

さわやか 
健康しずくいし 21
食育推進計画(第2次)

概要版



平成27年3月
岩手県 雫石町



計画策定の主旨

雫石町では、平成16年3月に「さわやか健康しずくいし21計画」を策定、平成22年3月に見直し、平成26年度を目標年度として「町民が健やかに暮らせる生涯を通じた健康づくりの推進」を基本理念に町民の健康づくりを目指し、食育についても、平成22年3月に「雫石町食育推進計画」を策定し推進してきました。

今回策定する計画は、本町の第二次雫石町総合計画の施策大綱である「健やかでやすらぎあるまち」を目指しています。町民の健康を確保することは、その実現を目指すうえで重要であり、また、健康づくりは、正しい食生活が基本となるなど、健康と食とのかかわりが深いことから、健康増進計画と食育推進計画を一体化し、「さわやか健康しずくいし21・食育推進計画(第2次)」として定め、「健やかでやすらぎあるまち」に町民協働の取り組みとして推進していくため策定しました。

計画の方向性

さわやか健康しずくいし21計画の基本理念を継承し、以下の3つの方向性から6つの領域を定め(2頁・3頁参照)、領域ごとに目標を示し、健康づくりを推進します。

- (1) 町民の健康を支え守る社会環境の整備
- (2) 生涯を通じた、健康づくりによる健康寿命の延伸
- (3) 「健康づくり」と「食育」の一体的な推進

健康寿命の延伸に向けた課題

健康寿命¹と平均寿命²との差は、日常生活に制限のある期間であり、医療や介護を受けている期間であるとも言えます。

町の健康寿命は、男性が64.2歳、女性が65.8歳(国保データベースシステム)であり、国(男性 65.2歳、女性 66.8歳)や県(男性 64.5歳、女性 66.5歳)と比較して低い値です。また、町の平均寿命が男性78.3歳、女性85.3歳ですので、男性はおよそ14年間、女性ではおよそ20年間は医療や介護を受けて生活していると考えられます。

健康寿命を延伸し、すべての町民が健康で心豊かな生活を送ることができるようにするための取り組み課題として、特に以下の事項が挙げられます。

- (1) がん対策
- (2) メタボリックシンドローム³(内臓脂肪症候群)への取り組み
- (3) 自殺予防の継続
- (4) 高齢化への対応
- (5) 子どもの健康づくり
- (6) 健康に関する意識啓発・情報提供

