

# 概要版

第二次熊野町健康増進計画

# 笑顔はな咲く健康くまの21

第二次熊野町食育推進計画

# 笑顔はな咲く食育プラン

こころ豊かに  
つながって  
笑顔あふれるひろがる くまの  
みんなでのばそう  
健康寿命

## けんこうの家

z・z・  
z...



しっかりねる

た べ る



1・2・3!



うんどう

## すこやかな気持ち

### 熊 野 町

子育て・健康推進課  
電話 082-820-5637

## 計画作成の趣旨、目指す姿

わが国の平均寿命は世界一となる一方、急速な出生率の低下に伴い高齢化が進展し、いわゆる超高齢社会に突入しました。

21世紀の日本社会は、疾病及び加齢による負担が極めて大きくなると考えられ、今後も活力ある社会を実現するためには、生活習慣病を予防し、また、社会生活を営むために必要な機能維持・向上すること等によって、住民の健康づくりを推進することが重要とされています。

熊野町においても、これまでの取り組みを見直し、その現状や課題を明らかにして、第二次健康くまの21を策定し、健康づくりを推進します。

### 笑顔はな咲く健康くまの21とは

子どもから高齢者まで、すべての町民が健康で、いきいきと楽しく生活できるまちを目指して主体的に取り組む健康づくり計画のことです。

### 基本理念

『世代を超えて地域でつながる健康なまち くまの』

の実現を目指して

町民一人ひとりが世代を超えて地域のつながりの中で  
元気に安心して過ごせる健康なまち

自分らしさを持ちながら地域のなかでいきいきと過ごせる  
健康なまち



子ども料理チャレンジ隊



健康まつり



ノルディックウォーキング大会



健康出前講座（生活習慣病予防）



両親学級（母子保健）



健康出前講座（東中学校 食育）

# 熊野町の現状と課題

## 出生率が減少しています

人口 1,000 人あたりの出生率  
平成 19 年 9.4% → 平成 26 年 6.2%

## 高齢化が進んでいます

65 歳以上の割合 高齢化率  
平成 17 年 19.7% → 平成 26 年 30.4%

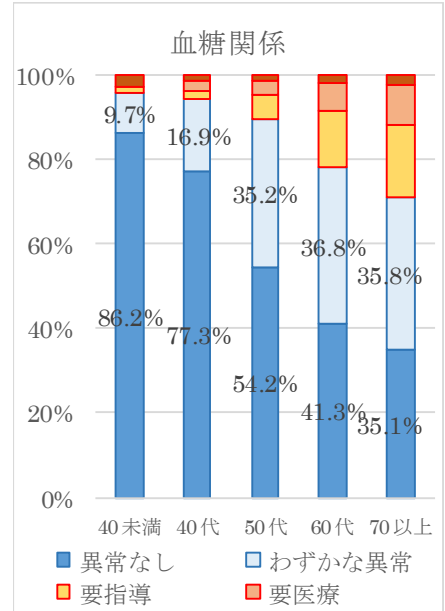
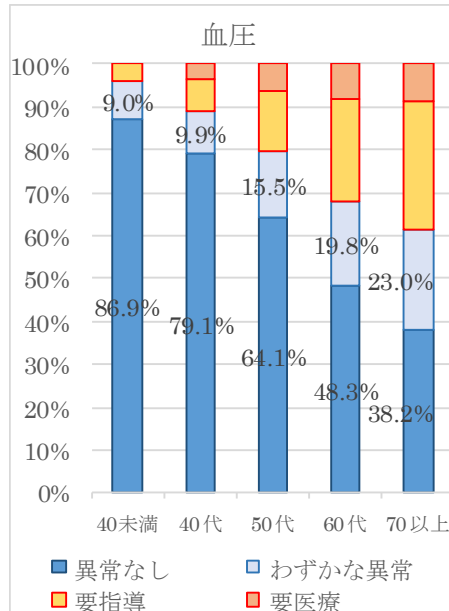
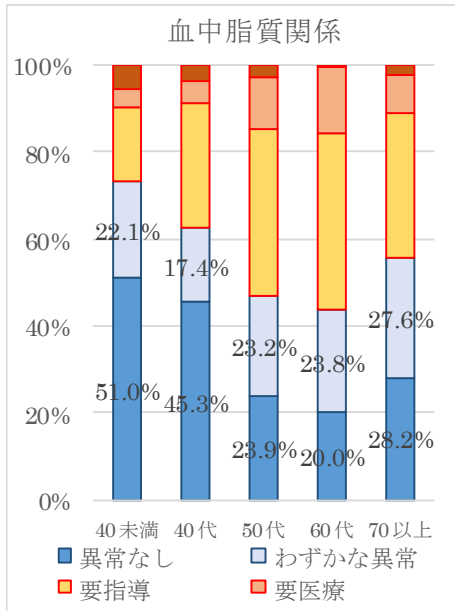
## メタボリックシンドローム

