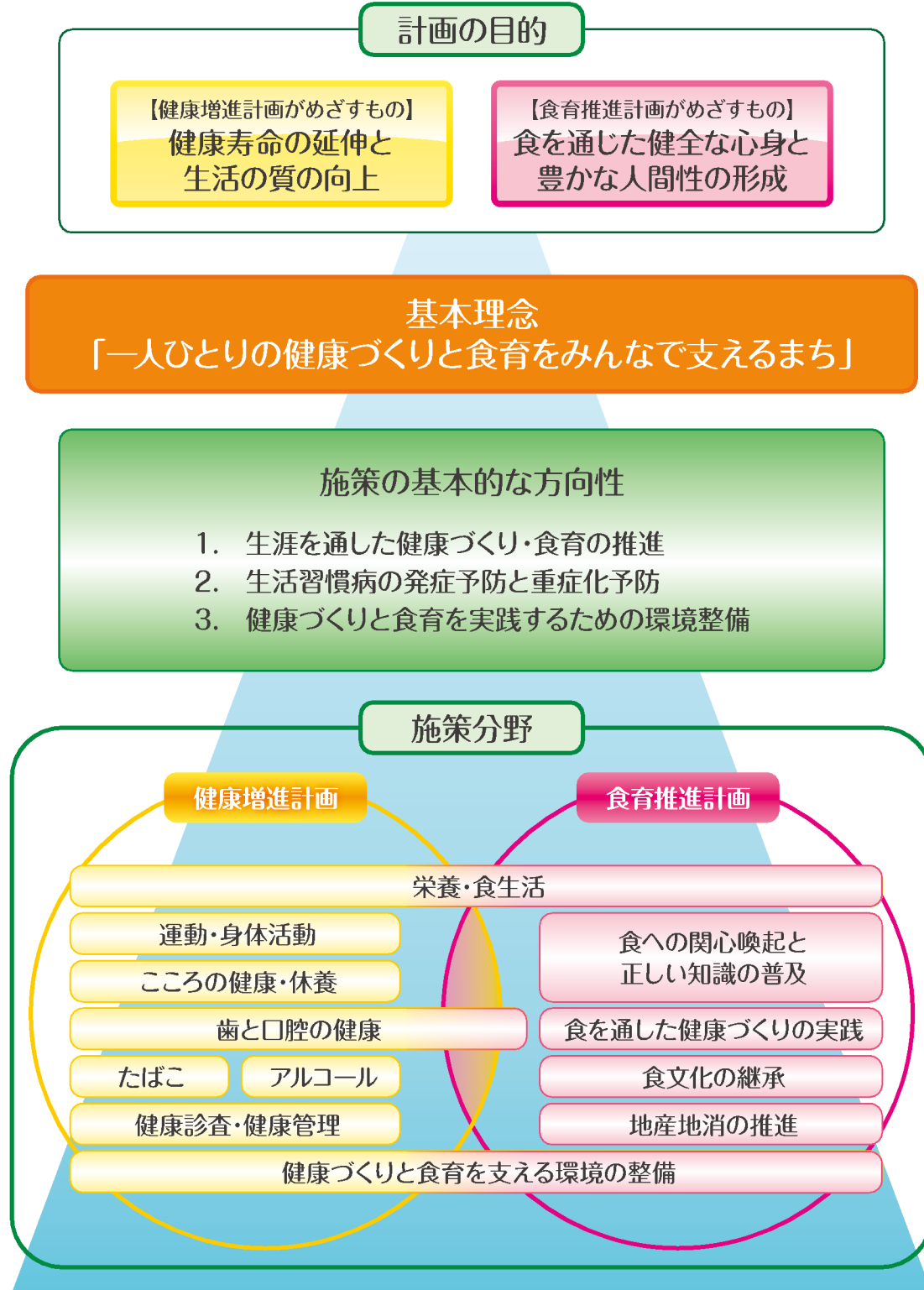


#### (4) 計画の全体イメージ

この計画では「一人ひとりの健康づくりと食育をみんなで支えるまち」を基本理念とし、健康づくりと食育の一体的な推進を図ります。健康増進計画と食育推進計画には、一部施策分野に重なりがあります。計画の全体イメージは、おおよそ下図のようになります。



