

# 健康おおつ21（第3次計画） 第4次大津市食育推進計画 の計画素案について

おおつ げんき丸



おぜんちゃん



健康保険部保健所保健総務課・衛生課  
令和5年11月22日

# 目次

第1章 計画の策定にあたって	P3
第2章 大津市の現状	P6
第3章 計画の基本的な考え方	P7
第4章 施策の展開	P12
第5章 計画の推進・評価	P36
計画策定スケジュール	P37

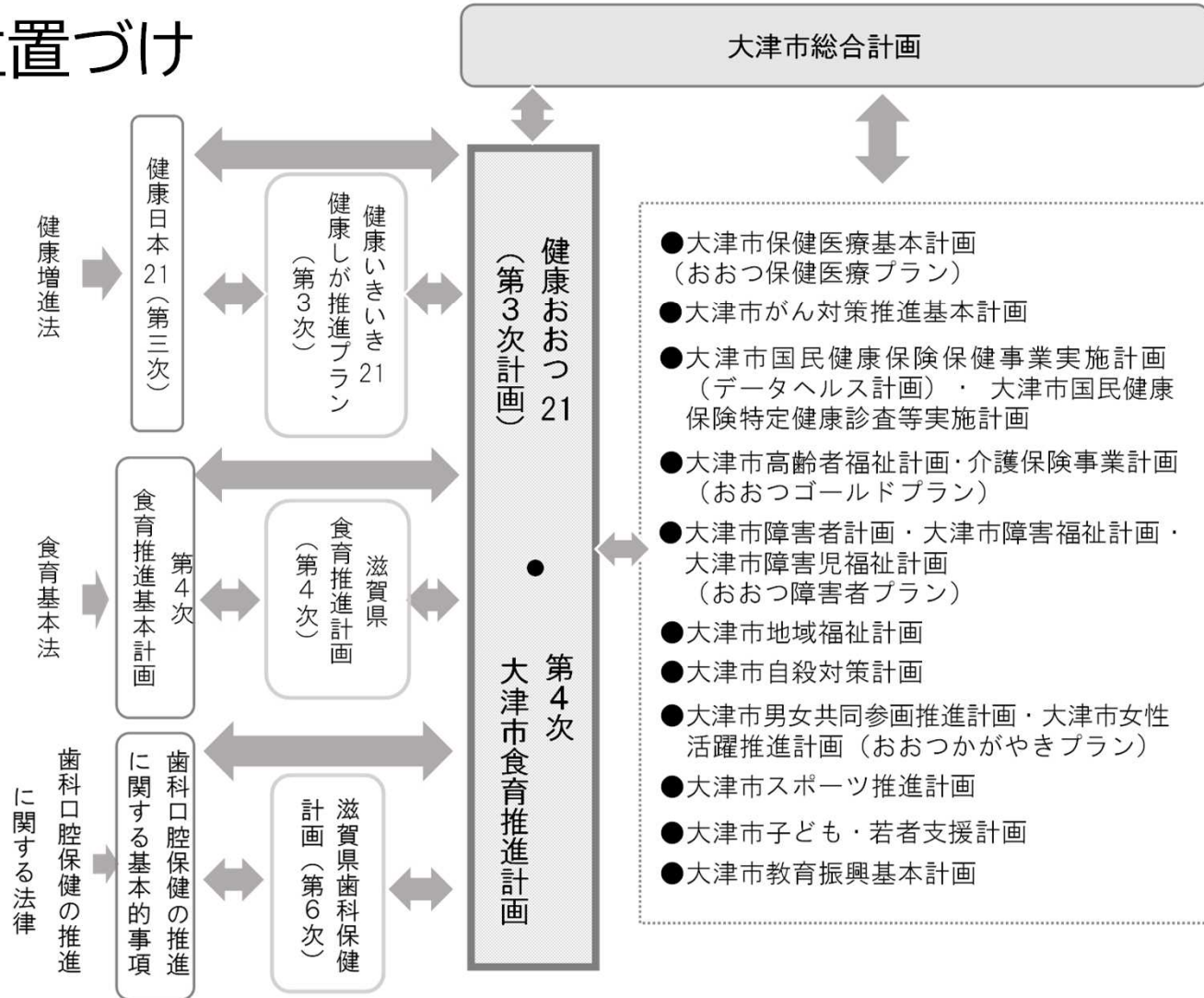
# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

