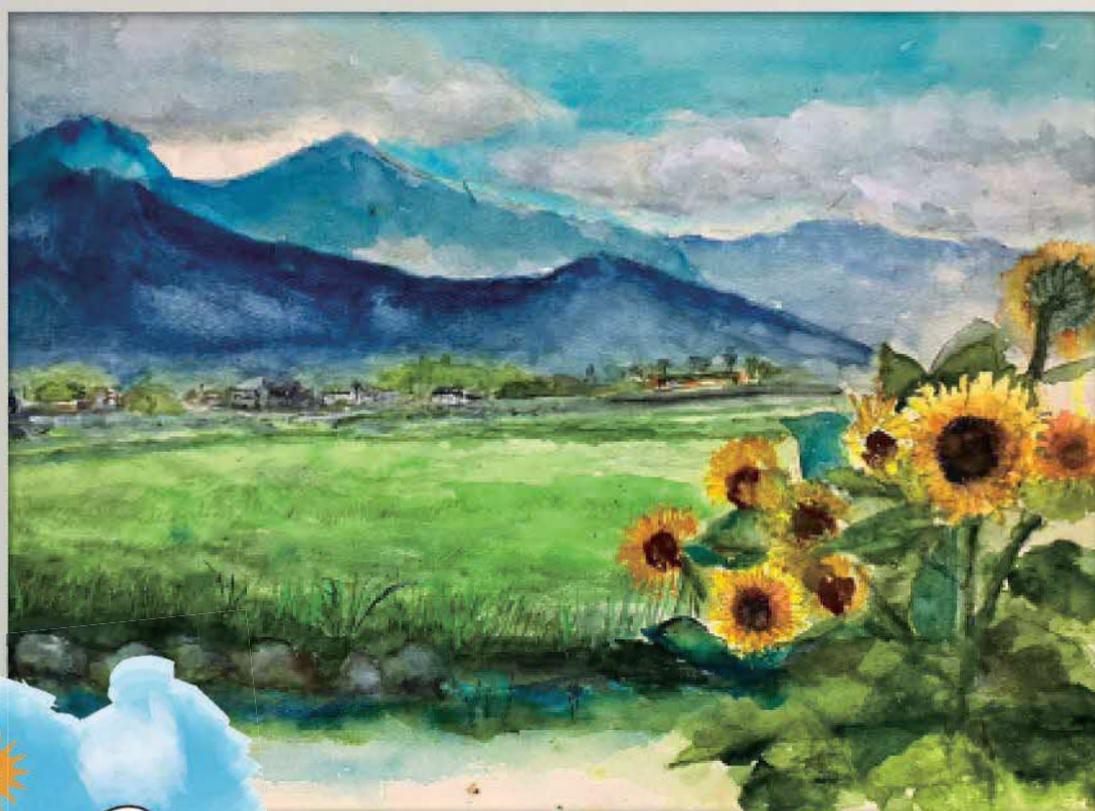


— 第 4 次 —

嬉野市健康総合計画  
嬉野市食育推進計画



令和5年3月  
嬉野市



## はじめに

---



現在我が国の平均寿命は著しく延伸し、世界有数の長寿国となりました。「人生 100 年時代」という言葉をよく耳にするようになった昨今、幸せで充実した人生を送るためには健康であることが重要な意味を持ちます。

しかしながら、現代ではライフスタイルや食生活の変化に伴い、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病の罹患率が増加し、急速な高齢化に伴う要介護者の増加などが深刻な社会問題となっています。

さらに、少子高齢化が進み 2025 年には「団塊の世代」がすべて 75 歳以上に到達する超高齢化社会を迎えます。

そのような中、すべての人が健康で充実した人生を送るためには、市民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組み、生涯にわたって健やかでいきいきと生活できる社会をつくることが重要であると考えます。

本市では、市民一人ひとりが自発的に健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣の確立に欠かすことのできない食育と健康づくり施策を一体的に展開するための指針として、「第 4 次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画では、「笑顔はじける 健康うれし〜の！」を基本理念に掲げ、7つの生活分野とライフステージごとに実践目標を定め、ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタルの視点に基づき計画を推進してまいります。健康づくりは個人の生活習慣のみならず、地域の絆やつながりが影響していると言われていています。本計画において、地域で個人を支える環境づくりと個人の取り組みを周りの人へつなげる健康づくりの輪を広げ、市民の皆様とともに笑顔はじける嬉野市の実現を目指しましょう。

結びに、本計画の策定にあたり、多大なご協力とご指導をいただきました嬉野市健康づくり推進協議会及び食育推進会議の皆様をはじめ、関係機関の皆様、市民意識調査やヒアリング調査にご協力いただきました市民の皆様に厚くお礼申し上げます。

令和 5 年 3 月 嬉野市長 村上 大祐



# 目次

## 第1章 計画の概要

第1節 計画策定の趣旨	1
第2節 計画の位置づけ	2
第3節 計画の期間	3
第4節 計画の策定体制	3

## 第2章 嬉野市の概況

第1節 位置と地勢	5
第2節 人口・世帯の状況	5
1. 人口構成の推移	5
2. 人口と高齢化率の推移	6
3. 世帯構成の推移	7
4. 共働き家庭の割合・女性の就業率の推移	8
第3節 嬉野市の健康を取り巻く状況	9
1. 平均寿命・健康寿命の状況	9
2. 出生数・合計特殊出生率の推移	10
3. 死亡の状況	12
4. 健康診査・各種検診の受診状況	16
5. 介護保険の状況	19
6. 市内医療機関の状況	19
7. 市民アンケート調査	20

## 第3章 嬉野市健康総合計画

第1節 計画の方向性	21
1. 健康づくりの考え方と今後の方向性	21
2. 健康づくり分野とライフステージの考え方	22
3. 計画の体系	23
4. 第3次計画の達成状況	24
第2節 分野ごとの取り組みと目標	28
1. 食生活	28
2. 身体活動・運動	33
3. 休養・こころの健康	37
4. たばこ	41
5. お酒	44
6. 歯の健康	48
7. 健康管理	52

## 第4章 嬉野市食育推進計画

第1節 食育の考え方 .....	59
第2節 第3次計画の取り組みと達成状況 .....	59
第3節 目指すべき方向 .....	61
第4節 取り組むべき施策と目標 .....	62
1. 家庭における食育の推進 .....	62
2. 地域における食育の推進 .....	64
3. 未就学児の保育施設における食育の推進 .....	66
4. 学校における食育の推進 .....	67
5. 行政における食育の推進 .....	69
6. 食の安全と持続可能な食を支える食育の推進 .....	73
7. 関係者が連携した食育の推進 .....	75

## 第5章 計画の推進と評価

第1節 協働による計画の推進 .....	81
第2節 進捗状況の点検 .....	82

## 資料編

1. 策定経過 .....	83
2. 嬉野市健康づくり推進協議会条例 .....	84
3. 嬉野市健康づくり推進協議会委員 .....	86
4. 嬉野市食育推進会議条例 .....	87
5. 嬉野市食育推進会議委員 .....	89

# 第1章 計画の概要



## 第1節 計画策定の趣旨

わが国の国民の健康水準は、生活水準の向上、医療技術の進歩、公衆衛生の充実等により世界でも最高レベルに達しています。

一方で、がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病や認知症の増加、経済の低迷等による自殺者の増加、多様化する食品の安全性の確保、食品ロスの削減等の課題も発生しており、近年ではコロナウイルス感染症の発生により、感染症対策の必要性も高まっています。このような様々な課題に対し、嬉野市ではSDGsを意識した施策の推進に取り組んでいます。

これまで嬉野市では、平成20年3月に「嬉野市健康総合計画」、平成21年3月に「嬉野市食育推進計画」を策定し、両計画の計画期間満了に伴い、「第2次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」を一体的に策定し、国の「第2次健康日本21」・「第3次食育推進基本計画」と整合性を図りながら、市民主体の健康づくりと食育を社会全体で支援するための取り組みを、積極的に進めてきました。

この度、「第3次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」が計画期間満了となることから、国や県の新たな動向や、前計画の取り組み及び現在の市民の健康課題を踏まえながら、市民一人ひとりの健康づくりと、それを支える地域社会づくりをさらに発展させていくため、「第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」を策定しました。



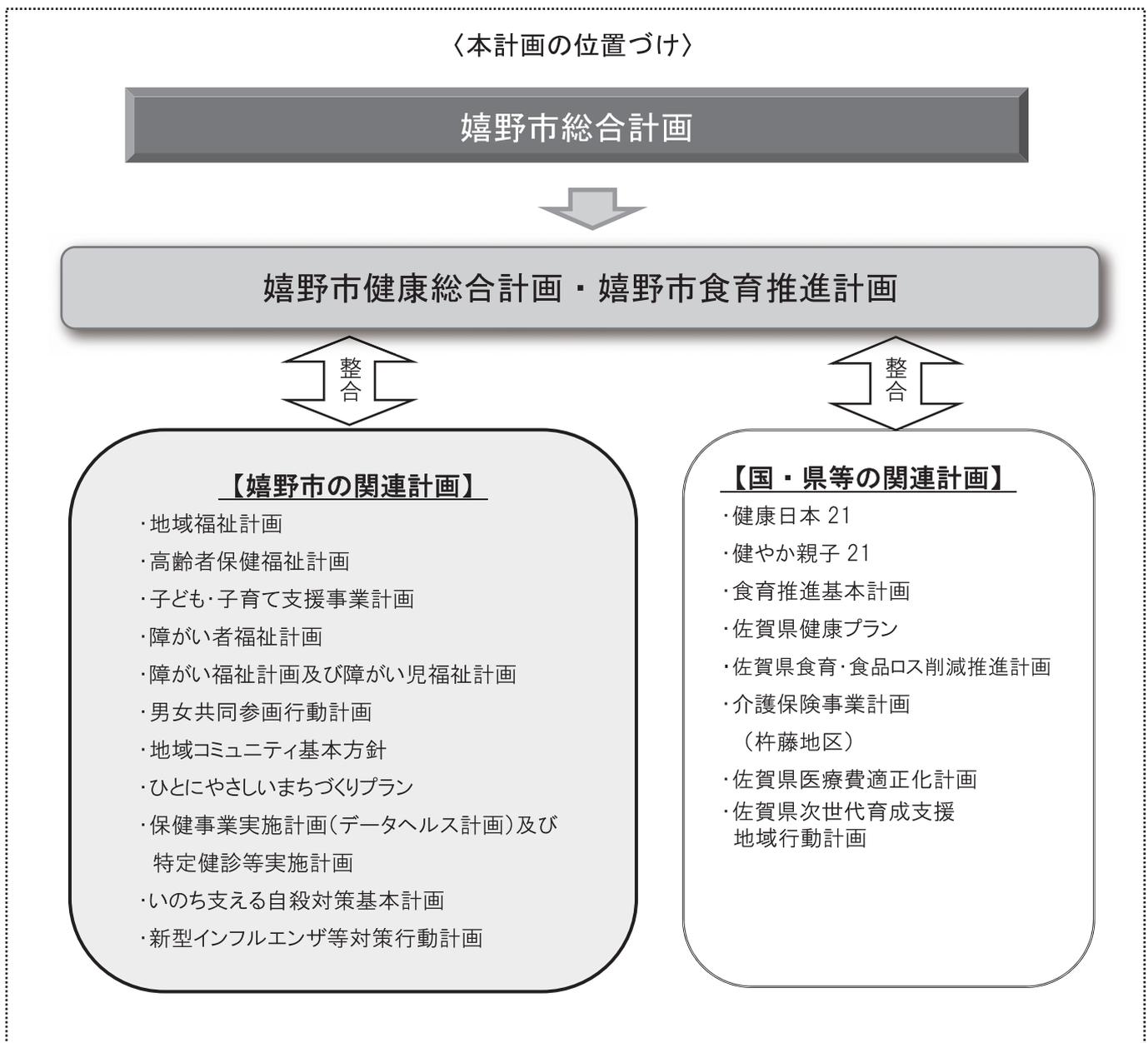
### ※SDGsとは

平成13年(2001年)に策定されたMDGs(ミレニアム開発目標)の後継として、平成27年(2015年)に国連サミットにおいて採択された、令和12年(2030年)を期限とする社会全体の国際目標です。SDGsは、持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットから構成され、地球上の誰一人取り残さないことを誓っています。

## 第2節 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条第1項の「市町村食育推進計画」を一体的に策定するもので、市民の健康づくりと食育を、行政、市民、地域関係機関・団体、事業者などが一体となって推進するための行動計画です。

また、この計画は、国の「健康日本21（第2次）」、「健やか親子21」、「第3次食育推進基本計画」、佐賀県の「第2次佐賀県健康プラン」、「第4次佐賀県食育推進計画」、市の「嬉野市総合計画」との整合性を図るとともに市の各種計画と相互に連携しながら推進するものです。



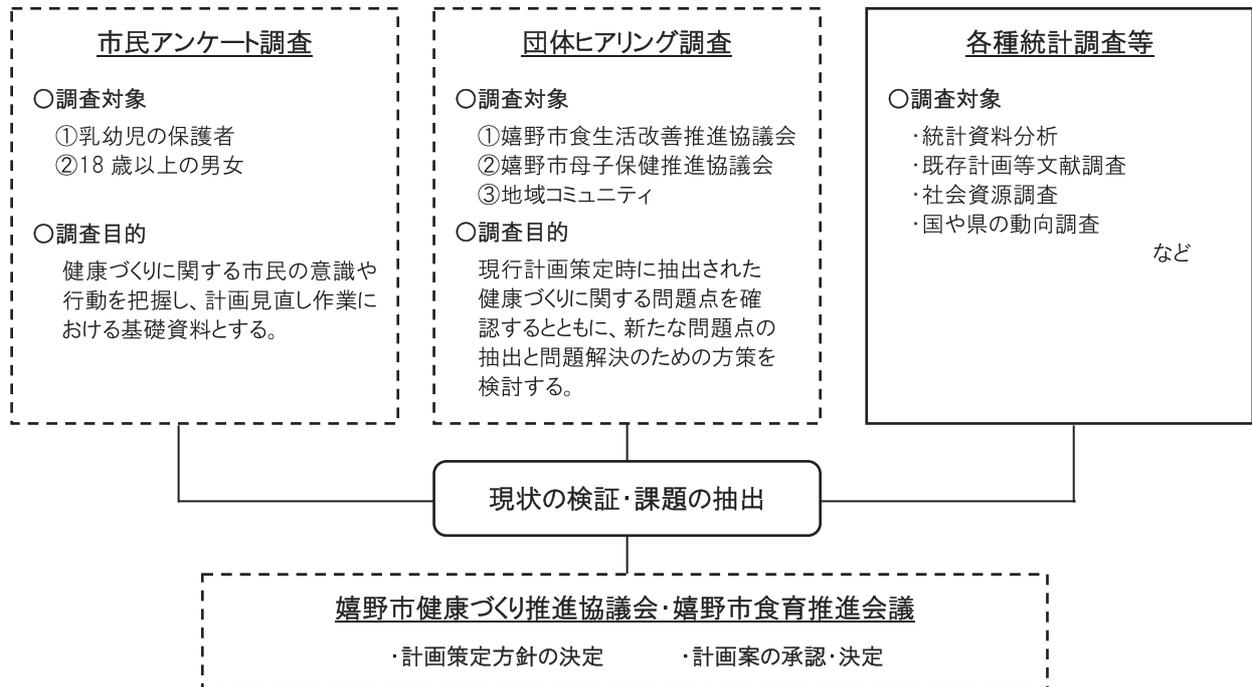
### 第3節 計画の期間

この計画は、2023（令和5）年度から2032（令和14）年度までの10年間を計画の期間とします。

ただし、今後の社会情勢や環境の変化等を考慮し、必要に応じて見直しを行うこととします。

### 第4節 計画の策定体制

この計画の策定にあたっては、健康づくりや食育に関する現状と課題の把握に努めるため、市民アンケート調査や団体ヒアリング調査を実施しました。また、関係団体や行政が健康づくりや食育に関して共通認識をもち、一体となって取り組んでいくため、住民参加により、計画を検討・策定する場として「嬉野市健康づくり推進協議会」及び「嬉野市食育推進会議」を設置しています。



※ [ ] は、市民参画による策定過程を示す



## 第2章 嬉野市の概況



## 第1節 位置と地勢

嬉野市は、佐賀県の南西部に位置し、北は武雄市、北東に白石町、南東に鹿島市、西は長崎県に隣接し、126.41 km<sup>2</sup> の総面積を有しています。

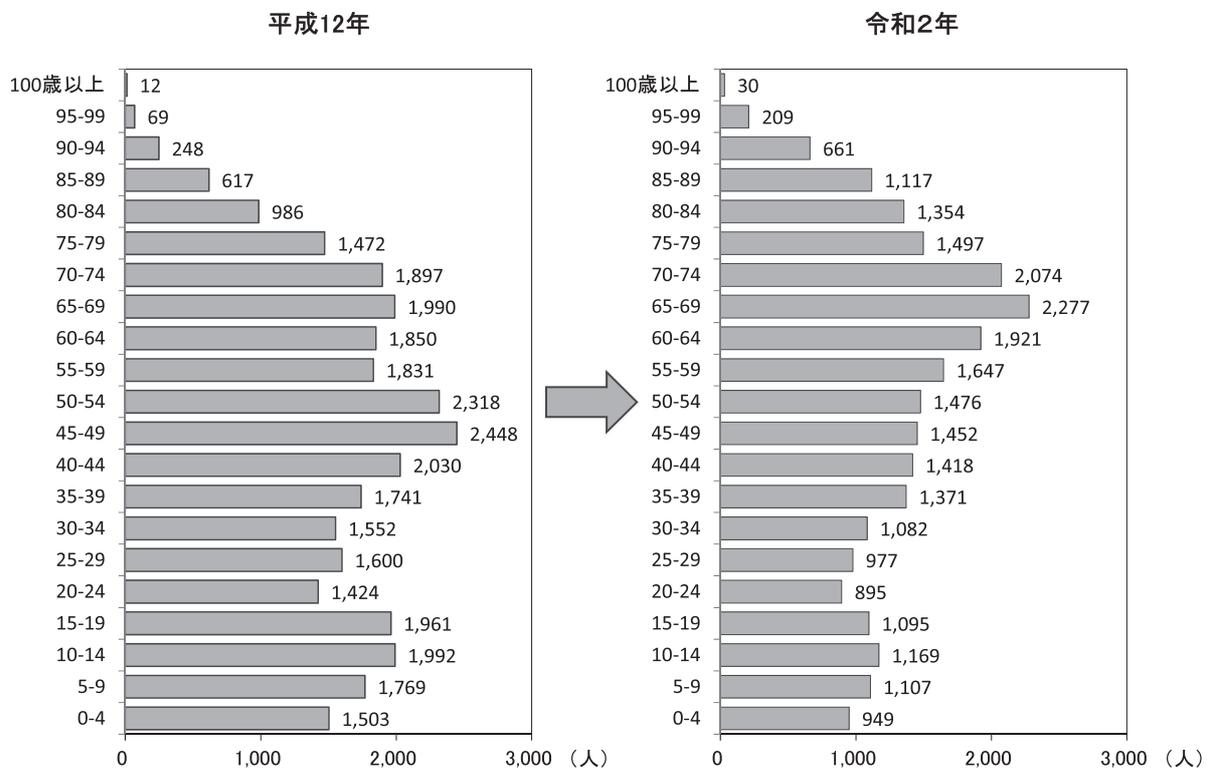
「肥前小富士」の名を持つ唐泉山など緑豊かな山々に囲まれた嬉野市の中央部を塩田川が清らかに流れ、有明海に注いでいます。

塩田川沿いには、日本三大美肌の湯といわれる良質で高温の温泉資源を有し、その塩田川を中心に温泉旅館が市街地を形成しています。塩田川の下流にはのどかな田園風景が広がっており、米麦、施設園芸などが盛んに行われています。また、澄んだ空気と清らかな水、霧深い山々に囲まれた地域特性を活かしたお茶が山の裾野で古くから栽培され、のどかな田園越しに広がる吉田地区では、窯業が盛んに営まれています。

## 第2節 人口・世帯の状況

### 1. 人口構成の推移

嬉野市の人口構成は、平成12年から令和2年の20年間で子どもの人口は減少し、高齢者の人口は増加しています。



資料：国勢調査（年齢不詳分は含まない）

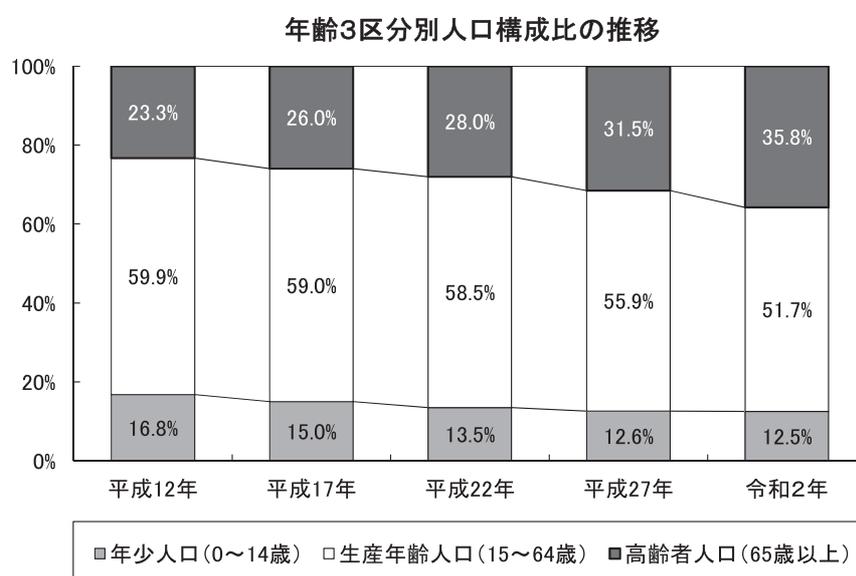
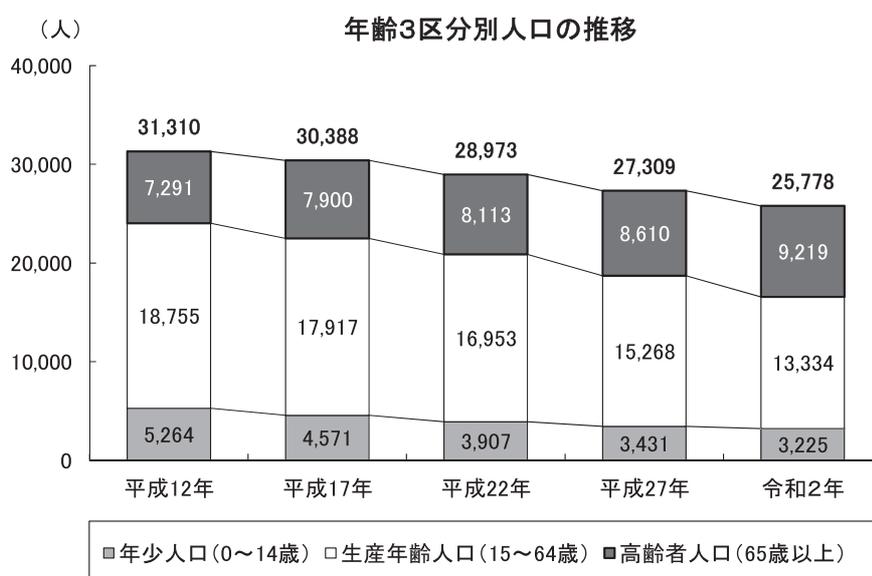
## 2. 人口と高齢化率の推移

