

# 第 2 次 大洗町 健康増進・食育推進計画

(令和 3 年度～令和 7 年度)

2nd Oarai Town Health / Food Education Promotion Plan

Promosi Kesehatan Kota Oarai Kedua / Rencana Promosi Pendidikan Makanan

Pangalawa sa Oarai Town Health Promosi / Plano sa Pag-promosyon ng Edukasyon sa Pagkain

แผนส่งเสริมสุขภาพเมืองโออ่าวครั้งที่สอง / แผนส่งเสริมการศึกษาด้านอาหาร

ဒုတိယ Oarai မြို့ပြုန်းမာရူးမြို့တင်ရူး / အစားအစာအသိပညာပေးမြို့တင်ရူးအစီအစဉ်

제 2 차 오 아라이 마치 건강 증진· 식육 추진 계획

第 2 次大洗町健康促进 / 食品教育促进计划

第 2 次大洗町健康促進 / 食品教育促進計劃



概要版

大洗町

基本目標

# いつでも 健康づくり チャレンジ 大洗

基本方針

(1)生活習慣病の  
発症予防と重症化  
予防

(2)健康に関する  
生活習慣の改善

(3)生涯にわたる  
健全な食生活の実践

1

生活習慣病の  
発症予防と  
重症化予防

2

日常生活の  
健康づくりと  
生活習慣の改善

3

ライフステージ  
を通じた  
健康づくり

健康増進計画

1

家庭における  
食育の推進

2

保育所・学校に  
おける食育の  
推進

食育推進計画

## 主な健康課題

- 若い世代・働く世代のがん検診受診率・健康管理の意識が低いこと。
- 現在の食事に(野菜を食べる量や回数が少ない・塩分が多いといった)問題がある割合が半数を超え、また、節度ある適度な飲酒の認知度が半分以下であること。
- 医療費に占める生活習慣病の割合が国・県より高いこと。
- COPD\*という病気を知らない割合が半数を超えていること。
- 当町の肺炎の主要死因別死亡者数の割合・標準化死亡比\*が高いこと。
- 子どものう歯率や肥満の割合が県に比べて高いこと。

\*COPD:慢性閉塞性肺疾患とも呼ばれ、たばこの煙を主とする有害物質が長年に気道に触れることによって起きる炎症性の疾患で、主な症状としては咳・痰・息切れがあり、喫煙者の20%がCOPDを発症するといわれている。

\*標準化死亡比:異なった年齢構成を持つ地域間での死亡率の比較をする際に用いられる指標。標準化死亡比が基準値(100)より大きい場合、その地域の死亡状況は全国より高いことを意味し、小さい場合、全国より低いことを意味する。

# 第2次大洗町健康増進計画

## 1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1) がん

がん死亡者は最も大きな割合であり、がんやがん予防に関する正しい知識の普及と情報提供を図ります。また、がん検診の実施方法の工夫等によりがんの死亡率の減少につなげます。

#### 町民の取組

- がんに関する正しい知識を身につけて、生活習慣の改善に努めましょう。
- 年に1回はがん検診を受けましょう。
- 検診で異常があった場合は、放置せずに早めに医療機関を受診しましょう。



#### 町の取組

- ・ **がんの予防啓発**
  - ◎各小中学校におけるがん教育
  - 広報誌等による普及啓発
- ・ **がん検診の受診率向上**
  - ◎がんになりやすい年齢層に対しての受診勧奨
  - ◎胃がん医療機関検診の実施
  - ◎インターネット予約システム導入
  - 検診日時(休日・早朝・夜間)や内容(健康診査と同日実施)の調整
  - 子宮頸がん・乳がん医療機関検診の実施
- ・ **早期発見・早期治療に向けた取組**
  - 精密検査未受診者への受診勧奨

### (2) 循環器疾患・糖尿病

本町の循環器疾患\*による死亡者割合は、がんと並んで高いものがあります。食生活や運動などの生活習慣の改善を積極的に支援し、定期的な健診等の受診促進により、生活習慣病の発症予防を図ります。

#### 町民の取組

- 家庭血圧を135/85mmHg未満にしましょう。
- LDL(悪玉)コレステロール値を160mg/dl未満にしましょう。
- 健診で要指導と言われたら保健指導を受けて生活習慣を見直すきっかけとし、要精密・要医療と言われたら速やかに医療機関を受診しましょう。