- 「健康おおつ21(第3次計画)」「第4次大津市食育推進計画」両計画を一体的に策定し、健康増進と食育の取組を総合的に推進
- 「みんなが笑顔で 生き生きと 食べつなぎ いのちつなぐ健康のまちおおつ」の実現を目指す本市における総合的な健康づくりの指針
- 本計画の歯科口腔保健分野について、国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第二次)」を踏まえた本市の「歯と口腔の健康づくりプラン」と位置づけ

# 第1章 計画の策定にあたって

## 2 計画の位置づけ



# 第1章 計画の策定にあたって

## 3 計画の期間

	R3 2021	R4 2022	R5 2023	R6 2024	R7 2025	R8 2026	R9 2027	R10 2028	R11 2029	R12 2030	R13 2031	R14 2032	R15 2033	R16 2034	R17 2035	
関連計画など	健康日本21(第二次)			健康日本21(第三次)												
	健康いきいき21-健康しが推進プラン(第2次)			健康いきいき21-健康しが推進プラン(第3次)												
	第4次食育推進基本計画															
	滋賀県食育推進計画(第3次)			滋賀県食育推進計画(第4次)												
	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項				「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第二次)」(歯・口腔の健康づくりプラン)											
	滋賀県歯科保健計画21-歯つらつしが21-(第5次)			滋賀県歯科保健計画-歯つらつしが21-(第6次)												
	大津市総合計画(基本構想)						大津市総合計画(基本構想)									
	健康おおつ21(第2次)			健康おおつ21(第3次)-第4次大津市食育推進計画												
	第3次大津市食育推進計画															
	おおつ保健医療プラン(第3期)				おおつ保健医療プラン(第4期)											
	大津市がん対策推進基本計画				次期大津市がん対策推進基本計画											
	大津市データヘルス計画(第2期)			大津市データヘルス計画(第3期)												
	おおつゴールドプラン(第8期)			おおつゴールドプラン(第9期)									★ 中間評価、最終評価			
	大津市自殺対策計画															

