

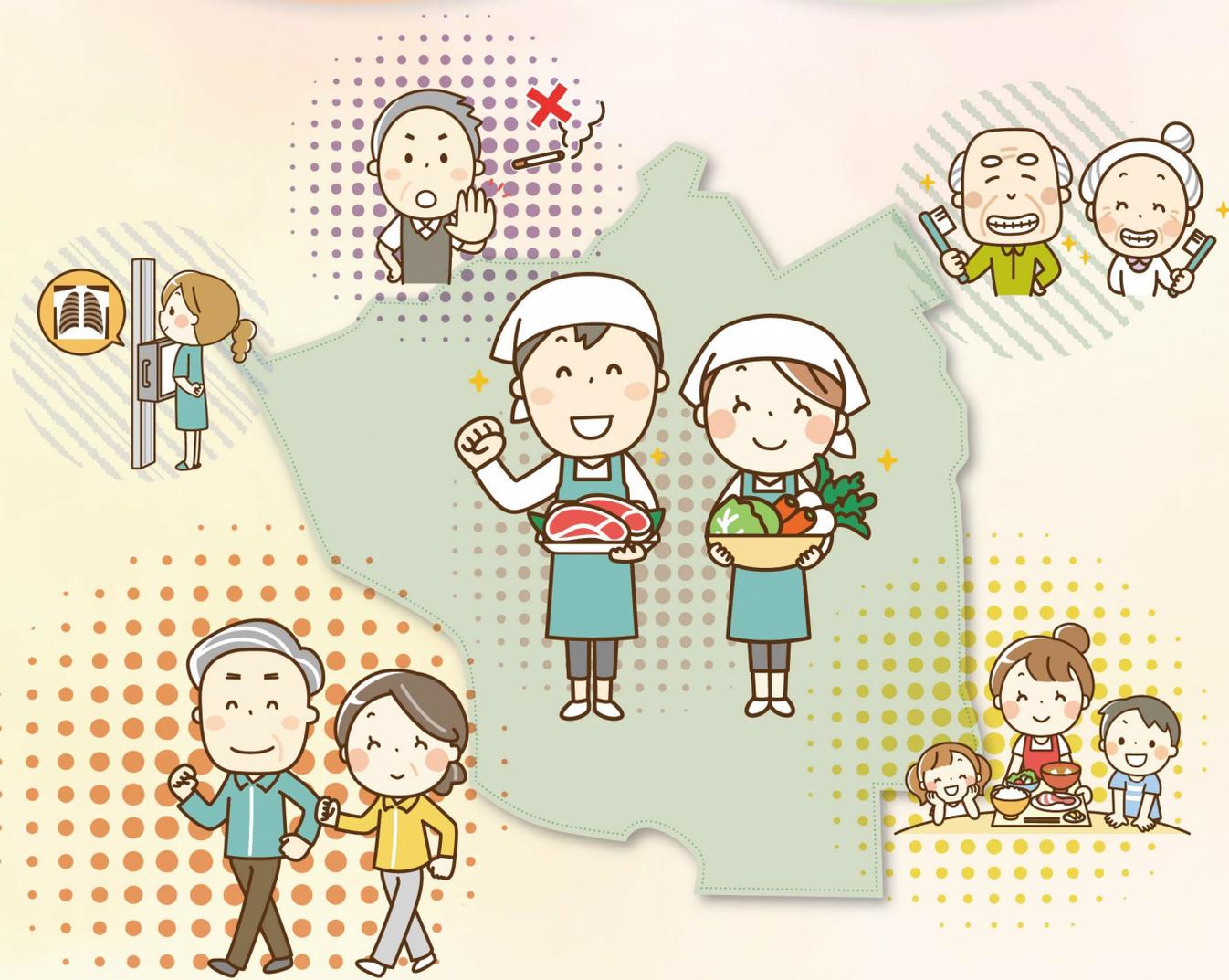
令和6年度(2024年度) ▶▶ 令和17年度(2035年度)

第3次健康くみやま21・ 第2次久御山町食育推進計画

概要版

心もからだも健やかな
笑顔あふれる
健康長寿のまちづくり

「食」からひろげよう
豊かな心と身体を育む
住民の輪



令和6年(2024年)3月



久御山町

1. 計画の策定にあたって

1 計画の概要

第3次健康くみやま21とは？

急速な少子高齢化や生活習慣の変化により、生活習慣病の割合が増加する中、その発症予防や重症化予防の視点を大切に、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」の実現を目指し、策定した計画です。本計画では様々な世代、多くの関係者で支え合いながら、生活習慣の改善に向けての取り組みなどの健康づくりを進めていくこととしています。

第2次久御山町食育推進計画とは？

「食」に対する意識の変化や多様化などが問題になる中、社会全体で長期的に食育に取り組んでいくことが重要です。そのためにも、住民一人ひとりが「食」に関する正しい知識と自らの判断で正しく「食」を選択する力をつけ、望ましい食生活が送れることを目指し策定した計画です。