\*循環器疾患:血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと(高血圧・心疾患・脳血管疾患)。

#### 町の取組

- ・ **循環器疾患・糖尿病の予防啓発**
  - 広報誌・ホームページ・イベント等による普及啓発
  - 集団健康教育の実施
- ・ **健診の受診率向上**
  - ◎インターネット予約システム導入
  - 受診勧奨
  - 健診日時(休日・早朝・夜間)や内容(がん検診と同日実施)の調整
- ・ **健診受診後のフォロー体制の充実**
  - ◎重症化予防受診勧奨
  - 個別健康教育・保健指導の実施
  - 特定保健指導の実施

### (3) COPD

COPDの主症状は咳・痰・息切れなどで、症状が進行すれば呼吸困難を起こして日常生活に支障をきたします。禁煙をすることで発症リスクを抑えることが可能なこと等、正しい知識の普及を図ります。

#### 町民の取組

- 禁煙に努めましょう。
- 咳・痰・息切れなどがある方は、医療機関を受診しましょう。
- COPDについて正しい知識を身につけましょう。

#### 町の取組

- ・ **COPDの認知の向上**
  - ◎広報誌等による普及啓発

## 2. 日常生活の健康づくりと生活習慣の改善

### (1) 栄養・食生活

生涯にわたって健康的な生活を送るためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。特に若い世代はバランスの良い食事をとる頻度が低く、世代ごとの課題に対応した正しい知識と実践方法について啓発を図ります。

#### 町民の取組

- 毎日規則正しく、3食きちんと食べる習慣を身につけましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、毎食野菜を、毎日果物をとりましょう。
- 適塩の実践は、調味料の使いすぎ、かけすぎに注意し、汁を残すなど、できることから始めましょう。
- 定期的に体重を測り、適正体重維持に努めましょう。
- 食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- 朝ごはんをきちんと食べましょう。

#### 町の取組

- ・ 望ましい食習慣に関する普及啓発の推進
  - ◎ 広報誌等による普及啓発
- ・ 生活習慣病等を予防するための健康教育の実施
  - 集団健康教育の実施
  - 個別健康教育の実施



### (2) 身体活動・運動

身体活動や運動は習慣化することにより体力を向上させ、生活習慣病の予防やストレス解消など、様々な効果があります。

日常生活の中で自分に合った身体活動や運動を無理なく継続できるよう、啓発を図ります。

#### 町民の取組

- 自分の体力や健康状態にあった運動を、週2回以上行いましょう。
- 今よりも1日1,500歩(約15分)多く歩きましょう。
- 日常生活の中で、意識して体を動かす工夫をしましょう。

\*いばらきヘルスロード：茨城県では、県民が身近なところで、歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジできるヘルスロードの整備を図り、ウォーキング活動の実践を支援している。

#### 町の取組

- ・ 運動についての正しい知識の普及
  - ◎ 広報誌等による普及啓発
  - 運動習慣の定着支援
- ・ 運動が実践しやすい環境づくり
  - 地区毎に実施している体操の活動支援
  - いばらきヘルスロード\*の活用



### (3) 飲酒

多量飲酒や妊娠及び授乳中の女性の飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識の普及啓発を図ります。

#### 町民の取組

- アルコールが心身に与える悪影響について理解しましょう。
- 適度な飲酒量を理解し、飲み過ぎないようにしましょう。
- 未成年や妊婦は、発育中の身体や胎児・乳幼児に悪影響を与えますので、絶対に飲酒はやめましょう。

#### 町の取組

- ・ 未成年者の飲酒防止
  - 広報誌等による普及啓発
  - 各小学校における飲酒に関する教育の実施
- ・ 適正飲酒への支援
  - ◎ 広報誌等による普及啓発
  - 妊娠届出時の指導
  - 個別健康教育の実施
  - 集団健康教育の実施

## (4) 喫煙

喫煙は、がん・循環器疾患・糖尿病・COPD・歯周病など多くの疾患の原因となるため、健康への影響に関する正しい知識の普及啓発を図ります。また、たばこの煙を周りの人に吸わせない受動喫煙\*防止を推進します。

