

第三次健康おのみち21・  
第四次尾道市食育推進計画

【案】

令和6年1月  
尾 道 市



# 目次

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第1章 計画策定にあたって.....               | 1  |
| 1 計画策定の趣旨.....                   | 1  |
| 2 計画の位置づけ.....                   | 4  |
| 3 計画期間.....                      | 5  |
| 4 計画の策定体制及び推進体制.....             | 5  |
| 第2章 尾道市の現状.....                  | 7  |
| (1) 人口等の状況.....                  | 7  |
| (2) 世帯の状況.....                   | 8  |
| (3) 出生と死亡の状況.....                | 10 |
| コラム 標準化死亡比(SMR)とは?.....          | 13 |
| (4) 平均寿命と健康寿命の状況.....            | 14 |
| (5) 疾病の状況.....                   | 15 |
| コラム KDB(国保データベース)システムとは?.....    | 15 |
| (6) 医療費の状況.....                  | 16 |
| (7) 要支援・要介護者の状況.....             | 20 |
| (8) 歯周疾患検診・特定健診診査・がん検診の受診状況..... | 22 |
| コラム 内臓脂肪症候群とは?.....              | 24 |
| 第3章 現計画の評価.....                  | 26 |
| 1 評価の方法.....                     | 26 |
| 2 計画別の評価結果.....                  | 27 |
| (1) 第二次健康おのみち21見直し計画の評価.....     | 27 |
| (2) 第三次尾道市食育推進計画の評価.....         | 35 |
| 第4章 第三次健康おのみち21計画.....           | 38 |
| 1 目指す姿.....                      | 38 |
| 2 大目標.....                       | 39 |
| 3 基本方針.....                      | 39 |
| 4 基本目標.....                      | 39 |
| 5 計画の体系.....                     | 41 |

|   |                              |    |
|---|------------------------------|----|
| 6 | 施策の展開                        | 42 |
|   | 基本目標1 健康的な生活習慣を実践する          | 42 |
|   | ① 栄養・食生活                     | 42 |
|   | コラム フレイルとは？                  | 43 |
|   | ② 運動・スポーツ                    | 49 |
|   | コラム ロコモティブシンドロームとは？          | 49 |
|   | コラム サルコペニアとは？                | 53 |
|   | ③ 休養・睡眠                      | 54 |
|   | ④ 喫煙                         | 56 |
|   | ⑤ 飲酒                         | 60 |
|   | ⑥ 歯・口腔の健康                    | 62 |
|   | ⑦ 感染症                        | 67 |
|   | 基本目標2 生活習慣病の発症と重症化を予防する      | 69 |
|   | ① 生活習慣病                      | 69 |
|   | ② がん                         | 74 |
|   | 基本目標3 子どもの心と身体を健やかに育てる       | 77 |
|   | ① すべての子どもが健やかに育つ社会           | 77 |
|   | 基本目標4 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上 | 85 |
|   | ① 社会とのつながり                   | 85 |
|   | ② こころの健康                     | 89 |

## 第5章 第四次尾道市食育推進計画 92

|   |                  |     |
|---|------------------|-----|
| 1 | 目指す姿             | 92  |
| 2 | 基本方針             | 92  |
| 3 | 基本目標             | 93  |
| 4 | 計画の体系            | 95  |
| 5 | 施策の展開            | 96  |
|   | ① 乳幼児期           | 96  |
|   | ① 学童期・思春期        | 103 |
|   | ③ 青年期・壮年期        | 112 |
|   | コラム SDGsとは？      | 117 |
|   | ④ 高齢期            | 120 |
|   | コラム ローリングストックとは？ | 126 |

# 第 1 章

## 計画策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

#### (1) 健康を取り巻く社会環境の変化

近年、我が国は、世界でも有数の長寿国となった一方で、高齢化の進展とともに、がんや生活習慣病の重症化や認知症の増加等により、介護を要する人も増え、健康寿命の延伸が課題となりました。

法制度の整備や仕組みの構築、県・市町等関係団体の取り組みにより健康寿命<sup>1</sup>も延伸してきましたが、令和 2 年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、人と人とのつながりの希薄化や地域活動の低下等により、健康格差<sup>2</sup>の拡大も懸念されま

す。さらに、少子高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加等の世帯構造の変化や、仕事と育児・介護との両立等多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等社会の多様化、DX<sup>3</sup>の加速、次なる新興感染症を見据えた新しい生活様式への対応の進展等の社会変化が予想され、これらを踏まえた全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現をめざした取り組みが求められています。

また、食を取り巻く環境についても大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進み、世帯構造の変化や様々な生活状況により健全な食生活を実践することが困難な場面も増えており、変化に応じた食育を推進していく必要があります。

<sup>1</sup> 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。国の令和元年の健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳である。

<sup>2</sup> 健康格差：本人にとってコントロールすることが不可能な種々の環境要因（貧困、過労など）によって、社会の内において生まれる健康状態の格差のこと。

<sup>3</sup> DX：「Digital Transformation」の略。進化したデジタル技術を活用し、生活をより便利にすること。ビジネスにおいてはデジタル技術を活用し、製品、サービス、ビジネスモデル、業務内容、組織等を変革し競争優位に立つことと解釈される。

## (2) 健康づくりの国の動向

---

### ア 健康増進に向けた取り組み

平成 25 年（2013 年）から、第 4 次国民健康づくり対策「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」が開始し、少子高齢化や疾病構造の変化に対応するため、生活習慣や社会環境の改善を通じて、全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指しました。健康寿命の延伸や健康格差の縮小を図るために、生活習慣病の予防や社会環境の整備に取り組みられました。

そして、令和 6 年（2024 年）からは第 5 次国民健康づくり対策である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」が始まります。この対策では、人生 100 年時代を迎え、社会が多様化する中で、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに、「誰一人取り残さない健康づくり」「より実効性をもつ取り組みの推進」を重点に置いた取り組みが行われます。

### イ 食育推進に向けた取り組み

平成 28 年（2016 年）に、「第三次食育推進基本計画」が策定され、若い世代や多様な暮らしに対応した食育の推進、健康寿命の延伸につながる食育の推進、食の循環や環境を意識した食育、食文化の継承に向けた食育の推進を掲げてきました。

令和 3 年（2021 年）には、「第四次食育推進基本計画」を策定し、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進と持続可能な食を支える食育の推進を重点事項としています。

### ウ がん対策に関する取り組み

平成 18 年（2006 年）には、がん対策の一層の充実を図るために「がん対策基本法」が成立しました。翌平成 19 年（2007 年）には、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るために「がん対策推進基本計画」が策定されました。

「がん対策推進基本計画」はその後の改定を経て、令和 5 年（2023 年）に策定された「第 4 期基本計画」では、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」という全体目標が掲げられました。この目標のもと、「がん予防」、「がん医療」および「がんとの共生」の 3 つの柱が設けられ、各分野における具体的な取り組みが定められています。

## エ 歯科口腔保健に関する取り組み

平成 23 年（2011 年）に施行された「歯科口腔保健の推進に関する法律」や翌平成 24 年（2012 年）に策定された「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」により、歯科疾患の予防や口腔機能の向上等の施策が進められてきました。

令和 6 年（2024 年）からは「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）」が始まります。この事項は、全ての国民が健康で質の高い生活を送るために、生涯を通じた歯科口腔保健を実現することを目指しています。

### （3）尾道市における策定の趣旨

---

尾道市は、平成 25 年（2013 年）度に、10 年計画として第二次健康おのみち 21 を策定しました。平成 29 年（2017 年）度に中間評価と計画の見直しを行い、令和 4 年（2022 年）までの予定でしたが、国の計画である健康日本 21（第二次）の計画期間が 1 年間延長されたことから、本市の計画期間も 1 年間延長し、令和 5 年度までとしました。

また、食育に関しても、平成 29 年（2017 年）度に、5 年計画として、第三次尾道市食育推進計画を策定し、第二次健康おのみち 21 と同様に令和 4 年（2022 年）度までの予定でしたが、同様に 1 年間延長し、健康づくりや食育に関する各種施策を展開してきました。

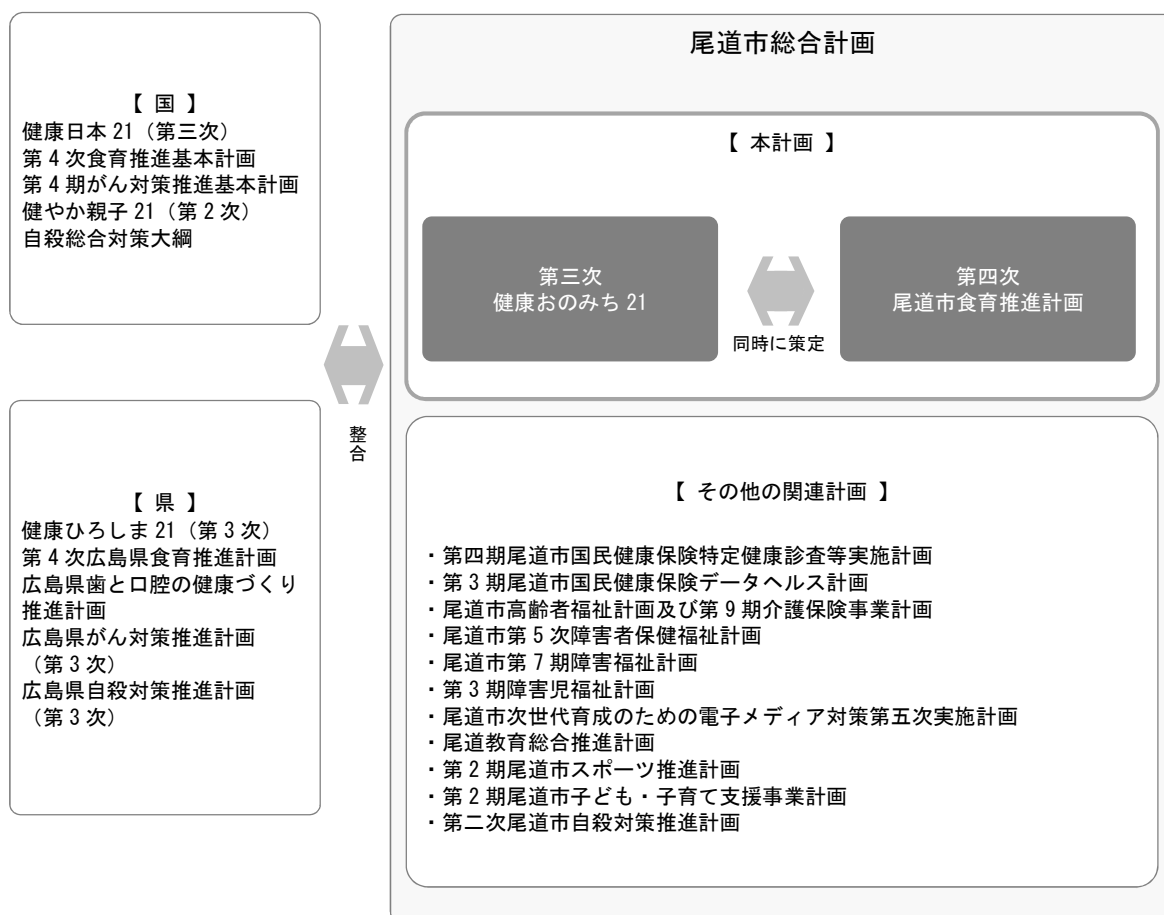
令和 5 年（2023 年）度、これまでの取り組みを評価し、国や県の健康づくり・食育に関わる動向や新型コロナウイルス感染症の感染拡大による市民の健康づくりへの影響等新たな課題をふまえて、健康づくりと食育を効果的に推進し、更なる市民の健康増進を図るために「第三次健康おのみち 21」と「第四次尾道市食育推進計画」を策定しました。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」です。

本計画は、「尾道市総合計画」の健康づくりに関する基本方針をふまえるとともに、関連計画である「第二次尾道市自殺対策推進計画」「尾道市高齢者福祉計画及び第9期介護保険事業計画」「尾道市第5次障害者保健福祉計画・第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画」「第四期尾道市国民健康保険特定健康診査等実施計画」「第3期尾道市データヘルス計画」「第2期尾道市スポーツ推進計画」「第2期尾道市子ども・子育て支援事業計画」等と整合を図りながら策定しています。

また、国の「健康日本21（第三次）」や「第四次食育推進基本計画」「第4期がん対策推進基本計画」、県の「健康ひろしま21（第3次）」や「第4次広島県食育推進計画」等とも整合を図りながら策定しています。





### 3 計画期間

第三次健康おのみち 21 は、令和 6 年（2024 年）度から令和 17 年（2035 年）度までの 12 年間を計画期間とし、令和 11 年（2029 年）度に中間評価を行います。

また、第四次尾道市食育推進計画は、令和 6 年（2024 年）度から令和 11 年（2029 年）度までの 6 年間を計画期間とします。

### 4 計画の策定体制及び推進体制

#### （1）第三次健康おのみち 21 及び第四次尾道市食育推進計画策定委員会

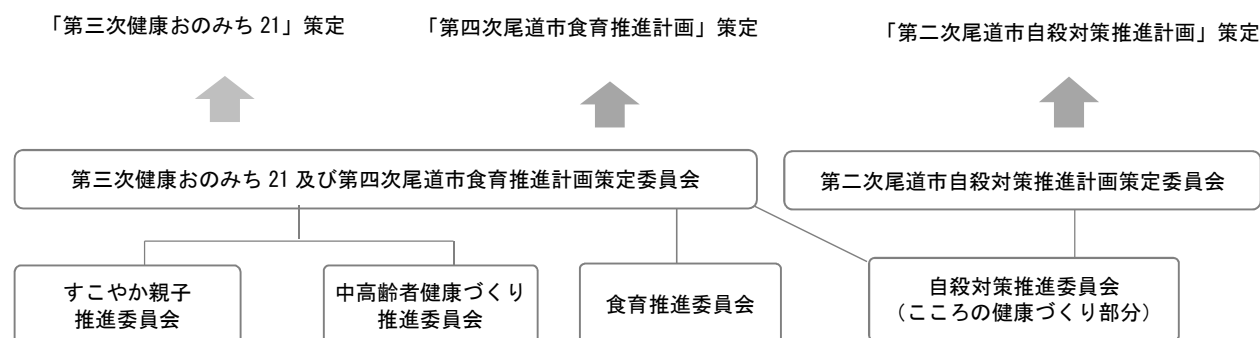
本計画の策定にあたっては、保健事業関係者や医療関係者、社会福祉関係者、学校関係者、学識経験者等からなる「第三次健康おのみち 21 及び第四次尾道市食育推進計画策定委員会」を開催し、計画内容の審議を行いました。

#### （2）推進委員会

本計画策定にあたり、策定委員会とは別に実務者で構成する「すこやか親子」「中高齢者健康づくり」「食育」の 3 つの推進委員会を設置し、計画案等について検討しました。また、こころの健康づくりについては、「自殺対策推進委員会」で検討しました。

今後も推進委員会を定期的で開催し、各分野における取り組みの評価や意見交換の機会を設け、効果的な施策の展開を目指します。

策定体制図



### **(3) 尾道健康づくり推進会議の開催**

---

健康寿命の延伸を図り、医療費や扶助費の適正化に向けて全庁的な総合戦略の協議、推進及び事業評価を行うため、副市長を委員長に関係部局等で構成する「尾道健康づくり推進会議」と「尾道健康づくり推進ワーキング会議」を開催し、健康づくりに関する情報を共有しながら、効果的な事業展開を目指します。

### **(4) アンケート調査の実施**

---

「第二次健康おのみち 21 見直し計画」と「第三次尾道市食育推進計画」の最終評価を行い、次期計画づくりに向けた基礎資料とするため、「尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査」を実施しました。(詳細は 26 頁参照)

### **(5) パブリックコメントの実施**

---

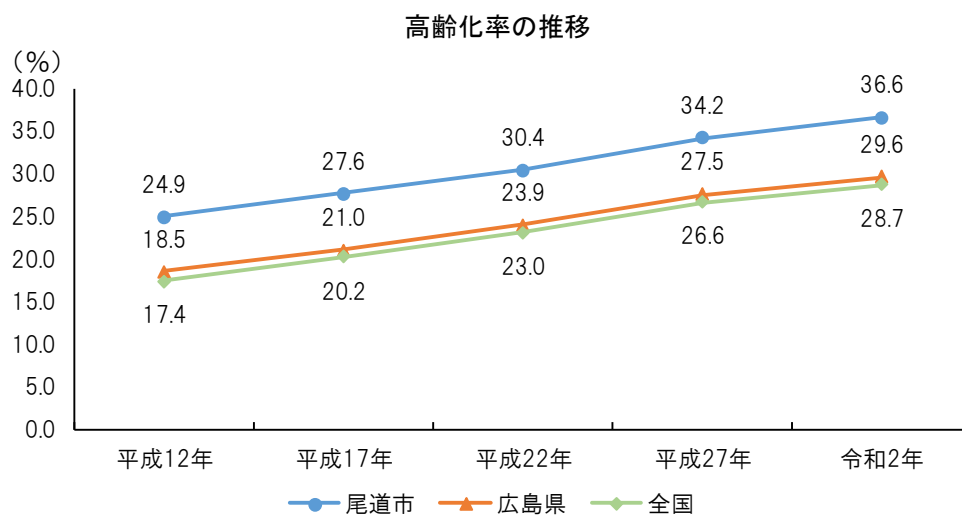
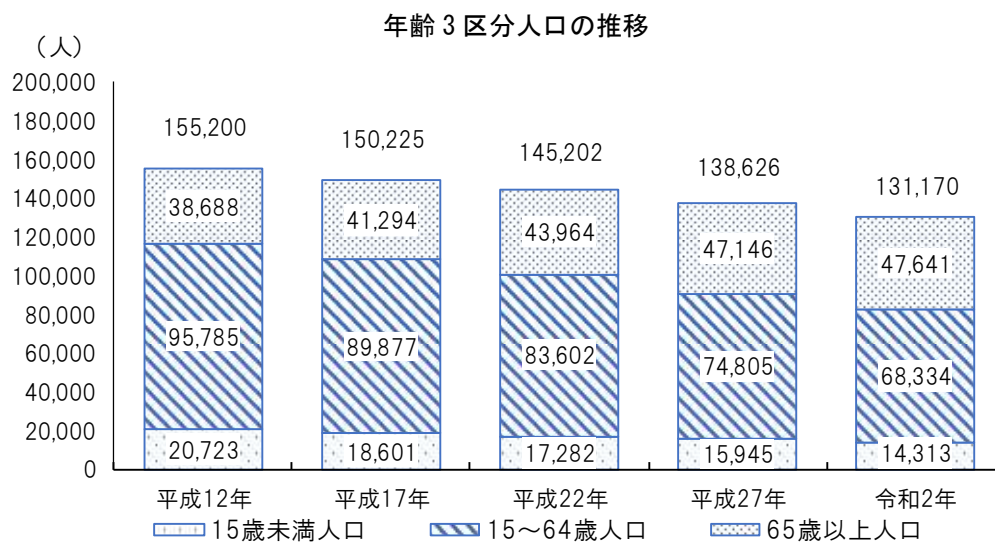
市民から広く意見を聴取するために、パブリックコメントを実施しました。

# 第2章

## 尾道市の現状

### (1) 人口等の状況

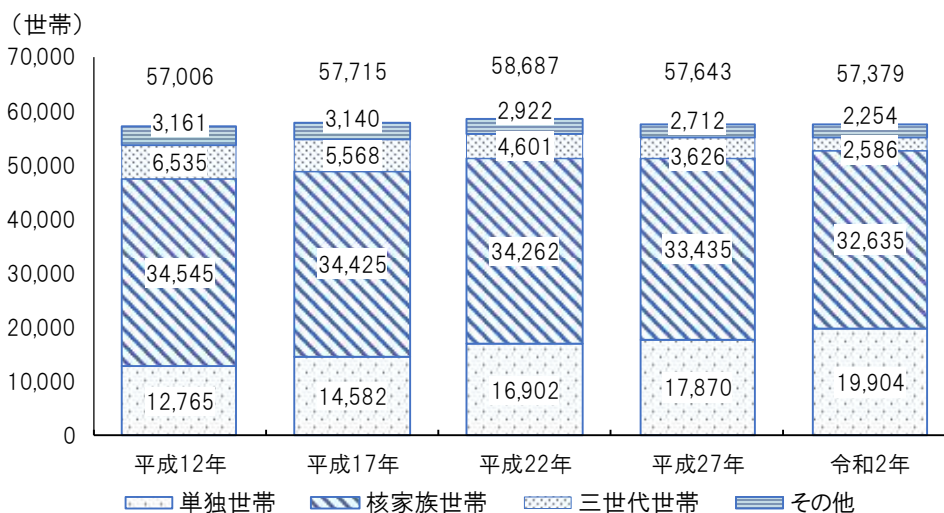
尾道市の総人口は減少傾向にあり、令和2年(2020年)の国勢調査では131,170人となっています。人口構成比をみると、令和2年(2020年)の高齢化率は36.6%と増加傾向にあります。全国及び広島県と比べて、高齢化率が高くなっています。



## (2) 世帯の状況

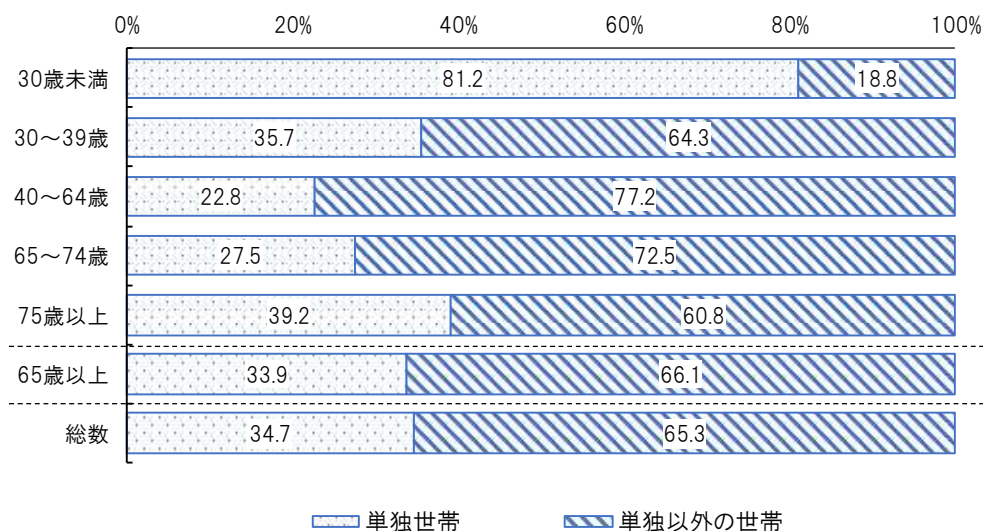
単独世帯の増加と核家族化の進行により増加傾向にあった総世帯数は、平成22年(2010年)をピークに減少に転じています。ただし、単独世帯数は増加しており、総世帯に占める割合が高くなっています。

一般世帯数と世帯区分の推移



資料：国勢調査

年齢別 全世帯に占める単独世帯の割合（令和2年）

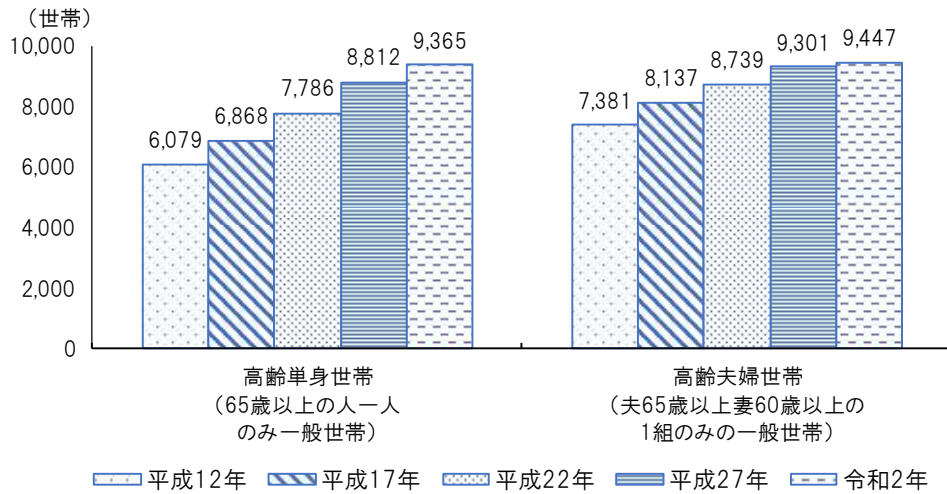


資料：国勢調査

高齢者単身世帯と高齢夫婦世帯は、双方とも増加傾向で推移していますが、高齢単身世帯の増加率がより大きくなっています。

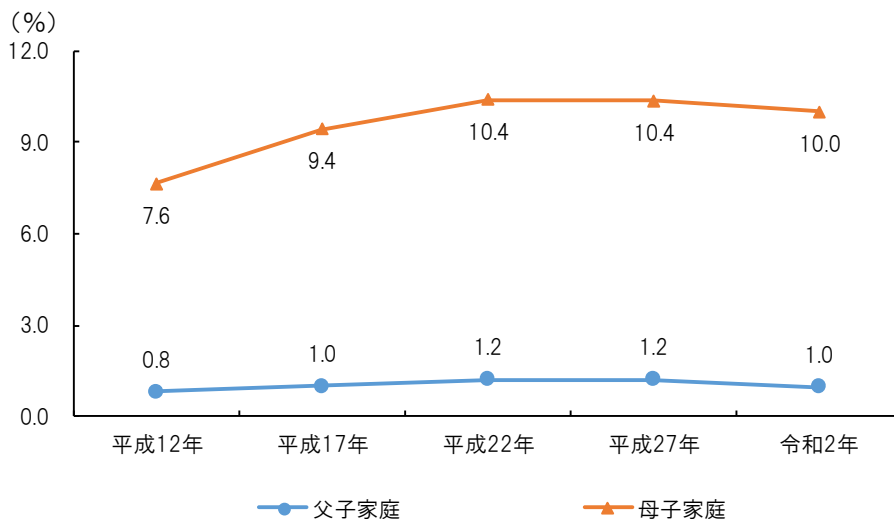
ひとり親家庭の推移をみると、平成22年（2010年）をピークに横ばいで推移しています。

高齢世帯数の推移



資料：国勢調査

ひとり親家庭の推移



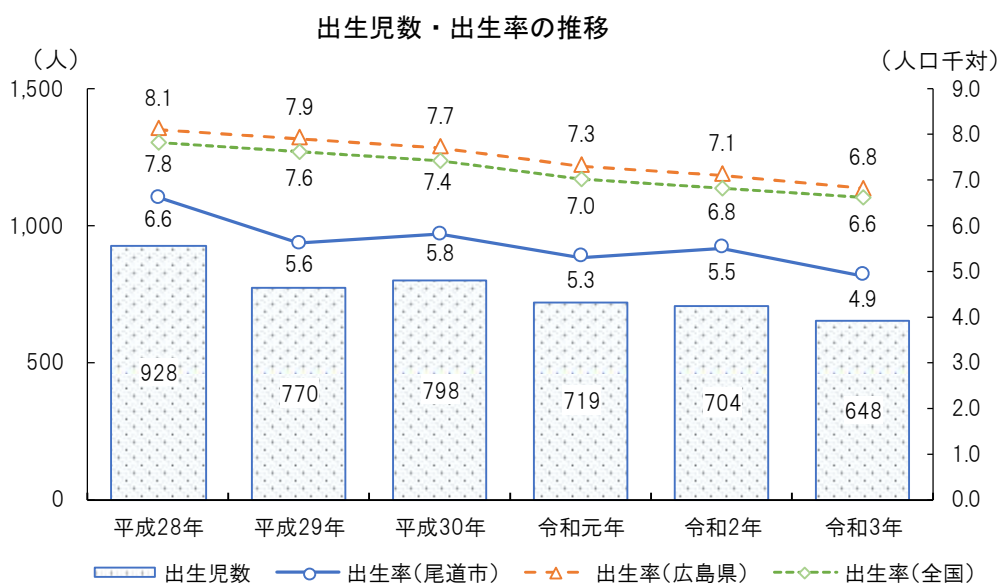
※20歳未満の子どもがいる世帯における、ひとり親家庭の割合

資料：国勢調査

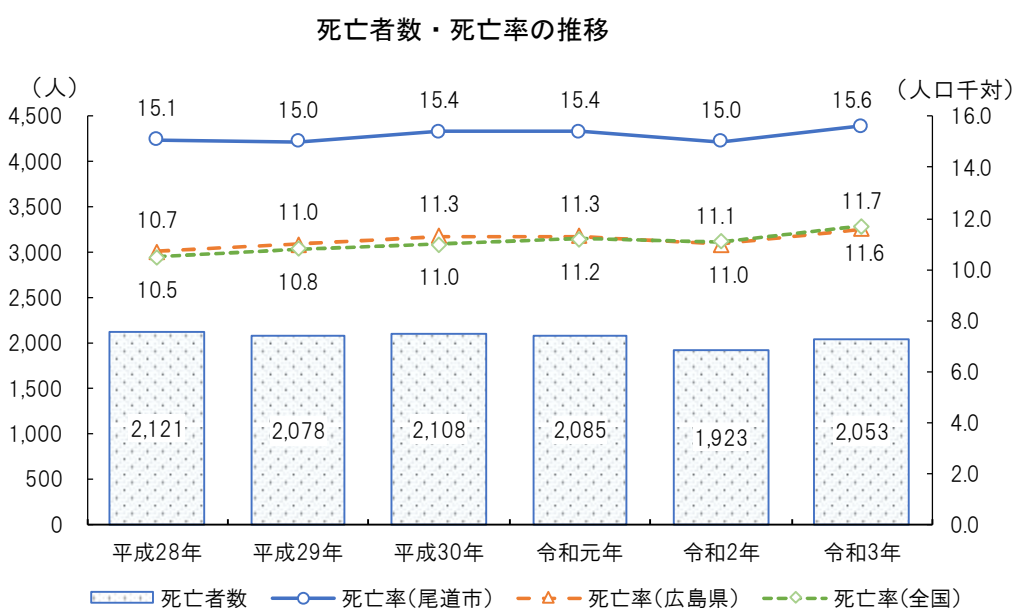
### (3) 出生と死亡の状況

尾道市の令和3年（2021年）の出生児数は648人で、出生率は4.9%となっています。出生児数および出生率はともに減少傾向で推移しています。特に出生率は全国および広島県と比べて低くなっています。

また、尾道市における令和3年（2021年）の死亡者数は2,053人で、死亡率は15.6%となっています。死亡率は、全国および広島県と比較して高い割合で推移しています。



資料：広島県人口動態統計



資料：広島県人口動態統計

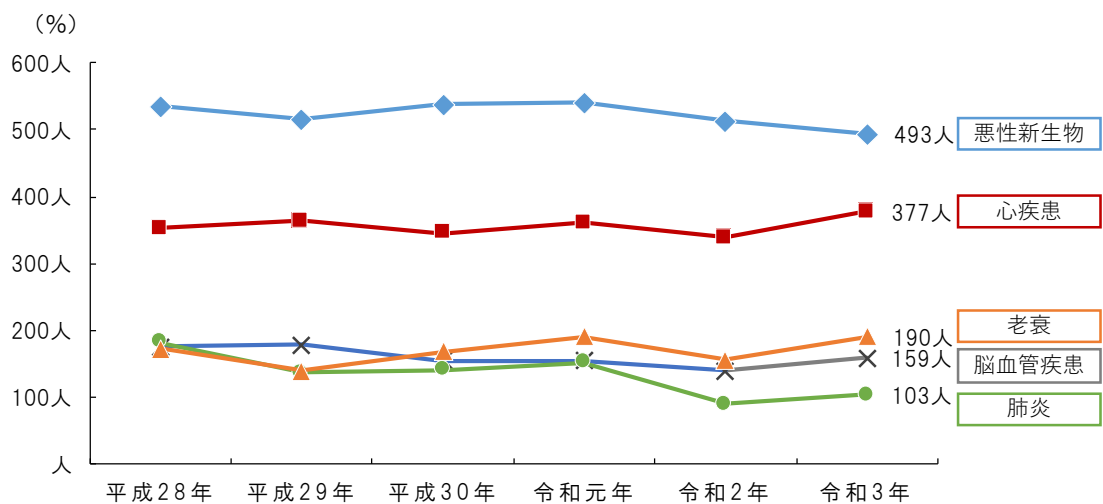
死因別死亡者数をみると、主要な死因の第1位は悪性新生物であり、心疾患、老衰、脳血管疾患がその後に続いています。悪性新生物に関しては減少傾向がみられ、令和3年（2021年）には500人を下回りました。

主要死因の状況

| 区分     | 平成28年  | 平成29年  | 平成30年  | 令和元年   | 令和2年   | 令和3年   |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 悪性新生物  | 535人   | 516人   | 538人   | 540人   | 513人   | 493人   |
| 糖尿病    | 37人    | 39人    | 28人    | 28人    | 31人    | 29人    |
| 高血圧性疾患 | 10人    | 24人    | 17人    | 24人    | 18人    | 33人    |
| 心疾患    | 353人   | 363人   | 345人   | 361人   | 338人   | 377人   |
| 脳血管疾患  | 175人   | 178人   | 155人   | 154人   | 140人   | 159人   |
| 肺炎     | 182人   | 136人   | 141人   | 152人   | 90人    | 103人   |
| 不慮の事故  | 63人    | 54人    | 64人    | 54人    | 56人    | 53人    |
| 自殺     | 36人    | 34人    | 21人    | 30人    | 21人    | 30人    |
| 老衰     | 172人   | 140人   | 169人   | 190人   | 156人   | 190人   |
| その他    | 558人   | 594人   | 630人   | 552人   | 560人   | 586人   |
| 総数     | 2,121人 | 2,078人 | 2,108人 | 2,085人 | 1,923人 | 2,053人 |

資料：広島県人口動態統計

死因別死亡者数の推移（上位5位）

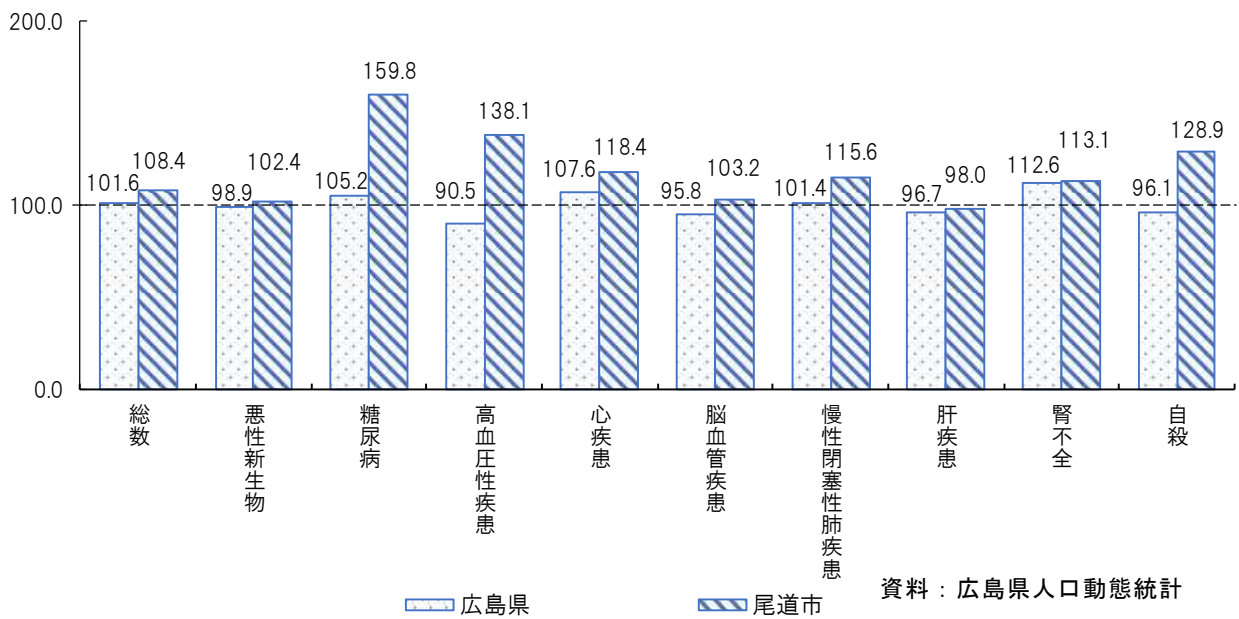


資料：広島県人口動態統計

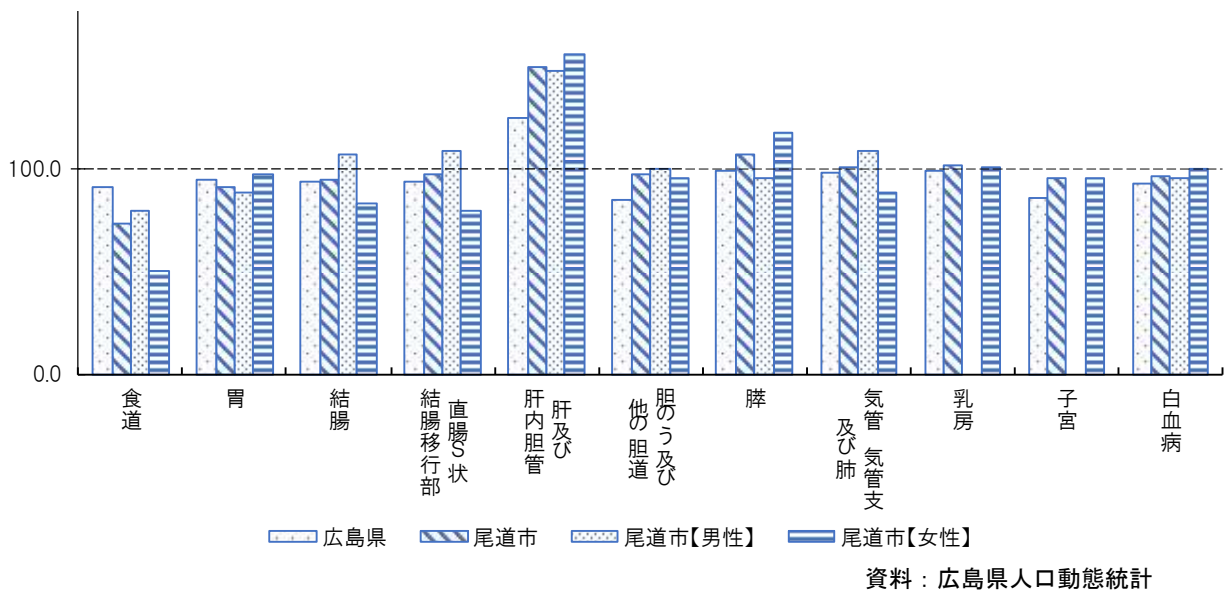
平成 27 年（2015 年）から令和元年（2019 年）の標準化死亡比をみると、尾道市の総数は 108.4 となり、広島県よりも高くなっています。選択死因別では、糖尿病が 159.8 で最も高くなっています。また、高血圧性疾患（138.1）、自殺（128.9）、心疾患（118.4）も高い数値となっています。これらの死因は全て広島県と比較して高くなっています。

また、悪性新生物の内訳をみると、肝及び肝内胆管が高く、広島県と比較しても高くなっています。

標準化死亡比（SMR）選択死因別（平成 27 年-令和元年）



標準化死亡比（SMR）悪性新生物の内訳





### 標準化死亡比（SMR）とは？

SMR（＝Standardized Mortality Rate）

「もしもその市の年齢階層別死亡率が全国と同じだったら、何人死亡すると予測されるか」という数字を計算し、実際にはその何倍死亡しているかを求めるものです。

$$SMR = \frac{\text{当該市町村の死亡数}}{\left[ \frac{\text{（全国の5歳刻みの年齢階級別死亡率）} \times \text{（当該市町村の5歳刻み人口）}}{\text{を全年齢階級について足し合わせたもの}} \right]} \times 100$$

