

## ①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

## 栄養・食生活

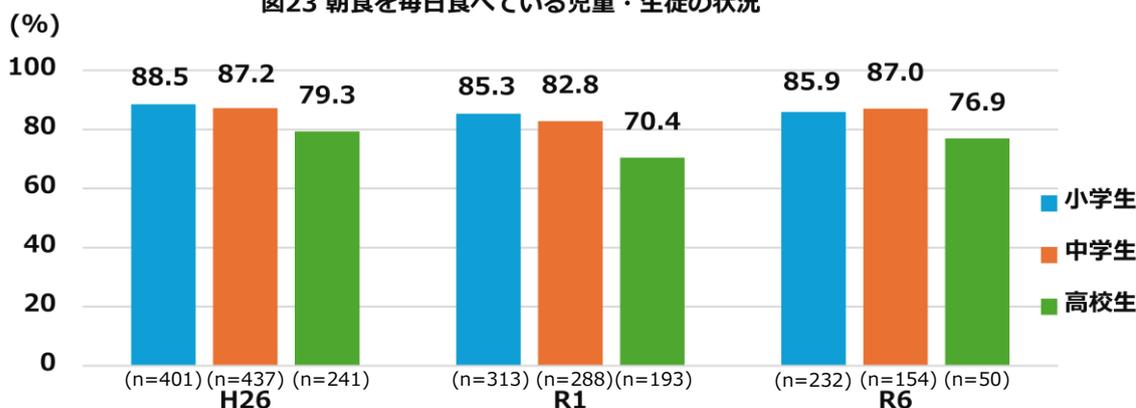
## 基本的な考え方

- 栄養・食生活は、生命の維持に加え、子ども達が健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。
- 多くの生活習慣病（NCDs）の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに個人の行動と、健康状態の改善を促すための適切な栄養・食生活や、そのための食事を支える食環境の改善を進めていくことも重要です。

## 真庭市の現状と課題

- 朝食を毎日食べている割合は、小学生、中学生で改善されていません。朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素、食品の摂取量、学習習慣等にも関連していると言われていることから、児童・生徒のみならず保護者にも朝食の大切さを周知していく必要があります（図 23）。
- 20～30 歳代など世代が若くなるにつれ、野菜摂取に関する意識や行動に課題がみられます。野菜からの食物繊維やカリウム等の摂取は、生活習慣病リスクの低下等が期待されることから、野菜摂取について意識づけをしていく必要があります。
- 自分に適した食品を選ぶことは、食生活の改善に役立つことから、栄養成分表示を意識した生活を送る必要があります。
- 全国的に塩分摂取量が高い傾向にあります。食塩の過剰摂取は高血圧につながるほか、胃がんのリスクを高めるため、減塩を心がけることが重要です。また、子どもの頃から減塩を意識しておくことも重要です。
- 成人の肥満が増加傾向にあります。肥満になると心臓の機能の低下、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の誘因になるため、必要な摂取エネルギー量を知り、1日3食、バランスのよい食事をとることが重要です。
- 世代別にみると 20 歳代女性のやせが最も多くなっています。やせ志向の低年齢化が起こっています。