### 町民の取組

- 喫煙や受動喫煙より、肺がんなど多くの病気にかかりやすくなることを理解しましょう。
- 喫煙者は、自分と大切な人のため、禁煙にチャレンジしましょう。
- 未成年や妊産婦は、発育中の身体や胎児・乳幼児に悪影響を与えますので、絶対に喫煙はやめましょう。

### 町の取組

- ・ 未成年者の喫煙防止教育と受動喫煙防止対策の推進
  - 各小学校における喫煙に関する教育の実施
  - 公共施設の禁煙化促進
- ・ 喫煙者の禁煙支援
  - ◎各種保健活動等での喫煙の影響に関する指導
  - 喫煙の健康リスクに関する普及啓発

\*受動喫煙：自らの意思にかかわらず、他の喫煙者のたばこの煙にさらされ吸引すること。

## (5) 休養・こころ

こころの健康を維持するために、睡眠の大切さについて周知を図るとともに、こころの病気に対する正しい知識の普及啓発を図ります。

### 町民の取組

- 自分なりの「休養」と、質・量ともに十分な睡眠をとりましょう。
- 趣味活動などを通じ、生きがいをもちましょう。
- ストレスと上手につき合い、自分なりの解決法をもちましょう。
- ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。



### 町の取組

- ・ 睡眠対策
  - ◎趣味活動等の生きがいづくりの提案
  - 広報誌等による普及啓発
- ・ こころの健康づくりの推進
  - こころの健康等に関する正しい知識及び相談窓口の普及啓発
  - こころの健康等に関する相談・訪問
  - 産後うつ等の早期発見・早期支援等周産期メンタルヘルス対策の推進
  - 各小中学校における命の授業の実施
- ・ 地域における支援体制の推進
  - 関係機関（民生委員等）との連携

## (6) 歯・口腔

歯周病と生活習慣病との関連、加齢に伴う嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎の発症など、歯と口腔の健康が心身の健康維持に多大な影響を及ぼすこと等、知識の普及啓発を図ります。

### 町民の取組

- おし歯予防と生活習慣病予防のために、甘いものは時間を決めて、摂りすぎないように心がけましょう。
- 歯みがきだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも使い、おし歯や歯周病を予防しましょう。
- 生涯を通じて、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ひとくち30回以上、ゆっくりよく噛んで、味わって食べましょう。
- 喫煙によって歯周病や口腔がんにかかりやすくなることを理解しましょう。
- みんなで8020・6424運動\*を広げましょう。

\* 8020・6424運動：80歳で20本以上の歯を保つこと及び64歳で24本以上の歯を保つことを目的とした運動。

### 町の取組

- ・ むし歯や歯肉炎予防対策の推進
  - ◎保育所等でのフッ化物洗口の実施
  - 幼児期の歯科検診等での歯科指導の実施
  - 幼児期の歯科検診でのフッ化物塗布事業の実施
  - 歯科衛生士による保育所・小中学校等での歯科巡回指導
  - 養護教諭による小中学校での歯磨き指導
- ・ 歯周病で歯を失わない取組
  - ◎歯周病検診の実施
  - ◎歯周病予防教室の実施
  - ◎定期受診の勧奨
  - 広報誌等による普及啓発
  - 妊婦歯科検診の推進



### 3. ライフステージを通じた健康づくり

#### (1) 次世代の健康

子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。子育てに対する家庭の意識醸成を図りながら、学校や地域と連携を図り、支援していきます。

##### 町民の取組

- 朝・昼・夜の3食を必ず食べましょう。
- 授業以外で週3日は運動やスポーツをしましょう。
- 規則正しい生活習慣を身につけ、適正体重を維持しましょう。

##### 町の取組

- ・ **子どもの健やかな生活習慣形成のための健康教育**
  - 広報誌等による普及啓発
  - 妊娠期における保健指導
  - 乳幼児期における保健指導
  - 学童期における指導



#### (2) 働く世代の健康

社会的に充実した時期である働く世代は、自らの健康管理に十分な留意を図ることが難しい時期でもあります。健康づくりの意識を高め、生活習慣の改善を促し、生活習慣病の予防に努める必要があります。

##### 町民の取組

- 階段を使う、徒歩で通勤するなど、日常生活の中で体を動かしましょう。
- 外食や中食の選び方や加工品の上手な利用方法を身につけましょう。
- 健康診断等を定期的に受け、健康状態を把握しましょう。

