

伊豆市健康づくり計画

概要版

第4次 健康いず21計画

健康増進計画

第4次 伊豆しょく育元気プラン

食育推進計画

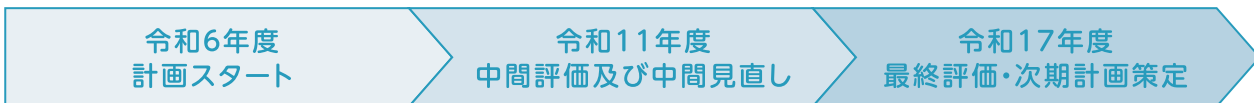
計画策定の背景と趣旨

伊豆市では、本市のあるべき姿、進むべき方向についての基本的な指針となる「第2次伊豆市総合計画」及び「後期基本計画」に基づいてまちづくりを推進しています。

総合計画で定める「生涯健康の創造」の実現に向けた2つの行動計画の期間満了に伴い、また近年の社会情勢を踏まえた国・県の新たな指針や市民のニーズに対応するため、この度「健康いず21(第4次)計画【伊豆市健康増進計画】」と「伊豆しょく育元気プラン(第4次)【伊豆市食育推進計画】」を策定しました。

計画の期間

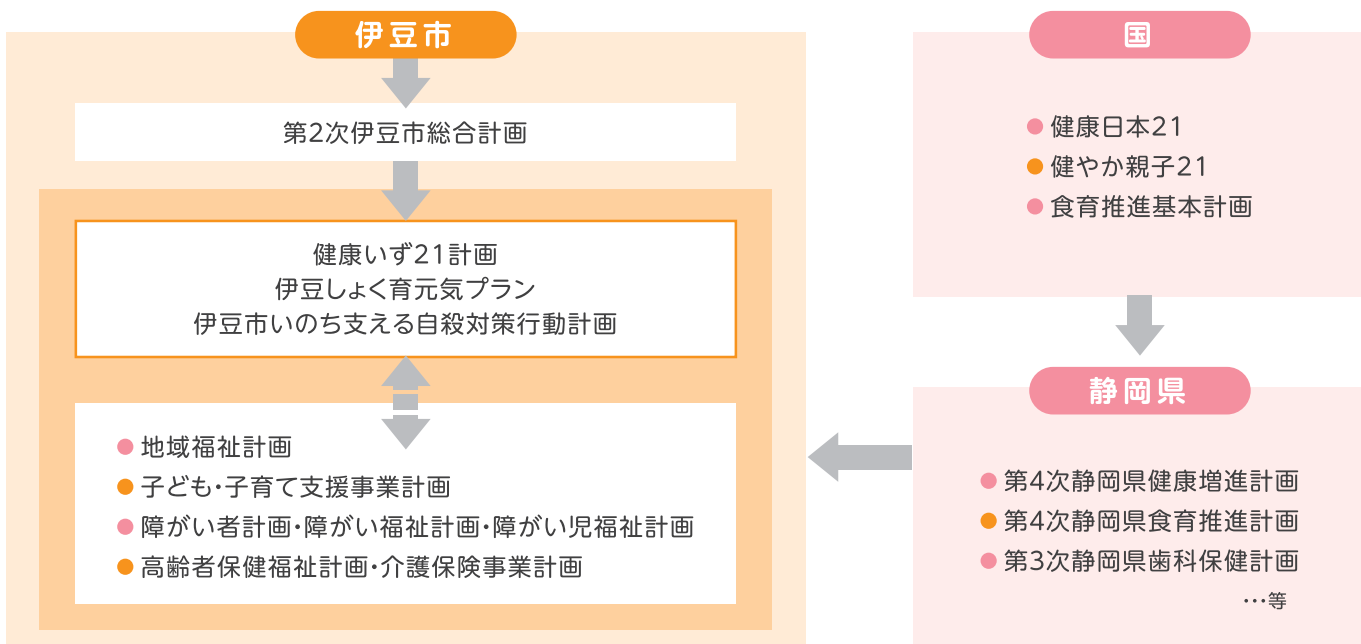
本計画の計画期間は、国の計画に合わせて令和6年度から令和17年度までの12年間とします。



計画策定の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21(第三次)」、「第4次食育推進基本計画」の地方計画として策定するものであり、本市の実情に応じた健康づくりと食育の推進の方向性を示す行動計画です。

また、本計画は、国・県の健康づくりおよび食育に関する計画の方針を踏まえ、本市の上位計画である「第2次伊豆市総合計画」との整合性を図るとともに、関連する各種計画と相互に連携しながら推進するものです。



