

# 元気島 おおさき21

大崎上島町第Ⅱ期健康増進計画・食育推進計画

概要版

## 基本理念

いきいき暮らし、  
つながる元気島おおさき

～計画のめざすもの～

基本理念の『いきいき』とは、「生きる」「行き来する」「育（育つ）」の意味をこめています。また、「生活の質の向上」のため「自分のことは自分です」「助けあいがある」ことや「地域の人、友達、家族など誰かとつながっている暮らし」もいきいきした暮らしには不可欠だと考えるため、町民が10年後も健康に暮らす姿を実現するために取り組んでいきます。

大崎上島町  
平成28年3月

## 計画策定の趣旨

これまで本町では、さまざまな健康づくり施策を推進してきた取組みを踏まえ、近年の住民を取り巻く健康動向や社会背景等の変化をとらえて、健康づくりの展開と健康づくり環境の向上を図るための具体的な行動計画を策定しました。本計画は、家庭・学校・職域・地域などが連携することで健康づくりを推進していきます。

## 計画の期間

平成18年度～	24年度～	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	36年度	37年度
第Ⅰ期計画		第Ⅱ期健康増進計画・食育推進計画										
							中間評価				最終評価	

## 計画の位置づけ

### 大崎上島町第2次長期総合計画(平成27～36年度)

『海景色の映えるまち』～地域資源を活かした理想郷の実現～

**基本目標1** 元気に住み続けたい気持ちを実現するまち

健康増進計画

食育推進計画

この計画は、健康増進法第8条に基づく「健康増進計画」と食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」です。そして、大崎上島町第2次長期総合計画(平成27～36年度)の保健福祉部門の基本指針に位置づけられる計画であり、保健福祉部門の各種計画等と連携を図りながら推進します。

## 本計画の役割・推進

本計画の策定及び推進にあたっては、健康づくりを住民の身近な課題として住民参画・協働で検討・推進していくことを基本としています。

そのため家庭・学校・職域・地域などが一体となって、健康づくりの展開と健康づくり環境の向上を図るため、町・学校・関係団体・事業所等、地域で健康づくりを推進していきます。

# 健康課題

- ◆生活習慣病有病者が増加し、生活習慣を改善しにくい状況がみられる
- ◆少子化・高齢化・核家族化が進むなかで、共助の健康づくりが重要
- ◆若い世代の生活習慣がその後の健康や子どもに影響することを啓発
- ◆ライフステージや健康状態にあった健康支援と実践につながる支援

【基本理念】いきいき暮らし、つながる元気島おおさき

## 取組み方針

### 方針1

ライフステージに応じた望ましい生活習慣の確立支援

### 方針2

生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

### 方針3

健康を支え守るための環境づくりの推進

### 方針4

地域特性と多様なつながりを活かした食育の推進

## 具体的な取組み

### ① 主要な生活習慣病予防と食育の推進

- ① 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- ② 食育の推進

### ② 健康分野別健康づくり

- ① 栄養・食生活・食育
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・こころの健康
- ④ 飲酒
- ⑤ たばこ
- ⑥ 歯・口腔の健康



### ③ 地域で健康を支え守るための環境づくり

- ① 健(検)診受診環境の充実
- ② 地域ぐるみ健康づくりの推進
- ③ ライフステージにおける健康づくり

目標

住民の健康寿命の延伸・生活の質の向上を図る

# 生活習慣病の予防



本人・家族ができること

健診結果の見方や健康に関する正しい知識を得るように心がけ、食事や運動にいかそう！

## 重要課題

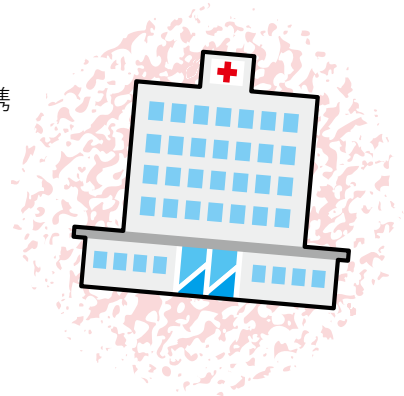
- ①生活習慣病で治療していても、コントロール不良や合併症により、悪化、重症化している。
- ②朝食の欠食や朝起きづらい、健康な生活習慣が身についていないと思う小学生、中学生がいる。
- ③必要な健康情報を伝える仕組みづくり。

