

## ■赤穂市健康増進計画（第4次）の策定について

### 1. 健康増進計画・食育推進計画とは

健康であることは、すべての市民の願いであり、市民一人ひとりが充実した日常生活を過ごし、豊かな人生を送る上で必要不可欠なものです。

健康の実現には周囲の環境が大きく影響することから、普段から望ましい生活習慣を実践するなど個人の取り組みに加え、健康づくりに取り組もうとする個人を地域社会全体で支援していく環境の整備が重要です。

また、「食」は生活の基本であり、私たちのからだは食べ物でつくられます。心身の健康のためには、人が生まれてから亡くなるまで、ライフステージの各段階に応じた食育の実践が重要であり、社会全体で取り組む必要があります。

健康増進計画・食育推進計画は、市民全体の生活習慣の改善に努め、生活習慣病の発症を予防するとともに、家庭や地域、学校、職場、行政等の多くの機関が連携・協働して、子どもから大人まで市民一人ひとりが、自らの「健康づくり」や「食」の望ましいあり方について考え主体的に行動することを後押しするための取り組みを定めた計画です。

### 2. 計画策定の背景と課題

わが国は、国民の生活水準の向上や医療技術の進歩、社会保障制度の充実などを背景に世界有数の長寿国となっています。その一方で、急速な少子高齢化、不適切な食生活や運動不足などによる健康リスクの増大をはじめ、寝たきりや認知症などの要介護者の増加、家庭・地域社会における関係の希薄化が進んでいます。また、少子高齢化の進展により、医療費や介護などに要する社会保障給付費が増大する一方で、これを支える人々の負担も年々重くなっています。

このため、個人の健やかで自立した生活を維持するためにも、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことが緊急の課題となっています。

また、令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、市民生活に大きな影響がありました。外出自粛の長期化や生活様式の変化等に伴い、ストレスの蓄積や運動不足など心身の健康への影響が懸念されており、対策が必要となっています。

### 3. 国・兵庫県の健康づくりをめぐる動き

#### (1) 国の動き

国においては、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、平成25年度(2013年度)に「健康日本21(第2次)」を施行し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」など5つの基本的方向性を新たに盛り込み、10年間の健康づくりに関する取り組みを推進しています。令和3(2021)年8月には、関連する他の計画と計画期間を一致させるため、「健康日本21(第二次)」の計画期間を1年延長し、令和5年度末までの11年間としました。また、令和元年度には「健康寿命延伸プラン」を策定し、健康無関心層へのアプローチの強化及び地域・保険者間の格差の解消に向けた取組を推進しています。

また、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定しました。基本的な方針として「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育」「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」の3つの重点事項を掲げ、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

#### (2) 兵庫県の動き

兵庫県では平成23年4月に「健康づくり推進条例」を施行するとともに、平成24年3月に「兵庫県健康づくり推進プラン」を平成25年3月に「兵庫県健康づくり推進実施計画」を定め、健康づくりの取り組みを推進してきました。そして、令和4年3月に県民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きとした生活ができる社会の実現をめざし、「兵庫県健康づくり推進プラン(第3次)」を策定し、人生100年時代を見据えたライフステージ毎の健康づくりの推進とともに新型コロナウイルス感染症感染拡大が県民の健康づくりへ与えた影響を踏まえ、健康づくりと疾病予防に重点を置いた取り組みを進めています。

一方、食育の推進については、平成18年に「食の安全安心と食育に関する条例」を制定し、「食育推進計画」を5年ごとに評価・改定しながら、時代の変化に応じた食育を推進してきました。この間、地域で食育活動に取り組む組織や団体との連携が進み、学校での食に関する指導なども充実してきました。その一方で、朝食欠食など食習慣の乱れ、食塩の過剰摂取等に起因する生活習慣病の増加、高齢者の低栄養など食にまつわる健康課題はいまだ多く残っています。

令和4年3月には、これまでの取組の成果や課題を踏まえるとともに、SDGsの視点を取り入れた「食育推進計画(第4次)」を策定し、「子どもとその親、若い世代の食育力の強化」「地域社会で支え、つなげる食育推進」「持続可能な食への理解を促進するための食育推進」「時代のニーズに応じた食育活動の推進」の4つ重点事項を掲げ、「食で育む元気なひょうご」の実現に向けた取り組みを進めています。

