

## 第2次食育推進計画 ～生涯にわたる食育の推進～

豊かな自然の恵みに感謝し、食べる楽しさを分かち合いながら、心身を育む健全な食習慣を共に広げていきましょう。

### 食育推進のポイント

<b>朝食</b> 規則正しい生活リズムを整え、朝食をとる習慣を身につけましょう。	<b>野菜プラス1皿</b> 主食・主菜・副菜をそろえ、野菜をしっかりと取りましょう。
<b>共食</b> 家族や友人、地域で一緒に食べ、コミュニケーションを楽しみましょう。	<b>地産地消・食文化・食の安全</b> 地元の食材を取り入れ、食文化を学び、安全な食を選びましょう。

### 生涯にわたる食育の推進

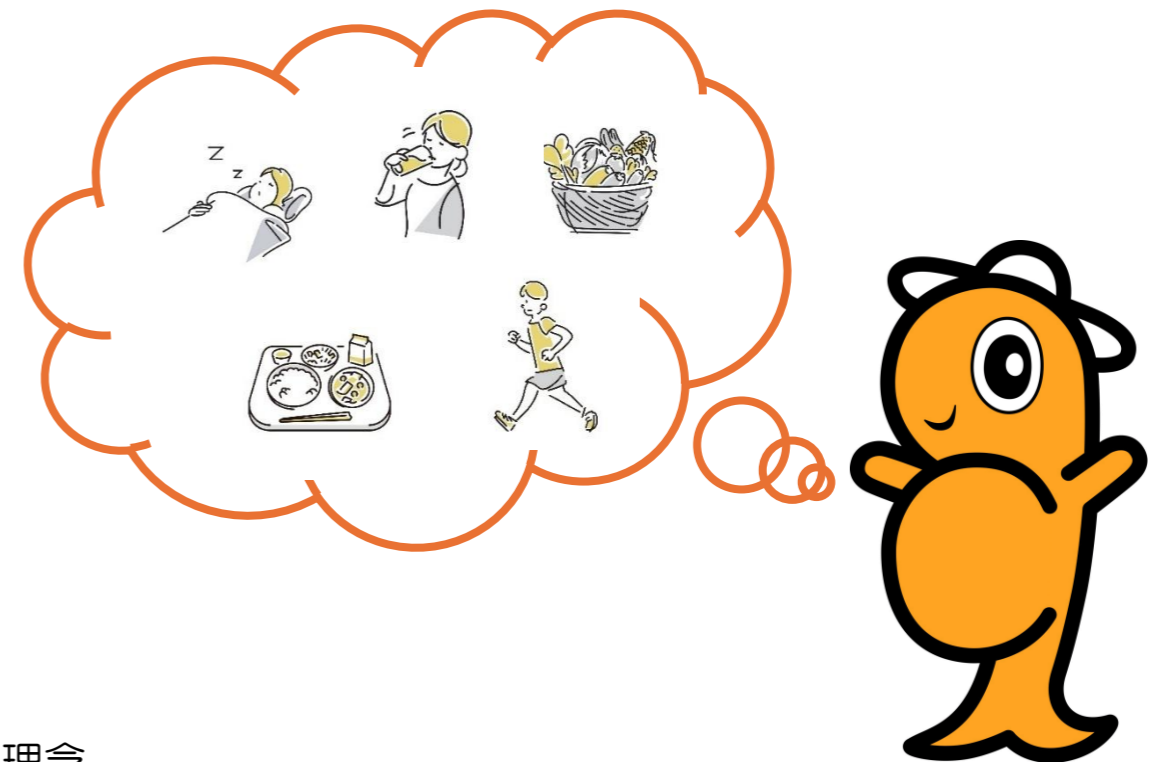
<b>妊産婦・乳幼児期：食の基礎づくり</b>		<b>学童・思春期：食を選択する力を養う</b>	
<b>目標</b> 規則正しい習慣と、食べる意欲を育ていきましょう。	<b>取組</b> 家族で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、多様な食品を通して豊かな味覚を育てる。	<b>目標</b> 栄養バランスを理解し、自ら食事を選び・作る力を習得しましょう。	<b>取組</b> 「こ食」を減らし共食を楽しみ、調理を通じた感謝と食文化を継承する。
<b>成人期：健全な食生活の実践</b>		<b>高齢期：フレイル予防と文化の継承</b>	
<b>目標</b> 生活習慣病を予防し、適正体重を維持しましょう。	<b>取組</b> 主食・主菜・副菜を揃える、減塩と野菜摂取（1日5皿）を意識する。	<b>目標</b> 低栄養を防ぎ、美味しく食べて健康寿命を延ばしましょう。	<b>取組</b> 3食しっかり食べて体重維持、仲間との会食、食の知恵を次世代へ伝える。
<b>全世代共通：地産地消・食の安全</b>			
<b>目標</b> 野田村の豊かな自然の恵みに感謝し、郷土の味を楽しみながら、安全で安心な食生活を次世代へと引き継いでいきましょう。	<b>取組</b> ・地元の豊かな旬（海の幸・山の幸）郷土料理や食文化を大切に次世代へ引き継ぐ。 ・正しい手洗いで食中毒を予防し、食品表示を確認して安全・安心な食生活を自ら実践する。		