めざす姿

もっとげんきに ずっと元気に こころもからだも あったか 伊豆市

大目標

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

柱1 個人の行動と健康状態の改善

柱1-1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

目的	<ul style="list-style-type: none"> ● こどもの頃から健全な食生活について学び、実践・継続を促すことで、市民一人ひとりの望ましい食習慣を確立し、生活習慣病を予防します。 ● 地域、団体、企業等の連携しやすい環境を整備し、協働による食生活の改善と市全体の健康意識の高揚を図ります。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日朝食を食べましょう。 ● 主食、主菜、副菜が揃う食事をとりましょう。 ● 毎食野菜を1皿以上食べましょう。 ● 「1日2g減塩」を意識した食事をとりましょう。 ● 家族や友人と楽しく食卓を囲むよう心がけましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
バランスの良い朝食をとる幼児の割合	5歳児:74.3%	5歳児:70.0%	5歳児:70.0%
バランスの良い朝食をとる児童・生徒の割合	小学生:24.6% 中学生:21.7%	小学生:50.0% 中学生:50.0%	小学生:50.0% 中学生:50.0%
毎日朝食を食べている人の割合	87.5%	100.0%	100.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上とる日が5日以上の人(20~44歳)の割合	56.2%	65.0%	65.0%
野菜摂取量の平均値(g/日)【新規】	男:294g 女:328g	350g	350g

(2) 身体活動・運動

目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活の中で適度な運動習慣を持つことで、将来の病気及び要介護状態となることを予防します。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活で体を動かす機会を増やしましょう。 ● 自分に合った適切な運動を身につけ、継続しましょう。 ● 体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	男:37.5% 女:34.4%	男:39.2% 女:36.6%	男:39.2% 女:36.6%
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合【新規】	男:47.1% 女:47.4%	男:48.9% 女:49.7%	男:48.9% 女:49.7%

(3) ころ(休養・睡眠)

目的	<ul style="list-style-type: none"> ●メンタルヘルスやセルフケアの啓発を通じて、ストレスと上手に付き合える市民を増やします。 ●身近な人が互いの心身の不調に気づき、適切な医療や相談につなげる環境を整備することで、うつ病の発症や重症化を予防します。 ●関係機関との連携によるころの健康づくりを通じて、地域全体の自殺予防対策を推進します。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ●バランスの良い食生活、適度な運動、同じ時間の起床・就寝による質の良い睡眠の確保などの規則正しい生活習慣を心がけましょう。 ●ストレスに関する理解を深め、ストレスを溜め込まず、自分に合った方法で上手に発散しましょう。 ●ゲートキーパー養成講座や健康講座などに積極的に参加し、ストレスやうつ病など精神疾患について正しい知識を持ちましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
睡眠で休養が十分とれている人の割合(全体)	72.3%	74.0%	74.0%
ストレス解消法がある人の割合	64.5%	66.0%	66.0%
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	4か月児:100.0% 1歳6か月児:70.6% 3歳児:68.2%	4か月児:95.0% 1歳6か月児:95.0% 3歳児:95.0%	4か月児:95.0% 1歳6か月児:95.0% 3歳児:95.0%

(4) 喫煙・飲酒

目的	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙と飲酒による生活習慣病及び妊娠・出産への悪影響を減少させます。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙による健康への影響を理解し、受動喫煙防止に配慮しましょう。 ●適正飲酒量について知り、週2回は休肝日を設けましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
習慣的な喫煙率の減少	男:20.3% 女:6.1%	男:19.2% 女:5.3%	男:19.2% 女:5.3%
禁煙教室参加者の禁煙率【新規】	20.0%	80.0%	80.0%
妊娠中の喫煙率【新規】	1.2%	0.0%	0.0%
生活習慣病(Ncds)のリスクを高める量を飲酒している人の割合【新規】	男(2合以上):15.9% 女(1合以上):7.4%	男(2合以上):15.0% 女(1合以上):7.0%	男(2合以上):15.0% 女(1合以上):7.0%

