

# 第2次

## 太良町健康増進計画及び食育推進計画 (ダイジェスト版)



### ◆ 基本理念 ◆

人と人との連携し、交流し、支え合う、こころと自然が豊かなまち、  
すべての住民が心身ともにすこやかに生きられるまち

#### 基本目標

- 1 健康寿命の延伸
- 2 住民の主体的な健康づくりと一次予防の重視
- 3 健康づくり支援のための環境整備
- 4 住民にとってわかりやすい健康目標の設定
- 5 地域を中心とした健康づくりの推進
- 6 食育の推進
- 7 進化する健康づくり計画をめざして

#### 具体的施策

- 栄養・食生活の充実
- 身体活動・運動の充実
- 休養・こころの健康づくり
- 歯の健康づくり
- たばこ・アルコール対策
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防

食育推進計画の推進

『第2次太良町健康増進計画及び食育推進計画』は、住民協働による新たな健康づくりの施策展開を図るため、健康と食育の分野が相関関係にある一体的計画として策定しました。

本計画の期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

本計画の基本理念である『人と人との連携し、交流し、支え合う、こころと自然が豊かなまち、すべての住民が心身ともにすこやかに生きられるまち』の実現をめざし7つの基本目標を定め、上記の施策体系で推進していきます。

# 健康増進計画

## 1 栄養・食生活の充実

### バランスのとれた食習慣を身につけましょう

#### 〈個人・家庭での取り組み〉

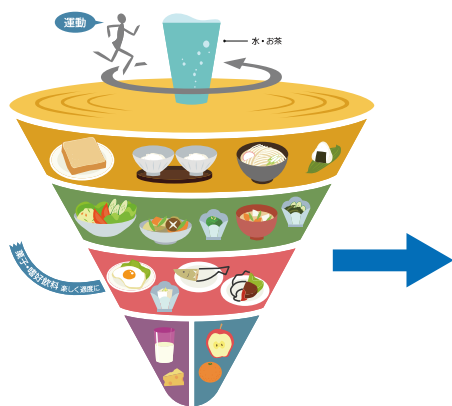
##### 【健康的な食生活習慣を身につけましょう】

- 自分に合った食事量を知りましょう
- 野菜を1日350g以上摂取しましょう
- 3食しっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう
- 間食・夜食を控えましょう
- インスタント食品の摂取を控えましょう
- 家族そろって食事をとることを心がけましょう



##### 【生涯を通じた正しい食生活習慣を身につけましょう】

- 早ね・早起きのリズムを作り、朝食を食べましょう
- 就寝前2時間以内の食事は控えましょう
- バランスのよい食事を食べましょう
- 子どもと一緒に野菜を使った料理を作りましょう



#### 【野菜1日350g料理例】主材料の重量約70gを5つ分



農林水産省「食事バランスガイド」より

#### 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
朝食をほとんど食べない人の減少	男性 19.2%	11%
	女性 8.4%	5%
肥満（BMI25以上）の割合の減少	男性 28.5%	22%
	女性 17.4%	10%
夕食後の間食を週3回以上とる人の減少	14.9%	10%
就寝前2時間以内に夕食を週3回以上とる人の減少	12.6%	10%
主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事を心がける人の増加	64.3%	70%
野菜を1日2回以上とる人の増加	46.0%	60%

## 2

## 身体活動・運動の充実

気軽に楽しく運動に取り組みましょう

## 〈個人・家庭での取り組み〉

## 【生活の中で、意識して体を動かしましょう】

- 1日に必要な運動量を知りましょう
- 近くの移動は徒歩や自転車を使いましょう
- 時間を見つけてウォーキングをしましょう
- 仲間や家族と楽しく体を動かしましょう
- 町のスポーツ行事に参加しましょう



