

概要版

ずっといきいき、ずっと健やかに 健康づくりのまち 東郷

いきいき東郷21（第3次）

東郷町健康づくり・食育推進計画

2024～2035



東郷町イメージキャラクター
トッピー

令和6年3月
東郷町

いきいき東郷 21 について

1 計画策定の背景と趣旨

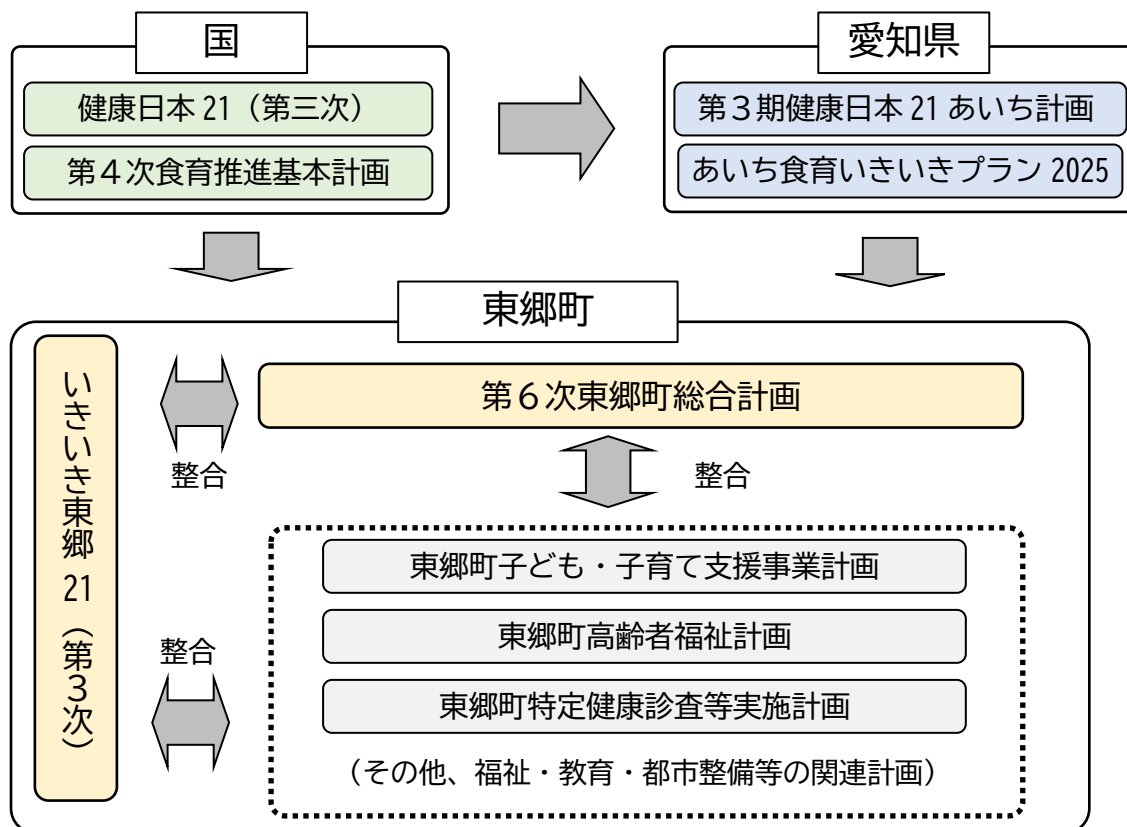
本町では、平成 24 年度に「いきいき東郷 21（第 2 次）」を策定し、「食べて笑っていきいきと！誰もが元気 健康 東郷」を基本理念に、全ての町民のライフステージに応じた健康づくり・食育とそれを支援する地域、学校、事業所、関係機関、行政機関等の取組を明確にし、推進してきました。

