

# ひがしおうみ健康食育推進プラン

東近江市健康増進計画（第4次） 東近江市食育推進計画（第3次）  
令和6年4月から令和12年3月まで

基本理念 自ら<sup>けんこう</sup>健考 仲間と<sup>けんこう</sup>健行 みんなで健康

人生いきいき ひがしおうみ

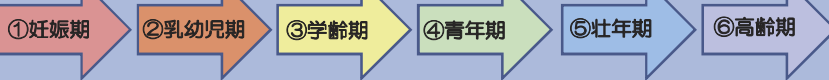
基本目標 「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

重症化予防  
循環器疾患 がん 腎不全  
発症予防  
高血圧 糖尿病 肥満

基本方針2 健康づくりと生活習慣の改善及び  
生涯を通じた食育の推進

～各ライフステージにおける取組～



基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

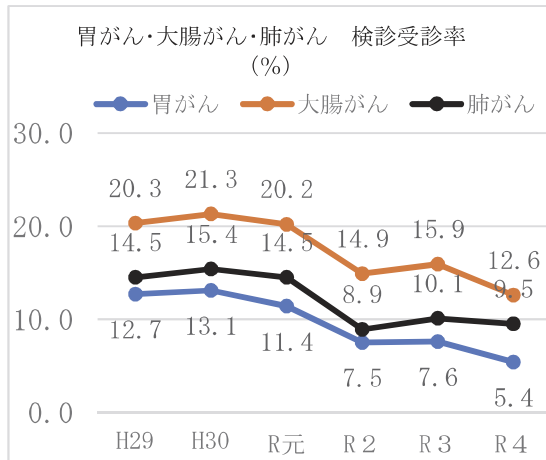
市民が自身の健康状態を理解し、生活習慣を振り返り、生活習慣病の発症予防、重症化予防を心掛ける。

【現状・課題】

- 心疾患や腎不全のリスクとなっているメタボリックシンドロームや高血圧者が増加している。
- 肺がん（男性）及び胃がん（女性）による死亡が多い。
- 国民健康保険特定健康診査受診率が低い。

【市民の取組】

- 健康診査、がん検診を受診し、自身の健康状態の把握、疾患の早期発見に努める。
- 適切な医療機関の受診に心掛け、生活習慣を改善し、生活習慣病の重症化を防ぐ。



資料：東近江市健康管理システム

①妊娠期（胎児期から出産まで）

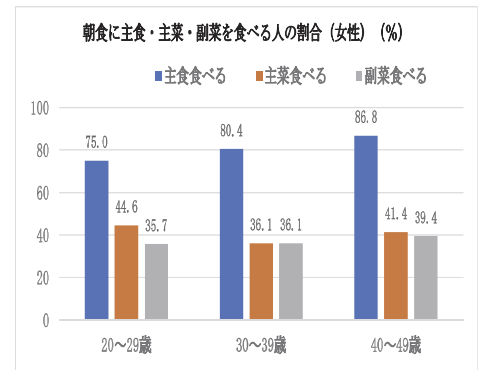
次世代の健全な育成のために基本的な生活習慣を身に付ける

【現状・課題】

- 若い年代の女性にやせの人が多い。
- 栄養バランスを考慮した食事をしている人が少ない。

【市民の取組】

- 自分の適正体重を知り、妊娠期を通して適正な体重増加を心掛ける。
- 妊婦が自身に必要な食事の量や栄養素を知り、バランスの取れた食生活を心掛ける。



資料：令和4年度市民健康意識調査

②乳幼児期（出生から就学前まで）

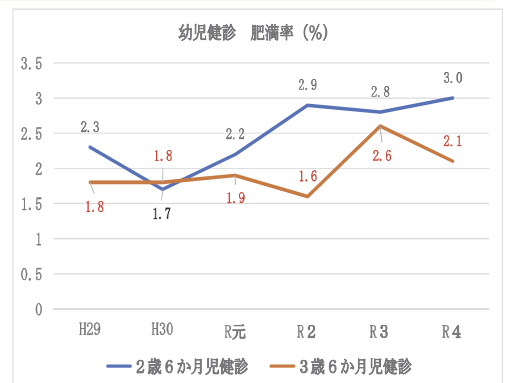
基本的な生活習慣を身に付け、健やかな心と体を育む

【現状・課題】

- 2歳6箇月児、3歳6箇月児の肥満が増えている。
- 午後9時以降に寝る子どもが増えている。

【市民の取組】

- 乳幼児の成長、発育に必要な食事の量や内容を知り、適切な食習慣を心掛ける。
- 早寝早起きの生活リズムを心掛ける。
- 幼児期から体を動かす楽しさを多く体験する。