## 第2章 大津市の現状

- 1 人口・世帯等の状況
- 2 出生と死亡の状況
- 3 平均寿命・健康寿命の状況
- 4 受診と医療費の状況
- 5 介護の状況

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 計画の基本理念

みんなが笑顔で 生き生きと  
食べつなぎ いのちつなぐ  
健康のまちおおつ

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 2 計画の基本目標

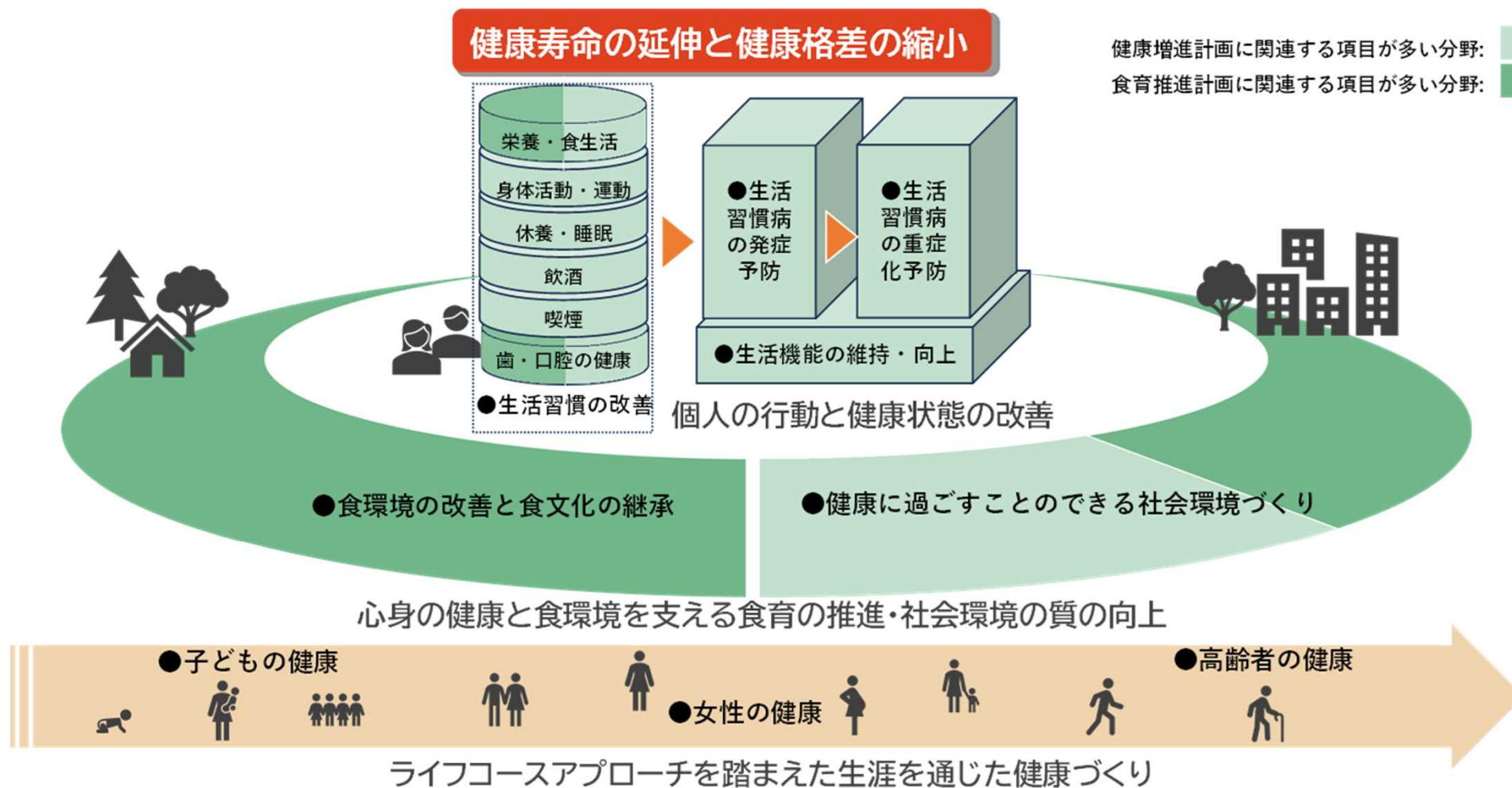
計画の基本目標として、計画の基本理念を基に、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を掲げます。

市民自らが日々の健康管理や食生活の改善、運動などに取り組むことのできる健康づくりに関する施策を総合的に推進し、疾病の予防や介護予防などを図ることにより健康寿命を延伸し、「平均寿命と健康寿命との差」の縮小を目指します。

指標	現状	目標	備考（出典）
	（令和4年）	（令和17年）	
健康寿命の延伸	男 81.99年 平均寿命との差 1.88年（R3） 女 84.61年 平均寿命との差 3.78年（R3）	平均寿命と 健康寿命との 差の縮小	厚生労働科学研究「健康寿命の算定プログラム」により算定