年少人口（0～14歳）は、平成12年の5,264人から令和2年には3,225人となり、20年間で2,039人の減少となっています。総人口に占める割合で見ると、平成12年に16.8%であったものが、令和2年には12.5%となり、減少傾向にあります。

生産年齢人口（15～64歳）は、平成12年の18,755人から令和2年には13,334人となりました。総人口に占める割合で見ると、平成12年に59.9%であったものが、令和2年には51.7%となり、減少しています。

老年人口（65歳以上）は、平成12年の7,291人から令和2年の9,219人となりました。総人口に占める割合、いわゆる高齢化率は、平成12年には23.3%であったものが、令和2年には35.8%となり、一貫して増加傾向にあります。

嬉野市では、団塊世代が65歳以上となったことに伴い、高齢化が急速に進行しています。また、子どもを産み育てる世代の人口減少もあり、少子化も進行しています。



### 3. 世帯構成の推移

平成12年から令和2年の嬉野市の世帯状況の推移をみると、一般世帯数は減少傾向にあります。核家族世帯は279世帯、単独世帯は525世帯増加しています。

(単位:世帯)

区分	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年
一般世帯数	9,255	9,320	9,259	9,152	9,092
親族世帯	7,228	7,135	6,937	6,721	6,497
核家族世帯	4,411	4,467	4,450	4,602	4,690
夫婦のみ	1,394	1,385	1,521	1,635	1,766
夫婦と子ども	2,301	2,156	2,068	2,074	2,052
男親と子ども	92	102	109	124	111
女親と子ども	624	724	752	769	761
その他の親族世帯	2,817	2,668	2,487	2,119	1,807
非親族世帯	51	48	86	69	90
単独世帯	1,976	2,137	2,236	2,359	2,501

資料：国勢調査

高齢者世帯の推移をみると、高齢者のいる世帯は年々増加しており、高齢者単身世帯数は、平成12年から令和2年で1.79倍となり、高齢者夫婦世帯数は1.68倍となっています。

(単位:世帯)

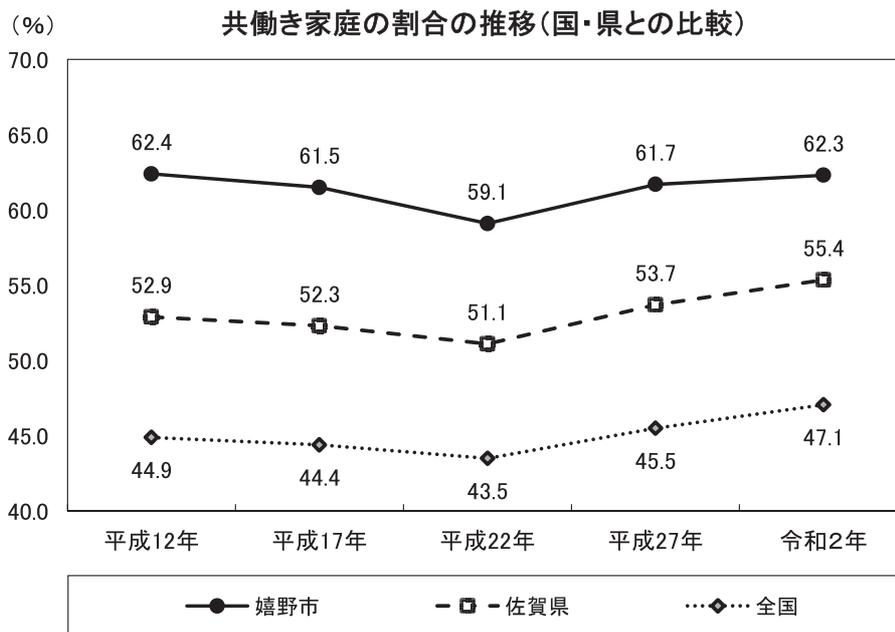
	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年
一般世帯数	9,255	9,320	9,259	9,152	9,092
高齢者のいる世帯					
世帯数	4,594	4,786	4,920	5,137	5,387
構成比(%)	49.6	51.4	53.1	56.1	59.2
高齢者単身世帯					
世帯数	689	786	871	1,054	1,230
構成比(%)	7.4	8.4	9.4	11.5	13.5
高齢者夫婦世帯					
世帯数	696	783	855	988	1,167
構成比(%)	7.5	8.4	9.2	10.8	12.8
その他の同居世帯					
世帯数	3,209	3,217	3,194	3,095	2,990
構成比(%)	34.7	34.5	34.5	33.8	32.9

資料：国勢調査

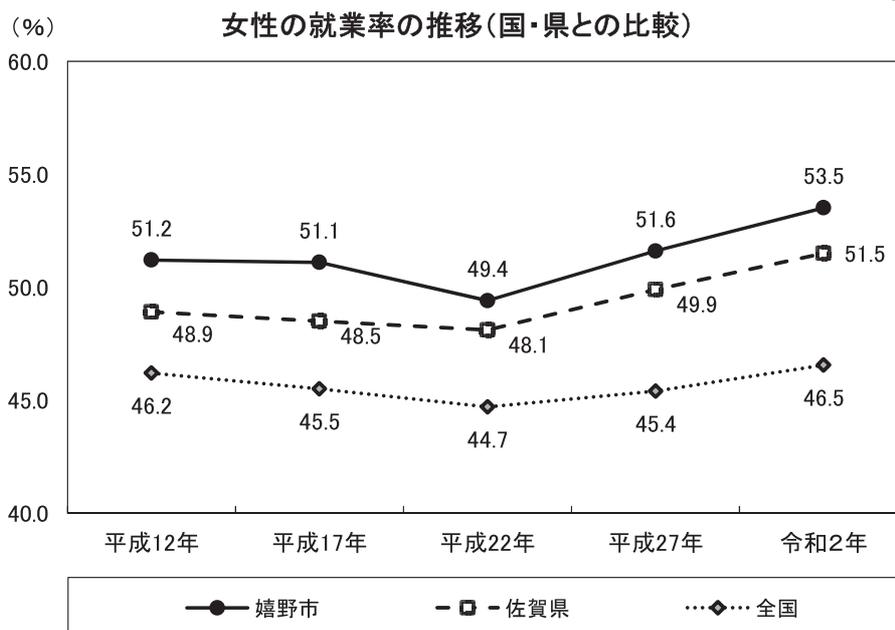
## 4. 共働き家庭の割合・女性の就業率の推移

共働き家庭の割合の推移をみると、平成12年から平成22年にかけて減少していましたが、平成27年以降は増加傾向にあります。また、佐賀県や国の割合よりも多い値で推移しています。

女性の就業率についても、共働き家庭の推移と同様に平成12年から平成22年にかけて減少していたものが平成27年に増加に転じており、佐賀県や国よりも、女性の就業率は高く推移しています。



資料：国勢調査



資料：国勢調査

## 第3節 嬉野市の健康を取り巻く状況

### 1. 平均寿命・健康寿命の状況

平均寿命・健康寿命の状況をみると、平均寿命と健康寿命の差である、日常生活に制限のある「不健康な期間」は、平成30年では男性で1.7年、女性で3.1年となっています。

佐賀県と比較すると、不健康な期間は、平成30年では男性女性共に嬉野市が0.5年長くなっています。

		男性		女性	
		平成27年	平成30年	平成27年	平成30年
嬉野市	平均寿命	80.1	80.6	87.3	87.4
	健康寿命		78.9		84.3
	不健康な期間		1.7年		3.1年
佐賀県	平均寿命	80.72	80.7	86.94	87.2
	健康寿命	79.39	79.5	84.13	84.6
	不健康な期間	1.25年	1.20年	2.76年	2.60年

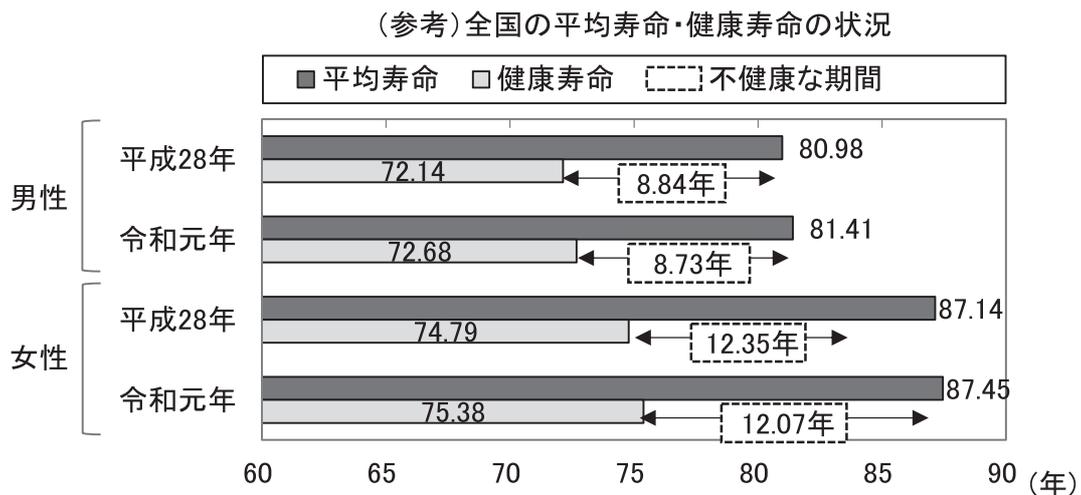
※平均寿命の算出法…国保データベース（KDB）より

※健康寿命の算出法…平成27年は国勢調査の結果より（本人の主観）

平成30年は要介護2以上の数で算出（KDB）

資料：佐賀県

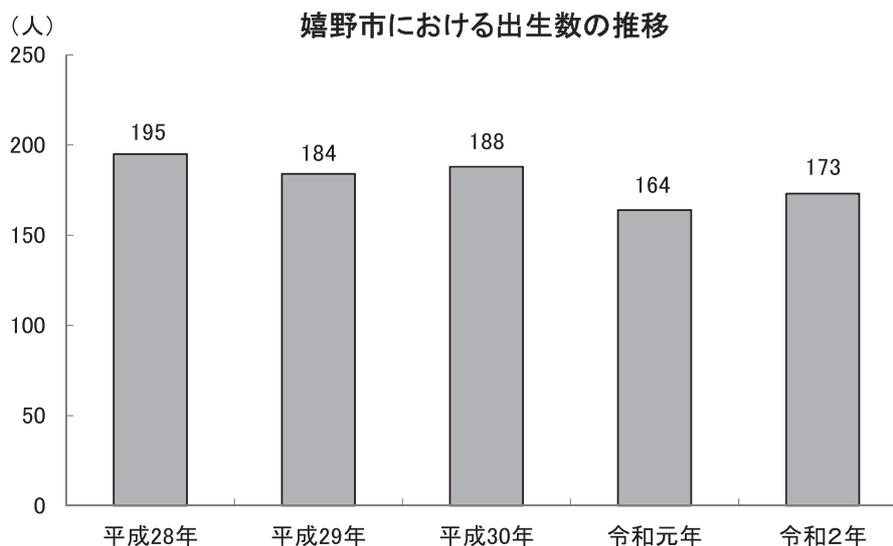
健康づくり課



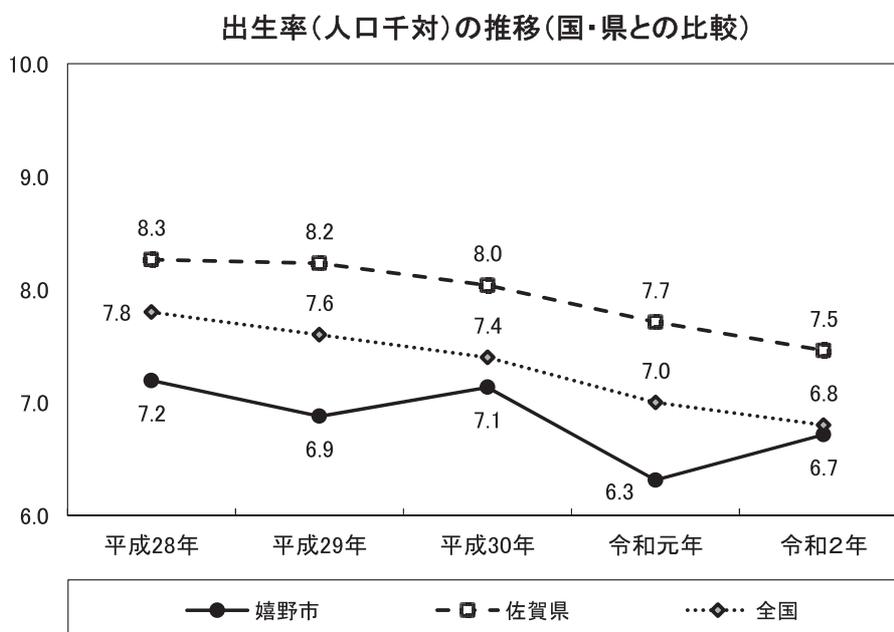
※健康寿命の算出方法：国民生活基礎調査における質問「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。」に対する「ある」の回答者を日常生活に制限ありと定め、その割合を性・年齢階級別に得る。3年ごとに算出。

## 2. 出生数・合計特殊出生率の推移

出生数の推移をみると、平成30年までは190人前後で推移していましたが、令和元年からは減少傾向です。出生率（人口千対）については、嬉野市は佐賀県や全国よりも低い値で推移しています。



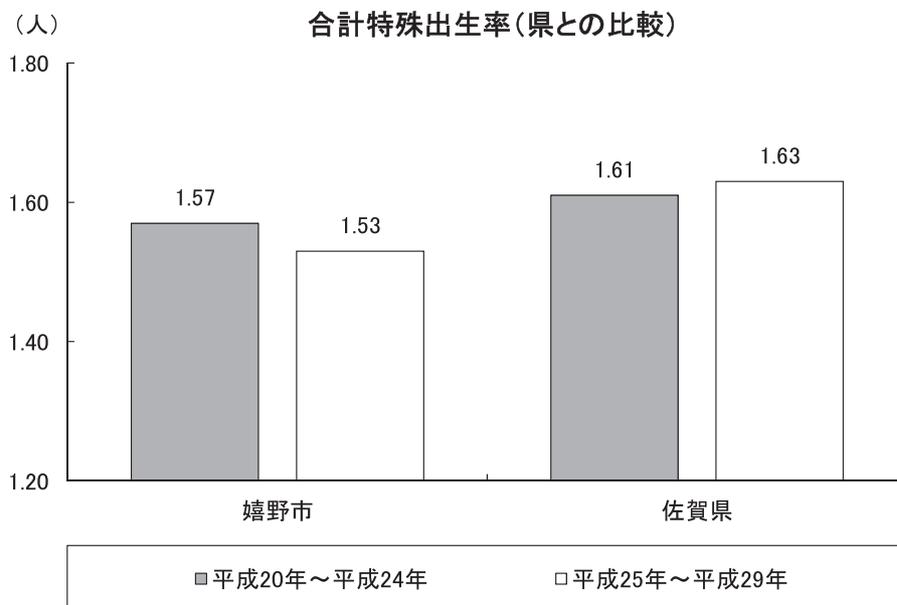
資料：人口動態統計



資料：人口動態統計

合計特殊出生率<sup>\*</sup>は、平成20年～平成24年から平成25年～平成29年にかけて減少しています。

佐賀県と比較すると、平成20年～平成24年、平成25年～平成29年ともに嬉野市の方が低くなっています。



資料：人口動態保健所・市区町村別統計

(参考) 全国の合計特殊出生率の推移

	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
合計特殊出生率	1.42	1.45	1.44	1.43	1.42	1.36	1.33	1.30

資料：厚生労働省 人口動態統計

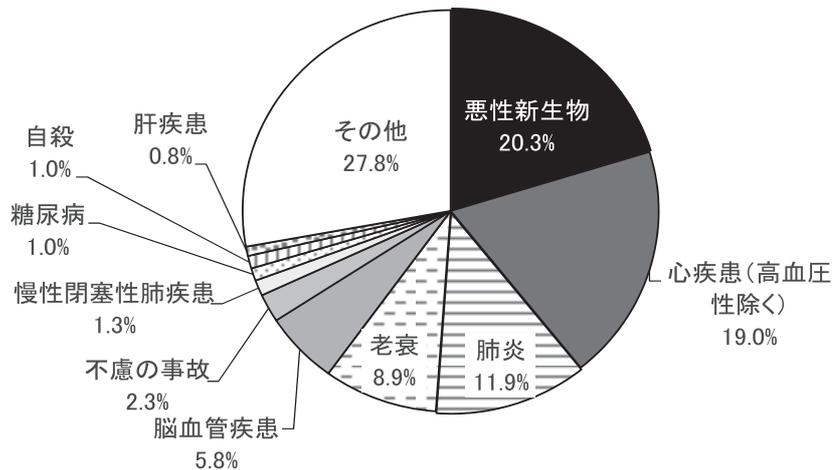
※合計特殊出生率：15歳から49歳までの一人の女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が一生の間に生む子ども数に相当します。人口維持には2.07以上必要とされています。

人口規模の関係から、佐賀県・嬉野市の値は、佐賀県において5年に1回算出されています。

### 3. 死亡の状況

死因で最も多いのは悪性新生物で全体の 20.3%を占めています。次いで心疾患（高血圧症除く）が 19.0%、肺炎が 11.9%、老衰が 8.9%となっており、生活習慣病に起因する疾患による死亡が多い状況です。

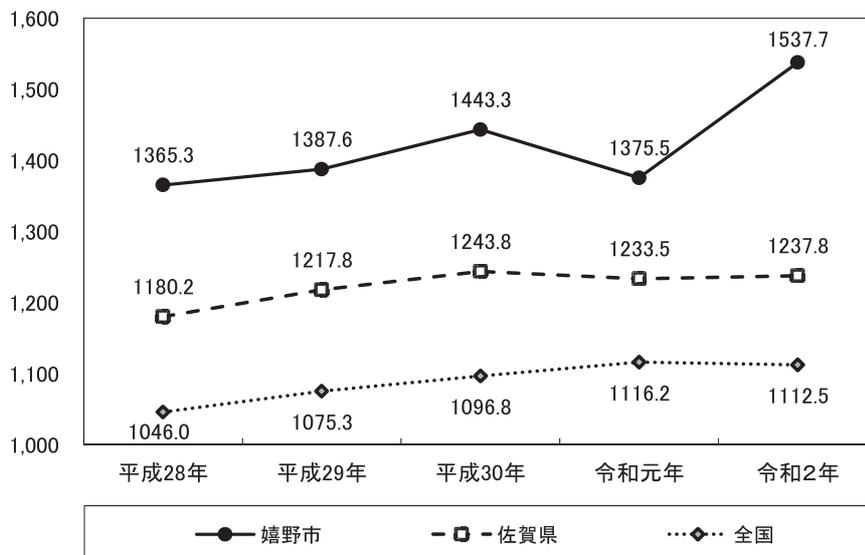
嬉野市における死因別死亡状況



資料：厚生労働省 人口動態調査（令和2年）

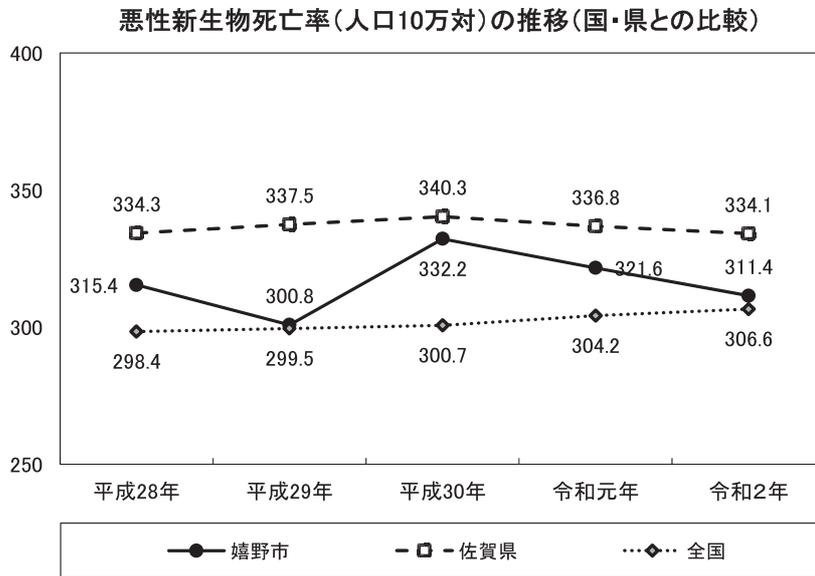
嬉野市の総死亡率は、佐賀県・全国よりも高い値で推移し、増加傾向にあります。

総死亡率(人口10万対)の推移(国・県との比較)



