

# 第3次 健康ここのえ21計画

健康増進計画

食育推進計画

自殺対策推進計画

2024(令和6)年度～2035(令和17)年度

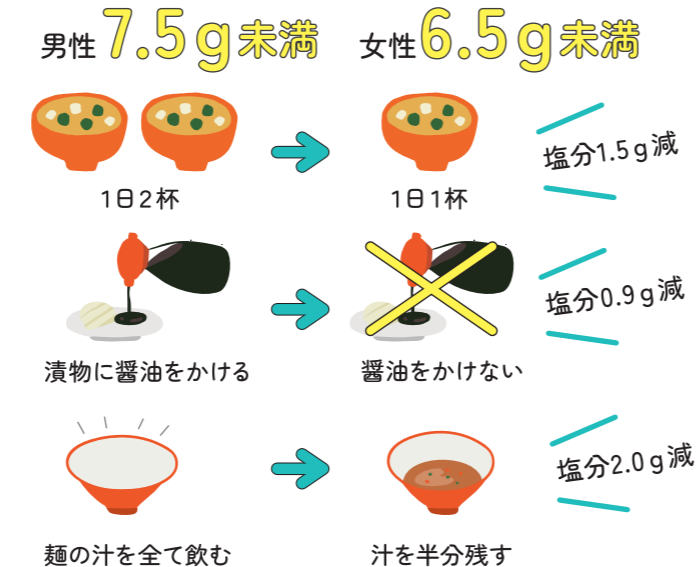
## 野菜350gを目標に!

野菜料理(1皿70g)を5皿食べましょう!



## 減塩を心がけよう!

1日の食塩摂取目標量 出典:日本人の食事摂取基準2020年版



## お酒は適量を守ろう!

過度な飲酒に気を付けましょう!  
週2日は休肝日をつくりましょう!



※すべてを合わせた量が適量ではなく、どれか1つで1日の適量となります。  
※女性・高齢者は上に記された量の半分が適量となります。

## バランス良く食事をとろう!

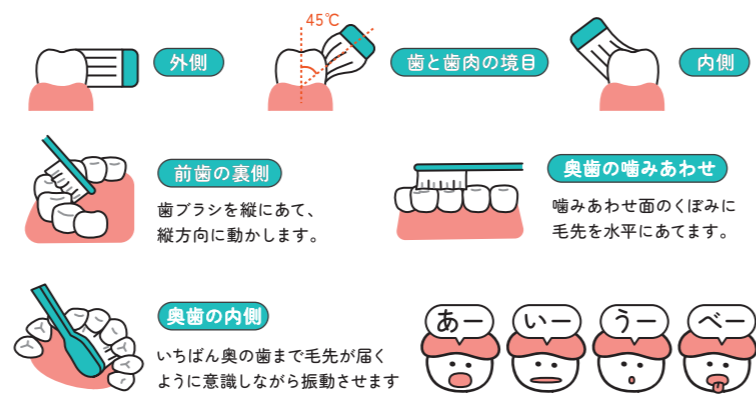
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!



主食、野菜は毎食食べましょう!  
そのほかの食材は1日1回を目安に食べるようにしましょう!  
「またくちにやさしいわ」で栄養のバランスをとろう

## 歯と口のケアをしよう!

3分間、毎食後正しい歯磨きをしましょう!  
また、歯間ブラシ、フロスなど活用しましょう!  
口腔体操1日30回を目安に毎日しましょう!  
年1回以上、定期的に歯科健診(検診)を受けましょう!



