

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプラン

健康増進計画・食育推進計画



観音寺市

平成25年3月

— はじめに —



近年、人々の健康への関心が高まる一方、少子高齢化や核家族化がすすみ、健康や食に対する価値観も多様化してきました。

健康で生き生きとした生活を送ることは、だれもが望む願いです。

そして、その健康を守るためには一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが何よりも大切です。

そのため、住民参加のワークショップを開催し、市民のみなさまの意見・価値観を反映した観音寺市健康増進計画・食育推進計画を策定しました。

本計画では、将来的に観音寺市の健康寿命を香川県で1位にすることを基本理念に掲げ、自助（一人ひとりが取り組むこと）、共助・互助（地域で取り組むこと）、公助（行政が支援すること）の大きな3つの視点で観音寺市全体の健康増進と食育推進を行うものとしており、計画の推進に当たっては、市民、関係団体のみなさまと行政との連携が不可欠です。

今後とも、市民のみなさまと協働して本市の健康づくり施策に取り組んで参りますので、みなさまの御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

最後に、本計画の策定に当たり、観音寺市健康増進計画策定委員のみなさま、ワークショップにご参加いただいたみなさまをはじめ、多くの貴重な御意見や御提言をお寄せいただいたみなさまに厚くお礼を申し上げます。

平成 25 年 3 月

観音寺市長 白川 晴 司

も く じ

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 健康増進計画とは.....	2
(1) 法的根拠.....	2
(2) 健康日本21(第二次)の概要(国).....	2
(3) 健やか香川21ヘルスプラン(第2次)の概要(県).....	2
2 食育推進計画とは.....	3
(1) 法的根拠.....	3
(2) 第2次食育推進基本計画の概要(国).....	3
(3) かがわ食育アクションプラン(香川県食育推進計画)の概要.....	3
3 計画の位置づけ.....	4
4 計画の期間.....	4
5 計画策定体制.....	5
(1) 策定委員会の設置.....	5
(2) ワークショップの開催.....	5
(3) アンケート調査の実施.....	5
6 計画策定の流れ.....	6
第2章 観音寺市の現状と課題.....	7
1 人口構成.....	7
2 主要死因別死亡率.....	8
3 特定健診について.....	9
4 観音寺市民の健康状態.....	10
(1) 小学5年生の肥満状況.....	10
(2) 特定健診受診者の肥満状況.....	12
(3) 平成23年度特定健診結果.....	13
(4) 喫煙状況.....	17
5 アンケート調査結果.....	18
(1) 調査概要.....	18
(2) 調査結果総括.....	19
6 ワークショップによる課題抽出.....	45

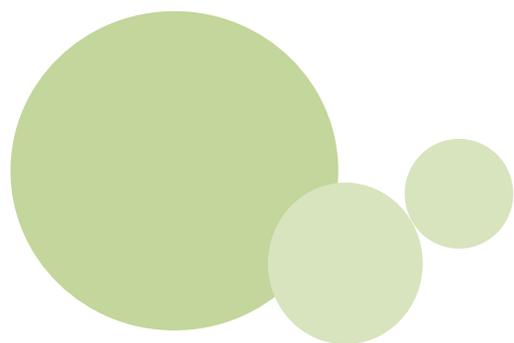
第3章 計画の基本的な考え方	49
1 計画策定の視点.....	49
2 基本理念.....	50
3 定義.....	51
4 基本目標.....	52
5 施策体系図.....	54
第4章 推進していく取り組みについて	55
1 栄養・食生活.....	55
2 食育.....	59
3 運動・身体活動.....	62
4 休養・心の健康.....	66
5 アルコール・たばこ.....	70
6 歯の健康.....	74
7 生活習慣病の予防.....	77
第5章 計画の推進に向けて	81
1 推進体制の構築.....	81
2 計画の推進と点検・評価.....	81
3 目標値.....	82
(1) 栄養・食生活.....	82
(2) 食育.....	84
(3) 運動・身体活動.....	86
(4) 休養・心の健康.....	87
(5) アルコール・たばこ.....	89
(6) 歯の健康.....	92
(7) 生活習慣病の予防.....	93
参考資料	95



第1章

計画策定にあたって

- 1 健康増進計画とは
- 2 食育推進計画とは
- 3 計画の位置づけ
- 4 計画の期間
- 5 計画策定体制



第1章 計画策定にあたって



わが国は、保険制度の充実や医療の進歩により世界有数の長寿大国となりました。しかしその反面、少子高齢化の進行や生活習慣病の増加による要医療状態者の増加、寝たきり・要介護者も増加を続けており、ただ長生きするだけでなく、「健康寿命（＝日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間）」を延ばすことが重要となっています。

こうしたなか、国は「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。」とする健康増進法（平成14年度制定）や、「二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。」とした食育基本法（平成17年度制定）を施行したうえで、「健康日本21」「食育推進基本計画」による国民全体の健康増進に向けた方向性を打ち立ててきました。

そして、平成24年度には年々変化する国民の生活環境や疾病構造を踏まえ、国民全員が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、あらたに「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」、「第二次食育推進基本計画」を策定したところです。

このような背景のなかで、観音寺市においても市民の健康増進を目的とした各種健（検）診や訪問指導などの事業を実施しており、今後も継続していくとともに観音寺市の現状に適した健康増進とは何かを検討・実施することが重要となっています。

そのため、市民が生活習慣病や認知症に悩まされず、元気で長生きできる観音寺市を目指し、観音寺市全体の健康づくりの推進と、健康や毎日の生活との関連が深い“食”に重点をおいた「元気印のかんおんじ21第2次ヘルスプラン（健康増進計画・食育推進計画）」を策定しました。



1 健康増進計画とは

(1) 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（抜粋）

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。

(2) 健康日本 21（第二次）の概要（国）

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活力ある社会の実現を目指して「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方針」が示されています。

■国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD※の予防）
※NCD：非感染性疾患。がん、糖尿病などの感染症ではない生活習慣による疾病の総称。
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

(3) 健やか香川 21ヘルスプラン（第 2 次）の概要（県）

香川県では健康づくり推進計画として「健やか香川 21ヘルスプラン（第 2 次）」を策定しており、病気の早期発見・早期治療といった「二次予防」だけでなく、健康の保持・増進と発病を予防する「一次予防」にも重点をおき、生活習慣や社会環境の改善を通じて県民だれもがともに支え合いながら希望や生きがいを持って、健やかで心豊かに生活できる社会実現を目指し、第 1 次計画から引き続き「健康長寿かがわの実現」を基本目標として県民の健康増進を推進しています。

2 食育推進計画とは

(1) 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の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（抜粋）

市町村は、食育推進計画（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。

(2) 第 2 次食育推進基本計画の概要（国）

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解等の基本理念に則り、食育を国民運動として推進することを目指しています。

「1.国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」「2.食に関する感謝の念と理解」「3.食育推進運動の展開」「4.子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」「5.食に関する体験活動と食育推進活動の実践」「6.伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献」「7.食品の安全性の確保等における食育の役割」の 7 つを食育の推進に関する施策についての基本的な方針として数値目標や行動目標を定めています。第 2 次食育推進基本計画ではさらに「周知」から「実践」をコンセプトに①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進を重点課題に加えました。

(3) かがわ食育アクションプラン（香川県食育推進計画）の概要

香川県では、さぬきの食文化が香川県の歴史、風土及び環境から育まれてきたことを踏まえ、食に対する親しみや感謝の念を持ち、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、健全な食生活を実践できる人間を育む食育を、県民運動として展開していくことが必要とする考えのもと、「心身ともに健康で豊かな県民生活の実現」を基本目標として県全域での取り組みを推進しています。

3 計画の位置づけ

本計画は、国が策定した「健康日本21（第2次）」及び「第2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2次）」及び「かがわ食育アクションプラン」や、上位計画である観音寺市総合振興計画及びその他関連計画との整合性を図るものとします。

4 計画の期間

本計画の期間は、2013年度（平成25年度）から2022年度（平成34年度）の10年間とし、2017年度（平成29年度）に中間評価及び見直しを行うこととします。

2012年 平成24年	2013年 平成25年	2014年 平成26年	2015年 平成27年	2016年 平成28年	2017年 平成29年	2018年 平成30年	2019年 平成31年	2020年 平成32年	2021年 平成33年	2022年 平成34年
計画策定	計 画 期 間									
					評価 見直し					最終 評価



5 計画策定体制

(1) 策定委員会の設置

本計画を策定するにあたって、公募による市民のほか保健福祉関係者、医療機関関係者、教育機関関係者等の代表により構成される「観音寺市健康増進計画策定委員会」を設置し、本市の実情に即した総合的、具体的な市民の健康増進計画及び食育推進計画を策定することを目的とし協議を行いました。



(2) ワークショップの開催

本計画は市民主体の計画であり、市民の意見を中心とした計画とするため、公募や各種団体等からの参加者で構成された「観音寺市健康増進計画策定委員会作業部会」を設置し、本市における“健康”や“食育”に関する課題の抽出、課題に対する解決策の検討、基本目標の検討、基本理念案の検討、推進体制の検討を行いました。



(3) アンケート調査の実施

観音寺市民の意見を広く収集し、計画策定の基礎資料とするため、観音寺市内の小学5年生、中学3年生、成人、5歳児の保護者を対象として実態調査を行いました。

6 計画策定の流れ

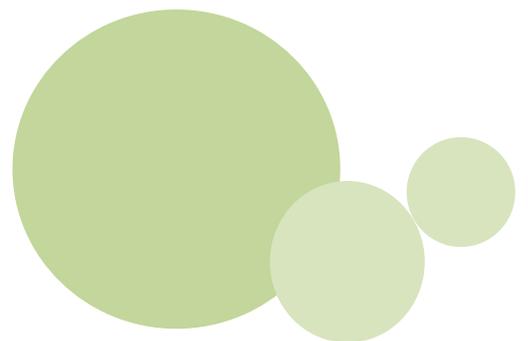
日程		内容
平成 24 年 7 月 19 日	第 1 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> • 研修会「健康増進計画・食育推進計画」について • 策定スケジュールについて • アンケート調査票の検討
8 月 16 日～ 8 月 31 日	アンケート調査	アンケート調査の実施
8 月 30 日	第 1 回 ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • 研修会「健康増進計画・食育推進計画」について • グループワーク（課題抽出）
9 月 27 日	第 2 回 ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • アンケート調査結果概要報告 • グループワーク（課題解決に向けての検討）
10 月 18 日	第 3 回 ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • グループワーク（具体的な取り組み事例の検討）
11 月 1 日	第 2 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> • アンケート調査結果概要報告 • ワークショップの取り組み状況報告
11 月 15 日	第 4 回 ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • グループワーク（方向性、取り組みについての最終確認）
12 月 20 日	第 3 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> • 計画素案の検討
平成 25 年 2 月 28 日	第 4 回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> • 計画書の承認



第2章

観音寺市の現状と課題

- 1 人口構成
- 2 主要死因別死亡率
- 3 特定健診について
- 4 観音寺市民の健康状態
- 5 アンケート調査結果
- 6 ワークショップによる課題抽出

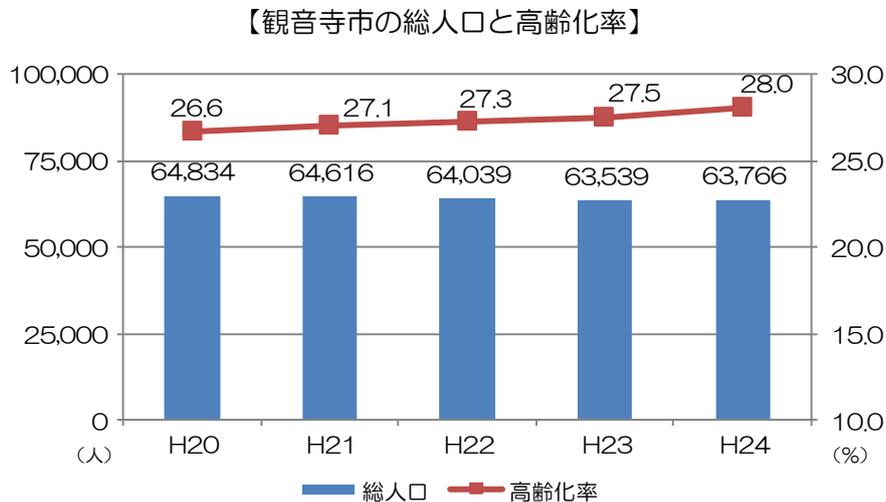


第2章 観音寺市の現状と課題

1 人口構成

平成 20 年以降の人口推移をみると、住民基本台帳法の改正による平成 24 年の総人口増加を除き、観音寺市の総人口は年々減少傾向にあります。

また、総人口の減少に反して高齢化率（総人口に占める 65 歳以上の割合）は徐々に増加しており、高齢化が進んでいると考えられます。



(各年 10 月 1 日時点の住民基本台帳)

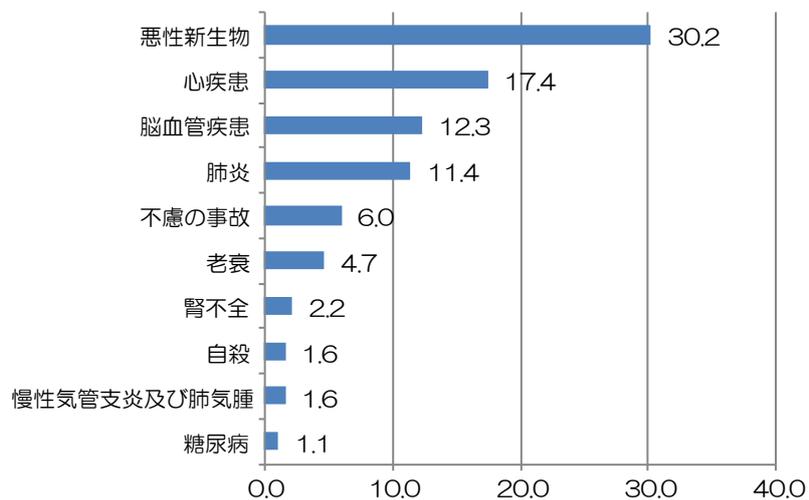
■住民基本台帳法の改正（平成 24 年施行）による人口増加

住民基本台帳法の改正により外国人住民の人数が観音寺市の総人口に含まれるようになったため、総人口の増加につながったと考えられます。

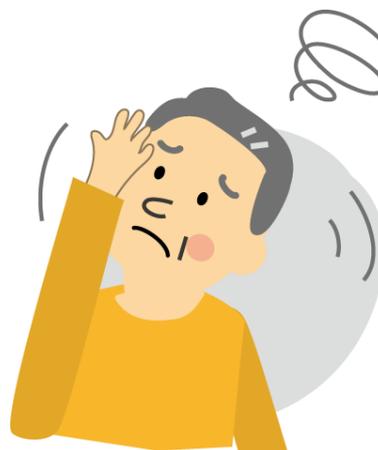
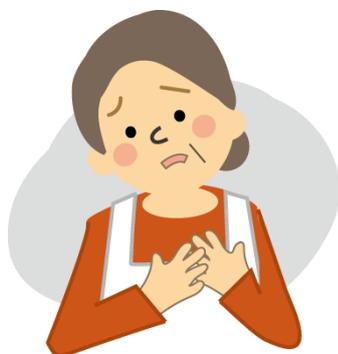
2 主要死因別死亡率

観音寺市の主要死因別死亡率（人口1万対）は、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」が10を超えており、特に悪性新生物は30を超えています。

【平成21年 主な死因による死亡率(人口1万対)】



(県保健統計年報)

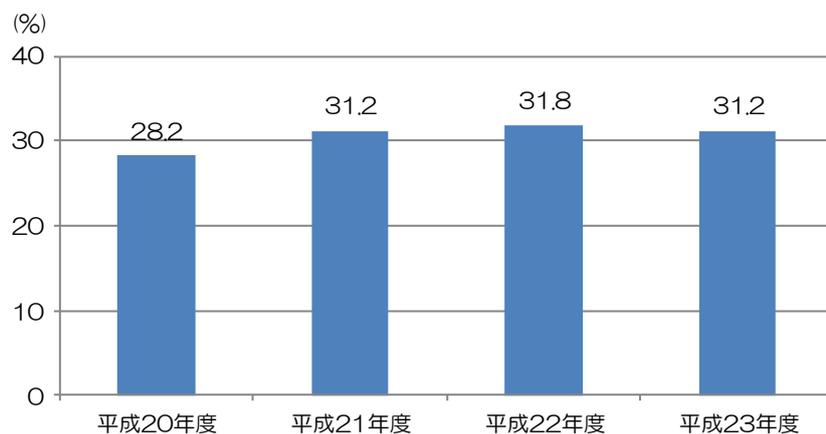


3 特定健診について

平成 20 年度から始まった特定健診の受診率は上昇傾向にありますが、平成 23 年度にはわずかに減少しています。

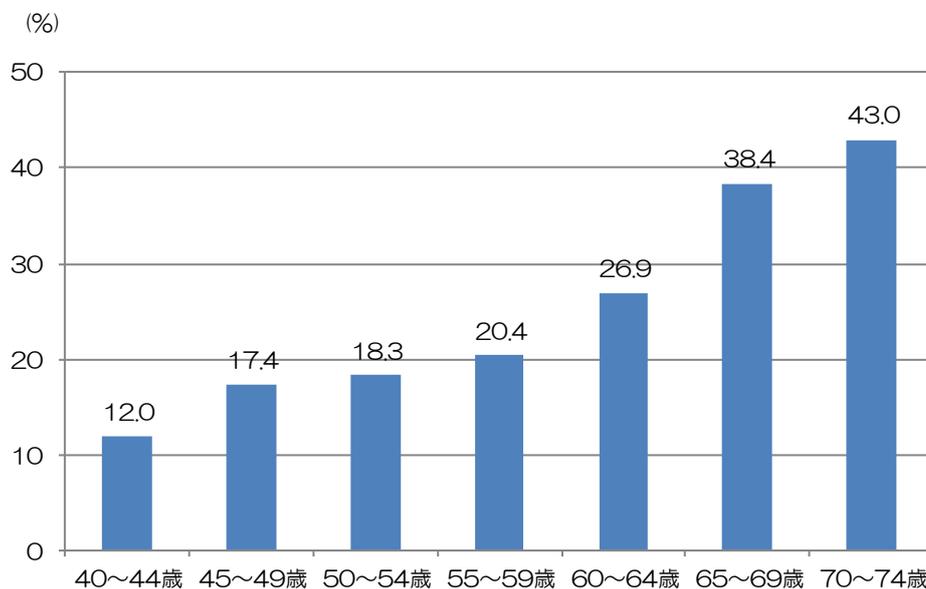
平成 23 年度の受診率を年齢別でみると、年齢が高くなるにつれて受診率が高くなっています。

【特定健診受診率】



(保健業務の概要)

【平成 23 年度 年齢別特定健診受診率】



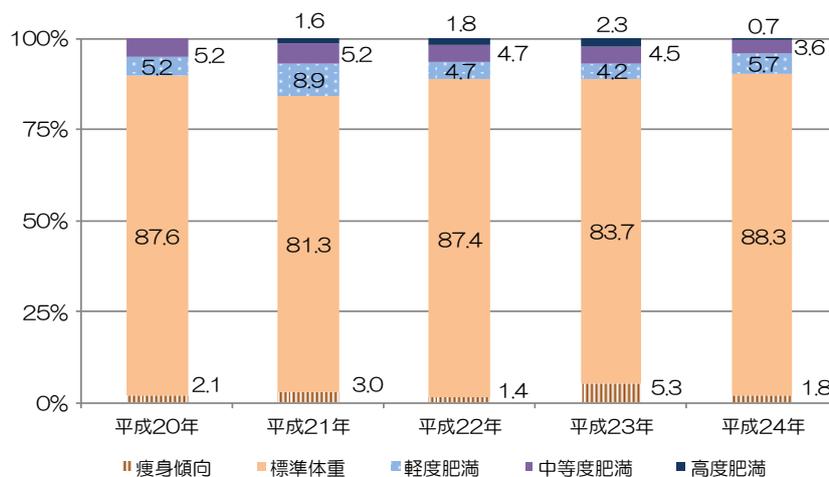
(保健業務の概要)

4 観音寺市民の健康状態

(1) 小学5年生の肥満状況

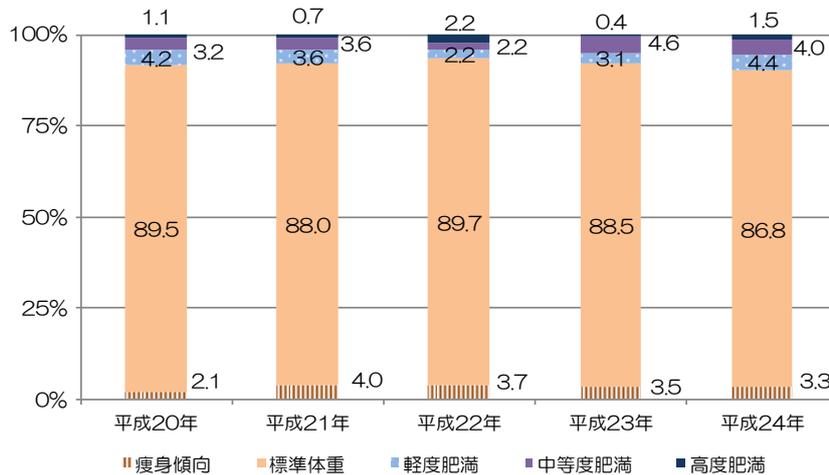
小学5年生の状況についてみると、男女とも約8～9割が標準体重となっています。軽度肥満以上の児童は、女子児童よりも男子児童の方がわずかながら多くなっていますが、平成21年以降、男子児童の軽度肥満以上は減少傾向にある反面、女子児童は増加傾向にあります。（文部科学省様式*での肥満度算出）

【小学5年生男子の肥満状況】



(健診データ)

【小学5年生女子の肥満状況】



(健診データ)

※文部科学省方式とは

発育・発達の観点から肥満度をみる指数です。

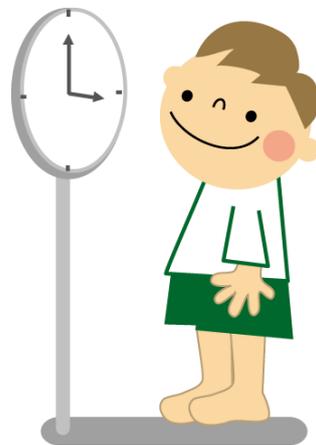
【計算方法】

$$\text{肥満度 (\%)} = 100 \times (\text{体重} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重}$$

※身長別標準体重については財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」（平成 18 年 3 月 31 日）に掲載されている指数を利用

【判定基準】

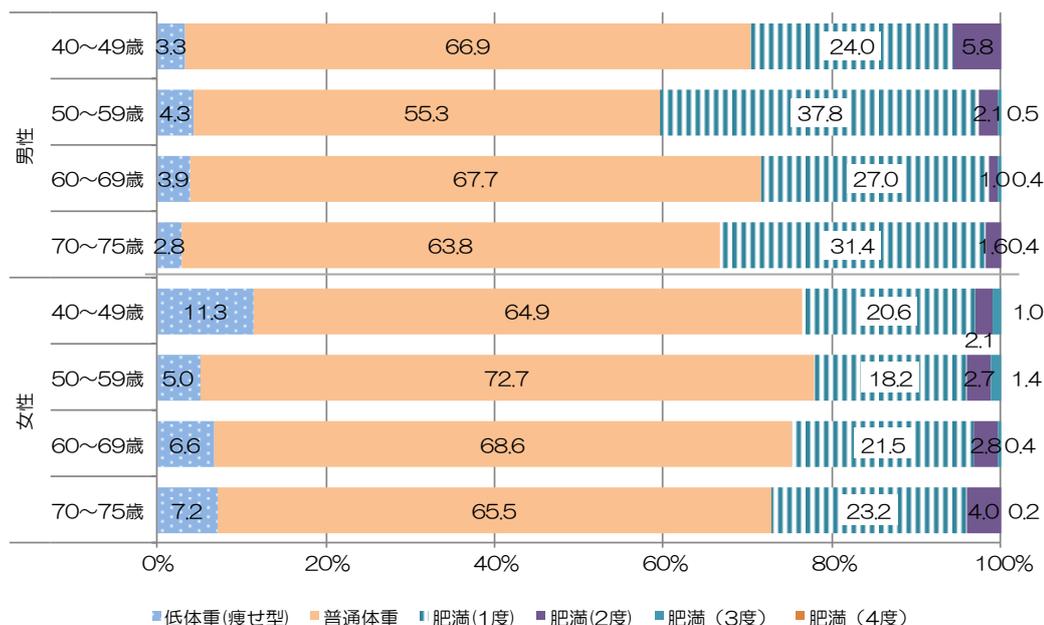
高度肥満	50.0%以上
中等度肥満	30.0%以上 50.0%未満
軽度肥満	20.0%以上 30.0%未満
正常	±20.0%未満
痩身傾向	-20.0%以下



