

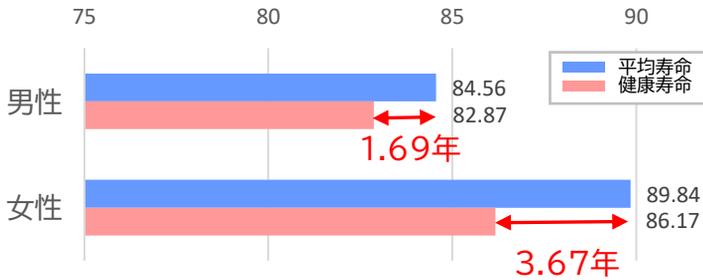
# 第2期おおだ健やかプラン

(第5期大田市健康増進計画・第4期大田市食育推進計画)

計画期間：令和7年度～令和11年度

この計画では、だれもが住み慣れた地域で、いくつになっても健康でいきいきとした生活が送られるよう、生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組み、それを地域全体で支える「共創」によるまちづくりを目指します。

## 平均寿命と健康寿命 (H30～R4の5年間平均)



要介護期間は、なるべく早く健康で自立した生活を送りたいですね。

## 基本方針と目指す姿

### (1) こどもの頃からの健康づくりの推進



#### 身体活動・運動

- ・自分にあった運動やスポーツを見つけ、継続的に楽しく身体を動かすことができる



#### 栄養・食生活

- ・バランスの良い食事をおいしく食べ、減塩することができる



#### たばこ・アルコール

- ・受動喫煙を防止し、禁煙に取り組むことができる
- ・節度ある適度な飲酒に取り組むことができる



#### 休養・こころの健康

- ・十分な睡眠をとり、ストレス解消法を見つけ、こころの健康を保つことができる



#### 歯と口腔の健康

- ・生涯自分の歯でおいしく食べることができる

### (2) すべての市民が健康に暮らすための環境づくりの推進



#### 特定健康診査・がん検診受診率向上

- ・特定健康診査・がん検診等を受けやすい体制整備



#### 自然に健康になれる環境づくり

- ・運動しやすい環境の整備
- ・自然に健康になれる食環境の整備

## 基本目標

健康寿命をのばす

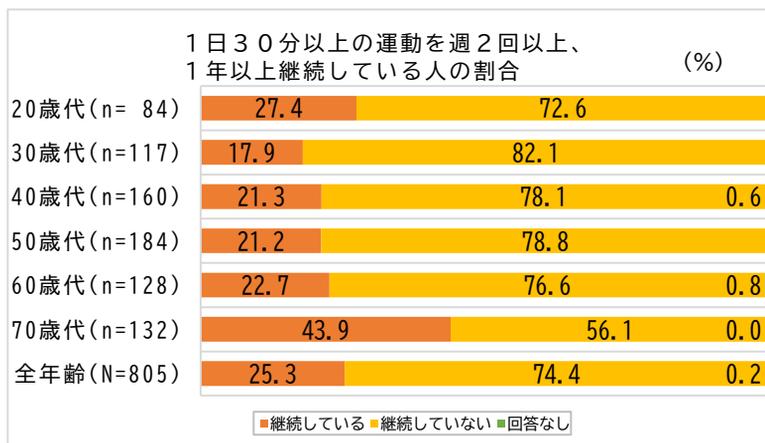
## 基本理念

だれもが住みよい「暮らし」をつくる  
生涯を通じた健康づくり



## 身体活動・運動

- ・こどもの頃から楽しく身体を動かそう
- ・意識して活動的な生活を送ろう



### こんなことに取り組もう

- 日常生活の中で積極的に身体を動かそう
- 1日30分以上の運動を週2回以上しよう
- 1日平均7,100歩を目指して歩こう
- 座りっぱなしの時間を減らし、意識して身体を動かそう

