

第2次

健康ちくしの21

～ 筑紫野市健康増進計画・食育推進計画 ～
平成28年度から平成35年度

みんなで作る 健やかなまち ちくしの

健康づくり

食育



つくしちゃんファミリー

筑紫野市では、平成 17 年 3 月に市健康増進計画「健康ちくしの 21」を策定し、健康寿命の延伸を目指して、生活習慣病・がん予防対策や健康づくりサポーターの育成による、市民協働の健康づくりを推進してきました。

第 2 次計画の策定にあたっては、第 1 次計画の成果のさらなる充実に向けて取り組むとともに、健康づくりの基本ともいえる「食」に関する内容を充実させ、健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定します。

○計画書はホームページからダウンロードできます。

筑紫野市ホームページ→分類から探す（健康・子育て・福祉）→健康情報→健康→健康ちくしの 21

○計画書の閲覧は、カミーリヤ健康推進課、市役所情報公開室でできます。

計画策定の背景

少子高齢化の進行を背景に、出生率の減少、核家族や高齢者の一人暮らし世帯の増加など、市民を取り巻く社会環境は変化し続けています。こうした状況に加え、個人のライフスタイルや価値観の多様化、また地域のつながりの希薄化などにより、子育てや高齢者世帯を住民相互で見守り、支え合う機能が低下しているという課題があります。また、本市の主要死因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病が半数以上を占め、一人あたりの医療費（国保医療費）は年々増加傾向にあります。

一方、食環境においてもライフスタイルや価値観の多様化を背景に、食生活に対する意識の希薄化、栄養の偏りや食習慣の乱れなど、新たな課題が生じています。

そのような中、生涯にわたり健康で心豊かな生活を送るためには、一人ひとりが生活習慣を見直し、また健康づくりを地域で支える環境の整備などを通して、子どもから高齢者まで全ての市民が積極的に健康づくりや食育の実践活動を行うことが大切です。



計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく「健康増進計画」と、食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」を一体的に策定します。また、「第五次筑紫野市総合計画」を上位計画とし、国・県および本市の関連計画等との整合性を図りながら計画を策定し推進します。

計画の期間

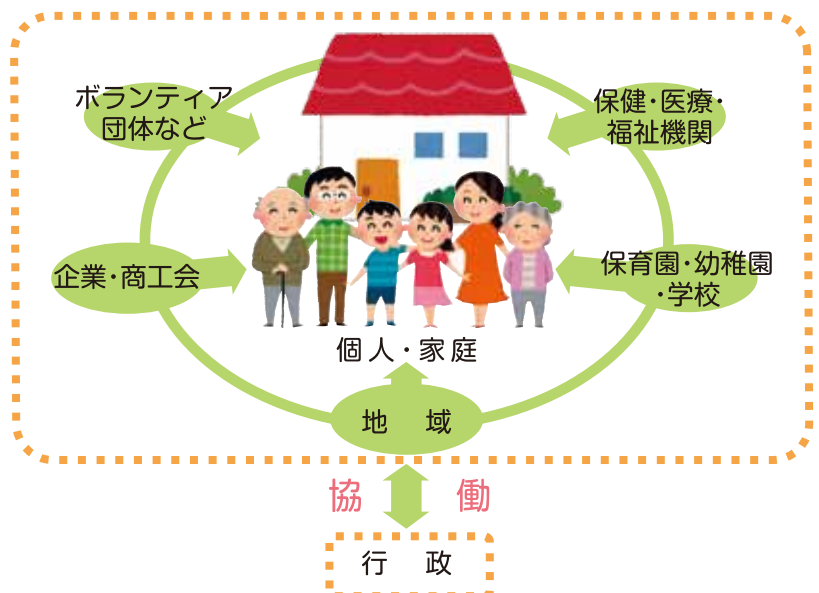
本計画は、平成28年度を初年度とし、平成35年度を最終年度とする8年間の計画とします。ただし、筑紫野市総合計画や社会情勢の変化等に対応するため、平成31年度に中間評価および見直しを行います。

H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	(年度)
第五次筑紫野市総合計画				次期計画				
第2次 健康ちくしの21								
			中間見直し				最終評価	

計画の推進体制

計画を推進するためには、市民一人ひとりが主体となり、それを支える地域や企業、教育関係者、行政等の多様な関係者が連携しながら、協働して取り組んでいくことが必要です。

