

# たどっ いきいき 健康フランチ

## 第3次健康増進計画・第3次食育推進計画 (素案)

令和7年12月

多度津町

---

# 目 次

---

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨と背景 .....	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 本町の“健康”と“食”を取り巻く現状.....	6
1 人口 .....	6
2 出生・死亡の動向 .....	8
3 平均寿命・健康寿命 .....	10
4 国民健康保険の医療費の動向 .....	11
5 健康診査等の状況 .....	12
6 その他の状況 .....	14
第3章 第2次計画の評価.....	16
1 分野ごとの取組状況の評価 .....	16
2 分野ごとの目標値達成の評価 .....	17
3 第2次計画の評価からみえた課題 .....	26
第4章 計画の基本的な考え方.....	28
1 基本理念（めざす姿）と基本目標 .....	28
2 施策の体系 .....	29
第5章 施策の展開.....	30
基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小（第3次健康増進計画） .....	30
基本目標2 「食」に感謝し、健康的な食生活を促す食育の推進（第3次食育推進計画） ..	48
基本目標3 生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進（地産地消促進計画） ..	50
第6章 計画の推進に向けて.....	52
1 計画の推進体制 .....	52
2 計画の進行管理と目標達成の評価 .....	52
3 計画の指標一覧 .....	52
第7章 参考資料.....	57
1 計画策定委員会設置要綱 .....	57
2 計画策定の経過 .....	58
3 用語解説 .....	59

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨と背景

近年、少子・高齢化による人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出、仕事と育児・介護との両立等による社会の多様化を背景に、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、糖尿病等の生活習慣病が増加しています。その結果、寝たきりや要介護状態、要医療状態となり、介護や医療にかかる費用が増大しており、深刻な社会問題となっています。

だれもがより長く元気に暮らしていくため、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」の延伸や、地域・社会状況の違いによって生じる集団間の健康状態の差である「健康格差」の縮小が求められています。

また、健康づくりの中でも重要な「食」に関して、近年、栄養水準は向上しましたが、朝食の欠食や孤食の増加、栄養の偏りや脂質の過剰な摂取、食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加等が問題となっています。さらには、地産地消の推進に向けた生産者の担い手不足や食品の安全性、食料自給率の低下、失われつつある食文化等、「食」をめぐる問題点や課題は多岐にわたっています。

このような背景の中、国では、すべての国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に向け、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「健康日本21（第三次）」を策定しました。また、健康で心豊かな生活を送るために重要な食育の推進については、令和3年度から概ね5年間を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」を策定しています。

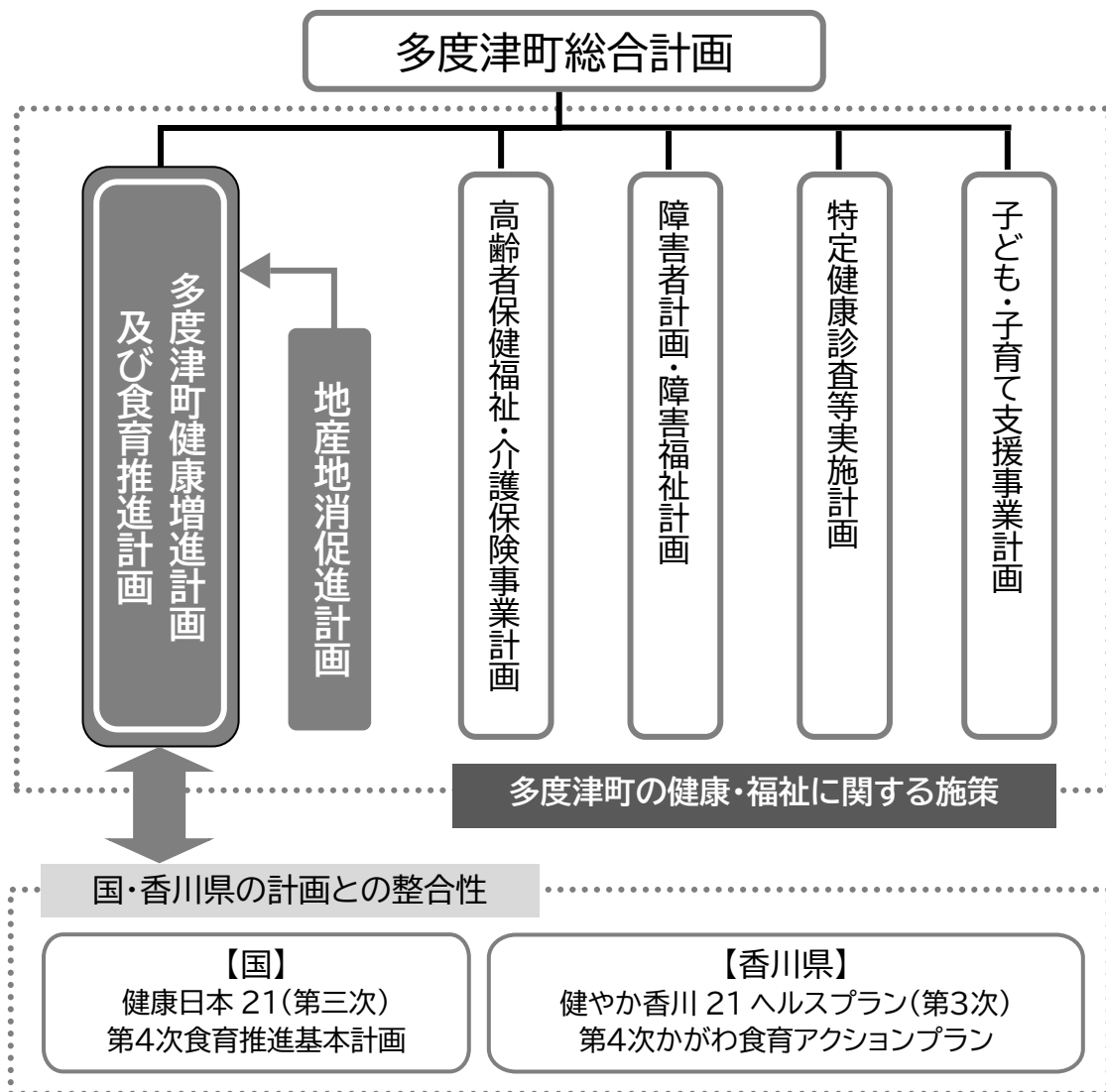
本町においても、平成28年3月に「多度津町第2次健康増進計画及び第2次食育推進計画（以下、「第2次計画」という）」を策定し、令和2年度には中間評価と計画の一部見直しを行いました。第2次計画では、「のばせ健康寿命！つかめ健幸生活！」を基本理念とし、町民一人ひとりが健康意識を高め、幼少年期から自ら取り組む健康づくりを習慣づけるとともに、社会的役割や生きがいを持ち、自分らしく心身ともに豊かで満足度の高い生活の実現を目指し、健康づくりと食育推進に努めてきました。

この度、令和8年3月に第2次計画の計画期間が満了となることから、これまで取り組んできた各種施策について見直しを行い、社会動向、国や県の方向性、本町の現状と照らし合わせ、すべてのライフステージを通じて切れ目のない健康づくりを推進するため、「多度津町第3次健康増進計画及び第3次食育推進計画（以下、「本計画」という）」を策定することとしました。また、本計画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。

## 2 計画の位置づけ

本計画では、健康増進法（平成15年5月施行）第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法（平成17年7月施行）第18条第1項の規定に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定することで、本町の健康づくりや食育推進に関わる様々な施策・取組を推進していきます。

また、国が策定した「健康日本21（第三次）」及び「第4次食育推進基本計画」、香川県が策定した「健やか香川21ヘルスプラン（第3次）」及び「第4次かがわ食育アクションプラン」や上位計画である「多度津町総合計画」及びその他関連計画との整合性を図り、「地産地消促進計画」を包含した計画となっています。



## (1) 健康増進計画とは

### ○法的根拠

平成15年5月に施行された健康増進法の第8条第2項により、市町村に健康増進計画の策定が努力義務として位置づけられています。

#### <健康増進法第8条第2項>

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

### ○健康日本21(第三次)の概要

国においては「健康増進法」に基づき、令和5年5月に「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」を公表し、令和6年度から令和17年度までの「健康日本21(第三次)」を推進されることとされました。

生活習慣病及び社会環境の改善を通じて、すべての国民がともに支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性を持つ取組の推進を通じて、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事項を示しています。

#### <国民の健康増進の推進に関する基本的な方向(要旨)>

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小    ○ 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上    ○ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### <新たな視点>

- 女性の健康を明記    ○ 健康に関心の薄い者等、幅広い世代が自然に健康になれる環境づくりの推進
- 個人の健康情報の利活用の推進    等

### ○歯科口腔保健の推進に関する基本的事項

令和5年3月に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第2次)」の方針を公表し、令和6年度から令和17年度までの歯科口腔保健の推進についての施策を推進することとしています。

#### <歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の方針(要旨)>

- 歯・口腔に関する健康格差の縮小    ○ 歯科疾患の予防    ○ 口腔機能の獲得・維持・向上
- 定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健
- 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備

### ○健やか香川21ヘルスプラン(第3次)の概要

令和6年3月に「健やか香川21ヘルスプラン(第3次)」(令和6年度～令和17年度)が策定されました。計画では、「健康長寿かがわの実現」を基本目標とし、生活習慣や社会環境の改善を通じて、県民の誰もが共に支えあいながら希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

## (2) 食育推進計画とは

### ○法的根拠

平成17年7月に施行された食育基本法第18条第1項により、市町村に食育推進計画策定が努力義務として位置づけられています。

#### <食育基本法第18条第1項>

市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

### ○第4次食育推進基本計画の概要

国においては「食育基本法」に基づき、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」が策定され、一人暮らし世帯やひとり親世帯、貧困の状況にあるこどもに対する支援や若い世代の食生活の改善、食文化の継承など、近年の課題を踏まえた取組が推進されています。

#### <第4次食育推進基本計画の重点事項>

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 (国民の健康の視点)
- 持続可能な食を支える食育の推進 (社会・環境・文化の視点)
- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 (横断的な視点)

#### <第4次食育推進基本計画の基本目標(要旨)>

- 栄養バランスに配慮した食生活の実践を行う
- 産地や生産者への意識を高める
- 学校給食で地場産物を活用するように勧める
- 環境に配慮した農林水産物・食品の選択を勧める 等

### ○第4次かがわ食育アクションプランの概要

令和3年10月に「第4次かがわ食育アクションプラン」(令和3年度～令和7年度)が策定されました。計画では、「生涯にわたって心身ともに健やかな県民生活の実現」を基本目標とし、生涯を通じた心身の健康を支える食育、持続可能なかがわの食を支える食育、かがわの食を育む環境づくり等の取組が推進されています。

## (3) 地産地消促進計画とは

### ○法的根拠

平成22年12月に公布された「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律(六次産業化・地産地消法)」41条第1項により、都道府県及び市町村に区域の実情を踏まえ、「促進計画」を定めるよう努めることとされています。

### 3 計画の期間

本計画の期間は、令和8（2026）年度から令和19（2037）年度の12年間とします。  
中間年度に当たる令和13（2032）年度に計画推進状況の中間評価を行い、その結果により計画の一部見直しを行う場合があります。

（年度）

和暦	R 6	R 7	R 8	R 9	R 10	R 11	R 12	R 13	R 14	R 15	R 16	R 17	R 18	R 19	R 20
西暦	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038
多度津町	第2次 計画	第3次健康増進計画・第3次食育推進計画													次期 計画
							中間評価 見直し						最終評価 見直し		
香川県	健やか香川 21 ヘルスプラン(第3次) 令和 6 年度～令和 17 年度までの 12 年間														
	第 4 次かがわ食育 アクションプラン	第5次かがわ食育アクションプラン						第6次かがわ食育アクションプラン							
国	健康日本 21(第三次) 令和 6 年度～令和 17 年度までの 12 年間														
	第 4 次食育 推進基本計画	第5次食育推進基本計画						第6次食育推進基本計画							

### 4 計画の策定体制

#### （1）策定委員会等の設置

本計画を策定するにあたって、学識経験者や各種団体の代表者等により構成される「多度津町第3次健康増進計画及び第3次食育推進計画策定委員会」を設置し、本町の実情に合わせた町民の健康増進・食育推進を目的として協議を行いました。

#### （2）アンケート調査の実施

本計画を策定するにあたり、町民の健康や食生活についてのご意見をお伺いし、計画づくり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。

- 【対象者】 児童・生徒：多度津町内の小学2年生・5年生、中学3年生  
3歳児の保護者：3歳児のお子さんを持つ保護者の方  
成人：多度津町にお住まいの20歳以上の方（無作為抽出）
- 【実施期間】 令和7年6月23日（月）～令和7年7月18日（金）

#### 【回収状況】

対象者	配布件数	回収件数	回収率
児童・生徒	501 件	450 件	89.8%
3歳児の保護者	114 件	96 件	84.2%
成人	800 件	319 件	39.9%

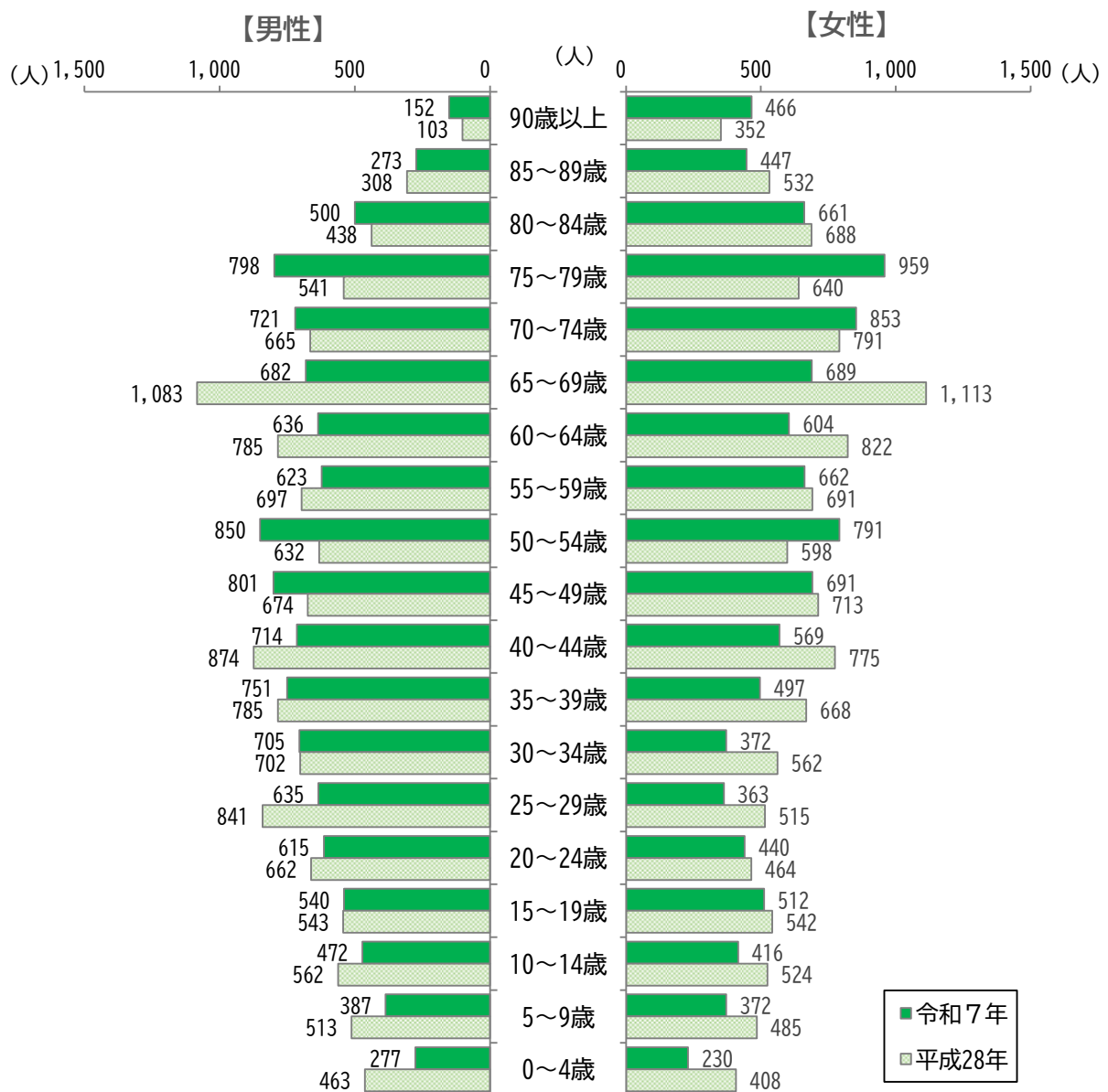
※全問無回答や本人が不在等の理由でアンケートに回答できない方の回答は無効扱いとした。

