

第3次 五條市健康増進計画・ 五條市食育推進計画

令和6年度～令和17年度
概要版



令和6（2024）年3月

五條市

計画の概要



計画策定の趣旨

第3次五條市健康増進計画・五條市食育推進計画は、「健康増進法」（第8条第2項）や「食育基本法」（第18条第1項）に基づいて市町村が策定する「健康増進計画」「食育推進計画」を一体的に策定した計画です。市民の健康増進と食育推進の包括的な支援を推進していくために、様々な施策や取組を定めています。

平成30（2018）年に策定した「第2次五條市健康増進計画」「第2次五條市食育推進計画」が、令和5（2023）年度をもって計画期間が終了することから、今後も引き続き、市民一人ひとりのライフステージに応じた「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指していくために、新たな計画を策定しました。

計画の期間

本計画の期間は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度の12年間とします。また、令和11（2029）年度には計画の中間見直しを実施し、国の動向や計画目標の達成状況を踏まえ、適宜見直しを行うものとします。

計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第二次）」「第4次食育推進基本計画」、奈良県の「なら健康長寿基本計画」「第3期奈良県食育推進計画」との整合性を図るとともに、本市の「五條市ビジョン」をはじめとした、まちづくり・健康づくりに関連する計画の趣旨を踏まえ、整合性を図りつつ策定しました。

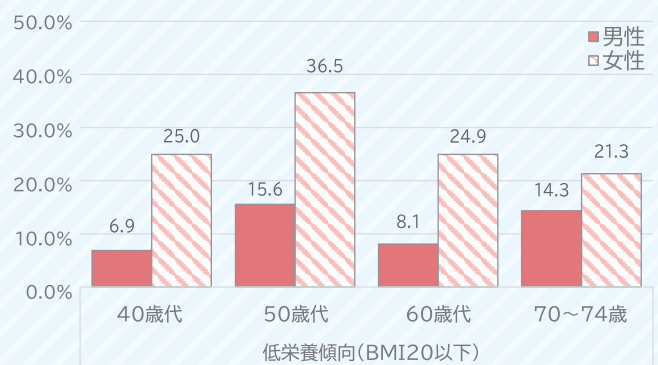
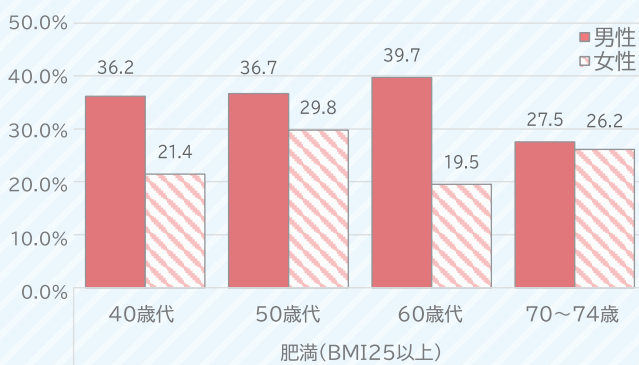




1. 成人の肥満・低栄養傾向の状況

五條市の特定健診受診者に占めるBMI 25以上の肥満の割合は、男性が33.5%、女性が23.5%となっており、男性が10ポイント高くなっています。年代別に特定健診受診者に占めるBMI 25以上の割合をみると、男性は60歳代、女性は50歳代で割合が高くなっています。

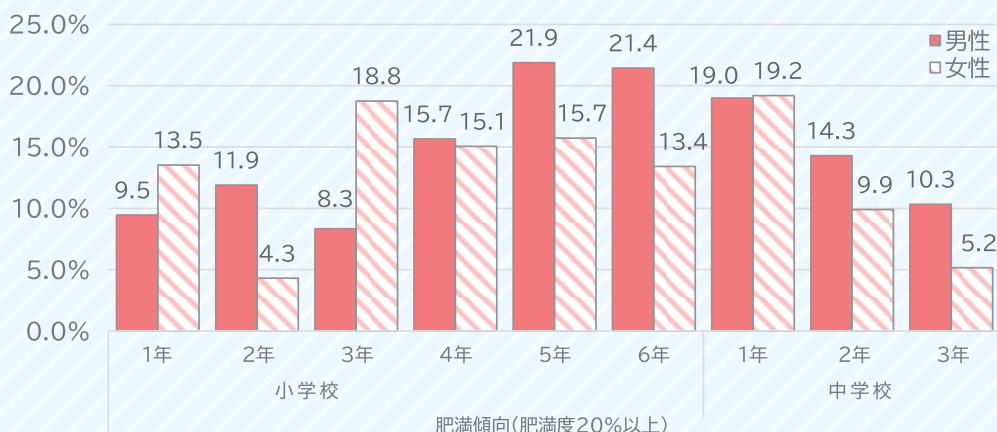
また、BMI 20以下の低栄養傾向の割合をみると、男性が11.7%、女性が24.6%となっており、女性が10ポイント以上高くなっています。年代別に特定健診受診者に占めるBMI 20以下の割合をみると、男性・女性ともに50歳代で割合が高くなっています。



