

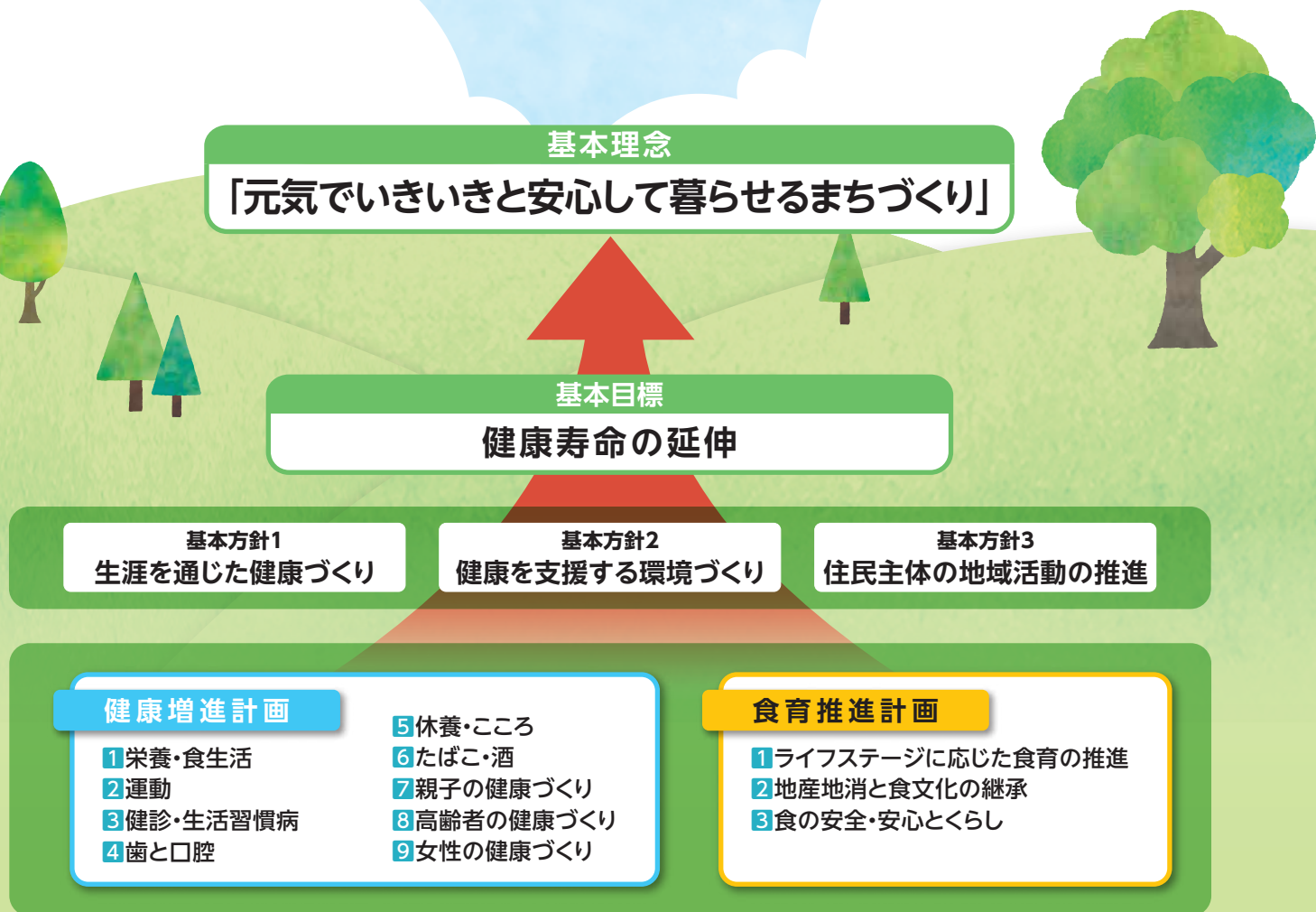


# 健康やすぎ21

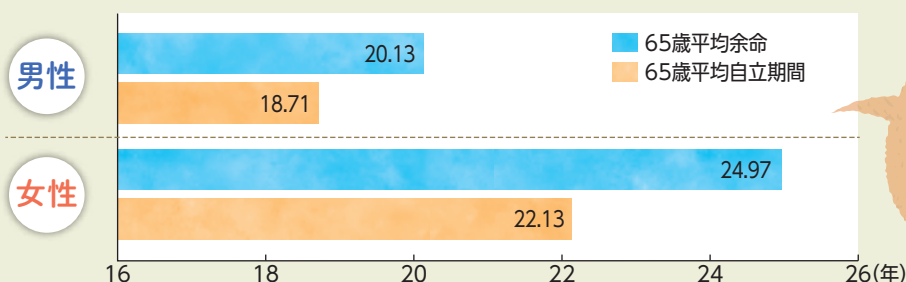
概要版

令和8年度～令和17年度

基本理念である「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」の実現に向け、「生涯を通じた健康づくり」「健康を支援する環境づくり」「住民主体の地域活動の推進」の3つの基本方針を軸に、健康寿命の延伸を目指しフレイル予防等を含めた取り組みを展開します。



## 健康寿命 令和3(2021)年



65歳平均余命と65歳平均自立期間の差(65歳平均要介護期間)は男性**1.42**年、女性**2.84**年

子どもから高齢者までともに元気で暮らすために、安来市の健康づくりの指針となる「第4次健康増進計画」、食育の指針となる「第3次食育推進計画」を令和7年度に策定しました。地域・関係機関・行政が一体となり『安来市健康推進会議』『安来市食育推進会議』を中心に健康づくり活動に取り組みます。

## 安来市健康推進会議

### 構成団体

- 安来市医師会
- 安来市歯科医師会
- 島根県薬剤師会安来支部
- 安来地区栄養士会
- 島根県安来地区歯科衛生士会
- 安来市自治会代表者協議会
- 安来市民生児童委員協議会
- 安来市食生活改善推進協議会
- 安来市高齢者クラブ連合会
- 安来市連合婦人会
- 安来市スポーツ協会
- 安来商工会議所
- 安来市商工会
- 島根県農業協同組合やすぎ地区本部
- JALまねやすぎ女性部
- 地区健康推進会議
- 日本郵便株式会社安来郵便局
- 安来市幼稚園・こども園PTA連合会
- 安来市PTA連合会
- 安来市学校保健会
