

概要版

第4次 健康江田島21計画

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度

一人ひとりが自分らしく輝き 共に生きるまち・えたじま

～ あふれる笑顔 みんなで延ばそう健康寿命! ～



計画策定の趣旨

本市では、平成30年3月に策定した「第3次健康江田島21計画」(以下「第3次計画」という。)の計画期間の満了に伴い、「第4次健康江田島21計画」を策定しました。

新たな計画では、第3次計画で定めた目標の達成状況や新たな課題等を踏まえた行動計画を策定するとともに、保健、介護、医療、福祉等関係機関との連携を更に強化し、市民、地域、行政が一体となった健康づくりを推進します。



令和6(2024)年3月
広島県 江田島市

計画の期間

- 本計画の推進期間は、令和6(2024)年度から令和11(2029)年度までの6年間の計画です。最終年度に、それまでの取組の評価・見直しを行い次期計画につなぎます。

平成30 (2018) 年度	令和1 (2019) 年度	令和2 (2020) 年度	令和3 (2021) 年度	令和4 (2022) 年度	令和5 (2023) 年度	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	令和11 (2029) 年度
第3次計画						第4次計画(本計画)					
				調査・ 評価	計画 策定					調査・ 評価	時期 計画策定

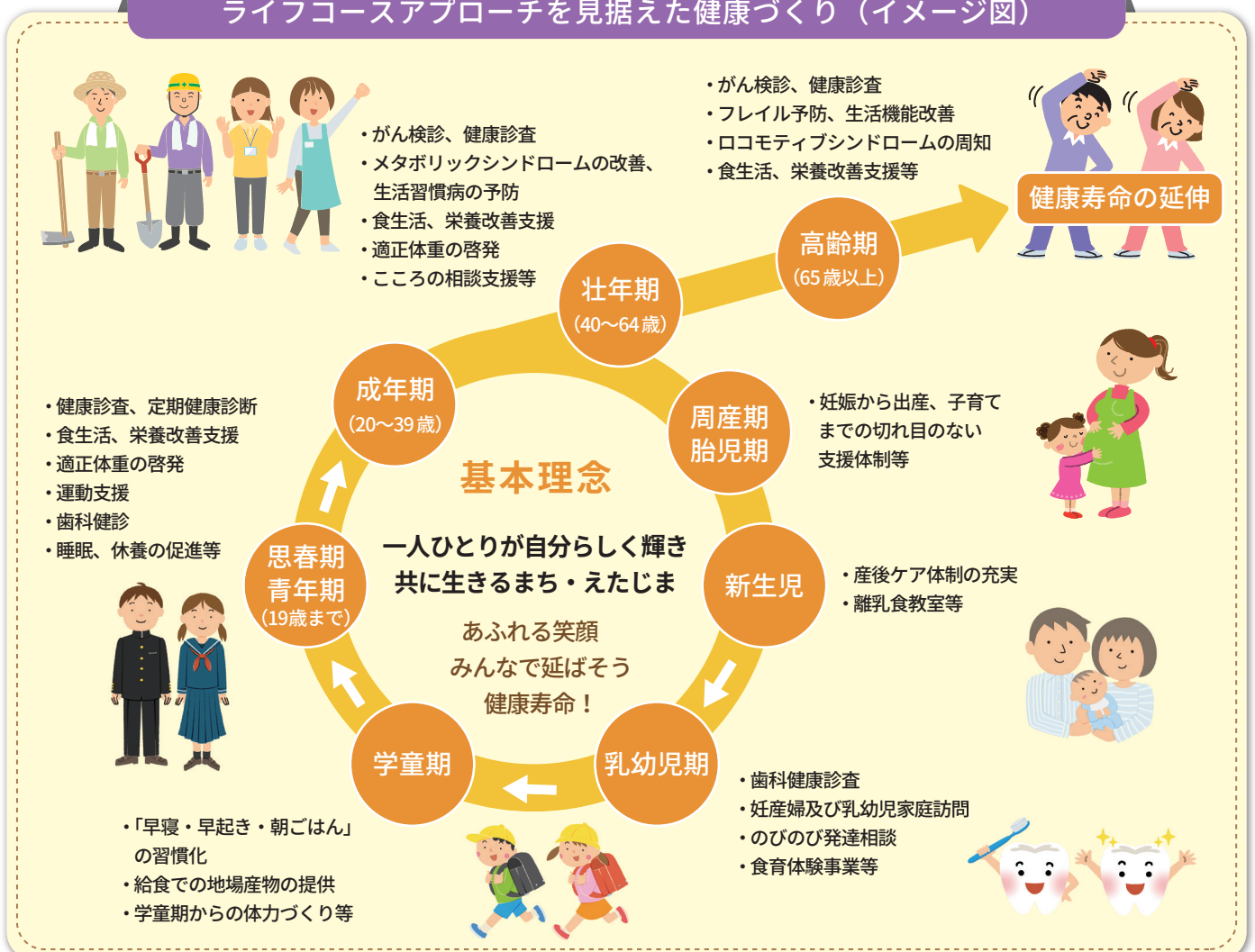
第4次健康江田島21計画が目指すもの

江田島市は、高血圧症、悪性新生物(がん)、糖尿病などの生活習慣病で亡くなる人が、全国に比べると多い状況にあり、生活習慣の改善が急務の課題です。そのため、生活習慣病の発症予防と重症化予防、高齢期のフレイル予防に重点的に取り組みます。

そのほか、「ライフコースアプローチ※」を踏まえ、市民の行動と健康状態の改善、そして社会環境の質の向上に取り組み「一人＝ひとり」の健康を「共に＝家族、地域、関係団体、行政など」で支え、市民の誰もが笑顔になれるまちづくりを目指します。

※ ライフステージごとの対策にとどまらず、胎児期から高齢期に至るまで、一生を通じた継続した健康づくり対策のこと。

ライフコースアプローチを見据えた健康づくり(イメージ図)



第4次健康江田島21計画の施策体系

一人ひとりが自分らしく輝き 共に生きるまち・えたじま

～ あふれる笑顔 みんなで延ばそう健康寿命！ ～

基本目標1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

基本目標2 生活習慣病の予防・重症化予防