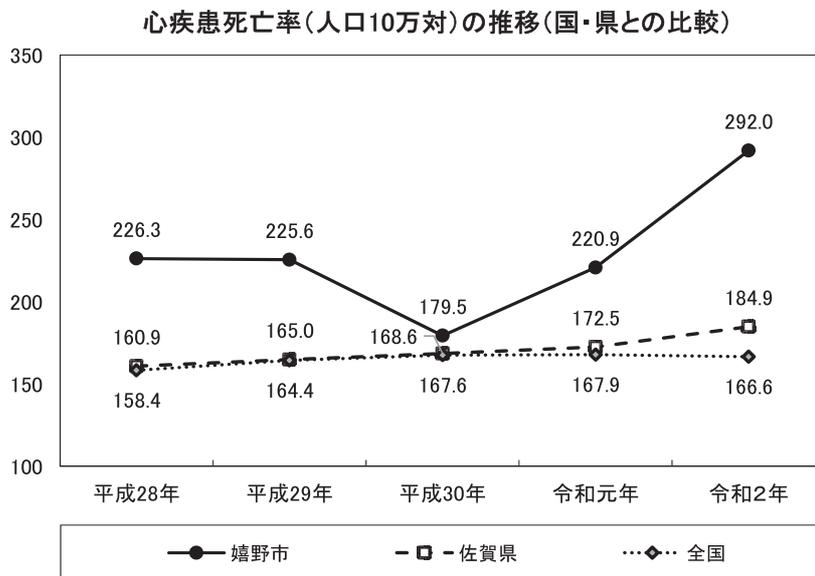
資料：厚生労働省 人口動態調査

死因別の死亡状況を見ると、悪性新生物は佐賀県より低い値で推移しており、平成30年では増加していますがそれ以降は減少傾向にあり、令和2年は全国と近い値となっています。



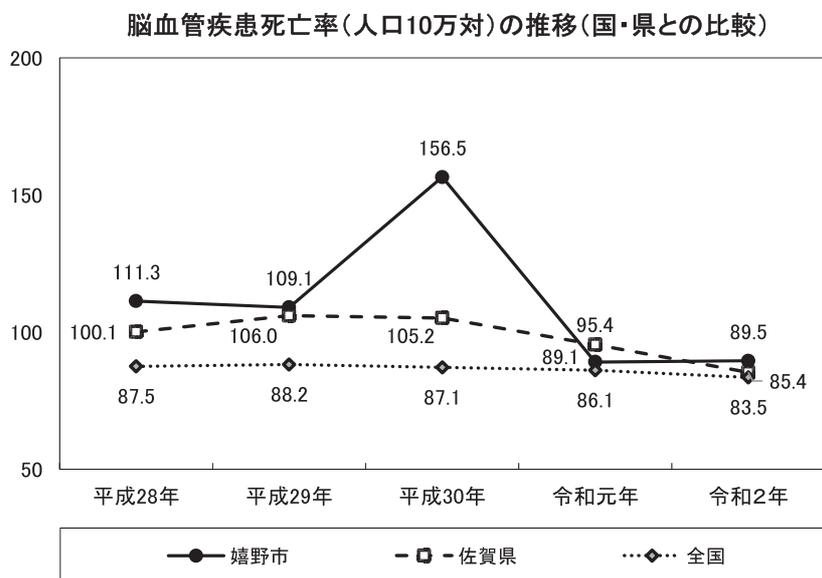
資料：厚生労働省 人口動態調査

心疾患の死亡率は、平成30年には減少しましたが、そのほかでは佐賀県・全国よりも高い値で推移しています。



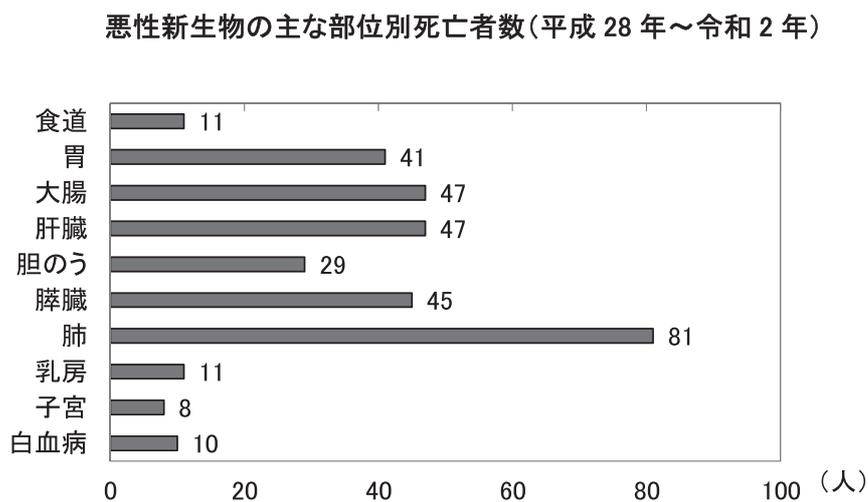
資料：厚生労働省 人口動態調査

脳血管疾患の死亡率は、平成30年に大きく増加していますが、そのほかでは佐賀県や全国に近い値になっています。



資料：厚生労働省 人口動態調査

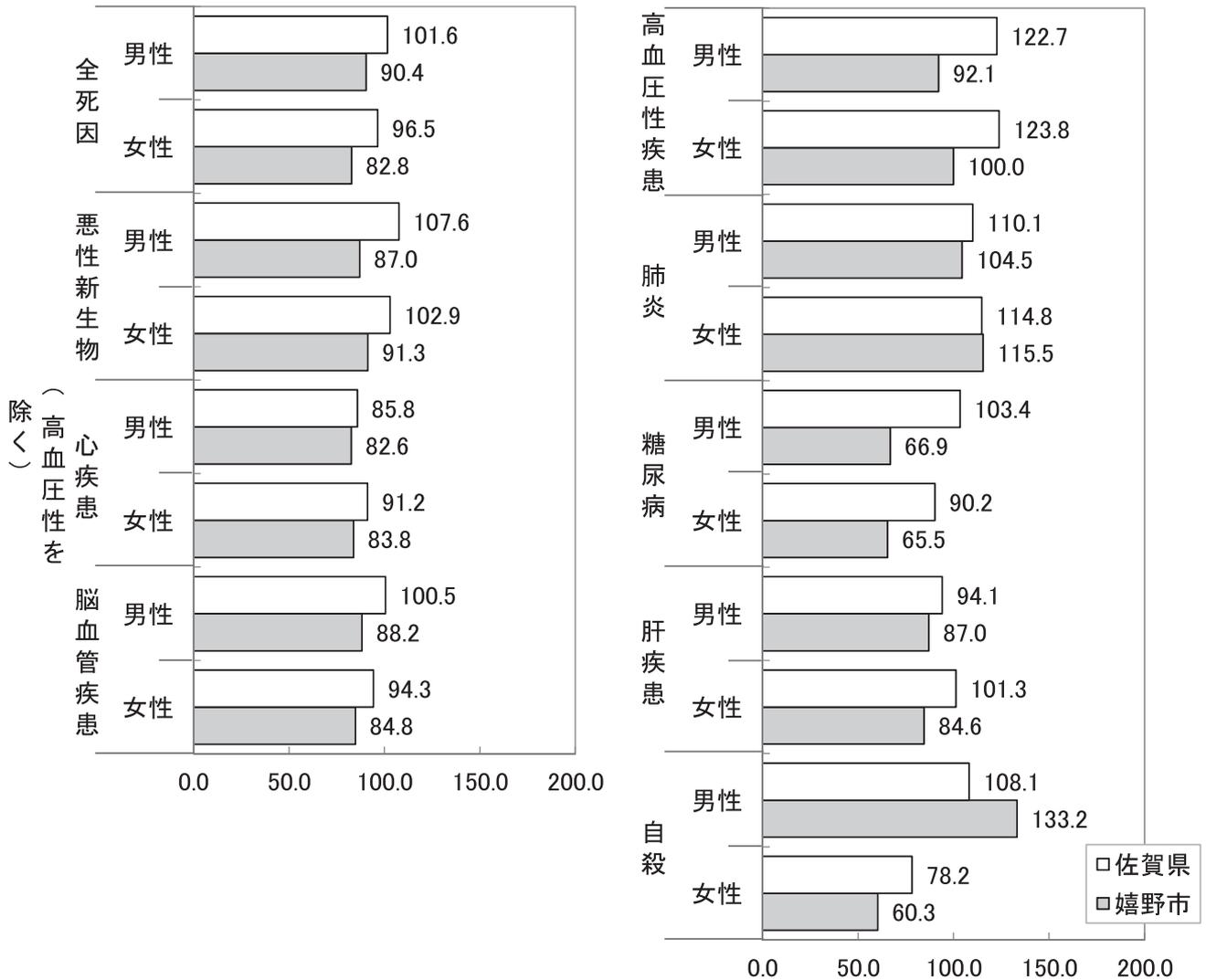
嬉野市の死因で最も多い悪性新生物の主な部位別死亡者数の、平成28年～令和2年の5年間の合計で、最も多いのは「肺」で81人、次いで「大腸」「肝臓」がともに47人、「膵臓」が45人、「胃」が41人と続いています。



資料：佐賀県 人口動態統計

平成22年度～令和2年の死因別標準化死亡比（SMR）を県と比較すると、全死因は男女ともに嬉野市が低くなっていますが、肺炎では女性、自殺では男性で嬉野市の割合が高くなっています。

死因別標準化死亡比(平成22年～令和2年)



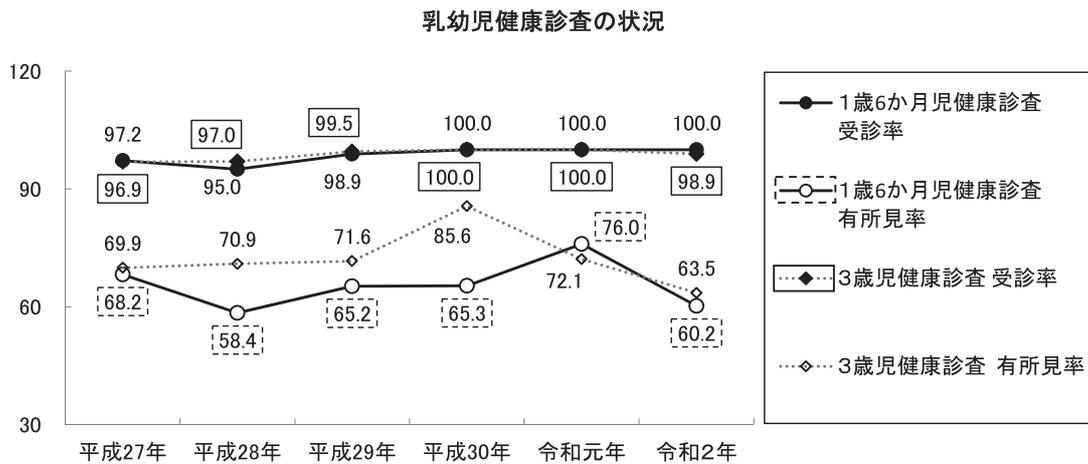
資料：佐賀県 人口動態統計

## 4. 健康診査・各種検診の受診状況

### (1) 乳幼児健康診査の状況

乳幼児健康診査の状況をみると、1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査ともに受診率は95%以上の高い値で推移しており、平成30年、令和元年はともに100%となっています。

1歳6か月児健康診査の有所見率は、令和元年に大きく上昇したのち、以降は減少しており、3歳児健康診査は横ばい傾向でしたが平成30年に増加となり、以降は減少しています。



資料：健康づくり課

乳幼児歯科健診の状況をみると、1歳6か月児健康診査では、むし歯保有率は令和2年度に3.85%と高くなっていますが、令和3年度には0.51%まで低下しています。一人あたりのむし歯本数も、令和2年度には0.11本でしたが、令和3年度には0.01本に減少しています。3歳児健康診査では、むし歯保有率は令和元年度には24.43%まで増加していますが、令和3年度には19.29%となっています。一人あたりのむし歯本数も令和元年の0.91本から、令和3年度には0.65本となっています。

〈乳幼児歯科健診の状況〉

区分		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	
1歳6か月児健康診査	むし歯保有率(%)	0.53	2.44	2.07	3.85	0.51	
	一人あたりのむし歯本数	本数(本)	0.01	0.07	0.03	0.11	0.01
		県順位(20市町中)	6位	18位	17位	19位	15位
3歳児健康診査	むし歯保有率(%)	18.72	17.33	24.43	15.76	19.29	
	一人あたりのむし歯本数	本数(本)	0.74	0.79	0.91	0.46	0.65
		県順位(20市町中)	9位	16位	19位	9位	16位

※県順位は、むし歯本数の少ない順位です。

資料：健康づくり課

(2) 特定健康診査・特定保健指導の状況

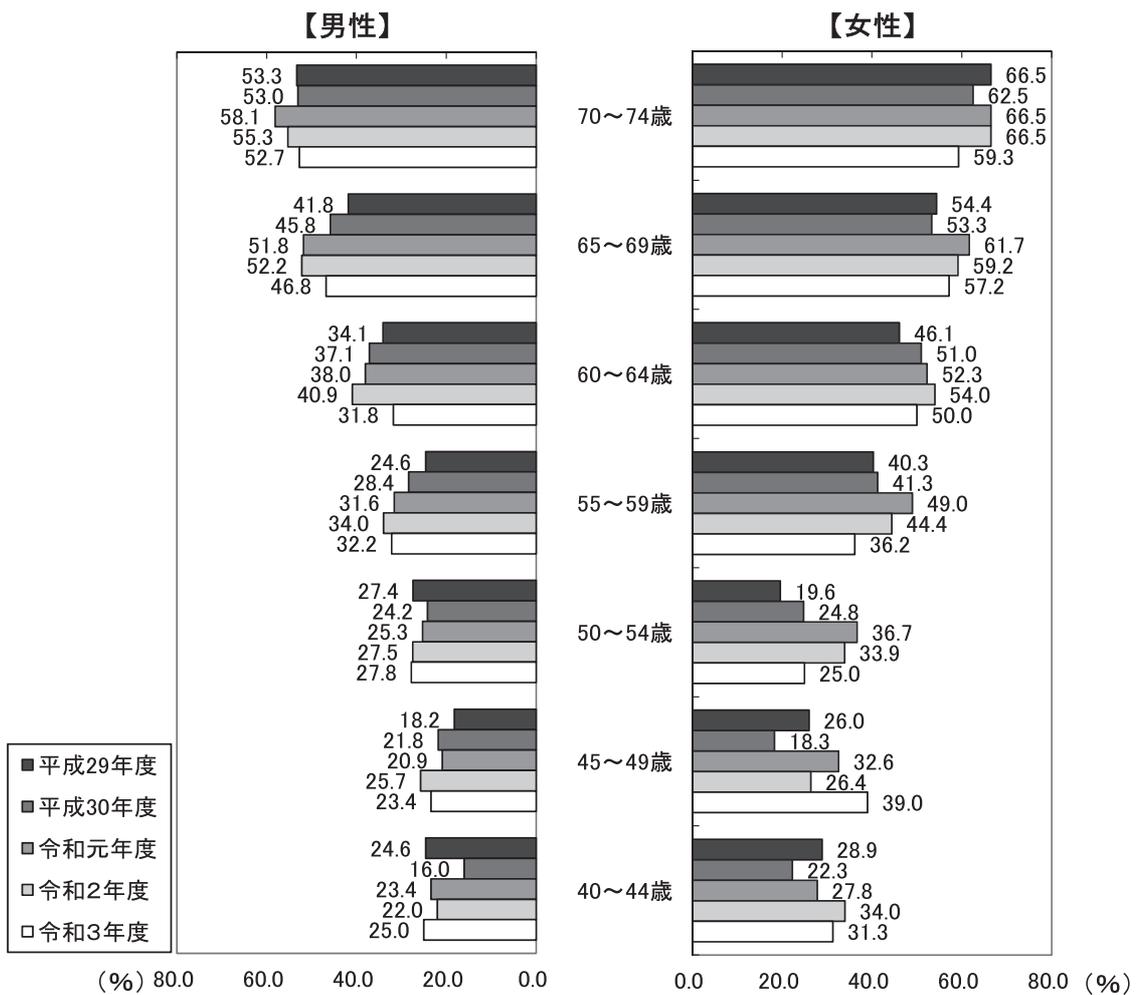
特定健康診査の受診率は平成29年度から令和2年度にかけて増加していましたが、令和3年度にやや減少しています。令和3年度の受診率目標値55.0%に対して、46.7%と目標に達していません。全体的にみると40～50歳代の働き盛り世代の受診率が低い傾向にあります。

〈特定健康診査の受診率〉

	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
対象者数(人)	4,403	4,229	4,071	4,019	3,920
受診者数(人)	1,939	1,892	2,048	2,029	1,830
受診率(%)	44.0	44.7	50.3	50.5	46.7
受診率目標値(%)	45.6	48.0	50.0	52.5	55.0

資料：健康づくり課

平成29年度からの特定健康受診率の推移(年齢5歳階級別)



特定保健指導の実施率をみると、積極的支援の実施率は平成30年度50.0%でしたが、その後減少し、令和3年度には20.0%となっています。

動機付け支援の実施率は平成29年度に72.5%でしたが、令和3年度には69.2%となっています。

〈特定保健指導実施率〉  
(積極的支援)

	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
対象者数(人)	29	40	44	47	25
修了者数(人)	13	20	19	21	5
実施率(%)	44.8	50.0	43.2	44.7	20.0

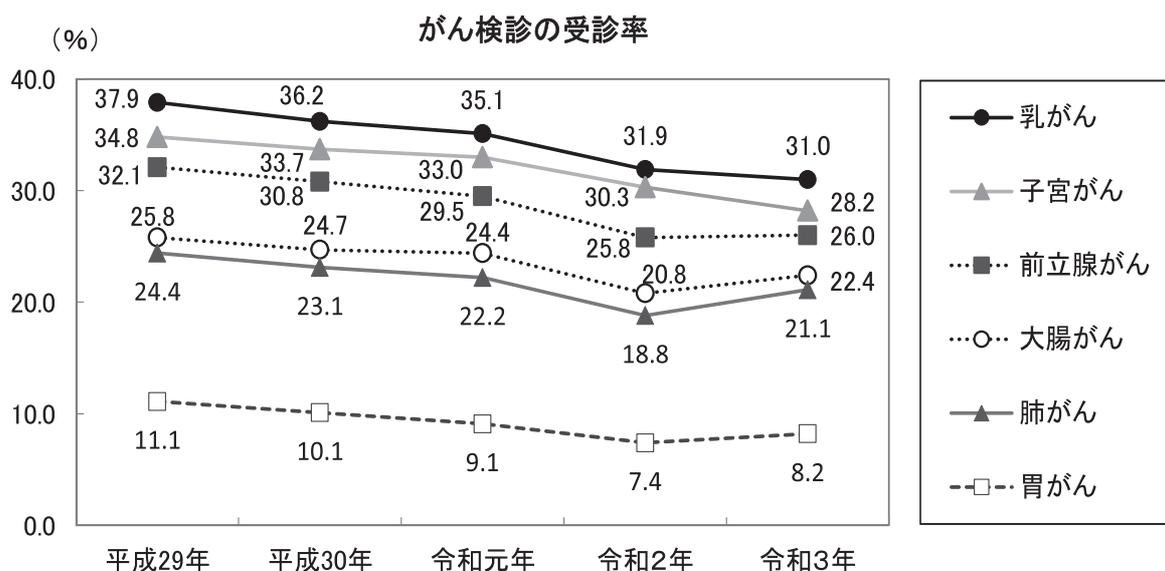
(動機付け支援)

	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
対象者数(人)	120	138	163	159	133
修了者数(人)	87	89	110	107	92
実施率(%)	72.5	64.5	67.5	67.3	69.2

資料：健康づくり課

### (3) がん検診の状況

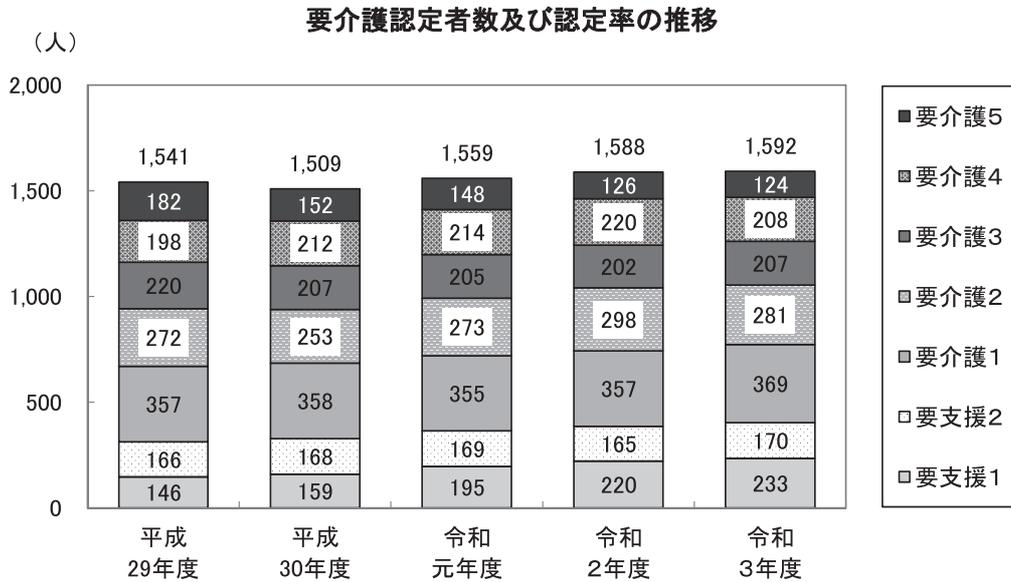
がん検診の受診率の推移をみると、受診率が最も高く推移しているのは乳がん検診で、次いで子宮がん検診、前立腺がん検診が続いています。すべてのがん検診の受診率が近年減少傾向にありましたが、令和3年度には乳がん・子宮がんをのぞき、増加に転じています。



