

概要版

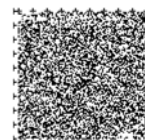
# 桂川町 第2期

## 健康増進・食育推進計画



令和4年3月

 福岡県桂川町



## 計画の趣旨

- 本計画は、町民の健康を取り巻く環境の変化を踏まえ、町民の健康の増進を着実に進めるために策定するものです。
- 全ての町民が、生涯にわたって健康づくりに取り組むことを目指し、「食育」と一体的に取り組むことで、より効果的なものにします。
- 計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。

## 計画の体系

### 基本理念

主体的にできることからはじめよう！  
健幸で笑顔あふれるまち“けいせん”

### 基本目標

健康寿命の延伸

### 基本的な方向と施策

#### (1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ① がんの予防
- ② 循環器疾患の予防
- ③ 糖尿病の予防
- ④ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防
- ⑤ 筋・骨格系疾患の予防

#### (2) ライフステージに応じた健康づくりの推進

##### ◆ライフステージ別の取組（※）

- ・ 妊娠期
- ・ 学童期
- ・ 青年期
- ・ 前期高齢期
- ・ 乳幼児期
- ・ 思春期
- ・ 壮年期
- ・ 後期高齢期

##### ●各分野別の健康づくりの推進

- ① 身体活動・運動
- ② 休養・こころの健康
- ③ 飲酒
- ④ 喫煙
- ⑤ 歯・口腔の健康
- ⑥ 健康管理

##### ●食育の推進

##### ◆施策

- ① 栄養・食生活
- ② 地産地消・食の安全
- ③ 食文化の継承

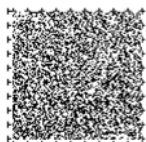
##### ◆重点施策

- ① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ② 持続可能な食を支える食育の推進
- ③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

#### (3) 健康を支える環境の整備

##### ■ライフステージの年齢区分

- ① 妊娠期：妊娠中の時期
- ② 乳幼児期：0～5歳
- ③ 学童期：6～12歳（小学生）
- ④ 思春期：13～19歳（中学・高校生・専門学校等）
- ⑤ 青年期：20～39歳
- ⑥ 壮年期：40～64歳
- ⑦ 前期高齢期：65～74歳
- ⑧ 後期高齢期：75歳以上



# 生活習慣病の発症予防と重症化予防

## がんの予防

定期的ながん検診を受けよう！

### ■町民の取組

- 検診や広報等を通して、がんの発症リスクを高める要因について理解を深めます。
- 「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践します。
- がん検診を定期的に受診して、周囲の人にも受診を呼びかけます。

### がん検診の受診率

現状(R2年度)

胃がん	4.7%
肺がん	6.7%
大腸がん	7.5%
子宮(頸部)がん	7.5%
乳がん	5.4%
前立腺がん	9.1%

### 目標

胃がん	10%
肺がん	10%
大腸がん	10%
子宮(頸部)がん	10%
乳がん	10%
前立腺がん	15%

## 循環器疾患の予防

年に1回は健康診査を受けよう！

### ■町民の取組

- 健康診査を積極的に受診して、周囲の人にも受診を呼びかけます。
- 職場や町の健康診査、人間ドックなどの各種健診や健康相談を活用します。
- 過度の飲酒、食塩の摂りすぎや運動不足の改善に取り組みます。
- 必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続します。

### 特定健診・ 特定保健指導の 実施率

現状(R2年度)

特定健診	43.1%
特定保健指導	64.4%

### 目標

特定健診	60%
特定保健指導	70%

## 糖尿病の予防

生活習慣を改善し、糖尿病を予防しよう！

### ■町民の取組

- バランスのよい食事と運動を心がけ、肥満や運動不足の解消に取り組みます。
- 特定健診・特定保健指導を受診し、自分の健康状態を把握します。
- 糖尿病を治療している人は、治療を継続します。
- 糖尿病が強く疑われる人は、早期に医療機関を受診し、治療を継続します。

### 糖尿病有病者数の 割合

現状(R2年度)

有病者割合	11.8%
-------	-------

### 目標

有病者割合	9.6%
-------	------

## 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防

COPDについて知ろう！

### ■町民の取組

- COPDについての理解を深めます。
- 喫煙と健康の関係について十分に理解し、受動喫煙防止に取り組みます。
- 禁煙外来などを活用し、積極的に禁煙を実施します。

### COPDの認知度

現状(R3年度)

認知度	23.1%
-----	-------

### 目標

認知度	80%
-----	-----

## 筋・骨格系疾患の予防

日常的に体を動かそう！

### ■町民の取組

- 筋・骨格系疾患になる原因や予防方法について理解します。
- 日頃から体をよく動かします。
- 積極的に外出し、人と交流を図ります。
- 関節の痛み等、心配なことがあったら医療機関を受診したり、相談窓口にご相談します。

