

# 第4次浜松市食育推進計画



## 分野9 栄養・食生活〔第4次浜松市食育推進計画〕

### 食育推進計画の策定と概要

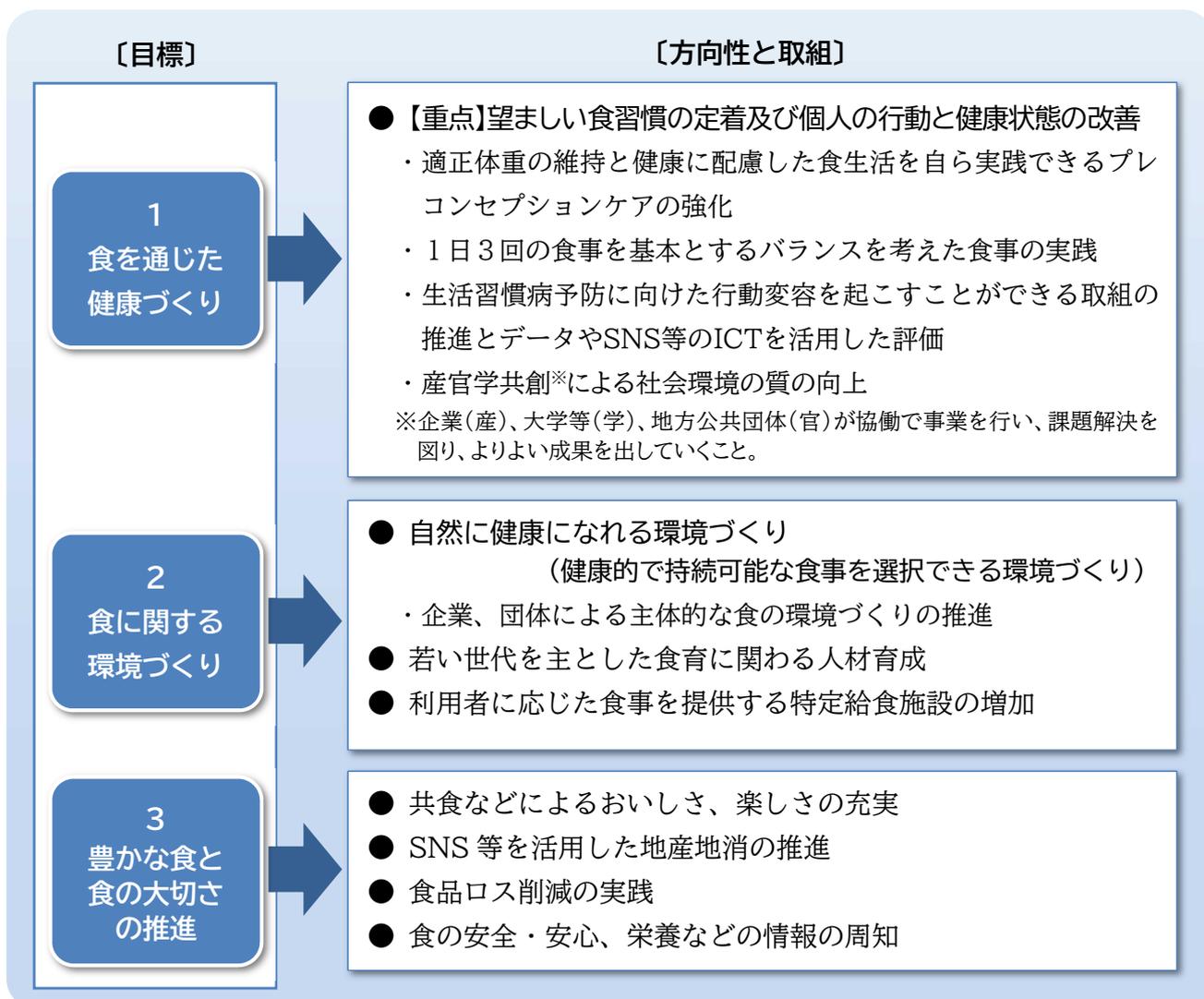
食育とは、「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」こととされています。(食育基本法前文より)

第3次浜松市食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づく食育推進計画として、国の「食育推進基本計画」と静岡県「ふじのくに食育推進計画」を踏まえ、また、本市の健康増進計画である「健康はままつ21」の分野3「栄養・食生活」の計画内容と整合性を図りながら、平成30(2018)年に策定しました。計画では、「食を通じた健康づくり」「食に関する環境づくり」「豊かな食と食の大切さの推進」の3つの目標を設定し、関係機関と連携して食育を推進してきました。

しかし、令和2(2020)年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大による、外出自粛等の生活習慣の変化や各種事業の中止・縮小、デジタル化の進展等は、「第3次浜松市食育推進計画」の取組に大きな影響を与えました。

第4次浜松市食育推進計画では、このような社会情勢の変化を踏まえ、データやSNS等のICTを活用した行動変容を促すための取組を強化し、市民一人ひとりの行動に合わせた望ましい食習慣の定着を推進していきます。

### 1 基本的な考え方



## (1) 食を通じた健康づくり

### ●【重点】望ましい食習慣の定着及び個人の行動と健康状態の改善

- 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から健康なからだづくりを～解説要領（令和3（2021）年3月厚生労働省）」では、若い女性は朝食の欠食率の割合が高いほか、エネルギー摂取量も少なく、低体重（やせ）の割合が高いという現状が報告されています。このことから、今後は健康無関心層や将来を見据えた食行動が重要となる若い世代に向けた「適正体重の維持」と健康に配慮した食生活を自ら実践できるプレコンセプションケアの強化が重要です。
- 1日3回の食事を基本とし、そのうち1日2回は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとることが良好な栄養摂取量、栄養状態につながるため、望ましい食生活習慣の定着に向けた取組が必要です。
- 野菜摂取量増加、果物の適量摂取や減塩については、個人の行動変容につながる取組とデータやSNS等のICTを活用した評価が必要です。
- 教育・保育関係（学校、保育所等）、地域・団体（企業、医療関係者、食育ボランティア等）等との連携を強化し、産官学共創による社会環境の質の向上に向けた取組が必要です。

## (2) 食に関する環境づくり

### ● 自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）

- 食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した食事を選択できるよう、企業や食品関連業者等が、主体的に食環境づくりに取り組むことが必要です。
- 地域や教育現場における食育活動を実践するため、大学生等若い世代との連携体制を構築する等、食育を推進する人材育成の強化を図り、若い世代への情報発信の取組につなげる必要があります。
- 誰もがアクセスできる健康増進の基盤として、利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の増加の取組を進めていくことが必要です。

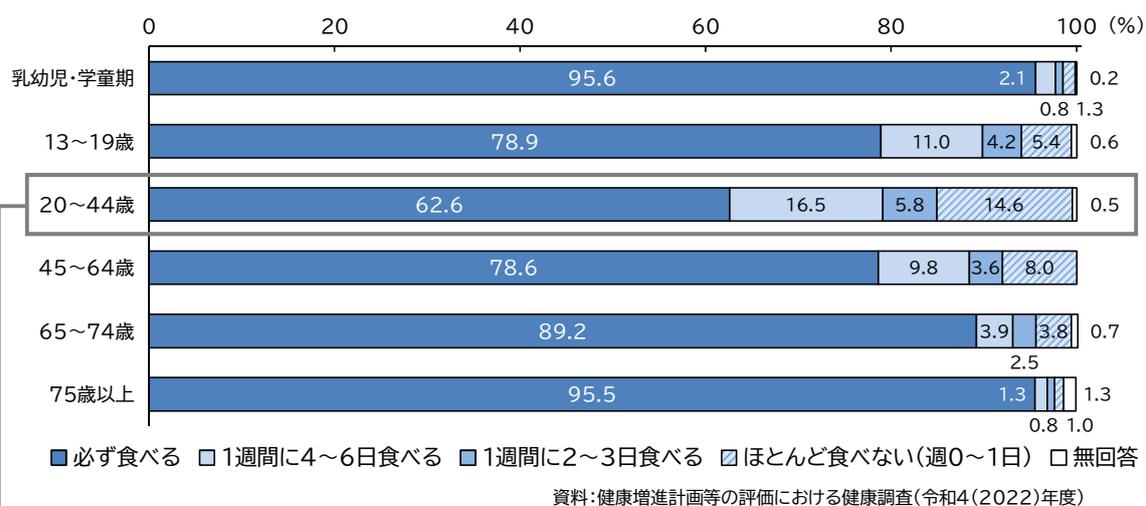
## (3) 豊かな食と食の大切さの推進

- 健康のみならず豊かな人間性を育むため、家族や仲間と一緒に食事をする共食や給食の場面、調理などの体験において、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことが必要です。
- 通信販売の普及拡大などによる食品の購入方法をはじめ、食をとりまく環境の変化を踏まえ、SNS等を活用した浜松産食材や浜松の食文化に関する情報発信など、より若い世代に向けた取組を強化する必要があります。
- 環境負荷低減のため、一人ひとりが食品ロスの削減意識を高め、実践していくことが必要です。
- 食品の安全・安心、栄養等に関する様々な情報について、広く市民に伝えていくことが必要です。

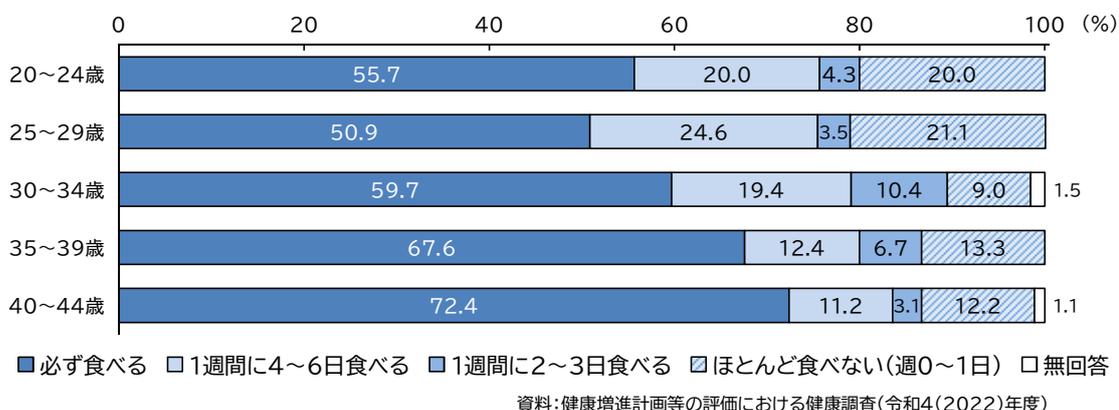
※（食農教育、地産地消に対する総合的な取組は、「浜松市農業振興ビジョン（計画期間：令和元年（2019）年度～令和6（2024）年度）」に基づき、推進します。）

## 2 現状と方向性

### 朝食を食べている人の割合

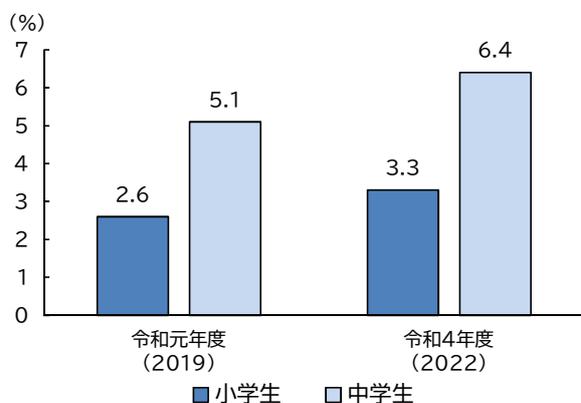


### 朝食を食べている人の割合(20～44歳)

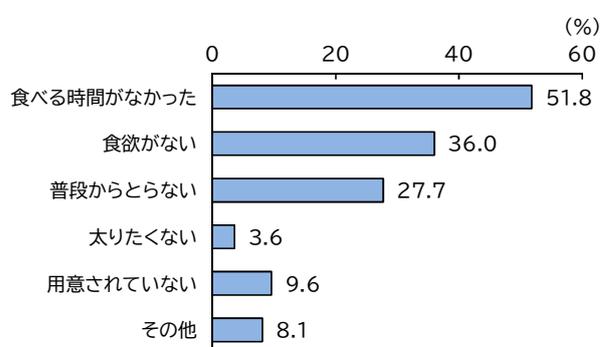


朝食を欠食する人（「1週間に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない(週0～1日)」)の割合が、20～44歳で、他の世代と比べて20.4%と多くなっています。その中でも20歳代の「ほとんど食べない」人の割合は、約20%を占めています。

### 小学生・中学生の朝食欠食率



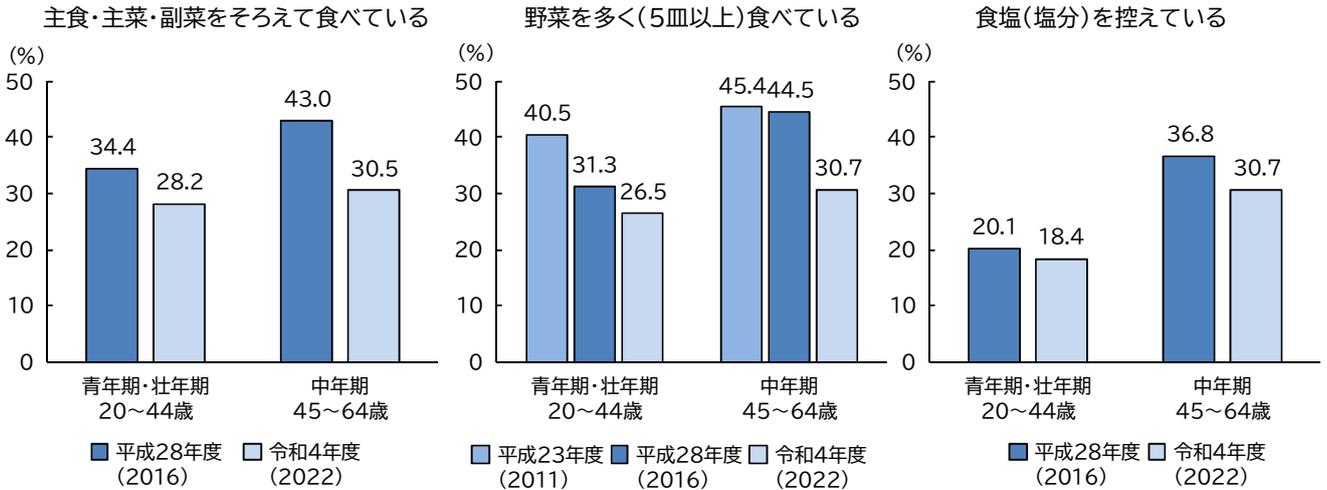
### 朝食欠食の理由



資料：令和4(2022)年度 朝食摂取状況調査報告書(教育委員会健康安全課)

小・中学生の朝食欠食率の増加については、親となる若い世代の朝食の欠食率が影響している可能性があります。

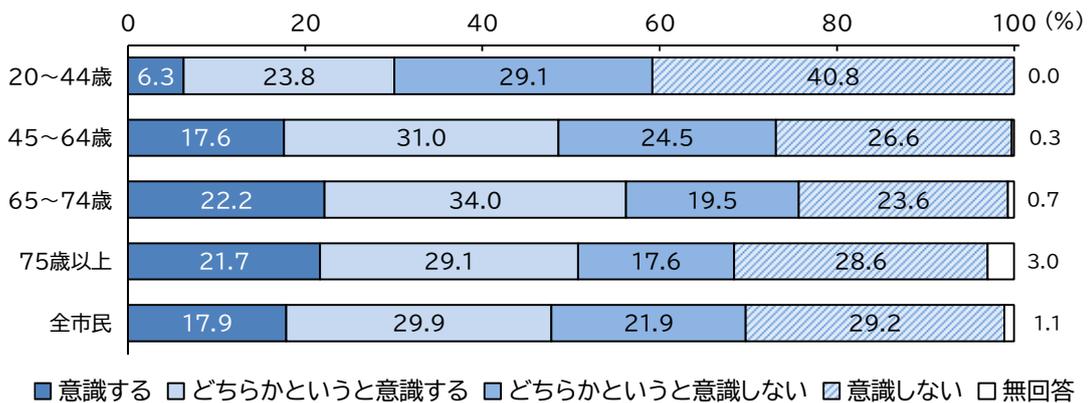
## 健康を保つために食事のとり方に気をつけている人の割合



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

主食・主菜・副菜をそろえて食べることや、野菜を多く（1皿70gを1日5皿以上）食べることを気をつけている人の割合は、令和4（2022）年度では、平成28（2016）年度と比べて、45～64歳で著しく減少しています。また、20～44歳では、45～64歳と比較すると低く、さらに減少傾向にあり、「食塩（塩分）を控えている人の割合」についても著しく低いことが分かります。

## 食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合



資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

20～44歳の青年期・壮年期の約7割が「どちらかという意識しない」「意識しない」と回答しています。

## 【方向性】

### ●望ましい食習慣の定着及び個人の行動と健康状態の改善

健康無関心層が多い若い世代やこどもの未来を担うこれから親となる世代を中心に、「望ましい食習慣の定着」に向けた行動変容を促すための取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」などの関係機関と連携し、実施していきます。

### ●自然に健康になれる環境づくり（健康的で持続可能な食事を選択できる環境づくり）

企業や食品関連業者等が、市民に対し、食事のバランス、野菜摂取や減塩等に配慮した健康的で持続可能な食事を選択できるように、主体的に食環境づくりに取り組みます。

## 3 市民のめざす姿

### (1) 食を通じた健康づくり

- ・適正体重を知って、バランスの良い食事を実践する
- ・生活リズムを整え、朝ごはんを食べる
- ・生活習慣病予防を意識した食生活を実践する  
（野菜摂取量の増加、果物の適量摂取、食塩摂取量の減少）
- ・よくかんで食べる