資料：健康づくり課

## 5. 介護保険の状況

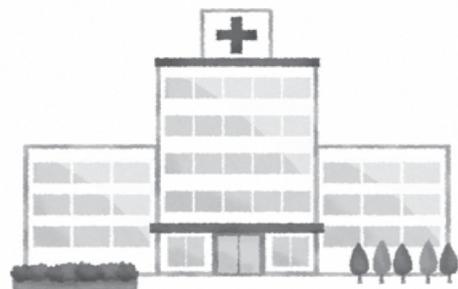
要介護（支援）認定者数は、近年 1,500 人台で推移しています。  
経年でみると、要支援1の人数が増加しています。



資料：杵藤地区広域市町村圏組合介護保険事務所

## 6. 市内医療機関の状況

嬉野市内には、令和4年12月31日現在、4病院、15 医科診療所、11 歯科診療所、18 薬局があります。



## 7. 市民アンケート調査

### (1) 調査の目的

「第4次嬉野市健康総合計画・食育推進計画」の基礎データとするため、「18歳以上市民」、「乳幼児保護者」の2つの調査を実施しました。

### (2) 調査の設計

調査の種類	調査対象者	調査方法
18歳以上市民	嬉野市にお住まいの18歳以上の市民	郵送配布、郵送回収 Web回答
乳幼児保護者	嬉野市にお住まいの0～5歳の乳幼児の保護者	

### (3) 回収状況

調査の種類	配布数	有効回収数	回収率
18歳以上市民	1,200人	335人	27.9%
乳幼児保護者	300人	127人	42.3%

### (4) 調査時期

令和4年8月15日（月）～9月8日（木）

## 第3章 嬉野市健康総合計画



## 第1節 計画の方向性

### 1. 健康づくりの考え方と今後の方向性

嬉野市ではこれまで、「ヘルスプロモーション」の考え方に基づいて健康課題の解決を図ってきました。ヘルスプロモーションによる健康づくりでは、「みんなの知恵と力を合わせる」と、「健康を支援する環境作り」が重要です。



また、「第2次健康日本21」では、新たに「ソーシャルキャピタル」という視点が入り入れられています。ソーシャルキャピタルとは、「人と人とのつながり」とも言い換えることができ、このつながりが豊かな人ほど主観的健康度も高く健康であると言われています。

嬉野市では、7校区の地域コミュニティを設置し、この地域コミュニティの健康福祉部門と連携して地域での健康づくりに取り組み、市民全体の健康度が高まるような施策を進めてきました。

今後も、「ヘルスプロモーション」及び「ソーシャルキャピタル」の視点に基づき、地域の力を合わせて、市民、企業、民間団体等、多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことで、一人ひとりから周りの人へ健康づくりの輪をひろげ、笑顔でいきいきと過ごせる健康長寿の町づくりを目指します。

以上を踏まえ、本計画の基本理念を次のとおり掲げます。

【基本理念】

**笑顔はじける 健康うれし~の！**

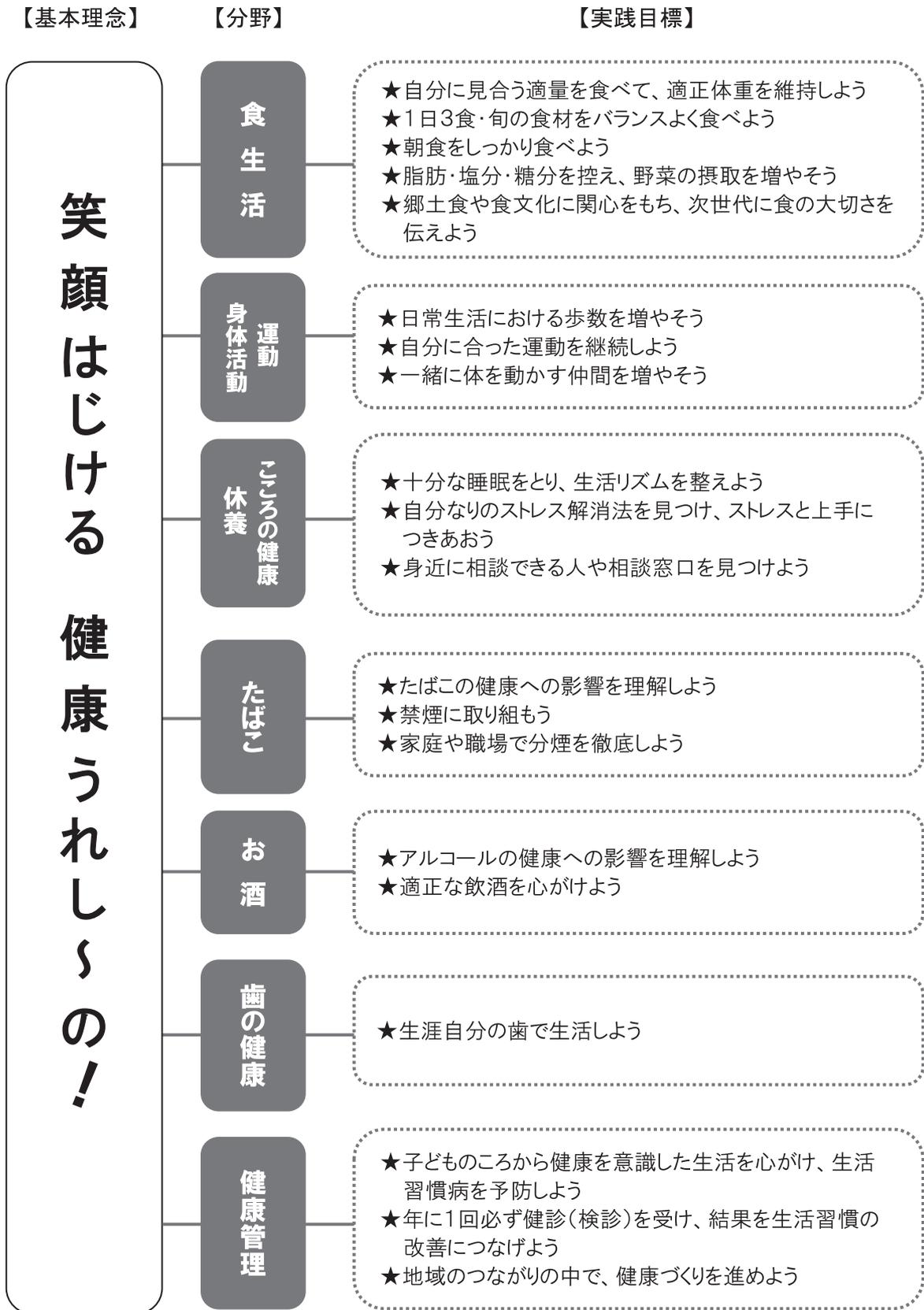
## 2. 健康づくり分野とライフステージの考え方

本計画策定にあたっては、健康寿命を延伸し、生活の質を向上させるため、引き続き「食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「お酒」「歯の健康」「健康管理」の7分野を設定します。

また、ライフステージを「妊娠期」「乳幼児期（0～5歳）」「学童・思春期（6～19歳）」「青壮年期（20～64歳）」「高齢期（65歳以上）」の5つに分け、それぞれの実践目標や現状課題、健康づくりに向けた具体的な取り組みなどを示し、生涯を通じた健康づくりを支援することを目指します。



### 3. 計画の体系



## 4. 第3次計画の達成状況

達成度：◎目標値を達成したもの      ○目標値は達成していないが数値が良くなったもの  
 △変化なし（±0.4%以内）      ×数値が悪化したもの

### 〈食生活に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
朝食を毎日食べている人	3歳以上の子ども	97.8%	97.8% 以上	91.2%	×
	20歳以上	73.5%	80%	78.7%	○
	20～39歳(男性)	54.0%	60%	66.0%	◎
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人	20歳以上	41.8%	50%	41.3%	×
減塩に気をつけた食生活を実践する人	20歳以上	40.3%	50%	46.2%	○
野菜を毎食食べる人	20歳以上	37.5%	45%	28.3%	×
夜遅くに飲食をしない人	20歳以上	48.3%	60%	46.2%	×
食の安全性に不安を感じていない人	乳幼児保護者	39.3%	45%	38.6%	×
	20歳以上	25.5%	40%	41.3%	◎
急須で入れた緑茶をほぼ毎日飲む人	20歳以上	48.9%	60%	※63.9% (令和2年度)	◎
食育の意味を知っている人	乳幼児保護者	65.0%	70%	62.2%	×
	20歳以上	36.3%	50%	45.0%	○
朝食または夕食を家族の誰かと食べる回数	20歳以上	週 8.2 回	週 10 回 以上	週 9.3 回	○
朝食及び夕食を家族の誰かと一緒に食べる子ども	小学5年生	朝食 51.1% 夕食 91.2%	朝食 55% 夕食 95%	※朝食 82.3% ※夕食 94.3% (令和2年度)	◎ ○
	中学2年生	朝食 44.3% 夕食 76.8%	朝食 50% 夕食 80%	※朝食 74.4% ※夕食 96.6% (令和2年度)	◎ ◎
食事の時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	82.2%	90%	95.6%	◎
おやつ時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	44.4%	60%	61.8%	◎
料理や食事のかたづけなどを手伝う子ども	3歳以上の子ども	84.5%	90%	82.3%	×

※…現状値は令和4年度であるが、内容変更のため令和2年度実績数値を採用

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
テレビを消して食事をする家庭	3歳以上の子ども	28.9%	40%	20.6%	×
食事の際に「いただきます」「ごちそうさまでした」を必ず言う子ども	3歳以上の子ども	66.7%	80%	69.1%	○
適正体重の人	20歳以上	69.0%	75%	59.3%	×

〈運動に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
運動の習慣がある人	20～64歳	13.8%	20%	20.5%	◎
	65歳以上	25.2%	30%	32.5%	◎
日常生活における歩数	20～64歳	4,882歩	6,000歩	4,460歩	×
	65歳以上	4,127歩	5,000歩	4,214歩	○
ロコモティブシンドロームの内容を知っている人	20歳以上	37.5%	50%	35.2%	×

〈休養・心の健康に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
普段の睡眠で十分な休養がとれている人	20歳以上	22.5%	30%	17.9%	×
自分で解決できないストレスがある人	20歳以上	37.8%	20%	38.0%	△
自殺死亡率(人口10万対)	全市民	18.4 (平成27年)	12.9	19.75 (令和3年)	×
自殺死亡者数(実人数)		6人 (平成27年)	5人以下	5人	◎
子育ての状況に満足している人	乳幼児の保護者	32.5%	40%	29.1%	×
子どもの成長や発達に関する専門機関を知っている人	乳幼児の保護者	33.3%	50%	46.5%	○

〈たばこに関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
喫煙をしていない人	20歳以上	82.8%	82.8%以上	89.5%	◎
分煙をしている人	20歳以上喫煙者	69.2%	80%	82.4%	◎
たばこが身体に及ぼす影響を知っている人	20歳以上	90.8%	90.8%以上	94.8%	◎
妊娠中に喫煙をしない人	妊産婦	97.4%	100%	96.5%	×
妊娠中の喫煙による弊害を知っている人	妊産婦	89.3%	90%	84.6%	×
COPDの内容を知っている人	20歳以上	31.4%	50%	32.2%	○

〈お酒に関する目標の達成状況〉

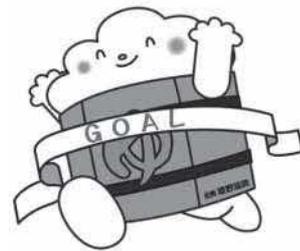
指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
飲酒する日が週4日以内の人	20歳以上	57.7%	65.0%	79.5%	◎
節度ある適正な飲酒をしている人	20歳以上飲酒者	90.5%	90.5%以上	84.8%	×
妊娠中に飲酒していない(していなかった)人	妊産婦	97.3%	97.3%以上	95.7%	×
妊娠中の飲酒による弊害を知っている人	妊産婦	83.0%	85%	82.1%	×

〈歯の健康に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
毎日歯みがきをしている人	20歳以上	90.2%	90.2%以上	95.5%	◎
	3歳以上の子ども	95.6%	95.6%以上	98.5%	◎
昼食後に歯みがきをしている人	20歳以上	36.4%	50%	39.1%	○
歯の定期健診を受けている人	20歳以上	42.3%	50%	49.2%	○
歯の本数が24本以上の人	60～69歳	40.2%	45%	39.8%	△
歯肉に炎症所見がない人	20歳以上	69.2%	75%	70.5%	○
子どもの仕上げみがきをする家庭	3歳以上の子ども	93.4%	93.4%以上	97.0%	◎
むし歯保有率	3歳の子ども	26.9% (+28年度)	25%	19.3%	◎

〈健康管理に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
自分の適正体重を知っている人	20歳以上	73.2%	80%	78.7%	○
定期健康診断を毎年必ず受けている人	20歳以上	59.7%	70%	69.0%	○
健診結果を生活習慣改善につなげている人	20歳以上	56.2%	70%	63.7%	○
メタボリックシンドロームの内容を知っている人	20歳以上	75.1%	85%	78.1%	○
がん検診を毎年必ず受けている人	40～74歳	23.7%	50%	26.8%	○
健康づくりを推進するグループ活動に参加している人	20歳以上	13.8%	20%	12.8%	×
地域とのつながりが強い又はどちらかといえば強いと感じている人	20歳以上	32.0%	40.0%	27.2%	×
不慮の事故に遭ったことがない子ども	乳幼児	84.6%	90%	83.5%	×
かかりつけ医のある子ども	乳幼児	96.6%	96.6%以上	93.7%	×
特定健康診査を受診する人	40～74歳の国民健康保険被保険者	43.2% (平成28年度)	57.5% (令和3年度)	46.7% (令和3年度)	○
特定保健指導を受けている人	動機付け支援・積極的支援に該当する特定健診受診者	54.0% (平成28年度)	60.0% (令和3年度)	61.4% (令和3年度)	◎



## 第2節 分野ごとの取り組みと目標

### 1. 食生活

#### (1) 現状と課題

食生活の充実とは体づくりの基本です。規則正しい食事の摂取や栄養のバランスの取れた食事の実践は、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸をはじめ、社会生活機能の維持及び向上のために欠かすことができないものです。また、食は命をつなぐものだけではなく、家族をはじめとする、人と人とのコミュニケーションなど様々な場面で、人生を豊かにする重要な意味を持ちます。

嬉野市では、これまで栄養や食育、食の安全性に関する広報、健康レシピの普及などを行ってきました。また、ライフステージに応じた食育教室や、学校と連携した食育にも取り組んできました。

アンケート調査やヒアリング結果をみると、食生活に関する市民の意識がまだ低いという現状がうかがえます。また、比較的若い世代で朝食の摂取やバランスの良い食事の習慣づけが行われておらず、こうした年代に対する食生活改善に向けた取り組みが必要となっています。

今後も、市民一人ひとりが食生活についての正しい知識を学び、食を通じた健康づくりに取り組んでいけるように、地域の関係機関と連携して取り組みを進める必要があります。

#### アンケート調査結果から

- 3歳以上の幼児の91.2%が毎日朝食を食べており、また86.8%がバランスのよい食事を心がけています。しかし、朝食の摂取率は前回調査時よりも低くなっています。
- 朝食の摂取について、「毎日食べる」と回答した割合は全体の8割となっていますが、20～29歳の若い男性では、5割と極端に少なくなっています。
- 野菜の摂取状況では、「毎食食べる」と回答した人が約3割で、前回の調査時よりも約10ポイント低くなっています。
- BMIの結果をみると、女性に比べ男性は「肥満」の割合が高くなっています。年代別では、肥満の割合が最も高いのは40～49歳で、約3人に1人が肥満となっています。一方で、「やせ」の割合は18～29歳の女性で他の年代に比べ割合が高くなっています。また、70歳以上でも3人に1人が「やせ」という結果が出ています。
- 就寝前の飲食については、50～59歳の3人に1人が「よくある」と答えています。

## ヒアリング調査結果から

- 市民の“食”に対する理解が不十分である。
- 朝食を摂らない人や、パンのみ、菓子パンのみで済ませる人がいる。
- 共働き世帯では、家で料理をして家族に食べさせることが難しくなっているのではないかと。

## (2) 健康づくりの目標

- ★自分に見合う適量を食べて、適正体重を維持しよう
- ★1日3食・旬の食材をバランスよく食べよう
- ★朝食をしっかり食べよう
- ★脂肪・塩分・糖分は控え、野菜の摂取を増やそう
- ★郷土食や食文化に関心を持ち、次世代に食の大切さを伝えよう

## ★自分に見合う適量を食べて、適正体重を維持しよう

体重は、生活習慣病や健康状態との関連が強く、特に肥満はがんや循環器疾患、糖尿病等のリスクを高めます。若い女性のやせは骨量の減少や将来母体へ影響を及ぼすことが考えられます。また、高齢者のやせについては、心身の活力が低下し、日常生活に支障をきたす危険性が高くなります。まずは、それぞれが自分の適正体重を知り、自分に合った適切な量と質の食事をとることで、健康の維持・増進、生活習慣病予防を推進します。

## ★1日3食バランスよく食べよう

3食をバランスよく食べることは、必要な栄養素を摂ることはもちろん、心身を健康に保つために重要であり、乳幼児期、学童・思春期の食習慣は、青年期以降の食習慣にも影響を与えます。また、主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、必要な栄養素を摂取でき、良い栄養状態につながることを期待できます。今後も、1日3食の食事をバランスよく食べることの大切さについて理解を深めることができるよう取り組んでいきます。

## ★朝食をしっかり食べよう

朝食は、脳へのエネルギー補給、血糖上昇、ホルモンの分泌、生活リズムの調整など、大切な役目があります。朝食の欠食は、食生活のリズムが乱れ、体調不良、肥満や生活習慣病への誘因になると考えられます。子どもの頃から、早寝・早起きで食べるための時間を確保し、朝食をしっかり食べるように推進します。

★脂肪・塩分・糖分を控え、野菜の摂取を増やそう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体に必要な栄養素が豊富に含まれています。国では、1日の野菜摂取目標量を成人一人あたり5皿（350g）と設定しています。野菜摂取目標量について市民に周知し、今より一皿分多く野菜を摂ることを心がけることができるように取り組みを推進します。

塩分の過剰摂取：高血圧や循環器疾患との関わりが大きく、胃がんの発症にも関与します。一日の食塩摂取量は、成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満を推進します。

★郷土食や食文化に関心を持ち、次世代に食の大切さを伝えよう

食を取り巻く環境やライフスタイルの多様化によって郷土料理や伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。

郷土料理や伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化に関する関心と理解を深め、次世代へ食の大切さを伝えていけるように関係機関や関係団体と連携して、子どもから高齢者まで生涯を通じた食育活動に取り組みます。



## (3) 目標に向けた取り組み

## ①市民一人ひとりの取り組み

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期の食生活や、出産後の乳児の栄養などについて積極的に知識を身につけます。</li> <li>・妊娠期に必要な栄養バランスのとれた食事を心がけます。</li> </ul>
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビを消して家族一緒に楽しい食事ができるように心がけます。</li> <li>・おやつは補食と考え、時間や回数、量や質を見直します。</li> </ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のバランスや食品に関心を持ち、食を選択する力を身につけます。</li> <li>・食事づくりを手伝い、食への感謝の気持ちを育みます。</li> </ul>
思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事づくりに取り組み、自分で食生活を管理できる力を身につけます。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外食時も、栄養バランスや塩分に気をつけた食事をします。</li> <li>・時間をかけてゆっくりと食事を楽しみます。</li> <li>・簡単でおいしく作れる調理法、加工食品や調理済み食品の上手な利用法を身につけます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食栄養バランスを考えた食事をします。</li> <li>・低栄養にならないように十分なたんぱく質摂取を意識します。</li> <li>・郷土料理や伝統料理を次世代に引き継ぐ役割を積極的に担います。</li> </ul>
全ライフ ステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食への感謝の気持ちを忘れず、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</li> <li>・「早寝・早起き・朝ごはん」による規則正しい食生活を身につけます。</li> <li>・家族と一緒に食卓を囲む機会を作り、食事を通してコミュニケーションをとります。</li> <li>・自分の適正体重を知って、1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をします。</li> <li>・1日の野菜摂取目標量を知り、野菜をたくさん食べる工夫をします。</li> <li>・薄味を心がけ、塩分の摂り過ぎを防ぎます。</li> </ul>

②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世代間交流を図りながら、食の体験学習の機会を増やします。</li> </ul>
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の大切さを理解してもらうために、学習会を通してみそ玉づくりなど様々な取り組みを進めます。</li> <li>・地域や学校における食育を支援します。</li> <li>・短時間で簡単に用意できるバランスのとれたメニューや調理法などを提案し、普及します。</li> <li>・食事を作る力を身につけるための体験型教室を実施します。</li> </ul>

③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージに合った食事について情報提供を行います。</li> <li>・野菜が多く摂れるレシピや栄養バランスのとれたレシピを提案し、普及・推進します。</li> <li>・市報やホームページ、うれしのほっとステーション等を利用し、食に関する情報を発信します。</li> <li>・各年代に応じた食に関する教室を開催し、市民の食への関心を高めます。</li> </ul>	健康づくり課 子育て未来課
学習や相談 の場の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食に関するイベントや教室などを通して、生活習慣病予防のための知識を深める機会を増やします。</li> <li>・地域において積極的に食生活改善普及活動をする人材を養成します。</li> <li>・関係各課と連携して、食について知識を深め実践できる環境を整備します。</li> </ul>	健康づくり課

## 2. 身体活動・運動

### (1) 現状と課題

身体活動（生活活動・運動）を増やすことで、メタボリックシンドロームを含め、循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症及びこれらを原因とした死亡に至るリスクを下げることができます。また、高齢者においては積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減させ、自立した生活をより長く送ることができると言われていています。これに加え適度な運動の実践は、ストレス解消など心の健康にもよい影響を与えていると言われていています。

嬉野市では、運動の効果や方法などに関する情報提供、年齢や生活に合わせた運動の方法について個別指導を行うなど、関係機関と連携して取り組みを進めてきました。

その結果、運動の習慣がある人の割合は目標値に到達しました。しかし、運動習慣がない人がまだ4割を超えており、その中でも30～39歳までの働き盛りの年齢で運動の習慣がない人が多いという結果が出ています。

