とライフステージに応じた健康づくりの取り組みを行い、地域場を活用した健康づくりとして、地域活動の促進や健康を支える環境づくりを推進してきました。




その結果、めざそう値（目標項目）42項目のうち、目標達成項目が6項目、改善された項目が16項目、目標未達成が20項目でした。各基本方針ごとの評価については以下のとおりです。

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病の発症予防・重症化予防のために、健（検）診受診勧奨ハガキの送付、子宮がん・乳がん・大腸がん検診の未受診者に対する無料クーポンによる受診勧奨、健康相談の開催、特定保健指導、地区の健康講座の開催などに取り組みました。めざそう値のうち、がん検診の受診率は未達成でしたが、特定健康診査受診率は向上しており、特定保健指導実施率は達成しました。

生活習慣病を予防するためには早期発見・早期治療が必要であるため、定期的に健（検）診を受ける必要があります。また、精密検査が必要にもかかわらず未受診であるなど、発症のリスクが高い人に対しても受診を勧めていく必要があります。

第2次計画における目標値の達成状況は以下のとおりです。

	目標値達成
	未達成（前回実績より向上）
	未達成（前回実績より減少）

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
(1) がん				
がん検診の受診率（胃がん）	25%	16.3%	13.5% ^{※1}	↓
がん検診の受診率（肺がん）	40%	34.1%	30.5% ^{※1}	↓
がん検診の受診率（大腸がん）	40%	31.5%	30.5% ^{※1}	↓
がん検診の受診率（乳がん）	45%	35.8%	37.9% ^{※1}	→
がん検診の受診率（子宮頸がん）	45%	33.1%	32.1% ^{※1}	↓
がん検診の受診率（前立腺がん）	30%	21.9%	26.8% ^{※1}	→
(2) 循環器疾患				
特定健康診査受診率	60%	38.1%	40.0% ^{※1}	→
特定保健指導実施率 （動機づけ支援・積極的支援）	60%	39.3%	81.1% ^{※1}	→
脳血管疾患の標準化死亡比 （静岡県 = 100）	100	105.1 ^{※2}	105.4 ^{※3}	↓
(3) 糖尿病				
体重測定をほぼ毎日している人の割合 （成人）	25%	20.4%	21.3%	→
糖尿病予備群の割合 （HbA1c（NGSP値）5.6～6.4の者の割合）	55%	61.2% ^{※4}	63.0% ^{※1}	↓
(4) COPD				
COPD認知度の向上	60%	47.1%	36.9%	↓

※1：2017年度の数値

※2：2007～2011年の数値

※3：2012～2016年の数値

※4：2012年度の数値

2 生活習慣の改善

市民の生活習慣改善のため、各分野で講座や教室を開催するなど、さまざまな事業を行ってきました。今後も効果的な取組方法等を検討しつつ、継続して実施していくことが重要です。

(1) 栄養・食生活

保育園、幼稚園、小・中学校等と連携した正しい食習慣の習得や、保健委員の地区活動、健康づくり食生活推進員による普及啓発活動などにより、大きな成果が出ています。体組成や骨密度の測定の実施や「お塩のとりかたチェック票」等の効果的な媒体を利用した健康講座を通して食生活を改善することができました。「1日3皿（約210g）以上野菜をとる市民の割合」と「朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」では、めざそう値を達成しました。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	80%	71.6%	63.5%	↓
1日3皿（約210g）以上野菜をとる人の割合	30%	成人期 6.1% 高齢期 5.0%	成人期 43.5% 高齢期 43.1%	↑
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週10回以上	—	週10.4回	↑

(2) 運動・身体活動

5000歩会と協働してウォーキングの日常化を図ったり、「しまトレ」や運動室開放、シニアサポーターの育成で啓発推進者を増やしたりするなど、運動のできる場の提供と実践の機会を増やしました。1日の歩数が、20～64歳では増加しましたが、65歳以上では減少しました。

項目		目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
1日30分以上で週2回以上運動している人の割合	20～64歳	30%	(参考値) 41.5% [※]	27.0%	↓
	65歳以上	50%		43.7%	↓
1日の歩数	20～64歳 男性	7,500歩	6,241歩	6,362歩	↑
	20～64歳 女性	8,500歩	7,514歩	7,547歩	↑
	65歳以上 男性	7,000歩	6,087歩	5,841歩	↓
	65歳以上 女性	8,000歩	7,266歩	4,619歩	↓

※参考値は、1日30分以上で週1回以上運動している人の割合。

(3) 休養・こころ

こころの健康に関する講演会やシンポジウムを開催し、こころの健康・相談窓口についてリーフレットを配布するなどの啓発を行いました。また、関係機関と連携しながら、こころの健康に関する意識向上を図りました。めざそう値は未達成ですが、いずれも改善傾向です。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
ストレス解消法のある人の割合	80%	71.2%	71.8%	➡
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	18%	22.3%	21.3%	➡
ゲートキーパー*養成講座の受講者数	1,000人	479人 (H23~25)	772人 (H23~29)	➡

(4) 歯・口の健康

歯と口の市民フェスティバルや歯科講演会を通して、歯と口の健康についての啓発を行いました。子どもに対しては、フッ化物洗口や塗布のフッ化物応用事業によるむし歯予防を行いました。高齢者の口腔機能低下予防のために、健康講座を自治会や介護事業所等の協力を得て実施しました。「過去1年間に歯科検診を受診した人の割合」は、増加していますが未達成でした。「60歳代における咀嚼^{そしやく}良好者の割合」は減少しました。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
むし歯のない子どもの割合（3歳児）	90%	87.3%	91.4%	➡
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	40%	30.9%	34.5%	➡
20歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	25%	38.2%	22.9%	➡
60歳代における咀嚼良好者の割合	75%	70.9%	69.0%	➡

(5) たばこ・アルコール・薬物

健康講座や禁煙教育、地区のお祭りなどで、「肺年齢測定」や「やにけん*」を実施し、たばこの害について周知啓発を行いました。特に妊婦に対しては、母子健康手帳交付時に胎児に与える悪影響について指導し、禁煙に対する啓発を行いました。「家庭での受動喫煙の割合」は特別な変化はありませんでした。

アルコールについても、検査結果や生活習慣病への影響を説明し、節酒や休肝日を設けることを勧めています。また、薬剤師会と協力し、禁煙デーでの啓発活動や学校などを対象に薬学講座を行いました。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	13% 9%	男性 16.5% 女性 11.1%	男性 18.6% 女性 7.8%	➡
妊娠中の喫煙	0%	5.9%	乳幼 2.3% 幼保 3.8%	➡
家庭での受動喫煙の割合	10%	14.5%	14.5%	➡

3 生涯にわたるライフステージに応じた健康増進の取り組み

6つのライフステージを設定し、「次世代の健康」、「働きざかりの健康」、「高齢者の健康」の3点を重点項目として事業に取り組みました。効果的な方法を検討しつつ、ライフステージに応じた健康増進の取り組みを引き続き実施していく必要があります。

(1) 次世代の健康

乳幼児相談や健診などで、保護者に対して子どもの食事指導やバランスのとれた食事の啓発を行いました。また、次世代を担う若い年齢層に対して、高校に出向いての調理実習を含めた食育講座や骨密度測定を行いました。「全出生数中の低出生体重児の割合」はめざそう値を達成しましたが、「3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子ども」や「運動やスポーツを習慣的にしている子ども」の割合は減少しました。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合	100%	98.7%	91.0%	↓
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	増加	男子 91.7% 女子 74.3%	男子 76.9% 女子 66.5%	↓
全出生数中の低出生体重児の割合	減少	12.3%	10.8%	↑
肥満傾向にある子どもの割合	減少	男子 10.2% 女子 5.6%	男子 8.0% 女子 6.2%	↑

(2) 高齢者の健康

高齢者に対して、インフルエンザ等の予防接種費用の助成や介護予防のためのしまトレの実施、交流機会を増やすための居場所づくりを行いました。「高齢者の社会参加の促進」では、男性に比べ、女性の方が減少幅が大きい状況です。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	50%	27.0%	28.1%	↑
足腰に痛みのある高齢者の割合	腰痛27% 手足21%	腰痛 30.9% 手足 23.4%	腰痛 25.7% 手足 25.1%	↑
高齢者の社会参加の促進	80%	男性 68.9% 女性 65.3%	男性 68.6% 女性 51.9%	↓
肺炎の標準化死亡率（静岡県 = 100）	100	121.7 ^{※1}	115.5 ^{※2}	↑

※1：2007～2011年の数値

※2：2012～2016年の数値

4 地域の場を活用した健康づくり（ソーシャル・キャピタル）

地域を単位とする保健委員の活動などを積極的に実施してきました。「地域のつながりが強いと思う」が減少し、「地域活動に参加していない」は増えています。今後は、市民と地域のつながりをどのように進めるかが課題となっています。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
自分の地域のつながりが強い方だと思う人の割合	65%	59.6%	55.3%	↓
地域活動に参加していない人の割合	減少	37.2%	43.0%	↓
幸せだと感じている人の割合	増加	74.5%	72.4%	↓

● 第2次計画の総括、目標未達成の要因 ●

- ・「糖尿病予備群県下ワースト1からの脱出」を目指し、生活習慣病の発症予防・重症化予防の取り組みを行い、平成29年度は4位でした。ワースト1は脱却したものの、糖尿病予備群は多い状況です。
- ・「生活習慣の改善」の栄養・食生活、休養・こころ、歯・口の健康、たばこ・アルコール・薬物では、取り組みによる目標達成や改善がみられます。
- ・健康に関心のある人達への普及啓発はできていますが、健康に関心のない人達へのアプローチが不足していました。
- ・今後、職場との連携が必要となってきます。市と企業は、更に連携を深め、協働での事業の実施、情報の提供や共有、普及啓発を行っていく必要があります。
- ・次世代を担う若い世代への効果的なアプローチが不足していました。

第3章 健康増進の基本的な考え方

1 計画の基本理念

基本理念

健康で自分らしく生きることのできるまち

基本理念は「健康で自分らしく生きることのできるまち」として、これまでの健康づくりに関する取り組みを継続していきます。

「健幸マイレージ*」などの本市の特徴的な取り組みを継続しつつ、地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用し、個人や家庭、地域、職域、行政、健康づくりに関する関係機関が連携・協働することで、健康格差を縮小し、市民一人ひとりの健康寿命の延伸が図られる健康で自分らしく暮らせるまちを目指します。

2 計画の基本方針

上に掲げた基本理念を実現するため、以下の4項目を基本方針とします。

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣を改善することで予防できる疾病として、がん・循環器疾患・糖尿病・COPDの4つを掲げ、これらの発症予防・重症化予防に重点を置いた施策を展開します。

2 生活習慣の改善

生活習慣病を改善するために5つの分野を設け、個人、家庭・地域・職域、行政・関係機関それぞれが役割を担いながら、望ましい生活習慣のあり方に主眼を置いた取り組みを展開します。

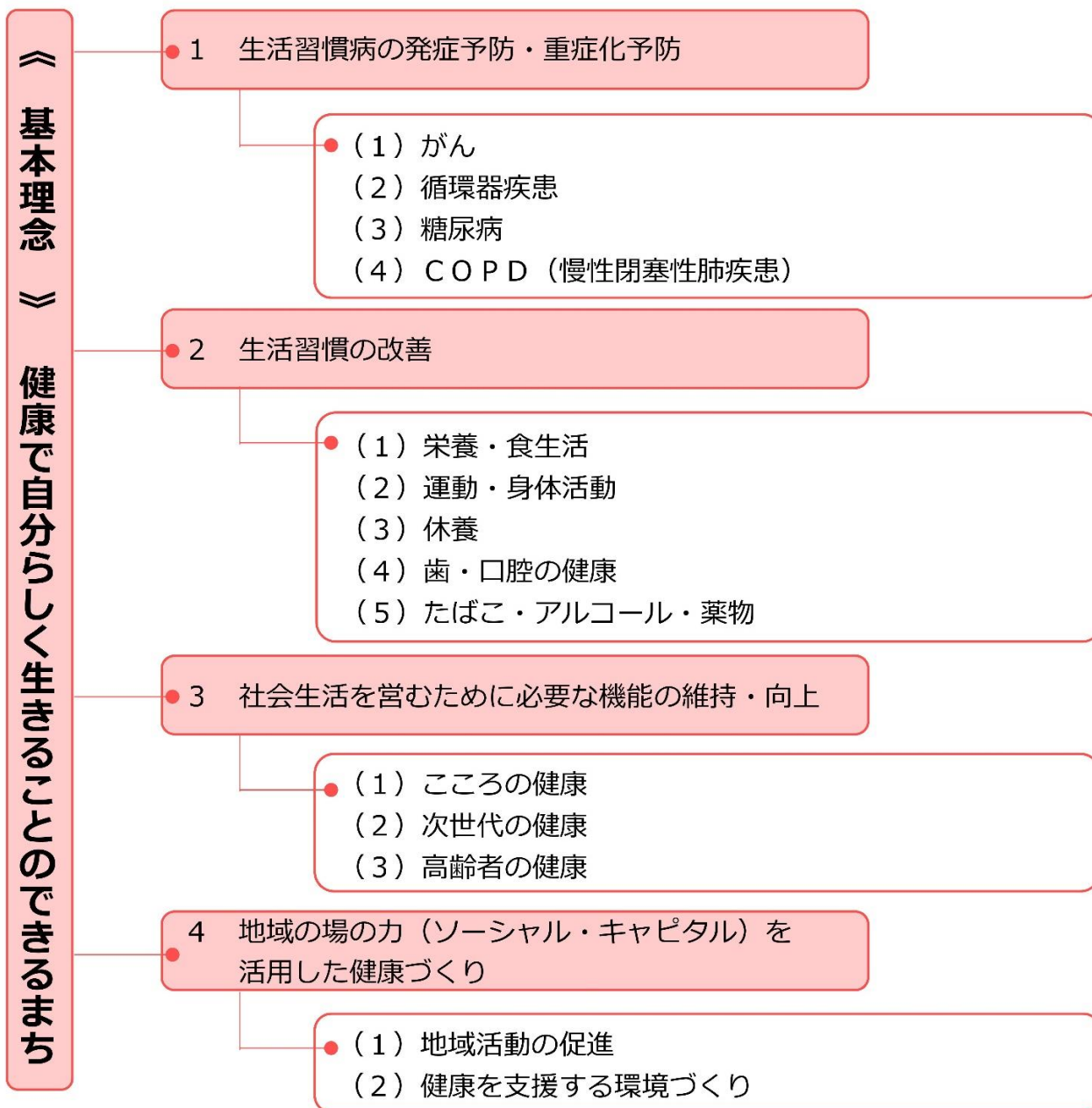
3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。身体の健康と同様に、こころの健康、将来を担う次世代の健康、高齢化に伴う機能の低下を遅らせるための高齢者の健康に焦点を当てた取り組みを展開します。

4 地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくり

個人や家庭だけでは解決できない健康課題は、社会全体の課題として考え、解決に向けて取り組むことが必要です。時間的、精神的にゆとりがない人や健康に関心が薄い人も、地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用する中で、健康づくりを進めることができる体制づくりを進めます。

3 計画の体系図



第4章 健康づくりの具体的な取り組み

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

がんは、日本人の死因の第1位となっている疾病です。本市においても、がんによる死亡者数割合が最も多く、その対策が必要です。

がんの発症には、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣が大きく関わっているため、それらを改善することにより、発症や重症化を予防できます。また、がんは自覚症状が現れた時には進行していることが多いため、定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。

本市では、健康増進法による胃、肺、大腸、乳、子宮の5つと市独自で実施している前立腺を合わせた6つのがん検診を実施していますが、どれも受診率は国の目標値よりも低い状況です。

がんは、早期に発見できれば、治る確率が非常に高いものです。受診対象者には、がん検診の意義及び必要性を適切に理解できるよう啓発活動を実施していきます。また、要精密検査対象者への受診を積極的に勧め、早期発見・早期治療につながるよう取り組んでいきます。

○健康めざそう値○

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
がん検診の精密検査受診率（胃がん）	77.8% [※]	90.0%	健康づくり課
がん検診の精密検査受診率（肺がん）	95.7% [※]	維持	
がん検診の精密検査受診率（大腸がん）	72.7% [※]	90.0%	

※2016年度の数値

○具体的な取り組み○

個人

- 年に1回はがん検診を受け、がんを早く発見しましょう。
- 検診結果で要精密検査となった場合には、必ず医療機関で受診しましょう。
- がんやその原因について知識を持ちましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 塩分を控え、野菜を摂りましょう。

ここから、やってGO!!

- ・年に1回はがん検診を受けましょう。
- ・検診結果で精密検査となったら、必ず医療機関で受診しましょう。
- ・がん検診の希望登録をしましょう。

家庭・地域・職域

- 家族や身近な人と健康について話をしましょう。
- 望ましい食生活や生活習慣を身につけるよう、家庭でも適切な健康管理を行いましょう。
- 家族や身近な人に禁煙を勧めましょう。
- 地域や職域において、禁煙・分煙に努めましょう。
- 誘いあってがん検診を受診しましょう。
- 職場でも、がん検診を受診しやすい体制を整えましょう。
- 地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
受診しやすいがん検診の実施	全国健康保険協会（協会けんぽ）の特定健康診査と検診日を合わせたり、土日曜日の検診日を設定する。	健康づくり課
がんに関する知識の普及啓発	早期発見や重症化予防に向け、がんの知識の普及を目的とした講座を実施し、意識啓発を図る。精密検診の受診啓発を図る。	健康づくり課
検診結果の適切な情報管理	受診者の健康管理に役立てるため、検診結果の情報管理を行う。	健康づくり課
精密検診受診の啓発	精密検診受診可能医療機関一覧の周知、精密検査の実施方法の解説など、受診後のフォロー体制を市と検診機関で構築する。	健康づくり課
がん検診受診状況などのデータ収集・分析	受診しやすい体制にするため、がん検診に関するデータの収集と分析を行う。	健康づくり課
若い世代に向けたしまだ健幸マイレージ事業の啓発	若い世代の検（健）診受診率が低いため、受診の際にボーナスポイントを付与するなどにより、健幸マイレージの周知と啓発を図る。	健康づくり課
健康経営に取り組む企業への支援と連携	検（健）診や生活習慣病についての情報を発信するなど、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力していく。	健康づくり課

(2) 循環器疾患

循環器疾患は、初期には自覚症状が少なく、進行すると脳卒中や心筋梗塞など、重篤になるリスクが高い疾患です。その危険因子として、メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病、多量飲酒があげられます。

平成28年主要死因別死亡者数割合をみると、国、県では心疾患が第2位となっていますが、本市は、心疾患より脳血管疾患が高くなっています。

本市の標準化死亡比（SMR）では、国や県と比較して男女とも脳血管疾患が高く、特に働き盛りの年齢での死亡率が高い状況です。

また、特定健康診査の結果では、血圧や脂質の平均値は県に比べて低くなっていますが、国保医療統計の高血圧性疾患の疾病分類別入院外費用では、毎年上位3位以内にランクされ、高額な支出となっていることから、予防対策は医療費の抑制の観点からも重要となっています。

これらのことから、市では年1回の特定健康診査や人間ドックなどの受診率の向上や、生活習慣病の発症と重症化の予防対策に取り組んでいきます。

○健康めざそう値○

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
特定健康診査受診率	40.0%※	60.0%	特定健康診査・ 特定保健指導実 施結果報告
特定保健指導実施率 (動機づけ支援・積極的支援)	81.1%※	88.5%	特定健康診査・ 特定保健指導実 施結果報告

※2017年度の数値

○具体的な取り組み○

個人

- 毎年特定健康診査を受けて、自分の身体の変化を知り、生活習慣を改善しましょう。
- 血圧を毎日測定し、自分の血圧を知りましょう。
- 健診対象者は、特定保健指導を積極的に利用しましょう。
- 健診結果で要精密検査・要受診になった場合は、必ず医療機関で受診しましょう。
- 減塩表示のある調味料を使うなど、減塩に心掛けましょう。
- 調味料は、計量カップやスプーンで測って使い、使いすぎを防ぎましょう。
- 野菜などのカリウムを多く含む食品を、毎日適切に摂るよう心掛けましょう。
- 無理のない運動やウォーキングに取り組みましょう。
- 地区の健康講座や運動教室などに参加し、健康情報を入手しましょう。
- 健康で気になることがあれば、健康相談や栄養相談を利用しましょう。

ここから、やってGO！！

- ・特定健康診査を毎年受けましょう。
- ・血圧を毎日測りましょう。
- ・減塩に心掛けましょう。

家庭・地域・職域

- 誘いあって特定健康診査を受けましょう。
- 特定保健指導の対象となった時は、ご夫婦やご家族で参加しましょう。
- 日頃の食事は主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを整えましょう。
- 職場では、特定健康診査や特定保健指導を受けやすい体制を整えましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
特定健康診査の実施	個別健診や集団健診をがん検診と同時に実施する。人間ドック費用の助成を行う。特定健診受診料を無料化する。	国保年金課
特定保健指導（個別）の実施	指導を受けやすい時間や曜日に個別面談を実施する。必要に応じて訪問指導を行う。未治療者には受診勧奨を行う。	国保年金課
保健指導（個別）の実施	特定保健指導対象者以外で、血圧、血糖、脂質などの検査項目で生活習慣病の重症化リスクの高い対象者に、電話や個別面談、訪問指導を実施する。未治療者には受診勧奨を行う。	国保年金課
生活習慣改善指導・健康教育（集団）の実施	特定保健指導対象者や糖尿病性腎症の方に、集団で、運動・栄養・歯科の健康教育を内容とする健診結果向上セミナーを実施する。	国保年金課
特定健康診査の受診啓発	受診率の向上のため、医師会、薬剤師会、地区組織(保健委員、自治会等)、国保連や県、協会健保等と協力して特定健康診査PR活動を行う。	健康づくり課 国保年金課
特定健康診査未受診者勧奨	国保特定健康診査未受診者に対して電話やハガキで受診勧奨する。未受診者を対象に日曜健（検）診を実施する。	国保年金課
生活習慣病の発症・重症化予防の啓発	健康講話や健康相談などで、生活習慣病の発症・重症化予防について啓発する。	健康づくり課 国保年金課
受診しやすい健（検）診体制の整備	医師会や健（検）診委託機関等と連携を図り、土日曜日の健診実施やがん検診との同時実施など、対象者が健診を受診しやすい体制づくりに努める。	健康づくり課 国保年金課
健康づくりを啓発する役を担う市民の養成	地域へ健康づくりを啓発する役を担う市民を養成し、啓発活動を支援していく。	健康づくり課
健康経営に取り組む企業への支援と連携（再掲）	健（検）診や生活習慣病についての情報を発信するなど、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力していく。	健康づくり課

(3) 糖尿病

糖尿病は、自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる疾患にかかるリスクが高くなります。また、糖尿病の3大合併症である神経障害や網膜症による失明、糖尿病性腎症による透析などは、多額の医療費が掛かるだけでなく、罹患者の生活の質を低下させます。最近では、歯周病との関連も報告されています。

本市では、メタボリックシンドローム該当者割合やBMI25以上の肥満の割合が県平均より低く、体重については課題が少ない状況です。しかし、特定健康診査結果から糖尿病予備群の割合が県内でも特に高くなっており、要介護認定を受けた第2号被保険者*の有病状況は糖尿病や脳血管疾患などが多くなっています。

糖尿病の原因は、食べすぎ・飲みすぎや運動不足などの生活習慣にあるとされており、特定健康診査・特定保健指導などで生活習慣改善を支援するなど、糖尿病の発症予防や重症化予防につながる事業を実施していきます。

○健康めざそう値○

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
体重測定をほぼ毎日している人の割合 (20～74歳)	21.3%	25.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
糖尿病予備群該当者の割合 (HbA1c (NGSP値) 5.6～6.4%の者の割合)	63.0% [※]	減少	特定健康診査・特定保健指導実施結果報告

※2017年度の数値

○具体的な取り組み○

個人

- 毎年特定健康診査を受け、自分の血糖値の変化を知りましょう。
- 体重を毎日測定して、体重管理に心掛けましょう。
- 食事は、まず野菜から食べましょう。
- よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目でも満腹感を得るようにしましょう。
- 外食や惣菜は、カロリーが少ないものを選びましょう。
- 食後30分ほどしてから散歩や筋力トレーニングをして、血糖値の上昇を抑えましょう。
- 少しでも身体を動かし、身体活動量*を増やしましょう。
- 糖尿病に関する知識や健康情報を得るため、地区の健康講座や運動教室などに参加しましょう。

ここから、やってGO!!

- ・毎日、体重を測りましょう。
- ・まず野菜から食べましょう。
- ・食べ過ぎたら、食後に歩きましょう。

家庭・地域・職域

- 誘いあって特定健康診査を受診しましょう。
- 家族や身近な人と一緒に食事量や運動量を見直し、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 日頃の食事は主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを整えましょう。
- 毎食、野菜料理を1品以上取り入れ、家族の健康管理に役立てましょう。
- 食べ過ぎ、飲みすぎを防ぐため、菓子などの買い置きをしないようにしましょう。
- おいしくヘルシー応援店に登録し、正しい食情報を提供しましょう。
- デスクワークが中心の職場では、適度に身体を動かすことを推奨しましょう。
- 糖尿病の原因や発症の予防、重症化の予防などを学べる場を設けましょう。
- 健康づくりの活動に家族みんなで参加しましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
島田市の糖尿病性腎症重症化予防施策の推進	島田市糖尿病性腎症重症化予防推進委員会、糖尿病性腎症重症化予防セミナーを開催する。糖尿病性腎症の早期発見と保健指導、糖尿病性腎症重症化予防プログラム、糖尿病の治療戦略を考える会を実施する。CKD*病診連携体制*を構築する。	国保年金課
糖尿病の発症・重症化予防啓発	糖尿病発症・重症化予防啓発チラシを配布する。保健委員と協力して地区で健康教育を実施する。	健康づくり課 国保年金課
特定健康診査の実施（再掲）	個別健診や集団健診をがん検診と同時に実施する。人間ドック費用の助成を行う。特定健診受診料を無料化する。	国保年金課
特定保健指導（個別）の実施（再掲）	指導を受けやすい時間や曜日に個別面談を実施する。必要に応じて訪問指導を行う。未治療者には受診勧奨を行う。	国保年金課
保健指導（個別）の実施（再掲）	特定保健指導対象者以外で、血圧、血糖、脂質などの検査項目で生活習慣病の重症化リスクの高い対象者に、電話や個別面談、訪問指導を実施する。未治療者には受診勧奨を行う。	国保年金課
生活習慣改善指導・健康教育（集団）の実施（再掲）	特定保健指導対象者や糖尿病性腎症の方に、集団で、運動・栄養・歯科の健康教育を内容とする健診結果向上セミナーを実施する。	国保年金課
特定健康診査の受診啓発（再掲）	受診率の向上のため、医師会、薬剤師会、地区組織（保健委員、自治会等）、国保連や県、協会健保等と協力して特定健診PR活動を行う。	健康づくり課 国保年金課
特定健康診査未受診者勧奨（再掲）	国保特定健診未受診者に対して電話やハガキで受診勧奨する。未受診者対象に日曜健（検）診を実施する。	国保年金課
生活習慣病の発症・重症化予防の啓発（再掲）	健康講話や健康相談などで、生活習慣病の発症・重症化予防について啓発する。	健康づくり課 国保年金課
保健指導（個別）の実施（再掲）	生活保護受給者健康管理支援事業において、生活習慣病の発症・重症化予防の指導を実施する。	福祉課
受診しやすい健（検）診体制の整備（再掲）	医師会や健（検）診委託機関等と連携を図り、土日曜日の健診実施やがん検診との同時実施など、対象者が健診を受診しやすい体制づくりに努める。	健康づくり課 国保年金課
健康づくりを啓発する役を担う市民の養成（再掲）	地域へ健康づくりを啓発する役を担う市民を養成し、啓発活動を支援していく。	健康づくり課
健康経営に取り組む企業への支援と連携（再掲）	健（検）診や生活習慣病についての情報を発信するなど、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力していく。	健康づくり課

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、呼吸障害へと発展する恐れがあり、全国で約530万人がCOPDに罹患していると推定されています。初期症状としては、せき、たん、息切れなどがあげられ、他の疾患と誤って診断されるケースも多いため、多くの罹患者が未診断、未治療の状況となっています。

本市の標準化死亡比（SMR）をみると、COPDは国、県に比べ低いものの、男性は女性の約4倍となっています。

国は今後、死亡原因としてCOPDが急速に増加すると予想しており、禁煙による予防が効果的であることや、早期発見が重要であることから、市民に対し、COPDの認知度を上げることが大きな課題です。

本市では、世界禁煙デーにあわせて街頭広報で禁煙やCOPDに関する啓発パンフレットの配布、たばこの害について啓発講座、健康相談を実施しています。今後も、喫煙によるCOPDのリスクや正しい知識について、健診・保健指導、健康増進事業等における健康教育等を通じて、一層の普及啓発を図っていきます。

○健康めざそう値○

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
COPDの認知度（20～74歳）	36.9%	60.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

○具体的な取り組み○

個人

- COPDについて正しい知識を持ちましょう。
- 喫煙が身体に与える悪影響を知りましょう。
- 咳やたん、息切れなど思い当たる症状がある場合は、COPDを疑い、医療機関で受診しましょう。
- 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。
- 禁煙意向のある人は禁煙外来に通うなど、進んで禁煙に努めましょう。
- 喫煙する時は、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止に努めましょう。

ここから、やってGO!!

- ・COPDについて正しい知識を持ちましょう。

家庭・地域・職域

- 家族や身近な人に禁煙を勧めましょう。
- 地域や職域において、禁煙・分煙に努めましょう。
- 受動喫煙防止のために、禁煙を行う飲食店などを増やしましょう。
- 禁煙している人をサポートしましょう。
- 自覚症状がある人には、医療機関で受診するよう家庭、地域、職域で呼びかけましょう。

行政・関係機関

具体的な施策	内容	担当課
様々な媒体を活用したCOPDの情報発信	広報しまだやホームページ、FM島田などの媒体を活用して、COPDについて啓発を行う。	健康づくり課
世界禁煙デーにあわせたキャンペーンの実施	世界禁煙デー、禁煙週間に、街頭広報やポスターの掲示などで禁煙やCOPDについての周知を行う。	健康づくり課
地区の健康まつりなどでの啓発	早期発見や重症化予防のため、広い年齢層が参加する地区のイベントなどでCOPDの啓発を行う。	健康づくり課

2 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

食事を楽しくおいしく食べることは、生涯を通じて健やかな生活を送ることにつながることから、あらゆる世代において重点的に取り組む必要があります。

アンケート調査結果から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合は、前回調査より少なくなっていますが、1日3皿以上野菜を摂る人の割合は増えています。市では食育推進計画と連携し、今後も幅広い年齢層に対し、様々な機会を活用して、栄養バランスのとれた食生活や野菜の摂取量増加の推進を継続して普及啓発していきます。

○健康めざそう値○

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合（20～74歳）	63.5%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
1日5皿（約350g）以上野菜を摂る人の割合（20～74歳）	17.2%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート



○具体的な取り組み○

個人

- 野菜料理を現在よりも一品多く食べましょう。
- 食生活の乱れが様々な病気につながることを知り、食事内容に関心を持ちましょう。
- 1日3食の食事では、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスを心掛け、よく噛んで食べましょう。
- 好き嫌いをなくし、栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 食育について関心を持ち、進んで学びましょう。
- 果物は適正な量を摂りましょう。

ここから、やってGO!!