## 第2章 本町の“健康”と“食”を取り巻く現状

### 1 人口

#### (1) 人口構成

本町の令和7年4月1日現在の人口をみると、70歳代が最も多く、年齢が下がるにつれて人口は少なくなっています。平成28年4月1日現在の人口と比較すると、50歳代、70歳代、90歳以上が増加しています。



出典：住民基本台帳人口（各年4月1日現在）

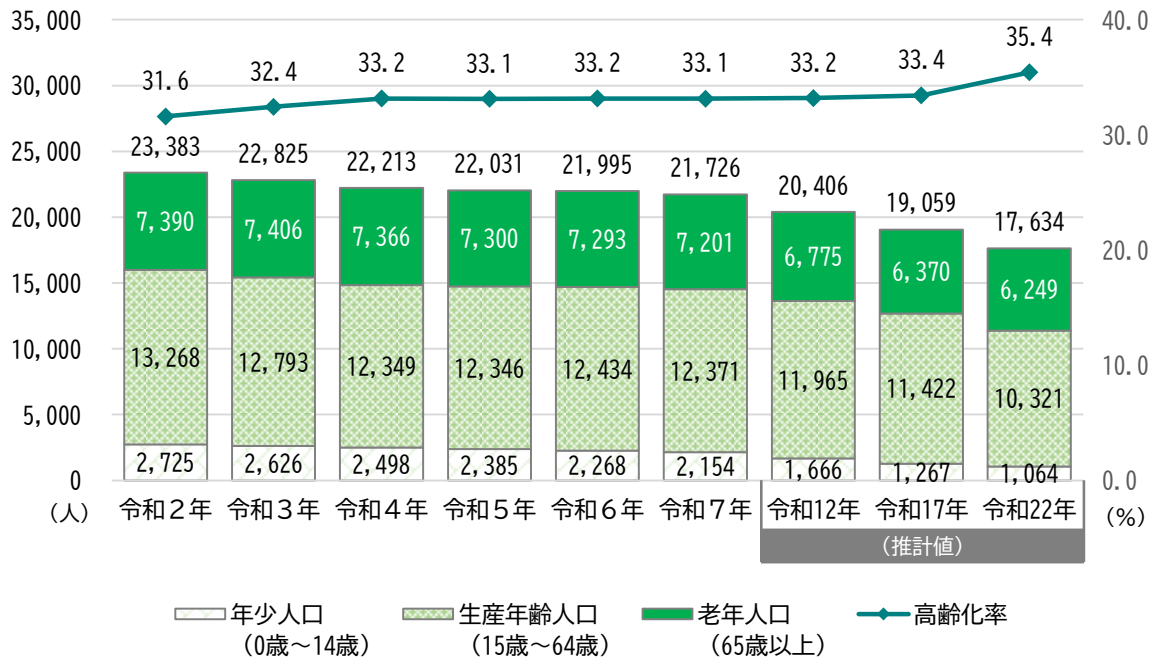


## (2) 人口推移

令和2年から令和7年にかけての人口推移をみると、本町の総人口は減少傾向にあり、令和7年現在で21,726人となっています。

年齢区分別にみると、年少人口（0歳～14歳）、生産年齢人口（15歳～64歳）、老年人口（65歳以上）のいずれも減少傾向となっています。

今後も人口減少が続いていくと予測されており、令和22年の本町の推計人口は17,634人と見込まれています。

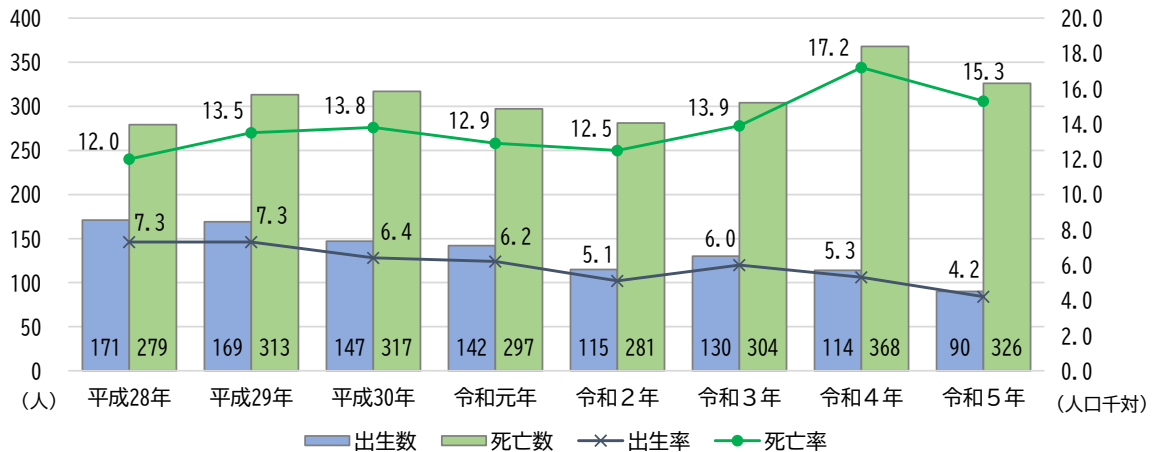


出典：実績値\_住民基本台帳人口（各年4月1日現在）  
推計値\_令和2年～令和7年の住民基本台帳人口（各年4月1日現在）を用いた人口推計結果

## 2 出生・死亡の動向

### (1) 出生数及び死亡数の推移

本町の出生数についても人口の減少同様、増減を繰り返しながら、年々減少が続いています。このような少子高齢化の傾向は全国的にもみられ、多度津町においても今後も進行することが想定されます。



出典：香川県人口移動調査報告

### (2) 合計特殊出生率

合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したものであり、一人の女性が生涯、何人のこどもを産むのかを推計したものです。

本町の合計特殊出生率は1.49となっており、全国値と比較して高くなっています。

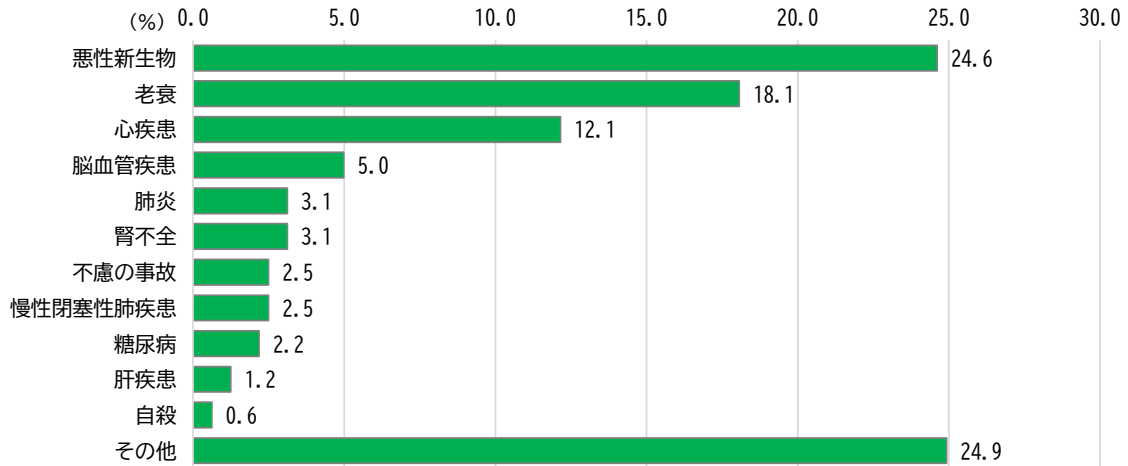
【合計特殊出生率・母の年齢階級別出生率（平成30年～令和4年）】

	合計特殊出生率 (ベイズ推定値)	母の年齢階級別出生率（女性人口千対、ベイズ推定値）						
		15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳
全国	1.33	2.5	22.7	74.5	97.6	55.4	12.0	0.3
香川県	1.50	3.4	35.7	35.7	101.8	52.0	10.4	0.3
多度津町	1.49	3.8	51.7	87.4	98.8	47.1	9.4	0.4

出典：人口動態特殊報告

### (3) 主要死因別割合

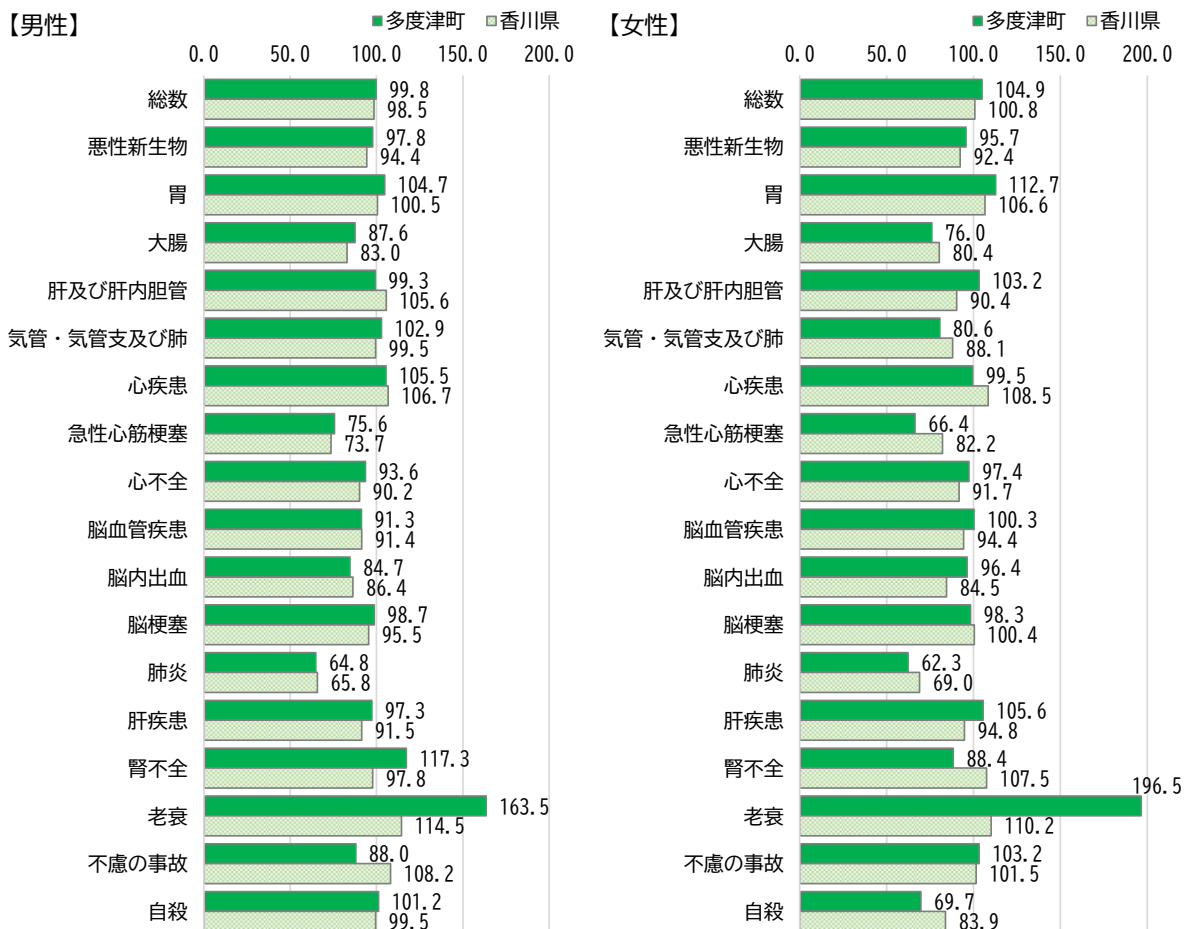
本町における主要死因別割合は、悪性新生物が24.6%と最も高く、次いで老衰18.1%、心疾患12.1%、脳血管疾患5.0%となっており、悪性新生物、老衰、心疾患が全体の54.8%を占めています。



出典：香川県人口移動調査報告

### (4) 主要死因別の標準化死亡比 (SMR)

本町における主要死因別の標準死亡比 (SMR) をみると、平成30年～令和4年では男女ともに「老衰」が全国平均 (=100) を大幅に上回っています。

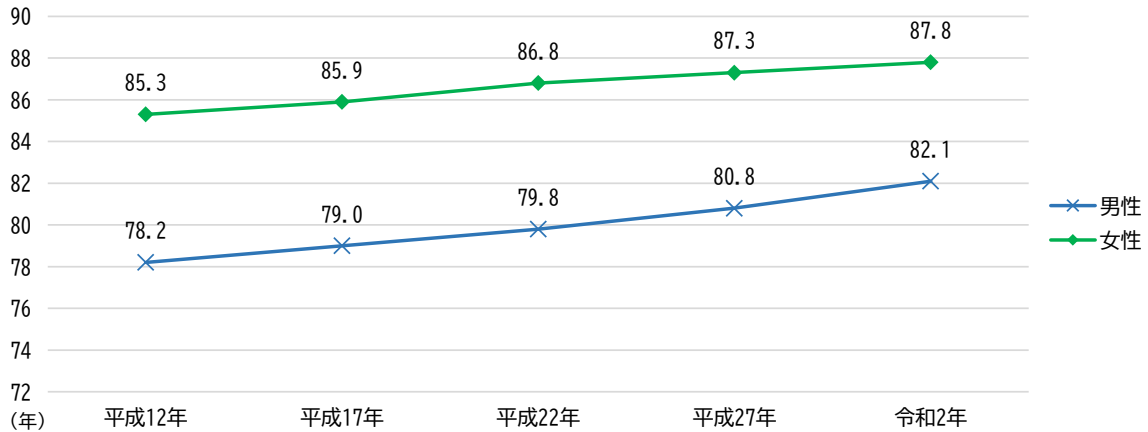


出典：人口動態特殊報告

### 3 平均寿命・健康寿命

#### (1) 平均寿命の推移

本町の平均寿命は、平成12年以降、男女ともに延びており、令和2年は、男性82.1年、女性87.8年となっています。これは全国（男性81.49年、女性87.60年）、香川県（男性81.56年、女性87.64年）よりも長くなっています。