# 第3章 計画の基本的な考え方



## 第3章 計画の基本的な考え方

### 3 計画の基本方針

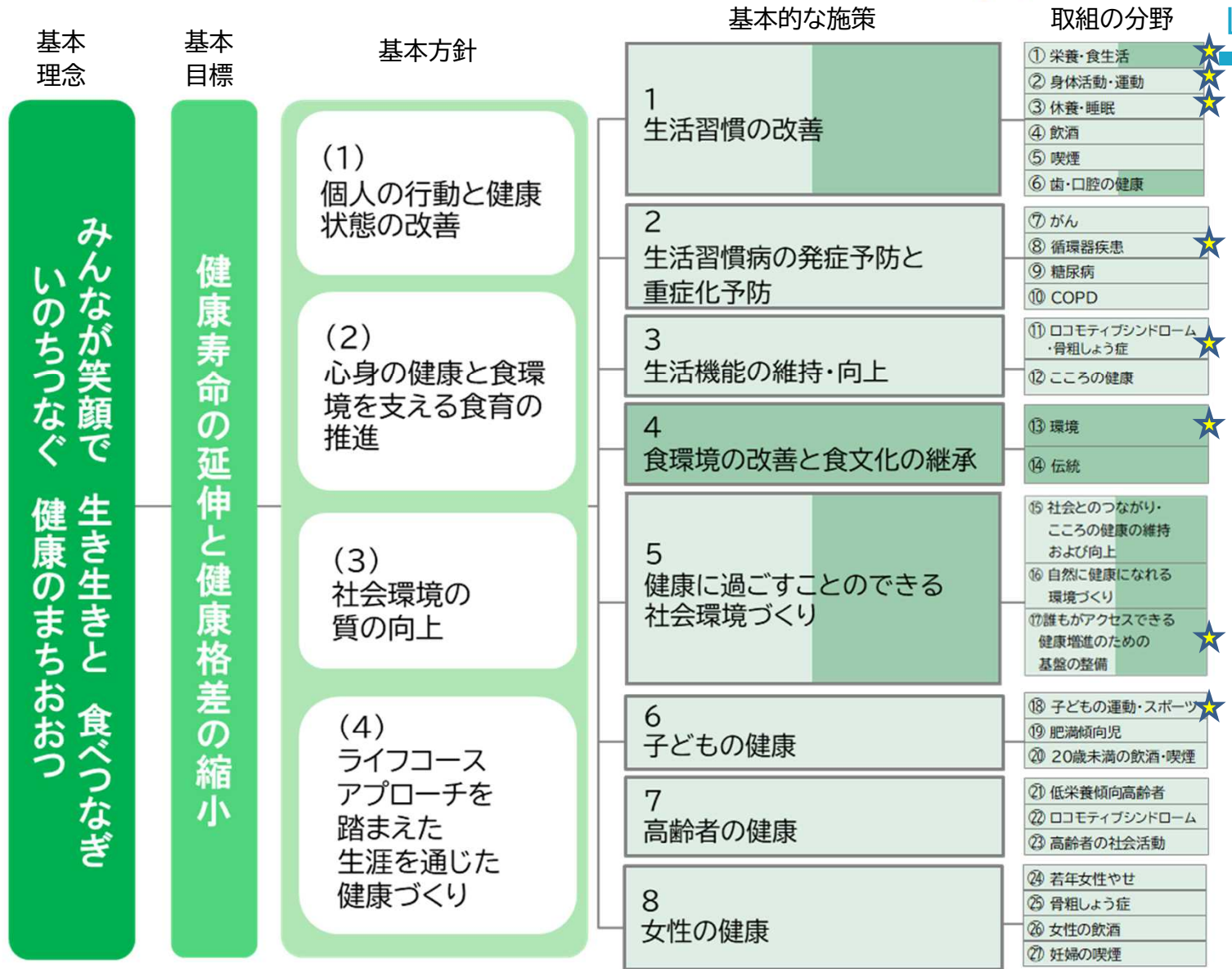
(1) 個人の行動と健康状態の改善

(2) 心身の健康と食環境を支える食育の推進

(3) 社会環境の質の向上

(4) ライフコースアプローチを踏まえた生涯を通じた健康づくり

# 4 計画の体系



## 第4章 施策の展開

### 施策:8 取組分野:27

基本目標である「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」に向けて、それぞれの施策ごとに目指す市民の姿を掲げて施策を推進します。また、施策ごとに取組の分野を設け、各分野における現状と課題から目標を掲げて取り組みます。