### (2) 食に関する環境づくり

- ・健康的で持続可能な食事を選択できる
- ・若い世代を中心に食育を推進する人材が増える
- ・食に関する正しい情報を獲得し実践する

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

- ・家族や地域の仲間と一緒に楽しく食べる
- ・浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- ・食への関心と理解を深め、環境に配慮した食生活を実践する
- ・安全・安心に関する食の知識を身につけ、実践する

### キャッチフレーズ

市民が目的や方向性を共有し、市全体で「浜松市食育推進計画」を推進するためにキャッチフレーズを使用します。

未来の自分と次世代へつなげよう！健幸食生活

## (1) 食を通じた健康づくり

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	食育に関心のある人の割合	20歳以上	58.6%	75.0%	90.0%
2	女性のやせの割合※	20～39歳	17.9%	16.0%	15.0%
3	児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学校 5年生男子	15.4%	減少	減少
4	小・中学生の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	小学生	3.3%	1.7%	0%
		中学生	6.4%	3.2%	0%
5	若い世代の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	20～39歳	21.8%	18.0%	15.0%
6	1日2回以上主食・主菜・副菜 を組み合わせた食事をほぼ毎日 食べている人の割合	20～64歳	40.8%	45.0%	50.0%
		20～39歳 (若い世代)	37.1%	40.0%	40.0%
7	野菜を多く(1皿70gを1日5 皿以上)食べている人の割合	20～64歳	4.7% (3皿以上29.4%)	増加	増加
8	食塩(塩分)を控えている人の 割合	20～64歳	—	40.0%	40.0%
9	低栄養傾向(BMI20以下) 高齢者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.1%	20.0%未満	13.0%未満
10	よくかんで食べている人の 割合	全市民	30.5%	増加	増加

※妊娠届出者の非妊娠時のBMIより算出。

## (2) 食に関する環境づくり

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	健康づくりに配慮した食の環 境整備に取り組む認証店※の数	—	302	増加	増加

※食品関連事業者で栄養バランス、野菜摂取、減塩など健康に配慮した食事が選べるメニュー等を提供し、市と協働で市民の健康づくりに取り組んでいるお店。

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数(1週間)	全市民	15.5回	16回	16回
2	料理の作りすぎに気をつけるなど、食べ残しを減らす努力をしている人の割合	20歳以上	77.8%	80.0%	80.0%
3	外食時や食品購入時に栄養成分表示(エネルギー、食塩等)の記載を参考にする人の割合	20歳以上	45.1%	増加	増加
4	食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合	20歳以上	48.3%	増加	増加
5	学校給食の浜松産12品目の使用率※	—	40.0%	42.0%	45.0%
6	公立保育所の浜松産12品目の使用率※	—	51.8%	53.0%	55.0%

※浜松産12品目の使用率とは、大根、さつまいも、葉ねぎ、しらす、セロリー、パセリ、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、みかん、こまつな、はくさいの出盛り期における重量での使用率をいいます。

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食を毎日食べる</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>●野菜は1日350g（1皿70gを5皿以上）以上食べる（※P71コラム参照）</li> <li>●果物は1日200g程度食べる（※P71コラム参照）</li> <li>●減塩を心がける</li> <li>●健康的な食事を選択する力をつける</li> <li>●適正体重を知り、維持する</li> <li>●よくかんで食べる</li> <li>●正しい食の知識などを身につけ、情報を発信することができる</li> <li>●正しい食の情報を獲得することができる</li> <li>●貧困等の状況にあるこどもとその保護者が温かな団らんの場で栄養のある食事をすることができる</li> <li>●地域の産物を活用して料理をつくる</li> <li>●食べ残しをなくす</li> <li>●災害時及び感染症流行時に備え、食料の備蓄をする</li> <li>●災害時に必要な食支援を受けることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学校・企業等は、個人の行動変容につなげるための野菜摂取量増加に向けた取組を行う</li> <li>●園児、児童、生徒等への食育の実施と保護者に向けた情報発信を行う</li> <li>●食品関連業者等は野菜摂取や減塩を推進する取組を行う</li> <li>●口腔機能や食を通じた健康づくりに関する事業や講演会を実施する</li> <li>●浜松市食育ボランティアは市民に向けた食育活動を行う</li> <li>●食育に携わる管理栄養士等に対して、市民に正しい食の情報を提供できるようスキルアップのための研修を実施する</li> <li>●「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材などの支援を行う</li> <li>●地産地消に関する食育講座の実施やSNS等による情報発信を行う</li> <li>●食品関連業者等は食品ロス削減に関する取組と普及・啓発を行う</li> <li>●栄養士会は災害時にJDA-DATによる支援を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ライフステージに応じた食育を推進する</li> <li>●産官学連携により野菜摂取量増加の取組を推進する</li> <li>●プレコンセプションケアについての正しい情報を提供する</li> <li>●学校給食等における、栄養管理と食育に取り組む</li> <li>●企業や店舗と連携して食の環境整備の推進を図る</li> <li>●口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組を行う</li> <li>●食育に関わる団体の支援や人材育成の取組を行う</li> <li>●施設利用者に応じた食事を提供している給食施設の増加の支援・指導を行う</li> <li>●食育推進連絡会を開催する</li> <li>●「こども食堂」の活動への食育や浜松産食材等の情報提供を行う</li> <li>●地産地消や食文化に関する取組の実施やSNS等による情報発信を行う</li> <li>●食品ロス削減やごみ減量のための周知・啓発を行う</li> <li>●災害時及び感染症流行時に備えた食料備蓄を推進する</li> </ul>

## 【行政の取組一覧】

### (1) 食を通じた健康づくり

取組		内容
1	栄養改善普及啓発事業 (高齢者福祉課)	・一緒に食事をする地域の高齢者団体の通いの場（元気はつらつ教室など）において、低栄養の予防や健康寿命延伸のための食事バランス、食事のとり方など、正しい知識の普及・啓発を行います。
2	親子健康手帳（母子健康手帳）交付時の栄養支援 (健康増進課)	・若年女性のやせ対策の一環として、妊娠中の適正な体重増加に向けての食生活習慣について支援します。
3	乳幼児期における望ましい食習慣の普及・啓発 (健康増進課)	・乳幼児期の保護者が、望ましい食習慣の基礎をつくり乳児の健やかな成長を促すことができるよう、離乳食をはじめとする食事や摂食機能の発達等の必要な知識や判断力の向上を支援します。
4	望ましい食習慣の定着と個人の行動と健康状態の改善のための取組とデータやICTを活用した評価 (健康増進課、中家庭科研究部)	・「望ましい食習慣の定着」に重点を置き、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、自身の食生活を振り返り、行動変容を起こすことができる取組を「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など様々な分野と連携して実施し、データやICTを活用して評価します。
5	若い世代に対するプレコンセプションケアについての正しい知識の普及・啓発 (健康増進課)	・若い男女が、将来のライフプランを考慮して、日々の生活や健康に向き合い、次世代を担うこどもの健康につながるため、自身の食生活を振り返り、生活習慣を見直す取組を実施します。
6	生活習慣病の発症予防のための啓発 (健康増進課)	・栄養バランスを考えた食事を基本とし、野菜摂取の必要性や効用、食べる順番の工夫（野菜から食べる：ベジファースト）、減塩の啓発を企業と連携して実施し、生活習慣病の発症予防につなげます。
7	高齢者へのフレイル予防の取組 (健康増進課)	・シニアクラブ等の高齢者の団体や個人に向けて、フレイル予防の周知と低栄養予防のための支援をします。
8	地域の特性を生かした食育の推進 (健康増進課)	・天竜区では、地域の特性を生かし、ライフステージに応じた食の健康づくりに取り組みます。
9	歯科保健の推進 (健康増進課)	・生涯を通じ、自分の口でおいしく食事を味わい会話を楽しむために、幼児期から高齢期までを経時的に捉え、口腔機能の育成・維持・増進を踏まえた取組の推進を行います。
10	幼稚園・保育所等における家庭と連携した食育の推進 (幼保運営課)	・保護者と連携をとりながら、離乳食やアレルギーなど個別対応の給食や栄養相談等を実施します。
11	幼稚園・保育所・学校給食における食育の実施 (幼保運営課、健康安全課)	・こどもの頃からの健全な食習慣の確立のため、こども1食分のモデルになるような給食を提供し、関係職員と連携し、給食を生かした食に関する指導に取り組みます。

## (2) 食に関する環境づくり

取組		内容
1	食育推進連絡会の開催 (健康増進課)	・食育の推進に関係する機関、団体等との連携を強化し、食育推進計画の策定、進捗管理及び推進について意見交換します。
2	食育の推進に関わる団体及び関係機関への人材育成のための支援 (健康増進課)	・地域団体、幼稚園・保育所・大学等の教育関係機関が、それぞれの立場において、共通理解のもとに望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進が図れるよう、講座や研修会等を開催し、支援します。
3	食品関連事業者等と連携した主体的な食の環境整備 (健康増進課)	・食品関連事業者等が主体的に生活習慣病予防の普及・啓発を図り、市民が健康的な食事を選択できる環境整備に取り組みます。
4	企業等における健康づくりの取組支援 (健康増進課)	・生活習慣病発症予防のため、職域保健関係機関と連携し、事業所における健康づくりの取組を支援し、健康経営につなげます。
5	特定給食施設等の支援・指導 (生活衛生課)	・施設利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価・改善を実施する特定給食施設が増加するよう支援・指導します。
6	栄養成分表示の助言・指導 (生活衛生課)	・栄養成分表示について、適正な表示が行われるよう、食品関連事業者等に助言・指導します。
7	幼稚園・保育所・学校等における食育の実施 (幼保運営課、健康安全課、教育センター)	・栄養教諭・学校栄養職員・管理栄養士等が中核となり、全教職員が連携を図り、食に関する指導を充実するための取組を推進します。
8	教職員等に対する研修支援 (幼保運営課、健康安全課)	・教職員等を対象にした食育研修等の機会を提供し、専門性の向上を図ります。
9	浜松ウエルネス推進協議会を通じた官民連携によるヘルスケア事業の推進 (ウエルネス推進事業本部)	・浜松ウエルネスプロジェクトを推進するため、浜松ウエルネス推進協議会内にテーマ別部会(食部会)を設置し、はままつ健幸クッキングの開催やフレイル予防を目的としたお弁当の開発・販売など、地域課題の解決や市民の健康増進に資する取組を官民連携で推進します。
10	社会課題解決キャンペーン (ウエルネス推進事業本部、健康増進課)	・浜松市が抱える予防や健康に関する社会課題の解決に向け、野菜摂取量の増加や減塩に係る官民連携キャンペーン等を実施し、広く市民に社会課題の周知・啓発を行うとともに、行動変容を促します。

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

取 組		内 容
1	災害時に備えた食料備蓄の推進 (危機管理課)	・食料・飲料水等の備蓄の必要性について、防災関係イベントや市民向けの出前講座等の機会を通じて、市民に啓発します。
2	地域における食育の推進 (健康増進課)	・地域や大学等で食を通じた健康づくり活動を実施している食育ボランティア等と連携して、体験や調理実習等の実施や SNS 等を活用して、食の大切さを伝えます。
3	食品衛生に関する情報発信 (生活衛生課)	・ホームページ、パンフレット等により、食品衛生に関する情報発信を行います。
4	親子を対象とした料理講座の開催 (こども若者政策課)	・親子でふれあいながら調理する楽しさや食べる喜びを体験したり学んだりできる食育の講座を開催します。
5	こども食堂の活動支援 (子育て支援課)	・こどもに栄養のある食事や温かな団らんを提供する「こども食堂」の活動を支援します。支援団体に対して食育や浜松産食材などに関する情報提供を行います。
6	学校給食等での献立作成 (幼保運営課、健康安全課)	・食文化の継承及び地産地消の推進のため、郷土料理や行事食、浜松産の農林水産物を使用した献立を作成します。
7	環境にやさしい食育の推進 (環境政策課)	・環境学習指導者と連携して、Eスイッチプログラム（浜松版環境学習プログラム）により、食材や関わる人々への感謝の気持ち、地産地消などを学ぶ体験講座を実施します。
8	食品ロスについての情報収集及び情報発信 (一般廃棄物対策課)	・生ごみの減量に向けて、啓発イベントや市民向けの出前講座等で、食材の計画的購入による使い切り、食べ残しや期限切れによる食品ロス削減等についての働きかけを行います。
9	食と農をテーマとした体験型ツアーや地域の農林水産物のブランド化を図るイベント等の開催 (農業水産課)	・浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化についての理解を深めるため、体験プログラムやイベント、国内外への浜松産農林水産物・食品のPR事業を行います。
10	地産地消や食文化に関する情報発信 (農業水産課)	・浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化への理解を促進するため、ホームページやSNSを活用した情報発信を行います。

## (1) 食を通じた健康づくり



### ■皮膚カロテノイド測定で野菜摂取状況を数値で見える化「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」

浜松市は、静岡県のお市町に比べて糖尿病予備群が多い現状があります。また、野菜摂取量の不足が懸念されており、その要因の一つとしては、自身の普段の食習慣において野菜摂取量が十分なのか、不足しているのかを客観的に把握できないことが考えられます。

そこで、令和2（2020）年度から、野菜の摂取状況を数値として見える化できる「皮膚カロテノイド測定器（ベジメータ<sup>®</sup>）」を活用し、モデル事業として、野菜摂取量増加推進の取組を始めました。その中で、野菜摂取状況の意識の向上など食生活の改善がみられたことから、令和4（2022）年度からは、「市民に向けた野菜摂取量増加推進事業」として本格的に事業展開しています。

野菜摂取状況を数値として“見える化”することにより、市民が自身の野菜の摂取状況を把握し、必要に応じて行動変容を起こすことで、野菜摂取量の増加へとつながります。特に健康無関心層の多い若い世代に向けて実施し、食に関する興味、関心の向上を図り、健康増進と糖尿病等生活習慣病の予防につなげます。

#### <取組内容>

- (1) 官民連携共同研究事業<sup>\*</sup>の推進を図るため3回の皮膚カロテノイド測定と市の管理栄養士による簡単な栄養指導を実施。（若い世代への野菜摂取量増加のための働きかけ）
  - ①小中学生、高校生の学校教諭等と連携し、家庭科や保健の授業の一環として実施。
  - ②健康経営に取り組んでいる企業の従業員に実施し、企業での健康経営の取組へつなげる。
- (2) 市が実施する出前講座の項目として、1回の皮膚カロテノイド測定と健康教育を従業員に対して実施し、地域企業の健康経営の推進を図る。
- (3) 市内のスーパーに常設されているベジメータ<sup>®</sup>を活用して、指定期間に市民が1か月ごと3回測定し、スコアが上昇した人に特典を付与する等のキャンペーンを実施。

#### 皮膚カロテノイド測定器とは

白色LED光を使って皮膚のカロテノイド量を測定するものです。利き手でない薬指をレンズにあてて測定します。測定時間は約10秒間です。測定結果は、「ベジスコア」と呼ばれる0～1,200の数値となって表れ、野菜摂取状況を反映します。測定値は以下の判定基準に分類されます。

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 《判定基準》 A（444以上） | 非常に良い値です              |
| B（355～443）      | 頑張っています               |
| C（287～354）      | 日本人の平均値ですが、まだ少し不足気味です |
| D（230～286）      | 野菜不足気味です              |
| E（229以下）        | 非常に野菜が不足しています         |

#### カロテノイドとは

植物がもつ天然色素で体内で産生できないため、必ず食事から摂取しなければいけません。非常に強い抗酸化力があり、老化、発がん、動脈硬化などの抑制効果をもっています。緑黄色野菜のルテイン、トマトのリコピン、かぼちゃのβ-カロテン、みかんのクリプトキサンチンが有名です。

\*機器は、ベジメータ<sup>®</sup>を使用（判定基準は令和5（2023）年度現在）



※共同研究「皮膚カロテノイド測定器を用いた小中学生の野菜摂取量増加のための働きかけ」（聖隷浜松病院、浜松医科大学、常葉大学、浜松市）

■大人が1日に必要な摂取目標量は、野菜 350g以上、果物 200g

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値です。

野菜 350gの目安

料理にすると小鉢5皿(1皿 70g)分が目安



具だくさん味噌汁



野菜サラダ



おひたし



茄子の煮びたし



きんぴらごぼう

果物 200gの目安



みかん(M)1個(約100g)



りんご(M)1/2個(約100g)

※食事について医師からの指示を受けている人は、その指示に従ってください。

■減塩に対する市民の意識調査から見たこと

市民の減塩意識を把握し、今後の施策につなげるため、アンケート調査を実施しました。

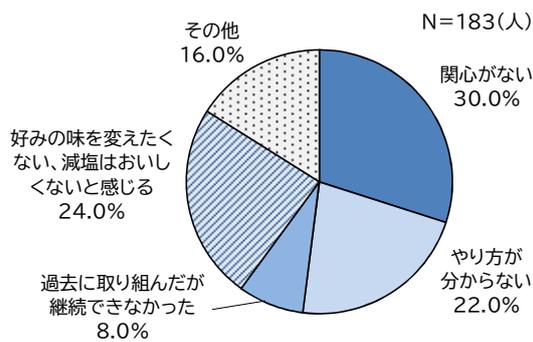
対象：市内ドラッグストアに来店した一般市民（412人）

調査期間：令和4（2022）年11月1日～11月30日

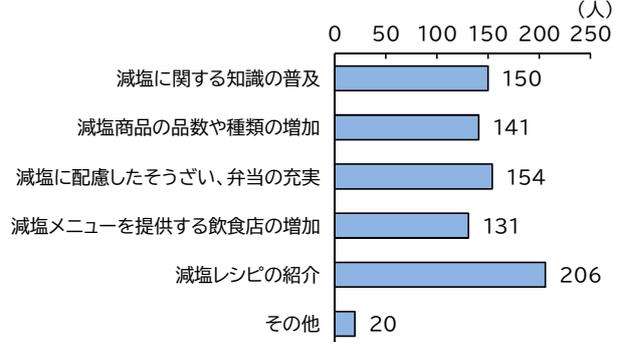
調査結果：減塩に取り組んでいない人（45%）の取り組まない理由は、「やり方が分からない」「過去に取り組んだが継続できなかった」人が合わせて30%でした。