(2) 特定健診受診者の肥満状況

特定健診受診者のBMI※についてみると、女性よりも男性の方が肥満（1度）以上が多い傾向にあります。また、女性は年齢が高くなるにつれて肥満（1度）以上の割合が増加する傾向にあります。

【平成 23 年度受診結果：BMI】



※BMIとは

身長からみた体重の割合による肥満度を示す体格指数です。

【計算方法】

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

【算定される肥満度】

低体重（痩せ型）：BMI 18.5 未満

普通体重：BMI 18.5～25.0 未満

肥満（1度）：BMI 25.0～30.0 未満

肥満（2度）：BMI 30.0～35.0 未満

肥満（3度）：BMI 35.0～40.0 未満

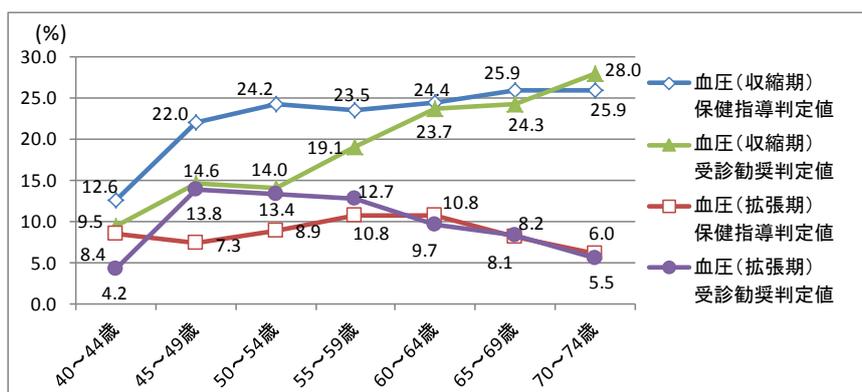
肥満（4度）：BMI 40.0 以上

(3) 平成23年度特定健診結果

①血圧 収縮期（最大血圧）拡張期（最小血圧）

判定基準 (mmHg)	保健指導判定値	(収縮期) 130 以上 140 未満 (拡張期) 85 以上 90 未満
	受診勧奨判定値	(収縮期) 140 以上 (拡張期) 90 以上

年齢が高くなるごとに収縮期はリスク保持者が増加傾向にあり、拡張期では減少傾向にあります。

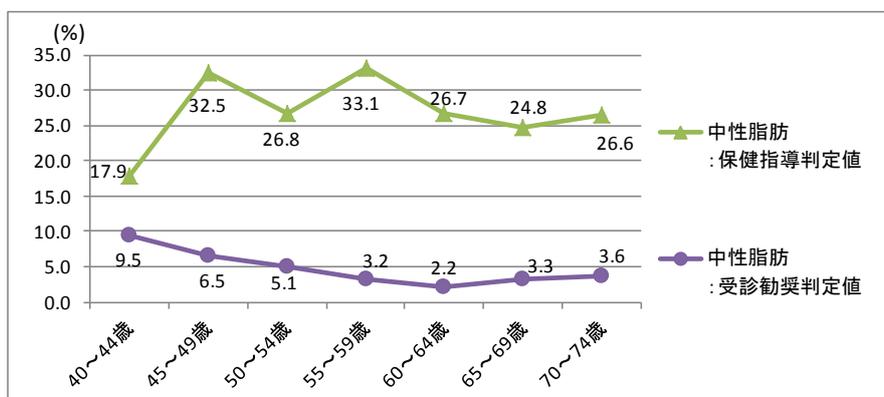


②中性脂肪

血液検査によって測定します。食べ過ぎや糖分の摂りすぎによって数値が高くなります。

判定基準 (mg/dl)	保健指導判定値	150 以上 300 未満
	受診勧奨判定値	300 以上

保健指導判定値となった人は年齢ごとにばらつきがみられるものの、受診勧奨判定値となった人は年齢が高い人のほうが少ない傾向がみられます。

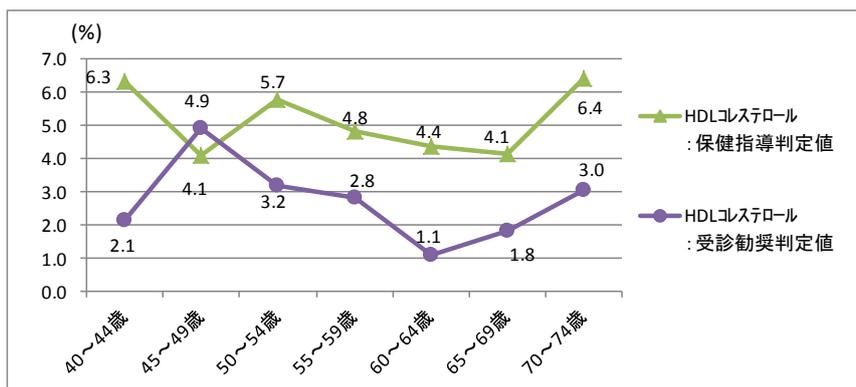


③HDLコレステロール

血液検査によって測定します。善玉コレステロールと呼ばれるもので、少ないと不要なコレステロールが血中にたまり、動脈硬化・脳梗塞・狭心症・心筋梗塞・糖尿病などの発症にも関わってきます。

判定基準 (mg/dl)	保健指導判定値	35 以上 39 以下
	受診勧奨判定値	34 以下

45～49 歳のみ受診勧奨判定値となった人のほうが多くなっています。

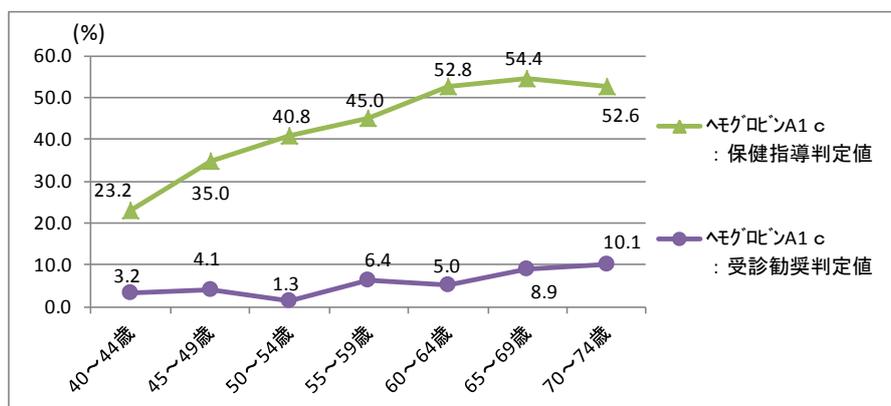


④ヘモグロビンA1c (HbA1c)

血液検査によって測定します。過去1～2か月の血糖値の平均を反映し、数値が高いということは血糖値が高く、糖尿病に関係してきます。

判定基準 (JDS 値) (%)	保健指導判定値	5.2 以上 6.1 未満
	受診勧奨判定値	6.1 以上

年齢が高くなるにつれて保健指導・受診勧奨判定値となった人は増加する傾向にあり、保健指導判定値については顕著にその傾向がみられます。

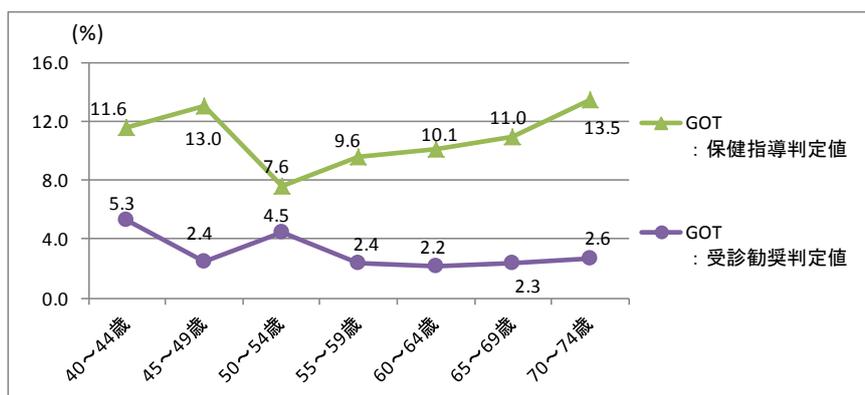


④GOT (AST)

血液検査によって測定します。肝細胞に多く含まれており、検査数値は現在壊れている肝細胞はどの程度かという値です。肝臓や心筋、筋肉の異常について関係する検査です。

判定基準 (U/L)	保健指導判定値	31 以上 51 未満
	受診勧奨判定値	51 以上

50～54 歳を境に保健指導判定値では年齢が高くなるにつれ増加傾向、受診勧奨判定値では減少傾向がみられます。

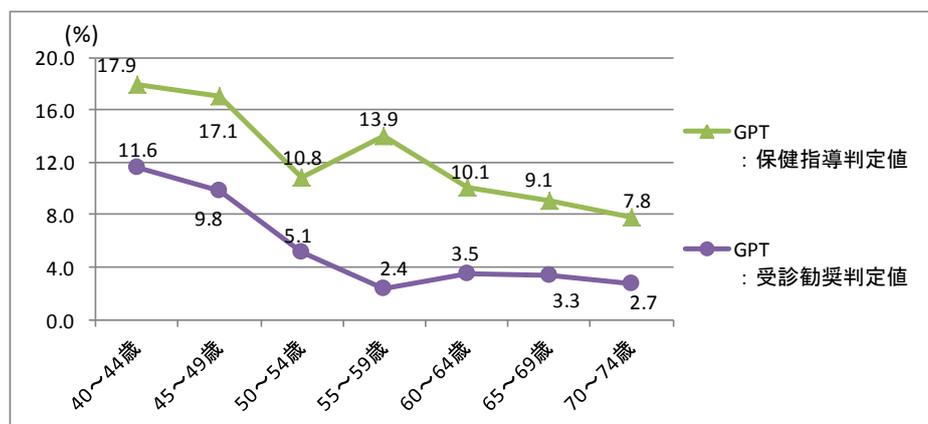


⑤GPT (ALT)

GOT 同様、現在壊れている肝細胞はどの程度かという値です。肝臓や心筋、筋肉の異常について関係する検査です。

判定基準 (U/L)	保健指導判定値	31 以上 51 未満
	受診勧奨判定値	51 以上

保健指導判定値の 55～59 歳を除き年齢が高くなるにつれて判定値とされた人は減少傾向にあります。

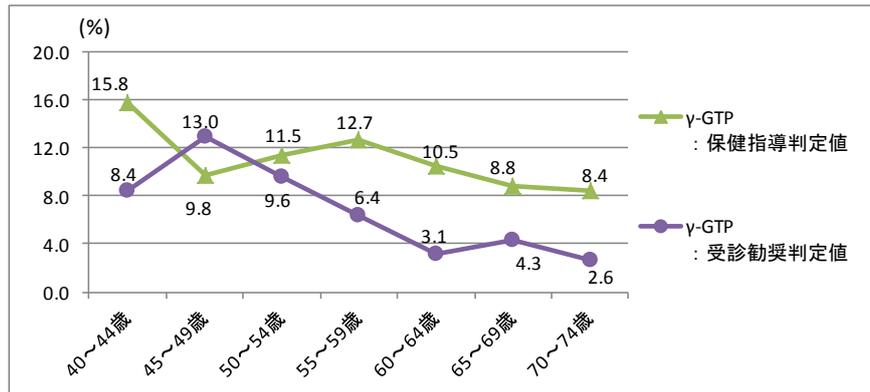


⑥ γ -GTP (γ -GT)

血液検査によって測定します。肝臓や腎臓に多く含まれており、アルコール性肝炎などに関係する数値です。

判定基準 (U/L)	保健指導判定値	51 以上 101 未満
	受診勧奨判定値	101 以上

45~49 歳でのみ受診勧奨判定値となった人が保健指導判定値となった人を上回っています。

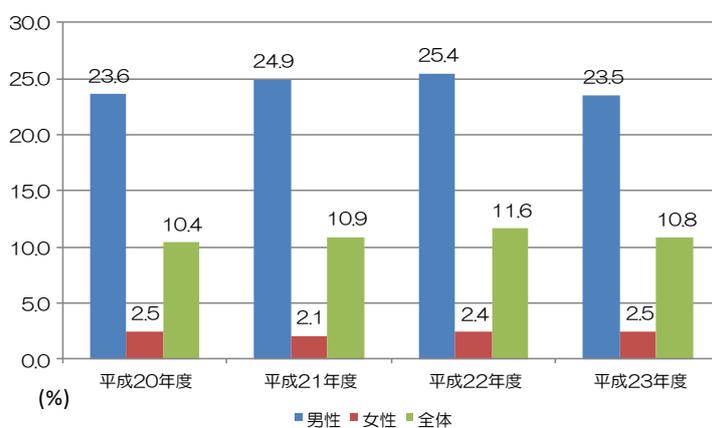


(4) 喫煙状況

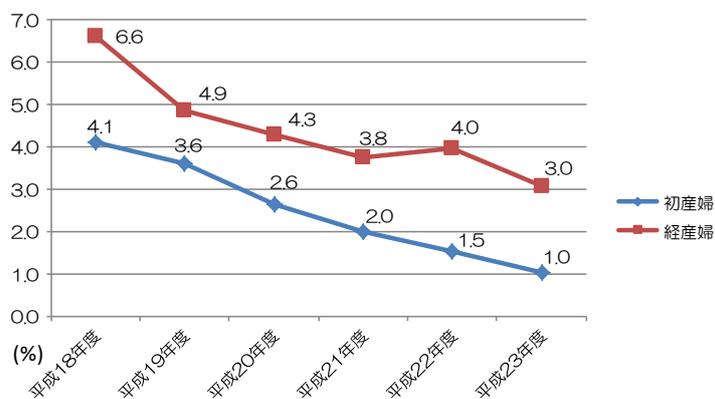
特定健診受診者の喫煙状況をみると、男性の喫煙率は約 23～25%、女性の喫煙率は約 2～3%となっています。

また、妊娠の届け出があった妊婦の喫煙状況をみると、初産婦、経産婦ともに年々減少傾向にあります。喫煙率0%にするため継続して妊婦の禁煙に関して取り組んでいく必要があります。

【受診者の喫煙状況】



【妊婦の喫煙状況】



5 アンケート調査結果

(1) 調査概要

対象者

対象に合わせて4種類の調査票による調査を行いました。

- ①小学生用：観音寺市在住の小学5年生 563名（全員）
- ②中学生用：観音寺市在住の中学3年生 563名（全員）
- ③保護者用：観音寺市在住の5歳児の保護者 512名（全員）
- ④成人用：観音寺市在住の20歳以上の成人 1,400名（無作為抽出）

調査方法

- ①小学生用：教育委員会を通して学校で配布・回収
- ②中学生用：同上
- ③保護者用：郵送にて配布・回収
- ④成人用：郵送にて配布・回収

※③・④については礼状兼督促ハガキを対象者全員に配布し回収率の向上に努めました。

回収率

	配布数	回収数 (有効回答数)	回収率 (有効回答率)
①小学生用	563	563	100.0%
②中学生用	563	544	96.6%
③保護者用	512	257	50.2%
④成人用	1,400	731	52.2%



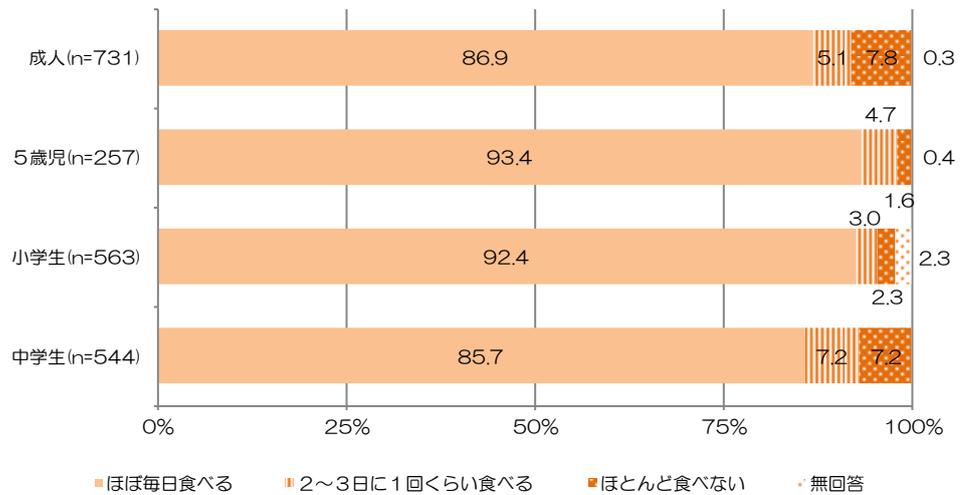
(2) 調査結果総括

1 栄養・食生活について

◆朝食の摂取状況（成人・5歳児・小学生・中学生）

小学生に比べて中学生や成人は朝食の欠食率が高くなっています。「時間がないから」食べないという人も多く、起床時間や就寝時間を含めた生活習慣の改善や、朝食の重要性の周知が必要です。

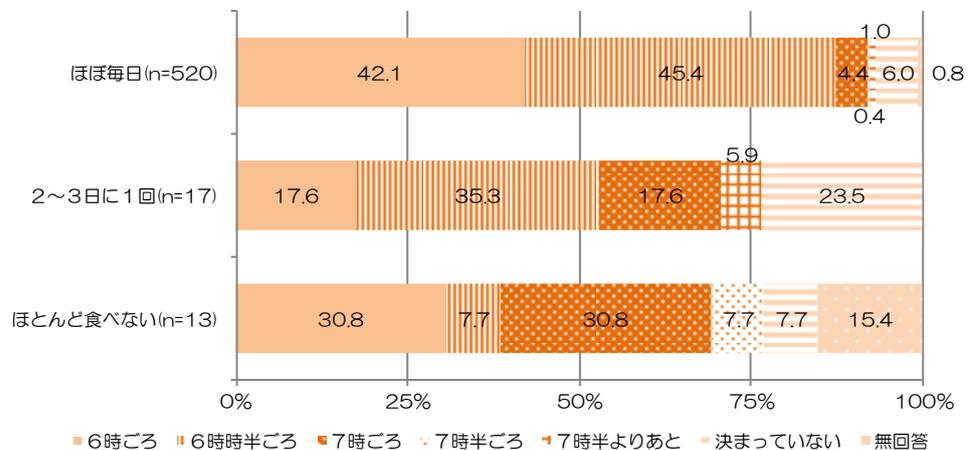
【朝食の摂取状況】



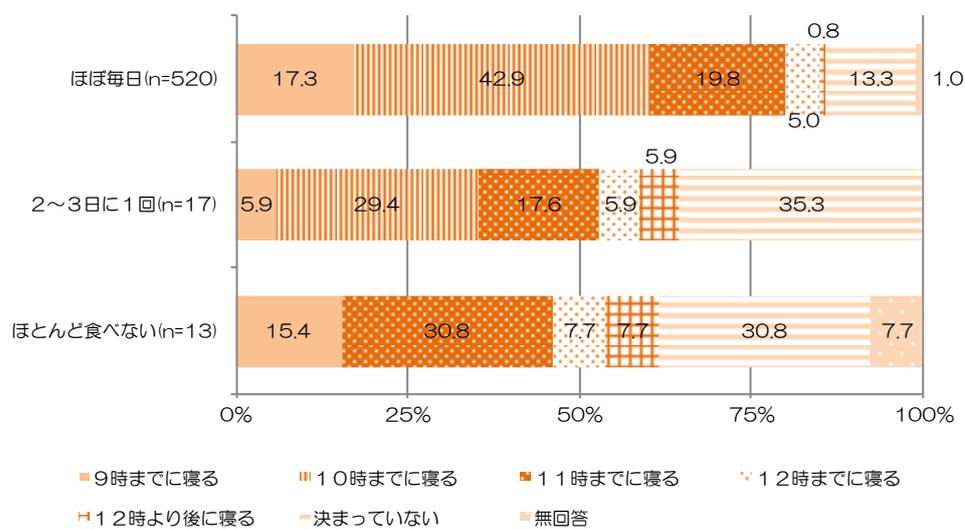
【食べてない理由】

	成人 (n=94)	中学生 (n=78)	小学生 (n=30)
1位	時間がない (31.9%)	食欲がない (50.0%)	食欲がない (46.7%)
2位	食欲がない (23.4%)	時間がない (33.3%)	時間がない (23.3%)
3位	食べる習慣がない (16.0%)	用意されていない・ 作るのが面倒 (6.4%)	用意されていない・ 作るのが面倒 (13.3%)