健康づくりは、個人の取組が重要となりますが、一人一人の取組には限界があります。そのため、「市民(個人・家庭)」、「市・地域・事業者・関係機関等」、それぞれの役割を明確にし、相互に連携を図りながら、これまで取り組んできたポピュレーションアプローチに加え、ナッジ理論の応用により、全ての人に自然と行動変容を促す取組など健康づくりに向けた施策を推進していきます。

#### 分野 ① 栄養・食生活

##### 【目標】

1日三食バランスよく食べて、適正体重を維持しましょう

##### 【現状と課題】

- 食育への関心は高まっていますが、若い世代の朝食の欠食を含めた食生活の改善に取り組む必要があります。
- 塩分の摂りすぎ、野菜や果物摂取量の不足などバランスを欠いた食生活を送る人の増加、やせや肥満、高齢者の低栄養など、食に起因する課題が見られます。

など

# 第4章 施策の展開

## <施策1 生活習慣の改善>

### 【評価指標】

指標		現状	目標	備考（出典）
		（令和4年）	（令和17年）	
朝食を欠食する人の割合（%）	小学6年生	5.5% （R5）	2%	学カテスト・学習状況調査
	中学3年生	6.8% （R5）	3%	学カテスト・学習状況調査
	20～39歳	20.9% （R3）	15%	大津市食育に関するアンケート調査
適正体重を維持している人の割合（%）	肥満者（BMI25以上）の割合 （40～64歳男性）	32.2%	30%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査（大津市分）
	やせ（BMI18.5未満）の割合 （20～39歳女性）	25.2%	15%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査（大津市分）
野菜摂取量（20歳以上）（g）		235.8g	350g以上	「滋賀の健康・栄養マップ」調査（大津市分）
食塩の摂取量（20歳以上）（g）		10.8g	8g未満	「滋賀の健康・栄養マップ」調査（大津市分）

### 【主な取組】

#### ①市民(個人・家庭)の取組

- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事と減塩を心がける
- 乳幼児期からバランスのとれた食事や薄味に慣れること、噛むことの大切さについて知る
- 朝食を食べて生活リズムを整える
- 適正体重を知り、維持する

#### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 学校における食生活・栄養の重要性についての指導
- 正しい食の知識と習慣を身に付けるための体験学習の実施
- 職域における働く世代の食生活の改善についての啓発

など



### 分野 ② 身体活動・運動

#### 【目標】

日常生活の中でこまめに体を動かし、継続的に運動しましょう

#### 【現状と課題】

- 生活スタイルの変化や外出機会の減少等により、特に若い世代において、運動習慣のない人の割合が高い傾向があります。
- 子どもにおいては、体力や運動時間の低下傾向も見られます。
- 成人においては、運動習慣のある人とない人の健康格差が広がることが懸念されます。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による外出機会の減少等によるフレイルや認知症の進行が懸念されます。

など



# 第4章 施策の展開

## <施策1 生活習慣の改善>

### 【評価指標】

指標		現状	目標	備考（出典）
		（令和4年）	（令和17年）	
※ 運動習慣者の割合 （%）	20～64歳	25.7%	30%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査 （大津市分）
	65歳以上	41.8%	50%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査 （大津市分）
徒歩10分の所へ 徒歩で行く人の 割合（%）	20～64歳	51.8%	61.1%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査 （大津市分）
	65歳以上	57.3%	67.5%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査 （大津市分）

※1回30分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けている人

### 【主な取組】

#### ①市民(個人・家庭)の取組

- 仕事や子育てなど多忙な生活の中でも、意識的に今より10分多く体を動かす
- 年齢や能力に応じたスポーツや社会活動を通じて、積極的に外出する
- 体幹を鍛え、正しい姿勢を身につける

#### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 学校や園における子どもの体育・スポーツ等運動機会の充実
  - 民間フィットネスクラブ等と連携した健康づくり教室の開催
- など

#### 分野 ③ 休養・睡眠

##### 【目標】

十分な睡眠や休養を取りましょう

##### 【現状と課題】

- 睡眠を十分に取れていない人の割合は増加しています。
- 全国的に、スマートフォン等の利用により、睡眠時間の減少や睡眠の質の低下をきたしている子どもや成人が増加しています。

