

# さあ！みんなでにっこり健康づくり

令和4年4月に高鍋町健康づくり・食育推進計画を策定しました。

この計画では、『健康づくり』と『食育』を推進するための具体的な取り組みをまとめています。

## 高鍋町の現状

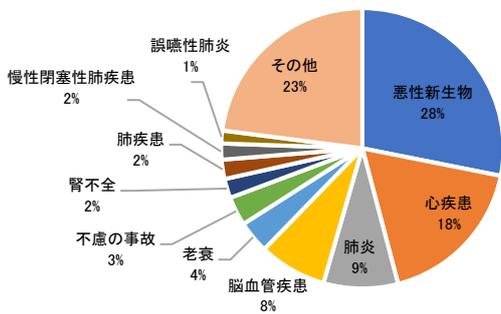
### 高鍋町の死亡原因（令和元年度）

生活習慣病『がん・心疾患・脳血管疾患』の3疾患が5割を占めている

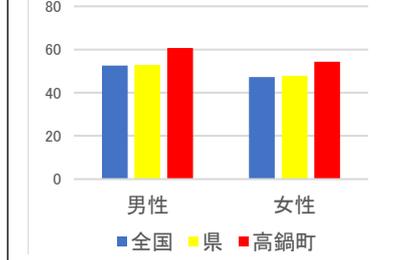
### 高鍋町の疾病状況

（令和2年度国民健康保険特定健康診査より）  
高血圧症・糖尿病の方が全国と比較して多い

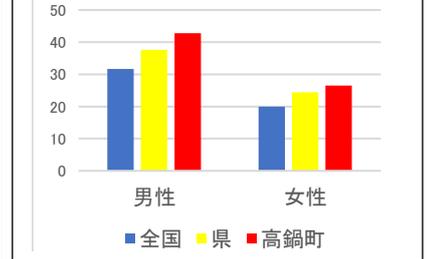
令和元年 高鍋町死亡原因



収縮期血圧130以上



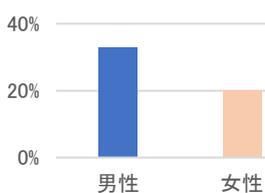
空腹時血糖100以上



生活習慣病は若いころから予防することが大事！

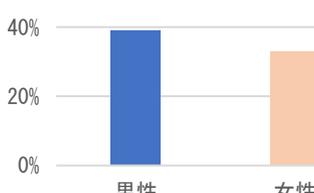
### 大人（20～64歳） アンケート結果より

BMI25以上



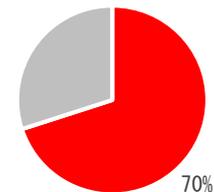
BMI25以上：男性が約33%  
女性が約20%

3食食べない



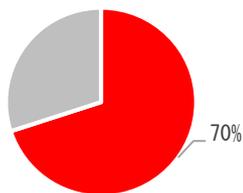
3食食べない：男性39%  
女性33%

必要な野菜量がとれていない人



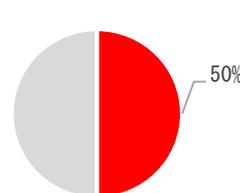
必要な野菜量がとれていない人：約7割

年1回の歯科検診を受けていない人



年1回の歯科検診を受診しない人：約7割

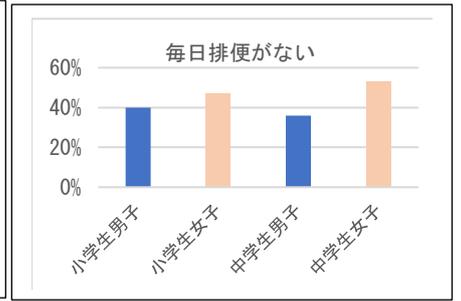
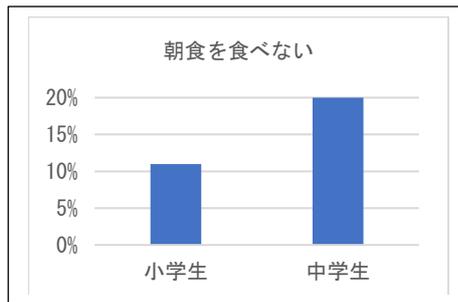
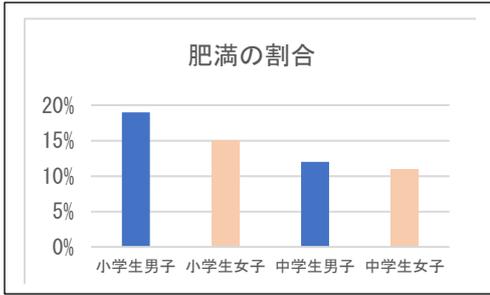
お酒の適量を知らない人