高血圧・脂質異常症の割合が高く、次いで糖尿病の割合が高い。

### 住民健診（集団）での結果

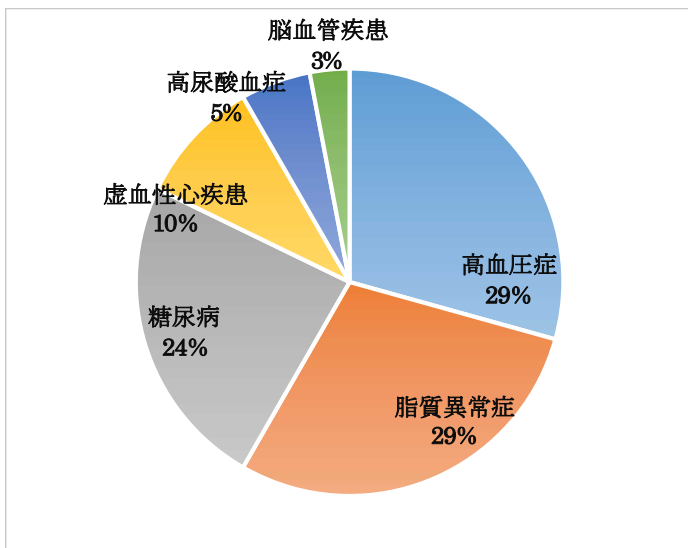
住民健診（集団）での結果では、年齢が高くなるとともに、血糖・脂質・血圧ともに異常なしの割合が減少し、『要指導』『要医療』の割合が高くなっています。特に脂質については 40 歳代から『わずかな異常』『要指導』『要医療』の割合が増え、生活習慣病予防の取り組みの必要性があります。

(平成 26 年度 住民健診結果)



