資料２
（追加資料）

第３次健康りっとう２１

素案

令和５年８月

栗東市

第1章　計画の策定にあたって（抜粋）

2 計画の位置づけと期間

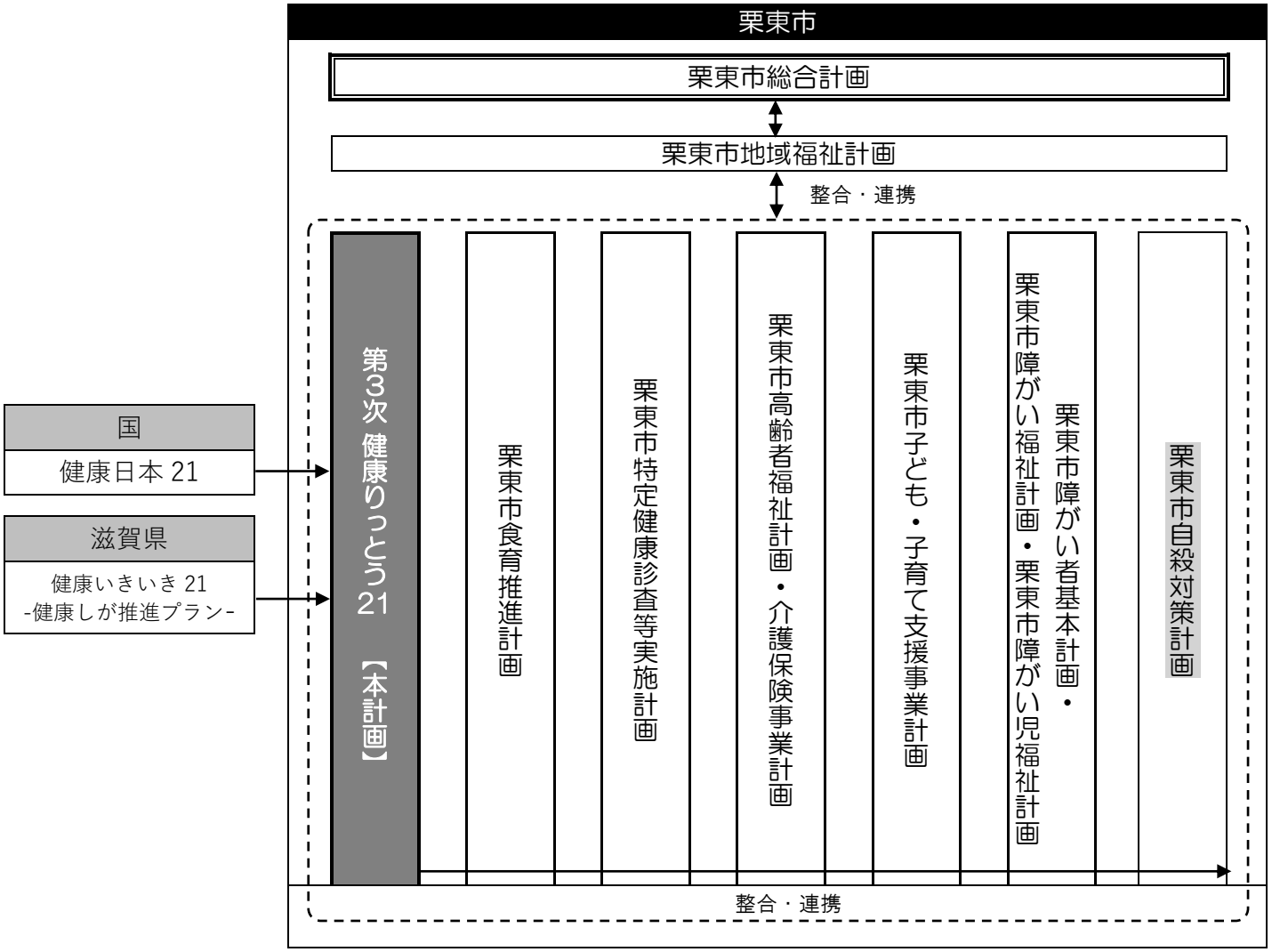
(1)計画の位置づけ

本計画は、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。市民の健康増進を図るための基本的な事項を示すとともに、本市における「健康づくりの指針」として、市民の総合的な健康づくりを推進するためのものです。

本計画は国や滋賀県の方針・目標を勘案しつつ、「栗東市総合計画」を上位計画とし、市民の健康づくり施策を推進する基本計画として位置づけます。

また、医療・保健・福祉分野をはじめとした、関連する法律及び栗東市食育推進計画を始めとした各種計画との十分な整合性を図るものとします。

■計画の位置づけ



第4章　健康づくりの取り組み

基本目標Ⅰ 健康を支える生活習慣の改善

Ⅰ 栄養・食生活

食は生命を維持し健康な生活を送るために欠かせない重要なものです。しかし、ライフスタイルや価値観の多様化等、食を取り巻く環境の変化により食習慣の乱れや栄養の偏り、食への関心の低下等様々な問題が見受けられます。

生涯を通じた健康づくりのため、乳幼児期から高齢期まで全ての世代において望ましい食生活を実践することが重要です。

また、「食」は単に栄養をとるだけではなく、家族や友人との団らんや地域の食文化を伝えるといった、社会的な役割も持っています。

市民一人ひとりが「食」の大切さを見直し、自身の「食」に関心を持つことができるような周知・啓発が必要です。そして、望ましい食生活を送るとともに、文化としての「食」を学び伝承していけるように支援する必要があります。

現 状 と 課 題

○朝食を毎日食べる人が減少

平成 24（2012）年以降連続で減少しており、特に男性の 15～19 歳、20 代では朝食をほとんど食べない人が２割を超えています。

今後も様々な機会を活用し、日頃の食生活を見直し、改善する必要があります。

○20 代頃から朝食を食べなくなった人が増加

朝食を食べないようになった年齢は「20～29 歳」が最も高くなっています。

朝食の欠食は、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下につながるほか、エネルギーをためこみやすく消費しにくい体質になるなどの悪影響があります。

朝食の重要性や手軽な朝食の啓発等を通じ、忙しい朝でも朝食をとる習慣を浸透する必要があります。

○生活習慣病を予防するための食生活の改善、減塩の取り組みが重要

本市では、高齢者の循環器疾患の受診率が高いほか、重点対象疾患のうち、入院では脳梗塞と虚血性心疾患、入院外では腎不全の受診率が高くなっていることから、高血圧・脳梗塞等の重症化予防が重要です。生活習慣病の発症を防ぐためにも、塩分・脂質・糖質をとり過ぎない工夫等、食生活を意識していくことが重要です。

【目指す方向性】

◆市民一人ひとりが、自分の食生活・栄養に関心を持ち、自分に合った食事内容を理解して、適正体重を維持できるよう支援します。
◆食育は栗東市食育推進計画を基本とし、関係機関と連携しながら推進していきます。

評 価 指 標

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●ほぼ毎日朝食を食べる児童生徒の増加				
「ふだん（月～金曜日）」毎日朝食を食べますかの質問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた人の割合	小学生	95.5% ＜小５＞ （令和４年）	↗	朝食摂取状況調査（滋賀県）
	中学生	94.0% ＜中２＞ （令和４年）	↗	朝食摂取状況調査（滋賀県）
●朝食を欠食する人（毎日食べない人）の減少				
「週４～５日食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	男性 15歳以上	17.4%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 15歳以上	10.0%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 20代	28.9%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 30代	23.2%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 40代	16.7%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
●全出生数の低出生体重児の割合の減少				
全出生数の低出生体重児の割合		8.5% （令和３年）	↘	滋賀県南部健康福祉事業所事業年報

