

## 第4章 | 計画の基本的考え方

このページは白紙です

## 1. めざす姿と基本理念

### (1) めざす姿

平成 24 年 3 月に策定された「九重町第 4 次総合計画(平成 24 年度～平成 33 年度)において、九重町の将来像は「住民との協働＝簡素で美しい田舎（コミュニティ）づくり」と定められ、その中で健康・福祉分野の施策の大綱として「ともに支えあい、いきいきと暮らせるまちづくり」があげられています。

これを受けて、この「ともに支えあい、いきいきと暮らせるまちづくり」を本計画においてもめざします。

**めざす姿：ともに支えあい、いきいきと暮らせるまちづくり**

### (2) 基本理念

人間関係の希薄化により、地域での食文化の伝達や運動仲間の減少、育児をする母親や高齢者の孤立など多くの問題が考えられます。人と人の交流が健康づくりにおいても今後ますます重要になってきます。

このことから、健康づくりにおける基本理念を「人と人のつながりを生かした健康づくり」としました。

**基本理念：人と人のつながりを生かした健康づくり**

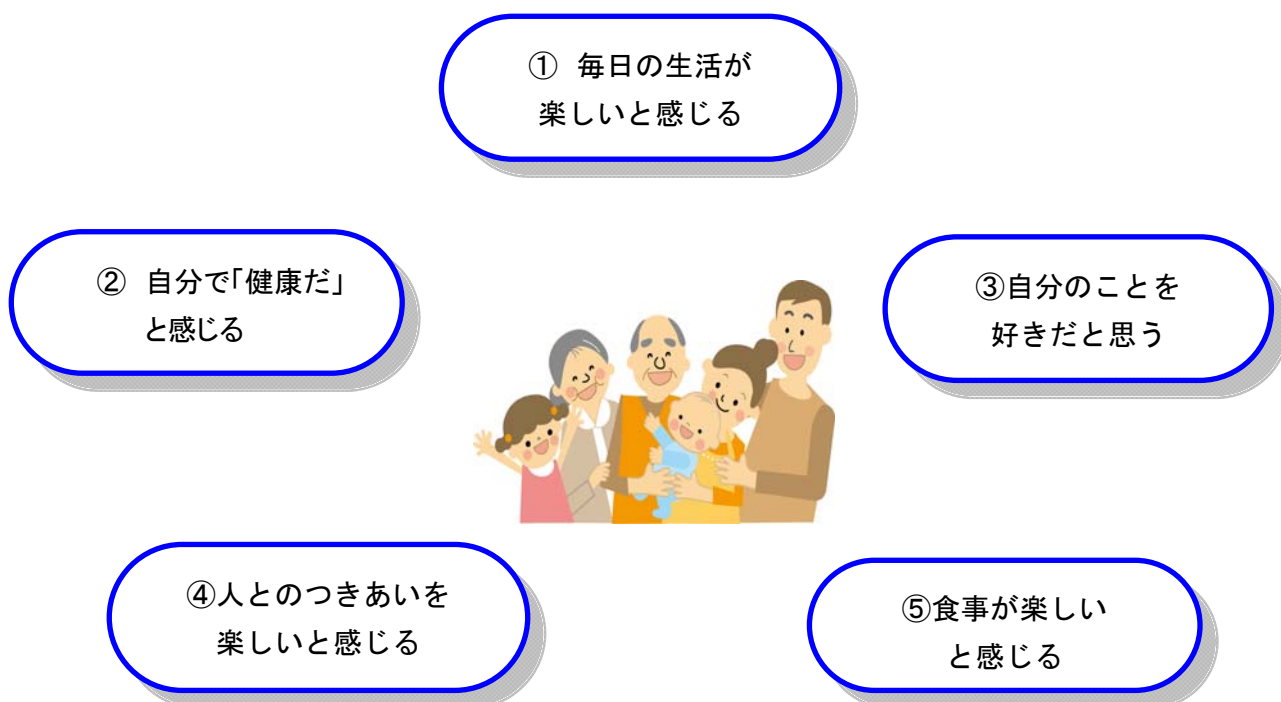
また、「食」が心の成長、健康な体づくりの源であることから、「食で育む元気な体と豊かな心」を第 6 章の食育推進計画の基本理念としました。

**基本理念：食で育む元気な体と豊かな心**

## 2. 計画の重点目標

九重町の健康づくりや食育を取り巻く現状・課題を踏まえ、本計画における重点目標を次の5項目とします。

### 「第2次健康ここのえ21計画」の重点目標



#### ① 毎日の生活が楽しいと感じる（健康寿命の延伸と健康格差の縮小）

高齢化の進展及び疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、健康寿命の延伸を目指します。

その結果、毎日の生活が楽しいと感じる人を増やすことを目標とします。

#### ② 自分で「健康だ」と感じる（生活習慣病の発症予防の徹底）

がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患をいう。以下同じ。）に対処するため、メタボリックシンドロームの考え方を取り入れた一次予防に重点を置いた対策を推進していきます。

そのためには、健康診査を受けて、自分でその結果を理解し、日常生活の改善を図り、ひいては、自分で「健康だ」と感じる人が増えることを目標とします。

（注）がん、循環器疾患、糖尿病及びCOPDは、それぞれ我が国においては生活習慣病の一つとして位置づけられています。

### ③ 自分のことを好きだと思ふ（若い世代と子どもへの意識づくり）

心身ともに健やかな子どもが生まれ育つことは、家族や地域みんなの願いであり、将来の自分や家族の健康づくりの土台になります。子どもの生きる力を育み、自立できる力を養うために、自分や人を大切にすることや、困ったときには相談できる力・自己肯定感を育てることを目指します。

その結果、自分のことを好きだと思ふ人を増やすことを目標とします。

### ④ 人とのつきあいを楽しいと感じる（健康を支えるための社会環境の整備）

地域等の人間関係の希薄化から、食生活・栄養環境の悪化、運動機会の減少、ストレスの増大などから来る心の病気が増えています。

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要です。広く町民の健康づくりを支援する民間団体等の積極的な参加協力を得るなど、地域コミュニティづくりを推進し、町民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備します。

そのためには、人とのつきあいを楽しいと感じる人を増やすことを目標とします。

### ⑤ 食事が楽しいと感じる（食育の推進）

町民が様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が送れるよう食生活の改善に取り組みます。

そのためには、食事が楽しいと感じる人を増やします。

### 3. 計画の体系

町民一人ひとりが取り組む計画であることから、「人と人のつながりを生かした健康づくり」を基本理念とし、健康づくりの分野ごとに9つの分野で基本目標を定め計画を示します。

