

民生福祉常任委員会審査日程

日 時 令和元年5月8日(水)
午後1時30分
場 所 第1委員会室

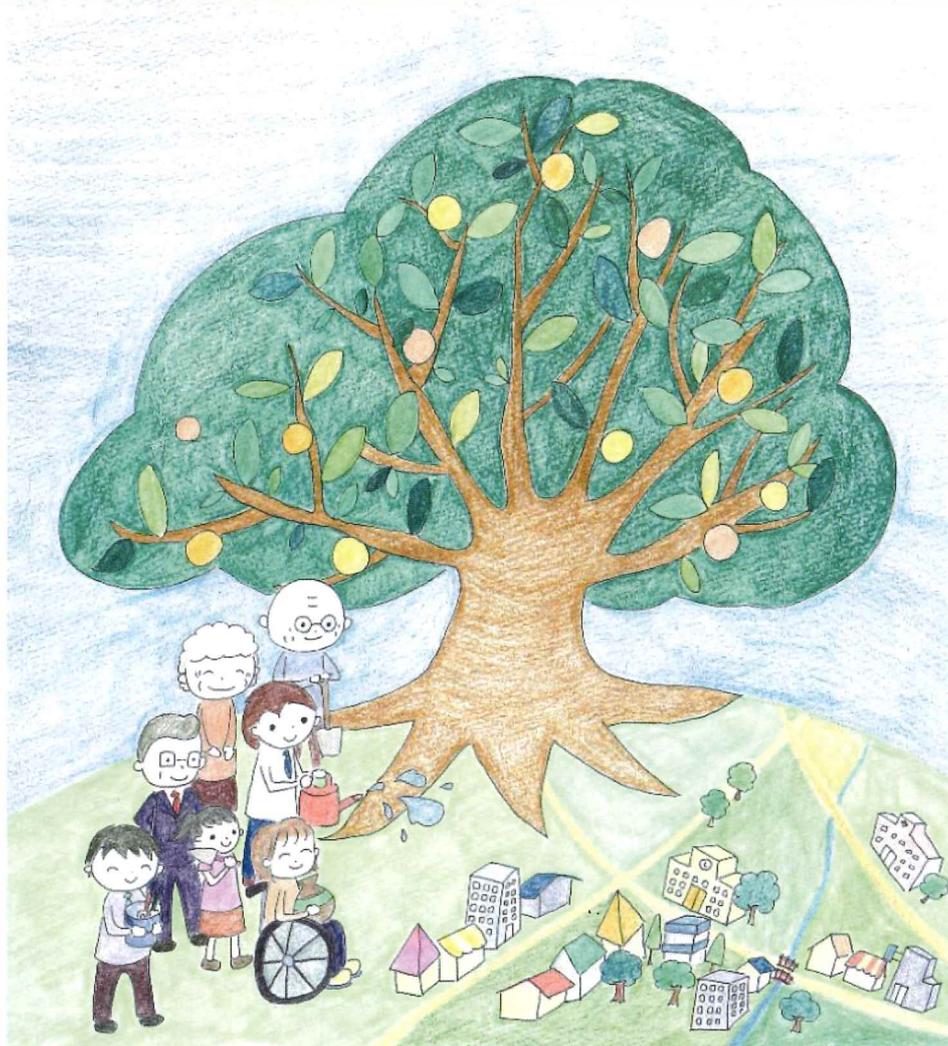
～審査内容～

- 1 所管事務調査 第2次山陽小野田市健康増進計画について
- 2 所管事務調査 第2次山陽小野田市食育推進計画について

第2次山陽小野田市健康増進計画

計画期間 2019.4~2031.3

基本理念 「健康づくりは ひとづくり・まちづくり」



基本目標
健康寿命の延伸（健康ご長寿）

この計画は、多くの市民及び地域関係機関が健康づくりに積極的に取り組み、笑顔で過ごしていくための行動計画です。この計画では、健康の定義を「たとえ病気や障がいがあっても、希望と生きがいをもって幸せに暮らせる状態」ととらえ、第二次山陽小野田市総合計画に掲げる「活力と笑顔あふれるまち～スマイルシティ山陽小野田～」の実現に向けて、健康な人だけでなく、何らかの病気や障がいがある人、全ての人がスマイルエイジング（笑顔で年を重ねることの）できる健康なまちづくりを推進していきます。