- 島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」松江地区
- 安来市労働組合協議会
- 安来市社会福祉協議会
- 安来市地域包括支援センター
- 安来市立病院
- 鳥取大学(環境予防医学分野)
- 松江市・島根県共同設置松江保健所
- 安来市教育委員会
- 安来市消防本部
- 安来市

### 地区健康推進会議

各地区で地域の組織と話し合い、協力し合い健康づくり活動を進めていきます。

- 飯梨地区健康づくり推進協議会
- 赤江地区健康会議
- 島田地区健康推進会議
- 荒島地区健康推進協議会
- 社日地区スポーツ協会健康事業部
- 宇賀荘地区健康を楽しむ会
- 吉田地区健康会議
- 大塚地区健康推進会議
- 能義地区健康推進会議
- 十神地区健康推進会議
- 広瀬地区健康推進会議
- 菅原地区すこやか会
- 下山佐地区健康を守る会
- はつらつ健康布部21
- 宇波地区健康を守る会
- 比田すこやか21
- 東比田地区健康を守る会
- 西谷すこやか会
- 上山佐地区健康を守る会
- ファイトたわら
- 安田地区健康会議
- 母里地区さわやか健康会議
- いきいき井尻健康会
- 赤屋地区健康会議

各年代を意識した取り組みを行います。

親子  
保健部会

成人  
保健部会

産業  
保健部会

長寿  
保健福祉部会

地区  
保健部会

連携・協働

連携・協働

### 安来市糖尿病管理協議会

検診検討会

歯と口腔の健康づくり推進会議

自死対策会議

母子保健検討会

### 安来市食育推進会議

- 安来市健康推進会議
- 安来地区栄養士会
- 安来市食生活改善推進協議会
- 島根県農業協同組合やすぎ地区本部
- 安来市私立保育連盟
- 安来市社会福祉協議会
- 松江市・島根県共同設置松江保健所
- 安来市教育委員会
- 安来市