#### アンケート調査結果から

- 運動の習慣がない人が約4割を占めており、男性よりも女性に多くなっています。年齢別にみると、30～39歳までの年齢で高くなっています。また、運動をしない理由としては、「時間がない」という回答の割合が高くなっています。
- 1日の歩数をみると、8,000歩以上歩いている人はわずか12.6%でした。さらに年齢別にみると、40～49歳と70歳以上で「3,000歩未満」の割合が高くなっています。
- ロコモティブシンドロームについて知っている割合は35.2%、フレイルについては17.9%で、まだまだ認知度が低い状況です。健康リスクに関する啓発・情報提供を進め、運動習慣の必要性について理解を進めていく必要があります。



## (2) 健康づくりの目標

- ★日常生活における歩数を増やそう
- ★自分に合った運動を継続しよう
- ★一緒に体を動かす仲間を増やそう

### ★日常生活における歩数を増やそう

第3次計画では、日々の生活の中で意識的に身体を動かすことを目標に、取り組みを進めてきました。その結果、全体的に運動習慣のある人が増えていることがわかりました。しかし、日常生活における歩数においては、目標を達成していませんでした。

今後も身体活動・運動に対する市民の意識が向上し、日常生活の中に身体活動を取り入れる人が増加するよう取り組みを推進していきます。

### ★自分に合った運動に継続しよう

運動の習慣がない人の理由として「時間がない」に次いで、「長続きしない」「面倒くさい」といった回答が多くなっています。

運動を習慣化するためには、自分のライフスタイルや体力に合わせた運動を楽しく続けられることが重要です。そのため、学童期や思春期から様々な運動を経験できるような機会をつくります。

余暇時間の少ない働き盛りの世代においては、運動のみならず就業や家事などの場面での生活活動も含む身体活動全体の増加や活発化を通して、歩数や活発な身体活動を増加させることが必要です。

今後は、運動の必要性について啓発を進めるとともに、日常生活の中で無理なく取り組める運動について情報提供を行い、行動変容につなげていく必要があります。

### ★一緒に体を動かす仲間を増やそう

運動で体を動かすことは、気分転換やストレス解消などメンタル面にも良い影響があると分かっています。また、住民同士で声を掛け合い誘い合って取り組むことで、運動が生きがいづくり・仲間づくりにもつながります。

今後も、住み慣れた地域で生涯にわたって運動が継続できるよう公民館など住民に身近な施設や場所を活用して、地域に密着した健康づくり事業を展開していきます。

### (3) 目標に向けた取り組み

#### ①市民一人ひとりの取り組み

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	・妊婦体操などの軽い運動を生活に取り入れます。
乳幼児期 (保護者)	・家族や友人と一緒に遊び、体を動かす楽しさを覚えます。
学童期 思春期	・体育の時間や休み時間を利用して、体を動かします。 ・部活動や地域のスポーツ行事に積極的に参加します。 ・テレビゲームやスマートフォン等は時間を決めて利用し、外遊びや体を動かす習慣を身につけます。
青壮年期	・通勤や通学、買い物の途中など、できるだけ歩くように心がけます。 ・友達や仲間と誘い合って、一緒にスポーツや地域活動を楽しみます。
高齢期	・日頃から歩くことを心がけ、ロコモティブシンドロームやフレイルを予防します。 ・社会活動に積極的に参加し、仲間と一緒に運動します。

#### ②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ	・周りの人と一緒にウォーキングや散歩をするよう働きかけます。 ・身近な地域で健康づくりが実践されるよう、コミュニティ単位でのスポーツ活動やイベントを開催します。
保育園 幼稚園	・一人ひとりの成長に合わせて、遊び・運動を通して、身体を動かす楽しさを身につけるよう工夫します。
学校	・子どもたちが積極的に外で遊んだり運動したりできるように、環境を整えます。 ・部活動及び地域の体育行事に参加するように働きかけます。
体育協会	・各種スポーツ教室やスポーツ大会を開催し、運動の機会を作ります。



③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
情報発信	・ロコモティブシンドローム・フレイルの周知を図ります。	健康づくり課 福祉課
	・運動の方法や効果に関する正しい知識や情報の提供を行います。	文化・スポーツ 振興課 SAGA2024 推進課
環境整備	・公園の整備を行います。 ・既存の運動施設の活用を推進します。	新幹線・ まちづくり課 企画政策課
関係機関 との連携	・地域活動やサークル活動の利用促進を図ります。	文化・スポーツ 振興課
	・高齢者の健康づくりと閉じこもり予防を推進します。	健康づくり課 福祉課

◆健康ウォーキング



## 3. 休養・こころの健康

### (1) 現状と課題

こころの健康を維持するためには、十分な休養と睡眠の確保が必要です。そのためには、こころの健康に関する知識の普及啓発を図るとともに、家庭・職場・地域においてお互いに見守り、助け合える環境をつくる必要があります。

昨今は、コロナ禍や自粛生活等の環境の変化により多くの人が将来への不安を抱えストレスを感じている状況です。

嬉野市では、「嬉野市いのち支える自殺対策基本計画」に基づき、健康やストレスに関する知識の普及啓発、こころの相談事業等の実施により市民のこころの健康の増進に努めてきました。また、母子保健では妊娠中から子育て期まで専門職による継続した支援を実施してきました。

アンケート調査の結果からは、普段の睡眠で十分な休養がとれていない人の割合が高くなっています。また、自分で解決できないようなストレスがある人は18～39歳で高く、その内容は「仕事」が最も多くなっています。

#### アンケート調査結果から

- 妊娠中や産後3か月くらいの中に、気分が落ち込んだり、涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがあったと2人に1人の母親が回答しています。
- ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間があると回答した母親は55.9%でした。
- 普段の睡眠で十分な休養がとれている人が17.9%と少なく、年齢別では30～40歳代であまりとれていない人の割合が高くなっています。
- 自分で解決できないようなストレスがある人は男性よりも女性で高く、年齢別では18～39歳で高くなっています。ストレスの内容は「仕事」が最も多く、「人間関係」、「経済的な問題」と続きます。また、悩んだりストレスを抱えたりした時に、「相談する人がいない」という人が男性では14.5%みられます。

#### ヒアリング調査結果から

- コロナ禍にあって、家庭内でもストレスの度合いが大きくなっていると思うので、市を通じて意識して取り組んでほしい。
- 母子保健推進協議会の活動を地域に知ってもらうことで、安心感につながることもあるのではないかと。
- 転入者については、周りとのつながりが無いことを憂慮している。

## (2) 健康づくりの目標

- ★十分な睡眠をとり、生活リズムを整えよう
- ★自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあおう
- ★身近に相談できる人や相談窓口を見つけよう

### ★十分な睡眠をとり、生活リズムを整えよう

睡眠は、心身の健康を維持するための重要な要素のひとつです。しかし、アンケート調査では、30～49歳で睡眠による休養が十分に取れていない人が多くなっています。この年代は、家事や育児、仕事で慢性的な睡眠不足になっている人が多いと考えられます。

今後も睡眠の重要性を理解し良質な睡眠を確保するために、生活リズムや睡眠環境を整えられるよう取り組みを進めます。

### ★自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスと上手につきあおう

安定したところの健康状態を保つために、ストレスと上手につきあうことや自分なりのストレス解消方法を見つけることは、大切なことです。ストレスに対する個人の対処能力を高めるため、正しい知識や気分転換の方法を周知し、個人を取り巻く周囲のサポートを充実します。

### ★身近に相談できる人や相談窓口を見つけよう

こころの健康を維持するためには、周囲のサポートが必要です。心の病気について多くの人が理解し、悩んでいる人のサインに気づいて見守る環境を作ることが不可欠です。

また、悩んでいる人が身近な人に相談できるように環境を整え相談窓口の周知をはかり、健やかな心を支える社会づくりを目指していきます。

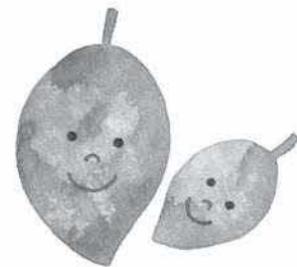
### ◆ゲートキーパー研修会



### (3) 目標に向けた取り組み

#### ①市民一人ひとりの取り組み

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中や産後の心身の変化について知識を身につけます。</li> <li>・体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定を図ります。</li> </ul>
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市の事業などを活用して、仲間づくりや情報交換ができる場を持ちます。</li> <li>・子どもとスキンシップをとり、良い親子関係を築きます。</li> <li>・家族で協力して子育てに取り組みます。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友達、学校の先生、またはスクールカウンセラーなど、悩みや不安があれば一人で抱え込まずに相談します。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うつやストレスチェックを行って、自分のストレス状況を把握します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味や生きがいを持ちます。</li> <li>・地域に出て居場所づくりに取り組み、日頃から人と接する機会を持ちます。</li> </ul>
全ライフ ステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安やストレスを一人で抱え込まずに、つらい時は周囲の人や専門機関に相談します。</li> <li>・周囲の人が困っているときは、一緒に考えます。</li> <li>・睡眠の重要性を知り、質の良い睡眠で休養をとります。</li> <li>・自分に合ったストレス解消法を持ちます。</li> </ul>



②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ ・ 民生委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつや声かけにより、地域のつながりによる見守りを強化します。</li> <li>・ひとり暮らしの高齢者や子育て世帯などへの見守りの体制づくりを進めます。</li> <li>・悩みのある人の話を聞き、必要があれば行政につなげます。</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、保護者と連携して、子どもたちの様子を見守ります。</li> <li>・こころの病気に関する啓発や相談窓口についての周知を図ります。</li> </ul>
母子保健 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問活動などを通じて、妊産婦や子育て中の保護者などの不安や心配事の相談に応じ、必要があれば行政につなげます。</li> </ul>

③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康に関する相談機関や窓口、専門医療機関、電話相談等の周知を行います。</li> <li>・自己メンタルチェックサイト、「こころの体温計」により、自分に合ったストレスの対処法などを伝えます。</li> <li>・ストレスやこころの病気、自殺のサインなどについての正しい知識を普及するために、ゲートキーパー※研修会を開催します。</li> </ul>	健康づくり課
相談体制 の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口を充実させ、相談事業を推進します。</li> </ul>	健康づくり課 子育て未来課 福祉課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校に配置されるスクールカウンセラーを中心に、相談体制の充実を図ります。</li> </ul>	学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育ての悩みなどの相談に応じ、子育て中の保護者の精神的負担の軽減を図ります。</li> <li>・必要な方への家庭訪問を実施します。</li> </ul>	健康づくり課 子育て未来課

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

## 4. たばこ

### (1) 現状と課題

たばこはがんをはじめ、心筋梗塞、脳梗塞等の循環器疾患、慢性気管支炎等数多くの疾患に深く関係しています。また、妊婦の喫煙は、流産、早産、死産、低体重児、先天異常、新生児死亡の危険性が高くなります。

アンケート調査結果では、喫煙者の割合は前回調査時より低くなっており、分煙については8割の人が「実施している」と回答しています。一方で、COPD（慢性閉塞性肺疾患）については全体の67.7%があまり詳しく知らない状況です。また、妊産婦に関しては喫煙者や喫煙による弊害を知っている人の割合は目標に到達できませんでした。

嬉野市では、これまでたばこが身体に及ぼす影響等について情報提供を行い、専門機関と連携しながら禁煙に対する支援に取り組んできました。

今後も、市民が喫煙や受動喫煙によるたばこの害から健康を守るために継続した取り組みが必要です。

#### アンケート調査結果から

○妊娠中の母親の喫煙率は3.4%で、妊娠中の喫煙による具体的な弊害については、「知っている」が84.6%でした。また、出産後の母親の喫煙率は6.8%となっています。

○喫煙者がいる家庭のうち、乳幼児がいる家庭で分煙が実施されていない割合は全体の13.8%となっています。

○成人の喫煙率は10.4%となっており、女性よりも男性の喫煙者が多くなっています。年齢別にみると、40～69歳では他に比べ喫煙者の割合が高くなっています。

○喫煙者のうち分煙をしている割合は82.9%、していない割合は14.3%となっています。

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、「知っている」と回答した人の割合は31.9%です。



## (2) 健康づくりの目標

- ★たばこの健康への影響を理解しよう
- ★禁煙に取り組もう
- ★家庭や職場で分煙を徹底しよう

### ★たばこの健康への影響を理解しよう

喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識の啓発・普及を図ります。

特に、20歳未満及びその家族へ向けた禁煙、受動喫煙についての知識の啓発を進めます。

また、発症の原因の9割が喫煙と言われるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、その認知度は3割程度にとどまっているため、今後もより一層の周知を図り予防に取り組めます。

### ★禁煙に取り組もう

喫煙による健康被害について情報を発信するとともに、禁煙希望者が効果的に禁煙に取り組めるよう支援を行います。

### ★家庭や職場で分煙を徹底しよう

副流煙には主流煙よりもたくさんの有害物質が含まれています。たばこを吸わない周囲の人を守るために、公共施設はもとより、家庭での分煙を推進します。

## (3) 目標に向けた取り組み

### ①市民一人ひとりの取り組み

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の喫煙による胎児への影響を理解し、喫煙はしません。</li> <li>・妊娠中の受動喫煙を防ぎます。</li> </ul>
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳中の喫煙による乳幼児への影響を理解し、授乳中は喫煙をしません。</li> <li>・子どもの手の届く場所にたばこを置かないようにして、誤飲や火傷など、子どものたばこによる事故を防ぎます。</li> </ul>
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこに関する知識を身につけます。</li> <li>・誘われてもたばこは絶対吸いません。</li> </ul>

青壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙外来を活用して、効果的な禁煙に取り組みます。</li> <li>家庭や職場、人がたくさん集まる場所などでは喫煙マナーを守り、分煙を徹底します。</li> </ul>
全ライフ ステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙の健康への影響を正しく学び、禁煙に努めます。</li> <li>分煙を徹底します。</li> <li>家族に禁煙を勧めます。</li> </ul>

②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙と分煙の意識啓発を図ります。</li> <li>公共の場での禁煙、地域活動での分煙を推進します。</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの身体への害について、正しい知識の普及に努めます。</li> <li>学校敷地内の完全禁煙を徹底します。</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙外来等の禁煙指導を充実し、禁煙希望者への支援を行います。</li> </ul>
多数の人が利用 する施設管理者	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル・旅館、飲食店など、多数の人が利用する施設は完全分煙に努めます。</li> </ul>
事業所	<ul style="list-style-type: none"> <li>職場の禁煙・分煙に努めます。</li> </ul>

③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの健康への影響について、健診（検診）時や、ホームページ・市報・パンフレット・SNS などを利用して周知を図ります。</li> <li>禁煙外来などの情報を周知します。</li> <li>受動喫煙の健康への影響について正しい知識を普及し、喫煙者の分煙意識の向上に努めます。</li> </ul>	健康づくり課
相談体制 の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子手帳交付や特定保健指導などの相談の場で、個別に支援します。</li> <li>必要に応じ専門機関への紹介をし、禁煙をサポートしていきます。</li> </ul>	健康づくり課
関係機関 との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校や事業所などと連携し、20歳未満の喫煙防止を啓発します。</li> </ul>	健康づくり課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校や公共施設、医療機関、事業所などに分煙を働きかけます。</li> </ul>	健康づくり課 財政課

## 5. お酒

### (1) 現状と課題

お酒は、ストレスを発散させる効果や血行をよくして体を活性化する効果、そして食欲増進効果などいろいろな効果があり、コミュニケーションの一つとして活用されることがあります。しかし、適量を超え毎日飲んでいると健康への影響がでるばかりでなく、アルコール依存症の要因にもなり、家庭や職場において様々な問題を引き起こすこととなります。

嬉野市では、市報・チラシ等での飲酒に対する知識の普及に努めてきました。しかし、今回の調査では、飲酒の日数は減っているものの、節度ある飲酒をしていない人が増えているということ、また、ストレスとの関係もあることがわかってきました。さらに、妊娠中に飲酒をしている人は増え、飲酒の弊害を知っている人は減少しています。

このことから、適正な飲酒についての理解を深め、アルコールが身体に及ぼす影響について周知をしていく必要があります。

#### アンケート調査結果から

- 節度ある適正な飲酒をしていない人が、全体では9.5%から15.2%に増えており、女性では30～39歳、男性では60～69歳で最も多くなっている。
- 節度ある適正な飲酒をしていない人ほど、ストレスがあると回答した人の割合が高い。
- 妊娠中に飲酒をしていなかった人や、飲酒の弊害を知っている人も、前回より減少している。

## (2) 健康づくりの目標

- ★アルコールの健康への影響を理解しよう
- ★適正な飲酒を心がけよう

### ★アルコールの健康への影響を理解しよう

20歳未満や妊産婦の飲酒の予防には教育が重要となります。飲酒がもたらす健康被害や社会問題について、若い世代から正しい知識を身につけていく必要があります。

特に、妊婦に対しては胎児への影響について個別に指導を行います。

### ★適正な飲酒を心がけよう

市民がアルコールと健康の問題について認識し、より健康的な行動に結びつくよう情報提供を行います。

また、アルコールと健康の問題に関心ない人や飲酒量の多い人にも十分な情報が伝わるように、個別の指導を進めます。

節度ある適正な飲酒と、週に2日は休肝日を設けるように推進します。

アルコール依存症については、関係機関との連携を図りながら継続した支援に取り組んでいく必要があります。

### ◆◆節度ある適正な飲酒量◆◆

主な酒類の純アルコール 20 g	換算の目安
15%の清酒	1合 (180ml)
5%のビール	中びん 1本 (500ml)
43%のウイスキー	ダブル 1杯 (60ml)
25%の焼酎	コップ 1/2杯 (100ml)
12%のワイン	グラス 2杯 (200ml)

※ %はアルコール度

### (3) 目標に向けた取り組み

#### ①市民一人ひとりの取り組み

ライフステージ	取り組み内容
妊娠期	・妊娠中の飲酒による胎児への影響を理解し、妊娠中はお酒を飲まないようにします。
乳幼児期 (保護者)	・授乳中の飲酒による乳幼児への影響を理解し、授乳中はお酒を飲まないようにします。
学童期 思春期	・勧められてもお酒を飲みません。
青壮年期 高齢期	・適正飲酒量を守ります。 ・週に2日は休肝日をつくります。 ・アルコール依存に気づいたら、一人で悩まず専門機関に相談します。
全ライフ ステージ	・お酒に関する正しい知識を持ちます。 ・妊産婦や20歳未満に飲酒を勧めないようにします。 ・「適正飲酒10か条」を守ります。

#### ②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ	・地域の集まりなどでは、お互いに節度ある飲酒を心がけます。
学校	・飲酒について正しい知識を教えます。

#### ③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
情報発信	・飲酒の健康への影響や適正飲酒量について、健診（検診）時や、ホームページ、市報、パンフレット、SNSなどを利用して周知を図ります。 ・アルコールが胎児や乳児に及ぼす影響について、パンフレット配布等による周知を行い妊産婦の飲酒を防止します。 ・「適正飲酒10か条」を推進します。	健康づくり課
	・アルコール依存症についての正しい知識を普及し、相談窓口を周知します。	健康づくり課 福祉課
相談体制 の充実	・専門相談機関との連携を図りながら、アルコール依存症患者・家族に対する相談支援の充実を図ります。	健康づくり課
関係機関 との連携	・未成年者に対するアルコール教育の充実を図り、飲酒の防止に取り組めます。	健康づくり課 学校教育課

◆◆適正飲酒10か条◆◆

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. 作ろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

(アルコール健康医学協会ホームページより)



## 6. 歯の健康

### (1) 現状と課題

歯の健康を保つことは、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために大切なことです。また、むし歯や歯周病は食物の消化吸収に影響を与えるだけでなく、全身の健康に影響を与えることもあります。

嬉野市では、妊婦歯科健診、幼児健診における歯科診察やフッ素塗布、歯周疾患検診や歯科保健指導を実施し歯の健康についての取り組みを実施してきました。

その結果、アンケート調査結果では幼児及び成人の歯みがきについて、多くの人が実践している様子がうかがえました。しかしながら歯肉に炎症所見を有する人の割合は男性の50代、女性の40代で高く、60歳以上で歯の本数が減少する傾向もみられました。

#### アンケート調査結果から

- 妊娠中の口腔内環境について、母親の5人に1人が「歯肉の腫れ」「出血の症状」「むし歯」があったことがわかります。一方で、妊娠中に歯科健診を受けていない人が約3割みられました。
- 3歳以上児の仕上げみがきの状況をみると、97.1%は1日に1回以上子どもの仕上げみがきをしています。
- 歯みがきについて、「している」という回答は95.5%と高い割合を占めます。「時々している」と「していない」を合わせるとが3.9%でした。「時々している」と「していない」を合わせた回答は男性に多く、年代別では40～59歳で高くなっています。
- 歯ぐきの腫れや歯みがきの時の出血がみられる「歯肉に炎症所見を有する人」の割合は、男性の50代、女性の40代で高くなっています。また、歯の本数については年齢が高くなるにつれて本数が少ない人が増える傾向がみられ、「10本未満」という回答は60歳以上になると急激に増加しています。
- 歯周病の健康への影響を「知っている」割合は全体の9割を超え、歯周病による健康への弊害の認知度は高くなっています。「知らない」という回答は女性より男性で高く、年齢別では18～29歳で高くなっています。

## (2) 健康づくりの目標

★生涯自分の歯で生活しよう

★生涯自分の歯で生活しよう

国は、すべての国民が生涯にわたって自分の歯を 20 本以上残すことを目標とした「8020 運動」を推進しています。生涯を通じて歯科疾患や歯の喪失を予防し咀嚼機能を維持することは、高齢期の生活の質の向上につながります。

生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの第一歩として、子どもの頃から正しい歯みがきの習慣づけを行い定期的な歯科健診（検診）による専門的なケアを推進します。

