

# 健康こさい21

◆ 第4次健康増進計画 ◆

◆ 第4次食育推進計画 ◆

令和6（2024）年度～令和13（2031）年度



湖西市

令和6年3月

# 目次

<b>第1章 計画の概要</b> . . . . .	<b>1</b>
1 計画策定の趣旨と背景	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
4 計画の基本理念	
5 計画の全体イメージ	
6 各計画の目標と基本方針	
7 計画の策定体制	
<b>第2章 湖西市の現状</b> . . . . .	<b>12</b>
1 人口等の動向	
2 平均寿命と平均自立期間	
3 死亡の状況	
4 介護の状況	
5 特定健診結果の状況（令和2年度）	
<b>第3章 湖西市健康増進計画</b> . . . . .	<b>19</b>
1 第3次湖西市健康増進計画の取り組みと評価	
2 健康増進計画の施策体系	
<b>基本方針1 生活習慣病の予防と重症化予防</b> . . . . .	<b>31</b>
(1) 栄養・食生活	
(2) 身体活動・運動	
(3) 休養・睡眠	
(4) 飲酒	
(5) 喫煙	
(6) 歯・口腔の健康	
(7) がん	
(8) 生活習慣病の早期発見と重症化予防	
<b>基本方針2 心身ともに健康になれる環境づくり</b> . . . . .	<b>75</b>
(1) 自然に健康になれる環境づくり（受動喫煙防止）	
(2) 自然に健康になれる環境づくり（健康経営の推進）	
(3) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上	
(4) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	
<b>基本方針3 生涯を通じた健康づくり</b> . . . . .	<b>86</b>
(1) こども	
(2) 高齢者	
(3) 女性	

<b>第4章 湖西市食育推進計画</b> . . . . .	<b>97</b>
1 食に関わる現状	
2 第3次湖西市食育推進計画の取り組みと評価	
3 食育推進計画の体系	
4 分野別の取り組み	
(1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進	
(2) 食を通じた文化の継承や地域づくり	
(3) 地産地消の推進	
(4) 食の安心・安全の確保の推進	
(5) 環境に配慮した食育の推進	
<b>第5章 計画の推進</b> . . . . .	<b>137</b>
1 計画の推進体制	
2 計画の進捗管理	
<b>資料編</b> . . . . .	<b>138</b>
1 計画策定の経過	
2 関係団体ワークショップ	
3 令和5年度健康づくり推進協議会委員名簿	
4 令和5年度食育推進連絡会委員名簿	
5 湖西市に伝わる行事食	



# 第1章 計画の概要

## 1 計画策定の趣旨と背景

今や世界有数の長寿国となった我が国では、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加し、健康寿命<sup>1</sup>を延ばすことが喫緊の課題となっています。また、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、人と人とのつながりの希薄化やコミュニティの弱体化などがもたらされ、健康格差<sup>2</sup>は更なる拡大を見せています。

国においては、平成 24 (2012) 年 7 月に「健康日本 21 (第二次)」を策定し、それまでの一次予防を重視した個人レベルの生活習慣改善の取り組みに加え、社会参加機会の増加や社会環境の改善のための取り組みが求められることとなりました。これを受け、本市では、「健康寿命の延伸」を目標とし、平成 28 (2016) 年 3 月、「健康こさい 21 (湖西市健康増進計画)」(平成 28 (2016) 年度～令和 5 (2023) 年度) を策定し、健康づくりの推進に取り組んでまいりました。

一方、国民のライフスタイルや価値観、ニーズの多様化などを背景に、栄養の偏り、不規則な食生活による生活習慣病の増加など、様々な問題が生じており、「食」を取り巻く状況が大きく変化しています。国では、平成 17 (2005) 年 7 月に食育を国民運動として推進していくことを目的とした「食育基本法」を施行し、これに基づき「食育推進基本計画」(平成 18 (2006) 年度～平成 22 (2010) 年度) を策定し、総合的かつ計画的な食育に関する取り組みをスタートさせました。そして、その取り組みは3度の見直しを経て「第4次食育推進基本計画」(令和 3 (2021) 年度～令和 7 (2025) 年度) に引き継がれています。本市においても、平成 23 年 3 月に「湖西市食育推進計画」(平成 23 (2011) 年度～平成 27 (2015) 年度)、平成 28 年 3 月に「第2次湖西市食育推進計画」(平成 28 (2016) 年度～令和 2 (2020) 年度)、令和 3 年 3 月に「第3次湖西市食育推進計画」(令和 3 (2021) 年度～令和 5 (2023) 年度) を策定し、様々な関係機関・団体等と共に食育を推進してきました。

市民の健康づくりと食育は、相互に連携しながら一体的に推進することが必要であり、両計画についても一体的な見直しが効率的かつ有効であると考えられます。

そこで、本市においては、「健康増進計画」「食育推進計画」の両計画を一体的に策定することとしました。

1 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。(厚生労働省)

2 健康格差：地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。(厚生労働省)

## SDGsと健康づくりについて



持続可能な開発目標（SDGs）とは、平成27年9月の国連サミットにおいて、全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、平成28年から令和12年までの国際目標です。

そこに含まれるSDGsの17ゴール（目標）・169ターゲット（達成基準）の達成に向けて、世界でも、そして国内でも、誰一人取り残さないための様々な取り組みが進められています。

本計画においても、SDGsのゴールのうち、「1 貧困をなくそう」・「2 飢餓をゼロに」・「3 すべての人に健康と福祉を」・「4 質の高い教育をみんなに」・「8 働きがいも経済成長も」・「10 人や国の不平等をなくそう」・「11 住み続けられるまちづくりを」・「12 つくる責任つかう責任」・「15 陸の豊かさを守ろう」・「17 パートナリシップで目標を達成しよう」の10の目標を念頭に、市民・地域・行政がともに協力し、全ての市民の健康づくりを進め、持続可能で誰一人取り残さないまちの実現を目指します。

### 世界を変えるための 17の目標

	<b>目標1[ 貧困]</b> あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる		<b>目標2[ 飢餓]</b> 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する
	<b>目標3[ 保健]</b> あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する		<b>目標4[ 教育]</b> すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する
	<b>目標5[ ジェンダー]</b> ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワメントを行う		<b>目標6[ 水・衛生]</b> すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する
	<b>目標7[ エネルギー]</b> すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する		<b>目標8[ 経済成長と雇用]</b> 包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用を促進する
	<b>目標9[ インフラ、産業化、イノベーション]</b> 強靱なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る		<b>目標10[ 不平等]</b> 国内及び各国家間の不平等を是正する
	<b>目標11[ 持続可能な都市]</b> 包摂的で安全かつ強靱で持続可能な都市及び人間居住を実現する		<b>目標12[ 持続可能な消費と生産]</b> 持続可能な消費生産形態を確保する
	<b>目標13[ 気候変動]</b> 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる		<b>目標14[ 海洋資源]</b> 持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する
	<b>目標15[ 陸上資源]</b> 陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する		<b>目標16[ 平和]</b> 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する
	<b>目標17[ 実施手段]</b> 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する		

## 2 計画の位置づけ

### (1) 健康増進計画

健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として、本市の健康づくりの推進等に関する基本的な事項を定めるものです。本計画の策定にあたり、国の「健康日本21」及び静岡県「ふじのくに健康増進計画」との整合性を図ります。

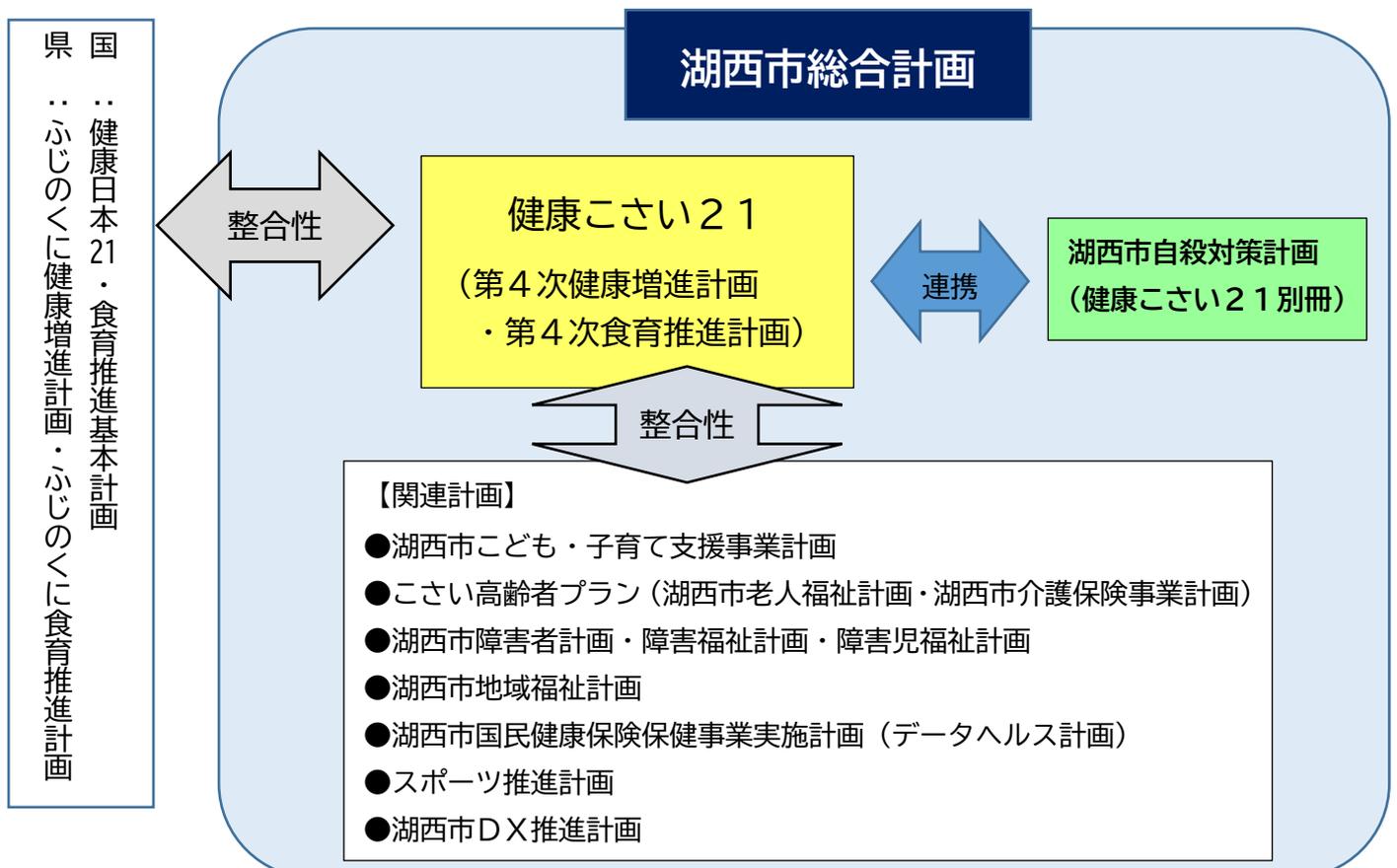
### (2) 食育推進計画

食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として、本市の食育の推進に関する基本的な事項を定めるものです。本計画の策定にあたり、国の「食育推進基本計画」及び静岡県「ふじのくに食育推進計画」との整合性を図ります。

### (3) 他の計画との関係

- 「湖西市総合計画」を最上位計画とする分野別計画です。
- 湖西市自殺対策計画はこころの健康づくりなど一部施策分野に重なりがあるため、健康こさい21の別冊として連携を図ります。
- 「湖西市子ども・子育て支援事業計画」や「こさい高齢者プラン」、「湖西市地域福祉計画」等との整合性を図るとともに、医療保険者として策定する「湖西市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」に基づく保健事業との整合性を図ります。

【関連計画との関係】（図表1-1）

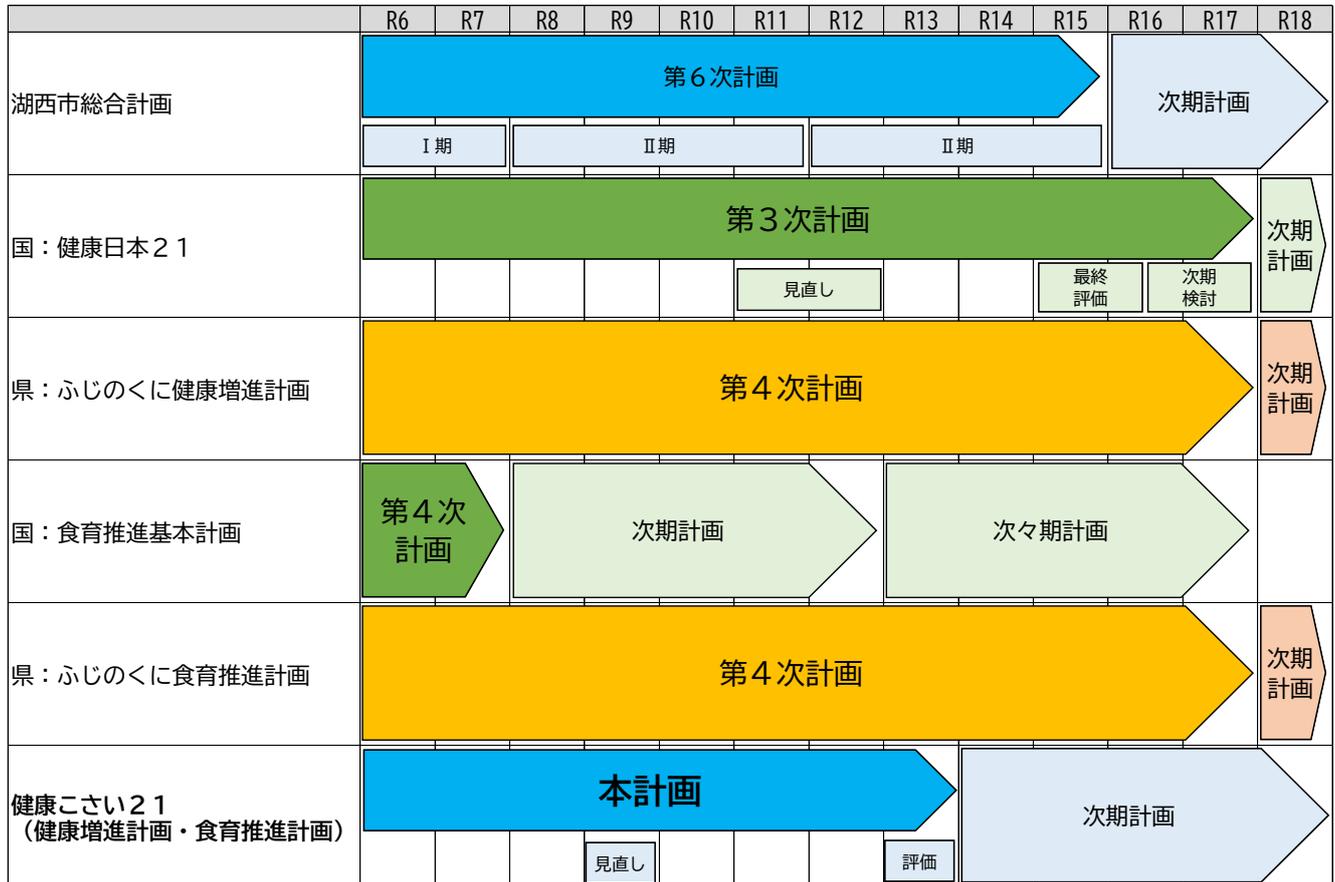


# 第1章 計画の概要

## 3 計画の期間

本計画の期間は令和6(2024)年度から令和13(2031)年度までの8年間とし、令和9(2027)年度に見直しを行い、令和13(2031)年度に評価を行います。

【計画期間】(図表1-2)



## 4 計画の基本理念

湖西市総合計画では、『ひと・自然・業（わざ）』がつながり 未来へ続く わがまちKOSAI」をキャッチフレーズに、働くまちから働いて暮らすまちを目指し、「職住近接」を推進しています。本計画においても、本市の2040年の理想の姿である「KOSAI 2040」を目指し、基本理念を以下のとおり定めます。

### 誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で作り自分で守る」という意識を持つことが重要です。そして、幼少期から日頃の食生活への配慮や運動、ストレスの解消などの健康づくりや食育に取り組み、定期的に健康診査を受診するなど、自分の心身の状態を把握する中で疾病を予防していかなければなりません。また、疾病や障害があっても、より良い健康的な生活を送ることが大切です。

一人では健康づくりを始めたり、継続することが難しくても、周りの支援があれば、きっかけづくりや楽しく取り組む助けとなります。

そして、このような考え方は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の育成を目指す食育の推進についてもそのまま当てはまります。

市民と関係団体、行政等が協働し、健康づくりや食育推進等を一体的に推進することにより、『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指します。



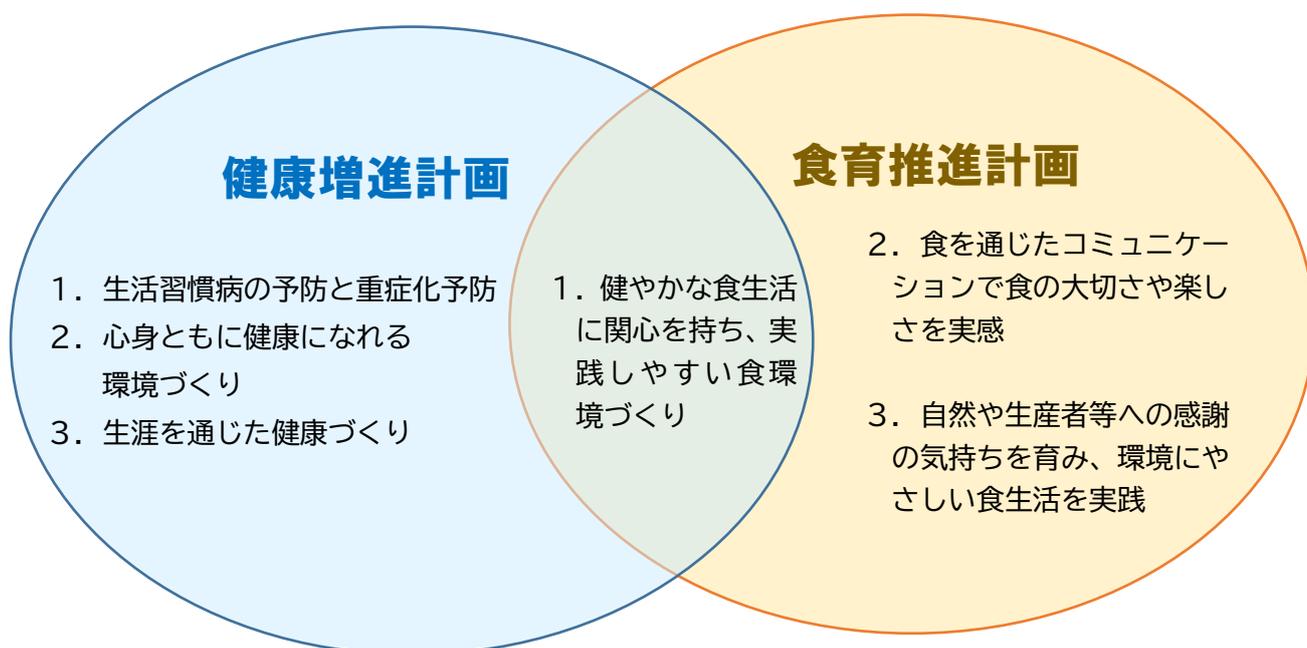
## 5 計画の全体イメージ

計画全体イメージは、おおよそ下図のようになります。

- 第1章 計画の概要
- 第2章 本市の現状・前計画の評価
- 第3章 健康増進計画
- 第4章 食育推進計画

基本理念	個別計画名	計画が目指すもの (基本目標)	基本方針
誰もが健やかで 心豊かに暮らすことができる	健康増進計画	健康寿命の延伸 健康格差の縮小	1.生活習慣病の予防と重症化予防
			2.心身ともに健康になれる環境づくり
			3.生涯を通じた健康づくり
	食育推進計画	健やかで持続可能な 食の推進	1.健やかな食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくり
			2.食を通じたコミュニケーションで食の大切さや楽しさを実感
			3.自然や生産者等への感謝の気持ちを育み、環境にやさしい食生活を実践

### ■計画の全体イメージ図（施策の重なり）



## 6 各計画の目標と基本方針

### (1) 健康増進計画

健康で自立した生活を送ることができる『健康寿命の延伸』は、全ての年代において共通した願いであり、生涯を通じて健康でいきいきと過ごすためには、今後も更なる健康寿命の延伸を目指していく必要があります。

また、湖西市民全体の健康状況の改善を図るためには、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、『健康格差の縮小』を推進していくことが重要です。

湖西市民一人ひとりのQOL（生活の質）の向上につながる健康政策を積極的に推進し、健康こさい21全体の基本理念に掲げる『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指します。

#### 【基本目標】

### 健康寿命の延伸・健康格差の縮小



# 第1章 計画の概要

## 【基本方針と取り組み】

### ●基本方針1 生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣の改善を促し、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。

〈取り組み分野〉

- |         |          |        |                   |
|---------|----------|--------|-------------------|
| ①栄養・食生活 | ②身体活動・運動 | ③休養・睡眠 | ④飲酒               |
| ⑤喫煙     | ⑥歯・口腔の健康 | ⑦がん    | ⑧生活習慣病の早期発見と重症化予防 |

### ●基本方針2 心身ともに健康になれる環境づくり

自然に健康になれる環境づくり・社会とのつながり、こころの健康の維持及び向上、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備を推進します。

〈取り組み分野〉

- |                          |
|--------------------------|
| ①自然に健康になれる環境づくり          |
| ②社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上  |
| ③誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備 |

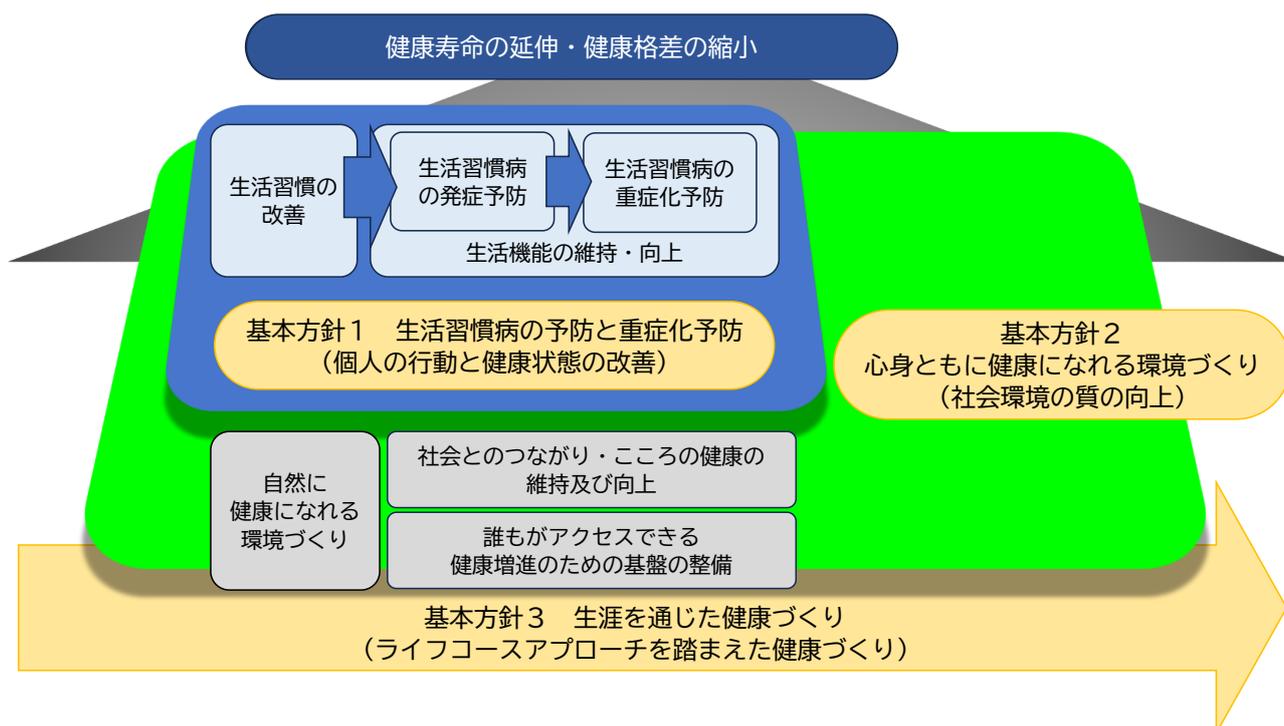
### ●基本方針3 生涯を通じた健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進します。

〈取り組み分野〉

- |      |      |     |
|------|------|-----|
| ①こども | ②高齢者 | ③女性 |
|------|------|-----|

## 【計画概念図】（図表1-3）



資料：厚生労働省 健康日本21（第三次）の概念図をもとに作成

## (2) 食育推進計画

食は、命の源であり、生きていく上で欠くことのできないものです。その上で、正しく食を選択し、食べていくことは一生涯の健康には欠かせないものであり、おいしく楽しく食べることは心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。

本市では、これまで基本理念を「心も体も健やかな生活を送ること」と定め、食育を推進してきました。

第4次計画においては、健康こさい21全体の基本理念である、『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指し、食育推進計画の新たな基本目標を『健やかで持続可能な食の推進』と定め、健康増進計画の「栄養・食生活」の分野と連動しながら、個人・家庭、地域・団体、幼稚園・保育園・こども園・学校、行政が一体となって取り組みを推進していきます。

### 【基本目標】

## 健やかで持続可能な食の推進

### 【基本方針】

- 基本方針1 健やかな食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくり
- 基本方針2 食を通じたコミュニケーションで食の大切さや楽しさを実感
- 基本方針3 自然や生産者等への感謝の気持ちを育み、環境にやさしい食生活を実践



## 第1章 計画の概要

### 【取り組み分野】

#### (1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進

- 妊産婦に対する食育の推進
- 乳幼児期に対する食育の推進
- 幼稚園・保育園・こども園における食育の推進
- 学校(学童期・思春期)における食育の推進
- 若い世代(青年期)に対する食育の推進
- 壮年期～高齢期に対する食育の推進

#### (2) 食を通じた文化の継承や地域づくり

- 家庭での共食<sup>3</sup>を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 幼稚園・保育園・こども園での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 学校での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 地域・職場等での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- 食(育)体験の充実
- 食文化の継承活動の推進

#### (3) 地産地消の推進

- 湖西市の地場産物の活用促進
- 湖西市の地場産物の魅力発信

#### (4) 食の安心・安全の確保の推進

- 食品表示に関する普及啓発
- 食中毒予防に関する普及啓発
- 非常時の食についての普及啓発

#### (5) 環境に配慮した食育の推進

- 資源の循環を意識した食行動の推進
- 食品ロス削減の推進
- 生ごみの循環利用の推進

---

3 共食(きょうしょく): 誰かと一緒に食事を摂ることをいいます。

## 7 計画の策定体制

### (1) 健康についてのアンケート調査の実施

本計画の策定に先立ち、市民の健康意識や日常生活状況、健康づくりに関する意見等を把握し、市の健康に対する取り組みへの基礎資料として活用するために、「湖西市健康についてのアンケート調査」（以下「アンケート調査」という。）を実施しました。

#### ●アンケート調査の実施概要

##### ・調査設計

調査対象	20歳以上74歳以下の市民
対象者数	2,750人（20歳代から60歳代は各500人、70歳代は250人）
抽出方法	無作為抽出
調査時期	令和4年10月5日（水）～11月2日（水）
調査方法	郵送による送付・回収およびインターネットによるWEB回答

##### ・回収結果

配布数	2,750件		
回収数	1,346件	有効回収率	48.9%
うち郵送	921件	うち郵送	33.5%
うちWEB	425件	うちWEB	15.4%

なお、本計画に掲載しているアンケート調査結果のグラフについて、項目ごとの回答者数を「n」で表記しています。例：全体の回答者数・・・n=1,346

また、男女別、年代別などの「n」の合計は、該当設問の無回答者がいるため、全体の回答者数（1,346件）と一致しません。

### (2) 健康づくり推進協議会等での協議

本計画の策定にあたっては、市民や保健医療等の関係団体の代表、市民団体の代表などで構成する「湖西市健康づくり推進協議会」及び「湖西市食育推進連絡会」で、計画案等の協議を行いました。

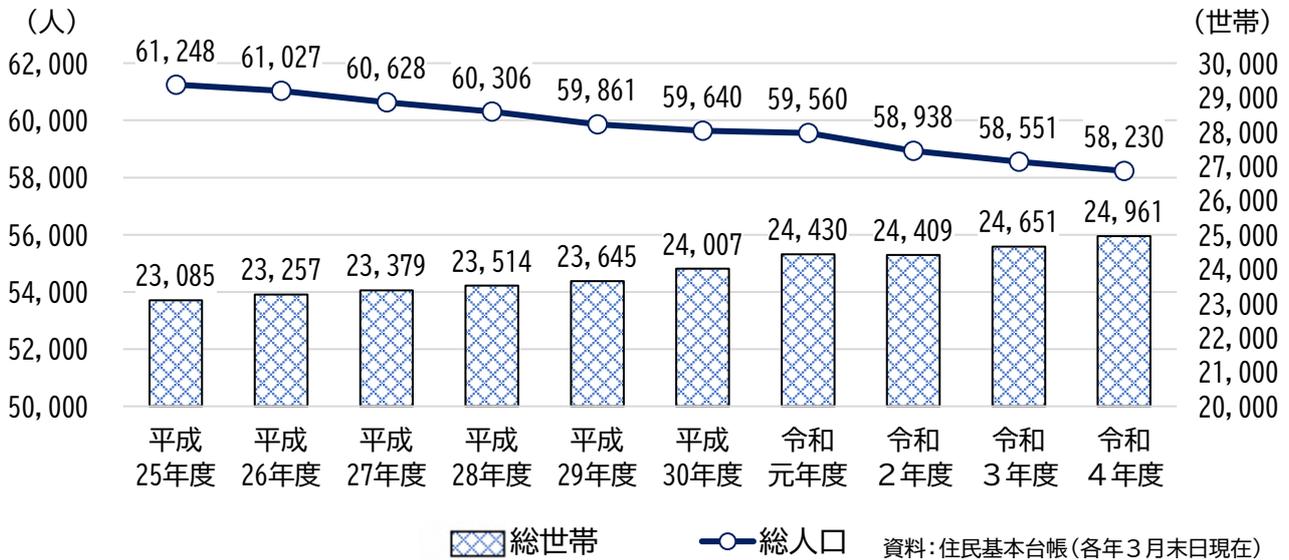
### (3) パブリックコメントの実施

令和6年1月に、計画案を公表し、市民からの意見募集を行いました。

# 第2章 湖西市の現状

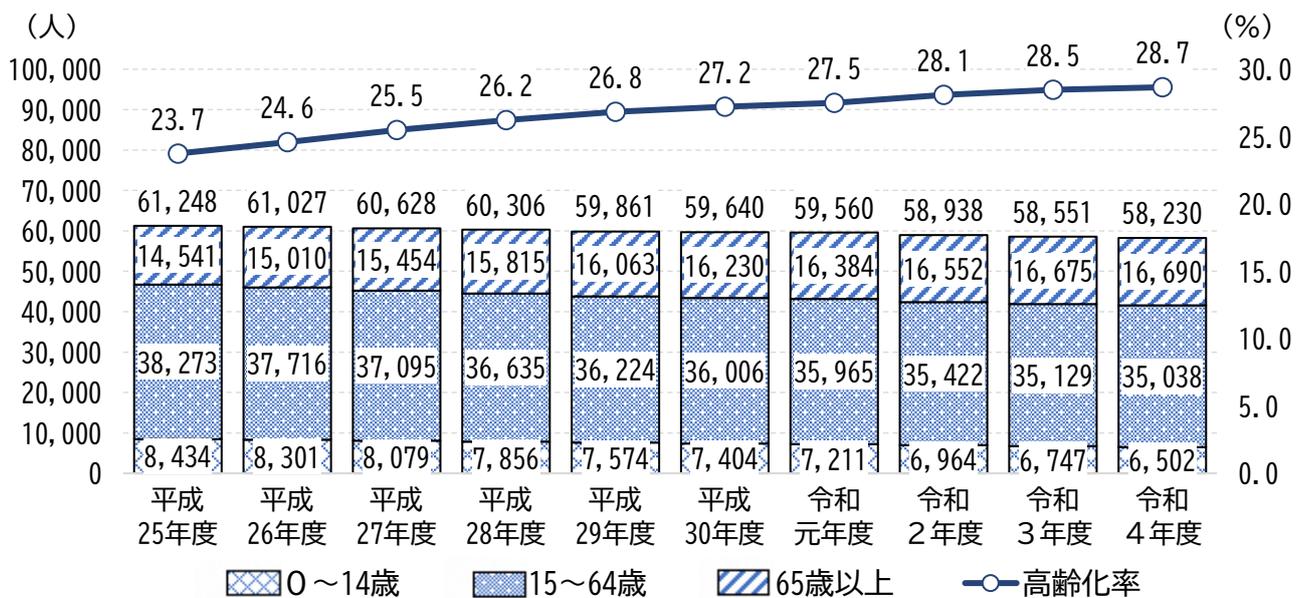
## 1 人口等の動向

(1) 総人口及び世帯数の推移 (図表2-1)



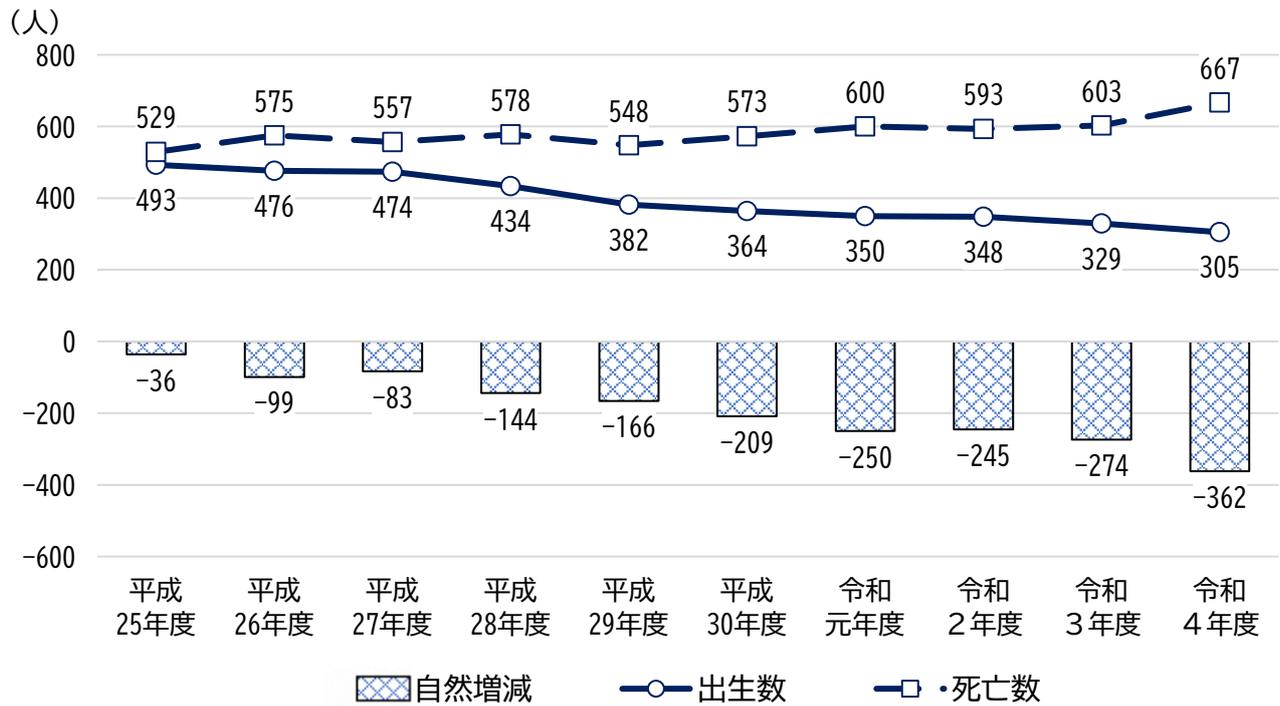
総人口は減少を続けており、令和4年度では58,230人となっています。一方、総世帯数は増加を続けており、令和4年度では24,961世帯となっています。

(2) 年齢別人口と高齢化率の推移 (図表2-2)



年齢別人口をみると、0~14歳、15~64歳は減少を続けている一方、65歳以上は増加を続けています。そのため、高齢化率は上昇し続けており、令和4年度では28.7%となっています。

(3) 自然動態（出生数・死亡数の推移）（図表2-3）



資料：人口当月表  
 （出生数、死亡数は外国人市民含む）

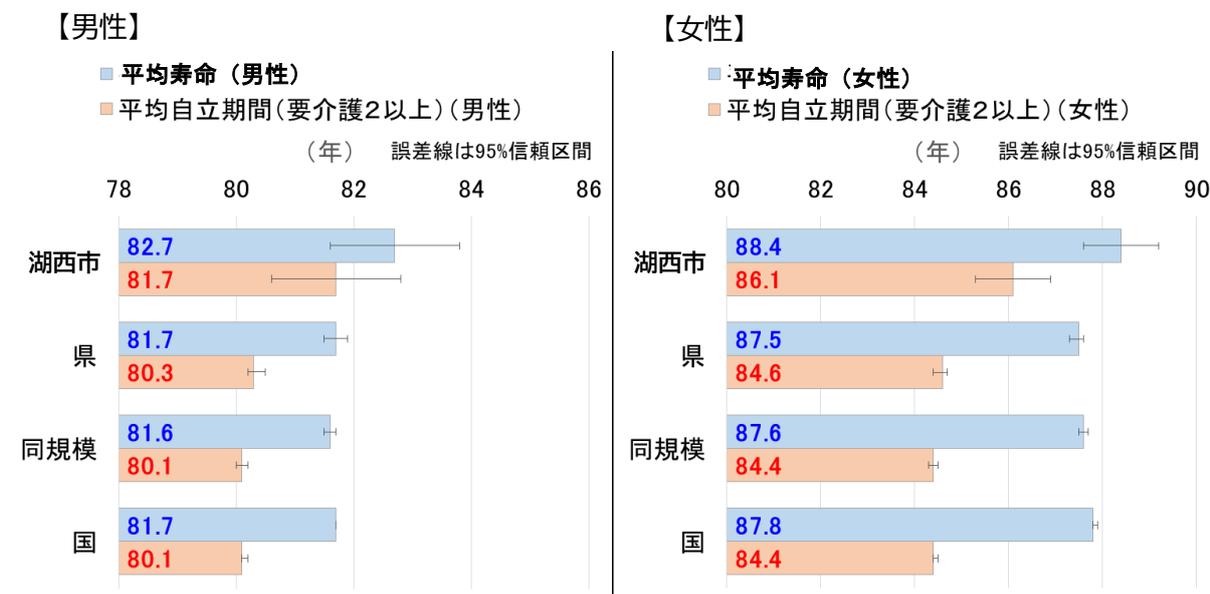
出生数は年々減少しており、令和4年度では305人となっています。

死亡数をみると、増減を繰り返しながらもおおむね横ばいで推移しており、令和4年度では667人となっています。

出生数から死亡数を引いた自然動態をみると、全ての年で死亡数が出生数を上回り、年々その差が拡大しています。令和4年度では死亡数が出生数を362人超過しています。

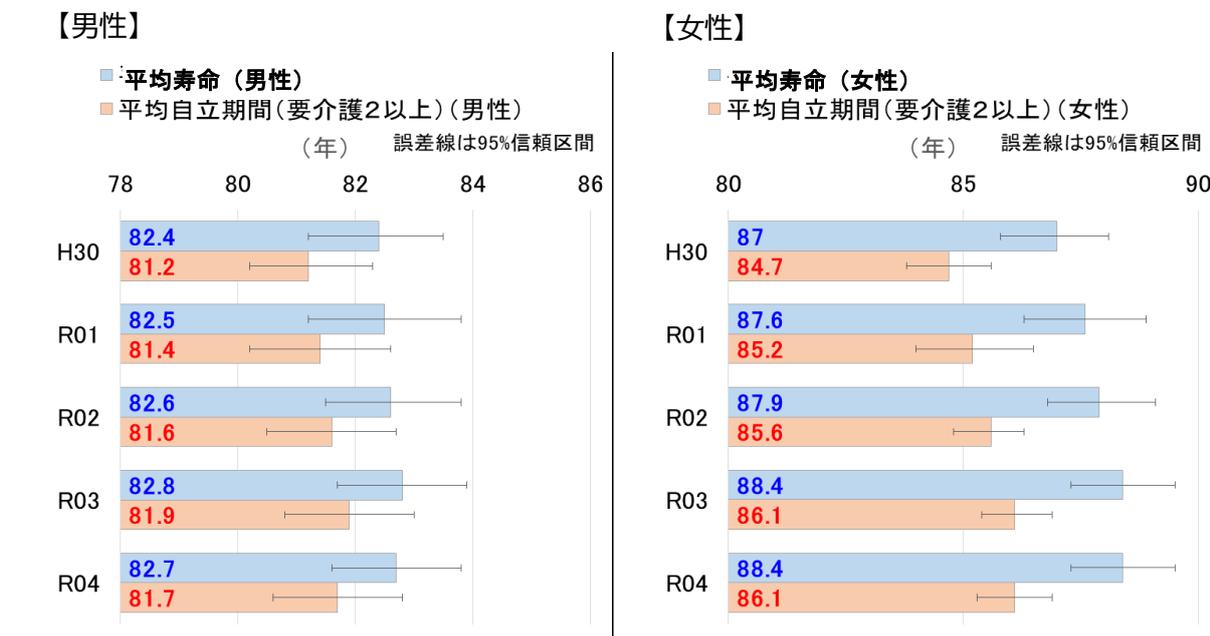
## 2 平均寿命と平均自立期間

【平均寿命<sup>4</sup>・平均自立期間<sup>5</sup>（令和4年度分）（図表2-4）】



資料：KDBシステム「S21\_001\_地域の全体像の把握（R04年度分-R02.12月末介護受給者台帳等）」、  
国立保健医療科学院ツール（健康寿命（平均自立期間）等の見える化ツール Ver. 2.0）

【平均寿命・平均自立期間（平成30年度～令和4年度）年次推移（図表2-5）】



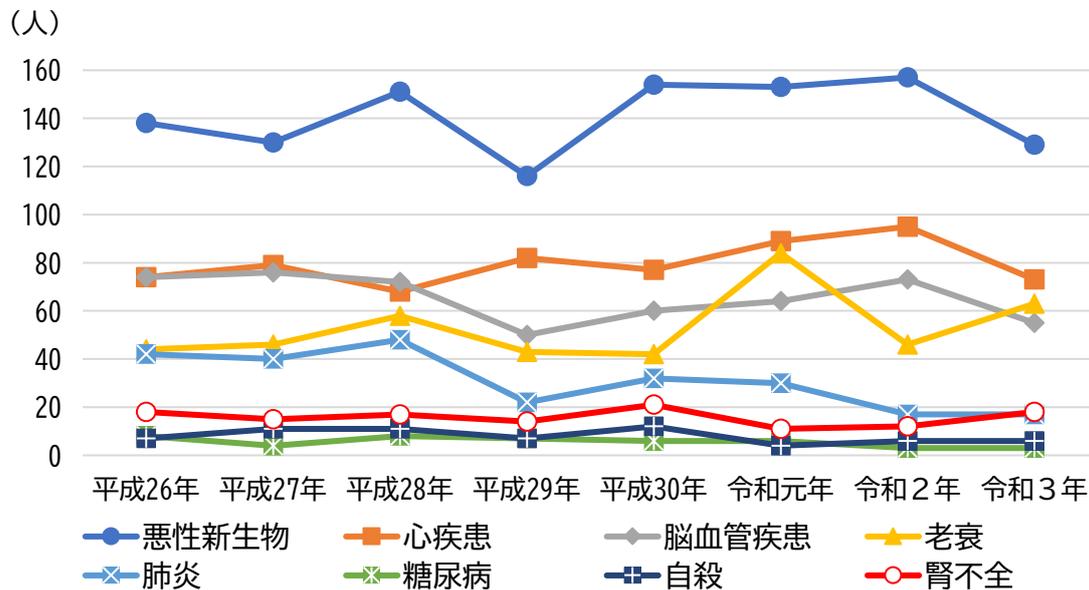
資料：KDBシステム「S21\_001\_地域の全体像の把握（H30-R04年度分）」、  
国立保健医療科学院ツール（健康寿命（平均自立期間）等の見える化ツール Ver. 2.0）

平均寿命と平均自立期間は、全国、静岡県及び同規模の自治体と比較すると、男女ともに上回っており、年次推移をみると令和3年度まで年々延長し、その後は横ばいとなっています。

- 4 平均寿命：0歳における平均余命をいいます。平均余命とは「各年齢の者が今後何年生きられるか」という期待値のことです。
- 5 平均自立期間：0歳における平均自立期間をいいます。日常生活が自立している期間の平均であり、介護受給者台帳における「要介護2以上」を「不健康」と定義して算出しています。

### 3 死亡の状況

(1) 死因別死亡数の年次推移 (図表2-6)



資料：人口動態統計（平成26年～平成28年、各年12月末日現在）  
静岡県人口動態統計（平成29年以降、各年12月末日現在）

死因別死亡数は、「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」、「老衰」がそれぞれ多くなっています。令和2年から令和3年にかけて、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」は減少していますが、「老衰」、「腎不全」が増加しています。

(2) 男女別死因の状況 (令和3年) (図表2-7)

		第1位			第2位	第3位	第4位	第5位
		部位1位	部位2位	部位3位				
湖西市	男性	悪性新生物 肺 大腸 脾			心疾患	脳血管疾患	老衰	腎不全
	女性	悪性新生物 乳房、大腸 肺			老衰	心疾患	脳血管疾患	大動脈瘤及び乖離、不慮の事故
静岡県	男性	悪性新生物 肺 大腸 胃			心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
	女性	悪性新生物 大腸 肺 脾			老衰	心疾患	脳血管疾患	肺炎

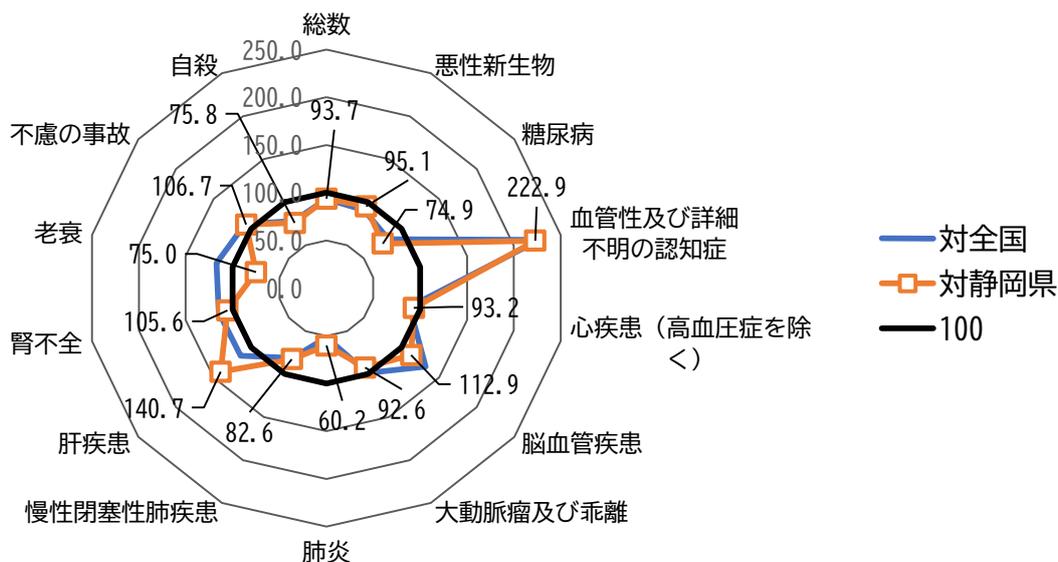
資料：静岡県人口動態統計（令和3年12月末日現在）

令和3年の死因別死亡数の順位をみると、男女ともに「悪性新生物」が多く、「心疾患」、「脳血管疾患」が上位に入っています。静岡県と比較すると、第5位の死因に男性では「腎不全」、女性では「大動脈瘤及び乖離」、「不慮の事故」があります。また、「悪性新生物」を部位別にみると、男性では「肺」が、女性では「乳房」と「大腸」がそれぞれ最も多くなっています。

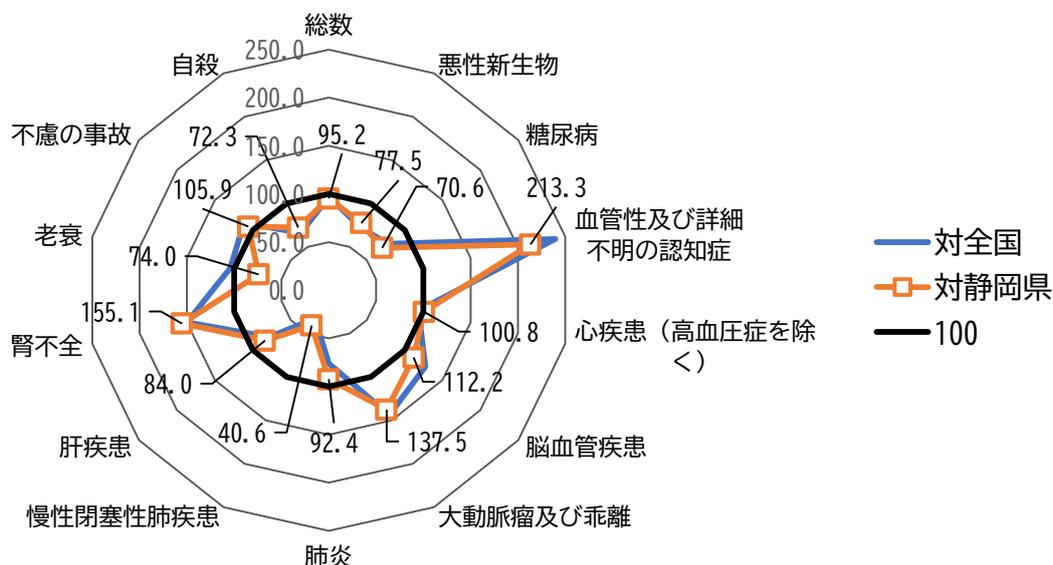
## 第2章 湖西市の現状

### (3) 湖西市の標準化死亡比（平成29年～令和3年）（図表2-8）

【男性】



【女性】



資料：静岡県市町別健康指標（Vol.31）（静岡県健康福祉部健康局健康政策課）

平成29年から令和3年の全国に対する標準化死亡比<sup>6</sup>（SMR）について、基準を100とした場合、男女ともに「血管性及び詳細不明の認知症」、「脳血管疾患」、「腎不全」、「老衰」、「不慮の事故」が高くなっています。女性ではさらに、「大動脈瘤及び乖離」が高くなっており、男性では「肝疾患」が高くなっています。

また、静岡県に対する標準化死亡比（SMR）をみると、男女ともに「老衰」以外の疾患で同じ傾向を示しています。

6 標準化死亡比：基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、「計算により求められる期待される死亡数」と「実際に観察された死亡数」とを比較するものです。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

## 4 介護の状況

### (1) 令和2年度の主な介護要因（図表2-9）

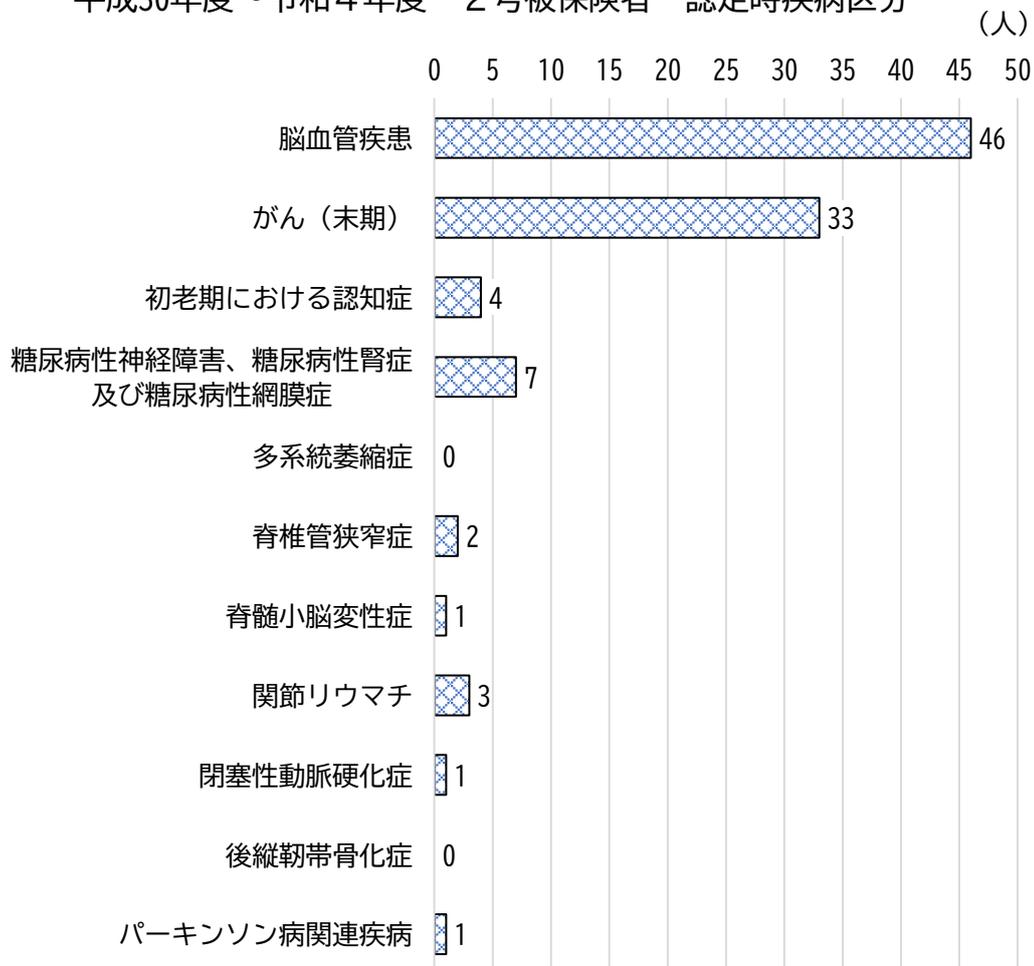
	第1位	第2位	第3位
湖西市	骨折・転倒	悪性新生物	認知症
静岡県	認知症	脳血管疾患	悪性新生物
全国	認知症	脳血管疾患	高齢による衰弱

