

# 第三次健康おのみち21・第四次尾道市食育推進計画



概要版

## 計画策定の趣旨

尾道市は、平成25年度(2013年度)に第二次健康おのみち21を策定後、平成29年度(2017年度)には計画の見直しを行い、食育に関しても、平成29年度(2017年度)に第三次尾道市食育推進計画を策定し、健康づくりや食育に関する施策を展開してきました。

令和5年度(2023年度)にこれまでの取り組みを評価し、国や県の動向や新型コロナウイルス感染症による市民の健康づくりへの影響等、新たな課題やライフコースアプローチ※を踏まえて、更なる市民の健康増進を図るために「第三次健康おのみち21」と「第四次尾道市食育推進計画」を策定しました。

※ 胎児期から高齢期にいたるまでの生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと

## 第三次健康おのみち21

令和6年度～令和17年度

### 【目指す姿】

全ての市民がすこやかに、  
こころ豊かに暮らせるまち“おのみち”

### 【大目標】

健康寿命を延ばそう

### 【基本方針】

- 1 病気の予防と元気を増やす取り組みの推進
- 2 地域・民間を含む多様な関係団体を巻き込んだ健康づくりの推進
- 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

### 【基本目標】

基本目標1  
健康的な生活習慣を  
実践する



基本目標2  
生活習慣病の発症と  
重症化を予防する

基本目標3  
子どものこころと  
身体を健やかに育てる

基本目標4  
社会とのつながり・こころ  
の健康の維持及び向上

### 【施策】

栄養・食生活  
運動・スポーツ  
休養・睡眠  
喫煙  
飲酒  
歯・口腔の健康  
感染症

生活習慣病  
がん

すべての子どもが  
健やかに育つ社会

社会とのつながり  
こころの健康

## 第四次尾道市食育推進計画

令和6年度～令和11年度

### 【目指す姿】

「食」を通じて健やかな身体と  
豊かな心を育むまち“おのみち”



### 【基本方針】

- 1 若い世代への重点的な食育の推進
- 2 生涯を通じた健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 3 おのみちの自然の恵みを生かした持続可能な食を支える食育の推進

### 【基本目標】

#### 基本目標1 「食」を育む



#### 基本目標2 「食」を楽しむ



#### 基本目標3 「食」でつながる



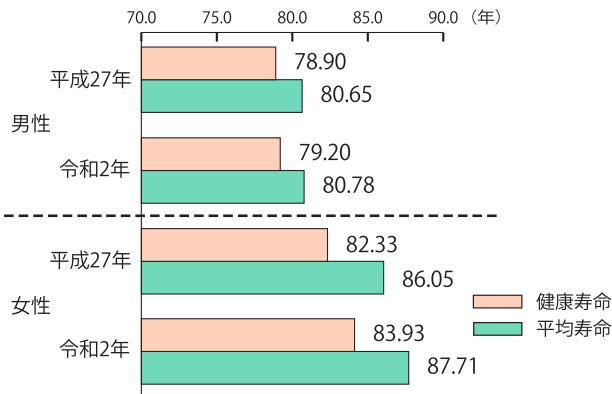
### 【施策】

- 1 乳幼児期
- 2 学童期・思春期
- 3 青年期・壮年期
- 4 高齢期



# 尾道市の現状

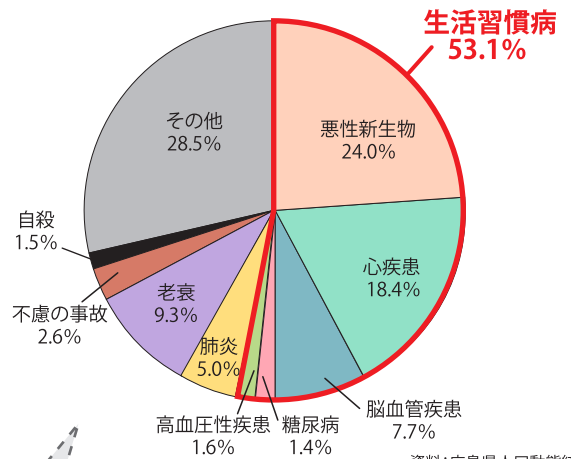
## 【平均寿命と健康寿命の状況】



資料：厚生労働科学研究班の「健康寿命算定プログラム2010-2015年」を用いて市が算出(人口：国勢調査)

