

資料1《差し替え》

第1回健康づくり推進協議会

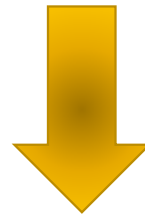
～第3次健康りっとう21について～
～今後の協議会の運営について～

日時:令和8年8月21日 13時30分～

場所:コミュニティーセンター治田東 大会議室

第2次健康りっとう21

市民一人ひとりが自分らしく、
いきいきと生活できる健康のまち
計画期間 平成26年→令和5年



令和6年度～

第3次健康りっとう21

健康で豊かな生活ができるまち 栗東
～誰もが安心して暮らせる元気都市～
計画期間 令和6年→令和17年



マロンちゃん



アズマくん

計画の期間

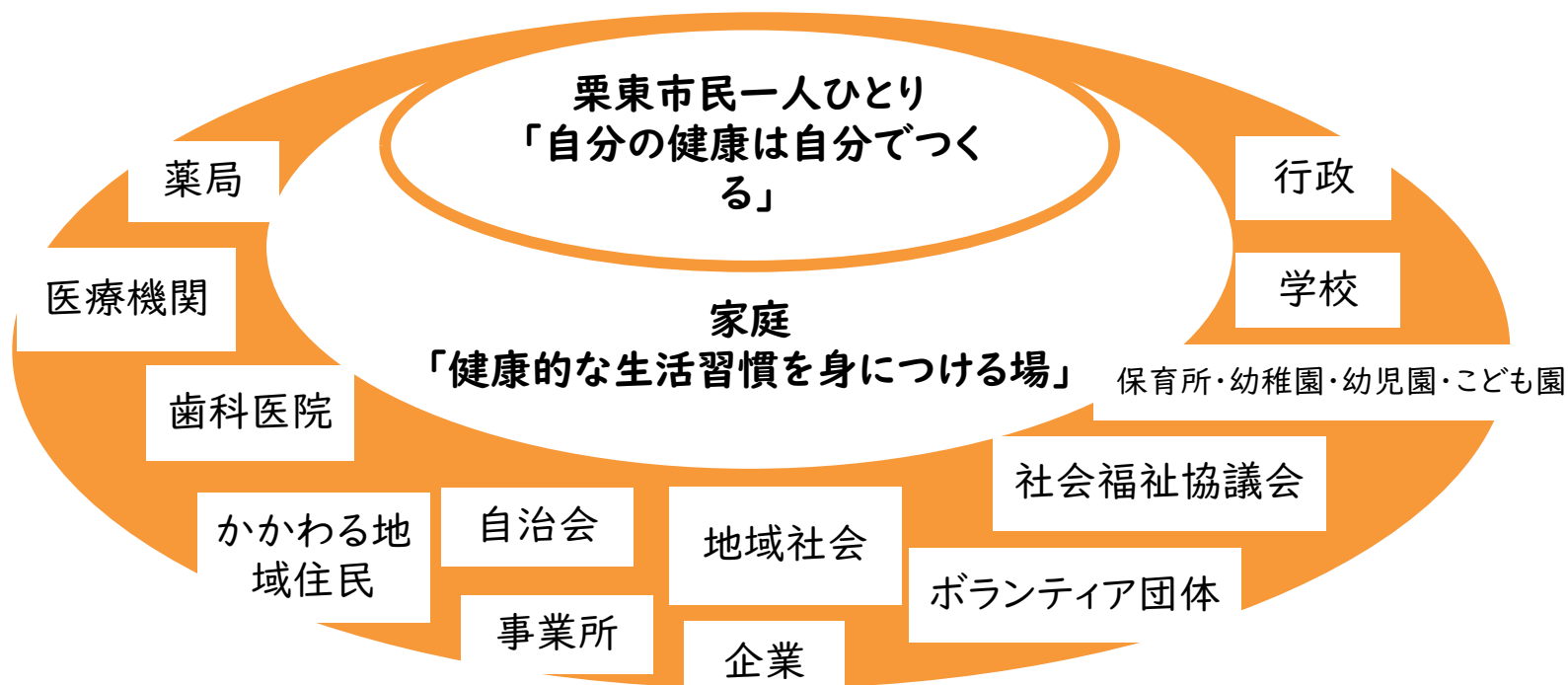
年度	令和 6 (2024)	7 (2025)	8 (2026)	9 (2027)	10 (2028)	11 (2029)	12 (2030)	13 (2031)	14 (2032)	15 (2033)	16 (2034)	17 (2035)
第3次 計画		 中間評価と 見直し 最終評価と 見直し										

