

たどっ しいきいき 健康プラン

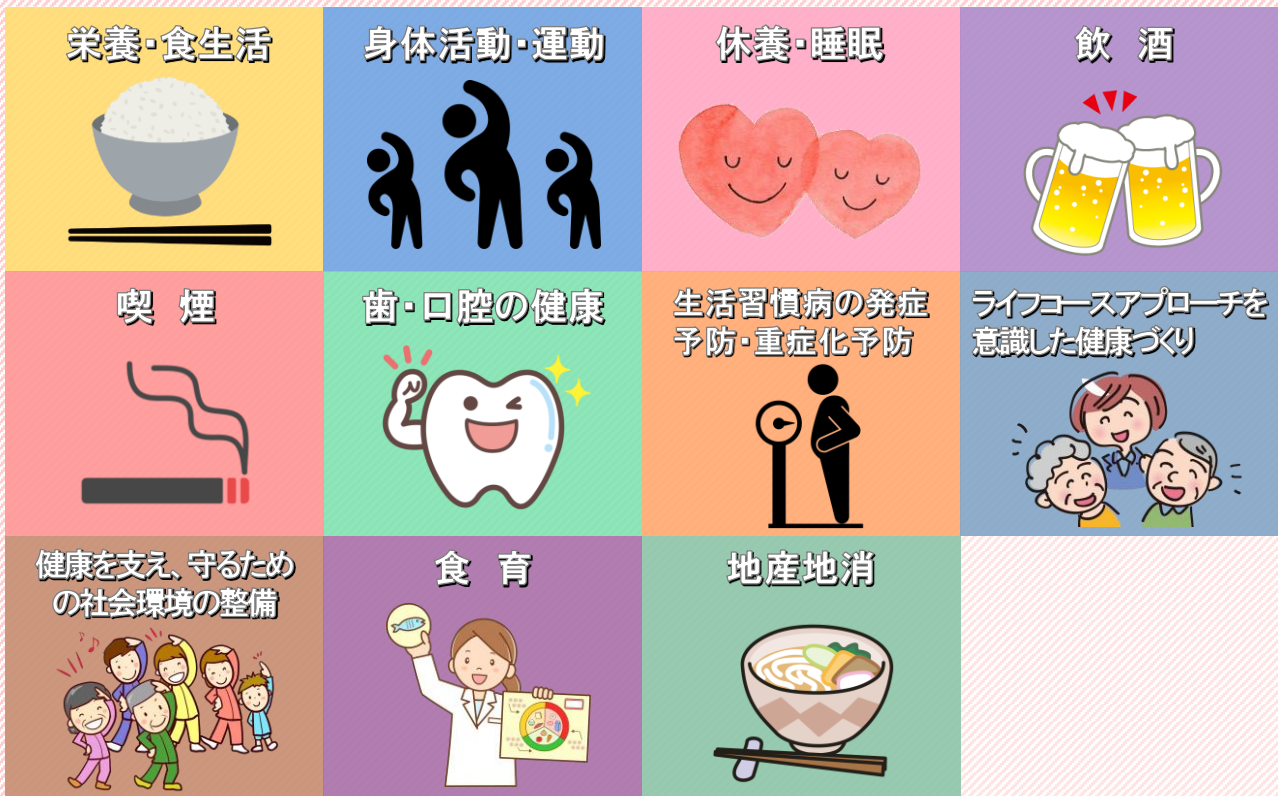
我が国の平均寿命は生活水準の向上や社会保障制度の充実、医療技術の進歩等により着実に延伸し、世界有数の長寿国となりました。一方、朝食の欠食等の不規則な食事、栄養の偏った食生活、運動不足による生活リズムの乱れ等が要因で、がんや循環器疾患等の生活習慣病や認知症になる人は依然として増加しており、健康の重要性はより高まっています。

このような背景の中で、多度津町においても町民誰一人取り残さない健康づくりと食育推進を進める計画として、『のばせ 健康寿命！ つかめ 健幸生活！』を基本理念とする「たどっ しいきいき 健康プラン（多度津町第3次健康増進計画及び第3次食育推進計画）」を策定しました。また、本計画では地域の農林水産物の利用の促進を目的とする「地産地消促進計画」の側面も包含した計画となっています。

