

# 伊予市健康づくり・食育推進計画

## ダイジェスト版

伊予市健康づくり・食育推進計画は、  
全ての市民が、住み慣れた地域で心豊かに健康で暮らせるよう、健康づくり活動（健活）  
と食育に取り組み、市民みなでつくる健康のまちを目指して、評価指標や市民・地域の  
取組、行政の取組をまとめた計画です。



計画期間は、2025～2036（令和7～18）年度までの12年間

前期：2025～2030（令和7～12）年度      後期：2031～2036（令和13～18）年度

## 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条の規定に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条の規定に基づく「市町村食育推進計画」に当たるもので、本市の「第2次伊予市総合計画」を最上位計画とし、その他関連計画や国・県の健康づくり計画との整合性を図ります。

## 健康に関する現状と課題

統計資料やアンケート調査等の結果から、前回計画策定時と比べ目標が達成できていない主な項目をまとめました。

心疾患の死亡率が  
高い

血糖コントロール不良者の  
割合が  
増えた

メタボリックシンドローム  
該当者の割合が  
増えた

特定健康診査・がん検診の  
受診率が  
低い

地域とのつながりが  
強いと思う人の割合が  
減った

主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事が  
とれている者の割合が  
減った

リスクのある飲酒習慣のある人  
の割合が  
増えた

1日3食食べてない児童  
(小学5年生)が  
増えた

20～64歳男性の肥満者  
の割合が  
増えた

睡眠による休養が  
とれていない人の割合が  
増えた



## 本市のビジョン

生涯にわたって心身ともに健康な生活を送ることは、豊かな人生にもつながり、市民一人一人が健康的な生活習慣を身に付け、自発的に取り組むことができる環境づくりを推進することが重要です。そのため、本計画では健康寿命の延伸と食育の推進によって、子どもから高齢者までの全ての市民が、住み慣れた地域で心豊かに健康で暮らせるよう、力を合わせ支え合いながら、共に健康づくり活動(健活)と食育に取り組み、SDGsの視点も踏まえつつ市民みんなでつくる健康のまちを目指します。

いきいき健活 増やそう笑顔



## 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、その差を短縮することで、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、医療費や介護給付費等の社会保障負担の軽減も期待でき、全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現と平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことを目標とします。

## 2 個人の行動と健康状態の改善

### (1)生活習慣の改善

健康寿命の延伸を目指して、個人の生活習慣の改善のための6つの取組を推進します。

|           | 市民・地域(わたしたち)の取組                                                                                                                                                                                                                   | 行政の取組                                                                                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 栄養・食生活  | <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べます。</li> <li>主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を1日3食とります。</li> <li>適正体重を知り、自分に合った食事量を心がけて、体重のコントロールをします。</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>学校と連携して、朝食摂取の向上に向けた取組を行います。</li> <li>適切な生活習慣の定着に向けた取組を推進します。</li> <li>食塩摂取量の減少が高血圧の予防等につながることを普及啓発します。</li> </ul>               |
| ② 身体活動・運動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>歩数計やスマートウォッチ等を使って日々の活動量を記録します。</li> <li>学校や仕事、遊びの中で身体を動かすことを意識し運動習慣を身に付けます。</li> <li>地域の運動に関するイベントやサークルに積極的に参加します。</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動・スポーツに関する正しい知識や活発な身体活動と運動の意義を周知します。</li> <li>運動できる場所の情報発信をします。</li> <li>運動習慣を身に付けるための健康教室やイベントを実施します。</li> </ul>              |
| ③ 休養・睡眠   | <ul style="list-style-type: none"> <li>朝の光をスタートに、早寝早起きの規則正しい生活リズムを身に付けます。</li> <li>寝る前のスマートフォンやテレビ鑑賞、カフェイン摂取は控え、ぐっすり眠ってリフレッシュします。</li> <li>寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚めるなどの睡眠の困りごとは早めに適切な機関に相談します。</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>広報紙やホームページ等で睡眠に関する情報を発信します。</li> <li>休養・睡眠に関するパンフレットやポスター等を設置し、市民に周知します。</li> <li>こころの健康と睡眠の関連性を説明し、ストレス軽減法の普及に努めます。</li> </ul> |
| ④ 飲酒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールについて、正しい知識を持ちます。</li> <li>成人は適正量の飲酒を心がけ、多量飲酒はしません。</li> <li>未成年者に飲酒をさせないよう家庭や地域で見守ります。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールの害や適正な飲酒量について普及・啓発します。</li> <li>妊婦や妊娠する可能性のある時期の飲酒の害について知識を普及します。</li> <li>飲酒で困っている人の相談の場を設けます。</li> </ul>                 |