食育の推進、食育推進計画の点検及び評価を行います。

### 安来市の 特徴

- 安来市健康推進会議は昭和46年に発足。長い歴史のある団体です。
- 構成団体と協働し健康づくりを推進しています。
- 安来市内24地区すべてに健康づくりに取り組む組織があります。
- ライフステージに分かれて部会の取り組みを推進しています。

## 01

### 栄養・食生活

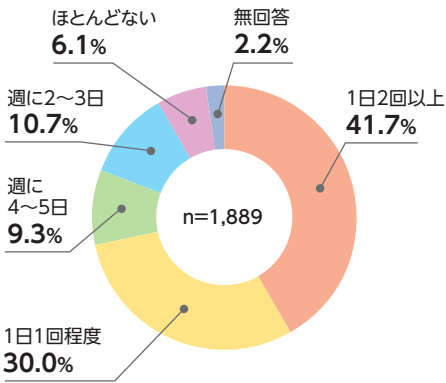
行動目標

- ▶ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践しよう
- ▶ 野菜摂取量を増やし、塩分を控えた健康的な食習慣を身につけよう
- ▶ 適正体重を知り、自分に合った食事量にしよう

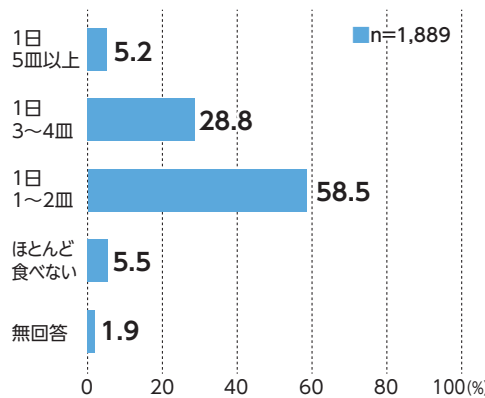
目標値

| 指標                                         | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|--------------------------------------------|-----------|------------|
| 1日に2回以上「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事をしている人の割合 | 41.7%     | 50.0%      |
| 野菜を1日3皿以上食べている人の割合                         | 34.0%     | 50.0%      |
| 塩分摂取点数14点以上の人の割合                           | 37.1%     | 30.0%      |

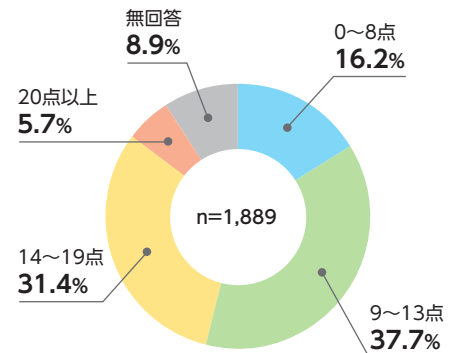
#### バランスのよい食事



#### 1日あたりの野菜摂取量



#### 日常の塩分摂取を点数化



| 合計点   | 評価           |
|-------|--------------|
| 0~8   | 食塩はあまりとっていない |
| 9~13  | 食塩摂取量は平均的    |
| 14~19 | 食塩摂取量は多め     |
| 20以上  | 食塩摂取量はかなり多い  |

出典：あなたの塩分チェックシート  
(監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 土橋 卓也、山崎 香織)

「主食」「主菜」「副菜」  
を揃えてバランスよく  
食べましょう

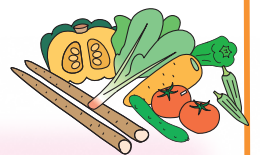


#### 1日に食べている野菜の摂取量チェック

1日にとりたい野菜の目標量は大人で**350g**です!!

