

第2次

三豊市健康増進計画

三豊市食育推進計画

－ 改訂版・ダイジェスト －

平成 30 年度 ▶ 令和 11 年度



令和 6 年 3 月 改訂

香川県 三豊市

計画策定にあたって

■計画見直しの趣旨

三豊市では、平成 30 年 3 月、「第 2 次三豊市健康増進計画・食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりと食育を推進してきました。

計画期間の中間年にあたる令和 5 年度において、これまでの取組の評価を行い、課題を洗い出し、市民の健康づくりと食育をさらに推進していくために、本計画の改訂版を策定するものです。



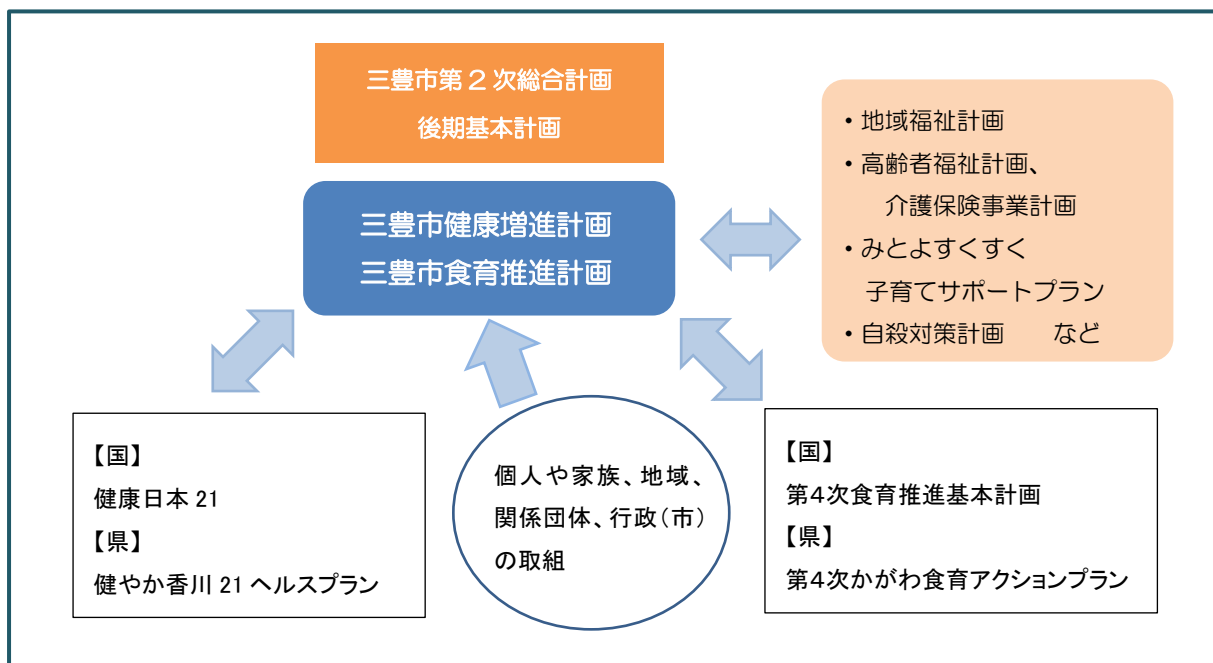
計画の位置づけ



「健康増進計画」は、健康増進法第 8 条第 2 項に規定する市町村健康増進計画に位置づけ、県の「健やか香川 21 ヘルスプラン（第 3 次）」の主旨をふまえて策定するものです。

「食育推進計画」は、食育基本法第 18 条及び県食育推進基本計画に基づく市町村の食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。

また、この計画は市政の基本指針となる「三豊市第 2 次総合計画 後期基本計画」の個別計画と位置づけ、個人や家族、地域、関係団体、行政による協働の取組を一体的に推進することを目的として策定するものです。