策定から11年が経過し、人口減少・少子高齢化の進展や新型コロナウイルス等の新型感染症の出現と生活様式の変化、情報通信技術の進展等、本町を取り巻く環境は大きく変化しています。このような社会環境の変化に柔軟に対応するとともに、第6次東郷町総合計画の基本目標である「誰もが元気に暮らせるまち」の実現のために、今後の本町の健康づくり・食育の方向性を定めた「いきいき東郷21（第3次）」を策定しました。前計画と同様、本計画においても「食育推進計画」と一体的に計画づくりを行い、食を通じて豊かな人間性を育むことや地産地消を推進していくことに取り組みます。



2 計画の位置づけ

本計画は、「第6次東郷町総合計画」を上位計画とし、関連計画との整合を図りながら策定しました。国の健康日本21（第三次）や第4次食育推進基本計画、愛知県の第3期健康日本21 あいち計画、あいち食育いきいきプラン2025とも、整合を図りながら策定しました。



SDGsとの関連

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、平成 27 年 (2015) に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された令和 12 年 (2030) までの 17 のゴール・169 のターゲットからなる国際目標です。本計画においても、SDGs の 17 のゴールのうち、健康増進と食育に関する下記のゴールを意識し、町全体での健康づくりを推進していきます。



3 計画の基本理念

本計画の基本理念は、国の健康日本 21 のビジョンや今後の持続可能な社会形成のための考えを反映させ、以下のような理念を掲げ、健康づくりと食育を推進します。

ずっといきいき、ずっと健やかに 健康づくりのまち東郷

4 計画の期間

本計画の期間は、国の健康日本 21 (第三次) と合わせて、令和 6 (2024) 年度から令和 17 (2035) 年度までの 12 年間とします。目標の評価については、計画開始後 6 年 (令和 11 年度) を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後 11 年 (令和 16 年度) を目途に最終評価を行い、令和 17 年度に次期の計画の策定を行います。

計画期間

年度	(令和 25 年)	(令和 26 年)	(令和 27 年)	(令和 28 年)	(令和 29 年)	(令和 30 年)	(令和 31 年)	(令和 32 年)	(令和 33 年)	(令和 34 年)	(令和 35 年)	(令和 36 年)
健康日本 21	第 2 次	第三次計画										→
						中間評価				最終評価	次期策定	
いきいき東郷 21	第 2 次	第 3 次 (本計画)										→
						中間評価					最終評価	次期策定

健康と食に関する現状

1 健康づくりの現状



健康寿命

男性、女性とも健康寿命¹は延伸しており、男性は81.04歳と歳策定時より+1.18歳、女性は85.58歳と策定時より+1.14歳となりました。



男 性

2012 年

2022 年

79.86 歳

81.04 歳



女 性

2012 年

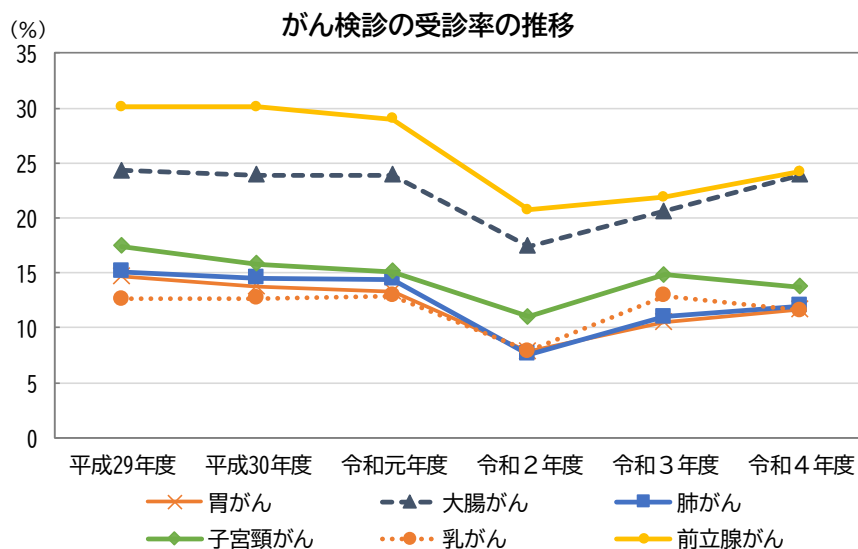
2022 年

84.44 歳

85.58 歳

がん検診受診率

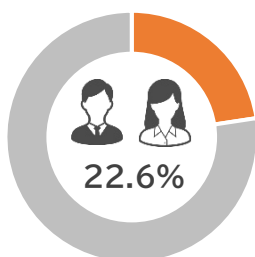
各がん検診の受診率は、令和2年度には新型コロナウイルス感染拡大の影響により大きく減少しました。令和3年度以降は各がん検診とも受診率が上昇しつつあります。



