

# 第3編 第3次出雲市食育推進計画

## 第1章 計画の基本的な考え方

### 1 計画の位置づけ

#### 1. 根拠法令

食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。

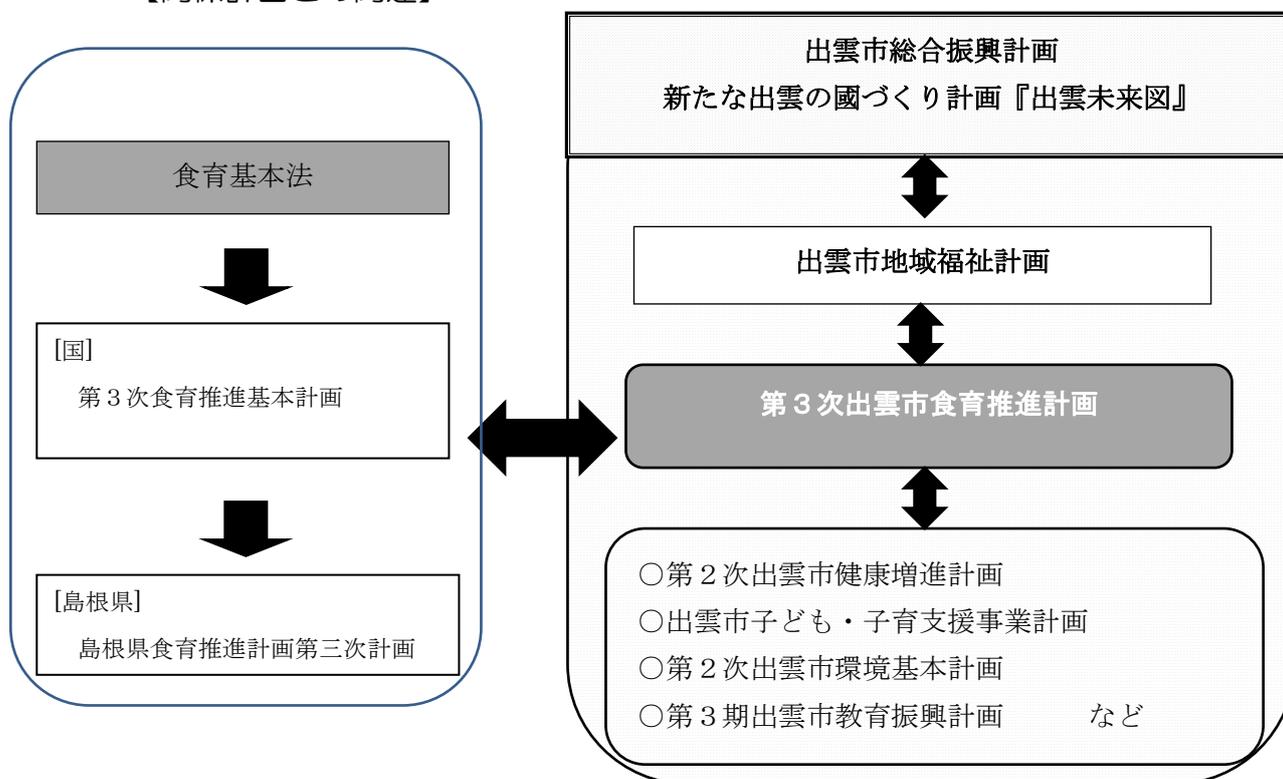
#### 2. 国、県計画との整合性

国の「第3次食育推進基本計画」と島根県の「島根県食育推進計画第三次計画」との整合性を勘案し策定したものです。

#### 3. 出雲市の各計画との関係

出雲市総合振興計画「新たな出雲の国づくり計画『出雲未来図』」を上位計画とし、「出雲市子ども・子育て支援事業計画」等関連する計画との整合性を図りながら推進します。

#### 【関係計画との関連】



## 2 計画期間

計画期間は、平成30年度(2018)から平成39年度(2027)の10年間としています。

計画の中間年にあたる平成34年度(2022)に目標達成状況の中間評価及び見直しを行い、平成39年度(2027)に最終評価を行います。

評価・見直しについては、毎年度PDCAサイクル(計画・実行・評価・改善)による進捗管理に取り組み、その結果を公表します。

### 食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ・さまざまな経験を通じて「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することができる人間を育てること

### 3 基本理念

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進する指針として「第3次出雲市食育推進計画」を策定します。この計画は、第2次出雲市食育のまちづくり推進計画に基づき推進した成果を踏まえ、食に関する価値観やライフスタイル等が多様化する中での諸課題解決に向け、第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の基本理念を引き継ぎ、市民、ボランティア団体及び健康のまちづくり推進委員等の関係団体、行政の協働による食育推進に取り組んでいくための指針として「第3次出雲市食育推進計画」を策定します。

#### ① 心身の健康増進と豊かな人間性の育成

市民一人ひとりが、食に関する正しい知識を養い、生涯にわたって食を楽しむ心をもって食育を実践することにより、市民の心身の健康増進と豊かな人間性を育てるよう取り組みます。

#### ② 食に関する感謝の心と自然環境保全

食えることは、食物の生命を食することであり、食物をもたらす豊かな自然、食に関わる人々やその活動に対して感謝の心と理解を深めるとともに、豊かな自然を保全するよう努めます。

#### ③ 家庭、地域、学校、職場などあらゆる場での食の理解、学習体験の実践

市民が、食育の最も重要な場としての家庭から地域、学校、職場等、あらゆる場所を通じて、食に関する理解を深め、主体的・積極的に食に関する様々な学習及び体験活動を実践するよう努めます。

#### ④ 食育を通じたまちづくりの人材育成

食育は、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、様々な体験をとおして食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てる教育として位置付け、本市のまちづくりに必要な人材を育成するよう努めます。

#### ⑤ 食品の安全確保、衛生の保持

食品の安全性を確保することが食生活の基本であり、国、他の地方公共団体及び関係機関と連携して、食生活に関する幅広い情報を積極的に提供するとともに、食に関わる衛生環境の保持に努めます。

#### ⑥ 地産地消の推進

出雲國風土記等に記された豊かな食文化を伝える出雲の歴史、伝統や生活風土を重んじる中で、地域特性を生かした食生活に心がけ、生産者と消費者の交流を図りながら、本市の地産地消に取り組みます。

## 4 基本方針

### (1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもから高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要です。望ましい食習慣の実践のため、食生活や栄養に関する正しい知識を普及し、健康的な食習慣の確立を図ります。また、20代・30代の若い世代において、朝食欠食や野菜不足等、食に関する知識や意識、実践面で他の世代より課題が多い状況がみられます。若い世代を中心とした全世代において、食に関する知識を深め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるよう食育を推進します。

### (2) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化にふれあう機会を提供し、保護、継承していけるよう推進します。

家族等が食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や礼儀作法など、日本的な文化の伝承ができます。心豊かな生活を送るため、家族等での食卓を囲む機会や地域や職場での食を通じた交流など、コミュニケーションの機会の充実に図ります。

### (3) 食の安全・安心

安全で安心な食生活をおくるためには、生産、流通、消費にいたるまで全ての関係者が食の安全についての認識を持ち、安全・安心の確保に努めることが必要です。

食の安全に関する情報をわかりやすく提供するとともに、市民が食生活に関する知識や情報を正しく判断し、自らが必要な情報を選択できる力の育成を支援します。

さらに、食品の食べ残しを減らすなど生活環境に配慮した取組を推進し、豊かな出雲の自然を守ります。

### (4) 地産地消の推進

海・山に囲まれ自然環境に恵まれた出雲には、新鮮でおいしい旬の食材が数多くあります。出雲産の新鮮で安全な食材を使用することで、市民の健康維持・増進につながります。出雲産の食材を市民に広く周知し、伝統食材をいかした栄養バランスの良い食事や、それらを使った食に関する体験活動の機会を提供し、出雲の地産地消を推進します。

## 5 重点目標

本計画では、市民が食育を推進するための具体的な目標を5つ設定しました。

生涯にわたって心身ともに健康で過ごすために、市民一人ひとりが学び、できることから実践しましょう。

### (1) 朝ごはんを 元気な 1 日をはじめましょう

- ・朝食の大切さを学びましょう
- ・早寝、早起き、朝ごはんを1日の生活リズムを整えましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう

### (2) 家族そろって楽しく食事をしましょう

- ・家族で食卓を囲み、楽しく食事をしましょう
- ・家族そろって「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう
- ・正しい姿勢や箸の持ち方などのマナーを身につけましょう

### (3) 栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう

- ・主食、主菜、副菜がそろった食事を実践しましょう
- ・栄養バランスのよい食生活で、肥満や過度のやせ志向、偏食を改めましょう
- ・自分の適正な食事量を把握しましょう

### (4) 食の安全・安心に関心を持ちましょう

- ・食品購入時に生産地や栄養成分表示を確認しましょう
- ・食品の保存や調理方法、消費期限など、食品の安全性についての知識を深めましょう

### (5) 出雲の食材をおいしく食べましょう 出雲の食文化を伝えましょう

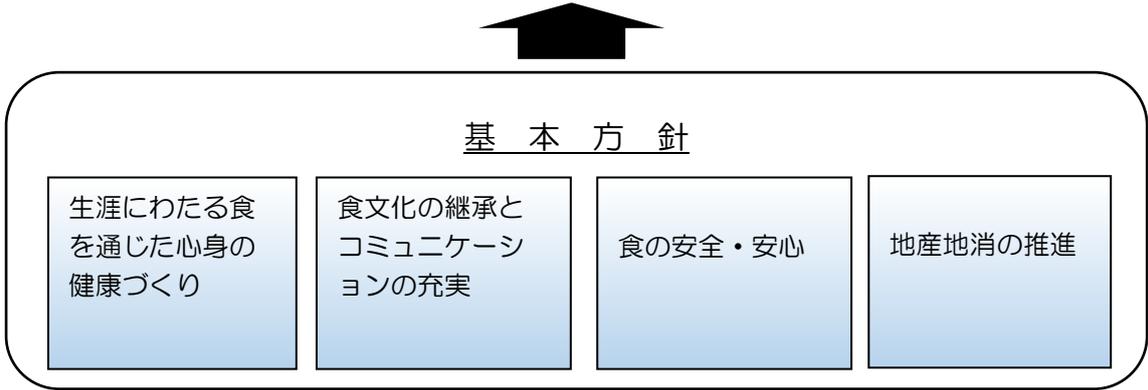
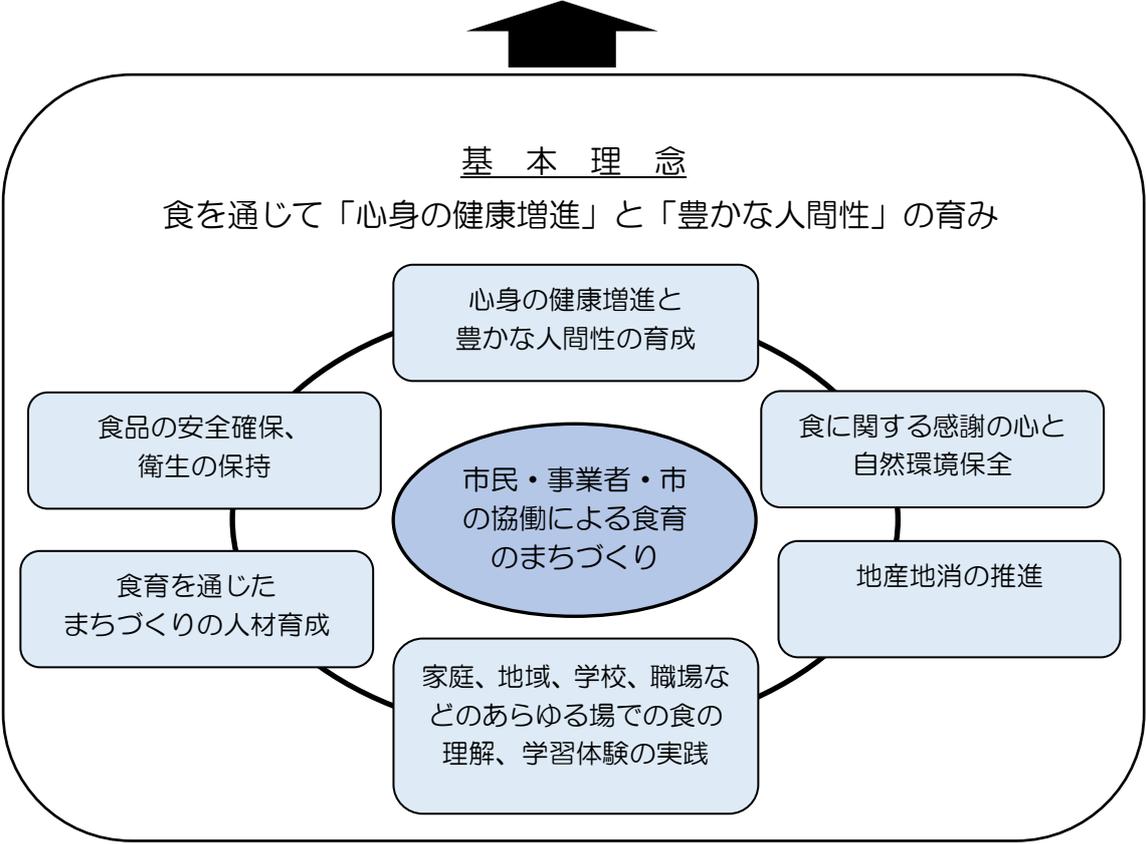
- ・出雲産や県内産の旬の食材を知りましょう
- ・地域に伝わる郷土料理や行事食を学びましょう
- ・家庭の味を大切にしましょう



主食、主菜、副菜をそろえましょう

# 第3次出雲市食育推進計画概要

## 【生涯を通じて輝いて生きる】まち



**重点目標**

- 朝ごはんを元気に1日をはじめましょう
- 家族そろって楽しく食事をしましょう
- 栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう
- 食の安全・安心に関心を持ちましょう
- 出雲の食材をおいしく食べましょう  
出雲の食文化を伝えましょう

## 第2章 最終評価と今後の取組

### 1 第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の取組状況と評価

第2次出雲市食育のまちづくり推進計画では、基本方針として「生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり」「地産地消の推進と交流促進」「食文化の継承とコミュニケーションの充実」「食の安全・安心」の4項目を掲げ、市民が主体的に食に関心を持ち食育を実践できるよう、関係団体と協働のもと推進しています。

#### (1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

##### <妊娠期・乳幼児期>

- ・妊娠届出時や赤ちゃんのお世話教室の中で、妊娠中の食の大切さについて話し、また、妊娠中の食事についてまとめたパンフレットを作成、配布をしています。
- ・発育に応じた離乳食教室の開催、乳幼児健康診査や子育て支援センター、子育てサークルでの栄養相談など、乳幼児期の健康づくりに取り組んでいます。
- ・乳幼児期の正しいおやつ摂取や子どもの生活習慣（食事・睡眠・メディア）をテーマとしたパンフレットを作成し、乳幼児の保護者に配布、啓発を行っています。
- ・幼稚園入園前の親子を対象に給食試食会を開催し、給食への理解、食への関心を高める機会を提供しています。



離乳食教室



給食試食会

##### <学童期・思春期>

- ・小・中学校では、栄養教諭や担任等による食事のマナーや朝食の摂り方等を内容とする「食の学習ノート」を中心とした食育の授業を行っています。
- ・学校給食センターでは、スクールランチクッキングを実施し、栄養バランスや減塩等、望ましい食習慣についての普及啓発に努めています。

### <青年期・壮年期>

- 「すこやかライフ健康相談」での食生活相談や生活習慣病予防教室での食生活改善の取組の啓発を行い、生活習慣病対策に取り組んでいます。
- 青壮年期の食への関心を高めるため、魚食講座や男性・学生を対象にした食育講座、食育キャンペーンを開催しています。
- 地区の健康教室や文化祭等において、適塩みそ汁の試飲や塩分チェック表の活用をとおして、減塩についての啓発を行っています。
- 「食のボランティア育成講座」を開催し、地域で食育推進活動を行う食のボランティアを育成しています。また、食のボランティアの活動を支援しています。
- 減塩や栄養バランスについてのパンフレットを作成し、保健事業や地域の健康づくり活動の際に配布、啓発を行いました。
- 広報いずもやホームページをとおして食に関する情報発信に取り組んでいます。



お父さんのための食育講座



食のボランティア育成講座

### <高齢期>

- 高齢者を対象とした介護予防教室や健康教室等で、減塩や栄養バランス等、食に関する啓発を行っています。

### (2) 地産地消の推進と交流促進

- 地元産の食材の普及を図るため、広報いずも「地産地消コーナー」において、地元産食材やその生産者の紹介、レシピ紹介を行い、地元産食材を市民へ広く周知しています。
- 地元産食材を使った食育講座や生産者を交えた料理教室を開催しています。
- 地元の特産品を使った親子料理教室を開催しています。
- 学校給食では、出雲産の米や野菜、果物等の使用を増やし、また旬の地元食材を多く取り入れた「おいしい出雲の一日」を毎月実施しています。

### (3) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

- 広報いずもやホームページに郷土料理や伝統料理について掲載し、情報提供を行っています。
- 出雲市食のボランティア連絡協議会において、「出雲の郷土料理」を作成し、地元  
に伝わる郷土料理や伝統料理を広く周知しました。また、食のボランティアにより、  
地域に向けて、郷土料理や伝統料理を紹介するなど食文化の継承も行っています。
- 学校給食において、郷土料理や行事食を積極的に導入し、出雲の食文化に対する子  
どもたちの愛着が深まるよう取り組んでいます。
- 親子クッキングなどをとおして一緒に食事を作ったり、食卓を囲む時間を増やすな  
どの共食を推進し、食を通じたコミュニケーションの充実を図っています。

### (4) 食の安全・安心

- 広報やホームページをとおして食中毒注意報・警報やノロウイルスなどの感染症に  
関する情報提供を行い、食中毒の発生や感染症の流行防止のための啓発に努めてい  
ます。
- 食育講座、料理教室や食のボランティア育成講座で、食品衛生に関する情報発信を  
しています。
- 地産地消を推進し、食の安全・安心を図っています。
- 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないといった食物を大切に作る啓発に取り  
組み、生ごみの減量化を推進しています。
- 学校給食センターでは、排出される生ごみを肥料として再生・販売したり、再生事  
業者に引き渡しリサイクルする等、食品廃棄物の有効活用を図っています。
- 栄養成分表示等の情報を提供する飲食店を「健康づくり応援店」として登録を進め  
る県と連携し、広報による情報提供を行っています。

## 2 出雲市健康づくり・食育に関するアンケート調査の概要

出雲市の現状を把握し、今後の取組に活かすため、平成28年度(2016)に健康づくり・食育に関するアンケート調査を行いました。

(一部抜粋)

調査対象:市内に在住する20歳以上の市民のうち、市内各地区の各年代の人口比率を考慮し、2,000人を抽出。

調査方法:郵送法

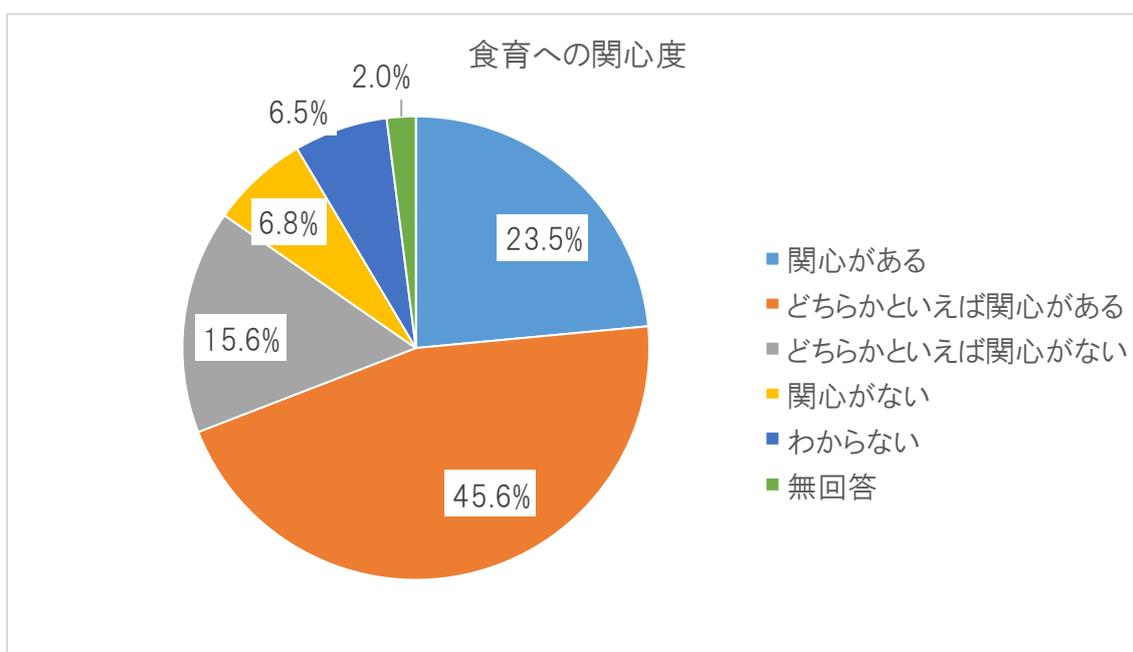
調査期間:平成29年(2017)1月10日～平成29年(2017)2月10日

回答者数:1,022人(回答率 51.1%)

### ①食育の関心度

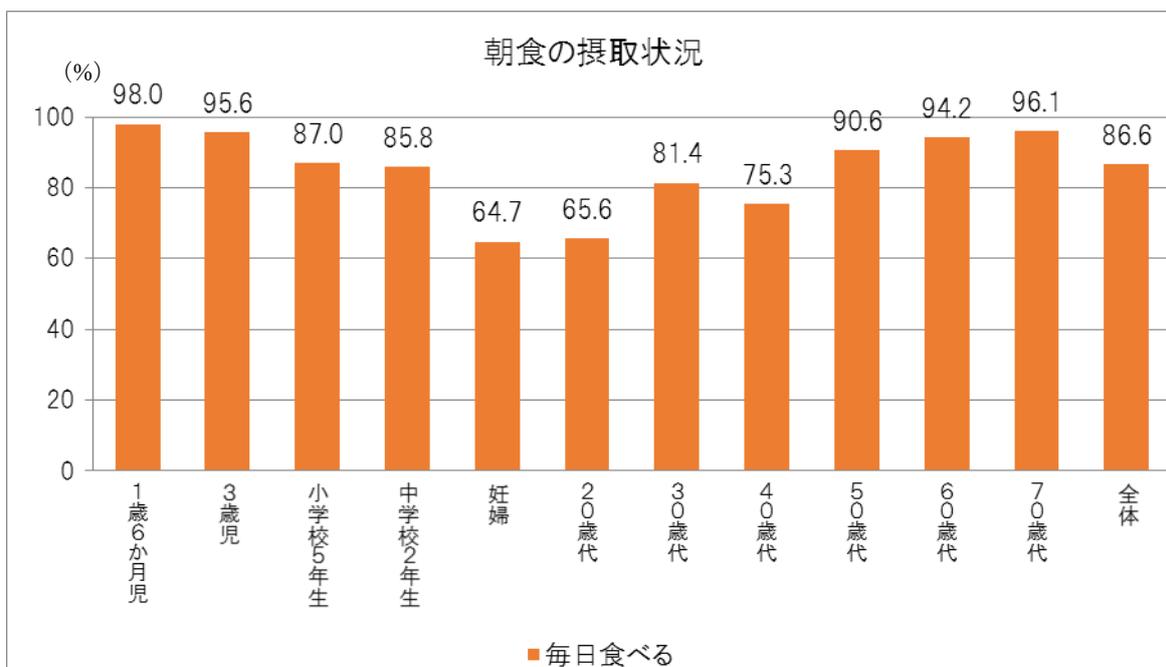
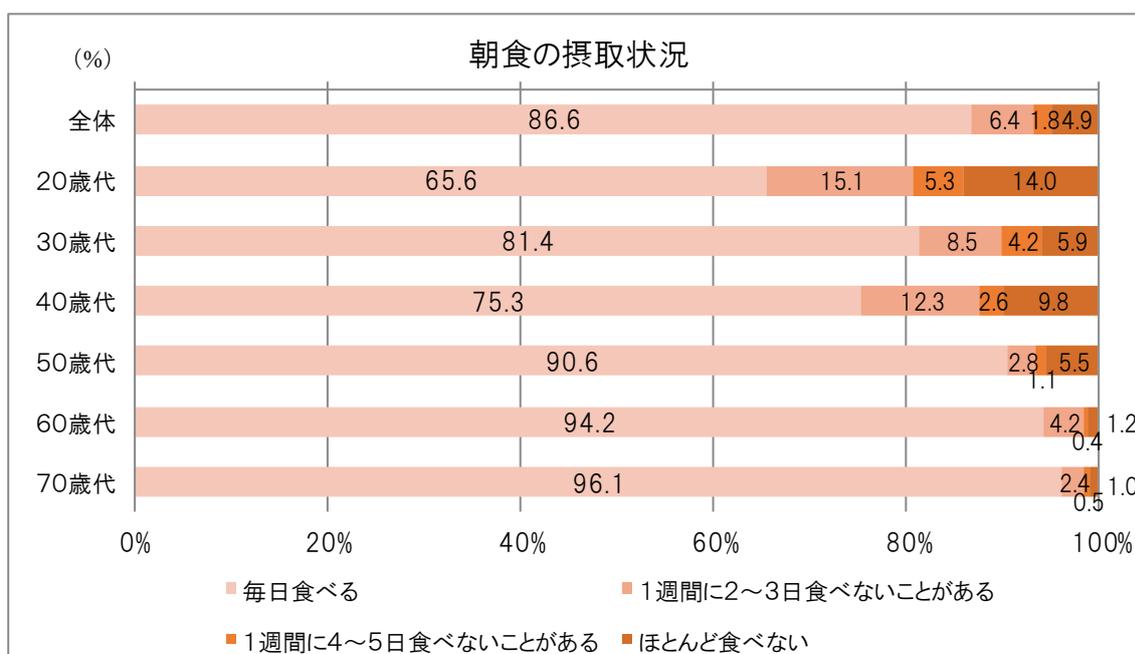
「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人は、69.1%です。

平成22年度(2010)の結果(76.2%)より低くなり、特に20歳代で、「関心がない」と回答した人が多い結果です。



## ②朝食の摂取状況

全体では、朝食を「毎日食べる人」は86.8%、「ほとんど食べない人」は4.9%です。年代別にみると、20歳代で、「ほとんど食べない」と回答した割合が14.0%と高い状況にありますが、平成22年度(2010)の結果(18.8%)よりは食べる人が増加しており、改善傾向にあります。



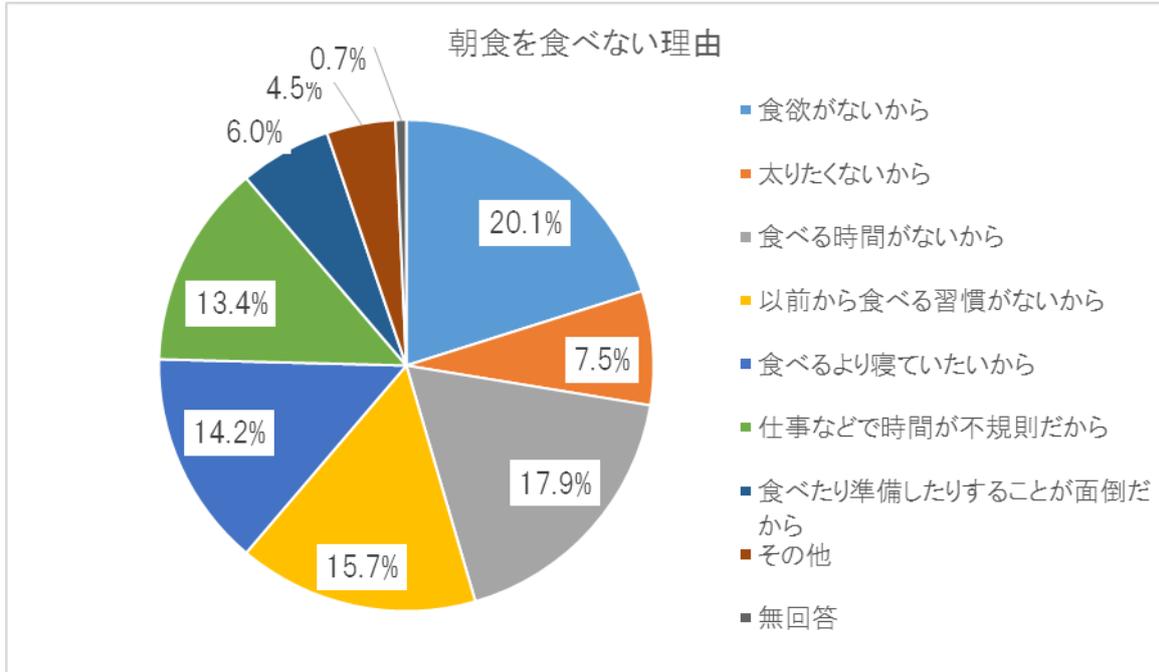
※1歳6か月児、3歳児の数値：平成27年度(2015)母子保健統計

※小学校5年生、中学校2年生の数値：平成28年度(2016) 出雲市教育研究会食育部会

※妊婦の数値：平成25(2013)・26年度(2014)出雲市妊娠届出時食事アンケート結果

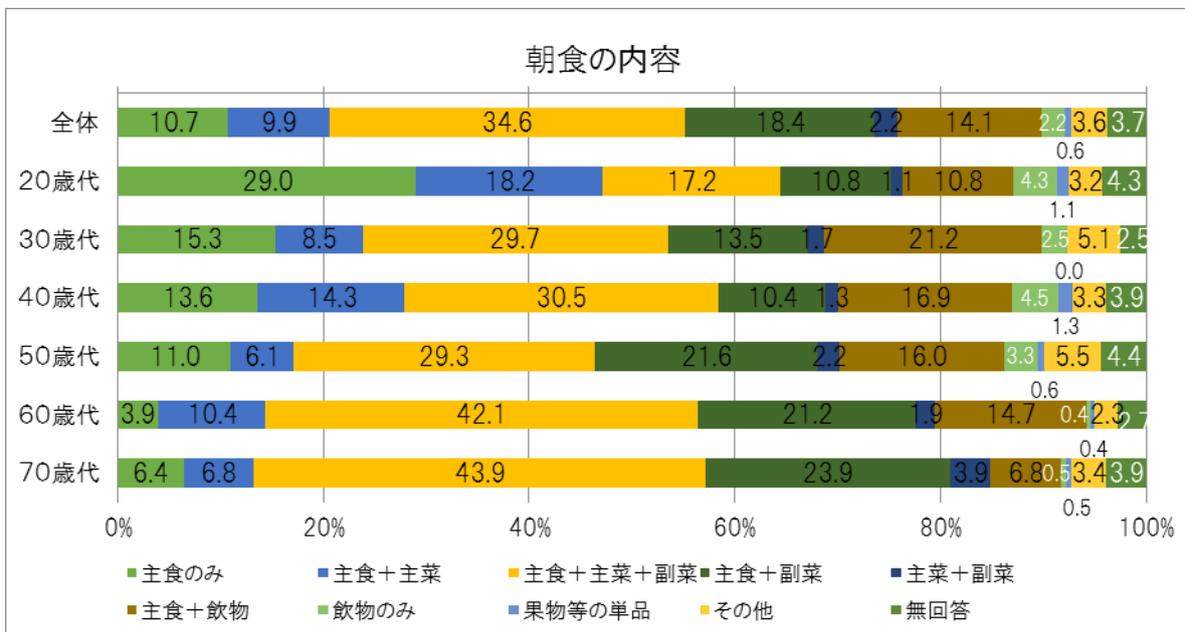
### ③朝食を食べない理由

朝食を食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」「以前から食べる習慣がない」の順です。若い年代で、「食べるより寝ていたい」「時間がない」と回答した人が多く、70歳代で「食欲がない」と回答した人が多い状況です。



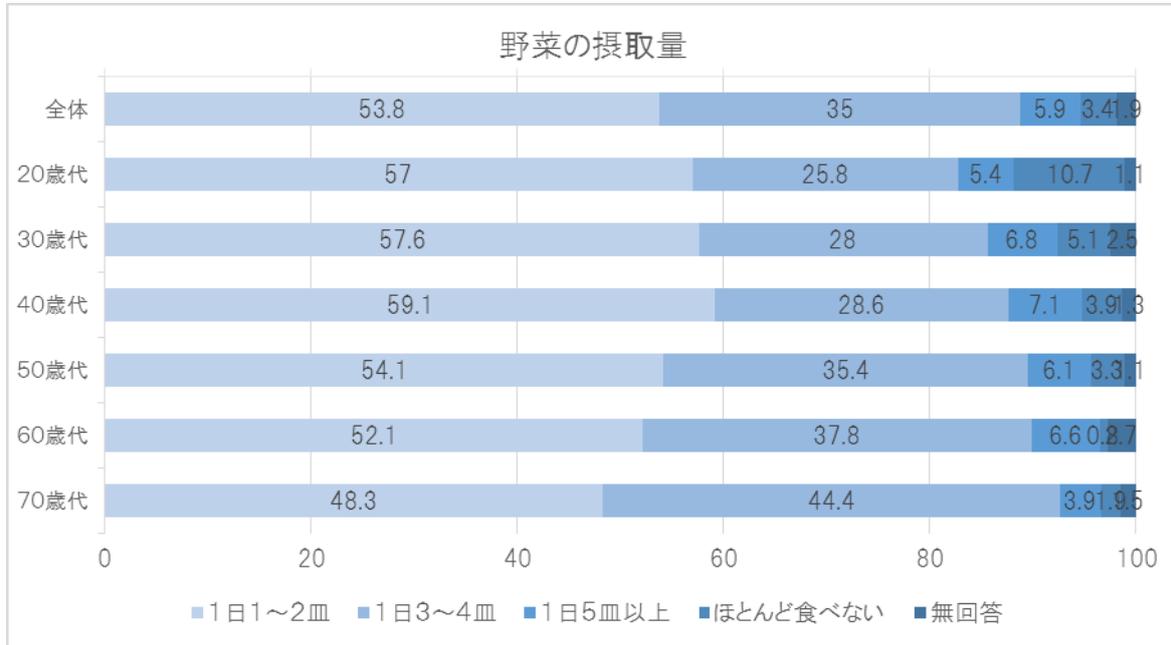
### ④朝食の内容

全体では、約3割強の人が、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べています。20歳代では「主食のみ」の割合が多く、その他の年代では、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合が一番多いです。また、どの年代にも共通して、「主食・飲物」という内容の食事が多い状況です。一方、70歳代では、「主食・副菜」の割合が高く、たんぱく質が十分に摂れていない状況がうかがえます。