評価指標		現状 （令和５年）	最終 （令和17年）	出典
●食塩摂取量の減少				
成人１人当たりの平均摂取量	男性 20歳以上	11.4ｇ （令和４年）	↘	滋賀の健康・栄養マップ調査
	女性 20歳以上	9.3ｇ （令和４年）	↘	滋賀の健康・栄養マップ調査
●野菜の摂取量の増加				
野菜の１日当たりの平均摂取量		235.4ｇ （令和４年）	↗	滋賀の健康・栄養マップ調査
●食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の増加				
食事の内容や栄養バランスに気をつけている人の割合	男性	63.3%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性	78.9%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●適正体重を維持している人の増加				
肥満者の割合 （ＢＭＩ25以上）	男性 20～60代	27.3%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
やせの割合 （ＢＭＩ18.5未満）	女性 15～19歳	25.0%	→	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 20代	21.3%	→	生活と健康に関するアンケート（市民）
●メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少				
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	男性 40歳以上	50.2% （令和３年）	↘	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	女性 40歳以上	19.2% （令和３年）	↘	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
●体重を測定する人の増加				
体重測定を「ほぼ毎日」「週１回程度」「月１回程度」行っていると答えた人の割合		68.3%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）

みんなが取り組むこと

乳幼児期 （０～５歳）	・乳幼児の食の大切さを理解し、適切な離乳食、幼児食をこころがけます。 ・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）	・食生活の大切さを知ります。 ・朝食から始まる食生活をこころがけます。 ・規則正しい生活リズムをこころがけ、食事の内容や量に関心を持ちます。 ・家族そろって食べる意識を持ちます。 ・家庭や学校で、食に関する知識を身につけます。
成人期 （19～39歳）	・朝食から始まる食生活をこころがけます。 ・野菜の摂取量を増やします。
壮年期 （40～64歳）	・適正体重を知り、やせすぎ・太りすぎに注意します。 ・野菜の摂取量を増やします。 ・脂肪や塩分を控えた食事をこころがけます。
高齢世代 （65歳以上）	・家族や仲間と食事をとる機会を増やします。 ・バランスに気をつけた食事をとります。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
親子の食育教室	幼稚園・保育園・幼児園・こども園などでの行事の支援を通じて、子どもと保護者へ食の大切さを伝えます。	民生委員児童委員協議会
バランスのよい食生活の啓発	栄養改善教室等を開催し、バランスのよい食生活の啓発を実施します。 イベント等で野菜を使ったレシピの紹介を行います。	健康推進員連絡協議会
食育の啓発活動	料理教室、各種講習会、イベントの開催等を通して食育を啓発します。	健康推進員連絡協議会
健康づくり啓発への協力	医療機関や商店など人が集まる民間の公共的施設において、健康づくりの啓発や情報提供を実施します。	医師会 歯科医師会 あなたの健康ささえ隊協力事業所
「早寝・早起き・朝ごはん」の推進	学校医として、小中学校の学校保健委員会等を通じて、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づくりを推進します。	医師会
体重測定の推進	適正体重を自分で管理するため、体重測定をするように啓発します。	あなたの健康ささえ隊協力事業所 健康推進員連絡協議会 健康増進課 長寿福祉課 こども家庭センター
野菜たっぷりレシピの推進	野菜摂取量を増やすこと、野菜から食べることの必要性を普及します。あなたの健康ささえ隊協力事業所や学区民まつり等で、野菜たっぷりレシピを推進します。	あなたの健康ささえ隊協力事業所 健康推進員連絡協議会 健康増進課

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
食についての教育・家庭や地域との連携	朝食の大切さや栄養バランスの大切さ等を伝える「食育の日」の取り組みを推進します。取り組みについて、家庭や地域と連携します。	市立小中学校
園等での食についての教育・啓発	幼稚園・保育園・幼児園・こども園などにおいて、関係団体の協力を得ながら、食についての教育・啓発、体験を含めたクッキング活動や栽培活動を行います。	幼稚園・保育園・幼児園・こども園
カルシウム摂取不足と運動不足の解消に関する啓発	幼稚園、保育園、幼児園、こども園等の保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量を高め、維持することの必要性に関する知識を普及させます。 栄養不足や運動不足による若い女性のやせが与える健康への影響について、知識を普及します。	幼稚園・保育園・幼児園・こども園 幼児課 市立小学校 健康増進課 こども家庭センター

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
食に関する講座の開催	コミュニティセンター等において、食に関する講座を開催します。	生涯学習課
妊娠期・乳幼児期の栄養指導・相談・講座の開催	母子保健事業、子育て支援事業、子育て支援等を通じて、妊娠期の食事、離乳食や幼児食に関する講座、相談、情報提供を実施します。	こども家庭センター
	子育て中の保護者を対象に、離乳食のつくり方や与え方と、乳幼児の食育についての講座を開催します。	子育て支援課
特定保健指導での生活習慣改善に伴う食生活指導	特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった人に生活習慣改善に伴う食生活指導を実施し、メタボリックシンドロームの改善を推進します。	健康増進課
生活習慣病相談	生活習慣病の発症予防や重症化予防のための栄養相談を実施します。	健康増進課
簡単野菜メニューの出前講座	食育推進計画に沿って、家庭で野菜料理を１皿増やしてもらうために、お弁当向き簡単野菜レシピや子どもの苦手な野菜を克服できるメニューについて講座を行います。	健康増進課
滋賀県「朝食摂取状況調査」の実施と活用	市内小中学校に通う小学５年生と中学２年生を対象として、「朝食摂取状況」を調査し、関係機関等での活用を図ります。	学校教育課
事業所等への啓発の充実	市内の事業所に対し、出前講座の周知を進め、効果的な活用を促進するとともに、メタボリックシンドロームの予防のための食生活等、出前講座の内容を充実します。	県南部健康福祉事務所
未利用食品の有効活用の推進	経済的理由等による欠食への対応のひとつとして、フードドライブ活動やフードバンク活動の啓発を行い、活動の拡充に取り組みます。	環境政策課 社会福祉課 社会福祉協議会

コラム　**プロジェクト W　～野菜たっぷりレシピとは～（調整中）**

プロジェクト W とは、からだにいい食事（Wholesome food）や運動（Wholesome exercise）などを生活習慣に取り入れることによって、健康で自分らしい人生（Wonderful life）を送ろう、という取り組みです。

「プロジェクト W～野菜たっぷりレシピ～」では、普段の食事で野菜をたくさんとれるレシピを紹介し、日常生活で実践できる健康づくりのポイントも掲載しています。あなたも、健康づくりに取り組んでみませんか？

コラム　減塩のコツ

塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できるところから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。

新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理

香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる

低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる

外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている

つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に

むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う

めん類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できる

日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

資料：スマートライフプロジェクト

２ 身体活動・運動

現代社会では、家事・仕事の省力化・効率化や車中心の生活等により日常生活における身体活動量が低下傾向にあります。このような生活環境や行動様式の変化は、子どもの運動発達にも大きな影響を及ぼしています。乳幼児期から学齢期における身体づくりは、生涯にわたり健康的で活動的な生活習慣を形成するために非常に重要です。

適度に身体活動を行うことや運動の習慣を持つことで、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります。また、生活の質を向上させる観点からも重要です。

市民一人ひとりが日常生活の中で意識的に身体活動を増やし運動する機会を設け、運動不足を解消していくことが必要です。また、関係機関や行政は、身体活動や運動の大切さについて知識の普及を図り、仲間づくりも含めた、気軽に身体活動・運動に取り組める環境をつくる必要があります。