資料：滋賀の母子保健

③学齢期（小学生から高校生相当まで）

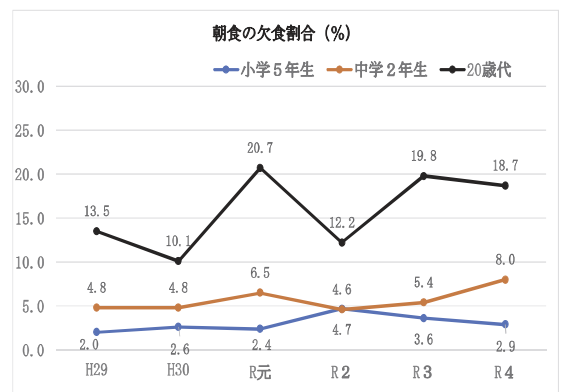
健康的な生活習慣を身に付ける

【現状・課題】

- 朝食の欠食率が増加している。
- 12歳児（中学1年生）の永久歯のむし歯数は減少している。

【市民の取組】

- 規則正しい食習慣、バランスの取れた食事に関する知識を身に付ける。
- 早寝、早起きを心掛け、朝食を摂取する。
- スポーツ等、体を動かすことを楽しむ。



資料：児童生徒の食事調査（小学5年生、中学2年生）、東近江市意識調査（20歳代）

# ライフステージにおける取組～

## ④青年期（18歳頃から39歳頃まで）

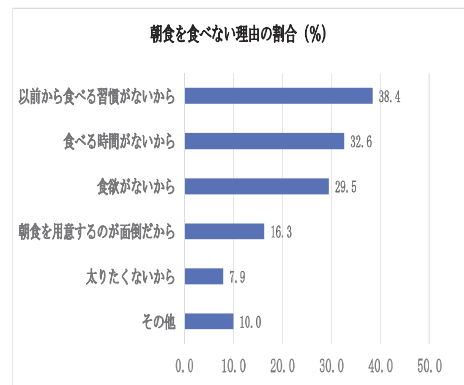
生活習慣病の発症を予防し、健やかな壮年期を迎えるために、生活習慣を見直す

### 【現状・課題】

- 朝食で主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人が少ない。
- 朝食を食べない理由は、食べる習慣がない、時間がない順に多い。
- 男性の肥満が増えている。

### 【市民の取組】

- 自身の健康管理のための適切な食事の内容や量を知り、食品選択や食事時間を見直す。
- 健康診査と各がん検診を積極的に受診し、健康管理や疾病の早期発見に努める。



資料：令和4年度市民健康意識調査

## ⑤壮年期（40歳頃から64歳頃まで）

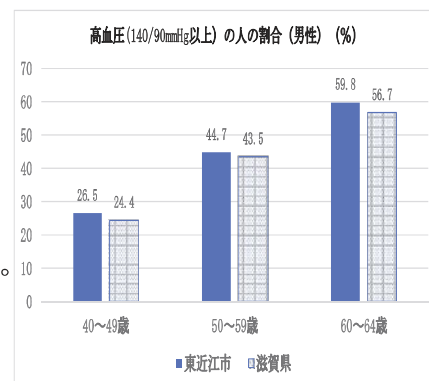
健やかな高齢期を迎えるため、生活習慣病の重症化予防やフレイル予防のための取組をする

### 【現状・課題】

- 男性高血圧の人の割合は、県平均より高い。
- 女性の空腹時血糖 100mg/dl 以上の人の割合は県平均より高い。

### 【市民の取組】

- 自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症及び重症化予防をするため毎年健康診査を受診する。
- 自分の健康管理のための適切な食事を知り、食品を選ぶように心掛ける。



資料：令和2年度医療費等状況報告書

## ⑥高齢期（おおむね65歳以上）

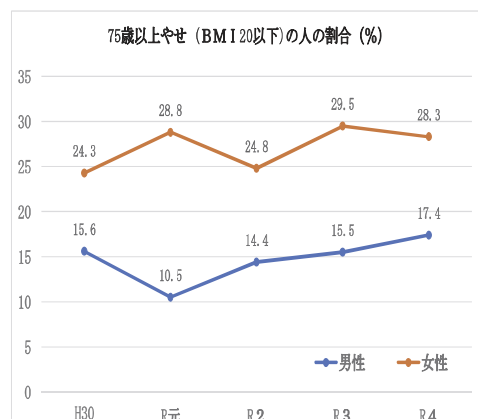
生きがいを持ち、地域との交流を持ちながら、フレイル予防に取り組み健やかに過ごす

### 【現状・課題】

- 75歳以上の女性は、4人に1人がやせである。
- 朝食と昼食で主菜をほぼ毎日食べている人は夕食と比較して少ない。

### 【市民の取組】

- バランスの良い食事を3食しっかり食べ、日常生活の中で習慣的に体を動かして、やせ過ぎや筋力低下の防止に努める。
- 地域活動や通いの場に積極的に参加し、健康や生きがいに関する知識や情報を身に付ける。



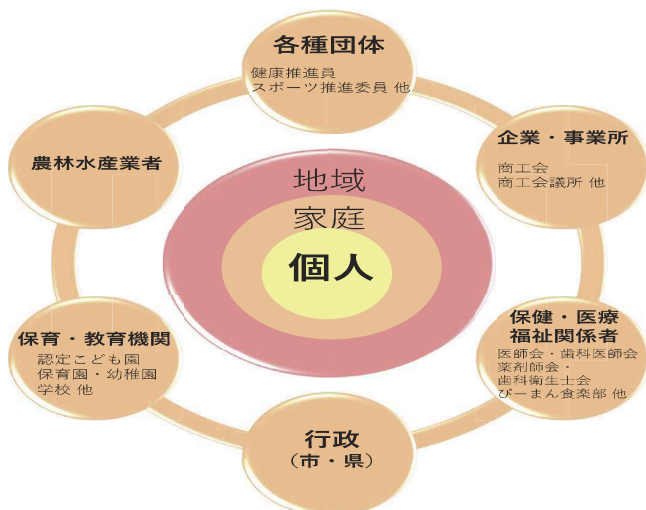
資料：東近江市健康管理システム



- 食育の推進においては、「食育ピクトグラム」と「食育の環」を活用します。
- 「食育ピクトグラム」は、食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。



## 計画の推進体制



## 計画の評価及び進行管理

