

# 町民の皆さんに取り組んでほしいこと

## 1. 生活習慣病の発症・重症化を予防しよう

- 定期的に健（検）診を受診しよう
- 生活習慣病について理解し、生活習慣を見直そう
- 生活習慣病を発症している人は、重症化予防に努めよう



## 2. 地域で支え合い、生涯現役を目指そう

- 町で実施する講座に参加し、地域での支え合いの意識を高めよう
- 地域活動やサロン等に参加し、地域で健康づくりの仲間を増やそう



## 3. 生活習慣を改善しよう

- 生活の中に「歩くこと」を取り入れ、運動習慣を定着させよう。
- 自分に合った運動を見つけて、自分のペースで続けよう
- 1日3回、バランスの良い食事をとり、元気な体をつくろう
- 規則正しい生活習慣を身につけ、心身の健康を保とう
- ストレスをため込まず、気分転換を図ろう
- 歯や口腔状態を維持し80歳で20本の歯を残そう



## 4. 食育・地産地消を推進しよう

- SDGsや食品ロス削減について知ろう
- 楽しい食体験を通して、郷土料理について知ろう
- 地産地消について知り、後世に伝えよう



### きらきらあさひ健康プラン（第3次） 食育・地産地消推進計画（第2次）

令和6年3月発行  
〒990-1442 山形県朝日町大字宮宿1115  
朝日町役場 健康福祉課 Tel 0237-67-2116

# きらきらあさひ健康プラン(第3次) 朝日町食育・地産地消推進計画(第2次)

〔概要版〕

### ▶ 計画について

- 健康増進法に基づき、国および県の方向性を踏まえ、朝日町総合発展計画および朝日町地域福祉計画を上位とした町民の健康づくりに関する基本計画です。
- 食育基本法に基づき策定する朝日町・食育地産地消推進計画を包含し、健康増進食育・推進事業を一体的に推進します。

### ▶ 計画期間

令和6年度から令和17年度（12年間）

※令和11年度に中間見直し

### ▶ 計画の方向性

スローガン  
**健康で、生き・生き暮らせるまち あさひ**  
～ 生涯現役で、笑顔あふれる環境づくり ～

### ■ 基本視点

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### ■ 基本方針

- 1 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 2 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 3 生活習慣及び社会環境の改善（ライフコースアプローチ）
- 4 食育・地産地消の推進



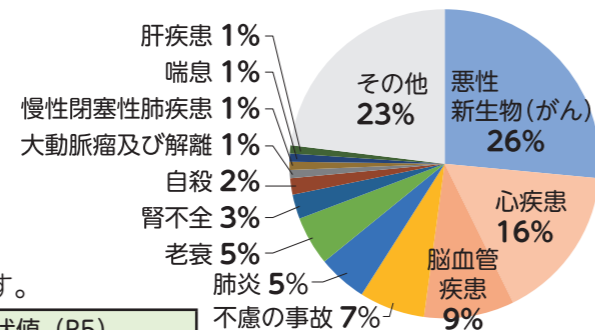
歩いて生活習慣を改善！

## ▶健康づくり・食育に関わる現状と課題

### 1 主要な生活習慣病の発症・重症化予防について

#### ●町の死因状況

三大生活習慣病（がん、心臓病、脳血管疾患）が上位3位で、全体の過半数（51%）を占めています。



がん検診受診率向上に向けた取り組みや、がん、循環器疾患及び糖尿病等の疾病予防のため、生活習慣病の改善や運動習慣の定着が求められます。

#### ●がん検診受診率

男女ともに受診率は低下しています。

検診種別	策定時 (H25)	現状値 (R5)
胃がん検診	55.8%	35.2%
大腸がん検診	63.5%	48.3%
子宮がん検診	54.6%	34.6%
肺がん検診	-	61.1%
乳がん検診	-	44.5%

#### ●週2回30分以上運動している人の割合

実行している割合が低下しています。

時期	割合
策定時 (H25)	33.1%
現状値 (R5)	29.9%

### 2 健康を支え、守るための社会環境の整備について

#### ●食生活改善推進員登録者数

高齢化や担い手不足により人数が減少しています。

時期	人数
策定時 (H25)	36人
現状値 (R5)	24人

#### ●認知症サポーター登録者数

認知症サポーターの登録者が増加しています。

時期	人数
策定時 (H25)	111人
現状値 (R5)	1,093人

地域における高齢者の居場所づくりや役割分担を進めることで、さらに町民同士の支え合いの意識を高めていくことが求められます。

### 3 生活習慣の改善について

#### ●毎日朝食を食べている者の割合（小中学生）

策定時より割合が増加し、100%となっています。

時期	割合
策定時 (H25)	95.3% (中学生)
現状値 (R5)	100% (小中学生)