小鉢程度の野菜料理×5皿分

※1~2歳児では大人の半分、3~5歳児では2/3程度が目安です。



自分の野菜摂取量を、皿数で数えて把握する習慣をつけると野菜不足を解消できます。野菜摂取が少ないと、体の中に塩分が貯まりやすくなります。

あなたの野菜摂取量は  皿分×70g=  g

# 02

## 運動

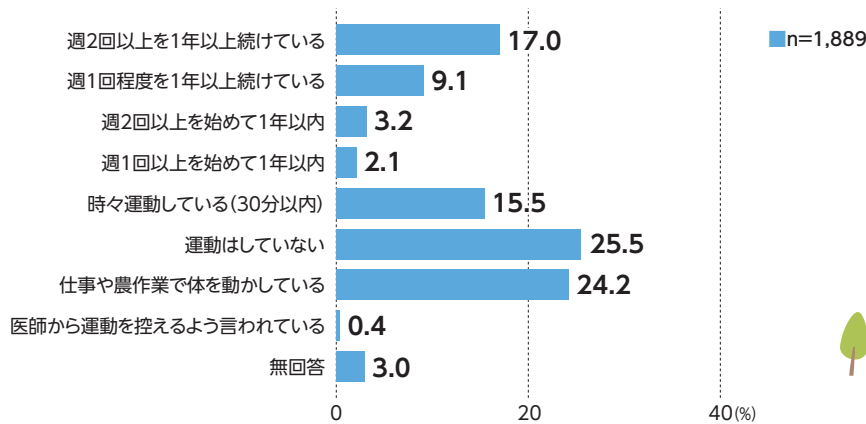
行動目標

- ▶ 日常生活の中に身体活動・運動を取り入れ、今よりもプラス10分身体を動かすことを意識しよう
- ▶ 自分に合った運動を見つけて続けよう
- ▶ 誘いあって、地域の健康づくり活動に積極的に参加しよう

目標値

| 指標                              | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|---------------------------------|-----------|------------|
| 週2回以上・1回30分以上の運動を1年以上継続している人の割合 | 17.0%     | 25.0%      |
| 運動不足を「感じている」人の割合                | 58.8%     | 50.0%以下    |

### 意識的に運動(1回30分以上)をしている割合



# 03

## 健診・生活習慣病

行動目標

- ▶ みんなで誘い合って健診・がん検診を受けよう
- ▶ 健診結果を活用し、生活習慣の点検・見直し、重症化予防に取り組もう
- ▶ 生活習慣病等の正しい知識を身につけよう

目標値

| 指標                        | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|---------------------------|-----------|------------|
| 定期的に血圧を測る人の割合             | 52.7%     | 増やす        |
| 適正体重の人の割合(BMI 18.5以上25未満) | 66.8%     | 75.0%      |
| HbA1c8.0%以上の者の割合          | 1.4%(R6)  | 減らす        |
| 血圧が保健指導判定値*以上の者の割合        | 57.0%(R6) | 減らす        |

\*血圧の保健指導判定値は収縮期 130mgHg以上、又は拡張期 85mgHg以上(内服を含む)

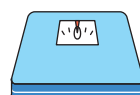
### 自分の適正体重を知ろう!

生活習慣病になりにくいとされている体重を「適正体重」と言います。18歳以上はBMI(体格指数)を用いて、適正体重を計算します。

計算式

$$\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)} \times 22$$

(例)  $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3\text{kg}$



# 04

## 歯と口腔

行動目標

- ▶ 8020達成を目指し、健康な歯と口を保つために正しい知識をもち、セルフケアに取り組もう
- ▶ かかりつけ歯科医をもち、年1回以上は歯科健診を受け、専門家による口腔ケアを受けよう
- ▶ 口腔機能の低下(オーラルフレイル)に早く気づき、予防に取り組もう

目標値

| 指標                        | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|---------------------------|-----------|------------|
| 定期的に歯科健診(年1回以上)を受けている人の割合 | 42.2%     | 55.0%      |
| 歯周病を有する人の割合(40歳以上)        | 63.4%(R2) | 減らす        |

# 05

## 休養・こころ

行動目標

- ▶ 日常的に年齢に応じた十分な睡眠(質・量)をとろう ▶ 自分に合ったストレス解消法を見つけよう
- ▶ こころの健康について理解を深めよう ▶ 人とのかかわりをもとう
- ▶ 家庭・地域・学校・職場において、悩みや不調に気づき支援につなげよう