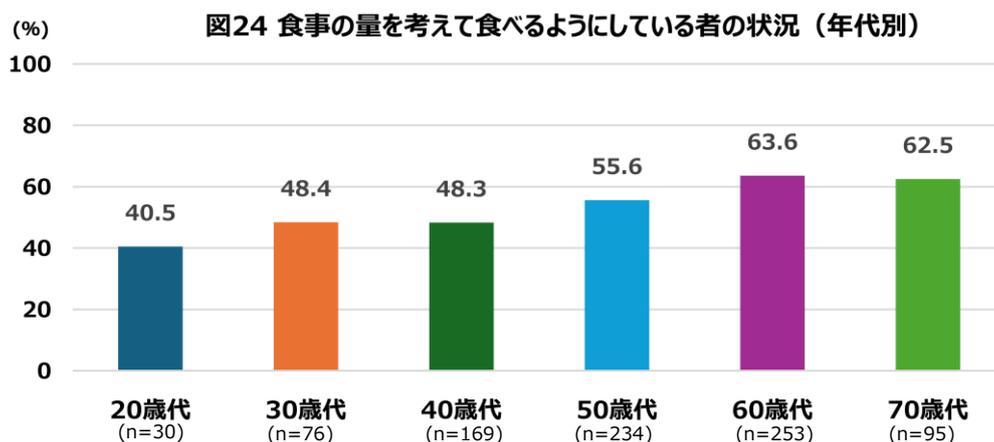
図23 朝食を毎日食べている児童・生徒の状況



資料：市民アンケート（令和6年度）

## 目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
朝食を毎日食べる 子どもの増加	朝食を毎日食べる 子どもの割合	小学6年生	85.9% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
		中学2年生	87.0% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
		高校2年生	76.9% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
児童・生徒における 肥満傾向児の減少	児童・生徒における 肥満傾向児の割合	小学5年生男子	15.8% (R6データ)	減少	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
		小学5年生女子	15.0% (R6データ)	減少	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
適正体重を維持し ている者の増加	男性の肥満の割合 (BMI25以上)	20～60歳代	35.7% (R6データ)	30%	市民アンケート調査
	女性の肥満の割合 (BMI25以上)	40～60歳代	18.6% (R6データ)	15%	市民アンケート調査
	女性のやせの割合 (BMI18.5未満)	20～30歳代	9.0% (R6データ)	維持または 減少	市民アンケート調査
	低栄養傾向の高齢 者の割合 (BMI20未満)	65歳以上	14.0% (R6データ)	13%	市民アンケート調査
バランスのよい食 事をとっている者 の増加	主食・主菜・副菜が そろった食事を1 日2回以上の日が ほぼ毎日の者の割 合	20歳以上	—	50%	市民アンケート調査
食塩摂取量の減少	食塩摂取量	20歳以上	—	7g	県民健康調査
野菜摂取量の増加	野菜摂取量	20歳以上	—	350g	県民健康調査
野菜を多く食べる ようにしている者 の増加	野菜を多く食べる ようにしている者 の割合	20歳以上	—	80%	市民アンケート調査
果物摂取を意識し ている者の増加	果物摂取を意識し ている者の割合	20歳以上	—	80%	市民アンケート調査



資料：市民アンケート（令和6年度）

### 今後の取り組みの方向

- 栄養・食生活に関する正しい知識を普及啓発します。
- 市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、行政、地域団体、学校等教育機関、企業・事業所、保健医療関係機関・団体等が連携します。
- ICTの活用などにより、幅広い層に健康に関心を持ってもらえるよう取り組みます。
- 科学的根拠に基づく健康的な生活習慣が定着し、維持できるよう普及啓発します。
- バランスのよい食事や減塩等について普及啓発します。
- 栄養・食生活の取り組みとともに、歯・口腔の健康づくりの取り組みについて普及啓発します。
- 食育推進の担い手として組織的に活動するボランティアを養成・育成し、地域等における食育活動の充実を図ります。

### コラム 【朝食の大切さ】

#### 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

朝ご飯を食べている人は、そうでない人と比べると、バランスよく栄養素と多種類の食品を摂取しています

#### 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べると、早寝・早起きの人、睡眠の質がよい人が多く、不眠傾向の人が少ないです。

#### 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べるとストレスを感じていない人が多く、心の状態を良好に保つことができている。

#### 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べると成績や学力テストの点数がよく、学習時間が長くなっています。また、体力測定の結果もよくなっています。

参考：食育の推進に役立つエビデンス（農林水産省ホームページ）

## ①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

## 身体活動・運動

## 基本的な考え方

- 「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指し、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施されるものを指します。身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。
- 令和2年に世界保健機関（WHO）が公表した身体活動・座位行動のガイドラインでは、身体活動を実施することによって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされています。
- 骨粗しょう症は、骨がもろくなって骨折しやすい状態をいいます。腰椎や大腿骨の骨折によって、腰痛や寝たきりの原因になることさえあります。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。老化によるものが主な原因ですが、閉経後の女性は特に注意が必要です。
- 身体活動により、妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人々が健康増進効果を得られるとされており、身体活動・運動は全ての国民が取り組むべき重要課題であるとされています。