2 計画の期間

本計画の計画期間は、令和6年度（2024年度）から令和17年度（2035年度）までの12年間とし、国や府の新たな計画や方向性を踏まえ、中間評価を行うとともに、令和17年度（2035年度）に最終評価（前年度アンケート調査）を行い、次期計画を策定するものとします。

3 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画と食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国や府で策定された「健康日本21（第3次）」「京都府保健医療計画」「第4次食育推進基本計画」「第4次京都府食育推進計画」と整合性を図っています。

また、「久御山町第5次総合計画」を最上位計画とするとともに、他の関連計画との整合性と関係各課との連携を図り、平成26年（2014年）3月に策定した「第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画」の見直しを図りながら、基本目標や基本理念を引き継ぎます。

2. 第3次健康くみやま 21 の概要

基本理念

心もからだも健やかな 笑顔あふれる健康長寿のまちづくり

目標

① 健康寿命の延伸

② 健康格差の縮小

基本方針

(1) 久御山町に住み生活する誰もが共に取り組む健康づくりの推進

(2) 住民が互いに高め合い、誰もが自然に健康になれるまちづくり

(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防とフレイル対策

(4) ライフコースアプローチに基づく健康づくりの推進

行動目標の柱

1 全世代共通の健康づくり

(1) 健康診査と健康管理

(2) 栄養・食生活

(3) 身体活動・運動

(4) たばこ

(5) アルコール

(6) 歯・口腔の健康

(7) こころの健康（休養）

2 ライフステージに特化した健康づくり

(1) 次世代期の健康づくり

(2) 青年期・壮年期の健康づくり

(3) 高齢期の健康づくり

3. 第3次健康くみやま 21 の内容

1 全世代共通の健康づくり

(1) 健康診査と健康管理

病気の早期発見・早期治療につなげるため、積極的に健診（検診）を受診するよう働きかけていきます。

それぞれが自分に合った健康づくりに取り組む活動を住民に広め、健康無関心層も自然に健康づくりの行動がとれる環境づくりを目指します。

みんなで目指す行動目標

- ・ 日頃からのセルフチェックと年1回の健診で身体の状態を知ろう
- ・ 自分にあった健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣として取り入れよう

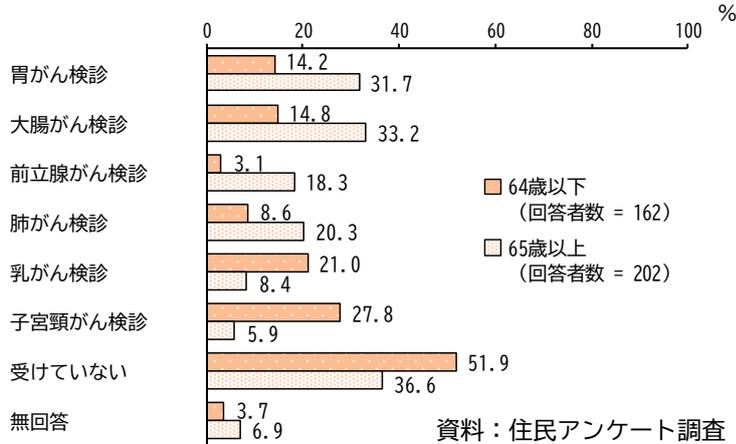
数値目標

項目・指標	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値	
それぞれの部位別の がん検診の受診率	胃がん検診	2.8% (R4実績)	12.8%
	大腸がん検診	7.9% (R4実績)	17.9%
	肺がん検診	6.1% (R4実績)	16.1%
	前立腺がん検診	9.2% (R4実績)	19.2%
	乳がん検診	12.9% (R4実績)	22.9%
	子宮頸がん検診	9.7% (R4実績)	19.7%
特定健診受診者のメタ ボリックシンドローム 該当者の割合	メタボ 該当者：男性	36.4% (R3実績)	現状値より減少
	メタボ 該当者：女性	13.6% (R3実績)	現状値より減少
特定健診受診率と特定 保健指導終了者の割合	特定健診受診率	46.0% (R3実績)	55.0%
	特定保健指導 終了者割合	30.4% (R3実績)	55.0%