## 重点目標!!

自分にあった生活習慣・健康づくりで、生活習慣病の予防と重症化予防に努め、健康に過ごせる期間を延ばす。

## 施策・取組み

- ①…各種健(検)診・相談・教室の実施
- ②…医療機関・専門機関・関係機関との連携



# 食育の推進

## 重要課題

小・中学生は大崎上島の特産物・郷土料理を知っている割合が9割近くと高いが、家庭、地域での食文化の伝承は低い傾向がうかがえる。

## 重点目標!!

食をめぐる状況と課題を踏まえて、食の安全・安心に関する理解を深める。食文化の継承・地産地消に取り組む。

## 施策・取組み

- ①…生産者と消費者の交流や地産地消の推進、食文化の継承など「食育」の視点を大切に啓発
- ②…食文化の情報収集・普及活動
- ③…ボランティア活動（食生活改善推進員）等での料理教室や体験活動での取組み
- ④…学校給食等における地場産物の使用や郷土料理等の導入を引き続き関係機関と連携し、促進
- ⑤…食べ残しや食品廃棄の削減に向けての啓発



# 栄養・食生活・食育



## 本人・家族ができること

- 地域の朝市等を利用して野菜を食べる機会をつくる。
- 家族そろって食べる。
- 早寝・早起き・朝ごはんの実践（生活習慣）。

## 重要課題

- 1 朝食の欠食者が各年代で部分的にみられる。
- 2 野菜の摂取不足がある。
- 3 主食、主菜、副菜がそろった食事をしていない人が平均して1割おり、若年層に多い。
- 4 食育に関心がない割合が3割弱である。
- 5 食生活が生活習慣病の予防につながる事が理解されていない。

## 重点目標!!

生活習慣病予防に食生活が重要なことを知り、大崎上島町の食材（野菜・魚等）を生かした、望ましい食習慣を身につける。

## 施策・取組み

- 1…生活習慣病の予防・改善につながる食生活の実践
- 2…家庭・地域での\*共食の推進
- 3…食に関する体験活動の推進
- 4…食育の実践を支える人材の育成

\*家族をはじめ友人や同僚など誰かと食事を共にする（共有する）こと。

# 身体活動・運動



## 本人・家族ができること

- 身体活動を活発にする。
- 買い物、身近なところへ行く時は歩く。

## 重要課題

- 1 子どもの運動、外遊びの減少がある。
- 2 自分の体にあった運動の種類や強度が分からない人が5割いる。
- 3 日常生活における運動の継続、定着が困難で、身体活動が不活発になりがち。
- 4 生活習慣病のための運動の必要性やその効果について十分な理解が得られていない。

## 重点目標!!

運動の必要性和効果を知って、自分の体にあった運動のスタイルを継続する。

## 施策・取組み

- 1…各種相談・教室の実施
- 2…地域の関係機関や専門機関との連携

# 休養・こころの健康



## 本人・家族ができること

- 就労している時から趣味をもつ。
- 身体を動かして遊ぶ楽しさを教える。

## 重要課題

- 1 男性は地域とのつながりが少ない。（楽しみの場への参加が少ない。）
- 2 睡眠・休養不足。
- 3 自殺する人がいる。未然に防ごうにも、情報が入り難い。
- 4 不安やストレスを相談する先等がない、情報不足もある。
- 5 障がいに対する地域の理解・気づき等の配慮が不十分な場合がある。



## 重点目標!!

地域や周りの人の気づきや声かけと相談支援により不安やストレスを低減する。

睡眠と生活習慣病の関係を知り、質の高い睡眠習慣を身につける。

## 施策・取組み

- 1…休養、睡眠、こころの健康について、正しい知識を普及啓発、情報提供
- 2…相談窓口の周知や情報提供、かかりつけ医等との連携を図り適切な精神科医療受診への支援
- 3…ゲートキーパーの人材育成
- 4…地域、家庭、学校、職域、医療、福祉等の関係機関、保健所との連携
- 5…精神障がい者の社会復帰、地域生活支援