## 真庭市の現状と課題

- 運動習慣者の割合は、以前に比べて増加したものの、30～40歳代で低くなる傾向が見られます。運動習慣の定着が進まない大きな要因として、運動を続ける時間の確保が難しいことや意識が低いことが挙げられます。そのため、現状を改善するには運動しやすい環境整備に加えて、いかに個人のヘルスリテラシーを向上させるかが課題となります。
- 1日の平均歩数が少ない要因として、健康意識が低いことや地理的要因などが考えられます。
- 歩行や、歩行と同等の身体活動が不足しているため、日常生活で手軽に取り組めるウォーキング等の活動を増やすことが必要です。

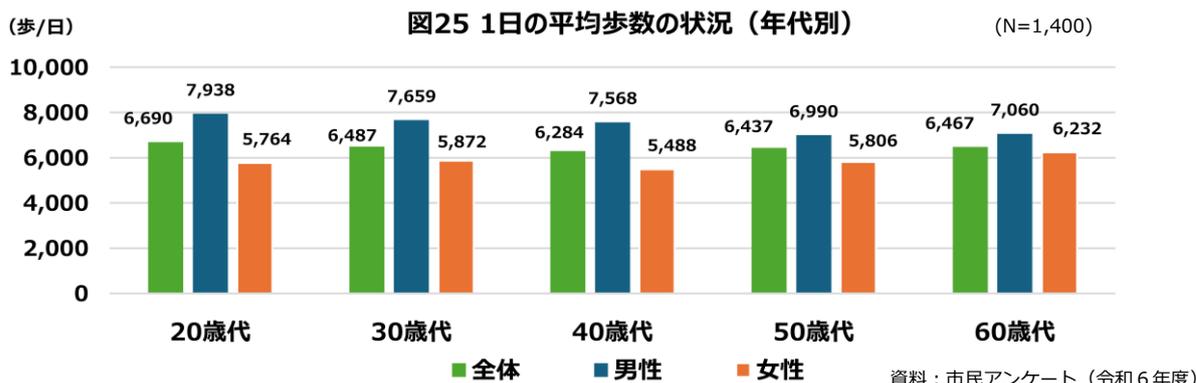
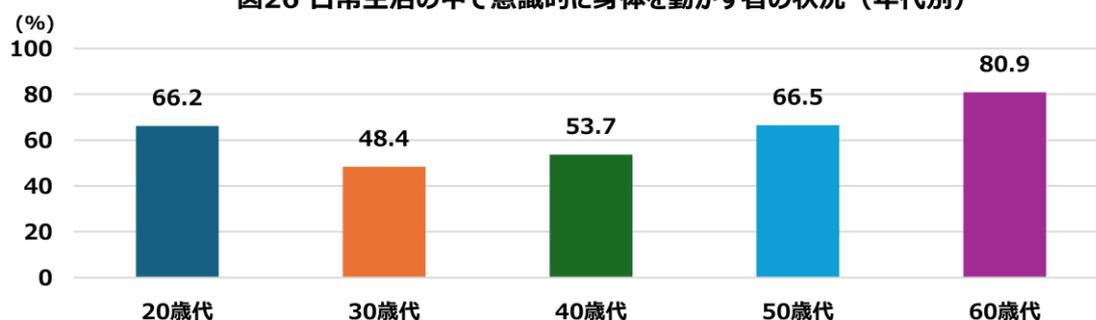