など

## 第4章 施策の展開

### <施策1 生活習慣の改善>

#### 【評価指標】

指標	現状	目標	備考（出典）
	（令和4年）	（令和17年）	
睡眠で休養がとれている人の割合 （20歳以上）（%）	51.5%	80%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査 （大津市分）
直近1か月の平均睡眠時間が6時間以上9時間 未満の人の割合（20～59歳）（%）	53.5%	60%	大津市健康に関するアンケート調査

### 【主な取組】

#### ①市民(個人・家庭)の取組

- 慢性的な寝不足状態の人は、生活習慣病に罹りやすいことから、十分な睡眠時間を確保する
- ワーク・ライフ・バランスを意識した生活を心がける

#### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 事業者へのワーク・ライフ・バランスの普及・啓発・取組の推進
- 睡眠による休養やストレス解消等につながる啓発・情報提供の推進
- スマートフォン等の利用時間など、正しい生活リズムについての啓発・情報提供の推進  
など

## 第4章 施策の展開

<施策2  
生活習慣病の発症予防と重症化予防>

### 分野 ⑧ 循環器疾患

#### 【目標】

定期的に健診を受け、健康状態にあった生活習慣の改善と  
必要な受診を続けましょう

#### 【現状と課題】

- 脳血管疾患、虚血性心疾患の年齢調整死亡率について、男女ともに改善しています。一方で男女ともに高血圧の値は悪化しており、食塩の摂取量は男女とも日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量よりも多くなっています。

など

# 第4章 施策の展開

＜施策2  
生活習慣病の発症予防と重症化予防＞

## 【評価指標】

指標	現状	目標	備考（出典）
	（令和4年）	（令和17年）	
脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率 （人口10万人当たり） （国は心疾患）	脳血管疾患 男 61.5 女 44.0 虚血性心疾患 男 71.0 女 31.5	減少	人口動態調査（大津市分）
血圧（収縮期血圧）140mmHg以上の人の割合（%）	18.4% （R2）	減少	NDBオープンデータ
大津市国民健康保険特定健康診査の実施率（%）	37.0%	60%以上※	大津市データヘルス計画
大津市国民健康保険特定保健指導の実施率（%）	21.1%	45%以上※	大津市データヘルス計画

※特定健康診査および特定保健指導の実施率の目標値は大津市データヘルス計画（第3期）の終期（R11）に合わせた数値とする

## 【主な取組】

### ①市民(個人・家庭)の取組

- 脳血管疾患・虚血性心疾患などの循環器疾患の危険因子について正しく理解する
- 年に1回は必ず健診を受診する
- 健診受診後に必要に応じて保健指導や適切な治療を受ける

### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 循環器疾患に関する健康相談・健康教育を通じた知識の普及・啓発
  - 特定健診の受診啓発と保健指導の実施率の向上
- など



### 分野 ⑪ ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症

#### 【目標】

しっかり動き、しっかり食べて、強い骨と筋肉を保ちましょう

#### 【現状と課題】

- 市民アンケート調査において、ロコモティブシンドロームについて「知らない」人の割合は、63.2%となっています。
- 転倒リスクのある高齢者の割合が33.2%となっており、運動機能の維持向上や適切な栄養摂取等の予防が必要です。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、高齢者の通いの場や出前講座の開催が減少しており、地域における活動の回復が課題です。

など

# 第4章 施策の展開

## <施策3 生活機能の維持・向上>

### 【評価指標】

指標		現状	目標	備考（出典）
		（令和4年）	（令和17年）	
転倒リスクのある高齢者の割合（%）		33.2%	減少	大津市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
運動習慣者の割合（%）	20~64歳	25.7%	30%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査（大津市分）（再掲）
	65歳以上	41.8%	50%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査（大津市分）（再掲）

### 【主な取組】

#### ①市民(個人・家庭)の取組

- 若いころから運動習慣をつける
- 骨粗しょう症に関する知識を習得し、必要な運動や食生活を行う

#### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 介護予防に関する知識の普及と高齢者の状況に応じた運動・栄養プログラムの提案
- 官民学が連携し適切な栄養摂取に関する啓発

