

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】

令和6年3月
島 田 市

「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、医療や介護の需要は更に増加することが見込まれます。そうした中、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』の更なる推進に加え、若いうち、健康なうちからの健康保持・増進、介護予防を目的とした取組が重要となっています。

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・糖尿病・脳血管疾患などが増加し、それらを予防する取組も求められています。



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」を主な柱として、「第3次島田市健康増進計画」及び「第3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本市の課題を踏まえた「第4次島田市健康増進計画」及び「第4次島田市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画を推進するには、個人だけでなく、家庭や地域、関係機関及び行政が連携・協働していくことが必要です。健康無関心層へのアプローチや企業に対する健康経営の促進などを積み重ねながら、全ての市民の皆様が健康で豊かな生活を送ることができるよう、取組を進めてまいりますので、皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

結びに、両計画の策定にあたり、御尽力いただきました、「島田市健康増進計画等検討委員会」の委員をはじめ、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に感謝を申し上げますとともに、今後とも市の取組に御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和6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	5
4 計画の策定体制	5
第2章 島田市の現状	6
1 統計資料からみた島田市の現状	6
2 市民アンケート調査結果	19
3 第3次健康増進計画の評価	30
第3章 健康増進の基本的な考え方	38
1 計画の基本理念	38
2 計画の基本方針	39
3 計画の体系図	40
第4章 健康づくりの具体的な取り組み	41
1 生活習慣と健康状態の改善	41
2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	57
3 健康づくりのための社会環境の質の向上	65
4 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	70
第5章 計画の推進体制	72
1 計画の推進体制	72
2 計画の進行管理、評価方法	73

第2編 食育推進計画

第1章 計画策定の趣旨	77
1 計画策定の背景	77
2 計画の位置づけ	78
3 計画の期間	81
4 計画の策定体制	81
第2章 島田市の現状	82
1 統計資料からみた島田市の現状	82
2 市民アンケート調査結果	88
3 第3次食育推進計画の評価	99
第3章 食育推進の基本的な考え方	102
1 計画の基本理念	102
2 計画の基本方針	103
3 計画の体系図	108
第4章 食育推進の具体的な取り組み	109
1 未来につなげる食育（共食の推進）	109
2 みんなでつなげる食育（協働と連携）	118
3 元気につながる食育（食生活習慣の改善）	126
4 自然とつながる食育（自然への感謝）	138
5 生涯にわたるライフステージに応じた食育増進の取り組み	146
第5章 計画の推進体制	148
1 計画の推進体制	148
2 計画の進行管理、評価方法	149

資料編

1 島田市健康増進計画等検討委員会委員名簿	151
2 策定の過程	152
3 用語集	153

第1編 健康増進計画

第1編 健康増進計画

第1章 計画策定の趣旨

1 計画策定の背景

近年わが国では、医療技術の進歩や生活水準の向上、福祉の充実により、平均寿命が延び続け世界有数の長寿国として認識されています。しかしその一方で、社会の発展に伴う生活習慣の変化により、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病といった生活習慣病にかかる人が増加傾向にあります。また経済的な不安、人間関係等に起因するストレスから精神的な不調やこころの病を患う人も増加傾向にあり、ライフスタイルの多様化とともに、疾患やリスクも多様化しつつあります。こうした状況を踏まえ、これらの発症予防・重症化予防や生涯に渡って自立した社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上など、健康寿命の延伸に重点を置いた生活の質（QOL：Quality of Life）の向上を推進する取り組みが求められています。

健康づくりは、市民一人ひとりが自分のライフスタイルに合わせて取り組むべき課題ですが、個人の意欲や各世帯の社会経済状況、またそれぞれが暮らす地域の特性に左右されることなく本市で暮らすすべての市民が自然に健康になれる環境づくりに向けて地域・行政・企業等の協働を推進していく必要があります。

国では、社会全体で個人の健康づくりを後押しするため、令和5年度に「健康日本21（第三次）」を策定しました。県においても、近年の健康課題や社会情勢を踏まえ、令和5年度に「第4次静岡県健康増進計画」を策定しています。

本市では、「第3次島田市健康増進計画」に基づき、市民の心身の健康づくりに係る各種施策を展開してきました。この度、計画期間の満了に伴い、また市民のニーズに対応した計画を策定するため、新たに「第4次島田市健康増進計画」を策定します。

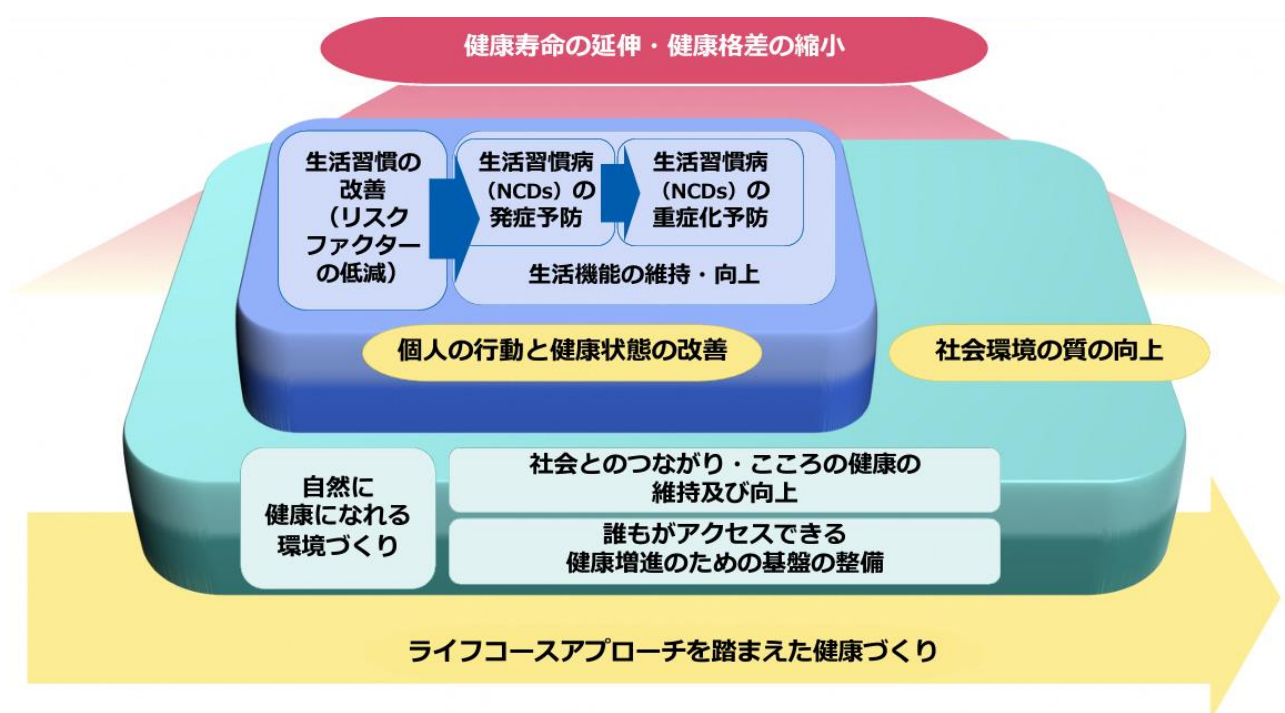
2 計画の位置づけ

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。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

国では令和6年度から令和17年度までの12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（第三次）」を策定、推進していきます。令和11年度には計画の中間評価を行い、進捗の確認と目標達成のための課題の検討等を行う見込みです。

● 健康日本21（第三次）の概念図 ●



(2) 県の動き

静岡県では、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とする第4次静岡県健康増進計画を策定し、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を大目標として、県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指します。

(3) SDGsに対応した計画推進

SDGsとは、平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」による、平成28年から令和12年までを期間として定める国際的な目標です。持続可能な世界を実現するための17の長期的なビジョン（ゴール）と、169の具体的な開発目標（ターゲット）で構成され、あらゆる不平等の是正や住み続けられるまちづくり等、様々な分野において地球上の誰一人取り残さない包摂的な社会を作ること为目标に掲げています。

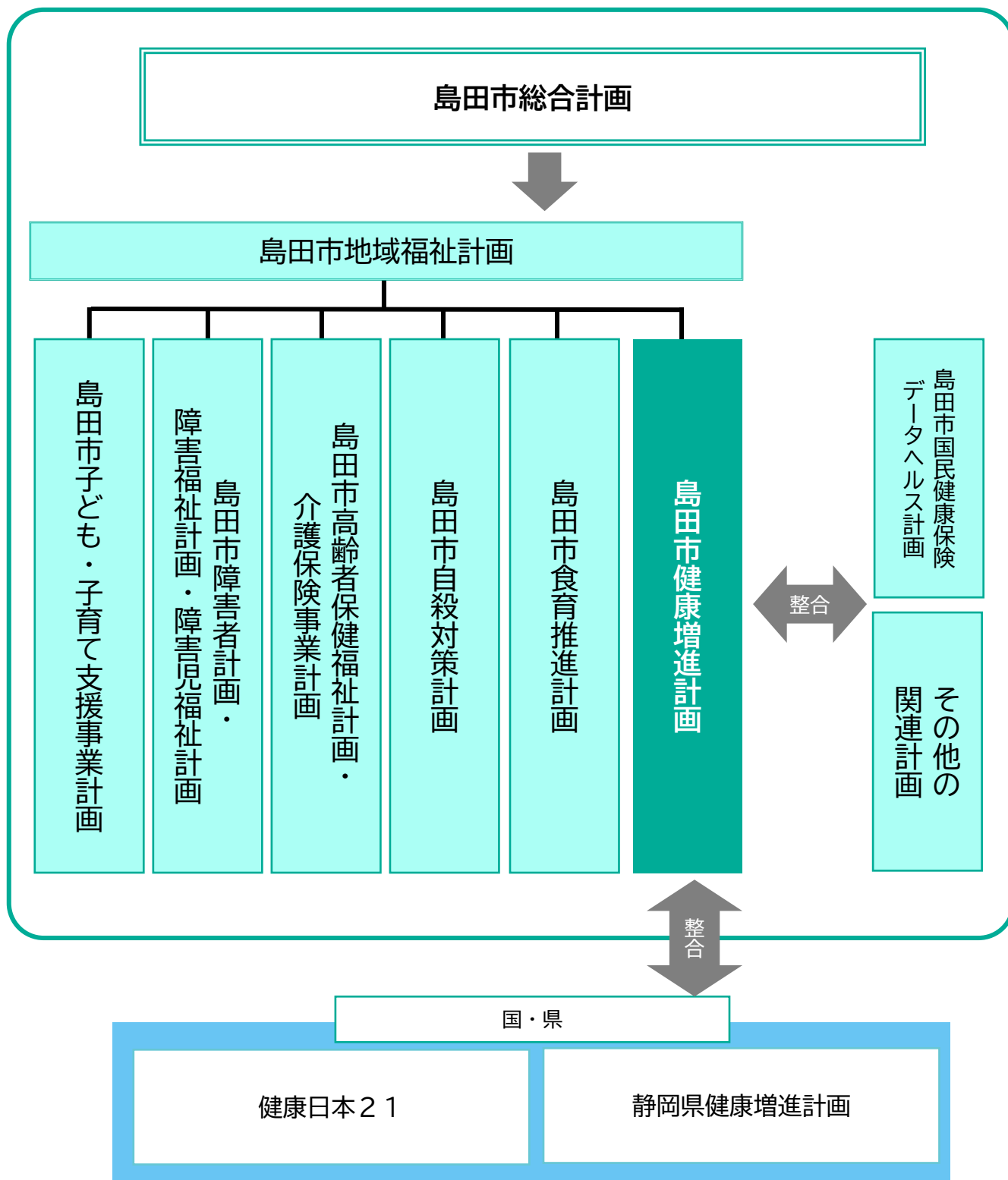
従来の国際的な目標や協定と異なり、SDGsではあらゆる主体の力を結集するという考えのもと、国という枠組みを超えた地域レベルでの取組や自治体の貢献にも大きな期待が寄せられています。

本計画は市民一人ひとりの健康増進を図るものですが、健康づくりや食育推進を通じて、健康格差の解消や住民との協働の推進等、SDGsの考え方を取り入れた取り組みを展開していきます。



(4) 関連計画との整合性

本計画では、「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「第4次島田市食育推進計画」及び「第2次島田市自殺対策計画」との整合を図り、心身の健康づくりを推進していきます。



3 計画の期間

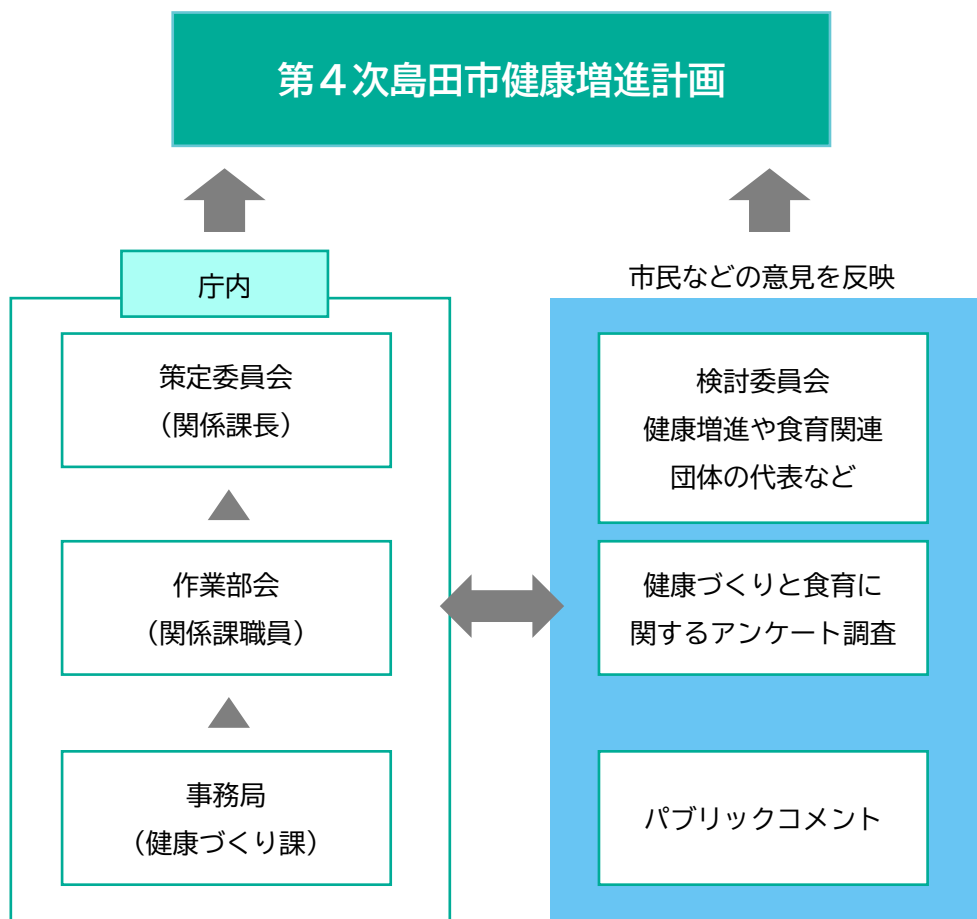
本計画の計画期間は令和6年度から令和11年度までの6年間とします。ただし、計画期間中も国や県の動向を注視し、社会情勢が大きく変化した際には必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

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、情報収集や第3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「第4次島田市健康増進計画等検討委員会」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。



第2章 島田市の現状

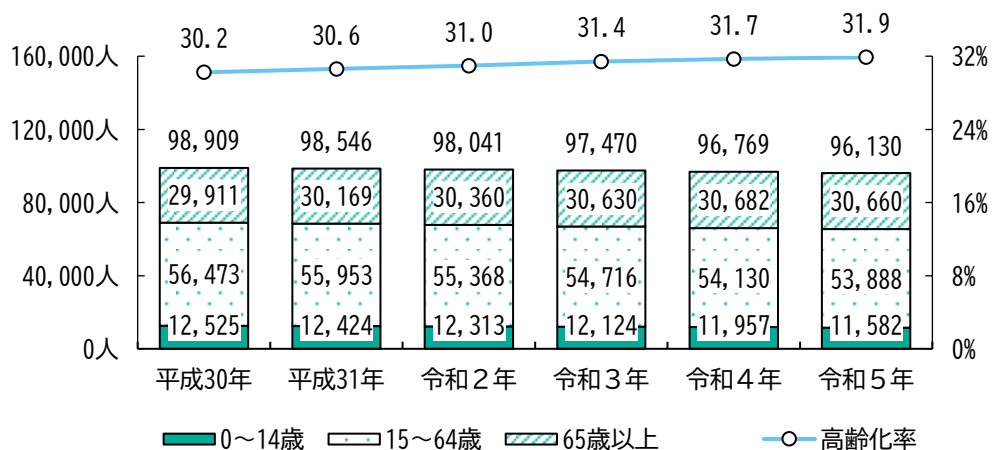
1 統計資料からみた島田市の現状

(1) 人口

①人口と高齢化率の推移

総人口は、減少傾向にあり、令和5年3月末日現在で96,130人です。

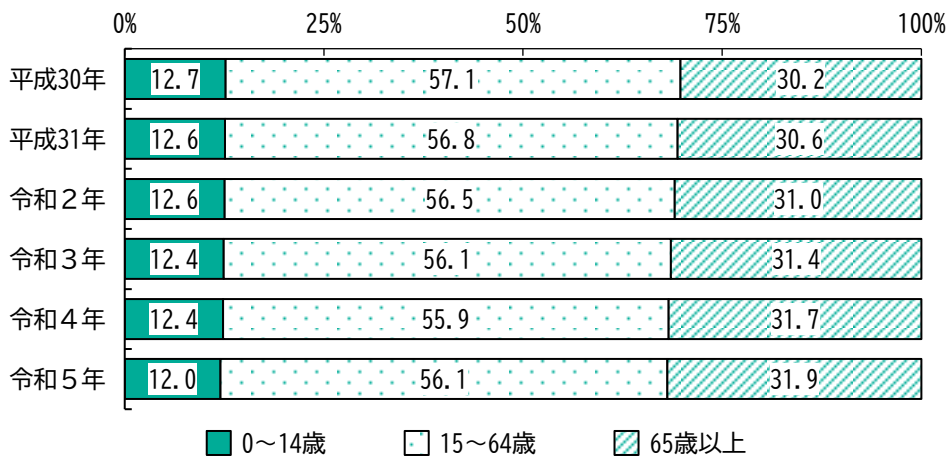
年齢3区分別人口は、0～14歳、15～64歳が年々減少する一方、65歳以上の人口は増加傾向にあり少子高齢化の傾向が顕著に現れています。



資料：住民基本台帳（各年3月末日現在）

②年齢区分別人口割合

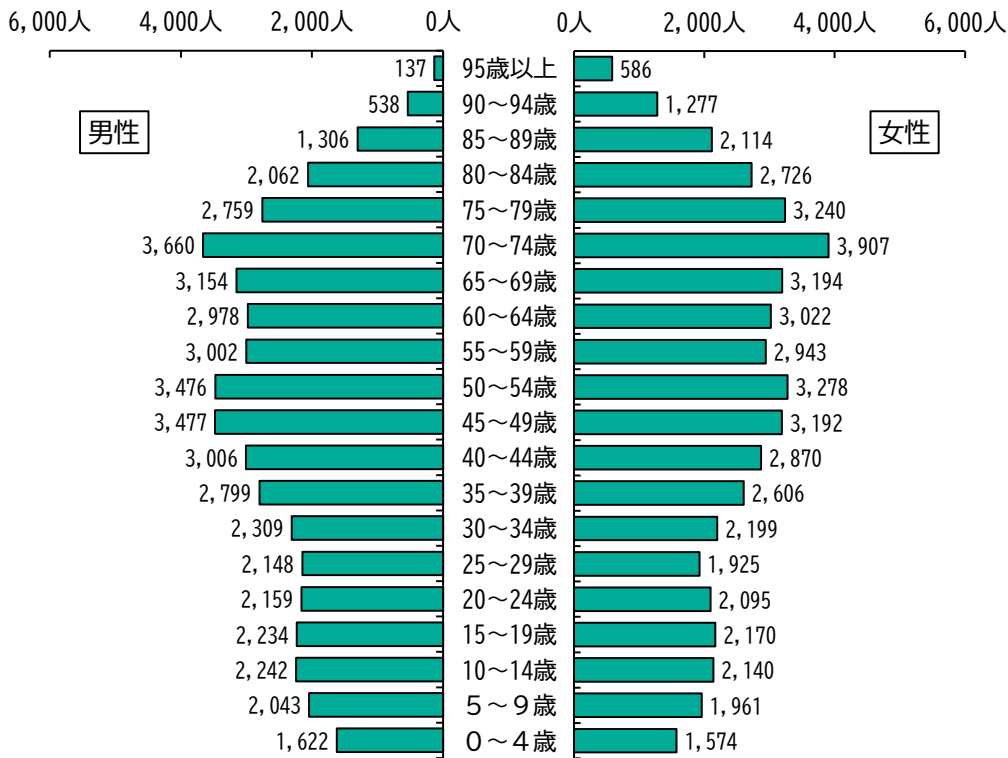
令和5年3月末の年齢区分別人口割合は、0～14歳が12.0%、15～64歳が56.1%、65歳以上が31.9%となっています。



資料：住民基本台帳（各年3月末日現在）

③5歳階級別人口

5歳階級別人口は、男性は70～74歳が3,660人と最も多く、以下、45～49歳が3,477人、50～54歳が3,476人となっています。女性は70～74歳が3,907人と最も多く、以下50～54歳が3,278人、75～79歳が3,240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。



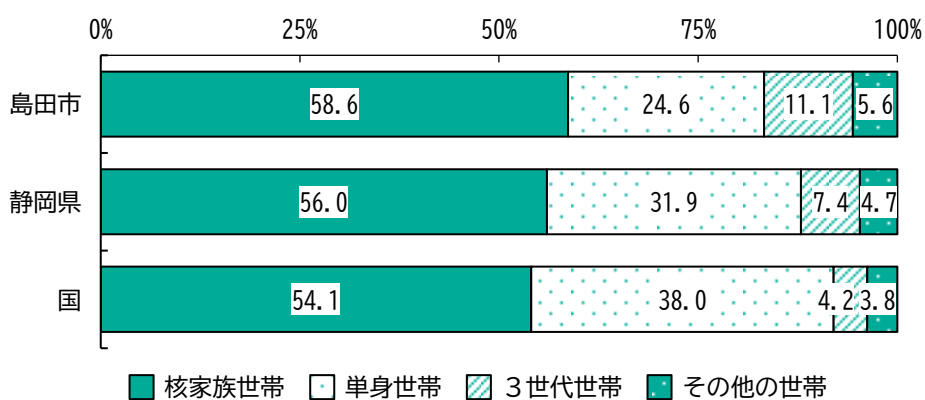
資料：住民基本台帳（令和5年3月末日現在）

④世帯構成別世帯数と割合

(単位：世帯)

	島田市		静岡県		全国	
	世帯数	割合 (%)	世帯数	割合 (%)	世帯数	割合 (%)
一般世帯	35,344	100.0	1,480,969	100.0	55,704,949	100.0
核家族世帯	20,729	58.6	829,251	56.0	30,110,571	54.1
単身世帯	8,694	24.6	472,201	31.9	21,151,042	38.0
3世代世帯	3,925	11.1	109,658	7.4	2,337,703	4.2
その他の世帯数	1,996	5.6	69,859	4.7	2,105,633	3.8

資料：国勢調査（令和2年）



資料：国勢調査（令和2年）

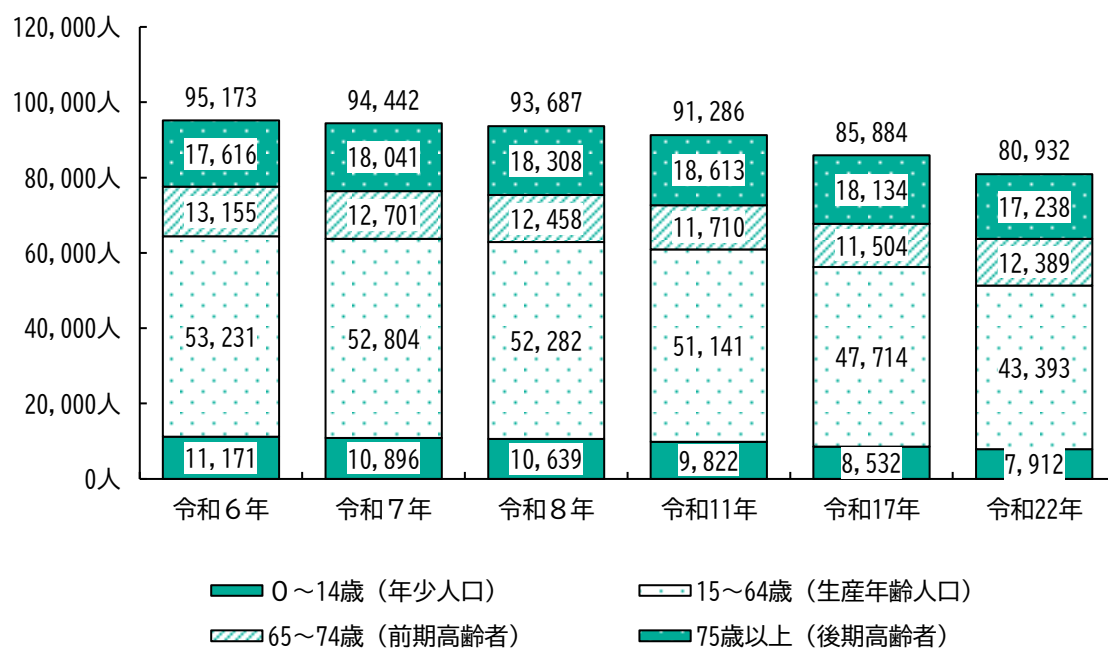
世帯構成別世帯数と割合は、核家族世帯が58.6%、単身世帯が24.6%、3世代世帯が11.1%となっています。静岡県や国と比較すると、単身世帯の割合が低く、3世代世帯の割合が高くなっています。

⑤人口の推計

(単位：人)

	令和6年	令和7年	令和8年	令和11年	令和17年	令和22年
総人口	95,173	94,442	93,687	91,286	85,884	80,932
0～14歳 (年少人口)	11,171	10,896	10,639	9,822	8,532	7,912
	11.7%	11.5%	11.4%	10.8%	9.9%	9.8%
15～64歳 (生産年齢人口)	53,231	52,804	52,282	51,141	47,714	43,393
	55.9%	55.9%	55.8%	56.0%	55.6%	53.6%
65歳以上 (老年人口)	30,771	30,742	30,766	30,323	29,638	29,627
	32.3%	32.6%	32.8%	33.2%	34.5%	36.6%
65～74歳 (前期高齢者)	13,155	12,701	12,458	11,710	11,504	12,389
	13.8%	13.4%	13.3%	12.8%	13.4%	15.3%
75歳以上 (後期高齢者)	17,616	18,041	18,308	18,613	18,134	17,238
	18.5%	19.1%	19.5%	20.4%	21.1%	21.3%

資料：住民基本台帳（各年9月末現在）の実績値を基にコーホート変化率法により算出



本市の人口は、減少傾向のまま計画期間の最終年度である令和11年には91,286人となり、令和22年には80,932人となる予測です。

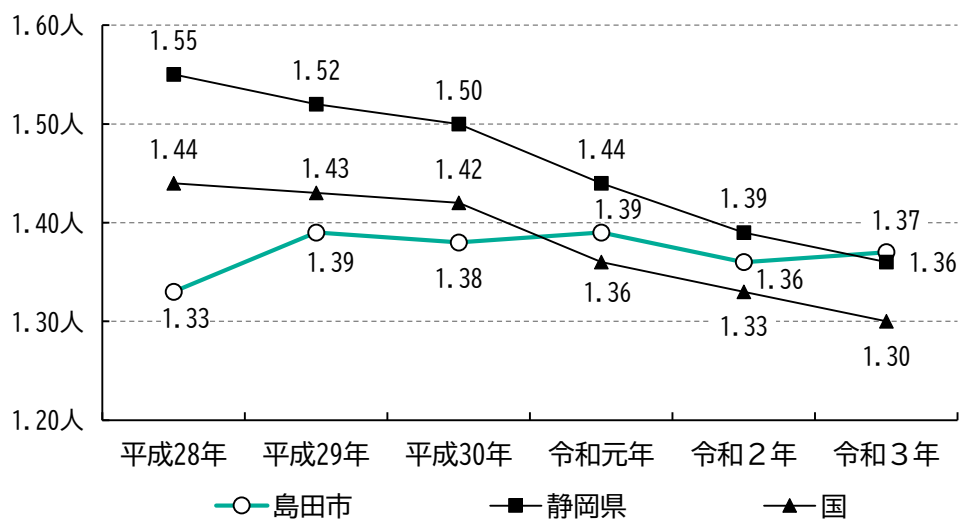
この間、生産年齢人口（15～64歳）割合は減少し続け、高齢化率と後期高齢化率は増加し続けます。

(2) 出生と死亡

①合計特殊出生率の推移

(単位：人)

	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
島田市	1.33	1.39	1.38	1.39	1.36	1.37
静岡県	1.55	1.52	1.50	1.44	1.39	1.36
国	1.44	1.43	1.42	1.36	1.33	1.30



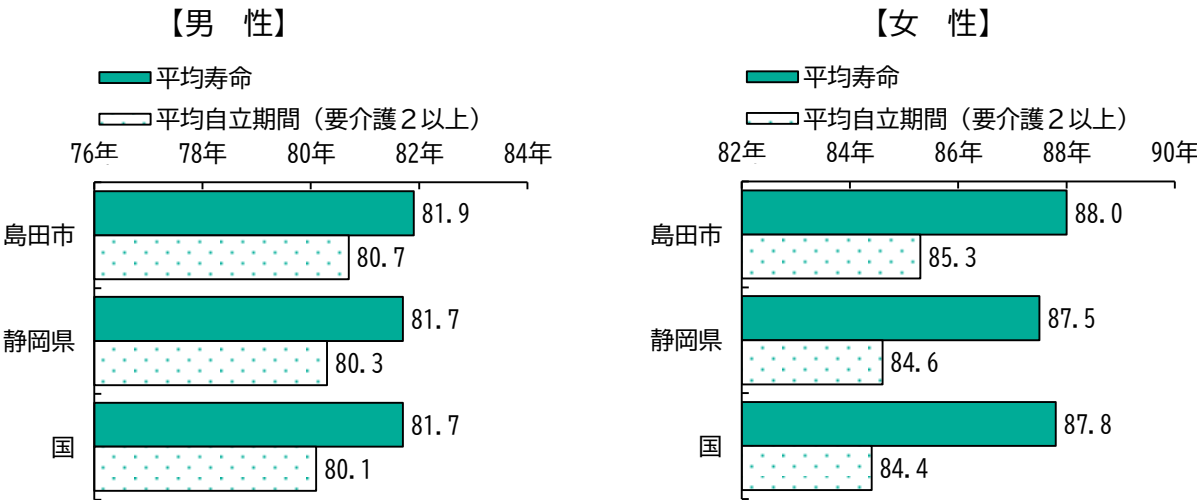
資料：静岡県人口動態統計（国・県）、島田市人口動態統計

市の合計特殊出生率は単年では公表されないため、市で算出

合計特殊出生率の推移は、令和元年以降、国を若干上回っています。

②令和4年平均寿命と平均自立期間

島田市の平均寿命は、男性で81.9年、女性で88.0年となっており、平均自立期間は、男性で80.7年、女性で85.3年となっています。静岡県や国と比較すると、島田市は平均寿命と平均自立期間の両方で全て上回っています。