「減塩を普及させるために今後必要だと思う取組」は、「減塩レシピの紹介」が最も多く、次いで、「減塩に配慮したそうざい、弁当の充実」「減塩に関する知識の普及」でした。

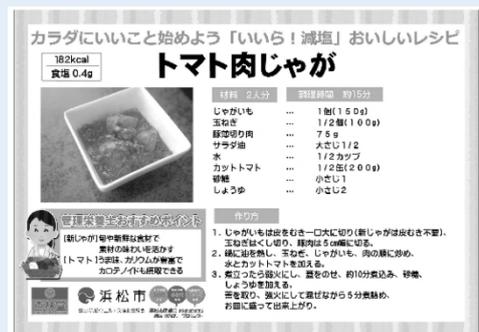
減塩に取り組んでいない人の取り組まない理由



減塩を普及させるために今後必要だと思う取組



この結果から、浜松市の管理栄養士が実践している減塩のコツを掲載した「減塩パンフレット」や「減塩レシピ」を積極的に活用し、実践に結びつく対策を進めています。今後は、官民連携による減塩に配慮したそうざいや弁当の開発・販売、健康イベント・SNS等を活用した情報発信等により、減塩の実践につながる取組を推進します。

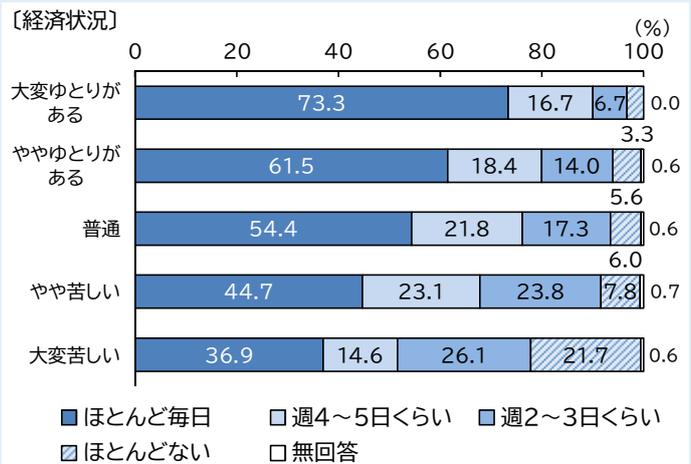


## コラム

### ■経済的な状況から見える食の現状

健康増進計画等の評価における健康調査では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」と回答した人の割合は、経済的に「大変ゆとりがある」「ゆとりがある」世帯に比較して、「大変苦しい」「やや苦しい」世帯で有意に低くなっています。こうした現状を踏まえ、性別や年齢を問わず、社会経済的に不利な立場の人々も含めて、自ら健康づくりに取り組むことができる社会環境を構築することが重要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている頻度 (20歳以上)



資料：健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

## (2) 食に関する環境づくり

## コラム

### ■浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト「栄養はなまる弁当」

浜松ウエルネス推進協議会に参画する聖隷福祉事業団 保健事業部と浜松パワーフード学会は、加齢によって心身の活力が低下する「フレイル」に対する市民の意識向上と、健康づくりに役立つ「栄養バランス」と「減塩」に配慮した食事の実践につなげるため、令和2(2020)年8月に「浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト」を発足し、市民のフレイル予防活動を応援する浜松パワーフード弁当シリーズ「栄養はなまる弁当」を開発しました。

「栄養はなまる弁当」とは、「フレイル」の予防に役立つ「1日にとりたい10食品群」の食材(20品目以上)をバランスよく使用してつくった地産地消の弁当です。

「スマートミール認証※」を取得しており、季節ごとに旬の浜松パワーフードを半分以上使用した弁当となっています。

この取組が評価され、浜松ウエルネスアワード2022市民健康部門では、「浜松パワーフードフレイル予防プロジェクト」が大賞を受賞しました。



#### 【フレイル予防に役立つ10食品群】



満遍なく食べることでフレイル予防に役立つたんぱく質やビタミンなどの栄養素をとることができます。

※健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事で、1食の中で、主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり・食塩の取り過ぎにも配慮した食事のことです。

### (3) 豊かな食と食の大切さの推進

#### コラム

##### ■生産者等と一緒に学ぶ食育体験プログラム

浜松や浜名湖周辺の農業・水産業・畜産業・地域資源を学び、食育・食農教育、地産地消に特化した小学生向けの体験プログラムを実施します。

地元食材の収穫や調理などの体験をとおして、次世代を担うこどもと子育て世代に、伝え残したい地元食材や郷土の味、食習慣を楽しく伝えます。また、生産者の想いや出荷までの話を直接聞くことで、地元の食材や農業への関心を高め、食に対する感謝の念と理解を深めます。



#### コラム

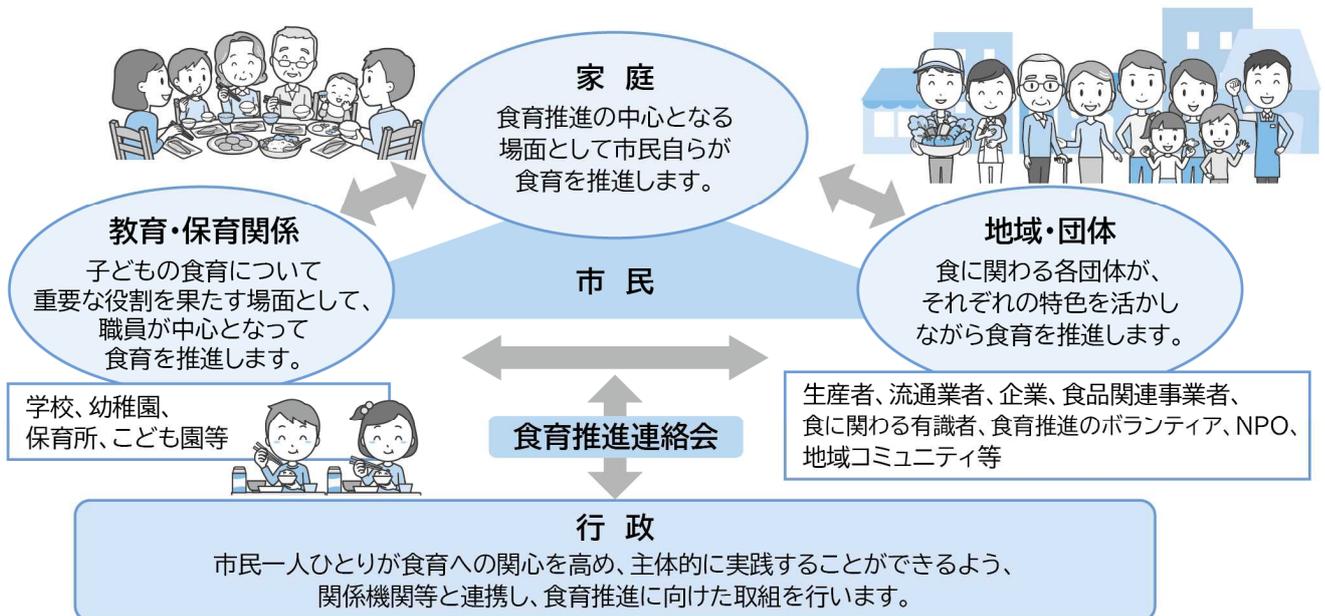
##### ■SNSを活用した「浜松まるごといただきます！キャンペーン」

～食でエコに健康に！～

地産地消の推進、野菜摂取量の増加、食品ロス削減等の啓発のため、Instagramアカウントをもつ課が連携し、浜松商工会議所食品部会の協力のもと、Instagram投稿キャンペーンを令和5（2023）年度に実施しました。「浜松野菜×ベジファースト」「野菜摂取×使いきり・食べきり」「浜松食材・名産品×使いきり・食べきり」を実践した写真を投稿してもらうことで、食育の意識の向上を図りました。



### 食育推進計画の推進体制





# 第2次浜松市歯科口腔保健推進計画



## 分野10 歯と口の健康〔第2次浜松市歯科口腔保健推進計画〕

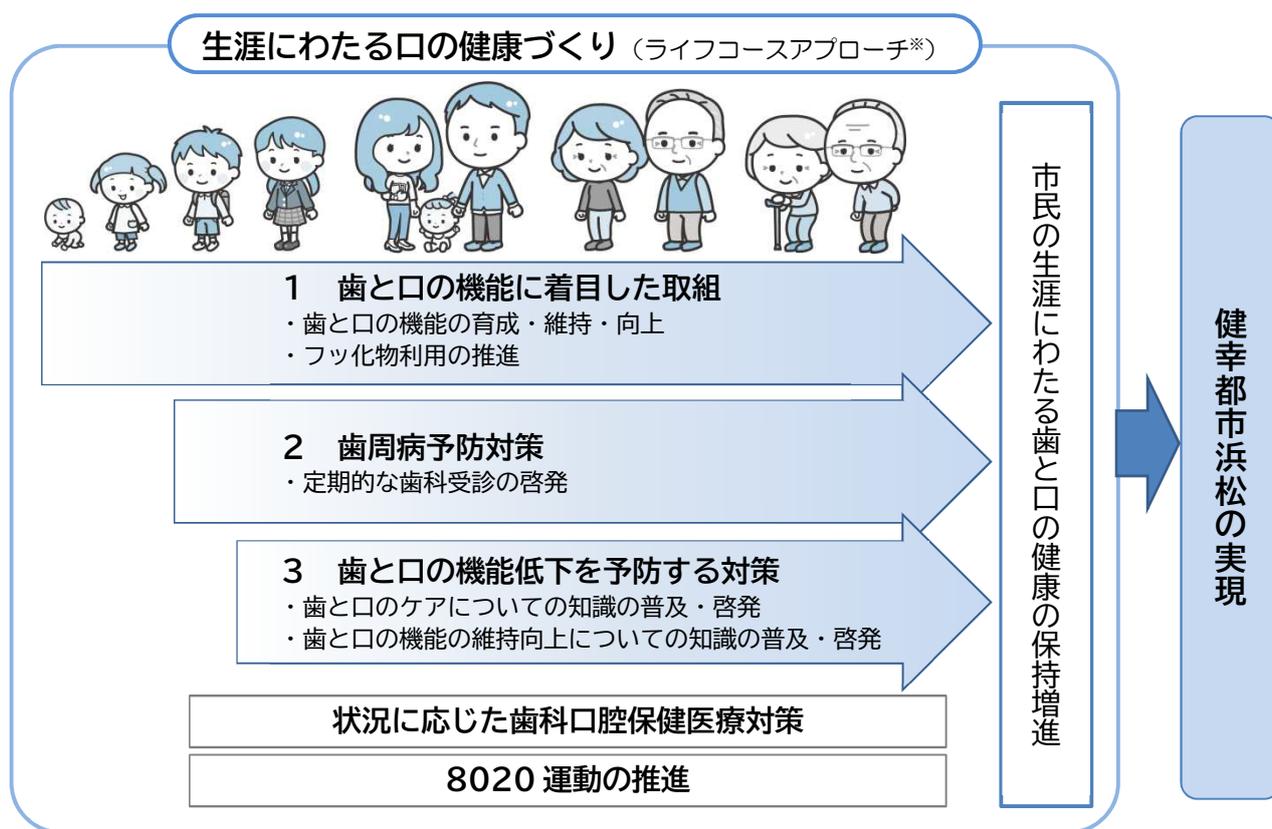
### 歯科口腔保健推進計画の策定と概要

歯と口の健康づくりは、心身の健康の保持増進や生活の質の向上に重要な役割を果たしています。日本人の平均寿命が毎年延び続けている中、できる限り寝たきりや病気の期間を減らし、健康な状態で自立して暮らせる生存期間（健康寿命）をさらに延伸することが重要です。健康長寿を目指すためには、食べること・運動・社会参加の3つの柱が重要とされていますが、歯と口の機能の衰えは、身体の虚弱につながるため、歯と口の機能低下を予防することが注目されています。令和5（2023）年には、国家経営の基本方針となる「骨太の方針2023」の『持続可能な社会保障制度の構築』に「生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた取組の推進、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実」という文言が明記されました。地域包括ケアシステムの構築においても、健康寿命の延伸のためにも、歯科保健医療対策がますます重要になっています。

本市では市民の生涯にわたる歯と口の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成26（2014）年に「浜松市歯科口腔保健推進条例」を制定し、この条例に基づき、浜松市総合計画を上位計画として「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。また、平成30（2018）年に歯科口腔保健推進に関する法律に基づき、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するため、浜松市口腔保健支援センターを設置しました。

「浜松市歯科口腔保健推進計画」の最終評価では、数値目標25項目の多くで改善がみられました。妊娠期・乳幼児期では5歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の数は目標を達成しました。妊婦歯科健康診査、3歳児のむし歯の本数は改善傾向でした。学齢期では12歳児、15歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、定期的に歯科検診を受ける人の割合とすべての目標を達成しました。成人期では、歯間ブラシ等の使用率、60～64歳の自分の歯の本数と24本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。20～64歳の定期的に歯科検診を受ける人の割合、60～69歳の進行した歯周炎を有する人の割合は改善傾向でした。40～49歳の進行した歯周病を有する人の割合は悪化傾向でした。高齢期は、85歳以上の自分の歯の本数、80～84歳の20本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。自分の歯の本数（70～74歳、80～84歳）、65歳以上の定期的に歯科検診を受ける人の割合、咀嚼が良好な人の割合は改善傾向でした。このような流れを踏まえ、これまでの8020運動の推進を継続しながら、現在の状況に即した形で「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定します。

# 1 基本的な考え方



※病気やリスクの予防を胎児期・乳幼児期から成人期、高齢期までつなげて考えアプローチする動き。

## 🦷 生涯にわたる口の健康づくり 🦷

### (1) 歯と口の機能に着目した取組

- 生涯を通じて食事や会話を楽しむために、乳幼児期から歯と口の機能（口腔機能）育成に注目した取組を継続して推進します。
- こどものむし歯は減少傾向にありますが、学齢期以降に依然として広く蔓延しています。また、成人と高齢者は歯と歯の間や歯の根むし歯（※P94コラム参照）が増えてきています。こどものむし歯だけでなく大人のむし歯を含め、むし歯のさらなる減少のためにフッ化物の利用の推進並びにかかりつけ歯科医での定期的な歯科検診に向けた取組を推進します。
- 乳幼児期に複数のむし歯があるこどもの背景には、貧困などの社会経済的要因があるといわれています。健康格差の縮小につながる取組を前向きに検討します。
- 乳幼児期にむし歯が多かった人は、成人期にもむし歯が多いことが報告されています。ライフコースアプローチに基づく、歯の健康づくりを推進します。

## (2) 歯周病予防対策

- 歯肉炎はみがき残しの多い乳歯と永久歯が混在する学齢期に増加し、歯周病菌は20歳代前半に感染すると報告されていますが、歯周病の症状は40歳前後に多く現れます。症状のない早い段階から歯と口の健康に関する普及・啓発をします。
- 自分の歯や口の健康意識が薄れる働き盛りの世代や、年代を問わず健康に対して無関心な人（健康無関心層）に対して、将来自分の歯を維持するために、セルフケアとかかりつけ歯科医による定期歯科検診（健康診査及び健康診断を含む）の重要性を発信します。
- 妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足から歯肉炎やむし歯を発症しやすいことに加え、出産直後は歯科受診が困難になることから、妊婦歯科健康診査の受診の重要性を普及・啓発します。
- 障がい者や要介護高齢者などの歯科医療を受けることが困難な人は、むし歯や歯周病が進行すると歯科治療がより困難になるため、それらの重症化予防を推進します。

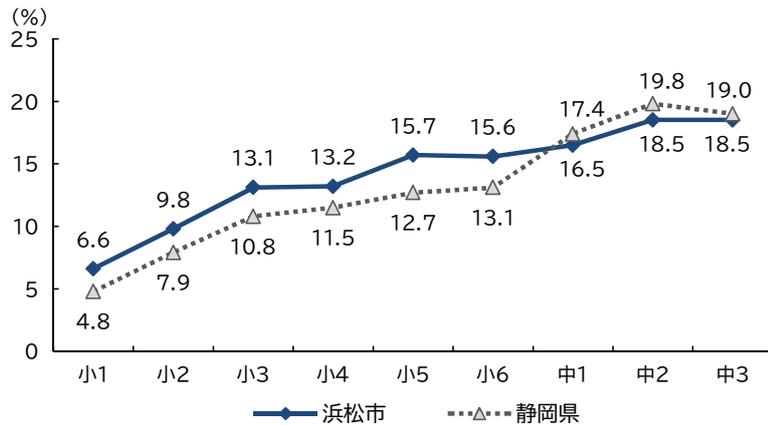
## (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

- 歯と口の機能低下予防のために、歯と口のケアについて正しい知識、口の機能の維持向上のための健康情報を普及・啓発します。
- 自分の歯を有する人が増加すると、むし歯や歯周病を有する割合も増加することが推測されるため、歯周病の発症・重症化予防の普及・啓発の推進、生活習慣の改善やセルフケアの実践、定期的に歯科検診を受ける人の増加に向けた取組を推進します。
- 令和5（2023）年4月1日現在で、浜松市の65歳以上の高齢者の人口割合は28.5%となりました。高齢者が最期まで地域で自分らしく生活するための要素のひとつとして、口から食べることは重要です。また、通院が困難な人は口の機能が低下することが多いといわれており、口の機能の低下が全身に影響を及ぼす可能性があることから、すべての人の口の環境や機能の維持の重要性を普及・啓発します。
- 高齢期の誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）には、口の衛生状態や口の機能が関連することが明らかになってきています。医科と歯科の連携の重要性と誤嚥性肺炎の予防について普及・啓発します。