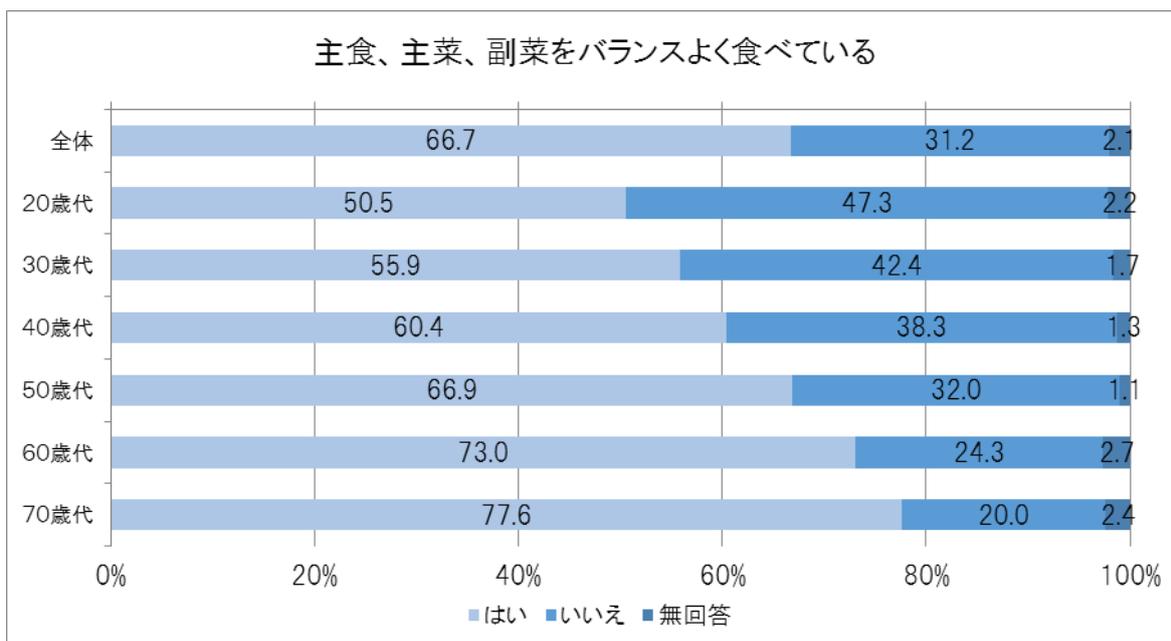
### ⑤ 野菜の摂取量

どの年代も野菜の摂取量が「1日1～2皿」と少なく、野菜の摂取不足といえます。特に、20歳代では、ほとんど食べないと回答した人が約1割あります。



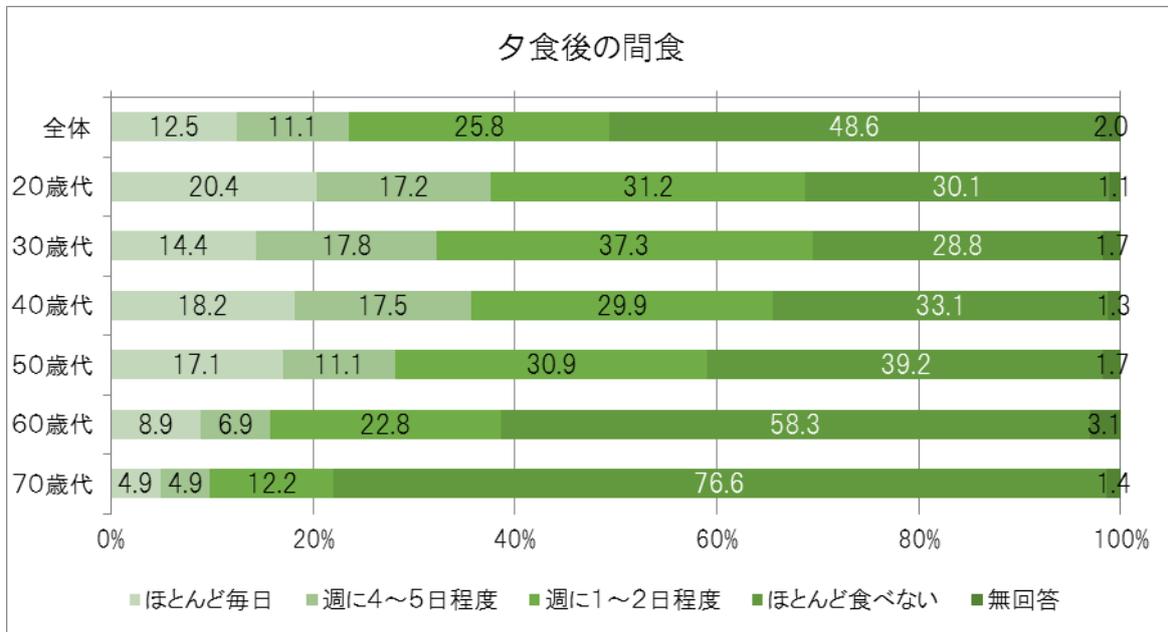
### ⑥ 栄養バランス

全体では、約7割の人が、「バランスよく食べている」と回答しています。若い世代で、栄養バランスについての意識が低い状況にあります。



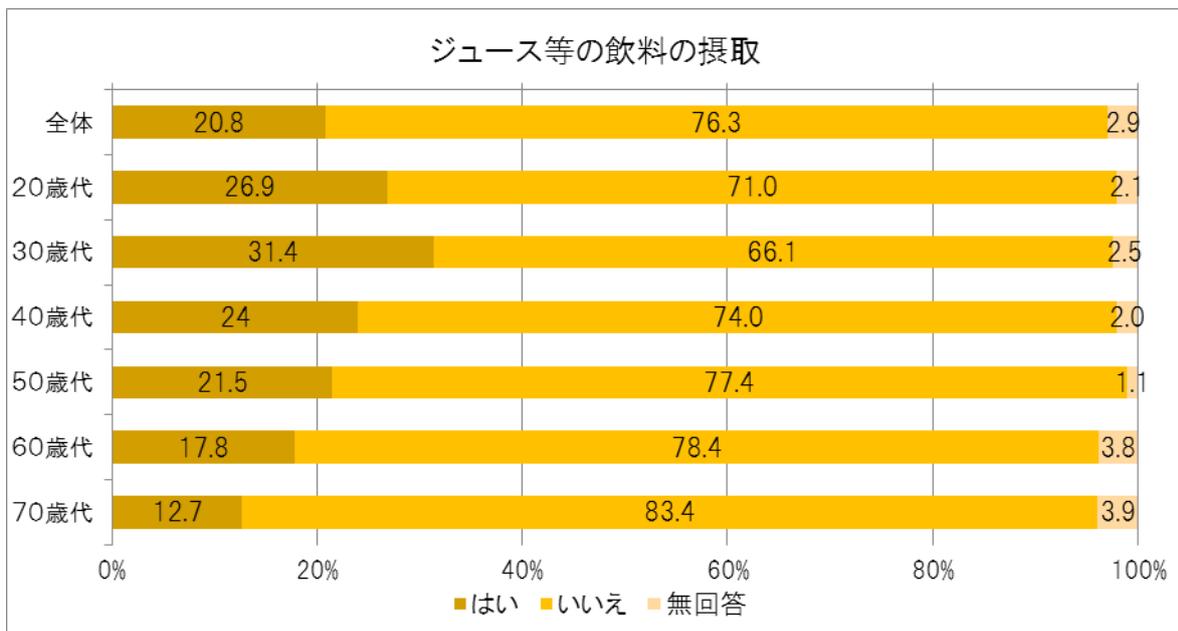
⑦夕食後のお菓子や夜食の摂取状況

約半数の人が「ほとんど食べない」と回答していますが、20歳代で「毎日食べている」と回答した人が5人に1人と多い状況です。



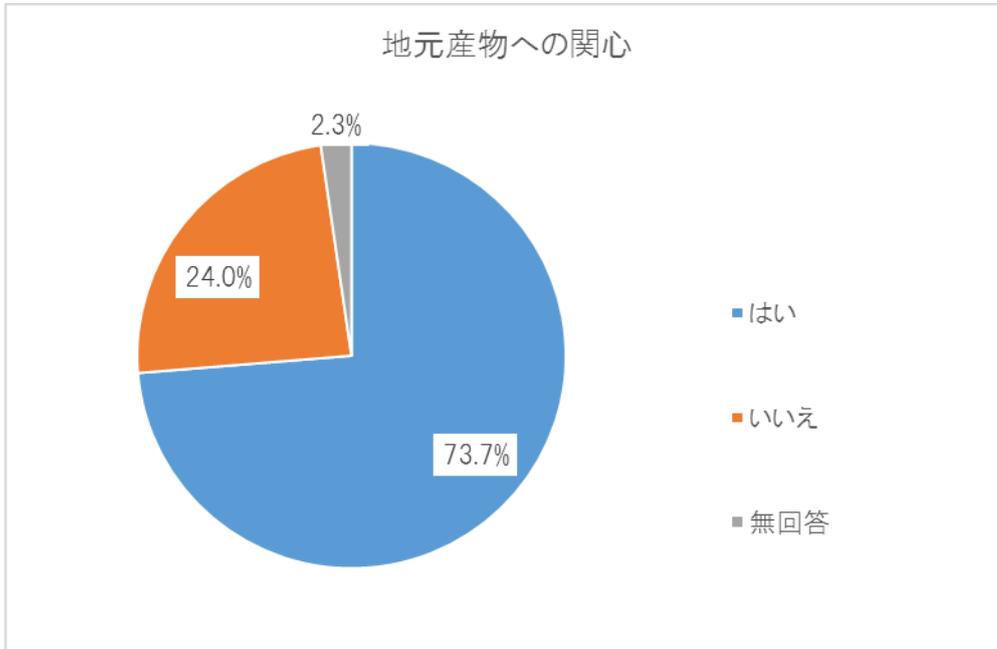
⑧砂糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料等を毎日飲んでいる

「毎日飲んでいる」と回答した人が5人に1人と多く、特に30歳代では、3人に1人が毎日飲んでいます。



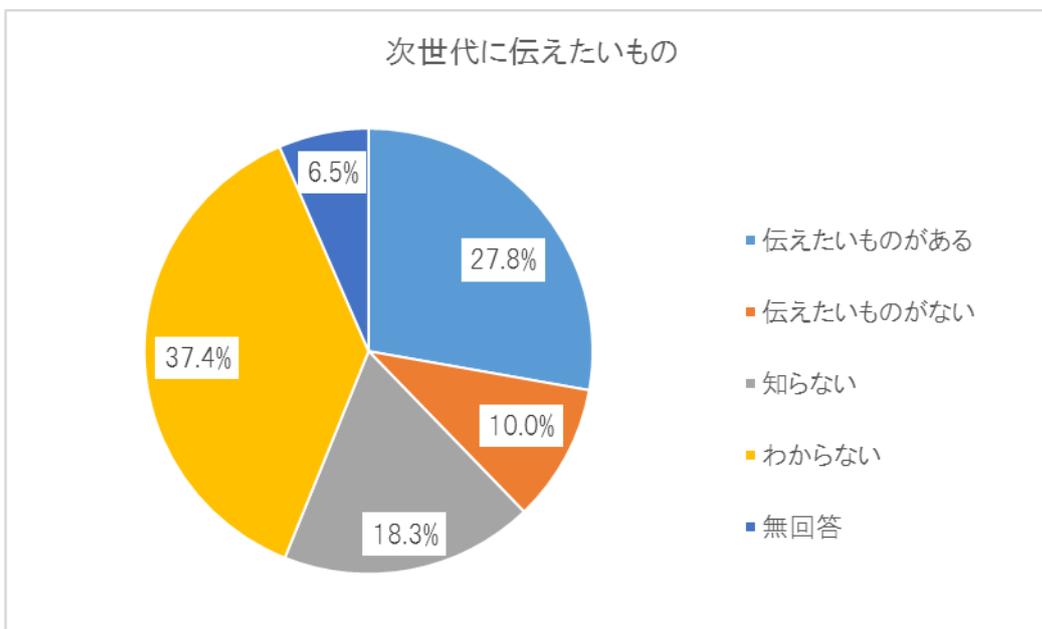
### ⑨ 地産地消について

地元産物に「関心を持っている」と回答した人は、約7割と多く、年代が高くなるほど関心は高い傾向にあります。しかし、商品の購入の際には、鮮度、国産や値段を重視している市民の割合の高さに比べ、地元産を重視して購入する人は、少ないのが現状です。



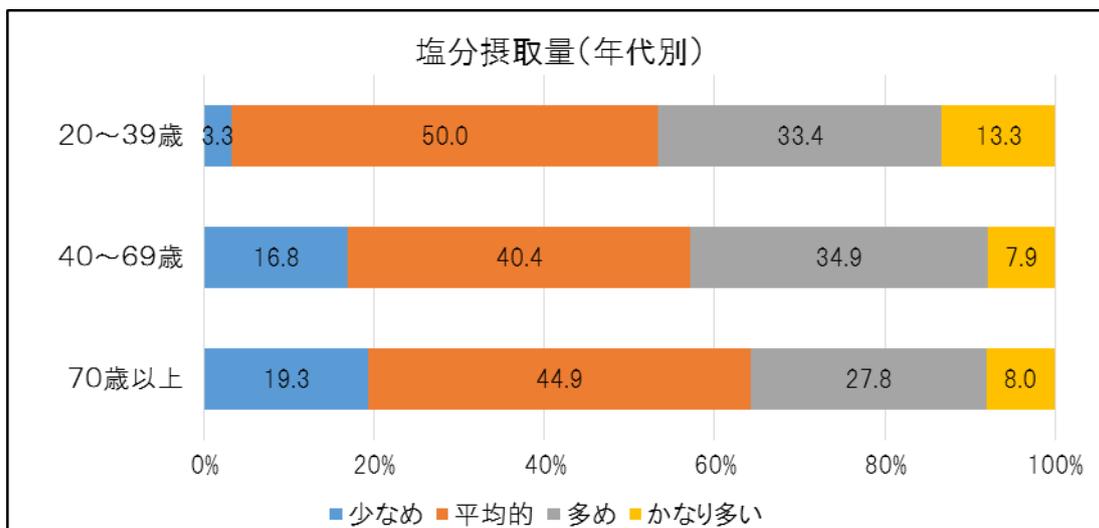
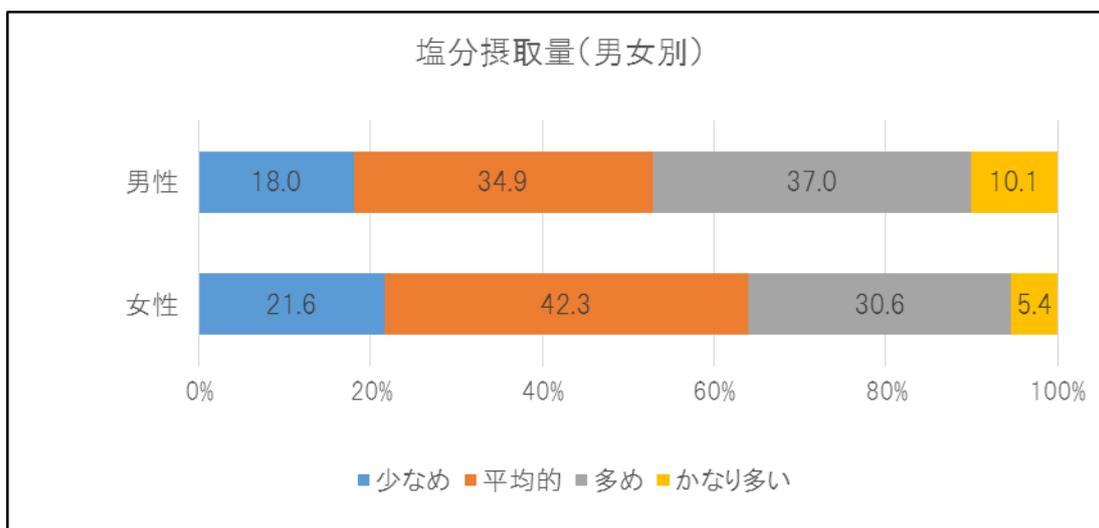
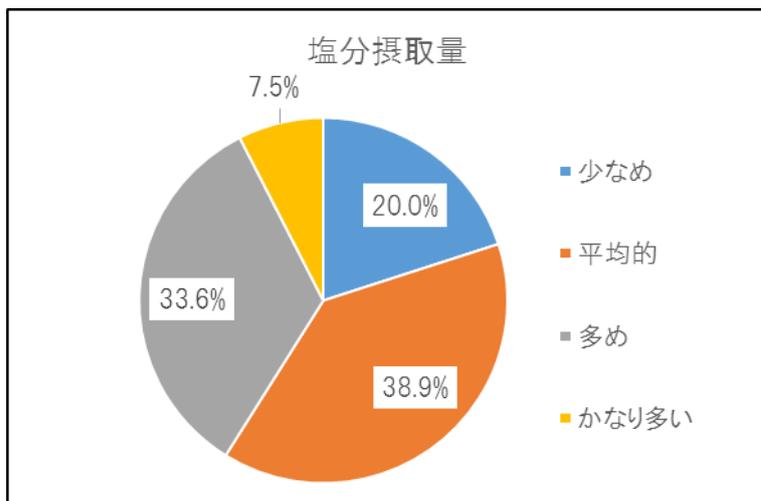
### ⑩ 食文化の継承

「次世代に伝えたいものがある」と回答した人は、約3割と少なく、全世代をとおして郷土料理や伝統料理を知らない、わからない人が多い状況です。伝えたい料理の主なものは、「雑煮」「のりふで」「煮物」「笹巻」「赤貝の煮物」「茶碗蒸し」等です。



⑪ 塩分摂取状況 (平成28年度(2016)塩分チェック表によるアンケート結果 787名)

全体では、約4割の人が塩分を多めに摂取している状況です。性別では、男性の約半数が塩分を多めに摂取し、年齢別では、20～39歳で塩分を多く摂取しています。



※公益社団法人日本栄養士会発行「健康増進のしおり」から引用した「塩分チェック表」の結果

※「塩分チェック表」: 塩分を多く含む食品を食べる頻度や調味料をかける頻度等のチェック項目から合計点を出し、4段階で塩分摂取量を評価するシート

### 3 アンケート結果から見えてきた課題

#### (1) 生活習慣病予防のための食生活改善

全世代で野菜の摂取量が少なく、特に20歳代の若い世代でほとんど食べない割合が高い状況です。また、調理済み食品やインスタント食品の利用が増加傾向にあり、夕食後のお菓子や夜食を食べる習慣がある人の割合や、砂糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料を毎日飲んでいる人の割合も、若い世代を中心に高い状況です。これらの食習慣は、栄養の偏りや摂取エネルギーの増加につながり、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。若い世代を中心に、栄養バランスのとれた食事の摂り方、外食・インスタント食品を利用する際の注意点、甘い飲料やお菓子のカロリーやそれらに含まれる砂糖・油の量を示しながら、食生活改善のための啓発を強化していく必要があります。また、塩分摂取量も多い傾向にあり、特に男性の摂取量が多い状況です。塩分の過剰摂取は、高血圧や脳卒中などの発症や重症化と関連があることから、適塩みそ汁の試飲や具体的な減塩の工夫等の啓発を継続的に行います。

#### (2) 朝食の摂取の習慣化

20歳代の若い世代の欠食率は、若干改善されてはきましたが、依然高い状況です。朝食の内容についても、若い世代で主食のみ、主食と飲物のみの人が多いことがわかりました。朝食の必要性や朝食を手軽にとれる工夫、レシピの提供等、朝食の内容も含めた啓発を継続的に行うなど、毎日朝食を摂取する習慣をつくる取組が必要です。

#### (3) 食文化の継承

郷土料理や行事食を「知らない」、「わからない」と回答する市民の割合が高い状況です。地域の郷土料理や行事食を伝える料理教室や体験活動、学校給食での導入、イベント等での郷土料理の紹介など、市民に出雲の食文化を伝える取組が求められます。

#### (4) 地産地消の強化

地元産物に関心を持っている人は多く、年代が高くなるほど関心が高くなります。しかし、鮮度や国産、値段を重視して購入している市民の割合の高さに比べ、地元産を重視する割合は低い状況です。市民の地元産物への関心・理解を深める取組が必要です。

#### 4 第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の成果指標と現状

項 目	平成22年 (2010)数値	平成28年 (2016)数値	目標値	評価	新目標値	
食育に関心を持っている市民の割合の増加	76.2%	69.1%	90%	×	80%	
※朝食を食べない市民の割合の減少	3歳児	4.8%	4.4%	0%	○	0%
	小学生	0.6%	0.5%	0%	○	0%
	中学生	1.0%	0.7%	0%	○	0%
	20歳代男性	25.0%	15.5%	15%	○	10%
	20歳代女性	12.5%	12.5%	5%	△	10%
主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加	65.0%	66.7%	75%	○	75%	
緑黄色野菜を1日2回以上食べる市民の割合の増加	31.9%	39.0%	50%	○	50%	
よく噛んで食べることを意識している市民の割合の増加	70.2%	50.3%	80%	×	55%	
出雲産や県内産食材の使用を心がけている市民の割合の増加	41.2%	37.2%	60%	×	増加	
食材購入時に生産地や成分表示を確認する市民の割合の増加	58.7%	57.7%	80%	△	増加	
出雲の郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合の増加	24.0%	27.8%	50%	○	増加	
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加	3歳児	—	—	100%	—	無
	小学生	74.8%	78.6%	80%	△	無
	中学生	66.1%	70.3%	70%	◎	無
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために適切な食事や運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	34.1%	27.0%	50%	×	無	

※新目標値は、平成28数値に対しての目標値

※新目標値「無」の項目は、本計画に沿わない等の理由により、第3次食育計画では目標指標としないこととしました。

#### 第3次食育計画の目標指標に追加した新項目

※新たに目標項目をととして追加し、新目標値の達成に取り組みます。

項 目	平成28年 (2016)数値	新目標値
★食事をともにする家族や友人がいる市民の割合の増加	86.6%	増加
★野菜を1日5皿以上食べる市民の割合の増加	6.0%	増加
★日常生活で塩分をとりすぎないように気をつけている市民の増加	30.8%	50%
★食のボランティアの人数の増加	208人	増加

## 5 ライフステージごとの市民の今後の取組

区 分	生涯にわたる食を通じた 心身の健康づくり	食文化の継承と コミュニケーションの充実
<p>妊娠期・ 乳幼児期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3食、特に朝食は欠かさず食べ、生活リズムを整えましょう。</li> <li>・ バランスのとれたうす味の食事をとり、健康管理に努めましょう。</li> <li>・ 食について関心をもち、望ましい食習慣の知識を身につけましょう。</li> <li>・ おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。</li> <li>・ 五感（見る・触れる・聴く・味わう・嗅ぐ）を使って食事をしましょう。</li> <li>・ よく噛んでおいしく食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう。</li> <li>・ 早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭の味、行事食に関心をもちましょう。</li> <li>・ 旬の食材を知り、食べましょう。</li> <li>・ 家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう。</li> <li>・ 食事の準備、後片付けをとおして感謝の心を育てましょう。</li> <li>・ 食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>学童期・ 思春期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3食、特に朝食は欠かさず食べ、生活リズムを整えましょう。</li> <li>・ バランスのとれたうす味の食事を、とりましょう。</li> <li>・ おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。</li> <li>・ 規則正しい食習慣を実践しましょう。</li> <li>・ 五感（見る・触れる・聴く・味わう・嗅ぐ）を使って食事をしましょう。</li> <li>・ よく噛んで食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう。</li> <li>・ 早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。</li> <li>・ 適正量の食事で適正体重を維持しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭の味、行事食に関心をもちましょう。</li> <li>・ 旬の食材を知り、食べましょう。</li> <li>・ 家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう。</li> <li>・ 料理、食事の準備、後片付けをとおして感謝の心を育てましょう。</li> <li>・ 食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。</li> </ul>
<p>青年期・ 壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3食、特に朝食を欠かさず食べましょう。</li> <li>・ 主食・主菜・副菜がそろったバランスがとれた食事をとりましょう。</li> <li>・ 自分の適正体重を知り、自分にあった食事量を食べましょう。</li> <li>・ 野菜の摂取、減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。</li> <li>・ 嗜好品（アルコール、嗜好飲料等）のとり方に注意しましょう。</li> <li>・ 夕食後の間食を控えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭の味を子どもに伝えましょう。</li> <li>・ 行事食、郷土食に関心をもち、次世代に伝えましょう。</li> <li>・ 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。</li> <li>・ 食事マナーを伝えましょう。</li> <li>・ 楽しく食事ができる雰囲気づくりをしましょう。</li> </ul>
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3食欠かさず食べ、水分も十分にとりましょう。</li> <li>・ 主食・主菜・副菜がそろったバランスがとれた食事をとりましょう。</li> <li>・ 低栄養を予防するため、必要な食事量や不足しがちなたんぱく質をとるようにしましょう。</li> <li>・ 野菜の摂取、減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。</li> <li>・ よく噛んで食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家庭の味を子どもに伝えましょう。</li> <li>・ 行事食、郷土料理など食に関する文化を、地域の世代間交流などをとおして次世代に伝えましょう。</li> <li>・ 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。</li> <li>・ 食事マナーを伝えましょう。</li> </ul>

区 分	食の安全・安心	地産地消の推進
妊娠期・ 乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食事の前には手を洗いましょう。</li> <li>• 残さず食べましょう。</li> <li>• 食品表示、栄養成分表示などの食の情報や知識を身につけましょう。</li> <li>• 安全な食品を選択しましょう。</li> <li>• 食品衛生に気をつけましょう。</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう。</li> <li>• 栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう。</li> <li>• 出雲産、島根県産の食材を知り、積極的に利用しましょう。</li> </ul>
学童期・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食事の前には手を洗いましょう。</li> <li>• 食に関する知識を学び、食品を選択する力をつけましょう。</li> <li>• 残さず食べ、ゴミを減らしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう。</li> <li>• 栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう。</li> <li>• 出雲産、県内産の食材を学びましょう。</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食品表示、栄養成分表示などの食の情報や知識を身につけましょう。</li> <li>• 安全な食品を選択しましょう。</li> <li>• 食品衛生に気をつけましょう。</li> <li>• 買すぎない、作りすぎない、食べ残さないを心がけ、ゴミの減量化に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 出雲産、島根県産の旬の食材を知り、積極的に利用しましょう。</li> <li>• 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全な食品を選択しましょう。</li> <li>• 食品衛生に気をつけましょう。</li> <li>• 買すぎない、作りすぎない、食べ残さないを心がけ、ゴミの減量化に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 出雲産、島根県産の旬の食材を知り、積極的に利用しましょう。</li> <li>• 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう。</li> </ul>

## 6 基本方針に沿った地域、関係機関、市の取組

### (1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

#### ○家庭における食育の推進

施策の方向	取組
妊産婦の健康教育・栄養相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦・乳幼児健康相談、新生児訪問等で妊娠期・授乳期の食の相談を行います。</li> <li>・妊娠届出時や赤ちゃんのお世話教室の中で、妊娠中の食の大切さについて話し、妊婦が食について正しい知識を持てるよう啓発を行います。</li> <li>・妊婦が妊娠期に必要な栄養について理解し、実践できるよう機会をとらえて啓発を行います。</li> <li>・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。</li> </ul>
乳幼児の健康教育・栄養相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦・乳幼児健康相談等で食の相談を行います。</li> <li>・乳幼児健康診査、離乳食教室、乳幼児健康相談等で望ましい食習慣やおやつ適切な摂り方について、知識の普及を行います。</li> <li>・食物を大切に作る心の育成や食事のマナーなどの大切さを、子育てサークルなどで保護者へ働きかけます。</li> <li>・保育園、幼稚園等で、栄養・食生活に関する出前講座や食に関する教材の貸し出しを行います。</li> <li>・幼稚園入園前の親子を対象に給食試食会を開催し、保護者の給食への理解、子どもの食習慣への意識を高める機会を提供します。</li> <li>・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。</li> </ul>
子どもの基本的な生活習慣と望ましい食習慣の形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立表や給食だよりを活用し、学校から家庭へ栄養や食事の摂り方、行事食や郷土料理などの啓発を行います。</li> <li>・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。</li> <li>・食事中はテレビを消し、子どもと家族、友人等と一緒に会話をしながら食事をする共食の機会が増えるように、様々な機会を通じて普及啓発を行います。</li> <li>・食物を大切に作る心の育成や食事のマナーなどの大切さを伝えます。</li> </ul>

<p>青年期の健全な食習慣と健康意識の啓発</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。</li> <li>• 野菜の摂取や外食の利用方法等、具体的な食事の摂り方について普及啓発をします。</li> <li>• 若い世代を対象とした食育講座を開催し、若い世代が食への関心を高める機会を設けます。</li> <li>• 乳幼児健康診査や離乳食教室、子育てサークル等で、保護者に対して健康や食生活に関する情報を提供します。</li> <li>• 若い女性のやせ志向に対して、適正体重を維持することの重要性を伝えていきます。</li> <li>• 若い世代が多く集まるスーパーやイベントで健康や食に関する啓発を行います。</li> <li>• 広報やホームページ等を通じて、若い世代に食に関する情報発信を行います。</li> </ul>
<p>壮年期を中心とした生活習慣病対策の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 糖尿病や脳卒中等の生活習慣病の予防や重症化を予防するための健康教室を開催し、生活習慣病の理解や、日頃の生活習慣の振り返ることで、生活改善へ向けた意識の向上と実践につなげます。</li> <li>• 健康な食生活のための食育講座を開催します。</li> <li>• 地域の健康教室や栄養・食生活に関する出前講座を行い、減塩や野菜摂取等の食に関する情報を提供し、自身の食生活改善につなげます。</li> <li>• 脳卒中や糖尿病性腎症などの病気につながるリスクの高い人を対象とした重症化予防に取り組みます。</li> <li>• 地域の健康教室等で、栄養・食生活に関する出前講座を行います。</li> <li>• 広報やホームページ等をとおして、生活習慣病予防のための食生活について情報発信をします。</li> </ul>
<p>高齢期の低栄養を予防するための食育推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介護予防教室や高齢者サロン等で、減塩や野菜摂取等の食に関する情報を提供し、生活習慣病の予防や重症化を予防します。</li> <li>• 介護予防教室や高齢者サロン等で、規則正しい食生活の重要性や栄養バランスのとれた食事に関する健康学習を行い、低栄養を予防します。</li> <li>• 栄養・食生活に関する相談や、出前講座を行い、規則正しい食生活について普及啓発を行います。</li> <li>• 広報やホームページ等をとおして、食に関する情報発信をします。</li> </ul>

## ○保育所・幼稚園・学校等における食育の推進

施策の方向	取 組
保育所・幼稚園等における食育推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所では、国が示す「保育所保育指針」に基づき、保育の一環として食育の推進を図ります。</li> <li>・「保育所保育指針」に基づいて各園で作成された「食育指導計画」に基づいた食育の実践と推進体制の整備を図ります。</li> <li>・幼稚園では、栄養教諭と担任等が連携し、食に関する指導を行います。</li> <li>・乳幼児の食に関する相談に応じ、食育の必要性や食に関する知識の普及啓発を行います。</li> <li>・保護者向けに、こどもの食事、離乳食やおやつ等の指導を実施します。</li> <li>・家庭や地域社会と連携し、野菜の栽培体験、調理体験、伝統食や行事食の食事体験、世代間交流等の食に関する事業に取り組みます。</li> </ul>
小・中・高等学校における食育推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭と担任等が連携し、望ましい食習慣や豊かな人間性をはぐくむための食に関する指導を行います。</li> <li>・家庭や地域と連携した食育活動に取り組み、意識啓発を図ります。</li> </ul>
学校給食の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元産の食材を積極的に使用し、地産地消を促進します。</li> <li>・郷土料理、行事食を提供し、食文化を学び、継承します。</li> <li>・献立表、給食だよりやホームページで、献立、食や子どもの健康に関する情報を発信し、家庭と連携した食育を推進します。</li> <li>・スクールランチクッキング、給食試食会等を開催し、市民へ学校給食への理解と食への関心を深める機会を設けます。</li> </ul>

### 共食とは

家族、友人や地域の人など、誰かと一緒に会話をしながら食事をする事です。食卓を共に囲むことで、楽しく食べることができる、食事のマナーが身につく、好き嫌いがなくなる、協調性が身につく等の利点があります。



## ○地域における食育の推進

施策の方向	取組
食のボランティアによる食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食生活改善の知識を有する食のボランティアを育成し、地域で開催されるイベントや健康教室で食生活改善の取組を行います。</li> <li>• 地域の実情に応じて、子どもから高齢者までの様々なライフステージにおいて食育推進活動を行います。</li> <li>• 保育園や幼稚園、学校等で、親子クッキングや郷土料理の継承等の活動を行い、幼児期から食に親しみ、栄養や食習慣の知識を身につけることができるよう支援します。</li> <li>• 地域において、生活習慣病予防教室等を開催し、市民の食生活改善につなげます。</li> <li>• 文化祭やイベントで減塩や野菜の摂取等の食に関する啓発を実施します。</li> <li>• 出雲市健康づくり推進員や地域の関係者と協働して、食に関する取組を展開します。</li> <li>• 「食育月間」や「食育の日」に活動を行い、市民に食への関心を高める機会を増やします。</li> </ul>
関係団体と連携した食育推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 関係団体や関係機関と連携し、食を通じた取組を展開します。</li> <li>• 出雲圏域健康長寿しまね推進会議と連携し、「食育月間」や「食育の日」に食育キャンペーンを実施し、継続的な食育推進運動の周知と定着を図ります。また、多くの市民が集まるイベントで、食に関する普及啓発を実施します。</li> <li>• 魚食講座の開催等、地元産の食材を使った食育講座を関係団体と連携して開催します。</li> <li>• 栄養士会と連携し、地域のサロン等で栄養・食生活に関する出前講座を行います。</li> <li>• コミュニティセンター等と連携し、文化祭等のイベントで食育の啓発を行います。</li> </ul>

## (2) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

施策の方向	取組
郷土料理や行事食の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理や行事食について、広報やホームページ上で市民へ広く周知し、出雲の食文化の理解を深めます。</li> <li>学校給食において、地元産食材を使用した郷土料理や行事食を積極的にとり入れ、多様な食文化の理解を深めます。</li> <li>地域の郷土料理や行事食について、情報収集、発信を行います。</li> <li>食のボランティアによる郷土料理や行事食の料理教室をとおして、食文化の普及啓発に努めます。</li> </ul>
コミュニケーションの充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>一緒に食事を作ったり、食卓を囲む時間を増やすなど、共食について啓発する取組を行います。</li> <li>食をとおした地域交流、世代間交流、国際交流を推進し、様々なコミュニケーションの充実を図ります。</li> </ul>

## (3) 食の安全・安心

施策の方向	取組
食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>食中毒注意報やノロウイルス等に関する情報提供を広報やホームページ上で行い、食中毒やノロウイルスの感染防止に努めます。</li> <li>栄養成分表示や食品添加物、賞味期限などに関する表示など、市民が食品を選択する際の判断基準となる食品表示についての知識の普及を図ります。</li> <li>食育講座や料理教室において、食品衛生の普及啓発を図ります。</li> <li>食のボランティアが開催する料理教室で、食品衛生やごみ減量化に関する普及啓発を行います。</li> </ul>
環境にやさしい食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないといった食物を大切にすることを啓発に取り組み、生ごみの減量化、食品ロスの削減を推進します。</li> </ul>

(4) 地産地消の推進

施策の方向	取組
地元産食材の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 市内で生産される食材の普及を図るため、広報やホームページ等で四季に応じた旬の食材を市民へ広く周知し、その利用の促進を図ります。</li> <li>• 食育講座や料理教室において地産地消を推進します。</li> <li>• 食のボランティアによる地元産食材を活用した料理教室を開催し、地産地消を推進します。</li> </ul>
学校給食における地元産物の利用促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学校給食における地元産の食材の利用拡大を図ります。</li> </ul>

みんなで減塩チャレンジはじめよう!



◆減塩の効果

血圧を低下させ、結果として心臓病や脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。

◆1日の塩分摂取目標量

男性8g 女性7g未満 (日本人の食事摂取基準2015)

◆ちょっとした工夫で減塩を!

