

# 資料編

---



## 1. 「健康やすぎ21」(第3次健康増進計画・第2次食育推進計画)策定会議名簿

### (1) 委員

構成機関・団体名	氏名
安来市医師会	野坂 啓介
安来市歯科医師会	高橋 健
安来地区栄養士会	実重 淑美
安来市体育協会	石丸 秀一
安来市食生活改善推進協議会	石丸 佐栄子
島根県農業協同組合やすぎ地区本部	長谷川 真人
鳥取大学医学部社会医学講座 環境予防医学分野	尾崎 米厚
島根産業保健総合支援センター松江地域窓口	新田 邦雄
松江保健所	平賀 瑞雄
安来市健康推進会議	國重 光美
安来市健康推進会議	梅瀬 倫住
安来市健康推進会議	山本 武士
安来市市民生活部保険年金課	生和 由里子
安来市政策企画部定住企画課	辻谷 洋子

(敬称略)

## (2) 実務者会議

所属	氏名
松江保健所健康増進課	中島 和子
	北尾 ひとみ
	青木 茉由子
健康福祉部子ども未来課	原 香代子
健康福祉部介護保険課	清水 裕子
健康福祉部福祉課	宇名手 由子
政策企画部定住企画課	金山 尚志
産業振興部農林振興課	種田 容子
市民生活部地域振興課	遠藤 朋範
教育委員会教育総務課	細田 浩

## (3) 事務局

役職	氏名
健康福祉部長	平井 禎
健康福祉部次長	岩見 喜久子
健康福祉部いきいき健康課長	竹内 妙子
健康福祉部いきいき健康課	安井 由香
健康福祉部いきいき健康課	前田 万智子
健康福祉部いきいき健康課	和田 美和



## 2. 健康増進計画のライフステージ別主要行動目標一覧

	食事	運動	歯・口腔	こころ
<b>乳幼児期</b> (概ね0～5歳 ・就学前)	おなかのすくリズムをもとう 食べる楽しさを知らう	家族と一緒に楽しく体を動かそう	よくかんで食べよう 乳幼児歯科健診を受けよう 歯磨きの習慣をつけよう フッ化物塗布を受けよう フッ化物配合歯磨剤を使おう	睡眠時間を十分にとろう 家族のふれあいを大切にしよう
<b>学童期</b> (概ね6～15歳)	早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣をつけよう 家族や仲間と食べる楽しさを知らう 食べ物のほたらきと適量を知ろう 地産地消や郷土料理を学ぼう	学校の休憩時間や放課後に、友達と体を動かして遊ぼう	1日3回、歯を磨こう 甘いものを控えよう 歯科健診を受けよう むし歯と歯周病の知識をもとう フッ化物塗布を受けよう フッ化物配合歯磨剤を使おう かかりつけ歯科医で正しいブラッシングを身につけよう	睡眠時間を十分にとろう 一人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう 友達やクラスメイトが悩んでいたなら、先生に相談しよう
<b>青年期</b> (概ね16～24歳)	毎日朝食をとろう 家族や仲間と食べる楽しさを知らう 食べ物と健康の関係を理解し、食べ物を選ぶ力を身につけよう 地産地消や郷土料理を学ぼう	クラブ活動やスポーツクラブ等を利用して、体を動かそう	1日3回、歯を磨こう 甘いものを控えよう 歯科健診を受けよう かかりつけ歯科医で正しいブラッシングを身につけよう	睡眠時間を十分にとろう 一人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう 身近な人の変化に気づき、学校や相談機関につなごう
<b>成人期</b> (概ね25～39歳)	毎日朝食をとろう 適正体重を理解し、将来の健康を見据えた正しい食習慣を身につけよう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう	日常生活の中で歩くことを心がけよう 時間を見つけて体を動かそう 地域の健康づくり活動に参加しよう	年に1回は健診を受け、専門家のケアを受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	睡眠時間を十分にとろう こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう 身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう 一人で抱え込まずに家族や友達等に悩みを相談しよう
<b>壮年期</b> (概ね40～64歳)	毎日朝食をとろう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう 基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう	日常生活の中で歩くことを心がけよう 時間を見つけて体を動かそう 地域の健康づくり活動に参加しよう	年に1回は健診を受け、専門家のケアを受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	睡眠時間を十分にとろう こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう 身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう 一人で抱え込まずに家族や友達等に悩みを相談しよう
<b>高齢期</b> (65歳～)	栄養の偏りや低栄養にならないよう気をつけよう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう 郷土料理を伝えよう	積極的に外出しよう 生活の中に意識的に運動を取り入れ、体を動かそう 家族や隣人を誘い合って、地域の健康づくり活動に積極的に参加しよう	年に1回は健診を受け、専門家のケアや歯面清掃を受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう 毎日、義歯の手入れをしよう かたいものもよくかんで食べよう 口の体操を生活に取り入れよう	人と交流する機会をもとう 一人で抱え込まずに、家族や友達等に悩みを相談しよう