### 平均寿命と健康寿命を近づけるために

#### 生活習慣病疾病状況



平均寿命は寿命の長さを表し、健康寿命は日常生活動作が自立している期間を表します。

誰もが健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を延ばしましょう！

生活習慣病の疾病状況では、高血圧症、血中脂質異常症、糖尿病の割合が高くなっています。

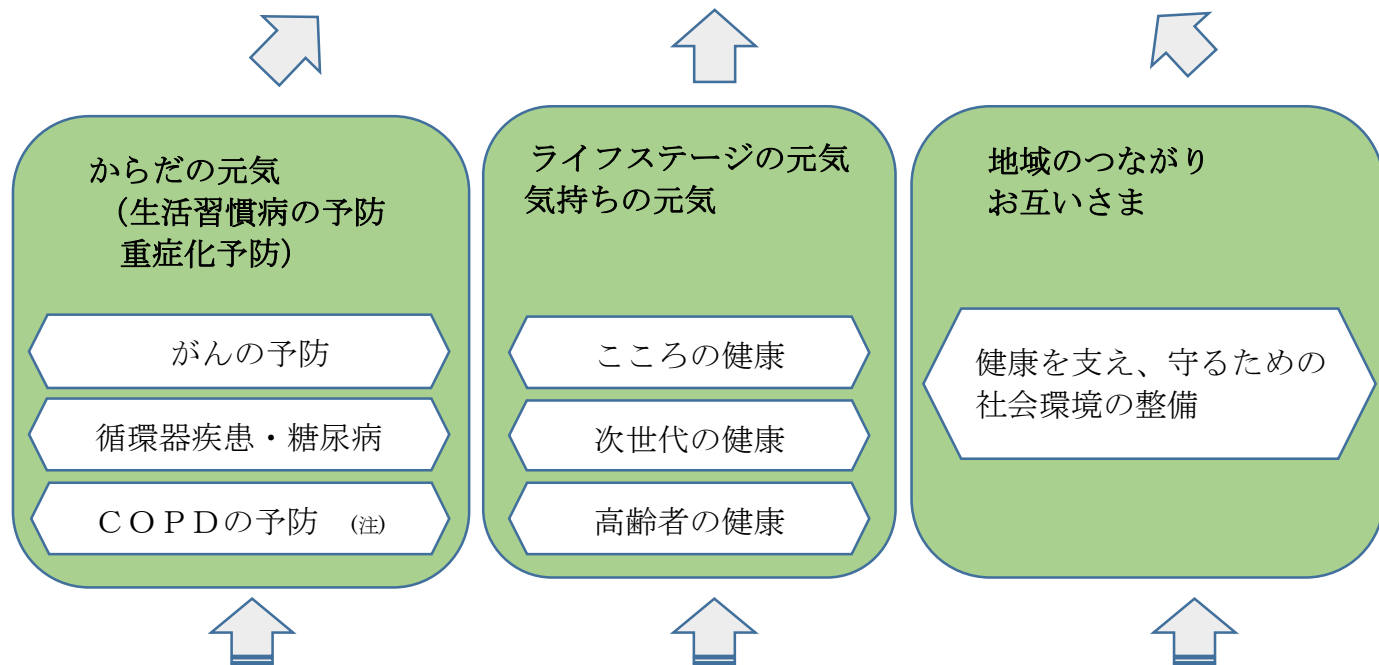
高血圧症、血中脂質異常症、糖尿病これらの病気については、若い世代から疾病に対する知識や対策を身に付け、予防していく必要があります。虚血性心疾患（心筋梗塞等）や脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など）といった重篤な疾病を予防するためにも、高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった疾患をコントロールすることが大切となります。平均寿命と健康寿命を近づけるために若い世代から（食事や運動習慣などの生活習慣に気を付け）健康づくりに取り組むことが重要です。

# 基本的な方向性

すべての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向けて国から示された5つの提案を基に、10年後を見据えた(目指す姿)に向けて取り組みます。

## 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し、健康格差の縮小の実現が重要



## 健康に関する生活習慣の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔

### 栄養・食生活

食生活の自己管理ができる人が増え、町民がバランスのよい食事内容と量を心がけ健やかなからだをつくる。

### 身体活動・運動

年齢や身体機能に応じた運動・身体活動について住民が選び、安全に具体的に実施できるようになる。

### 飲酒・喫煙

ライフステージすべてにおいて、また家庭や地域で適正な飲酒量を認識する。未成年や妊娠中・授乳期での飲酒をなくす。喫煙による健康被害について誰もが知っており、お互いに健康を損なわない環境づくりをすすめていける。

### 休養・睡眠

こころもからだも健やかに穏やかに過ごすための質のよい休養・睡眠がとれる。

### 歯・口腔

むし歯予防や歯周病予防で、できるだけ多く自分の歯を残し、食事や会話を楽しむことができる。  
60歳になっても24本の歯を残す。  
(6024運動)

(注) COPD (慢性閉塞性肺疾患) … 従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。たばこの煙を主とする有害物質を長い期間にわたり吸うことが原因で生じた肺の炎症性疾患。

## 重点的なプログラム

子どもから高齢者まで、すべてのひとが自分らしく  
いきいきと生活できるまちを目指します

### 生活習慣病の予防

子どもの頃からの生活習慣病の予防

生活習慣病は子どもの頃からの習慣づくりが大切です。子どもと生活する大人が運動・食事・睡眠等のよい生活習慣を身に着けること、またすべてのライフステージで年齢や身体機能に応じた自分にあった方法で運動習慣や食生活の自己管理ができるまちを目指します。

### こころの健康

こころの健康についての正しい知識や相談窓口についての普及・啓発

一人一人が休養・睡眠について重要性を知り、こころもからだも健やかに、穏やかに過ごせるための質のよい休養・睡眠をとることができるまちを目指します。

### 次世代の健康

子どものころから調和のとれた生活リズムの確立

朝・昼・夕の3食バランスよく食べる、自然とふれあうような遊びなど意識して体を動かす、早寝早起きを心がけるなど、健康な生活習慣がおくれるまちを目指します。

### 高齢者の健康

共に支え合い、自分らしく生活するために

自分の健康を知り、自助・公助の健康づくりに取り組むまちを目指します。

### 地域社会と健康

一人ひとりが主体的に社会参加を行い、地域や人とのつながりを主体的に取り組む趣味のグループ活動やイベント、自分ができるボランティア活動など、積極的に外出する機会をもち、人との関わりを大切にできるまちを目指します。