健康づくり関係団体が、それぞれの特性を活かして連携し、協働の関係を構築しながら、本計画の効果的かつ総合的な推進を図ります。



計画の基本方針

本計画は、第五次筑紫野市総合計画の政策『生活を守る～安全安心のまちづくり、健康で笑顔輝くまちへ～』において、施策『健康づくりの推進』等を展開し、健康寿命の延伸を目標として取り組みます。また、第1次計画の取り組み等をふまえた「健康増進計画」に、「食育推進計画」を新たに加えて、一体的に健康づくりを推進します。

[基本目標]

健康寿命の延伸

～みんなで作る 健やかなまち ちくしの～

[成果指標]

成果指標	現状値	目標値
健康だと思える市民の割合(%)	81.5	87.0

【出典：筑紫野市まちづくりアンケート(H27)】

筑紫野市健康増進計画

【計画の方針】 子どもから高齢者まで、健康づくりへの意識を高め、生涯にわたる一人ひとりの健康づくりを推進します。また、人と人とのつながりを大切にした健やかなまちづくりを市民、地域、行政が一体となり、協働の精神で取り組みを展開していきます。

筑紫野市食育推進計画

【計画の方針】 子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた間断ない食育を推進し、健全な食生活を実践していきます。また、食料の生産から消費に至るまでの「食」に関する理解を深め、自ら食育の推進のための活動を実践できる人を増やします。

筑紫野市食育推進計画の方向性

本市の食生活に関する課題と国・県の計画等をふまえて、食育推進の方向性を定めます。また、保育園や幼稚園、学校、地域等の関係機関の連携のもと、ライフステージに応じた取り組みを展開します。

指 標	現状値	目標値
食育のために市民が取り組んでいること(項目数)	2.4	3.0

【出典：筑紫野市まちづくりアンケート(H27)】

※下記の食育に関する5項目のうち、取り組んでいる数を評価指標とします。

- ①朝食を毎日食べる
- ②主食、主菜、副菜をそろえバランスよく食べる
- ③旬のものや地元の野菜を食べる
- ④栄養成分表示※を気にしている
- ⑤家族と一緒に食事をする

※栄養成分表示：食品表示法に基づき、食品への栄養表示を標準化したもの。熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分相当量を表示している。

[食育推進の重点ポイント]

