

# 跳べ TOBE 健康プラン

砥部町

第2次健康づくり計画・

食育推進計画



平成27年3月

砥部町

# はじめに

砥部町長  
佐川 秀紀



みなさん、こんにちは。砥部町長の佐川です。

日頃より、砥部町の保健施策はもとより幅広い行政施策へのご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

砥部町では平成27年1月末に高齢化率が28.1%となりました。今後さらに人口減少と高齢化が進行すると予測されており、高齢となってもいかに健康で、元気に暮らし続けることができるかが大きな課題となります。そのためには、子どもの頃から「自分の健康は自分で守る」という意識を育て、年齢に応じて適切な健康づくりが行えるようにしなければなりません。

さらに、だれもが生きがいを感じ、こころの健康を保ちながら、生涯自分らしい生活が安心して送れるよう互いに助け合い、支え合う地域づくりを推進していくことが重要となります。

砥部町健康づくり計画は、砥部町総合計画の基本計画の1つである「だれもが元気に安心して暮らせる環境の整備」のなかに位置づけられています。第1次計画として平成17年度から平成26年度までの「跳べTOBE 健康プラン21」を策定し、今回は平成27年度から平成36年度までの10年間を第2次計画として策定します。

また、子どもから高齢者まで、食を通した健康づくり、地域づくりを進めるため、食育推進計画を同時に策定することとしました。2つの計画が相互に作用しあって、住民のみなさんのよりよい暮らしの手助けになるよう、また住民一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組めるよう、計画の実現を目指していきます。

この計画策定にあたり、貴重なご意見、ご提案を賜りましたワーキング委員及び策定委員のみなさまに心より御礼を申し上げます。

2015年 3月



(絵：中野文利氏)

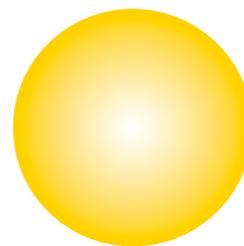
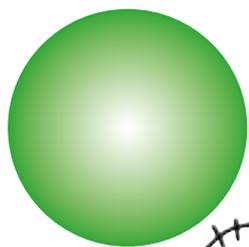
# 目次

総論	1
STEP 1 計画について	2
1 計画の目的	2
2 計画の期間と評価	3
3 計画の位置づけ	3
STEP 2 砥部町の現状	4
1 人口	4
2 出生数・死亡数	5
3 合計特殊出生率	6
4 平均寿命・健康寿命	6
5 介護保険新規申請者の認定原因疾患割合	7
6 標準化死亡比（SMR）	8
7 国民健康保険の状況	10
8 健診・検診等の状況	13
9 ストレスの解消について	19
10 母子保健の状況	20
11 食に対する意識	22
STEP 3 基本的な考え方	26
1 基本的な方向性	26
2 計画の策定プロセス	27
3 施策体系（基本理念・重点目標・基本目標）	35
STEP 4 計画の推進体制	42
1 各実施主体の役割	42

健康づくり計画	44
重点目標1 こころの健康を守る	45
重点目標2 子育てを楽しむ	49
重点目標3 交流・地域活動を推進する	52
重点目標4 体力をつける	55
重点目標5 生活習慣を改善する	59
重点目標6 生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む	65
食育推進計画	70
重点目標1 食は命の源(=病気を予防する)	71
重点目標2 食を楽しむ	81
重点目標3 食で町おこし	85
重点目標4 食の安全性の確保	88
重点目標5 連携をもつ	90
健康づくり計画および食育推進計画 策定までのおもな流れ	94



# 総論



## 》1 計画の目的

我が国は、世界一の長寿国である半面、近年は社会環境の変化に伴う生活習慣病の増加などが社会問題として顕在化しており、砥部町でも生活習慣病の増加や医療費の増加がみられています。

このような問題に対処するためには、住民がいつまでも住み慣れた地域で、心身ともに健康で暮らせる健康寿命をできる限りのばしていくことが大切です。そのためには、若いころから食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけるとともに、家庭・地域・学校・職場・行政・関係機関や団体がその取り組みを支えていくことが大切です。

砥部町においては、健康増進法第8条第2項の規定に基づき、平成16年に「砥部町健康づくり計画『跳べ TOBE 健康プラン21』(平成17年度～平成26年度)」を策定しました。この計画は、国が示した「健康日本21」の考え方を基本として、住民から募集した「ワーキング委員」とともに、「砥部町をこんなまちにしたい」という夢を描きながら砥部町の現状をデータで確認し、砥部町の実情に即した分野別の施策を掲げました。

計画の推進にあたっては、関係各課・関係機関・健康づくり推進員やボランティアの方々とともに、住民の目指す健康なまちづくりの実現に向けて様々な取り組みを展開してきました。

この間に、「老人保健法」が廃止され、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき平成20年度からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導が始まりました。

また、国においては「食育」を国民運動として取り組むために平成17年6月に「食育基本法」が公布されました。

食生活は、生活習慣の基礎であり、適切な食べ方や生活リズムによって、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながることから、食育の推進は健康なまちづくり計画に不可欠となってきました。

今回策定する「砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画」は、こうした流れを踏まえて健康づくりと食育を一体的に推進していくため、健康づくり計画と食育推進計画を併せて策定するものです。

この計画では制度改正などに対応するとともに、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、ライフステージに応じた健康づくり・食育を推進します。また、砥部町の健康づくり・食育に係る課題を明らかにしながら、住民一人ひとりが地域で自立していきいきと暮らせるように、住民・地域・行政などが一体となり具体的な施策や目標指標を定めた計画としています。

## 》2 計画の期間と評価

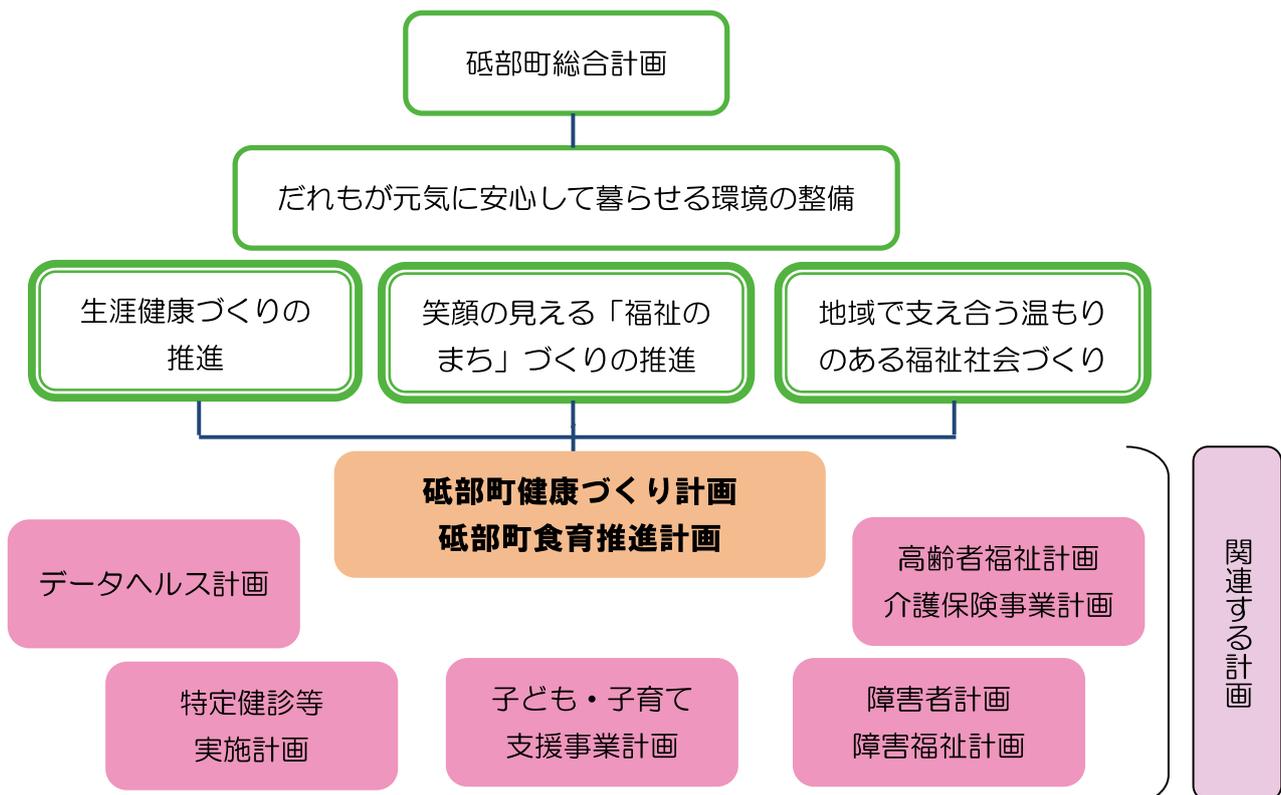
本計画の計画期間は、平成27年度から平成36年度までの10年間です。平成31年度に、中間評価を行い、再度ワーキングと策定委員会を実施し、計画の見直しを行います。

また、砥部町健康づくり計画及び食育推進計画推進連絡会の場において毎年度、事業の進捗管理を行います。

年度	～平成 26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
砥部町第2次健康づくり計画及び食育推進計画	策定	実施									
						中間評価 見直し					最終評価

## 》3 計画の位置づけ

- 「第2次健康づくり計画」は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置づけるものです。
- 「食育推進計画」は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として、健康づくり計画と整合性を図り策定するものです。
- 「砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画」は、町政の基本指針となる「砥部町総合計画」の部門計画として定め、住民と行政の協働の取り組みを一体的に推進するものです。



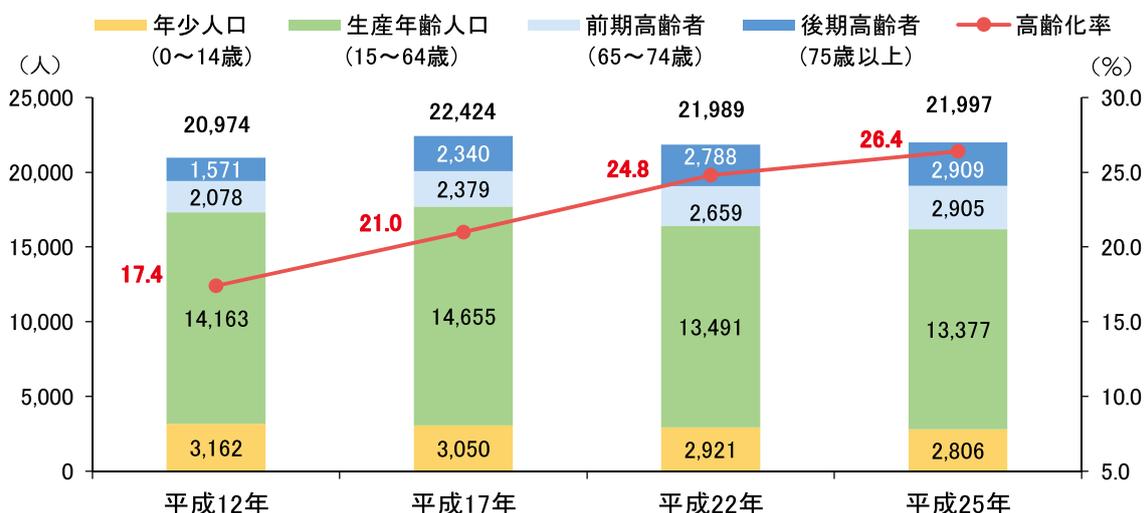
## Step 2

## 砥部町の現状

### 》1 人口

総人口は合併の影響もあり、平成17年で一度増加しましたが、その後は、緩やかに増減を繰り返しながら横ばいに推移しています。高齢化率は県よりも低い割合で推移しているものの、年々上昇し平成25(2013)年では26.4%となり、高齢化が進行しています。特に後期高齢者については平成17年から比べると平成25年では、2,909人と年々増加しています。全国的にも少子高齢化が問題となっている中で、砥部町の高齢化率は愛媛県平均よりも低くなっているものの、全国平均と比べると上回っている状況です。