#### ●いつもの睡眠で休養がとれていないと思う人の割合の減少

策定時より割合は減少しています。

時期	割合
策定時 (H25)	35.0%
現状値 (R5)	29.1%

ライフコースアプローチを踏まえた、誰一人取り残さない健康づくりの取組みの推進が求められます。

#### ●主食、主菜、副菜がそろった食事を1日3回食べる割合（20～69歳）

実行している割合が低下しています。

時期	割合
策定時 (H25)	41.7%
現状値 (R5)	29.9%

#### ●75歳で20本以上の歯を持っている人の割合（新規）

時期	割合
策定時 (H25)	-
現状値 (R4)	31.0%

### 4 食育・地産地消について

#### ●食育ピクトグラムの策定（農林水産省）

食育の取組を子供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（絵文字）がつけられました。



食育ピクトグラムの活用とともに、地域の食文化の伝承、地産地消の推進に向けた情報発信の強化が求められます。

#### ●郷土料理を家庭で食べたことがある（新規）

時期	割合
策定時 (H28)	-
現状値 (R5)	91.4% (小中学生)

#### ●「地産地消」という言葉を知っている（新規）

時期	割合
策定時 (H28)	-
現状値 (R5)	92.6% (20～69歳)

## ▶基本施策の展開

### 1 主要な生活習慣病の発症・重症化予防の施策展開

- がんに対する知識の普及、予防対策に関する啓発を強化する
- 健康教室、健康相談等における生活習慣改善に向けた知識の普及啓発を行う
- 適切な食生活の実践と運動習慣の必要性の普及啓発を行う など

主な目標指標	目標値 (R16)
がん検診受診率	胃がん検診 45% (40歳以上)
	大腸がん検診 60% (40歳以上)
	肺がん検診 70% (40歳以上)
	乳がん検診 50% (40歳以上)
	子宮がん検診 45% (20歳以上)
減塩・薄味を実行している人の割合 (20～69歳)	35%
週2回30分以上運動している人の割合 (20～69歳)	40%

### 2 健康を支え、守るための社会環境の整備の施策展開

- 食生活改善推進員、認知症サポーター等を養成し、地域の健康づくりサポーターとして活動できるよう支援する
- 住民主体の健康づくりを進めていくために、関係機関と連携し社会環境の整備を図る など

主な目標指標	目標値 (R16)
食生活改善推進員登録者数	25人
認知症サポーター登録者数	1,480人

### 3 生活習慣の改善（ライフコースアプローチ）の施策展開

- 適正体重を維持できるよう、適切な食事について情報を提供する
- 【強化】歩くことを推奨し、「aruku&（あるく）アプリ」の活用や、イベント等による町民の歩く意識の醸成を図る
- 加齢や生活習慣が原因となるロコモティブシンドロームの理解と早期の対策に取り組む
- 気軽に相談できる相談体制の整備
- 歯周疾患の正しい知識の普及に努め、検診の受診を促進する など

主な目標指標	目標値 (R16)
毎日朝食を食べている者の割合（小中学生）	100%
主食、主菜、副菜がそろった食事を1日3回食べる割合（20～69歳）	40%
週2回30分以上運動している人の割合（20～69歳）	40%
いつもの睡眠で休養がとれていないと思う人の割合の減少（20～69歳）	20%
75歳で20本以上の歯を持っている人の割合	50%

### 4 食育・地産地消の推進の施策展開

- 給食だよりなどを活用した、各家庭への情報発信を行う
- ごみの削減、食品ロス削減に向け、SDGsやエシカル消費\*の普及に向けた活動を推進する
- 農業の体験や学習を通して、農産物や食への関心を深め、自ら適切に食材や食環境を選べる力を養う
- 「榎平の棚田」の活用などにより様々な交流機会を設ける など

主な目標指標	目標値 (R16)
家庭ごみ（1日一人あたり）	450g
郷土料理を家庭で食べたことがある（小中学生）	100%
「地産地消」という言葉を知っている。（20～69歳）	100%
小中学校の給食の地産地消（県内産）割合	60%

\*エシカル消費  
消費者それぞれが、社会的課題の解決を考慮したり、そうした事業者を応援しながら消費活動を行うこと  
例）エコ商品を選ぶ、地元の産品を買う、マイバッグを使う など