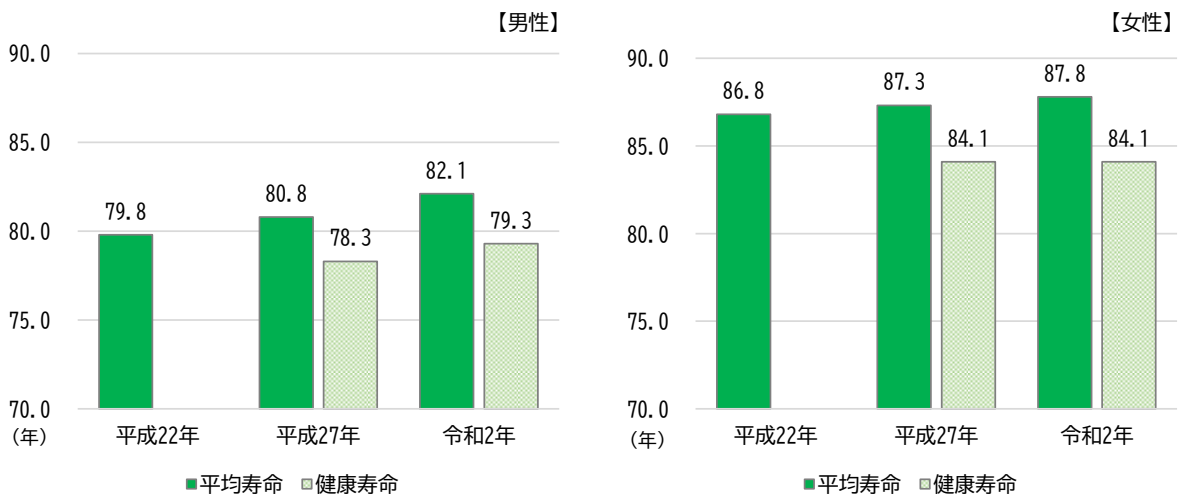


出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

#### (2) 健康寿命の推移

健康寿命は、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

本町の平成27年の健康寿命は男性78.3年、女性84.1年、令和2年の健康寿命は男性79.3年、女性84.1年となっています。

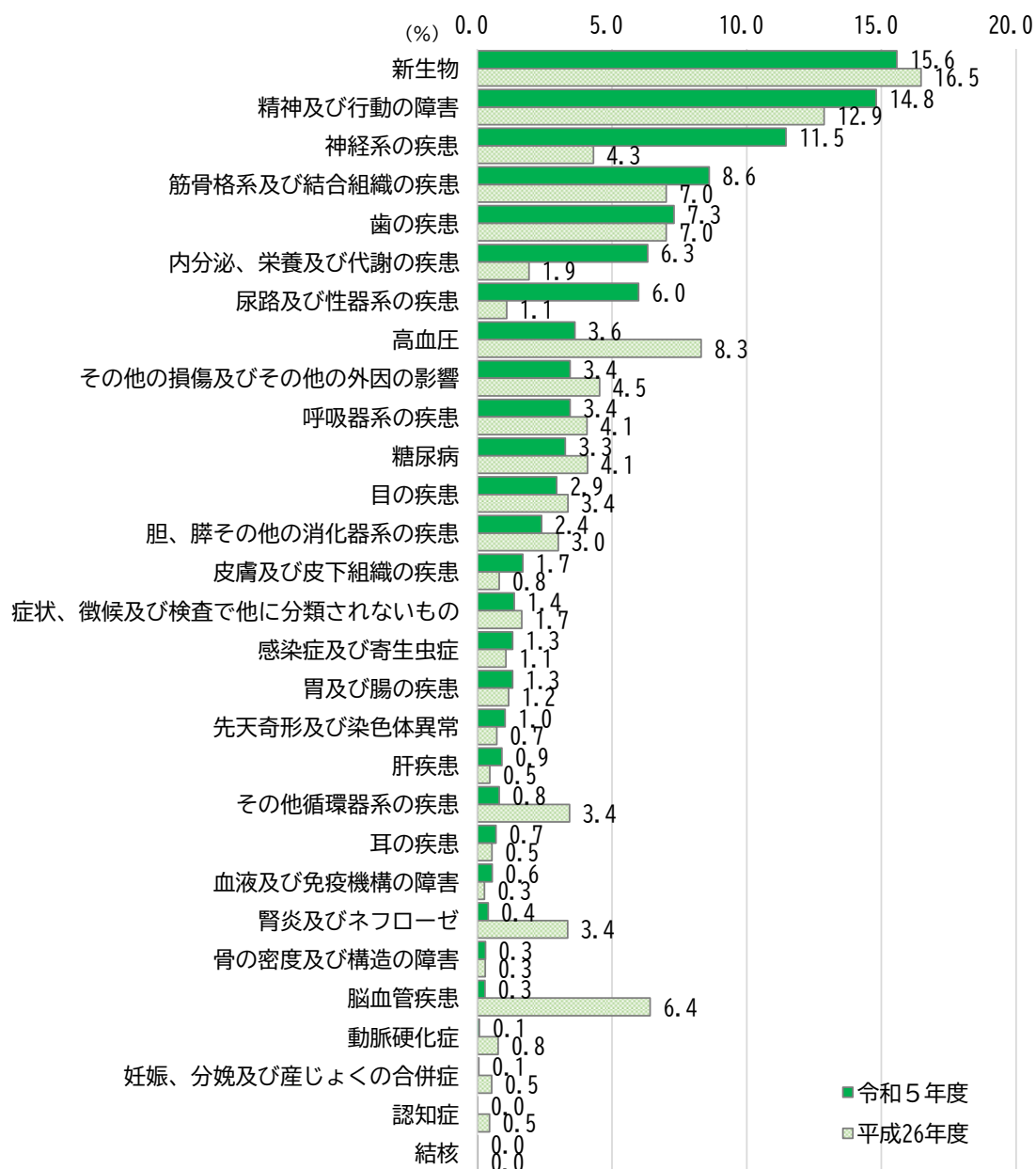


出典：KDBシステム帳票

## 4 国民健康保険の医療費の動向

### (1) 主要疾病別の医療費割合

本町における令和5年度の国民健康保険の主要疾病医療費割合は、新生物が15.6%で最も高く、次いで、精神及び行動の障害が14.8%、神経の疾患が11.5%となっています。平成26年と比較すると、神経の疾患、内分泌、栄養及び代謝の疾患、尿路及び性器系の疾患が大幅に増加しています。

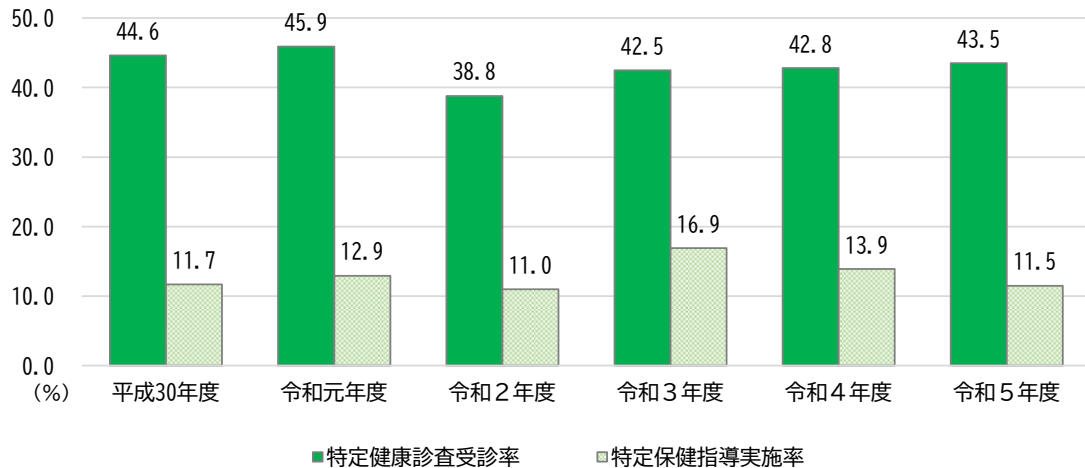


出典：法定報告値

## 5 健康診査等の状況

### (1) 特定健康診査受診率と特定保健指導実施率

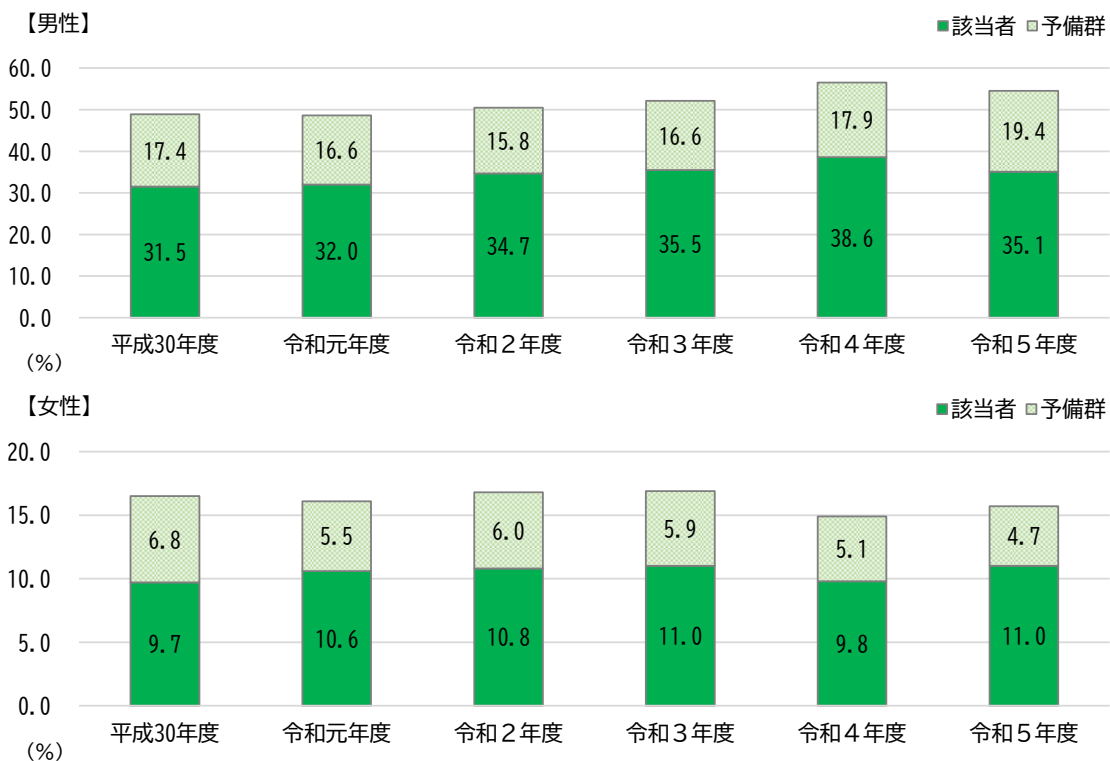
本町における生活習慣病予防に着目した特定健診の受診率はどの年度も 37～45%程度となっており、特定健診受診後に生活習慣病のリスクがあると判断された方に対して実施する特定保健指導の実施率も 20%未満となっています。



出典：特定健康診査・特定保健指導法定報告

### (2) メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

本町におけるメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移をみると、男性のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は増加傾向にあり、令和5年度で54.5%（該当者 35.1%、予備群 19.4%）となっており、一方で、女性は令和5年度で15.7%（該当者 11.0%、予備群 4.7%）とほぼ横ばい傾向となっています。

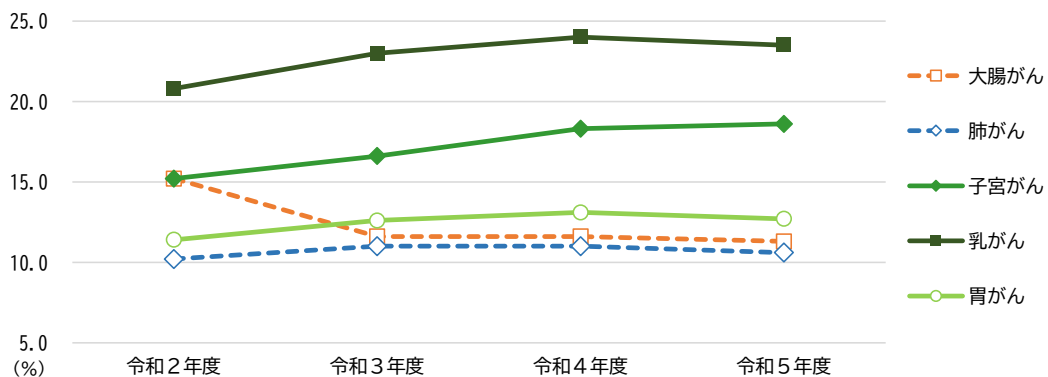


出典：特定健康診査・特定保健指導法定報告

## (3) 各種がん検診受診率

本町における令和2年度以降の各種がん検診の受診率推移をみると、大腸がん検診は令和2年度以降減少しており、子宮がん検診、乳がん検診では令和2年度以降増加傾向にあります。

	大腸がん	肺がん	子宮がん	乳がん	胃がん
令和2年度	15.2%	10.2%	15.2%	20.8%	11.4%
令和3年度	11.6%	11.0%	16.6%	23.0%	12.6%
令和4年度	11.6%	11.0%	18.3%	24.0%	13.1%
令和5年度	11.3%	10.6%	18.6%	23.5%	12.7%

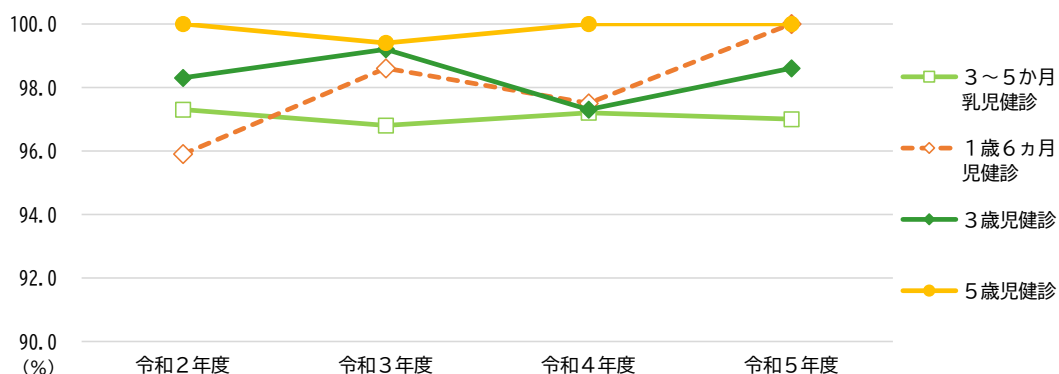


出典：地域保健報告

## (4) 乳幼児健康診査受診率

本町における乳幼児健康診査の受診率の推移をみると、3～5か月児乳児健診は増減を繰り返しながらではありますが、横ばい傾向にあります。1歳6か月児健診では令和4年度に97.5%に減少しましたが、令和5年度には100.0%となっています。また、3歳児健診は令和2年度以降90%後半を推移しており、5歳児健診は令和4年度以降100.0%となっています。

	3～5か月児乳児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	5歳児健診
令和2年度	97.3%	95.9%	98.3%	100.0%
令和3年度	96.8%	98.6%	99.2%	99.4%
令和4年度	97.2%	97.5%	97.3%	100.0%
令和5年度	97.0%	100.0%	98.6%	100.0%



出典：母子保健事業報告

## (5) 虫歯保有率

本町における1歳6か月児の虫歯保有率の推移をみると、令和2、3年度は1%未満となっており、令和4年度以降は0%となっています。また、3歳児の虫歯保有率をみると、令和2年度の15.9%から減少していましたが、令和5年度では増加しています。

	1歳6か月児	3歳児
令和2年度	0.7%	15.9%
令和3年度	0.7%	13.0%
令和4年度	0.0%	10.3%
令和5年度	0.0%	16.7%

出典：母子保健事業報告

## 6 その他の状況

### (1) 妊婦の喫煙状況

本町における妊婦の喫煙状況をみると、「吸う」と答えた方は令和5年度に最も多く5.1%を占めていますが、「吸わない」と回答した方はどの年度も9割を超えています。

	吸わない	妊娠を機にやめた	吸う	不明
令和2年度	96.7%	0.0%	3.3%	0.0%
令和3年度	95.9%	0.0%	4.1%	0.0%
令和4年度	94.3%	0.0%	4.8%	0.9%
令和5年度	94.9%	0.0%	5.1%	0.0%

出典：健やか親子21 アンケート（乳児健診）

### (2) 健康教育・健康相談等の実施状況

令和2～3年は新型コロナウイルス感染症拡大による影響で、3密を回避しながら必要な事業を実施しました。令和4年度以降、訪問指導以外は増加傾向にあります。訪問指導は出生数の減少も影響していると考えられます。