【国・県の主な動き（健康増進、食育推進関連計画、法案一部抜粋）】

年度	国の動き	県の動き	赤穂市
平成 11	「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」策定(H12.3)	「ひょうご健康づくり県民行動指標」策定(H12.3) 「兵庫県健康増進計画」策定(H12.3)	
平成 12	「介護保険法」施行(H12.4)		
平成 13			「新赤穂市地域保健推進計画」策定(H14.3)
平成 15	「健康増進法」施行(H15.5)	「健康食生活ひょうごプラン」策定(H16.3)	
平成 17	「食育基本法」施行(H17.7) 「食育推進基本計画」策定(H18.3)	「食の安全安心と食育に関する条例」(H18.3)	
平成 18	「自殺対策基本法」施行(H18.10)	「食育推進計画」「食の安全安心推進計画」策定(H19.3)	
平成 19	「健康日本21」中間評価公表(H19.4) 「がん対策基本法」施行(H19.4)		
平成 20	「健康日本21」(改訂)施行(H20.4)	「兵庫県健康増進計画」改定(H20.4)	
平成 21			「赤穂市食育推進計画」策定(H22.3)
平成 22	「第2次食育推進基本計画」策定(H23.3)		
平成 23	「健康日本21」最終評価公表(H23.10)	「健康づくり推進条例」施行(H23.4) 「食育推進計画(第2次)」策定(H24.3) 「兵庫県健康づくり推進プラン」策定(H24.3)	
平成 24	「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正（いわゆる「健康日本21(第2次)」策定)(H24.7)	「兵庫県健康づくり推進実施計画」策定(H25.3)	「赤穂市健康増進計画(第2次)」策定(H25.3) ※
平成 27	「第3次食育推進基本計画」策定(H28.3)		
平成 28		「兵庫県健康づくり推進プラン(第2次)」策定(H29.3) 「食育推進計画(第3次)」策定(H29.3)	
平成 29			「赤穂市健康増進計画(第3次)」策定(H30.3)※
平成 30	「健康日本21(第2次)」中間評価公表(H30.9)		
令和元			
令和2	「第4次食育推進基本計画」策定(R3.3)		
令和3		「兵庫県健康づくり推進プラン(第3次)」策定(R4.3) 「食育推進計画(第4次)」策定(R4.3)	
令和4			「赤穂市健康増進計画(第4次)」策定予定※

※赤穂市食育推進計画を含む

#### 4. 赤穂市健康増進計画（第4次）の策定について

##### (1) 計画策定にあたっての基本的考え方

本市では、これまで第1次から第3次にわたる「赤穂市健康増進計画」に基づき、市民の健康づくりに関わる様々な施策を推進してきました。

また、食育基本法に基づく「食育推進計画」については、健康づくりと密接に関係することから、健康増進計画に包含し、市民の健全な食生活の確立をめざした取り組みを一体的に行っています。

令和4年度は、健康増進計画（第3次）の最終年度であることから、これまでの取り組みの実績や目標に対する最終評価の結果を踏まえるとともに、国の健康日本21（第2次）最終評

価や第4次食育推進基本計画、兵庫県健康づくり推進プラン（第3次）や食育推進計画（第4次）との整合性を図りながら、食育推進計画を含む「赤穂市健康増進計画（第4次）」（以下「第4次計画」という。）を策定し、引き続き、市民の健康づくりと疾病予防に重点を置いた取り組みを市全体で総合的かつ計画的に推進します。

(2) 法的根拠

- ・健康増進計画：健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」
- ・食育推進計画：食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」