目標値

| 指標                 | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|--------------------|-----------|------------|
| 睡眠で休養がとれている人の割合    | 73.9%     | 80.0%      |
| ストレスを解消する方法がある人の割合 | 63.3%     | 70.0%      |

### 睡眠による 休養感を高める ポイント!

- 睡眠時間の目安は、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、成人は6時間以上、高齢者は8時間以内です。
- 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ。
- 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える。
- 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を。

出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023

# 06

## たばこ・酒

行動目標

- ▶ たばこ・酒の健康リスクを正しく理解しよう
- ▶ 節度ある飲酒と禁煙をこころがけよう
- ▶ 家庭・職場・地域等、あらゆる場で受動喫煙のない環境をつくろう

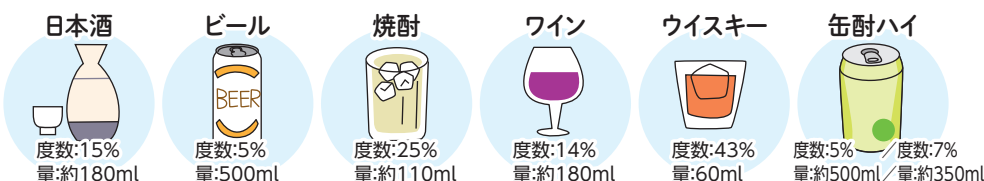


目標値

| 指標         | 現状(令和7年度)    | 目標(令和17年度) |     |
|------------|--------------|------------|-----|
| たばこを吸う人の割合 | 10.3%        | 減らす        |     |
| 飲酒量(1日あたり) | 2合以上の人の割合 男性 | 34.2%      | 減らす |
|            | 1合以上の人の割合 女性 | 15.5%      |     |

※生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人:1日あたりの純アルコール摂取量が、男性で40g、女性で20g以上

### 純アルコール摂取量20gの目安



過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスク要因になります。適度な飲酒は、日本酒換算で1日平均1合(純アルコール量で約20g)以内です。

※少量の飲酒で顔が赤くなる方はより少ない量、女性や高齢者は半量が適当と言われています。

出典：厚生労働省e-ヘルスネット

# 07

## 親子の健康づくり

行動目標

- ▶ こどもの健やかな成長のため、乳幼児健診等を受けよう
- ▶ 親子の健康づくりや子育てのための正しい知識を身につけよう
- ▶ 規則正しい生活リズムを習慣づけよう
- ▶ 家庭・学校・保育所・地域が一体となってこどもを育むとともに、保護者の生きがいとの両立を目指そう

早寝、早起き  
朝ごはんが  
ポイント!!

目標値

| 指 標                       |        | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|---------------------------|--------|-----------|------------|
| 毎日、仕上げ磨きをする保護者の割合(1歳6か月児) |        | 89.2%(R6) | 95.0%      |
| テレビ、DVDを2時間以上見ている3歳児の割合   |        | 16.8%(R6) | 減らす        |
| 21時までに寝る幼児の割合             | 1歳6か月児 | 38.3%(R6) | 増やす        |
|                           | 3歳児    | 11.0%(R6) |            |

# 08

## 高齢者の健康づくり

行動目標

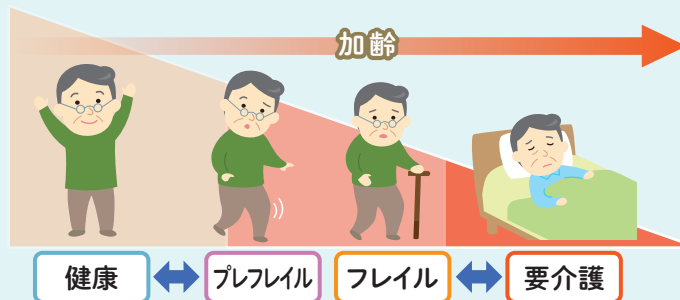
- ▶ フレイルについて知ろう ▶ 積極的に外出しよう
- ▶ フレイルに早く気づき、栄養・運動・社会参加・口腔を組み合わせ、日常生活の中でフレイル予防に取り組もう

