

概要版

佐用町健康増進計画・食育推進計画

健康さよう21 (第2次)



佐用町食育推進
キャラクター

基本
理念

世代を超えて、地域みんなで健康づくり

佐用町では、町民の健康づくりを推進するため、これまで取り組んできた「健康増進計画」・「食育計画」を見直し、「健康さよう21 (第2次)」を策定しました。

健康づくりでもっとも大切なことは、“自分の健康のために一人ひとりが取り組むこと (自助)”です。そして、その個々の取り組みを“地域 (共助)”や“公的な事業等 (公助)”などが連携を図り、社会全体が一体となって進めていきます。

地域

- ・自治会 ・高年クラブ
- ・地域づくり協議会
- ・社会福祉協議会
- ・民生委員児童委員協議会
- ・いずみ会 ・愛育班
- ・各種団体、自主グループ 等

行政

- ・健康福祉課
- ・生涯学習課
- ・商工観光課
- ・南光歯科保健センター
- ・さよう子育て支援センター 等
- ・住民課
- ・農林振興課

事業者等

- ・JA 兵庫西 ・商工会
- ・農産物直売所連絡協議会
- ・スーパーマーケット
- ・飲食店 等

学校・教育機関

- ・保育園
- ・幼稚園
- ・小中学校
- ・高等学校
- ・学校給食センター
- ・教育委員会 等



基本目標

地域の特産を活用
主食・主菜・副菜をそ

さ ようのめぐみ

しんどふじ
「身土不二」に基づき感謝の心を育もう!



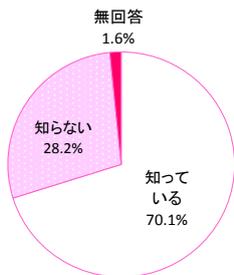
しんどふじ
身土不二とは

人間の身体と土地は切り離せない関係にあるということ。その土地でその季節に摂れたものを食べるのが健康に良いという考え方です。

しんどふじ
佐用の恵みに感謝して

お米を中心に、発酵食品である味噌も取り入れ地元産の四季折々の野菜や果物で**主食・主菜・副菜**のそろった食卓を彩りましょう。

- ★米 ★鮎 ★地鶏 ★もち大豆 ★ジャンボピーマン ★自然薯
- ★こんにゃく ★そば ★ひまわり食品 ★桃 ★ぶどう etc



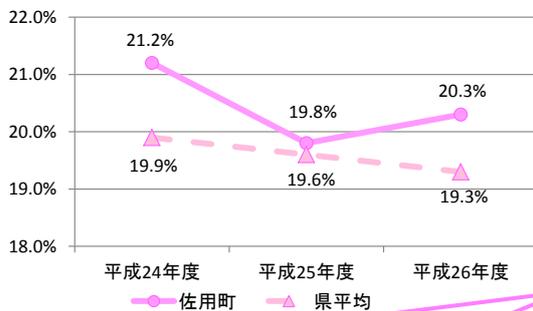
特産物の認知度

よくかんで

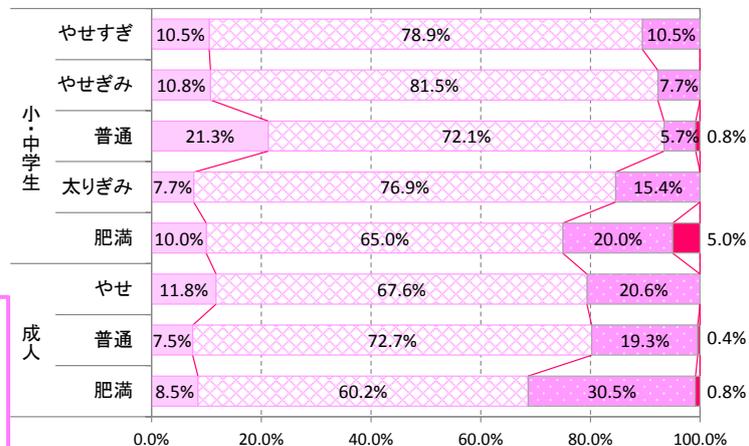


「8020」をめざすと共に肥満を予防しよう!