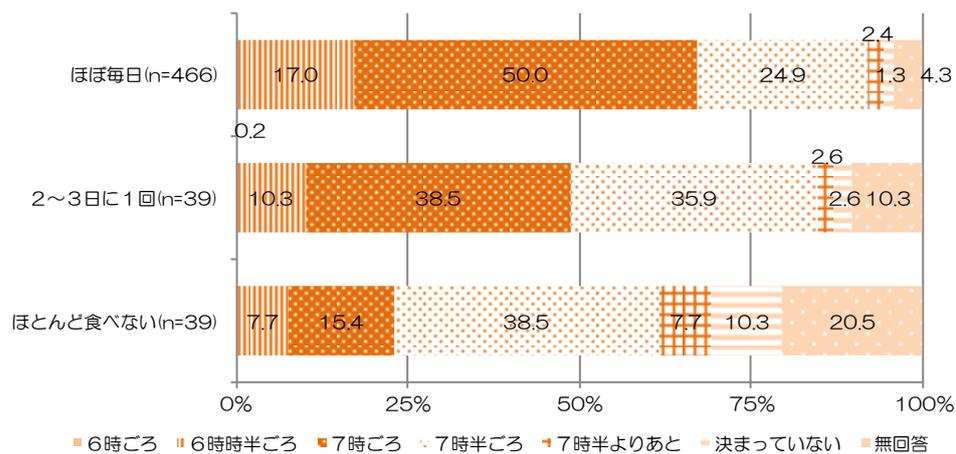
【朝食の摂取状況×起床時間（小学生）】



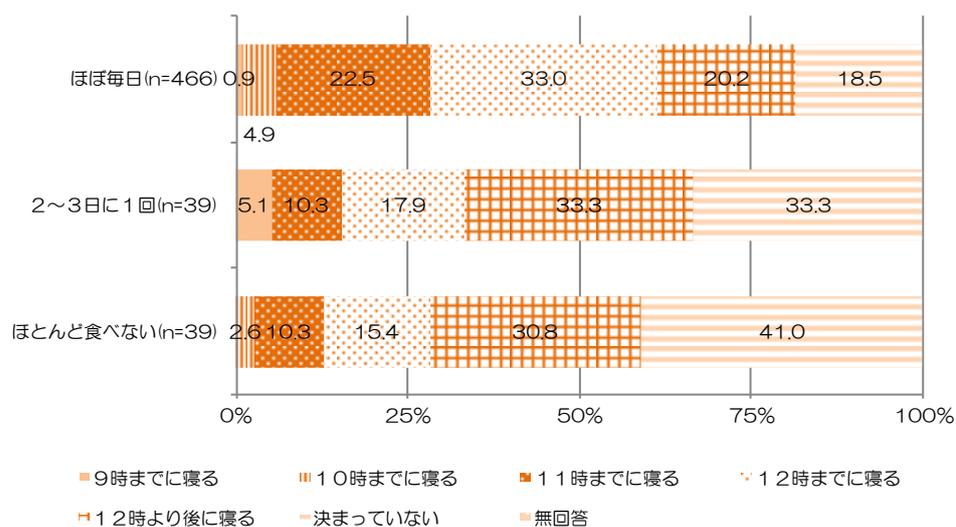
【朝食の摂取状況×就寝時間（小学生）】



【朝食の摂取状況×起床時間（中学生）】



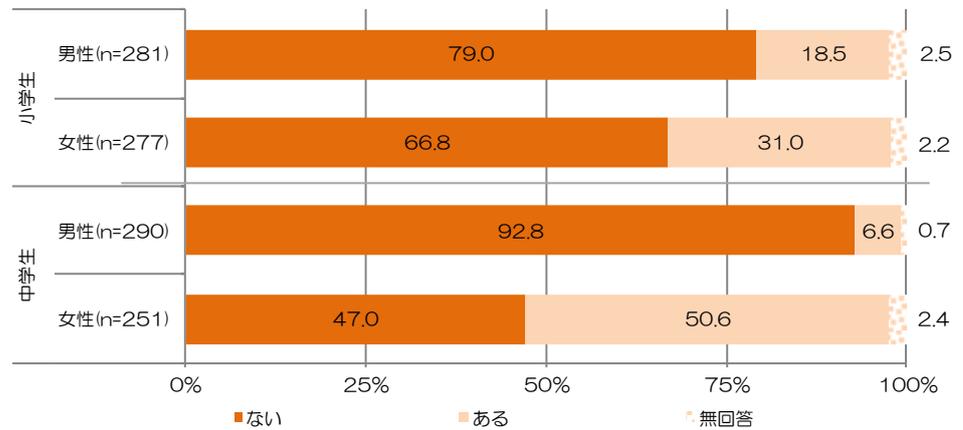
【朝食の摂取状況×就寝時間（中学生）】



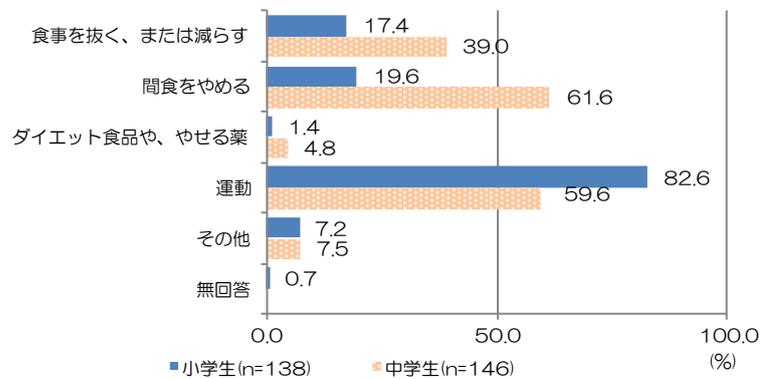
◆学生のダイエットについて（小学生・中学生）

小学生、中学生ともに男性よりも女性の方がダイエットを経験している割合は高く、特に中学生では回答者女性の半数がダイエット経験ありと回答しています。また、年齢が高くなると運動よりも食事制限（食事を減らす、間食をしない）によるダイエット方法が多くなることから無理なダイエットを行わないよう、思春期の学生に向けての適正体重、栄養についての周知が必要です。

【ダイエット経験について】



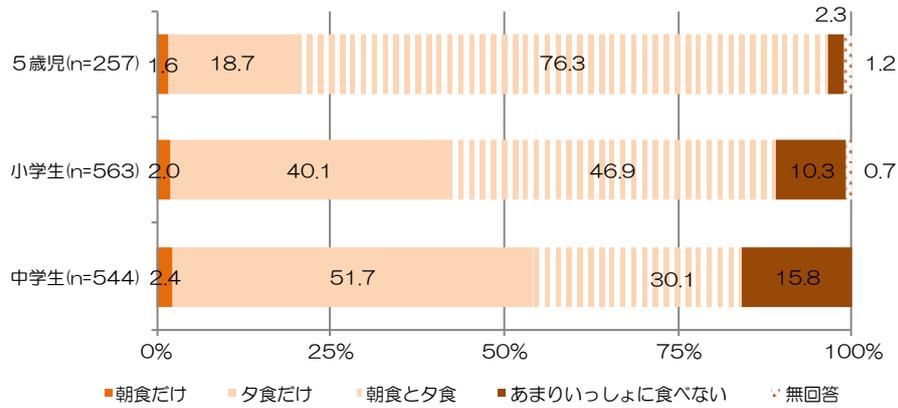
【ダイエット方法について】



◆孤食について（小学生・中学生・5歳児）

家族とあまり一緒に食事をしない学生の割合は小学生で約10%、中学生で約15%と年齢が高くなると孤食の割合も増加しています。

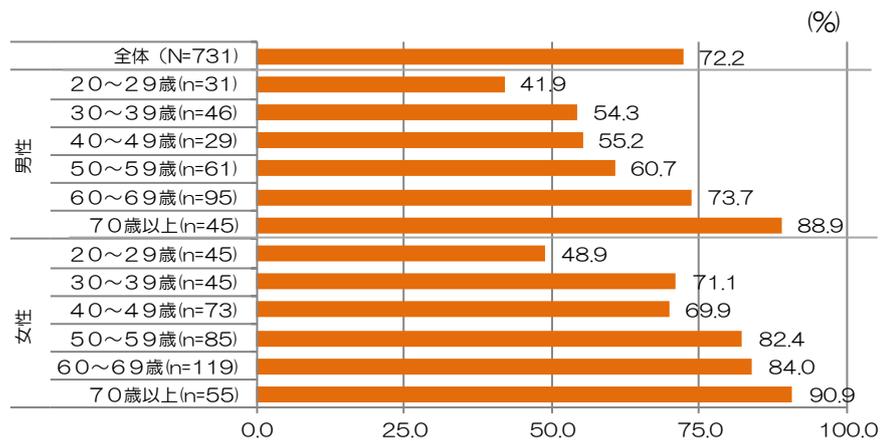
【家族と食事をするとき】



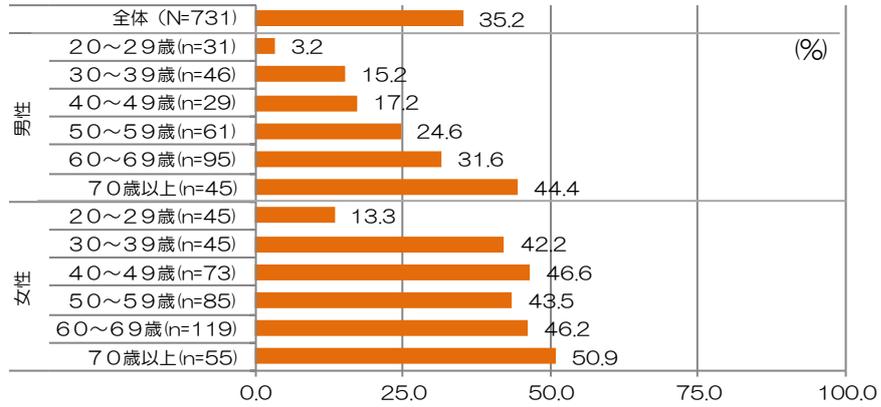
◆若い世代の食に関する関心の低さについて（成人）

1日3食を心がける、食事の栄養・バランスを考える、食品数をできるだけ多くする、薄味（塩分控えめ）を心がけるといった「栄養・食生活」に関する項目について常に気にしているとの回答は加齢にともない多くなっており、20～30歳代を中心に若い世代の関心の低さがうかがえます。

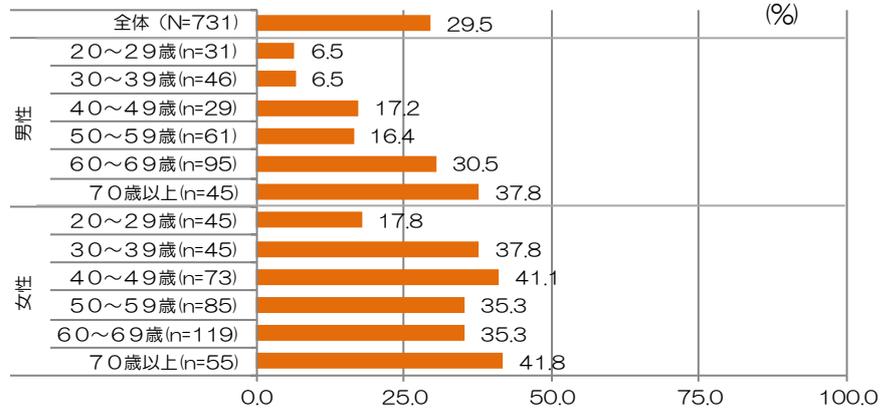
【1日3食を常に心がけている人の割合】



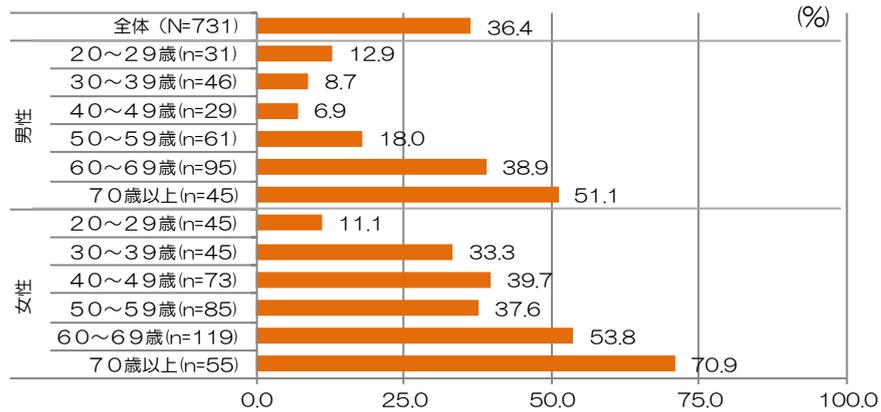
【食事の栄養・バランスを常に考えている人の割合】



【食品数をできるだけ多くすることを常に考えている人の割合】



【薄味を常に心がけている人の割合】



2 食育について

◆観音寺市の特産品について（小学生・中学生・成人・5歳児保護者）

小学生、中学生、成人、5歳児保護者すべてで「いりこ」「レタス」の認知度が高くなっています。

【知っている特産品】

知っていると回答した人	1位	2位	3位
小学生（313人）	いりこ（168人）	レタス（103人）	うどん（28人）
中学生（277人）	レタス（154人）	いりこ（70人）	梨（22人）
成人（510人）	いりこ（337人）	レタス（154人）	練り物（58人）
5歳児保護者（159人）	いりこ（104人）	レタス（39人）	梨（10人）

◆観音寺市の郷土料理について（小学生・中学生・成人・5歳児保護者）

小学生、中学生、成人、5歳児保護者すべてで「いりこ飯」「百花の雪花」「うどん」が郷土料理の上位にあがっていますが、特産品に比べて回答が少なく、郷土料理の認知度は特産品に比べて低くなっています。

【知っている郷土料理】

知っていると回答した人	1位	2位	3位
小学生（76人）	いりこ飯（28人）	うどん（27人）	百花の雪花（6人）
中学生（151人）	うどん（71人）	百花の雪花（28人）	いりこ飯（19人）
成人（191人）	いりこ飯（64人）	百花の雪花（37人）	うどん（33人）
5歳児保護者（60人）	百花の雪花（23人）	いりこ飯（18人）	さつま（7人）

～*～*～*～*～*～*～百花の雪花レシピ～*～*～*～*～*～*～



【材料】 百花5枚程度 豆腐（もめん）半丁 油揚げ1枚
醤油大さじ4 みりん大さじ2 だし汁カップ1

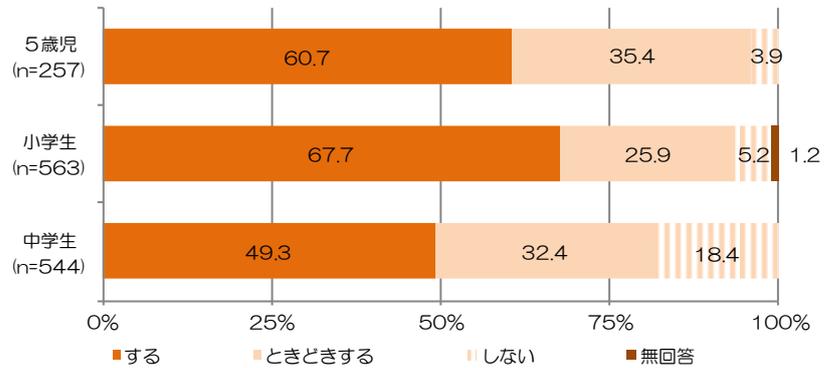
- ①百花のアク抜き：百花を水洗いし、沸騰した湯でゆがいた後、冷水にさらしアクを抜く。
- ②材料を炒める：アク抜きしてかたくしぼった百花を2～3cm、油揚げを細目に切り、鍋で軽く炒める。調味料を加え、豆腐をつぶして入れる。
- ③煮る：弱火で10～20分程度煮る。
百花が柔らかくなれば出来上がり。

写真提供：香川県農政水産部農業経営課

◆食事の際のあいさつについて（小学生・中学生・5歳児）

食事の際のあいさつを「いつもする」との回答は、5歳児60.7%、小学生67.7%、中学生49.3%となっており、中学生になると半数を下回っています。

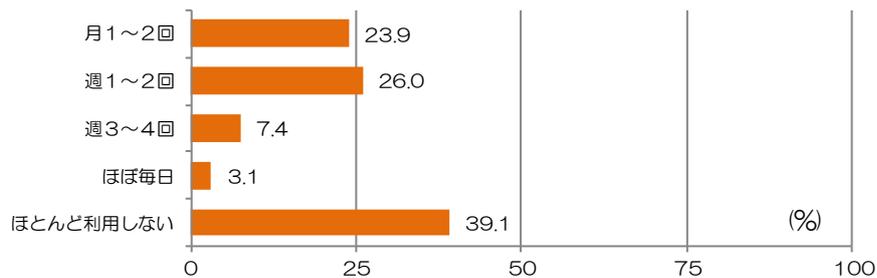
【食事の際のあいさつ】



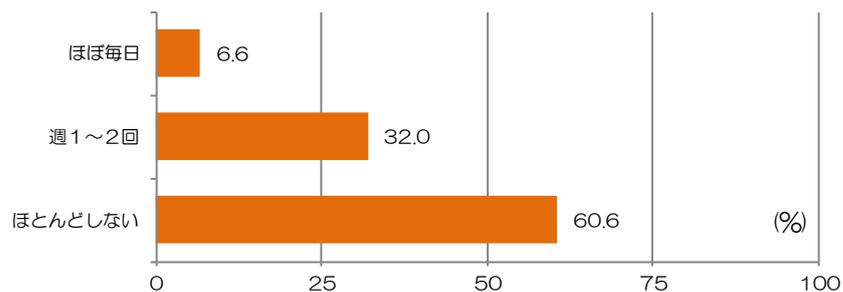
◆^{なかしよく}中食等の利用について（成人）

中食（惣菜・弁当・ファーストフード（ファストフード）の持ち帰り等）を利用しているとの回答は60.4%、外食については38.6%となっています。その際に栄養成分表示を参考にしている人は約50%程度となっており、自分の食べるものについて関心を持つ人を増やすことが、食育の推進のためにも重要です。

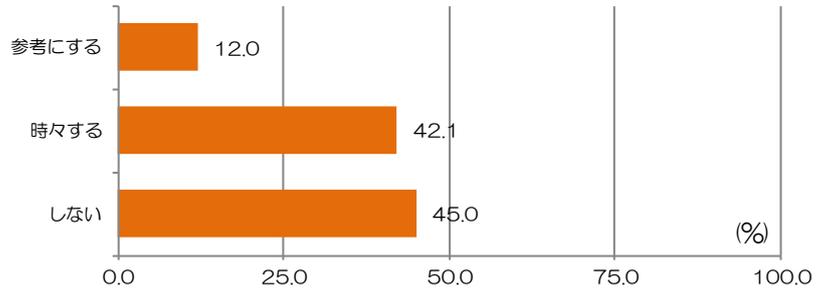
【中食の利用】



【外食の頻度】



【栄養成分表示について】

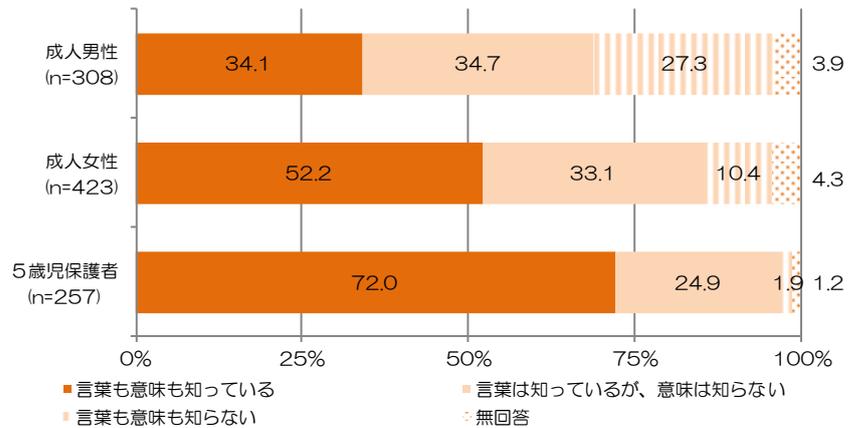


◆食育の認知度・関心について（保護者・成人）

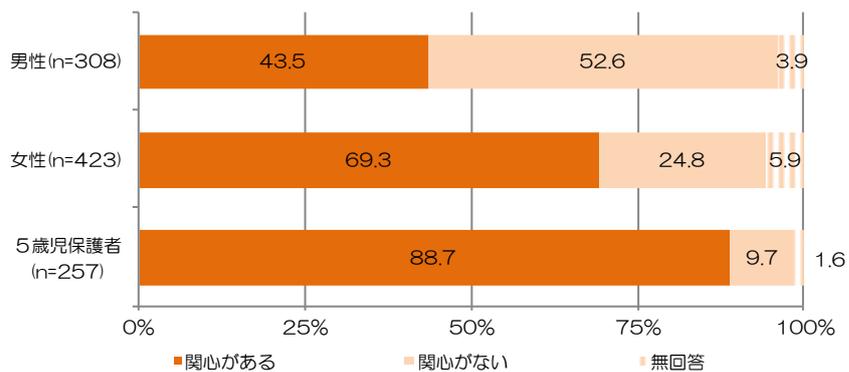
言葉も意味も知っているという回答は成人男性で 34.1%、成人女性で 52.2%、関心があるとの回答は成人男性 43.5%、成人女性 69.3%と、食育の認知度・関心ともに女性に比べて男性は低くなっています。

また、5歳児保護者では認知度 72.0%、関心がある 88.7%と非常に高くなっています。

【食育の認知度について】



【食育への関心について】

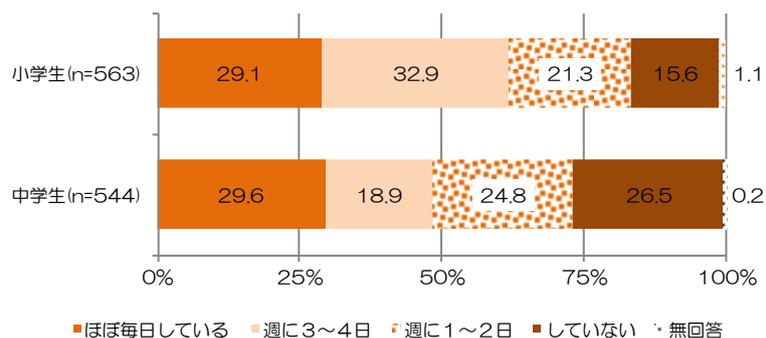


3 身体活動・運動について

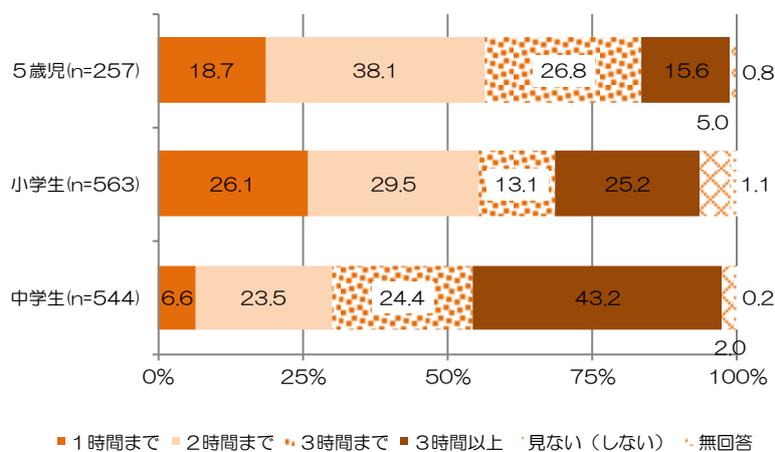
◆運動の減少とPC・ゲーム等の普及（小学生・中学生）

継続的に運動やスポーツをしているとの回答は小学生よりも中学生で少なくなっています。また、テレビやPCなどの利用については小学生に比べ中学生の利用時間が長くなっています。

【運動やスポーツの頻度について】



【テレビ、PC等の利用時間について】

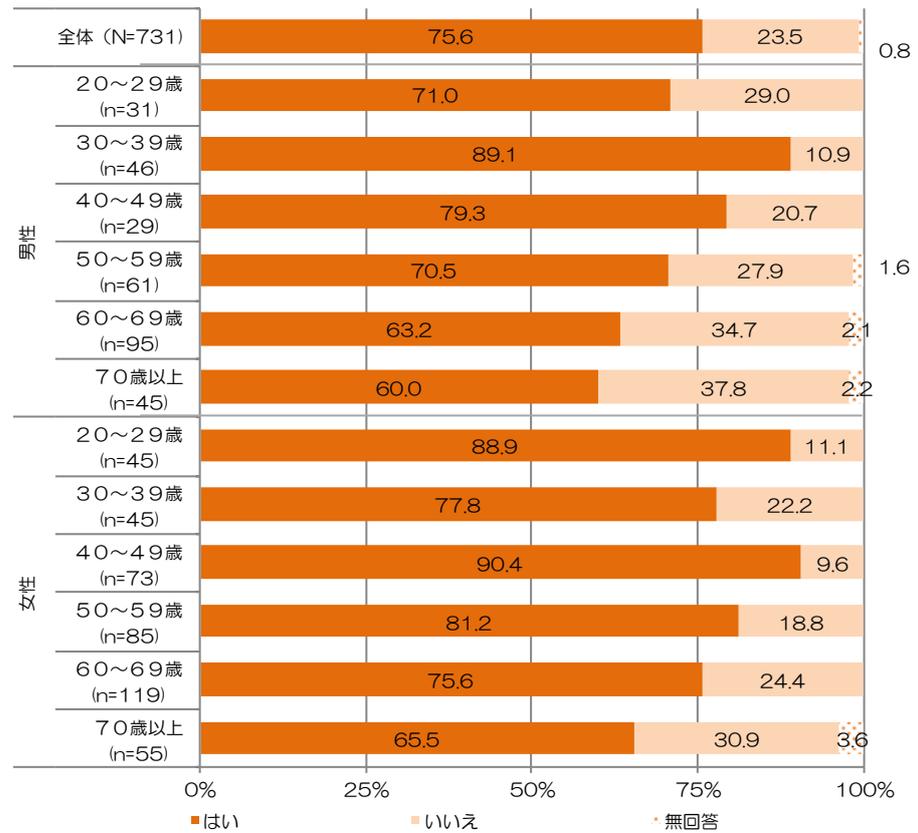


◆運動不足について（成人）

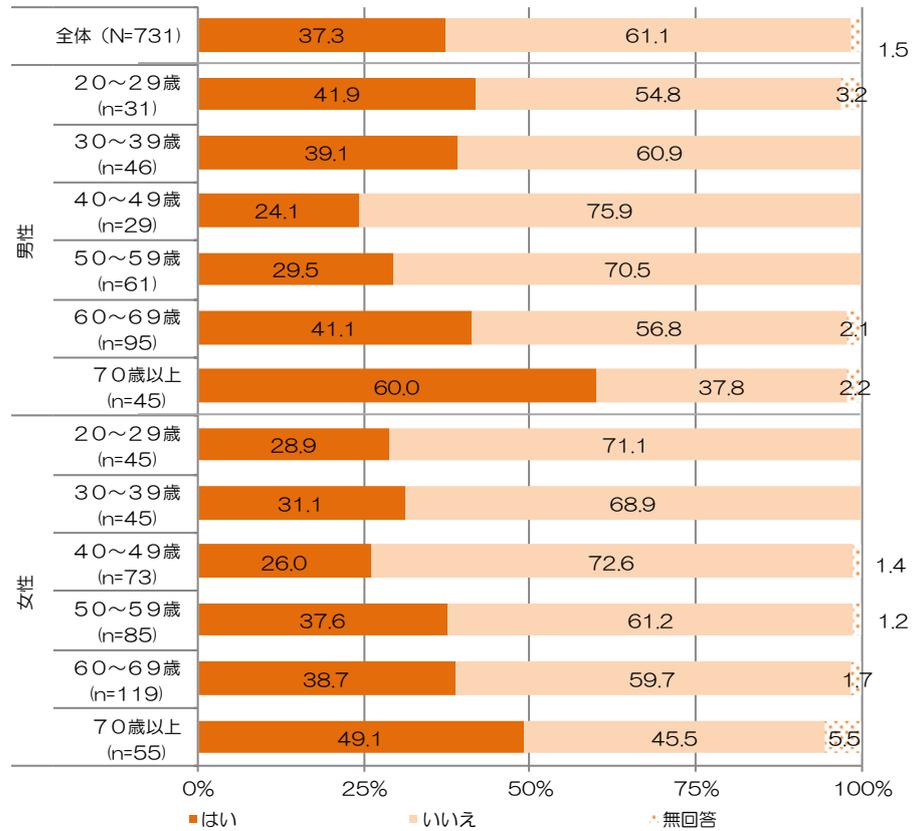
全体の 75.6%が運動不足を感じており、現在、運動をしている人も 37.3%と半数以下となっています。