資料：高齢者福祉課

国・静岡県では「認知症」次いで「脳血管疾患」が多いのに対し、本市では「骨折・転倒」が最も多く、次いで「悪性新生物」が多くなっています。

### (2) 介護保険2号被保険者（40歳から64歳）の介護要因（図表2-10）

平成30年度～令和4年度 2号被保険者 認定時疾病区分



資料：高齢者福祉課

平成30年度～令和4年度の本市の介護保険2号被保険者の介護要因について、「脳血管疾患」が46人で最も多く、次いで「がん(末期)」が33人となっています。

## 5 特定健診結果の状況（令和2年度）

令和2年度の特定健診結果<sup>7</sup>を静岡県と比較すると、男性では脂質異常症有病者<sup>8</sup>が有意に低くなっています。一方、尿蛋白（+）以上者が有意に高くなっています。

女性では習慣的喫煙者が有意に低くなっています。一方、肥満者<sup>9</sup>、糖尿病有病者<sup>10</sup>、尿蛋白（+）以上者の3項目が有意に高くなっています。

結果を全体的にみると、女性に比べ男性の方が各項目の該当者割合が高い状況にあります。県と比較すると女性の方が、標準化該当比<sup>11</sup>が高い項目が多くなっています。

### 【特定健診結果及び県との有意差】（図表2-11）

有意差結果について

▽▽：有意に低い   ▽：低い有意でない   ▲：高い有意でない   ▲▲：有意に高い

	男性				
	判定可能者数	該当者数	該当者割合	標準化該当比	有意差結果
メタボ該当者	5,451	1,305	23.9	95.5	▽
メタボ予備軍	5,451	904	16.6	101.7	▲
肥満者	5,451	2,750	50.4	98.6	▽
高血圧症有病者 <sup>11</sup>	5,492	2,392	43.6	100.3	▲
高血圧予備軍	5,492	686	12.5	103.8	▲
脂質異常症有病者	5,460	3,089	56.6	96.2	▽▽
糖尿病有病者	5,429	750	13.8	97.7	▽
糖尿病予備軍	5,429	738	13.6	100.1	▲
尿蛋白（+）以上者	5,383	334	6.2	142.2	▲▲
習慣的喫煙者	5,585	1,690	30.3	97.1	▽

	女性				
	判定可能者数	該当者数	該当者割合	標準化該当比	有意差結果
メタボ該当者	5,123	412	8.0	99.2	▽
メタボ予備軍	5,123	250	4.9	97.7	▽
肥満者	5,123	1,294	25.3	107.6	▲▲
高血圧症有病者	5,140	1,752	34.1	102.4	▲
高血圧予備軍	5,140	586	11.4	105.8	▲
脂質異常症有病者	5,131	2,834	55.2	101.3	▲
糖尿病有病者	5,090	415	8.2	116.7	▲▲
糖尿病予備軍	5,090	559	11.0	99.4	▽
尿蛋白（+）以上者	4,981	174	3.5	172.4	▲▲
習慣的喫煙者	5,264	358	6.8	84.9	▽▽

資料：令和2年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

7 特定健診結果は、静岡県が公開している「特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」の結果を記載しています。また、特定健診結果は、市町村国保・国保組合・共済組合・健保組合・協会けんぽから提供を受けたデータを集計したものと なっています。

8 特定健診における「脂質異常症有病者」：中性脂肪 150mg/dl 以上、又はHDLコレステロール 40mg/dl 未満、又はLDLコレステロール 140mg/dl 以上、もしくはコレステロールを下げる薬服用者。

9 特定健診における「肥満者」：次の3項目のいずれかに該当する者をいいます。①BMI 25 以上で腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上 ②BMIのみ 25 以上 ③腹囲のみ男性 85 cm以上、女性 90 cm 以上

10 特定健診における「糖尿病有病者」：空腹時血糖 126mg/dl 以上、又はHbA1c 6.5%以上、もしくはインスリン注射又は血糖を下げる薬服用者。

11 標準化該当比：基準集団（静岡県）での有所見率（何らかの異常の所見が認められた割合）を 100 とした時に、各市町村での有所見率を相対値で表したものです。

12 特定健診における「高血圧症有病者」：収縮期血圧が 140mmHg 以上、又は拡張期血圧が 90mmHg 以上の者、もしくは血圧を下げる薬服用者。

# 第3章 湖西市健康増進計画

## 1 第3次湖西市健康増進計画の取り組みと評価

### (1) 取り組み

第3次湖西市健康増進計画（平成28（2016）年度～令和5（2023）年度）では、市民が自主的に健康づくりに取り組むことができるよう、6つの項目ごとに様々な施策に取り組みました。

主な取り組みは以下のとおりです。

#### 【第3次湖西市健康増進計画の取り組み】（図表3-1）

① 健康管理
<p><b>健診・保健指導</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆特定健診受診率向上（ナッジ理論を活用した受診勧奨・集団検診の実施・保健推進委員会による受診啓発・広報等周知）</li> <li>◆保健指導実施率の向上（結果相談会の実施・訪問での保健指導の実施・事業所委託での実施）</li> <li>◆30歳代の健診（健康ミニチェック・U-39健診）の実施</li> <li>◆幼稚園・保育園・こども園・学校における児童生徒への健診実施</li> </ul> <p><b>健康相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆定例での健康相談、オンライン健康相談、減塩健康相談、杏林堂店舗での骨粗しょう症相談、コーちゃんフェスタでの栄養相談等の実施</li> </ul> <p><b>がん等の検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺）、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診の実施（胃がん検診はX線検査に加えて内視鏡検査も実施）</li> <li>◆受診率向上（広報等周知・集団検診の実施・保健推進委員会による受診啓発・申込みフォームを活用した、申込み方法の簡素化）</li> <li>◆がんに関する講演会の実施</li> <li>◆がん精密検査の受診勧奨</li> </ul> <p><b>コーちゃん健康マイレージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆コーちゃん健康マイレージ2ポイント事業実施機関や保健推進委員会、湖西市健康づくり食生活推進協議会等と連携した事業の実施</li> </ul> <p><b>糖尿病性腎症重症化予防プログラム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆市立湖西病院専門医（腎臓内科、糖尿病・内分泌内科）、湖西市医会、浜松市薬剤師会と連携した糖尿病性腎症重症化予防の取り組みを実施（定期的な検討会、専門医療機関受診基準の設定、腎機能を確認できるシールのお薬手帳への貼付、薬局による保健指導の実施など）</li> </ul> <p><b>健康教育・健康啓発</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆糖尿病や骨粗しょう症など病態別の健康教室の実施</li> <li>◆市内各地区でスポーツ推進委員が実施する健康ウォークでの健康教育</li> <li>◆保健推進委員会と連携し、市内各地区で市民健康教室を実施</li> <li>◆出前講座の実施</li> <li>◆幼稚園・保育園・こども園・学校における健康づくりに関する啓発</li> </ul> <p><b>関係団体の養成・育成・支援</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆保健推進員、食生活改善推進員の養成・育成・支援</li> </ul>

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### ② 休養・こころ

##### ゲートキーパー養成講座

- ◆市民、民生委員、高校生、市職員に対して講座を実施
- ◆出前講座での実施

##### 高校生へのこころの健康講話

- ◆市内の高校2校の3年生へ講話を実施

##### こころの健康づくり講演会

- ◆年1回テーマを変えながら講演会を継続実施

##### こころの健康に関わる各種相談

- ◆「ヤングダイヤルこさい」で青少年や保護者の悩み相談を実施
- ◆家庭児童相談室での保護者やこどもへの相談
- ◆健康相談でのこころの健康に関する相談の対応
- ◆湖西市障がい者相談支援センターみなづきでの、障がいのある方の生活全般に関する相談
- ◆各地域での地域包括支援センターにおける高齢者に関する相談
- ◆女性相談の実施 など

##### 社会活動を促す取り組み

- ◆各地域でいきいきサロンを開催
- ◆各地域で様々な年代の人が集える居場所の開催
- ◆市内各公民館等での講座の開催
- ◆市内各地区での介護予防教室の実施
- ◆介護予防拠点施設による介護予防教室の実施 など

#### ③ 栄養・食生活

##### 健康づくりに関する食の普及（減塩・野菜摂取・カルシウム摂取・バランスのとれた食事等）

- ◆病態別の健康教育の実施
- ◆保健推進委員会の地区活動での啓発
- ◆湖西市健康づくり食生活推進協議会の調理実習を含めた教室の開催
- ◆コーちゃんフェスタでの野菜摂取に関する啓発
- ◆幼稚園・保育園・こども園・学校での啓発
- ◆介護予防教室での啓発
- ◆親子で参加できる教室の実施
- ◆出前講座の実施
- ◆母子健康手帳交付時の妊婦への栄養指導

##### 栄養相談

- ◆健康相談における栄養相談
- ◆育児相談での栄養相談
- ◆幼稚園・保育園・こども園での食事に関する相談

#### ④ 運動・身体活動

##### 運動の普及啓発

- ◆健康教室での運動講習の実施
- ◆保健推進委員会での運動教室やウォーキングの開催
- ◆スポーツ推進委員による健康ウォークの開催
- ◆スポーツ推進委員によるスポーツの普及
- ◆スポーツイベントや教室の開催
- ◆介護予防教室での運動の実施
- ◆地域で運動ができる場の確保
- ◆幼稚園・保育園・こども園・学校での運動やスポーツの取り組み

<p><b>運動に関する相談・指導</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆健診結果相談会での個別指導</li> <li>◆健康相談での指導</li> </ul>
<p><b>⑤ 歯・口の健康</b></p>
<p><b>歯科健診の実施</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆歯周病検診の実施</li> <li>◆1歳6か月健診、2歳児教室、3歳児健診での歯科健診とフッ化物塗布の実施</li> <li>◆乳幼児期の教室や健診等での歯や口腔の健康に関する知識の周知と歯科指導の実施</li> <li>◆幼稚園・保育園・こども園・学校における歯科健診の実施</li> </ul> <p><b>歯・口の健康についての啓発</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆コーちゃんフェスタでの歯のクイズコーナーの実施</li> <li>◆幼稚園・保育園・こども園でのフッ化物洗口や歯みがき指導の実施</li> <li>◆幼稚園・保育園・こども園・学校での歯や口腔に関する健康についての啓発</li> <li>◆歯と口の健康習慣のポスターコンクールの実施</li> <li>◆8020運動<sup>13</sup>表彰</li> <li>◆介護予防教室でのオーラルフレイル<sup>14</sup>や歯周病予防に関する取り組み</li> </ul>
<p><b>⑥ たばこ・アルコール</b></p>
<p><b>たばこ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆母子健康手帳交付時、喫煙状況の聞き取りと禁煙指導</li> <li>◆乳幼児健診での保護者の喫煙状況の把握</li> <li>◆健診結果相談会等の個別保健指導での禁煙指導の実施</li> <li>◆薬局で実施している禁煙指導の周知</li> <li>◆出前講座等での禁煙教室の実施</li> <li>◆高校生のこころの健康講話でのたばこの害について周知</li> </ul> <p><b>アルコール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆高校生のこころの健康講話での依存症についての啓発</li> <li>◆健診結果相談会等の個別保健指導での減酒支援</li> <li>◆母子健康手帳交付時、飲酒状況の確認及びアルコールの害について説明</li> </ul>



杏林堂薬局店舗での  
骨粗しょう症相談



地域での健康啓発

13 8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動：平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

14 オーラルフレイル：噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、全体的なフレイルとの深い関係性が指摘されています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (2) 湖西市健康増進計画の評価

湖西市健康増進計画（平成28（2016）年度～令和5（2023）年度）で設定した各領域の評価指標について、以下の3段階で評価しました。

##### 【評価基準】

評価	基準
○	目標値を達成できた
△	目標値には達していないが策定時実績よりも改善している
×	実績値が目標値を下回っている（後退している）

#### ① 〈健康管理〉指標・目標値と実績（図表3-2）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
各種がん検診 <sup>15</sup> 受診率	胃 23.4% 大腸 30.5% 子宮 50.6% 乳 60.7% 肺 36.4%	胃 40% 大腸 40% 子宮 55% 乳 65% 肺 50%	胃 17.3% 大腸 20.3% 子宮 18.2% 乳 24.4% 肺 24.6%	×
がん精密検査受診率	胃 62.5% 大腸 44.3% 子宮 78.8% 乳 85.6% 肺 82.0%	胃 68% 大腸 48% 子宮 86% 乳 94% 肺 90%	胃 72.5% 大腸 41.5% 子宮 50.0% 乳 71.4% 肺 70.4% (令和3年度)	×
骨粗鬆症検診受診率	15.8%	20%	18.1%	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年)	3,300人	2,149人	×
3大疾患死亡割合	51.3% (平成25年)	50%	55.7% (令和2年度)	×
特定健診メタボ該当者割合	男性 18.2% 女性 7.2% (平成25年度)	男性 17% 女性 6.2%	男性 23.9% 女性 8.0% (令和2年度)	×
生活習慣病健康教育開催回数	81回	85回	58回	×
生活習慣病健康教育参加者数	2,429人	2,500人	1,408人	×
生活習慣病健康相談開催回数	146回	160回	108回	×

15 各種がん検診の対象者について・・・胃がん：令和4年度以降は前年度に胃内視鏡検査を受診していない者（X線検査は41歳、46歳及び50歳以上、内視鏡検査は50歳以上）、大腸がん：40歳以上、子宮頸がん：20歳以上の女性のうち、前年度未受診者、乳がん：40歳以上の女性のうち、前年度未受診者、肺がん：40歳以上

指標	計画策定時 (平成 26 年度)	目標値	実績 (令和 4 年度)	評価
生活習慣病健康相談者数	2,225 人	2,250 人	108 人	×
特定健診高血圧症有病者割合	男性 41.2% 女性 35.8% (平成 25 年度)	男性 39% 女性 34%	男性 43.6% 女性 34.1% (令和 2 年度)	×
脳血管疾患（脳内出血含）の 死亡率 ※死亡率＝湖西市年間死亡数/10 月 1 日時点湖西市総人口×1000	0.91 (54 人) (平成 25 年度)	0.9	1.2 (73 人) (令和 2 年度)	×
特定健診糖尿病有病者割合	男性 11.3% 女性 6.9% (平成 25 年度)	男性 10.7% 女性 6.5%	男性 13.8% 女性 8.2% (令和 2 年度)	×
腎不全の死亡率 ※死亡率＝10 月 1 日時点湖西市総 人口/湖西市年間死亡数×1000	0.1 (6 人) (平成 25 年度)	0.1	0.20 (12 人) (令和 2 年度)	×
特定健診尿蛋白ハイリスク者 割合	男性 8.0% 女性 5.0% (平成 25 年度)	男性 7.2% 女性 4.5%	男性 6.2% 女性 3.5% (令和 2 年度)	○

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### ② 〈休養・こころ〉指標・目標値と実績（図表3-3）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
健康だと感じる人の割合	88.3%	90%	86.4%	×
休養こころ関連教育開催回数 (地域学校職場等)	780回	800回	271回	×
休養こころ関連の教育参加者 数(地域学校職場等)	14,890人	15,000人	14,100人	×
休養こころ関連教室開催回数 (地域自主)	14回	14回	19回	○
休養こころ関連の教室参加者 数(地域自主)	271人	300人	295人	△
特定健診問診 睡眠十分が『いいえ』の割合	男性 29.4% 女性 30.6% (平成25年度)	男性 26% 女性 27%	男性 29.6% 女性 29.4% (令和2年度)	△
睡眠による休養が十分に取れ ていない人の割合	21.4%	15%	24.9%	×
こころの体温計を知っている 人の割合	—	30%	9.9%	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年度)	3,300人	2,149人	×
福祉ボランティア講座受講者 数	1,976人	2,200人	36人	×
ゲートキーパー講座回数	0回	1回/年	2回/年	○
ゲートキーパー養成数	—	800人	131人	×
湖西市自殺者数	15人	半減	11人	△
ふじ33プログラム開催回数	5回	9回	—	—
ふじ33プログラム参加者数	159人	250人	—	—
地域社会活動参加を行って いる者の割合	37.9%	50%	36.3%	×

## ③ 〈栄養・食生活〉指標・目標値と実績（図表3-4）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
栄養バランスに気をつけている人の割合	27.5%	40%	27.7%	△
食ボランティア数 (食生活推進員)	102人	112人	69人	×
食生活健康教育開催回数	54回	60回	47回	×
食生活健康教育参加者数	1,576人	1,600人	628人	×
食生活健康教室開催数 (地域自主)	56回	60回	16回	×
食生活健康教室参加者数 (地域自主)	1,652人	1,700人	427人	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年度)	3,300人	2,149人	×
塩分の摂り過ぎに気をつけている人の割合	62.2%	70%	59.1%	×
BMI <sup>16</sup> 適正値者数 (アンケート調査結果より)	男性 67.6% 女性 68.9% (平成25年度)	男性 74% 女性 75%	男性 66.0% 女性 67.0%	×
特定健診BMI適正値者数	男性 69.2% 女性 70.5% (平成24年度)	男性 76% 女性 77%	男性 61.8% 女性 65.8% (令和2年度)	×
特定健診肥満者割合	男性 41.4% 女性 22.5% (平成25年度)	男性 37% 女性 20%	男性 50.4% 女性 25.3% (令和2年度)	×
特定健診脂質異常症有病者割合	男性 54.9% 女性 54.5% (平成25年度)	男性 52% 女性 51%	男性 56.6% 女性 55.2% (令和2年度)	×

16 BMI：ボディマス指数（Body Mass Index）と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>の計算式により算出されます。日本肥満学会の判定基準では、BMI 18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」としています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### ④ 〈運動・身体活動〉指標・目標値と実績（図表3-5）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
意識して身体を動かす人の割合	29.9%	40%	26.4%	×
健康体操教室開催回数	311回	330回	213回	×
健康体操教室参加者総数	4,418人	4,600人	2,785人	×
運動・身体活動関連健康教育開催回数	111回	120回	411回	○
運動・身体活動関連健康教育参加者数	2,799人	3,000人	3,852人	○
運動・身体活動関連健康教室開催回数（地域自主）	43回	45回	12回	×
運動・身体活動関連健康教室参加者数（地域自主）	1,076人	1,100人	183人	×
運動習慣のある人の割合 <sup>17</sup>	21.4%	25%	20.4%	×
健康マイレージ応募総数	3,001人 (平成27年度)	3,300人	2,149人	×
市民のスポーツ実施率 <sup>18</sup>	38.0% (平成25年度)	57%	40.1% (令和2年度)	△
特定健診運動習慣『いいえ』の割合	男性 67.5% 女性 70.7% (平成25年度)	男性 60% 女性 63%	男性 67.2% 女性 72.4% (令和2年度)	×
□コモティブシンドロームを知っている人の割合	—	30%	12.0%	×

17 運動習慣のある人の割合：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人の割合。

18 市民のスポーツ実施率：湖西市スポーツ推進計画における、週に1回以上スポーツをする市民の割合。

## ⑤ 〈歯・口の健康〉指標・目標値と実績（図表3-6）

指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
歯・口の健康に関する健康 教育回数	67回	70回	51回	×
歯・口の健康に関する健康 教育参加者数	2,973人	3,000人	1,618人	×
8020者割合	12%	20%	11.9%	×
8020推進員数	0人 (平成27年)	10人	0人	×
フッ化物洗口実施割合	99.2%	増加	80.0% (6,750人)	×
歯周病検診受診者数	663人	1,000人	297人	×
年に1回の歯の健診受診割合	34.9%	50%	49.6%	△
5歳児むし歯多発児 <sup>19</sup> (5本以上)割合	14.1%	10%	10.4% (令和3年度)	△
5歳児むし歯多発児 (9本以上)割合	3.9%	2%	2.9% (令和3年度)	△
歯周病検診受診率	5.8%	10%	9.03%	△
歯周病検診要精検者率	83.0%	75%	65.0%	○
歯周病検診要精検受診率	—	95%	—	—
歯科指導実施割合	98.5%	100%	—	—
在宅歯科診療利用人数	29人	25人	—	—

19 むし歯多発児：一人で5本以上又は9本以上のむし歯経験歯をもつ者のことをいいます。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### ⑥ 〈たばこ・アルコール〉指標・目標値と実績（図表3-7）

5指標	計画策定時 (平成26年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
たばこ・アルコールの健康 教育参加人数	136人	200人	15人	×
たばこ・アルコールの健康 教育開催回数	24回	25回	1回	×
特定健診問診 飲酒『毎日』 割合	男性 36.5% 女性 6.7% (平成25年度)	男性 32% 女性 6%	男性 31.9% 女性 7.9% (令和2年度)	△
休肝日を設けている割合	22.2%	30%	41.2%	○
COPD <sup>20</sup> を知っている人の 割合	—	80%	26.8%	×
特定健診問診 習慣的喫煙者 割合	男性 31.5% 女性 5.5% (平成25年度)	男性 28% 女性 4.9%	男性 30.3% 女性 6.8% (令和2年度)	×
肺がん検診受診者喫煙割合	8.0%	6.5%	7.0%	△
喫煙者割合	19.2%	12%	12.0%	○
受動喫煙割合	59.2%	50%	33.0%	○
育児中の両親喫煙率(1歳半)	—	父親 20% 母親 4%	父親 31.7% 母親 4.0%	×
育児中の両親喫煙率(4か月)	—	父親 20% 母親 4%	父親 25.0% 母親 2.3%	△
禁煙支援体制の整備	なし	あり	なし	×
妊娠中の妊婦喫煙率	0.8%	0%	0.7%	△
妊娠中の妊婦飲酒率	1.5%	0%	1.3%	△

20 COPD（慢性閉塞性肺疾患）：たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、肺や気管支に持続的な炎症が生じる病気のことです。

#### ●前計画の評価と課題

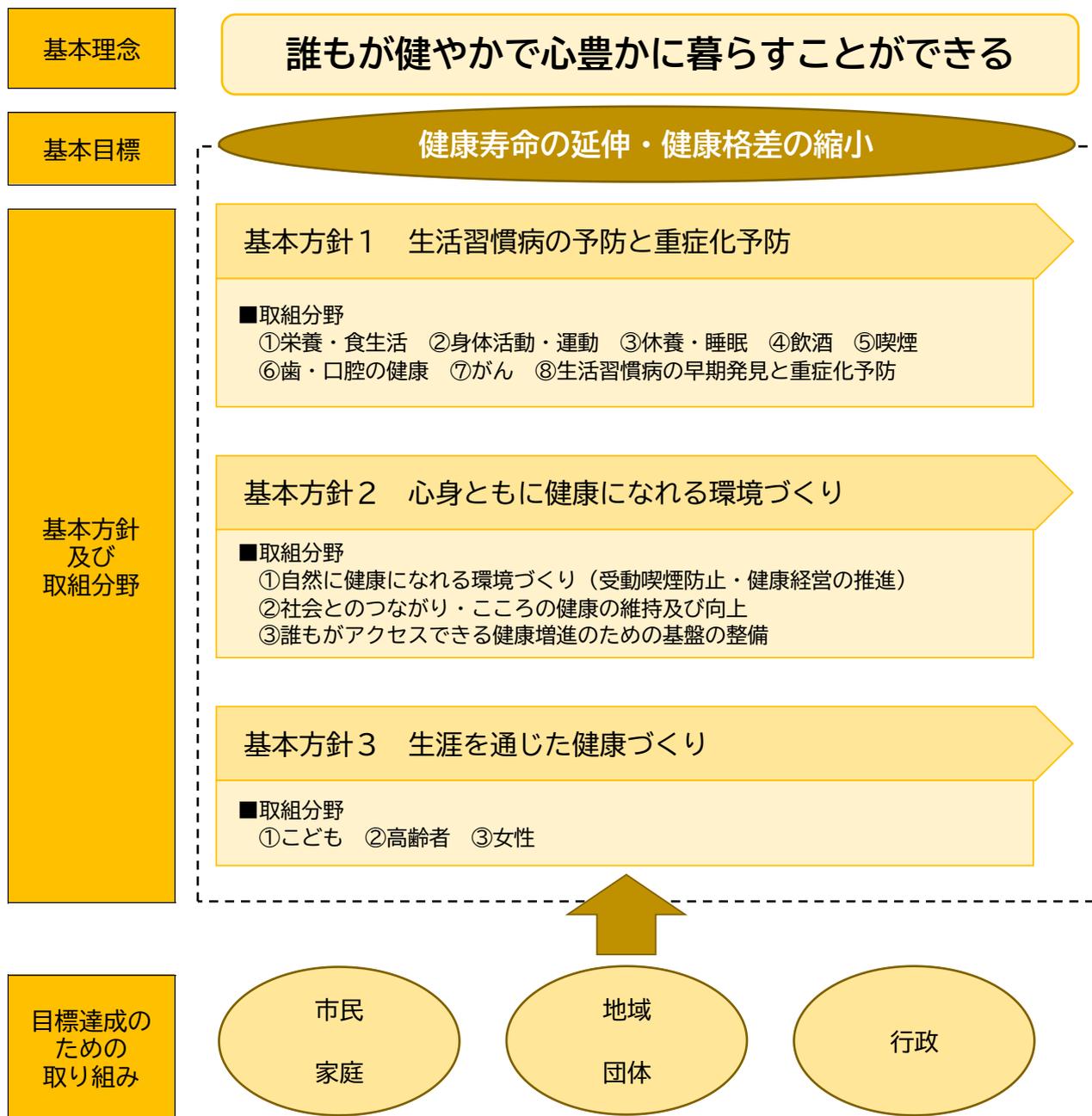
78項目の評価指標のうち、達成（○）9項目、目標には達成していないが、策定時実績よりも改善（△）14項目、実績値が目標値を下回っている（後退している）（×）55項目という結果でした。

特定健診受診率や健診結果など健康管理面においては、目標達成に至らなかった項目が多くありました。前計画から課題となっている高血圧、糖尿病、腎臓病等の重症化予防対策は、継続的に取り組んでいくと同時に、関係機関との連携を強化し、多方面からの対策が必要です。

令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、様々な取り組みが制限される中、感染対策を行い、実施方法を工夫するなどの努力の結果、運動に関する教室においては実施回数や参加者数の目標を達成することができました。しかし、個人の生活においては、行動が制限されたことにより、身体面の課題のみならず、人と人のつながりが薄れるなど精神的な課題も浮き彫りになりました。

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症となり、コロナ禍前の生活を取り戻しつつある中、改善に至らなかった健康課題についての更なる取り組みが必要です。

2 第4次健康増進計画の施策体系



取り組み主体	内容
市民・家庭	市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり自分で守る」を基本とし、生活習慣の改善や健康づくりに自ら取り組むことが大切です。個人や家庭で健康づくりに取り組むことで、計画の推進につながる内容を記載しています。
地域・団体	自治会、ボランティア団体、地域の組織、医療機関や薬局など地域で活動している関係機関や団体の役割を記載しています。
行政	本計画推進のため、関係機関と連携を図りながら必要な施策を展開する役割を担います。その具体的な取り組みについて記載しています。

## 基本方針1 生活習慣病の予防と重症化予防

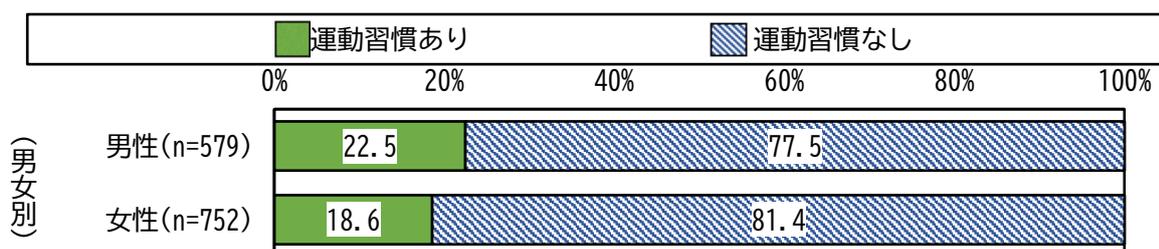
### (1) 栄養・食生活

（「栄養・食生活」の現状と課題、取り組みについては、97 ページからの『湖西市食育推進計画』を参照）

### (2) 身体活動・運動

#### ① 現状と課題

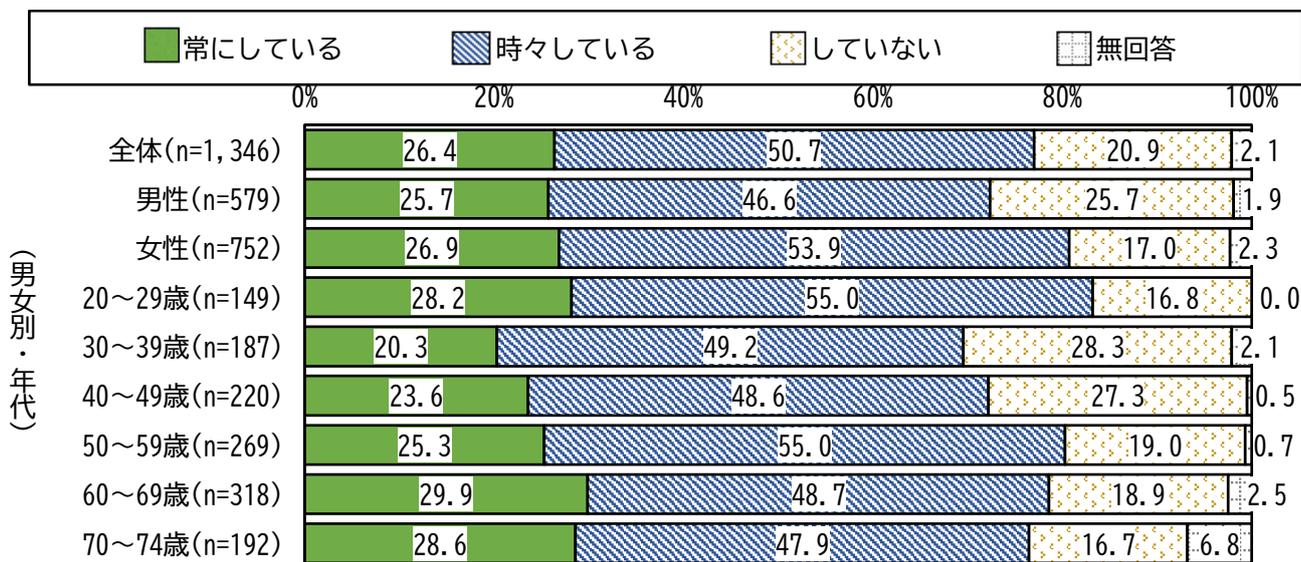
【男女別運動習慣の有無】（図表3-8）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

週2回以上、1回30分以上、1年以上運動を継続している運動習慣の有無をみると、全体の8割近くが「運動習慣なし」の状況となっており、「運動習慣あり」は男性で22.5%、女性で18.6%となっています。

【意識的な身体活動の有無】（図表3-9）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

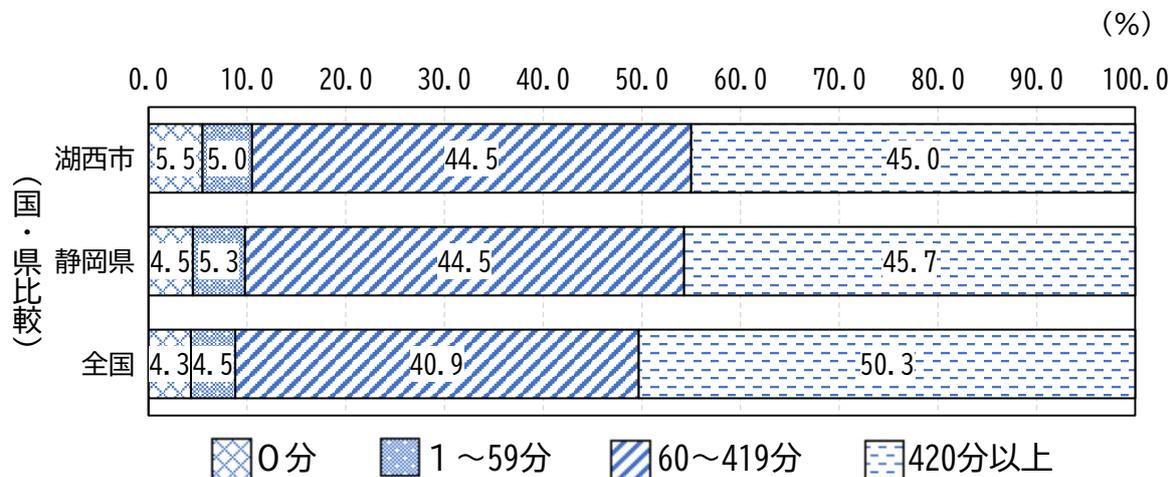
日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしている人の割合を男女別にみると、「常にしている」と回答した人は男性で25.7%、女性で26.9%となっています。また、年代別にみると、「常にしている」と回答した人は60~69歳が29.9%で他の年代に比べて最も高く、30~39歳が20.3%で他の年代に比べて最も低くなっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

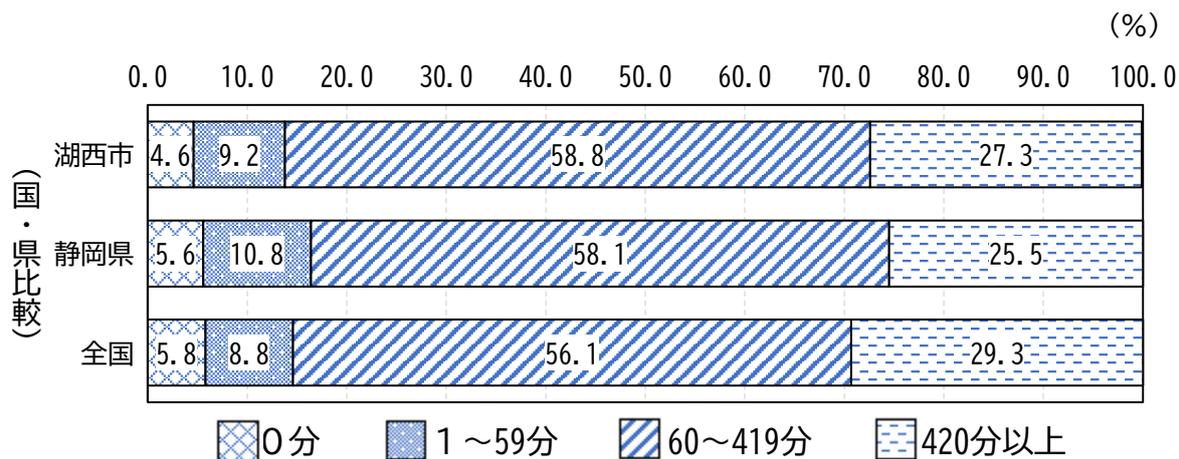
#### 【こどもの運動の状況】

#### ◆小学生の1週間の総運動時間（図表3-10）

##### 【男子】



##### 【女子】

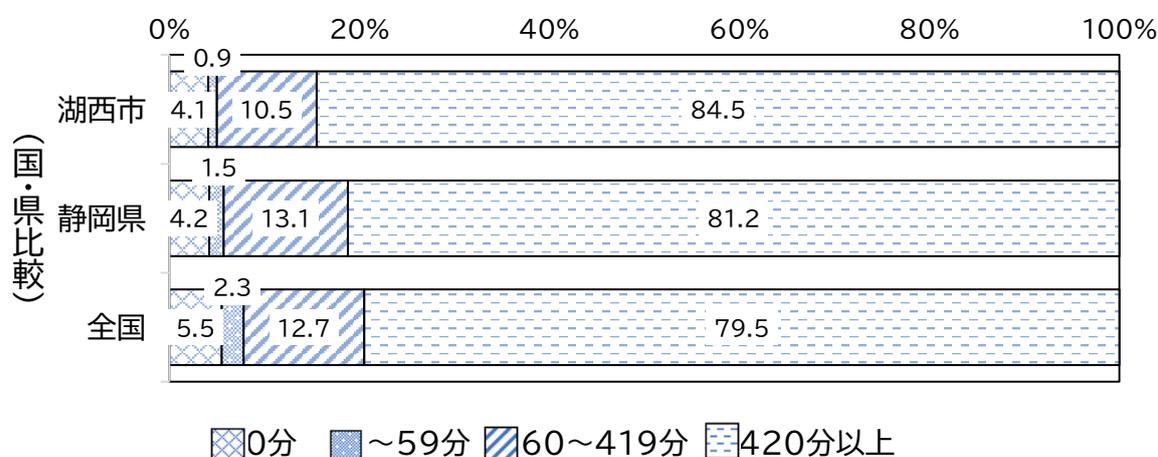


資料：湖西市教育委員会（令和4年度調査）  
スポーツ庁/令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

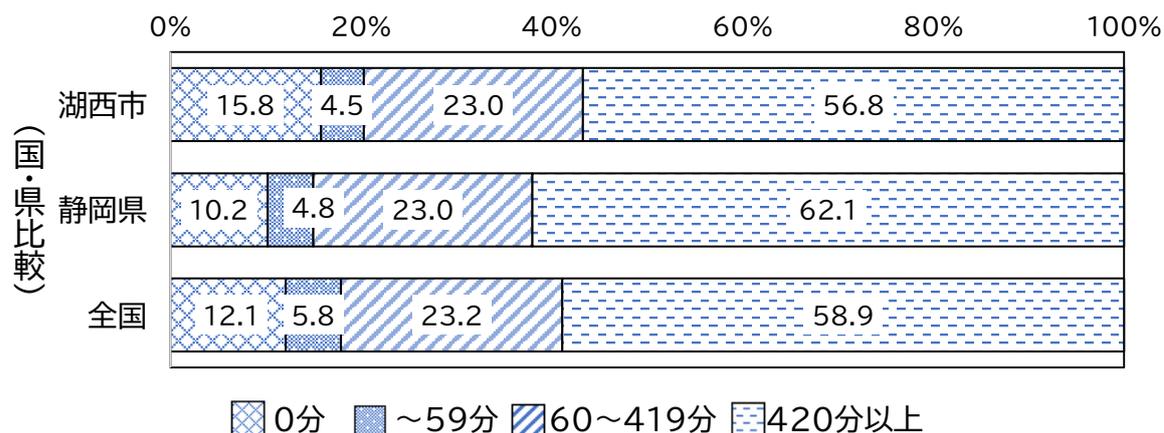
令和4年度の小学生の1週間の総運動時間について、男子では『60分未満』が10.5%となっており、全国、静岡県と比較して高くなっています。女子は、男子に比べ『60分未満』の割合が高くなっていますが、全国、静岡県と比較すると低い状況です。

◆中学生の1週間の総運動時間（図表3-11）

【男子】



【女子】



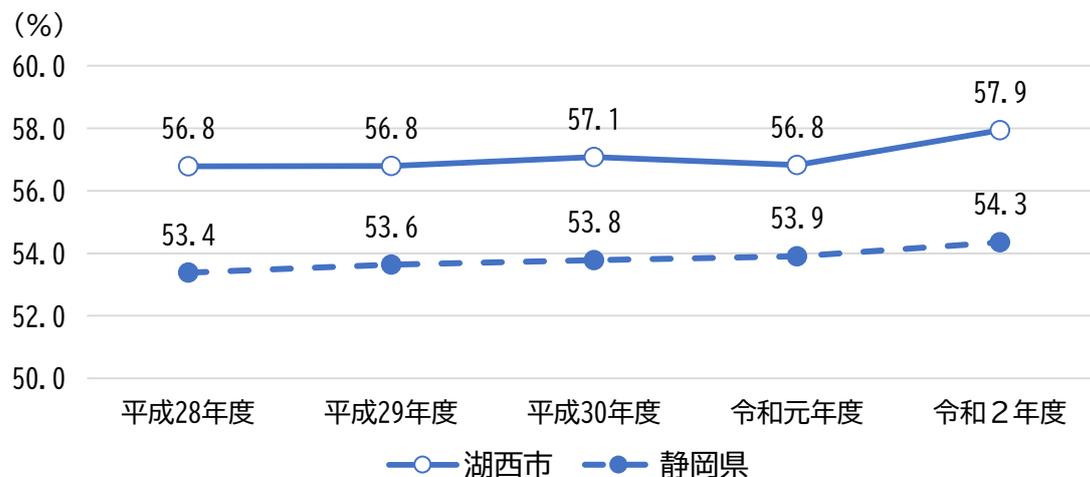
資料：湖西市教育委員会（令和4年度調査）  
スポーツ庁/令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

令和4年度の中学生の1週間の総運動時間について、男子では『60分未満』が5.0%となっており、全国、静岡県と比較して低く、『420分以上』運動している者の割合が高くなっています。女子は、男子に比べ『60分未満』の割合が15.3ポイント高くなっており、全国、静岡県と比較しても高い状況です。

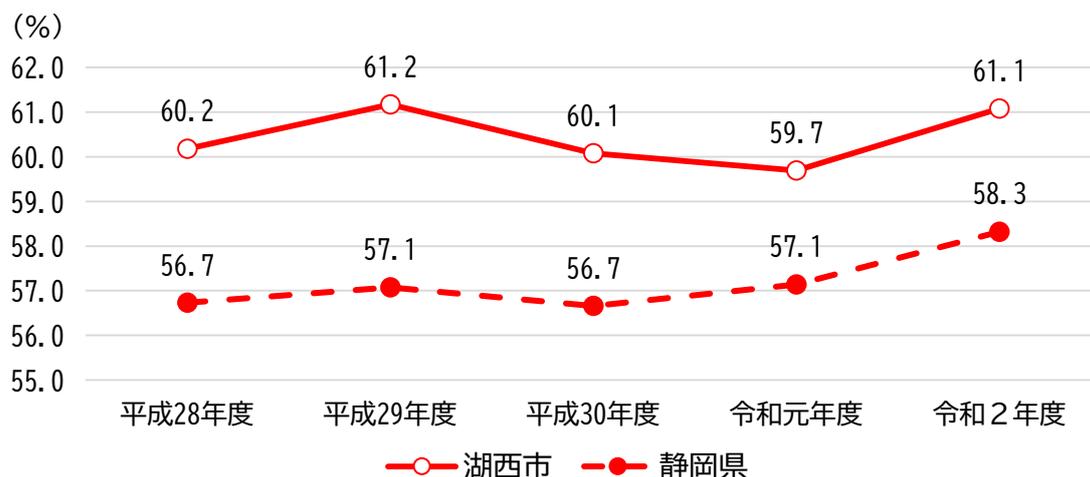
### 第3章 湖西市健康増進計画

【歩行速度（速くない人）男女別年次推移】（図表3-12）

#### 【男性】



#### 【女性】



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診の問診において、「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか」の設問に対して、「いいえ」と回答する人（歩行速度が速くない人）の割合を男女別にみると、男女ともに静岡県よりも高い状況で推移しています。

【身体活動・運動に関する課題】

令和4年度のアンケート調査結果から運動習慣がない人（図表3-8）が約8割となっていることから、多くの市民に運動習慣がないことが伺えます。

また、身体活動（図表3-9）においては、「常に意識的に身体を動かすようにしている人」は3割に満たない状況であり、特定健診の問診結果（図表3-12）を見ても、「歩行速度が速くない人」の割合が静岡県に比べ高い状況が続いていることから、身体活動量が少ない人が多いことが推測されます。

ライフステージで運動の課題を見ると、小学生（図表3-10）では、「1週間の総運動時間が60分未満のこどもの割合」は県や全国の平均と大きく変わりませんが、中学生（図表3-11）では男女ともに静岡県よりも多い状況です。また、30歳代～40歳代では意識的な身体活動（図表3-9）をしている人が少ないことから、子育てや仕事が忙しい世代では身体を動かすための時間の確保が難しいことが考えられます。

身体活動量の減少は、肥満や生活習慣病発症の危険因子であるだけでなく、高齢者の自立度低下や、虚弱の危険因子にもなります。身体活動量や運動習慣のある者を増やしていくために、運動に取り組みやすい環境の整備や、各年代に合った運動の普及啓発を関係課や団体と連携して取り組んでいくことが重要です。

② 目標

- ・運動習慣がある人の増加
- ・速く歩く人の増加
- ・運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族で身体を使った遊びを取り入れましょう</li> <li>●外で身体を動かして遊ぶ時間をつくりましょう</li> </ul>
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけましょう</li> <li>●外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけましょう</li> <li>●地域のスポーツ行事などに積極的に参加しましょう</li> <li>●テレビを観たり、テレビゲームをするなど身体を動かさない時間を減らしましょう</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活の中で散歩や早歩き、ながら運動など、意識的に身体を動かして1日の身体活動量を増やしましょう</li> <li>●週2回以上、1回30分以上の息がはずむ程度の運動を習慣にしましょう</li> <li>●コーちゃん健康マイレージで運動の目標を立てて取り組みましょう</li> </ul>

### 第3章 湖西市健康増進計画

ライフステージ	内容
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の中で行われている運動教室やスポーツ行事、地域活動に積極的に参加しましょう</li> <li>●自分の体力に応じて、散歩やウォーキング、下肢の筋力トレーニング、ストレッチや体操などに取り組みましょう</li> <li>●積極的に外出しましょう</li> <li>●コーちゃん健康マイレージで運動の目標を立てて取り組みましょう</li> </ul>

#### イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーキング等運動のイベントを企画する</li> <li>●運動に関する出前講座の実施</li> <li>●地域でラジオ体操等の身体を動かす取り組みの実践</li> <li>●公民館や公会堂等での運動サークル活動の企画実施及び推進</li> <li>●コーちゃん健康マイレージ指定事業（2ポイント事業）としての教室・イベントの開催</li> <li>●各地域での運動教室の実施</li> <li>●いきいきサロンでの体操の実施</li> <li>●通いの場での体操の実施</li> <li>●運動施設での運動教室の実施</li> <li>●ラージボールやグランドゴルフ、パタンク等、高齢者が参加できるスポーツの推進や大会の開催</li> </ul>

#### ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●コーちゃん健康マイレージ事業の実施</li> <li>●健康づくりのための運動や身体活動についての知識の普及と運動教室の実施</li> <li>●早歩きなど「ややきつい」と感じる程度の運動の普及</li> <li>●糖尿病や骨粗しょう症等病態別の教室での運動の実施</li> <li>●放課後に行うこどもと地域住民との交流活動で運動を取り入れる</li> <li>●保育の中での運動遊びを取り入れる</li> <li>●スポーツ普及のための情報発信</li> <li>●スポーツの講習会やイベント等の開催</li> <li>●スポーツイベントへの協力</li> <li>●こどものスポーツクラブ活動の推進</li> <li>●高齢者のスポーツに関する取り組みの支援</li> <li>●高齢者向け介護予防教室の実施</li> <li>●個別の保健指導での運動指導</li> <li>●学校での体力づくりの推進</li> <li>●公民館、公会堂等で高齢者向けの体操教室の実施</li> <li>●運動、スポーツに取り組みやすい環境の整備</li> </ul>

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
運動習慣がある人の割合 (「週2日以上」かつ「平均運動時間30分以上」かつ「1年以上継続」している人)	20.4%	増加
意識して身体を動かす人の割合	26.4%	増加
1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童の割合	小学生男子 10.5% 女子 13.8% 中学生男子 5.0% 女子 20.3%	減少
歩行速度が速くない人の割合(特定健診問診)	男性 57.9% 女性 61.1%	減少



インターバル速歩体験会



保健推進員会地区活動でのヨガ教室やウォーキング

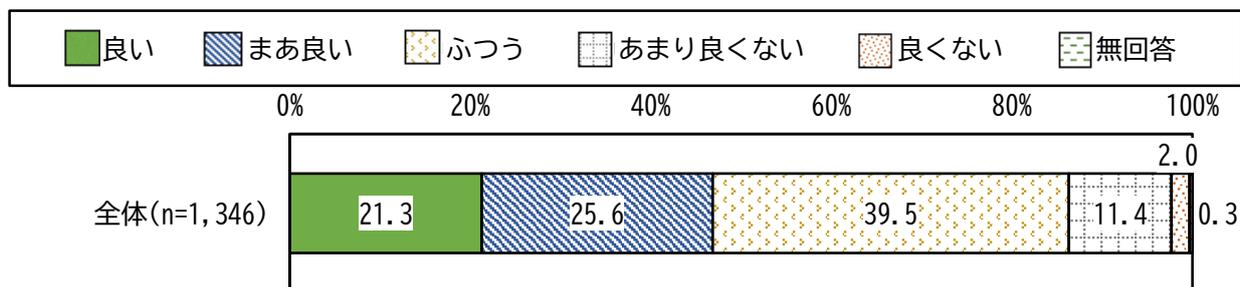


### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (3) 休養・睡眠

##### ① 現状と課題

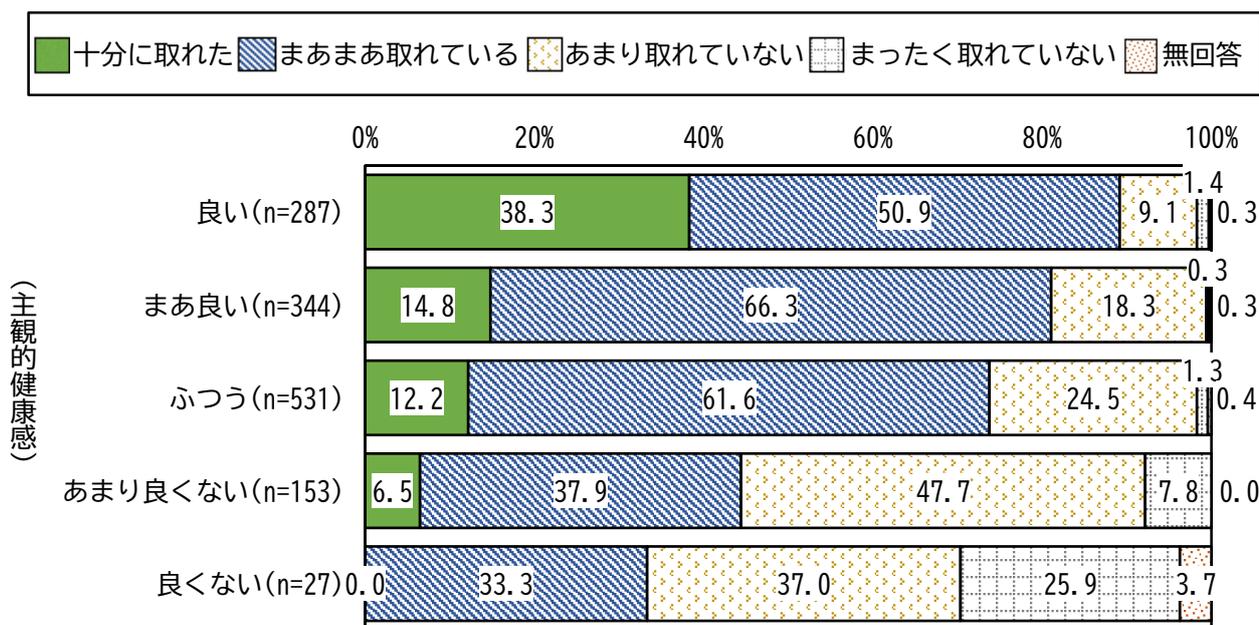
【現在の健康状態】(図表3-13)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和4年度のアンケート調査における、主観的健康感<sup>21</sup>をみると、「良い」と「まあ良い」を合わせた『良い』が46.9%、「ふつう」が39.5%、「あまり良くない」と「良くない」を合わせた『良くない』が13.4%となっています。

【主観的健康感と睡眠状況】(図表3-14)

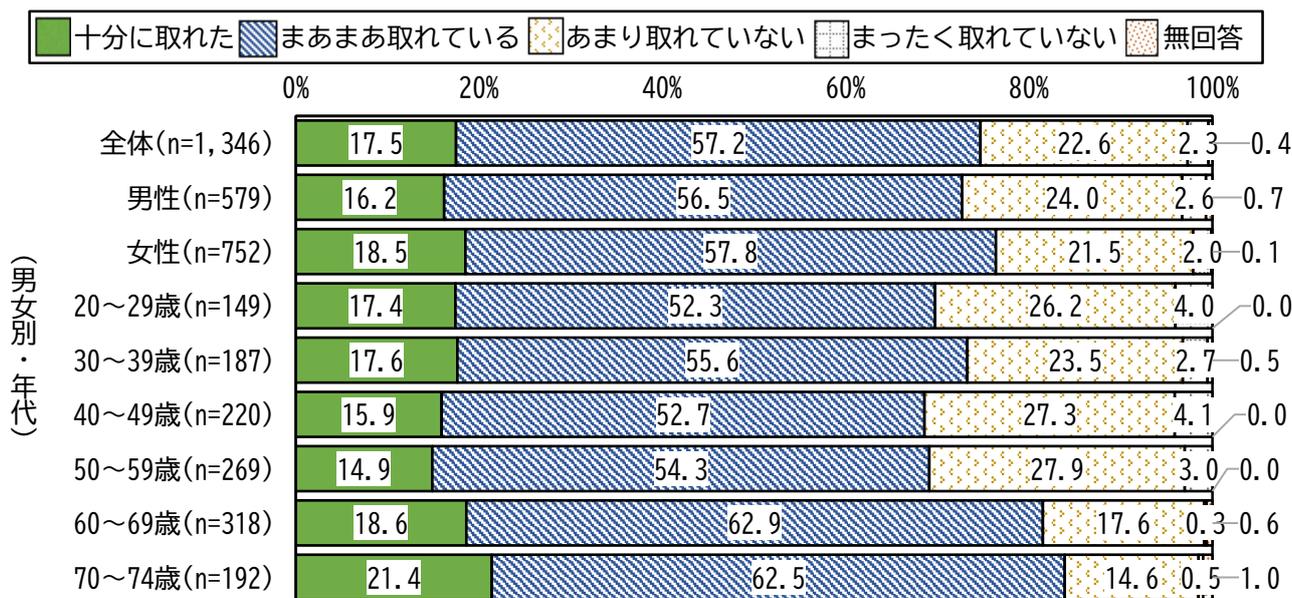


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和4年度のアンケート調査における、主観的健康感別に睡眠の状況を見ると、自身の健康状態を良いと感じている人ほど睡眠による休養が『取れている』割合が高くなる傾向にあり、自身の健康状態を「良くない」と感じている人では睡眠による休養が「あまり取れていない」「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』が62.9%となっています。

