

# 第4次島田市健康増進計画

# 第4次島田市食育推進計画

計画期間：令和6年度～令和11年度

概要版



令和6年3月



笑顔あふれる安心のまち

島田市

# 健康増進計画

## 基本理念

## 健康で自分らしく生きることのできるまち ～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

基本理念は「健康で自分らしく生きることのできるまち～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～」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より効果的に展開しつつ、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、自然に健康になれるまちづくりを進めます。

## 計画の基本方針

### 1 生活習慣と健康状態の改善

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠・こころの健康」、「歯・口腔の健康」、「たばこ・アルコール・薬物」の5つの分野において、個人、地域、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定着・実践・継続に向けた施策を展開します。個人の行動変容を促すことで、生活習慣病の予防だけでなく、生活機能の維持・向上も含めた総合的な健康状態の改善を目指します。

### 2 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・糖尿病に加え、要介護状態の前段階にあたる「フレイル」の4つを掲げ、これらの発症予防・重症化予防、さらに合併症予防に重点を置いた施策を展開します。

また、高齢になっても自立した生活を継続するために必要な心身の機能の維持を目指し、それぞれのライフステージに焦点を当てた取り組みの充実を図り、妊産婦や将来を担う次世代の健康づくり、高齢者の介護予防を推進します。

### 3 健康づくりのための社会環境の質の向上

健康づくりは個人や家庭内での意識付けだけでは解決できない課題も多く、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。

# 食育推進計画

## 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。

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。

## 計画の基本方針

### 4つの柱

基本理念や第3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、継続して4つの柱を基に、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」と更なる「実践の環」を広げていくことを目指します。

#### 柱1 未来につなげる食育(共食の推進)

#### 柱2 みんなでつなげる食育(協働と連携)

#### 柱3 元気につながる食育(食生活習慣の改善)

#### 柱4 自然とつながる食育(自然への感謝)



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

### 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。

本計画の推進にあたっては、地域全体の食育の推進と市民一人ひとりの積極的な参画を目指しますが、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ることを踏まえ、市民のみならず、地域の関係機関、団体、事業者等と連携・協働を図ることで、より効果的な施策の推進に努めます。

#### 市民・家庭の役割

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。

#### 地域の役割

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。

#### 保育園・幼稚園・こども園・学校の役割

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

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。

# 健康増進計画

## 1.生活習慣と健康状態の改善

### (1) 栄養・食生活

項目	現状	目標
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)	58.8%	70.0%
1日5皿(約350g)以上野菜を摂る人の割合(20~74歳)	14.7%	20.0%

ここから  
やって  
GO!!

- ・バランスと適量を意識し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。

行政

- ・望ましい生活習慣の習得の支援
- ・各世代に応じた望ましい生活習慣と適正体重の普及啓発
- ・食育と地域の食べ物・料理に関する広報啓発
- ・生活習慣病予防や改善のための指導・助言の実施
- ・生活習慣病対策の推進と予防啓発

### (2) 身体活動・運動

項目		現状	目標	
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	31.5%	36.0%
		女性	24.3%	33.0%
	65~74歳	男性	45.2%	58.0%
		女性	50.4%	58.0%

ここから  
やって  
GO!!

- ・自分の1日の歩数を知り、+1000歩を目指しましょう。
- ・気軽に取り組める運動を始めましょう。
- ・しまトレに参加しましょう。

行政

- ・各種スポーツ教室の開催
- ・運動習慣の普及及び実践の支援
- ・地域のスポーツ活動の支援及び情報発信
- ・運動施設の整備
- ・介護予防に向けた運動教室の開催

### (3) 休養・睡眠・こころの健康

項目	現状	目標
ゲートキーパー養成講座の受講者数(平成23年度からの累計)	1,289人	1,920人

ここから  
やって  
GO!!

- ・自分にあった適切な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。
- ・ゲートキーパー養成講座を受講しましょう。

行政

- ・睡眠やストレス等こころの健康についての正しい知識の普及
- ・島田市版ネウボラや子育て支援事業による伴走型支援
- ・保健指導や相談への対応と講座等での情報提供
- ・子育て期の親子の交流促進による子育てサポート
- ・相談窓口の周知
- ・包括的相談支援体制の整備(重層的支援体制整備事業)
- ・各種相談事業の実施
- ・相談窓口や不安の軽減につながる情報の周知

### (4) 歯・口腔の健康

項目	現状	目標
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合(20~74歳)	39.6%	50.0%
40歳で進行した歯周炎(歯周ポケット4mm以上)の人の割合	68.7%	60.0%
むし歯のない子どもの割合(12歳児)	70.1%	80.0%

ここから  
やって  
GO!!