朝食

規則正しい
食生活

野菜
プラス1皿
バランスのよい
食生活

共食

食を通じた
コミュニケーション
の充実

地産地消
食文化
食の安全

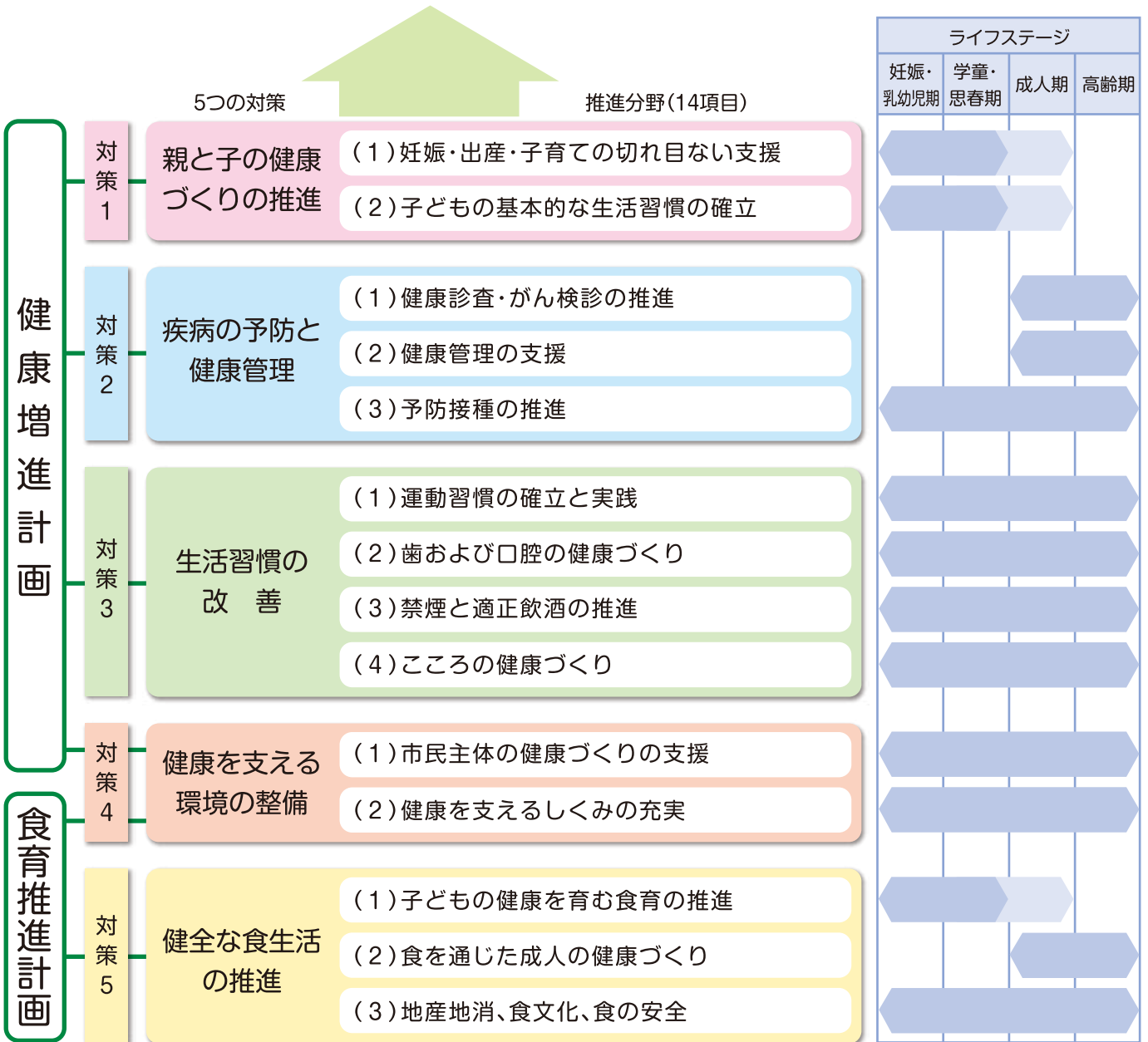
計画の体系

基本目標である健康寿命の延伸のため、5つの対策を柱とし、14項目の推進分野において、取り組みを展開します。また、ライフステージにおいて、対象となる世代を中心に、市民一人ひとりの健康や食育に関する意識が高まるように取り組みを推進します。

基本目標

健康寿命の延伸

～みんなで作る 健やかなまち ちくしの～



健康ちくしの21は、筑紫野市民みんなが健康に暮らすための計画です。
市民と関係団体、行政が協働して“市民一人ひとりの健康づくり”を実現できる体制をつくります。

みんなで作る 健やかなまち ちくしの



「第2次 健康ちくしの21」 筑紫野市健康増進計画・食育推進計画 概要版

発行：筑紫野市 健康福祉部 健康推進課(平成28年3月)

〒818-0013 筑紫野市岡田3丁目11-1 TEL(092)920-8611 / FAX(092)926-6006

対策別の取り組み

各対策の目指す姿、評価指標、具体的な取り組みを設定します。健康づくりのための取り組みを実践し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