基本理念

のばせ 健康寿命！ つかめ 健幸生活！

健康寿命：健康で自立して暮らすことができる期間のこと（日常生活動作自立期間）
本町の令和6年度の健康寿命は男性79.5歳、女性84.7歳となっています。



上記の11分野について、幼年期（0～5歳）、少年期（6～14歳）、青年期（15～24歳）、壮年期（25～44歳）、中年期（45～64歳）、高年期（65歳以上）のライフステージごとに基本目標および取組を定め、概要版に主な取組をまとめました。

基本目標1 (第3次健康増進計画)

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

栄養・食生活

目標 食に感謝し、バランスの良い食生活を続けよう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)	
朝ごはんを毎日食べている人	幼年期	90.6%	増加	
	少年期	81.6%	90%以上	
	青年期	45.5%	60%以上	
	壮年期	男性	64.3%	70%以上
		女性	70.8%	90%以上
	中年期	男性	78.6%	90%以上
		女性	82.1%	90%以上
高年期	93.1%	増加		
栄養バランスや食事の量を考えて食べる人	青年期	60.6%	70%以上	
	壮年期	男性	57.1%	60%以上
		女性	73.6%	80%以上
	中年期	男性	57.1%	60%以上
		女性	60.7%	80%以上
	高年期	71.3%	増加	

個人や家庭での取組

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 毎日3食きちんと食べて正しい食習慣を身につけよう
- 給食や授業を通じて、バランスの良い食事を学ぼう
- よくかんでゆっくり食べる習慣をつけよう

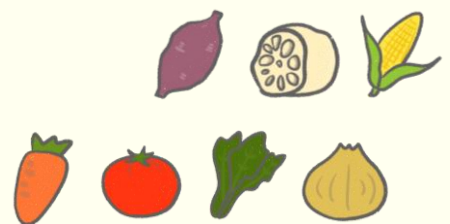


地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 料理教室の開催など食を通じた健康づくり・バランスの良い食生活の普及啓発に努める
- 朝ごはんを食べることの大切さについて学級指導を行うとともに家庭への啓発活動を行う
- 安心安全である有機栽培された食材を使った献立作りや使われている野菜、調味料などを掲示して食材への興味関心を促す

行政による取組

- 町のホームページや広報誌、チラシ等で食に関する健康づくりの情報提供を行う
- 食育に関する人材育成や地区組織活動の支援を行う



食育とは

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と位置付けられるとともに、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もの。

身体活動・運動

目標 自分に合った運動習慣を身につけ、楽しく身体を動かそう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)
運動やスポーツをする人	幼年期	49.0%	増加
	少年期	68.0%	増加
積極的に部活動やスポーツに取り組んでいる人	青年期	15.1%	25%以上
運動習慣がある人	壮年期	17.0%	25%以上
	中年期	13.3%	35%以上
テレビゲームや携帯電話、インターネットの時間(3時間以上の減少)	幼年期	9.4%	減少
	少年期	34.2%	減少
ロコモティブシンドロームを理解している人	青年期	15.2%	30%以上
	壮年期	19.0%	30%以上
	中年期	27.6%	30%以上
	高年期	19.5%	30%以上

個人や家庭での取組

- 家族で公園等へ外出する機会を増やそう
- 近くへの外出は徒歩や自転車等を利用しよう
- テレビやゲームの利用時間を決めよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 生活習慣病予防をテーマに、地域住民の健康寿命延伸につながるような地区講習会の実施に努める
- 親子体操、ミニ運動会等、こどもたちが身体を動かして楽しんでもらえる行事を継続して実施する

行政による取組

- 健康教室等で健康運動指導士による運動教室を通して、健康づくりの推進と啓発を行う



休養・睡眠

目標 ストレスと上手に付き合い、笑顔を守ろう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)
楽しく笑顔で過ごせる人	少年期	85.4%	増加
	青年期	39.4%	増加
朝、すっきり目覚める人	青年期	51.5%	増加
	壮年期	52.0%	増加
	中年期	57.1%	増加
趣味や楽しみごとを持っている人	壮年期	67.0%	増加
	中年期	62.2%	増加
	高年期	56.3%	増加