肥満率の推移



咀嚼回数【肥満度別】



肥満の人が県平均より多い!

肥満は様々な生活習慣病の温床となります。

肥満の人ほど噛む回数が少ない!

食事をよく噛んで食べることは歯を強くするだけでなく、肥満の予防につながります。

- よく噛んで食べていると思う(一口30回以上)
- 特に考えずに普通に噛んで食べている(一口20回程度)
- あまり噛まずに飲み込んでしまう(一口10回以下)
- 無回答

生活習慣病予防

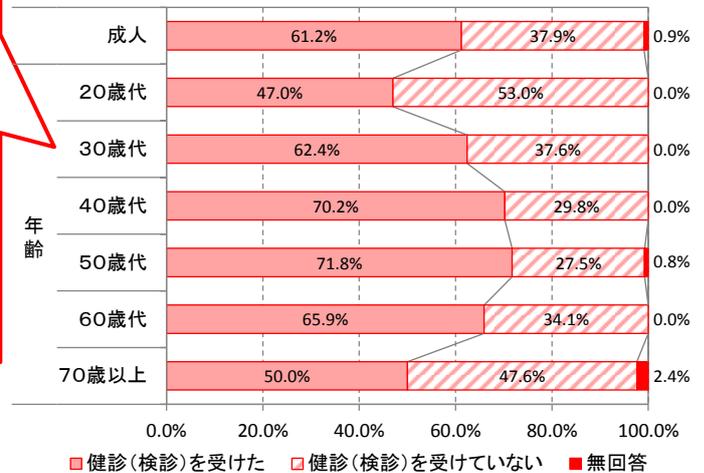
基本目標 定期健診（検診）を受けて、生活習慣を見直そう



若い世代で定期健診（検診）を受ける割合が低い！

健診（検診）は自分自身の健康状態をはかる指針であり、がんの早期発見にも効果的です。生活習慣病の予防・早期発見のためにも年に1回は定期健診（検診）を受けましょう。

健診（検診）受診率



佐用町で多い病気	
1位	高血圧症
2位	脂質異常症
3位	糖尿病
4位	小児科
5位	関節疾患

※小児科は小児疾患全体の件数を示しています。



特定健診



高血圧予防教室

高血圧は増え続けている！

多発疾病件数をみると上位3位を生活習慣病が占めています。健診（検診）の受診と併せて環境や食生活などの生活習慣を見直し、改善し今後も健康な生活を維持しましょう。

個人の取り組み

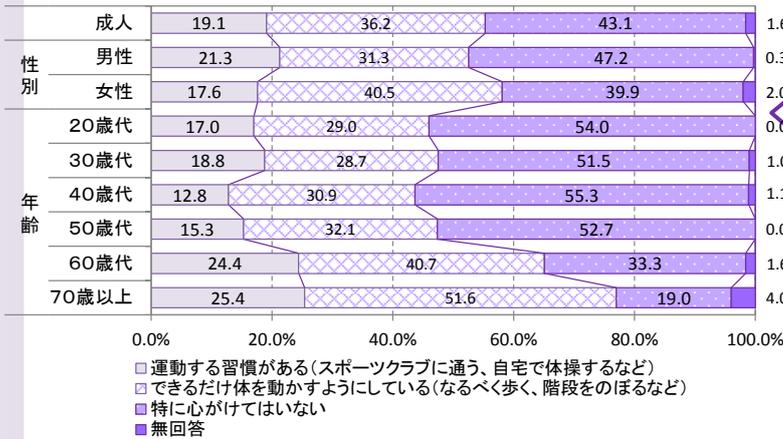
- 妊産婦期** 規則正しい食生活で、低体重・過体重にならないように気をつけよう！
- 乳幼児期** 早寝早起き朝ごはんの適切な生活習慣を身につけよう！
- 学齢期** 規則正しい生活習慣を身につけよう！
- 成人期** 生活習慣病の知識を持って、生活習慣を見直そう！
- 高齢期** バランスのよい食生活と運動習慣を維持しよう！

身体活動・運動



基本目標 生活に運動を取り入れよう

運動習慣



働き盛りの人の運動習慣が低い!