基本目標3 社会における人と人の多様なつながりの促進

基本指針1

自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を実践しよう

分野1 栄養と食生活

(第3次江田島市食育推進計画)

え：笑顔で楽しく食べて、広げよう食育の輪
た：正しく食べて、延ばそう健康寿命
じ：地元食材を食べて、広げよう食の循環
ま：まちの食文化を見つめ直し、こどもたちに伝えよう！
し：食の魅力を体験し、楽しく学ぼう！

分野2 身体活動と運動

身体を動かす機会を増やし、楽しく健康づくりに取り組もう！

分野3 休養と睡眠 / 心の健康

十分な睡眠と休養で、こころの健康を維持しよう！

分野4 アルコールとたばこ

適正飲酒を心がけよう！
たばこの害を知ろう！

分野5 歯と口腔

いつまでもおいしく食べよう！

基本指針2

あらゆる人が健康になれるよう、市民、地域、行政が共に取り組もう

分野6 生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康診査、検診を受けて自分の健康状態を知ろう！
病気と上手に付き合いながら、自分らしい生活を送ろう！

分野7 フレイルと高齢者の健康づくり

健康に関心を持ち、積極的に社会参加しよう！

基本指針3

多様なつながりの中で、自分らしく生きよう

分野8 社会とのつながりづくり

地域でつながりを深めよう！

食育・共食の普及

え

笑顔で楽しく食べて、 広げよう食育の輪



食育に興味や関心を持つことは、
食への知識を深め、健全な食生活の実践につながります。
食に関するイベントなどに、親子・仲間を誘って参加しましょう。

食育に関心を持とう！

食育に関心を持つ人の割合(成人)

現状

目標

56.9% ▶ 90%

健康寿命の延伸につながる食育の推進

た

正しく食べて、延ばそう健康寿命

健康的な食生活が生活習慣病予防や健康寿命の延伸につながります。
朝食を食べる、野菜や果物の摂取量を増やす、栄養バランスを考える、減塩を心掛けるなど、健全な食生活を実践しましょう！

正しく食べて適正体重を維持しよう！

適正体重を維持している人の割合(成人)

現状

目標

69.5% ▶ 増加

手ばかり法

1日3食に分けて、栄養を考えてバランスよく食べましょう！

食品群	働き	目	安	量	
赤の食品	主に体をつくる ものになる		魚肉 卵 豆腐	手のひら大 手のひら大 1個 1/4丁	 牛乳・乳製品 コップ1杯
		主に体の調子を整えるものになる		緑黄色野菜 (にんじん、青菜など)	両手1杯分(120g)
黄の食品	主にエネルギーのものになる			穀類(ごはん、パン、めん類)	毎食普通盛り1杯分
			油類	大さじ1~2	 砂糖類