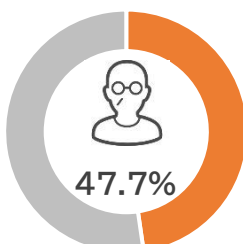
運動の習慣

1回30分以上の運動を週2回以上1年以上継続する者の割合は、16～64歳で22.6%、65歳以上男性で47.7%、65歳以上女性で39.0%となっており、世代と男女間で運動習慣に差があります。

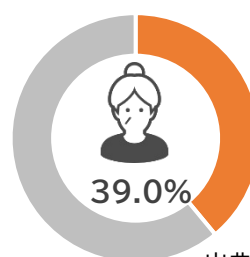
16～64 歳



65 歳以上男性



65 歳以上女性



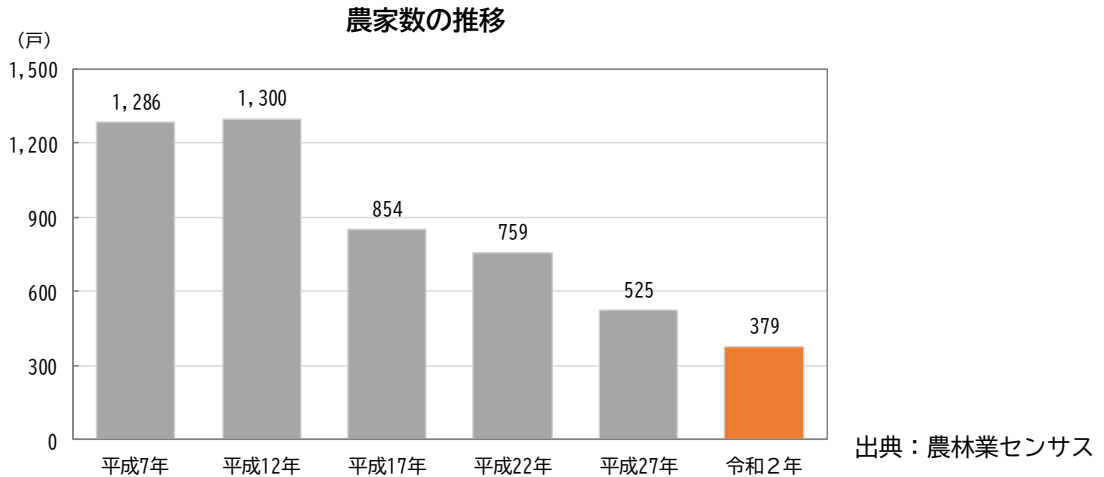
出典：アンケート調査

¹ 健康寿命の算定の指針により、介護保険の認定者に基づく方法で算出。

2 食育の現状

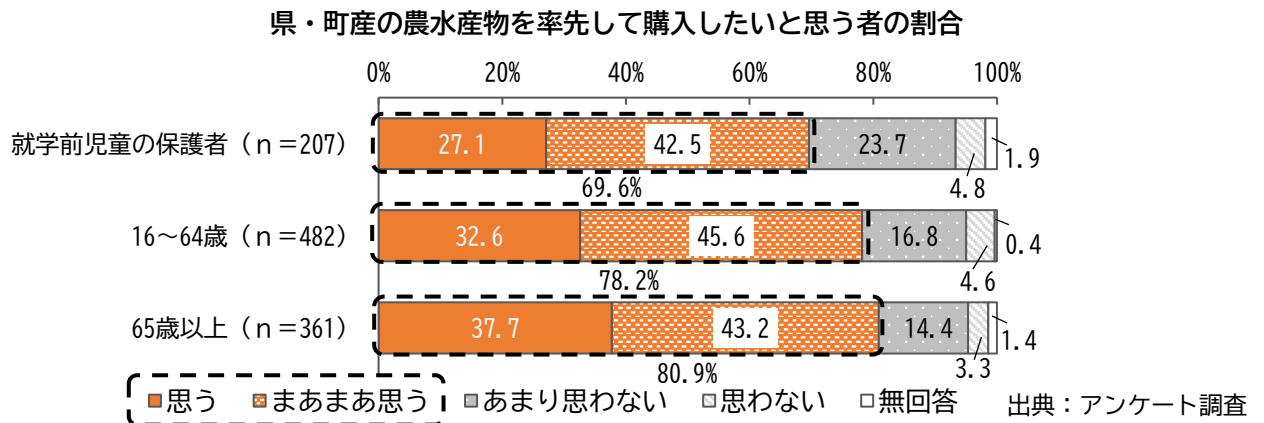
農家数

