

第2期食育推進計画

スローガン

からだ
食で育む健やかな身体、豊かなところ、未来へつなぐ地域の活力

町の恵まれた四季折々の食に感謝し、「食」を通じた健康な生活を実現するために、多様な食文化を生かしつつ、生活習慣等の変化を踏まえ、より一層の食育の充実に取り組みます。

1. 食の意識の向上



食への関心を高め、豊かな心を育む

【町民の取り組み】

- ・家族や仲間と食を楽しみ、人とのつながりを大切にしましょう。
- ・子どもとの食事作りの機会などを通し、食の関心を高め、食事の大切さを伝えましょう。

【目標値】

○食育に関心を持っている人の割合 要調査 → 90%

2. 食を通じた主体的な健康づくりの推進



健康寿命の延伸につながる食の実践

【町民の取り組み】

- ・早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整え、基本的な食習慣、よりよい生活習慣を身につけましょう。
- ・栄養バランスと減塩、適量を心がけた食事をしましょう。

【目標値】

○朝食を食べる人の割合 3歳児 100% → 維持

3. 環境に配慮した食の推進



食の環境と食の安全を考え実行する

【町民の取り組み】

- ・食品ロス削減に関心をもち、買い過ぎや作り過ぎを減らしましょう。
- ・食中毒予防の3原則（菌をつけない・増やさない・やっつける）を心がけましょう。
- ・災害に備え、防災の準備をしましょう。

【目標値】

○食品ロスを少なくするよう心掛けている人の割合 要調査 → 80%

4. 食文化の継承・地産地消の推進



食を楽しみ、次世代につなぐ

【町民の取り組み】

- ・家庭や地域での伝統的な料理や作法を継承していきましょう。
- ・地産地消、旬産旬消に取り組みましょう。

【目標値】

○伝統料理や郷土料理を提供している学校や保育施設数の割合 100% → 維持

食育とは
◆生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
◆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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること
(食育基本法前文より)

第3期健康さんのへ21 (第3期健康増進計画・第2期食育推進計画)

令和7年度～令和18年度

第3期健康さんのへ21は、『支え合い、安心して暮らせる「健幸」のまち』を目指し、町の健康づくり計画として策定しました。

「健康寿命の延伸と早世の減少」を基本目標とし、すべての町民が、健やかで心豊かに充実した毎日を過ごすことができるよう、各ライフサイクルに応じた健康づくりを推進します。