SMR100＝全国の平均なみ

SMR100より大＝全国平均より死亡率が高い

SMR100より小＝全国平均より死亡率が低い

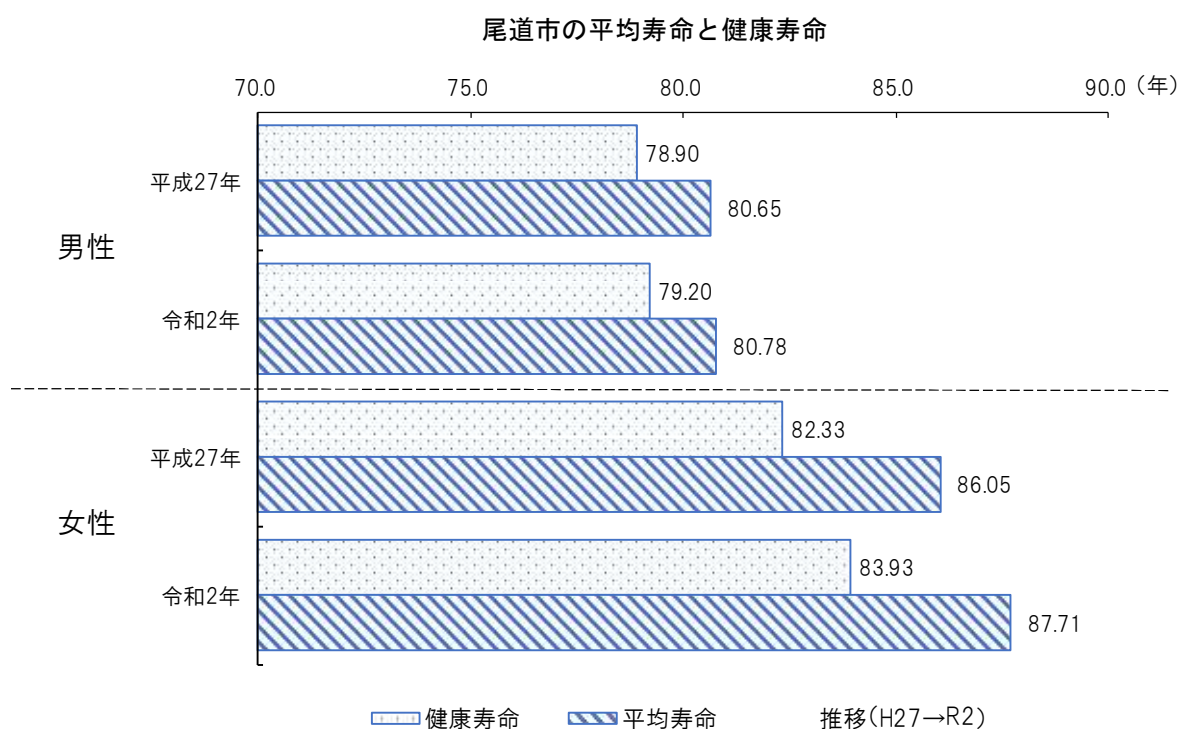
SMRは低い方が望ましく、SMRが100を超えていれば、年齢構造の違いを考慮してもなお、死亡率が全国よりも高いことを示します。

ここで提示されたSMRは、平成27年から令和元年までの5年間の死亡データを基に計算された、全国を基礎集団とするSMRです。

#### (4) 平均寿命と健康寿命の状況

尾道市の令和2年(2020年)の健康寿命をみると、男性は79.20歳、女性は83.93歳となっており、平均寿命との差は男性で1.58歳、女性で3.78歳となっています。

平成27年(2015年)から令和2年(2020年)までの健康寿命の増加をみると、男性は0.3歳、女性は1.6歳となっています。

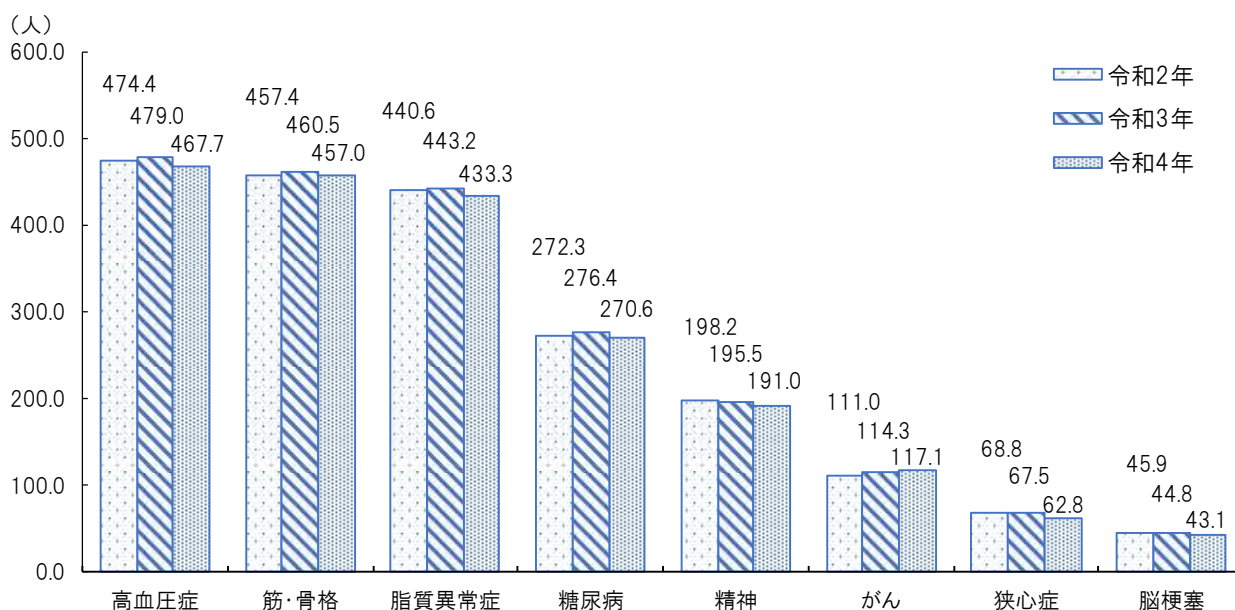


資料：厚生労働科学研究班の「健康寿命算定プログラム2010-2015年」を用いて市が算出(人口：国勢調査)

## (5) 疾病の状況

尾道市の国民健康保険（国保）の患者千人当たりの主な疾患別患者数の推移をみると、高血圧症、筋・骨格疾患、脂質異常症の順に高くなっています。これら3つの疾患はいずれも横ばいの推移を示していますが、患者数が多いため、引き続き重点的な取り組みが必要です。

尾道市国保の主な疾患別患者数の推移（患者千人当たり）



資料：KDBシステム 医療費分析（1）最小分類（国保）



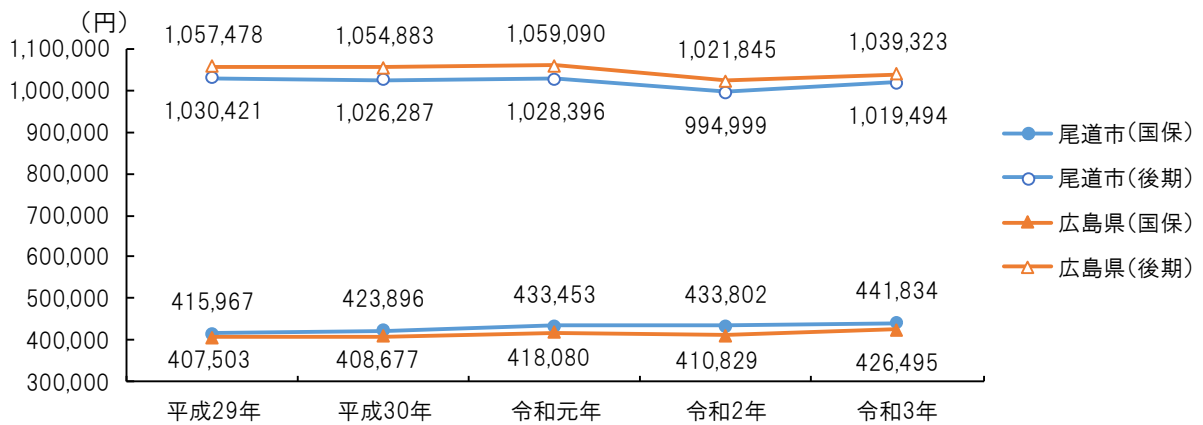
### KDB（国保データベース）システムとは？

KDBシステムとは、住み慣れた地域で健やかに暮らしたいという住民の願いや市町の地域づくり、国保と介護保険の安定的運営をめざした保健事業を推進するために、国保連合会が市町村国保の保険者へ健診・医療・介護の各種データを基にした分析を作成し提供するシステムのことです。

## (6) 医療費の状況

尾道市の国民健康保険（国保）と後期高齢者医療制度（後期）の被保険者一人あたりの医療費等の推移をみると、横ばいで推移しています。また、広島県と比較して後期はやや低い水準で推移しています。

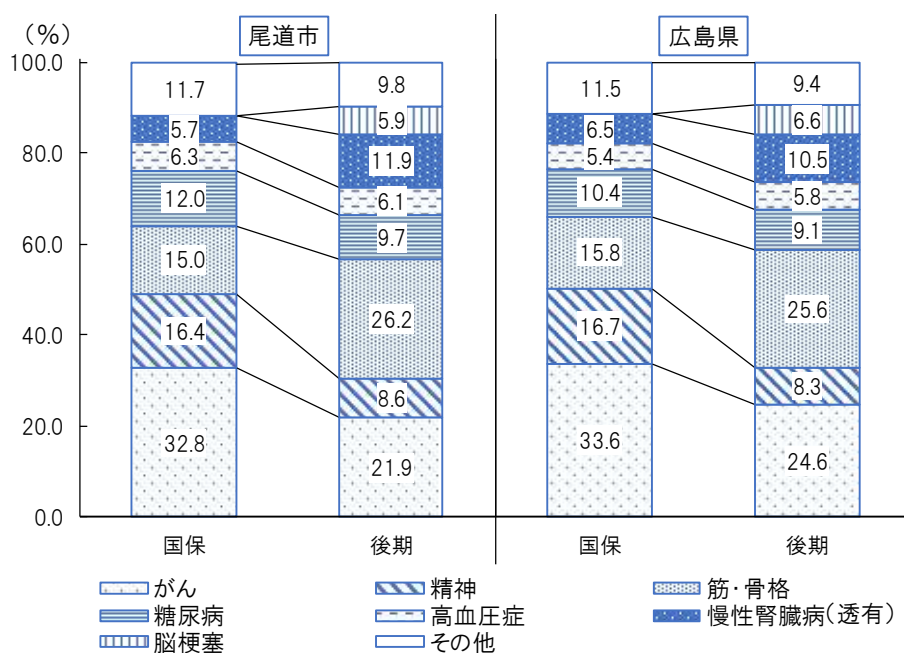
被保険者一人あたり医療費等の推移（国保・後期）



資料：広島県医療介護保険課「国民健康保険の現況」・広島県後期高齢者医療広域連合「広島県後期高齢者医療の状況」及び各年度の事業年報データより算出

尾道市の国民健康保険（国保）と後期高齢者医療制度（後期）の状況を比較すると、「がん」の病名において、国保が後期より 10.9 ポイント高い割合となっています。また、「筋・骨格」に関しては、後期が国保より 11.2 ポイント高い割合となっています。尾道市と広島県を比較すると、国保と後期のいずれの項目でも大きな差はみられません。

最大医療資源傷病名の状況



※「国保」の被保険者の年齢は、主に 40 歳から 74 歳。「後期」の被保険者の年齢は主に 75 歳以上。

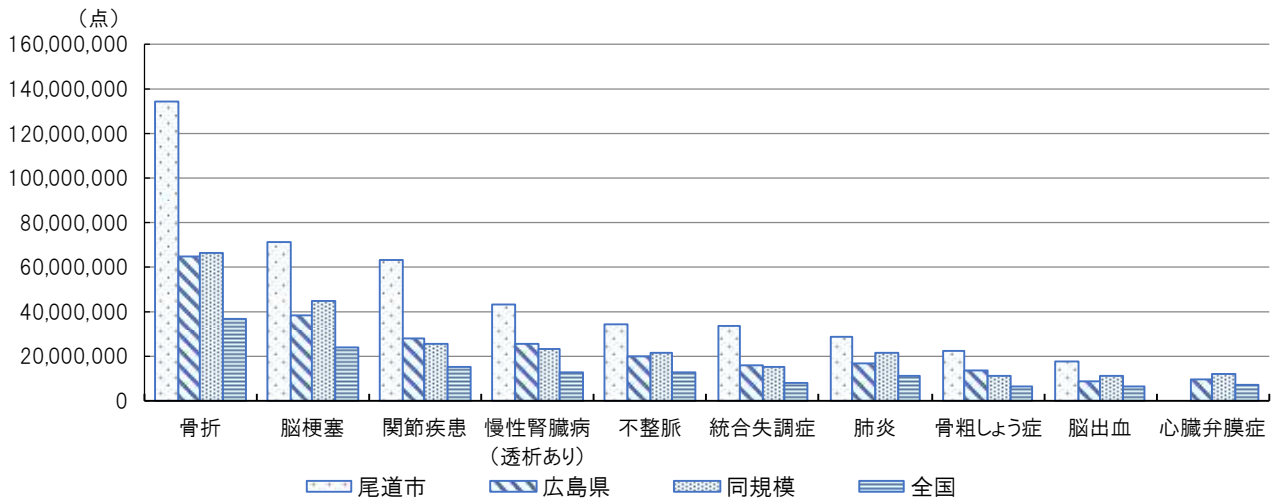
※最大医療資源傷病名とは：KDBシステムにより医療レセプト<sup>4</sup>データから最も医療資源（診療行為・医薬品・特定器材）を要したものを主傷病とする考え方にに基づき分析されている。

資料：令和 5 年 6 月 12 日時点の KDB システム地域の全体像の把握  
(R4 累計・国保組合含まない)

<sup>4</sup> 医療レセプト：医療機関から各支払基金に提出される「診療報酬請求」のこと。患者が医療機関で診療を受けたとき等に発生する医療費のうち、患者が支払う一部負担金を除いた残りの医療費を医療機関が「社会保険診療報酬支払基金」等の支払基金に請求する際に診療報酬明細表である「レセプト」が提出される。

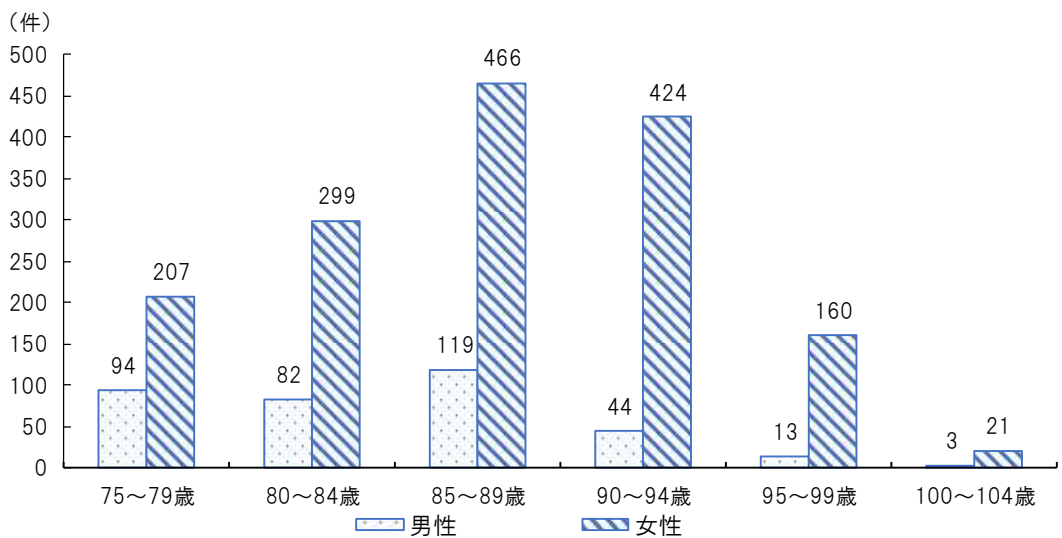
疾病別・入院医療費の国や県、同規模自治体との比較によると、骨折による入院医療費が一番多く、骨折による年代・性別のレセプト件数は、女性が男性に比べて多く、80代をピークに推移しています。

令和2年度 KDBデータによる  
疾病別・入院医療費点数の国や県、同規模自治体との比較



資料：KDBシステム疾病別医療費分析細小分類

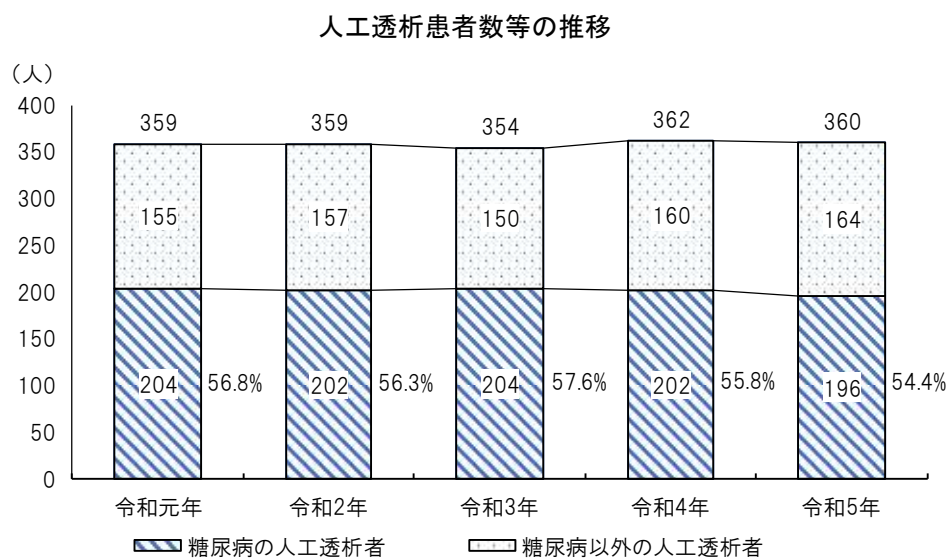
令和2年度 KDBデータによる  
骨折による入院件数の性別・年代別発生状況



資料：KDBシステム疾病別医療費分析細小分類

国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者のうち、人工透析と判定されたレセプトを持つ人の数は、横ばいで推移しています。令和5年（2023年）には360人となっています。

人工透析と判定されたレセプトの中で、糖尿病と判定されたレセプトを持つ人の割合は横ばいで推移しています。令和5年（2023年）ではその割合は54.4%となっています。



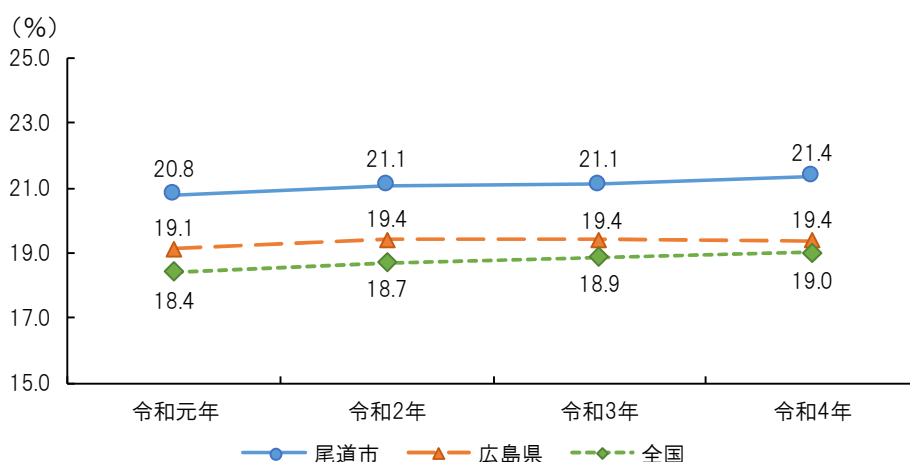
資料：KDBシステム（令和元年～令和5年5月診療分）  
 厚生労働省様式 3-7 人工透析のレセプト分析（国保・後期の合算）

## (7) 要支援・要介護者の状況

介護保険の要支援・要介護認定者についてみると、第1号被保険者（65歳以上）に対する要支援・要介護認定率は横ばいで推移しており、令和4年（2022年）には21.4%となっています。認定率は、全国および広島県と比較して高くなっています。

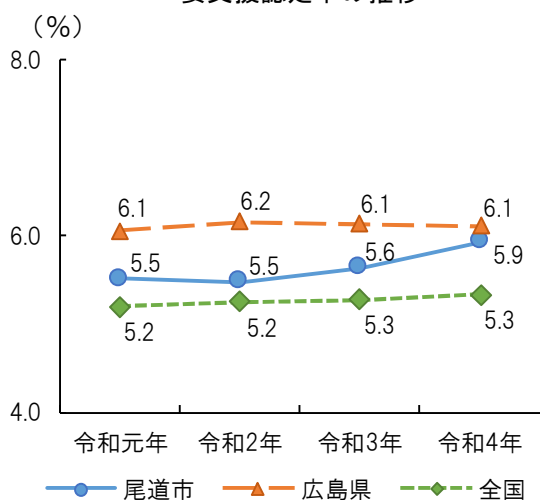
また、要支援と要介護別にみると、要支援認定率は、広島県より低い状況でしたが、少しずつ高くなっています。

要支援・要介護認定率の推移（第1号被保険者）

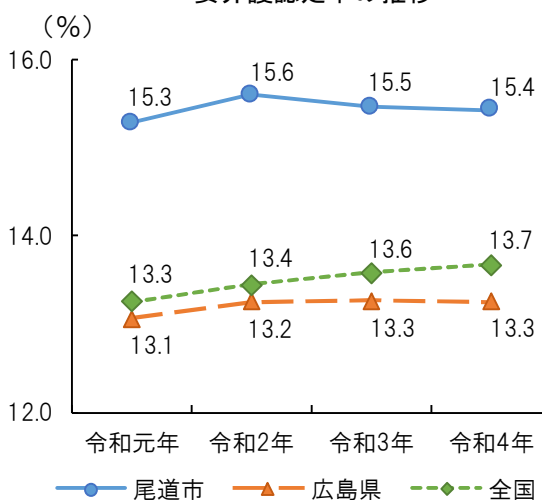


資料：介護保険事業状況報告（各年度末現在）

要支援認定率の推移



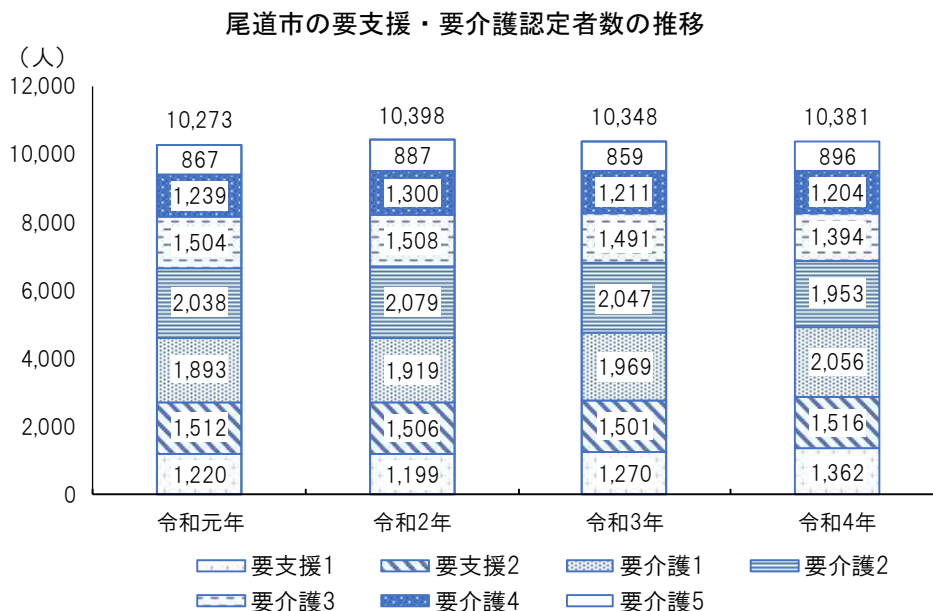
要介護認定率の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年度末現在）



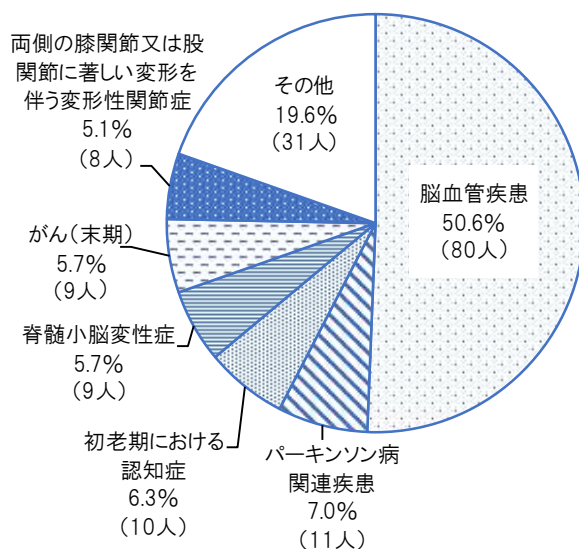
要支援・要介護認定者数は令和4年(2022年)には10,381人となっています。  
 全体の認定者数及び介護度別の割合は横ばいで推移しています。



資料：介護保険事業状況報告（各年度末現在）

40歳から65歳未満（第2号被保険者）で、要支援・要介護認定を受けた人の原因疾病をみると、脳血管疾患が50.6%と、約5割を占めています。

介護が必要となった主な原因疾病〔40歳～65歳未満者〕



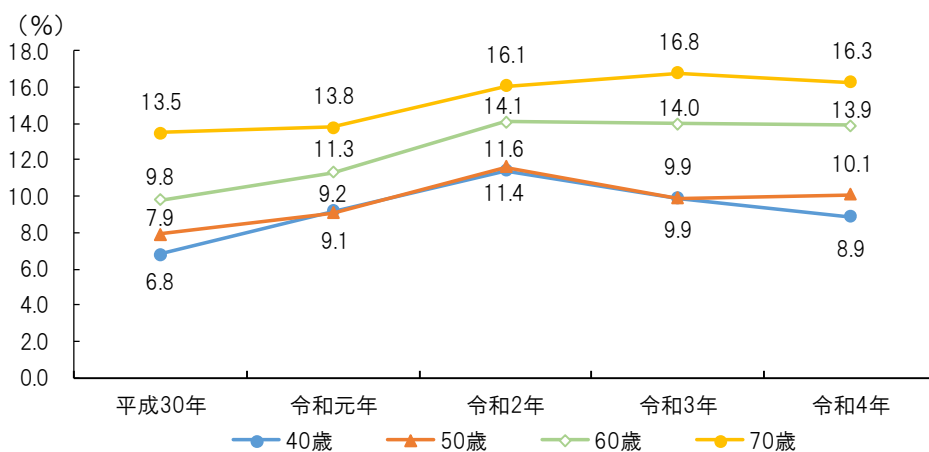
資料：尾道市介護保険受給者台帳（令和4年度末）より算出

## (8) 歯周疾患検診・特定健康診査・がん検診の受診状況

歯周疾患検診の受診率の推移をみると、40歳および50歳で令和2年(2020年)をピークに受診率が減少傾向にあります。一方、60歳および70歳では令和2年(2020年)以降は横ばいの推移を示しています。

年齢が上がるにつれて、受診率も高くなっている傾向が見受けられます。令和4年(2022年)の70歳の受診率は16.3%ですが、40歳では8.9%にとどまっています。

歯周疾患検診の受診率の推移

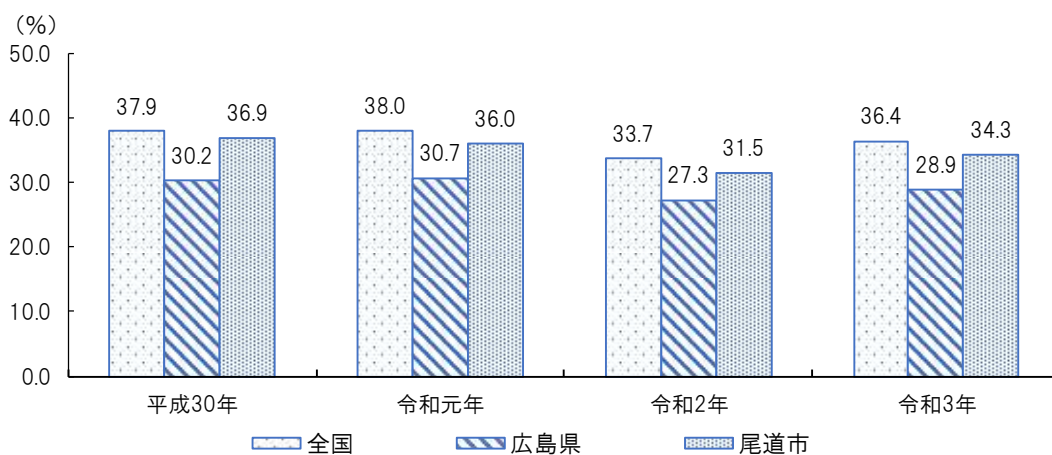


資料：地域保健・健康増進事業報告

尾道市の国民健康保険被保険者における特定健康診査の受診率をみると、全国よりわずかに低いものの、広島県よりは高い傾向で推移しています。令和3年(2021年)では受診率が34.3%となっています。

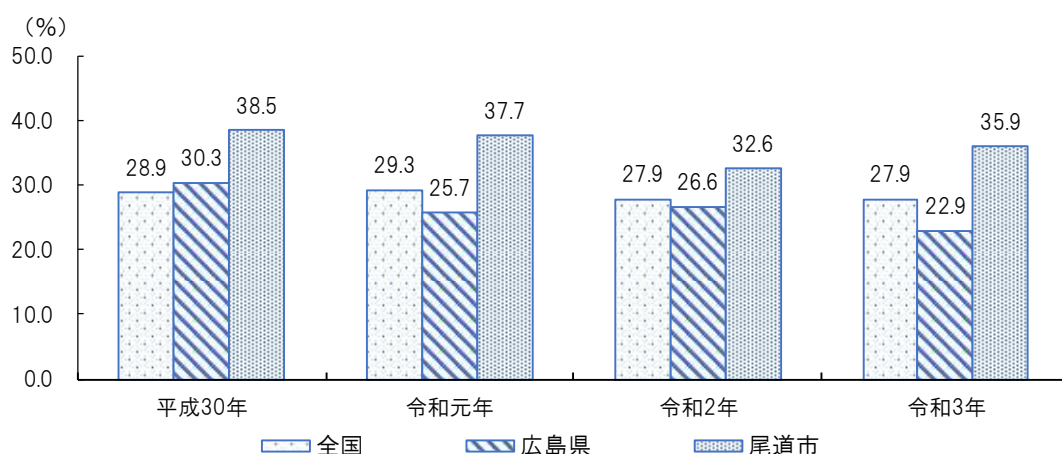
また、特定保健指導の実施率をみると、全国および広島県と比較して高い傾向があり、令和3年(2021年)には35.9%となっています。

特定健康診査の受診率の推移



資料 尾道市：KDBシステム（法定報告値より）  
 全国、広島県：市町村国保特定健診・保健指導実施状況（国保中央会より）

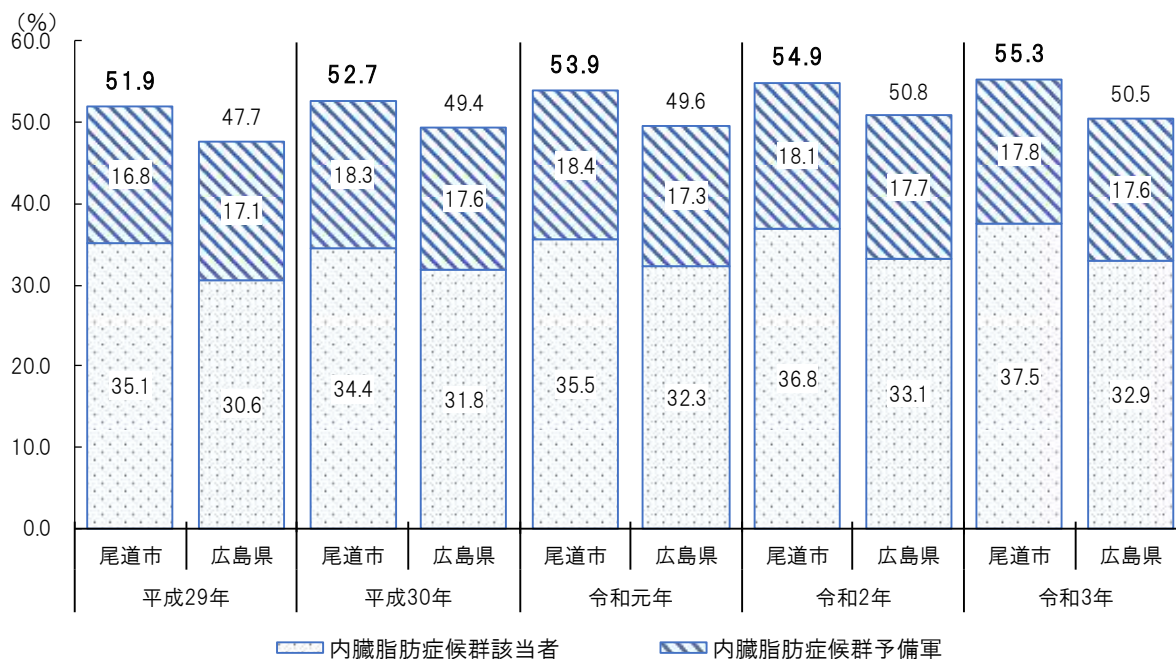
特定保健指導の実施率の推移



資料 尾道市：KDBシステム（法定報告値より）  
 全国、広島県：市町村国保特定健診・保健指導実施状況（国保中央会より）

尾道市国保の特定健診受診者のうち、内臓脂肪症候群及び予備軍の該当者の割合の推移をみると、広島県に比べて高い傾向で推移しており、令和3年（2021年）では55.3%となっています。また、尾道市の推移をみると、年々増加しています。

尾道市国保特定健診受診者における内臓脂肪症候群及び予備軍の割合の推移



資料：特定健診等データ管理システム TKCA013\_特定健診等実施結果集計表（県集計）



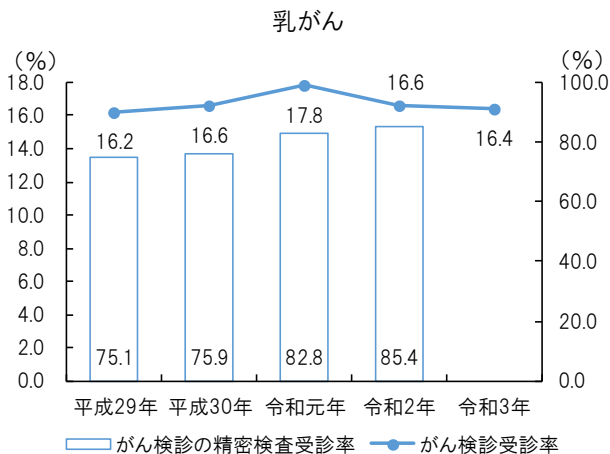
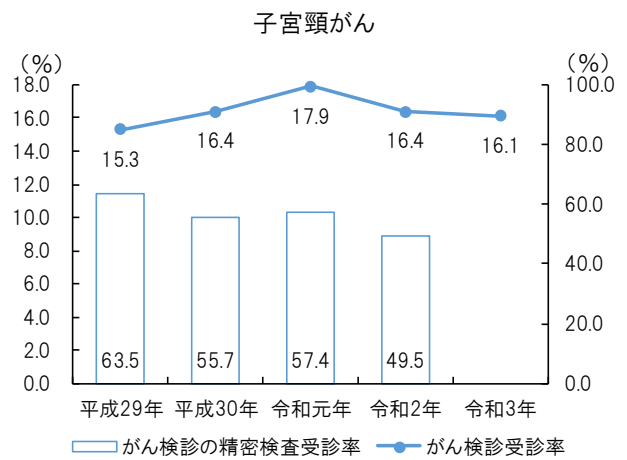
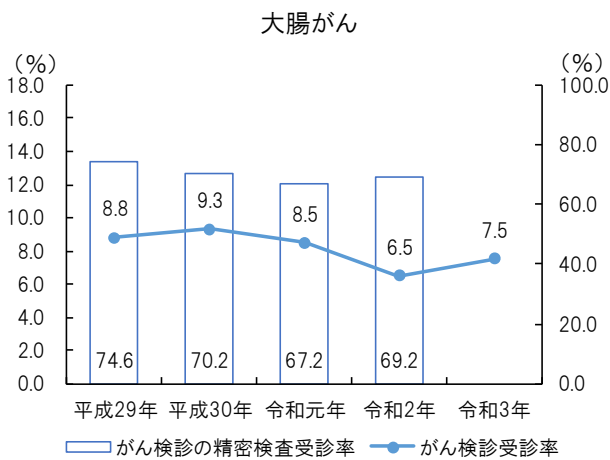
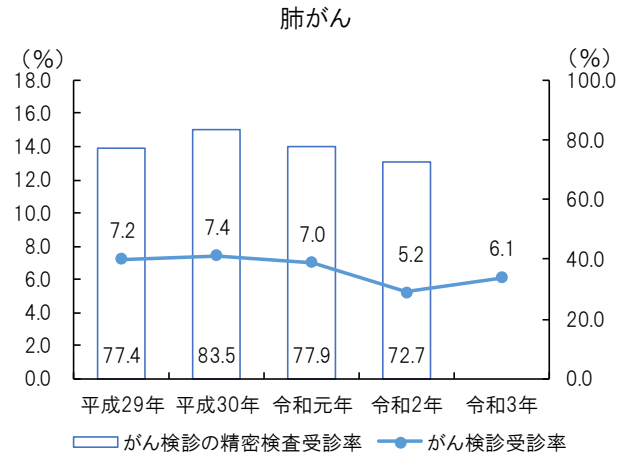
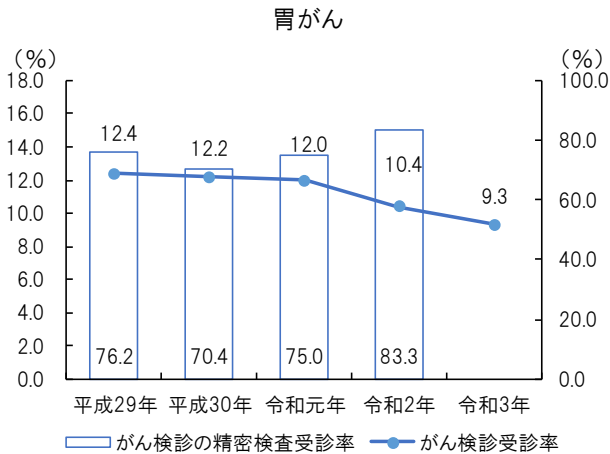
### 内臓脂肪症候群とは？

内臓脂肪症候群は、メタボリックシンドロームとも呼ばれ、食べ過ぎや運動不足によって起こる内臓脂肪型肥満に加えて動脈硬化リスクである高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか2つ以上を併せもった場合を内臓脂肪症候群、1つの場合を内臓脂肪症候群予備軍といいます。動脈硬化が急速に進行しやすい状態にあり、糖尿病などの生活習慣病に加え、脳卒中・心筋梗塞など命にかかわる病気をおこしやすい状態です。

がん検診の受診率の推移をみると、胃がんの受診率は低下傾向にあります。その他の検診は横ばいで推移しています。

また、精密検査の受診率をみると、子宮頸がんの受診率は50~60%で推移しており、他の検診に比べて受診率が低い傾向が見られます。

がん検診受診率及び精密検査受診率の推移



※がん検診受診率・精密検査受診率の算定対象年齢は以下のとおりで計算。

- 胃がん検診 : 50歳から69歳まで
- 肺がん検診 : 40歳から69歳まで
- 大腸がん検診 : 40歳から69歳まで
- 子宮頸がん検診 : 20歳から69歳まで
- 乳がん検診 : 40歳から69歳まで