次ページへ続く

|          | 市民・地域(わたしたち)の取組                                                                                                                                                                     | 行政の取組                                                                                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ⑤喫煙      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識を持ちます。</li> <li>● 喫煙者は自分自身と周りの健康を考え、禁煙・分煙のルールやマナーを守ります。</li> <li>● たばこの害を知り、喫煙者が喫煙をやめたい時に適切な機関に相談します。</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供します。</li> <li>● 公共施設における禁煙・分煙を行います。</li> <li>● 喫煙者が喫煙をやめたい時にやめられるような支援や環境整備、また、必要に応じて禁煙治療を受けられるよう医療機関へつなぐための情報を提供します。</li> </ul> |
| ⑥歯・口腔の健康 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食後の歯みがき習慣を身に付けます。</li> <li>● 歯ブラシだけでなくフロスや歯間ブラシを使って口腔ケアを行います。</li> <li>● かかりつけ歯科を持ち、年に1～2回の歯科検診を受けて自分の歯・口腔状態を把握し早期発見・早期治療を行います。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯の定期検診の必要性について、普及・啓発を行います。</li> <li>● 健康相談、健康教室等における歯科保健指導及び普及啓発に努めます。</li> <li>● 歯と口腔の健康づくりに取り組む組織や関係機関等と連携しながら、市民の主体的な健康づくりを支援します。</li> </ul>     |

## (2)生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防

高齢化に伴い生活習慣病の有病者数の増加が見込まれ、健康寿命の延伸を図る上で引き続き重要な課題となっています。生活習慣の改善等により多くが予防可能であるがん、循環器病、糖尿病及びCOPDに関する対策を推進します。また、本市では肝がん SMR(標準化死亡比)は減少しているものの、全国や県と比較して高い値で推移しているため、肝疾患に関する対策に引き続き取り組みます。

## (3)生活機能の維持・向上

健康づくりや生活習慣の改善を通じて、心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ります。骨や関節、筋肉などの機能が低下するロコモティブシンドローム(運動器症候群)や、筋力や活動が低下している状態であるフレイル(虚弱)を予防することが重要です。

また、ロコモティブシンドローム、フレイル、骨の健康、こころの健康は相互に関連し合い、身体を健康を維持するためには、定期的な運動、栄養の摂取、そして精神的なサポートが不可欠で、これらを総合的に考え、予防や改善に取り組むことを推進します。

# 3 社会環境の質の向上

## (1)社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

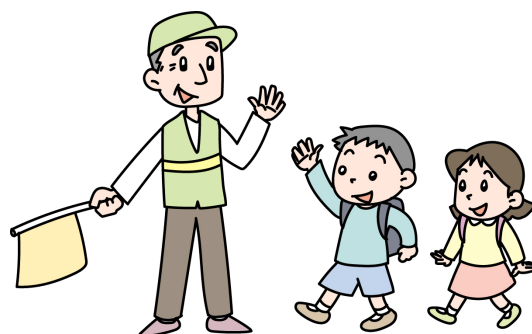
地域社会とのつながりを深めることが市民の健康にとって重要です。人とのつながりは孤立感を軽減し、相互支援のネットワークを構築することで、市民同士の交流を促進し、健康づくりに対する意識を高めることが目指されます。