たばこ・酒	健康診査	親子の健康づくり	
妊産婦や乳幼児の近くでたばこを吸わないようにしよう	乳幼児健診をきちんと受けよう	正しい生活のリズムを身につけよう	<b>乳幼児期</b> (概ね0～5歳 ・就学前)
喫煙、飲酒が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わない、お酒を飲まないようにしよう	学校での健診をきちんと受け、保健指導をきこう	自分の成長について学び、健康な体をつくろう 小さな子どもと触れ合う機会をもち、子育てに対する関心をもとう	<b>学童期</b> (概ね6～15歳)
喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしよう 飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まないようにしよう 未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう	学校での健診や定期的な健診を積極的に活用しよう	小さな子どもと触れ合う機会をもち、子育てに対する関心をもとう	<b>青年期</b> (概ね16～24歳)
禁煙・分煙を心がけよう 喫煙・飲酒が体に及ぼす影響を知ろう 節度ある飲酒(1日1合以下)を心がけ、楽しく飲もう 妊産婦は喫煙・飲酒をしない 未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう ほかの人に無理にお酒・たばこを勧めないようにしよう	職場の健診(検診)を受けよう 年に1回は必ず健診(検診)を受けよう 生活習慣病にならないよう、生活習慣の見直しを始めよう	子育てや子どもの健康に対する正しい知識をもとう 健康的な生活リズムを保ち、子どもと過ごす時間を大切にしよう	<b>成人期</b> (概ね25～39歳)
喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がけよう 節度ある飲酒を心がけよう 未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう ほかの人に無理にお酒・たばこを勧めないようにしよう	職場の健診(検診)を受けよう 年に1回は必ず健診(検診)を受けよう 保健指導や医療が必要になったら早めに受けよう 生活習慣病にならないよう、生活習慣を見直そう	地域や家庭の子育てを支援しよう	<b>壮年期</b> (概ね40～64歳)
喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がけよう 若い頃よりも控えめな飲酒を心がけ、だれかと楽しく飲もう	年に1回は必ず健診(検診)を受けよう 保健指導や医療が必要になったら早めに受けよう 健康づくりや介護予防などに積極的に取り組もう	地域や家庭の子育てを支援しよう	<b>高齢期</b> (65歳～)



### 3. 健康増進計画の取組主体別主要な役割一覧

	食事	運動	歯・口腔	こころ
個人 ・ 家庭	望ましい食習慣と生活リズムを身につける	スポーツイベント等への積極的な参加 家族や友人、隣近所、地域での誘い合い、声かけ	定期的な歯科健診の受診 歯磨きの習慣づくり 8020運動の参加 かかりつけ歯科医をもつ	家族や友人の相談を受けたり、相談したりする関係づくり ゲートキーパー養成講座等への参加 趣味や生きがいをもち、仲間と共有する
学校 ・ 保育所等	家庭・地域等と連携した食に関する体験の場づくり 望ましい食習慣についての正しい知識の普及啓発	サークル活動、クラブ活動などでのスポーツの場づくり	保育園、幼稚園、小・中学校の歯みがき運動の推進 定期的な歯科健診・歯科教室の実施 フッ化物洗口の実施	相談しやすい体制づくりや情報提供 いじめやこころの病気についての正しい知識の普及活動
企業 ・ 事業主	従業員やその家族に食に関する正しい知識の情報発信	休日・余暇の過ごし方の改善や、スポーツサークルの育成 スポーツイベント等への協賛など	定期的な歯科健診の受診勧奨 職場の歯みがき運動の推進	相談しやすい体制づくりや情報提供 こころの病気についての正しい知識の普及活動
地域 ・ 団体	食育や食生活改善を図るボランティア活動の取組 料理が得意でない保護者や男性等に料理を教える教室の開催	ウォーキングしやすい環境の整備 スポーツサークルの振興 各種スポーツイベント等の開催	かかりつけ歯科医をもつことの推進 地域の行事や料理教室等に組み合わせて口腔ケアの普及活動 歯科医師会・歯科衛生士会は各種歯科保健事業に協力	育児サークルやサロン等、子育て中の親子が集まれる場の充実 こころの病気についての正しい知識の普及活動 ミニデイ、ミニサロンの場を拡大し、出かける場をつくる
行政	ライフステージに応じた望ましい食生活や正しい知識の普及啓発 食育や食生活改善を図るボランティア団体の育成・支援	ライフステージに応じた運動についての正しい知識の普及啓発 体育協会、スポーツクラブ等、スポーツ競技関係者と連携し、スポーツイベント等の情報を、ホームページ等を活用して情報発信を行う 運動の指導員や活動リーダーの養成・確保	全世代を通じて口腔機能に関する普及啓発 フッ化物塗布などの各種歯科保健事業の実施 8020運動を達成できるように、学習の場の確保や情報発信	相談しやすい体制づくりや情報提供 ストレス解消法の紹介やこころの健康に関する知識の普及活動 ゲートキーパー養成講座の実施