		令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
健康手帳	交付数	89人	134人	144人	206人
健康教育	回数	68回	79回	122回	122回
	参加者数	1,151人	2,330人	3,079人	3,502人
健康相談	回数	188回	169回	211回	207回
	相談件数	1,418件	1,420件	3,586件	3,607件
訪問指導	回数	264回	174回	168回	120回
	延べ訪問者数	363人	261人	215人	203人
保健指導	延べ指導者数	42,302人	15,505人	30,047人	19,369人
健康診査	回数	114回	122回	128回	123回
	受診者数	4,884人	7,188人	6,494人	6,645人
地区組織活動	回数	90回	44回	84回	73回
	延べ参加者数	1,662人	613人	1,429人	1,726人

出典：保健師活動年報



## (3) 健康に関する講座等の実施状況

本町では、成人期における栄養・運動・ロコモティブシンドローム・歯と口腔の健康など、生活習慣の改善につながる健康教室を実施していますが、参加者の固定化や参加者数の増減があります。

		令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
健康づくりセミナー	回数	5回	6回	8回	9回
	参加者数	149人	208人	243人	268人
地区健康教室	回数	9回	11回	18回	16回
	参加者数	115人	122人	289人	224人
ノルディックウォーキング教室	回数	9回	11回	18回	16回
	参加者数	115人	122人	289人	224人
食生活改善推進協議会講習会	回数	8回	3回	14回	14回
	参加者数	151人	70人	269人	281人

出典：保健師活動年報

## (4) 地産地消推進事業の参加状況

本町では、県内産の農林水産物を使った料理講習会等の実施を幼稚園・保育所等の団体に委託し、地産地消推進事業を行っています。参加者数は増加傾向にあります。

	団体数	参加者数
令和2年度	9団体	448人
令和3年度	9団体	447人
令和4年度	10団体	516人
令和5年度	12団体	565人

出典：地産地消推進事業実績報告書

## 第3章 第2次計画の評価

### 1 分野ごとの取組状況の評価

2016年3月に策定した「多度津町第2次健康増進計画及び第2次食育推進計画」について、設定した具体的な取組や施策について評価するとともに、関係課や関連団体・施設に対し、課題や今後の方向性についての調査を行いました。

【共助】及び【公助】では119個の取組が実施され、評価の結果は、「評価A（計画どおり進行中）」が92個、「評価B（概ね計画どおりだが、一部未実施）」が22個、「評価C（未着手）」が0個、「評価D（廃止または完了）」が5個となっています。

基本目標・取組	実施 施策数	評価			
		A 計画どおり 進行中	B 一部 未実施	C 未着手	D 廃止または 完了
全 体	119	92	22	0	5
<栄養・食生活> 食に感謝し、バランスの良い食生活を続けよう	19	12	7	0	0
【共助】に関する取組	11	4	7	0	0
【公助】に関する取組	8	8	0	0	0
<身体活動・運動> 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	15	11	3	0	1
【共助】に関する取組	10	7	3	0	0
【公助】に関する取組	5	4	0	0	1
<休養・こころの健康> ストレスと上手に付き合い、笑顔を守ろう	18	13	4	0	1
【共助】に関する取組	13	9	4	0	0
【公助】に関する取組	5	4	0	0	1
<アルコール> 正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう	5	5	0	0	0
【共助】に関する取組	2	2	0	0	0
【公助】に関する取組	3	3	0	0	0
<たばこ> 分煙・禁煙を心がけ、受動喫煙を防ごう	12	10	1	0	1
【共助】に関する取組	5	4	1	0	0
【公助】に関する取組	7	6	0	0	1
<歯と口腔の健康> 食べる喜び、話す楽しみを持ち続けよう	15	13	1	0	1
【共助】に関する取組	8	7	0	0	1
【公助】に関する取組	7	6	1	0	0

基本目標・取組		実施 施策 数	評価			
			A 計画どおり 進行中	B 一部 未実施	C 未着手	D 廃止または 完了
<生活習慣病の予防> 健診（検診）を受けて生活習慣病を予防しよう		19	16	3	0	0
【共助】に関する取組		10	8	2	0	0
【公助】に関する取組		9	8	1	0	0
<地産地消> 次世代に地産地消を受け継ごう		16	12	3	0	1
【共助】に関する取組		9	7	2	0	0
【公助】に関する取組		7	5	1	0	1

## 2 分野ごとの目標値達成の評価

基

本

理

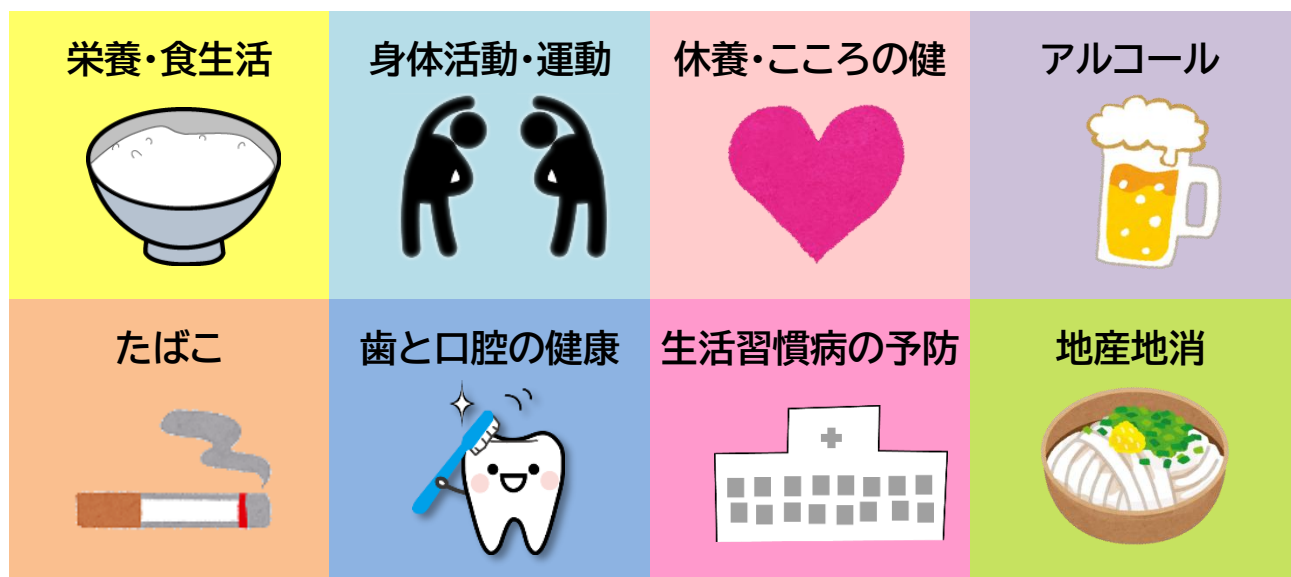
念

けんこう

のばせ 健康寿命！つかめ 健幸生活！

多度津町の健康寿命：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）

	平成 27（2015）年	令和 2（2020）年	評価
男 性	78.3 歳	79.3 歳	やや延伸
女 性	84.1 歳	84.1 歳	現状維持



第2次計画は、上記の8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、評価指標と目標値を設定しています。

今回の最終評価では、住民アンケート調査等を実施し、各分野の評価指標項目ごとに目標値の達成状況について評価しました。令和7年度（2025年度）は計画期間の最終年度にあたることから、最終評価を行いました。

## 栄養・食生活



基	本
目	標

食に感謝し、バランスの良い 食生活を続けよう
---------------------------

- 朝ごはんを毎日食べている人は、少年期・青年期・壮年期の女性・中年期が5ポイント以上減少
- 栄養バランスや食事の量を考えて食べる人は、青年期・壮年期及び中年期の男性は増加傾向にあるものの、壮年期及び中年期の女性・高年期は5ポイント以上減少
- 「食育」について理解している人は、壮年期・中年期ともに10ポイント以上増加しているものの、いずれも目標値に達していない

A:目標達成    B:改善傾向    C:維持(±3%)    D:悪化    E:評価不能

評価指標	ライフステージ	実績値		最終評価		目標値
		平成 27(2015)年		令和 7(2025)年		令和7(2025)年
朝ごはんを毎日食べている人	幼年期	91.6%		90.6%	C	90%以上
	少年期	87.0%		81.6%	D	90%以上
	青年期	54.8%		45.5%	D	70%以上
	壮年期	男性	57.1%	64.3%	A	60%以上
		女性	83.1%	70.8%	D	90%以上
	中年期	男性	88.4%	78.6%	D	60%以上
		女性	91.1%	82.1%	D	90%以上
	高年期	96.4%		93.1%	D	増加
栄養バランスや食事の量を考えて食べる人	青年期	57.1%		60.6%	B	70%以上
	壮年期	男性	42.9%	57.1%	B	60%以上
		女性	81.5%	73.6%	D	90%以上
	中年期	男性	55.8%	57.1%	C	60%以上
		女性	83.9%	60.7%	D	90%以上
	高年期	87.3%		71.3%	D	増加
「食育」について理解している人	壮年期	44.9%		64.0%	B	90%以上
	中年期	45.0%		58.2%	B	90%以上

※赤字:目標達成

「食育」とは

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てることです。

## 身体活動・運動

基 本  
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

- 運動やスポーツをする人は、幼年期は減少傾向にあるものの、少年期は5ポイント以上増加し、目標達成
- 積極的に部活動やスポーツに取り組んでいる人（青年期）は、減少傾向で目標未達成
- 運動習慣がある人は、壮年期は維持しているものの、中年期は大幅に減少しており、目標未達成
- テレビゲームや携帯電話、インターネット等の時間は、幼年期は5ポイント以上減少し、目標達成  
一方で、少年期は10ポイント以上増加し、目標未達成
- ロコモティブシンドロームを理解している人は、青年期は減少傾向にあり、壮年期・中年期は増加傾向にあるものの、いずれも目標未達成

A:目標達成

B:改善傾向

C:維持(±3%)

D:悪化

E:評価不能

評価指標	ライフ ステージ	実績値	最終評価		目標値
		平成 27(2015)年	令和 7(2025)年		令和7(2025)年
運動やスポーツをする人	幼年期	55.7%	49.0%	D	増加
	少年期	61.7%	68.0%	A	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	19.0%	15.1%	D	25%以上
運動習慣がある人	壮年期	17.8%	17.0%	C	25%以上
	中年期	38.0%	13.3%	D	35%以上
テレビゲームや携帯電話、インターネット等の時間 (3時間以上の減少)	幼年期	14.4%	9.4%	A	減少
	少年期	23.7%	34.2%	D	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	21.4%	15.2%	D	30%以上
	壮年期	12.1%	19.0%	B	30%以上
	中年期	19.0%	27.6%	B	30%以上
	高年期	20.0%	19.5%	C	30%以上

※赤字:目標達成

「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」とは

運動器の衰えのために移動機能の低下をきたした状態のことを言い、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

休養・こころの  
健康



基 本  
目 標

ストレスと上手に付き合い、笑顔を守ろう

- 楽しく笑顔で過ごせる人は、少年期はやや増加、青年期は10ポイント以上増加し、いずれも目標達成
- 朝、すっきり目覚める人は、青年期・壮年期は増加傾向で目標達成し、中年期は減少傾向にあり目標未達成
- 趣味や楽しみごとを持っている人は、壮年期は増加傾向で目標達成し、中年期・高年期は減少傾向にあり目標未達成

A:目標達成

B:改善傾向

C:維持(±3%)

D:悪化

E:評価不能

評価指標	ライフ ステージ	実績値	最終評価		目標値
		平成 27(2015)年	令和 7(2025)年		令和7(2025)年
楽しく笑顔で過ごせる人	少年期	82.7%	85.4%	A	増加
	青年期	24.1%	39.4%	A	増加
朝、すっきり目覚める人	青年期	38.1%	51.5%	A	増加
	壮年期	42.1%	52.0%	A	増加
	中年期	61.0%	57.1%	D	増加
趣味や楽しみごとを 持っている人	壮年期	59.8%	67.0%	A	増加
	中年期	64.0%	62.2%	C	増加
	高年期	80.0%	56.3%	D	増加

※赤字:目標達成

## アルコール



基	本
目	標

## 正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう

- 妊娠中や授乳中の飲酒をしている人は、減少傾向
- 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている人は、青年期・高年期は減少傾向、壮年期・中年期は増加傾向で、中年期は目標達成

A:目標達成

B:改善傾向

C:維持(±3%)

D:悪化

E:評価不能

評価指標	ライフ ステージ	実績値	最終評価		目標値
		平成 27(2015)年	令和 7(2025)年		令和7(2025)年
妊娠中や授乳中の飲酒		1.9%	1.2%	B	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	26.2%	21.2%	D	30%以上
	壮年期	16.8%	18.0%	C	30%以上
	中年期	25.0%	32.7%	A	30%以上
	高年期	34.5%	26.4%	D	30%以上

※赤字:目標達成

たばこ



基	本
目	標

## 分煙・禁煙を心がけ、受動喫煙を防ごう

- 妊娠中や授乳中の喫煙をしている人は、増加傾向
- 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）は、5ポイント以上増加しているものの目標未達成
- 「COPD」について理解している人（壮年期・中年期・高年期）は、いずれも増加し目標達成

A:目標達成

B:改善傾向

C:維持(±3%)

D:悪化

E:評価不能

評価指標	ライフ ステージ	実績値	最終評価		目標値
		平成 27(2015)年	令和 7(2025)年		令和7(2025)年
妊娠中や授乳中の喫煙		4.3%	8.1%	D	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	6.6%	12.1%	B	25%以上
「COPD」について理解 している人	壮年期	14.0%	25.0%	A	20%以上
	中年期	18.0%	27.6%	A	20%以上
	高年期	14.5%	20.7%	A	20%以上

※赤字:目標達成

「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



## 歯と口腔の健康


**基 本  
目 標**
**食べる喜び、話す楽しみを持ち続けよう**

- 虫歯の保有率は、1歳6か月児及び、3歳児は目標達成
- 毎食後、歯磨きをする人は、幼児は維持、小2・小5は減少傾向、中3は大幅に増加し、目標達成
- フッ素入り歯磨き粉で磨いている人（少年期）は、5ポイント以上増加傾向にあるものの、目標未達成
- 歯科医で定期的に歯科検診を受けている人は、いずれも増加傾向にあるものの、青年期のみ目標未達成
- 1日3回以上歯を磨く人は、青年期は増加傾向にあるものの、高年期は10ポイント以上大幅に減少

A:目標達成

B:改善傾向

C:維持(±3%)

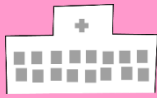
D:悪化

E:評価不能

評価指標	ライフ ステージ	実績値	最終評価		目標値
		平成 27(2015)	令和 7(2025)年		令和7(2025)年
虫歯の保有率	1歳6か月児	2.5%	0%	A	2%以下
	3歳児	33.8%	10.1%	A	25%以下
毎食後、歯磨きをする人	幼児	35.9%	33.3%	C	50%以上
	小2・小5	54.7%	47.7%	D	70%以上
	中3	24.4%	51.3%	A	30%以上
フッ素入り歯磨き粉で磨いている人	少年期	30.2%	38.9%	B	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	14.0%	37.3%	A	20%以上
	青年期	26.2%	33.3%	B	40%以上
	壮年期	31.8%	63.3%	A	40%以上
	中年期	35.0%	57.1%	A	40%以上
	高年期	43.6%	54.0%	A	30%以上
1日3回以上歯を磨く人	青年期	40.5%	42.4%	A	増加
	壮年期	44.9%	43.0%	C	増加
	中年期	34.0%	31.6%	C	増加
	高年期	43.6%	28.7%	D	増加

※赤字:目標達成、虫歯保有率のみ令和6年度集計

## 生活習慣病の予防

基本  
目標

## 健診(検診)を受けて生活習慣病を予防しよう

- 乳幼児健康診査の受診率は、3～5 か月の乳児は目標達成  
1 歳 6 か月児及び、3 歳児は改善傾向
- 肥満度が「普通」の人は、いずれも減少傾向で目標未達成
- 自分の健康状態をよいと感じている人（高年期）は、5 ポイント以上減少し、目標未達成
- かかりつけ医で健診（検診）を受けている人（高年期）は、目標達成
- がん検診を受けている人は、いずれもやや増加しているものの目標未達成

