

# 第3次ヘルスプラン 観音寺市健康増進計画 及び食育推進計画

【計画期間 令和6年度～令和17年度】

## 概要版



観音寺市

## 計画の基本的な考え方

- 第3次ヘルスプラン観音寺市健康増進計画及び食育推進計画は、「**誰一人取り残さない健康のまち元気印のかんおんじ**」という基本理念のもと、市民の健康を取り巻く環境の変化を的確に捉え、まち全体で健康づくりにつながる仕組みや社会環境を整えることで、市民一人ひとりが主体的な健康づくりに努めていくための指針として策定します。
- 計画の期間は令和6年度から令和17年度の12年間です。国・県の動向を踏まえ令和12年度に中間評価及び見直しを行うこととします。

### 計画の体系

#### 基本理念

**誰一人取り残さない 健康のまち元気印のかんおんじ**

#### 計画の目標

**健康寿命の延伸と健康格差の縮小**

#### 重点目標

##### 重点目標1 生活習慣病の 発症予防・重症化予防

健康寿命を短くする大きな要因の一つが生活習慣病です。生活習慣病予防や重症化予防のために、市民が自らの健康づくりに取り組めるよう、ライフステージに応じた様々な取り組みを推進します。

##### 重点目標2 健やかな暮らしを 支える食生活の実践

生涯を通して健康で豊かな暮らしを実現するため、適切な食生活を実践できる環境づくりに努めます。市民が自ら食に関する意識を高め、実践することにつながる食育活動を推進します。

##### 重点目標3 健康を支援する 地域環境の整備

健康に影響を与える要因の一つとして、人と人とのつながりが重要であると言われています。健康づくりを目的としたネットワークを構築することにより健康格差の解消を図ります。

#### 施策分野

1 栄養・食生活

2 食育

3 身体活動・運動

4 休養・心の健康づくり

5 飲酒・喫煙

6 歯・口腔の健康

7 健康管理・生活習慣病予防

8 健康を支える環境の整備

## 推進していく取り組みについて

### 1 栄養・ 食生活

#### 行動目標

健全な身体をつくることを目標に、  
将来健康でいられる食生活に取り組もう

食の大切さを各年代に啓発し、健康に生活していくための食生活に関する情報を提供しながら、市民の食に関する知識を深め、より良い食習慣・生活習慣の確立を推進します。

#### 市民の みなさんの取り組み (自助)

- 自分の健康状態を知り、適正な食生活・栄養について考えます
- 手づくりのレパートリーを増やします
- 好き嫌いをなくし、なんでも食べます
- 間食は時間と量を決めます
- 1日1回は家族で食事をします



#### 地域・関係団体 などの取り組み (共助・互助)

- 健康的な食生活に関する知識の普及啓発を行います
- 子どもたちに料理の楽しさを伝えます
- 食事バランスなどに配慮したメニューやレシピを開発・提供します

#### 行政の 取り組み (公助)

- (1) 幼児期からの基本的な食習慣の確立
- (2) 人材の確保・育成
- (3) 食に関する情報提供と相談支援



### 2 食育

#### 行動目標

“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

食をとりまく社会環境が変化している中、健全な食生活を意識し実践するだけでなく、食の循環や、食の営みにも目を向け、すべての市民が食を通して、心身の健康とともに、いきいきと暮らせる環境整備を推進します。

#### 市民の みなさんの取り組み (自助)

- 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
- フードロスの観点を持ち、食に対する感謝の心を持ちます
- 観音寺の自然の恵みを伝え、食の安全・安心・食文化を伝えます

#### 地域・関係団体 などの取り組み (共助・互助)

- 食を大切にする心を育てます
- 食を通じた家族とのふれあいの時間を持ちます

#### 行政の 取り組み (公助)

- (1) 地産地消の推進
- (2) 地域での体験機会の充実



### 3 身体活動・運動

#### 行動目標

気軽にできる今の自分に合った運動を見つけ、長く続けよう

市民の目的・身体状況・ライフスタイルなどに応じて、それぞれのニーズに合った運動が選択できるように、多様な運動の場や機会を用意し、健康寿命を伸ばすための情報提供や支援を行います。