# 飲 酒



本人・家族ができること

お酒との上手な付き合い方を考える。

## 重要課題

- ① 妊娠中の飲酒が子どもに与える影響を正しく知らない人が多い。
- ② 子どもの飲酒は身近な大人の関わりから経験する場合がある。
- ③ アルコールによる健康問題について正しく知らない大人が多い。
- ④ 高齢期はアルコールにより要介護状態や認知症のリスクが高まるので予防が必要である。

## 重点目標!!

アルコールによる様々な問題・影響について知り、適正な量の摂取やお酒と上手につきあう。

## 施策・取組み

- ①…アルコール健康障害、飲酒と生活習慣予防について正しい知識を普及啓発、情報提供
- ②…学校、地域、家庭、関係機関との連携



# た ば こ



本人・家族ができること

禁煙外来があることを知り、利用する。

## 重要課題

- ① 妊婦と若い女性の喫煙者が増えた。
- ② 小学生・中学生で喫煙経験のある子がごく少数いる。青年・若い子のたばこをいかにやめさせるか。
- ③ 本人の自覚がないとやめられない（努力しても難しい。太ってしまう）。病気にならないとやめられない。
- ④ 副流煙（高い発がん性）の理解とマナーが進んでいない。

## 重点目標!!

たばこによる様々な問題・他人への影響について知り、受動喫煙防止と禁煙したい人を支援する環境づくりを進める。

## 施策・取組み

- ①…禁煙、受動喫煙防止の普及啓発
- ②…地域の関係機関や専門機関との連携



# 歯・口腔の健康

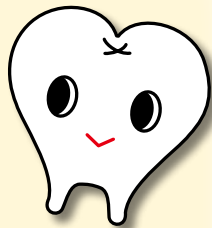


本人・家族ができること

- 家族みんなが歯みがき習慣をつくる。
- 気軽に歯医者に行き、定期的に受診する。

## 重要課題

- ① 子どもの歯科検診未受診者が一部みられ、むし歯のある子・ない子が二極化しており、保護者の歯に対する意識も影響が大きい。
- ② 毎日の歯みがきがきちんとできていない大人も多い。
- ③ 痛くなってから歯医者に行く人が多い。



## 重点目標!!

生活習慣病に歯・口の健康が大きく影響していることを知り、歯みがき習慣と定期的な歯科受診をして、歯の健康を守る。

## 施策・取組み

- ①…生活習慣病に歯・口の健康が関係していることを普及啓発
- ②…子どものころから適切な歯みがき習慣と、定期的受診を推奨

## 健(検)診受診環境の充実

### 重要課題

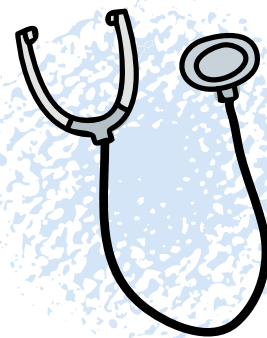
健(検)診の受診率が低く、未受診者の中に疾病の早期発見の機会を失っている人がいる。特に若い世代(30～50歳代男性)の受診者が少ないにも関わらず、有所見者や要指導者がいる。

### 重点目標!!

健(検)診受診も食事や運動などの生活習慣として、生活習慣病を予防して健康に過ごす期間を延ばす。

### 施策・取組み

- ①…特定健診・がん検診の受診環境の整備
- ②…特定健診・がん検診の受診勧奨



## 地域ぐるみ健康づくりの推進

### 重要目標!!

一人ひとりの意識変革と地域のつながりや仲間との取組みで、健康づくりを支援する環境をまちぐるみで育てていく。

## ライフステージにおける健康づくり

### 【妊娠期・乳幼児期(0～6歳)】

～大人が育む子どもの健康～

妊娠期の健康状態は、胎児の発育だけではなく、産後の乳児と母親自身の健康に、重大な影響を及ぼすため、積極的に健康づくりを進めましょう。

乳幼児期は健康なこころと身体の基礎が形成されるため、基本的な生活習慣や規則正しい生活リズムを身につけることが大切となる時期です。

### 【学童期・思春期(7～19歳)】

～健康な心と身体の基礎づくり～

学童期はこころと身体が成長する大事な時期であり、基本的な生活習慣が確立される時期です。思春期は心身ともに子どもから大人へと移行する時期です。また、大人の自立に向けて準備していく時期です。



