

第2次まにわ 食育・健康づくり計画

～元気で希望のわく真庭を目指して～

施策推進の方向性

市民が主役の健康づくり
健康を支えあう地域づくり



平成28年3月
真庭市

～ 目 次 ～

第1章 計画の概要

1	計画策定の趣旨	1
2	健康づくりの推進に向けた国や県の動き	2
	（1）国の動き	2
	（2）岡山県の動き	3
3	食育推進に向けた国や県の動き	4
	（1）国の動き	4
	（2）岡山県の動き	5
4	計画の概要	6
	（1）計画の位置付け	6
	（2）計画の期間	7
	（3）計画の策定方法	7
	（4）計画の策定体制	8

第2章 本市を取り巻く現状

1	人口等の状況	9
	（1）人口・世帯数の動き	9
	（2）年齢別人口構成	11
2	健康を取り巻く現状	13
	（1）平均寿命	13
	（2）人口動態	14
	（3）死因別死亡者数	16
	（4）健診等受診状況	16
	（5）国民健康保険の状況	20

第3章 前期計画の点検・評価結果

1	前期計画（健康まにわ21）の取組概要	22
	（1）基本方針	22
	（2）施策の体系	22
2	前期食育計画（食育まにわ）の取組概要	22
	（1）食育推進の視点	22
	（2）食育推進施策	22
3	前期計画・前期食育計画の点検・評価結果	23

第4章 計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本目標	33
2 施策の体系	34

第5章 施策の展開

1 栄養・食生活	35
2 身体活動・運動	41
3 休養・こころの健康	44
4 たばこ	49
5 アルコール	53
6 歯と口の健康	57
7 生活習慣病	61
8 食育の推進	68
(1) 食生活	68
(2) 地産地消	71
(3) 食の安全・安心	73

第6章 計画の推進にあたって

(1) 庁内推進体制	78
(2) 地域との協働による推進体制	78
(3) 計画の進行管理	78

資料編

(1) 計画策定の経過	80
(2) 健康づくり食育代表者会議委員名簿	81
(3) 真庭市健康福祉部健康推進課事務局	81

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

我が国は、生活水準の向上や生活環境の改善、医学の進歩などにより、平均寿命が延伸し、現在では世界有数の長寿国となりました。

しかし、急速な高齢化の進行やライフスタイルの多様化などとともに、生活習慣病の増加やその重症化、さらには認知症、寝たきりの要介護者の増加等が、深刻な社会問題となっています。

国では、国民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支援していくために、平成12年に「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を策定、平成15年に健康増進法を施行し、健康づくりを支える法的整備を行い、生活習慣病等の疾病予防を促進してきました。平成25年度からは、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として、これまでの基本的な方向性に加え、「健康格差の縮小」「重症化予防」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」を新たに盛り込んだ「健康日本21（第2次）」に基づいて、健康増進の総合的な推進を図っています。

本市では、「健康日本21」を踏まえ、平成23年3月に「真庭市健康づくり計画（健康まにわ21～笑顔あふれる健康杜市をめざして～）」（以下「前期計画」と表記）を策定し、この計画に基づき、住民の主体的な参加による、特色ある健康づくりを推進し、また、同時期に、本市では、「食育基本法」に基づく市町村食育推進計画として位置付けられる、「真庭市食育推進計画（食育まにわ～楽しく食べて、元気な笑顔～）」（以下「前期食育計画」と表記）を策定し、食育に関わる様々な施策・事業を展開してきました。

前期計画及び前期食育計画策定から今日まで、少子高齢化のさらなる進行、健康や医療を取り巻く様々な環境の変化が見受けられる中、市民一人ひとりが健康な生活を送るためには、より主体的に健康づくりへの意識を高め、様々な取組を推進していくことが、ますます重要な課題となっています。

前期計画及び前期食育計画は、平成23年度を初年度とし、平成27年度までの5年間を対象期間とした計画で、このたび計画期間の満了に伴い、両計画を一体化した新たな計画「第2次まにわ食育・健康づくり計画」（以下「本計画」と表記）を策定します。

本計画では、市民の健康及び食育を取り巻く環境の変化を踏まえつつ、総合的な視点で健康づくりと食育の方向性及び具体的行動指針を示し、より一層の施策の推進に取り組みます。

2 健康づくりの推進に向けた国や県の動き

(1) 国の動き

国の「健康日本21（第2次）」では、「健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」を主要課題として、健康増進の総合的な推進を図っています。

特に、休養・こころの健康づくり（働く世代のうつ病の対策等）や、将来的な生活習慣病発症を予防するための取組の推進、生活習慣に起因する要介護状態の予防のための取組の推進（生活機能低下予防、ロコモティブシンドローム予防等）など、新たな課題への取組を推進しています。

健康日本21（第2次）の概要	
目的	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣及び社会環境の改善を通じて、すべての国民がともに支え合いながら希望や生きがいをもち、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実現し、その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るために基本的事項を示し、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進する。
基本的な方向	<ol style="list-style-type: none"> 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 <ul style="list-style-type: none"> 健康寿命の延伸の実現を目指し、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、健康格差の縮小を実現。 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 <ul style="list-style-type: none"> がん、循環器疾患、糖尿病、COPD※に対処するための、一次予防・重症化予防に重点を置いた対策の推進。 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 <ul style="list-style-type: none"> 自立した日常生活を営むことを目指し、ライフステージに応じ、「こころの健康」「次世代の健康」「高齢者の健康」を推進。 健康を支え、守るための社会環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> 国民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境や、社会全体が相互に支え合いながら健康を守る環境の整備。 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善 <ul style="list-style-type: none"> 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善を図り、様々な側面から健康課題等の十分な把握を行い、地域や職場等を通じた国民に対する健康増進への働きかけを推進。

※【COPD】慢性閉塞性肺疾患：主に長期間の喫煙により引き起こされる肺の炎症による病気

(2) 岡山県の動き

岡山県では、平成 25 年 3 月、子どもから高齢者まで、全ての県民が健やかに心豊かな生活を送るために、主に保健施策の観点から、県や市町村、関係団体、県民が目指すべき方向と基本的施策を明示する「第 2 次健康おかやま 21」を策定しています。

この計画に基づいて、健康寿命の延伸を図り、県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現を目指し、県民の健康づくりを社会全体で支援する環境づくりに総合的に取り組んでいます。

第 2 次健康おかやま 21 の概要	
基本理念	全ての県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもから高齢者まですべての県民が、生きる喜びを感じながら、元気に地域で暮らしつつ、その生活を支える自分や家族の健康の維持と増進にも積極的に取り組むような健康長寿社会の実現を図ります。
基本的な方向	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防 <ul style="list-style-type: none"> ・ がん、脳血管疾患・心疾患、糖尿病、今後増加すると予測される COPD 等生活習慣病の予防施策の推進。 ・ 糖尿病、高血圧、脂質異常症等から発症する心筋梗塞等の予防及び早期治療と治療継続のための施策の推進。 ・ がん検診受診率の向上による、早期発見・早期治療に関する施策の推進。 2. 社会生活を営むために必要な心身機能の維持及び向上 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもの頃からの適切な、良い生活習慣の確立に向けた取組の推進。 ・ 働き盛りの世代に対する、健康に対する意識の高揚、生活習慣の改善と健診受診の習慣化の促進。 ・ 高齢者の社会参加の促進、低栄養などへの注意喚起。 3. 健康を支え、守るための社会環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・ 関係機関等と連携した、地域における健康の保持・増進に係る普及啓発活動等の推進。 ・ ソーシャルキャピタル[※]の水準の向上による取組の活性化。そのことによる心身の健康づくり促進のための施策の推進。

※【ソーシャルキャピタル（社会関係資本）】「信頼」「規範」「ネットワーク」といった、人々の協働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ができる社会組織の特徴のこと。例えば、隣近所との付き合いの程度、隣近所や地域住民との交流の親密度、地域住民同士の信頼関係、地域活動などへの参加状況などを総合的に評価するものと言われている。

3 食育推進に向けた国や県の動き

(1) 国の動き

国では、食育基本法に基づき、平成 18 年 3 月に「食育推進基本計画」を策定し、その後、平成 23 年 3 月に「第 2 次食育推進基本計画」、平成 27 年度には「第 3 次食育推進基本計画」を策定しています。

この「第 3 次食育推進基本計画」では、「子どもから高齢者まで生涯を通じた食育を一層推進するとともに、様々な家族の状況や生活環境等、多様な暮らしに対応した食育の充実」を目指して、若い世代を中心とした食育の推進をはじめ、多様な暮らしを支える食育や健康寿命の延伸につながる食育など、5 つの重点課題を掲げています。さらに、重点課題を踏まえて、7 項目の基本的な取組方針を設定しています。

第 3 次食育推進基本計画（平成 28 年度～平成 32 年度）の目指す姿	
子どもから高齢者まで生涯を通じた食育を一層推進するとともに、様々な家族の状況や生活環境等、多様な暮らしに対応した食育の充実	
重点課題	<ol style="list-style-type: none">1. 若い世代を中心とした食育の推進2. 多様な暮らしに対応した食育の推進3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進4. 食の循環や環境を意識した食育の推進5. 食文化の継承に向けた食育の推進
基本的な取組方針	<ol style="list-style-type: none">(1) 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成(2) 食に関する感謝の念と理解(3) 食育推進運動の展開(4) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割(5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践(6) 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献(7) 食品の安全性の確保等における食育の役割

(2) 岡山県の動き

岡山県では、「岡山県食の安全・安心推進計画」(平成 20 年 3 月～平成 25 年 3 月)、「岡山県食育推進計画」(平成 19 年 3 月～平成 25 年 3 月)に沿って、県民の健康で豊かな食生活の実現を図ってきました。

平成 25 年 3 月に行われたこれらの計画の見直しでは、両計画を統合し、食の安全・安心の確保、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため「岡山県食の安全・食育推進計画」を策定しています。

計画の期間は、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間で、県、食品関連事業者、県民等食に関わる全ての人々が、それぞれの責務や役割を果たし、相互に理解を深め、信頼関係を構築した上で、協働により、食の安全・安心の確保と食育の推進に取り組んでいます。

岡山県食の安全・食育推進計画（平成 25 年度～平成 29 年度）の目指す姿	
食を通じた健康な人づくり・地域づくり ～「知識」から「行動」へ～	
食育推進の 3つの柱	1. 人と人をつなぐ 2. 健康な体をつくる 3. 豊かな心を育む
重要な 視点	(1) 生涯を通じた食育の推進 (2) 関係機関・関係団体等との連携 ・ボランティア組織等 ・岡山県食の安全・食育推進協議会 ・市町村・保健所等 ・農林漁業者・教育関係者等 (3) 人材の活用（管理栄養士、栄養士等） (4) 普及啓発 ・「食育ガイド」や「食事バランスガイド」等の活用 ・食育月間・食育の日 (5) 市町村食育推進計画の策定
食育推進に あたっての 目標	①共食の機会の増加 ②朝食を毎日食べる者の割合の増加 ③栄養成分表示の店登録数の増加 ④適切な量と質の食事をとる者の増加

4 計画の概要

(1) 計画の位置付け

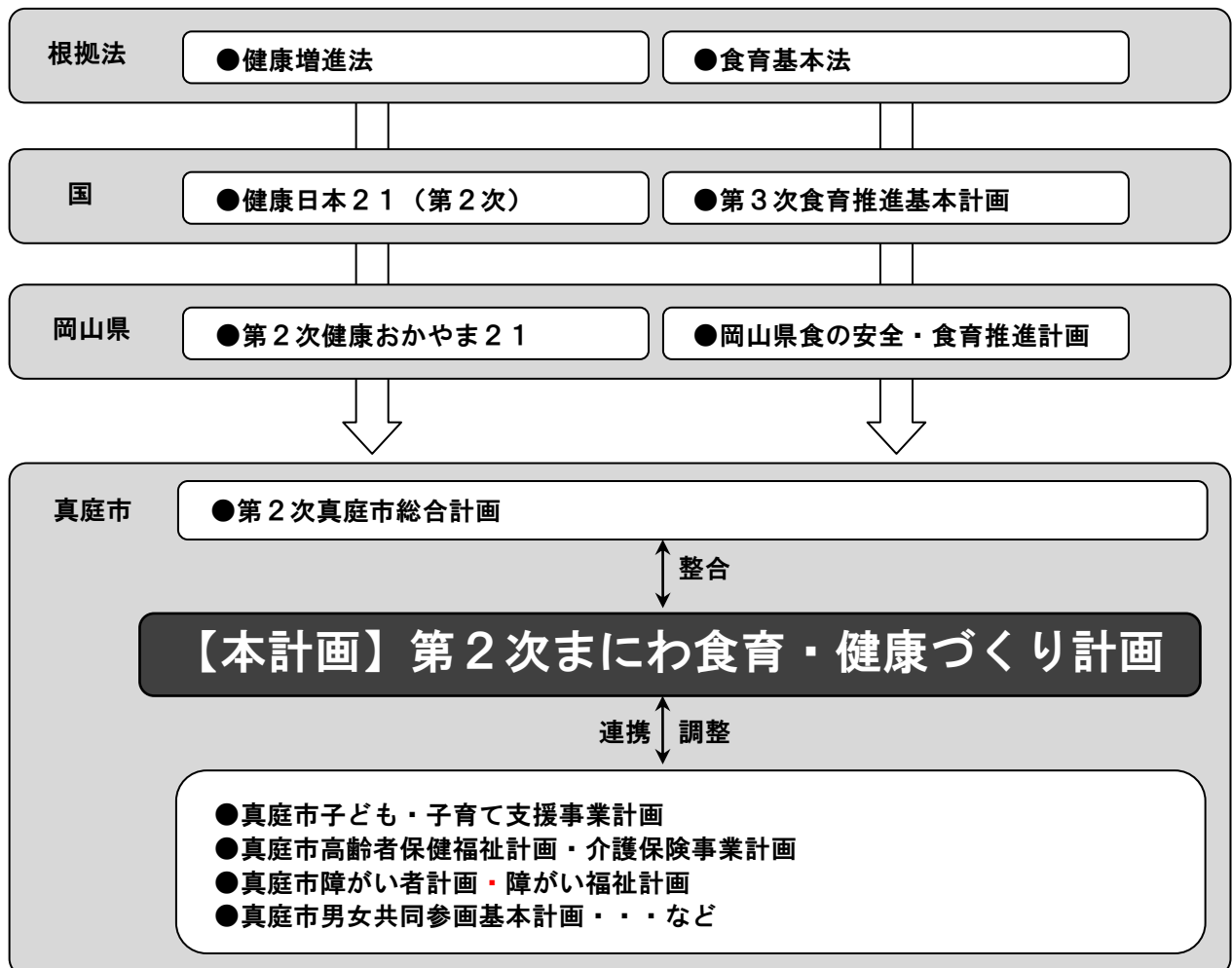
本計画のうち「健康まにわ21」は、「健康増進法」に基づく市町村健康増進計画で、国の「健康日本21（第2次）」及び岡山県の「第2次健康おかやま21」に対応した計画となっています。

また、「食育まにわ」は、「食育基本法」に基づく市町村食育推進計画として、国の「第3次食育推進基本計画」及び岡山県の「岡山県食の安全・食育推進計画」に対応した計画となっています。

本計画は、市民の健康づくり及び食育推進に関する基本的方向を定め、様々な分野の取組を総合的・一体的に進めるための計画として位置付けられます。

また、本計画は国や県の計画を踏まえつつ、本市の上位計画である「第2次真庭市総合計画」との整合、そして「真庭市子ども・子育て支援事業計画」をはじめとする、関連する他の部門計画との連携にも配慮するものです。

本計画の推進にあたっては、各計画との調整や連携を図るとともに、新たな課題や環境の変化に対しても柔軟に対応できるようにします。



(2) 計画の期間

本計画の期間は、平成 28 年度から平成 37 年度までの 10 年間とします。

(3) 計画の策定方法

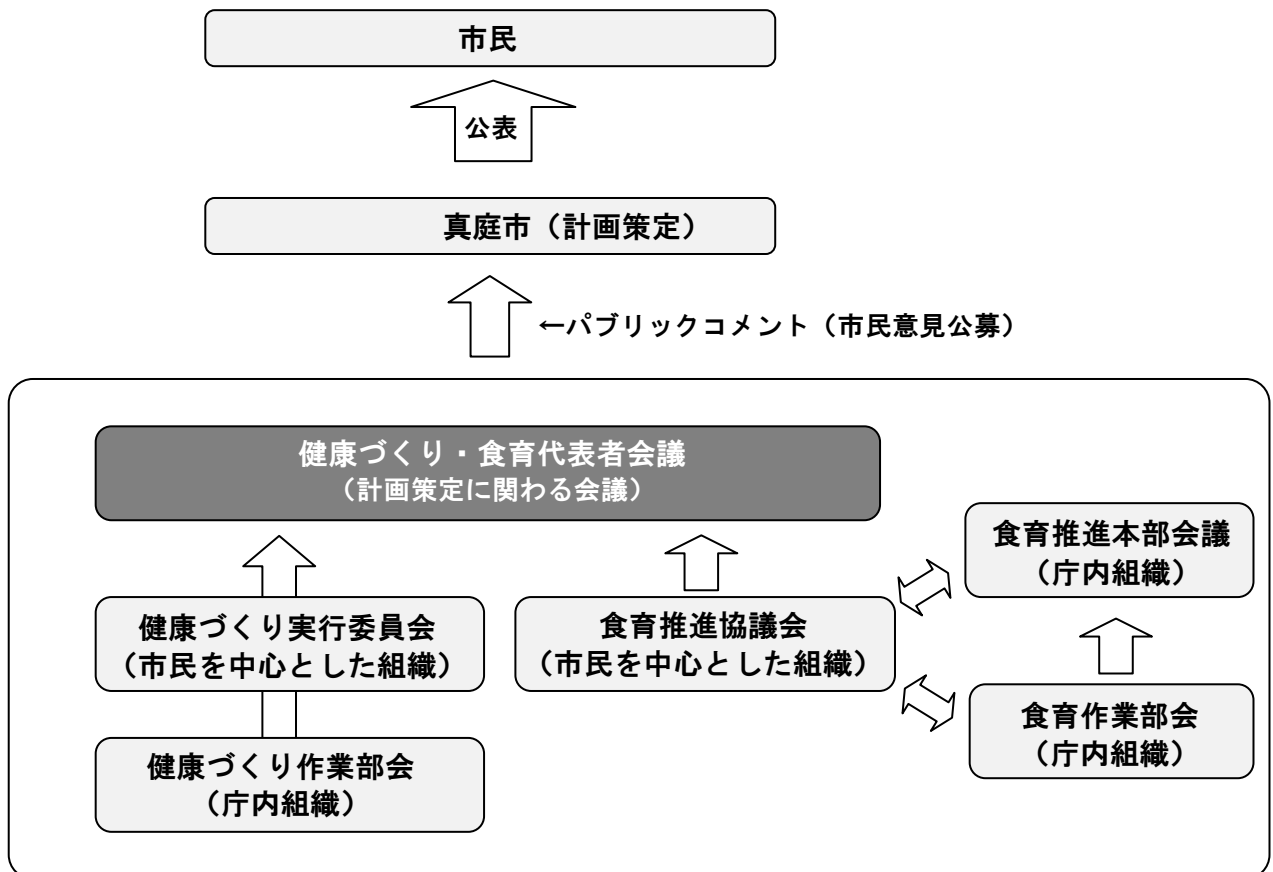
本計画の策定にあたっては、市内の保育園、こども園、幼稚園通園児童の保護者、小学生、中学生、高校生及びその保護者、また市内在住の 20 歳以上の市民を対象とした「健康づくりと食育に関するアンケート調査」（以下「アンケート調査」と表記）を行い、市民の現状意識やニーズを把握し、施策を検討する上での基礎資料としました。

調査名称	市民アンケート調査	児童アンケート調査
調査対象	市内に居住する 20 歳以上の市民	保育園、こども園、幼稚園通園児童の保護者
調査方法	郵送による調査票の配布・回収	園を通じて配布・回収
調査期間	平成 26 年 10～12 月	平成 26 年 11 月
配布数	1,000 件	363 件
有効回収数	569 件	290 件
有効回収率	56.9%	79.9%

調査名称	小・中学生、高校生アンケート調査	小・中・高校生の保護者アンケート調査
調査対象	小学 6 年生児童、中学 2 年生の生徒、 高校 2 年生の生徒	小学 6 年生児童、中学 2 年生の生徒、 高校 2 年生の生徒の保護者
調査方法	学校を通じて配布・回収	学校を通じて配布・回収
調査期間	平成 26 年 11 月	平成 26 年 11 月
配布数	小 407 件、中 458 件、高 306 件	小 407 件、中 459 件、高 306 件
有効回収数	小 401 件、中 437 件、高 241 件	小 352 件、中 331 件、高 188 件
有効回収率	小 98.5%、中 95.4%、高 78.8%	小 86.5%、中 72.1%、高 61.4%

(4) 計画の策定体制

計画の策定にあたっては、市民を中心とし、関係機関、行政から成る「健康づくり実行委員会」「食育推進協議会」で、健康づくり、食育分野について協議し、市民の意見を踏まえながら、原案を作りました。そして、「健康づくり・食育代表者会議」に諮り、さらに、パブリックコメント（市民意見公募）により、幅広く市民の意見を募り、十分な検討を行いました。



第2章 本市を取り巻く現状

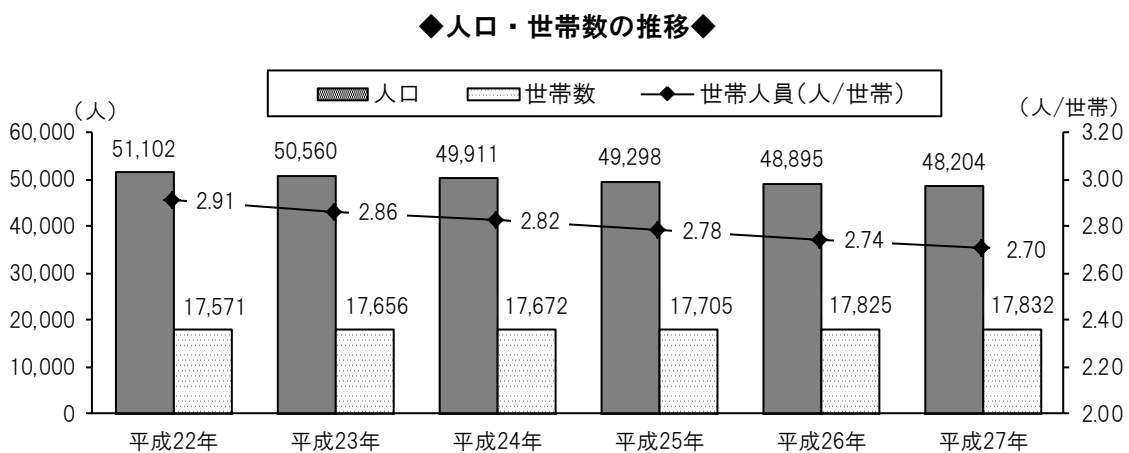
1 人口等の状況

(1) 人口・世帯数の動き

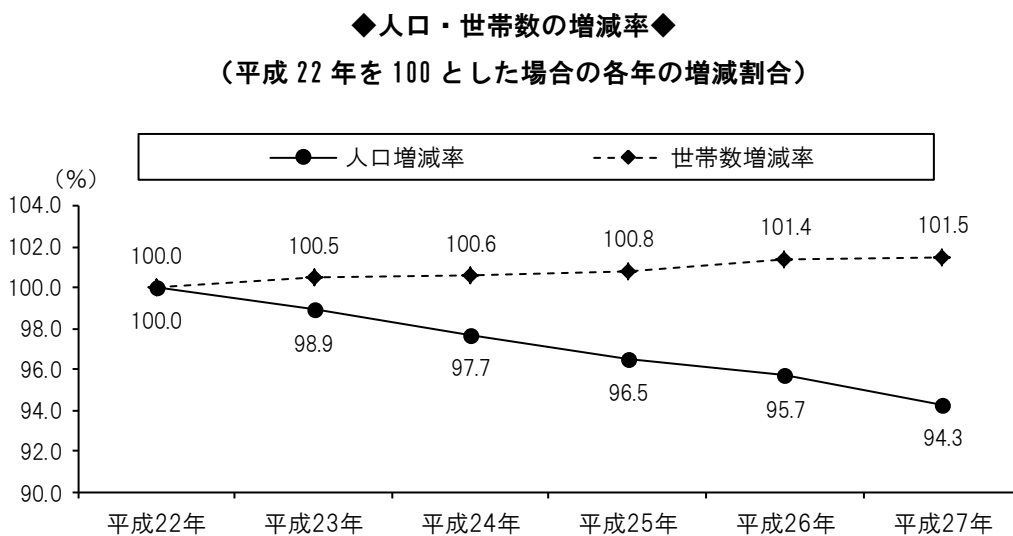
① 総人口

本市の総人口は、平成27年3月現在で48,204人と、この5年間で約2,900人の減少（平成22年を100.0とした割合で94.3）となっています。

1世帯あたりの人数を示す世帯人員は、平成22年の2.91人から平成27年で2.70人と、緩やかに小家族化が進んでいます。



資料：住民基本台帳（各年3月末現在）外国人を含まない

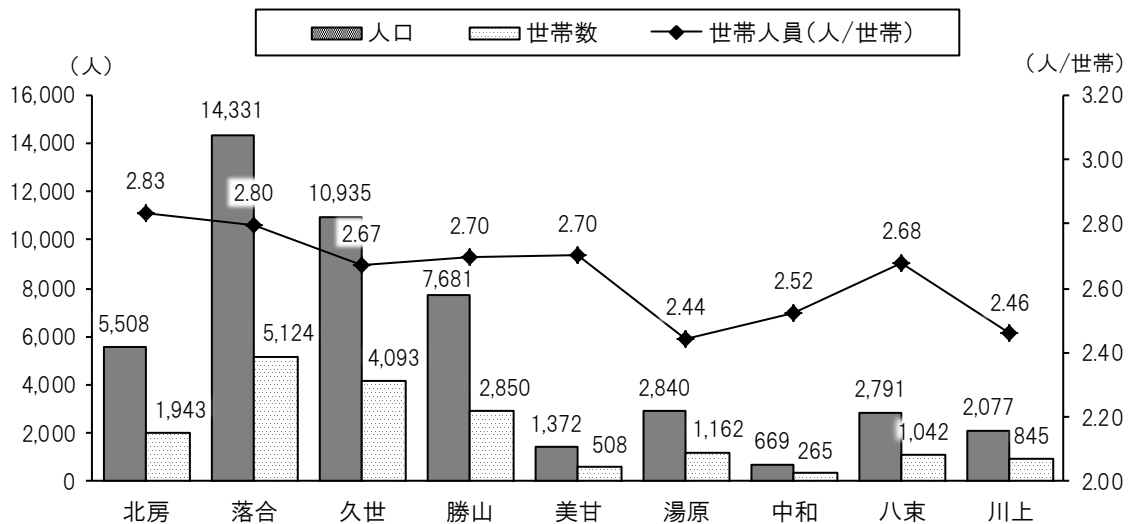


資料：住民基本台帳（各年3月末現在）外国人を含まない

②地区別人口

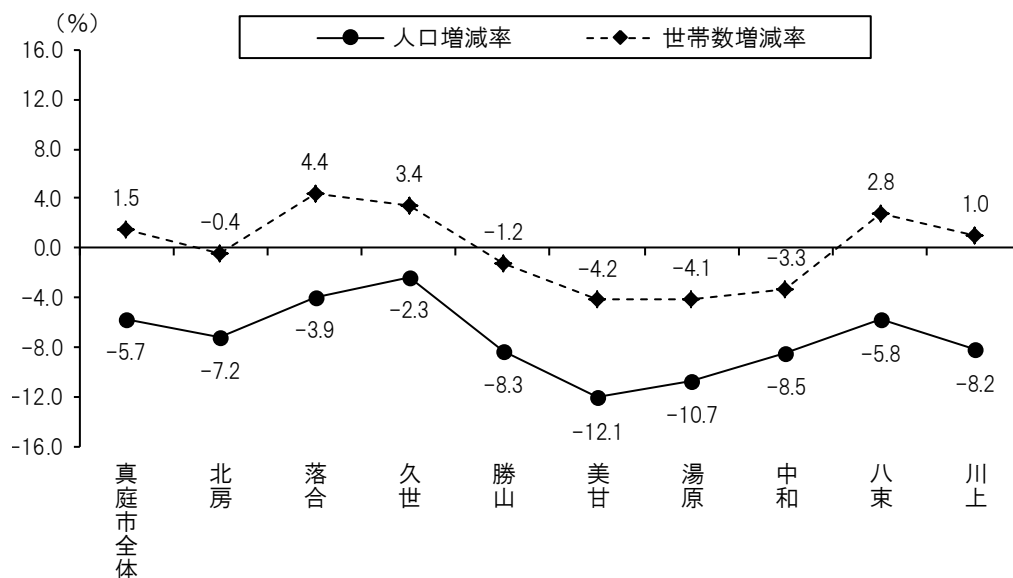
本市は、行政区域として、最も人口の多い「落合地区」から最も人口が少ない「中和地区」まで、大きく9地区に区分されます。人口は全ての地区で減少しており、「美甘地区」や「湯原地区」での減少が目立っています。

◆地区別人口・世帯数◆



資料：住民基本台帳（各年3月末現在）外国人を含まない

◆地区別人口・世帯数増減率◆



注：増減率は、平成22年と平成27年の比較
資料：住民基本台帳（各年3月末現在）外国人を含まない

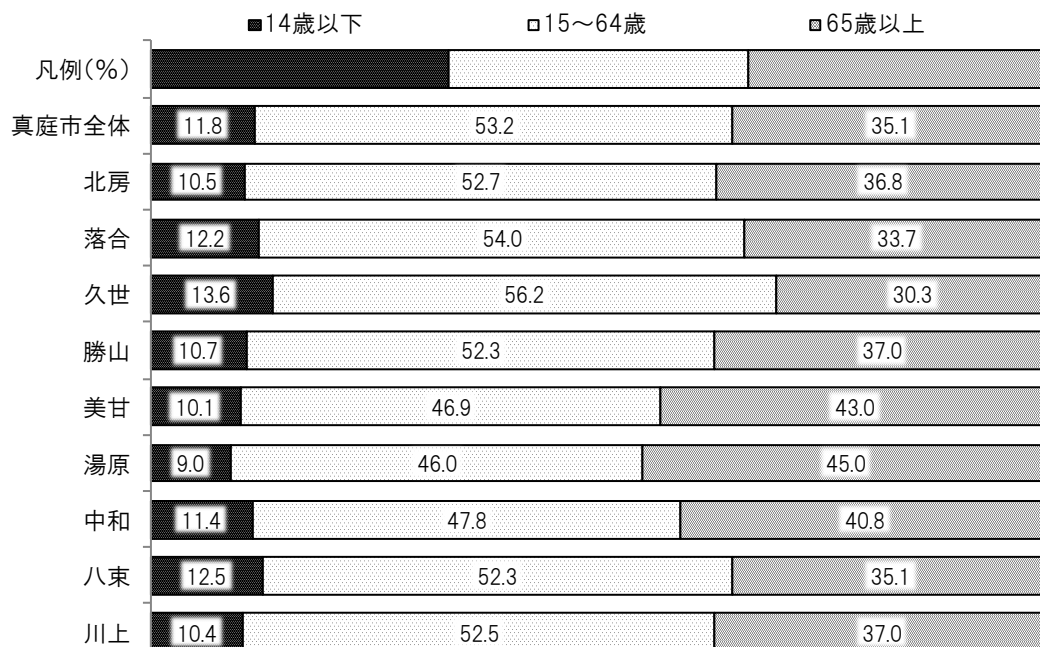
(2) 年齢別人口構成

本市の高齢化率（65歳以上人口構成比）は、平成27年3月末現在35.1%と、3人に1人以上が高齢者という状況です。

一方、14歳以下の年少人口比率は11.8%、15～64歳の生産年齢人口は53.2%となっています。

地区別にみると、14歳以下の年少人口比率は久世地区で最も高く13.6%となっています。一方、高齢化率が高いのは湯原地区（45.0%）、美甘地区（43.0%）、中和地区（40.8%）などで、それぞれ4割を超えています。

◆地区別・年齢別人口構成比◆

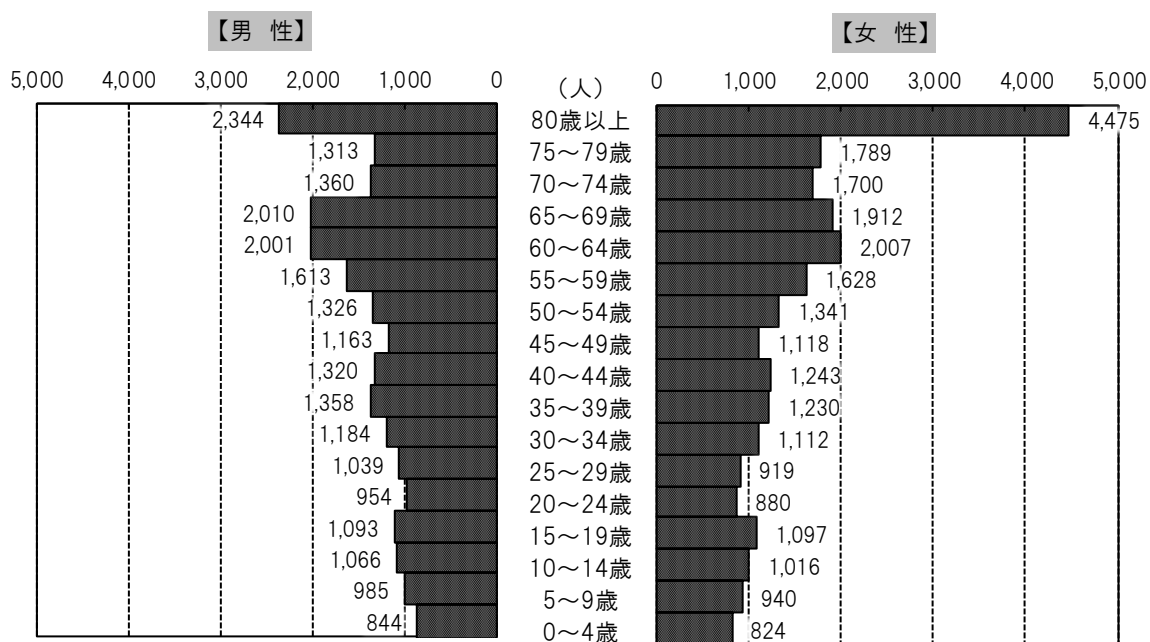


資料：住民基本台帳（平成27年3月末現在）

人口ピラミッドデータにより年齢を細分化してみると、男女ともに 60 歳代のいわゆる「団塊の世代」が、ボリュームの多い年齢層となっています。本来「団塊の世代」の子ども世代である 30 歳代後半から 40 歳代前半の「団塊ジュニア層」は、もう一つのボリュームゾーンになるところですが、本市の場合はやや少なめとなっています。

また、女性は男性に比べ 80 歳以上の人口が多くなっています。

◆年齢別人口（人口ピラミッド）◆



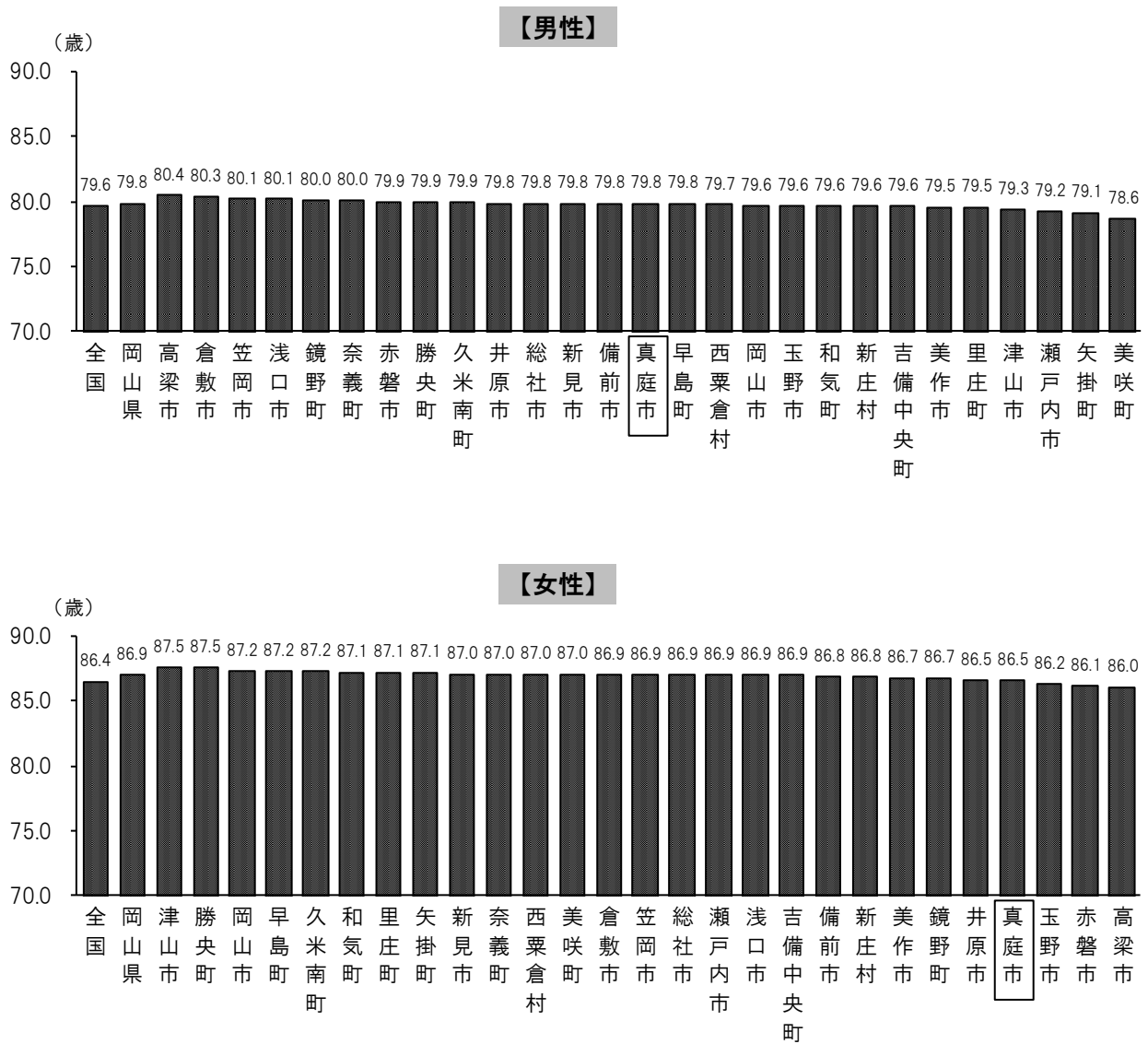
資料：住民基本台帳（平成 26 年 3 月末現在）

2 健康を取り巻く現状

(1) 平均寿命

本市の平均寿命は、男性が79.8歳、女性が86.5歳で、男女ともに全国平均を若干上回っていますが、岡山県の平均と比べた場合、男性は同値、女性はやや下回っています。

◆岡山県内市町村別平均寿命◆



資料：厚生労働省「市区町村別生命表」（平成22年）

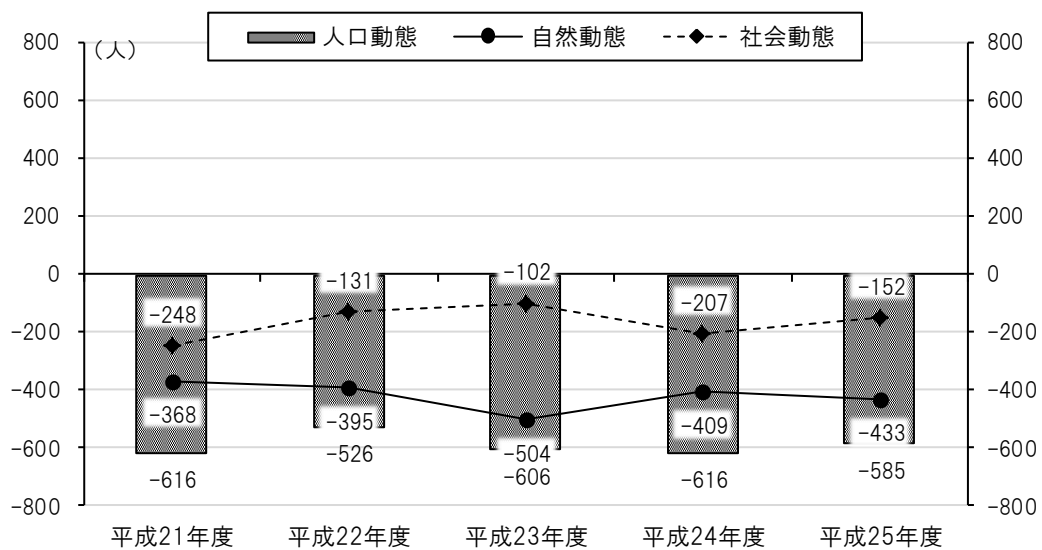
(2) 人口動態

①人口動態

人口の動きである「人口動態」をみると、出生と死亡の差からみる「自然動態」は、近年マイナスで推移しています。つまり、死亡者数が出生者数を上回っている状態にあります。また、転入と転出からみる「社会動態」についても、市外への転出者数が市内への転入者数を上回るマイナスを示しています。

平成 25 年度では、自然動態がマイナス 425 人、社会動態がマイナス 152 人であり、合計 577 人の人口減少となっています。

◆人口動態◆



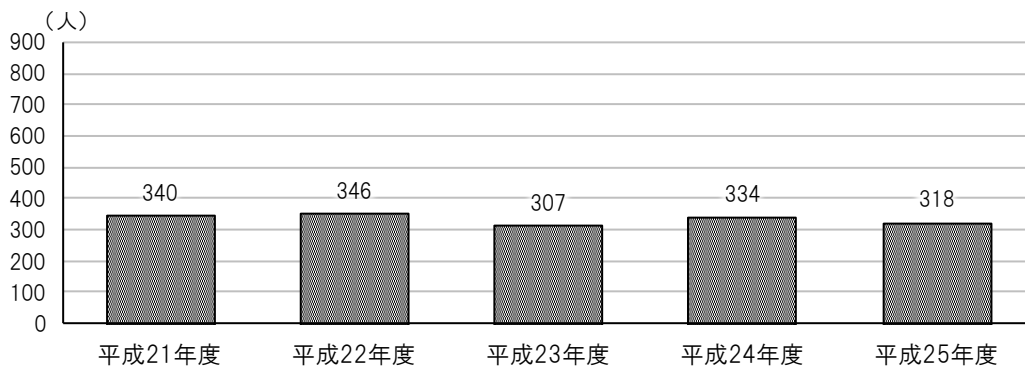
(人)	自然動態(c)		社会動態(f)		人口動態(g)
	出生数(a)	死亡数(b)	転入者数(d)	転出者数(e)	
平成 21 年度	340	701	986	1234	-609
平成 22 年度	346	787	961	1092	-572
平成 23 年度	307	794	916	1018	-589
平成 24 年度	334	755	900	1107	-628
平成 25 年度	318	743	861	1013	-577

注：(c) = (a) - (b)、(f) = (d) - (e)、(g) = (c) + (f)
資料：住民基本台帳

②出生数と死亡数

出生数は、平成 25 年度で 318 人となっており、長期的には緩やかな減少傾向にあります。

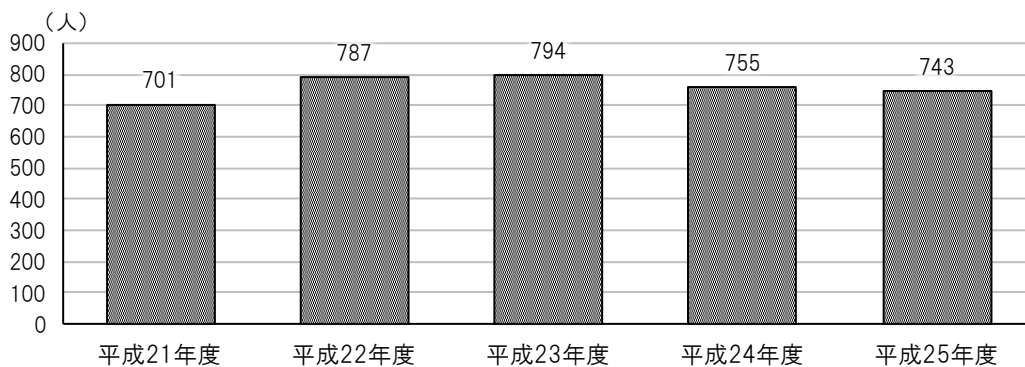
◆出生数の推移◆



資料：住民基本台帳

一方、死亡数は、平成 25 年度で 743 人となっており、平成 23 年度からは減少しているものの、長期的には緩やかな増加傾向にあります。

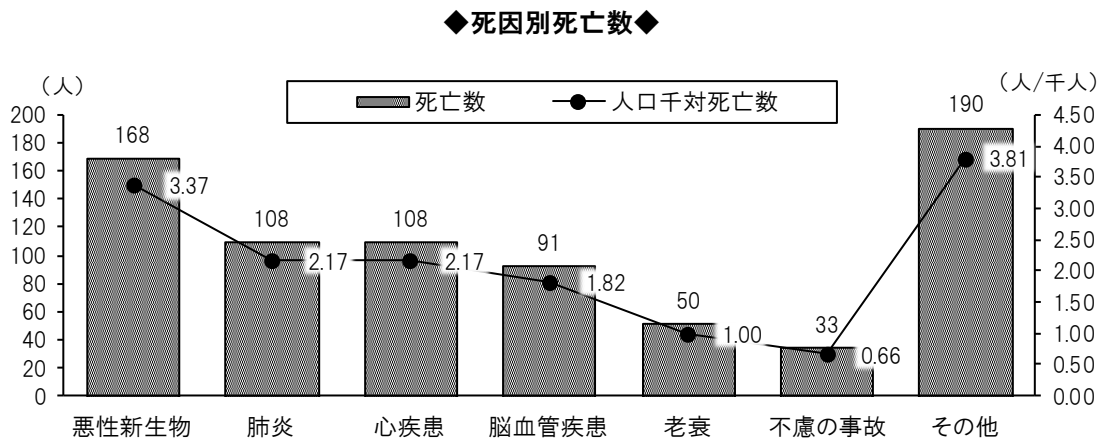
◆死亡数の推移◆



資料：住民基本台帳

(3) 死因別死亡数

本市の主な死亡要因は「悪性新生物」が最も多く、次いで「肺炎」「心疾患」「脳血管疾患」などの順となっています。

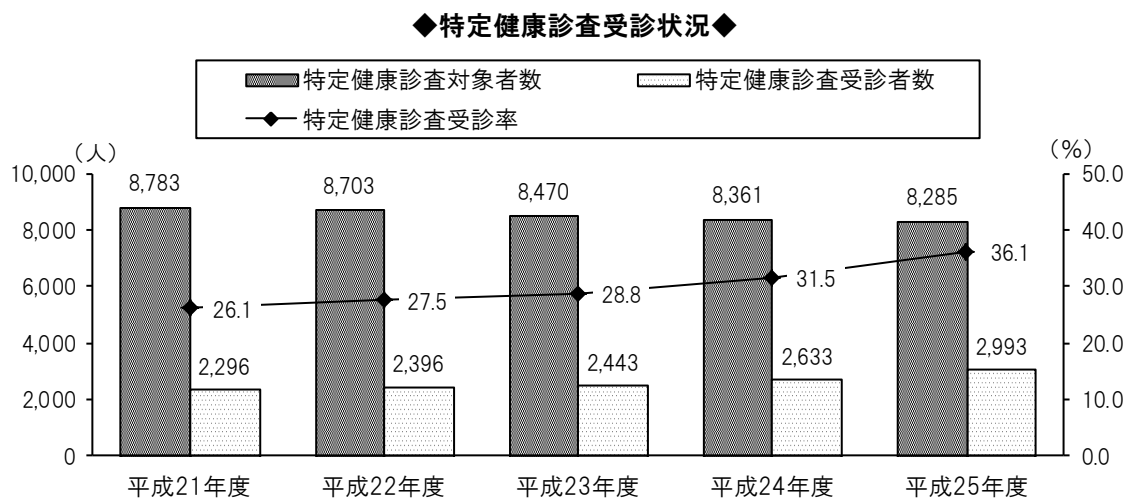


資料：人口動態統計（平成 24 年）

(4) 健診等受診状況

① 特定健康診査

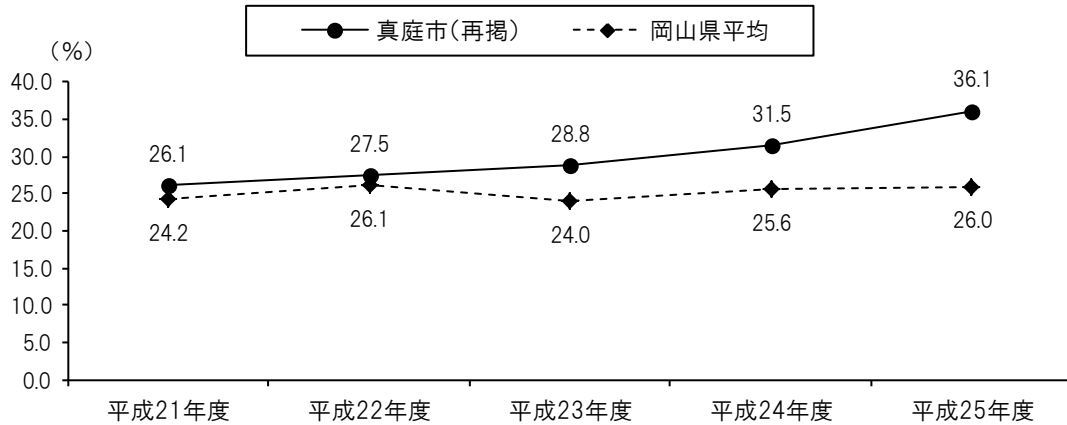
本市の特定健康診査の対象者数は、平成 25 年度において 8,285 人で、そのうち受診者数は 2,993 人、受診率は 36.1%となっています。対象者数は、近年、減少傾向にありますが、受診者数は増加傾向にあり、それに伴い受診率も増加傾向にあります。



資料：市民課

本市の特定健康診査受診率は、近年では岡山県の平均を上回って推移しています。

◆特定健康診査受診率◆



資料：市民課

②特定保健指導

本市の特定保健指導の実施者状況は、平成25年度では対象者数合計346人に対して、実施者数9人で、2.6%の実施率となっています。実施率は減少傾向にあり、特に、動機づけ支援の実施率の減少が目立っています。

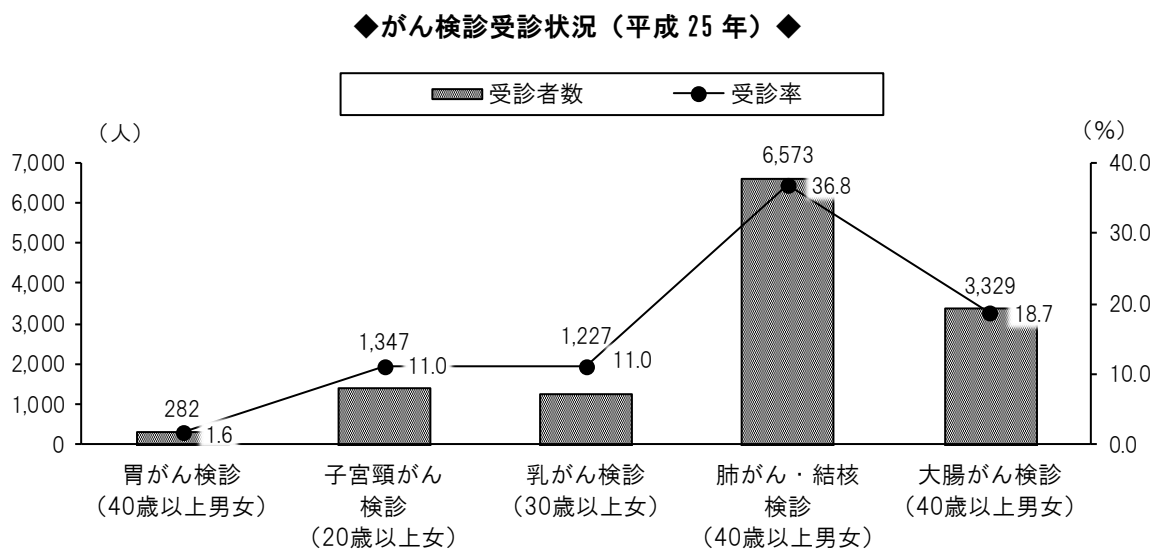
◆特定保健指導実施状況◆

		平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
積極的支援	対象者数(人)	64	76	92	81	83
	実施者数(人)	5	1	3	1	3
	実施率(%)	7.8	1.3	3.3	1.2	3.6
動機づけ支援	対象者数(人)	226	236	231	241	263
	実施者数(人)	43	18	16	10	6
	実施率(%)	19.0	7.6	6.9	4.1	2.3
合計	対象者数(人)	290	312	323	322	346
	実施者数(人)	48	19	19	11	9
	実施率(%)	16.6	6.1	5.9	3.4	2.6
岡山県平均	実施率(%)	15.6	12.5	11.8	12.2	12.5

資料：「各年度法定報告分（国保加入者40～74歳）」

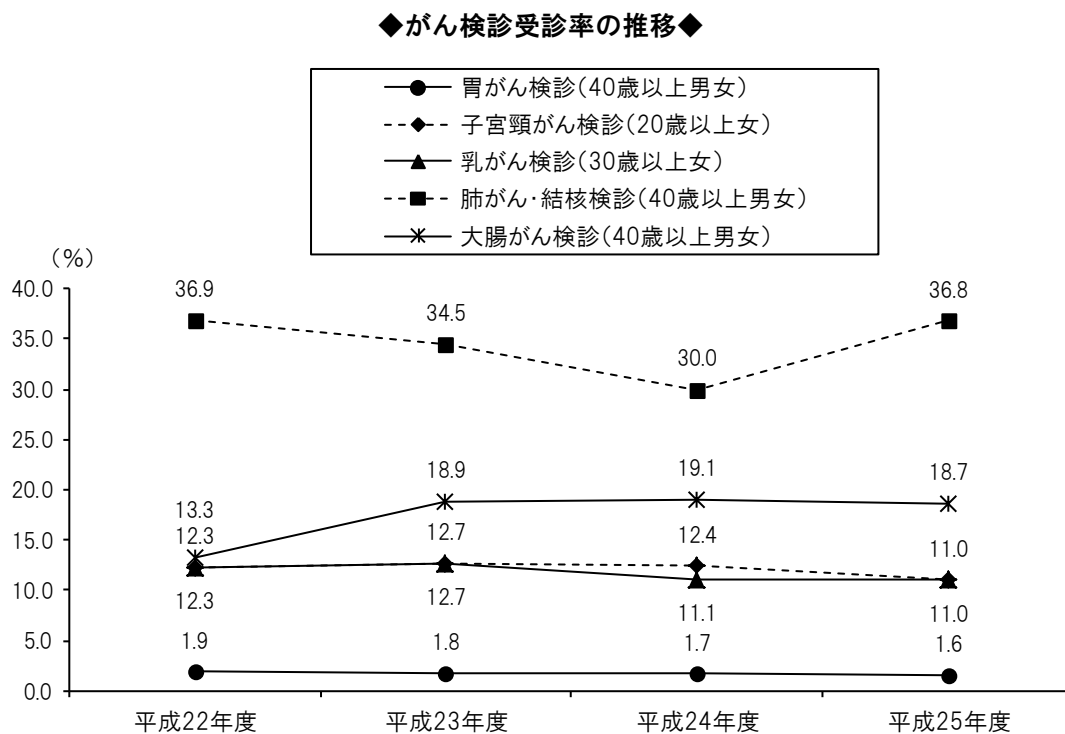
③がん検診

本市のがん検診受診状況を見ると、「肺がん・結核検診」が 36.8%と最も高く、次いで「大腸がん検診」が 18.7%で続いています。「胃がん検診」は 1.6%と最も少なくなっています。



資料：健康推進課

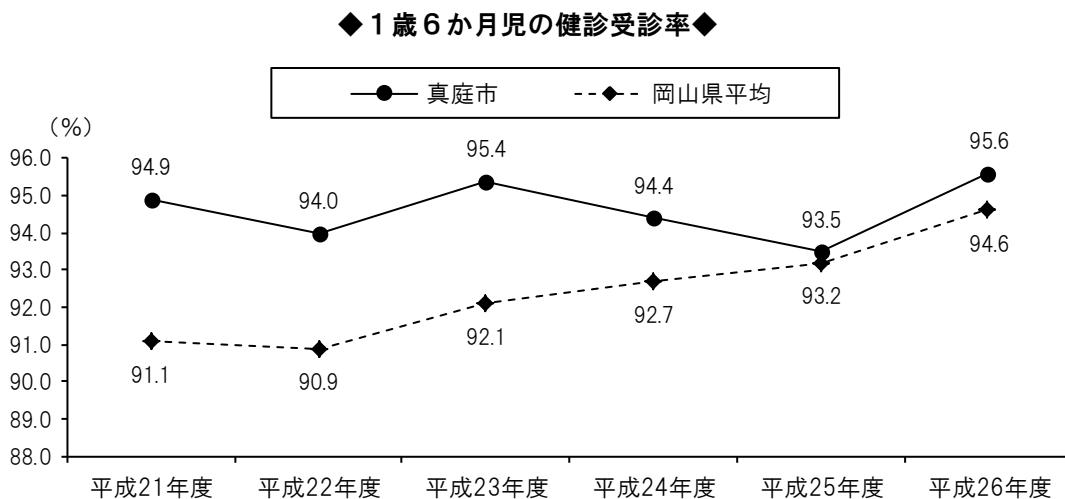
「肺がん・結核検診」は、平成 24 年度まで減少傾向にありましたが、平成 25 年では増加に転じました。この他は、おおむね横ばいで推移しています。



資料：健康推進課

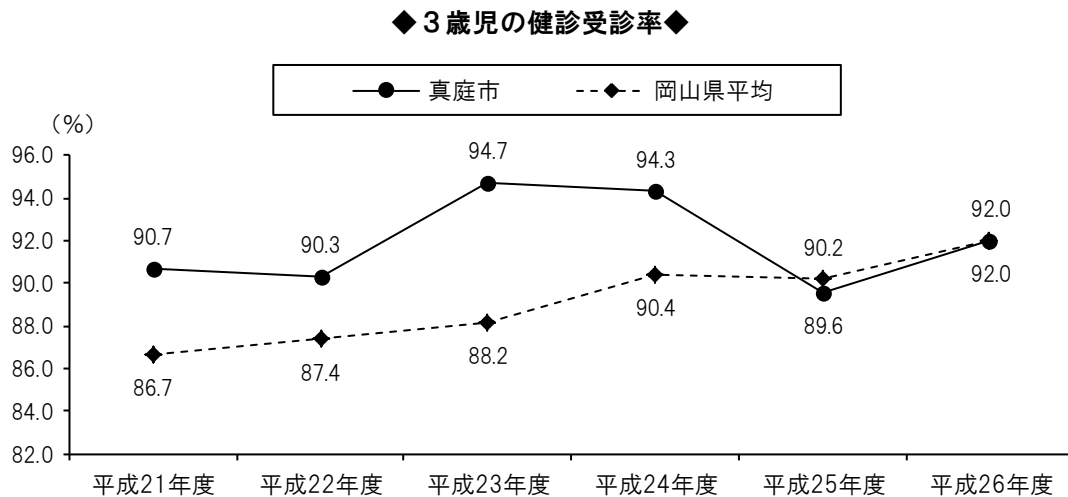
④子どもの健診

本市の1歳6か月児の健診受診率は、平成26年度で95.6%となっており、近年は増減を繰り返しながら推移しています。受診率は、岡山県の平均を上回って推移していますが、県平均の上昇傾向により、その差は縮小の方向にあります。



資料：健康推進課

一方、3歳児の健診受診率は、平成26年度で92.0%となっています。



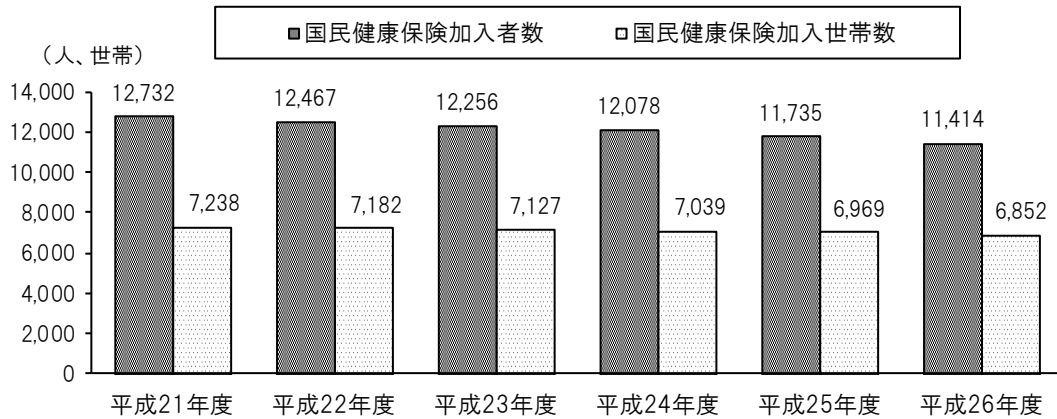
資料：健康推進課

(5) 国民健康保険の状況

①加入状況

本市の国民健康保険加入者数は、平成26年度で11,414人、世帯数は6,852世帯となっており、近年は減少傾向で推移しています。

◆国民健康保険加入状況◆

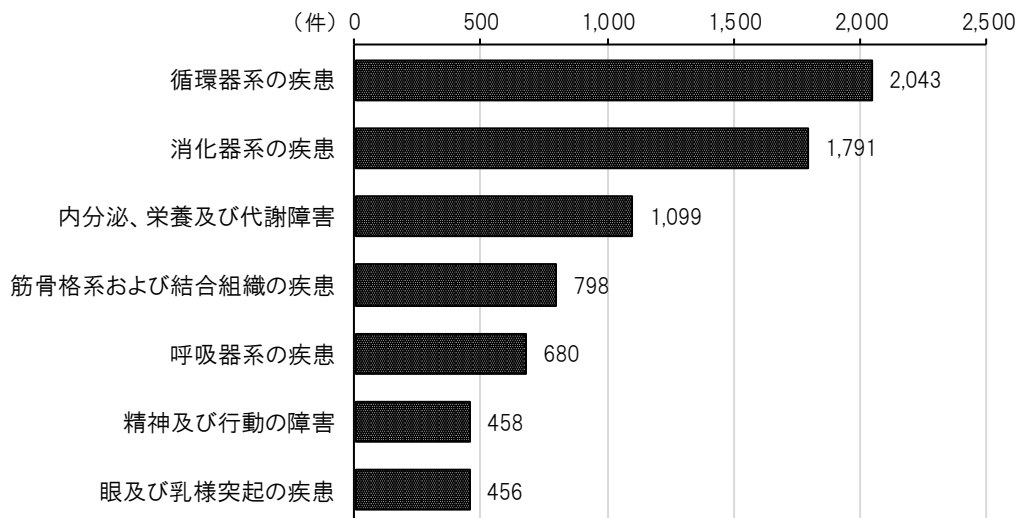


資料：国民健康保険事業年報（各年、年度平均の加入者数と世帯数）

②疾病発症状況

本市の国民健康保険加入者における、外来分の疾病発症件数をみると、「循環器系の疾患」が最も多く、次いで「消化器系の疾患」「内分泌、栄養及び代謝障害」のなどの順となっています。

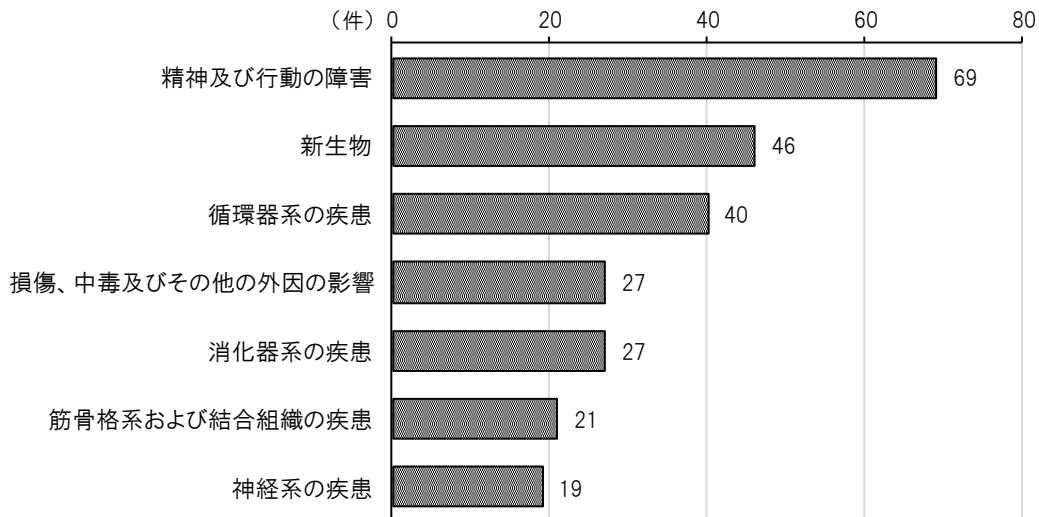
◆国民健康保険加入者の疾病発症件数（外来）◆



資料：真庭市国保医療統計0～74歳（平成26年5月分）

入院分については、「精神及び行動の障害」が最も多く、次いで「新生物」「循環器系の疾患」のなどの順となっています。

◆国民健康保険加入者の疾病発症件数（入院）◆

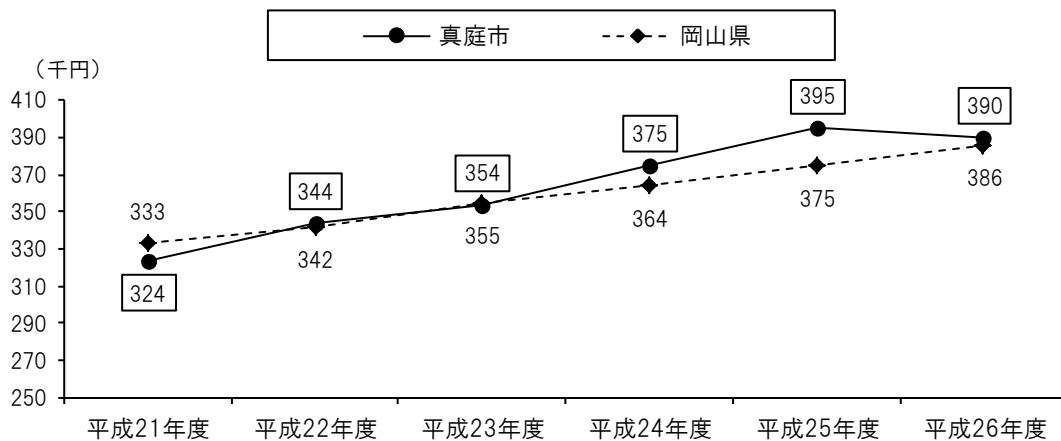


資料：真庭市国保医療統計0～74歳（平成26年5月分）

③医療費の状況

本市の国民健康保険加入者における、1人当たり医療費をみると、近年は増加傾向で推移しています。平成26年度では390千円となっており、平成21年度の324千円から2割程度増加しています。

◆国民健康保険の1人当たり医療費◆



資料：真庭市国保医療統計0～74歳（平成26年5月分）

第3章 前期計画の点検・評価結果

1 前期計画（健康まにわ21）の取組概要

（1）基本方針

前期計画では、①住民主役、②一次予防の重視、③目標の設定と評価、④健康づくりを支える環境整備の4つを基本方針に定め、施策の体系に9分野を取り上げた上で取組を推進してきました。

（2）施策の体系

施策の体系に位置付けた9分野は次のとおりです。

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 休養・こころの健康
4. たばこ
5. アルコール
6. 歯の健康
7. 糖尿病
8. 循環器病
9. がん

2 前期食育計画（食育まにわ）の取組概要

（1）食育推進の視点

前期食育計画では、①家庭における食育の推進、②子どものときからの食育の推進、③魅力あふれる食文化の継承、④協働で食をはぐくむ環境整備の4つの視点で施策を推進してきました。

（2）食育推進施策

食育推進施策には、次の9分野を位置付け、事業・施策を推進してきました。

1. 食育推進体制
2. 家庭における食育の推進
3. 地域における食育の推進
4. 保育園・幼稚園・こども園等における食育の推進
5. 学校における食育の推進
6. 農林漁業者等における食育の推進
7. 食品関連業者等における食育の推進
8. 消費者における食育の推進
9. 環境にやさしい食育の推進

3 前期計画・前期食育計画の点検・評価結果

前期計画及び前期食育計画においては、分野別に主な指標を設定し、それぞれに目標値を掲げ、事業・施策を推進してきました。以下に、その達成状況の評価結果を示します。

達成状況の評価判定については、次の判定基準によって各指標を評価しています。

評価判定基準	
◎	現状値がすでに目標値に達成している（100%達成）
○	現状値が目標達成に向け順調に改善している（50～99%改善）
△	現状値が策定時の値より改善している（1～49%改善）
×	現状値が横ばいまたは悪化している（0以下）
—	データが無く判定不能

(1) 栄養・食生活

主な指標		策定時※1	目標値※2	現状値	評価判定	出典
適正体重を維持する人の増加						
①成人の肥満者(BMI 25以上)の割合	成人男性	26.3%	20%以下	19.9%	◎	①
	成人女性	22.9%	15%以下	12.2%	◎	①
②(総摂取エネルギー比率に占める)脂肪エネルギー比率の減少	やや問題	54.4%	40%以下	49.9%	△	①
	要改善	35.9%	30%以下	44.3%	×	①
食塩摂取量の減少						
①食塩摂取量	やや問題	44.1%	35%以下	45.3%	×	①
	要改善	20.2%	15%以下	16.2%	○	①
②汁物の塩分測定	ふつう以下の塩味の割合	93.6%	95%以上	90.0%	×	②
野菜摂取量の増加						
①漬物以外の野菜を毎日食べる者		40.9%	50%以上	31.5%	×	①
②生野菜を毎日食べる者		24.7%	50%以上	30.8%	△	①
カルシウムに富む食品の摂取量の増加						
①牛乳・乳製品	牛乳か乳製品を毎日とる人	46.1%	60%以上	48.0%	△	①
②豆類	大豆製品を毎日とる人	49.3%	70%以上	40.9%	×	①
③緑黄色野菜を毎日食べる		42.5%	42.5%以上	40.8%	×	①
朝食を毎日食べる人の増加						
朝食を毎日食べる人	小学生	84.4%	100%	88.5%	△	①
	中学生	80.2%	95%以上	87.2%	△	①
	高校生	76.2%	90%以上	79.3%	△	①
	30歳代男性	76.1%	80%以上	63.4%	×	①
栄養成分表示を参考にする人の増加						
①栄養成分表示協力施設		35施設	75施設	77施設	◎	③
②参考にする人の増加		8.5%	50%以上	16.5%	△	①

※1 平成18年度における実績値(以下同様)

※2 平成27年度における目標値(以下同様)

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ②平成25年度「真庭市栄養改善協議会みそ汁食塩濃度測定結果」
- ③平成27年12月「岡山県栄養成分表示の店一覧」

(2) 身体活動・運動

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典
意識的に運動を心掛けている人の増加	意識的に運動している人	25.3%	40%	39.4%	○	①
日常生活における歩数の増加 (1日1時間以上歩く者)	男性	27.4%	40%	30.5%	△	①
	女性	21.7%	40%	24.5%	△	①
運動習慣者の増加	男性	10.9%	15%	15.0%	◎	①
	女性	8.2%	10%	9.6%	○	①
外出について積極的な態度をもつ人の増加	男性(60歳代)	70%以上	70%以上	—	—	—
	女性(60歳代)	70%以上	70%以上	—	—	—

【出典】

①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」

(3) 休養・こころの健康

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典
小学生の心と身体のスOSサイン	身体がだるい	42.3%	20%以下	—	—	—
	疲れやすい	33.4%	20%以下	36.7%	×	①
	いらいらする	31.1%	15%以下	29.7%	△	①
	不眠	19.2%	5%以下	14.0%	△	①
睡眠による休養十分とれていない人	十分とれていない	43.4%	35%以下	—	—	—
趣味、生きがいなどを見つける人	ストレス解消の手だてがある	26.0%	40%以上	—	—	—
	運動、体操、ウォーキングなど身体を動かしている	25.0%	40%以上	—	—	—
自殺死亡者数	自殺死亡者数	13人	0人	—	—	—

【出典】

①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」

(4) たばこ

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典	
喫煙が及ぼす健康影響についての認識	たばこの肺がんへの影響認知率	70.2%	100%	92.3%	○	①	
	妊娠への影響認知率	53.1%	100%	71.0%	△	①	
公共の場及び職場における禁煙分煙の状況	禁煙施設	40 施設	1 割増加	179 施設	◎	④	
	完全分煙施設	8 施設	15 施設	3 施設	×	④	
大人の喫煙している人の状況							
喫煙している人	40 歳以上	男性	44.2%	30%	27.9%	◎	①
		女性	1.7%	2%	12.1%	×	①
	40 歳未満	男性	52.3%	40%	38.2%	◎	①
		女性	20.1%	10%	5.8%	◎	①
未成年者の喫煙をなくす							
・ 以前吸ったことがある ・ 今も吸っている	小学生	3.3%	0%	1.5%	—*	①	
	中学生	9.7%	0%	3.0%	—*	①	
	高校生	16.0%	0%	9.1%	—*	①	
子どもの喫煙に対する保護者の意識							
・ 少量なら良い ・ 子どもの自由 ・ わからない	小学生保護者	11.0%	0%	15.4%	×	①	
	中学生保護者	10.0%	0%	16.0%	×	①	
	高校生保護者	8.6%	0%	18.1%	×	①	
喫煙防止教育の実施率	小学生	—	100%	100%	◎	⑤	
	中学生	—	100%	100%	◎	⑤	
	高校生	—	100%	100%	◎	⑤	
禁煙外来を設けている医療機関の増加		—	増加	9 機関	—	⑥	

【出典】

- ①平成 26 年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ④平成 27 年 12 月「岡山県喫煙・完全分煙施設認定一覧」
- ⑤平成 26 年度「真庭市教育委員会」
- ⑥平成 26 年度「真庭市医師会」

【備考】

※アンケート内容が異なるため、単純評価はできない

(5) アルコール

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典
未成年者の飲酒をなくす						
今も時々飲酒する未成年者	小学生	3.8%	0%	—	—	—
	中学生	10.7%	0%	—	—	—
	高校生	20.1%	0%	—	—	—
子どもの飲酒に対する保護者の意識（少量なら良い・子どもの自由・わからない）	小学生保護者	30.4%	0%	12.8%	○	①
	中学生保護者	36.6%	0%	29.7%	△	①
	高校生保護者	36.3%	0%	38.8%	×	①
多量に飲酒する人の減少						
1日平均純アルコールが約60gを超える人の割合	男性	1.6%	1%以下	2.8%	×	①
	女性	0.6%	0.2%以下	0%	◎	①
節度ある飲酒知識の普及						
節度ある飲酒を知っている人（1日平均純アルコールで約20g以下）	男性	24.9%	50%	17.9%	×	①
	女性	22.0%	50%	21.3%	×	①

【出典】

①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」

(6) 歯の健康

主な指標	策定時	目標値	現状値	評価判定	出典	
幼児期						
①むし歯のない幼児の増加	1歳6か月児	96.3%	98%以上	98.4%	◎	⑦
	3歳6か月児	60.3%	80%以上	74.7%	○	⑦
②フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	3歳児	26.2%	50%以上	41.4%	○	⑦
③おやつの時間と量を定めている幼児の増加	3歳児	86.2%	90%以上	—	—	—
学齢期						
①むし歯被患率の減少	小学生	36.8%	25%以下	27.2%	○	⑧
	中学生	26.9%	10%以下	14.7%	○	⑧
②むし歯治療率	小学生	66.8%	80%以上	72.5%	△	⑧
	中学生	49.1%	60%以上	55.7%	○	⑧
③一人平均う歯数(DMFT)の減少	中学校1年生	1.2 歯	—	—	—	—
成人・高齢期(歯周病予防・歯の喪失防止)						
①定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	30~40歳代	8.8%	50%以上	23.6%	△	①
②歯間部清掃用器具使用の増加	30~40歳代	25.1%	50%以上	28.8%	△	①
③喫煙が及ぼす歯の健康影響知識の普及認知者の増加	30~40歳代	—	90%以上	—	—	①
④60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加	60歳	37.2%	40%以上	40%	◎	①
⑤8020達成者の増加	—	8人 [※]	増加	58人	—	⑨

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ⑦平成26年度「1歳6か月児、3歳児健診問診票調査(真庭市)」
- ⑧平成26年度「学校保健概要(虫歯)の罹患状況調査」
- ⑨平成26年度「真庭市8020達成者表彰」

【備考】

※振興局のみの結果を表しています。

(7) 糖尿病

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典
特定健康診査の受診率		63.7%※	55%	36.1%	—	⑩
血糖検査の成績						
①空腹時血糖 110 mg/dl 以上の人の割合		19.5%	10%	16.5%	△	⑩
②随時血糖 140 mg/dl 以上の人の割合		15.1%	—	—	—	—
メタボリックシンドローム予備群の割合	男性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (16.7%)	16.9%	—	⑩
	女性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (6.8%)	7.8%	—	⑩
メタボリックシンドローム有病者の割合	男性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (26.0%)	24.2%	—	⑩
	女性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (13.1%)	11.1%	—	⑩
人工透析者数		108 人	減少	123 人	×	⑪
糖尿病性腎症によって新規に人工透析導入となった患者数		—	減少	—	—	—

【出典】

⑩平成 25 年度「真庭市特定健康診査結果」

⑪平成 26 年度「真庭市更生医療」

【備考】

※基本健康診査の受診率の結果を表しています。

(8) 循環器病

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典
食塩摂取量の減少						
①食塩摂取量	やや問題	44.1%	30%以下	45.3%	×	①
	要改善	20.2%	30%以下	16.2%	○	①
②汁物の塩分測定	ふつう以下の塩味の割合	93.6%	95%以上	90.0%	×	②
カリウム摂取量の増加		—	3.0g以上	—	—	—
適正体重を維持する人の増加						
①成人の肥満者の減少	成人男性	26.3%	20%以下	19.9%	◎	①
	成人女性	22.9%	15%以下	12.2%	◎	①
②運動習慣の増加	男性	10.9%	20%	15.0%	○	①
	女性	8.2%	15%	9.6%	△	①
高血圧の改善	高血圧の人の割合	42.8%	30%以下	46.2%	×	⑩
喫煙が及ぼす健康影響についての認識	たばこの肺がんへの影響認知率	70.2%	100%	92.3%	○	①
	妊娠への影響認知率	53.1%	100%	71.0%	△	①
未成年者の喫煙をなくす						
・以前吸ったことがある ・今も時々吸っている	小学生	3.3%	0%	—	—	①
	中学生	9.7%	0%	—	—	①
	高校生	16.0%	0%	—	—	①
子どもの喫煙に対する保護者の意識						
・少量なら良い ・子どもの自由 ・わからない	小学生保護者	11.0%	0%	15.4%	×	①
	中学生保護者	10.0%	0%	16.0%	×	①
	高校生保護者	8.6%	0%	18.1%	×	①
禁煙防止教育の実施率	小学生	—	100%	100%	—	⑤
	中学生	—	100%	100%	—	⑤
	高校生	—	100%	100%	—	⑤
禁煙外来を設けている医療機関の増加		—	増加	9施設	—	⑥
多量に飲酒する人の減少						
多量に飲酒する人 (1日平均純アルコールで約60g)	男性	1.6%	1%以下	2.8%	×	①
	女性	0.6%	0.2%以下	0.0%	◎	①
節度ある飲酒知識の普及						
節度ある飲酒を知っている人 (1日平均純アルコールで約20g以下)	男性	24.9%	50%	17.9%	×	①
	女性	22.0%	50%	21.3%	×	①

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典
血糖検査の成績						
①空腹時血糖 110 mg/dl 以上の人		19.5%	16.5%	16.5%	△	⑩
②随時血糖 140 mg/dl 以上の人		15.1%	—	—	—	—
特定健康診査の受診率		63.7%	70%	36.1%	—	⑩
メタボリックシンドローム予備群の割合	男性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (16.7%)	16.9%	—	⑩
	女性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (6.8%)	7.8%	—	⑩
メタボリックシンドローム有病者の割合	男性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (26.0%)	24.2%	—	⑩
	女性	—	平成 21 年度の割合から 10%減少 (13.1%)	11.1%	—	⑩
人工透析者数		108 人	減少	123 人	×	⑪
糖尿病性腎症によって新規に人工透析導入となった患者数		—	減少	—	—	—

【出典】

- ①平成 22 年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ②平成 25 年度「真庭市栄養改善協議会みそ汁食塩濃度測定結果」
- ⑤平成 26 年度「真庭市教育委員会」
- ⑥平成 26 年度「真庭市医師会」
- ⑩平成 25 年度「真庭市特定健康診査結果」
- ⑪平成 26 年度「真庭市更生医療」

(9) がん

主な指標		策定時	目標値	現状値	評価判定	出典	
喫煙が及ぼす健康影響についての認識	たばこの肺がんへの影響認知率	70.2%	100%	92.3%	○	①	
	妊娠への影響認知率	53.1%	100%	71.0%	△	①	
野菜摂取量の増加							
①漬物以外の野菜を毎日食べる人		40.9%	50%以上	31.5%	×	①	
②生野菜を毎日食べる人		24.7%	50%以上	30.8%	△	①	
食塩摂取量の減少							
①食塩摂取量	やや問題	44.1%	35%以下	45.1%	×	①	
	要改善	20.2%	15%以下	16.2%	○	①	
②汁物の塩分測定	ふつう以下の塩味の割合	93.6%	95%以上	90.0%	×	②	
多量に飲酒する人の減少							
多量に飲酒する人 (1日平均純アルコールで約60g)	男性	1.6%	1%以下	2.8%	×	①	
	女性	0.6%	0.2%以下	0.0%	◎	①	
節度ある飲酒知識の普及							
節度ある飲酒を知っている人 (1日平均純アルコールで約20g以下)	男性	24.9%	50%	17.9%	×	①	
	女性	22.0%	50%	21.3%	×	①	
がん検診受診者数の増加							
がん検診受診者	胃がん検診	3,924人	前年度より1割増	151人	×	⑫	
	子宮がん検診	2,544人		2,237人	×	⑫	
	乳がん検診 (視触診)	1,761人		1,132人	-	-	⑫
	乳がん検診 (マンモグラフィ)	659人					⑫
	肺がん検診	12,984人		6,585人	×	⑫	
	大腸がん検診	7,137人		3,121人	×	⑫	

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ②平成25年度「真庭市栄養改善協議会みそ汁食塩濃度測定結果」
- ⑫平成25年度「真庭市がん検診結果」

第4章 計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本目標

前期計画においては、目指す方向として「笑顔あふれる健康杜市」という基本理念のもと、「生活の質の向上」「健康寿命の延伸」などのサブテーマを掲げ、様々な施策を推進してきました。

また、前期食育計画においては、「食育まにわ～楽しく食べて、元気な笑顔～」という基本理念を掲げ、様々な施策を推進してきました。

この前期計画及び前期食育計画が平成23年3月に策定された後、平成27年3月には、本市の「第2次真庭市総合計画」が策定されました。

この総合計画においては、まちの将来像を「多彩な真庭の豊かな生活～真庭ライフスタイル」と定め、恵まれた自然環境の中で、ひとが育ち、ひとが交流することで、新たな未来を創造していくという考え方を示しています。

本計画においては、前期計画と前期食育計画の目指す方向を踏襲しつつ、総合計画の理念を取り入れ、両者を一体的に策定することから、それぞれの理念を統合するかたちで、あらためて「元気で希望のわく真庭を目指して」という基本理念を掲げています。

さらに、健康づくりは、市民一人ひとりの自助努力を基本としながらも、これからは、地域における住民参画が重要であることから、施策推進の方向性として「市民が主役の健康づくり」と「健康を支えあう地域づくり」の2つを掲げ、施策を推進します。

本計画の基本理念	
元気で希望のわく真庭を目指して	
施策推進の方向性	「市民が主役の健康づくり」「健康を支えあう地域づくり」

基本理念を具体化するために、前期計画及び前期食育計画の体系を一体化した次の8つの分野ごとに、「施策の方向」を定め、それぞれに「具体的な取組」を掲げます。「具体的な取組」は、「自分や家族ができること（自助）」「地域ができること（互助）」「行政ができること（公助）」を基本に定めます。

2 施策の体系

基本理念

元気で希望のわく真庭を目指して

施策推進
の方向性

- 市民が主役の健康づくり
- 健康を支えあう地域づくり

1 栄養・食生活

- 食を通じた健康づくりに取り組みましょう！
- 食に対して関心を持ち、食生活を見直しましょう！

2 身体活動・運動

- 運動による健康づくりに取り組みましょう！
- 自分にあった運動をみつけ、習慣づけましょう！

3 休養・こころの健康

- 休養の大切さやこころの健康について学びましょう！
- 悩みやストレスは上手に解消しましょう！
- 家庭や地域、社会での交流をもっと深めましょう！

4 たばこ

- 喫煙が健康に与える影響について理解を深めましょう！
- 喫煙マナーを守り、禁煙や分煙を広めましょう！

5 アルコール

- 飲酒と健康についての正しい知識を持ちましょう！
- 節度ある飲酒を心がけましょう！

6 歯と口の健康

- 歯と口腔ケアについての正しい知識を持ちましょう！
- 定期的に歯科健診を受けましょう！

7 生活習慣病

- 日頃から健康づくりについて関心を持ちましょう！
- 生活習慣病を予防しましょう！
- 定期的に各種健（検）診を受けましょう！
- がん予防や早期発見についての知識を深めましょう！

8 食育の推進

- 食育と健康についての知識を深め、実践しましょう！
- 地産地消や食文化を伝承していきましょう！

取組分野 — 施策の方向

第5章 施策の展開

1 栄養・食生活

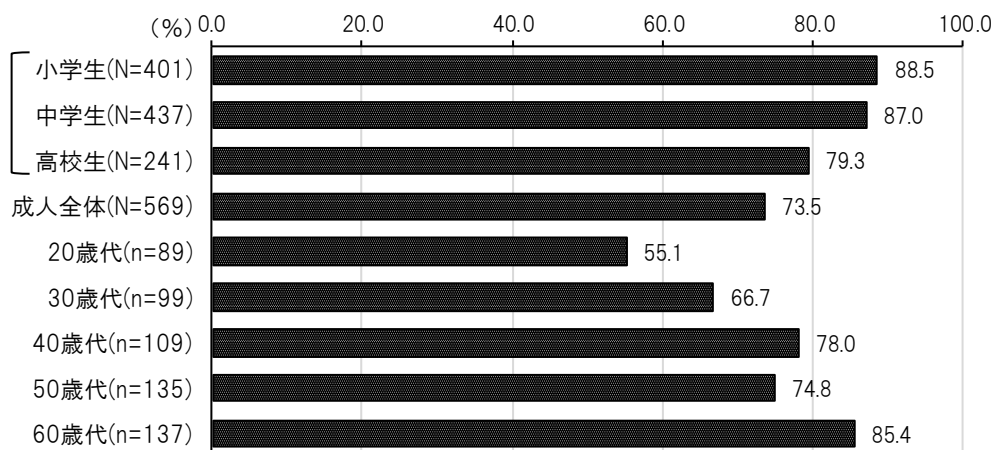
[現状と課題]

栄養バランスの良い食事をとることは、生活習慣病の予防をはじめ、生活の質の向上（QOL※）にも大きな役割を果たします。健康なこころと身体をつくり、適正な体重を維持できる食事量の理解などをはじめ、乳幼児期からのライフステージに応じた、栄養バランスのとれた食生活を送ることが重要です。

アンケート調査結果では、朝食を毎日食べる割合は、小学生では88.5%の児童が毎日食べていますが、中・高校生へと年齢が上がるほどその割合は低下していきます。成人では、若い年齢層ほどその割合は低く、特に20歳代では55.1%と最も低くなっています。

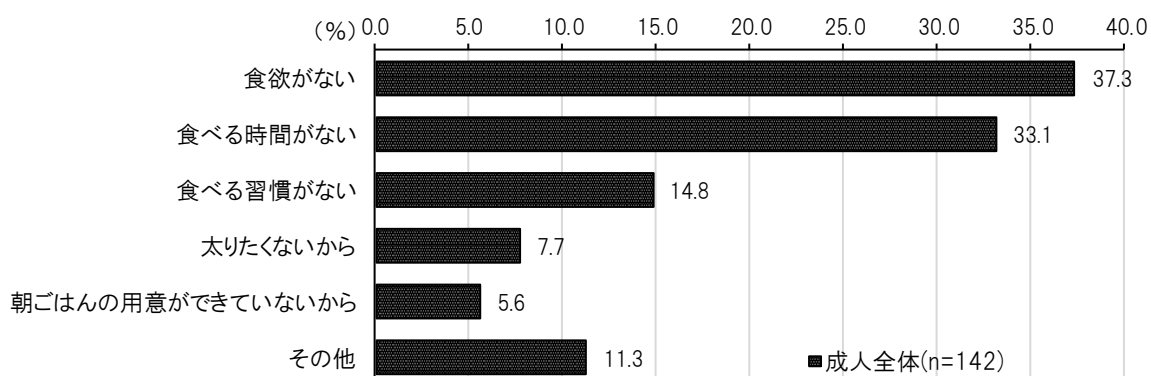
※【QOL（Quality of Life）】生活の質（生活全体の豊かさと生活の満足度等）を評価する概念

◆アンケート調査「朝食を毎日食べる」割合◆



朝食を毎日食べない理由としては、成人の場合「食欲がない」ことや「食べる時間がない」ことなどが主な理由で、児童・生徒の場合もほぼ同じ傾向を示しています。

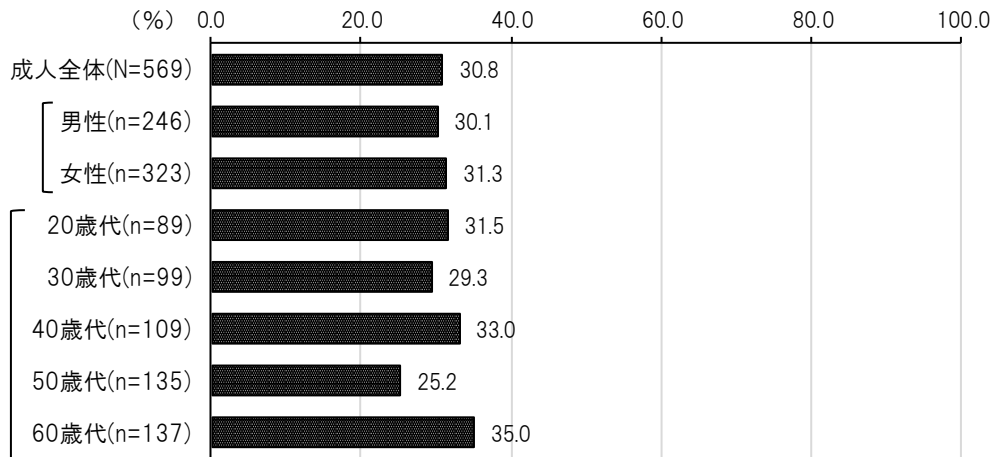
◆アンケート調査「朝食を毎日食べない理由」（複数回答）◆



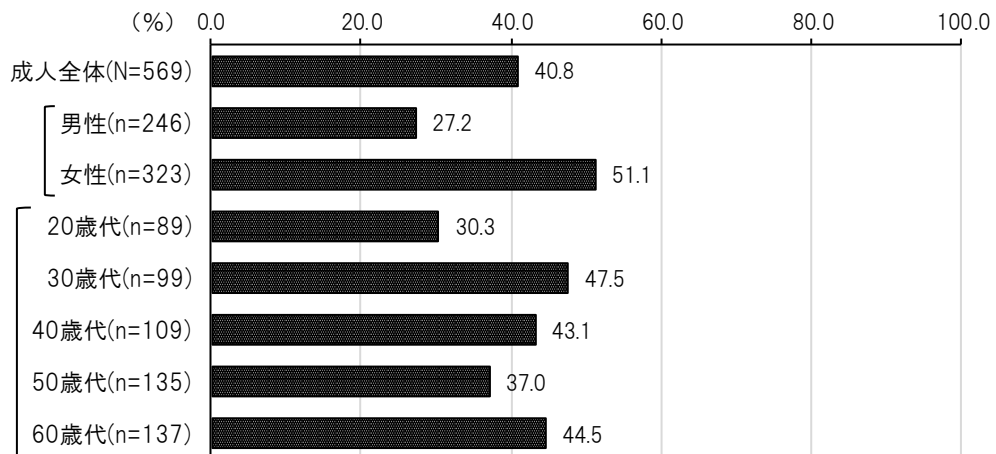
N：各対象の全体数（以下同様） n：各対象の年代別、世代別（以下同様）

野菜の摂取については、「生野菜を毎日食べる」割合は成人で 30.8%、「緑黄色野菜」の場合 40.8%となっており、特に緑黄色野菜の場合、女性に比べ男性の摂取割合が低くなっています。

◆アンケート調査「生野菜を毎日食べる」割合◆

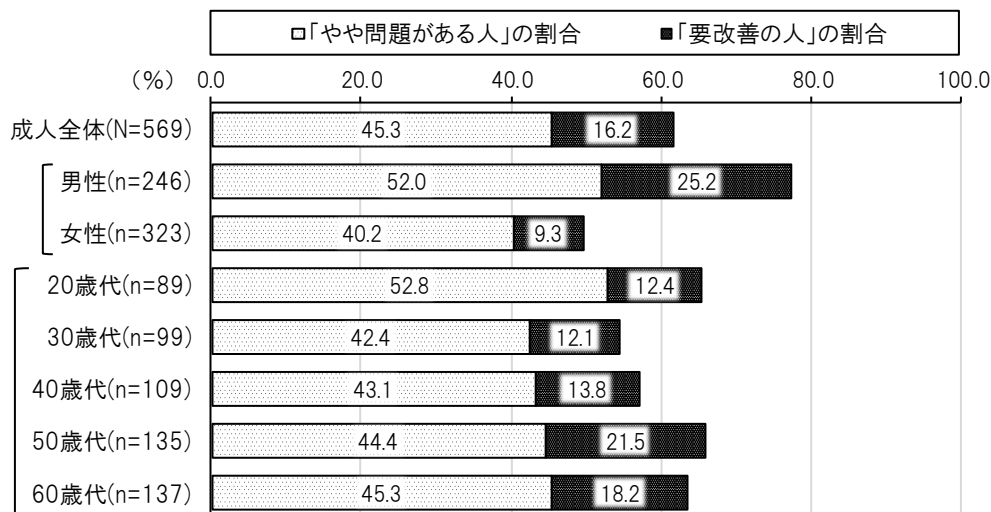


◆アンケート調査「緑黄色野菜を毎日食べる」割合◆



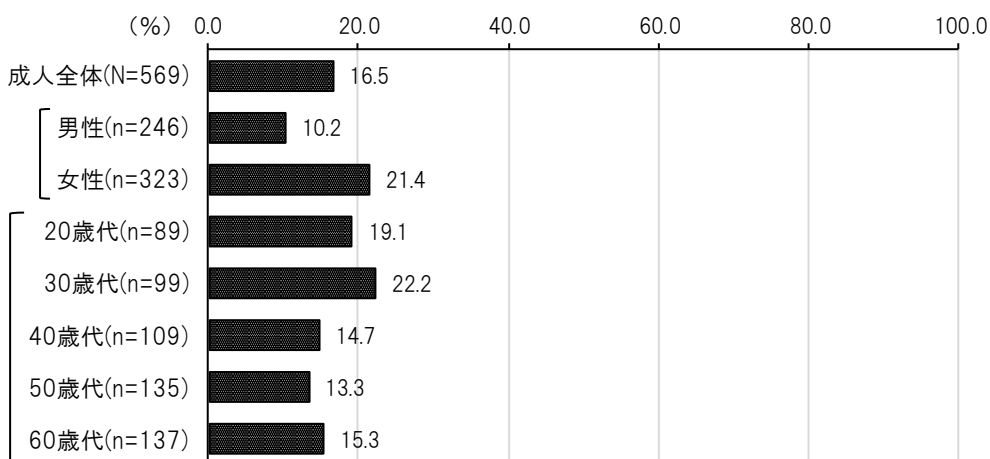
食塩の摂取量については、成人で「やや問題がある」が45.3%、「要改善」が16.2%で、合計6割以上（61.5%）で問題があり、特に男性や50歳以上の年齢層で「要改善」の人が多くなっています。

◆アンケート調査「食塩の摂取量について」◆



栄養成分表示の参考については、成人で「参考にする」割合は16.5%にとどまっています。女性や30歳代では比較的高くなっていますが、20%程度の割合となっています。

◆アンケート調査「栄養成分表示を参考にする」割合◆



若い世代から朝食をしっかりと食べ、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を1日3食、適切な量を摂取しながら、野菜の摂取量も増やすことが、生活習慣病予防などのためにも重要です。

特に、乳幼児期から学童期にかけては、食生活の基礎を築く大切な時期であり、味覚を育てる「食」への関心を高め、そのための必要な知識を習得するなど、食習慣を身につけていくことが必要です。

また、家庭での食事や外食時における塩分量について、知識・情報を周知・啓発していくことも重要な課題です。

[施策の目標と方向性]

重点目標	●乳幼児期からの食を通じた健康づくりを、地域をあげて推進する。
施策の方向	○食を通じた健康づくりに取り組みましょう！ ○食に対して関心を持ち、食生活を見直しましょう！

[具体的な取組]

自分や家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを毎日食べて、元気に1日を過ごします。 ・家族と一緒に食事を楽しみます。 ・食事中は食べることに集中します。 ・早寝、早起き、朝ごはんが習慣になる家庭環境を作ります。 ・野菜をもう一皿増やします。 ・バランスの良い食事をとるために栄養成分表示を参考にします。 ・生活習慣を見直し、健康によい生活習慣を心がけます。 ・麺類の汁を残すなど、減塩に努めます。 ・料理は薄味を心がけます。 ・規則正しい食生活を心がけます。 ・漬物ではなく野菜料理に努めます。 ・地域で食を通じて子育てを見守ります。
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・50歳以上の男性が集まる会合では、減塩と野菜摂取について普及、啓発します。 ・早寝、早起き、朝ごはんが習慣になるよう地域で取り組みます。 ・親子料理教室を開催します。 ・野菜がおいしく簡単に食べられるレシピを紹介します。 ・朝ごはんを家族と一緒に作り、みんなで食べる機会を設けます。 ・栄養委員は、みそ汁の塩分測定や野菜の摂取増加活動を推進します。 ・栄養委員は野菜料理や薄味料理についての試食会等により、減塩と野菜のもう一皿運動を進めます。

<p>行政が できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝、早起き、朝ごはんが健康づくりに大切なことを普及、啓発します。 ・ 生活習慣病予防について、ホームページや子どもICT、広報活動等を通じて、広く普及、啓発します。 ・ 愛育委員は、正しい生活リズムの普及、啓発します。 ・ 栄養委員は、朝ごはんを普及、啓発します。 ・ 食を取り巻く環境の整備として、食事のメニューに栄養成分を表示している店を増やします。 ・ 栄養成分表示の活用を推進します。 ・ 健康課題について、様々な機会を利用して情報提供します。 ・ 愛育委員や栄養委員と協力して、健康づくり活動を推進します。 ・ 健康教育や健康相談の実施と支援を行います。 ・ 職域連携を通じて、生活習慣病予防の健康づくりを推進します。 ・ 地域の高齢者が元気であり続けるための「げんき輝きづくり支援事業※」を実施し、健康教室や地域活動を行います。
----------------------	---

※【げんき輝きづくり支援事業】「元気輝きエクササイズ（健康体操）」を中心とした介護予防の啓発を促す事業。真庭市の一般介護予防事業として位置づけで実施するもの。

[数値目標]

主な指標		目標値※1	現状値※2	出典	評価判定	本計画の目標値
適正体重を維持する人の増加						
①成人の肥満者(BMI 25 以上)の減少*	成人男性	20%以下	19.9%	①	◎	20%以下
	成人女性	15%以下	12.2%	①	◎	15%以下
②やせの減少	20歳代女性	—	18.2%	①	—	15%以下
食塩摂取量の減少						
汁物の塩分測定	ふつう以下の塩味の割合	95%以上	90.0%	②	×	95%以上
野菜摂取量の増加						
1日の野菜摂取量*		—	—	—	—	350g以上
カルシウムに富む食品の摂取量の増加						
①牛乳・乳製品	牛乳や乳製品を毎日とる人	60%以上	48.0%	①	△	60%以上
②豆類	大豆製品を毎日とる人	70%以上	40.9%	①	×	70%以上
③緑黄色野菜を毎日食べる		42.5%以上	40.8%	①	×	45%以上
朝食を毎日食べる人の増加						
朝食を毎日食べる人	小学生*	100%	88.5%	①	△	100%
	中学生*	95%以上	87.2%	①	△	95%以上
	高校生	90%以上	79.3%	①	△	90%以上
	20歳代男性*	—	51.1%	①	—	85%以上
	30歳代男性*	80%以上	63.4%	①	×	85%以上
栄養成分表示を参考にする人の増加						
①栄養成分表示協力施設		75施設	77施設	③	◎	90施設
②参考にする人の増加		50%以上	16.5%	①	△	50%以上

※1 1次計画における目標値（以下同様）

※2 現状値は各出典の調査時点の数値（以下同様）

* 参考値として下部に掲載（以下同様）

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ②平成25年度「真庭市栄養改善協議会みそ汁食塩濃度測定結果」
- ③平成27年12月「岡山県栄養成分表示の店一覧」

【参考（岡山県の状況）】

指標		参考値	出典
適正体重を維持している人	男性	24.7%	A
	女性	18.8%	A
やせの者	20歳代女性	26.4%	A
食塩摂取量		10.3g	A
野菜摂取量		291.2g	A
朝食を毎日食べる人	小学生	94.3%	B
	中学生	89.2%	B
	20歳代男性	45.1%	A
	30歳代男性	57.1%	A

【出典】

- A：平成23年度県民健康調査
- B：岡山県庁健康推進課調べ

2 身体活動・運動

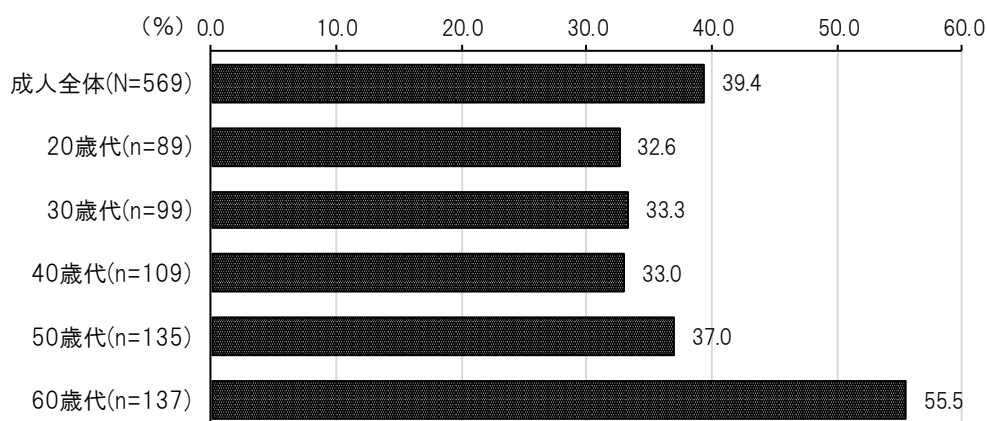
[現状と課題]

運動不足は、肥満や高血圧、脂質異常や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因の一つとされています。

定期的な運動を行うことは、生活習慣病の予防のほか、ストレスの解消や認知症の予防など、様々な効果があります。特に高齢者では、積極的に体を動かすことで筋力の低下を予防し、自立した生活につながります。

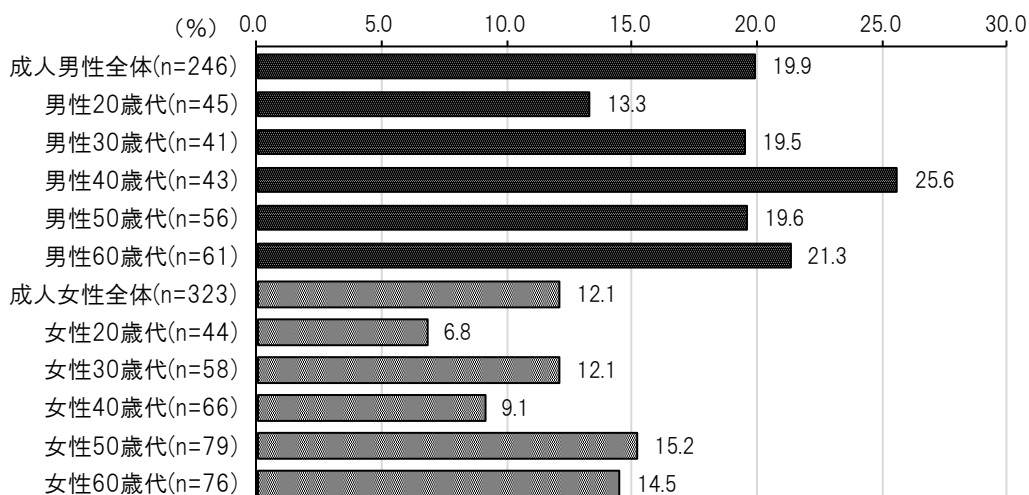
アンケート調査結果では、健康維持・増進のための運動をしている割合は、成人全体で約4割（39.4%）であり、特に60歳代で55.5%と他の年齢層を大きく上回っています。しかし、20～40歳代では低くなっており、育児や仕事などで多忙といった理由で、運動をしていない人が多いことがうかがえます。

◆アンケート調査「健康維持・増進のための運動をしている」割合◆



また、特に男性の40歳代で、BMI（体格指数）が25を超える人（肥満該当者）が最も多く、およそ4人に1人の割合となっています。

◆アンケート調査「BMI 25以上の人（肥満該当者）」の割合◆



生活習慣病や生活機能の低下を予防するためには、日頃から意識的に体を動かすことが重要です。

また、子どもの頃から運動に親しみ、習慣化するとともに、子どもから高齢者、障がい者を含むすべての市民が、運動しやすい環境や外出しやすい環境を整備することが必要です。

[施策の目標と方向性]

重点目標	● 地域や職域での運動習慣を身につける。
施策の方向	○ 運動による健康づくりに取り組みましょう！ ○ 自分にあった運動を見つけ、習慣づけましょう！

[具体的な取組]

自分や家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・ テレビやゲームを控え、外での活動を心がけます。 ・ 健康づくりチャレンジに参加し、自分に合った健康づくりを学びます。 ・ 週2回、1回30分以上の運動習慣を身に付けます。 ・ 健康維持、増進のために、地域の健康づくり活動や介護予防活動に参加します。 ・ 自分に合った運動を見つけます。
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域で健康づくりに一緒に取り組みます。 ・ 地域で健康づくりチャレンジに参加し、自分に合った健康づくりを学びます。 ・ 地域で介護予防活動に取り組みます。 ・ 共に活動できる仲間を作ります。
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市の健康課題を様々な機会を利用して情報提供します。 ・ 愛育委員や栄養委員と協力して健康づくり活動を推進します。 ・ 健康教育や健康相談を実施します。 ・ 健康づくりについて、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発します。 ・ 体育協会等の関係機関や団体との協働により、生活習慣病予防の健康づくりを推進します。 ・ 運動教室等の情報を提供します。

【数値目標】

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
意識的に運動を心掛けている人の増加		40%	39.4%	①	○	40%
日常生活における歩数の増加 (1日1時間以上歩く人)	男性	40%	30.5%	①	△	40%
	女性	40%	24.5%	①	△	40%
運動習慣者の増加*	男性	15%	15.0%	①	◎	30%
	女性	10%	9.6%	①	○	20%

【出典】

①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」

【参考（岡山県の状況）】

指標		参考値	出典
運動習慣のある者	男性	31.5%	A
	女性	23.7%	A

【出典】

A：平成23年度県民健康調査

3 休養・こころの健康

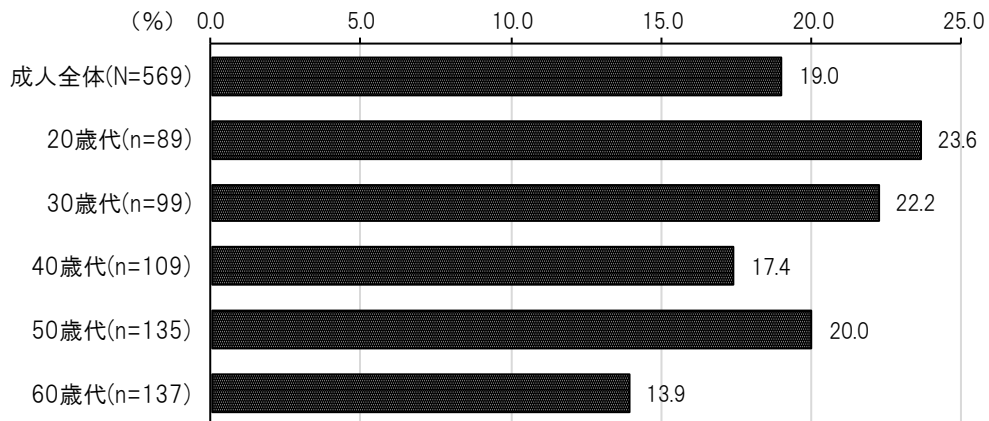
[現状と課題]

十分な睡眠や休養、あるいはストレスと上手につき合うことは、こころの健康にとって欠かせない要素です。近年、社会経済情勢の変化に伴う仕事や人間関係の問題、病気などによるストレスの増大は、こころの健康の維持に大きな影響を及ぼします。

特に、睡眠不足は疲労感をもたらすとともに、情緒不安定につながるなど、生活の質（QOL）に大きく影響を及ぼすとともに、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、心疾患、脳血管障害を引き起こす要因とされています。

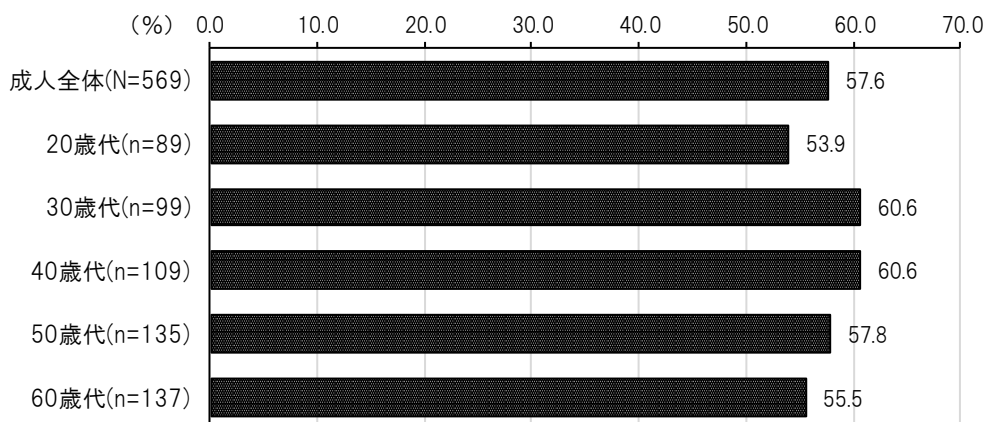
アンケート調査結果では、寝不足を感じたり朝起きても疲れを感じたりする割合は、成人全体で19.0%、年齢別では20～30歳代などで比較的多くみられます。

◆アンケート調査「寝不足を感じる」「朝起きた時でも疲れを感じる人が多い」の合計割合◆



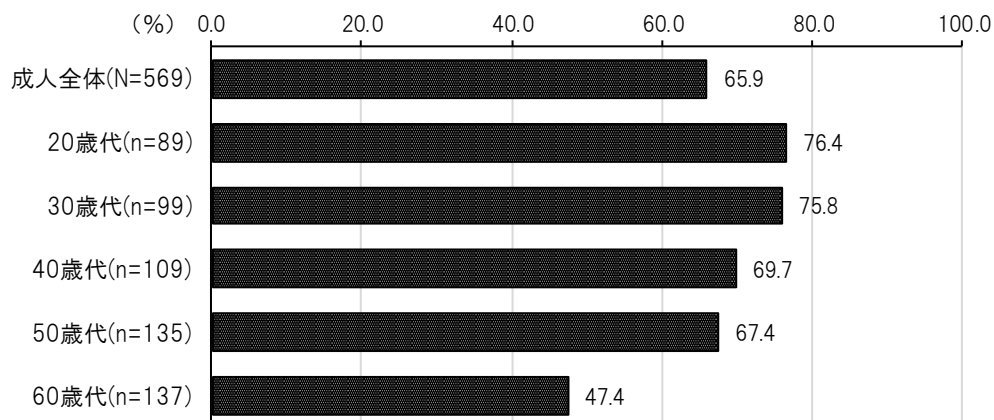
不安やふさぎ込むことが「ある」割合は、成人全体で57.6%、年齢別では、30～40歳代などで比較的多くみられます。

◆アンケート調査「不安やふさぎ込むことがときどきある」「たまにある」「常にある」の合計割合◆



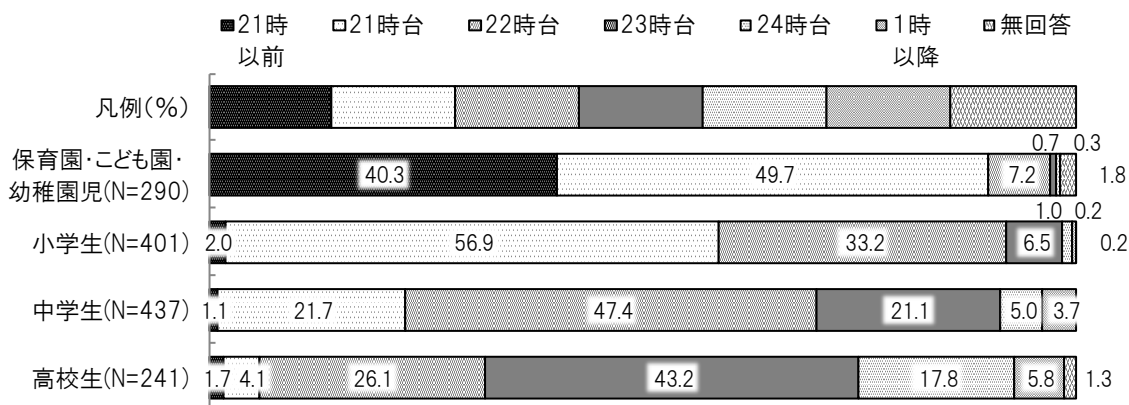
また、最近1か月間にストレスを感じたことが「ある」割合は6割以上（65.9%）みられ、特に20～30歳代で7割を超え多くなっています。

◆アンケート調査「非常にストレスを感じた」「ストレスを感じた」の合計割合◆

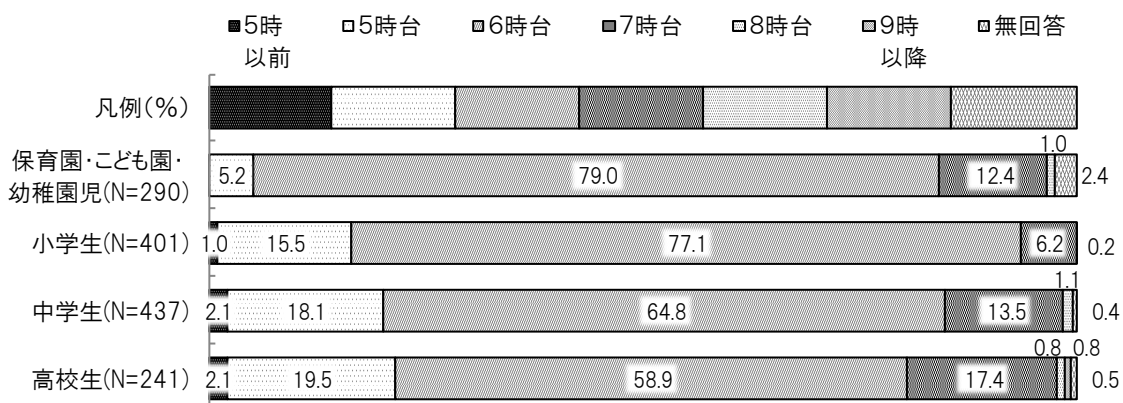


一方、子どもの起床時間と就寝時間をみると、学齢が上がるほど、就寝時間・起床時間ともに遅くなる傾向がみられます。特に小学生では21時台に就寝する児童が最も多くなっていますが、高校生になると23時以降（合計）で7割近くを占めています。

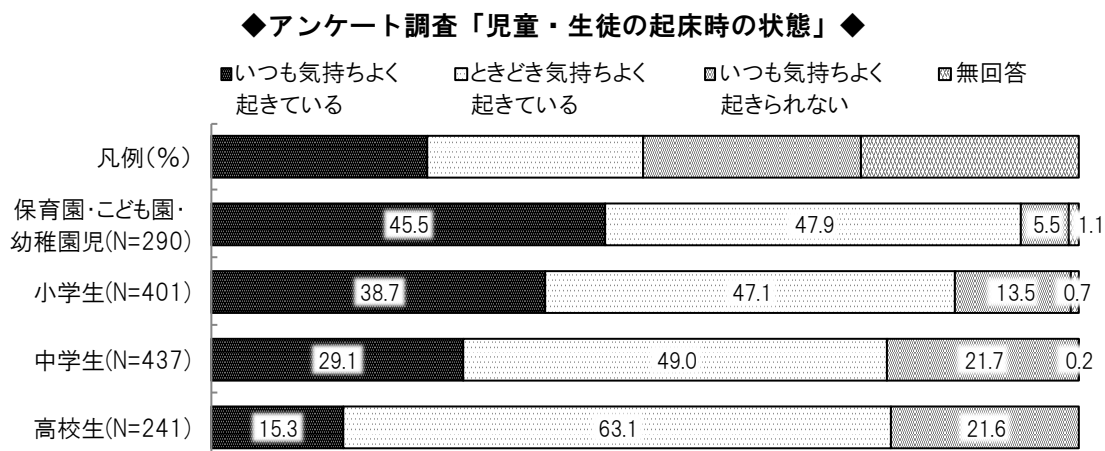
◆アンケート調査「児童・生徒の就寝時間」◆



◆アンケート調査「児童・生徒の起床時間」◆



起床時の状態については、学齢が上がるほど、「いつも気持ちよく起きている」割合の低下が顕著にみられます。



こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための要件の一つです。十分な睡眠を含め、自分に合った休養の取り方を見つけること、楽しみや生きがいにつながるストレスへの対処法を見つけること、悩みを相談できる人をつくることなど、日常生活に適度な休養を取り入れた生活習慣の構築が重要です。

さらに、昨今の社会問題となっている引きこもりやいじめ・虐待・自殺等に加え、近年ではスマートフォンなどの普及による生活面、精神面への影響など、こころの健康に関わる課題への対応も必要となっており、ライフステージに応じたこころの健康づくりに社会全体で取り組んで行くことが求められています。

[施策の目標と方向性]

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝、早起き、朝ごはんの健康的な生活習慣を親子で取り組む。 ●こころの病気についての理解を深める。
施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ○休養の大切さやこころの健康について学びましょう！ ○悩みやストレスは上手に解消しましょう！ ○家庭や地域、社会での交流をもっと深めましょう！

[具体的な取組]

<p>自分や 家族が できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビやゲームを控え、外での活動を心がけます。 ・早寝、早起き、朝ごはんが習慣になる家庭環境を作ります。 ・悩みや気になることが相談できる相手を持ちます。 ・十分な休養や睡眠をとるように心がけます。 ・サロン*に参加し、人との交流を楽しみます。 ・精神保健福祉ボランティア養成講座等に参加します。 ・ノーメディアデー（ノーテレビ・ノーゲーム）を実践します。
<p>地域が できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日ごろから地域で声掛けを行います。 ・こころの健康について学ぶ機会を設けます。 ・サロンを開催し、人との交流を推進します。 ・ノーメディアデー（ノーテレビ・ノーゲーム）を実践します。
<p>行政が できること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康づくりについて、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発します。 ・早寝、早起き、朝ごはんを普及、啓発します。 ・ノーメディアデー（ノーテレビ・ノーゲーム）を啓発します。 ・スマートフォンやゲームなどの使用についてのルールを啓発します。 ・こころの悩みなどの個別相談を実施します。 ・こころの病気に対する正しい理解をするための研修会を開催します。 ・人と交流できるサロンへの参加を促します。 ・精神保健福祉ボランティア養成講座を開催し、新たなサロンを増やします。

※【サロン】地域で精神障がいのある人や社会に参加しにくい人が気軽に集まることができる家庭以外の居場所。また、ボランティアとの交流を持つことで、こころの病気について正しい理解や共感できる地域づくりとなることを目的としている。

【数値目標】

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
小学生の心と身体 の SOS サイン	疲れやすい	20%以下	36.7%	①	×	20%以下
	いらいらする	15%以下	29.7%	①	△	15%以下
	不眠	5%以下	14.0%	①	△	5%以下
睡眠による休養が十分にとれていない人の減少						
睡眠による休養が十分にとれていない人*	・寝不足を感じる ・朝起きた時にも ・疲れを感じる	—	19.0%	①	—	10%
不安やふさぎ込む人の減少						
日常生活の中で不安になったり、ふさぎ込む人		—	57.6%	①	—	30%
ストレスが解消できている人の増加						
ストレスが解消できている人	・うまくできている ・何とかできている	—	49.9%	①	—	増加

【出典】

①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」

【参考（岡山県の状況）】

指標	参考値	出典
睡眠による休養が十分にとれていない人	16.9%	A
ストレスにうまく対応できない人	25.7%	A

【出典】

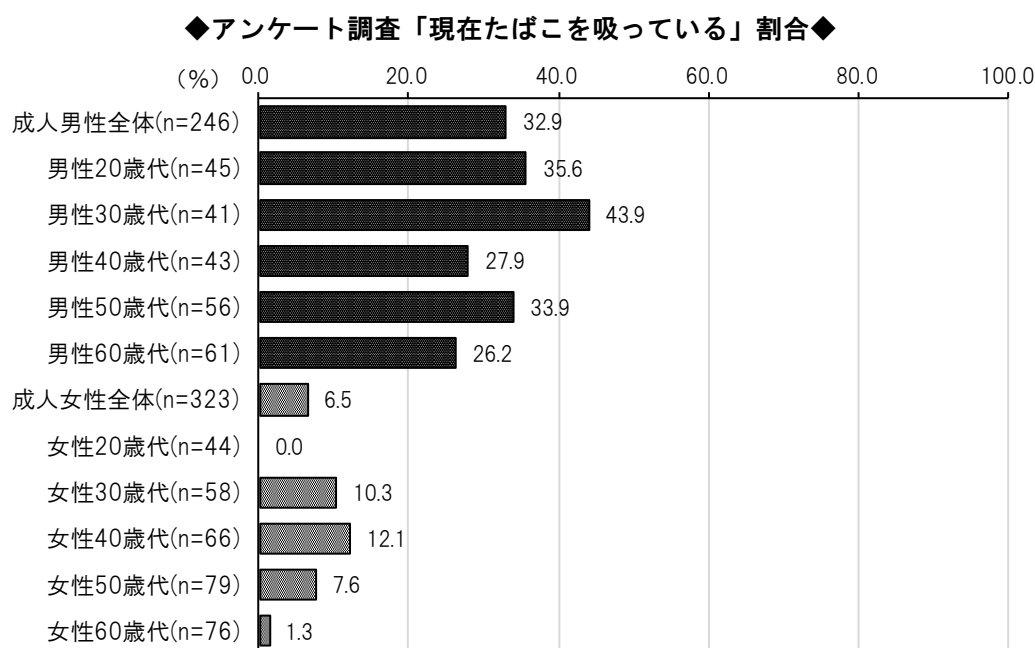
A：平成23年度県民健康調査

4 たばこ

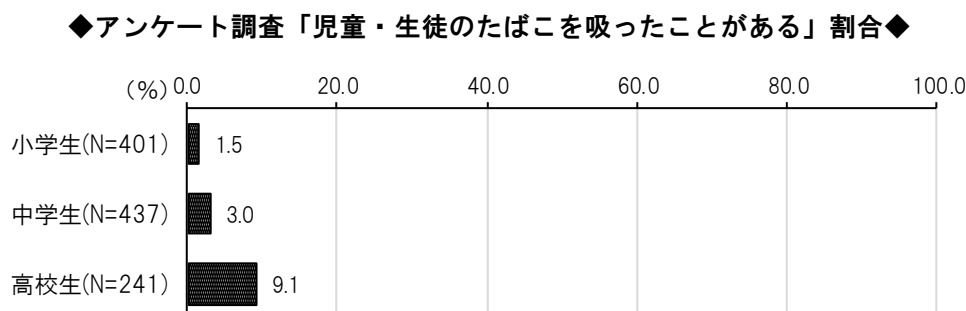
[現状と課題]

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※¹などの呼吸器疾患、歯周疾患をはじめ、妊婦においては低体重児や早産の頻度を高める原因となります。特に、未成年の喫煙は、がんや循環器疾患などの危険性がさらに高くなると言われています。また、受動喫煙※²によって、周囲の人へ同様の悪影響を与えます。

アンケート調査結果では、男性の喫煙率は32.9%、女性は6.5%となっており、特に男性の30歳代が43.9%と最も高くなっています。女性は男性よりも低いものの、30～40歳代の年齢層ではおよそ10人に1人程度と、比較的高くなっています。



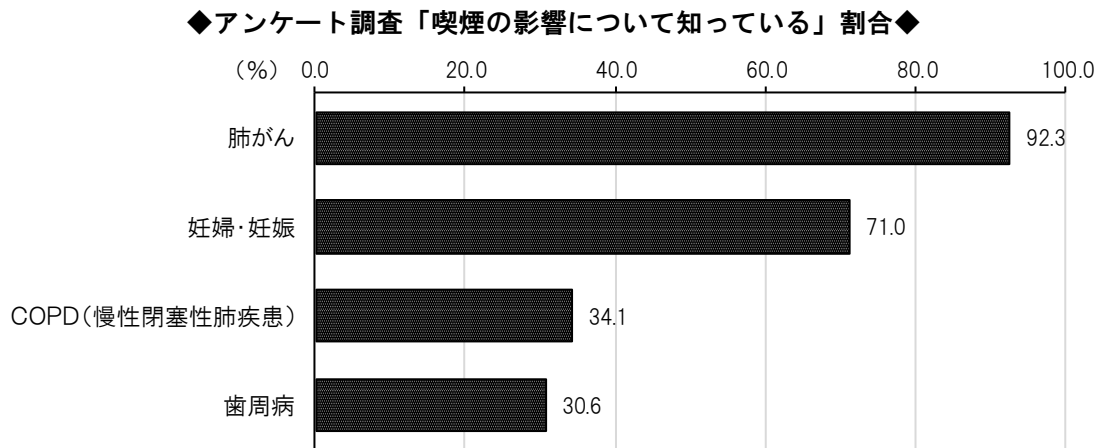
また、高校生の9.1%が「吸ったことがある」と回答しており、小学生でも僅かながら喫煙経験者がみられます。



※1【COPD（慢性閉塞性肺疾患）】長期にわたる喫煙が主な原因となる進行性の疾患。たばこの煙を吸入することで気管支などに炎症を起こし、肺への空気の流れが低下し、呼吸困難や慢性的な咳、痰等の症状がある。日本人全体の死因の上位10位に入っている。（平成25年度時点）

※2【受動喫煙】副流煙と呼出煙とが拡散して混ざった煙を吸わされてしまう、あるいは吸わせてしまうこと。

喫煙がもたらす影響についての認知をみると、「肺がん」や「妊婦・妊娠」への影響については一定程度認識されていますが、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」や「歯周病」についての認知が低い状況です。



自身の喫煙のみならず、受動喫煙による周囲の人への悪影響を理解し、禁煙に努めることが必要です。また、未成年者の喫煙を防止するためには、学童期から、たばこが健康に及ぼす影響について理解を促すと共に、家庭や地域での喫煙を防止する環境づくりが必要です。

さらに、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめ、喫煙が身体に及ぼす影響等について広く知識を普及し、全市的な対策の推進が必要です。

[施策の目標と方向性]

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ●小中学生とその保護者にたばこの害を伝えていく ●各地域内に禁煙認定施設が増える
施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙が健康に与える影響について理解を深めましょう！ ○喫煙マナーを守り、禁煙や分煙を広めましょう！

[具体的な取組]

自分や 家族が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこが健康によくないことを学びます。 ・子どもにたばこを勧めません。 ・禁煙や分煙を心がけます。 ・受動喫煙が及ぼす健康への影響について学びます。 ・喫煙する場合、マナーを守り、周囲の人へ配慮します。
地域が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの有害性を伝えていきます。 ・親子が集う場で、禁煙について普及、啓発します。 ・職場で禁煙や分煙を勧めます。 ・未成年者にたばこを販売しません。
行政が できること	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響について、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発します。 ・禁煙を望む人に専門機関を紹介します。 ・学校や関係機関、団体と連携して、たばこの健康への影響について啓発します。 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について啓発します。 ・受動喫煙を防止するために、関係機関と連携し禁煙や分煙の認定施設を増やします。 ・地域のサロン活動や老人クラブ活動での健康教育などを通じて「たばこと健康」について正しい知識の普及に努めます。

[数値目標]

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値	
喫煙が及ぼす健康影響についての認識	たばこの肺がんへの影響認知率	100%	92.3%	①	○	100%	
	妊娠への影響認知率	100%	71.0%	①	△	100%	
公共の場及び職場における禁煙分煙の状況	禁煙施設	1割増加	179施設	④	◎	1割増加	
	完全分煙施設	15施設	3施設	④	×	15施設	
大人の喫煙している人の状況							
喫煙している人*	40歳以上	男性	30%	27.9%	①	◎	12%
		女性	2%	12.1%	①	×	5%
	40歳未満	男性	40%	38.2%	①	◎	12%
		女性	10%	5.8%	①	◎	5%
未成年者の喫煙をなくす							
たばこを吸ったことがある	小学生	0%	1.5%	①	—	0%	
	中学生	0%	3.0%	①	—	0%	
	高校生	0%	9.1%	①	—	0%	
子どもの喫煙に対する保護者の意識							
・少量なら良い ・子どもの自由 ・わからない	小学生保護者	0%	15.4%	①	×	0%	
	中学生保護者	0%	16.0%	①	×	0%	
	高校生保護者	0%	18.1%	①	×	0%	
喫煙防止教育の実施率	小学生	100%	100%	⑤	◎	100%	
	中学生	100%	100%	⑤	◎	100%	
	高校生	100%	100%	⑤	◎	100%	
禁煙外来を設けている医療機関を増やす		増加	9機関	⑥	—	増加	
COPDの認知度の向上*		—	34.1%	①	—	80%	

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ④平成27年12月「岡山県喫煙・完全分煙施設認定一覧」
- ⑤平成26年度「真庭市教育委員会」
- ⑥平成26年度「真庭市医師会」

【参考（岡山県と国の状況）】

指標		参考値	出典
成人の喫煙率		17.6%	A
未成年の喫煙率	中学生	男子	1.1%
		女子	0.8%
	高校生	男子	3.3%
		女子	1.2%
COPD認知度		25%	C

【出典】

- A：平成23年度県民健康調査
- B：平成22年青少年の意識等に関する調査
- C：平成23年度 GOLD 日本委員会調査

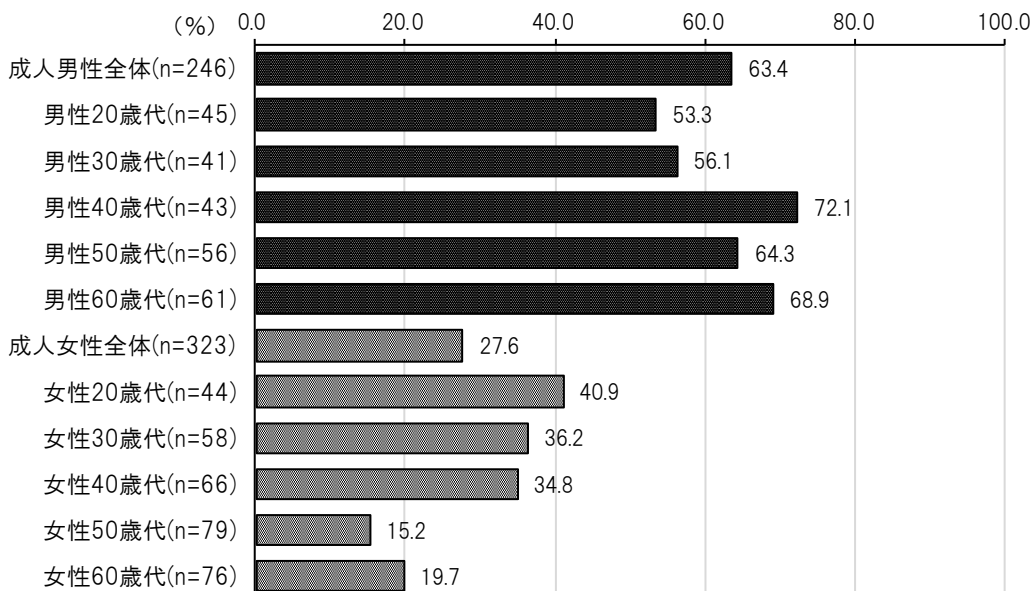
5 アルコール

[現状と課題]

飲酒は、適量であれば食欲増進や疲労回復などに効果があるとされているが、過量の飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な疾患の原因となります。特に、未成年者の飲酒は、心身の発達に悪影響を及ぼし、妊産婦や授乳中の飲酒は子どもの健康に影響を及ぼします。

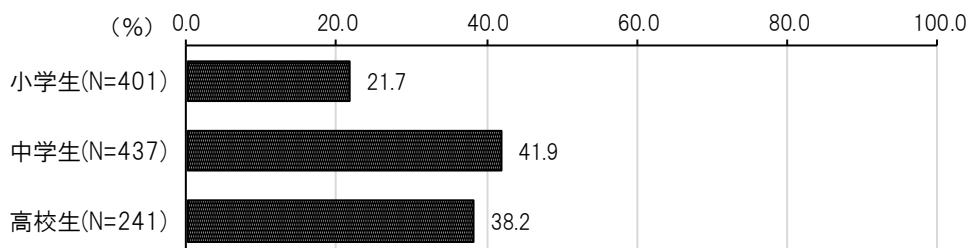
アンケート調査結果では、男性の飲酒率は 63.4%、女性は 27.6%となっており、特に男性の 40 歳代以上の年齢層で、それぞれ 6 割以上と高くなっています。女性は男性よりも低いものの、20 歳代では 4 割を超え最も高くなっています。

◆アンケート結果「ふだん酒類を飲む」割合◆

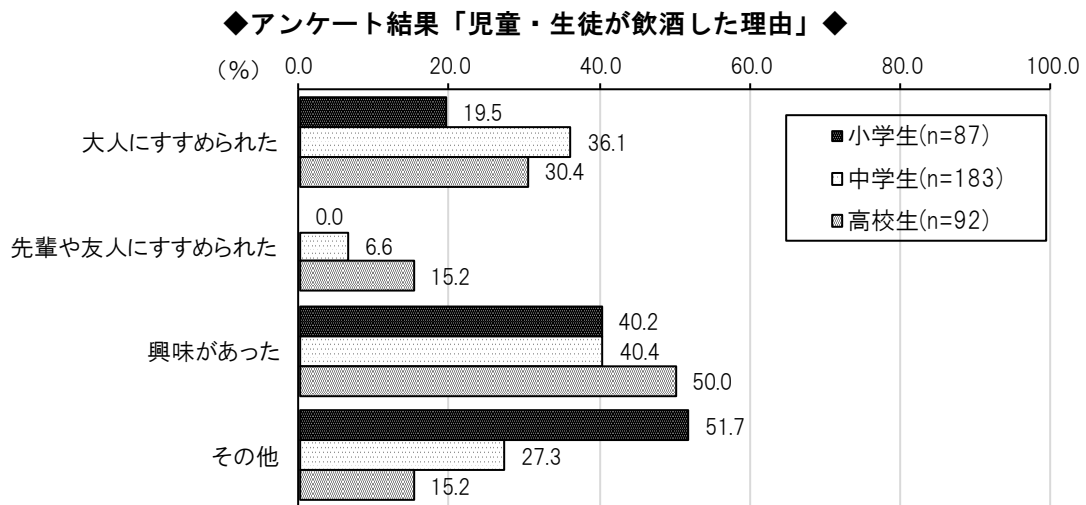


また、中・高校生の 4 割程度が「飲酒したことがある」と回答しており、小学生でも 2 割程度の飲酒経験者がみられます。

◆アンケート結果「児童・生徒が飲酒したことがある」割合◆

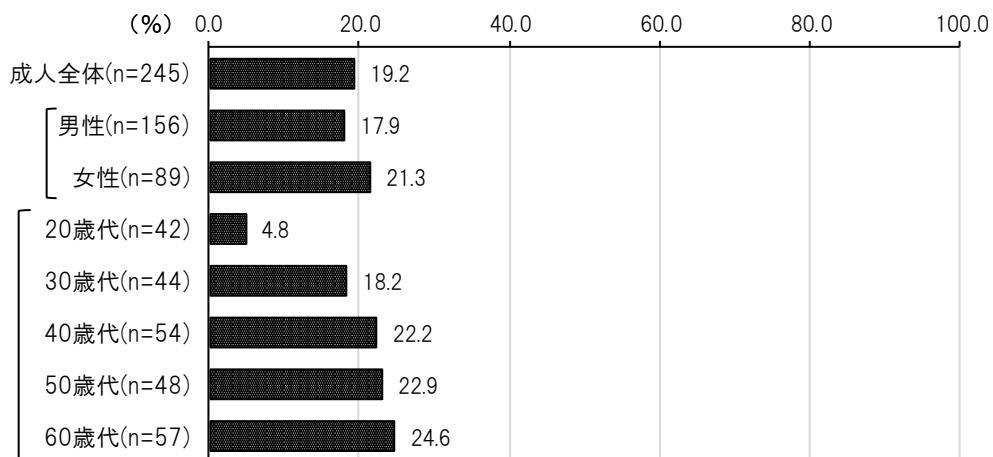


児童・生徒が飲酒した理由をみると、「興味があった」に次いで、「大人にすすめられた」割合が目立っています。



一方、節度ある飲酒量としては「1日平均純アルコール量で約20g以下(日本酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎(原液)コップ1杯、ワイン180ml)」とされています。このことを知っている割合は、成人全体で19.2%、特に20歳代では1割以下と最も低くなっています。

◆アンケート結果「節度ある飲酒(1日平均純アルコール量で約20g以下)を知っている」割合◆



過度の飲酒や、休肝日をつくることできないなど、適正な量を超える飲酒への注意喚起が必要です。そのため、節度ある飲酒量及び過度の飲酒が健康に与える影響について、周知していく必要があります。

また、未成年者や妊娠・授乳中の飲酒など、飲酒の健康への影響についての子ども頃から正しい知識を周知・啓発していく必要があります。

[施策の目標と方向性]

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールの量と節度ある飲酒についての知識を持つ ●未成年者にアルコールを飲ませない環境を作る
施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ○飲酒と健康についての正しい知識を持ちましょう！ ○適度な飲酒を心がけましょう！

[具体的な取組]

自分や家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・過度のアルコール摂取が、健康に良くないことを学びます。 ・子どもや妊婦にアルコールを勧めません。 ・節度ある飲酒を心がけます。 ・週に2日程度の休肝日を作るよう心がけます。
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールの有害性を伝えていきます。 ・親子が集う場で、飲酒が健康に与える影響等について普及、啓発します。 ・未成年者にアルコールを販売しません。
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のサロン活動や老人クラブ活動での健康教育などを通じて「アルコールと健康」について正しい知識の普及に努めます。 ・飲酒が健康に与える影響等について、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発をします。 ・「アルコールと健康を考える会」を中心に学校や関係機関、団体と連携し、アルコールの健康への影響について啓発します。 ・未成年者への飲酒防止や、妊婦の飲酒による健康への影響について啓発に努めます。

[数値目標]

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
未成年者の飲酒をなくす						
酒類を飲んだことがある人*	小学生	—	21.7%	①	—	0%
	中学生	—	41.9%	①	—	0%
	高校生	—	38.2%	①	—	0%
子どもの飲酒に対する保護者の意識（少量なら良い・子どもの自由・わからない）	小学生保護者	0%	12.8%	①	○	0%
	中学生保護者	0%	29.7%	①	△	0%
	高校生保護者	0%	38.8%	①	×	0%
多量に飲酒する人の減少						
1日平均飲酒量が6ドリンク（純アルコール量約60g）を超える人の割合	男性	1%以下	2.8%	①	×	1%以下
	女性	0.2%以下	0.0%	①	◎	0.2%以下
生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少						
1日平均飲酒量が4ドリンク（純アルコール量約40g）を超える人の割合*	男性	—	—	—	—	11.7%以下
1日平均飲酒量が2ドリンク（純アルコール量約20g）を超える人の割合*	女性	—	—	—	—	9.5%以下
節度ある飲酒知識の普及						
節度ある飲酒を知っている人（1日の平均飲酒量が2ドリンク以下であることを知っている人の割合）	男性	50%	17.9%	①	×	50%
	女性	50%	21.3%	①	×	50%

【出典】

①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」

【参考（岡山県の状況）】

指標		参考値	出典
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人	純アルコール量40g以上 男性	13.8%	A
	純アルコール量20g以上 女性	11.2%	A
未成年の飲酒（月1回以上飲んでいる）	中学3年生 男子	2.5%	B
	女子	3.4%	
	高校2年生 男子	6.8%	
	女子	5.0%	

【出典】

A：平成23年度県民健康調査

B：平成22年青少年の意識等に関する調査

知っていますか？ 節度ある飲酒量							
1日平均2ドリンク（純アルコール20g以下）の飲酒とされています							
種類	ビール 5%	日本酒 15%	焼酎 35%	ウイスキー 43%	ワイン 12%	酎ハイ 7%	カクテル 5%
量	中ビン 1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.5合	ダブル1杯	グラス 2杯	缶1本 (350ml)	ロング 缶1本 (500ml)
ドリンク数	2.0	2.2	2.5	2.0	2.4	2.0	2.0
純アルコール量(g)	20g	22g	25g	20g	24g	20g	20g

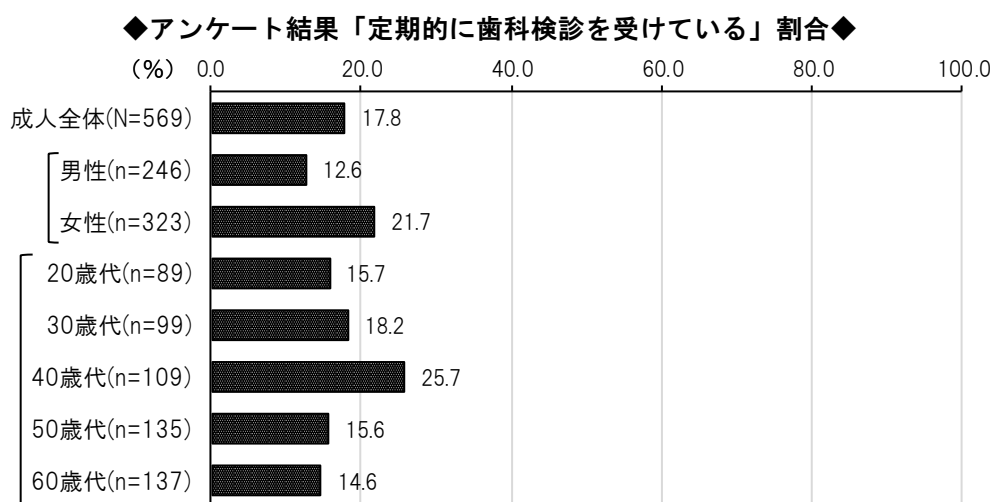
6 歯と口の健康

[現状と課題]

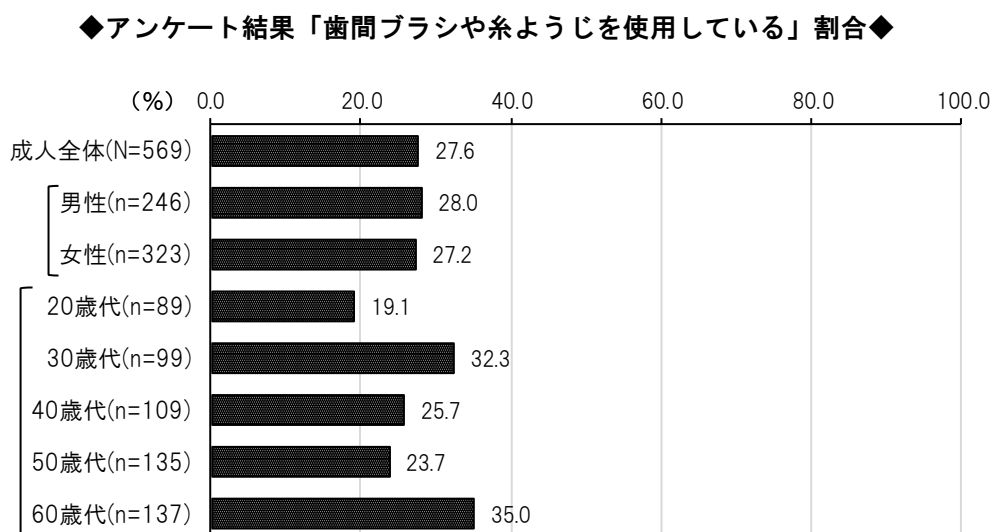
歯と口の健康を保つことは、自分の歯で噛んで食べることで喜びを感じ、味わい豊かな食生活につながるとともに、会話を楽しむなど、心身の健康を維持する上でも重要な基礎となるものです。

むし歯（う歯）や歯周病は、生活の質を著しく低下させることもある他、歯を失う大きな原因の一つでもあり、その他の疾患と関連があると言われています。

アンケート調査結果では、定期的に歯科健診を受けている割合は、成人全体で17.8%となっており、男性に比べ女性で高く、年齢別では40歳代で最も高くなっています。しかし、この他の層ではいずれも2割未満となっています。

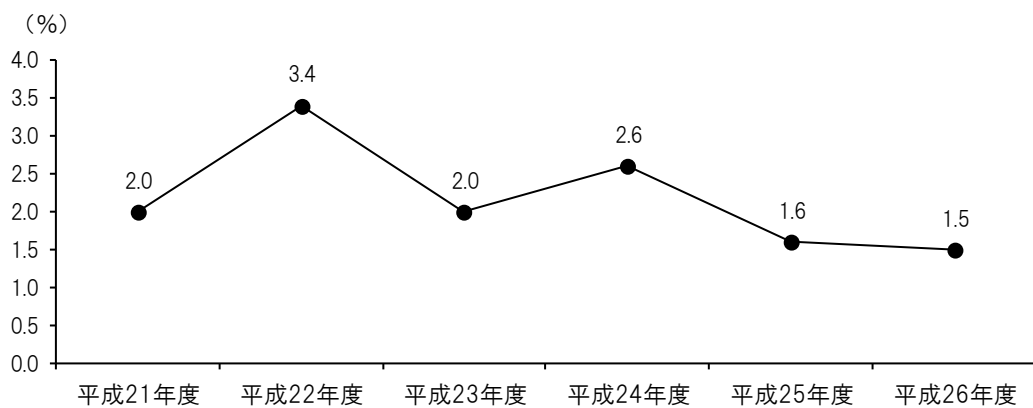


歯間ブラシや糸ようじなど、歯間部清掃用器具を使用している割合は、成人全体で27.6%と、およそ4人に1人の割合となっており、30歳代及び60歳代で使用者が多くなっています。



次に、本市の1歳6か月児のむし歯罹患率をみると、平成26年度では1.5%となっており、近年、緩やかな減少傾向にあります。

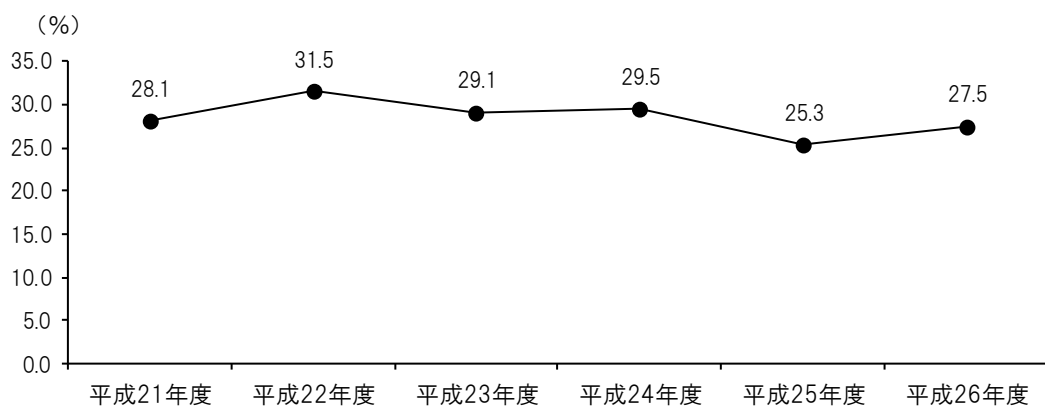
◆1歳6か月児むし歯罹患率(1歳6か月児健診結果)◆



資料：健康推進課

3歳児健診については、平成26年度で27.5%となっており、おおむね児童4人に1人の割合となっています。むし歯罹患率は、平成23年度から緩やかに減少傾向ですが、岡山県平均より依然として高い傾向にあります。

◆3歳児むし歯罹患率(3歳児健診結果)◆



資料：健康推進課

歯や口の健康維持のため、幼児期から、よく噛む習慣や歯みがきの習慣を身につけるとともに、定期的な歯科健診により、歯と口の健康への意識を高めることが必要です。

また、学童期では丁寧な歯みがきや、甘味飲料の摂取に注意喚起するなど、生活習慣を通したむし歯予防の意識啓発、妊娠中では、歯周疾患の早期発見や生まれてくる子どもの歯と口の健康のために妊婦歯科健診の受診、さらに、高齢期においては、おいしく食事をすることや、飲み込む働きを維持すること、8020運動[※]の促進など、口腔機能の向上を図る取組が必要です。

※【8020（ハチマル・ニイマル）運動】自分の歯が少なくとも20本以上あれば、老齡になっても、ほとんどの食品を食べるのに支障がないということから、80歳で20本以上の自分の歯を持っている人の増加を目指した取組。

[施策の目標と方向性]

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の定期健診を受けるよう働きかける。 ●妊婦歯科健診を推進する。
施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ○歯と口腔ケアについての正しい知識を持ちましょう！ ○定期的に歯科健診を受けましょう！

[具体的な取組]

自分や家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期では、大人が仕上げ磨きをします。 ・歯の定期健診を受けます。 ・かかりつけの歯科医を持ちます。 ・歯磨きの声掛けを行います。 ・適切な歯ブラシや歯間ブラシを使用します。 ・よく噛んで食べます。
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・むやみに子どもに甘いおやつを与えません。 ・歯の健康を保っている人を表彰する機会をつくります。 ・サロンや地区活動で口腔体操の取り組みをします。
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健診を普及、啓発します。 ・乳幼児健診で仕上げ磨きやおやつの指導をします。 ・歯と口の健康について、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発します。 ・定期的な歯科健診の受診を促進します。 ・口腔ケアの必要性について普及します。

[数値目標]

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
幼児期						
①むし歯の罹患率の減少*	1歳6か月児	2%以下	1.6%以下	⑦	◎	1.4%以下
	3歳6か月児	20%以下	25.3%	⑦	○	20%以下
②仕上げ磨きをしている幼児の増加	1歳6か月児	—	95.6%	⑦	—	100%
	3歳6か月児	—	97.9%	⑦	—	100%
学齢期						
①むし歯被患率の減少	小学生	25%以下	27.2%	⑧	○	25%以下
	中学生	10%以下	14.7%	⑧	○	10%以下
②むし歯治療率	小学生	80%以上	72.5%	⑧	△	80%以上
	中学生	60%以上	55.7%	⑧	○	60%以上
成人期(歯周病予防・歯の喪失防止)						
①定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加*	30～40歳代	50%以上	23.6%	①	△	50%以上
②歯間部清掃用具使用の増加	30～40歳代	50%以上	28.8%	①	△	50%以上
③喫煙が及ぼす歯周病の認知度の向上	成人	—	30.6%	①	—	80%
④60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加	60歳	40%以上	40%	①	◎	50%以上
⑤8020達成者の増加*	80歳以上	増加	58人	⑨	—※1	増加
⑥妊婦歯科健診受診者数	妊婦	—	—	—	—	100人

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ⑦平成26年度「1歳6か月児、3歳児健診問診票調査（真庭市）」
- ⑧平成26年度「学校保健概要（虫歯）の罹患状況調査」
- ⑨平成26年度「真庭市8020達成者表彰」

【備考】

※1 策定時が1振興局のみの結果であり、評価できない

【参考（岡山県の状況）】

指標		参考値	出典
むし歯罹患率	3歳児	21.2%	A
定期的に歯科健診を受けている者	成人期	29.0%	B
8020達成者	80歳	30.8%	B

【出典】

- A：岡山県歯科保健推進計画
- B：平成23年度県民健康調査

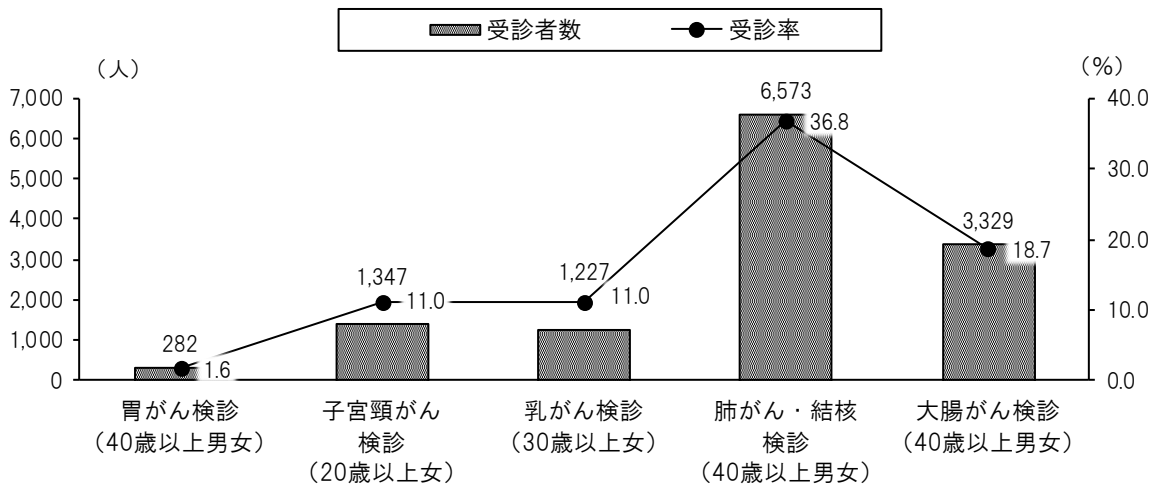
7 生活習慣病

[現状と課題]

自身の健康状態を知ることは、健康づくりにとって重要です。健康診断やがん検診などの定期的な受診は、自分の健康状態を客観的に把握し、生活習慣の見直しや、病気の予防・早期発見にもつながります。

本市のがん検診受診状況を見ると、「肺がん・結核検診」は4割近くの受診率となっていますが、この他の受診率は1～2割未満です。特に「胃がん検診」は1.6%と低くなっていますが、市独自で胃がんABC検診を行っているため比較による評価を行っていません。

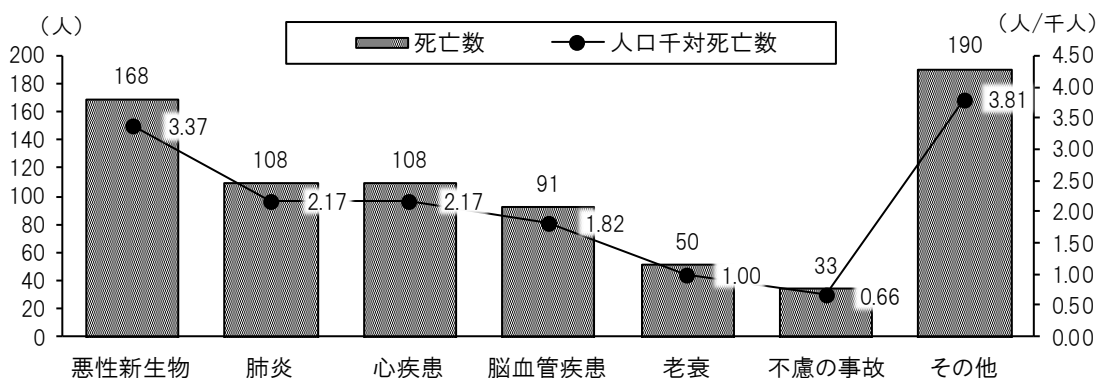
◆がん検診受診状況（平成25年）（再掲）◆



資料：健康推進課

本市の主な死亡要因は「悪性新生物」が最も多く、次いで「肺炎」「心疾患」「脳血管疾患」などの順となっています。

◆死因別死亡数（再掲）◆

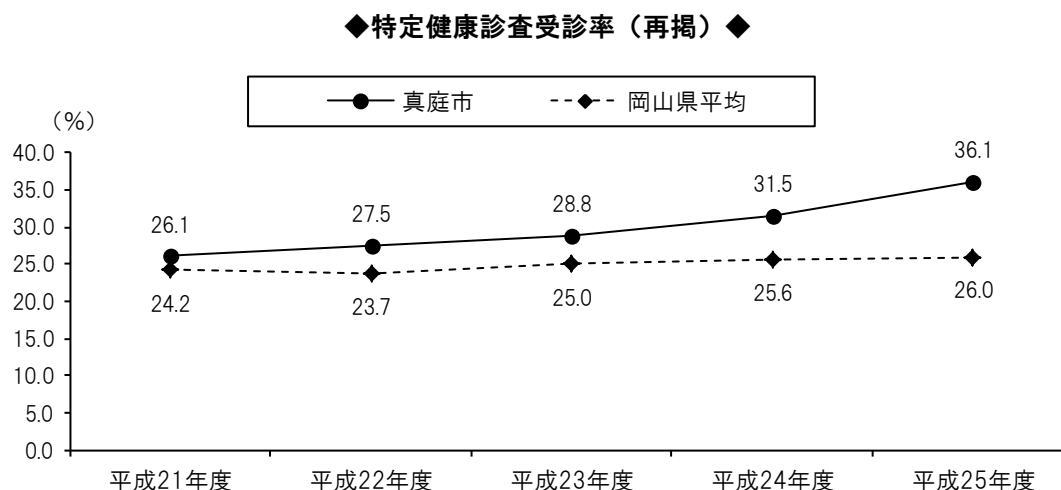


資料：市民課

本市での死亡者数が最も多い「悪性新生物（がん）」をはじめ、「循環器疾患」や「糖尿病」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」などのいわゆる「生活習慣病」は、急速に進む高齢化を背景として、その予防は健康寿命の延伸を図る上で重要な課題となっています。

また、生活習慣病の要因の一つとされる「内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）」に着目した特定健康診査・特定保健指導が実施されています。

本市の特定健康診査の受診者数、受診率はともに増加傾向にあり、近年では岡山県の平均を上回って推移しています。



資料：市民課

自身の健康状態を把握し、疾病等を早期に発見するために、定期的な健（検）診等の受診が不可欠であるとともに、健康に関心を持ち、健康づくりに積極的に取り組んでいけるよう、意識の向上を図ることが必要です。

また、個人の健康は、家庭や学校、地域、職場など生活環境に大きく影響を受けることから、地域全体で個人の健康を支え合うことができる環境づくりに努めていくことが必要です。

[施策の目標と方向性]

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する。 ●健（検）診、保健指導を受け、自身の健康に役立てる。
施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃から健康づくりについて関心を持ちましょう！ ○生活習慣病を予防しましょう！ ○定期的に各種健（検）診を受けましょう！ ○がんの予防や早期発見についての知識を深めましょう！

[具体的な取組]

自分や家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣を見直し、健康によい生活習慣を心がけます。 ・特定健康診査や保健指導を受けます。 ・がん検診、精密検査を受けます。 ・いきいきと生活するために、特定健康診査、後期高齢者健康診査を受け、健康状態を確認します。 ・健康教育や健康相談に参加します。
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域でがん検診や特定健康診査を受けるように声を掛け合います。 ・愛育委員は健（検）診を勧めるために、声掛け訪問等をします。 ・栄養委員は、食を通じた健康づくり活動を行います。 ・認知症キャラバンメイトは、認知症の正しい知識の普及と予防活動を行います。 ・地域で誘い合って、健康教育や健康相談に参加します。 ・地域のサロンに誘い合って参加します。 ・老人クラブ活動を積極的に展開します。
行政ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・健（検）診が受けやすい体制整備や環境整備をします。 ・健診結果から治療が必要な人には積極的に受診を勧めます。 ・健（検）診について、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発します。 ・愛育委員や栄養委員と協力し、健康づくり活動を推進します。 ・健康教育や健康相談を実施します。 ・関係機関や団体と連携し、生活習慣病予防の健康づくりおよび重症化予防を進めます。 ・精密検査等未受診者に対して受診勧奨を行います。 ・特定保健指導の利用を促進します。 ・保育園、こども園、幼稚園や学校と連携し、乳幼児期から生活習慣病予防について啓発活動を行います。

〔数値目標〕

①糖尿病に関する項目

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
特定健康診査の受診率		55%	36.1%	⑩	－	55%
血糖検査の成績						
空腹時血糖 110 mg/dl 以上の人の割合		10%	16.5%	⑩	△	－
糖尿病が強く疑われる者の該当者	HbA1c 6.1%以上	－	19.2%	⑩	－	現状値の割合から25%減少
メタボリックシンドローム予備群の割合	男性	平成21年度の割合から10%減少 (16.7%)	16.9%	⑩	－	現状値の割合から25%減少
	女性	平成21年度の割合から10%減少 (6.8%)	7.8%	⑩	－	現状値の割合から25%減少
メタボリックシンドローム該当者の割合	男性	平成21年度の割合から10%減少 (26.0%)	24.2%	⑩	－	現状値の割合から25%減少
	女性	平成21年度の割合から10%減少 (13.1%)	11.1%	⑩	－	現状値の割合から25%減少
人工透析者数		減少	123人	⑪	×	減少
特定保健指導実施率（終了率）		－	2.6%	⑬	－	30%

【出典】

⑩平成25年度「真庭市特定健康診査結果」

⑪平成26年度「真庭市更生医療」

⑬平成25年度「平成25年度法定報告文（国保加入者40～74歳）」

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者

内臓脂肪の蓄積（次の1に該当）に加え、次の2～4までの2つ以上に該当する者の数

1) 内臓脂肪蓄積：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上

2) 血中脂質：中性脂肪150mg/dl以上かつ/または HDL-コレステロール40mg/dl未満
かつ/または、高グリセライド血症に対する薬剤治療あるいは低HDL-コレステロール血症
に対する薬剤療法

3) 血圧：収縮期血圧130mmHg以上 かつ/または、拡張期血圧85mmHg かつ/または
高血圧に対する薬剤治療

4) 血糖：空腹時血糖110mg/dl以上 かつ/または、ヘモグロビンA1c5.5%以上かつ/
または、糖尿病に対する薬剤治療

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予備群者数

内臓脂肪の蓄積（上記の1に該当）に加え、上記の2～4までの1つに該当する者の数

②循環器に関する項目

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
食塩摂取量の減少						
①食塩摂取量	やや問題	30%以下	45.3%	①	×	30%以下
	要改善	15%以下	16.2%	①	○	15%以下
②汁物の塩分測定	ふつう以下の塩味の割合	95%以上	90.0%	②	×	95%以上
適正体重を維持する人の増加						
成人の肥満者（BMI25以上）の減少	成人男性	20%以下	19.9%	①	◎	15%以下
	成人女性	15%以下	12.2%	①	◎	10%以下
運動習慣の増加	男性	15%	15.0%	①	◎	30%
	女性	10%	9.6%	①	○	20%
高血圧の改善	高血圧の人の割合	30%以下	46.2%	⑩	×	30%以下
喫煙が及ぼす健康影響についての認識	たばこの肺がんへの影響認知率	100%	92.3%	①	○	100%
	妊娠への影響認知率	100%	71.0%	①	△	100%
未成年者の喫煙をなくす						
たばこを吸ったことがある	小学生	0%	1.5%	①	—	0%
	中学生	0%	3.0%	①	—	0%
	高校生	0%	9.1%	①	—	0%
子どもの喫煙に対する保護者の意識						
・少量なら良い ・子どもの自由・ ・わからない	小学生保護者	0%	15.4%	①	×	0%
	中学生保護者	0%	16.0%	①	×	0%
	高校生保護者	0%	18.1%	①	×	0%
禁煙防止教育の実施率	小学生	100%	100%	⑤	◎	100%
	中学生	100%	100%	⑤	◎	100%
	高校生	100%	100%	⑤	◎	100%
禁煙外来を設けている医療機関を増やす		増加	9施設	⑥	—	増加
多量に飲酒する人の減少						
1日平均飲酒量が6ドリンク（純アルコール量約60g）を超える人の割合	男性	1%以下	2.8%	①	×	1%以下
	女性	0.2%以下	0%	①	◎	0%

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ②平成25年度「真庭市栄養改善協議会みそ汁食塩濃度測定結果」
- ⑤平成26年度「真庭市教育委員会」
- ⑥平成26年度「真庭市医師会」
- ⑩平成25年度「真庭市特定健康診査結果」

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
節度ある飲酒知識の普及						
節度ある飲酒を知っている人 (1日平均飲酒が2ドリンク以下である ことを知っている人の割合)	男性	50%	17.9%	①	×	50%
	女性	50%	21.3%	①	×	50%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少						
1日平均飲酒量が4ドリンク(純アルコール量約40g)を超える人の割合	男性	—	—	—	—	11.7%以下
1日平均飲酒量が2ドリンク(純アルコール量約20g)を超える人の割合	女性	—	—	—	—	9.5%以下
脂質異常症の減少 (LDL-コレステロール160mg/dl以上の人の割合)		—	11.3%	⑩	—	10%
糖尿病が強く疑われる人の該当者*	HbA1c 6.1%以上	—	19.2%	⑩	—	現状値の割合から25%減少
特定健康診査の受診率		55%	36.1%	⑩	—	55%
メタボリックシンドローム予備群の割合*	男性	平成21年度の割合から10%減少(16.7%)	16.9%	⑩	—	現状値の割合から25%減少
	女性	平成21年度の割合から10%減少(6.8%)	7.8%	⑩	—	現状値の割合から25%減少
メタボリックシンドローム該当者の割合*	男性	平成21年度の割合から10%減少(26.0%)	24.2%	⑩	—	現状値の割合から25%減少
	女性	平成21年度の割合から10%減少(13.1%)	11.1%	⑩	—	現状値の割合から25%減少
人工透析者数		減少	123人	⑪	×	減少

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ⑩平成25年度「真庭市特定健康診査結果」
- ⑪平成26年度「真庭市更生医療」

【参考(岡山県の状況)】

指標	参考値	出典
メタボリックシンドローム該当者	14.5%	A
メタボリックシンドローム予備軍	12.0%	A
糖尿病が強く疑われる人	13.4%	B

【出典】

- A：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導の状況(平成22年度)
- B：平成23年度県民健康調査

③がんに関する項目

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値	
喫煙が及ぼす健康影響についての認識	たばこの肺がんへの影響認知率	100%	92.3%	①	○	100%	
	妊娠への影響認知率	100%	71.0%	①	△	100%	
野菜摂取量の増加							
1日の野菜摂取量		—	—	—	—	350g以上	
食塩摂取量の減少							
汁物の塩分測定		ふつう以下の塩味の割合	95%以上	90.0%	②	×	95%以上
多量に飲酒する人の減少							
一日平均飲酒量が6ドリンク（純アルコールが約60g）を超える人	男性	1%以下	2.8%	①	×	1%以下	
	女性	0.2%以下	0.0%	①	◎	0%	
節度ある飲酒知識の普及							
節度ある飲酒を知っている人（1日平均飲酒が2ドリンク以下であることを知っている人の割合）	男性	50%	17.9%	①	×	50%	
	女性	50%	21.3%	①	×	50%	
生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少							
1日平均飲酒量が4ドリンク（純アルコール量約40g）を超える人の割合	男性	—	—	①	—	11.7%以下	
1日平均飲酒量が2ドリンク（純アルコール量約20g）を超える人の割合	女性	—	—	①	—	9.5%以下	
がん検診受診率の増加							
子宮がん検診		前年度より1割増	10.1%	⑫	—	50%	
乳がん検診		前年度より1割増	8.8%	⑫	—	50%	
肺がん検診		前年度より1割増	36.9%	⑫	—	50%	
大腸がん検診		前年度より1割増	17.5%	⑫	—	50%	

※胃がん検診については、健康増進法に基づく胃がん検診および市独自の胃がんABC検診を行っている。したがって、単純評価が難しく、目標値としての掲載はしていない。

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ②平成25年度「真庭市栄養改善協議会みそ汁食塩濃度測定結果」
- ⑫平成25年度「真庭市がん検診結果」

8 食育の推進

[現状と課題]

近年、社会経済構造の変化や生活水準の向上などに伴い、国民の食に対する価値観など「食」をめぐる環境が変化し、食生活のあり方も多様化しています。

「食」は、生きていくための基本であり、健全な食生活を実践することは、豊かな人生を送る上で欠かせない重要なことと言えます。

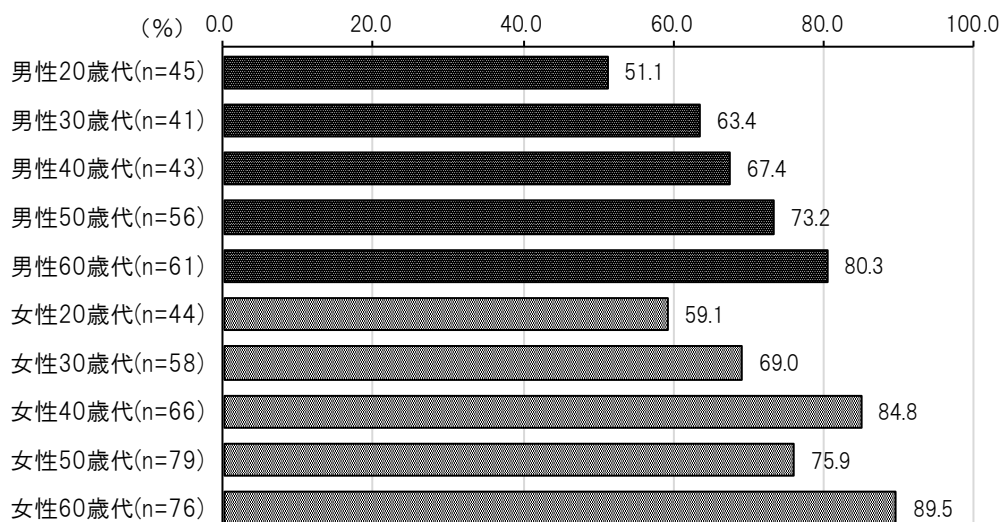
そのような中、「食育」という言葉は徐々に浸透しつつありますが、食をめぐる問題点や課題は山積しています。例えば、朝食の欠食や、一人で食べる「孤食」、家庭内でも各自が好きなものを食べる「個食」など、いわゆる「こ食」と呼ばれる日常生活の食をめぐる問題や、地産地消に向けての生産者の担い手不足、あるいは食の安全性の問題などがあげられます。

さらに、食塩やエネルギー等の過剰摂取や、野菜の摂取不足など栄養の偏り、食習慣・食生活の乱れ、これらに起因する肥満や生活習慣病、過度の痩身や低栄養等の問題も指摘されています。

(1) 食生活

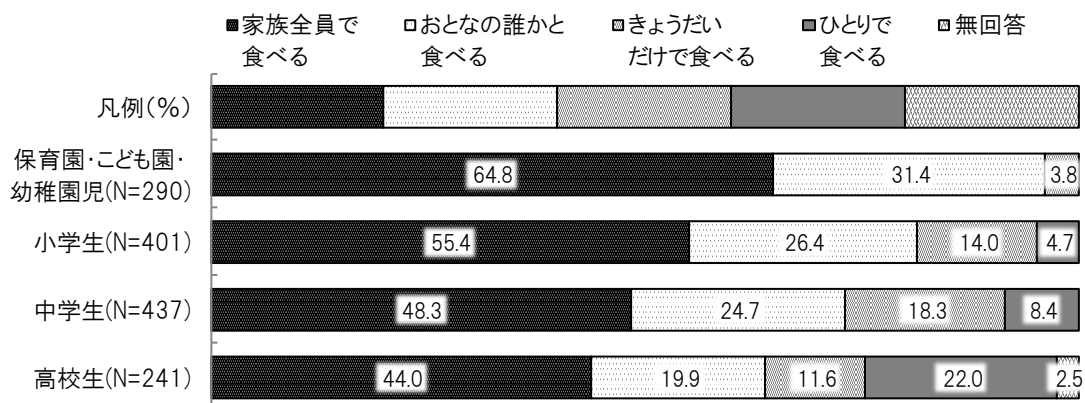
1日の始まりに食べる朝食は、食事の基本です。しかし、栄養・食生活の分野でみたように、アンケート調査結果では、朝食を毎日食べる割合は、小学生では大半の児童が毎日食べていますが、中・高校生へと学齢が上がるほどその割合は低下し、成人では男女ともに、特に20歳代で最も低くなっています。

◆アンケート調査「朝食を毎日食べる」割合（成人の性・年齢別）◆



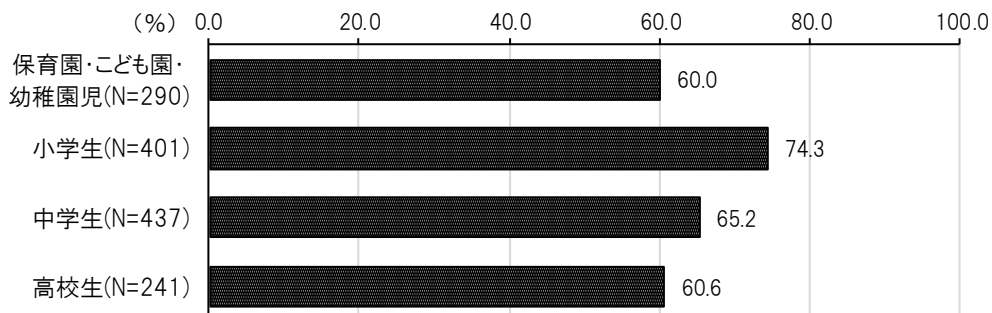
次に、児童・生徒が平日の夕食と一緒に食べる人をみると、「家族全員で食べる」割合は、学齢が上がるほど低下し、特に、高校生になると2割以上が「ひとりで食べる」（孤食）と回答しています。

◆アンケート調査「平日の夕食と一緒に食べる人」の割合◆



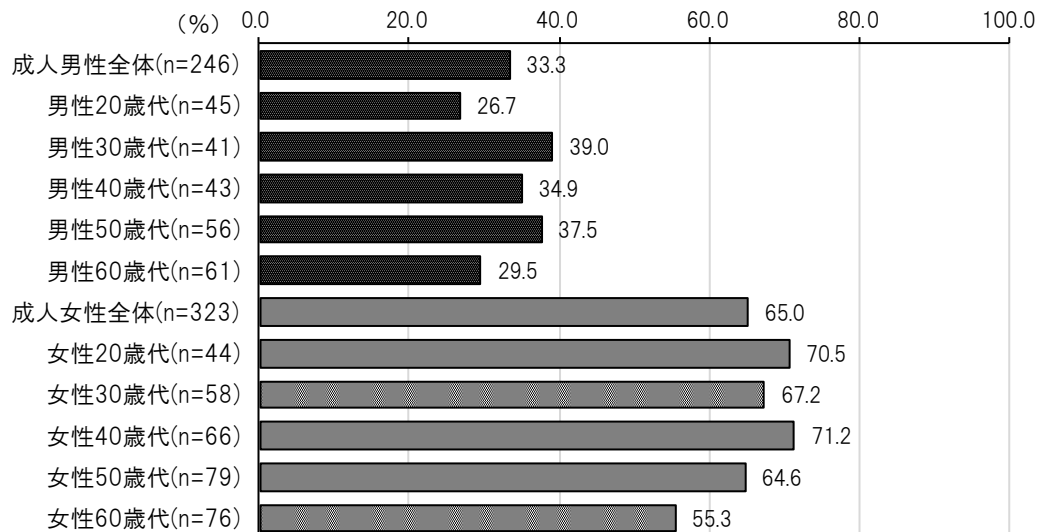
児童・生徒が、よくかんで食べることについては、小学生で7割以上と最も高く、学齢が上がるほどその割合は低下する傾向にあります。

◆アンケート調査「よくかんで食べている」割合◆



食育についての認知をみると、「食育について言葉も意味も知っている」割合は、成人男性で 33.3%とおおよそ3人に1人の割合、女性では 65.0%と大きな男女差がみられます。特に、男性の場合 20 歳代で最も低くなっています。

◆アンケート調査「食育について言葉も意味も知っている」割合◆



幼少期からの「早寝・早起き・朝ごはん」の実践や、バランスよく食事を食べる習慣をつける必要があります。

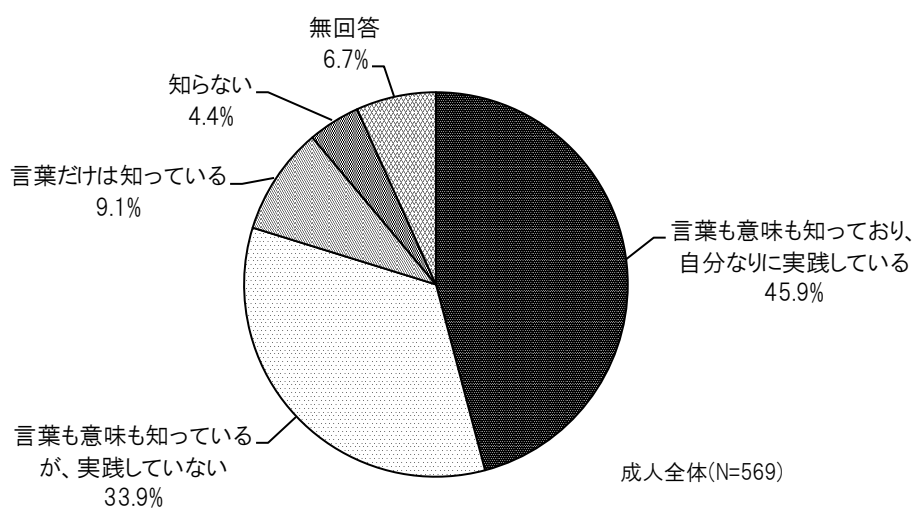
また、食を取り巻く環境の改善が、健康に大きな効果をもたらすことを踏まえ、関係機関等との連携による食育への総合的・継続的な取組が重要です。

(2) 地産地消

近年、農業技術の進展などにより、色々な食材が入手しやすくなった一方、食に旬を感じる場面が少なくなってきました。また、惣菜や市販弁当などを家に持ち帰って食べるいわゆる「中食」産業も盛んになり、時間のかかる料理が敬遠されることも多くなってきました。そのため、伝統料理や行事食、郷土料理などが継承されにくくなったという側面も指摘されています。

アンケート調査結果では、地産地消について「言葉も意味も知っており、自分なりに実践している」割合は、成人全体で 45.9%と半数近くみられました。一方で、「言葉も意味も知っているが、実践していない」人も 33.9%と、およそ3人に1人程度みられます。

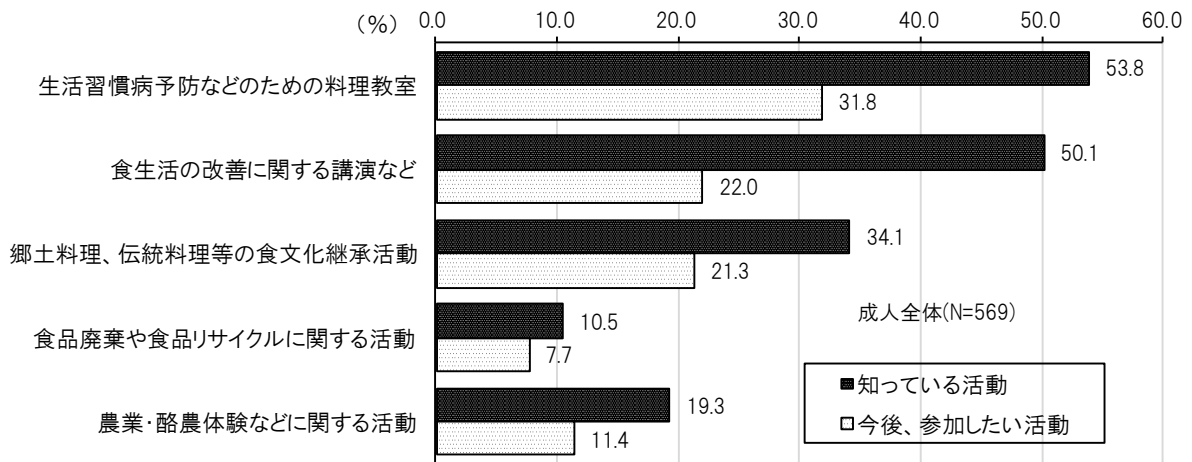
◆アンケート調査「地産地消の認知度」◆



食育に関する活動については、「生活習慣病予防などのための料理教室」や「食生活の改善に関する講演など」の認知は半数を超えていますが、「食品廃棄や食品リサイクルに関する活動」は1割程度の認知にとどまっています。

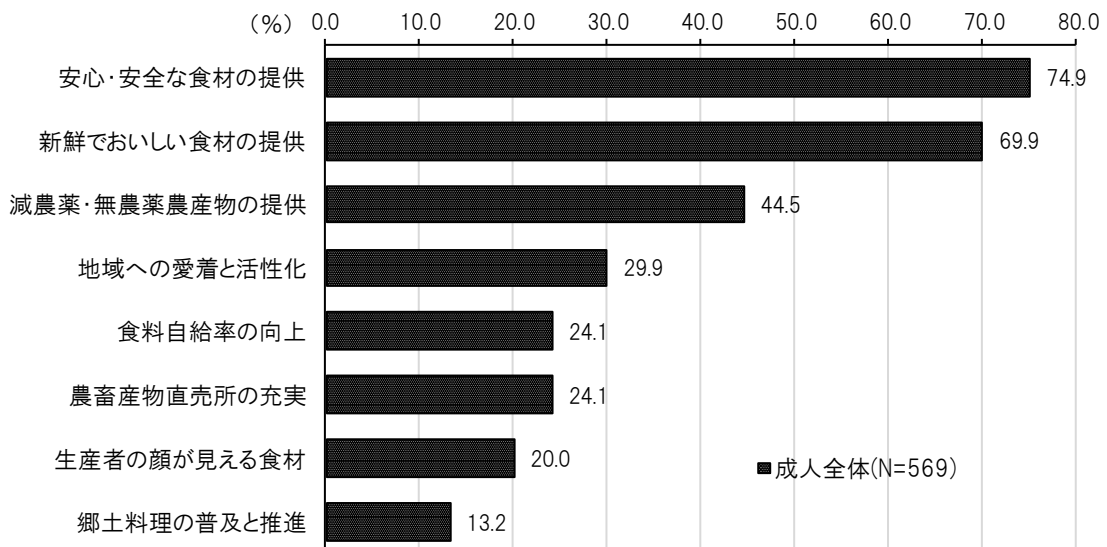
今後、参加してみたい活動については「生活習慣病予防などのための料理教室」「食生活の改善に関する講演など」「郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動」の順に多くなっています。

◆アンケート調査「食育に関する活動について」◆



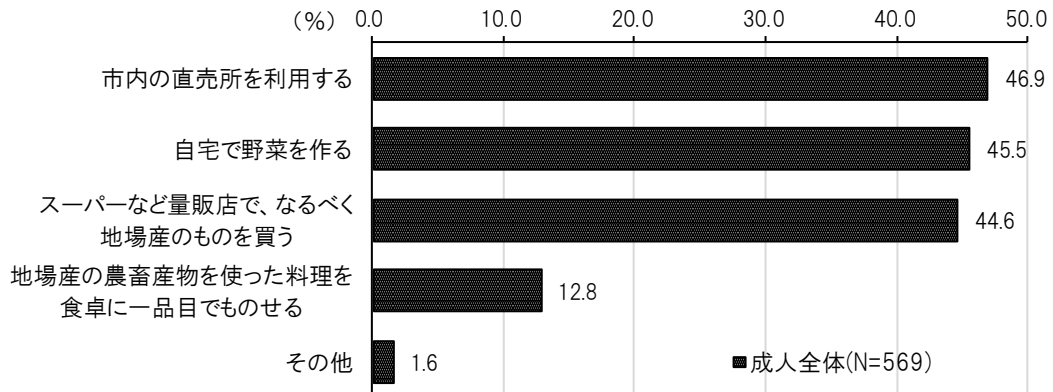
地産地消に期待することについては、「安心・安全な食材の提供」「新鮮でおいしい食材の提供」がそれぞれ7割程度と最も期待されています。次いで「減農薬・無農薬農産物の提供」「地域への愛着と活性化」などの順となっています。

◆アンケート調査「地産地消に期待すること」◆



地産地消を推進するためできることについては、「市内の直売所を利用する」「自宅で野菜を作る」「スーパーなど量販店で、なるべく地場産のものをかう」がそれぞれほぼ同割合で並んでいます。地産地消を、できることから実践しようという意識がうかがえます。

◆アンケート調査「地産地消を推進するためあなた自身ができること」◆



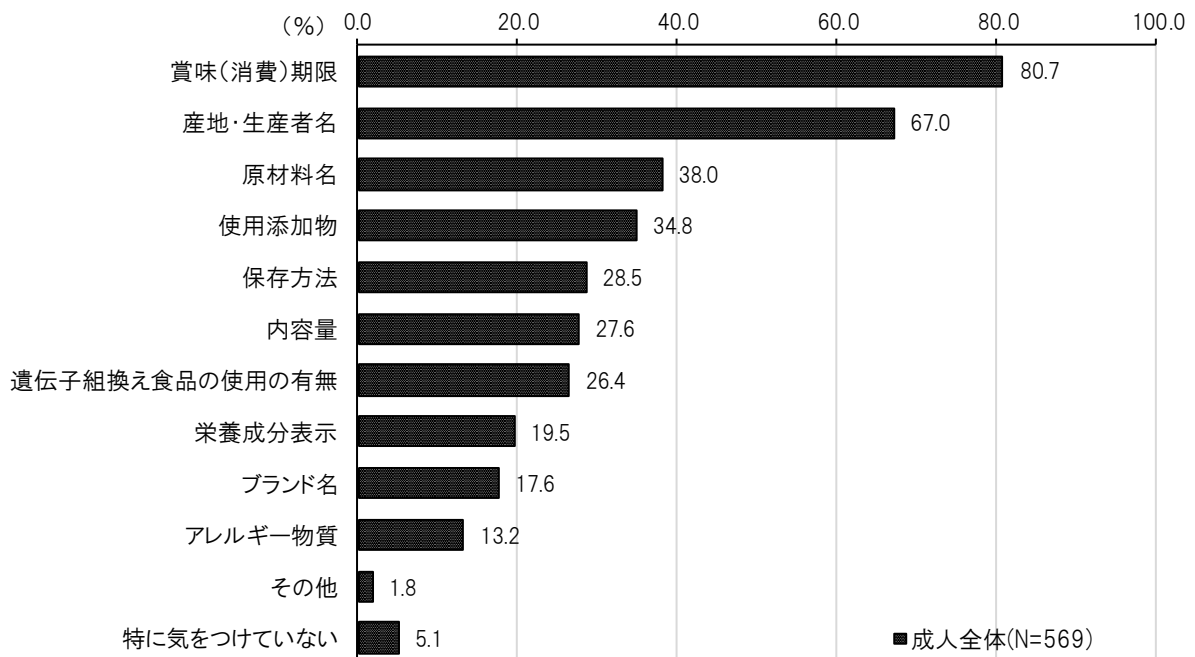
給食などに地場産物を使用し、地域の自然や食文化に関する理解を深めることは、地産地消にとって有益です。地元生産者と消費者をつなぐ地産地消への取組が重要です。

(3) 食の安全・安心

近年、食品表示や食品添加物、残留農薬、食中毒、食品中の放射性物質等、食の安全・安心に対する関心が高まっています。

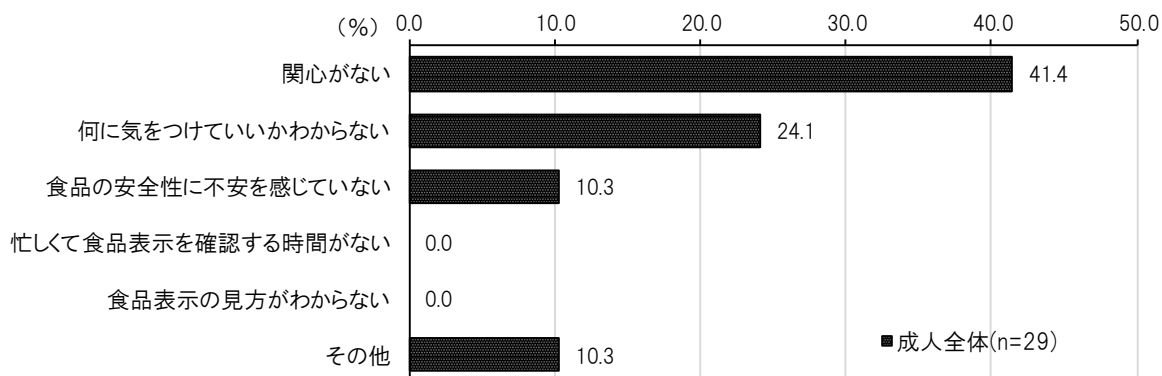
アンケート調査結果では、食品購入の際に気をつけていることについて「賞味(消費)期限」「産地・生産者名」が突出して高く、次いで「原材料名」「使用添加物」などの順となっています。

◆アンケート調査「食品購入の際に気をつけていること」◆



「特に気をつけていない」人に対してその理由を尋ねたところ、「関心がない」が多くを占め、「何に気をつけていいかわからない」が続いています。

◆アンケート調査「食品表示に気をつけていない理由」◆



市民一人ひとりが食の安全に対する知識を持ち、正しい食の選択ができるよう、食の安全・安心についての情報提供をはじめ、生産者や事業者等による食の安全確保を促進し、安全・安心な食品の選択についての意識啓発等が必要です。

[施策の目標と方向性]

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> ●食を通じた健康づくりを行う。 ●食を大切にすることを育成する。
施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ○食育と健康についての知識を深め、実践しましょう！ ○地産地消や食文化を伝承しましょう！

[具体的な取組]

自分や家族ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・家族揃って早寝、早起き、朝ごはん（共食）を実践します。 ・ノーテレビ、ノーゲームデーを守ります。 ・地元の食材を使用します。 ・地場産物への関心を高め、新鮮な食材を利用します。 ・よく噛んで味わいながら食べます。 ・残さず食べる習慣を身につけます。 ・家族揃って食育を学びます。 ・穴の開いた野菜やまがった野菜も利用します。 ・計画的に野菜を購入します。 ・直売所を利用します。
保育園幼稚園学校ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・食への興味を育てます。 ・ノーテレビ、ノーゲームデーを設けます。 ・給食だよりなどで、食育の大切さを情報発信します。 ・積極的に地場産物を使用します。 ・健康によい生活習慣を身につけます。
地域ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養委員を中心として食育を学ぶ機会を設けます。 ・栄養委員を中心として災害時の視点を加えた調理実習を行います。 ・地域行事などの催しで、交流や食事作りをします。 ・地域の食文化を伝承します。 ・地域ぐるみで早寝、早起き、朝ごはんが習慣になるよう取り組みます。 ・地場産物を使用した料理教室を開催します。 ・旬の食材を積極的に使用します。
農林・食品関連事業者ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物の流通を充実させます。 ・地産地消を勧めます。 ・農業体験ができる機会を設けます。 ・安心、安全な食品を提供します。

行政が
できること

- ・食育について、インターネットや広報活動等を通じて広く普及、啓発します。
- ・食に係る団体間のつながりを広げます。
- ・6月の「食育月間」と毎月19日の「食育の日」を広く普及、啓発します。
- ・健（検）診や健康教室、健康相談等の機会を通じて、噛むことや食生活改善の実践を支援します。
- ・イベントで郷土料理を紹介したパンフレットを配布します。
- ・栄養委員の育成や活動支援を行います。
- ・食事のメニューに栄養成分を表示している店を増やします。
- ・ごみの減量化、廃油などのリサイクル、マイバック利用の啓発をします。
- ・エコクッキング教室を開催し、環境に対する意識を高めます。
- ・食の安全・安心の確保、健全な食生活の実践、地産地消等に関する情報の提供を行います。
- ・直売所を核とした新たな生産販売体制の確立を目指します。
- ・学校給食への地場産食材の提供を、より容易に行えるように、教育関係機関の連携を図ります。
- ・農業団体や農業者グループが行うイベントの支援や、小中学校の体験学習の受け入れを円滑にしていく支援を行います。

[数値目標]

主な指標		目標値	現状値	出典	評価判定	本計画の目標値
朝食を毎日食べる人の割合の増加						
朝食を毎日食べる人	小学生（高学年）	100%	88.5%	①	△	100%
	中学生	95%	87.2%	①	△	95%
	高校生	90%	79.3%	①	△	90%
	20歳代男性	—	51.1%	①	—	85%
	30歳代男性	80%	63.4%	①	×	85%
共食の増加						
平日の夕食を家族と一緒に食べる人*	園児	80%	96.2%	①	◎	100%
	小学生（高学年）	80%	81.8%	①	◎	90%
	中学生	70%	73.0%	①	◎	80%
	高校生	60%	63.9%	①	◎	70%
手伝いをする人の増加						
食事作りの手伝いをする人 ・いつも手伝う ・時々手伝う	小学生（高学年）	—	82.8%	①	—	90%
	中学生	—	75.7%	①	—	80%
	高校生	—	77.1%	①	—	80%
よく噛んで食べている人の増加	小学生（高学年）	—	74.3%	①	—	80%以上
	中学生	—	65.2%	①	—	70%以上
	高校生	—	60.6%	①	—	70%以上
野菜摂取量の増加						
1日の野菜摂取量	成人	—	—	—	—	350g以上
朝気持ちよく起きている人の増加 (いつも気持ちよく起きている、 時々気持ちよく起きている割合)	小学生（高学年）	—	85.8%	①	—	90%
	中学生	—	78.1%	①	—	85%
	高校生	—	78.4%	①	—	85%
食育の認知度の向上 (言葉も意味も知っている者の 増加)	成人	—	51.3%	①	—	80%
地産地消実践者の増加 (言葉も意味も知っており、実践 している者の増加)	成人	—	45.9%	①	—	50%
給食における地場産物利用割合の増加		55%	46.9%	⑬	×	55%
栄養成分表示を参考にする人の増加						
①栄養成分表示協力施設		75施設	77施設	③	◎	90施設
②参考にする人の増加		50%以上	16.5%	①	△	50%以上

【出典】

- ①平成26年度「真庭市健康づくり・食育に関するアンケート」
- ③平成27年12月「岡山県栄養成分表示の店一覧」
- ⑬平成26年度「岡山県教育庁保健体育課」

【参考】

指標		参考値	出典
ほとんど毎日家族と一緒に夕食を食べる子ども	小学生	95.3%	A
	中学生	81.8%	A

【出典】

A：平成23年度県民健康調査

第6章 計画の推進にあたって

(1) 庁内推進体制

本計画は、保健・福祉部門をはじめ、子育て支援、学校教育や高齢者福祉部門、農林商工関係など、幅広い分野で健康づくり及び食育への取組を、総合的かつ効果的に推進する必要があることから、庁内関係部署との連携を、より一層強化した推進体制の整備を図ります。

(2) 地域との協働による推進体制

本計画は、「元気で希望のわく真庭を目指して」という基本理念のもと、「市民が主役の健康づくり」、そして「健康を支えあう地域づくり」を施策推進の方向性として定めています。

本計画の推進にあたっては、乳幼児期から高齢者まで幅広い年齢層において、市民一人ひとりが主体的に取り組む必要があるとともに、家庭・保育園・こども園・幼稚園・学校・地域等との協働体制の構築が重要です。

そのため、広く市民に対して、本計画の内容の普及・広報に努めるとともに、好事例の情報提供や先進的な取組の紹介などを通じて、市民が積極的に健康づくりと食育に取り組む意識の醸成を図ります。

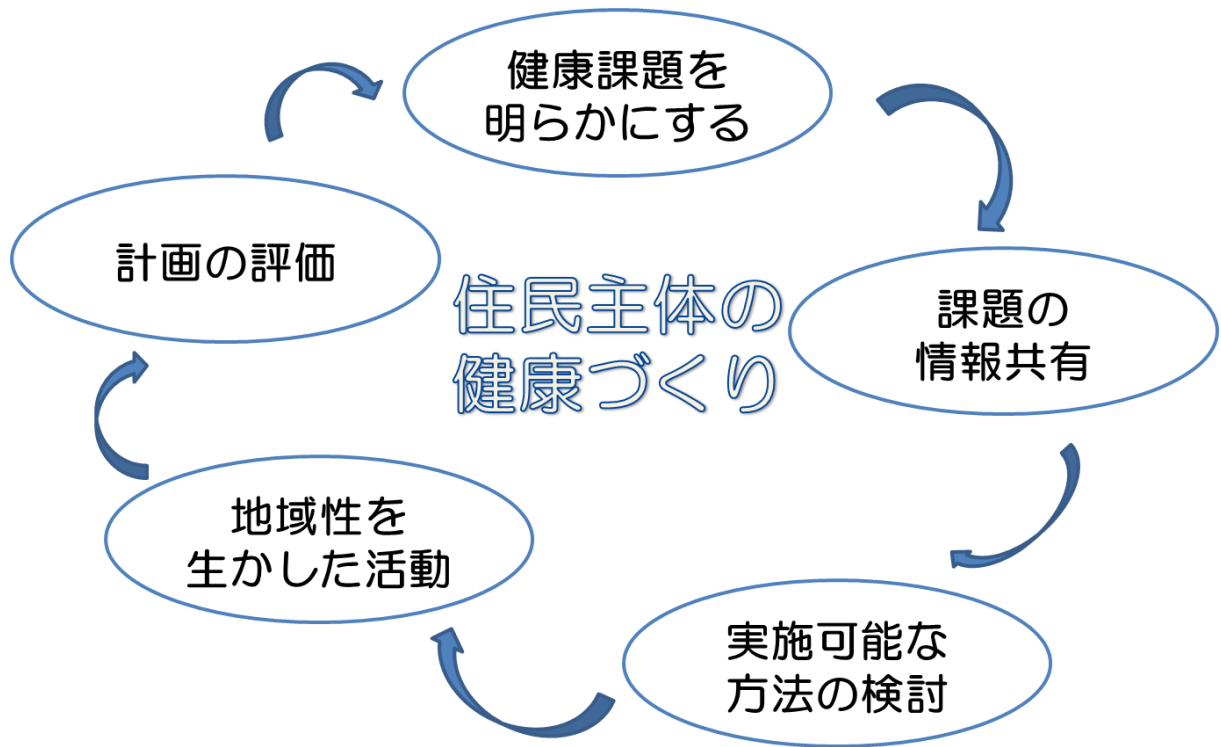
また、市民や自治会、民生委員・児童委員、愛育委員、栄養委員、親子クラブ、社会福祉協議会、あるいは企業や保育園・こども園・幼稚園・学校、農林関係団体など、地域に関わるあらゆる人や機関と密接に連携を図り、それぞれの活動や得意分野を生かしながら協働して取組を推進し、「ソーシャルキャピタル[※]」の考え方に基づくネットワークづくりを目指します。

※(再掲)【ソーシャルキャピタル(社会関係資本)】「信頼」「規範」「ネットワーク」といった、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ができる社会組織の特徴のこと。例えば、隣近所との付き合いの程度、隣近所や地域住民との交流の親密度、地域住民同士の信頼関係、地域活動などへの参加状況などを総合的に評価するもの、とされている。

(3) 計画の進行管理

本計画は、平成 37 年度を目標年次としていますが、取組の進捗状況とその成果をPDCAサイクルの考え方に沿って、適宜、点検・評価することにより進捗管理を行います。また、庁内関係部署や関係機関・関係団体等の提言・意見等を踏まえ、より実効性のある計画の実現に努め、必要に応じて計画の変更や見直しを検討します。

◆PDCAサイクルのプロセス◆



資料編

(1) 計画策定の経過

○健康づくりと食育に関するアンケート調査の実施（平成 26 年 10 月～12 月）

○健康づくり実行委員会・食育推進協議会

会 議		日 時	内 容
第 1 回	健康づくり実行委員会	平成 27 年 5 月	平成 26 年度実施のアンケート結果をもとにグループワークの実施と意見聴取
	食育推進協議会		
第 2 回	健康づくり実行委員会	平成 27 年 8 月	計画の位置づけ・策定体制の確認と意見聴取
	食育推進協議会		
第 3 回	健康づくり実行委員会	平成 27 年 11 月	分野別取組の検討と意見聴取
	食育推進協議会		

○健康づくり作業部会・食育作業部会

会 議		日 時	内 容
第 1 回	健康づくり作業部会	平成 27 年 5 月	アンケート結果をもとに課題共有と方向性の検討 計画の位置づけについて協議
	食育作業部会		
第 2 回	健康づくり作業部会	平成 27 年 9 月	分野別取組の検討と意見聴取
	食育作業部会	平成 27 年 12 月	方向性・分野別取組の確認 意見聴取
第 3 回	健康づくり作業部会	平成 27 年 11 月	方向性確認と意見聴取

○合同代表者会議

会 議	日 時	内 容
第 1 回	平成 27 年 10 月 1 日	前期計画の評価、グループワーク 計画の位置づけ・形式・策定体制の確認と意見聴取
第 2 回	平成 27 年 11 月 19 日	分野別取組の検討 重点課題および施策の方向性に対する意見聴取
第 3 回	平成 28 年 1 月 21 日	計画案について協議・方向性確認と意見聴取

(2) 健康づくり食育代表者会議委員名簿

分野	所 属	氏 名	備 考
健康づくり	ほくぼう健康づくり実行委員会	間久保 靖子	北房地域
	こころ輝く健康おちあい21実行委員会	澤山 祥子	落合地域
	はつらつ久世21実行委員会	黒澤 實	久世地域
	笑顔がすてき健康かつやま21実行委員会	松尾 節夫	勝山地域
	元気な笑顔みかも21実行委員会	西原 浩子	美甘地域
	いきいき湯原21会議実行委員会	濱子 尊行	湯原地域
	いきいき川上21実行委員会	本守 章	蒜山地域
食育	真庭保健所	谷口 住子	課長
	真庭歯科医師会	福島 啓介	歯科医師
	真庭市栄養改善協議会	植田 久子	会長
	農村生活交流グループ協議会	大石 清子	
	岡山県飲食業生活衛生同業組合	中山 優	
	真庭市中学校長会	杉 徹郎	蒜山中学校
	教育委員会学校教育課	三ツ 宗宏	課長
	産業観光部農業振興課	有馬 伸明	課長

(3) 真庭市健康福祉部健康推進課事務局

所 属	氏 名	備 考
真庭市健康福祉部	稲田 隆司	健康福祉部長
〃	大熊 江美子	健康推進課長
〃	宮本 節子	健康推進課参事
〃	兵江 美保	健康推進課主幹
〃	徳若 澄子	健康推進課主幹
〃	池田 丈太	健康推進課栄養士