## 【日常生活に運動を取り入れましょう】

- 自分の体力を知り、できるところから運動を始めましょう
- 家族で体を動かす機会をつくりましょう

## 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
歩いて5分程度の距離でも車を利用する人の減少	69.2%	60%
1日30分以上の運動を週3回以上している人の増加	17.5%	30%
ロコモティブシンドロームの認知度の増加 (言葉も意味も知っている人)	24.2%	50%

## 3

## 休養・こころの健康づくり

十分な休養・睡眠、ストレスの解消を図りましょう

## 〈個人・家庭での取り組み〉

## 【ストレスと上手に付き合しましょう】

- 自分のリフレッシュ方法を見つけましょう
- 規則正しい生活で、十分な睡眠をとりましょう
- 仕事と趣味を両立させるよう心がけましょう
- 家庭での会話を大事にしましょう

## 【心の問題に早く気付いて、対応しましょう】

- ひとりで悩みを抱えず、家族や周囲の人に相談しましょう
- 家族や周囲の人の心の変調に気を配りましょう
- 心の変調に気づいたら、早めに相談や受診をしましょう



## 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
日常的にストレスを感じている人の減少	83.2%	70%
不安・悩み・ストレスの解消ができていない人の増加	72.3%	80%
よく眠れる人の増加	59.6%	70%

## 4 歯の健康づくり

### 歯の大切さを知り、自己管理をしましょう

#### 〈個人・家庭での取り組み〉

##### 【歯を大切にしましょう】

- 家族で歯みがきの大切さを認識し、小さい頃から習慣づけましょう
- 食後の歯みがき（食べたらずい歯をみがく）の習慣をつけましょう
- フッ化物塗布・洗口の意義を理解し、積極的に実施しましょう
- むし歯がなくても、半年に1回は定期的な歯科健診を受けましょう



##### 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
むし歯のない3歳児の増加	61.8%	73%
ゆっくりよく噛んで食べる人の増加	21.9%	30%
歯の手入れのために定期的に歯科を受診する人の増加 (歯科健診・歯石除去を含む)	36.6%	50%

## 5 たばこ・アルコール対策

### たばこの害からみんなの健康を守りましょう

#### お酒と上手に付き合きましょう

#### 〈個人・家庭での取り組み〉

##### 【たばこが身体に及ぼす影響を知り、たばこの害から身体を守りましょう】

- 家族でたばこの害について話し合ひましょう
- 家族で協力して禁煙を支援しましょう

##### 【自分に合った適正飲酒を守りましょう】

- 純アルコールで1日20g（日本酒1合）以下の飲酒を心がけましょう
- 眠りのための飲酒は避けましょう
- 週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう
- スポーツなど飲酒以外の趣味をつくりましょう



#### ☆ 主な酒類の換算の目安 ☆

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール・発泡酒（中瓶1本）	5%	20g
清酒（1合180cc）	15%	22g
ウイスキー・ブランデー（ダブル60ml）	43%	20g
焼酎（25度）（1合180ml）	25%	36g
ワイン（1杯120ml）	12%	12g

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量：1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上



**【計画の目標指標】**

健康指標	現状値（平成27年度）		目標値（平成32年度）
喫煙者の割合の減少	男性	45.7%	40%
	女性	9.0%	7%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の増加		34.7%	70%
純アルコールで1日60g（日本酒3合）以上飲酒をする人の減少	男性	10.6%	8%
	女性	2.6%	1.5%

**6**

**生活習慣病の発症予防と重症化予防**

定期的に健（検）診を受け、結果を活かして生活をしましょう

健康寿命を延ばすために病気の管理を行い、合併症を予防しましょう

〈個人・家庭での取り組み〉

【生活習慣病の予防をしましょう】

- 自分の適正体重を知り、定期的な体重管理をすることでメタボリックシンドロームを予防しましょう
- 生活習慣病の予防を意識し、生活習慣を見直しましょう

【循環器疾患・糖尿病等の予防、重症化を予防しましょう】

- 疾病についての正しい知識を身につけ、循環器疾患・糖尿病等の予防、重症化の予防に役立てましょう

【健康診査・がん検診を受けて健康づくりを行いましょう】

- 年に1回は、健康診査・がん検診を受けましょう
- 家庭や職場で健康診査等の受診を呼びかけあいましょう
- 定期的に血圧や体重を計り、健康を意識しましょう
- 精密検査が必要な時は早めに受診しましょう
- 健（検）診結果をしっかり理解し、健康管理に役立てましょう