- ・バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- ・1日3食しっかり食べましょう。

家庭・地域・職域

- 家族がきちんと朝ごはんを食べられるよう、朝食を用意しましょう。
- 家庭で作る料理の栄養バランス（塩分、脂肪分、糖分）に気をつけ、肥満防止に努めましょう。
- 食生活の乱れが引き起こす病気について、学ぶ場を設けましょう。
- 家族そろって食事をし、会話を楽しみましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
小学生・中学生への適切な栄養摂取についての啓発	小学生・中学生に対して適切な栄養摂取についての啓発を行う。	学校教育課
生活習慣病予防や改善のための指導・助言の実施	食生活に不安のある方や特定健康診査の要指導者に、生活習慣病改善のための相談や食事指導を行う。	健康づくり課
「具だくさん島田汁」の啓発	各種イベントや栄養実習を取り入れた健康教育で、「具だくさん島田汁」を普及する。	健康づくり課
様々な媒体を活用した食の重要性の啓発	様々な媒体や、機会を活用し、適切な栄養・食生活についての普及啓発を行う。	健康づくり課
関係機関との連携	幼少期からの適切な食習慣の習得を目指すため、保育園、幼稚園、こども園、小・中学校、その他関係機関との協働・連携を図る。	健康づくり課 保育支援課 学校教育課
日本型食生活の啓発	栄養バランスのとれた日本型食生活の良さを啓発し、推進する。	健康づくり課
訪問型介護予防指導事業の実施	訪問による個別指導が必要な高齢者を対象に、管理栄養士が自宅を訪問し、栄養に関する問題を把握し、必要な相談・指導を行うなど、栄養状態の改善を図る。	包括ケア推進課
食育講座・料理教室の開催	食事バランスガイドを活用した健康教室を開催する。	健康づくり課
健康経営に取り組む企業への支援と連携	栄養や食生活に関する情報を発信するなど、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力していく。	健康づくり課

(2) 運動・身体活動

身体を動かすことは、生活習慣病予防やストレス解消など生活機能を維持・向上させる様々な効果があります。毎日の生活の中で「運動」や「身体活動」の量を増やし、習慣付けることに取り組む必要があります。

本市は、しまだ大井川マラソンinリバティなど全国レベルの大会を開催できる社会体育施設が整備されています。健康づくり・体力づくりを目的とした「市民ひとり1スポーツの実現」に向けて誰もがスポーツに親しむことができる環境づくりを目指しています。

1日30分以上で週2回以上運動している人は、20歳から64歳では約3割で、その内20代から40代での実施状況が悪い状況です。「運動、遊びをしている」小中学生は約7～8割ですが、高校生では約6割になっており、年齢が上がるにつれて運動、遊びの時間が減っています。

若い世代では、学校や地域における体育活動を通して、生涯にわたるスポーツへの取り組みを習慣付けていくなど、ライフステージに応じた取り組みも実施しています。高齢期の健康課題であるロコモティブシンドローム、フレイルを予防する観点からも、運動への参加を促し、毎日少しでも身体活動量を増やすことを意識付けていきます。

また、「長時間の座位行動^{*}」は健康に影響を及ぼすことが報告されていることから、就業時間中における「長時間の座位行動」に関する対策について情報発信をするなど、職域での「健康経営」の取り組みを支援します。

○健康めざそう値○

項目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
1日30分以上で週2回以上運動している人の割合	20～64歳	男性 30.5% 女性 24.7%	男性 36.0% 女性 33.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	65～74歳	男性 48.8% 女性 38.3%	男性 58.0% 女性 48.0%	
1日の歩数	20～64歳	男性 6,362歩 女性 7,547歩	男性 9,000歩 女性 8,500歩	健康づくりと食育に関するアンケート
	65歳以上	男性 5,841歩 女性 4,619歩	男性 7,000歩 女性 6,000歩	

○具体的な取り組み○

個人

- 自分の1日の歩数を知り、+1,000歩を目指しましょう。
- 身体を動かすことが、こころを健康にし、生活習慣病を予防することにつながることを知りましょう。
- 日常生活の中で、階段を使用したり、歩幅を広げたりするなど、積極的に動きましょう。
- 自分のペースに合わせ、運動を継続しましょう。
- 身近な人と楽しく運動し、体を動かす習慣を身につけましょう。

ここから、やってGO！！

- ・自分のペースで運動を継続しましょう。
- ・自分の1日の歩数を知り、+1000歩を目指しましょう。
- ・しまトシに参加しましょう。

家庭・地域・職域

- 家族や身近な人と運動を楽しみましょう。
- 働きざかりの人が運動する時間をもてるよう、職域では長時間労働などの見直しを行いましょう。
- 島田5000歩会などが開催する地域のウォーキングイベントに参加し、歩く機会をつくりましょう。
- 職域や地域において、運動する機会を設けましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
各種スポーツ教室の開催	気軽に運動に取り組むことができるよう、運動の機会を提供していくとともに、保健委員やスポーツ推進委員などの活動を支援する。	健康づくり課 スポーツ振興課
市民健康ウォークの開催と仲間づくりの推進	地域や職域と連携して、歩数や身体活動量の増加に向けた啓発や講座を行う。	健康づくり課
活動団体の支援	体育協会やスポーツ少年団をはじめとするスポーツ団体の活動を支援する。	スポーツ振興課
運動施設の整備	気軽に安心してスポーツ活動に取り組めるよう、施設の管理や整備を行う。	スポーツ振興課
運動教室や運動グループなどの情報の周知	運動の継続を図るため、既存の運動教室などの情報を集約し、周知を図る。	健康づくり課 スポーツ振興課
しまトレ推進事業の実施	身近な公会堂等で住民が主体となって介護予防に効果的な体操「しまトレ」を実施する場所を増やし、高齢者が身近な場所で介護予防に取り組むことができるよう支援する。	包括ケア推進課
パワーリハビリ教室の開催	機器を用いた低負荷のトレーニングにより、運動機能の向上を図る。身近な場所で介護予防ができるよう開催場所を増やし、教室を拡充させていく。	包括ケア推進課
通所型サービスC（短期集中予防サービス）の実施	心身の状況や生活環境を踏まえて、理学療法士、運動指導者等が概ね4か月の短期集中運動プログラムを提供することにより、運動器の機能向上を図る。	包括ケア推進課
健康経営に取り組む企業への支援と連携	身体活動量の増加に向けた情報を発信するなど、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力していく。	健康づくり課

(3) 休養

休養と睡眠を十分にとることは、他の生活習慣と同様に健康と深く関係します。現代社会では、家庭や職場の環境変化から、心身の疲れやストレスがたまりやすい状況です。適切な休養と睡眠をとることが大切です。

睡眠による休養が十分取れていない人は国と比べて多くなっています。質のよい睡眠を確保し、ストレス解消方法を持つなど、休養や睡眠に着目した健康づくりを普及啓発していきます。また、悩みを感じた時に相談できる相談窓口を周知していきます。

○健康めざそう値○

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
睡眠による休養を十分取れていない人の割合 (20～74歳)	21.3%	15.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

○具体的な取り組み○

個人

- 自分にあった生活リズムを身につけ、質の高い睡眠をとりましょう。
- ストレスや不十分な休養が、生活習慣病やこころの病気につながることを知りましょう。
- 寝つきが悪い、眠りが浅いなど十分な睡眠が確保できない場合は、医療機関を受診しましょう。
- 自分にあったストレス解消法を見つけ、過食、喫煙、飲酒でストレス解消をしないようにしましょう。
- 悩みや困りごとは、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。

ここから、やってGO!!

- ・自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- ・悩みを抱えた時は、まずは身近な人に相談しましょう。

○具体的な取り組み○

家庭・地域・職域

- 過労働とならないよう、職域において労働時間の見直しをしましょう。
- 地域や職域において悩み相談などの機会を設けましょう。
- 子育て世代に対し情報交換できる場を確保し、地域全体で子育てを応援しましょう。
- 地域みんなが顔見知りになるよう、あいさつや声かけを促進しましょう。
- 家庭の中でのコミュニケーションを図りましょう。
- 家庭や地域、職域でまわりの人のこころの変化に気付くように努めましょう。

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
睡眠についての正しい知識の普及	「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」に基づいた睡眠の正しい知識の啓発を図る。	健康づくり課
ストレス対策についての知識の普及	自分自身のストレス対策につなげるため、ストレス解消法などをテーマにした講演会を開催し、メンタルヘルスの保持・増進を図る。	健康づくり課
子育て支援事業の実施	様々な子育て支援サービスにより、子育て世代が悩みや不安を相談できる窓口を設置し周知を図る。	健康づくり課 子育て応援課
各種相談事業の実施	適宜適切な相談窓口で相談できるように、各専門分野を生かした電話相談、来所相談を実施する。	健康づくり課 生活安心課 福祉課 子育て応援課 学校教育課
相談窓口の周知	関係機関の相談窓口の情報を集約して一覧にし、周知を図る。	健康づくり課
関係機関等との連携	地域や職域、関係機関、団体などと情報交換を行うとともに、連携を図り、効果的にこころの健康に関する推進活動を行う。	健康づくり課
ストレスチェックの啓発	自分自身のストレスの状況に早期に気付くため、ストレスチェックを実施する。	健康づくり課
健康経営に取り組む企業への支援と連携	休養や睡眠の正しい知識や相談窓口の情報を発信するなど、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力していく。	健康づくり課

(4) 歯・口腔の健康

歯や口には、食べることや飲むことだけでなく、咀嚼による栄養素の吸収を良くする、食事や会話など生活を楽しむなどの重要な役割があります。歯周病は全身に影響を及ぼし、生活習慣病などの病気のリスクになるため、予防が必要です。また、高齢者において、咀嚼や嚥下*機能がしっかりしていることは、認知症や寝たきりの予防につながり、生活の質を保つこととなります。介護予防のためにも、オーラルフレイル*の予防に取り組む必要があります。

本市では、幼児・園児・学童を対象としたフッ化物の応用やブラッシング指導等を実施しており、むし歯のない子どもの割合は増加傾向にあります。また、20歳代における歯肉に炎症がある人も前回調査より減少しており、歯科・口腔への取り組みに一定の成果がみられます。

市では、歯肉の炎症所見を有する人の割合を減らすため、定期的な歯科健診を積極的に奨励していきます。また、オーラルフレイル対策を積極的に実施していきます。

○健康めざそう値○

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合（20～74歳）	34.5%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
40歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	29.8%	25.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
60歳代における咀嚼良好な人の割合	69.0%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
5歳児でむし歯を経験した歯が5本以上の子どもの割合	8.1%	減少	静岡県5歳児歯科調査結果（平成29年度）
むし歯のない子どもの割合（5歳児）	67.3%	70.0%	静岡県5歳児歯科調査結果（平成29年度）

○具体的な取り組み○

個人

- 毎食後、歯みがきをしましょう。
- むし歯や歯周病予防についての正しい知識を身につけましょう。
- 自分にあったデンタルケアグッズを使い、正しいブラッシング法で確実なプラークコントロール*を身につけましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上は定期的に歯科健診を受けましょう。
- 噛む回数を意識して食事をしましょう。
- 歯周病を予防するために、禁煙に努めましょう。
- 8020（80歳で20本以上の歯）を目指しましょう。
- 歯や歯ぐきに痛みを感じたら、すぐに歯科医で受診しましょう。

ここから、やってGO！！

- ・かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ・正しいブラッシング法で確実なプラークコントロールを身につけましょう。

家庭・地域・職域

- 家族でプラークコントロールを身につけましょう。
- 親が子どもの口腔に関心を持つようにしましょう。
- 職域で、定期的な歯科健診受診を呼びかけましょう。
- 職域で、食後のプラークコントロールを意識するよう働きかけましょう。
- 家庭で作る料理において、噛みごたえのある食材を利用し、咀嚼^{そしゃく}の回数を増やしましょう。
- 地域、職域において、歯の健康管理についての知識の普及を図りましょう。
- フッ化物を含むハミガキ剤等を常に使うよう心掛けましょう。
- 児童は、積極的にフッ化物塗布を行いましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
幼児・児童・生徒を対象としたむし歯予防の推進	正しい歯みがきを習慣化するよう、ブラッシング指導を実施し、フッ化物塗布やフッ化物による洗口を実施する。	健康づくり課 保育支援課 学校教育課
児童の歯科相談事業の実施	フッ化物塗布の会場で、児童のフッ化物塗布だけでなく、歯科相談コーナーを設け、歯科相談、歯科教育を実施する。	健康づくり課
歯科健（検）診などの実施	幼児から生徒の歯科健診、妊婦歯科健診、成人歯周疾患検診を実施する。また、定期的に歯科相談の機会を提供する。	健康づくり課 保育支援課 学校教育課
歯や口の健康の普及啓発	各地区の健康講座、広報しまだやホームページ、FM島田など様々な媒体で、歯や口の健康と望ましい生活習慣が健康の基盤であることを普及啓発する。	健康づくり課
障害者・高齢者を対象とした歯科保健事業の実施	就労支援事業所や高齢者の通所施設などでブラッシング指導など健康教育を行う。口腔機能向上プログラム（オーラルフレイル対策）の実践、口腔相談、在宅訪問歯科診療を実施する。	健康づくり課 包括ケア推進課
8020推進運動の推進	8020運動を推進するため、8020コンクールを開催し、優秀者を表彰する。また、講座等での普及啓発、8020推進員の育成・研修を行う。	健康づくり課
歯や口の健康に関するイベントの開催	歯と口の市民フェスティバルや歯科講演会などのイベントを開催し、歯科保健に関する市民の関心を高める。	健康づくり課
地域や職域と連携した歯科健（検）診の受診啓発	早期発見と重症化予防のため、歯科健診と歯周疾患検診を啓発していくほか、歯周疾患検診の受診率向上のため、希望登録がない市民にも受診勧奨するなど工夫する。	健康づくり課
関係機関等との歯科保健の推進の協議	歯科医師会や学校、職域など関係機関と協議を行い、歯科保健の推進を図る。	健康づくり課

(5) たばこ・アルコール・薬物

喫煙は、がんや循環器疾患、COPDなどの呼吸器疾患などの原因となり、受動喫煙もがんや乳幼児突然死症候群など健康を害する危険因子となります。また、アルコールは、生活習慣病との関連が指摘され、1日の飲酒量が多いほどリスクが増加するとされています。

妊産婦の喫煙や飲酒は、胎児の発育に悪影響を及ぼし、未成年者については、健康への悪影響が大きく、非行や薬物乱用にもつながる恐れがあります。

たばこやアルコール、薬物は依存性も強いいため、身体とこころ、両方の健康に大きな影響を与えます。

本市の喫煙状況をみると、前回調査に比べ20歳から64歳では喫煙者割合が減っているものの、65歳から74歳では増えています。特に男性では地域により習慣的喫煙者の割合に差があることから、喫煙者の割合が高い地域には、強化して禁煙・節煙*を進めていきます。たばこを「すぐにやめたい」「いずれはやめたい」と答えた方が64%あり、このような禁煙希望者には禁煙支援を行います。妊娠中の喫煙は減少傾向にありますが、妊娠中は禁煙できても、産後に喫煙を再開してしまうケースも見られるため、産後の禁煙に対しても啓発していきます。

受動喫煙に関しては、健康増進法の改正を踏まえ、望まない受動喫煙の防止対策に取り組めます。

飲酒に関しては、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、女性は減少しているものの、男性は増加しており、男性に対しての取り組みを強化していく必要があります。適度な飲酒量を知らないと回答した人が増えていることから、アルコールが身体に及ぼす悪影響についての啓発を行います。

○健康めざそう値○

項目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している成人の割合	男性	18.6%	13.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
	女性	7.8%	6.4%	
妊娠中の喫煙率	乳幼児 保護者	2.3%	0.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
	幼保育園 児保護者	3.8%		
家庭での受動喫煙を受けた人の割合 (20～74歳)		14.5%	3.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
職場での受動喫煙を受けた人の割合 (20～74歳)		28.3%	0.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート

○具体的な取り組み○

個人

- 子どもの前では、たばこを吸わないようにしましょう。
- 喫煙や多量飲酒が身体に与える悪影響を知りましょう。
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう。
- 禁煙意向のある人は、禁煙外来に通うなど、進んで禁煙に努めましょう。
- 受動喫煙を避けるようにしましょう。
- 禁煙活動をしている人をサポートしましょう。
- 適正飲酒量を知り、週2日は休肝日をつくりましょう。
- 未成年者や妊婦は飲酒、喫煙をしないようにしましょう。
- 喫煙する時は、周りの人に配慮し、受動喫煙の防止に努めましょう。

ここから、やってGO！！

- ・たばこ、アルコール、薬物が及ぼす健康への影響を知りましょう。
- ・未成年者や妊婦は飲酒、喫煙をしないようにしましょう。

家庭・地域・職域

- 家族や身近な人に禁煙を勧めましょう。
- 地域や職域において、禁煙・分煙に努めましょう。
- 受動喫煙防止のために禁煙を行う飲食店などを増やしましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
様々な媒体、機会を活用した普及啓発	様々な媒体を活用し、禁煙や受動喫煙・多量飲酒防止について情報を発信する。	健康づくり課
喫煙や飲酒、薬物が身体に及ぼす悪影響についての啓発	母子健康手帳の交付時や教室などの母子保健事業において啓発を実施する。地区健康講座などで、健康教育を実施する。学校や薬剤師会と協働し、若年対策として喫煙や飲酒、薬物の害について、健康教育の機会を設置する。	健康づくり課
世界禁煙デーでの街頭啓発活動	受動喫煙を防ぐため、世界禁煙デーや、禁煙週間には禁煙やCOPDについて街頭啓発を行う。	健康づくり課
禁煙指導や支援の実施	特定保健指導や健康相談等で、喫煙者に対し節煙や禁煙の指導や支援を行う。	健康づくり課 国保年金課
県の受動喫煙防止条例に準じた対応	県の受動喫煙防止条例に準じた市の対応をする。	健康づくり課
医師会や薬剤師会など関係機関と連携した禁煙支援体制の充実	禁煙外来や禁煙支援薬局の一覧を作成し、情報提供を行う。	健康づくり課
小・中学校における保健学習と指導の充実	学校の保健体育授業や薬剤師会と連携した教育活動において、喫煙・アルコール・薬物の害に関する啓発を行う。	健康づくり課 学校教育課

3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1) こころの健康

こころの健康に関する問題は、複数の要因が関係しており個人の努力による解決は困難な場合が多いため、家庭や地域、職域、専門機関及び行政が一体となって取り組んでいく必要があります。

ストレスの解消方法をみると、中学生・高校生で「特に何もしなかった」「どうしたらいいかわからなかった」と回答した割合が前回調査から増えています。ストレスの解消法を持ち、悩みや困りごとを発信することの大切さを啓発していきます。

本市では、平成31年度から島田市自殺対策計画を推進し、本計画とも整合性を図りながら、課題に取り組んでいきます。県とも連携し、ゲートキーパーの役割を担う人材の確保と養成に努めていきます。

こころの健康やメンタルヘルスについての対策は、島田市自殺対策計画と併せて取り組んでいきます。

○健康めざそう値○

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
人口10万人当たりの自殺死亡率	18.4	15.6	地域自殺実態プロファイル
ゲートキーパー養成講座の受講者数 (H23年度からの累計)	772人	1,000人	健康づくり課
うつ病不安障害の可能性のある人の割合 (20～74歳)	17.1%	10.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

○具体的な取り組み○

個人

- 悩みや困りごとは、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。
- 困った時の相談相手を持ちましょう。

ここから、やってGO!!

- ・悩みを抱えた時は相談しましょう。
- ・ゲートキーパー養成講座を受講しましょう。

家庭・地域・職域

- 子育て世代に対し情報交換できる場を確保し、地域全体で子育てを応援しましょう。
- 地域みんなが顔見知りになるよう、あいさつや声かけを促進しましょう。
- 家庭の中でのコミュニケーションを図りましょう。
- 家庭や地域、職域でまわりの人のこころの変化に気付くように努めましょう。



○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
自殺予防週間及び自殺対策月間における普及啓発	広報しまだや市のホームページ、啓発キャンペーンなどでPRする。	健康づくり課
地区別健康講座の開催	保健委員活動の一環として実施する地区別健康講座を開催し、自殺対策について周知する。	健康づくり課
市民向け健康講演会の開催	講演会を通じて、市民に自殺対策について周知する。	健康づくり課
各種事業におけるリーフレット等の配布	各課で実施する事業等で、自殺に関するリーフレット等を配布する。	健康づくり課 関係課
公共施設やコミュニティバスにおけるリーフレット等の設置	公共施設やコミュニティバスの車内にリーフレット等を設置し、支援機関等の情報の周知に努める。	健康づくり課 市民協働課 生活安心課 福祉課 子育て応援課 商工課 学校教育課 社会教育課
妊婦・出産包括支援事業の実施	母親の産後うつや育児によるストレス等に、早期の段階から保健師等が関与し、必要な助言、指導を提供する。	健康づくり課
育児支援事業の実施	育児に自信がない、育児負担感を感じている親が、集い、交流できる場を設ける。	健康づくり課
ひとり暮らし高齢者等緊急通報システムの活用	在宅のひとり暮らし高齢者等の自宅に緊急通報装置等を設置して、日常生活の見守りと緊急事態の対応を行うとともに、電話による定期的な安否確認を行う。	長寿介護課 福祉課
高齢者等配食サービス事業の実施	調理が困難な高齢者のみの世帯等に対して、栄養バランスのとれた昼食を定期的に提供するとともに、安否確認を行う。	長寿介護課 福祉課
各種相談事業の実施	適宜適切な相談窓口で相談できるように、各専門分野を生かした電話相談、来所相談を実施する。	健康づくり課 市民協働課 生活安心課 福祉課 子育て応援課 学校教育課 社会教育課
相談窓口の周知	関係機関の相談窓口の情報を集約して一覧にし、周知を図る。	健康づくり課

(2) 次世代の健康

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康づくりが大切です。低出生体重児の出生や子どもの肥満は、妊娠前・妊娠期の母体の状態やその後の子どもの生活習慣が関係していると考えられ、保護者からの影響を受けます。

次世代の命を育てることを意識した健康づくりを行い、切れ目のない支援を継続していきます。

朝・昼・夕の3食を食べることに気をつけている子どもや運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合は、どちらも前回調査より減少しているため、重点的に取り組む必要があります。

肥満傾向にある子どもの割合は、男子は減少しましたが、女子は増加という結果になりました。適切な食習慣及び運動習慣が継続されるよう、学校や家庭、地域と連携した啓発を実施します。また、過度のやせ思考に陥らないように、適切な情報を発信していきます。

身体的・精神的な悩みに関する相談指導や、相談指導を行うスタッフの研修を実施し、次世代を担う世代の健康の保持増進を図ります。

○健康めざそう値○

項 目			現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている小学生の割合			91.0%	増加	健康づくりと食育に関するアンケート
1週間の総運動時間が60分未満の小・中学生の割合	小学生	男子	(2017年度) 7.8%	減少	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	(2017年度) 9.5%	減少	
	中学生	男子	(2017年度) 2.2%	減少	
		女子	(2017年度) 21.9%	減少	
全出生数中の低出生体重児の割合			10.8%	減少	静岡県人口動態統計
肥満傾向にある小・中学生の割合		小学生	2.4%	減少	学校保健統計
		中学生	3.1%	減少	
やせ (BMI18.5未満) の割合		高校生	21.5%	10.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

○具体的な取り組み○

個人

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。
- 将来産まれてくる子どもの健康に悪影響を及ぼす恐れがあることから、自分の適正体重を知り、不要な食事制限をしないようにしましょう。
- 妊婦は、産まれてくる子どものために食習慣・生活習慣を見直しましょう。
- 妊娠中は飲酒や喫煙は絶対にしないようにしましょう。
- 妊娠中や子育てに関する悩みをひとりで抱え込まないようにしましょう。
- 子どものうちから「早寝・早起き・朝ごはん」を身につけましょう。
- 子どものうちからたくさん身体を動かして、丈夫な身体をつくりましょう。

ここから、やってGO！！

- ・子どものいいところに気付き、認めてほめましょう。
- ・心も体も元気な子どもを育てましょう。
- ・健全な妊娠・出産を迎えられる健康な心と体づくりをしましょう。

家庭・地域・職域

- 家庭や地域、職域で協力して子育てをしましょう。
- 妊産婦や子どもに受動喫煙をさせないよう、家庭や地域、職域で禁煙・分煙に努めましょう。
- 子どもとコミュニケーションをとり、悩みや寂しさを抱え込ませないようにしましょう。
- 家庭での栄養バランスに気をつけ、子どもが適正体重を維持できるようにしましょう。
- 子どもが夜更かししないよう、家庭で指導しましょう。
- 子どもと一緒に身体を動かして、健康な身体を維持しましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
小中学校・高校における保健学習と指導の充実	市内の小中学生・高校生を対象に、健康なところと身体づくりについて啓発していく。	健康づくり課 学校教育課
適正体重の管理（やせの予防）のための食生活の支援	適正体重の管理（やせ予防）についてなど、適切な食生活に関する講話を実施する。	健康づくり課
母子健康手帳交付時の保健指導の実施	妊娠中の適切な生活習慣（食習慣や体重管理など）について情報提供と保健指導を行う。	健康づくり課
乳幼児健診など、母子保健事業での保健指導の実施	子育て期の様々な機会に、母子それぞれに適切な生活習慣に関する保健指導を行う。また、育児の相談に対応した情報の提供や、活用できるサービスの周知を行う。	健康づくり課
子育て支援サービスの実施と情報発信	育児不安の解消につながるよう訪問事業や子育て支援センターなどの子育て支援サービスを実施し情報発信する。	健康づくり課 子育て応援課
望ましい生活習慣の習得の支援	保育園、幼稚園、こども園、小・中学校と連携し、子どもの頃から望ましい生活習慣が身につくように支援する。	健康づくり課 保育支援課 学校教育課 学校給食課
歯や口の健康の必要性についての啓発	妊娠期から子育て期における様々な機会を通じて、適切な口腔衛生に関する保健指導を行う。	健康づくり課
予防接種の実施と未接種者対策の実施	伝染の恐れがある疾病の発生及び蔓延を防止するため予防接種を行う。未接種者には受診勧奨を行う。	健康づくり課

(3) 高齢者の健康

高齢者がいつまでも健康で元気で暮らせることは、高齢者本人、家族そして地域の願いです。高齢者のみの世帯や一人暮らしの高齢者は増加の傾向にあります。介護予防の重要性について周知をし、年を重ねてもその人らしく暮らすことができるよう支援していきます。加齢により引き起こされるロコモティブシンドローム、低栄養に関連するサルコペニアなどのフレイルに対応する「運動器の機能向上」や「栄養改善」「口腔機能向上」などへの対策に取り組んでいきます。また、肺炎の標準化死亡比は第2次計画策定時より下がっていますが、県の平均より高い状況が続いているため、引き続き予防対策に取り組みます。

ロコモティブシンドロームの認知度は前回調査よりも増加しているものの、28.1%でした。

運動や食事などの生活習慣の改善や、身近な地域で社会活動へ参加できる環境を整えるなど、介護予防の施策を充実していきます。

○健康めざそう値○

項目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合（20～74歳）		28.1%	30.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
足腰に痛みのある高齢者の割合	男性	43.3%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	43.1%	26.0%	
高齢者の社会参加の割合（65～74歳）	男性	68.6%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	51.9%		
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合		22.8%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

○具体的な取り組み○

個人

- 1日1回は外出し、地域の人とふれあきましょう。
- 楽しみを見つけ、毎日をいきいきと過ごしましょう。
- 近所の人や友人と誘いあって、地域の活動や趣味、仕事に取り組みましょう。
- 食事の栄養バランスに気をつけ、市販の惣菜なども上手に取り入れ、低栄養とならないよう気をつけましょう。
- 自分に無理なくできる運動を見つけ、身体活動量を増やしましょう。
- フレイル（ロコモティブシンドローム含む）や認知症について正しい知識を持ち、予防に努めましょう。
- 口の周りの筋肉を鍛える体操などを習慣づけ、口腔機能の維持に努めましょう。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師をもち、自身の健康についてよく相談しましょう。

ここから、やってGO！！

- ・1日1回は外出し、地域の人とふれあきましょう。
- ・低栄養にならないよう栄養バランスのいい食事を取りましょう。
- ・趣味や仕事などの生きがいを見つけましょう。

家庭・地域・職域

- 高齢者がうつや認知症にならないよう、家族は気を配りコミュニケーションをとるようにならなうにしましょう。
- 家に閉じこもりがちな高齢者に対して声をかけ、地域活動への参加を促しましょう。
- 家族は高齢者の食事に気を配り、栄養バランスが偏らないよう手助けしましょう。
- 一緒に運動する仲間づくりを支援しましょう。
- ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯に対し、近所や地域の人が意識して声かけ、見回りをしましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
高齢者の健康・栄養支援	高齢者を対象とした低栄養予防などの健康教育・健康相談を実施する。	包括ケア推進課
しまトレ・居場所づくり・地域ふれあい事業・パワーリハビリ教室の推進	高齢者の生きがいづくりや閉じこもりがちな高齢者の社会参加を促すなど、支援に努める。	包括ケア推進課
シニアサポーターの養成講座及び元気・脳力アップ塾の開催	地域活動の担い手として活躍するサポーターの育成に努める。	包括ケア推進課
認知症出前講座・脳の健康度テスト・認知症講演会の開催・認知症サポーター要請講座の開催	認知症に関する講座や教室を開催し、認知症の予防をはじめ、認知症の正しい理解の普及に努める。	包括ケア推進課
ひとり暮らし高齢者等緊急通報システムの活用(再掲)	在宅のひとり暮らし高齢者等の自宅に、緊急通報装置等を設置して、日常生活の見守りと緊急事態の対応を行うとともに、電話による定期的な安否確認を行う。	福祉課 長寿介護課
高齢者等配食サービス事業の実施(再掲)	調理が困難な高齢者のみの世帯等に対して、栄養バランスのとれた昼食を定期的に提供するとともに、安否確認を行う。	福祉課 長寿介護課
肺炎球菌予防接種事業の実施	肺炎の重症化予防のため、高齢者肺炎球菌予防接種事業を実施する。	健康づくり課

フレイルとはどんな状態?

