

健康はちまん 21 プラン（第3次）

近江八幡市食育推進計画（第3次）

概要版



令和7（2025）年3月
滋賀県近江八幡市

「健康はちまん 21 プラン」「近江八幡市食育推進計画」とは？

「健康はちまん 21 プラン」は健康増進法第 8 条に規定する市町村健康増進計画、「近江八幡市食育推進計画」は食育基本法第 18 条に規定する市町村食育推進計画にあたるものです。2つの計画は「近江八幡市第 1 次総合計画」を上位計画として、健康なまちづくりを推進していくために策定した計画です。なお、近江八幡市では計画の目標達成のために平成 29 年 6 月に「近江八幡市健康なまちづくり推進宣言」を制定し、取組をさらに推し進めていきます。

「健康はちまん 21 プラン」で目指していること

乳幼児期から高齢期における生活習慣病の予防と早世の予防、介護が必要な期間を短くする「健康寿命の延伸」（日常生活が自立している期間の平均の延伸）を目的としています。そのために市民一人ひとりの健康意識を高め、仲間とともに生涯にわたり健康づくりを推進していくことを目指します。加えて健康的な環境を整備していくことで、市民全体の社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上により、生活の質（QOL）を高めていくことを目指します。

「近江八幡市食育推進計画」で目指していること

「学び」「体験」「つながり」をキーワードとし、取組を進める中で、人と人との「つながり」ながら、食について「学び」を深め、食に関する「体験」活動の機会を増やしていくことで、市民一人ひとりの健康な「こころ」と「からだ」づくりと、その人らしい豊かな生き方ができる食環境づくりを推進していくことを目指します。

計画の期間

この計画の期間は令和 7（2025）年度～令和 18（2036）年度までの 12 年間です。毎年進捗管理、令和 12（2030）年度に中間評価を実施します。

これは、 おうみはちまんの健康宣言。

わたくしたち近江八幡市民は、自分の健康は自分で守ることを基本として、人がやさしく支え合い、健康でいきいきらせるまち近江八幡を目指し、健康なまちづくりを推進することを宣言します。

1 栄養・食生活

食事と健康の関係を理解し、規則正しく、量・質ともにきちんと食べます
食事は健康を維持するために基本となるものです。一人一人が量・質を考え、バランスのよい食事を摂りましょう。

2 運動

生活の中で運動からからだを動かす、自分にあった運動をします
からだを動かすことは体力づくりや生活習慣病の予防・改善につながります。生活の中で今より10分多くからだを動かすことを意識し、楽しみながら自分に合った運動をしましょう。

3 休養・こころの健康づくり

心地よい睡眠や休養をとり、心の健康を保つことでいきいきと暮らします
十分な睡眠と休養は、疲労回復、ストレス解消につながります。自分や身近な人の心の状態に気づき、声をかけあいましょう。

4 たばこ

たばこの健康への影響を正しく理解し、自分とまわりの人をたばこの害から守ります
たばこは、吸う人だけではなく、周りの人の健康にも影響を与えます。みんなが気持ちよく過ごすため、たばこについて考えましょう。

5 歯の健康

いつまでも自分の歯で食べられるよう歯と口腔の健康を守ります
歯の健康を保つことは、生涯にわたって会話や食事を楽しむことに繋がります。子どもの頃から口腔ケアや定期的な歯の健診の習慣を身に付け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

6 健（検）診受診

定期的な健（検）診で健康状態を知り、生活習慣の改善につなげます
からだの状態を正しく知るためには、健診を受けることが大切です。健診をきっかけに生活習慣を振り返り、健康について考えましょう。

さあ、 今こそ動き出そう！



近江八幡市健康なまちづくり推進宣言



SINCE 2017

健康はちまん 21 プラン（第3次）

「基本理念」

人が支え助け合い、いつまでも健康でいきいきとくらせるまち近江八幡
（健康寿命の延伸）

「ヘルスプロモーションの3つの視点で目標を設定」

ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし改善することができるようにするプロセス」のことです
(WHO 1986年 オタワ憲章)

👤 **「自立」** 市民一人ひとりが健康意識を高め、自ら健康行動をおこすことを目指します

👥 **「交流」** 地域の中で健康について考え、実践する仲間やグループの創生と活性化を目指します

🌱 **「環境整備」** 健康を支援する環境づくりの整備を市民と行政の協働で進めます

上位目標 乳幼児期から生涯にわたる健康な人づくり

1 栄養・食生活 【近江八幡市食育推進計画（第3次）】 概要版 P5～P6 参照

2 身体活動・運動 【中位目標】 健康のために意識して、日常生活で継続的にからだを動かす人が増える

下位目標 👤 健康づくりにおいて運動の必要性を知ることができる 🤝 一緒に運動できる仲間がいる
🌱 身近な運動の場、機会がある

主な指標	現状値（R6年）	中間目標値（R12年）	最終目標値（R18年）
徒歩10分のところへ出かける時、主に徒歩で出かける人の割合	20歳～64歳 男 35.0%、女 24.4%	男 37%以上、女 32%以上	40%以上

3 休養・こころの健康づくり 【自殺対策計画】

【中位目標】 ストレスの自覚と早期対応ができる人が増える・自殺死者数が減少する

下位目標 👤 自分のこころの変調に気付くことができる 👤 こころの健康について関心をもつことができる
🤝 周りの人のこころの変調に気付くことができる 🌱 悩みを相談できる人や場がある
🌱 地域の医療機関でこころの健康について相談できる
🌱 市民がこころの病気について正しく理解する場がある

主な指標	現状値（R6年）	中間目標値（R12年）	最終目標値（R18年）
ゲートキーパー研修等の受講者数	608人	1,200人	増加

4 たばこ 【中位目標】 禁煙する人や場が増える

下位目標 👤 たばこの害について学ぶことができる 🌱 受動喫煙しない環境が整備される
🌱 禁煙の相談ができる場がある

主な指標	現状値（R6年）	中間目標値（R12年）	最終目標値（R18年）
喫煙率の減少	男 23.3%、女 6.9%	減少	男 18.0%、女 4.0%

5 歯および口腔の健康づくり

〔中位目標〕 口腔内の健康管理ができる人が増える

下位目標 口腔内の健康に良い行動が習慣化できる 歯科疾患予防のために受診できる
 歯と口腔内を健康にする知識と技術を学ぶ場がある

主な指標	現状値 (R6 年)	中間目標値 (R12 年)	最終目標値 (R18 年)
定期的な歯科健診受診者の割合	46.4%	70%	95%
噛むことに満足している人の割合	50 歳~64 歳 69.7%	増加	80%

6 健康づくり（健(検)診受診）

〔中位目標〕 自身の健康管理ができる人が増える

下位目標 定期的に健(検)診を受ける 健(検)診結果を生活に生かすことができる
 受けやすい健(検)診体制が整っている

主な指標	現状値 (R6 年)	中間目標値 (R12 年)	最終目標値 (R18 年)
特定健診・がん検診受診の受診率	特定健診 44.6% 大腸 16.2% 乳 12.9% 子宮頸 10.1% 胃 3.3% 肺 2.6%	特定健診 51% 他：増加	特定健診 57% 他：増加
特定保健指導の実施率	20.6%	60%以上	増加

上位目標 次世代につなぐ健康なまちづくり

7 母子保健 【母子保健計画】

〔中位目標〕 妊娠・出産・育児について正しい理解を深め、全ての子どもが心身ともに健やかに生まれ育つことができる

下位目標 妊婦が安心・安全に出産できる ・保護者が孤立せず、心身ともに健康な状態で子育てができる
・子どもが必要な支援を受けながら、健やかに成長・発達できる

主な指標	現状値 (R6 年)	中間目標値 (R12 年)	最終目標値 (R18 年)
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合	4 か月児 89.4% 1 歳 8 か月児 82.3% 3 歳 6 か月児 80.1%	92% 85% 81%	増加
育てにくさを感じた時に対処できる親の割合	4 か月児 85.7% 1 歳 8 か月児 97.7% 3 歳 6 か月児 90.3% 平均 91.9%	増加または県平均より高い	増加

8 健康を支える人づくり・環境づくり

〔中位目標〕 健康推進員等、健康づくりを目的としたボランティアの人材が増える
健康情報の発信や健康づくりの取組を行う企業が増える

下位目標 地域のつながりができたと感じる人が増える
 情報の届きにくい人へ健康づくりに関する情報が行き届く

主な指標	現状値 (R6 年)	中間目標値 (R12 年)	最終目標値 (R18 年)
健康づくりに主体的にかかわっている人の増加 (新規養成者数の増加)	H30 26 人 R3 25 人 R5 20 人	30 人/回 (隔年養成講座実施)	30 人/回 (隔年養成講座実施)
健康づくりの取組を市が連携し行う企業や団体の数	4 事業所	増加	増加

近江八幡市食育推進計画（第3次）

[めざすまちの姿]

生涯にわたって食育に取り組み、

地域の食文化と豊かな自然を育むまち

[取組の方針]

食に関する「学び」「体験」「つながり」の推進と持続

～食を通じて育むところとからだ、豊かな生き方～



(I) からだをつくる

[目標] 健康に配慮した食習慣を身につける

(I) - 1 望ましい食習慣の定着に向けた取組の推進

(I) - 2 健康づくりのための食育の推進

(I) - 3 食に関する情報を正しく判断する力の育成

主な指標		現状値 (令和6年)	中間目標値 (令和12年)	最終目標値 (令和18年)
朝食を欠食する若い世代（20～30歳代）の割合	20歳代男性	22.2%	19%以下	15%以下
	20歳代女性	22.2%	19%以下	15%以下
	30歳代男性	21.0%	19%以下	15%以下
	30歳代女性	19.3%	19%以下	15%以下
主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている子どもの割合	就学前児童（3～5歳児）	14.8%	17%	20%
	小学生	15.5%	17%	20%
	中学生	14.5%	17%	20%
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	20～39歳	36.0%	40%	45%
	20～64歳	44.5%	47%	50%
男性の肥満の割合	20～64歳男性	32.3%	30%	26%
女性のやせの割合	20～39歳女性	18.3%	17%	15%
食塩摂取量	20歳以上男性	11.4g	7.5g未満	7.5g未満
	20歳以上女性	9.5g	6.5g未満	6.5g未満
野菜摂取量（漬物、ジュース、きのこ、海藻除く）	20歳以上	183.9g	350g	350g



(Ⅱ) こころを育む

〔目標〕食を通じて豊かな心を育む

- (Ⅱ) - 1 食を通じたコミュニケーションの推進
- (Ⅱ) - 2 農林漁業体験による感謝の気持ちを育む取組の推進
- (Ⅱ) - 3 多様な暮らしに対応した食育の推進



主な指標		現状値 (令和 6 年)	中間目標値 (令和 12 年)	最終目標値 (令和 18 年)
週 3 回以上朝食を家族と一緒に食べる「共食」の割合	20 歳以上	45.6%	57%	70%
地域等で共食したいと思う人が共食する割合	20～64 歳	62.6%	76%	90%
農林漁業体験を経験した割合	20～64 歳	27.1%	32%	37%

(Ⅲ) 地域を育む

〔目標〕地域に伝わる食文化や環境を守る

- (Ⅲ) - 1 郷土料理や伝承料理などの食文化の継承（地産地消を含む）
- (Ⅲ) - 2 環境に配慮した食育の推進
- (Ⅲ) - 3 食品ロスの削減にむけた取組の推進

主な指標		現状値 (令和 6 年)	中間目標値 (令和 12 年)	最終目標値 (令和 18 年)
食育に関心を持っている市民の割合	20 歳以上	60.5%	67%	75%
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民の割合	20～64 歳	60.8%	70%	81%
食品ロスの削減のために何らかの行動をしている市民の割合	20～64 歳	84.4%	90%	95%

(Ⅳ) つながりをつくる

〔目標〕食育を推進する体制をつくる

- (Ⅳ) - 1 家庭や地域、食育関係者との連携・協働による乳幼児期から学齢期の一貫した取組の実施
- (Ⅳ) - 2 食育関係者の連携・協働による自然に健康になれる食環境整備の推進
- (Ⅳ) - 3 食に関するボランティア活動等の支援
- (Ⅳ) - 4 デジタル社会に対応した食育の推進

主な指標		現状値 (令和 6 年)	中間目標値 (令和 12 年)	最終目標値 (令和 18 年)
食育の推進に関わるボランティアの数	健康推進員	会員数 248 人	新規養成者数 90 人 (30 人/回隔年実施)	新規養成者数 180 人 (30 人/回隔年実施)

人が「つながり」ながら、食について「学び」を深め、食に関する「体験」活動の機会を増やしていくことで、豊かな生き方ができるよう、食育の取組を進めます。乳幼児期から中学生は健康づくりの土台づくりの時期であること、20～30 歳代は他の世代より課題が多くみられることから重点世代とし、取組の強化を図ります。

健康はちまん 21 プラン（第3次）

近江八幡市食育推進計画（第3次）

発行年月日：令和7（2025）年3月

編集・発行：近江八幡市子ども健康部健康推進課

〒523-0894 滋賀県近江八幡市中村町 25 番地

TEL（0748）33-4252 FAX（0748）34-6612

E-mail：010836@city.omihachiman.lg.jp