- ・かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ・適切なブラッシング法で口腔内を清潔に保ちましょう。

行政

- ・予防歯科の推進
- ・歯科相談・保健指導の機会拡充
- ・障害者・高齢者を対象とした歯科保健事業の実施
- ・オーラルフレイル予防の概念を加えた新しい8020(ハチマルニイマル)運動の推進
- ・噛ミング30(カミングサンマル)の推進
- ・歯や口の健康に関するイベントの開催

### (5) たばこ・アルコール・薬物

項目		現状	目標
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	13.9%	13.0%
	女性	12.3%	6.4%
家庭での受動喫煙を受けた人の割合(20~74歳)		10.5%	3.0%
職場での受動喫煙を受けた人の割合(20~74歳)		19.9%	0.0%

ここから  
やって  
GO!!

- ・未成年者や妊婦は飲酒、喫煙をしないようにしましょう。
- ・喫煙時には周囲の人に配慮しましょう。

行政

- ・喫煙、飲酒及び薬物のリスクに対する理解促進
- ・受動喫煙防止対策の啓発
- ・受動喫煙の防止に配慮した喫煙場所の設置
- ・禁煙指導や支援の実施
- ・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



## 2.生活習慣病の発症予防・重症化予防

### (1) がん対策

項目	現状	目標
胃がん検診の精密検査受診率	86.1%	90.0%
肺がん検診の精密検査受診率	86.4%	90.0%
大腸がん検診の精密検査受診率	70.9%	90.0%

ここから  
やって  
GO!!

・対象年齢になったら定期的ながん検診を受けましょう。

行政

- ・各種健(検)診の受診しやすい体制整備
- ・予防接種事業の実施
- ・がんに関する知識の普及啓発
- ・精密検診受診の啓発
- ・健幸マイレージを活用した働き盛り世代へのアプローチ

### (2) 循環器病・糖尿病対策

項目	現状	目標
特定健康診査受診率	42.6%	50.2%
特定保健指導実施率 (動機づけ支援・積極的支援)	82.4%	80%以上
糖尿病予備群該当者の割合(HbA1c (NGSP値)5.6~6.4%の者の割合)	62.6%	55.0%

ここから  
やって  
GO!!

・血圧や体重を毎日測りましょう。  
・特定健康診査を毎年受けましょう。  
・塩分や野菜の摂取量等、食生活を見直しましょう。

行政

- ・各種健(検)診の受診しやすい体制整備
- ・健康教育・健康相談の実施
- ・健康講座・個別面談の実施
- ・特定健康診査未受診者勧奨

### (3) フレイル予防

項目	現状	目標	
50歳代における咀嚼良好な人の割合	81.1%	85.0%	
足腰に痛みのある高齢者の割合	男性	37.5%	20.0%
	女性	35.5%	26.0%
高齢者の社会参加の割合の増加 (65~74歳)	男性	55.8%	80.0%
	女性	55.4%	

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。  
・規則正しい生活リズムを作りましょう。

行政

- ・働き盛り世代からのフレイル予防
- ・高齢者の栄養状態及び食生活の改善支援
- ・高齢者の運動機能の維持向上
- ・高齢者の社会参加支援
- ・認知症対策

## 3.健康づくりのための社会環境の質の向上

### (1) 地域活動の促進

項目	現状	目標
自分の地域のつながりが強い方だと思う人の割合(20~74歳)	56.2%	65.0%

### (2) 健康を支援する環境づくり

項目	現状	目標
市内のしまだ健幸マイレージ協力店舗数	58店舗	80店舗

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。

行政

- ・地域における住民の健康づくり活動の推進
- ・教育機関等との連携による食育推進
- ・健康づくりを啓発する役を担う市民の養成
- ・関係機関等との連携による歯科保健の推進
- ・歯科口腔保健を推進する市民の育成
- ・糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防施策の推進
- ・生活習慣病対策の推進と予防啓発
- ・関係機関等との連携
- ・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)の活動支援
- ・しまだ健幸マイレージの普及啓発
- ・しまだ健幸マイレージ協賛店の加入の推進
- ・都市計画に応じたウォーキングの普及啓発
- ・孤独・孤立対策の推進



## 1.未来につながる食育(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について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

#### 市民、家庭の取組

- ・料理をする習慣をつけましょう。
- ・「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。

など

#### 施策の方向

- (1) 家族団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	目標	
食事を一人で食べる子どもの割合	朝 乳幼児 保育園児等	6.7%	減少
		8.3%	
	夕 乳幼児 保育園児等	3.8%	
		0.3%	
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10.2回以上	週11回以上	
地域で共食したいと思う人が共食する割合	27.1%	50.0%	
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)	87.2%	90.0%	
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	16.4%	20.0%	
お茶の淹れ方教室の受講者数	327人	480人	

## 2.みんなでつなげる食育(協働と連携)

食育活動は、地域で様々な団体や組織が協働・連携しながら、食を通じて交流を促し、食育活動の活性化を図ることが重要です。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