加齢とともに、運動機能や認知機能などが低下し、生活機能[※]障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと呼び、フレイルの状態は、適切な介入・支援を行うことで、生活機能の維持・向上が可能な状態とされています。
フレイルには「身体的フレイル」・「精神・心理的フレイル」・「社会的フレイル」などがあり、それぞれのフレイルはお互いに関わり合い影響しているため、できることから予防・改善を行っていく必要があります。

※生活機能…人が生きていくための機能全体のこと(生命の維持、身体機能、認知機能、日常生活動作機能など)

フレイルの多面性

身体的フレイル

- ・ロコモティブシンドローム
- ・サルコペニア
- ・低栄養など

精神・心理的フレイル

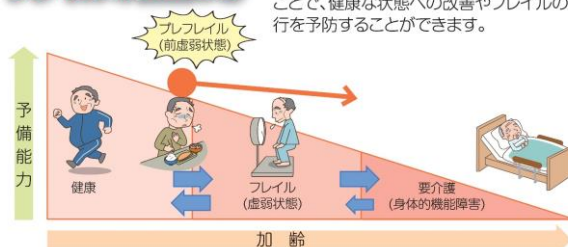
- ・うつ
- ・認知機能低下など

社会的フレイル

- ・閉じこもり
- ・孤独
- ・孤食など

フレイルの位置づけ

プレフレイルの段階で気がついて、対応することで、健康な状態への改善やフレイルの進行を予防することができます。



※予備能力とは、個人が発揮できる体力及び生理機能の最大能力と、普段の能力との差
(出典:東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 資料から引用改題)

静岡県総合健康センター「すこやか大陸 2017年 68号」

4 地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくり

保健委員など住民主体の健康づくり活動の促進やそれをサポートする行政の取り組み、健康づくりのための環境整備を行い、地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）の醸成に努めています。今後も継続した活動に取り組んでいきます。

さまざまな主体がつながり、連携することで、健康無関心層へのアプローチが可能になります。意識せずとも自然に健康になるような、社会全体として個人（市民）の健康を支え、守る環境づくりを推進していきます。

（1）地域活動の促進

地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）と健康との関連について、地域住民同士の信頼関係が深い地域に居住している人ほど個人（市民）の健康感が高く、健康づくりに貢献すると考えられています。

地域のつながりが強いと感じている人はアンケートで約6割となっています。いざという時に身近な人に頼れるという安心感や連携意識の向上が個々の健康に効果をもたらし、地域全体の活性化にもつながります。今後も地域を単位とする保健委員活動などを推進していくほか、地域の人、地域で活動する団体などの地域の力を結びつけ、健康づくりを推進します。



(2) 健康を支援する環境づくり

市民の健康づくりを積極的に推進していく上で、健康づくりの場を設けることは必要不可欠です。市民が安心して健康づくりを推進できる場を確保し、支援体制を充実していきます。

「しまだ健幸マイレージ」の推進により、市民の健康づくりや生きがいづくりに向けた取り組みを応援します。また、「健幸アンバサダー」を積極的に養成し、クチコミによって、無関心層を含めた多くの市民に、健康情報を発信、拡散していきます。

さらに、「健康経営」の観点から、健康づくりに取り組む企業や事業所を支援し、企業等が従業員等の心身の健康づくりに積極的に取り組めるようにしていきます。また、県が推進する「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」を実施する企業等を増やすため、企業等が抱える健康課題の解決に協力し、健康づくりを推進する環境づくりに努めます。

○健康めざそう値○

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
自分の地域のつながりが強い方だと思ふ人の割合（20～74歳）	55.3%	65.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
市内の健幸マイレージ協力店舗数	65店舗	100店舗	健康づくり課
健幸アンバサダーの数	見込み 150人	1,000人	健康づくり課

○具体的な取り組み○

個人

- 健康に関する地域の情報に関心を持ち、知識を深めましょう。
- 近所の人や様々な世代の人との交流を持ちましょう。
- 悩みや困りごとはひとりで抱え込まず、地域や職域の相談機関に相談しましょう。
- ひとり暮らしの高齢者や近所の子どもに目を配り、あいさつなど声かけをしましょう。
- 地域や市内のイベント、ボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- 地域における健康づくりの取り組みに参加しましょう。
- 地域の子育て支援施設やスポーツ施設を利用しましょう。
- お茶や温泉施設など、地域の資源を活用し健康づくりに取り組みましょう。
- しまだ健幸マイレージに参加し、毎日、楽しく健康づくりに励みましょう。
- 健幸アンバサダーになり、まわりにいる大切な人に、様々な情報を伝えましょう。

ここから、やってGO！！

- ・地域の人とあいさつを交わしましょう。
- ・健幸アンバサダー養成講座に参加しましょう。

家庭・地域・職域

- 子どもの頃から、近所や地域の人と関わる習慣を身につけさせましょう。
- 普段からコミュニケーションをとり、いざという時に助けあえるご近所づきあいをしましょう。
- 普段から近所や地域の人と助けあうところを持ちましょう。
- 幅広い世代が交流できる場の提供や、イベントを開催しましょう。
- 家族みんなで地域や市内のイベント、活動に参加しましょう。
- 地域の人に参加できる健康づくりなどのサークルや同好会を、積極的に立ち上げましょう。
- 職域において、健康相談や悩み相談ができる場を設けましょう。
- 企業は、従業員等が心身の健康づくりを積極的に取り組めるように支援しましょう。
- 地域のお店は、健幸マイレージ事業に協力しましょう。

○具体的な取り組み○

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
住民同士の健康づくり活動の推進	地域のつながりを基盤とした住民同士の健康づくり活動の推進を図るため、健康づくりを実践する地域団体の紹介と加入促進を支援する。また、地域で活動する保健委員や食生活推進員、健康づくりボランティアの育成や活動支援も行う。	健康づくり課
健幸*情報を伝え、拡散する市民スタッフ（健幸アンバサダー）の養成と活動支援	市民の「健幸」を達成するために、必要かつ正確な情報を、健康無関心層を含めた多くの住民に、心に届く情報として伝えていく「健幸アンバサダー」を養成する。	健康づくり課
公共施設などにおける健康づくりに関する取り組みの推進	健康づくりに関するポスターの掲示やチラシの配架を行い、公共施設などにおける健康づくりに関する取り組みを推進する。	健康づくり課 社会教育課
健康に関する情報提供	集客力の高いイベントと連携するなど様々な機会を活用し、様々な年齢層へ健康づくりの普及啓発を行う。	健康づくり課
健幸マイレージの普及・啓発	若い世代の主体的な健康づくりの取り組みを推進するため、健幸マイレージの普及と啓発に努める。	健康づくり課
島田市の特徴ある健康づくりの推進	お茶や温泉、運動施設など、市の資源を活用した健康づくりの取り組みを推進する。	健康づくり課
健幸マイレージ協賛店の加入の推進	健幸マイレージ協賛店やおいしくヘルシー応援店を増加させ、健康づくりに取り組みやすい環境を整備する。	健康づくり課
健康経営に取り組む企業への支援と連携	企業の健康経営を応援するために、健幸マイレージの活用や健幸アンバサダーの登録などを推進し、事業所の健康課題対策や健康づくりに協力する。	健康づくり課

5 生涯にわたるライフステージに応じた健康増進の取り組み

子どもから高齢者まで、生涯にわたって市民一人ひとりが主体的に健康づくりを実践するためのライフステージごとの取り組みは、次のとおりです。

		妊娠出産期(胎児)	乳幼児期(0～5歳)	就学期(6～19歳)
生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん (悪性新生物)			
	循環器疾患			
	糖尿病			適量のおやつにしましょう 外でたくさん遊びましょう
	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	受動喫煙を避け、禁煙に取り組む人をサポートしましょう		
生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重を維持しましょう バランスよく食べましょう	朝食をとりましょう 家族や身近な人と楽しく食事をとりましょう	
	運動・身体活動		外でたくさん遊びましょう	
	休養	不安を感じたら相談しましょう	早寝早起きを心掛けましょう	
		自分なりのストレス解消法や相談相手を見つけましょう		
	歯・口腔の健康	よく噛んで食べましょう 毎食後、必ず歯みがきをしましょう		
	たばこ アルコール 薬物	喫煙・飲酒は絶対しないようにしましょう		飲酒・喫煙・薬物は絶対しないようにしましょう
地域の場の力を活用した健康づくり	健康に関するイベントに家族や身近な人と参加しましょう 地域の人とあいさつをしましょう			

青年期 (20～39 歳)	壮年期 (40～64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
年に1回はがん検診を受けましょう 治療継続者は定期受診を欠かさず行いましょう		
年に1回は健康診査を受けましょう 塩分、脂肪分、糖分の多い食事を控えましょう		
定期的な運動や規則正しい食生活を心掛けましょう 1日1回、体重測定をしましょう		
喫煙者は吸う本数を少なくし、禁煙にもチャレンジしましょう 受動喫煙を避け、禁煙に取り組む人をサポートしましょう		
朝食をとりましょう	バランスよく食べましょう	
家族や身近な人と楽しく食事をとりましょう		
1,000歩多く歩きましょう	運動する仲間をつくりましょう	
自分の体力や体調に合わせ、無理のない範囲で運動をしましょう		
労働時間を見直しましょう	生きがいを持ちましょう	
自分なりのストレス解消法や相談相手を見つけましょう		
歯科健診を受けましょう	8020を目指しましょう	
よく噛んで食べましょう		
毎食後、必ず歯みがきをしましょう		
適正な飲酒量を知り、楽しく飲みましょう 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう		
健康に関するイベントに家族や身近な人と参加しましょう 地域の人とあいさつをしましょう		

第5章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

健康づくりの推進については、個人（市民）の主体的な取り組みとともに、それをサポートする家庭・地域・職域、関係機関・団体・行政が相互に連携し、目標に向けて積極的かつ効果的に取り組んでいくことが必要です。そのため、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境づくりを推進していきます。

（1）計画の周知

市民の健康づくりに対する意識の高揚を図るため、計画の趣旨や基本理念、目標、取り組みなどについて、広報しまだ、ホームページ、FM島田などを通して周知し、主体的な取り組みへつなげます。

（2）人材の育成・支援

地域の場のカ（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくりを促進させるため、地域で活動する保健委員、健康づくり食生活推進員、スポーツ推進委員、健康づくり自主グループなどの活動を支援します。また、専門職の確保を図るとともに、その資質の向上に努めます。

健幸アンバサダーの育成に取り組み、その活動を支援します。

（3）関係機関などとの連携・協働体制の強化

本計画の推進にあたっては、健康に関する機関などとの連携を強化し、市民主体の健康づくり活動が推進できるような連携・協働体制の確立を目指します。また、庁内関係各課が連携して健康づくりを推進していくために、健康増進計画管理委員会で計画の進行管理や評価を行うとともに、情報を共有し、一体的に健康づくりに取り組みます。

（4）健康づくり推進協議会との連携

健康づくり推進協議会は、健康づくりの諮問機関として設置しています。今後の計画の推進にあたってもこれまでと同様に、健康づくり推進協議会の意見を取り入れながら進めていきます。また、各分野については、健康づくり推進協議会や関係機関と連携・協働を図りながら計画を推進していきます。

2 計画の進行管理、評価

本計画の推進及び目標達成のため、計画している諸施策、諸事業の進捗状況とその成果を評価し進行管理を行います。併せて、市民の健康状況を把握するため、健康寿命や65歳からの平均自立期間（お達者度）の動向についても確認していきます。

また、計画の最終年度にあたる2023年度には、目標に対する達成状況についてアンケート調査などにより、達成度等を把握していきます。なお、計画期間の途中であっても、社会情勢の変化があった場合には、必要に応じて計画を見直します。

また、P D C Aサイクル（Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善））の継続的な実施により、本計画の確実な推進に努めます。

健康めざそう値一覧

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
がん検診の精密検査受診率（胃がん）	77.8% ^{※1}	90.0%	健康づくり課
がん検診の精密検査受診率（肺がん）	95.7% ^{※1}	維持	
がん検診の精密検査受診率（大腸がん）	72.7% ^{※1}	90.0%	

(2) 循環器疾患

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
特定健康診査受診率	40.0% ^{※2}	60.0%	特定健康診査・ 特定保健指導実 施結果報告
特定保健指導実施率 （動機づけ支援・積極的支援）	81.1% ^{※2}	88.5%	特定健康診査・ 特定保健指導実 施結果報告

(3) 糖尿病

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
体重測定をほぼ毎日している人の割合 （20～74歳）	21.3%	25.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
糖尿病予備群該当者の割合 （HbA1c（NGSP値）5.6～6.4の者の割合）	63.0% ^{※2}	維持	特定健康診査・ 特定保健指導実 施結果報告

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
COPDの認知度（20～74歳）	36.9%	60.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート

※1 2016年度の数値 ※2 2017年度の数値

2 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合(20～74歳)	63.5%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
1日5皿(約350g)以上野菜を摂る人の割合(20～74歳)	17.2%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

(2) 運動・身体活動

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
1日30分以上で週2回以上運動している人の割合	20～64歳 男性 30.5% 女性 24.7%	男性 36.0% 女性 33.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	65～74歳 男性 48.8% 女性 38.3%	男性 58.0% 女性 48.0%	
1日の歩数	20～64歳 男性 6,362歩 女性 7,547歩	男性 9,000歩 女性 8,500歩	健康づくりと食育に関するアンケート
	65歳以上 男性 5,841歩 女性 4,619歩	男性 7,000歩 女性 6,000歩	

(3) 休養

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
睡眠による休養を十分取れていない人の割合(20～74歳)	21.3%	15.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

(4) 歯・口腔の健康

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合(20～74歳)	34.5%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
40歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合	29.8%	25.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
60歳代における咀嚼良好者の割合	69.0%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
5歳児でむし歯を経験した歯が5本以上のものの割合	8.1%	維持	静岡県5歳児歯科調査結果(平成29年度)
むし歯のない子どもの割合(5歳児)	67.3%	70.0%	静岡県5歳児歯科調査結果(平成29年度)

(5) たばこ・アルコール・薬物

項目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
生活習慣病のリスクを高める量を 飲酒している成人の割合	男性	18.6%	13.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
	女性	7.8%	6.4%	
妊娠中の喫煙率	乳幼児 保護者	2.3%	0.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
	幼保育園 児保護者	3.8%		
家庭での受動喫煙の割合（20～74歳）		14.5%	3.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート
職場での受動喫煙の割合（20～74歳）		28.3%	0.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート

3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1) こころの健康

項目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
人口10万人当たりの自殺死亡率		18.4	15.6	地域自殺実態 プロファイル
ゲートキーパー養成講座の受講者数 (H23年度からの累計)		772人	1,000人	健康づくり課
うつ病不安障害の可能性のあるものの割合 (20～74歳)		17.1%	10.0%	健康づくりと食 育に関するアン ケート

(2) 次世代の健康

項目			現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつ けて食事をしている小学生の割合			91.0%	増加	健康づくりと食 育に関するアン ケート
1週間の総運動量時 間が60分未満の小・ 中学生の割合	小学生	男子	7.8% [※]	減少	全国体力・運動 能力、運動習慣 等調査
		女子	9.5% [※]	減少	
	中学生	男子	2.2% [※]	減少	
		女子	21.9% [※]	減少	
全出生数中の低出生体重児の割合			10.8%	減少	静岡県人口動態 統計

※ 2017年度の数値

項目		現状 2018年度	目標 2023年度	出典
肥満傾向にある小・中学生の割合	小学生	2.4%	減少	学校保健統計
	中学生	3.1%	減少	
やせ（BMI18.5未満）の割合	高校生	21.5%	10.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

(3) 高齢者の健康

項目		現状 2018年度	目標 2023年度	出典
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合（20～74歳）		28.1%	30.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
足腰に痛みのある高齢者の割合	男性	43.3%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	43.1%	26.0%	
高齢者の社会参加の割合（65～74歳）	男性	68.6%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	51.9%		
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合		22.8%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

4 地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくり**(2) 健康を支援する環境づくり**

項目	現状 2018年度	目標 2023年度	出典
自分の地域のつながりが強い方だと思ふ人の割合（20～74歳）	55.3%	65.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
市内の健幸マイレージ協力店舗数	65店舗	100店舗	健康づくり課
健幸アンバサダーの数	見込み 150人	1,000人	健康づくり課

第2編 食育推進計画

1 計画策定の背景

食は命の源であり、人が生きていくためには欠かせないものです。すべての人が生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、食育を通して食の大切さを学ぶことはたいへん重要なことです。

しかし、社会情勢の変化により、ライフスタイルや価値観が多様化し、朝食の欠食などによる食習慣の乱れ、栄養バランスの偏りなどが問題になっており、健全な食生活の実践が困難な場面がみられるようになってきています。

そのような中、国では2005（平成17）年7月に食育を総合的かつ計画的に国民運動として推進することを目的に、「食育基本法」を施行、2006（平成18）年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。その後、2016（平成28）年3月に「第3次食育推進基本計画」を策定しています。県においても、2007（平成19）年3月に「静岡県食育推進計画」を、2018（平成30）年3月には「ふじのくに食育推進計画（第3次静岡県食育推進計画）」を改訂しました。

本市においては、2010（平成22）年3月に「島田市食育推進計画」（以下第1次計画）、2014（平成26）年3月には、顕著な健康課題であった生活習慣病発症・重症化予防について、健康増進計画と両輪で、課題の解決に向けた「第2次島田市食育推進計画」（以下第2次計画）を策定し、健康づくりと食育推進に取り組みました。また、本市の食育推進の象徴的な活動として「具たくさん島田汁」を媒体とした栄養バランスのとれた食生活の推進、学校給食では地場産物を積極的に取り入れ、地産地消を推進してきました。

今日では新たに、ひとり親世帯や貧困の状況にある子どもの増加、ひとり暮らし高齢者の増加などにより、家族との共食が難しい状況が増えています。そのような状況も鑑みて、共食による食育の充実が課題となっています。他にも、和食の世界無形文化遺産への登録、メディア等の食に関する情報の氾濫、調理経験の不足等による食に関する知識と技術の格差、食の確保、高齢期のフレイル*やサルコペニア*の対策といった新たな食の視点の広がりも見られます。

『第2次島田市食育推進計画』の計画期間が終了するにあたり、これまでの施策や事業の達成状況を把握するなど現行計画の見直しを行い、より市民が主体的に取り組める食育を推進するため、新たに『第3次島田市食育推進計画』を策定します。

食育とは・・・

食育とは、国民一人ひとりが生涯を通じて健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための学習などの取り組みです。

食育基本法では食育を、

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

と位置づけています。



2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。家庭や地域、学校が連携、協働しながら食育を推進していくための指針とします。

(1) 国の動き

国では、2016（平成28）年3月に、2017（平成29）年度から2020年度までの「第3次食育推進基本計画」（以下第3次計画）を策定しています。第3次計画では、“実践の環（わ）を広げよう”をコンセプトに、「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として掲げています。

第3次食育推進基本計画 ～食育の推進に関する施策についての基本的な方針～

《 重点課題 》

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進

《 基本的な取り組み方針 》

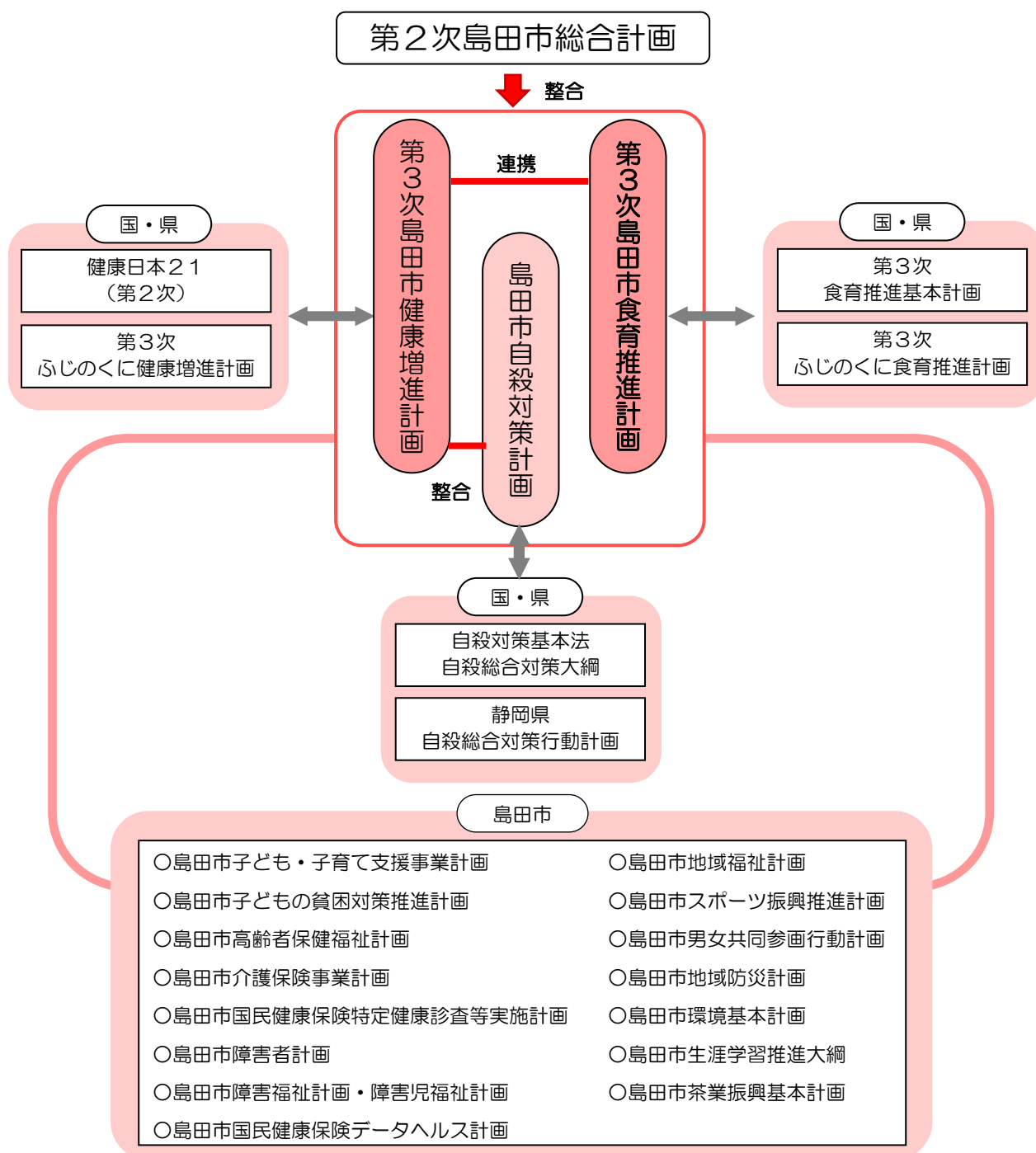
- 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 食に関する感謝の念と理解
- 食育推進運動の展開
- 子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
- 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- 食品の安全性の確保等における食育の役割

(2) 県の動き

静岡県では、2018（平成30）年度に「ふじのくに食育推進計画（第3次静岡県食育推進計画）」を改訂し、「食を知る」「食をつくる」「食を楽しむ」という相互の関連の中で、「食を通して人をはぐくむ」という方向を目指し食育を推進しています。「0歳から始まるふじのくにの食育」をスローガンに、「共食による豊かな人間性の醸成」、「ライフステージに応じた望ましい食生活の実現」、「連携・協働で進める食育の推進」の3点を対策の重点に取り組んでいます。

(3) 関連計画との整合性

食育が関係する分野は、健康づくりだけではなく、産業や環境、福祉や文化、教育など多岐にわたります。健康づくりの分野だけに特化してしまうと、食育推進計画として網羅すべき範囲が狭くなってしまいます。本計画は、「第2次島田市総合計画」を最上位計画とし、「第3次島田市健康増進計画」をはじめ、その他関連のある計画との連携を強化し、“共食の推進”に関する取り組みに力を入れていきます。



3 計画の期間

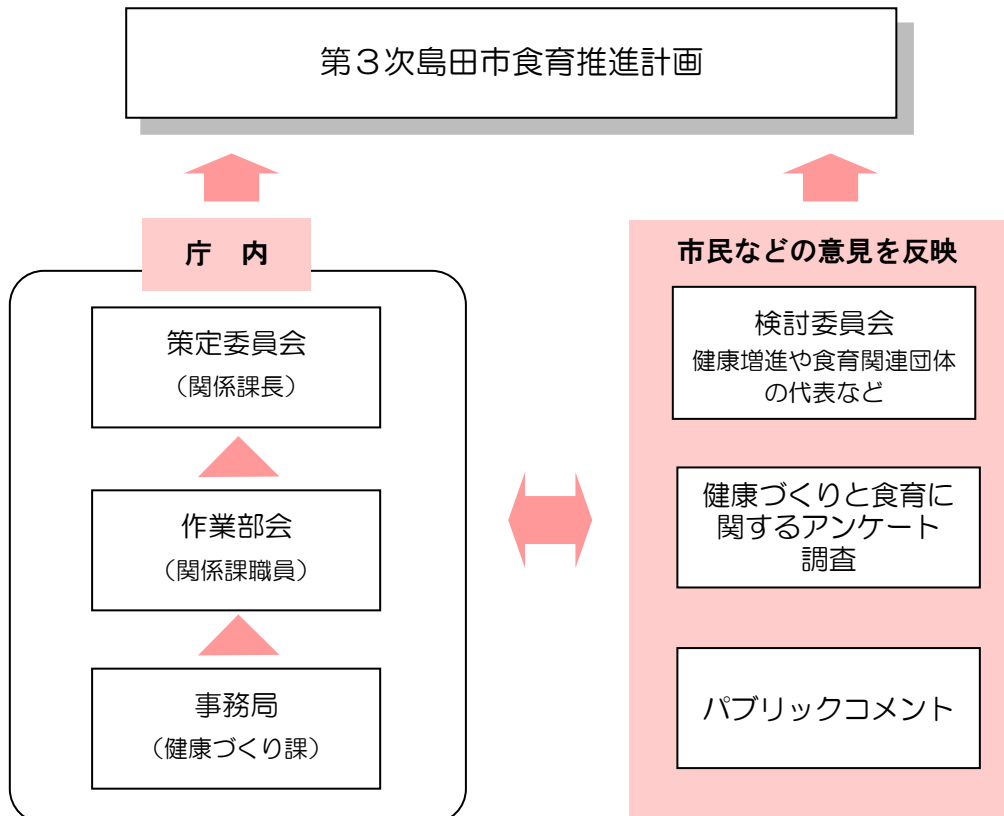
本計画の計画期間は、2019（平成31）年度から2023年度までの5年間とします。ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、庁内関係課の職員で組織する「作業部会」において、情報収集や2次計画の検証などの作業を行い、庁内関係課長で組織する「策定委員会」において、計画案作成のための協議、検討を行いました。

また、計画案に対して広く意見を求めるために、市民の代表、健康増進や食育関連団体の代表、健康や食に関する専門家で組織する「島田市健康増進計画及び食育推進計画検討委員会」を設置し、食育推進計画の策定や食育の推進に向けた意見を伺い、計画の中に反映しています。

さらに、「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（以下、文中の“アンケート”は「健康づくりと食育に関するアンケート調査」を指す）の実施や、市のホームページに計画案を掲載し、パブリックコメント（意見公募）を行うなどし、広く市民の意見を計画に反映しました。

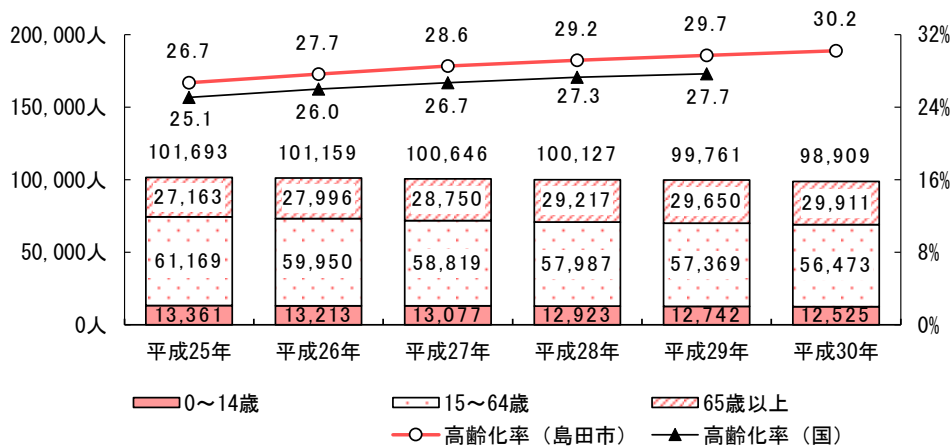


第2章 島田市の現状

1 統計資料からみた島田市の現状

(1) 人口の推移

①人口と高齢化率の推移

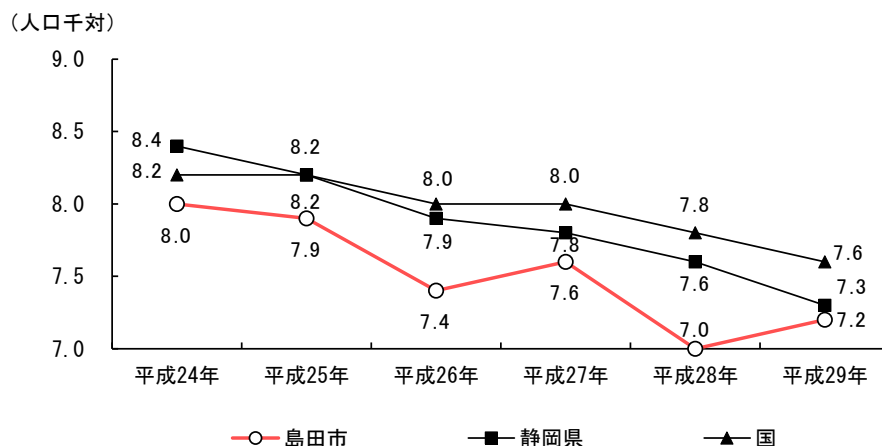


資料：住民基本台帳（各年3月末日現在）

総人口は、平成25年以降減少傾向にあり、平成30年3月末日現在で98,909人となっています。

年齢3区分別人口は、0～14歳、15～64歳が年々減少しているものの、65歳以上の高齢者人口は増加しており、平成30年は29,911人（高齢化率30.2%）となっています。