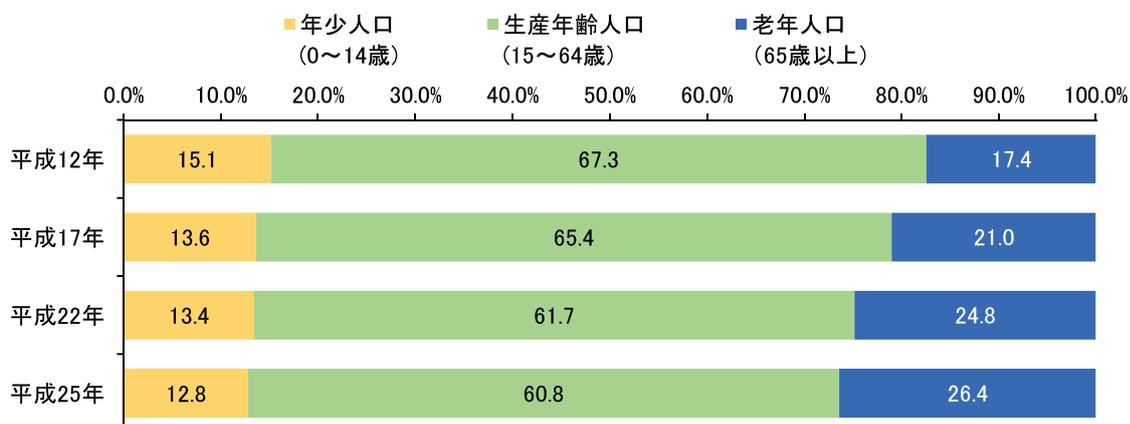
#### ■総人口等の推移



※総人口には年齢不詳を含むため内訳の合計と一致しない場合がある

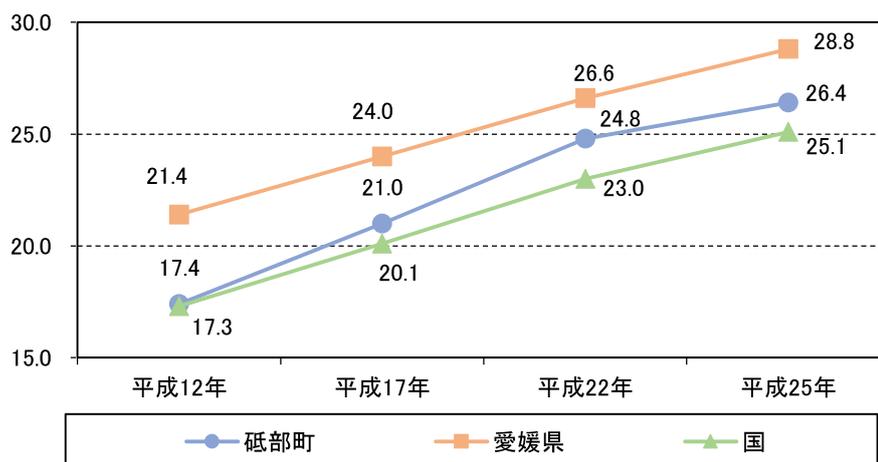
資料：国勢調査、砥部町調べ

#### ■年齢3区分別人口割合の推移



資料：国勢調査、砥部町調べ

## ■高齢化率の国・県との比較

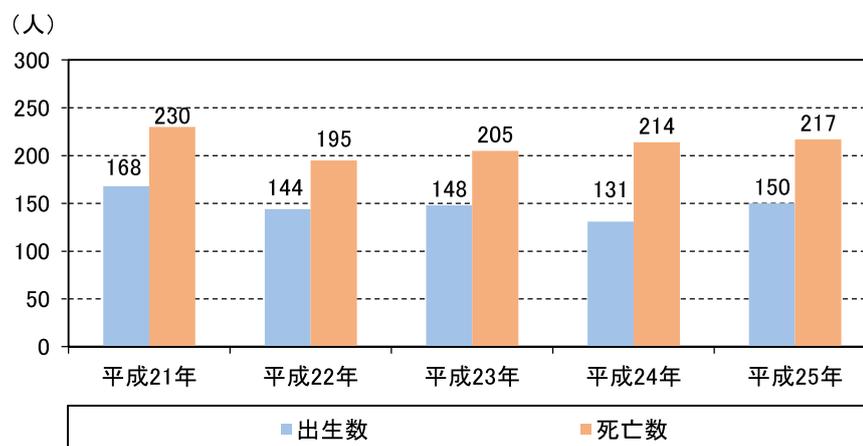


資料：国勢調査、砥部町調べ

## 》2 出生数・死亡数

死亡数は、増減を繰り返しながら推移している一方で、出生数は平成21年と比べると減少はしていますが、平成25年までは増減を繰り返し、横ばいの推移となっています。全体としてみれば死亡数が出生数を超過する自然減となっています。

## ■出生数と死亡数の推移

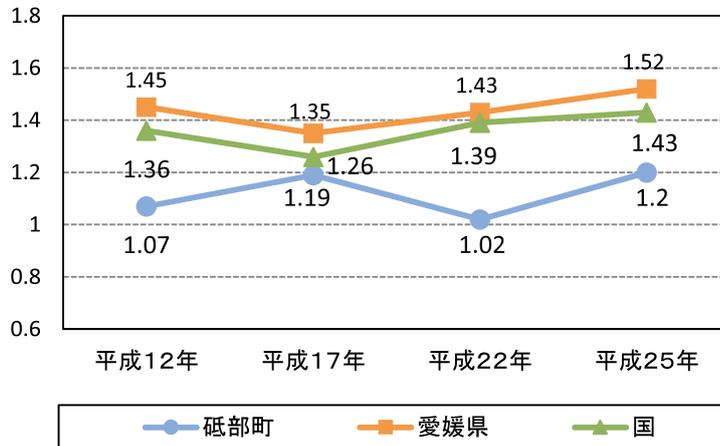


資料：愛媛県保健統計年報、砥部町調べ

### 》3 合計特殊出生率数

合計特殊出生率は、平成12年から増減を繰り返しています。平成25年には1.2となっており、県、国と比較すると低い水準となっています。

#### ■合計特殊出生率の推移



資料：砥部町調べ

※合計特殊出生率：出産可能年齢（15～49歳）の女性に限定し、各年齢ごとの出生率を足し合わせ、一人の女性が生涯、何人の子供を産むのかを推計した指標。人口を維持するのに必要な数値は2.08とされています。

### 》4 平均寿命・健康寿命

砥部町の平均寿命は、平成17(2005)年から平成22(2010)年にかけて、男女ともに伸び、国や県と比較すると長くなっています。また、砥部町の平成25年の健康寿命についても、男女ともに国や県より若干長くなっています。今後健康寿命を伸ばしていくことが大切です。

#### ■平均寿命および健康寿命の国・県との比較

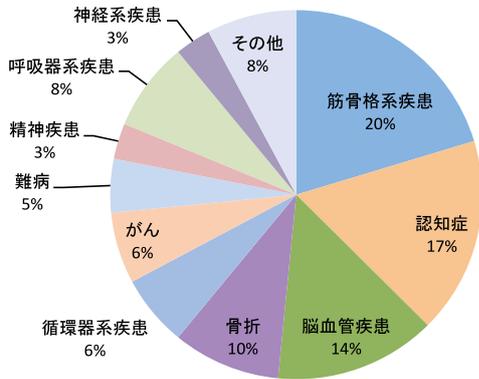
平均寿命の推移		平成 17 年	平成 22 年	平成 25 年	健康寿命 平成 25 年
砥部町	男性	79.0 歳	80.0 歳	—	65.3 歳
	女性	85.9 歳	87.0 歳	—	66.9 歳
愛媛県	男性	78.3 歳	79.1 歳	—	64.9 歳
	女性	85.7 歳	86.5 歳	—	66.8 歳
国	男性	78.8 歳	79.6 歳	80.2 歳	71.2 歳
	女性	85.8 歳	86.4 歳	86.6 歳	74.2 歳

資料：国勢調査、簡易生命表、国保データベースシステム

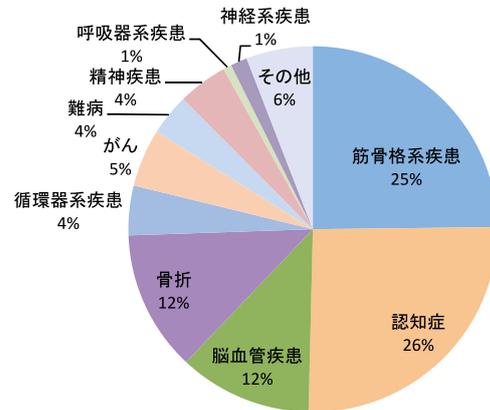
## 5 介護保険新規申請者の認定原因疾患割合

介護保険新規申請者の認定原因疾患の割合についてみると、平成23年から平成25年にかけて、男性は認知症と脳血管系、女性は筋骨格系疾患が増加しています。一方で、男性は筋骨格系疾患、女性は脳血管疾患と認知症の割合が減少しています。

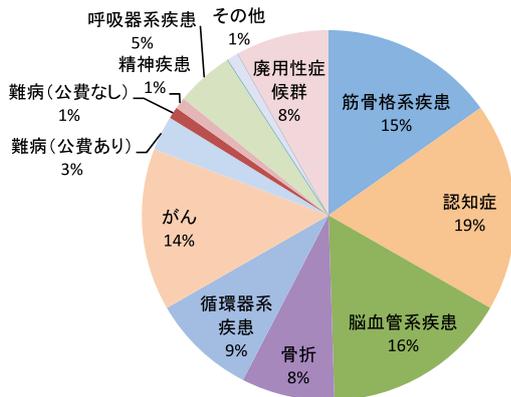
【平成23年 男性】



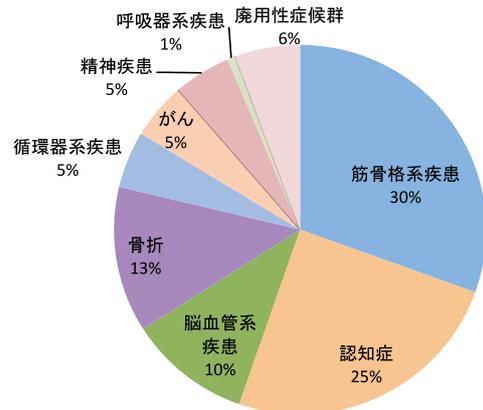
【平成23年 女性】



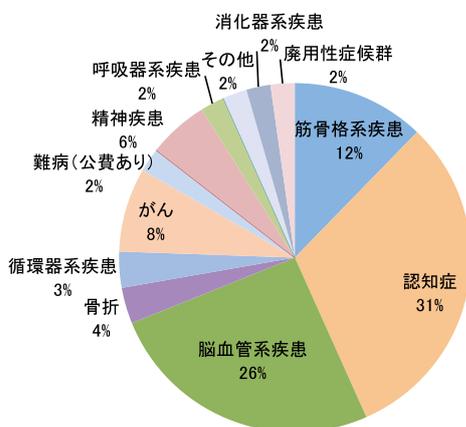
【平成24年 男性】



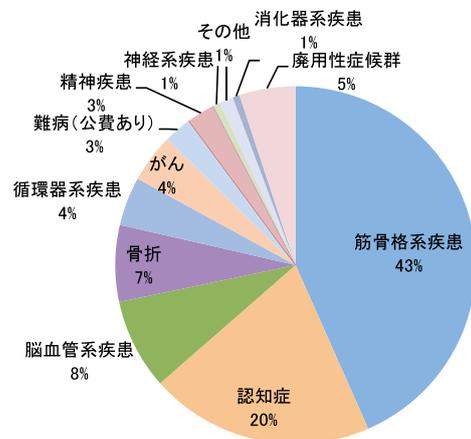
【平成24年 女性】



【平成25年 男性】



【平成25年 女性】



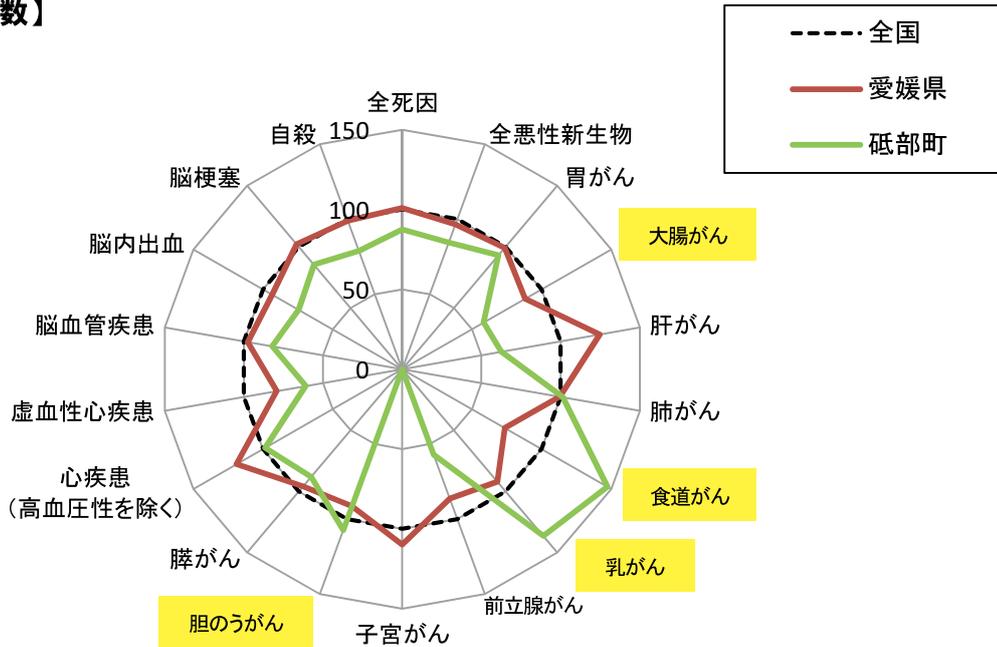
資料：砥部町介護福祉課調べ

## 》6 標準化死亡比(SMR)

砥部町の平成20～23年平均のSMR（全国水準を100としたときの砥部町の死亡割合）をみると、食道がん、乳がん、胆のうがんは全国と比較して砥部町の死亡率が高い、という結果になります。なお、平成20～23年の間に砥部町での子宮がん死亡者は0でした。