2. 子どもの肥満・低栄養傾向の状況

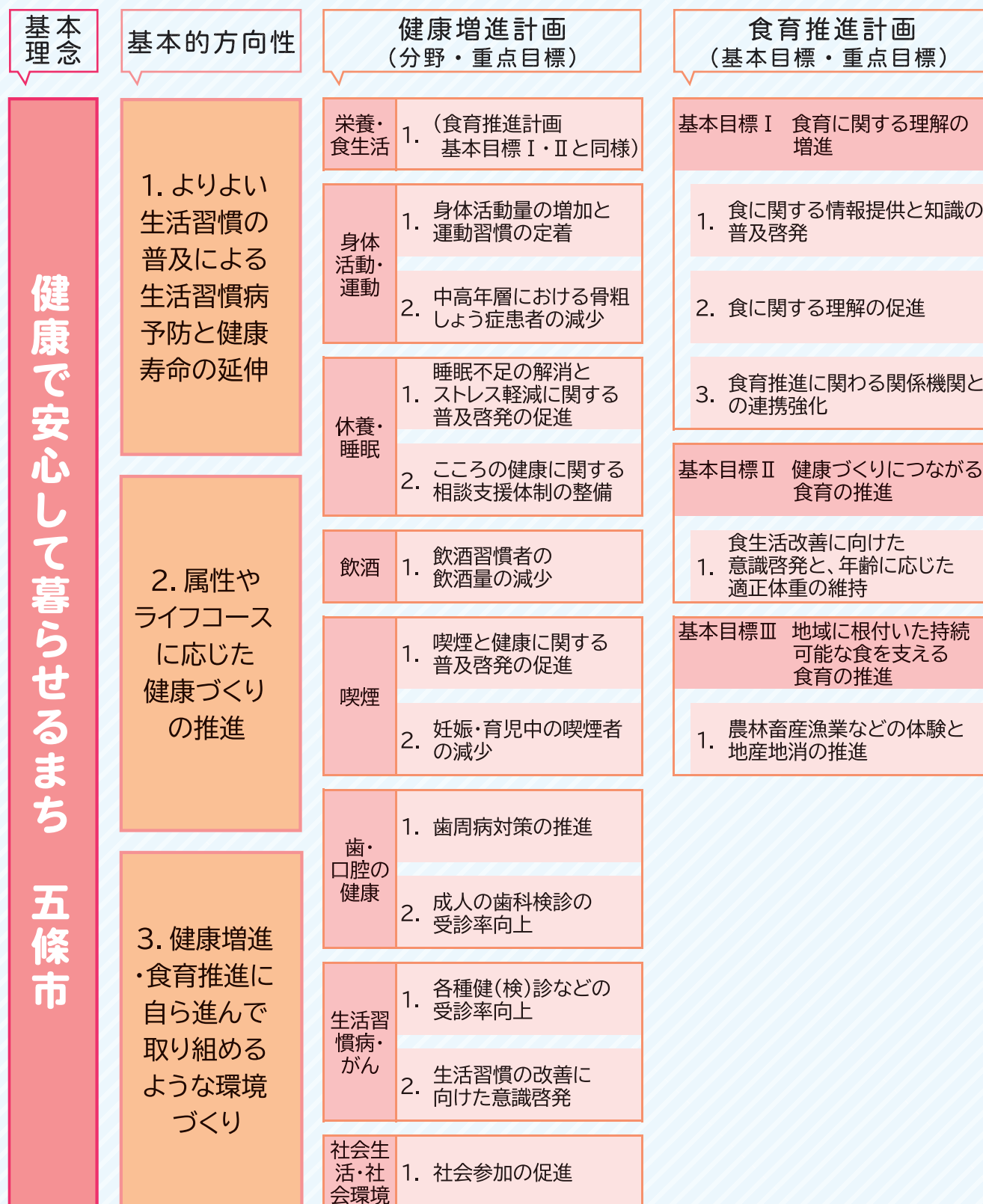
五條市の小中学生について、肥満の割合をみると、男性では小学5年及び小学6年で2割を超えています。また、女性でも小学3年及び中学1年が約2割となっており、肥満の割合が高くなっています。全体の傾向として、小学4年から中学1年にかけて、肥満の割合が高くなる傾向にあります。その他の学年においても約1割が肥満傾向にあります。