生活の中に運動を取り入れることで運動習慣が身につき、生活習慣病の予防につながります。近くに行く時はできるだけ車を使わずに歩くなど体を動かすことを意識しましょう。

個人の取り組み

- 妊産婦期** 適度に運動を取り入れよう!
- 乳幼児期** 体を使って遊ぼう!
- 学齢期** 部活や運動クラブなど積極的にスポーツをしよう!
- 成人期** 日常生活の中で歩くなど、体を動かすことを意識しよう!
- 高齢期** 仲間と一緒に楽しく体を動かし、体力を維持しよう!



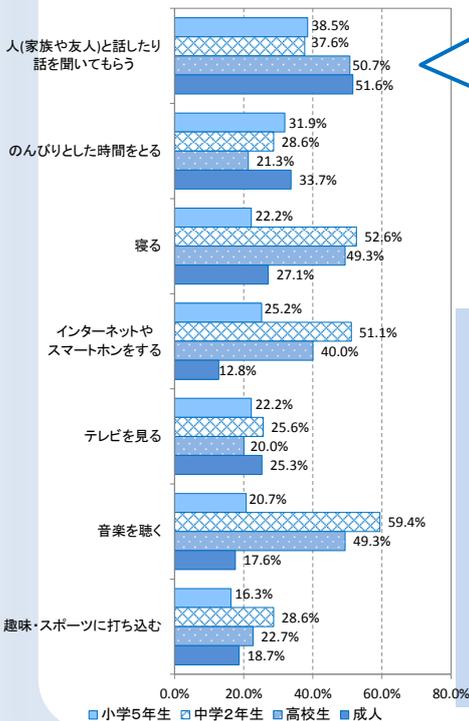
いきいき百歳体操

睡眠・休養・こころの健康



基本目標 ストレスと上手に付き合おう

ストレス解消方法



人と会話してストレスを解消する割合が低い!

いつもと違う自分に気づいた時は自分だけで悩まず、周りの人に相談しましょう。問題が解決しない時は専門家に相談しましょう。

個人の取り組み

- 妊産婦期** 不安やストレスを相談できる相手を見つけよう!
- 乳幼児期** 子育ての仲間づくりと良い親子関係を築こう!
- 学齢期** なんでも相談できる相手を見つけよう!
- 成人期** 自分にあったストレス解消法を持ち、規則正しい生活をしよう!
- 高齢期** 趣味や生きがいを持とう!