今年度の重点領域は、「たばこ・アルコール」
来年度は、「歯と口腔の健康」

推進（健康づくり）の基本的な考え方



社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援



社会環境の改善が市民の健康に影響を及ぼす

栗東市健康づくり推進協議会

- 健康づくりの推進のための方策について協議し実施する
- 健康づくりに係る連携調整等を行なう
- 計画の策定及び推進を行なう
- 計画の分析、評価、変更等を行なう

これまでの運営方法

➤ 第1回目<<7月~9月頃>>

<<報告事項>>

- ・今年度の計画について各機関からの報告

・報告事項

<<協議事項>>

・

➤ 第2回目<<1月~2月頃>>

<<報告事項>>

- ・今年度の実績について各機関からの報告

・報告事項

<<協議事項>>

- ・プロジェクトW~野菜たっぷりレシピ~

課題に感じること

- PDCAサイクルの回しにくさ
- 重点領域の一貫した共通認識
- 次年度に向けての準備期間の不十分さ
- 貴重な協議機会の不十分さ

今後の運営方法

➤ 第1回目<<7月~9月頃>>

<<報告事項>>

- ・今年度重点領域の**進捗状況の報告**
- ・各機関の取り組み報告

<<協議事項>>

- ・次年度重点領域の**どの部分に着目して健康づくりを推進していくか**

➤ 第2回目<<1月~2月頃>>

<<報告>>

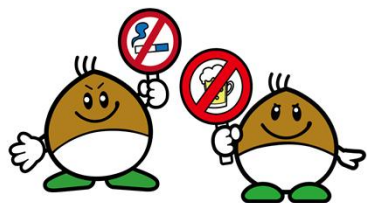
- ・今年度の実績／**課題の報告**
- ・**次年度重点領域の計画（具体的に）**

<<協議>>

- ・プロジェクトWについて~野菜たっぷりレシピ~
- ・その他

……このような流れで進めていきたい

各関係機関の取り組み状況



今年度の重点領域「たばこ・アルコール」

次年度の重点領域「歯・口腔の健康」



目指す姿

健康で豊かな生活ができるまち 栗東
～誰もが安心して暮らせる元気都市～

健康寿命の延伸

健康を支える
生活習慣の改善

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 休養・こころの健康
4. 歯・口腔の健康
5. たばこ・アルコール