基本理念：人と人のつながりを生かした健康づくり

#### 取り組む健康分野

##### 1. こころの健康・自殺予防

##### 2. がん対策

##### 3. 糖尿病・脳血管疾患の予防

##### 4. 次世代育成

##### 5. リプロダクティブヘルス

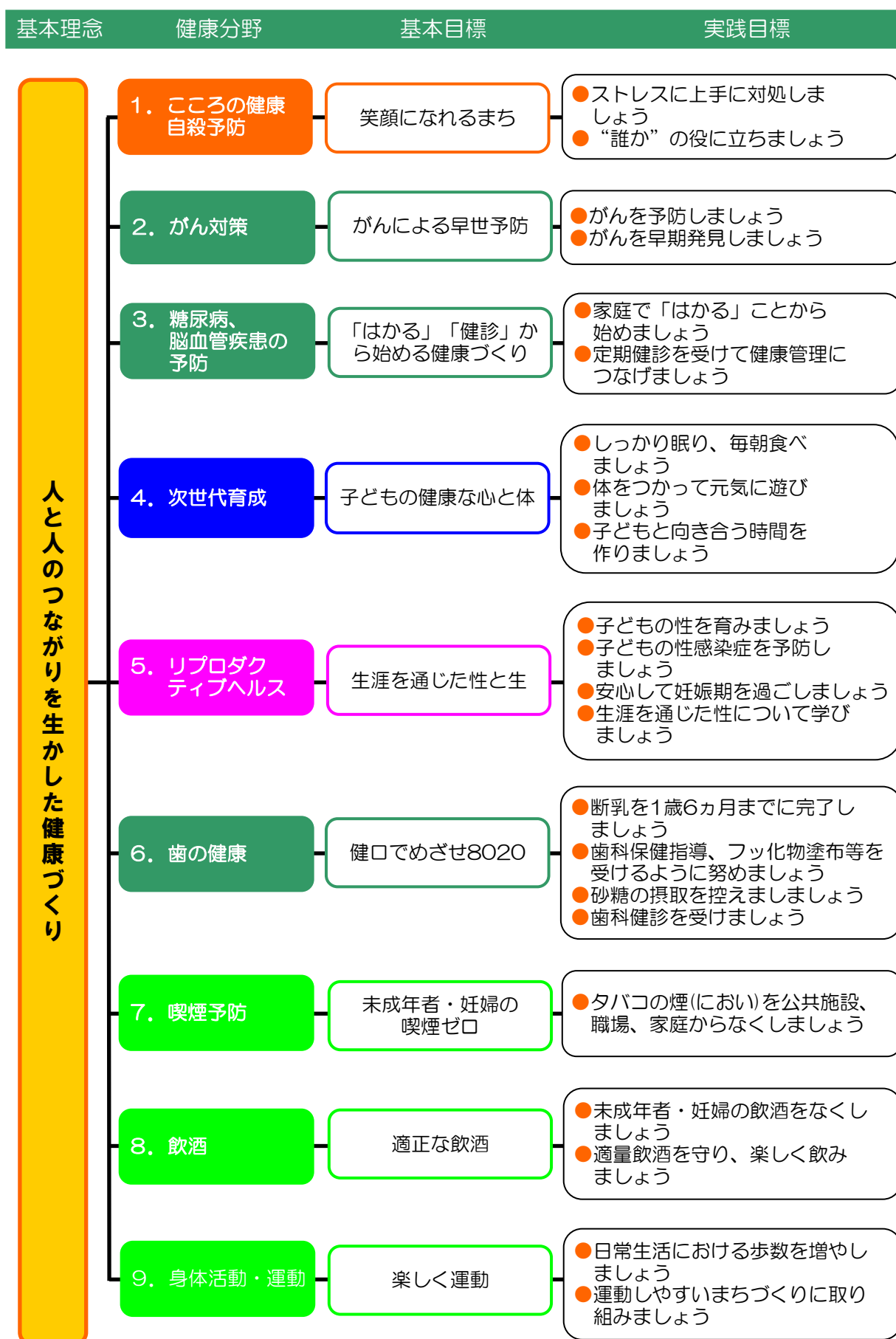
##### 6. 歯の健康

##### 7. 喫煙予防

##### 8. 飲酒

##### 9. 身体活動・運動

## 計画の体系図



このページは白紙です



## 第5章 | 施策の展開



乳幼児にしてあげること



児童・生徒が取り組んでほしいこと



青壮年が取り組んでほしいこと



高齢者が取り組んでほしいこと

## 基本目標

# 笑顔になれるまち(こころの健康・自殺予防)

## 評価指標

- ◆自殺予防（自殺者の減少）
- ◆認知症予防（介護保険サービス利用者の増加の抑制）
- ◆地域活動・ボランティア活動をしている人の増加
- ◆ふだんの睡眠で休養が十分とれている人の増加
- ◆毎日の生活が楽しいと感じる人の増加
- ◆悩みがあるときに誰かに相談できる人の増加
- ◆悩み、ストレス等を自分に合った方法で対処することができる人の増加

## 実践目標

### 【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】

#### 私・家族



- ・悩みがある時や困った時は、1人で悩まず誰かに相談する
- ・家族と会話の時間を持つ
- ・生きがいや趣味を持つ
- ・自分のストレス解消法を持つ



- ・睡眠時間は、最低6時間はとる
- ・遅くても深夜12時頃には寝る

#### 地域各組織・団体

- 職場や各組織、団体の集会等において、こころの健康について学習する場をつくる
- 地域・職場で悩んでいる人がいたら相談機関につなぐ
- 職場でストレス解消の場をつくる

#### 行政

- 専門機関と連携した相談体制を整備する
- こころの健康に関する情報提供・相談窓口の周知を行う（認知症相談窓口、豊の国こころの“ホッ”とライン等）
- 健やかな睡眠のための相談支援を行う



- ・地域活動やボランティア活動に近所の人も誘い合って参加する
- ・家庭や地域で役割を持つ

- 地域活動への参加や人との交流の必要性について周知する
- 世代間の交流の場をつくる
- 認知症サポーター養成講座を開催する
- 身近な場所でいきいき“夢”サロンを開催する

- ボランティアの育成、活動を支援する
- 人材バンク、軽度生活援助事業等を充実する
- いきいき“夢”サロン事業を推進する

## 基本目標

# がんによる早世予防(がん対策)

## 評価指標

- ◆働き盛り(壮年期)男性の悪性新生物(がん)年齢調整死亡率の減少
- ◆がん検診の受診率50%

## 実践目標

### 【がんを予防しましょう】

### 【がんを早期発見しましょう】

#### 私・家族



- ・たばこを吸わないようにする
- ・他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ・日常生活を活動的に過ごす
- ・野菜と果物の摂取を心がける
- ・減塩を心がける



- ・適正飲酒（1日1合未満）を心がける

#### 地域各組織・団体

※喫煙予防、飲酒、身体活動・運動、食の自立の項を参照

#### 行政

- パンフレットの配布や健康教育等でがん予防に関する普及啓発を行う



- ・毎年がん検診を受ける
- ・家族や友人にがん検診を勧める
- ・検診結果が「要精密」の場合、医療機関を必ず受診する



- ・子宮頸がん予防ワクチンを接種する

- 職場で毎年がん検診の受診を勧奨する
- 地域ぐるみで、がん検診の受診について声をかけあう
- がん検診の有効性等について学ぶ場をつくる

- 効果的・効率的ながん検診を実施する
- がん検診クーポン券と検診手帳を配布する（乳・子宮・大腸）
- 子宮頸がんの予防法として、ワクチンの接種と検診等について情報提供を行う
- 受診しやすいがん検診の体制整備を行う
- 肝炎ウイルス検査を実施する
- HTLV-1の感染症予防対策の実施（妊婦健診での実施委託）
- がん検診の有効性等について情報提供する

## 基本目標

# 「はかる」「健診」から始める健康づくり (糖尿病・脳血管疾患の予防)

## 評価指標

- ◆糖尿病合併症（糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数）の減少
- ◆糖尿病治療継続者の割合の増加
- ◆血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少
- ◆糖尿病有病者の増加の抑制
- ◆特定健診・特定保健指導の実施率の向上
- ◆メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少
- ◆適正体重を維持している人の増加（肥満・やせの減少）
- ◆脳血管疾患を原因とした要介護認定者（特に 65 歳未満）の減少

## 実践目標

【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】

### 私・家族



- ・ 血圧や体重を毎日のはかって記録する（まずは 1 ヶ月）
- ・ 万歩計で歩数をはかる
- ・ 家庭料理の塩分をはかる
- ・ 健康手帳を活用する
- ・ 20 歳以降の体重変動は±10kg 以内にとどめよう（太りすぎない、やせすぎない）
- ・ 自分の適正体重を知る

### 地域各組織・団体

- 職場や各組織、団体の集会等において、健康づくりについて学習する場をつくる
- 各地区協議会の中で、健康課題に対する会議や学習会を行う

### 行政

- 健康手帳を交付する
- 健康チェックの日を充実する。健康自己チェックの普及・定着のための保健講座を開催する
- 生活習慣病予防のための教室等を開催する
- 地域、職場での健康学習を支援する
- 糖尿病治療中の人がお互いを励まし合い、支え合える仲間づくりを支援する
- 商工会、大分県地域産業保健センター、協会けんぽ等被用者保険と連携し、職場における健康づくりを推進する



- ・ 定期健康診断を必ず毎年受ける
- ・ 定期健康診断を家族や友人にも勧めよう
- ・ 健診結果が「要医療」「要精密」の場合、医療機関を必ず受診しよう
- ・ 健診結果を、自分の体・生活等を見直すきっかけとして活かす

- 職場で必ず毎年、定期健康診断受診を勧奨する
- 職場で健康診断受診のための休暇等、定期的に受診できるような環境整備に取り組む
- 職場における健診後の保健指導等に、大分県地域産業保健センターや産業医を積極的に活用する

- 健診の意義や必要性を周知する
- 健診結果説明会を充実する
- 商工会、協会けんぽ、労働基準監督署等と連携し、職場における健診受診を推進する

## 基本目標

# 子どもの健康な心と体(次世代育成)

## 評価指標

- ◆自分のことが好きと思う子どもの増加
- ◆家族の会話時間の増加／メディア接触時間の短縮
- ◆視力低下、体力低下、不登校の児童・生徒の減少
- ◆自信をもって育児をできる母親の増加
- ◆子育てを楽しんでいると感じる母親の増加

## 実践目標

【しっかり眠り、  
毎朝食べましょう】



- ・乳幼児は、毎晩 9 時まで  
に寝かせ、毎朝 7 時  
までに起こす
- ・朝食を毎日食べる

※第 6 章参照

【体をつかって  
元気に遊びましょう】



- ・外遊びの重要性を認識  
する
- ・外遊びの時間を増や  
す
- ・幼児は、さまざまな遊  
びを中心に、毎日、合  
計 60 分以上、楽しく  
体を動かす(手伝いも  
含)
- ・親子で遊ぶ時間を増や  
す