##### 町の取組

- ・ **健康づくりへの支援**
  - ◎ 発症予防・早期発見のための健診等に関する啓発と受診勧奨



#### (3) 高齢者の健康

高齢者がいつまでも健康で元気に暮らすことができるよう、生活習慣病の予防とともに、効果的な介護予防に取り組みます。

日頃の食生活や身体活動に気を配り、社会生活を営むための機能を可能な限り維持することを支援します。

##### 町民の取組

- 低栄養\*を予防するために、毎食、主食・主菜・副菜を摂るように心がけましょう。
- ロコモティブシンドローム\*やフレイル\*を予防しましょう。
- 積極的に社会参加をして、外出の機会を増やしましょう。

##### 町の取組

- ・ **健康維持のための知識の普及**
  - ◎ 集団健康教育
  - 広報誌等による普及啓発
- ・ **介護予防・生きがいくりの推進**
  - 地区毎に実施している体操の活動の普及



\***低栄養**: 食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から、徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいう。

\***ロコモティブシンドローム**: 運動器症候群とも呼ばれ、関節や筋肉などの運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態のこと。

\***フレイル**: 加齢により心身が老い衰えた状態であり、健康な状態と日常生活で支援が必要な要介護状態の中間を意味する。

# 第2次大洗町食育推進計画

## 1. 家庭における食育の推進

食育の中心的役割を担うのは家庭です。家庭において、基本的な食習慣を身につけ、食事の楽しさを実践することができるよう、保育所、学校との連携のもと、家庭における食育を支援します。

### 町民の取組

- 間食は時間を決めて、間食の内容を工夫しましょう。
- 基本的な生活習慣・食習慣を身に付けましょう。
- 家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

### 町の取組

- ・ 望ましい食習慣や知識の習得  
○母子保健事業における離乳食指導・栄養指導



## 2. 保育所・学校における食育の推進

幼児・学童期は、食生活の基礎ができ、食習慣が確立される大切な時期です。給食、体験事業などを通じ、食事バランスの習得、食事マナーの確立、食に関する感謝の気持ちを育むといった食に関する幅広い知識の習得を促し、望ましい食生活を実践する力を培います。

### 町民の取組

- 食に関心を持ち、バランスの良い食事・旬の食材・地元でとれる食材や郷土料理などについての知識を身につけましょう。
- 積極的に食事作りのお手伝いをしましょう。

### 町の取組

- ・ 食に関する指導の充実  
○幼稚園・保育所における食育指導  
○各小中学校における食育指導



# 主な数値目標

## 健康増進計画

分野	指標	現状値(令和元年度)	目標値
がん	がん検診受診率		
	肺がん検診	31.2 %	36.2 %
	胃がん検診	13.7 %	18.7 %
	大腸がん検診	17.1 %	22.1 %
	乳がん検診	26.0 %	31.0 %
	子宮頸がん検診	11.5 %	21.5 %
循環器疾患・糖尿病	血糖・血圧・脂質に異常のある方の割合	25.3 %	24.3 %
COPD	COPDを知っている方の割合	22.4 %	30.0 %
栄養・食生活	主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2回以上とっている日が「ほぼ毎日」の方の割合	52.6 %	60.0 %
身体活動・運動	1回30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している方の割合	59.8 %	65.0 %
飲酒	2合以上飲酒する方の割合	26.0 %	25.0 %以下
喫煙	妊娠中の喫煙率	4.2 %	0 %
休養・こころ	ここ1か月睡眠で休養が十分できている方の割合	80.4 %	85.4 %
歯・口腔	3歳児健診のう歯罹患率	15.7 %	10.7 %
次世代の健康	育てにくさを感じている方のうち、相談先を知っている等なんらかの解決方法を知っている方の割合	71.0 %	90.0 %
働く世代の健康	特定健康診査受診率(40・50歳代)	男性 21.1 % 女性 26.2 %	30.0 % 40.0 %
高齢者の健康	ロコモティブシンドロームの内容を知っている方の割合	14.8 %	20.0 %

## 食育推進計画

分野	指標	現状値(令和元年度)	目標値
家庭における食育の推進	時間を決めて間食を与える家庭の割合	79.1 %	85.0 %
保育所・学校における食育の推進	朝食を食べる児童生徒の割合	小学生 89.8 %	100 %
		中学生 87.5 %	