運動不足と感じる方は、加齢に伴い減少する傾向にあります。男性の 30 歳代、女性の 20 歳代で運動不足と認識している方が多い傾向にあります。

【運動不足を感じている人】



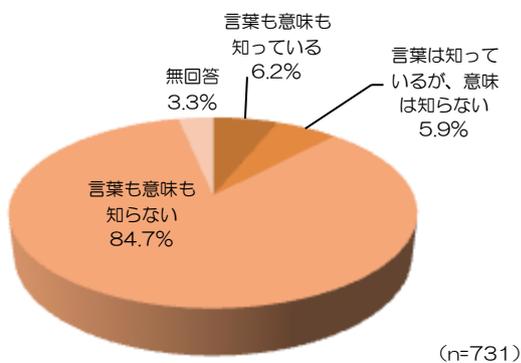
【継続的な運動をしているかどうか】



◆ロコモティブシンドロームの認知度

ロコモティブシンドロームの認知度は、「言葉も意味も知っている」との回答は 6.2%となっており、国の現状（17.3%）と比較しても低くなっています。

【ロコモティブシンドローム認知度】



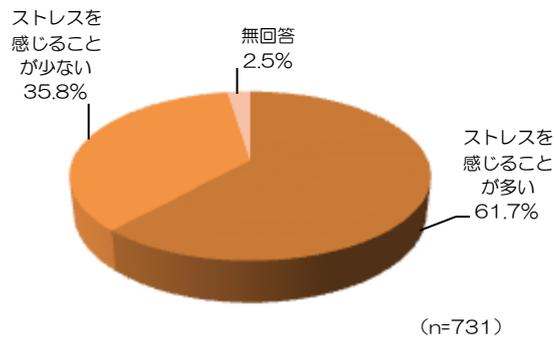
※ロコモティブシンドロームとは足腰の骨、関節、筋力の低下によって歩行困難につながる危険性の高い状態です。

4 休養・心の健康について

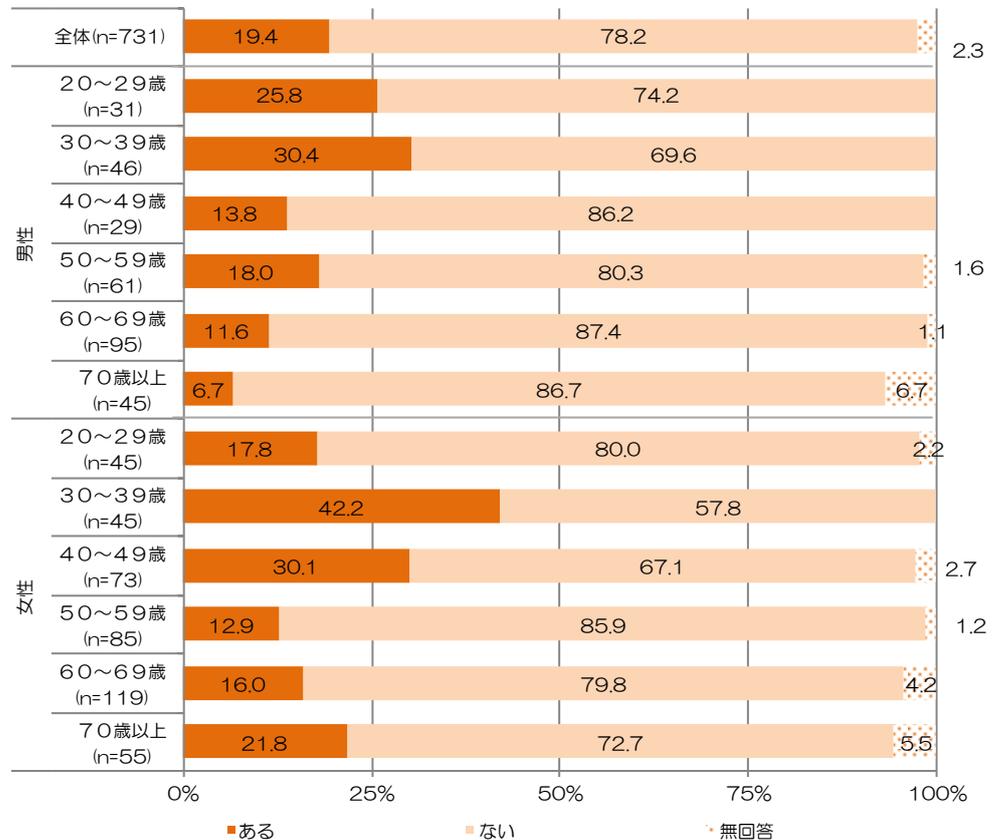
◆ストレス・心理的苦痛について（成人）

ストレスを感じる人が多い人は61.7%となっています。また、過去にうつ病を患ったり、うつ病かなと感じたことがある人は全体では19.4%ですが、年代別にみると男性の20～30歳代、女性の30～40歳代といった仕事や育児で忙しい年代で多くなっており、職場環境・家庭などサポート体制の整備が必要となっています。

【ストレスの感じ方について】



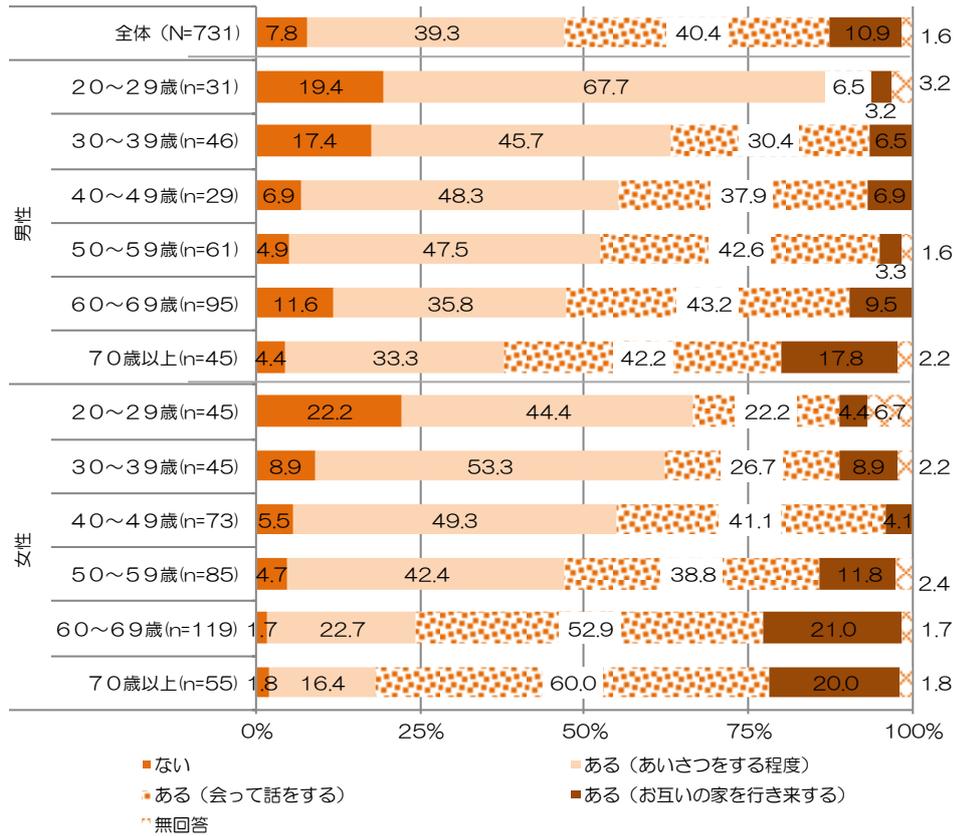
【うつ病を患ったり、うつ病かなと感じたことがあるかどうか】



◆地域との交流（成人）

年齢が高くなるごとに、近隣住民とのつながりが強くなる傾向がみられます。あいさつなどによるお互いの声掛けはできていますが、男性 20～30 歳代、女性 20 歳代では近所との交流が不足していると考えられます。

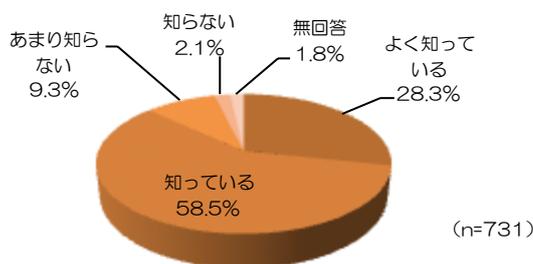
【地域との交流について】



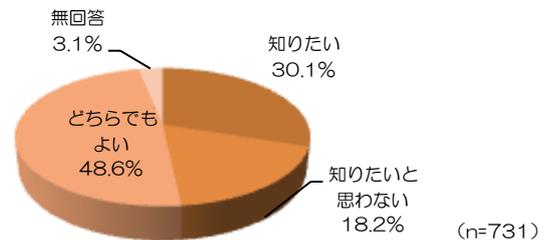
◆うつ病について（成人）

うつ病の認知度は8割以上と高くなっていますが、うつ病について知りたいと関心を持っている人は、全体の約3割と少なくなっています。うつ病に限らず精神疾患等について正しい理解を広め、関心を持ってもらうためにも啓発が必要です。

【うつ病の認知度】



【うつ病への関心】



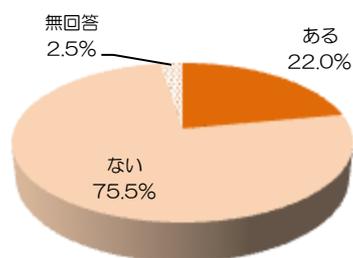
5 アルコール・たばこについて

◆未成年者の飲酒・喫煙について（小学生・中学生）

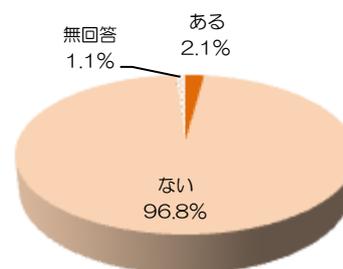
飲酒経験があると回答した人は小学生で 22.0%、中学生で 25.2%と喫煙に比べ多くなっています。

喫煙経験があると回答した人は、小学生で 2.1%、中学生で 9.0%となっており、たばこの健康への影響について、学校と連携した周知、指導が重要です。

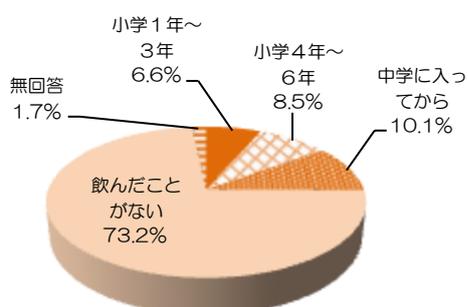
【小学生の飲酒経験】



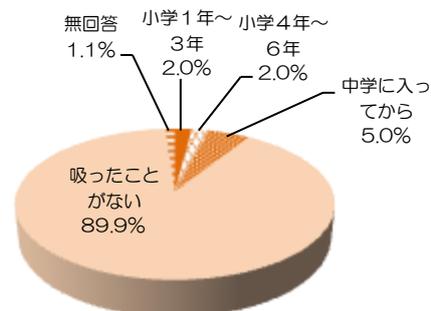
【小学生の喫煙経験】



【中学生の飲酒経験】



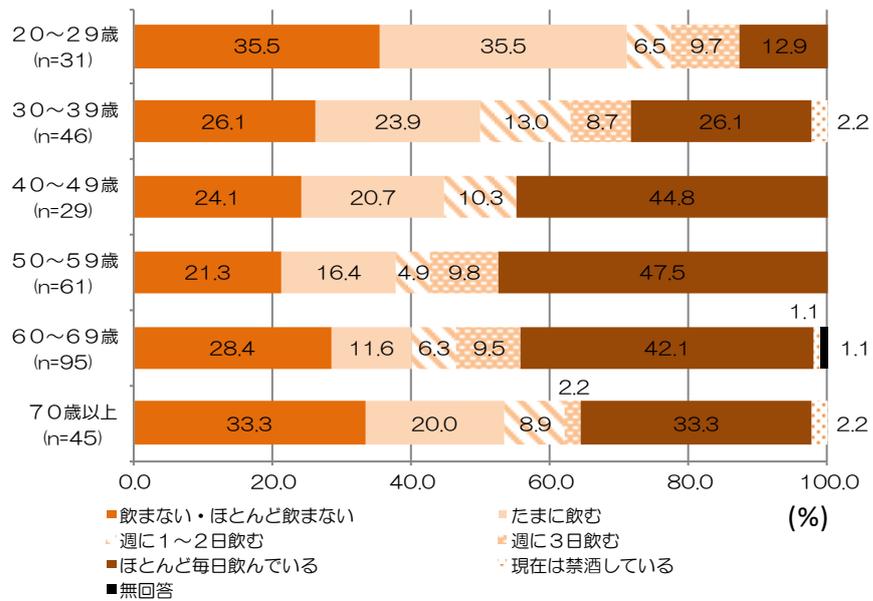
【中学生の喫煙経験】



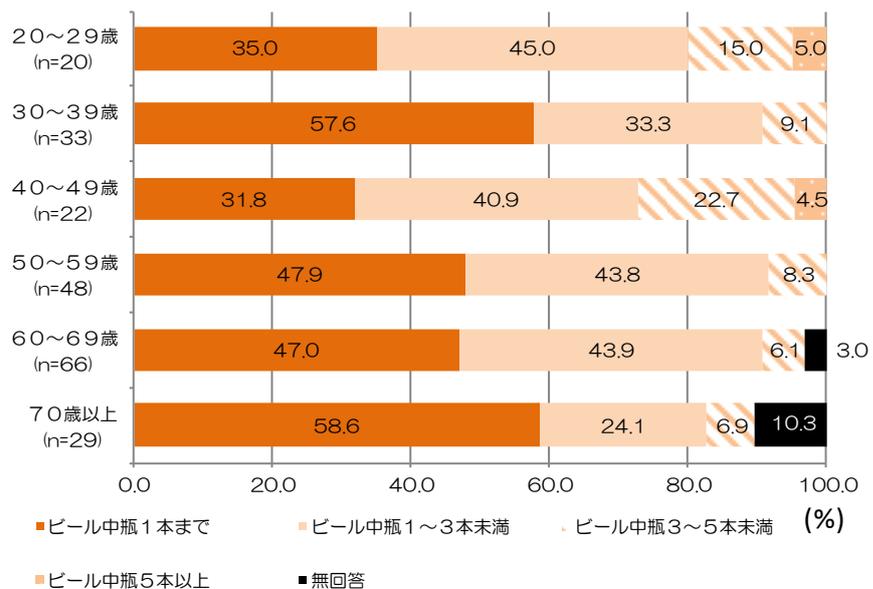
◆成人の飲酒について（成人）

男性の40～60歳代でほとんど毎日飲むという人が最も多くなっています。特に他の年代に比べ40歳代は、摂取量も多くなっています。

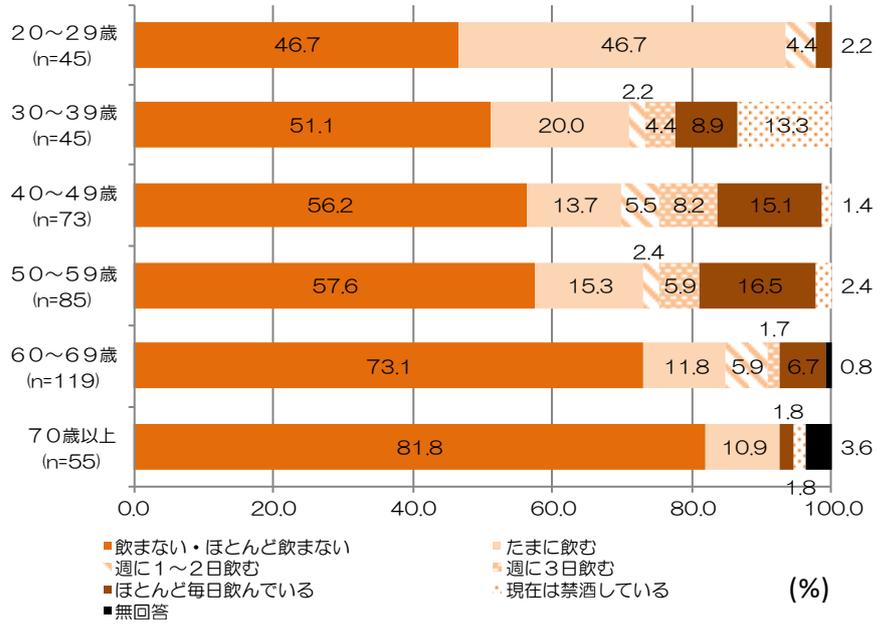
【成人男性の飲酒頻度】



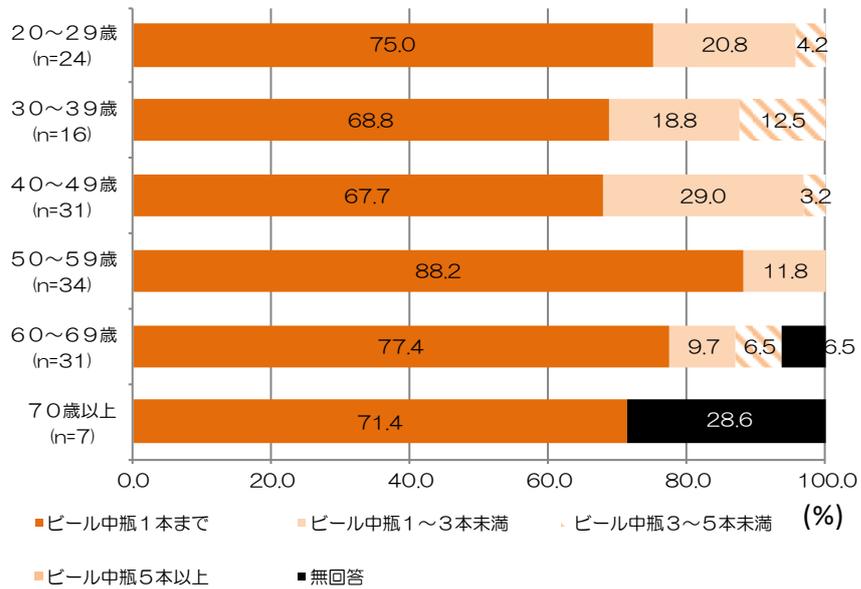
【成人男性の飲酒量】



【成人女性の飲酒頻度】



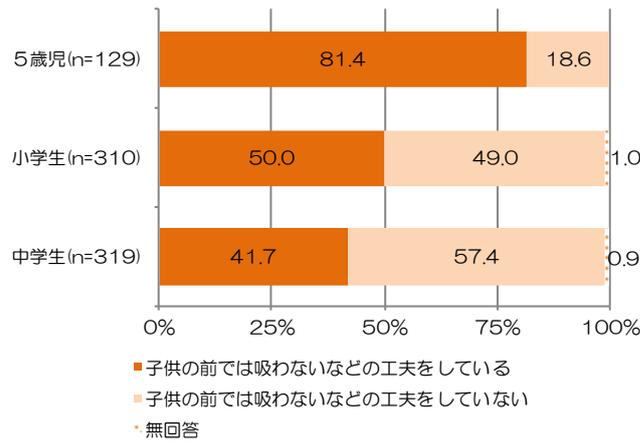
【成人女性の飲酒量】



◆家庭内での分煙（保護者・小学生・中学生）

家族に喫煙者がいる場合、喫煙者が家庭内で分煙の工夫をしている割合は、5歳児がいる家庭で81.4%、小学生の家庭で50.0%、中学生の家庭で41.7%と子どもの年齢があがるにつれて割合が低下しており、家庭内での分煙について改めて周知する必要があります。

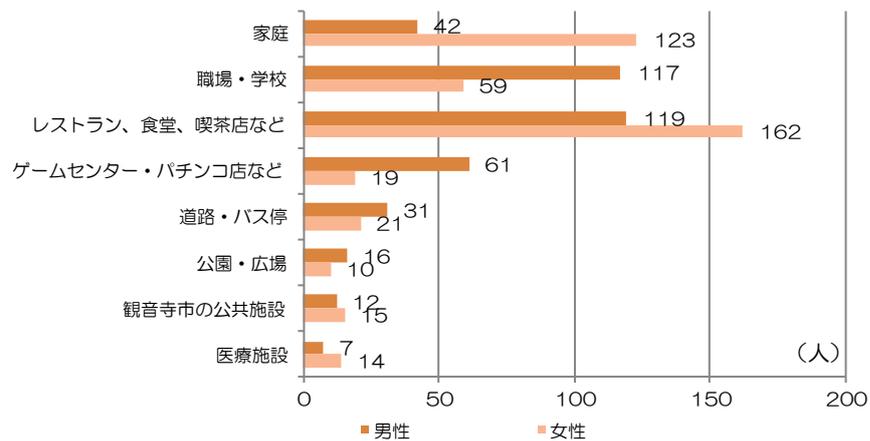
【家庭での分煙】



◆公共の場での分煙について（成人）

職場・学校、レストラン・食堂・喫茶店などで、受動喫煙があったとの回答が多く、各施設で分煙に関する理解が必要と思われます。

【受動喫煙経験】



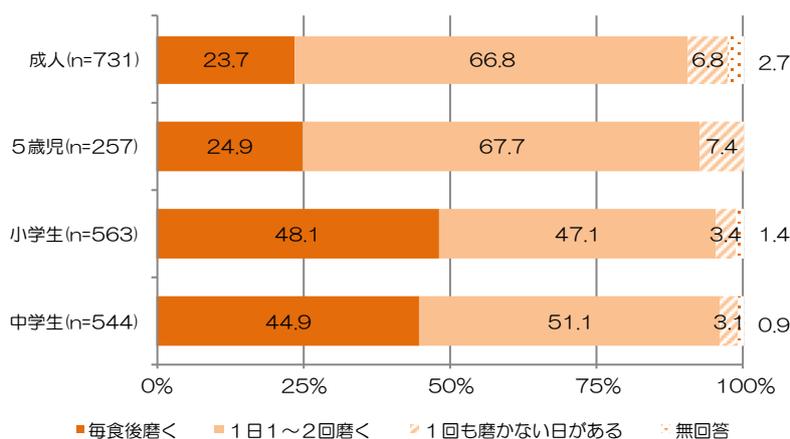
6 歯の健康について

◆1日3回の歯磨き（保護者・小学生・中学生・成人）

1日3回食後に歯磨きをしている人は、小学生 48.1%、中学生 44.9%、成人 23.7%と年齢が高くなるにつれて少なくなっています。また、保護者の回答では毎食後磨く子ども（5歳児）は 24.9%となっています。