現 状 と 課 題

○運動習慣（1日 30 分以上、週2回以上、1年以上）のある人が減少

１日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施している運動習慣者の割合が 24.9%と、平成 29（2017）年よりも減少しています。男性の 30 代から 60 代、女性の 20 代から 60 代では、運動習慣がないという人が５割を超えています。

○運動量や回数について、何らかの問題があると感じている人が 5 割以上

今の自分の運動量等について、「少し問題がある」「とても問題がある」と感じている人が５割を超えています。

日常生活の中で、気軽に体を動かす習慣をつけていくなど、問題意識を改善行動の実践につないでいくための取り組みが必要です。

○運動量等に問題意識がある人のうち、ウォーキングや柔軟体操等の改善に取り組みたい人が5割以上

自身の運動習慣の改善について、「ウォーキングやジョギングをしたい」「柔軟体操やストレッチなどでからだを伸ばす運動をしたい」という人が５割を超えています。

各学区のウォーキングコースをはじめ、活用できる地域資源を啓発するなど、改善行動の実践を促進することが重要です。

【目指す方向性】

◆誰もが自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解し、運動を楽しめる環境をつくります。

◆市民一人ひとりが生活の中での身体活動量を自覚し、ライフスタイルに合った身体活動・運動が実施できるよう取り組みます。

評 価 指 標

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●運動習慣者の割合の増加				
１日30分以上の運動を週２回以上、１年以上実施している人の割合	男性 20～64歳	27.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 20～64歳	18.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 65～69歳	28.6%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 65～69歳	34.1%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の増加				
徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の割合	男性 20～64歳	43.2%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 20～64歳	30.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	男性 65～69歳	35.7%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性 65～69歳	20.5%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）

みんなが取り組むこと

乳幼児期 （０～５歳） 学齢期 （６～18歳）	・屋外で外遊びを積極的に行います。 ・親子で身体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。 ・運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動を行います。 ・クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。
成人期 （19～39歳）	・仕事や家事、育児の合間に手軽にできる運動を習慣にします。 ・サークル活動への参加や、家族、友人などと運動に取り組む機会をつくります。 ・日常生活の中で、少しでも多く歩くようこころがけます。
壮年期 （40～64歳）	・ウォーキングを日常生活に取り入れ、運動習慣を身につけます。 ・運動を通じた仲間づくりを進めます。 ・日常生活の中で、少しでも多く歩くようこころがけます。
高齢世代 （65歳以上）	・いきいき百歳体操や地域のウォーキング活動に参加し、仲間をつくり、運動習慣を身につけます。 ・運動機能や筋力の低下を防ぐため、地域の運動教室に参加するなど、積極的に身体を動かします。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
いきいき百歳体操の実践	各学区において自治会等と共催して、いきいき百歳体操を開催します。	健康推進員連絡協議会 民生委員児童委員協議会 老人クラブ
ウォーキングの実施	ウォーキングマップ等を活用して、ウォーキングを実施します。	健康推進員連絡協議会
就労者への運動の勧めと機会の提供	就労者の運動不足解消のために、運動の勧めと機会の提供を行います。	商工会
出前講座の実施	軽体操（家でも簡単に続けることができる体操）やレクリエーションなどの指導を行います。	社会福祉協議会
各老人福祉センターでの各種教室の開催	なごやかセンターにおけるカイロプラティック教室（ストレッチ）など、市内各老人福祉センターで身体を動かす機会を提供します。	社会福祉協議会
健康教室の開催	健康運動指導士を派遣する健康教室を、民生委員児童委員協議会と協力し、開催します。	社会福祉協議会 民生委員児童委員協議会
ニュースポーツ（スローイングビンゴ、公式ワナゲなど）の普及	ニュースポーツ普及のための派遣事業を行います。	スポーツ推進委員協議会 スポーツ・文化振興課
ニュースポーツ教室への協力	障がいの有無や年齢・性別に関わらず、誰もがスポーツを楽しめる多様な機会づくりとして各学区のニュースポーツ教室への参加に協力します。	社会福祉協議会 民生委員児童委員協議会
フレイル等に関する啓発の充実	ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に向けた普及啓発に取り組みます。	社会福祉協議会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
新体力テストの実施	文部科学省の取り組みを受けて滋賀県が定めた実施要項に則り、全ての小中学生を対象に実施し、実態把握と体力向上に努めます。	市立小中学校
運動や外遊びの啓発	１日 30 分以上の外遊びや運動の必要性を児童生徒や保護者に啓発します。	市立小中学校
	身体を動かして遊ぶ機会が減少しているため、主体的に身体を動かす遊びを中心とした活動を園生活全体の中で確保します。	幼稚園・保育園・幼児園・こども園
運動不足の解消とカルシウム摂取不足の解消に関する啓発	幼稚園、保育園、幼児園、こども園等の保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量を高め、維持することの必要についての知識を普及します。	幼稚園、保育園、こども園 幼児園、幼児課 市立小学校 健康増進課 こども家庭センター

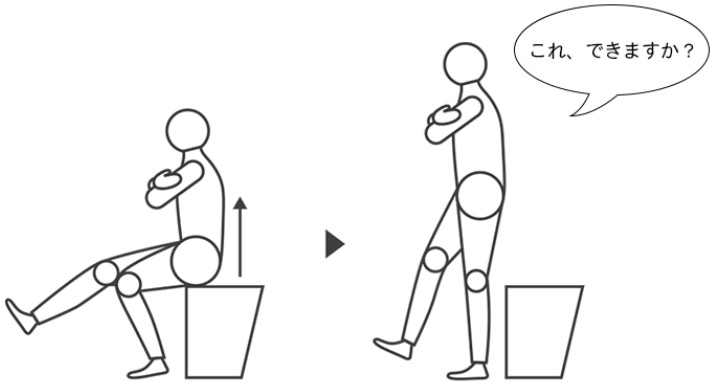
▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
スポーツ事業の実施	スポーツ推進計画に沿って、各世代を通じて参加できるくりちゃんファミリーマラソン、ウォーキング事業等、スポーツ事業を実施し、市民の運動と交流を図ります。	スポーツ・文化振興課
スポーツ施設の利用案内および混雑情報の提供	スポーツ施設利用を促すための情報提供に努めるとともに、利便性を向上させるための混雑情報の提供について検討し、スポーツの機会の充実を図ります。	スポーツ・文化振興課
トレーニング機器開放事業	介護予防を目的として、65 歳以上の人を対象にトレーニング機器を使った筋力運動の機会を提供します。	長寿福祉課
いきいき百歳体操の普及啓発	いきいき百歳体操の普及啓発を実施します。実践希望団体には技術支援を実施するとともに、実践団体への継続支援を行います。	長寿福祉課
特定保健指導での運動指導	特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった人に生活習慣改善に伴う運動指導を実施し、メタボリックシンドロームの改善を推進します。	健康増進課
生涯学習活動団体の活動支援	生涯学習活動団体に関する情報発信に取り組み、活動の普及を図ります。	生涯学習課
「新体力テスト」の実施と活用	市内小中学校の全児童生徒を対象とした「新体力テスト」を実施し、実態把握と体力向上に努めます。	学校教育課
運動公園等の維持管理	誰もが安心してレクリエーションや運動の場として利用できるよう、公園の維持管理を行います。	都市計画課 スポーツ・文化振興課

コラム　ロコモティブシンドロームとは

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現に、ロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めていると言われています。ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけることが重要です。