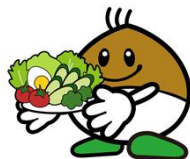
生活習慣病の
発症予防と
重症化予防の推進

6. 健（検）診と健康管理
- 各種健（検）診を通じて、
自分の健康状態を知る
- 自分の健康状態に関心を持つ

心身の健康を支える社会環境の質の向上

7. 生涯を通じた健康づくりを支える社会環境の整備
- 社会とのつながりづくり、健康づくりに関する情報を誰もが入手できる体制づくり

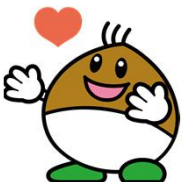
ライフステージに応じた切れ目のない健康づくりを推進



1, 栄養・食生活



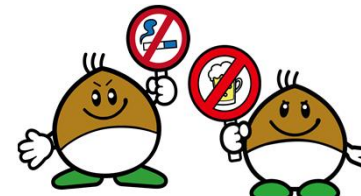
2, 身体活動・運動



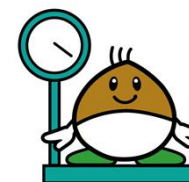
3, 休養・こころの健康



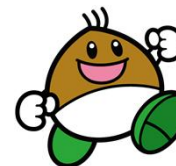
4, 歯・口腔の健康



5, たばこ・アルコール



6, 健（検）診と健康管理



7, 生涯を通じた健康づくり
を支える社会環境の整備

5 たばこ・アルコール



①

現状と課題

- 喫煙者は概ね減少傾向
- 喫煙の影響、受動喫煙の影響に関する理解のさらなる浸透が必要
- 1日の適切な飲酒量を知らない人は約5割

②

目指す方向性

- ◆喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発するとともに、禁煙する意志がある人に対して禁煙を支援します。特に、妊産婦に対しては、喫煙が子どもに与える影響を周知し、喫煙者をなくします。また、受動喫煙の防止を推進します。
- ◆節度ある適度な飲酒量と、飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発します。また、妊産婦や未成年者の飲酒が心身に及ぼす影響や危険性を普及啓発します。

③

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5 歳)	【妊産婦】 ・妊産婦は喫煙、飲酒をしません。
学齢期 (6～18 歳)	・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響を学びます。 ・20 歳になるまでは絶対に飲酒をしません。 ・喫煙はずっとしません。
成人期 (19～39 歳) 壮年期 (40～64 歳) 高齢世代 (65 歳以上)	・喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけます。 ・自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。 ・受動喫煙の害を知り、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません。 ・適量の飲酒に努め、休肝日を設けます。

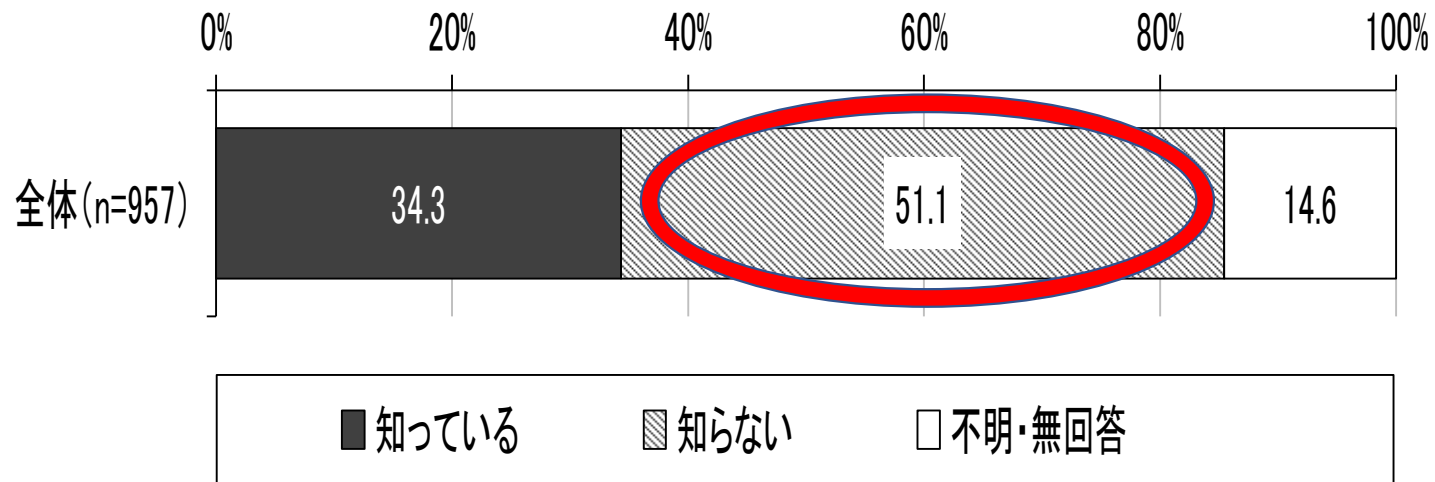


喫煙率は概ね 減少傾向

「毎日吸う」「ときどき吸う」と
答えた人の割合

	(H24年)	(H29年)	(R4年)
男性 20代	31.8%	22.4%	19.5%
男性 30代	30.7%	28.6%	29.0%
男性 40代	29.8%	37.3%	28.2%
男性 50代	38.2%	27.2%	23.7%
男性 60代	31.1%	23.4%	26.1%
女性 20代	4.4%	8.2%	0.0%
女性 30代	6.2%	10.5%	8.3%
女性 40代	9.7%	5.3%	7.7%
女性 50代	4.8%	12.0%	9.5%
女性 60代	4.5%	7.1%	7.4%

1日の適切な飲酒量について



「知らない」51.1%



第3次計画・アルコール啓発開始・・・!

