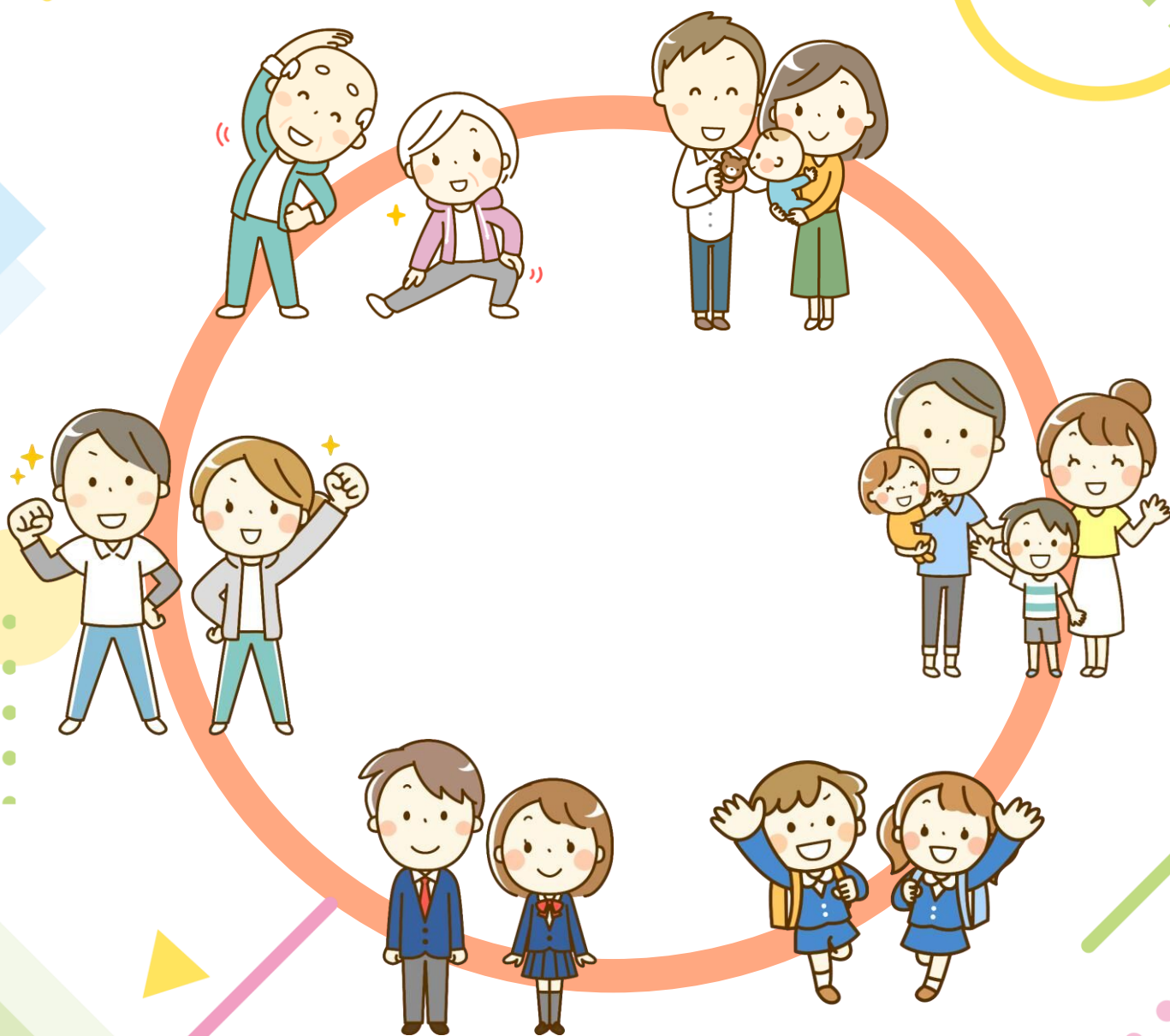


健康やかげ21・食育推進計画

【令和8(2026)年度～令和12(2030)年度】

概要版



令和8(2026)年3月

矢掛町

計画の概要

矢掛町では、健康づくり、食育の推進、自殺対策について、関係各課と連携を図りながら包括的に推進していくため健康やかげ21・食育推進計画を策定しました。

すべての町民が元気に地域で暮らしつつ、個人で、家庭で、地域で健康の維持と増進に取り組み、健康寿命を延伸することを目指します。

計画の期間

本計画は令和8（2026）年度から令和12（2030）年度の5年間を計画期間とし、社会情勢の変化や制度等の改正、矢掛町の現状の変化等により、必要に応じて計画の見直しを行います。