※胃がん・子宮頸がん・乳がんの受診率は、「前年度の受診者数」+「当該年度の受診者数」-「前年度及び当該年度における2年連続受診者数」÷「当該年度の対象者数」×100で計算。

※対象者は、各年度の地域保健・健康増進事業報告の15(1)表から引用して計算。

資料：地域保健・健康増進事業報告

# 第 3 章

## 現計画の評価

### 1 評価の方法

第二次健康おのみち 21 見直し計画及び第三次尾道市食育推進計画策定時の値と、令和 4 年（2022 年）度のアンケート調査やその他の実績値による現状値と比較しています。基準は次のとおりです。

アンケート調査の概要

|          |  |          |        |
|----------|--|----------|--------|
| 調査対象者    | ①1 歳 6 カ月児、3 歳児の保護者<br>②小学 6 年生・中学 2 年生<br>③成人（20 歳代～80 歳代の市民の中から無作為抽出）    |          |        |
| 調査方法     | ①健診の案内に調査票を同封し、健診当日に回収<br>②各学校のアンケート調査システム<br>③郵送配布・回収とインターネット回答の併用        |          |        |
| 調査期間     | ①令和 4（2022）年 9 月～12 月<br>②令和 4（2022）年 9 月<br>③令和 4（2022）年 9 月 1 日～9 月 20 日 |          |        |
| 配布数及び回収数 | 配布数  | 回収数      | 回収率    |
|          | ①346 通   | ①345 通   | ①99.7% |
|          | ②513 通   | ②439 通   | ②85.6% |
|          | ③2,900 通   | ③1,075 通 | ③37.1% |

指標の評価基準

- A：目標値に達した
- B：目標値に達していないが、改善傾向にある（策定時値から 2 ポイントを超える上昇）
- C：変わらない（策定時値から 2 ポイント以下の変化）
- D：悪化している（策定時値から 2 ポイントを超える低下）
- E：把握方法が異なるため評価が困難

## 2 計画別の評価結果

判定基準により評価を行った結果、A判定・B判定を合わせた進捗のあった項目は、第二次健康おのみち21では全134項目中65項目(48.5%)、第三次食育推進計画では全41項目中22項目(53.6%)となっています。

本計画では、このような結果を踏まえ、特に改善できなかった指標を中心に、今後の目標設定や具体的な取り組み等について見直しを進めます。

| 計画          | 指標数 | A判定<br>(達成) | B判定<br>(改善) | C判定<br>(維持) | D判定<br>(悪化) | E判定<br>(判定不能) |
|-------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 第二次健康おのみち21 | 134 | 24          | 41          | 29          | 33          | 7             |
| 構成比         | —   | 17.9%       | 30.6%       | 21.6%       | 24.6%       | 5.2%          |
| 第三次食育推進計画   | 41  | 8           | 14          | 9           | 10          | 0             |
| 構成比         | —   | 19.5%       | 34.1%       | 22.0%       | 24.4%       | 0%            |

### (1) 第二次健康おのみち21見直し計画の評価

#### ① 栄養・食生活

| 指標                            | 区分                | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|-------------------------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| ほぼ毎日朝食を食べている人の増加              | 20歳代男性            | 55.1%           | 54.5%          | 75%以上          | -0.6ポイント       | C  |
|                               | 30歳代男性            | 68.0%           | 73.6%          |                | 5.6ポイント        | B  |
|                               | 20歳代女性            | 70.9%           | 67.9%          |                | -3.0ポイント       | D  |
| 野菜を毎日食べる人の増加                  | 成人                | 79.0%           | 76.7%          | 93%以上          | -2.3ポイント       | D  |
| 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にする人の増加 | 成人                | 42.4%           | 36.1%          | 45%以上          | -6.3ポイント       | D  |
| 適正体重に向けて取り組む必要のある人の減少         | 肥満<br>(20~60歳代男性) | 28.8%           | 29.0%          | 25%以下          | 0.2ポイント        | C  |
|                               | 肥満<br>(40~60歳代女性) | 19.5%           | 17.3%          | 15%以下          | -2.2ポイント       | B  |
| 薄味の食事をとるように心がけている人の増加         | 成人                | 78.7%           | 77.1%          | 85%            | -1.6ポイント       | C  |

## ② 運動・スポーツ

| 指標   | 区分 | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|--|----|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 定期的に運動・スポーツ<br>をしている人の増加<br>(週1回以上)                            | 男性 | 44.6%           | 45.9%          | 50%以上          | 1.3ポイント        | C  |
|  | 女性 | 42.3%           | 41.9%          | 50%以上          | -0.4ポイント       | C  |
| 日常生活の中で積極的に<br>体を動かす人の増加<br>(エレベーターを使わず<br>できるだけ階段を使う人<br>の割合) | 成人 | 31.9%           | 30.0%          | 40%以上          | -1.9ポイント       | C  |
| ロコモティブシンドローム(※)を理解している人の増加                                     | 成人 | 18.4%           | 17.6%          | 50%以上          | -0.8ポイント       | C  |

※運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態

## ③ 休養

| 指標                  | 区分 | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|---------------------|----|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 睡眠が十分とれていない<br>人の減少 | 成人 | 33.7%           | 37.3%          | 27%以下          | 3.6ポイント        | D  |

## ④ 喫煙

| 指標                               | 区分                                 | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 喫煙をしている人の減少                      | 男性                                 | 18.9%           | 14.2%          | 12%以下          | -4.7ポイント       | B  |
|                                  | 女性                                 | 2.9%            | 2.2%           | 減少             | -0.7ポイント       | A  |
| 喫煙経験のある児童・<br>生徒の減少              | 小学6年                               | 0.8%            | 0.5%           | 0%             | -0.3ポイント       | C  |
|                                  | 中学2年                               | 0.7%            | 0.9%           | 0%             | 0.2ポイント        | C  |
| 妊婦の喫煙率の減少                        | 妊婦                                 | 3.9%            | 1.5%           | 0%             | -2.4ポイント       | B  |
| 喫煙が健康に与える影響<br>について知っている人の<br>増加 | 心臓病                                | 60.3%           | 42.0%          | 100%           | -18.3ポイント      | D  |
|                                  | 脳卒中                                | 60.2%           | 44.6%          |                | -15.6ポイント      | D  |
|                                  | がん                                 | 85.1%           | 91.1%          |                | 6.0ポイント        | B  |
|                                  | 気管支炎・喘息・<br>COPD(慢性閉<br>塞性肺疾患)(※1) | 85.0%           | 78.7%          |                | -6.3ポイント       | D  |
|                                  | 胃潰瘍                                | 44.9%           | 20.7%          |                | -24.2ポイント      | D  |
|                                  | 妊娠への影響                             | 84.0%           | 64.7%          |                | -19.3ポイント      | D  |
|                                  | 歯周病                                | 51.0%           | 37.1%          |                | -13.9ポイント      | D  |
|                                  | 骨粗しょう症                             | 35.5%           | 16.4%          |                | -19.1ポイント      | D  |
| 禁煙の公共施設の増加<br>(※2)               | 施設内禁煙<br>実施率                       | 96%(H27)        | 100%           | 100%           | 4.0ポイント        | A  |

※1 有毒な粒子やガスを吸い込むことで、肺や気管支が炎症を起こし呼吸がうまくできなくなる病気のこと

※2 広島県禁煙・分煙対策等の取り組み状況調査によるもの

令和4年度は2020年から改正健康増進法施行により公共施設の全面禁煙実施となり調査はしていない



## ⑤ 飲酒

| 指標   | 区分 | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|--|----|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 1日の適量を知っている人の増加                            | 成人 | 89.5%           | 88.1%          | 100%           | -1.4ポイント       | C  |
| お酒を飲む人のうち日本酒に換算して1日の飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の減少 | 男性 | 15.5%           | 20.4%          | 13%以下          | 4.9ポイント        | D  |
|  | 女性 | 26.1%           | 29.1%          | 20%以下          | 3.0ポイント        | D  |
| お酒を飲む人のうち、ほぼ毎日飲む人の減少                       | 成人 | 54.1%           | 34.7%          | 45%以下          | -19.4ポイント      | A  |

## ⑥ 歯・口腔の健康

| 指標                   | 区分        | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|----------------------|-----------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 80歳で、20歯以上の人の増加      | 80歳代      | 38.8%           | 46.2%          | 50%以上          | 7.4ポイント        | B  |
| 定期的に歯科健診を受けている人の増加   | 1年以内の受診者  | 47.9%           | 51.8%          | 65%以上          | 3.9ポイント        | B  |
|                      | 6カ月以内の受診者 | 25.8%           | 33.2%          | 32.5%以上        | 7.4ポイント        | A  |
| 歯みがき時に歯ぐきから出血のない人の増加 | 20歳代      | 34.8%           | 42.1%          | 50%以上          | 7.3ポイント        | B  |
|                      | 30歳代      | 33.3%           | 39.1%          |                | 5.8ポイント        | B  |
|                      | 40歳代      | 41.3%           | 41.1%          |                | -0.2ポイント       | C  |
|                      | 50歳代      | 39.8%           | 38.0%          |                | -1.8ポイント       | C  |
|                      | 60歳代      | 47.2%           | 47.4%          |                | 0.2ポイント        | C  |
| 固いものがかみにくい人の減少       | 60歳代      | 22.0%           | 24.6%          | 20%            | 2.6ポイント        | D  |
|                      | 70歳代      | 35.9%           | 32.2%          | 30%            | -3.7ポイント       | B  |
|                      | 80歳代      | 46.0%           | 41.6%          | 40%以下          | -4.4ポイント       | B  |
| 歯間部清掃用器具を使用している人の増加  | 40歳代      | 44.4%           | 64.6%          | 50%以上          | 20.2ポイント       | A  |
|                      | 50歳代      | 44.0%           | 54.0%          |                | 10.0ポイント       | A  |

## ⑦ 感染症

| 指標              | 区分  | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|-----------------|-----|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 高齢者肺炎球菌予防接種率の増加 | 65歳 | 48.0%           | 34.1%          | 50%以上          | -13.9ポイント      | D  |

## ⑧ 生活習慣病

| 指標  | 区分  | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度)                 | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|---|---|-----------------|----------------|--------------------------------|----------------|----|
| メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）<br>予備群、該当者の割合の減少                          | 予備群 ※   | (国保)<br>11.1%   | (国保)<br>12.3%  | (国保)平成20年度数値<br>(12.6%)より25%減少 | 1.2ポイント        | C  |
|   | 該当者 ※   | (国保)<br>20.4%   | (国保)<br>23.7%  | (国保)平成20年度数値<br>(17.0%)より25%減少 | 3.3ポイント        | D  |
| 健診受診率の増加  | (20～80歳代)職域・<br>地域・医療機関(人間<br>ドック含)等の基本健<br>診の受診率 | 77.3%           | 82.0%          | 80%                            | 4.7ポイント        | A  |
|   | (40～74歳)<br>特定健診 ※                                | (国保)<br>35.4%   | (国保)<br>34.4%  | (国保)57%                        | -1.0ポイント       | C  |
| 特定保健指導終了者の<br>増加  | 特定保健指導 ※  | (国保)<br>33.5% ※ | (国保)<br>35.9%  | (国保)57%                        | 2.4ポイント        | B  |
| 血糖コントロール不良の<br>人の減少(HbA1c7.0<br>以上)                             | (40～74歳)特定健<br>診受診者のうちHb<br>A1c測定者 ☆              | (国保)<br>3.8%    | (国保)<br>5.6%   | (国保)<br>2.5%以下                 | 1.8ポイント        | C  |
| COPD(慢性閉塞性肺<br>疾患)を理解している人<br>の増加                               | 成人  | 29.6%           | 24.4%          | 50%以上                          | -5.2ポイント       | D  |
| メタボリックシンドローム<br>の予防や改善のため<br>に、適切な食事、運動等<br>を継続的に実践している<br>人の増加 | 成人  | 35.4%           | 29.5%          | 50%以上                          | -5.9ポイント       | D  |

※特定健診・特定保健指導実施結果総括表より抜粋

☆尾道市健康管理システム(健康かるて)より抽出

## ⑨ がん

| 指標                   | 区分 | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|----------------------|----|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| がん検診受診者の増加           | 胃  | 35.9%           | 30.9%          | 50%以上          | -5.0ポイント       | D  |
|                      | 肺  | 49.8%           | 48.5%          |                | -1.3ポイント       | C  |
|                      | 大腸 | 40.3%           | 35.1%          |                | -5.2ポイント       | D  |
|                      | 子宮 | 38.4%           | 44.9%          |                | 6.5ポイント        | B  |
|                      | 乳  | 28.3%           | 30.1%          |                | 1.8ポイント        | C  |
| がん検診要精密検査の受診<br>率の向上 | 成人 | 68.2%(H26)      | 78.8%(R3)      | 90%以上          | 10.6ポイント       | B  |

⑩ 健やかな発育

| 指 標                                    | 区 分    | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|--|--------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 子育てに自信が持てない<br>保護者の減少                  | 1歳6カ月児 | 61.8%           | 56.1%          | 50%以下          | -5.7ポイント       | B  |
|  | 3歳児    | 63.3%           | 57.2%          |                | -6.1ポイント       | B  |
| 妊婦歯科健康診査の受診<br>率の増加                    | 妊婦     | 43.1%           | 46.6%          | 50%以上          | 3.5ポイント        | B  |
| 健康診査未受診率の減少                            | 4カ月児   | 4.9%            | 2.2%           | 2%以下           | -2.7ポイント       | B  |
|  | 1歳6カ月児 | 1.8%            | 1.3%           | 減少する           | -0.5ポイント       | B  |
|  | 3歳児    | 4.4%            | 1.7%           |                | -2.7ポイント       | A  |
| 感情にまかせて子どもを<br>叱りつけることがある<br>保護者の減少    | 1歳6カ月児 | 44.4%           | 21.3%          | 35%以下          | -23.1ポイント      | A  |
|  | 3歳児    | 60.4%           | 34.4%          | 45%以下          | -26.0ポイント      | A  |
| 子どもをほめる保護者の<br>増加                      | 3歳児    | 58.5%           | 73.9%          | 80%以上          | 15.4ポイント       | B  |
| 自分のことが好きな<br>子どもの増加                    | 小学6年生  | 60.5%           | 71.2%          | 85%以上          | 10.7ポイント       | B  |
|  | 中学2年生  | 56.5%           | 65.5%          | 65%以上          | 9.0ポイント        | A  |
| 1人で悩まず家族や友達<br>等に相談できる子どもの<br>増加       | 小学6年生  | 84.5%           | 87.0%          | 90%以上          | 2.5ポイント        | B  |
|  | 中学2年生  | 85.2%           | 81.6%          |                | -3.6ポイント       | D  |
| 子どもを感情的に叩いた<br>ことのある保護者の減少             | 1歳6カ月児 | 6.5%            | 2.5%           | 5%以下           | -4.0ポイント       | A  |
|  | 3歳児    | 14.2%           | 4.8%           | 10%以下          | -9.4ポイント       | A  |
| 積極的に育児をしている<br>父親の増加                   | 4カ月児   | 63.6%           | 70.8%          | 70%以上          | 7.2ポイント        | A  |
|  | 1歳6カ月児 | 65.9%           | 68.5%          |                | 2.6ポイント        | B  |
|  | 3歳児    | 58.2%           | 65.9%          | 65%以上          | 7.7ポイント        | A  |
| 育てにくさを感じた時に<br>対処できる保護者の増加             | 4カ月児   | 83.1%           | 86.7%          | 90%以上          | 3.6ポイント        | B  |
|  | 1歳6カ月児 | 82.7%           | 88.2%          |                | 5.5ポイント        | B  |
|  | 3歳児    | 88.9%           | 87.8%          |                | -1.1ポイント       | C  |
| 子育て世代包括支援セン<br>ターぽかぽか★を知って<br>いる保護者の増加 | 1歳6カ月児 | 28.3%           | 54.4% (R3)     | 70%以上          | 26.1ポイント       | B  |
|  | 3歳児    | 20.7%           | 48.4% (R3)     |                | 27.7ポイント       | B  |
| 妊婦の喫煙率の減少                              | 妊婦     | 3.9%            | 1.5%           | 0%             | -2.4ポイント       | B  |
| 子どもの前でたばこを<br>吸う大人の減少                  | 1歳6カ月児 | 27.1%           | 35.7%          | 20%以下          | 8.6ポイント        | D  |
|  | 3歳児    | 27.2%           | 33.0%          |                | 5.8ポイント        | D  |
|  | 小学6年生  | 52.7%           | 49.1%          | 45%以下          | -3.6ポイント       | B  |
|  | 中学2年生  | 56.9%           | 50.7%          |                | -6.2ポイント       | B  |
| 妊婦の飲酒率の減少                              | 妊婦     | 1.1%            | 0.5%           | 0%             | -0.6ポイント       | C  |
| 飲酒経験のある児童・<br>生徒の減少                    | 小学6年生  | 22.9%           | 6.5%           | 0%             | -16.4ポイント      | B  |
|  | 中学2年生  | 19.0%           | 5.8%           |                | -13.2ポイント      | B  |

⑪ 望ましい生活習慣の確立と定着

| 指 標   | 区 分    | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|---|--------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| ほぼ毎日朝食を食べて<br>いる子どもの増加                                    | 1歳6カ月児 | 95.7%           | 96.1%          | 増加する           | 0.4ポイント        | C  |
|   | 3歳児    | 92.7%           | 97.9%          | 95%以上          | 5.2ポイント        | A  |
|   | 小学6年生  | 89.6%           | 87.0%          | 95%以上          | -2.6ポイント       | D  |
|   | 中学2年生  | 81.6%           | 82.1%          | 90%以上          | 0.5ポイント        | C  |
| ほぼ毎食野菜を食べる<br>子どもの増加                                      | 小学6年生  | 70.2%           | 74.1%          | 80%以上          | 3.9ポイント        | B  |
|   | 中学2年生  | 68.5%           | 69.1%          |                | 0.6ポイント        | C  |
| 間食(甘味食品、飲料)を<br>1日3回以上する<br>子どもの減少                        | 1歳6カ月児 | 10.7%           | 13.6%          | 10%以下          | 2.9ポイント        | D  |
|   | 3歳児    | 7.7%            | 15.3%          | 減少する           | 7.6ポイント        | D  |
| 家庭で、外遊びをする<br>子どもの増加                                      | 1歳6カ月児 | 89.6%           | 94.2%          | 95%            | 4.6ポイント        | B  |
|   | 3歳児    | 85.8%           | 86.6%          | 90%            | 0.8ポイント        | C  |
| 体を動かしている子ども<br>の増加  | 小学6年生  | 84.7%           | —              | 90%以上          | —              | E  |
|   | 中学2年生  | 80.4%           | —              |                | —              | E  |
| 肥満傾向(肥満度評価で中<br>等度・高度肥満者に<br>該当)の子どもの減少                   | 小学生    | 3.7%            | —              | 減少する           | —              | E  |
|   | 中学生    | 4.5%            | —              |                | —              | E  |
| むし歯のない子どもの<br>増加  | 3歳児    | 80.7%           | 91.2%          | 90%以上          | 10.5ポイント       | A  |
|   | 小学1年生  | 49.8%           | 63.3%          | 60%以上          | 13.5ポイント       | A  |
|   | 小学5年生  | 44.0%           | 59.0%          | 55%以上          | 14.9ポイント       | A  |
| 歯周炎(要受診者)の<br>ある子どもの減少                                    | 中学2年生  | 6.5%            | 5.6%           | 減少する           | -0.9ポイント       | A  |
| デンタルフロスを使う習<br>慣のある子どもの増加<br>(週3回以上)                      | 中学2年生  | 6.0%            | 13.6%          | 10%以上          | 7.6ポイント        | A  |
| 21時以降に就寝する幼児<br>の減少                                       | 1歳6カ月児 | 54.6%           | 29.4%          | 50%以下          | -25.2ポイント      | A  |
|   | 3歳児    | 74.0%           | 61.2%          |                | -12.8ポイント      | B  |
| 22時以降に就寝する児童<br>の減少                                       | 小学6年生  | 57.3%           | 54.2%          | 20%以下          | -3.1ポイント       | B  |
| 生後4カ月でTV・DVD・ス<br>マートフォン、タブレット<br>等を見せないようにして<br>いる保護者の増加 | 4カ月児   | 58.3%           | 60.5%          | 70%以上          | 2.2ポイント        | B  |
| テレビ・ゲーム・携帯電話<br>等の視聴が1日2時間以内<br>の子どもの増加                   | 1歳6カ月児 | 62.4%           | 64.8%          | 60%以上          | 2.4ポイント        | B  |
|   | 3歳児    | 56.3%           | 63.1%          |                | 6.8ポイント        | A  |
|   | 小学6年生  | 47.7%           | 35.2%          |                | -12.5ポイント      | D  |
|   | 中学2年生  | 33.0%           | 24.2%          |                | -8.8ポイント       | D  |

## ⑫ こころの健康

| 指 標                     | 区 分 | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|-------------------------|-----|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| こころの病気は誰もがなると<br>思う人の増加 | 成人  | 68.6%           | 73.2%          | 90%以上          | 4.6ポイント        | B  |
| ストレス解消法が「何もない」<br>人の減少  | 成人  | 7.7%            | 4.5%           | 4%以下           | -3.2ポイント       | B  |
| 悩みがあるときに「一人で<br>悩む」人の減少 | 成人  | 15.1%           | 16.3%          | 8%以下           | 1.2ポイント        | C  |
| 自分のことが好きな人の<br>増加       | 成人  | 76.5%           | 77.4%          | 80%以上          | 0.9ポイント        | C  |
| 自殺したいと思ったこと<br>がある人の減少  | 成人  | 18.7%           | 18.2%          | 12%以下          | -0.5ポイント       | C  |
| 相談窓口を1つでも知って<br>いる人の増加  | 成人  | 71.3%           | 60.6%          | 80%以上          | -10.7ポイント      | D  |

## ⑬ 高齢者の健康

| 指 標                                 | 区 分           | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|-------------------------------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 就業または何らかの地域<br>活動をしている人の増加          | 60歳以上<br>男性   | 61.1%           | —              | 80%以上          | —              | E  |
|                                     | 60歳以上<br>女性   | 76.6%           | —              |                | —              | E  |
| 65歳以上高齢者のうち要<br>支援・要介護認定者の割<br>合の減少 | 65歳以上         | 20.5%           | 21.4%          | 維持             | 0.9ポイント        | C  |
| 尾道市シルバーリハビリ<br>体操延べ参加者数の増加<br>(年間)  | おおむね<br>65歳以上 | 25,147人         | 20,813人        | 31,000人        | 4,334人減        | D  |
| ふれあいサロン延べ参加<br>者数の増加(年間)            | おおむね<br>65歳以上 | 72,349人         | 45,077人        | 73,000人        | 27,272人減       | D  |

⑭ 健康を支え、守るための地域づくり

| 指 標                               | 区 分           | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|-----------------------------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 地域とのつながりが強い<br>方だと思ふ人の増加          | 成人            | 35.4%           | 29.0%          | 50%以上          | -6.4ポイント       | D  |
| 健康づくり活動に関わっ<br>ている人の増加            | 成人            | 14.8%           | —              | 30%            | —              | E  |
| 地域の行事やお祭り等の<br>イベントに参加する人の<br>増加  | 成人            | 29.2%           | 21.1%          | 50%以上          | -8.1ポイント       | D  |
| 尾道市シルバーリハビリ<br>体操指導養成者数の増加        | おおむね<br>60歳以上 | 248名            | 415名           | 指導者数<br>600名   | 167名増          | B  |
| 尾道市シルバーリハビリ<br>体操開催か所数の増加<br>(年間) | おおむね<br>65歳以上 | 84か所            | 111か所          | 100か所          | 27か所増          | A  |
| サロン開催か所数の増加<br>(年間)               | おおむね<br>65歳以上 | 175か所           | 169か所          | 190か所          | 6か所減           | C  |

## (2) 第三次尾道市食育推進計画の評価

### ① 乳幼児期

| 指 標                                  | 区 分    | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|--------------------------------------|--------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| ほぼ毎日朝食を食べている<br>幼児の割合の増加             | 1歳6カ月児 | 95.7%           | 96.1%          | 増加             | 0.4ポイント        | A  |
|                                      | 3歳児    | 92.7%           | 97.9%          | 95%            | 5.2ポイント        | A  |
| よくかんで食べる幼児の<br>割合の増加                 | 3歳児    | 83.8%           | 88.3%          | 90%            | 4.5ポイント        | B  |
| 食事を楽しみにしている<br>幼児の割合の増加              | 1歳6カ月児 | 86.9%           | 96.1%          | 90%            | 9.2ポイント        | A  |
|                                      | 3歳児    | 75.8%           | 91.4%          | 80%            | 15.6ポイント       | A  |
| 「いただきます」「ごちそうさま」<br>のあいさつをする幼児の割合の増加 | 1歳6カ月児 | 94.4%           | 98.1%          | 100%           | 3.7ポイント        | B  |
|                                      | 3歳児    | 90.3%           | 97.6%          |                | 7.3ポイント        | B  |

## ② 学童期・思春期

| 指標                                  | 区分       | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|-------------------------------------|----------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| ほぼ毎日朝食を食べている児童・生徒の割合の増加             | 小学6年生    | 89.6%           | 87.0%          | 95%            | -2.6ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 81.6%           | 82.1%          | 90%            | 0.5ポイント        | C  |
| 簡単な食事を自分で作ることができる児童・生徒の割合の増加        | 小学6年生    | 90.9%           | 87.0%          | 増加             | -3.9ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 78.6%           | 79.8%          | 90%            | 1.2ポイント        | C  |
| 自分の食事の適切な量と内容を知っている児童・生徒の割合の増加      | 小学6年生    | 73.3%           | 61.6%          | 80%            | -11.7ポイント      | D  |
|                                     | 中学2年生    | 46.3%           | 55.2%          | 60%            | 8.9ポイント        | B  |
| 標準体重であるが「太っている」と思っている児童・生徒の割合の減少    | 小学6年生    | 25.0%           | 39.2%          | 20%            | 14.2ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 35.9%           | 44.3%          | 30%            | 8.4ポイント        | D  |
| 栄養教諭や学校栄養職員による栄養指導を計画的に実施する学校の割合の増加 | 小学校      | 81.5%           | 100%           | 100%           | 18.5ポイント       | A  |
|                                     | 中学校      | 31.3%           | 75.0%          |                | 43.7ポイント       | B  |
| 朝食をほぼ毎日家族と一緒に食べる児童・生徒の割合の増加         | 小学6年生    | 45.2%           | 49.1%          | 50%            | 3.9ポイント        | B  |
|                                     | 中学2年生    | 35.7%           | 43.9%          | 40%            | 8.2ポイント        | A  |
| 食事を楽しみにしている児童・生徒の割合の増加              | 小学6年生    | 69.2%           | 71.8%          | 80%            | 2.6ポイント        | B  |
|                                     | 中学2年生    | 63.7%           | 67.7%          | 70%            | 4.0ポイント        | B  |
| 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする児童・生徒の割合の増加 | 小学6年生    | 85.8%           | 82.9%          | 90%            | -2.9ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 67.2%           | 80.7%          |                | 13.5ポイント       | B  |
| 食事中にテレビ等をつけないよう気をつけている児童・生徒の割合の増加   | 小学6年生    | 16.3%           | 17.1%          | 25%            | 0.8ポイント        | C  |
|                                     | 中学2年生    | 12.9%           | 17.0%          | 20%            | 4.1ポイント        | B  |
| 好き嫌いをせず、残さず食べるようにしている児童・生徒の割合の増加    | 小学6年生    | 63.3%           | 58.3%          | 70%            | -5.0ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 47.6%           | 51.6%          | 60%            | 4.0ポイント        | B  |
| 尾道市の地域産物を知っている児童・生徒の割合の増加           | 小学6年生    | 92.9%           | 84.7%          | 100%           | -8.2ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 74.1%           | 79.8%          | 90%            | 5.7ポイント        | B  |
| 伝統料理・郷土料理を知っている児童・生徒の割合の増加          | 小学6年生    | 87.9%           | 78.2%          | 90%            | -9.7ポイント       | D  |
|                                     | 中学2年生    | 73.2%           | 82.1%          | 90%            | 8.9ポイント        | B  |
| 学校給食における地域産物を使用する割合の増加              | 広島県内産使用率 | 26.2%           | 26.3%          | 30%            | 0.1ポイント        | C  |
|                                     | 尾道市内産使用率 | 10.4%           | 9.4%           | 15%            | -1.0ポイント       | C  |
| 学校給食における米飯給食の回数の増加                  | —        | 3.6回/週          | 3.6回/週         | 4回/週           | 0ポイント          | C  |



### ③ 成人期

| 指 標   | 区 分  | 策定時<br>(平成28年度) | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値-策定時<br>(差) | 評価 |
|---|------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| ほぼ毎日朝食を食べている人の割合の増加                         | 20歳代 | 64.7%           | 62.8%          | 70%            | -1.9ポイント       | C  |
|   | 30歳代 | 78.6%           | 82.1%          | 80%            | 3.5ポイント        | A  |
|   | 40歳代 | 84.8%           | 85.2%          | 90%            | 0.4ポイント        | C  |
| 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加 | 成人   | 46.7%           | 46.9%          | 70%            | 0.2ポイント        | C  |
| 生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気を付け、実践している人の割合の増加  | 成人   | 63.0%           | 73.9%          | 75%            | 10.9ポイント       | B  |
| 食品ロスの削減のために何らかの行動をしている人の割合の増加               | 成人   | 64.9%           | 84.0%          | 80%            | 19.1ポイント       | A  |
| 地元の旬の食材を積極的に利用する人の割合の増加                     | 成人   | 42.8%           | 40.2%          | 50%            | -2.6ポイント       | D  |

# 第4章

## 第三次健康おのみち 21 計画

### 1 目指す姿

尾道市では、全ての市民がすこやかに、こころ豊かに暮らせるまちを目指します。本計画では、胎児期から高齢者までの生涯にわたる健康づくりを基盤とし、病気や障害・介護の有無に関わらず、個々の個性を尊重し、いきいきとした生活を営むことができるよう取り組みを推進していきます。

また、地域の絆や交流を通じて、市民が住み慣れた地域で健康に対する関心を持ち、子どもから大人まで、地域全体が元気になるような環境づくりを推進します。さらに、民間活力と協働し、地域の主体性を活かした事業を展開し、市民の参加を促し、地域全体で健康づくりに取り組みます。

#### 目指す姿

**全ての市民がすこやかに、こころ豊かに暮らせるまち “おのみち”**

## 2 大目標



# 健康寿命を延ばそう

## 3 基本方針

本計画は、次の基本方針に基づき、計画内容の立案及び目標が設定されています。

病気の予防と元気を増やす取り組みを推進します  
地域・民間を含む多様な関係団体を巻き込んだ健康づくりを推進します  
ライフコースアプローチ<sup>5</sup>を踏まえた健康づくりを推進します

## 4 基本目標

尾道市の目指す姿の実現に向け、4つの基本目標を掲げ、市民とともに生涯を通じた健康づくりの施策を展開します。

### 基本目標 1 健康的な生活習慣を実践する

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康等個々の生活習慣は健康づくりの大きな要素となります。

運動習慣のある生活スタイルの定着等、健康的な生活習慣を実践するために、個人の特性をより重視した最適な支援を推進し、また、全ての人が無理なく健康行動をとれる環境づくりを地域や民間事業者と協働して進めます。

年代や性差等個人の状況に応じた全ての市民が取り組みやすい健康づくりを進めます。また、妊娠期からの口腔の健康づくりの意識を高め、オーラルケア<sup>6</sup>の普及を推進します。

<sup>5</sup> ライフコースアプローチ：人が人生を通じてたどりうる道筋を「ライフコース」として捉えてパターン化することによって、人生全体を通じたヘルスケア体制を確立すること。

<sup>6</sup> オーラルケア：口腔衛生のこと。口腔全体の清掃をすることによって、虫歯、歯周病、口臭等を予防または治療する口腔ケア全般を指す。介護分野では口腔衛生指導や摂食・嚥下機能改善を目的としたリハビリ等もオーラルケアに含まれる。

## 基本目標 2 生活習慣病の発症と重症化を予防する

生活習慣病の予防には、定期的な健診や検診の受診が重要です。これにより、自身の健康状態を把握し、生活習慣病の発症予防に向けた取り組みが可能となります。また、特定健診やがん検診等の受診を促進し、必要な精密検査や治療につなげることで重症化予防につながります。受診率を向上させる取り組みや、受診後の検査結果や治療に関するフォローアップ体制の充実を行い、生活習慣病の発症予防と重症化予防の取り組みを推進します。

さらに、将来の生活習慣病予防を目的に、胎児期からつながる子どもの頃からの望ましい生活習慣の確立と定着を目指します。

## 基本目標 3 子どもの心身と身体を健やかに育てる

社会が多様化する中で、子育て中の家庭環境も多様化しています。子育て家庭の孤立を防ぎ、保護者が安心して育児に取り組むことができるよう、地域の支援者や関係機関と連携し、保護者に寄り添った子育て支援を推進します。また、子どもの心身の健康を確保するための取り組みを推進します。

## 基本目標 4 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

市民の主体的な健康づくりを進める上で、地域活動や身近な人同士のコミュニケーションが重要な役割を果たします。市民だけでなく、様々な団体や組織も健康づくりに取り組み、地域の特性を生かしながら健康活動のネットワークを広げていきます。

こころの健康は、生きることを支えるための取り組みの一部であり、「第二次尾道市自殺対策推進計画」の中で包括的に推進していきます。地域全体でこころの健康への理解を深め、相談窓口の周知や相談支援体制の充実を図ります。

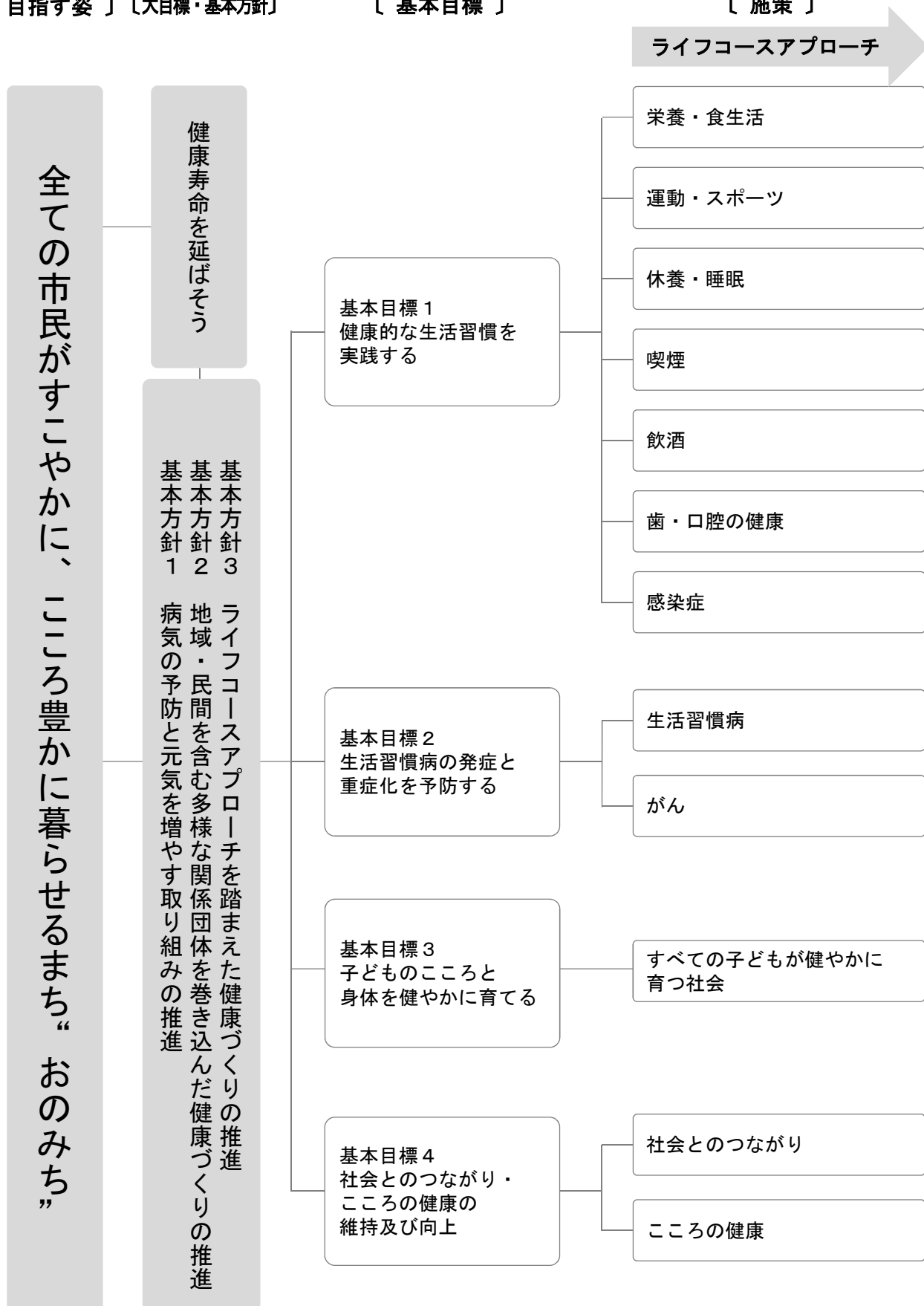
# 5 計画の体系



〔 目指す姿 〕〔 大目標・基本方針 〕

〔 基本目標 〕

〔 施策 〕



## 6 施策の展開

### 基本目標 1 健康的な生活習慣を実践する

#### 1 栄養・食生活

「栄養・食生活」の分野においては、乳幼児健診や各地域で幅広い年齢層に対しての健康教育や、健康イベントで、朝食、野菜摂取の必要性と促進、食品バランスの周知を行うとともに、生活習慣病予防の基本である減塩運動の推進に取り組んできました。

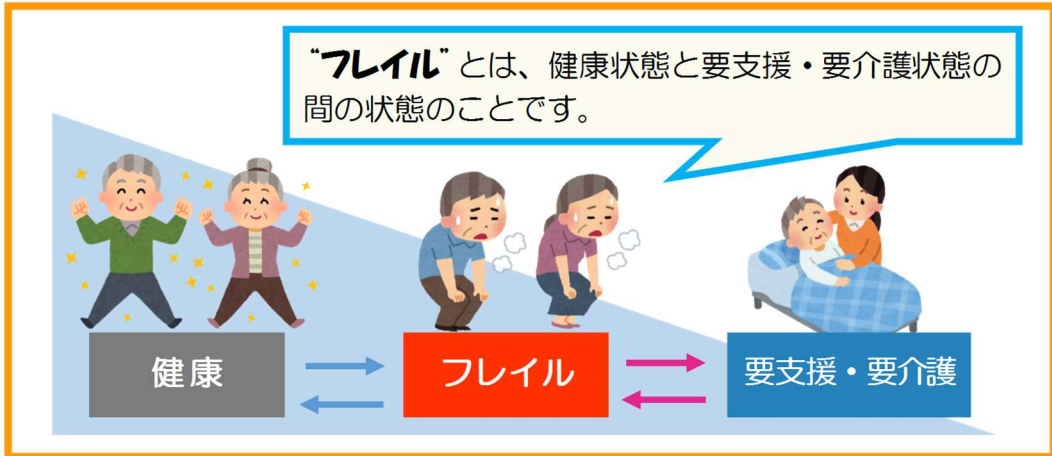
乳幼児期では、3歳の「肥満」の子どもは、「やせ」「標準」の子どもに比べお菓子やジュースの摂取頻度「3回以上」の割合が高くなっています。乳幼児期からの食習慣は、壮年期や高齢期における生活習慣病の発症につながるため、望ましい食習慣を実践することの必要性の啓発が必要です。