たばこ・酒	健康診査	親子の健康づくり	
飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響を知る 1日1合以下の適度な飲酒を心がける 飲酒・喫煙を無理に勧めない運動	健診（検診）の定期的な受診	正しい生活のリズムを身につけよう 子育てや子どもの健康に対する正しい知識をもとう	<b>個人 ・ 家庭</b>
喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動 関係機関と連携した学校における禁煙教育	学校保健法に基づき関係者と連携した各種健診（検診）の実施	乳幼児と他世代のふれあいの場づくり 子育てに対する意識の醸成	<b>学校 ・ 保育所等</b>
喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動 職域における禁煙・分煙の取組 飲酒・喫煙を強要しない運動 未成年がお酒・たばこを買いにくい環境づくり	保険者が行う特定健康診査及びがん検診の実施・普及啓発、被扶養者への受診勧奨 健診（検診）後の結果説明会や健康教育・健康相談を受けやすい環境づくり	ワーク・ライフ・バランスの推進 育児休暇などの取得促進	<b>企業 ・ 事業主</b>
喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動 禁煙外来がある病院、禁煙治療の保険適用等禁煙を支援する様々な情報提供 飲酒・喫煙を強要しない運動 未成年がお酒・たばこを買いにくい環境づくり	地域での広報普及活動、健診（検診）の受診勧奨（地域で誘い合って受診する等）	地域の子どもの見守り、子育て支援 子育て家庭の交流の場づくり	<b>地域 ・ 団体</b>
飲酒・喫煙が健康や胎児に及ぼす影響の普及啓発 医師会、歯科医師会、薬剤師会、企業、学校等の関係団体と連携した禁煙への取組 公共施設の完全禁煙	受診しやすい健診（検診）体制の工夫 特定健康診査及びがん検診の実施・普及啓発、未受診者の受診勧奨 健診（検診）後の結果説明会や健康教育・健康相談の実施 職域保健との連携による実態の把握	子どもの健康や子育てに関する知識の普及啓発 関係者との連絡会の継続実施 健診（検診）等の実施、相談支援の充実、療育事業の充実 養育支援の必要な家庭の支援、子育てに関する助成等の推進	<b>行政</b>