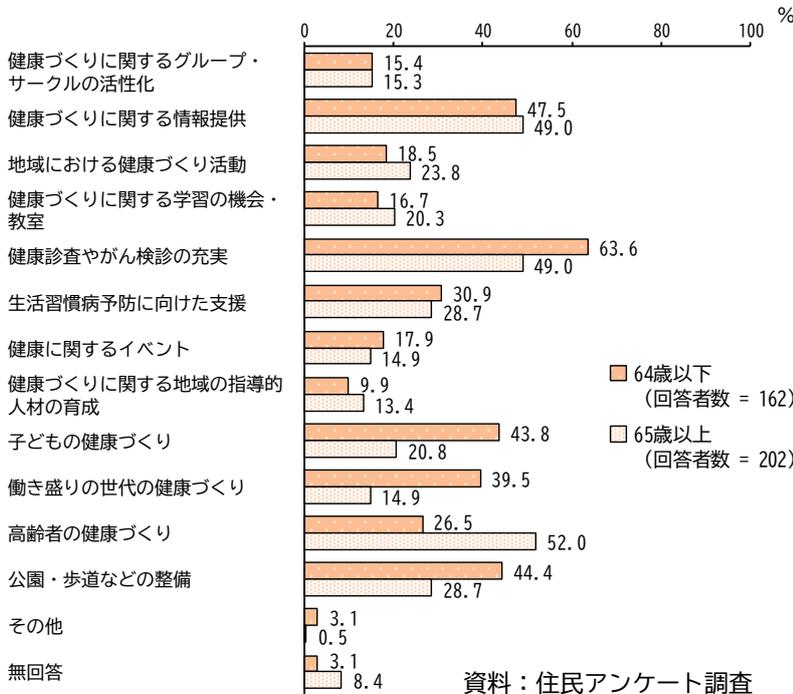


現 状

■ 過去2年間のがん検診の受診状況



■ 健康づくりを推進していく上で重要だと思うこと



生活習慣病や悪性新生物(がん)等の疾病を予防するためには、病気に関する正しい知識を持ち、日頃の健康状態を把握する等の自己管理に取り組む必要があります。

約2人に1人が過去2年間のがん検診を受けていない状況ですが、健康診査やがん検診の充実については住民の関心が最も高いことから、健診(検診)が受けやすい仕組みづくりが必要です。中でも、男性の40~64歳で受けていない人が約6割となっており、受診率向上の対策が特に求められます。



コラム ~メタボリックシンドロームとは~

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。日本では「特定健康診査・特定保健指導」の制度の中で、この考え方をとりいれており、広く動脈硬化を予防するための検査が含まれています。



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

(2) 栄養・食生活

全ての世代において食への関心を高め、健全な食生活についての知識を増やし、実践する力を育みます。

みんなで目指す行動目標

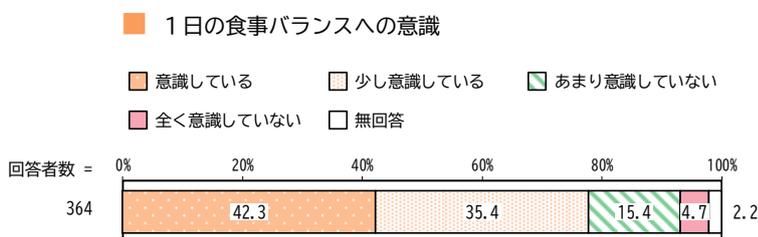
- ・ 主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を実践しよう
- ・ 意識して野菜を多くとろう
- ・ 自分にあった食事内容や量を知り、実践しよう



数値目標

項目・指標		令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
主食・主菜・副菜などを バランスよく摂ることを 意識している人の割合	満16歳以上	42.3%	53.0%
特定健診受診者のBMIが25以上の 人の割合		29.5%(R3実績)	現状値より減少
野菜の摂取量350g以上の人の割合		1.6%	現状値より増加

現 状



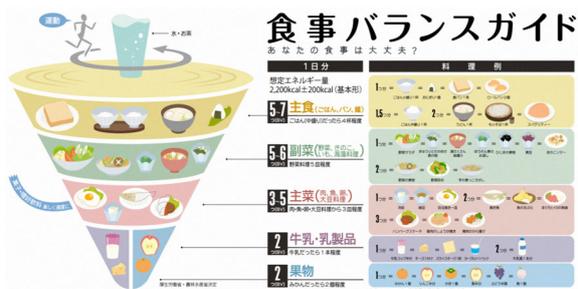
資料：住民アンケート調査

食生活の基本は、子どものうちからの規則正しい食習慣や栄養バランスに配慮した食事を実践することです。

朝食の欠食や食事バランスについて、特に男性では意識していない人が多く、外食においても、内容について気にしていない人が多くみられます。食の乱れは生活習慣病につながることから、若いころから食習慣の改善に取り組むことが必要です。

コラム ～食事バランスガイドについて～

「食事バランスガイド」とは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか参考になるよう食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指導に従ってください。