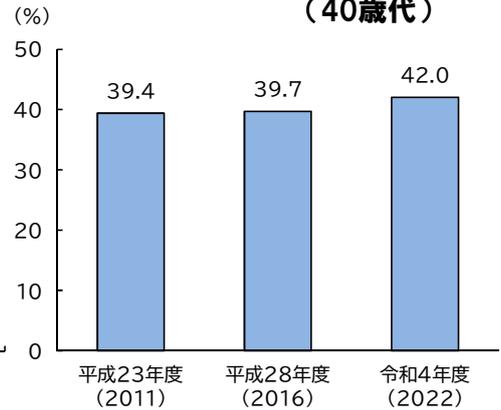


## [現状] (2) 歯周病予防対策

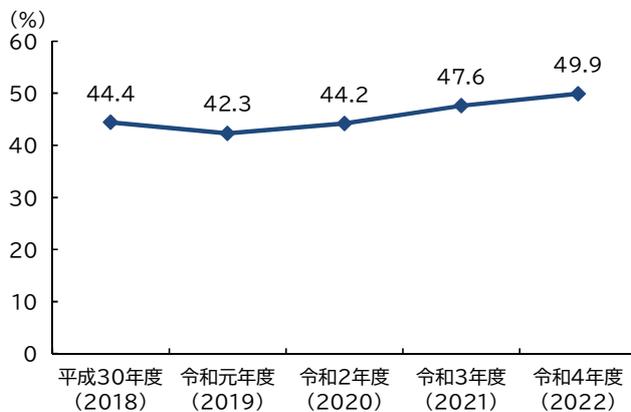
### 歯肉炎を有する児の割合(令和4(2022)年度)



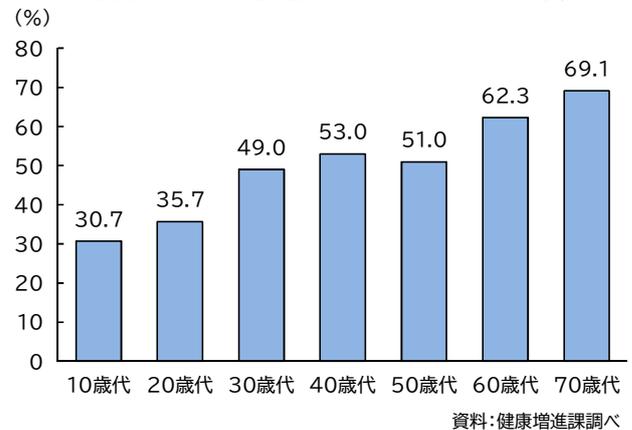
### 進行した歯周炎を有する人の割合 (40歳代)



### 妊婦歯科健康診査受診率



### かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合(令和4(2022)年度)



歯周病は40歳前後から症状が現れることが多いですが、歯周病の前段階の歯肉炎は乳幼児期から学童期へと徐々に増加します。かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診やメンテナンスを受けることが大切です。

## コラム

### ■歯周病の危険因子

歯周病は、様々な危険因子があります。

年齢が40歳以上、性別は男性、BMI※が25以上の肥満傾向の人、たばこを長い間吸っている人、アルコールをたくさん摂取する人、1日の歯ブラシが2回未満の人などは歯周病にかかりやすいことがわかっています。他にも経済的ストレスや精神的ストレス、飲酒で顔が赤くなる人などもかかりやすいといわれています。

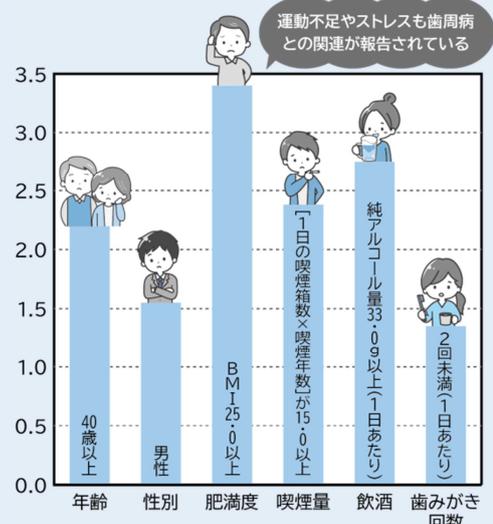
※BMI: ボディ・マス指数

【体重 (kg)】÷【身長 (m) の2乗】

低体重 : 18.5未満

普通体重 : 18.5~25未満

肥満 : 25以上

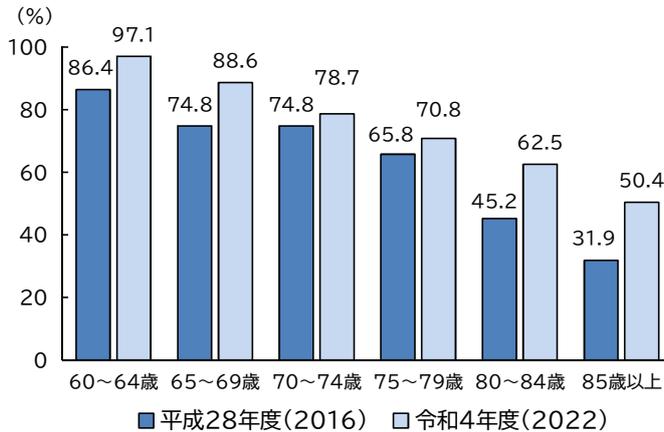


参考: 歯周病の危険因子とオッズ比

天野敦雄, 「歯科衛生士のための21世紀のペリオドントロジーダイジェスト」クインテッセンス出版株式会社, 2015.

## [現状] (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

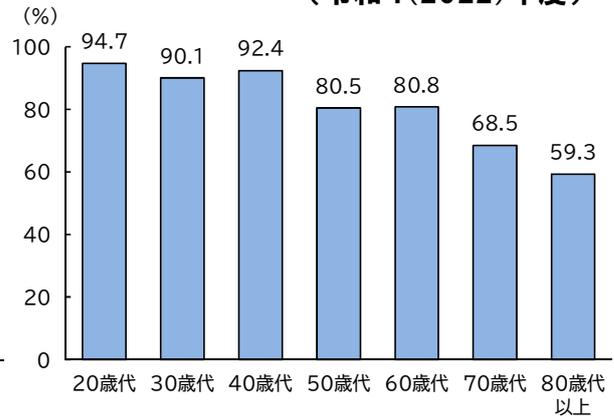
### 20本以上歯を有する人の割合



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

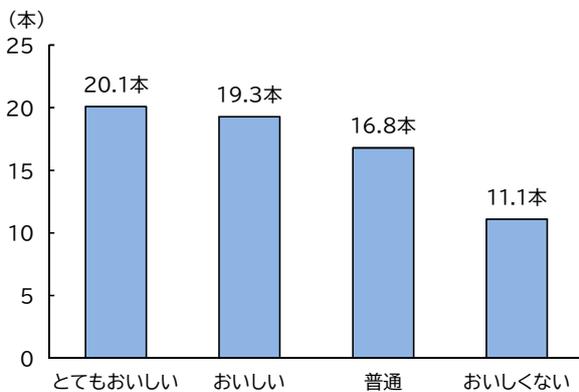
### 咀嚼が良好だと認識している人の割合

(令和4(2022)年度)



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

### 平均で約20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい・おいしい」と感じています



引用:「食の満足度及び歯科保健行動と現在歯数の関連について」  
(公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007より)

平均で20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい」「おいしい」と感じています。20本以上の歯を有する人の割合は、どの年代においても増加傾向にありますが、年齢が高くなると、咀嚼（食べ物をかみくだき、味わうこと）が良好な人の割合は低くなる傾向にあります。

## コラム

けんこう

### ■健口体操

口の機能の維持・向上は、誤嚥性肺炎の予防にも有効です。毎日続けましょう！

#### はまつ健口体操！

**①はじめに深呼吸**  
鼻から吸って  
口からゆっくり吐く

**②顔ストレッチ**  
ほっぺをふくらます  
きゅーっとすぼめる

ふう！ きゅう～  
風船みたいに ほっぺをベッコと

**③唇トレーニング**  
「い～」と横にひきのばす  
「う～」と突き出す

「い～」 「う～」  
にっこりくち タコのくち

**④パタカラと動かす**  
はっきり大きな動きで「パ」「タ」「カ」「ラ」

パタカラ！パタカラ！  
パタカラ！

ゆっくり～  
すばやくっ！  
組み合わせせて♪

**⑤最後に深呼吸**  
鼻から吸って、  
口からゆっくり吐く

## 【方向性】

## 生涯にわたる口の健康づくり（ライフコースアプローチ）

生涯を通じて口からおいしく食べることを目指し、正しく「食べる（かむ、のみこむ）」ための基盤となる乳幼児期から口の機能低下予防に取り組む高齢期まで、各ライフステージにおける口の機能の特徴を意識し切れ目のない支援を実施します。

## ●歯と口の機能に着目した取組

口の機能の育成・維持向上のため、情報発信や健康づくりについて普及・啓発をするとともに、予防行動につなげる取組を検討し実施します。

## ●歯周病予防対策

歯周病（歯肉炎、歯周炎）の予防について、若い世代から正しい知識の普及・啓発をします。

歯周病予防のため、20歳代から歯周病検診を受けることを推奨します。

## ●歯と口の機能低下を予防する対策

口の機能の維持や低下予防のため、よくかんで味わって食べることやオーラルフレイルなどの知識の普及・啓発をします。

## 3 市民のめざす姿

## (1) 歯と口の機能に着目した取組

- ・よくかんで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける
- ・フッ化物利用方法、効果について正しい知識を身につける

## (2) 歯周病予防対策

- ・定期的に歯科検診を受けて、歯周病予防に努める
- ・若い世代から、歯周病についての正しい知識を身につける

## (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

- ・口の機能の低下を防ぐために自分の歯を失わないように努める
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診、メンテナンスを受ける
- ・口の機能の維持向上や毎日の歯ブラシ（セルフケア）について正しい知識を身につける
- ・口の体操やマッサージを行い、口の機能の正しい知識を身につけ、維持・向上に取り組む

## キャッチフレーズ・ロゴマーク

歯と口の健康を通じて、健康で質の高い生活を目指すという本計画の目的に合致した平成25（2013）年度の「歯と口の健康週間」の標語「健康は 食から 歯から 元気から」を、浜松市歯科口腔保健推進計画のキャッチフレーズとして引き続き使用します。

「歯と口の健康週間」の標語は、浜松市内の小中学校生から公募し、最優秀賞のものを採用しています。



### (1) 歯と口の機能に着目した取組

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	4歯以上のむし歯を有する児の割合	3歳児	2.7%	1.5%	0.0%
		5歳児	8.3%	6.5%	5.0%
2	むし歯のない児の割合	12歳児(中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
		15歳児(中学3年生)	76.1%	78.0%	80.0%
3	フッ化物を利用する人の割合	1～12歳	72.9%	85.0%	95.0%
		19歳以上	54.5%	68.0%	80.0%
4	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の割合	幼稚園・保育所・こども園	40.2%	48.0%	55.0%

### (2) 歯周病予防対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	13～18歳	—	55.0%	60.0%
		19～69歳	30.2%	55.0%	60.0%
		70歳以上	—	55.0%	60.0%
		障がい者施設 歯科健診受診者	48.2%	60.0%	75.0%
2	歯肉に炎症所見を有する児の割合	12歳児(中学1年生)	16.5%	13.0%	10.0%
		15歳児(中学3年生)	18.5%	17.0%	15.0%
3	妊婦歯科健康診査を受けた人の割合	妊婦	49.9%	75.0%	80.0%
4	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	45.6%	40.0%	35.0%
5	45歳以上で自分の歯が19歯以下の人の割合	45歳以上	4.1%	3.5%	3.0%

### (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	24歯以上の歯を有する人の割合	50～59歳	90.4%	92.5%	95.0%
		60～69歳	79.4%	85.0%	90.0%
2	20歯以上の歯を有する人の割合	80歳	61.0%	70.0%	80.0%
3	咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%
		60～69歳	80.8%	84.0%	88.0%
		80歳	68.3%	72.0%	76.0%
4	オーラルフレイルを知っている人の割合	19～69歳	22.3%	50.0%	80.0%
		70歳以上	34.0%	50.0%	80.0%

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦歯科健康診査を受ける</li> <li>●継続してフッ化物を利用する</li> <li>●かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受ける</li> <li>●ゆっくりよくかんで食べる習慣を身につける</li> <li>●歯と口の機能低下を防ぐために自分の歯を失わないようにする</li> <li>●自分や周囲の人を大切に、周囲の人に問題があった場合は、医療や行政につなげる</li> <li>●災害時に備えて、非常用持ち出し袋に口腔ケアグッズを入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦歯科健康診査をきっかけに、保護者がかかりつけ歯科医をもつことを推奨する</li> <li>●学校歯科健診結果をもとに受診勧奨を徹底する</li> <li>●職場における歯科保健活動の必要性について理解し、歯科検診を実施する</li> <li>●定期的な歯科検診の重要性について普及・啓発する</li> <li>●必要な歯科治療を行うことにより、歯と口の機能を回復させる</li> <li>●フレイルやオーラルフレイルのチェックの機会を捉え、オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげる</li> <li>●災害時に地域医療の早期回復を目指し、診療可能な医療機関は再開する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊婦歯科健康診査受診率向上を図る</li> <li>●フッ化物利用の普及・啓発を行う</li> <li>●適切な歯と口の機能の普及・啓発を行う</li> <li>●定期的に歯科検診の受診啓発を行う</li> <li>●自分の歯をより多く保つための対策を推進する</li> <li>●セルフケアとかかりつけ歯科医機能の充実を図る</li> <li>●オーラルフレイル対策を推進する</li> <li>●むし歯や歯周病の早期発見と重症化予防を図る</li> <li>●歯科口腔保健を担当する職員の確保・資質の向上に努める</li> <li>●災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発する</li> </ul>

### 【行政の取組一覧】

#### (1) 歯と口の機能に着目した取組

取組	内容
1 乳幼児の歯科健康診査 (健康増進課)	・歯と口の機能の育成について普及・啓発します。
2 フッ化物洗口 (健康増進課)	・幼稚園、保育所、こども園にてフッ化物洗口を実施します。
3 母子の健康教育 (健康増進課)	・フッ化物利用によるむし歯予防を普及・啓発します。 ・かむことの大切さや望ましい食習慣の定着を目指した働きかけを行います。
4 幼稚園・保育所等における歯科保健の推進 (幼保運営課)	・歯科健診を実施します。 ・講座の開催や教材の活用等とおして、歯と口の健康教育を行います。 ・歯のみがき方や口のすすぎ方及び仕上げみがきの大切さを指導します。 ・望ましい食習慣の定着化を図る支援を行います。
5 学校における食育の推進 (健康安全課)	・栄養教諭・学校栄養職員等が、よくかんでおいしく食べることを意識した献立を作成します。 ・教職員と連携・協力し、食に関する指導体制の充実を図ります。

## (2) 歯周病予防対策

取 組		内 容
1	歯科保健推進会議の開催 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科口腔保健の推進に関する機関、団体等との連携を強化し、歯科口腔保健の推進について意見交換を行います。</li> </ul>
2	障がい者歯科保健医療システムの充実 (健康増進課・障害保健福祉課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ歯科医での定期管理が行える体制の構築を目標として、歯科診療所、浜松医療センター、口腔保健医療センターとの意見調整を行います。</li> <li>・ 障がい者歯科保健医療の普及・啓発を目的とし、各区役所に「歯科診療でお困りの障がいのある方へ」のチラシ等をおき、歯科保健医療提供体制を周知します。</li> <li>・ 歯科医療関係者に対し、障害者差別解消法の理念及び内容の理解促進を図ります。</li> <li>・ 歯科医療従事者の資質向上を目的とし、障がい者の歯科診療に必要な技術の実地研修及び講義を行います。</li> </ul>
3	障がい者歯科診療 (病院管理課：浜松医療センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「障がい者歯科協力歯科医院」と連携して歯科診療を行います。</li> <li>・ 全身麻酔による集中歯科診療を行います。</li> </ul>
4	かかりつけ歯科医での定期管理の重要性について普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かかりつけ歯科医での定期管理を習慣化するための普及・啓発を行います。</li> </ul>
5	妊婦の歯科健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦の歯科健康診査、歯科保健指導を実施します。</li> </ul>
6	口腔ケアの普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護事業所に対し、口腔ケアの重要性や効果などを普及・啓発します。</li> </ul>
7	歯周病検診等・受診啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各年代切れ目のない歯科検診・受診の啓発を実施します。</li> <li>・ 歯科の健康づくりの関心が低い世代に対して、歯科検診受診の必要性を普及・啓発します。</li> </ul>
8	官民連携による歯科保健事業の推進 (健康増進課、ウエルネス推進事業本部)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若年層の歯と口に関する健康意識を把握し、この世代の課題を明らかにした上で、歯と口の健康づくりを普及・啓発します。</li> <li>・ 口腔ケアに関する健康意識の醸成や、歯周病検診の受診率向上に関する取組など、歯と口の健康づくりを官民連携で推進します。</li> </ul>
9	学校における歯科保健の推進 (健康安全課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期健康診断で歯科健診を実施します。</li> <li>・ 教育活動において、歯の必要性・大切さを含め、むし歯と歯周病の予防について指導します。特に歯周病は、感染機会の増える前の年代における予防の重要性について指導をしていきます。</li> <li>・ 歯を清潔に保つため歯みがきを習慣化させ、自分で自分の歯やからだを意識的に守るという観点から昼食後の歯みがきの習慣化を目指します。</li> <li>・ むし歯の多いこどもについては、学校歯科医の助言を受け、健診後、個別の保健指導に努めます。</li> </ul>
10	災害時における歯科保健の推進 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発します。</li> </ul>