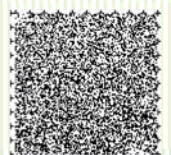
### ロコモティブシン ドロームの認知度

現状(R3年度)

認知度	13.9%
-----	-------

### 目標

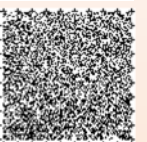
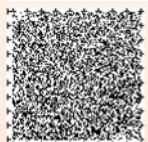
認知度	80%
-----	-----





# ライフステージに応じた健康づくりの推進

分野	目標	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
身体活動・運動	健康になろう！ 身体活動を増やし、 健康になろう！	○適正体重を維持するために、軽い運動を行います。	○親子や兄弟、友達と外遊びをします。 ○体を動かす楽しさを覚えます。	○お昼休み・放課後・休日等には、外で元気に遊びます。 ○スポーツ教室に参加して、様々なスポーツを経験します。 ○歩いて登下校します。 ○体育の時間や休み時間を利用して、意識的に身体を動かします。 ○部活や運動イベントなど、運動する機会に積極的に参加します。		○日常生活の中で気軽にできる運動を習慣化します。 ○家族や友人などと運動・スポーツに取り組む機会をつくります。 ○日常生活の中で少しでも歩くよう心がけます。 ○座りっぱなしで過ごす時間を減らします。		○日常生活の中で少しでも歩くよう心がけます。 ○運動教室や介護予防教室、地域活動に積極的に参加します。 ○近所の人と誘い合って運動します。 ○座りっぱなしで過ごす時間を減らします。	
休養・こころの健康	十分な睡眠と 自分なりの ストレス対処法で、 こころの健康を保とう！	○夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくります。 ○体調の変化があれば早期に受診し、心身の安定を図ります。 ○悩みや不安があれば周囲の人に相談して、ストレスを溜めないようにします。	○家族で早寝・早起きに取り組み、子どもに正しい生活リズムを身につかせます。		○自分なりのストレス対処方法を身につけます。	○自分なりのストレス対処方法を身につけます。 ○ストレスと心身の関係をよく理解し、相談先や専門機関について知識を習得します。		○家族や友人との会話、趣味やスポーツなど自分なりのストレス解消法を見つけます。	○趣味や生きがいなど自分なりのストレス解消法に取り組みます。
				○早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を身につけます。 ○悩みは一人で抱えこまずに、身近な人や相談窓口に相談するようにします。				○睡眠や休養を十分にとります。	
飲酒	飲酒の影響 について理解し、 適正な飲酒を 心がけよう！	○お酒は飲まないようにします。 ○お酒が胎児の成長に及ぼす影響について理解します。	○授乳中はお酒を飲まないようにします。 ○乳幼児のアルコール類の誤飲を防ぎます。	○飲酒が及ぼす影響を知り、勧められても断ります。	○未成年飲酒の健康への影響について正しく理解します。 ○お酒を勧められても断ります。	○過度の飲酒による身体への影響を知り、適量飲酒を心がけます。 ○休肝日を作ります。 ○未成年や妊婦、授乳中の母親に飲酒を勧めないようにします。			
喫煙	分煙・禁煙を 心がけて、 受動喫煙を防ごう！	○妊婦はたばこを吸わないようにします。 ○妊婦の前でたばこは吸わないようにします。	○産婦はたばこを吸わないようにします。 ○乳幼児の前でたばこは吸わないようにします。	○喫煙や受動喫煙が及ぼす影響について知識を深めます。 ○たばこは絶対に吸わないようにします。 ○家族に喫煙者がいる場合は、家庭内で分煙を推奨します。		○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。 ○禁煙外来などの専門機関を利用し、禁煙を推進します。		○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。 ○たばこによる身体への影響を正しく理解し、減煙・禁煙に取り組めます。	
歯科・口腔	自分の歯を大切に しっかり噛んで おいしく食べよう！	○妊娠中の口腔ケアに取り組み、安定期に健診を受けるようにします。	○保護者が仕上げ磨きを徹底して行います。 ○おやつ時間を決めて、甘いものを摂りすぎないように心がけます。 ○かかりつけ歯科医をもちます。	○食後の歯磨きを習慣づけ、時間をかけてしっかり磨きます。 ○むし歯があるときは、早めに治療します。	○食後の歯磨きを習慣づけ、歯周病予防の知識を学び、適切な方法でしっかり磨きます。	○むし歯や歯周病があるときは、早めに治療します。		○自分の口腔状態にあった口腔ケアを知り実践します。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けて、歯周病を予防します。	
				○フッ化物の利用による虫歯予防法で、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもちます。		○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間ブラシやフロスの使用、フッ化物洗口等で、口腔ケアに取り組めます。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けて、むし歯や歯周病を予防します。			