今後の取組

重点的に取り組むべきと考えた「がん」「高血圧」「糖尿病」「う歯・歯周病」「認知症」等の疾病予防を中心に、対策を考え取り組んでいきます。

健康寿命の延伸に向けて「Ⅰ 生活習慣の改善に向けた取組」と「Ⅱ ソーシャル・キャピタルの醸成に向けた取組」のそれぞれに目標を掲げ、市民、地域・関係機関、行政の取組を明示し、協働で取り組むことで目標の達成を目指します。

また、自殺死亡率の減少に向けて、「自殺対策」にも取り組みます。

ソーシャル・キャピタルとは？

人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴

【アメリカの政治学者、ロバート・パットナムの定義】

地域における個人や組織間のネットワーク、信頼、助け合いの規範などの協調行動が活性化することで「地域の力」となり、様々な課題の解決に役立つという考え方。地域のソーシャル・キャピタルには個人の生活や健康に良い影響があると考えられています。

Ⅰ 生活習慣病の改善に向けた取組

1 食生活

【市民】

- ・毎日朝食を食べる。
- ・主食、主菜、副菜をそろえ、減塩に心がける。
- ・地域の会食の場に積極的に参加する。

【地域・関係機関】

- ・食育ツールを活用し啓発する。
- ・食に関する職場環境を整える。
- ・朝食レシピを募集する。

【行政】

- ・ライフステージごとの食課題に応じた出前講座を開催する。
- ・市民へ食育の啓発ができる人材を養成する。

4 たばこ・アルコール

【市民】

- ・周囲に喫煙を勧めない。禁煙・分煙の意識を持つ。
- ・週2回以上の休肝日を作り、適量飲酒を心がける。

【地域・関係機関】

- ・禁煙・分煙活動を推進する。
- ・職場や団体等で正しい知識の普及啓発を図る。

【行政】

- ・正しい知識の普及啓発・健康教育及び受動喫煙対策の充実を図る。
- ・未成年者への取組を行う。

2 運動・身体活動

【市民】

- ・運動をしていない人に声を掛けて一緒に行う。
- ・運動の必要性や方法を理解し実践する。

【地域・関係機関】

- ・自治会館を活用した健康体操や健康教室を行う。
- ・職場で体操の時間を設ける。

【行政】

- ・SOSおきよう体操の普及啓発を行う。
- ・「ながら運動」等のパンフレットを作成する。

5 歯・口腔

【市民】

- ・間食の時間や食べるものを正しく選択する。
- ・歯の定期健診を行い、早期発見・早期治療をする。
- ・よく噛んで食べる。

【地域・関係機関】

- ・園・学校・職場等で食後の歯磨きを勧める。
- ・よく噛むこと、正しい磨き方、仕上げ磨き等の普及啓発を行う。

【行政】