#### 市民のみなさんの取り組み（自助）

- 日常生活の中に運動を取り入れます
- 余暇は積極的に体を動かします
- 体操など、簡単な運動を毎日します



#### 地域・関係団体などの取り組み（共助・互助）

- 仲間と運動に取り組みます
- ウォーキングイベントの実施など、イベントを通じて地域で交流する機会を設けます
- 地域の行事で運動に取り組みます
- 運動習慣獲得のために自分でできる体操などの普及啓発を行います

#### 行政の取り組み（公助）

- (1) 日常的に継続して運動を行うきっかけづくり
- (2) 身体活動・運動についての正しい知識の普及と意識の啓発



### 4 休養・心の健康づくり

#### 行動目標

みんなが健康で心にゆとりと潤いのある地域を作ろう

一人ひとりが心豊かに質の高い生活を送ることができるよう、休養の重要性やストレスの対処法の周知・啓発を図るとともに、生きがいづくりに向けた取り組みを推進します。また、悩みや不安ごとを気軽に相談できる窓口の充実や専門機関につなげる仕組みづくりを進めます。

#### 市民のみなさんの取り組み（自助）

- 自分の力でストレスと上手に付き合う努力をします
- 自分の体調を管理します
- メンタルヘルスへの正しい知識をもちます

#### 地域・関係団体などの取り組み（共助・互助）

- 心の健康に関する正しい知識の普及・啓発を行います
- 相談しやすい環境づくりに努めます
- ワーク・ライフ・バランスの向上に取り組み、心の健康維持・自殺予防に努めます

#### 行政の取り組み（公助）

- (1) ストレスや不安の解消などこころの健康についての普及啓発
- (2) 世代に応じた相談体制の充実



## 5 飲酒・喫煙

### 行動目標

#### お酒をよく知り、上手に付き合おう たばこの害から身を守ろう

節度ある適度な飲酒について正しい知識の普及啓発を図ります。喫煙に関しては、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を行い、喫煙者だけでなく非喫煙者の健康に与える影響について考える機会を提供します。

#### 市民の みなさんの取り組み (自助)

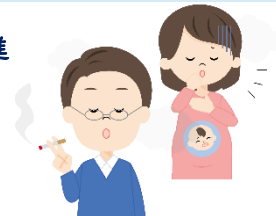
- アルコールとたばこに対する正しい知識を身につけます
- アルコールやたばこ上手に付き合います

#### 地域・関係団体 などの取り組み (共助・互助)

- 飲酒・喫煙の害についての知識の普及・啓発に取り組みます
- 地域の公共の場(集会所、公園、路上など)での禁煙・分煙に取り組みます
- 事業者は、受動喫煙防止に努めるとともに、分煙対策を推進します

#### 行政の 取り組み (公助)

- (1) 20歳未満の者・妊産婦の喫煙及び飲酒の防止対策の推進
- (2) 飲酒・喫煙に関する正しい知識の普及
- (3) 受動喫煙防止対策の推進



## 6 歯・口腔の 健康

### 行動目標

#### 健康な歯を保って生涯自分の歯でおいしく食べよう

生涯にわたり、歯と口腔の健康を保持するためにオーラルフレイルの予防が重要です。幼年期・少年期・青年期のむし歯予防や壮年期・中年期の歯周病予防など、高年期をむかえるまでの健康づくりも重要であるため、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりを推進します。

#### 市民の みなさんの取り組み (自助)

- 歯科定期検診を受けます
- 歯と口腔の健康に関心を持ち、知識を得ます
- 【食べたら歯をみがく】を習慣にします
- しっかり噛める状態を維持します

#### 地域・関係団体 などの取り組み (共助・互助)

- 地域や関係団体などの取り組みで歯と口腔の健康に関する知識の普及啓発を行います
- 正しい口腔ケアを習得し習慣づけます
- オーラルフレイルの啓発・予防、高齢者の口腔機能の維持向上を図るための知識について普及啓発を行います