参考：厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイドについて

(3) 身体活動・運動

生涯を通じ、健康で生き生きと過ごすために、運動や生活の中での身体活動量を増やすことを意識し、ライフステージに応じて自分にあった活動が継続できる取組を進めます。

みんなで目指す行動目標

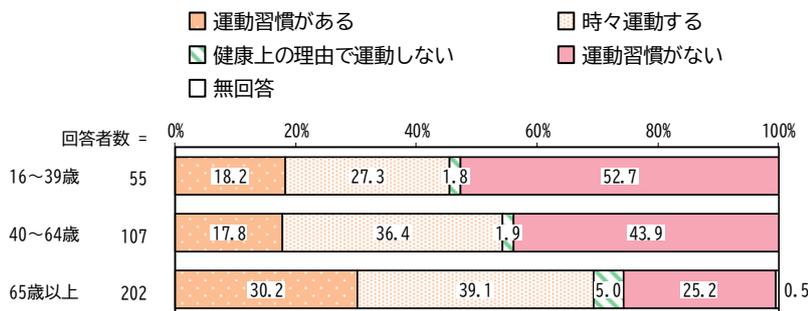
生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう

数値目標

項目・指標		令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
運動習慣がある人の割合	16～39歳	18.2%	31.0%
	40～64歳	17.8%	28.0%
	65歳以上	30.2%	37.0%
日常生活における歩数を把握している人の割合		—	50.0%

現 状

運動習慣について



資料：住民アンケート調査

適度な運動や身体活動は、体力の維持向上に加え、生活習慣病予防やメンタルヘルス対策、生活の質(Quality of Life)の向上、寝たきりやフレイル予防につながります。

住民一人ひとりが生活の中での自身の運動量を自覚し、ライフスタイルに合った運動や身体活動を選択できるような情報提供や環境整備が必要です。

高齢者は、若年層に比べ運動習慣のある人は増えていますが、継続して身体機能の低下を防ぎ、日常生活を維持できるような環境づくりを進めていくことが必要です。

コラム ～歩くまち「くみやま」推進事業～

本町では、高齢者をはじめ、すべての住民が「歩く」ことが健康的なライフスタイルに繋がり、歩くことを通して人との出会いを生む仕掛けや仕組みづくりを構築することを目的として、『歩くまち「くみやま」推進事業』に取り組んでいます。

町全域に「歩く文化」を定着させ、あらゆる人のライフスタイルにあった「歩く」が根付き、住民が自ら「歩く」を日常に取り入れることを目指します。『生涯にわたり心身が健康で笑顔があふれる』こと、『自然に賑わいと活力があふれるまち』となることを10年後の目指すべき姿として取り組んでいます。

「歩くまち くみやま」
ホームページは以下のQRコードから



参考：久御山町ホームページ 「歩くまち くみやま」

(4) たばこ

健康被害を防ぐため、たばこや受動喫煙についての正しい知識を広め、禁煙支援の強化や受動喫煙防止対策を推進します。

みんなで目指す行動目標

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう



数値目標

項目・指標	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
20歳以上の喫煙者の割合	11.4%	10.0%
分煙に心がけている人の割合	75.6%	85.6%

コラム ～受動喫煙になっていませんか～

分煙するために喫煙室やエアカーテンを設置していても、人が出入りする際に必ずたばこの煙を拡散させるため、煙を100%遮断することができません。換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたり、受動喫煙による肺がんのリスクが1.3倍となるというデータがあります。同じ空間では、完全にたばこの煙をシャットアウトすることはできないため、禁煙することが重要です。

参考：日本医師会ホームページ

(5) アルコール

アルコールが身体に与える影響についての正しい知識や、相談窓口を周知していきます。

みんなで目指す行動目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくそう



数値目標

項目・指標		令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
1日あたり純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の人の割合	男性	8.2%	現状値より減少
	女性	5.0%	現状値より減少

コラム ～節度ある適度な飲酒量を知ろう～

厚生労働省では「節度ある適度な飲酒」について、1日平均純アルコールで約20g程度としています。女性は、男性よりも少ない量が適当であるとされています。

【純アルコール量20gに相当するお酒の量】

	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
(アルコール度数)	(5%)	(15%)	(43%)	(25%)	(12%)
	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	100ml	200ml

参考：厚生労働省 アルコール

(6) 歯・口腔の健康

乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じた、歯や口腔ケアに関する正しい知識の普及と実践に取り組みます。

みんなで目指す行動目標

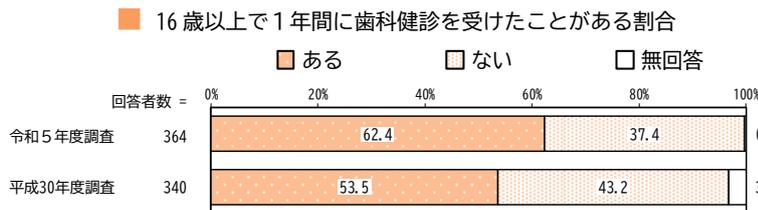
- すべての年代でセルフケアとプロケアを取り入れよう
- 自分に合った口腔ケアを身に付け、生涯を通じて自分の歯で食べよう