A:目標達成

B:改善傾向

C:維持(±3%)

D:悪化

E:評価不能

評価指標		ライフ ステージ	実績値	最終評価		目標値
			平成 27(2015)年	令和 7(2025)年	令和7(2025)年	
乳幼児健康診査の 受診率		3～5 か月児	94.0%	100%	A	98%以上
		1 歳 6 か月児	92.4%	94.7%	B	98%以上
		3 歳児	96.0%	97.3%	B	98%以上
肥満度が「普通」		乳幼児	61.7%	53.1%	D	増加
		児童・生徒	52.9%	50.7%	C	増加
自分の健康状態を よいと感じている人		高年期	38.1%	32.2%	D	40%以上
かかりつけ医で健診 (検診)を受けている人		高年期	67.3%	61.0%	A	50%以上
がん 検診を 受けて いる人	胃がん	男性	39.2%	44.2%	B	50%以上
		女性	38.5%	42.6%	B	60%以上
	大腸がん	男性	32.6%	34.9%	C	50%以上
		女性	41.4%	53.1%	B	60%以上
	子宮がん	女性	48.0%	48.4%	C	70%以上
	乳がん	女性	40.8%	43.1%	C	70%以上

※赤字:目標達成 乳幼児健康診査の受診率のみ令和 6 年度集計

## 地産地消

基 本  
目 標

## 次世代に地産地消を受け継ごう

- 特産品を知っている人は、幼年期（保護者）・中年期では減少し、少年期・青年期・高年期は増加し目標達成
- 郷土料理を知っている人は、幼年期（保護者）・少年期・中年期・高年期では減少し、青年期は増加し目標達成
- 地産地消の取組に興味のある人は、いずれも大幅に減少傾向にあり目標未達

A:目標達成 B:改善傾向 C:維持(±3%) D:悪化 E:評価不能

評価指標	ライフ ステージ	実績値	最終評価			目標値
		平成 27(2015)年	令和 7(2025)年			令和7(2025)年
特産品や郷土料理 を知っている人	幼年期 (保護者)	60.5%	特産品	40.6%	D	増加
			郷土料理	54.2%	D	
	少年期	34.6%	特産品	38.0%	A	増加
			郷土料理	30.0%	D	
	青年期	58.3%	特産品	72.7%	A	増加
			郷土料理	60.6%	A	
	壮年期	49.5%	特産品	49.0%	C	増加
			郷土料理	55.0%	A	
	中年期	59.5%	特産品	56.1%	D	増加
			郷土料理	42.9%	D	
	高年期	52.7%	特産品	60.9%	A	増加
			郷土料理	46.0%	D	
地産地消の取組に 興味のある人	幼年期 (保護者)	35.3%	21.9%		D	増加
	青年期	26.2%	15.2%		D	増加
	壮年期	28.0%	21.0%		D	増加
	中年期	27.0%	13.3%		D	増加
	高年期	27.3%	18.4%		D	増加

※赤字:目標達成

「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。

### 3 第2次計画の評価からみえた課題

#### (1) 栄養・食生活について

朝食の欠食率は特に若い年齢層（15～24歳）で多く、栄養バランスのよい食事や適切なエネルギー摂取量等に関する正しい知識の普及や、実践しやすい取組を推進していく必要があります。また、「食育」について理解している人は目標値に達していないため、地産地消や地域の食文化への視点も取り入れた食育の推進や無関心層へのアプローチを行う必要があります。

#### (2) 身体活動・運動について

15～64歳の方でスポーツに取り組んでいる人や運動習慣がある人の割合の項目に改善が見られませんでした。運動習慣の定着化に向け、こどもから高齢者まで無理なく日常生活の中で運動を始めるきっかけづくりや継続できる環境づくりに取り組んでいく必要があります。

#### (3) 休養・こころの健康について

6～44歳の方で楽しく笑顔で過ごせる人や、朝、すっきり目覚める人の割合の項目に改善が見られたものの、高年齢になるほど趣味や楽しみごとを持っている人の割合が減少傾向にあります。自分のために過ごす「ゆとりの時間」をつくり、こころを豊かにしていくことが大切です。

#### (4) アルコールについて

生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている人の割合の項目に大きな改善が見られませんでした。年齢、性別、体質などの個人の状態や健康に配慮した適切な飲酒量についての理解の促進や啓発活動に取り組む必要があります。

#### (5) たばこについて

たばこの正しい知識や喫煙が及ぼす影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解している人の割合の項目に改善が見られました。引き続き、喫煙者ができるだけ早い段階で禁煙に取り組むことができるよう、たばこが身体に与える影響についての正しい知識の普及や禁煙に関する情報提供に取り組む必要があります。

## （６）歯と口腔の健康について

幅広い年代において歯科検診を受けている人の割合の項目に改善が見られたものの、歯みがきをする人の割合の項目に改善が見られませんでした。保護者に対する歯の健康に関する正しい知識の普及や、毎食後の歯みがきやよく噛む習慣を身に付けるなど、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに意識的に取り組む必要があります。

## （７）生活習慣病の予防について

がん検診を受けている人の割合の項目に改善が見られたものの、自分の健康状態をよいと感じている人の割合の項目に改善が見られませんでした。一人ひとりが自分自身の健康状態を知り、健康づくりに取り組めるよう、健診（検診）の必要性やメリットについての啓発、健康づくり事業の情報提供を行うとともに、参加しやすい環境づくりに取り組む必要があります。

## （８）地産地消について

特産品や郷土料理を知っている人や地産地消の取組に興味のある人の割合の項目に改善が見られませんでした。地域が一体となり持続可能な食を支えられるよう、食文化の継承や地産地消の推進、食品ロス削減の啓発に取り組む必要があります。

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念（めざす姿）と基本目標

平成28年3月に策定した「第2次健康増進計画・第2次食育推進計画（たどついきいき健康プラン）」では「のばせ健康寿命！ つかめ健幸生活！」を基本理念とし、町民一人ひとりが生涯にわたり健康で豊かな生活を送れるよう、自らが幼少期より自分にあった健康づくりに取り組み、社会全体が一体となった健康づくり及び食育、地産地消に関する施策を推進してきました。

本計画においては、それぞれの取組の更なる展開と活動の充実を目指して、健康づくり及び食育、地産地消に関する施策を一体的に構成し、相互に連携、調整を図りながら、地域全体で施策を推進することとしています。そのため、本計画では改めて「のばせ健康寿命！ つかめ健幸生活！」を基本理念として掲げます。

### のばせ健康寿命！ つかめ健幸生活！

また、基本理念の実現に向けて、以下の3つを基本目標として掲げます。

#### 基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小（第3次健康増進計画）

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、健康格差とは、所得や教育、居住地域といった社会経済的状況の違いによって生じる健康状態や医療へのアクセスにおける不平等な差のことです。

町民の健やかで心豊かな生活を実現するため、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上等により、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、心身の健康づくりを推進します。

#### 基本目標2 「食」に感謝する心を育み、健康的な食生活を促す食育の推進（第3次食育推進計画）

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ものであり、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」です。

健康で心豊かな生活を送るため、ライフステージに応じた望ましい食習慣や栄養バランスに配慮した食生活の実践等について啓発し、食を通じた健康づくりを推進します。

#### 基本目標3 生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進（地産地消促進計画）

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ことや、消費者と生産者の相互理解を深める取組のことです。

近年、消費者の食の安全・安心に対するニーズや健康志向が高まっており、町内の豊かな食文化や地場産物の魅力等を情報発信するとともに、地域住民、生産者、行政等の多様な主体が連携し、それぞれの創意工夫を生かして地産地消を推進します。

## 2 施策の体系

計画の基本理念（めざす姿）、基本目標の実現に向けて、以下の分野ごとに体系化し、それぞれの関連性を加味しながら施策に取り組みます。

基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小（第3次健康増進計画）		
分野① 栄養・食生活		(P. 30)
【目標】食に感謝し、バランスの良い食生活を続けよう		
分野② 身体活動・運動		(P. 33)
【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		
分野③ 休養・睡眠		(P. 35)
【目標】ストレスと上手に付き合い、笑顔を守ろう		
分野④ 飲酒		(P. 37)
【目標】正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう		
分野⑤ 喫煙		(P. 38)
【目標】分煙・禁煙を心がけ、受動喫煙を防ごう		
分野⑥ 歯・口腔の健康		(P. 40)
【目標】食べる喜び、話す楽しみを持ち続けよう		
分野⑦ 生活習慣病の発症予防・重症化予防		(P. 42)
【目標】健診（検診）を受けて生活習慣病を予防しよう		
分野⑧ ライフコースアプローチを意識した健康づくり		(P. 44)
【目標】生涯の健康を経時的に捉えた健康管理を行おう		
分野⑨ 健康を支え、守るための社会環境の整備		(P. 47)
【目標】地域活動に参加し、身近な施設を有効に活用しよう		
基本目標2 「食」に感謝する心を育み、健康的な食生活を促す食育の推進（第3次食育推進計画）		
分野⑩ 食育		(P. 48)
【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		
基本目標3 生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進（地産地消促進計画）		
分野⑪ 地産地消		(P. 50)
【目標】地産地消について知り、後世に伝えよう		

## 第5章 施策の展開

### 基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小（第3次健康増進計画）

分野	①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

#### 施策の方針

栄養・食生活は、生命の維持、こどもたちが健やかに成長し、健康を保つだけでなく、生活の満足感や生活の質（QOL）とも深く関係し、人々が健康で幸せな生活を送るために欠かせない営みです。近年、全国的にライフスタイルや価値観の多様化、食を取り巻く環境の変化により、食習慣の乱れや栄養の偏りによる生活習慣病や男性の肥満者、若い女性のやせ等の増加がみられます。

個人の行動と健康状態の改善に向けて、食事の質や内容、規則正しい食生活の重要性、栄養バランスや野菜摂取、減塩に関する知識を身につけるため、様々な機会を通じて情報を提供し、望ましい食生活を実践・継続できるよう支援します。また、高齢者に対しては「低栄養」に着目し、フレイル予防、重症化予防等の視点から、一人ひとりの健康状態に合わせた栄養指導を行います。

#### 取組内容

##### <個人や家庭での取組>

- ◇家族揃って食事をする機会をもち、食事の時間を楽しむ。
- ◇「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ◇毎日3食きちんと食べて正しい食習慣を身につける。
- ◇給食や授業を通じて、バランスの良い食事を学ぶ。
- ◇好き嫌いをしない。
- ◇栄養の偏りやカロリーを摂り過ぎる外食に気をつける。
- ◇間食の種類や量、摂取時間を工夫する。
- ◇よく噛んでゆっくり食べる習慣をつける。
- ◇適正体重を把握し、痩せすぎ・太りすぎに注意する。
- ◇自分に適した内容とバランスのとれた食事量を心がける。
- ◇一緒に副菜を食べるように心がける。
- ◇塩分の摂りすぎに注意し、薄味を心がける。
- ◇自分の体調にあった食生活を続ける。
- ◇家族や仲間と食べる機会を増やす。



<地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
地元の野菜や果物を使った地産地消料理教室の開催や、地域の小学校・幼稚園・保育所にて田植えや野菜・果物の植付・収穫等の農業体験、手打ちうどん教室の開催、町の特産品を使った加工品の開発も進めます。	農業協同組合 多度津支店
毎月、栄養士とのミーティングで昼食内容をチェックし、個々の嗜好や摂取量を把握し、家庭や給食業者に要望を伝えたり、肥満防止のための献立の考案や偏食に対する改善方法の検討を行います。また、自立訓練の一環として、クッキング教室を実施し、食の大切さや栄養の必要性等の食生活への関心を高め、自立した生活を送れるよう目指します。	障害福祉 サービス事業所 ふれあいの家
高齢者の交流の場である「ひだまり」で主食・主菜・副菜のバランスのよい軽食を提供し、食を通じた健康づくりを啓発します。	シルバー人材 センター
相談支援や訪問などを通じた地域や家庭への関わりの中で、町民の食育への関心を高めていけるよう、民生委員個人が自らの「食」について考える研修の場を設けます。	民生委員 児童委員協議会
「免疫力を高める料理」をテーマとした料理教室の開催など食を通じた健康づくりの普及啓発に努めます。	福祉保健推進員 連絡協議会
毎年夏休みに健康センターにて開催している「おやこの食育教室」等のこども向けの食育推進事業や、「のびのびクッキング」「多度津高校食育事業」「地産地消推進事業」「ヘルスサポーター養成事業」等の事業を中心にバランスの良い食生活の普及啓発に努めます。	食生活改善 推進協議会
健康フェスタへの参加協力や、年開催している料理教室を継続して実施します。また、“愛育だより”に簡単料理のレシピを掲載します。	母子愛育会
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、調味料等を掲示して、食材への興味関心を促します。また、命をいただく食への感謝の気持ちを大切にしていきます。	保育所・こども園
野菜の栽培活動や収穫した野菜を使っの調理や季節の野菜を使った給食で、こどもたちの食への関心を育てます。また、朝食の摂取状況の確認や、園内掲示板や園だより、保育参観等で栄養教諭による保護者への食育の推進を図ります。	幼稚園
朝食摂取の実態把握を行い、バランスのとれた朝ごはん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います。また、栄養教諭による食事の栄養素やバランス等に関する授業の実施や食べる姿勢や食事のマナーの指導を行います。	小学校
栄養教諭・外部講師による食育の指導を継続するとともに、生活アンケート・食育アンケートを実施し、地区懇談会・学年PTA等で朝食摂取の大切さ等、生活習慣病についての指導や周知・啓発に取り組みます。	中学校
介護予防講座の一環として実施している「男性の料理教室」について、参加者同士の親睦を図り、自立した生活を送ることができるよう支援し、より一層魅力のある教室になるよう内容の工夫を行い、幅広い参加者の募集に努めます。	社会福祉協議会
高齢者の孤食対策として「湯楽里」を共食の場とし、安価で栄養バランスを考えた食事の提供に努め、低栄養予防、コミュニケーションの活性化につなげます。	社会福祉協議会

<行政による取組>

取組内容	担当課
町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います。	健康福祉課
地区組織活動を通して、食育推進活動の周知・啓発を図ります。	健康福祉課
ウェルカムベビーセミナー等家族で参加できる教室の内容を見直し、母子保健事業を通して、妊娠期・乳幼児期への食に関する支援を行います。	健康福祉課
各校で食に関する指導年間計画を基に、栄養教諭と食に関する指導を行います。	教育総務課
学校給食の試食会や学校保健委員会、家庭教育学級で、家庭(保護者)への食に関する指導を充実させます。	教育総務課
子育て支援事業や健康増進事業で、食生活や栄養について学ぶ場の提供を行います。	健康福祉課
食育に関する人材育成(ヘルスマイト養成講座)や地区組織活動の支援を行います。	健康福祉課

分野	②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

### 施策の方針

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのことを指し、「運動」とは、身体活動のうち、健康や体力の維持・増進を目的として計画的又は意図的に行われるものを指します。

日常生活における継続的な身体活動や運動は、心身を健康に保ち、体力を向上させるだけでなく、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質（QOL）の向上、寝たきりやフレイル予防等につながり、健康寿命の延伸に大きな役割を果たします。

身体活動・運動は、食事や睡眠とは違い、自ら意識して始めたり、続けることを意識しなければなりません。そのため、運動を習慣化するためには、「意識づけ」と「実践」が重要です。

町民一人ひとりが日頃から体を動かすことを意識した生活習慣や運動習慣を生活の中に取り入れられるよう、身体活動・運動に関する意識啓発や知識を普及させるとともに、一人ひとりが自分に合った運動に無理なく取り組めるきっかけづくりや継続できる環境づくり等支援に取り組みます。