#### 行政の 取り組み (公助)

- (1) 歯と口の健康に関する普及啓発の推進
- (2) ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの推進



## 7 健康管理・ 生活習慣病予防

### 行動目標

#### 健（検）診を受けて、自らの生活習慣を振り返ろう

健康寿命の延伸には、自分の身体の状態を把握し、日頃の健康づくりへ役立てることが重要です。健康を生涯にわたって継続し、妊娠期・幼年期から高年期までつなげた視点で、健康増進や病気の予防・管理を行っていくことで、生涯にわたる包括的な健康づくりを支援します。

#### 市民の みなさんの取り組み （自助）

- 自分の健康に関心を持ちます
- 親と子の健康的な生活習慣を心がけます
- 健（検）診受診のための時間を確保します
- 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ます

#### 地域・関係団体 などの取り組み （共助・互助）

- 事業者は従業員が健診を受けられるように調整し、健康管理に努めます
- 地域の中で健（検）診の受診勧奨を行います
- 健康情報を回覧やPRポスターで周知します
- 子どもの望ましい生活習慣について、親子に普及・啓発を行います
- ワーク・ライフ・バランスの向上に取り組み、健康で豊かな生活のための時間が確保できるように努めます
- 生きがいをもって地域で暮らし続けることができるよう市民の自主的な介護予防活動を支援します
- 地域でお互いの健康に関心を持ち、健康を気遣う声かけをします

#### 行政の 取り組み （公助）

- (1) 妊娠・出産・産後を通じた健康づくり
- (2) 学齢期への健康づくりへの支援
- (3) 若い世代や働き盛り世代の健康づくりへの支援
- (4) 高齢者の健康づくりの推進



## 8 健康を支える 環境の整備

### 行動目標

#### 全ての市民が健康づくりに取り組みやすくするための 環境整備を推進します

市民がウォーキングやサイクリング、レクリエーションなどを気軽に楽しめるよう、地域資源を有効に活用した健康づくりを進めるとともに、企業や団体などのさまざまな主体が自発的に健康づくりに取り組める環境づくりに努めます。

#### 具体的な 取り組み

- (1) 健康づくり支援環境の充実
- (2) 自然に健康になれる環境づくり健康づくり
- (3) 活動にアクセスしやすい環境づくり



## 主な取り組み指標

### 栄養・食生活

#### ■緑黄色野菜をほぼ毎日食べている人の割合

| 実績値 (令和5年度)     | 最終目標値 (令和17年度) |
|-----------------|----------------|
| 中学<br>3年生 52.0% | 60%以上          |
| 成人 29.9%        | 40%以上          |

#### ■朝食を毎日食べる人の割合

| 実績値 (令和5年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 成人 81.3%    | 90%以上          |

#### ■18～60 歳代(BMI25.0 以上)男性の肥満者の割合

| 実績値 (令和5年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 男性 33.4%    | 30%未満          |

#### ■40～60 歳代(BMI25.0 以上)女性の肥満者の割合

| 実績値 (令和5年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 女性 20.6%    | 15%未満          |

### 食育

#### ■郷土料理の認知度

| 実績値 (令和5年度)     | 最終目標値 (令和17年度) |
|-----------------|----------------|
| 小学<br>5年生 55.3% | 増加             |
| 中学<br>3年生 63.2% | 増加             |
| 成人 46.7%        | 増加             |

#### ■食育に関心がある人の割合

| 実績値 (令和5年度)      | 最終目標値 (令和17年度) |
|------------------|----------------|
| 5歳児<br>保護者 79.3% | 80%以上          |
| 中学<br>3年生 36.1%  | 50%以上          |
| 成人 52.6%         | 60%以上          |

#### ■食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合

| 実績値 (令和5年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 成人 54.3%    | 70%以上          |