数値目標

項目・指標		令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
過去1年間に、歯科健診を受診した人の割合	満16歳以上	62.4%	現状値より増加
3歳児、12歳児それぞれの う歯保有率	3歳児	17.7%(R4実績)	16.0%
	12歳児	43.5%(R3実績)	30.0%
60歳以上の人で、残りの歯の本数が 24本以上の人の割合		50.5% (65歳以上で20本以上)	60.0%

現 状



資料：住民アンケート調査

歯と口の健康は、豊かな食生活や会話を楽しむなど、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯みがき習慣に加え、定期的な歯科健診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

4割程が歯科健診を受診していない状況のため、今後も歯科健診の受診をさらに勧めていくことが必要です。

(7) こころの健康（休養）

地域で身近に相談できる体制を整え、こころの健康を保つための取組を推進していきます。

みんなで目指す行動目標

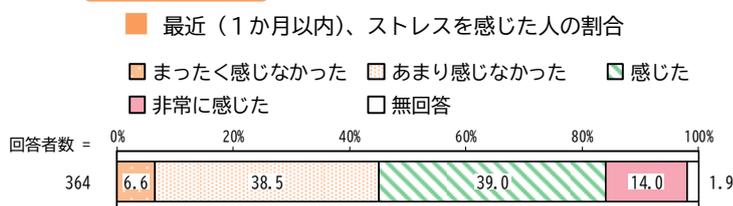
ストレスの対処法を見つけ、こころを安定させる居場所をつくろう



数値目標

項目・指標	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
ストレスを「非常に感じた」と答える人の割合	14.0%	現状値より減少
睡眠による休養が「あまりとれていない」と「まったくとれていない」と答える人の割合	28.8%	15.0%

現 状



資料：住民アンケート調査

こころの健康はいきいきと自分らしく生活するためには欠かせないものです。しかし、近年、環境の変化や人間関係などさまざまなストレスから、こころの健康を損なう人が増えているため、自身のストレス解消法を見つけることや、気軽に相談することが大切です。

ストレスを「非常に感じた」と答えた人の全体での割合は、14パーセントとなっており、注意が必要な状況となっています。

2 ライフステージに特化した健康づくり

(1) 次世代期の健康づくり

次世代期の生活習慣は、生涯を通じた健康づくりの基盤となります。規則正しい生活習慣を送り、周囲の大人と一緒にさまざまな体験を通して正しい知識を習得することは、自分のからだところを守る力を身に付けることにつながります。そのため、妊娠期を含む次世代期において、健全な生活習慣づくりを通じ、健やかな育ちを支えることが必要です。

数値目標

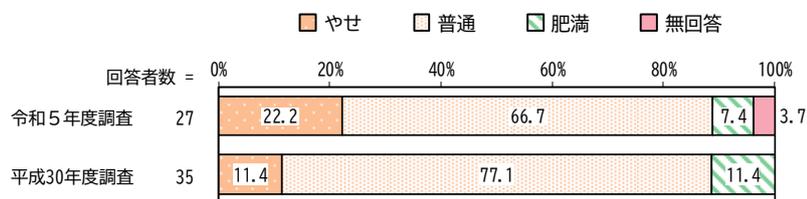
項目・指標		令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
妊娠中に飲酒・喫煙 する人をなくす	飲酒	0%(R4実績)	0%
	喫煙	2.9%(R4実績)	0%
低出生体重児の出生数の割合		9.1%(R2実績)	現状値より減少
適正体重の 子どもの割合	小学生：男児	92.0%	現状値より増加
	小学生：女児	90.6%	
	中学生：男児	87.8%	
	中学生：女児	88.5%	

現 状

「適正体重の子どもの割合」は、いずれも85パーセントを越えています。引き続き、子どもの発達に応じて適正な成長につなげられるよう、食事のバランス等について情報提供をしていく必要があります。

また、20～39歳（妊娠の可能性が高い世代）の女性のBMIをみると、「やせ」の割合が高くなっていることから、プレコンセプションケアなど、妊娠・出産、子育てについての正しい情報を提供していく必要があります。

20～39歳女性のBMI



資料：住民アンケート調査



(2) 青年期・壮年期の健康づくり

青・壮年期はライフスタイルが変化する時期であり、ストレスにさらされることが多くなります。健康診査やがん検診が重要ですが、若い人ほど受診率が低い傾向があります。自身の健康に関心を持ち、生活習慣の改善に取り組むことが必要です。高齢期に向けて心身の健康を維持するために行動しましょう。

数値目標

項目・指標	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
運動習慣がある人の割合	17.8%	27.8%
ストレスを「非常に感じた」と答える人の割合	21.0%	現状値より減少
過去1年間に健康診断を受けた人の割合	75.8%	85.8%
過去2年間にがん検診を1種類以上受けた人の割合	45.9%	55.9%