ロコモを

ご存知ですか？

あなたは、片足で40㎝の椅子から立ち上がれますか？
立ち上がれなければ、あなたはロコモです。

資料：スマートライフプロジェクト

コラム　骨粗しょう症を予防するための運動（調整中）

骨粗しょう症とは、骨がもろくなって骨折しやすい状態を指します。腰痛や寝たきりの原因になることもあります。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。骨は長軸方向に物理的な刺激が加わることで骨の強さが増加すると言われています。物理的な負荷が大きく重力がかかる運動の方が、骨密度が増えやすいとも言われています。

インターバル速歩で骨密度を高めよう

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。1 日の早歩きの合計 15 分が目標です。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果が期待されます。

■インターバル速歩のやりかた

インターバル速歩は以下の方法で実施します。

1. 視線は約25m 先を見て背筋を伸ばした姿勢を保ちます。
2. 足はできるだけ大股を意識して踏み出し、踵から着地します。初めは1.2.3と数えて3歩目を大きく踏み出すようにします。肘は90度に曲げて腕を前後に大きく振ります。
3. 速歩のスピードは「ややきつい」と感じる程度で行います。
4. 3分間の速歩（さっさか歩き）と3分間のゆっくり歩きを1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標にします。

資料：NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター
公益財団法人長寿科学振興財団

３ 休養・こころの健康

長期にわたるストレスや過度のストレスにより、心身に様々な影響が現れます。こころの不調は様々な身体症状を引き起こすなど、身体の健康と同様に大変重要なものです。こころに張りを持って、いきいきと過ごすためには、規則正しい生活習慣や適度なストレス解消が必要です。ストレスとうまく付き合い、ストレスをため込まないためにも、一人ひとりが自分に合ったストレス対処法を見つけることが重要です。

また、こころの健康を保つためには、休養と質の良い睡眠による心身の疲労回復が必要です。日常的に質量ともに十分な睡眠による休養をとり、楽しみやくつろぎを感じる時間を持つことが大切です。

強いストレスを感じているときや、うつ等のこころの病気のサインとして、不眠が見られることもあります。そのようなこころの不調に自ら気づくための啓発も必要です。

市民一人ひとりが自分らしい生活を送れるよう、こころの健康や休養の大切さを認識し、家族、友人や地域との良い関係を築くことができるような支援が重要です。

現 状 と 課 題

○ストレスが大いにあるという人が増加

ストレスが大いにあるという人が26.0%となっており、平成29（2017）年から増加しています。

特に男性の 30 代では、ストレスが大いにあるという人が 46.4%と他の性別・年代よりも高くなっています。職場や仕事関係でのストレスが高くなっているということが伺えるため、職場等でのメンタルヘルスを推進し、働き世代のうつ・自殺対策を行っていくことが重要です。

○睡眠で休養が取れていない人が緩やかに増加

睡眠で休養があまりとれていない、全くとれていないという人が、平成 24（2012）年以降緩やかに増加し続けています。

男性の 30 代、女性の 30 代・50 代では、あまりとれていない、全く取れていないの割合が他の性別・年代よりも高くなっています。良質な睡眠についての情報提供や普及啓発が必要です。

【目指す方向性】

◆家庭や地域、職域等において、こころの健康について正しく理解し、こころの不調に気づき、早期に適切な対応ができるよう、関係機関と連携し相談支援体制を整えます。

◆十分な睡眠や休養の確保等、こころの健康を保つための知識を啓発します。

評 価 指 標

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●「学校が楽しい」と答えた児童生徒の増加				
「学校が楽しい」と答えた児童生徒の割合	小学生（小６）	84.3%（令和４年）	↗	全国学力学習状況調査
	中学生（中３）	76.9%（令和４年）	↗	全国学力学習状況調査
●睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少				
睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人の割合	男性15歳以上	30.4%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性15歳以上	34.2%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
●ストレスや不満、悩み等を感じている者の割合の減少				
１ヶ月間にストレスや不満、悩み等が「大いにある」と答えた人の割合	男性15歳以上	25.7%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
	女性15歳以上	26.5%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）

みんなが取り組むこと

乳幼児期 （０～５歳） 学齢期 （６～18歳）	・早寝早起きの生活のリズムをつくり、十分な睡眠をとるようにこころがけます。 ・一人で悩みを抱えず、相談できる人をつくります。 ・家族や友人、近所の人と気持ちよくあいさつします。
成人期 （19～39歳）	・自分なりのストレス解消方法を身につけ、ストレスをためないようにします。 ・人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。 ・こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。 ・睡眠により休養がとれるようにします。 ・趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。 ・育児不安などのストレスを抱え込まず、相談や子育てグループとの交流を上手に活用します。
壮年期 （40～64歳）	・運動や趣味の活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。 ・人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。 ・こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。 ・睡眠により休養がとれるようにします。 ・趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。
高齢世代 （65歳以上）	・運動や趣味の活動などにより、ストレスを発散し、ストレスをためないようにします。 ・地域での社会活動の場を見つけ、コミュニティやサークル活動に積極的に参加します。 ・外出する楽しみを見つけ、積極的に外出し、自然とのふれあいや仲間との交流を行います。 ・趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
うつ病Ｇ－Ｐネット	草津栗東医師会において、うつ病Ｇ－Ｐネット（一般医、精神科医ネットワーク）づくりを推進します。	医師会
うつ病患者の発見と専門医への受診の勧め	うつ病患者の発見と専門医への受診指導に努めます。	薬剤師会
退職後の自主活動グループの支援	退職後に男性が活躍する場づくりとして、自主活動グループの支援を行います。	社会福祉協議会
高齢者サロン・子育てサロンの開催の支援	高齢者の生きがいづくり、子育て不安の解消や情報交換の場として、小地域で行うサロン活動等を支援します。	健康推進員連絡協議会 民生委員児童委員協議会 社会福祉協議会
児童の放課後の居場所づくりの支援	平日の放課後に地域の協力を得て、小学校区ごとに放課後子ども教室を開催します。遊びやスポーツ等を通して、異学年の交流、地域住民との交流を推進します。	栗東市地域教育協議会
あいさつ運動の推進	見守り活動および各学校の校門において、あいさつ運動を実施します。	民生委員児童委員協議会
高齢者ゆうあい訪問の実施	定期的または個別に安否確認や状況の変化の把握のために、家庭訪問を実施します。	民生委員児童委員協議会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
「くりちゃん元気いっぱい運動」の推進	「くりちゃん元気いっぱい運動」（早寝・早起き・朝ごはん）を推進します。	市立小中学校 幼稚園・保育園・幼児園・こども園
体験学習の充実	異学年交流や福祉体験、職場体験などの体験的な学習、こころの健康やいのちの大切さを学ぶ学習の充実に努めます。	市立小中学校
教育相談やアンケートの実施	児童生徒に対する定期的な教育相談やアンケートを実施し、いじめ等の早期発見に努めます。	市立小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
こころの 健康づくりの啓発	自殺予防週間および自殺対策強化月間にあわせてこころの健康、自殺予防の啓発を行います。	障がい福祉課 健康増進課
	精神疾患や自殺についての正しい知識の普及や市の相談窓口の周知のためのリーフレットの配布、広報「りっとう」での情報提供、研修会の開催など、こころの健康づくりの啓発を行います。	障がい福祉課 健康増進課
ゲートキーパー 研修の実施	ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人です。自殺対策として、相談窓口職員や地域の相談を担う人等を対象としたゲートキーパー研修を実施します。	障がい福祉課
「ありがとうが 言える子育て」 運動の推進	子どもたちが良好な人間関係を築くための力を身につけられるよう、市内の学校や園を中心に、保護者や地域、各種団体と連携して「ありがとうが言える子育て」運動や「子育てのための１２か条」を推進します。	生涯学習課 学校教育課 幼児課
「栗東子育て教育Next プロジェクト」の推進	向上心や自制心、相互理解力などの非認知能力を身につけられるよう、家庭・地域・学校園が連携して市全体で取り組みます。	学校教育課
いじめ防止の 取り組み	いじめ防止のための対策を総合的・効果的に推進するため、「栗東市いじめ防止基本方針」に基づいた取り組みを推進します。	学校教育課
子どもの 居場所づくり	小学校の体育館やコミュニティセンター等を活用し、地域の多様な人々の参画を得て、放課後子ども教室を開催し、学習やスポーツ・文化活動、地域住民と子どもたちの交流に取り組みます。	生涯学習課
	児童館事業を行い、放課後や長期期間中の子どもたちの仲間づくりや居場所づくりに取り組みます。	子育て支援課