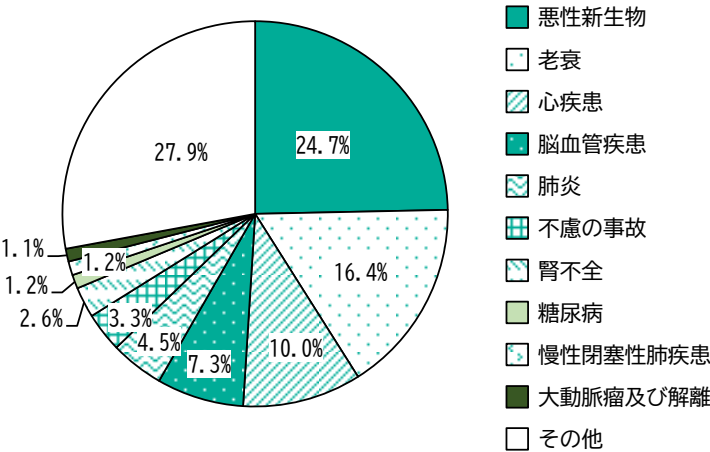


資料：KDBシステム_S21_001_地域の全体像の把握（R04年度分-R02.12月末介護受給者台帳等）
*国立保健医療科学院ツール（健康寿命（平均自立期間）等の見える化ツールVer2.0）

③主要死因別死亡者数割合（令和3年） (単位：%)

	島田市		静岡県		国	
	割合	順位	割合	順位	割合	順位
◆悪性新生物	24.7	1位	25.3	1位	26.5	1位
老衰	16.4	2位	15.0	2位	10.6	3位
◆心疾患	10.0	3位	14.1	3位	14.9	2位
◆脳血管疾患	7.3	4位	8.3	4位	7.3	4位
肺炎	4.6	5位	3.3	6位	3.4	6位
不慮の事故	4.5	6位	4.3	5位	5.1	5位
腎不全	3.3	7位	2.8	7位	2.7	7位
糖尿病	2.6	8位	2.0	8位	2.0	8位
慢性閉塞性肺疾患	2.1	8位	1.6	9位	1.6	10位
大動脈瘤及び解離	1.8	10位	1.3	12位	1.6	9位

※◆は三大生活習慣病



主要死因別死亡者数割合（令和3年）は、「悪性新生物」が24.7%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42.0%です。次いで「老衰」が2位にランクし、国と比較すると「老衰」で亡くなる人の割合が高い状況です。

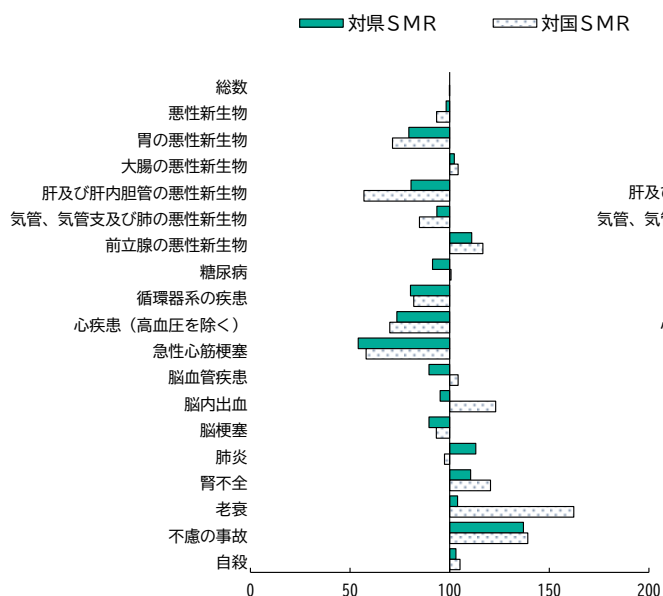
資料：静岡県

④標準化死亡比（SMR）

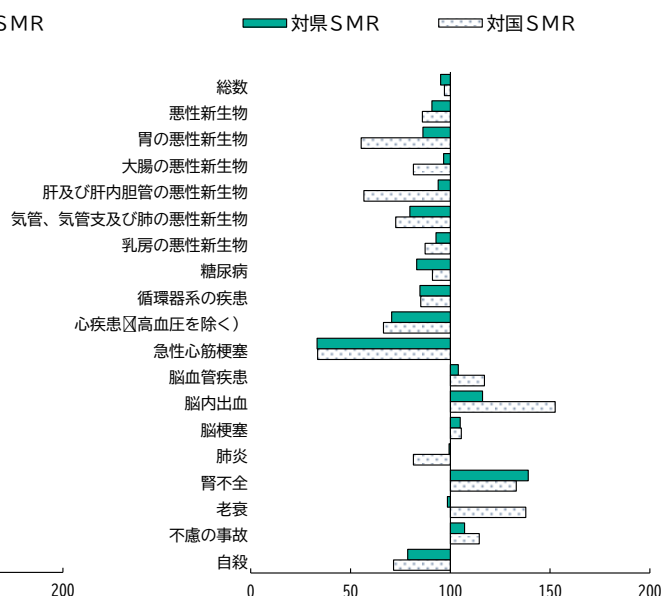
	男性		女性	
	対県SMR	対国SMR	対県SMR	対国SMR
総数	100.0	99.9	95.1	97.1
悪性新生物	98.3	93.5	90.8	86.0
胃の悪性新生物	79.5	71.3	86.3	55.3
大腸の悪性新生物	102.3	104.3	96.7	81.5
肝及び肝内胆管の悪性新生物	80.6	57.0	93.9	56.7
気管、気管支及び肺の悪性新生物	93.6	84.9	79.8	72.6
乳房の悪性新生物	—	—	92.8	87.4
前立腺の悪性新生物	111.1	116.7	—	—
糖尿病	91.4	100.7	83.2	91.0
循環器系の疾患	80.3	82.0	84.8	85.2
心疾患（高血圧を除く）	73.5	70.0	70.6	66.5
急性心筋梗塞	54.1	58.1	33.2	33.5
脳血管疾患	89.6	104.2	104.0	117.1
脳内出血	95.3	123.1	116.1	152.6
脳梗塞	89.6	93.3	105.0	105.5
肺炎	113.2	97.5	99.4	81.5
腎不全	110.6	120.5	139.0	133.1
老衰	104.0	162.3	98.6	137.8
不慮の事故	137.1	139.3	107.1	114.5
自殺	103.2	105.2	78.7	71.5

資料：H29-R3静岡県市町別SMR

【男性】



【女性】



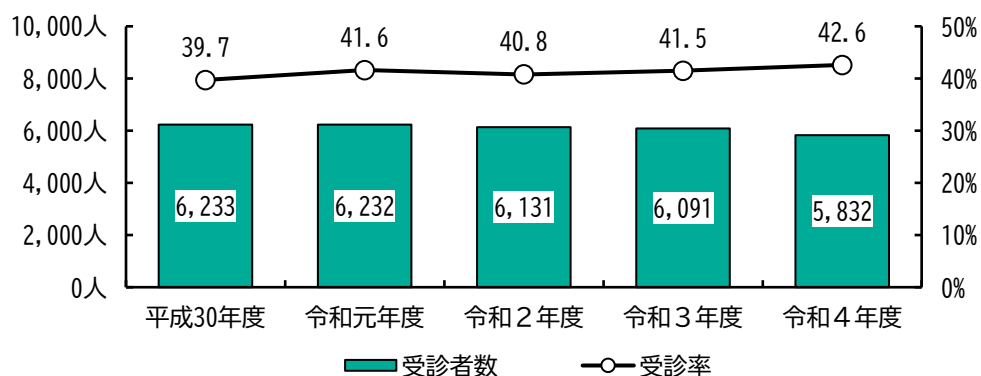
平成29～令和3年の死因別標準化死亡比（静岡県＝100）をみると、男女とも腎不全、肺炎、老衰が高くなっています。男性は不慮の事故、前立腺の悪性新生物が高く、急性心筋梗塞、心疾患（高血圧を除く）などは低くなっています。一方、女性は、脳内出血、脳梗塞が高く、急性心筋梗塞などが低くなっています。

(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】

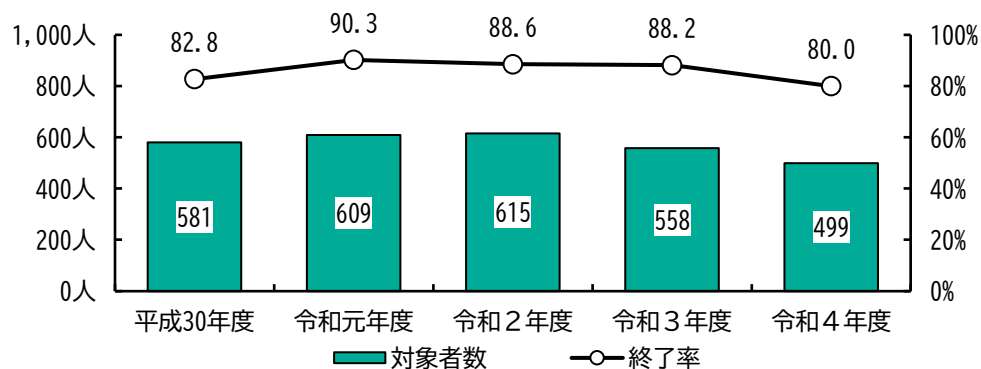
国民健康保険特定健康診査の受診者数は、平成30年度以降減少しています。受診率は令和4年度で42.6%と平成30年度以降最も高くなっています。



資料：特定健康診査・特定保健指導事業報告（法定報告）

【国民健康保険特定保健指導】

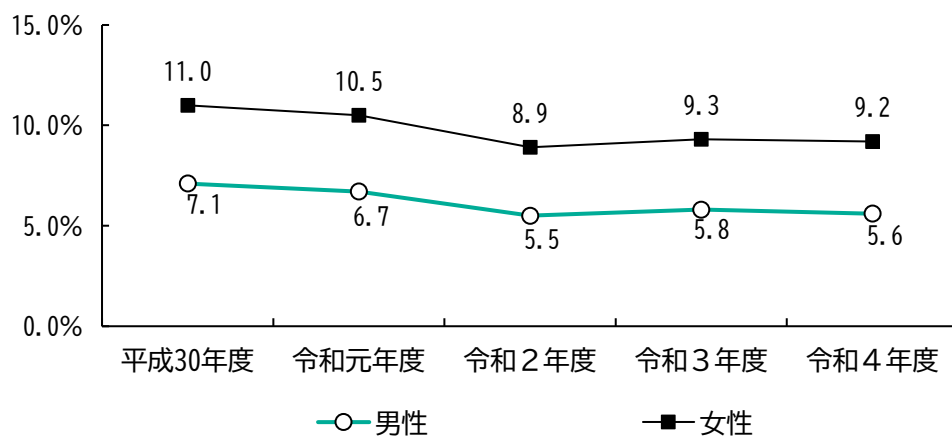
国民健康保険特定保健指導の対象者数は、令和4年度では499人と、平成30年度以降最も少なくなっています。特定保健指導終了率は、国の目標値である60%を大きく上回る結果となっています。



資料：特定健康診査・特定保健指導事業報告（法定報告）

②胃がん検診受診率

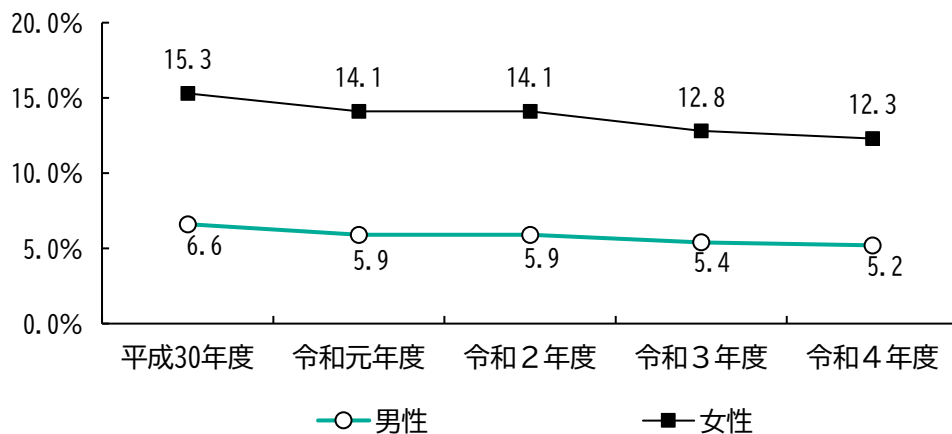
胃がん検診受診率は、男女とも減少傾向にあります。胃がん・大腸がん・肺がんは、職域や人間ドックで受診している人が多いと見込まれるため、市の検診受診率は低いと推察されます。



資料：「地域保健・健康増進報告」に基づく受診率（50歳～69歳）

③肺がん検診受診率

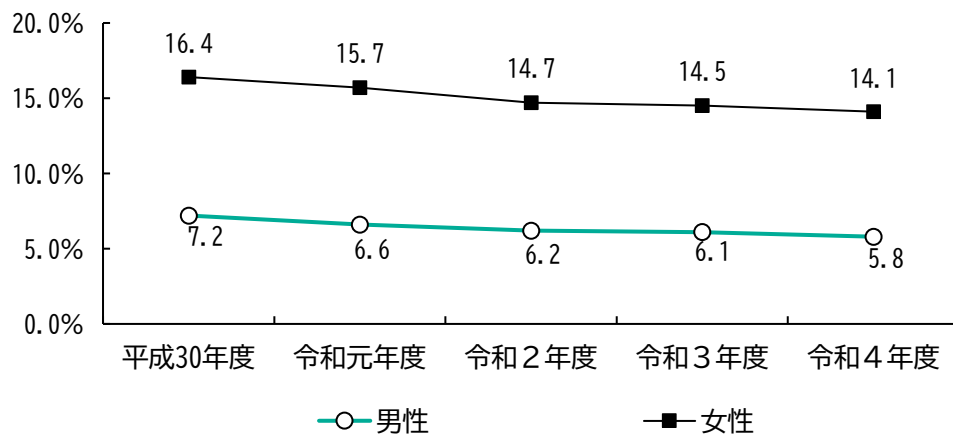
肺がん検診受診率は、男女とも減少傾向にあります。また、男性は女性の2分の1以下の検診受診率となっています。



資料：「地域保健・健康増進報告」に基づく受診率（40歳～69歳）

④大腸がん検診受診率

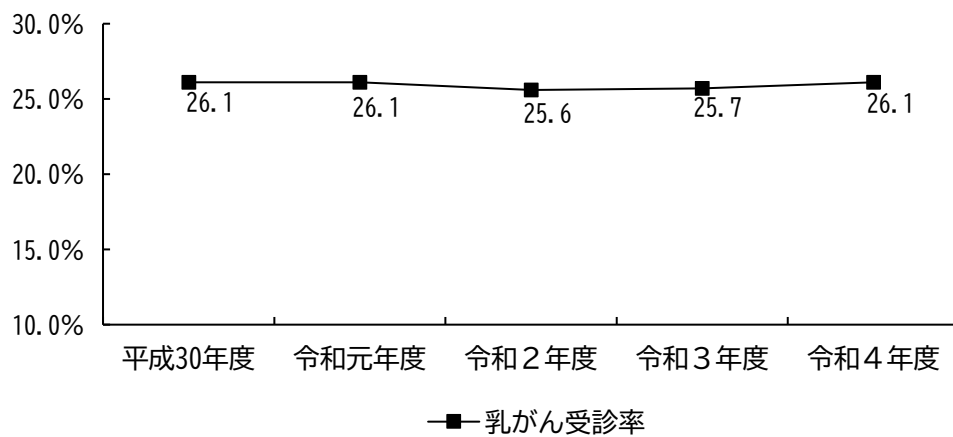
大腸がん検診受診率は、男女とも減少傾向にあります。また、男性に比べ女性の検診受診率が高いことがわかります。



資料：「地域保健・健康増進報告」に基づく受診率（40歳～69歳）

⑤乳がんの検診受診率

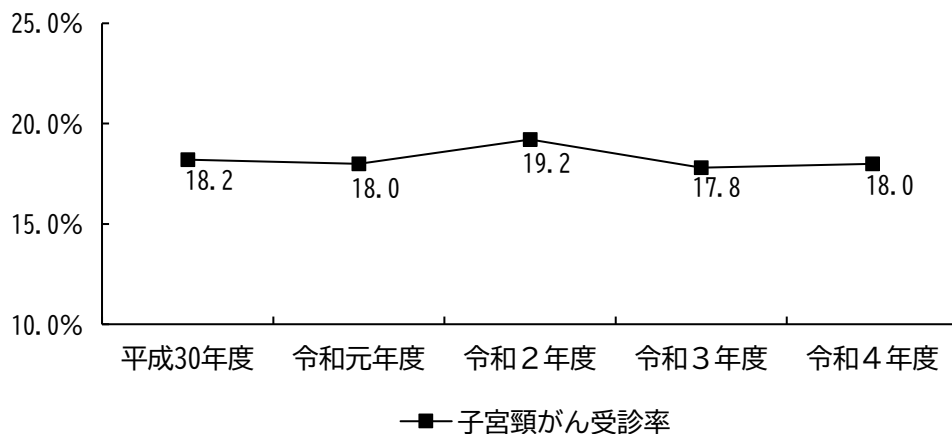
乳がん検診受診率は、20%台で推移しており、横ばいとなっています。



資料：「地域保健・健康増進報告」に基づく受診率（40歳～69歳）

⑥子宮頸がんの検診受診率

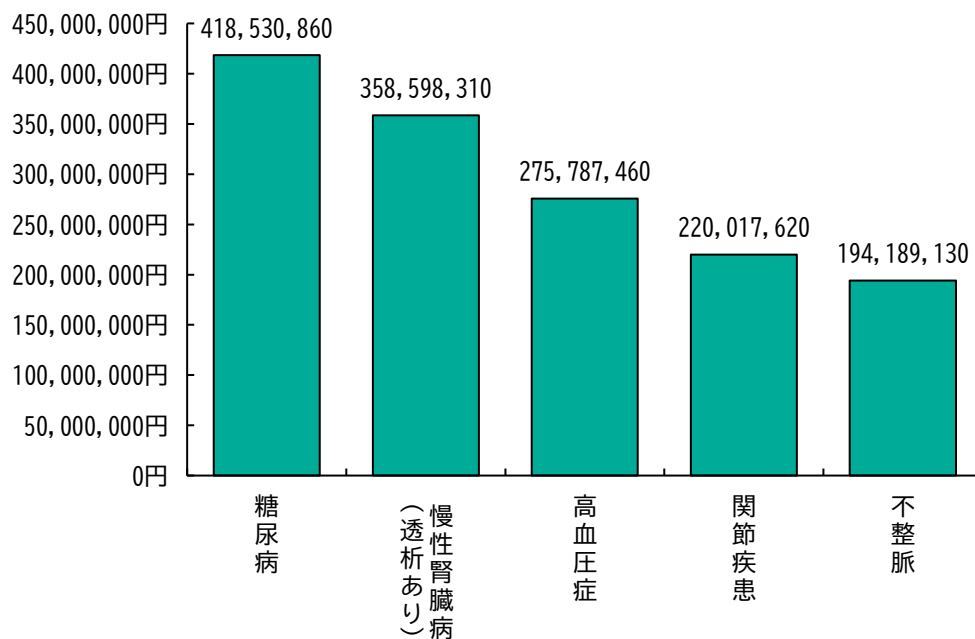
子宮頸がんの検診受診率は、10%台後半と低い割合で推移しています。



資料：「地域保健・健康増進報告」に基づく受診率（20歳～69歳）

⑦令和4年度疾病細小分類医療費における費用額上位5位疾患

疾病細小分類医療費の合計は、「糖尿病」が最も多く、418,530,860円となっています。



資料：国保データベース（KDB）

(4) 歯科保健の状況

① 歯周疾患検診の推移

歯周疾患検診の推移は、受診者数・受診率ともに年々減少しています。定期受診している人は受診票を使用せず、保険診療で対応している場合もあることが、減少の要因のひとつと考えられます。

令和4年度の受診結果は、異常なしが33人（9.2%）、要指導が69人（19.2%）、要精密検査が258人（71.7%）です。要精密検査と診断された人は70%を超えており、歯周病にかかっている人が多い状況です。

【受診結果】

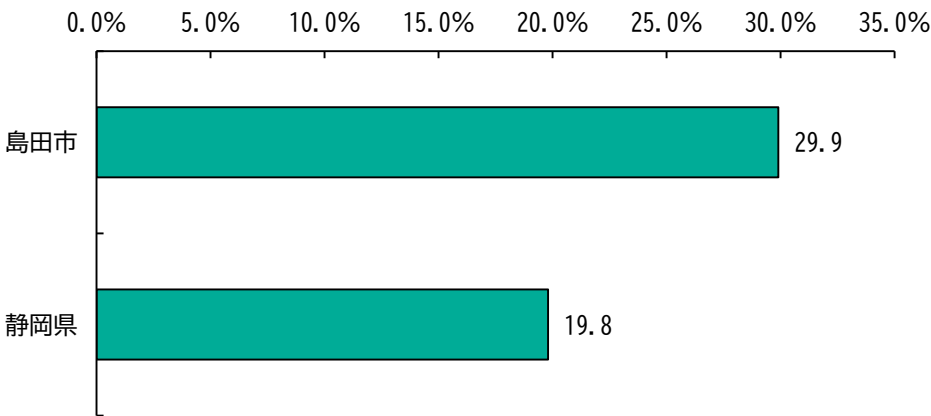
（単位：人）

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	509	500	444	428	360
異常なし	30	40	38	30	33
要指導	104	122	91	100	69
要精密検査	375	338	315	298	258
受診率	9.2	9.0	8.5	8.2	7.2

資料：健康づくり課

② 中学1年生における齲歯（むし歯）有病者率

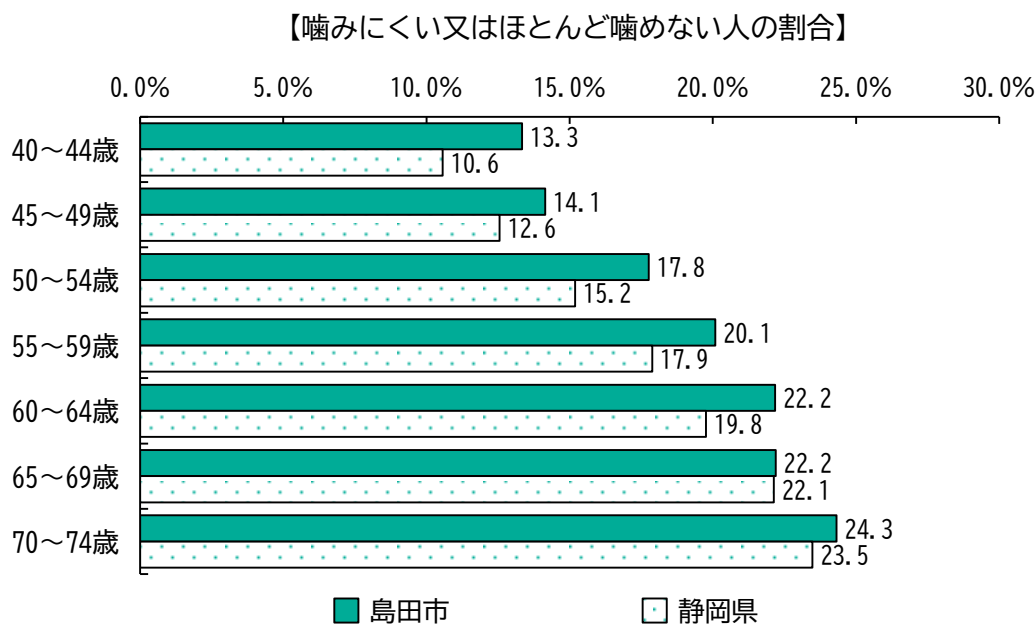
中学1年生における齲歯（むし歯）有病者率は、県や近隣自治体と比べて高くなっています。



資料：静岡県

③歯・口腔の健康に関する推移

噛みにくい又はほとんど噛めない人の割合は、全ての年代で県平均を上回っています。

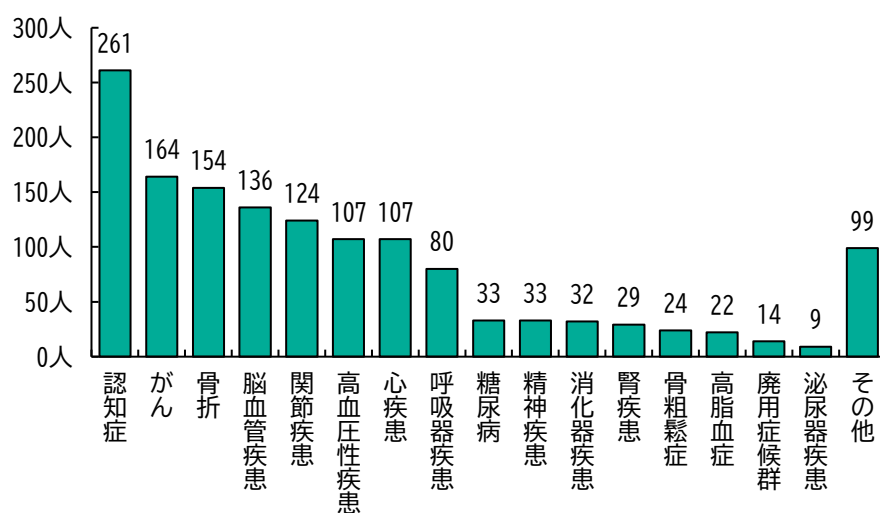


資料：静岡県

(5) 要介護認定の状況

①令和4年度新規要介護認定の原因疾患

新規要介護認定の原因疾患は、「認知症」が261人と最も多く、次いで「がん」が164人、「骨折」が154人となっています。



資料：長寿介護課

2 市民アンケート調査結果

(1) 調査概要

本市では、「第3次島田市健康増進計画」、「第3次島田市食育推進計画」及び「島田市自殺対策計画」の見直しのため、乳幼児保護者、幼保育園児保護者、小学生、中学生、高校生及び成人を対象に健康増進や食育推進に向けた意見を伺い、新しい計画の基礎資料とするためにアンケート調査を実施しました。

①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	各種健康診査来所時に配布・回収	令和4年11月上旬～12月上旬
②幼保育園児保護者	島田市内の幼稚園・保育園に通う園児の保護者	施設配付・施設回収	令和4年11月中旬～12月上旬
③小学生	島田市立の小学校に通う小学校5年生	WEB回答画面の配信	令和4年11月1日～11月24日
④中学生	島田市立の中学校に通う中学校2年生	WEB回答画面の配信	令和4年11月1日～11月24日
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	令和4年11月21日～11月29日
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	令和4年11月24日～12月8日

※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高齢者としています。

②回収状況

	発送数・配付数 (枚)	回収数 (枚)	有効回収数※1 (枚)	有効回収率
①乳幼児保護者	210	210	210	100.0%
②幼保育園児保護者	800	700	699	87.4%
③小学生	374	374	374	100.0%
④中学生	300	278	278	92.7%
⑤高校生	403	403	398	98.8%
⑥成人/⑦高齢者	1,500	685	685	45.7%

※1 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

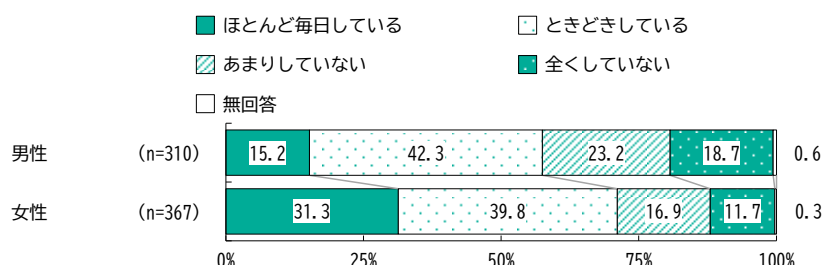
③アンケート調査結果の見方

- ・回答は各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（％）で示してあります。
- ・百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。

(2) 調査結果

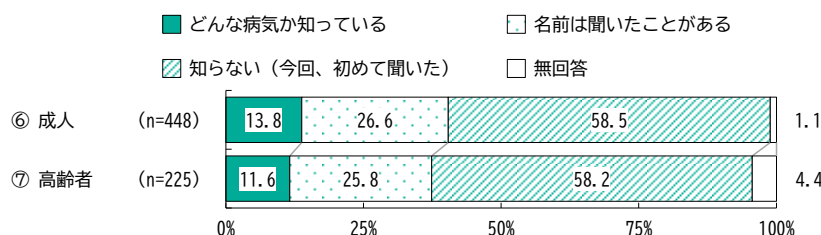
◆生活習慣病の発症予防・重症化予防

ア 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15.2%、女性31.3%で、男性より女性が高く、女性の方が自己管理をしている人が多いことがわかります。

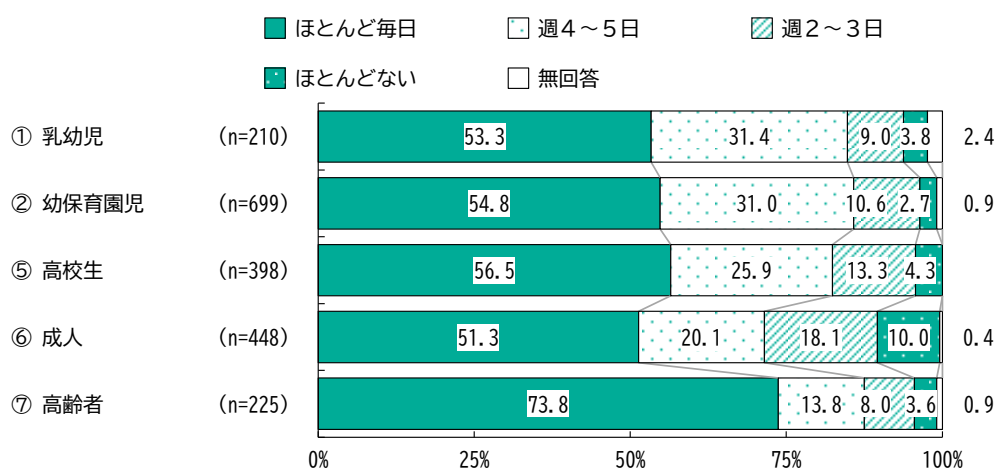
イ COPDの認知度【成人・高齢者】



COPDについて「どんな病気か知っている」は、成人13.8%、高齢者11.6%で、「名前聞いたことがある」を合わせた『聞いたことがある』は、成人40.4%、高齢者37.4%です。認知度がまだ低いことから、病気の理解や対策についての啓発活動が必要です。