### ■標準化死亡比（Standardized Mortality Ratio：SMR）の推移（全国＝100.0）

#### 【総数】



資料：愛媛県保健統計年報

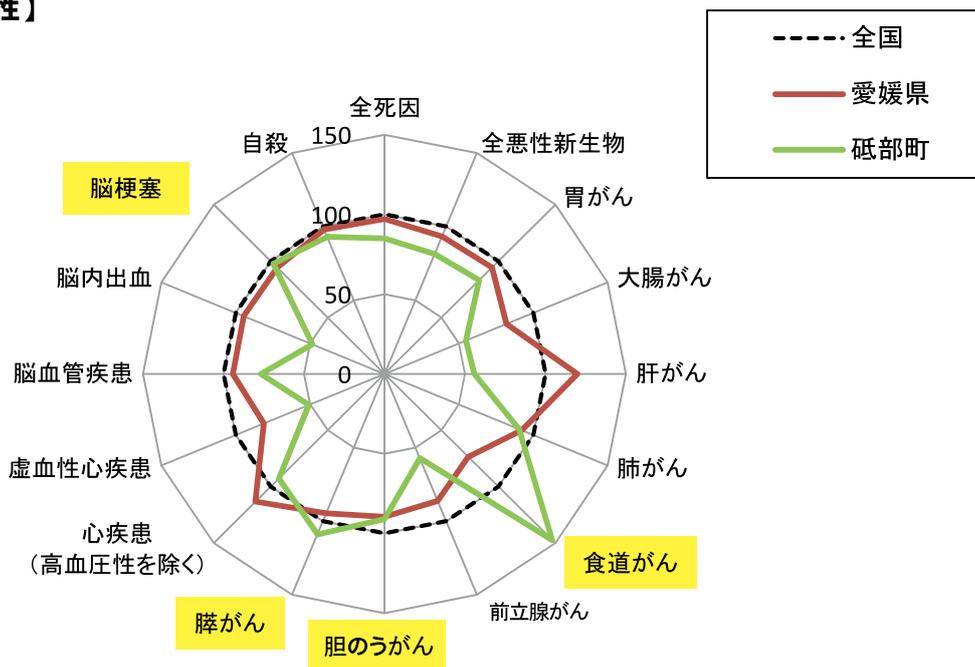
※標準化死亡比（SMR）：年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較ができるように考えられた指標。標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出する方法。

砥部町のSMRについて主要死因別にみると、男性の食道がん、膵がん、女性の胃がん、肺がん、乳がん、胆のうがん、心疾患（高血圧性を除く）、脳内出血は全国に比べて死亡率が高くなっています。特に男性の食道がん、女性の乳がんは大きく上回っています。また、男性の自殺は全国より低いものの、砥部町の女性と比較すると高くなっています。

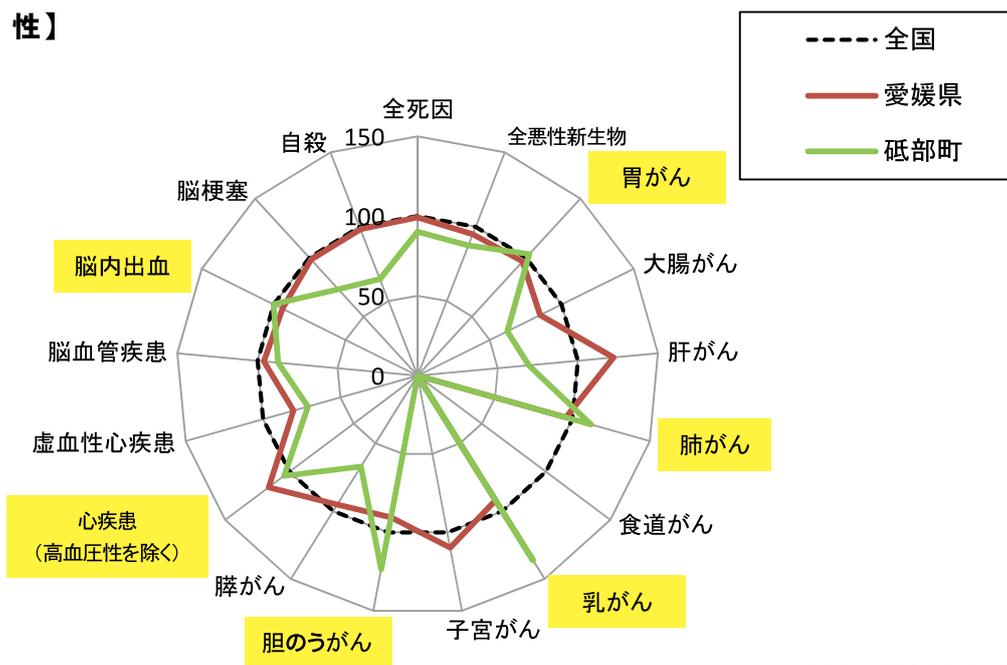
さらに、愛媛県と比較すると、男性・女性ともに胆のうがんが上回っており、男性では食道がん、膵がん、脳梗塞、女性では胃がん、肺がん、乳がん、脳内出血がそれぞれ上回っています。

■男女別の標準化死亡比（Standardized Mortality Ratio：SMR）の推移（全国＝100.0）

【男性】



【女性】



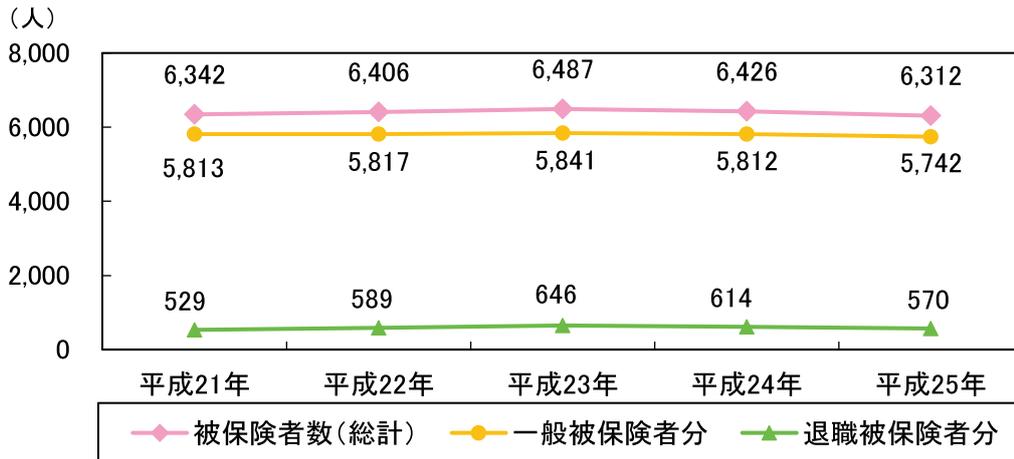
資料：愛媛県保健統計年報

## 7 国民健康保険の状況

### (1) 被保険者数の推移

砥部町の国民健康保険被保険者数は平成23年までは増加していましたが、平成23年以降は減少しており、平成25年では6,312人となっています。そのうち一般被保険者分は5,742人、退職被保険者分は570人となっています。

#### 国民健康保険被保険者数の推移

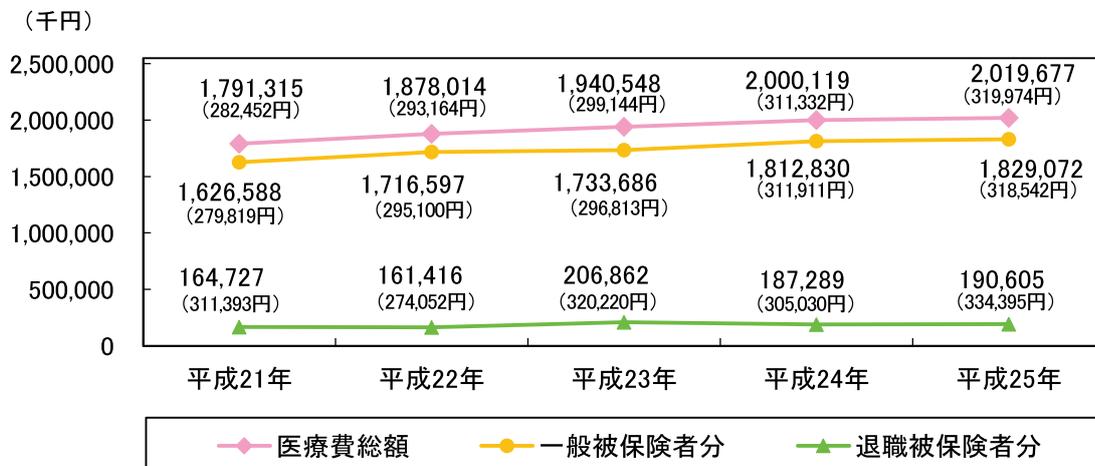


資料：砥部町国民健康保険事業状況報告書

### (2) 国民健康保険の医療費の推移

砥部町の医療費は年々増加しており、平成25年では2,019,677千円となっています。そのうち一般被保険者分は1,829,072千円、退職被保険者分は190,605千円となっています。

#### 国民健康保険の医療費の推移



※ ( ) 内は1人当たりの医療費

資料：砥部町国民健康保険事業状況報告書

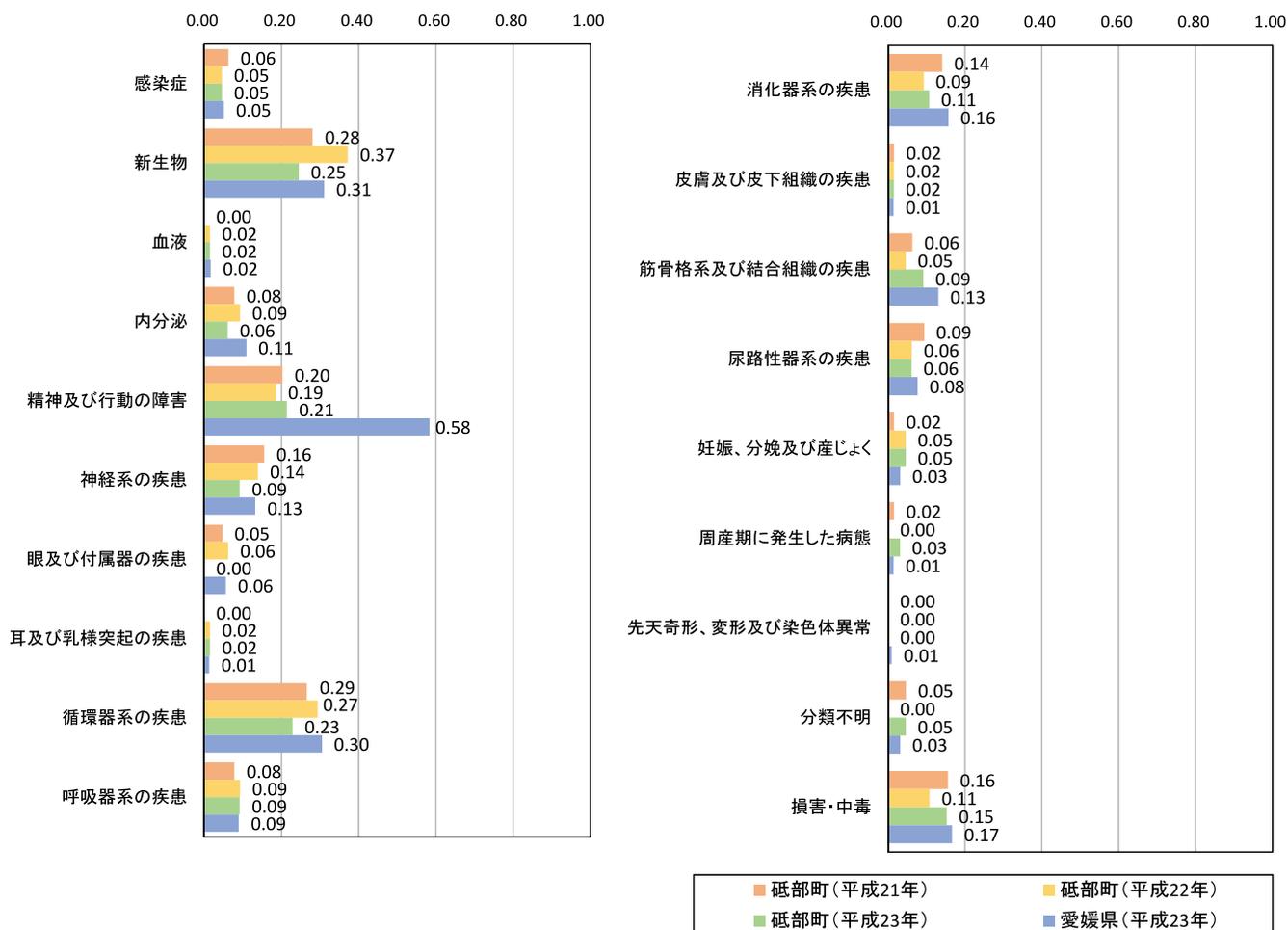
### (3) 疾病大分類別受診率の比較

被保険者100人当たりの受診率についてみると、平成23年の砥部町は、入院による受診で新生物の疾患が最も高く、次いで循環器系の疾患が高くなっています。また、平成21年から平成23年にかけて、感染症の疾患と神経系の疾患は減少しています。

入院外による受診では、循環器系の疾患が最も高く、次いで消化器系の疾患が高くなっています。また、平成23年の愛媛県と比較すると、循環器系の疾患の入院外の受診率は上回っており、消化器系の疾患と筋骨格系及び結合組織の疾患はほぼ同様の数値となっています。