②出生率（人口千対）の推移

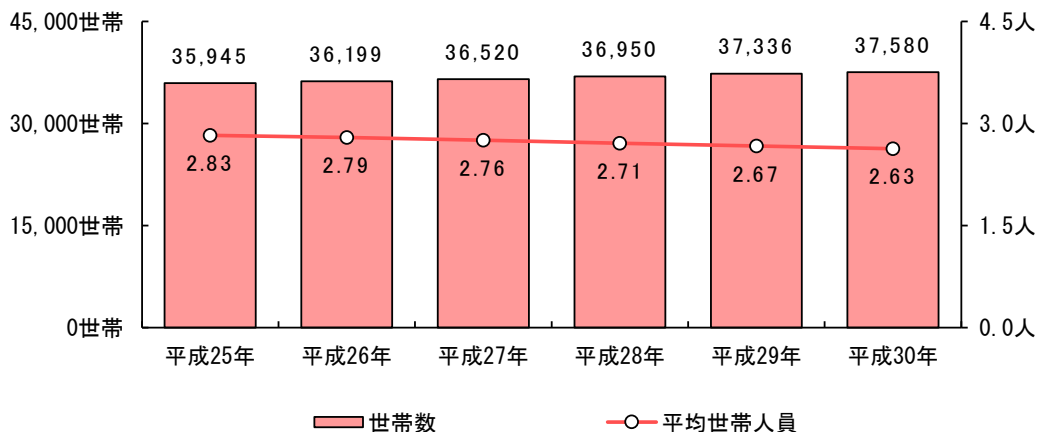


資料：人口動態統計

出生率は、平成24年以降、国や静岡県よりも低く推移しており、平成29年では7.2です。

(2) 世帯の推移

①世帯数と平均世帯人員の推移

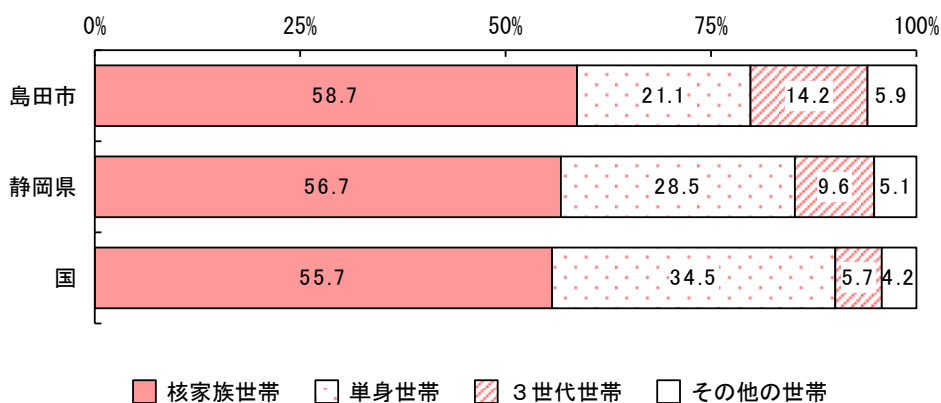


資料：住民基本台帳（各年3月末現在）

世帯数は、平成25年以降年々増加しており、平成30年3月末日現在で37,580世帯となっています。

世帯数は増加しているものの、総人口は減少しており、平均世帯人員は平成25年の2.83人から平成30年には2.63人と減少しています。

②世帯構成別割合（平成27年）



資料：国勢調査（平成27年10月1日現在）

本市の世帯構成別割合（平成27年）は、核家族世帯が58.7%、単身世帯が21.1%、3世代世帯が14.2%となっています。静岡県や国と比較すると、単身世帯の割合が低く、3世代世帯の割合が高くなっています。

③高齢者のいる世帯の推移

単位：上段 世帯、下段 %

	2013年 平成25年	2014年 平成26年	2015年 平成27年	2016年 平成28年	2017年 平成29年
総世帯数	35,945	36,199	36,520	36,950	37,336
高齢者のいる世帯数	18,057	18,480	18,914	19,176	19,411
	50.2	51.1	51.8	51.9	52.0
高齢者のみ世帯	7,404	7,900	8,364	8,825	9,222
	20.6	21.8	22.9	23.9	24.7
ひとり暮らし世帯	3,544	3,782	4,026	4,279	4,497
	9.9	10.4	11.0	11.6	12.0
高齢者夫婦世帯	3,528	3,738	3,913	4,112	4,257
	9.8	10.3	10.7	11.1	11.4
その他の高齢者のみ世帯	332	380	425	434	468
	0.9	1.0	1.2	1.2	1.3
子らとの同居世帯	10,653	10,580	10,550	10,351	10,189
	29.6	29.2	28.9	28.0	27.3

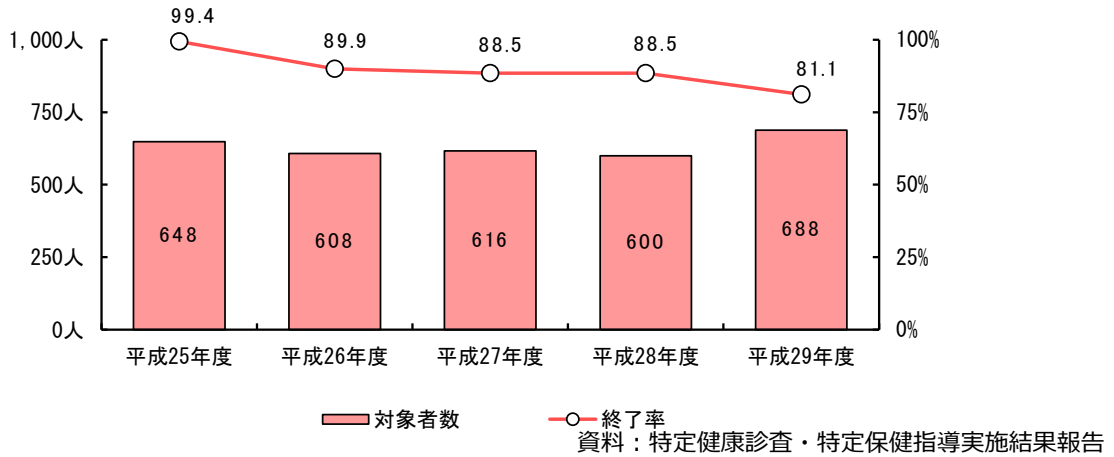
資料：高齢者福祉行政の基礎調査（各年4月1日現在）

高齢者のいる世帯数は年々増加し、2017（平成29）年では19,411世帯となり、総世帯数に占める割合は、2013（平成25）年の50.2%から2017（平成29）年の52.0%に上昇しています。

高齢者のいる世帯の構成割合について2013（平成25）年と2017（平成29）年を比較すると、ひとり暮らし世帯は9.9%から12.0%と2.1ポイント上昇し、高齢者夫婦世帯は9.8%から11.4%と1.6ポイント上昇しています。

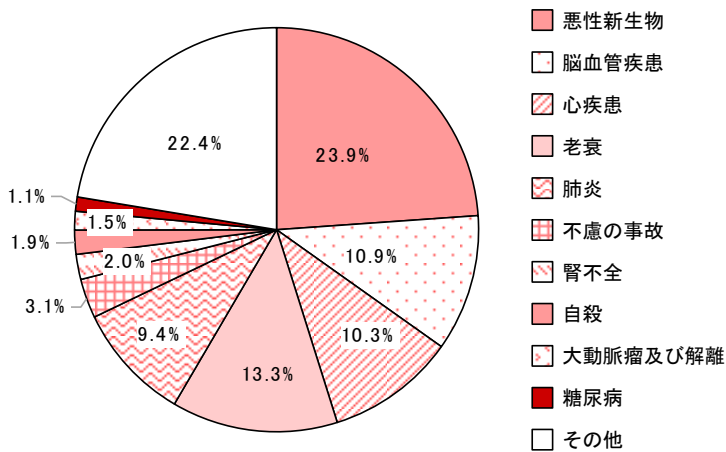
(3) 食育と健康づくり

①国民健康保険特定保健指導対象者の推移



国民健康保険特定保健指導の対象者数は、平成29年度は受診率の増加に伴い688人と平成25年度以降最も多くなっています。特定保健指導終了率は、国の目標値である60%を大きく上回る結果となっています。

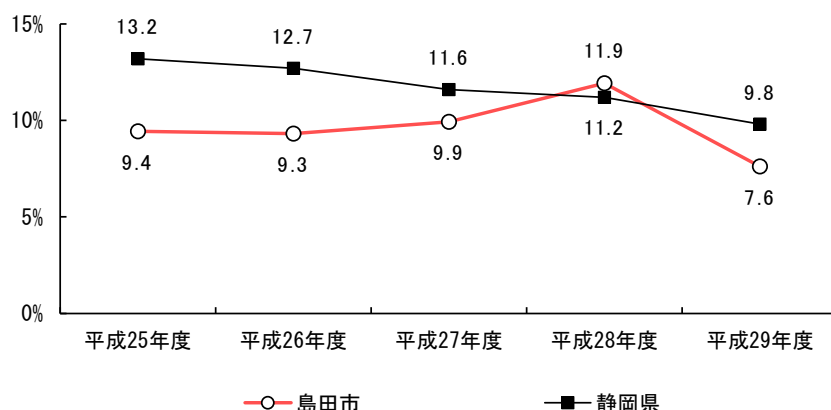
②主要死因別死亡者数割合（平成28年）



主要死因別死亡者数割合（平成28年）は、本市は「悪性新生物」が23.9%と最も多くなっています。三大生活習慣病（悪性新生物、脳血管疾患、心疾患）の割合は45.1%となっています。

資料：平成28年静岡県人口動態統計

③ 3歳児むし歯有病者率



資料：健康づくり課、静岡県健康増進課

3歳児むし歯有病者率は、平成25年度から平成27年度は9%台で静岡県よりも低く推移し、平成28年度には11.9%と上回りましたが、平成29年度には7.6%とまた下回っています。

④ 一人あたりむし歯経験本数

(単位：本)

		2013年度 平成 25 年度	2014年度 平成 26 年度	2015年度 平成 27 年度	2016年度 平成 28 年度	2017年度 平成 29 年度
1歳6 か月児	島田市	0.03	0.02	0.03	0.04	0.01
	静岡県	0.04	0.03	0.04	0.03	0.03
3歳児	島田市	0.28	0.31	0.30	0.37	0.23
	静岡県	0.43	0.42	0.38	0.37	0.32

資料：健康づくり課、静岡県健康増進課

平成29年の一人あたりむし歯経験本数は、1歳6か月児が0.01本、3歳児が0.23本で、3歳までの間にむし歯になる可能性が高くなる傾向にあります。

⑤ 歯周疾患検診受診結果の推移

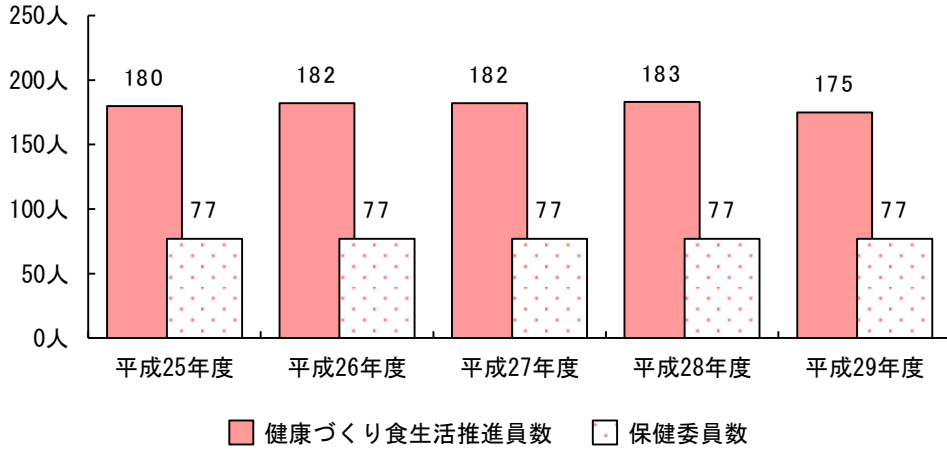
(単位：人)

		2013年度 平成 25 年度	2014年度 平成 26 年度	2015年度 平成 27 年度	2016年度 平成 28 年度	2017年度 平成 29 年度
受診者数		158	175	173	188	206
異常なし		7	14	16	17	14
要指導		2	4	6	9	15
要精密検査		149	157	151	162	177

資料：健康づくり課

平成29年度の受診結果は、異常なしが14人、要指導が15人です。要精密検査と診断された人は177人と受診者数の8割を超えており、歯周病にかかっている人が多い状況です。

⑥健康づくり食生活推進員数、保健委員数の推移

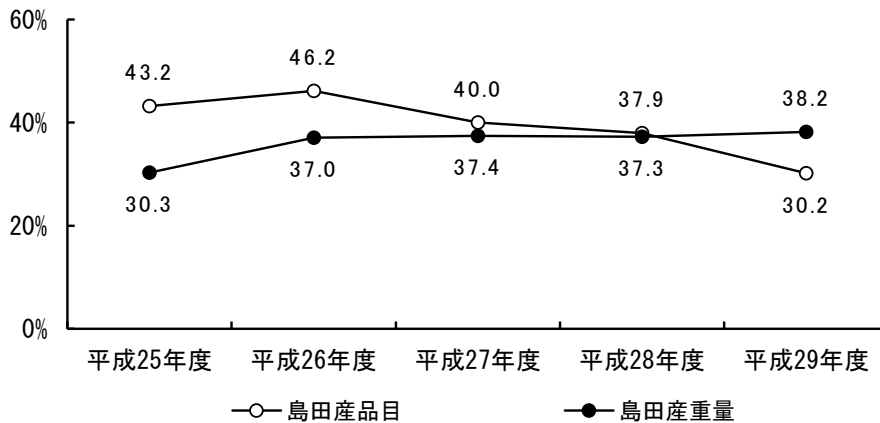


資料：健康づくり課

平成29年度の健康づくり食生活推進員数は175人、保健委員数は77人です。

(4) 地産地消

①学校給食における地産地消の推移



資料：学校給食課

学校給食における地産地消の推移は、島田産品目は平成26年度の46.2%以降年々減少しており、平成29年度は30.2%です。島田産重量は、平成26年度の37.0%以降ほぼ横ばいで推移し、平成29年度は38.2%です。

②学校給食における島田産品の使用状況

【学校給食における島田産の使用率推移（重量ベース）（上位5品目）】

	平成 25 年度		平成 26 年度		平成 27 年度		平成 28 年度		平成 29 年度	
1位	白米	60.5%	白米	66.2%	白米	70.0%	白米	69.0%	白米	75.1%
2位	みかん	6.5%	玉ねぎ	6.3%	チンゲン菜	5.9%	小松菜	8.0%	小松菜	5.7%
3位	玉ねぎ	5.0%	みかん	4.8%	キャベツ	4.8%	チンゲン菜	5.8%	玉ねぎ	4.8%
4位	チンゲン菜	4.2%	キャベツ	4.0%	みかん	3.7%	玉ねぎ	5.0%	チンゲン菜	3.8%
5位	きゅうり	2.7%	チンゲン菜	3.2%	小松菜	3.5%	小豆	2.6%	みかん	3.2%

※全重量に占める地場産物(島田産)の割合

資料：学校給食課

平成29年度の重量別の島田産品目は、「白米」75.1%が最も高くなっています。

【学校給食における島田産品目の受給率推移（上位5品目）】

	平成 25 年度		平成 26 年度		平成 27 年度		平成 28 年度		平成 29 年度	
1位	生しいたけ	98.4%	白米	100.0%	白米	100.0%	小松菜	100.0%	白米	100.0%
2位	ズッキーニ	92.6%	葉ねぎ	98.5%	レタス	100.0%	ズッキーニ	100.0%	レタス	100.0%
3位	茶葉・粉茶	88.0%	生しいたけ	97.8%	生しいたけ	100.0%	いちご	100.0%	生しいたけ	100.0%
4位	梨	84.6%	レタス	95.8%	乾しいたけ	100.0%	生しいたけ	100.0%	茶葉・粉茶	100.0%
5位	チンゲン菜	81.0%	茶葉・粉茶	90.6%	小松菜	93.0%	乾しいたけ	100.0%	乾しいたけ	94.0%

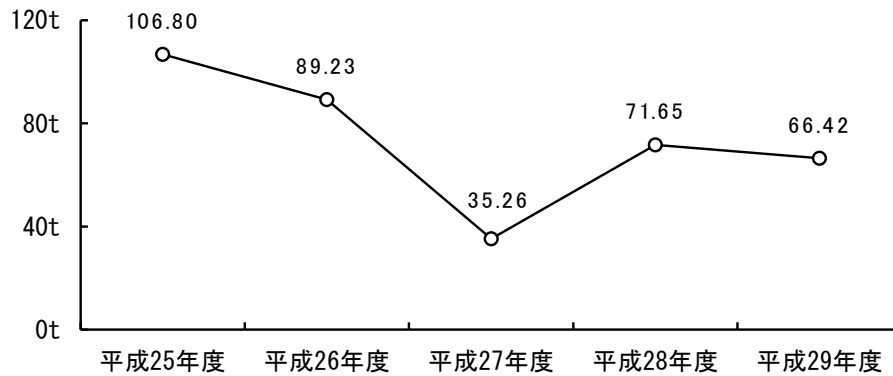
※各品目の地場産物の割合

資料：学校給食課

平成29年度の受給率別の島田産品目は、「白米」「レタス」「生しいたけ」「茶葉・粉茶」は100.0%の受給率となっています。

(5) 食と環境

①食品残渣量（生ごみ等の量）の推移

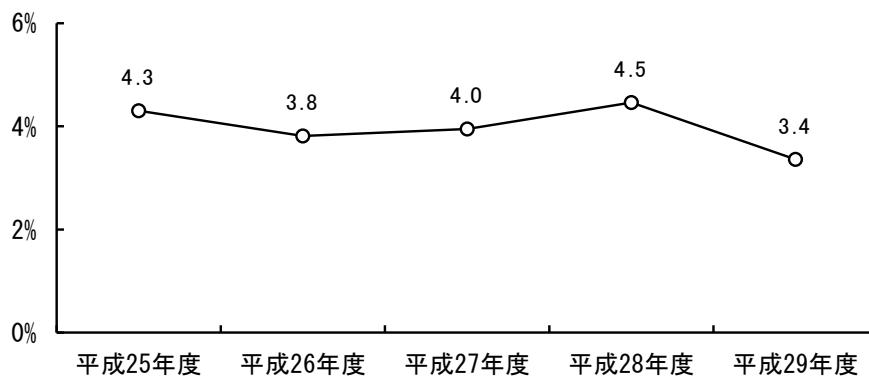


※平成27年は高速発酵型生ごみ処理機が故障で使用できなかったため、前年度に比べ全体の搬入量及び資源化量が減少している。

資料：決算に係る主要な施策の成果に関する報告書（各年3月31日現在）

食品残渣量（生ごみ等の量）の推移は、平成28年度は71.65 t、平成29年度は66.42 t と、前年度よりもやや少なくなっています。

②学校給食の残量の推移



資料：学校給食課

学校給食の残量の推移は、平成25年度以降4.0%前後を推移しており、平成29年度は3.4%です。

2 市民アンケート調査結果

(1) 調査概要

①調査目的

平成26年に策定した「第2次島田市健康増進計画」及び「第2次島田市食育推進計画」の見直しのため、平成30年度に市民を対象に、健康づくりや食に関するアンケート調査を実施しました。

②調査方法

	調査対象	調査方法	調査期間
①乳幼児保護者	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査来所の保護者	1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査来所時に配付・回収	平成30年5月1日～ 平成30年6月15日
②幼保育園児保護者	島田市内の保育園・幼稚園に通う園児の保護者	施設配付・施設回収	
③小学生	島田市立の小学校に通う小学校5年生	施設配付・施設回収	
④中学生	島田市立の中学校に通う中学校2年生	施設配付・施設回収	
⑤高校生	島田市内の高校に通う高校2年生	施設配付・施設回収	
⑥成人/⑦高齢者	島田市在住の満20歳以上74歳以下の男女	郵送配付・郵送回収	

※アンケート結果においては、20歳～64歳を⑥成人、65歳以上を⑦高齢者としている

※「幼保育園」には、子ども園等の施設も含む

③実施状況

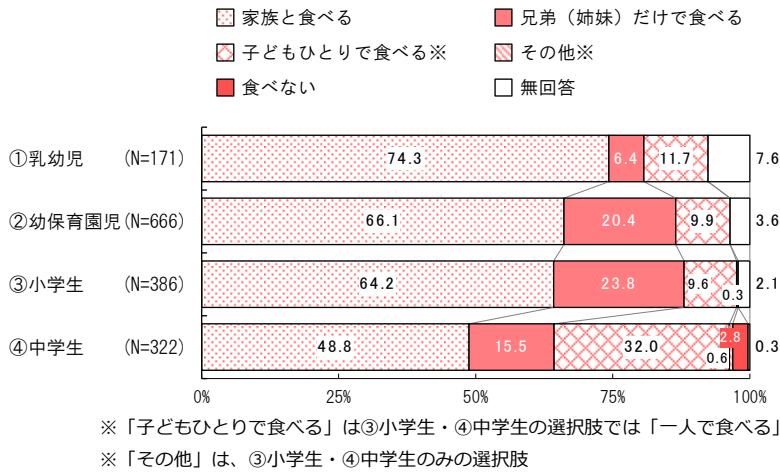
	発送数・配付数	回収数	有効回収数 [※]	有効回収率
①乳幼児保護者	195	171	171	87.7%
②幼保育園児保護者	786	668	666	84.7%
③小学生	415	386	386	93.0%
④中学生	345	323	322	93.3%
⑤高校生	461	456	456	98.9%
⑥成人/⑦高齢者	1,476	586	586	39.7%
合計	3,678	2,590	2,587	77.3%

※有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）を除いた数

(2) 調査結果

◆未来につなげる食育（共食の推進）

①朝食の共食状況【乳幼児・幼稚園児・小学生・中学生】

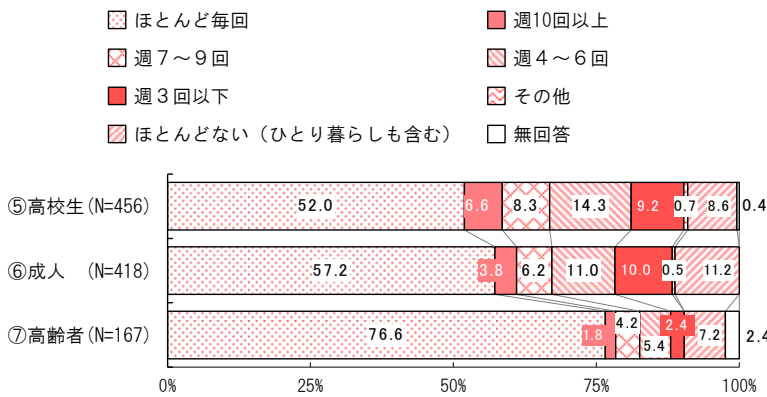


朝食の共食状況で「家族と食べる」は、乳幼児74.3%、幼稚園児66.1%、小学生64.2%、中学生48.8%です。

中学生は「子どもひとりで食べる」が32.0%です。

家族が揃って食事をする「共食」の大切さを更に周知していく必要があります。

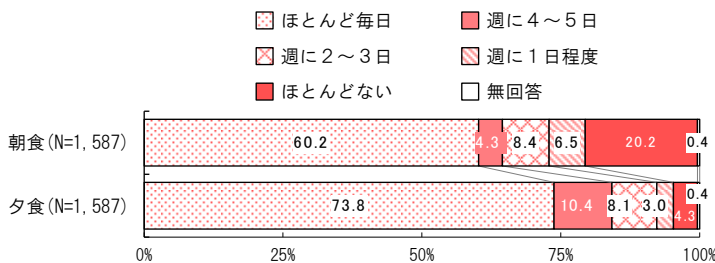
②朝食または夕食の共食状況【高校生・成人・高齢者】



朝食または夕食の共食状況で「ほとんど毎回」は、高校生52.0%、成人57.2%、高齢者76.6%となっており、若い年代ほど少なくなっています。

若い世代を中心に家族や仲間と食事をする大切さを周知していく必要があります。

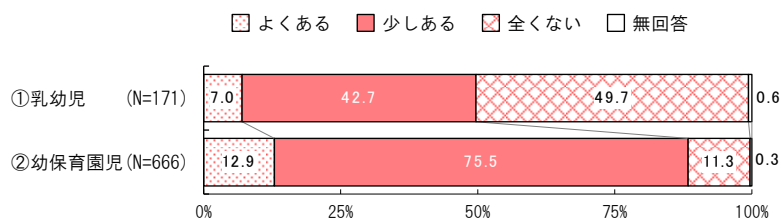
<参考> 朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度【国】



国の調査では、「ほとんど毎日」家族と一緒に食べる人が、朝食60.2%、夕食73.8%です。

資料：国「食育に関する意識調査」（平成30年3月）※家族等と同居している方のみ

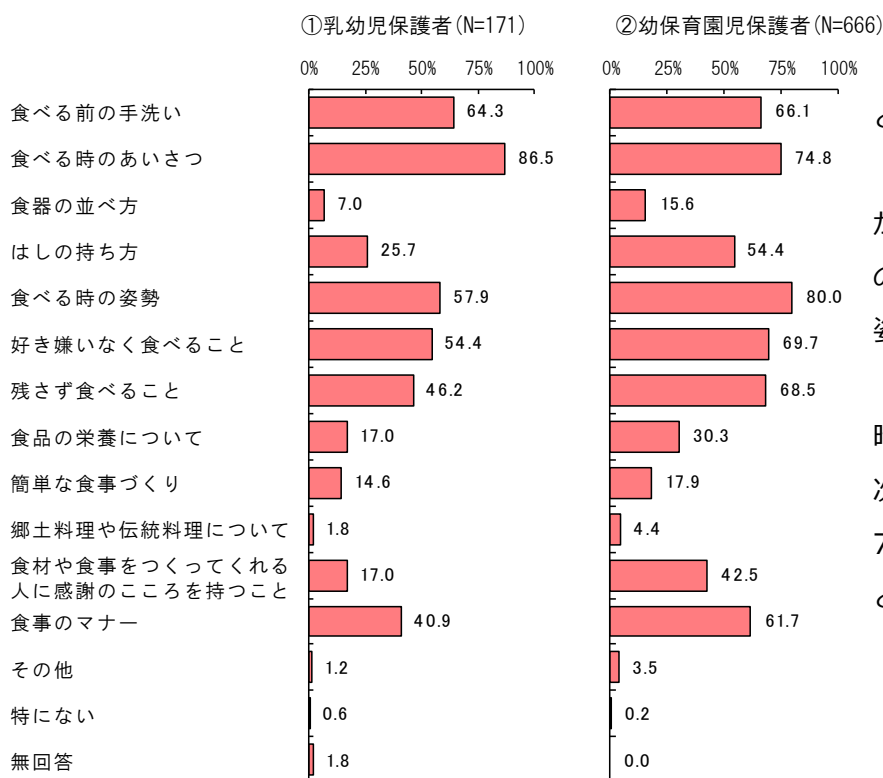
③家で食事の手伝いをする頻度【乳幼児・幼保育園児】



子どもが、家で食事の手伝いをするのが「よくある」は、乳幼児7.0%、幼保育園児12.9%で、「少しある」を合わせた『ある』は、乳幼児49.7%、幼保育園児88.4%です。

食に興味や関心を持つためにも手伝いを推進していく必要性を感じます。

④食に関することで子どもに教えていること【乳幼児保護者・幼保育園児保護者】

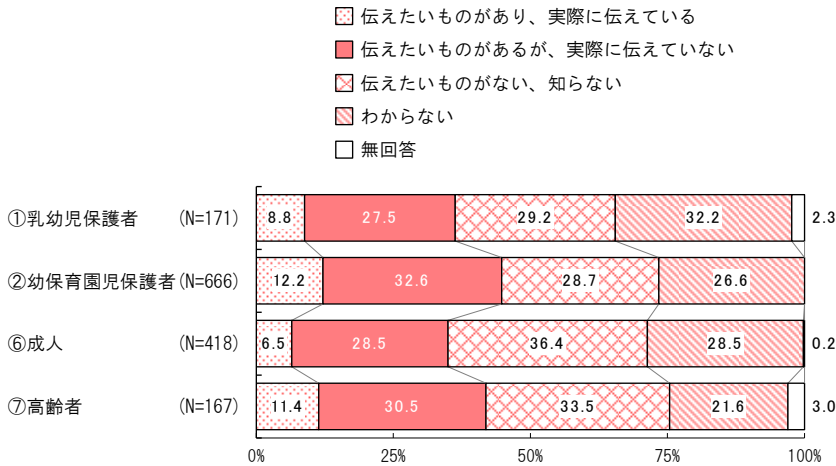


乳幼児保護者が食に関することで子どもに教えていることは、「食べる時のあいさつ」86.5%が最も多く、次いで「食べる前の手洗い」64.3%、「食べる時の姿勢」57.9%となっています。

幼保育園児保護者は「食べる時の姿勢」80.0%が最も多く、次いで「食べる時のあいさつ」74.8%、「好き嫌いなく食べる」69.7%となっています。

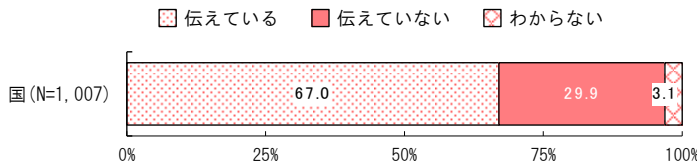
⑤郷土料理や伝統料理などで次世代に伝えたいものがあるか

【乳幼児保護者・幼保育園児保護者・成人・高齢者】



郷土料理や伝統料理などで「次世代に伝えたいものがあり、実際に伝えている」は、乳幼児保護者8.8%、幼保育園児保護者12.2%、成人6.5%、高齢者11.4%です。