目標値

| 指 標                       |  | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|---------------------------|--|-----------|------------|
| フレイルの言葉・意味を知っている人の割合      |  | 42.3%     | 60.0%      |
| 65歳以上で、フレイル予防に取り組んでいる人の割合 |  | 60.9%     | 65.0%      |

### フレイルとは

歳を重ねるとともに心や身体の活力が低下した状態のこと。早くに改善に取り組むことで、健康な状態に戻ることも可能です。



### 予防のポイント

- 食事
- 運動
- 社会参加
- 口腔

# 09

## 女性の健康づくり

行動目標

- ▶ 将来の健康リスクを見据えて、正しい知識をもとう
- ▶ 自分の適正体重を知ろう
- ▶ 自分の身体の変化に気づき、相談しよう
- ▶ 定期的に健診・がん検診を受けよう

### やせすぎにも注意!

若い女性のやせ(BMI18.5未満)が2割あります。過度のダイエットや食事の偏りが原因で、貧血や骨粗しょう症が生じます。

目標値

| 指 標                          |  | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|------------------------------|--|-----------|------------|
| 20~30歳代女性のやせの人の割合(BMI18.5未満) |  | 20.0%     | 15.0%      |



# 食育の取り組み



## 01

### ライフステージに応じた食育の推進

行動目標

- ▶ 食べることを楽しもう
- ▶ 食や食育に関心を持ち、食に関する正しい知識を学ぼう
- ▶ 健康的な食習慣を身につけよう

目標値

| 指 標                 |           | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|---------------------|-----------|-----------|------------|
| 食育に関心がある人の割合        |           | 55.2%     | 80.0%      |
| 朝食を毎日食べている人の割合      | 3歳児       | 93.7%(R6) | 増やす        |
|                     | 小学生(全学年)  | 95.1%(R5) | 増やす        |
|                     | 中学生(2年生)  | 91.4%(R6) | 増やす        |
|                     | 高校生(2年生)  | 82.3%(R6) | 増やす        |
|                     | 成人(20歳以上) | 85.9%     | 90.0%      |
|                     | 20~30代    | 52.7%     | 85.0%      |
| よくかんで食べるこどもの割合(3歳児) |           | 94.7%(R6) | 増やす        |

## 02

### 地産地消と食文化の継承

行動目標

- ▶ 安来市産や近隣市町村でとれた旬の食材を味わおう
- ▶ 家族や仲間との食事を楽しみ(共食)、感謝の心や食事のマナー、日本の伝統的な食文化を学び伝えよう
- ▶ 家庭の味や地域に伝わる郷土料理や行事食を学び大切にしよう

目標値

| 指 標                        |  | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|----------------------------|--|-----------|------------|
| 市内や近隣市町村でとれた農産物を利用している人の割合 |  | 74.3%     | 80.0%      |
| 食のボランティア団体数                |  | 9団体       | 増やす        |

## 03

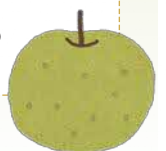
### 食の安全・安心とくらし

行動目標

- ▶ 食事や調理の前後の手洗い等、衛生面で安心して食事ができる習慣を身につけよう
- ▶ 食品表示(期限・産地・栄養成分)を参考にして食品を選ぼう
- ▶ 環境に配慮した食生活を意識しよう

目標値

| 指 標                        |  | 現状(令和7年度) | 目標(令和17年度) |
|----------------------------|--|-----------|------------|
| 食品ロスを減らすために取り組んでいる人の割合     |  | 89.3%     | 増やす        |
| 食品の購入時栄養成分表示を参考にしてしている人の割合 |  | 54.3%     | 60.0%      |