総農家数の推移をみると、大幅に減少しています。令和2年には379戸となっており、10年前の平成22年の約半分に減少しています。農業の担い手が減少することで、食文化の継承が途絶えることや農業体験の機会が減少すること等が考えられます。

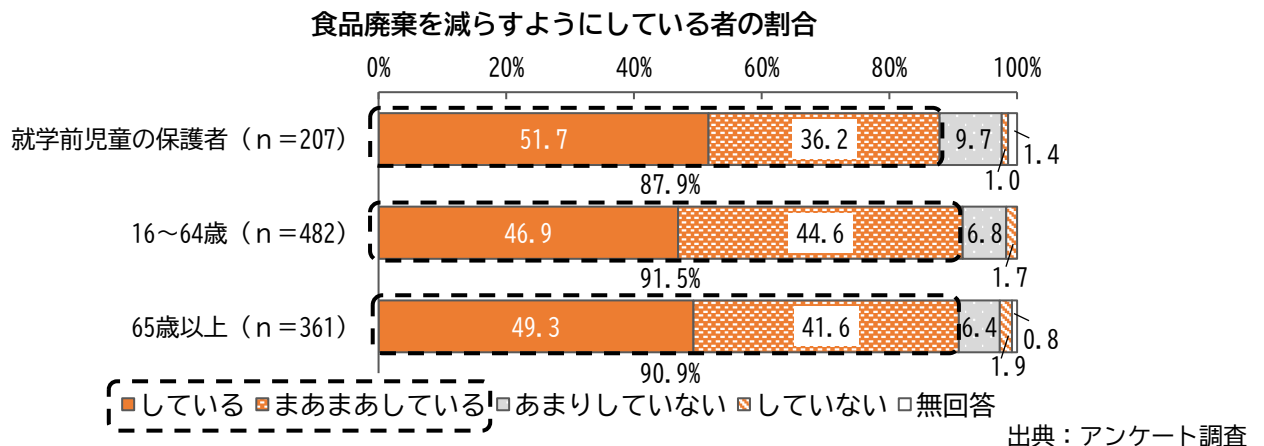


食育に関する意識

県・町産の農水産物を率先して購入したいと思う者の割合（「思う」「まあまあ思う」の計）は、いずれも約7割を超えており、地産地消の意識が高まっています。

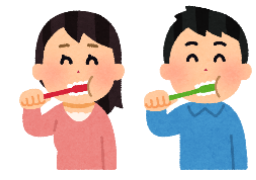


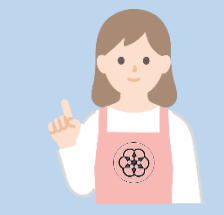
食品廃棄を減らすようにしている者の割合（「している」「まあまあしている」の計）は、いずれも約9割以上と高くなっています。