特に子どもの歯磨き習慣については、家庭内での取り組み、声掛けが重要となっているため、保護者への周知が必要です。

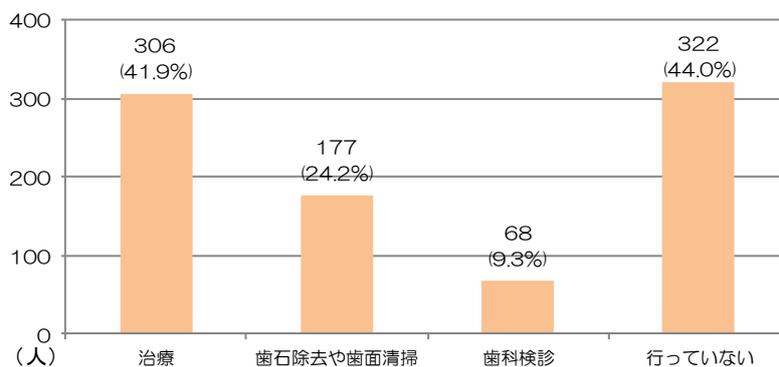
【歯磨き頻度について】



◆定期的な歯科検診の受診について（成人）

歯石除去、歯面清掃などの定期的な実施は 24.2%となっていますが、定期的な歯科検診になると 9.3%と少なくなっています。

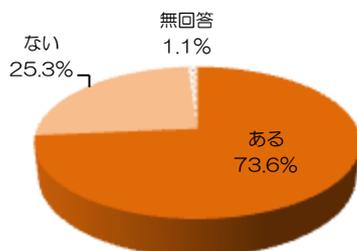
【直近1年の通院状況】



◆かかりつけ医について

全体の7割がかかりつけの歯科があると回答しているものの、歯の定期検診につながっていないことが課題となっています。定期検診の重要性の周知、歯科医師と連携した声掛けなどが重要と考えられます。

【かかりつけ歯科医の有無】

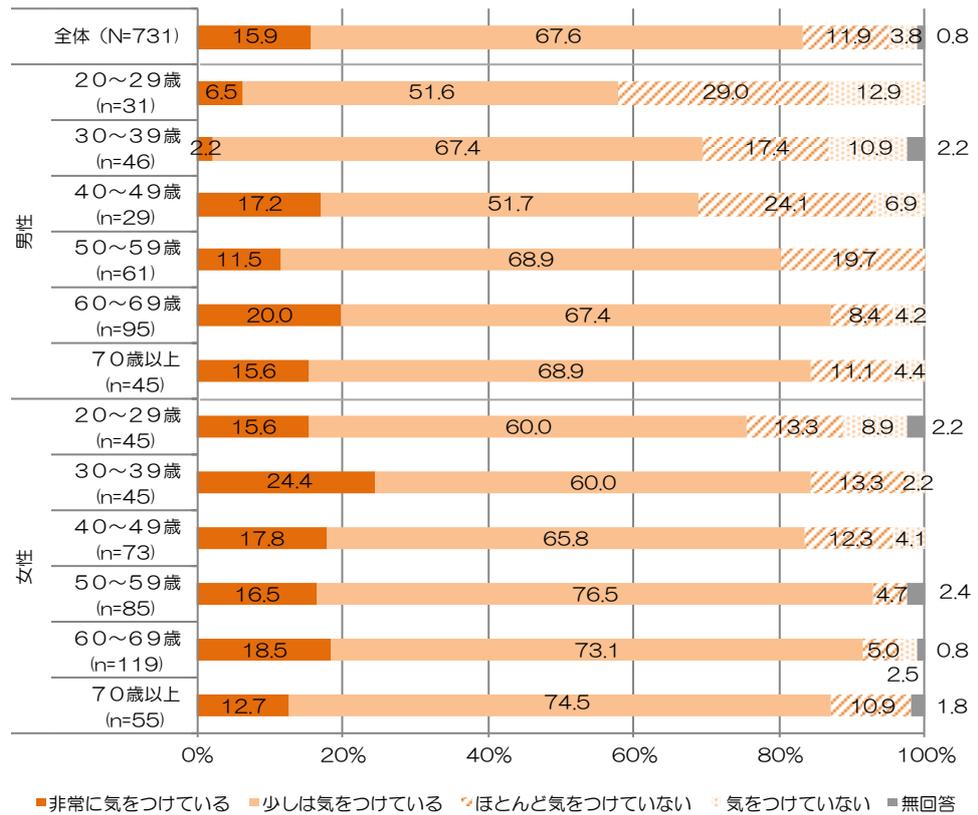


7 生活習慣病の予防について

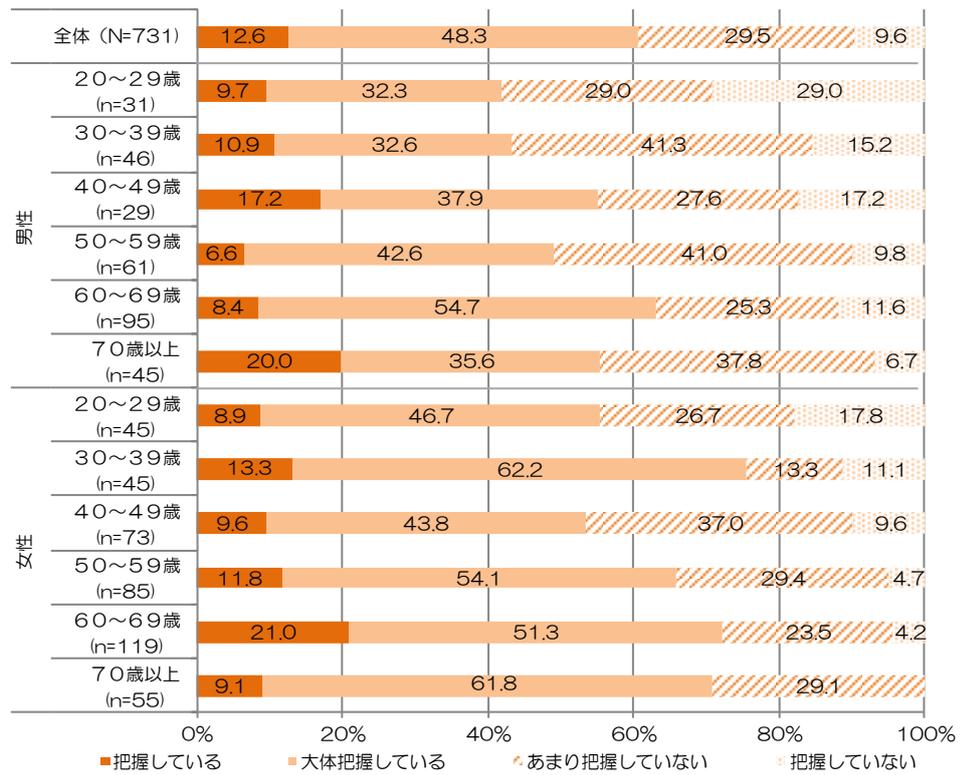
◆適正体重について（成人）

適正体重については、非常に気をつけている、少しは気をつけているとの回答が8割を超えています。しかし、自身の適正体重を維持するための食事量となると、「(大体) 把握している」と回答する人は約6割となり、特に男性 20～30 歳代、50 歳代と女性の 40 歳代で低くなっています。

【適正体重に気をつけている人】



【適正な食事を把握している人】

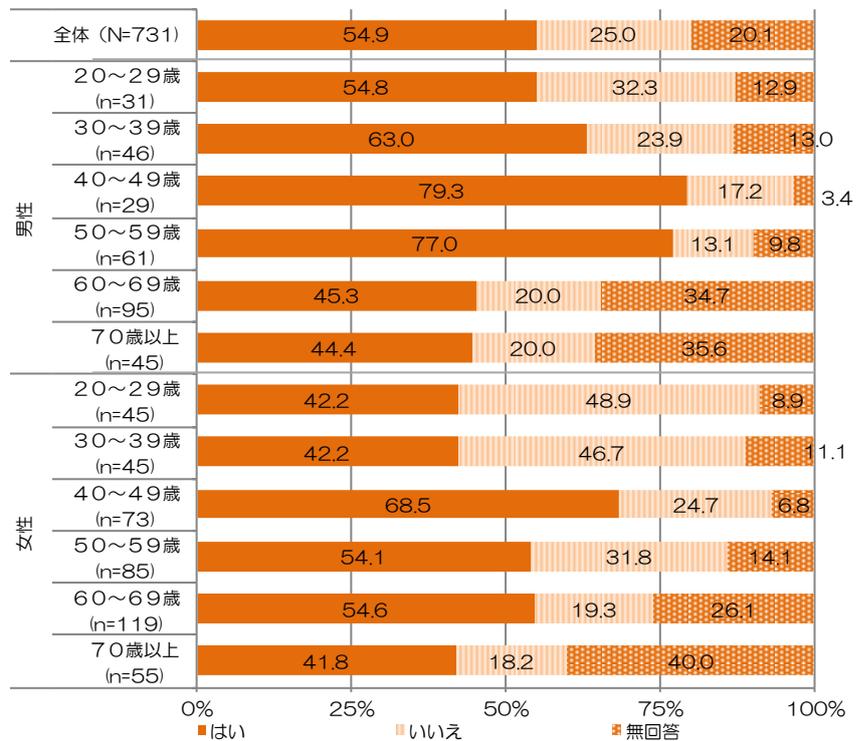


◆定期健（検）診の受診（成人）

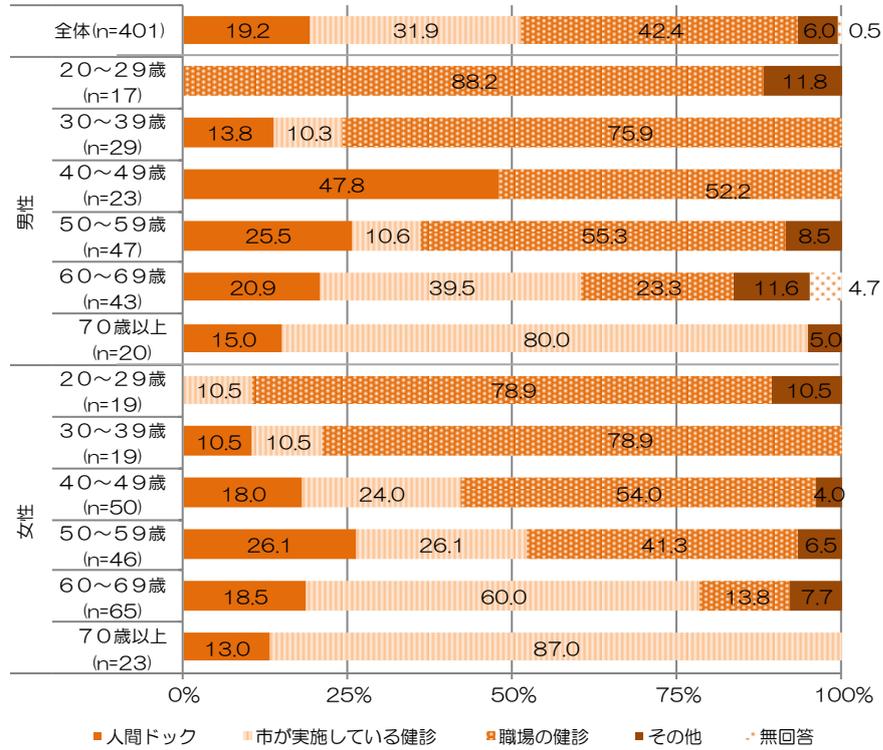
年1回人間ドック等の健（検）診を受診している人は54.9%となっています。働き盛りの年代である20～50歳代では、職場健診の受診が最も多くなっています。定期健（検）診の未受診理由は、忙しい・面倒、受診の機会が少ない、健（検）診料の自己負担が多いなどの回答が多く、定期健（検）診についての認識が薄くなっています。

がん検診について、男性は年齢が高くなるにつれて受診率が上昇傾向にあり、女性は20歳代のみ受診率が低くなっています。

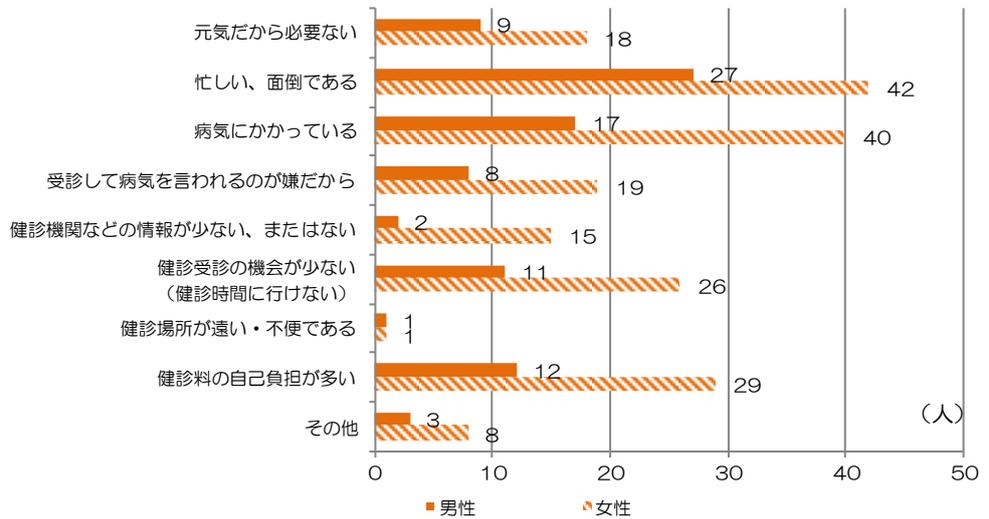
【受診の有無】



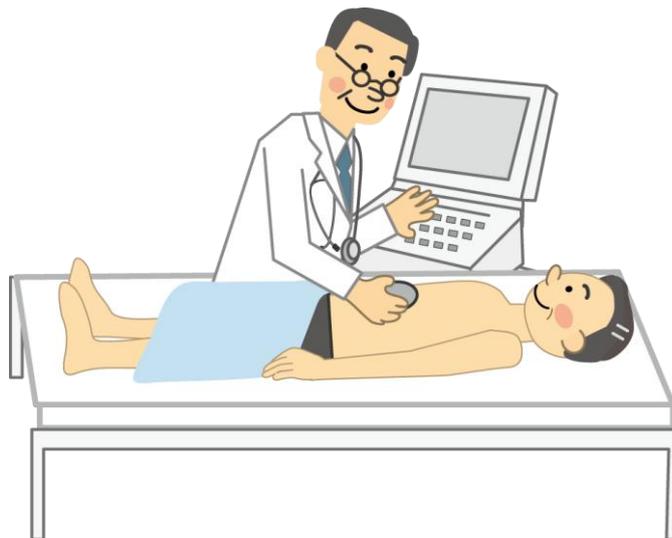
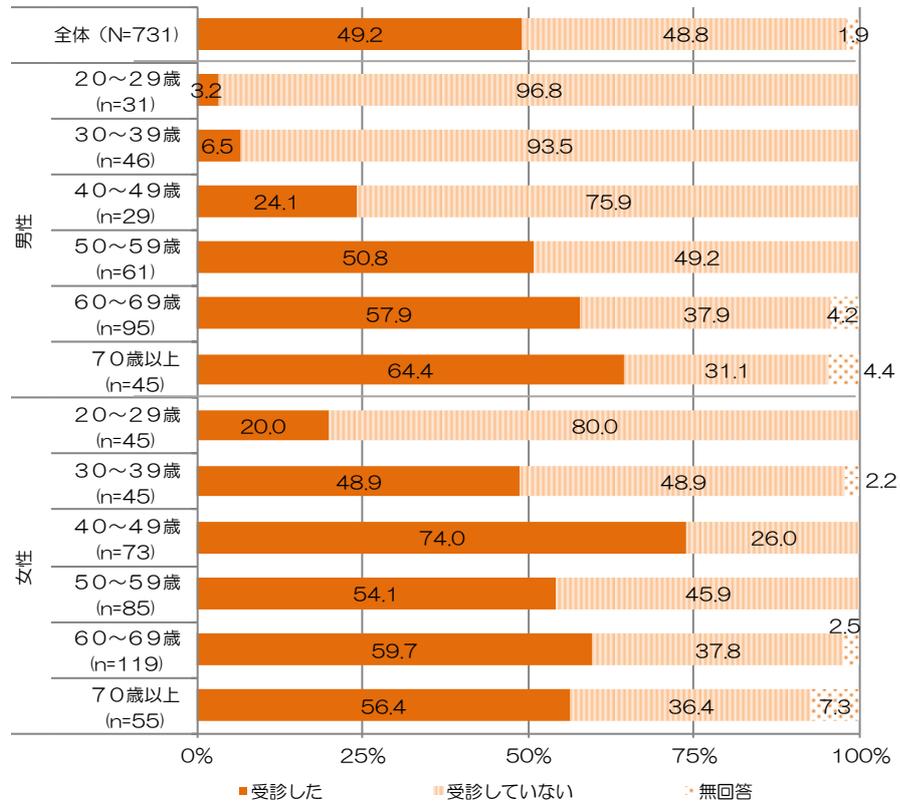
【受診内容】



【未受診理由】



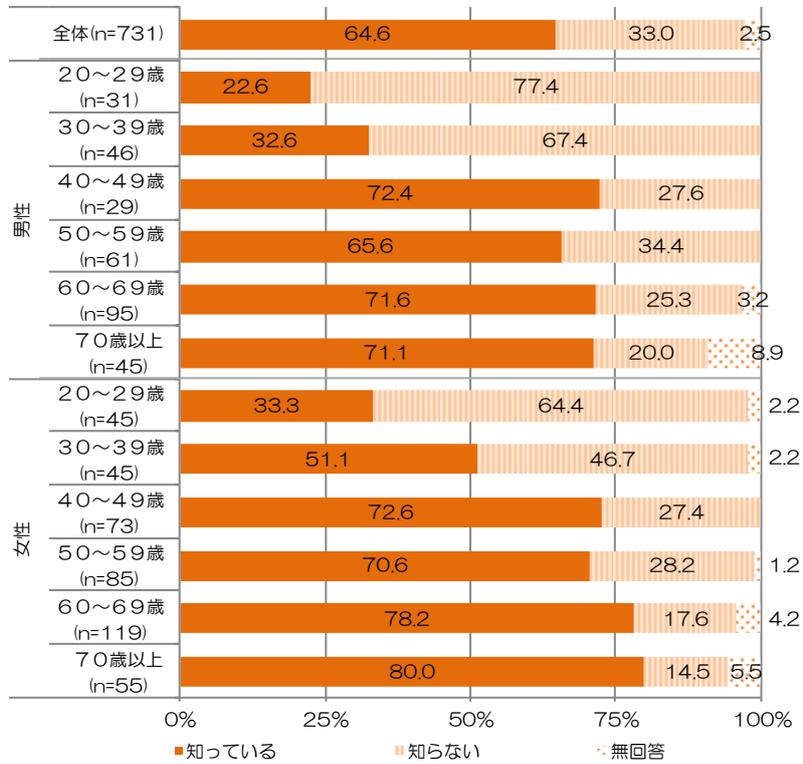
【がん検診の受診について】



◆特定健診・特定保健指導の認知度（成人）

特定健診の対象年齢である 40 歳以上では 7～8 割の認知度があるものの、対象年齢でない 20～30 歳代での認知度が低くなっています。

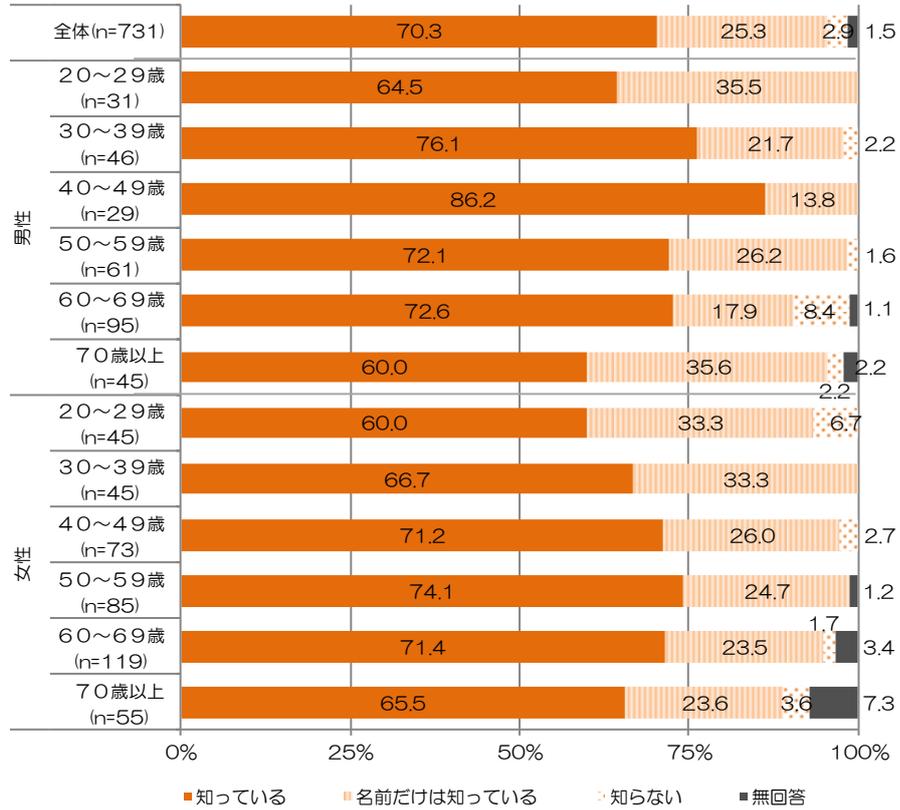
【特定健診・特定保健指導の認知度】



◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の認知度（成人）

メタボリックシンドロームについては、全体の約7割が知っていると回答しています。また、各年代でわずかながら、男性の認知度の方が高くなっています。

【メタボリックシンドロームの認知度】



6 ワークショップによる課題抽出

「栄養・食生活・食育」「身体活動・運動」「休養・心の健康」「アルコール・たばこ」「歯の健康」「生活習慣病の予防」の6分野を各班でのテーマとし、課題の抽出を行いました。

1 班テーマ：栄養・食生活・食育

- ①野菜の摂取量が少ない
- ②郷土料理を知らない人が多い
- ③食の安全や確保について不安が多い
- ④メタボ予防について
 - ・朝食の欠食や外食、コンビニ食増加などの食生活の乱れ
 - ・肥満、かくれ肥満の増加
- ⑤これからの世代のための対策
 - ・料理の作り方を知らない人が増えている
 - ・冷凍食品、コンビニなどの出来合いのものを買う人が多い
 - ・思春期の学生の無理なダイエット
 - ・幼少期からの習慣づけが重要
- ⑥自分に適した食について
 - ・日本人の体質に合った食事をすべき

2 班テーマ：身体活動・運動

- ①運動しやすい環境整備が必要
- ②運動に関する情報があまりない
- ③運動不足の傾向について
 - ・運動できる時間がない（仕事、子育てなど）
 - ・本人の意識、周囲の協力が足りない
 - ・PC、ゲーム機の普及による戸外活動の減少
 - ・車社会による歩きの減少

3班テーマ：休養・心の健康

- ①心の病について
 - ・思いやり、ゆとり、潤いを感じられにくくなってきている
 - ・うつ病の増加
- ②ストレスについて
 - ・子どもから大人まで現代社会はストレスを感じる人が多い
- ③休養について
 - ・大人も子どもも忙しすぎて十分な休息がとれていない
 - ・生活や心に余裕がない
- ④子ども・若者の抱える問題について
 - ・いじめ問題
 - ・直接人と話すことが減った（メール、PCの普及）
- ⑤人との繋がりについて
 - ・一人暮らしの人の増加
 - ・地域でのコミュニケーションが昔より減少している
 - ・地域でのつながりが希薄になった