# 第3次健康のだ21プラン

第3次健康増進計画・第2次食育推進計画

（令和8年度～令和17年度）

ダイジェスト版



### 基本理念

「自然とともに、支え合いながら、  
自分らしく生きる 健康で幸福なむらづくり」

この計画は、村民が自らの健康を主体的に守り、支え合う地域社会を目指して策定しました。

生活習慣病予防だけでなく、心の健康、フレイル・認知症予防、社会参加、健康格差の縮小など、村民一人ひとりが「生きがいとやりがい」をもって暮らせる地域づくりを目的とします。

令和8年3月  
野田村



## 第3次健康増進計画 ～8つの分野別施策について～

各分野の目標と取組みについてまとめました。一人ひとりが楽しみながら取り組む健康づくりを、地域全体で支え、守る環境を共に整えていきましょう。

第1節：生活習慣病の発症と重症化予防	
目標	生活習慣を見直し、がん・循環器病・糖尿病などの予防と、定期的な健診受診による健康状態の把握に努めましょう。
取組	特定健診・がん検診を受診し、正しい知識を習得するとともに、未受診者への勧奨を行う。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率を上げる： 現状 41%→60%</li> <li>特定保健指導実施率を上げる： 現状 55%→70%</li> </ul>
キャッチコピー	
「知って守ろう、自分のからだ」	

第2節：栄養・食生活	
目標	世代を通じて食を楽しみ、健康を育む健全な食生活を推進するとともに、バランスの良い食事で生活習慣病を予防しましょう。
取組	「野菜プラス1皿」を推進し、減塩を工夫するとともに、地産地消及び伝統食の継承を図る。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食事を摂っている人の割合を増やす：50%（目標値）</li> <li>野菜摂取量を増やす：350g（目標値）</li> </ul>
キャッチコピー	
「のだのめし、のだの元気！」	

第5節：休養・睡眠・こころの健康	
目標	心身をリフレッシュし、安心して笑顔で暮らせる村づくりを進めるとともに、質の高い睡眠の確保と孤立の防止に努めましょう。
取組	「早寝・早起き・朝ごはん」の定着を進め、相談・支援体制の強化や交流の場づくりを支援する。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠で休養がとれている人の割合を増やす：80%以上（目標値）</li> <li>「こころの相談窓口」の認知度を上げる：80%以上（目標値）</li> </ul>
キャッチコピー	
「こころにやすらぎ、毎日に笑顔」	

第6節：たばこ・飲酒	
目標	たばこ・お酒と上手につきあい、自分や周りを守りながら、未成年の飲酒・喫煙を防ぎましょう。
取組	正しい知識（適正飲酒・COPDなど）の普及、禁煙・節酒支援及び受動喫煙の防止を図る。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病リスク飲酒者の割合を減らす：現状 25%→20%以下</li> <li>喫煙率を下げる： 現状 18%→15%以下</li> </ul>
キャッチコピー	
「のまない・すわないも、当たり前に見える野田へ」	

第3節：歯・口腔の健康	
目標	生涯を通じて自分の歯を大切に、「食べる力・話す力・笑顔で生きる力」を守っていきましょう。
取組	子どものむし歯予防、成人期の歯周病予防及び定期的な歯科検診の習慣化を図る。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>12歳児のむし歯がある子の割合を減らす：現状 22%→0%</li> <li>後期高齢者の歯科健診受診率を上げる：現状 37%→50%</li> </ul>
キャッチコピー	
「かんで、しゃべって、笑って元気！」	

第4節：身体活動・運動	
目標	座っている時間を減らし、日常生活の身体活動を増やすとともに、無理なく続けられる運動機会をつくりましょう。
取組	ウォーキングを推進し、年齢や体力に合った運動を提供するとともに、社会とのつながりづくりを進める。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動習慣者の割合を増やす： 40%以上（目標値）</li> <li>日常生活における歩数を増やす： 7,000歩（目標値）</li> </ul>
キャッチコピー	
「のだで歩こう、笑顔で動こう！」	

第7節：社会環境づくり・地域支援	
目標	支え合い、つながり合いながら、誰もが安心して暮らせる「健康共生のむら」をつかっていきましょう。
取組	地域での見守り・声かけ・サロン活動と、健康的で安全な生活空間の整備を推進する。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり活動への参加率を上げる： 30%（目標値）</li> <li>健康づくりに取り組みやすい環境と感じる住民を増やす：50%（目標値）</li> </ul>
キャッチコピー	
「つながる笑顔、ひろがる健康」	

第8節：東日本大震災大津波等の経験を踏まえた健康づくり	
目標	日頃から心身の健康を整える取り組みを行いながら、災害や感染症などの非常時に備えましょう。
取組	被災者の健康状態を把握し、相談窓口を継続するとともに、平時から防災・健康危機に備える（防災訓練等）。
数値目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>被災者の健康状態把握率を上げる： 現状 30%→60%</li> </ul>
キャッチコピー	
「1人も取り残さない」	