### 取組内容

#### <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す。
- ◇きょうだいや友達と外で遊ぶ。
- ◇できるだけ歩いて通学する。
- ◇体育の授業等において、しっかり身体を動かす。
- ◇テレビやゲームの利用時間を決める。
- ◇積極的に部活動やスポーツクラブ等に参加する。
- ◇健康づくりのイベントやスポーツ大会等に参加する。
- ◇ストレッチや筋トレなど手軽にできる運動を習慣づける。
- ◇エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使うように心がける。
- ◇近くへの外出は徒歩や自転車等を利用する。
- ◇家族や仲間と一緒に身体を動かす機会をつくる。
- ◇日常生活の中で少しでも歩くよう心がける。
- ◇ロコモティブシンドローム予防に取り組む。
- ◇自分の体調に合わせて、適度な（無理のない）運動を心がける。
- ◇地域活動や余暇活動に積極的に参加する。

## &lt;地域や幼稚園・保育所・学校での取組&gt;

取組内容	団体名
運動不足を解消するために、個々の能力や体力に応じて、毎朝のラジオ体操やウォーキング、余暇活動(卓球・フライングディスク等)等を実施し、利用者に合ったプログラムを個別に提供します。	障害福祉サービス事業所 ふれあいの家
介護予防講習会を開催し、介護保険制度や認知症について知識を深めたり、いす体操や棒ビクスを通して健康づくりに努めます。	シルバー人材センター
町民の体力向上、健康維持を目的として、毎年数回の健康ウォークを実施するに加え、児童の健全育成や高齢者の健康増進のためニュースポーツの普及に努めます。	スポーツ推進委員会
健康運動指導士による運動教室や健康ウォーキングを通して健康に関する知識を深め、福祉保健推進員から家族や友人等に健康づくりの重要性を伝えます。	福祉保健推進員 連絡協議会
生活習慣病予防をテーマにロコモ予防の体操やフレイルの普及等、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ます。	食生活改善 推進協議会
親子体操や親子リズムあそび、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ような行事を継続して実施します。	母子愛育会
遊びの中での運動遊び、ふれあい遊びを通して体を動かす楽しさを味わいながら、身体作りを行う。存分に体を動かせる室内環境を整えます。	保育所・こども園
各園の特長を生かした高校生との遊びや園外保育(散歩)やマラソン大会、なわとび大会等、身体を動かす楽しみを体験することで体力の向上につなげます。	幼稚園
各校の特長を生かした縦割り班活動(水泳・マラソン・大縄跳び等)を通じて、それぞれの学年の発達段階に応じた活動ができており、リーダーの育成や異学年の人間関係づくり等、日常生活にも活かされていることからより一層満足度が高い活動になるように活動内容を工夫して実施していきます。	小学校
体育の授業時にストレッチ等、柔軟運動を毎回取り入れるようにします。	中学校
「最幸のカラダづくりをはじめよう！」を合言葉に、家に閉じこもり気味な方を対象とした各地区での健康体操(体いきいき体操・ボディコンディショニング教室・脳と体を元気にする体操教室・健康運動教室等)や介護予防教室を実施しています。また、湯楽里を利用した買い物支援を幅広く周知し、高齢者の閉じこもりを予防します。	社会福祉協議会

## &lt;行政による取組&gt;

取組内容	担当課
子育て支援事業等において、乳幼児期から親子で楽しく体操できる場を提供します。	健康福祉課
健康増進事業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います。	健康福祉課
健康教室や健康相談事業等でロコモティブシンドロームの周知を行い、予防の啓発に努めます。	健康福祉課
健康づくり推進団体と連携協力しながら、各団体の健康づくり活動を支援します。	健康福祉課

分野	③休養・睡眠
目標	ストレスと上手に付き合い、笑顔を守ろう

### 施策の方針

現代はストレス社会といわれており、学校や職場をはじめ生活の様々な場で、いじめや不登校・ひきこもりの問題、過重労働や人間関係等によるストレスが増加しています。

年齢や個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠と休養をとり、心身の疲労を回復させ、ストレスと手に付き合うことは、心身の健康を保つために欠かせません。睡眠不足により、日中の眠気や疲労に加え、肥満、高血圧、糖尿病、うつ病の様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命の短縮リスクも高まることが指摘されています。

すべての町民がいきいきとした毎日が過ごせるよう、ストレスとの付き合い方や正しい睡眠、休養のとり方等の情報提供や知識の普及・啓発を行うとともに、生きがい活動の場の提供、相談体制の充実を図ります。

### 取組内容

#### <個人や家庭での取組>

- ◇積極的にスキンシップを図り、よい親子関係を築く。
- ◇規則正しい生活リズムを身につける。
- ◇地域活動等に参加し、交流をもつ。
- ◇他人への思いやりの心を育てる。
- ◇インターネット等の時間を決めて利用する。
- ◇家庭内の会話を大切にする。
- ◇悩みを相談できる相手を見つける。
- ◇自分のストレス解消法で、ストレスを溜めない。
- ◇趣味や生きがいをもつ。
- ◇家族で協力して、子育てをする。
- ◇質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとる。
- ◇必要なときは専門医に相談する。
- ◇積極的に外へ出て、様々な人とふれあう機会をもつ。

#### <地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
職場でのうつ病等、精神的な病気の早期発見及びストレステストの実施と心のケアに取り組みます。	医師会
年に1回、75歳以上の高齢者を招いて「高齢者の集い」というミニデイサービスを行います。	農業協同組合 多度津支店
利用者が毎日楽しいと感じられるように、個別の支援や、利用者の変化に早く気づき話を聞いたり保護者にお知らせしたりする等、日中活動の内容を工夫します。	障害福祉 サービス事業所 ふれあいの家

<地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
「ひだまり講習会」でのプログラムでは身体的健康を目指すとともに、「ひだまり教室」でのプログラムでは楽しむことを重視した精神的健康を目指すことを目標に毎月のプログラムを充実させ、高齢者の相互交流がより深まる場を提供します。	シルバー人材センター
メンタルヘルスに関する研修を受け、支援者側としての役立つ見識を深め、よりよい活動につなげるため、民生委員児童委員個人のメンタルヘルスの向上に努めます。	民生委員児童委員協議会
こどもから高齢者までが心身共に明るく元気な町を目標に、地域のきずな、人とのつながり、地域でこどもを育てることを重点として地域活動に参加・支援します。	婦人連絡協議会
料理教室、味噌作り、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きます。	生活研究グループ連絡協議会
独居高齢者のお宅にこころの栄養になる手づくりおやつや配達やブックスタート事業のお手伝いを通して、親子のふれあいや地域住民とのふれあいを大切にします。また、様々な事業を通して、ヘルスメイト同士の交流を深めることでよりよい活動につなげます。	食生活改善推進協議会
行事を通して、会員相互の親睦を図り、育児に関する知識を深め、安心して子育てができる環境づくりに努めます。	母子愛育会
散歩等を行い、自然を楽しみながらストレス軽減を図ります。また、保護者に対しては、変わる状況や心境に合わせて不安ごとへ寄りそう対峙整備に努めます。	保育所・こども園
各園の特長を生かした、交流や園外保育で人や友達とふれあい、楽しく過ごす時間を持ち、健やかな成長を促します。	幼稚園
学級及び児童の状態の確認するために、QUTテストの実施やアンケートを実施します。また、学級全体の人間関係を円滑なものにするためにスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーと連携し、相談体制の充実を図ります。あわせて、西部子ども相談センター、町福祉関係機関等とも連携を図り、共通理解のもと組織で対応できるよう努めます。	小学校
こころのアンケート及び教育相談週間を実施します。また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーと連携し、学級全体の人間関係を円滑なものとしていきます。あわせて、西部子ども相談センター、町福祉関係機関等とも連携を図り、共通理解のもと組織で対応できるよう努めます。	中学校
健康相談・みんなで楽しく歌おう、高齢者同士の交流やリラックスできる場所となるよう、湯楽里の環境整備や活動の充実に努めます。	社会福祉協議会

<行政による取組>

取組内容	担当課
町ホームページや広報誌、チラシ等でこころの健康に関する情報提供や健康教室を開催する等、こころの健康づくりの啓発に努めます。	健康福祉課
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支援体制を充実します。	健康福祉課
母子保健事業を通して児童虐待防止に努め、心身ともに健全な親子関係が築けるよう支援します。	健康福祉課
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ます。	健康福祉課

分野	④飲酒
目標	正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう

### 施策の方針

お酒は心身の疲労回復等に効果がありますが、適量を超え、毎日飲んでいると健康へ影響を及ぼします。肝障害やがん等のさまざまな疾患を招くばかりでなく、アルコール依存症等の要因にもなり、家庭や職場においていろいろな問題を引き起こすようになります。また、令和6年に厚生労働省が公表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では「体質的に分解酵素のはたらきが弱い等の場合には、少量の飲酒で体調が悪くなることもある」とされており、女性は男性に比べて、少ない飲酒量で飲酒による肝臓障害等を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短い等、健康への影響を来しやすいということも分かっています。

飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なるため、アルコールが及ぼす健康被害やお酒の適正量等の正しい知識を習得し、節度をもってお酒を楽しめるように普及・啓発を行います。

### 取組内容

#### <個人や家庭での取組>

- ◇妊娠中や授乳中は飲酒しない。
- ◇飲酒に関する正しい知識や健康に及ぼす影響を学ぶ。
- ◇飲酒を周囲から勧められても断る（未成年）。
- ◇適正飲酒について理解し、適量を心がける（未成年除く）。
- ◇生活習慣病のリスクを高める飲酒量を把握し、過度な飲酒は控える。
- ◇妊婦や授乳中の母親、未成年に飲酒を勧めない。
- ◇休肝日をつくる。

#### <地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
学校保健年間計画の中に薬物乱用防止教育として位置づけ、計画的に保健学習・保健指導を実施します。	小学校
保健体育の授業の充実及び保健だより等での啓発を行います。必要に応じて外部講師による指導を取り入れます。	中学校

#### <行政による取組>

取組内容	担当課
町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・啓発を図ります。	健康福祉課
母子保健事業を通して、飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響等についての情報提供を行います。	健康福祉課
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います。	健康福祉課



分野	⑤喫煙
目標	分煙・禁煙を心がけ、受動喫煙を防ごう

### 施策の方針

たばこには多くの有害物質が含まれており、喫煙は、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病等多くの疾患の危険因子であるほか、妊娠中の喫煙は、胎児の発育不全や早産の危険性も高くなります。また、受動喫煙も、肺がんや循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）に加え、乳幼児の喘息や乳幼児突然死症候群（SIDS）等の原因となることが分かっています。

近年、加熱式たばこと電子たばこ等の新型たばこが、喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭い等が紙巻たばこより少ないという期待から、使い始める人が多くいます。不適切な使用や若者への流行等が問題視されており、有害物質が少ないからといって健康被害が少ないわけではありません。

健康に悪影響を及ぼすたばこは、喫煙量や喫煙期間が増すほど病気のリスクが高くなるため、喫煙や受動喫煙のリスクについての正しい知識の普及・啓発や、学童期からの喫煙防止教育の推進、受動喫煙防止対策、禁煙希望者に対する禁煙支援に努め、喫煙率のさらなる低下に向けた取組を推進します。

### 取組内容

#### <個人や家庭での>

- ◇妊娠中や授乳中は喫煙しない。
- ◇喫煙を周囲から勧められても断る（未成年）。
- ◇喫煙に関する正しい知識や健康に及ぼす影響（生活習慣病リスクやCOPDの危険性）を学ぶ（習得する）。
- ◇過度な喫煙は控え、喫煙マナーを守る（未成年除く）。
- ◇妊娠中や授乳中の母親及び未成年に喫煙を勧めない。
- ◇妊娠中や授乳中の母親及びこどもの近くで喫煙しない（未成年除く）。
- ◇家庭内の分煙環境を整備し、乳幼児のこどもがいる家庭ではこどもの手が届く場所にたばこを置かない。
- ◇喫煙者に禁煙を勧め、必要に応じて禁煙外来を活用する。



<地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
禁煙運動の継続と禁煙外来の充実を図ります。	医師会
たばこは歯周病悪化や口腔がんの原因になるため、禁煙・減煙に取り組み、口腔がんの早期発見・早期治療に努めます。	歯科医師会
分煙及び禁煙サポートの推進に努めます。	食生活改善推進協議会
保育所(こども園)内は禁煙とし、保護者に対して禁煙の大切さを伝えていきます。	保育所・こども園
学校保健年間計画の中に薬物乱用防止教育として位置づけ、計画的に保健学習、保健指導を実施します。	小学校
1年の生徒・保護者を対象に喫煙防止教育講演会を実施します。	中学校

<行政による取組>

取組内容	担当課
町ホームページや広報誌、チラシ等でたばこの害について周知・啓発を図ります。	健康福祉課
香川県「受動喫煙防止のためのガイドライン」(平成19年2月施行)の周知を図ります。	健康福祉課
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います。	健康福祉課
母子保健事業において、こどものたばこの誤嚥事故防止の啓発に努めます。	健康福祉課
地区組織や各団体における「禁煙」や「受動喫煙」を防止する取組を支援します。	健康福祉課
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します。	健康福祉課
健康増進事業や健康相談等で、禁煙指導・禁煙教育等に努めます。	健康福祉課

分野	⑥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

### 施策の方針

歯と口は、おいしく食べる、おしゃべりする、表情をつくる、呼吸する等さまざまな働きがあり、こころ豊かな生活を送るために欠かすことのできない器官です。また、歯と口の中の健康状態が全身の健康とも深く関係しており、心臓・循環器疾患や糖尿病といった他の生活習慣病を発症する誘因であることが指摘されています。さらに、歯と口の健康は、こどもの健やかな成長、食育の推進、介護予防等にもつながります。

町では、平成27年3月に「多度津町歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行しました。この条例では、「町民一人ひとりや地域が、歯と口腔の健康づくりに取り組むことを推進する」「生涯を通じて歯と口腔の保健医療サービスを受けることができるよう環境の整備を図る」の2つを基本理念に掲げ、町及び町民の皆様、歯科医師等の関係者や事業者の役割を定めています。

いくつになっても自分の歯を保ち、生涯を通じて充実した生活を送るため、こどもから高齢者まで誰もが自分の歯と口に関心を持ち、生涯を通じて自分の歯で食べることやおしゃべりする楽しみを持ち続けることが大切です。妊娠期・乳幼児期からの歯と口腔の健康づくりの大切さや定期的な歯科検診の必要性の周知や、各ライフステージに応じた指導や啓発を行う等、歯と口腔の健康づくりに取り組みます。

### 取組内容

#### <個人や家庭での取組>

- ◇毎食後に歯を磨く習慣を身につける。
- ◇保護者が仕上げの歯みがきをする。
- ◇間食（おやつ）は時間や量を決めて食べる。
- ◇定期的に（かかりつけ歯科医等で）歯科検診を受ける。
- ◇フッ化物塗布・フッ化物洗口を行い、むし歯を予防する。
- ◇正しい歯みがきの仕方を身につける。
- ◇よく噛んで食べることを心がける。
- ◇歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識をもつ。
- ◇歯間ブラシやフロス等を活用し、歯みがきをする。
- ◇歯や歯ぐきの痛みを放置しない。
- ◇歯周病を予防する。
- ◇お口の体操等を実践し、お口周りの筋力維持に努める。
- ◇いつまでも自分の歯で食べることを楽しむ。

<地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
「あいうべ体操」等、口腔機能や嚥下機能の低下を防ぐ簡単に継続可能な訓練法を周知します。また、口腔内細菌が関係するがんの手術前後の口腔ケア及び抗がん治療の際の口内炎等による食事の際の疼痛管理等、基幹病院との連携を進めます。	歯科医師会
講演等に参加し、歯の大切さや口腔機能の低下が身体・認知症等に影響があることを学習します。	婦人連絡協議会
歯科衛生士による健口教室を開催し、福祉保健推進員をはじめとする家族や友人に、歯や口腔の健康づくりを推進します。	福祉保健推進員 連絡協議会
研修会で歯科衛生士の指導を受け、各自が歯の衛生管理ができるよう努めます。	食生活改善 推進協議会
食後の歯みがきやブクブクうがい等の虫歯予防について年齢に応じた指導を行い、歯の大切さをこどもや保護者に伝えます。また、咀嚼力がつく給食やおやつ工夫をします。	保育所・こども園
園だより等で虫歯予防について保護者への啓発を行います。また、歯科検診や食後の歯みがき指導で虫歯予防に努めます。	幼稚園
歯科検診の実施及び未受診児童への受診勧奨を複数回実施します。また、給食後の歯みがきでみがき方の指導をするとともに、カラーテストの実施により、自分の歯並びにあった効果のあるみがき方を身に付けさせます。また、学校だけでなく、家庭や地域、関係機関等と連携を図りながら年間を通した指導や啓発活動を継続します。	小学校
給食後に歯みがきの時間を確保し、虫歯・歯周病の予防に努めます。	中学校

