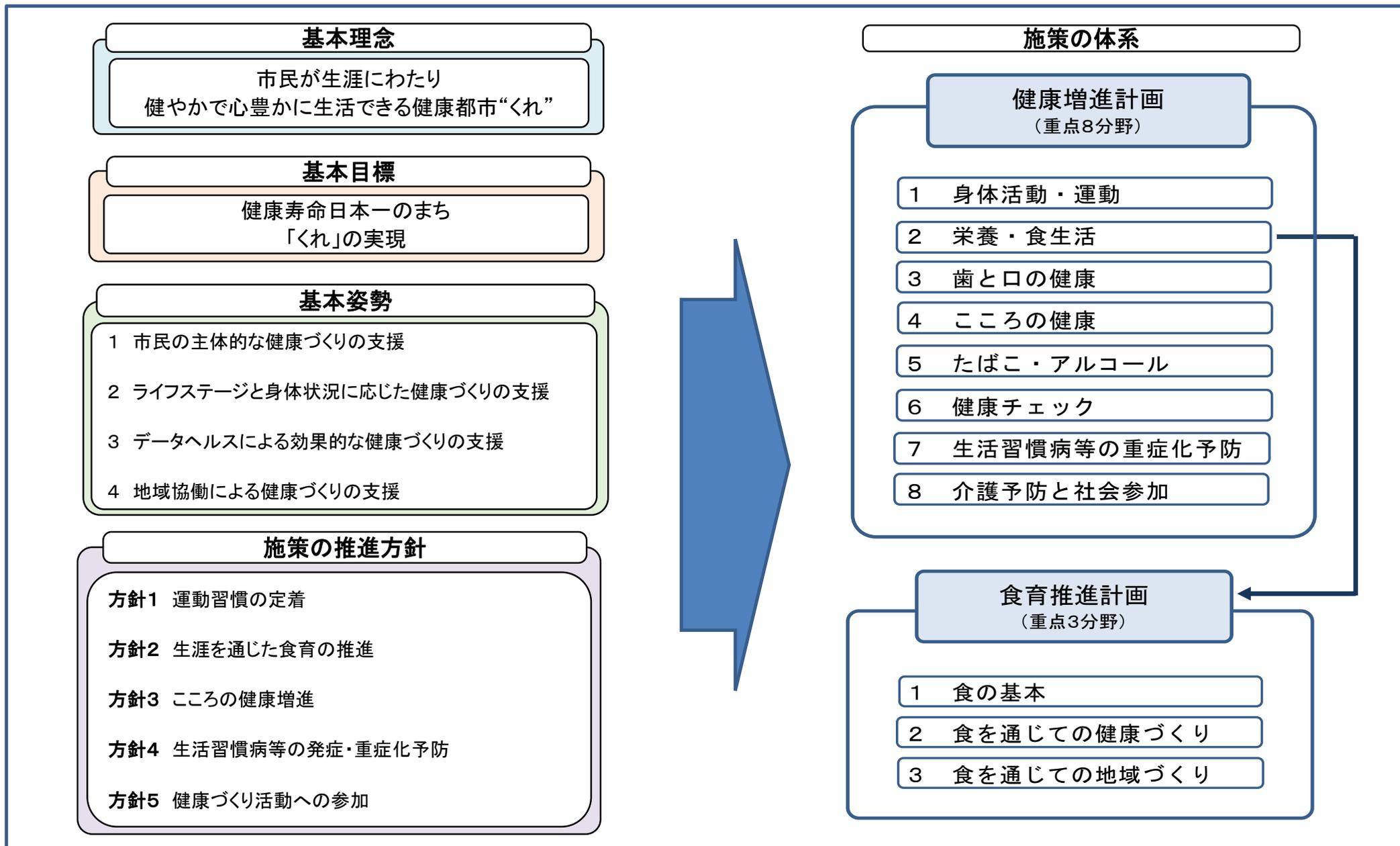


## 第3次健康くれ21(健康増進計画・食育推進計画)(案)の概要について

### 1 計画の基本理念・基本目標・基本姿勢・施策の推進方針・施策の体系



## 2 健康増進計画における重点分野及び目指すべき姿, 主な施策, 目標値

重点分野及び目指すべき姿	主な施策	目標値 市の行動目標:市が取り組んでいく目標 目標とする項目:市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標				
<p><b>1 身体活動・運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った運動習慣を持ち, 継続的に実践することができる。</li> <li>気軽に体を動かす場所や機会を知り, 上手に活用し楽しむことができる。</li> </ul>	<p><b>【運動習慣の定着】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつでもどこでもプラス10運動の普及啓発</li> <li>ロコモティブシンドローム予防の推進</li> <li>身体活動の必要性について知識の普及</li> <li>ウォーキングの普及啓発</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(ロコモティブシンドロームについて) 体を動かす運動器(骨・関節・筋肉など)の機能が衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり, 要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態のこと。</p> </div>	運動習慣の定着	市の行動目標	現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方
「いつでもどこでも+10(プラステン)」運動の普及啓発	-		100回	健康増進普及啓発実績数73回(H28年度)		
目標とする項目	現状値 H29年度		目標値 H34年度	目標設定の考え方		
運動習慣のある人の割合の増加(1回30分以上の運動を週2回以上)	20~60歳		-	男性34.0%		
	65歳以上		-	女性33.0%		
				男性35.0%		
			女性26.0%			