醤油の使い方

醤油は「かける」より「つける」。  
味のついているものに醤油はかけないの



だしの利用

天然のだし(煮干、かつお、昆布等)を効かせて風味を増す。



汁もの

めん類の汁は残す。  
みそ汁などの汁物は具たくさんにする。



酸味の利用

柑橘類や酢の酸味を利用する。



香辛料の利用

香辛料や香味野菜を使って味にアクセントをつける。



塩蔵品について

漬物、干物、練り製品、インスタント食品を食べ過ぎないぎ



## 第4編 計画の推進体制

### (第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画)

#### 1 推進体制

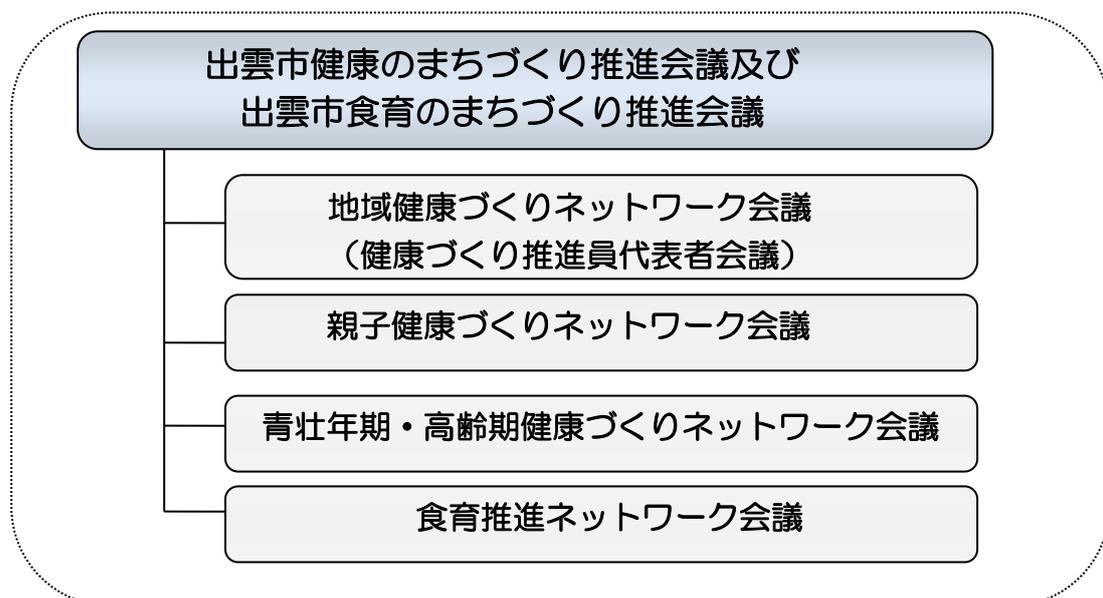
市民一人ひとりが、生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域、関係機関・団体、行政等がお互いの役割を理解し合うとともに、それぞれの特性を活かしながら相互に連携し、健康づくりを地域全体で推進していくことが大切です。

#### 2 進行管理と評価

##### (1) 出雲市健康のまちづくり推進会議、出雲市食育のまちづくり推進会議及び各ネットワーク会議での進行管理

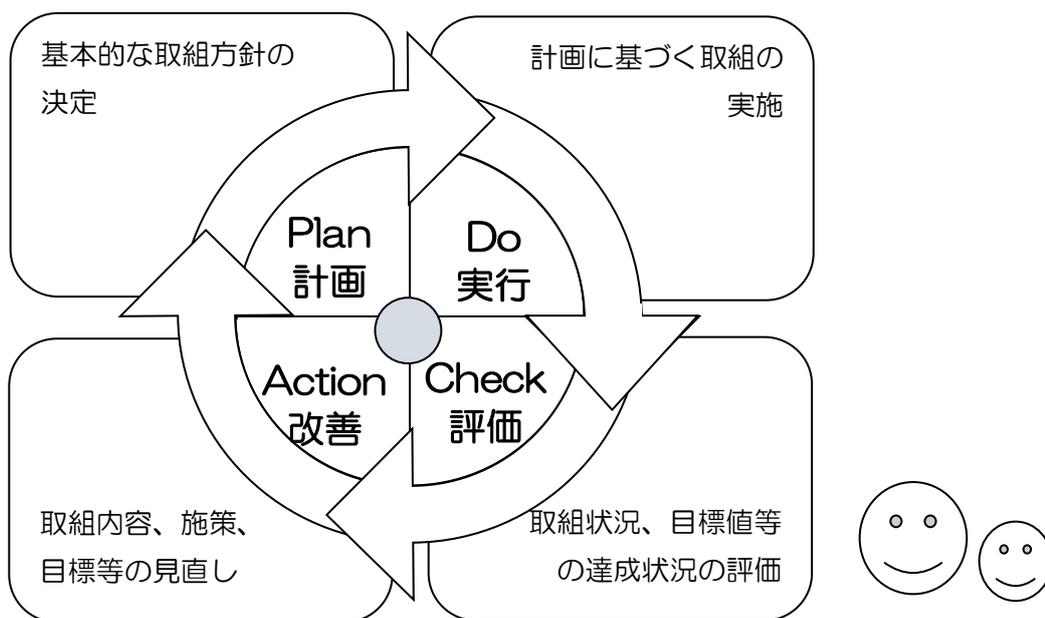
本計画の進捗状況は、市民、学識経験者、関係機関・団体等の代表者、行政機関の代表者等で構成する「出雲市健康のまちづくり推進会議及び出雲市食育のまちづくり推進会議」と各ネットワーク会議において報告し、計画の評価を行うとともに、計画内容や新たな課題について協議します。また、目標や指標に基づき評価・見直しを行い、今後の計画に活かします。

なお、職域と連携した健康づくりをすすめるため、適時、職域との連絡会を開催します。



## (2) PDCAサイクルの活用

本計画の推進にあたっては、計画・実行・評価・改善のPDCAサイクルを活用した実効性のある施策推進を図ります。



## 3 周知と啓発

計画の内容を広く市民に周知・啓発するため、広報やホームページなどを通じて計画の内容を公表します。

また、健康づくりの各種事業やイベント、地域の健康づくり活動、健康診査等のあらゆる機会を通じて、健康増進計画・食育推進計画で示す市の方針や今後の取組などのPRを図るとともに、市民の健康づくりに対する意識の高揚を図り、地域における健康づくりの気運を高めます。

## ■市民の役割

市民一人ひとりが、『健康なところと身体をつくる』ことを目標に、積極的に健康づくりに取り組んでいくことが大切です。健康づくりの意識を高め、自らの食・生活習慣の課題を認識し、健康的な食・生活習慣を身につけていく必要があります。

## ■家庭の役割

家庭は、日々の生活を通じて基本的な食・生活習慣を身につける場であり、心のやすらぎを得る場でもあります。食卓を囲んでの家族団らんや、誘い合って運動をするなど、心身ともに健康であるために、家族がられあえる家庭環境をつくっていくことが大切です。

## ■地域の役割

地域の団体や自治会等では、地域の健康課題を共有し、行政や地域の関係団体等とともに地域の健康づくりをすすめることが大切です。活動場所の提供、活動参加の呼びかけ等、活動の活性化に努め、心身の健康を地域で支えていくことが必要です。また、健康づくり推進員、子育てサポーター、食のボランティア等は、地域の健康づくりや子育て支援を積極的にすすめます。

## ■保育所・幼稚園・学校等の役割

保育所や幼稚園、学校等では、規則正しい生活習慣や体力づくり、交流など、様々な学習や体験を通じて、子どもの健康づくりを支援するとともに、子どもたち自身が生涯にわたり健全な心身の保持・増進ができるよう、家庭や地域と連携し、健康づくりの意識を高めていくことが大切です。

## ■職場の役割

職場は、1日の大半を過ごす場であり、心身ともに健康を保持するうえで重要な役割を果たす場であるといえます。健康診断や健康教育、健康情報の提供等、心身の健康管理に努めるとともに、禁煙や受動喫煙防止対策等、職場環境の整備に努めることが大切です。

## ■医療機関、関係機関の役割

医療機関や関係機関は、病気の治療だけでなく、市民の健康課題の改善に向けた働きかけや生活習慣病予防の知識や情報を提供するなどの役割もあります。また、かかりつけ医やかかりつけ歯科医も健康づくりのアドバイザーとして、地域の健康づくりを支援します。

## ■行政の役割

市民の健康意識の向上と健康的な生活習慣をめざし、健康づくりの啓発、情報提供、相談等、各分野の施策を推進するとともに、地域の健康づくりを推進します。また、行政は、地域、関係機関・団体等との連携を強化し、一体となって市民の健康づくりを推進します。

## 平成28年度(2016)健康づくり・食育に関するアンケート調査の実施及び結果

### 1. 目的

第2次出雲市健康増進計画及び第3次食育のまちづくり推進計画策定の基礎資料とすることを目的に、市民の健康に関する意識などについて、アンケート調査を実施しました。

### 2. 実施期間

平成29年(2017)1月10日から平成29年(2017)2月10日

### 3. 対象者

調査対象者は、市内に在住する20歳以上の市民のうち、市内各地区の各年代の人口比率を考慮し、2,000人を抽出し、無記名調査を実施しました。1,022人から回答を得ました。

# 【1】ご本人様についておたずねします

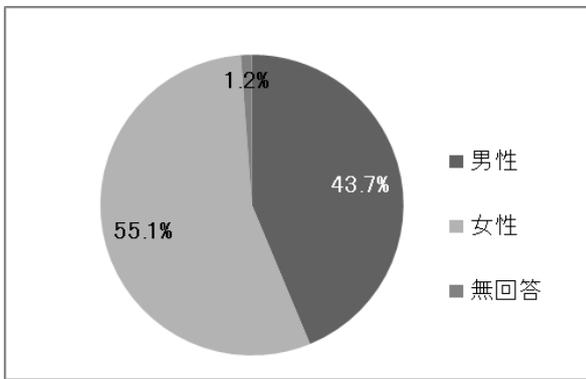
☆性別、年齢、世帯構成、お住まいの地域についてご回答ください。(番号に1つ〇をしてください)

性別	(1) 男性 (2) 女性
年齢	(1) 20歳代 (2) 30歳代 (3) 40歳代 (4) 50歳代 (5) 60歳代 (6) 70歳代
世帯構成	(1) 一人暮らし (2) 1世代世帯(夫婦のみなど) (3) 2世代世帯(親と子) (4) 3世代世帯(親と子、孫など) (5) その他( )
お住まいの地域	(1) 出雲地域 (2) 平田地域 (3) 佐田地域 (4) 多伎地域 (5) 湖陵地域 (6) 大社地域 (7) 斐川地域

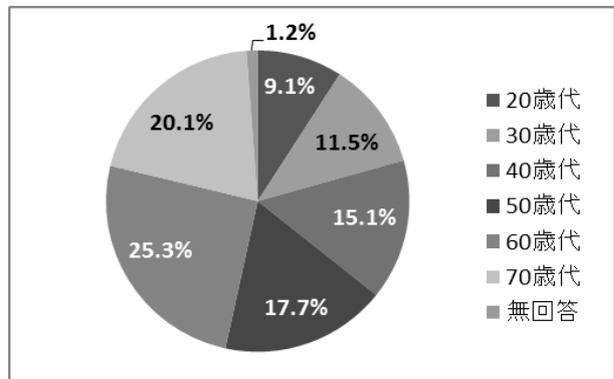
## 《回答結果》

性別	男	女	無回答	合計				
	447	563	12	1,022				
	43.7%	55.1%	1.2%					
年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	無回答	
	93	118	154	181	259	205	12	
	9.1%	11.5%	15.1%	17.7%	25.3%	20.1%	1.2%	
世帯構成	一人暮らし	1世代世帯	2世代世帯	3世代世帯	その他	無回答		
	78	215	413	266	29	21		
	7.6%	21.1%	40.4%	26.0%	2.8%	2.1%		
地域	出雲地域	平田地域	佐田地域	多伎地域	湖陵地域	大社地域	斐川地域	無回答
	531	158	19	22	21	89	150	32
	52.0%	15.4%	1.9%	2.1%	2.1%	8.7%	14.7%	3.1%

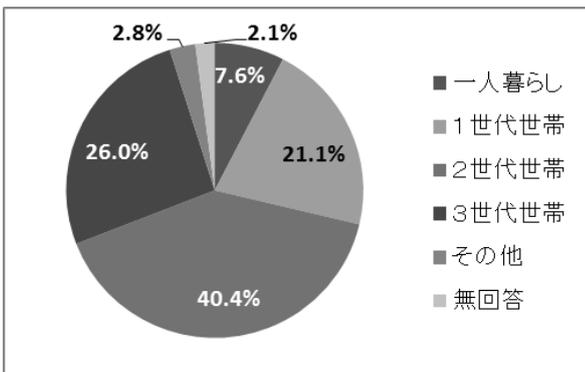
○性別



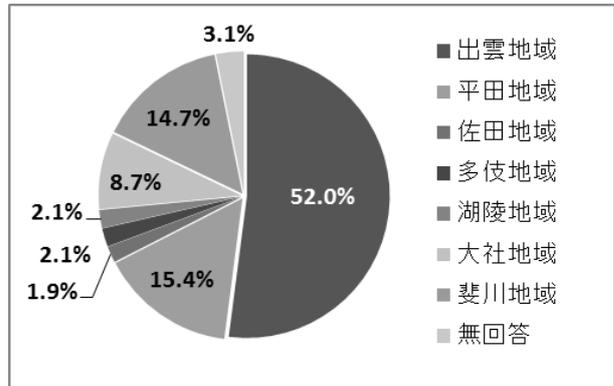
○年齢



○世帯構成



○地域

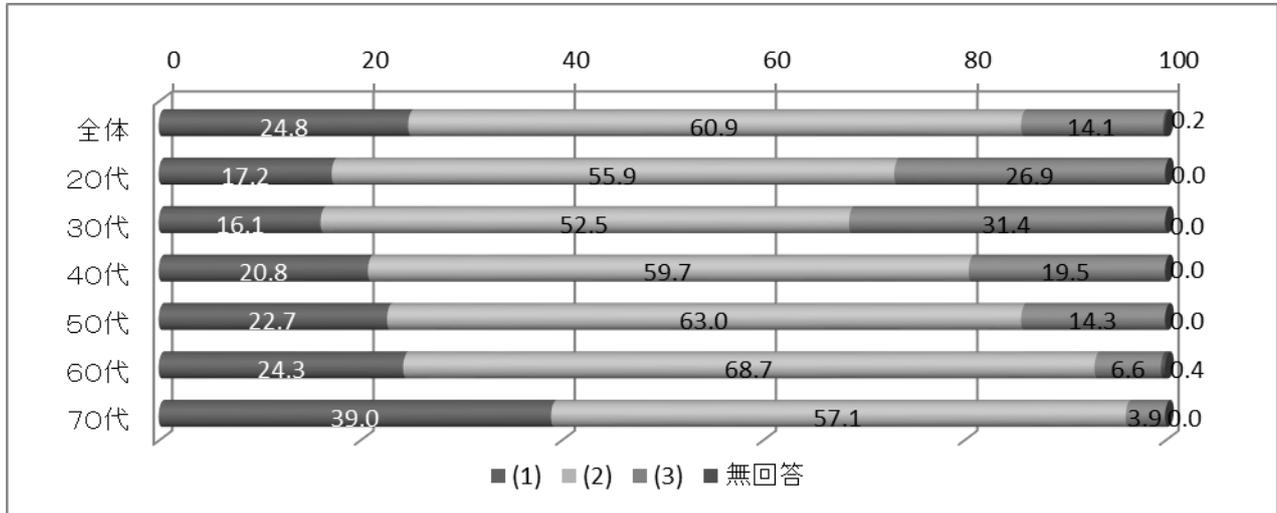


## 【2】健康についておたずねします

### 【健康管理について】

問1. あなたは、普段から健康に気をつけていますか。(1つに○)

(1) 普段から気をつけている (2) 気をつけている方である (3) 気をつけていない

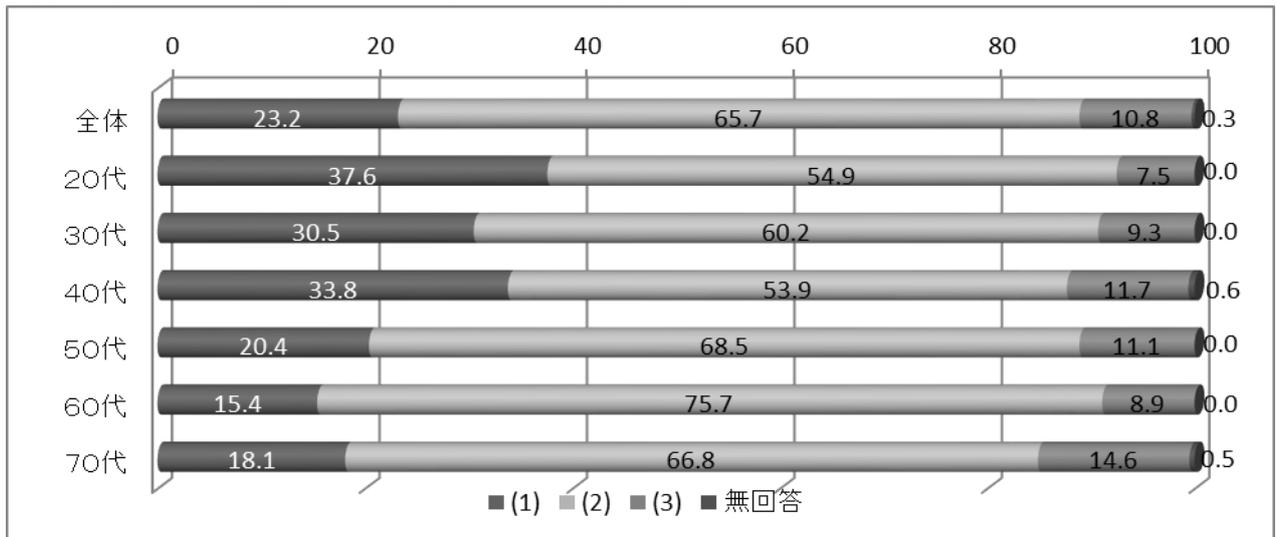


#### 【分析】

- ・健康に気をつけている人は25%で、年齢とともに多くなっている。気をつけていない人は、40代以降減少しており、年齢とともに健康への関心が高まっている。
- ・20代と30代では、20代が気をつけている割合が多い。30代は子育て世代でもあり、公私ともに忙しく自分の健康への関心が持ちにくいと思われる。

問2. あなたは、現在、健康だと思いますか。(1つに○)

(1) 健康である (2) まあまあ健康である (3) 健康ではない

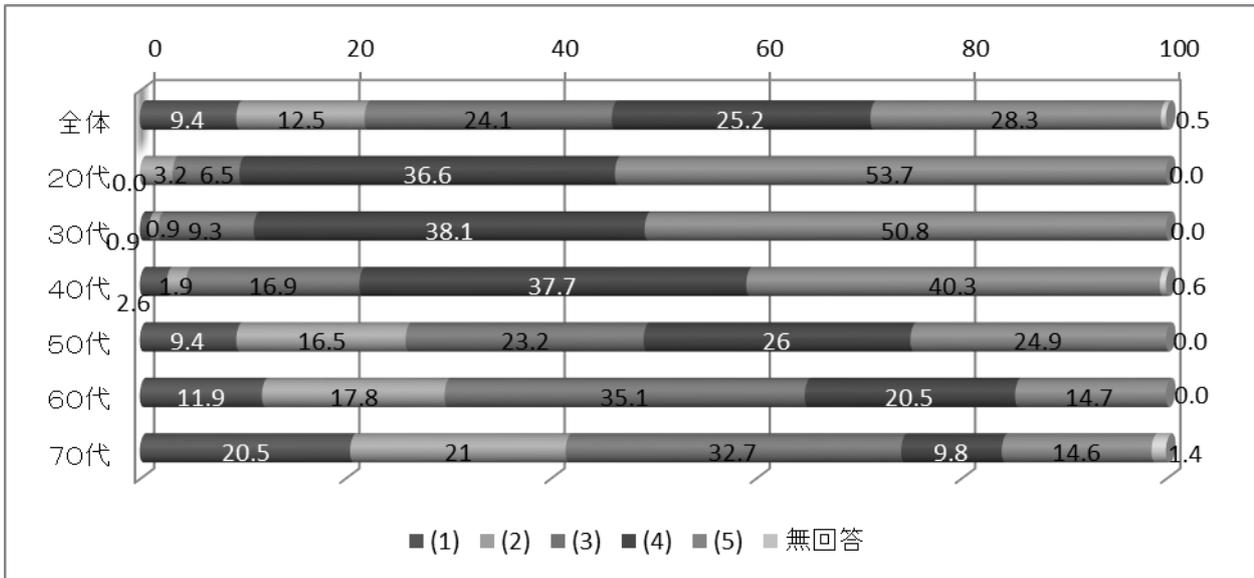


#### 【分析】

- ・「まあまあ健康」と答えた人が6割と一番多く、「健康」と答えた人とあわせると9割弱である。
- ・健康でない方はどの年代でも1割前後あり、20代が最も低く7.5%、70代が最も高く14.6%である。

問3. あなたは、定期的に血圧を測定していますか。(1つに○)

(1)毎日 (2)週1～2回 (3)月1回 (4)年1～2回 (5)測定していない

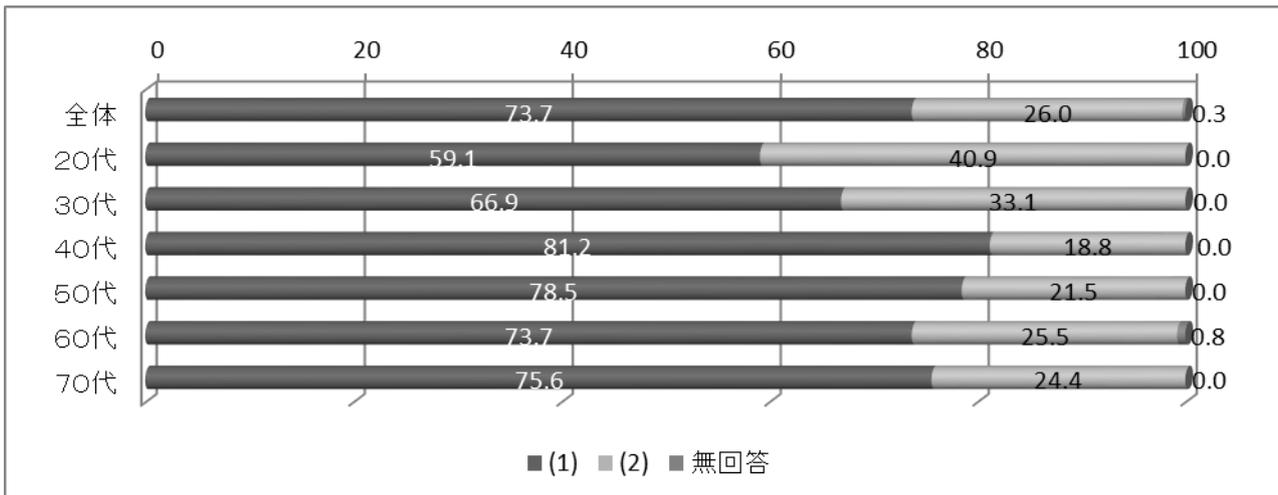


【分析】

- ・20代、30代は5割、40代は4割が測定していない。
- ・50代は、週2回まで、月1回、年1回、測定しない人がほぼ同じ割合である。
- ・60代以降は月1回の割合で測定する人が多く、70代では毎日と週1～2回測定する人が2割ずつあり、血圧管理が必要な人も増えていると思われる。
- ・50代を境に血圧を測る人が増えている。

問4. あなたは、この1年間に健康診査または人間ドックを受けましたか。(1つに○)

(1)はい (2)いいえ

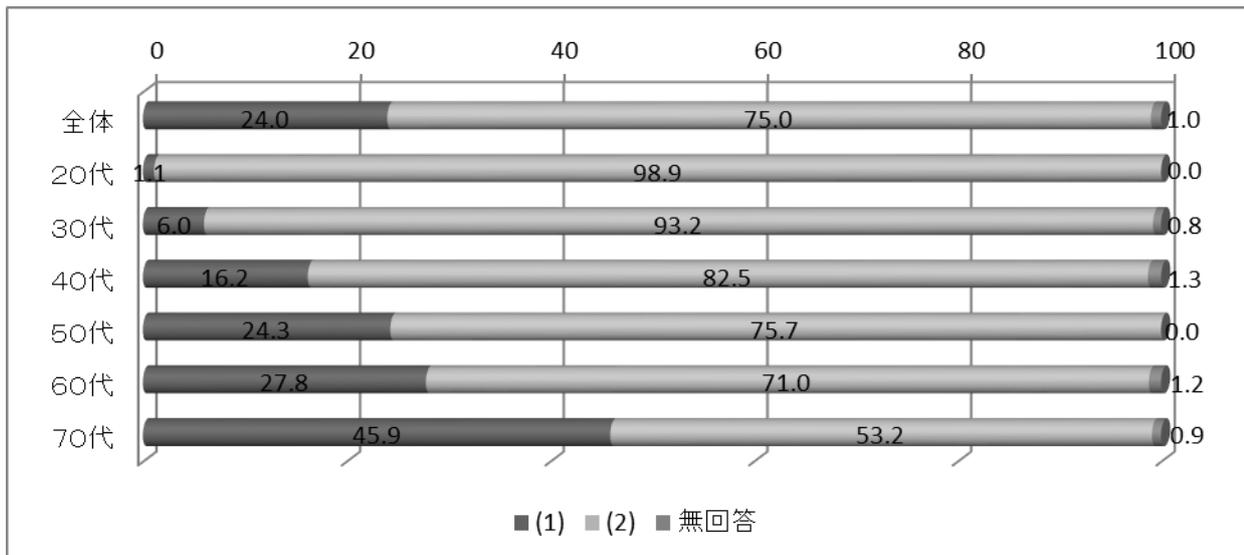


【分析】

- ・1年以内に検診を受けた人は7割強である。
- ・40代、50代では8割が受けている。40代までは年齢とともに受診割合が増えるが、50代、60代と減少している。(40代・50代が健康への関心が高まりやすい)
- ・健診等を受けていない人は3割弱で、20代では4割が受けていない。

問5. あなたは、健康診査やがん検診等の記録を健康手帳等に記録していますか。(1つに○)

(1)はい (2)いいえ



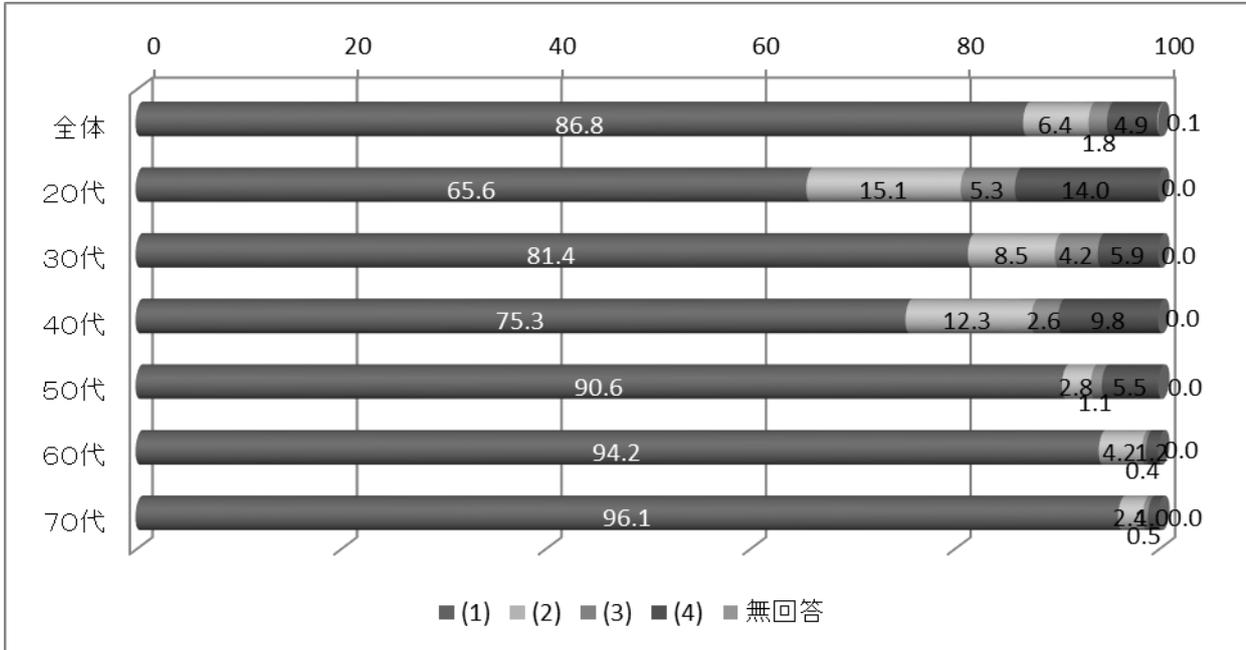
**【分析】**

- 健診結果の記録は、75%の人が行っていない。
- 20代及び、30代では9割以上の人が行っていない。
- 年代が高くなると共に記録をする人が増え、70代では半数近くの人記録しており、健康への関心の高まりが感じられる。

## 【食生活について】

問6. あなたは、普段、朝食を食べていますか。(1つに○)

- (1) 毎日食べる
- (2) 1週間に2～3日食べないことがある
- (3) 1週間に4～5日食べないことがある
- (4) ほとんど食べない

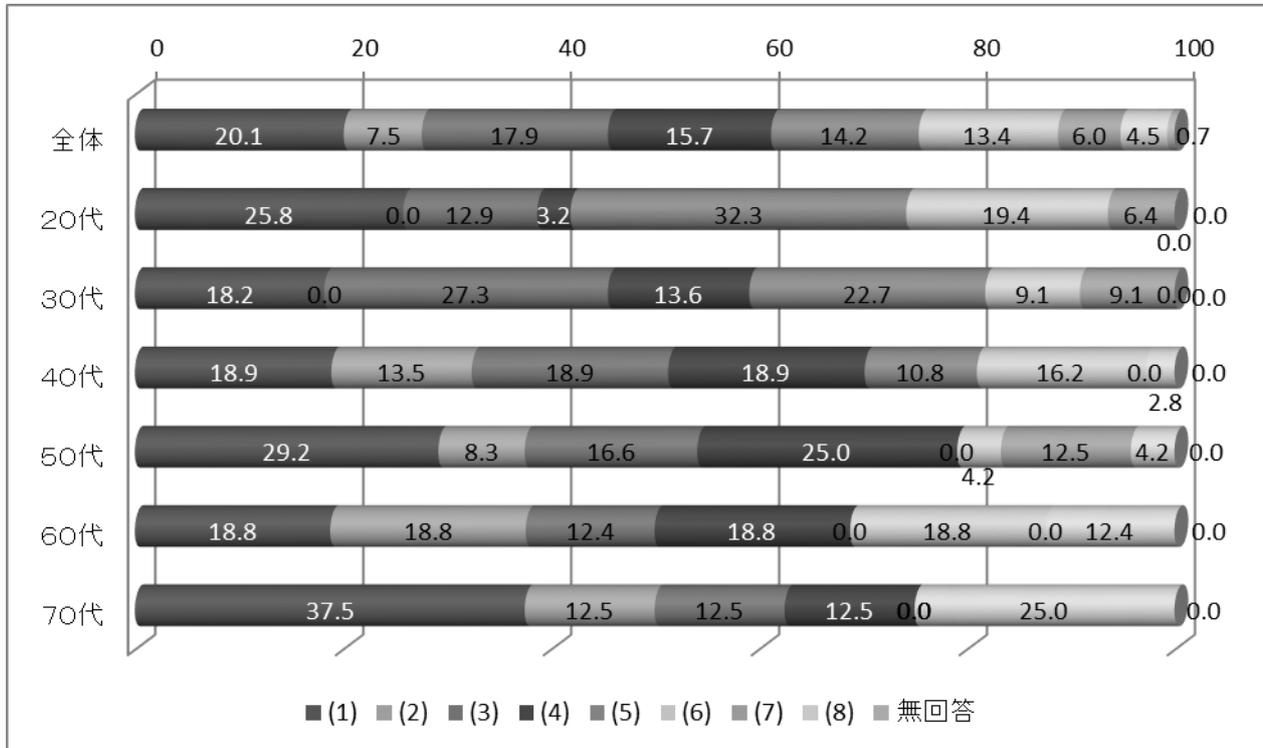


### 【分析】

- ・朝食を毎日食べる人は、9割弱である。
- ・毎日食べる人は、年代が高くなると共に増えている。
- ・20代、40代では、ほとんど食べない人が1割ある。
- ・全世代を見ると、平成22年度(2010)(アンケート結果とほとんど変わらない状況で、改善されていない。
- ・20代については、平成22年度(2010)アンケート結果と比較すると改善傾向にある（毎日食べる平成22年度(2010)：58.3%→平成28年度(2016)：65.6%）。国のデータ（平成27食育白書）と比べても良い結果であった。特に20代男性で改善傾向にある。
- ・20代で毎日食べる人は、平成22年度(2010)年の調査時よりも増えてはいるが、依然として約6割と低く、若い世代への啓発は、継続して行っていく必要がある。

問7. 問6で(2) (3) (4)と答えた方におたずねします。朝食を食べない主な理由は何ですか。(1つに○)

- (1) 食欲がないから
- (2) 太りたくないから
- (3) 食べる時間がないから
- (4) 以前から食べる習慣がないから
- (5) 食べるより寝ていたいから
- (6) 仕事などで時間が不規則だから
- (7) 食べたり準備したりすることが面倒だから
- (8) その他 ( )



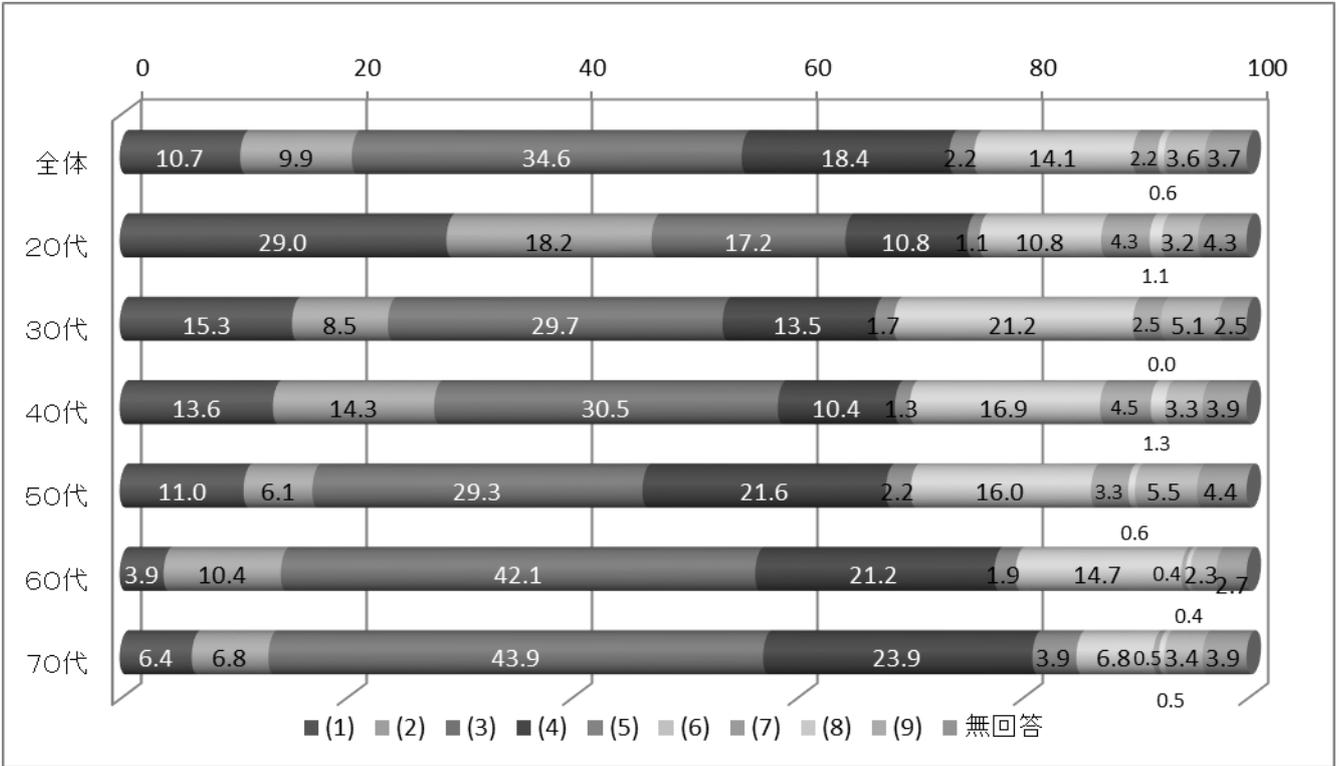
**【分析】**

- ・「食欲がない」、「時間がない」、「食べる習慣がない」人が多くなっている。
- ・若い年代では、「食べるより寝ていたい」と答える人が多い。30代では、時間がないことが一番の要因である。
- ・「食欲がない」人は、どの年代でも2~3割いるが、70代で4割と一番多くなっている。

問8. あなたの朝食のパターンはおもにどれですか。(一つに〇)

- (1) 主食のみ (2) 主食+主菜 (3) 主食+主菜+副菜 (4) 主食+副菜 (5) 主菜+副菜  
 (6) 主食+飲物 (7) 飲物のみ (8) 果物等の単品 (9) その他 ( )

「主食」→ 米、パン、めん類等  
 「主菜」→ 魚や肉、卵、大豆製品等を使った料理（卵焼き、ウインナー、納豆、焼魚等）  
 「副菜」→ 野菜等を使った料理（おひたし、煮しめ、みそ汁、野菜等のスープ、野菜サラダ等）