## 4. 食育推進計画のライフステージ別主要行動目標一覧

<p><b>乳幼児期</b> (概ね0～5歳 ・就学前)</p>	<p>食事のリズムや生活習慣の基礎を身につけよう お腹が空いて食べるリズムをつくろう 家族や仲間と一緒に食べることを楽しもう 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけよう いろいろなものの味を覚え、食べたいものを増やそう よくかんで食べよう 薄味の習慣を身につけよう</p>
<p><b>学童期</b> (概ね6～15歳)</p>	<p>毎日3食きちんと食べる習慣を身につけよう 薄味に親しもう 自分の歯に関心をもち、歯を大切にしよう 買物や料理の手伝いをして、食に対する関心や興味、基本的な調理方法を身につけよう 家族や仲間、地域の人々とのかかわりの中で食を楽しもう 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけよう 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験し、大切にしていこうを育てよう 農業体験などを通して、地域の食べ物や自然の恵みに感謝する気持ちを養おう</p>
<p><b>青年期</b> (概ね16～24歳)</p>	<p>生活時間を管理し3食食べる習慣を確立しよう 栄養バランス、適量を判断し、薄味を実践して自己管理する力を身につけよう 外食・中食の利用や、調理に関する知識を高めよう 家族や仲間、地域の人々とのかかわりの中で食を楽しもう 適正体重を知り、肥満・やせに気をつけよう 生活習慣病の予防に関心をもち、食生活を改善できる力をつけよう 食の安全に関する知識をもち、食生活に生かそう 栄養成分表示の見方など、食材を選ぶ力をつけよう 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を体験し、継承しよう</p>
<p><b>成人期</b> (概ね25～39歳)</p>	<p>朝食を毎日食べよう 薄味やバランスのとれた食事に関する知識を深め、生活習慣病予防に努めよう 子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを教え、自ら実践しよう 家族や仲間などとともに食事を楽しむ機会をつくろう 子どもを育てることを通して、食育をともに学ぼう 食の安全に関する知識をもち、食生活に生かすとともに、家族の安全を守ろう 環境に配慮した食生活を家族と実践してみよう 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、積極的に取り入れよう 食事とがんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病との関係について知識を深めるようにしよう</p>
<p><b>壮年期</b> (概ね40～64歳)</p>	<p>朝食を毎日食べよう 塩分や脂肪を控え、野菜を十分にとるなど、バランスのとれた食事を楽しもう 定期的に健康診査を受け、がんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病予防のため、自らの健診結果を把握し、必要に応じて保健指導・栄養指導を受けるようにしよう 家族や仲間などとともに食事をする機会をつくろう 食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げよう 環境のためにできることを食生活に取り入れよう 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝えよう 基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう</p>
<p><b>高齢期</b> (65歳～)</p>	<p>バランスのとれた食事を楽しみ、必要な栄養をしっかりとろう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう 定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を学ぼう いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しもう 口の中を清潔に保ち、よくかんで食べられるよう、歯の健診（検診）、義歯の様子を歯科医で確認してもらおう 家族や仲間などと一緒に楽しく食事をしよう ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝えよう 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝えつつ、優れた食文化や豊かな味覚を育てていこう</p>



## 5. 食育推進計画の取組主体別主要な役割一覧

<p><b>個人・家庭</b></p>	<p>規則正しい生活リズムを身に付けます 料理体験等、子どもが実践できる環境づくりに努めます 家族そろって望ましい食習慣を身につけます 家族そろって楽しく食卓を囲む日を増やします 地域の食育の取組に参加し、食に関する正しい知識を身につけます</p>
<p><b>学校・ 保育所等</b></p>	<p>保育所では、保育の一環として食育を位置づけ、各保育所等の創意工夫により推進します 各学校等においては、食育年間指導計画を作成し、教育活動全体を通して推進します 栄養教諭を中心に、家庭・地域と連携した食に関する指導等を行います 地場産物を活用した給食の提供に努めます 教職員等の食育への意識改革と指導力向上を図るために、教職員等研修の充実に努めます 子どもの成長段階に応じた食の自立に向け、支援します 給食を生きた教材とし、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図ります 食に関して幅広く体験でき、学ぶことのできる環境づくりを図ります 高等学校・専門学校においては、学生に対し食に関する情報発信を行うよう努めます</p>
<p><b>企業・事業主</b></p>	<p>従業員の健康管理、健康づくりに努めます 従業員とその家族に健康や食に関する情報発信を行うよう努めます 成人・産業部会との連携した取組を推進します 家族団らんの機会をもてるよう、従業員のワーク・ライフ・バランスの推進に努めます</p>
<p><b>生産者・食品 関連業者</b></p>	<p>学校・保育所等と連携し、農林漁業や食品の製造・加工・流通など、体験や見学の機会を提供するよう努めます 生産者と消費者の交流等に取り組みます 安全、安心な食品の提供に努めます 地元の農林水産物等の安全性や品質の高さのPRを積極的に行い、地産地消を推進します 食品表示に関し適切な情報提供を行います 飲食店等におけるメニューの栄養成分表示等、食に関する分かりやすい情報提供を行います</p>
<p><b>地域・ 団体</b></p>	<p>地域に根付いた食文化の継承に努めます 食に関する様々な体験の場を提供します 学校、交流センター等関係機関と連携し、より効率的な活動を進めます 親子料理教室等を通じて食生活改善活動に取り組みます 世代間交流により自然体験や郷土食等食文化の継承を進めます 食料資源の有効活用等環境を考慮した取組を進めます 食や健康についての情報発信の場づくりに努めます 食のボランティアと協力して、食育の推進に努めます</p>
<p><b>行政</b></p>	<p>計画に基づき食育の推進を図ります 全市及び地域において関係機関・関係団体間でのネットワークづくりを進め、安来市らしい食育活動を推進します 毎年6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」、島根県の推奨する食育推進の日にあわせ、食育の周知を図り、関係機関・団体等と協力して食育の推進に取り組みます 食の連絡会議を開催し、関係機関との連携を深めます</p>
<p><b>給食センター</b></p>	<p>学校給食の調理・供給の機能のほか、調理実習や研修などが行える設備を有する、総合的な食文化の基 点の役割を担います 市民の健康づくりや豊かな食生活のための研修、催しなどを積極的に開催します 食に関する地域活動の場として調理実習の場の提供など、市民・地域の食育の取組を支援します 子どもの頃からの食に対する正しい知識を身につける学習の場を提供します 地場産物を活用した給食の提供に努めます 給食を教材に、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図ります</p>