¹健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

²平均寿命:その年に誕生した人がその後生存する年数の平均。

³メタボリックシンドローム:内臓脂肪型肥満を要因として、高血糖・高血圧・脂質異常症が引き起こされる状態。

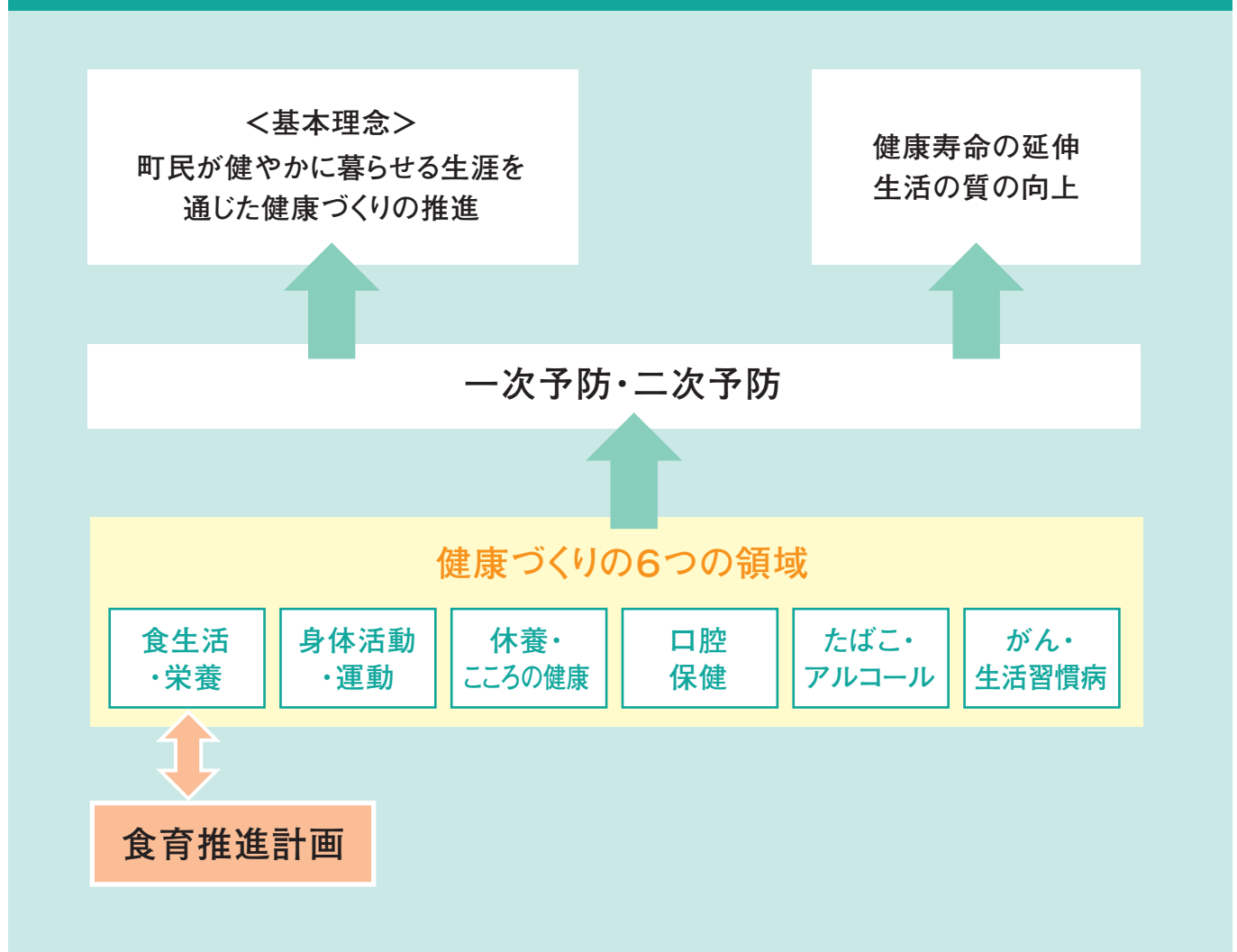
健康増進・食育推進の基本理念

町民が健やかに暮らせる生涯を通じた健康づくりの推進

町民自らが生涯を通じた健康づくりに主体的に取り組むことを基本として、町民の健康づくりの推進、保健、医療のサービス体制の充実はもちろん、福祉、教育などとの連携を深めることにより、健康で心豊かな生活を確保し、町民の健康寿命の延伸と生活の質⁴(QOL)の向上を図ります。

また、食育推進では、規則正しい食習慣と「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムが定着し、家族や仲間と食事や料理を楽しんだり、地元食材をおいしく食べたり、郷土の食文化を知る人が増え、生涯を通じて健やかに暮らせる健康な人が増えている状態を目指します。

さわやか健康しずくいし21・食育推進計画の概念図



⁴生活の質(QOL): Quality Of Life。精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度のこと。