計画の期間



平成 30 年度～令和 11 年度（12 年間）

※令和 5 年度に中間評価

健康課題



三豊市では、平均寿命と平均自立期間の差が**男性 1.5 年**、**女性 2.9 年**です。

＜平均寿命と平均自立期間＞

		三豊市	香川県	全国
男性	平均寿命（歳）	80.9	80.9	80.8
	平均自立期間（歳）	79.4	79.9	80.1
	平均寿命と平均自立期間の差	1.5	1.0	0.7
女性	平均寿命（歳）	87.5	87.2	87.0
	平均自立期間（歳）	84.6	84.1	84.4
	平均寿命と平均自立期間の差	2.9	3.1	2.6

（出典）KDB データ R4 年度



平均寿命とは

0 歳時における平均余命のこと



平均自立期間とは

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



平均寿命と平均自立期間の差とは

日常生活に制限のある「不健康な期間」を表します。

三豊市では、**悪性新生物、老衰、心疾患**による死亡率が高い！！

＜主要死因＞

■三豊市

- 1 位 悪性新生物
- 2 位 老衰
- 3 位 心疾患（高血圧性除く）
- 4 位 肺炎
脳血管性疾
- 6 位 不慮の事故
- 7 位 腎不全
- 8 位 肝疾患
- 9 位 自殺
- 10 位 糖尿病

■香川県

- 1 位 悪性新生物
- 2 位 心疾患（高血圧性除く）
- 3 位 老衰
- 4 位 脳血管疾患
- 5 位 肺炎
- 6 位 不慮の事故
- 7 位 腎不全
- 8 位 糖尿病
- 9 位 肝疾患
- 10 位 自殺

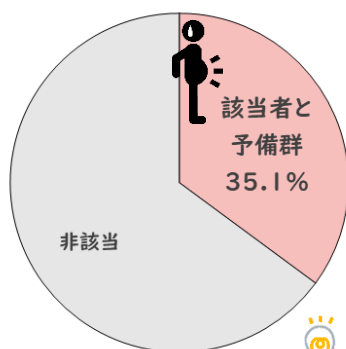
■全国

- 1 位 悪性新生物
- 2 位 心疾患（高血圧性除く）
- 3 位 脳血管疾患
- 4 位 老衰
- 5 位 肺炎
- 6 位 不慮の事故
- 7 位 腎不全
自殺
- 9 位 肝疾患
- 10 位 糖尿病



