

はちろうがた健康増進計画

概要版

はちろうがた食育推進計画

平成25年度～平成35年度

地域で支え合いみんなが健康で安心して暮らせるまちづくり



生涯を通じて「食」を大切にする心を育もう！



計画策定の趣旨と背景

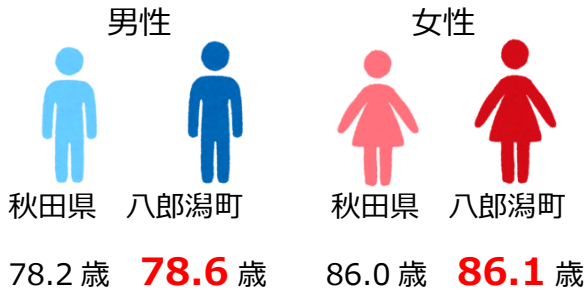
八郎潟町では「一次予防」に重点を置いて、町民一人ひとりの取り組みによって健康で元気な八郎潟が実現できるよう、健康づくりの新たな指針として国や県が示す方針や本町の関連計画などを踏まえ、「健康はちろうがた21（八郎潟町健康増進計画）」を策定しました。また、健康づくりには「食」が重要な要素の一つであることから、食の大切さを見直し、食を通じて健康で活力あるまちづくりの実現を目指すために「はちろうがた食育推進計画」もあわせて策定しました。



八郎潟町

健康づくりの課題 ～統計データからみる はちろうがた町民の姿～

平均寿命

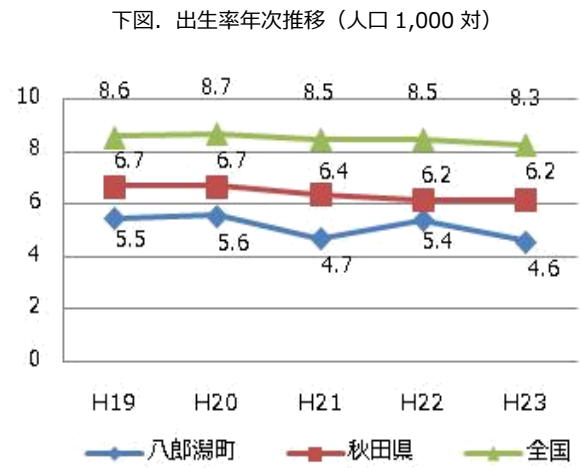
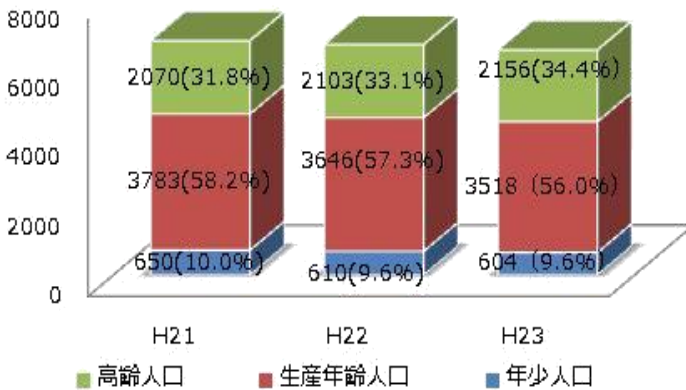


資料：厚生労働省 平成 22 年 生命表



本町の平均寿命は、男女ともに秋田県より上回っています。高齢化率が 34.4%となっており、高齢人口の占める割合が年々増加しています。平成 24 年の出生数は 23 人で年々減少しています。全国、秋田県と比較しても低い状況です。