4班テーマ：アルコール・たばこ

【アルコール】

- ①お酒と上手に付き合う
 - ・肝臓への影響
 - ・一気に飲みなどのお酒の飲み方に問題がある
 - ・飲酒の適量を知ること
- ②未成年者の飲酒について
 - ・どこでも購入可能になり、学生が手に入れやすくなった

【たばこ】

- ①喫煙環境・受動喫煙について
 - ・分煙は進んできたが、まだ十分ではない
 - ・喫煙の権利はあるが、受動喫煙の問題も意識してもらわないといけない
- ②女性喫煙者の増加（低体重児の出産などの影響）
- ③未成年の喫煙について
 - ・喫煙者自体は減少傾向にあるが、未成年者の喫煙が多い

5班テーマ：歯の健康

- ①予防の推進が十分でない
- ②現状について
 - ・歯並びの悪い子ども、噛む力の弱い子どもが多い
 - ・食事後すぐに歯磨きする習慣がついてない
 - ・食生活の影響（固いものを食べない、魚を食べない）
- ③歯に関する知識不足
 - ・歯磨きの仕方
 - ・歯ブラシの選び方
 - ・歯と食生活の関連性について
 - ・歯と歯肉について

6班テーマ：生活習慣病の予防

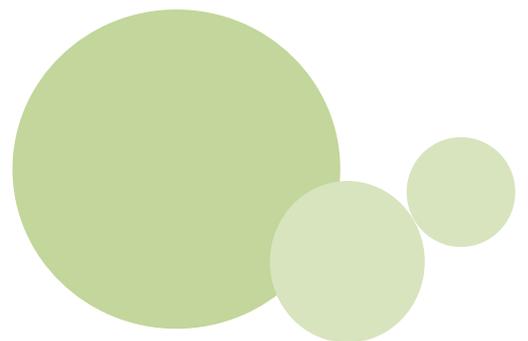
- ①啓蒙・啓発について
 - ・今改善しないと将来どうなるのか知らない人が多い
 - ・若年層の生活習慣病について深く考える必要がある
- ②生活習慣の改善について
 - ・子どもの就寝時間が遅い、幼少のころからの習慣が大切
 - ・車社会のため運動習慣があまりない
 - ・自分の適正体重や食習慣をよく知ることが重要
 - ・生活習慣病になった人は病院や薬に頼りすぎているのでは
- ③予防に対する意識について
 - ・正しい情報を得ることが大切
 - ・若い人は健康への関心が薄い
 - ・生活習慣病になる原因と向き合っていないのでは
- ④健診受診率の向上
 - ・特定健診、各種健（検）診の受診率が悪い（特に若年層）



第3章

計画の基本的な考え方

- 1 計画策定の視点
- 2 基本理念
- 3 定義
- 4 基本目標
- 5 施策体系図



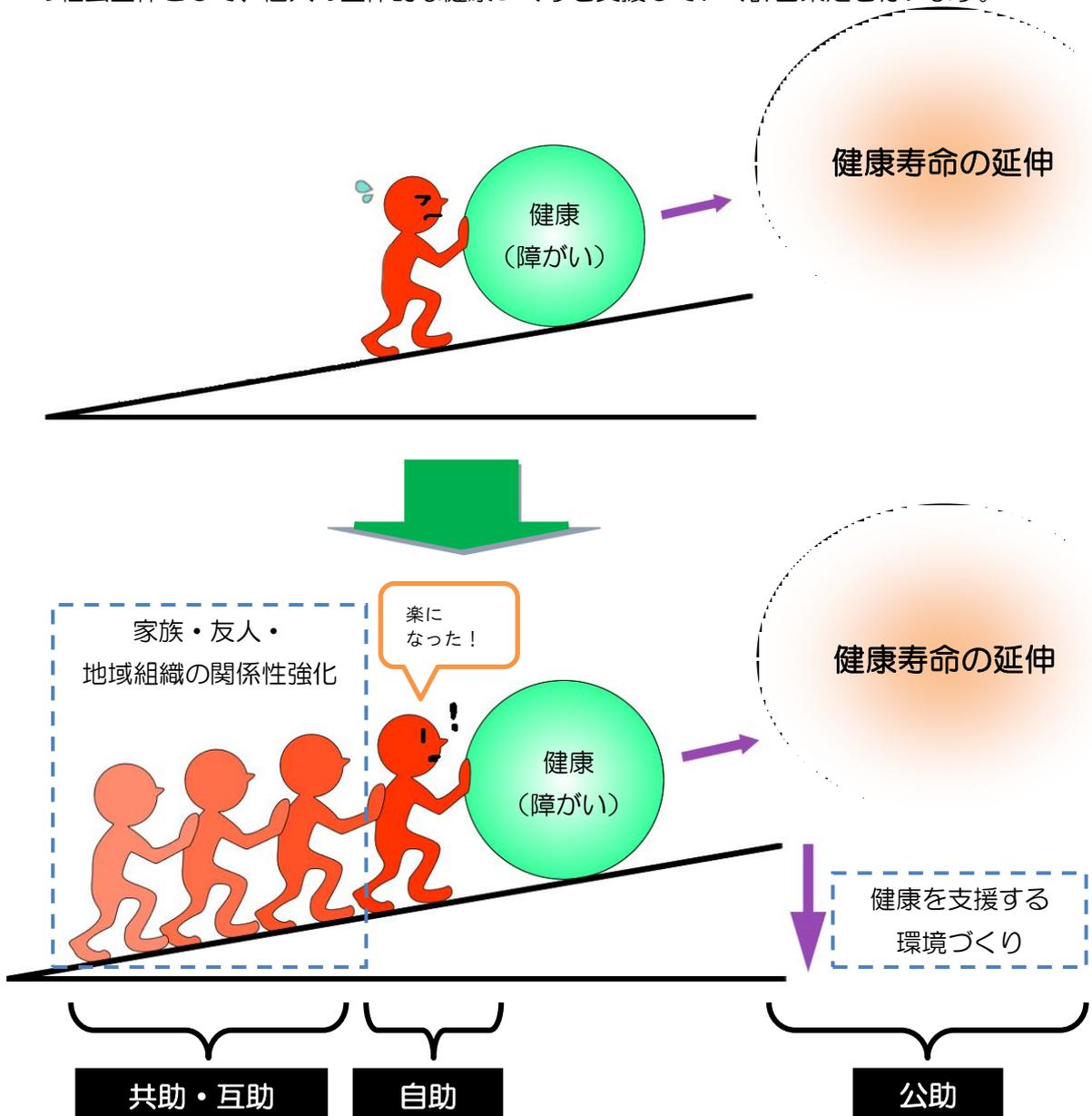
第3章 計画の基本的な考え方



1 計画策定の視点

ヘルスプロモーションを踏まえた計画策定

“健康”とは本来一人ひとりが主体的に取り組むものです。しかし、健康な体で健康な生活を送るためには、一人ひとりの取り組みだけでは困難なこともあります。そのため、個人の取り組み（自助）と合わせて、家庭・地域（共助・互助）、自治体等（公助）の社会全体として、個人の主体的な健康づくりを支援していく計画策定を行います。



2 基本理念

ヘルスプロモーションの視点をもとに、下記の基本理念を掲げます。

～基本理念～

目指せ「健康寿命」
香川県1位！



香川県の「健やか香川ヘルスプラン21（第2次）」に掲載されている観音寺市の健康寿命は、香川県内で男性が3位（78.75歳）、女性は5位（84.17歳）となっており、本計画ではこの健康寿命を男女とも1位を目指して基本理念とし、取り組んでいきます。

3 定義

1 自助（自分でできること）

健康づくりや食育を推進するために、一人ひとりができることは何かを考え、毎日の生活の中で行動に移していく取り組みです。

2 共助・互助（家族や友人、地域でできること）

観音寺市で生活するすべての人が健康づくり・食育推進の担い手であるということを感じ、お互いに声を掛け合う・協力し合う“地域力”が重要です。

家族や友人、隣近所の支え合いをはじめ、民生委員・児童委員、ボランティア、などのさまざまな団体・組織が連携を深め、ともに支え合い助け合うことで地域の問題を解決していく取り組みです。

3 公助（公的サービスなどの必要な支援）

一人ひとりの取り組みや、家族・地域の取り組みを行政が支援することで、健康づくりや食育を推進しやすい環境整備を行います。



4 基本目標

「栄養・食生活」「食育」「運動・身体活動」「休養・心の健康」「アルコール・たばこ」「歯の健康」「生活習慣病の予防」の7分野について、自助、共助・互助、公助の役割に合わせた観音寺市としての基本目標を設定しました。

栄養・食生活

適正体重を自覚し、将来健康でいられる食生活に取り組もう

規則正しい食生活や適正な栄養バランスを身につけることは、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。自分自身の将来の健康のために、食生活は非常に重要であるとともに、家庭での習慣は、子どもの成長にも影響を及ぼすものである点も踏まえて、正しい食生活に向けた取り組みを推進していきます。

食育

“食”を通じた心と体の健康づくりをしよう 食の大切さをもっと知ろう

惣菜やファーストフード（ファストフード）などが多くなり、簡単に食べるものが手に入る現代において、人が生きていくうえで、なくてはならない“食”の重要性について今一度考えなおし、自分に必要な“食”は何かを知り、選ぶ力をつけるため食育の推進を行います。

運動・身体活動

運動の大切さを知り、気軽に体を動かそう 自分の体を知り、自分の体に合った運動を一生続けよう

継続的な運動と身体活動は、健康づくりに欠かせないものです。そのため、運動できる環境の整備や情報の相互発信などを行っていきます。また、一人ひとりの生活環境、身体状況によってできる運動は違うため、それぞれが毎日続けられる運動について考え、取り組みの支援を行います。

休養・心の健康

みんなが健康で心にゆとりと潤いのある地域づくり

社会情勢の変化が激しく、人間関係が希薄化している現代では、大人から子どもまでさまざまなストレスを受けて生活しており、心の健康にも大きな影響を及ぼしています。ストレスの感じ方は一人ひとり違うとともに、周囲の生活環境によっても変わります。そのため、個人でのストレス発散の取り組みだけでなく、学校、会社、家庭の3つを大きなグループと考え、十分な休養をとり、ストレスが緩和できる環境を整備することが重要となっています。

たばこ・アルコール

たばこを吸わない人に快適な環境を作ろう お酒をよく知り、上手に付き合おう

生活習慣病発症の大きな要因となるたばことアルコールについて、人体にどのような影響があるか一人ひとりが正しい知識を持つことが大切です。嗜好品として嗜む場合は周囲の人への影響を考える、無理をさせないなどマナーを守り、誰もが快適に過ごせる環境づくりを推進します。

歯の健康

健康な歯を保って生涯自分の歯でおいしく食べる

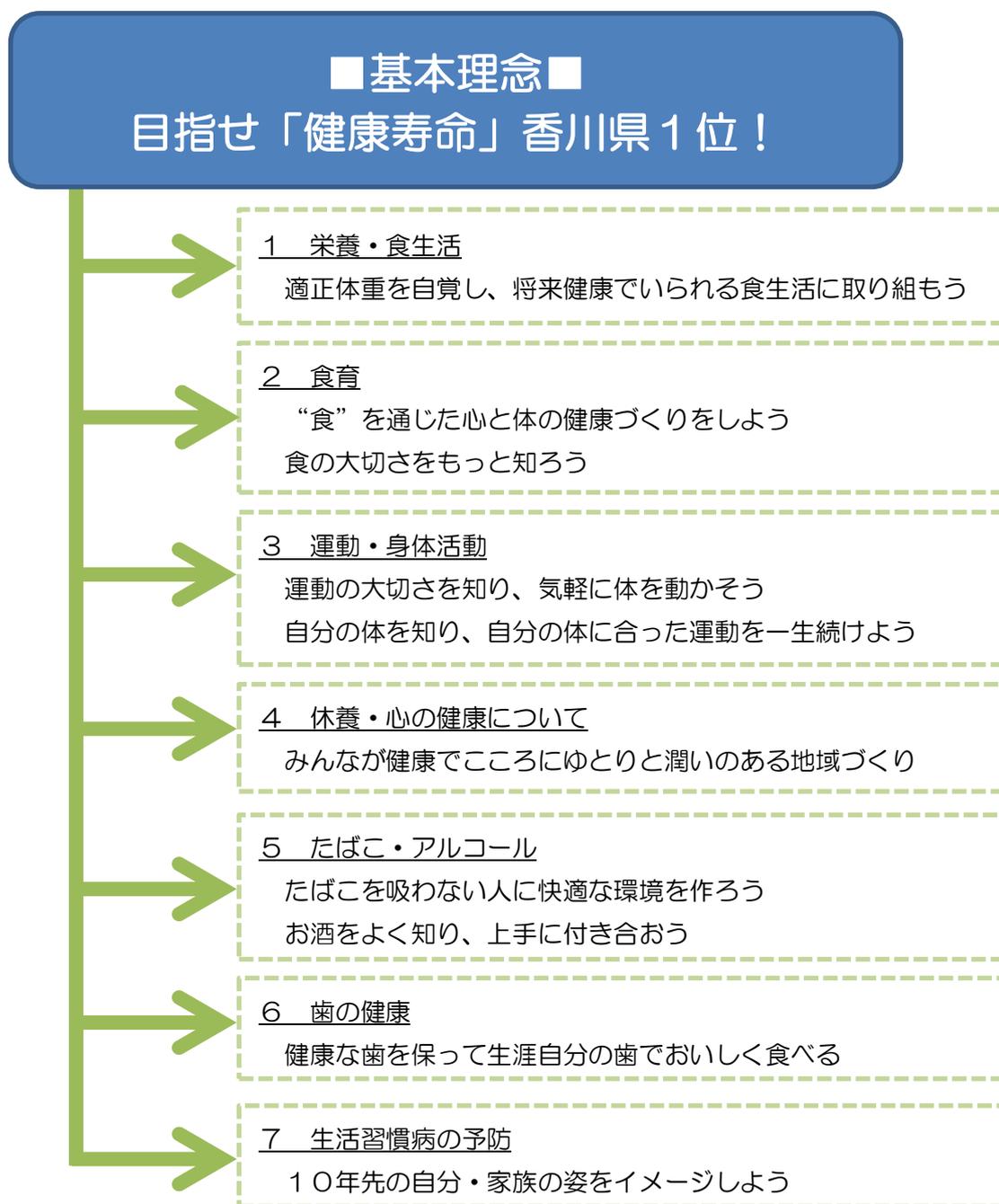
おいしく食べて、健康長寿を促進するために「歯」は欠かすことのできないものです。がんや糖尿病のように、虫歯や歯周病も病気であり、予防が必要だということを周知し、「8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保とう）」を推進します。

生活習慣病の予防

10年先の自分・家族の姿をイメージしよう

近年、特定健診の開始により生活習慣病やメタボリックシンドロームの周知は広く行われており、認知度は高くなりつつあります。しかし「知っている」だけでは予防につながりません。自分自身や家族の健康のために、実際に予防・早期発見につながる取り組みを実施できる意識向上に努め、環境づくりを行います。

5 施策体系図

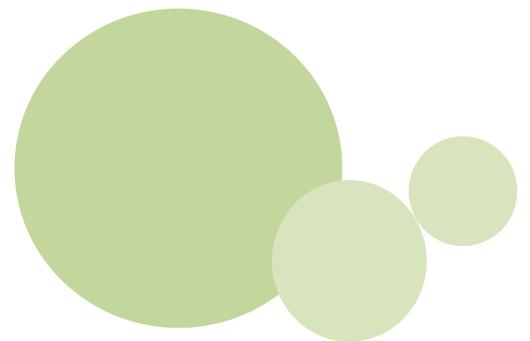




第4章

推進していく取り組み について

- 1 栄養・食生活
- 2 食育
- 3 運動・身体活動
- 4 休養・心の健康
- 5 アルコール・たばこ
- 6 歯の健康
- 7 生活習慣病の予防



第4章 推進していく取り組みについて



1 栄養・食生活

自助 (自分でできること)



① 1日3食野菜のある食事をします

～具体的な取り組み～

- 朝食をしっかり食べるよう心がけます
- 欠食をなくすため、食事の時間を決めて定期的に食べます
- うどんを食べるときは一緒に野菜を食べるなど、野菜の摂取量を増やす努力をします
- 3つの器（主食、主菜、副菜）がそろった料理を食べるよう心がけます
- 旬のおいしい野菜、地元産の野菜をメニューに組み込むよう心がけます

② 手作りのレパートリーを増やします

～具体的な取り組み～

- 手作りの食事を心がけます
- 親子クッキング等に参加してレシピを学びます
- 毎月配布される給食の献立、広報等に掲載されるレシピを参考にします

③ 好き嫌いをなくし、なんでも食べます

～具体的な取り組み～

- 米、肉、魚、野菜、果物、乳製品などまんべんなく食べることを心がけます
- 食わず嫌いをなくしてなんでも食べるようにします

共助・互助（家族や友人・地域でできること）

① 1日1回は家族で食事をします

～具体的な取り組み～

- ・家族団らんの時間を作ります
- ・一緒に料理を作る等の体験を通して食に興味・関心を持たせ、家族で食を楽しむことができる環境づくりに努めます

公助（公的サービスなどの必要な支援）

●保育所、学校等における食に関する指導

給食の試食会や食育講演会の実施、家庭への献立表の配布、広報紙へのレシピ掲載などを実施しています。今後も継続して、給食を通じて地域や家庭に食育の啓発を行うと同時に、保育所、幼稚園、小・中学校と絶え間ない食育の推進と充実を図ります。

給食試食会・食育講演会

保育所、幼稚園、小・中学校において、給食の試食会や親子料理教室、食育講演会等を実施し、家庭や地域での食育の推進を図ります。

食に関する指導の実践

食に関する指導について、児童・生徒等に学ぶ機会を提供できるよう保育所、幼稚園、小・中学校と市内の関係機関が連携し、計画的かつ継続的に実施していきます。

地場産物や郷土食の活用

学校給食に地場産物を活用し、生産等に携わる人の努力や苦勞を理解し、食への感謝の気持ちを育むとともに、地域の食文化、産業、自然の恵みに対する児童等の理解が図れるようにします。

●学校教育の中での食育推進

学校給食は、各教科や特別活動等の学習との関連を図りながら栄養バランスのとれた食事を提供し、給食の献立が生きた教材として子どもたちが学ぶ場、体験する場となるように実施していきます。

●生活研究グループへの支援

地域の活動を活性化するために大野原町・豊浜町生活研究グループへの支援を行っており、今後も継続していきます。

●人材育成・確保の充実

観音寺市の健康づくりと食育推進の基盤となる人材の確保・育成をすすめます。

ヘルスマイト（食生活改善推進員）の養成

地域の人と一緒に食について学び、健康づくりをするボランティアであるヘルスマイトの育成を行います。また、自立した活動に結び付くよう支援を行っていきます。

保育所の保育士、給食担当者のスキルアップ

保育所給食では、栄養士が考えた献立を給食担当が調理し、保育士が食事をさせる流れとなっており、連携が重要となっています。そのため、従事者全員が共通認識を持ち、それぞれの専門性が生かされるよう研修を実施しており、今後も継続します。

- ・栄養士によるスキルアップ研修の実施
- ・調理研修会の実施
- ・保育士会の研修
- ・県、保健所で開催される研修会への参加
- ・給食検討会など従事者の話し合いの場

保健事業部門への管理栄養士の確保

保健事業の実施、小児生活習慣病健診の事後指導を行ううえで、必要不可欠である管理栄養士の確保に努めます。

介護予防サポーターへの支援

介護予防事業や、いきいきサロンでのボランティア活動を行う介護予防サポーターに対して、充実した活動ができるよう研修会等を行っていきます。

●さわやか栄養教室の実施

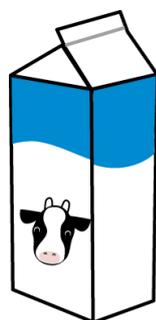
高齢者の健康づくりの食生活について、集団・個別指導を6ヶ月コースで年2回実施しています。一人暮らしの高齢者では十分なバランス食が取れていない場合があるため、調理未経験者や高齢者に簡単レシピの紹介・実習等を行うことで介護予防をすすめていきます。

●広報紙等を使った食に関する情報発信

「広報かんおんじ」や市ホームページに「市内学校給食献立表」や「給食レシピ」等の食に関するニュースを掲載しており、今後も継続します。

また、平成24年度は食の安全の観点から、米トレーサビリティ法^{*}の周知も行いました。

米トレーサビリティ法^{*}：米、米加工品に問題が発生した際に流通ルートを速やかに特定するため、生産から販売・提供までの取引等の記録を作成・保存するものです。



2 食育

自 助 (自分でできること)



①食に関心を持ち、自分が食べているものについて考えます

～具体的な取り組み～

- ・食育の日※を中心に、郷土料理を食べたり、地元産の野菜・魚を食べるよう心がけます
- ・おさかな市、観音寺・伊吹いりこ祭り、親子クッキングなどのイベントに積極的に参加します
- ・栄養成分をみるなど、自分が食べているものがどういうものか常に關心を持つように心がけます

～世代別の取り組み～



大人が取り組むこと

- ・一緒に料理をするなかで、親から子どもへ、家庭の味や郷土料理を伝えていくよう心がけます
- ・地域の食材を料理の中に積極的に取り入れていきます
- ・学校で開催される給食の試食会や食育講演会などに積極的に参加していきます



児童・生徒が取り組むこと

- ・積極的に食事づくりを手伝うようにします
- ・学校での食の指導を通じて知識を深めたり、食習慣を身につけたりします

食育の日※：毎月19日。食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。「食育の日」には各地でさまざまな食育の普及啓発活動が展開されています。

共助・互助（家族や友人・地域でできること）

①食を大切に作る心を育てます

～具体的な取り組み～

- 学校等の給食施設と連携して、自治会単位の「親子クッキング」や調理実習を継続して実施していきます
- おさかな市、観音寺・伊吹いりこ祭り等のイベントの周知を地域で相互に呼びかけ、観音寺市の地場産品について広めていきます
- 生産者、食品関連事業者は教育機関と連携し、学校行事等で農業等体験の機会を積極的に提供します

②食を通じた家族とのふれあいの時間をもちます

～具体的な取り組み～

- 自治会単位の「親子クッキング」や調理実習に積極的に親子で参加するようにします
- 家族でたけのこ狩りや果物狩り等に参加し、子どもが食材のルーツについて学べる環境を作ります

公助（公的サービスなどの必要な支援）

●学校給食の地産地消の推進

学校給食では地元食材を使った調理を行っています。平成24年10月時点での観音寺市内の学校給食地産地消率は41.0%となっており、地産地消率のさらなる向上のため、生産者への働きかけを行っています。

●郷土料理・特産品の周知

J A、香川県漁連、おさかな市開催実行委員会、観音寺・伊吹いりこ普及推進協議会等の関係団体と連携し、「伊吹いりこ」「らりるれレタス」をはじめとした観音寺市の特産品のブランド化と、特産品・郷土料理を周知するため“おさかな市”と“観音寺・伊吹いりこ祭り”の共同開催を行っています。現在、「いりこ」を使ったレシピも作成中であり、新しい郷土料理になるよう作成をすすめます。

地元にある良いものを知ってもらい、地産地消を推進することで、地域の活性化にもつながるよう継続して実施していきます。

また、香川県の推進する「[香川県むらの技能伝承士登録制度](#)※」と連携して、観音寺市の登録者数の増加に努めます。

香川県むらの技能伝承士登録制度*：高齢者が優れた経験、知識、技術など多彩な能力を発揮できる機会を広げ、いきいきと活動できる地域社会を築くことを目的として、「香川県むらの技能伝承士」の登録を行っており、対象は①農林水産業・農山漁村に関する優れた生産・生活技術を有している人②要請に応じて技術伝承・交流活動が可能であり、積極的な指導活動が期待できる人③農林水産業の振興、農山漁村生活の向上に意欲的に取り組んでいる人となっています。