(3) 高齢期の健康づくり

高齢期では、心身機能の特性を理解し、自身に合った健康づくりをすることが重要です。健康寿命を延ばすために、生活習慣病やフレイル・認知症の予防に取り組み、地域とのつながりを大切にしながら生き生きと生活することを目指しましょう。



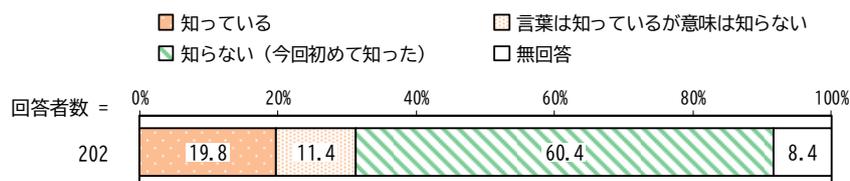
数値目標

項目・指標		令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
フレイルについて、「言葉も内容も知っている」と答えた人の割合	65歳以上	19.8%	60.0%
仕事や地域活動などの社会参加をしている人の割合	65歳以上	45.5%	55.5%

現 状

高齢者人口の増加に伴い、フレイル状態（加齢に伴う衰え全般を指す）となる高齢者の増加が見込まれます。生活習慣病の発症・重症化予防とともに、心身の機能の低下などのフレイル状態を予防する働きかけが重要です。

65歳以上のフレイルの認知度



資料：住民アンケート調査

4. 第2次久御山町食育推進計画の概要

基本理念

『食』から広げよう豊かな心と身体を育む住民の輪

目標

① 「食」に関する正しい知識の習得 ② 「食」を選択する力の習得

基本方針

- ① ライフコースアプローチに基づく健康づくりの食育
- ② 地域に根づく食文化の継承
- ③ 環境を意識した生産と消費の好循環

行動目標の柱

(1) 年代に応じた健康を維持する食習慣の確立と実践

(2) 多様な主体による食育の推進

(3) 食育の効果的な推進のための取組

5. 第2次久御山町食育推進計画の内容

1 年代に応じた健康を維持する食習慣の確立と実践

妊娠期から子育て期にかけては、親と子が健全な食生活を実践できるような機会を増やすこと、また、青・壮年期においては、生活習慣病を予防する食習慣の確立、高齢期においては、特にフレイル予防対策としての食習慣が確立できるよう支援していきます。

みんなで目指す行動目標

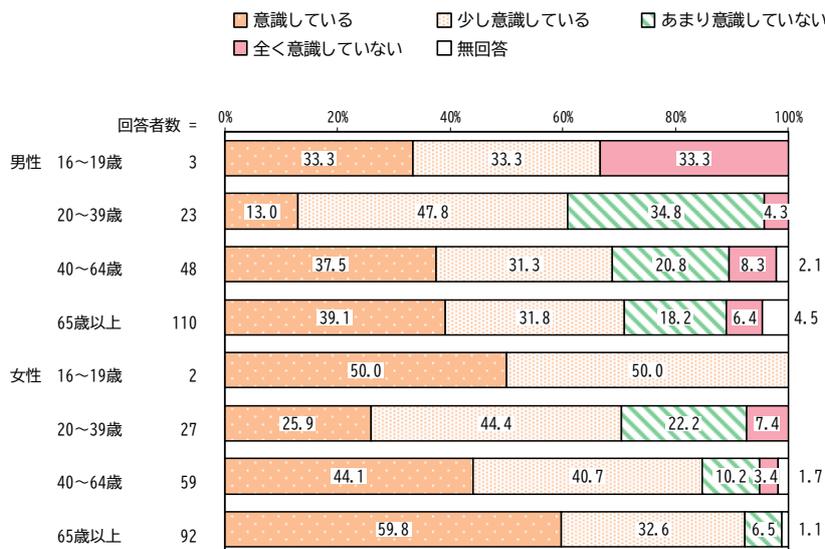
- ・ 主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を実践しよう
- ・ よく噛んで早食いを予防しよう
- ・ 自分にあった食事内容や量を知り、実践しよう

数値目標

評価指標	項目	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
主食・主菜・副菜などをバランスよく摂ることを意識している人の割合	満16歳以上	42.3%	53.0%
よく噛んで食べている子どもの割合	1歳～中学生	21.1%	30.0%
1日の適正摂取カロリーを知っている人の割合	満16歳以上	14.8%	27.0%
3食規則正しく食べている人の割合	満16歳以上	78.0%	95.0%
しっかりかんで食べるように気をつける住民の割合	全住民	42.9% (満16歳以上)	55%以上