尾道市の健康寿命（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）は、男女ともに平成27年に比べ伸びています。

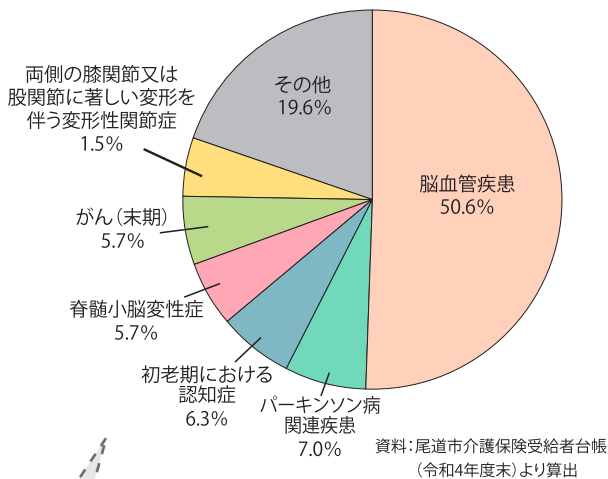
## 【主要死因の状況】



資料：広島県人口動態統計(令和3年)

主要死因は5大生活習慣病による死亡数が約半数を占めています。

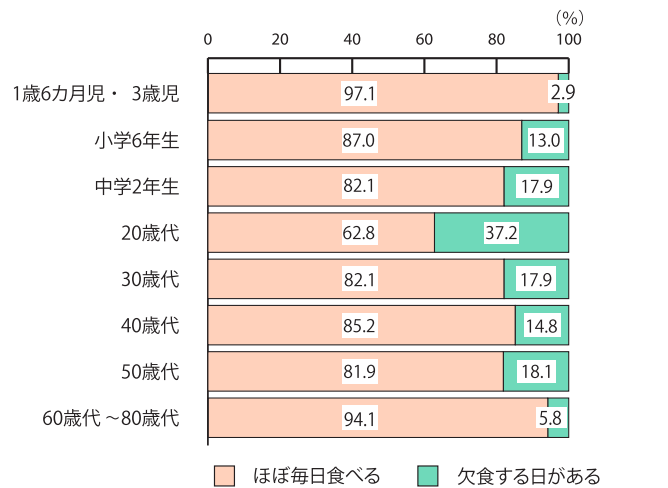
## 【介護が必要となった主な原因疾病】 (40歳～65歳未満者)



資料：尾道市介護保険受給者台帳(令和4年度末)より算出

40～65歳未満で要支援・要介護認定を受けた人の原因疾病をみると、脳血管疾患が50.6%と、5割を占めています。

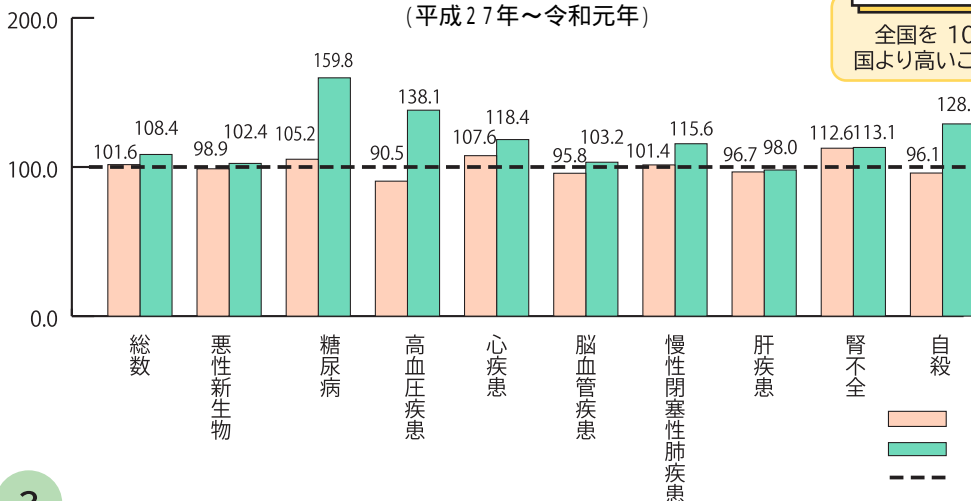
## 【朝食の摂取状況】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