基本理念

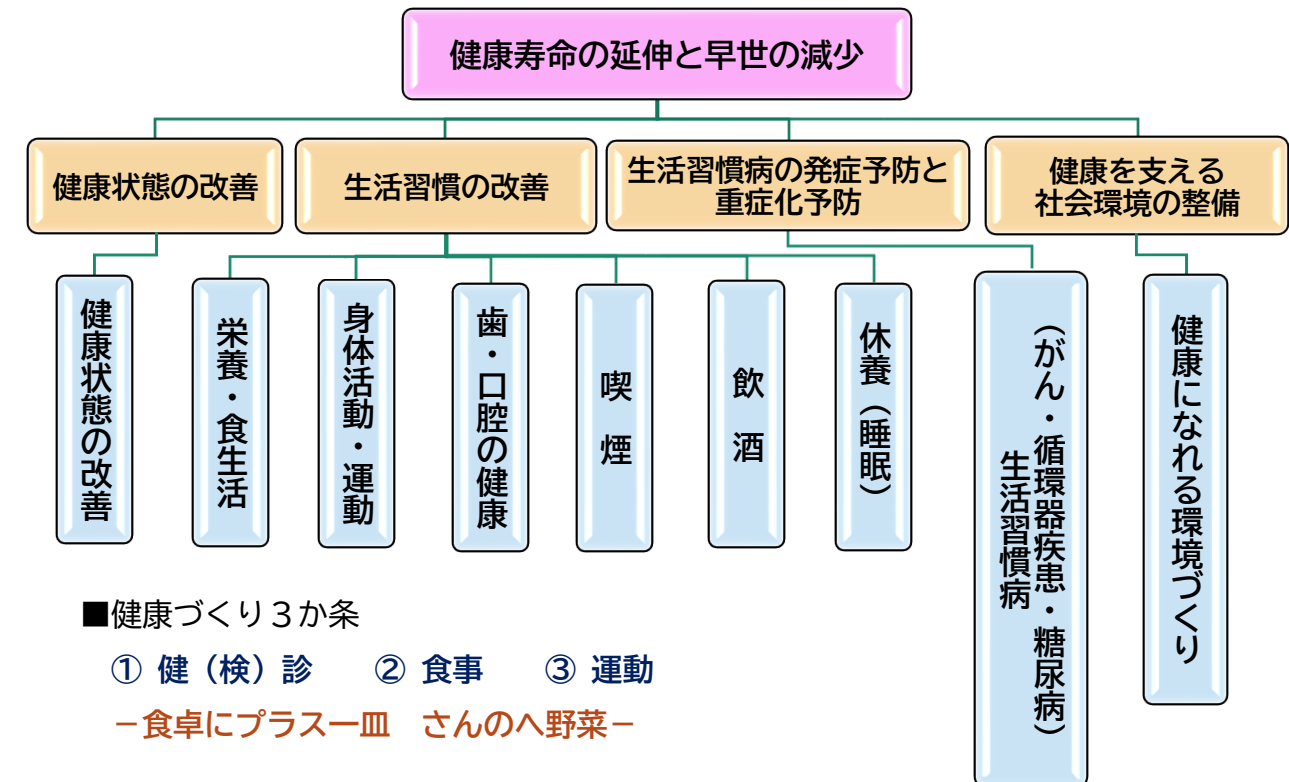
支え合い、安心して暮らせる「健幸」のまち

町の平均寿命は、男女ともに延伸していますが、令和2年の平均寿命は、男性が全国ワースト8位となっており、全国平均に比べると短命となっています。

この計画では、町民の皆さんに取り組んでいただきたい健康づくりを4つの領域と9つの分野に分け、目標を設定しています。日頃の生活習慣を振り返り、生活スタイルに合わせた健康づくりに取り組みましょう。

健康づくりの戦略

- ◎健全な次世代の健康づくりと食育の推進
- ◎生活習慣病の発症予防・重症化予防とフレイル対策



健康づくり3か条

- ① 健(検)診 ② 食事 ③ 運動

—食卓にプラス一皿 さんのへ野菜—

「第3期健康さんのへ21」に関するSDGSの目標



1. 健康状態の改善（健康診査・健康づくり）

生活習慣の改善により、生活習慣病の予防と重症化予防に取り組みましょう。

【町民の取り組み】

- ・健康づくりに関する正しい知識で、健康づくりを実践しましょう。
- ・年1回は、健康診断を受けましょう。

【目標値】

◎健康寿命の延伸 男性 75.9歳 → 延伸
(平均自立期間) 女性 84.3歳 → 延伸



平均寿命

	三戸町	青森県	全国
男性	78.5歳	79.3歳	81.5歳
女性	86.7歳	86.3歳	87.6歳

(R2年市区町村別生命表)

4. 歯・口の健康

歯と口腔の健康は、豊かな生活や会話を楽しむなど、生活の質の維持や向上に重要です。乳幼児期から高齢者まで各ライフサイクルに応じた取り組みを実践しましょう。

【町民の取り組み】

- ・乳幼児期からむし歯になりにくい生活習慣を身につけましょう。
- ・毎日、歯みがきや口腔ケアをしましょう。
- ・定期的な歯科診察を受けましょう。
- ・食事の前などにお口の体操をしましょう。

【目標値】

◎むし歯のない者の割合
1歳6か月児 100% → 維持
3歳児 84.6% → 増加
◎半年前に比べて固いものが食べにくい者の割合
75歳以上 30.7% → 減少

あいうべ体操



7. 休養（睡眠）・こころの健康づくり

休養や睡眠は、心と体の健康を保つために欠かせないものです。ストレスへの対処方法やうつ病、自殺予防の知識の普及とこころの健康づくりが大切です。

【町民の取り組み】

- ・悩みや不安を抱え込まず、相談しましょう。
- ・ストレスと上手につきあう方法を身につけましょう。
- ・仕事や休養などの生活バランスを見直しましょう。
- ・うつ病などのこころの病気への理解を深めましょう。