## 6. 目標値一覧

### 【健康目標】

#### (1) 平均余命・健康寿命の延伸

指標		現状 (平成22年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
男性	65歳以上 平均余命	18.71歳	伸ばす	島根県健康指標 データベース システム (SHIDS)	県計画では平均寿命としているが、国計画では65歳以上平均余命と平均自立期間との差を縮めることも求められており、その差が分かるように目標を設定している。国計画では具体的な数値を上げず、増加を目指しているため、その考え方を踏襲する
	65歳の平均 自立期間	17.03歳	伸ばす		
女性	65歳以上 平均余命	24.18歳	伸ばす		
	65歳の平均 自立期間	20.97歳	伸ばす		

#### (2) 健康指標と目標値

##### ①メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の減少

指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
★メタボリックシンドローム基準該当者割合	19.4%	14.6%	島根県特定健診 集計CD	県医療適正化計画を参考に、25%減を目指す。
糖尿病予備群推定数の割合 (空腹時血糖110以上126未満、又はHbA1c 6.0以上6.5未満)	19.1%	13.4%		県計画の血糖コントロールが不良な者の目標と同様に、現状の3割減を目指す。
血圧正常高値の割合 (収縮期血圧130mmHg/dℓ以上、又は拡張期血圧85mmHg/dℓ以上)(内服含)	57.8%	46.2%		第2次計画を達成しておらず、同目標値に近づくよう20ポイントの減少を目指す。
脂質異常症の人の割合 (中性脂肪150mg/dℓ以上)(内服含)	19.7%	17.2%		第2次計画を達成しておらず、引き続き同目標値を目指す。

#### 【目標指標中の「★」の意味】

本計画から新しく目指す目標指標を示しています。以下、本書中の調査結果すべてに共通します。

## ②がん等の調整死亡率の減少(40～69歳)

指標		現状 (平成22年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方	
胃がん年齢調整死亡率	男性	29.2	14.0	島根県健康指標データベース (SHIDS)	県計画の目標値を踏襲し、達成を目指す。 肺がんの女性については、県の目標値をすでに達成しているため、独自に4.0を目指す。	
	女性	15.0	3.4			
肺がん年齢調整死亡率	男性	48.1	18.3			
	女性	4.3	4.0			
大腸がん年齢調整死亡率	男性	27.4	10.3			
	女性	20.6	6.9			
乳がん年齢調整死亡率	女性	21.7	7.4			脳卒中の男性については、県目標が41.6と現状と僅差であるため、県目標の8ポイント減少を踏まえて35.0を目指す。
子宮がん年齢調整死亡率	女性	5.0	2.6			
脳卒中年齢調整死亡率 (脳血管疾患)	男性	42.7	35.0			本市独自の取組として、自殺者ゼロのまちを目指す。
	女性	25.8	24.7			
心臓病年齢調整死亡率(虚血性心疾患)	男性	31.5	16.7			
	女性	9.4	7.3			
自殺年齢調整死亡率	男性	75.2	0.0			
	女性	14.2	0.0			