### 【青年期(20～39歳)】

～自分で確立するよい習慣～

進学・就職等環境の変化が大きい時期です。健康や体力には自信を持っている時期ですが、過信せず、将来の生活習慣病予防を見すえ、意識して自己管理をしていくことが大切な時期です。

### 【壮年期(40～64歳)】

～いきいき充実 健康生活～

家庭及び社会で中心的な役割を担う時期であり、身体機能は低下傾向となり、様々なストレスを感じることも多く、健康について気になり始める時期です。

生活習慣病の発症など、個々の健康格差が大きくなり、その後の健康状態に影響を与える時期です。

### 【高齢期(65歳以上)】

～地域とふれあい心豊かな生活～

身体的には老化が進み、健康への不安が増大する時期です。趣味やボランティア活動等の社会活動に参加し、「生きがい」をもち心身の健康を保持していくことが重要です。

# 主な目標値

## 主要な生活習慣病の予防と食育の推進

	指 標	目標値（平成 37 年度）	
生活習慣病の 予防	健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	男性：77 歳	女性：84 歳
	高血圧の人の減少	男性：20.0%	女性：15.0%
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者：10.0%	予備軍：8.0%
	特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上	受診率：60.0%	指導率：45.0%
	血糖コントロール不良者の割合の減少 (1)HbA1c(NGSP値) 8.4%以上の人の割合の減少 (2)HbA1c(NGSP値) 6.5%以上の人の割合の減少	(1) 男女ともに 0.0%に近づける。 (2) 男女ともに 2.0%以下	
食育の推進	*COPDの認知度の向上 食育に関心をもっている人の割合の増加	「よく知っている」割合：35.0% 70.0%以上	

\*COPD:慢性閉塞性肺疾患。気管支や肺胞に炎症・破壊が生じ、呼吸機能に異常を起こす疾患の総称。肺気腫(はいきしゅ)や慢性気管支炎など。咳や痰(たん)、息切れなどの症状がある。

## 健康分野別健康づくり

	指 標	目標値（平成 37 年度）
栄養・食生活・ 食育	適正体重を維持している人の増加。 肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少	①20~60歳代男性の肥満者割合:26.0%以下 ②40~60歳代女性の肥満者割合:19.0%以下 ③20歳代女性のやせの割合:14.3%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	60.0%
	食塩摂取量の減少	成人8g以下
	朝食の欠食率の減少	小学生・中学生:0%に近づける 20歳代男性:15.0%以下に減少 30歳代男性:15.0%以下に減少 20歳代女性:15.0%以下に減少
身体活動・ 運動	日常生活における歩数の増加 (平均歩行時間1時間以上の人の増加)	①20~64歳 男性76.0%、女性78.0% ②65歳以上 男性71.0%、女性67.0%
	運動習慣者の割合の増加	①20~64歳 男性40.0%、女性32.0% ②65歳以上 男性55.0%、女性46.0%
	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの 割合の増加(週3回以上)	小学生60.1%より増加 中学生53.1%より増加
	ロコモティブ・シンドロームの認知度の増加	40%
休養・ こころの健康	睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	20.0%以下
	自殺者、自殺死亡率の減少(人口10万人対)	20.0以下
飲 酒	多量飲酒者の割合の減少	男性(1日3合以上)7.0% 女性(1日2合以上)2.0%以下
たばこ	妊娠中の喫煙をなくす	0.0%
歯・口腔の 健康	80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加	20.0%
	進行した歯周炎を有する人の割合の減少	40歳代:16.7%以下 50歳代:30.6%以下
	3歳児でう蝕のない人の割合の増加	85.0%以上
	12歳児でう蝕のない人の割合の増加	65.0%以上

## 地域で健康を支え守るための環境づくり

	指 標	目標値（平成 37 年度）
健(検)診受診環境の充実 地域ぐるみ健康づくりの推進	がん検診受診率の向上	(平成 32 年度) 18.0%
	各項目の平均受診率	(平成 37 年度) 20.0%
	自分と地域のつながりが強い方だと思う 住民の割合の増加	50.0%

# 元気島 おおさき21

大崎上島町第Ⅱ期健康増進計画・食育推進計画（概要版）

発行：大崎上島町 保健衛生課

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江 4968 TEL：0846-62-0330（直通）