また、痩せの割合をみると、中学2年の女性が5.9%と、他の性別・学年と比較して、割合が高くなっています。全体の傾向として、中学2年を頂点として、学年が上がるごとに痩せの割合が高くなっている一方、小学校低学年から中学年にかけては、痩せに該当する児童がほとんどおらず、痩せは小学校高学年以上の児童・生徒に相対的に多く見られる傾向にあります。





施策体系図



施策の展開（具体的な取組）



身体活動・運動

重点目標

1

身体活動量の増加と運動習慣の定着

誰でも気軽に運動を始められるような運動・ストレッチなどを啓発します。また、自ら進んで運動を継続できるような環境づくりに努めます。

2

中高年層における骨粗しょう症患者の減少

若い頃からの運動機会の確保と、身体機能を維持するための生活習慣の改善を促します。また、骨粗しょう症のリスクについて理解し、自身の健康状態を把握するために、検査や予防教室などの事業を推進します。

主な取組

らくらく運動教室、からだすっきり道場など

骨粗しょう症予防事業など

休養・睡眠

重点目標

1

睡眠不足の解消とストレス軽減に関する普及啓発の促進

睡眠やストレスへの対処法を見つけることの重要性を啓発します。

2

こころの健康に関する相談支援体制の整備

メンタルヘルスに関する知識やメンタルヘルス対策の方法などを啓発します。また、悩みごとや不安なことを気軽に相談できるように、相談支援先の整備に努めます。

主な取組

こころの健康に関する周知啓発など

こころの体温計、こころの健康相談、子育て世代に対する相談支援など

飲酒・喫煙

重点目標

飲酒
1

飲酒習慣者の飲酒量の減少

飲酒習慣者に対する減酒に向けた支援を推進します。

喫煙
1

喫煙と健康に関する教育及び普及啓発の促進

たばこに関わるさまざまな知識・情報を発信し、地域全体での禁煙に向けた取組を支援します。

喫煙
2

妊娠・育児中の喫煙者の減少

育児中の保護者が喫煙することによる健康リスクを啓発し、妊娠・育児中の喫煙者を減らせるように努めます。

主な取組

飲酒の健康リスクに関する周知啓発、妊娠期・授乳期の飲酒リスクの啓発など

禁煙の啓発、健康教育を活用した禁煙に関する情報提供など

妊娠・育児中の喫煙者に対する禁煙の推進など

歯・口腔の健康

重点目標

1

歯周病対策の推進

自ら進んで歯・口腔の健康づくりに取り組めるような啓発活動を実施します。また、歯科医院などの受診によって、歯・口腔内を清潔に保てるような個人の取組を推進します。

2

成人の歯科健診の受診率向上

成人の歯科健診の受診率向上に関する啓発活動を推進し、歯・口腔の健康に関する意識啓発に努めます。

主な取組

歯周疾患健康教育など

おとなの歯科健診（歯周疾患検診）、妊産婦の歯科健診（歯周疾患検診）など

生活習慣病・がん

重点目標

1

各種健（検）診などの受診率向上

特定健診・特定保健指導、各種がん検診などを定期的・継続的に実施していくとともに、がん検診の結果から医療機関へ受診する市民に対して、医療機関などの情報を発信します。

2

生活習慣の改善に向けた意識啓発

健康相談で市民自身が身体の状態を把握できる機会を設けるとともに、心身の健康に関する悩みごとや不安を解消するための相談支援に努めます。また、生活習慣の改善や疾病予防の情報提供に努めます。