●関係機関との連携の強化

農業体験や教育ファームを実施している農家と協力し、野菜作りなどさまざまな体験を通して、食に関する関心や自然への感謝の気持ちを培う取り組みをすすめます。

保育所、幼稚園、小・中学校等との連携をはじめ、保護者・大人の意識改善のための家庭、地域団体との連携や西讃地区食育推進ネットワークへの参加など、関係機関との連携を今後も継続強化することで情報の共有化を図ります。

●食に対する体験学習の強化

保育園児では、栽培活動や歌及び劇などの食育体験活動の実施、中学生では給食センターでの職場体験学習の受け入れ、野菜の栽培や収穫体験学習を行ってきました。今後も各学校への協力や授業の提案など、内容を充実させていきます。

●食育の計画に基づく保育所での食育の推進

「保育所における食育に関する指針」等を参考に各保育所において、食育計画を策定し、計画に基づき計画的に子どもの発育・発達段階に応じた食育が推進されるように努めていきます。

●保育所、学校等における食に関する指導（参照：P56）

●人材育成・確保の充実（参照：P57）

3 運動・身体活動

自助 (自分でできること)



①日常生活の中に運動を取り入れよう

～具体的な取り組み～

- 外出時に行けるところはなるべく歩いていくことを心がけます
- テレビを見ながらできる運動をみつけて実行します(段差の上り下り、足踏みなど)
- ラジオ体操で体を動かします

②余暇は積極的に体を動かそう

～具体的な取り組み～

- 元気な人は1日1万歩を目指したウォーキング、高齢の方は体調に合わせて近所の散歩など、一人ひとりの年齢・体調に合わせた運動を積極的に行うよう心がけます
- 市のスポーツ大会や、健康イベントに積極的に参加します
- パソコン、ゲーム、テレビから離れる時間をつくり外にでる習慣をつけるよう心がけます
- 市の広報に掲載されている健康イベントなどの日程に関心を持ちます

③体操など、簡単な運動を毎日しよう

～具体的な取り組み～

- 無理をせず、毎日続けられる自分に合った運動をみつけます
- 自治会で習う体操を自宅でも行い、習慣化できるよう努めます



共助・互助（家族や友人・地域でできること）

①仲間で取り組もう

～具体的な取り組み～

- ・自転車、ハイキングなど仲間と一緒に活動することで長く続けられるよう努めます

②地域の行事で取り組もう（公民館行事、老人会・愛育会・自治会の共同イベントの実施 など）

～具体的な取り組み～

- ・公民館行事、老人会、愛育会、自治会の共同で実施する運動イベントについて検討していきます

公助（公的サービスなどの必要な支援）

●スポーツ推進事業の推進

子どもから高齢者まで、市民が参加できるスポーツ大会、健康教室を開催しており、今後も継続して実施していきます。

子どもの体カづくり（※平成24年度時点）

事業	対象者
キッズトライアスロン大会	小学4～6年生
元気アップフェスタ	小学生（親子参加可能）

高齢期の介護予防（※平成24年度時点）

事業	対象者
筋力つけんな～教室	基本チェックリストで運動機能向上が必要とされる人
シニアエアロビクス	65歳以上の人
のびのび教室	65歳以上の人
はつらつ会	65歳以上で障がいや痛みのある人

市民の健康増進支援（※平成24年度時点）

事業	対象者
健康づくりペタンク大会	制限なし
市民健脚大会	制限なし
健康づくり グラウンドゴルフ大会	小学生以上
健康づくりバスハイキング	小学生以上
健康づくり 春季ソフトバレーボール大会	一般男女
健康づくり お月見ハイキング	制限なし
市民スポーツ祭	小学生・一般男女
体カづくり バスウォーキング	小学生以上
健康づくり 冬季ソフトバレーボール大会	一般男女
健康づくりなわとび大会	小学生・一般男女
健康づくり ファミリースポーツ教室	小学生・一般男女
ふる里探検ウォーキング	一般市民（生活習慣病予防等の健康づくりを目指す人）
ゆう酸素リフレッシュ体操	特定健診等の結果で気になる数値があり改善したい人
筋力アップ教室	特定保健指導を受けている人で運動をすすめられている人
いきいき健康ひろば	一般市民
初心者ダンベル体操	市民講座受講生
ジャズダンス	市民講座受講生
中国伝統呉式太極拳	市民講座受講生

●健康増進施設の充実・整備

7か所の地区公民館へのヘルストロン（白寿交流高圧電界保健装置）の設置や、農業者トレーニングセンターの改修工事により市民の健康づくりのための環境を整備してきました。

総合運動公園の老朽化の修繕や、公園の施設整備などについては、「観音寺市総合振興計画」、「公園施設長寿命化計画」にそって安全、安心して利用できるよう整備をすすめます。

●人材の確保・育成

観音寺市の健康づくりを推進するために、関係機関と連携を図りながら地域で健康づくりを推進できる人材を育成していきます。

●各種健康イベントの情報発信

「広報かんおんじ」への日程掲載をはじめ、学校での参加者募集チラシの配布など、今後も関係団体と連携しながら一元化した情報の発信に努めていきます。



4 休養・心の健康

自 助 (自分でできること)



①自分の力でストレスと上手に付き合う努力をする

～具体的な取り組み～

- ・適度な運動、人のおしゃべりなど自分がストレスを発散できる方法を考えます
- ・自分ひとりで抱え込まないよう、相談できる人をつくります

②自ら進んで参加する

～具体的な取り組み～

- ・自治会の活動や地域、市のイベントに積極的に参加します

③自分の体調を管理する

～具体的な取り組み～

- ・休日や自宅など、ゆっくり休める時間・場所を確保します
- ・睡眠による休息を十分にとります

④人の話に耳を傾ける

～具体的な取り組み～

- ・人間関係のつながりを深くするためにも、メールや電話でのやりとりだけでなく直接相手の話をよく聞く機会もつくるよう心がけます
- ・人とのコミュニケーションを大切にします
- ・うつ病等、心の病についてよく知ることを心がけます

⑤毎日笑顔で生活できるようにする

～具体的な取り組み～

- ・余暇活動に潤いをもたせるため、趣味をみつけるよう努めます
- ・心に病を持っている人、ストレスを抱えうつ状態になっている人、障がいを持っている人の個性を認め合える環境をつくることを一人ひとりが心がけます

～世代別の取り組み～



働き盛りの人が取り組むこと

- 仕事とプライベートを切り離したり、仕事の合間に「背伸びをする」「大きく深呼吸する」など自分にあった息抜きの方法を見つけます
- 心配事等を相談できる人を見つけます



児童・生徒が取り組むこと

- 保健室の先生やスクールカウンセラーなどに、つらいこと、心配なことを相談します
- メールやインターネットだけでなく、直接友達と遊び、家族ともよく話をします

共助・互助（家族や友人・地域でできること）

①人とのつながりを深め、くつろげる環境づくり

～具体的な取り組み～

- とともに過ごす時間や場所づくり、何でも話し合える家庭環境づくりに努めます
- 地域イベントを通じた世代間交流を行います
- 地域でお互いに誘い合う、声かけをしあい交流を深めます
- 学校における心の健康づくり普及・啓発を行います
- 健康管理を含め、休養がとれる職場の環境づくりと、ON、OFFのメリハリと、切り替えの重要性を呼び掛けていきます

公 助（公的サービスなどの必要な支援）

●働き盛り世代の心の健康づくり

来所相談、電話相談を受け付けています。また、心の相談チラシ等の配布も行っており、一人で抱え込むことのないよう、相談窓口の周知をさらに行っていきます。

●子育て世代の心の健康づくり

子育て世代の集いの場づくり

子育て支援センター事業として、子育て中の親子が「情報交換」や「友だちづくり」ができるよう子育て世代への集いの場を提供しています。

こんにちは赤ちゃん事業

家庭訪問時、健診、育児相談、電話などさまざまな機会に相談を受け付けています。子育ての孤立化や価値観の多様化、育児不安など虐待予防も視野に入れながらの対応強化のため、マンパワーの強化を図りながら対応の質の向上に努めます。

●子どもの心の健康づくり

ことばの相談、こども生活相談、たんぽぽサークルなど親子を対象とした相談・教室を実施し、子育てに関する情報や、育てにくさの共有、心の負担が軽くなるようなアドバイスなどの支援を行っています。事業の充実にむけて人材確保が課題となっており、積極的に良い人材の確保を行い事業の安定化をすすめます。

●高齢者の心の健康づくり

総合相談窓口として、介護サービスやうつ・認知症・高齢者虐待等について相談・訪問を行い、関係機関と連携して継続的に支援すると同時に、「元気なろう（脳）～教室」を年10回行い、認知機能の向上に努めています。

今後は、地域におけるネットワークの構築を図り、継続的・専門的に相談支援を実施しながら、介護予防サポーターによる声かけ・見守り活動を関係機関と連携しながらすすめていきます。

●世代間交流の実施

地域サロン活動支援事業

地域活動の充実については、少子化、核家族化が進む現在、高齢者を中心とした世代間交流を図っていくことで高齢者と子どもが親しく接する貴重な機会を拡充し、交流内容の充実、多世代との交流を深める環境づくりを進めています。

地区公民館での学習活動

「親子ふれあい、しめ縄作り」等を実施しており、高齢者（老人会）からの指導を受けることで、ふれあい・連帯感のある世代間交流の場を提供しています。今後も継続して実施していきます。

総合的学習の時間での学習活動

学校での総合的学習の時間を使い、地域の人と昔遊びを通じた交流を実施しており、今後も継続して実施していきます。

●企業への働きかけ

育児、介護休暇が取得しやすい環境を整備するため、育児・介護休業法の周知を企業に向けて発信していきます。

●関係団体との連携

幼稚園、保育所、小・中学校、高等学校などと連携をとり、研修会等を開催するなかで共通認識を持って、各相談体制の充実やマンパワーの確保に努めていきます。

5 アルコール・たばこ

自 助 (自分でできること)



①アルコールに関する取り組み

～具体的な取り組み～

- 自身の健康管理と周囲への配慮をします
- アルコールが及ぼす影響に関心を持ちます

～世代別の取り組み～



大人が取り組むこと

- 自分に合ったお酒の適量を知るよう心がけます
- 休肝日をつくります
- 毎年の健（検）診受診など健康管理に努めます
- 周りの人に無理にお酒をすすめないようにします
- 未成年者に飲酒をさせないようにします（見かけたら注意する）
- 妊娠中は飲酒をしないようにします



児童・生徒が取り組むこと

- お酒は飲まないようにします
- 友達にすすめられても断ります
- お酒の害などについて知識を身につけます

②たばこに関する取り組み

～具体的な取り組み～

- 自身の健康管理と周囲への配慮をします
- たばこが及ぼす影響に関心を持ちます

～世代別の取り組み～



- たばこの害について知識を身につけます
- 未成年者に喫煙させないようにします（見かけたら注意する）
- 妊娠中は喫煙をしないようにします
- 喫煙者はたばこを減らす努力をします
- 喫煙者はマナーを守って喫煙します（喫煙場所など）



- たばこは吸わないようにします
- 友達にすすめられても断ります
- たばこの害について知識を身につけます

共助・互助（家族や友人・地域でできること）

①アルコールに関する取り組み

～具体的な取り組み～

- 家庭でお酒を買いすぎない（買いためしない）ようにします
- 飲みすぎていたら注意します
- お酒の害について家庭で話し、子どもに教えます
- 未成年者への販売禁止を徹底します

②たばこに関する取り組み

～具体的な取り組み～

- たばこの害について家庭で話し、子どもに教えます
- 未成年者の喫煙について地域での見守りを行います（吸っていたら注意）
- 家庭内・地域で吸う場所を決め、分煙を推進します
- 未成年者への販売禁止を徹底します

公助（公的サービスなどの必要な支援）

●未成年者の飲酒・喫煙の防止に対する取り組み

保健体育の授業において、担当教諭が指導を行っています。今後も継続して児童生徒の理解が深まるよう実施します。

●妊娠中のアルコールやたばこ摂取の影響に関する周知徹底

妊娠届出時の個別相談等の機会を利用し、妊娠中のアルコール摂取や喫煙が胎児に及ぼす影響について周知を行っています。妊娠中のアルコール摂取者と喫煙者をなくすためにも継続して実施していきます。

また、保健センター窓口へのパンフレット配置や、各所への周知ポスターの貼付による住民全体に向けた周知も、今後徹底していきます。

●適正飲酒の推進

特定保健指導や各種健康相談を通じて、アルコールの適正な摂取について指導を実施しており、今後も継続して実施していきます。

●**飲酒マナーの向上に対する取り組み**

観音寺警察署、各種団体の協力のもと、交通安全教室や各種キャンペーン等を実施し「飲酒運転の撲滅」等、交通マナーの向上に関する啓発を行っています。今後も関係機関と連携しながら、継続して実施していきます。

●**アルコールに関する問題解決のための関係団体との連携強化**

アルコール依存症などによる問題行動の相談を受け付けており、問題の早期対応のため、保健所、観音寺警察署、関係各課との連携を強化していきます。

●**分煙の推進**

庁舎内での分煙、各学校敷地内禁煙を実施しており、今後も徹底していきます。また、地域と連携しポスター・チラシによる啓発活動を広く行っていきます。

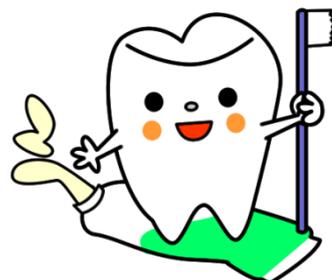
●**肺がん検診・喀痰検査の実施**

結核・肺がん検診の一層の周知や、受診率の向上・精密検診の受診勧奨に努めます。また、喀痰検査対象者の検査実施率向上にむけて、呼びかけや周知などを行います。



6 歯の健康

自 助 (自分でできること)



①年1回の定期検診を受ける

～具体的な取り組み～

- 定期的な歯の検診を受けて自分の歯の状態をよく知るよう心がけます
- かかりつけ歯科医を持ちます

②歯の健康に関心を持ち、知識を得る

～具体的な取り組み～

- 検診や治療の際に歯科医に歯についてわからないことを聞きます
- 講演会への参加など歯に関する情報に関心を持ちます

③1日3回食後の歯磨きの習慣づけ

～具体的な取り組み～

- 毎食後、時間を決めて歯磨きを行うよう心がけます
- 口腔内を清潔に保つためのうがい、歯磨き、歯茎のマッサージの習慣づけを心がけます
- 虫歯や歯周病も病気としっかり認識して予防に取り組みます

～栄養・食生活、食育と関連する取り組み～

- 8020運動※に取り組んでいきます
- ものを食べるときはよく噛んで食べます
- 歯や顎に良い食品、固いもの、カルシウムの多いものを食べることを心がけます

8020運動※：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動

共助・互助（家族や友人・地域でできること）

①家庭の中で歯の大切さを話し合おう

～具体的な取り組み～

- ・食事、おやつの内容、食べ方など家族で話し合います
- ・定期的な歯科検診の受診について家族内で声かけを行います
- ・食後の歯磨きなど家族の中でお互いに声を掛け合い、習慣づけることを心がけます

②地域の中で歯についての勉強会等を開催しよう

～具体的な取り組み～

- ・老人会、愛育会、子ども会などの年齢に合わせたグループごとで、各年代に必要な内容（検診について、ブラッシングについてなど）の講演会を開いていきます

公 助（公的サービスなどの必要な支援）

●歯の衛生週間まつりの実施

歯科医師会と連携して、歯の衛生週間まつりを開催しています。当日は歯科検診、ブラッシング指導、フッ素塗布などを実施しており、今後も歯科医師会と連携しながら内容の充実や知識の普及に努めます。

●さわやか栄養教室（口腔機能向上事業）の実施

口腔機能向上事業等を通して、誤嚥性肺炎の予防など高齢者の歯や口腔ケアに関する啓発を行っていきます。

●市民参加でパンフレットの作成

市民参加で歯の健康に関する啓発パンフレットを作成することにより、歯の健康に関する知識を深めるとともに関心を持ってもらい、歯科検診の受診につながるよう働きかけます。

●乳幼児健診を利用した歯科指導

1歳6か月児健診、3歳児健診の際に歯科検診を実施しています。今後も、ブラッシング指導などを含め、親に対する知識の普及を行っていきます。

●学校での歯科検診の実施

各学校で歯科検診を実施しており、歯の知識やブラッシング方法について児童生徒への指導を今後も継続していきます。

●よい歯の児童生徒審査会の実施

歯科医師会・学校保健会と連携し、歯科検診実施後に各学校の優良な児童生徒を選出して審査会を実施しており、今後も継続して実施することで児童生徒の意識向上を図ります。



7 生活習慣病の予防

自助 (自分でできること)



①自分の健康に関心を持つ

～具体的な取り組み～

- ・自分も含め家族の健康状況を知るように心がけます
- ・定期的に健（検）診を受け、健康状態の把握・管理（記録等）を行います

②行政からの健康情報に関心を向けよう

～具体的な取り組み～

- ・広報紙等に掲載される健康情報に関心をもちます

③健（検）診受診のための時間を確保する

～具体的な取り組み～

- ・健（検）診日程をカレンダーに記入し忘れないようにします

④健（検）診は継続的に受診し、過去の結果と比較して体の変化に気をつけよう

～具体的な取り組み～

- ・健康状態の変化を把握するため、健（検）診は毎年受診を心がけます

～栄養・食生活、食育と関連する取り組み～

- 食事は減塩を心がけます
- 野菜を多くとるよう心がけます
- 体重と消費カロリーに応じた食事を心がけます（間食を控えるなど）
- 食べ過ぎないようにします

共助・互助（家族や友人・地域でできること）

①お互いの健康に関心を持ち、家庭や地域で健康の大切さを話し合おう

～具体的な取り組み～

- 家庭内でできる生活習慣病予防について考えます
- 生活習慣病になったらどうなるのか、家庭で話すことで知識の普及を行います

②家庭や地域の中で相互に受診勧奨を行おう

～具体的な取り組み～

- 健（検）診日程を忘れないようにカレンダーへの記入と家族内での声かけを行います
- 近隣住民や友人にも受診勧奨を行います
- 自治会等の会合の際に受診勧奨を行います
- 治療中のため受診不要という認識の人はまだ多く、地域のなかでそういった人も“特定健診の対象”であるということを伝え受診勧奨を行っていきます

③健康情報を回覧やPRポスターで広報しよう

～具体的な取り組み～

- 回覧やポスターを使って健（検）診や健康に関する情報を地域に広げていく環境づくりをすすめます



公 助（公的サービスなどの必要な支援）

●特定健診・特定保健指導の実施

国保加入者（40歳～74歳）を対象に特定健診を実施しています。特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者・予備群の人には、健診結果からわかる身体状態を説明し、食事や運動による生活習慣の改善について一緒に考え、減量や健診結果の改善に向けた支援を行います。

●国保人間ドック、各種がん検診、歯周疾患検診の実施

生活習慣病予防を目的に、各種健（検）診を実施すると同時に8020運動を推進し、歯周疾患の予防にも努めます。

●健康栄養相談・糖尿病予防相談等の実施

保健師や管理栄養士等が、生活習慣や食生活改善の推進、定期的な受診勧奨等の支援を行っています。継続的な支援を行うためにマンパワーの確保に努めます。

●受診しやすい健（検）診体制の整備

各種健（検）診の受診率向上を図るため、健（検）診日程・時間等誰もが受診しやすい体制について整備していきます。特に、働く世代の受診率向上に向けた取り組みは、これまで以上に実施していきます。

●小児生活習慣病予防健診の実施

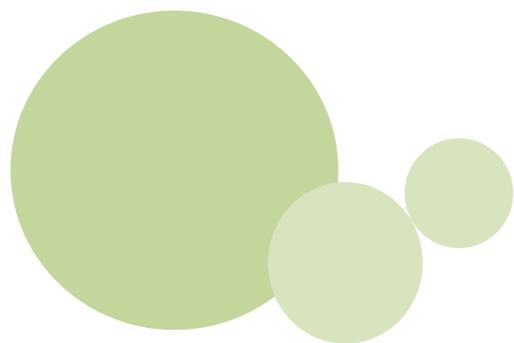
市内小学校の4年生を対象に血液検査を実施しています。今後は対象児童への呼びかけを行いながら、受診者を100%に近づけるよう実施していきます。



第5章

計画の推進に向けて

- 1 推進体制の構築
- 2 計画の推進と点検・評価
- 3 目標値



第5章 計画の推進に向けて



1 推進体制の構築

本計画を推進するにあたり、計画の周知徹底を図り、推進体制を構築していくことが必要不可欠です。

自分自身で取り組む「自助」、家族や友人・地域の中で相互に取り組む「共助・互助」、行政が支援する「公助」が連携して協力し合うことで、観音寺市の健康課題の解決が図れる体制を構築します。

また、さまざまな分野で住民生活と密接に関係している「行政」は、それらの取り組みを各種の公的施設整備や行政サービスの提供を通じ、観音寺市全体の計画と位置づけ、総合的に支援する体制を作るため、関係各課との幅広い連携体制を整備していきます。

2 計画の推進と点検・評価

計画を推進するにあたり、地域の実情に合わせた取り組みが必要となるため、住民、関係機関、団体等の参加のもと、計画の具体的推進に向けた提言や調整の場を設定して取り組むとともに、計画が市全体に波及するように努めます。

こうした作業を着実に実施するための組織を設置し、計画を推進するとともに、定期的に点検・評価を行っていきます。

そして、計画の推進により、地域の支え合う仕組みづくりができていくことで、住民の安全と安心が高められ、相互の信頼感が増加することを目指します。

3 目標値

(1) 栄養・食生活

項目	観音寺市の指標	
	現状	目標
1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	45.4%	70%
2) 緑黄色野菜をほぼ毎日食べている人の割合の増加	中学3年生：36.0% 成人：25.4%	50%
3) 小学生の共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	10.3%	減少傾向
4) 中学生の共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	15.8%	減少傾向
5) 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の増加	小学5年生：77.1%	100%に近づける
6) 適正体重を維持するための食事量を把握している人の割合の増加	60.9%	70%
7) 食事の栄養・バランスを考えている人の増加	86.2%	95%
8) 薄味（塩分控えめ）を心がける人の増加	78.8%	90%
9) うどんと一緒に野菜を食べる人の増加	41.5%	80%
10) 外食・食品購入の際に栄養成分表示を参考にする人の増加	54.1%	80%

※観音寺市の指標（現状）設定について

- 1) (成人) 問 12「主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか」の問に対し「ほぼ毎日食べる」と回答した方の割合
- 2) (中学生) 問 9③「緑黄色野菜をどのくらいの頻度で食べていますか」の問に対し「ほぼ毎日食べる」と回答した方の割合
(成人) 問 21③「緑黄色野菜をどのくらいの頻度で食べていますか」の問に対し「ほぼ毎日食べる」と回答した方の割合
- 3) 4) (小学生) 問 5「家族と一緒にご飯を食べるのはいつですか」の問に対し「あまり一緒に食べない」と回答した方の割合
(中学生) 問 5「家族と一緒にご飯を食べるのはいつですか」の問に対し「あまり一緒に食べない」と回答した方の割合

- 5) (小学生) 問3「朝・昼・夕の3食を必ず食べるよう意識していますか」の問に対し「いつもしている」と回答した方の割合
- 6) (成人) 問9「あなた自身の適正体重を維持するための食事量を把握していますか」の問に対し「把握している」「大体把握している」と回答した方の割合
- 7) (成人) 問11「食事の際に気をつけていることはありますか。②食事の栄養・バランスを考えている」の問に対し「常にしている」「時々している」と回答した方の割合
- 8) (成人) 問11「食事の際に気を付けていることはありますか。⑤薄味(塩分控えめ)を心がけている」の問に対し「常にしている」「時々している」と回答した方の割合
- 9) (成人) 問20「うどんを食べるときは野菜(ねぎは除く)と一緒に食べますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
- 10) (成人) 問17「あなたは外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか」の問に対し「参考にする」「時々する」と回答した方の割合