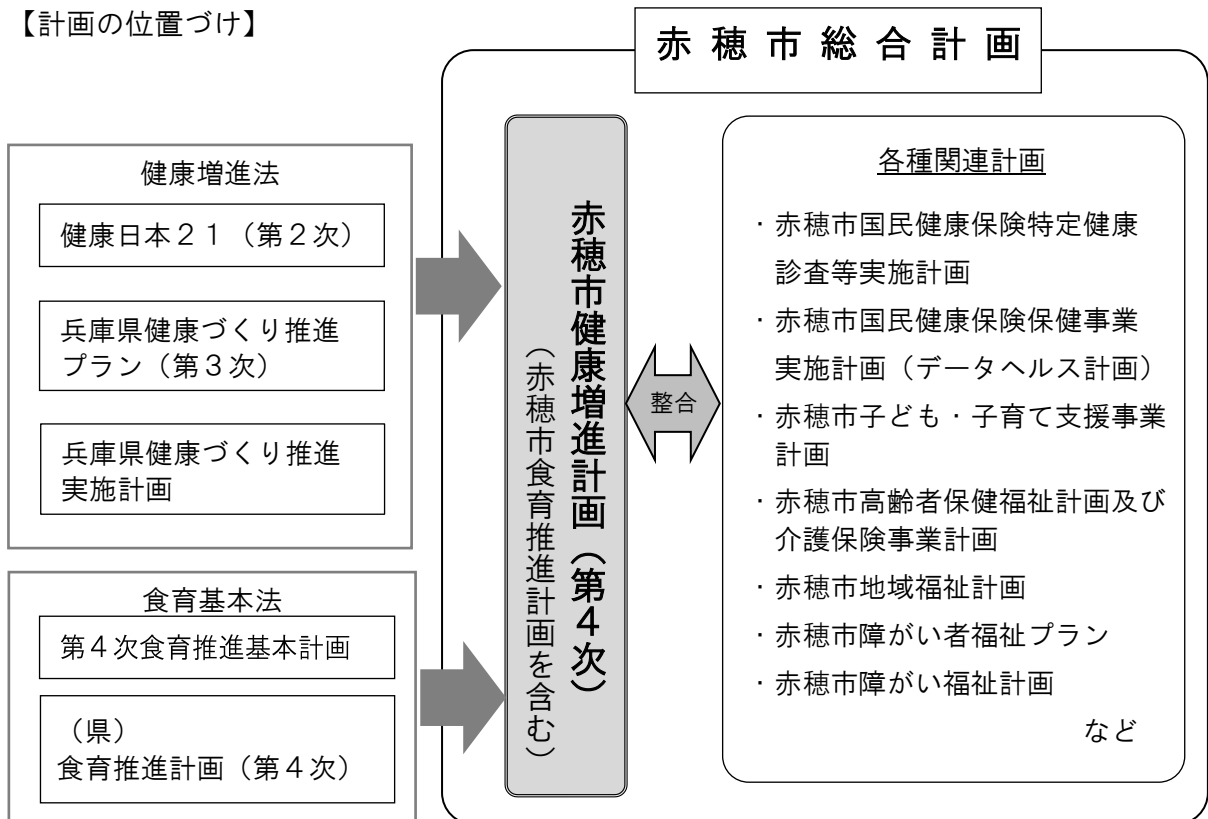
(3) 計画の性格

- ・第4次計画は、市民の生活習慣病予防とともに、健康寿命の延伸に向けた具体的な目標を定めた計画であり、健康づくりに密接に関係する食育推進計画と一体的に策定します。
- ・第4次計画は、「赤穂市総合計画」を上位計画として、赤穂市国民健康保険特定健康診査等実施計画や赤穂市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）、赤穂市子ども・子育て支援事業計画等の健康づくりに関連する計画・施策と整合性を図りながら推進します。

(4) 第4次計画の期間

令和5年度（2023年度）から令和9年度（2027年度）の5年間

【計画の位置づけ】



## 5. 第4次計画策定の体制

- ・計画策定の中核機関として、学識経験者、各関係団体の代表者、関係行政機関の職員、公募市民など、幅広い関係者の参画を得て「赤穂市健康増進計画策定委員会」（以下「策定委員会」という。）を設置します。
- ・第4次計画策定のプロセスにおいては、策定委員会（年度内に3回開催予定）で意見等を聴取し、計画素案に反映させます。
- ・市民を対象としたアンケート調査や関係団体を対象としたヒアリングを実施し、市民の健康づくりに関する行動や意識、健康課題等を調査・把握した上で、計画素案を作成します。

## 6. 計画策定スケジュールの概要

	策定委員会	事務局
<b>令和4年</b>		
7月	第1回計画策定委員会（7/21） ・委員長、副委員長の選出 ・赤穂市健康増進計画の策定について ・アンケート調査について ・計画策定スケジュールについて	・アンケート調査票（案）の修正
8月 9月		・アンケート調査の実施
10月		・アンケート調査の集計・分析 ・計画書素案の作成
11月	第2回計画策定委員会 ・アンケート調査結果の報告について ・計画書素案の協議	・計画書素案の修正
<b>令和5年</b>		
1月		・パブリックコメントの募集、意見の集約 ・計画書最終案の作成
2月	第3回計画策定委員会 ・計画書最終案の協議、承認	・計画書最終案の修正 ・概要版の作成
3月		・計画書印刷