#### ■ 疾病大分類別受診率（入院）の比較

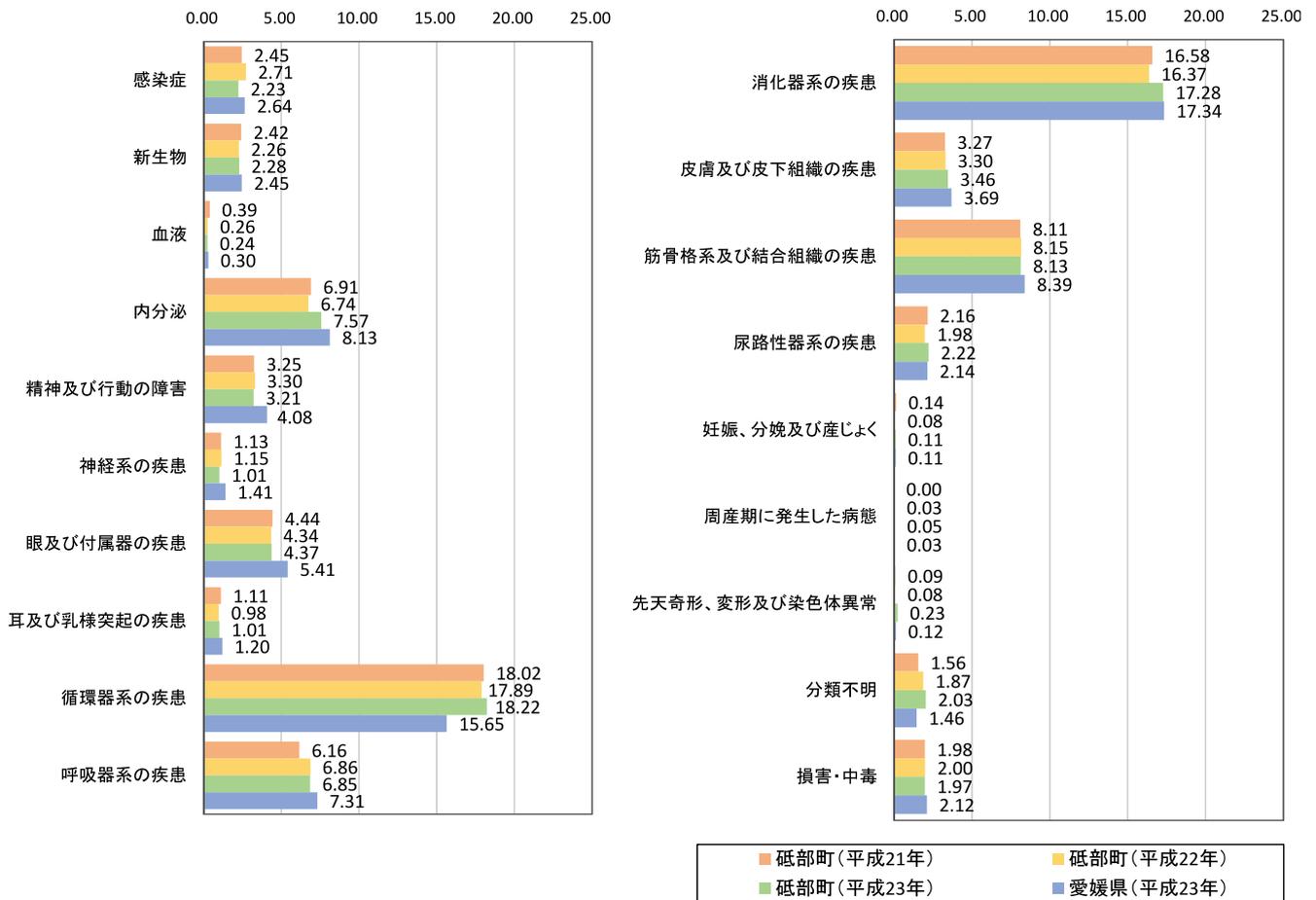
(被保険者 100 人対)



資料：愛媛の国保病類別統計

## ■疾病大分類別受診率（入院外）の比較

（被保険者 100 人対）



資料：愛媛の国保病類別統計

## ■代表的な病名

疾病大分類	病名
感染症	結核
	ウイルス肝炎
新生物	胃・腸・肝・肺・乳房などの悪性新生物
内分泌	糖尿病
	脂質異常
精神及び行動の障害	認知症
	統合失調症
神経系の疾患	アルツハイマー症

疾病大分類	病名
循環器系の疾患	高血圧性疾患
	心疾患（高血圧性のものを除く）
呼吸器系の疾患	脳血管疾患
	喘息
消化器系の疾患	気管支炎
	食道・胃・腸・肝などの炎症
筋骨格系及び結合組織の疾患	痛風・リウマチなどの関節症
損害・中毒	骨折

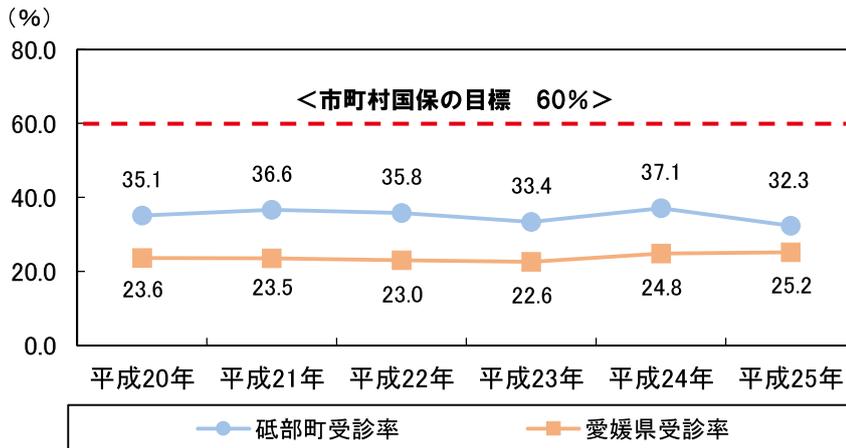
## 》8 健診・検診等の状況

### (1) 特定健診受診率

砥部町の特定健康診査の受診率についてみると、平成20年から平成25年にかけて増減を繰り返しており、平成25年では32.3%と平成24年に比べると減少しています。

また、愛媛県の受診率と比較すると全体的に受診率が高くなっています。

#### ■特定健康診査の受診率

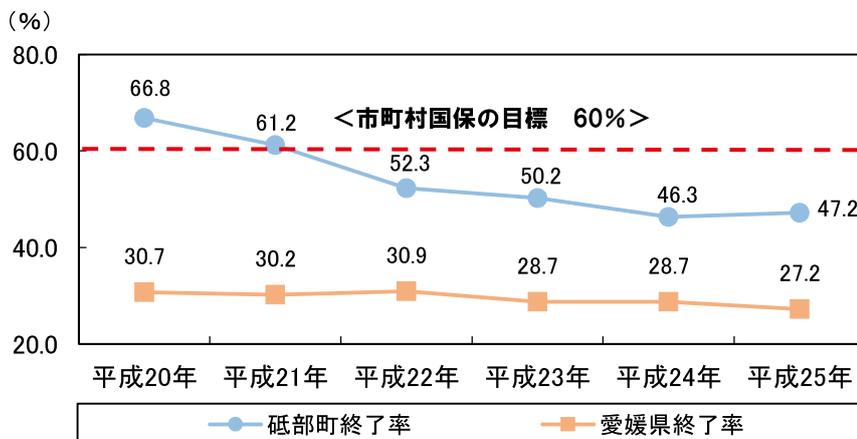


資料：特定健診結果等分析事業報告書

### (2) 特定保健指導実施率

砥部町の特定保健指導の実施率についてみると、平成20年では66.8%と、市町村国保の目標実施率を上回っていましたが、それ以降は減少傾向にあり、平成25年では47.2%となっています。

#### ■特定保健指導の実施率



資料：特定健診結果等分析事業報告書

### (3) メタボリックシンドロームの該当者割合

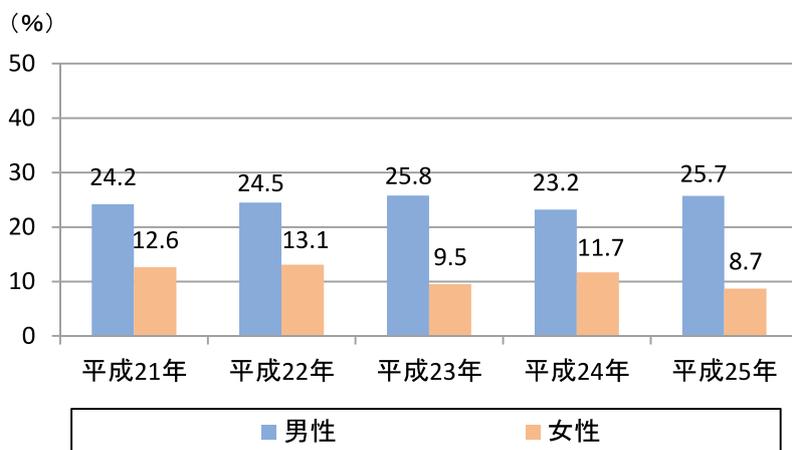
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は男性2人に1人、女性5人に1人の割合で見られ、男性では腹囲85cm以上、女性では腹囲90cm以上の人を基準とします。

さらに「該当者」とは腹囲に加えて血圧・血糖・血中脂質のうち2つが基準値以上、「予備軍」とは腹囲に加えて血圧・血糖・血中脂質のうち1つが基準値以上の人です。

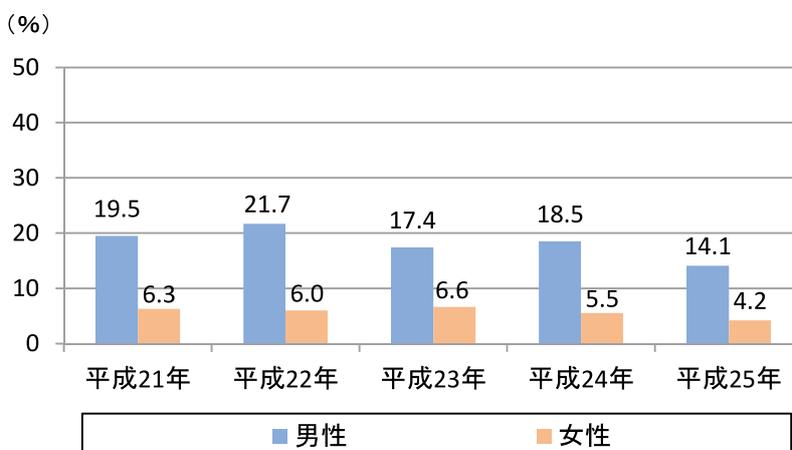
砥部町のメタボリックシンドローム該当者についてみると、男性は平成21年から平成25年にかけて横ばいであり、平成25年には25.7%となっています。また、女性は平成21年が12.6%であるのに対し、平成25年では8.7%と減少傾向にあります。

さらに、砥部町のメタボリックシンドローム予備軍についてみると、平成21年の割合に対し平成25年は男女ともに減少しており、男性が14.1%、女性が4.2%となっています。

#### ■メタボリックシンドローム該当者の割合



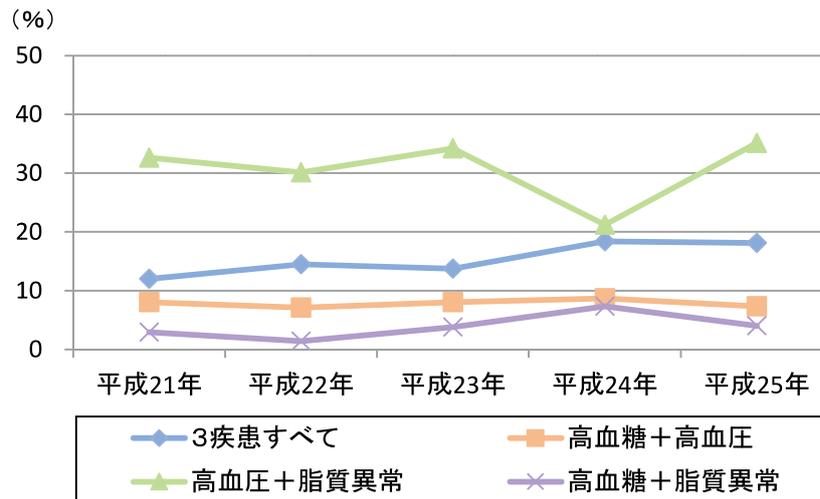
#### ■メタボリックシンドローム予備軍の割合



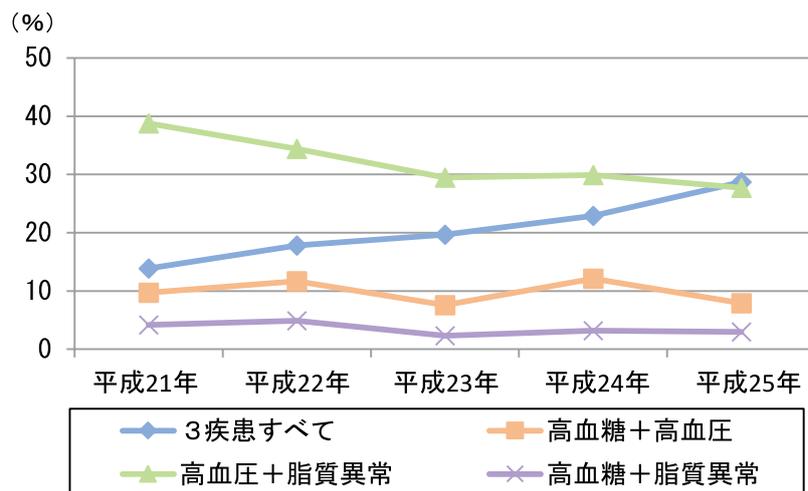
砥部町のメタボリックシンドロームの疾患割合についてみると、該当者の男性、女性ともに高血圧+脂質異常の割合が3疾患のなかで最も高く、予備軍では男性、女性ともに高血圧の割合が最も高くなっていることから、今後、町として特に高血圧予防が必要です。