人口の推移と出生の状況

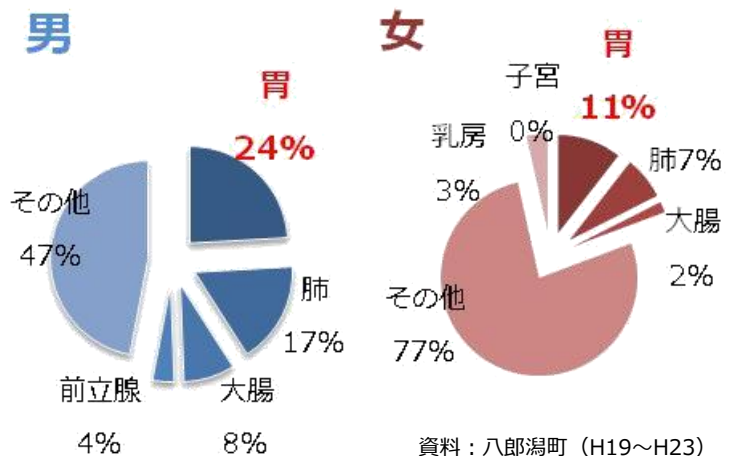


資料：秋田県衛生統計年鑑

本町の死因別死亡者数をみると平成 23 年は悪性新生物が最も多く、3 割近くとなっており、次いで肺炎、心疾患、脳血管疾患となっています。生活習慣病が全体の約半数（48%）を占めています。

また、悪性新生物のうち、男女とも「胃」の割合が最も多く、次いで肺、大腸となっています。

部位別悪性新生物(がん)死亡割合



資料：八郎潟町 (H19～H23)



基本理念

八郎潟町では、町に住むすべての人々が毎日の生活を心豊かに過ごしながら、健康寿命を延ばすことができるよう、基本理念を次のように掲げます。

～地域で支え合い みんなが健康で 安心して暮らせる まちづくり～

基本方針

1. 一次予防の重視

- 健康を増進し、疾病の発症を予防する「一次予防」に重点を置いた対策を継続し、推進します。
- 家庭における生活習慣を見直すとともに、ライフステージに合わせて将来の健康につながる取り組みを推進します。

2. 目標設定と評価

- 実態を把握し、それを踏まえた上でライフステージ別の課題を視野において目標を設定します。
- より充実した取り組みとするために計画の実現・達成度の評価を行います。

3. 健康づくり支援のための環境整備

- ライフステージに応じた保健・医療・福祉・介護などの情報やサービスをきめ細やかに提供します。
- 町民一人ひとりがそれらの情報を適切にかつ積極的に活用し、より良い生活習慣づくりや疾病予防に努められる環境を整えます。

4. 町民主体の取り組みと連携による健康増進の推進

- 住みなれた地域で生涯を健康に過ごすために町民自らの意識を高めていく町民主体の取り組みを推進していきます。
- 地域の活動団体や健康づくりの関係者とも十分に連携を図り、効果的な健康増進の取り組みを推進していきます。

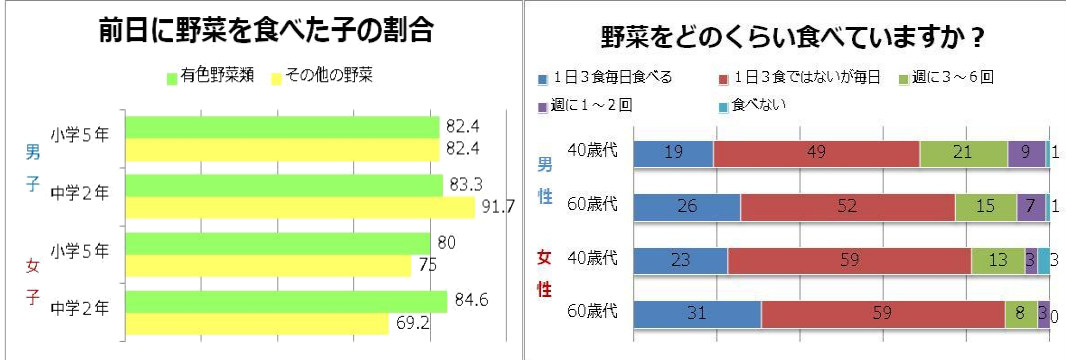
一人ひとりができること、みんなのできること、
行政ができることを提案・推進していきます。



