

# 健康おおつ21（第3次計画） 第4次大津市食育推進計画 （概要案）



健康おおつ21 シンボルマーク  
おおつ げんき丸



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

令和5年12月  
大津市

## 計画策定の趣旨

誰もがより長く元気に暮らしていくための健康増進の取組と、命をつなぎ、生きるために欠かせない健康づくりの基本である食は切り離すことができないものです。そこで、新たに「健康おおつ21（第3次計画）」・「第4次大津市食育推進計画」を策定するにあたり、2つの計画を一体的に策定します。なお、本計画における歯科口腔保健分野について、令和6年度から国において「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）」（歯と口腔の健康づくりプラン）が開始されることを踏まえた本市の「歯と口腔の健康づくりプラン」と位置づけます。

## 基本理念

医療技術の進歩と生活環境の改善により「人生100年時代」を迎えつつありますが、同時に高齢化に伴う新たな健康課題が生じています。これに対応するためには、「健康寿命の延伸」が必要であり、また地域差や経済的な理由による「健康格差の縮小」、「生活の質の向上」も重要であり、健康づくりの取組の強化が求められています。また、社会の多様化やデジタル化の進展、新型コロナウイルス感染症の影響などの新しい健康課題への対応も必要とされています。

このような背景を踏まえ、すべての市民が生涯にわたり、健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するため、以下の理念を掲げ、健康づくりと食育を統合し、誰一人取り残さない生涯を通じた健康づくりを推進します。

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

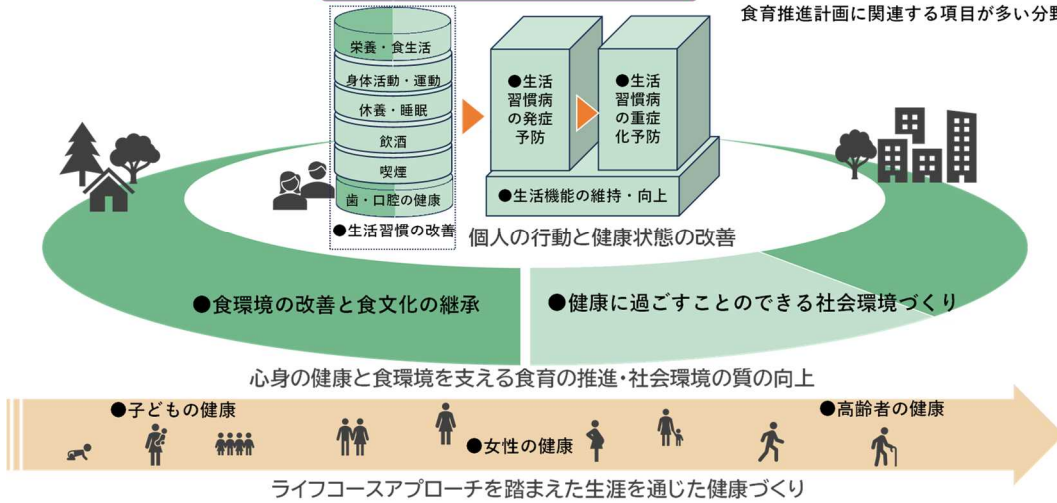
## 計画期間

計画期間は令和6年度から17年度までの12年間とします。また、計画開始後6年目（令和11年度）に中間評価を行い、計画の最終年度の前年度を目途に最終評価を行います。