- ・関係機関と連携し歯科健診の必要性のPRに努める。
- ・園・学校・職場等と連携し食後の歯磨きの定着を図る。

3 こころ・休養

【市民】

- ・こころの相談窓口を知る。
- ・ストレス解消法を身につける。
- ・睡眠をしっかりとする。

【地域・関係機関】

- ・うつ病等の予防法の周知を行う。
- ・産婦や勤労者などのストレスチェックを行う。

【行政】

- ・こころの健康や相談窓口、休養等についての効果的な情報提供を行う。
- ・産後うつ対策を強化する。

6 健康管理・がん検診・特定健診等

【市民】

- ・友人、知人を誘って検診（健診）を受ける。
- ・健康情報を積極的に得ようとする。
- ・体重、血圧、歩数を毎日測定する。

【地域・関係機関】

- ・検診（健診）の受診勧奨を積極的に行う。
- ・職場でのがん検診の機会を作る。
- ・健康マイレージ事業の協賛登録をする。

【行政】

- ・検診を受けやすい体制づくりに努める。
- ・出前講座を充実する。
- ・保健医療専門職の講師派遣登録制度を創設する。

Ⅱ ソーシャル・キャピタルの醸成に向けた取組

1 SOSかたつむりで行こう会の活動 SOS

市民並びに保健、医療及び福祉分野に精通する有識者で組織するかたつむりで行こう会の取組です。

2 ソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり

【市民】

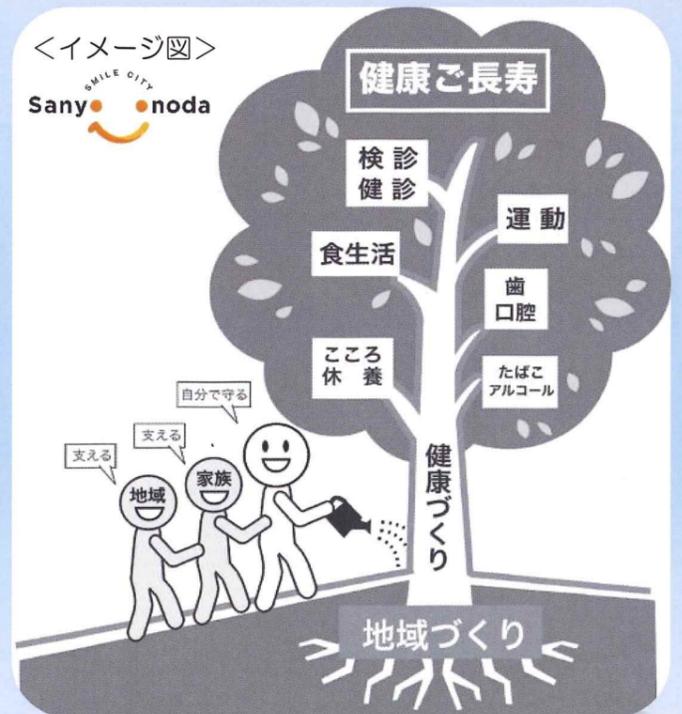
- ・ボランティア活動や地域の行事に積極的に参加する。
- ・地区組織の育成講座を受講する。

【地域・関係機関】

- ・地区組織活動のPR及び活動を積極的に行う。
- ・仲間づくりを積極的に行う。

【行政】

- ・地域づくりに貢献できる人材の養成、育成を行う。
- ・専門職団体等と健康づくりを行う。



自殺対策（自殺対策計画）

平成35年（2023年）までに平成29年（2017年）の自殺死亡率を30%以上減少させることを目標に具体的な取組をすすめていきます。

【目標指標】

項目	現状値	目標値
	平成29年(2017年)	平成35年(2023年)
自殺死亡率 (人口10万対)	21.87人	15.03人

【今後の取組】

- (1) 正しい知識の普及：自殺の現状やうつ病等に関する正しい知識、相談機関を周知する。
- (2) 相談窓口の周知：こころの悩みに関する相談機関の啓発物の配布等。
- (3) 人材育成：「こころのサポーター」の育成、養成及び認知度をあげる。
- (4) 関係機関等との連携強化：対象に合わせた取組を行うため、学校・職域・庁内各部署等との情報共有や連携強化を図る。