### (3) 歯と口の機能低下を予防する対策

取組		内容
1	市民公開講座 (高齢者福祉課)	・ 歯科、口腔ケア等に関する内容の市民向け講演会等を実施します。
2	地域包括ケアシステム推進連絡会 (高齢者福祉課)	・ すべての人が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らすことができるよう、歯科医師を含めた医療・介護・福祉の関係機関が連携し地域包括ケアシステム構築を推進します。
3	口腔機能向上普及・啓発事業 (健康増進課・高齢者福祉課)	・ 在宅の虚弱な高齢者を対象に、口の機能向上及び口腔ケアについての正しい知識や技術を普及・啓発することで、介護予防を推進します。
4	歯科訪問診査 (健康増進課)	・ 居宅等で療養し通院しての歯科診療が困難と判断された人に対し、求めに応じて訪問して歯科健康診査を行います。
5	健康教育 (健康増進課)	・ 地域団体や企業等からの希望に応じ、口の機能の維持向上や口腔ケアについて普及・啓発を実施します。

## 🦷 状況に応じた歯科口腔保健医療対策 🦷

### (1) 休日救急歯科診療

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）において、かかりつけ歯科医を受診できない場合の対応として、（一社）浜松市歯科医師会<sup>\*</sup>の協力により歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）において応急処置を行う休日救急歯科診療の体制を整備しています。現状を踏まえ、今後も市民が安心して生活するため、休日救急歯科診療の在り方を検討します。

※一般社団法人 浜松市歯科医師会：以下「歯科医師会」と表記。

- ・ 口の痛みやトラブルが起きた際の応急処置のみ
- ・ 実施日：休日  
(日曜、祝日、12月29日～1月3日)
- ・ 場 所：歯の健康センター  
(浜松市口腔保健医療センター)
- ・ 受付時間：午前9時00分から午前11時30分  
午後1時00分から午後3時30分



## (2) 災害時の歯科口腔保健

「災害時の歯科医療救護活動に関する協定書」（歯科医療救護・口腔ケア・身元確認作業の技術的な協力）を平成29（2017）年6月に歯科医師会と結んでいます。

災害時の歯科医療救護活動については、「浜松市医療救護計画」に基づき、救護所等で活動を行う体制を整えています。また、避難所等における歯科健康支援活動（口腔ケア等）については、上記協定に基づき、歯科に関する情報の収集と提供を行う体制を整備しています。

### 災害時の備えと口腔ケア

災害発生直後は、流通が滞るため食生活が偏りがちになり、偏った食生活やストレスが原因で、むし歯や歯周病をはじめ様々な口の問題が発生しやすくなります。またストレスによる免疫力低下などで高齢者や持病のある人は誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）のリスクが高くなります。災害時に口の健康を心がけることは命を守ることに繋がります。避難所などでの集団生活や、帰宅することが困難になることを想定し、家や出先の非常用持ち出し袋に口腔ケア用のグッズの追加をお勧めします。

#### <非常用持ち出し袋の中に入れておきたいもの>



- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ（口腔ケア用）
- 歯みがき剤
- 洗口剤



被災場所によって道路の復旧などに時間がかかることがあります。

### 災害時の口腔ケア

#### 【水がない場合】

非常時には、慣れない環境などの強いストレスで唾液が出にくくなる場合があります。唾液には口の中をきれいに洗い流す働きがあります。なるべく口を動かして（※P82コラム参照）、唾液の分泌を促しましょう。

ガムをかんだり、洗口剤を使用したうがいや、ウェットティッシュで汚れをとることも有効です。

#### 【水が少ない場合】

少量の水を使うことができれば、歯ブラシで口をきれいにするができます。



歯ブラシを入れて濡らします。



歯みがき剤をつけて歯をみがきます。



コップで歯ブラシをすすぎます。



最後に少量の水で1回うがいをします。

### (3) 中山間地域の歯科口腔保健

浜松市には天竜区、浜名区に中山間地域があります。中山間地域は浜松市の中でも少子高齢化や人口減少が顕著です。中山間地域には無歯科医地区、準無歯科医地区が存在します。現在、それぞれの中山間地域の歯科医療を支える歯科医療関係者も高齢化の傾向があり、さらに無歯科医地区が増加する可能性があります。市民が安心して暮らせる地域づくりのため、歯科医療従事者や医療・介護の関係者と協力し、歯科医療確保のため、人材及び環境の整備に努めます。

現在、市営の春野歯科診療所と公設民営の龍山歯科診療所で歯科診療を行っています。



### (4) 歯科訪問診査

通院が困難な人は口のトラブルへの対応が難しく、そのままになってしまうことがあります。かみ合わせが悪くなると、認知症の進行や転倒・骨折に関わる可能性があるといわれています。また、口の機能も低下しやすく、口の機能が低下すると誤嚥性肺炎を発症するリスクも高くなります。

浜松市では、通院困難な在宅療養者を対象に在宅で口の健診を受けられる歯科訪問診査を行っています。



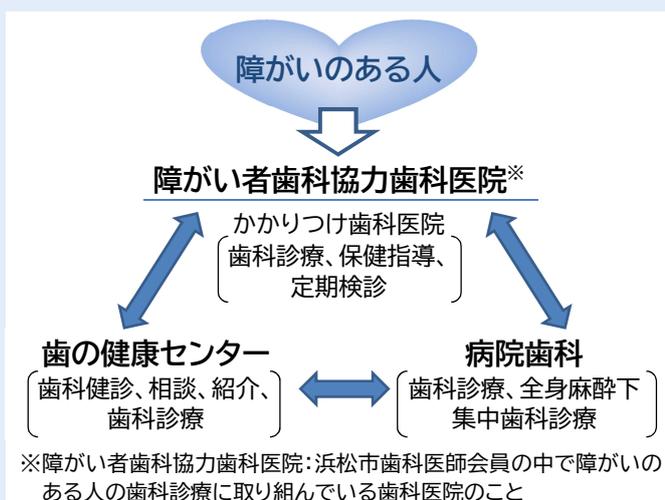
## (5) 障がい者の歯科口腔保健

- ・障がいのある市民が地域で安心して歯科医療が受けられるように、障がい者歯科協力歯科医院（歯科医師会）、病院歯科（浜松医療センター、聖隷浜松病院）、浜松市（健康増進課、障害保健福祉課）の3者で障がい者歯科連絡調整会議を行い、適切な連携がとれる体制づくりを行っています。
- ・週3回（月・水・金）、地域の歯科医療機関での受診が困難な障がい児・者の歯科医療を口腔保健医療センターで実施しています。
- ・浜松市では、市内の成人期以降を対象とした障がい者通所施設の希望のあるところで、施設歯科健診を実施しています。
- ・月に1度、歯科医師会と連携し、障がい者歯科診療についての研修を実施しています。

### 障がい者歯科保健医療システム

浜松市の人口は緩やかな減少傾向にありますが、障害者手帳所持者は年々増加傾向にあります。また、社会全体の急速な高齢化とともに、障がいのある人の高齢化も進み、障がいの重度化・重複化の傾向もみられます。障がいは、身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がいなど多岐にわたり、それぞれの特性から歯科治療を受けるのが困難だったり、痛みを訴えることが難しかったりします。さらに社会情勢の変化に伴い、求められる歯科口腔保健は量の増加だけでなく、質においても高度化・多様化しています。障がいのある人は早期からかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をすることが重要です。

浜松市では、障がい者歯科協力歯科医院（歯科医師会）、病院歯科、歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）が連携し、障がいのある人が安心して地域で歯科診療が受けられるよう、体制を整えています。



### 医療的ケア児



医療的ケア児とは、日常的に医療的ケア（人工呼吸器やたんの吸引、胃ろう等の経管栄養ほか）が必要な児童のことで、医学の進歩を背景に増加しています。市内にいる医療的ケアの必要な児童の把握調査を進め、令和5（2023）年5月現在140人把握しています。医療的ケア児の口の中は、むし歯や歯周病をはじめとした様々な問題が起きやすい状態になることが多いといわれています。

医療的ケア児は、誤嚥性肺炎などの呼吸器の病気のリスクが高く、口腔ケアを行うことと、早期にかかりつけ歯科医をもち、定期的に口を診てもらうことが大切です。

■フッ化物を利用したむし歯予防

フッ素のはたらき



①むし歯になりかけた歯を修復します

歯からとけだしてしまっただ「リン」や「カルシウム」が再び歯に戻ろうとする作用（再石灰化）を手助けします。



②歯を強くします

フッ化物が歯に取り入れられると、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい丈夫な歯になります。



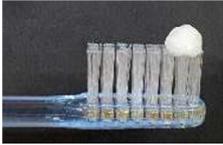
③むし歯菌のはたらきを抑えます

むし歯の原因菌のひとつ、ミュータンス菌のはたらきを抑えます。

フッ化物の使い方

- フッ化物入り歯みがき剤で歯みがきする
- フッ化物洗口剤でうがいをする
- 歯科医院でフッ化物を歯に塗ってもらう（フッ化物塗布）

フッ化物入り歯みがき剤（フッ化物配合歯磨剤）の推奨される利用方法

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。</li> <li>・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。</li> <li>・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。</li> </ul>
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。</li> </ul>
6歳~ 成人・ 高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。</li> </ul>

出典：4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法  
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科学会)

フッ化物入り歯みがき剤で歯をみがくことは、幼児から高齢者まで生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物応用で、世界で最も利用人口が多い方法です。

特に成人期から高齢期にかけて歯と歯の間や歯の根むし歯（※P94コラム参照）が増えてきています。年齢と実施場所に応じた適切なフッ化物利用を組み合わせ、生涯続けましょう。

※市場の歯みがき剤のフッ化物入り歯みがき剤の割合は92%を超えています（日本歯磨工業会歯磨出荷統計2022より）

	出生	こども園 保育所 幼稚園	小学校 中学校	高等学校	成人	高齢者
家庭	← フッ化物入り歯みがき剤 →					
歯科医院	← フッ化物歯面塗布 →					
こども園等	↔ 集団でのフッ化物洗口					

※乳幼児のフッ化物入り歯みがき剤の使用はP91の表を参考にしてください

### フッ化物洗口

フッ化物洗口は、幼稚園、保育所、こども園などの集団の場で、一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を使って、1分間ぶくぶくうがいを行うむし歯予防の方法です。

集団の場でフッ化物洗口を行うことは、時間的・経済的な理由などの家庭状況に左右されないため、継続しやすいといわれています。幼稚園や保育所、こども園で実施するフッ化物洗口は、健康格差の縮小につながるということが知られています。

フッ化物洗口液をコップに分ける



音楽に合わせてぶくぶく洗口中



手洗い場でコップの中の洗口液を捨てる



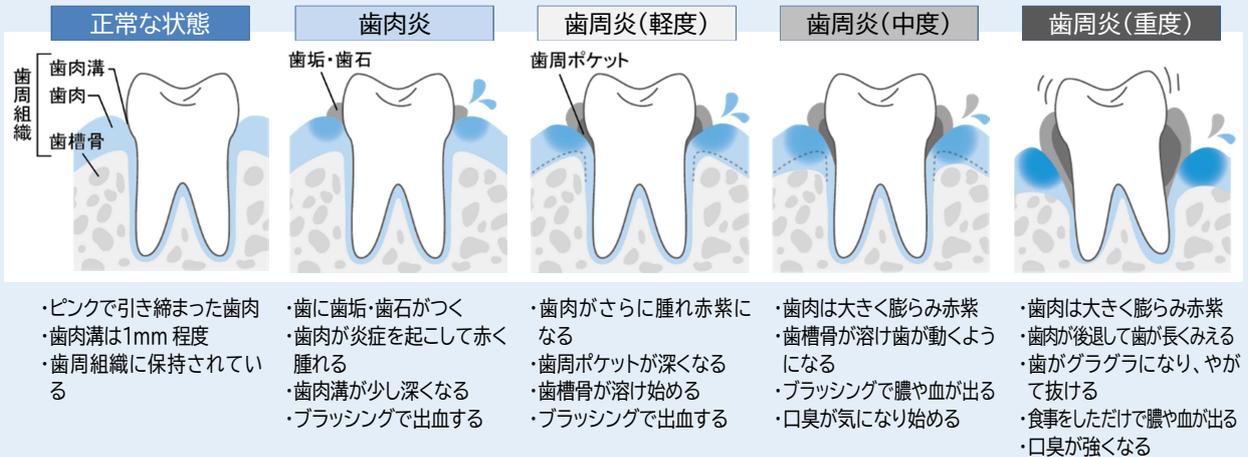
洗口終了、コップに吐き出す



## ■歯周病とは

歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。

### 歯周病の進行



歯周病は初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状が出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

### ●歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

### ●歯周病にかかりやすい人

- ・中年期以降の人
- ・喫煙者
- ・妊娠中の人
- ・糖尿病にかかっている人
- ・歯みがきの仕方が悪い人

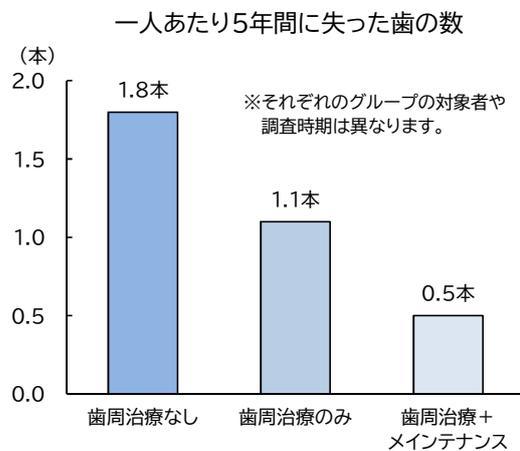
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

### メンテナンス

歯周病は適切な治療を受けると、良好な歯ぐきの状態が得られます。しかし、治療終了後に定期的な管理をしないと歯周病菌が増加して、歯周病が再発することがあります。そこで定期的に歯科医院を受診して、様々な項目のチェックや口の清掃を受けることをメンテナンスといいます。

メンテナンスは自分の歯を残すために重要な役割を果たします。

かかりつけ歯科医をもち、定期的にメンテナンスを受けることが望ましいです。

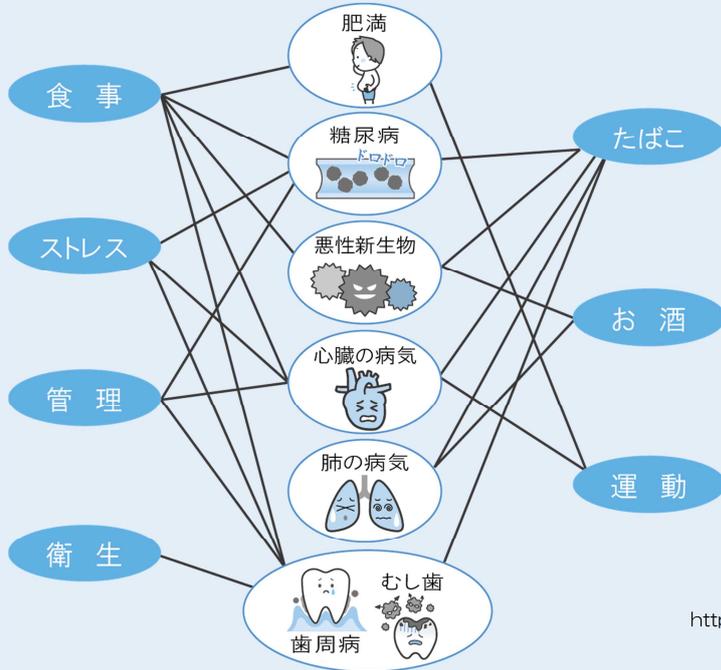


参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

## ■口の健康状態と全身的な健康状態の関連

口の健康状態は、様々な全身状態と関連があります。

### 口腔と全身の健康状態に関連するコモンリスクファクター（多くの疾病に共通した危険因子）

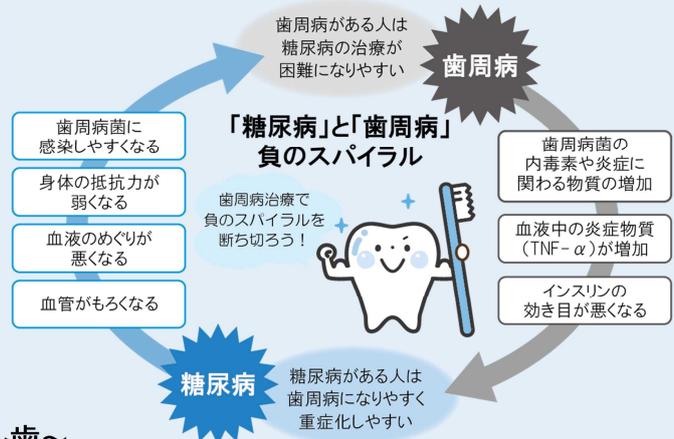


悪性新生物や心疾患などの生活習慣病に關係する好ましくない習慣は生活習慣病のリスクファクター（危険因子）と呼ばれます。むし歯や歯周病などは歯みがきなどの影響を強く受けますが、食生活や喫煙などの生活習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターを共有しています。むし歯や歯周病を予防し、健康な口を保つためには、口をきれいにするだけではなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、そのことは全身の健康維持にもつながります。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>

## 糖尿病と歯周病

糖尿病の人は、そうでない人と比べ歯周病にかかりやすい可能性が報告されています。糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられています。



## ■気をつけたい大人むし歯 ～歯の根むし歯～

大人でもむし歯の発生は頻繁にみられます。

80歳で20本の歯がある人の割合は、平成23（2011）年は47.6%でしたが、令和4（2022）年には62.5%と増加したことにより、歯周病やむし歯になる人が増えています。