成人では、20歳代男女ともに朝食を欠食する人が多くなっています。適正体重に向けて取り組む必要のある人の割合は、女性では改善していますが、男性では、横ばいになっています。また、男女ともに若い世代のやせも課題となっています。やせや肥満は、無月経や不妊、骨減少、糖尿病や循環器系疾患等につながる恐れがあります。高齢者のやせ・低栄養に関してもフレイルにつながるため、引き続き、減塩や適正カロリーの摂取、食品バランスの周知、高齢期のたんぱく質摂取等、予防・改善に向けた取り組みが必要です。

フレイルとは？

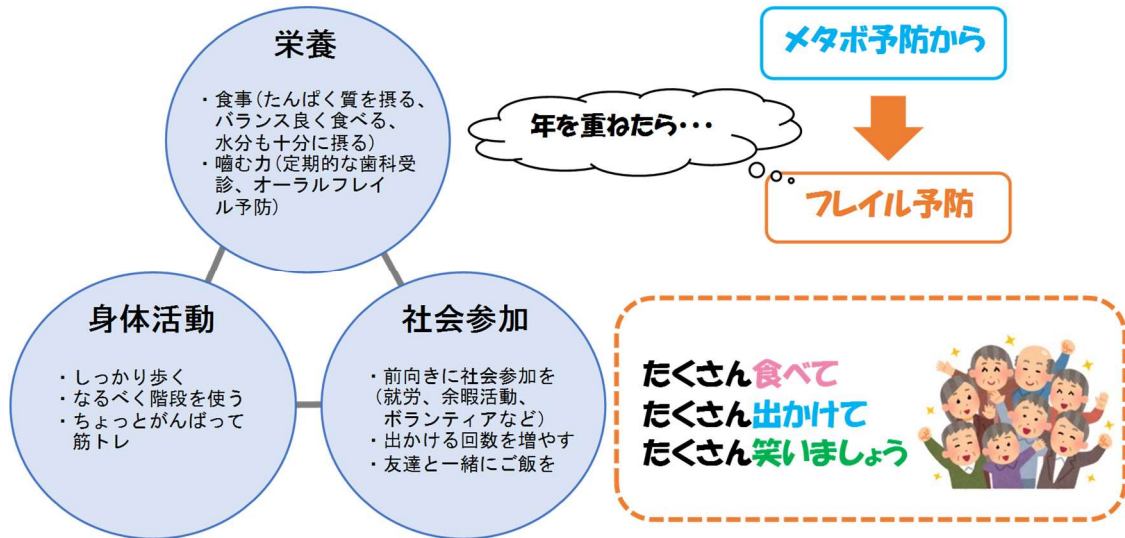
フレイルとは、いわゆる「虚弱」のことです。加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり等）や栄養状態が低下し、生活機能が障害された状態のことを指します。のちに要介護状態になる可能性があります。

早めに気付いて、適切な取組みを行うと、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



「フレイル」の予防と対策

高齢期にやせてきたら**要注意！**

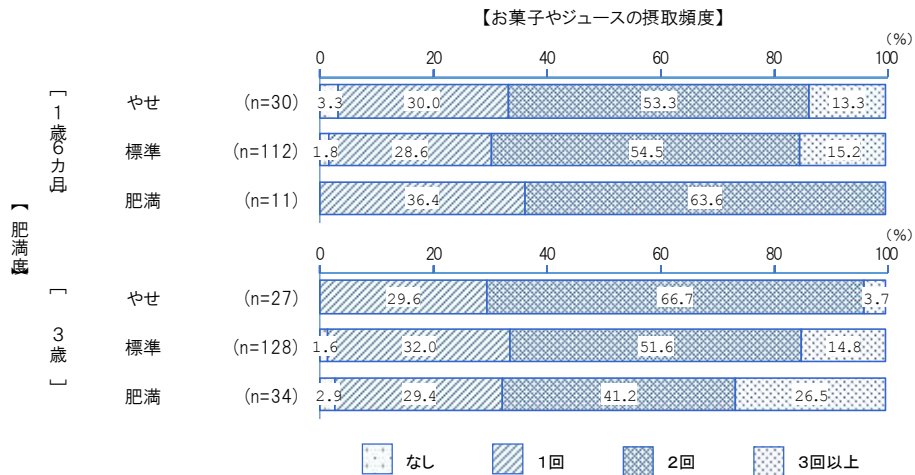


出典：健康長寿ネットの記載を元に作成

① 現状と課題

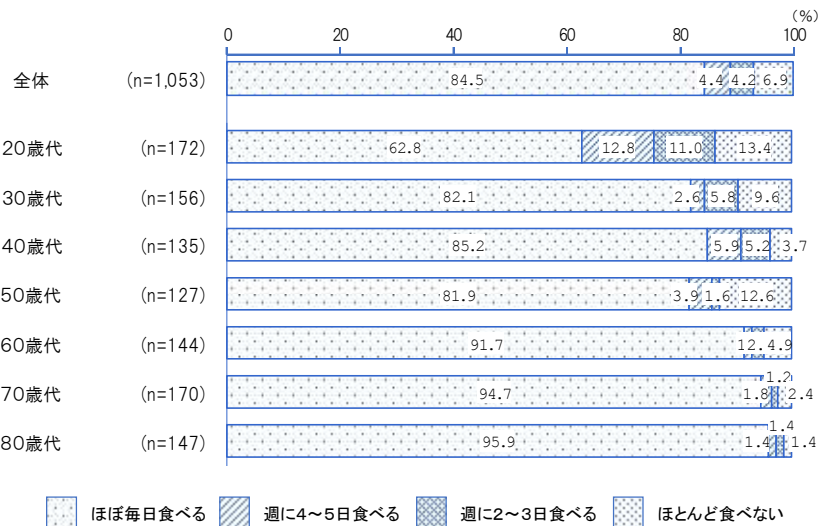
3歳の「肥満」は、「やせ」「標準」に比べお菓子やジュースの摂取頻度「3回以上」の割合（26.5%）が高くなっています。

■「肥満度」と「お菓子やジュースの摂取頻度」の関係



朝食の摂取状況は年齢でみると、「20歳代」で「ほぼ毎日食べる」が62.8%と他の年代よりも19.1ポイント以上低くなっています。

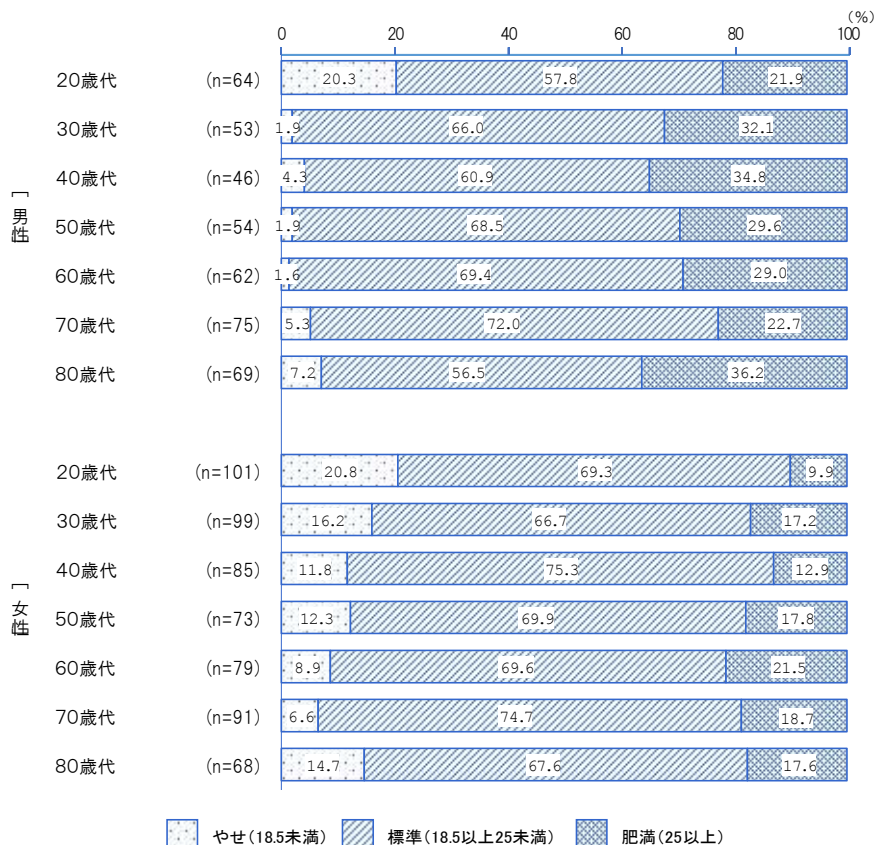
■朝食の摂取状況





体格指数について年代別でみると、男性の30歳代、40歳代、80歳代で「肥満（25以上）」の割合が3割を超えています。男性、女性ともに20歳代で「やせ（18.5未満）」の割合が約2割となっています。

■ 体格指数(BMI)判定の状況



② 行動目標

- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけよう
- 毎日の食事に積極的に野菜を取り入れよう
- 自分の適正体重を知り、維持しよう
- 減塩の食事を心がけよう
- 高齢者はたんぱく質の摂取を心がけよう

評 価 指 標

| 指標                                | 区分                             | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|
| 間食（甘味食品、飲料）を<br>1日3回以上する子どもの減少    | 1歳6カ月児                         | 13.6%          | 10%               | 10%                |
|                                   | 3歳児                            | 15.3%          |                   |                    |
| ほぼ毎食野菜を食べる子どもの<br>増加              | 小学6年生                          | 74.1%          | 80%               | 80%                |
|                                   | 中学2年生                          | 69.1%          |                   |                    |
| 児童・生徒における肥満傾向児※の<br>減少            | 小学5年生男子                        | 13.4% (R3)     | 減少                | 減少                 |
|                                   | 小学5年生女子                        | 11.8% (R3)     |                   |                    |
|                                   | 中学2年生男子                        | 12.3% (R3)     |                   |                    |
|                                   | 中学2年生女子                        | 10.5% (R3)     |                   |                    |
| ほぼ毎日朝食を食べている人の<br>増加              | 小学6年生                          | 87.0%          | 95%               | 95%                |
|                                   | 中学2年生                          | 82.1%          | 90%               | 90%                |
|                                   | 20歳代男性                         | 54.5%          | 70%               | 75%                |
|                                   | 20歳代女性                         | 67.9%          | 70%               | 75%                |
|                                   | 30歳代男性                         | 73.6%          | 80%               | 85%                |
| 毎日野菜を食べる人の増加                      | 成人                             | 76.7%          | 85%               | 90%                |
| 外食や食品を購入する時に、栄養<br>成分表示を参考にする人の増加 | 成人                             | 36.1%          | 45%               | 45%                |
| 薄味の食事をするように<br>心がけている人の増加         | 成人                             | 77.1%          | 85%               | 85%                |
| 適正体重に向けて取り組む必要の<br>ある人の減少         | 肥満<br>(20~60歳代男性)              | 29.0%          | 25%               | 25%                |
|                                   | 肥満<br>(40~60歳代女性)              | 17.3%          | 15%               | 15%                |
|                                   | やせ<br>(BMI18.5未満<br>20~30歳代女性) | 18.5%          | 15%               | 15%                |
|                                   | 低栄養傾向のもの<br>(BMI20未満<br>60歳以上) | 18.4%          | 15%               | 13%                |
| たんぱく質摂取を心がけている人<br>の増加            | 60歳以上                          | 43.2%          | 50%               | 55%                |

※全国体力・運動能力、運動習慣等調査（R3）より抜粋

肥満傾向児とは肥満度が20%以上の者とし、軽度～高度肥満に該当する者

【肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重×100（％）】

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                      | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                |
|---------------------------|---|-------------------------|
| 離乳食講習会<br>乳児相談<br>乳幼児健康診査 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食生活の重要性について啓発する。</li> <li>・家族ぐるみで食生活の改善につなげられるよう支援する。</li> <li>・朝食を食べる大切さ等、望ましい食生活や生活リズムについて保護者も含めて啓発する。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター     |
| 「早寝・早起き・朝ごはん」<br>運動の取り組み  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝、早起き、朝ごはんが定着するようそれぞれの大切さについて啓発する。</li> </ul>  | 保育所（園）<br>幼稚園<br>小中学校   |
| 児童センター                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども達や保護者に、遊びを通して規則正しい生活・挨拶等を啓発する。</li> <li>・料理教室を開催し、簡単メニューを紹介することで、作ってみようと思う意欲を引き出す。</li> <li>・栄養士を講師に招いて、バランスのとれた食事等食育について啓発する。</li> </ul>  | 社会福祉協議会                 |
| 食育・健康教育の充実                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」運動により、児童生徒及び保護者へ啓発活動を行う。</li> <li>・給食放送や給食だより等で栄養3食・3色運動を周知する。</li> <li>・「感謝完食運動」として、毎月19日を食育の日「感謝・完食」の日とし、残菜ゼロの取り組みを行う。</li> <li>・学級担任、教科担任と栄養教諭や養護教諭による「食に関する指導」に係るTT授業を促進する。</li> <li>・基本的な生活習慣の確立を図るため、保護者への啓発を行う。</li> <li>・定期健康診断等において適正体重を周知し、肥満の児童生徒については、学校医と連携する。</li> </ul> | 教育指導課                   |
| 学校関係者への支援                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会で養護教諭等に対して、子どもたちの生活習慣の改善についてアドバイスを行う。</li> </ul>   | 医師会                     |
| 学校歯科保健指導                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校歯科保健の現場や各種行事で、子どもたちや保護者に、規則正しい食生活やよくかんで食べることの大切さを伝える。</li> </ul>  | 歯科医師会                   |
| PTA、中高校生等への健康教育<br>健康福祉展  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい生活習慣（生活リズム、食生活等）について啓発する。</li> </ul>  | 御調保健福祉センター              |
| <b>NEW</b> 給食施設指導         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食施設指導・研修会を通じて適切な栄養管理や食品備蓄について指導・助言・情報提供を行う。</li> </ul>   | 広島県東部保健所                |
| 栄養成分表示指導                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・消費者の適切な食品選択に資するため、食品関係事業者が適正な栄養成分表示ができるよう指導助言を行う。</li> </ul>  | 広島県東部保健所                |
| 地区健康まつり                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を食べる大切さについての啓発パネルを展示する。（パネル展示に限らず、朝食サンプル展示の場合あり）</li> </ul>   | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員推進協議会 |

| 事業名等   | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名   |
|--|---|--|
| 糖尿病教室<br>集団栄養指導  | ・糖尿病教室・集団栄養指導、院内スライドにて朝食を食べる大切さについて説明を行う。   | 尾道地区病院栄養士会   |
| 人間ドック・がん検診での<br>食事指導   | ・朝食欠食者に対して食事指導を実施する。  | 尾道地区病院栄養士会   |
| 食生活改善事業  | ・減塩をテーマにした料理教室を地区単位で開催する。<br>・メタボリックシンドロームをテーマにした料理教室を地区単位で開催する。<br>・地区健康まつりで野菜 350g クイズを実施する。  | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会                                      |
| こだわりのヘルシー<br>グルメ in 尾道 <sup>7</sup>                            | ・ヘルシーグルメを推進する。  | 医師会  |
| 栄養指導   | ・待合室や食堂に減塩に関するパンフレットを掲示、配布し周知する。<br>・栄養指導・介護予防指導・人間ドッグの際に減塩についてフードモデル等を使用し指導を行う。<br>・地域のイベント等で、減塩について周知啓発を行う。   | 尾道地区病院栄養士会   |
| 健康相談<br>健康教育   | ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で、栄養士・保健師・保健推進員を中心に朝食の大切さを踏まえ、規則正しい食習慣や適正体重について周知・啓発をする。<br>・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・特定保健指導等で、適正体重の維持のため、食生活改善の意識づくりについての知識の普及啓発を行う。<br>・みつぎいきいきセンターの活用やPRを行う。 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター  |
| 健康生活応援店 <sup>8</sup> 推進事業                                      | ・健康生活応援店（栄養成分表示、野菜たっぷりメニュー、塩分控えめメニュー、ヘルシーオーダーメニュー、塩分控えめ推進・応援、朝食摂取応援、食事バランス応援）の認証等を行う。   | 広島県東部保健所   |
| 栄養指導<br>保健指導   | ・保健指導対象者へ毎日常体重を記録する等の指導を行う。<br>・適正体重の維持に向けた指導・助言を行う。  | 尾道地区病院栄養士会<br>公衆衛生推進協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター<br>尾道地区病院栄養士会 |
| <b>NEW</b><br>おのみちフレイル予防<br>チャレンジ<br>(高齢者の保健事業と<br>介護予防の一体的実施) | ・地域のサロン等で、低栄養予防、たんぱく質摂取の必要性を啓発する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター  |
| <b>NEW</b><br>栄養表示・虚偽誇大表示<br>禁止の普及啓発                           | ・栄養表示等の望ましい運用を図るため、消費者および食品関係事業者に対して普及啓発を図る。  | 広島県東部保健所   |

<sup>7</sup> こだわりのヘルシーグルメ in 尾道：生活習慣病予防や重症化予防のために食生活改善が必要な人達が、飲食店で気軽に美味しい減塩・低カロリー食（ヘルシーメニュー）を摂取できるようになることで、生活習慣病の予防・治療等のセルフコントロール確立や生活の質の向上、地産地消の食材を使用することによって生産者の活性化に寄与し、食事制限のある観光客にも安心して尾道を訪れてもらうこと等を目的とした事業のこと。

<sup>8</sup> 健康生活応援店：広島県内の、健康にまつわる様々な支援を実施する店舗等のこと。禁煙、食生活、運動実践等の支援を通して広島県民の健康増進に寄与する店舗を「健康生活応援店」として認定し、ステッカーを交付することで目印とする。

「運動・スポーツ」の分野においては、健康教育等で、運動や身体づくりの大切さについての啓発や、地域・企業に出向いての体力測定の実施及びプラス 10 分てくてく運動事業、シルバーリハビリ体操事業を通して、運動習慣を定着させる取り組みとして、尾道健幸スタイルを推進してきました。また、乳幼児期には、遊びを通じた身体づくりや児童の運動習慣化を図るための取り組みも行いました。

定期的に運動・スポーツをしている人の割合は、横ばいであまり変化はありません。しかし、運動不足と感じている人が多いため、日常生活の中に運動を取り入れるきっかけを作ることが必要です。

ロコモティブシンドロームを理解している人の割合は、まだ低い傾向にあるため、更なる取り組みが必要です。

乳幼児期や学童期からの運動習慣は、成人の運動習慣や生活習慣病の発症予防にも影響するため、子どもの頃からの運動習慣定着の取り組みが必要です。

高齢者は加齢とともに、身体機能・生活機能の低下が起こりやすいため、日常生活のなかで意識的に体を動かすことを啓発し、積極的に地域活動への参加を促すことが必要です。

## コラム

### ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群 以下ロコモ）とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し、将来介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

ロコモは、健康寿命の延伸を阻害する大きな要因となります。



### チェックしよう 7つのロコチェック

（1つでも当てはまればロコモの心配があります）

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック 2 個程度）
- 15 分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



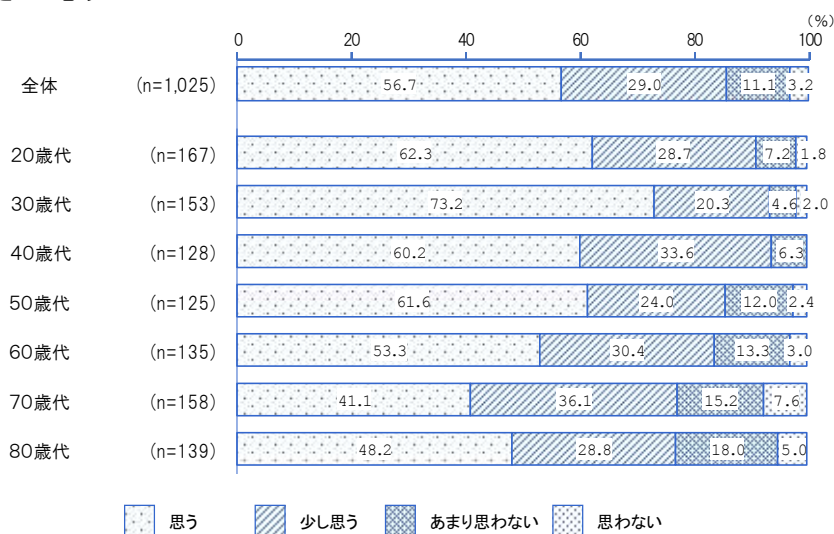
出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

## ① 現状と課題

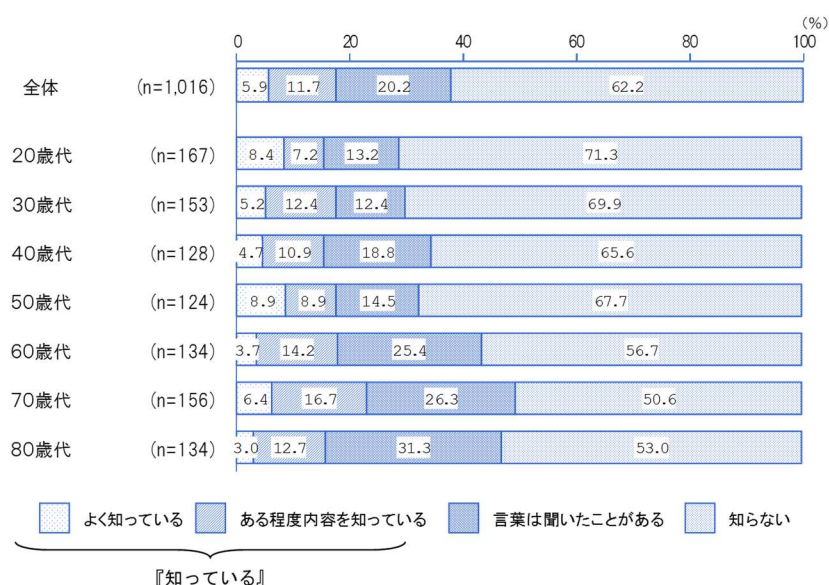
運動不足だと思うかについて、「思う」が56.7%と最も多く、次いで「少し思う」(29.0%)、「あまり思わない」(11.1%)となっています。年代別でみると、「30歳代」で「思う」が73.2%と他の年代よりも10.9ポイント以上高くなっています。

ロコモティブシンドロームの認知度については、全体でみると、「知らない」が62.2%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがある」(20.2%)、「ある程度内容を知っている」(11.7%)となっています。

### ■運動不足だと思うか



### ■ロコモティブシンドロームの認知度



## ② 行動目標

- 乳幼児期では、家族で身体を使った遊びを取り入れよう
- 運動をする習慣を身につけよう
- 日常生活の中で意識して身体を動かそう
- ウォーキングイベントや地域の教室、サロンを利用し、運動を身近に感じよう
- ロコモティブシンドロームを予防しよう

## 評価指標

| 指標   | 区分     | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--|--------|----------------|-------------------|--------------------|
| 家庭で外遊びをする子どもの増加                                | 1歳6カ月児 | 94.2%          | 95%               | 95%                |
|  | 3歳児    | 86.6%          | 90%               | 90%                |
| 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きな児童生徒の増加            | 小学生    | 91.3% (R3)     | 93%               | 93%                |
|  | 中学生    | 86.0% (R3)     | 90%               | 90%                |
| 定期的に運動・スポーツをしている人の増加（週1回以上）                    | 男性     | 45.9%          | 50%               | 50%                |
|  | 女性     | 41.9%          |                   |                    |
| 日常生活の中で積極的に体を動かす人の増加（エレベーターを使わずできるだけ階段を使う人の割合） | 成人     | 30.0%          | 40%               | 40%                |
| ロコモティブシンドロームを理解している人の増加                        | 成人     | 17.6%          | 50%               | 50%                |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                               | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名                         |
|------------------------------------|--|----------------------------------|
| 乳幼児健康診査<br>(小児科)                   | ・健診時に保護者に働きかける。  | 医師会                              |
| 乳幼児健康診査                            | ・子どもの頃からの身体づくりの大切さと身体を使った遊びについて周知する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター              |
| 児童センター                             | ・親子での遊具遊びやふれあい遊び、音遊び、身体を使う遊びの教室を開催する。  | 社会福祉協議会                          |
| 運動遊びの充実                            | ・子ども達が意欲的に体を動かして遊ぶことが楽しめる環境を整えたり、戸外での遊びを多く取り入れたりして、体を動かす心地よさを味わえるようにする。  | 保育所(園)<br>幼稚園                    |
| 体力向上対策事業                           | ・教職員の指導力向上を図ることをねらいとした体力づくり推進リーダー研修会を実施する。<br>・全校での体力・運動能力調査を実施し、児童生徒の実態把握や改善目標の設定等を行い、体力の向上を図る。<br>・学校において休憩、放課後の外遊び、部活動を奨励する。<br>・尾道小中学校教育研究会及び小中学校体育連盟と連携し、運動やスポーツの習慣化を図るための取り組みを充実する。  | 教育指導課                            |
| PTA、中高校生等への健康教育<br>健康福祉展           | ・望ましい生活習慣(運動)について啓発する。   | 御調保健福祉センター                       |
| 体力テスト                              | ・市民を対象に体力測定を実施し、各自の体力への関心を高められるようにする。<br>・運動してみようと思えるきっかけづくりをする。   | 尾道市スポーツ推進<br>委員協議会               |
| 幸齢ウォーキング事業<br>(プラス10分てくてく<br>運動事業) | ・プラス10分のウォーキングを提唱し、歩行習慣の定着を目指す。<br>・ウォーキングを視点にした地域の情報マップを作成し、その活用を通して歩行習慣の定着を図る。<br>・ウォーキング講習会を開催することで、ウォーキングを継続するための支援を行う。<br>・ウォーキングの習慣化の啓発を行い、下肢の関節・筋肉等の機能低下を防ぐことにより、フレイル・ロコモティブシンドロームを予防する。<br>・インセンティブをつけ、簡単にできるウォーキングでの健康づくりを啓発する。                                       | 公衆衛生推進協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| スポーツ競技力の向上<br>事業                   | ・指導者育成等を実施する。<br>・尾道市体育協会や競技団体及びスポーツ少年団の活動を支援する。   | 生涯学習課                            |
| 健康教育<br>健康相談                       | ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で運動の必要性や効果について啓発し定着化の支援を行う。<br>・さわやか健康大学や地域のサロンで、足指力測定や握力測定を実施する。<br>・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で、公衛協と連携し、レク式体力測定を実施。その結果を踏まえ、フレイルやロコモティブシンドロームの知識の普及啓発や予防するための体操等を実施する。<br>・みつぎいきいきセンターの活用やPR活動をする。<br>・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・特定保健指導等にて運動できる環境を紹介する。 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター              |



| 事業名等                 | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名                      |
|----------------------|--|-------------------------------|
| 講演会                  | ・地域に出向き、ロコモティブシンドローム予防に関する講演会を実施する。  | 医師会                           |
| ロコモティブシンドローム啓発・予防事業  | ・立ち上がりテスト・2ステップテストまたはレク式体カチェックを地域の健康づくり行事の中で実施する。  | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会       |
| 太極拳・健康体操普及事業         | ・太極拳及び健康体操の定期的な教室を開催する普及会を支援し、身体機能の維持を図る。  | 公衆衛生推進協議会                     |
| 介護予防普及啓発事業           | ・地域包括支援センターが、ふれあいサロンや老人クラブ等にて、介護予防（運動）の講座や相談等を実施する。  | 高齢者福祉課                        |
| シルバーリハビリ体操事業         | ・必要時リハビリ専門職と連携し、より効果的なシルバーリハビリ体操となるように努め、ロコモティブシンドロームの予防に取り組む。<br>・地域の健康相談・まつり・各種講演会等で、体操の啓発活動を行う。   | 高齢者福祉課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 健康づくりチャレンジ 55        | ・全国労働衛生週間にグループで運動促進に取り組む。<br>・運動をして参加者がそれぞれの項目ごと所定のポイントを獲得することで、意欲の向上を図る。  | 広島県労働基準協会<br>尾道支部             |
| 派遣事業                 | ・スポーツへのきっかけづくりや交流、身近な場所で実施できるスポーツの普及のため、スポーツ推進委員等の指導者を派遣する。  | 生涯学習課                         |
| スポーツの習慣化             | 【スポーツ・イン・ライフの推進】<br>・健康で活力ある社会に向け、一人でも多くの市民がスポーツに親しみ、スポーツが生活の一部となることを目指し、ライフステージ等に応じた施策や取り組みを実施する。<br>・スポーツの重要性を啓発するとともに、親子で参加できるイベントの実施やスポーツを「好きになってもらうこと」「楽しかったと思ってもらうこと」により、スポーツの習慣化を目指すとともに、子どもの体力や運動能力の向上に取り組む。<br>【スポーツ施設の整備】<br>・いつでも、どこでも、誰でも、いつまでもスポーツに親しめるよう、各種スポーツ施設のバリアフリー化等、整備・改善を推進する。 | 生涯学習課                         |
| 外出促進事業               | ・高齢者の外出促進を図るための情報誌「出たもん勝ち」の中に「運動が好きあなた」の項目を作り、運動のできるイベント・団体・施設を紹介する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |
| リハビリプール・トレーニング機器整備事業 | ・有酸素運動を効果的に実施するため、歩行専用の温水プールを整備し、トレーニング機器コーナーを併設して、機能回復・介護予防及び健康増進を図る。   | 因島福祉課                         |
| NEW サルコペニアテストの実施     | ・歩行速度測定、握力測定、下腿囲測定等を地域の健康教室等で実施し、高齢時の筋肉量減少・筋力低下について啓発する。   | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会       |



### サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢等が原因で筋肉量または筋力が低下する状態のことです。サルコペニアが進行すると、転倒や要介護状態になるリスクが増加します。また、サルコペニアは特に筋肉の衰えを指した言葉のため、身体的、社会的、精神的な問題を含めるフレイルという言葉は、サルコペニアを含んでいます。（フレイルのコラム 43 頁）

### 3

## 休養・睡眠

「休養・睡眠」の分野においては、学校や職域・地域の健康教育等で、睡眠に対する正しい知識の情報発信を行ってきました。

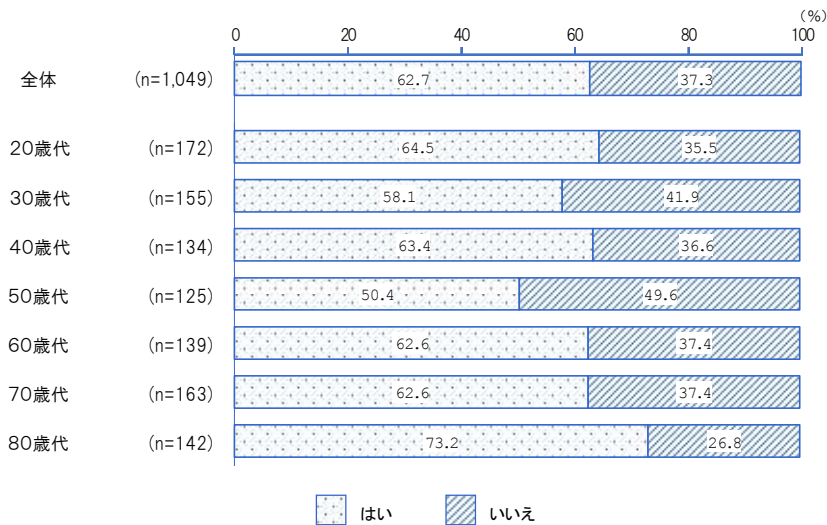
睡眠が十分にとれていない人の割合は、増加しています。特に50歳代で取れていない割合が高くなっています。

睡眠不足や睡眠障害による休養不足は、肥満や高血圧等の生活習慣病やうつ病等の発症率を高めたり、症状を増悪させる危険性があります。また、適切な睡眠があつてこそ、十分な休養をとることができます。そのため、引き続き、睡眠に対する正しい知識の普及や睡眠障害への対応が適切にできるよう啓発が必要です。

#### ① 現状と課題

睡眠を十分取れているかという質問では、「はい」が62.7%、「いいえ」が37.3%となっています。50歳代では「いいえ」が49.6%と他の年代よりも7.7ポイント以上高くなっています。

##### ■睡眠を十分取れているか



## ② 行動目標

○適切な睡眠時間と質を確保できるよう生活リズムを見直そう

### 評 価 指 標

| 指標             | 区分 | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) |
|----------------|----|----------------|-------------------|
| 睡眠が十分とれている人の増加 | 成人 | 62.7%          | 73%               |

※ 第二次尾道市自殺対策推進計画の評価目標が令和11年度となっており、これに合わせるため、令和17年度の最終目標値は、中間評価時に算定する

## ③ 目標達成に向けた取り組み

「第二次尾道市自殺対策推進計画」の中に掲載しています。

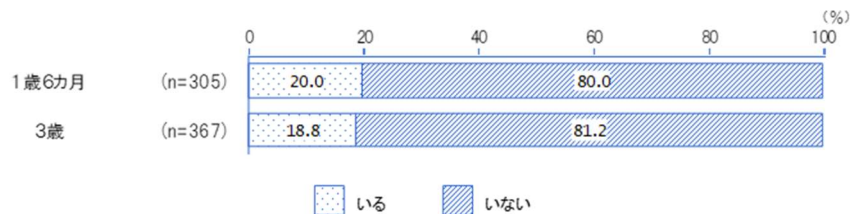
「喫煙」の分野においては、学校における防煙教育、妊産婦や各職域での喫煙者への禁煙指導、世界禁煙デーや禁煙週間に合わせたチラシの配布やポスターの掲示、喫煙による健康への影響について周知に取り組んできました。

喫煙をしている人の割合は減少傾向にあります。1歳6カ月、3歳では、たばこを吸う保護者の割合は約2割います。喫煙が健康に与える影響について知っている人の割合では、「がん」以外では前回より減少する等、喫煙が健康に与える影響についての知識が未だ不十分であることも伺えます。妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重・胎児発育遅延のリスクを高めます。また、受動喫煙においても、健康に影響を与えます。そのため、引き続き、たばこの健康への影響、禁煙支援等正しい知識の普及を行うとともに、望まない受動喫煙の防止を推進していくことが必要です。

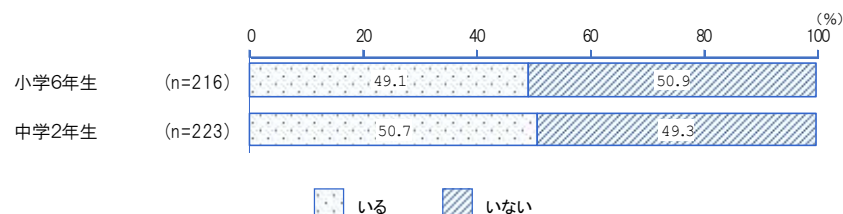
### ① 現状と課題

たばこを吸う保護者は、1歳6カ月では20.0%、3歳では18.8%となっています。子どもの前でたばこを吸う大人（家族以外も含む）は、小学6年生では49.1%、中学2年生では50.7%となっています。

#### ■ たばこを吸う保護者はいるか

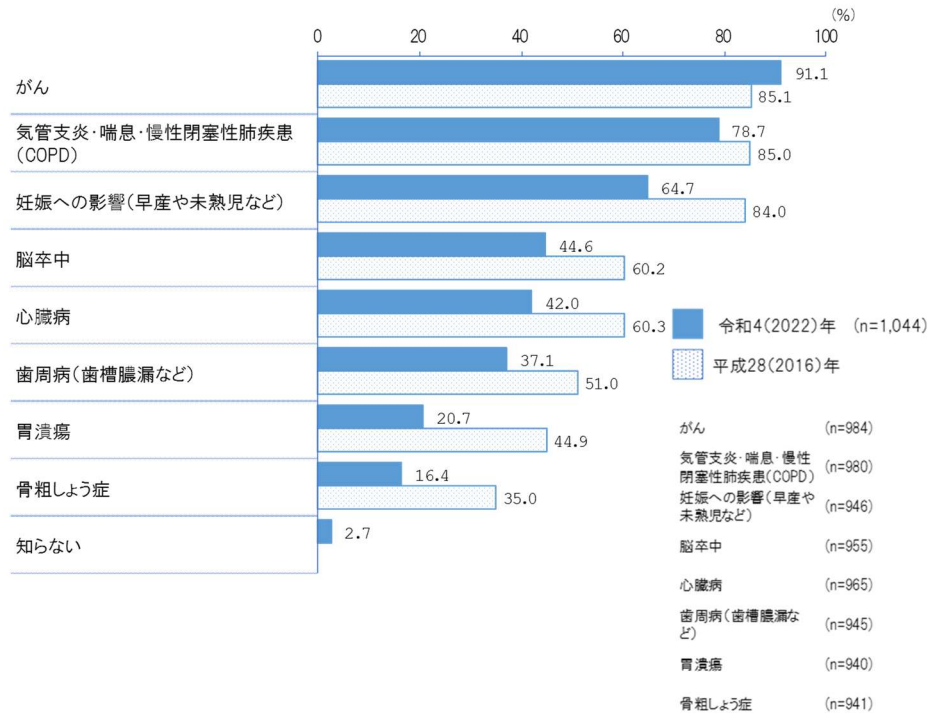


#### ■ 子どもの前でたばこを吸う大人(家族以外も含む)はいるか



たばこが健康に与える影響の認知度では、「がん」が 91.1%と最も多く、次いで「気管支炎・喘息・慢性閉塞性肺疾患（COPD）」（78.7%）、「妊娠への影響（早産や未熟児等）」（64.7%）となっています。

■たばこが健康に与える影響の認知度



② 行動目標

- 喫煙による周囲や自分の健康への影響を知ろう
- 禁煙や受動喫煙防止に取り組もう

評 価 指 標

| 指標                             | 区分                         | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--------------------------------|----------------------------|----------------|-------------------|--------------------|
| 妊婦の喫煙率の減少                      | 妊婦                         | 1.5%           | 0%                | 0%                 |
| 幼児の保護者の喫煙率の減少                  | 1歳6カ月児                     | 20.0%          | 15%               | 10%                |
|                                | 3歳児                        | 18.8%          |                   |                    |
| 子どもの前でたばこを吸う大人<br>(家族以外も含む)の減少 | 小学6年生                      | 49.1%          | 45%               | 40%                |
|                                | 中学2年生                      | 50.7%          |                   |                    |
| 喫煙経験のある児童・生徒の減少                | 小学6年生                      | 0.5%           | 0%                | 0%                 |
|                                | 中学2年生                      | 0.9%           |                   |                    |
| 喫煙をしている人の減少                    | 成人                         | 7.0%           | 6%                | 5%                 |
| 喫煙が健康に与える影響について<br>知っている人の増加   | 心臓病                        | 42.0%          | 100%              | 100%               |
|                                | 脳卒中                        | 44.6%          |                   |                    |
|                                | がん                         | 91.1%          |                   |                    |
|                                | 気管支炎・喘息・COPD<br>(慢性閉塞性肺疾患) | 78.7%          |                   |                    |
|                                | 胃潰瘍                        | 20.7%          |                   |                    |
|                                | 妊娠への影響                     | 64.7%          |                   |                    |
|                                | 歯周病                        | 37.1%          |                   |                    |
|                                | 骨粗しょう症                     | 16.4%          |                   |                    |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                                 | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名            |
|--------------------------------------|---|---------------------|
| 親子健康手帳<br>(母子健康手帳) 交付<br>パパ☆ママ準備スクール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす影響や禁煙の方法について伝える。</li> <li>・受動喫煙が胎児や妊婦、周囲の人に及ぼす悪影響や家庭における喫煙のルールづくりの必要性について伝える。</li> </ul>                                 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 妊婦健診<br>母親学級                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各世代に対して禁煙を働きかけるパンフレットを作成し、様々な機会に啓発を行う。</li> </ul>   | 医師会                 |
| プレ・ペリネタルビジット事業 (生まれてくる赤ちゃんのための相談)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談時に保護者に説明、禁煙・受動喫煙防止を働きかける。</li> </ul>  | 尾道市医師会              |
| 赤ちゃん訪問<br>乳児相談<br>乳幼児健康診査            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙が子どもや周囲の人に及ぼす悪影響、家庭における喫煙のルールづくりの必要性について伝える。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| P T A、中高生等への健康教育<br>健康福祉展            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい生活習慣 (喫煙) について啓発する。</li> </ul>  | 御調保健福祉センター          |
| 受動喫煙セミナー事業                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・全国労働衛生週間説明会で受動喫煙セミナーを実施する。</li> </ul>   | 広島県労働基準<br>協会尾道支部   |
| 「健康増進法の一部を改正する法律」等の規定による受動喫煙防止対策の推進  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・望まない受動喫煙が生じないよう、「健康増進法の一部を改正する法律」及び「広島県がん対策推進条例」に規定する受動喫煙防止対策の周知及び対策の徹底を図る。</li> </ul>  | 広島県東部保健所            |
| 健康生活応援店推進事業                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康生活応援店 (禁煙支援) の認証等を行う。</li> </ul>  | 広島県東部保健所            |
| 禁煙外来                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙外来の実施医療機関を医師会ホームページに掲載し、周知する。</li> <li>・受動喫煙についての知識を啓発する。</li> </ul>  | 医師会                 |
| 健康教育<br>健康相談                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康相談・保健指導・歯っぴーフェスティバル・市民健康まつり・市民公開講座等で、喫煙の影響 (悪性新生物・COPD等) 等の知識の普及啓発を行う。</li> <li>・禁煙外来のチラシを作成し、健康相談・健康まつり・健康福祉展、窓口等で配布する。</li> </ul> | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」における普及啓発事業           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」の期間中、来庁者や職員を対象に、たばこによる健康への影響等に関する普及啓発、禁煙支援を実施する。</li> </ul>   | 広島県東部保健所            |
| 講習会                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校歯科校医が中学校で、喫煙の悪影響についての講習会を実施する。</li> </ul>   | 歯科医師会               |