コラム　体の不調はうつ病でも現れます

こころの症状だけでなく、様々な体の症状も

うつ病は、ストレスなど様々な原因により生じる、こころと体の両方の症状からなる病気です。約16人に１人は、一生のうちに一度はうつ病にかかるといわれます。「こころの風邪」と呼ばれることもあるほど、まれな病気ではありませんが、適切な治療を受けないとつらい症状が長く続き深刻な影響を及ぼします。

こころの症状としては、「意欲低下」「抑うつ気分」「不安・焦燥感」「注意・集中力の低下」などがあり、「希死念慮(死にたくなる、死や自殺について考える)」に至る場合もあります。

こころの症状だけでなく、様々な体の症状も現れます。特に軽症のうつ病では、体の症状が目立ち、こころの症状がわかりにくい場合があります。めまい・耳鳴り・頭痛・肩こり・手足のしびれなどで内科などを受診して様々な検査を繰り返しても身体に病気の原因が見つからない場合は、うつ病の可能性があります。

早めにかかりつけ医や精神科へ

様々な検査でも原因のわからない、つらい身体の症状がある場合は、同時にこころの症状があるかもしれません。かかりつけ医や精神科に早めに相談してください。

家族や同僚など周りの人が様々なこころや身体の症状で困っている場合にも、早めに病院を受診することを勧めてください。その際には様々な体の症状はうつ病からも生じることや、こころの症状で病院を受診することは特別なことではないことを強調してください。消えてなくなりたい・死にたいなどの自殺を考えている言動やそぶりのある場合は特に早急な相談が必要です。

資料：厚生労働省　e-ヘルスネット

4 歯・口腔の健康

歯や口腔が健康であることは、豊かな食生活を営むことができるだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。いつまでも自分の歯を保ち、健全な食生活を送ることが心身ともに健康な毎日を過ごすための基本となることから、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目指す「8020 運動」が推進されています。

歯の喪失の原因となる「むし歯」や「歯周病」を予防するために、乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージに応じた対策が必要です。

現 状 と 課 題

○子ども1人平均むし歯が県の数値を上回っている

令和２（2020）年時点の本市の子ども１人の平均むし歯数は、３歳児、５歳児、小学１年生、小学６年生、中学１年生、中学３年生の全てにおいて、滋賀県の数値を上回っています。より一層啓発等に取り組み、小さい頃から歯を大切にする習慣を定着させることが重要です。

○定期的に歯科検診を受診している人が増えている

定期的に歯科検診を受診している人が増加しています。引き続き歯の健康に関する啓発に取り組み、自身の歯や口腔に関心を持ち、歯科検診の受診を定着させることが重要です。

【目指す方向性】

◆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、啓発します。
◆健診により、自分の歯と口腔機能の状態を把握し、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。

評 価 指 標

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●むし歯のない子どもの割合の増加				
３歳児・12歳児のむし歯のない人の割合	３歳児	85.9%（令和２年）	↗	滋賀県歯科保健関係資料集
	12歳児（中１）	70.8%（令和４年）	↗	保健安全部会研究集録（栗東市）
●60代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加				
60代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	60代	47.9%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加				
定期的に歯科健診を受けている人の割合	全体	35.6%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）

みんなが取り組むこと

乳幼児期（０～５歳） 学齢期（６～18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ケア、歯科保健指導を受けます。 ・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。 ・口腔機能の獲得を目指し、よく噛んで食べます。
成人期（19～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳上）	・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ケア、歯科保健指導を受けます。 ・正しいブラッシング方法を身につけ、歯ブラシだけでなく歯間清掃用具も使います。 ・フッ化物入りの歯みがき剤等を上手に利用します。 ・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。 ・むし歯や歯周病予防について正しい知識を持ち、歯みがきを習慣化するなど、自己管理する力を身につけます。 ・オーラルフレイルについて、理解します。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
歯の健康に関するイベントの開催	歯の健康にかかわるイベントの開催、協力を行うことを通して、市民の歯の健康に関する関心と理解を深めていきます。 ・県民フォーラム歯ートフル淡海 ・かむカムフェスタ ・親子のよい歯のコンクールへの協力	歯科医師会
糖尿病と歯周病に係る医科・歯科連携事業	医師会と歯科医師会が連携して、歯周病・糖尿病対策を推進します。	医師会 歯科医師会
かかりつけ歯科医、定期的な歯科健診、歯科受診の啓発	市内薬局において、生活習慣病の人に対して、歯周疾患との関連の説明、歯科医院紹介カードの配布などを行い、定期的な歯科健診、歯科受診の必要性について啓発を行います。 かかりつけ歯科医を持ち、子どもから高齢者まで、定期的に歯科健診を受診するよう啓発します。	薬剤師会 歯科医師会
地域のイベント等での啓発	歯や口腔の健康について研修を受け、フェスティバル等で啓発していきます。	健康推進員連絡協議会
健康づくり啓発への協力	医療機関や商店など人が集まる民間の公共的施設において、健康づくりの啓発や情報提供を実施します。	医師会 歯科医師会 あなたの健康さささえ隊協力事業所
歯みがきの啓発	幼稚園・保育園・幼児園などでエプロンシアターを実施し、歯みがきの啓発を行います。	健康推進員連絡協議会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
昼食後の 歯みがきの推進	給食後の歯みがきの定着を図る活動を推進します。	幼稚園・保育園 幼児園・こども園 市立小中学校
歯科健診結果の 活用	歯科健診を通して、自らの歯の健康状態を把握し、歯の健康に対する意識を高めていきます。	幼稚園・保育園 幼児園・こども園 市立小中学校
学校歯科保健 マニュアルの改正、 学校歯科保健指導 の充実	学校歯科保健マニュアルの改正を行い、学校でのむし歯予防、歯周病予防のための歯科指導の充実を図ります。	市立小中学校
かかりつけ歯科医 の啓発	かかりつけ歯科医を持ち、子どもから高齢者まで、定期的に歯科健診を受診するよう啓発します。	市立小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
歯、口腔の健康に 関する啓発及び 相談の推進	広報「りっとう」や各種啓発、出前講座等を通じてオーラルフレイルの周知・予防啓発を行うほか、歯と口腔の健康に関する相談を行います。	長寿福祉課
	広報「りっとう」やライフステージごとの歯と口腔の健康に関する啓発を行います。	健康増進課
かみかみ百歳体操 の普及啓発	食べる力や、飲み込む力をつけるため口の周りや顔の筋肉を動かす「かみかみ百歳体操」の普及啓発を行います。	長寿福祉課
かかりつけ歯科医、 定期的な歯科健診、 歯科受診の啓発	かかりつけ歯科医を持ち、子どもから高齢者まで、定期的に歯科健診を受診するよう啓発します。	長寿福祉課 こども家庭センター 障がい福祉課 保険年金課 健康増進課