など

## 第4章 施策の展開

### <施策4 食環境の改善と食文化の継承>

#### 分野 ⑬ 環境

##### 【目標】

食品ロスを減らし、環境に配慮した食生活を送りましょう

##### 【現状と課題】

- 農林漁業の体験や食の知識に関する関連事業へ参加する市民や、環境に配慮した食生活を送る市民の割合は年々増加しており、食育への関心は高まっています。
- 食品ロス削減について、年代や性別を問わず多くの市民が意識できるよう、具体的な方法を周知・啓発していくことが必要です。また、子どもたちが体験学習等で得た知識を実践に結びつける工夫が必要です。

など

## 第4章 施策の展開

### <施策4 食環境の改善と食文化の継承>

#### 【評価指標】

指標	現状	目標	備考（出典）
	（令和4年）	（令和17年）	
食品ロスを意識している人の割合（%）	89.9%	95%	一般廃棄物処理基本計画 市民アンケート
環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる人の割合（%）	59.6%	75%	大津市食育に関するアンケート調査

### 【主な取組】

#### ①市民(個人・家庭)の取組

- 食べ残しをしないよう心がける
- 減農薬や化学肥料など環境に配慮して生産された農産物を選択する

#### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 「3010運動」を含めた食品ロス削減の啓発
- 環境に配慮した行動ができる「環境人※」の育成の推進

など

※ 環境人とは、大津市独自の表現で、持続可能な社会の構築という課題に対し、生活や仕事などを通じて、また地域環境・地球環境に接しながら、人と自然、人と社会環境の関係について自ら関心を持ち、認識を深め、社会構造の変革までも視野に入れて主体性をもって責任ある行動を実践する人を表します。

### 分野 ⑰ 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

#### 【目標】

誰もが健康づくりの情報を得られる機会を増やしましょう

#### 【現状と課題】

- 健康推進員をはじめ、健康づくりの担い手の高齢化や減少が進んでおり、担い手の確保や活動支援の方策の検討が必要です。
- 「健康経営優良法人」の認定を受ける事業所や、健康に関心のある事業所が増えてきている中で、産業分野と連携した働く世代への健康づくりのための取組が必要です。
- 健康おおつ21応援団の増加や活性化に向けた取組など、民間事業者・団体と連携した健康づくりを推進することが必要です。 など

## 第4章 施策の展開

<施策5  
健康に過ごすことの出来る社会環境づくり>

### 【評価指標】

指標	現状	目標	備考（出典）
	（令和4年）	（令和17年）	
健康おおつ21応援団登録数	57	100	
健康経営に取り組む中小規模事業者数	33	増加	経産省ホームページ（中小規模事業者の健康経営優良企業数）



## 【主な取組】

### ①市民(個人・家庭)の取組

- 健康づくりに関する情報に関心を持ち、取り入れられるものを積極的に活用する
- 健康づくりに関する正しい情報を周囲の人と共有する
- 健康づくりに取り組む店舗(事業所)を積極的に利用する

### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 健康推進員をはじめとした健康づくりの担い手の活動支援
- デジタルツールを活用した健康づくりや食育に関する情報発信
- 事業者による従業員の健康づくりへの取組 など

#### 分野 ⑱ 子どもの運動・スポーツ

##### 【目標】

運動や遊びを通じて、積極的に体を動かす習慣を身につけましょう

##### 【現状と課題】

- 外遊びや運動時間は年々低下し、子どもの体力が低下しています。
- 子どもが家族や友人と安心して運動やスポーツに取り組める環境整備が必要です。

# 第4章 施策の展開

## <施策6 子どもの健康>

### 【評価指標】

指標		現状	目標	備考（出典）
		（令和4年）	（令和17年）	
1週間の 総運動時間 （体育授業を除く） （分）	小学5年生 男子	520.3分	550分	全国体力・運動能力・運動習慣等調査
	小学5年生 女子	304.1分	350分	全国体力・運動能力・運動習慣等調査