お酒の適量を知らない人：約5割

生活習慣病のリスクが高い！

## 小中学生 アンケート結果より



### 肥満（軽度～高度）：

小学生男子 19%  
小学生女子 15%  
中学生男子 12%  
中学生女子 11%

朝食を食べない：小学生 11%  
中学生 20%

### 毎日排便がない：

小学生男子 40%  
小学生女子 47%  
中学生男子 36%  
中学生女子 53%

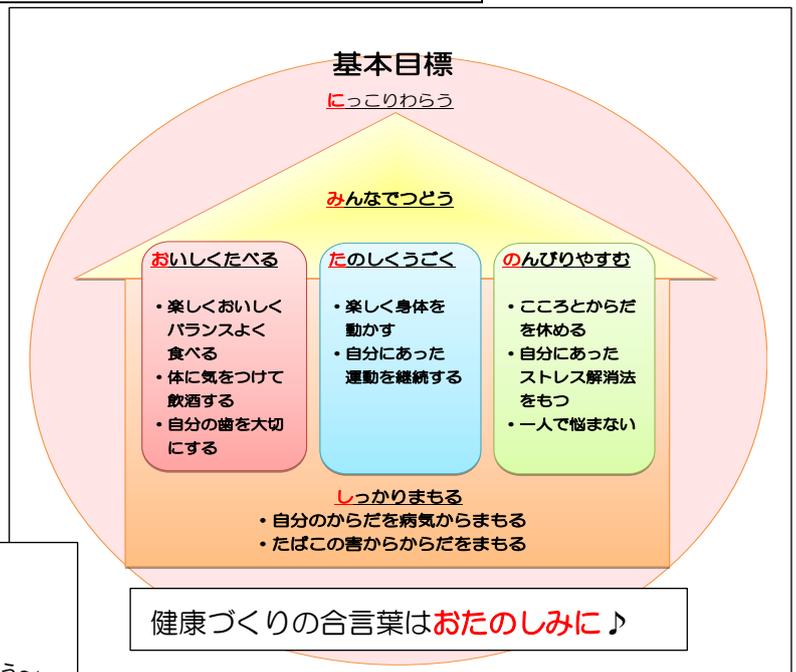
不規則な生活習慣や食習慣になっていないか。

## 健康づくり・食育推進の目標

高鍋町では、「健康づくりの合言葉は お・た・の・し・み・に♪」をもとに、右図の基本目標をかかげ、各年代に応じた行動計画を提案しました。

健康づくりは、みなさんひとりひとりが取り組んでいくものですが、家族や地域で集い、笑顔で続けられることが何より大切です。

行政としても、みなさんの健康づくりのお手伝いをしていきますので、ぜひご利用ください。



### 食育の目標

#### (1) 食を大切にする

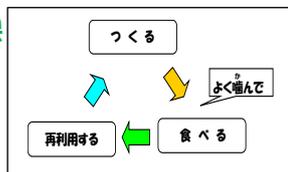
～「いただきます」「ごちそうさま」とみんなであいさつをしよう～  
～「もったいない」でごみを減らそう～