しながら減塩を基本に ろえた食事を心がけよう



いづみ会による減塩みそ汁試飲
塩分の摂取量

うす味で食べよう！

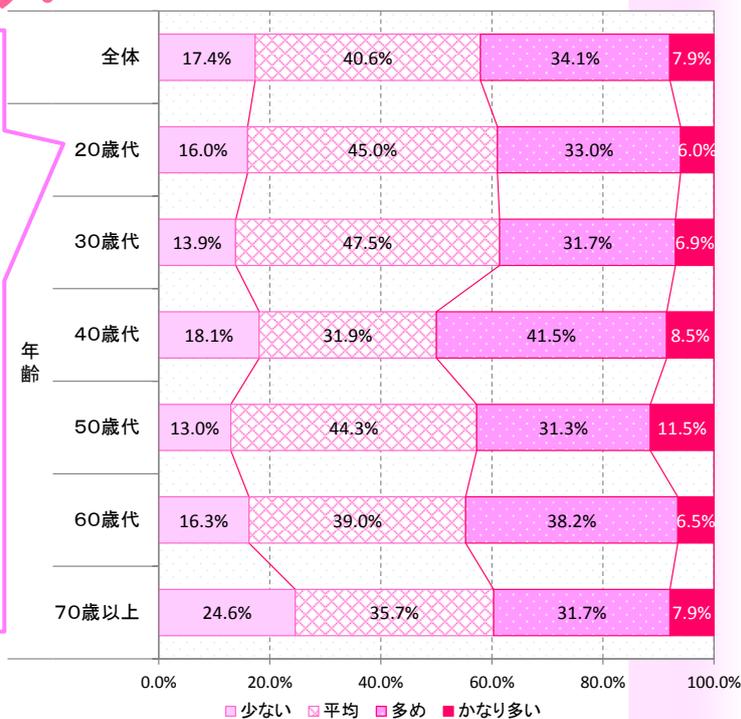
減塩で素材の味を楽しもう！

👉 高血圧予防のために減塩を！

日本人の食事摂取基準によると食塩摂取量は 1 日男性 8 g 女性 7 g 未満とされ、高血圧予防のためには 1 日 6 g 未満が望ましいとされています。

👉 食塩摂取量が多い！

佐用町では成人の 42.0% が食塩摂取量が“多い”となっています。子どもの頃からうす味に慣れることで素材の味がわかり、大人になってからの高血圧や循環器病の予防に役立ちます。



● 食塩とりすぎていませんか！

チェック項目	よく食べるものに ✓しましょう！	チェック項目	頻度が多いものに ✓しましょう！
みそ汁、スープなど		しょうゆやソースなどをかける頻度は？	
漬物、梅干しなど		うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	
あじの開き、みりん干し、塩づけなど		夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	
ハムやソーセージ		家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ (濃い場合は✓)	
うどん、ラーメンなどの麺類		食事の量は多いと思いますか？	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど			

*土橋卓也等 日本高血圧学会報告 簡易塩分チェック表参考



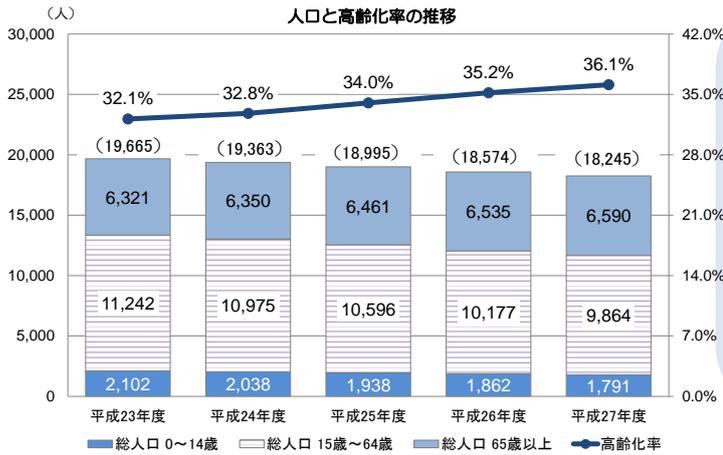
高血圧予防調理実習

個人の取り組み

- 妊産婦期** 地元の安全な食品を中心に、妊娠中に必要な栄養を摂ろう！
- 乳幼児期** いただきます・ごちそうさまのあいさつなど食のマナーを知ろう！
- 学齢期** 地域の特産品を知ると共に、食と健康に関心を持ち、家族や友人と一緒に楽しく食事をしよう！
- 成人期** 食塩摂取量に気をつけながら、地域の特産品をとり入れて、野菜をしっかり摂り食事を楽しもう！
- 高齢期** 自分の適正体重を知って食べ過ぎ・栄養不足に注意しよう！

★18歳以上の適正体重★
適正体重 (kg)
=身長 (m) × 身長 (m) × 22

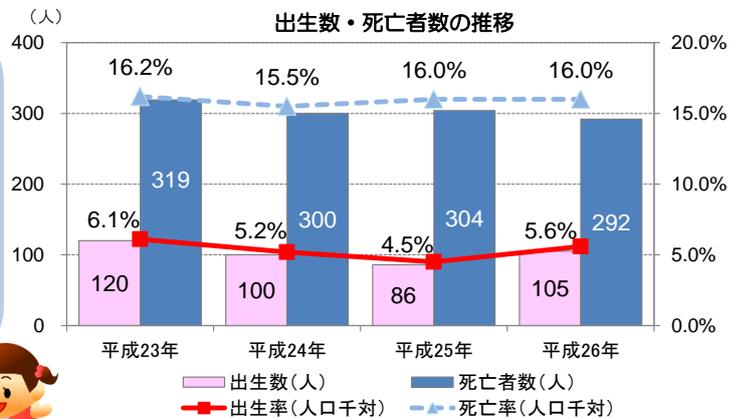
佐用町の現状



佐用町の人口は、平成27年9月末現在で、総人口18,245人、高齢化率は現在36.1%と町民の約3人に1人が高齢者となっています。64歳以下の人口が年々減少傾向にある一方で、65歳以上の高齢者人口は増加していることから、今後も高齢化は進行すると考えられます。