【子どもと向き合う  
時間を作りましょう】



- ・家族と会話の時間を持  
つ
- ・家庭で読み聞かせの時  
間をもつ
- ・授乳中、食事中はテレ  
ビを消す
- ・2 歳までのテレビ・ビ  
デオ視聴は控える
- ・すべてのメディアへ  
接触する総時間を制  
限する(1 日 2 時間ま  
でを目安に)
- ・保護者からメディア・  
リテラシーを始める
- ・保護者がメディア・リ  
テラシーについて、日  
常的に子どもに伝え  
る

### 私・家族

### 地域各組織・団体

### 行政

- 子育ての基本となる  
生活リズムについて  
学習する場をつくる

- 身近な場所で子ども  
が安全に外遊びでき  
る場づくりに地域ぐ  
るみで取り組む
- 幼児の発達に応じた  
遊びについて学習す  
る場を作る
- ここのえ夢クラブの  
活動の充実・周知

- 事業所は、乳幼児の  
いる親を早めに家庭  
に帰す労働環境を整  
備する
- 地域ぐるみで声かけ  
見守りをする

- 生活リズムの重要性  
について情報提供、  
相談支援体制を強化  
する
- 保健だより、<sup>けいじ</sup>掲示物  
での啓発(学校)
- PTA 総会で保護者  
にも保健講話を行  
う(高校)

- 親子遊びを楽しむ機  
会を提供する
- パパママ育児応援講  
座を開催する
- 放課後こども教室、  
放課後児童クラブを  
充実する
- 運動の大切さを授業  
で伝える(学校)

- 母親が安心して気軽  
に相談できる環境づ  
くり努める
- 母親同士で学びあえ  
る場づくりを支援す  
る
- 乳幼児期から学校ま  
で一貫して取り組む  
「ノーメディア」等  
脱メディアチャレン  
ジ実施体制を構築す  
る
- 学校でメディア・リ  
テラシー教育を行う

## 基本目標

# 生涯を通じた性と生 (リプロダクティブヘルス)

## 評価指標

- ◆性に関する正しい知識を持つ子どもの増加
- ◆身体の変化が嬉しいと感じる子どもの増加
- ◆低出生体重児の減少
- ◆妊娠・出産に満足している者の増加
- ◆更年期でも、「毎日の生活が楽しい」と感じる人の増加

## 実践目標【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】

### 私・家族



- ・性に関する正しい知識を学ぶ
- ・悩んだときは、電話相談や先生・家族に相談する



- ・保護者も、子どもの性と接し方について家族ぐるみ（夫婦）で学び、話し合う
- ・保護者（同性の親）が子どもに性について話す



- ・妊娠 11 週以下で妊娠の届け出を行う
- ・就労妊婦さんは、母性健康管理指導事項連絡カードを活用する
- ・マタニティマークを利用する



- ・母乳育児を心がける
- ・夫婦間でよく話す
- ・生涯を通じた性について学ぶ

### 地域各組織・団体

- 学校の取組を参考に、性に関する学習会を行う

- 事業所等は、社会的に妊産婦を守るための労働環境を整備する

- 事業所等は、産前産後休暇、育児休暇、生理休暇、更年期障害休暇等の制度を整備する

### 行政

- 学校で、子どもの発達段階に応じた性教育を行う
- 学校における性教育について、保護者に情報提供・情報共有する場を設ける
- 悩みを相談できる電話相談を周知する
- 性に関する正しい情報源を伝える
- 乳幼児とのふれあい授業を行う（中学校・高校）

- 母性健康管理指導事項連絡カード、マタニティマークを周知する
- 事業所等に対して、妊産婦の健康管理体制の強化に関する支援を行う
- 妊産婦の相談支援を行う
- 妊産婦の相談機関を伝える（学校・行政）

- 女性の健康セミナーの開催（性、検診、食生活等）
- 夫婦健康セミナーの開催
- 事業所等に対して、女性の健康管理体制の強化に関する支援を行う
- 性に関する相談窓口を周知する

## 基本目標

# 健口でめざせ8020(歯の健康)

## 評価指標

- ◆80歳で20本以上（60歳で24本以上）、自分の歯が残っている人の増加
- ◆何でもよく噛んで食べることができる人（60歳代）の増加
- ◆定期的に歯科検診を受ける人の増加
- ◆12歳児の一人平均むし歯本数の減少
- ◆むし歯がない3歳児の割合の増加
- ◆断乳を1歳6ヶ月までに完了する人の増加
- ◆フッ化物塗布を受けたことがある子どもの増加

## 実践目標

【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に努めましょう】

### 私・家族



- ・1歳から1歳6ヶ月までの間に計画的に断乳する／離乳食を発達に応じて段階的に進める
- ・哺乳瓶は1歳までに止める

### 地域各組織・団体

- 離乳食の試食の機会を提供する

### 行政

- 「授乳・離乳の支援ガイド」等の普及啓発等、乳幼児の発達段階に応じた栄養指導の充実、学習機会を提供する



- ・食後の歯磨きの習慣をつける



- ・フッ化物塗布を定期的に継続して受けさせる
- ・家庭でもフッ化物を利用する（フッ化物入り歯磨き剤等）



- ・乳幼児については仕上げ磨きを必ずしてあげる

- 歯科医院等を通じてフッ化物について情報提供する

- フッ化物について情報提供する
- フッ化物塗布を実施する機会を確保する
- 正しい歯磨き指導を行う





日本トウスフレンドリー協会では、むし歯のことを気にせず安心して楽しめるお菓子里「歯に信頼」マークをつけることを認定しています。

「歯に信頼」マーク

## 実践目標

### 【砂糖の摂取を控えましょう】

### 【歯科健診を受けましょう】

#### 私・家族



- ・ 食事・おやつを決める
- ・ おやつの与え方、薄味、口移し等について、家族も理解を深め協力する
- ・ おやつは、手作りのものや甘くないお菓子を心がける



- ・ 定期的に歯科健診を受ける



#### 地域各組織・団体

- お菓子を安易に与えない

- 無料歯科診察の日の普及を図る

#### 行政

- おやつの与え方、手作りおやつのレシピ等について情報提供する
- 「歯に信頼マーク」について情報提供する

- 歯科健診の必要性や歯周病予防について情報提供する
- 集団健診の中に歯科健診（歯周疾患検診）を設ける
- 母と子のよい歯のコンクール、高齢者のよい歯のコンクールを開催する

## 基本目標

# 未成年者・妊婦の喫煙ゼロ(喫煙予防)

## 評価指標

- ◆未成年者、妊婦の喫煙をなくす
- ◆タバコの煙で不快な思いをしている人の減少
- ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上

## 実践目標

【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】

### 私・家族



- ・特に妊婦や子どものいる家庭では、受動喫煙防止対策を徹底する
- ・子どもにたばこの害について話す



- ・たばこの害・分煙について、正しい知識を学ぶ



### 地域各組織・団体

- 学校で行われている喫煙防止教育について学ぶ場をつくる
- 職場における受動喫煙防止対策を徹底する
- 地域の会合等で、分煙場所を決める



### 行政

- COPDについて情報提供する
- 受動喫煙（たばこの害・分煙）について情報提供する
- 禁煙希望者（特に未成年者、妊婦、糖尿病患者）に対して禁煙支援を行う
- 公共施設の受動喫煙防止対策を徹底する
- 職場における喫煙対策の実施状況調査と対策推進の支援を行う
- 学校において喫煙防止教育を行う。また喫煙防止教育について保健だより等で情報提供する

## 基本目標

# 適正な飲酒(飲酒)

## 評価指標

- ◆ 未成年者・妊娠中の飲酒をなくす
- ◆ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
- ◆ 週に1日以上、休肝日を設定する人の増加

## 実践目標

【未成年者・妊婦の飲酒をなくしましょう】

【適量飲酒を守り、楽しく飲みましょう】

### 私・家族



- ・ 未成年者や妊婦に飲酒をすすめない
- ・ 子ども（未成年者）に飲酒の害について話す
- ・ 妊娠・授乳期の飲酒による害について知り、飲酒をやめる



- ・ 1回に飲むお酒の量を日本酒で1合未満を守る
- ・ 週に1日以上、休肝日をつくる
- ・ 飲酒の強要はしない
- ・ 飲酒以外にストレス解消法を持つ
- ・ アルコールに関する問題（大量飲酒等）で困った時の相談先を知っておく

### 地域各組織・団体

- お酒売り場の管理等で、未成年者にアルコールを売らないように徹底する
- 地域で未成年者の飲酒を見かけたら注意する
- 地域やPTA等で、未成年者の飲酒による害等について、正しい知識を学習する機会をつくる

- 地域や職場の宴会では、適正飲酒を呼びかけ合う
- 地域や職場で酒のもてなしを断れる雰囲気づくりに努める
- 職場で大量飲酒等のアルコールに関する問題の相談先を周知する