令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
健康やかげ21・食育推進計画（～令和7年度）		健康やかげ21・食育推進計画（令和8～令和12年度）				

スローガン

やる気 活気 元気で延ばそう健康寿命
(や) (か) (げ)



基本方針

基本方針① 個人の行動と健康状態の改善

- 規則正しくバランスのよい食生活や運動習慣の定着、適正体重の維持、禁煙の促進、適正飲酒の普及などを推進します。
- 生活習慣の定着による生活習慣病の発症と重症化予防の取組を推進します。
- メンタルの不調も予防することが重要であるため、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

基本方針② 社会環境の質の向上

- 自然と健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い人を含む幅広い対象にむけた健康づくりを推進します。

基本方針③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点を踏まえた健康づくりの取組を推進します。

運動・身体活動



《目標指標》

指標	計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
1日に7,000歩以上歩いている人の割合	26.9%	30%
1日30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合	34.0%	35%
1日の歩数がわかる人の割合	47.0%	50%

《取組》

個人

- ◆ 意識的に体を動かし、体を動かす時間を1日10分間(1,000歩)増やす努力をしましょう。
- ◆ 1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続しましょう。
- ◆ 自動車や公共交通機関での移動だけではなく、徒歩や自転車も併用しましょう。

地域

- ◆ 健康づくりのための運動・身体活動の必要性について学習するとともに、気軽に取り組める運動の紹介などの情報発信をしましょう。
- ◆ 仲間とともに運動ができる体制をつくり、運動習慣を継続できるようにしましょう。

行政

- ◆ 運動・身体活動の重要性や正しい知識・情報の普及啓発を行います。
- ◆ B&G海洋センターや総合運動公園の利用を周知し、町民が主体的に実施する各種大会の開催を支援します。
- ◆ 地区組織と協働してスポーツイベントなどを開催し、スポーツの魅力伝えていきます。

やってみよう！ +10 (プラステン)

健康のために運動が必要だとわかっていても、「忙しくて時間がない」「激しい運動は苦手」と諦めていませんか？

そんな方におすすめなのが、「+10 (プラステン)」。今の生活スタイルを変えずに、毎日あと**10分**だけ体を動かす時間を増やす。それだけで、あなたの健康寿命は大きく延びる可能性があります。

今日からできる！ +10 (プラステン) アイデア

お買い物で

- 遠くの駐車場に車を停める
- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う

家事の合間に

- 掃除機をいつもより丁寧にかける
- 洗濯物を干すときにスクワットを10回する

仕事中に

- トイレは別の階や離れた場所を利用する
- 休憩時間に軽くストレッチをする

おうち時間に

- テレビを見ながらストレッチをする
- テレビCMの合間に立ち上がって足の上げ下げ

休養・こころ（自殺対策計画）

《目標指標》

指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
ストレスが多いと感じている人の割合		72.0%	70%
睡眠が十分とれている人の割合		83.0%	85%
自殺者数	5年間の 合計自殺者数	合計7人 (R2~R6)	0人
自殺死亡率（居住地）	人口10万人対	15.86	0.00

《取組》

個人

- ◆ 早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を十分にとれるよう努力しましょう。
- ◆ 趣味や身体を動かすなど、自分に合った健康的なストレス解消法をみつけて、実践しましょう。
- ◆ 相談できる場や機関を知り、一人で抱え込まず、必要に応じて活用しましょう。

地域

- ◆ 様々な支援が必要な人を地域全体で支えましょう。
- ◆ いつもと比べて表情が暗く元気がないなどの変化があった人や困っている人を見つけたら、本人や家族に相談窓口への相談を勧めましょう。



行政

- ◆ こころの健康に関する講座の実施や、健康を保つための休養やストレスの対処法について周知・啓発を行います。
- ◆ こころの不調を抱える人が早期に自分にあった相談方法を見つけ、適切な相談場所にSOSが出せるように相談窓口の周知・啓発を行います。また、早期に適切な支援を受けることができるように、保健師などの専門職による面接や訪問を行います。

たばこ

《目標指標》

指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
たばこを吸っている人の割合		7.0%	5%

《取組》

個人

- ◆ たばこの健康被害について、正しい知識を学習しましょう。
- ◆ 喫煙のルールを守って、必ず分煙するようにしましょう。
- ◆ 禁煙のために禁煙外来や専門医療機関を活用しましょう。

地域

- ◆ 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての周知・啓発、禁煙や受動喫煙の防止策に関する情報提供を進めましょう。
- ◆ 喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす影響を考慮して、禁煙・分煙対策に取り組みましょう。