健康づくり・食育の推進

	現状と今後の方向性	個人や家庭の取組				地域や団体の取組				行政機関等の取組			
健康診査・健康管理 	本町では、がん及び心疾患による死亡者数が増加傾向です。 生活習慣の改善による発症予防と共に、早期発見・早期治療・重症化予防を図るための取り組みを推進します。 また、がんになっても安心して生活できるよう全てのがん患者の療養生活の質の向上を目指します。	・日頃からのセルフチェックと年1回の健診で身体の状態を確認しよう。 ・疾病やその予防について正しい知識を得て、自分の健康管理に活用しよう。 ・地域のサロン等に積極的に参加しよう。 ・アプリ等を積極的に活用して健康づくりに役立てよう。  				・健診（検診）の受診を勧めていきます。 ・人が集まる機会を利用して健康管理の方法等の情報提供を行います。 ・従業員が定期検診及び保健指導を毎年受けられるように勧奨します。 ・住民に身近な場所でサロン等を開きます。 ・町内各薬局にクールスポットを設置します。  				・健診（検診）の受診 →費用助成や受診勧奨を行い、受診率向上に努めます。 ・生活習慣病の発症予防・重症化予防 →医療機関や健康増進施設と連携し、生活習慣病に関する教室や保健指導を行い、生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。 ・感染症予防 →感染症予防のために予防接種、検診、相談及び指導を行い、町民の健康管理をサポートしていきます。 ・介護予防 →身近な地域を拠点とした介護予防に取り組みます。 ・がん患者の療養生活の質の向上 →がん患者の生活の質を高めるための取組を拡大します。  			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
		大腸がん	40～69 歳男性	26.5%	28%	特定健診受診率	40 歳以上	44.9%	60%	メタボリックシンドローム該当者	40 歳以上	18.0%	13.5%
			40～69 歳女性	30.9%	40%								
		肺がん	40～69 歳男性	22.7%	25%	特定保健指導終了率	40 歳以上	43.4%	60%	骨粗しょう症検診受診率	40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳	11.2%	15%
			40～69 歳女性	21.3%	34%								
		乳がん	40～69 歳女性	22.3%	34%								
		子宮頸がん	40～69 歳女性	20.7%	34%								
運動・身体活動 	本町では 16～64 歳の町民の運動習慣は増加傾向が見られますが、65 歳以上の女性で運動習慣に関する指標が悪化しています。 生活の中での身体活動量を増やすことを意識し、自分にあった活動が継続できるように取組を進めます。	・親子で積極的に外へ遊びに行こう。 ・学校や幼稚園では、自由な時間に外で遊んだり運動しよう。 ・ウェアラブル端末等を積極的に活用して健康づくりに役立てよう。 ・運動するときは友達や家族を誘い、楽しく続けよう。  				・サロンや講演会等で運動の大切さを周知します。 ・インセンティブを用いて従業員の運動を推進します。 ・多世代が参加し、交流しながら運動を楽しめる場所づくりに取り組みます。  				・子どもの運動習慣づくり →遊びやスポーツを通じて、子どもの頃からの運動習慣づくりに取り組みます。 ・町民の運動習慣・体力づくり →運動習慣づくりのため、地域で様々な講座や教室を開催し、町民の参加を促進します。 ・高齢者の運動習慣・健康づくり →介護予防教室や運動教室を実施し、健康づくりに取り組みます。    			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
		放課に外で遊ぶ者の割合	小学2年生	91.0%	95%	1 日平均 30 分以上歩く者の割合	16～64 歳	54.2%	60%	日頃の運動量のセルフチェックを行っている者の割合	16～64 歳	29.7%	35%
			小学5年生	63.2%	70%		65 歳以上男性	58.1%	65%		65 歳以上	37.1%	45%
							65 歳以上女性	53.0%	60%				

