

概要版

桂川町

健康増進・食育推進計画



平成 29 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、平成 29（2017）年度から平成 33（2021）年度までの5年間とします。

計画の体系

基本理念

できることから始めよう！
健やかで 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と重症化予防

- | | |
|------------|---------------------|
| ① がんの予防 | ③ 糖尿病の予防 |
| ② 循環器疾患の予防 | ④ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防 |



（２）ライフステージに応じた健康づくりの推進

●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

- ① 栄養・食生活
- ② 地産地消・食文化の継承・食の安全確保



（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 | ⑤ 青年期：20～39 歳 |
| ② 乳幼児期：0～5 歳 | ⑥ 壮年期：40～64 歳 |
| ③ 学童期：6～12 歳（小学生） | ⑦ 前期高齢期：65～74 歳 |
| ④ 思春期：13～19 歳（中学・高校生・専門学校等） | 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！

■町民の取り組み

- 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。
- がんの発症リスクを高める生活習慣を改善します。
- がん検診を積極的に受診して、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(H27年度)
胃がん……6.7%
肺がん……8.9%
大腸がん……10.6%
子宮(頸部)がん……9.2%
乳がん……5.2%
前立腺がん……11.0%

目標
胃がん……10%
肺がん……10%
大腸がん……15%
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！

■町民の取り組み

- 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て、自分の健康状態を知ります。
- 喫煙や過度の飲酒、高塩分や偏った食習慣、運動不足の改善に取り組みます。
- 高血圧や脂質異常症などの病気を発症している人は、病院で適切に治療を受けます。

特定健診・特定保健指導の実施率

現状(H27年度)
特定健診……48.5%
特定保健指導……46.4%

目標
特定健診……55%
特定保健指導……50%

糖尿病の予防

生活習慣を改善し、糖尿病を予防しよう！

■町民の取り組み

- 個々の体格や身体活動量に応じた適切な食事量をとることを認識し、肥満や運動不足の解消に取り組みます。
- 特定健康診査・特定保健指導を受診し、自分の健康状態を把握するとともに、糖尿病と生活習慣について理解を深めます。
- 糖尿病が強く疑われる人や、糖尿病の診断がされた人は、早いうちに医療機関を受診し、適切に治療を受けます。

糖尿病有病者数の割合

現状(H27年度)
有病者割合……7.8%

目標
有病者割合……6.5%



慢性閉塞性肺疾患(COPD)*の予防

COPD について知ろう！

■町民の取り組み

- 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。

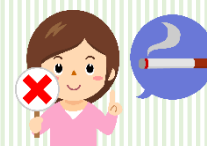
※慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは：

喫煙などにより、有害物質を長年に吸い込むことによって、肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患。

COPD の認知度

現状(H28年度)
認知度……19.5%

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	意識的に 身体を動かそう！ 日々の生活の中で	○妊娠体操など軽い運動を生活に取り入れま 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。	○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。	○町の事業を活用して地 域の人と一緒に運動し ます。 ○積極的に外出します。 ○自宅でできる簡単な運 動に取り組みます。	
休養・こころの健康	十分な睡眠と 自分に合った ストレス解消法で、 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。 ○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 つけさせます。	○不安なことや悩みごと があるときは友達や家 族、周りの大人、先生 などに相談するように します。	○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。	○家族や友人との会話、スポーツなど自分なりのス トレス解消法を見つけます。 ○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。						○睡眠や休養を十分にとります。	
飲酒	お酒に関する 知識を身につけ、 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。	○授乳中の飲酒による影 響を知って、母親の飲 酒を防ぎます。 ○乳幼児のアルコール類 の誤飲を防ぎます。	○お酒に関する正しい知 識を持ち、勧められて も断ります。	○未成年の飲酒の健康へ の害について正しく理 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。 ○休肝日を決めます。 ○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。	○たばこに関する正しい知識を身に付け、誘われて も断ります。 ○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。		○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。 ○周囲の人に気を配り、喫煙マナーを守ります。	

けんこうコラム



+10(プラステン) : ～今より10分多く体を動かそう～

○新しい身体活動基準で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、2013年に新しい指針「アクティブガイド」が国民向けのガイドラインとして示されました。
○アクティブガイドは「+10(プラステン) : 今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージとしています。
○日ごろの生活の中で、10分多く体を動かすことを意識してみましょう。



～睡眠12箇条～

- ①良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ②適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
- ④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりが重要です。
- ⑦若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