栄養・食生活



1日3食バランスよく、野菜もたっぷり食べましょう！



乳幼児期・青少年期



- ★朝食の大切さを知り、毎日しっかり食べましょう。
- ★1日3食バランスの良い食事を好き嫌いなく食べましょう。
- ★できるだけ家族そろって食事をとるように心がけましょう。

働き盛り世代



- ★適正体重を維持できるよう飲食の量、質、時間に注意しましょう。
- ★「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることで1日3食の食事をとりましょう。
- ★外食の利用や食品の購入の際に、栄養成分表示等を参考にしましょう。

高齢期



- ★自分にあった簡単な食事作りができるようにしましょう。
- ★高齢者が食事を作ることの重要性を家族で認識し、調理しやすい環境を整えましょう。
- ★自分が食べるものの塩分量を知り、薄味を心がけましょう。

みんな(地域や関係機関)

- ★地元の食材やふるさとの料理を知り、食文化を伝えていきましょう。
- ★安全安心な地元の食材の調達・消費がしやすい取り組みを進めていきましょう。

まち(行政)の取り組み

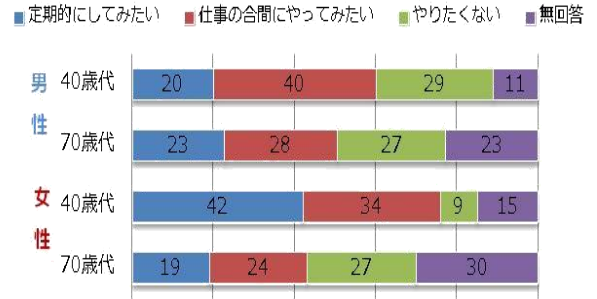
- ★適正体重を維持するための正しい知識や、食と栄養に関する情報の普及啓発をします。
- ★正しい食生活実践を地域へ伝達できるよう、体制を整えます。

数値目標 (一部抜粋)		対象	現状値(H25)	目標値(H35)
野菜の摂取量増加	前日に緑黄色野菜を食べる子	小学5年	81%	90%
		中学2年	84%	
	毎日3食野菜を食べる人	40歳代	22%	50%
		60歳代	28%	

身体活動

積極的に身体を動かし、楽しく運動を続けましょう！

健康のために身体を動かすことを意識的に行っていますか？ 運動をしていない人が、今後運動したいと思うか。



乳幼児期・青少年期



- ★親子で身体を動かす機会を増やしましょう。
- ★友だちと外で遊ぶ機会を多く作りましょう。
- ★地域のイベントやレクリエーション活動に積極的に参加しましょう。

働き盛り世代



- ★自宅でもできる運動を実践し、日常生活の中で運動する習慣を身につけましょう。
- ★日常生活における歩数を増やしましょう。(近距離での車の使用は控えるなど)
- ★地域のスポーツレクリエーション等に積極的に参加しましょう。

高齢期



- ★自分の体力に合わせて、自分に合った運動に取り組みましょう。
- ★日常生活の中で意識的に身体を動かす習慣を身につけましょう。
- ★気軽に楽しんで運動できる仲間をつくりましょう。

みんな(地域や関係機関)

- ★町内会でも運動ができる機会や子どもが参加できるような行事を積極的に企画しましょう。
- ★地域の中で声をかけ、仲間づくりや子育て家庭の見守りやサポートをしましょう。