日常生活の中で, 意識的 <sup>く</sup> にからだを動かすようにしている人の割合の増加	70.8%	76.0%	1%/年の増加			
+10(プラステン)運動について知っている人の割合の増加	20.1%	25.0%	1%/年の増加			
<p><b>2 栄養・食生活</b></p>	食育推進計画に含める。	食育推進計画に含める。				
<p><b>3 歯と口の健康</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯と口の健康を維持し, 生涯自分の歯(口)で食べることができる。</li> </ul>	<p><b>【歯科疾患の予防】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯予防の啓発</li> <li>歯周病予防の啓発</li> </ul> <p><b>【口腔機能の維持・向上】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康教育(口腔機能の育成・維持)</li> </ul>	歯科疾患の予防	市の行動目標	現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方
むし歯予防の啓発	13回		14回	1%/年増加		
歯周病予防の啓発	18か所		19か所			
目標とする項目	現状値 H29年度		目標値 H34年度	目標設定の考え方		
3歳児でむし歯のない子どもの割合の増加	H28年度 84.2%		H33年度 85.0%	健康ひろしま21(第2次)の目標値から準用		
12歳児一人平均むし歯数の減少	H28年度 0.76本		H33年度 減らす			
過去1年間に歯科検診を受診した人の増加	61.6%		65.0%	健康日本21(第2次)の目標値から準用		
口腔機能の維持・向上	市の行動目標	現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方		
	健康教育(口腔機能の育成・維持)	8回	9回	1%以上/年増加		
	目標とする項目	現状値 H29年度	目標値 H34年度	目標設定の考え方		
	歯や口の状態についてほぼ満足している人(15歳以上)の割合の増加	34.3%	39.0%	1%/年増加		
	60歳代におけるそしゃく良好者の割合の増加	66.3%	71.0%	健康日本21(第2次)の目標値から算出		