図26 日常生活の中で意識的に身体を動かす者の状況（年代別）



資料：市民アンケート（令和6年度）

目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典
日常歩数の増加	1日の平均歩数	20～64歳男性 7,277歩 (R6データ)	8,000歩	市民アンケート調査
		20～64歳女性 5,744歩 (R6データ)	7,100歩	市民アンケート調査
意識的に身体を動かす者の増加	日常生活の中で健康の保持増進のため意識的に身体を動かす者の割合	20歳以上 68.1% (R6データ)	75%	市民アンケート調査
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合の増加（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施する者）	20～64歳男性 38.4% (R6データ)	40%	市民アンケート調査
		20～64歳女性 23.0% (R6データ)	30%	市民アンケート調査
1週間の総運動時間が60分未満の子どもへの減少	1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合	小学5年生男子 3.1% (R6データ)	減少	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
		小学5年生女子 15.1% (R6データ)	減少	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
骨粗しょう症検診の受診率の増加	骨粗しょう症検診の受診率	40歳以上女性 27.7% (R4データ)	増加	地域保健・健康増進事業報告

## 今後の取り組みの方向

- 多様化するライフスタイルに応じて、一人でも実施可能な運動方法とその効果について普及啓発します。
- デジタル地域通貨アプリなど社会環境へのアプローチを行い、自然に取り組みたくなる仕組みを推進します。
- 健康に関心のない者を含む、幅広い者に対してアプローチを行い、身体活動・運動に対するインセンティブを付与します。
- 地域や職場で運動の仲間をつくる取り組みや、健康に関心を持っていない人でも無理なく運動ができるような環境づくりを行います。
- 子どもの頃から運動やスポーツに親しみ、運動習慣を身につけることで、身体機能の発達が促進されやすくなります。生涯にわたる、健康的で活動的な生活習慣の形成について関係機関と連携し取り組みます。

## コラム【身体活動・運動を増やすために】

### 身体活動・運動の推奨一覧

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む・今よりも少しでも多く身体を動かす

高齢者

歩行又はそれと同様以上(3メッツ以上の強度)の身体活動を  
1日40分以上(1日約6,000歩以上)  
運動：有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動を週3日以上  
【筋力トレーニングを週2-3日】

成人

歩行又はそれと同様以上(3メッツ以上の強度)の身体活動を  
1日60分以上(1日約8,000歩以上)  
運動：息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上  
【筋力トレーニングを週2-3日】

子ども

身体を動かす時間が少ない子どもが対象  
中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を60分以上行う  
高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う  
身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす  
特に余暇のテレビ、DVD、テレビゲーム、スマートフォンの利用時間を減らす

座りっぱなしの時間が  
長くなり過ぎないように  
注意しましょう



※メッツとは身体活動の強度の単位です。安静座位時(静かに座っている状態)を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで、活動の強度を示します

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(厚生労働省)

### 市民の3人に1人が登録する「まにこいんアプリの健康管理機能」

(令和7年11月末時点)

歩く、体重をはかるなどの健康活動で「まにこいん健幸ポイント」が貯まり、貯まったポイントは、1ポイントまにこいん1円分として、まにこいん加盟店等で利用できます。



【1日の目標歩数】健康日本21(第三次)

20~64歳 8,000歩

65歳以上 6,000歩

※ご自身の体調や体力に合わせて取り組みましょう。



### 真庭版ラジオ体操

#### 真庭版ラジオ体操で



健康な毎日を!!