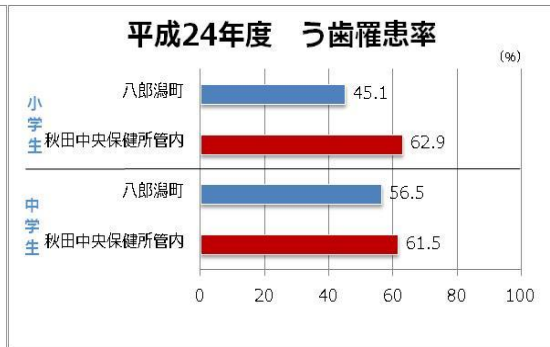
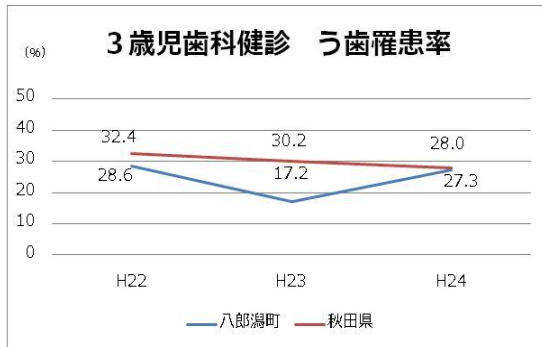
まち(行政)の取り組み

- ★気軽に運動ができるような体制作りや安心して外遊びができるよう環境整備を図ります。
- ★ライフステージにあった運動の重要性や正しい運動方法などの普及啓発をします。

数値目標 (一部抜粋)		対象	現状値(H25)	目標値(H35)
運動習慣を増やす	意識的に週3回以上運動をする人	40歳代 60歳代	10% 28%	20% 38%
	運動していない人が今後やりたいと思う	70歳代	44%	55%

歯によい習慣を身につけ、定期的に健診を受けましょう！

歯の健康



乳幼児期・青少年期



- ★家庭では子どもの磨き残しをチェックし、仕上げ磨きをしましょう。
- ★歯によい食事や間食のとり方を理解し、おやつは多くても1日2回までとしましょう。
- ★親子はもちろん、祖父母の皆さんにも虫歯予防について関心をもってもらいましょう。

働き盛り世代



- ★定期的に口腔内のチェックをし、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- ★かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受け、歯と歯肉のケアをしましょう。
- ★むし歯や歯周疾患を疑ったら、早めに歯科医院を受診しましょう。

高齢期



- ★日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯や口腔の健康を保つようにしましょう。
- ★むし歯や歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- ★かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受け、歯と歯肉のケアをしましょう。

みんな(地域や関係機関)

- ★地域全体でむし歯予防に取り組みましょう。
- ★歯磨き教室や歯周病予防教室など、歯の健康に関する教室を開催しましょう。

まち(行政)の取り組み

- ★歯の健康について学習する場を企画します。
- ★定期的な歯科検診の受診及び受診勧奨の充実を図ります。

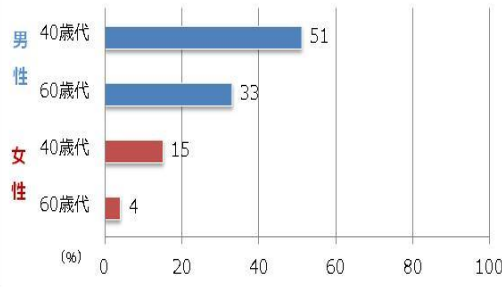
数値目標 (一部抜粋)	対象	現状値(H25)	目標値(H35)
むし歯のない子を増やす	3歳児	72.7%	80%
	小学生	54.9%	70%
	中学生	43.5%	70%

たばこ・ アルコール

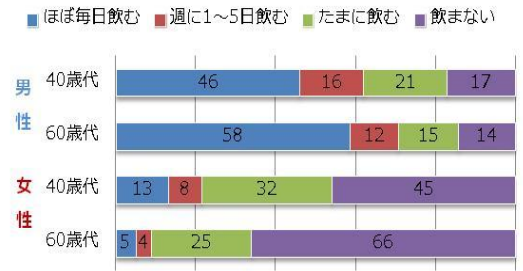


健康への影響を知り、節煙・禁煙・節酒を心がけましょう！

現在たばこを吸っている人の割合



お酒類を飲みますか？



乳幼児期・青少年期



- ★たばこやアルコールの害について理解しましょう。
- ★受動喫煙防止のために、子どもの前ではたばこを吸わないようにしましょう。
- ★誤飲防止のために、子どもの手の届くところにお酒を置かないようにしましょう。