<行政による取組>

取組内容	担当課
町ホームページや広報誌、チラシ等で歯の健康づくりに関する情報を発信します。	健康福祉課
健康増進事業を通して、歯科医師や歯科衛生士による健口教室を実施します。	健康福祉課
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」を推進します。	健康福祉課
母子保健事業を通して、歯科医師や歯科衛生士による歯と口腔の健康の重要性等の周知・啓発を図ります。9～10 か月児を対象に歯科相談を実施し、1歳6か月児及び2歳6か月児を対象に歯科検診とフッ素塗布を行っています。3歳6か月児には歯科検診と歯科指導を行い、虫歯の罹患予防に努めます。	健康福祉課
歯科医師会や関係機関と連携して、歯周疾患検診を実施します。特に壮年期や中年期の受診率向上のため、周知・啓発に努めます。また、歯周疾患や口腔疾患の予防の重要性について、知識の普及啓発を図ります。	健康福祉課
妊娠期からの歯と口腔の健康の維持と管理を啓発するため、歯科医師会と連携協力して、妊婦歯科健診を実施します。また、ウェルカムベビーセミナーでは歯科衛生士によるマイナス1歳からの歯科指導を実施します。	健康福祉課
地区組織活動や健康づくり推進団体の活動を支援します。	健康福祉課

分野	⑦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

### 施策の方針

生活習慣病とされる悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の三大疾病に起因する死亡が町民の死因の4割以上を占めています。また、生活習慣病は、長期的な治療を要する可能性が高く、長期にわたり健康に影響を与えます。

そのため、町民一人ひとりが意識して適切な食生活や適度な運動に取り組むとともに過度な飲酒や喫煙は控える等、生活習慣の改善に努めるとともに、生活習慣病の早期発見や早期治療につながる健康診査やがん検診を受診する等、生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組んでいく必要があります。

自分自身や家族のために、町民一人ひとりが自らの健康維持・増進への心がけの意識をもつとともに、自分の健康を過信したり、自己判断をせず、健診やがん検診を受け、自分の健康状態を客観的に確認することが大切です。そして、健診（検診）結果から生活習慣を見直し、健康寿命の延伸を目指します。

### 取組内容

#### <個人や家庭での取組>

- ◇妊婦健診、乳幼児健診、予防接種を受ける。
- ◇健康手帳を活用し、健康管理をする。
- ◇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つ。
- ◇生活習慣を見直す。
- ◇定期的に体重を計る等、体調管理をする。
- ◇生活習慣病やがんに関心をもち、予防に心がける。
- ◇生活習慣を整え、規則正しい生活をする。
- ◇年に1回健診（検診）を受け、適切な指導を受ける。
- ◇体調の変化に応じて、必要であれば医療機関を受診する。
- ◇がんの早期発見・治療に向け、定期的にがん検診を受ける。
- ◇要医療になった場合は、放置せずに早期に受診する。
- ◇病気と上手に付き合う。

#### <地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
糖尿病等の生活習慣病の早期発見に向けて特定健診の受診勧奨及び食事や運動の指導、講演会等を通じて町民の健康意識の向上に努め、治療の必要性やメリットを説明していきます。	医師会
県、医師会、歯科医師会合同で口腔と糖尿病等の全身疾患と絡めた糖質制限による虫歯糖尿病予防、歯周病治療による糖尿病の改善と心臓病の予防について県民公開講座の開催について周知します。	歯科医師会
福祉保健推進委員会からの要請で、まちかど相談薬局のPRを実施し、住民方の身近な相談に努めます。	丸亀市 薬剤師会

## 第5章 施策の展開

取組内容	団体名
看護師によるバイタルチェックや体重測定を定期的に行い、肥満予防や健康的な身体維持に努めます。また、必要に応じて定期健診の受診を推奨します。	障害福祉サービス事業所 ふれあいの家
健康フェスタで複十字シール運動の強化を図ります。また、早寝・早起き・朝ごはんの励行や医師講演会に参加します。	婦人連絡協議会
医師や薬剤師、健康運動指導士、理学療法士等、専門職による講演会や研修会を開催し、知識を深めます。また、福祉保健推進員だけの参加ではなく、家族や友人の参加等広く一般の方にも周知し、健康づくりの推進や啓発を実施します。	福祉保健推進員 連絡協議会
生活習慣病予防をテーマにした地区講習会の開催や、「ヘルスサポーター養成事業」では、家庭訪問をして汁物の塩分を測定し、薄味習慣を啓発します。料理講習では、「薄味習慣」と「あと一皿の野菜習慣」がつくよう事業を進めます。	食生活改善 推進協議会
毎月身長・体重を測定し、気になる子の保護者と懇談を行います。また、嗜好調査の実施により家庭の食生活、就寝時間と朝ごはんの関係等を把握し、保護者に啓発します。	保育所・こども園
園医による健診や健康相談で、健康チェックを行い、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。また、園だより等で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います。	幼稚園
生活リズムチェックの実施及び個別指導を行い、保護者への啓発に努めます。また、小児生活習慣病予防健診の継続実施及び養護教諭を中心として事前事後指導を充実させ、健診への理解と健康的な生活習慣づくりの意欲化を図ります。	小学校
学級活動や保健だより等を活用して、朝食摂取の重要性も含めた生活習慣病予防対策に取り組めます。また、小児生活習慣病予防健診を実施し、養護教諭を中心として事前事後指導を実施していきます。	中学校

### <行政による取組>

取組内容	担当課
町ホームページや広報誌等で生活習慣病に関する情報を発信します。	健康福祉課
健康増進事業等で医師の講演会、歯科衛生士の健口教室、薬剤師の薬に関する教室、管理栄養士の食に関する教室等を実施します。	健康福祉課
安全で安心して出産を迎えられるよう、母子健康手帳発行時やウェルカムベビーセミナー等で適切な保健指導を実施します。	健康福祉課
乳幼児の健やかな成長・発達を促進するため、乳幼児期の成長に必要な正しい知識の普及啓発を行います。	健康福祉課
小児生活習慣病予防健診の事後指導（集団指導・個別の相談指導）及び家庭教育学級・学校保健委員会等を通じた保護者への啓発活動に努めます。	健康福祉課
町民が受診しやすいがん検診をめざし、受診方法や実施日、実施場所等、受診環境を整えます。	健康福祉課
保健事業等さまざまな場において、健診（検診）の必要性や健診（検診）結果の有効活用方法等の受診のメリットに関する正しい知識や情報を提供します。	健康福祉課
健診（検診）の周知・啓発を図るとともに、各種団体・地区組織等との連携を図りつつ、効果的な受診勧奨を行います。	健康福祉課

分野	⑧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

### 施策の方針

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けており、さらに次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。また、社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえると、集団・個人の特性をより重視しつつ健康づくりを行うことが重要です。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響することや、妊婦の健康がこどもの健康にも影響することから、こどもの健康を支える取組をすすめるとともに、妊婦の健康増進を図ることも重要です。また、高齢期まで良好な健康状態を保つためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。さらに女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

このようなことを踏まえ、こどもや高齢者の健康や、若年女性のやせ、妊娠中の喫煙、リスクのある飲酒、骨粗しょう症、更年期症状・障害等の女性特有の健康課題を支援します。また、それぞれのライフステージは独立したものではなく、前のライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わっていることから、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の視点を意識した取組を推進します。

### ■ライフステージごとの特徴

妊娠期	妊娠中や産後の生活習慣は、胎児や新生児の成長に大きく影響します。
幼年期 (0歳～5歳)	幼年期は、心身が大きく成長、発達する時期で、保護者や家族の生活習慣や健康管理が乳幼児の健康に大きく影響します。
少年期 (6歳～14歳)	少年期は、生活の中心が家庭から学校となり、心身の大きな成長、発達はもとより、人間関係の中心が親子関係から友人関係へと変わるなど、社会面においても大きく成長します。
青年期 (15歳～24歳)	青年期は、進学や就職等、一層大人へと移り変わる時期で生活習慣が確立されますが、成人になってからの健康に大きく影響する生活習慣の乱れも生じる時期とも言えます。
壮年期 (25歳～44歳)	壮年期は、結婚・子育て等、ライフステージにおいて生活環境や生活習慣が大きく変わるとともに、生活習慣病等の発症に大きく影響するライフスタイルが確立されます。
中年期 (45歳～64歳)	中年期は、体の健康や体力の低下等に不安を感じるようになる一方で家庭や職場、地域等で重要な役割を担う等、精神的、社会的に負担が大きくなります。また、生活習慣病の発症も増えてくる時期とも言えます。
高年期 (65歳以上)	高年期は、徐々に身体能力が低下し、生活習慣病等の重症化をきたしやすく、心身の機能低下がみられてくる時期とも言えます。



## 取組内容

## &lt;個人や家庭での取組&gt;

- ◇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、丈夫な身体をつくる。
- ◇こどもの頃から早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付ける。
- ◇いろいろな食材を知り、好き嫌いせずバランスよく食べる。
- ◇こどもの健康的な生活習慣を正しく理解し、保護者はこどもと一緒に健康づくりに取り組む。
- ◇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む。
- ◇就労、ボランティア活動、地域の集いの場への参加等、社会活動へ参加する。
- ◇認知症やフレイル・オーラルフレイルについて正しい知識を持ち、予防に努める。
- ◇男性、女性の身体の特徴を学び、自分と相手のところと身体を大切にする。
- ◇食事の量と内容を見直し、適正な体重維持（低出生体児の出産や将来的な骨粗しょう症等リスクの回避）に努める。
- ◇妊娠中の飲酒・喫煙は控え、出産後も禁煙し、適量飲酒を心がける。
- ◇家族みんなで妊産婦をサポートし、家事育児について話し合い、分担して取り組む。
- ◇マイナポータルを通じて自身の健（検）診結果や病院受診歴、薬剤情報などを管理する。

## &lt;地域や幼稚園・保育所・学校での取組&gt;

取組内容	団体名
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、保護者も含め、普及啓発を実施します。	保育所・こども園
思春期に起こる体と心の変化や、プライベートゾーンについて学習します。飲酒や喫煙の害が、周囲や妊娠出産、子育てに与える影響について学習します。	小学校
保健体育で2年生を対象に、助産師による「いのちのお話」講演会を開催しています。母子保健法や母体保護法についても学習します。学校保健委員会では、年度ごとに健康づくりに関するテーマを変えて啓発に努めます。	中学校
こどもから大人まで幅広い年齢層を対象に、ウォーキングイベントの開催や自治会などへ、ラジオ体操の指導を行います。また、小学生向けのニュースポーツの体験会や部活動・スポーツ少年団への指導を継続します。	スポーツ推進委員会
「最寄り所ひだまり」は高齢者の交流の場として、閉じこもり予防を目的に様々なプログラムを実施しています。専門家を講師に招いた音楽療法や健康体操を通して健康づくりに努めます。	シルバー人材センター
月1回、80歳以上の独居高齢者宅へ、手作りお菓子やお花の配布を兼ねた、見守り訪問を高齢者専門委員が実施します。	豊原地区社会福祉協議会
歩いて通える地域の会場で、集いの場を開催し、閉じこもりや認知症予防を目的にラジオ体操や、健康マージャン、災害時の炊き出し訓練などを実施します。老人会の会員ではない方もサポーターとして活動しています。	老人クラブ連合会（豊原地区堀江）

## &lt;行政による取組&gt;

取組内容	担当課
地域等で、ロコモ・フレイル・骨粗しょう症予防の周知・啓発、取組を行います。	健康福祉課
乳がん、子宮がん、骨粗しょう症検診を行い、疾病の早期発見・早期治療を行います。	健康福祉課
町健康増進事業等を通じて、将来の健康を守るための、運動習慣、生活習慣（飲酒、喫煙、睡眠等）の周知・啓発を行います。	健康福祉課

## 第5章 施策の展開

取組内容	担当課
日常生活に取り入れやすい運動について、町健康増進事業や関係団体との活動を通して啓発します。	健康福祉課
妊娠届出時の面談等で、妊娠期を健康的に過ごし、胎児の健やかな成長を促すため、禁煙・禁酒・妊娠中の食生活、生活習慣等の啓発を行います。	健康福祉課
小4・中1で行う小児生活習慣病予防健診を継続して行い、生活習慣病に関する知識や食に関心を深めることができるよう、周知・啓発を行います。	教育総務課
町ホームページや広報等で生活習慣病に関する情報を発信します。	健康福祉課



分野	⑨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

### 施策の方針

個人の健康は、家庭や学校、地域、職場等その人を取り巻く社会環境の影響を受けやすいため、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境の整備が重要です。また、健康に関心の薄い人や関心があっても実践に結びついていない人等にもアプローチする必要があり、一人ひとりが無理なく自然に健康な行動をとることができるような取組の推進が求められています。

個人の行動と健康状態の改善につなげるため、町内の運動施設やレクリエーション施設等の活用を促進し、町民が身近な場で気軽に健康づくりに取り組める環境を整備します。また、町民一人ひとりが主体的に社会参加しながら、支え合い、地域のつながりを深められるよう、多様な主体が連携して健康づくりの取組を推進します。

### 取組内容

#### <個人や家庭での取組>

- ◇趣味や生きがいなどを見つけ、実践する。
- ◇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、繋がりをつくる。
- ◇自身に合った方法で、地域の社会活動に積極的に参加し、仲間づくりを広げる。
- ◇通勤、通学、買い物の際は、歩く距離を意識し、今よりも歩数や身体活動量を増やす。

#### <地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
こどものころから体を動かす遊びを通して、運動習慣の定着を促進します。	保育所・こども園 幼稚園

#### <行政による取組>

取組内容	担当課
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ます。	健康福祉課
スポーツ施設、歩道、公園などの利便性の向上を図り、身体活動をするための環境整備に取り組みます。	建設課 政策課 生涯学習課 産業課
町民が身近で気軽に集まり、健康づくりを実践できる場や機会の提供を行います。	健康福祉課

## 基本目標2 「食」に感謝し、健康的な食生活を促す食育の推進 (第3次食育推進計画)

分野	⑩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

### 施策の方針

「食」は健康の土台であり、心身の成長や豊かな人間性の形成に不可欠であるとともに、家族や地域とのつながり、文化を感じる営みでもあります。

近年、ライフスタイルが多様化し、簡便な食品や外食・中食の利用が増えており、朝食の欠食や野菜不足、栄養バランスの偏り、調理や共食の機会の減少等の問題が顕在化しており、孤食や個食の傾向が進行しています。

このため、乳幼児期から「毎日、朝ごはんを食べる」などの望ましい食習慣の定着を図り、自然の恵みに感謝する気持ちを忘れず、自分の身体に適した食事を選ぶ力を身につけておくことが重要です。

本町では、町民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、食に対する感謝や食べ物を大切にする気持ちを育み、こどもも大人も生活習慣の中で健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応した生涯を通じた食育を推進します。