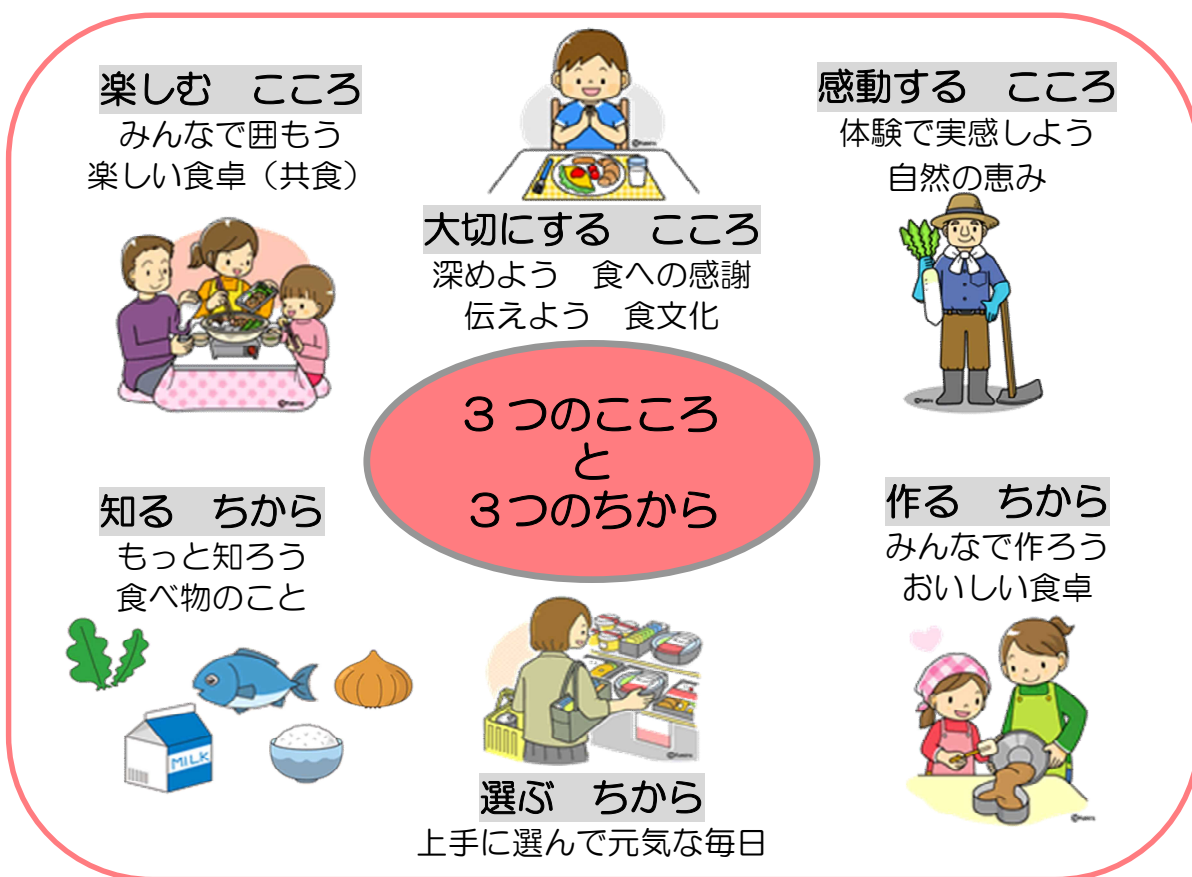
# 笑顔はな咲く食育プラン

「3つのところ」を基本に「3つのちから」を育てよう

1. 食を通して豊かな心を育む
2. 食を通して健やかなからだを育む

「食育」を持続的に実践するためには、毎日の食生活を通じて、楽しく、おいしく、元気になれるような取り組みが必要です。そのためには、「楽しむ」、「大切にする」、「感動する」豊かな『ところ』を各世代が育むことが大切です。その豊かな『ところ』を土台として農業や調理などの様々な体験を通じて「食」に関する知識や技術を「知る」とともに、その中から自分に合った食事を「選ぶ」、みんなで「作る」『ちから』を身につけていきましょう。