### 【主な取組】

#### ①市民（個人・家庭）の取組

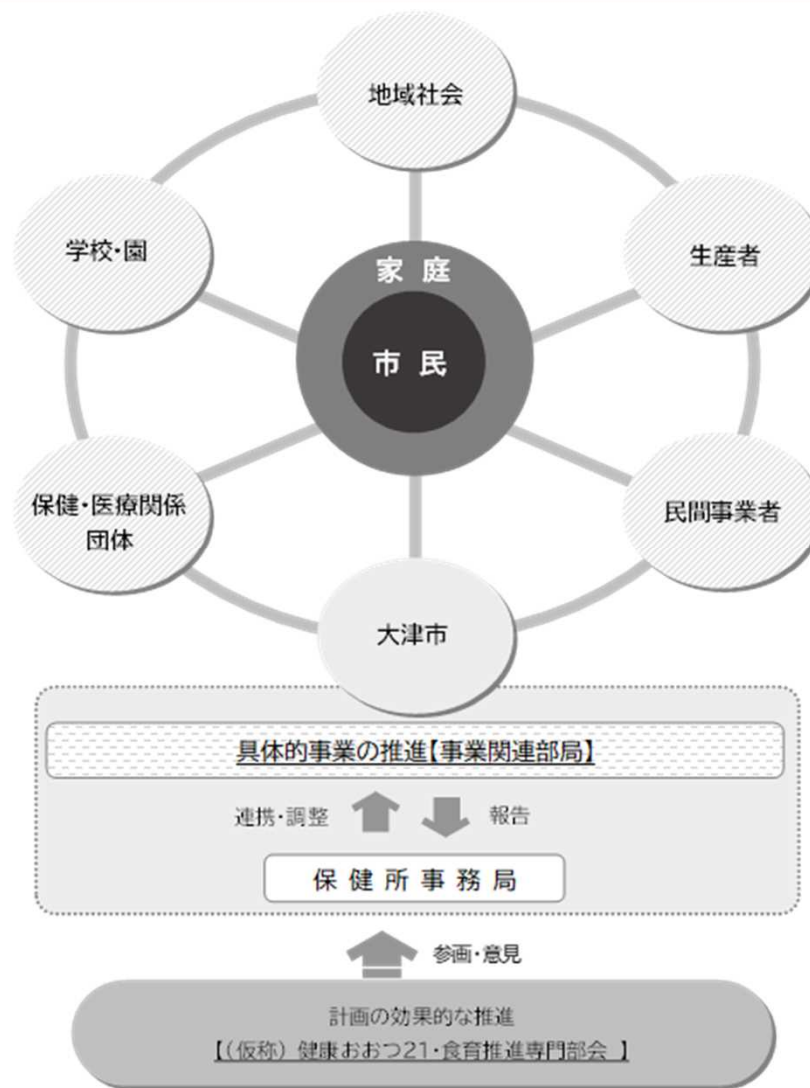
- 様々な遊び等を通して、身体を動かす習慣を身につける
- スポーツの楽しさを知り、継続して取り組む

#### ②市・地域・事業者・関係機関等の取組

- 学校を通して家庭で運動する機会の提供
- 運動やスポーツの楽しさを伝える機会の提供 など

# 第5章 計画の推進・評価

## 1 計画の推進体制



# 計画策定スケジュール(予定)

令和5年	～	7月	計画骨子案作成、計画策定専門部会（第1回）
		9月	教育厚生常任委員会（骨子案報告）
	～	9月	計画素案検討、計画策定専門部会（第2回）
	～	11月	計画素案作成、計画策定専門部会（第3回）
		11月	教育厚生常任委員会（計画素案報告）
	～	12月	計画案作成
		12月	教育厚生常任委員会（計画案報告）
		12月	パブリックコメントの実施
令和6年	～	2月	計画最終案作成
		3月	教育厚生常任委員会（計画最終案報告）
			計画策定