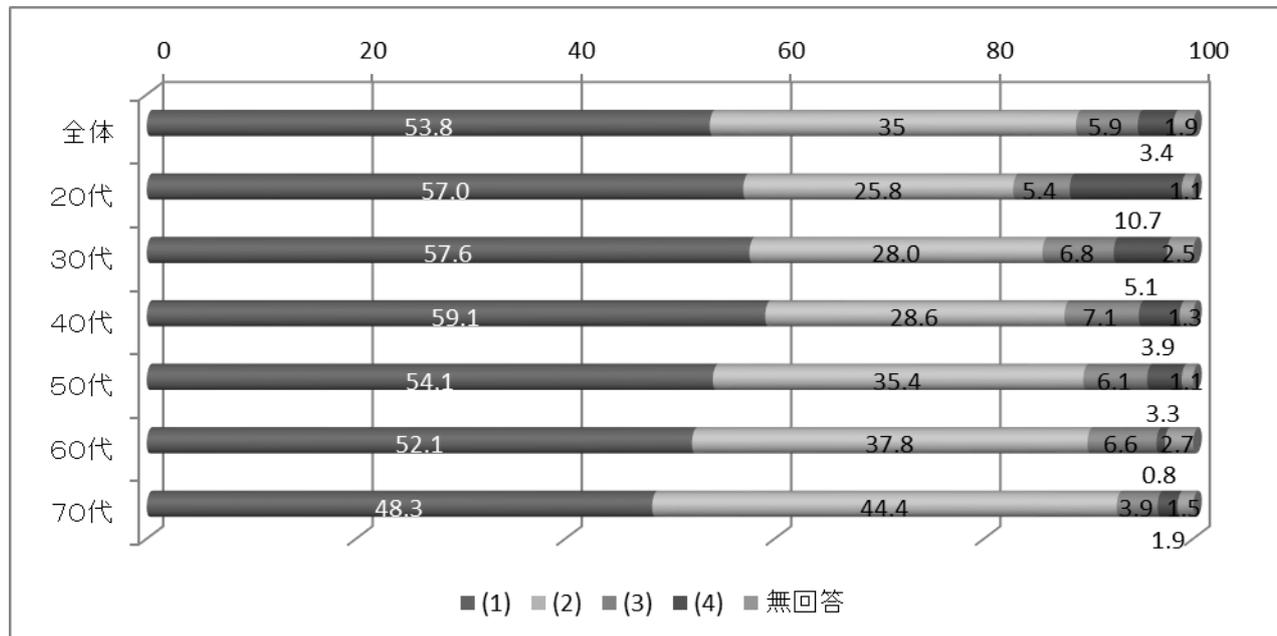


**【分析】**

- ・全体の3割強の人が、主食・主菜・副菜を揃えて食べている。
- ・年齢別では、20代を除く全世代で主食・主菜・副菜を揃えて食べる人の割合が一番多かった。20代では、主食のみの割合が約3割で一番多く、単品ですませている。若い世代には、朝食摂取とともに、内容についても啓発が必要である。
- ・どの年代も主食+飲み物が多くなっている。

問9. あなたは、1日に野菜料理をどのくらい食べていますか。(1つに○)

(1) 1日1~2皿 (2) 1日3~4皿 (3) 1日5皿以上 (4) ほとんど食べない

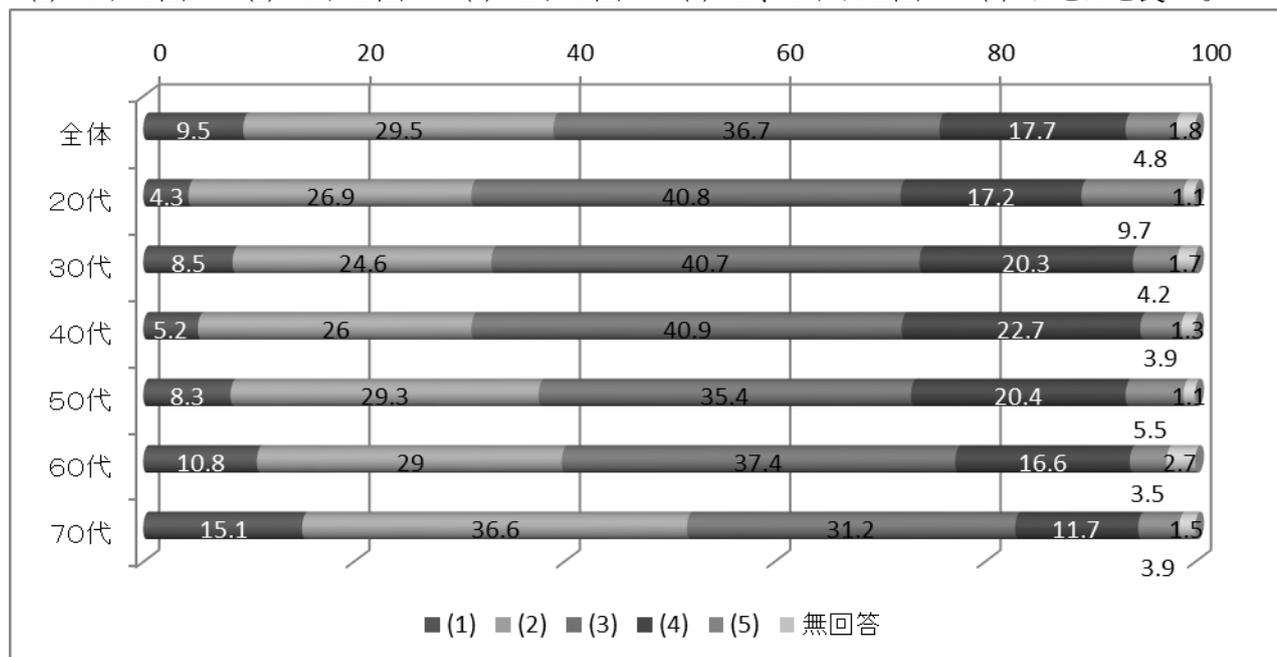


【分析】

- ・どの年代とも、1日1~2皿が最も多く、1日5皿以上野菜を食している者は、6%台と低い状況である。1日の目安量を示しながら、啓発していく必要がある。
- ・20代で、ほとんど食べない人が約1割あり、若い世代の野菜摂取も課題である。

問10. あなたは、普段、緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマト等）をどの程度食べていますか。(1つに○)

(1) 1日3回 (2) 1日2回 (3) 1日1回 (4) 2、3日に1回 (5) ほとんど食べない

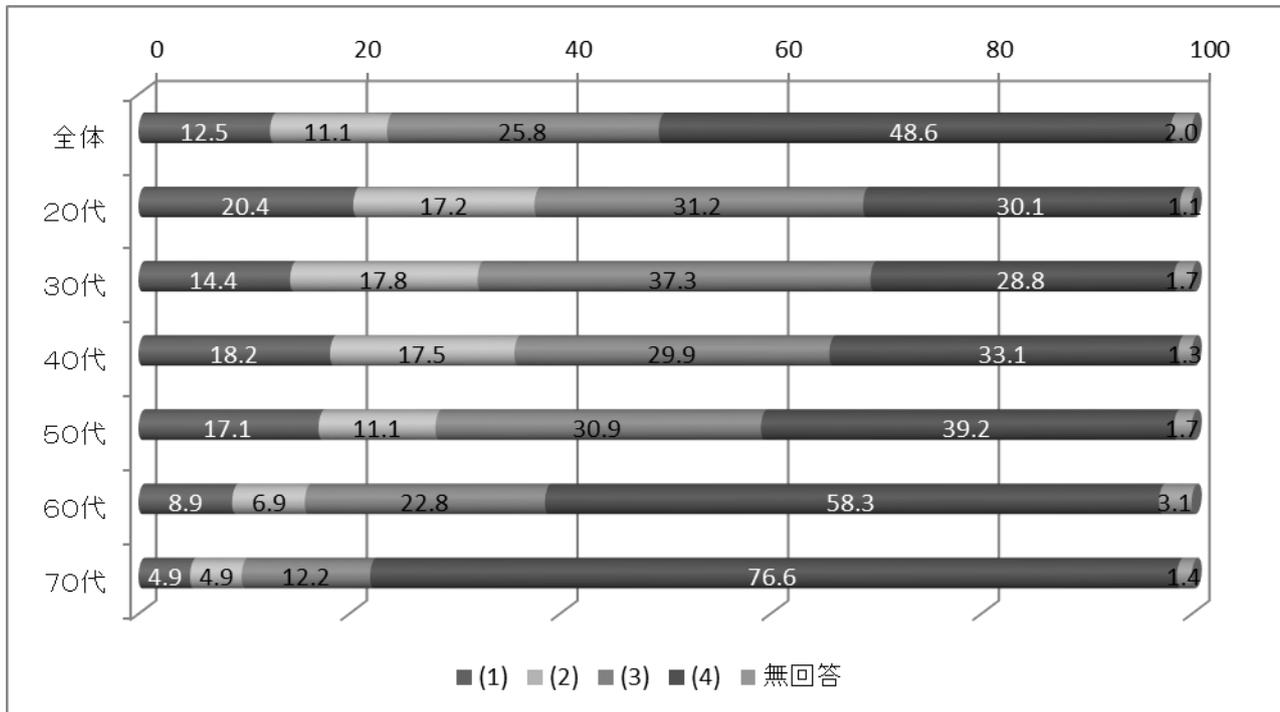


【分析】

- ・70代で1日2回、その他の年代は、1日1回が多くなっている。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果より改善されている（1日2回以上食べる：31.9%→39.0%）。
- ・食べる回数に差はあるが、毎日食べている人は、75.7%である。

問11. あなたは、普段、夕食後にお菓子や夜食などを食べますか。(1つに○)

(1) ほとんど毎日 (2) 週に4~5日程度 (3) 週に1~2日程度 (4) ほとんど食べない



**【分析】**

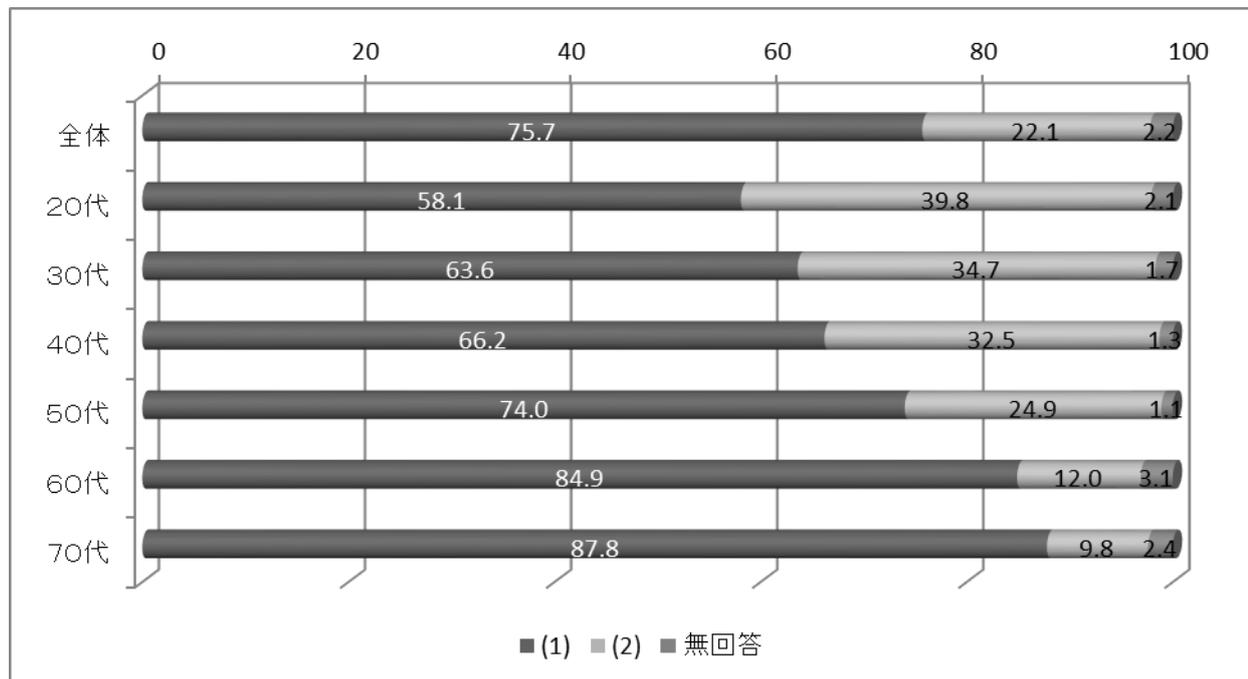
- ・全体では、約半数が「ほとんど食べていない」となっている。
- ・20代で5人に1人が食べている状況にあり、習慣化しないよう啓発していく必要がある。

問12. あなたの食生活についておたずねします。(「はい」「いいえ」のうちあてはまる番号に○)

(1) 食事は決まった時刻にとっている

①はい

②いいえ



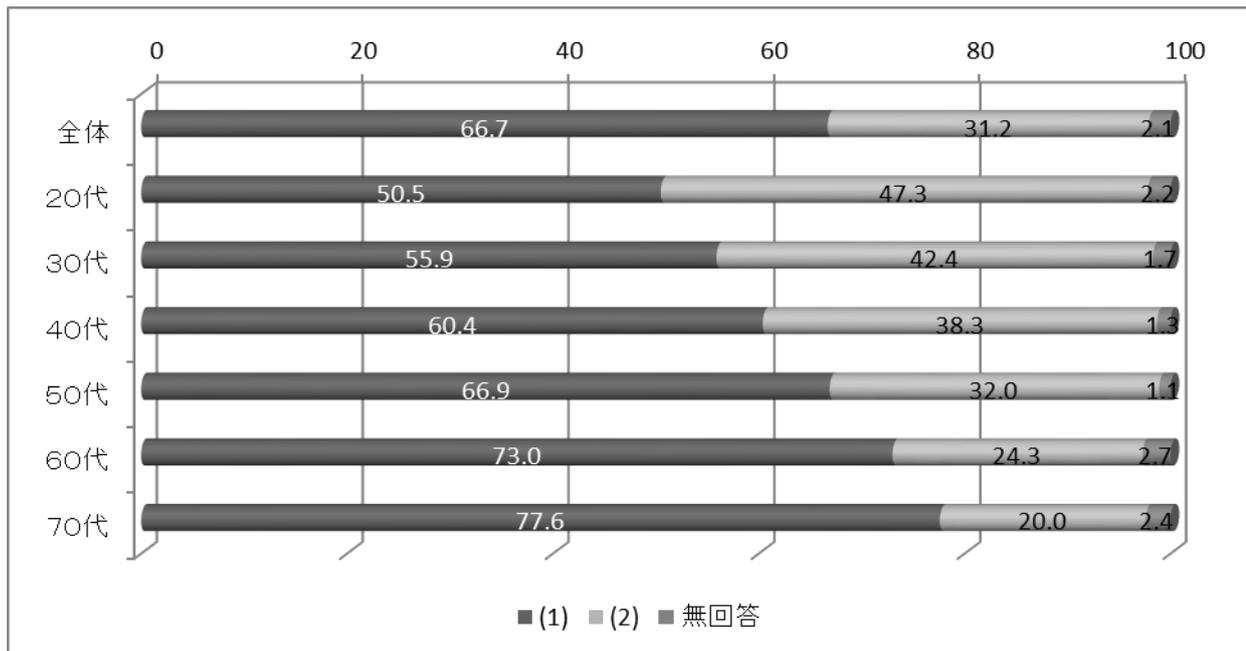
**【分析】**

- ・「決まった時刻にとっている」人は75%で、年代とともに増えている。
- ・20代～40代では、3～4割が決まった時刻に食事をとっていない。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果の「はい：78% いいえ：18.7%」と比べ、やや悪化している。

(2) 主食、主菜、副菜をバランスよく食べている

①はい

②いいえ



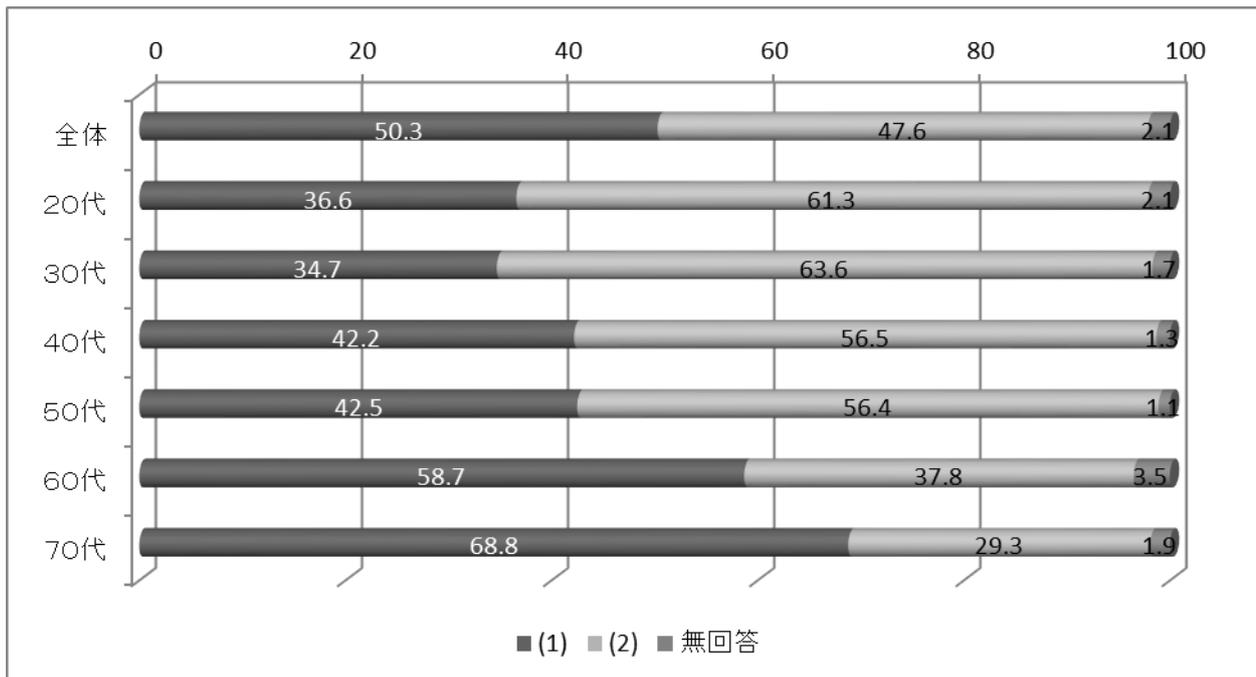
【分析】

- ・バランス良く食べている人は66%で、年代とともに多くなっている。年代と共に、健康への関心が高くなっていると思われる。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果の「はい：65%、いいえ：30.5%」と比べ、やや改善されている。

(3) よく噛んで食べることを意識している

①はい

②いいえ



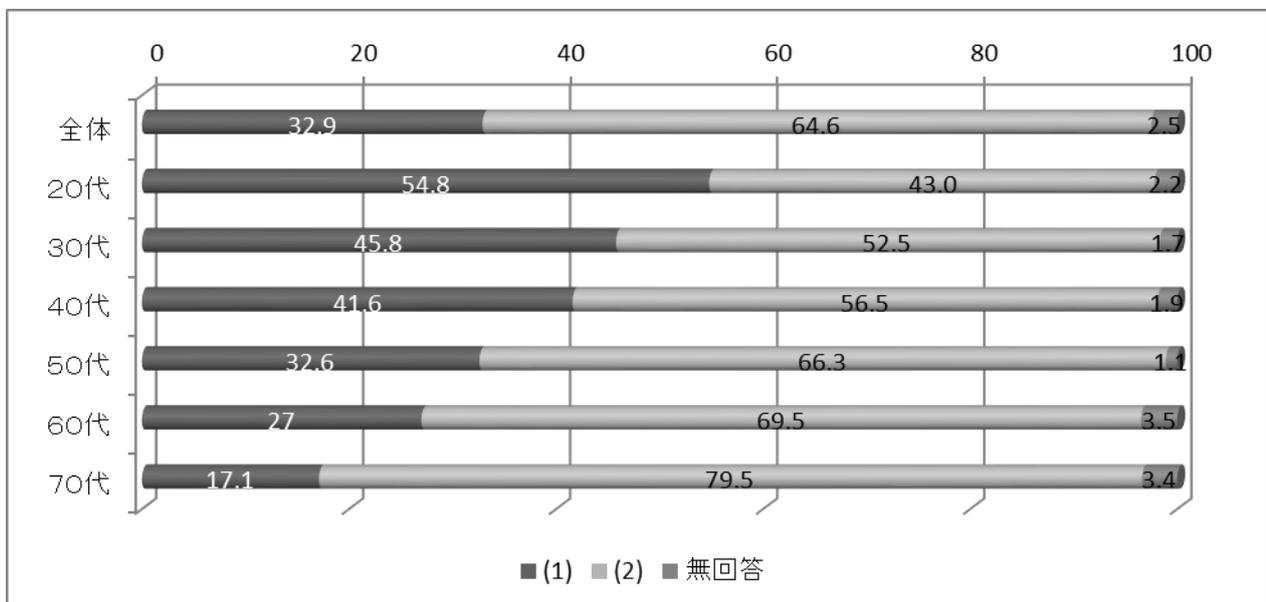
【分析】

- ・良く噛んで食べることを意識している人は、半数ある。
- ・70代で7割、60代で5割の人が意識している。
- ・意識していない人は、70代で3割、60代で4割、その他の年代では5~6割ある。

(4) 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する

①はい

②いいえ

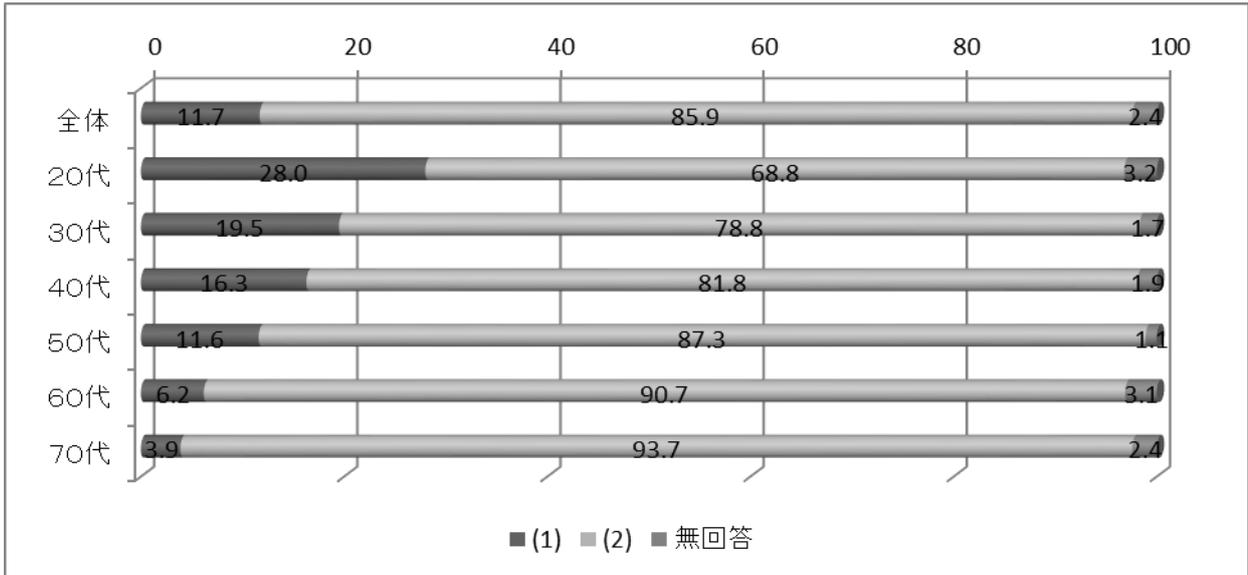


【分析】

- ・調理済み等の食品をよく利用する人は3割である。
- ・20代で約半数が利用している。利用する人は、年齢とともに減少している。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果の「はい：26.0%、いいえ：69.3%」と比べては、やや悪化している。
- ・調理済み・インスタント食品の多様化、メディア（CM・ネット情報等）の影響が大きいと思われる。

(5) 外食をすることが多い

①はい ②いいえ

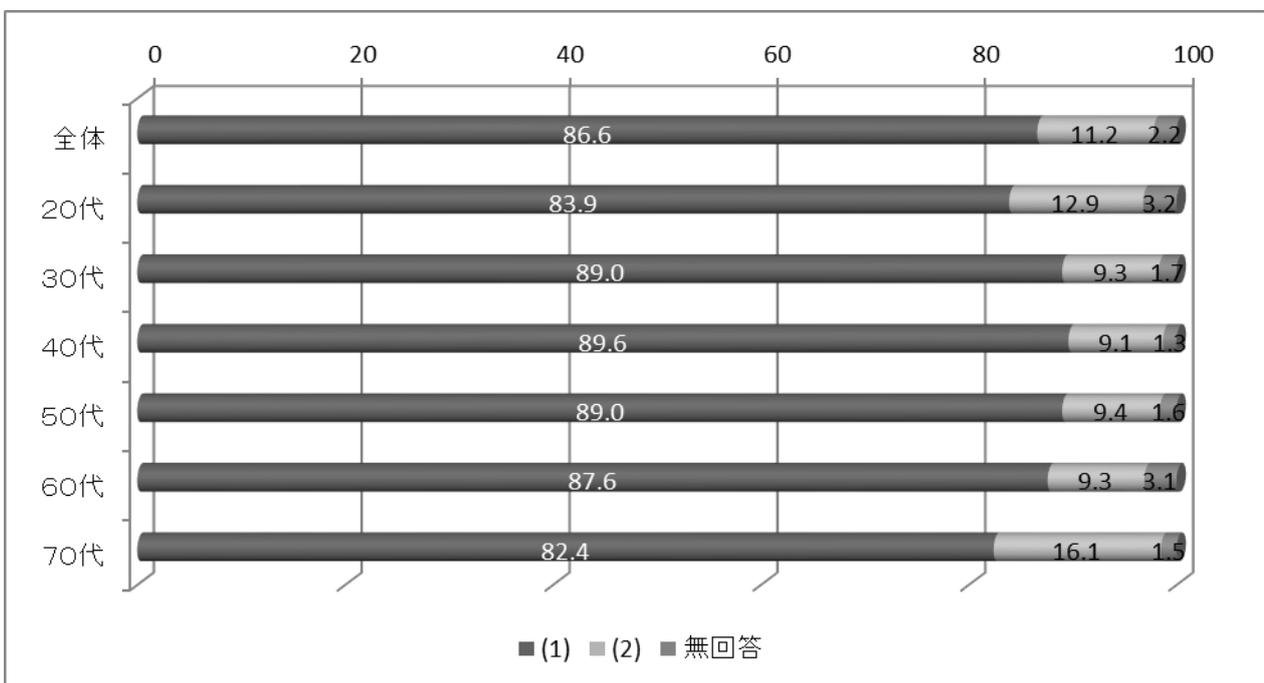


【分析】

- ・平成 22 年度(2010)アンケート結果の「はい：10.8% いいえ：84.4%」と比べ、変わらない状況である。
- ・年代が高くなるにつれ外食が減っている。

(6) 食事をともしる家族や友人がいる

①はい ②いいえ



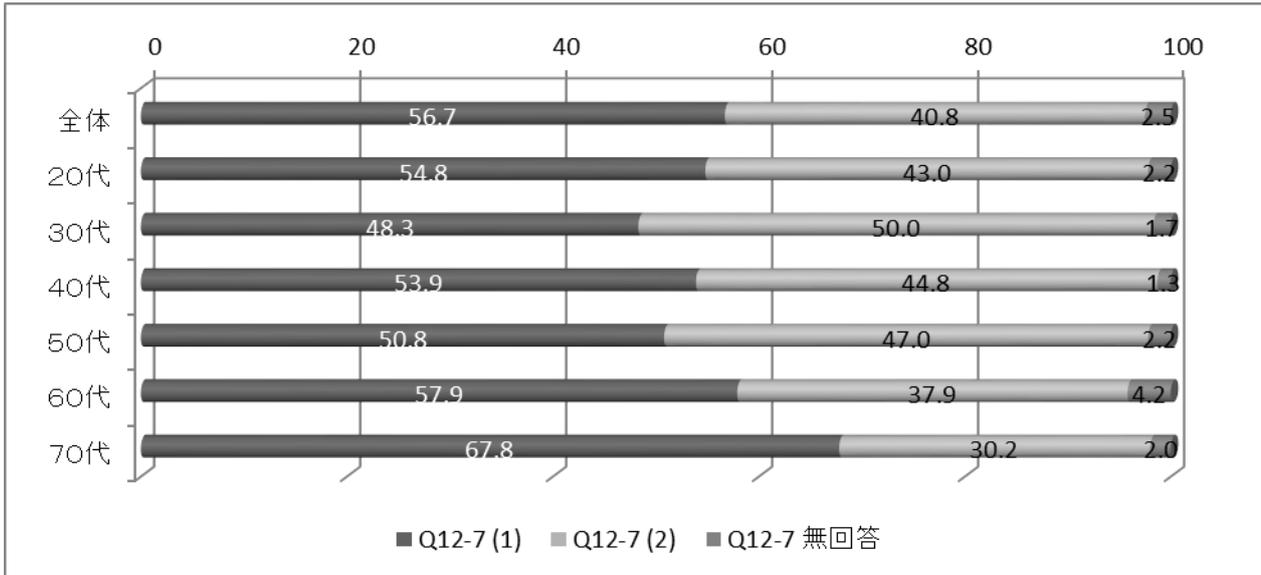
【分析】

- ・9割近くの人が、食事をともしる家族や友人がいる。
- ・20代と70代で、いない割合が若干高い状況である。
- ・平成 22 年度(2010)アンケート結果の「はい：88.4%、いいえ：7.3%」比べ、変わらない状況である。

(7) 食事や栄養について必要な情報を得ている

①はい

②いいえ



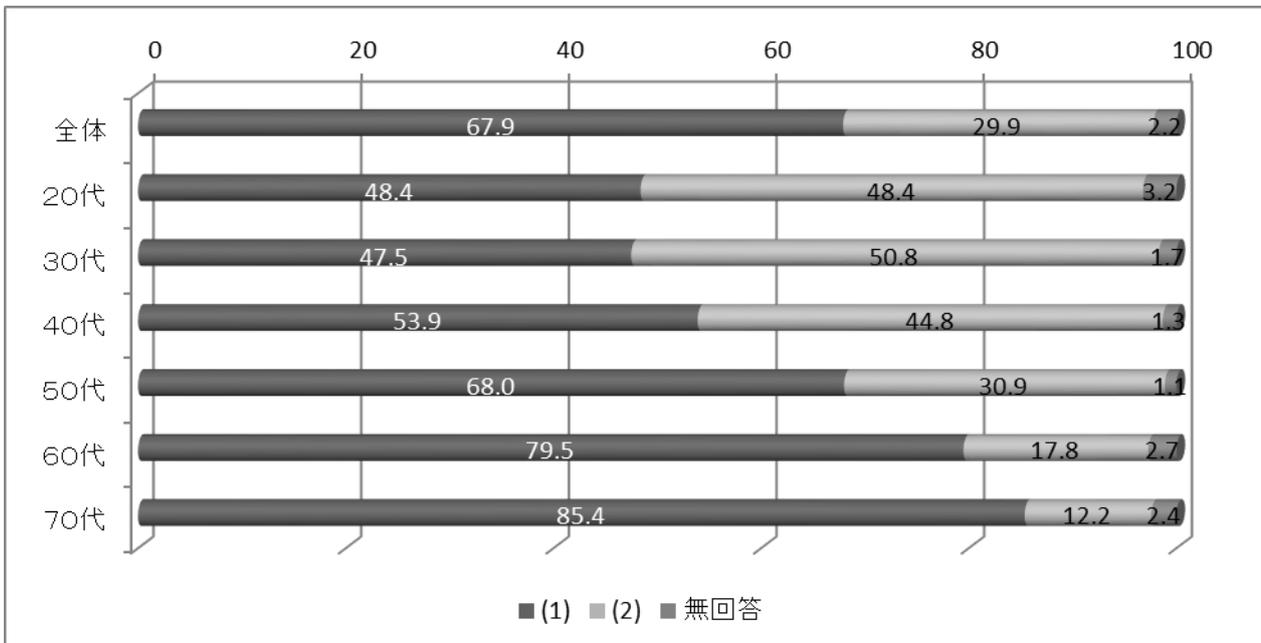
【分析】

- ・約半数の人が、情報を得ていた。60代と70代で情報を得ている割合が高くなっている。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果の「はい：53.3%、いいえ：41.7%」比べて、やや改善している。

(8) 油分をとり過ぎないようにしている

①はい

②いいえ



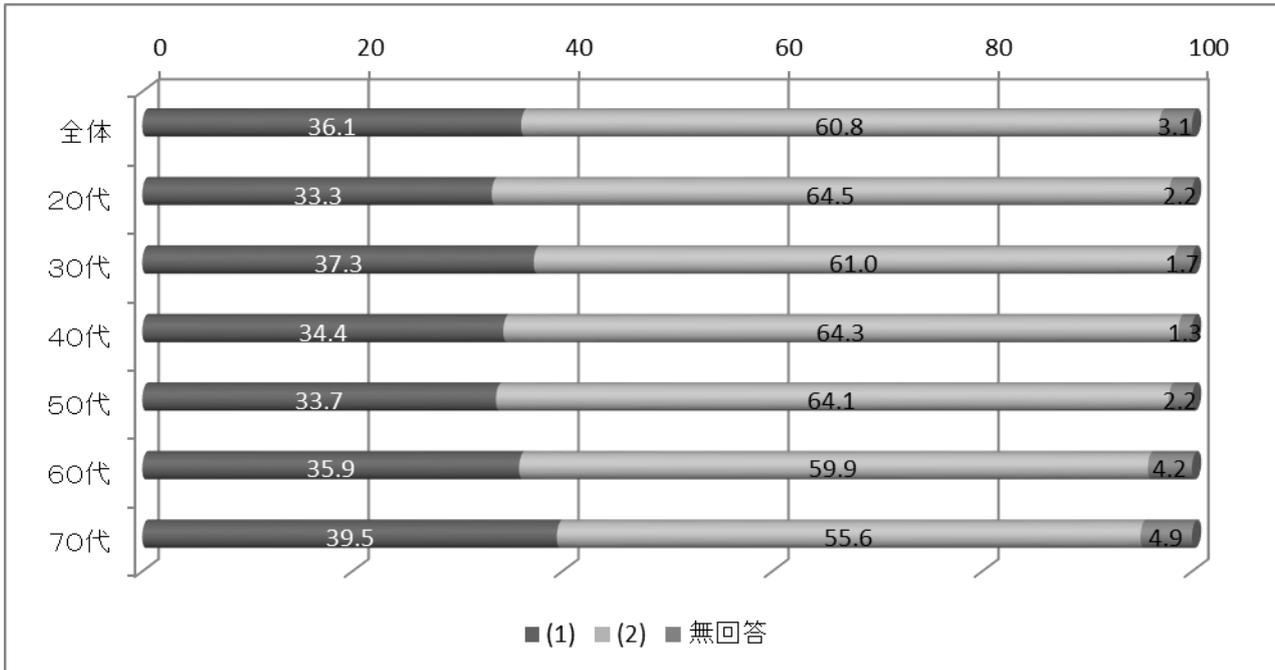
【分析】

- ・7割近くの人が脂分を摂りすぎないようにしている。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果の「はい：68.7%、いいえ：27.4%」と比べ、変わらない状況である。