重点分野及び目指すべき姿	主な施策	目標値 市の行動目標:市が取り組んでいく目標 目標とする項目:市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標					
<p><b>4 こころの健康</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠による休養を十分に取ることができる。</li> <li>自分自身や周囲の人のこころの不調に気づき、周りの人や専門機関に相談できる。</li> </ul>	<p><b>【こころの健康づくり】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こころの健康づくりの啓発</li> <li>こころの相談</li> </ul> <p><b>【自殺対策】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自殺対策の普及啓発</li> <li>ゲートキーパーの養成</li> <li>自殺対策計画の策定</li> </ul>	こころの健康づくり	<p>市の行動目標</p> <p>現状値 H28年度</p> <p>目標値 H33年度</p> <p>目標設定の考え方</p>	こころの健康づくりの啓発	206回	220回	1%/年の増加
目標とする項目	現状値 H29年度		目標値 H34年度	目標設定の考え方			
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少	26.7%		25.0%	健康日本21（第2次）の目標値から算出			
不安・ふさぎこみがある人の割合の減少	32.6%		31.0%	健康日本21（第2次）の目標値から算出			
自殺対策	市の行動目標		現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方		
ゲートキーパー養成研修	8回		10回	1%/年の増加			
目標とする項目	現状値 H27年度		目標値 H32年度	目標設定の考え方			
自殺者の減少（人口10万対）	13.7		11.8	自殺総合対策大綱の目標値から算出			
<p><b>5 たばこ・アルコール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙の影響を知り、たばこを吸わない。</li> <li>節度ある飲酒を心掛け、妊婦はお酒を飲まない。</li> </ul>	<p><b>【たばこ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>幼児健診での啓発</li> <li>公共施設の受動喫煙防止対策</li> </ul> <p><b>【アルコール】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>適正飲酒についての啓発</li> <li>妊婦への禁酒指導</li> </ul>	たばこ	<p>市の行動目標</p> <p>現状値 H28年度</p> <p>目標値 H33年度</p> <p>目標設定の考え方</p>	幼児健康審査での啓発	—	53回	幼児健診審査回数
公共施設の受動喫煙防止対策	98.1%		100%	全公共施設対象			
COPDの周知	35.7%		80.0%	健康ひろしま21（第2次）の目標値から準用			
目標とする項目	現状値 H29年度		目標値 H34年度	目標設定の考え方			
喫煙率の減少	成人男性 25.7%		20.1%	健康日本21（第2次）の目標値から算出			
	成人女性 3.8%		3.2%	健康日本21（第2次）の目標値から算出			
妊娠中の喫煙をなくす	H28年度 3.3%		H33年度 0.0%	健康日本21（第2次）の目標値から準用			
未成年者の喫煙をなくす	1.8%		0.0%	健康日本21（第2次）の目標値から準用			
アルコール	<p>市の行動目標</p> <p>現状値 H28年度</p> <p>目標値 H33年度</p> <p>目標設定の考え方</p>	適正飲酒についての啓発	279回	290回	1%/年の増加		
	妊婦への禁酒指導	98.6%	100%	全妊婦対象			
	目標とする項目	現状値 H29年度	目標値 H34年度	目標設定の考え方			
	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合の減少	成人男性 13.3%	12.1%	健康日本21（第2次）の目標値から算出			
		成人女性 7.7%	7.1%	健康日本21（第2次）の目標値から算出			
	妊娠中の飲酒をなくす	H28年度 0.9%	H33年度 0.0%	健康日本21（第2次）の目標値から準用			