【目標値】

◎睡眠による休養が充分にとれていない者の割合の減少
26.1% → 22.0%

2. 栄養・食生活 「ベジ活・適しお」でおいしく・かしこく

栄養・食生活は、子どもの健やかな成長や人間が健康で幸福な生活を送るために欠かせない営みです。

“食卓にプラス一皿 さんのへ野菜”をスローガンに、積極的に野菜をとることを進めます。また、次世代の食育を推進します。
◎食育推進計画は、裏面に記載しています。

【町民の取り組み】

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、適しお（減塩）に取り組みましょう。
- ・適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意しましょう。



【目標値】

◎1日の食塩摂取量の減少
男性 11.9g → 8.0g
女性 11.1g → 8.0g
◎適正体重を維持している人の割合
男性（40～74歳 BMI ≥ 25）34.2% → 減少
女性（40～74歳 BMI ≥ 25）27.6% → 減少

5. 喫煙（タバコ）

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しましょう。

【町民の取り組み】

- ・受動喫煙による健康被害を知りましょう。
- ・たばこの煙から身を守りましょう。
- ・禁煙に取り組みましょう。

【目標値】

◎妊娠中の喫煙をなくす 0% → 維持
◎成人の喫煙率 17.7% → 14.4%

8. 生活習慣病の予防（がん・循環器疾患・糖尿病）

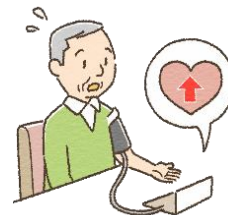
町の主要死因は、がんや脳血管疾患、糖尿病などが多く、平均寿命に影響しています。各種健（検）診の受診や生活習慣改善への取り組みと糖尿病や高血圧症予防のための対策を継続する必要があります。

【町民の取り組み】

- ・毎年健診を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- ・特定保健指導や精密健康診査は必ず受けましょう。
- ・地区の健康教室に参加しましょう。

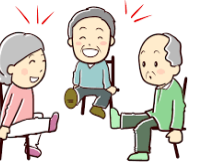
【目標値】

◎がん標準化死亡比の低下
(H30-R4) 男性 122.1 → 100
女性 92.15 → 低下
◎特定健診受診率の向上 35.2% → 60%
◎メタボリックシンドロームの割合の減少
該当者 18.8% → 12.0%
予備軍 11.8% → 8.0%
◎特定保健指導実施率の向上 29.3% → 60%



3. 身体活動・運動 「めざせ！ 生涯現役！！」

子どもの頃から肥満傾向の割合が高く、生活習慣病による死亡率が高いため、生活スタイルに合わせた身体活動を取り入れることは、生活習慣病の予防やフレイル予防にもつながります。



【町民の取り組み】

- ・住民主体の「通いの場」に週1回参加しましょう。
- ・生活スタイルにあった運動を取り入れましょう。
例えば、今より、1日1,000歩（10分）歩きましょう。

【目標値】

◎運動習慣がある人の割合の増加
40歳～74歳（1回30分、週2回以上の運動） 24.5% → 増加
75歳以上（週1回以上のウォーキングなど） 45.3% → 増加

6. 飲酒（アルコール）

過度な飲酒は、肝障害や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。適正な飲酒量を知り、過度な飲酒をなくしましょう。

【町民の取り組み】

- ・純アルコール摂取目安を知りましょう。
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒について知りましょう。
- ・週に2日は休肝日を設けましょう。

純アルコール摂取量の上限の目安

	純有アルコール量	
純アルコール摂取量の上限の目安	男性	20g
	女性	10g
生活習慣病のリスクを高める飲酒量	男性	40g以上
	女性	20g以上
多量飲酒		60g以上

純アルコール量10gとは？



【目標値】

◎生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
男性2合以上 21.9% → 減少
女性1号以上 13.1% → 減少

9. 健康になれる環境づくり

健康づくりの機会を提供し、保健協力員などの地区組織と協働で健康づくりに取り組めるよう、保健協力員や食生活改善推進員などの健康づくりリーダーを育成し、地域づくりを推進します。

【町民の取り組み】

- ・健康教室や通いの場に参加し、健康づくりの意識を高め、地域の人と交流しましょう。
- ・保健協力員や食生活改善推進員、老人クラブ、カフェなどの地域活動に参加しましょう。

【目標値】

◎保健協力員の配置数 57人 → 維持
◎いきいき百歳体操リーダー養成講座修了者数 208人 → 増加
◎通いの場実施地区数 23地区 → 増加