### 行政

- 未成年者・妊娠中の飲酒による害について、情報提供する

- 健康学習の場等で、適正飲酒について、情報提供する
- アルコールに関する相談窓口を周知する
- 専門機関と連携した相談体制を整備する

## 基本目標

# 楽しく運動(身体活動・運動)

## 評価指標

- ◆身体を動かすことや運動を楽しんでいる人の増加
- ◆日常生活における歩数の増加
- ◆運動習慣者の増加
- ◆ロコモティブシンドロームの認知度の向上

## 実践目標

【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】

### 私・家族



- ・四季を感じて、楽しく歩く
- ・万歩計を使い、身体活動の増加につなげる
- ・荷物が重い時などを除き、歩いて15分以内の移動に車は使わない

### 地域各組織・団体

- 仕事の前後や合間などの、体操を習慣化する
- 職場での運動を推進する



### 行政

- 日常生活の体の使い方によるエネルギー消費量と、体の使い方の工夫について周知する
- ロコモティブシンドロームについて情報提供する
- 運動の効果、安全に取り組むための留意事項等について周知する



- ・一緒に運動しようと周囲の人を誘う
- ・1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上を目標に行う



- ここのえ“夢”クラブの活動の周知とメニューを充実する
- 歩こう会を開催する
- ウォーキングマップを作成する

- 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む
- 体力を測る機会を提供する
- 運動ボランティアを養成する

## 第 6 章 | 食育推進計画

---

このページは白紙です

## 1. 計画策定にあたって

### (1) 計画策定の背景

子どもたちをはじめ、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、食育を推進するため平成 17 年 6 月に「食育基本法」が制定されました。

この背景には、国民の食生活をめぐる環境が大きく変化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等、食にまつわる様々な問題があります。

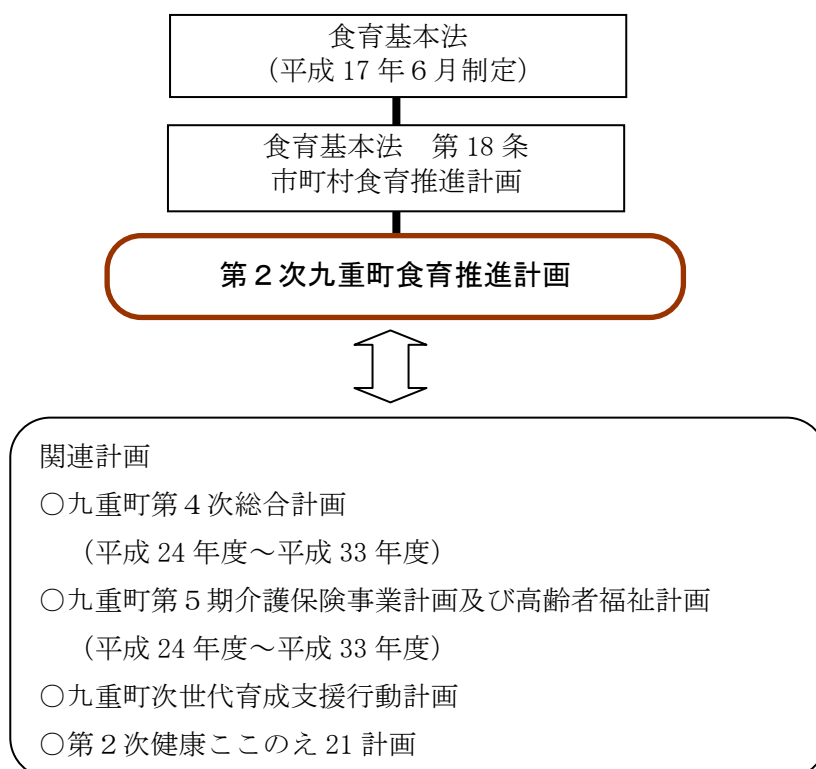
食育基本法では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められる」としています。

町民が自ら取り組み、町民が主役となった町全体の運動として、様々な食育の推進に取り組むことが喫緊の課題となっています。そこで、平成 24 年度を最終計画年度とする「九重町食育推進計画（平成 20 年 3 月策定）」の進捗状況を見直し、新たに策定する「第 2 次健康ここのえ 21 計画」の大きな一つの柱として、同時に「第 2 次九重町食育推進計画」を策定しました。

### (2) 計画の位置づけ

本計画は食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画です。

九重町として食育に関する基本的な事項について定めるものであり、九重町における関連計画等との整合を図るものとします。



### （３）計画の期間

本計画は、平成 25 年度を初年度とし、平成 34 年度を目標とする 10 ヶ年計画です。

また、目標達成状況については、必要に応じて評価及び見直しを行い、平成 34 年度に最終評価を行います。

### （４）計画の策定体制と策定プロセス

#### （１）「第２次健康ここのえ 21 計画策定委員会」の設置

本計画の策定にあたっては、関係団体や行政の代表 7 名で構成する「第２次健康ここのえ 21 計画策定委員会」を設置し、健康増進計画と一緒に審議を行いました。

#### （２）行政機関内部の体制

食育支援対策の総合的かつ効果的な推進を図るため、健康増進計画と同じ「作業部会」で、全庁的な体制の下に、計画策定を進めました。

#### （３）住民の意見反映

ライフステージごとの課題や状況を分析し、計画に反映させるため、健康増進計画と同様に策定委員会や作業部会において、住民の参画を行うとともに、アンケートによる調査を行いました。

また、本プランの素案に対する町民の意見（パブリック・コメント）を平成 25 年 3 月に募集し、計画に反映させました。

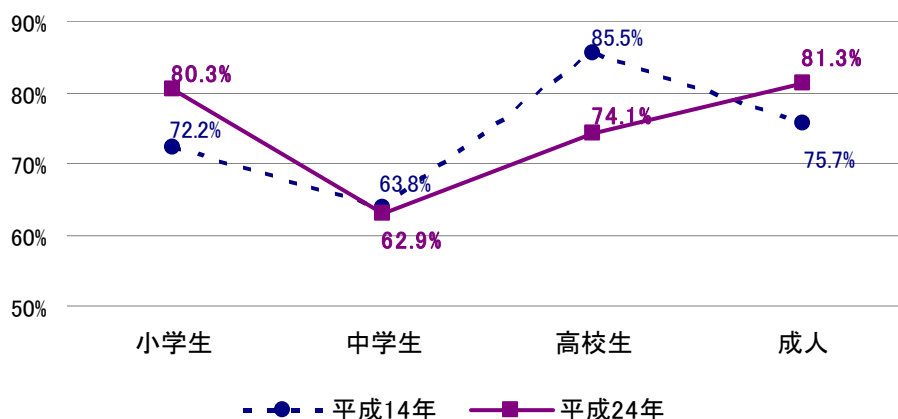




## 2. 食をめぐる現状

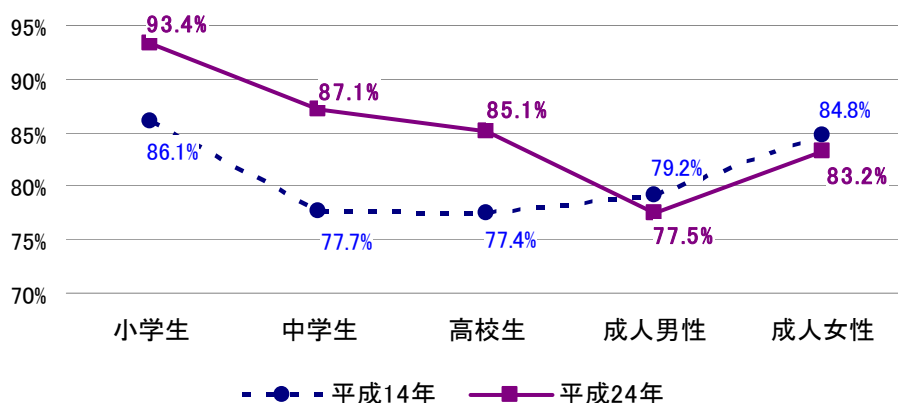
### ①食事が楽しいと感じる人の割合

(解説) 小学生と成人で「楽しいと感じる人」が増えています。中学生と高校生は減っています。  
また、喜んで食事をする乳幼児は93.2%です。

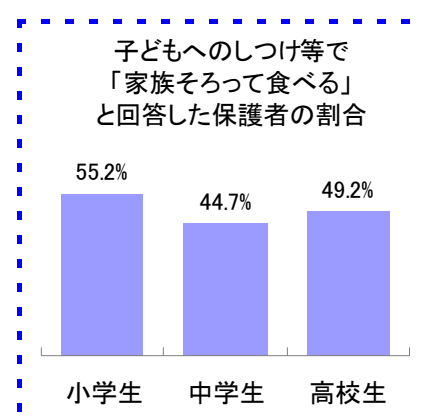
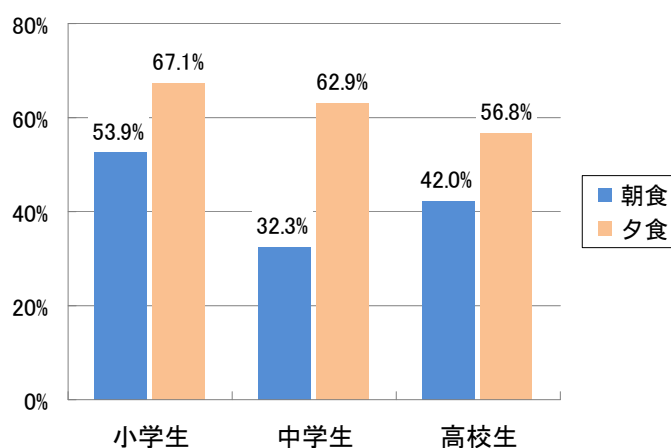