#### (2) 食と健康に関心を持つ

～3食のごはんをバランスよく作って食べよう～  
～早寝早起き朝ごはん～    ～かみかみ ごっくん～  
～お酒はおいしく適量を～

#### (3) 食の安全・安心の確保

～地産地消の推進～



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

「食」は食べるだけでなく、「つくる」こと「再利用する」こととつながっており、食物連鎖のようなものだと考えることができます。

それぞれのライフスタイルにあった食育サイクルを実践していくことが大切です。

## 行動計画（具体的な取り組み例）

～できることから始めましょう！これからも健康で笑顔あふれる毎日を送るために～

小中学生・高校生のみなさん！お父さんやお母さん！  
小さなお子さんを育てているみなさん！

○おいしく食べる

- 例えば…
- ・バランスのよい食事を1日3回とる
  - ・テレビを消す、挨拶をする等、食環境を整えマナーを守り食べる
  - ・家族で食事をとる

○たのしくうごく

- 例えば…
- ・楽しく身体を動かす習慣をつける

○のんびりやすむ

- 例えば…
- ・生活リズムや睡眠環境を整える
  - ・メディア（テレビや携帯電話など）との長時間接触を避ける

○しっかりまもる

- 例えば…
- ・予防接種を受ける
  - ・たばこの害について正しい知識を持つ



現役世代のみなさん！「忙しい・忙しい」が口ぐせになっていませんか？

○おいしく食べる

- 例えば…
- ・バランスのよい食事を1日3回とる
  - ・週に1～2回は休肝日を設ける

○たのしくうごく

- 例えば…
- ・日常生活でこまめに身体を動かす
  - ・通勤時に自転車や徒歩を取り入れる（ノーマイカーデー）

○のんびりやすむ

- 例えば…
- ・休日を上手に活用し疲れをためない
  - ・自分の楽しめる趣味をもつ

○しっかりまもる

- 例えば…
- ・定期的に健康診断やがん検診を受ける



まだまだ現役！はつらつ高齢者のみなさん！

○おいしく食べる

- 例えば…
- ・バランスのよい食事を1日3回とる
  - ・週に1～2回は休肝日を設ける

○たのしくうごく

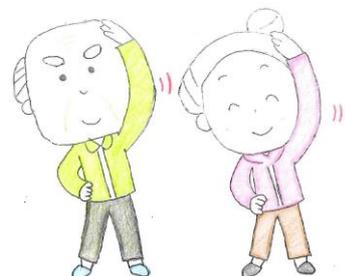
- 例えば…
- ・地域の行事や高齢者クラブ、趣味のサークル等に参加する
  - ・自分に合った運動を無理せず続ける

○のんびりやすむ

- 例えば…
- ・眠るための飲酒をやめる
  - ・自分の楽しめる趣味や生きがいをもつ

○しっかりまもる

- 例えば…
- ・かかりつけ医をもつ
  - ・定期的に歯科検診を受ける



# 食育行動計画（具体的な取り組み）

## ～家庭における食育サイクル～

### つくる

- 主食・主菜・副菜がそろるように、健康を考えて食事をつくる
- 調理する基本的知識や技術を身につけて食事をつくる
- 食べきれぬ量の食事をつくる
- 規則正しい生活リズムをつくる
- 調理ができたり家族が集えたりできる、食の環境をつくる
- 子どもが調理や作物栽培等に携わる時間をつくる

### 食べる

- 年齢にあった量や形態（硬さや大きさ）を3食バランスよく食べる
- 1日に必要な量の野菜（350g）を食べる
- 食環境を整え、マナーを守って食べる（テレビを消す・あいさつ等）
- 子どもが孤食にならないよう、家族で食べる
- 健康のことを考え、適量を残さず食べる
- 地元の食材を取り入れ、食べる
- 飲酒は量と回数に注意しながら飲む

### 再利用する

- マイバッグ利用を定着する
- ごみの分別をし、リサイクルできるものを分ける（プラスチック・紙・ペットボトルなど）
- 家庭から出る廃油をリサイクルする
- 残菜を減らし、燃えるごみの水分量を減らす

歯のお手入れ  
を忘れない

よく噛んで

## ～保育所・学校等における食育サイクル～

### つくる

- 「つくる」ために必要な情報を提供する
- 食育を計画的に進められるよう、年間計画をつくる
- 保健委員会等の会議で全教職員の協力体制をつくる

よく噛んで

### 食べる

- 給食を通して、食事と健康の関連を子どもに伝える
- しっかりかんで食べるよう子どもに伝える
- 地元食材を給食に取り入れる
- 行事食等を提供し、食文化の継承に努める

### 再利用する

- エコについて保護者へ情報を提供する
- 子どもに自然を守る大切さを伝える
- 子どもに物の大切さを伝え、ごみの減量化につなげる
- ごみの分別をし、リサイクルできるものを分ける（プラスチック・紙・ペットボトルなど）

歯のお手入れ  
を忘れない

## ～地域における食育サイクル～

### つくる

- 食育に関する専門的知識を備えた人材・団体を養成する
- 食育体験ができる場所や機会をつくる
- 食育に関する情報を手に入れやすい環境をつくる
- 安全安心な食材を手に入れやすい環境をつくる
- ごみの不法投棄等がないきれいな環境をつくる
- エコ活動に取り組みやすい環境をつくる

よく噛んで

### 食べる

- 飲食店等で積極的に地元食材を取り入れる
- イベント等で地元食材をアピールし、消費拡大を推進する
- 食生活指針や食事バランスガイドの浸透を図る

### 再利用する

- 行政施設は率先してごみ削減をはかり、地域全体でエコ活動を行う
- 飲食店等で食べ残しを減らすための取り組みをする

歯のお手入れ  
を忘れない