主な取組

がん検診の実施、特定健診・特定保健指導の実施（国保）など

健康相談事業など

社会生活・社会環境

重点目標

主な取組

基本

1

社会参加の促進

趣味や生きがいを持ち、市民同士の交流を促進するような、就労、地域活動・ボランティア活動、イベントなどの社会参加の機会を確保することで、地域全体での健康づくり活動を推進します。また、健康づくりに関連する地域活動・イベントを積極的に実施・支援します。

市民公開講座など

食育 1 食育に関する理解の増進

重点目標

1

食に関する情報提供と知識の普及啓発

食に関する情報を発信するとともに、健診・検診会場や地域活動・イベントなどの機会を活用して周知します。また、食に関心の薄い市民でも気軽に習得・実践できるような食に関する知識の普及啓発に努めます。

2

食に関する理解の促進

市民一人ひとりが食品や栄養に対する理解を深められる機会の確保に努めます。

3

食育推進に関わる関係機関との連携強化

食育推進委員会を定期的実施するなど、関係者間の情報提供や意見交換の機会の確保に努めます。

主な取組

妊娠期から乳幼児期にかけての栄養指導・個別相談など

こども園・小中学校における食育の推進など

食育推進委員会の開催など

食育 2 健康づくりにつながる食育の推進

重点目標

1

食生活改善に向けた意識啓発と、年齢に応じた適正体重の維持

食への関心をもち、食生活改善に向けた知識を身に着けることで、年齢に応じた適正体重を維持できるように、情報提供と食について学べる機会の確保に努めます。

主な取組

料理教室など実践を伴う知識の普及啓発など

食育 3 地域に根付いた持続可能な食を支える食育の推進

重点目標

1

農林畜産漁業などの体験と地産地消の推進

未就学児や児童・生徒を対象とした、農林漁業などを体験する機会を設けるように努めます。また、五條市で生産されるさまざまな食品を積極的に使用することで、市全体として地産地消を推進します。

主な取組

こども園・学校給食における地産地消の推進、食品ロスの削減など

健康的な生活を送るには…

本計画の推進にあたっては、皆さん自身がライフステージに合った健康づくり・食育の取組を日頃から実践することが重要です。

妊娠期・乳幼児期

- 子どもの成長に合わせた規則正しい食習慣を心がけましょう。
- 親子で一緒に体を動かしましょう。
- 妊娠・出産や子育てに関する情報収集に努めましょう。
- 妊娠中の飲酒・喫煙は止めましょう。
- 妊娠中でも歯科健診を受診しましょう。
- 子育ての仲間づくりをしましょう。

学童期・思春期

- 毎日朝食を食べましょう。
- 悩みや不安は、一人で悩まずに誰かに相談しましょう。
- 飲酒や喫煙を周囲から勧められても断りましょう。
- 家族の人に仕上げ磨きや歯磨き後のチェックをしてもらいましょう。
- 過度なダイエットをしないように心がけましょう。
- 家族・友人などと一緒に、楽しく食べる機会や体を動かす機会を作りましょう。

青年期

- 塩分や糖分、脂質をとり過ぎないように気を付けましょう。
- 地元でとれる農作物を食べましょう。
- 睡眠・休養をしっかりととりましょう。
- 喫煙による健康への影響について正しい知識を持ちましょう。
- 血圧・体重の計測、乳がんの自己触診などを習慣化し、自分の身体の状態を日頃から把握しましょう。

壮年期・中年期

- バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 自分の適正体重を知り、定期的に体重を測定しましょう。
- 自分に合った運動を継続しましょう。
- こころの病気について、早めの受診を心がけましょう。
- 適量飲酒を心がけ、休肝日を週に2日作りましょう。
- 定期的に健診やがん検診、予防接種、歯科健診を受けましょう。

高齢期

- よく噛んで食べましょう。
- 日常生活のなかで体を動かす時間や歩く時間を増やしましょう。
- 趣味や生きがいを見つけ、こころにゆとりのある生活を送りましょう。
- 健診やがん検診の結果から、医療機関への受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。
- イベントや地域活動に積極的に参加し、外出する機会を作るとともに、地域の人たちとの交流の機会を持ちましょう。

第3次五條市健康増進計画・五條市食育推進計画【概要版】

(令和6(2024)年度～令和17(2035)年度)

発行年月：令和6(2024)年3月

発行：五條市保健福祉センター

〒637-0036 奈良県五條市野原西6丁目1-18

TEL 0747-22-4001(内線290・288)