朝食を欠食する頻度をみると、20歳代の朝食欠食率が高くなっています。

## 【標準化死亡比(SMR)選択死因別の状況】 (平成27年～令和元年)



### 標準化死亡比の見方

全国を100として、100を超えていれば死亡率が全国より高いことを示す。

標準化死亡比をみると、尾道市は、特に糖尿病や高血圧の死亡が国や県よりも高くなっているよ



資料：広島県人口動態統計

# 第三次健康おのみち21の施策

## 栄養・食生活

やってみよう



- 毎日体重計に乗ろう
- 減塩を心がけよう
- 高齢者はたんぱく質をしっかりと摂ろう

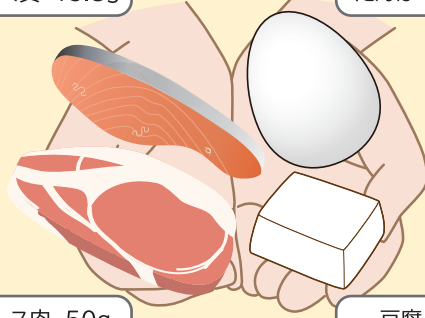


### 1日に必要なたんぱく質食品の目安

手のひらサイズの食品を毎食摂ろう！

鮭 1切  
たんぱく質 15.8g

卵 1個  
たんぱく質 6.2g



豚ロース肉 50g  
たんぱく質 9.7g

豆腐 1/3丁  
たんぱく質 6.6g

資料：日本人の食事摂取基準（2020年版）

### 目標値（令和4年度→令和17年度）

- ほぼ毎日朝食を食べている人の増加 20歳代男性：54.5% → 75% 20歳代女性：67.9% → 75%
- 適正体重に向けて取り組む必要のある人の減少  
肥満20～60歳代男性：29.0% → 25% やせ20～30歳代女性：18.5% → 15%  
低栄養傾向の人60歳以上：18.4% → 13%
- たんぱく質摂取を心がけている人の増加（60歳以上）43.2% → 55%

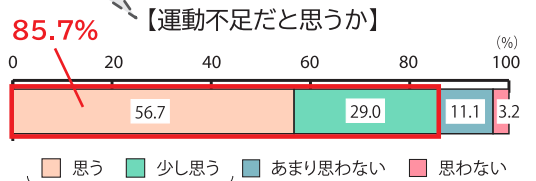
## 運動・スポーツ

大多数の人が運動不足だと感じている

やってみよう



- 運動を習慣にしよう
- 日常生活の中でも意識して動こう
- ロコモティブシンドロームを予防しよう



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果（令和4年度）

### ロコモティブシンドロームとは？

#### チェックしよう 7つのロコチェック



（1つでも当てはまればロコモの心配があります）

- 片脚立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である  
（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群以下ロコモ）とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し、将来介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

ロコモは、健康寿命の延伸を阻害する大きな要因となります。



### 目標値（令和4年度→令和17年度）

- 定期的に運動・スポーツをしている人の増加（週1回以上） 成人男性：45.9% → 50% 成人女性：41.9% → 50%

## 休養・睡眠

やってみよう



○十分な睡眠がとれるよう生活リズムを見直そう



### 1日に必要な睡眠時間の目安

- 1～2歳児 → 11～14時間
- 3～5歳児 → 10～13時間
- 小学生 → 9～12時間
- 中学生・高校生 → 8～12時間
- 成人 → 6時間以上  
(高齢者は床上時間が8時間以下を目安に)