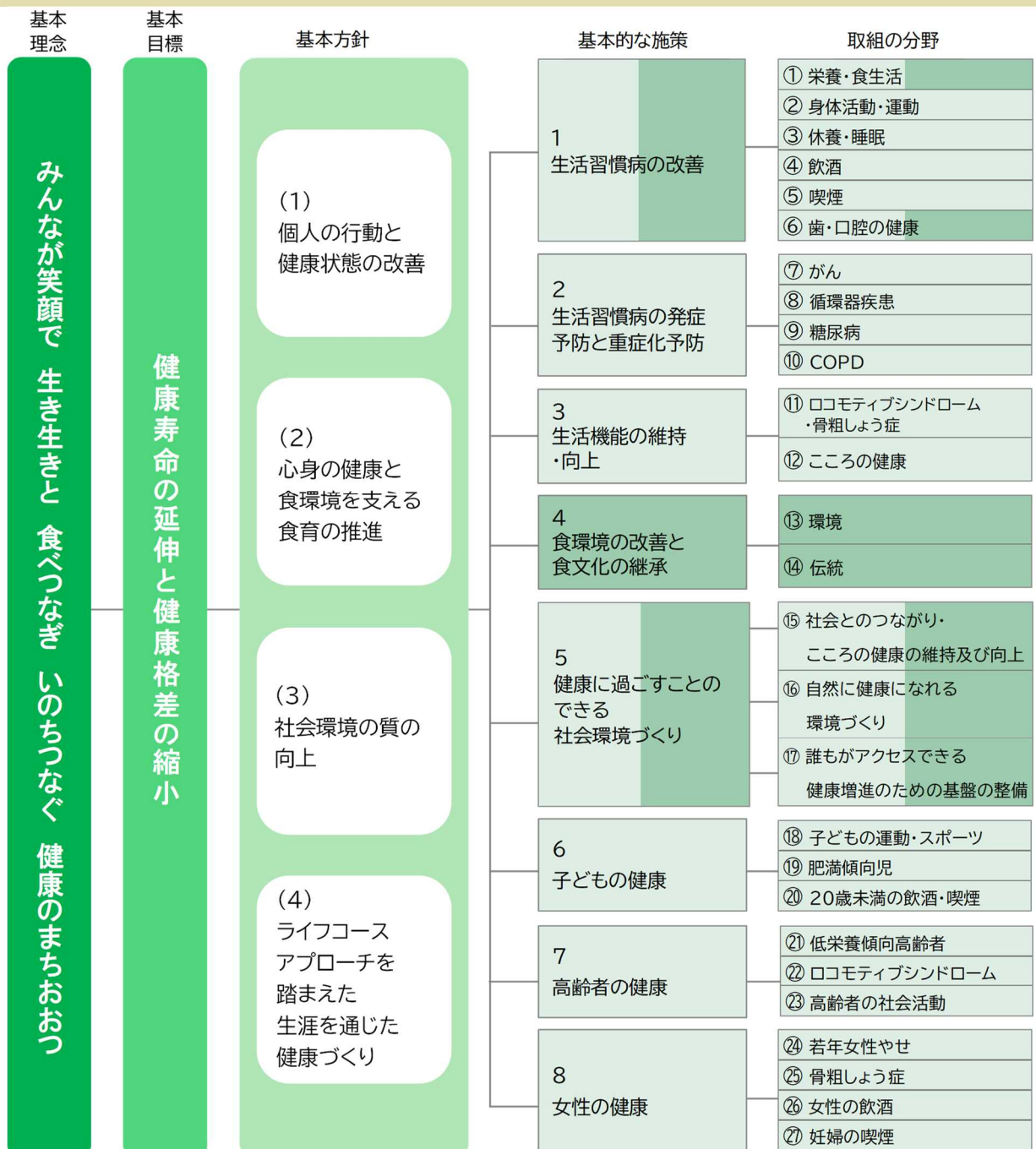
R3 (2021)	R4 (2022)	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)	R12 (2030)	R13 (2031)	R14 (2032)	R15 (2033)	R16 (2034)	R17 (2035)
								中間評価					最終評価	
健康おおつ21（第2次計画）	健康おおつ21（第3次計画）・第4次大津市食育推進計画													
第3次大津市食育推進計画														

## 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康おつ21に関連する項目が多い分野:    
 食育推進計画に関連する項目が多い分野:  



## 計画の体系



健康おつ21に関連する項目が多い分野:   食育推進計画に関連する項目が多い分野:

## 施策の展開(分野別の主な取組)

●取組分野の取組    ★ライフコースアプローチの取組

取組の分野	目標	取組の主体	子ども	成人	高齢期
①栄養・食生活	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	市民(個人・家庭)	●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 ●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 ★幼少期から薄味に慣れることや噛むことの大切さについて知る		★たんぱく質を多く含む食品を毎食おかずに1品入れる
		市・地域・事業者・関係機関	●食に関する正しい知識や望ましい食習慣などの情報発信・啓発活動の実施 ●給食における望ましい食習慣の育成	●職場における働く世代の食生活の改善についての啓発	★低栄養のおそれのある高齢者等への食生活の支援
②身体活動・運動	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	市民(個人・家庭)	●★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 ★様々な遊び等を通じて、身体を動かす習慣を身につける	●意識的に今より10分多く体を動かす(「+10(プラステン)」)	
		市・地域・事業者・関係機関	●運動や身体活動の大切さの普及・啓発 ●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	●運動・スポーツに取り組みやすいワーク・ライフ・バランスの推進	★高齢者が運動に取り組むきっかけとなる機会の提供
③休養・睡眠	十分な睡眠や休養を取りましょう	市民(個人・家庭)	●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	
		市・地域・事業者・関係機関	●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	●事業者へのワーク・ライフ・バランスの推進	
④飲酒	アルコールが健康に及ぼす影響を知り、飲酒する場合は適量の飲酒に努めましょう	市民(個人・家庭)	●飲酒が健康や社会に与える影響について正しく理解する ★20歳未満は飲酒をしない、させない	●飲酒の適量を知る	
		市・地域・事業者・関係機関	★学校におけるアルコールが健康や社会に与える影響についての保健学習の実施	●適度な飲酒量について正しい知識の普及・啓発	
⑤喫煙	たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙や分煙に取り組みましょう	市民(個人・家庭)	★20歳未満の人や妊婦はたばこが健康に及ぼす影響を知り、喫煙しない	●禁煙のための禁煙外来などの支援があることを知り積極的に利用する ●受動喫煙防止に積極的に取り組む	
		市・地域・事業者・関係機関	●たばこの害についての正しい知識の普及・啓発 ★学校における喫煙についての保健学習の実施	●地域・職場における受動喫煙の防止	
⑥歯・口腔の健康	定期的な歯科健(検)診の受診とセルフケアで歯と口の健康づくりに取り組みましょう	市民(個人・家庭)	●自分の歯、口腔の状態を把握し、日々セルフケアに取り組む ●かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健(検)診や保健指導を受ける		
		市・地域・事業者・関係機関	●正しい歯みがき、歯や口腔に関する知識の普及・啓発 ●かかりつけ歯科医における定期的な歯科健(検)診の推進 ●学校・園における歯と口腔に関する指導の推進 ●幼児期から学童期にかけてのフッ化物洗口の推進	●歯周病検診の普及・啓発 ●オーラルフレイルの知識の普及・啓発	
⑦がん	定期的ながん検診を受診し、早期発見、早期治療に努めましょう	市民(個人・家庭)	●がんに関する正しい知識を習得する	●定期的ながん検診を受け、精密検査になった場合は、必ず医療機関を受診する	
		市・地域・事業者・関係機関	●がんに関する正しい知識の普及・啓発 ●がん教育の推進	●各種がん検診の受診体制の整備とがん検診の受診促進 ●がんになっても働き続けることのできる雇用環境の整備	
⑧循環器疾患	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	市民(個人・家庭)	●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し、必要に応じて保健指導や適切な治療を受ける	
		市・地域・事業者・関係機関	●循環器疾患に関する知識の普及・啓発	●特定健診の受診啓発と保健指導の実施率の向上	
⑨糖尿病	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	市民(個人・家庭)	●糖尿病について正しく理解する ●子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ実践する	●年に1回は必ず健診を受診し、必要に応じて保健指導や適切な治療を受ける ●自身の血糖値や健康状態に関心を持ち、糖尿病による合併症を予防する	
		市・地域・事業者・関係機関	●糖尿病に関する健康相談・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	