熊野町では、この基本的な「3つのところと3つのちから」を掲げ取り組んでいきます。



## 食育♪ あなたも はじめてみよう！食育のすすめ 6つの共通目標♪

食育を町民全体で推進していくために、共通の具体的な目標を次の6つに定め、その達成を目指していきます。

- 家族や仲間と楽しく食事をしよう  
食卓は豊かな心を育む学びの場(共食)
- バランスの良い食事をしよう  
主食・主菜・副菜を意識してそろえる
- 適塩をこころがけていこう  
1日の食塩摂取目標量は8g未満
- 適正体重を維持しよう  
動く・食べる・休む
- 朝ごはんを毎日食べよう  
1日の始まりに頭とからだに栄養補給
- 食育活動を広く町全体に知らせよう  
食育サポーター・食育協力団体を増やす

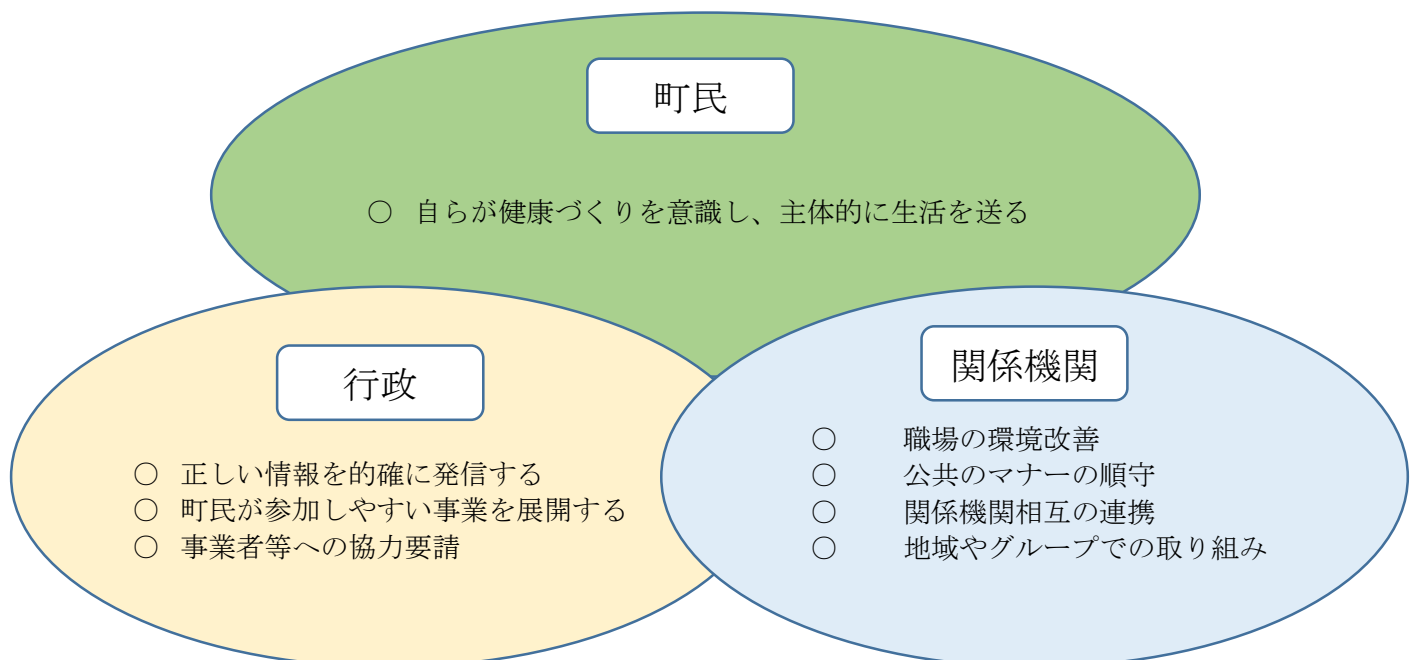


# 健康づくりの目標指標

項目		現状値(H26)	目標値(H37)	
がんの予防 (受診率の向上)	胃がん検診受診率	16.4%	20.0%	
	肺がん検診受診率	21.4%	25.0%	
	大腸がん検診受診率	32.9%	36.0%	
	子宮頸がん検診受診率	36.0%	40.0%	
	乳がん検診受診率	39.9%	45.0%	
循環器疾患 の予防	特定健診の受診率	37.6%	40.0%	
	特定保健指導の利用率	19.1%	30.0%	
	血圧の値が保健指導値以上※の割合	男性 55.2% 女性 40.5%	男性 50.0% 女性 35.0%	
	総コレステロール 240mg/dl 以上の人の割合	男性 11.7% 女性 26.1%	男性 8.0% 女性 23.0%	
	LDLコレステロール 160mg/dl 以上の人の割合	男性 9.7% 女性 18.8%	男性 7.0% 女性 15.0%	
	健康相談の年間利用者数	延べ 749 人	延べ 850 人	
糖尿病の予防	ヘモグロビン A1c の保健指導値※の割合	男性 42.6% 女性 41.2%	男女とも 35.0%	
	生活習慣病の治療者でコントロール不良の割合	49.0%	35.0%	
COPD の予防	COPDを知っている者の割合	25%	50.0%	
食生活栄養	主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合	20 歳以上 65 歳以下	朝食 28.6% 昼食 31.8% 夕食 71.4%	朝食 40.0% 昼食 40.0% 夕食 80.0%
		65 歳以上	朝食 59.4% 昼食 48.6%	朝食 70.0% 昼食 60.0%
			夕食 75.6%	夕食 85.0%