	現状と今後の方向性	個人や家庭の取組				地域や団体の取組				行政機関等の取組			
休養・ こころの 健康 	本町では日頃とっている睡眠時間で休養がとれている人の割合が低下しており、ストレスを解消できている割合についても6割にとどまっています。 相談体制の整備を図るとともに、ストレスとの付き合い方についての周知・啓発を進めます。	・周囲とのつながりを持つようにしましょう。 ・自分に合ったストレス解消法について学び実践しよう。 ・睡眠をしっかり取るように心掛けよう。 ・心配事は一人で悩まず、信頼できる相手に相談しよう。  				・地域で子供を持つ保護者が交流と相談をできる場所をつくれます。 ・こころの健康について理解を深めます。 ・ゲートキーパーとして地域での見守りを行います。 ・従業員のこころの健康に気を配り、支援につなげます。 ・住民に身近な場所でサロン等を開きます。  				・こころの健康と休養についての周知啓発 →メンタルヘルスや睡眠、ストレスの解消に関する知識の普及に取り組みます。 ・相談窓口・体制の充実 →児童生徒や保護者、高齢者等幅広い対象の相談に対応するための体制づくりと相談支援をします。 ・子育て支援の体制づくり →全ての妊産婦、子育て世代の一体的な相談の支援や気軽に相談できる環境づくりに取り組みます。 			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
		妊娠～出産を快適に過ごせた者の割合	就学前児童の母	82.1%	85%	ストレスを解消できている者の割合	16～64 歳 65 歳以上	65.3% 78.1%	70% 85%	日頃とっている睡眠時間で休養がとれている者の割合	16～64 歳 65 歳以上	67.4% 84.2%	75% 90%
歯・口腔 の健康 	本町では子どもの虫歯が減っているほか、16 歳以上の町民においても歯科健康診査を受ける人の割合が増加しています。 今後も乳幼児健診等における歯科指導のほか、歯周病検診、高齢者の口腔・嚥下機能の維持向上に向けた取組を推進します。	・食後の歯みがきや虫歯・歯周病予防の方法を身に付けよう。 ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診（検診）を受診しよう。  				・8020 運動、8820 運動を推進します。 ・歯や口腔の健康づくりに関する周知活動を行います。 ・地域住民の歯科保健について、相談機関としての役割を持ちます。 ・口腔機能の低下や 75 歳以上に対する口腔評価に取り組みます。  				・歯科健診（検診）・歯科指導 →歯科医療機関や学校等と連携し、歯科健診（検診）を受診しやすい体制を整え、正しい口腔ケアについての知識を広めます。  			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
		う蝕罹患率	3 歳児 小学 5 年生	5.3% 35.8%	減少 減少	歯周病を有する者の割合	歯周病検診受診者のうち歯周病を有する者	82.3%	減少	咀嚼良好な者の割合	65 歳以上	70.4%	75%
たばこ・ アルコール 	本町では妊婦の喫煙率が上昇しています。また、節度ある 1 日の飲酒量の認知度が低い傾向があります。 たばこやアルコールが体に及ぼす影響についての正しい理解を進めていきます。	・たばこやアルコールが体に与える影響について知ろう。 ・喫煙や飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響を十分に理解し、妊娠時、授乳時には禁煙・禁酒をしよう。   				・生活習慣病のリスクを高める飲酒量やアルコールによる健康障害について啓発します。 ・学校等で未成年の飲酒・喫煙防止に取り組みます。 ・職場において受動喫煙の防止に取り組みます。  				・飲酒・喫煙についての周知啓発 →保健指導等の機会を捉えて、たばこやアルコールが体に与える影響について周知し、啓発します。 ・未成年の飲酒・喫煙の防止 →学校や地域と連携し、未成年の飲酒・喫煙防止に取り組みます。 ・禁煙希望者に対する支援 →医療機関の禁煙外来や薬局等の禁煙相談を周知します。 ・受動喫煙防止の推進 →受動喫煙防止のための環境づくりをします。 			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
		成人の喫煙率	20～64 歳 65 歳以上	10.2% 8.3%	7% 5%	節度ある 1 日の飲酒の量を知っている者の割合	16～64 歳男性 16～64 歳女性	42.0% 32.4%	45% 40%	妊娠中に喫煙していた者の割合	妊婦	8.3%	0%