現 状

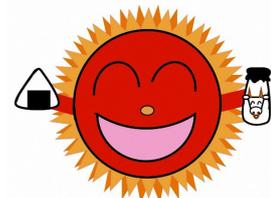
1日の食事で主食・主菜・副菜などをバランスよくとることを意識している人の割合



資料：住民アンケート調査

健全な食生活の推進には、年代に応じた健康を維持するための食習慣や食に関する知識の普及啓発、また、実践に向けた取組が重要です。

主食・主菜・副菜などをバランスよくとることを意識している人の割合は、男性の20～39歳で「意識していない」の割合が特に高く、食生活の改善に向けた取組が必要です。



くみやま食育推進キャラクター
愛称「くみっこ」

2 多様な主体による食育の推進

学校・こども園等を核として子どもの食育を推進するとともに、全ての世代において「食」への関心を高め、健全な食生活についての知識を増やし、実践する力を育みます。

みんなで目指す行動目標

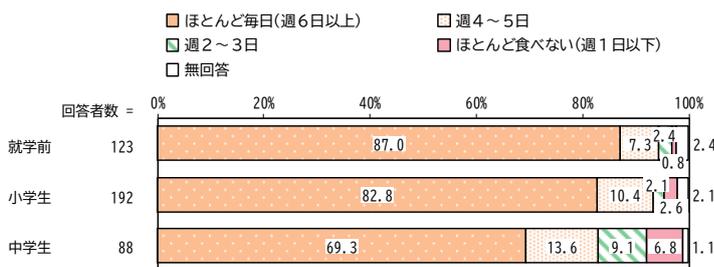
- ・ 規則正しい食生活を実践し、生活習慣を改善しよう
- ・ 「食」について関心をもち、食育について正しく理解し、実践しよう
- ・ 朝ごはんで生活リズムを整え、家族や友人と「食」を楽しもう

数値目標

評価指標	項目	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
朝食を「毎日食べている」 子どもの割合	1歳～中学生	81.1%	100%
食事を1人で食べる子どもの 割合	就学前児童	朝 4.1%	現状値より減少
		夕 0%	
	小学生	朝 13.0%	
		夕 0.5%	
	中学生	朝 35.2%	
		夕 3.4%	

現 状

朝食の摂取状況



資料：住民アンケート調査

次世代期は、心身の成長や発達が著しく、規則正しい食習慣を身につけることが大切な時期です。学校・こども園等を通じて食育を理解し、実践するとともに、家庭における食事を通して、「食」への興味・関心を高めることが大切です。

これまで学校、こども園等で、早寝早起き朝ごはんを推進してきましたが、生活の多様化による影響から、朝食を欠食する子どもの割合は、平成25年度(基準値)に比べ悪化しています。健全な食生活の推進には、ライフステージに応じた健康を維持するための食習慣の改善や、食に関する知識の普及啓発、実践に向けた取組が重要です。

コラム ～朝食をとろう～

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーを消費し、朝起きた時にはエネルギー不足の状態になっています。朝食を食べないと、午前中、元気に活動ができないだけでなく、疲れやすい、太りやすい、集中力が続かない等といったことが指摘されています。健康のためにも朝食は必ず食べましょう！



3 食育の効果的な推進のための取組

地元でとれた食材をその地域で消費する地産地消に取り組み、安全・安心で新鮮な食材を通して豊かな恵みへの感謝や理解を促すとともに、生産者や地域の活性化を図ります。また、自然環境や生命の循環による食生活の成り立ちを理解し、限りある資源を大切に、環境にやさしい生活を実践する力を育みます。さらに、食の安全性や栄養素に関する情報を正しく判断し、選択する力を伸ばす取組を進めます。

みんなで目指す行動目標

- 食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう
- 食品の安全性や栄養素に関する情報を活用しよう
- 地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう
- 郷土料理、季節の行事食を次世代へ伝えよう
- 農産物生産者と消費者との交流の機会をもとう

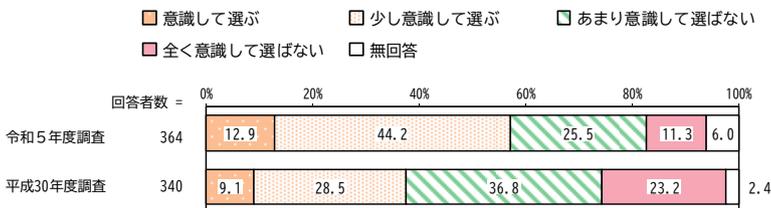


数値目標

評価指標	項目	令和5年度 現状値	令和17年度 目標値
「食育」について言葉も内容も知っている人の割合	1歳～中学生の保護者	65.3%	70.0%
	満16歳以上	39.8%	50.0%
食育の取組状況(食育に積極的に取り組んでいる人の割合)	満16歳以上	4.9%	15.0%
久御山産の食材を意識的に選ぶ人の割合	満16歳以上	57.1%	67.1%
献立に郷土料理や行事食を取り入れるようにしている人の割合	1歳～中学生の保護者	19.9%	36.0%
食べ残しの食材や廃棄量を減らすことを意識している人の割合	満16歳以上	72.5%	82.5%
ICTを活用した情報発信数	全住民	—	12回/年