第3次健康りっとう21を策定しました

「健康りっとう21」とは?
健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」です。市民の「健康づくり」の指針として、総合的な健康づくりを推進するためのものです。
第3次健康りっとう21の計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間で、

「健康で豊かな生活ができるまち 栗東」を目指します

- 健康を支える生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- 心身の健康を支える社会環境の質の向上

さまざまな健康に関する分野において、健康づくりの取組みを行います



ピックアップ! アルコール ～ まずは知ろう ～

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度
アルコールの飲みすぎは、肝臓に負担をかけ、健康を害します。令和4年に実施した「生活と健康に関するアンケート」では、1日の適切な飲酒量と知らない人の割合は約5割となっています。



節度ある適度な飲酒量とは

厚生労働省では、節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20グラム程度としています。

例えば、アルコール度数5度のビール500mlに含まれる純アルコール量は、500ml×5% (0.05)×0.8 (エタノールの水に対する比重) で、20グラムとなります。

高齢者・アルコールが弱い人(顔が赤くなりやすい人など)は、アルコールへの影響が大きいので、この量よりも少なめにしましょう。

また、女性は体内の水分量が男性よりも少ないこと・女性ホルモンの一種などの働きにより、アルコールの影響を受けやすいです。そのため、女性は、節度ある適度な飲酒量の半分～3分の2程度にしましょう。

※妊娠している女性が飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に入り、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少・脳の障害など影響を及ぼす可能性があります。妊娠中の飲酒は、完全にやめましょう。

※アルコールは母乳中にも移行しますので授乳中もお酒はやめるようにしましょう。

※酒気帯び運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

純アルコール約20グラムの目安

日本酒(15度)の場合 1合(180ml)	ビール(5度)の場合 ロング缶1本(500ml)
焼酎(25度)の場合 0.6合(約100ml)	ウイスキー(40度)の場合 ダブル1杯(60ml)
ワイン(12度)の場合 グラス1杯半(180ml)	酎ハイ(5度)の場合 ロング缶1本(500ml)

エリンギのコンソメソテー

材料 2人分
エリンギ 1・1/2パック(150g)
バター 5g
顆粒コンソメ 小さじ1
こしょう 少々
乾燥パセリ(あれば) 少々



作り方

- ①エリンギは洗っている石づき部分がなければ取り除く。縦に半分に切り(長いものはさらに横半分に切る)、1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ中火にかけ、バターが溶けたらエリンギをフライパン全体に広がるように入れ、両面に焦げ目がつくように焼く。
- ③顆粒コンソメ、こしょうを入れ、炒め合わせる。
- ④皿に盛りつける。あれば乾燥パセリを散らす。

1食あたりの栄養価

エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.4g
炭水化物	5.1g
食物繊維	2.5g
塩分	0.6g

野菜の量
14g 75g

健康情報ワンポイント

アルコールの適量を 知っていますか??

1日の純アルコール量の適量を知っていますか?
アルコールは、すい臓病や肝臓病、循環器疾患など、体にさまざまな影響をもたらします。体への影響を少しでも軽減するために、適量を理解することが大切です。
また、休肝日を設けるなど節度ある適度な飲酒を心がけましょう!