出生数は平成25年にかけて減少傾向にありましたが、平成26年には増加しています。死亡者数は近年減少傾向にありますが、少子高齢化の進行とともに死亡率は今後増加し、死亡率が出生率を10%以上上回っていることから人口減少が予測できます。



	佐用町		兵庫県	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命(歳)	77.87	84.68	79.89	86.39
健康寿命(歳)	76.44	81.76	78.47	83.19

健康で自立して暮らすことができる期間(健康寿命)は男性が76.44歳、女性が81.76歳で、県と比較すると約2歳低くなっています。

平成26年の主要死因をみると、「悪性新生物(がん)」が22.3%と最も高く、次いで、「肺炎」16.1%、「心疾患」12.7%となっており、生活習慣病(悪性新生物を含む)の占める割合が約半数と高くなっています。



	主要死因	死亡割合
1位	悪性新生物	22.3%
2位	肺炎	16.1%
3位	心疾患	12.7%
4位	老衰	9.9%
5位	脳血管疾患	8.6%

お問い合わせ先：佐用町役場 健康福祉課

〒679-5380 佐用郡佐用町佐用 2611-1

TEL: 0790-82-0661 FAX: 0790-82-0144

平成28年3月発行

たばこ

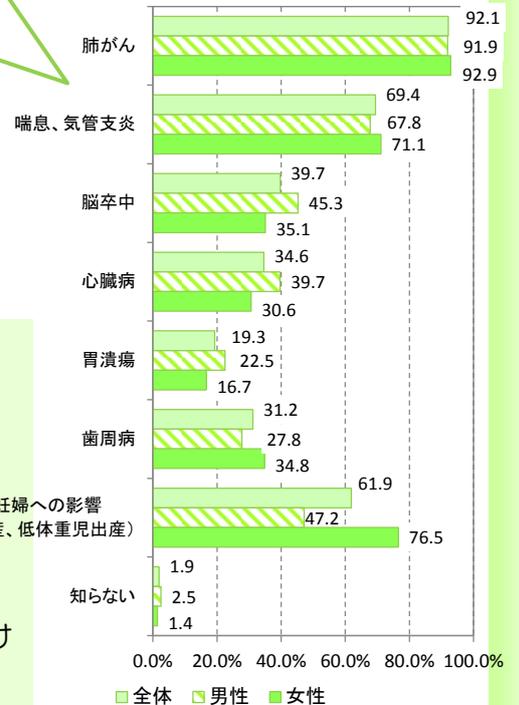
基本目標 分煙・禁煙を心がけて、受動喫煙を防ごう



妊婦さんへの影響の認知度が男性で低い！

たばこは肺、気管支、心臓、胃および歯周などへの影響があります。さらに、妊婦さんへの影響も大きく、早産や低体重児出産になることもあります。禁煙・分煙を心がけましょう。

たばこによる影響の認知度



個人の取り組み

- 妊産婦期** 妊娠中や授乳中の喫煙・受動喫煙を防ごう！
- 乳幼児期** 家庭内分煙を行い、乳幼児の受動喫煙を防ごう！
- 学齢期** たばこの正しい知識を身につけよう！
- 成人期** 周囲に気を配り、分煙・禁煙を心がけよう！
- 高齢期** たばこの影響を理解し、減煙・禁煙を心がけよう

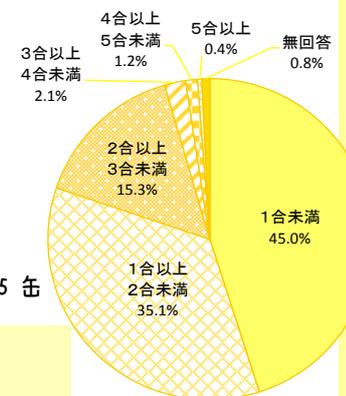
アルコール

基本目標 お酒に関する知識を身につけよう

1合以上飲酒する人は50%以上！

多量の飲酒や長期間飲み続けることで肝機能障害やアルコール依存症などさまざまな疾患を引き起こしてしまいます。休肝日をつけるなど適正な飲酒で上手にお酒と付き合しましょう。