【参考：赤穂市健康増進計画（第3次）の概要】

<p>① 基本理念</p> <p>市民の健康寿命の延伸のための健康づくり・食育推進にあたっての根本的な考え方</p>	<p>「食べて 動いて 笑って 健康のまち 赤穂」</p>		
<p>② 重点目標</p> <p>基本理念の実現のための取り組みの方向性</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 質・量ともにバランスのとれたの食事をとる市民の増加</li> <li>・ 自分に合った運動の習慣化ができる市民の増加</li> <li>・ 生活習慣病の発症と重症化予防の強化</li> <li>・ 生涯を通じて自分の歯でおいしく食事ができる市民の増加</li> <li>・ ストレスを抱え込む市民の減少</li> <li>・ ライフステージに応じた健康づくりの実践</li> </ul>		
<p>③ 市民の行動目標</p>	<p>赤穂市健康づくり12か条</p> <p>健康寿命を延ばすために市民一人ひとりが取り組む行動目標</p>	<p><b>食生活・栄養</b> 食の乱れは大敵！ 太りすぎ、やせすぎに御用心</p>	<p>第1条 朝食を毎日しっかり食べます 第2条 適正体重を知り守ります</p>
	<p><b>身体活動・運動</b> 一歩踏み出す、運動習慣</p>	<p>第3条 自分にあった運動習慣を身につけます 第4条 乗り物に頼らず歩くことを心がけます</p>	
	<p><b>休養・こころの健康</b> 安らかな気持ちで、ストレスにさようなら</p>	<p>第5条 上手にストレスと付き合い、こころの健康を保ちます</p>	
	<p><b>歯と口腔（こうくう）の健康</b> ずっと現役！ 健口（けんこう）な歯</p>	<p>第6条 食後は必ず歯みがきをする習慣を身につけます 第7条 定期的に歯科健診を受けます</p>	
	<p><b>たばこ</b> この1本、吸わない人への思いやり</p>	<p>第8条 たばこが与える影響を理解し、喫煙しないようにします 第9条 受動喫煙の防止に協力します</p>	
	<p><b>アルコール</b> 適量、ゆっくり、上手に楽しむ、一杯のお酒</p>	<p>第10条 適正な飲酒量を知り、週2日は休肝日とします 第11条 他人への無理強い・一気飲みはしません</p>	
	<p><b>健康管理</b> 健康チェックは、健康寿命のバロメーター</p>	<p>第12条 年1回は必ず健（検）診を受け、結果を健康づくりに役立てます</p>	
	<p>赤穂市食育推進7か条</p> <p>食育を推進するために市民一人ひとりが取り組む行動目標</p>	<p><b>食生活の確立</b> 正しい食の知識で実践する健全な食生活</p>	<p>第1条 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します 第2条 食生活・栄養に関する正しい知識を学びます</p>
	<p><b>食を通じた豊かな人間形成</b> あいさつと感謝のこころで囲む食卓</p>	<p>第3条 家族や友人、地域の人との共食を通じ人と人とのつながりを大事にします 第4条 調理や収穫の体験を通して食べ物と自然を大切にすることを身につけます</p>	
	<p><b>地産地消の推進・食文化の継承</b> 郷土の味を知り伝え育む地域への愛着</p>	<p>第5条 地場産物や旬の食材を生かした食事を楽しみ、地産地消を実践します 第6条 地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を積極的に知り伝承します</p>	
	<p><b>食育活動の推進</b> 赤穂の食育を支えるひと・まちづくり</p>	<p>第7条 食育に関心をもち、みんなで食育活動の輪を広げます</p>	