1日の適量は、
純アルコール約20gまで



健康づくり推進協議会事務局: 栗東市健康増進課 TEL 554-6100 FAX 554-6101

4 歯・口腔の健康

現状と課題

- 子どもの1人平均むし歯数が県の数値を上回っている
- 定期的に歯科検診を受診している人が増えている



目指す方向性

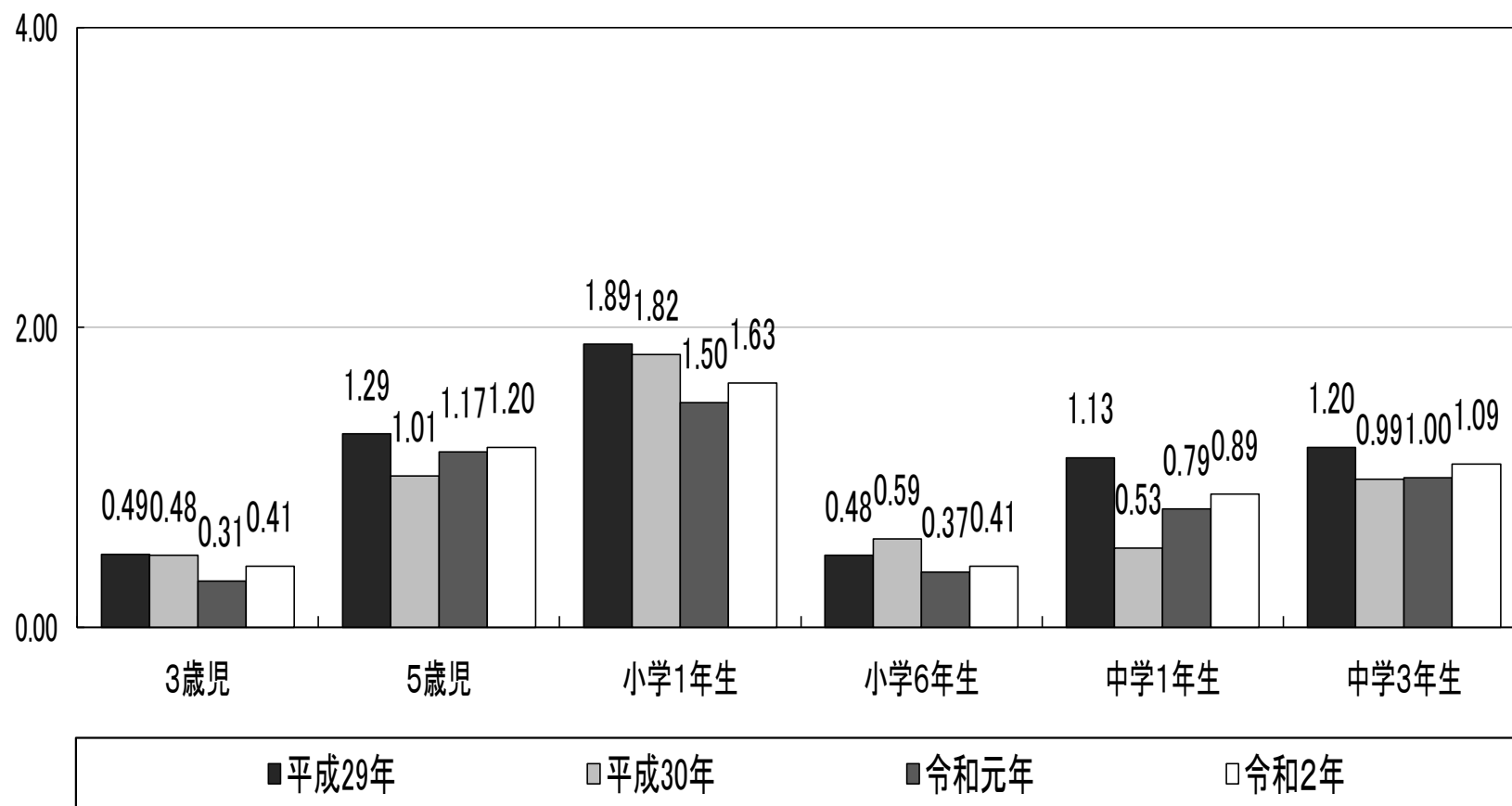
- ◆市民一人ひとりが、フッ化物の活用をはじめとした歯・口腔のセルフケアと定期的な歯科健診の受診の重要性を理解し、実践できるよう情報発信・啓発に取り組みます。
- ◆食育と連動して、むし歯予防、歯周病予防、口腔機能の維持・向上の重要性について、啓発を行います。
- ◆健診により、自分の歯と口腔機能の状態を把握し、6024（ロクマルニイヨン）・8020（ハチマルニイマル）を目標に歯の健康づくりに取り組みます。