(9) 甘いお菓子を毎日食べている

①はい

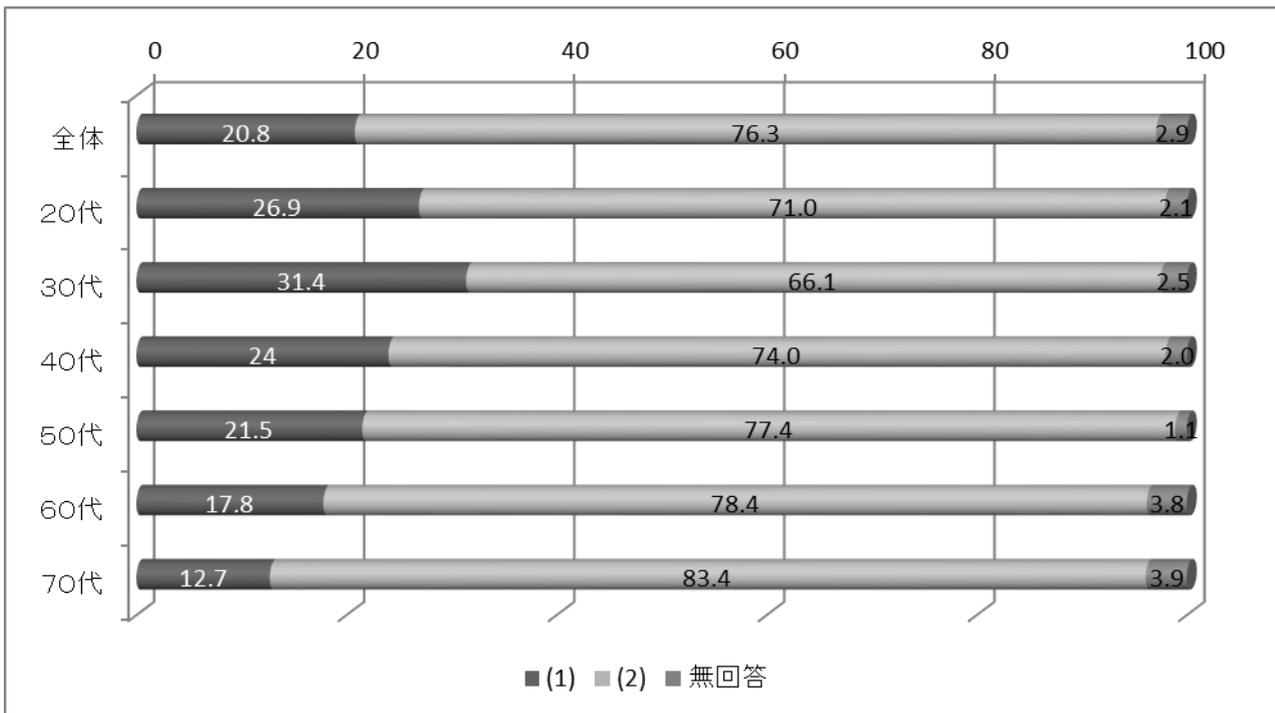
②いいえ



**【分析】**

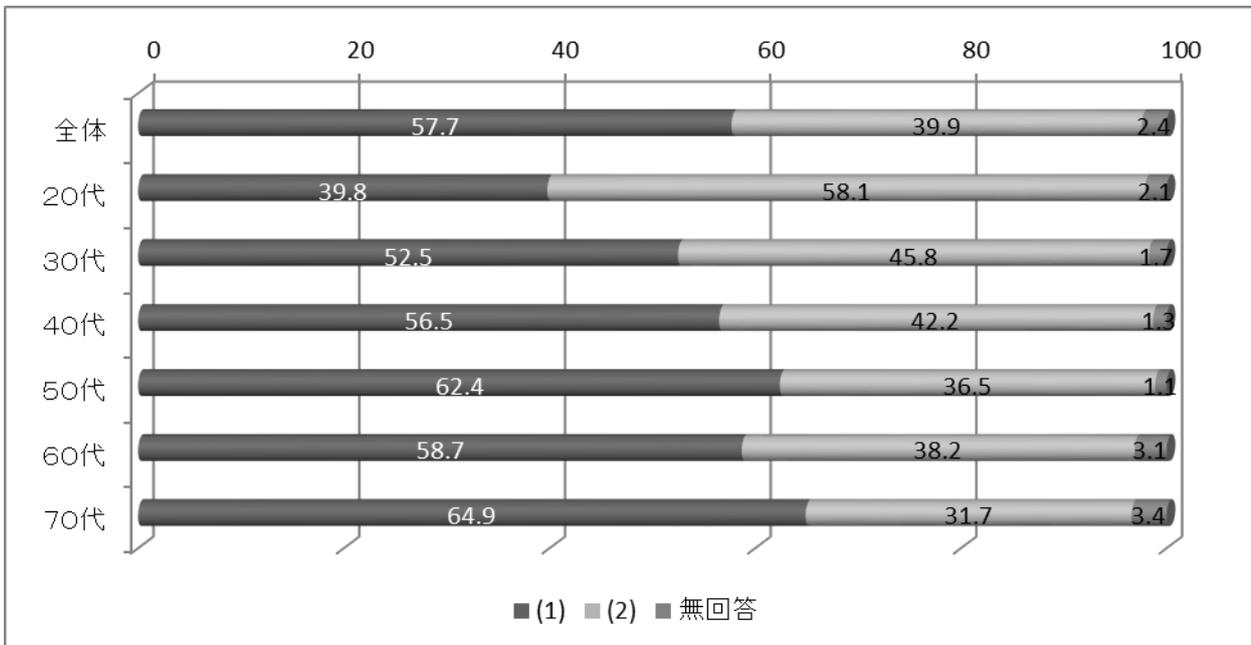
- ・3割強の人が毎日食べている。
- ・年代による大きな差はみられない。
- ・男性より女性の方が、毎日食べている割合が多くなっている。
- ・30代、60代、70代の割合が多い。

(10) 砂糖入りのコーヒーやジュースや炭酸飲料等を毎日飲んでいる ①はい ②いいえ



**【分析】**  
 ・全体では、毎日飲んでいる人が2割、5人に1人が飲んでいる。  
 ・年代別では、30代が3人に1人で一番多く、次いで20代の4人に1人となっている。

(11) 食品を購入する際、成分表示や産地を見るようにしている ①はい ②いいえ

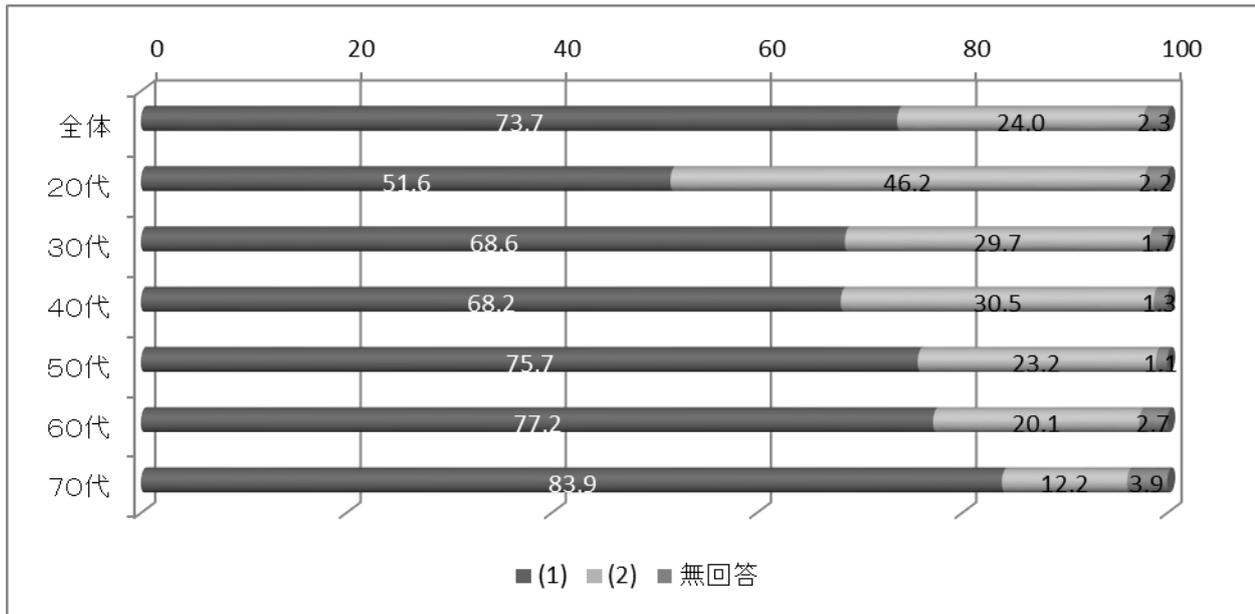


**【分析】**  
 ・30代以上で、半数以上の人成分表示や産地を見ている。年代が高い方が、より関心が高い状況である。  
 ・平成22年度(201)アンケート結果の「はい：58.7% いいえ：37.4%」に比べ、変わらない状況である。

(12) 地元でとれた農畜産物や海産物に関心がある

①はい

②いいえ



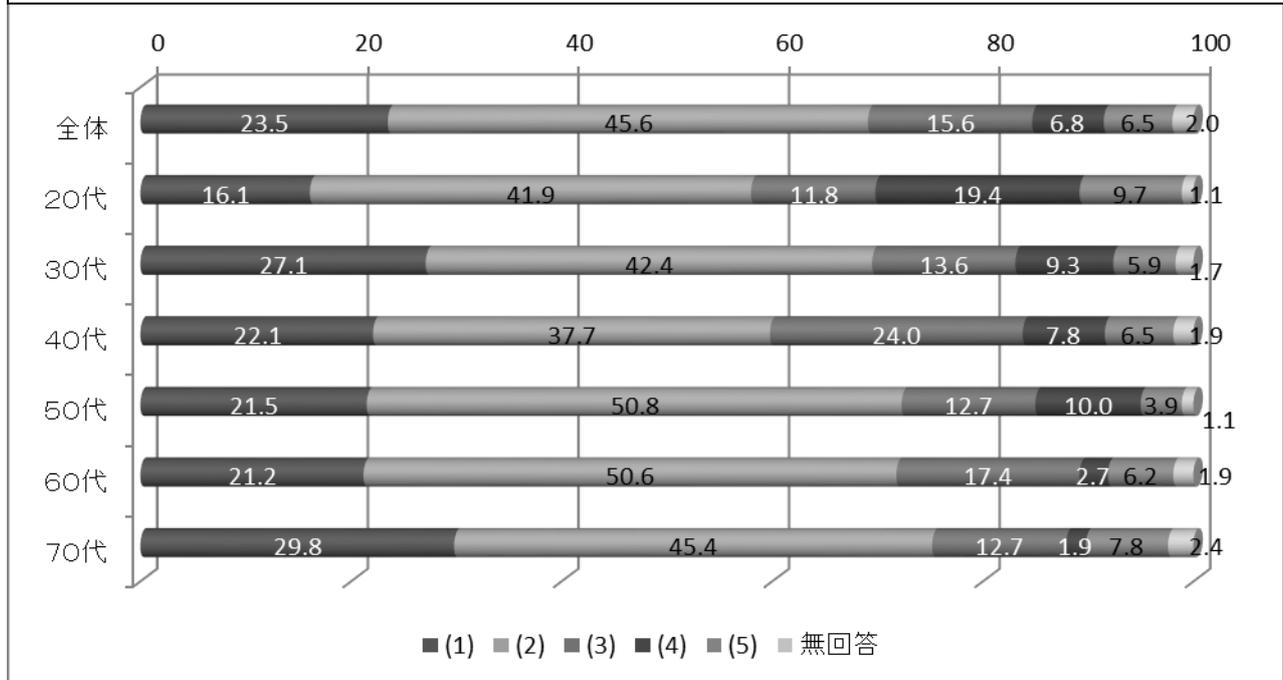
【分析】

- ・ 7割近くの人が、関心があると回答している。年代が高くなるほど、関心度は上がっている。
- ・ 平成 22 年度(2010)アンケート結果の「はい：75.2%、いいえ：20.9%」に比べ、変わらない状況である。

問13. あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- (1) 関心がある (2) どちらかといえば関心がある  
 (3) どちらかといえば関心がない (4) 関心がない (5) わからない

食育とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事を実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナーなどを身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることも含まれます。

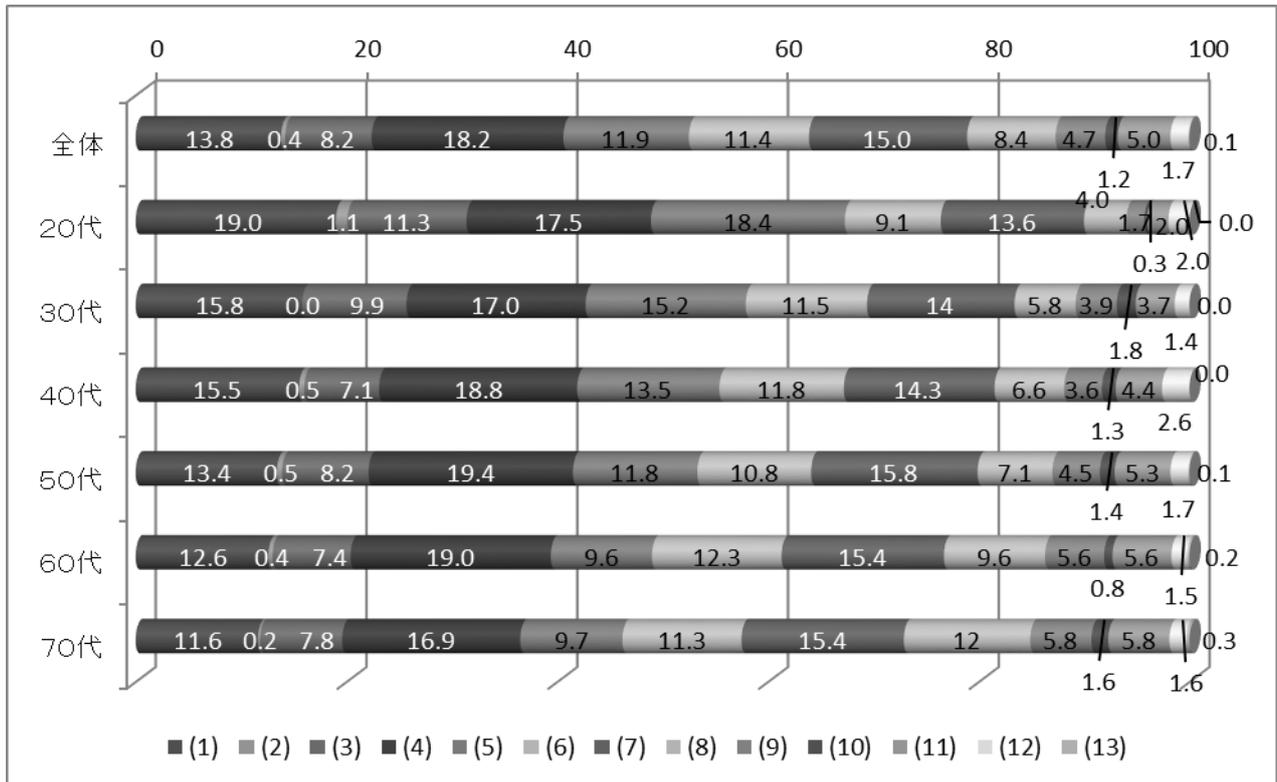


【分析】

- ・関心がある、どちらかといえば関心があると回答した人は、7割近くである。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果では、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」を合わせて76.2%だった。
- ・いろいろな機会を捉えて、継続した啓発が必要である。子どもの頃から、食に関心を持てるような機会を増やしていく必要がある。

問14. あなたが農畜産物や海産物を購入する時に重視することは何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- (1) 値段が安いこと
- (2) 高級であること
- (3) 量がちょうどいいこと
- (4) 鮮度がいいこと
- (5) おいしい・おいしそうであること
- (6) 旬・季節のものであること
- (7) 国産であること
- (8) 地元産であること
- (9) 生産者や生産履歴がわかること
- (10) 産地限定や地域ブランドであること
- (11) 減農薬や減化学肥料であること
- (12) 自分で買う機会がないのでわからない
- (13) その他 ( )

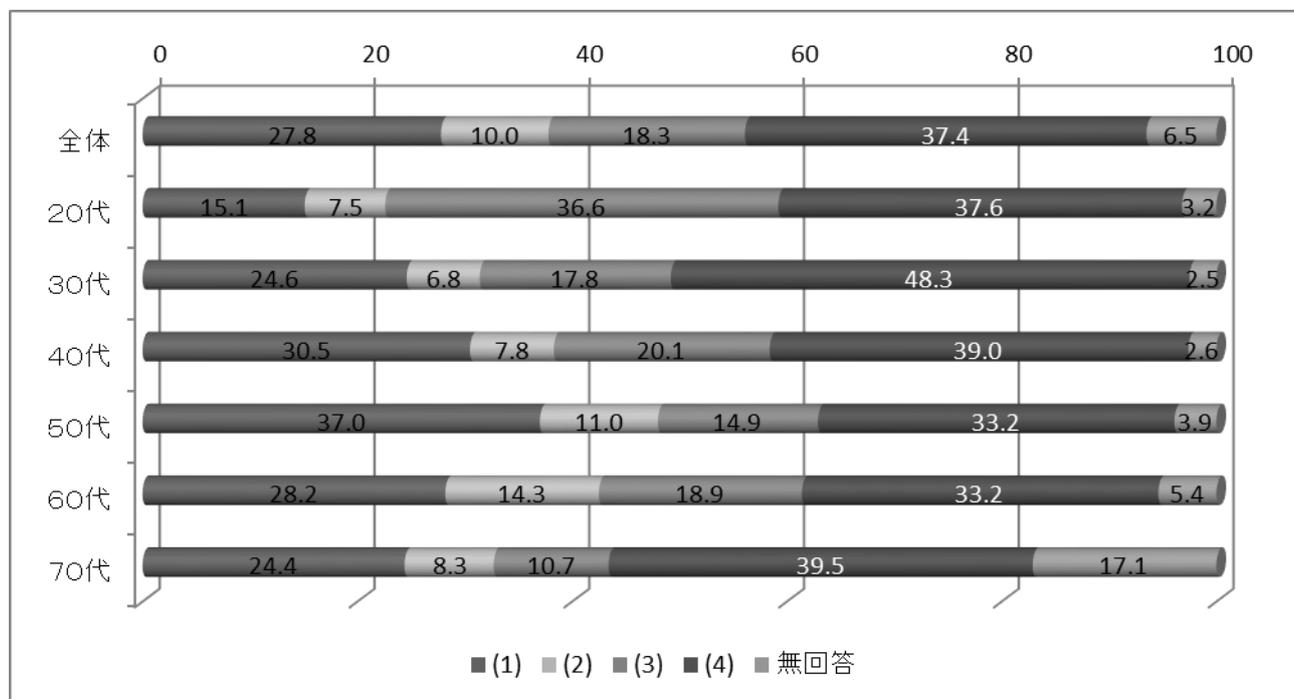


**【分析】**

- ・「鮮度」、「国産」、「値段」、「おいしそう」、「旬」、「地元産」、「量」の順となっている。
- ・食材購入時の選定基準は、年代により差がある。20代と30代の若い世代は、「値段が安い」ことを重視する傾向にある。40代以降は、「鮮度」、「国産」を重視する傾向にある。

問15. あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。また、それはどんな料理ですか。(1つに○)

- (1) 次世代に伝えたいものがある 料理名または味 ( )  
 (2) 次世代に伝えたいものがない  
 (3) 郷土料理や伝統料理を知らない  
 (4) わからない



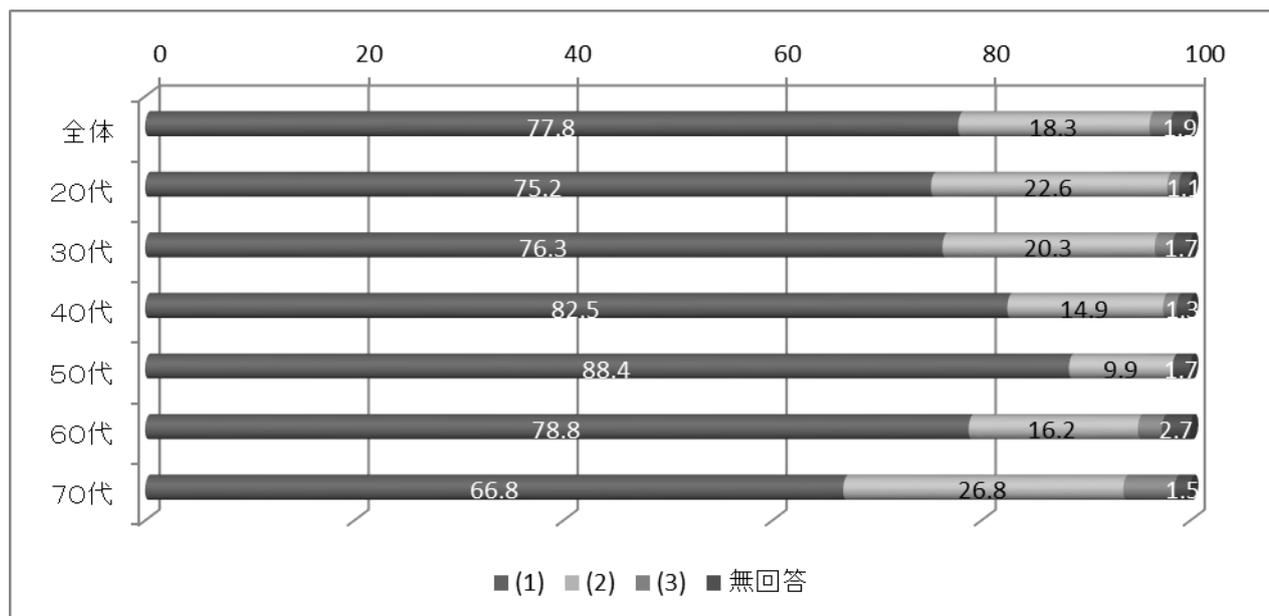
**【分析】**

- ・伝えたいものがある人は、3割弱で、50代が一番多くなっている。
- ・全年代において、「知らない」、「わからない」と回答した人が多くなっている。
- ・平成22年度(2010)アンケート結果の「伝えたいものがある：24.0%」に比べ、やや改善されている。

問16. あなたは、メタボリックシンドロームという言葉やその内容を知っていますか。(1つに○)

- (1) 言葉も内容も知っている
- (2) 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
- (3) 知らない

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪症候群のことです。内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。



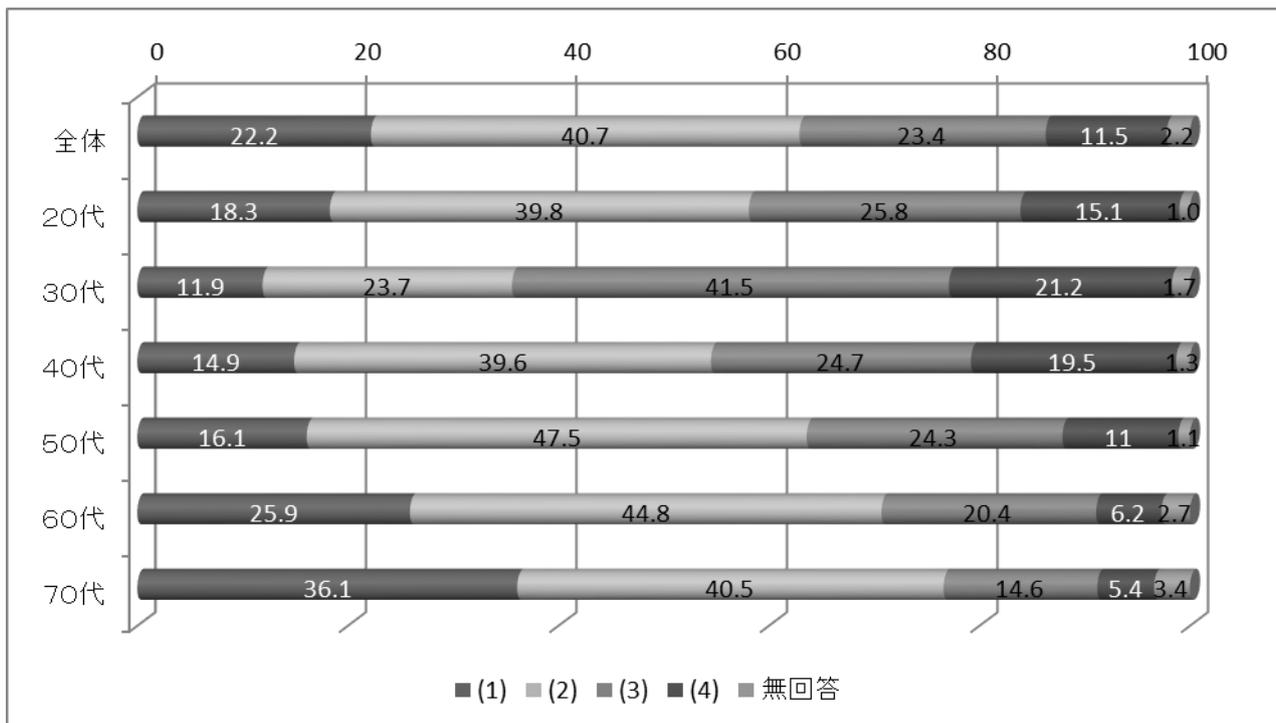
【分析】

・「メタボリックシンドローム」という言葉は浸透している。40代と50代は健康診断を受けて、結果の説明を聞くことで、メタボリックシンドロームの内容を知り、定着している年代ではないかと考えられる。

## 【運動について】

問17. あなたは、日頃から日常生活の中で健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。(1つに○)

- (1) いつもしている (2) ときどきしている  
 (3) 以前はしていたが、現在はしていない (4) 全くしたことがない

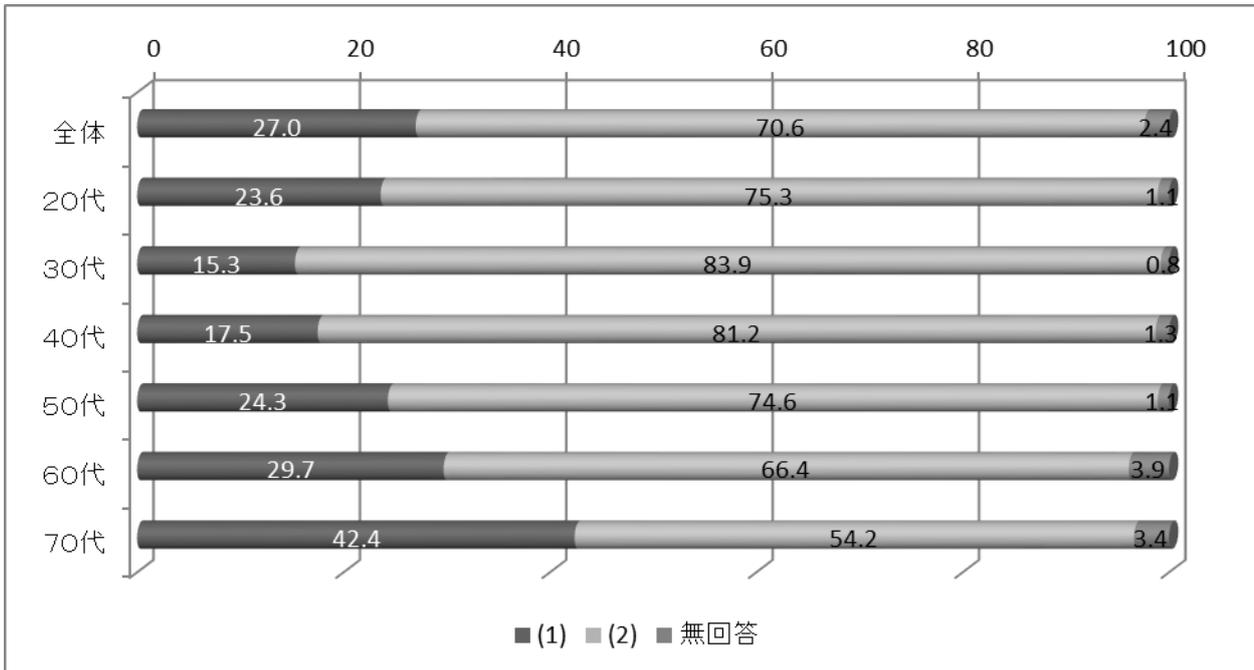


### 【分析】

・30代は「いつも運動している人」の割合が他年代より少なく1割であり、「現在はしていない」「したことがない」人が6割と最も多くなっている。

問18. あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。  
(ウォーキングやストレッチなども含みます。)

(1) はい (2) いいえ

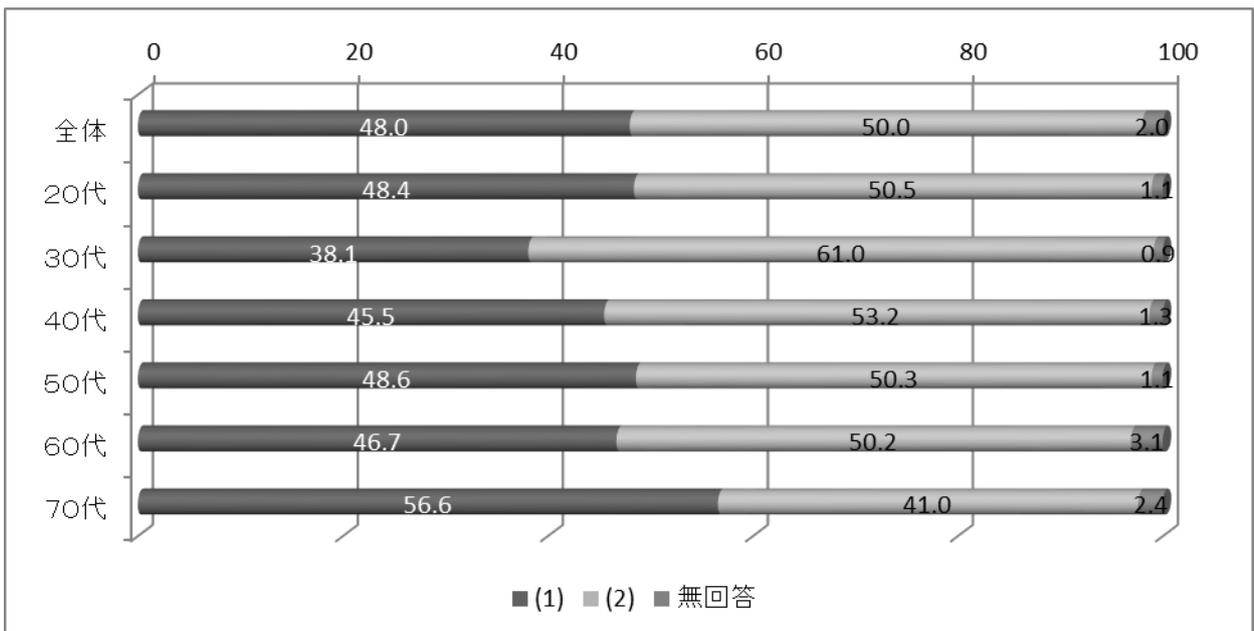


【分析】

- ・30代と40代は運動習慣が少ない状況である。
- ・年代が高くなると共に、運動習慣がある人の割合が多くなっている。

問19. あなたは散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。

(1) はい (2) いいえ



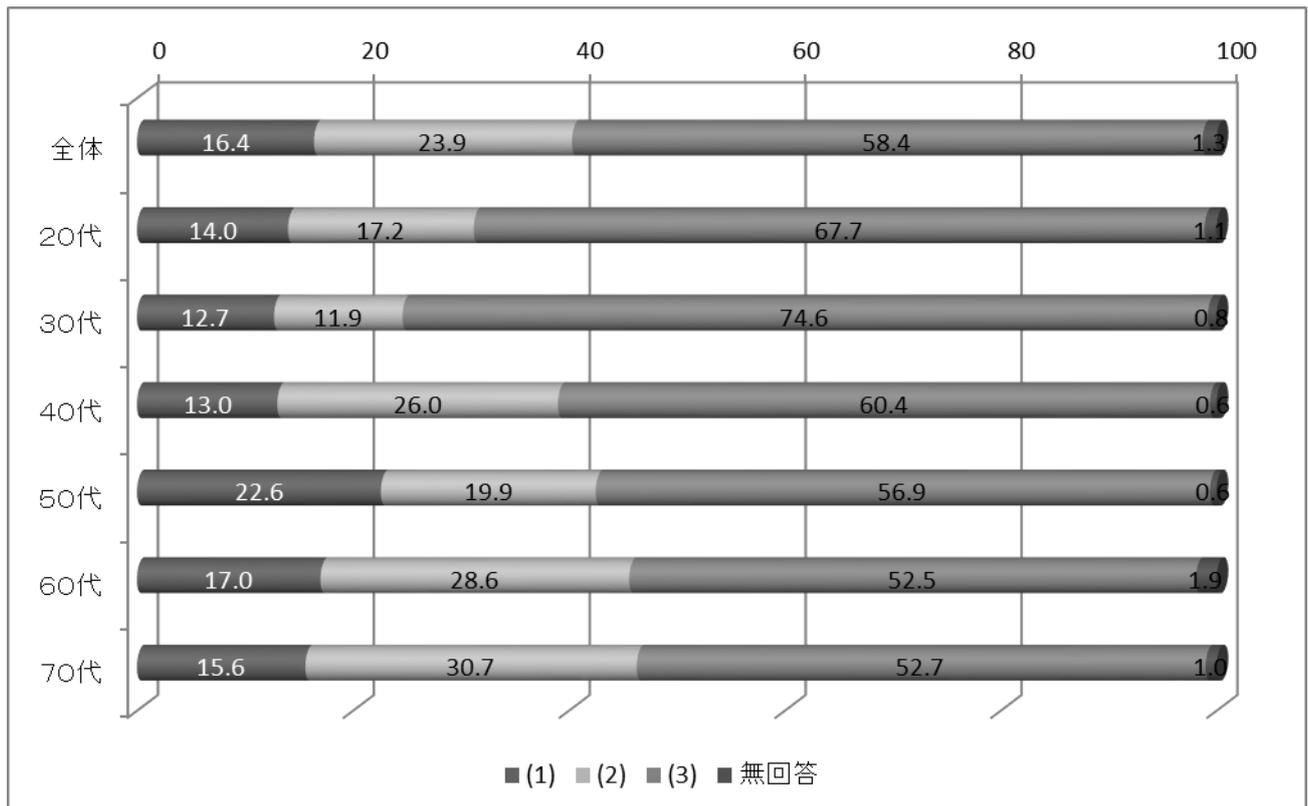
【分析】

- ・30代は、散歩等歩くようにしている人が、4割弱と他年代より少ない状況である。
- ・70代は散歩等歩くようにしている人の割合が多くなっている。

問20. あなたは、ロコモティブシンドロームという言葉や内容を知っていますか。(1つに○)

- (1) 言葉も内容も知っている
- (2) 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
- (3) 知らない

「ロコモティブシンドローム」とは、運動器症候群のことです。加齢や病気によって、身体を動かすための「運動器」(骨・関節・筋肉など)が、痛くなったり、動きにくくなったりします。そのままの状態が続くと全身の運動機能が徐々に低下していき、介護状態や寝たきりになる危険性が高くなります。



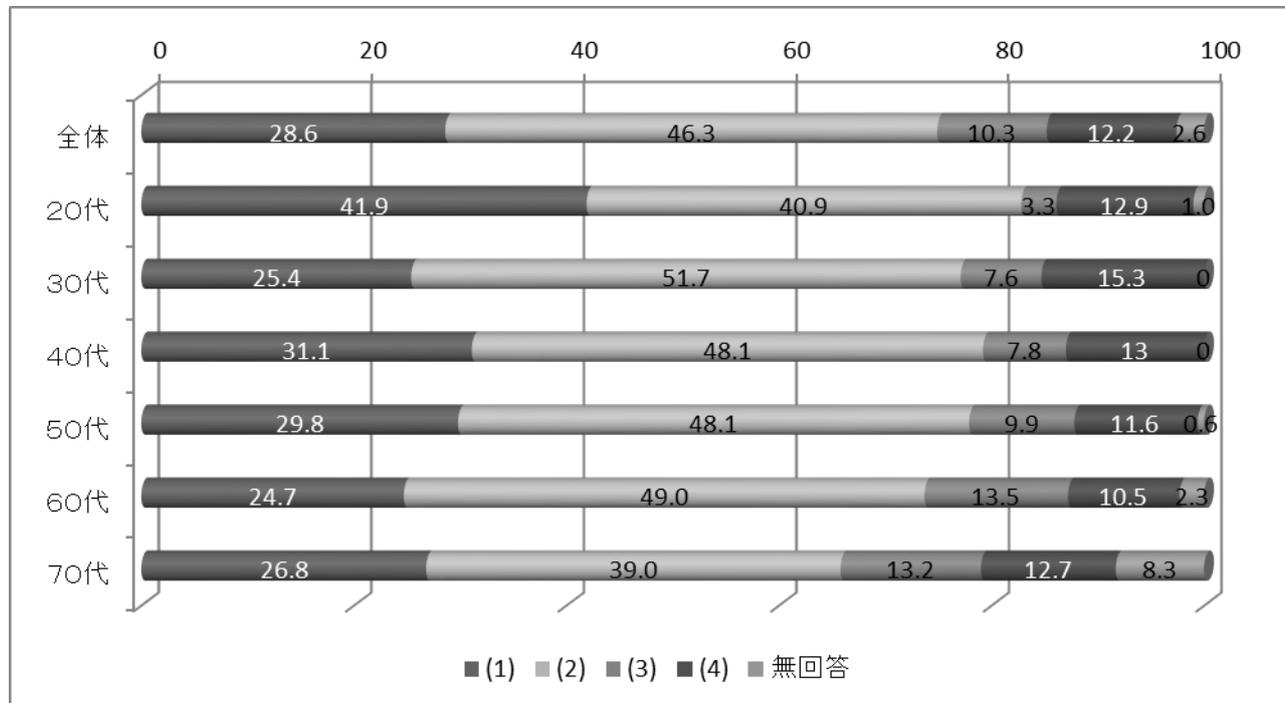
**【分析】**

- ・全体的に知らないと答えた人が6割弱である。30代では、7割の人が知らないと答えている。
- ・「ロコモティブシンドローム」を知っている人は、50代が一番多く2割である。
- 「ロコモティブシンドローム」について、今後さらに普及啓発を行っていく必要がある。