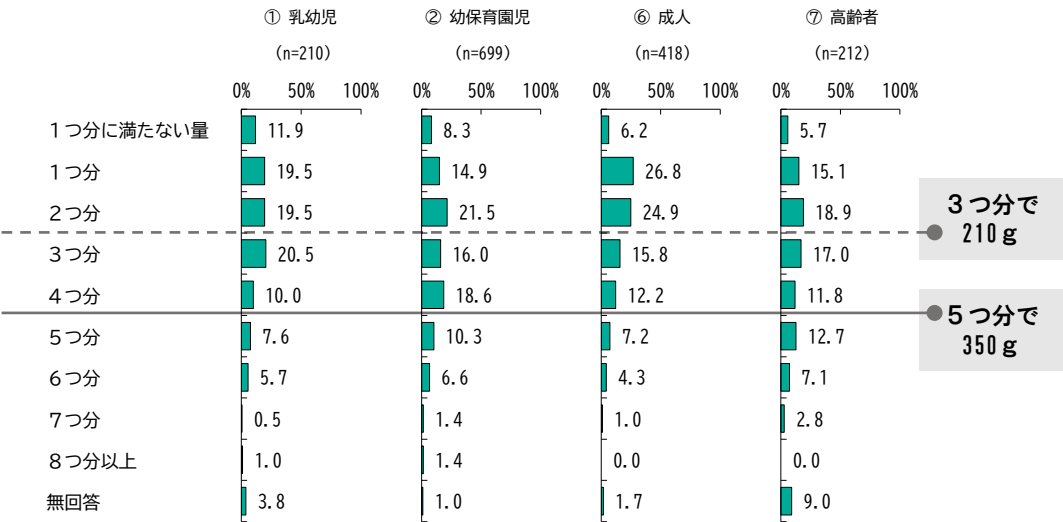
◆生活習慣の改善

ア 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【乳幼児・幼保育園児・高校生・成人・高齢者】

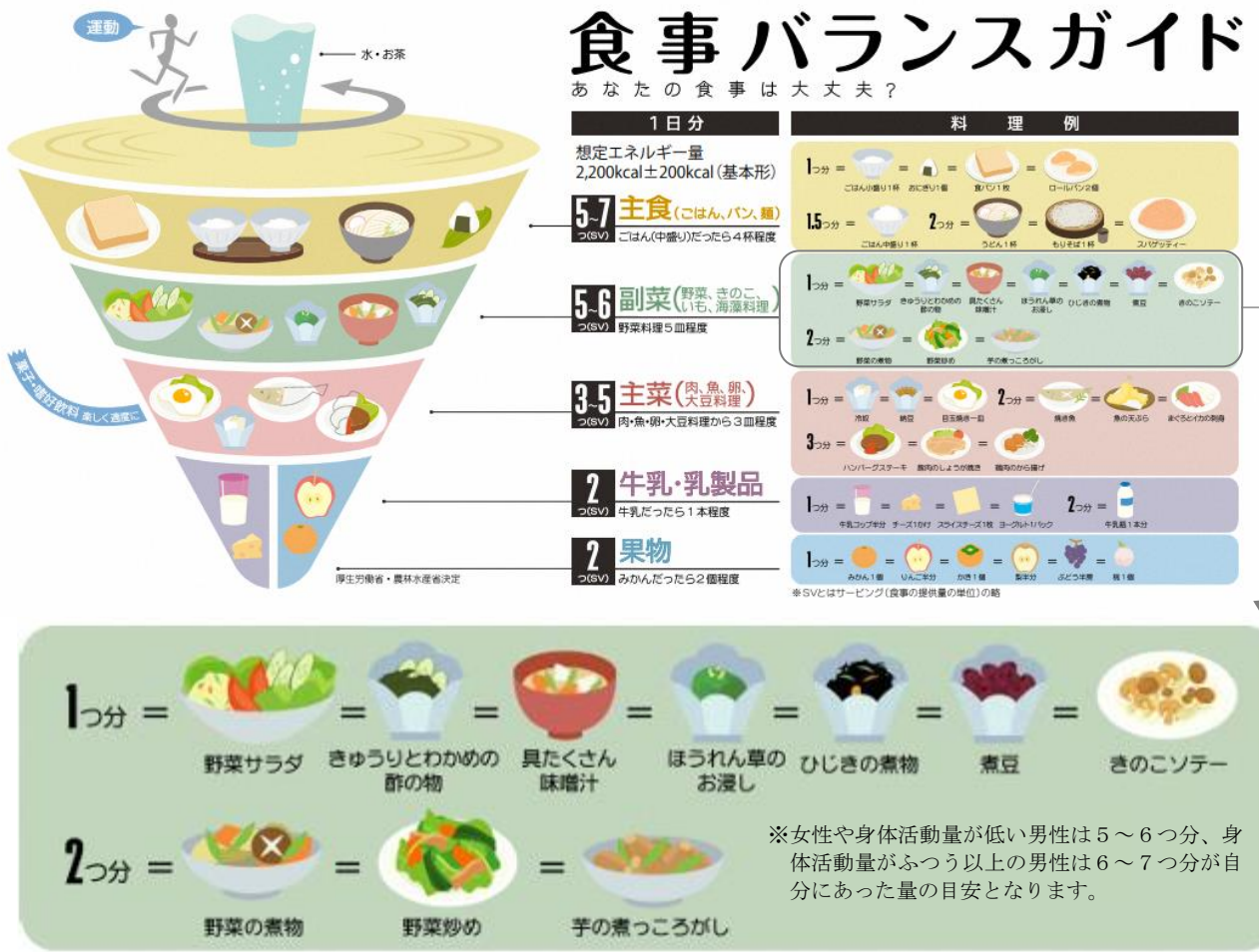


1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度が「ほとんど毎日」は、高齢者で73.8%と高くなっていますが、一方で高齢者を除く年代では5割程度にとどまっており、主食・主菜・副菜に気をつけて食事を用意する意識の向上が求められます。

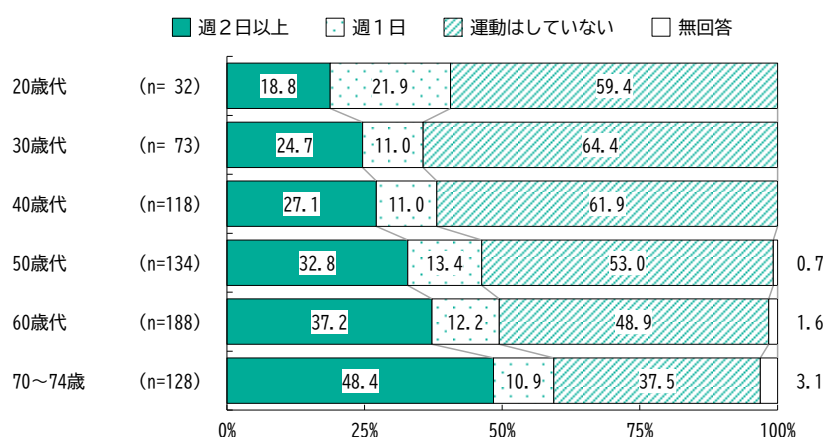
イ 1日の副菜（野菜）摂取量【乳幼児・幼保育園児・成人・高齢者】※1皿=70g



1日の副菜（野菜）摂取量が3つ分（210g）以上は、乳幼児45.3%、幼保育園児54.3%、成人40.5%、高齢者51.4%で、全体的に少ない傾向がわかります。



ウ 1回30分以上の軽く汗をかく運動の頻度【成人+高齢者】



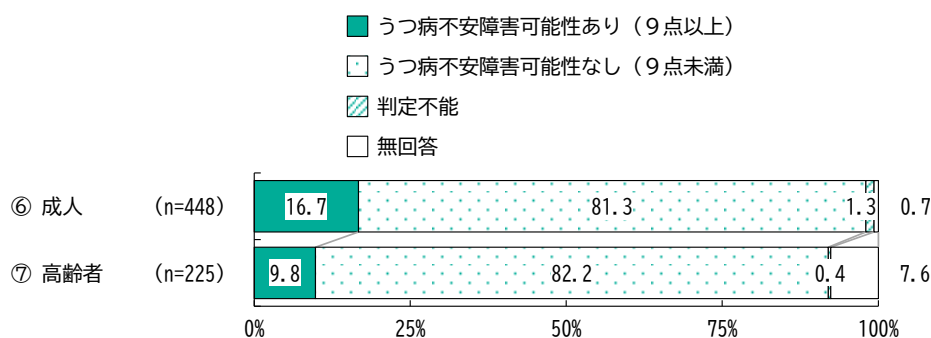
1回30分以上の軽く汗をかく運動の頻度で、「週2回以上」は70～74歳が最も多く、年齢が上がるにつれて週2回以上の運動をする人の割合は高くなっています。一方、「運動はしていない」は50歳代以下で5割を上回っています。

エ 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	181	196	92	95
平均（歩数）	6,822	7,014	6,231	5,533

1日の平均歩数は、成人の男性は6,822歩、女性は7,014歩です。高齢者の男性は6,231歩、女性は5,533歩で、高齢になるほど歩く機会が減っていくことが推測されます。

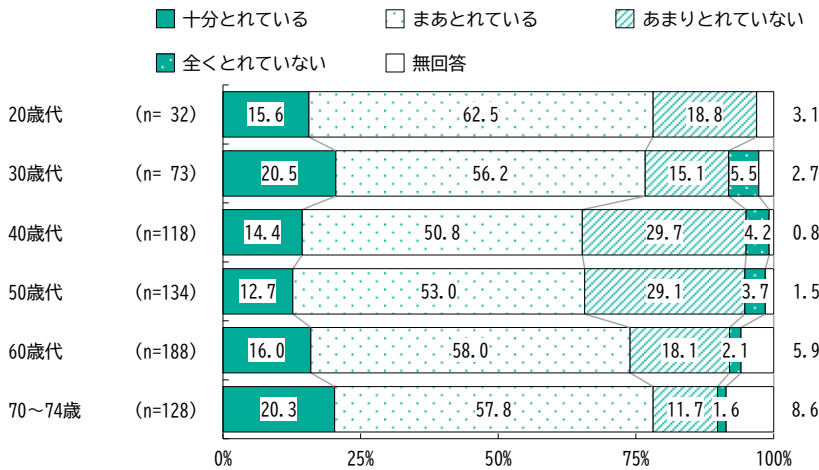
オ 心の健康チェック（K6）【成人・高齢者】



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16.7%、高齢者9.8%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。

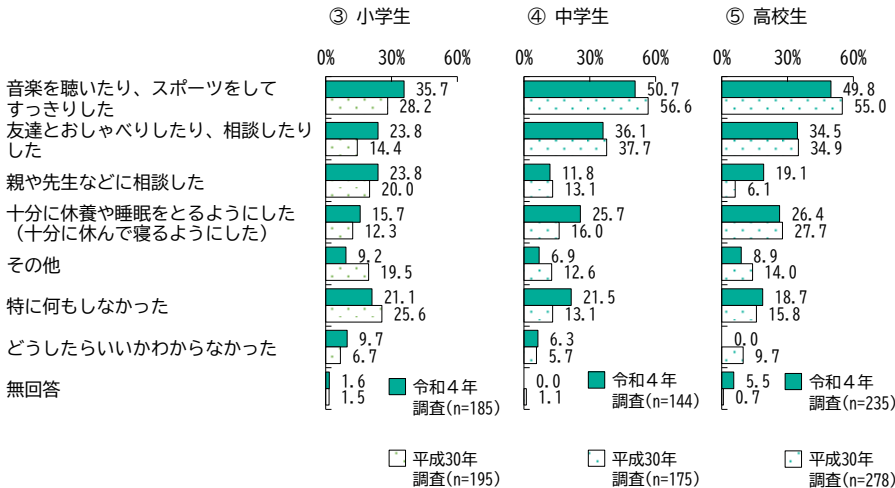
カ 睡眠による休養がとれているか【成人+高齢者】



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33.9%と最も高く、次いで50歳代32.8%、30歳代20.6%となっています。

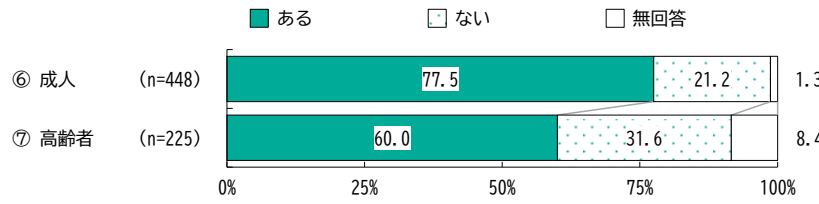
睡眠で休養がとれていない人の中には、心の病が隠れている可能性があるため、注意が必要です。

キ ストレス解消方法【経年比較（小学生・中学生・高校生）】※複数回答



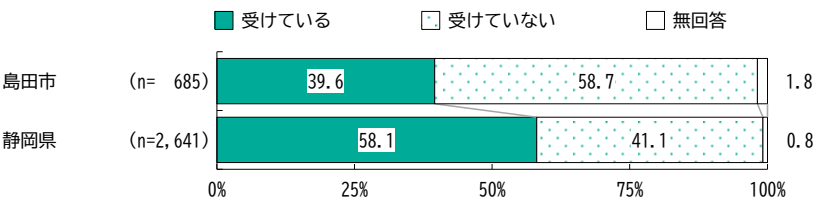
前回調査同様、小学生・中学生・高校生のいずれにおいても「音楽を聴いたり、スポーツをしてすっきりした」が最も多くなっています。

ク ストレス解消法の有無【成人・高齢者】



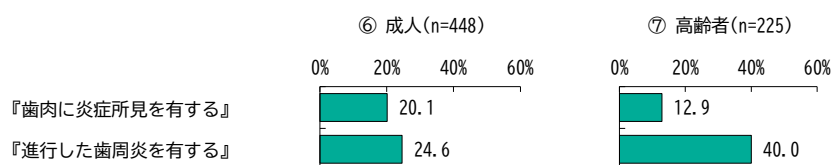
ストレス解消法が「ある」は、成人77.5%、高齢者60.0%で、ストレス解消法がある人の割合がない人の割合を上回っています。

ケ 定期的な歯の健診の受診状況【市・県】※県の調査対象は「静岡県に在住する20歳以上の男女個人」



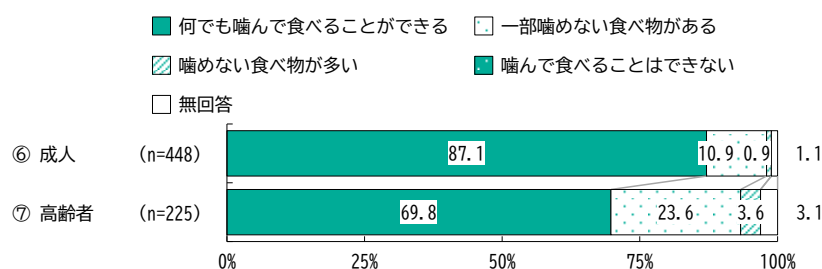
定期的な歯の健診を「受けている」は39.6%で、静岡県と比較すると低くなっています。

コ 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24.6%、高齢者40.0%です。むし歯対策だけでなく歯肉炎等の対策が必要です。

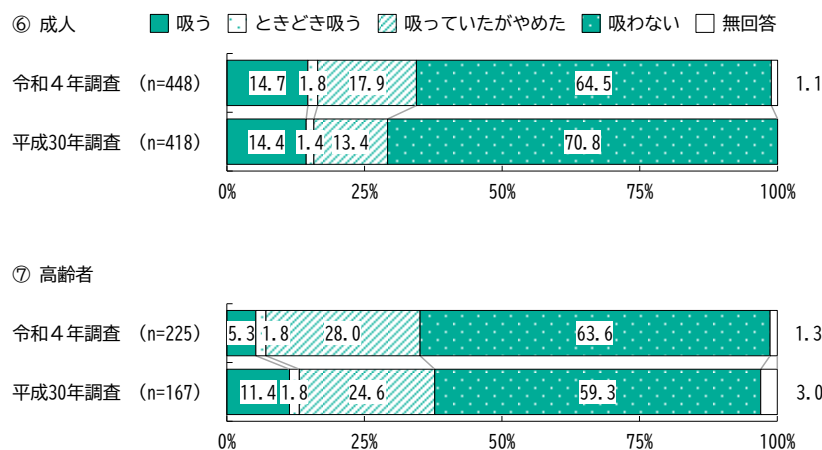
サ 咀嚼時の状態【成人・高齢者】



咀嚼時の状態で「一部噛めない食べ物がある」は、成人10.9%、高齢者23.6%です。「何でも噛んで食べることができる」は高齢者69.8%です。

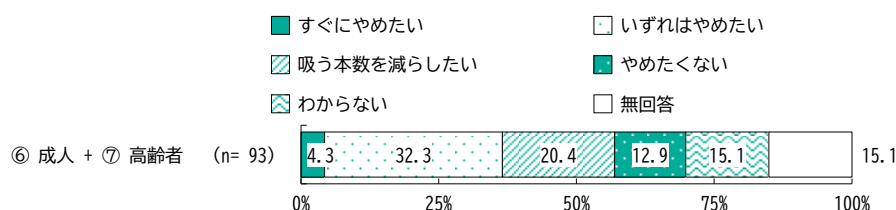
咀嚼等の口腔機能に関しては、健康状態や会話などにも影響があることから、対策が必要です。

シ 喫煙状況【経年比較（成人・高齢者）】



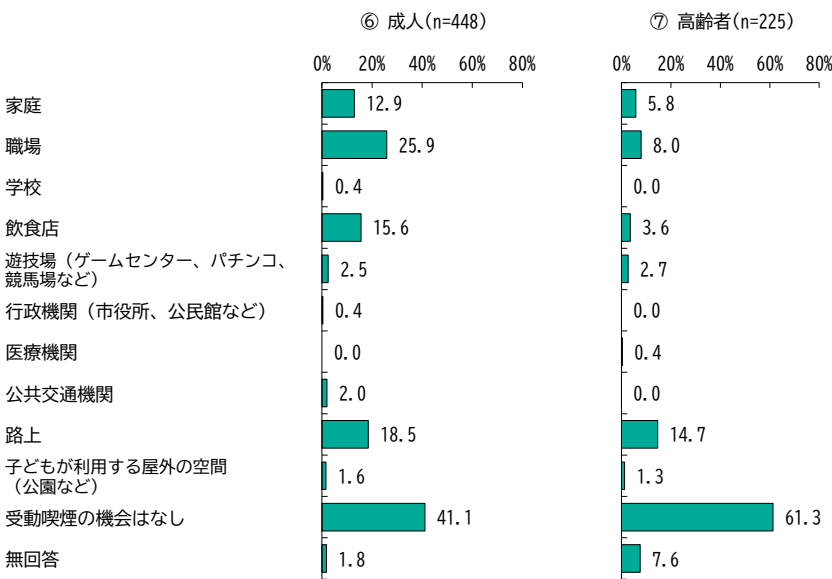
喫煙状況について平成30年調査と比較すると、「吸わない」は成人で6.3ポイント減少し、高齢者で4.3ポイント増加しています。

ス 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、36.6%です。

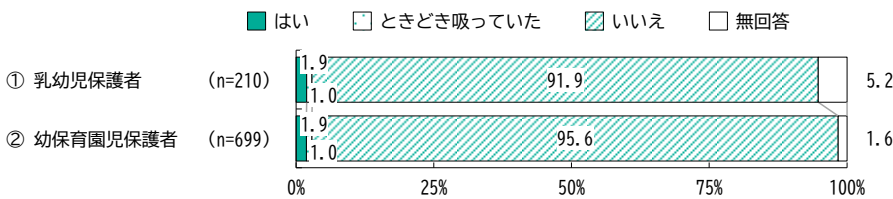
セ 受動喫煙を受けた場所【成人・高齢者】※複数回答



受動喫煙を受けた場所は、成人・高齢者いずれも「職場」や「路上」、「家庭」に回答がみられます。

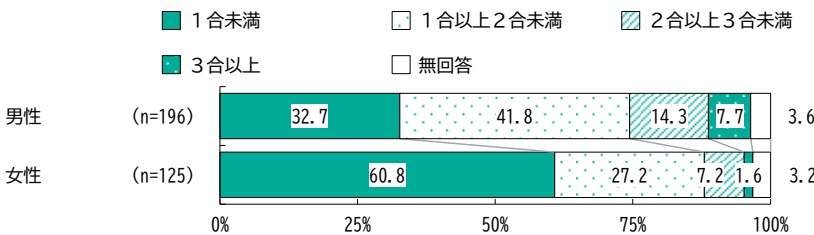
「受動喫煙の機会はない」は成人で41.1%、高齢者で61.3%となっており、受動喫煙を防止するための環境づくりが求められます。

ソ 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】



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2.9%、幼保育園児保護者2.9%です。

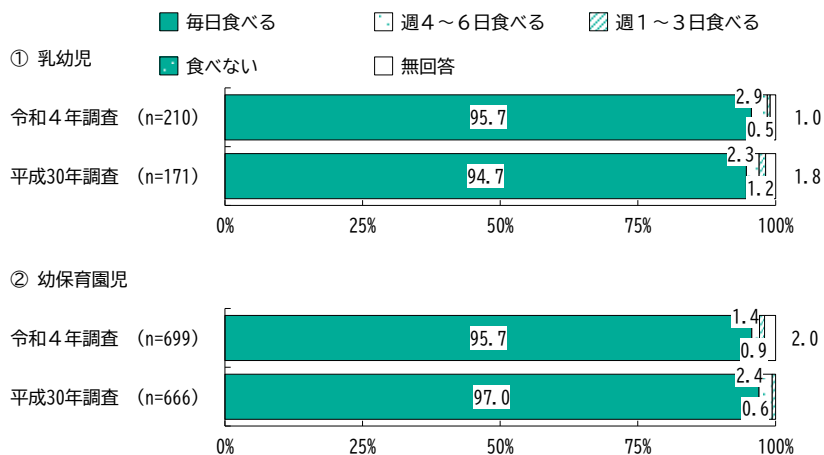
タ 飲酒量【成人+高齢者】



飲酒量が『2合以上』の人は、男性22.0%、女性8.8%となっており、男性の割合のほうが高くなっています。

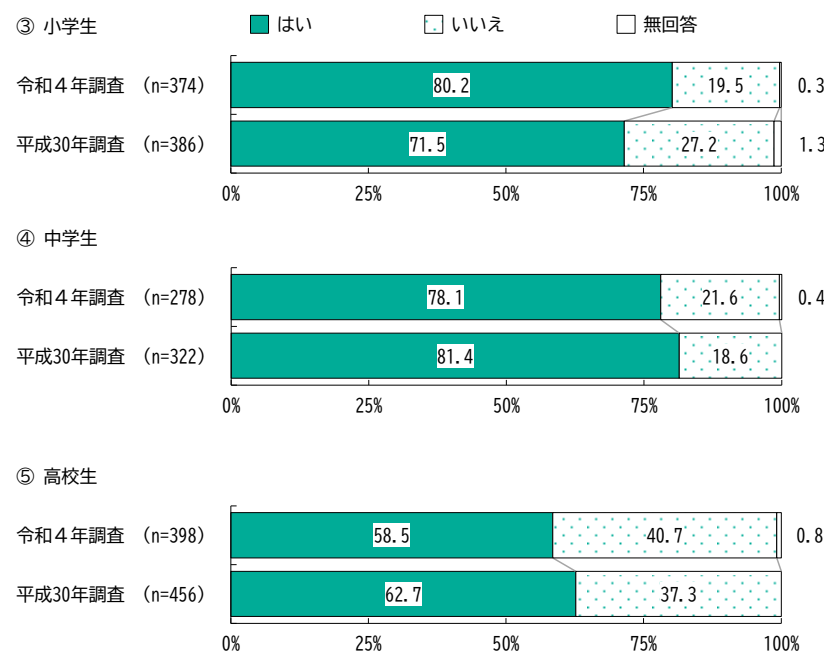
◆社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

ア 朝食摂取状況【経年比較（乳幼児・幼保育園児）】



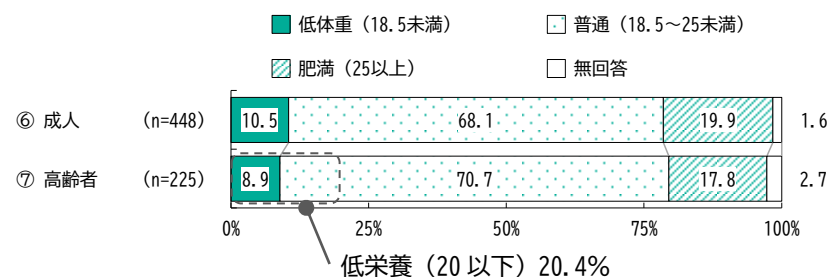
乳幼児・幼保育園児のいずれも「毎日食べる」が9割を超えており、前回調査と比較して大きな傾向の変化はみられません。

イ 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」は前回調査と比較して小学生で増加、中学生・高校生で減少しています。

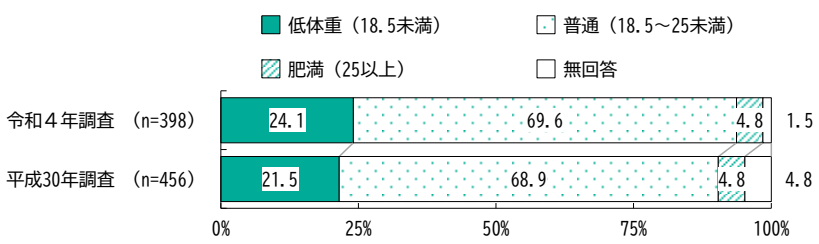
ウ BMI【成人・高齢者】



「肥満 (BMI 25以上)」は、成人が19.9%、高齢者が17.8%です。

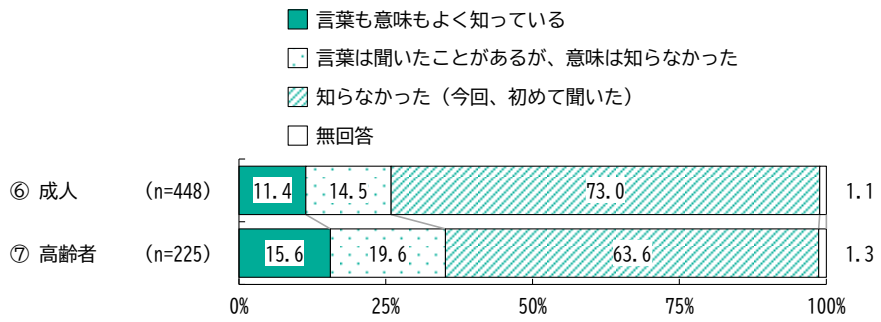
高齢者の低栄養傾向 (BMI 20 以下) は20.4%です。

エ BMI【経年比較（高校生）】



前回調査と比較すると、「低体重（BMI 18.5未満）」の割合がやや増加しています。

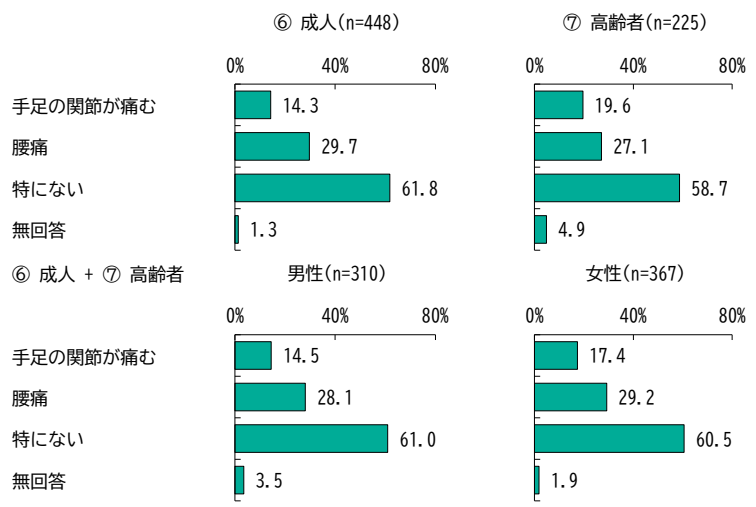
オ ロコモティブシンドロームの認知状況【成人・高齢者】



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11.4%、高齢者15.6%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25.9%、高齢者35.2%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。

カ 手足の関節や腰に痛みはあるか【成人・高齢者】※複数回答



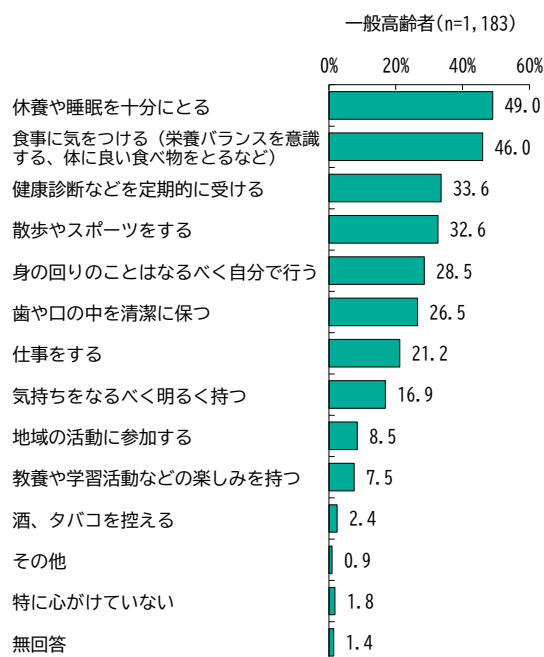
「手足の関節が痛む」人は、成人14.3%、高齢者19.6%で、高齢者が高くなっています。

「腰痛」は成人29.7%、高齢者27.1%で、成人が高くなっています。

腰痛は体操や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。

キ 健康のために心掛けていること

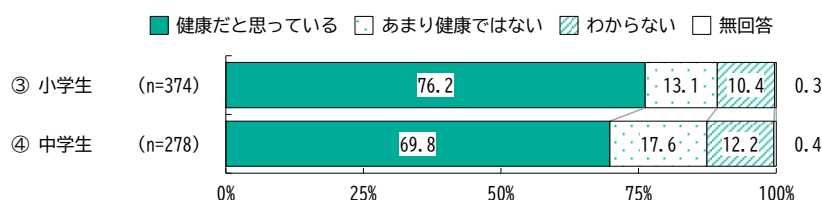
※高齢者の暮らしと介護に関するアンケート（一般高齢者）より※複数回答



令和4年度「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、「休養や睡眠を十分にとる」49.0%や「食事に気をつける（栄養バランスを意識する、体に良い食べ物をとるなど）」46.0%でいずれも4割を超えています。