## ■メタボリックシンドローム該当者の疾患割合

### 【男性】



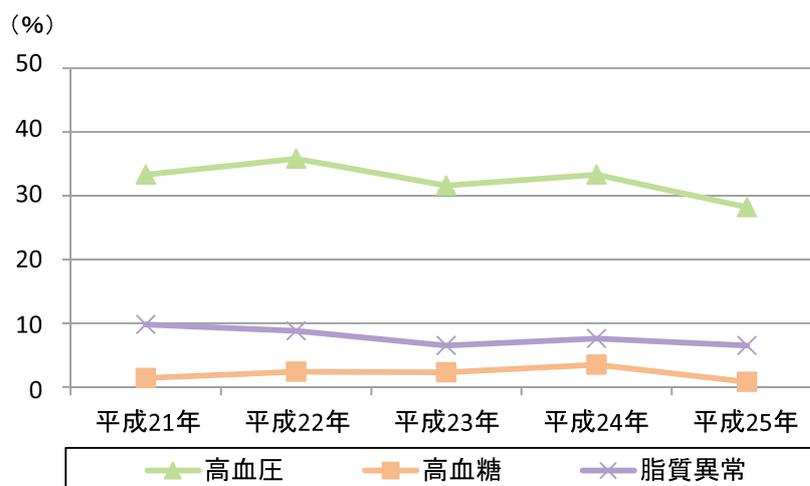
### 【女性】



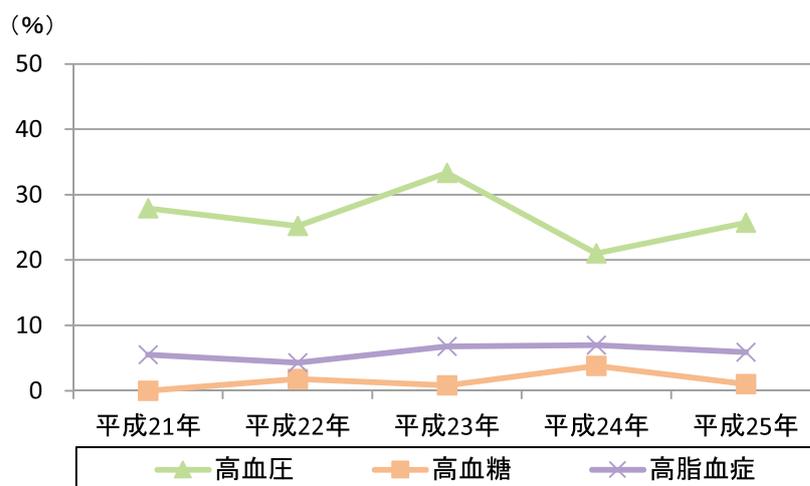
資料：特定健診結果分析事業報告書

## ■メタボリックシンドローム予備軍の疾患割合

### 【男性】



### 【女性】

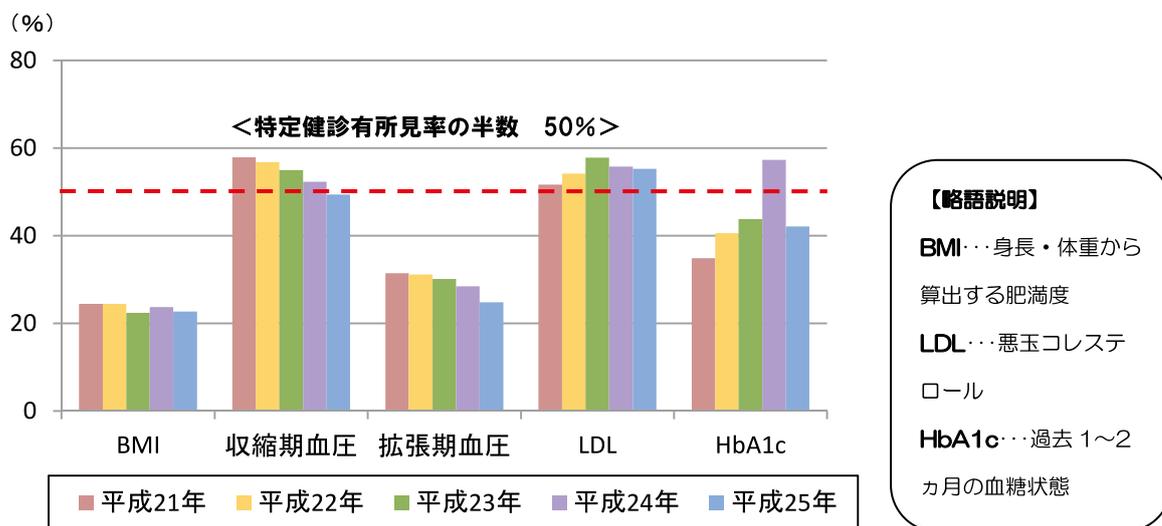


資料：特定健診結果分析事業報告書

## (4) 特定健診における所見の割合

特定健診における所見の割合についてみると、平成21年から平成25年にかけて収縮期血圧と拡張期血圧の割合は減少傾向にあります。また、平成25年ではLDLの割合が最も高く、収縮期血圧とともにほぼ毎年受診者の50%を超えています。

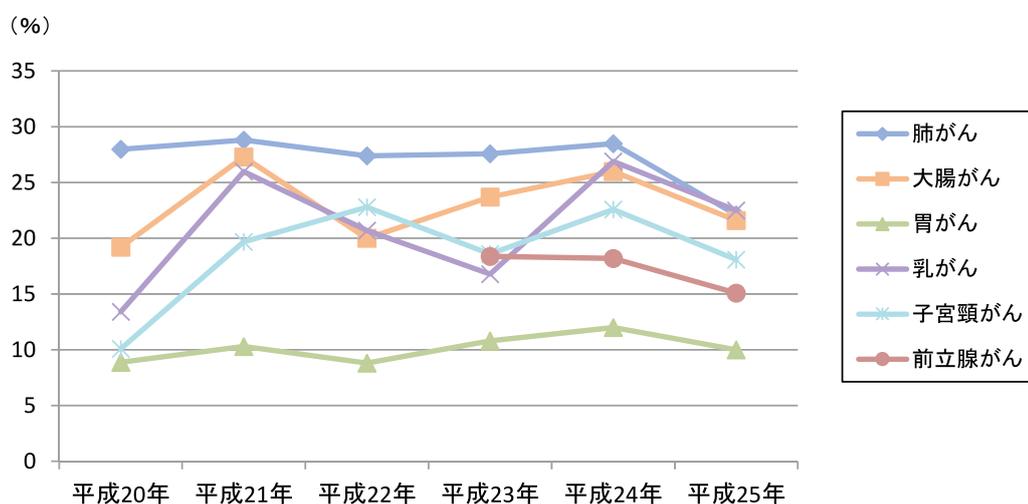
### ■特定健診における所見の割合



## (5) がん検診受診率

砥部町の各種がん検診の受診率についてみると、肺がん検診の受診率が他のがん検診と比較して高くなっています。すべてのがん検診受診率が、平成24年と比較して平成25年では減少しています。

### ■各種がん検診の受診率



資料：砥部町保健センター

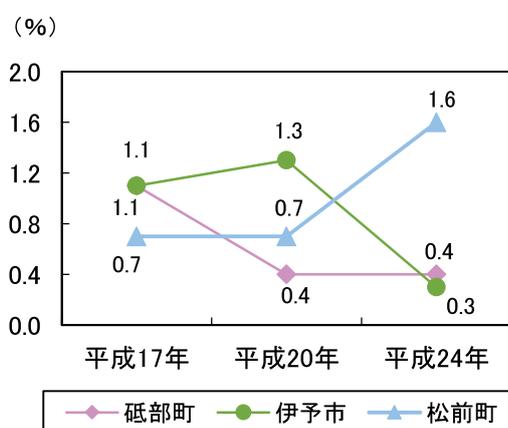
## (6) 小児生活習慣病健診 高血圧児童の割合（3市町比較）

小児生活習慣病健診について、高血圧を指摘された児童の割合をみると、平成17年から平成24年にかけて砥部町の小学4年生は減少しており、中学1年生は平成20年では2.8ポイント増加し、平成24年には1.1ポイント減少しています。

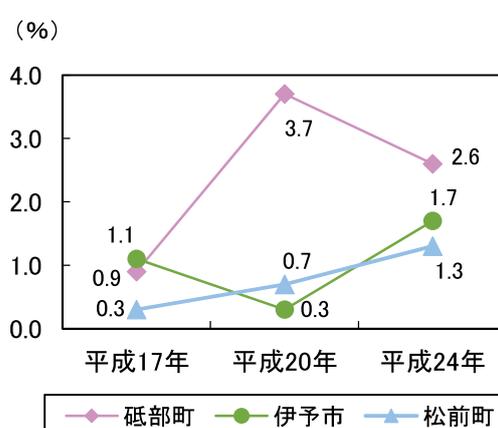
また、3市町の比較でみると、平成24年の砥部町の小学4年生は松前町より低くなっていますが、中学1年生では最も高くなっています。

なお、比較している年度ごとに、その当時の基準値で「所見あり」とされる児童の割合を示していますので、年度ごとの変動が大きくでています。そのため一概に「児童の血圧が高い」とすることはできませんが、砥部町の成人の高血圧者が増加している現状を考えると、幼少期からの高血圧予防、啓発活動が重要となります。

### 【高血圧を指摘された小学4年生】



### 【高血圧を指摘された中学1年生】



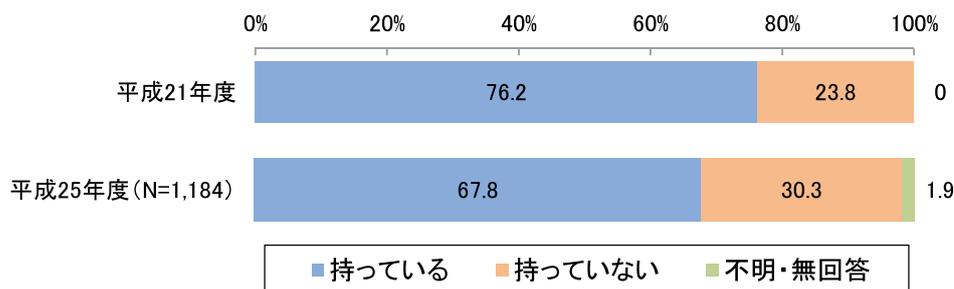
資料：砥部町調べ

## 》9 ストレスの解消について

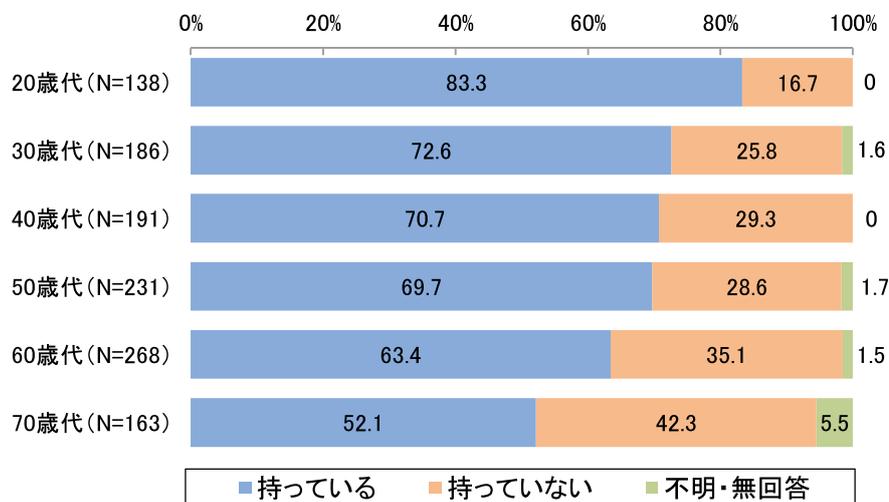
ストレス解消の手段について、平成21年度と平成25年度の比較でみると「ストレス解消手段を持っている」と回答された方が平成21年度では76.2%、平成25年度では67.8%となっており、減少しています。

また、平成25年度の年代別でみると、年代が上がるにつれて「ストレス解消手段を持っている」と回答された方が減少しています。

### ■ストレスを解消する手段をもっていますか



### 【平成25年度 年代別】



資料：砥部町健康づくり計画・食育推進計画のアンケート調査（平成21年度・25年度）

## 》10 母子保健の状況

### (1) 妊娠の届出状況

砥部町の妊婦の届出状況は、満11週以内届出率が平成25年では89.0%となっており、平成20年から比較すると増加傾向にあります。

#### ■妊婦の届出状況

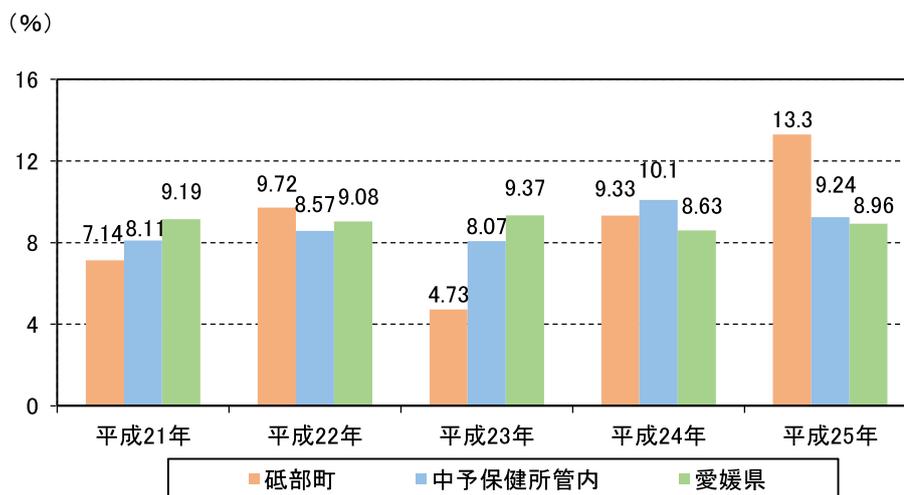
	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
満 11 週以内届出率	80.3%	81.8%	83.0%	84.6%	91.8%	89.0%
満 28 週以上届出率	0.2%	0.0%	0.7%	0.7%	0.7%	0.0%

資料：砥部町の妊婦届出統計

### (2) 低出生体重児の出生数

砥部町の低出生体重児の出生数についてみると、平成23年で一度減少したものの、平成25年まで増加しており、平成25年では双子・三つ子の出生の影響もあり13.3%と最も高くなっています。また、中予保健所管内、愛媛県と比較すると平成25年では4ポイント以上高くなっています。