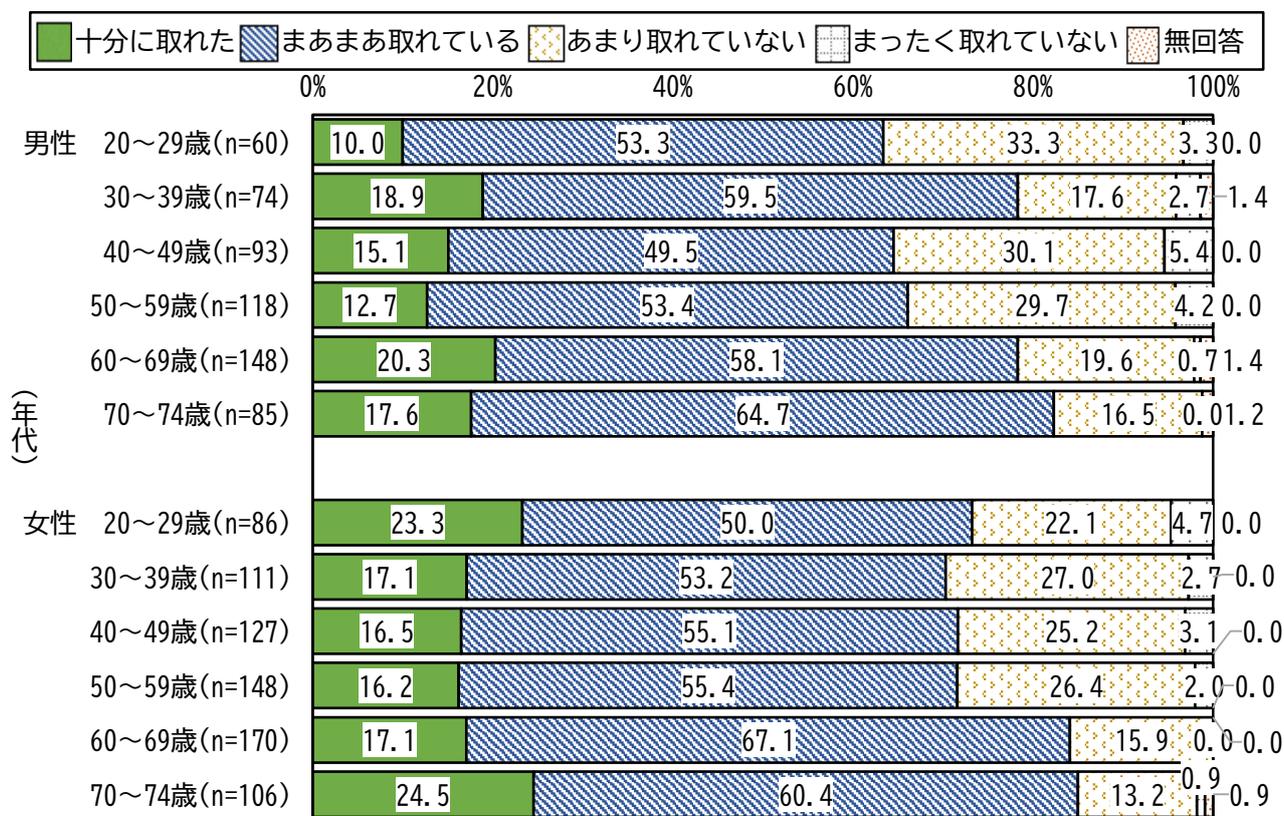
21 主観的健康感：『自分自身の体調が良い、悪い』という自分で感じる感覚のこと。

【睡眠の状況】(図表3-15)



男女別にみると、女性よりも男性の方が「あまり取れていない」と「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』割合が高くなっています。

年代別にみると、『取れていない』割合は20~29歳、40~49歳、50~59歳が高くなっています。



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

男女別年代別にみると、男性では20~29歳が「あまり取れていない」と「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』の割合が最も高く、次いで40~49歳、50~59歳で高くなっています。女性では30~39歳、20~29歳、40~49歳、50~59歳の順で高くなっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【休養・睡眠に関する課題】

令和4年度のアンケート調査結果（図表3-15）より、睡眠による休養について、「あまり取れていない」、「まったく取れていない」を合わせると24.9%の人が睡眠による休養が取れていないと回答しており、20～50歳代の働き盛り世代で多い傾向にあります。主観的健康感（自分が感じる健康状態）別に睡眠の状況（図表3-14）をみると、自身の健康状態を「良くない」と感じている人は睡眠による休養を「取れていない」人の割合が高い傾向でした。

日々の生活において、十分な睡眠や休養は重要であり、心身の健康には欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛などの身体不調や注意力、判断力の低下、生活習慣病の発症リスクも上昇します。また、睡眠の問題はうつ病などの精神疾患においても関連が深く、発症や再発のリスクを高めます。生活リズムを整えることや、睡眠や休養の大切さ等を関係機関と連携して啓発していくことが重要です。

#### ② 目標

- ・睡眠による休養が取れている者の増加
- ・睡眠時間が十分に確保できている者の増加  
（睡眠時間が6～9時間。ただし、60歳以上については6～8時間）

#### ③ 各領域における取り組み

##### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
乳幼児期 （保護者）	●家族で早寝・早起きをして、規則正しい生活リズムを身につけましょう ●十分な睡眠時間を確保しましょう
学童期・思春期	●家族で早寝・早起きをして、規則正しい生活リズムを身につけましょう ●十分な睡眠時間を確保しましょう ●日中に運動やスポーツを行い、十分に身体を動かしましょう
青壮年期	●早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう ●睡眠や休養の大切さについての正しい知識を持ちましょう ●日中に適度な運動や身体活動を行いましょう ●睡眠時間を6～9時間確保しましょう
高齢期	●早寝・早起きをして、生活リズムを整えましょう ●日中に適度な運動や身体活動を行いましょう ●睡眠時間を6～8時間確保しましょう

## イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ライフステージに合わせた運動やスポーツの教室・イベント等を開催しましょう</li> <li>●睡眠の重要性や、適正な睡眠時間についての啓発をしましょう</li> </ul>

## ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児期の教室において生活リズムや睡眠についての啓発</li> <li>●幼稚園・保育園・こども園・学校において生活リズムや睡眠についての啓発</li> <li>●ライフステージに合わせた運動やスポーツの教室・イベント等の開催</li> <li>●関係機関と連携した睡眠の重要性や睡眠時間についての周知や啓発</li> <li>●広報誌やウェブサイトで、睡眠の重要性や睡眠時間についての周知や啓発</li> </ul>

## ④ 評価指標

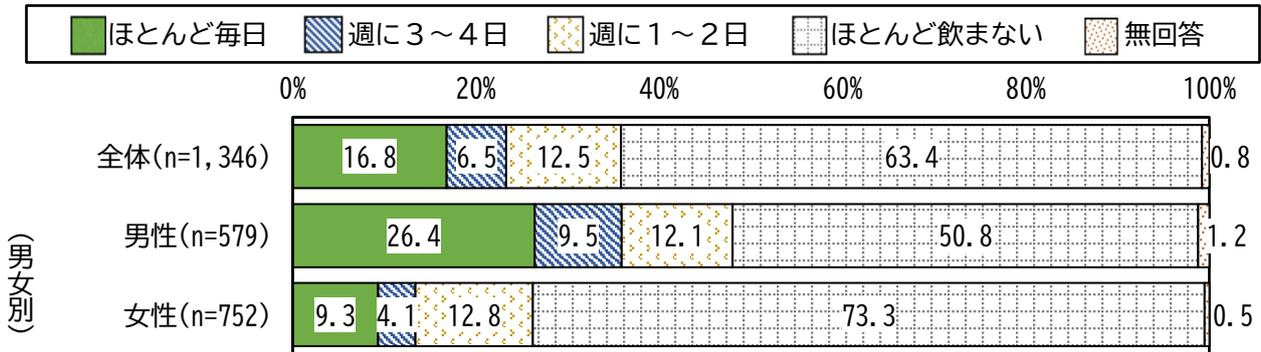
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
睡眠で休養が取れている者の割合	74.7%	増加
睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合	新規指標	60%

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (4) 飲酒

##### ① 現状と課題

【飲酒の頻度】(図表3-16)

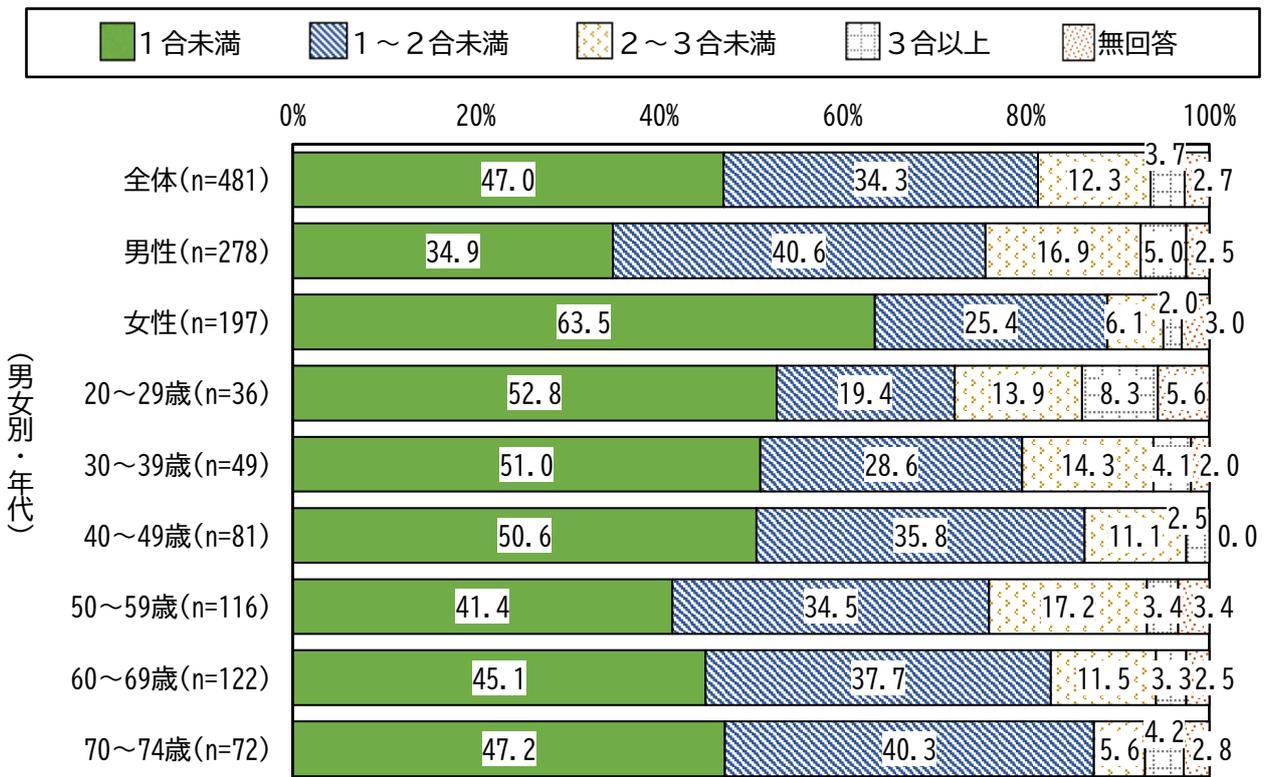


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

飲酒の頻度について、「ほとんど毎日」が16.8%、「週に3~4日」が6.5%、「週に1~2日」が12.5%、「ほとんど飲まない」が63.4%となっています。

男女別にみると、女性よりも男性の方が「ほとんど毎日」、「週に3~4日」、「週に1~2日」を合わせた『週1日以上飲酒している』割合が高くなっています。

【飲酒量】(図表3-17)

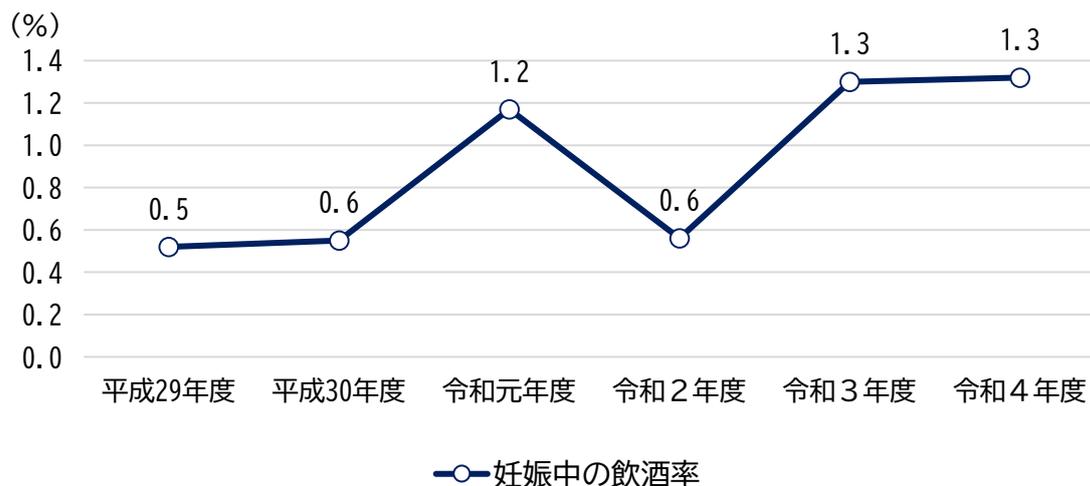


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

週に1日以上飲酒をしている人の1日の飲酒量について、全体では「1合未満」が47.0%、「1~2合未満」が34.3%、「2~3合未満」が12.3%、「3合以上」が3.7%となっています。

男女別にみると、女性よりも男性の方が『1合以上』の割合が高くなっています。また、年代別にみると、50~59歳で『1合以上』の割合が他の年代に比べて高くなっています。

【妊婦飲酒率の年次推移】(図表3-18)



資料：こども未来課（4か月児健診問診項目）

妊婦の飲酒率は、増減を繰り返しながら推移しており、令和3年度から1.3%となっています。

### 【飲酒に関する課題】

アルコールの適正な摂取量は、1日平均純アルコールで約20g（日本酒で換算すると1合程度）ですが、女性と高齢者はアルコールの分解速度が遅く、アルコールの影響を受けやすいため、男性よりも少ない量が適量であり、純アルコール10gが推奨されています。

アルコールは、適量を超えた摂取を続けることで、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病リスクが上昇します。生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、厚生労働省では1日の平均純アルコール摂取量が男性では40g以上（日本酒で換算すると2合以上）、女性20g以上としています。令和4年度アンケート調査（図表3-17）では、男性の21.9%が2合以上、女性では33.5%が1合以上の飲酒している結果でした。

アルコールの適正な摂取量や健康への影響に関する知識の普及、減酒への支援が必要です。また、妊婦のアルコール摂取は、胎児性アルコール症候群など、胎児の成長発達を阻害する危険因子です。妊娠中の飲酒率減少に対する継続的な取り組みが必要です。

### 純アルコール20gはどれくらい？

- 日本酒：1合（180ml）
- ビール：中びん1本（500ml）
- 焼酎：0.6合（約110ml）
- ウイスキー：ダブル1杯（60ml）
- ワイン：ボトル1/4本（約180ml）
- 缶チューハイ：ロング缶1缶（500ml）



### 第3章 湖西市健康増進計画

#### ② 目標

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の減少（1日あたりのアルコール摂取量が適正以上の者の減少）
- ・妊娠中の飲酒率の減少

#### ③ 各領域における取り組み

##### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠中と授乳期はお酒（アルコール）は飲まないようにしましょう</li> <li>●飲酒が胎児や授乳期のこどもの成長に及ぼす悪影響について理解しましょう</li> </ul>
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●満20歳まではお酒（アルコール）は絶対に飲まないようにしましょう</li> <li>●飲酒が健康に及ぼす悪影響について学びましょう</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●危険な飲み方（一気に飲みなど）やお酒の強要はしないようにしましょう また、させないようにしましょう</li> <li>●適量飲酒（純アルコール男性20g、女性10g程度）を心がけましょう</li> <li>●一週間のうちに飲酒をしない日を設けましょう</li> <li>●飲酒前、飲酒中に食事を摂るようにしましょう</li> <li>●不安や不眠の解消のための飲酒はやめましょう</li> <li>●一時的でも多量飲酒はやめましょう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適量飲酒（純アルコール10g程度）を心がけましょう</li> <li>●一週間のうちに飲酒をしない日を設けましょう</li> <li>●飲酒前や飲酒中に食事を摂るようにしましょう</li> <li>●不安や不眠の解消のための飲酒はやめましょう</li> <li>●一時的でも多量飲酒はやめましょう</li> </ul>

##### イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域で行う教室やイベントで、飲酒の適量について啓発</li> <li>●アルコールの知識を得る講座や勉強会の企画</li> </ul>

##### ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●アルコール適正量や健康に関する影響についての知識の普及 <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報誌やウェブサイト等での周知</li> <li>・健康教室での周知</li> <li>・未成年者への教育と知識普及</li> </ul> </li> <li>●健康相談における減酒支援</li> <li>●健診結果相談会等の保健指導における減酒への指導とアルコール適正量の周知</li> <li>●母子健康手帳交付時、飲酒状況の確認及びアルコールの害について説明</li> </ul>

## ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	新規指標	10%
妊娠中の飲酒率(4か月健診問診)	1.3%	0%

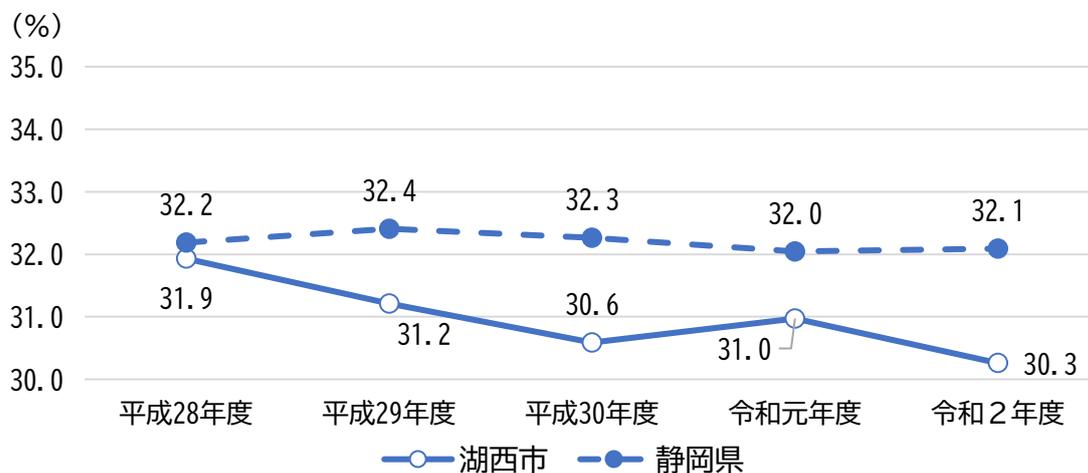
### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (5) 喫煙

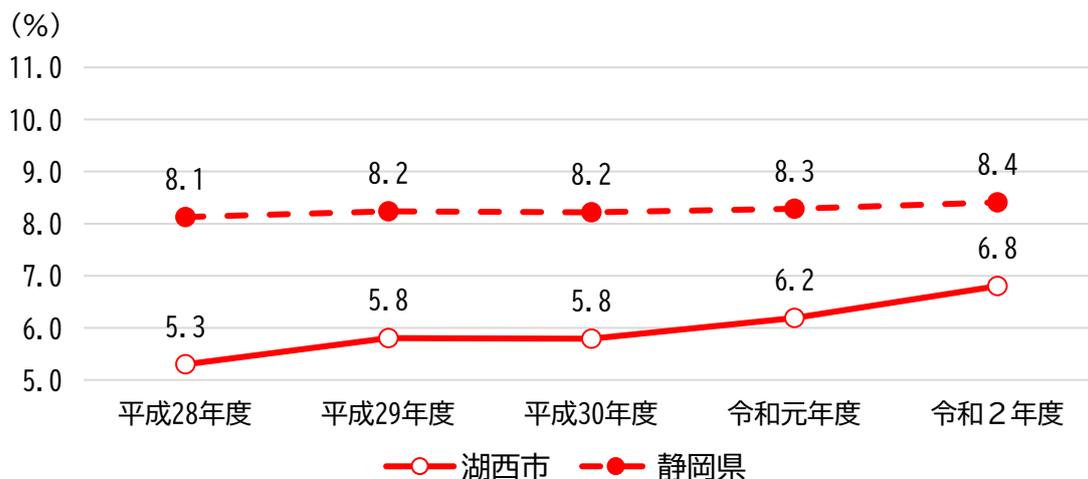
##### ① 現状と課題

【習慣的喫煙者の男女別年次推移】(図表3-19)

##### 【男性】



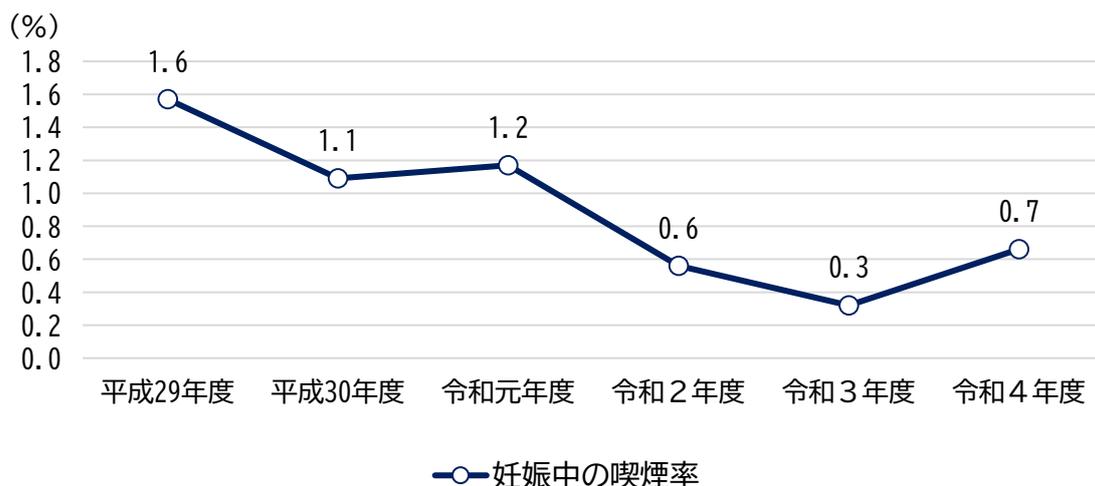
##### 【女性】



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診の問診における喫煙者の割合は、男女ともに静岡県よりも低くなっており、男性は減少傾向にあります。女性は男性に比べ喫煙者の割合は少ないですが、年々増加しており、令和2年度では6.8%でした。

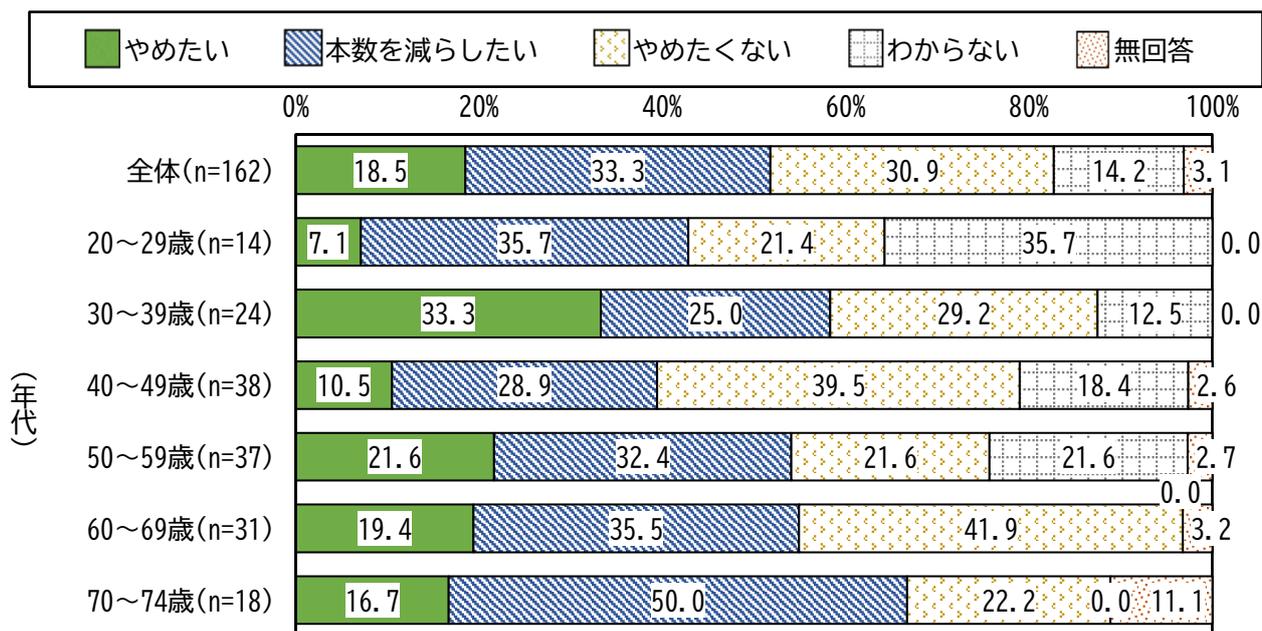
【妊婦喫煙率の年次推移】（図表3-20）



資料：こども未来課（4か月児健診問診項目）

妊婦喫煙率は、平成29年から令和3年にかけておおむね減少傾向にあり、令和3年では0.3%でしたが、令和4年にやや増加し0.7%となっています。

【たばこをやめたいと思うか（現在喫煙者）】（図表3-21）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

現在喫煙者のうち、たばこをやめたいと思うかについて、全体では18.5%が「やめたい」と回答しています。年代別でみると、「やめたい」と回答した年代は、30～39歳が33.3%と最も多く、次いで50～59歳代が21.6%と2割を超えています。

また、たばこをやめたいかどうか「わからない」と回答した人は全体の14.2%であり、20～29歳で35.7%と最も多くなっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【喫煙に関する課題】

特定健診結果より、習慣的喫煙者の該当者割合（図表3-19）について、男女ともに静岡県よりも低い状況が続いていますが、女性は増加傾向にあります。

女性の喫煙による妊娠出産への影響として、早産、低出生体重児<sup>22</sup>・胎児発育遅延<sup>23</sup>などが挙げられます。喫煙は、妊娠・出産の過程において様々な影響を及ぼすため、女性の喫煙を減らし、妊娠中の喫煙をなくしていくことが必要です。

また、令和4年度のアンケート調査結果より、現在喫煙者のうち、たばこをやめたいと思うか（図表3-21）について、「やめたい」と回答している人は18.5%と少ない状況でした。

喫煙はがんや循環器疾患（脳卒中・虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病に共通した危険因子であるため、疾患の予防や改善のためには禁煙の推進は重要です。着実な喫煙率減少のために、「たばこをやめたい」人が禁煙できるよう支援体制を整備することが必要です。また、「分からない」（図表3-21）と回答する人も全体の14.2%いたため、健康への影響・危険性についての周知、啓発に一層力を入れていくことが必要です。

#### ② 目標

- ・喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
- ・妊娠中の喫煙をなくす

#### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	●たばこが自身や胎児の成長に及ぼす影響について学習し、喫煙はしないようにしましょう ●家庭内で家族に禁煙の理解を求めましょう
乳幼児期 （保護者）	●家庭内でたばこの害について話し合い、禁煙を実行しましょう
学童期・思春期	●満20歳まではたばこは絶対吸わないようにしましょう ●たばこが及ぼす身体への影響について学びましょう
青壮年期 高齢期	●たばこが及ぼす身体への影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう ●喫煙のマナーを守り、分煙に取り組みましょう

22 低出生体重児：母子保健法第6条で、「未熟児とは、身体の発育が未熟のまま出生した乳幼児であって、正常児が出生時に有する諸機能を得るに至るまでのものをいう」とされています。世界保健機関（WHO）は出生体重2,500g未満を「未熟児」と呼んでいましたが、現在では「低出生体重児」と呼んでいます。

23 胎児発育遅延：何らかの原因で赤ちゃんの発育が遅れ、妊娠週数に相当する胎児の体重がなく小さい状態をいいます。

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●異世代が集まる行事（例：お祭りなど）での喫煙場所を見直し、改善をしましょう</li> <li>●たばこが及ぼす身体への影響について学ぶ機会を作りましょう</li> <li>●喫煙所の再確認と改善をしましょう（こどもや吸わない人が煙を吸う可能性がない場所へ）</li> <li>●薬局での禁煙指導の実施</li> </ul>

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●母子健康手帳交付時の妊婦に対する喫煙状況の聞き取りと禁煙指導及び受動喫煙に対する助言</li> <li>●乳幼児健診での保護者の喫煙状況の把握</li> <li>●健診結果相談会等の個別保健指導での禁煙指導の実施</li> <li>●健康相談での禁煙指導の実施</li> <li>●薬局で実施している禁煙指導の周知</li> <li>●出前講座等での禁煙教室の実施</li> <li>●医師会や薬剤師会と連携した禁煙支援体制の検討</li> <li>●たばこが及ぼす身体への影響についての周知</li> <li>●たばこが及ぼす身体への影響についての未成年に対する教育</li> </ul>

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診の問診における習慣的喫煙者の割合	男性 30.3% 女性 6.8% (令和2年度)	減少
妊娠中の妊婦喫煙率(4か月健診問診)	0.7%	0%



図書館での世界禁煙デーの展示

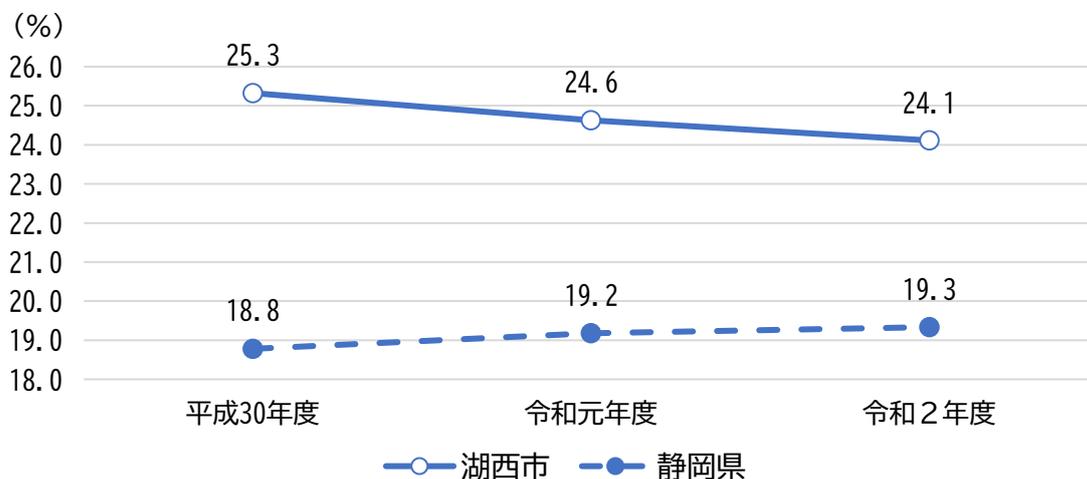
### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (6) 歯・口腔の健康

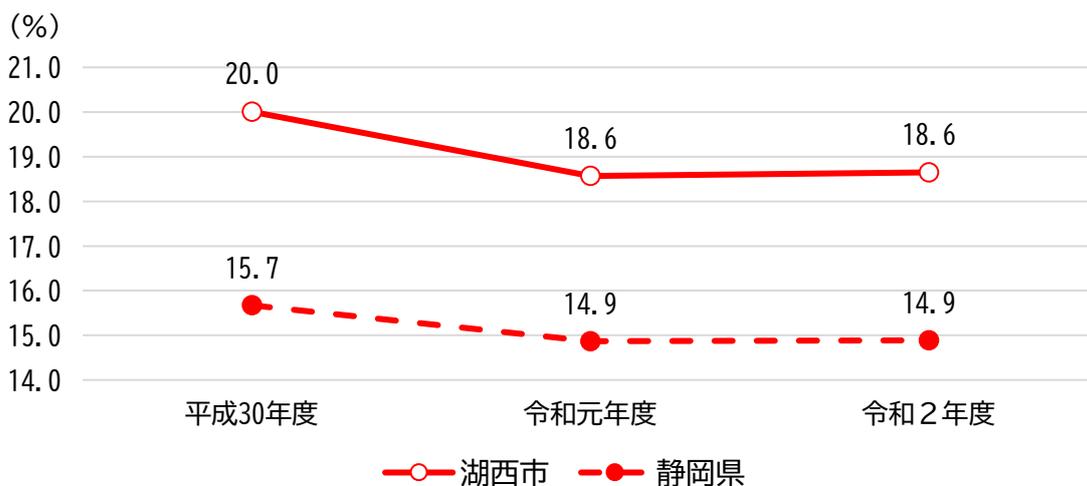
##### ① 現状と課題

【かみにくい又はほとんどかめない人の年次推移】(図表3-22)

【男性】



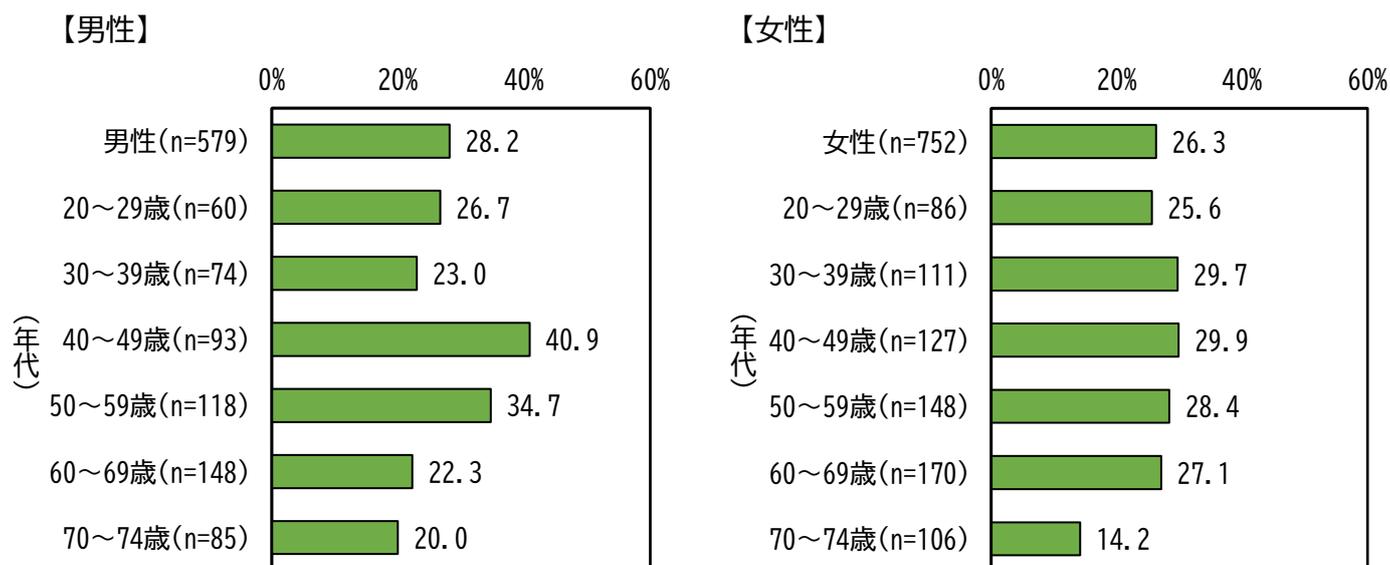
【女性】



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）  
※平成30年度以降から問診項目に追加

特定健診の問診における本市のかみにくい又はほとんどかめない人の該当者割合を男女別にみると、男女ともに静岡県よりも高い状況で推移しています。

【歯肉に炎症所見を有する人】（図表3-23）

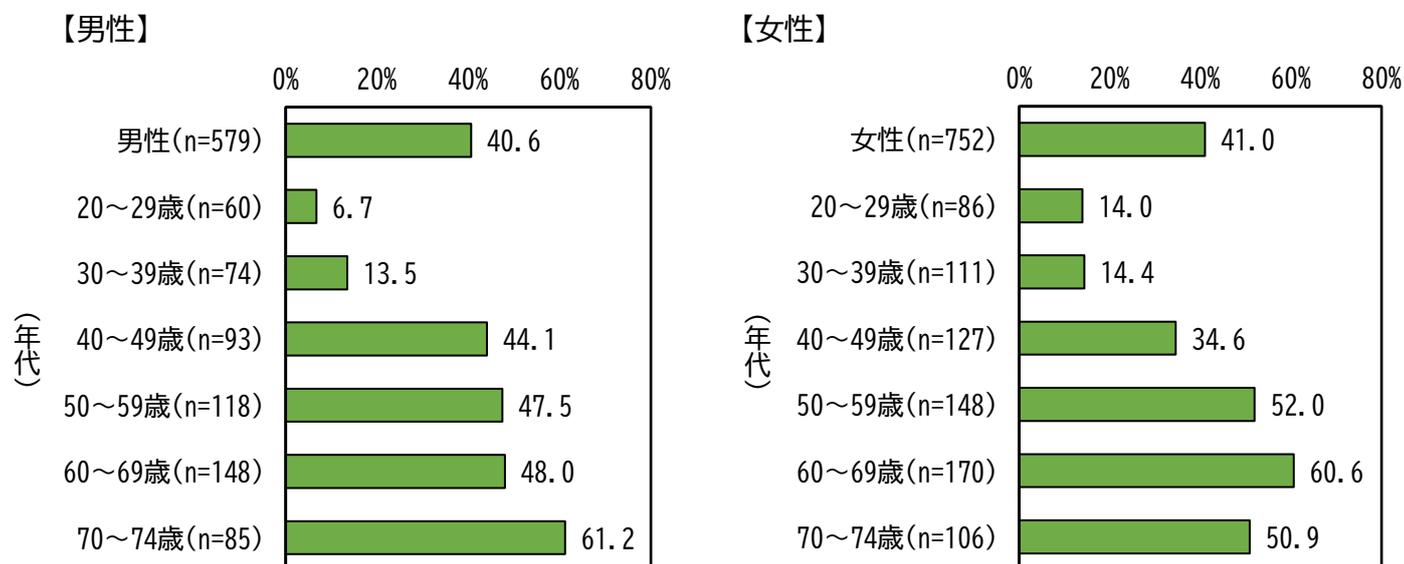


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

歯肉に炎症所見を有する人の割合は、男性では28.2%、女性では26.3%と男性の方が1.9ポイント高くなっています。

男女別年代別にみると、男女ともに40~49歳が最も高くなっています。

【進行した歯肉炎を有する人】（図表3-24）



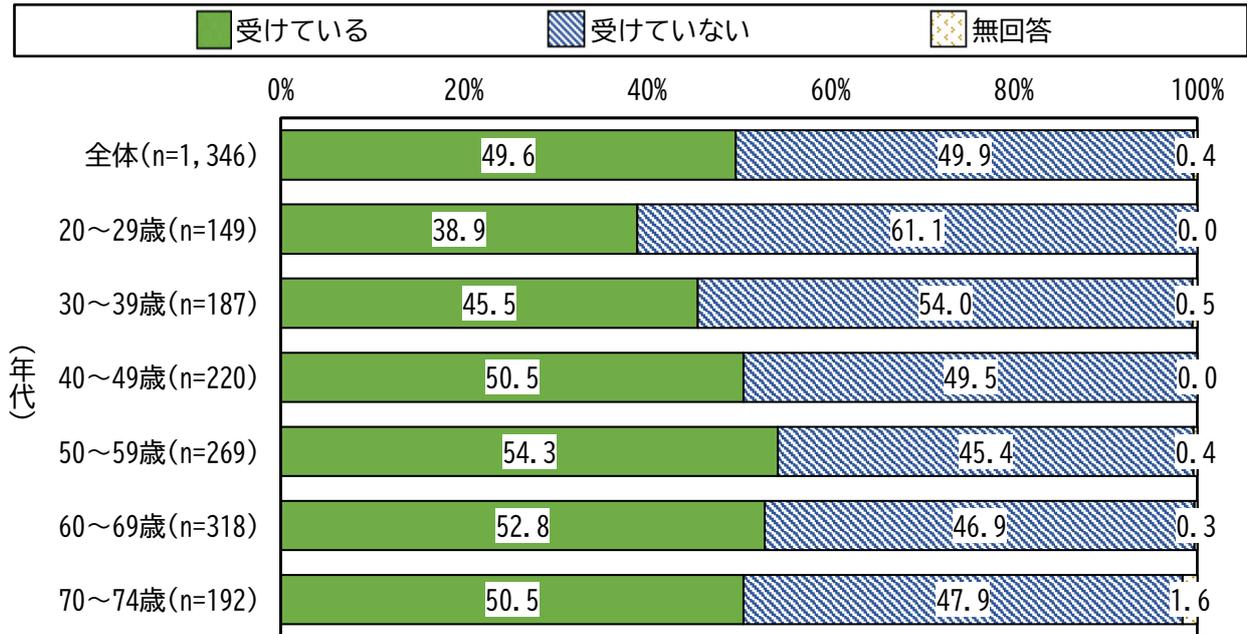
資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

進行した歯肉炎を有する人の割合は、男性では40.6%、女性では41.0%と女性の方が0.4ポイント高くなっています。

男女別年代別にみると、男性では70~74歳、女性では60~69歳がそれぞれ最も高くなっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

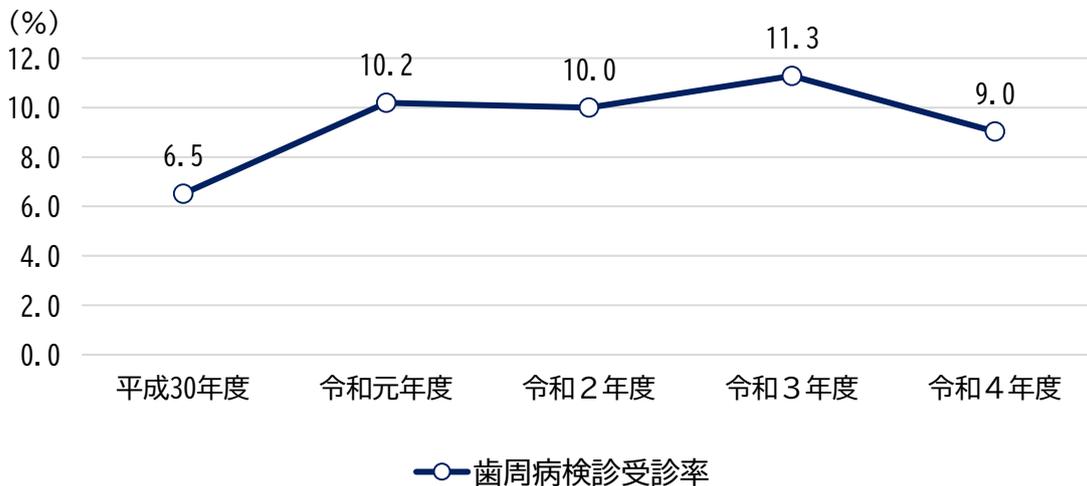
【歯科健診受診の有無】（図表3-25）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

1年に1回以上、歯の健診を受けているかを年代別にみると、50～59歳が54.3%で「受けている」の割合が他の年代に比べて最も高く、20～29歳が38.9%で他の年代に比べて最も低くなっています。

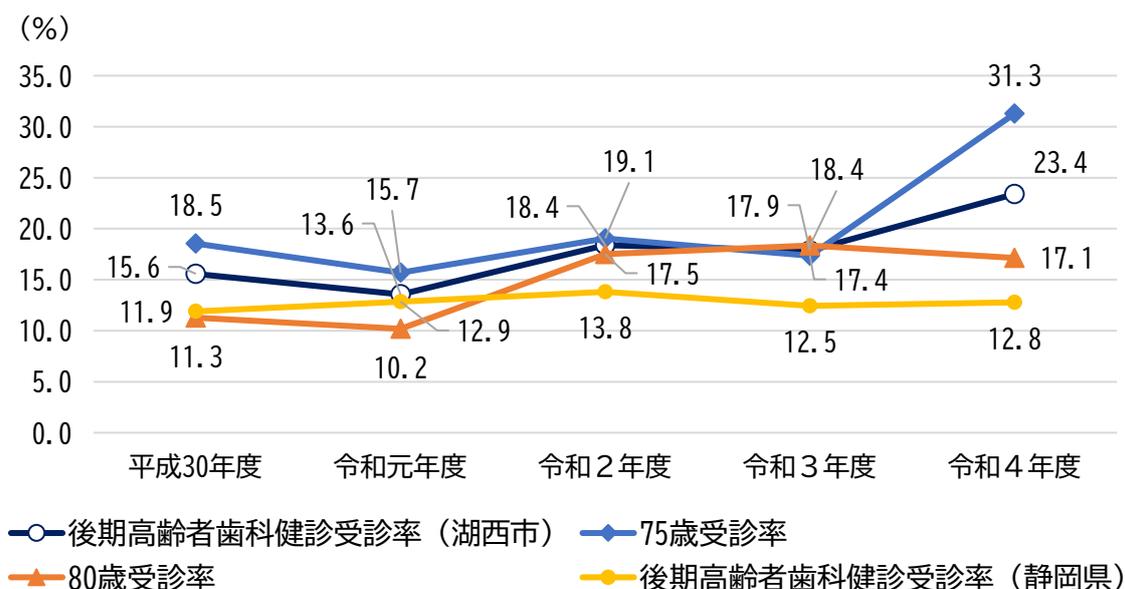
【歯周病検診受診率】（図表3-26）



資料：湖西市 令和4年度保健事業概要

歯周病検診の受診率について、令和3年度にかけて上昇傾向にありましたが、令和4年度では低下し、9.0%になっています。

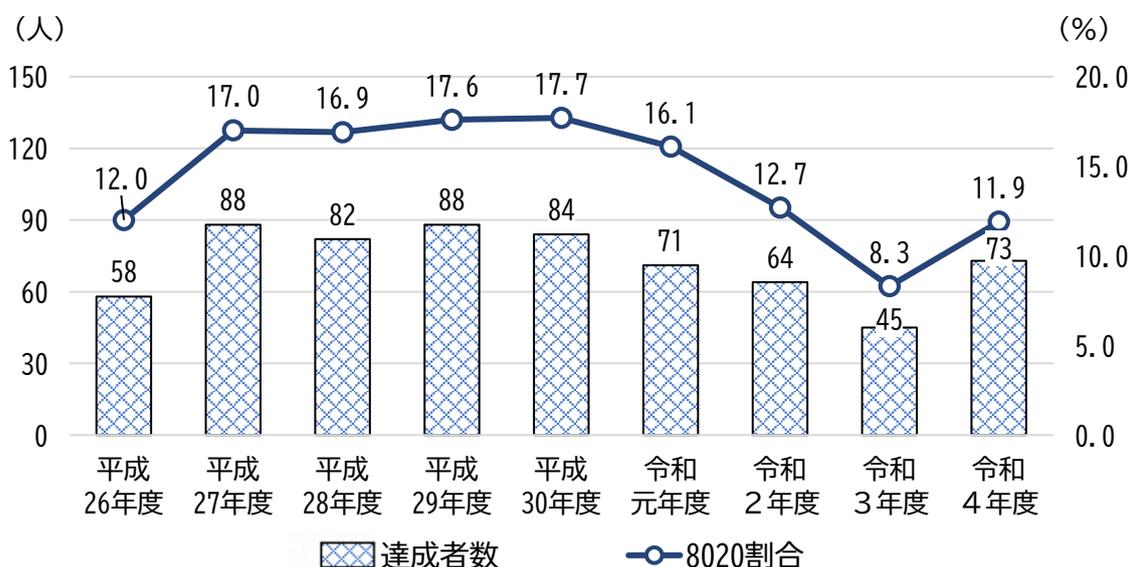
【後期高齢者の歯科健診受診率の年次推移】（図表3-27）



資料：静岡県後期高齢者医療広域連合 歯科健康診査の集計結果

後期高齢者の歯科健診の受診率について、全体では上昇傾向にあり、令和4年度では23.4%となっています。年齢別にみると、75歳では31.3%、80歳では17.1%となっています。また、後期高齢者の歯科健診の受診率は静岡県を上回っています。

【8020達成者数の年次推移】（図表3-28）



資料：健康増進課

※平成28年度～令和元年度は歯の健康まつりの会場で集団検診を実施

※令和2年度～令和4年度は後期高齢者歯科健診結果より抽出

平成27年度から平成30年度にかけて80人台で推移していましたが、平成30年度から令和3年度にかけて減少し、令和4年度に再び増加しています。

令和4年度の8020達成者数は73人、達成率は11.9%となっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【歯・口の健康に関する課題】

本市の特定健診の問診項目（図表3-22）における、「かみにくい」又は「ほとんどかめない」人の該当者割合をみると、男女ともに静岡県よりも有意に高い状況が続いています。また、アンケート調査結果（図表3-23・24）では、「歯肉に炎症所見を有する人」は男女とも25%を超えており、「進行した歯肉炎を有する人」は男女ともに40歳代から急増しています。

口腔機能のひとつである咀嚼機能は、歯の本数だけでなく、歯周病による歯の動揺や疼痛の有無等の歯科疾患の状況や、口腔周囲筋の働きなど様々な影響を受けます。食べる喜びや、話す楽しみ等のQOL（生活の質）の向上を図るために、何でもよくかんで食べる事ができるよう、ライフステージの特性やライフコースアプローチを踏まえた取り組みが重要です。

乳幼児期から青年期にかけては、良好な口腔・顎・顔面の成長発育及び適切な口腔機能の獲得を図る必要があります。また、壮年期から高齢期においては、口腔機能の維持を図るとともに、口腔機能が低下した際には回復及び向上を図っていくことが重要です。歯や口腔の健康を増進するために、健診による早期発見はもとより、ライフステージに合わせたポピュレーションアプローチ<sup>24</sup>と、リスクの高い者に対してハイリスクアプローチ<sup>25</sup>を組み合わせる取り組みが必要とされています。

#### ② 目標

- ・ 歯科健診の受診率向上
- ・ 何でもかんで食べることができる人の増加

#### ③ 各領域における取り組み

##### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"><li>●むし歯や歯周病にかからないよう歯みがきに努めましょう</li><li>●妊娠中に歯科健診を受け、必要な治療を受けましょう</li></ul>
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"><li>●口の機能の成長に合わせた形状や固さの離乳食を食べさせましょう</li><li>●食材や調理法を工夫し、よくかんで食べる習慣を身につけましょう</li><li>●乳歯が生え始めたら歯の手入れをしましょう</li><li>●食後に歯みがきをする習慣を身につけましょう</li><li>●保護者はこどもの歯の仕上げみがきをしましょう</li><li>●定期的に歯科健診を受け、必要な治療又は歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう</li></ul>

24 ポピュレーションアプローチ：リスクの大きさに関わらず、集団全体に対して同一の環境整備を実施し、全体としてのリスクを低下させる取り組みのことを指します。

25 ハイリスクアプローチ：健康リスクを抱えている人の中から、特に重度なリスクを持つ患者を洗い出し、その人からリスクを低下させる取り組みのことを指します。

ライフステージ	内容
学童期・思春期・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけましょう</li> <li>●毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう</li> <li>●1日に1回は、デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう</li> <li>●定期的に歯科健診を受け、必要な治療又は歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう</li> </ul>
壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よくかんで食べましょう</li> <li>●毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めましょう</li> <li>●1日に1回は、デンタルフロス（糸付きようじ）や歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう</li> <li>●定期的に歯科健診を受け、必要な治療又は歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けましょう</li> <li>●健口体操等に取り組み、口腔機能を維持しましょう</li> <li>●義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用しましょう</li> </ul>

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもや保護者が集まる教室やイベントで、むし歯予防やよくかむことについての啓発</li> <li>●高齢者の集まる行事やイベントで、オーラルフレイルや歯周病予防など、歯や口腔の健康に関する企画を実施</li> <li>●地域の集まりやイベントでの歯科健診受診の啓発</li> <li>●地域で食事を作ったり食べたりする行事やイベント等を企画する場合に、かむことを意識した献立の使用</li> </ul>

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児期の離乳食、食事や歯の手入れに関する教室の開催</li> <li>●1歳6か月児、2歳児教室、3歳児健診での歯科健診とフッ化物塗布の実施</li> <li>●乳幼児期の教室や健診等での歯や口腔の健康に関する周知と歯科指導の実施</li> <li>●むし歯多発児等のハイリスク者に対する指導の実施</li> <li>●幼稚園・保育園・こども園・小学校・中学校での歯科健診の実施</li> <li>●幼稚園・保育園・こども園でのフッ化物洗口や歯みがき指導の実施</li> <li>●幼稚園・保育園・こども園・学校での歯や口腔に関する健康についての啓発</li> <li>●歯と口の健康週間のポスターコンクールの実施</li> <li>●学校での給食献立の工夫（歯によい食習慣の普及）</li> <li>●健康増進法による歯周病検診の実施と受診率向上のための取り組みの実施</li> <li>●8020運動の表彰</li> <li>●介護予防教室でのオーラルフレイルや歯周病予防に関する取り組みの実施</li> <li>●広報誌やウェブサイトを活用した歯や口腔の健康に関する知識の普及</li> </ul>