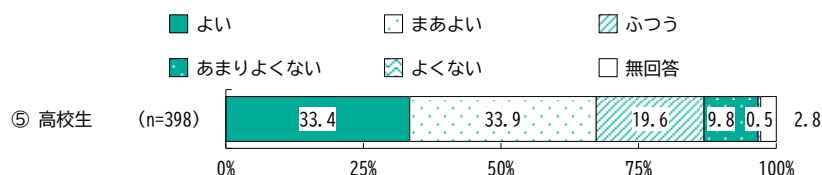
◆地域の場の力（ソーシャル・キャピタル）を活用した健康づくり

ア 主観的健康感【小学生・中学生】



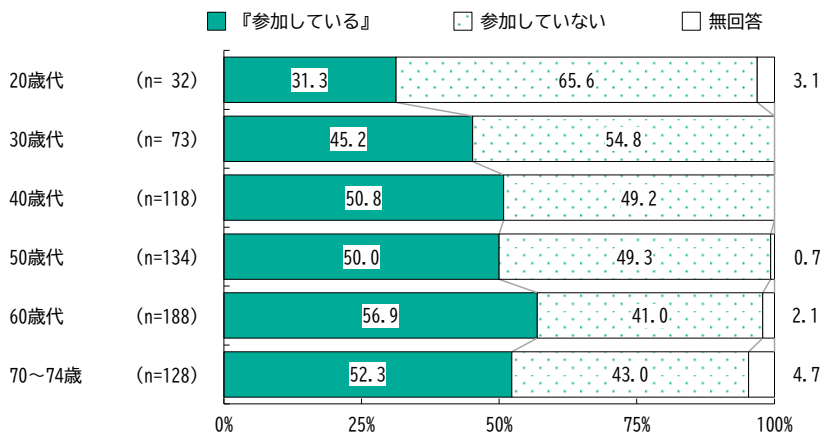
「健康だと思っている」は、小学生76.2%、中学生69.8%です。

イ 主観的健康感【高校生】



健康状態が「よい」は33.4%で、「まあよい」を合わせた『よい』は67.3%となっています。

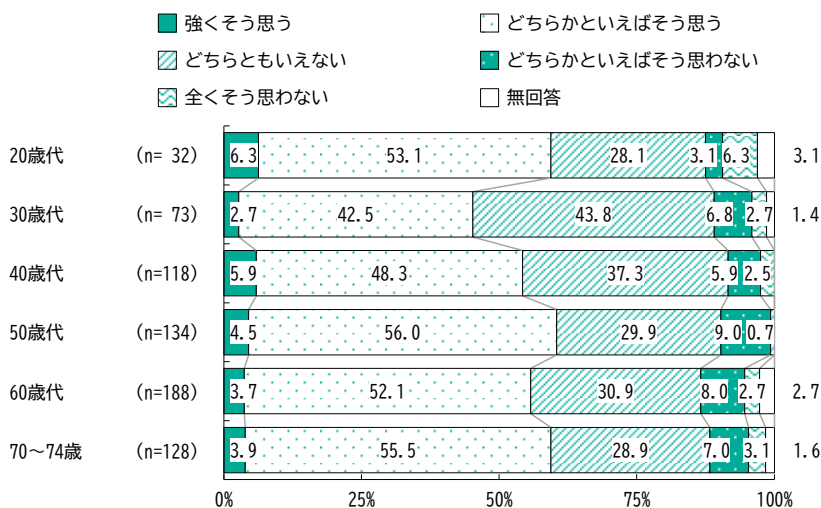
ウ 参加している地域の活動やボランティア活動【成人+高齢者】



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56.9%と最も多くなっています。

「参加していない」は20歳代が65.6%、30歳代が54.8%と半数を超えており、若年層の地域やボランティア活動への参加を促進する必要があります。

エ 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、50歳代が60.5%と最も多く、次いで20歳代と70～74歳が59.4%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。

3 第3次健康増進計画の評価

第2次計画から継続して、第3次計画でも健康課題を解決するため、生活習慣病発症予防・重症化予防を重点施策として、食育推進計画との両輪で取り組みました。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や、地域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）49項目のうち、目標達成項目が8項目、改善された項目が24項目、目標未達成が17項目でした。各基本方針の評価については以下のとおりです。

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（前回実績より改善している）
-  未達成（前回実績より改善していない）

（1）生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

がん検診の結果、要精密検査となった人のうち精密検査未受診者には電話による受診干渉をしました。「がん検診の精密検査受診率（胃がん）」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。「がん検診の精密検査受診率（肺がん）」と「がん検診の精密検査受診率（大腸がん）」の割合は減少し、改善がみられませんでした。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
がん検診の精密検査受診率 （胃がん）	90.0%	77.8%※1	86.1%※2		地域保健・ 健康増進報告
がん検診の精密検査受診率 （肺がん）	維持	95.7%※1	86.4%※2		
がん検診の精密検査受診率 （大腸がん）	90.0%	72.7%※1	70.9%※2		

※1 平成28年度の数値

※2 令和3年度の数値

② 循環器疾患

特定健診受診料を無料化するなど、受診率の向上を目指しました。「特定健康診査受診率」と「特定保健指導実施率（動機づけ支援・積極的支援）」では、いずれもめざそう値は未達成で、前回実績より減少し、改善がみられませんでした。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
特定健康診査受診率	60.0%	40.0%	42.6%	➡	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)	88.5%	81.1%	82.4%	➡	

③ 糖尿病

指導を受けやすい時間や曜日に特定保健指導を実施しました。「体重測定をほぼ毎日している人の割合（20～74歳）」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。「糖尿病予備群該当者の割合」では、達成しており、改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
体重測定をほぼ毎日している 人の割合（20～74歳）	25.0%	21.3%	23.6%	➡	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)	減少	63.0%	62.6%	➡	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）

市ホームページへの掲載などにより、COPDの普及啓発を実施しました。「COPDの認知度（20～74歳）」では、めざそう値は未達成ですが改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
COPDの認知度（20～74歳）	60.0%	36.9%	39.4%	➡	健康づくりと 食育に関する アンケート

(2) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

幼少期からの各年代に対する健康教育や各種イベントを通じ、適切な栄養の摂取に関する啓発を行いました。「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）」と「1日5皿（約350g）以上野菜を摂る人の割合（20～74歳）」では、いずれもめざそう値は未達成で、前回実績より減少し、改善がみられませんでした。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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）	70.0%	63.5%	58.8%		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）	20.0%	17.2%	14.7%		

② 運動・身体活動

気軽に運動に取り組めるよう、スポーツ教室などを実施しました。「1日30分以上で週2回以上運動している人の割合」では、65～74歳の女性で、めざそう値を達成しました。20～64歳男性では未達成ですが、改善傾向です。20～64歳女性と65～74歳男性では、いずれも改善がみられませんでした。

「1日の歩数」は、20～64歳の女性では前回実績より減少し、改善がみられませんでした。20～64歳男性、65歳以上男性、65歳以上女性では未達成ですが改善傾向です。

項 目		目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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	36.0%	30.5%	31.5%		健康づくりと 食育に関する アンケート
	20～64歳 女性	33.0%	24.7%	24.3%		
	65～74歳 男性	58.0%	48.8%	45.2%		
	65～74歳 女性	48.0%	38.3%	50.4%		
1日の歩数	20～64歳 男性	9,000歩	6,362歩	6,822歩		
	20～64歳 女性	8,500歩	7,547歩	7,014歩		
	65歳以上 男性	7,000歩	5,841歩	6,231歩		
	65歳以上 女性	6,000歩	4,619歩	5,533歩		

③ 休養

講演会の開催などにより、正しい知識の普及啓発を行いました。「睡眠による休養を十分とれていない人の割合（20～74歳）」では、未達成で前回実績と比べて改善がみられませんでした。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
睡眠による休養を 十分とれていない人の割合 (20～74歳)	15.0%	21.3%	23.5%		健康づくりと 食育に関する アンケート

④ 歯・口の健康

歯科検診やフッ化物応用事業・ブラッシング指導等を実施しました。健診結果による「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」、「むし歯のない子どもの割合（5歳児）」では、めざそう値を達成しました。アンケート結果による成人のめざそう値のうち、「40歳代における歯肉に炎症所見を有する人の割合」は目標を達成しました。また、めざそう値は未達成ですが、「過去1年間に歯科健診を受診した人の割合（20～74歳）」と「60歳代における咀嚼^{そしゃく}良好な人の割合」は、改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合（20～74歳）	50.0%	34.5%	39.6%		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	25.0%	29.8%	21.2%		
60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合	80.0%	69.0%	75.0%		
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	減少	8.1%	4.1%		静岡県5歳児 歯科調査結果
むし歯のない子どもの割合（5歳児）	70.0%	67.3%	75.8%		

⑤ たばこ・アルコール・薬物

母子健康手帳交付時に受動喫煙防止のための情報提供や、企業における健康講座を行いました。「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」では、男性は未達成ですが改善傾向です。一方、女性は前回実績より増加し、改善がみられませんでした。

「妊娠中の喫煙率」では、幼保育園児保護者では未達成ですが改善傾向です。一方、乳幼児保護者は前回実績より増加し、改善がみられませんでした。

「家庭での受動喫煙を受けた人の割合（20～74歳）」と「職場での受動喫煙を受けた人の割合（20～74歳）」では、いずれもめざそう値は未達成ですが改善傾向です。

項 目		目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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	13.0%	18.6%	13.9%	➡	健康づくりと 食育に関する アンケート
	女性	6.4%	7.8%	12.3%	➡	
妊娠中の喫煙率	乳幼児 保護者	0.0%	2.3%	2.9%	➡	
	幼保育園児 保護者	0.0%	3.8%	2.9%	➡	
家庭での受動喫煙を受けた人の 割合（20～74歳）		3.0%	14.5%	10.5%	➡	
職場での受動喫煙を受けた人の 割合（20～74歳）		0.0%	28.3%	19.9%	➡	

（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

市のホームページを活用したの情報提供やゲートキーパー養成講座を実施しました。「ゲートキーパー養成講座の受講者数」では、めざそう値を達成しました。また、「人口10万人当たりの自殺死亡率」と「うつ病不安障害の可能性のある人の割合（20～74歳）」は、未達成ですが改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
自殺死亡率（人口10万対） 減少	15.6	18.4※1	16.5※2	➡	地域自殺実態 プロフィール
ゲートキーパー養成講座の 受講者数 （H23年度からの累計）	1,000人	772人	1,289人	➡	健康づくり課
うつ病不安障害の可能性が ある人の割合（20～74歳）	10.0%	17.1%	14.2%	➡	健康づくりと食 育に関するアン ケート

※1 平成24年～平成28年の平均

※2 平成30年～令和4年の平均

② 次世代の健康

母子健康手帳交付時や乳幼児健診などに、望ましい生活習慣のための保健指導を実施しました。「1週間の総運動時間が60分未満の小・中学生の割合」では、中学生女子でめざそう値を達成しました。一方、小学生男女、中学生男子では、未達成で前回実績より増加し、改善がみられませんでした。「全出生数中の低出生体重児の割合」では、めざそう値を達成しました。

また、「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」と「やせ（BMI 18.5未満）の割合」では、未達成で前回実績と比べて改善がみられませんでした。

項 目			目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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			増加	91.0%	87.2%		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	減少	7.8%※	9.2%		全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	減少	9.5%※	17.4%		
	中学生	男子	減少	2.2%※	5.1%		
		女子	減少	21.9%※	18.3%		
全出生数中の低出生体重児の割合			減少	10.7% (H28)	10.2% (R3)		静岡県人口動態統計
やせ（BMI 18.5未満）の割合		高校生	10.0%	21.5%	24.1%		健康づくりと食育に関するアンケート

※平成29年度の数値

③ 高齢者の健康

高齢者の生きがいづくりや閉じこもり予防のため、しまトレ推進事業など、社会参加を促す事業を行いました。

「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）」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。また、「足腰に痛みのある高齢者の割合」では、男性・女性ともに、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。

「高齢者の社会参加の割合（65～74歳）」では、男性でめざそう値は未達成で、前回実績と比べて改善はみられませんでした。一方、女性では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向となりました。

また、「低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。

項 目		目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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)		30.0%	28.1%	28.9%	➡	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	20.0%	43.3%	37.5%	➡	
	女性	26.0%	43.1%	35.5%	➡	
高齢者の社会参加 の割合（65～74歳）	男性	80.0%	68.6%	55.8%	➡	
	女性		51.9%	55.4%	➡	
低栄養傾向（BMI 20以下）の 高齢者の割合		20.0%	22.8%	20.4%	➡	

(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



① 健康を支援する環境づくり

地域における健康づくり活動を推進するため、保健委員や健康づくり食生活推進員の活動を支援するとともに、健幸マイレージ事業の普及啓発を行いました。「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）」と「健幸アンバサダーの数」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。一方、「市内の健幸マイレージ協力店舗数」では、前回実績よりも減少し、改善がみられませんでした。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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)	65.0%	55.3%	56.2%	➡	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	100店舗	65店舗	58店舗	↘	健康づくり課
健幸アンバサダーの数	1,000人	159人	456人	➡	

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
～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」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。また、近年では健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加えて、介護予防に向けた運動やメンタルヘルス、地域の環境づくりもより一層重要視されていることを踏まえ、この2つの目標も継続して基本理念に含めることとします。

「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。

2 計画の基本方針

基本理念を実現するため、基本方針を以下のとおり定めます。

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。

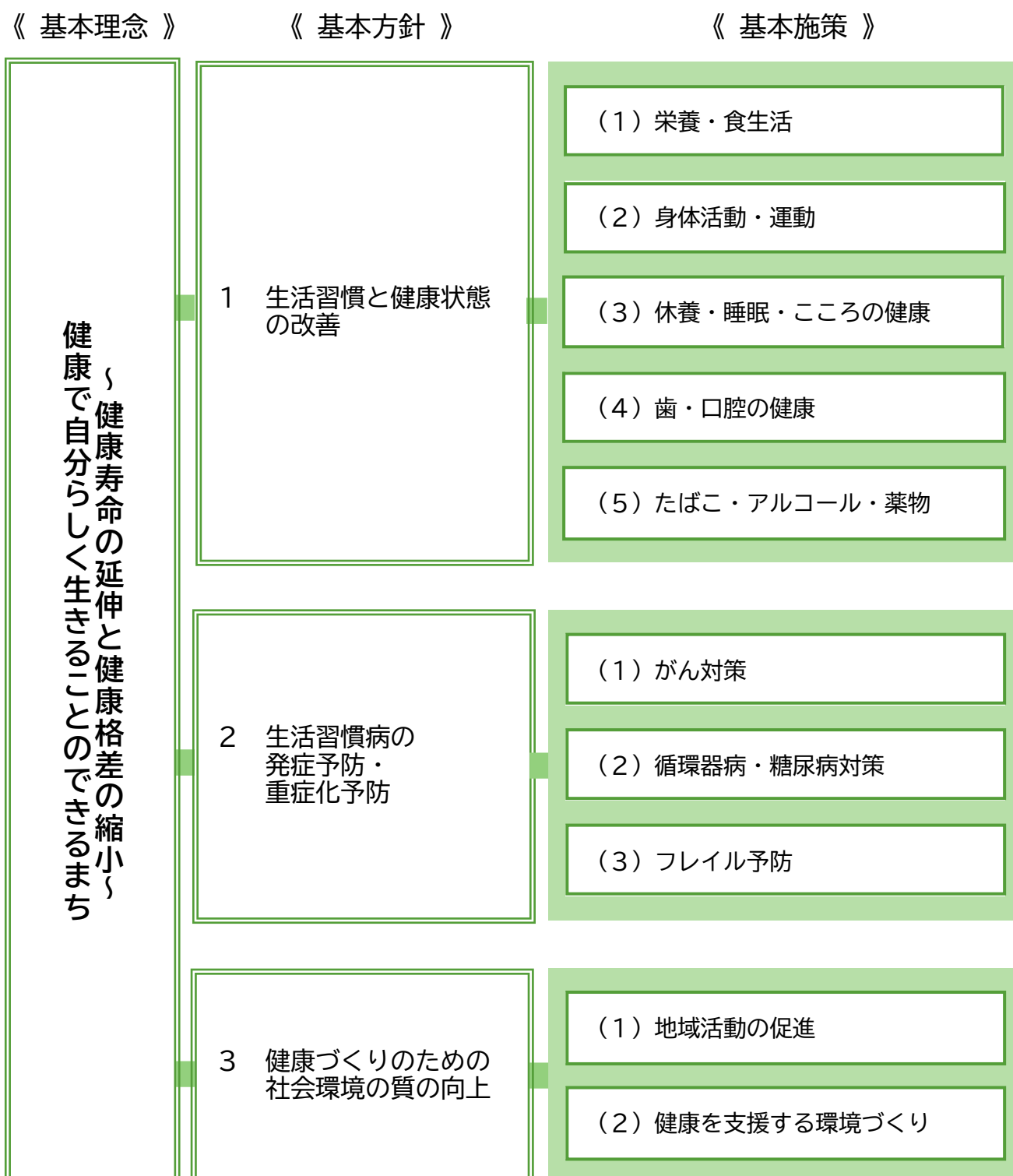
また、高齢になっても自立した生活を継続するために必要な心身の機能の維持を目指し、それぞれのライフステージに焦点を当てた取り組みの充実を図り、妊産婦や将来を担う次世代の健康づくり、高齢者の介護予防を推進します。

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。

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 生活習慣と健康状態の改善

国の「健康寿命延伸プラン」が掲げるあるべき地域像は、誰もが生涯にわたって健康で、自分らしく自立した生活を送ることができ、地域で役割をもって生きがいを感じながら暮らすことができる社会の実現にあります。

そのためには日々の生活習慣に気を配り、食事・運動・こころの健康等、様々な分野において正しい知識をもち、より健康的な習慣へと改善を図ることが重要です。市民一人ひとりが自らの心身の健康と自分の心身の状態に関心をもち、それぞれのライフスタイルに合わせた健康づくりが実践できるよう、施策の充実に努めます。

(1) 栄養・食生活

食事は日々の生活の基本的な習慣であり、健康づくりや生活習慣の定着においても非常に重要な要素です。幼いころから食事や栄養、自らの食生活に関心を持ち、見直すことが健康づくりの第一歩といえます。

本市は全国平均に比べて脳血管疾患による死亡者数が高く、要因の一つである高血圧対策として適塩の普及や食塩の排出を促す野菜の摂取量を増やすことが必要です。

アンケート調査では、朝食を毎日食べる割合は前回と同程度となっています。しかし、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上でほぼ毎日の人の割合は乳幼児と幼稚園児、成人で減少傾向にあります。

また、近年では若年女性の問題とされていたやせの問題が、より低年齢の児童生徒にまで波及していることが国の調査結果から指摘されており、本市においても高校生の女性でやせの割合が増加しています。偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めます。不適切な食生活が慢性化すると、無月経や低血圧・不整脈など多くの健康障害を招く恐れがあります。

高齢者の低栄養や成人期の肥満防止とあわせて、次世代を担う子どもたちがバランスのとれた適切な食生活を送ることの重要性や、そのための食生活について周知啓発に努めます。

●健康めざそう値●

項 目		現 状 令和5年度	目 標 令和11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）		58.8%	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）		14.7%	20.0%	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小学生の割合		87.2%	90.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
全出生数中の低出生体重児の割合		10.2% (R3)	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5年生男子	12.8%	減少	学校健康診断結果
	小学5年生女子	8.0%	減少	
	中学2年生男子	8.5%	減少	
	中学2年生女子	7.5%	減少	
やせ（BMI 18.5未満）の割合	高校2年生男子	23.6%	10.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	高校2年生女子	24.4%		
体重測定をほぼ毎日している人の割合（20～74歳）		23.6%	25.0%	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。
- 食育について関心を持ち、進んで学びましょう。
- 減塩表示のある調味料等を活用し、食事の「適塩」を意識しましょう。
- 果物は適正な量を摂りましょう。

ここから、やってGO！！

- ✓ バランスと適正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。

家庭・地域・職域

- 家族みんながきちんと朝ごはんを食べましょう。
- 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。

みそ汁の塩分濃度測定▼



● 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
望ましい生活習慣の習得の支援	乳幼児相談や健診、訪問において望ましい生活習慣の習得を支援します。	健康づくり課
	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します。	保育支援課 学校教育課
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	児童生徒から高齢者までの各世代に向けて、適正体重の管理や食生活、生活習慣病の予防等に向けた講座や栄養・保健指導を実施します。	健康づくり課 学校教育課
食育と地域の食べ物・料理に関する広報啓発	様々な媒体や、各種講座を通じて、栄養・食生活に関する情報発信や「具だくさん島田汁」の普及啓発に努めます。	健康づくり課
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、食生活に関する相談や食事指導を行います。	健康づくり課 国保年金課
生活習慣病対策の推進と予防啓発	減塩普及啓発事業（TE・A）プロジェクト等により、減塩（適塩）に関する取り組みを啓発します。	国保年金課 健康づくり課

(2) 身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病の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。生活の中で「身体活動」や「運動」の量を増やし習慣づけることが大切です。誰もがより長く元気に活躍でき、生涯にわたって地域や社会と関わりながら生活できるよう「健康寿命」の延伸に向けた取り組みが求められ、運動習慣の定着による健康増進・介護予防はその中でも特に重要なものとなります。

アンケートの結果によると、外出（歩行距離）については新型コロナウイルス感染症の影響もあり減少傾向となっています。また児童生徒の運動習慣については、小学生で増加しているものの、中高生では減少傾向、乳幼児期からテレビ・ゲーム機に触れている割合が増加しているのがわかります。

また、近年では健康な状態と要介護状態の間にある「フレイル」の予防や改善に重点が置かれており、本市においても子どもから高齢者まで自分の心身の状態に応じて運動を取り入れられる環境づくりに努めます。

●健康めざそう値●

項 目			現 状 令和5年度	目 標 令和11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		31.5%	36.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	20～64歳女性		24.3%	33.0%	
	65～74歳男性		45.2%	58.0%	
	65～74歳女性		50.4%	58.0%	
1日の歩数	20～64歳男性		6,822歩	9,000歩	健康づくりと食育に関するアンケート
	20～64歳女性		7,014歩	8,500歩	
	65～74歳男性		6,231歩	7,000歩	
	65～74歳女性		5,533歩	6,000歩	
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	9.2%	減少	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	17.4%	減少	
	中学生	男子	5.1%	減少	
		女子	18.3%	減少	

●具体的な取り組み●

個人

- 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しましょう。
- 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。

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。
- 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	子育て中の母親を対象とした託児付きのニュースポーツ教室や、障害の有無に関わらず参加できるボッチャ教室等、特色ある教室を展開し、誰もが気軽に運動できる機会を提供します。	スポーツ振興課
運動習慣の普及及び実践の支援	日頃から運動を習慣づける重要性について周知するとともに、年齢や心身の状況に応じて取り入れることができる「軽スポーツ」の普及啓発に取り組めます。	健康づくり課 スポーツ振興課
地域のスポーツ活動の支援及び情報発信	地域で活動する各種競技団体やスポーツ少年団を支援するとともに、優れた結果などの情報を広報誌等で発信します。	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います。	スポーツ振興課
介護予防に向けた運動教室の開催	地域住民が集まって、体操や低負荷トレーニング等を実施することで介護予防と運動機能の維持・向上を図ります。	包括ケア推進課

(3) 休養・睡眠・こころの健康

食生活や運動習慣といった日々の生活が改善されることで、様々な病気のリスクが低下するとされています。心身ともに健康な状態で生活をしていくためには、適切な休養や自分なりのストレス解消法の確立、必要に応じて相談窓口や医療機関の利用を検討するといったセルフマネジメントが重要になります。

アンケートの結果によると、睡眠による休養が十分とれていないと感じる人の割合は国よりも高い水準にあり、また自身の悩みを「相談しない」割合も増加傾向です。SOSの出し方や相談窓口の周知など、今後の課題が多く残されています。

本市では、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。

●健康めざそう値●

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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)	23.5%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
自殺死亡率（人口10万対）の減少	16.5※	12.5	地域における自殺の基礎資料
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	健康づくり課

※平成30年～令和4年までの平均自殺率

小学校でのSOSの出し方教育▼



● 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しましょう。
- 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。
- 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。

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話をしたり交流したりする機会を設けましょう。
- 地域全体で子育てを応援しましょう。
- 地域で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
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	睡眠やストレス解消法等の正しい知識の啓発を図ります。	健康づくり課
島田市版ネウボラや子育て支援事業による伴走型支援	担当保健師が家族に寄り添うとともに、様々な子育て支援サービスを提供するなど、切れ目のないサポートを推進し、安心して子育てできる環境を整備します。	健康づくり課 子育て応援課
保健指導や相談への対応と講座等での情報提供	乳幼児健診や相談、講座などの機会を活用し、育児の相談対応やサービスの周知に努めます。	健康づくり課 社会教育課
子育て期の親子の交流促進による子育てサポート	子育て期の親子や妊産婦の交流等、悩みを共有できる環境や居場所づくりを推進します。	子育て応援課 社会教育課
相談窓口の周知	市民や関係機関へ相談窓口の情報を集約して一覧にし、周知を図ります。	健康づくり課
包括的相談支援体制の整備（重層的支援体制整備事業）	分野を問わない包括的相談支援体制を整備します。	福祉課
各種相談事業の実施	市内各課で各専門分野に応じた相談支援を実施します。	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 健康づくり課
相談窓口や不安の軽減につながる情報の周知	市のホームページやSNS、市内の相談窓口で配布するチラシやパンフレットを活用し、利用できるサービスや地域のイベントについて周知啓発を行います。	子育て応援課 市民協働課 生活安心課 商工課 学校教育課
	自殺対策計画と連動して相談窓口の周知やゲートキーパーの養成等を推進し、地域の見守り体制の強化に努めます。	健康づくり課

(4) 歯・口腔の健康

歯や口には、食事を美味しく食べることや会話をするなど生活を楽しむための重要な役割があります。歯や口の健康状態が悪化すると、会話や咀嚼など口腔機能だけでなく全身の健康に悪影響を及ぼします。生活習慣病のリスクが高まるため、歯磨きの習慣や定期的な歯科健診による予防が重要です。

また、近年では口腔機能が低下することで栄養障害や心身の機能低下にまで発展する可能性がある「オーラルフレイル」の予防が特に重要視されています。オーラルフレイルは、早期からの対策が必要とされているため、これまでのむし歯・歯周病予防と同様に各世代に応じた周知・啓発が必要です。

本市では、幼児・児童生徒を対象としたフッ化物洗口・塗布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。一方、歯肉に炎症がある子どもの割合は高く、成人においても同様の傾向が伺えます。引き続き、妊娠期の歯科健診から始まる、マイナス1歳からの生涯に渡る予防歯科を推進していきます。

また、アンケート調査では、成人の約半数がオーラルフレイルの諸症状を自覚していることがわかります。咀嚼機能の維持・向上を目的とした「嚙ミング30（カミングサンマル）」などの運動を活用し、高齢者に限定せず幅広い世代に向けて歯科保健の重要性を啓発していきます。

●健康めざそう値●

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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)	39.6%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
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%	歯周疾患検診結果
中学3年生で歯肉に炎症所見(GO+G)を 有する人の割合	32.4%※	20.0%	学校歯科保健調査結果
むし歯のない子どもの割合(12歳児)	70.1%※	80.0%	学校歯科保健調査結果
むし歯のない子どもの割合(5歳児)	75.8%	80.0%	静岡県5歳児歯科調査結果

※令和3年度の数値

●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、適切なブラッシング法で口腔内を清潔に保ちましょう。
- 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。
- 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。
- ☒ 適切なブラッシング法で口腔内を清潔に保ちましょう。

家庭・地域・職域

- 家族で口腔内を清潔に保つことを心掛けましょう。
- 親が子どもの口腔に関心を持つようにしましょう。
- 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、噛む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。
- 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、むし歯や歯周病予防のために、口腔内を清潔に保つことを意識するよう働きかけましょう。

● 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
予防歯科の推進	幼児や児童生徒を対象とする定期的な歯科健診や成人を対象とする歯周疾患検診を実施します。また、健診結果等を分析し、指導内容や施策の検討を行います。フッ化物塗布・洗口、ブラッシング指導による適切な歯磨きの仕方など予防歯科の重要性の啓発を行います。	健康づくり課 保育支援課 学校教育課
歯科相談・保健指導の機会拡充	歯科健診や各種講座の場を活用して歯科相談や保健指導を行います。また、口腔衛生や生活習慣に関する啓発を行います。	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	障害福祉サービス事業所や高齢者の通いの場などでブラッシング指導など健康教育を行います。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します。	健康づくり課 包括ケア推進課
	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、口腔機能等に関する問題を把握し、必要な相談・指導を行うことで、口腔機能の改善を図ります。	包括ケア推進課
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	オーラルフレイル予防を追加した8020運動の普及啓発を推進します。8020コンクールを開催し、該当者を認定します。また、講座等での普及啓発、8020推進員の育成・研修を行います。	健康づくり課
嚙ミング30の推進	口腔機能の発達や維持向上のため、嚙ミング30を推進します。乳幼児の相談・健診、健康教育、講座のほか様々な媒体により普及啓発を図ります。	健康づくり課
歯や口の健康に関するイベントの開催	歯と口の図画ポスターコンクールや歯科講演会などのイベントを開催し、デジタルツールも活用しながら歯科保健に関する市民の関心を高めます。	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等の呼吸器疾患の原因となります。全国的には緩やかに喫煙者が減少していますが、周囲に健康被害を及ぼす可能性もあるため、受動喫煙の防止に配慮した喫煙場所の設置を推進します。

また、アルコールは急性アルコール中毒や肝臓病だけでなく、様々な生活習慣病のリスクを高める要因になります。特に未成年者においては喫煙や飲酒が成長・発達を妨げ、健康への悪影響も甚大であるため、薬物乱用と同様に未然防止を徹底する取り組みが求められます。また薬物においては、違法薬物だけでなく、市販薬の乱用や大量摂取の常態化も問題視されており、対策を講じる必要があります。

さらに、妊娠中の喫煙や飲酒は、妊婦自身の健康リスクに加えて、胎児の健康に影響を及ぼし、早産、流産、低体重児等のリスクが高まります。

アンケートの結果によると、本市における喫煙者も減少傾向にありますが、成人の調査においては「職場」での受動喫煙が県平均よりも高い傾向にあり、改善が求められます。また週あたりの飲酒頻度も増加傾向にあり、生活習慣病の発症リスクは高まっているといえます。

また、喫煙や飲酒の影響については呼吸器や肝臓への負担は理解しているものの、その他の循環器疾患や生活習慣病のリスクを高めることについてはほとんど理解されていない状況です。今後も様々な情報発信や講座の開催等を通じて喫煙、飲酒、薬物の危険性について周知を徹底し、喫煙・飲酒の習慣の有無にかかわらず、より多くの人が正しい知識を得られるよう、周知啓発に努めます。

●健康めざそう値●

項 目		現 状 令和5年度	目 標 令和11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	13.9%	13.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
	女性	12.3%	6.4%	
妊娠中の喫煙率		0.5%	0.0%	赤ちゃん訪問時の 聞き取り (健康かるて)
家庭での受動喫煙を受けた人の割合 (20～74歳)		10.5%	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)		19.9%	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

- 喫煙、飲酒、薬物が身体に与える悪影響を知りましょう。
- 飲酒の適正量を知り、週2日は休肝日をつくりましょう。
- COPDについて正しい知識を持ちましょう。
- 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。
- 特に子どもや妊産婦の近くでは、たばこを吸わないようにしましょう。
- 薬は、用法・容量を守って使用しましょう。

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。

家庭・地域・職域

- 家族や身近な人に禁煙を勧めましょう。
- 受動喫煙の防止のため、地域や職場において、禁煙・分煙を推進しましょう。
- 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。
- 家庭内で薬の保管場所や使用状況等の管理を徹底しましょう。

●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
喫煙、飲酒及び薬物のリスクに対する理解促進	喫煙や飲酒のリスクに関する様々な情報を発信します。また、薬学講座など学校や薬剤師会と連携して児童生徒やその保護者に対する健康教育の機会を設けます。	健康づくり課 学校教育課
受動喫煙防止対策の啓発	健康増進法、静岡県受動喫煙防止条例、島田市受動喫煙防止対策指針に基づき、受動喫煙防止対策について、広く周知し啓発を図ります。	健康づくり課
受動喫煙の防止に配慮した喫煙場所の設置	事業者やイベント主催者等に対し、受動喫煙の防止に配慮した喫煙場所の設置等を働きかけます。	健康づくり課
禁煙指導や支援の実施	特定保健指導や妊婦健康相談等で、喫煙者に対し禁煙の指導や支援を行います。	健康づくり課 国保年金課
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、情報提供を行います。	健康づくり課