本計画の体系図

町民が健やかに暮らせる生涯を通じた健康づくりの推進

6の領域

食生活・栄養



食育推進計画

身体活動・運動

休養・こころの健康

口腔保健

たばこ・アルコール

がん・生活習慣病

重点施策

規則正しい食生活と適正な塩分摂取の推進

楽しい食事や料理の推進

地元食材の消費普及の推進

郷土の食文化の伝承

ライフステージに応じた身体活動の推進

心の健康づくりの推進

相談体制の充実

自殺予防活動事業の実施

乳幼児期のう歯予防

児童・生徒歯科健康診査の実施

成人歯科健康診査の実施

未成年者・妊婦へのたばこ・アルコール対策

公共の場や職場の分煙・禁煙の推進

たばこ・アルコールに関する健康教育の実施

各種がん検診の受診率の向上

特定健康診査・特定保健指導の実施



みんなで取り組むこと



① 食生活・栄養 相互に補完 食育推進計画

目指すべき状態

規則正しい食習慣と「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムが定着し、家族や仲間と食事や料理を楽しんだり、地元食材をおいしく食べたり、郷土の食文化を知る人が増え、生涯を通じて健やかに暮らせる健康な人が増える。

目標達成のためにみんなができること

- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- 「おなかがすいた」という感覚が持てるよう、リズムある食習慣を身につけましょう。
- 栄養教室や健康教室に参加して栄養バランスや適量、適正な塩分摂取について学びましょう。
- 産直施設等の利用や自家野菜など、地元食材を食べ、食を大切に作る心を育てましょう。
- 1日1回以上家族や仲間と食事を楽しみましょう。

② 身体活動・運動

目指すべき状態

運動習慣を身につけることの大切さについて認識し、町民が気軽に楽しく運動に取り組み、日頃からこまめに動くなど、運動不足を感じない生活を送ることができる。

目標達成のためにみんなができること

- 普段から歩数を増やすなど意識して体を動かす習慣を身につけましょう。
- 広報やホームページ等を確認し教室などへ積極的に参加しましょう。
- スポーツ教室に参加して、自分にあった運動を見つけましょう。
- 自分にあった運動を見つけ、日常生活に取り入れましょう。
- 自主グループに参加するなど、一緒に運動する仲間をつくりましょう。

③ 休養・こころの健康

目指すべき状態

上手に身体を休め、ストレスを解消する方法を身につけるための知識を理解するとともに、困ったときに相談できる窓口を知り、地域で身近に支え合いながら、いきいきと充実した生活を送ることができる。

目標達成のためにみんなができること

- 心の悩みを持つ人への気づきや理解を広げましょう。
- ストレスを感じたときには、解消法を見つけましょう。
- 日常生活を見直し、休養をとってこころの健康を保ちましょう。
- 相談相手、相談先を見つけましょう。
- 一人で悩まずに周囲や専門機関に相談しましょう。

4 口腔保健

目指すべき状態

ライフステージに応じた歯科保健指導を受け、歯の健康に関心を持ち、適切な口腔清掃などのお手入れ方法の習慣を身につけ生涯を通じ自分の歯で食事を楽しむことができる。

目標達成のためにみんなができること

- 乳幼児歯科健康診査(1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児、3歳児、3歳6か月児)の対象となったら忘れずに受診しましょう。
- フッ化物を利用した⁵歯予防に取り組みましょう。
- 小学校低学年頃までは、保護者が仕上げみがきをしましょう。
- 80歳歯科健康診査の対象となったら受診しましょう。
- 定期的に歯科医院での歯科健診・治療を受けましょう。

5 たばこ・アルコール

目指すべき状態

たばこ・アルコールの健康への影響についての正しい知識を持ち、健康で安心した生活を送ることができる。

目標達成のためにみんなができること

- 節度ある適度な飲酒に心がけ、休肝日を週2日はつくりましょう。
- たばこ・アルコールの害について知り、たばこ・アルコールが体に及ぼす影響を認識しましょう。
- 妊婦・未成年者はたばこやアルコールの摂取はやめましょう。
- 自分の周囲に禁煙を勧め、禁煙できるように家族でサポートしましょう。
- 家庭での禁煙・分煙の徹底をしましょう。