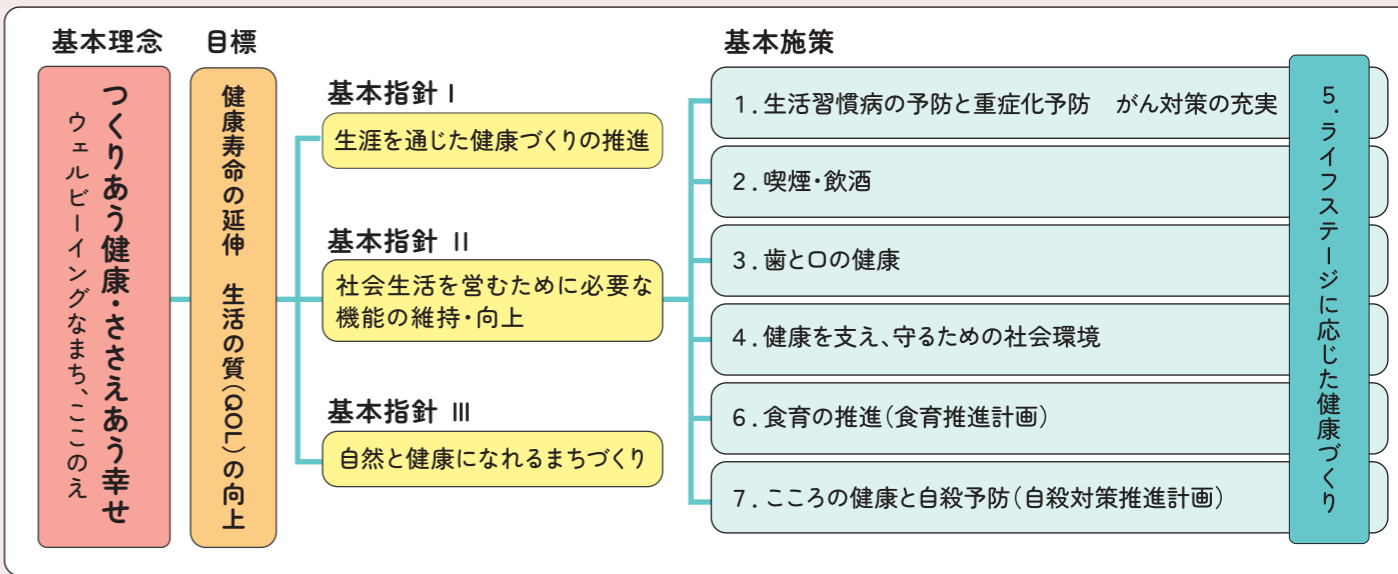
## ウェルビーイングなまち



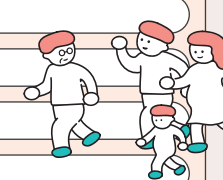

九重町

健康は目標ではありません。幸せな生活のための資源です。最近、ウェルビーイング(Well-being)という言葉をよく聞きます。ウェルビーイングとは、「からだ」と「こころ」だけでなく「社会的なつながり」まで含めてその人の生きる全体が満たされた状態を「健康」ととらえる考え方です。「幸せ」と訳すこともあります。個人が前向きな気持ちを持ちながら、自己実現をしつつ、より良い社会をつくっていくという意味でも使われます。よい生活習慣だけでなく、人と人とのつながりが「からだ」や「こころ」の健康につながるのことがわかりはじめています。もちろん、よい環境も大事です。そう考えると、九重町は、自然やおいしい食べ物、人と人とのつながりなど、ウェルビーイングのタネがふんだんにあるのに気づきます。ぜひ、身近にあるウェルビーイングのタネを見つけてください。私のウェルビーイング、そして私たちのウェルビーイングを一緒に見つけ、つくりましょう。