2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

本市の死因の上位項目は、がん、心疾患、脳血管疾患が大多数を占めており、国保医療費においては糖尿病が年間4億円を超えて最高額となっています。これらの疾病は日々の生活習慣の改善によりその多くが予防可能であることが報告されており、各種健康診査等の受診や、かかりつけの医師・歯科医等専門機関への受診が早期発見・早期治療に繋がります。また、高齢化に伴い生活習慣病対策はより重要であり、包括的な視点で取り組みを行う必要があります。

さらに、要介護状態の前段階にある「フレイル」や認知症の発症予防・重症化予防においても日々の生活習慣が大きく影響します。こうした予防の考え方について周知を図るとともに、健（検）診受診の普及啓発や、健康に関する相談支援体制の強化に努めます。

（1）がん対策

がんは、昭和56年以降変わらず日本人の死因の第1位となっています。本市においてもがんによる死亡者数割合が最も多く、対策が求められています。

これまでの研究から、生活習慣や環境の改善、ウイルス等への感染対策によって発症のリスクを低減することができるとされており、禁煙や適正体重の維持など、日常生活の見直しが重要です。また、ワクチン接種により予防できる子宮頸がんについては、検診とワクチン接種の併用により、がんの罹患率を大きく低下させることができます。

今後も引き続き、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、早期発見・早期治療につながるよう定期的な検診受診及び要精密検査未受診者への受診勧奨も推進していきます。

●健康めざそう値●

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
胃がん検診の受診率（国保）	13.3%	15.0%	地域保健・健康増進事業報告（国保加入者における、がん検診指針対象年齢～69歳までの人口に対する市の検診受診者数の割合）
肺がん検診の受診率（国保）	20.3%	25.0%	
大腸がん検診の受診率（国保）	21.0%	25.0%	
乳がん検診の受診率（国保）	37.2%	40.0%	
子宮頸がん検診の受診率（国保）	20.7%	25.0%	
胃がん検診の精密検査受診率	86.1%	90.0%	地域保健・健康増進事業報告
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%	
乳がん検診の精密検査受診率	96.3%	維持	
子宮頸がん検診の精密検査受診率	90.0%	90.0%	

●具体的な取り組み●

個人

- 定期的にがん検診を受け、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。
- 変だな、と思ったら検診ではなく、すぐに医療機関を受診しましょう。
- 自分の体に関心を持ちましょう。
- がんやその原因について知識を持ちましょう。
- 予防接種対象者である小学校6年～高校1年相当の女子は、子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス感染症）の予防接種を行いましょう。

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。

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。

●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
各種健（検）診の受診しやすい体制整備	関係機関と連携し、土日検診の実施や特定健診・がん検診の同一日程を調整する等、受診しやすい体制を整備します。 またデジタルツールを活用した予約手続きや受診勧奨を展開し、受診率の向上を図ります。	健康づくり課
予防接種事業の実施	子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス感染症）予防のため予防接種を行います。未接種者には接種勧奨を行います。	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演会や講座を実施し、意識啓発を図ります。精密検診の受診啓発を図ります。 デジタルツールを活用した受診勧奨を行います。	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の周知、精密検査の実施方法の解説等を活用し、精検者が受診しやすい体制を整備します。	健康づくり課
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	各種健（検）診をマイレージ対象事業とすることで、働き盛り世代の受診を促し、併せて事業所を通じて検診や生活習慣病の周知啓発を行います。	健康づくり課

(2) 循環器病・糖尿病対策

心臓や血管の不調による循環器疾患は初期には自覚症状が少なく、やがて脳卒中や心筋梗塞といった重篤な疾病につながる可能性があります。糖尿病も自覚症状が少ない点で共通しているほか、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、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、その後のQOL（Quality of life）の低下を招きます。

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ます。

特定健診や人間ドックなどの受診率向上や、レセプトデータ等を活用した分析・啓発事業等を通じて発症予防・重症化予防を推進していきます。

●健康めざそう値●

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
特定健康診査受診率	42.6%	50.2%	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）	82.4%	80%以上	
メタボリック症候群・予備群の割合	25.9%	20.0%	
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%	
高血圧予備群該当者（正常高値～Ⅰ度）の割合	50.3%	50%以下	
血圧測定を毎日2回実施している者の割合	7.2%	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

- 血圧を毎日測定し、自分の血圧を知りましょう。
- 体重を毎日測定して、体重管理に心掛けましょう。
- 健診結果で要精密検査や要受診になった場合は、必ず受診しましょう。
- 調味料は、計量カップやスプーンで測り、使いすぎを防ぎましょう。
- 食事は、まず野菜から食べましょう。
- 野菜などのカリウムを多く含む食品を、積極的に摂りましょう。
- 地区の健康講座や運動教室などに参加しましょう。
- 健康相談や栄養相談を利用しましょう。
- 散歩や筋力トレーニングをして身体活動量*を増やしましょう。

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。

家庭・地域・職域

- 健康づくりの活動に家族みんなで参加しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを整えましょう。
- 誘いあって特定健康診査を受けましょう。
- おいしくヘルシー応援店・適塩マイスター店に登録し健康に配慮した食事を提供しましょう。
- 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。
- 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。

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
各種健（検）診の受診しやすい体制整備	受診しやすい体制を整備するとともに、医師会、薬剤師会、地区組織との連携による広報啓発や電話、ハガキ、訪問指導やSNS等を活用した受診勧奨を行い、受診率向上を図ります。	国保年金課 健康づくり課
健康教育・健康相談の実施	生活習慣病予防の目的で、健康教育、健康相談を実施します。	健康づくり課
健康講座・個別面談の実施	生活習慣病発症予防・重症化予防の目的で、健康講座、個別面談を実施します。	国保年金課 福祉課
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、訪問等で受診を勧奨します。	国保年金課

(3) フレイル予防

いつまでも自分らしく生活するためには、元気なうちから健康づくりなどのフレイル予防に取り組むことが重要です。フレイルは、身体機能の低下だけでなく、認知機能の低下、社会的なつながりの希薄化など、様々な要因が複雑に絡み合いながら進行するため、早期からの生活習慣の見直しが必要です。

アンケートの調査の結果によると、高齢者は運動や食生活をはじめとして健康づくりへの関心が高く生活の中で実践している割合も高いです。一方、若年層においては運動習慣の定着率や、食事の栄養バランスや適正体重を維持している割合等にも課題が多く見受けられます。

また、閉経後の女性は、骨密度の大きな低下がみられるため、対策が必要です。

本市では高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施として、庁内関係部署で連携した取り組みを進めていきます。高齢者の低栄養予防や生活習慣の改善に向けた訪問による指導のほか、社会参加支援や声掛け安否確認等による孤独・孤立対策を推進しています。今後はより若い世代に向けて歯科保健に関する啓発事業や、認知症に関する講座・教室等を開催し、体の機能が十分な頃から介護予防を意識できるような環境づくりを推進していきます。

●健康めざそう値●

項 目		現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
足腰に痛みのある高齢者の割合	男性	37.5%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	35.5%	26.0%	
高齢者の社会参加の割合 (65～74歳)	男性	55.8%	80.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	女性	55.4%	80.0%	
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合		20.4%	15.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
50歳代における咀嚼良好な人の割合		81.1%※	85.0%	特定健診の問診 (静岡県資料)
骨粗鬆症検診受診率		16.1%	20.0%	骨粗鬆症検診結果
介護事業所・通いの場への専門職訪問回数		64回	80回	包括ケア推進課

※令和2年度の数値

●具体的な取り組み●

個人

- 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。
- たんぱく質は適正な量を摂りましょう。
- 週1回以上の外出の機会を持ちましょう。

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。
- ☒ 規則正しい生活リズムを作りましょう。

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
働き盛り世代からのフレイル予防	オーラルフレイルチェックシートなど口腔機能に係る媒体を活用し、若い年代からオーラルフレイル予防に関する知識の普及啓発を推進します。 また、閉経後の女性の骨粗しょう症予防対策として健康相談、骨粗しょう症検診の受診勧奨に取り組みます。	健康づくり課
高齢者の栄養状態及び食生活の改善支援	高齢者の低栄養予防・生活習慣の改善等を目的に健康教育・健康相談、管理栄養士による訪問指導や配食サービスを実施します。	包括ケア推進課 福祉課 長寿介護課
高齢者の運動機能の維持向上	高齢者の運動機能の維持向上を目的に、通いの場などへの理学療法士や作業療法士の訪問指導を実施します。	包括ケア推進課
高齢者の社会参加支援	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、支援に努めます。	包括ケア推進課
認知症対策	講座や教室を開催し、認知症の予防をはじめ、正しい理解の普及に努めます。	包括ケア推進課

3 健康づくりのための社会環境の質の向上

健康づくりの実践・継続のためには個人の取り組みやモチベーションだけに委ねるのではなく、イベント等を通じた地域全体の健康づくりや関係機関・専門職による支援や啓発も重要になります。近年では、少子高齢化等の影響により福祉や保健事業における担い手の不足が課題となっています。

人材不足が懸念される中でも本市の持つ地域資源を最大限活用できるよう、個人の健康づくりを支える取り組みと並行して、健康づくりの啓発を担うボランティアの養成のほか、関係機関や民間事業者等の様々な主体が積極的に健康づくりを推進できるよう、地域の連携体制やネットワークの強化を図ります。

(1) 地域活動の促進

高齢化等の影響により、地域におけるボランティアや担い手の不足が大きな課題となっています。さらに地域のつながりが希薄化しているため、世代間交流の促進や孤独・孤立の防止、地域の互助体制の強化等、様々な面から地域活動の活性化が重要視されています。

アンケートの結果によると、感染症対策の影響もあり小中学生の地域活動への参加率は大きく減少しました。成人においても「祭り・行事」の参加者は減少している一方で、「自治会」「自主サークル活動」、「子ども会・育成会」の開催は令和4年度時点で徐々に回復の兆しがみられます。

ただし、コロナ禍以前より地域活動への参加状況は全体の1割弱と低い水準にあるため、今後も地域活動への参加を推進していきます。

また、地域を単位とした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付け、健康づくりを推進します。

●健康めざそう値●

項 目	現 状	目 標	出 典
	令和5年度	令和11年度	
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%	健康づくりと食育に関するアンケート

(2) 健康を支援する環境づくり

市民の健康づくりを推進していくためには、市民一人ひとりの意識改革を支援し、生活習慣の見直しや運動、食生活の改善を実践する機会の拡充を図ることが重要です。さらに、本市で暮らすことで自然と健康になり、いつまでも自分らしく生活ができるようになることが、最終的に目指すべき形です。

本市では市民や市内飲食店との協働による健康づくり事業を展開しながら、事業所における健康経営の推進や、「しまだ健幸マイレージ」を活用した健康づくりを推進してきました。

「しまだ健幸マイレージ」はデジタル化により、さらに参加者の拡大を目指していきます。

今後も「しまだ健幸マイレージ」を活用した普及啓発や、市民、事業所、飲食店等との連携強化による健康づくりのネットワークの拡大、しまいく+（ぷらす）での情報発信などICTを活用した健康づくりも推進していきます。

また本市では現在、街路空間を車中心から“ひと中心”へ転換し、「居心地が良く歩きたくなる空間（ウォーカブル空間）」の創出について検討が進められています。これらの都市計画の動向に注視し、「ウォーカブル空間」を活用したイベント開催、ウォーキング人口の増加に向けて取り組みます。

さらにひとり暮らし高齢者に対し、緊急通報装置の設置や配食サービスを活用した声かけ安否確認等を実施し、地域における孤独・孤立対策を推進します。

●健康めざそう値●

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
市内のしまだ健幸マイレージ協力店舗数	58店舗	80店舗	健康づくり課
健幸アンバサダーの数	456人	696人	健康づくり課
健康経営に取り組む事業所数（健幸マイレージ、受動喫煙対策、適塩、軽体操の実施等）	13事業所	20事業所	健康づくり課

●具体的な取り組み●

個人

- 健康に対し関心を持ち、知識を深めましょう。
- 悩みや困りごとはひとりで抱え込まず、相談機関に相談しましょう。
- 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。
- 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

- 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。
- 普段から、近所や地域の人と交流をもちましょう。
- 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。
- 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。
- 地域の人に参加できる居場所などを立ち上げましょう。
- 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、しまだ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
地域における住民の健康づくり活動の推進	地域での健康づくり活動の推進を図るため、地域で活動する保健委員や健康づくり食生活推進員等を育成し活動支援を行います。	健康づくり課
教育機関等との連携による食育推進	教育機関と連携して児童生徒の食生活に関する情報共有や、園だより・給食だよりを活用しての情報発信、啓発活動を行います。	健康づくり課 保育支援課 学校教育課
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割を担う市民（健幸アンバサダー）を養成し、啓発活動を支援していきます。	健康づくり課
関係機関等との連携による歯科保健の推進	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ります。 また、歯科衛生士、栄養士、保健師、保育士など多種職が連携し、歯科保健事業を推進します。	健康づくり課
歯科口腔保健を推進する市民の育成	オーラルフレイル予防を追加した8020運動の普及啓発を推進するため、8020推進員の育成・研修を行います。	健康づくり課
糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防施策の推進	データヘルス計画推進委員会を開催し、島田市における糖尿病にかかる課題を検討、事業評価等を行います。地域医療における糖尿病及びCKD（慢性腎臓病）病診連携体制を強化し、糖尿病治療の充実を図ることにより、糖尿病の重症患者及び糖尿病による合併症患者を減少させます。	国保年金課
生活習慣病対策の推進と予防啓発	減塩普及啓発事業（TE・A）プロジェクトにより、商工会や商工会議所、民間事業所等、学校等と連携し、減塩（適塩）に関する取り組みを啓発します。	国保年金課
	糖尿病発症・重症化予防啓発チラシを配布します。保健委員と協力して地区で健康教育を実施します。	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います。	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）の活動支援	市民の「健幸」を達成することを目的とし、必要かつ正確な情報を、健康無関心層を含めた多くの市民に、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、支援します。	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
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の普及を中心に、市内の様々な施設や事業所等で健康づくりの情報を発信していきます。	健康づくり課 社会教育課 文化振興課
しまだ健幸マイレージ協賛店の加入の推進	しまだ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します。	健康づくり課
都市計画に応じたウォーキングの普及啓発	生活の中に取り入れられる運動として、ウォーキングの普及啓発に努めます。また、ウォークブルなまちづくりの動向に注視し、イベントの開催やウォークブル人口の増加に取り組みます。	健康づくり課 都市政策課
孤独・孤立対策の推進	ひとり暮らし高齢者宅などに緊急通報装置等を設置して見守り体制の強化を図るほか、電話による定期的な安否確認、配食サービスを活用した声かけ安否確認等を実施し、地域における孤独・孤立対策を推進します。	長寿介護課 福祉課

健幸アンバサダー養成講座▼



4 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）
生活習慣と健康状態の改善	栄養・食生活	適正な体重増加に努めましょう 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	
	身体活動・運動		外でたくさん遊びましょう	
	休養・睡眠・こころの健康	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・薬物使用は絶対しないようにしましょう
生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん対策			
	循環器病・糖尿病対策		適正量のおやつにしましょう 外でたくさん遊びましょう	
	フレイル対策	規則正しい生活リズムを作りましょう		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
健康づくりのための社会環境の質の向上	地域活動の促進	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 地域の人とあいさつを交わしましょう		
	健康を支援する環境づくり	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 しまだ健康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		

青年期(20～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
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		
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 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		
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		
規則正しい生活リズムを作りましょう		
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		週1回以上の外出の機会を持ちましょう
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 地域の人とあいさつを交わしましょう		
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 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		

第5章 計画の推進体制

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、島田市公式LINE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

地域の場の力（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、健幸アンバサダー、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、養成講座等を通じて担い手の確保を図るとともに、その資質の向上に努めます。

（３）関係機関等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はこれまでと同様に、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、生活習慣病や歯科保健、食育、子育て支援等の各分野についても、健康づくり推進協議会や関係機関との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、評価方法

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、健康寿命や平均自立期間の動向についても確認していきます。

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、目標に対する達成状況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、本計画の推進に努めます

健康めざそう値一覧

1 生活習慣と健康状態の改善

（1）栄養・食生活

項 目		現 状 令和5年度	目 標 令和11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）		58.8%	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）		14.7%	20.0%	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小学生の割合		87.2%	90.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
全出生数中の低出生体重児の割合		10.2%	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5年生男子	12.8%	減少	学校健康診断結果
	小学5年生女子	8.0%	減少	
	中学2年生男子	8.5%	減少	
	中学2年生女子	7.5%	減少	
やせ（BMI 18.5未満）の割合	高校2年生男子	23.6%	10.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	高校2年生女子	24.4%		
体重測定をほぼ毎日している人の割合の維持（20～74歳）		23.6%	25.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

(2) 身体活動・運動

項 目			現 状 令和5年度	目 標 令和11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		31.5%	36.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
	20～64歳女性		24.3%	33.0%	
	65～74歳男性		45.2%	58.0%	
	65～74歳女性		50.4%	58.0%	
1日の歩数	20～64歳男性		6,822歩	9,000歩	健康づくりと食育に関するアンケート
	20～64歳女性		7,014歩	8,500歩	
	65～74歳男性		6,231歩	7,000歩	
	65～74歳女性		5,533歩	6,000歩	
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	9.2%	減少	全国体力・運動能力、運動習慣等調査
		女子	17.4%	減少	
	中学生	男子	5.1%	減少	
		女子	18.3%	減少	

(3) 休養・睡眠・こころの健康

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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）	23.5%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
自殺死亡率（人口10万対）の減少	16.5※	12.5	地域における自殺の基礎資料
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	健康づくり課

※平成30年～令和4年までの平均自殺率

(4) 歯・口腔の健康

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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）	39.6%	50.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
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%	歯周疾患検診結果
中学3年生で歯肉に炎症所見（GO+G）を有する人の割合	32.4%※	20.0%	学校歯科保健調査結果
むし歯のない子どもの割合（12歳児）	70.1%※	80.0%	学校歯科保健調査結果
むし歯のない子どもの割合（5歳児）	75.8%	80.0%	静岡県5歳児歯科調査結果

※令和3年度の数値

(5) たばこ・アルコール・薬物

項 目		現 状 令和5年度	目 標 令和11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	13.9%	13.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
	女性	12.3%	6.4%	
妊娠中の喫煙率		0.5%	0.0%	赤ちゃん訪問時の 聞き取り (健康かるて)
家庭での受動喫煙を受けた人の割合 (20～74歳)		10.5%	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)		19.9%	0.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート

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 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
胃がん検診の受診率（国保）	13.3%	15.0%	地域保健・健康増進事 業報告（国保加入者に おける、がん検診指針 対象年齢～69歳までの 人口に対する市の検診 受診者数の割合）
肺がん検診の受診率（国保）	20.3%	25.0%	
大腸がん検診の受診率（国保）	21.0%	25.0%	
乳がん検診の受診率（国保）	37.2%	40.0%	
子宮がん検診の受診率（国保）	20.7%	25.0%	
胃がん検診の精密検査受診率	86.1%	90.0%	地域保健・健康増進事 業報告
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%	
乳がん検診の精密検査受診率	96.3%	維持	
子宮がん検診の精密検査受診率	90.0%	90.0%	

(2) 循環器病・糖尿病対策

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
特定健康診査受診率	42.6%	50.2%	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の維持 (動機づけ支援・積極的支援)	82.4%	80%以上	
メタボリック症候群・予備群の割合	25.9%	20.0%	
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%	
高血圧予備群該当者(正常高値~I度)の割合	50.3%	50%以下	
血圧測定を毎日2回実施している者の割合	7.2%	15.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート

(3) フレイル予防

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
足腰に痛みのある高齢者の割合	男性 37.5%	20.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
	女性 35.5%	26.0%	
高齢者の社会参加の割合 (65~74歳)	男性 55.8%	80.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
	女性 55.4%	80.0%	
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合	20.4%	15.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
50歳代における咀嚼良好な人の割合	81.1%※	85.0%	特定健診の問診 (静岡県資料)
骨粗鬆症検診受診率	16.1%	20.0%	骨粗鬆症検診結果
介護事業所・通いの場への専門職訪問回数	64回	80回	包括ケア推進課

※令和2年度の数値

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 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
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%	健康づくりと食育に 関するアンケート

(2) 健康を支援する環境づくり

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
市内のしまだ健幸マイレージ協力店舗数	58店舗	80店舗	健康づくり課
健幸アンバサダーの数	456人	696人	健康づくり課
健康経営に取り組む事業所数(健幸マイレージ、受動喫煙対策、適塩、軽体操の実施等)	13事業所	20事業所	健康づくり課

第2編 食育推進計画

第2編 食育推進計画

第1章 計画策定の趣旨

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、健全な食生活の実現が困難な場面がみられるようになってきています。

このような状況の中、国では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、平成17年7月に「食育基本法」を施行、平成18年3月には「食育推進基本計画」、令和3年3月には「第4次食育推進基本計画」が策定されました。

県においても平成19年3月に「静岡県食育推進計画」を策定、令和5年度に「第4次静岡県食育推進計画」を策定しております。

本市においては、平成31年3月に「第3次島田市食育推進計画」（以下第3次計画）を策定し、食に関する知識と技術の格差の縮小を目指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「具だくさん島田汁」を媒体とした栄養バランスのとれた食生活を啓発するとともに、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。

この度、第3次計画の期間満了に伴い、引き続き若者の「やせ」対策や「適塩」の普及啓発など、近年の社会情勢の変化や市民のニーズに対応した食育を推進するため、新たに「第4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

食育推進計画は、国が策定した「食育推進基本計画」及び静岡県が策定した「静岡県食育推進計画」を踏まえ、本市の食育の推進に関する基本的な事項について、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置付け、個人や家庭、地域、職域、行政などが、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

国では令和3年3月に、令和3年度から令和7年度を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」を策定しています。第4次計画では食育によるSDGs達成への貢献を念頭に置き、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として掲げています。

● 第4次食育推進基本計画の基本的な方針 ●

<< 重点事項 >>

- ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ②持続可能な食を支える食育の推進
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

<< 基本的な取り組み方針 >>

- 子供の基本的な生活習慣の形成
- 学校、保育所等における食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進
- 食と環境の調和
- 農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化
- 日本の伝統的な和食文化の保護・継承

(2) 県の動き

静岡県では、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とする第4次静岡県食育推進計画を策定しました。「食を通して人をはぐくむ」という方向を目指して、「0歳から始まるしずおかのお食育」をスローガンに、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「食を支える健康づくり」を重点として食育を推進します。

(3) SDGsに対応した計画推進

SDGsとは、平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」による、平成28年から令和12年までを期間として定める国際的な目標です。持続可能な世界を実現するための17の長期的なビジョン（ゴール）と、169の具体的な開発目標（ターゲット）で構成され、あらゆる不平等の是正や住み続けられるまちづくり等、様々な分野において地球上の誰一人取り残さない包摂的な社会を作ること为目标に掲げています。

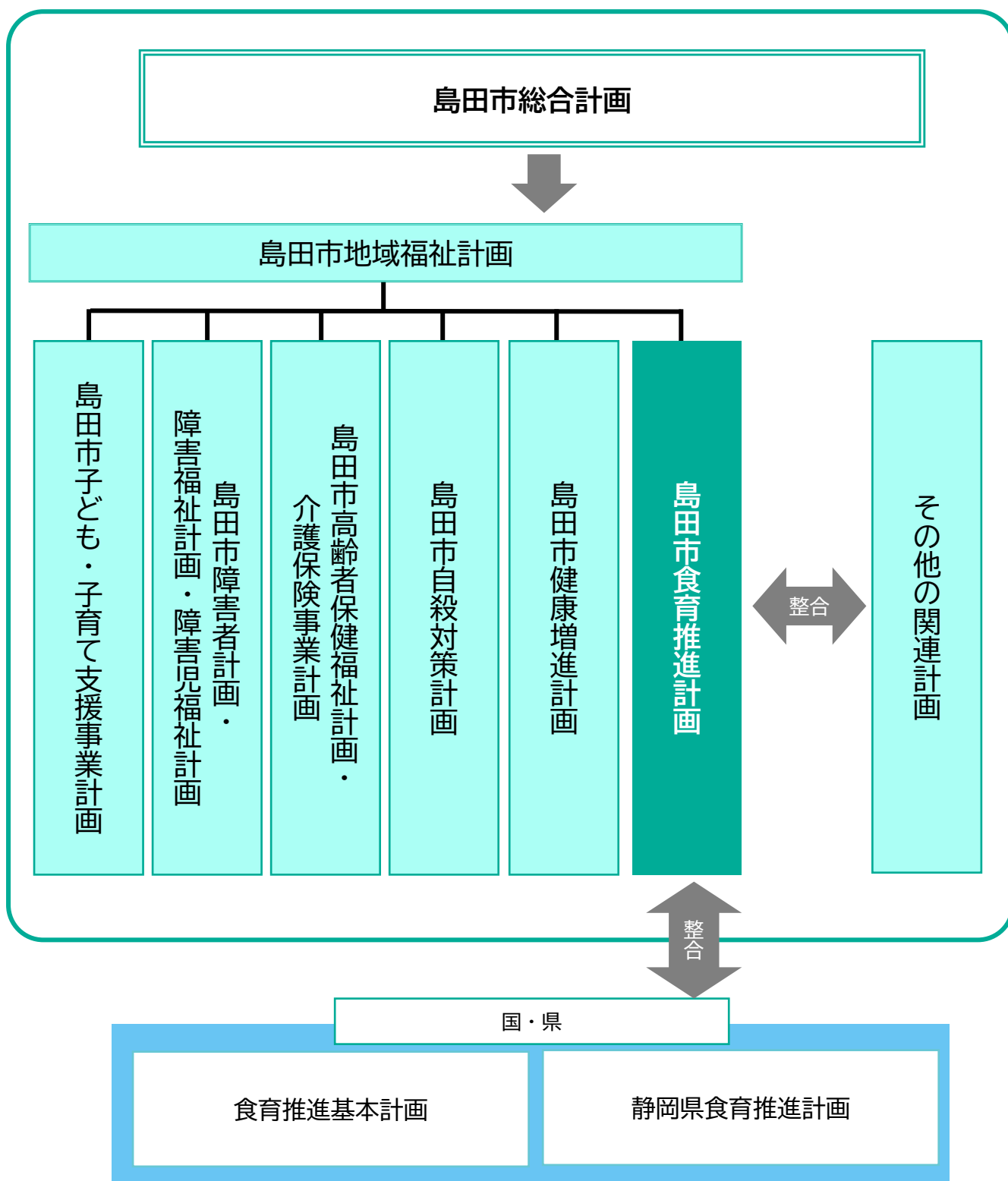
従来の国際的な目標や協定と異なり、SDGsではあらゆる主体の力を結集するという考えのもと、国という枠組みを超えた地域レベルでの取り組みや自治体の貢献にも大きな期待が寄せられています。

国の食育推進基本計画では、重点事項として「持続可能な食を支える食育の推進」を掲げ、食品ロスの削減をはじめとする社会や環境に配慮した消費行動や、次世代への食文化の継承を推進しています。その他SDGsと連動して取り組みを推進する方針が多く含まれていることから、本計画においても未来につなげる食育や環境に配慮した食生活の啓発、生産者をはじめとする地域の事業者等との連携・協働等、SDGsの考え方を取り入れながら取り組みを展開していきます。



(4) 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。本計画は、「第2次島田市総合計画」を最上位計画とし、「第4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、やせや低栄養予防及び生活習慣病予防”に関する取り組みに力を入れていきます。



3 計画の期間

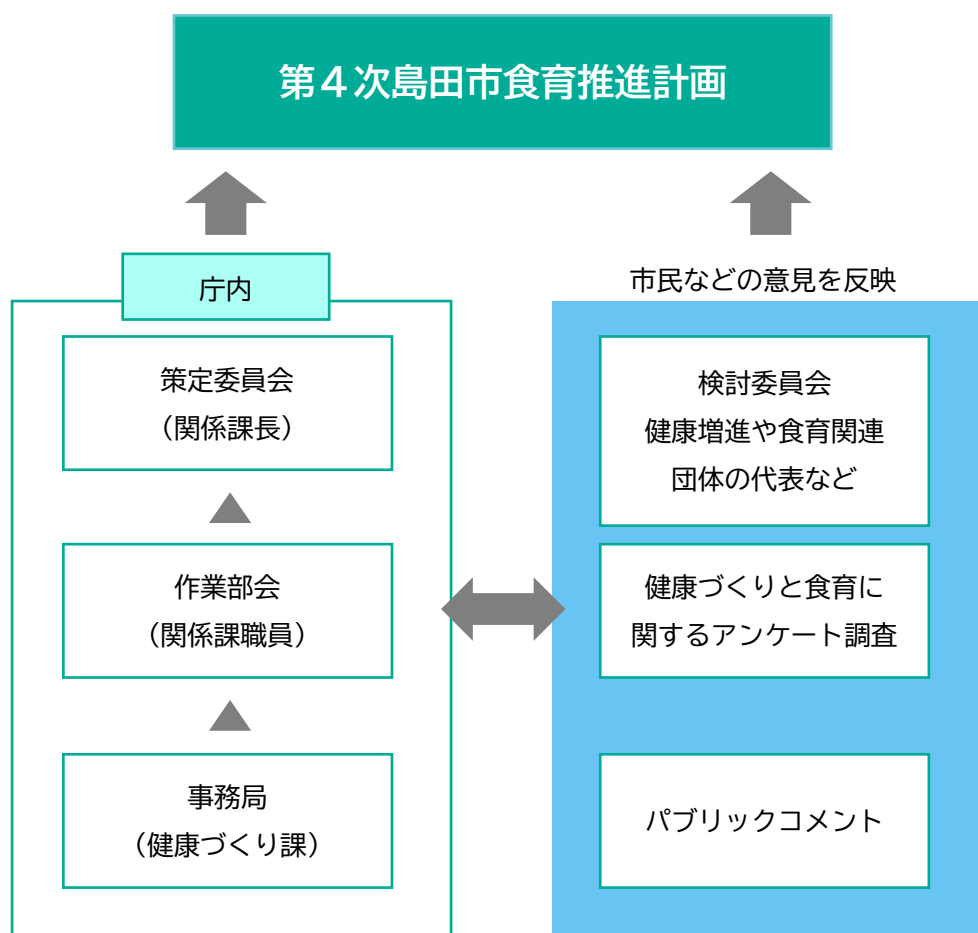
本計画の計画期間は令和6年度から令和11年度までの6年間とします。ただし、計画期間中も国や県の動向を注視し、社会情勢が大きく変化した際には必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

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3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等検討委員会」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。