加齢や歯周病で歯肉が下がって現れた歯の根元は、歯の上の部分に比べてむし歯に弱く、さらに歯と歯ぐきの境目は汚れが停滞しやすいため、とてもむし歯になりやすいです。また、歯の根むし歯は痛みがなく進行するため、気づいた時にはむし歯が大きくなり、歯が割れる原因にもなります。

### \*\*大人むし歯になりやすい部分\*\*

- ① 歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分
- ② むし歯の治療した詰め物の裏側や詰め物と歯の間の隙間
- ③ 歯周病により歯の根が露出した部分に発生するむし歯（歯の根むし歯）

参考：一般社団法人 静岡県歯科医師会

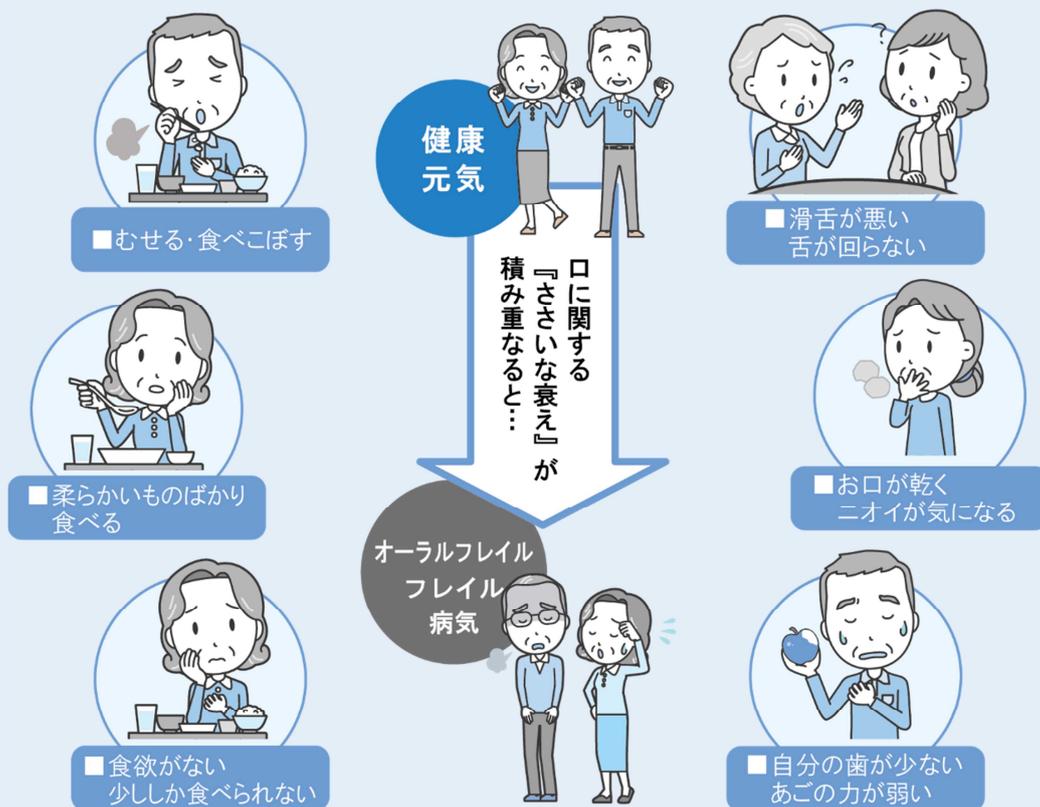
「簡単！家族みんなで、フッ化物を利用したむし歯予防を始めませんか！」



知ろう!

# オーラルフレイル

わずかなむせ・食べこぼし・しゃべりにくさ等の歯や口の機能の衰えは、「オーラルフレイル」といい、身体の衰え（フレイル）の早い時期にみられます。



## 歯科口腔保健推進計画の推進体制



「浜松市歯科口腔保健推進条例」に基づき、「浜松市歯科保健推進会議」を設置し、歯と口の健康づくりの推進を図るための意見を出し合い、本計画の進捗管理をしています。

計画の普及を図り、保健・医療・福祉の関係者、教育関係者、歯科医療従事者、事業者等と連携しながら取組を推進します。

# 健康はままつ 21 指標一覧 (再掲)

分野	指標		対象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)	
1 いきいき生活づくり	1	【参考】健康寿命	男性	73.74歳 (令和元年度)	延伸	延伸	
			女性	76.65歳 (令和元年度)	延伸	延伸	
	2	平均自立期間	男性	80.9年 (令和3年度)	延伸	延伸	
			女性	85.1年 (令和3年度)	延伸	延伸	
	3	社会の中で役割を果たしていると思う人の割合	65歳以上	49.5%	52.0%	54.5%	
	4	地域活動に参加する人の割合	20~44歳	31.8%	34.5%	37.0%	
			45~64歳	44.4%	47.0%	49.5%	
			65歳以上	45.2%	48.0%	50.5%	
	5	健康づくりに関する活動に自発的に取り組む団体数	健康経営優良法人認定企業数	182	230	245	
			健康はままつ21推進協力団体数	212	220	230	
浜松ウエルネス推進協議会会員企業・団体数			154	195	220		
2 生活習慣病の予防	1	過去1年間に健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)を受けた人の割合	20歳以上	67.7%	増加	増加	
	2	がん検診受診率	肺がん	40~69歳	30.3%	60.0%	60.0%
			大腸がん	40~69歳	28.7%	60.0%	60.0%
			胃がん	35~69歳	20.3%	60.0%	60.0%
			子宮頸がん	20~69歳女性	41.4%	60.0%	60.0%
			乳がん	40~69歳女性(隔年)	42.3%	60.0%	60.0%
	3	骨粗しょう症検診受診率	40~70歳女性(5歳ごと)	7.9%	12.6%	15.0%	
	4	歯周病検診受診率	30歳以上	0.9%	1.2%	1.5%	
	5	肥満者の割合	20~60歳男性	27.4%	減少	減少	
			40~60歳女性	12.8%	減少	減少	
6	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	40~74歳男性	38.7% (令和2年度)	減少	減少		
		40~74歳女性	12.2% (令和2年度)	減少	減少		
7	高血圧症有病者の割合	40~74歳	31.6% (令和2年度)	減少	減少		
8	糖尿病有病者の割合	40~74歳	9.9% (令和2年度)	減少	減少		

分野	指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
3 身体活動・運動	1	日常生活における歩数 (1日あたり)	20～64歳	6,348歩	7,100歩	7,100歩
			65歳以上	5,240歩	6,000歩	6,000歩
	2	運動習慣者の割合(週2回以上、 30分以上のスポーツや運動をして いる人)	20～64歳	34.7%	38.0%	40.0%
			65歳以上	49.6%	53.0%	55.0%
	3	一週間の総運動時間 (60分未満)	小学5年生男子	7.4%	4.4%	減少
小学5年生女子			12.0%	7.2%	減少	
4	足腰に痛みがある高齢者の割合	65歳以上	63.8%	減少	減少	
4 こころの健康	1	睡眠がとれている人の割合	20～59歳	75.4%	増加	増加
	2	余暇、休養がとれている人の割合	20～59歳	72.0%	増加	増加
	3	悩みの相談相手がいる人の割合	20～59歳	81.9%	増加	増加
			60歳以上	84.7%	増加	増加
4	自分に合ったストレス解消法を もっている人の割合	20～59歳	75.1%	増加	増加	
5 たばこ	1	喫煙率	20歳未満	0%	0%	0%
			20歳以上	9.6%	減少	減少
			妊娠届出者	1.2%	0%	0%
2	慢性閉塞性肺疾患(COPD)による 死亡率(人口10万人当たり)	20歳以上	10.1	9.0	8.0	
6 アルコール	1	飲酒割合	13～19歳	0.6%	0%	0%
			妊娠届出者	2.1%	0%	0%
	2	生活習慣病リスクを高める飲酒を している人の割合	男性	14.7%	13.9%	13.0%
			女性	7.1%	6.8%	6.4%
7 薬物	1	薬学講座実施割合	小・中・高等学校	100%	100%	100%
8 親子の健康	1	小学生の朝食欠食率	小学生	3.3%	1.7%	0%
	2	性感染症定点からの患者報告数 (クラミジア患者数)	10～29歳	42人	減少	減少
	3	子宮頸がん検診受診率	20～39歳	12.8%	60.0%	60.0%
	4	10歳代の人工妊娠中絶数 (15-19歳の女子人口千対)	10歳代	3.6	減少	減少
	5	女性のやせの割合	中学3年生 女子	3.2%	減少	減少
	6	適正体重の女性の割合(非妊娠時)	妊娠届出者	67.6%	増加	増加
	7	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
	8	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	2.1%	0%	0%
	9	低出生体重児の割合	—	9.9%	減少	減少

分野	指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
8 親子の健康	10	子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）接種率	小学6年生～ 高校1年生女子	41.2%	90.0%	90.0%
	11	産後ケア事業の利用率	乳児をもつ保護者	31.2%	増加	増加
	12	産後1か月時点での産後うつ のハイリスク者の割合	産婦健診実施者	5.9%	減少	減少
	13	この地域で子育てを したいと思う親の割合	乳幼児をもつ 保護者	96.0%	増加	増加
	14	育てにくさを感じたとき に対処できる親の割合	乳幼児をもつ 保護者	86.3%	90.0%	90.0%
	15	夫・パートナーの育児休業 取得率	乳幼児をもつ 保護者	—	50.0%	85.0%
9 栄養・食生活 (1)食を通じた健康づくり	1	食育に関心のある人の割合	20歳以上	58.6%	75.0%	90.0%
	2	女性のやせの割合	20～39歳	17.9%	16.0%	15.0%
	3	児童・生徒における肥満傾向児 の割合	小学校 5年生男子	15.4%	減少	減少
	4	小・中学生の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	小学生	3.3%	1.7%	0%
			中学生	6.4%	3.2%	0%
	5	若い世代の朝食の欠食率 (週0～3日食べる)	20～39歳	21.8%	18.0%	15.0%
	6	1日2回以上主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事をほぼ毎日 食べている人の割合	20～64歳	40.8%	45.0%	50.0%
			20～39歳 (若い世代)	37.1%	40.0%	40.0%
	7	野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上) 食べている人の割合	20～64歳	4.7% (3皿以上29.4%)	増加	増加
	8	食塩(塩分)を控えている人の割合	20～64歳	—	40.0%	40.0%
9	低栄養傾向(BMI20以下)高齢 者の割合(増加の抑制)	65歳以上	23.1%	20.0%未満	13.0%未満	
10	よくかんで食べている人の割合	全市民	30.5%	増加	増加	
(2)食に関する 環境づくり	1	健康づくりに配慮した食の環境 整備に取り組む認証店の数	—	302	増加	増加
(3)豊かな食と食の大切さの 推進	1	1日3回の食事を家族や仲間と 一緒に食べる「共食」の回数 (1週間)	全市民	15.5回	16回	16回
	2	料理のつくりすぎに気をつける など、食べ残しを減らす努力を している人の割合	20歳以上	77.8%	80.0%	80.0%
	3	外出時や食品購入時に栄養成分 表示(エネルギー、食塩等)の 記載を参考にしている人の割合	20歳以上	45.1%	増加	増加
	4	食品購入時に「浜松産」「県内産」 を意識している人の割合	20歳以上	48.3%	増加	増加
	5	学校給食の浜松産12品目の 使用率	—	40.0%	42.0%	45.0%
	6	公立保育所の浜松産12品目の 使用率	—	51.8%	53.0%	55.0%

分野	指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
10 歯と口の健康 (1)歯と口の機能に着目した取組	1	4歯以上のむし歯を有する児の割合	3歳児	2.7%	1.5%	0.0%
			5歳児	8.3%	6.5%	5.0%
	2	むし歯のない児の割合	12歳児(中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
			15歳児(中学3年生)	76.1%	78.0%	80.0%
	3	フッ化物を利用する人の割合	1～12歳	72.9%	85.0%	95.0%
			19歳以上	54.5%	68.0%	80.0%
	4	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の割合	幼稚園・保育所・こども園	40.2%	48.0%	55.0%
	(2)歯周病予防対策	1	かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	13～18歳	—	55.0%
19～69歳				30.2%	55.0%	60.0%
70歳以上				—	55.0%	60.0%
障がい者施設 歯科健診受診者				48.2%	60.0%	75.0%
2		歯肉に炎症所見を有する児の割合	12歳児(中学1年生)	16.5%	13.0%	10.0%
			15歳児(中学3年生)	18.5%	17.0%	15.0%
3		妊婦歯科健康診査を受けた人の割合	妊婦	49.9%	75.0%	80.0%
4		進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	45.6%	40.0%	35.0%
5		45歳以上で自分の歯が19歯以下の人の割合	45歳以上	4.1%	3.5%	3.0%
(3)歯と口の機能低下を予防する対策		1	24歯以上の歯を有する人の割合	50～59歳	90.4%	92.5%
	60～69歳			79.4%	85.0%	90.0%
	2	20歯以上の歯を有する人の割合	80歳	61.0%	70.0%	80.0%
	3	咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%
			60～69歳	80.8%	84.0%	88.0%
			80歳	68.3%	72.0%	76.0%
	4	オーラルフレイルを知っている人の割合	19～69歳	22.3%	50.0%	80.0%
			70歳以上	34.0%	50.0%	80.0%

# 第4章 年代別健康づくりの目標

健康はままつ21は、各分野において各々が取り組むべき具体的な行動を「市民のやらまいか」として設定しています。

自分の年代を確認し、実践できる健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期
0歳～6歳	7歳～12歳	13歳～19歳	20歳～44歳
家庭や地域全体で、こどもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を身につけます。	自分のところとからだに関心を持ち、規則正しい生活を送ります。	命の大切さや正しい性の知識、自分自身の健康づくりに対する意識を高めます。	生活習慣を見直し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを実践します。
身につけよう 基本的な 生活習慣	実践しよう 基本的な 生活習慣	大切にしよう 自分のところと からだ	見直そう いまの生活 未来の健康
<b>市民のやらまいか</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>◆ 朝食を食べる習慣を身につける</li> <li>◆ 素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる</li> <li>◆ 身体を動かすことを楽しむ</li> <li>◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>◆ よくかんで食べる習慣を身につけて、正しい口の機能を獲得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>◆ 朝食を毎日食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる</li> <li>◆ 素材の味を楽しむ</li> <li>◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>◆ たばこの害、薬物に対する正しい知識をもち</li> <li>◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>◆ むし歯や歯肉炎の予防に努める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を心がける</li> <li>◆ 朝食を毎日食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>◆ 適正体重を知り、やせや肥満に気をつける</li> <li>◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>◆ かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>◆ 正しい歯みがきの仕方を身につける</li> <li>◆ 悩み事を相談できる相手をもつ</li> <li>◆ たばこ、アルコール、薬物に手を出さない</li> <li>◆ 性や妊娠に関する正しい知識を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ 朝食を毎日食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ 適正体重を知り、維持する</li> <li>◆ 運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>◆ 質の良い睡眠を心がける</li> <li>◆ たばこをやめたい人はやめる</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ 自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける</li> <li>◆ 地域の中で孤立することなく子育てをする</li> </ul>

中年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ
45歳～64歳	65歳～74歳	75歳以上
運動の習慣化やストレスに上手に対応するなど、自主的な健康づくりを継続します。	健康で、生きがいをもって、地域や社会で活躍します。	外出機会を増やし、趣味や生きがいを通じて人とのつながりを深めます。
みつめよう 自分の健康 自分で管理	つづけよう 今の生活 現役世代	みいだそう 人生のたのしみ いきいき笑顔
市民のやらまいか		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ 朝食を毎日食べる</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ 適正体重を維持する</li> <li>◆ 意識的に今より10分(1,000歩)多く体を動かす</li> <li>◆ 質の良い睡眠を心がける</li> <li>◆ たばこをやめたい人はやめる</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>◆ 地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる</li> <li>◆ 減塩を心がける</li> <li>◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する</li> <li>◆ 適正体重を維持する</li> <li>◆ 週2回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>◆ 地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する</li> <li>◆ 地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>◆ かかりつけ医(医科・歯科)をもつ</li> <li>◆ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる</li> <li>◆ たんぱく質を含む食品をとるよう意識する</li> <li>◆ 適正体重を維持する</li> <li>◆ 運動・スポーツを通じて、地域と交流をもつ</li> <li>◆ 飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>◆ よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>◆ 地域活動(自治会・シニアクラブなど)に積極的に参加する</li> <li>◆ 地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>

# 資料編

## 1 市の要綱・条例等

### 健康はままつ21推進会議設置要綱

(目的)

第1条 健康はままつ21計画の推進を通して、市民の健康の保持・増進を支援するとともに、健康はままつ21に参画する団体等の相互の連携及び連絡・調整を図るため、健康はままつ21推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(推進会議の構成)

第2条 推進会議は、健康はままつ21に参画する市民・各種団体及び行政機関をもって組織する。

(協議事項)

第3条 推進会議は、次の事項について協議する。

- (1) 健康はままつ21に参画する各種団体の取組み状況・進捗状況の報告及び取り組みの見直しに関すること。
- (2) 市民の健康情報の発信と啓発に対する支援に関すること。
- (3) 健康づくり推進に関わる具体的方策に関すること。
- (4) その他市民の健康づくりに必要な事項に関すること。

(会長)

第4条 推進会議には会長及び副会長1人を置く。

- 2 会長は、浜松市健康福祉部医療担当部長とし、副会長は、健康増進課長とする。
- 3 会長は、推進会議を代表し、必要に応じて推進会議を招集する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長が不在のときは、その職務を代理する。

(庶務)

第5条 推進会議の庶務は、健康増進課において処理する。

(細目)

第6条 この要綱に定めるものの他、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この要綱は、平成15年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

## 浜松市母子保健推進会議条例

(設置)

第1条 市は、母子保健施策の推進に関し必要な事項について調査審議するため、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定に基づき、浜松市母子保健推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(委員)