## 計画推進のための役割

本計画を実行するためには、町民、行政、関係機関が共同して取り組む必要があります。みんなが協力することで、熊野町の健康づくりがさらに広がります。



# わたしの元気度アップ（ライフステージ別）

## 壮年期 30～49歳

- 朝ごはんは毎日食べよう
- うす味、食べ過ぎないように心がけよう
- 意識して歩く等、日常の中で体を動かす工夫をしよう
- よい睡眠で十分な休息をとろう
- たばこが健康に与える害について理解しよう
- 適度な飲酒を知り、休肝日を設けよう
- 1年に1回は歯科健診・がん検診、健康診査をうけよう

## 妊婦・産婦

- バランスよく食べよう
- 飲酒や喫煙の健康に及ぼす影響を知り・家族で話そう
- 家族で禁煙・飲酒をしよう！
- 歯科健診を受け、歯周疾患を予防しよう

## 青年期 19～29歳頃

- 朝ごはんは毎日食べよう
- 食に関する知識を持ち、選ぶ力を身につけよう
- 自分にあった趣味やスポーツなどで体を動かそう
- 自分なりのストレス対処方法を持ち、心身の休養を心がけよう
- 未成年の喫煙・飲酒は絶対やめよう
- 歯みがきの習慣をつけよう
- 1年に1回は歯科健診・がん検診、健康診査をうけよう

## 乳幼児期 0～5歳頃

- 家族で美味しく食べよう
- しっかり噛んで食べよう
- おやつは時間を決めよう
- 甘い物のとりすぎに気をつけよう
- 家族と一緒に体を動かして遊ぼう
- 家族でたばこや飲酒が子どもの健康に与える影響を話そう
- 歯みがきの習慣をつけよう

## 中年期 50～64歳頃

- うす味、食べ過ぎないように心がけよう
- 食の知識を持って実践しよう
- 自分にあった趣味やスポーツなどで体を動かそう
- 『しんどい』のひとことが言える相手を持つよう
- たばこが健康に与える害について理解しよう
- 休肝日を設け、飲酒以外のストレス解消方法をみつけよう
- 1年に1回は歯科健診・がん検診、健康診査をうけよう

## 高齢期 65歳以上

- なるべく外出する機会をもとう
- 人と会って話をする時間を大切にしよう
- うす味を心がけよう
- 低栄養を予防して食事を楽しもう
- 歯周疾患を予防しよう
- 1年に1回は歯科健診・がん検診・健康診査を受けよう
- かかりつけ医を持って自分の健康管理をしよう

## 学童・思春期 6～18歳頃

- 家族で美味しく食べよう
- お手伝いを積極的にしよう
- 野菜をたっぷりとりよう
- 悩み等、家族や仲間等話そう
- 家族でたばこや飲酒が健康に与える影響を話そう
- 未成年の飲酒・喫煙は絶対やめよう
- 甘い物の取り過ぎに気を付けて、歯みがきの習慣をつけよう