### ②朝食を毎日食べている人の割合

(解説) 成人は男女とも平成14年より減っていますが、小学生・中学生・高校生の割合(平日)は増えています。

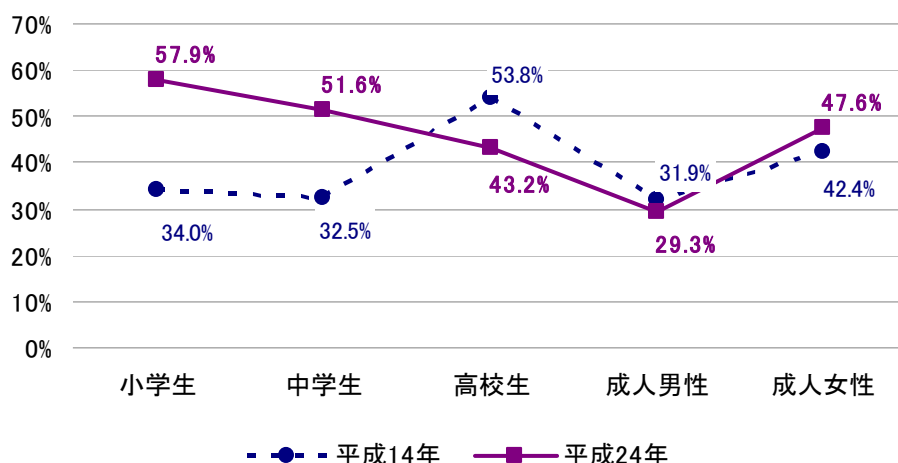


### ③家族そろって食事をしている子どもの割合（と保護者の意識）



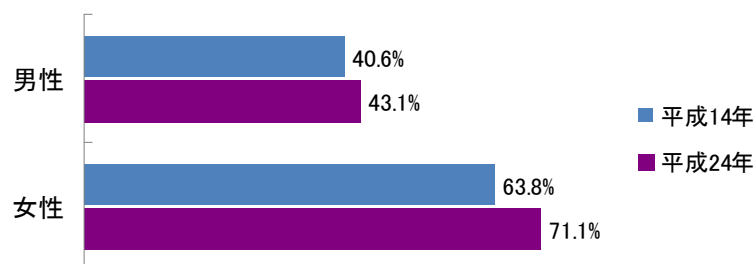
#### ④緑黄色野菜をほとんど毎日食べている人の割合

(解説) 小学生、中学生、成人女性の割合が増加しています。



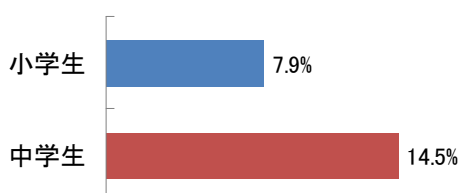
#### ⑤薄味でおいしく食べられる工夫を知っている人の割合

(解説) 薄味でおいしく食べられる工夫を知っている人は、男女ともに増えています。



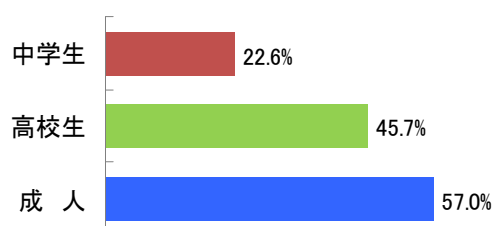
#### ⑥おうちの料理の味は給食と比べて濃いと答えた子どもの割合

(解説) おうちの料理の味は給食と比べて濃いと答えた子どもの割合は、中学生で14.5%、小学生で7.9%となっています。



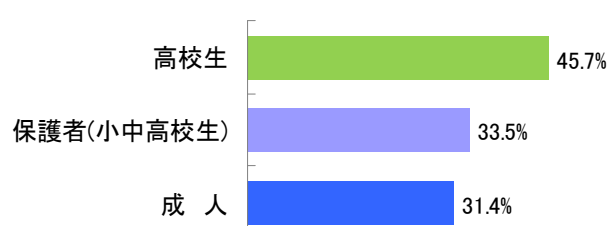
#### ⑦外食や中食を週に1日以上利用している人の割合

(解説) 外食や中食を週に1日以上利用している人は中学生で5人に1人、高校生では2人に1人、成人では約6割となっています。



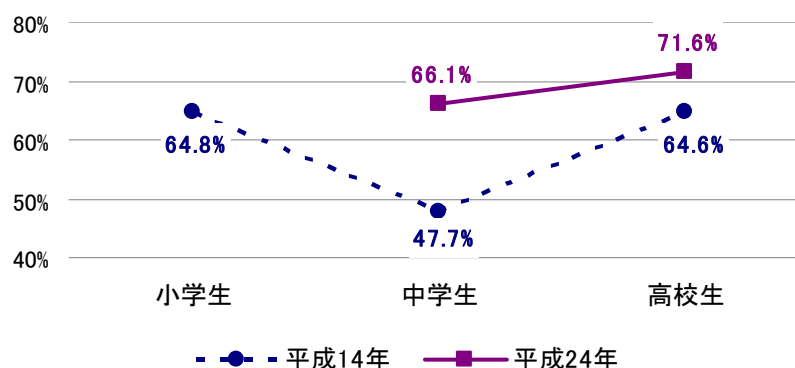
#### ⑧外食や中食を利用するとき、栄養のバランスを「ほとんど考えない」人の割合

(解説) 外食や中食を利用するとき、栄養バランスを考えない人は、高校生では約半数ですが、成人になると約3割に減少しています。



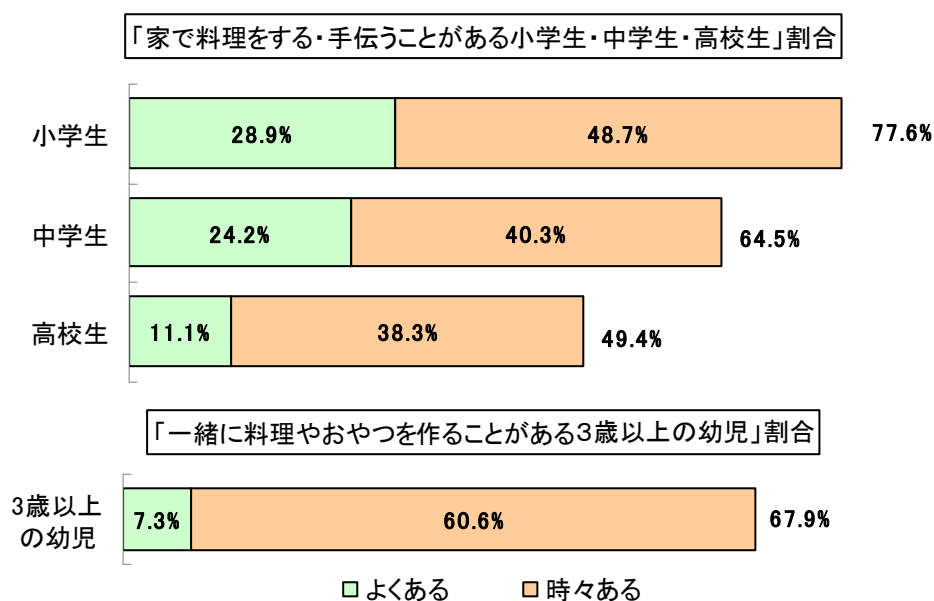
### ⑨バランスの良い食事について知っている小学生・中学生・高校生の割合

(解説) 小学生・中学生・高校生ともに「知っている」割合が増加しています。



### ⑩家で料理をする・手伝うことがある小学生・中学生・高校生の割合

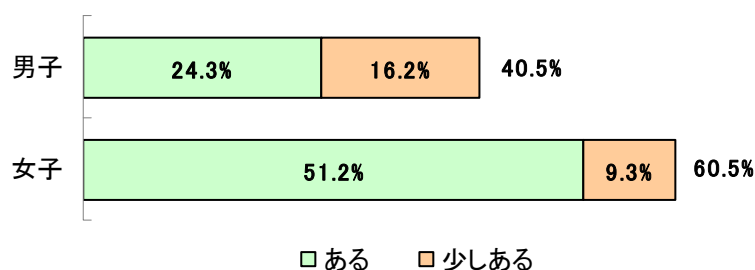
(解説) 小学生で8割、高校生では5割です。3歳以上の幼児については、一緒に料理やおやつを作ることがよくある7.3%、時々ある60.6%となっています。