【参考：兵庫県健康づくり推進プラン（第3次）の概要】

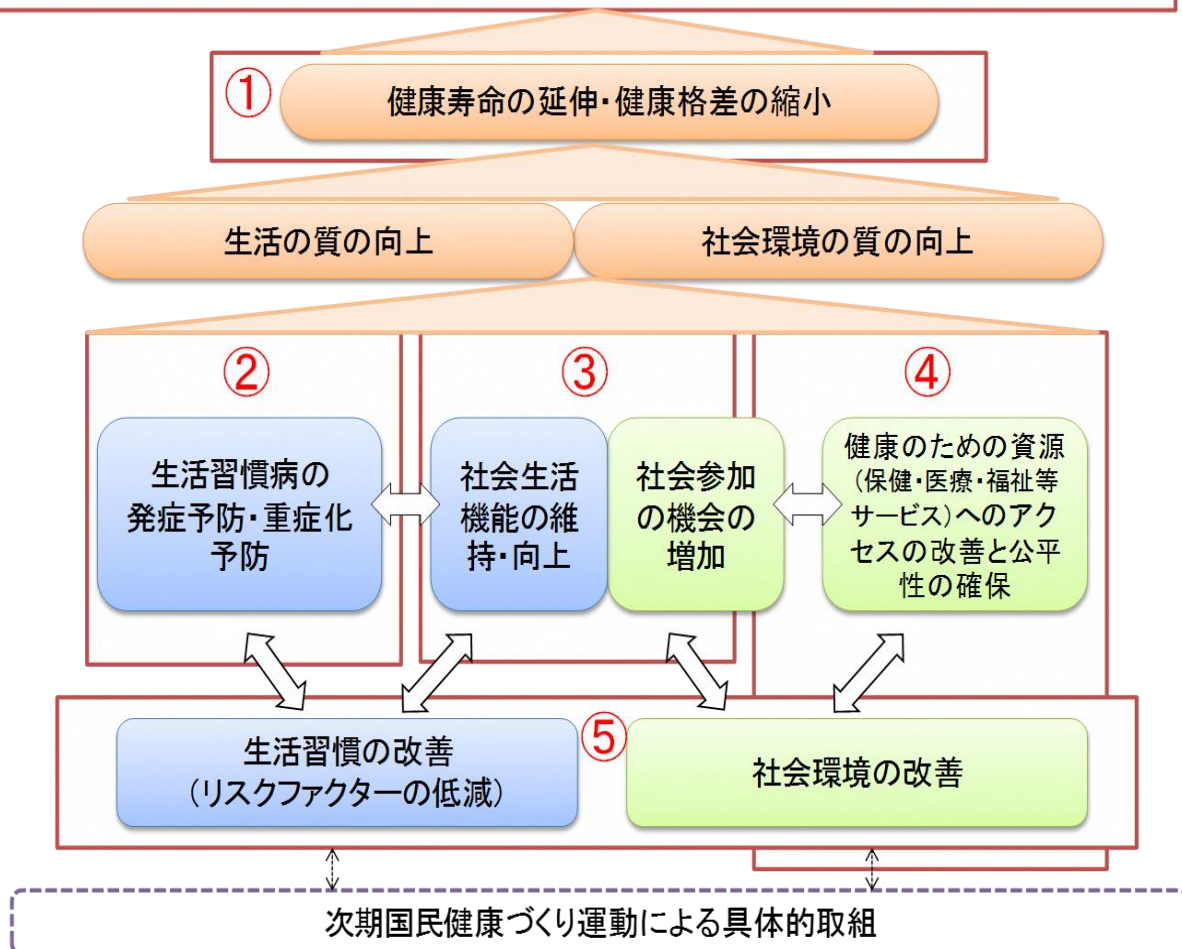
①計画の目標	「県民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きとした生活ができる社会の実現」	
②基本方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ライフステージに対応した取組の強化</li> <li>・ 健康寿命の延伸に向けた個人の主体的な取組の推進</li> <li>・ 社会全体として健康づくりを支える体制の構築</li> <li>・ 多様な地域特性に応じた支援の充実</li> </ul>	
③分野別方針	生活習慣病予防等の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)主体的な健康づくりに向けた県民意識の向上</li> <li>(2)栄養・食生活の改善</li> <li>(3)身体活動（運動・生活活動）の増加</li> <li>(4)たばこ（受動喫煙）対策の推進</li> <li>(5)次世代への健康づくり支援</li> <li>(6)高齢者の健康づくり支援</li> <li>(7)感染症その他の疾病予防</li> </ul>
	歯及び口腔 <small>こうくう</small> の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)総合的な推進</li> <li>(2)次世代への支援</li> <li>(3)青年期・成人期の取組</li> <li>(4)高齢期の取組</li> <li>(5)配慮を要する方への支援</li> <li>(6)体制の整備</li> </ul>
	こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)ライフステージに対応した取組</li> <li>(2)認知症施策の推進</li> <li>(3)精神障害者への支援</li> </ul>
	健康危機事案への対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)災害時における健康確保対策</li> <li>(2)食中毒の発生予防・拡大防止</li> <li>(3)感染症の発生予防・拡大防止</li> </ul>