資料：令和 4 年人口動態統計

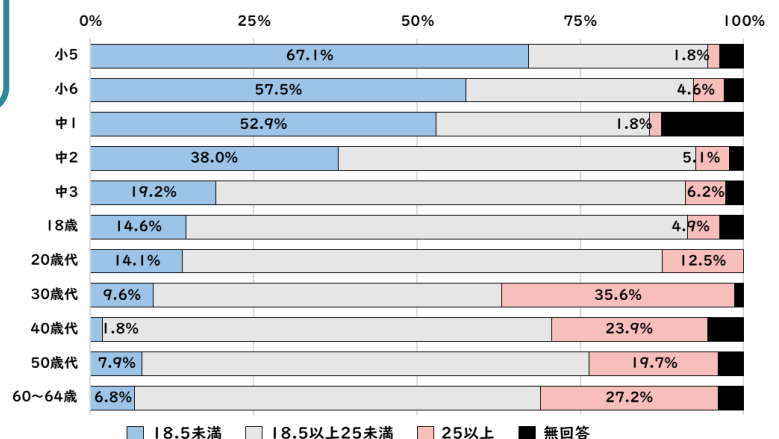
肥満とメタボリックシンドローム
該当者と予備群の割合が高い！！



メタボリックシンドロームとは

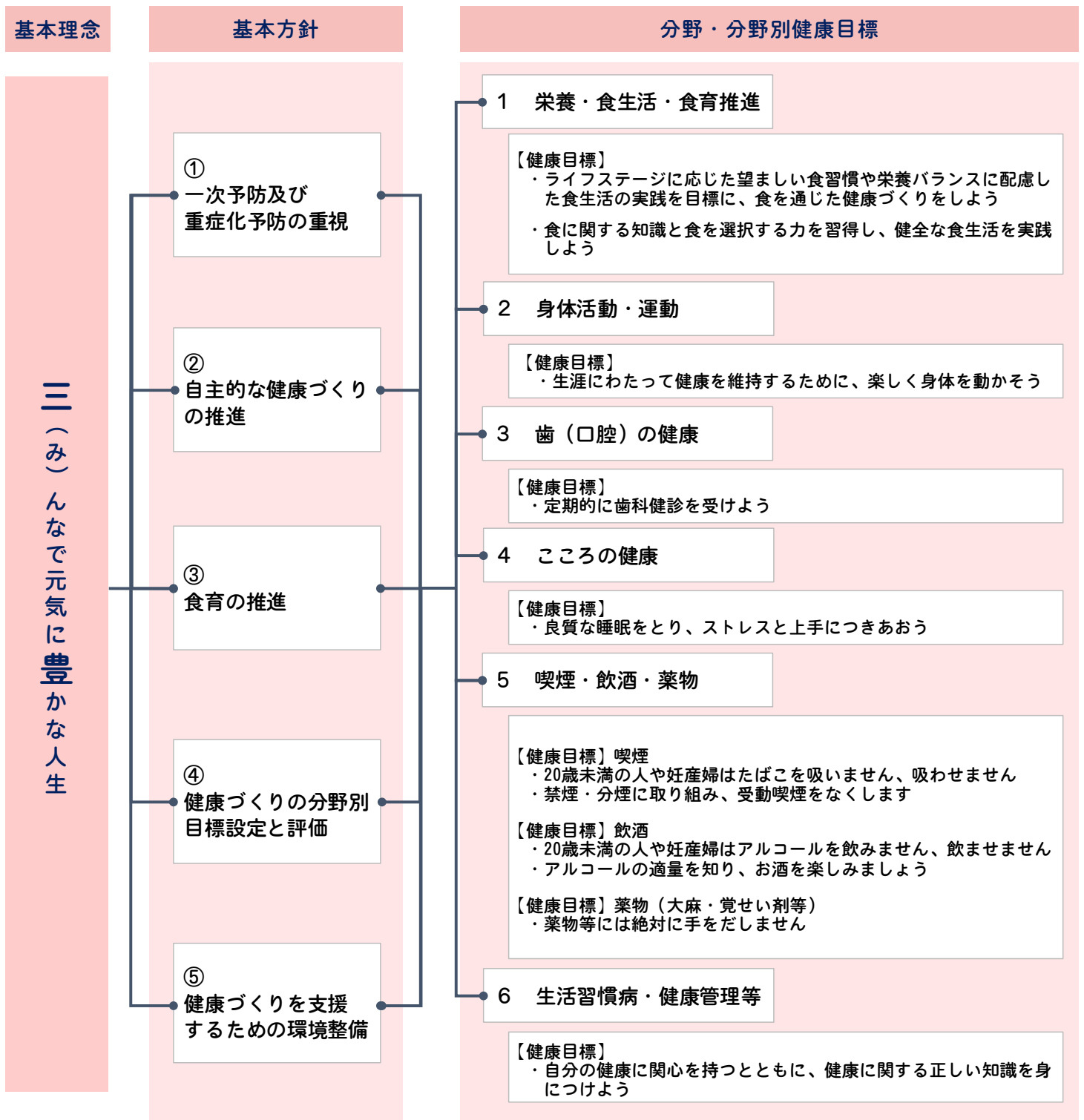
内臓脂肪症候群。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常が組み合わさることにより、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

アンケート結果による 年代別BMI



施策体系図

本計画は、次の施策体系により推進しています。



ライフステージごとの市民（一人ひとり）の取組

一人ひとりができることを
やってみよう！

0～5歳

6～14歳

15～24歳

25～44歳

45～64歳

65歳以上

特徴

親子のふれあいの中で心身ともに著しく成長する時期です。健康的な生活習慣を身につけることが大切です。



心身の発達を通して自我が形成される時期です。学校や家庭、地域が連携し、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。