働き盛り世代



- ★喫煙が健康に及ぼす影響を正しく理解し、禁煙や節煙に心がけましょう。
- ★適度な飲酒や休肝日を設けることを心がけ、過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしないようにしましょう。
- ★妊婦の喫煙や飲酒が、胎児に及ぼす影響を理解しましょう。

高齢期



- ★受動喫煙防止のため子どもやたばこを吸わない人の前では吸わないようにしましょう。
- ★過度の飲酒が健康に及ぼす影響を正しく理解し、休肝日をつくり、多量飲酒をしないようにしましょう。

みんな(地域や関係機関)

- ★受動喫煙防止のために、子どもをたばこの煙にさらさない環境づくりをしましょう。
- ★飲食店での分煙を推進しましょう。

まち(行政)の取り組み

- ★たばこやアルコールの正しい知識を普及啓発（健康教育・講座・講演会等）します。
- ★情報提供と相談体制の充実を図ります。

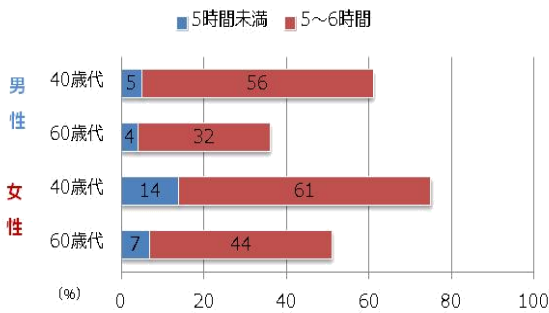
数値目標（一部抜粋）		対象	現状値(H25)	目標値(H35)
たばこ	喫煙している人の割合を減らす	男性 40歳代	51%	30%
アルコール	毎日飲酒している人の割合を減らす	男性 50歳代 女性 50歳代	66% 9%	56% 0%
	1回に3合以上飲む人の割合を減らす	男性 40歳代	15%	8%

こころの健康

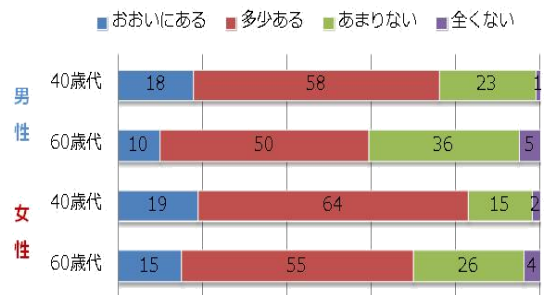
こころから元気に、楽しくゆとりのある生活を！



平均睡眠時間が6時間以下の割合



過去1ヶ月間にストレスがありましたか？



乳幼児期・青少年期

周りの人を大切に思いやりのある子に育てましょう！



- ★友だちや家族と仲良く、思いやることの大切さを知りましょう。
- ★家族や親子での会話の時間をつくるよう心がけましょう。
- ★周囲の人に元気なあいさつができるようにしましょう。

働き盛り世代

こころの健康を保つため十分な休養をとり、
ストレスを上手に解消しましょう！



- ★心身の疲労を回復させるため、充実したゆとりの時間や睡眠がとれるようにしましょう。
- ★仕事や家事、育児だけではなく、生きがいをもつようにしましょう。
- ★こころの悩みを感じたら、一人で悩まず誰かに相談しましょう。

高齢期

地域のつながりを大切に、心豊かな生活を送りましょう！



- ★メリハリのある生活をして、夜間の睡眠の質を良くしましょう。
- ★加齢とともに訪れる身体やこころの変化を知り、受け入れましょう。
- ★自分に合ったストレスへの対処法を身につけ、こころの健康を保つようにしましょう。

みんな(地域や関係機関)