重点分野及び目指すべき姿	主な施策	目標値 市の行動目標:市が取り組んでいく目標 目標とする項目:市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標				
<p><b>6 健康チェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>年に1回は、がん検診・健康診査を受け、自分の健康状態を把握し、疾病の発症予防に生かすことができる。</li> </ul>	<p><b>【がん検診・健康診査の受診、啓発】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診、特定健康診査、骨粗しょう症検診、歯周病検診の実施</li> <li>がんの個別検診の拡充、がん検診無料クーポン券の配布</li> <li>健康づくり事業におけるがん検診・健康診査の啓発</li> </ul>	がん検診・健康診査の受診・啓発	<p>市の行動目標</p> <p>健康づくり事業における健診啓発</p>	<p>現状値 H28年度</p> <p>212回</p>	<p>目標値 H33年度</p> <p>222回</p>	<p>目標設定の考え方</p> <p>1%/年の増加</p>
<p>目標とする項目</p>	<p>現状値 H28年度</p>		<p>目標値 H33年度</p>	<p>目標設定の考え方</p>		
<p>がん検診の受診率向上</p> <p>胃がん検診</p>	<p>4.9%</p>		<p>40.0%</p>	健康日本21（第2次）の目標値から準用		
<p>肺がん検診</p>	<p>4.5%</p>		<p>40.0%</p>			
<p>大腸がん検診</p>	<p>4.8%</p>		<p>40.0%</p>			
<p>子宮頸がん検診</p>	<p>22.6%</p>		<p>50.0%</p>			
<p>乳がん検診</p>	<p>13.2%</p>		<p>50.0%</p>			
<p>呉市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率の向上</p>	<p>24.7%</p>		<p>48.0%</p>	<p>第3期特定健康診査等実施計画の目標値から準用</p>		
<p>この1年間で健康診査を受けた人の割合の増加</p>	<p>H29年度 72.4%</p>	<p>H34年度 77.0%</p>	<p>1%/年の増加</p>			
<p><b>7 生活習慣病等の重症化予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>疾病について知り、支援を受けながら重症化予防ができる。</li> </ul>	<p><b>【生活習慣病等の重症化予防】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域総合チーム医療の推進</li> <li>骨粗しょう症重症化予防プロジェクト</li> </ul> <p><b>【認知症対策】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい理解を深めるための普及啓発</li> <li>適時・適切な医療・介護への体制づくり</li> </ul>	生活習慣病等の重症化予防	<p>市の行動目標</p> <p>生活習慣病等重症化予防プログラム実施人数割合</p>	<p>現状値 H28年度</p> <p>定員の 84.0%</p>	<p>目標値 H33年度</p> <p>定員の 90%</p>	<p>目標設定の考え方</p> <p>過去プログラムの実績による</p>
<p>骨粗しょう症治療中断者への受診勧奨人数</p>	<p>—</p>		<p>増やす (2割)</p>	<p>生活習慣病放置者フォロー事業の実績による</p>		
<p>目標とする項目</p>	<p>現状値 H29年度</p>		<p>目標値 H34年度</p>	<p>目標設定の考え方</p>		
<p>生活習慣病等重症化予防プログラム実施者の検査値の維持改善割合</p>	<p>7割</p>		<p>9割</p>	<p>過去プログラムの実績による</p>		
<p>骨粗しょう症治療中断者の受診再開割合</p>	<p>—</p>		<p>増やす (5割)</p>	<p>生活習慣病放置者フォロー事業の実績による</p>		
<p>市の行動目標</p> <p>理解を深めるための普及啓発を行った回数</p>	<p>現状値 H28年度</p> <p>91回</p>		<p>目標値 H33年度</p> <p>120回</p>	<p>目標設定の考え方</p> <p>過去最大回数</p>		
<p>目標とする項目</p>	<p>現状値 H29年度</p>	<p>目標値 H34年度</p>	<p>目標設定の考え方</p>			
<p>認知症サポーター養成講座延べ受講者数（受講者累計）</p>	<p>14,479人</p>	<p>18,000人</p>	<p>700人/年の増加</p>			

重点分野及び目指すべき姿	主な施策	目標値			
		市の行動目標:市が取り組んでいく目標 目標とする項目:市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標			
<b>8 介護予防と社会参加</b> ・地域に生活する人たちが声を掛けあって交流し、自らの介護予防に取り組むことができる。	<b>【介護予防教室の推進と社会活動参加】</b> ・筋力トレーニング事業の推進 ・各種サロン、フレイル事業の推進 ・地区組織活動への支援 ・各種サロン事業への参加促進	市の行動目標	現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方
		介護予防教室等の増加	119コース	131コース	2%/年の増加
		週1回以上の住民主体の通いの場の増加	21か所	45か所	5か所/年の増加
		目標とする項目	現状値 H29年度	目標値 H34年度	目標設定の考え方
		介護予防教室等参加人数の増加 (延参加人数)	33,616人	37,200人	2%/年の増加
		地域サロン開催回数の増加	2,517回	2,800回	2%/年の増加