地産地消の推進

じ 地元食材を食べて、広げよう食の循環

地産地消の実践は、農業や漁業に対する理解を深め、食品ロス削減につながります。地元の食材をふだんの食事に取り入れましょう！

地産地消と食品ロス削減！

地産地消は地元で採れた食材を食べること。変形したり市場に出せない食材などを地元で消費することで食品ロス削減につながるよ！

地産地消を実践しよう！

地産地消を実践している人の割合(成人)

現状

目標

45.2% ▶ 60%

ま まちの食文化を見つめ直し、 こどもたちに伝えよう！

地域の郷土料理や伝承料理を次世代に伝えることは、食文化への理解を促進し、本市への愛着を深めることにつながります。家庭や地域で郷土料理や伝承料理を作り、食べる機会を増やしましょう！

郷土料理を伝えよう！

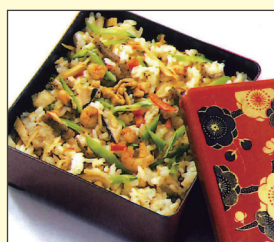
郷土料理や伝承料理を食べたり、次世代に伝えたりしている人の割合(成人)

現状

目標

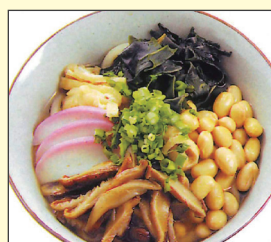
食べている人 50.5% ▶ 増加
伝えていきたい人 6.4% ▶ 増加

江田島市の郷土料理



農繁期のもてなし料理
もぶり飯

人寄せなどの行事や農繁期のお手伝いの人たちへのもてなし料理でした。



昔は大豆を栽培していました
大豆うどん

昔、あまり雨が降らない江田島市では大豆がたくさん採れました。冠婚葬祭でも食べられていました。

食育に関する体験学習

し 食の魅力を経験し、楽しく学ぼう！

農業や調理体験など、食育に関する体験は農業や漁業への理解を深めるとともに、食に対する興味や関心を高めます。食に関する事業やイベントに参加してみましょう！



食の魅力を経験しよう！

食育に関する事業に参加したことがある人の割合(子育て家庭)

現状

目標

33.1% ▶ 50%

身体活動と運動

身体を動かす機会を増やし、 楽しく健康づくりに取り組もう！

身体を動かすことは生活習慣病の予防だけでなく、ストレスの解消など、
こころの健康にもつながります。
アンケートでは、運動習慣のある人は、約40%でした。
身体を動かすことを今よりも増やしてみましょう！



万歩計やスマートフォンなど
を活用して、日頃の歩数を
チェックしてみましょう。



一日の歩数を増やそう

目標 **7,100** 歩

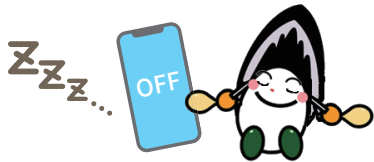
(20~64歳 8,000 歩)
(65歳以上 6,000 歩)

無理せず
楽しく続けよう

休養と睡眠／こころの健康

十分な睡眠と休養で、 こころの健康を維持しよう！

休養は栄養、運動と並び健康づくりの三大要素です。睡眠や休養の重要
性を理解し、睡眠や休養の時間を意識してしっかりととりましょう。
また、仲間や周りの人の変化に気づき、声を掛けたり、相談窓口につな
ぎましょう。



スマホは
早めにお休み



一人で
悩まないで！

質の良い睡眠で休養を！

睡眠で休養がとれている人の
割合(成人)

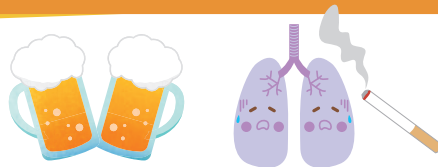
現状

目標

74.1% ▶ **80%**

アルコールとたばこ

適正飲酒を心がけよう！ たばこの害を知ろう！



過度な飲酒は、がんや生活習慣病等の病気や、心の健康にも影響を及ぼします。
まずは、自分の飲酒量を知り、適正飲酒を心がけてみましょう。
喫煙は、がんや循環器系疾患、呼吸器系疾患の原因となるほか、歯周病を悪化さ
せる原因にもなります。禁煙外来等のサポートを受けて、禁煙しましょう。