個人や家庭での取組

- 積極的にスキンシップを図り、よい親子関係を築こう
- 悩みを相談できる相手を見つけよう
- 趣味や生きがいをもとう
- 規則正しい生活リズムを身につけよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 料理教室や地区文化祭等のグループ活動を活かした仲間づくりの活動を進めていく
- 学級全体の人間関係を円滑なものにするために、相談体制の充実を図る

行政による取組

- 妊娠期からの母子保健事業や家庭訪問を通して、医療機関と連携しながら産後うつ等に対し適切な支援が受けられるように支援体制を充実する
- こころの病について正しい知識を普及し、必要な支援を受けられるよう啓発に努める



飲酒

目標 正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)
妊娠中や授乳中の飲酒		1.2%	0%
生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている人	青年期	21.2%	30%以上
	壮年期	18.0%	30%以上
	中年期	32.7%	40%以上
	高年期	26.4%	30%以上

個人や家庭での取組

- 妊娠中や授乳中は飲酒しない
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を把握し、過度な飲酒は控よう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 保健体育の授業の充実及び保健だより等での啓発を行う

行政による取組

- 町のホームページや広報誌、チラシ等でアルコールに関する周知・啓発を図る
- 母子健康手帳発行時に母親の飲酒状況を把握し、必要に応じて禁酒指導を行う



生活習慣病リスクを高める飲酒量

1日平均純アルコールで『男性』40g、『女性』20g以上です。
 純アルコール量20g = ビール中瓶：1本500ml 清酒：1合180ml 焼酎(25度)：1/2合90ml

喫煙

目標 分煙・禁煙を心がけ、受動喫煙を防ごう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)
妊娠中や授乳中の喫煙		8.1%	0%
たばこの正しい知識や喫煙が及ぼす影響を知っている人	青年期	12.0%	25%以上
「COPD」について理解している人	壮年期	25.0%	40%以上
	中年期	27.6%	40%以上
	高年期	20.7%	40%以上

個人や家庭での取組

- 喫煙に関する正しい知識や健康に及ぼす影響を学ぼう
- 妊娠中や授乳中の母親及び子どもの近くで喫煙しない
- 家庭内の分煙環境を整備し、必要に応じて禁煙外来を活用しよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 分煙及び禁煙サポートの推進に努める

行政による取組

- 母子健康手帳発行時に母親の喫煙状況を把握し、必要に応じて禁煙指導を行う
- COPDの名称と疾患に関する知識の普及を図り、自主的な禁煙につながるよう支援する



「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは

長期間の喫煙が原因で肺に炎症が起こり、呼吸困難をおこす病気です。

歯・口腔の健康

目 標 食べる喜び、話す楽しみを持ち続けよう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)
虫歯のない児の割合	1歳6か月児	100.0%	維持
	3歳児	89.9%	95%以上
毎食後、歯磨きをする人	幼児	33.3%	50%以上
	小2・小5	47.7%	60%以上
	中3	51.3%	70%以上
フッ素入り歯磨き粉で磨いている人	少年期	38.9%	50%以上
歯科医で定期的に歯科検診を受けている人	少年期	37.3%	50%以上
	青年期	33.3%	50%以上
	壮年期	63.3%	70%以上
	中年期	57.1%	70%以上
	高年期	54.0%	70%以上
1日3回以上歯を磨く人	青年期	42.4%	増加
	壮年期	43.0%	増加
	中年期	31.6%	増加
	高年期	28.7%	増加

個人や家庭での取組

※虫歯のない児の割合のみ令和6年実績

- 毎食後に歯を磨く習慣を身につけよう
- よく噛んで食べることを心がけよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 食べる(噛む・飲み込む)・話すなどの機能の低下を防ぐ「あいうべ体操」などの周知を図る