(5) 歯・口腔の健康

目的	<ul style="list-style-type: none"> ●歯や口腔機能の形成、維持向上、機能低下防止の普及啓発に努め、生活の質の向上と介護予防を推進します。
市民一人ひとりの取組	<p>乳幼児期・学齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> ●幼少期から、食後に仕上げ磨きや歯を磨く習慣を身につけましょう。 ●うがいができるようになったらこども用フッ化物入り歯磨き剤を使用し、歯の質を強くしましょう。 <p>成人</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自分の歯や口の状態に関心を持ち、定期的に歯科検診を受け、早期発見・治療に努めましょう。 ●生涯おいしく食べるために、歯や口の状態を悪くしないよう、日頃から気をつけましょう。 <p>全年齢</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医を決めて定期的に専門家のチェックを受けましょう。 ●正しいブラッシング方法や歯間清掃用具(糸ようじ・フロス)を使う習慣を身につけましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
65歳以上の咀嚼良好者の割合【新規】	95.4%	97.0%	99.0%
オーラルフレイル該当者の割合(「要指導者」判定)【新規】	要指導者の割合:21.9%	要指導者の割合:19.0%	要指導者の割合:15.0%
40歳で歯周疾患がある人の割合【新規】	歯周治療者・歯周疾患患者 42.8%	歯周治療者・歯周疾患患者 30.0%	歯周治療者・歯周疾患患者 30.0%
かかりつけ歯科医がある人の割合	健康づくりアンケート(20歳以上):72.1% 歯周病検診:67.5% オーラルフレイル健診:90.8%	健康づくりアンケート(20歳以上):80.0% 歯周病検診:70.0% オーラルフレイル健診:92.0%	健康づくりアンケート(20歳以上):90.0% 歯周病検診:70.0% オーラルフレイル健診:92.0%

柱1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) 循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)の予防、糖尿病・高血圧の重症化予防

目的	①発症予防 ● 健診の結果に応じて生活習慣の改善を促し、生活習慣病の発症予防に努めます。 ②重症化予防 ● 健診の受診勧奨や啓発による疾病の早期発見・早期治療を推進し、重症化を予防します。
市民一人ひとりの取組	● 生活習慣病を予防するため、バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。 ● 適度な運動及び休養を心がけましょう。 ● 健診を受診し、年1回は自分自身の健康状態を確認しましょう。 ● 健診の結果で必要と判定されたら、精密検査または定期的な通院をしましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
特定健診受診率	男女計:43.9%	男女計:48.0%	男女計:48.0%
特定保健指導実施率	動機づけ:46.2% 積極的:43.6%	動機づけ:61.8% 積極的:48.8%	動機づけ:61.8% 積極的:48.8%
特定保健指導終了率	動機づけ:36.7% 積極的:5.5%	動機づけ:61.0% 積極的:32.1%	動機づけ:61.0% 積極的:32.1%
BMI25以上の人の割合(40~74歳)	男:34.8% 女:25.2%	男:33.9% 女:21.8%	男:33.9% 女:21.8%

(2) がん予防の推進と地域における共生

目的	①発症予防 ● がんの発症リスクとなる生活習慣について情報を発信し、市民のがん予防への意識を高めます。 ②重症化予防 ● がん検診や精密検査の受診勧奨等の重症化予防の取組とともに、症状の進行に応じた緩和ケアの推進に努めます。
市民一人ひとりの取組	● 自覚症状がない時から、継続して1年に1回は、がん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。 ● がん予防のため、禁煙(受動喫煙の防止)、適正飲酒、バランスの良い食事、運動、適正体重の維持、感染予防に努めましょう。 ● 精密検査が必要になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
40歳以上のがん検診受診率 (子宮頸がん検診は20歳以上)	胃がん:4.3% 肺がん:10.0% 大腸がん:11.7% 子宮頸がん:9.1% 乳がん:10.1%	胃がん:5.0% 肺がん:12.0% 大腸がん:13.0% 子宮頸がん:11.0% 乳がん:11.0%	胃がん:5.5% 肺がん:13.0% 大腸がん:14.0% 子宮頸がん:12.0% 乳がん:12.0%

柱2 社会環境の質の向上

(1) 感染症

目的	● 予防接種を適切に行い、集団免疫の獲得に努めます。 ● 感染症の発症状況に応じて、関係機関との連携を迅速に行い、市民の生活や健康への影響を最小限に抑えます。
市民一人ひとりの取組	● 予防接種の効果を正しく理解し、適切な時期に予防接種を受けましょう。 ● 一人ひとりが感染症の予防と流行への備えを行いましょう。 ● 日頃から食生活や休養など生活習慣に気を配り、免疫力を高めましょう。

(2) 健康づくりの環境整備

目的	● 国の指針に基づき、「自然に健康になれる環境づくり」を推進します。 ● 地域包括ケアシステム等の連携体制を活用し、健康増進と地域共生社会の実現を目指します。 ● 多角的な支援やサービスの提供体制を構築し、生涯安心して生活できるまちづくりを推進します。
市民一人ひとりの取組	● 減塩・運動・禁煙に取り組みましょう(げんきプロジェクト)。 ● 健康相談や健康マイレージ事業を活用して、自分自身の健康づくりに向けた生活習慣を継続しましょう。 ● かかりつけ医を持ち、重症化しないよう、適正受診に努めましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
かかりつけ医を持っている割合	65.1%	80.0%	80.0%
げんきプロジェクト事業の参加者数【新規】	1,267人	2,801人	2,801人
健康マイレージ参加者実数	76人	100人	100人