### ⑪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 (H24 年)

(解説) 男子の40%に対して、女子は60%の人が「自信がある」と回答しています。

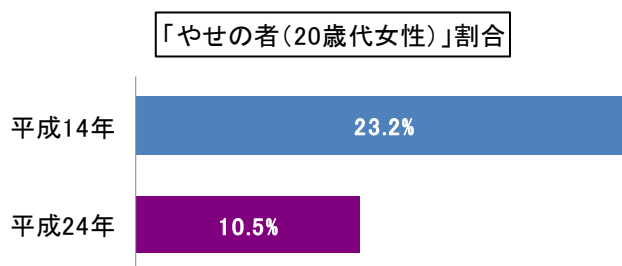
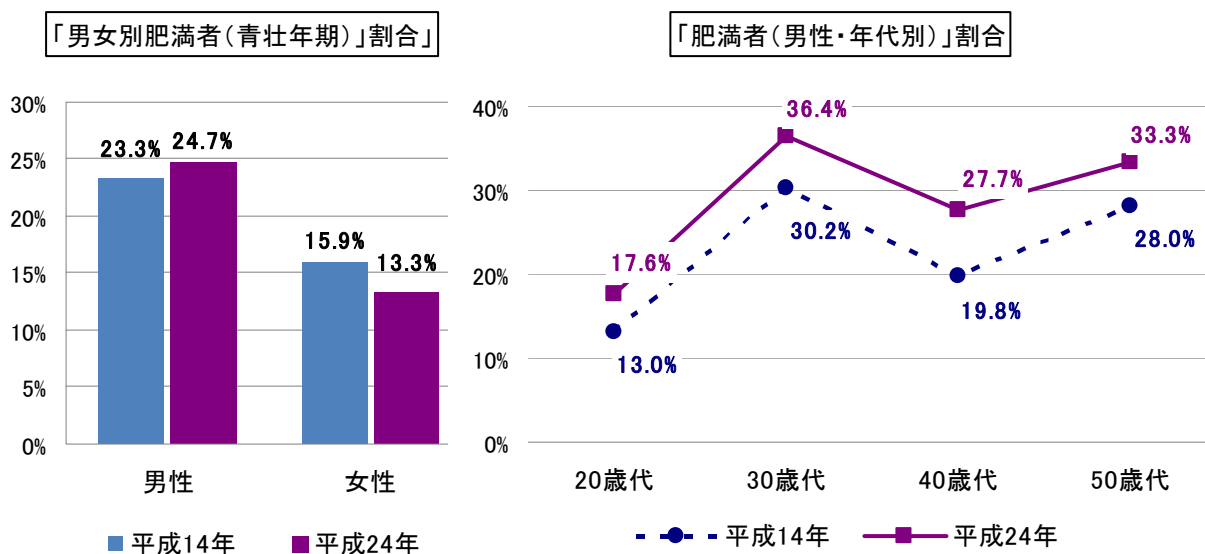
自信がないと答えた理由として、「調理したことがあまりない」が最も多いです。



## ⑫適正体重者の割合

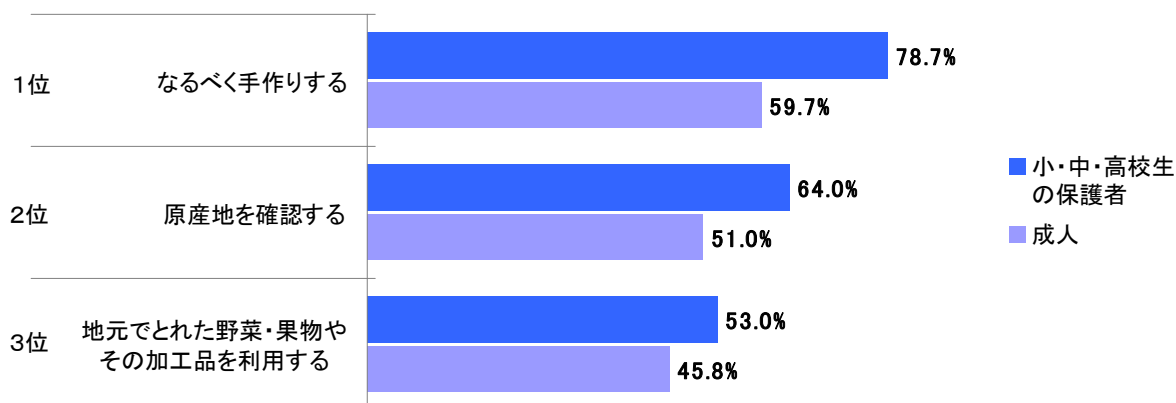
（解説）肥満者の割合は、女性は平成14年と比較して減少していますが、男性は増加しています。

特に、30歳代男性に肥満の人が多いです。一方、20歳代女性のやせ傾向については、10.5%（平成14年23.2%）に減っています。



## ⑬安全な食を守るため、大人が心がけていること

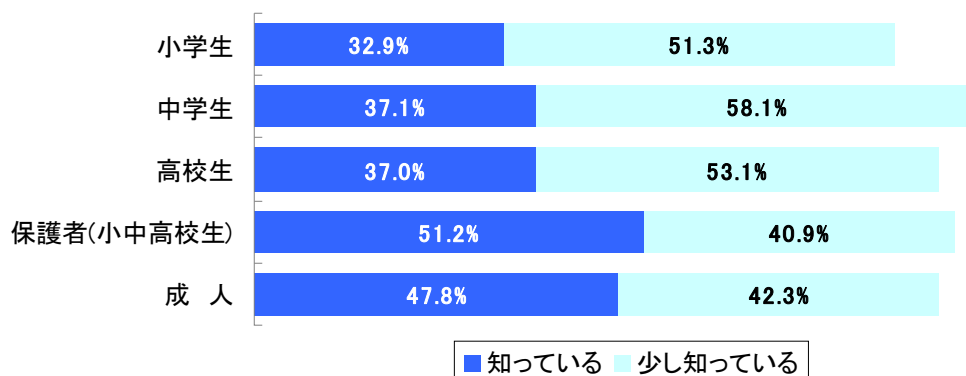
（解説）安全な食を守るため、大人が心がけていることは、「手作り」「原産地確認」「地元産」がトップ3となっています。



#### ⑭九重町特産の食材を知っている割合

(解説) 九重町特産の食材を知っている割合は、小学生・中学生・高校生が3～4割、成人で5割前後となっています。

知っている食材の上位は、しいたけ、九重“夢”ポーク、ブルーベリー、豊後牛となっています。



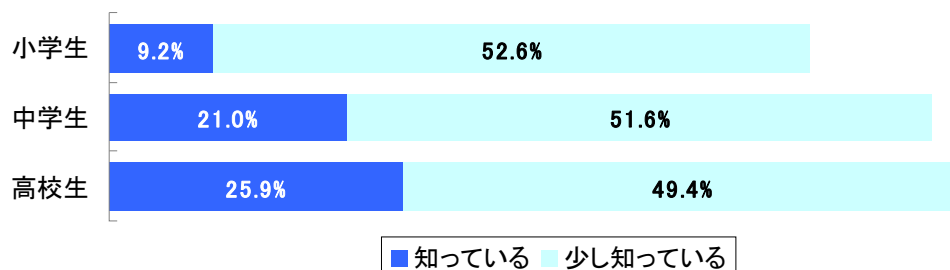
#### ⇒知っている特産の食材

|    | 小学生      | 中学生      | 高校生      | 保護者      | 成人     |
|----|----------|----------|----------|----------|--------|
| 1位 | 九重“夢”ポーク | しいたけ     | しいたけ     | しいたけ     | しいたけ   |
| 2位 | しいたけ     | 九重“夢”ポーク | 九重“夢”ポーク | ブルーベリー   | ブルーベリー |
| 3位 | 豊後牛      | 豊後牛      | ブルーベリー   | 九重“夢”ポーク | 豊後牛    |
| 4位 | ブルーベリー   | ブルーベリー   | 豊後牛      | トマト      | トマト    |

#### ⑮九重町の郷土料理や行事食を知っている割合

(解説) 九重町特産の郷土料理や行事食を「知っている」割合は、小学生・中学生・高校生で1～2割、「少し知っている」割合は、小学生・中学生・高校生で5割前後となっています。