また、こころの健康の維持及び向上に関しては、メンタルヘルスに関する啓発活動やストレスケア、相談支援の体制を整え、支援を充実させることで、安心して生活できる環境を整えることを目指します。

加えて、食育の推進においては、健康的な食生活を実現するための教育と実践が必要です。地元の食材を使用した料理教室や栄養講座を開催し、地域の食文化を継承しながら、バランスの取れた食事の重要性を伝えることに取り組みます。

#### 市民・地域(わたしたち)の取組

- ご近所同士、笑顔で声かけ、あいさつ、助け合いを大切にします。
- 身近な地域の行事やイベント等は、誘い合って、一緒に参加します。
- 様々な人と共食をする食事会等の機会をつくり、コミュニケーションを図りながら、食に対する理解や関心を深めます。
- 家庭や学校で子どもたちが料理を作る機会を増やし、食事マナーや望ましい食習慣を学びながら食を楽しみます。
- 家族や友人との交流を大切にし、互いのこころの不調に気付きます。



### (2)自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸のため、健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む幅広い人に対して、無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備を目指します。

また、食品ロスは環境や経済に大きな影響を与え、廃棄物の処理にはコストがかかり、焼却時には CO<sub>2</sub> が排出され、環境破壊につながります。そのため、私たち一人一人が食品ロスを減らす意識を持って行動する必要があります。

#### 市民・地域(わたしたち)の取組

- 小分け商品、少量パック商品、ばら売り等、食べきれる量を購入します。
- 料理を作りすぎないようにします。
- 喫煙が健康に及ぼす影響について、子どもから大人までが正しい知識を持ちます。
- 喫煙者は自分自身と周りの健康を考え、禁煙・分煙のルールやマナーを守ります。
- 健康アプリを活用し、運動習慣の定着や日常生活において歩数を増やし、身体活動の向上に努めます。



### (3)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

健康づくりを行うには、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。個人の健康づくりを後押しするため、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できるように周知啓発していきます。

市民の自主組織である食生活改善推進協議会やいよし健康づくりの会等と協働し、健康づくりに関する情報の発信に努めます。

## 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することで、集団・個別の特性を重視しつつ健康づくりを行うことが重要です。例えば、健康課題はライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階)ごとに異なっていることから、各ステージに応じた健康づくりに取り組む必要があります。

### ①子ども

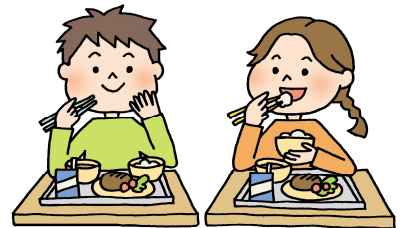
#### 子どもに関する本市の現況

小学5年生男子の肥満率、小学5年生女子の肥満率ともに減少しているものの、男女共に目標には達していません。

女子は小中高と学年が上がるごとに運動習慣がない割合が増加し、運動不足が健康に与える影響が懸念されます。

また、小学5年生・中学2年生の約2割、高校2年生の約3割が朝食を欠食している状況です。

朝食欠食は学業成績や健康に悪影響を及ぼす可能性があります。



### ②高齢者

#### 高齢者に関する本市の現況

低栄養傾向にある高齢者の割合は減少し、栄養改善に向けた取組が一定の成果を上げていることを示しています。

また、ロコモティブシンドロームについて知っている人の割合や社会参加している60歳以上の高齢者の割合は増加しています。これに伴い、足腰の痛みを抱える高齢者の人数も減少しており、運動やリハビリテーションの効果が現れていると考えられます。