真庭の方言を聞きながら、楽しく  
身体を動かしましょう。手軽にで  
きる運動の一つです。運動をはじ  
めるきっかけにご活用ください。

## ①生活習慣の改善と生活機能の維持向上

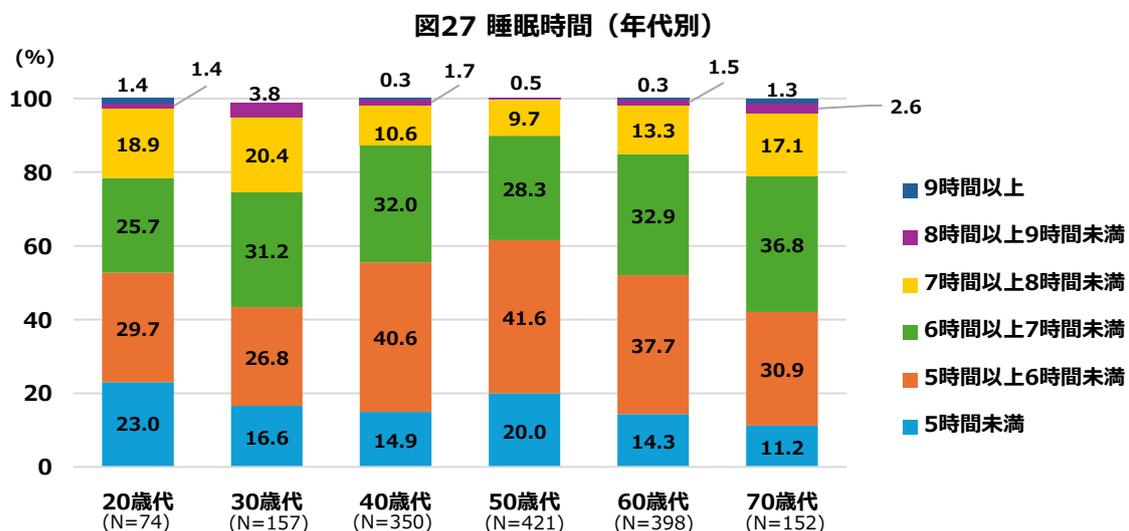
## 休養・睡眠・こころ

## 基本的な考え方

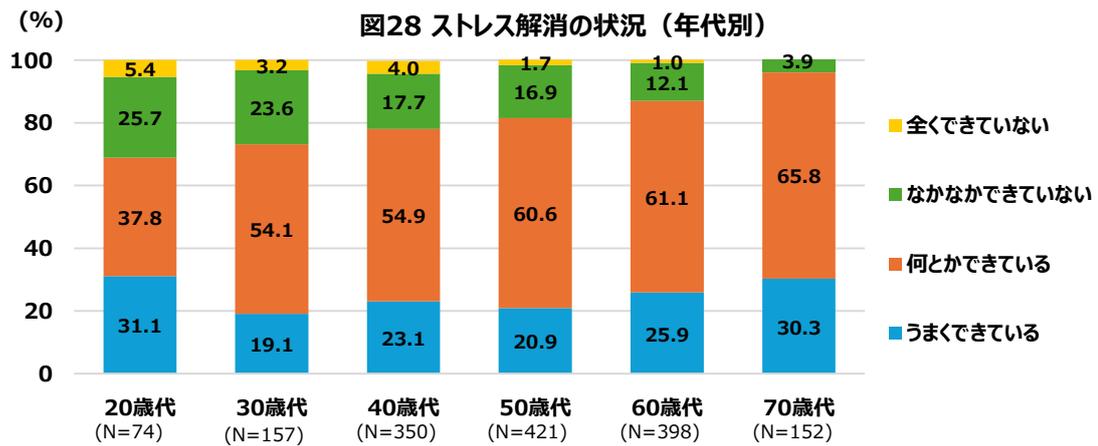
- 休養を十分にとることは、心身の健康維持や疲労回復に必須であり、いきいきとした生活の基盤となるものです。
- 日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要です。
- 1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、成人は6～9時間、高齢者では床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保することが推奨されています。
- 個々にとって適切な睡眠時間を見つけることも重要ですが、睡眠時間だけではなく、睡眠の質も重要です。国の調査によると、60歳以上の人は睡眠による休養感が低いことが明らかにされています。
- 十分な睡眠、適切な休養、余暇活動、ストレスと上手に付き合うことなどは、こころの健康を支える上で重要です。

## 真庭市の現状と課題

- 睡眠について、40～50歳代など働く世代が十分に取れていません（図27）。仕事と家庭を両立しているこの世代は、仕事のピークと家庭生活の両立によるストレスが多い傾向にあります。
- 子どもの頃から、睡眠の重要性を学び、良質な睡眠のため、自分に合った睡眠時間をとることや生活リズムを整えることが重要です。また、子どもの睡眠時間には保護者の生活リズムが影響します。
- 20～40歳代などの働く世代でストレスがうまく解消できていない人が多い状況です（図28）。
- 産後うつは、母親だけでなく、子どもや家族の健康や幸せにも関わってくるため、早期の発見と適切な対応が重要です。