#### ■低出生体重児の出生数の割合

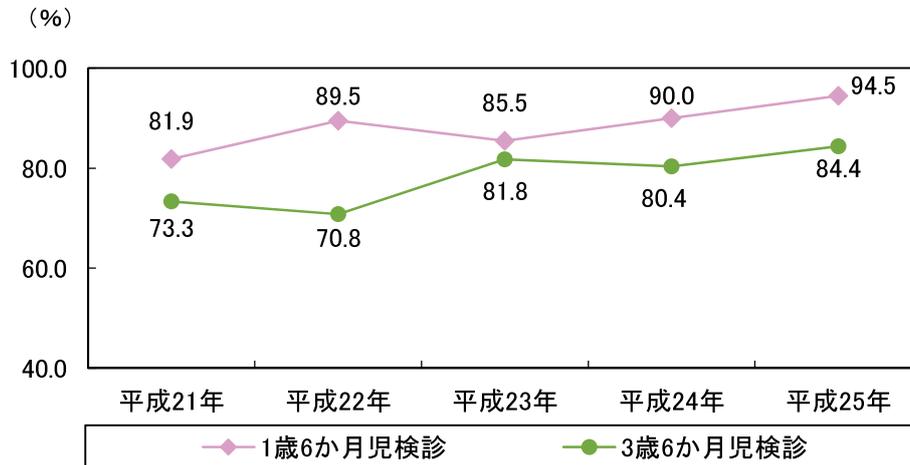


資料：愛媛県保健統計年報、砥部町保健センター

### (3) 1歳6か月児健診・3歳6か月児健診の状況

砥部町の1歳6か月健診の受診率についてみると、平成20年から比較すると平成25年では94.5%と受診率が向上しています。また、3歳6か月児健診の受診率についても、増減を繰り返しながら平成21年の73.3%に対し、平成25年では84.4%と向上しています。

#### ■ 1歳6か月児健診・3歳6か月児健診の受診率



資料：砥部町保健センター

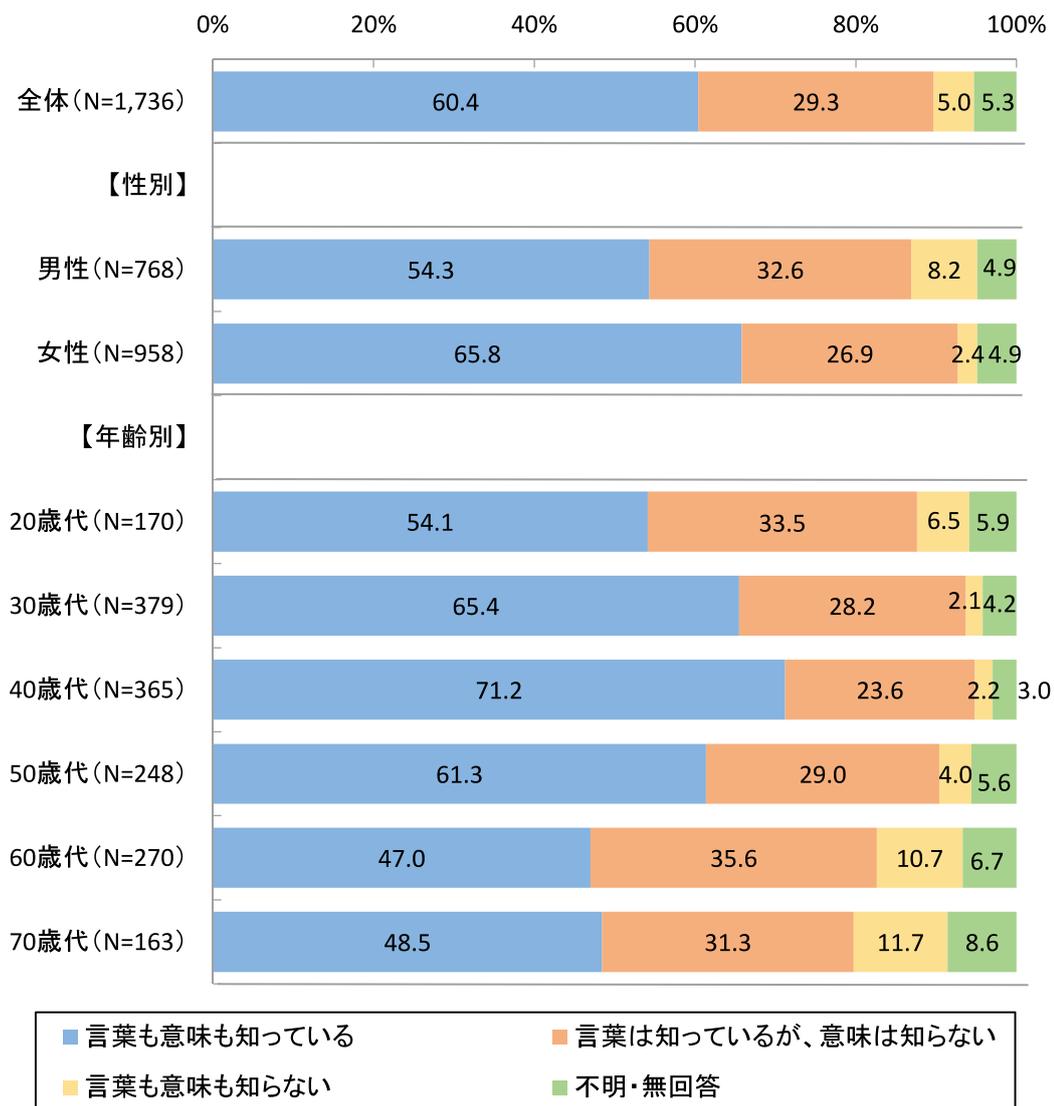
## 》11 食に対する意識

### (1) 食育の認知度と関心について

食育の認知度についてみると、砥部町全体では「言葉も意味も知っている」と回答された方が60.4%となっており、一方で「言葉も意味も知らない」と回答された方が5.0%となっています。

また、性別でみると女性の方が比較的、認知度が高い傾向にあります。さらに年齢別では、40歳代の認知度が最も高く、一方で60歳代以降の方の認知度が低い傾向にあります。

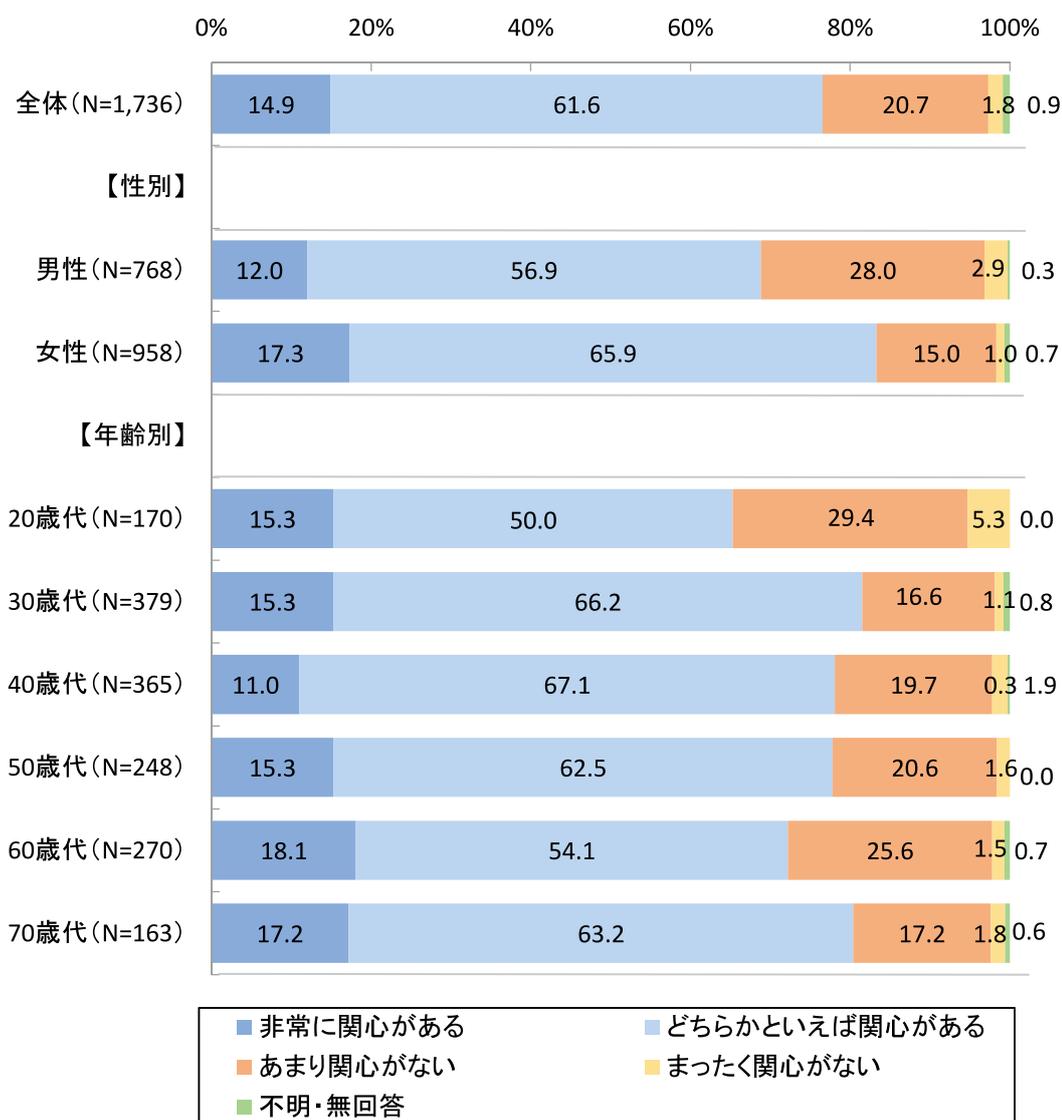
#### ■食育という言葉やその意味を知っていますか。



資料：砥部町健康づくり計画・食育推進計画のアンケート調査（平成25年度）

食育の関心についてみると、全体では「非常に興味がある」や「どちらかといえば興味がある」と回答された方が、8割近くを占めています。また、性別では女性の方が比較的、関心が高い傾向にあります。年齢別では、20歳代で「あまり関心がない」または「まったく関心がない」と回答された方が、3割を超えている状況です。

■食育に関心がありますか。



資料：砥部町健康づくり計画・食育推進計画のアンケート調査（平成25年度）

## (2) 食事への問題意識について

食事への問題意識についてみると、「問題がある」または「多少問題がある」と回答された方の割合は、幼児保護者で54.7%、中学3年生保護者で41.8%、おとなが53.7%となっています。

また、その内容についてみると、幼児保護者では「好き嫌いが多い」や「食事のバランスが悪い」が他の回答よりも比較的高くなっており、中学3年生保護者でも同様の傾向がみられます。

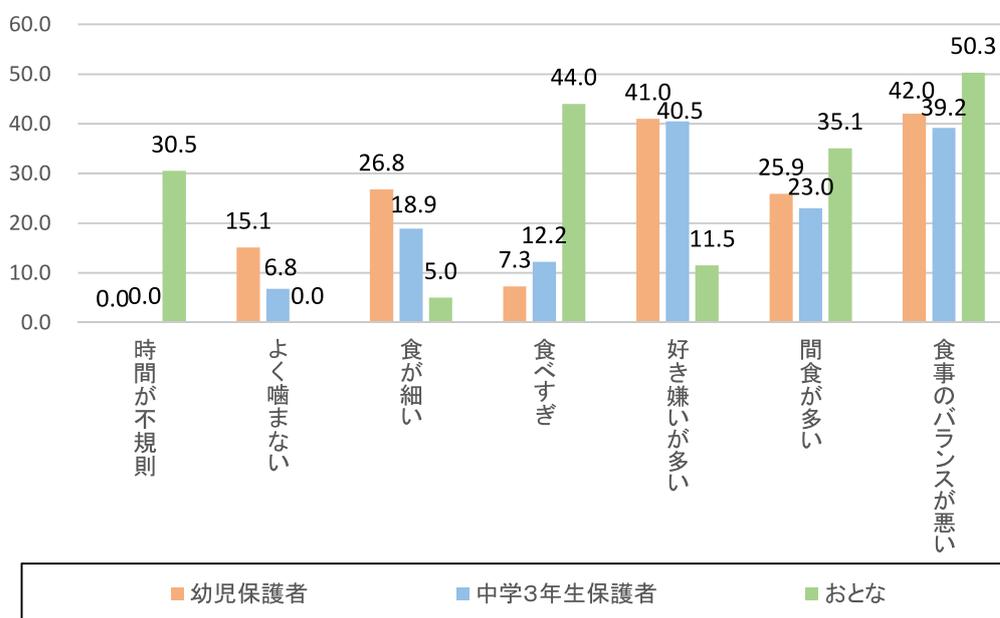
おとなについては、幼児保護者や中学3年生保護者と同様に「食事のバランスが悪い」と回答された方が高くなっていますが、一方で「時間が不規則」や「食べ過ぎ」、「間食が多い」と回答された方も高くなっていきます。