※「床上時間」とは、寝床で過ごす時間

資料：厚生労働省-健康づくりのための睡眠ガイド2023

### 目標値 (令和4年度→令和17年度)

○睡眠が十分とれている人の増加 成人:62.7% → 73%

## 喫煙

やってみよう

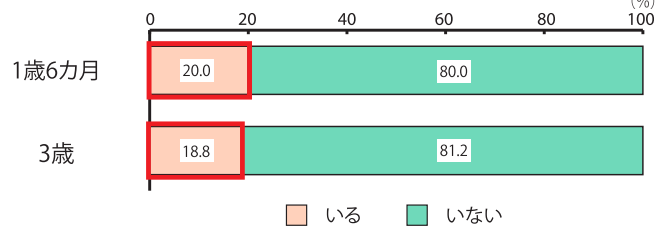


- たばこの健康被害を知ろう
- たばこの煙から身を守ろう
- まず禁煙宣言してみよう



たばこを吸う保護者は約2割

【たばこを吸う保護者はいるか】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

### 目標値 (令和4年度→令和17年度)

○幼児の保護者の喫煙率の減少 1歳6カ月児:20.0% → 10% 3歳児:18.8% → 10%

## 飲酒

やってみよう

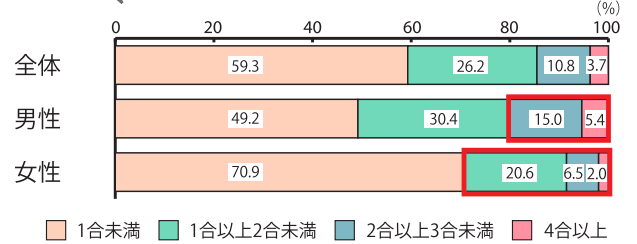


- 適正な飲酒量を知ろう
- 飲酒による生活習慣病などのリスクや依存症について学ぼう
- 週に1日以上は休肝日をつくろう

男性では「2合以上」の割合は約2割  
女性では「1合以上」の割合は約3割



【1日の飲酒量】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

### 純アルコール含有量 20g の目安

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g・女性20gを超えると、生活習慣病のリスクを高めます。

ビール  
ロング缶1本  
(500ml)



日本酒  
1合  
(180ml)



チューハイ  
1缶  
(350ml)



ワイン  
グラス2杯  
(200ml)



焼酎  
グラス1/2杯  
(100ml)



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60ml)



(アルコール度数5%) (アルコール度数15%) (アルコール度数7%) (アルコール度数12%) (アルコール度数25%) (アルコール度数40%)

お酒に含まれる純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

資料：厚生労働省-飲酒量の単位

### 目標値 (令和4年度→令和17年度)

○お酒を飲む人のうち日本酒に換算して1日の飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の減少  
成人:24.1% → 20%



## 歯・口腔の健康

やってみよう



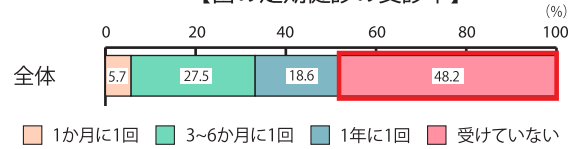
- 定期的に歯科健診を受けよう
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシも使おう
- 高齢者はかむ力や飲み込む力を維持しよう



歯の定期健診を受けていない人は約5割



【歯の定期健診の受診率】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

### おすすめ！パタカラ体操

かむ・飲み込む・話す力を強化し、お口の健康につながります！



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

資料：日本歯科医師会・オーラルフレイル対策のための口腔体操

### 目標値 (令和4年度→令和17年度)

- むし歯のない子どもの増加 3歳児:91.2% → 95% 小1:63.3% → 70% 小5:59.0% → 65%
- 定期的に歯科健診を受けている人の増加(成人)  
1年以内の受診者:51.8% → 70% 6カ月以内の受診者:33.2% → 50%