「飲酒」の分野においては、関係機関と連携を取りながら、未成年者や妊産婦への飲酒防止や適量飲酒についての普及啓発、アルコール問題への対応等に取り組んできました。

現状と課題では、お酒を飲む人のうち、ほぼ毎日飲む人の割合は減少していますが、日本酒に換算して1日の飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の割合は増加しています。新型コロナウイルス感染症により、自宅で飲酒する機会が増えたことやアルコール度数7～9%の濃いチューハイが増加していることの影響も考えられます。

過度な飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症等のリスクを高めるだけでなく、周囲の人々に対しても深刻な影響を及ぼす可能性があります。

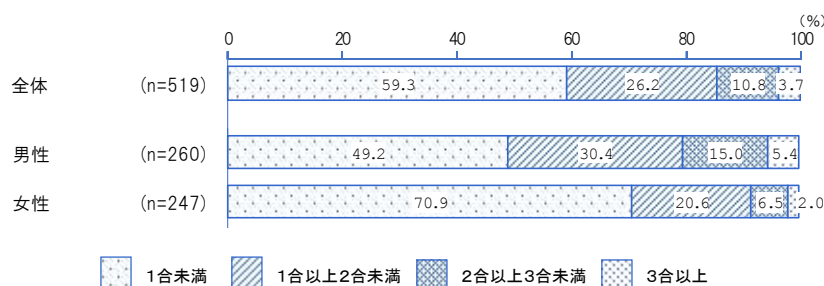
また、妊娠中の飲酒は、胎児、乳児に対し、低体重や脳障害等を引き起こす可能性があると言われ、20歳未満では、脳や身体の成長の妨げになるといわれています。そのため、引き続き、妊娠中や20歳未満の飲酒防止の推進や飲酒に関する正しい知識の普及啓発が必要です。

### ① 現状と課題

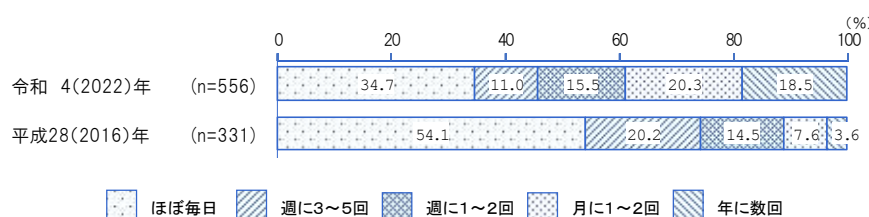
1日の飲酒量で見ると、「1合未満」が59.3%と最も多く、次いで「1合以上2合未満」(26.2%)、「2合以上3合未満」(10.8%)となっています。

性別で見ると、男性で「2合以上」の割合は20.4%、女性で「1合以上」の割合は29.1%となっています。飲酒の頻度で見ると、「ほぼ毎日」が34.7%と最も多く、次いで「月に1～2回」(20.3%)、「年に数回」(18.5%)となっています。

#### ■ 1日の飲酒量



#### ■ 飲酒の頻度





## ② 行動目標

- 妊娠中の飲酒はやめよう
- 20歳未満の人は、飲酒はしない
- 自分の適正な飲酒量について学ぼう
- 飲酒する人は、週に1日以上飲酒しない日（休肝日）を設けよう
- 飲酒による生活習慣病など健康への影響や依存症について学ぼう

### 評価指標

| 指標   | 区分    | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--|-------|----------------|-------------------|--------------------|
| 妊婦の飲酒率の減少                                  | 妊婦    | 0.5%           | 0%                | 0%                 |
| 飲酒経験のある児童・生徒の減少                            | 小学6年生 | 6.5%           | 0%                | 0%                 |
|  | 中学2年生 | 5.8%           |                   |                    |
| 1日の適正飲酒量を知っている人の増加                         | 成人    | 88.1%          | 100%              | 100%               |
| お酒を飲む人のうち日本酒に換算して1日の飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の減少 | 成人    | 24.1%          | 20%               | 20%                |

## ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等   | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名                     |
|--|--|------------------------------|
| 親子健康手帳<br>(母子健康手帳) 交付<br>パパ☆ママ準備スクール<br>赤ちゃん訪問 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について伝える。</li> <li>・妊娠中に飲酒している場合は、妊娠中から出産後の禁酒の必要性について啓発する。</li> </ul>                    | 健康推進課<br>御調保健福祉センター          |
| 母親学級<br>乳幼児健康診査(小児科)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者に飲酒について指導する。</li> </ul>   | 医師会                          |
| 保健指導、犯罪防止教室等の実施                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導や犯罪防止教室等で、飲酒に関する正しい知識を指導する。</li> </ul>   | 教育指導課                        |
| P.T.A、中高校生等への健康教育<br>健康福祉展                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい生活習慣(飲酒等)について啓発する。</li> </ul>  | 御調保健福祉センター                   |
| 健康教育<br>健康相談                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康相談・各地域の健康まつり・健康福祉展等で健康障害や適正飲酒についての知識の普及啓発を行う。</li> <li>・健診の結果から必要時に、飲酒に関する生活習慣の見直しの指導を行う。</li> </ul> | 保険年金課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |

「歯・口腔の健康」の分野においては、妊婦歯科健診、保育所（園）、幼稚園、小中学校での歯科保健指導、「8020 運動」の推進、歯周疾患検診の充実、シルバーリハビリ体操事業等による口腔体操の普及等に取り組んできました。また、新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを常用する生活により、歯周病等の口腔疾患のリスクが高くなることの周知についても、併せて取り組んできました。

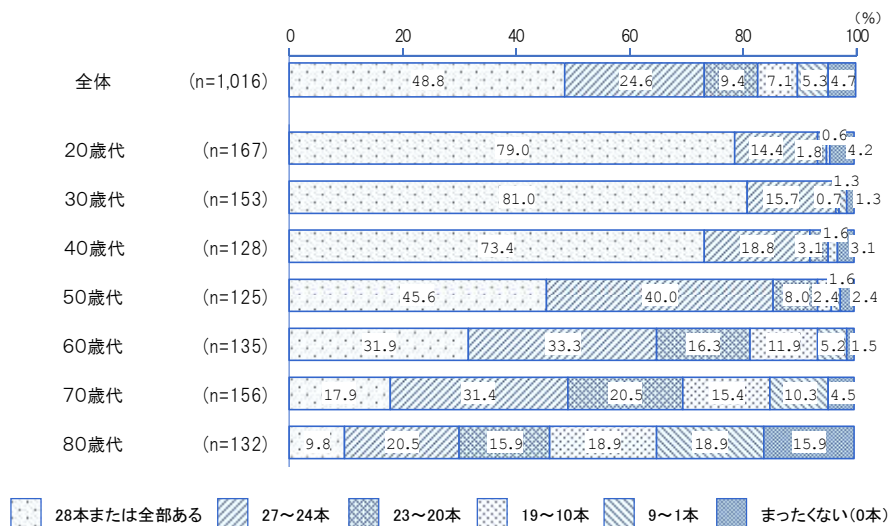
むし歯のない子どもの割合、「80 歳代」で 20 歯以上の人の割合、定期的に歯科検診を受けている人の割合は増加しています。一方、20 歳代ではその他の年代と比較し、歯科検診を定期的に受けていない人の割合が高くなっています。

口腔ケアは、死亡原因として上位となっている誤嚥性肺炎の予防の他、糖尿病や認知症等の疾患の予防につながります。また、妊娠期及び乳幼児期からの歯・口腔の健康を目指した口腔ケアの習慣が、壮年期、高齢期の歯・口腔の健康に影響します。そのため、引き続き、妊娠期及び乳幼児期から定期的な歯科検診の受診勧奨を行うとともに、受診しやすくするための環境づくりが必要です。

### ① 現状と課題

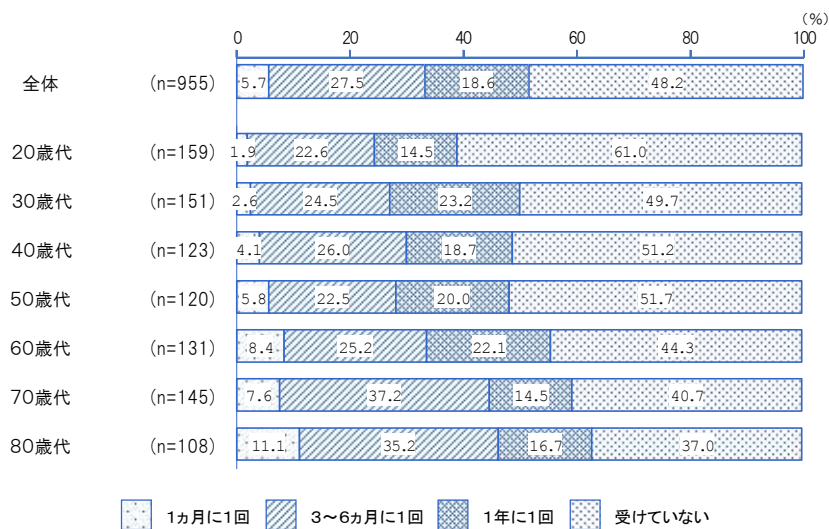
歯の本数の状況を見ると、「28 本または全部ある」が 48.8%と最も多くなっています。年齢が高くなるにつれて、「28 本または全部ある」の割合が低くなる傾向がみられます。「80 歳代」で 20 本以上ある割合は 46.2%となっています。

■ 歯の本数の状況



歯の定期検診の受診率は、年代別で見ると、「20歳代」では「受けていない」が61.0%と他の年代よりも9.3ポイント以上高くなっています。『6ヵ月以内の受診者』の割合は全体で33.2%、『1年以内の受診者』の割合は全体で51.8%となっています。

■ 歯の定期検診の受診率



② 行動目標

- 妊婦歯科健康診査を受けよう
- 乳幼児期では、寝る前に仕上げみがきをしよう
- かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受診しよう
- 口腔ケアについての正しい知識を身につけ、取り組もう
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシなどの掃除補助具を利用しよう
- 高齢者は、かむ力や飲み込む力を維持できるよう心がけよう

評 価 指 標

| 指標                           | 区分        | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|------------------------------|-----------|----------------|-------------------|--------------------|
| 妊婦歯科健康診査の受診率の増加              | 妊婦        | 46.6%          | 50%               | 50%                |
| むし歯のない子どもの増加                 | 3歳児       | 91.2%          | 92%               | 95%                |
|                              | 小学1年生     | 63.3%          | 65%               | 70%                |
|                              | 小学5年生     | 59.0%          | 60%               | 65%                |
| 歯周炎（要受診者）のある子どもの減少           | 中学2年生     | 5.6%           | 5%                | 4%                 |
| デンタルフロスを使う習慣のある子どもの増加（週3回以上） | 中学2年生     | 13.6%          | 15%               | 20%                |
| 80歳で、20歯以上の人の増加              | 80歳代      | 46.2%          | 50%               | 55%                |
| 定期的に歯科健診を受けている人の増加           | 1年以内の受診者  | 51.8%          | 65%               | 70%                |
|                              | 6カ月以内の受診者 | 33.2%          | 40%               | 50%                |
| 歯みがき時に歯ぐきから出血のない人の増加         | 20歳代      | 42.1%          | 50%               | 55%                |
|                              | 30歳代      | 39.1%          |                   |                    |
|                              | 40歳代      | 41.1%          |                   |                    |
|                              | 50歳代      | 38.0%          |                   |                    |
|                              | 60歳代      | 47.4%          |                   |                    |
| 固いものがかみにくい人の減少               | 60歳代      | 24.6%          | 20%               | 20%                |
|                              | 70歳代      | 32.2%          | 30%               | 27%                |
|                              | 80歳代      | 41.6%          | 40%               | 35%                |
| 歯間部清掃用器具を使用している人の増加          | 40歳代      | 64.6%          | 70%               | 75%                |
|                              | 50歳代      | 54.0%          |                   |                    |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                                 | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名             |
|--------------------------------------|---|----------------------|
| 親子健康手帳<br>(母子健康手帳) 交付<br>パパ☆ママ準備スクール | ・妊娠中から歯の健康を守ることの大切さを伝え、歯科健診受診を勧奨する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター  |
| 妊婦歯科健診                               | ・妊娠中の食生活・口腔ケアの留意点、産後の乳幼児期のう蝕予防について、医院での健診時に個別に伝える。  | 歯科医師会                |
| 幼児健康診査                               | ・幼児健診(1歳6カ月児、3歳児)で歯科健診・歯科相談・フッ素塗布を実施する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター  |
| 歯科健診<br>歯科診療                         | ・保育所(園)・幼稚園・学校の歯科健診時や歯科医院受診時に、ネグレクトによるむし歯多発が疑われる場合は、関係機関に連絡をとる。   | 歯科医師会                |
| 歯科保健指導<br>(保育所(園)・幼稚園・<br>小学校・中学校)   | ・保育所(園)・幼稚園で担当歯科医が、保護者にむし歯の予防法を周知する。  | 歯科医師会<br>歯科衛生連絡協議会   |
|                                      | ・学齢期の永久歯列が完成した児童生徒にデンタルフロスの使用を普及し、う蝕予防・歯周炎予防を啓発する。  | 歯科衛生連絡協議会            |
| 歯みがき指導                               | ・給食後に砂時計を使い、一定時間磨く。<br>・虫歯予防デーに歯の模型を使って磨き方の指導をする。<br>・保育所だよりやお知らせ等で、歯みがきの大切さを知らせる。  | 保育所(園)<br>幼稚園        |
|                                      | ・保育所・幼稚園で歯みがき指導を実施する。   | 御調保健福祉センター           |
| 学校歯科保健指導                             | ・学校歯科保健の現場や各種行事で、子どもたちや保護者に、規則正しい食生活やよくかんで食べることの大切さを伝える。  | 歯科医師会                |
| 健康教育の充実                              | ・保健体育や学級活動、歯科健診時等の時間において、歯の健康について考える。<br>・学校歯科医、歯科衛生士等によりブラッシング方法・デンタルフロスの使用方法を指導する。<br>・尾道市学校保健会の部会研修において、養護教諭を対象として歯科に関する研修を実施する。 | 教育指導課                |
| 歯っぴーフェスティバル                          | ・歯っぴーフェスティバルを開催する。<br>・乳幼児を対象にフッ素を実施し、むし歯予防を推進する。   | 歯科医師会<br>歯科衛生連絡協議会   |
| フッ素塗布                                | ・健康まつりで、小学生までの子どもを対象にフッ素塗布を実施する。  | 因島歯科医師会<br>歯科衛生連絡協議会 |
| 児童センター                               | ・歯みがきの大切さについて、歯科医師等を講師に招いて啓発する。   | 社会福祉協議会              |

| 事業名等             | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                     |
|------------------|---|------------------------------|
| 口腔ケアによる介護予防の推進事業 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーラルフレイル<sup>9</sup>の周知と啓発を行う。</li> <li>・7 圏域・高齢者施設・病院等で、口腔ケアの講演を行う。</li> <li>・フレイルの前段階に位置するオーラルフレイル期を中心に、口腔ケアによる介護予防に取り組む。</li> <li>・介護専門職者への口腔への関心度の増進を図る。</li> <li>・尾道市全域での口腔ケアの啓発を促進する。</li> <li>・口腔に原因のある低栄養の改善に取り組む。</li> </ul> | 歯科医師会                        |
| 歯っぴー検診           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・35～70 歳まで 5 歳刻みで歯科検診を行い、口腔ケアの重要性を周知することで、若い頃からの口腔機能維持を図る。</li> <li>・歯っぴー検診で加齢による口腔内の変化傾向を把握し、対策・改善方法を構築する。</li> <li>・定期的な歯科検診の受診勧奨を強化する。</li> </ul>   | 歯科医師会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 8020 運動事業        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「食」を通して 8020 運動を推進する。</li> <li>・8020 達成後も健康歯数・口腔機能の維持に取り組み、高齢者のQOL向上を図る。</li> <li>・健康まつり・健康福祉展にて、80 歳で 20 本の歯がある人を表彰する。</li> </ul>  | 歯科医師会                        |
| 健康教育<br>健康相談     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔ケアの必要性の知識の普及啓発を行う。</li> <li>・サロン等で歯みがき指導を実施する。</li> <li>・広報・FMおのみち・ケーブルテレビ・健康教育・地域での健康教育・健康まつり、健康福祉展等で口腔ケアや口腔機能向上についての知識の普及啓発を行う。</li> <li>・口腔ケアがフレイル予防や肺炎予防につながることの知識の普及啓発を行う。</li> <li>・嚥下体操、健口体操を実施する。</li> </ul>                | 健康推進課<br>御調保健福祉センター          |
| シルバーリハビリ体操事業     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導士が体操教室やふれあいサロン等で、誤嚥予防の必要性について説明し、嚥下体操を実施する。</li> </ul>  | 高齢者福祉課                       |
| 歯科訪問診療<br>訪問口腔ケア | <ul style="list-style-type: none"> <li>・尾歯会在宅医療連携室にて、依頼に対応する。</li> <li>・自宅・病院・施設へも訪問して診療を行っていることの周知を行う。</li> <li>・通院困難者の口腔機能の維持向上のため、「食」を通しての楽しみ、栄養の維持増進及び肺炎予防の啓発を行う。</li> </ul>  | 歯科医師会                        |

<sup>9</sup> オーラルフレイル：加齢などにより口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になること。

「感染症」の分野においては、予防接種の推進や地域での健康教育やパンフレット等の配布、広報誌、ホームページへの情報掲載を通じて、新型コロナウイルス感染症を始めとした感染症に対する問題意識を含め、手洗いやマスクの着用等、感染予防の周知、ワクチン接種の実施等、感染症予防に取り組んできました。

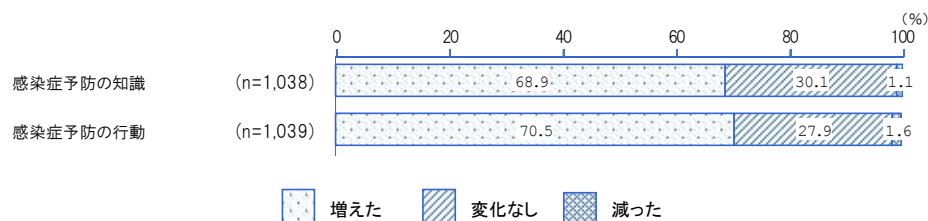
高齢者肺炎球菌予防接種率の割合は減少しています。肺炎は尾道市の死因別では、第5位となっており、口腔ケアと合わせて予防接種の啓発や接種を受けやすい環境づくりが引き続き必要です。

また、新型コロナウイルス感染症は、人々の生活にも大きな影響を与えました。今後も未知の新興感染症発生に備え、市民一人ひとりが感染症に対する意識を高め、予防や日々の生活を適応できるよう対策が必要です。

### ① 現状と課題

新型コロナの影響による生活の変化をみると、「感染症予防の知識」、「感染症予防の行動」において「増えた」の割合が高くなっています。

#### ■新型コロナの影響による生活の変化



### ② 行動目標

- 子どもの定期予防接種は、適切な時期に接種しよう
- 高齢者は、肺炎球菌やインフルエンザの予防接種を受けよう
- 感染症を予防するため正しい知識を身につけよう

#### 評価指標

| 指標              | 区分  | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|-----------------|-----|----------------|-------------------|--------------------|
| 高齢者肺炎球菌予防接種率の増加 | 65歳 | 34.1%          | 50%               | 50%                |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                       | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名  |
|----------------------------|--|---|
| 定期予防接種事業の周知・接種勧奨           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生後2カ月を迎える子の保護者に、予防接種のお知らせを個別に送付し、接種勧奨する。</li> <li>・未接種者には随時個別に接種勧奨を行う。</li> <li>・赤ちゃん訪問、4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診等の機会に、予防接種状況の確認と未接種者には、個別に接種勧奨を実施する。</li> </ul>                               | 健康推進課   |
| 子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・任意の予防接種である小児のインフルエンザ予防接種は、接種費用が全額保護者負担で、保護者の経済的負担が大きいため、接種費用を一部助成することにより子どもの健康の保持増進を図る。</li> </ul>   | 健康推進課   |
| 尾道市医師会予防接種委員会              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・会の運営、予防接種実施機関の取りまとめ及び市と連携し、予防接種のスムーズな実施に向けて調整する。</li> </ul>  | 尾道市医師会  |
| 県内広域予防接種受託医療機関による定期予防接種の実施 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・広島県医師会との連携により、広域予防接種受託医療機関のうち、市民の希望する医療機関で個別にワクチン接種を受ける体制づくりを行う。</li> </ul>  | 健康推進課   |
| 県外での定期予防接種費用償還払事業          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・やむを得ない事情により、広域予防接種委託医療機関以外で接種した場合に、その接種料金について市の定める額を上限に還付する。</li> </ul>  | 健康推進課   |
| 健康教育                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康教育・健康相談・訪問等で、感染症予防についての知識の普及啓発を行う。</li> </ul>  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター   |
| 広報等での感染症予防や食中毒予防の啓発        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症や食中毒の発生が多い時期等に、広報や市ホームページ等により情報提供と予防の啓発を行う。</li> </ul>  | 健康推進課   |
| 感染症リーフレットによる普及啓発           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダニ媒介等感染症発生時の対応について、リーフレットを作成・配布し普及啓発する。</li> </ul>   | 広島県東部保健所  |
| 感染症研修会                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者施設、保育所、学校等の職員に対し、感染症（ノロウイルス、インフルエンザ）予防や感染の拡大防止対策等についての普及啓発を実施する。</li> <li>・新型インフルエンザ等の感染症発生に備えて、地区医師会、医療機関、保健所、市等が連携し、迅速な対応がとれるよう関係職員の知識の向上を図る。</li> </ul>                              | 広島県東部保健所  |
| 感染症発生動向調査                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症の発生状況及び流行実態を早期に把握し、週単位での情報収集及び市と地区医師会等に情報提供を行う。</li> </ul>  | 広島県東部保健所  |
| 性感染症・エイズ対策プロジェクト           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・尾道市医師会・市・関係団体等と保健所が共催して、若者等を対象に性感染症やAIDSに対する正しい知識を習得し、エイズ患者への偏見をなくすための普及啓発を実施する。</li> <li>・年に1回高校生や看護学生、市民を対象に性感染症・エイズに関係した市民公開講座を開催する。</li> <li>・エイズデーキャンペーン(HIV・梅毒抗体検査)を実施する。</li> </ul> | 尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト実行委員会(尾道市医師会・広島県東部保健所・尾道市・尾道市教育委員会・尾道市PTA連合会) |
| 尾道市新型インフルエンザ等対策行動計画の実施     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画に基づき、新型インフルエンザやSARS等の発生に備える。</li> </ul>  | 健康推進課   |
| 感染症対策検討委員会                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区医師会、医療機関、保健所、市、薬剤師会、消防、警察により感染症対策について協議することで、尾道市の行動計画の一助とする。</li> </ul>  | 広島県東部保健所  |
| 新型コロナ感染症対策会議               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・医師会、基幹病院、保健所、市が一体となり、定期的な会議を開催し、状況に応じた迅速な対応を行う。今後も新たな感染症が起こる可能性があり、その際に速やかな対応ができる体制の仕組みを作る。</li> </ul>   | 医師会   |

**NEW**



## 基本目標 2 生活習慣病の発症と重症化を予防する

### 1 生活習慣病

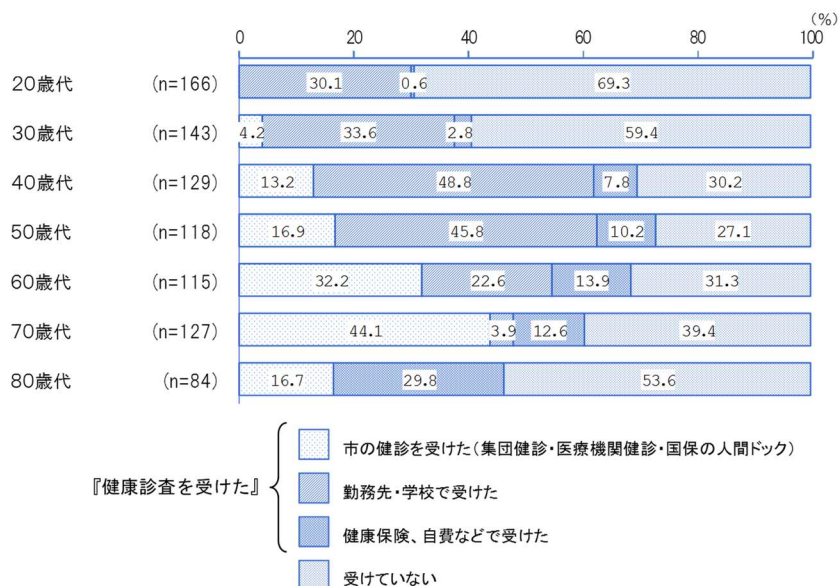
「生活習慣病」の分野においては、新型コロナウイルス感染症の渦中でも感染対策をしながら、集団健診や健康相談、講演会の実施、ICT<sup>10</sup>を活用した健診申し込みの導入、若年健診の開始、受診控えの方に勧奨通知等、工夫をして取り組んできました。

健診受診率、特定保健指導修了者は増加傾向にあるものの、目標値には到達していません。また、メタボリックシンドローム予備軍、該当者の割合が増加しています。コロナ過の自粛生活で閉じこもり、食生活の乱れ等が増加したことが要因と考えられます。そのため、健診受診勧奨を行うとともに、受診後のフォローの充実や、メタボリックシンドローム予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している人を増やす取り組みが必要です。

#### ① 現状と課題

特定健診等の生活習慣病予防の健康診査の受診状況を年代別で見ると、『健康診査を受けた』割合は「50 歳代」で 72.9%と最も多く、次いで「40 歳代」(69.8%)、「60 歳代」(68.7%) となっています。

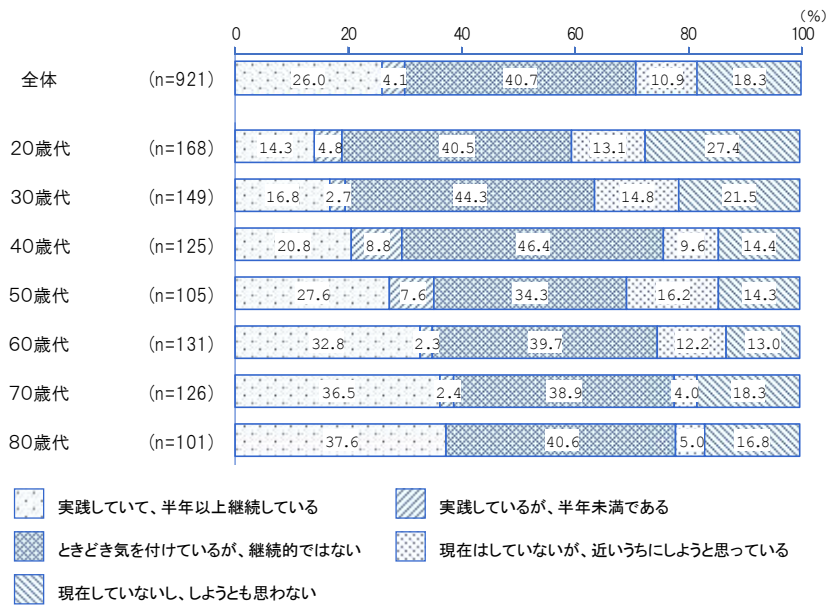
##### ■ 特定健診等の生活習慣病予防の健康診査の受診状況



<sup>10</sup> ICT : 「Information and Communication Technology (情報通信技術)」の略。情報通信技術を利用したコミュニケーションを指す。情報をデータに変換してやり取りする様式の総称。

メタボリックシンドローム予防・改善の取り組みの実践状況をみると、「20歳代」で「現在していないし、しようとも思わない」が27.4%と他の年代よりも5.9ポイント以上高くなっています。年齢が高くなるにつれ「実践していて、半年以上継続している」の割合も高くなっています。

■メタボリックシンドローム予防・改善の取り組みの実践状況



② 行動目標


- 定期的に健診を受診し、生活習慣病の早期発見、早期治療をしよう
- 生活習慣病予防・改善のため、食事や運動等の生活習慣を見直そう

評 価 指 標

| 指標  | 区分  | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|---|---|----------------|-------------------|--------------------|
| メタボリックシンドローム<br>(内臓脂肪症候群) 予備群、該当者の減少                    | 予備群   | 12.3%<br>(国保)  | 9.5%<br>(国保)      | 9.5%<br>(国保)       |
|   | 該当者   | 23.7%<br>(国保)  | 12.8%<br>(国保)     | 12.8%<br>(国保)      |
| 健診受診率の増加  | (20~80歳代)<br>職域・地域・医療<br>機関(人間ドック<br>含)等の基本健診 | 82.0%          | 85%               | 85%                |
|   | (40~74歳)<br>特定健診                              | 34.4%<br>(国保)  | 60%<br>(国保)       | 60%<br>(国保)        |
| 特定保健指導終了者の増加  | 特定保健指導<br>対象者                                 | 35.9%<br>(国保)  | 60%<br>(国保)       | 60%<br>(国保)        |
| 血糖コントロール不良の人の減少   | (40~74歳)<br>特定健診受診者の<br>うちHbA1c<br>7.0以上      | 5.6%<br>(国保)   | 2.5%<br>(国保)      | 2.5%<br>(国保)       |
|   | (40~74歳)<br>特定健診受診者の<br>うちHbA1c<br>8.0以上      | 1.34%<br>(国保)  | 1.0%以下<br>(国保)    | 1.0%以下<br>(国保)     |
| COPD(慢性閉塞性肺疾患)を<br>理解している人の増加                           | 成人  | 24.4%          | 50%               | 50%                |
| メタボリックシンドロームの予防や<br>改善のために、適切な食事、運動等<br>を継続的に実践している人の増加 | 成人  | 29.5%          | 50%               | 50%                |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                     | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                            |
|--------------------------|---|-------------------------------------|
| 市民公開講座等講演会               | ・尾道市勤務医部会で生活習慣病予防のための講演会を実施する。  | 医師会                                 |
|                          | ・各地域に出向き、生活習慣病予防の講演を実施する。   | 医師会                                 |
|                          | ・地区公衛協単位に生活習慣病予防講演会を随時開催する。   | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員推進協議会             |
| 特定健診事業                   | ・各医療機関で特定健診を実施する。   | 医師会                                 |
|                          | ・健診受診啓発活動として、受診勧奨に必要な教材等を地域でボランティア活動に携わる保健推進員・公衛協役員に提供する。   | 保険年金課                               |
|                          | ・受診勧奨教材等を利用し、受診勧奨をする。   |                                     |
| けんしんサポーター支援事業            | ・健診受診啓発活動として、受診勧奨に必要な教材等を地域でボランティア活動に携わる保健推進員・公衛協役員に提供する。<br>・受診勧奨教材等を利用し、受診勧奨をする。  | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会             |
| 特定健診・後期高齢者健診の体制整備・受診勧奨啓発 | <b>【健診の受診勧奨・体制整備】</b><br>・特定健診実施医療機関の取りまとめを医師会にて行う。<br>・受診しやすい健診の実施場所や日程等の工夫をする。<br>・健推進員による受診勧奨を支援する。(勧奨の方法について養成講座・現任研修で講義を実施)<br><b>【健診の受診勧奨】</b><br>・保健師、保健推進員により訪問や電話での個別勧奨をする。<br>・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・子育て支援センター等で啓発・受診勧奨等をする。<br>・未受診者、特に若年層への受診勧奨を強化する。<br>・継続受診の勧奨を強化する。<br>・企業等への取り組みを強化する。 | 医師会<br>保険年金課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 利用勧奨                     | ・電話や訪問等で、保健師・看護師が特定保健指導の利用勧奨を行う。  | 保険年金課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター        |
| 特定保健指導事業                 | ・特定保健指導機関で生活改善のプログラムを行い、生活習慣病の発症及び重症化予防を図る。   | 保険年金課                               |
| 健康教育<br>健康相談             | ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で、生活習慣病予防に関する食生活・運動についての知識の普及啓発を行う。<br>・COPDを予防するための意識の向上を図る。<br>・減塩運動を推進する。<br>・地域の特性に応じたメタボリックシンドロームの予防改善に取り組む。<br>・健診の結果から、特定保健指導非対象者を含んだ生活習慣病予防・重症化予防の取り組みを強化する。<br>・市民健康まつりにおいて、医師による健康相談を実施する。   | 保険年金課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター<br>医師会 |

| 事業名等   | 取り組みの内容  | 地域・<br>関係機関名              |
|--|--|---------------------------|
| ブルーライト尾道   | <ul style="list-style-type: none"> <li>世界糖尿病デーに合わせ、市内各所をブルーライトで照らし、糖尿病について啓発する。</li> <li>健康まつりにて、糖尿病のクイズ等で啓発する。</li> </ul>       | 医師会<br>健康推進課<br>公衆衛生推進協議会 |
| 健診異常値放置者受診勧奨事業   | <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診の結果、検査値が基準値を超え、医療機関の受診が必要となったにもかかわらず、未治療の人に対し、電話や訪問等で保健師・看護師が医療機関への受診を勧める。</li> </ul> | 保険年金課                     |
| 糖尿病性腎症等重症化予防事業   | <ul style="list-style-type: none"> <li>医師が指導を必要として選定した方等に、糖尿病性腎症重症化予防の専門職が医師の指導方針に沿った面接指導や電話指導を個別に継続して行う。(委託事業)</li> </ul>       | 医師会<br>保険年金課              |
|  企業と連携した健康づくり | <ul style="list-style-type: none"> <li>企業と連携し、地域のサロンや公民館、健康まつりで血管年齢測定やベジチェック、健康相談等を行い、生活習慣を見直す機会を提供する。</li> </ul>                | 健康推進課<br>御調保健福祉センター       |

「がん」の分野においては、新型コロナウイルス感染症の影響で受診控えがある中、小中学校でのがん教育、大学、企業等での出前講座や講演会等でがん検診、肝炎ウイルス検診の啓発を行いました。また、胃内視鏡検査の二重読影の導入、医療機関からの精密検査結果返信体制の整備等、精度管理の充実に取り組みました。

がん検診受診者の増加はほぼ横ばいで、胃がん、大腸がんでは低下しています。がん検診要精密検査の受診率は増加していますが、目標値に到達していません。引き続き、子どもの頃からがん予防の正しい知識やがん検診の必要性啓発、効果的な勧奨通知、受診後の精密検査や早期治療につなげる取り組みの強化が必要です。

### ① 現状と課題

健診・検診を受診しなかった理由を年代別でみると、40～60歳代では「忙しいから」「面倒だから」の割合が多く、70～80歳代では「健康だから」「治療中の病気があるから」が多くなっています。また、「対象となる年齢ではない」と捉えている割合が、70歳代で12.6%、80歳代で17.9%となっています。

#### ■ 健診・検診を受診しなかった理由

| 区分   | 有効回答数 (n) | (%)           |          |       |             |                |              |          |       |      |
|------|-----------|---------------|----------|-------|-------------|----------------|--------------|----------|-------|------|
|      |           | 対象となる年齢ではないから | 健康だと思っから | 忙しいから | 治療中の病気があるから | 検診方法について知らないから | 病気が見つかるこわいから | お金がかかるから | 面倒だから | その他  |
| 20歳代 | 138       | 33.3          | 21.7     | 26.1  | 0.7         | 21.7           | 3.6          | 25.4     | 18.1  | 10.9 |
| 30歳代 | 106       | 34.9          | 15.1     | 33.0  | 2.8         | 7.5            | 6.6          | 26.4     | 24.5  | 14.2 |
| 40歳代 | 53        | 7.5           | 9.4      | 50.9  | 1.9         | 5.7            | 3.8          | 13.2     | 20.8  | 26.4 |
| 50歳代 | 56        | 1.8           | 16.1     | 32.1  | 5.4         | 1.8            | 12.5         | 25.0     | 35.7  | 26.8 |
| 60歳代 | 59        | 5.1           | 20.3     | 22.0  | 15.3        | 1.7            | 13.6         | 18.6     | 30.5  | 11.9 |
| 70歳代 | 87        | 12.6          | 34.5     | 4.6   | 26.4        | 4.6            | 8.0          | 8.0      | 13.8  | 16.1 |
| 80歳代 | 84        | 17.9          | 26.2     | 0.0   | 41.7        | 9.5            | 3.6          | 0.0      | 3.6   | 15.5 |

## ② 行動目標

- がん検診を定期的に受診しよう  
○検診で異常が見られたら必ず精密検査を受けよう

### 評 価 指 標

| 指標   | 区分 | 現状値<br>(令和4年度)   | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--|----|------------------|-------------------|--------------------|
| がん検診受診者の増加<br>※( )内の数値は<br>胃、肺、大腸、乳は40～69歳、<br>子宮は20～69歳における受診者の割合<br>および目標値 | 胃  | 30.9%<br>(44.3%) | 50%<br>(60%)      | 50%<br>(60%)       |
|  | 肺  | 48.5%<br>(59.8%) |                   |                    |
|  | 大腸 | 35.1%<br>(53.1%) |                   |                    |
|  | 子宮 | 44.9%<br>(49.7%) |                   |                    |
|  | 乳  | 30.1%<br>(51.1%) |                   |                    |
| がん検診要精密検査の受診率の向上   | 成人 | 78.8%(R3)        | 90%               | 90%                |

## ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等             | 取り組みの内容  | 地域・<br>関係機関名                 |
|------------------|--|------------------------------|
| 市民公開講座等講演会       | ・地域に出向き、がん検診についての講演会を実施する。   | 医師会                          |
|                  | ・地区公衛協単位で随時講演会を開催する。   | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会      |
| がん検診<br>肝炎ウイルス検診 | ・各医療機関でがん検診を実施する。<br>・肝炎ウイルス検診を実施し、ウイルス感染によるがんの発症を予防する。  | 医師会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター   |
| 健康相談<br>健康教育     | ・子どもの頃からがんの知識の普及啓発を行う。<br>・若年層へのがんの知識・予防についての啓発を強化する。<br>中学校において、がんに対する授業を行う。<br>・尾道市立大学でがんについての講義を実施する。<br>・保健推進員に研修会を開催する。 | 教育指導課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 肺癌早期診断プロジェクト     | ・医師会ホームページに尾道方式の事業内容を掲載する。<br>・市内のみならず、尾三圏域医療機関や地域団体向けの講演会を開催する。   | 医師会                          |

| 事業名等                    | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名            |
|-------------------------|--|---------------------|
| がん検診の実施・受診勧奨            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・4月号の広報の折り込みの「健診お知らせ」により、周知することで早くから情報を提供する。</li> <li>・未受診者への受診勧奨の強化をする。(電話・訪問・勧奨ハガキ)</li> <li>・地域(保健推進員・公衆衛生推進員等)と連携した啓発の強化をする。</li> <li>・市のイベント(各種まつり・成人式等)で啓発・受診勧奨をする。</li> <li>・乳幼児健診・食育事業・子育て講演会・子育て支援センター・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・保健福祉大学等で、子宮頸がん・乳がん検診を啓発する。</li> </ul> | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| がん検診の体制整備の強化            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・検診申込み方法の簡素化を図る。</li> <li>・受診しやすい検診の実施場所や回数・日程等を工夫する。</li> <li>・集団健診時、託児を実施することで、子育て世代の母親のがん検診を促す。</li> <li>・大腸がん検診おすすめキャンペーンを実施する。</li> <li>・保健推進員の養成講座・現任研修でがん検診について周知啓発をする。</li> <li>・保健推進員・公衆衛生推進員等の受診勧奨を支援する。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| がん検診要精密者受診勧奨            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各医療機関で精密検査の実施または後方病院への紹介をする。</li> </ul>  | 医師会                 |
|                         | <p>【受診後の体制の充実】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関からの精検結果返信体制により、正確な精密検査結果を把握する。</li> <li>・精密検査未受診者の追跡調査(アンケート調査の通知)や電話・訪問にて受診勧奨を行う。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 広島県がん対策サポート<br>ドクター養成事業 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・研修会を開催する。</li> </ul>   | 医師会                 |
| がん相談支援事業                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんと共生を支援するため、がん患者及び家族への相談支援・情報提供する。また、病院との連携体制を構築する。</li> </ul>  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| がん患者会への支援               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん患者の会が主催する講演会・イベントへの支援をする。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |



# 基本目標3 子どものこころと身体を健やかに育てる

## 1 すべての子どもが健やかに育つ社会

「すべての子どもが健やかに育つ社会」の分野では、尾道子育て応援スタイルを推進し、妊娠・出産・子育てと切れ目なく、身近な地域で気軽に相談できる体制の整備と保護者に寄り添った支援に取り組みました。

乳幼児期では、子どもをほめる保護者は増加していますが、子どもとどのように接したらよいか分からないことがある保護者は、約4割います。引き続き、子どもへの接し方や対応方法を伝える等、関係機関と協働しながら、保護者に寄り添った支援に取り組みます。

学童期では、誰かに相談できる体制整備や自己肯定感を高める取り組みを推進しました。

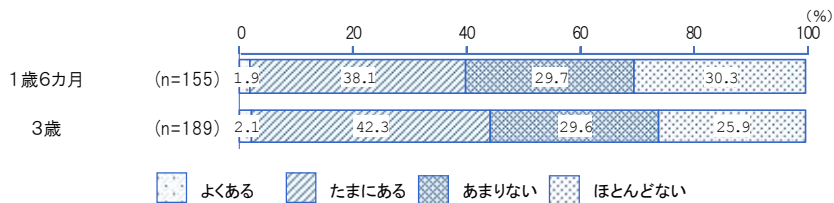
自分のことが好きな子どもは増加していますが、1人で悩まず家族や友達等に相談できる中学生は減少しています。今後も誰かに相談できる支援体制の充実と周知が必要です。

### ① 現状と課題

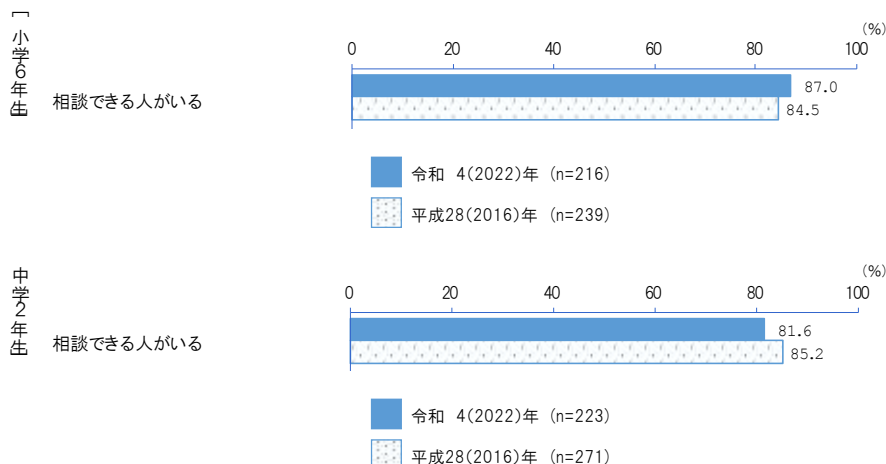
子どもとどのように接したらよいか分からないことが「よくある」と「たまにある」を合わせた『ある』の割合が、1歳6カ月、3歳の保護者ともに約4割となっています。

なやみを相談できる人がいるかという質問では、1人で悩まず家族や友達等に相談できる中学生は減少しています。

#### ■ 子どもとどのように接したらよいか分からないことがある



#### ■ なやみを相談できる人がいるか



## ② 行動目標

- 妊婦健康診査、産婦健康診査、乳幼児健康診査は必ず受けよう
- 規則正しい生活リズムを身につけよう
- 育児や子どもの発達などについて、誰かに相談できるつながりをもとう
- 悩んだ時には、一人で抱え込まず、誰かに相談しよう
- ネットやスマートフォンを使う時には、ルールを決めて守ろう

### 評 価 指 標

| 指標                             | 区分     | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--------------------------------|--------|----------------|-----------------|--------------------|
| 健康診査未受診率の減少                    | 4カ月児   | 2.2%           | 2%              | 2%                 |
|                                | 1歳6カ月児 | 1.3%           | 減少              | 減少                 |
|                                | 3歳児    | 1.7%           |                 |                    |
| 子育てに自信が持てない保護者の減少              | 1歳6カ月児 | 56.1%          | 50%             | 50%                |
|                                | 3歳児    | 57.2%          |                 |                    |
| 感情にまかせて子どもを叱りつづけることがある保護者の減少   | 1歳6カ月児 | 21.3%          | 減少              | 減少                 |
|                                | 3歳児    | 34.4%          |                 |                    |
| 子どもをほめる保護者の増加                  | 3歳児    | 73.9%          | 80%             | 80%                |
| 積極的に育児をしている父親の増加               | 4カ月児   | 70.8%          | 増加              | 増加                 |
|                                | 1歳6カ月児 | 68.5%          | 70%             | 75%                |
|                                | 3歳児    | 65.9%          |                 |                    |
| 育てにくさを感じた時に対処できる保護者の増加         | 4カ月児   | 86.7%          | 90%             | 90%                |
|                                | 1歳6カ月児 | 88.2%          |                 |                    |
|                                | 3歳児    | 87.8%          |                 |                    |
| 子育て世代包括支援センターぽかぽか※を知っている保護者の増加 | 1歳6カ月児 | 54.4%(R3)      | 70%             | 70%                |
|                                | 3歳児    | 48.4%(R3)      |                 |                    |
| 自分のことが好きな子どもの増加                | 小学6年生  | 71.2%          | 85%             | (※)                |
|                                | 中学2年生  | 65.5%          | 70%             | (※)                |
| 1人で悩まず家族や友達等に相談できる子どもの増加       | 小学6年生  | 87.0%          | 90%             | 90%                |
|                                | 中学2年生  | 81.6%          |                 |                    |

※ 第二次尾道市自殺対策推進計画の評価目標が令和11年度となっており、これに合わせるため、令和17年度の最終目標値は、中間評価時に算定する

| 指標   | 区分     | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--|--------|----------------|-----------------|--------------------|
| テレビ・ゲーム・携帯電話等の視聴が1日2時間以内の子どもの増加              | 1歳6カ月児 | 64.8%          | 70%             | 70%                |
|  | 3歳児    | 63.1%          |                 |                    |
| 携帯電話・スマートフォンを所持している児童生徒のうち、家族間の約束事がある児童生徒の増加 | 小学4年生  | 52.5%(R3)      | 100%            | 100%               |
|  | 中学2年生  | 51.6%(R3)      |                 |                    |
| 21時以降に就寝する幼児の減少                              | 1歳6カ月児 | 29.4%          | 減少              | 減少                 |
|  | 3歳児    | 61.2%          | 50%             | 50%                |
| 就寝時刻が同じくらいである児童生徒の割合                         | 小学5年生  | 83.2%(R3)      | 85%             | 85%                |
|  | 中学2年生  | 84.4%(R3)      |                 |                    |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                                  | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名                      |
|---------------------------------------|--|-------------------------------|
| 少子化対策検討委員会                            | ・年2回の会議を開催し、多職種との連携を構築する。  | 尾道市医師会                        |
| 子育て世代包括支援センター ぽかぽか★                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て世代包括支援センターぽかぽか★を市内全域に設置し、妊娠から出産、子育て期の相談支援を母子保健コーディネーターと子育て支援コーディネーターが一貫して行い、全ての子育て家庭が、不安なく子育てができるように総合的な相談支援を実施する。</li> <li>・子育てサロン等に出向き、相談支援を行う。</li> <li>・妊娠中から産後にかけて要支援者を早期に把握し、支援につなげる。</li> <li>・支援が必要な家庭に対して、関係機関と連携を図り、チームで関わる。</li> <li>・早期に地域の子育て支援拠点につなぐ。</li> <li>・経済的、環境的に支援が必要な家庭の早期把握に努め、情報提供・家族支援につなげる。</li> </ul> | 子育て支援課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 親子健康手帳<br>(母子健康手帳) 交付                 | ・交付時に、保健師等が妊娠・出産・子育てに関する制度を紹介し相談に応じる。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |
| 妊婦健診等交通費助成                            | ・妊婦健診等に要した橋代等の交通費を助成する。  | 健康推進課                         |
| プレ・ペリネイタルビジット事業<br>(生まれてくる赤ちゃんのための相談) | ・妊娠中から、生まれてくる赤ちゃんのことに小児科医が相談に応じる。出産後、赤ちゃんのことに小児科医が相談に応じる。  | 尾道市医師会                        |
| 妊婦健診<br>産婦健診                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・産婦健診の100%実施を目指し、充実を図る。</li> <li>・育児アンケート、エジンバラ産後うつ病質問票の100%実施を目指し、その結果を踏まえて市と連携する。</li> </ul>  | 医師会                           |
| 産前・産後サポート事業                           | ・安心して子育てができるよう、妊娠中から産後1年の間に、育児や家事支援サービスを利用した際の利用料金の助成を行う。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |

NEW

| 事業名等                                  | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                        |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|
| 産後ケア事業                                | ・ 出産後の母親が安心して子育てができるよう、医療機関や自宅で、助産師による母乳ケアや育児相談等を行う。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター             |
| 先天性代謝異常等検査事業                          | ・ 新生児期に先天性代謝異常が早期に発見され、適切な治療が早期に受けられるよう関係機関と連携するとともに、発育・発達の経過観察等を行う。  | 広島県東部保健所<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| ぽかぽか★おむつ定期便                           | ・ 生後2カ月から満1歳になるまでの赤ちゃんのいる家庭に、定期的に無償でおむつ等の子育て用品を配達し、育児の悩み事の相談を行い、継続的な見守りを行うことで、産後うつ等の早期発見・予防を図る。   | 子育て支援課                          |
| 赤ちゃん訪問                                | ・ 新生児・乳児の家庭に保健師等が訪問し、発達や育児等についての相談に応じるとともに、子育て支援に関する情報を提供する。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター             |
| 乳児健康相談                                | ・ 乳児を対象に身体計測を行うとともに、保健師・栄養士が子どもの健康や育児、保護者の心配ごと等の相談に応じる。<br>・ 親子のふれあいやスキンシップの大切さを伝え、ふれあい遊びの具体的な方法を紹介する。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター             |
| 乳幼児健康診査                               | ・ 乳幼児健康診査において、疾病の早期発見・予防や保護者への育児相談を行う。子どもに応じた望ましい対応について具体的に伝えたり、各相談事業の周知を図る。<br>・ 発達に課題のある子どもを早期に把握し、必要な事後指導を行う。<br>・ 健康診査後必要に応じ、発育・発達面、育児環境等に対してフォローを行う。 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター             |
| 乳幼児健康診査（小児科）                          | ・ 市と連携し、情報共有を図る。<br>・ 健診時に、子どもへの関わり方等について保護者に働きかける。   | 医師会                             |
| ブックスタート<br>ブックスタート・プラス<br>ブック・ステップアップ | ・ 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診時に絵本を渡し、読み聞かせすることで、子どもと保護者が言葉と心を通わせ、心健やかに成長することを応援する。<br>・ ボランティアや民生委員等が関わることで、親子とつながり、子育てをするうえで相談先であることを伝える。                      | 社会福祉協議会                         |
| ぽかぽか★<br>おのべび♥ギフト事業                   | ・ 9～10カ月児を持つ保護者に対して、育児用品や知育玩具等のプレゼントを配布し、子育て世代包括支援センターぽかぽか★の認知度及び9～10カ月児健診及び幼児健康診査の受診率向上を推進する。  | 子育て支援課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター   |
| 2歳児相談                                 | ・ 健康診査等において、子どもの成長発達の確認等の必要な方を対象に相談を行う。子どもに応じた対応方法や保護者の心配ごと等の相談に応じる。また、必要な相談事業や支援へつなげる。<br>・ 親子のふれあいやスキンシップの大切さを伝え、ふれあい遊びの具体的な方法を紹介する。                    | 健康推進課<br>御調保健福祉センター             |
| 健診事後教室                                | ・ 健康診査等において、子どもの発達や保護者支援が必要な方を対象に、親子のふれあい遊びを通して、発達支援と保護者への育児支援を行う。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター             |

| 事業名等                 | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                      |
|----------------------|---|-------------------------------|
| 発達相談<br>言語相談<br>理学相談 | ・発達や行動面、言語、運動面等について心配な子どもに対し、療育機関等の相談員による個別相談を行い、保護者へ発達に応じた子どもへの対応について具体的にアドバイスを行うことで、保護者の不安軽減と子どもの成長を促す。また、発達に課題のある子どもを把握し、必要な支援につなげる。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |
| 5歳児相談                | ・保護者が相談を希望する5歳児を対象に、医師・心理士・保健師等により、個別相談を行い、発達に応じた子どもへの対応について具体的にアドバイスを行うことで、保護者の不安の軽減、子どもの成長を促す。また、就学に向け、適切な環境づくりを支援する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |
| 心理相談                 | ・妊娠中から乳幼児期において、不安や心配のある方へ心理士が相談に応じ、適切な対応方法を伝える等、不安の軽減を図る。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |
| 歯科健診・歯科診療            | ・保育所（園）・幼稚園・学校の歯科健診時や歯科医院受診時に、ネグレクトによるむし歯多発が疑われる場合は、関係機関に連絡をとる。   | 歯科医師会                         |
| 関係機関との連携<br>受診勧奨     | ・保育所（園）・幼稚園、子育て支援センター等関係機関と連携し、保護者に乳幼児健診等を受診勧奨する。   | 保育所（園）<br>幼稚園                 |
| 支援者会議の開催             | ・定期的に会議を行うことで、関係機関が情報共有し、支援が必要な家庭に対してチームで関わる。   | 子育て支援課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 子育て支援センター            | ・地域子育て支援拠点である子育て支援センターを市内全域に設置し、親子の交流の場を提供するとともに、育児相談や子育て情報の提供を行う。  | 子育て支援課                        |
| 児童センター               | ・地域の子どもや子育て家庭が抱える問題を発見し、関係機関と連携する。<br>・質の良いおもちゃ・遊具・大型遊具を紹介し、親子で一緒に遊び、楽しむ体験を促す。<br>・個々に合わせた遊び方・関わり方等の子育て支援、親育て支援を行う。<br>・子どもとのコミュニケーション能力が育つよう遊び方、関わり方等を伝え、保護者と子の絆、心の安定、生きる力を育むことの大切さを伝える。<br>・遊びや教室のなかで、相談しやすい雰囲気づくりをし、生きる力を育む支援を行う。<br>・親子遊びにより、親子の絆や信頼関係をつくり、保護者の心も安定し、精神的に成熟することの大切さを啓発する。<br>・子ども達や保護者に、遊びを通して規則正しい生活・挨拶等を啓発する。 | 社会福祉協議会                       |
| 母子・父子福祉センター          | ・ひとり親家庭に対して、ふれあい遊びや個々の発達に合わせて遊び方・関わり方等の子育て支援、親育て支援を行う。  | 社会福祉協議会                       |
| 子育て支援事業<br>「子育てサロン」  | ・親子の集いの場、仲間づくり、親子との地域の交流を支援する。  | 社会福祉協議会                       |
| 保護者相談                | ・保護者の不安や悩みに寄り添い、子どもへの愛情や成長を喜ぶ気持ちを共感し合うことにより、子育てへの意欲や自信を膨らませることができるようにする。  | 保育所（園）<br>幼稚園                 |

| 事業名等  | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                            |
|---|---|-------------------------------------|
| 保育所での講座開催   | ・親子体験活動プログラムを利用して、保育参観日に親子でのふれあい遊びや保護者同士が語り合う講座を開催する。   | 保育所（園）<br>幼稚園                       |
| 講座の開催<br>家庭教育講座<br>尾道市出前講座                              | ・家庭教育の在り方を考える講座や「親の力」を学びあう学習プログラムで、参加者同士が話し合い、学びあう機会をつくる。   | 保育所（園）<br>幼稚園                       |
| アレルギー疾患相談事業   | ・アレルギー疾患で不安や悩みを持つ相談者に対して、生活面を中心とした助言をすることで、健やかな生活が送れるように支援する。<br>・相談者に対し、専門医療機関への受診勧奨等を行い、適切な治療へつなげることで、不安解消や適切なアレルギーへの対応ができるように支援する。                     | 広島県東部保健所                            |
| 小児慢性特定疾患児ピア <sup>11</sup><br>カウンセリング事業<br>(小児難病講演会・交流会) | ・小児慢性特定疾患児を養育している親等に対して、同じ疾患を持つ児の養育者（ピア）による情報交換や相談、助言により不安の解消を図る。   | 広島県東部保健所                            |
| 心理士・言語聴覚士等<br>専門職員の相談                                   | ・市の相談事業に心理士、言語聴覚士等を派遣して相談を行う。   | 発達相談<br>療育支援センター                    |
| 発達障害児等支援指導事業  | ・発達に関する専門家を保育所・幼稚園等に派遣し、集団生活に困難さを抱える子ども達を支援している保育士や教諭等に対して、助言・指導を行う。  | 発達相談<br>療育支援センター<br>健康推進課<br>子育て支援課 |
| 発達障害児支援フォーラム  | ・子育て中の保護者や保育等関係者の悩みに対応し、今後の取り組みを支援する。<br>・就学前教育における療育の必要性や的確な指導の在り方を伝える。<br>・障害を持つ子どもたちの特性や言動への理解を広く関係者等に伝える。<br>・小・中学校教育の関係者に、療育的視点からの指導方法や内容について情報提供する。 | 発達相談<br>療育支援センター                    |
| 保護者支援の充実  | ・養育困難感を持つ保護者に対して、支持的に相談を行う中で、問題解決を通じ保護者も自己肯定感を育めるような支援を実施する。  | 児童家庭支援センター<br>まごころ                  |
| 専門職への<br>コンサルテーション <sup>12</sup>                        | ・保育、教育等、保護者に関わる関係機関職員が、保護者理解をふまえ、問題解決を目指して支持的に関わる方法について、共に考える場を提供する。  | 児童家庭支援センター<br>まごころ                  |
| 研修会の開催  | ・支援者が子どもの生命や心理への危険を判断し、必要な機関へつなぎ、適切な見守りを行うスキルを身につけることを目的とした研修会の開催を検討する。   | 児童家庭支援センター<br>まごころ                  |

<sup>11</sup> ピア：同じような立場や境遇、経験等を共にする人たちのこと。日本語では「仲間」や「同輩」と訳され、広義では何らかの共通項や対等な感覚を見出せるような関係性一般を指す。

<sup>12</sup> コンサルテーション：異なる専門性を持つ複数の者が援助対象である問題状況について検討し、より良い援助の在り方について話し合うプロセスのこと。

| 事業名等                                | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名                   |
|-------------------------------------|--|----------------------------|
| ケアリーダー<br>(施設退所児・者) への<br>『実家的』サポート | <ul style="list-style-type: none"> <li>施設退所者が親となった際の養育の手助けを行い、親自身の生い立ちからくる子育てで感じる困難感に寄り添い、地域子育て支援拠点等、関係機関と連携しながら支援する。</li> <li>気軽に利用しやすい仕組みを検討する。</li> </ul>   | 児童家庭支援センター<br>まごころ         |
| 子どもの居場所づくり事業                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>貧困の連鎖を断ち切るために必要な食の支援・学習支援・生活習慣習得支援等を行う子どもの居場所を設置する。</li> <li>【学習支援事業】</li> <li>市内全域のひとり親家庭と生活困窮者の小学4年生から中学3年生を対象に学習を支援する。</li> <li>活動を市全域に広げていくための啓発事業を実施する。</li> <li>【子どもの居場所支援事業】</li> <li>放課後から19時まで、生活や学習等の環境に困難を抱える子どもを対象に、学習習慣の定着や生活習慣を整え、将来の自立につながる力を身に付けることを目的に支援を行う。<br/>(市内2か所) 小学1～小学3年生を対象<br/>(市内1か所) 小学1～中学3年生を対象</li> <li>【子どもの居場所づくりネットワーク事業】</li> <li>子どもたちが健やかに育つ地域環境づくりのため、子ども食堂や学習支援事業に取り組む団体の連携体制を整備する。</li> </ul> | 社会福祉協議会<br>子育て支援課<br>社会福祉課 |
| スクールソーシャル<br>ワーカー <sup>13</sup> の派遣 | <ul style="list-style-type: none"> <li>学校と連携し、スクールソーシャルワーカーを派遣する。</li> </ul>   | 教育指導課                      |
| 教育相談<br>教育相談連絡協議会                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>悩みを抱える児童生徒に対して、教育相談を実施する。</li> <li>不登校や不登校傾向の児童生徒を中心とした情報共有や取り組みの方向性について協議する。</li> </ul>  | 教育指導課                      |
| 教育支援訪問相談                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>発達に関する専門的知識や経験を有する相談員を幼稚園・小中学校等に派遣し、特別な教育的支援を必要とする幼児・児童・生徒に対する指導内容・方法に関する指導や助言を行う。</li> </ul>   | 教育指導課                      |
| 教育支援センター                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>小・中学校に在籍する不登校の児童生徒を対象に、学力の定着・向上のために、自主学習の援助をし、学習の習慣づくりを行う。様々な体験を通して、通室生同士等との交流を深め、自信と勇気を持ち、集団生活への適応力を高める支援を行う。</li> </ul>   | 教育指導課                      |
| <b>NEW</b> 特別支援教育巡回相談               | <ul style="list-style-type: none"> <li>保育所・幼稚園・小中学校等で、保護者や教職員を対象とした特別支援教育の巡回相談を実施する。</li> </ul>  | 教育指導課                      |
| おのみち『心の元気』<br>ウィーク                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>「学校へ行こう」週間を中心として、道徳教育の在り方を研究し、学校と地域と保護者とともに社会貢献活動を行うことにより地域の一員である自覚を高め、道徳的価値について、学校・家庭・地域がともに考え語る場を設ける。</li> </ul>  | 教育指導課                      |

<sup>13</sup> スクールソーシャルワーカー：教育機関及び児童福祉施設等で働くソーシャルワーカーのこと。児童の学校内、家庭内等の様々な問題に対する相談及び支援に携わる。

| 事業名等                               | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名              |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| 中学校リーダー研修会                         | ・研修や体験を通して、生徒の自主性・主体性を育むとともに、中学校間の交流を図ることによって、尾道市の中学校のリーダーとしての自覚を強め、尾道の生徒会活動を連合・発展的なものにするために実施する。    | 教育指導課                 |
| 道徳教育の充実                            | ・道徳の時間や各教科等の学習と連携を図りながら、命の大切さに取り組む教育を実施する。   | 教育指導課                 |
| 情報モラル教育の推進                         | ・各小中学校において、情報モラル指導計画に基づき、情報モラル教育を推進する。<br>・情報モラル教育に関する研修を実施する。                                       | 教育指導課                 |
| 基礎的・基本的な学力の定着                      | ・学力調査等の結果を分析し、個に応じたきめ細やかな指導の充実を図る。   | 教育指導課                 |
| 地域貢献活動<br>異年齢交流活動                  | ・各校が地域と連携した地域貢献活動や異年齢交流活動を実施する。  | 教育指導課                 |
| 就学援助費の支給                           | ・就学援助対象者に学用品費等の支給を行う。  | 教育指導課                 |
| 尾道市教育フォーラム                         | ・毎年フォーラム（令和元年度より休止）を実施し、子どもの活動や保護者・地域との連携や取り組み等発表する。<br>・子どもとのふれあい、親子のつながりや接し方等、様々なテーマ、スタイルで講演を実施する。 | P T A 連合会             |
| 市P連親睦ソフトバレー<br>ボール大会               | ・年1回の球技大会を実施し、市内全域の保護者、児童、生徒の親睦を図る。  | P T A 連合会             |
| 電子メディアのアンケート<br>実施                 | ・小・中学校の子どもを持つ保護者に、スマートフォンやSNSの使用状況のアンケートを実施し、電子メディアの問題に取り組む。   | P T A 連合会             |
| 電子メディア講演会                          | ・親子で参加し、スマートフォンやSNS等について、家族で一緒に考えるための講演会を実施する。   | P T A 連合会             |
| 携帯電話の取扱にかかわる<br>ガイドラインに対する<br>取り組み | ・「携帯電話の取扱にかかわるガイドライン」を小中学校の生徒指導マニュアルに追加し、各小中学校での指導を推進する。   | 教育指導課                 |
| 家族ふれあいデー<br>(ノーテレビデー)              | ・年2回実施し、テレビやゲームをつけないで家族で過ごす時間をつくる。   | 保育所(園)<br>幼稚園<br>小中学校 |
| 尾道市次世代育成のための<br>電子メディア対策委員会        | ・各関係者と年2~3回の委員会を開催し、ポスター・リーフレット作成、標語募集、ノーテレビデーの実施等電子メディア対策の啓発をする。                                    | 医師会<br>生涯学習課          |



## 基本目標 4 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### 1 社会とのつながり

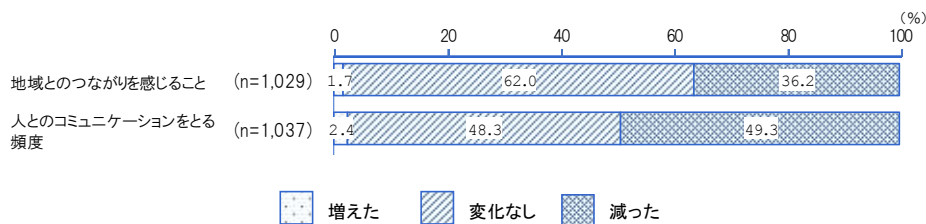
「社会とのつながり」の分野においては、地域単位の健康づくり、「出たもん勝ち<sup>14</sup>」や「ねこのて手帳<sup>15</sup>」による情報発信、ふれあいサロンや地域ネットワーク事業の推進に取り組んできました。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、社会活動の中止や縮小等、人と人とのつながりの減少に対処するため、広報誌やパンフレット等配布による感染に留意した人々の交流やコミュニケーションの取り方等を周知し、コロナ禍においても地域とのつながりを維持できるよう取り組んできました。

しかし、「地域とのつながり」や「人とのコミュニケーションをとる頻度」等人が集まる機会の指標においては、軒並み減少しました。地域とのつながりは、人の生きがいや健康観に影響し、社会的フレイル予防にも重要であることから、今後も市民一人ひとりが安全安心に社会参加し、地域とのつながりを深めるための支援や、地域の健康づくり活動への支援が必要です。

#### ① 現状と課題

社会や地域とのつながりにおいては、新型コロナウイルスの影響により、「地域とのつながりを感じること」、「人とのコミュニケーションをとる頻度」で「減った」の割合が高くなっています。

##### ■ 新型コロナの影響による生活の変化



#### ② 行動目標

- 地域の健康づくりや介護予防事業に参加し、地域とのつながりを強めよう
- 日常生活の中で楽しみや生きがいを持とう
- 友人や仲間・ボランティア等、地域の身近な人と交流を図ろう

<sup>14</sup> 出たもん勝ち：尾道市が発行する情報誌のこと。高齢者に寄り添ったサービスを提供する店の情報等、高齢者と地域を繋ぐ情報を掲載している。

<sup>15</sup> ねこのて手帳：脚注 14 と同様。

評 価 指 標

| 指標   | 区分            | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) | 第三次目標値<br>(令和17年度) |
|--|---------------|----------------|-------------------|--------------------|
| 65歳以上高齢者のうち要支援・要介護認定率が推計値（市介護保険事業計画による）を超えない | 65歳以上         | 21.4%          | 推計値以下             | 推計値以下              |
| 尾道市シルバーリハビリ体操延べ参加者数の増加（年間）                   | おおむね<br>65歳以上 | 20,813人        | 31,000人           | 31,000人            |
| ふれあいサロン延べ参加者数の増加（年間）                         | おおむね<br>65歳以上 | 45,077人        | 73,000人           | 73,000人            |
| 地域とのつながりが強い方だと思う人の増加                         | 成人            | 29.0%          | 40%以上             | 45%以上              |
| 地域の行事やお祭り等のイベントに参加する人の増加                     | 成人            | 21.1%          | 30%以上             | 35%以上              |
| 尾道市シルバーリハビリ体操指導養成者数の増加                       | おおむね<br>60歳以上 | 415名           | 指導者数600名          | 指導者数600名           |
| 尾道市シルバーリハビリ体操開催か所数の増加（年間）                    | おおむね<br>65歳以上 | 111か所          | 120か所             | 120か所              |
| サロン開催か所数の増加（年間）                              | おおむね<br>65歳以上 | 169か所          | 180か所             | 190か所              |

③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名       |
|---------------------|--|----------------|
| 口腔ケアによる介護予防の推進事業    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーラルフレイルの周知と啓発を行う。</li> <li>・7圏域・高齢者施設・病院等で、口腔ケアの講演を行う。</li> <li>・フレイルの前段階に位置するオーラルフレイル期を中心に、口腔ケアによる介護予防に取り組む。</li> <li>・介護専門職者への口腔への関心度の増進を図る。</li> <li>・尾道市全域での口腔ケアの啓発を促進する。</li> <li>・口腔に原因のある低栄養の改善に取り組む。</li> </ul> | 歯科医師会          |
| 8020運動事業            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・80歳になっても20本の歯が残すことで、高齢者のQOLの向上を図る。</li> <li>・健康まつり、健康福祉展にて80歳で20本の歯がある人を表彰する。</li> <li>・8020達成後も健康歯数・口腔機能の維持に取り組む。</li> </ul>  | 歯科医師会          |
| 保健・栄養指導             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・院内・施設内で保健・栄養指導を行うことで、低栄養の対策を図る。</li> <li>・栄養情報提供書を活用し、他病院・クリニックとの連携を行う。</li> </ul>   | 尾道地区病院<br>栄養士会 |
| 各種公民館主催講座<br>各種単発講座 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での公民館の利用促進に向けた環境を整え、特色ある事業展開を行う。</li> </ul>  | 中央公民館          |
| シルバー人材センターの充実       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の就労の機会を提供する場、健康で生きがいをもって働ける場として活動の支援を行う。</li> </ul>   | 高齢者福祉課         |

| 事業名等                                    | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                      |
|---|---|-------------------------------|
| 生きがい活動推進センター活動の充実                       | ・各種相談に応じて、健康増進や教養の向上、レクリエーション活動を通じて、ふれあいや世代間交流を促進する。  | 高齢者福祉課                        |
| 老人クラブ活動の支援                              | ・仲間づくり・生きがいづくり・健康づくり・教養の向上等を行う目的で組織されている、老人クラブの活動の支援を行う。  | 高齢者福祉課                        |
| 老人福祉センター事業                              | ・高齢者一人ひとりが健康で介護を必要とせず、住み慣れた地域で生活できるよう通いの場を提供する。<br>・他者と交流・社会参加・健康・活力が維持できるよう支援を行う。<br>・健康に過ごすための情報提供をする。  | 社会福祉協議会                       |
| 認知症サポーター及びキャラバン・メイト <sup>16</sup> の養成事業 | ・認知症にやさしいまちづくりを目指し、認知症高齢者やその家族を見守る支援者を増やしていくため、「認知症サポーター養成講座」を開催する。<br>・「認知症サポーター養成講座」の講師役となる「認知症キャラバン・メイト」の活動を支援する。<br>・認知症の理解とともに、認知症予防についても具体的に伝える。  | 社会福祉協議会                       |
| シルバーリハビリ体操事業                            | ・必要時、リハビリ専門職と連携を行い、体操の意義・効果の理解促進を図ることで、定期的に参加する高齢者を増やし、身体機能の維持と閉じこもり防止を推進する。<br>・介護予防講演会や市の行事等で、シルバーリハビリ体操について啓発し、参加者の増加や継続を促す。<br>・介護予防の中核を担うシルバーリハビリ体操指導士を養成し、体操を通じて高齢者が集う居場所づくりを住民主体で展開する。   | 高齢者福祉課<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| ふれあいサロン事業                               | ・地域での交流の中で安心して暮らせるよう、お互いを支えるためのふれあいの場を作る。<br>・認知症の早期発見や対応の大切さ、正しい知識の普及啓発を行う。<br>・地域での交流の中で安心して暮らせるよう、お互いを支えるためのふれあいの場を作る。   | 社会福祉協議会<br>高齢者福祉課             |
| 健康教育<br>健康相談                            | ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で「フレイル、ロコモティブシンドローム、認知症」に関する講義・運動実演等を実施し、普及啓発を行う。<br>・公衆衛生推進協議会と連携し、体力チェックを実施し、その結果を踏まえロコモティブシンドローム及びその予防について周知・啓発をする。<br>・地域のサロン等で低栄養予防、認知症予防のための食生活についての普及啓発を行う。<br>・保健推進員の現任研修で、知識の啓発と地域でできる体操等の講習を実施する。<br>・地域の健康教育等の場や健康福祉展等で、地域づくりの重要性を啓発する。<br>・ボランティア活動の紹介をする。<br>・保健推進員に地域づくりに関する研修を行う。 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター           |

<sup>16</sup> キャラバン・メイト：認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」の企画・立案を担い、講師役を務める人のこと。

| 事業名等                                  | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                |
|---------------------------------------|---|-------------------------|
| 放課後子ども教室推進事業                          | ・放課後子ども教室で、地域住民との交流活動を実施する。   | 生涯学習課                   |
| 地域教育支援活動促進事業                          | ・学校と地域の連携・協働体制を構築し、学校支援活動をするボランティアを養成する。  | 生涯学習課                   |
| 教育ボランティア充実事業                          | ・ボランティアを発掘するとともに、ボランティアの意識醸成のための研修を行う。  | 生涯学習課                   |
| 外出促進事業                                | ・概ね 60 歳以上の市民を対象に、いろいろなタイプの人に合わせた外出する機会の情報誌を作成し、配布することで外出を促進する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター     |
| 健康づくりコミュニティ育成事業                       | ・地域単位で健康を切り口にした地域コミュニティの場を提供する。健康づくりを企画できる地区組織の育成を目指す。  | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会 |
| オレンジカフェ（認知症カフェ）推進事業                   | ・認知症になってもできるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の人とその家族、地域住民、専門職等の誰もが気軽に集える場の推進を図る。   | 社会福祉協議会<br>高齢者福祉課       |
| 健康づくり推進                               | ・地区組織と協同で、地域の状況にあった健康づくりの実施計画を立てて推進する。  | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課     |
| 公民館施設整備事業                             | ・コミュニティ活動が活発になるよう、活動場所を確保するための既存の施設の改修や整備を行っていく。  | 中央公民館                   |
| <b>NEW</b> おのみち見守りネットワーク事業            | ・認知症等の高齢者の見守りネットワークの構築、行方不明時のＳＯＳ情報の配信体制を整備する。<br>・地域ぐるみで認知症の人を見守り、声をかけることで、認知症の人の外出先での事故等を防げるよう、地域住民等が声掛け体験を行う「おのみち見守り訓練」を実施する。 | 社会福祉協議会<br>高齢者福祉課       |
| <b>NEW</b> ころばぬ先の健康講座                 | ・地域社会とのつながりの大切さを啓発するため、余暇生活の積極的な活用を促す講座を取り入れる。余暇の機能（休養：回復機能、気晴らし：発散機能、自己開発：貯蓄機能）を解説し、社会とつながる余暇生活設計を支援する。                        | 公衆衛生推進協議会               |
| <b>NEW</b> チームオレンジ <sup>17</sup> 整備事業 | ・認知症カフェの開催や地域での見守り体制等の構築等、チームオレンジの活動を通して認知症の方やご家族、地域住民の社会参加を支援し、認知症になっても安心して暮らし続けられる共生の地域づくりを目指す。                               | 社会福祉協議会<br>高齢者福祉課       |
| 企業と連携した健康づくり                          | ・企業と連携し、行政サービスや健康づくりイベント、介護予防事業等を広く周知し、市民の社会とのつながりを強化する。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター     |

<sup>17</sup> チームオレンジ：認知症の人やその家族の悩みやニーズ等と、認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みのこと。認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として市町村がコーディネーターを配置し、支援者と被支援者間の間隙を埋める。

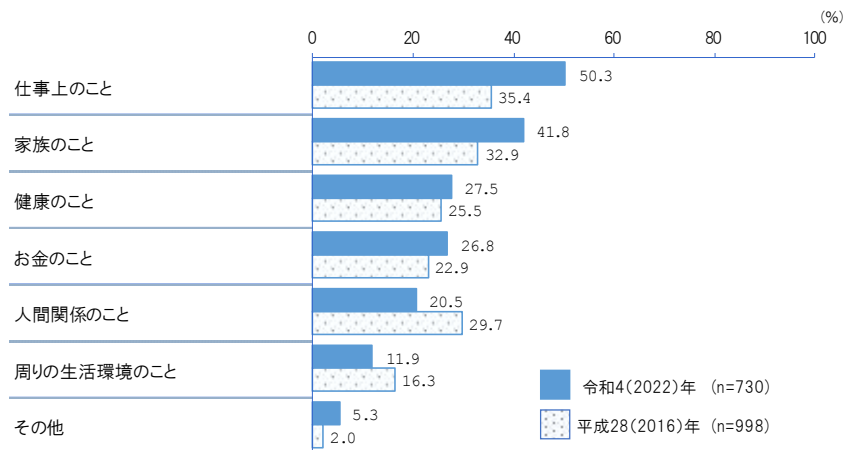
「こころの健康」の分野においては、学校や職域、医療機関、地域支援者等と連携し、働く世代のメンタルヘルス対策や自殺予防の早期対応の担い手となるゲートキーパー<sup>18</sup>の養成、地域での生きがいつくりの推進、妊産婦への支援等に取り組んできました。

こころの病気は誰もがなるとする人の割合は増加しており、こころの病気について認知されるようになってきました。しかし、ストレスを感じる人が増加しており、仕事や家族、健康のこと等、様々な要因でストレスを感じる人が増えています。また、相談窓口を1つでも知っている人の割合は減少しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、外出やコミュニケーションの機会が減少したことによる影響も考えられます。今後も関係機関と連携し、こころの健康づくりに取り組むことが必要です。

### ① 現状と課題

ストレスの内容をみると、「仕事上のこと」が50.3%と最も高く、次いで「家族のこと」(41.8%)、「健康のこと」(27.5%)となっています。前回調査と比較すると、「仕事上のこと」が14.9ポイント、「家族のこと」が8.9ポイント高くなっています。「人間関係のこと」が9.2ポイント低くなっています。