### ■自分の食生活で、問題がある、多少問題がある人の割合

幼児保護者	中学3年生保護者	おとな
54.7%	41.8%	53.7%

資料：砥部町健康づくり計画・食育推進計画のアンケート調査（平成25年度）

### ■自分の食生活で、問題がある、多少問題がある人のその内容

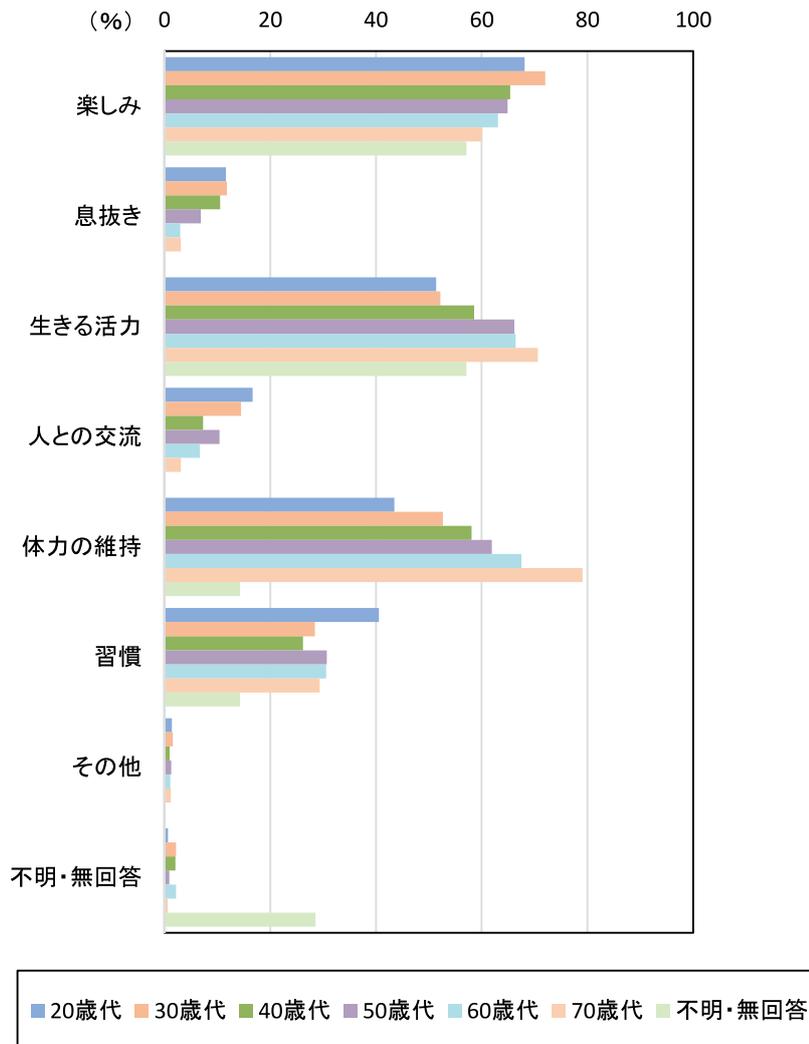


資料：砥部町健康づくり計画・食育推進計画のアンケート調査（平成25年度）

### (3) 食べることの意味

食べることの意味に関する調査についてみると、「楽しみ」や「息抜き」と回答された方は比較的、若い世代が高くなっています。一方で、年代が上がるにつれて「生きる活力」や「体力の維持」と回答された方が高くなっています。

#### ■あなたにとって食べることはどういうことですか。



資料：砥部町健康づくり計画・食育推進計画のアンケート調査（平成25年度）

## 》1 基本的な方向性

「第2次砥部町健康づくり計画」「砥部町食育推進計画」は、砥部町民が住み慣れた地域で健やかに暮らしていくための健康づくり・食育推進のための柱となる計画です。

また、第1次健康づくり計画では、子どもから高齢者まで健康で明るくイキイキと輝く活気あるまちの実現に向けて目標を設定し、様々な取り組みを推進してきました。その中で改善されたものもありますが、今後も継続して取り組みが必要なことや、新規課題として対応すべきこともできてきています。

そうしたことを踏まえながら、以下のことを大切にし本計画を推進していきます。

## 大切にしたいこと

住民と関係団体・  
行政とが膝を突き  
合わせて話し合い、  
住民ニーズを確認

豊かな人生を  
過ごすため、  
健康なまちや  
個人が目指すものを  
共有

健康づくり・食育  
推進活動の評価が  
できる計画の策定

行政職員が課の  
枠を超えて、  
健康づくり・  
まちづくり政策を  
考える

## 》2 計画の策定プロセス

### 健康づくり計画・食育推進計画の策定組織体制

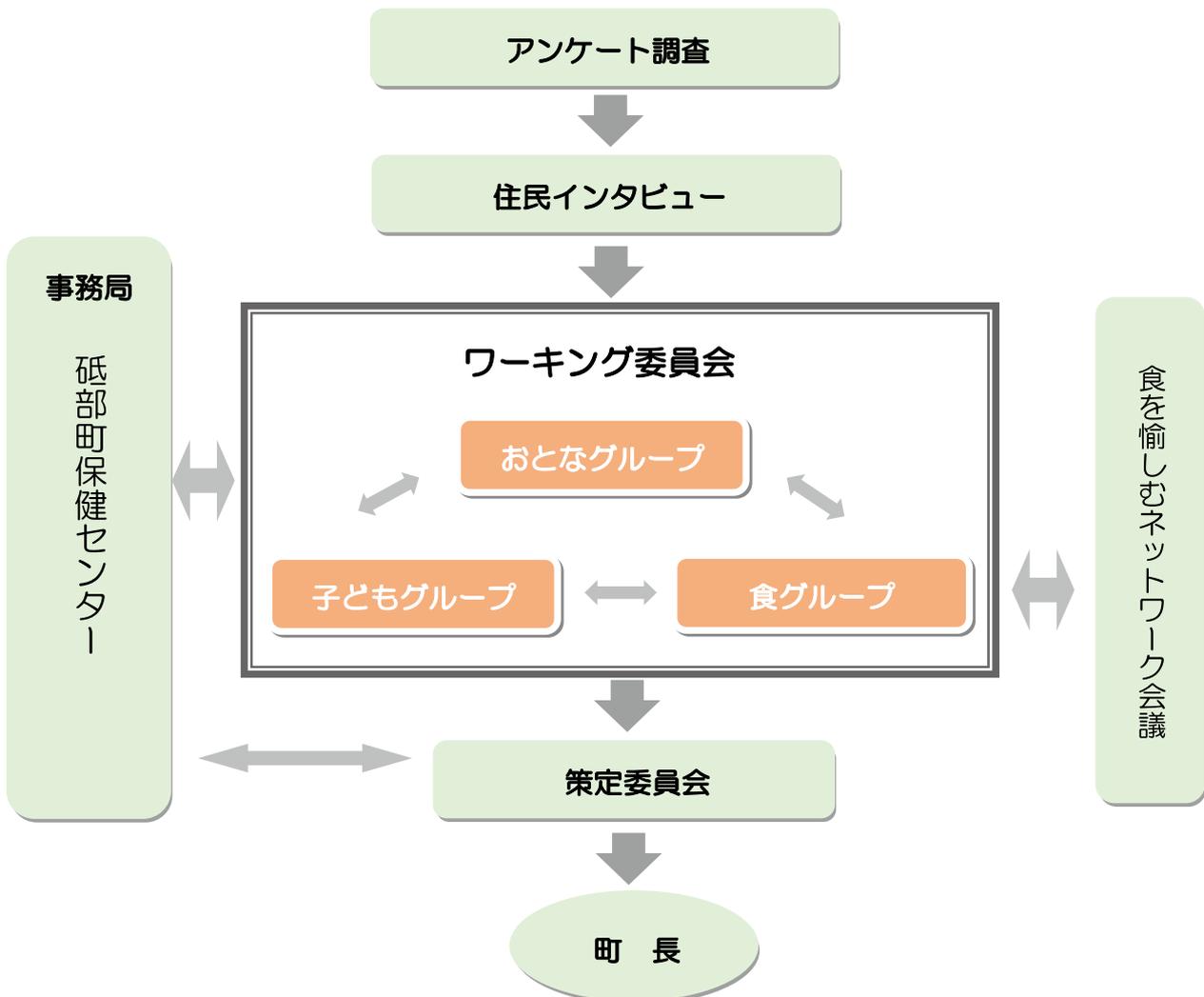
本計画の策定にあたっては、平成17年から26年にわたる第1次健康づくり計画を基に、一般成人、乳幼児を持つ保護者、小学6年生本人、中学3年生の保護者へのアンケート調査、住民へのグループインタビュー及びその他の統計資料により現状の分析を行い、調査結果及び分析結果を砥部町健康づくり計画・食育推進計画策定委員会で検討を行いました。

また、健康づくりに関する住民の意見を聴くため、4回のワーキングを実施しました。

〈ワーキング委員〉 住民18名、専門職11名、行政職員17名

〈策定委員〉 15名

#### ■策定体制イメージ



## アンケート調査の実施

住民の健康に関する生活実態、要望・意見などを把握することを目的に、アンケート調査を実施し、この結果をもとに健康づくり計画と食育推進計画の評価を行いました。

- 調査期間 平成26年2月1日～2月21日
- 調査対象 【一般】 砥部町内在住で20歳から74歳までの住民  
【幼保】 砥部町内在住の「幼稚園または保育所に通う児童」の保護者  
【小6】 砥部町内在住の「小学6年生」  
【中3保】 砥部町内在住の「中学3年生」の保護者

	配布数	回収数	回収率
一般	2,200	1,185	53.9%
幼保保護者	500	375	75.0%
小学6年生	250	208	83.2%
中学生保護者	250	177	70.8%
合計	3,200	1,945	60.8%

## 住民インタビューの実施

〈健康づくり計画〉

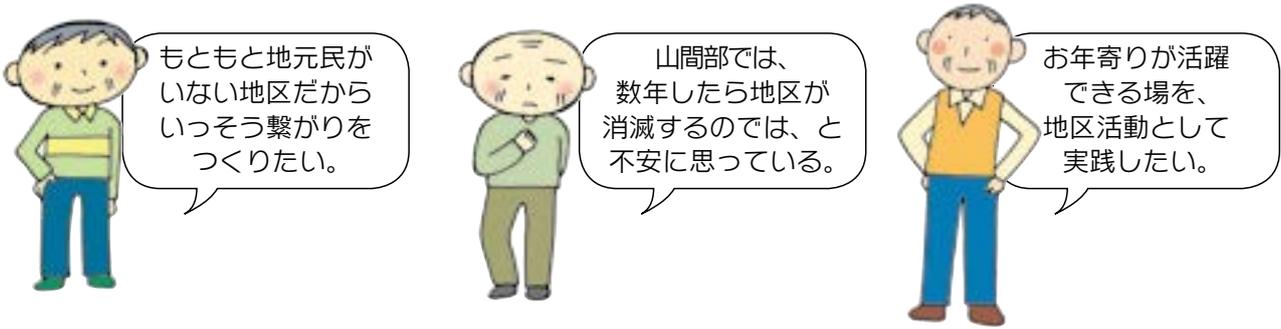
### ●おとなグループインタビュー

- ① 実施日時 : 6月25日(水) 14:00～15:50
- ② 実施場所 : 砥部町文化会館2階
- ③ 対象者 : 区長会役員12名
- ④ 実施ルール : 地区名を名前の代わりにする、他者の意見を否定しない
- ⑤ 聞きとり内容 : ア. 自分が住んでいる地区のイメージや特徴  
イ. 自分や地域でできる健康づくり
- ⑥ 所感 :

同じ町内でも、若い世代が多い地区ではコミュニケーションに悩み、山間部では高齢化が進み後継ぎがないが人の繋がりは強いなど、状況はさまざまであった。スポーツを通じて交流する地区や、空き部屋を活用して集会をする地区など、地域を盛り上げようとする取り組みが見られた。

各地区で課題はありながらも、「体を動かす」取り組みを実施しているところが多く、高齢者の比率が高くなりつつある砥部町においては、体を動かす・外に出る行為自体が健康に繋がる要素であり、健康づくりの意識を根付かせることにも繋がっている。

## ⑦ インタビューの声



### 〈食育推進計画〉

#### ●食グループインタビュー（男性）

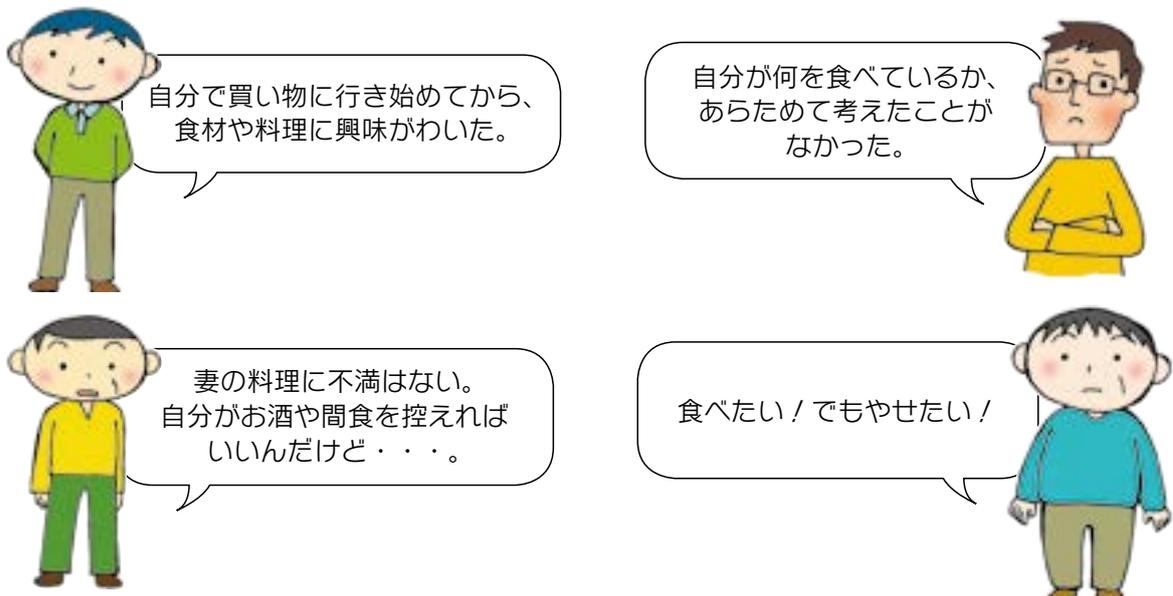
- ① 実施日時： 6月2日（月）11：00～12：00
- ② 実施場所： 砥部町保健センター 機能訓練室
- ③ 対象者： 40～60代男性 6名
- ④ 実施ルール： 地区名を名前の代わりにする、他者の意見を否定しない
- ⑤ 聞きとり内容：
  - ア. 自分の食生活について紹介
  - イ. 朝ごはんを食べる習慣がない人の理由はなにか
  - ウ. 自分の食生活は何点？100点でない理由は？
  - エ. 自分にとって食べることの意味