第2条 推進会議は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

(1) 保健及び医療の関係者

(2) 母子保健に関する学識経験を有する者

3 委員の任期は、3年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(平20条例30・平31条例21・一部改正)

(会長)

第3条 推進会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第4条 推進会議の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(委任)

第5条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行について必要な事項は、市長が定める。

附 則

1 この条例は、平成19年4月1日から施行する。

2 この条例の施行の日（以下「施行日」という。）の前日に浜松市母子保健センター条例の一部を改正する条例（平成18年浜松市条例第97号）の規定による改正前の浜松市母子保健センター条例（昭和57年浜松市条例第19号）第13条第1項の浜松市母子保健推進会議（以下「旧推進会議」という。）の委員の職にあった者（以下「旧委員」という。）は、施行日において、第2条第2項の規定により推進会議の委員に委嘱されたものとみなす。この場合において、当該委嘱されたものとみなされる委員の任期は、第2条第3項の規定にかかわらず、旧委員の任期の末日までとする。

3 施行日から平成20年3月31日までの間に委嘱される推進会議の委員の任期は、第2条第3項の規定にかかわらず、同日までとする。

4 施行日の前日に旧推進会議の会長の職にあった者は、第3条第1項の規定にかかわらず、推進会議の会長とみなす。

附 則（平成20年3月21日浜松市条例第30号抄）

- 1 この条例は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成31年3月15日浜松市条例第21号抄）

- 1 この条例は、平成31年4月1日から施行する。
- 2 第1条から第7条まで、第9条から第21条まで、第23条、第25条及び第27条から第36条までの規定による改正後の浜松市区及び区協議会の設置等に関する条例第7条第1項、浜松市防災会議条例第2条第7項、浜松市外国人市民共生審議会条例第3条第3項、浜松市行政区画等審議会条例第3条第3項、浜松市入札監視委員会条例第3条第3項、浜松市スポーツ推進審議会条例第6条第1項、浜松市立図書館協議会条例第2条第3項、浜松市人権施策推進審議会条例第3条第3項、浜松市障害者施策推進協議会条例第2条第3項、浜松市精神保健福祉審議会条例第2条第3項、浜松市保健医療審議会条例第2条第3項、浜松市母子保健推進会議条例第2条第3項、浜松市感染症診査協議会条例第2条第2項、浜松市労働教育協議会条例第5条、浜松市大規模小売店舗立地審議会条例第3条第3項、浜松市都市計画審議会条例第2条第3項、浜松市土地利用審査会条例第2条第2項、浜松市開発審査会条例第2条第2項、浜松市景観審議会条例第3条第3項、浜松市建築審査会条例第2条第2項、浜松市行政不服審査条例第2条第4項、浜松市市民協働推進条例第14条第1項、浜松市議会の議員その他非常勤の職員の公務災害補償等に関する条例第4条第4項及び第19条第4項、浜松市歯科口腔保健推進条例第11条第4項、浜松市環境基本条例第24条、浜松市環境影響評価条例第58条第4項、浜松市における地域特性に即した商業集積の実現によるまちづくりの推進に関する条例第15条第3項、浜松市中央卸売市場業務条例第80条第3項及び第80条の2第3項、浜松市地方卸売市場業務条例第40条の2第3項、浜松市中高層建築物の建築に係る紛争の予防及び調整に関する条例第14条、浜松市営住宅条例第47条第3項並びに浜松市社会教育委員条例第3条の規定は、この条例の施行の日以後に選任され、又は任命され、若しくは委嘱される区協議会委員又は委員の任期について適用し、同日前に選任され、又は任命され、若しくは委嘱された区協議会委員又は委員の任期については、なお従前の例による。

## 浜松市歯科口腔保健推進条例

### (目的)

第1条 この条例は、歯と口腔の健康が心身の健康の保持増進及び生活の質の向上に重要な役割を果たしていることに鑑み、歯科口腔保健の推進に関し、基本理念を定め、市、市民、歯科医療等関係者、保健医療等関係者及び事業者の責務を明らかにするとともに、歯科口腔保健の推進に関する施策の基本となる事項を定めることにより、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康づくりに寄与することを目的とする。

### (定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯科口腔保健 歯科疾患の予防等による歯と口腔の健康の保持増進及びこれらの機能の維持向上を図ることをいう。
- (2) 歯科医療等業務 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務をいう。
- (3) 歯科医療等関係者 歯科医療等業務に従事する者及びこれらの者で組織する団体をいう。
- (4) 保健医療等関係者 保健、医療、社会福祉又は教育に係る業務に従事する者であって歯科口腔保健に関する業務を行うもの（歯科医療等関係者を除く。）及びこれらのもので組織する団体をいう。
- (5) 歯科検診 歯と口腔の検診（健康診査及び健康診断を含む。）をいう。

### (基本理念)

第3条 歯科口腔保健の推進に関する施策は、次に掲げる基本理念にのっとり行われなければならない。

- (1) 市民が、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を自主的に行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯と口腔及びこれらの機能の状態並びに歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- (3) 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連施策の有機的な連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進すること。

### (市の責務)

第4条 市は、前条に規定する基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施する責務を有する。

### (市民の責務)

第5条 市民は、歯科口腔保健に関する正しい知識及び理解を深め、生涯にわたって日常生活において自ら歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科検診を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯科口腔保健に努めるものとする。

(歯科医療等関係者の責務)

第6条 歯科医療等関係者は、相互に、及び保健医療等関係者と連携して、歯科口腔保健（歯と口腔の機能の回復によるものを含む。以下この項において同じ。）に資するよう、良質かつ適切に歯科医療等業務を行うほか、歯科口腔保健を推進するよう努めなければならない。

2 歯科医療等関係者は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めなければならない。

(保健医療等関係者の責務)

第7条 保健医療等関係者は、相互に、及び歯科医療等関係者と連携して、歯科口腔保健を推進するよう努めなければならない。

2 保健医療等関係者は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めなければならない。

(事業者の責務)

第8条 事業者は、その使用する労働者の歯科口腔保健の推進を図るため、その使用する労働者が定期的に歯科検診を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることができるよう職場環境の整備その他の必要な配慮をするよう努めなければならない。

2 事業者は、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めなければならない。

(施策の実施)

第9条 市は、市民の歯科口腔保健を推進するため、次に掲げる施策を実施するものとする。

- (1) 歯科口腔保健に関する知識及び歯科疾患の予防に向けた取組に関する普及啓発
- (2) 定期的に歯科検診を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることの勧奨
- (3) 8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保つよう歯科口腔保健を推進するための運動をいう。）その他の歯科口腔保健に関する市民の意欲を高めるための運動の推進
- (4) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯科疾患の予防対策
- (5) 個別的に又は公衆衛生の見地から行う科学的根拠に基づいた歯科疾患の効果的な予防のための措置
- (6) 障害者、介護を必要とする者その他の者であって定期的に歯科検診を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けること又は歯科医療を受けることが困難なものが、これらを受けることができるようにするための必要な施策
- (7) 災害時における応急的な歯科医療の提供等に関し必要な施策
- (8) 歯科口腔保健の推進に関する調査及び研究並びに情報の提供
- (9) 前各号に掲げるもののほか、歯科口腔保健の推進に関し必要な施策

(計画の策定)

第10条 市長は、前条に規定する施策を総合的かつ計画的に実施するための計画を策定しなければならない。

2 市長は、前項の計画を策定し、又は変更しようとするときは、広く市民の意見を聴くとともに、次条第1項に規定する浜松市歯科保健推進会議の意見を聴かなければならない。

3 市長は、第1項の計画を策定し、又は変更したときは、速やかに、これを公表しなければならない。

(浜松市歯科保健推進会議)

第11条 市は、歯科口腔保健の推進に関し必要な事項を調査審議するため、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定に基づき、浜松市歯科保健推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

2 推進会議は、委員10人以内で組織する。

3 委員は、歯科医療等関係者、保健医療等関係者その他市長が特に必要があると認める者のうちから、市長が委嘱する。

4 委員の任期は、3年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 推進会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

6 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

7 会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長が指名する委員がその職務を代理する。

(平31条例21・一部改正)

(推進会議の会議)

第12条 推進会議の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(委任)

第13条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行について必要な事項は、市長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成26年4月1日から施行する。ただし、第10条から第12条まで及び次項から附則第6項までの規定は、公布の日から施行する。

(準備行為)

2 前項ただし書に規定する規定の施行の日（以下「施行日」という。）前に浜松市パブリック・コメント制度実施要綱（平成15年浜松市告示第156号）の規定による市民の意見聴取及び附則第6項の規定による改正前の浜松市口腔保健医療センター条例（昭和58年浜松市条例第17号）第10条第1項に規定する浜松市歯科保健推進会議（以下「旧推進会議」という。）の意見聴取がされた第10条第1項の計画に相当する計画の案（平成26年4月1日以後の期間に係るものに限る。）は、同条第2項の規定による市民の意見聴取及び推進会議の意見聴取がされた同条第1項の計画の案とみなす。

(経過措置)

3 施行日の前日に旧推進会議の委員の職にあった者（以下「旧委員」という。）は、施行日において、第11条第3項の規定により推進会議の委員に委嘱されたものとみなす。この場合において、当該委嘱されたものとみなされた委員の任期は、同条第4項の規定にかかわらず、平成27年3月31日までとする。

4 施行日から平成27年3月31日までの間に委嘱される推進会議の委員の任期は、第11条第4項の規定にかかわらず、同日までとする。

5 施行日の前日に旧推進会議の会長の職にあった者は、第11条第5項の規定にかかわらず、推進会議の会長とみなす。

(浜松市口腔保健医療センター条例の一部改正)

6 浜松市口腔保健医療センター条例の一部を次のように改正する。

(次のよう略)

附 則 (平成31年3月15日浜松市条例第21号抄)

1 この条例は、平成31年4月1日から施行する。

2 第1条から第7条まで、第9条から第21条まで、第23条、第25条及び第27条から第36条までの規定による改正後の浜松市区及び区協議会の設置等に関する条例第7条第1項、浜松市防災会議条例第2条第7項、浜松市外国人市民共生審議会条例第3条第3項、浜松市行政区画等審議会条例第3条第3項、浜松市入札監視委員会条例第3条第3項、浜松市スポーツ推進審議会条例第6条第1項、浜松市立図書館協議会条例第2条第3項、浜松市人権施策推進審議会条例第3条第3項、浜松市障害者施策推進協議会条例第2条第3項、浜松市精神保健福祉審議会条例第2条第3項、浜松市保健医療審議会条例第2条第3項、浜松市母子保健推進会議条例第2条第3項、浜松市感染症診査協議会条例第2条第2項、浜松市労働教育協議会条例第5条、浜松市大規模小売店舗立地審議会条例第3条第3項、浜松市都市計画審議会条例第2条第3項、浜松市土地利用審査会条例第2条第2項、浜松市開発審査会条例第2条第2項、浜松市景観審議会条例第3条第3項、浜松市建築審査会条例第2条第2項、浜松市行政不服審査条例第2条第4項、浜松市市民協働推進条例第14条第1項、浜松市議会の議員その他非常勤の職員の公務災害補償等に関する条例第4条第4項及び第19条第4項、浜松市歯科口腔保健推進条例第11条第4項、浜松市環境基本条例第24条、浜松市環境影響評価条例第58条第4項、浜松市における地域特性に即した商業集積の実現によるまちづくりの推進に関する条例第15条第3項、浜松市中央卸売市場業務条例第80条第3項及び第80条の2第3項、浜松市地方卸売市場業務条例第40条の2第3項、浜松市中高層建築物の建築に係る紛争の予防及び調整に関する条例第14条、浜松市営住宅条例第47条第3項並びに浜松市社会教育委員条例第3条の規定は、この条例の施行の日以後に選任され、又は任命され、若しくは委嘱される区協議会委員又は委員の任期について適用し、同日前に選任され、又は任命され、若しくは委嘱された区協議会委員又は委員の任期については、なお従前の例による。

## 浜松市食育推進連絡会会則

(名称)

第1条 本会は、浜松市食育推進連絡会（以下「連絡会」という。）と称する。

(目的)

第2条 市が提案する食育推進のための計画の策定、計画の進捗管理及び推進に関する事項について、有識者（学識経験者）及び食育の推進に係る機関、団体から意見を聴取するため、連絡会を設置する。

(委員の役割)

第3条 連絡会の委員は、計画の策定、計画の進捗管理及び推進にあたり、次に掲げる事項について意見を述べるものとする。

- (1) 計画の策定に関する事項
- (2) 計画の進捗管理及び推進に関する事項
- (3) その他、食育の推進にあたり必要と認められる事項

(委員)

第4条 連絡会は、委員10名以内で組織する。

- (1) 有識者（学識経験者）
- (2) 食育の推進に係る機関及び団体の代表者
- (3) その他、必要と認める者

(任期)

第5条 委員の任期は、2年を越えない年度末までとする。

2 委員に欠員が生じ、運営に支障が生じるときは、新たな委員を選任できるものとし、当該委員の任期は前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 連絡会は、健康増進課長が招集する。

2 健康増進課長は、必要があると認めるときは、連絡会に委員以外の者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(事務局)

第7条 連絡会の事務局は、健康福祉部健康増進課に置く。

(その他)

第8条 この会則に定めるもののほか、連絡会の運営に関し必要な事項は、健康増進課長が別に定める。

附 則

1 この会則は、平成29年4月1日から施行する。

## 2 委員名簿

### 【浜松市保健医療審議会】

地域保健、保健所の運営その他保健、医療及び福祉の連携に関する事項を調査審議する。

◎会長 ○副会長 (敬称略、五十音順)

氏名	所属団体名等
海野 直樹	一般社団法人 浜松市医師会
江上 直美	公益社団法人 静岡県看護協会西部地区支部
岡 俊明 (○)	一般社団法人 浜松市医師会
尾島 俊之	国立大学法人 浜松医科大学健康社会医学講座
金子 寛	一般社団法人 引佐郡医師会
岸本 肇	一般社団法人 浜松市浜北医師会
木村 裕一	一般社団法人 浜松市歯科医師会
坂本 貴宏	浜松市労働者福祉協議会
正田 栄	一般社団法人 浜名医師会
鈴木 勝之	一般社団法人 磐周医師会
滝浪 實 (◎)	一般社団法人 浜松市医師会
月井 英喜	一般社団法人 浜松市薬剤師会
宮島 克利	静岡県給食協会浜松市支部
柳田 温	浜松市民生委員児童委員協議会
山岡 功一	静岡県精神科病院協会

※所属団体名等は令和5(2023)年度現在

### 【浜松市母子保健推進会議】

母子保健施策の推進に関し必要な事項について調査審議する。

◎会長 (敬称略、五十音順)

氏名	所属団体名等
石井 廣重	一般社団法人 浜松市浜北医師会
伊東 宏晃 (◎)	国立大学法人 浜松医科大学産婦人科学講座
鹿野 共暁	一般社団法人 浜松市医師会
齋藤 由美	浜松市助産師会
杉浦 弘	一般社団法人 浜松市医師会
多々内 友美子	一般社団法人 浜松市医師会
田中 敏郎	一般社団法人 浜松市医師会
本目 恵子	一般社団法人 浜松市歯科医師会
室加 千佳	学校法人 聖隷学園 聖隷クリストファー大学
森園 直美	一般社団法人 浜松市薬剤師会

※所属団体名等は令和5(2023)年度現在

## 【浜松市歯科保健推進会議】

歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、関係する機関・団体と協議を行う。

◎会長 ○会長職務代理 (敬称略、五十音順)

氏名	所属団体名等
池谷 志保	特定非営利活動法人 静岡県歯科衛生士会
磯部 智明 (○)	一般社団法人 浜松市医師会
稲川 弘子	ヘルスポランテア活動連絡会
小田 史子	浜松市浜松手をつなぐ育成会
北村 庄吾	浜松市介護支援専門員連絡協議会
木村 裕一 (◎)	一般社団法人 浜松市歯科医師会
才川 隆弘	一般社団法人 浜松市歯科医師会
鈴井 浩子	浜松民間保育園長会
野寄 秀明	一般社団法人 浜松市薬剤師会
村上 祐介	一般社団法人 浜松市歯科医師会

※所属団体名等は令和5(2023)年度現在

## 【浜松市食育推進連絡会】

食育推進に関する施策に関し関係する機関、団体から意見を聴取する。

(敬称略、五十音順)

氏名	所属団体名等
荒巻 太枝子	浜松市私立幼稚園協会
安藤 香澄	浜松民間保育園長会
石川 孝子	浜松市食育ボランティア
片岡 信夫	浜松商工会議所食品部会
黒澤 富崇	とぴあ浜松農業協同組合
栗原 理江	公益社団法人 静岡県栄養士会
竹田 圭吾	株式会社 遠鉄ストア (はままつ 食 de 元気応援店)
野末 みほ	学校法人 常葉大学 健康プロデュース学部健康栄養学科
袴田 康代	浜松市PTA連絡協議会
本目 恵子	一般社団法人 浜松市歯科医師会

※所属団体名等は令和5(2023)年度現在

### 3 健康はままつ21計画策定作業部会担当課

※令和5(2023)年度現在

部	課名	部	課名
市民部	創造都市・文化振興課	こども家庭部	次世代育成課
	スポーツ振興課		子育て支援課
健康福祉部	福祉総務課		環境部
	障害保健福祉課	環境政策課	
	高齢者福祉課	ごみ減量推進課	
	国保年金課	産業部	農業水産課
	健康医療課	都市整備部	公園課
	精神保健福祉センター	土木部	道路企画課
	保健総務課	ウエルネス推進事業本部	
	生活衛生課	学校教育部	健康安全課
	教育研究会	中家庭科研究部	