### 身体活動・運動

#### ■運動習慣者の割合(週2回 30 分以上の運動継続者)

| 実績値 (令和5年度)         | 最終目標値 (令和17年度) |
|---------------------|----------------|
| 18～64 歳<br>男性 15.7% | 30%以上          |
| 18～64 歳<br>女性 9.8%  | 30%以上          |
| 65 歳以上<br>男性 34.9%  | 50%以上          |
| 65 歳以上<br>女性 15.9%  | 50%以上          |

#### ■「フレイル」の言葉も意味も知っている人の割合

| 実績値 (令和5年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 成人 17.5%    | 30%以上          |

「フレイル」とは・・・

加齢に伴う様々な機能の低下により、健康障がいになりやすくなった状態です。要介護状態になる前の段階として捉えることができます。

### 休養・心の健康づくり

#### ■ストレスを解消できていない子どもの割合

| 実績値 (令和5年度)     | 最終目標値 (令和17年度) |
|-----------------|----------------|
| 小学<br>5年生 22.5% | 減少             |
| 中学<br>3年生 24.2% | 減少             |

#### ■睡眠時間が十分に確保できている人の割合 (睡眠時間が6～9時間)

| 実績値 (令和5年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 成人 64.4%    | 70%以上          |

#### ■ゲートキーパー養成者数

| 実績値 (令和3年度) | 最終目標値 (令和17年度) |
|-------------|----------------|
| 751 人       | 増加             |

「ゲートキーパー」とは・・・

自殺予防について理解し、身の回りの人のこころの悩みや体調が悪い様子に気づき、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人のことです。

## 飲酒・喫煙

### ■成人の喫煙率

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

成人 **15.2%** → **12%未満**

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

成人男性 **26.6%** → **20%未満**

成人女性 **12.6%** → **10%未満**

適正飲酒量は1日平均純アルコール20g程度です。

アルコール飲料に含まれるアルコールの量（グラム）  
＝アルコール飲料の量（ml）×アルコール濃度（度数/100）  
×アルコール比重（0.8）

#### 純アルコール20gの目安量

- ビール（度数5%）・・・中瓶1本（500ml）
- 清酒（度数15%）・・・1合（180ml）
- 焼酎（度数25%）・・・100ml
- ワイン（度数12%）・・・約2杯（200ml）
- ウィスキー（度数43%）・・・ダブル（60ml）

## 歯・口腔の健康

### ■よく噛んで食べることができる人の割合

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

50～64歳 **76.4%** → **増加**

65～74歳 **71.5%** → **増加**

75歳以上 **67.3%** → **増加**

### ■「オーラルフレイル」の言葉も意味も知っている人の割合

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

40歳以上 --- **20%**

#### 「オーラルフレイル」とは・・・

老化に伴う様々な口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考え方であり、「口の衰え」は身体的、精神的、社会的な健康と大きな関わりを持っています。

## 健康管理・生活習慣病予防

### ■特定健診の受診率

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

**43.1%** → **60%以上**

### ■健康づくりに関心がある人の割合

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

成人 **37.6%** → **50%以上**

### ■肥満傾向にある子どもの割合（小学4年生）

実績値（令和5年度）

最終目標値（令和17年度）

男性 **19.0%** → **減少**

女性 **13.8%** → **減少**

## 計画の策定体制

計画の策定にあたっては、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、実態調査を行いました。また、各関係団体の代表者、関係行政機関の職員等で構成される「観音寺市健康増進計画及び食育推進計画策定委員会」において計画内容を審議し、さらに、各関係団体などからの参加者で構成される「第2次ヘルスプラン推進会議」においても、次期計画における“健康”や“食育”に関する課題の抽出と解決策の検討などを行いました。

## 第3次ヘルスプラン 観音寺市健康増進計画及び食育推進計画 概要版

発行年月 令和6年3月

発行 観音寺市

編集 観音寺市 健康福祉部 健康増進課

〒768-8601 香川県観音寺市坂本町一丁目1番1号

TEL 0875-23-3964 FAX 0875-25-5900

計画書本編は市ホームページに掲載しています。URL <https://www.city.kanonji.kagawa.jp/>