みんなが取り組むこと

乳幼児期 (0～5 歳)	・正しいブラッシング方法を学び歯みがきの習慣を身につけます。 ・フッ化物塗布やフッ化物入りの歯みがき剤等を上手に利用します。 ・おやつは時間と量を決めてとるようにします。
学齢期 (6～18 歳)	
成人期 (19～39 歳)	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去等のプロフェッショナルケア、歯科保健指導を受けます。 ・歯の健康づくりに関心を持ち、何でもよく噛んで食べることができるよう口腔機能の維持向上に努めます。
壮年期 (40～64 歳)	
高齢世代 (65 歳以上)	

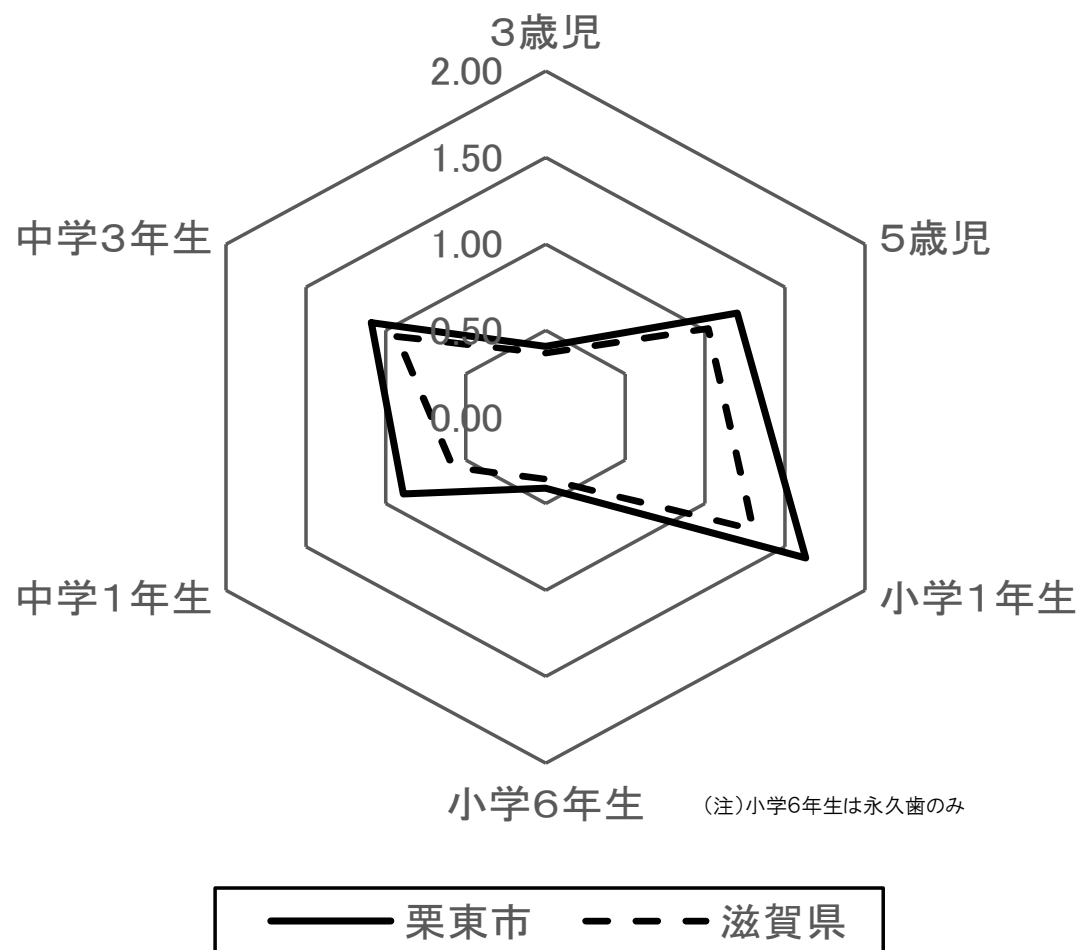
(本)