柱3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 次世代の健康

目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 周産期から小児期までの成長段階に応じて切れ目のない支援を提供し、こどもの健やかな成長を促進します。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 規則正しい3回の食事と、バランスの良い食生活を心がけましょう。 ● 早寝・早起き等、生活のリズムを整えましょう。 ● 不安や悩みを感じたときに、一人で抱えこまず、身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
妊娠11週以下での妊娠の届出率	96.4%	98.0%	98.0%
妊娠中の妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%	0.0%
乳幼児健診の受診率	4か月児健診:91.4% 10か月児健診:86.4% 1歳6か月児健診:96.0% 3歳児健診:94.9%	4か月児健診:95.0% 10か月児健診:95.0% 1歳6か月児健診:100.0% 3歳児健診:100.0%	4か月児健診:100.0% 10か月児健診:100.0% 1歳6か月児健診:100.0% 3歳児健診:100.0%
児童・生徒の肥満傾向の割合	小6:15.6% 中3:10.4%	小6:14.3% 中3:9.6%	小6:12.5% 中3:9.0%

(2) 働き盛り世代の健康

目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 自身のライフスタイルに応じた健康づくりの実践を促し、生活習慣の乱れを防止します。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 忙しい中でも食事や睡眠時間の確保等、生活リズムを整えることを意識しましょう。 ● 市のウォーキングコースを活用する等、可能な範囲で生活に運動を取り入れましょう。 ● 市の発信する情報に注目し、興味を持った地域活動やイベントに参加しましょう。

(3) 高齢者の健康

目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防と健康づくりを一体的に推進し、事業を通じて市民の交流を促進することで心身の健康増進を図ります。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 後期高齢者健診を受診し、セルフケアに努めましょう。 ● かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、定期受診や服薬の管理をしましょう。 ● いつまでも自分の歯で食べられるよう、口の健康を保ちましょう。 ● 認知症や介護を予防するために、積極的に外出したり、地域の活動に参加し、趣味や生きがいのある生活を送りましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
健康状態不明者数の割合	—	0.2%	0.0%
重症化予防事業(高血圧・糖尿病・腎疾患)未受診者への受診勧奨後の受診率	84.7%	100.0%	100.0%
脳血管疾患による新規要介護認定率	12.5%	減少	減少

(4) 女性の健康

目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 女性特有の健康課題について情報発信や対策を展開することで、女性が自分らしい生活を選択できる社会を構築します。 ● 女性において深刻なやせ、飲酒、受動喫煙等の問題の改善に努め、妊娠や出産のリスクの低減を図ります。
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 体重の変化や食事の状況についてセルフチェックの習慣を持ち、適正体重の維持に努めましょう。 ● 禁煙や適性飲酒を心がけます。特に妊娠時は、胎児の健康を考え、飲酒も控えましょう。 ● 各種健診や地域の教室等を通じて、健康づくりに関する正しい知識を習得しましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
女性の健康づくり講座の実施	年1回	年1回以上	年1回以上
骨粗しょう症検診受診率	9.7%	10.5%	10.5%

めざす姿

楽しく食べて心身ともに 元気に生きる

大目標

生涯にわたって 健全な心身を培い 豊かな人間性を育む

柱1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

(1) 乳幼児期(0～5歳)

施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 大人の食育に対する意識の向上 ● 親子の健康的な食生活の実践 ● 味覚や咀嚼機能の発達の促進
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事の挨拶やマナーをこどもと一緒に学びましょう。 ● 早寝・早起き・朝ごはんを実行し、規則正しい生活でお腹がすくリズムをつくりましょう。 ● 家族と一緒にバランスの良い朝食をとり、1日を元気にスタートしましょう。 ● よく噛んで食べる習慣や歯磨きを身につけ、むし歯や歯周病を予防しましょう。 ● 地域でとれた食材や旬の食材を使った食事づくりを心がけましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
朝食を食べる幼児の割合	5歳児:100.0%	5歳児:100.0%	5歳児:100.0%
バランスの良い朝食をとる幼児の割合	5歳児:74.3%	5歳児:70.0%	5歳児:70.0%

(2) 学童・思春期(6～19歳)