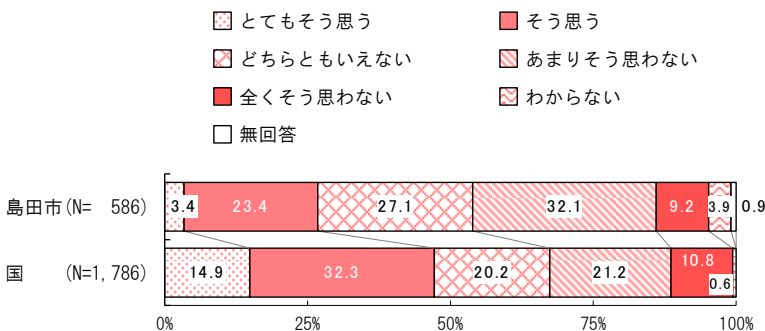
<参考> 郷土料理や伝統料理や作法などを次世代に伝えているか【国】



国の調査では、郷土料理等を次世代に「伝えている」67.0%、「伝えていない」29.9%となっており、郷土料理等を受け継いだ方の約7割が次世代に伝えています。

資料：国「食育に関する意識調査」(平成30年3月) ※郷土料理等を受け継いだ方のみ

⑥地域や所属コミュニティでの食事会等に参加したいと思うか【市・国】

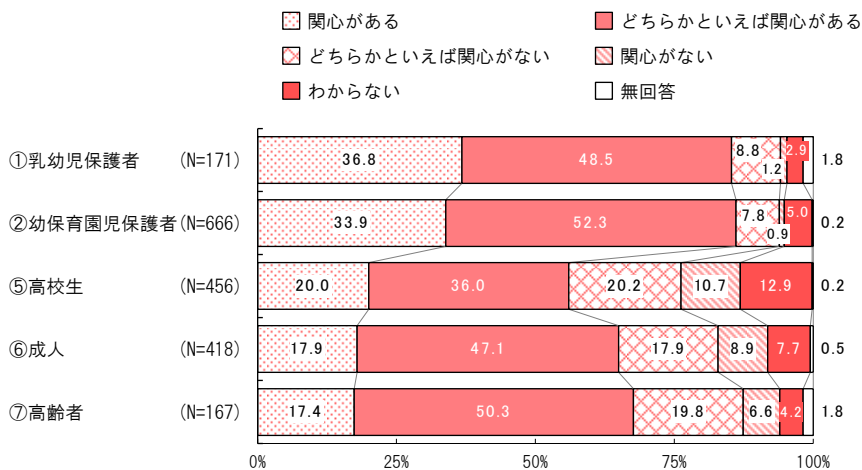


地域や所属コミュニティでの食事会等に参加したいと思うかで、「とてもそう思う」と「そう思う」を合わせた『そう思う』は、島田市26.8%、国47.2%です。

資料：国「食育に関する意識調査」(平成30年3月)

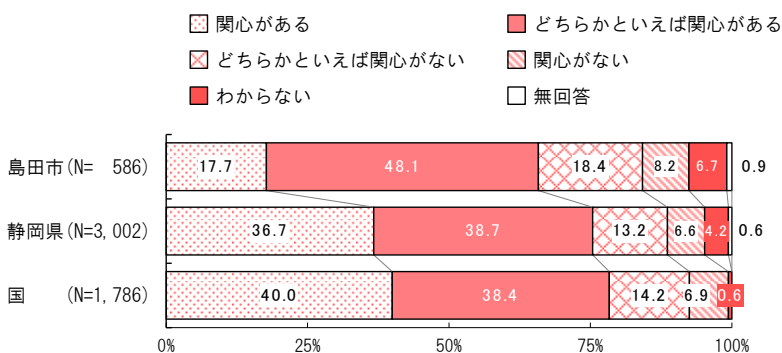
◆みんなでつなげる食育（協働と連携）

①食育に関心のある市民の割合【乳幼児保護者・幼保育園児保護者・高校生・成人・高齢者】



食育に「関心がある」は、乳幼児保護者36.8%、幼保育園児保護者33.9%、高校生20.0%、成人17.9%、高齢者17.4%です。

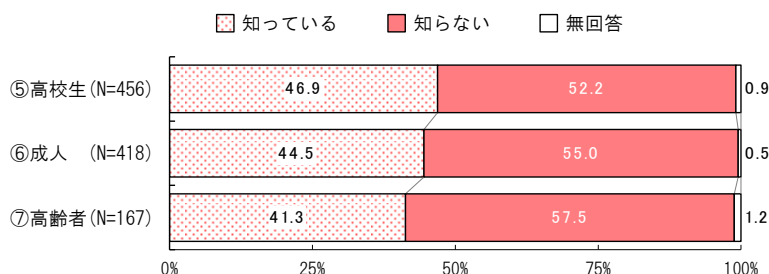
<参考> 食育に関心があるか【市・県・国】



食育に「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は、島田市65.8%、静岡県75.4%、国78.4%となっており、島田市が一番低くなっています。

資料：県「平成28年度 健康に関する県民意識調査報告書」（平成28年12月）
国「食育に関する意識調査」（平成30年3月）

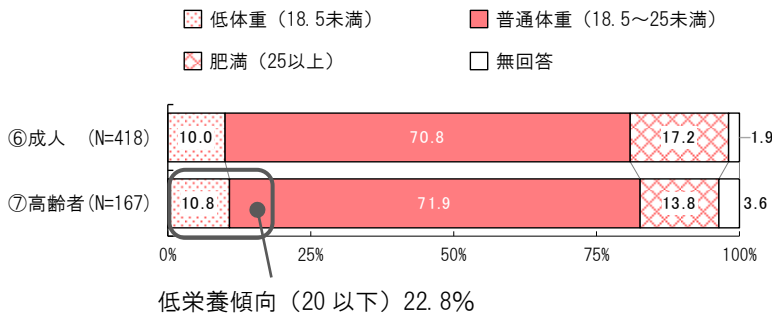
②具だくさん島田汁の認知状況【高校生・成人・高齢者】



具だくさん島田汁を「知っている」は、高校生46.9%、成人44.5%、高齢者41.3%で、認知度は4割から4割半ばとなっています。

◆元気につながる食育（食生活習慣の改善）

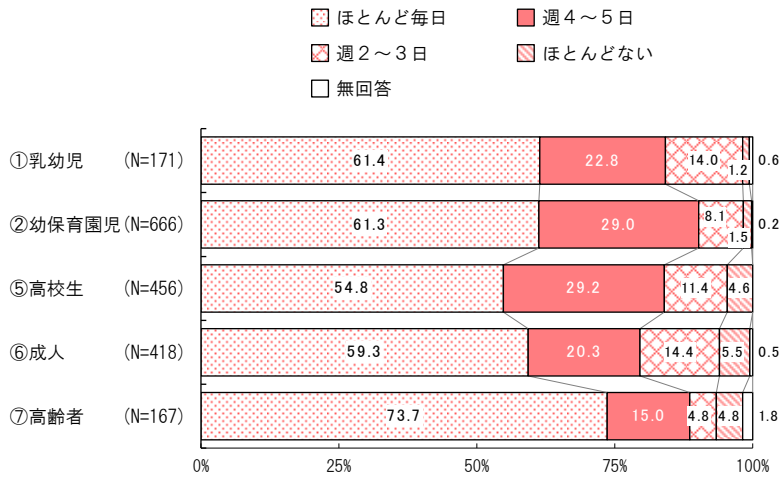
①BMI【成人・高齢者】



BMIで「肥満 (25以上)」は、成人17.2%、高齢者13.8%です。高齢者の「低栄養傾向 (20以下)」は22.8%です。

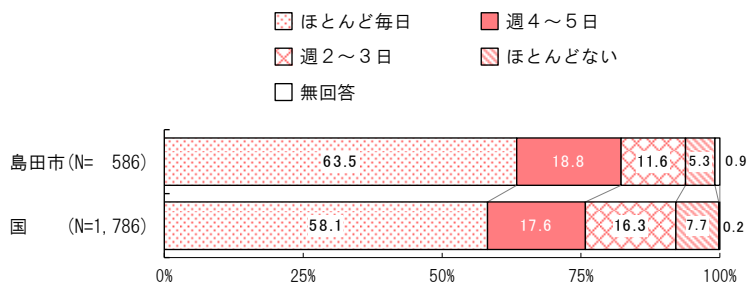
②1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度

【乳幼児・幼保育園児・高校生・成人・高齢者】



1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」は、高校生54.8%がやや低く、一方、高齢者は73.7%と高くなっています。

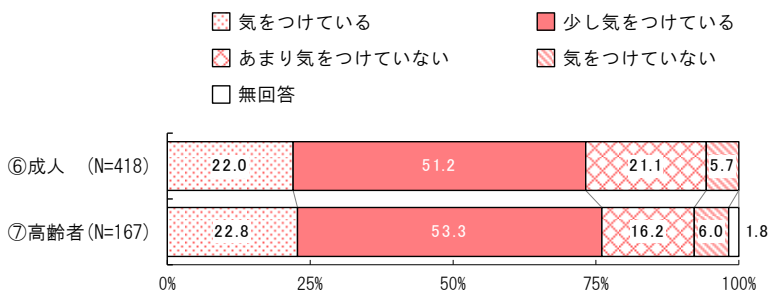
<参考> 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度【市・国】



「ほとんど毎日」は、島田市は63.5%で国よりも高く、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度が高くなっています。

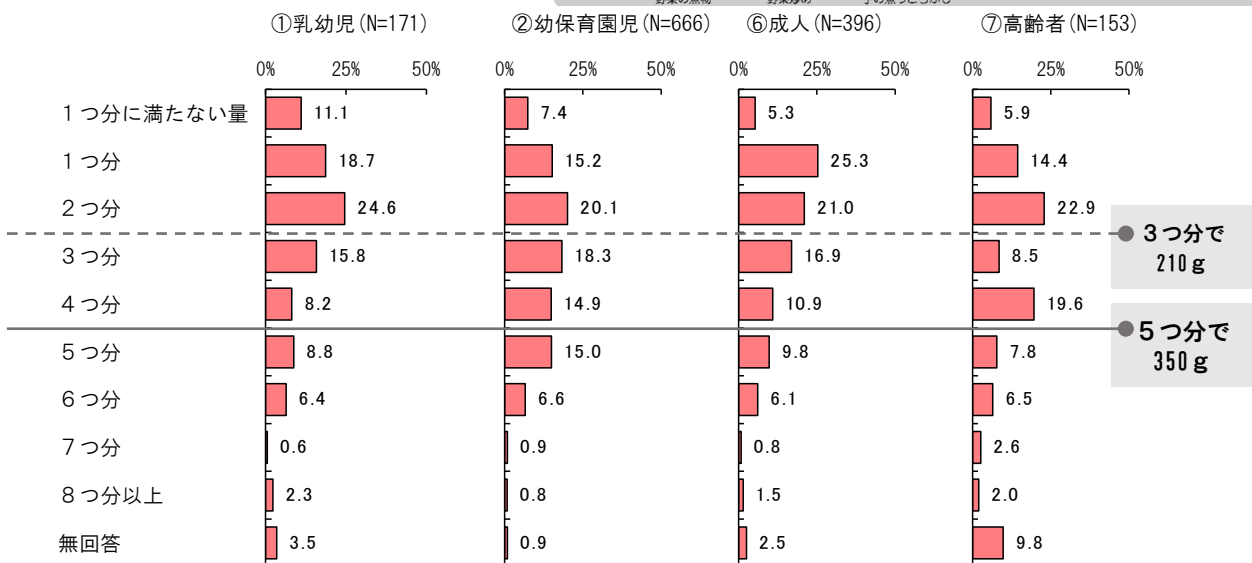
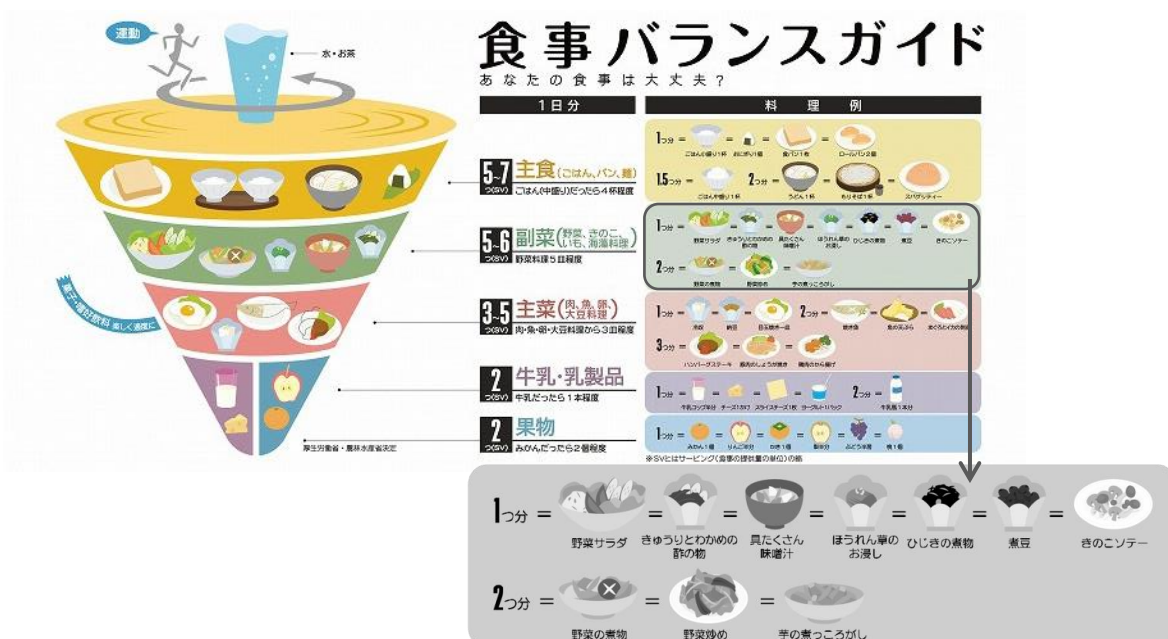
資料：国「食育に関する意識調査」

③栄養のバランスに気をつけているか【成人・高齢者】



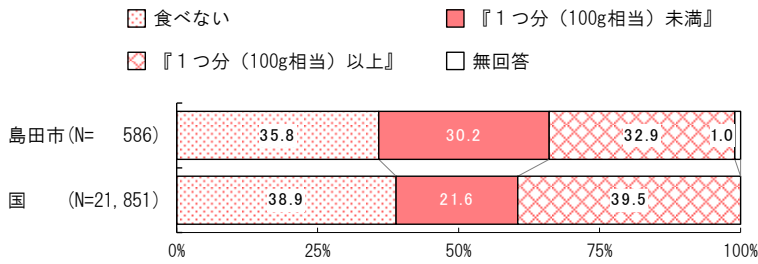
栄養のバランスに「気をつけている」は、成人22.0%、高齢者22.8%で、「少し気をつけている」を合わせた『気をつけている』は、成人73.2%、高齢者76.1%です。

④1日の副菜（野菜）摂取量【乳幼児・幼保育園児・成人・高齢者】



1日の副菜（野菜）摂取量が3つ分（210g）以上の人は、乳幼児42.1%、幼保育園児56.5%、成人46.0%、高齢者47.0%です。

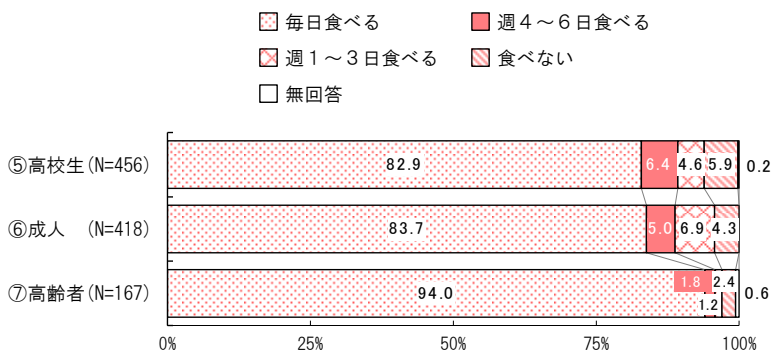
⑤ 1日の果物摂取量【市・国】



1日の果物摂取量を国と比較すると、島田市は『1つ分(100g相当)以上』が32.9%で、国の39.5%よりも低くなっています。

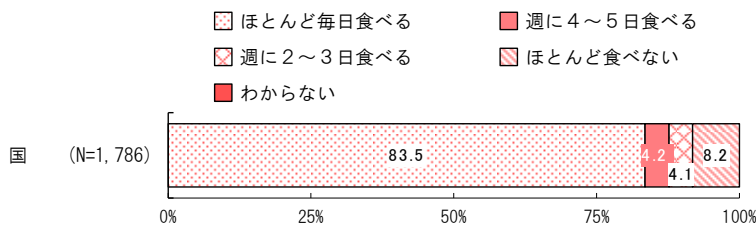
資料：国「平成28年 国民健康・栄養調査報告」(平成29年12月)

⑥朝食摂取頻度【高校生・成人・高齢者】



朝食を「毎日食べる」は、高校生82.9%、成人83.7%、高齢者94.0%です。

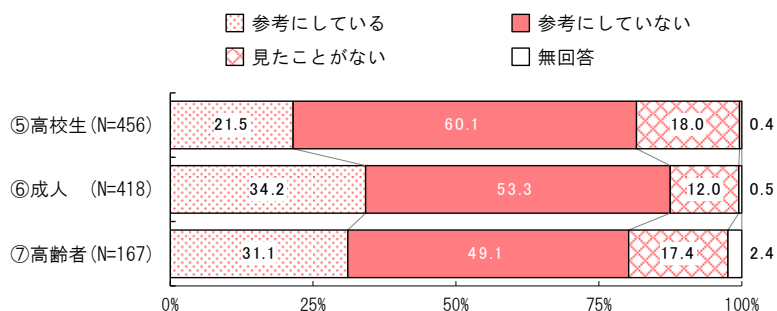
<参考> ふだん朝食を食べるか【国】



国の調査でも、「ほとんど毎日食べる」83.5%が最も高く、「ほとんど食べない」は1割以下となっています。

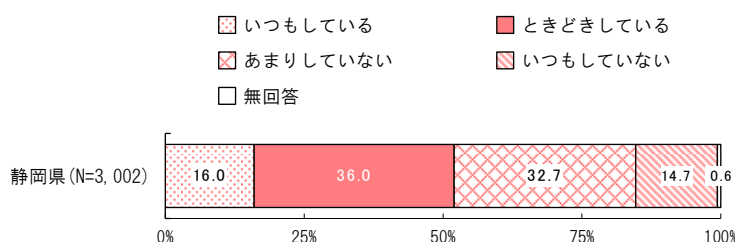
資料：国「食育に関する意識調査」

⑦ 外食や食品の購入の際に栄養成分表示を参考にしているか【高校生・成人・高齢者】



外食や食品の購入の際に栄養成分表示を「参考にしている」は、高校生21.5%、成人34.2%、高齢者31.1%です。

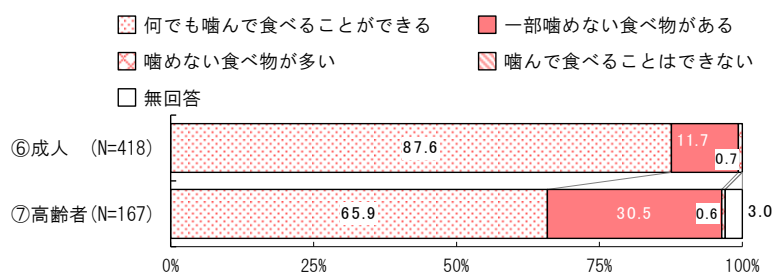
<参考> 外食や食品の購入の際に栄養成分表示を参考にしているか【県】



県の調査では、「いつもしている」と「ときどきしている」を合わせた『している』は52.0%で、栄養成分表示を参考にしている人が半数を超えています。

資料：県「平成28年度 健康に関する県民意識調査報告書」（平成28年12月）

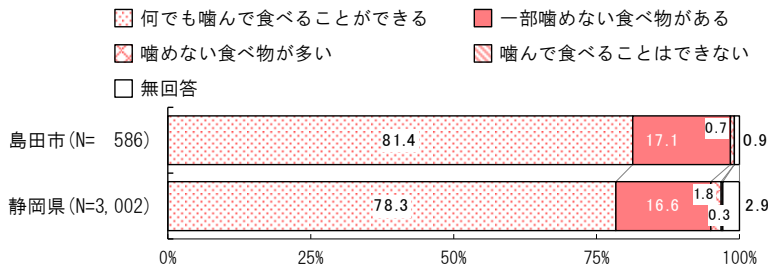
⑧ 咀嚼時の状態【成人・高齢者】



咀嚼時の状態で「一部噛めない食べ物がある」は、成人11.7%、高齢者30.5%です。

「何でも噛んで食べることができる」高齢者は65.9%です。

＜参考＞咀嚼時の状態【市・県】

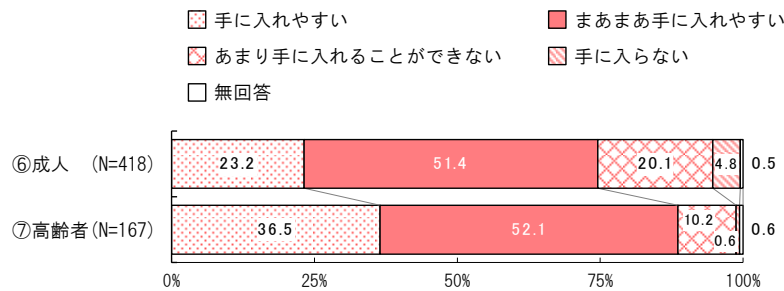


咀嚼時の状態で「何でも噛んで食べることができる」は、島田市81.4%、静岡県78.3%となっており、大きな差は見られません。

資料：県「平成28年度 健康に関する県民意識調査報告書」（平成28年12月）

◆自然とつながる食育（自然への感謝）

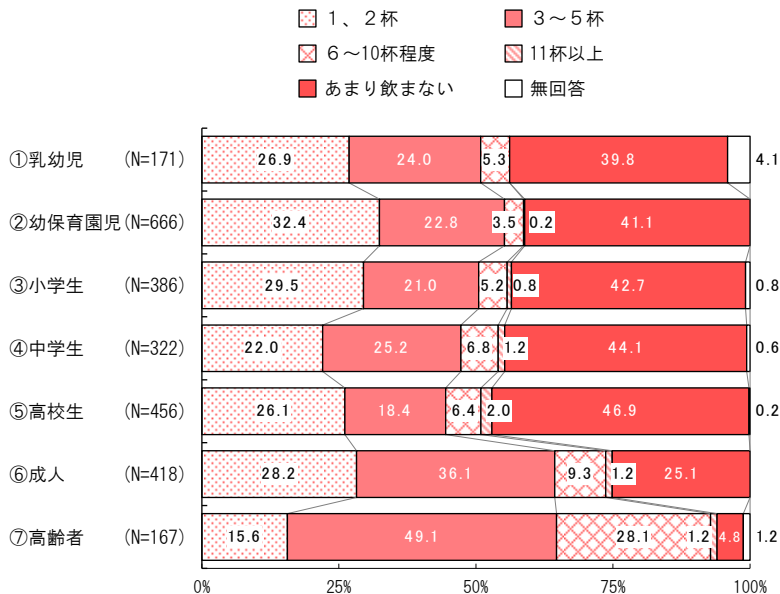
①島田市の地場産品は入手しやすいか【成人・高齢者】



島田市の地場産品を「手に入れやすい」は、成人23.2%、高齢者36.5%です。

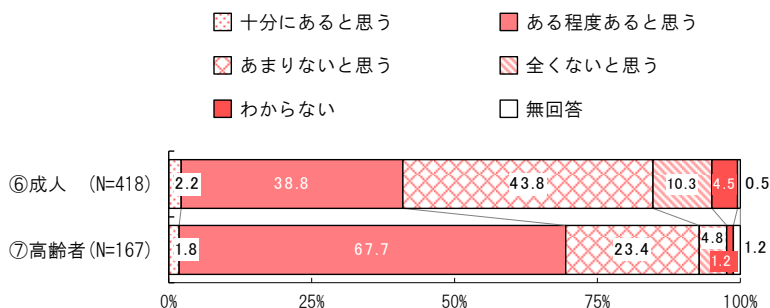
②茶葉で入れた緑茶の1日の飲量

【乳幼児・幼保育園児・小学生・中学生・高校生・成人・高齢者】



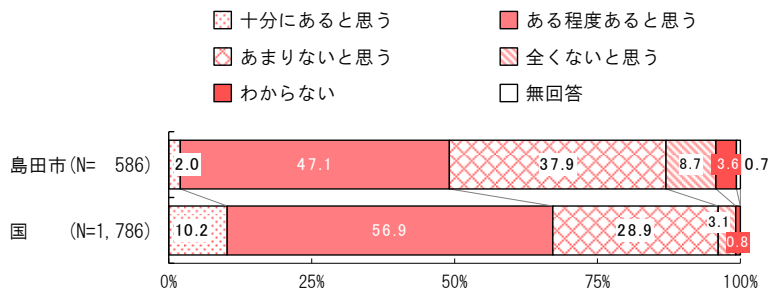
茶葉で入れた緑茶の1日の飲量で、『1杯以上』は、乳幼児56.2%、幼保育園児58.9%、小学生56.5%、中学生55.2%、高校生52.9%、成人74.8%、高齢者94.0%です。

③食品の安全に関する知識を持っていると思うか【成人・高齢者】



食品の安全に関する知識が「十分にあると思う」は、成人2.2%、高齢者1.8%で、「ある程度あると思う」を合わせた『あると思う』は、成人41.0%、高齢者69.5%です。

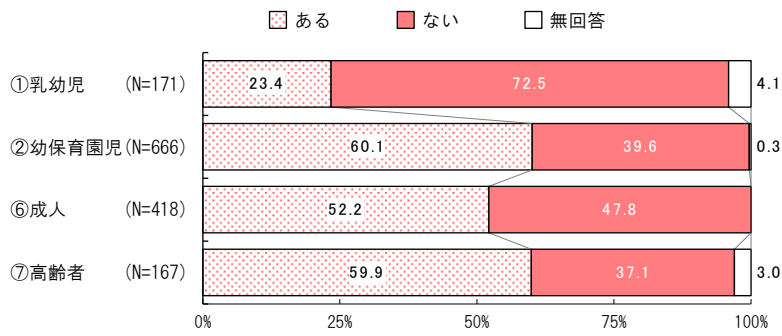
<参考> 食品の安全に関する知識を持っていると思うか【市・国】



食品の安全に関する知識が「十分にあると思う」と「ある程度あると思う」を合わせた『あると思う』は、島田市49.1%、国67.1%となっており、国よりも低くなっています。

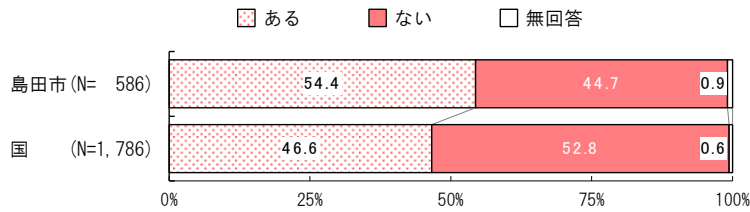
資料：国「食育に関する意識調査」（平成30年3月）

④農業体験はあるか【乳幼児・幼保育園児・成人・高齢者】



農業体験が「ある」は、乳幼児23.4%、幼保育園児60.1%、成人52.2%、高齢者59.9%です。

<参考> 農業体験はあるか【市・国】



農業体験が「ある」は、島田市54.4%、国46.6%と、島田市が高くなっています。

資料：国「食育に関する意識調査」(平成30年3月)

※国の設問は、“あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいるか”。

3 第2次食育推進計画の評価

第2次計画では、健康課題（糖尿病予備群県下ワースト1）を解決するため、生活習慣病発症予防・重症化予防を、健康増進計画との両輪で、同じ重点として取り組みました。





同時に、それぞれのライフステージに応じ、子どもから高齢者まで、中断のない食育を推進し、「周知から実践へ」を目指してきました。その結果めざそう値（目標項目）26項目のうち、目標達成項目が6項目、改善された項目が4項目、目標未達成が15項目、制度がなくなったため評価不可が1項目でした。






1 元気につながる食育（生活習慣病予防・重症化予防）

すべてのライフステージにおいて、食に関する相談や健康教育、食育普及活動等で集団および、個別に対し、指導や支援を行ってきました。また、講座やイベント時には、健康づくり食生活推進協議会と協力し、「具だくさん島田汁」を媒体とした生活習慣病予防に取り組みました。減塩の推進については、県が作成した「お塩のと리카たチェック票」を用いて、多くの市民に減塩の重要性を啓発しました。「食育の日」には、野菜摂取の推進の取り組みや啓発を実施しました。「1日3皿（約210g）以上野菜をとる市民の割合」のめざそう値は達成しましたが、「栄養バランスに気をつけている市民の割合」など栄養バランスに関する項目は未達成でした。また、朝食を摂取している児童・生徒の割合は、前回調査よりも低い結果となっており、更なる取り組みが必要です。

「むし歯のない子どもの割合（3歳児）」は目標を達成しています。引き続き、生活習慣病の発症・重症化予防を推進していくため、栄養バランスのとれた食生活を送ることの大切さを啓発していく必要があります。また、高校生を含めた若い世代を中心にやせ傾向の予防や朝食を毎日摂取する等の食育を推進していく必要があります。

第2次計画における目標値の達成状況は以下のとおりです。

	目標値達成
	未達成（前回実績より向上）
	未達成（前回実績より減少）
	今回実績のないもの

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
栄養バランスに気をつけている市民の割合	85%	79.3%	74.1%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の市民の割合	80%	71.6%	63.5%	
1日3皿（約210g）以上野菜をとる市民の割合	成人期 30%	成人期 6.1%	成人期43.5%	
	高齢期 30%	高齢期 5.0%	高齢期43.1%	
二次予防事業対象者*の介護予防事業（口腔機能向上及び栄養改善プログラム）参加者の割合	22%	11.6%*	—	

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
朝食を摂取している児童・生徒の割合	100%	98.3%※	97.6%	↓
朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）	85%	78.4%	66.7%	↓
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている市民の割合	50%	36.5%	33.3%	↓
むし歯のない子どもの割合（3歳児）	90%	87.3%※	91.4%	↑
60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合	75%	70.9%	69.0%	↓

※前回実績の※印は2012年度の数値

2 未来につなげる食育（共食の推進）

家族や仲間と食卓を囲み、団らんの時間を設けることの大切さを啓発するため、食育講座や料理教室、健康教育等を実施しました。また、健康づくり食生活推進協議会等の関係団体と協力し、子育て支援センターや高齢者の居場所*等でも共食の普及啓発に取り組みました。

「朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数」は目標を達成しており、「食事をするときのあいさつを子どもに教えている保護者の割合」は未達成ですが、改善傾向にあります。

「朝食を家族と一緒に食べる幼児の割合」は前回調査を下回っており、共食に対する意識の希薄化が見られます。引き続き、子どもから高齢者までのあらゆる世代や事業の場で、家族や仲間と一緒に食事を食べることの大切さを一層啓発していくことが重要です。また、「郷土料理や伝統料理などを次世代に伝えている市民の割合」も前回調査より低くなっています。本市の食文化をいかに次世代に伝えていくかが課題となっています。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
朝食を家族と一緒に食べる幼児の割合	85%	73.9%	幼保 66.1%	↓
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数	週10回以上	—	週10.4回	↑
家庭教育学級給食会の実施学級数	維持	19学級※	18学級	↓
家で調理や調理の手伝いをする幼児の割合	100%	90.1%	幼保 88.4%	↓
食事をするときのあいさつを子どもに教えている保護者の割合	85%	63.9%	乳幼児86.5% 幼保 74.8%	↑
郷土料理や伝統料理などを次世代に伝えている市民の割合	10%	8.8%	7.8%	↓