1人平均むし歯数の推移



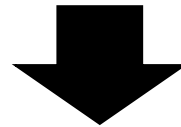
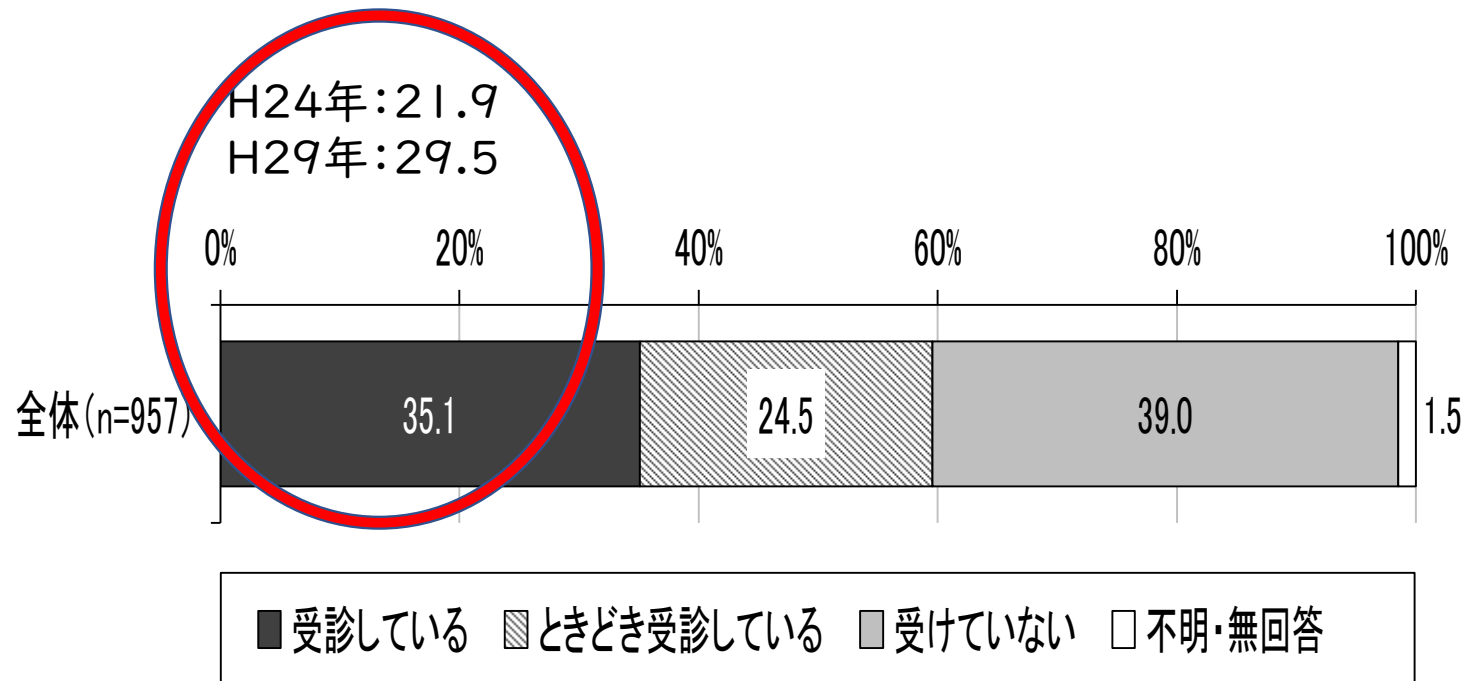
資料：滋賀県歯科保健関係資料集

一人平均う歯指数(令和2年)