#### <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。

 <b>1 みんなで楽しく食べよう</b> <b>共食</b> 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。	 <b>2 朝ごはんを食べよう</b> <b>朝食欠食の改善</b> 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。	 <b>3 バランスよく食べよう</b> <b>栄養バランスの良い食事</b> 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。
 <b>4 太りすぎないやせすぎない</b> <b>生活習慣病の予防</b> 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。	 <b>5 よくかんで食べよう</b> <b>歯や口腔の健康</b> 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。	 <b>6 手を洗おう</b> <b>食の安全</b> 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。
 <b>7 災害にそなえよう</b> <b>災害への備え</b> 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。	 <b>8 食べ残しをなくそう</b> <b>環境への配慮(調和)</b> 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。	 <b>9 産地を応援しよう</b> <b>地産地消等の推進</b> 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。
 <b>10 食・農の体験をしよう</b> <b>農林漁業体験</b> 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。	 <b>11 和食文化を伝えよう</b> <b>日本の食文化の継承</b> 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。	 <b>12 食育を推進しよう</b> <b>食育の推進</b> 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。

## 取組内容






### <個人や家庭での取組>

- ◇食べることの楽しさや、食への興味を育む。
- ◇規則正しい生活リズムを心がける。
- ◇早寝・早起き・朝ごはんを毎日の習慣として実践する。
- ◇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る。
- ◇時間と量、回数を決めて間食する。
- ◇料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身に付ける。
- ◇年齢に応じた食事のマナーを身に付ける。
- ◇共食を心がけ、家族や友人と楽しく食事をする。
- ◇食に関する情報を得て、主体的に選択する力を育む。
- ◇調理や農業体験を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感する。
- ◇食品を無駄にしないよう、計画的な購入・調理を心がける。
- ◇非常時に備えて、保存性の高い食料品を無理のない範囲で備蓄する。

### <地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	ピクトグラム	団体名
給食だよりなど様々な機会を通じて、こどもや保護者への食育の普及や共食の重要性を普及します。また、「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を行います。	  	幼稚園・保育所・こども園・小学校・食生活改善推進協議会・母子愛育会
給食等で地元食材を使った郷土料理を提供することで、こどもたちが地域の食文化や食に関する伝統的な風習などについて、楽しく学ぶ機会の充実を図ります。	 	幼稚園・保育所・こども園・小学校・生活研究グループ連絡協議会・食生活改善推進協議会
野菜の栽培体験等食育体験活動の機会を提供します。		幼稚園・保育所・こども園・小学校
多度津高校の生徒が対象の食育事業を実施し、「食の大切さ」「調理体験」について啓発、学習活動を実施します。	    	食生活改善推進協議会

### <行政による取組>

取組内容	ピクトグラム	担当課
「食事バランスガイド」の普及・定着に努めます。		健康福祉課
毎月19日に配信する食育メールでの普及啓発活動を行います。		健康福祉課
子育て世代包括支援センターで夏野菜を育て収穫物を調理、食すことの食育体験事業を実施します。		健康福祉課
地域のこども食堂等、こどもを中心とした居場所づくりや、共食の機会として推進します。		健康福祉課
災害時においても健全な食生活を実践することができる体制の整備に努めます。		健康福祉課

## 基本目標3 生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進 (地産地消促進計画)

分野	⑪地産地消
目標	地産地消について知り、後世に伝えよう

### 施策の方針

地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」は、消費者にとって生産者の顔が見え、安全・安心で新鮮な農水産物が提供されるとともに、食や食文化についての理解を深められることが期待されます。また、生産者にとって消費ニーズを的確にとらえた効率的な生産ができるほか、輸送コスト削減による二酸化炭素排出量の抑制等、環境負荷の低減等にも効果があるといわれています。

本町では、これまでの取組をさらに発展させ、消費者に向けて町広報紙やホームページ、各産直施設等の広報により、地元の農水産物に関する積極的な情報発信に努めます。また、生産者と町民の相互理解を深めるため、生産者や飲食店・食品加工等の事業者、JA、関係機関等と連携しながら、安心・安全で新鮮な地元の農林水産物の供給と消費拡大を図ります。

### 取組内容

#### <個人や家庭での取組>

- ◇離乳食に地元食材を使う。
- ◇地域の特産品に興味をもたせるように働きかける。
- ◇学校給食や農業体験を通じて郷土料理や地元食材に興味をもつ。
- ◇郷土料理や地元食材を使った料理を覚えて、一緒につくる。
- ◇食育フェアや地域の特産品や郷土料理が集まるイベントに参加し、食に関する知識を習得と世代間交流を図る。
- ◇食材を購入するときは香川県産を重視する。
- ◇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する。
- ◇外食時にもなるべく地元食材を使ったメニューを選ぶ。
- ◇郷土料理や地元食材を使った料理を積極的に取り入れる。
- ◇郷土料理や地元食材を使った料理をこどもや孫に伝える。

<地域や幼稚園・保育所・学校での取組>

取組内容	団体名
地元の野菜や果物を使った地産地消料理教室の開催や、地域の小学校・幼稚園・保育所にて田植えや野菜・果物の植付・収穫等の農業体験、手打ちうどん教室の開催、町の特産品を使った加工品の開発も進めます。	農業協同組合 多度津支店
休耕田で栽培したいちじくやその加工品の普及に努めます。また、「地域住民生活等緊急支援のための交付金事業」を通して、地元でとれる農産物や海産物、その加工品の普及や販売に努めます。	シルバー人材 センター
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ます。また、茶がゆやさつまなど郷土料理の普及にも努めます。	婦人連絡協議会
地産地消を含めた食育活動を推進するため、知識や技術の研鑽に努めます。特に、幼稚園・小学校・地域住民向けに実施している味噌づくりや、地元の農水産物を活用した料理の開発や年代別に合わせて野菜を取り入れる工夫をした講習会を実施します。	生活研究 グループ 連絡協議会
多度津高校の生徒対象に地産地消事業、料理教室を開催し、新香川の味の伝承や地産地消の普及に努めます。また、各講習会において地元食材と主食に米を取り入れるように工夫します。	食生活改善 推進協議会
他機関との連携強化を図り、地産地消推進事業の料理教室で地元食材を使用します。	母子愛育会
給食やおやつに地元の食材を使用します。また、地元の食材を使った親子クッキング教室を実施します。	保育所・こども園
季節の野菜や地元の食材を使った給食、イベントを通して地産地消や郷土料理の普及啓発に努めます。また、園だよりや講演会等で栄養教諭による保護者への啓発も行います。	幼稚園
三世代交流による昔のおやつ作り料理教室、田植え・稲刈り体験、縦割り班活動による収穫カレー祭りを実施します。	小学校
郷土料理や地産地消の学習を深めるため、栄養教諭や専門家を講師として授業を行います。また、2年生の夏休みの宿題として、季節の野菜を使った、昼食メニュー作りを行います。	中学校

<行政での取組>

取組内容	担当課
地域住民の地産地消の推進を図るため、香川県内産の農水産物を使った料理講習会を実施する団体に対し、地産地消推進事業による、費用を助成します。	産業課
1市2町学校給食センターにおいて、地元の農作物を活用した給食を提供することで地産地消を推進していきます。	教育総務課
県・農協・漁協などの関係機関と連携し、農業や漁業体験する機会を確保し、生産者と消費者との交流を促進します。	産業課
伝統的食文化の継承を図るため、関係機関と連携し多度津町生活研究グループ連絡協議会等の活動を支援します。	産業課
展示やホームページ、SNS を活用し、地産地消や地場産品に関する情報や活動のPRを行います。町の特産品又は地場産品を活用した製品の販路拡大を図ります。	産業課
県関係機関と連携し、さぬき讚フルーツ及び高品質な園芸作物の生産拡大や6次産業化に取り組む農業者等を支援します。	産業課



## 第6章 計画の推進に向けて

### 1 計画の推進体制

町民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組み、本計画に掲げる目標を達成することができるよう、行政をはじめ、家庭、地域、企業、関係団体、教育機関、保健医療福祉機関等の各主体がそれぞれの役割を認識し、相互に連携・協働し、計画を推進していきます。

また、町本計画の基本理念の実現や目標の達成のためには、健康増進や食育推進に関する情報を町民に発信するとともに、この計画の内容を広く周知する必要があります。

町民が健康に関する正しい知識のもと健康づくりに取り組めるよう、町のホームページや広報誌、各種健康教室・健康相談等の様々な機会を活用し、健康づくりや食育に関する情報提供や計画の広報を行っていきます。

### 2 計画の進行管理と目標達成の評価

実効性のある計画の推進を図るため、取組の進捗状況や指標の達成状況を把握するとともに、その評価を踏まえ、適宜、取組及び指標を見直すことでPDCAサイクルに基づく進行管理を行います。

また、計画の中間年度には中間評価、最終年度には最終評価を実施し、本計画に定める取組の方向性や目標等の達成状況についての評価と検証を行い、次期計画の策定に反映します。

### 3 計画の指標一覧

本計画の計画最終年である令和19(2037)年度までの間に、基本目標や取組がどれだけ達成できたかを評価するため、令和7年度に実施した健康と食育に関するアンケート調査の結果等を踏まえ、評価指標と目標値を幼年期(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設定しました。

#### 【指標】分野① 栄養・食生活

評価指標	ライフステージ	実績値	目標値
		令和7(2025)年	令和19(2037)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	70%以上
		女性	90%以上
	中年期	男性	90%以上
		女性	90%以上
	高年期	93.1%	増加

## 第6章 計画の推進に向けて

評価指標	ライフステージ		実績値	目標値
			令和 7(2025)年	令和 19(2037)年
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

### 【指標】分野② 身体活動・運動

評価指標	ライフステージ		実績値	目標値
			令和 7(2025)年	令和 19(2037)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、インターネット等の時間(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

### 【指標】分野③ 休養・睡眠

評価指標	ライフステージ		実績値	目標値
			令和 7(2025)年	令和 19(2037)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

### 【指標】分野④ 飲酒

評価指標	ライフステージ	実績値	目標値
		令和 7(2025)年	令和 19(2037)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

## 【指標】分野⑤ 喫煙

評価指標	ライフステージ	実績値	目標値
		令和 7(2025)年	令和 19(2037)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	12.1%	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

## 【指標】分野⑥ 歯・口腔の健康

評価指標	ライフステージ	実績値	目標値
		令和 7(2025)年	令和 19(2037)年
むし歯のない児の割合	1歳6か月児	100%	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%	70%以上
	中3	51.3%	30%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%	20%以上
	青年期	33.3%	40%以上
	壮年期	63.3%	40%以上
	中年期	57.1%	40%以上
	高年期	54.0%	30%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

## 【指標】分野⑦ 生活習慣病の発症予防・重症化予防

評価指標		ライフステージ	実績値	目標値
			令和 7(2025)年	令和 19(2037)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



## 【指標】分野⑧ ライフコースアプローチを意識した健康づくり

評価指標	ライフステージ	実績値	目標値
		令和 7(2025)年	令和 19(2037)年
健康寿命	男性	79.5 歳(R6)	平均寿命の延びを上回る健康寿命の延び
	女性	84.7 歳(R6)	
骨粗しょう症検診受診率		21.7%	40%以上
運動やスポーツをする人(再掲)	幼年期	49.0%	増加
	少年期	68.0%	増加
自分の健康状態をよいと感じている人(再掲)	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%
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%

## 【指標】分野⑨ 健康を支え、守るための社会環境の整備

評価指標	対象	実績値	目標値
		令和 7(2025)年	令和 19(2037)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

## 【指標】分野⑩ 食育

評価指標	ライフステージ		実績値	目標値
			令和 7(2025)年	令和 19(2037)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
栄養バランスや食事の量を考えて食べる人(再掲)	高年期		93.1%	増加
	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

## 【指標】分野⑪ 地産地消

評価指標	ライフ ステージ	実績値		目標値
		令和 7(2025)年		令和 19(2037)年
特産品や郷土料理を知っている人	幼年期 (保護者)	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

## 第7章 参考資料

### 1 計画策定委員会設置要綱

○多度津町第3次健康増進計画及び第3次食育推進計画（地産地消促進計画包含）策定委員会  
設置要綱

令和7年6月18日  
要綱第41号

（設置）

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）、食育基本法（平成17年法律第63号）及び地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年法律第67号）に基づき、多度津町が策定する多度津町健康増進計画及び多度津町食育推進計画（地産地消促進計画包含）（以下「計画」という。）の評価及び見直しを行うため、多度津町健康づくり推進協議会を母体とする多度津町第3次健康増進計画及び第3次食育推進計画（地産地消促進計画包含）策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

（事業）

第2条 策定委員会は、次に掲げる事項について審議する。

- （1） 計画の評価及び見直しに関する事項
- （2） 計画の策定に関する事項
- （3） その他策定委員会の目的達成のために必要な事項

（組織）

第3条 策定委員会は、20名以内の委員で組織する。

2 委員は、学識経験者、健康増進・食育推進関係団体を代表する者及びその他町長が必要と認める者で構成し、町長が委嘱する。

（任期）

第4条 策定委員の任期は、令和8年3月31日までとする。

（運営）

第5条 策定委員会には、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。
- 3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。
- 5 策定委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

（庶務）

第6条 策定委員会の庶務は、健康福祉課において処理する。

（委任）

第7条 この要綱の定めるもののほか、必要な事項は委員長が委員会に諮り、定めるものとする。

附 則

（施行期日）

- 1 この要綱は、令和7年7月1日から施行する。
- （この要綱の失効）
- 2 この要綱は、令和8年3月31日限り、その効力を失う。

## 2 計画策定の経過

実施年月日	実施内容
令和7年6月23日（木）～ 令和7年7月18日（木）	多度津町健康と食育に関するアンケート調査の実施
令和7年9月25日（木）	第1回計画策定委員会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・多度津町第2次健康増進計画及び第2次食育推進計画と健康日本21（第3次）計画概要について</li> <li>・多度津町健康と食育に関するアンケート調査の結果報告</li> <li>・計画骨子（案）</li> <li>・今後のスケジュール（案）について</li> </ul>
令和7年12月4日（木）	第2回計画策定委員会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・多度津町第3次健康増進計画・第3次食育推進計画（素案）について</li> </ul>
令和8年1月13日（火）～ 令和8年2月13日（金）	パブリックコメントの実施
令和8年2月19日（木）	第3回計画策定委員会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリックコメントの結果について</li> <li>・多度津町第3次健康増進計画・第3次食育推進計画（計画案）について</li> </ul>
令和8年3月	計画策定、公表

## 3 用語解説

用語	解説
栄養バランス	栄養バランスのとれた食事とは、主食(ごはん、パン、めん類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせた食事のこと。
KDBシステム	国保連合会が各種業務を通して管理する「特定健診、特定保健指導」「医療」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や個人の健康に関するデータを作成するシステムのこと。
共食	家族や友人、職場の人や地域の人等、誰かと一緒に食事をする事。
スクールカウンセラー	児童・生徒や保護者の悩みを軽減するため、学校に配置されている心の専門家のこと。児童・生徒に対する相談のほか、保護者や教職員に対する相談や研修、緊急時の児童・生徒の心のケアなどを行っている。
スクールソーシャルワーカー	問題を抱える児童・生徒を取り巻く環境へ働き掛けることや関係機関との連携、調整を行う人のこと。
生活習慣病（NCDs）	食事や運動、飲酒、喫煙など、生活習慣によって引き起こされる病気のこと。心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、骨粗しょう症、歯周病、がんなどが該当する。
中食	惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーでお弁当や惣菜等を購入したり、外食店のデリバリー等を利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のこと。
低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態。高齢になると、食事の量が減ったり、偏った食事をしたりする傾向にあるため、低栄養になるリスクが高まる。
特定健康診査	40歳以上74歳以下の健康保険組合、協会けんぽ及び国民健康保険の被保険者と被扶養者に対して毎年実施する健康診査のこと。メタボリックシンドロームの該当者や予備群に対して、改善を指導するために行う。
特定保健指導	特定健康診査において、「健康保持の必要がある」と判定した人を対象に行う健康指導のこと。動機付け支援・積極的支援の2段階がある。
標準化死亡比（SMR）	人口構成が異なる地域の死亡率を比較するための指標で、全国平均の死亡率を100（基準値）とし、基準値より大きい場合は、全国平均より死亡率が高いことを表す。
多様な主体	行政をはじめ、保健、医療、福祉の関係機関及び関係団体並びに大学等の研究機関、企業、教育機関、金融機関、NPO、住民組織、マスメディア等のことを表す。