目標指標

		項目	現状値	目標値
			平成 29 年度 (2017 年度)	平成 42 年度 (2030 年度)
Ⅰ 生活習慣の改善に向けた取組	食生活	朝食を欠食する市民の割合	20 歳代男性 55.3% 30 歳代男性 37.6%	40%以下 30%以下
		野菜を毎食食べる市民の割合	小学 5 年生・中学 2 年生 21.7% 20 歳以上 16.0%	30%以上 20%以上
		塩分控えめをいつも心がけている市民の割合	20 歳以上 33.0%	40%以上
	運動・ 身体活動	1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上する市民の割合	20 歳以上 44.1%	50%以上
		運動をしていない市民の割合	30~40 歳代男性 32.7% 20~30 歳代女性 20.5%	27%以下 17%以下
		日常生活で意識的に体を動かすように心がけている市民の割合	20 歳以上 68.3%	75%以上
	こころ・ 休養	こころの相談窓口を知っている市民の割合	19.9%	22%以上
		ストレス解消法を持っていない市民の割合	24.7%	22%以下
		睡眠による休養がとれている市民の割合	56.7%	62%以上
	たばこ・ アルコール	喫煙率	20 歳以上 15.6% 妊婦 2.8%	10%以下 0%
		受動喫煙の機会のない市民の割合	20 歳以上 22.6%	32%以上
		休肝日を設けている市民の割合	20 歳以上 23.5%	34%以上
		適切な飲酒量を守ることができる市民の割合	20 歳以上 52.9%	65%以上
	歯・ 口腔	う歯罹患率	3 歳 6 か月児 21.8%	20%以下
		歯科健診受診率	20 歳以上 22.7%	50%以上
	健康管理・ 特定健診等	がん検診受診率（70 歳未満）	胃がん 9.3% 大腸がん 6.1% 肺がん 8.7% 子宮がん 10.4% 乳がん 10.8% 前立腺がん 5.4%	13%以上
肥満者の割合		3 歳 6 か月児 2.2% 20 歳以上男性 29.4%	1.4%以下 25%以下	
Ⅱ ソーシャル・ キャピタル の醸成に向けた取組	※SOSかたつむりで 行こう会の活動	SOS健康フェスタ	来場者数 2,200 人 出展・協力団体 58 団体	増やす
		認知度	SOSおきよう体操 8.4% SOS健康・情報ステーション 11.2% SOSかたつむりで行こう会 6.7%	あげる
	ソーシャル・ キャピタル	自分と地域のつながりが「強い」「どちらかと言えば強い」と思う市民の割合	25.6%	30%以上
		ボランティアや地域の行事に参加する市民の割合	44.5%	50%以上

※SOSとは、S（山陽）O（小野田）S（ステーション）の略。市民と行政が一人でも多くの人を健康増進計画の推進に巻き込みながら、ゆっくりと確実に進むことを目指すものです。