あなたの
適正飲酒量は？

男性 **20** g

女性 **10** g

純アルコール量の計算

アルコール度数3.5% 350mlの場合

アルコール度数

容量

比重

$$0.035 \times 350 \times 0.8 = 9.8 \text{ g}$$

歯と口腔

いつまでもおいしく食べよう！

歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話をたのしめるだけでなく、糖尿病、誤嚥性肺炎、認知症などの予防につながります。虫歯や歯周病の予防（セルフケア）と治療（プロケア）をしっかりと行いましょう。

定期的な歯科検診を！

年1回以上歯科検診を受診した人の割合(成人)

現状

目標

34.0% ▶ 増加



なんと/
30代の3人に2人が
歯周病

糖尿病

心筋梗塞

脳梗塞

認知症

生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康診査、検診を受けて自分の健康状態を知ろう！ 病気と上手に付き合いながら、自分らしい生活を送ろう！



健康診査やがん検診を受診すると、生活習慣病などの病気を早く見つけられ、早く治療できます。また、保健指導を受けたり、治療を継続するなど、病気が重くならないようにすることが、とても大切です。

40歳になったら特定健診

特定健診の受診率

現状

目標

32.3% ▶ 60%

病気が見つかるのが怖い？

病気は、早期に発見することで、身体に負担の少ない治療で済み、完治したり、重症化を防げます。毎年、健診を受けましょうね！

フレイルと高齢者の健康づくり

健康に関心を持ち、積極的に社会参加しよう！

加齢とともに心身の活力が低くなって、生活に支障が出たり、介護が必要になるリスクが高くなる「虚弱」の状態を「フレイル」と言います。フレイルは、栄養や運動によって改善することができます。

みんなで実践！フレイル予防

「フレイル」を知っている人の割合(成人)

現状

目標

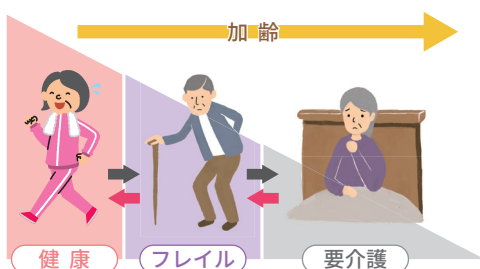
20.3% ▶ 増加

要介護の認定率

現状

目標

20.2% ▶ 減少



栄養や運動によって、
フレイルから健康(赤い矢印)
に戻すことができます！

社会とのつながりづくり

地域でつながりを深めよう！

人と人のつながりは、心身の健康づくりにつながります。自分の趣味を見つけ、仲間を作りましょう。

また、地域の活動や行事に参加して、顔が見える関係を作りましょう。

地域の清掃活動や行事に気軽に参加してみましょう。

趣味などを通して、自分にとって「ちょうど良い・心地良い」

つながりも良いですね。



社会活動に参加しよう！

社会活動を行っている人の割合

目標 **40%**

きょうしやく
地域で共食している人の割合

目標 **30%**



皆さんに取り組んで欲しいこと

実践できた項目にチェックしてね。

できていなくても大丈夫。これから1つずつ取り組んでね！

- 食育のイベントや体験事業に参加して、食育への関心を高めましょう。
- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとるよう心掛けましょう。
- 減塩を心掛けましょう。
- 地産地消の良さを知り、地元の食材をふだんの食事に取り入れましょう。
- 郷土料理や伝統料理を作り、食べ、こども達に伝えましょう。
- 運動量を意識して、歩数を増やしたり、体を動かしたりしましょう。
- 睡眠を十分にとって、疲れやストレスを解消しましょう。
- 自分の飲酒量を知り、適正飲酒を心掛けましょう。
- 年に1度は歯科検診を受診し、むし歯や歯周病を防ぎましょう。
- 毎年特定健診を受けて、必要に応じて保健指導を受けましょう。
- 定期的ながん検診を受けましょう。
- 栄養と運動でフレイルを予防しましょう。
- 地域活動や行事に参加して、地域との関係を深めましょう。



江田島市食育キャラクター
もりもりぼうや

第4次健康江田島21計画（概要版）

発行月 / 令和6（2024）年3月

発行者 / 広島県江田島市福祉保健部保健医療課

〒737-2297 広島県江田島市大柿町大原 505 番地

TEL 0823-43-1639 FAX 0823-57-4432