※前回実績の※印は2012年度の数値

3 自然とつながる食育（自然への感謝）

離乳食講習会などの講座や健康教育等での「しまだ朝市マップ」の配布や、食育料理教室等で「貝だくさん島田汁」を用いて、市内での食材の購入や地場産の食材の使用を促し、地産地消の取り組みを実施しました。

学校では総合的な学習などでお茶に関する学習を実施しています。また、お茶の淹れ方教室を島田地区、金谷地区、川根地区で実施し、生ゴミ処理機を取り入れたゴミの減量化の啓発等を行いました。「茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合」は、お茶を特産とする本市では特に意識したい目標ですが、達成できていません。今後も引き続きお茶を通じた取り組みも含めた食育を推進していきます。

項 目	目 標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評 価
地場産物を入手しやすいと感じている市民の割合	50%	30.1%	27.0%	↓
学校給食に地場産物を使用する割合 (品目)	維持	45.0%※	30.2%	↓
お茶の淹れ方教室の受講者数	500人	312人※	1,367人※	↑
茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合	90%	83.0%	80.4%	↓
食品の安全性に関する知識を持っている市民の割合	70%	47.4%	49.1%	↑
農業体験をしたことがある幼児の割合	70%	67.0%	幼保 60.1%	↓
市民農園の貸付対象区画数	維持	390区画※	251区画	↓
一人あたりごみ排出量	865g/日	916g/日※	見込値 852g/日	↑

※前回実績の※印は2012年度の数値、今回実績の※印は2017年度の数字

4 みんなでつなげる食育（協働と連携）

健康づくり食生活推進員の養成講座を実施し会員の維持に努めました。また、食育を推進していくため、島田市食育推進委員会をはじめとする各種会議等を計画的に開催し連携を強化しました。「食育月間」や「食育の日」には普及啓発を強化し、学校給食の献立に「具たくさん島田汁」を取り入れるなどの取り組みを実施しました。食育に関心のある市民は6割のため、更に関心を高めていく取り組みが必要です。また、「具たくさん島田汁」を通じて食育への取り組みを少しでも市民が実践し、担っていくことが重要と考えられます。

項目	目標 2018年度	前回実績 2013年度	今回実績 2018年度	評価
健康づくり食生活推進員数	維持	180人	148人	↓
食育に関心のある市民の割合	90%	65.5%	20～74歳 65.8%	→
「具たくさん島田汁」を知っている市民の割合	60%	41.2%	20～74歳 43.5%	→

● 第2次計画の総括、目標未達成の要因 ●

- ・健康づくり食生活推進協議会等の関連組織と「親子料理教室」「食育の日」イベント時に啓発した「具たくさん島田汁」を媒体とした野菜摂取の推進や市の広報誌等で野菜摂取の取り組みを強化し、「市民が野菜を1日3皿（210g）以上とる」の目標項目は達成しました。
- ・「お茶の淹れ方教室の受講者数」の項目も行政だけでなく、関係機関や団体と連携した取り組みにより、目標を大きく上回り達成しています。
- ・広範囲にわたる栄養改善や食育の普及啓発事業を実施し、市民や地域、関係団体等に対し、アプローチしましたが、食育本来の意義の伝達は十分ではありませんでした。
- ・食に意識の高い層には健康講座等で普及啓発を行いましたが、無関心層に対しての働きかけは十分にできず、参加や行動変容に至りませんでした。
- ・健康づくり食生活推進協議会などのソーシャル・キャピタル等を利用して普及啓発しましたが、若い世代や働く世代への普及啓発が足りませんでした。
- ・様々な主体によって食育に関する取り組みを行いましたが、市全体で一体的な推進が十分ではなく引き続き取り組みが必要です。
- ・糖尿病予備群が県下ワースト1を受け、生活習慣病発症・重症化予防の取り組みをし、H29度は県下ワースト4となった。ワースト1は脱却したものの、糖尿病予備群は多い状況なので、引き続き取り組みを強化していく。

1 計画の基本理念

基本理念

いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓

「食べる」ということは、生きることにつながります。生きる上で、元気に楽しくいきいきと生活することは人々の願いであり、そのために望ましい食習慣を身につけることが大切です。

また、食育を推進するには、市民一人ひとりがその意義や必要性などを理解し、主体的に取り組むことが大切です。日常生活の基盤である家庭が食育を実践する場として中心的な役割を果たすことができるよう、家庭や地域で相互に支えあい、協力をしながら、食育の活動を継続的に行っていくことが求められます。

食育を継続的に推進していくためには、行政のみならず保育園、幼稚園、こども園、学校、農林産物の生産者、食品関連業者、関係団体などが連携を図りながら取り組む必要があります。

本市では、食育の取り組みを家庭や地域に広げ、食育を通じて健康な生活を営むことが大切と考え、「具だくさん島田汁」を食育推進の象徴的な活動と位置づけ、健康につながる食の推進に努めてきました。

本計画でも、食育の取り組みを家庭や地域に広げ、食育を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育みながら、楽しくいきいきとした人生を送ることができるよう、基本理念を「いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓」としました。

2 計画の基本方針

基本理念や第2次計画の評価と課題を踏まえ、人と人とのつながりを大切にしてきた本市の特性を踏まえながら、「つながり」をキーワードに4つの柱を設定して計画を推進します。

なお、本計画では、4つの柱中「未来につなげる食育（共食の推進）」を重点施策に位置付け、市民・家庭を中心とした食育推進について、若い世代から取り組むことで、子どもから高齢者まで、継続性をもった「食育の輪」と「実践の環」を広げていくことを目指します。

(1) 4つの柱

柱1 未来につなげる食育（共食の推進）

2次計画の課題

- 共食、特に朝食を家族と一緒に食べることへの意識が薄れている。
- あらゆる世代や事業の場で、家族や仲間と一緒に食事を食べることの大切さの啓発が必要。
- 食文化（食に関するマナーや島田市独自の食）をいかに次世代に伝えていくか。

本計画の方針

家族や仲間がともに食卓を囲み、コミュニケーションを図る「共食」は、おいしく楽しく食事をするために大切なことです。全ての世代で「共食」の機会を増やし、豊かな心を育むことの大切さを啓発します。また、子どもの頃から調理すること、食に関するあいさつやマナーなどを身につけられるよう、保育園や幼稚園、学校などと連携していきます。

ライフスタイルや環境の変化に伴う多様な暮らしに対応した食育の推進には、家庭だけでなく、地域でコミュニケーションや豊かな食体験につながる共食が重要になってきています。今後は、地域等で共食をしたいと思う人が実践できるような環境整備の支援も大切です。さらに、地域に根付いている郷土料理や家庭の味などが、人と人とのつながりにより伝承されていく機会の充実に努めます。

柱2 みんなでつなげる食育（協働と連携）

2次計画の課題

- 食育の象徴的な取り組みとしての「具だくさん島田汁」を通じた食育への関心の向上。
- 様々な主体・団体等が連携して、食育推進に取り組むことによる食育の実践の拡大。

本計画の方針

食育推進の活動は、家庭を中心に行政や保育園、幼稚園、こども園、学校や地域、関係団体、ボランティア団体などで相互に支えあい、協力しながら、継続的に行っていくことが重要です。そのためには、市民一人ひとりが食育の意義や必要性を理解できるよう、食育に関する啓発活動を充実するとともに、地域における食育推進の担い手の育成をするなど、地域で食育を推進できるよう支援します。

柱3 元気につながる食育（食生活習慣の改善）

2次計画の課題

- 栄養バランスのとれた食生活を送ることの大切さを継続して啓発することが必要。
- 糖尿病予備群の改善を含め、生活習慣病の発症・重症化予防へ向けた指導の強化。
- 若い世代のやせ傾向の予防など、健全な生活習慣、食習慣の啓発。

本計画の方針

心身の健康を増進するためには、規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活の実践と、自分の歯で自分の力で噛んで食べ、栄養を取り入れることが大切です。また、本市では糖尿病予備群が多いという課題を踏まえ、糖尿病にならないために、集団での食生活指導を行ないながら、個人の状態に応じたきめ細かい支援を今後も継続します。そして、生活習慣病予防及び重症化予防のために、市民一人ひとりが、望ましい食生活に必要な知識や判断力を習得し、実践できるよう支援します。

また、新たに、高校生をはじめとする若い世代のやせや高齢者の低栄養、フレイル予防への対応も取り組み事項としています。

柱4 自然とつながる食育（自然への感謝）

2次計画の課題

- 地産地消を更に進めるため、市が一体となつての取り組みが必要。
- 環境に配慮した食育の推進（食品ロス等の問題への対応）。

本計画の方針

生産者の顔が見える地元でとれた旬の農産物は、新鮮かつ安全・安心であり、野菜や果物の本来の味を楽しむことができます。こうした農産物本来のおいしさを伝えていくためにも、地域や生産者などと連携し、地産地消の取り組みを推進します。また、農業体験などを通じて地域の人や生産者と交流を深め、自然の恵みや生産者などに感謝する気持ちを育みます。

さらに、食生活から発生する廃棄物の増加など、私たちの生活が環境に与える影響が問題になっています。食育を通じて環境を考え、市民一人ひとりが環境に配慮した食生活を実践していきます。



(2) 食育推進に向けた役割

食育は、市民生活の基本に関わるものであるため、その推進にあたっては市民の十分な理解と主体的な行動が不可欠です。

また、食に関する諸活動は、生産から消費にわたる様々な場面で、行政をはじめとする多様な事業主体により進められていますが、食育を全市的な取り組みとするためには、市民のみならず関係団体や行政の役割を明らかにし、相互に連携し総合的な推進を図っていく必要があります。



市民・家庭の役割

食育を推進していくのは、市民一人ひとりです。食についての関心を持ち、自らが食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健康的な食生活を実践していくことが必要です。

地域社会の一員として、住人同士が互いに食育に対する理解を深め、支えあうとともに、関係機関や団体・行政と協力し、食育に取り組んでいくよう努めていく必要があります。

また、栄養バランスのとれた食事の摂取や、規則正しい生活リズムの習得などの基本的な食習慣は家庭で身につけることから、食育を推進していく上で家庭は重要な役割を担っています。家族や仲間、地域の人と食卓を囲みながらコミュニケーションを図る「共食」を通して、食の楽しさを実感するとともに、食事のマナーや作法の習得、食文化の継承を実践し、同時に調理することも広めましょう。また、家庭では女性だけでなく、男性や子どもも食事作りなどの家事へ積極的に参加しましょう。



地域の役割

地域においては、自治会や社会福祉団体、ボランティア団体、医療・介護・保健関係者など様々な団体関係者や、農林産物の生産者、食品関連事業者などが、個人や組織で専門的な活動や自主的な活動をしています。

これら地域の様々な団体関係者は、あらゆる機会と場所を利用して、積極的に食育を推進するとともに、多様な組織、団体などとの連携の強化が求められます。

農林産物の生産者は、農林業に関する多様な体験機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について市民の理解が深まるように努めるとともに、保育園や

幼稚園・こども園・学校と連携し食育を推進することが重要です。

食品関連事業者は、直接食品を扱う事業者として安全・安心な食品の提供に努めるとともに、健康に配慮した商品・メニューの提供や、市民にわかりやすい食品情報を発信しましょう。また、地場産物を積極的に取り入れ、地産地消を推進するよう努めましょう。



保育園・幼稚園・こども園・学校の役割

乳幼児期は、成長が著しい時期であり、規則正しい生活の中でバランスのとれた食生活や望ましい食習慣を身につけ、豊かな人間性の育成を図る大切な時期です。そのため、家庭との連携のもと、好き嫌いせず食べることや友人と楽しく食べることなど、食への関心を高める取り組みが求められます。

また、保育園や幼稚園・こども園・学校は、給食や授業などの日々の活動を通して友人と楽しく食事をし、子ども自身の健康な心身を培うための重要な場となります。

食を通し精神や社会性の発達にも考慮し、望ましい食習慣や食文化、食に関するマナー、調理方法、自然の恵みや生産者への感謝など、食への理解や興味を深め、それらを学ぶことは、家庭・地域への食育効果が期待される良い機会です。各園や学校で作られている食育推進計画と整合を図り、家庭や地域と連携した幅広い食育に関する取り組みを推進しましょう。



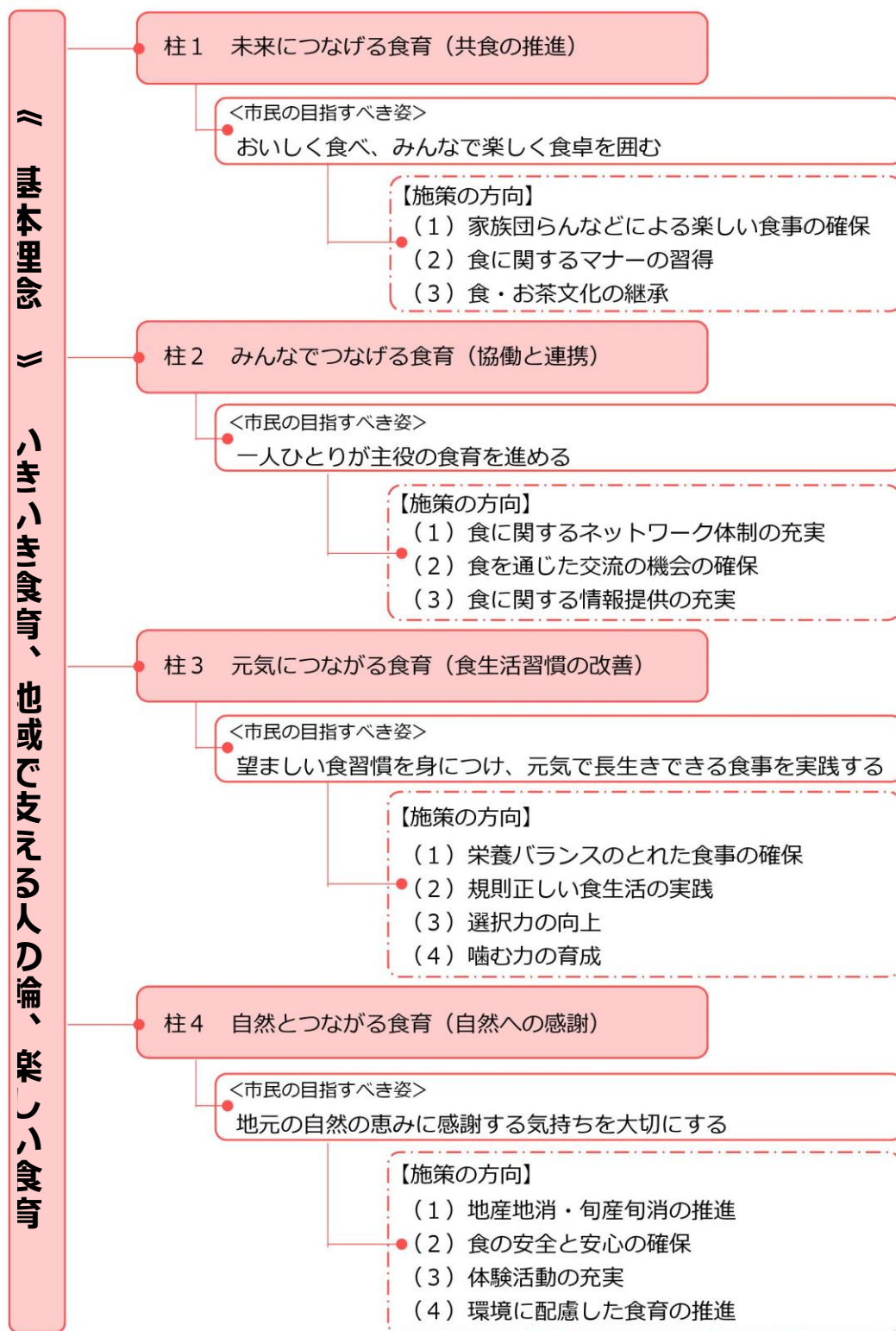
行政の役割

行政は、本計画に基づき、食育を市民運動として推進するために必要な施策を展開する役割があります。食育担当課を中心に庁内関係課はもとより県とも連携を図り、食生活や健康づくりの基本である家庭、保育園、幼稚園、こども園、学校、農林産物生産者、食品関連事業者、関係団体などと協働し、それぞれの食育推進に関する自主的な取り組みを支援します。

さらに、ネットワーク体制を確立し、食育に関する情報提供の充実を図り、普及啓発に努めます。同時に、市民一人ひとりが主体的に食育に取り組めるよう支援していきます。また、目標の達成について、その進捗状況を適切に把握していきます。

3 計画の体系図

基本理念である「いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓」を実現するための体系は、次のとおりです。



第4章 食育推進の具体的な取り組み

本市における課題を踏まえ、基本理念「いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食育」の実現に向けて、第3章で示した柱ごとの「市民の目指すべき姿」を実現するために、それぞれの「施策の方向」を示すとともに、市民と地域の具体的な取り組みや施策を明らかにし、食育を展開します。

1 未来につなげる食育（共食の推進）

家族や地域の仲間とともに食卓を囲み、楽しく食事をとることで豊かな心を育むとともに、食に関するマナーや地域の食文化をコミュニケーションを図りながら伝えていくことで、食育を未来につなげます。

市民の目指すべき姿

おいしく食べ、みんなで楽しく食卓を囲む

施策の方向

- (1) 家族回らんなどによる楽しい食事の確保
- (2) 食に関するマナーの習得
- (3) 食・お茶文化の継承

○食育めざそう値○

項目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
食事を一人で食べる 子どもの割合	朝 乳幼児 保育園児等	11.7% 9.9%	減少	健康づくりと 食育に関する アンケート
	夕 乳幼児 保育園児等	6.4% 0.2%		
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数（20～74歳）		週10.4回	週11回以上	健康づくりと 食育に関する アンケート
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、伝えている市民の割合		新規のため 現状値なし	20.0%	健康づくりと 食育に関する アンケート
地域で共食したいと思う人が共食する割合		44.6%	50.0%	健康づくりと 食育に関する アンケート
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合（小学生）		91.0%	増加	健康づくりと 食育に関する アンケート
お茶の淹れ方教室の受講者数		1,367人 [※]	維持	農林課

※現状の※印は2017年度調査

(1) 家族団らんなどによる楽しい食事の確保

生活環境やライフスタイルの変化に伴い、ひとり親やひとり暮らしの世帯が増えたことにより、これら多様な暮らしへの対応が求められています。また、食を通じた居場所や子ども食堂の開設など、急速な新しい食を取り巻く環境の変化が見られます。また、家族と暮らしていても一人で食事をする「孤食*」や家族一緒に食卓を囲んでいるのに別々の料理を食べる「個食*」も問題となっています。近年では、子どもの「孤食」だけでなく、あらゆる世代に「孤食」がみられるようになり、日常の食事そのものの確保や高齢者を含めた食を通じた交流の場の必要性も重要視されています。さらに食事の時にテレビを見ながら食べる家庭や食事時間がバラバラの家庭も多く、家族間での会話が薄れてきています。

このような状況は、一人ひとりの心身の健康にも大きく影響することから、家族や仲間、地域の人たちと一緒に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」を推進することが大切です。家族や仲間と共に食卓を囲むことで、食事や料理への関心が高まり、必要な栄養も摂りやすく、楽しくおいしく食べることができます。また、心をこめて作ったものを食べることは、心を豊かにしてくれます。そして、自分で料理をする力を身につけることは、生きる力を身につけることにつながります。

このように共食は、食の原点であり、望ましい食習慣の実践や精神的な豊かさをもたらします。

また、経済的な困窮などにより「食べること」に支援を必要としている世帯もあります。そのため、地域住民やNPO団体などの協力により、食料をその世帯に提供し、一時的な食の確保を行うフードバンク*・フードドライブ*事業が注目されています。



○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 料理をする習慣をつけましょう。
- 家族や身近な人と食卓を囲む「共食」の機会を増やしましょう。
- 「おいしい」は食卓を明るくする言葉です。料理を作ってくれた人への感謝を忘れないようにしましょう。
- 家族で料理を作って食べ、コミュニケーションをとりましょう。
- 食事の後には、お茶を飲みながら会話をしましょう。
- 家族そろって食事をし、食べる楽しさを実感しましょう。
- 友人や仲間などと一緒に食べる楽しさを実感しましょう。
- みんなで同じ料理を食べることを心掛けましょう。
- 家族がそろって食事をする時間を決め、食卓につきましょう。
- おじいちゃん、おばあちゃんとも食事をし、会話を楽しみましょう。
- フードバンク事業に関心を持ちましょう。

ここから、やってGO！！

- ・家族や身近な人と食卓を囲む「共食」の機会を増やしましょう。
- ・一日3食しっかり食べましょう。

地 域

- 飲食店や小売店、農産物直売所などで、「食育月間」や「食育の日」、「共食」を普及し、家族団らんを推進しましょう。
- 事業者は従業員に対して、ワーク・ライフ・バランス*を推進し、家族そろって食卓を囲むことができるよう支援しましょう。
- 家族で参加できる料理教室や講座などの情報を積極的に地域の方と共有しましょう。
- 市内にある「居場所」をはじめとする地域の交流の場では、食を通して楽しく会話や食事をする場を提供し参加を促しましょう。

○具体的な取り組み○

行 政

具体的な施策	内 容	担当課
園だより・給食だよりなどによる啓発	園だより・給食だよりを通じて、食の大切さ、家族団らんの大切さや栄養に関する情報提供などを行う。	保育支援課 学校給食課
給食を通じた啓発	給食を通じて、食への関心を深める。	保育支援課 学校給食課
「食育の日」の啓発	国の食育推進基本計画で定められた6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」に、食事バランスガイドの普及や野菜摂取を勧めるとともに、家族と一緒に楽しく食事をとる「共食」を推進する。	健康づくり課 学校教育課 学校給食課
幼児・児童・生徒を対象とした講座・料理教室などの開催	子どもを対象とする食育の講座や料理教室を開催し、調理の中で食育に結びつく内容を取り入れることで、子どもの食育への関心を高める。また、幅広い年代の幼児・児童・生徒が参加できるように考慮する。	健康づくり課 子育て応援課 社会教育課
親子を対象とした講座・料理教室などの開催	親子を対象とした講座や料理教室を開催し、調理する楽しさを知り、食について考える機会を提供する。また、幅広い年代の児童・生徒が参加できるように考慮する。	健康づくり課 社会教育課 学校給食課
保護者を対象とした講座・料理教室などの開催	保護者を対象とする食育の講座や料理教室を、給食試食会等も活用しながら開催し、保護者の食育への関心を高める。	健康づくり課 子育て応援課 社会教育課
講座・料理教室の開催	出前講座などを開催し、栄養士による情報提供や食育の啓発を行う。料理教室などを開催し、地場産物や旬の食材などを活用しながら、自ら調理する力を養い、望ましい食習慣や食生活が身につくよう支援する。	健康づくり課 社会教育課
障害のある人への食育の推進	障害のある人を対象に、食を通じたコミュニケーションの場や調理の機会、食について学ぶ場を提供する。	健康づくり課
男性を対象とした料理教室などの開催	男性を対象とした料理教室を充実し、調理をする機会を通じて、食への関心を深める。	健康づくり課 社会教育課

○具体的な取り組み○

具体的な施策	内 容	担当課
「具だくさん島田汁」の普及活動	イベントを通じて「具だくさん島田汁」を提供し、食を通じた楽しいコミュニケーションの中で、「具だくさん島田汁」の普及を図る。	健康づくり課 観光課
食糧支援事業の実施	食糧支援を希望する方にフードバンクを利用して食糧支援を行い、併せて生活困窮者の相談などを行う。	福祉課
しまだ夏休み子ども食糧支援事業の実施	給食がなくなる夏休み期間中に、子どものいる世帯に対し食糧支援を行い、相談機関に繋げる。(NPO法人と共催の事業)	福祉課
居場所等で食に関する情報提供や普及啓発	専門職、あるいは関連組織等と連携し望ましい食事や低栄養予防の食事及び「共食」の大切さなどの普及啓発を図る。	健康づくり課



(2) 食に関するマナーの習得

これまで家庭の中で学んでいた「食事をする時の姿勢や作法」、「あいさつ」、「配膳や片付け」、「箸の持ち方」など、食に関するマナーを習得する機会が減少しています。これらの習慣は自分だけでなく、一緒に食べる人もおいしく楽しく食事をする上で大切なことです。家庭はもちろんのこと、保育園、幼稚園、こども園、学校などで子どもの頃から望ましい食事のマナーを身につけることが大切です。

家族や仲間とコミュニケーションを取りながら食事する共食は、マナーや作法を習得する大切な時間と場になります。

アンケート調査結果からは、食事マナーの指導の取り組みに一定の成果がみられるため、今後も継続して取り組んでいきます。



○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 正しい箸の持ち方を習得しましょう。
- 食事をする時には、自分たちが、命をいただいて生きていることに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 食材や食事を作ってくれる人への感謝のころをもつてあいさつをしましょう。
- 家族そろって食事をしましょう。
- 家庭で、栄養や食材・料理に関する知識、食事のマナーを学びましょう。
- 子どもだけでなく、大人も食事マナーと一緒に学ぶ場にしましょう。

ここから、やってGO!!

- ・正しい箸の持ち方を習得しましょう。

地 域

- 地域の行事で食事を一緒にする時は、子どもたちに望ましい食事のマナーを伝えましょう。
- 健康づくり食生活推進協議会は、地域で実施する料理教室などで、望ましい食事のマナーを伝えましょう。

行 政

具体的な施策	内 容	担当課
食事のマナーの指導	給食の時間を通じて、望ましい食事のマナーを、日常の中で意識できるように指導する。	保育支援課 学校教育課 学校給食課
正しい箸の持ち方や食器の置き方の指導	家庭科の授業等を通じて、和食の作法等を指導する。	学校教育課
親子料理教室などにおける食事のマナーの指導	親子料理教室などを通じて、食育講話とともに望ましい食事のマナーの指導を行う。	健康づくり課 社会教育課
給食試食会などの開催	栄養士・栄養教諭などを講師に招き、食事のマナーと、安全・安心な食材で栄養バランスのとれた食事について学ぶ機会を設定する。	保育支援課 学校教育課 学校給食課

(3) 食・お茶文化の継承

核家族化の進行により、地域の食文化が次世代に継承されにくくなっています。また、近年では年間を通じて食材も豊富にあるため、行事食は特別に豪華な料理ということでもなくなりつつあります。しかし、地域の特産物や食材などによる、地域で育まれた伝統料理や行事食、郷土料理といったならでの食文化を知ることは、地域の良さを見つめなおす機会となり、地域への愛着を深めることにもつながります。アンケート調査結果をみると、郷土料理や伝統料理を次世代に伝えている人は、なかなか増えておらず、郷土料理や行事食そのものがわからない人の割合が多いため、世代間交流などの機会を通じて紹介するなど、地域の食文化に目を向ける切っ掛けづくりが必要です。

また、お茶は、健康でいきいきと暮らすことに役立つ様々な機能性を有しています。家庭、職場、学校などで、お茶についての知識を深め、お茶を飲む機会を増やすことは、本市の主要農産物であるお茶への関心を高めるだけでなく、健康づくりと食育を推進していくことにもつながります。

アンケート調査結果では、茶葉からのお茶を毎日飲む市民は約8割となっています。今後も、お茶に関する歴史や文化を学び、お茶を楽しむ機会をつくり、本市の茶文化を継承していくとともに、お茶を通じた食育を推進していきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 料理をする習慣をつけましょう。
- 伝統料理、行事食や郷土料理を作り、次世代に伝えましょう。
- 日本や外国の食文化を理解しましょう。
- 昆布やかつお節などを使って、だしをとりましょう。
- 家庭の味を次の世代に伝えましょう。
- 地域の郷土料理や伝統料理を食べてみましょう。
- お茶を飲む機会を増やしましょう。
- 「貝だくさん島田汁」を作ってみましょう。

ここから、やってGO!!