第2次山陽小野田市食育推進計画

元気いっぱい
ねたろう「食育」プラン

2019.4~2024.3

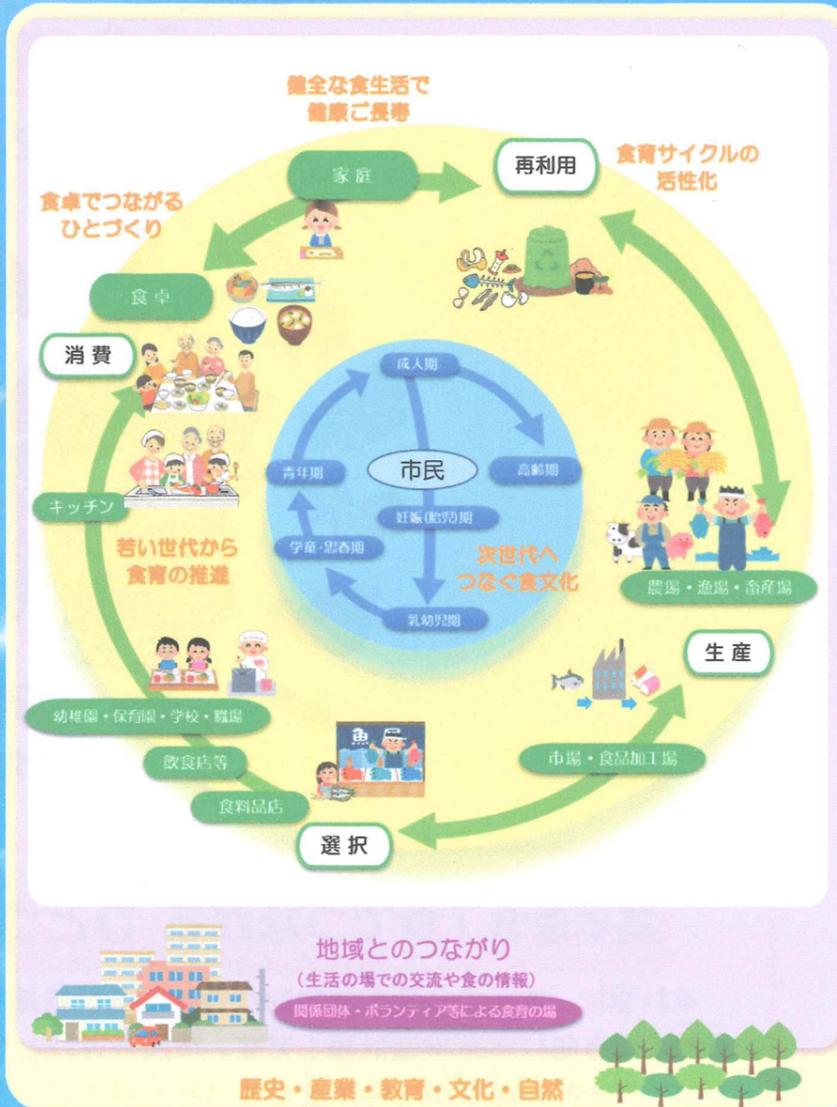
山陽小野田市食育キャラクター
ねたろう食育博士

基本理念「食でつながる ひとづくり まちづくり」

本計画は、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するための、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。市民一人ひとりが食に関心をもち、市民や関係団体がつながり、健やかな身体と豊かな心を育むことが必要と考え、ライフステージごとの食課題に応じて、家庭、学校、地域等が連携を図ります。また、食育に特化した産学官の連携による新たな人材育成や農林漁業の発展を目指します。

食育とは … 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

基本理念のイメージ



「食でつながるひとづくりまちづくり」の基本理念のもと、5つの重点施策を中心に総合的に推進していきます。

重点施策

- 健全な食生活で健康ご長寿
- 若い世代から食育の推進
- 食卓でつながるひとづくり
- 食育サイクルの活性化
- 次世代へつなぐ食文化

食育の総合的な推進

- 家庭における食育の推進
- 学校、保育園等における食育の推進
- 地域における食育の推進
- 食育推進運動の展開
- 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- 食文化の継承のための活動への支援
- 食品の安全性に関する情報提供等

健全な食生活で健康ご長寿

生活習慣病の発症・重症化の予防や改善につながる健全な食生活を実践し、ライフステージごとの食課題を改善できるよう、関係者が連携を図り、スマイルエイジング（笑顔で年を重ねること）で健康ご長寿の実現を目指します。

- ・毎日朝食を食べましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえ、適量を食べましょう
- ・減塩に心がけましょう



保育園や幼稚園での食育 学校給食を活用した食育 企業での食育出前講座

若い世代から食育の推進

若い世代が食に関心を持ち、主体的に健全な食生活を実践し、食を楽しむことができる環境づくりにも取り組みます。

- ・「早寝早起き朝ごはん」に心がけましょう
- ・食に関心を持ち、主体的に食育に取り組みましょう



大学での食育出前講座

キッズキッチンとは？

幼少期から食体験を増やし、食について総合的に学び、食に関心をもつこと等を目的としてスマイルキッズに設置している調理施設です。



キッズキッチンでの食育教室

食卓でつながるひとづくり

共食の場を増やすなど単身者だけでなく、全ての市民が充実した食生活を実践できるよう食卓でつながるひとづくりを目指します。

- ・食卓を家族団らんの場にしましょう
- ・地域の会食の場に積極的に参加しましょう



地域の公民館等での共食

食育サイクルの活性化

農林水産体験や生産者等との交流の場を増やすことで、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロスの削減への意識を高め環境に配慮した食育を推進し、食育サイクルの活性化を目指します。