## 【歯の健康について】

問2 1. 自分の現在の歯や口の健康に関する状況をどのように思いますか。(1つに○)

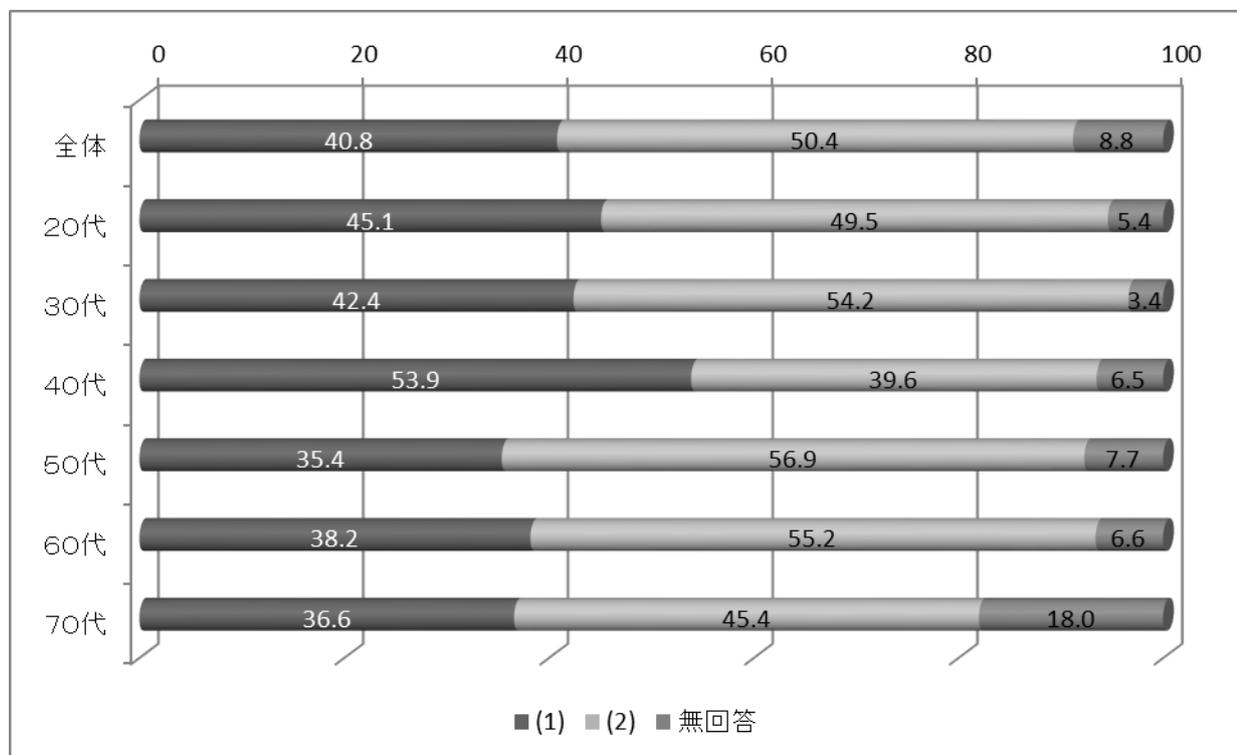
- (1) よい (2) 問題があるので今よりよくしたい  
 (3) 問題があるが今のままでよい (4) 特に考えていない



### 【分析】

- ・全体としては、「よい」が約3割、「問題があるので今よりもよくしたい」が約5割、「問題はあるが今のままでよい」、「特に考えていない」が各約1割である。
- ・年齢別では、20代は、「よい」と「問題があるので今よりもよくしたい」がほぼ同程度であるのに対し、30代以降から3：5の割合に変化し、「問題があるのでよくしたい」との意識が高まっている。
- ・70代は、「問題があるが今のままでよい」、「特に考えていない」が約2割となっており、他の年代より高くなっている。

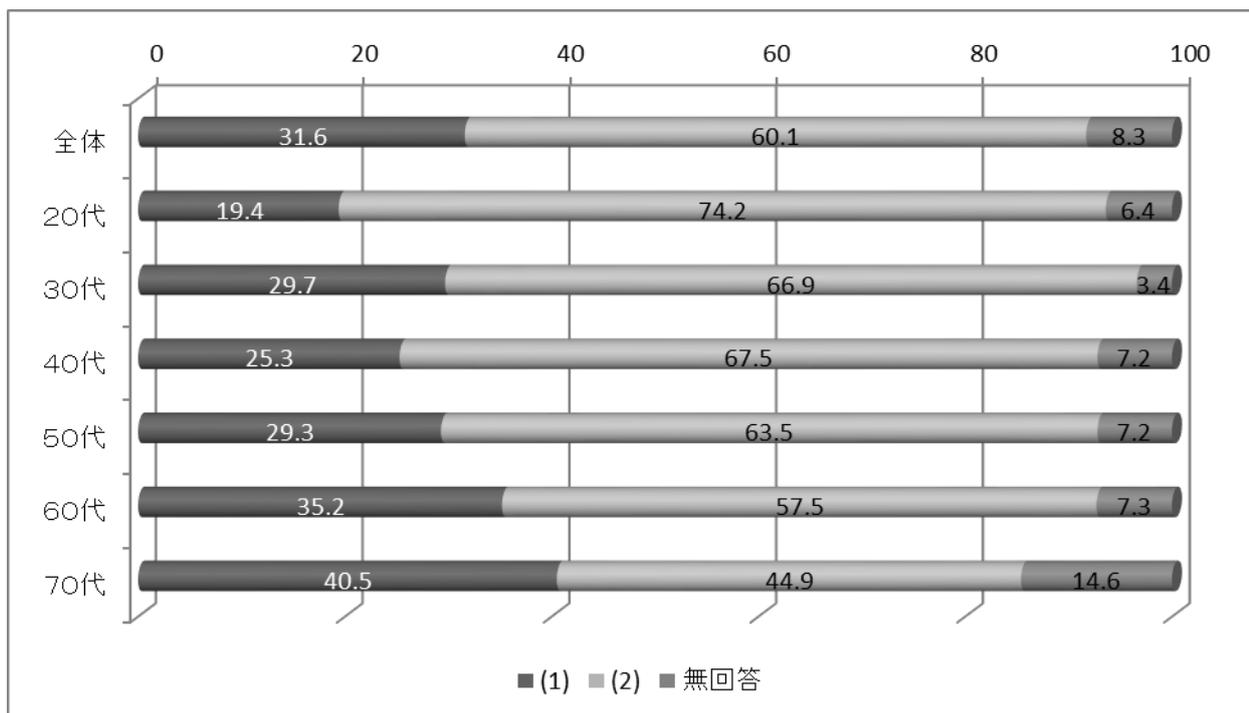
問22. 歯の健康のために気をつけていることがありますか。(「はい」「いいえ」のうちあてはまる番号に○)  
 (1) むし歯予防のためにフッ化物を利用している (フッ化物が入った歯磨き剤を利用) ①はい ②いいえ



**【分析】**  
 ・全体としては、「利用している」が4割、「していない」が5割である。  
 ・年齢別では、利用しているとの回答は、全体的に4割前後で大きな差は見られないが、40代のみ突出して5割と多くなっている。

(2) 定期的に（1年に1回以上）歯科医院に行って管理している

①はい ②いいえ

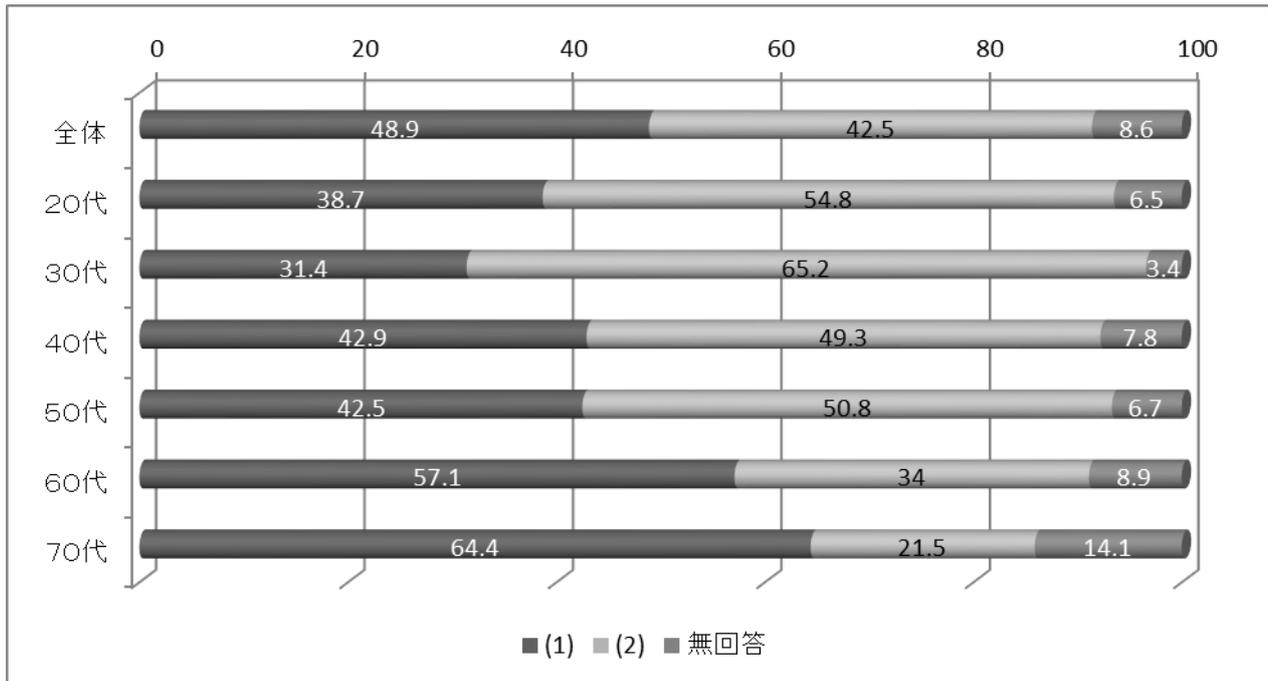


**【分析】**

- ・全体では、「定期管理している」が3割、「していない」が6割である。
- ・年齢が高くなるにつれ、「定期管理している」人の割合が増加している。

(3) 食事の時によくかんで、食べるようにしている

①はい ②いいえ

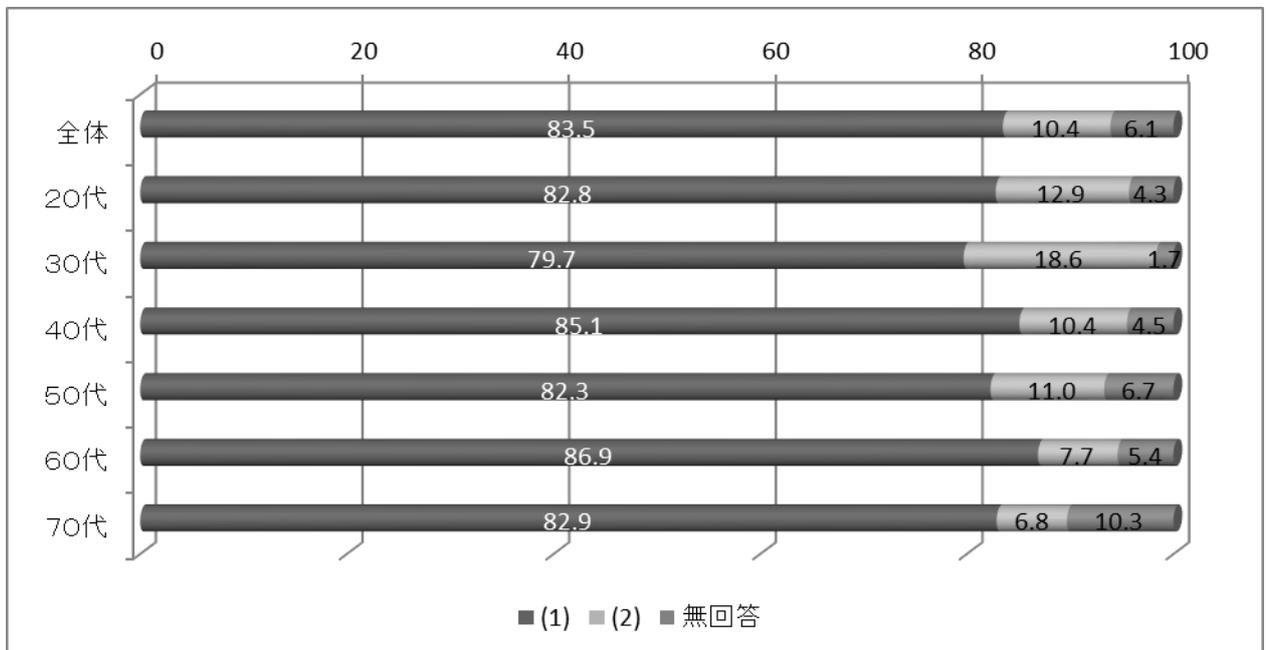


【分析】

- ・全体としては、「している」が約5割、「していない」が約4割となっている。
- ・年齢別では、年齢が高くなるにつれ、「よくかんで食べるようにしている」人の割合が増加している。

(4) 1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしている

①はい ②いいえ

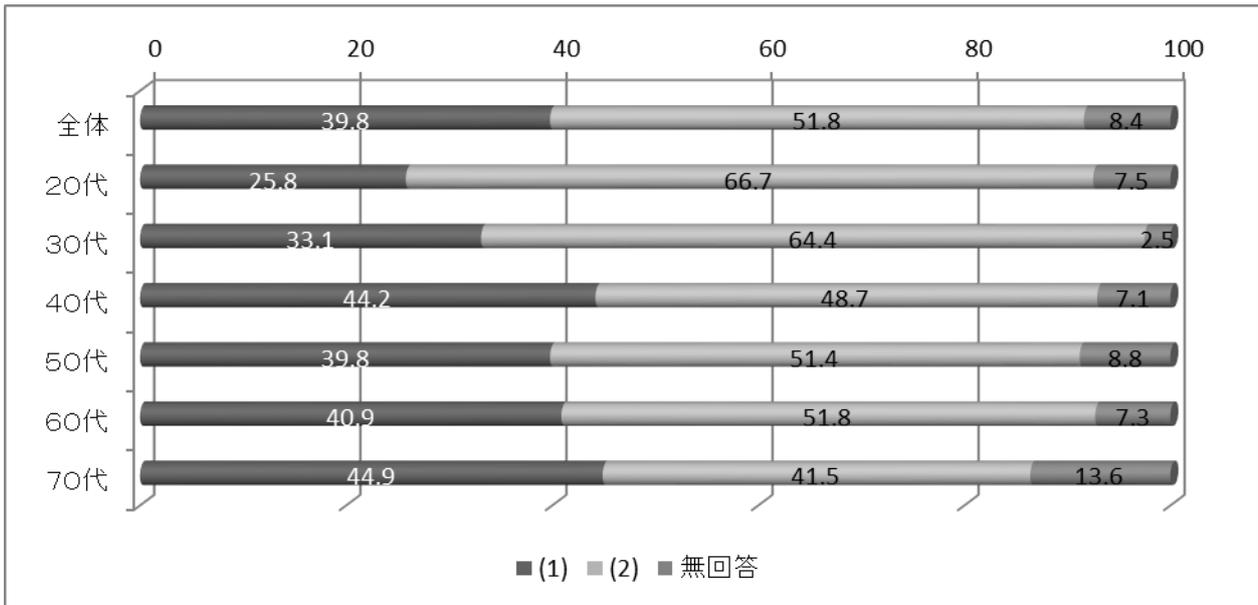


【分析】

- ・全体としては、「している」が約8割、「していない」が1割となっている。

(5) 歯間清掃具の歯間ブラシやデンタフロス（糸ようじ等）を使っている

①はい ②いいえ



**【分析】**

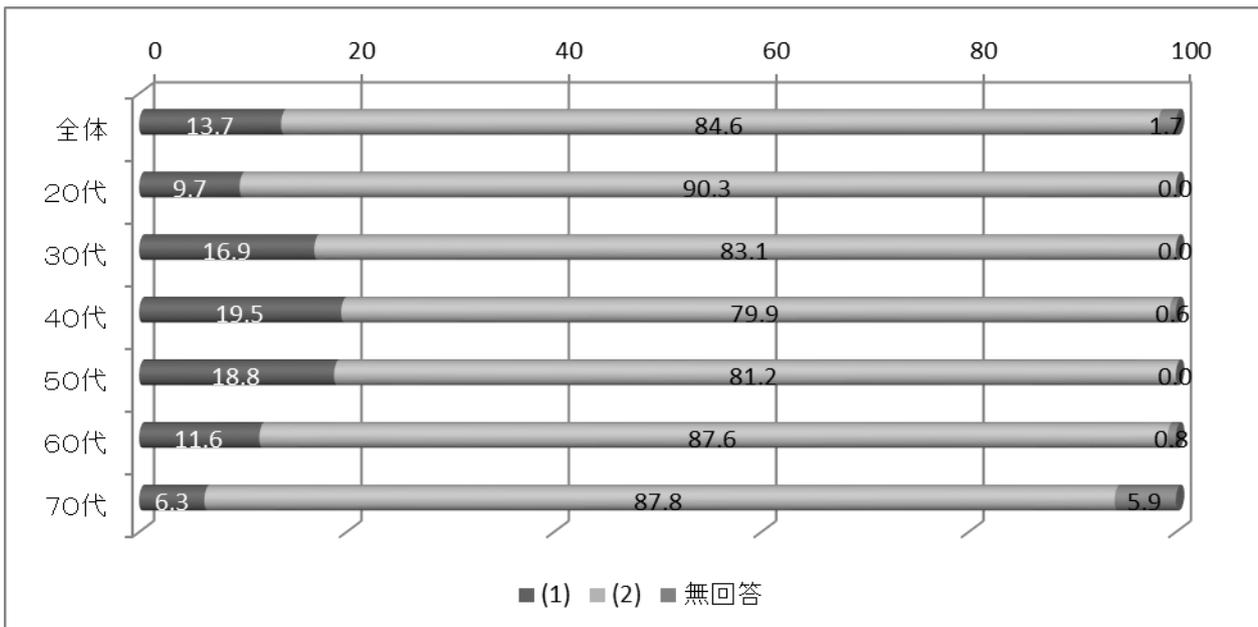
- ・全体では「している」が約4割、「していない」が約5割となっている。
- ・年齢別では20代で「使っている」が25%であり、他の年代に比べ低くなっている。

**【喫煙・飲酒について】**

問23. 現在タバコを習慣的(※)に吸っていますか。

(1)はい (2)いいえ

※習慣的に喫煙をしている状態とは、これまでに合計100本以上、または6か月以上吸っている（吸っていた）方のうち、この1か月間に毎日または時々たばこを吸っている状態をいいます。

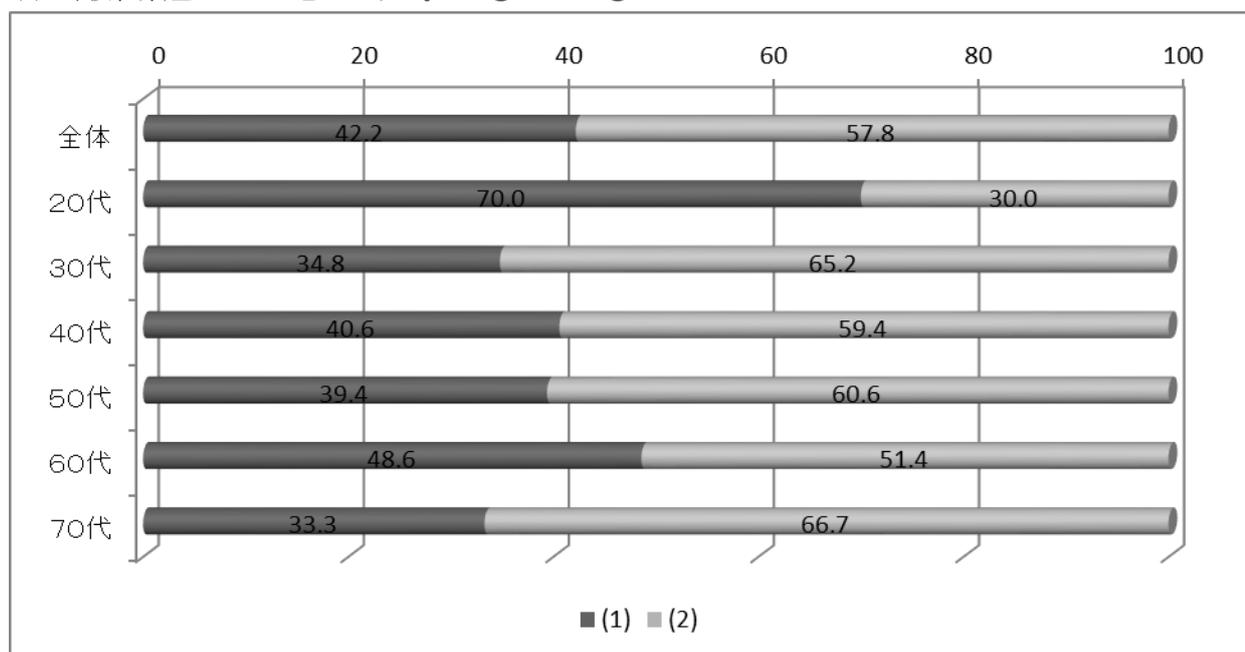


**【分析】**

- ・働き盛りの30代～50代の喫煙率が高く、40代が最も高くなっている。
- ・40代以降は、徐々に喫煙率が減少している。
- ・どの世代も喫煙率は20%を切っており、喫煙者は5人に1人以下の状況である。

問24. 問23で(1)と答えた方におたずねします。

(1) 今後、禁煙したいと思いますか。 ①はい ②いいえ

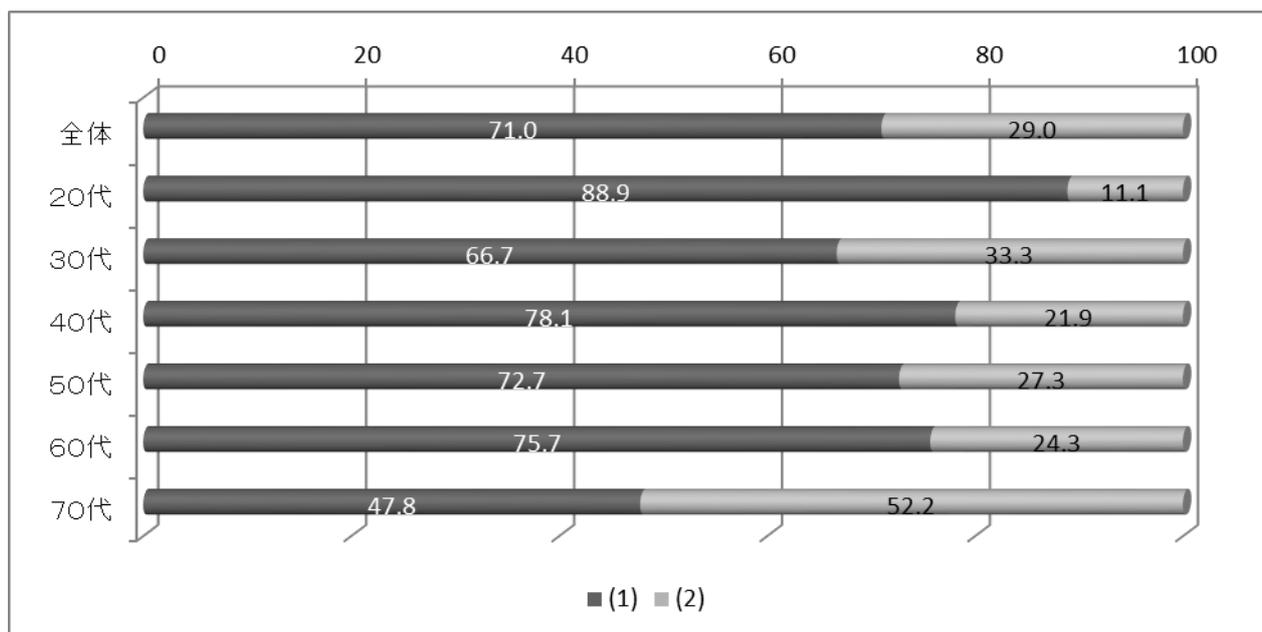


【分析】

- ・20代では、「禁煙をしたい人」が「禁煙をしたくない人」を上回っている。
- ・また、20代では、圧倒的に「禁煙したい」人が7割と多く、次いで60代も約半数が「禁煙したい」と考えている。

(2) 禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。

①はい ②いいえ

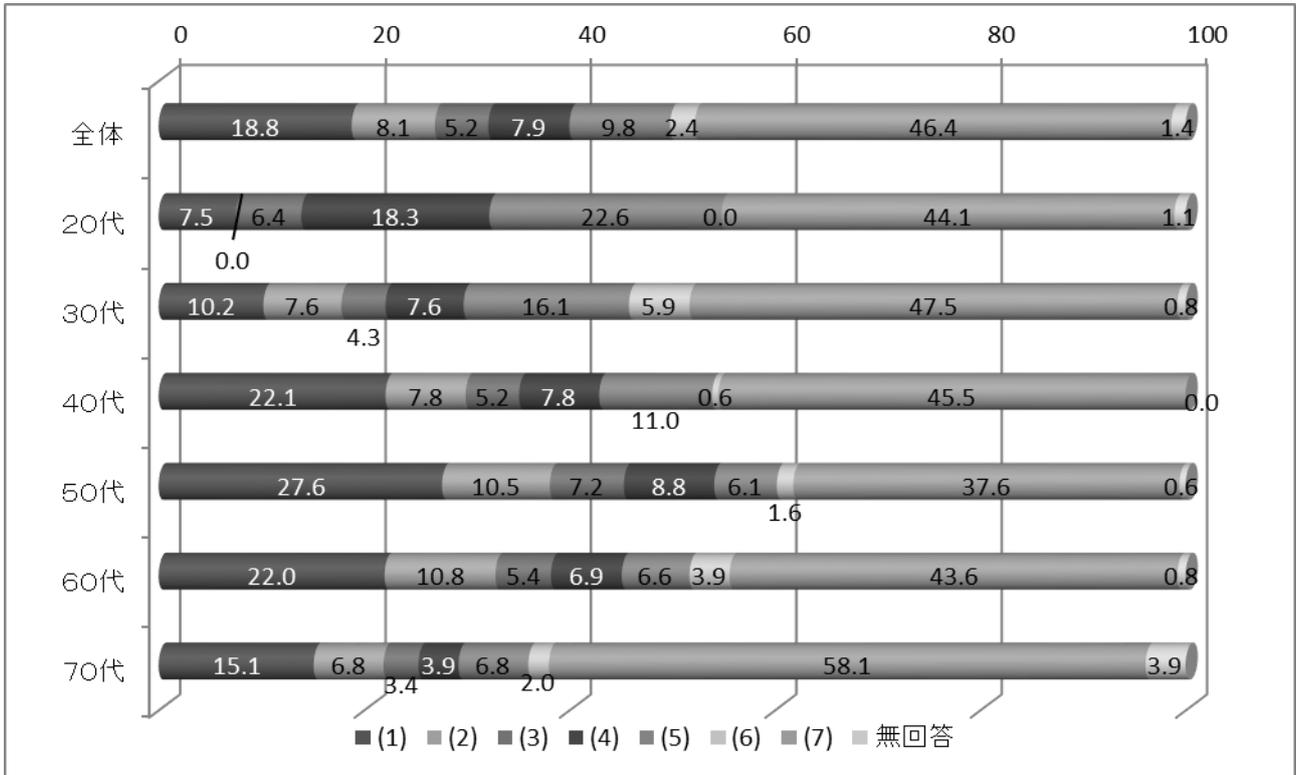


【分析】

- ・20代～60代では、約7～9割が、禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があることを知っていると考えているが、70代では、約半数が知らないと考えている。
- ・特に、20代は9割近くの方が知っていると考えており、学校での防煙教育が広まった成果とも考えられる。(平成10年(1998)12月～小学校では学習指導要領に防煙教育が含まれている)

問25. あなたは、週（月）に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲みますか。

- (1) 毎日 (2) 週5～6日 (3) 週3～4日 (4) 週1～2日 (5) 月1～3日  
 (6) やめた（1年以上やめている） (7) ほとんど飲まない（飲めない）



**【分析】**

- ・全体では、半数強が飲酒の習慣がある。飲酒習慣がある人の中では、毎日飲む人が一番多くなっている。
- ・毎日飲酒ありと答えた割合が最も多かったのは、50代で27.6%である。次に40代と60代が多く、20%を超えていた。20代が最も少なく、10%以下である。

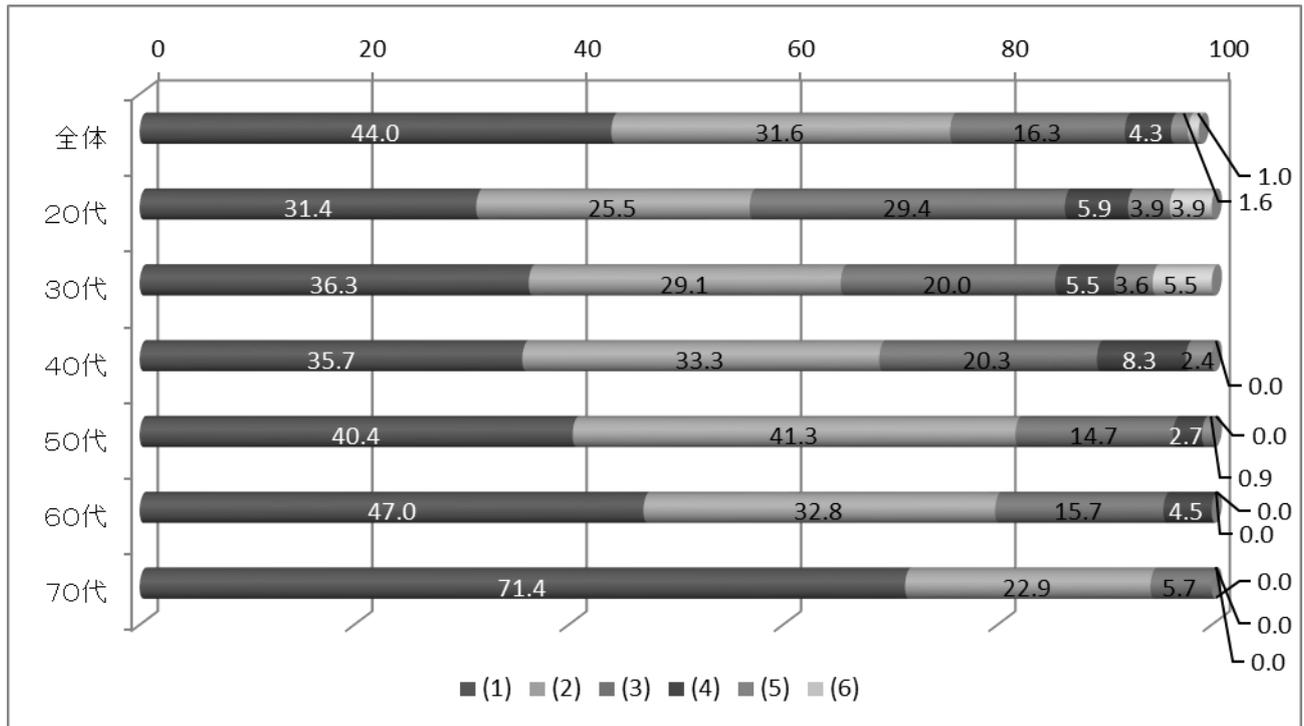
問26. 問25で、(1) (2) (3) (4) (5)と答えた方におたずねします。

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。(1つに○)

- (1) 1合 (1~179ml) 未満
- (2) 1合以上~2合未満 (180~359ml)
- (3) 2合以上~3合未満 (360~539ml)
- (4) 3合以上~4合未満 (540~719ml)
- (5) 4合以上~5合未満 (720~899ml)
- (6) 5合以上 (900ml 以上)

※清酒1合(180ml)は、次の量に相当します。

缶ビール・発泡酒 (500ml)	瓶ビール中瓶約1本
焼酎20度 (135ml)	焼酎35度 (80ml)
酎ハイ7度 (350ml)	ワイン2杯 (240ml)
ウイスキーダブル1杯 (60ml)	



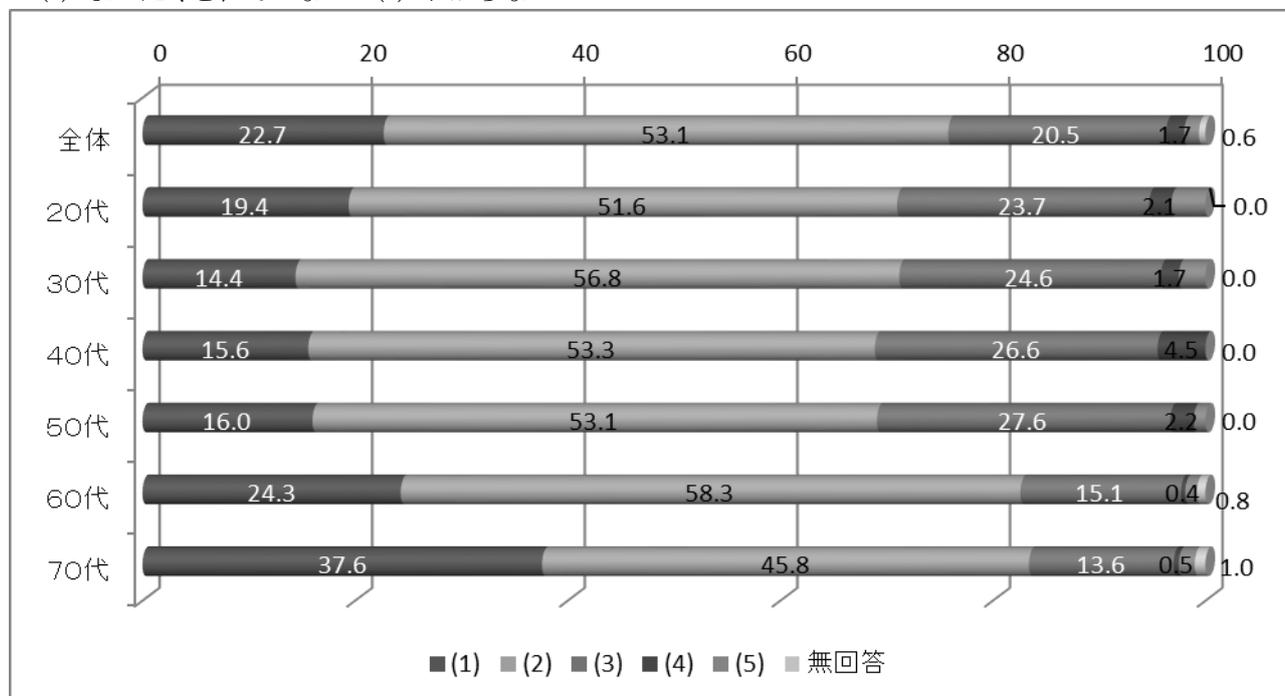
**【分析】**

- ・問25の結果を踏まえると、20代は飲酒頻度が比較的少ない人が多いが、2合以上飲酒をする人は43.1%と多くなっている。
- ・20代と30代には5合以上飲酒をする人もわずかながらあり、無理な飲酒をしている人が若い世代に多いことが考えられる。

## 【休養・心の健康について】

問27. 普段の睡眠で休養が十分にとれていますか。(1つに○)