行政による取組

- 歯科医師会・歯科衛生士会・教育委員会等関係機関と連携し、健康づくり推進活動を通して歯科保健事業や「8020運動」を推進する



生活習慣病の発症予防・重症化予防

目 標 健診(検診)を受けて生活習慣病を予防しよう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)	
乳幼児健康診査の受診率	3~5か月児	100%	維持	
	1歳6か月児	94.7%	98%以上	
	3歳児	97.3%	98%以上	
	5歳児	100%	維持	
肥満度が「普通」	乳幼児	53.1%	増加	
	児童・生徒	50.7%	増加	
自分の健康状態をよいと感じている人	高年期	32.2%	40%以上	
かかりつけ医で健診(検診)を受けている人	高年期	61.0%	50%以上	
がん検診を受けている人	胃がん	男性	44.2%	50%以上
		女性	42.6%	50%以上
	大腸がん	男性	34.9%	50%以上
		女性	53.1%	60%以上
	子宮がん	女性	48.4%	60%以上
	乳がん	女性	43.1%	60%以上

個人や家庭での取組

※乳幼児健康診査受診率のみ令和6年実績

- 健康について相談できる、かかりつけ医・かかりつけ薬局をもとう
- 定期的に体重を量る等、体調管理をしよう
- 年に1回健診(検診)を受け、適切な指導を受けよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 生活習慣病予防の講習会の開催、料理講習で「薄味習慣」と「あと一皿の野菜習慣」が身につく事業を進める
- 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進し、保護者への健康づくりや生活習慣の見直すきっかけづくりを行う

行政による取組

- 健康教室や料理教室等で医師、歯科衛生士、薬剤師、管理栄養士による講演会・教室等を実施する

ライフコースアプローチを意識した健康づくり

目標 生涯の健康を経時的に捉えた健康管理を行おう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)
健康寿命	男性	79.5歳	平均寿命の延びを上回る健康寿命の延び
	女性	84.7歳	
骨粗しょう症検診受診率	女性	21.7%	40%以上
運動やスポーツをする人(再掲)	壮年期(女性)	49.0%	増加
	中年期	68.0%	増加
	高年期	32.2%	40%以上
児童・生徒(小学5年生)における肥満傾向児(肥満度が20%以上の者)の割合		9%	5%以下
低栄養傾向の高齢者(65歳以上でBMI20.0以下)の割合		13.8%	10%以下
20~30歳代の女性のやせの人(BMI18.5未満)の割合		15.6%	10%以下
妊娠中や授乳中の飲酒(再掲)		1.2%	0%

※健康寿命のみ令和6年実績

個人や家庭での取組

- こどもの頃からたくさん外遊びや運動・スポーツ活動を行い、丈夫な身体をつくろう
- バランスの良い食事や適度な運動等を実践し、健康づくりに取り組もう
- 食事の量と内容を見直し、適正な体重維持に努めよう
- 妊娠中の喫煙・飲酒は控え、出産後も禁煙し、適量飲酒を心がけよう



地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 乳幼児期から適切な栄養・食生活・体を動かす習慣づくり等、健康な生活習慣について普及啓発を実施する
- こどもから大人まで幅広い年齢層を対象にスポーツイベント等の開催、部活動・スポーツ少年団への指導を継続する



行政による取組

- 地域等で、ロコモ・フレイル・骨粗しょう症予防の周知・啓発、取組を行う

健康を支え、守るための社会環境の整備

目標 地域活動に参加し、身近な施設を有効に活用しよう

項目	対象	実績値(令和6年)	目標値(令和19年)
食生活改善推進員(ヘルスメイト)の活動	会員数/活動回数	90人/年50回	維持
母子愛育会の活動	班員数/活動回数	56人/年11回	維持
生活研究グループの活動	参加延べ人数/活動回数	175人/年33回	維持

個人や家庭での取組

- 地域で、こどもから高齢者まで声をかけ、支え合い、助け合い、つながりをつくろう
- 自身に合った方法で、地域の社会活動に積極的に参加し、仲間づくりを広げよう



地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- こどもの頃から体を動かす遊びを通して、運動習慣の定着を促進する

行政による取組

- 地域における健康づくりに関する情報を提供し、地域で開催する行事に積極的に参加を呼びかける



基本目標2 (第3次食育推進計画)