親と子の健康づくりの推進

対策1

目指す姿：親子が心身ともに健やかに暮らすことができるようになっています。

妊娠中の喫煙・飲酒をなくそう

妊娠中の喫煙（受動喫煙含む）・飲酒は、胎児に影響を及ぼし、お腹の中で十分に発育できず低出生体重児で生まれてくる原因の1つです。

妊婦さんだけでなく、周囲の人も一緒にサポートをしましょう。



全出生数中の低出生体重児の割合(%)	
現状値	目標値
9.2	減少

適切な時期に健診を受診し、親子で健康管理をしよう

適切な時期に健診を受診し、自分自身の健康状態、子どもの月齢に応じた発育状態を知りましょう。

健診を受けて、気になることがある時は、気軽に専門の相談窓口を利用しましょう。



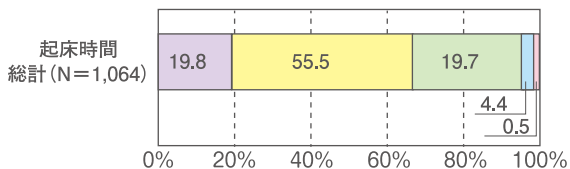
乳幼児健診の平均受診率(%)	
現状値	目標値
97.7	増加



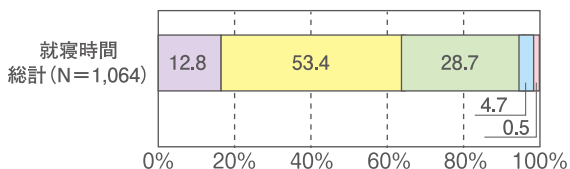
早寝・早起き、朝ごはんを親子一緒に実践しよう

子どもの生活習慣が夜型化しています。

■ 7時前 ■ 7~8時 ■ 8~9時 ■ 9時以降 ■ 無回答



■ 20時前 ■ 20~21時 ■ 21~22時 ■ 22時以降 ■ 無回答



【出典：筑紫野市3歳児健診結果(H25)】

子どもの力だけでは、規則正しい生活リズムを作ることはできません。親子で一緒に生活リズムを確立することが大切です。

6~7時までに起床する3歳児の割合(%)		20~21時までに就寝する3歳児の割合(%)	
現状値	目標値	現状値	目標値
19.8	25.0	66.2	70.0

4歳までに身に付ける基本的な生活習慣づくりのポイント



- 6~7時までに起きる
- 太陽の光を浴びる
朝の光を浴びると脳が目覚めます。
- 朝食を食べる
内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。
- 日中は、身体を使った遊びをする
日中の活動が夜の眠りを誘います。
- 20~21時までに寝る
夜の睡眠中に成長ホルモンが出て、脳や体を成長させます。

1つずつ取り組むことが増えるように親子で一緒にチャレンジしましょう。

生活リズムの鍵は、朝、起きることから始まります。



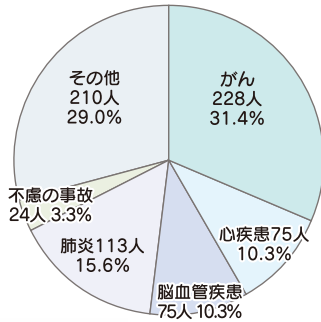
疾病の予防と健康管理

対策2

目指す姿 ・定期的に健診を受け、自分の健康管理を行う人が増加しています。
 ・感染症の蔓延を予防することができます。

年に1回は健診を受けて 身体の点検をしよう

がんは**死因の第1位**で30%を占めています。一生のうち2人に1人はがんに罹る時代です。早期発見のため定期的に健診を受けましょう。



がん検診 愛する家族への贈りもの



福岡県がん検診受診率向上イメージキャラクター「検診くん」

健診・がん検診を受けている人の割合(%)		
	現状値	目標値
健康診査	69.9	75.0
肺がん検診	18.9	25.0
胃がん検診	29.0	35.0
大腸がん検診	28.6	35.0
子宮頸がん検診	20.3	25.0
乳がん検診	18.9	25.0

健診で異常が見つかったら 病院へ&生活習慣の見直しを

健診結果から自身の健康状態を把握し健康管理に努めましょう。必要があれば精密検査を受け、治療や生活習慣を改善し、病気の早期発見・予防に取り組みましょう。



指 標	現状値	目標値
特定保健指導の実施率(%)	30.7	40.0
メタボ該当者の割合(%)	13.2	10.0

予防接種で病気の予防を

対象年齢と接種時期を確認し、かかりつけの医師と相談しながら適切な時期に予防接種を受けましょう。



予防接種を受けている人の割合(%)		
	現状値	目標値
麻しん風しん混合(第2期)	96.7	増加
高齢者インフルエンザ	50.6	増加



生活習慣の改善

対策3

目指す姿：生活習慣病の予防のために生活習慣の改善に取り組んでいる人が増加しています。

プラス・テン
+10分で始めよう
まずは手軽なウォーキングから

運動が苦手な人や時間がない人は、**今より10分多く体を動かす**ことから始めませんか?歩数に換算すると10分のウォーキングは約1000歩。慣れてきたら、少しずつ増やしていきましょう!



週2回以上運動する人の割合(%)	
現状値	目標値
36.5	45.0

年に1回は歯科検診を受けよう

むし歯や歯周病は、自覚症状がないことが多いため、定期検診を受けることが重要です。また、異常が見つかったら、そのまま放置せず、早めに治療や予防に取り組みましょう。



定期的に歯科検診を受けている人の割合(%)	
現状値	目標値
51.6	56.0

睡眠をしっかり確保しよう

睡眠は心の健康を表す指標であり、健康でいきいきとした生活を送るためには、十分な睡眠時間の確保が重要です。



2週間以上続く不眠は、 うつ病のサイン かもしれません。

不眠・不調が続くときは、
早めに専門の医療機関に
相談しましょう。

睡眠・休養が取れている人の割合(%)	
現状値	目標値
84.3	増加

たばこの害を理解しよう

たばこは、がんや循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、
糖尿病など様々な病気の原因となります。また、たばこの煙は周りの人の健康にも影響を及ぼすため、禁煙・分煙に積極的に取り組みましょう。