- (1) 十分とれている (2) まあとれている (3) あまりとれていない  
 (4) まったくとれていない (5) わからない

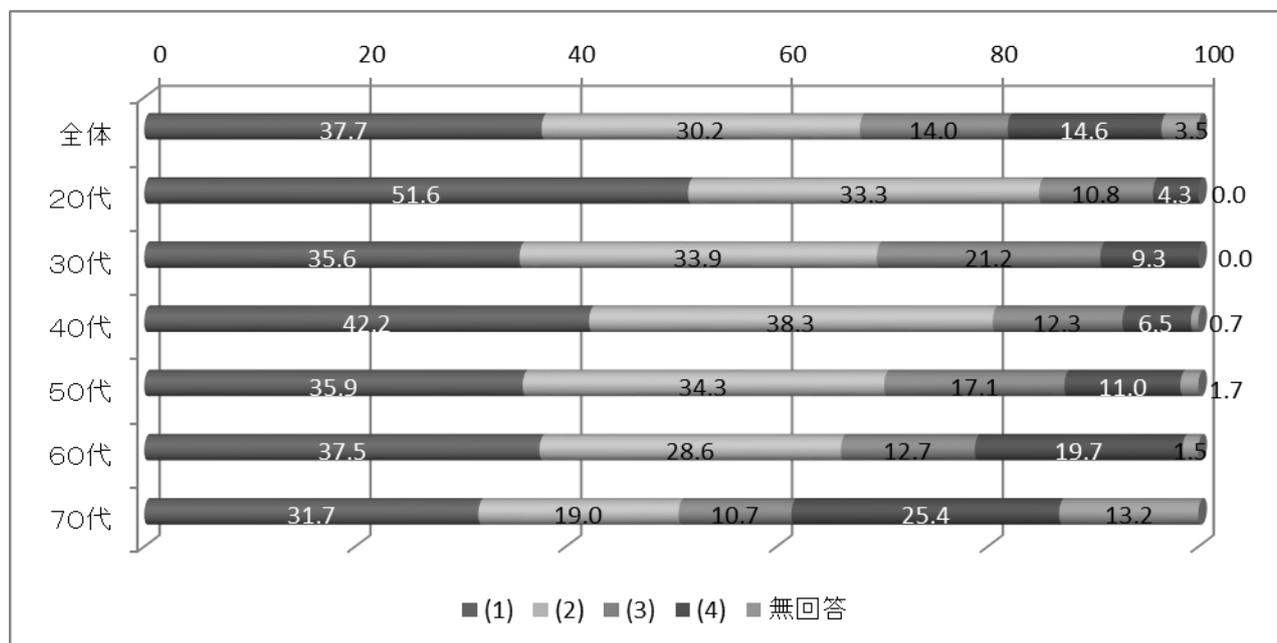


### 【分析】

- どの年代でも、普段の睡眠で休養が「十分にとれている」、「まあとれている」と答えた人が、7割前後であり、概ね睡眠により休養がとれていると考えられる。
- 「十分にとれている」と答えたのは、60代と70代が多くなっている。

問28. ストレスを解消する方法がありますか。(1つに○)

- (1) 解消法がある (2) 解消法はあるが、ストレスは解消できていない  
 (3) 解消法がなく、ストレスを解消できていない (4) ストレスを感じない

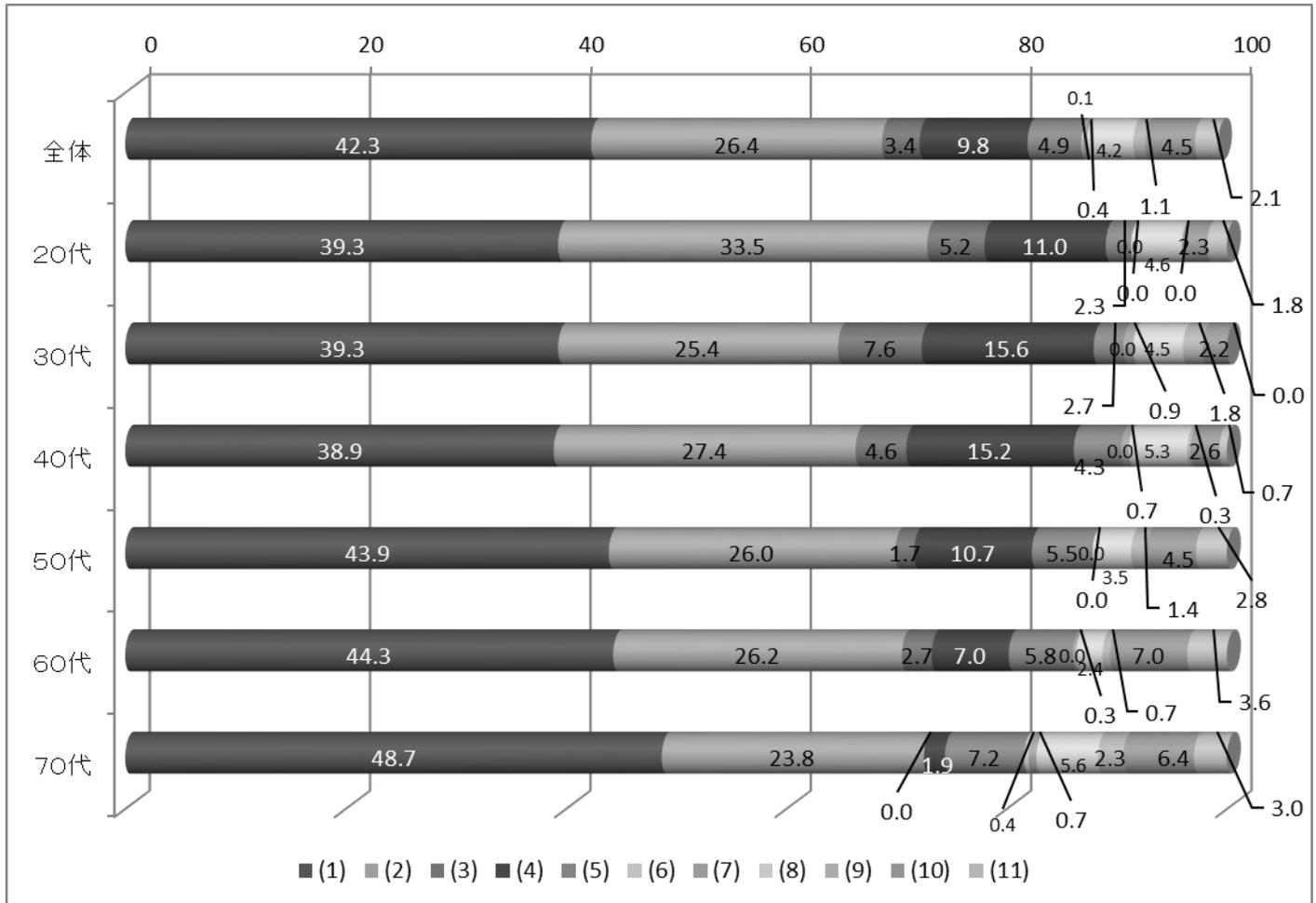


【分析】

- ・ 解消法の有無にかかわらず、「ストレスを解消できていない」と答えたのは、30代、40代、50代でその年代の半数を超えている。
- ・ 「ストレス解消法がある」と答えたのは、20代が最も多くなっている。
- ・ 60代、70代のストレスを感じない人の割合は、その年代の2割前後を占め、他の年代より高くなっている。

問29. 不安や悩みを受け止めてくれる相談相手（機関）がありますか。（あてはまる番号すべてに○）

- (1) 家族 (2) 友人 (3) 職場の上司 (4) 職場の仲間 (5) 医療機関  
 (6) 保健所 (7) 市役所 (8) 相談相手がいない (9) 相談機関を知らない  
 (10) 特に悩みがない (11) その他 ( )



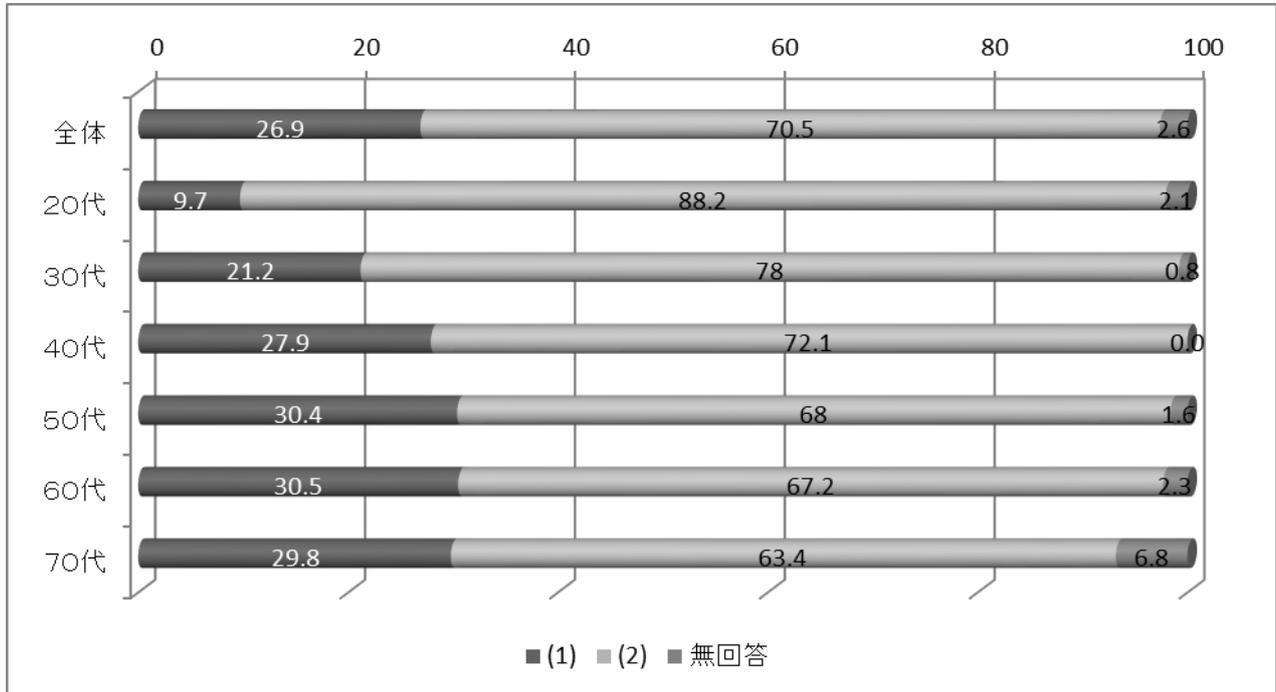
【分析】

・全体では、不安や悩みを受け止めてくれる相談相手（機関）は、どの年代でも「家族」が多くなっている。続いて、「友人」、「職場の仲間」と続いている。行政機関（保健所・市役所）に相談する人は少ない状況である。

## 【生きがい・日常生活について】

問30. 日常生活についておたずねします。(「はい」「いいえ」のうちあてはまる番号に○)

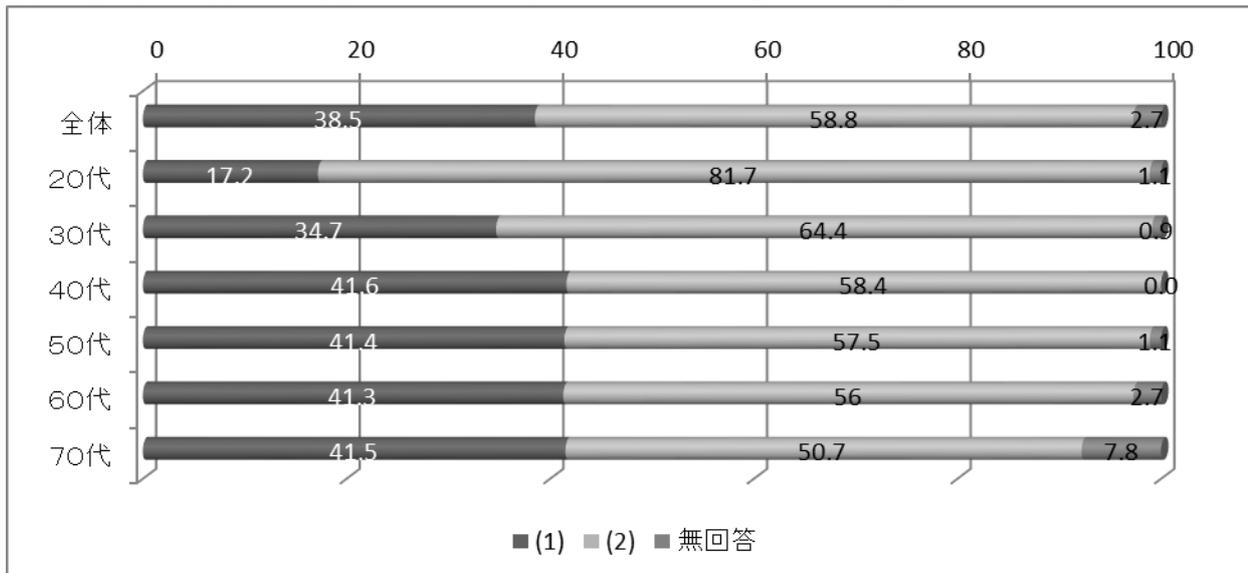
(1) 地域活動やボランティア活動をしていますか ①はい ②いいえ



### 【分析】

- ・全体では、活動している人は3割弱である。
- ・年代別では、50代、60代、70代で活動をしている人の割合が多くなっている。

(2) 地域の行事や集まりに積極的に参加しますか ①はい ②いいえ



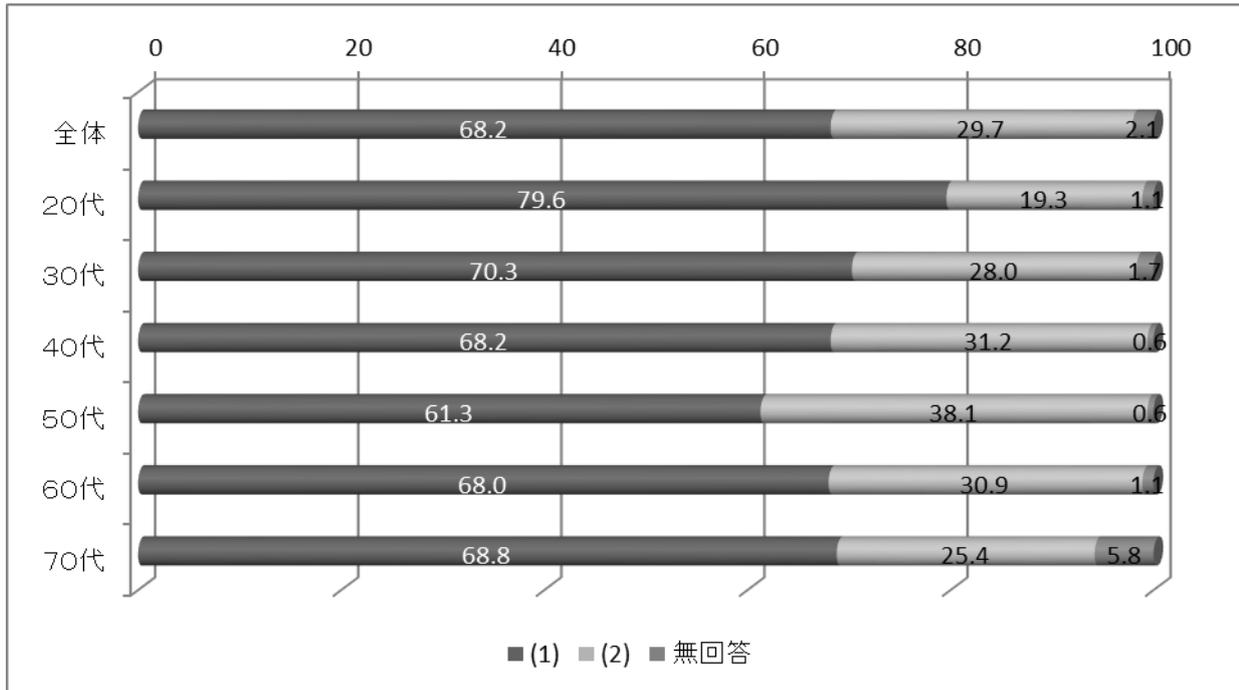
### 【分析】

- ・全体では、参加する人は、30代以降の世代で増える傾向にある。
- ・年代別では、参加する人の割合が、40代以降の世代は4割程度で横並びである。

(3) 趣味を持っていますか

①はい

②いいえ

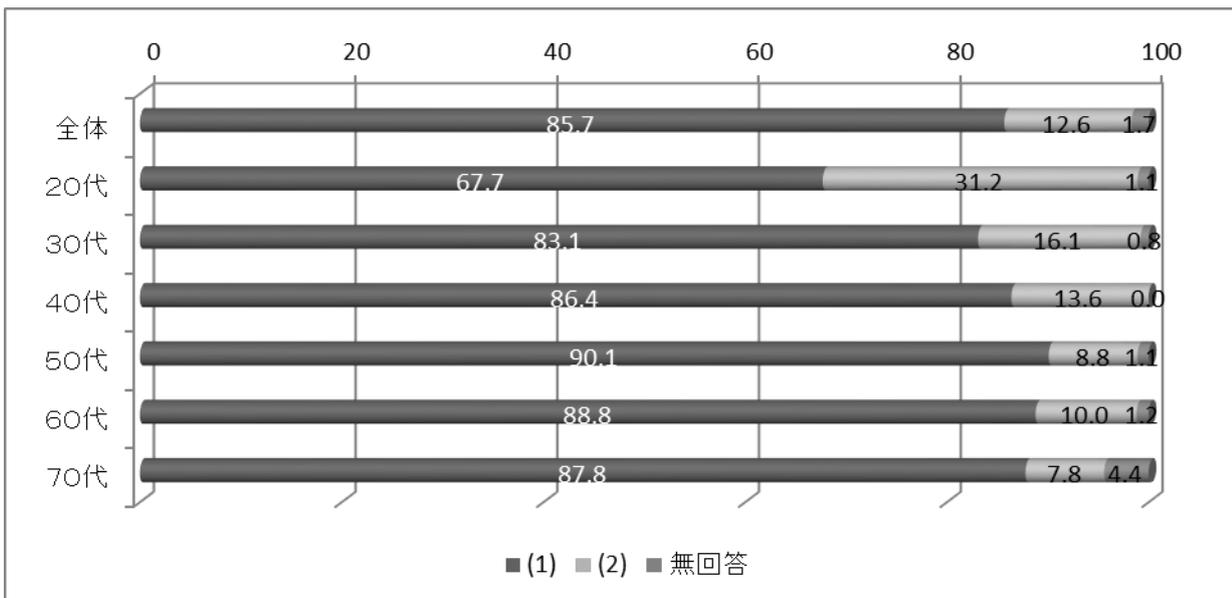


【分析】

- ・全体では、約7割近くが趣味を持っている。
- ・全年代を通じて趣味のある人がない人よりも多くなっている。

(4) 家の中での役割を何か持っていますか

①はい ②いいえ

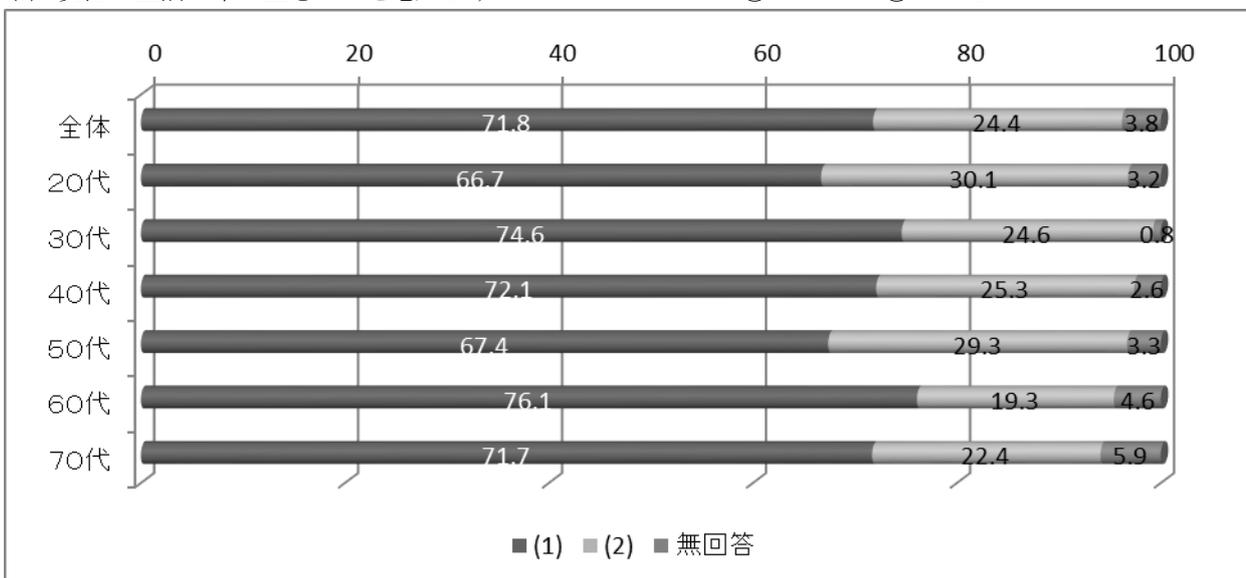


**【分析】**

・全体では、家庭内で役割がある人は8割を超えている。

(5) 現在の生活の中で生きがいを感じますか

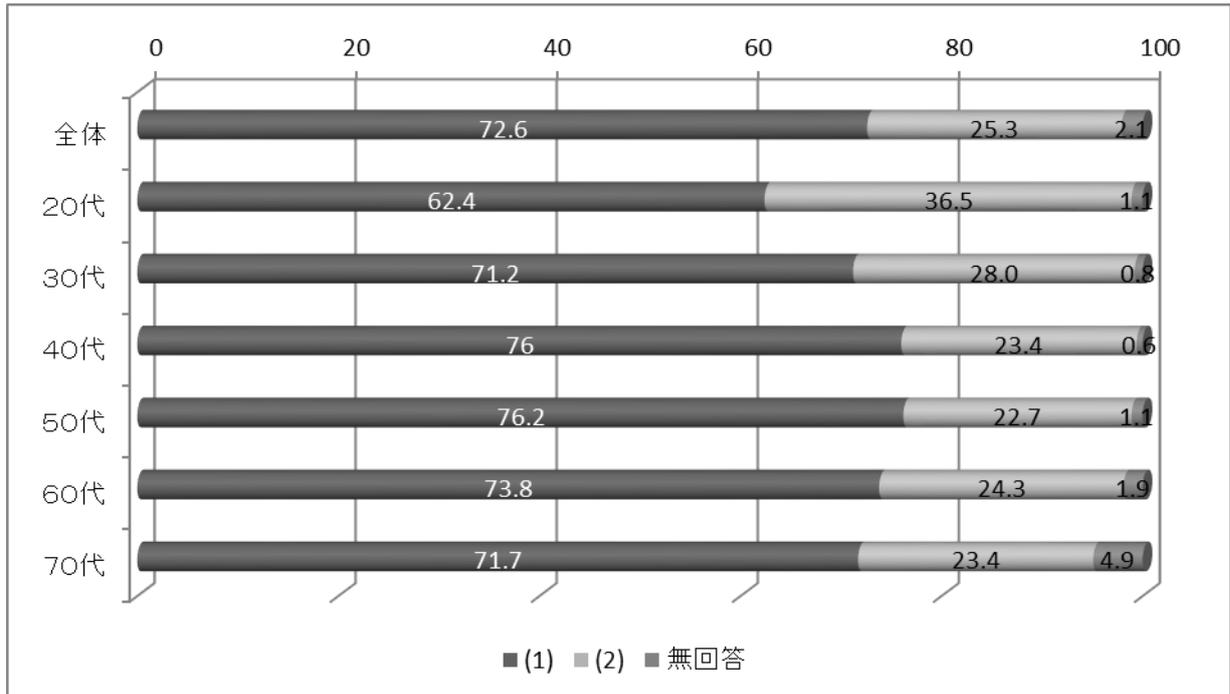
①はい ②いいえ



**【分析】**

・全体では、約7割の人が生きがいがあると感じている。  
 ・年代別でも生きがいのある人の割合が高い。

(6) 世代の違う人に自分から話しかけることがありますか ①はい ②いいえ



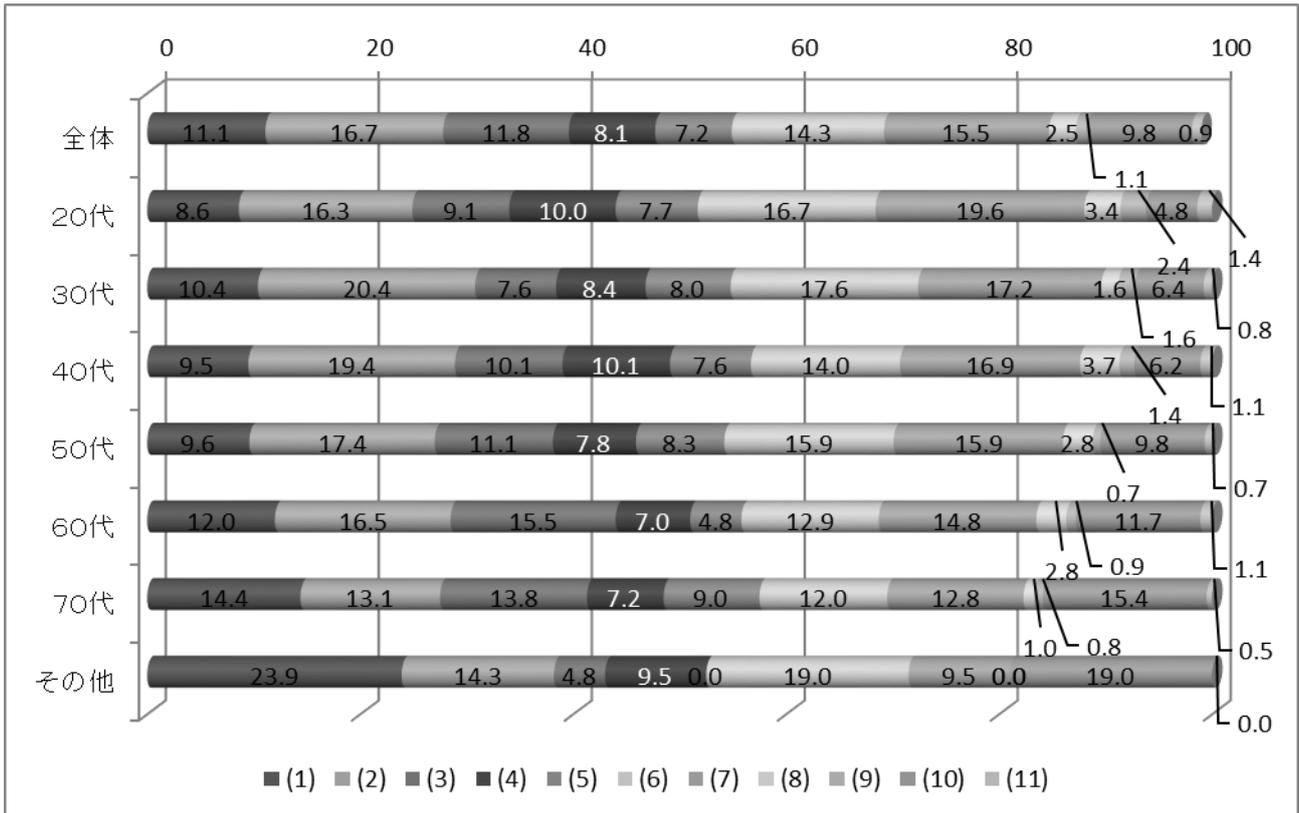
**【分析】**

・全体では、約7割を超える人が、自ら世代の違う人に話しかけている。

## 【今後の健康づくりの推進について】

問3 1. 健康づくりを推進するために、今後どのようなことが必要だと思いますか。(2つに〇)

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| (1) 地域ぐるみの健康づくりの推進      | (2) 栄養・食生活習慣の改善 |
| (3) 糖尿病、脳卒中予防などの生活習慣病対策 | (4) がん対策        |
| (5) 歯の健康                | (6) 心の健康        |
| (7) 運動の推進               | (8) 喫煙防止対策      |
| (9) アルコール対策             | (10) 介護予防       |
| (11) その他 ( )            |                 |



### 【分析】

- ・今後、健康づくりの推進に必要なことは、30代～50代に共通して、「栄養・食生活習慣の改善」が最も多くなっている。また、20代～50代に共通して「心の健康」も多くなっている。
- ・20代は、「運動の推進」が最も多く、運動への関心が高い傾向である。
- ・60代では、「糖尿病・脳卒中予防などの生活習慣病対策」、70代では「介護予防」「地域ぐるみの健康づくりの推進」が多く、年代が上がるにつれて病気や介護、地域とのつながりを意識するようになることが特徴である。
- ・健康づくりの推進においては、年代別に内容の工夫が必要である。

目標指標の出典資料

(1) 妊婦・乳児期・思春期

項目		平成23年度 (2011)数値	平成28年度 (2016)数値	中間目標値	評価	新目標値	出典資料	備考
母乳育児の割合の増加	4か月児	68.9%	70.4%	70%	◎	増加	平成27年度(2015)母子保健統計	
毎日朝食を食べる児の増加	1歳6か月児	96.5%	98.0%	100%	○	100%	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	95.0%	95.6%	100%	○	100%		
毎日朝食に野菜を食べている割合の増加	1歳6か月児	31.4%	*26.9%	増加	×	増加	平成28年度(2016)健やか親子しまね 乳幼児アンケート調査	
	3歳児	21.1%	*22.7%	増加	◎	増加		
間食の時間を決めている家庭の割合の増加	1歳6か月児	78.6%	82.5%	90%	○	90%	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	82.5%	83.6%	90%	○	90%		
給食を残さず食べる 給食の残菜量の減少	残菜量	134.5t	92.4t	減少	◎	減少	平成27年度(2015)教育委員会事務必携	
9時までに寝る児の増加	1歳6か月児	17.6%	22.5%	増加	◎	増加	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	8.5%	7.0%	増加	×	増加		
7時までに起きる児の増加	1歳6か月児	42.7%	51.4%	増加	◎	増加	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	41.3%	48.8%	増加	◎	増加		
1時間以上外遊びをする児の増加	1歳6か月児	39.2%	46.6%	増加	◎	増加	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	59.9%	65.3%	増加	◎	増加		
テレビ等の視聴なしの児の割合	1歳6か月児	10.4%	13.2%	20%	○	20%	平成27年度(2015)母子保健統計	
テレビ等の視聴 1時間までの児の割合	1歳6か月児	57.6%	63.0%	80%	○	80%	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	43.4%	48.0%	70%	○	70%		
子育てに自身がもてないことがある親の割合の減少	4か月児	12.9%	14.5%	減少	×	減少	平成27年度(2015)母子保健統計	
	1歳6か月児	14.3%	16.7%	減少	×	減少		
	3歳児	12.7%	13.3%	減少	×	減少		
育児について相談相手のいる母親の割合	4か月児	98.1%	99.5%	100%	○	100%	平成27年度(2015)母子保健統計	
	1歳6か月児	97.3%	98.2%	100%	○	100%		
	3歳児	98.4%	98.6%	100%	○	100%		
子どもを虐待しているのではないかと思う母親の割合	1歳6か月児	5.5%	*2.9%	減少	◎	減少	平成28年度(2016)健やか親子しまね乳幼児 アンケート調査	
	3歳児	10.1%	*4.5%	減少	◎	減少		
育児に参加する父親の割合の増加	4か月児	94.5%	95.7%	増加	◎	増加	平成27年度(2015)母子保健統計	
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合の増加	1歳6か月児	73.9%	*65.4%	増加	×	増加	平成28年度(2016)健やか親子しまね乳幼児 アンケート	
	3歳児	64.9%	*53.0%	増加	×	増加		
平均むし歯数の減少	1歳6か月児	0.04本	0.06本	減少	×	減少	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	0.73本	0.48本	減少	◎	減少		
	12歳児	1.8本	1.6本	減少	◎	減少		
むし歯のない児の増加	3歳児	78.5%	84.5%	80%	◎	90%	平成27年度(2015)母子保健統計	
妊娠中の歯科健診受診率の増加		実態把握	39.4%	実態把握	—	増加	平成27年度(2015)4か月児健康診査アンケート	
妊娠中の喫煙率の減少		2.1%	1.3%	0%	○	0%	平成28年度(2016)妊娠届	
妊娠中の飲酒率の減少		2.8%	1.2%	0%	○	0%	平成28年度(2016)妊娠届	
妊婦健康診査受診率の増加		94.6%	97.1%	増加	◎	増加	平成27年度(2015)母子保健統計	
妊婦の貧血有所見率の減少		19.3%	15.7%	減少	◎	減少	平成27年度(2015)母子保健統計	
低出生体重児割合の減少		12.8%	10.0%	減少	◎	減少	平成27年度(2015)母子保健統計	

項目	平成23年度 (2011)数値	平成28年度 (2016)数値	中間目標値	評価	新目標値	出典資料	備考	
乳幼児健康診査の受診率の増加	4か月児	98.1%	98.1%	100%	△	100%	平成27年度(2015)母子保健統計	
	1歳6か月児	97.7%	97.0%	100%	△	100%		
	3歳児	97.7%	99.2%	100%	○	100%		
乳幼児健康診査に満足している者の割合の増加	1歳6か月児	84.1%	*87.5%	増加	◎	増加	平成28年度(2016)健やか親子しまね乳幼児アンケート調査(1歳6か月児、3歳児)	中間値は出雲市子育てアンケート
	3歳児		*86.6%		◎	増加		
かかりつけ医をもつ児の増加		91.7%	*93.8%	100%	○	100%	平成28年度(2016)健やか親子しまね乳幼児アンケート調査(1歳6か月児)	中間値は出雲市子育てアンケート
休日、夜間の小児救急医療機関を知っている親の割合の増加		96.4%	*94.7%	100%	×	100%	平成28年度(2016)健やか親子しまね乳幼児アンケート調査(1歳6か月児)	中間値は出雲市子育てアンケート
事故防止対策を実施している家庭の割合の増加	1歳6か月児	75.2%	76.1%	100%	○	100%	平成27年度(2015)1歳6か月児、3歳児健康診査アンケート	
	3歳児	65.1%	70.8%	100%	○	100%		
心肺蘇生法を知っている親の割合の増加		69.7%	21.2%	増加	×	増加	平成28年度(2016)健やか親子しまね乳幼児アンケート調査(1歳6か月児 少し知っているは除く)	中間値は出雲市子育てアンケート
自然体験事業参加者の増加 (市主催の自然体験事業の参加者数)		1,994人	13,750人	増加	◎	無	出雲市環境基本計画(平成27年度(2015)実績値)	健康増進計画指標に沿わないため、指標としない。
命の学習を実施している学校の割合の増加	小学校	100%	100%	増加	◎	無	平成28年度(2016)学校教育課	各学校の指導計画に基づき取組まれているため、指標としない。
	中学校	100%	100%	増加	◎	無		
学校に行きにくい子どもの割合の減少	小学校	0.50%	0.60%	減少	×	無	平成28年度(2016)児童生徒支援課	健康増進計画に沿わないため、指標としない。
	中学校	3.20%	2.88%	減少	◎	無		
毎食後の歯磨き習慣がある児の増加 (毎食後、子どもに歯ブラシをもたせている)	1歳6か月児	62.90%	68.22%	増加	◎	無	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	92.70%	95.27%	100%	○	無		
1歳未満までにBCG予防接種終了児の割合の増加		96.6%	100.3%	100%	◎	無	平成28年度(2016)出雲市健康管理システム	予防接種の種類は他にも多数あるため新計画の項目から除外する。
2歳未満までに三種予防接種終了児の増加		91.2%	—	100%	—	無		平成28年(2016)から三種混合は、製造中止となったため、項目から除外する。
3歳までに麻しん風しん予防接種終了児の増加		75.0%	95.7%	100%	◎	無	平成28年度(2016)出雲市健康管理システム	予防接種の種類は他にも多数あるため、新計画の項目から除外する。
メディア対策に取り組む学校・園の増加		実態把握	100%	増加	◎	無	平成28年度(2016)児童生徒支援課	各学校の指導計画に基づき取組まれているため、新計画の項目から除外する。
★ゲーム機器やスマホで毎日遊ぶ児の割合	1歳6か月児	—	1.4%	—	—	減少	平成28年度(2016)母子保健統計	
	3歳児	—	7.2%	—	—	減少		
★テレビやスマホ等をほぼいつも見ながら授乳する保護者の割合	4か月児	—	10.5%	—	—	減少	平成28年度(2016)母子保健統計	
★毎食後の歯磨き習慣がある児の増加 (保護者が毎日仕上げみがきをしている)	1歳6か月児	—	82.0%	—	—	95%	平成27年度(2015)母子保健統計	
	3歳児	—	89.0%	—	—	95%		
★子育てサポーターの活動	人数	—	81人	—	—	増加	平成28年度(2016)健康増進課(平成28年(2016)4月)	
	活動人数	—	1,669人	—	—	増加	平成28年度(2016)健康増進課(子育て支援センター事業と母子保健事業への協力、自主企画活動)	
★あかちゃん声かけ訪問員の活動	訪問員数	—	153人	—	—	増加	平成28年度(2016)健康増進課(平成28年(2016)4月)	
	訪問率	—	80.1%	—	—	増加	平成28年度(2016)健康増進課(1~12月)	

