

健康おおつ21(第3次計画) 第4次大津市食育推進計画

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



健康おおつ21シンボルマーク
おおつ げんき丸

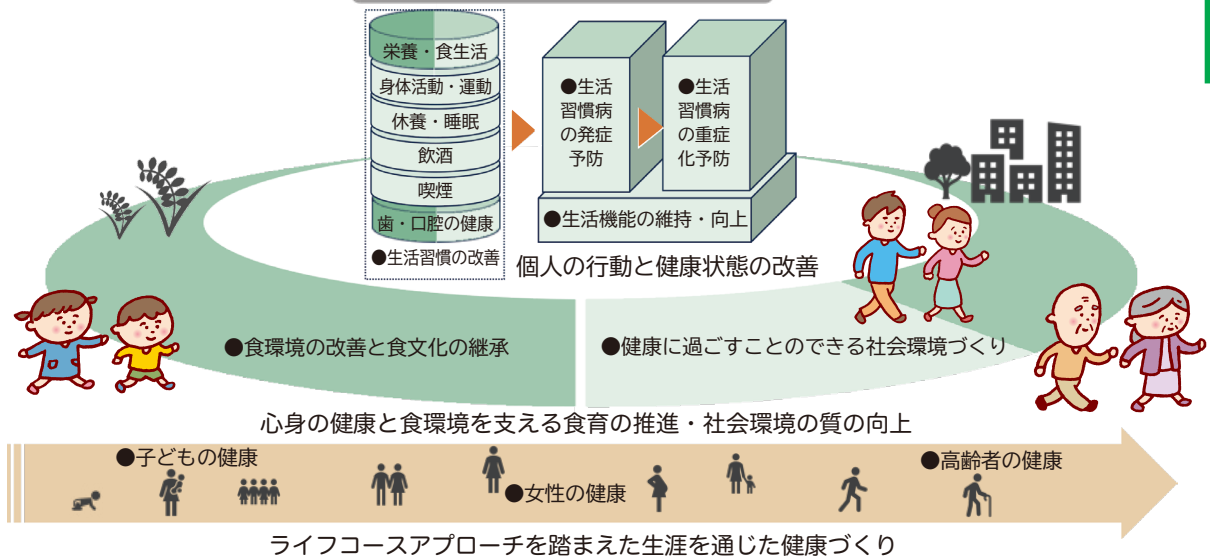


大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

令和6年3月
大津市

[illegible]

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



健康おおつ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

基本理念 基本目標

基本方針

基本的な施策

取組の分野

みんなが笑顔で生き生きと食べつなぎのちつなぐ健康のまちおおつ

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

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1
生活習慣の改善2
生活習慣病の発症
予防と重症化予防3
生活機能の
維持・向上4
食環境の改善と
食文化の継承5
健康に過ごすこと
のできる社会環境づくり6
子どもの健康7
高齢者の健康8
女性の健康① 栄養・食生活
② 身体活動・運動
③ 休養・睡眠
④ 飲酒
⑤ 喫煙
⑥ 歯・口腔の健康⑦ がん
⑧ 循環器疾患
⑨ 糖尿病
⑩ COPD⑪ ロコモティブシンドローム
・骨粗しょう症
⑫ こころの健康⑬ 環境
⑭ 伝統⑮ 社会とのつながり・
こころの健康の維持及び向上
⑯ 自然に健康になれる環境づくり
⑰ 誰もがアクセスできる健康増進
のための基盤の整備⑱ 子どもの運動・スポーツ
⑲ 肥満傾向児
⑳ 20歳未満の飲酒・喫煙㉑ 低栄養傾向高齢者
㉒ ロコモティブシンドローム
㉓ 高齢者の社会活動㉔ 若年女性のやせ
㉕ 骨粗しょう症
㉖ 女性の飲酒
㉗ 妊婦の喫煙

健康おおつ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：

取組の分野	目標	取組の主体	子ども	成人	高齢者
① 栄養・食生活	1日三食バランス良く 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らずに 1 品入れる
		市・地域・事業者・ 関係機関等	●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 ●学校給食における望ましい食習慣の育成	●職域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個別指導の実施
② 身体活動 ・運動	日常生活の中でこまめに 身体を動かし、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分多く身体を動かす	★年齢や能力に応じた運動を行い、筋力や体力を維持・向上させる
		市・地域・事業者・ 関係機関等	●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 とりましょう	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・ 関係機関等	●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歳未満の人は飲酒をしない、させない	●飲酒の適量を知る	
		市・地域・事業者・ 関係機関等	●★アルコールが健康や社会に与える 影響についての学校での保健学習の実施	●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 受動喫煙の防止に 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・ 関係機関等	●たばこが健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及・啓発 ●★喫煙についての学校での保健学習の実施	●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・ 関係機関等	●正しい歯磨き、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る。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・ 関係機関等	●がんに関する正しい知識の普及・啓発 ●がん教育を推進する取組の充実	●各種がん検診の受診体制の整備 ●働く世代に対する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する。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・ 関係機関等	●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特定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	高齢者
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し、自身の血糖値や健康状態に関心を持つ ●子どもの頃から望ましい食習慣を身につけて実践する	●年に1回は必ず健診を受診する。必要に応じて保健指導や適切な治療を受ける ●糖尿病の治療を継続し、糖尿病による合併症を予防する	
		市・地域・事業者・関係機関等	●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特定保健指導の実施率の向上	
⑩ COPD	COPDに関する正しい知識を持ち、喫煙し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・関係機関等	●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実践する ★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などをバランス良くとる		
		市・地域・事業者・関係機関等	●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
⑫ こころの 健康	自分を大切にする気持ちをもって、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・関係機関等	●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 ●減農薬や減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・関係機関等	●食の生産や消費についての学習の実施 ●「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・関係機関等	●地場産物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 社会とのつながり・ こころの健康の 維持及び向上	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・関係機関等	●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	市民が自然に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 ●喫煙する人は、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・関係機関等	●ライフステージに合わせた運動やスポーツに取り組むやすい環境の整備 ●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・関係機関等	●ICT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年度)	(令和17年度)
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%
	肥満者とやせの割合(%)	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%
	※1 運動習慣者の割合(%)	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%
	20歳以上の喫煙率(%)		男16.2% 女3.1%	男12.0% 女2.3%
	40歳以上における歯周病を有する人の割合(%)		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%
	血圧(収縮期血圧)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)(%)		6.0%(R2)	4.5%
	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(%)		※2 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「BIWA-TEKU」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(保健総務課)・077-511-9203(衛生課)

URL:https://www.city.otsu.lg.jp

※1 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

※2 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる人の割合