第2章 島田市の現状

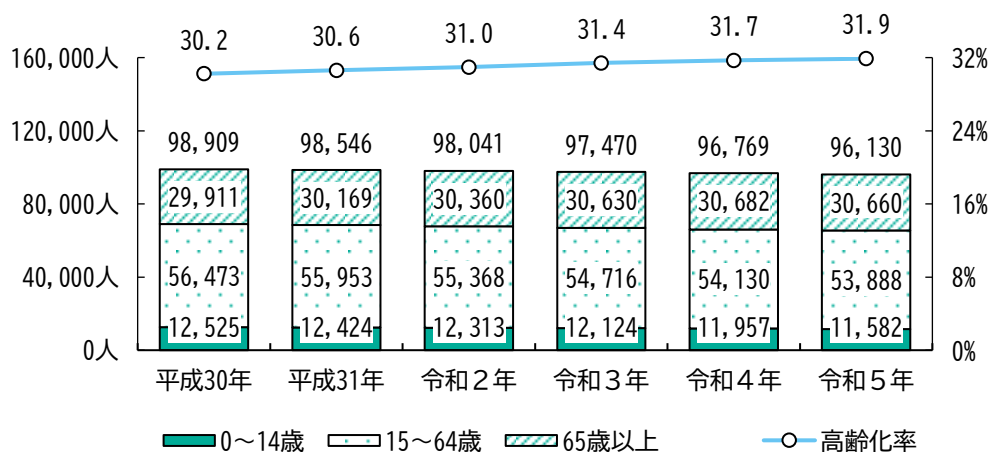
1 統計資料からみた島田市の現状

(1) 人口

①人口と高齢化率の推移

総人口は、減少傾向にあり、令和5年3月末日現在で96,130人です。

年齢3区分別人口は、0～14歳、15～64歳が年々減少する一方、65歳以上の人口は増加傾向にあり少子高齢化の傾向が顕著に現れています。

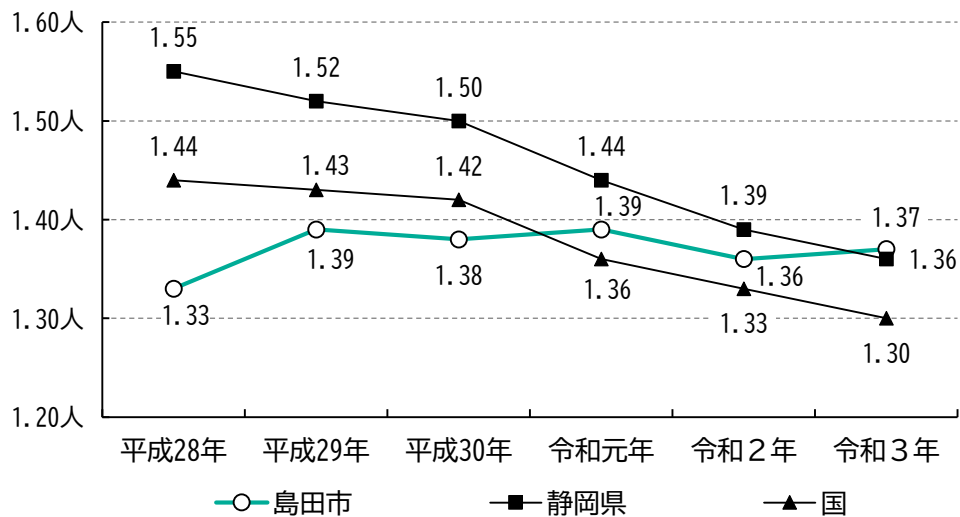


資料：住民基本台帳（各年3月末日現在）

②合計特殊出生率の推移

(単位：人)

	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
島田市	1.33	1.39	1.38	1.39	1.36	1.37
静岡県	1.55	1.52	1.50	1.44	1.39	1.36
国	1.44	1.43	1.42	1.36	1.33	1.30



資料：静岡県人口動態統計（国・県）、島田市人口動態統計
市の合計特殊出生率は単年では公表されないため、市で算出

合計特殊出生率の推移は、令和元年以降、国を若干上回っています。

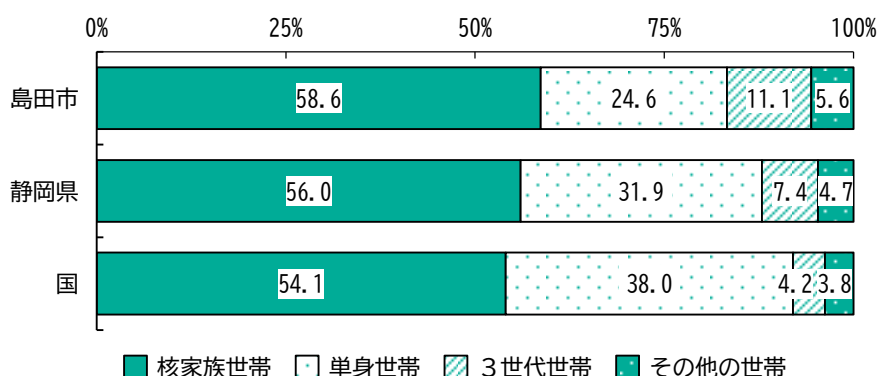
(2) 世帯

①世帯構成数と割合

(単位：世帯)

	島田市		静岡県		全国	
	世帯数	割合 (%)	世帯数	割合 (%)	世帯数	割合 (%)
一般世帯	35,344	100.0	1,480,969	100.0	55,704,949	100.0
核家族世帯	20,729	58.6	829,251	56.0	30,110,571	54.1
単身世帯	8,694	24.6	472,201	31.9	21,151,042	38.0
3世代世帯	3,925	11.1	109,658	7.4	2,337,703	4.2
その他の世帯数	1,996	5.6	69,859	4.7	2,105,633	3.8

資料：国勢調査（令和2年）



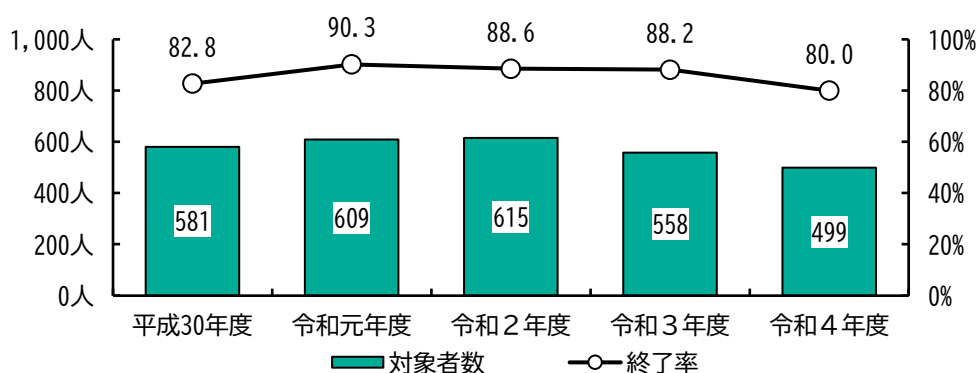
資料：国勢調査（令和2年）

世帯構成数と割合は、核家族世帯が58.6%、単身世帯が24.6%、3世代世帯が11.1%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) 食育と健康づくり

①国民健康保険特定保健指導の状況の推移

国民健康保険特定保健指導の対象者数は、令和4年度では499人と、平成30年度以降最も少なくなっています。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。

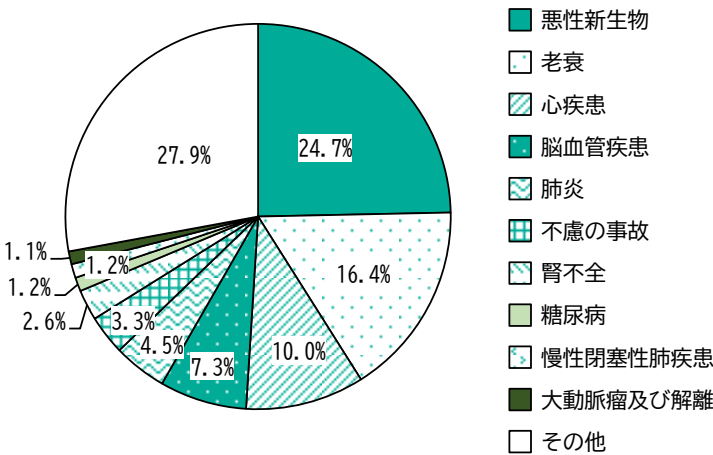


資料：特定健康診査・特定保健指導事業報告（法定報告）

② 主要死因別死亡者数割合（令和3年） (単位：%)

	島田市		静岡県		国	
	割合	順位	割合	順位	割合	順位
◆悪性新生物	24.7	1位	25.3	1位	26.5	1位
老衰	16.4	2位	15.0	2位	10.6	3位
◆心疾患	10.0	3位	14.1	3位	14.9	2位
◆脳血管疾患	7.3	4位	8.3	4位	7.3	4位
肺炎	4.6	5位	3.3	6位	3.4	6位
不慮の事故	4.5	6位	4.3	5位	5.1	5位
腎不全	3.3	7位	2.8	7位	2.7	7位
糖尿病	2.6	8位	2.0	8位	2.0	8位
慢性閉塞性肺疾患	2.1	8位	1.6	9位	1.6	10位
大動脈瘤及び解離	1.8	10位	1.3	12位	1.6	9位

※◆は三大生活習慣病



主要死因別死亡者数割合（令和3年）は、「悪性新生物」が24.7%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42.0%です。次いで「老衰」が2位にランクし、国と比較すると「老衰」で亡くなる人の割合が高い状況です。

③ 歯周疾患検診の推移

歯周疾患検診の推移は、受診者数・受診率ともに年々減少しています。定期受診している人は受診票を使用せず、保険診療で対応している場合もあるため、受診票を使用しないことも減少の要因のひとつと考えられます。

令和4年度の受診結果は、異常なしが33人（9.2%）、要指導が69人（19.2%）、要精密検査が258人（71.7%）です。要精密検査と診断された人は70%を超えており、歯周病にかかっている人が多い状況です。

【受診結果】 (単位：人)

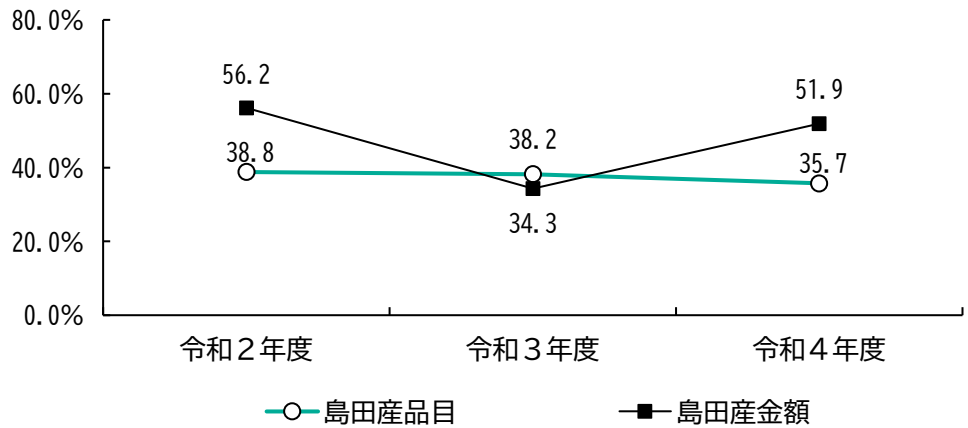
	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受診者数	509	500	444	428	360
異常なし	30	40	38	30	33
要指導	104	122	91	100	69
要精密検査	375	338	315	298	258
受診率	9.2	9.0	8.5	8.2	7.2

資料：健康づくり課

(4) 地産地消

①学校給食における地産地消の推移

学校給食における地産地消の推移は、島田産品目は令和2年度の38.8%以降年々減少しており、令和4年度は35.7%です。島田産金額は、令和3年度で34.3%に減少しましたが令和4年度は51.9%に増加しました。



資料：学校給食課

②農作物全金額に占める島田産の使用率の推移(金額ベース、上位5品目)

令和4年度の金額別の島田産品目は、「白米」41.3%が最も高くなっています。

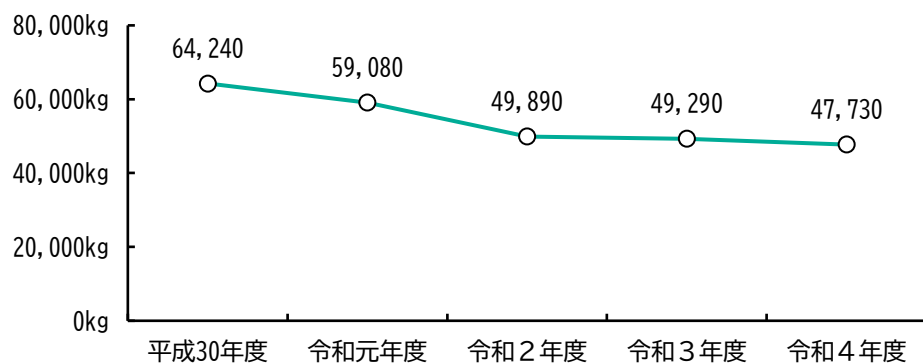
	令和2年度		令和3年度		令和4年度	
1位	白米	46.3%	白米	24.1%	白米	41.3%
2位	小松菜	2.1%	小松菜	2.0%	きゅうり	2.3%
3位	チンゲン菜	1.9%	チンゲン菜	2.0%	小松菜	2.3%
4位	乾しいたけ	1.0%	葉ねぎ	1.0%	チンゲン菜	1.5%
5位	ブロッコリー	0.9%	ブロッコリー	0.8%	葉ねぎ	0.9%

資料：学校給食課

(5) 食と環境

①地域循環のモデル事業等による生ごみ回収量の推移

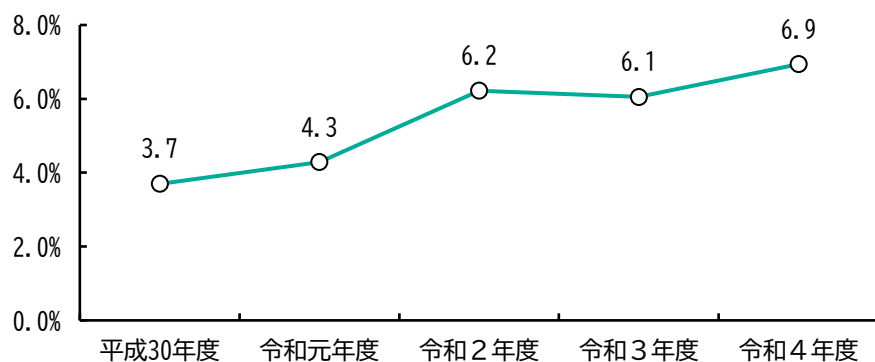
生ごみ回収量の推移は、令和3年度に49,290kg、令和4年度は47,730kgと、前年度よりもやや少なくなっています。



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）

②学校給食の残量の推移

学校給食の残量の推移は、平成30年度は3.7%で、令和4年度では6.9%と、増加傾向で推移しています。



資料：学校給食課

2 市民アンケート調査結果

(1) 調査概要

本市では、「第3次島田市健康増進計画」、「第3次島田市食育推進計画」及び「島田市自殺対策計画」の見直しのため、乳幼児保護者、幼保育園児保護者、小学生、中学生、高校生及び成人を対象に健康増進や食育推進に向けた意見を伺い、新しい計画の基礎資料とするためにアンケート調査を実施しました。

①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	各種健康診査来所時に配布・回収	令和4年11月上旬～12月上旬
②幼保育園児保護者	島田市内の幼稚園・保育園に通う園児の保護者	施設配付・施設回収	令和4年11月中旬～12月上旬
③小学生	島田市立の小学校に通う小学校5年生	WEB回答画面の配信	令和4年11月1日～11月24日
④中学生	島田市立の中学校に通う中学校2年生	WEB回答画面の配信	令和4年11月1日～11月24日
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	令和4年11月21日～11月29日
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	令和4年11月24日～12月8日

※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高齢者としています。

②回収状況

	発送数・配付数 (枚)	回収数 (枚)	有効回収数※1 (枚)	有効回収率
①乳幼児保護者	210	210	210	100.0%
②幼保育園児保護者	800	700	699	87.4%
③小学生	374	374	374	100.0%
④中学生	300	278	278	92.7%
⑤高校生	403	403	398	98.8%
⑥成人/⑦高齢者	1,500	685	685	45.7%

※1 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

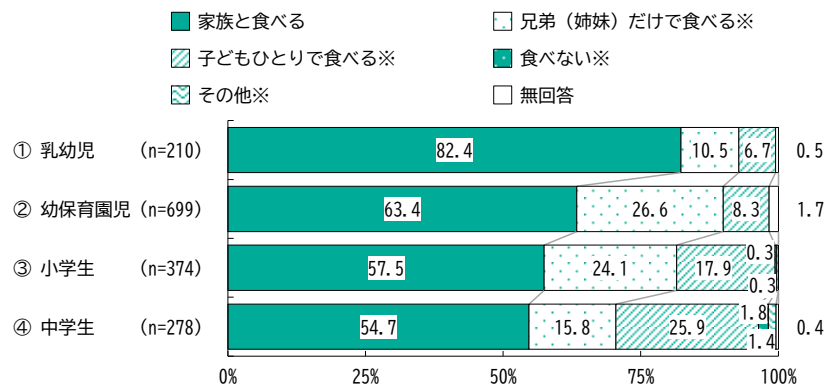
③アンケート調査結果の見方

- ・回答は各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（％）で示してあります。
- ・百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。このため、百分率の合計が100%にならないことがあります。

(2) 調査結果

◆未来につなげる食育（共食の推進）

ア 朝食の共食状況【乳幼児・幼保育園児・小学生・中学生】

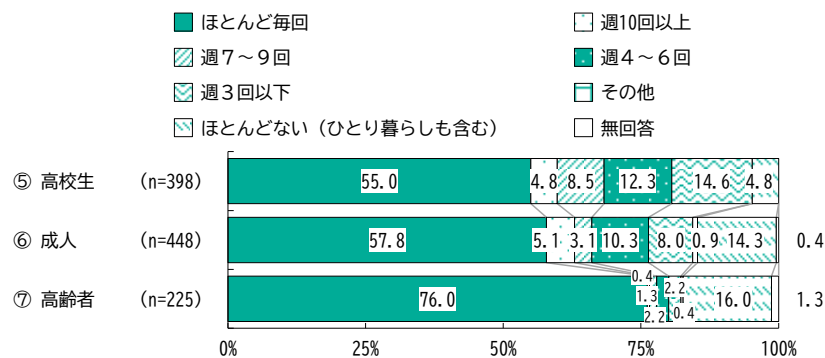


※「兄弟（姉妹）だけで食べる」は、③小学生・④中学生の選択肢では「兄・弟・姉・妹だけで食べる」。
※「子どもひとりで食べる」は、③小学生・④中学生の選択肢では「一人で食べる」。
※「食べない」、「その他」は、③小学生・④中学生のみの選択肢。

朝食の共食状況で「家族と食べる」は、①乳幼児82.4%、②幼保育園児63.4%、③小学生57.5%、④中学生54.7%です。

中学生は「子どもひとりで食べる」が25.9%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。

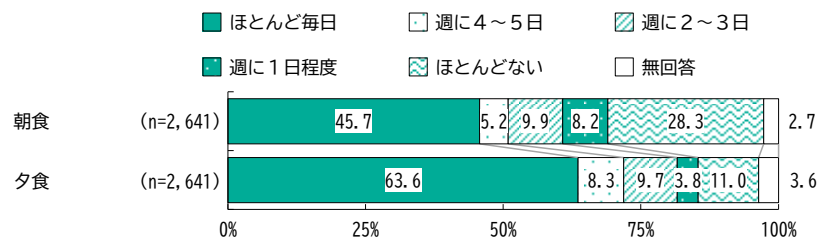
イ 朝食または夕食の共食状況【高校生・成人・高齢者】



朝食または夕食の共食状況で「ほとんど毎回」は、⑤高校生55.0%、⑥成人57.8%、⑦高齢者76.0%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。

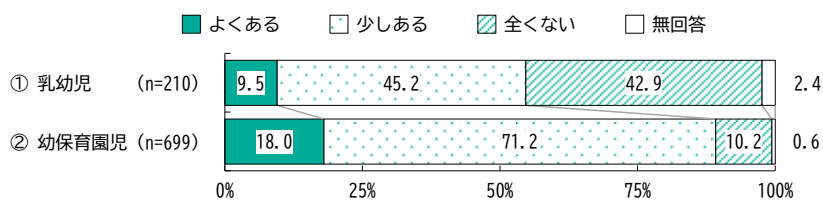
<参考> 朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度【県】



県の調査では、「ほとんど毎日」家族と一緒に食べる人が、朝食45.7%、夕食63.6%です。

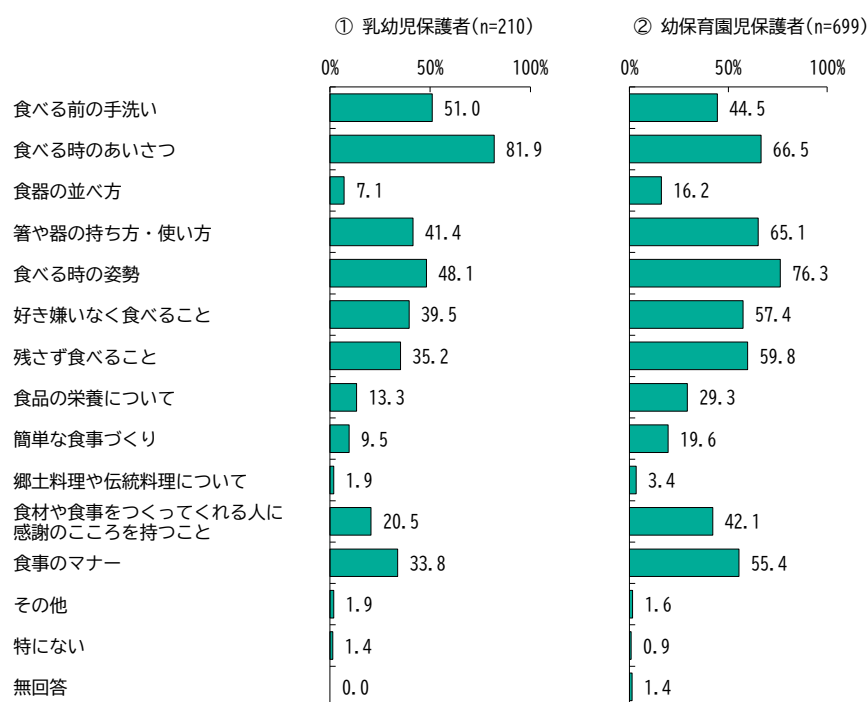
資料：県「健康に関する県民意識調査」令和5年3月

ウ 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、①乳幼児9.5%、②幼保育園児18.0%で、「少しある」を合わせた『ある』は、①乳幼児54.7%、②幼保育園児89.2%です。

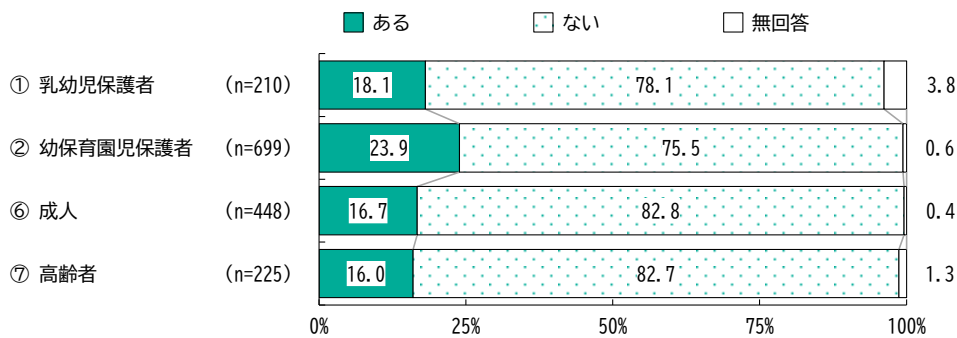
食に興味や関心持つためにも手伝いを推進していく必要性を感じます。

エ 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】
※複数回答

①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」81.9%が最も多く、次いで「食べる前の手洗い」51.0%、「食べる時の姿勢」48.1%となっています。

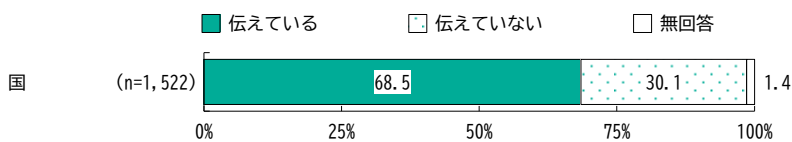
②幼保育園児保護者は「食べる時の姿勢」76.3%が最も多く、次いで「食べる時のあいさつ」66.5%、「箸や器の持ち方・使い方」65.1%となっています。

オ 伝統的な料理や食事の作法について学んだり誰かに教えた経験
【乳幼児保護者・幼稚園児保護者・成人・高齢者】



伝統的な料理や食事の作法について学んだり誰かに教えた経験は、「ある」は、①乳幼児保護者18.1%、②幼稚園児保護者23.9%、⑥成人16.7%、⑦高齢者16.0%です。

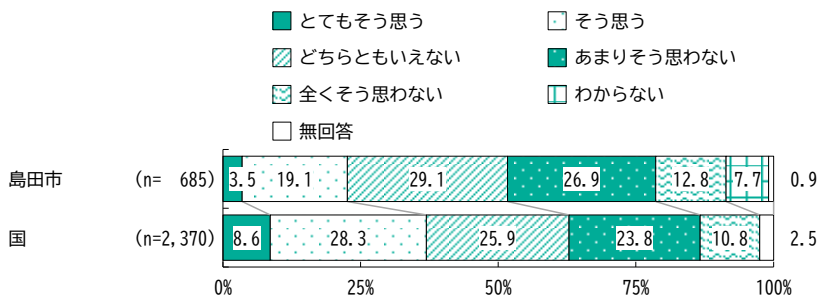
<参考> 伝統的な料理や食事の作法について伝えているか【国】



伝統的な料理や食事の作法について伝えているかは、国の調査では、「伝えている」68.5%、「伝えていない」30.1%です。

資料：国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月
※調査対象は郷土料理等を受け継いだ方のみ

カ 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】



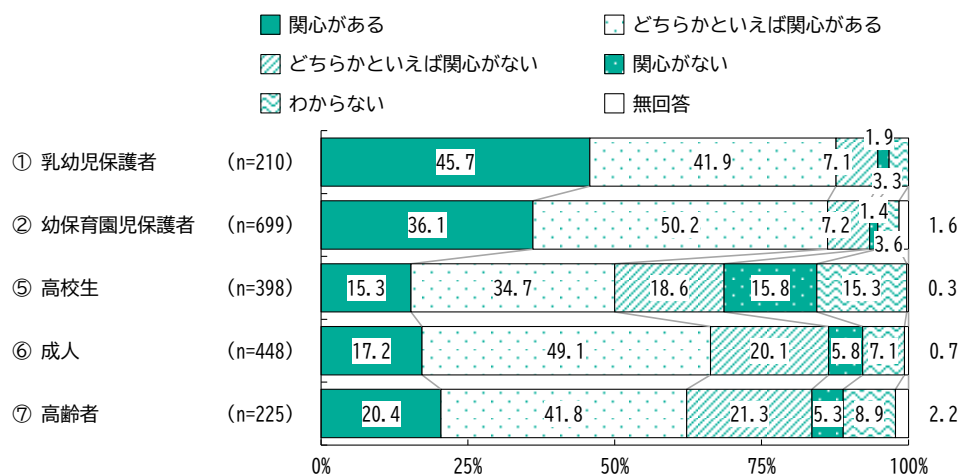
地域や所属コミュニティでの食事会等に参加したいと思うかで、「とてもそう思う」と「そう思う」を合わせた『そう思う』は、島田市22.6%、国36.9%です。

資料：国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

◆みんなでつなげる食育（協働と連携）

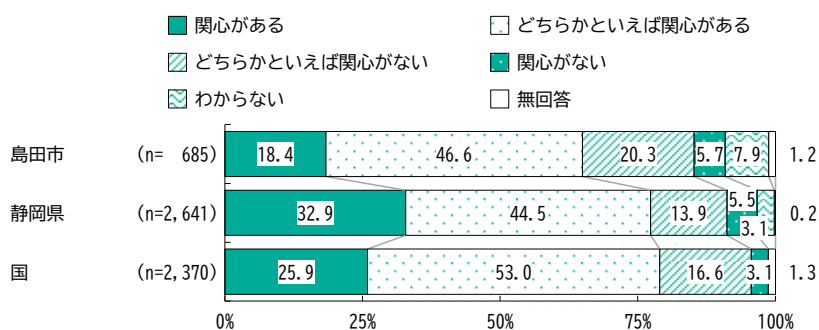
ア 食育に関心のある市民の割合

【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、①乳幼児保護者45.7%、②幼保育園児保護者36.1%、⑤高校生15.3%、⑥成人17.2%、⑦高齢者20.4%です。

<参考>食育に関心があるか【市・県・国】

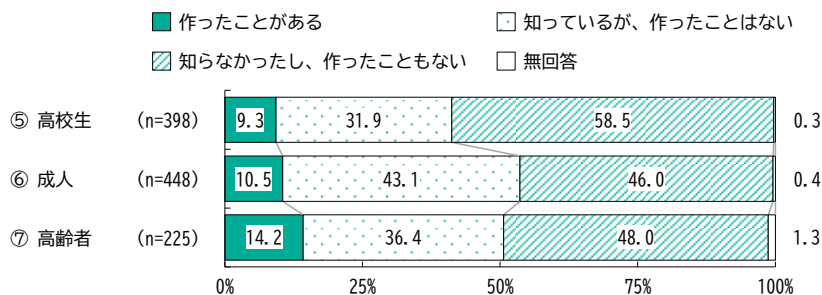


食育に「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は、島田市65.0%、静岡県77.4%、国78.9%となっており、島田市が一番低くなっています。

資料：県「健康に関する県民意識調査」令和5年3月

国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

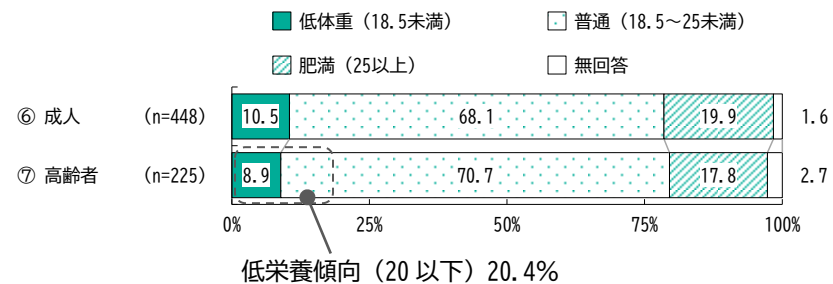
イ 具だくさん島田汁を作った経験【高校生・成人・高齢者】



具だくさん島田汁を「作ったことがある」は、⑤高校生9.3%、⑥成人10.5%、⑦高齢者14.2%と低くなっています。また、「知らなかったし、作ったこともない」が約半数を占めており、認知度は低くなっています。