取り組み・事業	内　　容	担当部署
節目歯科健診の実施	国民健康保険加入者に対する節目歯科健診を実施します。	保険年金課
後期高齢者に対する歯科健康診査の実施	75 歳以上の後期高齢者に対する節目歯科健診を実施します。	滋賀県後期高齢者医療広域連合歯科医師会
歯科保健指導の充実	滋賀県立総合保健専門学校と連携して歯科保健教育実習を市内小学校で受け入れ、歯科保健指導の充実を図ります。	学校教育課
乳幼児・保護者歯科健診の実施と啓発	乳幼児・保護者歯科健診により、むし歯や歯周病予防の啓発を実施します。	こども家庭センター
親子のよい歯のコンクールの実施	親子のよい歯のコンクールを開催し、むし歯や歯周病予防の啓発を実施します。	こども家庭センター
乳幼児の歯に関する講座の開催	未就園児親子を対象とした子育て講座として、歯みがきの開始時期、方法、むし歯の話、噛むことの大切さなどを伝え、歯に対する関心を高めます。	子育て支援課

コラム

オーラルフレイルとは（記載について調整中）

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

オーラルフレイルは、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できます。「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」など、口に関するちょっとした衰えに気づいたら、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

「パタカラ」でお口・舌の動きスムーズに

日本歯科医師会では、オーラルフレイル対策のために、「口腔体操」を推奨しています。

たとえば、「パタカラ体操」は、
① 「パ」…唇をはじくように
② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
④ 「ラ」…舌をまるめるように
を各発音８回を２セット行い、お口・舌の動きをスムーズにする体操です。

資料：日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

5 たばこ・アルコール

喫煙による健康への影響は大きく、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍等、様々な疾患の原因です。さらに、がん、心臓病や脳卒中等の循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の最大の危険因子とされています。

また、胎児や子どもへの影響が大きく、特に妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけではなく、低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクを高める要因ともなります。

受動喫煙も同様に様々な疾病の原因となります。

喫煙率低下と受動喫煙対策は、健康被害を減少させるための最も重要な取り組みのうちのひとつです。

飲酒も喫煙と同様に様々な生活習慣病に関連しており、生活習慣病を防ぐためには飲酒量は少なければ少ないほど良いとされています。

また、20 歳未満の者の飲酒は成長発達に悪影響を及ぼすほか、妊婦の飲酒は本人や胎児の健康に悪影響を与えるため、20 歳未満の者や妊婦の飲酒をなくすことが求められています。

飲酒している人だけでなく、子どもを含めたすべての人に対して、飲酒が体に及ぼす影響や、節度ある適度な飲酒の量等、アルコールの正しい知識について啓発していくことが重要です。

現 状 と 課 題

○喫煙者は概ね減少傾向

喫煙者は全体的に減少しており、現在喫煙習慣のある人は過去の調査より減少しているものの、喫煙者をさらに減らす必要があります。

○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

喫煙による COPD（慢性閉塞性肺疾患）や心臓病、妊婦への影響、受動喫煙による子どものぜんそくへの影響に対する理解が高くなっています。

一方で、喫煙が胃かいように影響していたり、受動喫煙が子どもの中耳炎に影響していたりすることを知らないという人が５割を超えており、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

○１日の適切な飲酒量を知らない人は約5割

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。１日の適切な飲酒量を知らない人の割合は約５割となっています。

１日の適切な飲酒量を啓発するとともに、飲酒が健康に及ぼす影響、休肝日の重要性等の普及啓発が必要です。

【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、喫煙者の減少に努めます。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。

評 価 指 標

評価指標			現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）					
	「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた人の割合	男性全体 20歳以上	24.2%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		女性全体 20歳以上	7.3%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		男性 20代	19.5%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		男性 30代	29.0%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		男性 40代	28.2%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		男性 50代	23.7%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		男性 60代	26.1%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		女性 20代	0.0%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		女性 30代	8.3%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		女性 40代	7.7%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		女性 50代	9.5%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）
		女性 60代	7.4%	↘	生活と健康に関するアンケート（市民）

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●未成年者の喫煙率				
未成年者の喫煙率	15～19歳	2.2%	0.0%	生活と健康に関するアンケート（市民）
●妊産婦の喫煙率				
４か月児健康診査において、「妊娠中に喫煙をしていた」と答えた人の割合		2.4%（令和４年）	0.0%	健やか親子21
４か月児健康診査において、「現在喫煙をしている」と答えた人の割合		4.2%（令和４年）	0.0%	健やか親子21
●未成年者の飲酒率				
未成年者の飲酒率	15～19歳	0.0%	0.0%	生活と健康に関するアンケート（市民）
●妊婦の飲酒率				
４か月児健康診査において、「妊娠中に飲酒をしていた」と答えた人の割合		0.7%（令和４年）	0.0%	健やか親子21
●１日の適切な飲酒量を知っている人の割合の増加				
１日の適切な飲酒量を「知っている」と答えた人の割合		34.3%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）

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喫煙や飲酒をしません。
成人期（19～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳上）	・20 歳になるまでは絶対に喫煙や飲酒をしません。 ・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。 ・たばこやアルコールに頼らないストレス解消方法を見つけます。 ・適量の飲酒に努め、休肝日を設けます。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
啓発活動の推進	世界禁煙デーに行われる栗東駅前などにおける街頭啓発活動に協力します。	医師会 歯科医師会 薬剤師会 健康推進員連絡協議会
子どもへの 喫煙防止啓発活動	幼稚園・保育園・幼児園に出向き、自主制作の紙芝居等を活用して、啓発活動を行います。	健康推進員連絡協議会
禁煙外来	禁煙外来において禁煙治療を実施します。	医師会
	禁煙外来についての情報提供を行います。	歯科医師会
禁煙指導認定 薬剤師の育成	禁煙指導認定薬剤師の育成に努めます。禁煙指導認定薬剤師は、喫煙者に対する治療・禁煙指導だけではなく、地域における喫煙率の低下、子どもの喫煙防止などの取り組みに対しても専門性を発揮します。	薬剤師会
禁煙・ 受動喫煙防止対策	飲食店等における喫煙のルールの周知に取り組み、禁煙・受動喫煙防止対策の推進を支援します。	滋賀県

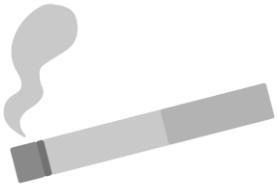
▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
喫煙や飲酒、 薬物乱用の防止に関する学習	小学校では５・６年生の体育の保健領域、中学校では保健体育や特別活動、総合的な学習の時間において、関係機関の協力を得て、喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習を継続して実施します。	市立小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
啓発活動の推進	各種団体、保健所と協働して、世界禁煙デーに街頭啓発活動を行います。	県南部健康福祉事務所 健康増進課
	禁煙分煙施設調査を実施するとともに、受動喫煙防止について啓発を行います。	県南部健康福祉事務所
	「多量飲酒者などの問題飲酒者」に対し、適量飲酒について情報を提供し、啓発します。	健康増進課
小中学校における健康教育の実施	市内全小学５年生、中学１年生を対象にタバコをテーマとして、喫煙防止教室を実施します。	健康増進課 学校教育課
妊産婦・乳幼児の保護者への保健指導	母子健康手帳交付時、赤ちゃん訪問時、10 か月児健診時等において、禁煙啓発リーフレットの配布をするとともに、保健指導を行います。	こども家庭センター
女性、高齢者への知識の普及	婚姻届時に啓発リーフレットを配布するなど、様々な機会を活用して女性や高齢者へ、喫煙や受動喫煙、飲酒について知識の普及を図ります。	健康増進課
禁煙支援・禁煙相談の実施	禁煙支援に関する情報提供や禁煙相談を実施します。	健康増進課
薬物乱用防止教室等の開催	栗東市少年センターと草津警察署、少年補導委員会が、希望する小学校に対して薬物乱用防止教室を開催します。また、市内中学校を対象に「薬物乱用防止巡回パネル展」の開催をするなど、様々な啓発活動に取り組み、喫煙防止、飲酒防止、薬物乱用防止を呼びかけます。	生涯学習課