※各がん検診は県の75歳未満、脳卒中、心臓病は全年齢の目標指標に合わせました。(肺がん女性、脳卒中男性、自殺は独自です)

## ③健康状態

指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
自分を「健康状態がよい」と思う人の割合	49.8%	60.0%	市民意識調査	市独自指標。多少の疾病などがあっても、自分の健康状態をよいと思い、積極的に生活する人について、約20%の増加を目指す。

## ④歯の健康

指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
80歳の残存歯が20本以上の割合	13.3%	39.9%	8020達成者表彰	県の調査などではなく、実人数から把握しているため、達成状況が県の目標基準とは異なる。県目標は56.0%であるが、独自に現状の3倍の割合で達成することを目指す。
子どものむし歯の本数 (1人平均歯本数)	3歳児 0.45本 12歳児 0.8本	減らす	母子保健集計 島根県市町村歯科 保健対策評価	県の「歯と口の健康づくり計画」の平成28年度目標値をすでに達成しており、現状を維持するとともに、更なる減少を目指す。

## ⑤本計画を知っている人の増加

指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
健康増進計画	16.0%	50.0%	市民意識調査	市独自指標。 市民の半数以上が本計画を知っていることを目指す。
食育推進計画	14.1%			



## ⑥高齢期の健康

指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
★転倒リスクのある高齢者の出現率 (転倒リスク6点以上)	男性 24.5% 女性 32.9%	減らす	日常生活圏域 ニーズ調査	「安来市第6期高齢者福祉計画・介護 保健事業計画」による。
★認知機能低下ハイリスク高齢者の出現率 (認知機能の判定レベル2以上)	23.2%	減らす	日常生活圏域 ニーズ調査	
★要介護認定率	21.5%	26.3%	介護保険 事業状況報告	

## 【行動計画目標】

### (1) 食事

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
朝食を毎日食べている人の割合	85.2%	90.0%	市民意識調査	成人目標は市独自。 第2次計画の目標を達成しておらず、 引き続き達成を目指す。
野菜を1日3回以上食べている人の割合	30.2%	60.0%		第2次計画の目標を達成しておらず、 引き続き達成を目指す。 県目標の「野菜摂取量1日350g以上」 の目標を参考にしている。
薄味に気をつけている人の割合	62.3%	70.0%		市独自目標。 第1次計画からの目標を達成しておらず、 引き続き達成を目指す。
★適正体重の人の割合 (BMI18以上～25未満)	75.1%	76.0%		県の肥満者、やせの者の減少目標を 達成しており、適正体重者75.1%である ことから、現状の維持、及び向上を 目指す。

支援環境整備指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
食生活改善推進員数	53人	増やす	実数	市独自目標。
健康づくり応援店	20件	増やす		

## (2) 運動

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
週2回以上、1回30分以上の運動を2年以上続けている人の割合	14.4%	25.0%	市民意識調査	国の計画において、約10ポイント増加を目指しており、これを踏襲し10.6ポイントの増加を目指す。
運動習慣として歩くことにしている人の割合	46.3%	50.9%		第2次計画の目標を達成しておらず、引き続き達成を目指す。
★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の内容を知っている人の割合	8.0%	25.0%		国の計画では、インターネット調査の結果において「言葉も意味もよく知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」又は「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」と回答した者の割合としているが、本市においては「言葉も意味もよく知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」に該当する割合のみを目標とし、認知度の3倍以上の向上を目指す。

支援環境整備指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
ウォーキング大会等の場	26回	増やす	地区健康推進 会議調査	市独自目標。
運動に関する教室等の場 (各地区運動関連調査から 月1回以上定期的に実施)	50	増やす		
★リーダー養成講座等の 実施	—	実施	いきいき健康課	

## (3) 歯と口腔

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
「8020運動」を知っている人の割合	68.3%	90.0%	市民意識調査	市独自目標。8020運動の達成に向け、認知度の向上を目指す。 第1次計画からの目標を達成しておらず、引き続き達成を目指す。
かかりつけ歯科医で定期的(年1回以上)に歯科健診を受けている人の割合	26.9%	50.0%		市独自目標。市民の半数の歯科健診受診を目指す。
★子どもの仕上げ磨きをする親の割合	71.3%(H26) (歯磨き習慣のある 幼児の割合)	80.0%	1歳6か月児健診	市独自目標。子どもの歯のケアをする保護者の増加を目指す。