現 状

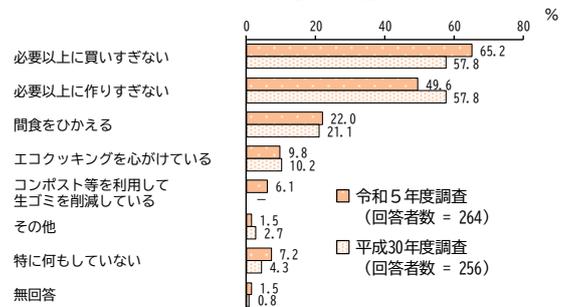
■ 地域の食材を意識して選ぶ人の割合



久御山町の食文化を継承していくには、様々な世代や地域の人とふれ合い、食に関わる人たちや食の恵みに感謝することが大切です。

食べ残しの食材や廃棄量を減らすことを意識している人の割合は減少しています。環境に配慮した食生活を推進するとともに、食に関する様々な情報が社会に氾濫していることから、住民一人ひとりが食に関する正しい知識を深め、判断力を養うため、食の安心・安全に関する適切な情報提供を継続して推進することが重要です。

■ 食べ残しや食材の廃棄量を減らすこと の具体的な取組



資料：住民アンケート調査

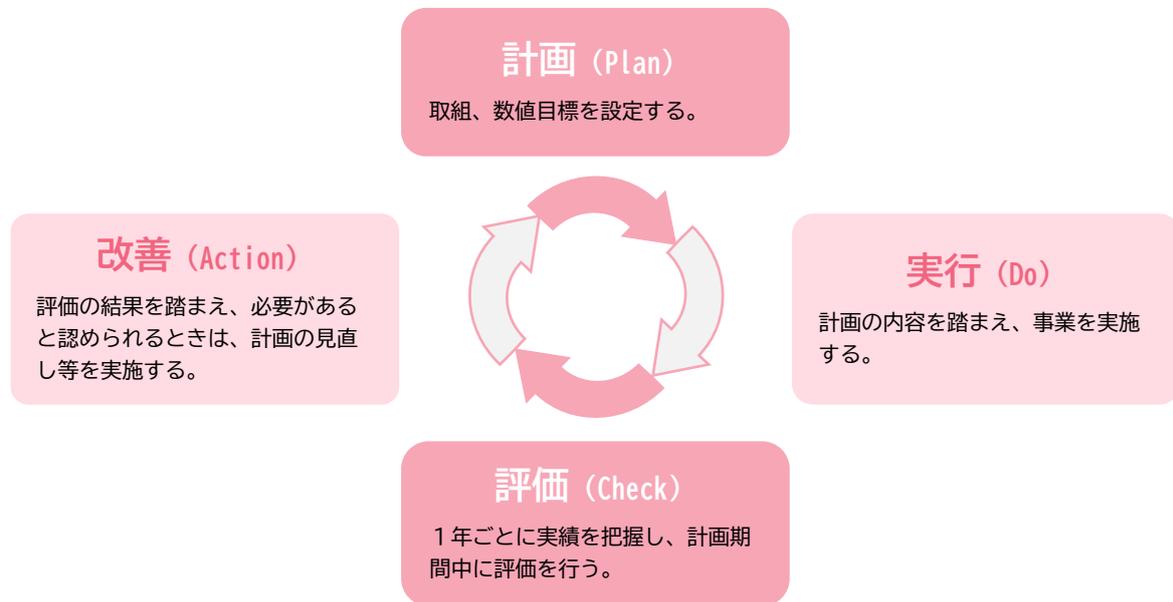
1 計画の推進体制

本計画の推進には、住民をはじめ地域・行政・関係機関が一体となって、人とのつながりを通して健康づくりの取組を進めることが重要です。

第2次計画の最終評価を踏まえ、成果のあった取組については、住民に根付くよう引き続き推進し、目標が未達成となった項目については、これまでの取組をより効果的な施策となるよう改善します。新たな目標達成に向けて、それぞれの役割を明確にし、相互に連携する推進体制の強化に努めます。

2 計画の進行管理

本計画をより実効性あるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的に取組を進めていくことが重要です。12年間で目標を達成することを目指し、PDCAサイクルに沿って目標の達成状況を定期的に点検・評価をするなかで、その時々に応じた重点的に取り組むべき課題を協議するなど、継続的に改善を図ります。令和17年度に達成できるよう、随時、取組内容の点検・評価を行うとともに、住民アンケート調査等による中間評価を実施し、必要に応じて見直しを行います。



第3次健康くみやま21・第2次久御山町食育推進計画【概要版】

令和6年3月

編集・発行：久御山町 民生部 国保健康課
〒613-8585 京都府久世郡久御山町島田ミスノ 38 番地
TEL：075-631-9913 FAX：075-632-5933
ホームページアドレス：<https://www.town.kumiyama.lg.jp>