- ・家庭の味を次世代に伝えましょう。
- ・お茶を飲む機会を増やしましょう。
- ・「貝だくさん島田汁」を作ってみましょう。

○具体的な取り組み○

地 域

- 郷土料理や行事食を伝える機会を増やしましょう。
- 地域の高齢者が伝統料理を継承する機会をつくりましょう。
- 小売店、農産物直売所などでは、郷土料理や行事食について情報発信しましょう。
- 飲食店のメニューに郷土料理を取り入れましょう。
- 食文化の継承を行いましょ。
- 地域の居場所などの活動でお茶や行事食、伝統料理を提供、普及し伝承していきましょ。
- 健康づくり食生活推進協議会等の関係団体や組織は、地域の郷土料理や伝統料理、行事食等を継承しましょ。

行 政

具体的な施策	内 容	担当課
お茶の淹れ方教室の実施	おいしいお茶の淹れ方を体験し、急須で淹れたお茶のおいしさを実感してもらうとともに、お茶の文化・歴史、効能などを知ることにより、市の主要農産物であるお茶への関心を高める。	農林課
授業等で和食の良さを学ぶ	授業等で、和食が栄養バランスに優れていることを学ぶ機会をつくる。	学校教育課
学校・保育園などにおける郷土料理・行事食の実施	給食において、郷土料理や行事食を取り入れ、その意義や由来などについて情報提供を行う。また、地域の高齢者などを学校や園に招き、料理についての情報を得る機会を設ける。	保育支援課 学校給食課
病院食における行事食の実施	入院患者にも家庭にいる時と同じように、行事食を味わってもらう機会を設ける。	市民病院
和食に関する優れた授業実践例の紹介	食育担当者研修等で、栄養教諭とのTT授業*について優れた指導案を配布し、実践に役立てる。	学校教育課

具体的な施策	内 容	担当課
郷土料理・行事食の普及啓発	健康づくり食生活推進協議会、保健委員協議会などと連携した料理教室などを通じて、地域に伝わる郷土料理・行事食の普及啓発を行う。	健康づくり課
文化合宿の誘致	全国屈指の茶どころである本市の特徴を活かし、大学などの茶道部の合宿を誘致し、茶室体験や茶摘み体験など地域に根付く文化を広くPRする。	観光課
T-1グランプリ*の実施	小学生を対象としたT-1グランプリを開催する。	農林課
お茶教育の実施	茶業関係者と連携し、お茶教育（学校給食茶の提供、お茶の淹れ方教室、食育講座等）を実施する。	農林課 健康づくり課
新婚カップル茶器等贈呈事業	本市へ婚姻届を提出し、市内に在住する新婚家庭へ茶器等を贈呈する。	農林課
手揉み茶技術の伝承	手揉み茶技術を後世に伝えていくため、伝承技術の創出と活動の支援を行う。	農林課
お茶を活用した健康づくりや食育の推進	県の「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」を周知する。	農林課
ふじのくに茶の都ミュージアムとの連携	ふじのくに茶の都ミュージアムと連携し、茶文化の振興や茶産地のPRに努め、お茶の消費拡大を図る。	農林課

2 みんなでつなげる食育（協働と連携）

地域で様々な団体や組織が協働、連携しながら、食を通じて交流したり、食育活動のつながりを強めたりすることが重要です。地域のみんなで支え合い、協力しながら食育の輪をつなげます。

市民の目指すべき姿

一人ひとりが主役の食育を進める

施策の方向

- (1) 食に関するネットワーク体制の充実
- (2) 食を通じた交流の機会の確保
- (3) 食に関する情報提供の充実

○食育めざそう値○

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
食育に関心を持っている市民の割合 (20～74歳)	65.8%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
「具だくさん島田汁」を作ることを実践している市民の割合(20～74歳)	(参考) ※ 43.5%	60.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
おいしくヘルシー応援店*の数	9店舗	34店舗	健康づくり課

※現状の43.5%は「知っている」人の割合。

(1) 食に関するネットワーク体制の充実

食育推進の活動を市全体で継続的に行うために、食育活動のネットワーク体制を強化していく必要があります。食育推進の担い手は市民一人ひとりであり、家庭だけではなく関係団体などと連携して取り組んでいくことが必要です。また庁内関係課がお互いに必要な情報交換を行い相互の連携を深めることにより、食育推進に関する取り組みを円滑に行うことができます。

島田市食育推進計画管理委員会などの食育推進に関する会議を定期的を開催しており、食育推進の状況や計画の進捗を把握し、課題を早期に発見し、必要なところに必要なサービスや支援が届くように協議を重ねています。

また、「食べること」に支援を必要とする世帯があるという課題に対しては、家庭、事業者、生産者などがフードドライブに協力することで地域福祉に貢献するネットワークを形成しています。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 地域の食を通じたイベントなどに積極的に参加しましょう。
- 食生活の改善や、個人が講座・教室や農業体験などで習得した食に関する知識や経験を活かし、地域に食育を広めましょう。
- ボランティア活動に参加しましょう。
- 健幸マイレージに参加しましょう。
- 贈答品などで不用な食品がある場合は、フードドライブに協力しましょう。
- 地域で困っている人に、フードバンク事業を案内しましょう。

ここから、やってGO!!

- ・地域の食を通じたイベントなどに積極的に参加しましょう。

○具体的な取り組み○

地 域

- 関係団体や生産者、事業者などは、食に関するイベントの企画・運営に積極的に参画しましょう。
- 関係団体や生産者、事業者、保育園、幼稚園、こども園、学校などが相互に連携し、食育を推進しましょう。
- 地域の人に参加したくなるような食に関するイベントを考えてみましょう。
- 地域のお店は、健幸マイレージ事業に協力し、市民の健幸づくりを応援しましょう。
- おいしくヘルシー応援店を増やし、市民に正しい健康情報が届く環境をつくりましょう。
- 事業者や生産者は、消費されない食料（防災備蓄品、パッケージの破損品、古米等）をフードバンクに提供しましょう。
- 保育園、幼稚園、こども園、学校、生産者、事業者などが相互に連携し、フードドライブを継続するとともに、食事を摂れない方がなくなるよう目指していきましょう。

行 政

具体的な施策	内 容	担当課
病診連携ネットワークによる栄養食事指導の実施	開業医に通院する患者の病気治療をサポートするために、開業医からの依頼を受け、外来で栄養食事指導を実施する。	市民病院
栄養士の仕事についての体験受け入れ	小中学校、高校の児童・生徒が栄養士の仕事を体験することで、食について学ぶ機会を提供する。	市民病院
食育推進ネットワーク体制の整備	食育を推進するため、地域や関係団体と連携し、食育推進ネットワークを構築する。	健康づくり課
健康教育の実施	地域や健康づくり食生活推進協議会、保健委員と連携し、健康教育を実施する。	健康づくり課
健康づくり食生活推進員の養成・育成	研修などを通じて、健康づくり食生活推進員の養成や資質の向上を図る。	健康づくり課

○具体的な取り組み○

具体的な施策	内 容	担当課
庁内栄養士連絡会の開催	栄養業務の資質を高めるため、各部門で勤務する栄養士が集まり、現状や課題に関する情報交換や勉強会を開催する。	健康づくり課
健康づくり食生活推進協議会による栄養講座の開催	健康づくり食生活推進協議会と連携し、栄養講座を開催する。	健康づくり課
健康づくり食生活推進協議会や保健委員協議会による食育の推進	健康づくり食生活推進協議会や保健委員協議会が地域に根ざした活動をしていくことで、市民全体の健康づくりへの意識の向上を図る。	健康づくり課
おいしくヘルシー応援店を増やし、正しい食情報を提供する環境を整備	地域の飲食店がおいしくヘルシー応援店に登録することで、店への信頼感が高まり、市民の食に対する意識の向上や、市民が栄養成分表示や安全な食材など、健康に配慮した食事を選ぶことができる環境づくりを推進する。	健康づくり課
フードドライブの推進 (再掲)	余っている食品の寄付を市民や市内の事業者等へ呼びかけ、収集してフードバンクへ提供する。市役所や公民館に食品回収ボックスを設置する。	福祉課



(2) 食を通じた交流の機会の確保

生産者や消費者、高齢者や子どもなど様々な人たちが食を通じて交流し、お互いの知識や経験を共有することで、食に対する関心が一層高まります。また、地域の中で住民同士がともに食育推進に取り組むことは、住んでいる者同士が交流する機会を増やし、地域のソーシャル・キャピタルを高める機会にもなります。また、災害時においても、食育の調達や支援において、地域住民が支えあい、助けあえる体制が求められています。

近年の家族の状況や生活の多様化から、家庭だけでなく地域での共食がますます重要になってきています。しかし、本市では、地域での食事会に参加したいと思う人が少なく、実際に参加した人も少ないのが現状のため、地域で交流する機会を市民が主体となって作るように支援していきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 食を通して、隣近所と顔見知りになり、コミュニケーションを図りましょう。
- 近所の人や様々な世代の人との交流機会を持ちましょう。
- 地域の食を通じたイベントなどに積極的に参加しましょう。
- 生産者と交流する機会を持ち、生産や流通の仕組みを学びましょう。
- 食に関する悩みや不安がある時は、相談機関を利用しましょう。

ここから、やってGO！！

- ・食を通して、隣近所と顔見知りになり、コミュニケーションを図りましょう。

地 域

- 自治会や町内会、関係団体などで食を通じたコミュニケーションの機会を提供しましょう。
- 生産者などは、地域の人と交流をしましょう。
- 関係団体や生産者、事業者などは食に関するイベントに積極的に参画しましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
生産者などと消費者との交流促進	生産者や事業者と消費者との交流の機会を通じて、農作物の栽培から食べるまでの過程を学ぶとともに食と農林業の大切さについて理解を深める。	農林課 商工課 学校給食課
栄養教諭との連携による授業の充実	栄養教諭をゲストティーチャーとして招き、食に関する興味・関心を高められるような授業を実施する。	学校教育課
食を通じたイベントの開催	食に関するイベントを開催し、食についての啓発を行い、市民の交流を促すほか、イベント等への出店を支援する。	健康づくり課 農林課 学校給食課
食を通じた仲間づくりの促進	各種講座などを通じて、食について楽しく学びながら仲間づくりを促進する。男性向けの料理教室の充実を図る。	健康づくり課 社会教育課
食を通じた親子がふれあう機会の充実	体験学習などを通して、親子でふれあう機会を提供する。	健康づくり課
給食試食会などの開催 (再掲)	給食を通して、栄養士などを講師に子どもの食のマナーと安全・安心な食材で栄養バランスのとれた食事について学習する。	保育支援課 学校給食課

(3) 食に関する情報提供の充実

食への関心が高まる一方で、食に関する情報が氾濫し、適切な情報を見極めることが難しい状況となっています。行政が行う情報発信は、その情報を受けとる人がどのような情報を求め、どのような媒体であれば入手しやすいのかを考慮した上で発信していく必要があります。特に、食に関する問題が発生した時などは、行政として、市民に適切な情報を提供していくことが求められます。

「食育の日」や「食育月間」に合わせて啓発・広報活動を実施してきましたが、食育の広がりにはまだまだ至っていない部分もあります。今後は、庁内での連携を強化して、広報活動や周知を充実させる取り組みを実施していきます。

また、情報が届かない無関心層を中心に、市民に向けて情報発信する役目を持つ、健幸アンバサダーを増やしていきます。

アンケート調査結果をみると、災害時の備蓄食料に関しては、備蓄していないという人が約2割であるため、ローリングストック法*を活用し、県の推奨する1週間程度の備蓄の必要性を市民に周知していきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 食に関する正しい情報を積極的に収集しましょう。
- 家庭で、積極的に食育に取り組みましょう。
- 地域の食を通じたイベントなどに積極的に参加しましょう。
- 食に関する知識や情報を積極的に周りの人にも教えてあげましょう。
- 健幸アンバサダー養成講座に参加しましょう。
- 常にローリングストック法を心掛け、災害などの緊急時に備え、1週間程度の水や食料を備えましょう。
- 乳児用ミルクや食物アレルギーなど、特別な食事が必要な場合も、その状態に応じて災害時の備えをしておきましょう。

ここから、やってGO!!

- ・食に関する正しい情報を積極的に収集しましょう。

地 域

- 飲食店や小売店、農産物直売所などでは、栄養成分表示など食に関する正しい情報の発信に努めましょう。
- 「食育月間」や「食育の日」・「共食の日」を普及しましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
災害時の備蓄食料に関する啓発	乳幼児や高齢者のいる家庭、食物アレルギーのある人などに対して、災害時に必要な食料を日頃から自分たちで備蓄しておくよう、講座やホームページ、広報紙などで啓発する。	健康づくり課 危機管理課
講座を通じた食育の啓発	講座を通じて、食に関する情報提供や食育に関する啓発を行う。	社会教育課
保育園、幼稚園、こども園、学校における食育の啓発	食文化の継承や食に関する自己管理能力の育成を図るなど、食育に関する啓発を担当課が連携して行う。	保育支援課 学校給食課
看護の日・キャンペーンの実施	生活習慣病や肥満防止などに関する情報を提供し、生活習慣や食習慣の改善についての指導と助言を行う。	市民病院
各種相談・訪問事業や教室を通じた情報提供	各種相談・訪問事業や教室などあらゆる機会を通じて、食に関する情報提供を行う。	健康づくり課
健康づくり食生活推進協議会や保健委員協議会による食育の推進（再掲）	健康づくり食生活推進協議会や保健委員が地域に根ざした活動をしていくことで、市民全体の健康づくりへの意識の向上を図る。	健康づくり課
「食育の日」の啓発（再掲）	国の食育推進基本計画で定められた6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」に、食事バランスガイドの活用や野菜摂取を勧めるとともに、家族と一緒に食事をする「共食」を推進する。	健康づくり課
地産地消に関する情報提供	地場産物の生産状況や朝市・販売所などの情報を収集し、朝市マップやホームページの情報を更新していく。朝市マップについては、配布枚数、配布場所の拡充を図り、地産地消を推進する。	農林課
「食育月間」や「食育の日」の実践の紹介	食育担当者研修会等を通して各校の実践を紹介し合う機会を設定する。	学校教育課

3 元気につながる食育（食生活習慣の改善）

規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活を実践し、自分の歯で自分の力で噛んで食べ、栄養を取り入れることや市民一人ひとりが望ましい食生活に必要な知識や判断力を習得し、実践できるよう支援することで、市民が元気に暮らすことのできるまちにつなげます。

市民の目指すべき姿

**望ましい食習慣を身につけ、
元気で長生きできる食事を実践する**

施策の方向

- (1) 栄養バランスのとれた食事の確保
- (2) 規則正しい食生活の実践
- (3) 選択力の向上
- (4) 噛む力の育成

○食育めざそう値○

項目	現状 2018年度	目標 2023年度	出典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の市民の割合（20～74歳）	63.5%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
1日5皿（約350g）以上野菜を摂る市民の割合（20～74歳）	17.2%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
朝食を摂取している児童・生徒の割合	97.6%	98.0%	学校教育課
朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）	66.7%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合	69.0%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	22.8%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
やせ（BMI18.5未満）の高校生の割合	16.5%	10.0%	健康づくり課
果物摂取量100g未満の市民の割合（20～74歳）	66.0%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

(1) 栄養バランスのとれた食事の確保

豊かな人間性を育むためには、生涯にわたって健康で過ごせることが重要であり、そのためには、健全な食生活を送ることが基本です。食生活は、生活習慣病と密接な関係にあり、生活習慣病発症及び重症化予防のためにバランスよく食べることは大切な生活習慣の一つです。豊食の時代の中、食べすぎによる肥満は糖尿病をはじめ、様々な生活習慣病を発症させる原因となり、一方で、若い世代のやせや偏った食事による低栄養は貧血、骨粗しょう症、感染症を引き起こします。また、妊婦の低栄養は、低体重児など胎児にも影響を及ぼす危険性もあります。高齢者層では、加齢によるフレイルやサルコペニアへの対応が課題となっています。

こうした状況を予防するためには、子どもの頃からの望ましい食習慣、減塩や野菜摂取を中心に栄養バランスのとれた食事を心掛け、適正体重を維持し、生活習慣病を発症させないことが重要です。本市では、保育園や幼稚園、こども園、学校等を通じての保護者や地域の自治会、各種団体等に栄養バランスのとれた食事の重要性を伝える取り組みを実施しています。アンケート調査結果では、1日1つ分以上の果物を摂取している市民の割合が低いほか、栄養バランスに気をつけている市民がなかなか増えていないため、バランスのとれた栄養摂取の普及啓発が必要です。また、若年層を中心とした過度のやせ志向や栄養の偏りを解消するために、より一層の正しい知識の普及に努めます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 料理をする習慣をつけましょう。
- 食事は野菜料理から食べましょう。
- 野菜料理をあと一品多く摂りましょう。
- 減塩のために、漬物を今食べている量の半分にしましょう。
- お米を主食に、主菜、副菜をバランスよく取り、日本型食生活を実践するよう心掛けましょう。
- 「具だくさん島田汁」を作り、減塩や野菜摂取を心掛け、栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 自分に合った食事摂取量を知り、食べすぎに注意しましょう。
- 骨粗しょう症の予防のため、カルシウムの多い食事を心掛けましょう。
- 生活習慣病と食の関連について関心を持ち、進んで学びましょう。
- 食に関する講演会やイベントに積極的に参加しましょう。
- 不足しがちな果物を取るようしましょう（ただし、血糖値が高い方は取りすぎに注意しましょう）。
- 栄養バランスのとれた食事や一日3食の食事をしっかり摂り、低栄養と深く関係するフレイル予防に心掛けましょう。

○具体的な取り組み○

ここから、やってGO!!

- ・野菜料理をあと一品多く食べましょう。
- ・バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- ・一日3食しっかり食べましょう。

地 域

- 飲食店や小売店、農産物直売所などでは、食事バランスガイドの普及に努めましょう。
- 自治会や町内会、関係団体などは、減塩、薄味の料理を普及しましょう。
- 民生委員・児童委員は、地域のひとり暮らし高齢者世帯に対して見守り、安否確認の機会を利用して食べることの大切さを周知していきましょう。
- 健康づくり食生活推進員などによる普及活動を活用し、生活習慣病予防に有効な食事や減塩、野菜摂取の推進などの学習の機会をつくっていきましょう。
- 事業者などの社員食堂などでは、漬物や調味料の使いすぎに注意し、従業員に対し、健康維持・増進に努めるよう情報発信をしましょう。

行 政

具体的な施策	内 容	担当課
配食サービスの実施	調理が困難な障害者や高齢者のみの世帯に対して、栄養バランスのとれた昼食を定期的に提供するとともに、安否確認を行う。	長寿介護課 福祉課
専門職による指導	子どもから高齢者まで幅広い年代に対して、望ましい食習慣や低栄養、サルコペニア予防等での、食に関する内容や栄養について、管理栄養士等により指導を行う。	健康づくり課 子育て応援課 保育支援課 学校給食課 市民病院

具体的な施策	内 容	担当課
料理教室の開催	参加しやすい料理教室を検討し、料理教室を通じて、自ら調理する力を培い、調理の楽しさと望ましい食習慣や食生活が身につくよう支援する。	健康づくり課 子育て応援課 学校給食課 社会教育課
栄養に関する介護予防の推進	訪問による個別指導が必要な高齢者を対象に管理栄養士等が自宅を訪問し、栄養状態の維持向上を図る。また、自立支援型地域ケア会議を開催し、管理栄養士等の専門職の意見から適切なケアマネジメントによる有効な支援を実施する。	包括ケア推進課
日本型食生活の推進	米、大豆、野菜、魚、畜産物や乳製品などをバランスよく取り入れた日本型食生活の良さを啓発する。	健康づくり課
各種相談・訪問事業や教室を通じた栄養指導の実施	各種相談・訪問事業や教室・健康教育や出前講座などあらゆる機会を通じて、栄養指導を行う。	健康づくり課
食事バランスガイドを活用した健康教育講座の開催	各種相談・訪問事業や教室・健康教育講座などあらゆる機会を通じて、食事バランスガイドを活用した栄養指導を行う。	健康づくり課
「具だくさん島田汁」を活用した啓発活動の実践	学校や保育園などの給食や学びの場で、「具だくさん島田汁」を提供し、栄養バランスのとれた食事の大切さを周知する。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課
妊産婦健診や子育て支援センターでの食生活指導の実施	子どもの健やかな発育のために、栄養バランスのとれた食事の重要性を周知し、保護者に対する食生活指導を行う。	子育て応援課
特定健診結果向上セミナーの実施	特定保健指導対象者に、自分に合った1日の適正エネルギーとバランスのよい食事を選ぶ力を身につける「食から健康」をテーマにしたセミナーを実施する。	国保年金課
事業者への情報提供や事業実施の支援	市内の事業所等へ減塩や野菜摂取の推進など生活習慣病発症・重症化予防のための情報提供や取り組み等の支援をする	健康づくり課

(2) 規則正しい食生活の実践

親や子ども自身の多忙な生活によるライフスタイルや家族構成の変化等により、食に関する環境も大きく変わってきており、子どもや若年層世代からの生活習慣の乱れや欠食などによる食事の偏りから発症する生活習慣病が問題になっています。朝、昼、夕の食事を毎日規則的にとることは、生活リズムを確立する上で重要なことです。欠食が習慣化しないよう、特に生活リズムが不規則になりがちな青年期までに、規則正しい食生活習慣を身につけられるようにしていくことが必要です。

学校を通じて朝食の必要性を訴える活動も実施しており、朝食を摂取している子どもは100%ではないものの高い割合を維持しています。しかし、若年層の男性では朝食を毎日食べている人が少なく、朝食の欠食を習慣化させないような取り組みが必要です。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 一日3食、規則正しい食事時間にしっかり噛んで味わって食事をしましょう。
- 早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを必ず食べましょう。
- 食生活に関する相談や教室など、生活習慣病予防のためのイベントに参加しましょう。
- 運動習慣を身につけましょう。
- 毎日または2日に1回の排便リズムを整えましょう。

ここから、やってGO!!

- ・一日3食、規則正しい食事時間にしっかり噛んで味わって食事をしましょう。

地 域

- 健康づくり食生活推進協議会をはじめ、関係団体などは市内で開催されるイベントに参加し、生活習慣病予防を推進しましょう。
- 健康づくり食生活推進協議会と保健委員が連携し、生活習慣病予防のための講座を開催しましょう。
- スポーツ推進委員は、市民ひとり1スポーツの普及に努めましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課 社会教育課
朝食の意義の啓発	授業参観、懇談会等の場で、朝食の意義について保護者に啓発する。	学校教育課
運動と合わせた食育の推進	スポーツの普及促進に合わせて、規則正しい食生活を啓発し、青少年の健全育成や生活習慣病予防など、健康維持増進のための食育を推進する。	健康づくり課 スポーツ振興課
ふれあい看護の日の実施（再掲）	生活習慣病や肥満防止などに関する情報を提供し、生活習慣や食習慣の改善についての指導と助言を行う。	市民病院
生活習慣病予防対策の充実	生活習慣病の予防のため、定期的な健康診査に基づき食生活の改善の指導などを充実する。また、子どもの頃からの生活習慣病予防対策の充実に努める。	健康づくり課 市民病院
各種教室を通じた食習慣の改善の推進	ヘルシー料理教室や健康講座を開催し、高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防や食習慣の改善を促進する。	健康づくり課
特定健診結果に合わせた食生活指導の実施	特定健診などの健診結果を踏まえ、対象者一人ひとりの状態に合わせた運動指導や、食生活指導などを行う。	健康づくり課

(3) 選択力の向上

食に関する様々な情報が氾濫している中で、安全な食品を選択できる正しい知識を身につけることは大切なことです。また、その時の自分の体の状態にあった食品や献立を選択できる力を身につけることが必要ですが、一般の人にはわかり難いことから、栄養成分表示が十分に活用されていません。健康に留意した食品や安全な食材を選ぶためには、栄養成分表示などに関する知識の普及が必要です。食品の表示については、より消費者に分かりやすいように、新たに食品表示法が整備されました。本市では、外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人が少ないため、今後も継続して、知識の普及を進めていきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 1日に必要な食事量を知るために、食事バランスガイドなどを活用しましょう。
- 料理や食品を選ぶために、栄養成分表示を活用しましょう。
- 食品に関する正しい知識を学び、食品を選択する力を身につけましょう。
- 健康補助食品等についての正しい知識を持ち、必要に応じて取り入れましょう。

ここから、やってGO!!

- ・1日に必要な食事量を知るために、食事バランスガイドなどを活用しましょう。
- ・食品表示や栄養成分表示を活用し、安全な食品や自分の体にあった食品を選びましょう。

地 域

- 飲食店や小売店、農産物直売所などでは、栄養成分表示などを積極的に表示しましょう。
- 関係団体などは、栄養成分表示などの見かたを学ぶ機会を提供しましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
栄養成分表示などの推進	飲食店などにおける栄養成分表示などを促進するとともに、栄養成分表示を自己管理に活用するよう啓発する。また、「新食品表示制度」の周知を図る。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課 市民病院
選択力に関する知識の普及	食事バランスガイド等を活用し、栄養成分や食事摂取量、食の安全など自分の体の状態にあった食品や献立を選ぶことや、食品の鮮度を見極めることができるよう、選択力を高める講座や教室を開催する。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課 社会教育課 市民病院



食育講座の風景

(4) 噛む力の育成

歯や口の健康は、食べ物を単に摂取するだけではなく、自分の歯でしっかり噛んで食べ、栄養を取り入れるという視点からも大切です。最近の子どもたちは、やわらかいものを好む傾向があるため、あごの発達の未熟さや噛む力の低下につながり、歯並びの悪い子どもやしっかり噛めない子どもが増えています。また、高齢者にとって自分の歯で噛んで食べることは、低栄養の予防だけではなく、食事や会話を楽しむなど心身ともに健康な生活を送る上で、大きな役割を果たしています。

むし歯のない子どもの割合は増加しており、ブラッシング指導等を継続して実施していくほか、歯磨きが習慣化するように工夫して取り組みます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- よく噛んで、味わいながらゆっくり食べましょう。
- 乳幼児期から食べ物をしっかりと噛む習慣を身につけましょう。
- 噛んで食べることの重要性について認識しましょう。
- 丈夫な歯を保つために、カルシウムの多い食事を心掛けましょう。
- 噛みごたえのある食材を選びましょう。
- 定期的に歯科健診や歯周疾患検診を受けましょう。
- 歯と歯ぐきの境目を特に意識し、正しいブラークコントロールを丁寧に行いましょう。
- 毎食後、歯みがきをするように意識しましょう。
- 歯ブラシ以外にも、歯間ブラシや糸式楊枝などを頻用しましょう。
- 高濃度フッ化物を含む歯磨剤の頻用を心掛けましょう。
- 児童は、積極的にフッ化物塗布を行いましょう。

ここから、やってGO!!

- ・よく噛んで、味わいながらゆっくり食べましょう。

地 域

- 歯科医師会は、歯科健診の受診率向上に努めましょう。
- 歯科医師会は、8020運動*を積極的に広めましょう。
- 健康づくり食生活推進協議会などは、よく噛んで食べることの大切さを伝えましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
幼児・児童・生徒を対象としたむし歯予防の推進	正しい歯みがきを習慣化するよう、ブラッシング指導を実施し、フッ化物塗布やフッ化物による洗口を推進する。	健康づくり課 保育支援課
児童の歯科相談事業の実施	フッ化物塗布の会場で、児童のフッ化物塗布だけでなく、歯科相談コーナーを設け、歯科相談、歯科教育を実施する。	健康づくり課
食後の歯磨きを習慣化させる取り組みの啓発	養護教諭や保健委員を中心に、食後の歯磨きを習慣化させる取り組みを行うよう啓発する。定刻になったら音楽を流す等、各校工夫した取り組みを行う。	学校教育課
歯科健（検）診などの実施	幼児から生徒の歯科健診、妊婦歯科健診、成人歯周疾患検診を実施する。定期的に歯科相談を実施する。	健康づくり課 保育支援課
歯や口の健康とよい食生活の普及啓発	各地区の健康講座などで、歯や口の健康と望ましい食生活が健康の基盤であることを普及啓発する。	健康づくり課
訪問歯科診療の実施	口の健康について周知を図るとともに、歯科衛生士が自宅を訪問し、在宅療養者の歯（口腔）の指導や治療につなげ、訪問歯科診療事業を実施する。	健康づくり課
歯科に関する介護予防事業の推進	訪問による個別指導が必要な高齢者を対象に、歯科衛生士が自宅を訪問し、口腔機能の維持向上を図る。また、自立支援型地域ケア会議を開催し、専門職の意見から、適切なケアマネジメントによる有効な支援を行う。	包括ケア推進課
8020運動の推進	8020運動を推進するため、8020コンクールを開催し、優秀者を表彰する。また、講座等を開催し、8020の普及啓発、8020推進員の育成・研修を行う。	健康づくり課
歯や口の健康に関するイベントの開催	歯と口の市民フェスティバルや歯科講演会などのイベントを開催し、歯科保健に関する市民の関心を高める。	健康づくり課
噛む力を育成するための支援	子どもから高齢者まで健診や相談事業などにおいて、噛むことの効果を周知し、献立や食品の調理方法を紹介することで、家庭で実践できるように支援する。	健康づくり課

4 自然とつながる食育（自然への感謝）

地産地消や食に関する体験活動を通じて、また、食の安全や環境問題を考えることを通じて、市民一人ひとりの自然の恵みに対する感謝や、自然への配慮につなげていきます。

市民の目指すべき姿

地元の自然の恵みに感謝する気持ちを大切にする

施策の方向

- (1) 地産地消・旬産旬消の推進
- (2) 食の安全と安心の確保
- (3) 体験活動の充実
- (4) 環境に配慮した食育の推進

○食育めざそう値○

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
地場産物を入手しやすいと感じている市民の割合（20～74歳）	27.0%	29.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
学校給食に地場産物を使用する割合（重量）	38.2%	40.0%	学校給食課
茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合（20～74歳）	80.4%	85.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
一人1日あたりごみ排出量	見込値 852g/人・日	824g/人・日	環境課 （島田市一般廃棄物処理基本計画）
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	47.3%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	68.4%	75.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

(1) 地産地消・旬産旬消の推進

地域でとれた食材を地域で消費する地産地消は、新鮮で安心できる食材の供給とともに、フードマイレージ（食料の輸送距離を把握するためにつくられた指標）など流通にかかる環境負荷の少ない仕組みです。また、旬の時期にとれた食材をその時期に食べる旬産旬消は、食材の栄養価が高く、おいしく安全に食べることができます。また、本市は、地場産物を学校給食などに多く取り入れることで、子どもたちが地域の農業に関心を持ち、生産者や地場産物への感謝の気持ちを醸成することが期待されます。

地場産物を入手しやすいと感じている市民は多いとは言えない状況です。朝市マップの作成配布、地場産物の野菜や果物を使った商品を開発するための各種セミナーの開催や料理の研究等を実施するほか、学校給食に地場産物を使用するなどにより、今後も継続して地産地消の推進を図っていきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 地元の食材や旬の食材を使って料理をしましょう。
- 地元の食材の良さを知り、周りの人に伝えましょう。
- 地元の食材や旬の食材を子どもに伝えましょう。
- 茶葉からのお茶を飲みましょう。

ここから、やってGO!!

