

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

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

重点目標2
健やかな暮らしを
支える食生活の実践

重点目標3
健康を支援する
地域環境の整備

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

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

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

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

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

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

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

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

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



主な取り組み指標



施策分野	項目			実績値 (令和5年度)	最終目標値 (令和17年度)	
栄養・食生活	18～60 歳代（BMI 25.0 以上）男性の肥満者の割合			33.4%	30%未満	
	40～60 歳代（BMI 25.0 以上）女性の肥満者の割合			20.6%	15%未満	
	緑黄色野菜をほぼ毎日食べている人の割合	中学3年生 成人	52.0% 29.9%	60%以上 40%以上		
	朝食を毎日食べる人の割合	成人	81.3%	90%以上		
食育	郷土料理の認知度	小学5年生 中学3年生 成人	55.3% 63.2% 46.7%	増加		
	食育に関心がある人の割合	5歳児保護者 中学3年生 成人	79.3% 36.1% 52.6%	80%以上 50%以上 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	成人	54.3%	70%以上		
身体活動・運動	運動習慣者の割合 *運動習慣者とは…週2回 30 分以上 の運動継続者	18～64 歳 65 歳以上	男性 女性 男性 女性	15.7% 9.8% 34.9% 15.9%	30%以上 50%以上	
	「フレイル」の言葉も意味も知っている人の割合			成人	17.5%	30%以上
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	小学5年生 中学3年生	22.5% 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)	成人	64.4%	70%以上		
	ゲートキーパー養成者数			751 人 (令和3年度)	増加	
飲酒・喫煙	成人の喫煙率		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 (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)の割合	成人男性 成人女性	26.6% 12.6%	20%未満 10%未満		
歯・口腔の健康	よく噛んで食べることができる人の割合	50～64 歳 65～74 歳 75 歳以上	76.4% 71.5% 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	40 歳以上		20%		
健康管理・生活習慣病予防	特定健診の受診率		43.1%	60%以上		
	肥満傾向にある子どもの割合	小学4年生	男性 女性	19.0% 13.8%	減少	
	健康づくりに関心がある人の割合	成人	37.6%	50%以上		

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/>