	現状と今後の方向性	個人や家庭の取組				地域や団体の取組				行政機関等の取組			
食を通じた健康づくり 	本町では幼児から小中学校までは朝食をとる割合が高くなっていますが 16 歳以上の男性では朝食をとる割合が低くなっています。また、65 歳以上の高齢者では自分に適切な食事の量や内容を知っている割合が減っています。低栄養・フレイル予防の視点も含めた、正しい食生活について周知・啓発を進めます。	・朝食を食べる習慣を身につけよう。 ・食事はよく噛んで食べるように心掛けよう。 ・自分に適した食事量や栄養バランスについて理解し、実践しよう。 				・サロンや講演会等でバランスが取れた食事について周知します。 ・低栄養予防のための料理講習を実施します。 ・保育園や児童館等での食育に取り組みます。 ・職場で「ヘルシーメニュー」の提供をします。 ・広報に おすすめレシピ を掲載します。 				・バランスのとれた食事・生活習慣病予防 → バランスの取れた食生活の大切さについて啓発します。 ・食の安全性の向上 → 食品衛生や食中毒予防などの講習により、食の安全性の向上に取り組めます。 ・低栄養・フレイル予防のための取組 → 高齢者の栄養状態や食生活実態を把握し、栄養バランスの取れた食事の大切さについて啓発します。			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
朝食をとる者の割合		16～44 歳	76.9%	80%	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がある者の割合	小学2年生 小学5年生 中学2年生	74.2%	80%	1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日とっている者の割合	16～64 歳	41.5%	45%	
						16～64 歳	79.0%	85%		65 歳以上	55.7%	60%	
	65 歳以上					82.0%	85%						
食で育む豊かなこころづくり 	本町では、季節の行事食を作ったことがある人の割合が高くなっており、農業体験をしたことがある人の割合も上がっています。今後も食文化を継承していくために伝統料理の普及等の取組や共食を推進していきます。	・家族や友人と一緒に食事をする機会を持つ。 ・親子で一緒に食事作りをする機会を増やそう。 ・箸や食器の持ち方等、食事のマナーを家庭で教えよう。 ・弁当や食事を手作りする機会を増やそう。 				・食を通じた体験機会の提供を充実させます。 ・伝統食を次世代に伝えます。 ・時短料理だけではなく、料理に手をかけて作ることの大切さを伝えます。 				・共食の推進 → 家族や友人と一緒に食事を楽しむ時間の大切さを伝えます。 ・体験による食の理解促進 → 農業体験や栽培、調理体験を通じて、食に関する理解を促進します。 ・食文化の普及 → 伝統食や行事食についてイベント等を通じて普及・啓発します。			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
夕食を2人以上で食べている（共食）者の割合		小学2年生	94.0%	100%	郷土料理や伝統料理を地域や次世代に伝えている者の割合	就学前児童の保護者	63.2%	70%	農林漁業に親しんだり、農林水産体験をしたことがある者の割合	小学2年生 小学5年生 中学2年生	52.9%	60%	
		小学5年生	88.2%	95%		16～64 歳	62.4%	70%					
	中学2年生	75.8%	80%	65 歳以上		66.2%	70%						
環境に配慮した食の推進 	本町では、食品廃棄を減らすようにしている人の割合は高い水準になっていますが、県や町で採れる農産物を知っている人の割合がやや低下しているため、周知・啓発を通して消費の拡大に努めます。また、環境への負荷をできる限り低減した、有機農業の農産物の普及にも努めます。	・環境負荷の低い買い物や食品選びをし、食材や資源の無駄をなくそう。 ・地元産の食品を使った飲食店やスーパーを利用しよう。 ・食品ロス削減に向けて、買いすぎや作りすぎ、食べ残しをなくそう。 ・食の安全・安心に関心を持ち、食品を選ぶ力や自分で調理する力を身に付けよう。				・地場産物を使用したレシピの紹介をします。 ・地場産物を給食に提供します。 ・持続可能な農業の実現に向けた助言と協力を行います。 ・食品ロス削減に向けてフードドライブを周知します。 				・食生活における環境への配慮 → 食品廃棄による環境負荷の低減に取り組めます。 ・地産地消の推進 → 町内で生産された農産物の販売や調理方法の周知を行い、地産地消を推進します。 ・農業における環境への配慮 → 環境への負荷をできる限り低減した、有機農業の農産物の普及に努めます。 			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標
食品廃棄を減らすようにしている者の割合		就学前児童の保護者	87.9%	9%	県や町で採れる農産物を知っている者の割合	就学前児童の保護者	40.1%	45%	環境に配慮した有機農業の農産物を購入したと思う者の割合	就学前児童の保護者	47.8%	55%	
		16～64 歳	91.5%	95%		小学5年生 中学2年生	62.3%	70%		16～64 歳	59.1%	65%	
	65 歳以上	90.9%	95%	16～64 歳		50.8%	55%	65 歳以上		58.7%	65%		
食育を支える取組 	本町では、食生活改善推進員による料理教室等の取組を進めてきましたが、会員数が減少してきているため、活動支援・養成を強化する必要があります。情報発信を行い、活動の参加を呼び掛けていきます。	・食育への関心を深めよう。 ・積極的に食育に関する講座やボランティアに参加しよう。 				・地場産物を使用したレシピの紹介をします。 ・職場でヘルシーメニューの提供を行います。 ・広報紙で健康レシピの紹介を行います。 ・活動を通して食育ボランティア活動の魅力を伝えます。				・食生活改善推進員活動支援 → 食生活改善推進員の会員増加と体制強化を支援します。 ・食育推進体制の充実 → 関係団体や町内の飲食店等と連携し、食育を推進します。  			
	数値目標	指標	対象	現状	目標	指標	対象	現状	目標				
食生活改善推進員の増加		食生活改善推進員数	15 人	20 人	食育に関心のある者の割合	就学前児童の保護者	92.3%	95%					
						小学5年生 中学2年生	59.4%	65%					
						16～64 歳	85.8%	90%					
	65 歳以上					72.9%	80%						