## 感染症

やってみよう



- 大人も子どもも予防接種は適切な時期に受けよう
- 高齢者は肺炎球菌やインフルエンザの予防接種を受けよう
- 感染予防の正しい知識を身につけよう



### 目標値 (令和4年度→令和17年度)

- 高齢者肺炎球菌予防接種率の増加 65歳:34.1% → 50%

## 生活習慣病・がん

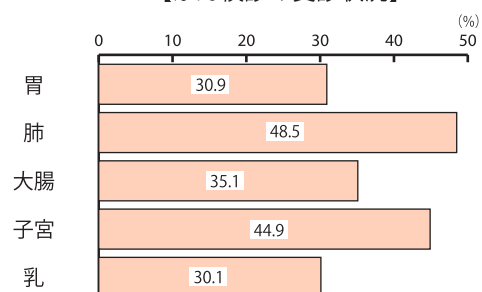
やってみよう



- 定期的に健診を受診しよう
- 食事や運動等の生活習慣を見直そう
- 検診で異常が見られたら必ず精密検査を受けよう



【がん検診の受診状況】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

### 目標値 (令和4年度→令和17年度)

- メタボリックシンドローム予備軍、該当者の減少 予備軍:12.3% → 9.5% 該当者:23.7% → 12.8%
- 健診受診率の増加 (20~80歳代)基本健診:82.0% → 85% (40~74歳)特定健診:34.4% → 60%
- がん検診受診者の増加 胃:30.9% 肺:48.5% 大腸:35.1% 子宮:44.9% 乳:30.1% → (すべての項目)50%

# すべての子どもが健やかに育つ社会

やってみよう



- 妊婦健診、産婦健診、乳幼児健診は必ず受けよう
- 悩みや不安を相談できるつながりをもとう

## 目標値 (令和4年度→令和17年度)

- 育てにくさを感じた時に対処できる保護者の増加  
4カ月児:86.7% → 90%    1歳6カ月児:88.2% → 90%    3歳児:87.8% → 90%
- 1人で悩まず家族や友達等に相談できる子どもの増加  
小学6年生:87.0% → 90%    中学2年生:81.6% → 90%

# 身近な地域の子育て相談先 ぽかぽか\*

尾道市では”ぽかぽか\*”という名称の子育て世代包括支援センターを市内7箇所に設置しています。”ぽかぽか\*”では妊娠期から出産・子育てまでの相談にワンストップで対応します。

【ぽかぽか\*のホームページ】



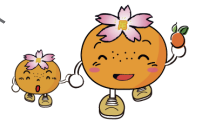
# 社会とのつながり

新型コロナの影響により、地域のつながりを感じることや人とのコミュニケーションをとる頻度が減っている

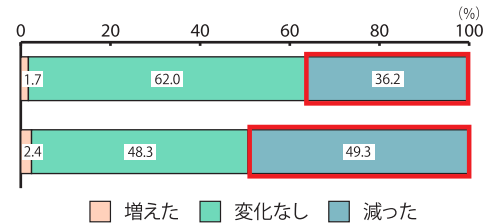
やってみよう



- 地域の健康づくりや介護予防事業に参加しよう
- 楽しみや生きがいを持とう
- 友人や仲間・ボランティア等、地域の身近な人と交流しよう



【新型コロナの影響による生活の変化】



資料:尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

## 目標値 (令和4年度→令和17年度)

- 地域の行事やお祭り等のイベントに参加する人の増加    成人:21.1% → 35%以上
- 地域とのつながりが強い方だと思う人の増加    成人:29.0% → 45%以上

# こころの健康

仕事上のことでストレスを抱えている人が最も多く、前回調査より増えている

やってみよう



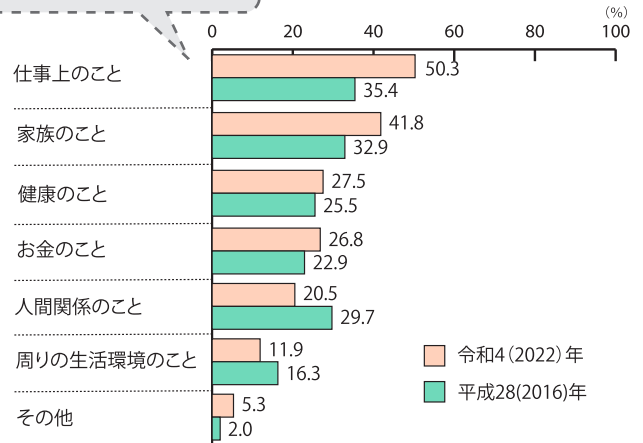
- こころの不調がある時は一人で抱え込まず、誰かに相談しよう
- 身近な人の相談役になろう