## (2) 青年・壮年期

項 目		平成 23 年 (2011) 数値	平成 28 年 (2016) 数値	中間目標値	評価	新目標値	出典資料	備 考
週 2 回 1 回 30 分以上運動する人の割合の増加	男性	41.0%	36.3%	45%	×	45%	平成 28 年度(2016) 特定健康診査結果 (40～74 歳)	
	女性	30.5%	27.6%	35%	×	35%		
自死者数の減少		38 人	24 人	減少	◎	減少	平成 28 年度(2016) 人口動態統計	
自死者の年齢調整率(人口 10 万人対)の減少		26.1	18.5	減少	◎	減少	島根県健康指標データシステム	平成 25 年(2013)を中心とした 5 年間の平均
睡眠で休養が十分にとれている人の割合の増加	男性	76.3%	68.8%	80%	×	75%	平成 28 年度(2016) 特定健康診査結果 (40～74 歳)	
	女性	71.2%	64.9%	80%	×	75%		
3 合以上の多量飲酒する人の割合の減少	男性	1.9%	2.4	減少	×	減少	平成 28 年度(2016) 特定健康診査結果 (40～74 歳)	
	女性	0.3%	0.3%	減少	△	減少		
歯周病(歯周疾患) 検診の受診率の増加		7.8%	8.6%	10%	○	10%	平成 28 年度(2016) 出雲市歯周病検診	
歯周病(歯周疾患) の罹患率(中等度以上) の減少	40 歳	48.2%	52.6%	40%	×	45%	平成 28 年度(2016) 出雲市歯周病検診	
	60 歳	67.6%	74.0%	60%	×	65%		
60 歳台(55～64 歳) の残存歯数の増加		22.4 本	23.4 本	24.0 本	○	24.0 本	平成 27 年度(2015) 島根県残存歯調査	
毎食後、歯磨き習慣のある人の割合の増加 (40 歳～70 歳)	男性	26.3%	35.7%	30%	◎	40%	平成 28 年度(2016) 出雲市歯周病検診	
	女性	52.5%	55.1%	60%	○	60%		
かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加		73.6%	72.7%	増加	×	74%	平成 28 年度(2016) 出雲市歯周病検診	
過去 1 年間に歯科検診をした人の割合の増加		14.2%	17.7%	増加	◎	増加	平成 28 年度(2016) 出雲市歯周病検診	
成人の喫煙率の減少	男性	24.8%	24.8%	18%	△	減少	平成 28 年度(2016) 特定健康診査結果 (40～74 歳)	
	女性	3.0%	3.2%	2%	×	減少		
特定健診の受診率の増加		39.0%	42.8%	60%	○	60%	平成 28 年度(2016) 法定報告	
特定保健指導実施率の増加		11.4%	8.9%	60%	×	60%	平成 28 年度(2016) 法定報告	
肥満者の割合の減少	男性	25.5%	27.5%	22%	×	22%	平成 28 年度(2016) 特定健康診査結果(40～ 74 歳)(BMI 25 以上)	
	女性	21.7%	20.0%	18%	○	18%		
メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合 の減少	男性	43.0%	43.7%	減少	△	減少	平成 28 年度(2016) 特定健康診査結果 (40～74 歳)	
	女性	19.0%	16.9%	減少	◎	減少		
糖尿病受療率(人口 10 万対)の減少		100	68	減少	◎	減少	平成 26 年度(2014) 島根県患者調査	
脳卒中年齢調整初発率の減少	男性	111.1	118.5	96	×	減少	脳卒中発症状況調査 (平成 27 年度(2015) 調査結果)	
	女性	66.3	78.3	55	×	減少		
胃がん検診受診率の増加		4.4%	6.2%	増加	◎	10%	平成 28 年度(2016) 健康増進課	算定方法を厚生労働省方式に変更
胃がん年齢調整死亡率の減少	男性	34.7	25.3	減少	◎	減少	島根県健康指標データシステム	平成 25 年(2013)を中心とした 5 年間の平均
	女性	14.2	8.6	減少	◎	減少		
子宮頸がん検診受診率の増加(20 歳～69 歳)		43.4%	44.8%	増加	◎	70%	平成 28 年度(2016) 健康増進課	算定方法を厚生労働省方式に変更
子宮頸がん年齢調整死亡率(人口 10 万対)の減少		7.2	4.0	減少	◎	減少	島根県健康指標データシステム	平成 25 年(2013)を中心とした 5 年間の平均
乳がん検診受診率の増加(40 歳～69 歳)		41.0%	44.8%	増加	◎	60%	平成 28 年度(2016) 健康増進課	算定方法を厚生労働省方式に変更
乳がん年齢調整死亡率(人口 10 万対)の減少		23.2	8.4	減少	◎	減少	島根県健康指標データシステム	平成 25 年(2013)を中心とした 5 年間の平均
大腸がん検診受診率の増加(40 歳～69 歳)		40.4%	37.4%	増加	×	50%	平成 28 年度(2016) 健康増進課	算定方法を厚生労働省方式に変更
大腸がん年齢調整死亡率(人口 10 万対)の減少	男性	25	20	減少	◎	減少	島根県健康指標データシステム	平成 25 年(2013)を中心とした 5 年間の平均
	女性	13.2	11.5	減少	◎	減少		
肺がん年齢調整死亡率(人口 10 万対)の減少	男性	42.9	38.7	減少	◎	減少	島根県健康指標データシステム	平成 25 年(2013)を中心とした 5 年間の平均
	女性	12.4	10.4	減少	◎	減少		
健康についての学習の参加者の増加		6,911 人	9,163 人	増加	◎	増加	平成 28 年(2016) 地域保健・健康増進事業報告	

健康相談を利用する人数の増加		4,322人	3,111人	増加	×	増加	平成28年(2016)地域保健・健康増進事業報告	
項目		平成23年(2011)数値	平成28年(2016)数値	中間目標値	評価	新目標値	出典資料	備考
朝食の欠食の割合の減少	20歳代男性	25.0%	15.5%	15%	○	無	平成28年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	食育指標項目に載せたため、削除する。
緑黄色野菜を1日2回以上とる人の割合の増加		31.9%	39%	50%	○	無	平成28年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	食育指標項目と重複するため、指標としない。
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合の増加	男性 女性	48.6% 42.6%	43.7% 40.3%	50% 45%	× ×	無 無	平成28年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	内容を運動意識へ変更したため、新計画の指標としない
うつ病について理解する人の割合の増加		—	77.3	増加	—	無	平成28年度(2016)圏域うつ病アンケート	アンケート内容の変更により比較できないため、新計画の指標から除外する。
心の健康相談の回数の増加		108回	80回	増加	×	無	平成28年度(2016)市・保健所実績	相談窓口の多様化により指標としない
フッ素入り歯磨き剤を使用している人の割合の増加		25.40%	32.1%	増加	◎	無	平成28年度(2016)出雲市歯周病検診	ほとんどの歯磨き剤に添加されているため指標としない
公共施設の完全分煙、禁煙実施率の増加		78.0%	100%	100%	◎	無	島根県健康推進課調査	施設内禁煙実施率に変更したため、指標としない。
脳卒中発症後1年以内の再発率の減少		11.60%	6.31%	5%	○	無	平成27年度(2015)脳卒中発症状況調査	性別の指標に変更する。
全てのがん検診精密検査の受診率の増加		—		100%	—	無		各種検診別に表示する。
健康づくりボランティアの人数の増加(食・運動を含む)		749人	517人	増加	×	無	平成28年度(2016)健康増進課	ボランティアの定義が行いにくい。市の把握のみであるため指標としない
健康づくり推進員の人数の増加		118人	125人	増加	◎	無	平成28年度(2016)健康増進課	人数の増加ではなく、活動日数に変更。
毎日2合以上飲酒する人の割合の減少	男性 女性	13.0% 1.1%	16.48% 1.52%	10% 1%以下	× ×	無 無	平成28特定健康診査結果(40～74歳)	類似指標があるため、指標としない。
糖尿病管理不良者の割合の減少	男性 女性	2.7% 1.3%	1.8% 0.9%	1% 1%	○ ◎	無 無	平成28特定健康診査結果(40～74歳)(HbA1c [NGSP] 7.9以上)	NGSP値におけるコントロール目標に変更。
★日常生活の中で健康増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加			62.9%			70%	平成28特定健康診査結果(40～74歳)	
★ストレスを解消する手段を持つ人の増加			44.2%			増加	平成28年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
★公共施設の施設内禁煙実施率の増加			96.5%			100%	平成28年度(2016)島根県調査	
★血糖コントロール不良の者の割合の減少	男性 女性		5.9% 3.1%			減少 減少	平成28年度(2016)特定健康診査結果(40～74歳)	
★新規人工透析導入者数の減少			22人			減少	平成28年度(2016)保険年金課統計	
★脳血管疾患受療率(人口10万対)の減少			202			減少	平成26年度(2014)島根県患者調査(県184)	
★脳卒中発症後1年以内の再発率の減少	男性 女性		9.38 3.79			減少 減少	脳卒中発症状況調査(平成27年度(2015)調査結果)	
★肺がん検診受診率の増加(50歳～69歳)			3.0%			10%	平成28年度(2016)健康増進課	
★胃がん検診精密検査の受診率の増加			89.4%			100%	健康増進課(平成29年(2017)5月末現在)	平成27年度(2015)受診者を対象
★子宮がん検診精密検査の受診率の増加			70.7%			100%	健康増進課(平成29年(2017)5月末現在)	平成27年度(2015)受診者を対象
★乳がん検診精密検査の受診率の増加			97.0%			100%	健康増進課(平成29年(2017)5月末現在)	平成27年度(2015)受診者を対象
★肺がん検診精密検査の受診率の増加			97.9%			100%	健康増進課(平成29年(2017)5月末現在)	平成27年度(2015)受診者を対象
★大腸がん検診精密検査の受診率の増加			70.9%			100%	健康増進課(平成29年(2017)5月末現在)	平成27年度(2015)受診者を対象
★健康づくり推進員の活動日数の増加			2,215日			増加	平成28年度(2016)健康づくり活動報告書	

## (3) 高齢期

項 目	平成 23 年度	平成 28 年度	中間目標値	評価	新目標値	出典資料	備 考
平均自立期間の延長 75 歳時	男性	9.7 年	10.1 年	10 年	◎	増加	島根県健康指標データシステム 平均自立期間：2011～2015 平均
	女性	11.8 年	12.2 年	12 年	◎	増加	
80 歳代 (75～85 歳) の残存歯数の増加		15.1 本	16.7 本	16 本	◎	18 本	平成 27 年度(2015) 島根県残存歯調査
ふれあいサロン数の増加		450	385	増加	×	増加	平成 28 年度(2016) 医療介護連携課
高齢者結核検診受診率の増加		16.2%	11.0%	20%	×	20%	平成 28 年度(2016) 健康増進課
ふれあいサロン参加者数の増加		55,907 人	55,547 人	58,000 人	×	無	平成 28 年度(2016) 医療介護連携課 他課事業である
高齢者クラブ加入率の増加		29.60%	24.0 (平成 27 年度(2015))	増加	×	無	平成 28 年度(2016) 高齢者福祉課 平成 28 年度(2016) 数値は今後、高齢者クラブから報告がある予定。
シルバー人材センター登録者数の増加		1,198 人	887	増加	×	無	平成 28 年度(2016) 高齢者福祉課 評価にそぐわないため指標にしない
65 歳以上の就業率の増加		19.4%	25.6%	増加	◎	無	平成 27 年度(2015) 国勢調査
災害時要支援者ネットワーク事業登録者数の増加		1,713 世帯	6,263 人	増加	—	無	平成 27 年度(2015) 福祉推進課 平成 27 年度(2015) に制度改正があり、対象者が違うため、前回の数字と比較ができない。
認知症サポーターの増加		1,760 人	14,292 人	10,000 人	◎	無	平成 28 年度(2016) 医療介護連携課
二次予防事業対象高齢者の参加率の割合の増加		2.26%	0.9%	3%	×	無	平成 28 年度(2016) 医療介護連携課 平成 29 年度(2017) からは、制度改正あり。
★通いの場登録団体数の増加			41			増加	平成 29 医療介護連携課(平成 29 年 8 月現在)
★低栄養者の割合の減少 (後期高齢者)			13.8%			減少	平成 26 年度(2014) 高齢者福祉課 日常生活圏ニーズ調査
★主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加(70 代)			77.6%			増加	平成 28 年度(2016) 年度出雲市健康づくり・食育に関するアンケート
★健康維持のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合の増加(70 代)			76.6%			増加	平成 28 年度(2016) 年度出雲市健康づくり・食育に関するアンケート
★生きがいを感じる人の割合の増加(70 代)			71.7%			増加	平成 28 年度(2016) 年度出雲市健康づくり・食育に関するアンケート
★口腔機能低下のある人の割合の減少 (後期高齢者)			40.4%			減少	平成 26 年度(2014) 高齢者福祉課 日常生活圏ニーズ調査
★地域行事や集まりに積極的に参加する人の増加(60・70 代)			41.5%			増加	平成 28 年度(2016) 年度出雲市健康づくり・食育に関するアンケート

## (4) 食育

項 目		平成 23 年度	平成 28 年度	中間目標値	評価	新目標値	出典資料	備 考
食育に関心を持っている市民の割合の増加		76.2%	69.1%	90%	×	80%	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
朝食を食べない市民の割合の減少	3 歳児	4.8%	4.4%	0%	○	0%	平成 27 年度(2015)3 歳児健康診査	
	小学生	0.6%	0.5%	0%	○	0%	平成 27 年度(2015)全国学力・学習状況調査	
	中学生	1.0%	0.7%	0%	○	0%	平成 27 年度(2015)全国学力・学習状況調査	
	20 歳代男性	25.0%	15.5%	15%	○	10%	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
	20 歳代女性	12.5%	12.5%	5%	△	10%		
主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加		65.0%	66.7%	75%	○	75%	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
緑黄色野菜を 1 日 2 回以上食べる市民の割合の増加		31.9%	39.0%	50%	○	50%	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
よく噛んで食べることを意識している市民の割合の増加		70.2%	50.3%	80%	×	55%	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
出雲産や県内産食材の使用を心がけている市民の割合の増加		41.2%	37.2%	60%	×	増加	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
食材購入時に生産地や成分表示を確認する市民の割合の増加		58.7%	57.7%	80%	△	増加	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
出雲の郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合の増加		24.0%	27.8%	50%	○	増加	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加	3 歳児	—	—	100%		無	平成 25 年(2013)度全国学力・学習状況調査	
	小学生	74.80%	78.6%	80%	△	無		
	中学生	66.1%	70.3%	70%	◎	無		
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために適切な食事や運動等を継続的に実践している市民の割合の増加		34.1%	27.0%	50%	×	無	平成 28 年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート	青年・壮年期指標項目と重複
★食事をともにする家族や友人がいる市民の割合の増加			86.6%			増加		
★野菜を 1 日 5 皿以上食べる市民の割合の増加			6.0%			増加		
★日常生活で塩分をとりすぎないように気をつけている市民の増加			30.8%			50%	平成 28 年度(2016)島根県健康調査	
★食のボランティアの人数の増加			208 人			増加		

第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画 策定経緯

平成29年(2017)7月13日 第1回出雲市健康のまちづくり推進会議・  
出雲市食育のまちづくり推進会議

- 最終評価・計画策定方針
- 出雲市の健康をとりまく状況
- 数値目標の達成状況

平成29年(2017)8月10日 親子健康づくりネットワーク会議

- 前計画の評価分析、現状と課題・方向性

平成29年(2017)8月28日 地域健康づくりネットワーク会議

- 前計画の評価分析、現状と課題・方向性

平成29年(2017)9月28日 青壮年・高齢期ネットワーク会議

- 前計画の評価分析、現状と課題・方向性

平成29年(2017)11月2日 第2回出雲市健康のまちづくり推進会議・  
出雲市食育のまちづくり推進会議

- 第2次出雲市健康増進計画・

第3次出雲市食育計画 素案

平成29年(2017)12月15日から平成30年(2018)1月19日

パブリックコメント募集

平成30年(2018)2月1日 第3回出雲市健康のまちづくり推進会議・  
出雲市食育のまちづくり推進会議

- パブリックコメント実施結果報告
- 第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育計画  
最終案承認

出雲市健康のまちづくり推進会議・出雲市食育のまちづくり推進会議 委員名簿

	区分	所 属	氏 名
1	学識経験者	島根県立大学出雲キャンパス 看護学部教授	吾郷美奈恵
2	医療機関	出雲医師会副会長（小児科医師）	芦澤 隆夫
3	医療機関	出雲市歯科医師会副会長	園山 学
4	行政機関	出雲保健所長	牧野由美子
5	健康づくり団体	乙立の健康を守る会会長	亀滝和利
6	健康づくり団体	斐川地域健康づくり推進協議会代表	山崎文夫
7	健康づくり団体	出雲市子育てサポーター連絡協議会代表	廣戸悦子
8	健康づくり団体	出雲市食のボランティア連絡協議会会長	石飛なす子
9	健康づくり団体	出雲市健康づくり推進員代表	今岡祥子
10	関係団体代表	出雲市コミュニティカ-長会代表（塩冶コミュニティカ-長）	坂本達夫
11	関係団体代表	出雲地区栄養士会会長	山本知子
12	関係団体代表	NPO 法人出雲スポーツ振興 21 専務理事	白枝淳一
13	関係団体代表	相談支援事業所そうゆう相談センター斐川相談支援員	勝部葉子
14	関係団体代表	出雲商工会議所事務局長	石倉敬久
15	関係団体代表	出雲市保育協議会会長（出西保育園長）	西 郁郎
16	関係団体代表	出雲市学校保健会理事長（今市小学校長）	安達清志
17	関係団体代表	栄養教諭（長浜小学校）	角 一恵

## ○出雲市健康のまちづくり推進会議設置条例

(平成 26 年出雲市条例第 37 号)

### (設置)

第 1 条 本市の健康増進施策を総合的かつ計画的に推進するため、地方自治法(昭和 22 年法律第 67 号)第 138 条の 4 第 3 項の規定に基づく附属機関として、出雲市健康のまちづくり推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

### (所掌事務)

第 2 条 推進会議は、次に掲げる事項について、調査審議する。

- (1) 健康増進施策の基本方針に関すること。
- (2) 健康増進計画の策定又は変更及び当該計画の進捗状況の評価に関すること。
- (3) 健康増進計画の推進のための施策の企画及び実施に関すること。
- (4) その他市長が必要と認める事項

### (組織)

第 3 条 推進会議は、委員 20 人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 健康づくりを実践している団体の代表者
- (2) 識見を有する者
- (3) 関係団体等の代表者
- (4) 関係行政機関の代表者

3 委員の任期は、2 年とする。ただし、再任を妨げない。

4 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第 4 条 推進会議に、会長及び副会長を各 1 人置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

### (会議)

第 5 条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

### (資料提出の要求等)

第6条 推進会議は、必要があると認めるときは、参考人に意見を求め、又は関係者に対し、資料の提出、説明及び協力を求めることができる。

(守秘義務)

第7条 委員は、職務上知り得た秘密を他に漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

(委員の報酬及び費用弁償)

第8条 委員の報酬及び費用弁償は、特別職の職員で非常勤のもの、報酬、費用弁償等に関する条例(平成17年出雲市条例第36号)の規定を適用する。

(庶務)

第9条 推進会議の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の日以後最初に委嘱される委員の任期は、第3条第3項の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

## ○出雲市健康づくり推進員設置要綱

(平成 20 年出雲市告示第 345 号)

改正平成 21 年 4 月 1 日告示第 147 号

### (趣旨)

第 1 条 この要綱は、地域における市民の自主的な健康づくり活動及び市が実施する保健事業の効果的な推進を図るため、出雲市健康増進計画(平成 20 年 3 月策定)に定める、出雲市健康づくり推進員(以下「推進員」という。)の設置に関し、必要な事項を定めるものとする。

### (設置区域及び定数)

第 2 条 推進員は、各コミュニティセンター単位に、3 名置く。

2 市長は、前項の規定にかかわらず、地域の人口、年齢構成等を考慮し、その数を増減することができる。

### (委嘱)

第 3 条 推進員は、健康増進に関し意識の高い者のなかから市長が委嘱する。

### (任期)

第 4 条 推進員の任期は、2 年以内とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠により委嘱された推進員の任期は、その前任者の残任期間とする。

### (職務)

第 5 条 推進員は、市民の健康づくりを推進するため、次に掲げる事業を行う。

- (1) 地区の健康づくりの課題を考えること。
- (2) 地区の健康づくりに関する活動を行うこと。
- (3) 市が実施する健康診断、健康教室、健康相談等の保健事業に協力すること。
- (4) その他、推進員の目的達成に必要なこと。

### (報酬)

第 6 条 推進員の報酬は、年額 4,000 円とする。ただし、年度中途において委嘱された場合又はその職を辞した場合において、推進員の報酬は月割とし次の例によるものとする。

- (1) 委嘱の日が当該月の 15 日以前のときは当該月を含む月割額とし、16 日以降のときは当該月を含まない月割額とする。
- (2) 職を辞した日が当該月の 15 日以前のときは当該月を含まない月割額とし、16 日以降のときは当該月を含む月割額とする。

### (秘密の保持)

第7条 推進員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成20年10月1日から施行する。

附 則(平成21年4月1日告示第147号)

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

# ○出雲市食育のまちづくり条例

(平成 17 年出雲市条例第 409 号)

改正平成 18 年 3 月 17 日条例第 40 号平成 22 年 3 月 24 日条例第 13 号

平成 22 年 6 月 28 日条例第 26 号

## 目次

- 第 1 章 総則(第 1 条—第 6 条)
  - 第 2 章 推進計画(第 7 条)
  - 第 3 章 基本的施策
    - 第 1 節 健康の増進及び環境の保全(第 8 条・第 9 条)
    - 第 2 節 産業・観光の振興及び交流の促進(第 10 条・第 11 条)
    - 第 3 節 食の教育、学習及び体験(第 12 条)
    - 第 4 節 安全で安心な食生活(第 13 条)
  - 第 4 章 推進体制(第 14 条—第 21 条)
  - 第 5 章 雑則(第 22 条)
- 附則

## 前文

21 世紀出雲の発展のためには、未来を担う子どもたちの健やかな心身を育むとともに、全ての市民が、生涯を通じて生き生きと暮らすことができるまちづくりを目指すべきである。

出雲国風土記には、私たちの暮らす出雲の地が、平野、山、川、湖、海等多様で変化に富んだ自然に恵まれ、古代から豊かな自然の幸を享受していた事例が多々描かれている。当時の斐伊川の両岸は、地味が肥沃で五穀、桑、麻もたわわに実る人々の楽園であり、河には、アユ、サケ、マス、イグイ、ウナギ等が泳ぎ回る様子が記され、人々の豊かな食文化を育む姿がうかがえる。

人は、単に生きるためだけに食する生き物ではない。人は、豊かな食によって、豊かな人間を育て、豊かな文化を育み、豊かな地域を創ることができる。その力を奢らず、自然の恩恵である食物の貴重な生命を食し、そのお陰で自らの生命をつなげていることを理解し、感謝し、そして食を大切に守り育てることが肝要であり、これは日本の食文化そのものであった。

しかしながら今日、20 世紀に世界一の長寿社会を実現してきた我が国は、食料自給率の低下の中で飽食の時代を迎え、我々は、食料資源の浪費、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食物の安全性への不安、不規則な食事、調理に手間をかけたがらない等、食生活のうえで様々な、深刻な問題を抱えており、この出雲においてもその例外ではない。

こうした食生活をめぐる環境の大きな変化の中で、平成 17 年 6 月に食育基本

法が制定され、いまこそ我々出雲市民は、全国に先駆けて、知育、徳育及び体育と併せ、いわば食育の大切さについて、あらためて認識を深め、食生活の改善に立ち上がるべきと考える。

食育を主眼とするまちづくりは、すなわち市民一人ひとりが、子どもから大人まで、自然の恵みである食と食に関わる人々やその活動への感謝の念を深め、楽しく学び実践することによって、市民自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きる力を育むことを目指すものである。そしてこれによって、食育のまちづくりを総合的に推進する立場から、真に健康で活力のある神話の夢舞台・出雲の創造に貢献せんとするものである。

このため、出雲市は、出雲の食育のまちづくりの基本理念を明らかにし、子どもから大人まで市民の協働のもと、食育の学習と実践の取組みを、総合的かつ計画的に推進するため、ここに「出雲市食育のまちづくり条例」を制定する。

## 第1章 総則

### (目的)

第1条 この条例は、食育基本法(平成17年法律第63号。以下「基本法」という。)に基づき、食育を主眼とした総合的なまちづくり(以下「食育のまちづくり」という。)の推進に関する市の基本方針を定め、市、市民及び事業者の責務を明らかにするとともに、市の施策の基本的事項を定めることにより、子どもから大人まで全ての市民が、健康で活力ある人生を送るための知識を学び実践する21世紀出雲の食育のまちづくりを推進し、もって健康で文化的な市民生活と明るく活力ある地域社会の実現に資することを目的とする。

### (定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

(1) 食 安心安全な食生活及び食材の生産・製造・加工・流通、調理、廃棄、衛生に至る広範な事象をいう。

(2) 食育 市民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現を目指し、伝統的な食文化を継承し、自然の恵みである食物の生命を食すること並びに食に関わる人々及びその活動に対する感謝の念や理解を深め、食についての知識を楽しく学ぶことにより、市民自らが健康を守り、活力ある人生を生きぬく力を身につけること。

(3) 地産地消 地元で生産された農産物を、地元で消費することをいう。

(4) 事業者 次に掲げる者をいう。

ア 教育関係者等 教育並びに保育、介護その他社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」という。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体

イ 農林漁業者等 農林漁業者及び農林漁業に関する団体

ウ 食品関連事業者等 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体

(基本理念)

第3条 市、市民及び事業者による食育のまちづくりは、次に掲げる基本理念に基づき推進するものとする。

(1) 市民一人ひとりが、食に関する適切な判断を養い、生涯にわたって食を楽しむ心をもって実践することにより、市民の心身の健康増進と豊かな人間性を育むよう取り組むこと。

(2) 食べることは、食物の生命を食することであり、食物をもたらす豊かな自然、食に関わる人々及びその活動に対して感謝の念と理解を深めるとともに、豊かな自然を保全するよう努めること。

(3) 出雲国風土記等に記された豊かな食文化を伝える出雲の歴史、伝統及び生活風土を重んじる中で、地域特性を生かした食生活に配慮し、生産者と消費者の交流を図りながら、本市の地産地消に取り組み、本市の産業振興、観光交流の促進と農山漁村の活性化を推進すること。

(4) 市民が、食育の最も重要な場としての家庭から地域、学校、職場等、あらゆる場所を通じて、食に関する理解を深め、主体的かつ積極的に食に関する様々な学習及び体験活動を実践するよう努めること。

(5) 食育は、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、様々な体験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てる教育として位置付け、本市のまちづくりに必要な人材を育成するよう努めること。

(6) 食品の安全性を確保することが食生活の基本であり、国、他の地方公共団体及び関係機関と連携して、食生活に関する幅広い情報を積極的に提供するとともに、食に関わる衛生環境の保持に努めること。

(市の責務)

第4条 市は、基本理念に基づき、食育のまちづくりに関する総合的な施策を策定し、国や他の地方公共団体と連携を図りつつ、これを計画的に実施するよう努めるものとする。

2 市は、食育のまちづくりに関する施策の普及啓発に努めるとともに、市民等の理解を得るよう努めるものとする。

3 市は、食育のまちづくりを推進するために、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(市民の責務)

第5条 市民は、基本理念を理解し、家庭、学校、幼稚園、保育所、職場その他の市民生活のあらゆる分野において、自主的かつ積極的に食育のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の責務)

第6条 事業者は、基本理念を理解し、自主的かつ積極的に事業活動を通じた食育のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めるものとする。

## 第2章 推進計画

(推進計画の策定)

第7条 市(出雲市食育のまちづくり推進会議が設置された場合にあつては、当該推進会議)は、食育のまちづくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、基本法第18条の規定に基づき、食育のまちづくりに関する推進計画(以下「推進計画」という。)を定めるものとする。

2 推進計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 食育のまちづくりの推進に関する施策についての基本方針
- (2) 食育のまちづくりの推進の目標に関する事項
- (3) 市民及び事業者(以下「市民等」という。)が行う自発的な食育推進活動等の促進に関する事項
- (4) 前3号に掲げるもののほか、食育のまちづくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 市長は、推進計画を定めるに当たっては、市民等の意見を反映するよう努めるものとする。

4 市長は、推進計画を定めたときは、これを公表するものとする。

5 前2項の規定は、推進計画の変更について準用する。

## 第3章 基本的施策

### 第1節 健康の増進及び環境の保全

(健康の増進)

第8条 市は、基本理念に基づき、市民の健康増進を図るため、次に掲げる施策を講じるものとする。

- (1) 妊産婦、母子、高齢者、成人等の栄養に関する指導、生活習慣病予防に関する指導、食習慣等の食生活改善に関する指導、離乳食及び幼児食に関する指導、過度の肥満及びそう身等に関する指導、乳幼児等の健診、その他食と健康の増進に関わる施策の推進に努めること。
- (2) 食と健康の増進に関わる知識の普及啓発の推進に努めること。
- (3) 市民等が行う食と健康の増進に関わる活動に対して支援すること。
- (4) 保健所、教育機関、医療機関等の関係機関と連携を図り、栄養、衛生、医療、食習慣等食と健康の増進に関する事項の調査研究の推進に努めること。

2 市民等は、基本理念を理解し、次に掲げる活動に努めるものとする。

- (1) 自主的に食と健康の増進に関わる知識を学び、これを活かし、又は実践すること。
- (2) 市が講じる施策に協力し、及び参画すること。

(環境の保全)

第9条 市は、基本理念に基づき、必要な環境保全を図るため、次に掲げる施策を講じるものとする。

- (1) 農地、山林等の環境、海、河川、湖沼等の水質及び自然の景観を良好に保全するよう取り組むこと。
- (2) 前号の取組みを行う市民等の活動に対して支援すること。
- (3) 市及び市民等の活動により発生する食品廃棄物の抑制及び再利用等を推進し、循環型社会の実現に努めること。

2 市民等は、基本理念に基づき、必要な環境保全を図るため、次に掲げる施策に努めるものとする。

- (1) 自主的に自然環境等の保全及び循環型社会の実現に努めること。
- (2) 市の講じる施策に協力し、及び参画すること。

## 第2節 産業・観光の振興及び交流の促進

### (産業の振興)

第10条 市は、基本理念に基づき、食料の生産及び供給を安定的に維持するため、次に掲げる産業振興の施策を講じるものとする。

- (1) 市内における地産地消を推進するため、食材の種類、数量及び品質を確保し、本市の食料自給率を高めるとともに、農林水産業の振興及び地域の商工業の活性化に努めること。
- (2) 生産者と消費者の農作業体験等の交流等、市民等が実施する活動の支援に努めること。
- (3) 事業者との連携を図り、農山漁村の活性化を図る施策の調査研究をするとともに、食に関する産業振興につながる資源の研究開発等に努めること。

2 市及び市民等は、地産地消の推進を図るため、市内で生産し、製造し、又は加工された食材その他製品を消費するよう努めること。

3 農林漁業者等及び食品関連事業者等は、基本理念を理解し、食材を提供する誇りを持って自らの事業の推進及び発展に努めるものとする。

### (観光の振興及び交流の促進)

第11条 市は、基本理念に基づき、観光の振興及び交流人口の増大を目指し、次に掲げる施策を講じるものとする。

- (1) 市内の各地域の食文化を活用し、市内外の地域間交流を促進すること。
- (2) 食文化を市の観光資源として活用し、その価値を高め、発展させるよう努めること。

2 市民等は、基本理念を理解し、市内外の交流を促進するため、次に掲げる活動に努めるものとする。

- (1) もてなしの心を大切にし、市内外の人々との交流を促進すること。
- (2) 市内の各地域の食材の特色ある活用及び提供に努めること。

## 第3節 食の教育、学習及び体験

### (教育・学習活動の促進)

第12条 市は、基本理念に基づき、教育の実践を推進するため、次に掲げる施策を講じるものとする。

(1) 学校、幼稚園、保育所等(以下「学校等」という。)における食育推進の指針作成の支援、食育指導をする専門教職員の配置並びに教職員等への意識の啓発及び理解の増進を図るとともに、給食施設、ランチルーム、調理実習室及び体験農場等、学校等における施設の整備に努めること。

(2) 子どもたちが、地域や学校等において、栄養、健康増進、自然環境の保全、循環型社会の構築、地産地消、地域の伝統食や行事食等の食文化並びに食に関する作法等に関する学習及び体験(以下「食の学習及び体験」という。)に参加できるよう配慮すること。

(3) 全ての市民が、家庭や地域のあらゆる機会を通じて、食の学習及び体験に参画できるよう努めること。

(4) 市民等が実施する食の学習及び体験に関する活動を支援すること。

(5) 食育を指導する人材の育成に努めること。

(6) 学校、他の地方公共団体及び教育関係者等と連携を図り、市及びその周辺地域の食に関する歴史や文化を調査研究し、その成果を公表するよう努めること。

2 市民は、基本理念を理解し、あらゆる機会を通じ、生涯にわたって自らが主体的かつ積極的に食に関する学習等に参画し、また市の施策に協力するよう努めること。

3 事業者は、基本理念を理解し、その事業活動を通じて、食に関する学習等に参画し、また市の施策に協力するよう努めること。

#### 第4節 安全で安心な食生活

(安全で安心な食育のまちづくり)

第13条 市は、基本理念に基づき、安全で安心な食育のまちづくりを推進するため、次に掲げる施策を講じるものとする。

(1) 国及び他の地方公共団体と連携を図り、市民が適切な食生活の選択ができるよう、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及び再利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、広く食生活に関する適切な情報を収集整理し、市民等に迅速かつ的確に提供するよう努めること。

(2) 市民等の活動に対し、安全で安心な食生活が担保されるよう支援に努めること。

(3) 市長は、市民の健康保持や自然環境の保全を著しく損なう事態が生じたと判断した場合にあっては、当該市民等の活動について、関係法令等に基づき、関係機関と協議の上、適切な改善が図られるよう努めること。

2 市民等は、基本理念に基づき、安全安心な食生活に関する情報入手に努めるとともに、衛生の保持等安全安心な食生活の環境づくりに努めるものとする。

## 第4章 推進体制

### (設置)

第14条 市長は、本条例による食育のまちづくりを推進するため、出雲市食育のまちづくり推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

### (所掌事務)

第15条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 市の食育のまちづくり推進計画を作成し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、広く食育のまちづくりについて審議し、関連する施策の実施を推進すること。

### (組織)

第16条 推進会議は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 市民
- (2) 識見を有する者
- (3) 関係団体等の代表
- (4) 行政機関の代表

### (任期)

第17条 委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第18条 推進会議に、会長及び副会長を置き、委員の互選により選出する。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

### (会議)

第19条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

### (専門委員)

第20条 専門の事項を調査するため必要があるときは、推進会議に専門委員を置くことができる。

2 専門委員は、市長が委嘱する。

3 専門委員は、当該専門の事項に関する調査が終了したときは、解任されるものとする。

### (庶務)

第21条 推進会議の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

## 第5章 雑則

### (委任)

第 22 条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成 18 年 3 月 17 日条例第 40 号)抄

(施行期日)

1 この条例は、平成 18 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 22 年 3 月 24 日条例第 13 号)

この条例は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 22 年 6 月 28 日条例第 26 号)

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の際、現に出雲市食育のまちづくり推進会議の委員の職にある者は、この条例の施行日に、改正後の第 16 条第 2 項の規定により出雲市食育のまちづくり推進会議の委員を委嘱されたものとみなす。この場合において、その委嘱されたとみなされる委員の任期は、改正後の第 17 条第 1 項の規定にかかわらず、平成 24 年 3 月 31 日までとする。

3 この条例の施行後最初に開く会議は、改正後の第 19 条第 1 項の規定にかかわらず、市長が招集する。