## 4 主な指標と数値目標

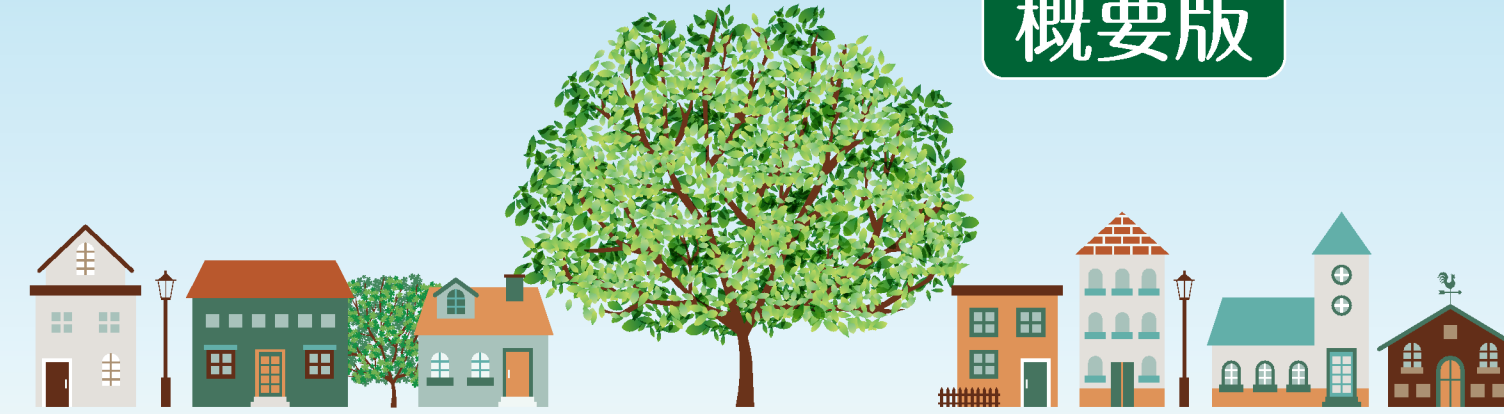
分野	指標	対象	現状値 (平成28年度)	目標値 (平成34年度)	
健康づくり	朝食をほとんど毎日食べている人	3歳1か月児	92.8%	100%	
		小学5年生	90.4%	100%	
		中学2年生	77.9%	100%	
		成人	80.9%	90%	
	野菜を毎食食べる人	小学5年生	31.9%	40%	
		中学2年生	24.0%	40%	
		成人	22.4%	40%	
	健康のために意識的に身体を動かすよう、いつも心がけている人	成人	29.1%	50%	
	食育	ロコモティブシンドロームを知っている人	成人男性	21.1%	50%
			成人女性	36.2%	50%
心身の疲労回復のための方法を持っている人		成人男性	48.0%	60%	
		成人女性	30.7%	50%	
定期的に歯科健診を受けている人		成人男性	22.1%	50%	
		成人女性	30.7%	50%	
喫煙をしている人		成人	14.9%	10%	
		週2日以上休肝日を作っている飲酒習慣者	飲酒習慣者	63.6%	80%
1年間に健康診査や健康診断を受けた人		成人男性	84.3%	100%	
		成人女性	79.3%	100%	
1年間にがん検診を受診した人	成人男性	32.4%	50%		
	成人女性	47.3%	50%		
食育	食事作りや片付けの手伝いをよくする子ども	小学5年生	32.4%	50%	
		中学2年生	22.7%	40%	
	ゆっくりよくかんで食べている人	4歳児	82.1%	90%	
		小学5年生	71.8%	80%	
		中学2年生	64.4%	80%	
	食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている人	成人	46.1%	55%	
		4歳児	71.5%	90%	
		小学5年生	75.6%	90%	
	地元の食材を意識して購入している人	中学2年生	72.8%	90%	
		成人	74.3%	90%	
地元の食材を意識して購入している人	成人	38.6%	50%		