【国の相談窓口】

まもろうよこころ 検索



【ストレスの内容】



資料:尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

## 目標値 (令和4年度→令和17年度)

- こころの病気は誰もがなる可能性があると思う人の増加    成人(20~50歳代):82.2% → 90%  
高年齢層(60~80歳代):62.0% → 70%
- 悩みがあるときに「一人で悩む」人の減少    成人:16.3% → 8%

# 第四次尾道市食育推進計画の施策

## 乳幼児期

やってみよう



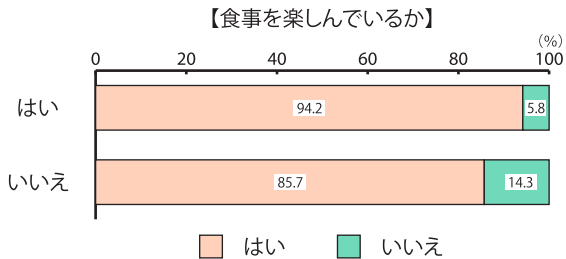
- 見て、触って、五感を使って食べよう
- 家族や仲間と一緒に食事を楽しもう
- 早寝・早起き・朝ごはん
- 栽培・収穫・調理を経験しよう
- よくかんで食べよう



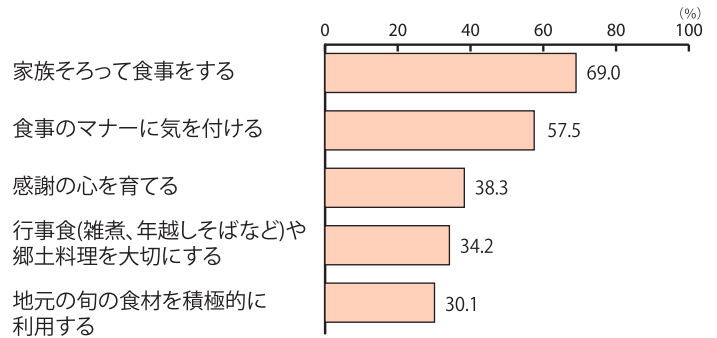
大人と子どもが一緒にごはんを食べる環境では、「食事を楽しんでいる」の割合が高い

【「大人と子どもが一緒にごはんを食べるか」と「食事を楽しんでいるか」の関係】

「大人と子どもが一緒にごはんを食べるか」



【食育の取り組みで実践していること】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

### 目標値 (令和4年度→令和11年度)

- よくかんで食べる幼児の増加 3歳児:88.3% → 90%
- 大人と一緒にごはんを食べる幼児の増加 1歳6カ月児:89.1% → 95%

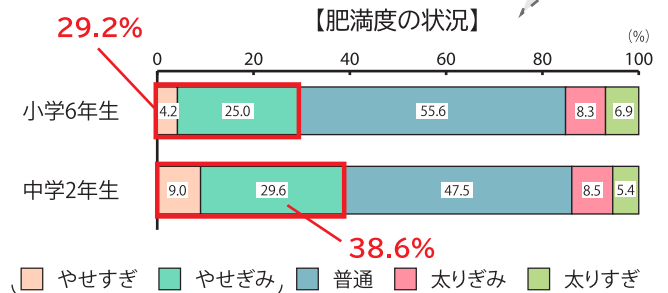
## 学童期・思春期

やってみよう



- 欠食や間食の摂りすぎに注意しよう
- 料理をする力、食品を選ぶ力をつけよう
- やせすぎの健康への影響を知ろう
- 食事中はテレビやスマホを消そう
- 食品ロスなどの環境問題について知ろう

「やせ」は小学6年生で3割弱、中学2年生で4割弱



『やせ』

資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果(令和4年度)