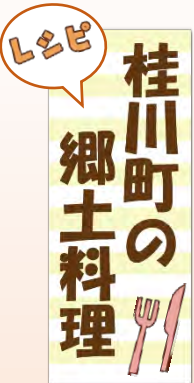
～アルコールの適量～

○お酒の1日の適量は、純アルコールで約20gです。各酒類に換算すると下図のようになります。



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
歯科・口腔	おこし食べよう！ 自分の歯を大切に、 しっかり噛んで	○妊娠中の口腔ケアに取り組み、安定期にかかりつけ歯科医で健診を受けるようにします。	○家族が仕上げ磨きを徹底して行います。 ○おやつ時間を決めて、甘い物を摂りすぎないように心がけます。 ○かかりつけ歯科医を持ちます。	○むし歯があるときは、早めに治療します。		○むし歯や歯周病があるときは早めに治療します。 ○よく噛んで食べることを意識します。	○よく噛んで食べることを意識します。	○歯周病とその他の病気の関連性を知ります。	○歯周病とその他の病気の関連性を知ります。 ○自分の歯で食事を楽しみます。
			○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。 ○歯間部清掃用具等を使って、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医を持ちます。	○十分な時間をかけた歯磨きや、歯間部清掃用具等を使用して、口腔ケアに取り組みます。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けて、歯周病を予防します。					
健康管理	自分の健康に 関心を持つ！	○健診をしっかり受けて、健康を維持・管理します。 ○うがい・手洗いを徹底し、感染症から体を守ります。	○手洗い・うがいの習慣を身に付けます。 ○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。 ○予防接種をきちんと受け、かかりつけ医を持ちます。	○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握できるようにします。	○「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して、健康を管理します ○かかりつけ医を持ち、自分の健康状態を把握・管理していきます。			
					○手洗い・うがいを徹底し、マスクや予防接種を受けることで、感染症を予防します。				○予防接種を受けて、感染症から身を守ります。
食育	目標	3食きちんとバランスのとれた食事にしよう！	規則正しい食習慣を身につけよう！	「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごそう！	1日3食誰かと一緒に楽しく・しっかり食べよう！	食事の時間を楽しみ、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。 ○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。	○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。 ○野菜づくりなどの食体験を通して、食べることに興味をもちます。 ○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。 ○食べ物を大切にし、何でも残さず食べます。	○家族そろって食べる習慣を身につけます。 ○行事食や郷土料理などの食文化に関心をもちます。 ○朝食を毎日食べます。 ○食べ物を大切に、給食を残さず食べます。 ○野菜づくりや料理等の食体験を通して、食べることに興味をもちます。	○栄養や調理方法など食に対する知識を身につけます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。	○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。 ○食塩摂取目標量を知り、薄味の食事を意識します。 ○安全・安心な食品を選び、購入できるように知識を身につけます。 ○地元の食材を家庭の食事に取り入れます。 ○行事食や郷土料理を作り、次世代へ伝えます。	○適正体重を知り、体重コントロールに努めます。 ○主食・主菜・副菜をそろえて食べます。 ○薄味を心がけます。 ○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。	○欠食せず、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○薄味を心がけます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。	○欠食をせず、偏りのない食生活を心がけます。 ○食材を細かく刻むなど食べやすく工夫し、栄養バランスを考えた食事を心がけます。 ○薄味を心がけます。 ○家族や仲間と食事する機会を増やします。



九郎丸の地鶏鍋のおにぎり

【材料】
A 白米……………5合
鶏の煮汁……………3カップ
しょうゆ……………1/5カップ
砂糖……………大さじ1
塩……………少々
酒……………少々
B 鶏肉(できれば地鶏)…500g
砂糖……………30g
しょうゆ……………1/5カップ
酒……………1/5カップ

【作り方】
①鶏肉を一口大くらいのぶち切りにし、やわらかくなるまで煮込む。煮汁は別の容器に取っておく。鶏肉はBの材料で甘く煮る。
②米を研ぎ、Aの材料を入れ、水5合の目盛に合わせて炊く。もち米を加えると、もちもち感が出てより美味しい。その場合は、白米：もち米＝10：1だが、新米なら、白米だけでも可。味が飯ができたなら、甘辛く煮た鶏肉をおにぎりの中央に入れてにぎる。



だ ぶ

【材料】
鶏肉……………200g
里芋……………100g
ごぼう……………60g
にんじん……………60g
こんにゃく……………60g
れんこん……………60g
大根……………60g
干し椎茸……………2枚
厚揚げ……………1/4丁
A だし汁(いりこ・昆布)・椎茸の戻し汁……………大さじ7
B 薄口しょうゆ……………大さじ2+
酒……………大さじ1強
塩……………少々
C 片栗粉……………大さじ1強
水……………大さじ1強
生姜すりおろし……………適量

【作り方】
①だし汁は、いりこ・昆布でとる。干し椎茸は、ヒタヒタの水で戻す。里芋は皮をむき、塩もみしてヌメリをとる。
②鶏肉は小さく切り、材料は全部小さめに切る。ごぼうとれんこんは切って水にさらし、さっと茹でる。
③鍋に材料とだし汁・椎茸の戻し汁Aを入れ、弱火でコトコト、材料がやわらかくなるまで煮て、Bで味を調(ととの)える。
④水で溶いた片栗粉を、③の材料に少しずつ加えながら、トロミの加減をみる。生姜は好みで、食べる時に加える。



健康を支える環境の整備

協働による健康づくり

地域の中でお互いに声をかけあおう！

■町民の取り組み

- 近所の人にあいさつし、会話の機会を持つようにします。
- 行政区や老人クラブ等の地域活動に積極的に参加します。
- 身近な人同士で誘い合って、地域の活動に参加します。
- 閉じこもりがちな人など、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。
- 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り組みの推進

○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。



■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います。
- 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。



桂川町健康増進・食育推進計画 概要版 《平成29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