- ・農林漁業を体験して生産者と交流しましょう
- ・地元の食材や旬の食材を選択しましょう
- ・「もったいない」を意識して食に感謝しましょう

地産地消とは？

地域で生産された農林水産物をその地域内で消費することをいい、運搬燃料の削減により環境にも優しい取組です。



おのだネギ三昧 寝太郎トマト

次世代へつなぐ食文化

郷土料理や伝統食材、食事の作法、また、和食など伝統的な食文化に関する市民の関心と理解を深めるため、地域全体で伝統的な食文化の保護・継承を推進し、食文化を次世代につないでいきます。

- ・地元で伝わる料理を食卓に取り入れましょう
- ・料理する機会を増やしましょう
- ・日本型食生活(和食)を伝承しましょう



けんちょう



ちしゃなます

日本型食生活(和食)とは？

昭和50年ごろの食生活で、ごはんの主食と主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことをいいます。

11月24日は「和食の日」



山陽小野田市食育キャラクター ねたろう食育博士とは...

地域に伝わる「三年寝太郎物語」の寝太郎さんは、荒地を水田に変え、村おこしを成し遂げたと伝えられています。食に関心を持ち、食に関する知識を身に付けることで健全な食生活を実践し、食の大切さをPRできる市民をイメージした食育キャラクターです。

ねたろう食育博士養成講座とは？

地域住民が生涯を通じた健康づくりを実践するために、食に関する正しい知識を学ぶことで健全な食生活を実践し、食育の大切さをPRできる人を認定しています。



ねたろう食育博士認定バッジ



食育ランチョンマット



食事バランスガイド

目標指標と目標値

目標指標		現状値	目標値
1	食育に関心をもっている市民の割合	大人57.9%	増やす
2	ほとんど毎日家族と一緒に食事をしている子どもの割合	子ども81.6%	増やす
	誰かと食事をする機会のない高齢者の割合	高齢者20.2%	減らす
3	地域にいるさまざまな人が集える共食の場に参加したい市民の割合	大人62.0%	増やす
4	朝食を欠食する市民の割合	20代男性55.3% 30代男性37.6%	減らす
5	毎日朝食を食べる園児・児童生徒の割合	幼稚園児92.0% 保育園児91.5% 小学生87.9% 中学生84.9%	増やす
6	学校給食における地場産物を使用する割合	県内産80.3% 市内産11.7%	増やす
7	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	—	増やす
8	毎食野菜料理を食べる市民の割合	子ども21.7% 大人16.0%	増やす
9	塩分控えめにいつも心がけている市民の割合	大人33.0%	増やす
10	成人肥満者（BMI25.0以上）の割合 男性（20歳以上）女性（40歳以上）	男性28.6% 女性17.5%	減らす
11	ゆっくり噛んで食べるよういつも心がけている市民の割合	大人17.4%	増やす
12	農林漁業体験を経験した市民の割合	—	増やす
13	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数	—	増やす
	ねたろう食育博士認定者数	537人	937人
14	食事を残さず食べる市民の割合	子ども58.5% 大人76.0%	増やす
15	生ごみを減らす工夫をしている市民の割合	大人81.5%	増やす
16	「やまぐち食べきり協力店」の登録店舗数	8件	増やす
17	食事の時など、子どもたちに食べ方や食事のマナーを教えている市民の割合（若い世代）	大人63.9% 20代35.4% 30代80.6%	増やす
18	地元で伝わる料理を家庭でも食べる市民の割合	子ども39.0% 大人50.6%	増やす

※市の現状値は平成29年（2017年）度～平成30年（2018年）度

山陽小野田市 福祉部 健康増進課

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄 94 番地(山陽小野田市保健センター内)

TEL 71-1814 FAX 73-1879

URL <http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/> E-MAIL hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp