

健康はちまん21プラン（第2次）

近江八幡市食育推進計画（第2次）

概要版



平成30（2018）年3月

近江八幡市

「健康はちまん21プラン」「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、「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新市基本計画（平成22年度～平成30年度）を「健康」という視点で捉え直し、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、取り組みをさらに推し進めています。

「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までの健康づくりを行うことで「健康寿命の延伸」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

歴史や自然、健康と密接に関わっている「食」について学びを深め、市民一人ひとりの健康な「こころ」と「からだ」づくりを進めていくとともに、食育を通じて人と人とがつながり、役割や生きがいを持ちながら、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ます。また、関係者がネットワークでつながり、連携・協働しながら新たな食育の取組みを展開していくことを目指します。

計画の期間

この計画の期間は平成30(2018)年度～平成34(2022)年度までの5年間です。

近江八幡市健康なまちづくり推進宣言



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。一人ひとりが量・質を考え、バランスのよい食事を摂りましょう。

2 運動

生活の中で意識的にからだを動かし、自分にあつた運動を楽しみます

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変調に気づき、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煙から守ります

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。

「健康はちまん21プラン」及び「近江八幡市食育推進計画」では「健康なまちづくり推進宣言」の6つの項目について、平成34(2022)年度の目標値を設定しました。みんなで目標達成に向けて健康づくりに取り組みましょう。

健康はちまん2 1プラン（第2次）

「基本理念」

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
（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たり、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 子どもから高齢者まで生涯にわたる健康なひとづくり

1 こころとからだの栄養素（栄養・食生活）〔中位目標〕 規則正しく、量・質ともにきちんと食べる人が増える

- 下位目標
- 食事と健康の関係を理解することができる
 - 食について一緒に学び、実践する仲間がいる
 - カロリーと栄養のバランスを考えたメニューを提供する店がある
 - 食育活動を推進する人がいる

主な指標	現状	目標（2022年）
食塩摂取量（20歳～）	男 10.7g 女 9.1g	男 8g未満 女 7g未満
野菜摂取量（20歳～）	317g	350g以上
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人 （毎日男2合以上女1合以上の割合）	男 27.6% 女 7.7%	男 23% 女 6%
適正体重を維持している人の割合（BMI18.5以上25未満）	男 69.0% 女 70.2%	男 76% 女 77%



2 動かせばからだも動作もスムーズに（身体活動・運動）〔中位目標〕 健康のために意識的にからだを動かす人が増える

- 下位目標
- 運動の方法や効用について学ぶことができる
 - 運動を実践する場がある
 - 一緒に運動できる仲間がいる

主な指標	現状	目標（2022年）
運動している人の割合（週1回以上）	男 53.4% 女 47.1%	男 59% 女 52%
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	40代 男 8.8% 女 12.8% 50代 男 32.3% 女 19.6%	40代 男 10% 女 14% 50代 男 36% 女 22%
運動の実施数（いきいき百歳体操実施か所数）	78か所	毎年15か所増加

3 癒し（休養・こころの健康づくり）〔中位目標〕 ストレスの自覚と早期対応できる人が増える

- 下位目標
- 自分の心の不調に気付くことができる
 - 心の健康について関心をもつことができる
 - 周りの人の心の不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
 - 地域の医療機関で心の健康について相談できる
 - 市民が心の病気について正しく理解する場がある

主な指標	現状	目標（2022年）
睡眠による休養を十分とれていないと思う人の割合	男 19.1% 女 30.4%	男 17% 女 27%
ストレスによってこころやからだの不調を感じる人の割合	男 70.1% 女 76.9%	男 63% 女 69%
スマートフォン等の電子通信機器の1日の利用時間	1時間以上 41.6%	就寝前の利用の減少

4 たばこ脱出真剣プラン（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 禁煙の相談ができる場がある
 受動喫煙しない環境が整備される

主な指標	現状	目標(2022年)	主な指標	現状	目標(2022年)
禁煙外来実施医療機関数	7か所	増加	喫煙率	男 26.0%女 5.9%	男 18% 女 4%
禁煙相談実施薬局数	12か所	増加	禁煙した人の割合	男 37.5%女 13.0%	増加

5 いつまでも自分の歯で食べたい（口腔の健康） [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 定期的に歯科健診を受ける 歯の症状改善のために受診できる
 歯みがきをする習慣を身につける 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	目標(2022年)
歯が24本以上ある人の割合(60歳～64歳)	男 33.3% 女 46.2%	60%
噛むことに満足している人の割合	66.8%	70%

6 受けて安心、受けて納得、受けて健康（健(検)診） [中位目標] 健(検)診を受ける人が増え、生活習慣病の早期発見及び重症化が予防できる

下位目標 定期的に健(検)診を受ける 受けやすい健(検)診体制が整備されている
 健(検)診を勧める人がいる 市民に健(検)診についての情報が届いている
 健(検)診で精密検査・治療が必要になったら継続して受診できる

主な指標	現状	目標(2022年)
特定健診・がん検診受診の受診率	特定健診 38.0% 大腸 15.0% 乳 16.4% 子宮頸 15.8% 胃 2.1% 肺 4.6%	特定健診 60% 大腸 50% 乳 50% 子宮頸 50% ※胃肺は体制が整い次第設定
特定保健指導の実施率	45.0%	60%



上位目標 次世代につなぐ健康なまちづくり

7 健康を支えるひとづくり [中位目標] 健康推進員をはじめとしたボランティアの人材が増える

下位目標 健康づくりを目的としたボランティア活動に参加する人・団体が増える
 健康づくり活動により地域のつながりができたと感じる人が増える

主な指標	現状	目標(2022年)
健康づくりに主体的に関わっている人の増加	健康推進員 318人	新規養成者数 90人(30人/回隔年実施)
地域つながりの強化 (助けを求められたら助けようと思う人の増加)	65.4%	増加

8 健康を支える社会環境づくり [中位目標] 健康情報の発信や健康づくりの取り組みが自ら行える企業・店舗・団体が 増える また課題となる健康実態を把握し対策に取り組む

下位目標 近江八幡市健康なまちづくり推進宣言の市民の取り組みが活性化する
 健康はちまん21プラン推奨店登録店舗及び利用しやすい環境が整う
 インセンティブ事業加盟店舗・事業団体及び利用する人が増える
 従業員の健康づくりに取組む企業・店舗が増える
 医療資源の少ない地域や情報の届きにくい人が健(検)診を受けられる体制が整う



主な指標	現状	目標(2022年)
健康なまちづくり推進宣言の認知度	—	増加
健康はちまん21プラン推奨店登録数	54店舗	増加

近江八幡市食育推進計画（第2次）

[めざすまちの姿]

- ・生涯にわたって食育に取り組み、健康で暮らせるまち
- ・地域の食文化と豊かな自然を育むまち

[取り組みの方針]

「学び」「体験」「つながり」を通じた食育の推進

～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

- ・望ましい食習慣の定着に向けた取り組みの推進
- ・健康づくりのための食育の推進
- ・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		目標（2022年）
朝食を欠食する若い世代(20～30歳代)の割合	20歳代男性	21.7%	15%以下
	30歳代男性	8.4%	減少
	30歳代女性	2.4%	減少
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	3～5歳児	14.0%	20%
	小学生	13.8%	20%
	中学生	11.2%	15%
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	20～64歳	41.7%	45%
	[再掲] 20～39歳	37.9%	45%
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合		77.7%	90%
	[再掲] 20～39歳	75.6%	90%

(II) こころを育む

[目標] 食を通じて豊かな心を育む

- ・食を通じたコミュニケーションの推進
- ・感謝の気持ちを育む取り組みの推進



主な指標	現状	目標（2022年）
週3回以上朝食を家族と一緒に食べる「共食」の割合	69.6%	70%
地域等で共食したいと思う人が共食する割合	82.6%	90%
農業・漁業体験の取り組みがなされている小学校	全小学校	全小学校

(Ⅲ) 地域を育む

〔目標〕 地域に伝わる食文化や環境を守る

- 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)
- 環境と調和した農業の取り組み
- 食品ロスの削減にむけた取り組み



主な指標	現状	目標 (2022年)
食育に関心を持っている市民の割合	64.5%	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	67.4%	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	84.8%	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

- 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り組みの実施
- 食育関係者のネットワーク化
- 食に関するボランティア活動等の支援

主な指標	現状	目標 (2022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 318人	新規養成者数 90人 (30人/回隔年実施)



食を通じて「からだ」や「こころ」を育むために、すべての市民が世代や分野をこえてつながり、家庭や地域での体験の機会を増やすことで、豊かな人生を送ることができるよう、食育の取り組みを進めます。

健全な心身と豊かな人間性を育むためには、子どもころから食育に取り組むとともに、ライフステージに合わせた“食べる力”を身につけていくことが重要です。特に、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食に関する課題が多くみられることから重点世代とし、取り組みの強化を図ります。

健康はちまん21プラン推奨店

栄養や運動、禁煙など健康づくりに取り組んでいる市内のお店を「健康はちまん21プラン推奨店」として登録しています。登録のお店は「近江八幡市ホームページ」で紹介しています。推奨店は随時募集しています。



健康づくりの取り組み内容を「推奨店マーク」とともに表示しています。

野菜たっぷり



減塩対応



塩分表示



環境にやさしい食材



エネルギー表示



地産地消



運動推進



禁煙相談



健康はちまん21プラン（第2次）・近江八幡市食育推進計画（第2次） 概要版

発行 平成30（2018）年3月

編集 近江八幡市福祉子ども部健康推進課

〒523-0894 滋賀県近江八幡市中村町25番地

TEL0748（33）4252