**【計画の目標指標】**

健康指標	現状値（平成26年度）	目標値（平成32年度）
特定健康診査受診率の向上（40才～74才）	45.2%	60%
特定保健指導実施率の向上	63.9%	65%
がん検診受診率の向上		
胃がん	13.6%	20%
肺がん	47.7%	50%
大腸がん	23.8%	30%
子宮がん	27.4%	40%
乳がん	30.6%	40%

健康指標	現状値（平成26年度）	目標値（平成32年度）
循環器疾患		
高血圧Ⅱ度Ⅲ度（160/100mmHg）であった者の割合の減少	7.9%	5.0%
LDL コレステロール180mg/dl 以上となった者の割合の減少	6.5%	4.4%
メタボ該当者及び予備群の割合の減少	該当者 12.0%	11.0%
	予備群 14.7%	11.0%
糖尿病		
糖尿病性腎症による新規透析患者数	0人	0人
COPD		
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の増加【再掲】	34.7% （平成27年度）	70%

## 食育推進計画

### 1 健康を維持するための食習慣の確立と実践

町民一人ひとりが、食事と健康に関する正しい知識を身につけることができるよう、子どもの頃から高齢者までライフステージに応じた食育を進めます

#### 〈個人・家庭での取り組み〉

##### 【家庭における食育の推進】

- 家族で食卓を囲む習慣を身につけましょう
- 栄養バランスに関心を持ち、食事を作りましょう
- 早ね・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう
- 朝食やバランスよく食べることの大切さ、野菜の必要性について理解し、子どもに話しましょう
- 食事バランスガイドについて学びましょう
- 外食や中食（惣菜）の際は、栄養バランスに気をつけましょう



##### 【保育所等における食育の推進】

- 給食の献立に目を通し、子どもの食事内容に関心を持ちましょう
- 行事食等を子どもと一緒に楽しく作ったり、食べたりしましょう



##### 【学校における食育の推進】

- 給食の献立に目を通し、子どもの食事内容に関心を持ちましょう
- 行事食等を子どもと一緒に楽しく作ったり、食べたりしましょう
- 学校の授業だけでなく、食に関する調理実習や体験学習の機会を増やしましょう

##### 【地域における食育の推進】

- 食生活改善推進協議会や母子保健推進員などの活動に関心を持つようにしましょう
- 地域で発信される食の情報に関心を持つようにしましょう

### 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
食育という言葉も意味も知っている人の増加	41.3%	50%
家族と一緒に食事をする園児の増加	90.4%	100%
おやつ時間を決めている園児の増加	46.1%	80%
食事の前に手洗いをしている園児の増加	58.3%	80%
仕上げみがきをしている園児の増加	64.3%	80%
いただきます、ごちそうさまの挨拶ができていない園児の増加	83.5%	100%
お茶碗や箸をきちんと持ち、食事ができる園児の増加	78.3%	100%
食べ物、料理や食事に興味がある児童の増加	50.2%	55%
〃 生徒の増加	48.1%	55%
朝食を食べている児童の増加	89.6%	100%
〃 生徒の増加	89.1%	100%
学校給食における副食の県内（町内）産使用の増加	42.0% (町内産33.0%)	50%以上
郷土料理を知っている児童・生徒の増加	98.2%	現状維持
外食や中食の利用の減少（時々・毎日利用している）	70.5%	60%以下