1日の飲酒量



日本酒 1合=ビール中ビン1本=焼酎 0.6合=ウイスキーダブル1杯=ワイン 1/4本=缶酎ハイ 1.5缶

個人の取り組み

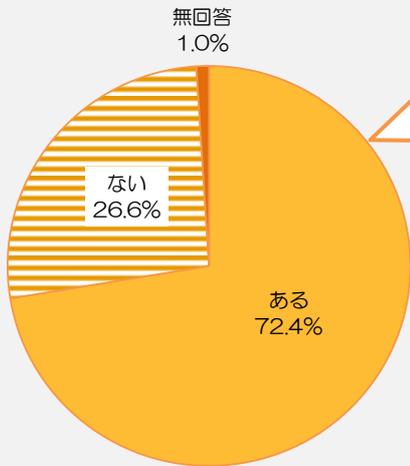
- 妊産婦期** お腹の赤ちゃんへの影響を知ろう！
- 乳幼児期** 授乳中の飲酒による影響を知って、母親の飲酒を防ごう！
- 学齢期** お酒の正しい知識を身につけよう！
- 成人期** 休肝日をつかって、適正な飲酒量を知ろう！
- 高齢期** 適正な飲酒で上手にお酒と付き合いよう！



歯と口腔の健康

基本目標 定期検診を受けて、8020を目指そう

かかりつけ歯科医



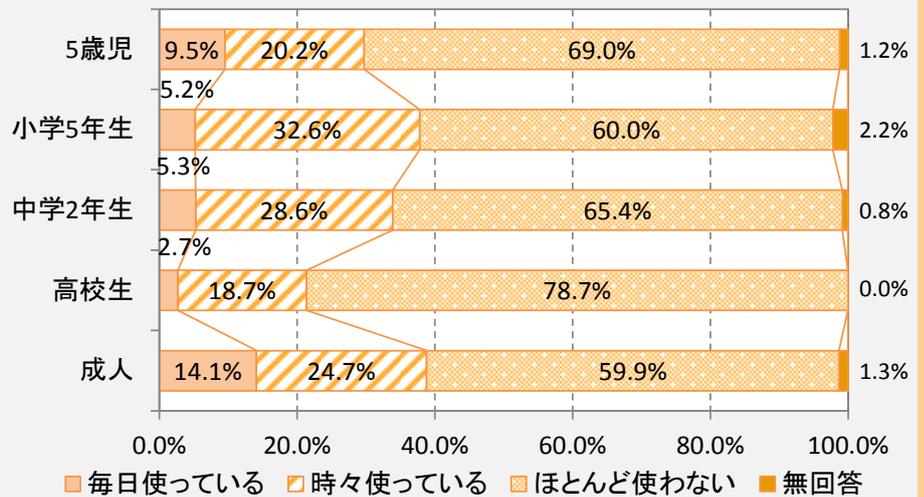
👉 かかりつけ歯科医を持とう！

歯と口腔の健康は、食事だけではなく、会話を楽しむなど生活をより良くするためにも重要です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けて、歯と口腔の健康を維持しましょう。



よい子よい歯の表彰

歯間部清掃用器具の使用状況



👉 家庭でも口腔ケアを！

フッ化物を応用したり、歯間ブラシなどの歯間部清掃用器具などを使うことで、家庭でも口腔ケアを行うことができます。かかりつけ歯科医での検診と併せて家庭でも適切な口腔ケアを行い、「8020」を目指しましょう。



保育園ブラッシング

個人の取り組み

- 妊産婦期** 歯周病と早産の関係を知り、適切な口腔ケアを行おう！
- 乳幼児期** 仕上げみがきでむし歯を無くそう！
- 学齢期** 正しい歯みがき習慣を身につけよう！
- 成人期** 定期検診を受けて、正しい口腔ケアを身につけよう！
- 高齢期** 歯を大切にして「8020」を目指そう！