### 第3章 湖西市健康増進計画

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●市内のイベントで歯や口の健康に関する啓発</li> <li>●歯科に関する健康教育の実施</li> <li>●歯科医師会と連携し歯科保健推進の体制を整備</li> </ul>

#### ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診の問診における「かみにくい」と「ほとんどかめない」人の割合	男性 24.1% 女性 18.6% (令和2年度)	減少
1年に1回以上歯科健診を受診している人の割合	49.6%	増加
歯周病検診受診率	9.0%	増加



コーちゃんフェスタでの  
歯のクイズコーナー



歯と口の健康週間のポスターコンクール

(7) がん

① 現状と課題

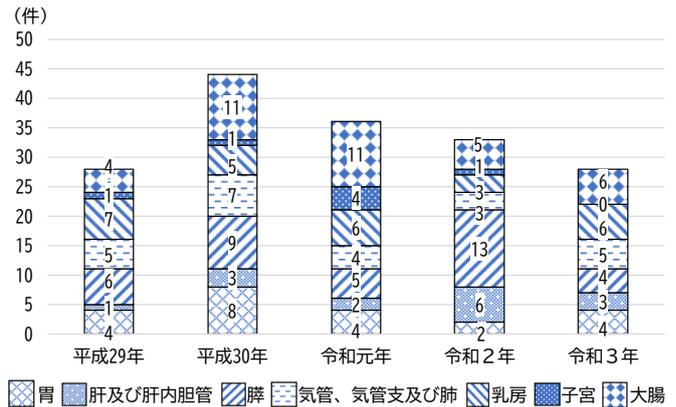
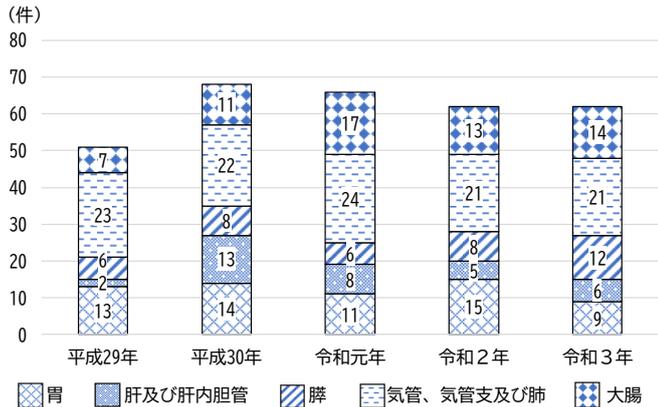
【悪性新生物による部位別死亡数の推移】(図表3-29)

【男性】

男性	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
部位1位	肺	肺	肺	肺	肺
部位2位	胃	胃	大腸	胃	大腸
部位3位	大腸	肝	胃	大腸	膵

【女性】

女性	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
部位1位	乳	大腸	大腸	膵	乳 大腸
部位2位	膵	膵	乳	肝	
部位3位	肺	胃	膵	大腸	肺



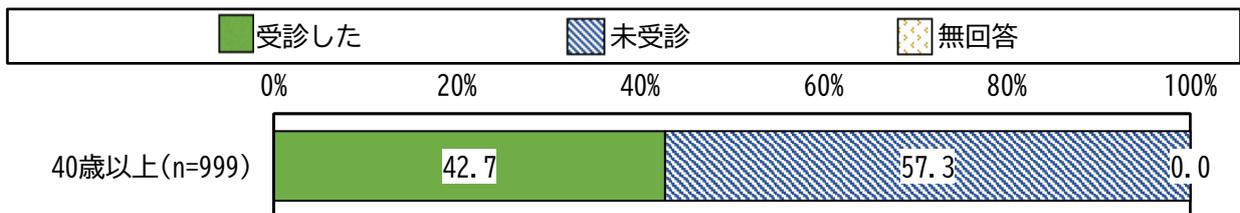
資料：静岡県人口動態統計（各年12月末日現在）

悪性新生物による部位別死亡数の推移を男女別にみると、男性では平成29年以降、「肺」が最も多くなっています。

女性では年によって変動しており、平成29年では「乳」、平成30年及び令和元年では「大腸」、令和2年では「膵（膵臓）」となっています。

【アンケートによる検診の受診状況】

ア 胃がん検診（40歳以上）(図表3-30)

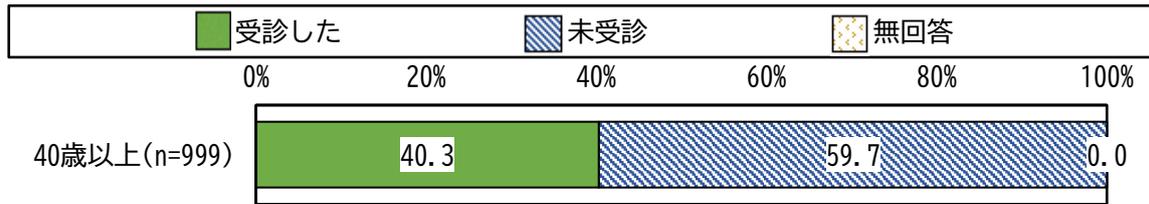


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた胃がん検診について、40歳以上の市民では42.7%が「受診した」と回答しています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

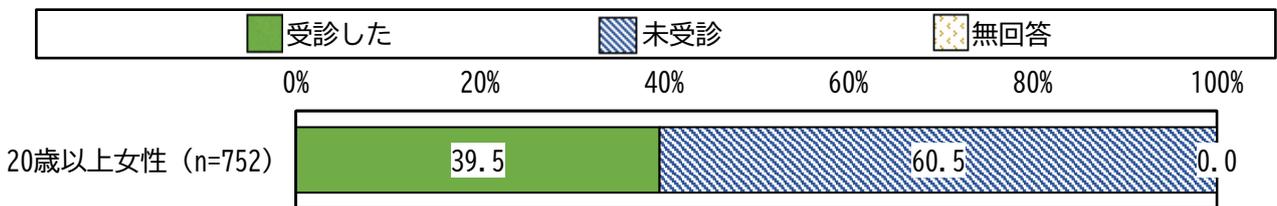
#### イ 大腸がん検診（40歳以上）（図表3-31）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた大腸がん検診について、40歳以上の市民では40.3%が「受診した」と回答しています。

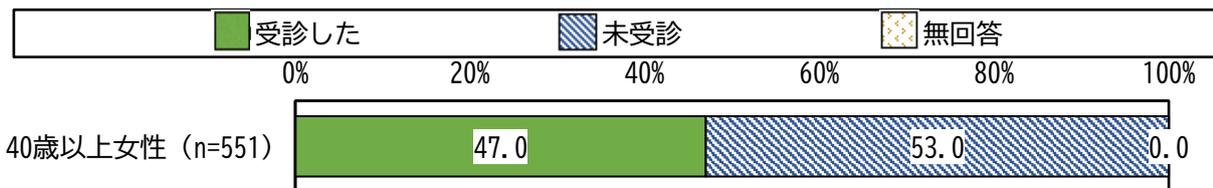
#### ウ 子宮頸がん検診（20歳以上女性）（図表3-32）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた子宮頸がん検診について、20歳以上の女性では39.5%が「受診した」と回答しています。

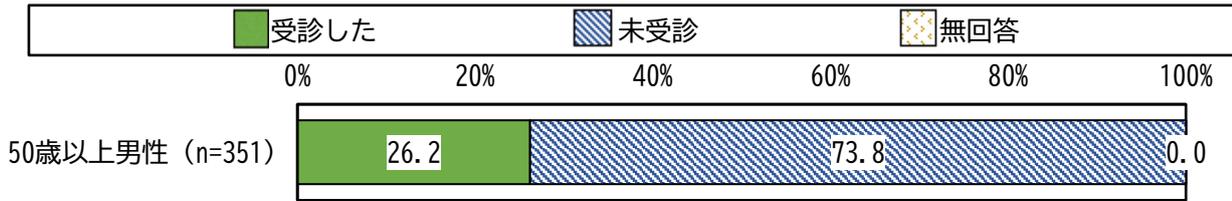
#### エ 乳がん検診（40歳以上女性）（図表3-33）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた乳がん検診について、40歳以上の女性では47.0%が「受診した」と回答しています。

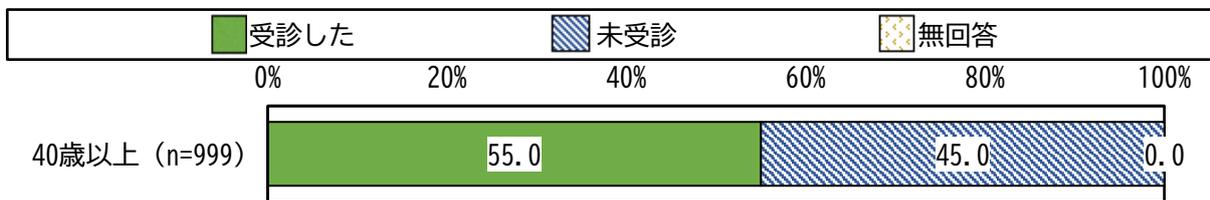
オ 前立腺がん検診（50歳以上男性）（図表3-34）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた前立腺がん検診について、50歳以上の男性では26.2%が「受診した」と回答しています。

カ 肺がん検診（胸部レントゲン）（40歳以上）（図表3-35）

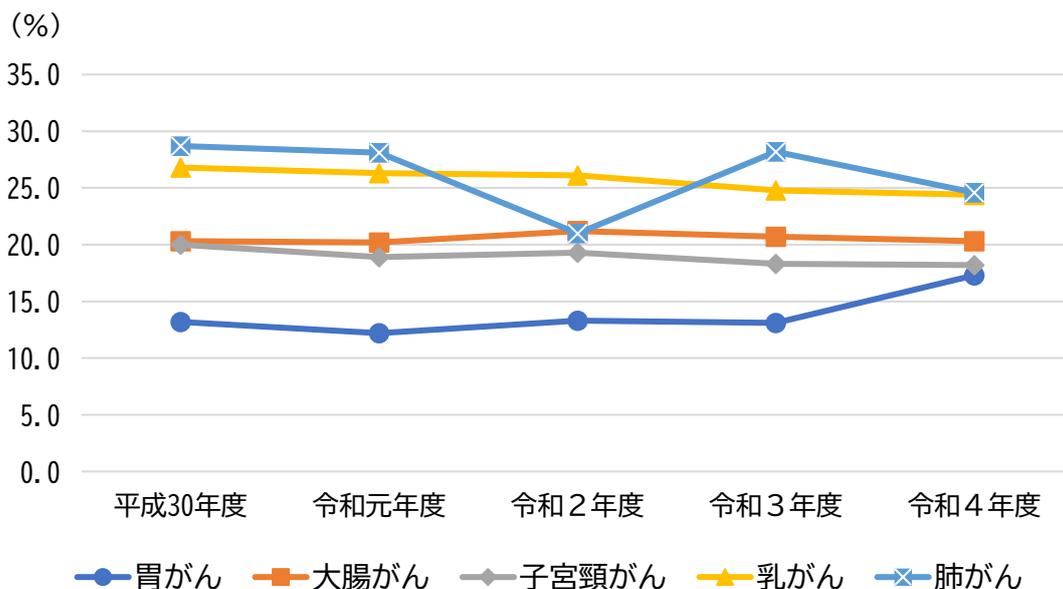


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

令和2年又は令和3年に受けた肺がん検診について、40歳以上では55.0%が「受診した」と回答しています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

【がん検診受診率の年次推移（国民健康保険加入者）】（図表3-36）



	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
胃がん	13.2%	12.2%	13.3%	13.1%	17.3%
大腸がん	20.3%	20.2%	21.2%	20.7%	20.3%
子宮頸がん	20.0%	18.9%	19.3%	18.3%	18.2%
乳がん	26.8%	26.3%	26.1%	24.8%	24.4%
肺がん	28.7%	28.1%	21.0%	28.2%	24.6%

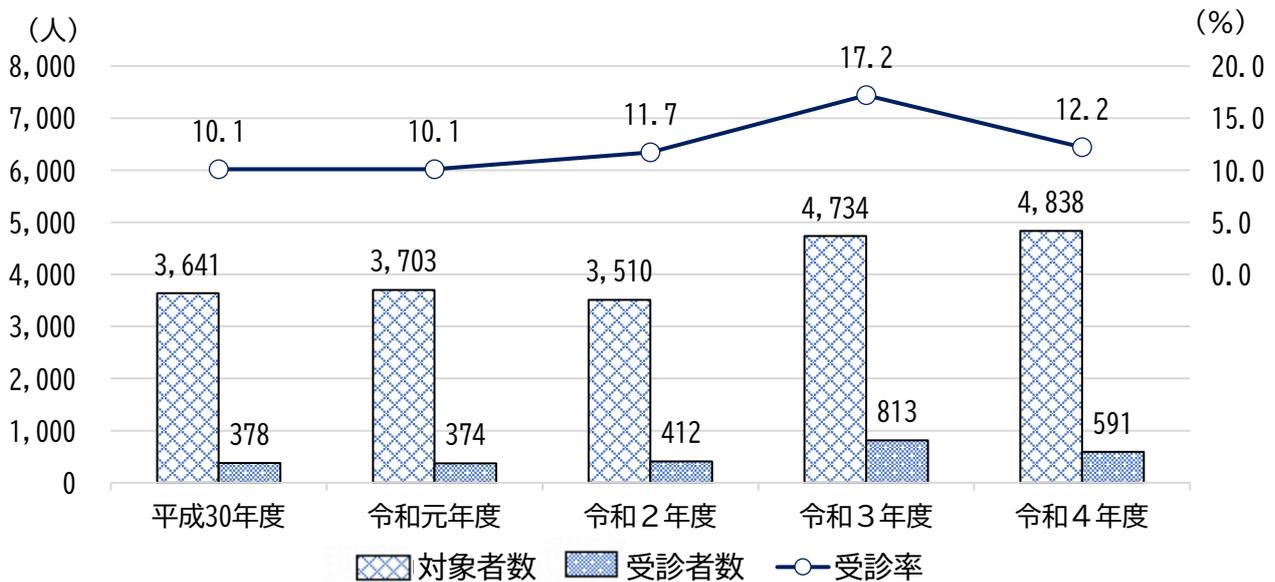
資料：健康増進課

※他市町との比較のため、国民健康保険加入者の受診率を算出しています。

市で実施した各種がん検診における、国民健康保険加入者の受診状況の推移をみると、おおむね約2割と低い受診率となっています。新型コロナウイルス感染症の流行が始まった令和2年度以降、肺がん検診については一度受診率が下がっていますが、その他のがん検診はおおむね横ばいで推移しています。

国民健康保険加入者の各種がん検診受診率の推移は、胃がん検診は増加傾向にあるものの受診率が最も低く推移し、令和4年度は17.3%でした。大腸がん検診は約20%前後で横ばい、子宮頸がん検診と乳がん検診はゆるやかに減少傾向にあります。肺がん検診は新型コロナウイルス感染症の流行が始まった令和2年度に21.0%まで受診率が下がっていますが、令和3年度には28.2%まで回復しています。

【肝炎ウイルス検診受診状況の年次推移】(図表3-37)



資料：健康増進課

肝炎ウイルス検診<sup>26</sup>の受診状況の推移をみると、令和3年度に受診率が17.2%まで上がりましたが、おおむね10%台と低い状況で推移しています。

【がんに関する課題】

死因別死亡数の推移(図表2-6)をみると、死因で最も多いのは「悪性新生物(がん)」となっており、部位別にみると(図表3-29)、男性では「肺がん」や「胃がん」が多く、女性では「乳がん」、「大腸がん」、「膵臓がん」が多くなっています。

がんによる死亡や、治療などによる生活の質の低下を減らすために、早期発見・早期治療が重要であり、そのためにはがん検診の受診は非常に重要です。

令和4年度のアンケート調査結果のがん検診の受診状況(図表3-30~35)をみると、検診によってばらつきはありますが、おおむね約4割の受診率であり、市で実施している検診の国保加入者の受診率(図表3-36)ではおおむね約2割となっています。定期的ながん検診受診の必要性、重要性を引き続き啓発し、がん検診受診率の向上に向けた取り組みを推進していくことが必要です。

26 肝炎ウイルス検診の対象者・・・40歳以上の者のうち、肝炎ウイルス検診未受診者(受診したことがない者)。対象者数は、受診勧奨の対象とした者(41歳、46歳、51歳、56歳又は61歳、66歳、71歳のうち、肝炎ウイルス検診を受けたことがない者)。令和3年度から66歳と71歳を対象者に追加。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### ② 目標

- ・がん検診受診率の向上
- ・がん検診精検受診率の向上

#### ③ 各領域における取り組み

##### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的にがん検診を受診しましょう</li> <li>●がん検診受診後に精密検査が必要となった場合は、必ず受診して精密検査を受けましょう</li> <li>●「がんを防ぐための新12か条<sup>27</sup>」に取り組み、がんを予防しましょう</li> <li>●がんに関する講演会へ参加しましょう</li> </ul>

##### イ 地域の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の会議やイベント等でがん検診の受診に関する啓発の実施</li> <li>●地域の会議やイベント等でがん予防に関する啓発の実施</li> </ul>

##### ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●各種がん検診や肝炎ウイルス検診を実施</li> <li>●各種がん検診や肝炎ウイルス検診が受診しやすい環境整備</li> <li>●受診率向上のために、各種がん検診や肝炎ウイルス検診受診の啓発を健康づくり関係課や団体、企業等と連携して実施</li> <li>●がん精密検査対象者の受診状況を把握し、未受診の者に受診勧奨を行う</li> <li>●医師会や薬剤師会など関係機関と連携し、がん対策について検討</li> <li>●予防可能ながんのリスク因子や予防方法について、広報誌やウェブサイト等を活用し、情報発信</li> <li>●がんに関する講演会を開催し、がんに対する正しい知識を普及</li> <li>●乳がんの自己検診の重要性や実施方法についての啓発を実施</li> <li>●特定健診結果相談会などの個別の保健指導の場で、受診勧奨を行う</li> <li>●肝炎ウイルス検診陽性者に対する継続的な受診状況の確認等の支援</li> <li>●妊婦健診における肝炎ウイルス検査陽性者に対し、精密検査や継続的な受診の確認等の支援</li> </ul>

27 がんを防ぐための新12か条：国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた、がん予防のための12の方法です。

1. たばこは吸わない 2. 他人のたばこの煙を避ける 3. お酒はほどほどに 4. バランスのとれた食生活を 5. 塩辛い食品は控えめに 6. 野菜や果物は不足にならないように 7. 適度に運動 8. 適切な体重維持 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療 10. 定期的ながん検診を 11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を 12. 正しいがん情報でがんを知ることから

## ④ 評価指標

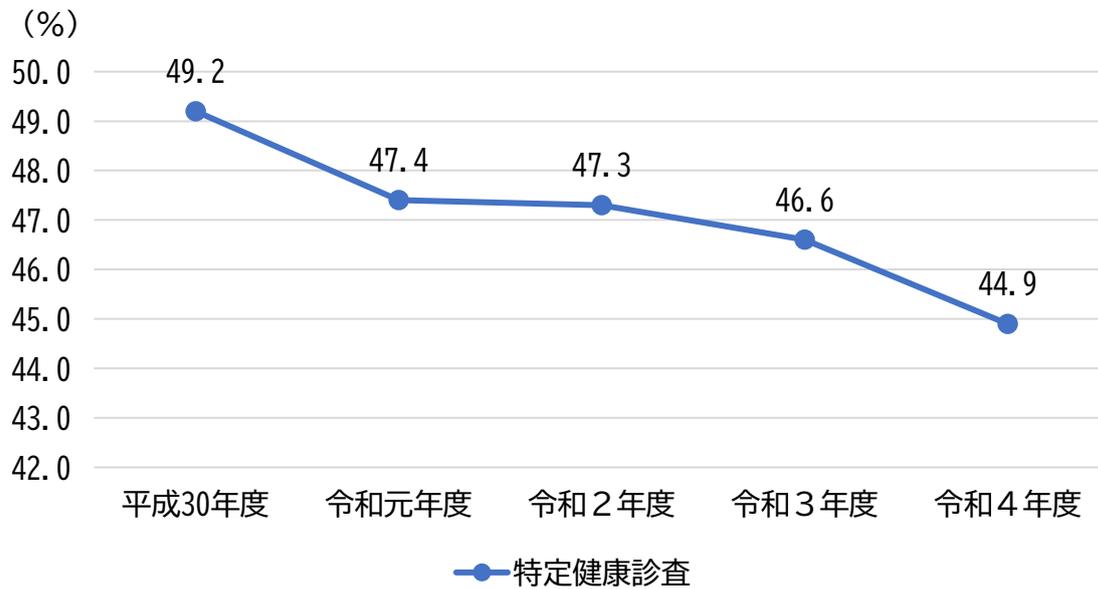
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
各種がん検診受診率	胃 17.3% 大腸 20.3% 子宮 18.2% 乳 24.4% 肺 24.6%	増加
がん精密検査受診率	胃 72.5% 大腸 41.5% 子宮 50.0% 乳 71.4% 肺 70.4% (令和3年度)	増加

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (8) 生活習慣病の早期発見と重症化予防

##### ① 現状と課題

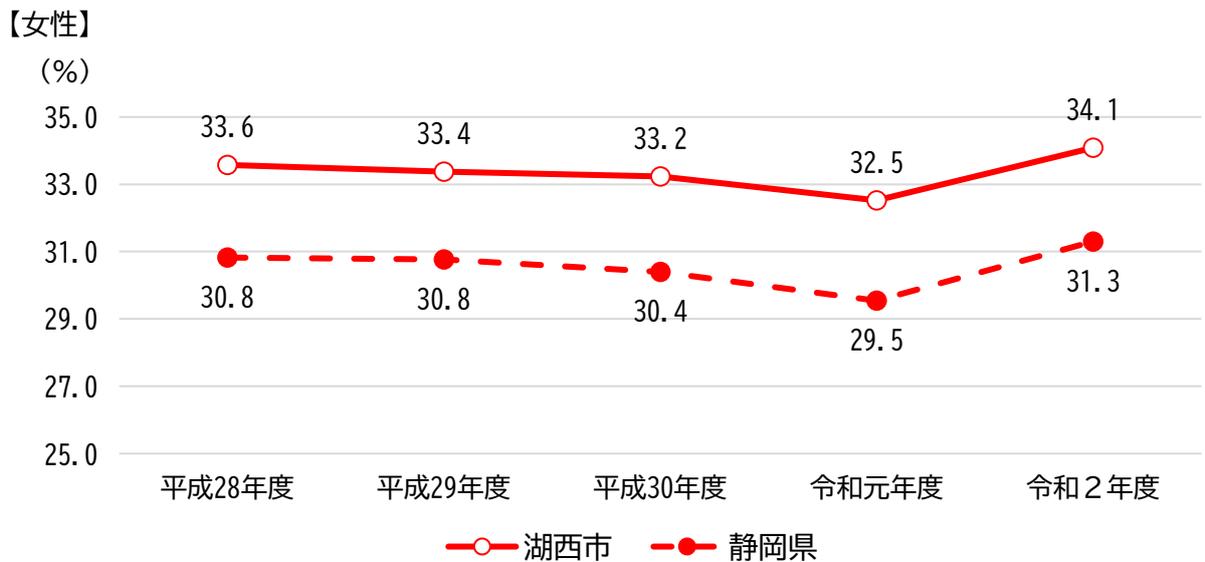
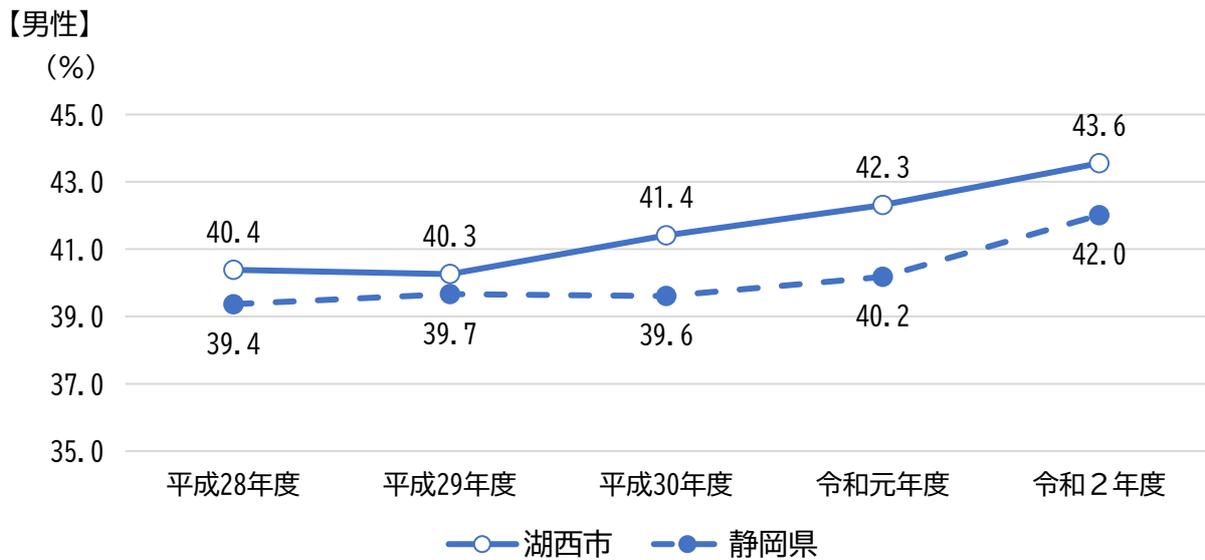
【特定健診（国民健康保険）受診率の年次推移】（図表3-38）



資料：健康増進課

国民健康保険加入者の特定健診受診率は年々低下しており、令和4年度では44.9%で、平成30年度から4.3ポイント減少しています。

【高血圧症有病者率男女別年次推移】(図表3-39)

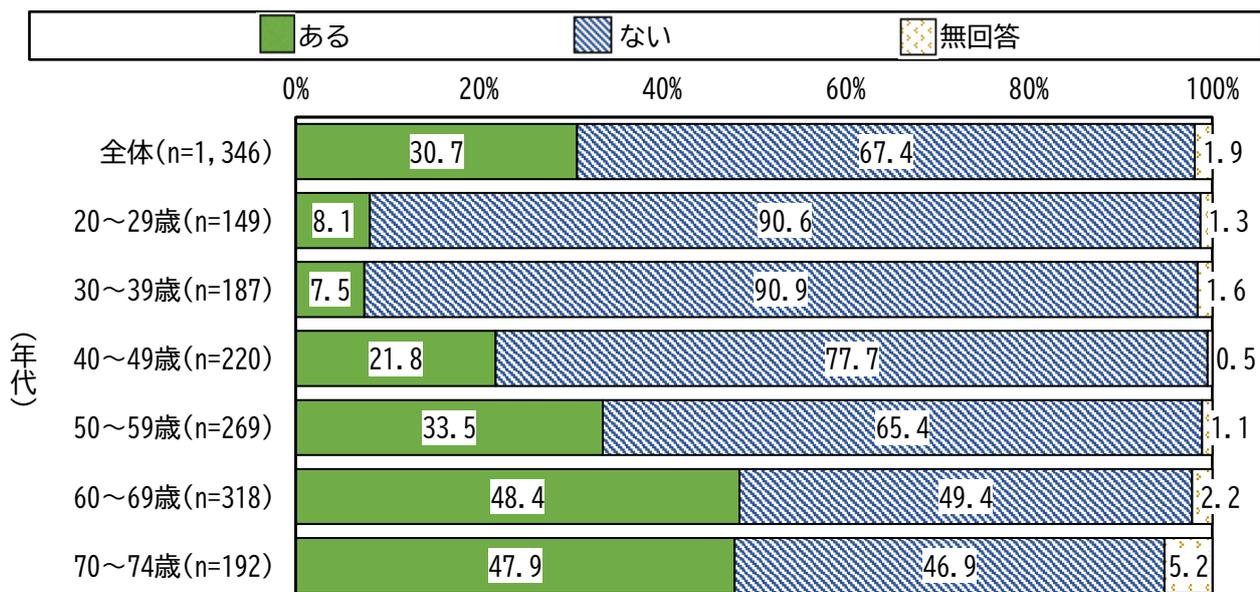


資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における本市の高血圧症有病者の割合を男女別にみると、男女ともに静岡県より高い状況で推移しています。男性は年々増加傾向にあり、令和2年度では43.6%と平成29年度と比較して3.3ポイント増えています。また、女性はおおむね横ばいで推移していましたが、令和元年度に一度低下した後、令和2年度には34.1%に上昇しています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

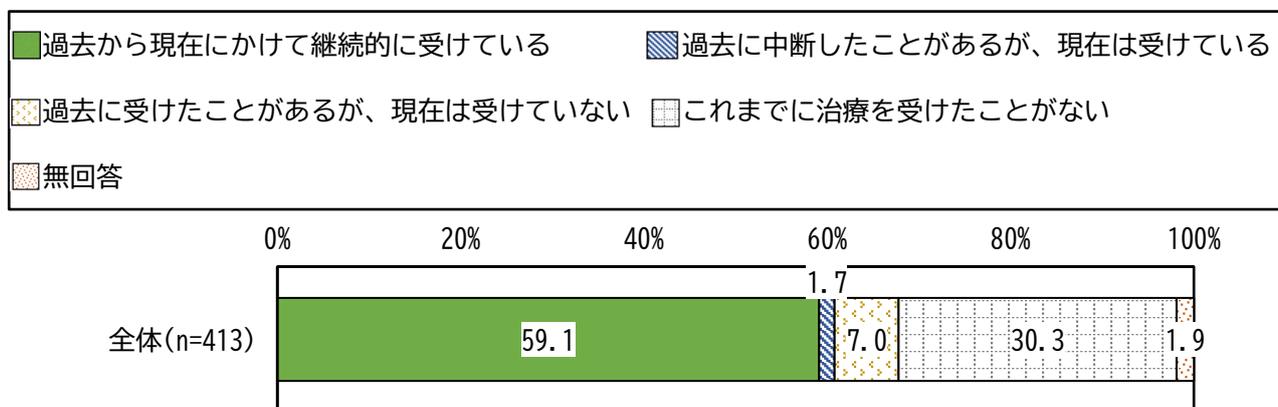
【高血圧診断の有無について】（図表3-40）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

これまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことがあるかについて、「ある」が30.7%、「ない」が67.4%となっています。年代別にみると、高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあり、40~49歳以上で「ある」が2割を超え、特に60~69歳以上では約5割となっています。

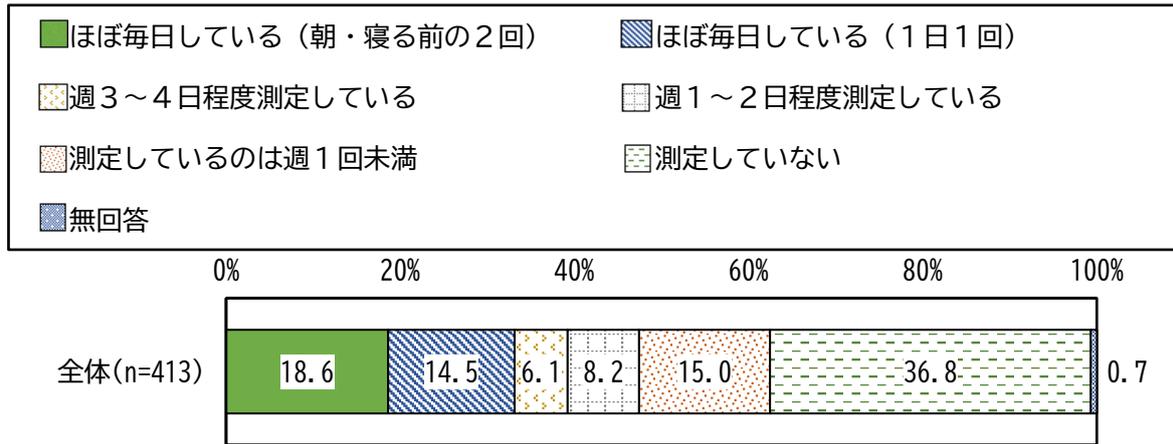
【高血圧の治療状況について】（図表3-41）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）と言われたことがある人で、高血圧の治療を受けたことがあるかについて、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」が7.0%、「これまでに治療を受けたことがない」が30.3%となっており、高血圧の治療を中断している人、又は未治療の人が37.3%いると考えられます。

【日常的な血圧測定の頻度について】（図表3-42）

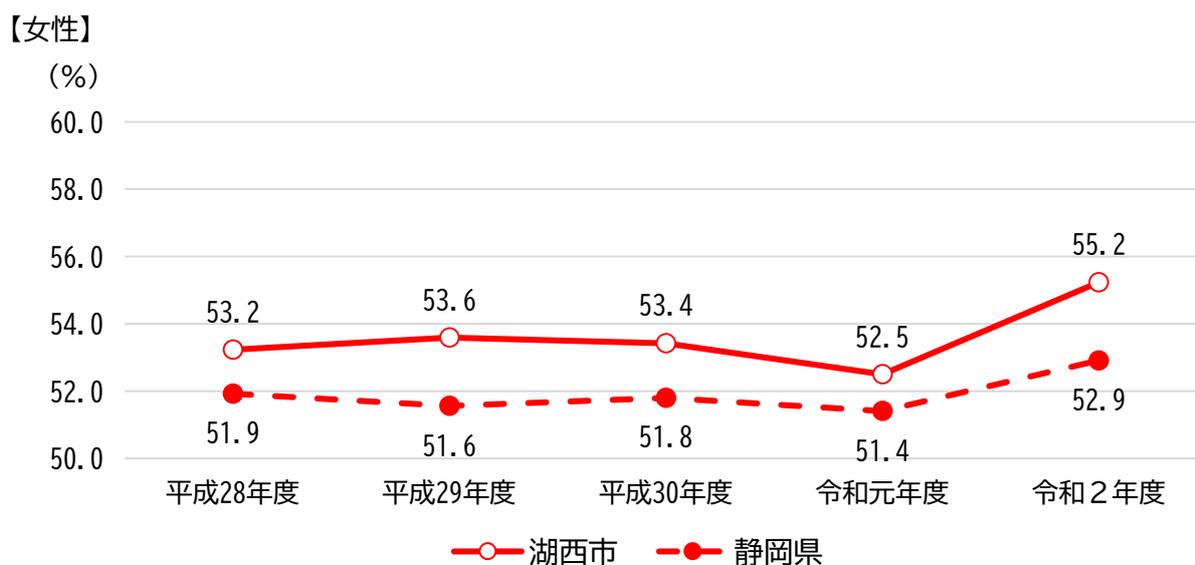
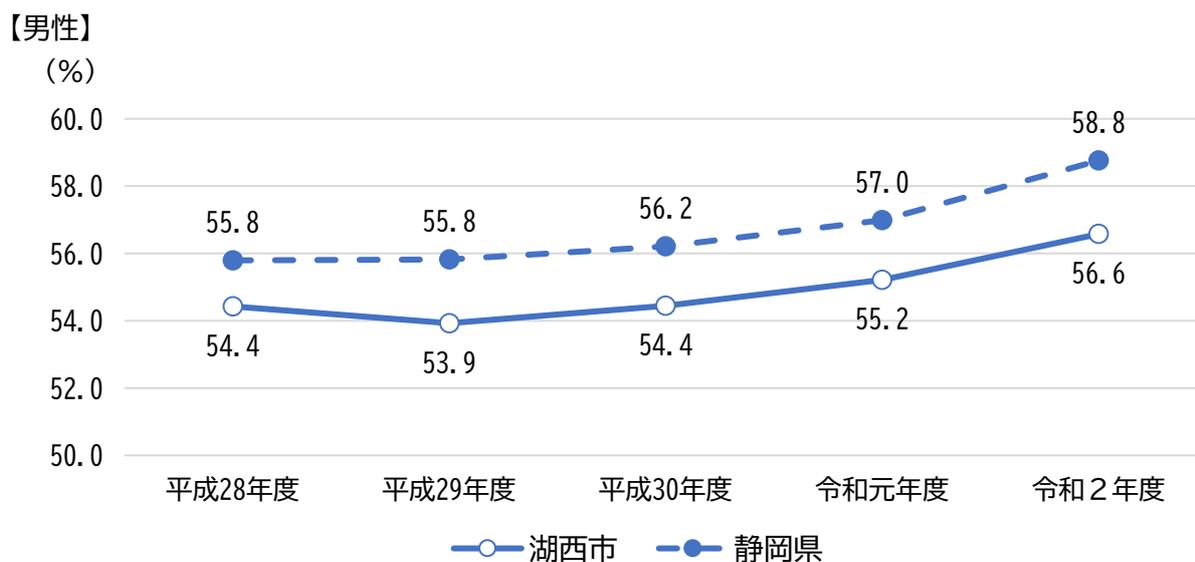


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）と言われたことがある人の日常的な血圧測定の頻度について、「ほぼ毎日している（朝・寝る前の2回）」が18.6%、「ほぼ毎日している（1日1回）」が14.5%、「週3～4日程度測定している」が6.1%、「週1～2日程度測定している」が8.2%、「測定しているのは週1回未満」が15.0%、「測定していない」が36.8%となっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

【脂質異常症有病者率男女別年次推移】（図表3-43）



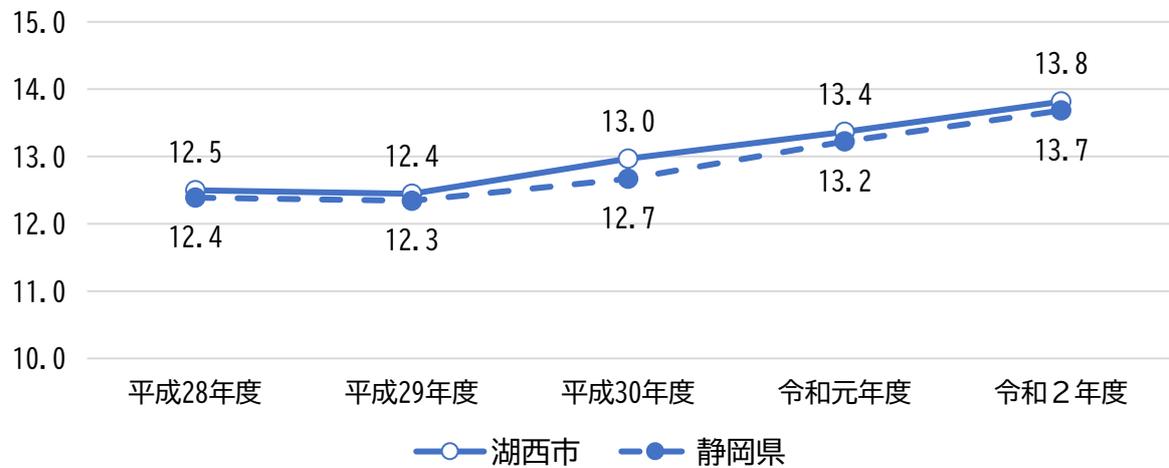
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における本市の脂質異常症有病者の割合を男女別にみると、男性では静岡県より低くなっており、女性では静岡県よりも高くなっています。

【糖尿病有病者率男女別年次推移】(図表3-44)

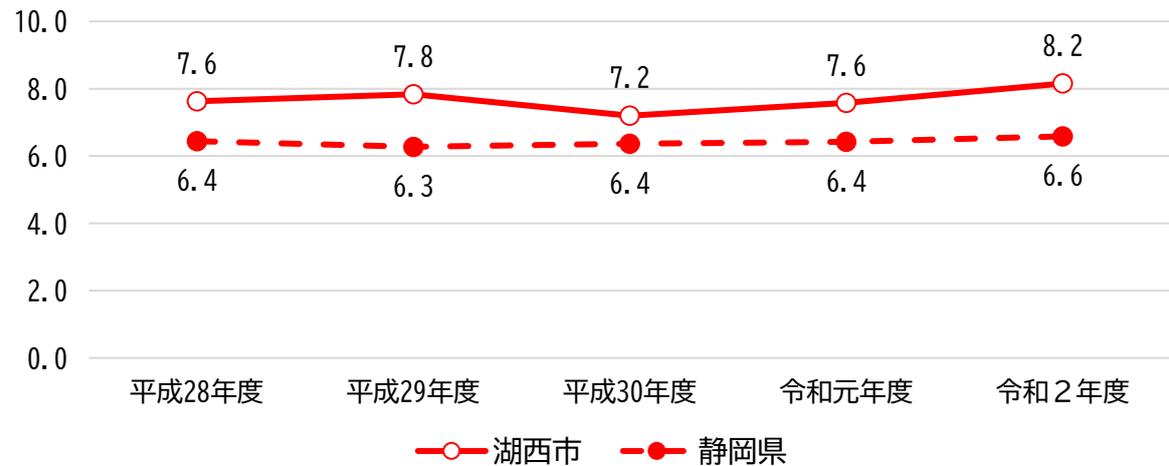
【男性】

(%)



【女性】

(%)

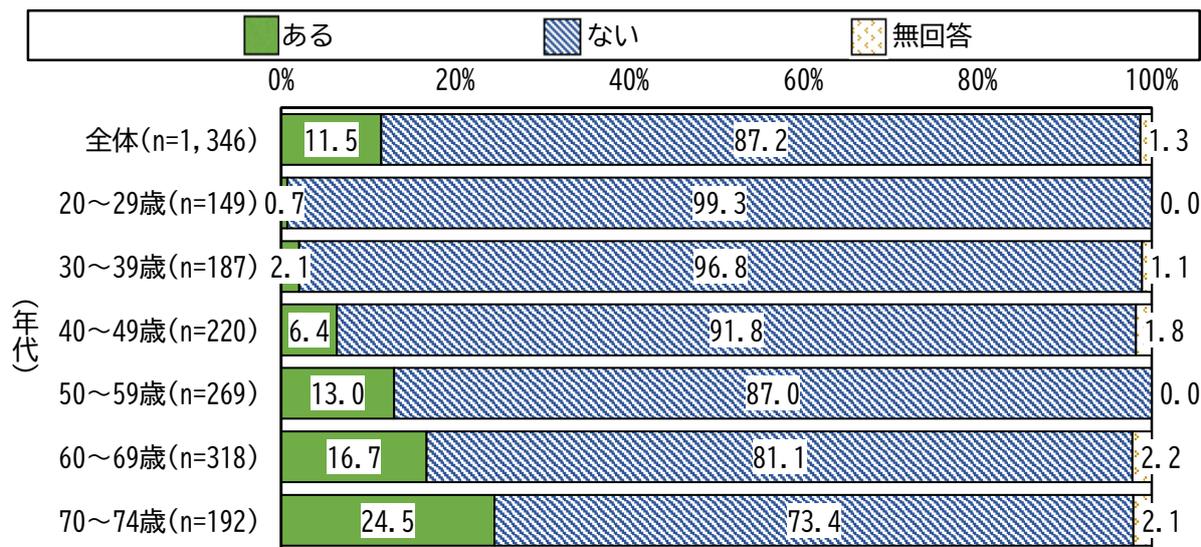


資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における糖尿病有病者の割合を男女別にみると、男性では静岡県とほぼ同等となっており、女性では静岡県よりも高くなっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

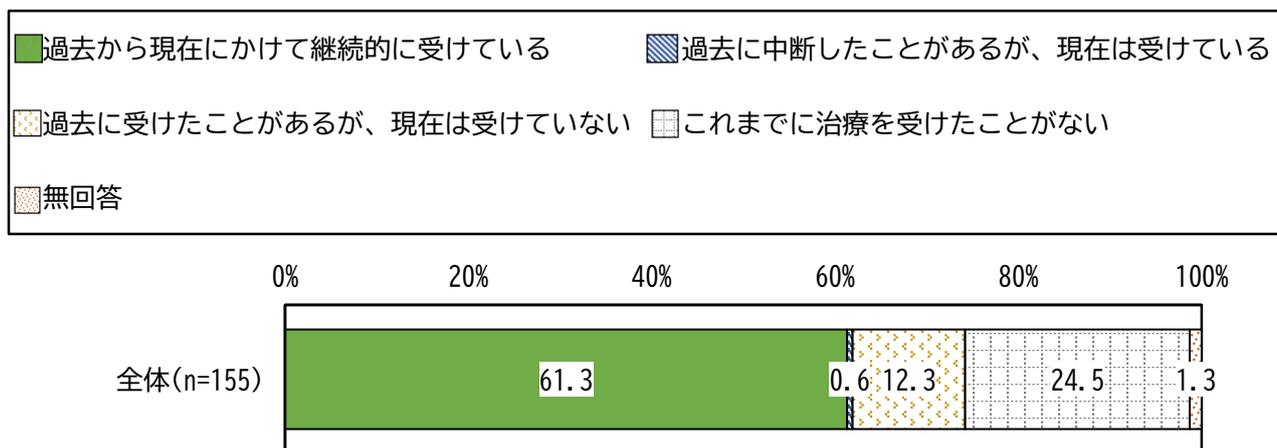
【糖尿病の診断について】（図表3-45）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがあるかについて、「ある」が11.5%、「ない」が87.2%となっています。年代別にみると、高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあり、50～59歳以上で「ある」が1割を超え、特に70～74歳では2割以上となっています。

【糖尿病の治療について】（図表3-46）

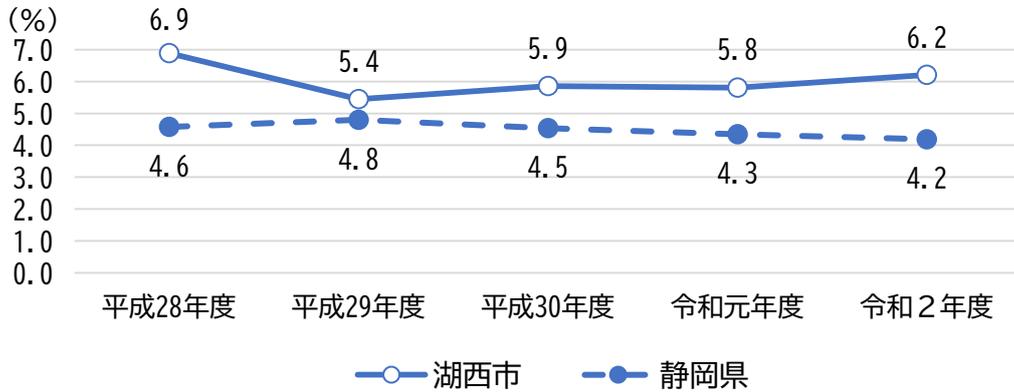


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

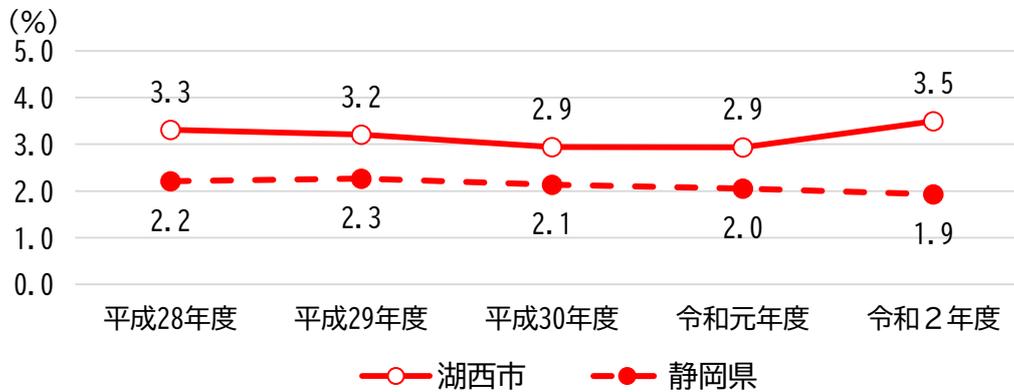
医療機関や健診で糖尿病と言われたことがある人で、糖尿病の治療を受けたことがあるかについて「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」人が12.3%、「これまでに治療を受けたことがない」が24.5%となっており、糖尿病と言われても受診を中断していたり、未受診の人が36.8%いると考えられます。

【尿蛋白（+）以上該当者の男女別年次推移】（図表3-47）

【男性】



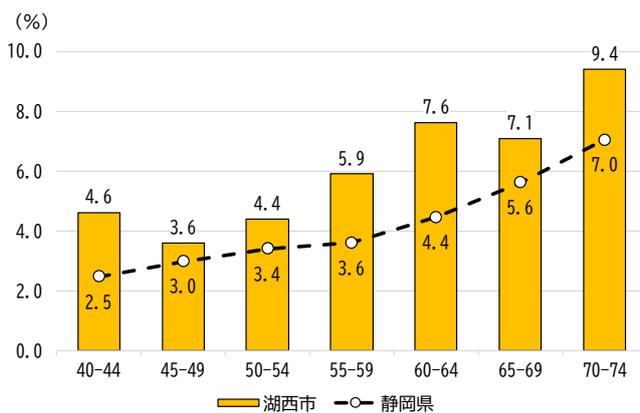
【女性】



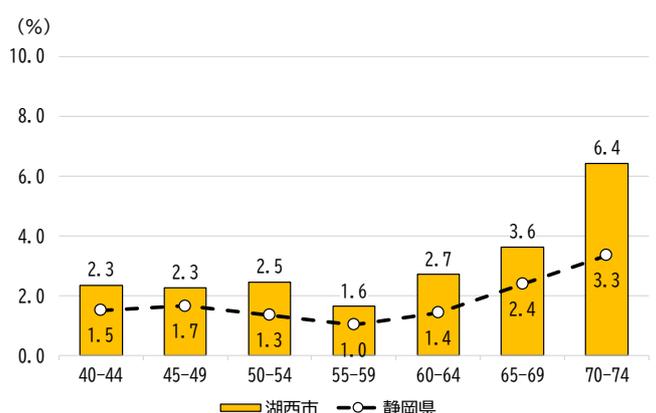
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

◆令和2年度特定健診結果 男女別年代別尿蛋白（+）以上該当者比較（図表3-48）

【男性】



【女性】



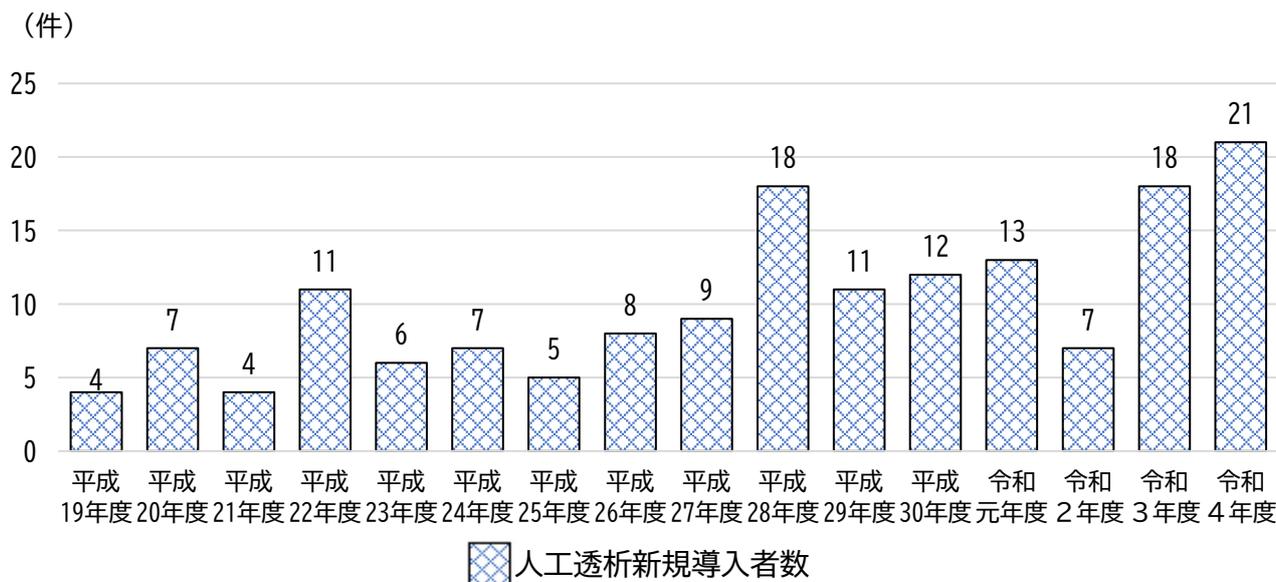
資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

特定健診における尿蛋白（+）以上の該当者割合を男女別にみると、男女ともに静岡県よりも高くなっています。

また、令和2年度を男女別年代別にみると、男女ともに全ての年代で静岡県よりも高くなっており、男性では55歳頃から、女性では65歳頃から増加しています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【人工透析新規導入者数の年次推移】（図表3-49）



資料：地域福祉課

※身体障害者手帳（腎機能障害1級）新規交付件数

人工透析新規導入者数について、平成19年度以降増減を繰り返しながらも少しずつ増加傾向にあり、令和4年度では21件と過去16年間で最も新規導入者が多くなっています。

#### 【生活習慣病に関する課題】

特定健診結果をみると、高血圧症有病者の該当者割合（図表3-39）が、男女ともに静岡県よりも高い状況が続いています。また、脂質異常症有病者（図表3-43）と糖尿病有病者（図表3-44）の該当者割合が、女性において静岡県よりも高い状況が続いています。これらの生活習慣病は、血管の動脈硬化を進行させ、本市の死因に多い「脳血管疾患」、「大動脈瘤及び乖離」、「腎不全」、「血管性及び詳細不明の認知症」の原因となる疾患です。生活習慣を改善する等の予防に対する取り組みと同時に、疾患を重症化させないための取り組みが大切です。