## 2

## 食文化の継承と地産地消の推進

伝統的な郷土料理や行事食、食事のマナーなどを次世代へ伝えます。また、地元でとれた旬の食材を積極的に取り入れた郷土料理などの食生活を進めます。

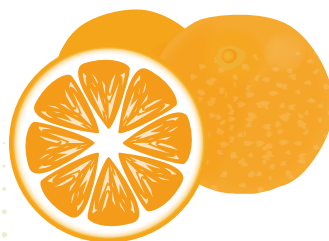
### 〈個人・家庭での取り組み〉

#### 【食文化の継承】

- 農水産物に触れる機会を増やしましょう
- 地元の食材を利用した行事食や郷土料理を知り、地域の食文化を伝承していきましょう

#### 【地産地消の推進】

- 地元の食材を買い、地産地消に努めましょう
- 子どもたちにも地元の食材への理解を深め、郷土を大切に作る心を育てましょう



### 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
地産地消の考えを知っていて実践している人の増加	28.4%	35%



3

## 食の安全・安心と環境に配慮した食育の推進

食品の安全な取り扱い方や選び方など、食品の安全性に関する基礎的な知識について情報を提供するとともに、町民においても、食に関する知識と理解を深めるよう努め、自らの食を自らの判断で正しく選択できるように推進していきます。

毎年、6月・11月（佐賀県と同月）を食育推進強化月間と定め、食育推進強化月間においては、広報活動や各種事業等を通じて啓発を図り、重点的に食育の取り組みを推進します。

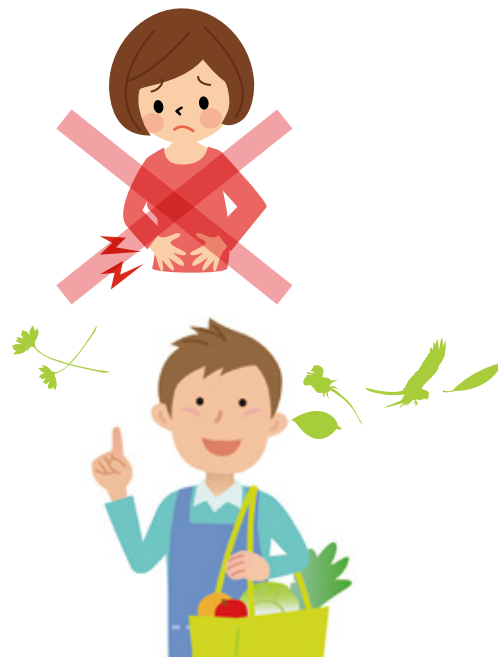
### 〈個人・家庭での取り組み〉

#### 【食の安全・安心に配慮した食育の推進】

- 食品の安全に関する情報に関心を持つようにしましょう
- 食中毒の予防に関する知識を深め、食中毒を予防しましょう

#### 【環境に配慮した食育の推進】

- 食べ物に対して感謝の気持ちを持ち、自分の身体に合った量を知り、料理の食べ残しがないよう努めましょう
- 計画的な買い物で買い過ぎないようにし、賞味期限切れによる食品の廃棄を減らすよう努めましょう
- エコバック、マイ箸、マイ水筒を利用し、食品の包装・容器などの減量化に取り組みましょう
- エコライフとして、調理する時の電気・ガス・水などの無駄な使用を無くし、洗剤の使いすぎに気を付けて食器を洗うなど、環境に配慮した食生活に努めましょう



#### 【計画の目標指標】

健康指標	現状値（平成27年度）	目標値（平成32年度）
家庭から出されるごみのうち資源化（リサイクル）されている割合の増加	19.0%	20%
環境問題（ゴミ、台所の排水、リサイクル）に配慮する人の増加	72.1%	90%

### 第2次太良町健康増進計画及び食育推進計画 【ダイジェスト版】

発行年度 平成28年度

発行 佐賀県太良町

〒849-1698 佐賀県藤津郡太良町大字多良1番地6

TEL : 0954-67-0753 FAX : 0954-67-2103

URL kenko-zoushin@town.tara.lg.jp