支援環境整備指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
フッ化物洗口実施施設の 増加 (幼・保・小・中)	40施設 (幼・保全校実施) (小学校15/17校) (中学校未実施)	全校実施 (幼・保・小・中)	実数	市独自目標。
歯と口の健康についての 学習の場	地区 3 事業所 4 (平成26年)	増やす		



#### (4) こころ

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
休養が十分とれている人の割合	14.4%	19.5%	市民意識調査	第2次計画の目標を達成しておらず、引き続き達成を目指す。 平成22年度より10%増を目指している。
睡眠が十分とれている人の割合	16.1%	20.4%		

支援環境整備指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
こころの健康についての学習の場	3回	増やす	実数	市独自目標。
★ゲートキーパー養成講座参加者数	58人	増やす		

#### (5) たばこ・酒

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
たばこを吸わない人の割合	82.2%	85.0%	市民意識調査	第1次計画からの目標を達成しておらず、引き続き達成を目指す。
お酒を毎日飲んでいる人の割合	25.3%	20.0%		
★未成年の喫煙経験者	中学2年 0.9%(H25) 高校2年 0.0%(H25)	なくす	子ども・子育て ニーズ調査	健やか親子しまね計画を踏襲し、また法の遵守を促進するため、経験者ゼロを目指す。
★未成年の飲酒経験者	中学2年 24.5%(H25) 高校2年 27.2%(H25)	なくす		
★妊娠中に喫煙する人の割合	1.7%(H26)	なくす	市独自妊娠届出時 アンケート	市独自目標。妊娠中の喫煙・飲酒の害について周知を図り、ゼロを目指す。
★妊娠中に飲酒する人の割合	5.9%(H.26)	なくす		

支援環境整備指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
公共施設等の施設(敷地)内禁煙 (公園、各種施設、イベント、自治会等集いの場)	交流センター 26施設 全保育所・学校 敷地内全運動 施設(体育館)	全施設実施	実数	市独自目標。
飲食店等の無煙環境づくり	16件	増やす		

## (6) 健康診査

目標指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成27年度)	根拠基準	目標設定の考え方
★特定健康診査受診率	37.4%	65.0%	国民健康保険	特定健診等実施計画との整合を図りながら、達成を目指す。
★特定保健指導利用率	14.5%	50.0%		
★胃がん検診受診人数 (受診率)	368人 (6.3%)	900人(15%)	地域保健・健康増進 事業報告	国の「がん対策推進基本計画」(平成24年6月)に基づき実施対象年齢を全国・県と統一して40歳～69歳(子宮がんは20歳～69歳)で設定している。県計画では人数目標となっている。また、国の計画では一律で50%を目指している。本市では乳がん検診を除き、国の受診率に対して概ね10ポイント以上低いことから、まずは10ポイント程度の増加を目指す。また、本市のサービス提供体制等も鑑み、目標を設定した。
★肺がん検診受診人数 (受診率)	600人 (10.2%)	1,200人(20%)		
★大腸がん検診受診人数 (受診率)	1,162人 (19.8%)	1,800人(30%)		
★乳がん検診受診人数 (受診率)	782人 (49.6%)	1,000人(60%)		
★子宮がん検診受診人数 (受診率)	782人 (26.6%)	1,100人(35%)		

(参考)総合計画目標(平成31年度)

目標指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成31年度)	根拠基準	目標設定の考え方
胃がん検診受診人数	904人	1,480人	市独自集計	本市の総合計画においては全年齢を対象とした目標を設定している。健康やすぎ21(第2次)の目標を達成しておらず、引き続き平成31年度までの達成を目指す。
大腸がん検診受診人数	1,945人	2,070人		
子宮がん検診受診人数 (5年間の平均)	818人	940人		

目標指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成27年度)	根拠基準	目標設定の考え方
4か月児健診受診率	97.3%	98.0%	実数	97%以上の受診率となるよう、維持、向上を目指す。
1歳6か月児健診受診率	95.0%	97.0%		
3歳児健診受診率	96.8%	100.0%		