- ★地域での声かけやあいさつをしましょう。
- ★心の健康づくりボランティア活動を推進し、地域で子どもや高齢者とのふれあいの場を積極的につくりましょう。

まち(行政)の取り組み

- ★気軽に相談できる場をつくり、相談体制の充実を図ります。
- ★地域のつながりを大切に、他者との関わりをもつ「きっかけ」となる交流の場をつくりま。

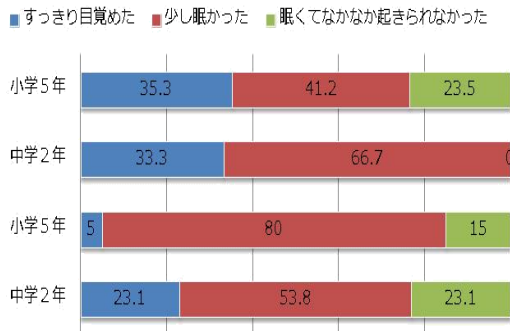
数値目標 (一部抜粋)	対象	現状値(H25)	目標値(H35)
すっきり目覚められている人の割合を増やす	働き盛り	64.9%※	75%
「自分は健康でない」と思っている人の割合を減らす	男性 70歳代	27%	17%
	女性 70歳代	35%	25%

健康管理

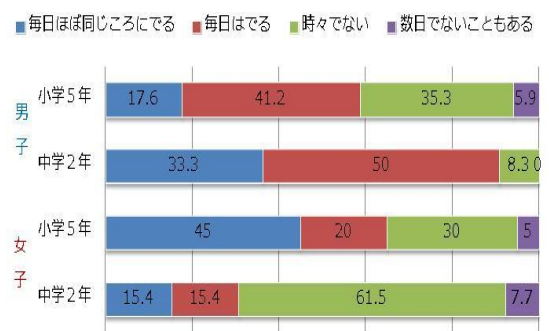
定期的な健診で自分の健康状態を把握しましょう！

生活習慣病予防

子どもの寝起きの状況



子どもの排便の習慣について



乳幼児期・青少年期



- ★早寝早起きなど、規則正しい生活を身につけ、毎日元気に生活しましょう。
- ★早寝早起きの習慣づくりには、家族も協力しましょう。
- ★自分の適正体重を知り、やせすぎや肥満にならないように気をつけましょう。

働き盛り世代



- ★定期的に健康診断を受け、自らの健康状態を把握し、生活習慣の見直しを図りましょう。
- ★自分の適正体重を知り、無理なダイエットあるいは不必要なダイエットをしないようにしましょう。

高齢期



- ★健診結果を自分の健康管理に活かしましょう。

みんな(地域や関係機関)

- ★早寝早起き、規則正しい習慣を推進します。
- ★保健委員を中心に、地域においても健診の重要性を啓発します。

まち(行政)の取り組み

- ★アレルギー疾患や適正体重等、健康に関する正しい知識の普及啓発と情報提供をします。
- ★町民が受診しやすい集団・個別健診の体制を整備し、健診結果を活かせるように支援します。

数値目標 (一部抜粋)		対象	現状値(H25)	目標値(H35)
生活習慣	すっきり目覚められる子の割合を増やす	小学5年 中学2年	20% 28%	90%
健診関係	各種健診の受診率を上げる	特定健診	45.1%	60%
		胃がん検診	27.4%	37%
		大腸がん検診	43.6%	53%

