

第2次健康ここのえ21計画

九重町健康増進計画・食育推進計画

健康ここのえ21計画とは

健康は、生活の質を決定する重要な要素です。町民1人ひとりが健康寿命を延ばし、生涯にわたり健やかで心豊かに生活していくためには、より良い生活習慣を実践していくことが必要です。

そこで、健康づくりに関する施策では9分野、食育推進に関する施策では2分野と定め、それぞれの目指すべき姿を目標に、家庭・学校・職場・地域社会で取り組む具体的な行動をまとめたものです。

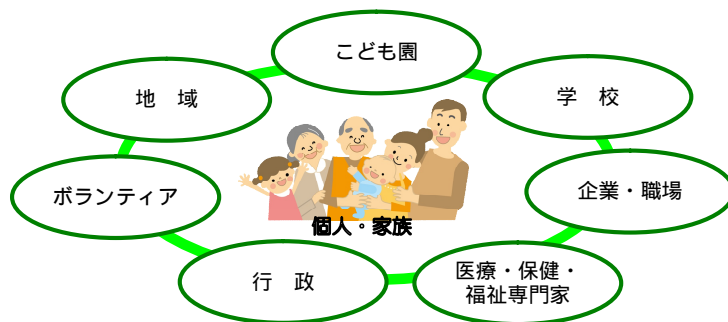
こんな“健康なまち”九重町で暮らしたい



計画の推進

地域や職場など人が集まる機会に、計画を題材に話し合うことから、計画の周知を図ることを目指します。

また、九重町の中には健康づくりを支援する資源がたくさんあります。各々の特性を活かしながら連携・協働して、役割を果たせるよう、地域課題の解決が図れる体制をつくっていきます。

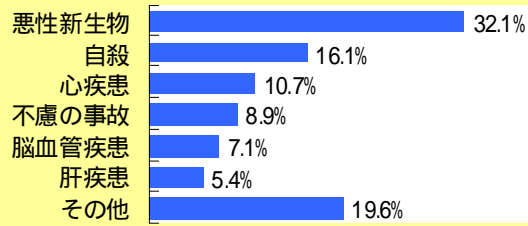


九重町の「健康」に関する現状

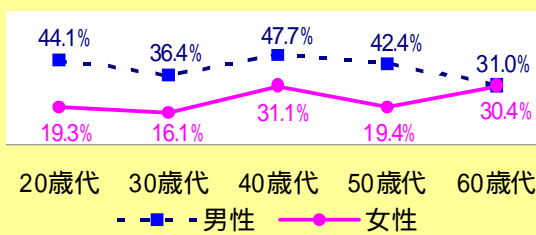
九重町が目指すもの

はじめてみませんか

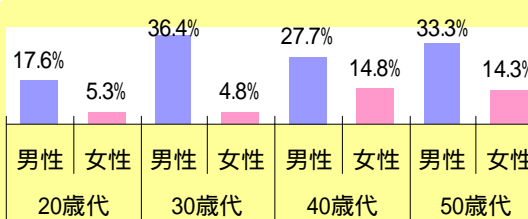
64歳以下の死因1位「悪性新生物」、2位「自殺」



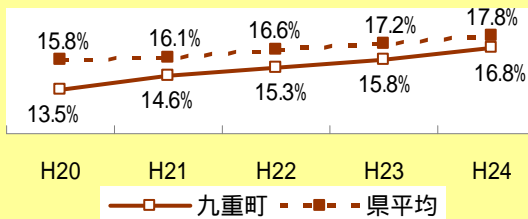
何らかの地域活動・ボランティア活動をしている人の割合



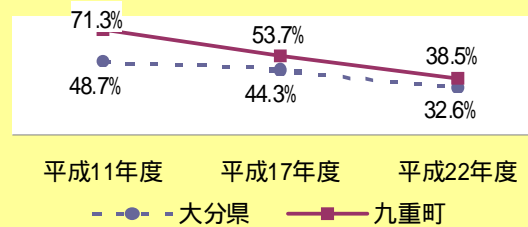
肥満者の割合



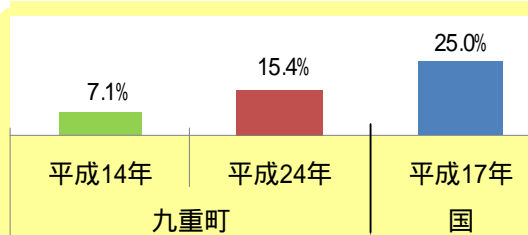
糖尿病の有病率の推移



3歳児むし歯のある子の割合



80歳で20本以上、自分の歯を持っている人の割合



がんによる
早世予防

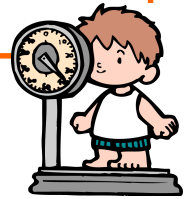
がんを予防しましょ
う
がんを早期発見しま
しょう

笑顔になれるまち

ストレスに上手に対
処しましょ
う
“誰か”の役に立ち
ましょ
う

「はかる」「健診」から
始める健康づくり

家庭で「はかる」こ
とから始めましょ
う
定期健診を受けて健
康管理につなげま
しょ
う



適正な飲酒

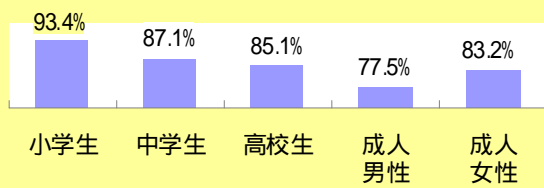
未成年者・妊婦の飲
酒をなくしましょ
う
適量飲酒を守り、楽
しく飲ましょ
う

健口で目指せ8020

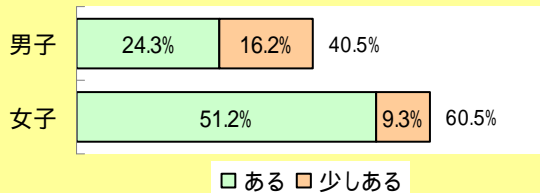
断乳を1歳6ヶ月ま
でに完了しましょ
う
歯科保健指導、フッ
化物塗布等を受け
るよう努めましょ
う
砂糖の摂取を控え
ましょ
う
歯科健診を受けま
しょ
う



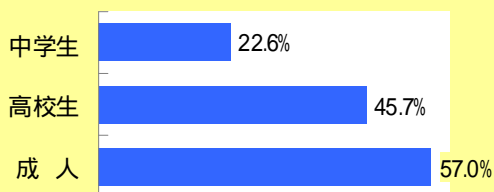
朝食を毎日食べている人の割合



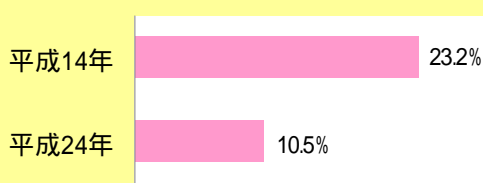
自分でバランスよく食品を選び、食事作りをする自信がある高校生の割合



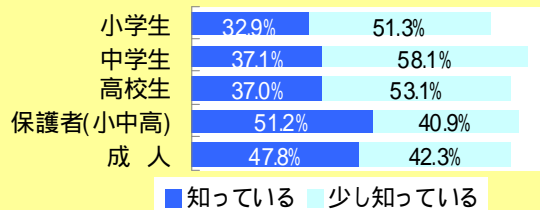
外食や中食を週に1日以上利用している人の割合



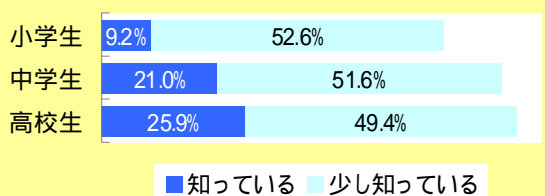
20歳代女性のやせ傾向



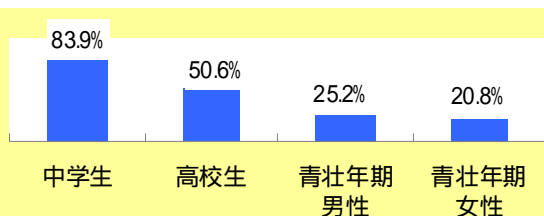
九重町の特産の食材を知っている人の割合



九重町の郷土料理や行事食を知っている人の割合



1日30分以上の運動を週3回以上行っている割合



健やかな食生活を実践

妊産婦や乳幼児に関する栄養について学びましょう

学校教育活動全体を通じた食育を推進しましょう

自分で料理をつくる体験活動を増やしましょう

正しく選んで体にやさしい食生活をしましょう



地元の食材で育むこころとからだ

安心・安全の食の供給と消費拡大を図りましょう

行事食・郷土料理を継承していきましょう

農林業体験や食品の製造及び流通等に関する体験活動を実践充実しましょう

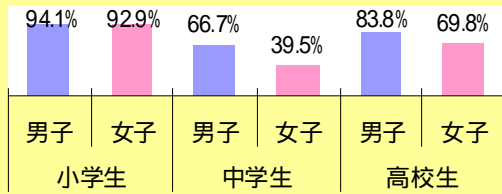


楽しく運動

日常生活における歩数を増やしましょう

運動しやすいまちづくりに取り組みましょう

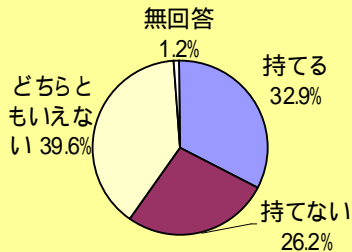
自分のことを好きと思う割合



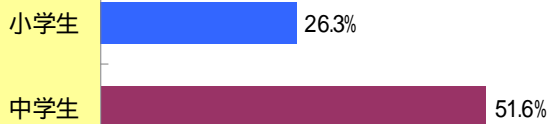
1日30分以上子どもと話す保護者の割合



育児に自信を持ってないことがある母親の割合



身体が変化することがうれしいと思う割合



他人のたばこで不快な思いをしたことがある割合



子どもの健康な心と体

生涯を通じた性と生

未成年者・妊婦の喫煙ゼロ

しっかり眠り、毎朝食べましょう
体をつかって元気に遊ばしましょう
子どもと向き合う時間を作りましょう



子どもの性を育みましょう
性感染症を予防しましょう
安心して妊娠期を過ごしましょう
生涯を通じた性について学びましょう

タバコの煙(におい)を公共施設、職場、家庭からなくしましょう



計画の詳細については、町のホームページからダウンロードできます。
また、公共施設でもご覧いただけます。



ホームページアドレス： www.town.kokonoe.oita.jp

発行：九重町

編集：保健福祉センター

九重町大字後野上17-1

電話 76-3838