令和4年度のアンケート結果（図表3-41）において、これまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことがある人のうち、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」治療中断者と、「これまでに治療を受けたことがない」未治療者を合わせると、37.3%となっています。また、糖尿病においても（図表3-46）、治療中断者と未治療者を合わせると36.8%となっており、治療中断者や未受診者を受診へつなげる働きかけが、高血圧や糖尿病を重症化させないために重要です。

尿蛋白（+）以上の該当者割合（図表3-47）をみると、男女ともに静岡県を上回っている状況が続いています。蛋白尿が続くことは腎臓の機能低下が考えられ、放置してしまうと徐々に腎臓の機能が低下し、さらに進行すると人工透析が必要となります。本市での人口透析新規導入者数の推移（図表3-49）をみると増減を繰り返していますが増加傾向にあります。腎臓の機能を保つためには、減塩をはじめとする食事や運動、喫煙といった生活習慣の改善が必要であり、高血圧や糖尿病等の生活習慣病がある場合には、適切な疾患の管理が必要です。人工透析新規導入者を減らしていくためにも、医療機関や薬局等の関係機関と連携した取り組みを推進していくことが必要です。

② 目標

- ・ 特定健診受診率向上
- ・ 重症化リスクのある人への受診勧奨と保健指導の充実
- ・ 新規透析導入患者数の減少

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう</li> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう</li> <li>● 体重の変化に気をつけましょう</li> <li>● 減塩を心がけ、うす味にしましょう</li> <li>● 妊娠中に高血圧や妊娠糖尿病があった人は、将来的に高血圧や糖尿病を発症するリスクが高いため、生活習慣に特に気をつけましょう</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 離乳食・幼児食からうす味を心がけましょう</li> <li>● 身体を使った遊びをしましょう</li> <li>● 生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 好き嫌いなく、バランス良く食べましょう</li> <li>● うす味にしましょう</li> <li>● 運動や遊びでしっかり身体を動かし、肥満を防ぎましょう</li> <li>● スナック菓子等の食べ過ぎに注意しましょう</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を適量食べましょう</li> <li>● 減塩を心がけ、うす味にしましょう</li> <li>● 野菜を1日 350g 以上食べましょう</li> <li>● 適度な運動をし、肥満を予防しましょう</li> <li>● 禁煙しましょう</li> <li>● 40 歳から毎年、特定健診を受けましょう</li> <li>● 健診結果で精密検査や医療受診が必要な場合は必ず受診し、自己判断で中断しないようにしましょう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を適量食べましょう</li> <li>● 減塩を心がけ、うす味にしましょう</li> <li>● 野菜を1日 350g 以上食べましょう</li> <li>● 適度な運動をしましょう</li> <li>● 禁煙しましょう</li> <li>● 毎年、特定健診又は後期高齢者健診を受けましょう</li> <li>● 健診結果で精密検査や医療受診が必要な場合は必ず受診し、自己判断で中断しないようにしましょう</li> </ul>

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の会議やイベント等、人が集まる機会での特定健診の啓発</li> <li>●生活習慣病予防に関する教室の実施</li> <li>●出前講座の健康講話を活用</li> <li>●医療機関や薬局での糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実践 (腎機能が低下している人のお薬手帳へ「守ろう！腎臓！シール」貼付・薬局での保健指導・専門医療機関紹介基準に則したかかりつけ医から専門医への紹介・プログラムの周知等)</li> </ul>

#### ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健診・特定保健指導の実施と受診率、実施率向上のための取り組みを実施</li> <li>●特定健診・保健指導が受けやすい環境の整備</li> <li>●生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・慢性腎臓病など）とその改善のための知識の普及・病態別の健康教室の実施・広報誌やウェブサイト等での情報発信</li> <li>●健康相談における生活習慣改善のための個別指導の実施</li> <li>●保健推進員の育成と地区活動の支援</li> <li>●30歳代の健診と生活習慣病予防のための個別指導の実施</li> <li>●生活習慣病に関する出前講座の実施</li> <li>●医師会・専門医・薬剤師会・行政が連携し、糖尿病性腎症重症化予防への取り組みを推進</li> <li>●妊娠中に高血圧や妊娠糖尿病があった人への生活習慣病に関する知識の普及</li> <li>●幼稚園・保育園・こども園でのこどもの健康的な生活習慣や食事、運動についての啓発</li> <li>●小学校・中学校での健康的な生活習慣や食事、運動についての啓発</li> <li>●特定健診の結果から、重症化リスクの高い人に対し、受診勧奨と保健指導を実施する</li> </ul>

#### ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
特定健診受診率(国民健康保険加入者)	44.9%	60%
尿蛋白ハイリスク者割合 (尿蛋白(+))以上の人の割合)	男性 6.2% 女性 3.5% (令和2年度)	減少
新規透析導入患者数の減少	21人	減少



#### 守ろう！腎臓！シール

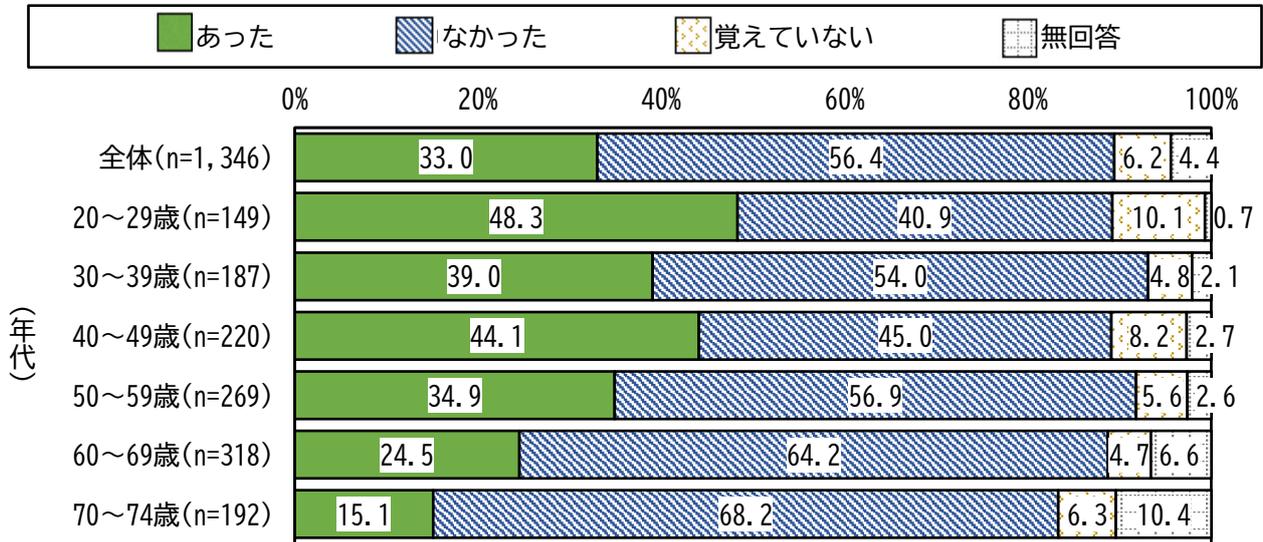
市内の医療機関や薬局で、健診や検査の結果、腎機能に低下がみられる方のお薬手帳に貼付して、腎臓の機能に合わせた薬の処方がされているか確認しやすくします。

基本方針2 心身ともに健康になれる環境づくり

(1) 自然に健康になれる環境づくり (受動喫煙防止)

① 現状と課題

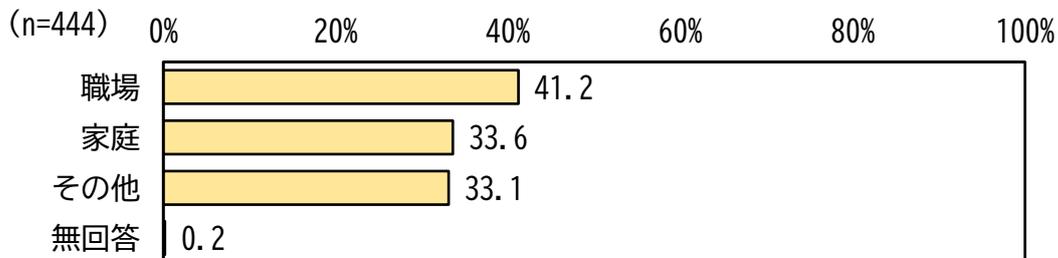
【受動喫煙の機会】(図表3-50)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

過去1か月間の受動喫煙の有無について、全体では33.0%が「あった」と回答しています。年代別にみると、特に20~29歳が48.3%で他の年代に比べて最も高くなっています。

【受動喫煙があった場所】(図表3-51)



(「その他」の回答)

「コンビニ」関連の回答	・・・14件
「友人」関連の回答	・・・11件
「隣、近所」関連の回答	・・・10件
「道路」関連の回答	・・・10件
	など

資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

受動喫煙があった場所について、「職場」が41.2%で最も多く、次いで「家庭」が33.6%、「その他」が33.1%となっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【受動喫煙防止に関する課題】

過去1か月間の受動喫煙の有無について、全体では33.0%が「あった」と回答しています。年代別にみると、20歳代から40歳代にかけて「あった」の割合が高くなっており、受動喫煙をした場所については「職場」が最も多く、次いで「家庭」でした。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから出ている煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。受動喫煙は、本人が喫煙をしていなくても身の回りにいる喫煙者によってタバコの煙を吸うこととなり、健康被害につながるようになります。喫煙者の減少と受動喫煙の機会減少の取り組みを引き続き積極的に推進していくことが重要です。

#### ② 目標

- ・望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

#### ③ 各領域における取り組み

##### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	●妊婦を取り巻く家族は禁煙を実行しましょう ●家庭内の分煙を徹底しましょう ●サードハンド・スモーク <sup>28</sup> （三次喫煙）を防ぐために、屋内は完全禁煙しましょう
乳幼児期 学童期・思春期 （保護者）	●保護者や子どもを取り巻く家族は禁煙を実行しましょう ●家庭内での分煙を徹底し、子どもがたばこの煙を吸わないようにしましょう ●サードハンド・スモーク（三次喫煙）を防ぐために、屋内は完全禁煙しましょう
学童期・思春期	●たばこが及ぼす身体への影響について知りましょう
青壮年期 高齢期	●たばこが及ぼす身体への影響について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう ●喫煙のマナーを守り、分煙を徹底しましょう ●サードハンド・スモーク（三次喫煙）を防ぐために、屋内は完全禁煙しましょう

##### イ 地域・団体の取り組み

内容
●異世代が集まる行事（例：お祭りなど）での喫煙場所を見直し、改善をしましょう ●喫煙所の再確認と改善をしましょう（子どもや吸わない人が煙を吸う可能性がない場所へ移動） ●職場での分煙対策が十分行われているか見直しましょう

28 サードハンド・スモーク：「三次喫煙」とも言われ、喫煙者の毛髪や衣類、部屋のカーテンやソファ、壁紙に残留した目に見えない有害物質を吸い込んでしまうことを言います。

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●母子健康手帳交付時の妊婦に対する受動喫煙の状況の聞き取りと分煙への助言</li> <li>●乳幼児健診での保護者の喫煙状況の把握と助言</li> <li>●健診結果相談会等の個別保健指導での禁煙指導の実施</li> <li>●健康相談での禁煙指導の実施</li> <li>●薬局で実施している禁煙指導の周知</li> <li>●出前講座等での禁煙教室の実施</li> <li>●医師会や薬剤師会と連携した禁煙支援体制の検討</li> <li>●たばこが及ぼす身体への影響についての周知</li> <li>●たばこが及ぼす身体への影響についての未成年に対する教育</li> <li>●こどもの保護者に対する受動喫煙の害についての周知</li> <li>●アンケート調査による受動喫煙状況の確認</li> </ul>

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
アンケート調査結果における受動喫煙があった者の割合	33.0%	減少

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (2) 自然に健康になれる環境づくり（健康経営の推進）

##### ① 現状と課題

###### 【健康経営の推進に関する課題】

企業や事業所に対して、積極的な健康づくりに関する取り組みが行えていない状況です。

健康経営は、従業員にとって健康寿命の延伸につながることに加え、従業員の活力向上や生産性の向上等にもつながります。企業や事業所と連携して健康づくりの取り組みを行うことは、これまでアプローチの難しかった働き盛り世代への健康づくりに取り組むことができ、より効果的、効率的な健康づくりの推進が期待されます。

静岡県では「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言<sup>29</sup>」を推進しており、本市における登録事業所は 85 事業所となっています。静岡県での取り組みと連携を図りながら、市内企業や事業所の健康づくりを支援し、健康経営を推進していくことが必要です。

##### ② 目標

- ・「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」をしている事業所の増加

##### ③ 各領域における取り組み

###### ア 地域・企業の取り組み

内容
●従業員の健康づくりに取り組みましょう ●ふじのくに健康づくり推進事業所宣言をしましょう ●出前講座を活用し、従業員向けの健康講話を実施しましょう

###### イ 行政の取り組み

内容
●市内の企業や事業所へふじのくに健康づくり推進事業所宣言を周知 ●市内の企業や事業所へ従業員が参加できる健康講話や講演会、出前講座等健康づくりに関する情報提供の実施 ●市内の企業や事業所や関係課と連携し、健康づくりに関するニーズ把握を行う

##### ④ 評価指標

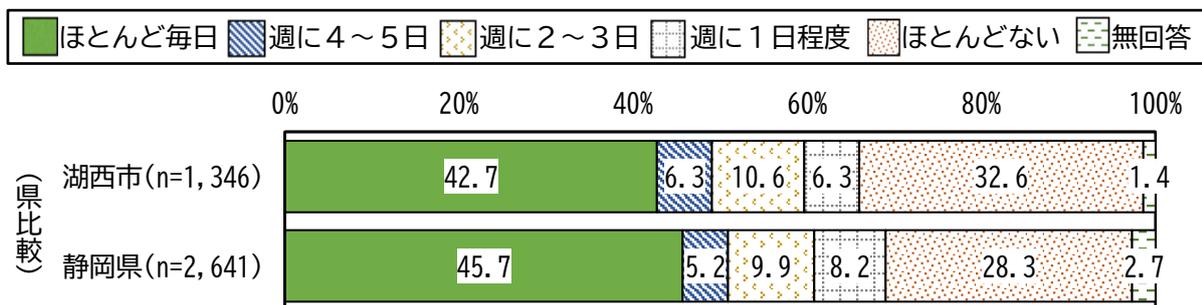
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」をしている事業所	85 事業所	増加

29 ふじのくに健康づくり推進事業所宣言：静岡県が事業所の健康経営の取り組みを後押しするため、事業所が宣言した健康づくりの目標と内容を公表・周知し、健康づくりの支援を行う制度です。具体的には、県のウェブサイトや各種イベントでの宣言事業所名と宣言内容等の周知、事業所の取り組みに関する相談・支援、健康づくり活動に関する知事褒賞の推薦案内、県主催イベント等の情報提供などを行います。

(3) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上

① 現状と課題

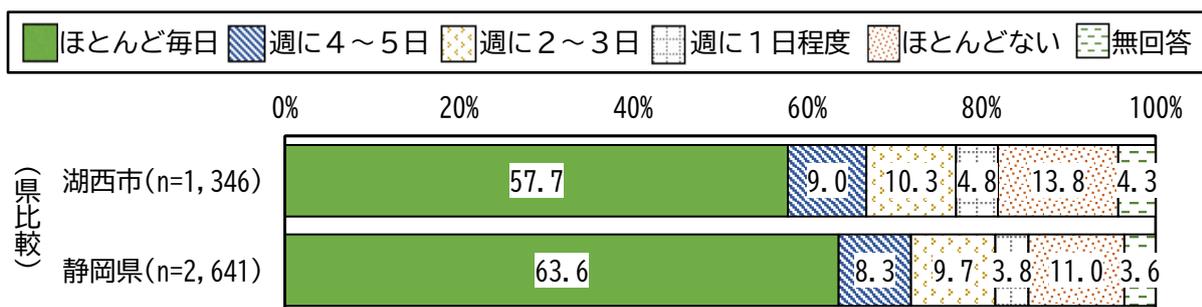
【朝食の共食状況（静岡県比較）】（図表3-52）



資料：湖西市・・・令和4年度健康についてのアンケート調査  
静岡県・・・令和4年度健康に関する県民意識調査

朝食の共食状況を静岡県と比較すると、「ほとんどない」の割合が静岡県より 4.3 ポイント高くなっています。

【夕食の共食状況（静岡県比較）】（図表3-53）

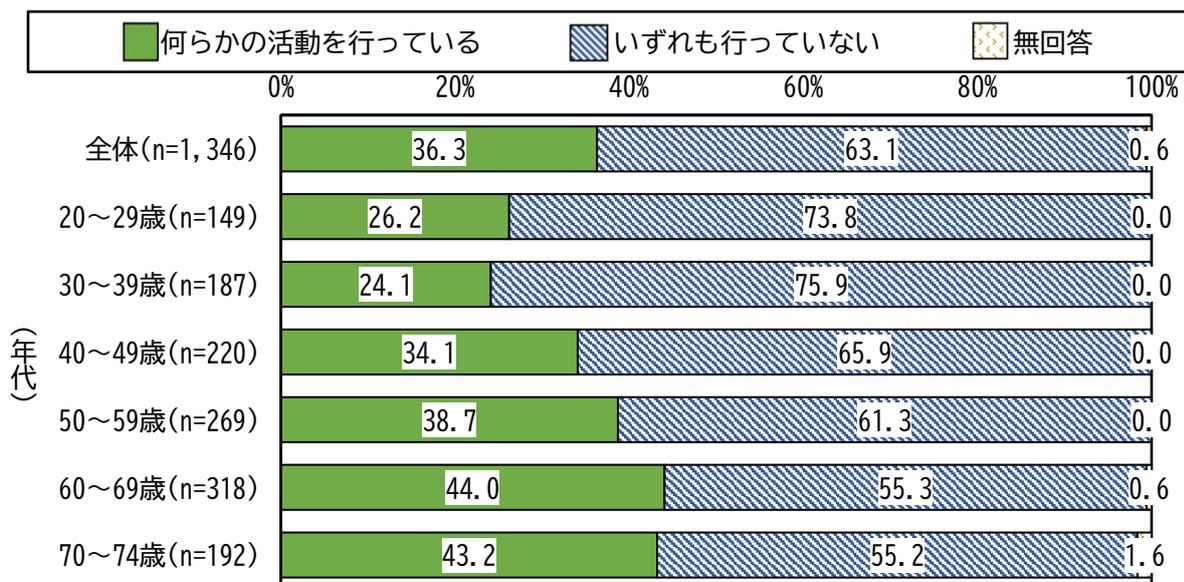


資料：湖西市・・・令和4年度健康についてのアンケート調査  
静岡県・・・令和4年度健康に関する県民意識調査

夕食の共食状況を静岡県と比較すると、「ほとんどない」の割合が静岡県より 2.8 ポイント高くなっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

【地域社会活動の参加】（図表3-54）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

地域社会活動の参加について、「何らかの活動を行っている」が36.3%、「いずれも行っていない」が63.1%となっています。年代別にみると、高齢になるにつれて「何らかの活動を行っている」割合が高くなる傾向にあり、60～69歳以上では4割以上が「何らかの活動を行っている」と回答しています。

#### 【社会とのつながり・こころの健康の維持向上に関する課題】

社会活動への参加は社会や人とつながる手段の一つであり、地域コミュニティとの関わりが希薄化する中で社会活動への参加を促していくことは、心身の健康づくりの取り組みとして重要です。令和4年度のアンケート調査結果（図表3-54）より、社会活動の参加について、「いずれも行っていない」が6割を超えています。

また、年代別にみると、高齢になるにつれて「何らかの活動を行っている」割合が高くなる傾向にありますが、「いずれも行っていない」と回答する人は60歳以上で5割を超えています。

高齢者の就労を含めた社会参加は健康増進につながり、死亡リスクや要介護リスクの低下につながります。どの年代においても、就学・就労を含め何らかの形で社会参加ができるよう、取り組んでいく必要があります。

令和4年度のアンケート調査結果（図表3-52・53）より、食事の際の共食の機会について、本市の朝食、夕食ともに「ほとんどない」と回答する割合が静岡県よりも高くなっています。

家族と共食することは、一人暮らしで食事をしている状況に比べると、野菜や果物の摂取が増え、バランスのとれた食事を摂る機会が増えます。また、共食は、心の健康の維持向上にもつながるため、共食の機会を多く持つことは大切です。しかし、一人暮らしやひとり親世帯が増えるなど、様々な家庭環境や生活の多様化により、家族との共食が困難な状況が見受けられます。そのため、家庭だけでなく、地域等においても共食の機会を増やし、共食している人が増えるよう取り組んでいく必要があります。

② 目標

- ・ 共食をしている者の増加（取り組み内容と評価指標は食育推進計画を参照）
- ・ 社会活動を行っている人の増加

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
学童期	●地域で行う行事やイベントなどに積極的に参加しましょう
思春期	●地域防災訓練に参加しましょう
青壮年期	●趣味や好きな事を作り、出かける機会を作りましょう
高齢期	●各種健康づくり講演会や教室等に積極的に参加しましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域行事やイベントを企画し社会参加の機会をつくる</li> <li>●高齢者を対象としたいきいきサロンを各地区の公会堂や公民館で開催</li> <li>●高齢者を対象とした体操教室を各地区の公会堂や公民館で開催</li> <li>●地域で健康づくりに関する教室を開催</li> <li>●地域で居場所づくりに取り組む</li> </ul>

ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●スポーツや趣味の活動など社会参加を促す教室や講座の開催</li> <li>●健康づくりに関する教室や相談、講演会の実施</li> <li>●介護予防に関する教室の開催</li> <li>●こころの健康に関する講演会や教室の開催</li> <li>●社会参加を促す教室やイベントの周知</li> <li>●就労支援</li> <li>●不登校に対する取り組みの実施</li> <li>●地域の居場所づくりへの支援</li> </ul>

④ 評価指標

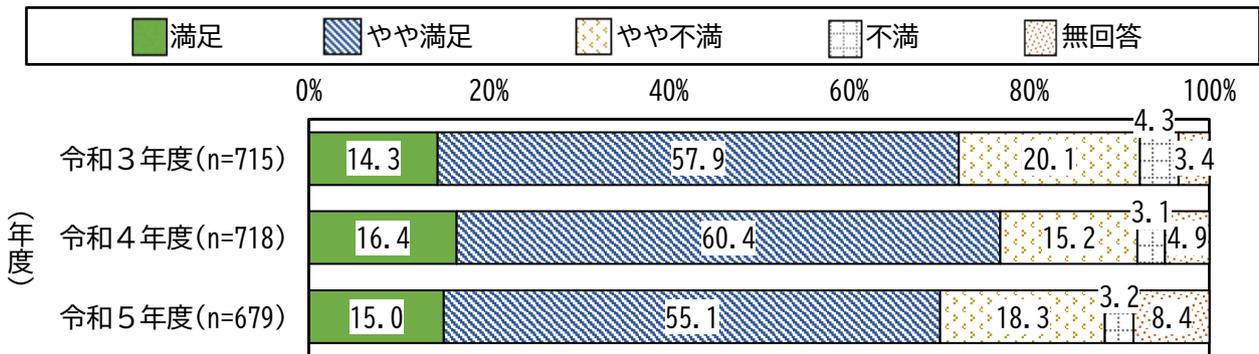
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合(20歳以上)	新規指標	国の目標値に合わせる

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (4) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

##### ① 現状と課題

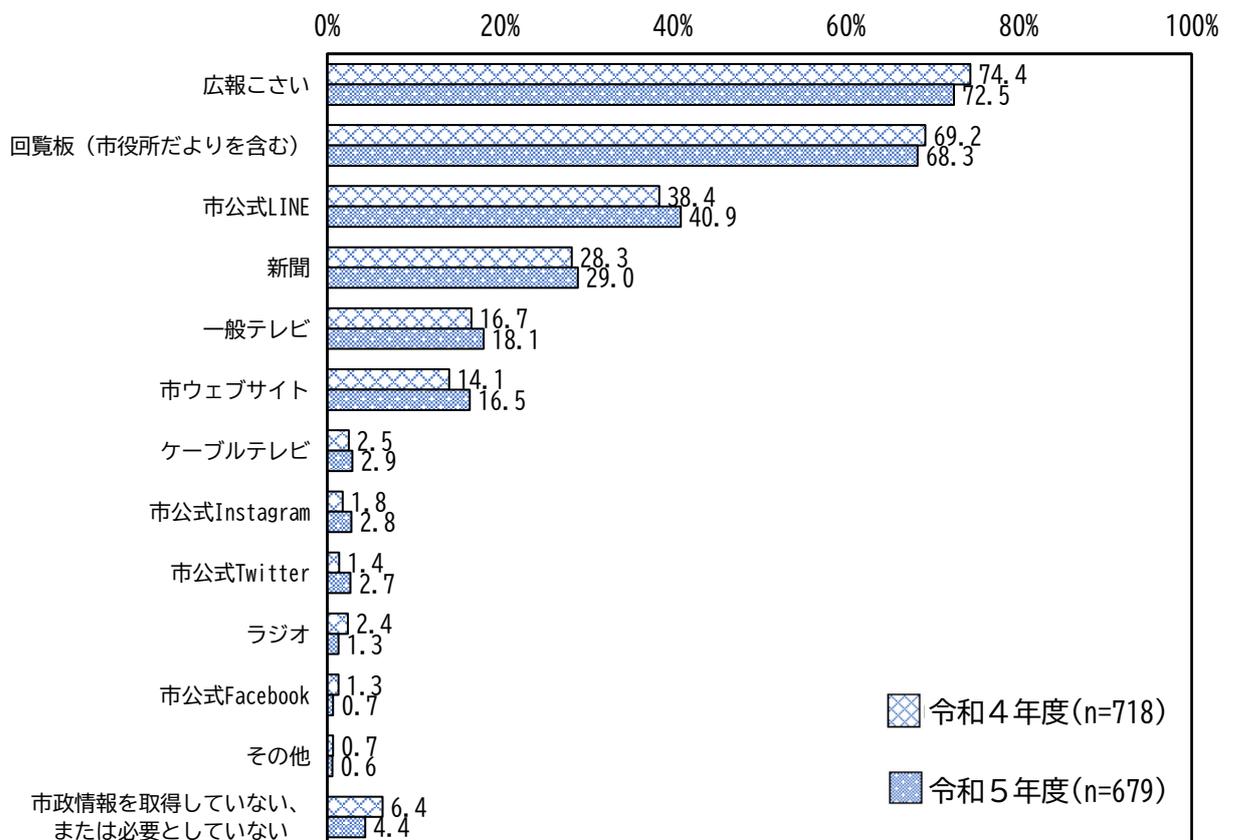
【市政情報の提供に関する満足度】(図表3-55)



資料：令和5年度市民意識調査

広報誌・ウェブサイト・市公式LINEなどによる市政情報の提供に対する満足度について、令和3年度からの年次推移で見ると、「満足」、「やや満足」を合わせた『満足』は令和4年度に増加していますが、令和5年度は令和4年度と比較して6.7%低下しています。

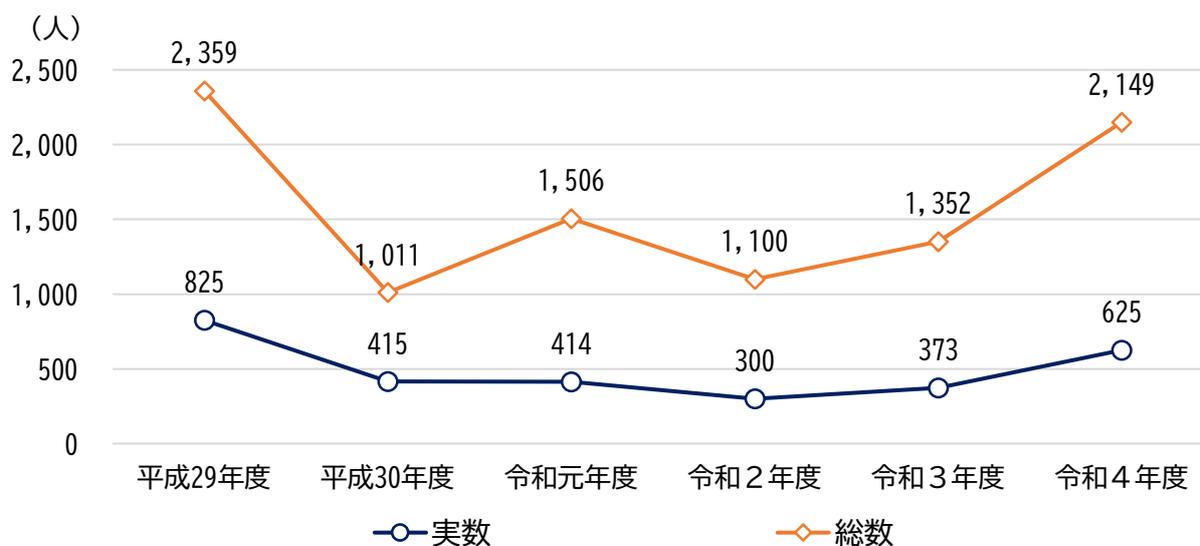
【市政についての情報源】(図表3-56)



資料：令和5年度市民意識調査  
※無回答は非表示

市政情報の主な取得方法をみると、広報こさいと回覧版が多く、市公式LINEが2.5%、市のウェブサイトでは2.4%上昇しています。

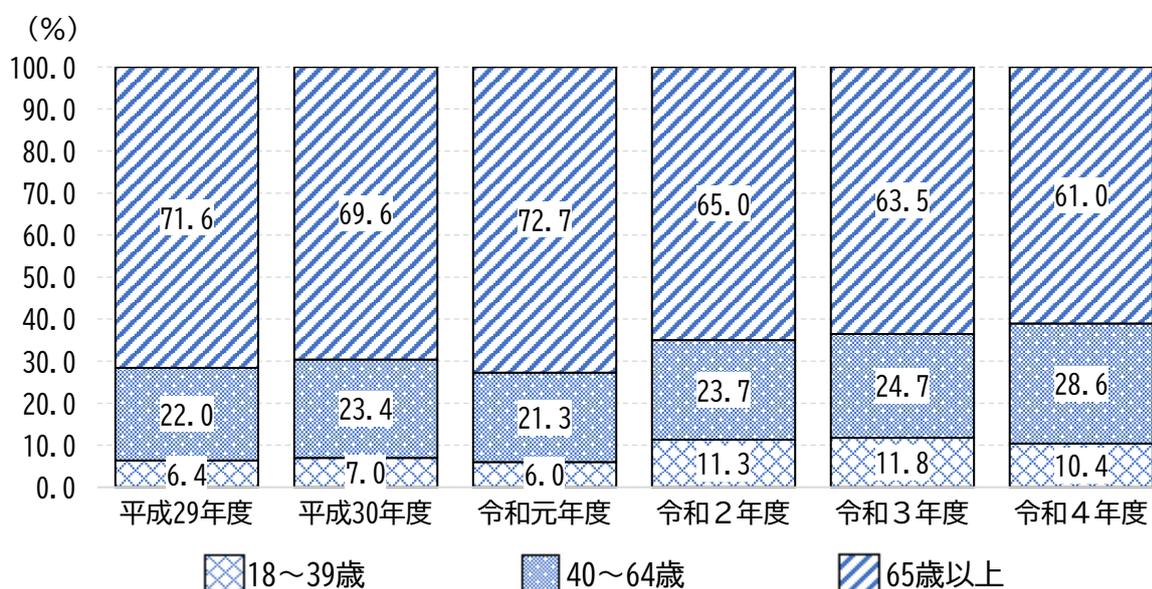
【コーちゃん健康マイレージ参加者の年次推移】(図表3-57)



資料：健康増進課

コーちゃん健康マイレージの参加者の推移をみると、参加実数は減少傾向でしたが、令和4年度に625人まで増加しました。応募総数が実数の3.4倍であり、複数回取り組んでいる市民が多いことが分かります。

【コーちゃん健康マイレージ年齢別参加割合】(図表3-58)



資料：健康増進課

コーちゃん健康マイレージの参加割合を年代別で見ると、65歳以上の参加が多い状況ですが、令和2年度以降65歳未満の参加割合は増加傾向で、令和4年度は65歳未満の参加割合が39.0%でした。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備の課題】

令和5年度市民意識調査（図表3-56）結果の市政についての情報源をみると、広報こさいや市役所だよりを見ている人が多くいますが、市公式LINEや、ウェブサイトを活用している人が増加しています。市民に対し、健康づくりに関する情報発信をしていくにあたり、広報こさいや市役所だよりの活用を継続していくとともに、積極的な市公式LINEやウェブサイトでの情報発信が重要です。健康づくりの取り組みは、健康づくり担当課だけでなく、こどもや高齢者、スポーツなど、それぞれの担当課で取り組み、情報を発信しています。健康づくりに関する情報を担当課で連携して集約し、市民が健康づくりの情報にアクセスしやすい環境の整備が必要です。

コーちゃん健康マイレージの参加者（図表3-57）は増加傾向であり、参加者の年齢も若い人が増えつつあります。健康づくりに取り組むためには正しい知識が必要ですが、健康的な生活習慣を継続するためには、自身の取り組む目標を意識できていることが重要です。健康づくりに取り組み、楽しく継続するきっかけとなるコーちゃん健康マイレージの参加者を幅広い年代で増やしていくことが必要です。

#### ② 目標

- ・健康づくりに関する情報提供に満足している人の増加
- ・コーちゃん健康マイレージを活用して健康づくりに取り組む人の増加

#### ③ 各領域における取り組み

##### ア 市民・家庭の取り組み

内容
●広報誌や回覧版、市公式LINEやウェブサイトなど、積極的に市からの情報を確認しましょう
●コーちゃん健康マイレージを活用して健康づくりに取り組みましょう

##### イ 地域・団体の取り組み

内容
●コーちゃん健康マイレージ指定事業として、地域で実施する健康づくりに関する行事やイベントを実施
●コーちゃん健康マイレージを地域の会議やイベントで啓発
●健康づくり関係団体による、健康教室やイベント、健康づくりに関する情報等の周知

##### ウ 行政の取り組み

内容
●各課で取り組んでいる健康づくりに関する教室やイベント等をウェブサイトで集約し、発信する
●各課で実施している事業の参加者へ健康づくりに関する情報を周知
●健康づくり関係課や関係団体と連携したコーちゃん健康マイレージの実施
●コーちゃん健康マイレージ指定事業（2ポイント事業）のウェブサイトでの情報発信
●コーちゃん健康マイレージにこどもが参加できるよう対象年齢を引き下げる

## ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
健康づくりに関する情報提供に満足している人の割合	新規指標	50%
コーちゃん健康マイレージ参加実数	625件	800件

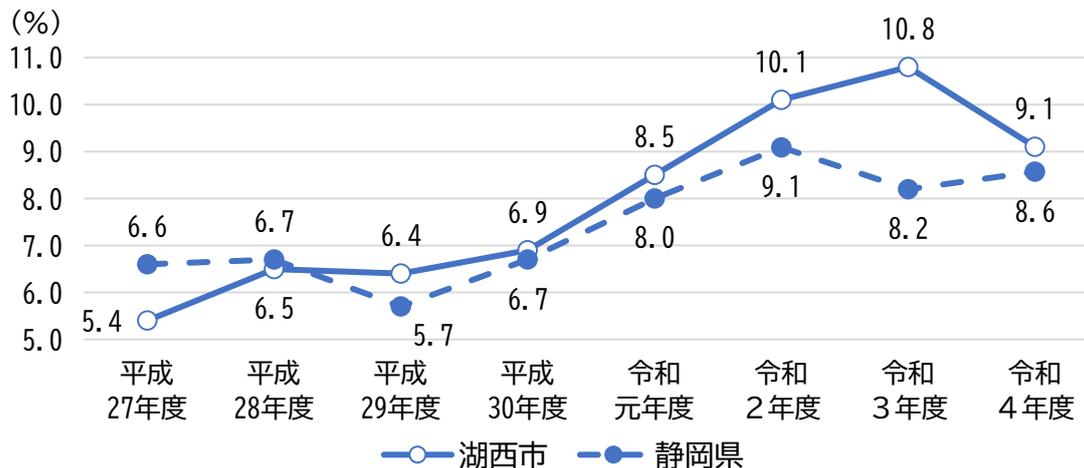
基本方針3 生涯を通じた健康づくり

(1) こども

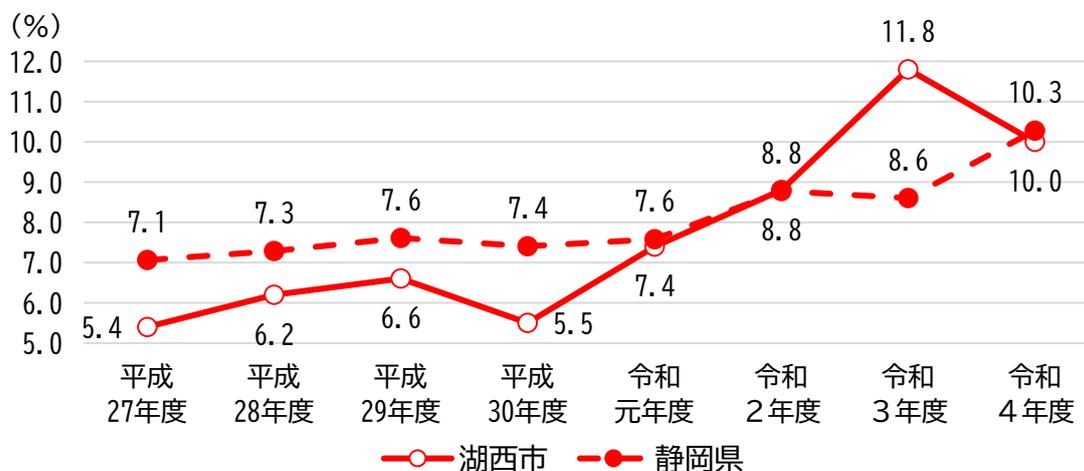
① 現状と課題

【肥満傾向児<sup>30</sup>割合の年次推移】(図表3-59)

◆小学生



◆中学生



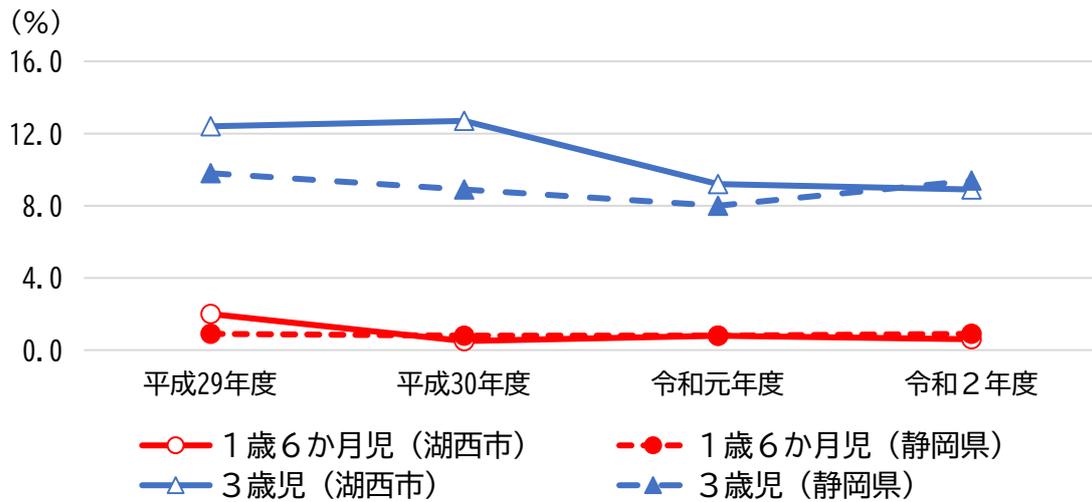
資料：学校保健統計（国、静岡県）、学校教育課（湖西市）

小学生の肥満傾向児割合は年々増加傾向にあり、令和3年度では10.8%でしたが、令和4年度では9.1%とやや減少しています。静岡県と比較すると常に上回って推移しています。

中学生では静岡県に比べ低い状況で推移していましたが、令和元年度から急増し、令和3年度は11.8%となっています。令和4年度はやや減少しましたが、静岡県より高い状況です。

30 肥満傾向児：男女別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者のこと。  
 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100(%)

【1歳6か月児、3歳児 むし歯のある者の年次推移】(図表3-60)



	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
1歳6か月児 (湖西市)	2.0	0.5	0.8	0.6
1歳6か月児 (静岡県)	0.9	0.8	0.8	0.9
3歳児 (湖西市)	12.4	12.7	9.2	8.9
3歳児 (静岡県)	9.8	8.9	8.0	9.4

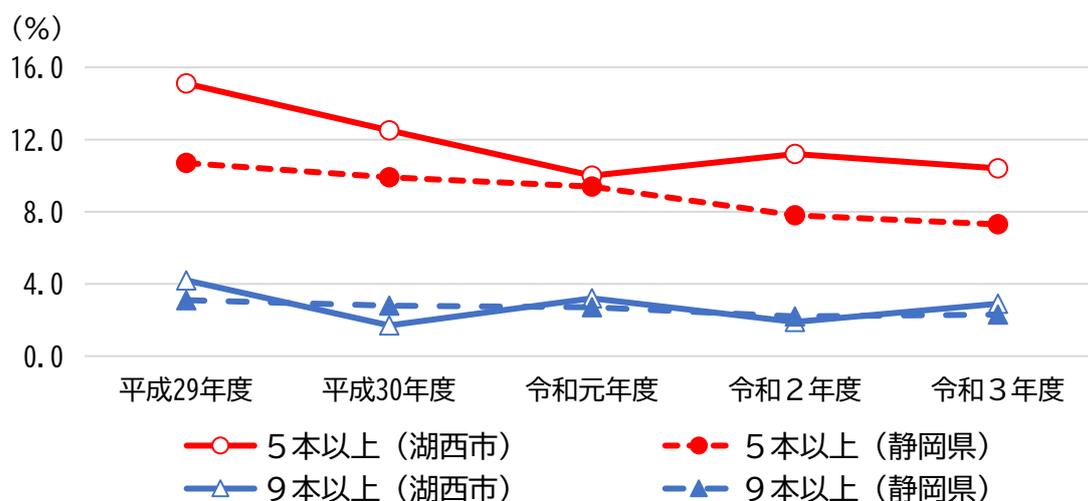
資料：1歳6か月児3歳児歯科調査（静岡県）

1歳6か月児のむし歯のある者の割合について、平成29年度では2.0%と静岡県を上回っていましたが、平成30年度以降はおおむね静岡県の割合と同程度で推移しています。

3歳児のむし歯のある者の割合では、平成29年度から令和元年度にかけて静岡県を上回っていましたが、令和2年度では静岡県を下回り、8.9%となっています。

### 第3章 湖西市健康増進計画

【5歳児 むし歯多発児の年次推移】（図表3-61）



	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
5本以上 (湖西市)	15.1	12.5	10.0	11.2	10.4
5本以上 (静岡県)	10.7	9.9	9.4	7.8	7.3
9本以上 (湖西市)	4.2	1.7	3.2	1.9	2.9
9本以上 (静岡県)	3.1	2.8	2.7	2.2	2.3

資料：5歳児歯科調査（静岡県）

5歳児のむし歯多発児について、「5本以上のむし歯経験歯」をもつ者の割合は、おおむね減少傾向にあり、令和3年度では10.4%となっています。静岡県と比較すると、いずれの年も県結果を上回っています。

#### 【こどもに関する課題】

小学生、中学生ともに近年では肥満傾向児（図表3-59）が増加傾向にあり、令和4年度では約1割となっています。小児期の肥満は、成人期の肥満に移行しやすいだけでなく、将来的な生活習慣病の発症リスクを高めます。また、高度の小児肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をこどもの頃から発症する可能性があるため、肥満の予防に対する取り組みは重要です。

むし歯の状況を見ると、1歳6か月児、3歳児健診の令和2年度のむし歯のある者の割合（図表3-60）は県結果と同程度となっていますが、5歳児のむし歯多発児の状況（図表3-61）をみると、県結果を上回っている状況です。乳歯のむし歯は永久歯の発育に影響するだけでなく、むし歯の痛み等でしっかりかめないことから、顎や口腔の発育・成長を妨げます。乳幼児期から歯と口腔の健康が保てるよう、むし歯予防をはじめ、歯にいい食事やよくかむことについての啓発を、こどもに関わる関係機関が連携して進めていくことが重要です。

また、むし歯の発生は親の経済状況や知識、健康行動によって大きく影響を受け、健康格差が生じやすいという課題もあります。経済状況に関わらず、フッ化物塗布やフッ化物洗口等が受けられるなど、歯や口腔の健康を保つための環境の整備と、ハイリスクアプローチとを組み合わせることで実施していくことが必要です。

## ② 目標

- ・肥満児（小中学生）の減少（取り組みについては「食育推進計画」P125 へ掲載）
- ・運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少【再掲】  
（取り組みについては「身体活動・運動」P35 へ掲載）
- ・むし歯多発児の減少（取り組みについては「(6) 歯・口腔の健康」P54 へ掲載）

## ③ 評価指標

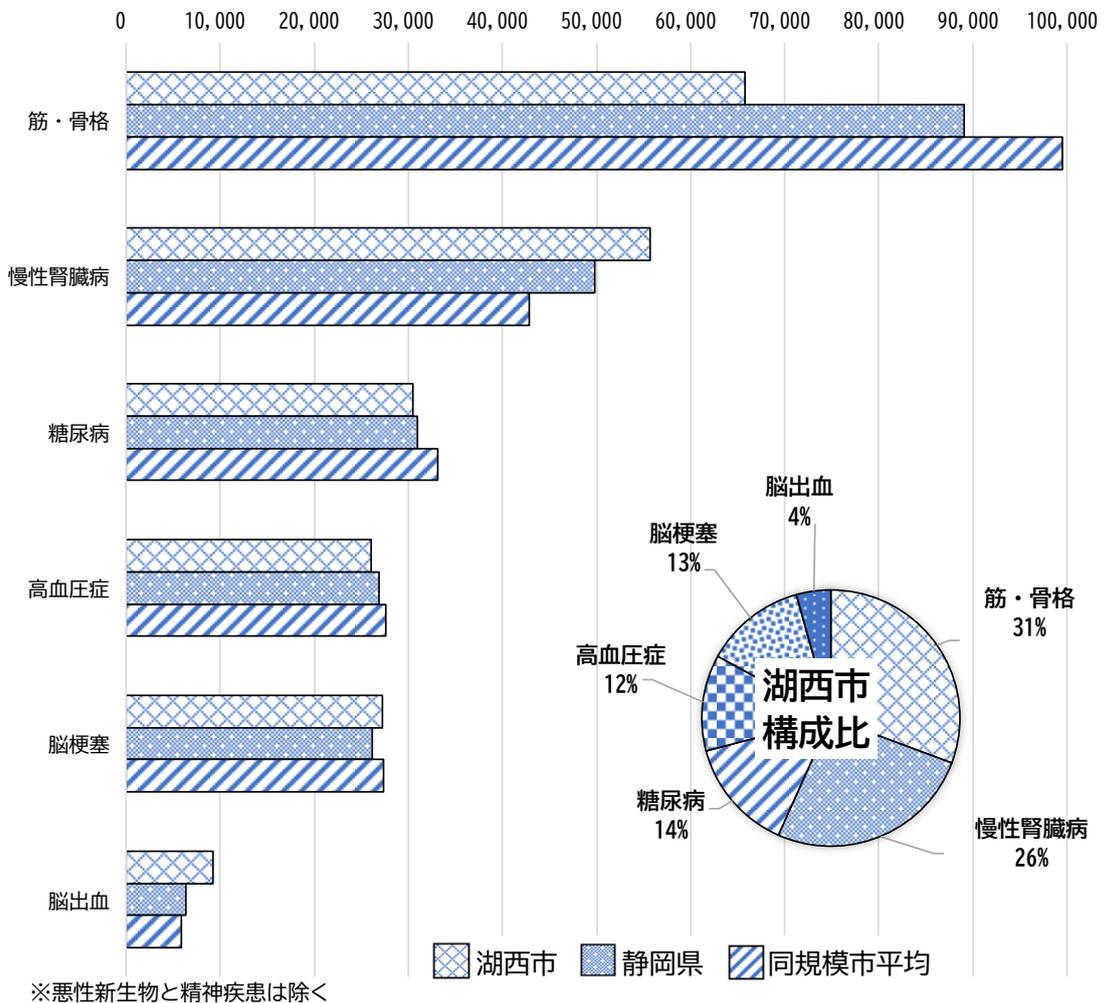
指標	現状値 (令和4年度)	実績目標(値) (令和13年度)
【食育推進計画へ指針掲載】 肥満（肥満度20%以上）の小中学生・中学生の割合	小学生 9.1% 中学生 10.0%	減少
【身体活動・運動の指標再掲】 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の 児童の割合	小学生男子 10.5% 女子 13.8% 中学生男子 5.0% 女子 20.3%	減少
5歳児のむし歯多発児（5本以上）の割合	10.4% (令和3年度)	減少

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### (2) 高齢者

##### ① 現状と課題

【後期高齢者医療 疾病分類別1人当たり費用額比較(平成30年度～令和4年度)】(図表3-62)  
(円)



後期高齢者医療（75歳以上）の1人当たり費用額を5年間の平均で見ると、「筋・骨格」の費用額が一番高くなっています。また、静岡県、同規模市と比較すると、湖西市は「慢性腎臓病」、「脳梗塞」、「脳出血」の費用額が県平均を上回っています。

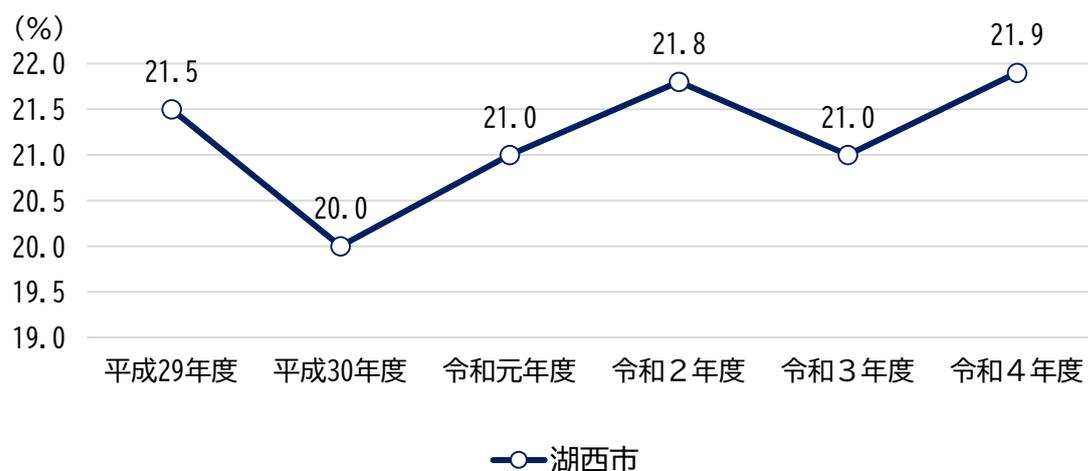
【主な介護要因(再掲)】(図表3-63)

	第1位	第2位	第3位
湖西市	骨折・転倒	悪性新生物	認知症
静岡県	認知症	脳血管疾患	悪性新生物
全国	認知症	脳血管疾患	高齢による衰弱

資料：高齢者福祉課

令和2年度の主な介護要因をみると、国・静岡県では「認知症」が最も多くなっているのに対し、本市では「骨折・転倒」が最も多くなっています。

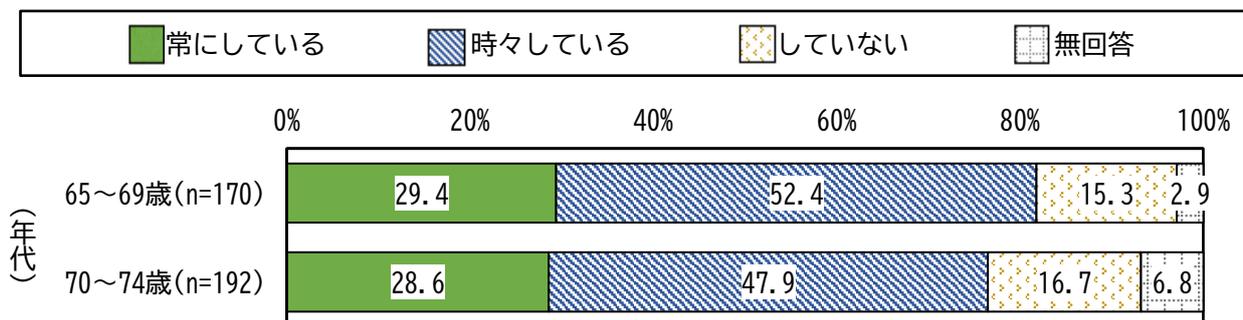
【65歳以上における低栄養<sup>31</sup>傾向者（BMI ≤20）割合の年次推移】（図表3-64）



資料：特定健康診査結果、後期高齢者健診結果

特定健康診査（国民健康保険）及び後期高齢者健康診査の結果によると、毎年約2割の高齢者が低栄養傾向にあります。

【高齢者の意識的な身体活動の有無】（図表3-65）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

高齢者の意識的な身体活動の有無について、「常にしている」人の割合は65～69歳で29.4%、70～74歳で28.6%となっています。

31 低栄養：「食欲の低下」や「かむ力が弱くなる」などの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、慢性的に身体の栄養が足りなくなった状態のことをいいます。65歳以上でBMI ≤20 であると低栄養になるリスクが高くなります。

### 第3章 湖西市健康増進計画

#### 【高齢者に関する課題】

悪性新生物及び精神疾患を除いた後期高齢者医療（75歳以上）の疾病分類別1人当たり費用額（図表3-62）をみると、筋・骨格の割合が一番多くなっています。また、主な介護要因も最も多いのが骨折・転倒となっています。アンケート調査結果（図表3-65）の高齢者の意識的な身体活動の有無についてみると、「常にしている」と回答した者は3割に満たない状況です。