知っている料理は、だんご汁、盆だんご、にわとり汁、かしわめしなどが上位となっています。



#### ⇒知っている郷土料理や行事食

|    | 小学生          | 中学生   | 高校生       |
|----|--------------|-------|-----------|
| 1位 | だんご汁         | だんご汁  | だんご汁      |
| 2位 | にわとり汁        | かしわめし | 盆だんご      |
| 3位 | 盆だんご         | 盆だんご  | かしわめし     |
| 4位 | おせち          | 雑煮    | にわとり汁     |
| 5位 | かしわめし<br>ちまき | にわとり汁 | 雑煮<br>ちまき |

## 生涯を通じた食育体制の現状

|          | 妊娠期                                                                                    | 乳幼児期                                                                                                                                                                                             | 学童思春期                                                                                                                                                                                                                                                | 青壮年期                                                                   | 高齢期                                                                                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保育・教育    |                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食に地元食材の利用</li> <li>・郷土料理を入れた献立や行事食</li> <li>・菜園での野菜栽培、収穫、会食</li> <li>・園だよりによる食の情報提供</li> <li>・調理体験</li> <li>・食に関する講演会</li> <li>・食に関するアンケート調査</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教諭を中核とした食に関する指導計画の作成・研究</li> <li>・給食に地元食材の利用</li> <li>・郷土料理を入れた献立や行事食</li> <li>・菜園での野菜栽培、収穫、会食</li> <li>・学校便りによる食の情報提供</li> <li>・給食時間における指導</li> <li>・各教科領域における指導</li> <li>・調理体験</li> <li>・給食農園</li> </ul> |                                                                        |                                                                                                   |
| 地域各組織・団体 |                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おやこの食育教室</li> <li>・食育ひろげ隊の活用</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こども料理教室</li> <li>・収穫祭</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性料理教室</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の栄養教室</li> <li>・配食サービス</li> <li>・1人暮らし高齢者会食</li> </ul> |
| 保健・介護予防  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子手帳発行時に栄養冊子の配布</li> <li>・妊婦赤ちゃんサロン</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診時栄養相談</li> </ul>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養教室</li> <li>・栄養相談</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・通所型介護予防事業</li> </ul>                                      |
| 農政       |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体験農園</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                                   |
| まちづくり    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食の祭典</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |                                                                        |                                                                                                   |

### 3. 施策の体系と展開

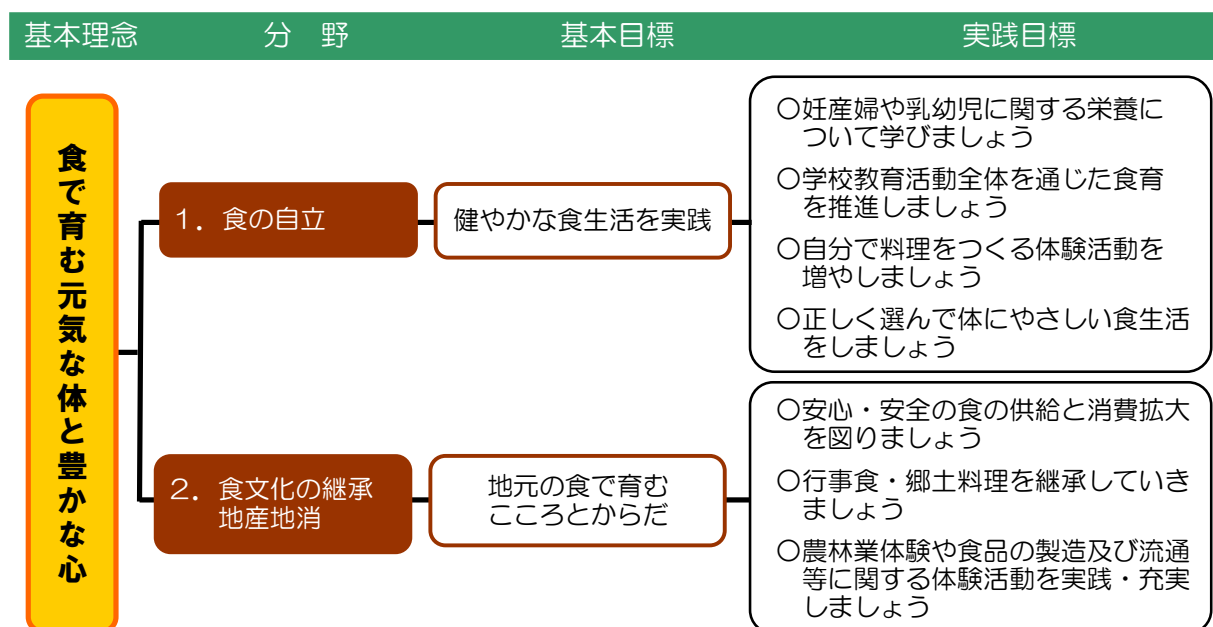
町民一人ひとりが取り組む計画であることから、「食で育む元気な体と豊かな心」を基本理念とし、2つの分野で基本目標を定め計画を示します。

**基本理念：食で育む元気な体と豊かな心**

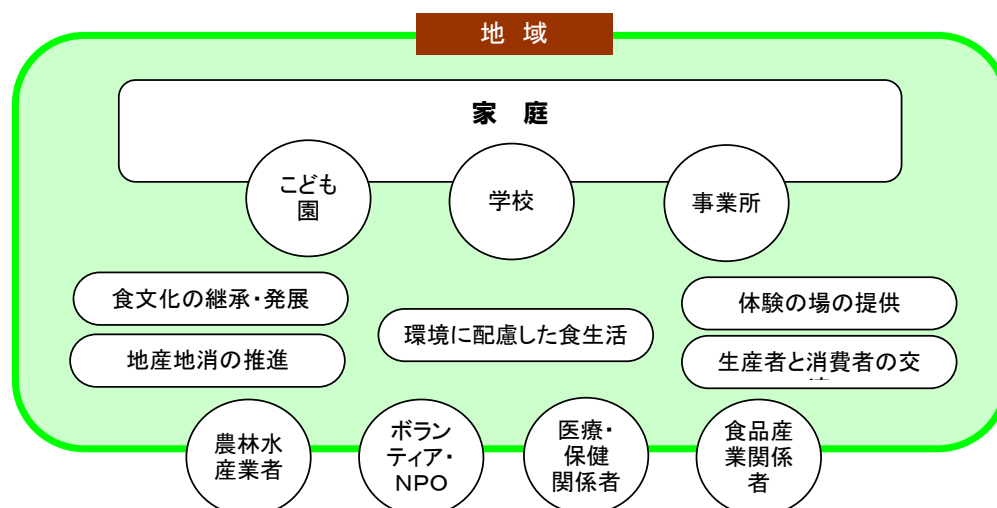
#### 取り組む分野

1. 食の自立
2. 食文化の継承・地産地消

計画の体系図



地域ぐるみの食育概念図



## 基本目標

# 健やかな食生活を実践(食の自立)

## 評価指標

- ◆低出生体重児の減少
- ◆母乳育児の推進
- ◆高校卒業までに、自分でバランスよく食品を選び、食事作りをすることができる人の増加
- ◆適正体重を維持している人の増加
- ◆緑黄色野菜を毎日食べる人の増加

## 実践目標

【妊産婦や乳幼児に関する栄養について学びましょう】



- ・妊娠 11 週以下で妊娠の届け出を行う
- ・妊婦健診、乳幼児健診を受ける
- ・母乳育児を心がける

### 私・家族

### 地域各組織・団体

### 行政

- 妊産婦、乳幼児の保護者を対象に食に関する学習会を開催する  
(母親クラブ、食生活改善推進協議会)

- 「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発等、妊産婦に対する栄養指導の充実、学習機会を提供する
- 「授乳・離乳の支援ガイド」「保育所における食育に関する指針」等の普及啓発等、乳幼児の発達段階に応じた栄養指導の充実、学習機会を提供する
- 母乳育児への相談支援体制を整える
- こども園の食育の取組について保護者に情報提供する

【学校教育活動全体を通じた食育を推進しましょう】



- ・家族と一緒に（会話しながら）食べる
- ・朝食を毎日食べる
- ・栄養成分表示の見方を身に付ける



- 学校の取組に関心を持ち、協力できそうなことを提案する
- 事業所は、ノー残業デーを月 1 回以上設ける  
(例：食育の日をノー残業デーとする)

- 全教職員が連携・協力した食に関する指導体制を充実する
- 全ての学校において食に関する指導計画の作成を推進する
- 学校における食育の取組について、保護者や地域に対して情報発信・共有を行う場をつくる
- 早寝早起き朝ごはん運動を推進する
- バランス良く食品を選ぶこと、栄養成分表示について学ぶ場をつくる
- 事業所に対して、ノー残業デーの設置を呼びかけ、合わせて食育の日の周知を図る