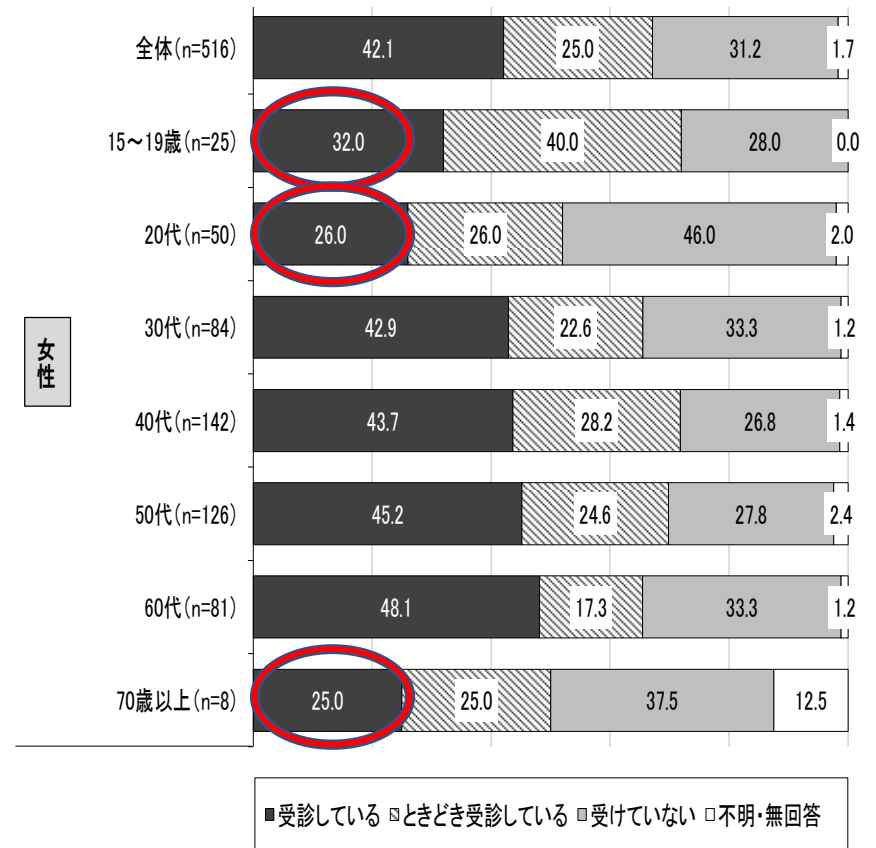
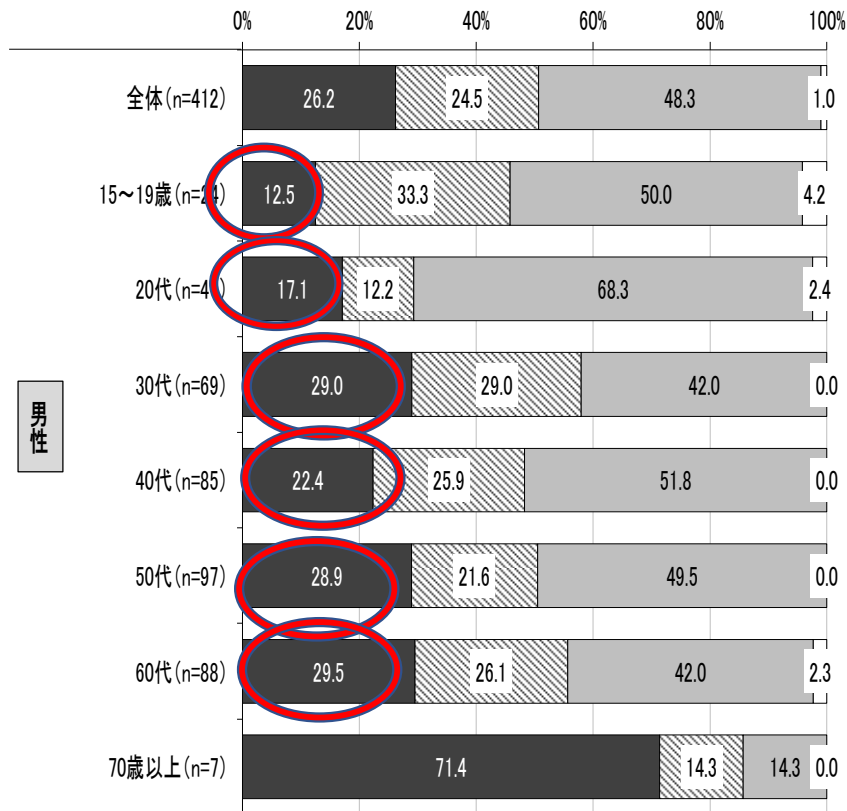
資料: 滋賀県歯科保健関係資料集

定期的に歯科検診を受けている人



全体では増加傾向

男女別で見えてみると・・・



赤印の年代が平均以下

R4 生活と健康に関するアンケート