### 4 健康はままつ21推進協力団体一覧

※企業・団体名は令和5(2023)年度現在

健康保険組合				8 団体
1	エンシュウ健康保険組合	5	スズキ健康保険組合	
2	遠州鉄道健康保険組合	6	全国健康保険協会 静岡支部	
3	河合楽器健康保険組合	7	ホトニクス・グループ健康保険組合	
4	スクロール健康保険組合	8	ヤマハ健康保険組合	
学校				11 団体
9	学校法人 興誠学園 浜松学院中学校・高等学校	15	学校法人 森島学園 専門学校 浜松医療学院	
10	学校法人 十全青翔学園 静岡医療科学専門大学校	16	公立大学法人 静岡文化芸術大学	
11	学校法人 聖隷学園 聖隷クリストファー大学	17	国立大学法人 浜松医科大学	
12	学校法人 名古屋大原学園 浜松校	18	静岡県厚生連看護専門学校	
13	学校法人 ミズモト学園 東海歯科衛生士専門学校	19	常葉大学 浜松キャンパス	
14	学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校			

マスメディア				5 団体
20	株式会社 静岡新聞社・静岡放送 浜松総局	23	浜松エフエム放送株式会社	
21	株式会社 中日ショッパー	24	浜松百選	
22	株式会社 中日新聞社東海本社			
保健医療専門団体				10 団体
25	一般社団法人 浜松市医師会	30	公益社団法人 静岡県栄養士会	
26	一般社団法人 浜松市歯科医師会	31	公益社団法人 静岡県看護協会 西部地区支部	
27	一般社団法人 浜松市食品衛生協会	32	公益社団法人 静岡県理学療法士会	
28	一般社団法人 浜松市薬剤師会	33	浜松市学校保健会	
29	一般財団法人 浜松光医学財団	34	浜松市助産師会	
病院等				14 団体
35	医療法人 弘遠会 すずかけセントラル病院	42	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 総合病院聖隷浜松病院	
36	医療法人社団 あずま会 平安の森記念病院	43	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 総合病院聖隷三方原病院	
37	医療法人社団 盛翔会 浜松北病院	44	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部	
38	医療法人社団 松愛会 松田病院	45	斉観堂鍼灸治療院	
39	医療法人社団 明徳会 十全記念病院	46	独立行政法人 労働者健康安全機構 浜松ろうさい病院	
40	公益財団法人 浜松市医療公社 浜松医療センター	47	はまきた施術院 小池店	
41	J A 静岡厚生連 遠州病院 健康管理センター	48	浜松赤十字病院	
官公庁				3 団体
49	浜松西税務署	51	浜松労働基準監督署	
50	浜松東税務署			
スポーツクラブ				11 団体
52	遠鉄スポーツクラブ・エスポ	58	サーラスポーツ株式会社	
53	株式会社 アクトス スポーツクラブアクトス 浜松	59	野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 メガロス浜松市野	
54	株式会社 ジャパンスポーツ アクパス浜松スイミングクラブ	60	浜松市北部水泳場(シンコー・東海美装・ リベルタスグループ)	
55	株式会社 ティップネス 浜松葵東店	61	古橋廣之進記念 浜松市総合水泳場 T o B i O	
56	株式会社 浜松スポーツセンター	62	メディカルフィットネス&スパ Nice BeaT 浜松	
57	株式会社 R i n a t a			

非営利団体				25 団体
63	一般社団法人 全日本司厨士協会 静岡県西部支部	76	糖尿病のよりよい連携医療をめざす会	
64	一般財団法人 浜松公園緑地協会	77	認定NPO法人 はままつ子育てネットワーク ぴっぴ	
65	一般社団法人 浜松市老人クラブ連合会	78	認定NPO法人 魅惑的倶楽部	
66	一般社団法人 MOAインターナショナル 浜松オフィス	79	認定特定非営利活動法人 笠井共生活動センター	
67	医療法人社団 至空会 だんだん	80	花川運動公園ノルディック・ウォーク	
68	NPO法人 国保ヘルスアップ事業支 援協議会	81	浜松外国人医療援助会	
69	M笑むP ノルディック・ウォーク	82	浜松かんゆう会	
70	公益財団法人 浜松市スポーツ協会	83	浜松市消費者団体連絡会	
71	こどもをタバコから守る会	84	浜松市食育ボランティア	
72	静岡県給食協会 浜松市支部	85	浜松商工会議所	
73	社会福祉法人 浜松いのちの電話	86	浜松東ノルディック・ウォーク 普及推進実行委員会	
74	社会福祉法人 浜松市社会福祉協議会	87	浜松フリー管理栄養士の会	
75	世界松林流空手道連盟 東海地区本部 浜松支部			
健康づくりに関わる各種組合				4 団体
88	引佐町森林組合	90	浜松たばこ販売協同組合	
89	浜北医療生活協同組合	91	浜松料理協同組合	
健康づくりに関わる各種企業				123 団体
92	朝日生命保険相互会社 静岡支社	102	エネジン株式会社	
93	麻布亭COCO	103	MSD株式会社 浜松サテライトオ フィス	
94	アフラック生命保険株式会社 浜松支社	104	遠州信用金庫	
95	アルフレッサ株式会社 浜松西事業所	105	遠州鉄道株式会社	
96	イオンリテール株式会社 イオン浜松市野店	106	遠鉄アシスト株式会社（可美公園総合セ ンター・新橋体育センター）	
97	イオンリテール株式会社 イオン浜松西店	107	お家カフェ きっさこ	
98	イタリア食堂 オルトラーナ	108	オーガニックハウス あさのは屋	
99	インド・ネパールレストラン ヒマルパレス	109	オークラアクトシティホテル浜松	
100	うなぎと和食 うおかつちゃん	110	大塚製薬株式会社 東海支店 浜松出張所	
101	エーザイ株式会社	111	お好み工房 こがねや	

健康づくりに関わる各種企業			
112	割烹みその 千とせ店	140	株式会社 ヤタロー
113	カフェ すぎうら	141	株式会社 ローソン 静岡西支店
114	Cafe dining mou mou	142	キッセイ薬品工業株式会社 浜松営業所
115	株式会社 あいてらす	143	機能強化型 認定栄養ケア・ステーションちよぼ
116	株式会社 AZUドアポスト	144	餃子の革命物語
117	株式会社 いづみ食品	145	協和キリン株式会社 浜松営業所
118	株式会社 エンケイエンジニアリング	146	コーヒー・カジュアルレストラン ぴいぶる
119	株式会社 遠鉄ストア	147	サーラエナジー株式会社 浜松支社
120	株式会社 遠鉄百貨店	148	坂井モーター株式会社
121	株式会社 金指商会	149	S a Domu Mia
122	株式会社 杏林堂薬局	150	37 cafe (ひらきさんちのお料理教室)
123	株式会社 KTSアソシエーション	151	J Aとびあ浜松 ファーマーズマーケット 白脇店
124	株式会社 五味八珍	152	J Aとびあ浜松 ファーマーズマーケット 浜北店
125	株式会社 シーダイナー	153	J Aとびあ浜松 ファーマーズマーケット 東店
126	株式会社 スモールポンド	154	J Aとびあ浜松 ファーマーズマーケット 三方原店
127	株式会社 西友 浜北店	155	塩野義製薬株式会社 浜松営業所
128	株式会社 ソフトウェアプロダクツ	156	自笑亭株式会社
129	株式会社 玉澤	157	じねんグループ
130	株式会社 東海トラベル	158	しゃぶせい
131	株式会社 TOMO RUN	159	旬彩 一寸法師
132	株式会社 脳リハビリネットワーク	160	旬菜庵 いつき
133	株式会社 浜松グランドボウル	161	新中国料理 ムーラン
134	株式会社 フォーリア	162	ステーキのあさくま 鹿谷ガーデン店
135	株式会社 ベイシア フードセンター 浜松都田テクノ店	163	住友生命保険相互会社 浜松支社
136	株式会社 ベイシア フードセンター 浜松雄踏店	164	住友ファーマ株式会社 浜松営業所
137	株式会社 北伸	165	生活協同組合ユーコープ 小豆餅店
138	株式会社 マブチ工業	166	生活協同組合ユーコープ 佐久間店
139	株式会社 モアソングジャパン	167	生活協同組合ユーコープ きんじの店

健康づくりに関わる各種企業			
168	生活協同組合ユーコープ しずおか県本部	192	浜名湖うなぎ だいだら
169	生活協同組合ユーコープ 富塚店	193	浜松磐田信用金庫
170	第一三共株式会社 浜松営業所	194	ピクルス工房 りんごの杜
171	第一生命保険株式会社 浜松支社	195	フードマーケットマム マム肉市場 テクノ店
172	大鵬薬品工業株式会社 浜松出張所	196	フランス料理 プロプル
173	宅配クック ワン・ツウ・スリー 浜松北店	197	フランス料理 メゾン ナカミチ
174	宅配クック ワン・ツウ・スリー 浜松東店	198	B R I L L A N T E I L S U Z U K I
175	田辺三菱製薬株式会社	199	毎日企業株式会社（浜松毎日ボウル）
176	ちゃんこ陣屋	200	マックスバリュ東海株式会社
177	中外製薬株式会社 浜松オフィス	201	三井住友海上あいおい生命保険株式会 社
178	中国料理 華都	202	三井住友海上火災保険株式会社
179	デリカフェ&プチマルシェ R A B B I T C A F E	203	緑の谷のごちそうテラス CoCoChi
180	東京海上日動火災保険株式会社 浜松支社	204	明治安田生命保険相互会社 浜松支社
181	鳥居食品株式会社	205	MEGAドン・キホーテUNY 浜松泉町店
182	中北薬品株式会社 浜松支店	206	焼肉 柳之介
183	肉料理と大地の恵み ひなた	207	有限会社 どさん子 シーサイド
184	西静岡ヤクルト販売株式会社 浜松支社	208	有限会社 むつみ製パン
185	日本生命保険相互会社 浜松支社	209	雪印ビーンスターク株式会社 中部支店 静岡事務所
186	日本たばこ産業株式会社 静岡支社	210	ユニヴァーサル商事株式会社
187	日本ベーリンガーインゲルハイム 株式会社 浜松営業所	211	ラ・セゾン 雪月花
188	日本郵便株式会社 浜松地区連絡会	212	蘭天
189	農家のレストラン とんきい	213	レストラン 食楽工房
190	ノバルティスファーマ株式会社	214	和風料理 かえんろう
191	はっ葉		

## 5 策定の経過

年月日	内容等
令和4年10月5日 ～令和4年11月4日	健康はままつ21(第2次浜松市健康増進計画)、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画 最終評価における健康調査実施
令和5年5月31日	市議会厚生保健委員会 ・健康調査結果の報告について
令和5年6月16日	健康はままつ21推進会議 ・最終評価及び次期健康はままつ21骨子案について
令和5年8月24日	第1回浜松市保健医療審議会 ・健康はままつ21骨子案について
令和5年8月31日	市議会厚生保健委員会 ・健康はままつ21骨子案について
令和5年10月23日	第2回浜松市保健医療審議会 ・健康はままつ21素案について
令和5年11月7日	市議会厚生保健委員会 ・健康はままつ21素案について
令和5年11月15日 ～令和5年12月14日	パブリック・コメント実施 【意見提出者数】 23人・3団体 【意見数】 58件(提案17件、要望27件、質問11件、 その他3件) 【案に対する反映度】 案の修正 31件 今後の参考 15件 盛り込み済 8件 その他 4件
令和6年1月23日	第3回浜松市保健医療審議会 ・パブリック・コメントの実施結果について ・健康はままつ21(修正案)について
令和6年2月19日	市議会厚生保健委員会 ・パブリック・コメントの実施結果について ・健康はままつ21(修正案)について
令和6年2月19日	パブリック・コメントの実施後の市の考え方の公表

## 6 用語解説

### あ行

#### インプラント

体内に埋め込む医療機器や材料の総称。歯科では永久歯を失った箇所に金属製の歯根を埋め込み、その上に人工の歯を装着する治療法。

#### ウェルネス

健康を基盤とした幸せな人生や暮らしという健康を広義に捉えた概念。健康をゴールではなく手段とし、病気の治療ではなく予防・健康増進に重点を置く考え方（健幸）。

#### オーラルフレイル

加齢に伴う様々な口腔の状態の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の能力低下も重なり生じる口腔機能の低下が、全身の老化にまでつながるという考え方。

### か行

#### 加熱式たばこ

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気加熱することで煙を発生させるもの。

#### クラミジア(性器クラミジア感染症)

細菌の一種であるクラミジアに感染することによる性感染症。世界中で発生がみられ、国内においても年間を通じて患者の報告がある。

病原体は、クラミジア・トラコマチス。主に性交や性交類似行為により、感染部位の粘膜との接触や分泌物との接触により人から人に感染する。分娩時の産道感染で母子感染することがある。

#### 血管性認知症

脳卒中(脳血管障害：脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)によって脳内の神経組織が破壊され、そのことが要因となって現れる認知症のことを指す。

#### こども食堂

こどもの居場所づくりの取組の1つで、地域のボランティアやNPO法人等が運営し、こどもやその保護者に対し、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する活動。

### さ行

#### 産後うつ

出産した女性の10人に1人、10%の罹患率があり、気分の落ち込みや楽しみの喪失、自責感や自己評価の低下などを訴え、産後3か月以内に発症することが多い。要因として、うつ病の既往の他、周囲のサポート不足など育児環境要因による影響も大きいとされている。

#### 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）のなかで発がん性のある型のウイルスの持続的な感染が原因となって発症する。子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐワクチン。

#### 市民いきいきトレーナー

浜松市リハビリテーション病院考案の運動機能の維持・向上を目的とした浜松いきいき体操を指導するトレーナー。

#### 職域保健

労働者を対象とした保健活動のこと。労働基準法、労働安全衛生法などの法令を基に事業者の安全と健康の確保のための方策の実践を事業者、就業者に課すとともに、就業者を対象とした社会保険、地域住民や自営業を対象とした国民健康保険制度により、被保険者に健康の保持増進のための保健サービスを提供している。

#### 食品ロス

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品。

#### 心疾患

心臓に生じる病気のこと。狭心症・心臓弁膜症・不整脈・心筋炎・先天的な心臓の異常など、心臓の病気の総称。

#### 腎不全

腎臓の機能が低下し、正常に働かなくなった状態のこと。急性腎不全と慢性腎不全があり、末期腎不全に至った場合には、人工透析、あるいは腎臓移植が必要となる。

#### スポーツスタートアップ支援

新たにスポーツを始めようとしている市民をターゲットとしたスポーツイベント等の支援を行っている。各スポーツのさらなる発展のために行われる普及促進。

## た行

### 大動脈解離

大動脈は内膜、中膜、外膜の3層に分かれていて、中膜がなんらかの原因で裂けて、もともとは大動脈の壁であった部分に血液が流れ込むことで大動脈内に二つの通り道ができる状態を指す。

### 大動脈瘤

大動脈の壁が弱くなっている部分が「こぶ」のようにふくらんでいる状態を指す。

### 地域包括ケアシステム

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される体制のこと。

### 中山間地域

平野の周辺部から山間地に至る、まとまった平坦な耕地が少ない地域のこと。浜松市の中山間地域は、天竜区と浜名区引佐町北部（旧鎮玉村及び旧伊平村）を対象としている。

### テレワーク

情報通信技術（ICT）を活用し、在宅勤務やモバイルワークなど、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のこと。

### 糖尿病予備群

糖尿病には至っていないものの、正常の人より血糖値などが高い状態を指す。

### 特定給食施設

特定かつ多数の者に対して継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を提供する施設。

## な行

### ナッジ理論

ナッジ（nudge）は、そっと後押しするという意味で、人々が自分自身にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法。

### 脳血管疾患

脳の血管のトラブルによって脳細胞が障害を受ける病気の総称。脳血管疾患には、大きく分けて、動脈硬化が進んで脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の動脈が破れて出血する「脳出血」がある。

## は行

### 浜松市食育ボランティア

浜松市食育推進計画に基づき、市と協働で「食を通じた健康づくり」を目的に地域で普及・啓発を行っている市民団体。

### 浜松パワーフード

浜松・浜名湖地域で生産、漁獲される旬の食材のこと及びその食材を使った料理のこと。

### フレイル

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要となりやすい健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

### 平均余命

ある年齢の者がそれ以後生存し得る平均年数を、その年齢の平均余命という。各年齢の人が以後平均何年生きられるかを算定したもの。

### ヘルステック

健康を意味するヘルス（Health）とテクノロジー（Technology）が合わさってできた造語。最新の技術を活用して医療分野におけるさまざまな問題を解決したり、健康をサポートしたりしてくれるシステム、又はサービス。

### 包括的性教育

身体や生殖の仕組みだけでなく、人間関係や性の多様性、ジェンダー平等など幅広いテーマを含む教育。

## ま行

### 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

肺気腫や慢性気管支炎など、気管支の炎症や肺の弾性の低下により気道閉塞を起こし、呼吸困難に至る病気の総称。せき、たん、息切れが主な症状で、最大の原因は喫煙とされる。

### メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指す。

## ら行

### ライフスタイル

生活の様式・仕方、人生観・価値観・習慣などを含めた個人の生き方。

## 英字・数字

### Eスイッチプログラム

浜松市の地域特性を取り入れた環境学習プログラムのことで、小学校等で講座を実施している。「食」分野では学校給食や地産地消など食育について学ぶプログラムがある。

### ICT

「Information and Communication Technology」の略称で情報通信技術のこと。

### JDA-DAT

日本栄養士会災害支援チーム。災害発生地域において栄養に関する支援活動ができる専門的トレーニングを受けた栄養支援チームとして、東日本大震災を機に日本栄養士会より発足された。

### SNS

Social Networking Service (ソーシャル、ネットワーキングサービス) の略称で、インターネットを通じて人と人をつなげるサービスの総称。





発行 浜松市  
編集 浜松市健康福祉部健康増進課  
〒432-8550 静岡県浜松市中央区鴨江二丁目11-2 TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133  
発行年月 令和6(2024)年3月