仕事や地域でのつきあいが忙しくなり、生活リズムが不規則になりがちな時期です。健康など自己管理を始めることが大切です。



心身ともに充実した時期で、社会的にも活動的な時期です。自分の健康に目を向け、健康づくりに取り組むことが大切です。



年齢的に健康や体力に不安を感じ、自分自身の健康について関心が高くなる時期です。生活習慣の改善や定期的な健診を受けることが大切です。



健康や体力への不安が高まるとともに、社会的な活動の場が変化する時期です。自分の健康状態に合わせて、無理なく健康づくりに取り組むことや、生きがいづくりに努めることが大切です。

栄養・食生活・食育推進

間食は時間を決めて食べる

望ましい食習慣・規則正しい生活習慣を身につける

家族そろって食事をする習慣を身につける

自分が食べきれる量を知り、食べ残しのないようにする

3食きちんと食べ、バランスの良い食事を心がける

外食や市販の食事を買うときは、栄養成分表示を参考にし、栄養バランス等を考える

自己管理とともに、子どもの手本となる生活習慣を心がける

自己管理とともに、家族の手本となる生活習慣を心がける

できるだけ家族や仲間と一緒に楽しく食事をする

低栄養にならないよう、欠食を避けバランスの良い食事をする

ふるさとの食文化を次世代に伝える

身体活動・運動

親子で運動遊びを楽しむ

運動やスポーツをする習慣を身につける

体力にあった運動やスポーツを定期的にする

できるだけ歩くようにする等、自分にあった運動を習慣にする

骨、関節、筋肉などの運動器の健康維持の重要性について認識し体を動かす

歯（口腔）の健康

歯みがきの習慣を身につける

歯の定期健診を受ける

仕上げみがき、フッ化物の利用でむし歯を予防する

歯の大切さを学び、フッ化物の利用でむし歯を予防する

ていねいに歯みがきをし、歯間部清掃用器具を使う

口腔清掃を徹底する

6024 を達成する

8020 を達成する

健康・こころの健康

親子のふれあいを大切にする

しっかりと睡眠をとる

睡眠や休養を上手にとる

ストレスにうまく対処する

規則正しい生活を送る

悩みは誰かに相談する

自分にあったストレス解消法を見つける
睡眠をしっかりとり
こころの不調に気がいたら早めに相談する

積極的に外出し、生きがいを見つけ楽しむ
家族以外の人との交流の場を持つ

喫煙・飲酒・薬物

たばこの害から子どもを守る

たばこの健康影響について学ぶ

本人とまわりの人に与えるたばこの害を理解する

子どもが間違ってお酒を飲まないように注意する

飲酒により発育に影響があることを学ぶ

喫煙や飲酒、薬の害についての正しい知識を身につける

薬物等の怖さについて知る

20歳未満の喫煙・飲酒はしない、させない

禁煙に努める
喫煙マナーを守る
飲酒は適量を守り、休肝日をつくる

生活習慣病・健康管理等

規則正しい生活を送る

子どものころからの肥満や生活習慣病を予防する

食事と運動で適正体重を維持し、無理なダイエットを避ける

定期的に健康診断を受け、健康管理に努める

食事と運動で適正体重を維持する

食事と運動で適正体重を維持する

食事と無理のない運動で適正体重を維持する

健康づくりのための食生活改善

健康目標：ライフステージに応じた望ましい食習慣や栄養バランスに配慮した食生活の実践を目標に、食を通じた健康づくりをしよう

<主な取組>

- ・保護者への基本的な生活習慣や食生活の知識の普及啓発
- ・食に関する知識を深める学習の場を提供
- ・「かがわまんてがん食生活指針（おいしいねかがわ）」、「食事バランスガイド」、「食育ピクトグラム」などを利用した食事の望ましい組み合わせとおおよその量に関する知識の普及
- ・減塩と野菜摂取の増加による生活習慣病予防の知識の普及
- ・高齢者の低栄養対策として、個人の状態に応じた適切な食事メニューの指導
- ・食生活改善推進員の育成、ボランティア活動の支援