行政

- ◆ たばこの健康への影響や禁煙に関する正しい知識・情報の普及啓発を行います。
- ◆ 妊産婦の喫煙や受動喫煙が胎児・乳児に与える影響について周知・啓発します。
- ◆ 喫煙防止教育の充実を図ります。

アルコール

《目標指標》

指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
ほとんど毎日お酒を飲む人の割合		11.0%	10%
1日に飲むお酒の分量が生活習慣病のリスクを高める量以上の人の割合	男性(2合以上)	25.5%	25%
	女性(1合以上)	30.0%	25%

《取組》

個人

- ◆ アルコールの種類に応じた適量を知り、多量飲酒にならないようにしましょう。
- ◆ 休肝日(週2日)を設け、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

地域

- ◆ 多量飲酒の危険性や適正飲酒などの周知・啓発、休肝日の設定に関する情報提供を進めましょう。
- ◆ 様々な集まりなどで飲酒する場合は、周囲の人に無理にお酒を勧めないようにしましょう。

行政

- ◆ アルコール関連問題などに関する正しい知識・情報や相談窓口の普及啓発に努めます。
- ◆ 妊産婦の飲酒が胎児・乳児に与える影響などを周知・啓発します。

純アルコール量20g(1合)の目安



歯と口

《目標指標》

指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合		25.6%	30%
幼児・小学生のむし歯がある人の割合 (治療済のむし歯も含む)	1歳6カ月児 健康診査	0.0%	0%
	3歳児 健康診査	8.3%	7%
	小学生	34.0%	30%
定期的に歯科検診を受けている人の割合		16.1%	20%

《取組》

個人

- ◆ 歯と口の健康を維持する大切さや正しいケアの方法を学び、セルフケアとプロケアを実践しましょう。
- ◆ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受けましょう。

地域

- ◆ セルフケアとプロケアに関する知識の普及とともに、8020運動や噛ミング30(ひとくち30回以上噛むことを目的とした運動)に関する情報発信を進めましょう。



行政

- ◆ 歯と口の健康や噛むことの大切さに関する正しい知識・情報の普及啓発を行います。
- ◆ 保護者に対してこどものむし歯予防に関する知識の普及や歯磨き技術の向上を図るとともに、噛むことの大切さに関して周知・啓発を行います。

＜＜目標指標＞＞

指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
脂質異常症と診断された人の割合		36.5%	35%
高血圧症と診断された人の割合		36.0%	35%
健康診査を年1回以上受けている人の割合 (町の健康診査、職場の健康診査、人間ドック)		87.0%	90%
がん検診受診率	胃がん	5.6%	30%
	肺がん	6.5%	30%
	大腸がん	7.4%	30%
	子宮頸がん	17.1%	30%
	乳がん	21.9%	30%
がん検診精密検査受診率	胃がん	100.0%	100%
	肺がん	80.0%	100%
	大腸がん	69.9%	100%
	子宮頸がん	100.0%	100%
	乳がん	96.0%	100%

＜＜取組＞＞

個人

- ◆ 生活習慣病やがんに関する正しい知識の習得に努めましょう。
- ◆ 生活習慣病やがんを予防するための生活習慣の改善を心がけましょう。
- ◆ 健康診査やがん検診は毎年受診し、精密検査が必要な場合は必ず受診しましょう。

地域

- ◆ 地域や各種団体・組織、職場で気軽に健康診査やがん検診が受けられる体制づくりに努めましょう。
- ◆ 地域や各種団体・組織、職場の仲間などで健康づくりに取り組みましょう。

行政

- ◆ 生活習慣病やがんに関する情報をわかりやすく広報し、予防の意識高揚を図ります。
- ◆ 生活習慣病を予防するために、健康相談・健康教育を行います。
- ◆ 早期発見・早期治療ができるよう、健康診査やがん検診をより受けやすい体制づくりに努めます。
- ◆ 精密検査の受診勧奨を行います。



受けよう！健康診査・がん検診

「どこも痛くないし、元気だから大丈夫！」
そう思っていないですか？

健康診査やがん検診の最大の目的は、「自覚症状がないうちに、体の変化に気づくこと」です。

健診を受ける3つのメリット

●「安心」が手に入る！

一年の健康に太鼓判をもらいましょう。

●早期発見で負担軽減！

初期に見つかれば、治療費も治療期間も抑えられます。

●お財布にやさしい！

町の補助でお得です。

※国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者対象

矢掛町で受診できるがん検診

肺がん

40歳以上・男女
X線検査・ヘリカルCT検査 のいずれか1つ

胃がん

40歳以上・男女 X線検査
50歳以上・男女 内視鏡検査 のいずれか1つ

大腸がん

40歳以上・男女
便潜血検査

乳がん

40歳以上・女性
マンモグラフィー

子宮頸がん

20歳以上・女性
細胞診

※令和8年度時点

朝ごはんの食習慣

《目標指標》



指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
朝食を毎日食べる人の割合	町民アンケート	82.4%	90%
	小学6年生	95.7%	100%
	中学3年生	90.4%	100%
栄養成分表示を参考にしている人の割合		46.8%	50%
適切な量と質の食事をする人の割合 (主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上 という日がほぼ毎日の人の割合)		43.2%	50%