「食」に感謝し、健康的な食生活を促す食育の推進

食育

目標 こどもも大人も健全な食生活を実践する力を身につけよう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)	目標値(令和19年)	
朝ごはんを毎日食べている人(再掲)	幼年期	90.6%	増加	
	少年期	81.6%	90%以上	
	青年期	45.5%	70%以上	
	壮年期	男性	64.3%	70%以上
		女性	70.8%	90%以上
	中年期	男性	78.6%	90%以上
		女性	82.1%	90%以上
高年期	93.1%	増加		
栄養バランスや食事の量を考えて食べる人(再掲)	青年期	60.6%	70%以上	
	壮年期	男性	57.1%	60%以上
		女性	73.6%	90%以上
	中年期	男性	57.1%	60%以上
		女性	60.7%	90%以上
	高年期	71.3%	増加	
「食育」について理解している人	壮年期	64.0%	90%以上	
	中年期	58.2%	90%以上	

個人や家庭での取組

- 食べることの楽しさや、食への興味を育もう
- 自分や家族の健康のために、バランスのとれた食事を心がけよう
- 共食を心がけ、家族や友人と楽しく食事をしよう
- 調理や農業体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- こどもや保護者への食育の普及や共食の重要性の普及や「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を行う
- 野菜の栽培体験等食育体験活動の機会を提供する

行政による取組

- 「食事バランスガイド」の普及・定着に努める
- 毎月19日に配信する食育メールでの普及啓発活動を行う



食育ピクトグラムについて

国(農林水産省)では、食育の取組をこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した「食育ピクトグラム」を作成し、食育の推進を図っています。本計画では、この食育ピクトグラムを活用し施策ごとの取組をわかりやすく表現しています。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>共食 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食欠食の改善 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p>
<p>4 足りすぎないやせすぎない</p> <p>生活習慣病の予防 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p> <p>歯や口腔の健康 口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	<p>6 手を洗おう</p> <p>食の安全 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p>
<p>7 災害にそなえよう</p> <p>災害への備え いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>環境への配慮(調和) SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>	<p>9 産地を応援しよう</p> <p>地産地消の推進 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>
<p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>農林漁業体験 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>	<p>11 食文化を伝えよう</p> <p>日本の食文化の継承 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> <p>食育の推進 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

基本目標3 (地産地消促進計画)

生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進

地産地消

目標 地産地消について知り、後世に伝えよう

項目	ライフステージ	実績値(令和7年)		目標値(令和19年)
特産品や郷土料理を知っている人	幼年期	特産品	40.6%	増加
		郷土料理	54.2%	増加
	少年期	特産品	38.0%	増加
		郷土料理	30.0%	増加
	青年期	特産品	72.7%	増加
		郷土料理	60.6%	増加
	壮年期	特産品	49.0%	増加
		郷土料理	55.0%	増加
	中年期	特産品	56.1%	増加
		郷土料理	42.9%	増加
	高年期	特産品	60.9%	増加
		郷土料理	46.0%	増加
地産地消の取組に興味のある人	幼年期(保護者)	21.9%		増加
	青年期	15.2%		増加
	壮年期	21.0%		増加
	中年期	13.3%		増加
	高年期	18.4%		増加

個人や家庭での取組

- スーパーの地産地消コーナーや産直市などで食材を購入しよう
- 郷土料理や地元の食材を使った料理をこどもや孫に伝えよう

地域や幼稚園・保育施設・学校での取組

- 地元の野菜や果物を使った地産地消料理教室を開催する
- 地産地消の調理教室や研修会に参加し、地産地消の啓発活動に努める
- 給食やおやつに地元の食材を使用する



行政による取組

- J A・漁協・学校などの関係機関と連携し、農業や漁業の体験学習会の開催を支援する
- 展示や町ホームページ、SNSを活用し、地産地消や地場産品に関する情報や活動の啓発をする

「地産地消」とは

地域で生産された農林水産物をその地域内で消費する取組です。



【発行】 多度津町健康福祉課

〒764-8501 香川県仲多度郡多度津町栄町三丁目3番95号

電話：0877-33-1134