(2) 食育

項 目	観音寺市の指標	
	現 状	目 標
1) 特産品の認知度の向上	小学5年生：55.6% 中学3年生：50.9% 成 人：69.8%	80%
2) 郷土料理の認知度の向上	小学5年生：13.5% 中学3年生：27.8% 成 人：26.1%	30%
3) 食育に関心がある人の増加	成 人：58.4% 5歳児保護者：88.7%	90%
4) 食事の際にいつもあいさつをする子どもの増加	5歳児保護者：60.7% 小学5年生：67.7% 中学3年生：49.3%	100%
5) 食事づくりの手伝いを進んでする子どもの増加	小学5年生：46.5% 中学3年生：29.6%	60%
6) 食育の認知度の向上	5歳児保護者：72.0% 成 人：44.6%	90%

※観音寺市の指標（現状）設定について

- 1) (小学生) 問9「あなたは観音寺市の特産品を知っていますか。」の問に対し「知っている」と回答した方の割合
(中学生) 問10「あなたは観音寺市の特産品を知っていますか。」の問に対し「知っている」と回答した方の割合
(成人) 問22「あなたは観音寺市の特産品を知っていますか。」の問に対し「知っている」と回答した方の割合
- 2) (小学生) 問10「あなたは観音寺市の郷土料理を知っていますか。」の問に対し「知っている」と回答した方の割合
(中学生) 問11「あなたは観音寺市の郷土料理を知っていますか。」の問に対し「知っている」と回答した方の割合
(成人) 問23「あなたは観音寺市の郷土料理を知っていますか。」の問に対し「知っている」と回答した方の割合
- 3) (成人) 問25「あなたは「食育」について関心がありますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
(保護者) 問19「あなたは「食育」について関心がありますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合

- 4) (保護者) 問 11 「お子さんは食事の時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか」の問
に対し「する」と回答した方の割合
(小学生) 問 6 「食事の時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか」の問に対し「す
る」と回答した方の割合
(中学生) 問 6 「食事の時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか」の問に対し「す
る」と回答した方の割合
- 5) (小学生) 問 7 「食事づくりの手伝いをしていますか」の問に対し「自分から進んでする」と回答した
方の割合
(中学生) 問 7 「食事づくりの手伝いをしていますか」の問に対し「自分から進んでする」と回答した
方の割合
- 6) (保護者) 問 18 「あなたは食育を知っていますか」の問に対し「言葉も意味も知っている」と回答し
た方の割合
(成人) 問 24 「あなたは食育を知っていますか」の問に対し「言葉も意味も知っている」と回答した
方の割合

(3) 運動・身体活動

項 目	観音寺市の指標	
	現 状	目 標
1) 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	【小学5年生】 男性：64.7% 女性：60.0%	増加傾向
2) 運動習慣者の割合の増加	【20～64 歳】 男性：12.9% 女性：11.9% 【65 歳以上】 男性：36.7% 女性：36.5%	【20～64 歳】 男性：30% 女性：30% 【65 歳以上】 男性：50% 女性：50%
3) 体力・健康維持のための運動をしている人の増加	37.3%	50%
4) 運動不足を感じている人の減少	75.6%	50%
5) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している国民の割合の増加	6.2%	80%

※観音寺市の指標（現状）設定について

- 1) (小学生) 問 15 「あなたは、つづけて運動やスポーツをしていますか」の問に対し「毎日している」「週に3～4日している」と回答した方の割合
- 2) (成人) 問 37-1 「週にどのくらいの頻度で運動していますか」の問に対し「ほぼ毎日」「週4～5日」と回答した方の割合
- 3) (成人) 問 37 「あなたは今体力や健康を維持するために運動をしていますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
- 4) (成人) 問 36 「あなたは今運動不足を感じていますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
- 5) (成人) 問 39 「ロコモティブシンドロームを知っていますか」の問に対し「言葉も意味も知っている」と回答した方の割合

(4) 休養・心の健康

項 目	観音寺市の指標	
	現 状	目 標
1) 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少	19.4%	9.4%
2) 地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)	成 人：51.3% 保護者：56.4%	65%
3) 高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	男性：43.3% 女性：62.5%	70%
4) 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	11.5%	5%
5) ストレスを解消できていない子どもの減少	小学5年生：16.5% 中学3年生：19.9%	減少
6) ストレスを感じる人が多い人の減少	61.7%	30%
7) うつ病の認知度の向上	86.8%	100%
8) うつ病に関心を持つ人の増加	30.1%	100%
9) 相談相手がいる人の増加	小学5年生：92.5% 中学3年生：69.9% 成 人：79.5%	増加
10) 家族とともに過ごす時間の増加	—	60%
11) 毎日の生活でゆとりが生まれたと感じる人の増加	—	60%

※観音寺市の指標(現状)設定について

- 1) (成人) 問45「過去にうつ病を患われたり、うつ病かなと感じたりしたことがありますか」の問に対し「ある」と回答した方の割合
- 2) (成人) 問58「近所にお住いの人と交流はありますか」の問に対し「ある(会って話をする)」「ある(お互いの家を行き来する)」と回答した方の割合
(保護者) 問27「近所にお住いの人と交流はありますか」の問に対し「ある(会って話をする)」「ある(お互いの家を行き来する)」と回答した方の割合
- 3) (成人) 問57「地域の集まりや、ボランティア活動、趣味のサークル等に参加したことがありますか」の問に対し「ある」と回答した65歳以上の方の割合
- 4) (成人) 問50「最近1か月で眠れないため、睡眠薬、精神安定剤やお酒をつかいましたか」の問に対し「よく使う」「たまに使う」と回答した方の割合

- 5) (小学生) 問 21 「あなたは今ストレスを感じていますか」の問に対し「ストレスがあり、解消できていない」と回答した方の割合
(中学生) 問 22 「あなたは今ストレスを感じていますか」の問に対し「ストレスがあり、解消できていない」と回答した方の割合
- 6) (成人) 問 40 「ストレスを感じる人が多いですか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
- 7) (成人) 問 43 「あなたは「うつ」について知っていますか」の問に対し「よく知っている」「知っている」と回答した方の割合
- 8) (成人) 問 44 「あなたは「うつ」について知りたいと思いませんか」の問に対し「知りたい」と回答した方の割合
- 9) (小学生) 問22 「あなたは困ったことや心配事を相談できる人がいますか」の問に対し「相談する人がいない」と回答した方を除く割合
(中学生) 問23 「体や心に関することで悩みがあるとき、主に誰に相談しようと考えますか」の問に対し「相談しない」と回答した方を除く割合
(成人) 問41 「あなたは悩みがあるときに相談できる人がいますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
- 10) 11) 今回のアンケート調査には項目として盛り込んでおらず、次回アンケート調査実施の際に本項目についての設問を盛り込み評価を行う

(5) アルコール・たばこ
アルコール

項 目	観音寺市の指標	
	現 状	目 標
1) 未成年者の飲酒をなくす	【中学3年生】 男性：30.3% 女性：19.2%	0%
2) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少	男性：35.5% 女性：7.1%	男性：14.0% 女性：6.3%
3) γ -GTPが高い(アルコール性肝炎)人の数	平成23年 164人(4.2%)	減少
4) 特定健診受診率(再掲)	平成23年 31.2%	45%

※観音寺市の指標(現状)設定について

- 1) (中学生) 問19「お酒を飲んだことがありますか」の問に対し「小学1年～3年」「小学4年～6年」「中学に入ってから」と回答した方の割合
- 2) (成人) 問35-1「1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか」の問に対し「ビール中瓶1～3本未満」「ビール中瓶3～5本未満」「ビール中瓶5本以上」と回答した方の割合
 ※純アルコール摂取量20g:ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎0.6合(110ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)を目安
- 3) 平成23年度保健業務の概要より
- 4) 平成23年度保健業務の概要より

たばこ

項目	観音寺市の指標	
	現状	目標
1) 未成年者の喫煙をなくす	【小学5年生】 男性：2.1% 女性：2.2% 【中学3年生】 男性：15.2% 女性：1.6%	0%
2) 成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	17.9%	12%
3) 受動喫煙（公共施設、医療機関、職場・学校、家庭）の機会を有する者の割合の減少	【観音寺市の公共施設】 3.7% 【医療機関】 2.9% 【職場・学校】 24.1% 【家庭】 22.6%	【観音寺市の公共施設】 0% 【医療機関】 0% 【職場・学校】 減少 【家庭】 減少
4) 家庭で喫煙をする際の工夫をしている人の割合の増加	5歳児保護者：81.4% 小学生：50.0% 中学生：41.7%	増加する
5) COPD認知度の向上	14.5%	80%
6) 肺がん検診受診率	平成23年 35.8%	50%
7) 妊婦の喫煙率	5.1%	0%

※観音寺市の指標（現状）設定について

- 1) (小学生) 問 16 「たばこを吸ったことがありますか」の問に対し「ある」と回答した方の割合
(中学生) 問 17 「たばこを吸ったことがありますか」の問に対し「小学1年～3年」「小学4年～6年」「中学に入ってから」と回答した方の割合
- 2) (成人) 問 31 「あなたはたばこを吸っていますか」の問に対し「吸っている」と回答した方の割合
- 3) (成人) 問 34 「この1か月間に、自分以外の人なたばこのけむりを吸ったことがある場所はどこですか」の問に対し「観音寺市の公共施設」「医療機関」「職場・学校」「家庭」と回答した方の割合
- 4) (保護者) 問 24-1 「(家族の中にたばこを吸う人がいる場合) その人はたばこを吸う場所や時間などの工夫をしていますか」の問に対し「している」と回答した方の割合
(小学生) 問 17-1 「(家族の中にたばこを吸う人がいる場合) その人はたばこを吸う場所や時間などの工夫をしていますか」の問に対し「している」と回答した方の割合

- (中学生) 問 18-1 「(家族の中にたばこを吸う人がいる場合) その人はたばこを吸う場所や時間などの工夫をしていますか」の問に対し「している」と回答した方の割合
- 5) (成人) 問 33 「COPDを知っていますか」の問に対し「言葉も意味も知っている」と回答した方の割合
- 6) 平成23年度保健業務の概要より
- 7) 平成23年度妊娠届出時の面談結果より

(6) 歯の健康

項 目	観音寺市の指標	
	現 状	目 標
1) 過去1年間に歯科検診を受診した人の増加	9.3%	15%
2) 1日3回歯磨きをする人の増加	5歳児：24.9% 小学生：48.1% 中学生：44.9% 成 人：23.7%	5歳児：40% 小学生：70% 中学生：70% 成 人：30%
3) 歯間清掃器具の利用者の増加	中学生：33.8% 成 人：41.6%	中学生：40% 成 人：50%
4) かかりつけ医を持つ人の増加	73.6%	80%
5) むし歯のある3歳児の減少	28.2% (平成23年度)	20%未満

※観音寺市の指標（現状）設定について

- 1) (成人) 問 55 「最近1年間に病院の歯科または歯科医院に行ったことがありますか」の問に対し「歯科検診を受けた」と回答した方の割合
- 2) (小学生) 問 24 「どのくらい歯磨きをしますか」の問に対し「1日3回、朝・昼・夜の食事のあとにみがく」と回答した方の割合
(中学生) 問 25 「あなたはどのくらい歯を磨きますか」の問に対し「毎食後みがく」と回答した方の割合
(成人) 問 53 「歯磨きの頻度はどの程度ですか」の問に対し「毎食後みがく」と回答した方の割合
- 3) (中学生) 問 26 「歯と歯の間を清掃するための専門器具を使っていますか」の問に対し「よく使う」「たまに使う」と回答した方の割合
(成人) 問 54 「歯と歯の間を清掃するための専門器具を使っていますか」の問に対し「よく使う」「たまに使う」と回答した方の割合
- 4) (成人) 問 56 「かかりつけ歯科医院はありますか」の問に対し「はい」と回答した方の割合
- 5) 平成23年度3歳児健診の結果より

(7) 生活習慣病の予防

項目	観音寺市の指標	
	現状	目標
1) がん検診受診率の向上	【胃がん】 男性：12.4% 女性：10.4% 【肺がん】 男性：22.5% 女性：21.7% 【大腸がん】 男性：36.4% 女性：35.4% 【子宮頸がん】 女性：31.4% 【乳がん】 女性：32.1%	50% (胃がん、肺がん、大腸がんは当面 40%) (平成 28 年)
2) 特定健診・特定保健指導の実施率の向上	【特定健診の受診率】 31.2% 【特定保健指導の実施率】 18.5%	【特定健診の受診率】 45% 【特定保健指導の実施率】 30%
3) 肥満傾向にある子どもの割合の減少	【小学生】 男性：4.3% 女性：5.0%	減少
4) 適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI 25以上)、やせ(BMI 18.5未満)の減少)	20～60 歳代男性の 肥満者 26.7% 40～60 歳代女性の 肥満者：20.6% 20 歳代女性の やせ：28.9%	減少
5) 適正体重・肥満度を認識して体重を気にしている人の割合	83.5%	100%
6) 特定健診・特定保健指導の認知度向上	64.6%	100%
7) 特定健診・特定保健指導の認知度向上(若年層)	男性 20 歳代：22.6% 女性 20 歳代：33.3%	50%

※観音寺市の指標（現状）設定について

1) 平成 23 年度地域保健事業報告より

2) 平成 23 年度保健業務の概要より

3) (小学生) 調査票に記入のあった身長・体重をもとに文部科学省方式で肥満度を算出し、中等度・高度肥満に該当した方の割合

※文部科学省方式：肥満度（%）＝100×（体重－身長別標準体重）÷身長別標準体重

身長別標準体重の算出については公益財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」に掲載されている数値を利用

4) (成人) 調査票に記入のあった身長・体重をもとにBMI を算出し、肥満（BMI 25 以上）、やせ（BMI 18.5 未満）に該当した方の割合

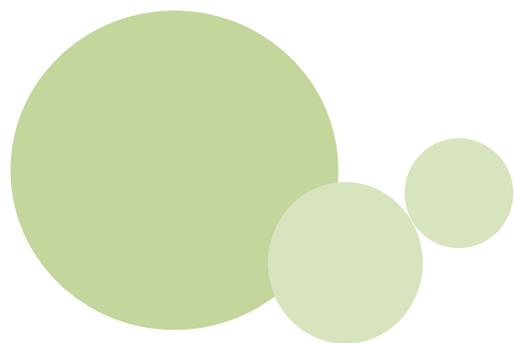
※BMI 算出：BMI＝体重（kg）÷身長（m）²

5) (成人) 問 6「自分自身の適正体重または肥満度を認識し、体重に気をつけていますか」の問に対し「非常に気をつけている」「少しは気をつけている」と回答した方の割合

6) (成人) 問 26「あなたは特定健診・特定保健指導について知っていますか」の問に対し「知っている」と回答した方の割合

7) (成人) 問 26「あなたは特定健診・特定保健指導について知っていますか」の問に対し「知っている」と回答した 20 歳代の方の割合

參考資料



参考資料

■ 観音寺市健康増進計画策定委員会設置条例

平成24年6月26日条例第21号

観音寺市健康増進計画策定委員会設置条例

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づき、観音寺市健康増進計画を策定するため、観音寺市健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 食育推進を含めた健康増進計画の策定に関すること。
- (2) その他委員会の目的を達成するために必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員25人以内で組織する。

(委嘱等)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 市議会の代表者
- (2) 学識経験を有する者
- (3) 関係団体の代表者
- (4) 関係行政機関の代表者又は職員
- (5) その他市長が適当と認める者

(任期)

第5条 委員の任期は、委員会の目的が達成された日までとする。

(委員長及び副委員長)

第6条 委員会に、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、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会の会議は、委員長が招集し、その会議の議長となる。

- 2 委員会の会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 委員会の会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決する

ところによる。

- 4 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、委員会に関し必要な事項は、委員長が定める。

附 則

- 1 この条例は、公布の日から施行し、委員会の目的を達成したときにその効力を失う。
- 2 この条例による最初の委員会の会議は、第7条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

■策定委員名簿

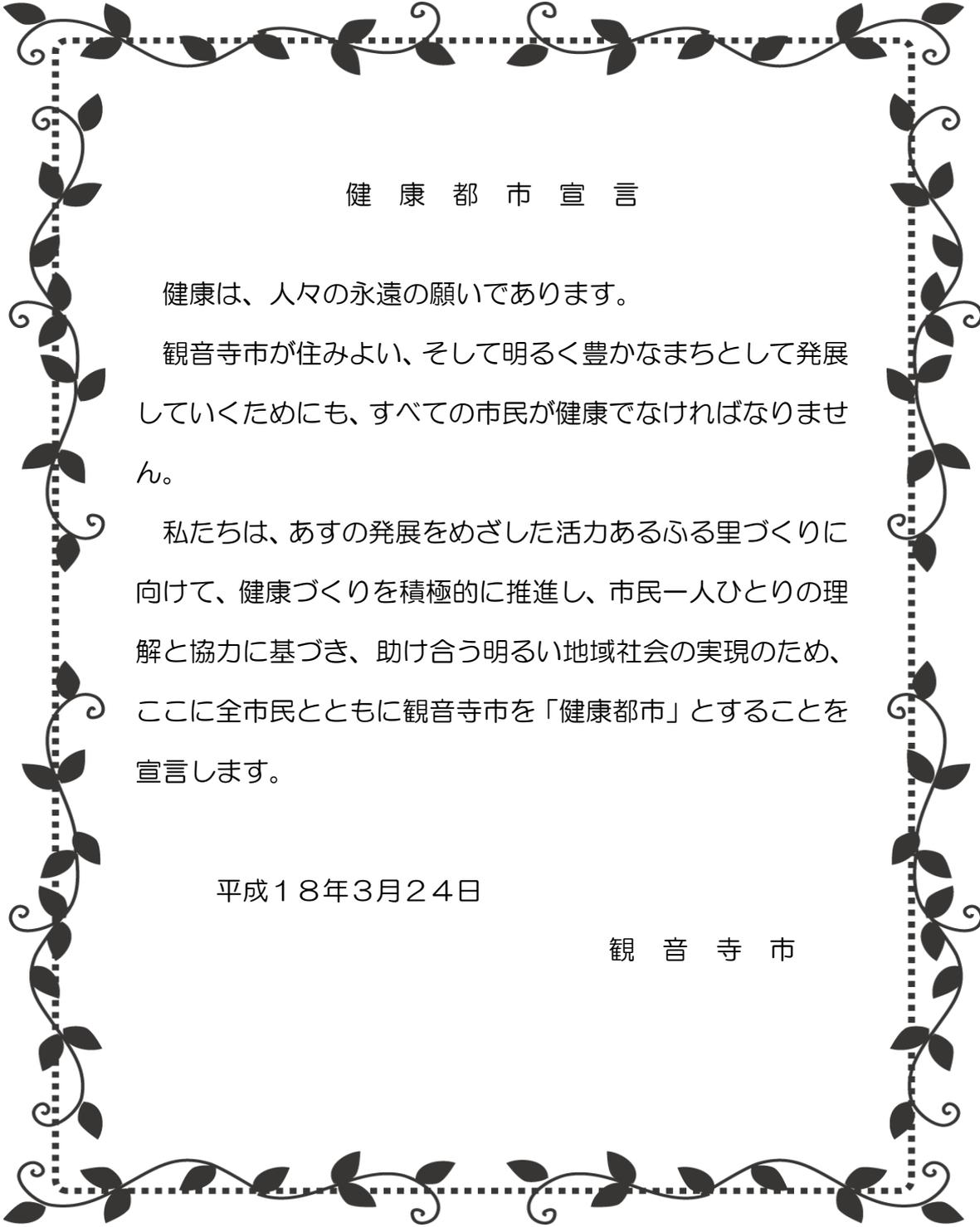
名 称 等	役職等	氏 名	委 嘱 期 間
観音寺市議会	文教民生 委員会 委員長	安藤 康次	H24.7.1～ H24.12.4
		西山 正勝	H24.12.4～ H25.3.31
観音寺市自治会協議会	会長	久保 等	H24.7.1～ H25.3.31
観音寺市民生委員児童委員協議会	会長	横内 十三枝	〃
観音寺市老人クラブ連合会	会長	平野 清	〃
観音寺市ボランティア協議会	会長	國土 セツ子	〃
観音寺市食生活改善推進協議会	会長	勝田 愛子	〃
観音寺市愛育会	会長	中西 久美子	〃
観音寺市PTA連絡協議会	会長	村上 一利	〃
観音寺市スポーツ推進委員連絡協議会	会長	獅々堀 幸男	〃
三豊・観音寺市医師会	副会長	河田 健介	〃
観音寺市歯科医師会	会長	齋藤 謙治郎	〃
大野原町豊浜町歯科医師団	代表	小川 員弘	〃
観音寺・三豊薬剤師会	会長	篠原 幸雄	〃
香川県米養士会西讃地区	代表	藤川 知恵子	〃
香川県農業協同組合三豊地区営農センター	次長	土井 敬晴	〃
香川豊南農業協同組合	生活部長	矢野 貞夫	〃
観音寺市水産振興連絡協議会	会長	白川 久芳	〃
公募		行天 統一	〃
		篠原 洋子	〃
		松原 美登里	〃
香川県西讃保健福祉事務所	次長	丸山 保夫	〃
観音寺市政策部	部長	高橋 幸男	〃
観音寺市健康福祉部	部長	合田 真二郎	〃
観音寺市経済部	部長	石川 省三	〃
観音寺市教育委員会教育部	部長	大西 保行	〃

■作業部会名簿

班	団 体	氏 名
1 班 栄養・食生活・食育	三豊・観音寺市医師会	尾崎 貴視
	歯科医師会	塩田 聖子
	香川県栄養士会西讃地区	久保田 美代子
	J A香川県三豊地区営農センター	土井 敬晴
	J A香川豊南	窪田 倫子
	食生活改善推進協議会	篠原 十三子
	愛育会	余傳 千鶴
	P T A連絡協議会	合田 正和
	水産振興連絡協議会	大坪 健二
	公募	行天 統一
2 班 身体活動・運動	歯科医師会	磯野 潤子
	香川県栄養士会西讃地区	石川 多恵子
	老人クラブ連合会	三好 重俊
	ボランティア協議会	矢野 富也
	食生活改善推進協議会	高井 ヨシ子
	スポーツ推進委員連絡協議会	合田 尚吾
	公募	松原 賢
	公募	神崎 道子
3 班 休養・心の健康づくり	観音寺・三豊薬剤師会	矢野 隆俊
	自治会協議会	中野 司
	民生委員児童委員協議会	横内 十三枝
	老人クラブ連合会	高井 榮三郎
	ボランティア協議会	岡田 弘子
	スポーツ推進委員連絡協議会	橋本 稔
	公募	篠原 洋子
	公募	篠原 幸子

班	団 体	氏 名
4班 アルコール・たばこ	歯科医師会	合田 和生
	観音寺・三豊薬剤師会	大平 香代子
	自治会協議会	佐伯 芳信
	民生委員児童委員協議会	矢野 泰通
	老人クラブ連合会	合田 幸利
	P T A連絡協議会	大平 直昭
	公募	松原 美登里
5班 歯の健康	大野原町豊浜町歯科医師団	小川 員弘
	自治会協議会	合田 要
	民生委員児童委員協議会	高橋 馨
	愛育会	篠原 和代
	P T A連絡協議会	木山 泰代
	公募	松田 直子
	公募	牧野 千恵美
6班 生活習慣病	三豊・観音寺市医師会	國土 修平
	大野原町豊浜町歯科医師団	臼杵 雅明
	観音寺・三豊薬剤師会	合田 英樹
	J A香川豊南	川上 亜美
	食生活改善推進協議会	石川 房子
	スポーツ推進委員連絡協議会	萩田 和子
	公募	石川 千秋
	公募	山岡 京子

※ 各班に、事務局スタッフ2～3名とオブザーバーとして、香川県西讃保健福祉事務所から1名が作業部会に参加した。

A decorative border with a repeating pattern of stylized leaves and vines, framing the central text. The border is composed of a solid line with small leaf motifs and a dashed line with larger leaf motifs.

健康都市宣言

健康は、人々の永遠の願いであります。

観音寺市が住みよい、そして明るく豊かなまちとして発展していくためにも、すべての市民が健康でなければなりません。

私たちは、あすの発展をめざした活力あるふる里づくりに向けて、健康づくりを積極的に推進し、市民一人ひとりの理解と協力に基づき、助け合う明るい地域社会の実現のため、ここに全市民とともに観音寺市を「健康都市」とすることを宣言します。

平成18年3月24日

観音寺市