厚生労働省では、65歳以上の高齢者の身体活動（生活活動と運動）について、強度を問わず毎日40分行うことを推奨しており、骨折・転倒を予防するためにも、普段から意識的に身体を動かし、筋肉量や骨量の減少をできるだけ防ぐ事が大切です。就労を含めた社会活動への参加は身体活動量の増加にも影響するため、社会活動に参加しやすい環境の整備も重要です。

標準化死亡比（図表2-8）をみると、男女ともに「血管性及び詳細不明の認知症」が国や静岡県と比べると高くなっています。血管性認知症は、高血圧性脳血管疾患を含む血管疾患によって脳梗塞がおこり、その影響で発症する認知症です。脳血管疾患などの重大な病気を発症しないよう、定期的な健診受診と適切な医療受診により健康管理を行うことが、高齢期の健康づくりとして大切です。健診が未受診で、かつ医療機関に受診していない人の健康状態を確認することや、脳血管疾患等の発症リスクが高い人への受診勧奨を行うなどの取り組みを、関係機関と連携しながら実施していくことが必要です。

65歳以上における低栄養傾向者（BMI ≤20）の割合（図表3-64）をみると、毎年約2割の者が低栄養傾向であることが考えられます。高齢者の低栄養は、体力や免疫力の低下、筋肉量の減少による転倒のリスクの増大、認知機能の低下など、様々な健康問題を引き起こす可能性があります。高齢者の低栄養の原因として、加齢による運動量の低下により食事量が減る、外出頻度（買い物）等の減少により食事の内容が偏るなど、身体的側面、社会的側面、精神・心理的側面の影響による栄養不良があげられます。低栄養に陥る原因は多岐にわたるため、食事に関する取り組みだけでなく、身体活動量の維持・増加や社会参加の推進など総合的な健康づくりの取り組みが必要です。

#### ② 目標

- ・社会活動を行っている高齢者の増加  
（取り組みについては「(3) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上」を参照）
- ・低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の減少  
（取り組み内容については「食育推進計画」を参照）

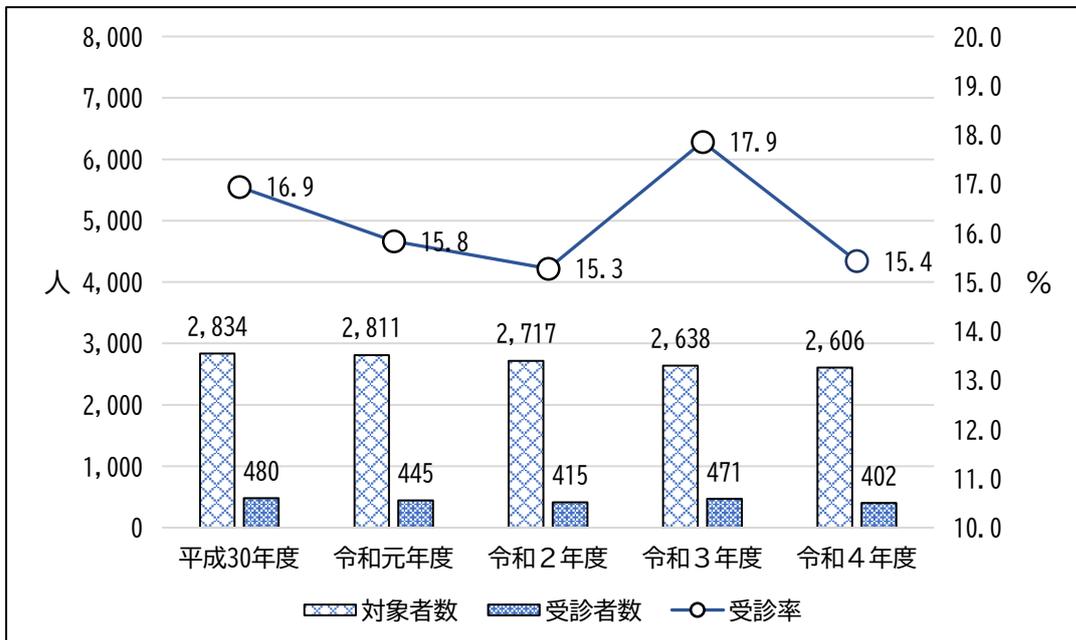
#### ③ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
いずれかの社会活動(就労を含む)を行っている者の割合(65歳以上)	新規指標	国の目標に合わせる
BMI 20以下の高齢者(65歳以上)の割合	21.9%	18%

(3) 女性

① 現状と課題

【骨粗しょう症検診<sup>32</sup>の受診について】(図表3-66)



資料：健康増進課

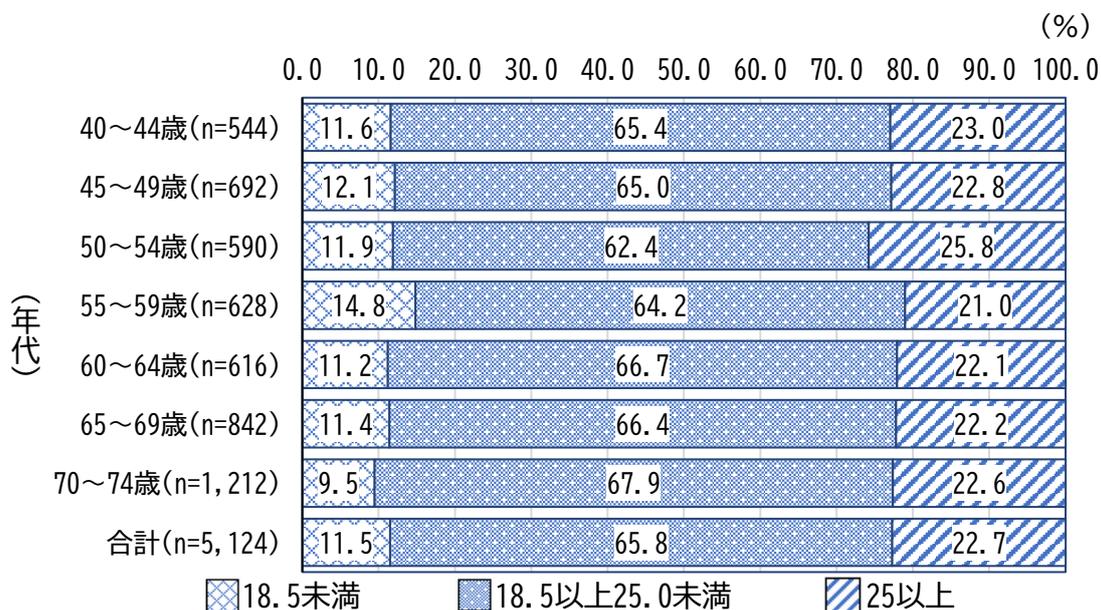
平成30年度から令和2年度までは年々低下傾向でしたが、令和3年度に大幅に上昇し、令和4年度では15.4%と令和2年度とほぼ同等の水準になっています。

32 骨粗しょう症検診の対象者について：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳又は70歳の女性。

### 第3章 湖西市健康増進計画

【特定健診年代別BMI割合（令和2年度）】（再掲、女性のみ）（図表3-67）

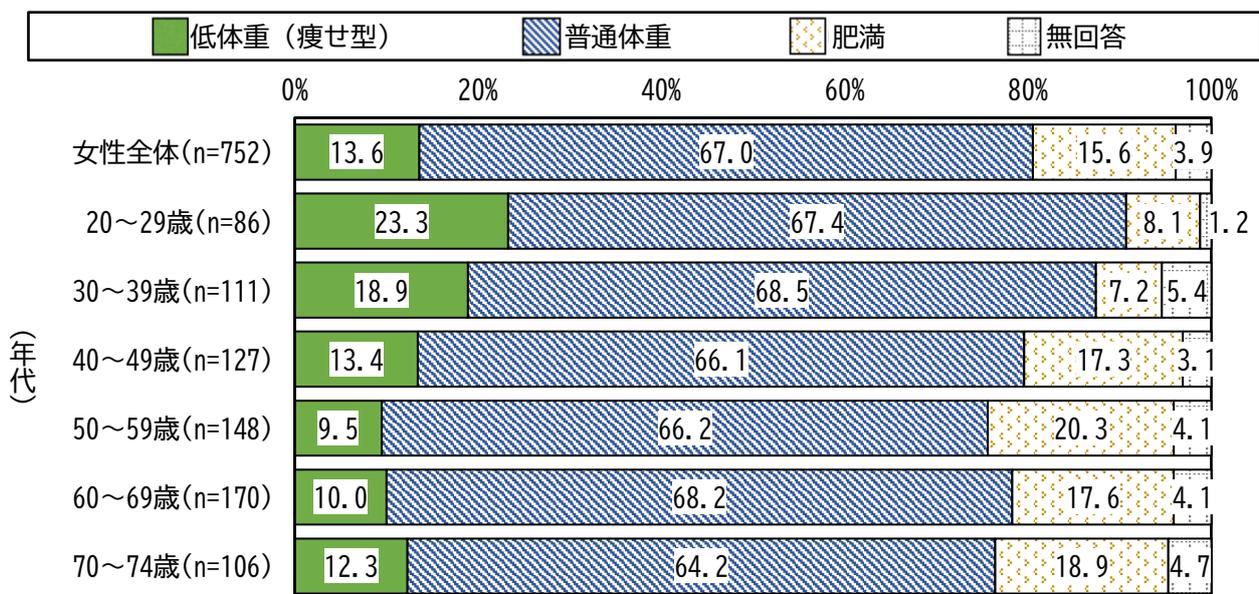
【女性】



資料：令和2年度特定健康診査結果

女性のBMIについて、50～54歳で肥満者の割合がほかの年代に比べてやや高くなっている一方、55～59歳でやせ（18.5未満）の割合がやや高くなっています。

【女性のBMI（アンケート調査結果）】（図表3-68）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

女性のBMIについて、若い年代ほど「低体重（やせ型）」の割合が高くなっており、特に20～29歳では23.3%と他の年代に比べて最も高くなっています。

【女性に関する課題】

令和4年度のアンケート結果（図表3-68）より、20歳代、30歳代の女性のやせの割合が40歳以上よりも高くなっており、約2割となっています。

若年女性のやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連があり、将来的な骨粗しょう症のリスクが高まります。また、妊娠前にやせの状態にあると、低出生体重児を出産するリスクが高まると言われており、次世代の健康を育む上でも、若年女性のやせを減少させることが必要です。

骨粗しょう症検診の受診率（図表3-66）をみると、2割に満たない低い状況で推移しています。また、主な介護要因（図表2-9）を見ると、骨折・転倒が一番多くなっており、骨粗しょう症対策は喫緊の課題です。骨粗しょう症検診の受診率の向上に取り組むとともに、予備軍に対しての予防的介入や未治療者への受診勧奨を行うことで、骨粗しょう症による骨折を予防していくことが重要です。

② 目標

- ・若年女性のやせ（BMI 18.5未満）の減少
- ・骨粗しょう症検診の受診率向上

③ 各領域における取り組み

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう</li> <li>●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう</li> <li>●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>●外遊びなど身体を使った遊びをしましょう</li> </ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●好き嫌いなく、バランス良く食べましょう</li> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>●運動やスポーツに取り組み、しっかり身体を動かしましょう</li> <li>●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう</li> <li>●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう</li> </ul>
思春期 青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>●運動やスポーツに取り組み、しっかり身体を動かしましょう</li> <li>●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう</li> <li>●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう</li> <li>●適正体重を維持し、過度なダイエットをしないようにしましょう</li> <li>●若年女性のやせの健康に対する影響について知りましょう</li> </ul>

### 第3章 湖西市健康増進計画

ライフステージ	内容
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>●運動やスポーツに取り組み、しっかり身体を動かしましょう</li> <li>●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう</li> <li>●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう</li> <li>●適正体重を維持し、過度なダイエットをしないようにしましょう</li> <li>●家族の健康づくりのために、若年女性のやせの健康に対する影響について知りましょう</li> <li>●骨粗しょう症検診を受診しましょう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>●カルシウム・ビタミンDをしっかり摂りましょう</li> <li>●スナック菓子やカップ麺などリンを多く含む食品は控えましょう</li> <li>●自分に合った運動に取り組み、日頃から意識して身体を動かしましょう</li> <li>●定期的に骨粗しょう症検診を受診しましょう</li> </ul>

#### イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域の活動の中でカルシウムを多く含む献立の調理実習を実施</li> <li>●骨粗しょう症検診の啓発</li> <li>●地域で運動や体操など、身体を動かす教室やイベントの実施</li> <li>●こどもが運動やスポーツに取り組める教室やイベントの実施</li> </ul>

#### ウ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨粗しょう症検診と受診率向上のための取り組みの実施</li> <li>●骨粗しょう症予防のための健康教室の実施</li> <li>●骨粗しょう症の健康相談の実施</li> <li>●特定保健指導や30歳代の健診結果相談会での個別相談</li> <li>●運動やスポーツなどの教室やイベントの実施</li> </ul>

#### ④ 評価指標

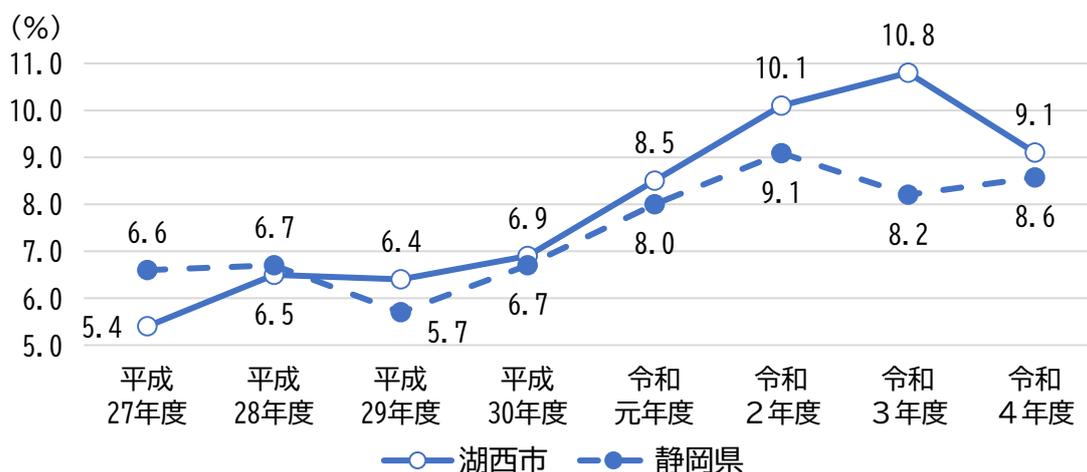
指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
骨粗しょう症検診受診率	15.4%	増加
BMI 18.5未満の20~30歳代女性の割合	13.1%	減少

# 第4章 湖西市食育推進計画

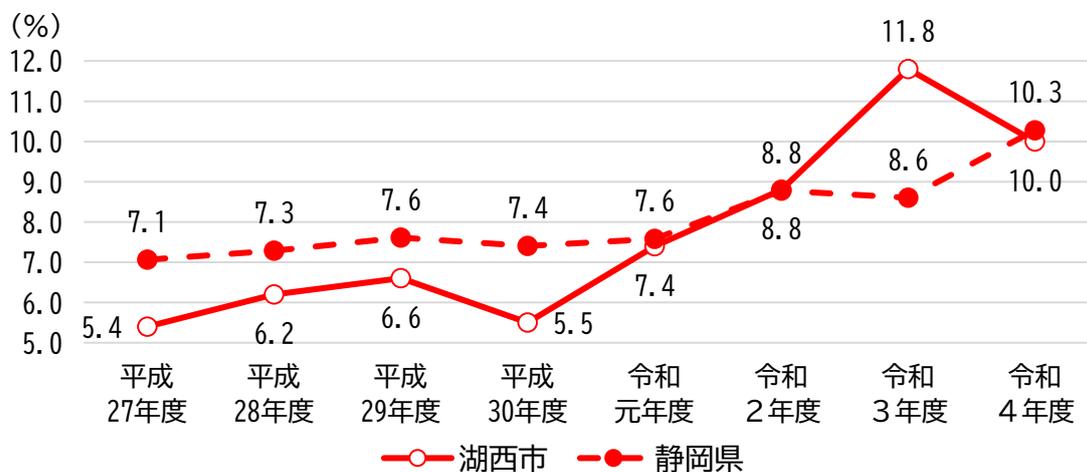
## 1 食に関わる現状

【肥満傾向児<sup>33</sup>割合の年次推移】(図表4-1)

### ◆小学生



### ◆中学生



資料：学校保健統計（国、静岡県）、学校教育課（湖西市）

小学生の肥満傾向児割合は年々増加傾向にあり、令和3年度では10.8%でしたが、令和4年度では9.1%とやや減少しています。静岡県と比較すると常に上回って推移しています。

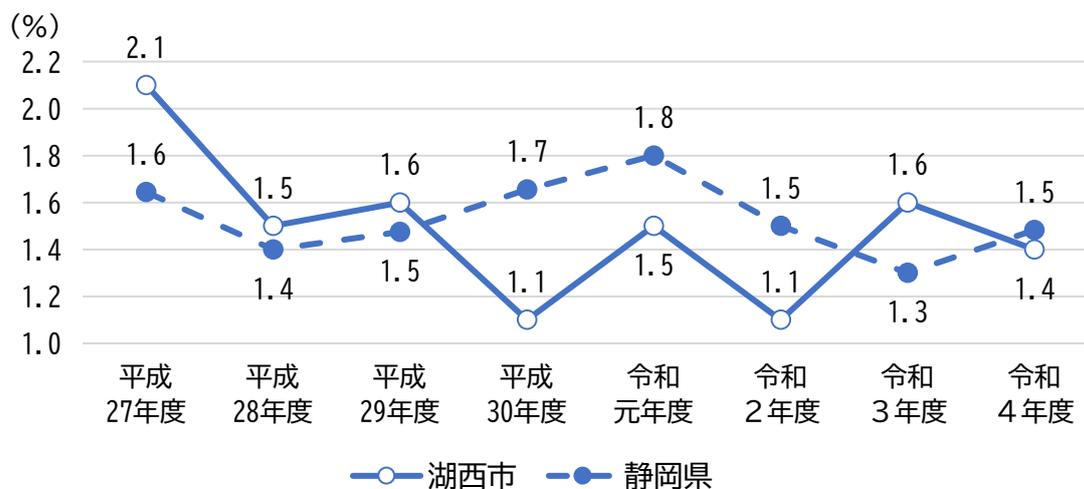
中学生では静岡県に比べ低い状況で推移していましたが、令和元年度から急増し、令和3年度は11.8%となっています。令和4年度はやや減少しましたが、静岡県より高い状況です。

33 肥満傾向児：男女別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者のこと。  
 肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100(%)

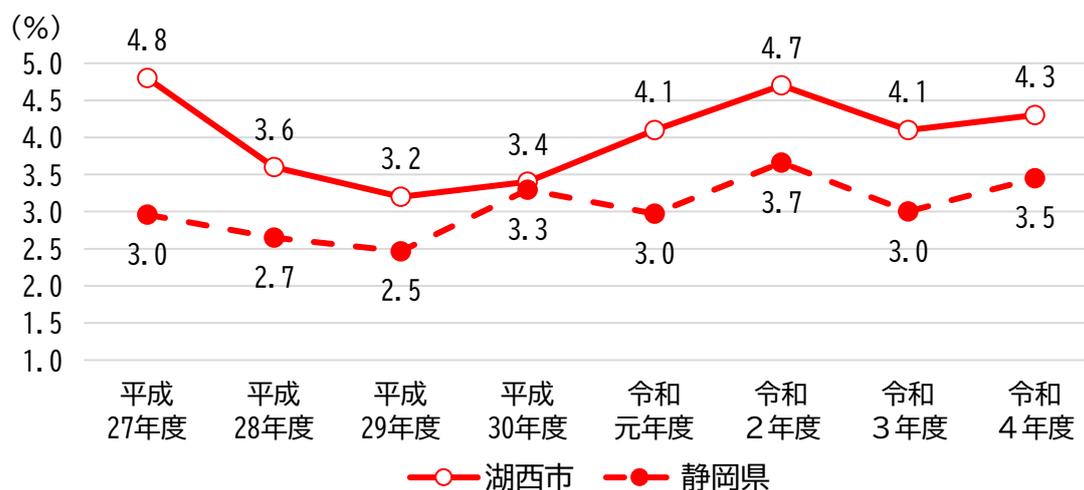
## 第4章 湖西市食育推進計画

【<sup>そうしん</sup>痩身傾向児<sup>34</sup>割合の年次推移】(図表4-2)

### ◆小学生



### ◆中学生



資料：学校保健統計（国、静岡県）、学校教育課（湖西市）

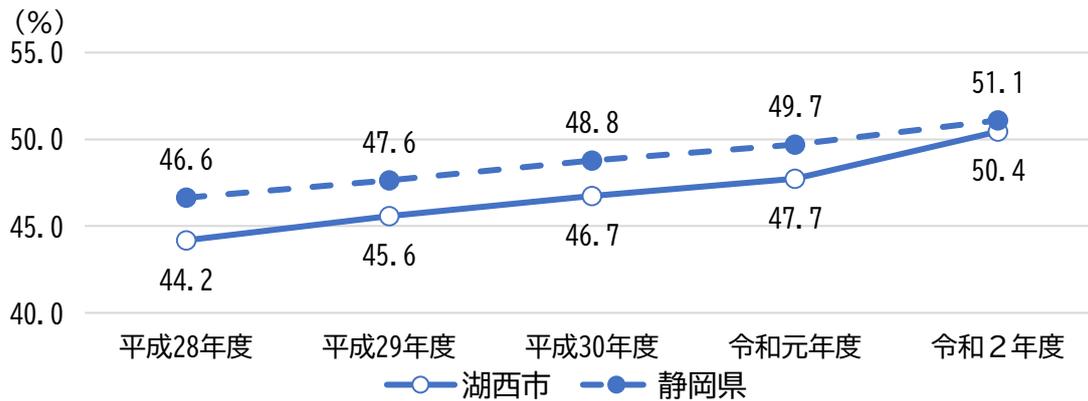
小学生の痩身傾向児について、増減を繰り返しながらもおおむね1%台で推移しており、令和4年度では1.4%となっています。

中学生の痩身傾向児について、平成29年度から令和2年度にかけて増加し、令和元年度以降は4%台で推移しており、令和4年度では4.3%となっています。

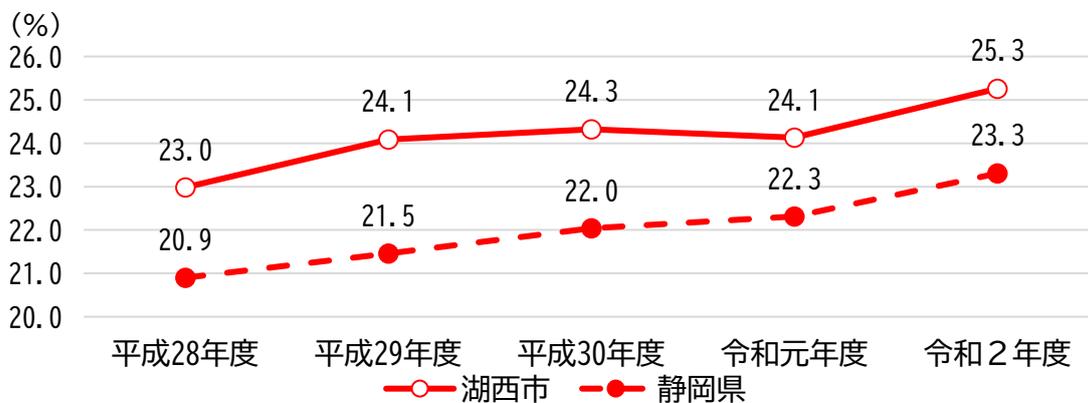
34 痩身傾向児：男女別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が-20%以下の者のこと。

【肥満該当者<sup>35</sup>割合の男女別年次推移】(図表4-3)

◆男性



◆女性



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

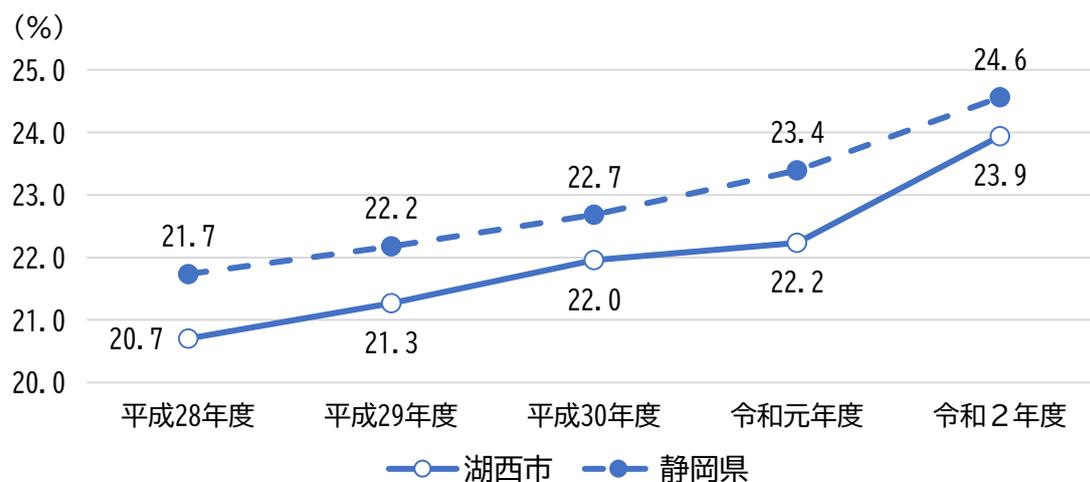
特定健診における肥満該当者割合を男女別にみると、男性では静岡県よりも低い結果となっていますが、令和2年度では健診受診者の約半数である50.4%が肥満に該当し、女性では静岡県よりも高くなっています。

35 特定健診における「肥満者」：次の3項目のいずれかに該当する者をいいます。①BMI 25以上で腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 ②BMIのみ25以上 ③腹囲のみ男性85cm以上、女性90cm以上

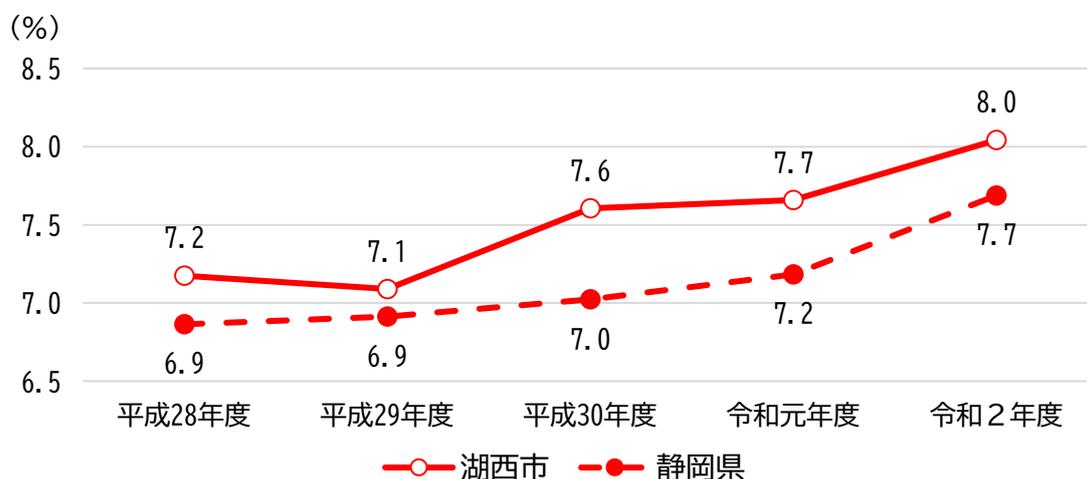
## 第4章 湖西市食育推進計画

【メタボリックシンドローム該当者<sup>36</sup>割合の男女別年次推移】(図表4-4)

### ◆男性



### ◆女性



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（静岡県）

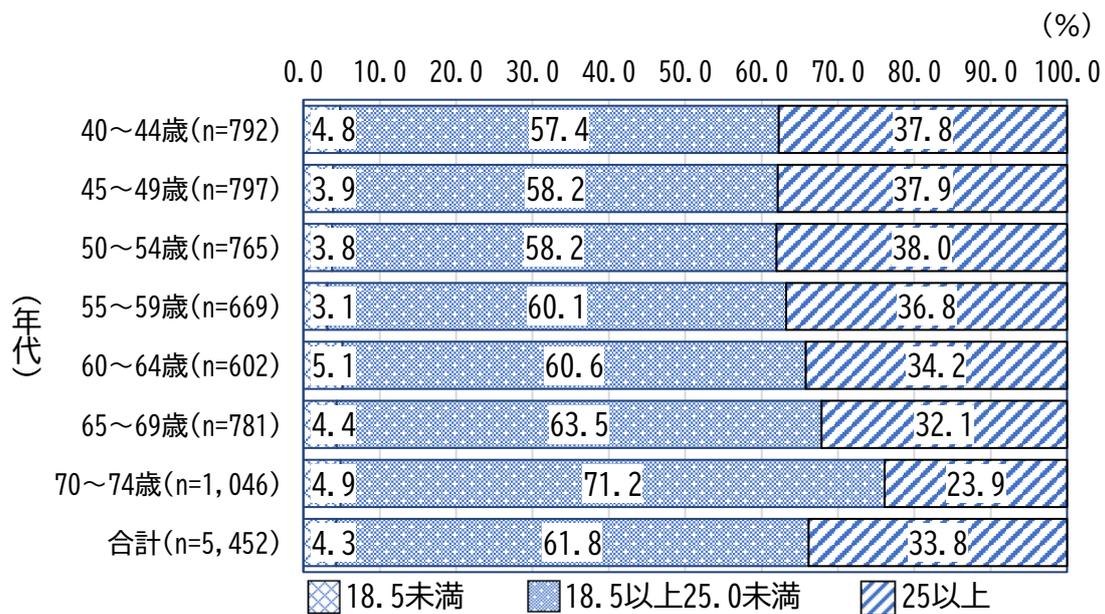
特定健診におけるメタボリックシンドローム該当者の割合をみると、男女ともに増加傾向にあり、男性は女性よりも該当者割合が高くなっています。

また、男性は静岡県よりも低い結果となっていますが、該当者割合は平成28年度から4年度間で3.2%増加しています。女性では静岡県よりも常に高い割合で推移しています。

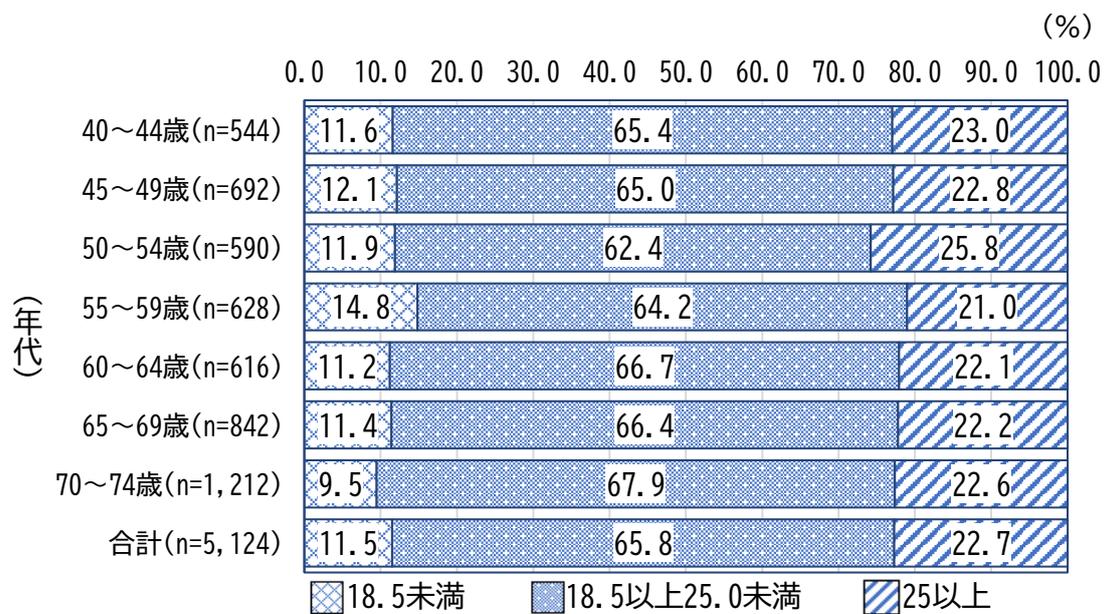
36 特定健診における「メタボリックシンドローム該当者」：腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、かつ次の3項目のうち2つ以上に該当する者をいいます。①中性脂肪150mg/dl以上、又はHDLコレステロール40mg/dl未満、もしくはコレステロールを下げる薬服用、②収縮期血圧130mmHg以上、又は拡張期血圧85mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬服用、③空腹時血糖110mg/dl以上、又はHbA1c6.0%以上、もしくはインスリン注射又は血糖を下げる薬服用

【特定健診年代男女別BMI<sup>37</sup>割合（令和2年度）】（再掲）（図表4-5）

◆男性



◆女性



資料：令和2年度特定健康診査結果

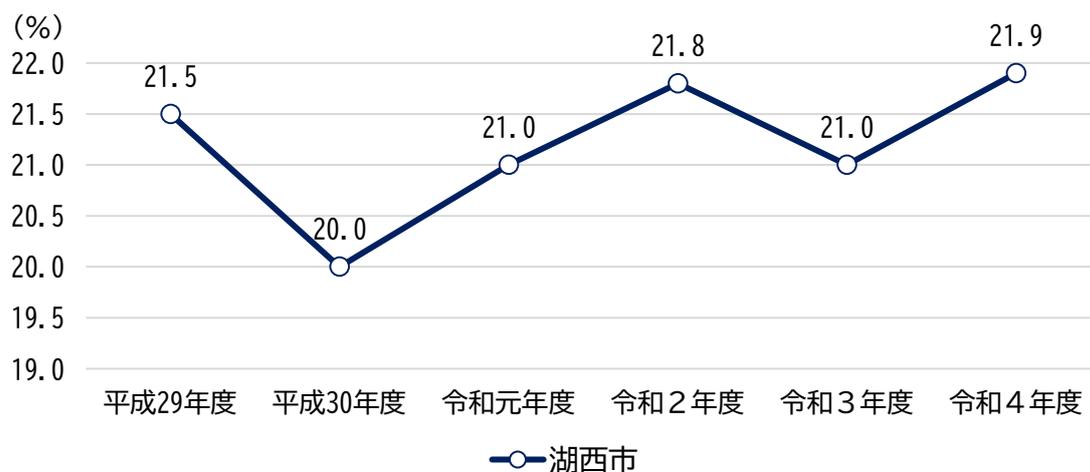
男性のBMIについて、年代が上がるにつれて適正体重（18.5以上25.0未満）の割合が高くなる一方、40～44歳から60～69歳の広い年代で肥満者（25以上）が3割以上となっています。

女性のBMIについて、50～54歳で肥満者の割合がほかの年代に比べてやや高くなっている一方、55～59歳でやせ（18.5未満）の割合がやや高くなっています。

37 BMI：ボディマス指数（Body Mass Index）と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>の計算式により算出されます。日本肥満学会の判定基準では、BMI 18.5未満を「低体重」、18.5～25未満を「普通体重」、25以上を「肥満」としています。

## 第4章 湖西市食育推進計画

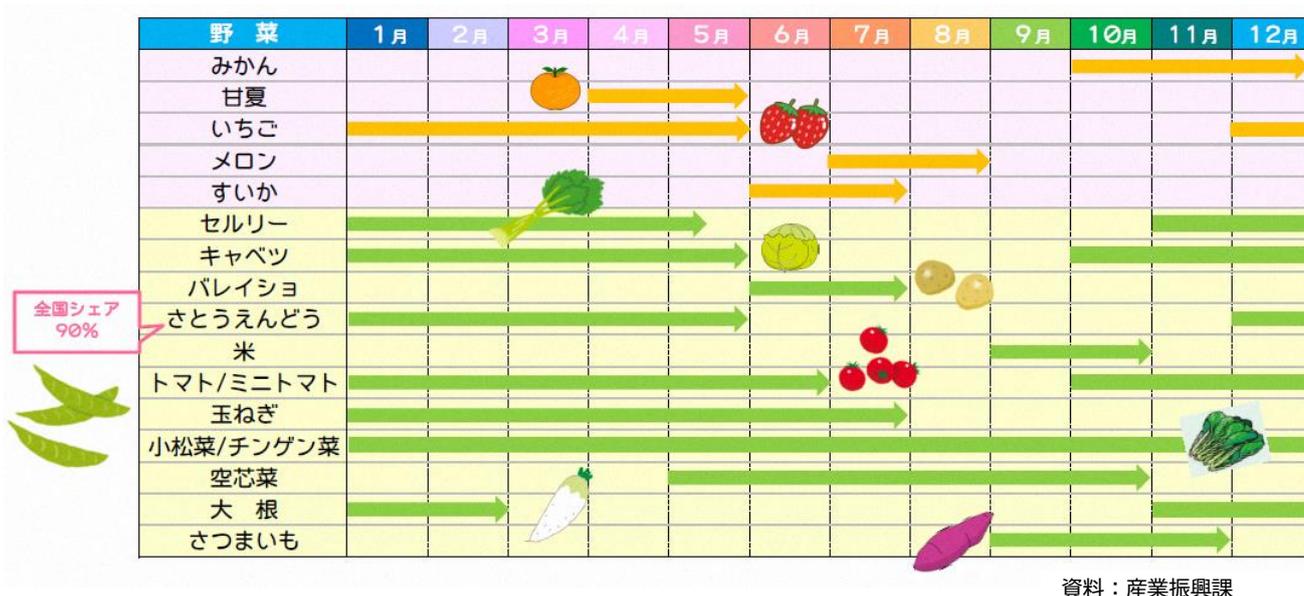
【65歳以上における低栄養<sup>38</sup>傾向者（BMI ≤20）割合の年次推移（図表4-6）】



資料：特定健康診査結果、後期高齢者健診結果

特定健診及び後期高齢者健診の結果を見ると、毎年約2割の高齢者が低栄養傾向にあります。

【湖西市内の農産物等の収穫時期】（図表4-7）



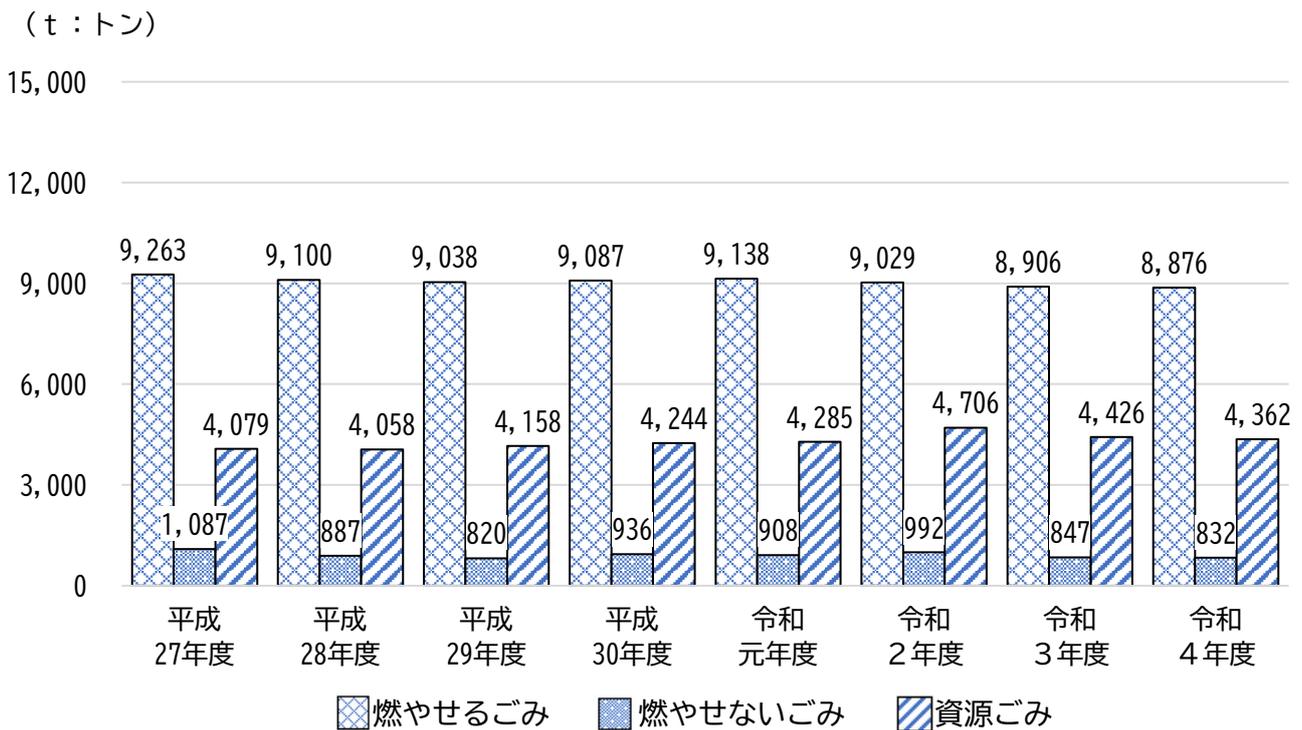
38 低栄養：「食欲の低下」や「かむ力が弱くなる」などの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなるという理由から徐々に食事量が減り、慢性的に身体の栄養が足りなくなった状態のことをいいます。65歳以上でBMI ≤20 であると低栄養になるリスクが高くなります。

【食品ロスの現状】

我が国の食品ロスの状況について、令和3年度では約523万トンと推計されています。内訳をみると、事業系は約279万トン、家庭系は約244万トンとなっており、平成29年度以降家庭系食品ロス量は減少を続けています。

また、国民1人当たりの食品ロス量に換算すると、1日約114グラム（1年で約42キログラム）となり、これは、毎日お茶碗一杯分のご飯に近い量（約150グラム）となります。

【品目別のごみ排出量の年次推移】（図表4-8）



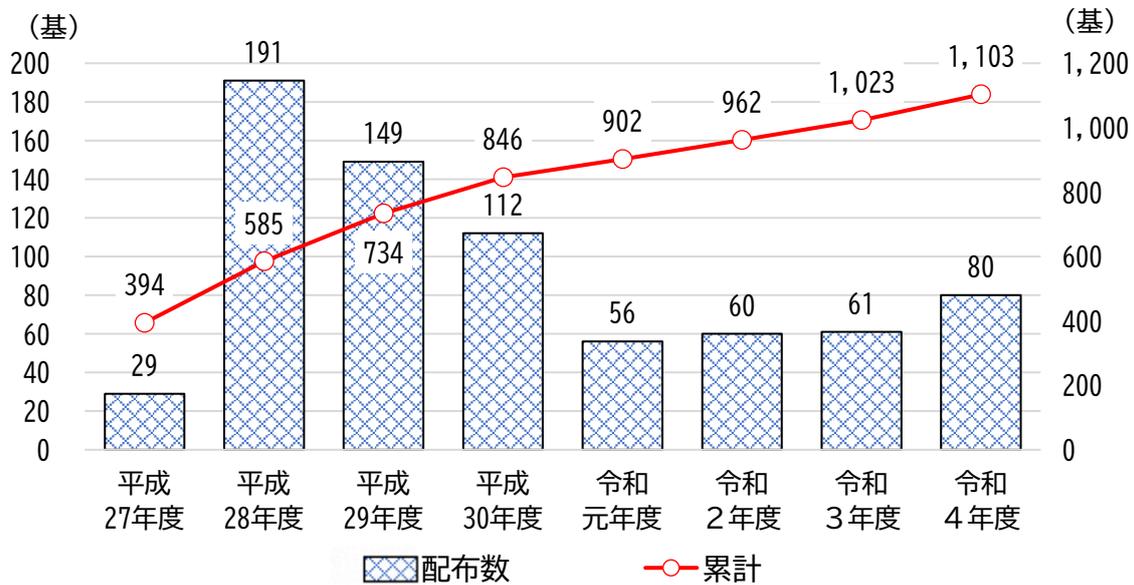
資料：廃棄物対策課  
※事業系ごみは除く。

品目別のごみ排出量の推移について、燃やせるごみ、燃やせないごみ、資源ごみは、いずれも平成27年度以降横ばいで推移しています。

## 第4章 湖西市食育推進計画

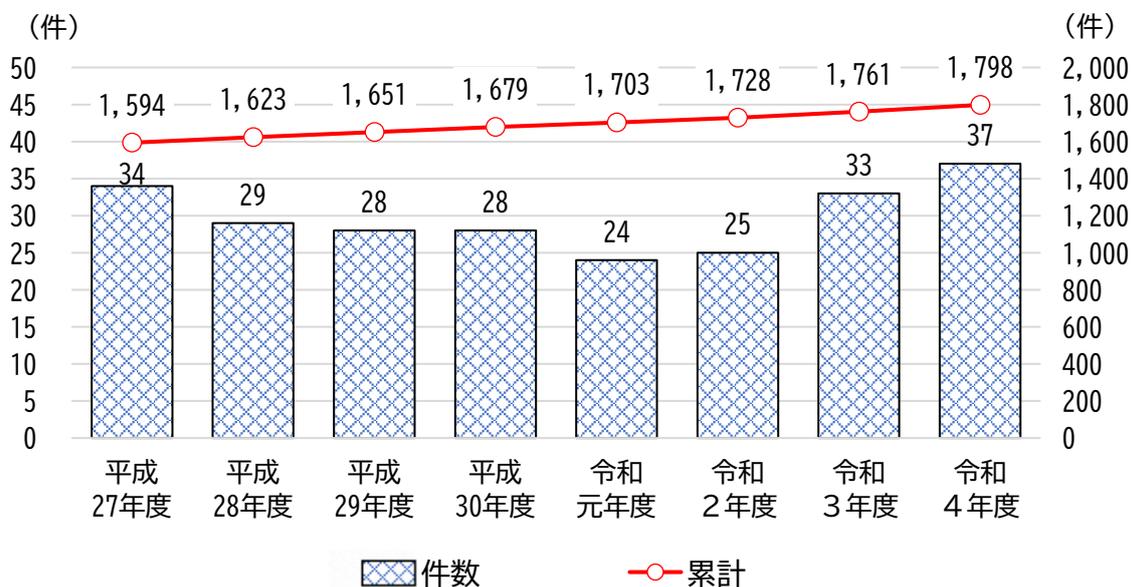
【生ごみ減量化容器等補助数】（図表4－9）

【キエー口（生ごみ消滅型容器）配布数】



資料：廃棄物対策課

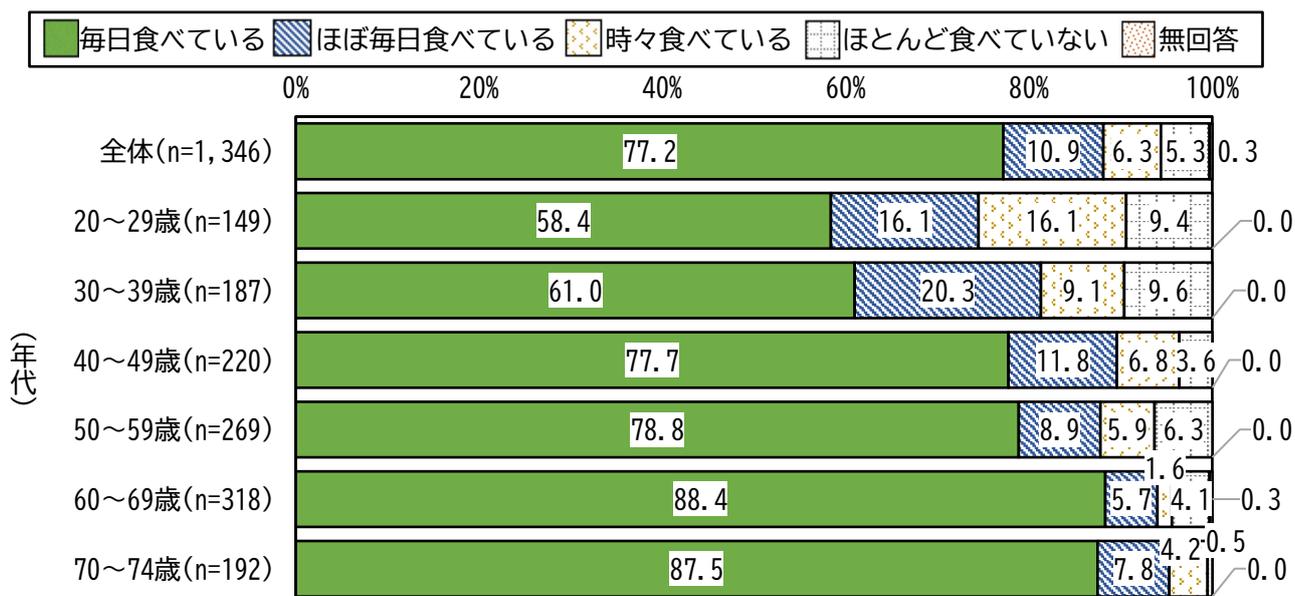
【生ごみ減量化容器等補助件数】



資料：廃棄物対策課

家庭から出される生ごみの減量を図るため、キエー口（生ごみ消滅型容器）の配布と生ごみ減量化容器等の購入への補助をしています。配布数、件数は年々減少傾向にありますが、累計数について、キエー口は令和4年度時点で1,103基、生ごみ減量化容器等補助件数は1,798件と、多くの方が利用しています。

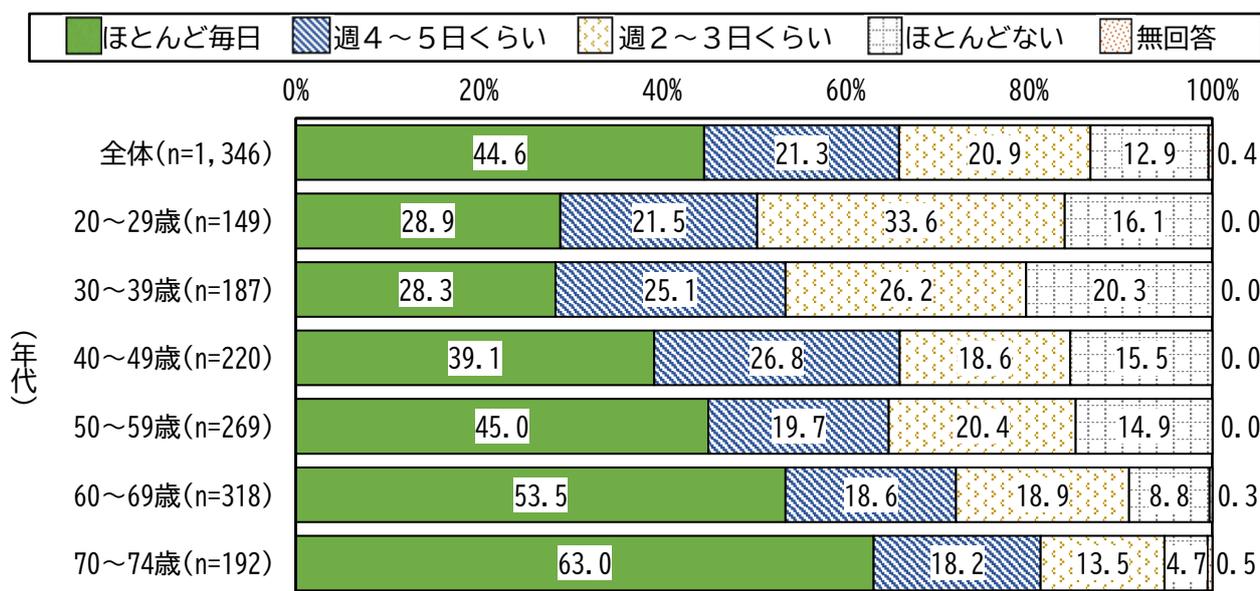
【朝食摂取頻度】(図表4-10)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

朝食について、全体では「毎日食べている」が77.2%となっています。年代別にみると、年代が上がるにつれて「毎日食べている」割合が高くなる傾向があり、特に60~69歳以上では「毎日食べている」の割合が約9割と、他の年代に比べて高くなっています。

【主食・主菜・副菜の摂取状況】(図表4-11)

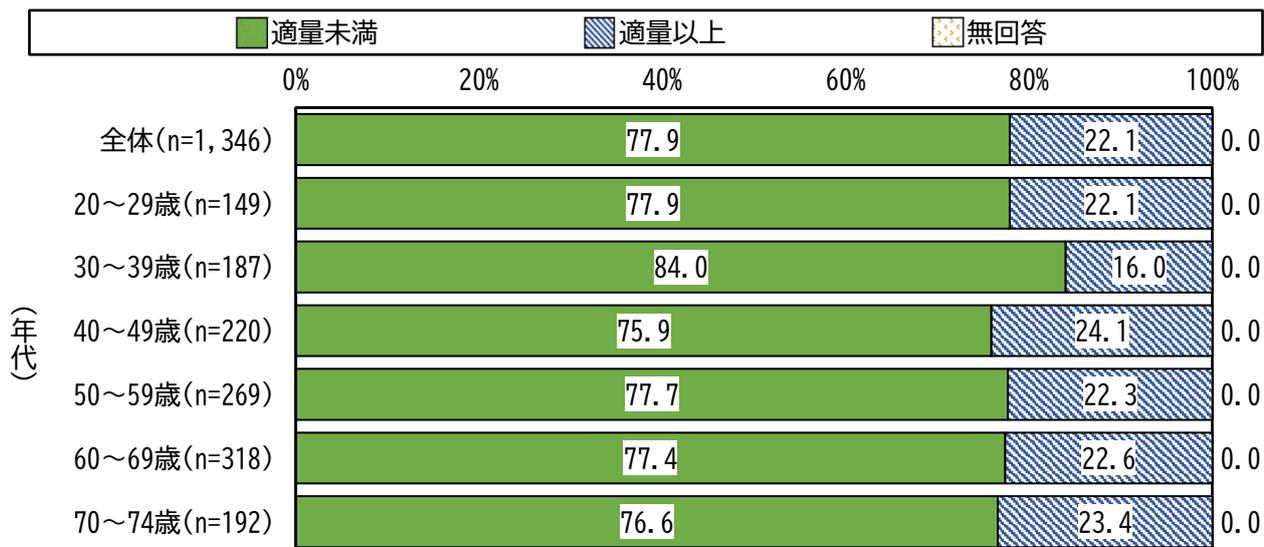


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上ある頻度について、全体では「ほとんど毎日」が44.6%となっています。年代別にみると、20~29歳では「ほとんどない」が33.6%と、他の年代に比べて高くなっています。