八郎潟町食育推進計画

～一人ひとりが食生活を楽しみ、いきいきと暮らし続けることができるまちを目指して～

～生涯を通じて「食」を大切にする心を育もう～

できることからやってみよう！

みんなで食育に参加して“健康はちろうがた”を目指しましょう！

乳幼児期



食生活の基礎づくり！
家庭の食事も見直そう

働き盛り世代



適量食べて、肥満予防！
若いころからうす味を

青少年期



元気いっぱい朝ごはん！
家族と一緒に食べようね

高齢期



きちんと食べて楽しい食事
どんどん伝えて知恵袋

健康

食生活や食品衛生、生活習慣病
予防などの教育を通して、食と
身体についての理解を深めます。

学校

教育での教科と連携し、「食」を
切り口とした食の知識と命の尊
さや思いやりの心を育てます。

食と農



農業体験や地域住民からの学び
を通して、食と農の絆を深めなが
ら環境とのつながりを学びます。

数値目標

数値目標（一部抜粋）		対象	現状値(H25)	目標値(H35)
子ども	朝食を毎日食べる子を増やす	小学5年 中学2年	95.0% 96.0%	100%
	よく残す嫌いなものがない子を増やす	小学5年 中学2年	18.8% 28.2%	50% 60%
大人	1日3回食事をとる人を増やす	40歳代	81.0%	90%
	地場産や旬のものを活用している人を増やす	親	40.0%	50%
	食育に関心のある人を増やす	親	80.0%	90%
	毎日1回以上家族一緒にの食事をする人を増やす	親	80.0%	90%

食育推進計画の基本方針と取り組み

「食」の楽しさや大切さを伝え合うことは自らの心身の健康とともに、未来を担う子どもたちの健やかな育ちのためにも大変重要なことです。目標の実現に向けて、個人や家庭、行政、関係団体の一体的な取り組みとして食育を推進していきます。

1. 「食」で元気なカラダをつくろう！

- 1) 毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけよう！
- 2) 安全・安心な「食」を選ぶ力を身につけよう！

2. 「食」をみんなに伝えよう！

- 1) 新鮮で旬の食材をみんなで美味しく味わおう！
- 2) 郷土料理や家庭の味を伝え合おう！

3. 「食」を大切にしよう！

- 1) 農業体験等の「食体験」から感謝の心を育てよう！
- 2) 家族団らんの食事で「食」に関心を持つ機会をつくろう！

毎月19日は

食育の日

みんなで楽しく
いただきますっ!!



一人ひとりができること

「食」で元気なカラダをつくろう！

- 毎日朝ごはんをしっかりと食べる。
- いつもより+1品、野菜料理を食べよう心がける。
- 「こい味」より「うす味」のおいしさをみんなで分かち合う。
- 食品を購入する際は栄養成分表示等を参考にする。
- 家庭の食事を見直して、バランスの良い食事を子どもにも伝える。
- 自分に合った食事内容や量がどのくらいかを身につける。
- 自分の分の食事は自分で用意できるような簡単な調理を覚える。

「食」をみんなに伝えよう！

- 食に関するイベントに積極的に参加する。
- 地域の伝統的な食に興味をもち、家庭の味を大切にする。
- 1年を通して食事が美味しく味わえるよう、季節感のある料理を学ぶ。

「食」を大切にしよう！

- 家族そろって食事ができるような時間をつくる。
- 子どもに食事づくりの手伝いをさせるなど、家庭内での食体験を充実させる。

みんなのできること

- 「食と健康づくりの応援店」のPRをし、地域の中でも食への関心を高める。
- 地場産物や旬の素材を使った料理の普及を図る。
- 減農薬等の有機農法を推進する。
- 食育活動や農業体験など、食に関する活動を支援する。
- 高齢者が安心した食生活を送ることができるよう、食材の調達等の協力も含めた地域の見守りや助け合いを推進する。

まちの取り組み

- バランスのよい食事など、食生活に関する正しい知識を普及する。
- 各ライフステージに合わせた食育の取り組みを実施する。
- 学校給食に地場産食材を継続して供給できる体制をつくる。
- 地場産物や旬の食材の情報を発信する。
- 身近で地場産物を購入できる場をつくり、地産地消を推進する。
- 各世代間で交流しながら食に関する体験ができる機会を増やす。
- 食の大切さをPRするために、町広報やホームページなどで情報発信する。
- 学校給食を活用した食育の推進を図る。

はちろうがた21計画（八郎潟町健康増進計画）・食育推進計画 【概要版】

【発行】平成26年10月

【編集】八郎潟町 保健課（保健センター内）

〒018-1616 南秋田郡八郎潟町字大道84番地

Tel 018-875-2800 Fax 018-875-2805

URL <http://www.town.hachirogata.akita.jp/>