### 3 食育推進計画における重点分野及び目指すべき姿, 主な施策, 目標値

重点分野及び目指すべき姿	主な施策	目標値				
		市の行動目標:市が取り組んでいく目標 目標とする項目:市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標				
<b>1 食の基本</b> ・1日3食, 子どもから高齢者に至るまでのライフステージに応じた食事をとることができる。 ・健全な食生活を送るために必要な「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し, 食品の安全・安心について理解を深める。	<b>【食生活】</b> ・朝ごはんを食べよう運動 ・食事バランスガイドの普及  <b>【食品の安全・安心】</b> ・HACCP衛生管理の普及促進 ・食品表示法の周知 ・リスクコミュニケーションの充実  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>HACCP(ハサップについて)</b>              安全で衛生的な食品を製造するための管理方法のひとつで, 問題のある製品の出荷を防止すること目的としたシステムです。           </div>	市の行動目標	現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方	
		朝ごはん食べよう運動	100%	100%	保育所・幼稚園・認定こども園・小学校・中学校での啓発	
		食事バランスガイドの普及	20回	25回	1%/年の増加	
		目標とする項目	現状値 H29年度	目標値 H34年度	目標設定の考え方	
		朝食を毎日食べている人の割合の増加	15歳以上	88.0%	93.0%	1%/年の増加
			小学校6年生	91.5%	100%	学校での取組目標を準用
			中学校3年生	85.0%	100%	
		栄養バランスと量を考えている人の割合の増加	33.2%	38.0%	1%/年の増加	
		市の行動目標	現状値 H28年度	目標値 H33年度	目標設定の考え方	
		HACCP衛生管理の普及促進	—	20.0%	県の食の安全に関する推進プランに準じる	
		食品表示法の周知	2回	4回	研修機会の増加	
		リスクコミュニケーションの充実	2回 432人	2回 440人	実施回数の維持	
		目標とする項目	現状値 H29年度	目標値 H34年度	目標設定の考え方	
		食の安全に関しての知識を持っている人の割合の増加	47.5%	55.0%以上	1%/年の増加	

重点分野及び目指すべき姿	主な施策	目標値 市の行動目標:市が取り組んでいく目標 目標とする項目:市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標				
<b>2 食を通じての健康づくり</b> ・生活習慣病の発症・重症化の予防につながる食事ができる。	<b>【生活習慣病等の予防・改善】</b> ・減塩食による健康生活の推進 ・「野菜プラス一皿」による健康生活の普及啓発	生活習慣病等の予防・改善	<b>市の行動目標</b> 現状値 H28年度 目標値 H33年度 目標設定の考え方	現状値 H28年度 目標値 H33年度	目標設定の考え方	
			世に応じた適塩及び減塩の教室の回数	33回	38回	1%/年の増加
			適塩生活応援店舗数	4店舗	14店舗	2店舗/年の増加
			「減塩」、「野菜プラス一皿」の普及啓発	-	400回	減塩事業による啓発回数の実績による
			<b>目標とする項目</b> 現状値 H29年度 目標値 H34年度 目標設定の考え方	現状値 H29年度 目標値 H34年度	目標設定の考え方	
			呉市の減塩の取組を知っている市民の割合の増加	45.9%	50.0%	1%/年の増加
			特定健康診査での尿検査による推定食塩摂取量の平均値	8.19g	8.0g未滿	健康日本21（第2次）の目標値を参考
			野菜を十分に食べている人の割合の増加	34.1%	40.0%	1%/年の増加
<b>3 食を通じての地域づくり</b> ・食を通して人とのつながりを広げ、食の楽しさ、感謝の気持ちを持つことができる。	<b>【共食の推進】</b> ・共食に関する啓発  <b>【地産地消の推進と食文化の継承】</b> ・水産教室 ・農業体験 ・学校給食における地場産物の導入	共食の推進	<b>市の行動目標</b> 現状値 H28年度 目標値 H33年度 目標設定の考え方	現状値 H28年度 目標値 H33年度	目標設定の考え方	
			共食に関する啓発実施数	60回	63回	1%/年の増加
			<b>目標とする項目</b> 現状値 H29年度 目標値 H34年度 目標設定の考え方	現状値 H29年度 目標値 H34年度	目標設定の考え方	
			普段、家族と一緒に食事をしている子どもの割合の増加	年長児	97.7%	増やす H29年度の現状値を増やす
				小学校6年生	96.8%	
				中学校3年生	89.0%	
			<b>市の行動目標</b> 現状値 H28年度 目標値 H33年度 目標設定の考え方	現状値 H28年度 目標値 H33年度	目標設定の考え方	
		水産教室	26回	26回	実施回数の維持	
		農業体験	6回	6回		
		学校給食における地場産物の導入(地場産物の活用状況調査(食品数ベース))	24.3%	30.0%	第3次食育推進計画の目標値から準用	
		<b>目標とする項目</b> 現状値 H29年度 目標値 H34年度 目標設定の考え方	現状値 H29年度 目標値 H34年度	目標設定の考え方		
		地元の食材を意識して購入している人の割合の増加	43.5%	48.0%	1%/年の増加	