資料：市民アンケート（令和6年度）



資料：市民アンケート（令和6年度）

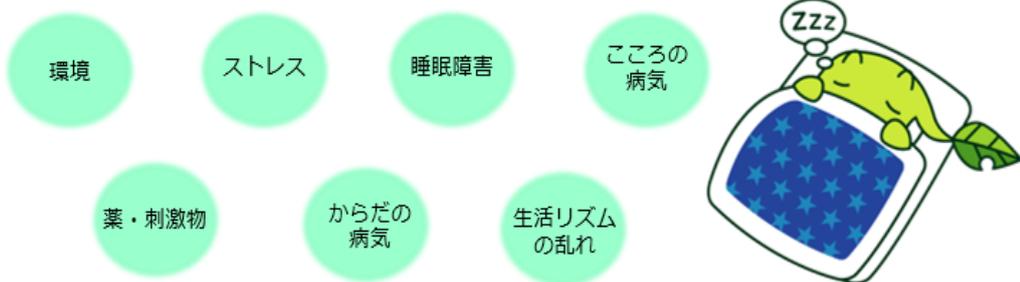
### 目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
睡眠による休養がとれている者の増加	睡眠による休養がとれている者の割合	20歳以上	80.6% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
睡眠時間が（6～9時間）十分に確保できている者の増加	睡眠時間が（6～9時間）十分に確保できている者の割合	20歳以上	46.0% (R6データ)	60%	市民アンケート調査
ストレスが解消できている者の増加	ストレスが解消できている者の割合	20歳以上	82.1% (R6データ)	増加	市民アンケート調査
睡眠時間が十分に確保できている子どもの増加	睡眠時間が十分に確保できている子どもの割合	小学5年生男子	37.5% (R6データ)	増加	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
		小学5年生女子	38.8% (R6データ)	増加	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
		中学2年生男子	31.6% (R6データ)	増加	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
		中学2年生女子	30.1% (R6データ)	増加	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
自殺者の減少	自殺者の減少 (人口10万対自殺死亡率)		16.9 (R2～R6平均)	減少	真庭市健康推進課作成

## 今後の取り組みの方向

- 子どもから高齢者まで全市民を対象に、睡眠の重要性と良質な睡眠を妨げる要因について普及啓発します。
- 心のサポートを求めることの大切さについて普及啓発します。
- 食生活、身体活動・運動、飲酒、こころの健康などの様々な機会を通じて、休養と睡眠の重要性について普及啓発します。

### コラム【良い睡眠のためにできること】



睡眠は全ての世代において健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足の影響は日中の眠気や疲労、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下、作業効率の低下、学業成績の低下、等多岐にわたります。

睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患、脳血管障害の発症リスクを上昇させ、それらの疾病に伴う死亡率を上昇させます。また、うつ病などの精神疾患の発症、再燃・再発リスクを高めます。

日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することが、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要です。

引用：健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）

#### 睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう

##### 良い睡眠のためにできることから始めよう

- ★6時間以上の睡眠時間を確保する
- ★睡眠休養感を高める

- 朝**
  - ・ 規則正しい起床時間を心がける
  - ・ (休日に夜ふかし・朝寝坊しない)
- 昼**
  - ・ 日中は積極的にからだを動かす
- 夕**
  - ・ カフェイン・飲酒・喫煙を控える
  - ・ 喫煙を控える
  - ・ 夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用を避ける
  - ・ 就寝間際の夕食、夜食は控える
  - ・ ストレスを寝床に持ち込まない
  - ・ 寝室はなるべく暗く
  - ・ 心地よい温度に

#### 毎日をすこやかに過ごすための

##### 睡眠5原則

###### 第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

###### 第2原則

良い睡眠のために光・温度・音に配慮した、環境づくりを心がける

###### 第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

###### 第4原則

嗜好品との付き合い方に気を付けてカフェイン、お酒、たばこは控えめに

###### 第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

参考：Good Sleepガイド（厚生労働省）