6 がん・生活習慣病⁶

目指すべき状態

自分の健康に関心を持ち、自発的に生活習慣改善やがん予防に関する知識を身につけ、疾病の早期発見・早期治療を行い、健康で過ごすことができる。

目標達成のためにみんなができること

- 地区で行う健康教育や健康相談を受けましょう。
- 広報の案内や各種検診の案内通知を確認し、定期的に各種がん検診を受診しましょう。
- 自分からがん予防についての知識を得て、がん予防に努めましょう。
- 家族や地域の中などで、がん検診を受けるよう声をかけ合いましょう。
- 女性は乳がんの自己検診法を覚え、月1回自己触診を行い、早期発見・早期治療に取り組みましょう。

⁵歯:むし歯

⁶生活習慣病:普段の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの疾病の総称。



目指す成果目標一覧



成果目標項目	区分	年度	最新値	H30目標値	H35目標値
朝食を毎日食べる3歳児の割合	町	24	95.3%	97.0%	100.0%
	県		96.2%	-	-
朝食を毎日食べる児童生徒の割合	町	24	95.7%	97.0%	100.0%
	県		96.0%	-	-
肥満傾向児童の割合	町	24	10.9%	7.4%	7.4%
肥満傾向生徒の割合	町	24	10.5%	9.3%	9.3%
家族そろって一日一回以上食事をしている人の割合	町	25	56.1%	60.0%	63.6%
学校給食の地場産物使用割合 (野菜のみ7月～12月)	町	25	米 100.0%	米 100.0%	米 100.0%
			野菜 23.0%	野菜 33.0%	野菜 40.0%
食生活改善推進員の活動延べ回数	町	25	120回	120回	120回
食育月間を知っている人の割合	町	25	10.1%	20.0%	30.0%
定期的に運動している人の割合	町	25	23.7%	35.0%	50.0%
運動不足と感じている人の割合	町	25	58.2%	50.0%	40.0%
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	町	25	8.1%	10.0%	20.0%
ストレスを解消している人の割合	町	25	71.9%	75.0%	80.0%
睡眠が十分にとれている人の割合	町	25	60.7%	65.0%	70.0%
心配ごとや悩みを相談できる人がいる割合	町	25	80.0%	85.0%	90.0%
自殺率の減少 (人口10万対死亡率)	町	24	45.3	25.0	23.5
	県		25.2	-	-
うつ病と自殺の関係を知っている人の割合	町	25	61.8%	65.0%	70.0%
相談できる専門家を知っている人の割合	町	25	19.2%	30.0%	40.0%
3歳児のう歯保有者の割合	町	25	21.5%	21.3%	21.0%
児童のう歯保有者の割合	町	25	26.0%	25.3%	25.0%
生徒のう歯保有者の割合	町	25	62.5%	62.3%	62.0%
8020運動を知っている人の割合	町	25	55.4%	65.0%	75.0%
男性の喫煙者の割合	町	25	35.8%	33.0%	30.0%
	県		24	34.0%	-
女性の喫煙者の割合	町	25	10.2%	9.2%	8.2%
	県		24	5.90%	-
喫煙する妊婦の人数	町	25	4人	0人	0人
	県		229人	-	-
毎日飲酒する男性の割合	町	25	39.0%	32.0%	30.0%
毎日飲酒する女性の割合	町	25	8.9%	8.0%	7.9%
飲酒する妊婦の人数	町	25	1人	0人	0人
毎日3合以上飲む人の割合	町	25	3.1%	3.0%	2.8%
胃がん検診の受診率	町	25	27.0%	38.5%	50.0%
	県		22	36.1%	-
肺がん検診の受診率	町	25	48.3%	49.0%	50.0%
	県		22	31.5%	-
がん(悪性新生物)死亡者数の割合(人口10万対)	町	24	408.0	258.5	258.5
	県		325.4	-	-
脳血管疾患死亡者数の割合(人口10万対)	町	24	136.0	126.6	117.2
	県		164.5	-	-
心疾患死亡者数の割合(人口10万対)	町	24	204.0	202.8	201.7
	県		218.5	-	-



計画の詳しい内容についてのお問い合わせは

岩手県雫石町 健康推進課

〒020-0542 岩手県雫石町万田渡 74-1

TEL 019-**692-2227** FAX 019-691-1106