①キャッチフレーズ	「食で育む 元気なひょうご “実践の「わ」を広げよう”」	
②重点事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもとその親、若い世代の食育力の強化</li> <li>・地域社会で支え、つなげる食育推進</li> <li>・持続可能な食への理解を促進するための食育推進</li> <li>・時代のニーズに応じた食育活動の推進</li> </ul>	
② 取り組みの柱と 主な施策	子どもとその親、若い世代を中心とした健全な食生活の実践	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)健やかな発育、基本的な生活習慣の形成</li> <li>(2)就学前の子どもへの食育推進</li> <li>(3)学校における食育の推進</li> <li>(4)健康的な生活習慣の定着と実践</li> <li>(5)家庭や地域における食育の推進</li> </ul>
	健康寿命の延伸と健やかな暮らしを支える食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)生活習慣病の発症と重症化予防に向けた食育の推進</li> <li>(2)高齢者の健康づくりに向けた食育の推進</li> <li>(3)多様な暮らしに対応した食育の推進</li> <li>(4)自然に健康になれる食環境づくりの推進</li> <li>(5)災害時も健康に過ごせる食育</li> </ul>
	持続可能な食を支える食育活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)消費者と生産者が支え合う県産県消（地産地消）の推進</li> <li>(2)環境と調和のとれた持続可能な消費行動にも配慮した食育の推進</li> <li>(3)地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進</li> </ul>
	食育推進のための体制整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)食育に資する人材育成、ボランティア活動の充実強化</li> <li>(2)県民と一体となった食育推進運動、連携・協働体制の強化</li> <li>(3)食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報提供</li> <li>(4)「新しい生活様式」やデジタル化に対応した食育推進</li> <li>(5)食育推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項</li> </ul>



【参考：健康日本21（第2次）の概念図】

全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現



健康日本21（第2次）の基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

【参考：第4次食育推進基本計画の概要図】

## 第4次食育推進基本計画

# 食育の環と3つの重点事項

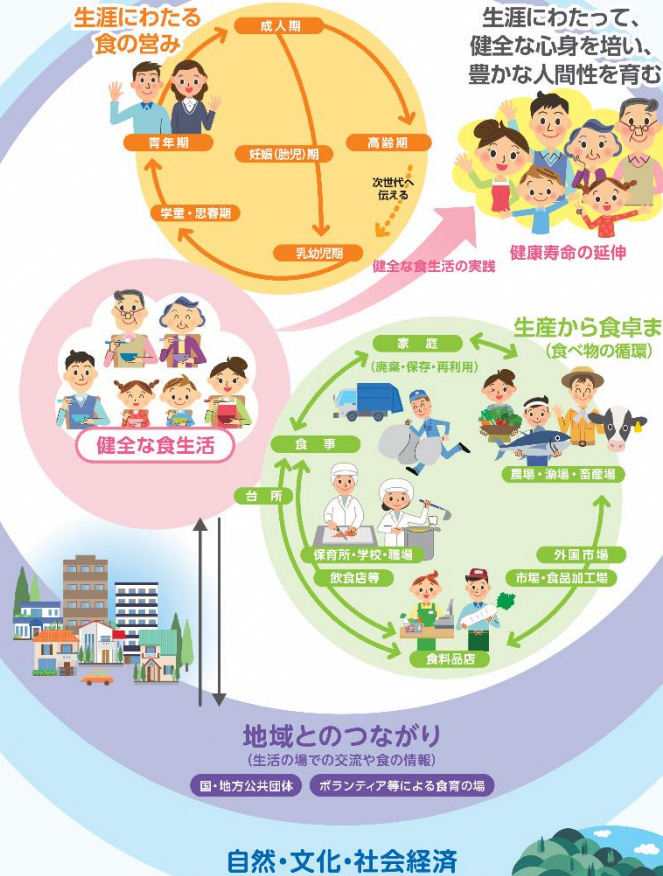
右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

### 一食育の推進体制一

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

## 私たちが育む食と未来



### 重点事項1

## 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

### 重点事項2

## 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

### 重点事項3

## 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。