喫煙している人の割合(%)		
	現状値	目標値
男性	27.6	22.0
女性	5.6	減少



ストレス解消をお酒やたばこに頼っていませんか？ 趣味やサークル活動、運動やスポーツ、音楽など、個人に合った健康的で適切なストレス解消法を身につけていきましょう。

かけがえのない命を大切に

平成 26 年度、わが国の自殺者数は 25,218 人となっており、社会全体で取り組むべき大きな課題です。自殺で亡くなった人の多くが「うつ病」を有していたとの報告があります。家族や友人が「サイン」に早めに気づき、かけがえのない命を守りましょう。

●周りの人が気づくうつ病のサイン●

- 表情が暗い、元気がない
 - からだの不調を訴える 眠れていない
 - 食欲の変化 多量飲酒 自分を責める
 - 仕事や家事でミスが増える など
- (厚生労働省うつ対策推進方策マニュアルより改編)

もし、自殺をほのめかす言動があったら、本人の話をよく聞き、一人にせず、そばについてあげましょう。
また、専門機関への相談・受診を勧めましょう。

適正飲酒と休肝日で、 お酒と上手に付き合おう

【適量の目安】 ※純アルコール換算で20g未満

- ビール 
- チューハイ 350~500ml
- 焼酎 
- 梅酒 90ml(0.5合)
- ブランデー 
- ウイスキー 60ml
- 日本酒 
- ワイン 180ml(1合)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(%)		
	現状値	目標値
男性(1日2合以上)	10.5	減少
女性(1日1合以上)	8.3	減少



健康を支える環境の整備

対策4

目指す姿：健康づくりが活性化するための人材や組織を育成し、地域全体が健康になっていきます。

地域の活動に参加して 健康づくりに取り組もう

一人ひとりが無理なく、地域で実施される健康づくり活動やボランティア等に積極的に参加しましょう。



筑紫野市では健康づくりサポーターとして、「食生活改善推進員」と「健康づくり運動サポーター」を育成しています。栄養と運動の両面から、健康づくり活動を通じて、地域の健康を地域の力で守るための活動を行っています！

指 標	現状値	目標値
健康づくりサポーターの年間活動回数(回)	1,441	1,700

★仲間と一緒に健康づくり・生きがいづくり★



健全な食生活の推進 ～食育推進計画～

対策5

目指す姿：食生活に関心を持ち、規則正しい栄養バランスのとれた食生活を実践している人が増加しています。

食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ・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こと（内閣府資料より）



朝ごはんを食べて 1日を元気に過ごそう

朝ごはんに必要な栄養を補給しましょう。ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかずを基本形として、『食べる習慣』を身につけましょう。



主食

プラスもう1品

朝食をほとんど食べない人の割合(%)		
	現状値	目標値
幼児期	1.2	減少
学童・思春期	2.7	減少
成人期	11.4	減少

野菜をもう1皿増やして バランスよい食生活

バランスのよい食生活には、野菜が欠かせません。1日に摂りたい野菜の目標量350g(成人)をとるために、1日5皿を目指しましょう。

まずは、今よりももう1皿野菜を増やしましょう！



野菜70g×5皿=350g

バランスよく食べる人の割合(%)		
	現状値	目標値
幼児期	67.7	72.0
学童・思春期	78.7	84.0
成人期	72.1	80.0

共食を実践しよう

家族や友人、地域の人など誰かと共に食事をする、『共食』を実践しましょう。

食事のマナーが身につく



コミュニケーションが深まる

家族と一緒に食事をする人の割合(%)		
	現状値	目標値
幼児期	88.9	93.0
学童・思春期	85.9	90.0

旬のものや地元の食材を 食生活にとり入れよう

旬や地元の食材には、いいこといっぱい！

- ・新鮮で美味しい
- ・栄養価が高い
- ・環境にやさしい
(輸送の軽減) など



旬や地元の食材に興味を持って、季節ごとの食生活を楽しみましょう。

旬や地元の食材を意識して選ぶ人の割合(%)	
現状値	目標値
38.3	43.0

ライフステージに応じて食育に取り組みましょう



毎日の食生活が元気な体と心を作ります

食について考えよう！毎月19日は食育の日です。