## 第4章 湖西市食育推進計画

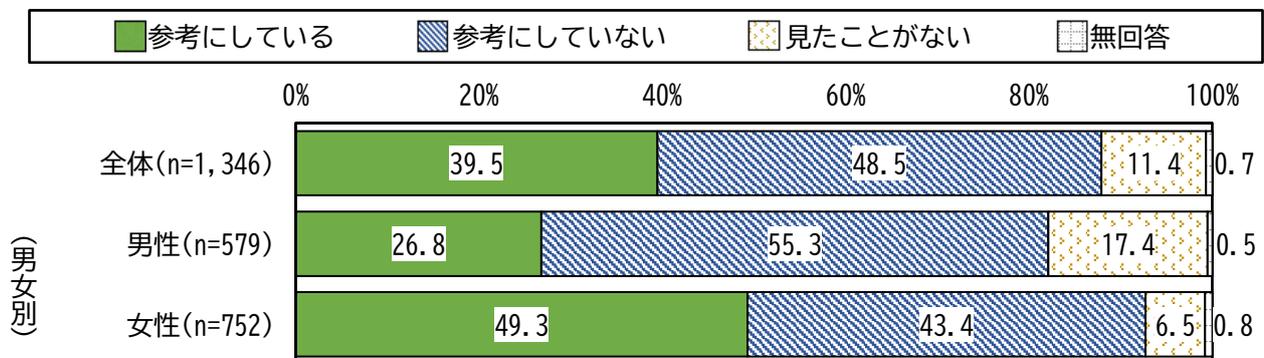
【1日の野菜摂取状況】（図表4-12）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

1日の野菜摂取量について、全体では「適量<sup>39</sup>未満」が77.9%、「適量以上」が22.1%となっています。年代別にみると、30~39歳で「適量未満」が8割以上と、他の年代に比べて高くなっています。

【栄養成分表示を参考にしているか】（図表4-13）

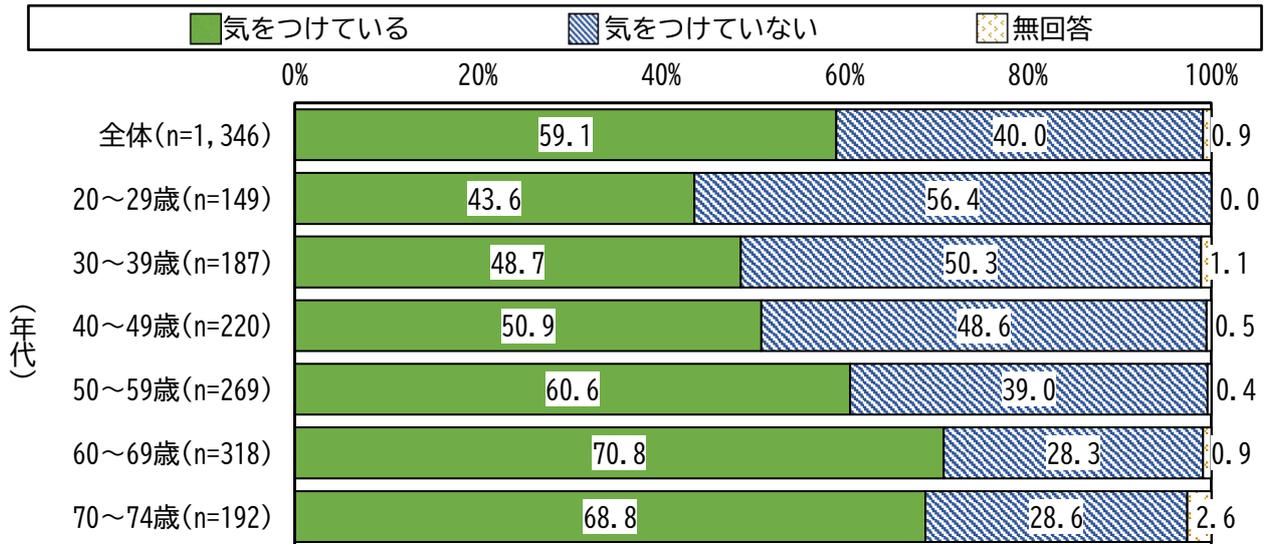


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

栄養成分表示について、全体では「参考にしている」が39.5%、「参考にしていない」が48.5%、「見たことがない」が11.4%となっています。男女別にみると、男性よりも女性の方が「参考にしている」の割合が22.5ポイント高くなっています。

39 1日の野菜摂取量の適量：生野菜で片手6杯以上

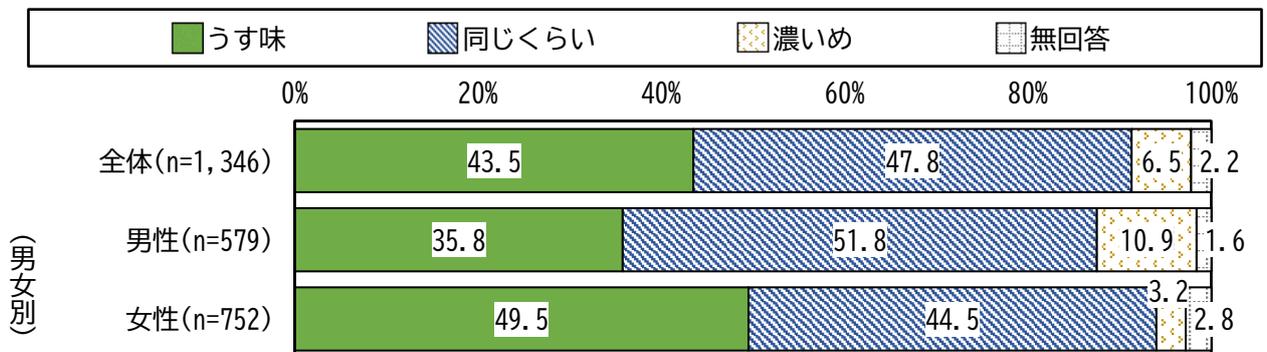
【塩分の摂り過ぎに気をつけているか】(図表4-14)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

塩分の摂り過ぎに気をつけているかについて、全体では「気をつけている」が59.1%となっています。年代が上がるにつれて気をつけている傾向が見られ、若い年代ほど気をつけていない傾向があり、20~29歳、30~39歳では半数以上が「気をつけていない」と回答しています。

【好んで食べる味付けは外食の味付けと比べてどうか】(図表4-15)



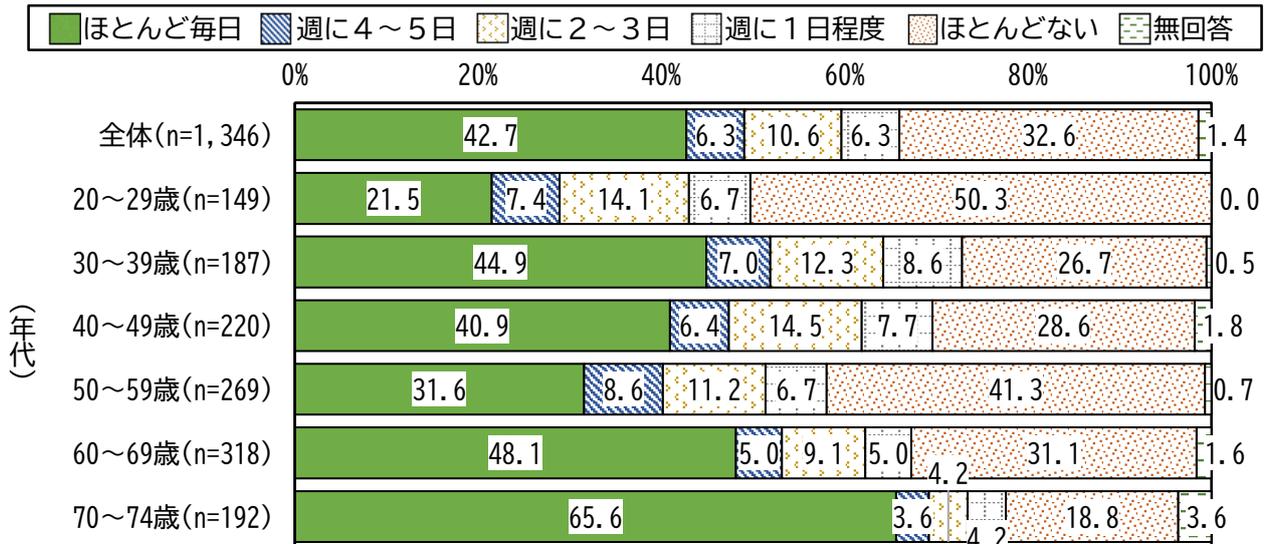
資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

好んで食べる味付けを外食の味付けと比べると、全体では「うす味」が43.5%、「同じくらい」が47.8%、「濃いめ」が6.5%となっています。

男女別にみると、男性よりも女性の方が「うす味」の割合が13.7ポイント高くなっています。

## 第4章 湖西市食育推進計画

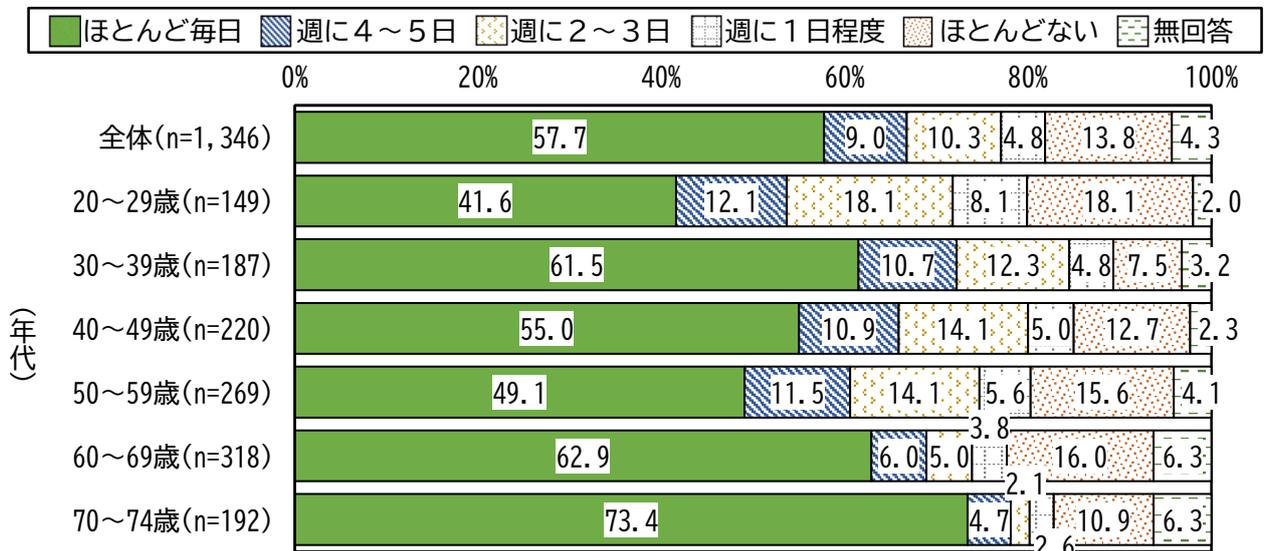
【朝食の共食<sup>40</sup>状況】（図表4-16）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

朝食の共食状況について、全体では『週に1日以上』の割合は65.9%となっています。年代別にみると、『週に1日以上』は70~74歳が最も高く、次いで30~39歳となっており、ともに7割以上となっています。一方、20~29歳では『週に1日以上』の割合は約5割と、他の年代に比べて低くなっています。

【夕食の共食状況】（図表4-17）



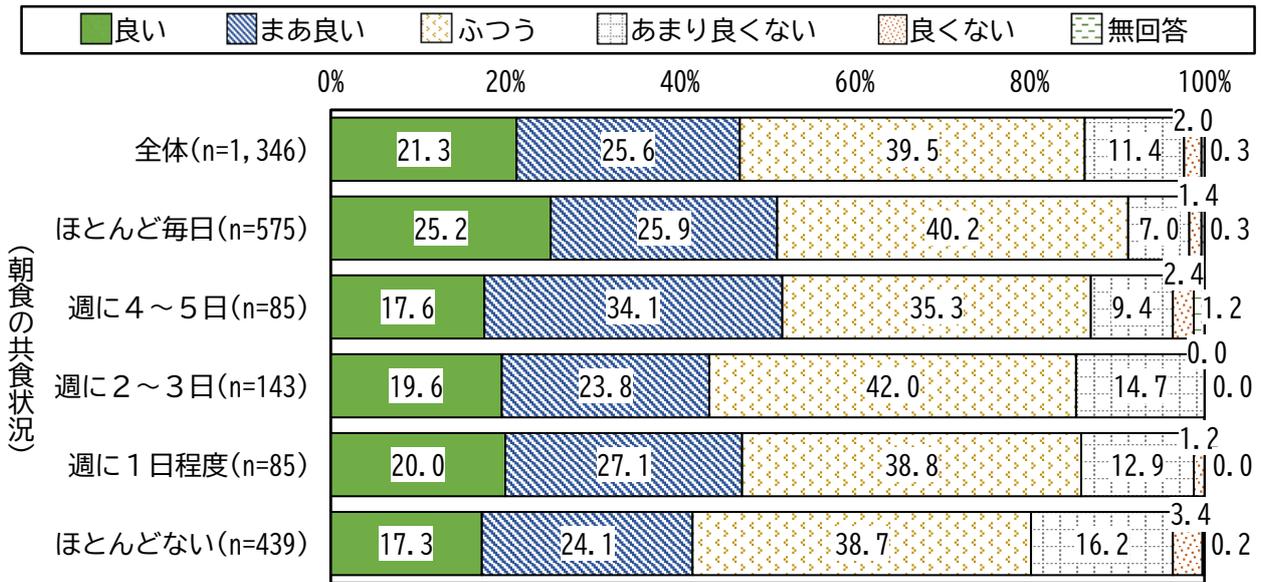
資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

夕食の共食状況について、全体では『週に1日以上』の割合は81.8%となっています。年代別にみると、30~39歳が最も高く、次いで40~49歳、70~74歳、50~59歳の順となっており、いずれも8割以上となっています。一方、20~29歳では「ほとんどない」の割合が18.1%と、他の年代に比べて高くなっています。

40 共食（きょうじょく）：誰かと一緒に食事を摂ることをいいます。

【共食状況別の主観的健康感<sup>41</sup>】

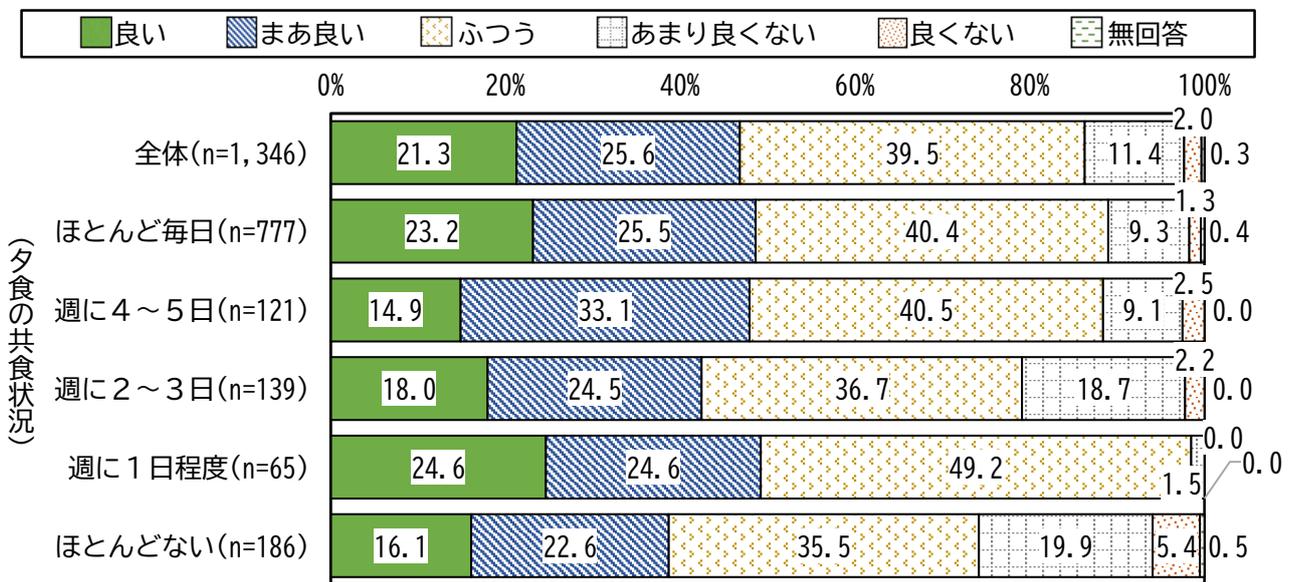
<朝食> (図表4-18)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

朝食の共食状況別に主観的健康感をみると、「ほとんどない」人よりも「ほとんど毎日」と回答した人の方が、「自身の健康状態が良い」と感じる割合が 7.9 ポイント高くなっています。

<夕食> (図表4-19)



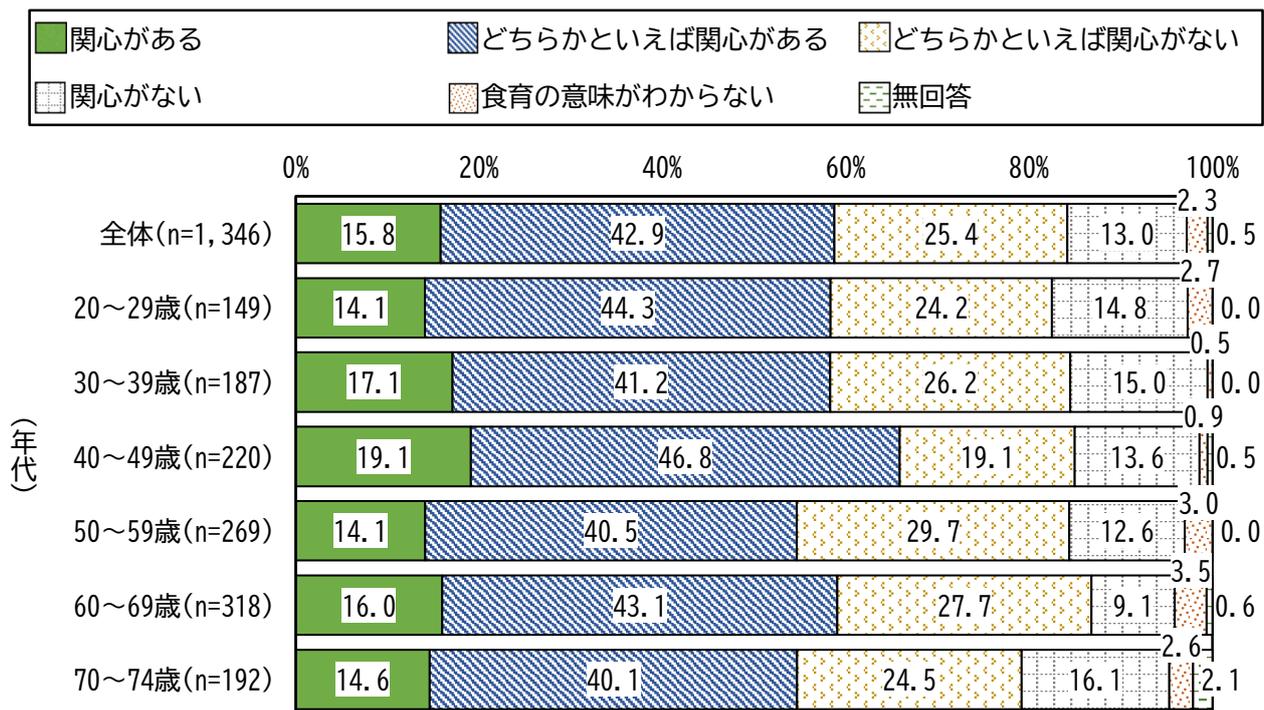
資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

夕食の共食状況別に主観的健康感をみると、「ほとんどない」人よりも「ほとんど毎日」と回答した人の方が、「自身の健康状態を良い」と感じる割合が 7.1 ポイント高くなっています。

41 主観的健康感：『自分自身の体調が良い、悪い』という自分で感じる感覚のこと。

## 第4章 湖西市食育推進計画

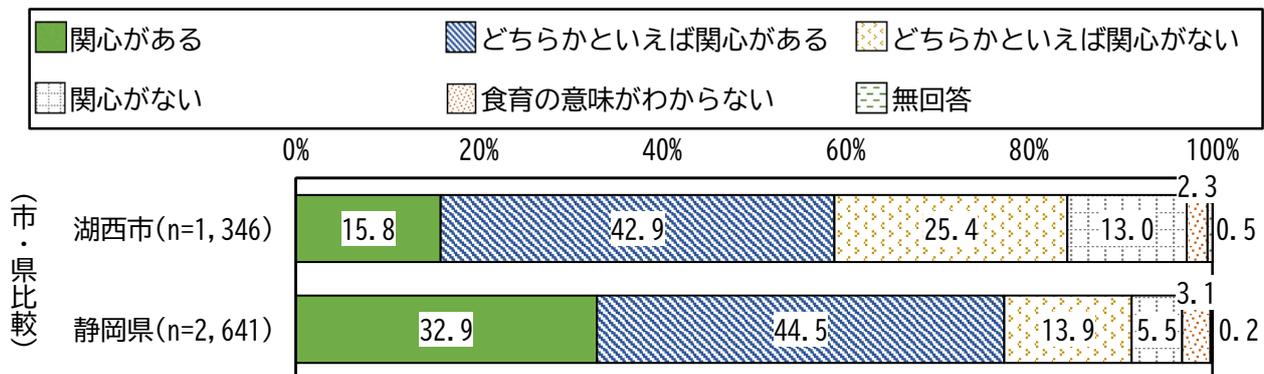
【食育への関心】（図表4-20）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

食育への関心について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『食育に関心がある』の割合を年代別にみると、40～49歳で『食育に関心がある』の割合が他の年代に比べて最も高くなっており、6割以上となっています。

【食育への関心（静岡県比較）】（図表4-21）

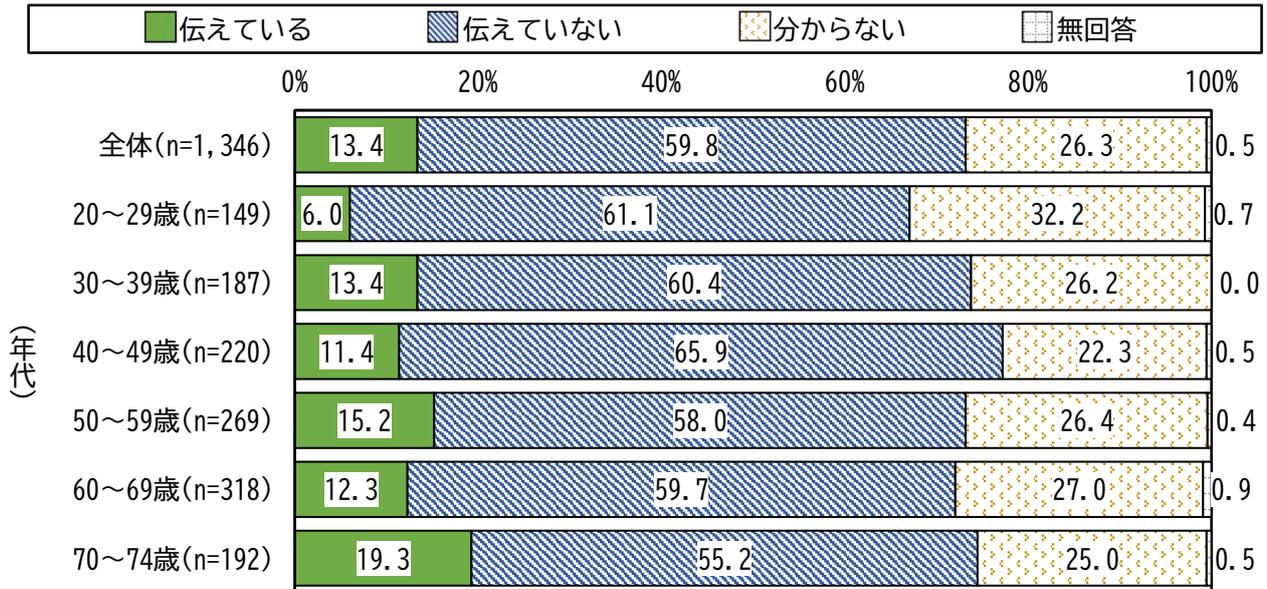


資料：湖西市・・・令和4年度健康についてのアンケート調査  
静岡県・・・令和4年度健康に関する県民意識調査

食育への関心について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『食育に関心がある』の割合は、全体では58.7%となっています。また、静岡県では「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『食育に関心がある』の割合は、全体では77.4%となっています。

食育への関心を静岡県と比較すると、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『食育に関心がある』割合が、静岡県より18.7ポイント低くなっています。

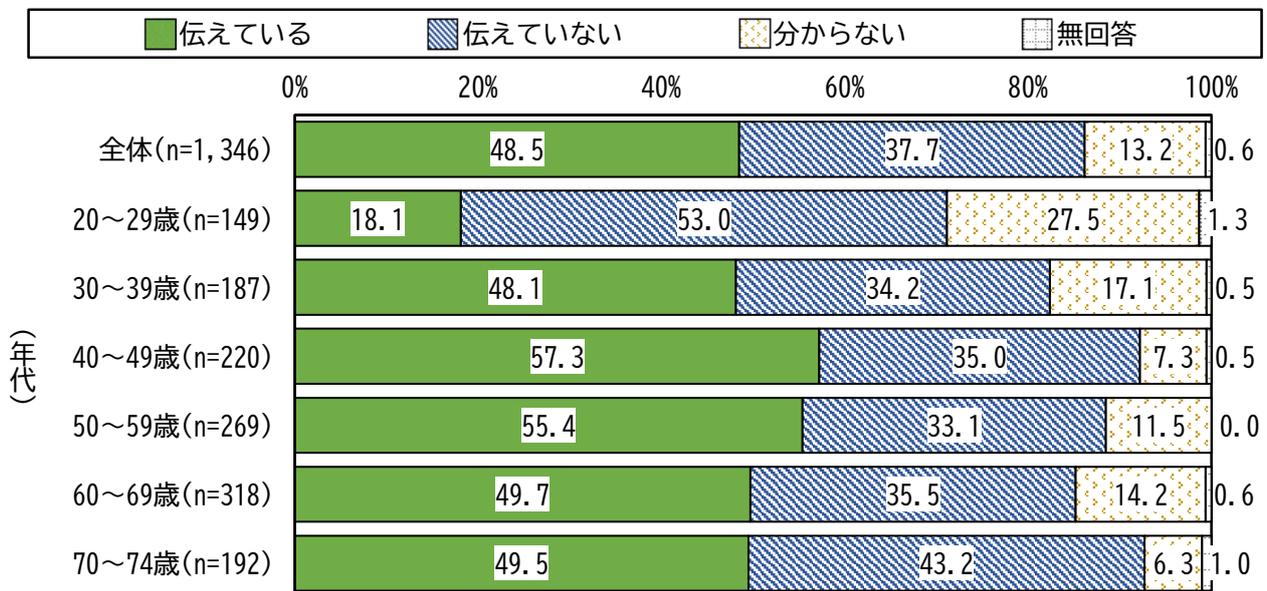
【郷土料理等の伝承】（図表4-22）



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えているかについて、全体では「伝えている」が13.4%、「伝えていない」が59.8%、「分からない」が26.3%となっています。年代別にみると、70~74歳で「伝えている」の割合が他の年代に比べて高くなっています。

【食事の作法等の伝承】（図表4-23）

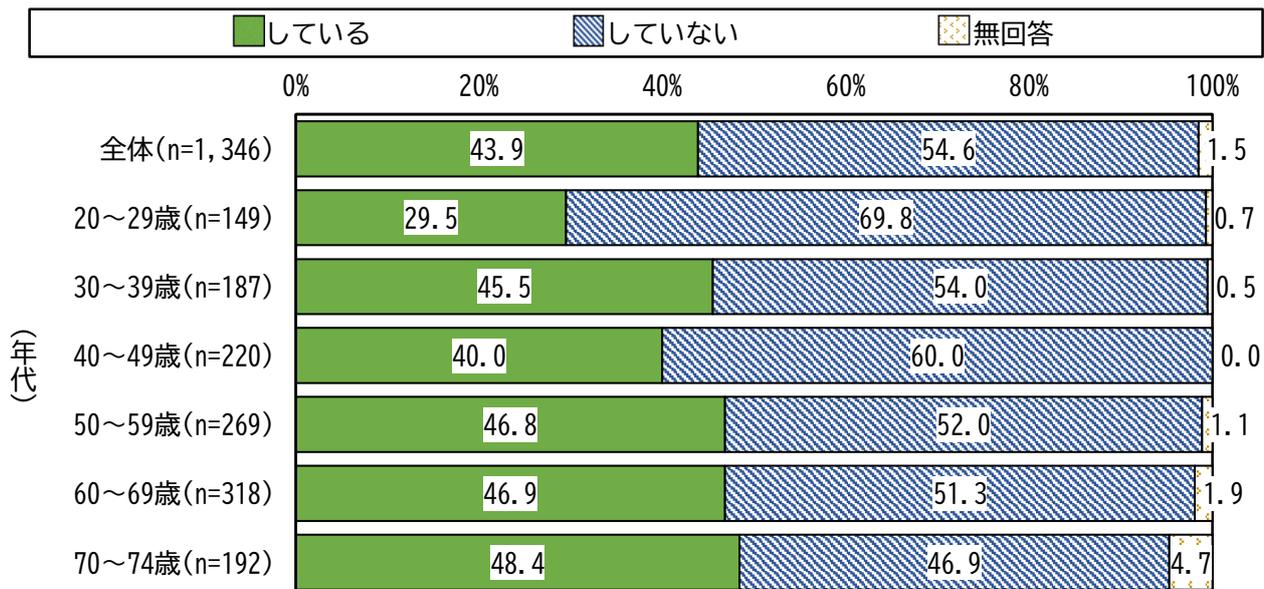


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ伝えているかについて、全体では「伝えている」が48.5%、「伝えていない」が37.7%、「分からない」が13.2%となっています。年代別にみると、特に40~59歳で「伝えている」の割合が5割以上と、他の年代に比べて高くなっています。

## 第4章 湖西市食育推進計画

【非常時への備え】（図表4-24）

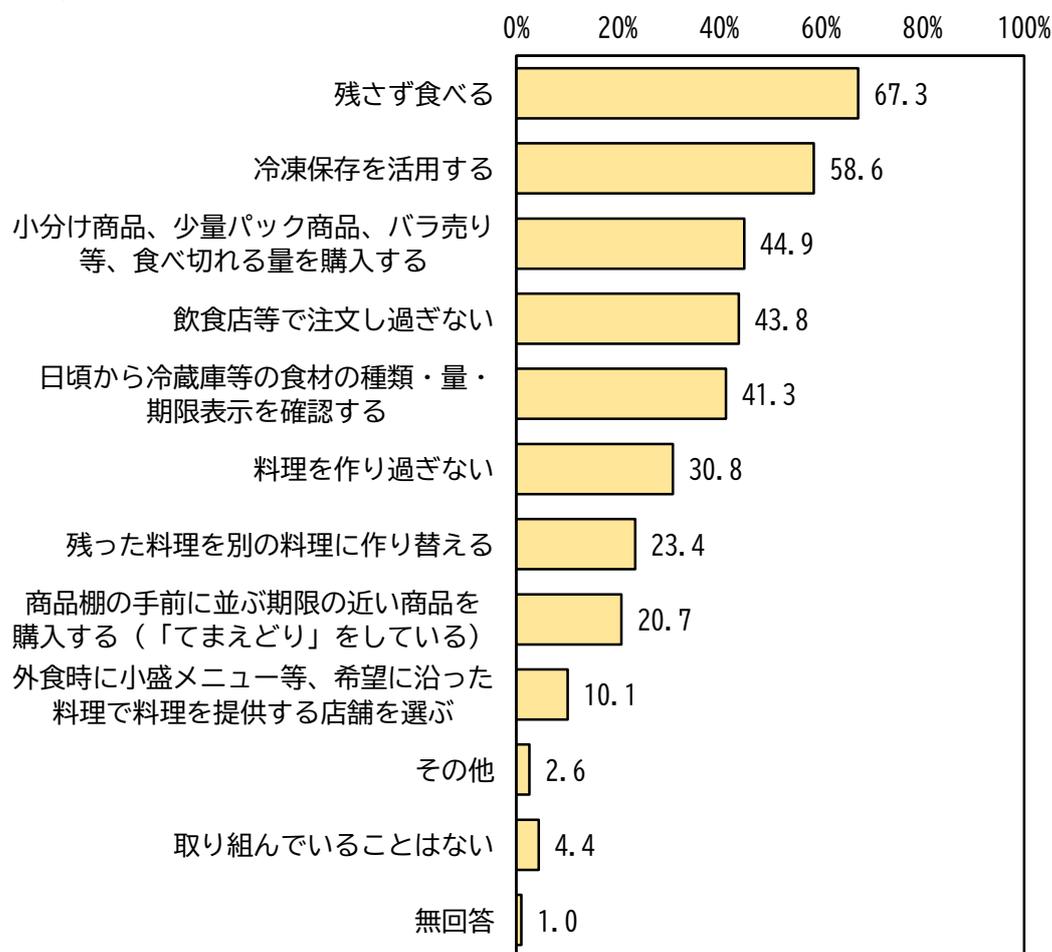


資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

非常時に備え、3日以上の食料を備蓄しているかについて、全体では「している」が43.9%、「していない」が54.6%となっています。年代別にみると、20～29歳で「している」の割合が29.5%と、他の年代を大きく下回っています。

【食品ロス削減のための取り組み（複数回答可）】（図表4-25）

(n=1,346)



資料：令和4年度健康についてのアンケート調査

「食品ロス」を削減するために取り組んでいることについて、「残さず食べる」が 67.3%で最も多く、次いで「冷凍保存を活用する」が 58.6%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べ切れる量を購入する」が 44.9%、「飲食店等で注文し過ぎない」が 43.8%、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が 41.3%となっています。



## 2 第3次湖西市食育推進計画の取り組みと評価

### (1) 取り組み

第3次湖西市食育推進計画（令和3（2021）年度～令和5（2023）年度）では、食育を推進するにあたり、3つの基本方針ごとに様々な施策に取り組みました。また、連携・協働する各組織・団体においても、基本方針ごとに様々な取り組みを実施しました。

主な取り組みは以下のとおりです。

#### 【湖西市食育推進計画の取り組み】（図表4-26）

① 食を知る
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆母子健康手帳交付時等において、妊婦への栄養指導・相談の実施</li> <li>◆こどもの成長発達に合わせた望ましい食生活習慣獲得のため、教室等の実施</li> <li>◆給食だよりや給食放送等を活用し、栄養バランス等、食に関する知識の普及啓発実施</li> <li>◆高血圧や糖尿病等の生活習慣病予防や、肥満、やせ等の健康課題解決のための健康教室や出前講座等の実施</li> <li>◆食育連絡会を開催し、市の食育課題解決のための取り組みの検討や関係団体同士での情報交換の実施</li> <li>◆低栄養予防や口腔機能の維持向上に関するテーマでの介護予防教室の実施</li> <li>◆献立・給食だより発行                     <ul style="list-style-type: none"> <li>献立の材料名、栄養素、栄養価の記載、人気・おすすめ・行事や旬の食材を使ったメニューの紹介</li> </ul> </li> <li>◆食育講演会                     <ul style="list-style-type: none"> <li>「食とかむことの大切さ」について幼稚園の給食紹介などを保護者向けに実施</li> </ul> </li> <li>◆バランス食実習                     <ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食事について栄養士から学び、その後の地区活動で市民へ普及</li> </ul> </li> <li>◆親子食育普及教室                     <ul style="list-style-type: none"> <li>親子で作る簡単献立レシピの検討・実習の実施</li> <li>家庭教育学級にてレシピ配布、季節の野菜クイズなどの食育を実施</li> </ul> </li> <li>◆栄養士研修会                     <ul style="list-style-type: none"> <li>専門職としての知識向上を目的とした事例研究発表。「サステナビリティ<sup>42</sup>」をテーマとした講演会の実施</li> </ul> </li> </ul>
② 食を作り、楽しむ
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆教室や健診等で、乳幼児期からの共食の大切さについて普及啓発の実施</li> <li>◆食のボランティアの養成、育成、支援の実施</li> <li>◆各地域団体を通して、郷土料理や行事食等の市民への普及を実施</li> <li>◆伝統食すわまづくり</li> <li>◆学校給食記念週間                     <ul style="list-style-type: none"> <li>給食の歴史を知るイベントや掲示。給食感謝の会の実施</li> </ul> </li> <li>◆学校給食栄養士部研修会                     <ul style="list-style-type: none"> <li>年間を通じ、学校給食に関する研修や会議等を実施</li> </ul> </li> <li>◆嗜好調査                     <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭での食生活をアンケート調査し、結果をもとに家庭での食育活動の働きかけを実施</li> </ul> </li> </ul>

42 サステナビリティ：環境や経済等に配慮した活動を行うことで、社会全体を長期的に持続させていくという考え方です。

- ◆食の都講座  
「ふじのくに食の都づくり仕事人」が講師となり、県産食材の魅力や味覚等を学ぶ講座を実施
- ◆地産地消グループ活動  
地元小学校(東・知波田)での水稻、野菜栽培、収穫などの農業体験教室の開催
- ◆夏休み親子シャルロットケーキづくり  
地産地消手作り体験を目的とした親子企画。湖西市在住の親子を対象に、とぴあ浜松のフルーツを使用し、生地から作る無添加の手作りケーキを作るイベントを実施

③ 食の安全・安心

- ◆教室等において、食品ロス削減に関する知識の普及
- ◆生ごみ減量化容器等購入費補助金交付をはじめとした、生ごみ減量のための各種施策の展開
- ◆出前講座等を通じた、食品表示の重要性についての知識の普及
- ◆地域団体への食中毒予防や災害時の食についての知識を普及し、市民へ広める活動支援の実施
- ◆パッククッキング  
湖西市災害ボランティアを講師に招き、災害時だけでなく平時から役立つパッククッキングについての講習を実施
- ◆衛生講習会  
災害や給食衛生に関する事項について、保健所食品衛生専門職員による情報提供や講義と演習を実施
- ◆食品衛生管理講習会  
食品等の安全性の確保に関する知識及び技術の習得を目的とした講習会を実施



父と子のヘルスアップセミナー



食育推進連絡会



食育推進連絡会で作成したチラシ

## 第4章 湖西市食育推進計画

### (2) 湖西市食育推進計画の評価

第3次湖西市食育推進計画で設定した各基本方針の評価指標について、以下の3段階で評価しました。

#### 【評価基準】

評価	基準
○	目標値を達成できた
△	目標値には達していないが策定時実績よりも改善している
×	実績値が目標値を下回っている（後退している）

#### ① 食を知る 目標値・指標と実績（図表4-27）

指標	計画策定時 (令和2年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
朝食を毎日食べている幼児・児童・生徒の割合	幼児 98.1% 小学生 98.7% 中学生 97.0%	100%に近づける	幼児 100.0% 小学生 96.7% 中学生 89.3%	×
朝食を「毎日」「ほぼ毎日」食べている 20～30 歳代の人の割合（男性）	76.5%	80%	73.9%	×
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割合	—	60%	44.6%	×
栄養成分表示を参考にしている人の割合	男性 27.3% 女性 52.5%	男性 30% 女性 55%	男性 26.8% 女性 49.3%	×
肥満（肥満度 20%以上）の小学生・中学生の割合	小学生 8.5% 中学生 7.4%	小学生 7.0% 中学生 7.0%	小学生 9.1% 中学生 10.0%	×
やせ（肥満度 -20%以下）の小学生・中学生の割合	小学生 1.5% 中学生 4.1%	小学生 1.5% 中学生 3.5%	小学生 1.4% 中学生 4.3%	△
肥満の成人（40歳以上）の割合（BMI ≥25 又は腹囲基準値以上）	男性 45.6% 女性 24.1%	男性 43% 女性 23%	男性 50.4% 女性 25.3% (令和2年度)	×
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予備群と該当者の割合	男性 36.6% 女性 12.4%	男性 34% 女性 11%	男性 40.5% 女性 12.9% (令和2年度)	×
低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合	21.5%	20%	21.9%	×
5歳児でむし歯を経験した歯が5本以上の者の割合	12.5%	11%	10.4% (令和3年度)	○

## ② 食を作り、楽しむ 目標値・指標と実績（図表4-28）

指標	計画策定時 (令和2年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
「こども一人」で朝食を食べる割合	年長 22.2% 小6 7.1% 中2 37.5%	減少	年長 0.0% 小6 13.3% 中2 28.5%	△
朝食や夕食を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数 (20歳以上) <sup>43</sup>	—	1週間に10回以上	8.1回	×
調理体験をしている幼稚園、 保育園、こども園の年間実施 回数	6.1回	7回	2.3回	×
生まれ故郷等の郷土料理や 伝統的な料理、行事食を継承 し、伝えている人の割合 (20歳以上)	—	45%	13.4%	×
箸づかいなどの食事の作法等 を次世代へ伝えている人の割 合(20歳以上)	—	45%	48.5%	○
食育に関心のある人の割合	60.5%	65%	58.7%	×
食のボランティアの人数	81人	85人	68人	×
学校給食における地場産物を 使用する割合(食材ベース・ ふるさと給食週間)	48.5%	現状維持	55.6%	○

43 家族との食事の摂取頻度について：「ほとんど毎日」を6.5回、「週に4～5日」を4.5回、「週に2～3日」を2.5回、「週に1日程度」を1回、「ほとんどない(一人暮らしも含む)」を0回とし、朝食、夕食の合計回数を『共食の回数』とします。例えば、朝食、夕食共に「ほとんど毎日」であれば、13.0回となります。なお、無回答者は算定から外しています。

## 第4章 湖西市食育推進計画

### ③ 食の安全・安心 目標値・指標と実績（図表4-29）

指標	計画策定時 (令和2年度)	目標値	実績 (令和4年度)	評価
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合 (20歳以上) <sup>44</sup>	—	70%	95.6%	○
一人一日当たりの一般廃棄物 排出量	926g	902g	944g	×
廃棄物リサイクル率	38.9%	40.3%	38.9%	×
非常時に備え、3日以上 の食料を備蓄している市民の割合	45.0%	50%	43.9%	×
市民農園の利用率	63.1%	73%	83.6%	○
食体験を実施している幼稚園、 保育園、こども園の年間 実施数	12.7回	現状維持	6.6回	×

#### ●前計画の評価と課題

24項目の評価指標のうち、達成（○）5項目、目標には達成していないが、策定時実績よりも改善（△）2項目、実績値が目標値を下回っている（後退している）（×）17項目という結果でした。

外出自粛、黙食等に始まったコロナ禍真っ只中における食育推進の取り組みは、考え方から変更を余儀なくされた状況でした。しかし、集まらないし、出向けないならばと、周知媒体(朝食摂取のチラシ)を新たに作成したり、関係組織団体がより協力し合う関係を構築することができました。

第4次湖西市食育推進計画では、生活様式やライフスタイルの大きな変化への柔軟な対応だけでなく、生活習慣病や食品廃棄量の増加など、多くの課題に取り組む必要があります。

44 全体数から「取り組んでいることはない」と「無回答」を除いた割合としています。

### 3 第4次食育推進計画の体系

#### (1) 基本目標

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通して「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ、生涯に渡って健全な食生活を実践することができる「人」を育てることです。また、おいしく食べることは心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。

第3次食育推進計画の基本理念を「心も体も健やかな生活を送ること」と定めていましたが、第4次食育推進計画を湖西市健康増進計画と一体的に策定するにあたり、新たに「誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる」を共通の基本理念としました。

コロナ禍を経た現在、新たな日常生活の中で食を取り巻く社会環境は大きく変化し、人々の食に対する価値観やライフスタイルの多様化が進みました。その一方で、不規則な食生活や栄養バランスの乱れ等が原因となる生活習慣病、高齢者の低栄養、食べ残し等による食品廃棄など、多くの課題への取り組みが求められています。これらの課題解決に向け、基本目標を『健やかで持続可能な食の推進』としました。

『健やか』とは、心と身体の両方が健康な状態を指します。生活習慣病等の疾病予防を含めた身体健康づくりの取り組みや、共食などの食を介した人との交流による、心の健康づくりへの取り組みを推進します。また、『持続可能な食の推進』のために、地域に受け継がれた食文化の継承や、地産地消、食品ロス削減などの、食環境を整える取り組みを行います。

「K(賢く選んで) O(おいしい) S(食事) A(ありがとう) I(いただきます)」を合言葉に、個人・家庭、地域・団体、幼稚園・保育園・こども園・学校、行政が連携して『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』湖西市の実現を目指し、食育を推進していきます。

#### 【基本目標】

## 健やかで持続可能な食の推進

### 食育とは ～食育基本法（平成17年7月施行）より～

- \*生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- \*様々な経験を通じて「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

### (2) 基本方針

#### 基本方針1 健やかな食生活に関心を持ち、実践しやすい食環境づくり

近年、個人のライフスタイルの変化や外食産業の発展等により、食のスタイルも多様化してきています。

こうした中、栄養バランスの崩れや不規則な食生活等を起因として、肥満あるいはやせ、低栄養等、生活習慣病につながる様々な課題が生じています。

そのため、生涯に渡り食の大切さや、適切な栄養の摂取量等の健全な食生活についての正しい知識の周知を図るとともに、実際の食生活で楽しく実践に結びつけていくことができるよう、食の環境づくりを推進します。

#### 基本方針2 食を通じたコミュニケーションで食の大切さや楽しさを実感

食は、生命を維持するための活動であると同時にコミュニケーションの場でもあります。食を通じてコミュニケーションを図ることは、食を楽しむことにつながります。

家族や友人等と食卓を囲んで、共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」を推進し、一人ひとりが食の大切さや楽しさを実感できるような取り組みを推進します。

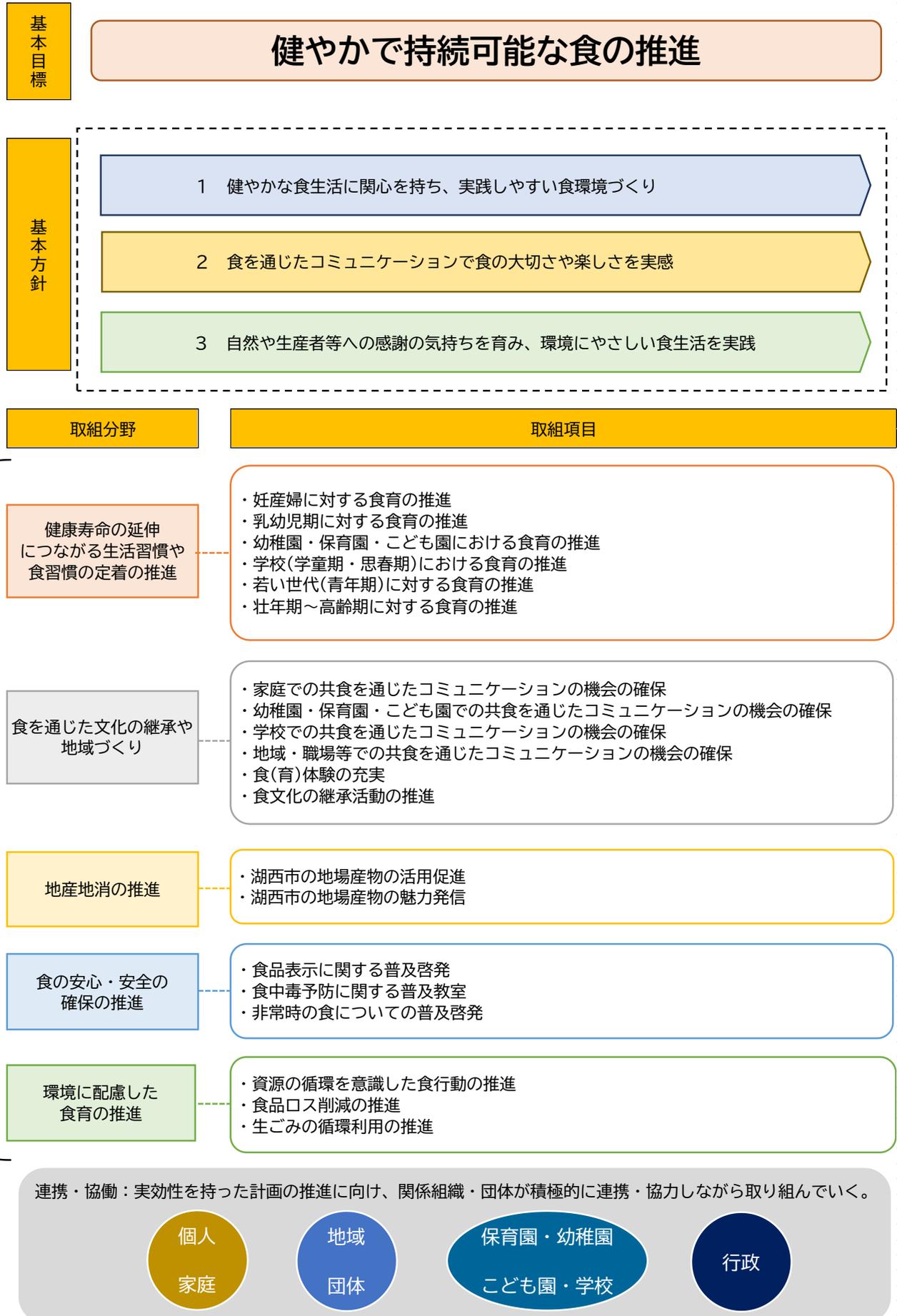
#### 基本方針3 自然や生産者等への感謝の気持ちを育み、環境にやさしい食生活を実践

かつては多くの方が農林水産業に携わっていましたが、現在では従事者が減少を続け、担い手が少なくなりつつあります。農林水産業の体験を通じ、食材が作られる環境や作り出す苦勞と喜びを感じ、大切な食べ物を無駄のないように消費することや、食を大切にする気持ちを育むことが重要です。

市民や子どもたちが食べ物や食に対する感謝の気持ちを持ち、食を大切にする気持ちを育むことができるよう、野菜の収穫等の農業体験や調理などの体験機会を充実させます。

また、食品ロスの削減や災害時を意識した食育の推進など、環境にやさしい食生活の実践を目指し、持続可能な食についての取り組みを推進します。

(3) 施策体系



## 第4章 湖西市食育推進計画

### (4) 計画を推進する各主体の役割

食育は、バランスの良い食事や規則正しい食生活をはじめとした食を通じたコミュニケーション、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝、食の安心・安全に関する情報の選択、環境への配慮など、幅広い分野にわたります。加えて、新しい生活様式やDX推進、デジタルツールの活用等、社会環境の変化へも柔軟に対応しなければなりません。

また、時代や生活の変化に伴い、家庭や地域の中における食育の機会が減少しつつあります。関係機関・団体、企業、学校、行政等が連携を図り、地域に根差した食育活動を展開することが求められています。

#### ① 個人・家庭の役割

食育の主役は個人です。一人ひとりが食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健全な食生活の実践を心がけることが望まれます。

また、家庭は、基本的な食習慣を身につける場であることから、食育を推進する上で、最も身近で重要な役割を担っています。家庭において、栄養バランスのとれた食事の摂取や望ましい食習慣の形成等の食育を意識した日常生活を営むことが望まれます。また、家族や仲間、地域の人と一緒に食事をし、楽しさを共有するとともに、食事のマナーや作法の習得、地域や生まれ故郷の食文化を継承していきましょう。

#### ② 地域・団体の役割

地域・団体においては、自治会、ボランティア団体、関係団体等が、様々な機会を利用して、住民へ積極的な食育活動を行うことが望まれます。また、他の組織や団体と連携し、食育推進を強化していくことも求められています。

#### ③ 幼稚園・保育園・こども園・学校の役割

幼稚園・保育園・こども園・学校などの教育関係者は、生涯を通じた食習慣を形成する重要な時期を支えるため、給食や授業を通して食への関心を高める取り組みの実施が望まれます。個人・家庭、地域・団体、行政などと連携し、様々な食に関する体験の機会を与えることのできる取り組みをしていきましょう。

#### ④ 行政の役割

行政は、本計画に基づき、食育を市民活動として推進するために必要な施策を展開する役割を担います。食育担当課を中心に庁内や県とも連携を図り、様々な食育分野の関係者の連携を促し、個人・家庭、地域・団体、幼稚園・保育園・こども園・学校の食育推進に関する取り組みを支援します。

(5) 食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取り組みをこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として農林水産省が制作したものです。

各取り組み分野に対応した食育ピクトグラムを掲げ、それぞれの考え方を意識した食育の取り組みを推進します。

【食育ピクトグラム】(図表4-30)

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> 	<p><b>共食</b> 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> 	<p><b>朝食欠食の改善</b> 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>
<p>3 バランスよく食べよう</p> 	<p><b>栄養バランスの良い食事</b> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b> 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p> 	<p><b>歯や口腔の健康</b> 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>	<p>6 手を洗おう</p> 	<p><b>食の安全</b> 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p>
<p>7 災害にそなえよう</p> 	<p><b>災害への備え</b> いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> 	<p><b>環境への配慮(調和)</b> SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p> 	<p><b>地産地消等の推進</b> 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p> 	<p><b>農林漁業体験</b> 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>
<p>11 和食文化を伝えよう</p> 	<p><b>日本の食文化の継承</b> 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> 	<p><b>食育の推進</b> 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>