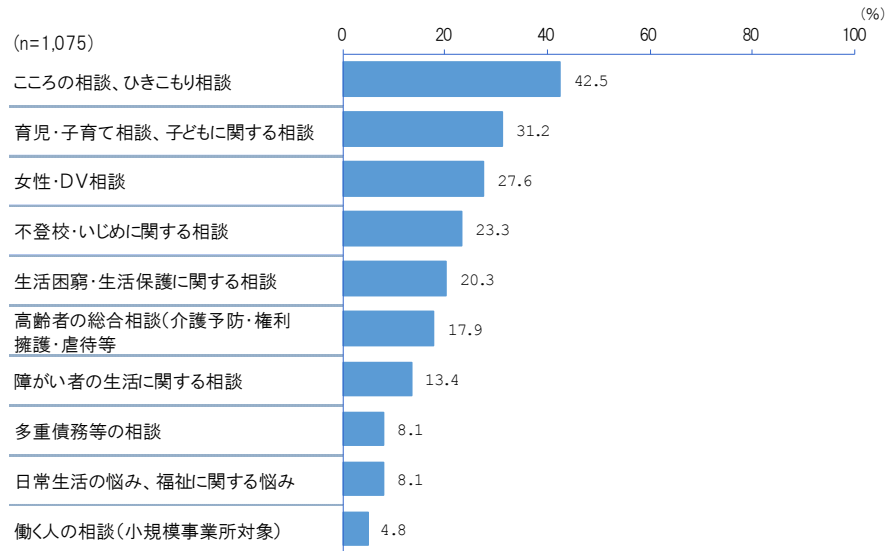
#### ■ ストレスの内容



<sup>18</sup> ゲートキーパー：身の周りの人が発する自殺の兆候に気付き、適切に対処するという役割を果たす人のこと。自殺の危険性がある人に声をかけるなどし、自殺の発生を未然に防ぐことは、「命の門番」として捉えられるため「ゲートキーパー」と呼ばれる。

こころの悩み等の相談窓口の認知度をみると、「こころの相談、ひきこもり相談」が42.5%と最も高く、次いで「育児・子育て相談、子どもに関する相談」(31.2%)、「女性・DV相談」(27.6%)となっています。一方で「多重債務等の相談」「日常生活の悩み、福祉に関する悩み」「働く人の相談(小規模事業所対象)」は、1割未満と低くなっています。

■こころの悩み等の相談窓口の認知度



② 行動目標

- こころの不調がある時は、一人で抱え込まず誰かに相談しよう
- 周囲の人のストレスや悩み、こころの不調に気づき、支えあい、必要な支援につなげよう

評 価 指 標

| 指標                  | 区分               | 現状値<br>(令和4年度) | 中間目標値<br>(令和11年度) |
|---------------------|------------------|----------------|-------------------|
| こころの病気は誰もがなると思う人の増加 | 成人<br>(20～50歳代)  | 82.2%          | 90%               |
|                     | 高齢層<br>(60～80歳代) | 62.0%          | 70%               |
| 悩みがあるときに「一人で悩む」人の減少 | 成人               | 16.3%          | 8%                |
| 自分のことが好きな人の増加       | 成人               | 77.4%          | 80%               |
| 自殺したいと思ったことがある人の減少  | 成人               | 18.2%          | 12%               |
| 相談窓口を1つでも知っている人の増加  | 成人               | 60.6%          | 80%               |

※ 第二次尾道市自殺対策推進計画の評価目標が令和11年度となっており、これに合わせるため、令和17年度の最終目標値は、中間評価時に算定する

③ 目標達成に向けた取り組み

「第二次尾道市自殺対策推進計画」の中に掲載しています。

# 第5章

## 第四次尾道市食育推進計画

### 1 目指す姿

尾道市が推進する食育は、発育・発達過程にある「子ども」に重点を置きながら、市民一人ひとりが健全な身体と豊かな心を育むために、切れ目なく、生涯を通じた食育を推進します。

目指す姿

**「食」を通じて健やかな身体と豊かな心を育むまち“おのみち”**

### 2 基本方針

本計画は、以下の3つの基本方針に基づき、計画内容の立案及び目標が設定されています。

- 1 若い世代への重点的な食育の推進
- 2 生涯を通じた健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 3 おのみちの自然の恵みを生かした持続可能な食を支える食育の推進



### 3 基本目標

尾道市の目指す姿の実現に向け、3つの基本目標を掲げ、家庭、保育所（園）・幼稚園、学校、地域等、各領域が連携しながら食育推進施策を展開します。

また、施策の展開では「新たな日常」やデジタル化等の視点にも配慮しながら取り組みを推進していきます。

#### 基本目標1 「食」を育む

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、幼少期のころからの食習慣が大切です。「体は食べたものからできている」と言われるように、栄養バランスや適量を考えた食品を選ぶ力や、自ら食事を作る力を身に付けることが、将来の健康にもつながることを理解し、主体的に実践できるよう支援します。

また、高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、市民一人ひとりが生涯にわたっていきいきと過ごせるよう、健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応します。

#### 基本目標2 「食」を楽しむ

食育の取り組みは、食を通じた家族や仲間との関わりの中で社会性を育みながら、食を楽しむ心を育てることが重要です。生涯にわたる健全で充実した食生活を実現するために、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる食育を推進します。

また、メディアとの付き合い方も含め、共食<sup>19</sup>（きょうしょく）の中で食の楽しさや食事マナーを学んだり、食べる楽しさだけでなく、作る楽しさを感じられる機会の充実を図ります。

#### 基本目標3 「食」でつながる

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。食生活が生産者を始めとした多くの関係者や自然の恩恵に成り立つことを意識し、食の循環が環境へ与える影響に配慮しながら、食品ロスの削減等環境との調和に配慮した食育を推進します。

また、尾道市は農産物や水産物をはじめとする食材の宝庫であり、地域には豊かで多様な食文化があります。尾道オリジナルの「食」や「食文化」を見つめなおし、地域食材の魅力を消費者に広める「スローフード<sup>20</sup>のまちづくり」を推進しながら、地域との関わりの中で豊かな食体験が経験できるよう、地域ぐるみによる食育の推進を図ります。

<sup>19</sup> 共食：他者と食事を共にすることによって、家族、世代間等の交流を図ること。

<sup>20</sup> スローフード：おいしく健康で、環境に負荷を与えず、生産者が正当に評価される食文化を目指す社会運動のこと。

## 食育ピクトグラムについて

農林水産省は令和3年2月に、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取り組みの表現を単純化した絵文字の「食育ピクトグラム」を作成しました。

本計画の第5章では、各施策の展開における主な取り組みに該当する食育ピクトグラムを掲載しています。



### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



### 環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

資料：農林水産省 消費・安全局消費者行政・食育課

## 4 計画の体系

〔 目指す姿 〕

「食」を通じて健やかな身体と豊かな心を育むまち “おのみち”

〔 基本方針 〕

基本方針1 若い世代への重点的な食育の推進

基本方針2 生涯を通じた健康寿命の延伸につながる食育の推進

基本方針3 おのみちの自然の恵みを生かした持続可能な食を支える食育の推進

〔 基本目標 〕

基本目標1

「食」を育む



基本目標2

「食」を楽しむ



基本目標3

「食」でつながる



〔 施策 〕

- 1 乳幼児期
- 2 学童期・思春期
- 3 青年期・壮年期
- 4 高齢期

## 5 施策の展開

### 1 乳幼児期

乳幼児期の食育については、保育所(園)における体験活動の充実や保護者への啓発、乳幼児健診等における栄養相談、子育てサロン等での食材の栽培・収穫・調理等に取り組んできました。

コロナ禍においては体験活動等の実施が困難な状況が続きましたが、感染対策を講じながら安全に実施できる方法を各部門で工夫しながら取り組みを実施し、評価結果は全項目で改善となりました。

この時期は、成長とともに睡眠、食事、遊び等の日々の活動にメリハリが出て、一生を通じての食事の基礎をつくる重要な時期になります。今後も引き続き、家庭における望ましい食習慣の定着や、栽培や収穫、調理に関わることで食への関心を広げていくための支援を継続することが大切です。

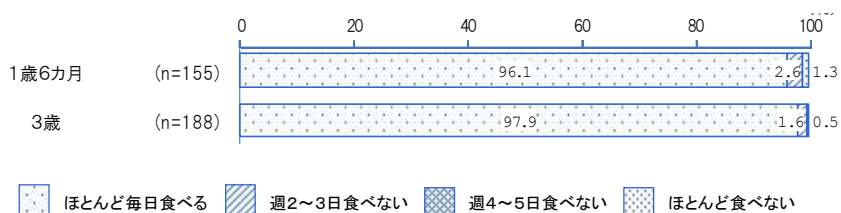
### 基本目標 1 「食」を育む



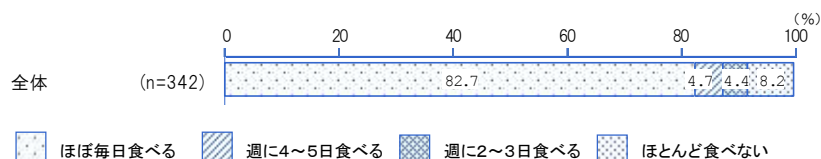
#### ① 現状と課題

子どもの朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」が1歳6カ月で96.1%、3歳で97.9%であり、目標値に達しましたが、保護者の朝食の摂取状況については、欠食する日がある割合は17.3%であり、保護者に課題が残る結果です。

##### ■子どもの朝食の摂取状況



##### ■保護者の朝食の摂取状況



## ② 行動目標

- 見て、触って、五感を使って食事を味わおう
- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう
- 空腹感や食欲を感じながら、食事や間食のリズムをつけよう
- 赤・黄・緑の3色食品をバランス良く食べよう
- よくかんで食べ、いろいろな味を経験しよう
- 食事の前には手を洗おう
- 保護者自身も食生活の改善に努めよう

## 評 価 指 標

| 指標                | 区分     | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|-------------------|--------|----------------|-----------------|
| ほぼ毎日朝食を食べている幼児の増加 | 1歳6カ月児 | 96.1%          | 増加              |
|                   | 3歳児    | 97.9%          | 増加              |
| よくかんで食べる幼児の増加     | 3歳児    | 88.3%          | 90%             |

## ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                  | 取り組みの内容   | 地域・<br>関係機関名     |
|-----------------------|---|------------------|
| 幼稚園での食育               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起き・朝ごはんの取り組み、栄養3・3運動<sup>21</sup>を実施する。</li> <li>・栄養教諭等による食に関する指導を実施する。</li> <li>・歯の衛生週間、いい歯の日等に合わせて、かむことを意識させる食品を献立に取り入れる。</li> <li>・掲示資料・給食だより（食だより）・給食放送等により、食事や間食のリズム、よくかむこと、手洗いの大切さ等について周知する。</li> </ul> | 幼稚園<br>教育委員会     |
| 給食を教材にした食事の<br>バランス指導 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に使用している食品を中心に、3色食品について指導し、バランスの大切さを意識づける。</li> </ul>  | 保育所（園）<br>認定こども園 |
| 基本的な生活習慣の確立           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起き朝ごはんの習慣</li> <li>・食事の前の手洗い、食後の歯みがきの習慣</li> </ul>   | 保育所（園）<br>認定こども園 |
| 栽園活動・クッキング保育<br>の実施   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の栽培・収穫や、簡単な調理をすることで、食材に触れ五感を使って食事を味わえるようにする。</li> </ul>   | 保育所（園）<br>認定こども園 |
| 保護者への啓発・<br>保護者との連携   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参観日等の機会に啓発する。</li> <li>・乳幼児期の咀嚼機能の発達に応じた食事の進め方について、保護者に確認しながら段階的に指導する。</li> <li>・バランスの取れた食事や朝ごはんを含め1日3回食事することの大切さ、適切な間食の回数や量を伝える。</li> </ul>  | 保育所（園）<br>認定こども園 |

<sup>21</sup> 3・3運動：「3食・3色」を意識し、毎日、朝・昼・夕の3食と、3色食品群のそろった食生活を啓発する運動のこと。「3色」とは、食品に含まれる栄養素の特徴により「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」に分類している。「赤色」はたんぱく質、「黄色」は炭水化物及び脂質、「緑色」は野菜などのビタミン類をそれぞれ多く含む食品のことである。

| 事業名等                     | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                       |
|--------------------------|---|--------------------------------|
| かむことを意識した食育計画、給食献立の工夫    | <ul style="list-style-type: none"> <li>各施設の食育計画に「よくかむ」を入れ、取り組みを行う。</li> <li>年齢・発達ごとの指導方法を食育部会または年齢別部会等で検討する。</li> <li>年間献立計画を作成し、給食に、小魚や根菜・果物等、よくかむ献立や食材を定期的に取り入れる。</li> </ul>            | 保育所（園）<br>認定こども園               |
| 食育だより・保健だよりの配信           | <ul style="list-style-type: none"> <li>市や県・国が取り組んでいる食育の情報や、各園の取り組みをPDFにして、市内の保育施設に発信する。市内でもアプリやホームページに食育だよりを掲載する施設が増えており、食育のデジタル化推進の一環として、二次元コードやURLの掲載等、保護者が具体的な情報を得やすい工夫をする。</li> </ul> | 子育て支援課                         |
| 給食検討会の開催                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>保育所での食事提供について、各施設の意見をまとめ、乳幼児期に適した内容を検討する。</li> </ul>   | 子育て支援課                         |
| 保育所食育部会の開催               | <ul style="list-style-type: none"> <li>保育施設職員の研修会で、食育について情報を共有し、実践事例を検討する。</li> </ul>   | 子育て支援課                         |
| 妊婦歯科健診                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>卒乳時期、おやつとの与え方、ジュースの摂取等に関して、リーフレットを配布してむし歯予防を啓発する。</li> </ul>   | 歯科医師会                          |
| 離乳食講習会                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>講義・デモンストレーション・試食・個別相談等を通じて発達段階に応じた離乳食の進め方や調理の工夫を伝えることで、保護者の不安を軽減する。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター            |
| 乳児相談                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>個別栄養相談で個に応じたアドバイス、旬の野菜レシピの配布等を行う。</li> </ul>   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター            |
| 乳幼児健康診査                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>卒乳時期、おやつとの与え方、ジュースの摂取等に関して、リーフレットを配布してむし歯予防を啓発する。</li> <li>個の口腔状態に応じた食のアドバイスをを行い、よくかむことの習慣化を促す。</li> <li>「手づかみ食ベメニュー」「カミカミメニュー」を配付する。</li> </ul>   | 歯科医師会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター   |
| 幼児食講習会                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>3色食品の図表を用いて、食品の働き・栄養バランスのとれた食事の大切さを伝える。</li> <li>遊びを通じて、食への関心を広げていく。</li> </ul>  | 御調保健福祉センター                     |
| 親子教室                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>資料を用いて食育の情報を伝え、困りごとへのアドバイスや、保護者同士での意見交換を行う。</li> <li>季節感があり、家庭でも簡単に作れるおやつレシピの提供と試食を通して、間食の役割、重要性について伝える。</li> </ul>                                | 御調保健福祉センター                     |
| ぽかぽかルーム                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>個別に保護者の相談に応じ、離乳食等の不安を軽減する。</li> </ul>  | 御調保健福祉センター                     |
| ファミリークッキング<br>(地区・町内会単位) | <ul style="list-style-type: none"> <li>就学前の幼児とその保護者を対象とした料理教室を実施し、調理や会食を通して望ましい食生活について伝える。</li> <li>料理教室を通して、保健推進員から保護者に対して食生活全般についてのアドバイスを行う。</li> </ul>                                 | 保健推進員連絡協議会                     |
| Let's 食育!御調グループ          | <ul style="list-style-type: none"> <li>幼児が手伝える、バランスのとれた食事を一緒に作って食べることで、バランスよく食べる食生活を推進する。</li> </ul>  | 社会福祉協議会<br>御調保健福祉センター          |
| 歯っぴーフェスティバル              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームやクイズ等の体験を通して、かむことの大切さを伝える。</li> <li>歯に良いおやつとの与え方やレシピの紹介をする。</li> </ul>  | 尾道市歯科医師会<br>歯科衛生連絡協議会<br>健康推進課 |
| キッズフェスタ                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>パネル展示やゲーム等を通して、食育の大切さについて幼児の保護者に啓発する。</li> </ul>   | 健康推進課                          |

NEW

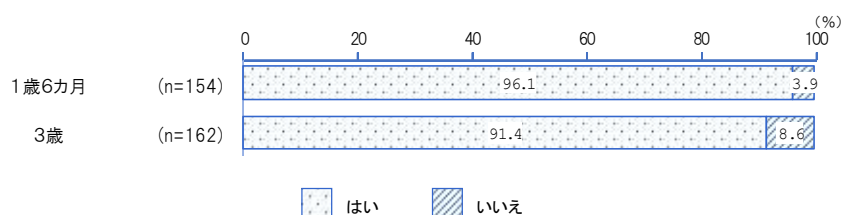
## 基本目標 2 「食」を楽しむ



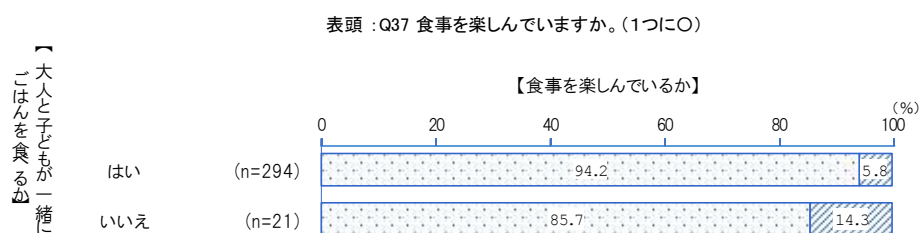
### ① 現状と課題

食事を楽しみにしている子どもの割合は、1歳6カ月で96.1%、3歳で91.4%であり、策定時と比べて改善しています。大人と子どもが一緒にごはんを食べる環境では、「食事を楽しんでいる」の割合が高くなっています。

#### ■食事を楽しんでいるか



#### ■「大人と子どもが一緒にごはんを食べるか」と「食事を楽しんでいるか」の関係



### ② 行動目標

- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを知ろう
- 食事マナーの基礎を身につけよう

### 評価指標

| 指標                 | 区分     | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|--------------------|--------|----------------|-----------------|
| 大人と一緒にごはんを食べる幼児の増加 | 1歳6カ月児 | 89.1%          | 95%             |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                     | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名              |
|--------------------------|---|-----------------------|
| 幼稚園での食育                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭等により、共食や食事のマナー等の大切さを伝える食に関する指導を実施する。</li> <li>・掲示資料・給食だより（食だより）・給食放送等により家族や仲間と一緒に食べる楽しさや食事マナーの基礎等について周知する。</li> </ul> | 幼稚園<br>教育委員会          |
| 保育所行事等での会食               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クラスでの給食の他に、所内行事に合わせて会食を行い、共食の楽しさを味わう。</li> </ul>  | 保育所（園）<br>認定こども園      |
| 乳幼児健康診査                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養相談時に共食や食事マナーの大切さを伝える。</li> </ul>  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター   |
| 幼児食講習会                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で一緒に調理して食べる楽しさを体験し、共食や食事マナーの重要性を伝える。</li> </ul>   | 御調保健福祉センター            |
| <b>NEW</b> 親子教室          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りおやつを試食し、みんなで一緒に食べる楽しみや、食事マナーを学ぶ。</li> </ul>  | 御調保健福祉センター            |
| ファミリークッキング<br>（地区・町内会単位） | <ul style="list-style-type: none"> <li>・複数家族が一緒に調理し、会話しながら食事をするなかで、共食の大切さ・食事マナー等について伝える。</li> </ul>   | 保健推進員連絡協議会            |
| 子育てサロン                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の人やお友達と一緒に作って食べることで、食事を楽しみながら食事のマナーも学ぶ。</li> </ul>  | 社会福祉協議会               |
| Let' s 食育!御調グループ         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児が手伝えるものをみんなで一緒に作って食べることで、食事のマナーを学ぶ。</li> </ul>  | 社会福祉協議会<br>御調保健福祉センター |



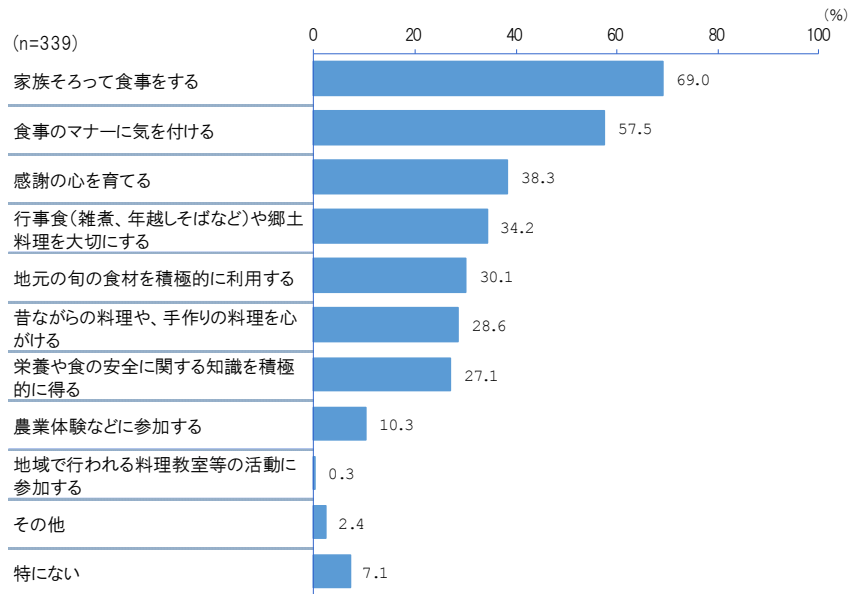
## 基本目標3 「食」でつながる



### ① 現状と課題

幼児の保護者が食育の取り組みで実践していることについては、「家族そろって食事をする」が69.0%と最も多く、次いで「食事のマナーに気を付ける」(57.5%)、「感謝の心を育てる」(38.3%)となっています。

#### ■食育の取り組みで実践していること




### ② 行動目標

- 栽培・収穫・調理を通して食べ物を知ろう
- 尾道の地域産物や食文化に触れよう
- 地域の人々と交流し、ふるさとの味を知ろう

評 価 指 標

| 指標                        | 区分  | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|---------------------------|-----|----------------|-----------------|
| 行事食や郷土料理を大切にしている幼児の保護者の増加 | 保護者 | 34.2%          | 40%             |

③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等   | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                          |
|--|---|-----------------------------------|
| 幼稚園での食育  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「感謝・完食運動～だいじにいただいて、ごちそうさま」を推進する。</li> <li>・地域産物や郷土料理を活用した給食献立を実施する。</li> <li>・菜園活動や簡単なクッキングを実施する。</li> <li>・地域の人々の協力を得た、食育体験を実施する。</li> <li>・掲示資料・給食だより（食だより）・給食放送等により地域産物や食文化等について周知する。</li> </ul> | 幼稚園<br>教育委員会                      |
| 栽園活動・クッキング保育の実施  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・園で栽培した野菜や地域産物を使った給食を食べたり、簡単な料理をしたりすることで、食事の楽しさや食べる喜びを体験する。</li> </ul>   | 保育所（園）<br>認定こども園                  |
|  地域交流 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の人と一緒に栽培活動をしたり、地域産物の見学や収穫体験をしたり、お茶会を体験したりして、地域の人々と交流し食文化にふれる。</li> </ul>  | 保育所（園）<br>認定こども園                  |
| 保育所給食担当者研修会の開催   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域産物を使った料理や郷土料理の調理実習と検討を行い、給食に取り入れることで尾道の食文化にふれる。</li> </ul>  | 子育て支援課                            |
| 健康福祉展・健康まつり  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネル展示等で、地域産物・旬の食材を紹介する。</li> </ul>  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| ファミリークッキングの開催・子育てサロンへの支援   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で行うクッキングや、子育てサロンでの昼食やおやつ提供により、地域産物や旬の食材にふれる。</li> </ul>   | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| Let's 食育!御調グループ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統料理に関する絵本の読み聞かせや栄養の話、栽培・収穫・調理を通して、食べ物を知る。</li> <li>・地域の人と一緒に伝統料理を調理し、ふるさとの味を知る。</li> </ul>   | 社会福祉協議会<br>御調保健福祉センター             |

学童期・思春期の食育については、栄養教諭等による食に関する指導、学校給食における地産地消の推進、地域での料理教室の開催等に取り組んできました。

コロナ禍においては、学校での調理実習の中止や、給食時間に対面で児童・生徒とやりとりをしながらの指導が困難であったことから、小学6年生の評価結果が概ね悪化傾向となったと考えられます。

この時期は、さまざまな食の体験を通して、栄養バランスや適正体重、食料の生産、流通から食卓までの過程、食品ロスの問題、地域の食文化等、食に関する幅広い知識を習得し、食や地域への関心を高めていく時期です。さらに近年、孤食、経済的な理由での食の格差等、世帯構造や社会環境の変化に伴う課題も増加しています。

今後も、小中学生の食生活や意識の改善につながる指導や支援を充実させることが必要です。

## 基本目標 1

### 「食」を育む

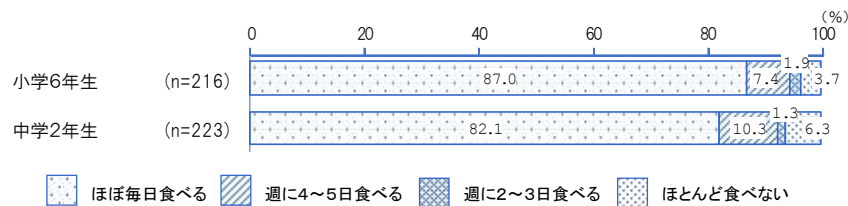


### ① 現状と課題

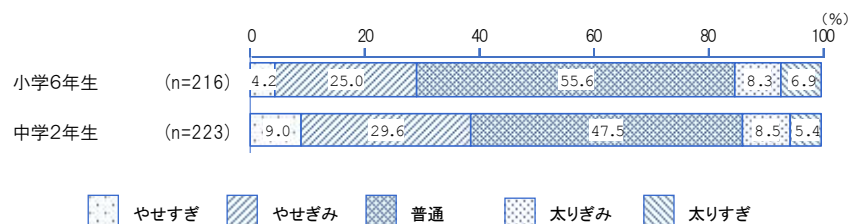
朝食の摂取状況について、欠食する日がある割合は小学6年生で13.0%、中学2年生で17.9%となっています。

肥満度の状況は、「やせ」が小学6年生で3割弱、中学2年生で4割弱となっています。

#### ■朝食の摂取状況



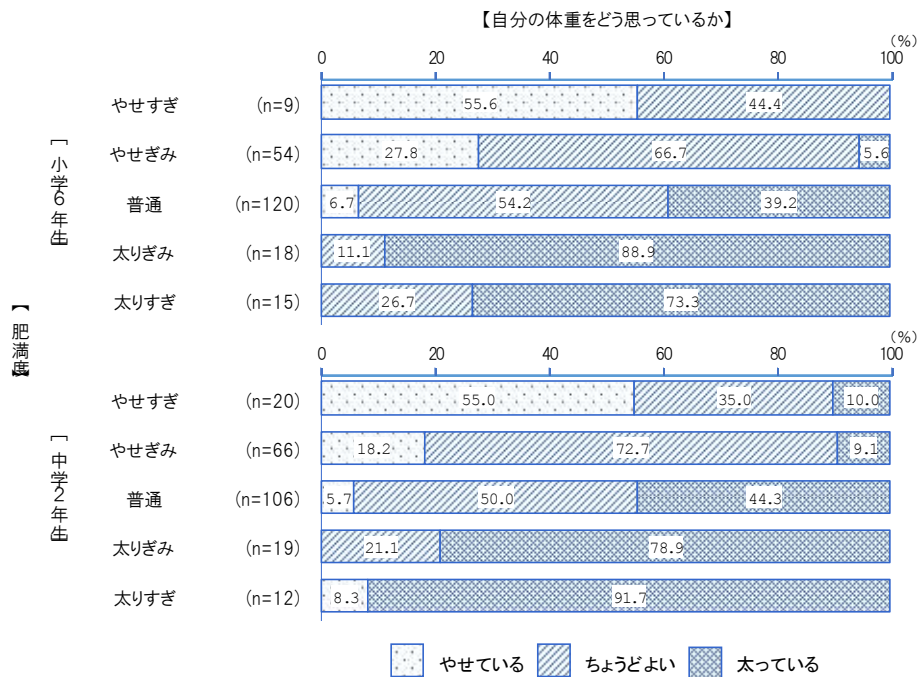
#### ■肥満度の状況



「肥満度」と「自分の体重をどう思っているか」の関係でみると、肥満度が「標準」であるが「太っている」との回答は小学6年生で39.2%、中学2年生で44.3%となっています。

痩身願望やダイエット経験のある児童・生徒は策定時から大幅に増加しています。

■「肥満度」と「自分の体重をどう思っているか」の関係



② 行動目標

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう
- 欠食や間食の摂りすぎ等、食習慣の乱れに注意しよう
- よくかんで味わって食べよう
- 料理をする力や、食品を選択する力を身につけよう
- やせすぎは将来の健康に影響することを理解しよう
- 食事の適量や栄養バランス、適正体重を理解し、肥満ややせの改善に努めよう
- 経済的な理由で食生活に課題を抱える子どもを支援しよう

評 価 指 標

| 指標                               | 区分    | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|----------------------------------|-------|----------------|-----------------|
| ほぼ毎日朝食を食べている児童・生徒の増加             | 小学6年生 | 87.0%          | 95%             |
|                                  | 中学2年生 | 82.1%          | 90%             |
| 簡単な食事を自分で作ることができる児童・生徒の増加        | 小学6年生 | 87.0%          | 90%             |
|                                  | 中学2年生 | 79.8%          |                 |
| バランスよく食べるよう気をつけている児童・生徒の増加       | 小学6年生 | 52.3%          | 60%             |
|                                  | 中学2年生 | 49.3%          |                 |
| 標準体重であるが「太っている」と思っている児童・生徒の減少    | 小学6年生 | 39.2%          | 20%             |
|                                  | 中学2年生 | 44.3%          | 30%             |
| 栄養教諭や学校栄養職員による栄養指導を計画的に実施する学校の増加 | 小学校   | 100%           | 維持              |
|                                  | 中学校   | 75.0%          | 100%            |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                    | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名            |
|-------------------------|--|---------------------|
| 小中学校における食育              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関する指導の年間計画を作成する。</li> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する。</li> <li>・栄養3・3運動を周知する。</li> <li>・栄養教諭等により欠食や間食の摂りすぎに注意する、よくかんで味わって食べる、食事の適量や栄養バランス等について食に関する指導をする。</li> <li>・定期健康診断等により、適正体重を周知し、肥満ややせに該当する児童・生徒には学校医との連携を行う。</li> <li>・学校での生活指導により生活習慣の改善を促す。</li> <li>・掲示資料・給食だより（食だより）・給食放送等により早寝早起き・朝ごはん運動、栄養3・3運動、欠食や間食の摂りすぎ等の食習慣の乱れの注意、よくかんで味わって食べることの大切さ等について周知する。</li> <li>・食に関する指導の年間計画の検討により、栄養教諭・学校栄養職員の栄養指導の実施を増やすように努める。</li> </ul> | 学校<br>教育委員会         |
| <b>NEW</b> 中学校全員給食の実施   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・令和8年度には中学校全校で全員給食を実施できるよう取り組んでいく。</li> </ul>   | 学校<br>教育委員会         |
| 弁当づくり教室                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学6年生を対象に、中学生に必要な食事の適量や栄養バランスの学習、弁当づくりの調理実習を行う。</li> </ul>   | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課 |
| 学校医健診                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・発育状態を診察し、早期のフォローにつなげる。</li> </ul>  | 医師会                 |
| 高校授業での健康教育              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食生活、特に朝食や栄養バランスの重要性について講義を行う。</li> <li>・適正体重の理解を深めてもらう。</li> </ul>   | 御調保健福祉センター          |
| 健康福祉展・健康まつり             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネル展示等で、朝食や栄養バランスの重要性、食事の適量について紹介する。</li> </ul>  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 各種イベントでの啓発活動            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康まつり等で食育啓発コーナー（パネル展示、試食コーナー、家庭で作りやすいレシピ配布等）を設置する。</li> </ul>  | 保健推進員連絡協議会          |
| 「食育」広報資材の展示及び配布         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区健康まつり（主に小学校で開催）や市民健康まつり等のイベントに際して、広報資材のパネル展示及び資料配布を行う。</li> </ul>  | 公衆衛生推進協議会           |
| 子どもの居場所づくり事業            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・貧困の連鎖を断ち切るために必要な食の支援・学習支援・生活習慣習得支援等を行う子どもの居場所を設置する。</li> <li>・活動を市全域に広げていくための啓発事業を実施する。</li> </ul>   | 子育て支援課              |
| フードバンク <sup>22</sup> 事業 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品生産者や小売業者等から、余剰食糧の寄贈を受け、個人生活困窮者、福祉事業所、NPO法人等へ提供する。人と食との縁を結び、社会福祉の推進・心豊かなまちづくりに寄与する。</li> </ul>  | 社会福祉協議会             |

<sup>22</sup> フードバンク：食品関連企業等により寄贈された食品を集め、福祉施設や生活困窮者の支援団体等に配る活動のこと。

## 基本目標 2

### 「食」を楽しむ

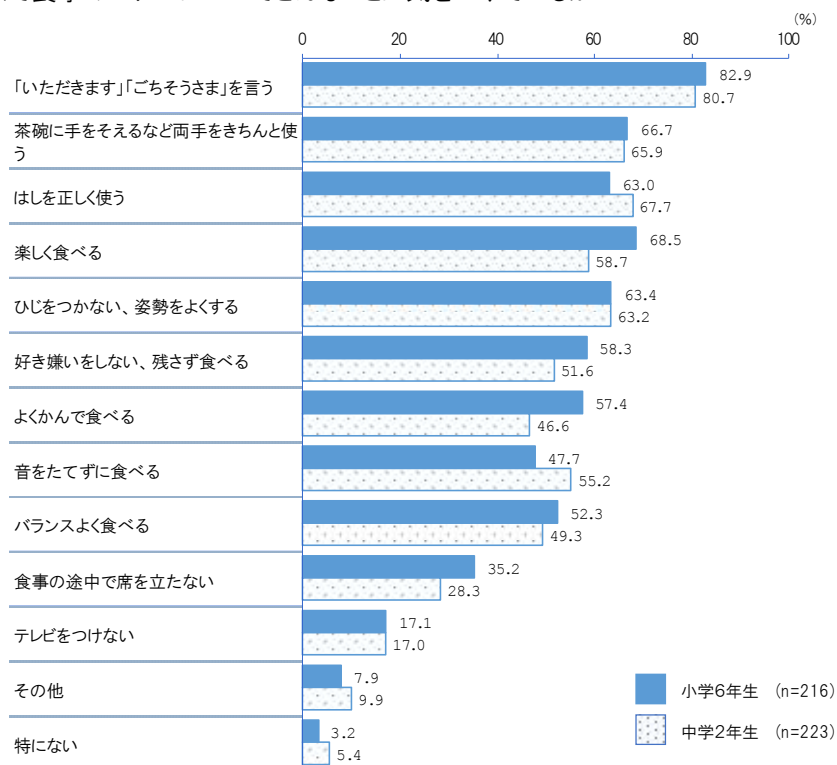


#### ① 現状と課題

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする割合は、小学6年生・中学2年生ともに約8割で、策定時と比べて小学6年生は減少しています。

食事中にテレビをつけない割合は、策定時と比べて小学6年生は横ばいですが、中学2年生は増加しています。

#### ■家で食事のマナーについてどんなことに気をつけているか



#### ② 行動目標

- 食事中はテレビやスマホを使用せず、家族や仲間と食事や会話を楽しもう
- 共食をとおして食事のマナーを身につけよう
- 家族や仲間のために食事づくりや準備ができるようになろう

評 価 指 標

| 指標                                   | 区分    | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|--------------------------------------|-------|----------------|-----------------|
| 朝食または夕食を家族と一緒に食べる<br>「共食」の回数の増加      | 小学6年生 | 10.4回/週        | 11回/週           |
|                                      | 中学2年生 | 9.8回/週         |                 |
| 食事を楽しみにしている児童・生徒の<br>増加              | 小学6年生 | 71.8%          | 80%             |
|                                      | 中学2年生 | 67.7%          | 70%             |
| 「いただきます」「ごちそうさま」の<br>あいさつをする児童・生徒の増加 | 小学6年生 | 82.9%          | 90%             |
|                                      | 中学2年生 | 80.7%          |                 |
| 食事中にテレビ等をつけないよう<br>気をつけている児童・生徒の増加   | 小学6年生 | 17.1%          | 25%             |
|                                      | 中学2年生 | 17.0%          |                 |

③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                   | 取り組みの内容  | 地域・<br>関係機関名 |
|------------------------|--|--------------|
| 小中学校における食育             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 掲示資料・給食だより（食だより）・給食放送等により共食の大切さ、食事のマナー、食事づくりや準備の楽しみ等について周知する。</li> <li>・ ひろしま給食100万食プロジェクト<sup>23</sup>や親子料理教室、「弁当の日」等の取り組みを通じて、家庭での実践を促す。</li> </ul> | 学校<br>教育委員会  |
| <b>NEW</b> 学校へ泊まろう！    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャンプという非日常の中で、見て、触って、楽しみながらごはんを作る、食べる等を通して、食育の大切さについて子ども達に伝える。</li> </ul>   | 尾道市PTA連合会    |
| キッズクッキング<br>(地区・町内会単位) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就学児以上を対象とした料理教室を実施し、食事づくりを通して食への関心を高め、誰かと一緒に食べることの楽しさを自然に学ぶ。</li> <li>・ 料理教室を通して食事マナーの大切さについて学んだり、食事づくりへの関心を高める。</li> </ul>                           | 保健推進員連絡協議会   |

<sup>23</sup> ひろしま給食100万食プロジェクト：広島地域性を生かした給食におけるレシピを公募し、その中から「ひろしま給食」メニューとして決定したものを広島県内すべての給食実施校で提供する取り組みのこと。学校・家庭・地域が一体となった食育を推進することを目的としている。



## 基本目標3 「食」でつながる



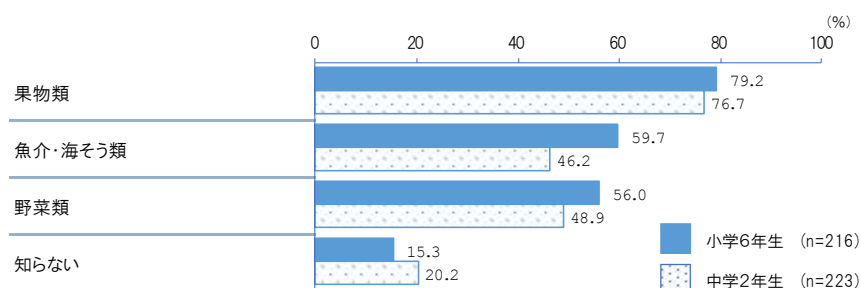
### ① 現状と課題

尾道市でとれる代表的な農産物、水産物を知っている割合は、小学6年生で84.7%、中学2年生では79.8%であり、知っているものについては「果物類」が最も多くなっています。

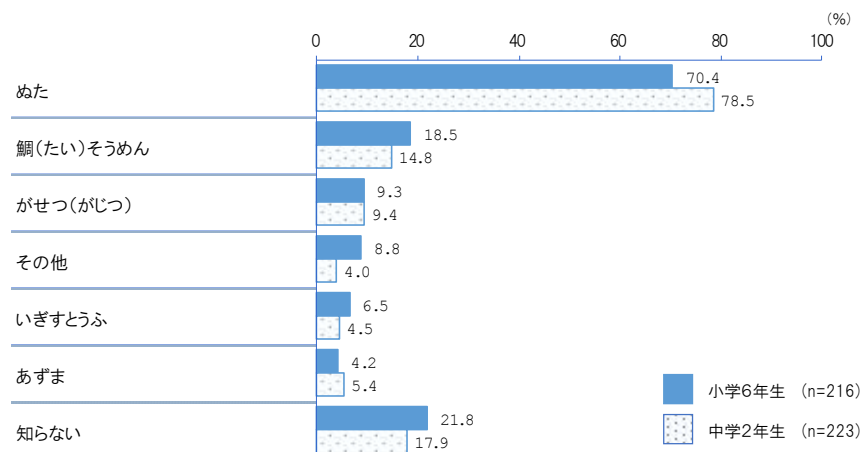
尾道の伝統料理や郷土料理について知っている割合は、小学6年生で78.2%、中学2年生では82.1%であり、「ぬた」以外の郷土料理の認知度は低い状況です。