#### 市民、家庭の取組

- ・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。

など

#### 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	目標
おいしくヘルシー応援店の数	28店舗	40店舗
食育に関心を持っている市民の割合(20~74歳)	65.0%	70.0%
「貝だくさん島田汁」を作ることを実践している市民の割合(20~74歳)	11.5%	60.0%



## 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

### 市民、家庭の取組

- ・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。
- ・間食・お菓子を控えましょう。
- ・塩分の多い漬物等は食べる量を減らすにするなど、自分ができる「適塩」を心掛けましょう。

など

### 施策の方向

- (1) 栄養バランスのとれた食事の適正量の確保
- (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	目標
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)	58.8%	65.0%
1日5皿(約350g)以上野菜を摂る市民の割合(20~74歳)	14.7%	20.0%
減塩などに気をつけた食生活を実践する市民の割合(20~74歳)	57.8%	65.0%
果物摂取量100g未満の市民の割合(20~74歳)	47.4%	45.0%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	20.4%	15.0%
やせ(BMI18.5未満)の高校生の割合	24.1%	15.0%
朝食を摂取している児童・生徒の割合	94.1%	98.0%
朝食を毎日食べる市民の割合(20~30歳代男性)	58.5%	65.0%
50歳代における咀嚼良好な人の割合	81.1%	85.0%
「噛ミング30(カミングサンマル)」を認知している乳幼児・幼児園児の保護者の割合	—	30.0%

## 4.自然とつながる食育(自然への感謝)

食育においては、食生活だけでなく、農林水産業の現場に対する理解や関心を持つことも重要です。自身の食生活が食に関わる様々な人に支えられていることを実感できるよう、農業体験や地産地消に取り組み、生産者と消費者のつながりを強化していきます。

### 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

### 市民、家庭の取組

- ・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。
- ・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。
- ・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。

など

### 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) 環境に配慮した持続可能な食育の推進

### ●食育めざそう値●

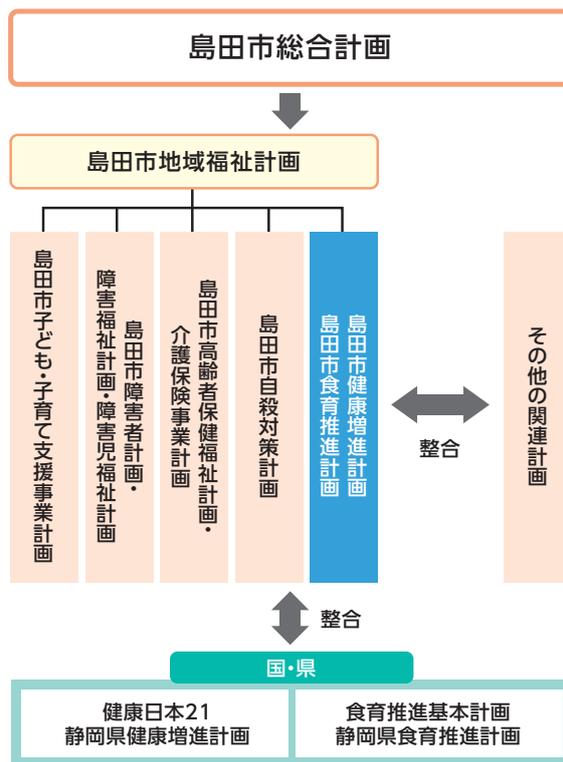
項目	現状	目標
地場産物入手しやすいと感じている市民の割合(20~74歳)	24.8%	30.0%
学校給食に地場産物を使用する割合(金額ベース)	52.0%	56.2%以上
茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合(20~74歳)	75.0%	85.0%
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	47.0%	50.0%
一人1日あたりごみ排出量	見込値 844g/人・日	800g/人・日
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	97.1%	100.0%

## 関連計画との整合性

健康増進計画は、健康増進法第8条第2項に基づき市町村が策定するものです。食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づき市町村が策定するものです。個人や家庭、地域などの関係機関が連携、協働しながら推進していくための指針とします。

## 計画の期間

本計画の計画期間は令和6年度から令和11年度までの6年間とします。ただし、計画期間中も国や県の動向を注視し、社会情勢が大きく変化した際には必要に応じて計画の見直しを行うこととします。



## 計画の推進体制

本計画を総合的かつ計画的に進めるため、施策の実施状況を毎年度測り、位置づけた目標の達成状況を評価します。

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、今後の健康増進計画の推進にあたり、協議会の意見を取り入れながら進めていきます。

島田市食育推進委員会では、食育推進計画の進行管理や評価、計画の推進を図ります。

計画の最終年度にあたる令和11年度には、アンケート調査などにより目標の達成度等を把握していきます。

また、PDCA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