取組の分野	目標	取組の主体	子ども	成人	高齢期
⑩COPD	COPDに関する正しい知識を持ち、たばこを吸わないようにしましょう	市民(個人・家庭)	●COPDについて正しく理解する		
		市・地域・事業者・関係機関	●COPDに関する正しい知識の普及・啓発		
⑪ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症	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	市民(個人・家庭)	●★若い頃から継続して、身体を動かす習慣をつける ●ロコモティブシンドロームや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身につける ★骨を形成するカルシウムやカルシウムの吸収に必要なビタミンDなどをバランスよくとる		
		市・地域・事業者・関係機関	●気軽に運動ができる機会の提供 ●ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症に関する正しい知識の普及・啓発		●高齢者の通いの場等での運動機能向上・転倒予防に関する啓発の実施
⑫こころの健康	自分を大切にす気持ちをもって、こころの健康を保ちましょう	市民(個人・家庭)	●一人一人が自分にあったストレス解消法を見つけ、心豊かに過ごせる時間をもつ ●家族や友人、同僚など周囲の人のいつもと違う様子(SOS)に気づいたら必要な支援につなげる		
		市・地域・事業者・関係機関	●こころの健康に関する知識や相談窓口の普及・啓発 ●命の大切さを理解するための教育の推進 ●子どもたちがSOSを出しやすい安心できる学校づくり	●子育て世代に対するメンタルサポートの充実 ●ワーク・ライフ・バランスの推進	
⑬環境	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	市民(個人・家庭)	●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		
		市・地域・事業者・関係機関	●食の生産や消費についての情報発信 ●「3010運動」を含めた食品ロス削減の啓発		
⑭伝統	地産地消に取り組み、食文化への理解を深めましょう	市民(個人・家庭)	●郷土料理や行事食を作り、次世代に食文化を伝える ●滋賀県や地元で生産された食品を意識して取り入れる		
		市・地域・事業者・関係機関	●地場産を活用した郷土料理や行事食の普及 ●郷土料理や行事食など食文化に関する情報の発信		
⑮社会とつながり・こころの健康の維持および向上	地域や職場、趣味活動の場などの社会活動に参加し、人とつながる機会を増やしましょう	市民(個人・家庭)	●地域におけるコミュニティ活動に積極的に参加する ●家族や友人、知人などと共に食事を楽しむ		
		市・地域・事業者・関係機関	●地域におけるコミュニティ活動の実施 ●子ども食堂など支援が必要な子どもの居場所づくり		●ふれあい給食やふれあいサロンなどを通じた人と人とのつながりの場の提供 ★高齢になっても安全に働き続けられる環境づくり
⑯自然に健康になれる環境づくり	市民が自然と健康的な行動がとれる環境(まち)をつくりましょう	市民(個人・家庭)	●ライフスタイルに合わせ、無理のない範囲で、楽しみながら健康づくりに取り組む ●たばこを吸う人は、周囲の人がたばこの煙を吸わないように配慮する		
		市・地域・事業者・関係機関	●ライフステージにあわせた運動やスポーツに取り組みやすい環境の整備 ●健康アプリ等を活用した健康づくりや食育に関する情報発信 ●地域・職場における受動喫煙防止の積極的な取組		
⑰誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	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	市民(個人・家庭)	●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		
		市・地域・事業者・関係機関	●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 ●健康づくりに取り組む事業者の増加促進		

# 主な数値目標

指標		現状	目標	
		(令和4年)	(令和17年)	
基本目標	健康寿命の延伸	男性	81.99年 平均寿命との差1.88年 (R3)	平均寿命と 健康寿命との 差の縮小
		女性	84.61年 平均寿命との差3.78年 (R3)	
分野別目標	朝食を欠食する人の割合 (%)	小学6年生	5.5% (R5)	2%
		中学3年生	6.8% (R5)	3%
		20~39歳	20.9% (R3)	15%
	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歳の男性)	32.2%	30%
		やせ (BMI18.5未満) の割合 (20~39歳女性)	25.2%	15%
	運動習慣者の割合 (%) <small>※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</small>	20~64歳	25.7%	40%
		65歳以上	41.8%	50%
	睡眠で休養がとれている人の割合 (20歳以上) (%)		51.5%	80%
	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 (%)		男10.3% 女7.2%	男 8.7% 女 6.0%
	成人の喫煙率 (%)		男16.2% 女3.1%	男12.0% 女2.3%
	40歳以上における歯周炎を有する人の割合 (%)		50.2%	40%
	がん検診受診率 (%)	胃がん (バリウム・胃内視鏡検査) 検診 (50-69歳)	54.0% (R2)	60%
		肺がん結核検診 (40-69歳)	61.1% (R2)	70%
		大腸がん検診 (40-69歳)	57.5% (R2)	70%
		子宮頸がん検診 (20-69歳)	53.8% (R2)	60%
		乳がん検診 (40-69歳)	55.2% (R2)	60%
	血压 (収縮期血压) 140mmHg以上の人の割合 (%)		18.4% (R2)	減少
	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者 (HbA1c 6.5%以上) の割合 (40歳以上) (%)		8.3% (R2)	6.3%
	転倒リスクのある高齢者の割合 (%)		33.2%	減少
	ストレスが大いにあると答えた人の割合 (%)		20.9% (R3)	18%
	食品ロスを意識している人の割合 (%)		89.9% (R3)	95%
	地元 (滋賀県) で生産されたものを意識して購入している人の割合 (%)		68.0% (R3)	80%
	地域での助け合いが出来ている人の割合 (%)		37.5%	42%
健康推進アプリ「BIWATEKU」登録数 (件)		9,787件	15,000件	
健康おおつ21応援団登録数		57	100	

## 健康おおつ21 (第3次計画)・第4次大津市食育推進計画 概要版

発行：大津市 発行年月：令和6年3月

編集：大津市健康保険部保健所保健総務課・衛生課

〒520-0047 大津市浜大津四丁目1番1号 明日都浜大津

電話番号：077-522-6755/077-511-9203

URL：<https://www.city.otsu.lg.jp>