## (3) 目標に向けた取り組み

### ①市民一人ひとりの取り組み

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいため、口腔ケアに努めます。</li> <li>・妊婦歯科健診を受け、口腔ケアに取り組みます。</li> </ul>
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周病は感染することを理解し、乳幼児にうつさないようにします。</li> <li>・仕上げみがきを行い、むし歯を予防します。</li> <li>・フッ化物塗布やデンタルフロス等を使って、口腔ケアをしっかりと行います。</li> <li>・おやつ時間を決め、甘いものをとり過ぎないように注意します。</li> </ul>
学童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつは甘いものをとり過ぎないように注意します。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙が及ぼす歯への影響について理解します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙が及ぼす歯への影響について理解します。</li> <li>・義歯の正しい取扱方法の指導を受け、清潔に使用します。</li> </ul>
全ライフ ステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べることを意識します。</li> <li>・食後の歯みがきを習慣づけ、むし歯を予防します。</li> <li>・歯や口腔の健康と全身疾患の関係について、知識を習得します。</li> <li>・かかりつけ医をもち、定期的に歯科健診（検診）を受けます。</li> </ul>

②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯の健康に関する教室や講座の開催に取り組みます。</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科保健を推進し、子どもたちのむし歯や歯周病の予防に取り組みます。</li> </ul>
歯科医院	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯や口腔の健康づくりに関する情報を発信します。</li> <li>・ 定期健診の受診を呼びかけます。</li> </ul>
母子保健 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児歯みがき教室で、子どもたちに歯みがきの大切さを伝えます。</li> </ul>
食生活改善 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活と歯と口の健康に関する学習を深め、市民への情報提供を行います。</li> </ul>

③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
普及啓発 ・ 情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市報やパンフレット等を利用し、歯科保健に関する知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・ 正しい歯みがきの方法や、歯周病予防についての情報提供を行います。</li> <li>・ 歯の健康に関する教室や講座の充実を図ります。</li> <li>・ 定期的な歯科健診の受診勧奨を行います。</li> <li>・ 「家族みんなでお口の健康づくり宣言実践プラン」を広め、8020運動を推進します。</li> </ul>	健康づくり課 福祉課 学校教育課
相談体制 の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各ライフステージに応じた個別の相談支援の充実を図ります。</li> </ul>	
関係機関 との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科医院等との連携により、むし歯や歯周病の予防が市民全体で取り組まれるよう啓発を行います。</li> </ul>	健康づくり課



## ◆◆家族みんなで口のお口の健康づくり宣言実践プラン◆◆

嬉野市の豊かな自然環境のなかで、健康で笑顔を絶やさず安心して暮らすことは私たちみんなの願いです。健康を維持するには、お口のケアが大変重要であり、誰もが自分で口のお口の健康を守る必要があります。

そこで、すべての市民が自ら歯と口腔の健康保持増進に努め、正しい情報に基づいて一人ひとりが考えて行動できるよう自己管理能力の向上を目指すため、次のキャッチフレーズを提唱し、嬉野市民は家族みんなで口のお口の健康づくりに取り組むことを宣言します。

## 1. 歯みがきと定期健診で めざせ！ “8020”

～自分の口に合った歯ブラシを使い、楽しい歯みがき習慣をつけます～  
～かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます～

## 2. 栄養バランスのとれた食事をよく噛んで

～『噛ミング30』（カミングさんまる）を実践します～

## 3. むし歯予防・歯周病予防にフッ素とキシリトール

～フッ化物塗布、フッ化物洗口を行います～  
～フッ化物入り歯みがき剤やキシリトールガムを活用します～

## 4. マイナス1歳からのむし歯予防

～妊娠期は胎児のためにも歯科健診を受けます～

## 5. 禁煙で家族みんなが健康に 《たばこは歯周病の原因》

～自分の歯と家族の健康のために禁煙に取り組みます～

(※8020とは？…80歳で自分の歯を20本以上維持することです。)

(※噛ミング30とは？…ひと口を30回噛んで食事することです。)



## 7. 健康管理

### (1) 現状と課題

嬉野市の死亡原因の第1位は悪性新生物（がん）、第2位は循環器疾患（心疾患）、第3位は脳血管疾患です。また重大な合併症を引き起こす糖尿病などの生活習慣病の患者数も近年増加傾向にあり、こうした疾病は本人の生活の質の低下を招くとともに、医療費や介護費用の増加につながります。

アンケートの結果から、生活習慣病を含めた健康についての知識は増えており、がん検診や特定健診の受診率も増加していますが、まだまだ目標値には達していません。受診しない理由として「忙しい」「面倒だから」「必要ない」と答えている人もいます。また、若い世代ほど受診率は低く、若い世代からの健診（検診）の必要性を伝えていく必要があります。

また、かかりつけ医について18歳以上では69.3%が「ある」と答えていますが、若い世代ほど低い傾向にあります。嬉野市では、かかりつけ医をもつことを推奨しています。普段から自分の身体のことをよく知っているかかりつけ医をもつことで、疾病の早期発見・早期治療につながります。

昨今、新型コロナウイルス感染症の拡大により医療現場が逼迫し、通常診療にも大きな影響を及ぼしています。今後は個人のみでなく社会全体で感染症に対する意識を高く持ち、予防に対する取り組みがますます重要となってきます。

健康づくりについては、個人だけの問題ではなく地域でも健康講話や健康づくりに取り組むことで地域全体の健康増進につながるよう働きかける必要があります。

#### アンケート調査から

- 自分の適正体重を知っている人、定期健康診断を受けている人、健診結果を生活習慣改善につなげている人、メタボリックシンドロームの内容を知っている人、がん検診を毎年必ず受けている人の項目で前回より高くなっています。
- 健康づくりを推進するグループ活動に参加している、地域とのつながりが強いと感じている人の割合はともに低くなっています。
- 不慮の事故にあったことがある子どもはわずかではあるが増加しています。
- かかりつけ医のいる子どもの割合は93.7%と高い結果でしたが、前回より減少しています。

## (2) 健康づくりの目標

- ★子どものころから健康を意識した生活を心がけ、生活習慣病を予防しよう
- ★年に1回必ず健診（検診）を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう
- ★地域のつながりの中で、健康づくりを進めよう

### ★子どものころから健康を意識した生活を心がけ、生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は今や大人だけでなく、子どもにも身近なものとなっています。生活習慣病の発症を予防するため、子どもの頃から規則正しい生活習慣が確立されるよう、家庭や関係機関と連携した取り組みを進めます。また、成人期においても若い世代から生活の見直しを促進するとともに、情報提供や相談支援、必要に応じて生活習慣改善の指導・助言を行います。

### ★年に1回必ず健診（検診）を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう

生活習慣病を予防するには日常生活の管理に加え、定期的な健診（検診）を受けて自分の健康状態を知り、病気の早期発見・治療につなげるのが重要です。

今後も、ホームページや市報などをによる健診の案内や受診しやすい環境の整備を進め、受診率の向上を図ることにより、疾病の早期発見・早期治療につなげていきます。

### ★地域のつながりの中で健康づくりを進めよう

健康づくりには個人の取り組みだけでなく、地域の絆やつながり（ソーシャルキャピタル）が重要と言われています。今後も市民一人ひとりの主体的な取り組みに加え、健康づくりをしやすい地域や人と人とのつながりを意識した取り組みを推進します。

#### ◆総合がん検診



### (3) 目標に向けた取り組み

#### ①市民一人ひとりの取り組み

ライフ ステージ	取り組み内容
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳を活用し、健康管理をします。</li> <li>定期的に産婦人科で妊婦健診を受けます。</li> </ul>
乳幼児期 (保護者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児健診を受け、子どもの発育・発達状況を確認します。</li> </ul>
青壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に1度は健診(検診)を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かします。</li> <li>家族や地域の人に健診(検診)の受診を呼びかけます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に健診(検診)を受診し、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みます。</li> <li>健康相談や健康教室など地域の人を誘いあって積極的に参加し、健康づくりに役立てます。</li> </ul>
全ライフ ステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>予防接種を受け、感染症を予防します。</li> <li>マスク・手洗い・密を避けるなどの感染症予防対策に努めます。</li> <li>自分の健康に関心を持ち、生活習慣を見直します。</li> <li>生活習慣病についての知識を身につけます。</li> <li>家族や友達を誘って、地域の行事に参加します。</li> <li>日頃から健康について相談できるかかりつけ医を持ちます。</li> </ul>

#### ②地域の取り組み

主体となる 団体・機関	取り組み内容
地域 コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> <li>日頃からの声掛けや支え合いにより、住民同士のつながりを強化します。</li> <li>隣近所・友人同士で誘い合って、健診(検診)を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。</li> </ul>
食生活改善 推進員 母子保健 推進員	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防に関する情報の提供と実践への支援を行います。</li> <li>健康づくりに関する活動に連携して取り組みます。</li> </ul>

③行政の取り組み

項目	取り組み内容	所管課
知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい生活習慣や生活習慣と病気の関連について、市報や健康教育等により情報提供を行います。</li> <li>・がん検診に関する情報提供や受診勧奨を行い、がんの早期発見・早期治療を進めます。</li> <li>・妊婦健診・訪問指導、乳幼児健診などの母子保健事業の啓発に取り組みます。</li> <li>・感染症予防対策や予防接種の必要性を周知し、わかりやすい情報提供に取り組みます。</li> <li>・健康づくりに関する地域活動について周知します。</li> </ul>	健康づくり課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域コミュニティや公民館活動の中で、健診（検診）の重要性や結果の活用について啓発を行います。</li> </ul>	企画政策課 文化・スポーツ 振興課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠・出産・子育て支援に関する制度の情報を周知します。</li> </ul>	健康づくり課 子育て未来課
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種健診（検診）における、要指導、要精密者への相談支援体制を整えます。</li> <li>・特定健診の結果に基づき特定保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援します。</li> <li>・過去1年間に健診、医療、介護の実績がない高齢者を抽出し、介入が必要と判断した方へ訪問します。（保健事業と介護予防の一体的実施事業）</li> </ul>	健康づくり課
関係機関との連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校と連携し、子どもの生活習慣の向上に向けて取り組みを進めます。</li> </ul>	健康づくり課 学校教育課
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療機関や事業所と連携し、健診（検診）を受診しやすい環境づくりに努めます。</li> <li>・医療機関と連携し、疾病の重症化予防に努めます。</li> </ul>	健康づくり課



みんなで目指す目標値

【食生活】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
朝食を毎日食べている人	3歳以上の子ども	91.2%	97.8%以上
	小学5年生	91.8% (2020 年度)	91.8%以上
	中学2年生	86.0% (2020 年度)	90%
	高校生	94.2% (2020 年度)	94.2%以上
	20～39 歳(☆)	66.9%	74%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の人	20 歳以上	41.3%	50%
減塩に気をつけた食生活を実践する人	20 歳以上	46.2%	50%
野菜を毎食食べる人	20 歳以上	28.3%	45%
果物摂取量 100g未満の人(☆) (果物の摂取が不足している人)	20 歳以上	71.8%	65%
食の安全性について関心をもち、 自ら行動している人(☆)	20 歳以上	56.6%	62%
食育に関心がある人(☆)	乳幼児保護者	87.4%	90%
	20 歳以上	62.6%	70%
朝食または夕食を家族の誰かと食べる回数	20 歳以上	週 9.3 回	週 10 回以上
おやつの時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	61.8%	68%
適正体重の人	20 歳以上	59.3%	75%

【身体活動・運動】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
運動の習慣がある人	20～64 歳	20.5%	23%
	65 歳以上	32.5%	36%
日常生活における歩数(☆)	20～64 歳	4,460 歩	6,000 歩
	65 歳以上	4,214 歩	5,000 歩
ロコモティブシンドロームの内容を知っている人	20 歳以上	35.2%	50%
フレイルの内容を知っている人(☆)	20 歳以上	18.2%	20%

## 【休養・こころの健康】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
普段の睡眠で十分な休養がとれている人	20 歳以上	17.9%	30%
自分で解決できないストレスがある人	20 歳以上	38.0%	20%
自殺死亡率(人口 10 万対)	全市民	19.75 (2021 年)	17.8
子育ての悩み・困りごとがない人(☆)	乳幼児の保護者	25.2%	28%
子どもの成長や発達に関する専門機関を知っている人	乳幼児の保護者	46.5%	50%

## 【たばこ】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
喫煙をしていない人	20 歳以上	89.5%	89.5%以上
分煙をしている人	20 歳以上喫煙者	82.4%	90%
妊娠中に喫煙をしない人	妊産婦	96.5%	100%
妊娠中の喫煙による弊害を知っている人	妊産婦	84.6%	90%
COPDの内容を知っている人	20 歳以上	32.2%	50%

## 【お酒】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしていない人(☆)	20 歳以上(男性)	88.4%	90.5%以上
	20 歳以上(女性)	82.1%	90.5%以上
妊娠中に飲酒していない(していなかった)人	妊産婦	95.7%	97.3%
妊娠中の飲酒による弊害を知っている人	妊産婦	82.1%	85%

## 【歯の健康】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
歯の定期健診を受けている人	20 歳以上	49.2%	54%
歯の本数が 24 本以上の人	60~69 歳	39.8%	45%
歯肉に炎症所見がない人	20 歳以上	70.5%	75%
むし歯保有率	3歳の子ども	19.3% (2021 年度)	14%

【健康管理】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
自分の適正体重を知っている人	20 歳以上	78.7%	80%
定期健康診断を毎年必ず受けている人	20 歳以上	69.0%	76%
健診結果を生活習慣改善につなげている人	20 歳以上	63.7%	70%
がん検診を毎年必ず受けている人	40～74 歳	26.8%	50%
地域とのつながりが強い又はどちらかといえば強いと感じている人	20 歳以上	27.2%	40%
健康づくりを推進するグループ活動に参加している人	20 歳以上	12.8%	20%
かかりつけ医を持っている人(☆)	40～74 歳	85.4%	85.4%以上
全出生数中の低出生体重児(2500g未満)の割合の減少(☆)	新生児	8.9%	8.9%以下
メタボリックシンドローム該当者の減少	40～74 歳の国民健康保険被保険者	男 34.0% 女 14.9% (2021 年度)	※20.9% ※9.0% (2023 年度)
健診受診者の糖尿病患者(HbA1c 6.5 以上)の割合の減少	40～74 歳の国民健康保険被保険者	12.2% (2021 年度)	※9.6% (2023 年度)
特定健康診査を受診する人	40～74 歳の国民健康保険被保険者	46.7% (2021 年度)	※60% (2023 年度)
特定保健指導を受けている人	動機付け支援・積極的支援に該当する特定健診受診者	61.4% (2021 年度)	※60% (2023 年度)

☆…新しく追加された指標

※…嬉野市国民健康保険第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）及び第3期特定健診等実施計画より



## 第4章 嬉野市食育推進計画



## 第1節 食育の考え方

食育は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

嬉野市は、持続可能な社会の実現に向け「生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育み、生きる力を身につけること」「食が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の手によって支えられていることの理解と感謝を深めること」を基本的な考え方として推進していきます。

## 第2節 第3次計画の取り組みと達成状況

第3次食育推進計画では、目指すべき方向として「食に関心を持ち、正しい知識を身につける」「地域の人々と交流し、食育体験を行う」「嬉野市の食文化を学び、次世代へつなげる」の3つを掲げ、関係者が協働して家庭や地域、保育園・幼稚園、学校、職場等様々な場面で食育を推進してきました。

第4次計画の策定にあたり、市民アンケート調査の結果等に基づき数値目標の達成度を検証しました。

※達成度：◎目標値を達成したもの ○目標値は達成していないが数値が良くなったもの  
△変化なし（±0.4%以内） ×数値が悪化したもの

### 〈家庭における食育の推進に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
朝食を毎日食べている人	20～39歳(男性)	54.0%	60%	66.0%	◎
野菜を毎食食べる人	20歳以上	37.5%	50%	28.3%	×
食育の意味を知っている人	20歳以上	36.3%	50%	45.0%	○
朝食または夕食を誰かと一緒に食べる回数	20歳以上	週8.2回	週10回以上	週9.3回	○
テレビを消して食事をする家庭	3歳以上の子どもがいる家庭	28.9%	40%	20.6%	×
食事の際に「いただきます」や「ごちそうさまでした」を必ず言う子ども	3歳以上の子ども	66.7%	80%	69.1%	○
急須で入れた緑茶をほぼ毎日飲む人	20歳以上	48.9%	60%	63.9%(※1)	◎

〈保育園・幼稚園における食育の推進に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
朝食を毎日食べている人	3歳以上の子ども	97.8%	97.8%以上	91.2%	×
食事の時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	82.2%	90%	95.6%	◎
おやつ時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	44.4%	60%	61.8%	◎
料理や食事のかたづけなどを手伝う子ども	3歳以上の子ども	84.5%	90%	82.3%	×

〈学校における食育の推進に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (※1) (令和2年度)	達成度
朝食を毎日食べる児童生徒	小学5年生	88.6%	90%	91.8%	◎
	中学2年生	87.5%	90%	86.0%	×
	高校生	82.4%	85%	94.2%	◎
朝食の内容が「主食とおかずとみそ汁(汁物)」を食べる児童生徒	小学5年生	27.1%	35%	25.0%	×
	中学2年生	13.3%	20%	15.0%	○
朝食または夕食を誰かと一緒に食べる児童生徒	小学5年生	朝食 51.1% 夕食 91.2%	朝食 55% 夕食 95%	朝食 82.3% 夕食 94.3%	◎ ○
	中学2年生	朝食 44.3% 夕食 76.8%	朝食 50% 夕食 80%	朝食 74.4% 夕食 96.6%	◎ ◎
学校給食における県内産食材の使用割合	—	63.6%	63.6%以上	48.8%(※2)	×

〈地産地消と食の安全の推進に関する目標の達成状況〉

指標名	対象	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和4年度)	現状値 (令和4年度)	達成度
急須で入れた緑茶をほぼ毎日飲む人(再掲)	20歳以上	48.9%	60%	63.9%(※1)	◎
嬉野産の食材を給食に取り入れている保育園・幼稚園	—	100%	100%	85.7%	×
学校給食における県内産食材の使用割合(再掲)	—	63.6%	63.6%以上	48.8%(※2)	×
食の安全性に不安を感じていない人	20歳以上	25.5%	40%	41.3%	◎

※1 現状値は令和4年度であるが、調査廃止のため、令和2年度中間評価実績数値を採用。

※2 現状値は令和4年度であるが、最新である令和3年度実績数値(令和4年2月公表)を採用。



## 第3節 目指すべき方向

---

### ① 食に関心を持ち正しい知識を身につける

市民一人ひとりが食に関心を持ち正しい知識を身につけることにより、健全な食生活の実現ができるよう適切な判断力を養い、生涯を通じた心身の健康と豊かな人間性を育むこと。

また、家庭で食卓を囲むことで食事の楽しさや大切さを実感し、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけること。

### ② 地域の人々と交流し食育体験を行う

市民一人ひとりが食育の基盤となる家庭から地域、保育園・幼稚園、学校、職場等あらゆる場所で交流を図り様々な食育体験を行うこと。

また、食育体験を通して「いのち」の尊さを実感し、食べ物や生産者、自然への感謝の心を育み持続可能な食を支えること。

### ③ 嬉野市の特産物や食文化を学び、次世代へ伝える

市民一人ひとりが嬉野市で育まれてきた伝統や食文化を学び、次世代へ継承すること。

また、地産地消に取り組み、地元の農産物であるお茶を使った料理の普及に取り組みすること。

#### ◆郷土料理教室



## 第4節 取り組むべき施策と目標

関係者が協働して、以下の様々な場面で食育を推進していきます。

1. 家庭における食育の推進
2. 地域における食育の推進
3. 未就学児の保育施設における食育の推進
4. 学校における食育の推進
5. 行政における食育の推進
6. 食の安全と持続可能な食を支える食育の推進
7. 関係者が連携した食育の推進



### 1. 家庭における食育の推進

#### (1) 現状と課題

アンケート調査の結果から、「食育」に関する認知度は以前に比べ高くなっていますが、野菜や果物などの適正な摂取ができていない人の割合が高くなっています。食育に関する実践が伴っておらず、好ましい食生活ができていない状況がうかがえます。

また、テレビを消して食事をする家庭の割合も低く、家庭内でのコミュニケーションの場としての役割も変化していることが考えられます。

#### アンケート調査結果から

- 3歳以上の幼児の91.2%が毎日朝食を食べており、また86.8%がバランスのよい食事を心がけています。しかし、朝食の摂取は前回調査時よりも低くなっています。
- 朝食の摂取について、「毎日食べる」と回答した割合は全体の8割となっていますが、20～29歳の若い男性では5割と極端に少なくなっています。
- 野菜の摂取状況では「毎食食べる」と回答した人が約3割で、前回の調査時よりも約10ポイント低くなっています。
- テレビを消して食事をする家庭（3歳以上の子どもがいる家庭）は、20.6%と前回調査時よりも低くなっています。

## ヒアリング調査結果から

- 市民の食に対する理解が不十分である。
- 朝食を摂らない人やパンのみ、菓子パンのみで済ませる人がいる。
- 共働き世帯では、家で料理をして家族に食べさせることが難しくなっているのではないか。
- 父親や母親が、食べることの大切さや栄養のことを知る機会が少ない。
- 家庭の状況により考え方に違いが出ていると思う。

## (2) これからの取り組み

- ★毎月19日（食育の日）は家族だんらんで食事を楽しむ
- ★野菜料理を作り、毎食食べるよう心がける
- ★家族みんなが「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する
- ★家族と一緒に食卓を囲む機会を作る
- ★食事の時はテレビを消して家族との会話を楽しむ
- ★うれしの茶を飲む習慣をつける

食に関する情報や知識、伝統や文化については、家庭を中心に地域の中で共有され世代を超えて受け継がれてきました。しかし、近年核家族化の進展や食の多様化により徐々に失われつつあります。

家庭においては、基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、乳幼児期から高齢期まで切れ目なく心身の健康と豊かな人間性を育むことが大切です。

また、家族が食事を共にする機会を増やし食を楽しむことは、家族とのコミュニケーションを図ることができる機会の1つであり重要と考えられていますが、その頻度は少ない傾向があります。

こうした中、新型コロナウイルス感染症の影響で「新たな日常」への対応としてテレワークの増加や外出自粛による在宅時間が増え、家庭で料理や食事をする機会も増えました。このような状況は、家族で食について考え食生活を見直す機会になるのではないかと期待されます。