### 【目標数値】

- 1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合
- 1日の平均歩数

令和5年度          令和10年度

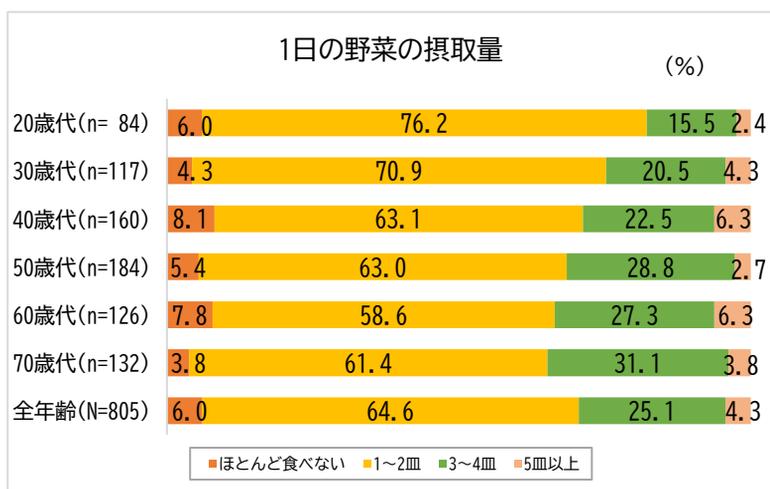
25.3% ⇒ 30.0%

5,346歩 ⇒ 7,100歩



## 栄養・食生活

- ・野菜摂取と減塩に取り組もう
- ・食育に関心を持とう



### こんなことに取り組もう

- 野菜を積極的に食べよう
- 減塩を意識し、実践しよう
- 地産地消や食品ロスの削減に取り組もう

### 【目標数値】

- 野菜料理を1日3皿以上食べている人の割合
- 食育に関心がある人の割合

令和5年度          令和10年度

29.3% ⇒ 50.0%

69.0% ⇒ 増やす

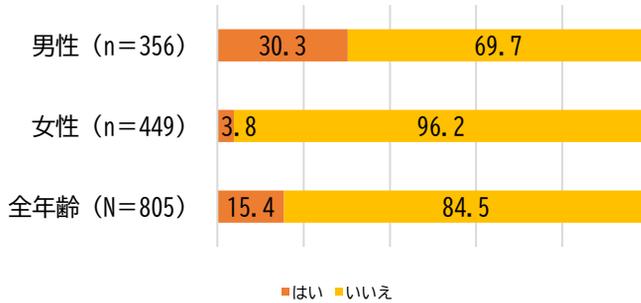


## たばこ・アルコール

- ・受動喫煙を防止し、禁煙しよう
- ・節度ある適度な飲酒をしよう

現在たばこ（加熱式たばこを含む）を習慣的に吸っていますか。

(%)



### こんなことに取り組みよう

- たばこやアルコールが健康に及ぼす影響を知ろう
- 20歳未満や妊産婦の喫煙、飲酒を防ごう
- 受動喫煙も含め、たばこを吸わないようにしましょう

純アルコール20gに相当する  
酒量の目安



ビール (5%)  
ロング缶1本500ml



焼酎 (25度)  
100ml



日本酒 (15%)  
1合180ml



ワイン (12%)  
200ml



ウイスキー (43%)  
60ml

### 【目標数値】

- 喫煙率
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合

令和5年度

令和10年度

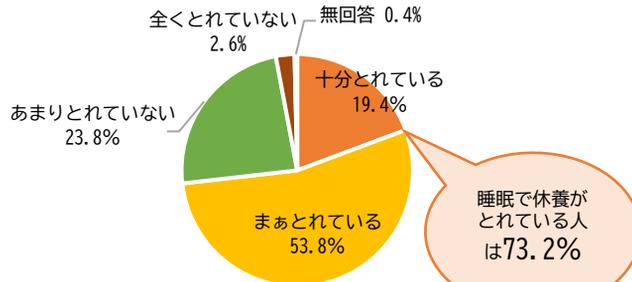
男性	30.3%	⇒	25.3%
女性	3.8%	⇒	1.9%
妊婦	0.7%	⇒	0%
男性	13.3%	⇒	12.0%
女性	9.2%	⇒	8.3%



## 休養・こころの健康

- ・十分な睡眠をとり、ストレス解消法を見つけよう
- ・こころの不調に気づいたら、誰かに相談しよう

睡眠で休養がとれている人の割合 (N=806)



### こんなことに取り組みよう

- 年齢相応の十分な睡眠時間を確保しよう
- 自分にあったストレス解消法を見つけよう
- こころの不調に気づいたら、誰かに相談しよう

### 【目標数値】

- 睡眠で休養がとれている人の割合
- ストレスを解消する方法がある人の割合

令和5年度

令和10年度

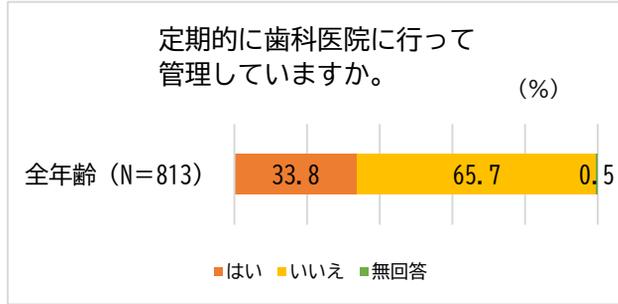
73.2% ⇒ 80.0%

68.4% ⇒ 増やす



## 歯と口腔の健康

- ・むし歯や歯周病を予防しよう
- ・定期的に歯科医院を受診しよう



### こんなことに取り組みよう

- よく噛んで食べよう
- 自覚症状がなくても定期的に歯科医院を受診しよう

#### 【目標数値】

- よく噛んで食べている人の割合
- 定期的に歯科医院を受診している人の割合

令和5年度 令和10年度

59.5% ⇒ 62.5%

33.8% ⇒ 37.2%



## 特定健康診査・がん検診受診率向上

### 行政・地域・関係機関の取り組み

- ・ 市民が受診しやすい体制整備、啓発を行います
- ・ 市民が自ら健康管理ができるよう、生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組を推進します

### こんなことに取り組みよう

- 健康診査やがん検診を受け、必要な保健指導や精密検査を受けよう

#### 【目標数値】

- 特定健康診査の受診率  
令和5年度 令和10年度  
50.6% ⇒ 60.0%



## 自然に健康になれる環境づくり

### 行政・地域・関係機関の取り組み

- ・ 健康アプリ等を活用した健康づくりの環境整備に取り組みます
- ・ 地域のイベント等において、体組成や骨密度測定など市民が健康状態を把握できる機会を作ります
- ・ 地域のスポーツイベントや教室にスポーツ推進員を派遣し、運動に対する理解を深める機会を作ります

### こんなことに取り組みよう

- 地域の集まりやイベントに声をかけあって参加しよう

#### 【目標数値】

- 事業所での健康教育の実施回数  
令和5年度 令和10年度  
3回 ⇒ 増やす
- 健康相談の実施回数  
令和5年度 令和10年度  
29回 ⇒ 増やす

### 第2期おおだ健やかプラン 概要版

発行年月：令和7年3月

発行・編集：大田市 健康福祉部 健康増進課  
〒694-0064 島根県大田市大田町大田口1,111番地  
電話 0854-83-8151 FAX 0854-82-9730



健康ミニ講座  
こちら