食育の推進

健康目標：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しよう

<主な取組>

- ・給食等を通じて基本的な食事のマナーや適正な生活リズムについての啓発
- ・早寝・早起き・朝ごはん運動の実践
- ・赤・黄・緑の食品群や栄養成分表示の指導
- ・ライフステージに合わせた食育に関する知識の普及啓発
- ・デジタル技術を活用し、食育への関心を高める情報の提供や正しい知識の普及啓発
- ・地産地消や郷土料理、食文化の継承に関する普及啓発
- ・「食育だより」や「給食だより」の発行による家庭へ食育情報提供
- ・毎月19日の「食育の日」にあわせた食に関する取組の実施
- ・災害に備えた非常用食糧の備蓄に関する普及啓発

指 標（抜粋）		現状（R5）	目標値（R11）
朝食の欠食率の減少	小学生	4.5%	4.0%以下
	中学生	4.0%	3.5%以下
	一般市民	10.0%	7.5%以下
	20歳代男性	36.4%	15.0%以下
	30歳代男性	22.2%	
	20歳代女性	12.5%	10.0%以下
	30歳代女性	9.1%	5.0%以下
1日に2回以上主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合の増加		65.3%	70.0%以上
食事を一人で食べる子どもの割合の減少	小学生	7.0%	5.0%以下
	中学生	8.4%	6.0%以下
1日の食事において、5皿以上の野菜料理を食べている人の割合の増加	一般市民	4.4%	10.0%以上
食育に関心がある人の割合の増加		55.6%	65.0%以上
三豊市産の農水産物を使用している人の割合の増加		95.6%	100.0%
郷土料理に関心がある人の割合の増加		57.3%	65.0%以上

身体活動・運動

健康目標：生涯にわたって健康を維持するために、楽しく身体を動かそう

<主な取組>

- ・運動に関する健康講座や研修会を開催し、年齢に応じた運動の普及啓発を実施
- ・地域の関係機関と協働した高齢者に対するフレイル予防の普及啓発
- ・学校開放事業による市民のスポーツ振興と地域住民の交流促進
- ・保健指導の場における生活習慣病予防のための運動指導
- ・各種スポーツ施設の利用促進
- ・運動アプリ活用による各種データの見える化



指 標		現状（R5）	目標値（R11）
日ごろから日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人の増加	男性	53.0%	60.0%以上
	女性	45.0%	50.0%以上
運動習慣がある人の割合の増加	男性	24.3%	30.0%以上
	女性	21.5%	
スポーツ施設利用者の増加		247,930 人	増 加

歯（口腔）の健康

健康目標：定期的に歯科健診を受けよう

<主な取組>

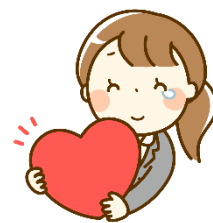
- ・歯みがきの習慣化の指導
- ・「一口 30 回噛むこと」の大切さを周知（噛ミング 30）
- ・幼稚園・保育施設・認定こども園・学校と連携したフッ化物による洗口等の実施
- ・生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進（8020 運動）
- ・若年層に対する歯周病予防の知識の普及啓発活動の実施
- ・喫煙の及ぼす歯周病への影響についての知識の普及と禁煙支援
- ・歯の定期健診や歯周病の節目健診（20 歳・30 歳・40 歳・50 歳・60 歳・70 歳）の受診勧奨



指 標		現状（R5）	目標値（R11）
60 歳における 24 歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加		66.0%	70.0%以上
定期的に歯科健康診査又は歯石除去、歯面清掃を受けている人の割合の増加		51.7%	60.0%以上
40、50 歳における歯間部清掃用器具を使用している人の割合の増加	40 歳	65.1%	70.0%以上
	50 歳	63.0%	
喫煙が及ぼす健康影響（歯周病）についての知識の普及		37.0%	90.0%以上
歯周病健診受診率		20.4%	25.0%以上