## 健康ここのえ21計画のかたち



# みんなで取り組むライフステージごとの健康づくり

	妊娠期	乳幼児期	学童期(小学校～高校)	青壮年期(19～64歳)	前期高齢期(65歳以上)	後期高齢期(75歳以上)
<p><b>[みんなの目標]</b> 身近にあるウェルビーイング(幸せ)のタネを見つける .....たとえば、楽しみにしていることや感謝していること、チャレンジしたいこと、自然、食べ物、人のつながり・・・そして健康</p>						
<p><b>●主な健康づくり目標</b></p> <p>現状値 目標値 0% → 0%</p>	<p>●妊娠中の喫煙をなくす</p> <p>喫煙 0% → 0%</p> <p>●妊娠中の飲酒をなくす</p> <p>飲酒 3.7% → 0%</p>	<p>●むし歯がある3歳児の減少</p> <p>20.0% → 14.0%</p> <p>●育児が楽しいと思う親の割合の増加(1歳6か月児)</p> <p>71.7% → 90.0%</p>	<p>●12歳児1人平均むし歯本数の減少</p> <p>1.59本 → 1.0本以下</p> <p>●自分のことを好きと思う子どもの増加</p> <p>小学生 65.0% → 75.0% 中学生 62.0% → 75.0%</p>	<p>●特定健診受診率(国保)の向上 46.4% → 60.0%</p> <p>●がん検診受診率の向上(現状値→胃・肺・大腸:30%、乳・子宮:50%)</p> <p>●なんでもかんで食べることができる人の増加 男性 77.8% → 80.0% 女性 79.2% → 80.0%</p> <p>●80歳で20本以上の歯を持つ人の割合の増加 21.3% → 45%</p>	<p>●1日歩数の増加 5,488歩 → 8,000歩</p> <p>●1日30分以上(週2回以上)運動する人の増加 男性 27.5% → 40.0% 女性 21.1% → 40.0%</p>	<p>●1日歩数の増加 4,648歩 → 6,000歩</p> <p>●通いの場参加率の増加 13.8% → 35.0%</p> <p>●低栄養傾向の割合の減少 17.2% → 5.0%</p>
<p><b>●生活習慣病の予防と重症化予防・がん対策の充実</b></p>	<p>妊婦健診の受診</p>	<p>日常生活の中で運動や身体活動を取り入れる</p>	<p>週に2回以上、1日30分以上、運動する</p> <p>家族や仲間と誘い合って運動イベント等に参加する</p>	<p>年1回の健診で身体の状態を知る/みんなで誘い合ってがん検診や健診を受診する</p> <p>血圧や体重測定等の健康管理を習慣づける</p> <p>日常生活の中で運動や身体活動を取り入れる【65歳未満:1日8,000歩】【65歳以上:1日6,000歩】</p> <p>仲間や家族と一緒に健康づくりに取り組む</p> <p>かかりつけ医を持つ/お薬手帳の活用/定期的な受診/服薬管理をする</p>	<p>かかりつけ医を持つ/お薬手帳の活用</p>	
<p><b>●喫煙・飲酒</b></p>	<p>禁煙</p> <p>禁酒</p> <p>受動喫煙の防止</p>		<p>たばこやお酒の害について学習する</p> <p>喫煙・飲酒をしない</p>	<p>たばこや受動喫煙による健康被害について学ぶ</p> <p>受動喫煙の防止に取り組む(妊婦や子どもの前で吸わない)/禁煙相談や禁煙外来を利用する</p> <p>飲酒は適正量を守り、週に2日休肝日をつくる</p> <p>専門機関に相談する</p>		
<p><b>●歯と口の健康</b></p>	<p>妊娠期の歯のケアについて学習する</p> <p>妊婦歯科健診の受診</p> <p>かかりつけ医を持つ</p> <p>フッ化物応用で生涯にわたる口腔の健康づくり</p>	<p>保護者による仕上げみがきを行う</p> <p>乳幼児の歯のケアについて学習する</p>	<p>家庭のなかで間食回数を決め、よく噛んで食べる習慣や食後に歯磨きをする習慣を実践する</p>	<p>年に1回以上の定期的な歯科健診(検診)の受診</p> <p>フロス・歯間ブラシ(セルフケア)を使う</p> <p>よく噛んで食べる</p>	<p>義歯の手入れや口腔ケア</p> <p>食事の前に口腔体操</p>	
<p><b>●健康を支え守るための社会環境</b></p>	<p>地域の多様な人との交流をこころがける</p>		<p>本をたくさん読む</p> <p>自分のすてきなところを探す</p>	<p>文化・芸術、スポーツ等を楽しむ。地域の行事や支え合いの地域づくり等に参加する</p> <p>健康アプリ「おおいた歩得」等を活用し、自分に合った健康づくりに取り組む</p>		
<p><b>●ライフステージに応じた健康づくり</b></p>	<p>子どもの発達段階の学習と発達にあわせた生活習慣の形成に努める</p> <p>保護者が安定した気持ちで妊娠・出産・子育てができるように周囲で支援する</p>		<p>メディアの使用を控え、よい生活リズムを身につける</p> <p>思春期における健康、性や命に関する適切な意識形成の促進に努める</p>	<p>正しい食事、適正体重等に関して学習する</p> <p>女性は骨粗しょう症検診を受診する</p> <p>自分のため、誰かのためにできることを実践する</p>	<p>フレイル予防について学び、日々の生活にとりいれる</p> <p>地域のサロンや行事、趣味の活動に積極的に参加する</p>	
<p><b>●食育の推進</b></p>	<p>栄養バランスと薄味・減塩・体調に合わせた食事をとる</p>		<p>毎日朝食を食べ、野菜もとる</p> <p>家族そろって食事をとる</p> <p>よく噛んで食べる</p>	<p>朝食を食べる、主食・主菜・副菜のそろった食事をとる</p> <p>野菜は1日350g以上(小鉢5皿以上)とる、上手に減塩(男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日)</p> <p>地域食堂等の積極的な参加や家族や友人との食事を楽しむ</p>		
<p><b>●こころの健康と自殺予防</b></p>	<p>心のセルフケアを行う</p> <p>妊娠出産に関する不安を身近な人や相談機関へ相談する</p>	<p>育児不安等を身近な人や相談機関へ相談する</p> <p>育児に悩んでいる保護者を見かけたら、傾聴し、相談機関につなぐ</p>	<p>悩みや困りごとがあったら友達・周囲の人に相談する</p> <p>睡眠を十分にとる</p> <p>【小学生:9～12時間】【中学生:8～10時間】</p>	<p>自分にあった方法でストレスを解消する/身近で悩んでいる人がいたら傾聴し相談機関へつなぐ</p> <p>規則正しい生活をこころがけ、質の良い睡眠をとる</p> <p>【成人:6時間以上】【高齢者:床上時間が8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保する】</p> <p>生きづらさに直面した際は、行政・医療機関・地域団体・地域の身近な知人・友人等を頼る</p>		