嬉野市では、毎年6月・11月の「食育月間」に合わせ、食育を推進する広報を行ってきました。また、これまで「朝食レシピ」「野菜料理レシピ」「時短レシピ」等を作成し家庭で取り組みやすい内容を広報してきました。今後もこのような取り組みを進めます。

また、嬉野市は特産であるお茶を活かした産業が発展しており、お茶は身近なものとして普及しています。お茶には殺菌作用や抗菌効果のほか、虫歯予防にも効果的な成分が含まれており、一杯のお茶の中には健康上有益な成分がコンパクトに含有されているといわれています。こうした地場産品への関心を家庭でも高め、普段の食習慣の中に取り入れることも望まれます。

## 2. 地域における食育の推進

### (1) 現状と課題

アンケート調査の結果から「地域とのつながりは弱い方だ」という回答が6割近くを占めています。ヒアリング調査でも食育の推進については地域ごとに差があり、これらの取り組みが進んでいない地域もあることが指摘されています。

郷土料理や伝統料理等の食文化を次世代へ継承することに関しても、地域の役割は重要です。アンケート調査の結果からは、地域で受け継がれてきた食文化を受け継ぐことは大切であるとの認識が高くなっている一方で、実際に受け継ぎ伝えていると回答した人の割合は低くなっています。

#### アンケート調査結果から

- 地域とのつながりについて「弱い方だと思う」という回答が全体の 36.7%と最も割合が高く、「弱い方だと思う」「どちらかと言えば弱い方だと思う」を合わせると 57.0%となります。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を受け継ぐことは大切と思うかについては「とてもそう思う」が 28.1%、「そう思う」が 52.5%で全体の約 8 割を占めています。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を受け継ぎ、地域や次世代に伝えている人は 20 歳以上で 16.4%、乳幼児保護者で 25.2%でした。

#### ヒアリング調査結果から

- 郷土料理の継承は核家族や若者世帯では難しいのではないかと。作り方を伝えたことはあるが、手がかかると言われた。
- 防災対策として、災害時の食事の大切さについて伝えていきたい。
- 野菜は栽培することで手に入れることができるが、車のない家庭は肉や魚等を入手しづらい。
- 昔は、行事がある度に地域全体で「だご汁」を作っていた。
- 地域でどんな食育活動が行われているのか、ほとんど知らない。もっと SNS などを活用した広報活動が必要ではないか。
- コロナ禍で活動の機会が減っている。

## (2) これからの取り組み

- ★郷土料理や特産物を使った料理を次世代へ継承する
- ★地域コミュニティを単位として地域と連携し「食の大切さと楽しさ」を習得できるように、学習会・講習会（地域コミュニティでの料理講習会・郷土料理をいただく会・ガス炊きおにぎり作りなど）、講演会を開催する
- ★野菜を栽培・収穫する農業体験を行う
- ★食のボランティア（食生活改善推進員）の支援による、地域の高齢者への「愛の一皿運動」を普及する
- ★食生活改善推進員が主催する食生活改善普及講習会等への参加を推進する
- ★単独世帯や高齢者世帯を含め、食を通じたコミュニケーションの場を設定する

家庭の状況や生活が多様化することにより、家庭での共食※や健全な食生活の実現が困難な人が増えています。そのような状況にある人が、共食により食を通じたコミュニケーションを図る場として、地域はとても重要な役割を果たします。また、食文化の次世代への継承や近年多発する大規模災害に対する備えの観点からも地域の役割は重要です。しかし、食育の推進については地域ごとに差があり、これらの取り組みが進んでいない地域もあります。

今後は、地域住民がお互いに支え合い、助け合いながら、健全な食生活の推進と食文化の継承が図られるよう、関係機関や関係団体等がより一層連携して食育活動に取り組むことが必要です。

※共食：「誰かと一緒に食事をする事」を指します。

「誰か」には、家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。

◆ごんぼ飯



◆つんきいだごじる



## 3. 未就学児の保育施設における食育の推進

### (1) 現状と課題

朝食摂取の割合は高いものの、少数ではあるがきちんと食事の摂れていない子どもや食生活に問題のある子どもがいることもヒアリング調査で指摘されています。

#### アンケート調査結果から

○朝食を毎日食べている3歳以上の子どもは91.2%ですが、前回よりは低くなっています。  
○料理や食事のかたづけなどを手伝う子どもは82.3%で、前回より低くなっています。

#### ヒアリング調査結果から

○朝食がきちんと摂れていない子が多いようだ。  
○保育の中で、食事のマナー教室、野菜の栽培、クッキングなどを行っている。  
○生産者の支援等により、作物の栽培、収穫、食事体験は、子どもたちへの良い意識付けになっていると思う。  
○食育を行う効果的な年代と思うので、すべての保育園で実施できることを企画してはどうか。

### (2) これからの取り組み

- ★食事のマナー教室（食事前の手洗い・箸や茶わんの持ち方・食べ方・後片づけ）を開催する
- ★野菜の栽培、収穫、料理などの体験学習を推進する
- ★保護者を対象に「早寝・早起き・朝ごはん」の普及・啓発を行う
- ★正しい歯みがきのしかたを体験するために「歯みがき教室」を開催する
- ★保護者を対象に「給食試食会」を開催する
- ★定期的に給食だよりや食育だよりを配布する

乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。様々な学習や体験を通し、食料の生産から消費に至るまでの食に関する成り立ちを知ること、感謝の念や理解を深めることにつながります。また、朝食を摂ることや早寝早起きを実践することなど、子どもの基本的な生活習慣づくりについて、子どもとその保護者が一緒に意識を高め行動をするための取り組みも重要です。

今後も給食時間などを通じた正しい食習慣の習得と、他の子どもと関わりながら楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み食を営む力の基礎を培う食育を推進します。

## 4. 学校における食育の推進

### (1) 現状と課題

児童生徒では、朝食の摂取や家族との共食など基本的な食習慣はできているものの、主食と副菜等をバランスよく食べるという点では割合が低くなっています。ヒアリング調査では、家庭での生活リズムが乱れ、朝食を欠食する児童生徒がいることも指摘されています。

#### ヒアリング調査結果から

- 朝食がパン中心の児童が多く、そのほとんどがおかずを食べていない。
- イベントとして炊き立てのご飯とみそ汁とお茶を提供したり、「みそ玉」※を使った試食会をすることで、親子で食べることは楽しいことだと保護者にわかってもらえると食育になるのではないかと。
- 忙しいという保護者が多い。
- 給食の食べ残しが年々増えてきた。小食や好き嫌いが多い。
- 児童生徒に朝食を摂ることの大切さを伝えるが、家庭での生活リズムの乱れから朝食を摂る時間がなく欠食になりがち。
- 学校給食での地産地消の推進は評価できる。
- 保護者や親世代に情報提供や支援をしてほしい。

※「みそ玉」：77 ページ参照

### (2) これからの取り組み

- ★「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する
- ★「子どもが作る弁当の日」を推進する
- ★高校を卒業するまでに、簡単な料理を自分でつくることができるように体験学習をする
- ★家庭での食事の準備等（買い物・料理・食事の準備・後片づけ）の体験を推進する
- ★野菜や米等の栽培や収穫などの農業体験をする
- ★児童生徒及び保護者へ食育授業、試食会での講話など食育推進の啓発を行う
- ★校内放送の利用や掲示物による食育の啓発を行う
- ★家庭へ給食だよりや食育だよりの定期的な配布を行う
- ★お茶の入れ方を学習する



学校では給食の時間、家庭科や総合的な学習の時間等、学校教育活動全体を通じて食育を推進しています。児童生徒が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られるような環境を整えます。様々な学習や体験活動を通し、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環を知ることも重要です。

学校給食に米やお茶、野菜等、嬉野産の農産物を使用することで地産地消を推進し、郷土の理解や愛着、生産者への感謝の心を育むことにもつながります。そのため、食材の計画的な生産・消費ができるよう学校給食と地元直売所等との双方の取り組み、連携・協働が必要です。

また、特産物であるうれしの茶を急須で入れることは、日本の伝統文化を伝えることにもつながることから、この時期に身につけておくことが望まれます。

平成27年度から全校で実施している「子どもが作る弁当の日」は、自炊力を育てるとともに家族への感謝の心や自己肯定感を育む取り組みであることから、今後も学校と家庭の協働による推進を継続します。

さらに、保護者には食事作りに時間が取れない、簡単にバランスのよい朝食を作りたいなどの状況がうかがえます。それに対応するため、食育推進会議で提案された「みそ玉」を取り入れることを今後も推進していきます。

#### ◆学校における食育教室



## 5. 行政における食育の推進

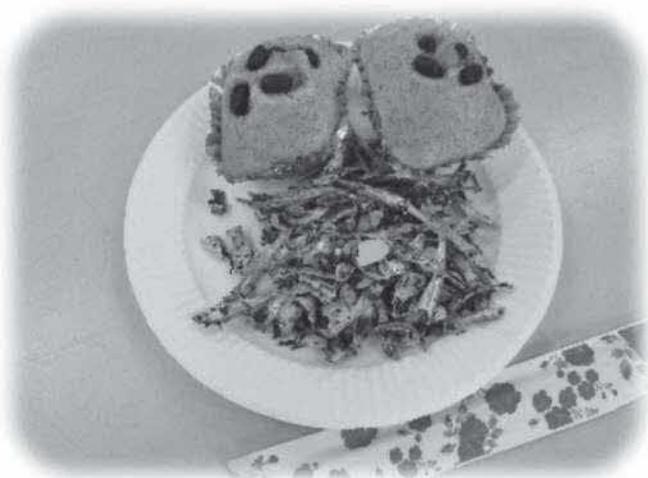
### (1) 現状と課題

これまで嬉野市では、市民をはじめとする様々な関係団体・機関等の食育に関する取り組みに対し支援を行うとともに、様々な機会や媒体を利用して、食育の意義や具体的な取り組みに関する情報発信を行ってきました。しかし、受け取る側の意識に差があることがヒアリング調査で指摘されています。また、市民のニーズに合わせた取り組みやすい方法で食育を推進していく必要があります。

#### ヒアリング調査結果から

- 食育推進会議では実績報告ばかりでなく、各団体の活動の中からみんなで取り組める何かを見出し、それを実行されているのがよいと思う。
- 様々な情報を発信されていると思うが、受け取る側の意識に差がある。
- 行政が行う保健指導や食育等の取り組みは堅いイメージが強い。また、取り組みについてハードルが高いと思うこともあるので、実際のニーズに合わせたものを考える必要があると思う。

#### ◆お茶を使った料理



## (2) これからの取り組み

行政は市民と一体となり、教育、保育、社会福祉、医療、農林漁業、関係団体等の各分野における取り組みを総合的に推進します。

また、市民の食に対する理解を深めるための普及・啓発活動をはじめ、ライフステージに合った健康的な食生活を送るための情報を積極的に提供していきます。さらに、より多くの市民が食育に関心をもち、具体的な活動に参画できるような方策や環境の整備について検討を進めていきます。

### 【家庭における食育関連】

取 り 組 み 内 容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市報やホームページ、行政放送等を利用し、食に関する情報を提供します。</li> <li>・家庭で取り組みやすいレシピや調理法等を市報やホームページに掲載します。</li> <li>・赤ちゃん相談でガイドラインを活用し、授乳や離乳の支援に関する基本的な考え方等を推進します。</li> <li>・1歳6か月児・3歳児健診での幼児食指導・相談を実施します。</li> <li>・「食育月間」(6月・11月)と「食育の日」(19日)を推進します。</li> <li>・食育教室を開催し推進します。</li> <li>・郷土料理教室を開催します。</li> <li>・お茶料理教室でうれしの茶を飲んだり食べたりすることを推進します。</li> <li>・市民への栄養・健康相談、特定保健指導を実施します。</li> </ul>	健康づくり課

### 【地域における食育関連】

取 り 組 み 内 容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教室を開催し食生活改善推進員を養成します。</li> <li>・食生活改善推進員及び食のボランティア組織の育成と支援をします。</li> <li>・食生活改善推進員による「愛の一皿運動」を推進します。</li> <li>・食生活改善普及講習会の開催と参加を勧奨します。</li> <li>・「食育月間」(6月・11月)の「食育の日」(19日)に市内スーパーの店頭で食育啓発の内容と野菜レシピを掲載したチラシを配布します。</li> </ul>	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・県の「ふるさと先生」派遣事業を活用した郷土料理や農産物を活用した料理等の伝承を推進します。</li> </ul>	農業政策課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人会や地域でのボランティア団体による集まりで推進します。</li> </ul>	健康づくり課 福祉課

【未就学児の保育施設における食育関連】

取 り 組 み 内 容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• およこの食育教室を開催します。</li> <li>• 食育についての広報をします。</li> <li>• 食育月間（6月・11月）活動状況の調査を実施、報告します。</li> </ul>	健康づくり課

【学校における食育関連】

取 り 組 み 内 容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• たくましい心身の育成事業として、「早寝・早起き・朝ごはん」を掲げ、1日の生活リズムの確立を図ります。</li> <li>• 年2回「子どもが作る弁当の日」に取り組みます。</li> <li>• 家庭科の調理実習等において、料理作りを体験し、家庭での実践を勧めます。</li> <li>• 学習したことを実践する宿題を出したり、家庭でのお手伝いを奨励します。</li> <li>• 年間計画に位置付け、農作物の栽培や収穫を体験します。</li> <li>• 食に関する知識理解を深めるために、食の便りを配布したり、保護者会において食を話題にします。</li> <li>• 食に関する指導計画をもとに委員会活動として取り組みます。</li> <li>• 各種事業を利用し、児童生徒の体験学習を推進します。</li> </ul>	学校教育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 献立表と配膳表に毎日ひとことコメントを記載します。</li> <li>• 給食内容に合わせた掲示物（「ぐるっと世界の味めぐり」「給食の歴史」「手洗い」「給食ができるまで」等）を作成します。</li> <li>• 食育だよりを配布（毎月）します。</li> <li>• うまかもんだよりを配布（7月～2月）します。</li> </ul>	教育総務課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食育についての広報や食育講演会開催の支援をします。</li> <li>• およこの食育教室、弁当作り・郷土料理・お茶料理・おせち料理等の食育教室を開催します。</li> <li>• 「子どもが作る弁当の日」を推進し、実施状況調査と結果報告をします。</li> <li>• 食育月間（6月・11月）活動状況の調査を実施、報告します。</li> </ul>	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各学校の畑や近くの水田を活用し米や野菜を栽培します。</li> <li>• 市内で栽培された農産物を学校給食で提供します。</li> </ul>	農業政策課

【食の安全と持続可能な食を支える食育関連】

取 り 組 み 内 容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• お茶料理教室を開催します。</li> <li>• 食育教室でお茶について推進します。</li> <li>• 学校でお茶を使った食育教室を開催します。</li> <li>• 食中毒事故防止対策連絡会議を設置します。</li> <li>• 食中毒注意報等発令時や食中毒関連について広報します。</li> </ul>	健康づくり課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• うれしの茶を飲むことにより、お茶の本当のおいしさや口腔ケア等の健康増進効果を各関係機関と連携しながらPRを行います。</li> <li>• JAと連携し県内各小学校等を対象にお茶の入れ方教室を開催します。</li> <li>• 学校等からの依頼を受け、釜炒り茶協議会等の各種団体の協力を得ながら釜炒り体験等を実施します。</li> </ul>	茶業振興課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 市内産の農産物を学校給食で提供します。また、栽培された農家と交流します。</li> </ul>	農業政策課

【関係者が連携した食育の推進関連】

取 り 組 み 内 容	所管課
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 講師派遣の体制を整備します。</li> <li>• 食育推進会議の設置と開催をします。</li> <li>• 食育広報を実施します。</li> <li>• 保育園・幼稚園等、学校、公共施設等に食育関連ポスターを掲示し広報します。</li> </ul>	健康づくり課



## 6. 食の安全と持続可能な食を支える食育の推進

### (1) 現状と課題

アンケート調査の結果では、うれしの茶の飲用について「ほぼ毎日飲む」と回答した人の割合は全体の4割程度と低く、若い人ほど飲んでいない状況です。

食の安全性に関心をもち、自ら行動している人の割合は56.6%であり食の安全性に関する知識の普及や様々な情報提供が必要になっています。

農業・畜産体験は8割近い人が経験しています。また、食品ロスが問題となっていることはほとんどの人が認知しており、そのための取り組みも実行できています。しかしながら、ヒアリングではSDGsの普及や農業体験についての希望も聞かれました。

#### アンケート調査結果から

- 「食の安全性に不安を感じていない人」は41.8%でした。
- 「農業・畜産体験をしたことがある人（世帯）」は乳幼児保護者で85.8%、20歳以上で79.7%でした。
- 「食品ロスを減らすために何らかの行動をしている人」は96.7%でした。

#### ヒアリング調査結果から

- 自分たちの暮らす地域でどんな食べ物が生産されていて、どんな物が生産されていないかを確認することも必要と思う。
- 食育を通じて、SDGsの課題を子ども達にも伝えられるようにしたい。
- 地域の農家で収穫までの体験の機会ができればいいと思う。



## (2) これからの取り組み

- ★うれしの茶を毎日飲むことを推進する
- ★生産者やJA等と連携し、お茶摘みや製造などを体験する
- ★お茶の入れ方教室を普及する
- ★保育園・幼稚園や学校で地元の生産者の協力を得て、農産物の栽培や収穫等の体験・交流会を実施する
- ★お茶を使った料理教室を開催する
- ★行政放送や市報、チラシを使い、食中毒予防や食の安全性について広報する
- ★家庭でできる食品ロス削減について広報し、具体的な方法は地域での講習会や料理教室等で推進する

### 【食の安全と地産地消、農林漁業体験】

国際紛争等により農産品の需給バランスが崩れ安定的な確保が難しく価格も上昇するなど、食の安定的な供給に対し世界的な問題が発生しています。食品の安全性の確保は、市民の健康と健全な食生活の実現にあたって基本的な問題です。

食の安全安心を確保するためには、食品事業者が安全性の確保に万全を期すとともに、市民一人ひとりが食の重要性や安全性に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で選択できる力を身につけることが重要です。

一方、地域で生産された農作物をその地域で消費する地産地消の推進は、食の安全の視点からも重要視されています。嬉野市では、特産物のお茶をはじめ、ゴーヤ、さやいんげん、きゅうり、いちご等の多様な農産物が栽培されており、この豊かな環境で生産された農作物を地元で消費する地産地消の推進が、健康な身体づくりや地域への愛着を深めることにつながります。

また、食に対する感謝の念を深めていくうえで農林漁業体験は貴重な機会であるため、市民のニーズに合った方法を工夫することで、体験する人が増えるよう取り組む必要があります。

### 【食品ロス】

我が国においては食料を海外からの輸入に大きく依存する一方、大量の食品ロスが発生しています。本来食べることができる食品が、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に廃棄され、その量は合わせて年間612万トン（平成29年度農林水産省推計）にもなります。

食品ロスの約半分は家庭からの排出であることを踏まえ、市民がそれぞれの立場で自発的に取り組んでいくために食品ロス削減の重要性について理解と関心を高めるよう普及啓発を推進します。

## 7. 関係者が連携した食育の推進

### (1) 現状と課題

嬉野市では、これまで年2回の食育推進会議において、関係機関の意見を出し合い「子どもが作る弁当の日」「みそ玉づくり」など、課題に沿った取り組みを行ってきました。

食生活改善推進協議会の活動は評価されているものの、活動を支えている会員が減少しつつあり、若い世代の会員の増加が課題となっています。

#### ヒアリング調査結果から

- 食生活改善推進員の学校での活動（食育教室）は、とてもありがたい。
- 食育推進会議で関係機関・団体が連携し、情報・意見交換する場が設けられている。
- コロナ禍でも新しい生活様式にあった活動をしながら子ども達の健康を支えていけたらいいと思う。
- 食生活改善推進協議会の会員が高齢化で減少しつつあるので、若い人を呼び込める工夫をしたい。

### (2) これからの取り組み

- ★関係団体と協力して講師派遣の体制整備を図る
- ★関係団体による食育推進会議を開催する
- ★関係施設への食育ポスターの配布などによる普及啓発を行う

食育を推進するために、これまで関係機関や団体等が連携・協力して意見や情報を交換する機会を持ちながらネットワークを築いてきました。食育は幅広い分野にわたる取り組みが求められるうえ、様々な家族の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況の変化を踏まえると、より一層きめ細やかな対応や食育を推進しやすい社会環境づくりが重要です。

食育に関する施策の実効性をこれまで以上に高めていくためには、食育に係る多様な関係者がその特性や能力を生かしつつ、主体的に密接に連携・協働して取り組みを進めていくことが必要です。今後は「新たな日常」やデジタル化に対応した食育など、最新の食育活動の方法や知見を食育関係者間で情報共有し、オンラインの非接触型の食育の展開の推進や食育アプリ等の情報提供も進めていきます。

嬉野市では、これまで食育推進会議で提案された内容（子どもが作る弁当の日やみそ玉づくりなど）を関係者が連携して推進し、定着した活動となっています。

他にも、食生活改善推進協議会を中心に地域住民への食に関するボランティア活動や小・中・高校での食育活動が活発に行われています。食生活改善推進協議会では地元の高齢者から集めた郷土料理の情報をレシピ本にしたものや、お茶料理のレシピ集を普及するなど独自の取り組みも進めています。また、近年では男性の会員が増えたことで、男性に対する食育が大きく推進されています。

こうした活動について、今後一層市民への周知を進め活動の輪を広げていくことで、様々な人、団体等が連携して食育に取り組んでいきます。



・嬉野市食生活改善推進協議会が、食育推進に優れた取り組みを表彰する農林水産省「第5回食育活動表彰（令和3年度）」において、消費・安全局長賞を佐賀県内の団体で初めて受賞されました。郷土料理の伝承や、お茶の健康効果とともに茶葉を普段の食事でおいしく食べることを普及する等、地道な活動を継続されてきたことが評価された理由です。



・市内の小・中・高校で食育教室を開催され、特に高校生の食育教室は平成24年から継続して実施し、本計画の目標である「高校を卒業するまでに、簡単な料理を自分でつくることができるように体験学習をする」に大きく貢献されています。

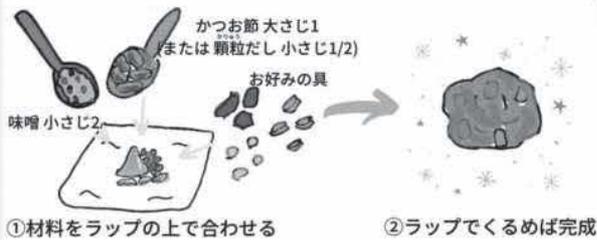
毎日の食事から健康!