こころの健康

健康目標：良質な睡眠をとり、ストレスと上手につきあおう



＜主な取組＞

- ・地域の関係機関と協働し、うつ病などこころの病気に対する知識の普及・啓発
- ・自殺予防対策の推進
- ・「健康づくりのための睡眠指針」の普及・啓発
- ・自分のストレスに気づき、適切に対処できる知識、方法を身につける情報提供

指 標	現状（R5）	目標値（R11）
最近1カ月間にストレスを感じた人の割合の減少	81.2%	60.0%以下
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少	24.5%	15.0%以下
眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬、精神安定剤）やアルコールを使うことのある人の減少	8.4%	6.0%以下
自殺者の減少（対人口10万人）	9人	減 少

喫煙・飲酒・薬物

■喫煙

健康目標：20歳未満の人や妊産婦はたばこを吸いません、吸わせません
禁煙・分煙に取り組み、受動喫煙をなくします



＜主な取組＞

- ・公共の場や職場における禁煙、もしくは分煙・防煙の実施
- ・禁煙を希望する人に対する個別健康教育
- ・肺がんの早期発見・早期治療を図るため、肺がん検診の実施
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)について、若年層より認知度を高めるための啓発
- ・母子手帳交付などの機会を通じた妊産婦及び子育て中の親への禁煙指導の実施
- ・児童・生徒に対して、たばこの健康被害の知識の普及啓発に取り組む

指 標		現状（R5）	目標値（R11）
妊娠中・子育て中の母親の喫煙率の減少		0.0%	0.0%
喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合の増加	肺がん	85.6%	95.0%以上
	喘息	51.9%	
	気管支炎	60.0%	
	心臓病	35.8%	
	脳卒中	40.0%	
	胃潰瘍	15.3%	
	妊娠への影響	54.6%	
	歯周病	37.0%	
慢性閉塞性肺疾患（COPD）		14.0%	
喫煙率の減少		14.2%	12.0%以下

■飲酒

健康目標：20歳未満の人や妊産婦はアルコールを飲みません、飲ませません
アルコールの適量を知り、お酒を楽しみましょう

<主な取組>

- ・児童、生徒に対して飲酒の影響などの知識の普及啓発
- ・健診等での多量飲酒による肝機能障害の早期発見
- ・多量飲酒に悩んでいる人に対する保健指導の実施
- ・母子手帳交付などの機会を通じた妊産婦に対する禁酒の指導



指 標		現状 (R5)	目標値 (R11)
1日に平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人の減少	男性	8.8%	3.2%以下
	女性	2.3%	0.2%以下
「節度ある飲酒」としては1日平均純アルコールで約20g程度であると知っている人の割合の増加	男性	37.6%	95.0%以上
	女性	35.6%	
妊婦の飲酒率		7.3%	0.0%

■薬物（大麻・覚せい剤等）

健康目標：薬物等には絶対に手をだしません

<主な取組>

- ・薬物の危険性を周知と啓発
- ・薬物乱用防止の啓発活動
- ・児童・生徒に対する薬物の危険性などの周知と啓発



生活習慣病・健康管理等

健康目標：自分の健康に関心を持つとともに、健康に関する正しい知識を身につけよう

<主な取組>

- ・各種がん検診（胃がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん・大腸がん）の実施と受診率向上
- ・若年健康診査や特定健康診査、保健指導の実施
- ・高齢者に対する疾病予防・重症化予防を目的とした保健事業と介護予防事業の一体的実施
- ・新型コロナウイルス感染症によって崩れた生活習慣を見直すことを含めた、生活習慣病予防の普及啓発

指 標(抜粋)		現状 (R5)	目標値 (R11)
検診受診率の向上 ※（ ）はアンケート結果	胃がん検診	9.4% (63.4%)	60.0%以上
	子宮頸がん検診	17.3% (54.5%)	
	乳がん検診	21.7% (44.7%)	
	肺がん検診	16.4% (41.7%)	
	大腸がん検診	16.6% (56.2%)	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少		35.1%	25.0%減



発行：三豊市健康福祉部健康課

住所：〒767-8585 三豊市高瀬町下勝間 2373 番地 1

電話：0875-73-3014 (直通) FAX：0875-73-3020