発行・編集 小郡市保健福祉部健康課  
〒838-0198 福岡県小郡市小郡255番地1  
TEL (0942) 72-2111 (代)  
FAX (0942) 72-6477

# おごおり 健康・食育プラン

第2次小郡市健康増進計画・第2次小郡市食育推進計画

概要版



平成30年3月  
小郡市

## 1 計画の概要

### (1) 計画策定の背景と趣旨

我が国では、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が急速に延び、世界有数の長寿国となる一方で、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加し、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。

小郡市では、平成20年度から10年間を計画期間とする「小郡市健康増進計画(おごおり元気プラン)」を策定し、小郡市総合振興計画の柱の一つである「やさしさあふれる健康と福祉づくり」の実現に向け、生涯にわたる健康づくりに取り組んできました。

また、健康づくりと密接な関係にあり、生きていく上での基本となる「食」についても、平成24年度から5年間を計画期間とする「小郡市食育推進計画(おごおり食育プラン)」を策定し、家庭や地域、学校等において食育に取り組んできました。

第2次計画の策定にあたっては、両計画の成果と反省を踏まえつつ一体化し、市民主体の健康づくりと食育を社会全体で支援するための基本指針かつ行動計画としての「おごおり健康・食育プラン」を策定しました。

### (2) 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条第1項の「市町村食育推進計画」を一体的に策定するもので、市民の健康づくりと食育を、行政、市民、地域関係機関・団体、事業者などが一体となって推進するための行動計画です。



### (3) 計画の期間

この計画は、平成30年度を初年度とし、平成39年度を目標年度とする10か年計画とします。ただし、計画期間中に生じる社会経済状況の変化や各施策の進捗状況などを検証し、平成34年度に中間評価と見直しを行うこととします。

## 2 健康づくりの目標と取組み

### (1) 栄養・食生活

- ◆ 1日3食バランスよく食べよう
- ◆ 毎食、野菜を食べよう
- ◆ 塩分をとりすぎないようにしよう
- ◆ 適正体重を知り、自分に合った食事にしよう

#### ○ 市民の取組み

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事づくりを実践しよう。
- うす味を心がけよう。
- 野菜の摂取量を増やしよう。

#### ○ 地域の取組み

- 世代間交流を図りながら、食に関する学習の機会を増やしよう。
- 地域活動を通して、食を通じた健康づくりを推進しよう。



### (2) 身体活動・運動

- ◆ 日々の生活の中で意識的に身体を動かそう
- ◆ 自分に合った運動を見つけよう
- ◆ 積極的に外に出よう

#### ○ 市民の取組み

- 地域のスポーツ行事などに積極的に参加しよう。
- 日常生活の中で散歩やウォーキングなど無理のない運動で、1日の身体活動量を増やしよう。
- 外遊びや運動をする時間をつくり、身体を動かす習慣を身につけよう。

#### ○ 地域の取組み

- 健康体操教室など、健康や体力づくりに関する取組みを行いましょう。



### (3) こころの健康・休養

- ◆ 十分な休養をとろう
- ◆ 趣味や楽しみを持とう

#### ○ 市民の取組み

- ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、十分な睡眠、趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけよう。
- 心の病気について正しく理解し、自分自身や身近な人が悩んでいたなら、専門家に早めに相談し、早期発見・早期治療に努めよう。