コラム　副流煙のほうが多い有害物質



たばこの煙は主流煙（肺の中に吸入される煙）と副流煙（火のついた先端から立ち上る煙）に分けられます。主流煙中の物質を１とした場合、副流煙に含まれるニコチンは 2.8 倍、タールが 3.4 倍、一酸化炭素が 4.7 倍で、発生する各種有害物質は主流煙より副流煙のほうが多くなります。

資料：公益財団法人日本学校保健会 「喫煙防止教育パンフレット」

コラム　「純アルコール 60g 以上」は「多量飲酒」

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1 日平均純アルコールで約 20g 程度とされています。例えばアルコール度数 5%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）＝20g、12.5%のワイン 200ml に含まれる純アルコール量も 20g ですので、ビールならロング缶 1 本、ワインならグラス 2 杯弱がそれぞれ「節度ある適度な飲酒量」です。

一方、「多量飲酒」にも明確な定義を与えており、こちらは「1 日平均純アルコール量が 60 グラム以上の飲酒」です。仮に、ビール（ロング缶）2 本とワイングラス 2 杯以上を一緒に飲むと、「多量飲酒」ということになります。

■1日平均純アルコールで約20gの目安

資料：厚生労働省　e-ヘルスネット

基本目標2 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

生活習慣病を予防し健康寿命の延伸を図るためには、定期的な健（検）診を受けることで自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことが必要です。

関係機関や行政は、定期的な健（検）診受診とその後の保健指導の重要性について周知し、市民が自らの健康を管理する意識を持てるよう働きかけるとともに、積極的な受診の勧奨により受診率の向上に努めます。また、健康について気軽に相談できる体制を整備する必要があります。

妊娠期は、赤ちゃんの発育確認や母体の健康管理、異常の早期発見のために定期的に健診を受けることが必要です。

乳幼児期における健診は、子どもの健康状況の把握や成長発達の経過を確認し、必要に応じて医療や様々な支援につなぐ場にもなります。また、さらに保護者が子どもの現在の状況を理解できるよう気づきを促すとともに基本的な生活習慣を身につけることができるよう助言・指導を行う場でもあります。子どもとその親世代を含めた支援が行われることが重要です。

現 状 と 課 題

○各種健（検）診の受診率を高めるとともに、健（検）診結果を改善につなぐことが必要

本市では、健診や各種がん検診を実施していますが、健（検）診の種類によっては、受診者数が減少しているものもあります。

健（検）診の結果、異常がみられても受診せず放置されているケースがあり、健（検）診後の医療機関早期受診、治療の継続を促し、生活習慣病の重症化を防ぐことが重要です。

【目指す方向性】

◆健診により、循環器疾患、糖尿病のリスク者を早期に発見し、適切な保健指導を行います。また必要な治療につなげることで、重症化の予防を行います。
◆がんに関する知識とがん検診の必要性について普及啓発します。
◆がん検診を受けやすい体制づくりに努めます。

評 価 指 標

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●国保特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上				
特定健康診査の受診率	全体	38.9%（令和３年）	調整中	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	40～64歳	27.2%（令和３年）		特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	65～74歳	46.8%（令和３年）		特定健診・特定保健指導実施結果総括表
特定保健指導の実施率	全体	23.9%（令和３年）		特定健診・特定保健指導実施結果総括表
●国保特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少				
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	男性40歳以上	50.2%（令和３年）	↘	特定健診・特定保健指導実施結果総括表
	女性40歳以上	19.2%（令和３年）	↘	特定健診・特定保健指導実施結果総括表

みんなが取り組むこと

乳幼児期（０～５歳） 学齢期（６～18歳）	【乳幼児期】 ・健やかな母子の成長につながるよう、妊娠・出産時の健診、４か月・10か月・１歳６か月・２歳６か月・３歳６か月児健診、予防接種などを適切に接種・受診します。 【学齢期】 ・若い時から自分の健康について考えます。
成人期（19～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳上）	・若い時から生活習慣病予防のため、定期的に健（検）診を受診します。 ・健（検）診結果を理解し、生活習慣の改善につなげます。 ・かかりつけ医を持ち健康管理に努めます。 ・がん検診を受診し、がんの早期発見に努めます。 【女性】 ・子宮頸がん・乳がんの検診を受診し、がんの早期発見に努めます。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
健（検）診受診の啓発	医療機関や薬局で、健（検）診受診や健康手帳の活用を呼びかけます。	医師会 薬剤師会
	啓発ちらし等を活用して、健（検）診の大切さや機会の周知を行います。	健康推進員連絡協議会
	企業や就労者に健（検）診受診の啓発や機会の提供を行います。	商工会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
学校健診での健康に関する意識の啓発	学校の健診結果を通して、子どもが自らの健康状態を把握することによって、健康に対する意識を高めていきます。	市立小中学校
小中学校でのがん教育の推進	学校における健康教育の一環として、各小中学校でのがん教育を推進します。	市立小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
妊産婦健康診査	妊娠中の異常の早期発見・早期対応を行い、安心して出産が迎えられるよう妊婦健康診査を実施します。 また、産後うつの予防や新生児への虐待予防を図り、産後も安心して暮らせるよう、産婦健康診査を実施します。	こども家庭センター
妊産婦健康相談	なごやかセンターと児童館において、安心して出産、子育てができるよう、妊娠中や産後の不安や心配事の相談を実施します。	こども家庭センター
乳幼児健康診査	乳幼児の疾病の早期発見と成長の確認、保護者の相談に応じる機会として乳幼児健康診査を実施します。	こども家庭センター

取り組み・事業	内　　容	担当部署
乳幼児健康相談	保健センターとコミュニティセンターにおいて、乳幼児健康相談を実施し、子どもの成長や育児の相談に応じ、適切な保健指導を行います。	こども家庭センター
就学時健康診断	学校保健安全法等に翌年度の小学校就学予定者への健康診断実施が定められており、健康診断の結果に基づき、治療勧告や必要な助言などを行います。	学校教育課
各種健（検）診事業の推進	健康増進法等に基づく各種健（検）診事業（各種がん検診、肝炎ウイルス検診、結核検診等）を実施し、市民の健康の保持増進を図ります。	健康増進課
特定健康診査・ 特定保健指導	40～74 歳の国民健康保険加入者を対象に生活習慣病の発症・悪化予防のため、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施し、生活改善が必要な人に対して特定保健指導を行います。 未受診者へのはがきや電話による受診勧奨、特定保健指導対象者への利用勧奨を行い、受診率、保健指導利用率の向上を図ります。	健康増進課 保険年金課
後期高齢者の 健康診査	後期高齢者医療制度加入者（満 75 歳以上の人、または 65 歳以上で一定の障がいがある人）を対象に、滋賀県後期高齢者医療広域連合から委託を受けて後期高齢者の健康診査を実施します。	健康増進課
プレ特定健康診査の実施	職場や学校で健診を受ける機会のない 19 歳から 39 歳の人を対象として、プレ特定健康診査を実施し、生活習慣や健康を振り返る機会を提供します。また、この機会を活用して、メタボリックシンドローム、生活習慣病に関する知識の普及を図ります。	健康増進課
健（検）診についての正しい知識の普及	市が実施する健（検）診について必要性や検査方法等について正しい知識の普及と情報提供を行います。	健康増進課
健（検）診の 受診勧奨	受診の機会や必要性などについて様々な機会を捉えて情報提供を行い、健（検）診の受診率向上を目指します。	健康増進課
	健康診査とがん検診について、休日開催や託児の実施等、働き世代や子育て世代が受診しやすい環境づくりに向けた検討を進めます。	健康増進課