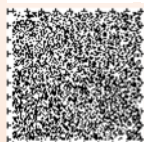
## ライフステージに応じた健康づくりの推進

	目標	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
健康管理	主体的に 健康管理に 取り組もう！	○健診をしっかり受けて、健康を維持・管理します。	○早寝・早起きを親子で実践します。 ○乳幼児健診や予防接種をきちんと受けます。	○正しい手洗い・うがいの方法を身に付け、習慣化します。 ○早寝・早起きを実践します。 ○外遊びの時間を増やし積極的に体を動かします。 ○学校で実施される健康診査をきちんと受けます。	○学校等が実施する健康診査をきちんと受けます。	○自分の健康に関心を持ち、正しい知識を持ちます。 ○適正体重を維持し、生活習慣病発症予防に取り組みます。	○ライフスタイルの変化に合わせ、生活習慣を見直します。 ○意識して体を動かし、歩く習慣を身につけます。	○生活の中で、意識して体を動かします。	○体調不良は放置せず、医療機関を受診して、悪化させないようにします。
				○予防接種を受けることで、感染症を予防します。				○既に生活習慣病を発症している人は、生活習慣の改善とともに、治療を継続します。	

## 食育の推進

	目標	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
栄養・食生活	目標	3食きちんとバランスのとれた食事にしよう！	規則正しい食生活習慣を身につけよう！	1日3食誰かと一緒に楽しく食事をしよう！	「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう！	栄養バランスのとれた食生活にしよう！	減塩や野菜の量を意識した食生活にしよう！	栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう！	
	取組	○自らの食生活を見直し、改善に努めます。 ○主食、主菜、副菜をバランスよくとります。	○家族みんなで規則正しく食べるように「早寝・早起き・朝ごはん」に努めます。 ○食への感謝から「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、食事のマナーを身につけます。	○家族そろって食べる習慣を身につけます。	○栄養や調理方法など食に対する知識を身につけます。 ○野菜や果物をしっかりとります。 ○食べ物を大切にし、給食を残さず食べます。	○朝食を食べる習慣を身につけます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。	○適正体重を知り、体重コントロールに努めます。	○栄養成分表示を意識し、食塩摂取量に気を付けます。	○食材を細かく刻むなど食べやすい工夫をし、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○加工品や汁物などのとりすぎに注意し、食塩摂取量を減らします。
		○朝食を毎日食べます。				○栄養成分表示を意識し、食塩摂取量に気を付けます。 ○野菜や果物をしっかりとります。	○1日3食、主食・主菜・副菜のバランスを考えた食事を心がけます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。		

	目標	妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
食の安全	地産地消・ 食材を 意識して 使おう！	○安心・安全な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。 ○野菜づくり等の食体験を通して、食べることに興味をもちます。 ○地元の食材に関心を持ちます。				○「てまえどり」を意識して賞味期限の短いものから購入し、食品のロスを防ぎます。 ○買物時「買いすぎない」、料理を「作りすぎない」、外食時に「食べられる量を注文する」、そして「食べきる」ことに取り組みます。 ○災害時に備え、家庭備蓄をします。			
食文化の継承	食文化 を学び、 継承し よう！	○箸の正しい使い方や食事のあいさつ等を行います。 ○家庭料理や郷土料理、日本の伝統的な食文化を次世代へ伝えます。							



# 健康を支える環境の整備

## 協働による健康づくり

### 地域の中で声をかけ合い交流しよう！

#### ■町民の取組

- 近所で声をかけ合い、普段から交流を図ります。
- 運動教室や地域のサロン等、地域活動に積極的に参加します。
- 閉じこもりがちの人など、身近な地域の人に声をかけて、地域活動への参加を促します。
- 地域とのつながりを持ち、健康づくりの仲間をつくります。
- 地域の中で自分の役割を持ち、意欲的に取り組みます。

## 計画の推進

#### ■健康増進に向けた取組の推進

○健康づくりの推進者は、町民一人ひとりですが、社会全体でも個人を支援することが必要です。

#### それぞれの役割



#### ■計画の進捗管理

- 健康づくり推進協議会を通して、毎年度実施状況の報告・進捗状況の検証を行っていきます。
- 計画の最終年度に、町民の健康レベルの状況から目標の達成度を把握して評価を行い、目標の再設定と次の計画づくりに活かしていきます。



桂川町第2期健康増進・食育推進計画 概要版 《令和4年3月発行》

■発行 桂川町健康福祉課

〒820-0693 福岡県嘉穂郡桂川町大字土居 361 番地

電話：(0948) 65-0001 FAX：(0948) 65-0078

E-mail：kenko@town.keisen.fukuoka.jp