## (7) 親子の健康づくり

目標指標	現状 (平成26年度)	目標 (平成27年度)	根拠基準	目標設定の考え方
★妊娠中に喫煙する人の割合	1.7%	なくす	市独自妊娠届出時 アンケート	(再掲)
★妊娠中に飲酒する人の割合	5.9%	なくす		
★低出生体重児の割合 (2,500g未満)	13.3%	8.7%	人口動態統計	健やか親子しまねの目標値を踏襲。
★育児に積極的に参加する父親の割合	(参考値) 54.0%※	55.0%	幼児健診時調査	健やか親子しまねの目標値を達成しており、維持、増加を目指す。
★夜21時までには寝る幼児の割合	1歳6か月児21.0% 3歳児 5.6%	増やす		
★朝7時までには起きる幼児の割合	1歳6か月児41.9% 3歳児 35.6%	増やす		

※子ども子育てニーズ調査において子育てを「父母ともにしている」、「主に父親がしている」と回答された割合



## 【食育推進計画目標】

### (1) 食育推進運動の展開

目標指標		現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
朝食を毎日食べる人の割合	3歳児	89.4%(H26)	97.5%	3歳児健診	島根県健康増進計画(第2次)の朝食欠食率の目標を参考としつつ、本市の状況を踏まえて設定している。基本的には増加を目指す。
	小学生(全学年)	93.9%(H26)	95.0%	子ども・子育てアンケート	
	中学生(2年)	87.0%(H26)	90.0%	子ども・子育てアンケート	
	高校生(2年)	89.2%(H26)	90.0%	子ども・子育てアンケート	
	成人	85.2%	90.0%		
野菜を1日3回以上食べている人の割合		30.2%	60.0%	市民意識調査	(再掲)
薄味に気をつけている人の割合		62.3%	70.0%		(再掲)
適正体重の人の割合(BMI18以上~25未満)		75.1%	76.0%		(再掲)
よくかんで食べる子どもの割合		97.8%(H26)	増やす	3歳児健診	県食育推進計画の「幼児の咀嚼や飲み込む機能を心配している保護者の割合」の目標値を達成しており、更なる増加を目指す。
食事バランスガイドの内容を知っている市民の割合		40.7%	50.0%	市民意識調査	島根県健康増進計画(第2次)を参考としつつ、全市の目標として設定。概ね10ポイントの増加を目指す。

### (2) 地産地消、食文化の継承

#### ①地産地消の推進と地域の食文化の育成

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
学校での伝統料理の情報提供	全校実施	全校実施	教育委員会	独自指標。
学校給食での「やすぎどじょう」の活用	全校実施	全校実施	教育委員会	独自指標。
健康づくり応援店数	20件	増やす	実数	県食育推進計画を参考に設定。
食生活改善推進員数	53人	増やす	実数	独自指標。
給食センターでの地元産物の使用割合	—	45%	教育委員会	島根教育ビジョン21計画を参考としつつ、給食センターのみの目標値として設定。



## ②体験を通じた食育の推進

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
学校での農林漁業体験の実施	全学校での実施	全学校での実施	実数	独自指標。
食に関する取組を行っている団体数	16団体	24団体	健康推進会議	独自指標。各地区での実施を目指す。
体験型のイベントや研修などの回数	—	増やす	実数	独自指標。

## (3) 食の安全・安心

目標指標	現状 (平成27年度)	目標 (平成37年度)	根拠基準	目標設定の考え方
広報等への食育記事の掲載回数	—	年2回	実数	独自指標。
食の安心・安全に関する情報を提供	未実施	実施		独自指標。

# 健康やすぎ21

---

## 第3次健康増進計画・第2次食育推進計画

発行年月：平成28年3月

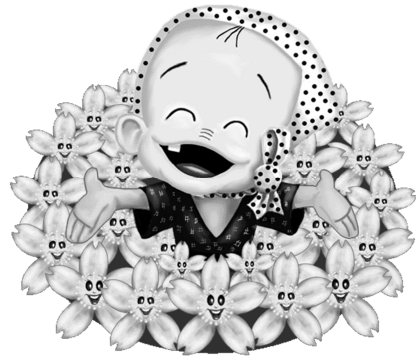
編集：安来市役所健康福祉部いきいき健康課

〒692-0404 安来市広瀬町広瀬 1930-1 安来市健康福祉センター

電話 0854-23-3220 FAX 0854-32-9230

印刷：(株) ジャパンインターナショナル総合研究所





©安来市