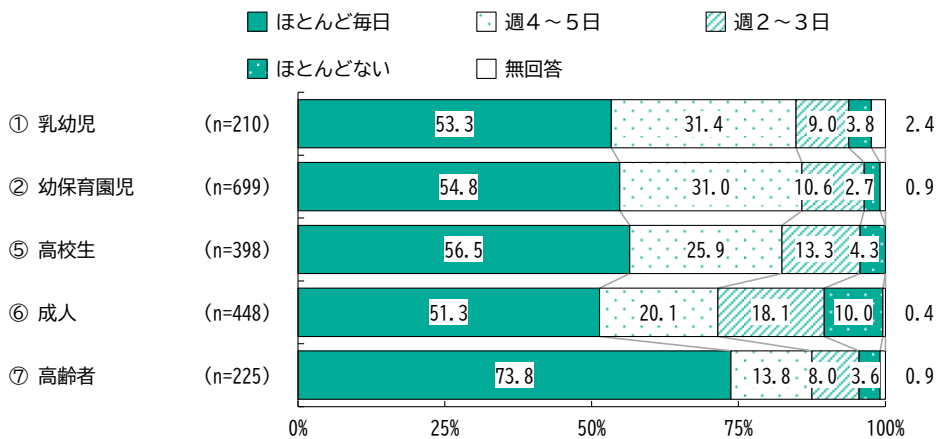
◆元気につながる食育（食生活習慣の改善）

ア BMI【成人・高齢者】



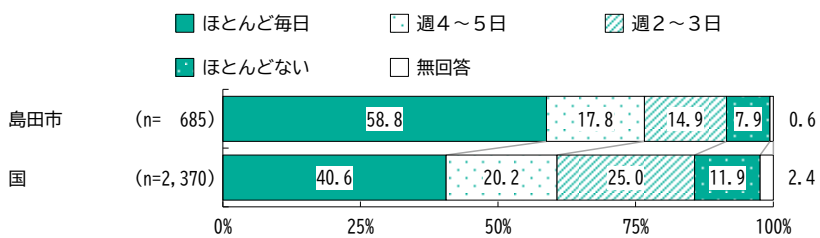
BMIで「肥満 (25以上)」は、
⑥成人19.9%、⑦高齢者17.8%で
す。高齢者の「低栄養傾向 (20以下)」は20.4%です。

イ 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【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、⑥成人51.3%がやや低く、一方、⑦高齢者は73.8%と高くなっています。

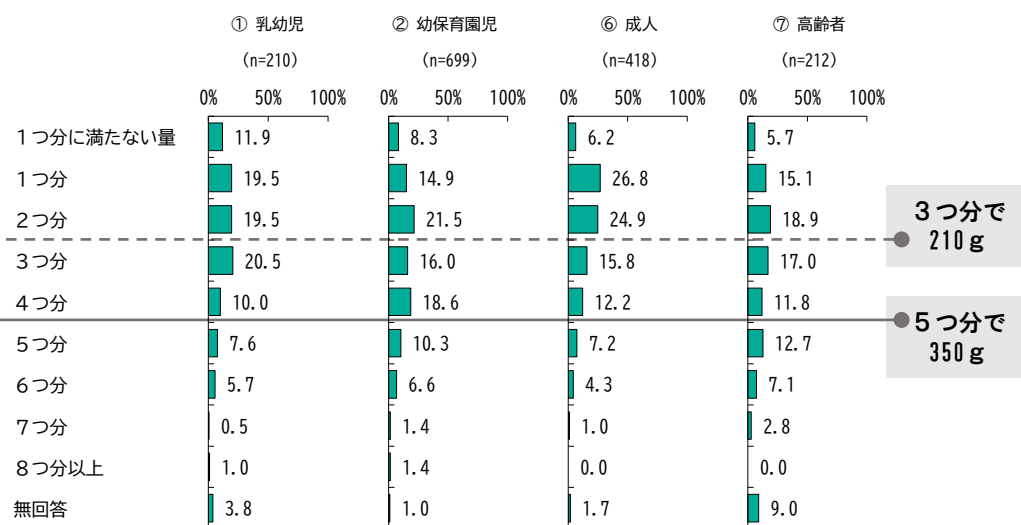
<参考> 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度【市・国】



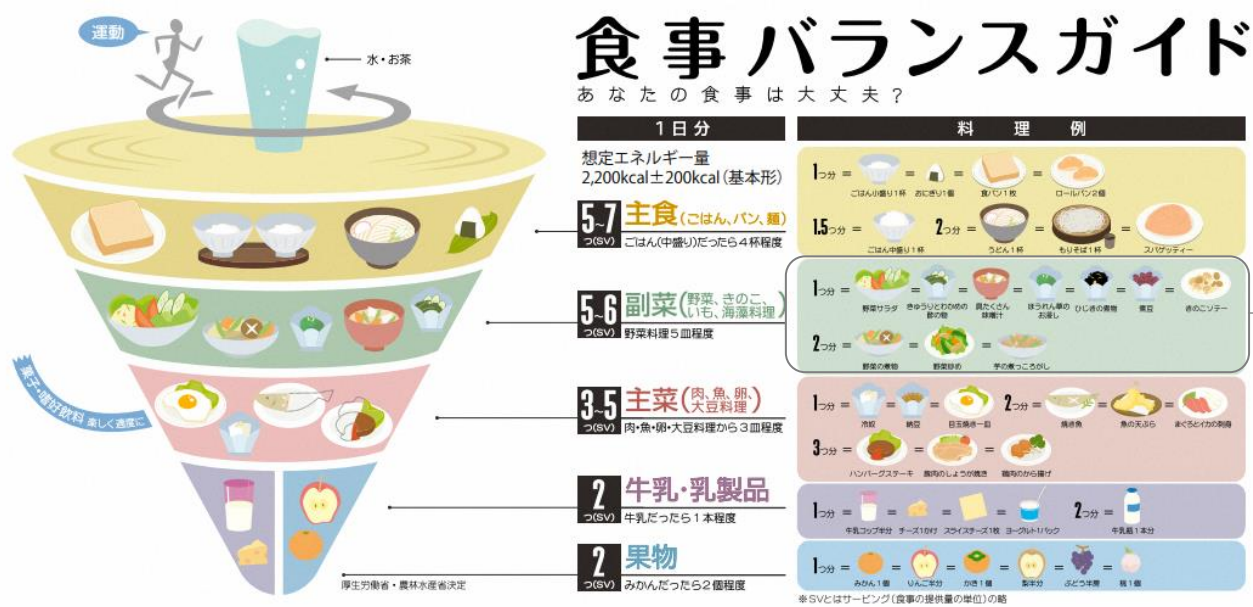
「ほとんど毎日」は、島田市
58.8%で国よりも高く、1日に2
回以上、主食・主菜・副菜を3つ
そろえて食べる頻度が高くなっ
ています。

資料：国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

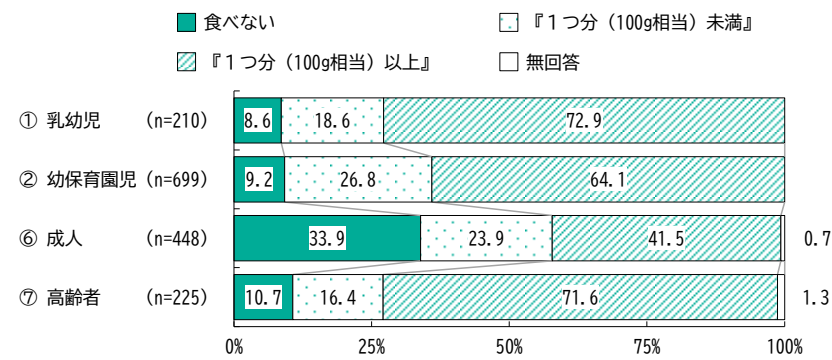
ウ 1日の副菜（野菜）摂取量【乳幼児・幼保育園児・成人・高齢者】※1皿=70g



1日の副菜（野菜）摂取量が3つ分（210g）以上は、①乳幼児45.3%、②幼保育園児54.3%、⑥成人40.5%、⑦高齢者51.4%です。

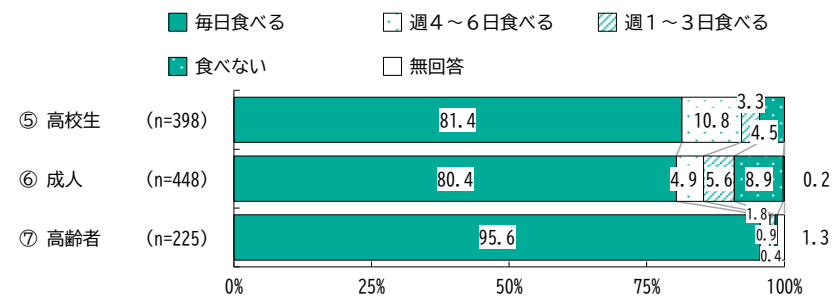


エ 1日の果物摂取量【乳幼児・幼保育園児・成人・高齢者】



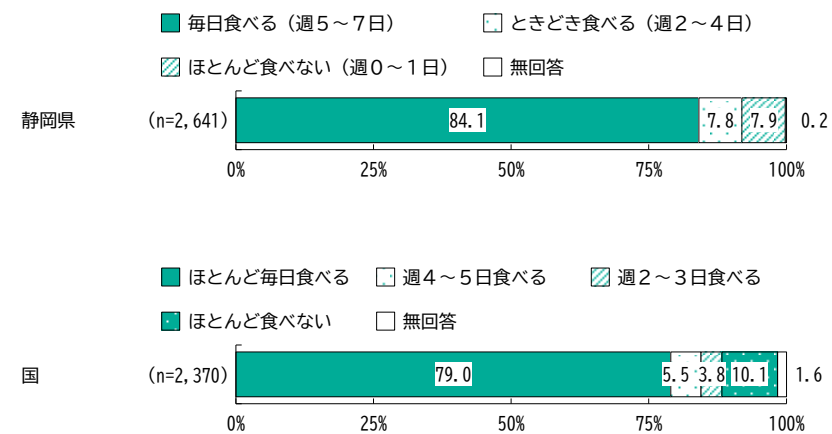
1日の果物摂取量は、⑥成人で「食べない」が33.9%と高く、『1つつ分(100g相当)以上』は41.5%と低くなっています。

オ 朝食摂取頻度【高校生・成人・高齢者】



朝食を「毎日食べる」は、⑤高校生81.4%、⑥成人80.4%、⑦高齢者95.6%です。

<参考> ふだん朝食を食べるか【県・国】

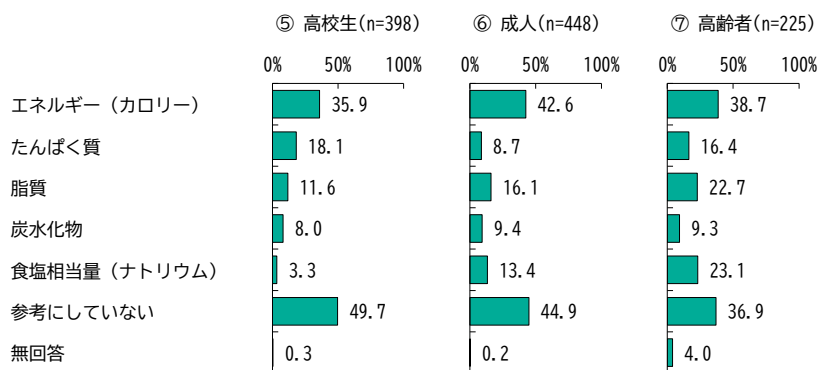


県の調査でも、「毎日食べる(週5～7日)」84.1%が最も高く、「ほとんど食べない(週0～1日)」は1割以下となっています。

国の調査でも、「ほとんど毎日食べる」79.0%が最も高くなっています。

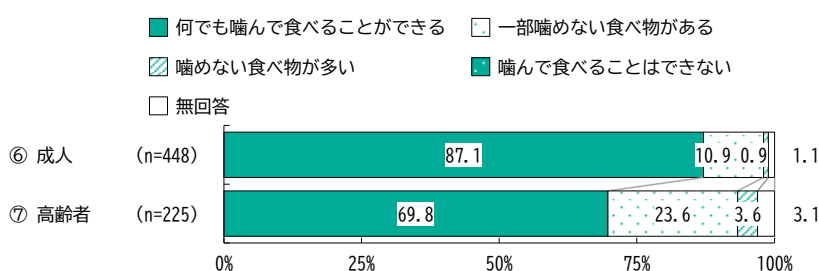
資料：県「健康に関する県民意識調査」令和5年3月
国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

カ 外食や食品の購入の際に参考になっている栄養成分表示【高校生・成人・高齢者】 ※複数回答



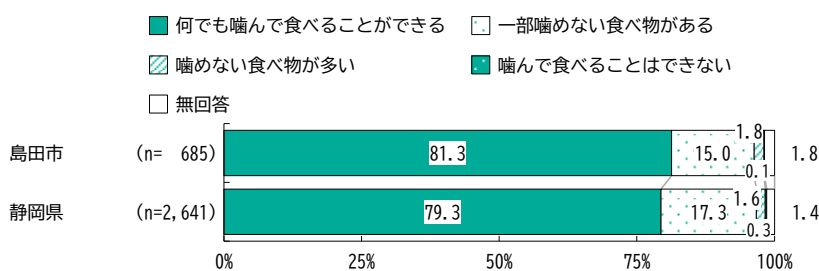
外食や食品の購入の際に参考になっている栄養成分表示は、「参考にしていない」は、⑤高校生で49.7%、⑥成人で44.9%と最も高くなっており、⑦高齢者では「エネルギー（カロリー）」38.7%が最も高くなっています。

キ ^{そしゃく}咀嚼時の状態【成人・高齢者】



^{そしゃく}咀嚼時の状態で「一部噛めない食べ物がある」は、⑥成人10.9%、⑦高齢者23.6%です。「何でも噛んで食べることができる」は⑦高齢者69.8%です。

<参考> ^{そしゃく}咀嚼時の状態【市・県】

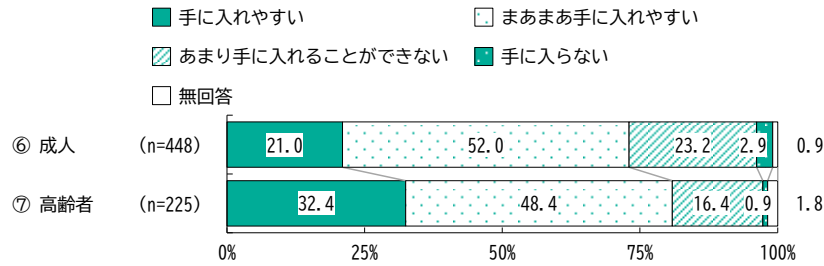


^{そしゃく}咀嚼の状態で「何でも噛んで食べることができる」は、島田市81.3%、静岡県79.3%となっており、県平均よりも高い水準にあります。

資料：県「健康に関する県民意識調査」令和5年3月

◆自然とつながる食育（自然への感謝）

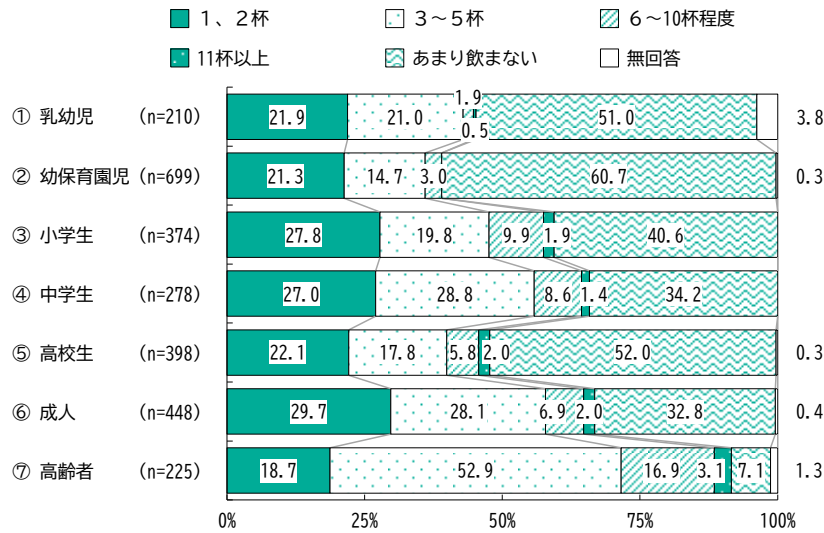
ア 島田市の地場産品は入手しやすいか【成人・高齢者】



島田市の地場産品を「手に入れやすい」は、⑥成人21.0%、⑦高齢者32.4%です。

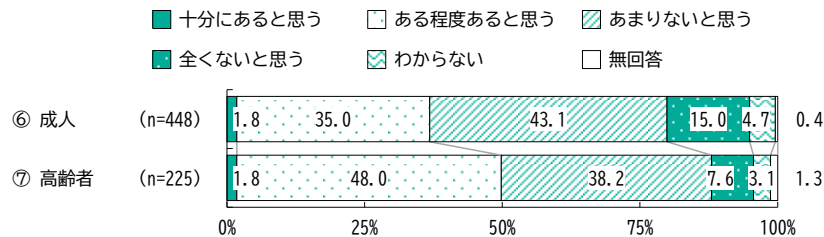
イ 茶葉で入れた緑茶の1日の飲量

【乳幼児・幼保育園児・小学生・中学生・高校生・成人・高齢者】



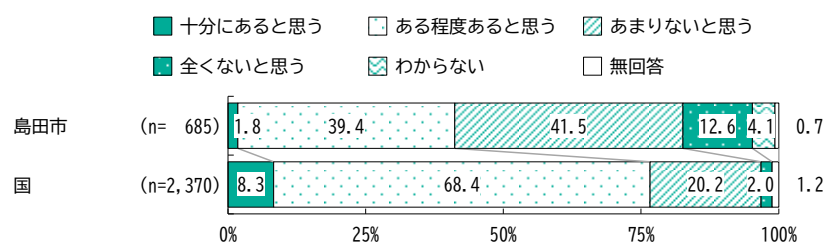
茶葉で入れた緑茶の1日の飲量で、『1杯以上』は、①乳幼児45.3%、②幼保育園児39.0%、③小学生59.4%、④中学生65.8%、⑤高校生47.7%、⑥成人66.7%、⑦高齢者91.6%です。

ウ 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、⑥成人、⑦高齢者ともに1.8%で、「ある程度あると思う」を合わせた『あると思う』は、⑥成人36.8%、⑦高齢者49.8%です。

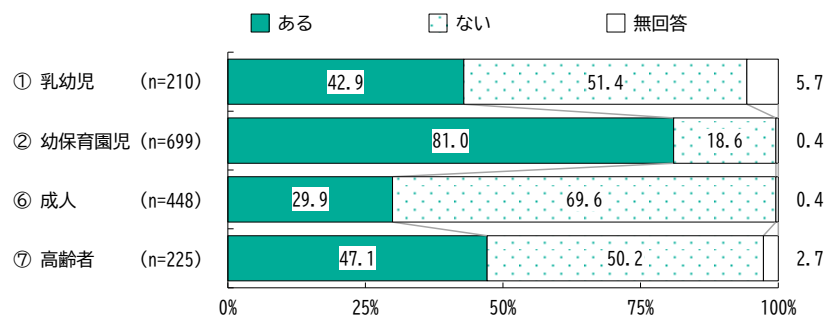
<参考> 食品の安全に関する知識を持っていると思うか【市・国】



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41.2%、国76.7%となっており、国よりも低くなっています。

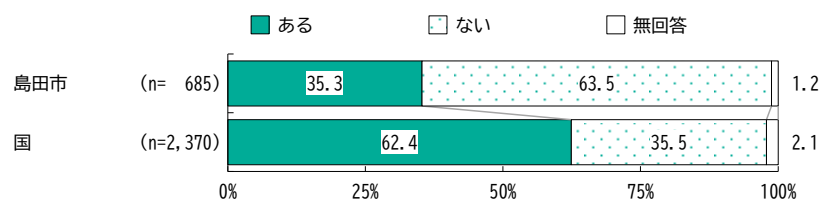
資料：国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

工 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、①乳幼児42.9%、②幼保育園児81.0%、⑥成人29.9%、⑦高齢者47.1%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35.3%、国62.4%となっています。

資料：国「食育に関する意識調査報告書」令和5年3月

国の設問は、“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3次食育推進計画の評価

第3次計画では、食生活の改善を通じて健康課題の解消や、県内でも高い水準にあった糖尿病予備群の対象者数や人工透析患者の増加による国保の財政圧迫の解決を目指して、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。併せて、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した。

新型コロナ感染症禍で集団での啓発事業など一部の取り組みは不十分であった中、改善された取り組みもありました。

結果、めざそう値（目標項目）26項目のうち、目標達成項目が5項目、改善された項目が5項目、目標未達成が14項目、評価不可が2項目でした。各基本方針の評価については以下のとおりです。

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（前回実績より改善している）

 未達成（前回実績より改善していない）

 評価不可（実績の不足や設問の差し替えによるもの）

1 未来につなげる食育（共食の推進）

「食事を一人で食べる子どもの割合」では、夕食の保育園児等以外でめざそう値を達成しています。「朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数（20～74歳）」、「地域で共食したいと思う人が共食する割合」、「朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけて食事を達成で、前回実績より減少し、改善がみられませんでした。

項 目		目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
食事を一人で食べる子どもの割合	朝 乳幼児	減少	11.7%	6.7%		健康づくりと食育に関するアンケート
	朝 保育園児等		9.9%	8.3%		
	夕 乳幼児	減少	6.4%	3.8%		
	夕 保育園児等		0.2%	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11回以上	週10.4回	週10.2回以上		
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		20.0%	新規のため現状値なし	16.4%		
地域で共食したいと思う人が共食する割合		50.0%	44.6%	27.1%		
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）		増加	91.0%	87.2%		
お茶の淹れ方教室の受講者数		維持	1,367人※	327人		農業振興課

※平成29年度の調査

2 みんなでつなげる食育（協働と連携）

「食育に関心を持っている市民の割合（20～74歳）」では、めざそう値は未達成で、前回実績より減少し、改善がみられませんでした。「おいしくヘルシー応援店の数」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	出典
食育に関心を持っている市民の割合（20～74歳）	70.0%	65.8%	65.0%		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」をすることを実践している市民の割合（20～74歳）	60.0%	（参考） 43.5%※	11.5%		
おいしくヘルシー応援店の数	34店舗	9店舗	28店舗		健康づくり課

※「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）

「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）」、「1日5皿（約350g）以上野菜を摂る市民の割合（20～74歳）」、「朝食を摂取している児童・生徒の割合」、「朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）」、「やせ（BMI18.5未満）の高校生の割合」では、めざそう値は未達成で、改善がみられませんでした。

一方、「果物摂取量100g未満の市民の割合（20～74歳）」では、めざそう値を達成しました。また、「60歳代における咀嚼^{そしゃく}良好者の割合」、「低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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）	70.0%	63.5%	58.8%		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）	20.0%	17.2%	14.7%		
朝食を摂取している児童・生徒の割合	98.0%	97.6%	94.1%		学校教育課
朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）	70.0%	66.7%	58.5%		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	80.0%	69.0%	75.0%		
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合	20.0%	22.8%	20.4%		
やせ（BMI18.5未満）の高校生の割合	10.0%	16.5%	24.1%		健康づくり課
果物摂取量100g未満の市民の割合（20～74歳）	50.0%	66.0%	47.4%		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）

「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）」、「茶葉からのお茶を毎日飲む市民の割合（20～74歳）」、「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」では、めざそう値は未達成で、前回実績より減少し、改善がみられませんでした。

一方、「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」では、めざそう値を達成しました。また、「学校給食に地場産物を使用する割合（重量）」、「一人1日あたりごみ排出量」では、めざそう値は未達成ですが、改善傾向です。

項 目	目 標 令和5年度	前回実績 平成30年度	今回実績 令和5年度	評価	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）	29.0%	27.0%	24.8%		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）	40.0%	38.2%	39.6%		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）	85.0%	80.4%	75.0%		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	824g/人・日	864g/人・日	見込値 844g/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	50.0%	47.3%	47.0%		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	75.0%	68.4%	97.1%		

第3章 食育推進の基本的な考え方

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着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、家庭や地域で支えあい、協力しながら、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。

第3次計画期間中は、新型コロナウイルス感染拡大を経て食に関する環境も大きく変化しました。今一度食育の原点に立ち返り、食育の取り組みを展開していきます。

2 計画の基本方針

基本理念や第3次計画の評価と課題を考慮しつつ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、引き続き「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、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。

(1) 4つの柱

柱① 未来につなげる食育（共食の推進）

第3次計画の課題

- 共食の頻度や朝食を食べる割合は横ばいに推移している。
- 児童やひとり暮らし高齢者の孤食が増加しており、地域で共食の機会を増やす必要がある。
- 食文化（食に関するマナーや島田市独自の食）を次世代に伝える方法を検討する必要がある。

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、おいしく楽しい食事のためだけではなく、規則正しい食生活の継続や食に関するマナーの定着のためにも重要な要素となります。しかし、ライフスタイルの多様化や少子高齢化の影響もあり、家庭内で共食を実践するのは難しいという声も少なくありません。地域の居場所づくりやこども食堂等を通じて、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、幼少期から食に関心をもち、食文化・マナー等を身に付けられるよう、教育機関と連携した取り組みや親子で参加できる地域活動の充実に努めます。

柱② みんなでつなげる食育（協働と連携）

第3次計画の課題

- 地域活動の縮小に伴い、食育への関心や「具だくさん島田汁」を実践する機会が減少。
- 地域の関係機関・団体や飲食店等との連携強化による、食育の実践の場の拡大が必要。

計画の方針

第3次計画期間中は地域活動の縮小の影響もあり、「具だくさん島田汁」や郷土料理、家庭の味が共有される機会は非常に少ない状況でした。地域活動の再開に合わせ、本市の食文化の認知度向上や次世代への継承と併せて地域での食育推進を図ります。

食育の推進は、各家庭での取り組みだけでは難しい課題も多く、保育園、幼稚園、こども園、学校をはじめとする教育機関との連携や地域の団体、ボランティア等との協働により継続的に実施することで、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、周知啓発に努めることが重要です。

柱③ 元気につながる食育（食生活習慣の改善）

第3次計画の課題

- 若年層を中心に栄養バランスの改善が必要。
- 食生活と生活習慣病の関連について、より一層の啓発指導を強化。
- 肥満と同様に「やせ」のリスクも周知し、適正体重の維持を全世代に呼び掛けることが重要。
- 感染症や傷病の重症化を防ぐためにも、日々の健康的な食生活が重要。

計画の方針

日々の生活における食事は最も身近な健康づくりのための習慣でもあり、生活習慣病の発症・重症化リスクとも大きく関連しています。本市では生活習慣病の予防に向けて、一人ひとりが望ましい食生活を実践するために必要な知識や判断力の習得を、地域のイベントや講座等を通じて支援しています。

糖尿病予備群・高血圧症予備群該当者が多いという課題を踏まえ、発症予防のために集団での食事指導と、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。

近年では若年層や女性を中心に、一部の層で「やせ」への傾倒がみられるほか、高齢者における低栄養の増加も懸念されています。高齢者の低栄養は筋肉量の低下から運動機能の低下や感染症、その他の傷病の重症化を招くため、危険性の周知と併せて生活習慣の改善が求められます。適切な食生活の推進と併せてフレイル予防や適正体重の維持に向けた取り組みを推進していきます。

柱④ 自然とつながる食育（自然への感謝）

第3次計画の課題

- 地産地消の推進に向けて、地場産物に対する理解の促進が必要。
- SDGsと連動して食品ロスの関心が向上、フードバンクやフードドライブのネットワーク拡大が必要。

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の消費拡大は、地域の産業振興だけでなく、新鮮かつ安心・安全な食品を選ぶためにも重要な要素です。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。

近年ではSDGsと連動し、食品ロス削減にも関心が高まっています。本市ではこれまでも余った食材を有効活用できる「エコクッキング」等、家庭内で実践できる取り組みについて周知啓発を推進してきましたが、今後は地域の関係者や事業者等と連携して食品ロスの削減に向けたフードバンクの設置やフードドライブ活動の展開等、地域のネットワーク強化を検討していきます。

(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。

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

食育は市民一人ひとりが主体となって推進するものです。食についての関心を持ち、正しい知識を身につけ、健康的な食生活を実践し、生涯にわたって継続していくことが求められます。

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、食文化の継承に取り組むことが重要です。

また、身に付けた知識を実践するために男性や子どもも食事作りなどの家事へ積極的に参加し、調理をする機会を有効に活用しましょう。



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、大小さまざまな主体が専門的な活動や自主的な活動をしています。

活動する団体関係者・事業者は、その専門性や特性を生かした事業や情報発信により地域の健康づくりや食育推進に関わることができる立場にあります。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、団体等と連携し、活動範囲を一層広めていくことが求められます。

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

乳幼児期から学童期にかけては、からだの成長、心身の発達ともに著しい時期であり、この時期に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ることが、その後の健康や食習慣の継続においても重要になります。

子どもの成長を見守る教育機関においては、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。各園や学校で作成している食育推進計画に基づいて、家庭や地域と連携し幅広く食育に関する取り組みを展開していくことが求められます。



行政の役割

行政は本計画の進行管理の中核を担い、計画の評価と達成状況の確認を行います。また関係機関や団体、事業所等と連携し、市民の食への関心を高め、地域全体の食育推進において必要な支援や事業を展開していく立場となります。

さらに、地域の関係者との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、普及啓発に努めるとともに、計画の進捗や目標の達成状況について随時共有していきます。

3 計画の体系図

《基本理念》

いきいき食育、地域で支える人の輪、楽しい食卓

◆ 1 未来につなげる食育（共食の推進）

＜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

◆ 2 みんなでつなげる食育（協働と連携）

＜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

◆ 3 元気につながる食育（食生活習慣の改善）

＜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

◆ 4 自然とつながる食育（自然への感謝）

＜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) 環境に配慮した持続可能な食育の推進

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、楽しい食卓」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

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 令和5年度	目 標 令和11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	6.7% 8.3%	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	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	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		27.1%	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）		87.2%	90.0%	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		16.4%	20.0%	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		327人	480人	農業振興課

（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加にあり、今後の食育推進においては、このような多様な暮らしへの対応が求められています。

また、共働き世帯や子どもの習い事等の影響もあり、家族内でも食事の時間を合わせるのが難しく、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。

また高齢化等の影響により、ひとり暮らし高齢者の孤食の増加や周囲との繋がりが希薄になることで自身の生活や健康に関心になる「セルフネグレクト」も問題となっています。

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します。地域における会食会・サロンの開催や、こども食堂の充実等、居場所等の場から共食を推進し、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通じて住民同士のつながりの強化を図るとともに、望ましい食習慣の実践や精神的な豊かさの向上に努めていきます。

また、近年では家族形態の多様化の影響もあり、経済的な困窮等により「食べること」に支援を必要としている世帯もあります。このような世帯への支援として、個人や企業から寄付された食料の寄付・提供を仲介するフードバンクの設置や、家庭などで食べきれないで余っている食品を持ち寄り、提供・寄付するフードドライブ事業が展開されています。

給食試食会▼



● 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。
- 「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。
- 家族がそろって食事をする日を持つよう努めましょう。
- 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・関係機関

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います。	保育支援課 学校給食課
給食を通じた啓発	給食を通じて、食への関心を深めます。	保育支援課
「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、適塩（減塩）、適切な食事摂取量を勧めるとともに、家族と一緒に楽しく食事をする「共食」を推進します。	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ます。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します。	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します。また、幅広い年代の児童・生徒が参加できるように考慮します。	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ます。	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います。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します。	社会教育課 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、食への関心を深めます。	社会教育課
「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」の普及を図ります。	健康づくり課 観光課