### 尾道市の郷土料理を知ろう！

【レシピはこちら】



【めた】



【がせつ】



【いぎすどうふ】

### 目標値 (令和4年度→令和11年度)

- ほぼ毎日朝食を食べている児童・生徒の増加 小学6年生:87.0% → 95% 中学2年生:82.1% → 90%
- 標準体重であるが「太っている」と思っている児童・生徒の減少 小学6年生:39.2% → 20% 中学2年生:44.3% → 30%

## 青年期・壮年期

若い人は生活習慣病の予防に気を付けている人が少ないよ

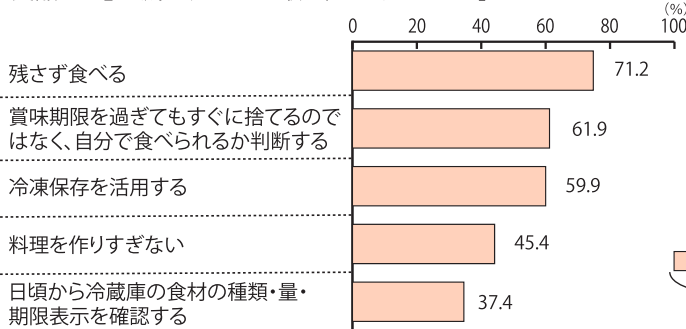
やってみよう



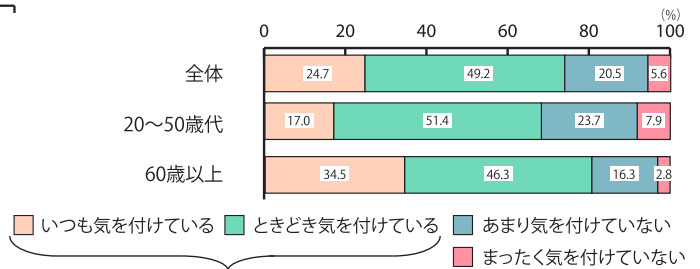
- 朝ごはんを毎日食べよう
- 食品ロスについて理解し、実践しよう
- 適正体重を維持しよう
- 食品備蓄など、災害に備えよう
- 食べ過ぎや塩分量に注意しよう



【「食品ロス」を減らすために取り組んでいること】



【生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活をしているか】



資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果（令和4年度）

### 目標値 (令和4年度→令和11年度)

- 生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気をつけ、実践している人の増加 20～50歳代:68.4% → 75%
- 食品ロスの削減のために何らかの行動をしている人の増加 20～50歳代:82.5% → 90%

## 高齢期

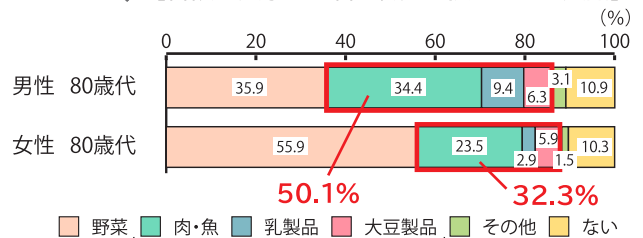
やってみよう



- 欠食をせず、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べよう
- 低栄養やフレイルについて知ろう
- かむ力や飲み込む力を維持しよう
- 家族や仲間と一緒に食事を楽しもう
- 郷土料理や行事食を若い人へ伝えよう

80歳代でたんぱく質食品を意識して摂っている人は、男性が約5割に対し、女性は約3割

【普段の食事で一番意識して摂っている食品】



『たんぱく質食品』

資料：尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果（令和4年度）

### 「メタボ予防」から「フレイル予防」にシフトチェンジ！



目標	中年期	高齢期
目標	メタボ(生活習慣病)の予防	フレイルの予防
食事	エネルギーの摂りすぎ注意(野菜をしっかり)	エネルギーとたんぱく質の不足に注意(肉・魚・卵をしっかり)
お口	むし歯や歯周病の治療	かむ・飲み込む力の低下予防

### 目標値 (令和4年度→令和11年度)

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加 60歳以上:56.6% → 60%
- 「フレイル」とは何か知っている人の増加 60歳以上:26.0% → 40%