#### ○ 地域の取組み

- 地域での声かけが心がけ、住民の融和を図りましょう。
- 悩みのある方に耳を傾け、必要時には行政につなげよう。

### (4) 歯と口腔の健康

- ◆ 子どもの時から歯みがきの習慣を身につけよう
- ◆ 定期的に歯科健診を受けよう

#### ○ 市民の取組み

- 毎食後に歯みがきをし、むし歯や歯周病の予防に努めよう。
- 保護者は子どもの歯の仕上げ磨きをしよう。
- 1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の清掃指導等の予防処置を受けよう。

#### ○ 地域の取組み

- 歯の健康に関する講座の開催など啓発活動を推進しよう。

### (5) たばこ

- ◆ たばこの健康への影響を理解しよう
- ◆ 未成年者の喫煙をなくそう
- ◆ 受動喫煙を防止しよう

#### ○ 市民の取組み

- たばこの健康への影響について、正しく理解し、禁煙に取組みましょう。
- 喫煙のマナーを守り、分煙に取組みましょう。

#### ○ 地域の取組み

- 禁煙や分煙の意識啓発を図りましょう。



### (6) アルコール

- ◆ アルコールの健康への影響を理解しよう
- ◆ 適正な飲酒を心がけよう
- ◆ 休肝日を作ろう

#### ○ 市民の取組み

- 未成年のうちはお酒を飲まないようにしよう。また、飲ませないようにしよう。
- 週2日程度の休肝日を設けよう。

#### ○ 地域の取組み

- 適正な飲酒が守れるよう、配慮しよう。



### (7) 健康診査・健康管理

- ◆ 年に1回健診(検診)を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう
- ◆ 乳幼児健康診査を受けよう
- ◆ 生活習慣病などの正しい知識を身につけよう

#### ○ 市民の取組み

- 年に1度は必ず健康診査を受診し、その結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。また、家族の健康にも関心を持ち、健康診査の受診を勧めよう。
- 乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認しよう。

#### ○ 地域の取組み

- 隣近所・友人同士で誘い合って、健康診査等を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進しよう。



### (8) 健康づくりの環境整備

- ◆ 身近に運動できる機会や場を増やしていこう
- ◆ 地域活動に参加しよう

#### ○ 市民の取組み

- 地域の中で行われている運動教室や地域活動に積極的に参加しよう。

#### ○ 地域の取組み

- 健康体操教室や地域のサロンなどで、健康づくりや介護予防の自主的な取組みを行いましょう。



## 3 食育の目標と取組み

- 食育とは  
● 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
- 様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てること

### (1) 食に関心を持ち、正しい知識を身につけよう

#### ○ 市民の取組み

- 家族で食卓を囲みましょう。
- 親子で食事づくりをする機会をもつなど、食育に取組みましょう。
- 地域で開催される各種教室や食育に関するイベントに参加しましょう。

#### ○ 地域の取組み

- 地域行事などの活動を通して、食への関心を持つことができるよう、情報提供や体験活動に取組みましょう。
- 野菜など栽培から収穫までを体験できる機会を提供しよう。

### (2) 食を通じた健康づくりを実践しよう

#### ○ 市民の取組み

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう。
- 1日3食、規則正しい食生活を実践しよう。
- よくかんで食べる習慣を身につけよう。

#### ○ 地域の取組み

- レシピ集の作成やポスター掲示などを通して、食事作りの支援や健康的な食習慣に関する情報提供を行いましょう。

### (3) 食文化を学び、継承しよう

#### ○ 市民の取組み

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- 家庭の味、郷土の味、行事食を大人から子どもへ伝えよう。

#### ○ 地域の取組み

- 地域の行事に行事食や郷土料理を取り入れ、世代間交流により、若い世代に地域の食文化が伝わる機会を作りましょう。
- 仲間と楽しく食事ができる機会を提供しよう。

### (4) 地産地消を推進しよう

#### ○ 市民の取組み

- 地元の食材や旬の食材を生かした食事内容を心がけよう。
- 地元の食材への関心を高め、新鮮な食材を購入しよう。

#### ○ 地域の取組み

- 地元の食材を取り入れた料理教室やイベントを開催し、地産地消を推進しよう。