施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 正しい食習慣の理解・実践・定着 ● 生活習慣病の予防に向けた保健指導 ● 学校や地域との連携による食育の推進
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムをつくりましょう。 ● よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。 ● 地場産物や旬の食材、行事食を取り入れた食事づくりを心がけましょう。 ● 学校と連携して、食育体験の場や技術を提供し、こども達へ地域の食文化を伝承しましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生:97.0% 中学生:95.0%	小学生:100.0% 中学生:100.0%	小学生:100.0% 中学生:100.0%
バランスの良い朝食をとる児童・生徒の割合	小学生:24.6% 中学生:21.7%	小学生:50.0% 中学生:50.0%	小学生:50.0% 中学生:50.0%
カリウムを含む野菜等を食べることができる割合【新規】	小5(2023):71.3%	小5:75.0%	小5:75.0%

(3) 青年・壮年・中年期〈20～64歳〉

施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活に応じた食生活改善・健康管理の実践 ● 情報提供や動機づけの支援 ● 地域でのイベントや職域と連携したアプローチの展開
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 自らの健康状態を理解し、適正エネルギーの摂取、野菜摂取や減塩等、望ましい食習慣を実践し、生活習慣病の予防や重症化予防に努めましょう。 ● 家族と一緒に食卓を囲み、家族団らの場をつくりましょう。 ● 地域や学校、行政での食育の取組に協力・参加しましょう。 ● 地場産物の利用や地域の食文化を食卓に取り入れましょう。 ● 定期的に歯科検診を受ける等、歯周病を予防し、口腔の健康を維持しましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
毎日朝食を食べている人の割合	78.5%	85.0%	85.0%
毎食野菜をとるよう意識している人の割合	79.4%	85.0%	85.0%
食塩のとり過ぎに気をつけている人の割合	71.5%	80.0%	80.0%

(4) 高齢期〈65歳以上〉

施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 加齢や環境の変化に起因する低栄養の予防や改善 ● オーラルフレイル予防と身体機能の維持 ● 共食の推進による生活の改善
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけましょう。 ● 低栄養を予防・改善するため日頃から、たんぱく質を欠かさず食べることや特定の食品に偏らずいろいろな食品を食べましょう。 ● 8020(80歳で歯が20本)を目指し、口腔の健康を維持しましょう。 ● 地域やボランティア団体が食を通して、地域の絆が深まるよう、交流の場を設けるための検討をしましょう。 ● 地域や学校、園等での取組に協力・参加し、食文化を次世代へ傳承しましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
毎日朝食を食べている人の割合	94.3%	95.0%	95.0%
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65～74歳)の割合	18.5%	16.9%	15.4%
80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合【新規】	60.0%	65.0%	65.0%
1日3食きちんと食べている人の割合【新規】	96.0%	98.0%	98.0%
半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合【新規】	33.3%	30.0%	30.0%



柱2 持続可能な食を支える食育の推進

施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 調和のとれた食の循環の確立 ● SDGsと連動した食育の推進 ● 地域の食文化・伝統の継承
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のあいさつやマナーをこどもに伝えましょう。 ● 地場産物の利用や旬の食材、行事食や地域の食文化を食卓に取り入れ、食事を楽しみましょう。 ● 安心・安全な地場産物を活用しましょう。 ● 食品の買い過ぎや消費期限切れなどで食品を廃棄しないよう心がけましょう。 ● 好き嫌いや作りすぎによる食べ残しをしないよう心がけましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
学校給食に地場産物を使用する割合 (金額ベース)	(2023)59.0%	61.0%	61.0%

柱3 食を支える環境づくり

施策の方向性	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の関係者との連携・協働の推進 ● 食育を支える人材の確保・育成 ● 多様な主体との連携による情報提供体制の強化
市民一人ひとりの取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域やボランティア団体が食育活動を実施しましょう。 ● 地域や公民館等でヘルシーメニューを調理して、仲間で食べるなどの機会をつくりましょう。 ● 食中毒に関する正しい知識を学び、食中毒を予防しましょう。 ● 安全で安心な食材を選びましょう。 ● 食の安全・安心、地産地消に関する理解を深めましょう。

指標	基準値(2022)	目標値(2029)	目標値(2035)
地域・企業等と連携した健康づくりの啓発回数	39ヶ所	45ヶ所	45ヶ所

健康いず21計画(第4次)【健康増進計画】
伊豆しょく育元気プラン(第4次)【食育推進計画】

概要版

令和6年3月

発行：伊豆市 企画・編集：健康長寿課

〒410-2413 伊豆市小立野38-2

電話：0558-72-9861

FAX：0558-72-1196