## 実践目標 【自分で料理をつくる 体験活動を増やしましょう】

### 私・家族



- ・保護者は子どもに料理（１品以上）を任せる



- ・家で料理を手伝う

### 地域各組織・団体

- 幼児や小学生を対象とした料理教室・おやこ（父子）の食育教室を開催する
- 男の料理教室を開催する
- 高齢者の栄養教室を開催する（老人クラブ）

### 行政

- 学校における「お弁当の日」を拡充する
- こども園において調理体験を行う
- 放課後こども教室において、調理体験を充実する

## 【正しく選んで体にやさしい 食生活をしましょう】



- ・自分にあった食事を考え、選ぶ力を高める（教室への参加、専門職と相談する機会を利用する）
- ・外食や中食を利用する時に、栄養成分表示を見る
- ・緑黄色野菜を毎日食べる
- ・夕食は遅くても午後９時までに食べる



- ・朝食を毎日食べる
- ・塩分や調味料はとり過ぎないように気を付ける
- ・主食、主菜、副菜をそろえる

- 食品関連事業者等は、より一層健康（野菜摂取、カロリー、減塩等）に配慮した商品やメニューを提供する～健康応援団に登録する～
- 消費者に、食品の安全性や食生活改善に役立つ情報を提供する
- 減塩の工夫について情報提供する
- 栄養成分表示の見方について情報提供する
- 地域における会食の場を増やす
- 高齢者に配食サービスを提供する

- 食生活改善推進員や食に関するボランティアの育成、活動を支援する
- 健康応援団を周知する
- 栄養相談体制や教材を充実する
- 栄養料理教室を開催する

## 基本目標

# 地元の食材で育むところとからだ (食文化の継承/地産地消)

## 評価指標

- ◆食事が楽しいと感じる人の増加
- ◆家庭の食卓に、地元の食材や行事食・郷土料理が出る割合の増加
- ◆特産の食材を知っている人の増加

## 実践目標

【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】

### 私・家族



- ・地元食材の消費に努める
- ・直販施設、町内の商店を利用する
- ・発酵食品（自家製みそ等）を心がけて食べる



- ・家庭の食卓に、行事食・郷土料理を出す
- ・地域行事に参加する



- ・食料の生産から消費に至るまでの食に関する体験活動に参加する

### 地域各組織・団体

- 地元食材を販売する場所を増やす。
- 地元農産物の推進作物として地域ブランド（トマト等）、戦略作物（白ねぎ等）の生産を強化する
- 九重“夢”ブランドとの連携を深めながら地元食材の消費拡大を図る
- 地元食材の生産者のレシピの作成、普及
- 料理教室に、地元食材を取り入れる
- 有機農業について学ぶ

- 行事食・郷土料理のレシピの普及
- 地域行事の維持・再生に努める
- 料理教室やボランティア活動等において、行事食や郷土料理を取り入れる。
- 2世代料理教室の開催
- 世代間の交流の場をつくる
- 地域における会食の場を増やす

- 農林業者、食品関連事業者、教育関係者等が主体となり、多様な体験活動を提供する

### 行政

- 町内にある直販施設の充実を図る
- こども園・学校の給食の食材に地元食材を積極的に使用する
- 生産者団体等と学校関係者との情報交換会を開催する
- イベントを活用した情報交流を行う
- 大分県地産地消キャンペーンに参加する

- こども園・学校の給食で、行事食・郷土料理を提供する。また、保護者にも情報提供する
- 食の祭典を開催する

- 上記関係機関・団体等の活動について情報交換・情報提供を行う
- こども園・学校において、菜園での野菜栽培、収穫、会食を行う

## 第7章 | 計画の推進

このページは白紙です

## 計画の点検・推進体制

### （１）計画の周知

本計画の内容を広く町民や健康づくりや食育に関わる多くの関係者に周知・啓発するため、町報やホームページなどを通じて計画の内容を公表します。

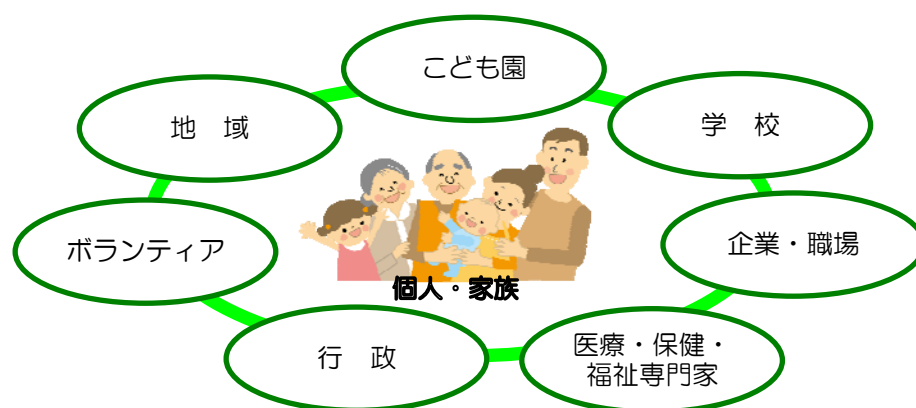
また、健康づくりの各種事業やイベント、健康診査等の機会を通じて、本計画で示す町の方針や今後の取組などをPRするとともに、町民の健康管理に対する意識改革を促し、町民総参加の健康づくりと食育の機運の醸成を図ります。

### （２）計画の推進体制

本計画を着実に推進するためには、町民一人ひとりが、健康づくりや食育の必要性等について深く理解し、自らの問題として主体的に取り組む必要があります。

また、県や町はもとより、家庭や地域、こども園、学校、企業等がその機能に応じた役割を果たすとともに、相互に連携していくことが求められています。

健康づくりを推進するためには、保健センターのみならず、教育、住宅、道路などの様々な部署及び地域住民や学校、医療機関、NPO、企業との連携が不可欠です。町、町民、関係機関との協働の仕組みづくりを通じて、町民主体の健康づくりを推進していきます。

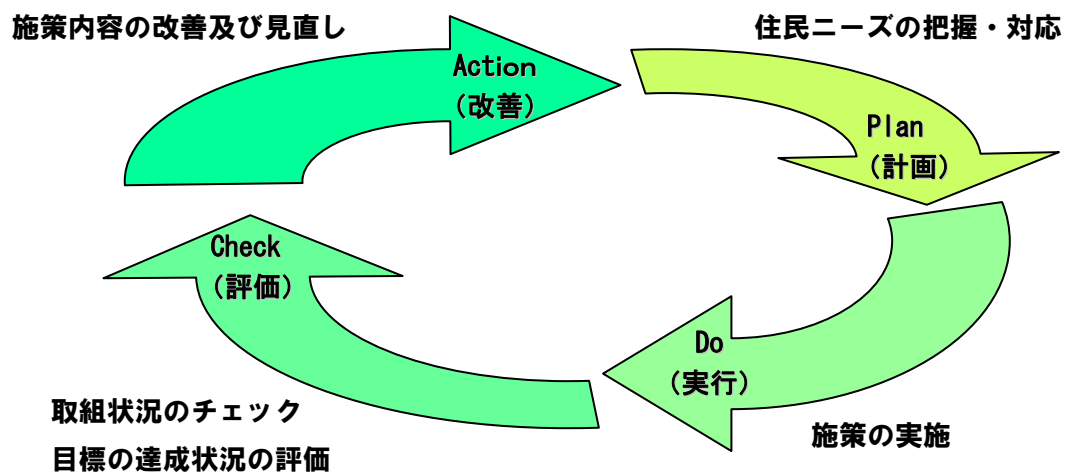


### （３）計画の評価

施策の推進にあたっては、PDCAサイクルを確立し、適宜、計画の実施状況を把握・点検し、その進捗状況を公表するとともに、その後の事業の実施や計画の見直しなどに反映させ、実効性のある施策推進を図っていきます。

また、見直しの結果に関する情報を町民や関係者に還元することにより、関係者を始め広く町民一般の意識の向上及び自主的な取組を支援していきます。

健康づくりの推進・評価は、健康づくり推進会議が中心となって行っていきます。



#### 健康づくり推進会議

- ・「町民が考える九重町町づくり会議」委員代表
- ・民生委員児童委員代表
- ・母親クラブ代表
- ・こども園保護者会代表
- ・PTA連合会代表
- ・母子保健推進員代表
- ・食生活改善推進協議会代表
- ・商工会代表
- ・JA玖珠九重代表
- ・JA九重飯田代表
- ・区長会代表
- ・老人クラブ代表
- ・ボランティア協議会代表
- ・ここのえ“夢”クラブ代表
- ・養護教諭代表
- ・栄養教諭代表
- ・社会福祉協議会
- ・西部保健所
- ・教育委員会（幼児教育、学校教育、こども園代表、生涯学習課）
- ・建設課、農林課、企画調整課、商工観光課、ふれあい生活課、保健センター