みそだま  
味噌玉を作ろう!  
手軽に朝ご飯にお味噌汁を  
みそしる

味噌玉って?

味噌玉とは、「手作りインスタント味噌汁」のことです。作り方はとても簡単で、かつお節または顆粒だしと味噌、具材を合わせ、1食分ずつ丸めてラップで包めば完成! 食べるときは、沸騰したお湯をかけて混ぜるだけでお味噌汁の完成です!

基本の味噌玉の作り方(1食分)



毎日の味噌汁で  
コロナに負けない体づくり

発酵食品である味噌を使った味噌汁は、体の調子を整えます。また、具をたくさん入れることで、食事の栄養素をアップできます。温かい味噌汁を食べると、体温が上がり免疫力も上がります。毎日味噌汁をたべて、コロナに負けない丈夫な体を作りましょう!

【発行】  
嬉野市役所健康づくり課  
〒849-1492  
佐賀県嬉野市塩田町  
大字馬場下甲1769番地  
☎0954-66-9120  
【提案】  
令和3年度  
嬉野市食育推進会議

◆男の料理教室



おすすめ! 味噌玉レシピ3選

定番! 味噌玉

味噌…小さじ2  
かつお節…大さじ1  
(または顆粒だし小さじ1/2)  
乾燥わかめ…小さじ1  
小ネギ(小口切り)…1本分  
乾燥麩…3-4個  
乾燥麩はお湯でよく戻してから食べましょう!

食欲がなくても!  
さっぱり味噌玉

味噌…大さじ1/2  
かつお節…大さじ1  
(または顆粒だし小さじ1/2)  
梅干し(果肉をたたく)  
…1/3-1/2個分  
長ネギ(刻む)…2cm分  
とろろ昆布…適量  
とろろ昆布は味噌玉の周りにふわっとまどわせて。

栄養満点!  
じゃこ味噌玉

味噌…大さじ1/2  
かつお節…大さじ1  
(または顆粒だし小さじ1/2)  
じゃこ…大さじ1  
白ネギ(刻む)…2cm分  
高たんぱくでカルシウムもたっぷり!

味噌は「濃塩みそ」でも同量で代用できます。お湯はお好みで調整してください。

塩分を多く含む具材を入れる場合は、味噌の量を「大さじ1/2」にして塩分の摂りすぎを避けましょう!

具材の選び方

おすすめ食材

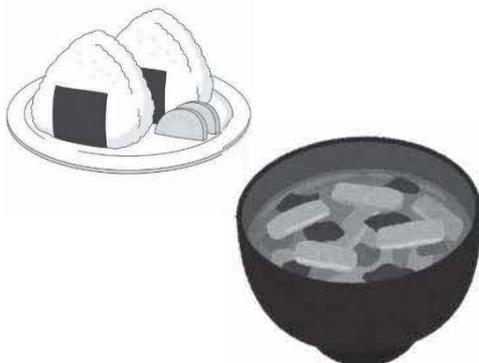
- 【乾物】  
かつお節、とろろ昆布、乾燥麩、高野豆腐、乾燥わかめ、焼海苔、乾燥あおさ、桜えび(素干し)、青のり、塩昆布、ごま
- 【香味野菜】  
大葉、みょうが、生姜、長ねぎ、小ねぎ、にんにく
- 【漬物】  
梅干し、柴漬け、野沢菜漬、キムチ(いずれも塩気が多い場合は味噌の量は少なめに)
- 【ごはんのおとも】  
佃煮海苔、鮭フレーク、なめたけ(すべて開栓後、時間の経っていないもの)、じゃこ
- 【その他】  
油揚げ、天かす

おすすめしない食材

豆腐…冷凍したい場合は、食感が変わるため不向き  
根菜類…にんじん、れんこん、ごぼう、大根などの根菜、かぼちゃ、いも類は、お湯を注ぐだけで中まで火が通らないため不向き。ゆでて冷ませば使用可。

最長1か月! 正しい保存方法

冷蔵で1週間、冷凍で1か月保存可能です。  
冷凍する場合は、冷凍可能な袋や保存容器に入れて保存してください。  
冷凍した場合も、お湯をかけて食べることができます!





みんなで目指す目標値

【家庭における食育の推進】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
朝食を毎日食べる人	3 歳以上の子ども	91.2%	97.8%
	20～39 歳(☆)	66.9%	74%
野菜を毎食食べる人	20 歳以上	28.3%	45%
果物摂取量 100g 未満の人(☆) (果物の摂取が不足している人)	20 歳以上	71.8%	65%
うれしの茶をほぼ毎日飲む人(☆)	20 歳以上	38.8%	43%
朝食または夕食を家族の誰かと食べる 回数(☆)	20 歳以上	週 9.3 回	週 10 回以上
食の安全性に関心をもち、自ら行動している 人(☆)	20 歳以上	56.6%	62%
食育に関心がある人(☆)	乳幼児保護者	87.4%	90%
	20 歳以上	62.6%	70%
地域や家庭で受け継がれてきた食文化を 地域や次世代に伝えている人(☆)	乳幼児保護者	25.2%	28%
	20 歳以上	16.4%	18%
農業・畜産体験をしたことがある人(世帯) (☆)	乳幼児保護者	85.8%	85.8%以上
	20 歳以上	79.7%	79.7%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をして いる人(☆)	20 歳以上	96.7%	96.7%以上
食事の時間を決めている家庭	3 歳以上の子ども	95.6%	95.6%以上
料理や食事のかたづけなどを手伝う子ども	3 歳以上の子ども	82.3%	90%
食事の際に「いただきます」や 「ごちそうさまでした」を必ず言う子ども	3 歳以上の子ども	69.1%	80%
テレビを消して食事をする家庭	3 歳以上の子ども	20.6%	40%
おやつの時間を決めている家庭	3 歳以上の子ども	61.8%	68%

【地域における食育の推進】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
地域や家庭で受け継がれてきた食文化を 地域や次世代に伝えている人(再掲)	乳幼児保護者	(家庭における食育の推進と同様)	
	20 歳以上		

【未就学児の保育施設における食育の推進】

指 標	対 象	基準値 (2022 年度)	目標値 (2032 年度)
朝食を毎日食べる人(再掲)	3 歳以上の子ども	(家庭における食育の推進と同様)	
食育に関心がある人(再掲)	乳幼児保護者		
地域や家庭で受け継がれてきた食文化を 地域や次世代に伝えている人(再掲)	乳幼児保護者		
農業・畜産体験をしたことがある人(世帯) (再掲)	乳幼児保護者		
食事の時間を決めている家庭(再掲)	3 歳以上の子ども		
料理や食事のかたづけなどを手伝う子ども (再掲)	3 歳以上の子ども		
食事の際に「いただきます」や 「ごちそうさまでした」を必ず言う子ども(再掲)	3 歳以上の子ども		
テレビを消して食事をする家庭(再掲)	3 歳以上の子ども		
おやつの時間を決めている家庭(再掲)	3 歳以上の子ども		
嬉野産の食材を給食に取り入れている 保育所・幼稚園等	市内の 保育所・幼稚園等	85.7%	85.7%以上



【学校における食育の推進】

指標名	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
朝食を毎日食べる児童生徒	小学5年生	91.8% (※1)	91.8%以上
	中学2年生	86.0% (※1)	90%
	高校生	94.2% (※1)	94.2%以上
朝食の内容が「主食とおかずとみそ汁(汁物)」を食べる児童生徒	小学5年生	25.0% (※1)	35%
	中学2年生	15.0% (※1)	20%
朝食または夕食を誰かと一緒に食べる児童生徒	小学5年生	朝食 82.3% (※1) 夕食 94.3% (※1)	朝食 90% 夕食 94.3%以上
	中学2年生	朝食 74.4% (※1) 夕食 96.6% (※1)	朝食 82% 夕食 96.6%以上
学校給食における県内産食材の使用割合(食材数ベース)	市内の 学校給食センター	48.8%(※2)	48.8%以上

※1 基準値は2022年度であるが、調査廃止のため、2020年度中間評価実績数値を採用。

※2 基準値は2022年度であるが、最新である2021年度実績数値(令和4年2月公表)を採用。

【食の安全と持続可能な食を支える食育の推進】

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
うれしの茶をほぼ毎日飲む人(再掲)	20歳以上	(家庭における食育の推進と同様)	
食の安全性に関心をもち、自ら行動している人(再掲)	20歳以上		
農業・畜産体験をしたことがある人(世帯)(再掲)	乳幼児保護者		
	20歳以上		
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人(再掲)	20歳以上		
嬉野産の食材を給食に取り入れている保育所・幼稚園・認定こども園等(再掲)	市内の 保育所・幼稚園 認定こども園等	(未就学児の保育施設における食育の推進と同様)	
学校給食における県内産食材の使用割合(食材数ベース)(再掲)	市内の 学校給食センター	(学校における食育の推進と同様)	

## 第5章 計画の推進と評価

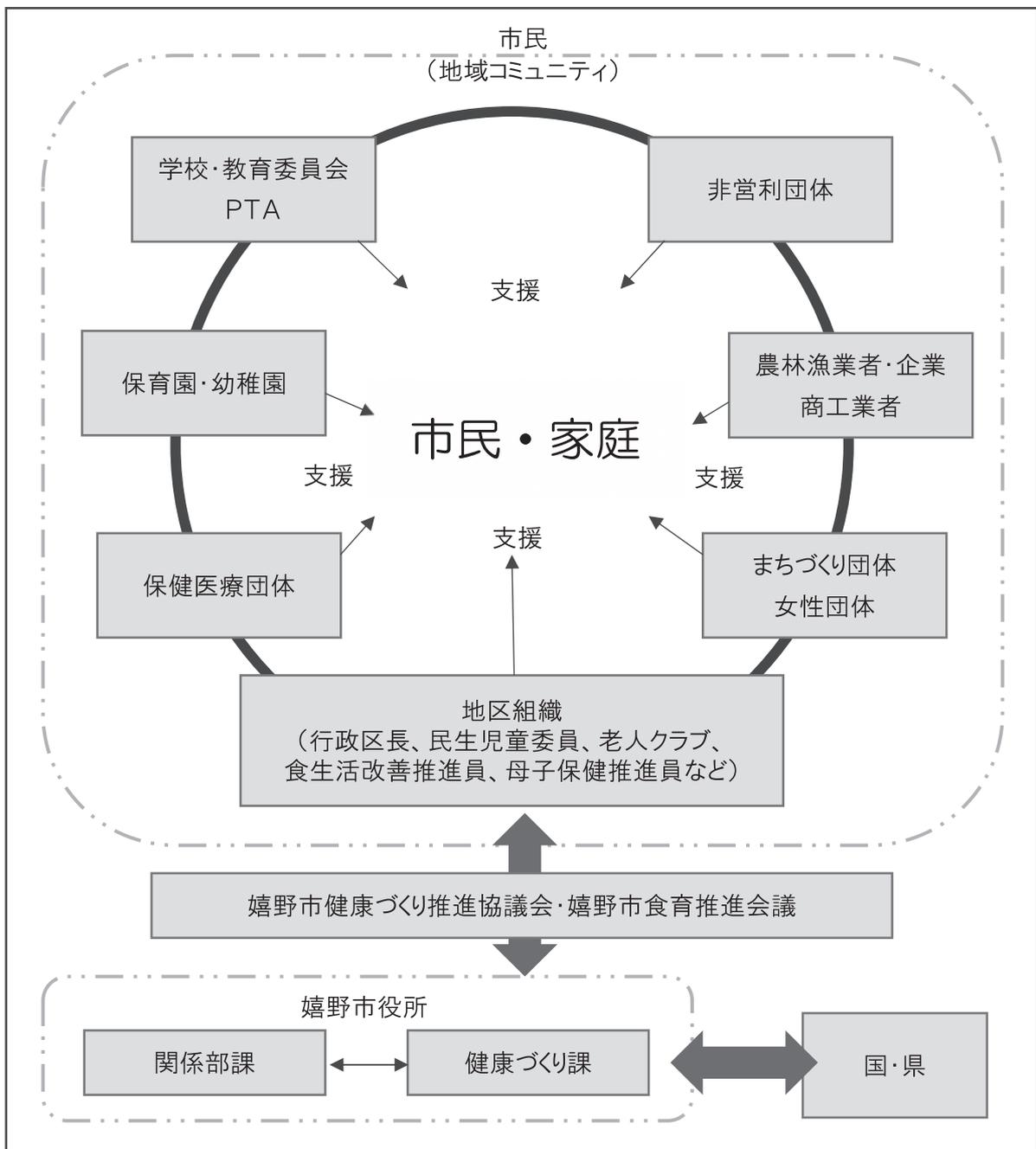


## 第1節 協働による計画の推進

本計画の推進にあたっては、計画内容を広く市民に浸透させるとともに、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境・仕組みづくりに取り組むことが必要です。保健分野に限らず、広範な分野の担当部局が連携・協力し、全庁的に計画の推進に取り組みます。

また、公的な関係機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を図り、計画の実現を目指します。

〈健康づくりの連携イメージ〉

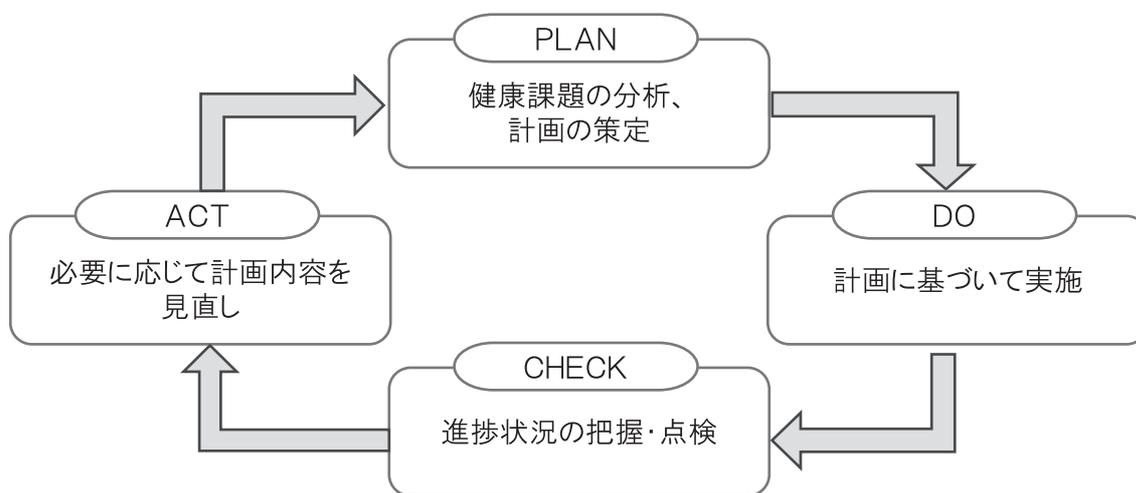


## 第2節 進捗状況の点検

2023（令和5）年度以降、健康づくり推進協議会及び食育推進会議において、行政による施策や市民・関係団体の取り組みなど、「PDCAサイクル」に基づいて計画の推進状況の把握・点検に取り組み、必要に応じて具体的な事業内容や数値目標の検討・見直しを行っていきます。

また、計画の中間年次となる2027年度、計画の最終年度である2032年度に必要な調査を実施し、今後も、市民が健康づくりについて理解を深め、目標の達成に向けてさらなる取り組みを進めることができるよう、計画の推進状況や評価結果について、適時公開していきます。

〈PDCAサイクルのイメージ〉



# 資料編



## 1. 策定経過

実施期間	会議・調査	内 容
令和4年6月28日	第1回嬉野市食育推進会議	①令和3年度嬉野市食育推進事業報告について ②令和4年度嬉野市食育推進事業計画について ③第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画の策定について
令和4年7月5日	第1回嬉野市健康づくり推進協議会（書面開催）	①第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画の策定について ②健康づくりの現状と課題について
令和4年8月8日	ヒアリング調査 （嬉野市食生活改善推進協議会役員会）	嬉野市における健康づくりの現状と課題の抽出及び問題解決の方策の検討
令和4年8月15日～ 令和4年9月8日	市民アンケート調査	「食」や「健康づくり」に関する考えや意識などの実態を把握
令和4年8月19日	ヒアリング調査 （嬉野市母子保健推進協議会）	嬉野市における健康づくりの現状と課題の抽出及び問題解決の方策の検討
令和4年9月2日	ヒアリング調査 （庁内関係課）	第3次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画の取組状況について
令和4年9月20日	ヒアリング調査 （地域コミュニティ）	第3次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画の取組状況について
令和4年10月13日	第2回嬉野市健康づくり推進協議会	市民アンケート調査・ヒアリング調査の結果報告について
令和5年1月24日	第3回嬉野市健康づくり推進協議会	第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画素案について
令和5年2月10日	第2回嬉野市食育推進会議	第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画素案について
令和5年2月10日～ 令和5年3月2日	パブリックコメントの実施	計画素案を市のホームページ及び窓口カウンターに掲載し、市民からの意見を求める



## 2. 嬉野市健康づくり推進協議会条例

平成25年3月26日

条例第31号

(設置)

第1条 嬉野市の健康づくり等の施策を総合的に審議検討し、住民の疾病予防、健康増進、献血思想の普及及び推進を図るため、嬉野市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(任務)

第2条 協議会は、総合的な保健計画の審議検討並びに各種健康診査事業、健康相談、健康教育、食生活改善、地区組織の育成、献血思想の普及及び献血推進のための具体的方策について助言等を行うものとする。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 保健福祉事務所の代表者
- (2) 医師会の代表者
- (3) 歯科医師会の代表者
- (4) 薬剤師会の代表者
- (5) 行政区長の代表者
- (6) 食生活改善推進協議会の代表者
- (7) 女性各種団体の代表者
- (8) 学校等の教育関係者
- (9) 民生委員・児童委員の代表者
- (10) 老人クラブ代表者
- (11) 母子保健推進員の代表者
- (12) 識見を有する者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が必要に応じて招集する。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成25年4月1日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の際現に嬉野市健康づくり推進協議会の委員である者については、協議会の委員として第3条第2項の規定に基づき委嘱されたものとみなし、その任期は通算する。

附 則 (令和2年3月16日条例第2号)

この条例は、令和2年4月1日から施行する。

### 3. 嬉野市健康づくり推進協議会委員

任期：令和6年3月31日まで

区 分	氏 名	所 属
保健福祉事務所の代表者	中里 栄介	杵藤保健福祉事務所保健監
医師会の代表者	◎ 福田 真義	嬉野町医師会会長
	石崎 知樹	塩田町医師会会長
歯科医師会の代表者	古賀 正章	嬉野市歯科医師会会長
薬剤師会の代表者	○ 北 雄一朗	嬉野市薬剤師会代表
行政区長の代表者	田中 昌弘	塩田地区行政区長代表
	山口 久義	嬉野地区行政区長代表
食生活改善推進協議会の代表者	川原 みさ子	嬉野市食生活改善推進協議会会長
女性各種団体の代表者	岡 典子	嬉野市商工会女性部部長
学校等の教育関係者	坂本 望	轟小学校養護教諭
民生委員・児童委員の代表者	諸岡 博子	嬉野市民生児童委員協議会会長
老人クラブ代表者	光武 一行	嬉野市老人クラブ連合会会長
母子保健推進員の代表者	津留 郁子	嬉野市母子保健推進協議会会長
識見を有する者	峰松 恵	学識経験者

※ ◎会長、○副会長

## 4. 嬉野市食育推進会議条例

平成20年3月24日

条例第1号

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、嬉野市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 保健、医療、教育、農業等の専門分野における食育の具体的な検討をすること。
- (2) 法第18条に規定する嬉野市食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、市長の諮問に応じ、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員15人以内で組織する。

2 推進会議の委員(以下「委員」という。)は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 教育関係者
- (3) 福祉関係者
- (4) 農業関係者
- (5) 保健関係者
- (6) その他市長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議は、会長が招集し、その会議の議長となる。ただし、委員の委嘱後の最初の会議は、市長が招集する。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決す

るところによる。

- 4 推進会議は、必要があると認めるときは、関係者に必要な資料の提出を求め、又は会議に関係者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(委任)

第7条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この条例は、公布の日から施行する。

## 5. 嬉野市食育推進会議委員

任期：令和6年3月31日まで

区 分	氏 名	所 属
学識経験者	○ 江口 智子	佐賀県栄養士会
	友清 雅子	杵藤保健福祉事務所 健康増進担当係長
教育関係者	坂本 望	轟小学校 養護教諭
	河野 ひろ子	嬉野小学校 栄養教諭
	山口 真喜子	塩田中学校 PTA 母親部副部長
	長島 秀樹	嬉野幼稚園 園長
福祉関係者	箆 里沙	久間子守保育園 主任保育士
	成富 麻衣子	嬉野ルンビニこども園 栄養士
農業関係者	◎ 森 サチ子	J A塩田（さがみどり） OG
	中島 構治	有限会社ナカシマファーム 取締役会長
	松尾 明美	農特産物加工直売所利用組合 みゆきの里 加工室 組合長
保健関係者	川原 みさ子	嬉野市食生活改善推進協議会 会長
	津留 郁子	嬉野市母子保健推進協議会 会長
	坂井 美恵子	特定非営利活動法人 NPO潮高満川 理事

※ ◎会長、○副会長







## 第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画

令和5年3月

---

編集・発行 嬉野市 市民福祉部 健康づくり課

〒849-1492 佐賀県嬉野市塩田町大字馬場下甲 1769 番地

TEL (0954) 66-9120

FAX (0954) 66-9140

E-mail : [hoken@city.ureshino.lg.jp](mailto:hoken@city.ureshino.lg.jp)

---