ライフステージ別の取組

		胎児・幼年期 (0～6歳)	少年期 (7～15歳)	青年期 (16～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高年期 (65歳以上)		
健康増進分野	健康診査・健康管理		日頃から自己管理を行います						
				各種健診(検診)を受診します					
		適正な体重を把握します							
	運動・身体活動			日常生活の中で体を動かします					
		外で元気に遊びます							
	休養・こころの健康			ストレスの解消法を知り、実践します					
			悩みを信頼できる人に相談します						
		睡眠をしっかりとります							
	歯・口腔の健康			8020運動について正しい知識を身につけます					
		定期的に歯科健診(検診)を受診します							
たばこ・アルコール			正しい知識を身につけます	妊娠時から禁煙・禁酒に努めます					
			20歳未満は喫煙・飲酒をしません	受動喫煙の防止をこころがけます					
				飲酒は適量をこころがけます					
食育分野	食を通じた健康づくり	早寝早起きをこころがけ、朝食を食べます							
		よく噛んで食べるようにこころがけます							
				食品表示に関心を持ちます					
		食事のとり方や栄養に関する正しい知識を身につけます							
	食で育む豊かなこころづくり	家族との食事の機会を増やします			家族や友人との食事の機会を増やします				
		食べ物への感謝の気持ちを持ちます							
		食事のマナーを学びます			食事のマナーを家庭で教えていきます				
	環境に配慮した食の推進		買いすぎ、作りすぎ、食べ残しを減らします						
		地産地消に関心を持ち、取り組みます							
		有機野菜等環境負荷の低い食材を購入します							
食育を支える取組	食育について理解を深めます								
			食育ボランティアに参加します						

いきいき東郷21(第3次)

東郷町健康づくり・食育推進計画 概要版

2024～2035

発行年月 / 令和6年3月

発行・編集/東郷町 健康福祉部 健康保険課

愛知県愛知郡東郷町大字春木字羽根穴1番地

TEL 0561-56-0758 FAX:0561-38-7932