# ライフステージ別の行動目標一覧

|                  | 乳幼児期                                                                                                      | 学童期                                                                                                                                                             | 思春期                                                                                                                                                                | 成人・壮年期                                                                                                                                                                                                          | 高齢期                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>栄養・食生活</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかやすくりズムをもとう</li> <li>●食べる楽しさを知ろう</li> <li>●薄味に親しもう</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣を身につけよう</li> <li>●給食を通して、健康によい食事のとり方を学ぼう</li> <li>●食べ物のはたらきと適量を知ろう</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●塩分を控えめにして、薄味を心がけよう</li> <li>●生活リズムを整え、毎日3食食べる習慣を身につけよう</li> <li>●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</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活・勤務形態や生活リズムに応じた食事のリズムを整え、規則的な食生活を実践しよう</li> <li>●適正体重を理解し、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</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●低栄養にならないためにバランスのとれた食事を心がけよう</li> </ul>     |
| <b>運動</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●遊びを通じて楽しく身体を動かそう</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●学校の休憩時間や放課後に、友達と身体を動かして遊ぼう</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●クラブ活動やスポーツクラブ等を利用して身体を動かそう</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や知り合いを誘い合って、地域の健康づくり活動に参加しよう</li> <li>●仕事や家事のすきま時間を見つけて、今よりもプラス10分身体を動かそう</li> <li>●自分に合った運動を続けよう</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活の中に身体活動・運動を取り入れよう</li> </ul>                                                                                              |
| <b>健診・生活習慣病</b>  |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい生活習慣を身につけよう</li> <li>●学校での健診を受け、自分の身体を知ろう</li> </ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健診・がん検診を受け、自分の身体を知ろう</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●血圧を測る習慣を身につけよう</li> <li>●かかりつけ医をもとう</li> <li>●精密検査や保健指導が必要になったら、早めに受けよう</li> <li>●健診結果を活用し、生活習慣を見直そう</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●健康づくりや介護予防等に積極的に取り組もう</li> </ul>                                                                                              |
| <b>歯と口腔</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ歯科医をもとう</li> <li>●よくかんで食べよう</li> <li>●歯磨きの習慣をつけよう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3回歯を磨こう</li> <li>●間食の正しい知識を身につけよう</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周病予防の正しい知識を身につけよう</li> <li>●間食のとり方を正しく知ろう</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分にあった補助清掃用具（デンタルフロス等）を使おう</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●オーラルフレイルの学習・早期発見</li> <li>●日常生活の中に口腔機能の運動を取り入れよう</li> </ul>                                                                   |
| <b>休養・こころ</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活リズムを身につけよう</li> <li>●家族のふれあいを大切にしよう</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとりで悩まず、家族や先生、友達に相談しよう</li> <li>●メディアと上手に付き合おう</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとりで悩まず、家族や友達、相談窓口に相談しよう</li> <li>●睡眠時間を十分にとろう</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人と交流する機会をもとう</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>たばこ・酒</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこ・酒の健康リスクを正しく理解しよう</li> </ul>                                                                                         |                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●節度ある飲酒を心がけよう</li> <li>●妊産婦はたばこを吸わない、お酒を飲まないようにしよう</li> <li>●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</li> </ul>                                                                        |                                                                                                                                                                       |
| <b>親子の健康づくり</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活リズムを身につけよう</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の成長について学び、健康な身体をつくろう</li> <li>●規則正しい生活リズムを保とう</li> </ul>                                                              |                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●地域や家庭の子育てを支援しよう</li> <li>●子育てやこどもの健康に対する正しい知識をもとう</li> <li>●規則正しい生活リズムを保ち、こどもと過ごす時間を大切にしよう</li> </ul>                                                                   |                                                                                                                                                                       |
| <b>高齢者の健康づくり</b> |                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●フレイルについて知ろう</li> <li>●フレイルに早く気づき、栄養・運動・社会参加・口腔を組み合わせ、日常生活の中でフレイル予防に取り組もう</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的に外出しよう</li> <li>●低栄養にならないようにバランスのとれた食事を心がけよう</li> <li>●日常生活の中に身体活動・運動を取り入れよう</li> <li>●日常生活の中に口腔ケアとお口の体操を取り入れよう</li> </ul> |
| <b>女性の健康づくり</b>  |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の成長について学び、健康な身体をつくろう</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の身体の変化に気づき、相談しよう</li> <li>●定期的に健診・がん検診を受けよう</li> <li>●将来の健康リスクを見据えて、正しい知識をもとう</li> <li>●自分の適正体重を知り、食生活に気をつけよう</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の適正体重を知り、低栄養にならないようにバランスのとれた食事を心がけよう</li> </ul>                                                                             |