これからも社会参加の機会を更に増やし、高齢者が積極的に健康維持に取り組める環境を整え、高齢者の健康と生活の質を向上させることが重要です。



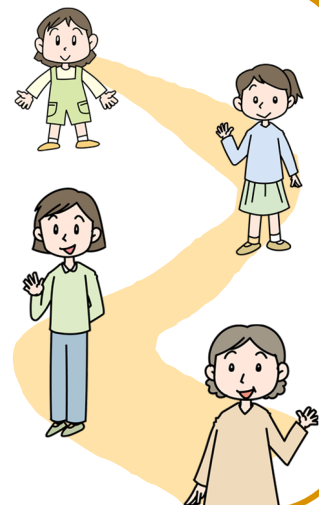
### ③女性

#### 女性に関する本市の現況

女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。骨密度の低下や若い女性の低体重に対する取組を推進します。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合は、前計画策定時より増加しており、改善が必要です。また、妊娠中の飲酒率は0%を維持しているものの喫煙率は0%に達していません。さらに、低出生体重児の割合が増加していることも課題として挙げられます。

これらの現状を踏まえ、本市では引き続き健康教育や啓発活動を強化し、女性の健康維持と改善に向けた取組を行います。



現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があり、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点も取り入れる必要があります。

そのため、特に「子ども」「高齢者」「女性」に着目した取組を推進します。

#### 市民・地域(わたしたち)の取組

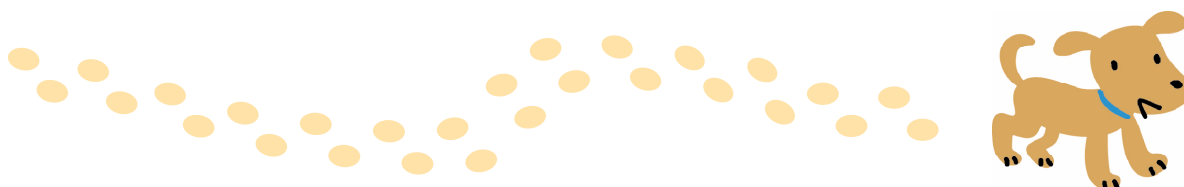
- 学校や遊びの中で身体を動かすことを意識し、運動習慣を身に付けます。
- 規則正しい食生活を身につけ、バランスの取れた食事を食べます。
- 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを身に付けます。
- よく噛んで食べることと、食後歯みがきの習慣をつけて仕上げみがきを行います。
- たばこやお酒、くすりが身体に与える影響を正しく知ります。
- 成人するまでは飲酒・喫煙をしません。

#### 市民・地域(わたしたち)の取組

- 栄養バランスの取れた朝・昼・夕食を心がけ、低栄養が原因となるフレイルを予防します。
- 80歳で20本を目指して自分の歯を維持し、よく噛んで食事をします。
- 適度な運動を心がけ、自分でできることはなるべく自分でします。
- 地域活動に積極的に参加するなど人との交流を楽しみ、生きがいを作ります。
- 困った時はひとりで悩まず、誰かにSOSを出します。
- 定期的に健診を受け、適正体重を知り体重コントロールを行うなど自己管理に努めます。