地域産物や郷土料理の認知度については、策定時と比べて小学6年生は減少していますが、中学2年生は増加しています。

#### ■尾道市でとれる代表的な農産物、水産物について、知っているものについて



#### ■尾道の伝統料理や郷土料理(地元産の食品を使って作られる古くから伝わる料理)の中で知っているものについて



### ② 行動目標

- 食の循環や食品ロスなどの環境問題の理解を深めよう
- 自然の恵みや、生産者への感謝の気持ちを持とう
- 地域の人々と交流し、地域産物や食文化に触れよう

評 価 指 標

| 指標                            | 区分           | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|-------------------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 好き嫌いをせず、残さず食べるようにしている児童・生徒の増加 | 小学6年生        | 58.3%          | 70%             |
|                               | 中学2年生        | 51.6%          | 60%             |
| 尾道市の地域産物を知っている児童・生徒の増加        | 小学6年生        | 84.7%          | 100%            |
|                               | 中学2年生        | 79.8%          | 90%             |
| 尾道市の伝統料理・郷土料理を知っている児童・生徒の増加   | 小学6年生        | 78.2%          | 90%             |
|                               | 中学2年生        | 82.1%          |                 |
| 学校給食における地域産物を使用する割合の増加        | 広島県内産<br>使用率 | 26.3%          | 30%             |
|                               | 尾道市内産<br>使用率 | 9.4%           | 15%             |
| 学校給食における米飯給食の回数の増加            | —            | 3.6回/週         | 4回/週            |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                            | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名             |
|---------------------------------|---|----------------------|
| 小中学校における食育                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「感謝・完食運動～だいじにいただいて、ごちそうさま」を推進する。</li> <li>・菜園活動や簡単なクッキングの実施により食品に関する意識を高める。</li> <li>・献立の年間計画に郷土料理や地域産物を取り入れ、地域の食文化について学ぶ。</li> <li>・掲示資料・給食だより（食だより）・給食放送等により地域産物、食の循環や食品ロス等の環境問題の理解を深め、自然の恵みや、生産者への感謝の気持ち、地域産物や食文化等を周知する。</li> <li>・ひろしま給食100万食プロジェクト等に地域産物等を取り入れることにより、自然の恵みや、生産者への感謝の気持ちをもつ取り組みとする。</li> <li>・食材の産地情報を積極的に公表し、食の循環や食品ロス等の環境問題への理解を深め、自然の恵みや、生産者への感謝の気持ちをもち、地域産物や食文化にふれる取り組みとし、栄養教諭等の食指導にも生かしていく。</li> </ul> | 学校<br>教育委員会          |
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立の年間計画に郷土料理、地場産物を取り入れ、地場産物の活用を進める。</li> <li>・地場産物活用を進め、献立作成等の学校給食管理と食に関する指導が一体的に行うことができる体制づくりを進めていく。</li> </ul>  | 学校<br>教育委員会<br>農林水産課 |
| 環境学習推進事業<br>(尾道市委託事業)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内小学生を対象に、尾道の風土や自然に親しむ体験学習を実施。環境保全や山・海の自然の連関性という視点から、水産資源や農林業の現場を見学・体験する。地産地消についての学習も取り入れている。(実施場所・内容等の条件による)</li> </ul>  | 公衆衛生推進協議会            |
| わがまち自慢の風土フードコンテスト <sup>24</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地元産品を使ったクッキングコンテストの実施。(全年齢対象。年度ごとにさまざまなテーマを提示)応募数の増加を図り、周知活動に努める。</li> <li>・入賞作品レシピの公開やレシピ集の発刊を検討する。</li> </ul>   | 公衆衛生推進協議会            |
| 料理教室<br>(地区・町内会単位)              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習のメニューに郷土料理を取り入れる。従来の郷土料理に加えて、作りやすさ・食べやすさを工夫したレシピを紹介する。</li> </ul>   | 保健推進員連絡協議会           |
| 尾道スローフードまちづくり事業                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子料理教室等に地域食材を提供する。</li> <li>・地産地消ツアーを開催する。(いちじく、レモン等)</li> </ul>  | 農林水産課                |
| 健康福祉展・健康まつり                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パネル展示等で、地域産物や旬の食材を紹介する。</li> </ul>  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター  |

<sup>24</sup> わがまち自慢の風土フードコンテスト：尾道特産の食材を生かした食事作りのアイデアを募集する事業のこと。「風土フード」とは、「気候風土」と「スローフード」を意識した造語である。

青年期・壮年期の食育については、保育所（園）や学校における給食試食会や食育だより、クッキングやイベントをとおした保護者への啓発、地域における親子料理教室や健康まつりでの啓発、地産地消ツアーや料理コンテスト等に取り組んできました。

生活習慣病の予防や改善のための実践や、食品ロスの削減の行動等については改善が見られますが、地産地消の推進や、若年層の朝食の欠食や望ましい食への意識の低さ等に課題が見られます。

この時期は、仕事や子育て等の役割も増え、生活リズムが不規則になりがちであり、生活習慣病予防をはじめとした自らの健康管理に努めることが重要です。特に、若い女性のやせは将来の疾病リスクの増加につながる可能性が高いことから、生涯を通じて健全な食習慣を維持していけるよう、早期からの食育推進が大切です。

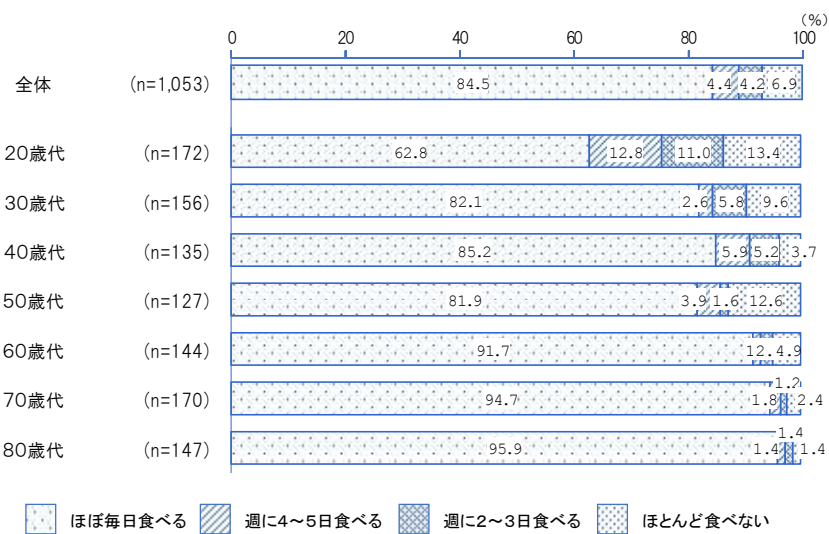
## 基本目標 1 「食」を育む



### ① 現状と課題

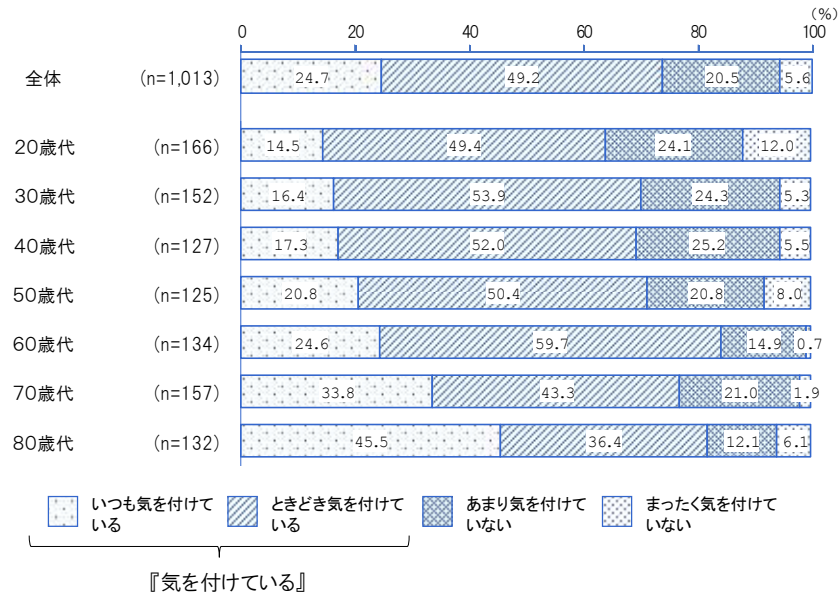
朝食の摂取状況について年代別にみると、20歳代で「ほぼ毎日食べる」が62.8%と他の年代よりも19.1ポイント以上低くなっています。また、「ほとんど食べない」の割合が20歳代の若年層と50歳代の働き盛り世代で高くなっています。

#### ■ 朝食の摂取状況



普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活をしているかについて年齢別でみると、年齢が高くなるにつれ「いつも気を付けている」の割合が高くなっています。全体では『気を付けている』が7割を超えており、策定時と比べて大幅に増加しています。

■生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活をしているか



② 行動目標

- 朝ごはんを毎日食べ、規則正しい食生活を実践しよう
- 自分に合った食事量や栄養バランスを理解し、適正体重を維持しよう
- 食べ過ぎや塩分量に注意し、生活習慣病を予防しよう
- 歯や口腔の健康に気をつけよう

評価指標

| 指標                                   | 区分                                      | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|--------------------------------------|---|----------------|-----------------|
| ほぼ毎日朝食を食べている人の増加                     | 20歳代                                    | 62.8%          | 70%             |
|                                      | 30歳代                                    | 82.1%          | 85%             |
|                                      | 40歳代                                    | 85.2%          | 90%             |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加 | 20~50歳代                                 | 39.3%          | 50%             |
|                                      | 生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気をつけ、実践している人の増加 | 20~50歳代        | 68.4%           |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                    | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                          |
|-------------------------|---|-----------------------------------|
| 食育だよりや保健だよりの発行          | ・保護者自身の健康管理についても啓発する。   | 子育て支援課                            |
| 個別相談                    | ・子育て世代包括支援センターほかへへの相談に随時対応する。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 乳幼児健康診査                 | ・栄養相談時に保護者の食習慣についても確認し、課題がある場合は、保護者の食習慣が子に与える影響の認識と食生活改善を促す。                            | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 幼児食講習会                  | ・調理実習や試食を通して、規則正しい食生活や栄養バランスの重要性を伝える。   | 御調保健福祉センター                        |
| ママタイム                   | ・子育て世代の母親への健康教育の場として、疾病予防の知識から望ましい食習慣について伝える。<br>・ニーズに合った健康に関する情報を提供する。                 | 御調保健福祉センター                        |
| 健康教育                    | ・大学生、小さい子どもを持つ保護者、働き盛り世代等を対象に、生活習慣病予防（高血圧症・糖尿病・脂質異常症等）をテーマとした健康教育を実施する。                 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 成人健康相談                  | ・生活習慣病予防、重症化予防等の知識を伝え、適切な食習慣につながるアドバイスを行う。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 特定健診                    | ・年に1回メタボの検査等を通して、生活習慣病の予防啓発を行う。   | 医師会<br>尾道市                        |
| 料理教室<br>(男性料理教室を含む)     | ・親子料理教室の実施等を通して、子どもを持つ親世代に対する食生活改善の働きかけを行う。<br>・生活習慣病予防（高血圧症・糖尿病・脂質異常症等）をテーマとした調理実習を行う。 | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| 広報資材の展示および配布            | ・健康まつり等のイベントにて、生活習慣病予防・減塩等啓発パネルの展示や資料配付を行う。   | 公衆衛生推進協議会                         |
| 地区健康まつり                 | ・パネル展示・試食・栄養相談等をとおして、生活習慣病予防や改善、朝食の大切さ等を地区住民に啓発する。                                      | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課               |
| 市民公開講座・講演会              | ・医師・薬剤師・保健師・栄養士等による講演をとおして、生活習慣病予防や改善の大切さを広く市民に啓発する。                                    | 医師会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター        |
| 栄養成分表示指導                | ・消費者の適切な食品選択に資するため、食品関係事業者が適正な栄養成分表示ができるよう指導助言を行う。                                      | 広島県東部保健所                          |
| 健康生活応援店推進事業             | ・健康生活応援店（栄養成分表示、野菜たっぷりメニュー、塩分控えめメニュー、ヘルシーオーダーメニュー、塩分控えめ推進・応援、朝食摂取応援、食事バランス応援）の認証を行う。    | 広島県東部保健所                          |
| こだわりのヘルシーグルメin尾道        | ・ヘルシーグルメを推進する。  | 尾道市医師会                            |
| 保健推進員・食生活研究グループの育成・活動支援 | ・研修会や調理実習を開催し、地域で食育を推進するボランティアの養成・育成を行う。地区活動の支援を行う。                                     | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |

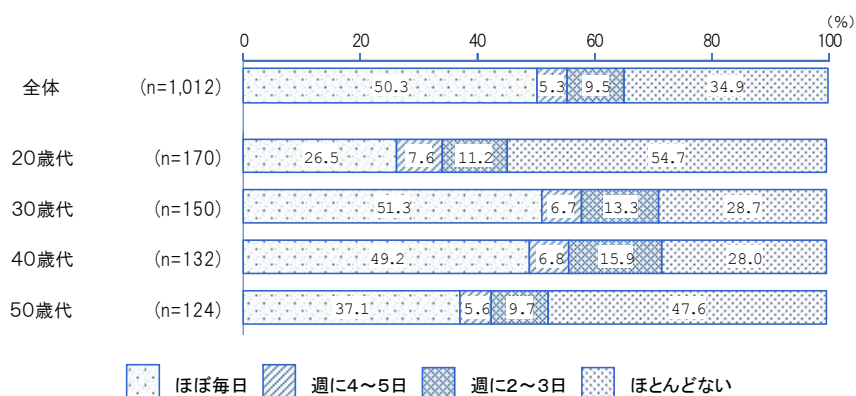
## 基本目標 2 「食」を楽しむ



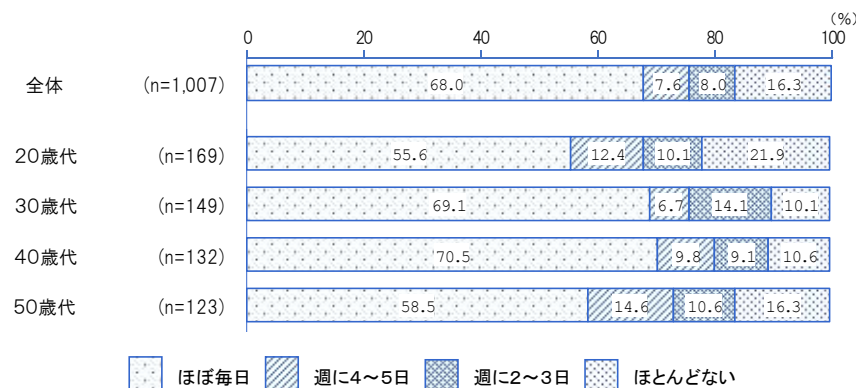
### ① 現状と課題

朝食を家族と一緒に食べる「共食」の状況を年代別で見ると、20歳代で「ほぼ毎日」が26.5%と他の年代よりも10.6ポイント以上低くなっています。また、朝食・夕食ともに「ほとんどない」の割合が20歳代の若年層と50歳代の働き盛り世代で高くなっています。

#### ■ 朝食を家族と一緒に食べる「共食」の状況



#### ■ 夕食を家族と一緒に食べる「共食」の状況



## ② 行動目標

○共食の大切さを知り、家族や仲間と一緒に食事を楽しもう

### 評 価 指 標

| 指標                              | 区分      | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|---------------------------------|---------|----------------|-----------------|
| 朝食または夕食を家族と一緒に食べる<br>「共食」の回数の増加 | 20～50歳代 | 9.3回/週         | 11回/週           |

※共食の回数は、「ほぼ毎日」を週7回、「週に4～5日」を4.5回、「週に2～3日」を2.5回とし、週あたりの回数を朝食・夕食ごとに算出

## ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等            | 取り組みの内容   | 地域・<br>関係機関名     |
|-----------------|---|------------------|
| 給食試食会の実施        | ・保護者に、保育所・園での給食・食育の取り組みを知らせる。   | 保育所（園）<br>認定こども園 |
| 料理教室            | ・定期的に料理教室を開催し、皆で食事を作り、食べる楽しさを啓発する。（特に男性料理教室）                          | 保健推進員連絡協議会       |
| 尾道スローフードまちづくり事業 | ・公民館料理教室に地域食材を提供する。<br>・おやつコンテストの開催等、地域食材に付加価値をつけ、新しい魅力づくりや交流促進に取り組む。 | 農林水産課            |



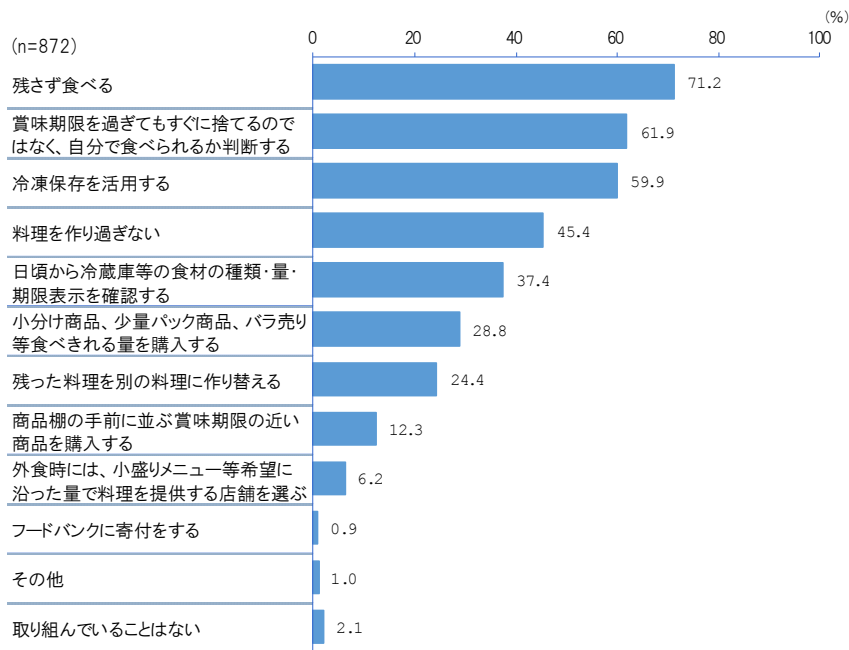
## 基本目標3 「食」でつながる



### ① 現状と課題

「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることについて、「残さず食べる」が71.2%と最も高く、次いで「賞味期限を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」(61.9%)、「冷凍保存を活用する」(59.9%)となっています。

#### ■「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること



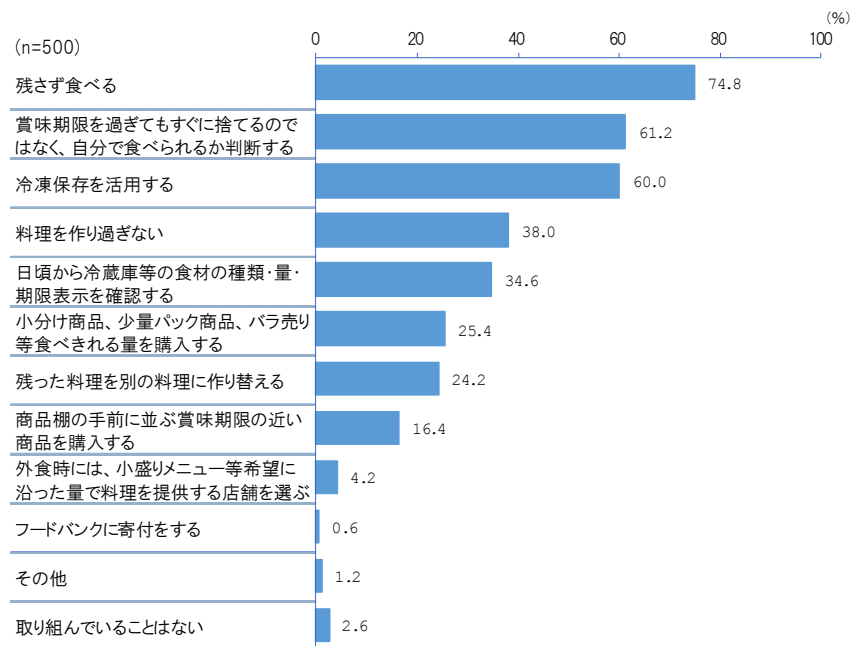
#### SDGsとは？

SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略です。2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことを指します。



「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることについて、20歳代～50歳代でみると、「残さず食べる」が74.8%と最も高く、次いで「賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」(61.2%)、「冷凍保存を活用する」(60.0%)となっています。

■「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること(20歳代～50歳代)



② 行動目標

- 地域産物や旬の食材を活かした食生活を心がけよう
- SDGsについて理解し、環境に配慮した食生活を実践しよう
- 郷土料理や行事食を大切にし、食文化を受け継ごう
- 食品備蓄等、災害に備えよう

評 価 指 標

| 指標                         | 区分      | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|----------------------------|---------|----------------|-----------------|
| 食品ロスの削減のために何らかの行動をしている人の増加 | 20～50歳代 | 82.5%          | 90%             |
| 地元の旬の食材を積極的に利用する人の増加       | 20～50歳代 | 33.9%          | 50%             |

③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                                | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                          |
|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 食育だよりや参観日での啓発                       | ・食品ロスの状況や家庭で実践できる改善方法等を啓発する。  | 保育所(園)<br>認定こども園                  |
| 保育所給食を通じた食文化の紹介                     | ・献立表や食育だよりにより郷土料理や地域産物を使用した料理のレシピを紹介する。   | 保育所(園)<br>認定こども園                  |
| <b>NEW</b> 親子教室・キッズWeb☆尾道           | ・ローリングストック(126項コラム参照)等、災害時の備えの重要性を伝える。  | 御調保健福祉センター                        |
| Let's食育!御調グループ                      | ・栽培・収穫・調理を通して、地域産物や旬の食材に触れ、地産地消や食文化継承の重要性を伝える。  | 社会福祉協議会<br>御調保健福祉センター             |
| 健康教育・料理教室                           | ・地産地消、食品ロス削減等の視点を盛り込む。<br>・バッククッキング <sup>25</sup> 等、災害時にも活用できる調理法を紹介・実践する料理教室を開催する。                             | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| <b>NEW</b> フードドライブ <sup>26</sup> 事業 | ・市民や団体、企業等から食品の寄贈を受け、子ども食堂等へ提供する。フードロスの削減だけでなく、人と食との縁をつなぎ、社会福祉の推進・心豊かなまちづくりに寄与する。                               | 社会福祉協議会                           |
| <b>NEW</b> ごみ減量・CO2削減推進活動           | ・環境問題の視点から、生ゴミ減量化や地産地消、エコクッキングの有用性等について提唱する。  | 公衆衛生推進協議会                         |
| 食品ロス削減啓発事業                          | ・災害時に備えた適切な食品備蓄やローリングストックについての啓発活動を行う。  | 公衆衛生推進協議会                         |
| “おもてなし”料理の提供                        | ・イベントの休憩所で、参加者に郷土料理を提供する等の協力を行っている地域がある。  | 保健推進員連絡協議会                        |
| 健康福祉展・健康まつり                         | ・パネル展示等で、地域産物や旬の食材を紹介する。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 尾道スローフードまちづくり事業                     | ・地域の季節の野菜・果物おすすめレシピ集を配付する。<br>・イベントへの食材提供や試食等を行う。<br>・地域の季節の野菜・果物を使ったレシピ番組を制作放送する。<br>・地産地消ツアーを開催する。(いちじく、レモン等) | 農林水産課                             |
| <b>NEW</b> 給食施設指導                   | ・給食施設指導・研修会を通じて適切な栄養管理や食品備蓄について指導・助言・情報提供を行う。   | 広島県東部保健所                          |

<sup>25</sup> バッククッキング：耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯せんする料理方法のこと。工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れることから時間短縮テクニックとして知られるほか、災害時等の水を節約しなければならない状況における調理法としても有益とされている。

<sup>26</sup> フードドライブ：家庭で余っている食品を持ち寄り、食品を必要とする団体や施設に寄付する活動のこと。

高齢期の食育については、公民館等における地域活動やさわやか健康大学における料理教室や健康教育の開催、通いの場等におけるフレイル予防の啓発、健康まつり等のイベントにおけるパネル展示や試食、ケーブルテレビのレシピ番組の制作放送等に取り組み、生活習慣病予防からフレイル予防に意識を向けることや、たんぱく質食品をしっかり摂取することの大切さを啓発してきました。

人生 100 年時代に向けて、食をとおして住み慣れた地域とつながり、生きがいや役割を持っていきいきと生活することが大切です。

今後も、地域主体の通いの場等における介護予防につながる食育の啓発や、健康づくりボランティアの育成や活動支援が必要です。

## 基本目標 1

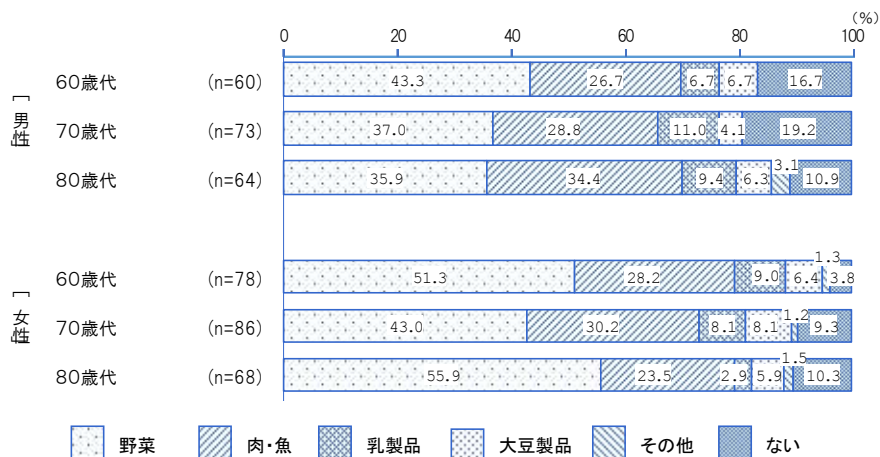
### 「食」を育む



### ① 現状と課題

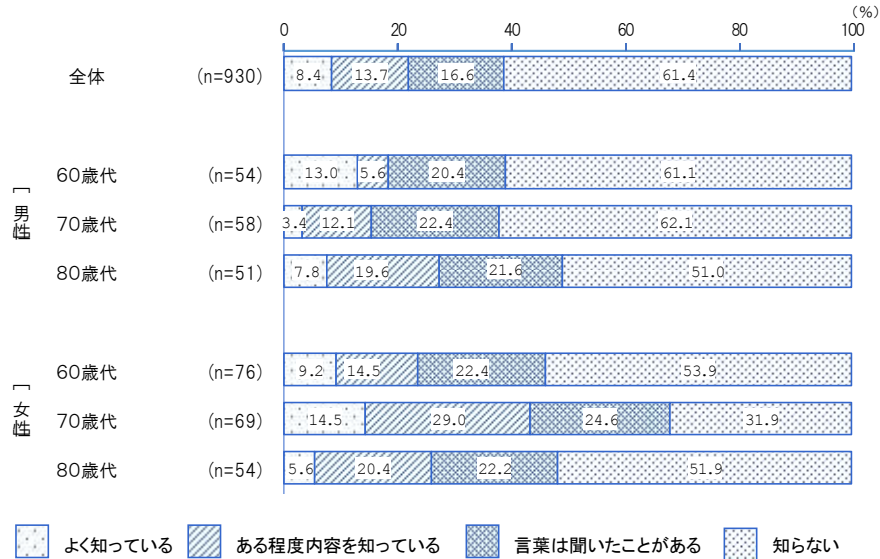
普段の食事では一番意識して摂っている食品について性・年代別にみると、80 歳代女性で「野菜」が 55.9%、「肉・魚」「乳製品」「大豆製品」を合わせたたんぱく質食品が 32.3% だったのに対し、80 歳代男性で「野菜」が 35.9%、たんぱく質食品が 50.1%と、性別による意識の差があります。

#### ■ 普段の食事では一番意識して摂っている食品について



フレイルの認知度については、70歳代女性が最も高く、全体では「知らない」が約6割です。

■フレイルの認知度



② 行動目標

- 欠食をせず、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べよう
- 低栄養やフレイルについての正しい知識を習得し、実践しよう
- かむ力や飲み込む力を維持し、自分の歯で食べる楽しみを保とう

評価指標

| 指標                                   | 区分    | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|--------------------------------------|-------|----------------|-----------------|
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加 | 60歳以上 | 56.6%          | 60%             |
| 「フレイル」とは何か知っている人の増加                  | 60歳以上 | 26.0%          | 40%             |
| 低栄養傾向（BMI20未満）の人の減少                  | 60歳以上 | 18.4%          | 15%             |
| たんぱく質摂取を心がけている人の増加                   | 60歳以上 | 43.2%          | 50%             |

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等   | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名                          |
|--|---|-----------------------------------|
| 個別相談   | ・包括支援センターやケアマネジャー <sup>27</sup> 等からの相談に随時対応する。必要に応じて訪問相談も実施する。  | 御調保健福祉センター                        |
| 成人健康相談   | ・重症化予防、フレイル予防等の知識を伝え、適切な食習慣につながるアドバイスを行う。   | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 料理教室   | ・フレイル予防、骨粗しょう症予防等をテーマとした調理実習を行う。  | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課               |
| 健康教育   | ・フレイル、低栄養予防をテーマとした健康教育を行う。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| <b>NEW</b><br>おのみちフレイル予防<br>チャレンジ<br>(高齢者の保健事業と<br>介護予防の一体的実施) | ・専門職が通いの場に出向き、低栄養やフレイルについて知識の啓発、フレイル予防のための運動、栄養、口腔指導を実施する。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| <b>NEW</b><br>フレイル予防・啓発事業                                      | ・地域での健康教室や健康づくりイベントで、フレイル予防をテーマとする紙芝居の上演や健康チェック等を実施し、啓発活動を展開する。   | 公衆衛生推進協議会<br>保健推進員連絡協議会           |
| 健康福祉展・健康まつり  | ・パネル展示、試食、栄養相談等をとおして、フレイル予防や改善の大切さ等を地区住民に啓発する。  | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| <b>NEW</b><br>企業と連携した健康づくり                                     | ・企業と連携し、地域のサロンや公民館、健康まつりで血管年齢測定やベジチェック、健康相談等を行い、生活習慣や食習慣を見直す機会を提供する。  | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| 保健推進員・食生活研究<br>グループの育成・活動支援                                    | ・研修会や調理実習を開催し、地域で食育を推進するボランティアの養成・育成を行う。地区活動の支援を行う。<br>・給食サービスやサロンで食事を作る際、バランスのよい食事やたんぱく質等の高齢者に不足しがちな栄養を考慮したレシピを提供する。 | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |

<sup>27</sup> ケアマネジャー：介護事業においてケアプラン（サービス計画書）の作成や、サービス事業者との調整を行う介護支援専門員のこと。

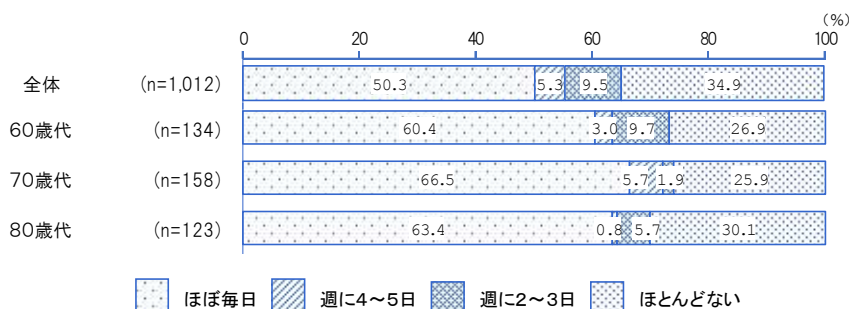
## 基本目標 2 「食」を楽しむ



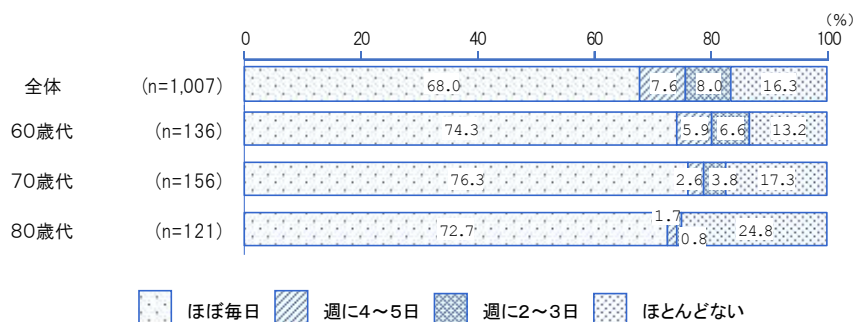
### ① 現状と課題

朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の状況を年代別で見ると、朝食・夕食ともに60歳代以上で全体の割合より高くなっています。

#### ■朝食を家族と一緒に食べる「共食」の状況



#### ■夕食を家族と一緒に食べる「共食」の状況



### ② 行動目標

○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを実感しよう

### 評価指標

| 指標                          | 区分    | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|-----------------------------|-------|----------------|-----------------|
| 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加 | 60歳以上 | 10.2回/週        | 11回/週           |

※共食の回数は、「ほぼ毎日」を週7回、「週に4~5日」を4.5回、「週に2~3日」を2.5回とし、週あたりの回数を朝食・夕食ごとに算出

### ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等            | 取り組みの内容   | 地域・関係機関名            |
|-----------------|---|---------------------|
| 老人福祉センター        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢男性が一人暮らしになっても、健康で自立した生活が送れるよう料理教室を行い、仲間と楽しい時間を過ごし、食を味わう場を提供する。</li> <li>・ 料理教室で習った料理を家庭で実践し、家族に喜んでもらい、楽しく食事する。</li> <li>・ 仲間と協力して調理し、食べる楽しさを啓発するため料理教室開催の支援を行う。</li> </ul> | 社会福祉協議会             |
| 料理教室、高齢者サロンでの会食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理実習や地域のサロンでの会食を通して、仲間と一緒に食事を楽しむ。</li> </ul>   | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課 |



## 基本目標3 「食」でつながる

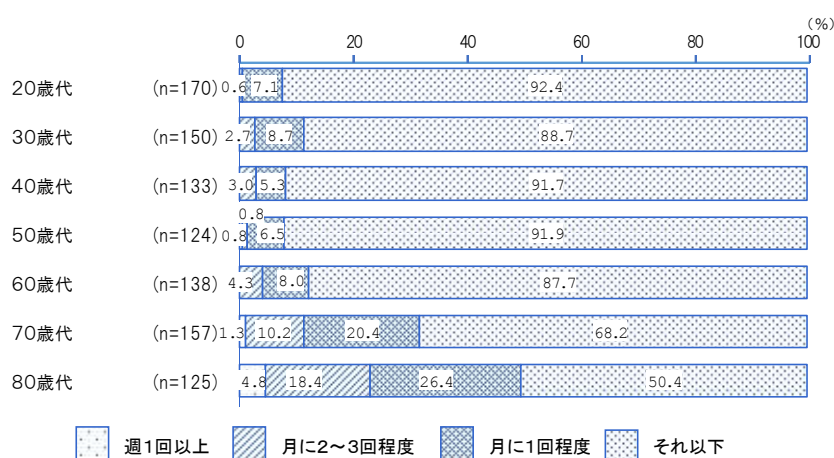


### ① 現状と課題

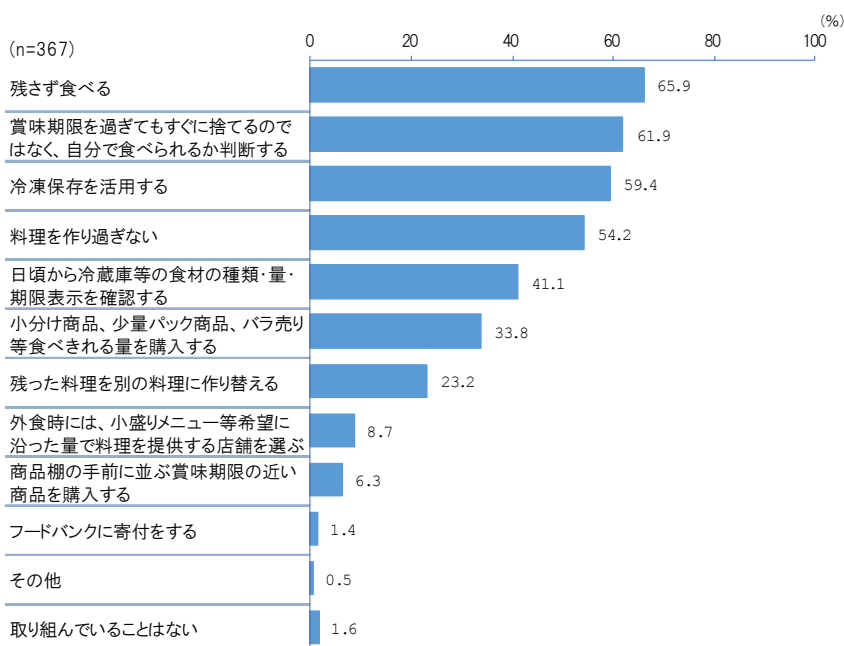
伝統料理や郷土料理を食べる頻度については、「月に1回以上」が60歳代以下では約1割なのに対し、70歳代では約3割、80歳代では約5割と高い状況です。

「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることについて、60歳代以上でみると、「残さず食べる」が65.9%と最も高く、次いで「賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する」(61.9%)、「冷凍保存を活用する」(59.4%)となっています。

#### ■ 伝統料理や郷土料理を食べる頻度



#### ■ 「食品ロス」を軽減するために取り組んでいること(60歳代以上)



## ② 行動目標

- 地域産物や旬の食材を活かした食生活を心がけよう
- SDGsについて理解し、環境に配慮した食生活を実践しよう
- 食文化の継承の大切さを知り、郷土料理や行事食を次世代へ伝えよう
- ボランティア活動等に積極的に参加しよう
- 食品備蓄等、災害に備えよう

## 評価指標

| 指標                         | 区分    | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|----------------------------|-------|----------------|-----------------|
| 食品ロスの削減のために何らかの行動をしている人の増加 | 60歳以上 | 85.9%          | 90%             |

## ③ 目標達成に向けた取り組み

| 事業名等                  | 取り組みの内容  | 地域・関係機関名                          |
|-----------------------|--|-----------------------------------|
| 健康教育・料理教室             | ・地産地消、食品ロス削減、災害に備えたローリングストック等の食品の選び方等の視点を盛り込む。 | 保健推進員連絡協議会<br>健康推進課<br>御調保健福祉センター |
| <b>NEW</b> 食品ロス削減啓発事業 | ・災害時に備えた適切な食品備蓄やローリングストックについての啓発活動を行う。         | 公衆衛生推進協議会                         |
| 健康福祉展・健康まつり           | ・パネル展示等で、地域産物や旬の食材を紹介する。                       | 健康推進課<br>御調保健福祉センター               |
| <b>NEW</b> 給食施設指導     | ・給食施設指導・研修会を通じて適切な栄養管理や食品備蓄について指導・助言・情報提供を行う。  | 広島県東部保健所                          |

## コラム

### ローリングストックとは？

ローリングストックとは、備蓄している食料を賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える方法のことです。普段の買い物のついでに備蓄を補充でき、賞味期限が切れる前に細かく補充するためなじみのある食品を非常食にできるというメリットがあります。