- ・地元の食材や旬の食材を使って料理をしましょう。

地 域

- 小売店や農産物直売所などは、地場産物の販売を積極的に行いましょう。
- 飲食店は、地場産物を取り入れた料理を提供しましょう。
- 関係団体などは、地場産物を活用した料理の紹介を行いましょう。
- 生産者と消費者が交流する機会を持ちましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
地場産物や加工品の販売の促進	伊太和里の湯などでの様々なイベントや農産物直売所などにおける地場産物や加工品などの直売を支援し、生産者の顔が見える地場産物の販売を促進し、生産者と消費者の交流機会を設ける。島田市地産地消推進連絡会を開催する。	農林課 観光課
地場産物や加工品の開発・生産促進	地場産物の野菜や果物を使った商品の開発を支援する。	農林課 商工課
地産地消に関する情報提供（再掲）	地場産物の生産状況や朝市・販売所などの情報を収集し、朝市マップやホームページの情報を更新していく。朝市マップについては、配布枚数、配布場所の拡充を図り、地産地消を推進する。	農林課
グリーンツーリズムの推進	お茶や季節の地場産物、山菜を使った体によさしい料理を経験豊富な地元の方と一緒に調理し、食して、食への関心を高める。	観光課
生産者などと幼児・児童・生徒の交流	生産者や事業者と幼児・児童・生徒の交流の機会を通じて、農作物の栽培から食べるまでの過程を学ぶとともに食と農林業の大切さについて理解を深める。	保育支援課 農林課 学校給食課 社会教育課
食育担当者会での栄養教諭とのTT授業についての指導案の配布	生産者をゲストティーチャーとして招いたり、地元で取れる農産物を取り入れた献立づくりをしたりする授業の実践例を紹介する。	学校教育課

○具体的な取り組み○

具体的な施策	内 容	担当課
お茶を飲む習慣の推進 (再掲)	市内保育園や小学校などにお茶を贈呈し、給食時に市内のおいしいお茶を飲んでもらい、子どもたちの健康増進のために、お茶を飲む習慣を推進する。また、市民が本市の主要農産物であるお茶についての理解を深められるように啓発する。	農林課
地場産物を活用した食育に関する事業の実施	地場産物をなるべく取り入れたリクエスト献立を募集し給食に採用することで、子どもたちが地場産物への認識、給食への理解を深める。	学校給食課
地場産物を活用した料理教室の開催	地場産物や旬の食材を活用した料理教室や食育事業を開催し、地域の農業や旬にとれた食材の優れた栄養なども周知する。	健康づくり課
旬の食材やレシピの紹介	広報紙やFM島田などを利用し、旬の食材や生活習慣病予防のレシピを紹介する。	健康づくり課



(2) 食の安全と安心の確保

現代社会では、食の安全・安心を脅かす事件や事故が後を絶たないことから、食の安全・安心に対する関心は高まりをみせています。また、家庭や店舗などにおいても、食品の保存や調理を衛生的に行わないと、細菌の繁殖により食中毒が発生し易いことから、本市では、食中毒警報を発信し、衛生管理に対する情報発信を行っています。

食物アレルギーを持つ子どもたちが増え続けている中、学校給食などでもその対応が求められており、本市の学校給食センターでは、食物アレルギーへの対応を進めています。

本市では、食品の安全に関する知識を持っている人や安全な食生活を送ることについて判断している人の割合が全国と比べて低く、市民の食品の安全に関しての意識を少しでも高めていくために啓発活動を実施していきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 食品の安全性について、基礎的な知識を持ちましょう。
- 食事の準備から片付けまで、食品の安全や衛生管理に気を配りましょう。
- 食品表示や食品の見分けかたの知識を学びましょう。
- 食事前には手洗いをするなど、衛生面に気を配りましょう。
- 食物アレルギーなどに関する知識を学ぶとともに、アレルギーを持つ人に対する配慮に努めましょう。

ここから、やってGO!!

- ・食品の安全性について、基礎的な知識を持ちましょう。

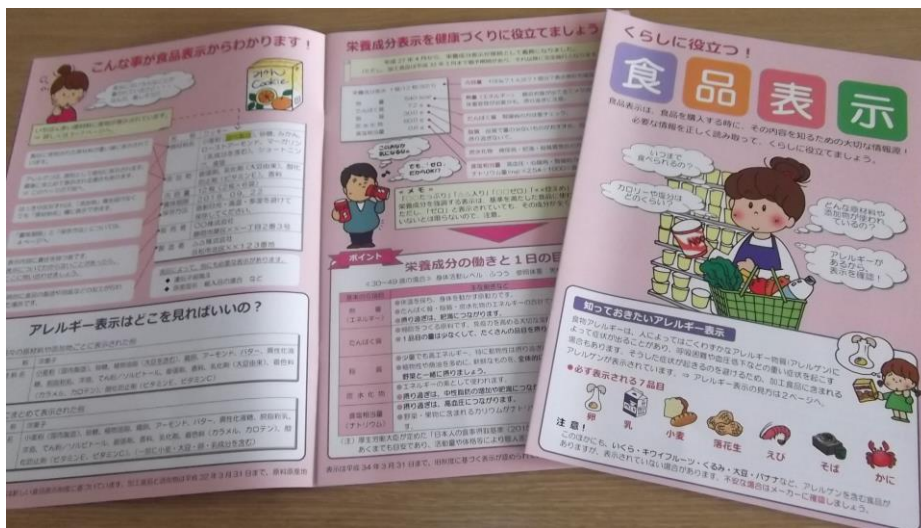
地 域

- 関係団体などは、積極的に食の安全に関する知識の普及を図りましょう。
- 生産者や食品加工事業者などは、コンプライアンス（法令遵守）を心掛けましょう。
- 飲食店などは、食品アレルギーに関する情報提供、適切な表示をしましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内容	担当課
食の安全に関する知識の普及	正確な知識に基づいて食品を選択できるよう、国や県と連携し、食の安全に関する知識の啓発や情報提供を行う。	健康づくり課 生活安心課
食の安全・安心に関する講座などの開催	栄養士などによる食に関する講座などを開催し、市民や関連団体などに食の安全に関する知識の啓発や情報提供を行う。	健康づくり課
食品衛生知識の普及啓発	講習会の開催やホームページ、広報紙により、食品衛生に関する情報提供を行う。	健康づくり課
給食における食物アレルギーへの対応	アレルギーを有する幼児・児童・生徒の状況調査を実施し、現状把握を行う。原材料配合表やアレルギー食品に関する資料を提示するとともに、食物アレルギーを持つ子どもに対応食を提供する。	保育支援課 学校給食課
食中毒警報等の発信	県から食中毒警報が発令された場合、同報無線で市内全域に食中毒警報を発信する。	健康づくり課



(3) 体験活動の充実

食べ物はどのように作られ、どのように使われるのか、人と食べ物と自然界の関係や流通を理解することは、食育を推進する上で大切なことです。また、食に対する理解を深めるためには、生産から流通、消費の過程を自ら体験することが必要であり、体験を通して地産地消の大切さや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。

体験を通じて学べる意義を周知し、体験活動への参加者を増やすとともに、地域の人材を活用して、より良い活動となるように実践していきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 農作物の栽培・収穫などを通じて、自然にふれる機会を持ちましょう。
- 農業体験などの体験活動に積極的に参加しましょう。

ここから、やってGO!!

- ・農作物の栽培・収穫などを通じて、自然にふれる機会を持ちましょう。

地 域

- 生産者は、市民に農業体験の機会を提供しましょう。
- 食品加工事業者などは、食品加工の現場を見学する機会を提供しましょう。

○具体的な取り組み○

行政

具体的な施策	内 容	担当課
市民農園の開設・運営の支援	市民農園の開設や運営を支援することで、農業体験の場を提供し、農業生産や食への関心と理解を深める。	農林課 農業委員会
各校での人材発掘の促進	食育担当者研修会等で、地域人材を活用する取り組みを紹介し、各校での人材発掘を促す。	学校教育課
収穫体験、農業体験の充実	生産者や事業者と連携して、様々な農業体験ができる機会を提供するとともに、自主グループなどの活動を支援していく。	農林課 観光課 社会教育課
学校における収穫体験、農業体験の充実	理科や総合的な学習等を通して、各校の学校農園等を利用した体験活動を充実させる。	学校教育課
保育園などにおける収穫体験、農業体験の充実	自分たちで育てた野菜を使って調理を行い、食に対する興味、関心を高め、感謝の気持ちを持つように啓発する。	保育支援課
学校給食センターの職場体験の受け入れ	市内中学校生徒及び特別支援学校生徒の職場体験の受け入れを実施する。	学校給食課
収穫した野菜等を活用する授業の充実	家庭科や生活科の学習を通して、自分たちで育てた野菜を使った調理を行い、食に関する興味・関心を高める。	学校教育課

(4) 環境に配慮した食育の推進

食料の生産は、自然の恩恵の上に成り立っています。その豊かな自然環境から生み出される「食」の尊さを知り、享受しながら自然環境を守ることが大切です。環境負荷の少ない循環を基調とした取り組みの3R（リデュース・リユース・リサイクル）を総合的に推進していく必要があります。家庭では、食べ物を無駄にしないよう、必要以上に買わない、作りすぎない、ペットボトルや牛乳パックのリサイクルを実践し、ごみの減量化を心掛けることが必要です。また、エコバックやマイはしの利用など、小さな日々の積み重ねが、環境負荷をかけない食生活の実現につながります。

食品ロス問題を知っている市民は、乳幼児の保護者で少なく半数以下でした。このような問題を多くの人に知ってもらい、食品ロス削減のために市民自ら取り組んでいけるように周知活動を実施していきます。

○具体的な取り組み○

市民・家庭

- 食品の賞味期限、消費期限などの情報を活用し、計画的に食品を購入することで食品を無駄にしないようにしましょう。
- 適正な食事量を知り、食事を作りすぎないようにしましょう。
- 生ごみを減らす工夫をするなど、環境に配慮した食事作りを実践しましょう。
- 食品ロスについて、関心を持ち何らかの取り組みを実践しましょう。
- 贈答品などで不要な食品がある場合は、フードドライブに協力しましょう。

ここから、やってGO!!

- ・食品の賞味期限、消費期限などの情報を活用し、計画的に食品を購入することで食品を無駄にしないようにしましょう。

○具体的な取り組み○

地 域

- 小売店や農産物直売所などでは、エコバックの利用を促進し、過剰包装をやめるなどエコライフを推進しましょう。
- 健康づくり食生活推進協議会をはじめ、関係団体などはエコクッキング*を普及しましょう。
- 生ごみの減量や活用方法などを地域で広めていきましょう。
- 農業体験など、食を通して安心・安全な食品や食の大切さを伝える機会を設け、食への理解を深めましょう。
- 事業者や生産者では、消費されない食料（防災備蓄品、パッケージのみの破損品、古米等）を提供し、食の支援を望む人を支える事業（フードバンク）に協力しましょう。

行 政

具体的な施策	内 容	担当課
ごみ減量に向けた啓発	講習会やイベントなどを通じて、リデュース（ごみ発生抑制）やリユース（再利用）を広げる啓発を行うとともに、食品ロス問題も扱うことで、問題を認識させる。	環境課 学校給食課
ごみの減量や資源化に向けた取り組みの充実	ごみの分別収集方法や収集体制の整備、ごみの資源化などを進めることにより、ごみの減量を進める。	環境課
食品廃棄物の堆肥化の促進	食べ残しをしないよう啓発をするとともに、残菜の堆肥化などにより、食品廃棄物の減量に取り組む。	環境課 学校教育課
エコクッキングの普及	食品廃棄物を減らすため、残った野菜などを利用した献立を、関係機関と連携して広報などで紹介し、食材を大切に作るエコ料理の普及・啓発を図る。	健康づくり課 環境課
家庭科や社会科の授業での学習	水を汚さない調理方法や生ゴミの始末の工夫を授業を通して指導する。	学校教育課
フードドライブの推進（再掲）	余っている食品の寄付を市民や市内の事業者等へ呼びかけ、収集してフードバンクへ提供する。市役所や公民館に食品回収ボックスを設置している。	福祉課

5 生涯にわたるライフステージに応じた食育推進の取り組み

子どもから高齢者まで、生涯にわたって市民一人ひとりが主体的に食育の取り組みを実践するためのライフステージごとの取り組みは、次のとおりです。

	妊娠出産期(胎児)	乳幼児期(0～5歳)	就学期(6～19歳)
	次世代の健康		
未来につながる食育 (共食の推進)		食事のあいさつをしましょう 食事作りのお手伝いをしましょう	食事のマナーを身につけましょう 自分で料理ができる力を身につけましょう
	家族や仲間と楽しく食事をしましょう		
みんなでつなげる食育 (活動と連携)	地域で行われる食に関するイベントに積極的に参加しましょう		
元気につなげる食育 (食生活習慣の改善)	適正体重を維持しましょう 薄味で栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう	好き嫌いなく食べましょう 食材本来の味を体験しましょう	早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう 自分の健康を維持しましょう
	食べ物をしっかり噛みましょう		
食事の後は正しいブラッシングで、しっかり歯みがきをしましょう			
自然とつなげる食育 (自然への感謝)			地場産物や旬の食べ物について学びましょう
	農業体験などの体験活動に積極的に参加しましょう		

青年期(20～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
働きざかりの健康		高齢者の健康
郷土料理や行事食を家で作りましょう		家庭の味や郷土料理、行事食を次の世代へ伝えましょう
家族や仲間と楽しく食事をしましょう		
培った経験を活かし、地域に食育を広げましょう 食に関わる体験を子どもや孫に積極的に伝えましょう		
地域で行われる食に関するイベントに積極的に参加しましょう		
朝食を食べましょう 食事の内容に関心を 持ちましょう	食べすぎないよう、腹八分目を心掛けましょう 食事の栄養バランスに気をつけ、肥満や生活習慣病を 予防しましょう	
食品を購入する時や外食する時は、栄養成分表示などを参考に選びましょう		
食事の後は正しいブラッシングで、しっかり歯みがきをしましょう		
地元の食材や旬の食材を使って料理をしましょう 農作物を自ら栽培し、収穫する機会を増やしましょう 環境に配慮したエコライフを実践しましょう		

第5章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

(1) 計画の周知

第3次島田市食育推進計画では、“共食の推進”を重点的に取り組んでいくこと、そして、食育を周知するだけでなく、「実践の環」を広げていくことを、健幸マイレージなどを活用しながら周知していきます。

(2) 人材の育成・支援

地域の中で主体的に食育活動を展開できる人材を育成するために、ボランティア団体への支援や、健康づくり食生活推進員、保健委員、健幸アンバサダーなどへの担い手育成や活動支援を行い、資質の向上に努めます。

(3) 庁内関係課連携による計画の推進

庁内関係課が連携して食育推進に取り組んでいくために、「食育推進計画管理委員会」で、計画の進行管理や評価を行うとともに、各課が所管するイベントや教室などの情報を共有し、その機会を有効活用することで、市民とともに計画の具現化を図っていきます。

(4) 関係団体などとの連携・協働体制の強化

各団体や組織から広く意見や提案を求めるとともに、食育に関係する機関との連携を強化し、市民主体の食育が実現できるよう、食育ネットワークの構築に努めます。また、食育に関係する有識者や専門家をはじめ、各種団体、生産者、販売者、消費者など様々な立場の人からなる「島田市食育推進委員会」を設置し、計画の進行管理や評価、計画の推進を図ります。

2 計画の進行管理、評価

本計画に基づき、施策の総合的かつ計画的な推進を図り、目標の達成状況を含めてそれらの進捗状況を毎年度把握しながら、施策の実施状況を毎年評価していきます。また、計画の最終年度にあたる2023年度には、目標に対する達成状況についてのアンケート調査などにより、達成度等を把握していきます。なお、計画期間の途中であっても、社会情勢の変化があった場合には、必要に応じて計画を見直します。

また、P D C Aサイクル（Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善））の継続的な実施により、本計画の確実な推進に努めます。

めざそう値一覧

1 未来につなげる食育（共食の推進）

項 目		現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
食事を一人で食べる子どもの割合	朝 乳幼児	11.7%	減少	健康づくりと食育に関するアンケート
	保育園児等	9.9%		
	夕 乳幼児	6.4%		
	保育園児等	0.2%		
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数（20～74歳）		週10.4回	週11回以上	健康づくりと食育に関するアンケート
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、伝えている市民の割合		新規のため現状値なし	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
地域で共食したいと思う人が共食する割合		44.6%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合（小学生）		91.0%	増加	健康づくりと食育に関するアンケート
お茶の淹れ方教室の受講者数		1,367人 [※]	維持	農林課

※現状の※印は2017年度調査

2 みんなでつなげる食育（協働と連携）

項 目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
食育に関心を持っている市民の割合（20～74歳）	65.8%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
「具だくさん島田汁」を作ることを実践している市民の割合（20～74歳）	（参考） [※] 43.5%	60.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
おいしくヘルシー応援店の数	9店舗	34店舗	健康づくり課

※現状の43.5%は「知っている」人の割合。

3 元気につながる食育（食生活習慣の改善）

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の市民の割合（20～74歳）	63.5%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
1日5皿（約350g）以上野菜を摂る市民の割合（20～74歳）	17.2%	20.0%	国民健康・栄養調査
朝食を摂取している児童・生徒の割合	97.6%	98.0%	学校教育課
朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）	66.7%	70.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合	69.0%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	22.8%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
やせ（BMI18.5未満）の高校生の割合	16.5%	10.0%	健康づくり課
果物摂取量100g未満の市民の割合（20～74歳）	66.0%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

4 自然とつながる食育（自然への感謝）

項目	現 状 2018年度	目 標 2023年度	出 典
地場産物を入手しやすいと感じている市民の割合（20～74歳）	27.0%	29.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
学校給食に地場産物を使用する割合（重量）	38.2%	40.0%	学校給食課
茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合（20～74歳）	80.4%	85.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
一人1日あたりごみ排出量	見込値 852g/人・日	824g/人・日	環境課 （島田市一般廃棄物処理基本計画）
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	47.3%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	68.4%	75.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

3 島田市の食育推進の象徴的な活動「具たくさん島田汁」の取り組み

「具たくさん島田汁」は、1日350g以上の野菜を食べられるよう、また、栄養バランスのとれた食生活の実践のために、第1次計画から食育推進の象徴的取り組みとして推進しています。

本計画においても引き続き「具たくさん島田汁」を媒体として、栄養バランスのとれた食生活の実践、規則正しい食生活の実践、食を通じたコミュニケーション機会の充実、調理機会の充実、地産地消・旬産旬消の推進の必要性を市民や地域、関係団体などと共有・連携し、「いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓」の実現に向けて、本市の食育を推進していきます。

(1) 食を通じたコミュニケーション機会の充実

「具たくさん島田汁」を食卓に並べ、楽しく食事をしましょう。また、スポーツ大会や地域のお祭りなど、様々なイベントにおいて「具たくさん島田汁」を提供することで、みんなでコミュニケーションを取りながら、おいしくいただきます。

(2) 島田らしい食育の推進

手軽に作ることができる「具たくさん島田汁」を市民、地域、関係機関が連携して広めることで、島田らしい食育を地域に展開していきましょう。

(3) 栄養バランスのとれた食生活の実践

栄養バランスのとれた日本型食生活のすばらしさが見直されている今日、「具たくさん島田汁」で野菜を摂取し、主食、主菜、副菜で構成される日本型食生活を実践し、生活習慣病予防に努めましょう。

(4) 規則正しい食生活の実践

時間がない、食欲がない朝でも、手軽に作れる「具たくさん島田汁」で朝食をしっかりとりましょう。

○「具たくさん島田汁」の定義

5品以上8品目の食材を使用し、その内1つは、島田産の食材を入れる。出来上がりに、細かく切ったレタスとお茶を振りかけて、出来上がり。

野菜などの具をたっぷり入れることが大切です。

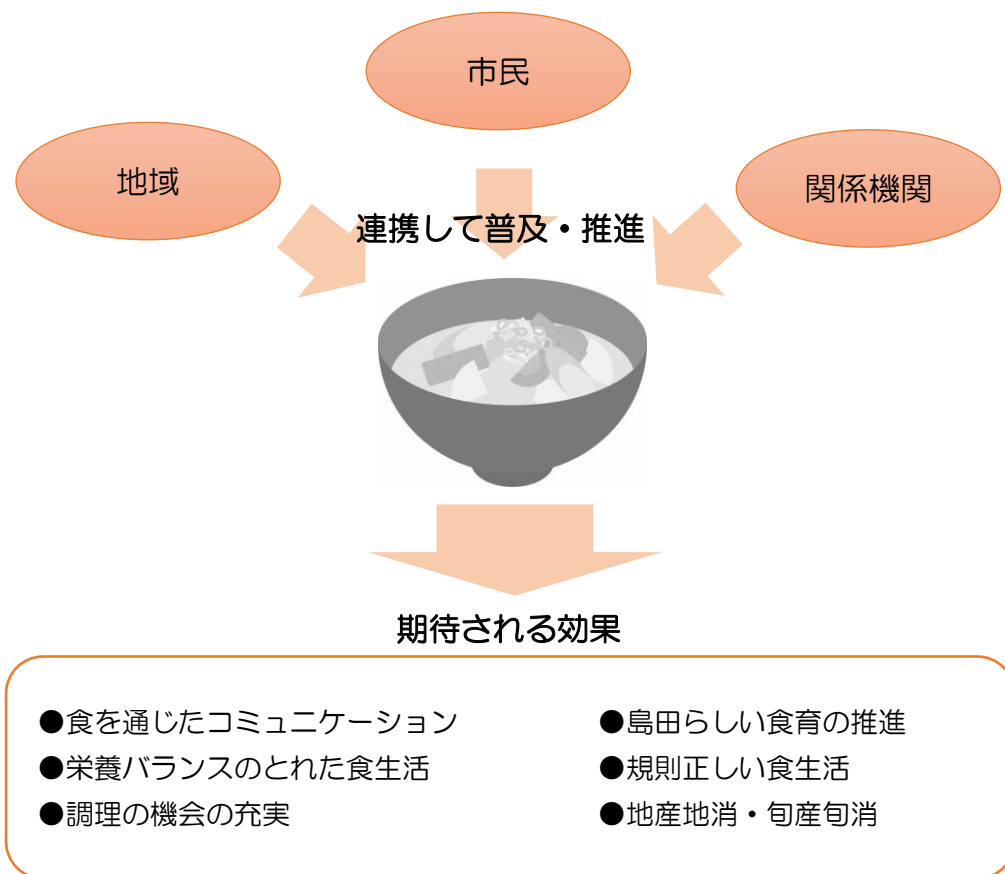
(5) 調理機会の充実

「貝だくさん島田汁」は手軽に調理することができます。普段調理をしない人でもチャレンジしてみましょう。

(6) 地産地消・旬産旬消の推進

「貝だくさん島田汁」に地場産物や旬の食材を取り入れて作ってみましょう。

「貝だくさん島田汁」による食育の推進



＜ 島田市食育推進イメージキャラクター ＞



しるこちゃん



おわんちゃん

第3編 資料

1

第3次島田市健康増進計画・食育推進計画検討委員会委員名簿

	所 属	氏 名	
委 員 長	中部大学 教授	近藤 今子	
副委員長	島田市医師会 会長	藤本 嘉彦	平成 29 年度
		松永 和彦	平成 30 年度
委 員	静岡県立大学 教授	深江 久代	
委 員	島田歯科医師会 副会長	原田 泰	
委 員	島田薬剤師会 会長	松永 敏広	
委 員	島田市保健委員協議会 会長	増田 澄代	平成 29 年度
		内藤 洋一	平成 30 年度
委 員	島田市民間保育園協会 副会長	平野 貴久	
委 員	島田市私立幼稚園協会 六合幼稚園 園長	太田 裕子	
委 員	島田市校長会 神座小学校 校長	曾我 広義	
委 員	島田市小・中学校 PTA 連絡協議会	副会長	湯浅 綾子 平成 29 年度
		母親委員長	野村 弥生 平成 30 年度
委 員	島田商工会議所 総務課長	亀山 茂生	
委 員	大井川農業協同組合 島田営農経済センター長	森下 伸浩	
委 員	島田市スポーツ推進委員会 委員	山田まり子	
委 員	島田市健康づくり食生活推進協議会 理事	長野 恭子	
委 員	島田市在宅栄養士の会 代表	塩澤 春美	
委 員	島田市民生委員児童委員協議会 副会長	高木 孝祐	
委 員	島田市老人クラブ連合会 会長	山本 義雄	
委 員	島田市自治会連合会 常務理事	長田 守正	
委 員	静岡福祉大学 学生	塚本 直人	
委 員	静岡福祉大学 学生	黒河内優美	
委 員	静岡県中部保健所 所長	木村 雅芳	平成 29 年度
		岩間 真人	平成 30 年度
委 員	島田市産業経済部 部長	北川 雅之	平成 29 年度
		谷河 範夫	平成 30 年度
委 員	島田市健康福祉部 部長	横田川雅敏	

オブザーバー	島田市市長戦略部 部長	鈴木 将未	
	島田市地域生活部 部長	杉村 嘉弘	
	島田市こども未来部 部長	孕石 晃	
	島田市教育委員会教育部 部長	畑 活年	
	市立島田市民病院事務部 部長	今村 重則	

任期 平成30年3月1日から平成31年3月31日まで

2

策定経過

	開催事項	検討内容等
平成30年 2月	事務局作業	アンケート内容の検討
2月	作業部会作業	アンケート内容の確認
3月1日	第1回検討委員会	委員委嘱 概要説明 アンケートについて
5月上旬～6月上旬	アンケート調査	
7月20日	第1回策定委員会	アンケート調査報告 計画の方向性の検討
7月26日	第2回検討委員会	アンケート調査報告 意見徴集
8月30日	作業部会	アンケート調査報告 第2次計画の検証調査の依頼
10月23日	第2回策定委員会	計画案の説明 意見交換
11月5日	作業部会	計画案の説明 めざそう値の設定依頼
11月29日	第3回検討委員会	計画案の説明 意見徴集
平成31年 1月9日～2月8日	パブリックコメント	
2月21日	第4回検討委員会	最終案の検討・承認

(1) 健康増進計画 [第1編]

●健康経営

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康づくりに積極的に取り組む経営手法のこと。健康経営の実践により、企業には、「生産性向上」、「負担軽減」、「イメージアップ」、「リスクマネジメント」のようなメリットがあるとされている。

「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

●合計特殊出生率

15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が一生の間に生む子どもの数に相当する。

●低出生体重児

出生体重 2,500g 未満の子どものこと。

●標準化死亡比

地域間の死亡状況を比較できるように、年齢構成を調整した死亡指標の一つ。基準となる地域を 100 とする。比較対象とする地域の標準化死亡比が 100 より大きい場合、その地域の死亡率は基準にした地域よりも高く、100 より小さい場合、その地域の死亡率は基準にした地域よりも低いことを示す。

●BMI (Body Mass Index)

体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数。「 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ 」で算出される。

●標準化該当比

標準化該当比は、静岡県での有所見率を 100 とした時に、市内各地区での有所見率を相対値で表したものです。例えば、B地区の標準化該当比が 120 だったとすると、B地区は県全体にくらべて 1.20 倍、有所見率が高いことを意味する。

●こころの健康チェック (K6)

K6は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある（点数の範囲は0～24点）。アンケート調査項目「問 54」の6つの質問の結果を点数化したものがこころの健康チェック (K6) の結果となる。

●身体活動量

人が安静時より多くのエネルギーを消費する全ての営みの量のこと。これに対し、「運動」は「身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの」とされ、「生活活動」は「身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業や家事活動上のものも含む」とされている。よって、これらの関係は、「身体活動量」＝「運動量」＋「生活活動量」とまとめられる。

●ロコモティブシンドローム

加齢や生活習慣が原因で、身体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状のこと。

●フレイル

加齢に伴い、徐々に心身の機能が衰えていくが、フレイルは「介護が必要となる状態」と「健康」の間の段階。介護が必要とまではいかないが、様々な機能が衰えてきた状態とされる。

●サルコペニア

加齢による筋肉量の低下のこと（サルコは筋肉、ペニアは減少を意味する）。

●ソーシャル・キャピタル

人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることのできるという考え方のもとで、「信頼」「互酬性の規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴の重要性を説く概念のこと。

●やにけん

喫煙による肺の汚れ具合を唾液で簡単に判定する試薬。

●ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応（悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人。

●健幸マイレージ

健康づくりをポイント化し、貯まったポイントを公共施設利用券や民間の登録サービスカードと交換、あるいは幼稚園や学校などへのポイント寄付を通じて社会貢献ができる制度。

●第2号被保険者

介護保険制度においては、40歳以上65歳未満の人。

●CKD

慢性腎臓病のことで、腎臓の働きが慢性的に低下していく様々な腎臓病の総称であり、重症化すると人工透析になる可能性や、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患発症の危険性が極めて高い。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が強く関係するほか、肥満、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣も深く関係する。

●病診連携体制

地域医療等において、核となる病院と地域内の診療所による連携のことで、患者を診療所から専門医や医療設備の充実した病院に紹介し、高度な検査や治療を提供し、快方に向かった患者は元の診療所で診療を継続する仕組み。

●長時間の座位行動

近年、様々な研究により、テレビを見る、パソコンをする等の「座って行う行動（座位行動）」の時間が長いと、普段、適度に運動をしても、肥満、動脈硬化性疾患のリスクになることが報告されている。

●嚥下

食べ物や飲み物を飲み込むこと。

●オーラルフレイル

要介護状態に至るには、身体機能や認知機能が衰えるフレイルといわれる時期があり、その前段階に口腔機能が低下する状態がある。口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルという。

●プラークコントロール

むし歯や歯周疾患の原因となるプラーク（細菌）の増殖を抑制し、身体に悪影響を及ぼさないようにコントロールすること。プラークを取り除く（ブラッシング）、プラークの形成を防ぐ（糖の摂取のコントロール）など。

●節煙

たばこを吸う量を減らすこと

●健幸

生涯を通じて健康かつ生きがいを持ち、豊かで幸せな生活を営んでいる状態をいい、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル「Smart Wellness City」の基本概念。

(2) 食育推進計画 [第2編]

●フレイル

加齢に伴い、徐々に心身の機能が衰えていくが、フレイルは「介護が必要となる状態」と「健康」の間の段階。介護が必要とまではいかないが、様々な機能が衰えてきた状態とされる。

●サルコペニア対策

加齢による筋肉量の低下であるサルコペニアへの対策（サルコは筋肉、ペニアは減少を意味する）。

●二次予防事業対象者

医師による生活機能評価で、要支援・要介護状態になる可能性が高いと考えられる65歳以上の高齢者。

●居場所

高齢者の孤立等の防止、生きがいづくり、介護予防、認知症予防等を図るため、地域の集会所等に気軽に集まり、交流できる場。

●孤食

家族が不在の食卓で、一人で食事をとること。

●個食

家族それぞれが、自分の好きな食事をとること。

●フードバンク事業

NPO法人などが、品質に問題のないものの、やむなく捨てられてしまう食品を受け、行政などを通じて、食べるものが不足して困っている方に、食糧を提供する事業。

●フードドライブ

家庭などに眠っている食品を回収箱に集めて、フードバンクに寄付する運動。

●ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和と訳される。国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できること。

●TT 授業

TT 授業の TT は、「Team Teaching」の略。

1つの授業を複数の教師で行うことを言います。食育の TT 授業は、担任と栄養教諭との2人体制の授業。

●T-1グランプリ

市内小学校3～6年生を対象に、お茶の淹れ方等3つのお茶競技で総得点を競い、日本茶のチャンピオンを決定するイベント。平成22年（川根地区は平成29年）から毎年開催している。

●おいしくヘルシー応援店

ヘルシーメニューの提供、栄養成分表示、地産地消、美味しい空気の提供（禁煙・分煙など）、正しい健康情報の提供など食から市民の健康づくりを応援する店のこと。

●ローリングストック法

非常時に備えて蓄えている食料品などが賞味・消費期限切れを起こさないよう、日常生活で定期的に使いつつ、なくなった分をその都度補充していく備蓄方法のこと。

●8020 運動

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と平成元年に厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱した運動。親知らずを除く28本のうち20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、生涯にわたる健康づくりにつながるとの趣旨。

●エコクッキング

食材を無駄なく使う、ガスや電気、水を大切にする、ごみを減らすなど、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をすること。

第3次島田市健康増進計画
第3次島田市食育推進計画

編集・発行 島田市健康福祉部健康づくり課
〒427-0041 島田市中河町 283 番地の1
(島田市保健福祉センター)



島田市
Shimada City