取り組み・事業	内　　容	担当部署
生活習慣病予防の普及啓発	生活習慣病とその予防方法に関する普及啓発に取り組みます。	健康増進課

コラム　生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。

以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症の可能性があることから、平成８年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。

日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

19 世紀まで人類の健康上の課題は感染症の克服でしたが、この課題がほぼ解決した先進諸国では 20 世紀以降に疾病構造が大きく様変わりして、生活習慣病が主たる死亡原因となっています。

資料：厚生労働省　e-ヘルスネット

コラム　特定健康診査（特定健診）・特定保健指導とは

特定健康診査（特定健診）とは、メタボリックシンドロームに着目した健康診査のことです。日本人の死亡原因の約６割を占める生活習慣病の予防のために、40 歳から 74 歳までの方を対象に行われます。

まだ受診されていない方はご自身が加入している医療保険者（自営業の方は栗東市へ、会社等へお勤めの方（被扶養者を含む）は、お勤め先）までお問い合わせください。

※お勤めの方で、事業者健診（お勤め先で実施する健診）を受診された方または受診予定の方は、新たに特定健診を受診する必要はありません。

特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートのことです。

資料：厚生労働省

基本目標3 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

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むには、個人の意思だけでなく、家庭、学校、職場、地域等、個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼすため、社会全体として個人の健康を支え守る環境づくりを進めることが重要です。また、近年、地域におけるつながりやソーシャルキャピタルが人々の健康に大きく関係することが報告されています。地域活動等に参加することで地域が活性化するだけでなく、自身の健康にもつながっていきます。

年齢を問わず、既に地域活動に参加している方は継続できること、現状で地域との関わりが薄い方は近隣とのコミュニケーションを増やすことや趣味の活動から始めてみるなど、社会参加や地域のつながりを促進していくことが重要です。

現 状 と 課 題

○市民活動に参加している人、地域とのつながりが強いと感じている人が少ない

市民活動（地域活動やボランティア）をしていないという人が約９割となっています。

また、地域とのつながりが弱いと思っている人が約５割となっており、地域のつながりの希薄化が進んでいることがうかがえます。

○市の広報等から健康に関する情報を入手している人が少ない

市の広報やホームページから健康に関する情報を入手している人が１～２割程度となっており、多くの人は市が発信する健康に関する情報を見ていないということがうかがえます。

また、ヒアリング調査等で市の健康増進に関する取り組みを知らないという人も多く見られました。

【目指す方向性】

◆市民一人ひとりの健康づくりを進めるために、地域における人と人のつながりを強め、地域社会が相互に支えあうコミュニティの活性化や自主活動を支援するとともに、市民の健康づくりへの関心の喚起と地域における健康づくりに関する共助（支えあい）の取り組みを支援します。

評 価 指 標

評価指標		現状（令和５年）	最終（令和17年）	出典
●市民活動に参加する人の割合の増加				
市民活動に「参加している」と答えた人の割合	全体	12.0%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合の増加				
地域の人たちとのつながりについて「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と答えた人の割合	全体	16.6%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
●市の情報発信を通じて健康に関する情報を入手している人の割合の増加				
健康に関する情報を入手する際に市の広報を「よく使う」「まあ使う」と答えた人の割合	全体	21.0%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）
健康に関する情報を入手する際に市のホームページを「よく使う」「まあ使う」と答えた人の割合	全体	6.2%	↗	生活と健康に関するアンケート（市民）

みんなが取り組むこと

乳幼児期 （０～５歳） 学齢期 （６～18歳）	・学校等での健康づくり活動に参加し、健康について学びます。 ・地域の人にあいさつをし、地域とのつながりを育みます。
成人期 （19～39歳） 壮年期 （40～64歳） 高齢期 （65歳上）	・市の健康づくりを推進する一員として、健康づくり活動に積極的に参加します。 ・ボランティア活動や地域活動への関心を高め、積極的に参加します。 ・地域の人にあいさつをし、地域とのつながりを育みます。 ・社会参加の少ない人へ声をかけ、参加を呼びかけます ・健康に関する情報を集めるため、市の広報やホームページ等を活用します。 ・健康に関する情報を集め、周囲の人々に積極的に発信します。

▼地域・関係団体等の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
協働による 健康づくりの推進	自主活動やボランティア活動により、仲間とともに活動する機会を通じて、地域とのつながりを促進することで心身の健康増進を図ります。	自治会、老人クラブ、子ども会、地域振興協議会
	子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた健康づくりを推進し、地域ぐるみの健康づくりの促進と地域交流を図ります。	健康推進員連絡協議会、民生委員児童委員協議会、社会福祉協議会
	県や市、市内の企業等と連携し、健康づくりに関する啓発や情報提供を推進し、働く人々の心身の健康増進を図ります。	商工会
	市と連携し、各種健（検）診事業や介護予防事業を実施するとともに、健康に関する講座やイベントの開催を通じて、健康づくりの機運を高めます。	医師会、 歯科医師会、 薬剤師会

▼学校・園の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
健康づくりの知識と生活習慣の啓発	子どもの頃から健康に関する正しい知識と生活習慣を身につけられるよう、児童生徒の健康づくりを推進します。	市立小中学校

▼行政の取り組み

取り組み・事業	内　　容	担当部署
地域への参加を通じた健康づくりの促進	市民スポーツ大会や学区民運動会、学区民まつり等を通じて、市民の運動の機会や外出の機会を増やし、地域への参加を促進することで心身の健康増進を図ります。	スポーツ・文化振興課
生きがいづくりや社会参加・参画の推進	はつらつ教養大学や社会教育事業などの機会を提供し、生きがいづくりや健康増進を推進します。また、高齢者が地域社会の担い手として活動する重要な場となっている老人クラブ活動ならびに栗東１００歳大学卒業生の活動を支援します。さらに、いきいき活動ポイント事業を実施します。	生涯学習課 長寿福祉課
ボランティア活動の活性化	ボランティア市民活動センターとの情報交換・共有を図り、活動支援を行うことを通じて、ボランティア活動への市民の参加を促進し、活動の活性化を図ることで、心身の健康づくりの機運を高めます。	自治振興課
地域コミュニティを通じた健康づくりの支援	自治会や地域振興協議会等と連携し、活動支援を行うことを通じて、市民活動への参加を促進し、地域交流の活性化を図ることで、心身の健康づくりの機運を高めます。	自治振興課
健康に関する情報提供	日常生活における様々な場面で、健康づくりに役立つ情報が提供されるよう、関係機関との協力や連携、協働のもと、情報提供を行います。情報を提供する際には、年齢や障がいの有無、電子機器の利用状況等に関わらず、誰もが情報を受け取れるよう配慮します。 また、SNS を活用した情報提供について検討し、効果的な情報提供を図ります。	健康増進課
企業と連携した健康づくり	企業と包括連携協定を結びながら、健康づくりに取り組みます。	健康増進課

取り組み・事業	内　　容	担当部署
協働による 健康づくりの推進	市域を超える取り組み、専門分野での市への助言や支援、職域への働きかけ、圏域、県、国との比較に関するデータの提供等、市単独では難しい取り組みについて助言や協力を行い、市の健康づくりを支援します。	県南部健康福祉事務所

第３次 健康りっとう 21

令和●年●月発行

編 集：栗東市 健康増進課
（栗東市総合福祉センター内）
〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺 190 番地
TEL：077-554-6100
FAX：077-554-6101