●具体的な取り組み●

具体的な施策	内 容	担当課
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います。	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、生活の困りごとを相談機関に繋げます。(生活困窮者自立支援)	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ります。	健康づくり課
障害がある人への食育の推進や栄養改善の周知	障害がある人を対象に食育の啓発や生活習慣病予防、健康維持増進のための栄養改善を健康教育等で周知します。	健康づくり課
こどもの食事を確保する場を提供する環境づくりへの支援	こども食堂など、子どもやその保護者及び地域住民に対し栄養価を考慮した食事や楽しく温かな団らんを提供する環境づくりを支援します。	子育て応援課

(2) 食に関するマナーの習得

家庭内での共食の機会が減少するに伴い、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。これらの習慣は教育の一環としてだけでなく、誰かと一緒に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。

アンケート結果によると、幼少期から小学校までの期間は、学校等を通じての食事マナーの指導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

- 食事をする時には、自分たちが、命をいただい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する心を心がけましょう。
- 家族と食事をするときは、テレビやスマートフォンを控え、会話を楽しみましょう。
- 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

- 地域の行事等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・関係機関

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します。	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します。	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います。	健康づくり課
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します。	学校教育課

(3) 食・お茶文化の継承

核家族化の進行や地域のつながりの希薄化により、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、季節の行事やお祭りで用意する「行事食」という考え方も薄れつつあります。

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、郷土料理といった食文化を知ることは、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実践したり次世代に伝えたりしている人は横ばいで推移しています。郷土料理や行事食そのものの認知度がまだ低い水準にあるため、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きっかけづくりが必要です。

また、本市の特産物であるお茶は、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。

健康寿命の延伸にも大きく貢献していると考えられているお茶の文化について、今後も歴史や文化を学ぶ機会や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、お茶を通した食育を推進していきます。

お茶の淹れ方講座▼



●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。
- 地域の郷土料理や伝統料理を食べてみましょう。

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。
- ✓ 「具だくさん島田汁」を作ってみましょう。

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・関係機関

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ます。	農業振興課
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れます。	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います。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ます。	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ます。	総合医療センター
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T T授業で活用した指導案を配布し、実践に役立てます。	学校教育課
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います。	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生かし、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します。	観光課
T-1グランプリの実施	小学生を対象としたT-1グランプリを開催します。	農業振興課
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）を実施します。	農業振興課 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します。	農業振興課
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います。	農業振興課
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」を周知します。	農業振興課
闘茶大会の実施	小学生を対象としたT-1グランプリを開催します。 小学生を対象としたC h a - 1 グランプリ（静岡県主催）に、市内児童が参加します。	農業振興課

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、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

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 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
おいしくヘルシー応援店の数	28店舗	40店舗	健康づくり課
食育に関心を持っている市民の割合（20～74歳）	65.0%	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）	11.5%	60.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

具だくさんしまだ汁▼



(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は、市内の食育活動における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ることを広く発信し、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。

また行政においても、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。

本市では、食育推進委員会などの食育推進に関する会議を定期的で開催しており、庁内外の関係者が連携することで、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、必要など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

- 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。
- 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。

フードバンク事業▼



● 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・関係機関

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します。	総合医療センター
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します。	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、健康教育を実施します。	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ります。	健康づくり課
市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します。	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、栄養講座を開催します。	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ります。	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します。	健康づくり課
フードドライブの推進	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します。市役所や公民館に食品回収ボックスを設置します。	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。災害時においても、食料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るため、このような地域活動を活用した食育は今後も重要な要素となります。

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が、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、近年は感染症対策による事業縮小により、食事会への関心がより一層低下している状況です。市民が主体となって、地域で交流する機会を持つことが求められます。

● 具体的な取り組み ●

市民、家庭

- 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。

食の異文化交流▼



● 具体的な取り組み ●

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。

行政・関係機関

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	食に関するイベントの開催などにより、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ます。	農業振興課 商工課
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します。	学校教育課
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します。男性向けの料理教室の充実を図ります。	健康づくり課
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します。	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します。	学校給食課
子どもの食事を確保する場を提供する環境づくりへの支援	こども食堂など、子どもやその保護者及び地域住民に対し栄養価を考慮した食事や楽しくや温かな団らんを提供する環境づくりを支援します。	子育て応援課

(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、信頼性を確保すると同時に、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。

「食育の日」や「食育月間」に合わせて啓発広報活動を実施したり、地域の担い手として「健康アンバサダー」を養成することで、情報が届きにくい健康無関心層へのアプローチに努めてきましたが、市民の関心や広報の成果には課題も残っています。

今後はICTの活用を通じて、若年層への情報提供にも注力していきます。また近年では減塩・適塩や野菜・果物の摂取に関すること等、食生活における健康づくりも多岐にわたっているため、幅広い世代に関心を寄せてもらえるようなコンテンツの開発も求められています。

災害時を想定した情報発信や啓発も重要です。

アンケート調査では災害時を想定した食料を備蓄していない割合は約1割程度ですが、備蓄している人の半数以上は3日分以下となっており、国の推奨する基準に満たない人も多くいます。

咀嚼機能が低下した人や食物アレルギーを有する人へに配慮した食料の備えや、栄養バランスに留意することの重要性等、災害時の食の備えについて、家庭のみならず、学校教育の現場、食品小売店等においても、必要な情報を提供できるように努めます。

食育の日キャンペーン▼



●具体的な取り組み●

市民、家庭

- 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。
- 災害などの緊急時に備え、最低3日分、可能であれば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。
- ✓ 普段の食料品を少し多めに買い置きし、家庭に合わせた備蓄に取り組みましょう。

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。
- 災害への備えや保存に適した食料等、必要な知識について情報提供に努めましょう。
- 「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・関係機関

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、広報紙などで啓発します。	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います。	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います。	保育支援課
各種相談・訪問事業や教室、I C Tを利用した情報提供	各種相談・訪問事業・教室や、I C Tを利用した食に関する情報提供を行います。	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等による食育の推進	健康づくり食生活推進協議会等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ります。	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、家族と一緒に楽しく食事をとる「共食」を推進します。	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・マルシェ等の情報を収集し、ホームページの情報を更新したり、市のLINEで開催案内を発信します。	農業振興課
「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します。	学校教育課
I C Tを活用した情報提供	献立などの食に関する情報を提供していきます。	健康づくり課

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、自分の歯で噛んで食べ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 令和5年度	目 標 令和11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)	58.8%	65.0%	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)	14.7%	20.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
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%	健康づくりと食育に 関するアンケート
果物摂取量100g未満の市民の割合(20～74歳)	47.4%	45.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合	20.4%	15.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
やせ(BMI 18.5未満)の高校生の割合	24.1%	10.0%	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	94.1%	98.0%	学校評価アンケート
朝食を毎日食べる市民の割合(20～30歳代男性)	58.5%	65.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート
50歳代における咀嚼良好な人の割合	81.1%※	85.0%	特定健診の問診 (静岡県資料)
「噛ミング30(カミングサンマル)」を認知して いる乳幼児・幼保園児の保護者の割合	—	30.0%	健康づくりと食育に 関するアンケート

※令和2年度の数値

(1) 栄養バランスのとれた食事の適正量の確保

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は、栄養バランスを見直す必要があります。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る一方で、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。加えて妊婦の場合は、低体重児など胎児への影響が指摘されており、高齢者層では加齢によるフレイルやサルコペニアのリスクを増加させます。このため、性別や年代を問わず、適正体重を維持することの重要性についてより一層の周知啓発が求められます。

子どもの頃から、望ましい食習慣、減塩や野菜摂取など、栄養バランスのとれた食事に対する理解を深め、成長しても適正体重を維持し、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。アンケート結果によると、バランスのとれた食事の頻度や野菜を摂取している割合、児童生徒の朝食摂取率が減少しており、高校生の女性においては「やせ」の割合が増加している等、課題が多く残っています。学校を通じた指導や地域活動、イベントにおける出前講座等を通じて、幅広い世代に向けて、必要な知識と正しい理解の普及に努めます。

乳幼児相談▼



●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。
- 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など、自分ができる「適塩」を心掛けましょう。
- 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。
- 講演会やイベントに積極的に参加し、食生活や生活習慣病との関連について学びましょう。
- 不足しがちな果物を取るようしましょう
- 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。

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。

● 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
配食サービスの実施	調理が困難な高齢者のみの世帯や障害者に対して、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、安否確認を行います。	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、望ましい食習慣や適切な食事摂取量あるいは低栄養予防、フレイル・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います。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課 総合医療 センター
子どもの食事を確保する場を提供する環境づくりへの支援（再掲）	こども食堂など、子どもやその保護者及び地域住民に対し栄養価を考慮した食事や楽しくや温かな団らんを提供する環境づくりを支援します。	子育て応援課
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します。	子育て応援課 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ります。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します。	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します。	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、栄養指導を行います。	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、適正な食事量と食事バランスガイドを活用した栄養指導を行います。	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します。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課
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います。	子育て応援課
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・糖尿病性腎症・高血圧該当者等を対象に、適正エネルギー量やバランスのよい食事を選ぶ力を身につけるためのセミナーを実施します。	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します。	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、近年では幼少期から続く欠食や食事の偏り、不規則な生活習慣の積み重ねにより、発症する生活習慣病が問題になっています。

本市では、学校を通じて朝食の必要性を伝える活動を通して、朝食を摂取している子どもは高い割合を維持しています。しかし、高校生、成人とライフステージが進むにつれて食事が不規則になり、若年層のうち特に男性では朝食を毎日食べている人が少なくなっています。

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、規則正しい食生活や習慣について理解を深め、自身の生活に定着させる必要があります。

●具体的な取り組み●

市民、家庭

- 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。

● 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
「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	子どもの基本的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」を推進します。	健康づくり課 保育支援課 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します。	学校教育課
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します。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ます。	健康づくり課
各種教室を通じた食習慣の改善の推進	食育・栄養改善講座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します。	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います。	健康づくり課 国保年金課

(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。その選択スケールの一つとして、食品には栄養成分表示がされていますが、まだ、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。また、市民が適切な食を選択することができるよう、飲食店などにおける栄養成分表示等を促進します。アンケートの結果によると、本市では、外食や食品購入時に栄養成分表示を参考に行っている人が少ない状況です。

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、食品表示法が整備されたため、今後も継続して知識の普及を進めていきます。

シニアカフェ▼



● 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！！

- ✓ 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。
- 学校等でも外部の専門職と連携して、食品の安全性や健康補助食品に関する教育を取り入れましょう。

行政・関係機関

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します。また、「食品表示制度」の周知を図ります。	健康づくり課 保育支援課 学校給食課
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します。	健康づくり課 社会教育課 総合医療センター

(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。近年の子どもたちは、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。

歯周病は歯の喪失をもたらす主要な原因疾患であるとともに、糖尿病や循環器疾患等の全身疾患に悪影響を及ぼすことが指摘されており、その予防は生涯を通じての重要な健康課題の一つとなっています。

また介護予防の分野では、食べる機能が低下することで栄養障害や心身の機能低下にまで影響を与える可能性がある「オーラルフレイル」の予防が重要です。老化に伴う口腔機能の変化に加え、健康への無関心といった要因から急激に健康障害のリスクが高まる可能性があり、各世代に応じた周知・啓発が必要です。

本市ではブラッシング指導等により、むし歯のない子どもの割合は増加傾向にあります。今後は、より幅広い世代が歯や口の健康から心身の健康を維持できるよう、口腔機能の維持向上やケアの重要性についても啓発していきます。

● 具体的な取り組み ●

市民、家庭

- 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。
- 入れ歯に不具合があったら、早めに歯科医院を受診しましょう。
- 歯と歯ぐきの境目を特に意識し、適切なブラッシング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、歯間ブラシやデンタルフロスなどを頻用しましょう。
- 高濃度フッ化物を含むハミガキ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。
- ✓ 一日3食しっかり食べましょう。

地域

- 歯科健診の受診率向上に努めましょう。
- 歯科医師会は、オーラルフレイル予防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・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
予防歯科の推進	幼児や児童生徒を対象とする定期的な歯科健診や成人を対象とする歯周疾患検診を実施します。また、健診結果等を分析し、指導内容や施策の検討を行います。 フッ化物塗布・洗口、ブラッシング指導による歯磨き習慣の重要性の啓発を行います。	健康づくり課 保育支援課
歯科相談・保健指導の機会拡充	歯科健診や各種講座の場を活用して歯科相談や保健指導を行います。また、歯科口腔や生活習慣に関する啓発を行います。	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します。	学校教育課
障害者・高齢者を対象とした歯科保健事業の実施	障害福祉サービス事業所や高齢者の通いの場などでブラッシング指導など健康教育を行います。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します。	健康づくり課 包括ケア推進課
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ります。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います。	包括ケア推進課
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	オーラルフレイル予防を追加した8020運動の普及啓発を推進します。8020コンクールを開催し、該当者を認定します。また、講座等での普及啓発、8020推進員の育成・研修を行います。	健康づくり課
歯や口の健康に関するイベントの開催	歯と口の図画ポスターコンクールや歯科講演会などのイベントを開催し、デジタルツールも活用しつつ歯科保健に関する市民の関心を高めます。	健康づくり課
嚙ミング30(カミングサンマル)の推進	口腔機能の発達や維持向上のため、嚙ミング30を推進します。乳幼児の相談・健診、健康教育、講座のほか様々な媒体により普及啓発を図ります。	健康づくり課
嚙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、嚙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します。	健康づくり課
働き盛り世代からのオーラルフレイル予防	オーラルフレイルチェックシートなど口腔機能に係る媒体を活用し、若い年代からオーラルフレイル予防に関する知識の普及啓発を推進します。	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
関係機関等との連携による食育に関する歯科保健の推進	歯科衛生士、栄養士、保健師、保育士など多種職が連携し、歯科医師会や学校、保育園など関係機関と協議を行い、食育に係る歯科保健の推進を図ります。	健康づくり課
歯や口の健康とよい食生活の普及啓発	健康講座等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します。	健康づくり課

4 自然とつながる食育（自然への感謝）

食育においては、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。

また、食生活や農産業は自然環境が良好に保たれていることの恩恵として成り立つものですが、近年では食育においても自然環境の持続可能性について考えることが求められています。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) 環境に配慮した持続可能な食育の推進

●食育めざそう値●

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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）	24.8%	30.0%	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（金額ベース）	52.0%	56.2%以上	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）	75.0%	85.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
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%	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 844g/人・日	800g/人・日	環境課 （島田市一般廃棄物 処理基本計画）
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%	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ているため、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。

アンケートの結果によると、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。地場産物を購入しやすい環境づくりも重要ですが、自身が購入しているものが地場産物であることを理解してもらうための周知啓発も欠かせません。今後も継続して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、地産地消・旬産旬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・関係機関

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	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ます。島田市地産地消推進連絡会を開催します。	農業振興課
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します。	農業振興課 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・マルシェ等の情報を収集し、ホームページの情報を更新したり、市のLINEで開催案内を発信します。	農業振興課
グリーンツーリズムの推進	お茶や季節の地場産物を農林家民宿で経験豊富な地元の方と一緒に収穫、調理し食して、食への関心を高めます。	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ます。	保育支援課 農林振興課 学校給食課
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します。	学校教育課
お茶を飲む習慣の推進	市内保育園や小学校などにお茶を贈呈し、給食時に市内の美味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します。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します。	農業振興課
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、子どもたちの地場産物への認識、給食への理解を深めます。	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します。	健康づくり課
旬の食材やレシピの紹介	広報紙やFM島田、SNS等のICTを利用し、旬の食材や生活習慣病予防のレシピを紹介します。	健康づくり課

(2) 食の安全と安心の確保

近年では、食の安全安心を脅かす事件や事故は減少傾向にありますが、過去に発生した事例は国民に大きな衝撃を与えました。食品の安全性の確保は、国民の健康と健全な食生活の実現に当たって基本的な問題であり、食の安全安心に対する関心は高い傾向にあります。

本市では、食中毒警報を発信し、家庭や店舗等における、食品の保存や調理の衛生管理に関する情報発信を行っています。

また、食物アレルギーを持つ子どもたちが増加している中、学校給食センターでは食物アレルギーを持つ子どもに対応食を提供するなどの対応を行っています。

アンケート調査によると、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い状況です。

市民の食品の安全への関心を高めていくための啓発活動を実施し、食に関する幅広い情報を多様な手段で理解し、十分に活用できるよう指導していきます。

生産者との交流事業▼



● 具体的な取り組み ●

市民、家庭

- 食事の準備から片付けまで、食品の安全や衛生管理に気を配りましょう。
- 食品表示や食品の見分け方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。
- 食物アレルギー表示等について学ぶとともに、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。

行政・関係機関

具体的な施策	内 容	担当課
食の安全に関する知識の普及に向けた講座の開催	栄養士などによる食に関する講座などを開催するとともに、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ことで正確な知識に基づいて食品を選択や食の安全に関する知識の啓発を推進します。	健康づくり課 生活安心課
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います。	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、現状把握を行います。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します。	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、同報無線等で市内全域に食中毒警報を発信します。	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、地域の生産者などの協力を得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。
- 農業体験などの活動に積極的に参加しましょう。

ここから、やってGO！！

☒ 自分の食生活を支えてくれる人や職業について知りましょう。

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。

行政・関係機関

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ます。	農業振興課 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します。	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きます。	農業振興課 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	生活科、理科、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ます。	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	自分たちが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します。	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します。	学校給食課
収穫した野菜等を活用する授業の充実	生活科、家庭科等で、自分たちが育てた野菜を使って調理をする体験を通して、食に関する興味・関心を高めます。	学校教育課

(4) 環境に配慮した持続可能な食育の推進

我が国の食料自給率の特徴として、海外からの輸入品が占める割合がカロリーベースで60%以上と、海外依存が非常に高い一方で、食品ロスの発生も500万トンを超えて非常に多くなっています。

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、享受するとともに自然環境の持続可能性について考えることが求められています。

近年ではSDGs（持続可能な開発目標）と連動して食品ロス対策への市民の関心も非常に高い傾向にあります。

本市ではこれまで家庭で実践できる食品ロス削減方法について広く周知してきましたが、今後は発生した食品ロスの削減に向け、関係者と連携してのフードバンク、フードドライブ事業の充実に努めます。

●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。
- 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。

ここから、やってGO！！

- ✓ 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。
- ✓ 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。

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。

● 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
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、問題を周知します。	環境課
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、ごみの減量を図ります。	環境課
食品廃棄物の堆肥化・減量化の促進	食べ残しをしないよう啓発をするとともに、残菜の堆肥化などを行い、食品廃棄物の減量に取り組みます。	学校給食課 学校教育課 環境課
有機農業の推進	環境に配慮し、持続可能な食料生産システムの構築にむけ、生産者の取り組み支援及び消費者理解の促進に努めます。	農業振興課
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、食材を無駄なく活用するエコ・クッキングの普及・啓発を図ります。	健康づくり課
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について、授業を通して周知します。	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します。市役所や公民館に食品回収ボックスを設置していきます。	福祉課

5 生涯にわたるライフステージに応じた食育増進の取り組み

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実践するためのライフステージごとの食育の取り組みは、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 （協働と連携）			
	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		
元気につながる食育 （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	好き嫌いをなく食べましょう 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		
自然とつながる食育 （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	食べすぎないように、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 計画の推進体制

1 計画の推進体制

本計画を推進するためには、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。

また、計画の進捗状況を定期的にチェックし、取り組み内容を修正するなど柔軟に対応していくことが求められます。

（１）計画の周知

第4次島田市食育推進計画では、これまでと引き続き「共食の推進ややせや低栄養予防、生活習慣病発症予防」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」を更に広げていくことを、広く市民などに周知していきます。

（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の担い手育成などの活動支援を行い、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」を設置し、目標管理、計画の進捗管理や評価を行うとともに、食育関連事業の情報共有や意見交換により連携を深めるとともに、本計画の総合的な推進を図ります。

（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、専門的立場や市民・事業者等の観点から、本市の食育の推進を図ります。

2 計画の進行管理、評価方法

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。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。

食育めざそう値一覧

1 未来につなげる食育（共食の推進）

項 目		現 状 令和5年度	目 標 令和11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	6.7% 8.3%	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	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	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		27.1%	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）		87.2%	90.0%	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		16.4%	20.0%	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		327人	480人	農業振興課

2 みんなでつなげる食育（協働と連携）

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11年度	出 典
おいしくヘルシー応援店の数	28店舗	40店舗	健康づくり課
食育に関心を持っている市民の割合（20～74歳）	65.0%	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）	11.5%	60.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

3 元気につながる食育（食生活習慣の改善）

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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）	58.8%	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）	14.7%	20.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
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%	健康づくりと食育に関するアンケート
果物摂取量100g未満の市民の割合（20～74歳）	47.4%	45.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合	20.4%	15.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
やせ（BMI 18.5未満）の高校生の割合	24.1%	10.0%	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	94.1%	98.0%	学校評価アンケート
朝食を毎日食べる市民の割合（20～30歳代男性）	58.5%	65.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
50歳代における咀嚼良好な人の割合	81.1%※	85.0%	特定健診の問診（静岡県資料）
「噛ミング30（カミングサンマル）」を認知している乳幼児・幼保園児の保護者の割合	－	30.0%	健康づくりと食育に関するアンケート

※令和2年度の数値

4 自然とつながる食育（自然への感謝）

項 目	現 状 令和5年度	目 標 令和11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）	24.8%	30.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
学校給食における地場産物を使用する割合（金額ベース）	52.0%	56.2%以上	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）	75.0%	85.0%	健康づくりと食育に関するアンケート
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%	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 844g/人・日	800g/人・日	環境課 （島田市一般廃棄物 処理基本計画）
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%	健康づくりと食育に関するアンケート

資料編

資料編

1 島田市健康増進計画等検討委員会委員名簿

	所 属	氏 名
委 員 長	静岡県立大学看護学部 教授	畑 中 純 子
副委員長	島田市医師会 副会長	田 口 博 之
委 員	浜松医科大学社会医学講座 研究員	近 藤 今 子
委 員	静岡福祉大学 名誉教授	山 城 厚 生
委 員	島田市歯科医師会 理事	坂 田 旬
委 員	島田薬剤師会 会長	近 英 明
委 員	島田市保健委員協議会 理事	前 原 洋 子
委 員	島田市民間保育協会 代表	栗 原 亜 佐 子
委 員	島田市校長会 代表	鈴 木 浩 孝
委 員	島田商工会議所 総務課 課長	松 野 亘 夫
委 員	島田市スポーツ推進委員会 委員	北 川 美 幸
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	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 常任理事	生 田 孝 治
委 員	第一中学校区地域包括支援センター	栗 田 真 理
委 員	島田市自治会連合会 常務理事	伊 藤 治 男
委 員	静岡福祉大学 学生	西 澤 百 花
委 員	静岡福祉大学 学生	山 田 の の か
委 員	静岡中部保健所 所長	岩 間 真 人
委 員	島田市健康福祉部 部長	宮 地 正 枝
委 員	島田市教育委員会教育部 部長	小 松 原 智 成
委 員	島田市立総合医療センター事務部 部長	藪 崎 勝 哉

2 策定の過程

日時	内容
令和4年11月上旬～12月上旬	健康づくりと食育に関するアンケート調査
令和5年5月26日	第1回 第4次島田市健康増進計画等策定委員会
令和5年6月23日	第1回 第4次島田市健康増進計画等策定作業部会
令和5年6月～7月	島田市健康づくり食生活推進協議会グループワーク
令和5年7月4日	島田市保健委員理事会
令和5年7月14日	第2回 第4次島田市健康増進計画等策定委員会
令和5年8月1日	第1回 第4次島田市健康増進計画等検討委員会
令和5年9月12日	第2回 第4次島田市健康増進計画等策定作業部会
令和5年10月18日	第3回 第4次島田市健康増進計画等策定委員会
令和5年12月1日～令和6年1月10日	パブリックコメント
令和6年2月2日	第2回 第4次島田市健康増進計画等検討委員会

3 用語集

あ行

●ICT

Information and Communication Technology の略。コンピューター、インターネット、携帯電話などを使う情報処理や通信に関する技術のこと。住民の利便性向上を目的として、行政でも導入が進んでいる。

●エコクッキング

食材を無駄なく使う、ガスや電気、水を大切に使う、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。

●オーラルフレイル

食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど、口に関連する機能が低下しつつある状態。身体の衰え（フレイル）の一つ。

か行

●噛ミング30（カミングサンマル）

厚生労働省では、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」を提唱している。これは、十分に歯・口を使う「食べ方」を通じて国民の健康増進を図ろうというもの。

●ゲートキーパー

地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関につなぐなどの役割が期待される人のこと。

●K6（ケーシックス）

うつ病や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、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利用されている。合計点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしている。

●減塩

塩分を摂りすぎると体内の塩分と水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になる。高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなり、動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞、心不全などの原因になる。塩分の摂り過ぎは腎結石や骨粗鬆症、胃がんなどの病気にも関係しており、1日の塩分摂取量については、わが国では高血圧の人は6g未満、一般の人は男性で7.5g未満、女性は6.5g未満が勧められている。

●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。

●健康経営

企業が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。健康寿命の延伸のための取組として国の戦略にも組み込まれており、企業の業績向上、組織の活性化に繋がるとされ、注目を集めている。NP0法人健康経営研究会の登録商標。

●健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間のこと。

●健康日本21

健康増進法に基づき平成15年、厚生労働省が「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」として告示。国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたもの。「健康日本21（第三次）」の計画期間は令和6年度から17年度までとしている。

●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。

さ行

●COPD

慢性閉塞性肺疾患。喫煙経験者に多いためタバコ病と呼ばれている。肺気腫・慢性気管支炎の総称で咳・痰・動作時の息切れが主な症状で、進行しないと自覚症状がない。予防・治療のためには禁煙が不可欠となる。

●CKD

慢性腎臓病のこと。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。

●歯周病

歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまう病気。むし歯と異なり、痛みが出ないことが多いが、気づかないうちに進行し、歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがある。歯を失う80%以上の原因は、歯周病もしくはむし歯によるもの。自覚症状がほとんど出ないので、かかりつけ歯科医をもって半年に1回程度の歯科検診を受けることが望ましい。歯周病の検査は、プローブという針状の器具を使って歯周ポケットの深さを調べるプロービング検査、エックス線写真によって歯を支える骨の状態を調べるレントゲン検査、歯周病の原因となる歯の周囲の汚れ（プラーク）の付着状況を調べる検査などからなる。

●歯肉炎

細菌による炎症が歯ぐきにだけおきている状態で、歯肉が赤くはれてブラッシングや硬いものをかじったときに出血するようになる。歯肉炎は歯周炎の前段階で、歯肉炎を放置すると歯周炎（歯槽膿漏）に進行する危険性がある。歯肉炎の段階ならば、正しいブラッシングによる歯垢の除去が効果的である。

●重層的支援体制

市町村において、既存の相談支援等の取組を活かしつつ、地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を構築するため、相談支援、参加支援、地域づくりに向けた支援を一体的に実施する支援体制のこと。

●受動喫煙

たばこを吸わない人が、近くでたばこを吸っている人の煙（副流煙・呼出煙）を吸ってしまうこと。副流煙は直接吸い込む煙より有害物質を多く含んでおり、肺がんをはじめとする様々なリスクの増加や子どもの呼吸機能の発達に悪影響を及ぼすことが報告されている。

●食育

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもの。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。

●食事バランスガイド

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に何をどれくらい食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したもの。平成17年6月に厚生労働省と農林水産省の共同により策定された。

●食品ロス

まだ食べられるのに捨ててしまうもの。食卓に出された食べ残しだけでなく、加工、流通段階で傷んだり売れ残った物も含む。年間500万トン以上が廃棄されている。

●人工透析

慢性腎不全で腎機能が回復しなくなると腎臓の代わりに透析により体にたまった老廃物や余分な水分を除去しなくてはならない。血液透析は一般的に週3回、1回4～5時間かけ治療し、薬治療・食事制限も併せて行う。

●身体活動

家事、育児、通勤、通学、趣味活動など日常生活の中で体を動かすすべての活動のこと。国は日常生活における歩数の増加を目標に掲げており、運動とはそのうち、スポーツ・フィットネスなど健康・体力の維持増進のため意図的に行うもの。身体活動を増やすことは生活習慣病の発症予防や高齢者の運動機能低下予防になる。

●生活習慣病

不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰やたばこ、過度な飲酒などの生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症、動脈硬化、がんなどの疾患の総称。

●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、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念のこと。

●咀嚼

歯で食べ物をかみ、飲み込む（嚥下）という一連の動作のこと。

●咀嚼良好者

令和5年度に島田市で実施したアンケート調査で「咀嚼の状態」という質問において「何でも噛んで食べることができる」と回答した人。

た行

●地産地消

地域で生産された農林水産物などをその地域で消費することをいう。食の安全・安心を確保し、消費者と生産者の顔のみえる取組を進めることにより、地場製品の消費拡大や地域の食文化の伝承と形成などの効果が期待される。

●適塩

一人ひとりが自分の体に適した塩分摂取量を知り、おいしく食事をするを指す。塩分を減らすことに重点を置くのではなく、適正量に抑えることで生活習慣病等のリスクの低下を図ることを目的としている。

●糖尿病性腎症

日本の透析導入の原因の1位。すべての糖尿病患者は、定期的に検尿（微量アルブミン尿、蛋白尿）とeGFRの測定をして、糖尿病性腎症発症の早期発見に努めなくてはならない。

●特定健診

生活習慣病の予防のために40歳～74歳を対象にして行うメタボリックシンドロームに着目した健診のこと。

●特定保健指導

特定健康診査の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康支援のこと。

は行

●8020（ハチマルニイマル）運動

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動をいう。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれている

●BMI

Body Math Indexの略。肥満度を知る体格指数で、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$ の式で算出され、判定基準は一般的には、18.5未満で「やせ」（65歳以上では20以下は低栄養に注意が必要）、18.5以上25未満で「標準」、25以上30未満で「肥満」、30以上で「高度肥満」と判定される。標準体重は、BMIの標準値から標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×BMI標準値（22）の式で計算される。ただし、65歳以上でBMI 20以下の人は低栄養のリスクがあるためこの基準の限りではない。

●フッ化物

フッ素を含む化合物のことで、歯質を強化し、むし歯になりにくくする効果がある。島田市は1歳6か月児健診からフッ化物塗布、幼稚園・保育園・こども園・小学校等でフッ化物洗口を実施している。

●フレイル

心身ともに健康な状態から要介護状態へと向かう中間の状態（虚弱）を指し、生活習慣の見直しと改善によって健康な状態に戻ることができる時期をいう。身体・精神・社会性といった様々な要因が絡み合い、様々な健康被害を引き起こす可能性がある。

●平均自立期間

健康寿命の1つであり、日常生活が要介護でなく、自立して暮らせる生存期間の平均期間のこと。

●保健委員

自治会の推薦を受けて市長から委嘱される、地域における健康づくりの担い手。健康づくりのための知識の普及啓発や地域における健康づくり活動を行う。

ら行

●ライフステージ

年齢あるいは世代。人間の一生におけるそれぞれの段階。

●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。

わ行

●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。

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】

令和6年3月
発行：島田市
編集：島田市健康福祉部健康づくり課

静岡県島田市中河町283-1
保健福祉センターはなみずき
TEL：0547-34-3281
FAX：0547-34-3289