資料：農林水産省

## 4 分野別の取り組み

### (1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣や食習慣の定着の推進



#### ① 現状と課題

バランスのとれた食生活<sup>45</sup>（主食・主菜・副菜の3つそろった食事）は、適正な栄養素摂取量につながり、生活習慣病の予防や生活機能の維持向上のためにも重要です。

アンケート調査の結果(図表4-11)をみると、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あり、それが「ほとんど毎日」と回答している人は全体の44.6%でした。年齢が若い人ほど「ほとんど毎日」と回答する割合が低い状況となっています。また、1日の野菜摂取状況(図表4-12)について、「適量未満」が全体の77.9%となっており、多くの人が野菜を十分に摂取できていない状況がみられます。果物に関しても、健康日本21では1日200gの摂取を推奨しています。バランスのとれた食事の摂取や1日に必要な野菜や果物の摂取量について、年代を問わず広く啓発していくことが必要です。

栄養素の中で、食塩の過剰摂取が我が国全体の課題となっており、健康日本21では食塩摂取量の目標が7gと示されています。アンケートの結果では、塩分の摂り過ぎに気をつけていると回答した人(図表4-14)が約6割となっていますが、好んで食べる味付けについて(図表4-15)は、外食の味付けに比べ「うす味」と回答した人は43.5%でした。半数以上の方が外食と同じ又は濃い味付けを好む傾向にあり、食塩の摂り過ぎが懸念されます。食塩の摂り過ぎは、血圧を上げ、脳血管疾患や心臓病の危険性を高めます。減塩に取り組む人を増やす他、減塩が継続できるような働きかけや環境づくりが重要です。

健康的な食生活の実現を図る中で、市民の栄養状態として特定健診におけるBMI(図表4-3)を見ると、肥満者の割合が増加傾向にあり、女性では静岡県を上回っています。子どもにおいても令和4年度は少し減少していますが、肥満傾向児の割合(図表4-1)は増加傾向にあります。また、高齢者の低栄養傾向(図表4-6)として、BMI20未満の割合が21.9%の状況です。

肥満は、高血圧や糖尿病など多くの生活習慣病につながります。逆に、若年女性のやせは骨量の減少や低出生体重児<sup>46</sup>出産のリスク等に関連があり、高齢者のやせは基礎疾患の増悪因子となり、ADL<sup>47</sup>の低下にもつながります。体重は、各ライフステージにおいてそれぞれ主要な疾患や健康状態との関連が深いため、健全な食習慣を通じて、適正体重を維持している人の割合を増やす取り組みが重要です。

45 バランスのとれた食生活：農林水産省では、主食（ご飯などの穀類）、主菜（肉や魚、卵、大豆など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を組み合わせ、必要なエネルギーや栄養素を過不足なく取れる食事を1日に2回以上食べることを推奨しています。また、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考資料として、農林水産省では「食事バランスガイド」を公開しています。

46 低出生体重児：母子保健法第6条で、「未熟児とは、身体の発育が未熟のまま出生した乳幼児であって、正常児が出生時に有する諸機能を得るに至るまでのものをいう」とされています。世界保健機関（WHO）は出生体重2,500g未満を「未熟児」と呼んでいましたが、現在では「低出生体重児」と呼んでいます。

47 ADL (Activities of daily living)：食事・着替え・移動・排泄・入浴など、人が生活を送るために行う活動の能力のことです。

② 取り組み項目

- ・妊産婦に対する食育の推進
- ・乳幼児期に対する食育の推進
- ・幼稚園・保育園・こども園における食育の推進
- ・学校(学童期・思春期)における食育の推進
- ・若い世代(青年期)に対する食育の推進
- ・壮年期～高齢期に対する食育の推進

③ 取り組み内容

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食に関する正しい知識や情報を積極的に入手しましょう</li> <li>●1日3食、規則正しい食生活を実践しましょう</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう</li> <li>●体重の増え過ぎに注意しましょう</li> <li>●1日に必要な野菜(350g/日)・果物(200g/日)を食べましょう</li> </ul>
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレ」に取り組みましょう</li> <li>●離乳食・幼児食からうす味とし、いろいろな素材の味を体験しましょう</li> <li>●生活リズムを整え、1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう</li> </ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレ」を実践しましょう</li> <li>●好き嫌いをなく、バランス良く食べましょう</li> <li>●お菓子やジュースの摂り過ぎに注意し、時間を決めて食べましょう</li> <li>●1日に必要な野菜(350g/日)・果物(200g/日)を食べましょう</li> <li>●食に関する体験から、食の大切さを学びましょう</li> </ul>
思春期 青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●夜ふかしをせず、毎日、朝食をしっかり食べましょう</li> <li>●適正体重を維持しましょう</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を実践しましょう</li> <li>●過度なダイエットをしないようにしましょう</li> <li>●1日に必要な野菜(350g/日)・果物(200g/日)を食べましょう</li> <li>●うす味を心がけ、減塩に取り組みましょう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日に必要な野菜(350g/日)・果物(200g/日)を食べましょう</li> <li>●うす味を心がけ、減塩に取り組みましょう</li> <li>●たんぱく質やカルシウムをしっかり摂りましょう</li> </ul>

## 第4章 湖西市食育推進計画

### イ 地域・団体の取り組み

内容
● バランス食や減塩食など健康づくりに関する教室や料理講習会の開催 ● 市の出前講座の活用 ● 健康づくりに関する教室やイベントへの参加の呼びかけの実施 ● 野菜や果物の摂取に関する啓発の実施 ● 生活習慣病予防をテーマとした調理実習の実施 ● 生活習慣病予防のための食生活に関する知識の周知啓発の実施

### ウ 幼稚園・保育園・こども園・学校

内容
● 望ましい基本的食生活習慣に関する知識、技術の普及 ● 食育を通じた健康状態の改善等の推進 ● 学校における『食に関する指導』推進 ● 小中学生のやせ、肥満に関する調査の実施 ● 朝食摂取状況調査の実施 ● 朝食の栄養バランス調査の実施 ● 朝食指導内容に関する調査の実施 ● 就学前のこどもに対する食に関する指導の充実 ● 生きた教材としての学校給食の活用 ● デジタルツールを含む、広報の活用

### エ 行政の取り組み

内容
● 教室開催等によるライフステージ別の望ましい食生活習慣に関する知識、技術の普及 ● 教室開催等による健康課題に対する取り組みの推進（減塩、適正体重について等） ● 教室、出前講座等の企画実施 ● 食ボランティアの養成、育成、支援 ● 健康づくりに取り組みやすい環境整備（コーちゃん健康マイレージ等） ● 保健指導、栄養相談の実施 ● 高齢者等食事サービスの実施（配食） ● 関係団体、組織との連携強化 ● デジタルツールを含む、各種広報の活用促進



#### 【1日に必要な野菜の量】

1日：350g

生野菜なら両手3杯分

加熱調理した野菜なら片手3杯分

④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
朝食を「毎日」「ほぼ毎日」食べている20～30歳代の人の割合(男性)	73.9%	75%以上
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割合	44.6%	50%以上
肥満(肥満度20%以上)の小学生・中学生の割合	小学生 9.1% 中学生 10.0%	計画策定時より減少
やせ(肥満度-20%以下)の小学生・中学生の割合	小学生 1.4% 中学生 4.3%	計画策定時より減少
成人(40歳以上)の肥満の割合(BMI ≥ 25 又は腹囲基準値以上)	男性 50.4% 女性 25.3% (令和2年度値)	男性 45%以下 女性 23%以下
高齢者の低栄養傾向(BMI 20以下)の割合【再掲】	21.9%	18%以下
BMI適正值者の割合(アンケート調査)	男性 66.0% 女性 67.0%	男性 70.0%以上 女性 70.0%以上
1日の野菜摂取量が適量以上(350g:生野菜で片手6杯以上)の人の割合(アンケート調査)	22.1%	30.0%以上
塩分の摂り過ぎに気をつけている人の割合(アンケート調査)	59.1%	65%以上



### (2) 食を通じた文化の継承や地域づくり



#### ① 現状と課題

共食状況(図表4-16、17)は、朝食は全体の65.9%が、夕食は全体の81.8%が『週に1日以上』誰かと一緒に食べている結果となりました。その中でも、朝食は42.7%が、夕食は57.7%が「ほとんど毎日」と回答しています。しかし、20~29歳において、朝食は約5割が、夕食は約2割が誰かと一緒に食べることは「ほとんどない」と回答しています。共食と主観的健康観(自分自身の体調が良い、悪いと自分で感じる感覚のこと)をみる(図表4-18、19)と、共食の回数が少ない人の方が主観的健康観が低いという結果でした。

誰かと一緒に食事をする『共食』は食育の原点です。コミュニケーションを通して食の楽しさを実感するだけでなく、食物を大切に作る心も育み、さらに、食に関するマナーや食文化等に触れる機会にもつながります。また、共食は、心の健康とも深く関係しています。しかし、家庭環境やライフスタイルの多様化により、共食の機会を持つことが難しい人も増えています。豊かな人間性を育む『共食』の機会を、家庭の中だけでなく、地域においても創出できるような取り組みを進めていく必要があります。

また、生産者との交流や農産物にふれる機会を通し、食べ物への関心を高め、自然や生産者への感謝の気持ちを育み、地産地消の大切さや環境に配慮した食生活の実践につなげるための土台作りも重要です。

また、近年、食のグローバル化や生活様式の多様化等により、日本や地域に伝わる食文化を継承する機会が減りつつあります。アンケート結果では、生まれ故郷の郷土料理や行事食を継承し、伝えていると回答した割合(図表4-22)は、全体のわずか13.4%でした。一方で、箸づかいなどの食事の作法等を次世代に伝えている割合(図表4-23)は、全体の48.5%でした。豊かで多様な日本の食文化は、人々の精神的な豊かさと深く関係しています。伝統的な食文化が失われないようにするためにも、地域や家庭で受け継がれてきた食に関する様々な知識、技術、知恵を受け継いでいく(大切にすること)ことで、食文化への関心と理解を深められる取り組みが求められています。

#### ② 取り組み項目

- ・家庭での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- ・幼稚園・保育園・こども園での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- ・学校での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- ・地域・職場等での共食を通じたコミュニケーションの機会の確保
- ・食(育)体験活動の充実
- ・食文化の継承活動の推進

③ 取り組み内容

ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
共通	●家族や仲間と食事をする機会を持ち、食事を楽しみましょう
乳幼児期・学童期・思春期	●食事のマナーを学び、身につけましょう ●家庭の味や行事食、郷土料理に興味・関心を持ちましょう
青壮年期・高齢期	●箸づかいなどの食事のマナーを次世代へ伝えましょう ●家庭の味や行事食、郷土料理を次世代へ伝えましょう

イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●こども食堂、サロン、居場所など、地域の人同士が集まり、共食できる機会を提供する</li> <li>●地域活動やイベントなどでの食育についての情報発信や体験活動の実施</li> <li>●会員施設に食育に関する情報共有や研修の実施</li> <li>●幼稚園、保育園、こども園や学校での食農体験の実施</li> <li>●地域の行事やイベントなどで郷土料理や伝統食を紹介する</li> <li>●うなぎつかみ体験など、市の特産品に関する食体験を企画し、実施する</li> <li>●伝統食に関する教室を実施し、市民に伝える</li> <li>●親子向けの料理教室を実施し、共食の大切さを伝える</li> <li>●料理教室を実施し、共食の機会を提供する</li> </ul>

ウ 幼稚園・保育園・こども園・学校の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜の栽培収穫体験の実施、調理体験の実施</li> <li>●給食だよりや給食時の指導を通して、食育に関する情報提供や普及啓発の実施</li> <li>●給食放送で食育に関する情報を流す</li> <li>●食事のマナーについて指導する</li> <li>●給食だよりなどで行事食について周知する</li> <li>●朝食の孤食状況調査の実施</li> <li>●食(育)体験活動の充実(野菜の栽培収穫体験、調理体験など)</li> <li>●生きた教材としての学校給食の活用(ふるさと給食週間の実施、行事食の提供など)</li> <li>●デジタルツールを含む広報の活用(給食だより、給食放送)</li> </ul>



## 第4章 湖西市食育推進計画

### エ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域のサロンや居場所などとの連携・活動支援</li> <li>●家庭、地域での共食機会の創出のための取り組み推進(サロン、居場所、こども食堂等)</li> <li>●こども食堂実施事業者との連携・調整</li> <li>●文化庁100年フード認定「すわま」の周知・広報</li> <li>●健康教室で調理実習を行い、共食の機会の提供</li> <li>●食ボランティアの養成、育成、支援</li> <li>●関係団体、組織の連携強化(食育推進連絡会等の開催)</li> </ul>

### ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ伝えている人の割合(20歳以上)	48.5%	53%以上
生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えている人の割合(20歳以上)	13.4%	計画策定時より増加
一週間のうち、朝食や夕食を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数	8.1回	10回以上
地域等で共食している者の割合	新規のため 現状値なし	30%以上



すわま作り教室





### (3) 地産地消の推進

#### ① 現状と課題

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費する（食べる、利用する）ことをいいます。地域の食材を地域で消費することは、地場産物の消費・生産拡大や自給率向上につながるとともに、生産者と消費者の結びつきの強化や地域の活性化、環境負荷の低減にもつながります。

地場産物の活用促進及び魅力発信において、市の特産品の一つである「湖西ポーク」でグルメプロジェクトを行ったり、特産品を使った高校生料理コンテストを開催したりと、各組織団体において取り組みが行われています。

地場産物の積極的な活用として、令和4年度の小中学校のふるさと給食週間における県内産の食材使用割合(図表4-28)が55.6%あり、前計画策定時(令和2年度)の48.5%から7.1%増加しています。

地産地消をより一層推進するため、地場産物の活用促進や魅力発信についての取り組みを積極的に行うことが必要です。

#### ② 取り組み項目

- ・湖西市の地場産物の活用促進
- ・湖西市の地場産物の魅力発信

#### ③ 取り組み内容

##### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
共通	●農業体験に参加しましょう
乳幼児期	●地場産物や旬の食材を味わいましょう ●地場産物の食材に触れましょう
学童期・思春期	●湖西市や静岡県産の食材について知りましょう
青壮年期・高齢期	●湖西市や静岡県産の食材を積極的に利用しましょう

##### イ 地域・団体の取り組み

内容
●地場産物を取り入れた料理教室やイベントの開催
●観光協会ウェブサイト等での地場産品の紹介
●販売店舗での地場産物コーナーの設置
●消費者が買いたくなるような店舗等での表示やディスプレイの工夫
●幼稚園、保育園、こども園や学校での食農体験の実施
●生産者から地場産物の調理法などを学び、市民へ普及する
●事業所給食等での地場産物の活用や伝統食の提供

## 第4章 湖西市食育推進計画

### ウ 幼稚園・保育園・こども園・学校の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●地場産物を積極的に使った給食の提供</li> <li>●ふるさと給食週間</li> <li>●幼稚園、保育園、こども園や学校での食農体験の充実（生産者との交流、夏野菜の栽培体験、大豆の栽培体験など）</li> </ul>

### エ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●市内外への地場産物の情報発信のための取り組み支援、推進</li> <li>●学校給食センターでの地場産物活用のための情報発信（学校給食センターは令和9年度稼働予定）</li> <li>●関係団体、組織の連携強化</li> <li>●食ボランティアへの研修実施</li> <li>●地産地消の推進（地場産物のPRなど）</li> <li>●デジタルツールを含む、広報の活用促進、支援</li> </ul>

### ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
学校給食における地場産物を使用する割合(食材ベース・ふるさと給食週間)	55.6%	現状維持
市の特産品を知っている市民の割合	新規のため 現状値なし	60%以上

豚肉



うずらの卵



うなぎ



さとうえんどう



かき



キャベツ



いちご



## (4) 食の安心・安全の確保の推進



### ① 現状と課題

安心・安全な食生活を送るためには、食中毒や食品による健康被害などを防ぐことが重要です。そのためには、食品の提供者が食品の安全性の確保に万全を期すだけでなく、一人ひとりが衛生的な食品の取り扱い方法や食品表示を正しく理解するなど、安心・安全な食に関する知識と理解を深め、食品の適切な選択や衛生的な取り扱い方法を知り、実践することが大切です。食に関する情報が溢れている中で、市民が正しい知識を持って自ら選択できるよう、周知啓発を推進することが求められています。

また、昨今では自然災害が頻発しており、市においても災害による被害が多く発生しています。このような災害時には、ライフラインや物流機能の停止、避難生活等により十分な食料が手に入らないことが考えられます。そのため、災害時に備えた食の確保の重要性など、非常時の食についての普及啓発が重要です。

### ② 取り組み項目

- ・食品表示に関する普及啓発
- ・食中毒予防に関する普及啓発
- ・非常時の食についての普及啓発

### ③ 取り組み内容

#### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品表示について家庭で話題にしましょう</li> <li>●災害時の食事について関心を持ち、食料や水の備蓄をしましょう</li> </ul>
妊娠期	●妊娠期に特に注意する必要がある食品について正しい知識を持ちましょう
乳幼児期	●正しい手洗い方法を覚えましょう
学童期・思春期	●食品表示や食中毒に関する正しい知識を身につけましょう
青壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品表示について理解を深め、正しく食品を選択しましょう</li> <li>●食中毒について理解を深め、正しく食品を取り扱しましょう</li> </ul>

## 第4章 湖西市食育推進計画

### イ 地域・団体の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品表示に関する研修会の企画、開催</li> <li>●防災訓練で食の備蓄に関する知識の普及啓発の実施</li> <li>●食中毒防止衛生講習会、食品衛生管理講習会の開催</li> <li>●業者検便の実施</li> <li>●ノロウイルス食中毒予防対策巡回指導の実施</li> <li>●衛生講習会、栄養士研修会の開催</li> </ul>

### ウ 幼稚園・保育園・こども園・学校の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい手洗い方法について指導</li> <li>●家庭科の授業で食品表示や食中毒について取り上げる</li> </ul>

### エ 行政の取り組み

内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食中毒警報に関する情報発信</li> <li>●食中毒に関する知識の周知</li> <li>●食品表示に関する出前講座の開催</li> <li>●妊娠期の食事に関する知識の普及</li> <li>●学校給食センター見学で、安全対策の周知（学校給食センターは令和9年度稼働予定）</li> <li>●食料備蓄の啓発</li> </ul>

### ④ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
食品表示を見て購入する市民の割合	新規のため 現状値なし	65%以上
非常時に備え、3日以上食料を備蓄している市民の割合	43.9%	50%以上





## (5) 環境に配慮した食育の推進

### ① 現状と課題

日本の食料自給率は約4割（令和2年度）で、残りの6割を海外からの輸入に頼る中、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、令和3年度で523万トンに上ると推計されています。食品ロスは世界的にも問題視されており、食品ロスを放置すると大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境悪化や将来的な人口増加による食料危機にも適切に対応できないため、全ての国にとって避けて通ることができない喫緊の課題となっています。

こうした食品ロスを減らすための小さな行動は、市民一人ひとりが取り組むことで大きな削減につながります。アンケート調査の結果、食品ロス削減のために何らかの行動をとっていると回答した割合(図表4-29)は95.6%でした。この数値から、食品ロスは市民にとっても関心のある身近な問題であることが分かります。

環境にやさしい食生活を送るために、食品ロスの状況の周知や、食品ロスを出さないための工夫を伝える機会を設けるとともに、生産から消費までの食の循環についての理解を深めるための取り組みを推進することが重要です。

### ② 取り組み項目

- ・資源の循環を意識した食行動の推進
- ・食品ロス削減の推進
- ・生ごみの循環利用の推進

### ③ 取り組み内容

#### ア 市民・家庭の取り組み

ライフステージ	内容
共通	●食材を購入するときには、「手前どり <sup>48</sup> 」をしましょう
学童期	●食品の廃棄について知りましょう
思春期	●食品の廃棄について考えを深めましょう
青壮年期・高齢期	●買い過ぎない、作り過ぎないなどを意識した生活を送りましょう

#### イ 地域・団体の取り組み

内容
●販売店舗での手前どりの表示
●エコクッキングについて学び、市民に周知する

48 手前どり：購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限が近づいた商品を積極的に選ぶ行動をいいます。

## 第4章 湖西市食育推進計画

### ウ 幼稚園・保育園・こども園・学校の取り組み

内容
●給食時に、食べることができる量を盛り付ける ●食品ロスや自給率などについて指導する

### エ 行政の取り組み

内容
●食品ロス削減推進の啓発（チラシ配布、出前講座など） ●生ごみ減量化容器等の購入補助、キエー口の無償配布 ●食育に関する教室で、エコクッキングや食品ロスについて知識を普及する

### ③ 評価指標

指標	現状値 (令和4年度)	目標(値) (令和13年度)
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	95.6%	100%に近づける

## 第5章 計画の推進

### 1 計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる『誰もが健やかで心豊かに暮らすことができる』を実現するために、市民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、食育を進めていく計画です。

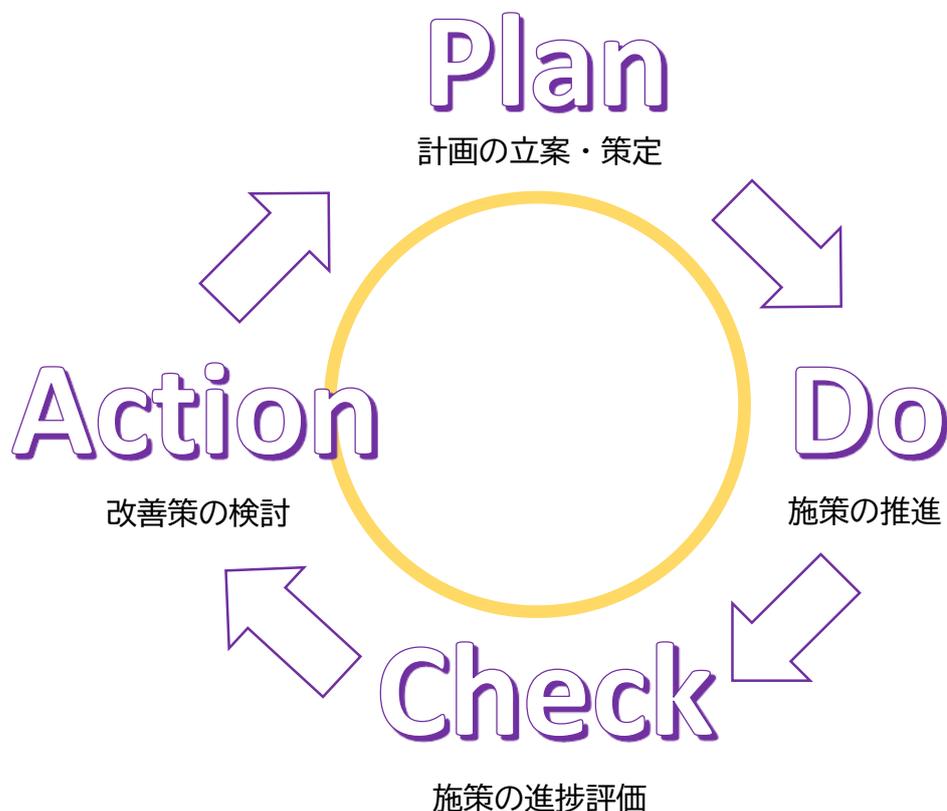
市民をはじめ、様々な団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。

### 2 計画の進捗管理

本計画において設定した行動目標や数値目標については、その達成に向けて進捗状況を適宜把握・評価する必要があります。

本計画に基づき行政等が行う健康づくり、食育に関連する施策・事業については、定期的実施状況を把握することで、PDCAサイクルによる適切な進行管理を行います。

また、進行状況については、「湖西市健康づくり推進協議会」及び「湖西市食育推進連絡会」で報告します。



# 資料編

## 1 計画策定の経過

日付	会議等	内容
令和5年6月30日	第1回食育推進連絡会	前計画の評価と骨子案の検討
令和5年7月12日	第1回健康づくり推進協議会	前計画の評価と骨子案の検討
令和5年7月24日～ 7月25日	保健推進員会ワークショップ	健康課題解決のための取り組みの検討
令和5年7月31日～ 8月1日	健康づくり食生活推進協議会 ワークショップ	食育課題解決のための取り組みの検討
令和5年8月22日	庁内説明会	湖西市の課題と骨子案についての説明
令和5年8月22日～ 9月15日	計画策定に関する調査	計画推進のための各課の取り組みと計画についての意見調査
令和5年11月8日	第2回食育推進連絡会	計画案の検討
令和5年11月22日	第2回健康づくり推進協議会	計画案の検討
令和6年1月15日～ 2月13日	パブリックコメント	
令和6年3月13日	第3回健康づくり推進協議会	計画承認

## 2 関係団体ワークショップ

本計画の策定に当たり、令和5年に保健推進委員会、健康づくり食生活推進協議会において計画策定に向けたワークショップを実施しました。

健康課題解決のための取り組み目標に対して、グループで目標達成を阻害する要因や課題を話し合い、個人や団体として解決に向けて取り組めること、行政に取り組んでもらいたいことなど自由に意見を出し合い検討しました。ワークショップで出た意見については、今後の団体の活動に活かすほか、市の取り組みの参考にしていきます。

### (1) ワークショップの概要

	保健推進委員会	健康づくり食生活推進協議会
参加者数	58名	52名
開催日	第1回：令和5年7月24日 第2回：令和5年7月25日	第1回：令和5年7月31日 第2回：令和5年8月1日

### (2) 検討内容

テーマ1	健診の受診率を上げる
解決策	<b>メリット</b> ・早く悪いところが見つかってラッキーと思う・早期発見のメリットの啓発
	<b>ご褒美</b> ・検査の後は美味しいものを食べる・健診に行くと何かプレゼントが貰える
	<b>予約時期</b> ・案内がきたら早めに予約する・毎年同じ時期（誕生月等）に健診に行くようにする
	<b>検査方法</b> ・（検査への恐怖心に対し）不安がないようにしてほしい・簡単な検査方法があると良い（採血で全ての病気が分かる等）・検査技術の進歩を期待
	<b>イベント化</b> ・コーちゃん健康マイレージのポイントを健診につけてほしい・受診の強化月間を作り、市民全体で認識する
	<b>案内方法の変更</b> ・コロナワクチンのように案内が必要では？・市からの案内は平日が多いように感じる、土日も増やしてほしい
	<b>サポートの充実</b> ・日中は家族等のサポートが受けづらい家庭もあるのでタクシー等の公共の乗り物の利用ができるといい・予約が困難な人へのサポート体制・コーちゃんバスを健診受診用に地域ごとに運行する・病院の予約と待ち時間が各病院でスムーズに行えるといい

テーマ1	健診の受診率を上げる
解決策	<p><b>病院からのアプローチ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各個人病院でかかりつけ医から特定健診を勧めていく</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市で配布するクーポンを増やす・婦人科の健診は女医さんを希望・昨年健診を受けた病院から今年の予約を促す・費用を国や市で全額負担・病院や先生を選択できたら良いと思う</li> </ul>

テーマ2	身体を動かす人を増やす
解決策	<p><b>運動する場所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誰でも利用できる場所を市のSNS、ウェブサイトでお知らせ</li> <li>・簡単に歩くことのできる場所を作る（ウォーキングコース等）</li> </ul> <p><b>仲間をつくる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達を誘い運動する・家族と一緒にいる</li> <li>・歩こう会等グループを作り、どこで活動するか等お知らせする</li> <li>・サークル活動への支援の充実</li> </ul> <p><b>万歩計の活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の見える化</li> <li>・万歩計チャレンジで歩数によりポイント進呈</li> <li>・市で万歩計の貸し出し</li> </ul> <p><b>身体を動かす機会を増やす</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市の運動イベントに参加</li> <li>・子ども達とふれあいを通し身体を動かす</li> <li>・運動の講座、教室に参加</li> <li>・身体を動かす必要性を周知するワークショップの開催</li> </ul> <p><b>運動施設の利用促進</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民体育館への見学ツアー</li> <li>・施設利用が無料になる日を設ける</li> </ul> <p><b>運動を始める、継続するために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーまで徒歩で買い物したらポイント進呈</li> <li>・ノーカーデーを設ける（ご褒美あり）</li> <li>・駐車場はなるべく遠くに停めて歩く</li> <li>・自分に合う手軽な運動から始める</li> <li>・軽い運動を数分やる</li> <li>・家の中で日常できる運動を知る</li> <li>・家事をしながらできる運動</li> <li>・お風呂の中でできる運動のレクチャー</li> <li>・時間の使い方のヒントを教えてください</li> <li>・代替運動のお知らせ（雑巾がけを歩数で表示する等）</li> </ul>

テーマ2	身体を動かす人を増やす
解決策	<p><b>要望</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お店でラジオ体操等</li> <li>・手軽にできる運動を講座で紹介</li> <li>・万歩計の支給</li> </ul> <p><b>1日の活動の見える化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の1日の行動を見直す</li> <li>・身体を動かすことを運動にするとどのくらいか知りたい</li> <li>・身体の動きをポイント制にして示して1日何ポイント以上あれば理想か提示する (例：掃除は1ポイント等)</li> </ul> <p><b>無理をしない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力がない時は無理をせず休む・時間を決める</li> </ul>
テーマ3	何でもよくかんで食べることができる人を増やす
解決策	<p><b>時間を作る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事時間にゆとりをもつ</li> <li>・早寝早起きを心がける</li> <li>・時間を作り出す</li> </ul> <p><b>かむ習慣をつける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かみ応えがあるものを食べる</li> <li>・ガムを食べてかむ習慣をつける</li> <li>・30回かむ</li> <li>・習慣を変えて、ゆっくりかむよう心がける</li> </ul> <p><b>行きたいと思えるには</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・治療費が安く済む</li> <li>・通院回数を少なくする</li> <li>・痛くない治療にする</li> <li>・歯医者さんマップを作る</li> <li>・身近な人に一緒に行ってもらう</li> </ul> <p><b>歯医者へ行こう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯の治療</li> <li>・定期的な歯科健診</li> <li>・毎食後の歯みがきの推奨</li> <li>・市で歯科受診無料券を配布</li> </ul> <p><b>体制づくり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・休日、夜間診療の歯医者を増やす</li> <li>・当番医で日曜日に受診できる歯医者・通院タクシーを作る</li> <li>・移動歯科健診車</li> </ul>

テーマ3	何でもよくかんで食べることができる人を増やす
解決策	<p><b>知識を増やす</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理のレパートリーを増やす</li> <li>・家族の食事を増やす</li> <li>・料理の勉強をする</li> </ul> <p><b>受診のきっかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健診を受けて用紙提出でポイント進呈、集めると商品券に</li> <li>・歯医者まで行かなくても、ブラッシング指導が受けられる機会をつくる</li> <li>・年に一回無料歯科検診を受けられるようにする</li> <li>・妊婦健診に歯科健診を入れる</li> </ul> <p><b>小さな頃からの教育</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児食育教室でよくかんで食べるように指導</li> <li>・給食によくかむメニューを取り入れる</li> <li>・食習慣を考える講座を作る</li> </ul>
テーマ4	1日に必要な野菜を食べる人を増やす
解決策	<p><b>必要量の見える化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵庫に必要な量の表を貼る</li> <li>・目安が見える形にする</li> </ul> <p><b>買い物の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小分けを増やす</li> <li>・重い野菜は一つだけと決める</li> <li>・カートに乗せて車まで行く</li> </ul> <p><b>調理法の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・洗って切って生で出す</li> <li>・ジュースやスムージーにする</li> <li>・冷凍野菜の活用</li> <li>・簡単に食べられる野菜の活用</li> <li>・食べやすいサイズに切る</li> <li>・煮物が余った場合は翌日カレーにする</li> <li>・嫌いな野菜は細かく切り、好みの味つけにする</li> <li>・家族の好みにする</li> <li>・彩りに気を遣う</li> <li>・煮魚にごぼうや大根を一緒に入れる</li> <li>・野菜を一度に下ごしらえして翌日使用</li> <li>・フライ等の料理に片手程の野菜を添える</li> <li>・クックパッドを参考にする</li> <li>・時短レシピの検索</li> <li>・昨年の食推研修会での減塩食を参考にした</li> </ul>

テーマ4	1日に必要な野菜を食べる人を増やす
解決策	<p><b>レンジ活用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・量をたくさん食べられるよう、電子レンジで下ごしらえをしてから調理</li> </ul> <p><b>家庭菜園</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で野菜を育ててみる・畑を作る</li> </ul> <p><b>口込み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・情報交換をする</li> <li>・レシピ本より口込みで広める</li> <li>・料理法を普及する</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もっとお金を稼ぐ・野菜料理の美味しいレストランを作る</li> <li>・冷凍食品の開発</li> <li>・プロの料理人に美味しいものを作ってもらう</li> <li>・岡上農園の朝市を広め、新鮮な野菜を購入、美味しく食べる</li> </ul>
テーマ5	共食の機会を増やす
解決策	<p><b>歩み寄り</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・週に一度はみんなで食べると決める</li> <li>・休日には家族そろって食事をする</li> <li>・3食は無理でも1食は家族で食べるよう努力する</li> <li>・朝食は一緒に食べると決める</li> <li>・毎日だけでなく週1～2回夕食をみんなで食べる</li> </ul> <p><b>機会、地域の食事会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食を共にする機会がほしい</li> <li>・自治会等で食事ができる機会をつくる</li> <li>・いきいきサロンに参加する</li> <li>・地区ごとに食事会を開く（老人会）</li> <li>・何かメニューを作ったら食事会を開く</li> </ul> <p><b>場所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おしゃれなカフェが増えてきているので活用する</li> <li>・こども食堂の大人バージョンで大人食堂</li> </ul> <p><b>孤食にしない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒の時間に食事ができなくても、食事をしている時にそばにいる</li> <li>・こども達（一人であれば）</li> <li>・一人で食事をさせない、同じ空間に居れば良い</li> <li>・一緒に食べなくても料理が共通であれば良い</li> </ul>

テーマ5	共食の機会を増やす
解決策	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家で一緒に食事ができなければ、一緒に外食する（月一回）</li> <li>・おやつと一緒に食べる</li> <li>・知らない人でも話しかけてコミュニケーションを図る</li> <li>・こども食堂を増やす</li> <li>・祖父母とこどもが一緒に食事をする時間をつくる</li> </ul>
テーマ6	地場産品（野菜、肉、魚介等）の活用を増やす
解決策	<p><b>湖西市のSNSの充実、広報活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こさいポークやいちごのようにアピールしていく</li> <li>・市公式LINEの湖西市での情報提供を見る</li> <li>・広報誌や農協だよりでの紹介</li> <li>・ケーブルTVで紹介</li> <li>・イベントでの宣伝</li> <li>・地場産品を軽トラで移動販売</li> <li>・再度、地産地消メニューの募集</li> <li>・旬のものと料理方法の発信</li> </ul> <p><b>販売店のPR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無人販売の場所の充実</li> <li>・地場産品を使った料理の出品場を作る</li> </ul> <p><b>メニューを知ってもらう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食で使ってもらう</li> <li>・地場産品を使って料理教室（専門家を呼び美味しく作って紹介）</li> <li>・地場産品を扱うレストランが欲しい</li> <li>・料理の仕方、メニューを市で発信・地場産品の売り場に、その食材を使ったレシピの紹介</li> </ul> <p><b>協力店を増やす</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内のスーパーに協力してもらい、地場産品を買いやすくしてもらう</li> <li>・スーパーの入り口あたりに置いてあることが多いので見てみる</li> <li>・地場産品の品物や量が少ないので、もう少し売り場のスペースを広くして目立つようにする</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・値段を下げて売ってほしい</li> <li>・家庭菜園に挑戦してみる</li> <li>・朝市等開催された時に出かけてみる</li> </ul>

テーマ7	行事食や伝統食を大切にしている人の割合を増やす
解決策	<p><b>食べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伝統食を食べる機会を作る</li> <li>・ 行事等で食べられると良い</li> </ul> <p><b>聞いてみる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者や昔からいる人に伝統食を聞いてみる</li> </ul> <p><b>調べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 書籍やインターネットで行事食を調べる</li> </ul> <p><b>調理実習会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 行事とレシピを合わせて調理実習会（行事の一か月前くらい）</li> <li>・ 食推で作ってみる</li> <li>・ 高齢者と一緒に作る</li> </ul> <p><b>地区で調査</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地区ごとに調べてみる</li> <li>・ 地区の住民に取材して聞いてみる</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 伝統食を作っている工場の見学</li> <li>・ 行事に参加する</li> <li>・ 行事カレンダーを作る</li> <li>・ 行事ごとのメニューをアンケートで答えてもらう</li> </ul>
テーマ8	食育に関心のある人の割合を増やす
解決策	<p><b>食推を楽しいものに！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食推会員の増加を目指し、楽しい企画を考える</li> <li>・ 活動を増やし、会員にわくわく感を</li> <li>・ 食推はコミュニケーションの場なので参加したくなるような企画を増やす</li> </ul> <p><b>調理実習の実施</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理実習を通して食育を知ってもらう、情報交換</li> <li>・ 野菜に特化した調理実習</li> <li>・ 農家さんとコラボして野菜料理を学ぶ</li> <li>・ 季節の野菜を使って料理をする</li> <li>・ 近所の方を誘い合い、研修や講座に参加</li> <li>・ 親子料理教室など、こども達に食の大切さを伝える地道な活動を続ける</li> <li>・ レシピの資料等配布して知ってもらう</li> <li>・ 生活習慣病の予防のための知識、料理を学ぶチャンスを作る（減塩、野菜不足等）</li> </ul> <p><b>広報の徹底</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ レシピ集の作成、イベント、街頭等でのPR活動</li> <li>・ 食育とは何か、食育の必要性等広報やSNSでお知らせする</li> <li>・ 湖西市の健康状態についても知らせていく（自分の問題として捉えられるように）</li> </ul>

テーマ9	減塩に取り組んでいる人の割合を増やす
解決策	<p><b>調理で工夫する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をいっぱい入れてレンジでチン、さっぱりと食べる</li> <li>・地元の野菜を取り入れて料理</li> <li>・出来上がった味噌汁に直接かつお節を入れる</li> <li>・香辛料や酢を利用する</li> <li>・トマト、スイカは塩を振らずそのままの味で食べる</li> <li>・野菜多めの食事にする</li> </ul> <p><b>活動で広める</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区活動で減塩食の調理実習</li> <li>・人が集まる場で、減塩について自分達で伝える</li> <li>・こどもの頃からうす味に慣れるように指導</li> <li>・イベントで減塩を広める</li> </ul> <p><b>意識を変える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは家族にうす味が大切と理解してもらう</li> <li>・理解が必要だが、家族からでは聞いてもらえないので市から回覧する</li> <li>・一日の塩分量を計っておき、その量で料理するようにする</li> <li>・減塩した結果を数値としての変化を具体的に話す</li> </ul> <p><b>減塩メニュー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩料理の試食</li> <li>・実際に減塩で美味しく調理したものを食べてもらう</li> <li>・塩分を少なくする下味のつけ方、料理の工夫を知る</li> <li>・旨味のある調理法、減塩レシピの提供</li> <li>・同じ料理でも減塩メニューでより美味しい！を広報にて紹介・塩分計の利用（スプーン）</li> <li>・家族でうす味に慣れていく</li> </ul> <p><b>簡単に出汁をとる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず煮干し、昆布、かつお節等で出汁をとるようにする</li> <li>・少し高いが減塩のインスタントの出汁を使う</li> <li>・時短でできる出汁のとり方を覚える</li> </ul> <p><b>外食時の努力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべくうす味のものを選ぶ</li> <li>・外食を少なくする</li> <li>・麺類の汁を残す</li> <li>・調味料（ソース、ケチャップ）はかけない</li> <li>・成分表示を見るようにする</li> </ul> <p><b>専門医アドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医者からの指導</li> <li>・専門的な知識が必要な為、勉強や説明が必要</li> </ul>

テーマ9	減塩に取り組んでいる人の割合を増やす
	<p><b>塩分量の把握</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分計を使ってみる</li> <li>・小さじファミリー（スプーン）と活用Bookを広める</li> <li>・味噌汁の味噌一人前の理想量を計れるスプーンの配布</li> <li>・調味料が少ししか出ない入れ物を使ってみる</li> </ul> <p><b>減塩大作戦</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩調味料を使う</li> <li>・味噌汁の具多め</li> <li>・麴等代用した調理法</li> <li>・塩や醤油より減塩しおやポン酢に変える</li> <li>・酢、柑橘類を使う</li> </ul> <p><b>自己意識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたの年齢の理想血圧！と誕生日に各種案内の郵送</li> <li>・関心をもつ為には血圧を測る</li> <li>・血圧表を60歳以上に配布</li> <li>・毎日血圧計で見て意識する</li> </ul> <p><b>市へのお願い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーちゃんマイレージに減塩アイデアポイントをつけて募集する</li> </ul>
テーマ10	食のボランティアの活動を広くPRする
解決策	<p><b>食推の活動を理解してもらう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報等を利用して広く食推の活動を知ってもらう</li> <li>・広報でPRする</li> <li>・もっと市のほうから声掛けをしたほうが良いと思う</li> </ul> <p><b>地域の人に声掛け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の活動をしているサロンとともに広めていく</li> <li>・会った人に声掛けし、活動を知ってもらう</li> </ul> <p><b>WEBを利用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーブルTVを利用して活動内容を知ってもらう</li> <li>・活動内容をWEBでPR</li> </ul>

テーマ 11	若い世代（20～30代）の朝食の喫食率を上げる
解決策	<p><b>ダイエットの正しい知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ バランスの良い食事を考える</li> <li>・ 正しいダイエットのパンフレットを配る</li> </ul> <p><b>健康のことを考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の健康をしっかり考えるようにする</li> <li>・ 家族皆のことを考えて食事を作るようにする</li> <li>・ 食事をする習慣をつける</li> </ul> <p><b>栄養の摂り方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養を大切にして健康な体を作るようにする</li> <li>・ せめてバナナを食べるようにする</li> <li>・ 流行りのオートミール等</li> </ul> <p><b>公共の支援</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市の補助で給食を配る</li> <li>・ 市が若い世代に朝食で使える食品を配布</li> </ul> <p><b>早起きの方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠時間を十分に取る</li> <li>・ モーニングコールをお願いする</li> <li>・ 5分前に起きて行動する</li> </ul> <p><b>前日を買う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コンビニで朝食を買っておく</li> <li>・ シリアルを買っておく</li> </ul>

テーマ 12	野菜や果物の摂取量を増やす
解決策	<p><b>保存・加工品の利用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手間のかからないカット野菜やフルーツを利用</li> <li>・ 全部は作らず中には加工品を入れる</li> <li>・ 野菜や果物の保存、加工についての講習</li> <li>・ 安い時に購入し、冷凍保存できるものは利用する</li> </ul> <p><b>簡単な調理法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 茹でたり、レンジで加熱してかさを減らす</li> <li>・ 簡単な調理法が知れば取り入れやすい</li> <li>・ YouTubeで調理法を調べる</li> <li>・ 野菜を料理の付け合わせにする</li> </ul> <p><b>安く買うためには</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スーパーをはしごする</li> <li>・ B級品等の販売会</li> <li>・ 生産者との交流</li> </ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 簡単な調理法を若い人や母親たちに食推の活動として発信していく</li> <li>・ 旬にこだわらない</li> </ul>

ワークショップの様子



## 3 令和5年度 健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

所 属	氏 名	備 考
湖西市医会 会長	榛名 正人	会長
浜名歯科医師会 副会長	北原 友也	副会長
浜松市薬剤師会 副会長	塩野 州平	
湖西市自治会連合会 会長	板倉 福男	
湖西市保健推進員会 会長	牧田 浩子	
湖西市健康づくり食生活推進協議会 会長	小川 よしえ	
湖西市老人クラブ連合会 会長	木本 政博	
湖西市スポーツ推進委員会 代表	佐々木 千代子	
静岡県西部保健所 所長	木村 雅芳	
湖西市教育委員会 教育長	渡辺 宜宏	

## 4 令和5年度 食育推進連絡会委員名簿

(敬称略)

所 属 ・ 役 職	氏 名
西部健康福祉センター	小林 悦子
西部農林事務所 地域振興課	宗野 有雅
農業振興協議会	谷中 正博
湖西市商工会	二橋 和久
新居町商工会	渥美 博之
J Aとぴあ浜松（生活指導課）	入江 孝枝
道の駅	志田 哲秀
保健推進員会	牧田 浩子
健康づくり食生活推進協議会	小川 よしえ
浜名給食研究会	金子 純也
食品衛生協会	猪井 正道
学校給食・指導部（新居中学校）	廣岡 有希
学校給食・栄養士部（岡崎小学校）	大塚 理絵
保育園（しらゆりこども園）	白井 祐子
幼稚園（鷲津幼稚園）	豊田 香織
高齢者福祉課	阿部 祐城
廃棄物対策課	石田 千博
文化観光課	白井 保司
幼児教育課	岡部 考伸
学校教育課	黒柳 孝江
産業振興課	工藤 崇裕
こども未来課	野原 千鶴
健康増進課	小野田 剛士
アドバイザー	近藤 今子

## 5 湖西市に伝わる行事食

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
1月	1日	お正月	お供えもち・雑煮・おせち料理	餅	正月の朝は家族そろっておせち料理を食べてお祝いする。おせち料理の「数の子は子孫繁栄」「田作りは豊作」「昆布巻きは喜ぶことができるように」などの意味がある。
	7日	七草	七草がゆ	七草を入れたおかゆを作る。 せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ	七草がゆを食べると、万病を防ぐと言われている。七草をきざむときのうた「七草なづな 唐土のとりが 日本に渡らぬうちに 七草なづなでトントントン（まな板を叩く音）」
	11日	鏡開き	お汁粉	お供え餅で、お汁粉を作る。	お正月にお供えした鏡餅をお汁粉にして食べて、一家の円満を願う。
	15日	お年の夜	神 (ごはん・なます) 仏 (ごはん・にもの)	ごはん・だいこんと にんじんのなます ごはん・野菜類の煮物	
	16日	小正月	小豆がゆ	あずき・米でおかゆを作る。	煮た小豆とその煮汁を混ぜて炊いた小豆がゆを1年中の邪気を払うものとして食べる。
	20日	初えびす	ごはん・おひら	ごはん・おひら (にんじんとごぼう・さといも・だいこん・こんぶ・しいたけの煮物)	
2月	3日	節分	豆まき  たなもち	大豆を煎り、ますに入れて神前に供える。  餅をついて大豆のざらびきをいれる。	節分は本来、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことだが、今は立春の前日(2月3日頃)を指す。節分には豆(大豆)まきをする。「鬼は外、福は内」と豆まきをして、1年の無病息災を願う。願をかけて作る。
	8日	ことはじめ	おもちつき	灸もちともいい、草もちを作る。	お灸として使う薬草がよもぎであるため、灸もちとも言われる
	15日	釈迦忌	花草団子	よもぎ・くちなし・紅で色をつけ・花びらのようにまとめる。	お寺にお参りして、花草団子をいただく。

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
3月	3日	ひなまつり	あん入りの餅  すわま（ひし餅）  白酒・寿司・酢味噌あえ	餡入りの餅やよもぎを入れた餅を作る。  白・草（よもぎ）・黄（くちなし）・桃（桃の花）と重ねる。	女の子の健康を祝う桃の節句。ひなまつり。ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪がとけ、草が芽生え、花が咲く」という意味がある。
	18日	彼岸の入り	迎えだんご	米粉でだんごを作る。	
	21日	春分の日	ぼたもち	もち米とうるち米を7：3の割合で炊き、たわら型にしてあんをつける。	春分の日を中日として、前後各3日間を合わせた7日間が春のお彼岸。お彼岸には「ぼたもち」を作ってお供えする。あずきのつぶつぶを季節のぼたんの花にみたくて「ぼたもち」と言う。
	24日	彼岸明け	送りだんご	米粉でだんごを作る。	
4月	8日	花祭り （釈迦の誕生日）	甘茶 はなくそもち	甘茶の葉で作る。 米粉をねり、それに色を付け棒状にし、蒸して小口に切る。	寺院にて誕生仏像に甘茶を注いで拝する。
5月	5日	端午の節供	柏餅・ちまき	米粉にねりあんを入れ、柏の葉に包み蒸す。ちまきは米粉をねり棒状にし、よしの葉で包み蒸す。	男の子の成長を祝う端午の節句。端午の節句はもとは中国から伝わった、疫病や災厄を払う行事である。鯉のぼりを立て、凧を揚げて菖蒲湯に入る。
6月		農休み	ぼたもち、 だんごまんじゅう	もち米とうるち米を7：3の割合で炊き、たわら型にしてあんをつける。その他、いろいろなごちそうを作る。	田植えが終わって、体を休ませる。農家の嫁を休ませるためともいわれている。忙しい間の栄養不足を補うためともいえるかもしれない。
7月	7日	七夕 （8月にするところも多い）	野菜類  そうめん 果物類	なす・きゅうり・かぼちゃ・うり そうめん ぶどう・すいか	庭先に季節の野菜や果物を添えて供える。笹竹に5色の短冊を吊り、願い事をする。そうめんの流れる様を天の川にみたくてしている。
	下旬	土用	うなぎ	うなぎ	夏の土用丑の日には、体力回復にうなぎのかば焼きを食べる習わしがある。

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
8月	13日	盆の入り	お迎え団子  白飯 みそ汁 ごま和え 煮物  煮豆	米粉をねって団子を作る。  豆腐と青味の味噌汁 ささげのごま和え なす・ひりゅうず・ しいたけの煮物	迎え火をたき仏様を迎える。
	14日		ぼたもち 五目飯 ふだま汁 酢の物  煮物 福神漬	現在、又はすし飯  麩と青味のすまし汁 きゅうりとわかめの 酢の物 かぼちゃの煮物	
	15日		白飯 みそ汁 煮物  ごま和え 白和え	豆腐とあげの味噌汁 じゃがいも・なす・ ひりゅうずの煮物 きゅうりのごま和え にんじんとこんにゃ くの白和え	15日夜送り火をたき、夜12時過ぎに仏様にあげたものと送り膳(ごはん・なすもみ・生味噌を混ぜた物)、送りだんごを供えて全部川に流す。現在はお寺で燃やす。
	これは、ある家庭の盆供養の様子です。 今では、特別に作らず、その時の家族の食する料理を供える家も増えてきています。				
9月	中旬	十五夜 (お月見)	月見団子・里芋・ 栗・ぶどうなど	お芋をかざる…芋名月 豆をかざる…豆名月	中秋の名月。旧暦8月15日。 この夜は、月の見える場所に すすきを飾り、月見団子、里 芋、栗、ぶどうなどを盛って月 見をする。
	20日	彼岸の入り	迎えだんご	米粉でだんごを作る。	
	23日	秋分の日	おはぎ	もち米とうるち米と を7:3の割合で炊 き、俵型にしてあんを つける。ごはんの中 にあんを入れるもの もある。	秋分の日を中日として、前後 3日間を合わせた7日間が秋 のお彼岸。「おはぎ」を作っ てお供えする。あずきのつぶ ぶを季節に咲く萩の花にみた てて「おはぎ」と言う。「ぼ たもち」と「おはぎ」、季節 によって呼び名が変わる趣 のある食べ物。
		彼岸明け	送りだんご	米粉でだんごを作る。	
10月		八幡様祭典	寿司・甘酒・餅	ごぼう、にんじん、か んぴょう、ちくわ、き ゅうり、卵焼き等を中 心に入れた太巻き寿 司。野菜をたくさん入 れたちらし寿司。 あんの入ったおもち。	昔は、15日と決まっていた が、現在は土日とあてるこ とが多い。これを作らねばとい うものではないが、現在では、 寿司も店で作ってもらうこ とが多い。

月	日	行事	行事食	行事食説明	参考
11月	1日	神送り	赤飯の堀り飯	赤飯を堀り飯にし、新わらにて「つと」を作りその中に入れる。	神様の出雲へのおみやげといわれている。 赤飯の堀り飯とは「井戸を掘り飲む者は飢ゆる事がなし」という言い伝えより、赤飯を井戸にたとえ堀り飯にする。
	20日	えびす講	掛け魚 えびす膳 (いつもと違って向きを反対にして食器を並べる)	魚2匹を新わらに向かいあわせでつるし、神前に供える。  ごはん・なます(だいこんとにんじんの酢の物)・おひら(にんじん・だいこん・ごぼう・さといも・むすびこんぶ・がんもどき等)	恵比寿様のお祭り  このおさがりをいただくとお嫁入りが遅れると嫌われている。
	30日	神様のおかえり	やきもち	くず米で粉にし、これを練ってあんを入れ焼く。	出雲からのおみやげ
12月		冬至	冬至かぼちゃの煮物	かぼちゃを煮る	冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれている。寒さが一層きびしくなる時期、栄養豊富で保存性のあるかぼちゃを食べて冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵からきている。
		餅つき	餅	もち米を蒸して、餅をつく。	末広を願って8日につく。
	28日	おせち作り	おせち料理	各家庭においても違いがあるが、けんちん(野菜の煮物)、なます、こんぶまき、田作り、黒豆の煮物、かずのこなど。	
	31日	大晦日	年越しそば	温かいそば、ざるそば等	お正月の準備で大忙しの中で、手軽に支度ができる年越しそばの習慣は、江戸中期頃から始まった。細く長く伸びるそばにあやかり、家運や寿命が続くようにと縁起をかついだもの。



## 健康こさい21

湖西市健康増進計画・湖西市食育推進計画  
令和6（2024）年度～令和13（2031）年度

---

令和6年3月

発行：湖西市健康福祉部健康増進課  
企画・編集：湖西市健康福祉部健康増進課  
住所：〒431-0422  
静岡県湖西市古見1044番地  
TEL：053-576-1114  
FAX：053-576-1150

---