#### 市民・地域(わたしたち)の取組

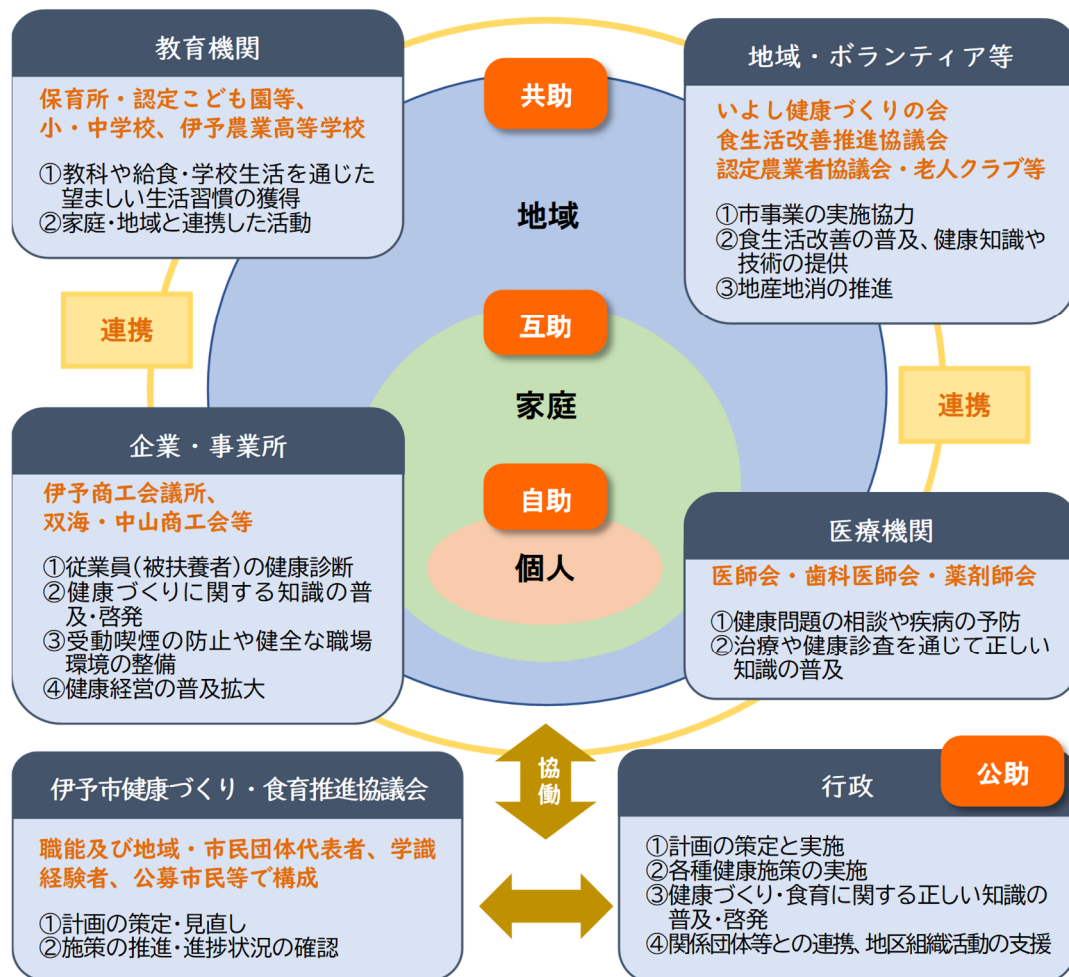
- ライフステージごとに自分の身体と向き合い、労わります。
- 断食など身体に悪影響を及ぼす無理なダイエットは控えます。
- 適度な運動を心がけます。
- かかりつけ医を持ち、乳がん検診、子宮頸がん検診や骨粗しょう症検診を定期的に受診します。
- 妊産婦期や授乳中は喫煙・飲酒をしません。
- 歯周病の予防に向けて、歯科健診や歯のセルフケアを行います。



## 計画の推進体制

健康づくりは個人で主体的に取り組むこと(自助)、家族や友人等身近な人と協力しながら取り組むこと(互助)、地域で取り組むこと(共助)、それ以外の公的支援(公助)により進めていくことが大切です。

全ての市民が、生涯を通じて住み慣れた地域で心豊かに健康で暮らせるよう、市民、関係団体、行政等がそれぞれの役割を担い、協働して健康づくりと食育を進めていきます。



## ご紹介

## プレコンセプションケアって知っていますか？

プレ(Pre)は「～の前の」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎(=新しい命をさずかること)」という意味で、「妊娠前からの健康づくり」を意味します。

プレコンセプションケアは、妊娠を計画している女性だけではなく、全ての妊娠可能年齢の女性にとって大切なケアです。

「若いから無理をしても大丈夫」ではなく、「若いからと油断せず、健康を促進するべき」という認識を持つことが大切です。



## 伊予市 市民福祉部 健康増進課

〒799-3127 愛媛県伊予市尾崎3-1 電話 089-983-4052 (代表) FAX 089-983-5295