《取組》

個人

- ◆ 早寝、早起きをして、朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう。
- ◆ 毎日時間を決めて3食食べ、生活のリズムをつけましょう。
- ◆ 栄養成分表示などを活用し、主食・主菜・副菜を意識して自分に合った食事を選択しましょう。

地域

- ◆ 地域の活動等を利用して、朝食やバランスのよい食事、「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性を周知・啓発しましょう。
- ◆ 栄養委員は、いきいきサロンや保育園・こども園、学校などで伝達講習会を開催し、「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨しましょう。

行政

- ◆ 朝食を規則正しく食べることの大切さについて情報を発信します。
- ◆ 保育園・こども園、学校において、「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨するとともに、栄養・食生活に関する指導を進めます。また、朝食の大切さについて、保護者も含めて周知を図ります。

食を通じたコミュニケーション

《目標指標》



指標		計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
「食育」という言葉と意味を知っている人の割合		81.3%	85%
「食育」に関心がある人の割合		59.7%	70%
町内小学校で給食を残さず食べる児童の割合		85.2%	95%
中学校3年生で給食を残さず食べる生徒の割合		97.0%	100%
共食の機会が大切だと思う人の割合	小学生	60.9%	75%
	中学生	65.7%	75%

《取組》

個人

- ◆ 家族や友人などと食卓を囲むこと、一緒に料理を作ることなどでコミュニケーションを図り、食を楽しむことや関心を持ち続けることができる食育の場をつくりましょう。
- ◆ 地域で共食の機会があれば、積極的に参加しましょう。

地域

- ◆ 地域や各種団体・組織、職場で、食事時間を共有し、楽しく食事ができるイベントを企画・実施しましょう。
- ◆ 給食を活用し、食事時間を共有することで、楽しく食事ができる環境をつくりましょう。

行政

- ◆ 地域や町民が主体的に実施する食事会やサロン、料理教室、食に関するイベントを支援します。
- ◆ こどもや保護者を対象に、共食や料理づくりなど食を通じたコミュニケーションの重要性を周知・啓発するとともに、栽培活動や調理体験などの取組を推進します。

食べものへの感謝と地産地消



《目標指標》

指標	計画策定時 令和6(2024)年度	目標値 令和12(2030)年度
「地産地消」という言葉と意味を知っている人の割合	97.6%	100%

《取組》

個人

- ◆ 毎日の食事の中で食事のマナーや食べものを大切にし、食事の際は「いただきます」、「ごちそうさま」といったあいさつを忘れないようにしましょう。
- ◆ 食事に地元で生産された食材を積極的に使いましょう。

地域

- ◆ 地域の生産者との交流をする機会をつくり、食を支える農業への理解を深めましょう。
- ◆ 地域の福祉施設や企業、その他各種団体なども地産地消の推進に努めましょう。

行政

- ◆ 保護者の食や食育に関する意識づくりを進めます。
- ◆ 食べものへの感謝と地産地消について周知します。
- ◆ 地元の生産物が積極的に利用されるよう、生産者や食に関する事業者と協力して消費者に働きかけます。

計画の検証・評価

計画の検証・評価にあたっては、設定した評価指標に基づいて、統計データ、関連する施策や事業の実施状況を示すデータなどを積極的に活用するとともに、矢掛町の健康や食育に関する状況を客観的に整理・把握に努めます。また、地区組織との連携を図り、現状や問題点、課題などの整理と把握に努めます。

さらに、健康やかけ21・食育推進委員会を立ち上げ、計画の進捗管理や定期的な検証・評価を適宜行いながら、関連する施策や事業の見直しと、改善実施に取り組みます。

矢掛町の公共施設で健康づくり！

矢掛町では、町民の主体的な健康づくりを推進するために公共施設において健康づくりに取り組める器具を設置しています。ぜひ利用してみてください。

矢掛町保健センター

(小田郡矢掛町矢掛2977番地1)



センター2階の健康サポートルームに設置しています。

矢掛町B&G海洋センター

(小田郡矢掛町西川面1307番地3)



屋内フィットネスルームに設置しています。

◆発行元◆

矢掛町 健康推進課

〒714-1201 岡山県小田郡矢掛町矢掛2977番地1

TEL (0866)82-1013