#### ⑥ 所 感：

男性は食事に対して「就労時間」の影響が大きい。仕事のため夕食の時間が遅くなり、朝お腹がすいていない、朝食を食べる時間を惜しんででもギリギリまで寝ていたい、という実態があり、それが習慣化している。また、男性にとっては退職が一つの転機で、退職を機に食生活や健康について考え直す人が多いことがわかった。

「食べることは家族。コミュニケーションの一つ」「食べることを楽しんでいきたい」等の意見があり、食べる楽しみを感じられるような働きかけが必要だと感じた。

## ⑦ インタビューの声



●食グループインタビュー（女性）

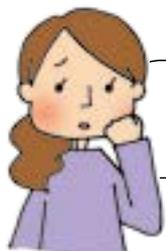
- ① 実施日時 : 7月8日(火) 10:30~12:00
- ② 実施場所 : 砥部町保健センター 集団指導室
- ③ 対象者 : 20~30代育児中の女性 9名
- ④ 実施ルール : 人生の最期に食べたい料理名を名前の代わりにする  
他者の意見を否定しない
- ⑤ 聞きとり内容 : ア. 朝ごはんを食べる習慣がない人の理由はなにか  
イ. 自分の食生活は何点? 100点でない理由は?  
ウ. 自分が母親になって食生活がどう変化したか  
エ. 自分にとって食べることの意味

⑥ 所 感 :

女性においては、「結婚」や「仕事」の有無で朝食の取り方が違って来る、また「ダイエット」や「習慣」も関係するのではないか、との意見があった。「夫や子どもにはいいものを食べさせなきゃ」という意識が料理の意欲に繋がる、という意見が多かった。

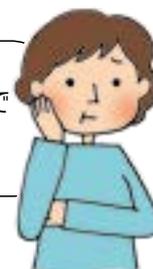
母親・妻として、自分が料理を苦手だと感じる人は、子どもころからの経験が少ないのだという自覚があった。自分の子どもには経験させてやりたいが、余計な手間がかかるのでつい自分でしてしまう、という反省点もあった。

⑦ インタビューの声



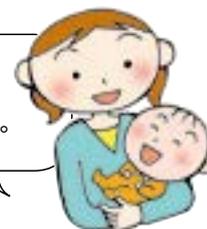
時間もお金もかけず、  
おいしいものが作りたい!

自分は夫や子どもの  
残したものを余ったもので  
食事を済ませてしまう。  
バランスは悪いと思う。



食事は身体のためと、  
家族の団らんのために大切!

食事は楽しくて  
幸せなものでありたい。



## ワーキングの風景

平成26年7月

第1回 「今回の計画策定についてそれぞれ思うことは？」

第2回 「砥部町がこうなったらいいな」～理想・希望～



住民と行政が「同じ方向へ」向かう話し合いと共有化することが、町の健康づくりと食育推進に欠かせません。



「おとな」「子ども」「食」のグループに分かれて、それぞれ自由に課題や意見を出し合いました。



個人が思う豊かな暮らしと、町としての豊かな暮らしを考え、皆さんの意見を集め、話しあい、検討しました。「健康」とはなにか、一人一人違う意見を集約していきました。



平成26年8月～9月

第3回～第4回

「理想の砥部町」の実現に向けて～課題共有と具体的な方策～

近所同士で声をかけあって、  
悩み事をひとりで  
抱え込まないような  
地域づくりをしたい。

「バランスよく食べる」って  
そもそもどういう  
意味だろう？  
何をどれだけ食べたら  
良いのだろうか。



予防のためには、家庭で  
手づくりの食事、薄味に  
なれる環境づくりが  
大事だと思う。

子どもがしっかりと  
歯みがきができているか、  
親がしっかり確認しないと  
いけないよね。

ストレスをためないように、  
相談できる相手が身近に  
いることが大事。



個人や家庭、地域、学校、行政それぞれが  
できることを話し合ったなかで、特に何を優先  
して解決するか、その取組みについて考えま  
した。



砥部町で初めての食育推進計画をつくるため、  
食グループのみなさんにはワーキングの他に  
も計2回、「食を愉しむネットワーク会議」と  
して集まっていただき、たくさんのご意見を  
いただきました！

## ワーキング委員名簿 ※職名・敬称略

ご協力  
ありがとうございます！  
ございました！



### 〈子どもグループ〉

所 属	氏 名	所 属	氏 名
砥部町女性団体連絡協議会	土居美智子	町保育所長	海野 恵子
主任児童委員	古田 稔	校長会	妻鳥 昇司
とべ子育て支援団体ぽっかぽか	村上 明子	中学校養護教諭	中野 典子
P T A (広田小学校)	上本 隆弘	介護福祉課 (子育て支援係)	岩本 洋
伊予医師会	木谷 伸治	学校教育課 (教育委員会)	中野ゆかり
愛媛県立医療技術大学	奥田 美恵	社会教育課 (社会教育係)	岩田 恵子
町幼稚園長	大野 敏子		

### 〈おとなグループ〉

所 属	氏 名	所 属	氏 名
区長会	鵜川 清	老人保健施設 和合苑	奥村 昭夫
砥部町体育協会	森岡 数美	老人保健施設 和合苑	楳本 大輔
砥部町ボランティア連絡協議会	小椋美名子	特別養護老人ホームひろた	松下ひとみ
民生児童委員	中野 文利	砥部町社会福祉協議会	森川 政子
砥部町商工会	渡邊 光雄	中予保健所	高橋 直樹
砥部町健康運動推進リーダー	灘家 照子	介護福祉課 (障がい福祉係)	楠 耕一
砥部町老人クラブ連合会 女性部	林 英子	保険健康課 (国保係)	石田 茂宏
砥部町ふれあい・いきいきサロン 連絡協議会	水口 武史	中央公民館	林 明

### 〈食グループ〉

所 属	氏 名	所 属	氏 名
砥部町食生活改善協議会	山田 幸美	Aコープ砥部	西山 啓司
砥部町認定農業者協議会	白潟 泰	愛媛県立医療技術大学	田中美延里
砥部焼協同組合	白潟八洲彦	学校栄養教諭 (宮内小)	阿部みどり
P T A (砥部中学校)	高橋 久美	保育所栄養士	松田 志穂
砥部町生活研究グループ連絡協議会	日ノ岡都美子	小学校養護教諭 (広田小)	伊達 陽子
とべ子育て支援団体ぽっかぽか	三浦 淳子	中予保健所	河村 玲子
伊予歯科医師会	稲田 雅仁	産業振興課 (農業振興係)	村上 圭子
食品衛生協会	佐々木茂治郎	企画財政課 (企画政策係)	清水 一徳
(株)シキシマパン	田邊新一朗		

### 〈事務局〉

所 属	氏 名	所 属	氏 名
保健センター 所 長	中塚 卓二	保健センター 運動指導士	篠原 雅尋
保健センター 保健師	篠原万喜枝	保健センター 栄養士	光井 雅美
保健センター 保健師	住田江里子	保健センター 栄養士	宮田 明菜
保健センター 保健師	眞鍋ゆかり	地域包括支援センター 保健師	佐伯 直子
保健センター 保健師	吉村 梨江	地域包括支援センター 保健師	武田 妙子
保健センター 保健師	大野 敬子	地域包括支援センター 保健師	西山 三保
保健センター 保健師	和田 彩	広田支所 保健師	福見 早苗
保健センター 保健師	北尾 由紀	(株)ジャパンインターナショナル総合研究所	谷内田好広

## 策定委員会の風景

H26年11月～H27年1月

ワーキングでの住民の意見、行政としての意見を踏まえて、健康づくりと食育推進を考えながらまちづくり計画としての内容を吟味し、計画書の素案を作り上げていきました。(計3回実施)



たくさんの資料をみながら、  
真剣に考えていただきました。



ご協力ありがとうございました！

〈策定委員〉 ※敬称略

役職	氏名	役職	氏名
町内医師会 代表	木谷 伸治	とべ子育て支援団体ぽっかぽか 代表	村上 明子
町内小児科医 代表	小泉 光江	砥部町PTA連絡協議会 会長	高橋 久美
町内歯科医師会 代表	稲田 雅仁	砥部町食生活改善推進協議会 代表	山田 幸美
愛媛県立医療技術大学 教授	野村美千江	砥部町認定農業者協議会 代表	白潟 泰
砥部町ふれあい・いきいきサロン 連絡協議会 会長	水口 武史	伊予地区学校栄養士会 代表 (宮内小学校)	阿部みどり
民生児童委員 代表	中野 文利	公募委員	大森 絵美
区長会 代表	鵜川 清	公募委員	河本 正
愛媛県中予保健所 健康増進課長	荒木周一郎		

## 》3 施策体系（基本理念・重点目標・基本目標）

計画

重点目標と基本目標

健康づくり計画

### 1. こころの健康を守る

- (1) こころにゆとりをもつ
- (2) うつの人を放置しない

### 2. 子育てを楽しむ

- (1) ゆとりをもって育児をする
- (2) 子育て支援の資源（人・場・環境）を活用する

### 3. 交流・地域活動を推進する

- (1) 子どもから高齢者まで、繋がりを広げる
- (2) 誰もが参加しやすい地域活動にする
- (3) 地域の次世代リーダーを育成する

### 4. 体力をつける

- (1) 運動習慣をつける
- (2) 誰もが使いやすい公園にする
- (3) 学校（校庭）を地域活動の場として活用する

### 5. 生活習慣を改善する

- (1) 規則的な生活リズムをつくる
- (2) 禁煙・分煙する
- (3) 節酒を心がける
- (4) 歯の健康を守る

### 6. 生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む

- (1) 自分の健康を守る
- (2) がんを予防する
- (3) 動脈硬化を予防する

食育推進計画

1. 食は命の源 (=病気を予防する)

- (1) バランスをとる
- (2) 規則的な生活リズムをつくる★
- (3) 薄味を心がける★
- (4) 野菜を食べる★
- (5) 口から食べる★
- (6) 男性も食に参加する
- (7) 高齢者の食が豊かになる
- (8) 自分に合った食事を知る
- (9) 給食の大切さが浸透する
- (10) 手づくりを推進する

2. 食を楽しむ

- (1) 食事の時間を楽しむ
- (2) 食マナーを育む★
- (3) 食を伝承する

3. 食で町おこし

- (1) 地域が活性化する★
- (2) 地産地消する
- (3) 食生活に砥部焼を取り入れる

4. 食の安全性の確保

食の安全に関心をもつ

5. 連携をもつ

関係者が交流をもつ

★は重点的に取り組む目標

# 健康づくり計画

※赤文字・・・すでに実施または平成27年度から実施予定 ※青文字・・・食育推進計画の意見

ワーキング実施から意見抽出、目標設定までの流れ

## \*「こうなったらいいな」の声\*

・地域のおとなや子どもが交流する機会を増やし、いろいろ経験して学び、こころのゆとりを保ちたい  
 ・虐待もいじめも予防ができる  
 ・自分史をつくる

・「話を聞いてくれる人」をつくる  
 ・うつになっても治ることを周知する、認知症のように皆がよく知っている病気にする  
 ・うつの人同士が現状を話し合う会（病院のピアカウンセリング）を地域でもやりたい  
 ・うつが発症が多い年代をターゲットにした講座・教室があればよい  
 ・「うつ病」の別の呼び名をつくる

・第2子以降を妊娠中のお母さんのイライラを緩和する支援がしたい  
 ・子育てを楽しんでほしい  
 ・子どもにも、家庭内での役割や仕事を与える

・地域の事業で大人数が動くときは、公民館事業としてバスを出してもらいたい  
 ・子どもから高齢者まで集える、居場所になる所が欲しい（複合施設とか?）  
 ・地域子育て支援センターがほしい  
 ・子育てスキルアップ講座を充実させたい  
 ・無料塾を開きたい（民生委員や教師OBなどで、勉強だけでなく生き方を教えられる場）（教える方も教えられる方も育つ）

・地域で出会った人には挨拶をしよう！  
 ・お母さん同士の仲間づくりをすすめたい  
 ・地域での世代をまたぐ交流が広がれば、防災の意識にも繋がっていく  
 ・砥部と広田のボランティアグループの交流会をしたい  
 ・介護をしている人の体験談を聞く機会をつくってほしい（きれいごとではないと伝えたい）  
 ・同じ病気をもつ人が情報交換しあう場がほしい  
 ・サロンのように、皆で集まることが重要だと知らせたい

・地域行事に来ることで、子どもにとって励みになる「なにか」があればいい  
 ・地域行事などが決まったときに、地域から学校へ「○○があるので部活を休みにできないか」と伝えてもらいたい  
 ・地域のイベント等で、子どもたちに内容を考えさせ、実施する  
 ・家族同士、近所同士の声かけを行い、悩み事をひとりで抱え込まないような地域づくりをしたい

・地域で活動する団体のリーダーを育成し、次世代につなげたい

・地産地消で地域活性化につながってほしい  
 ・地域活性化のため、地産地消または地域の食材を使ったものを売ることを支援したい  
 ・砥部のみかん、砥部焼を使って料理を楽しむ、といった地域活性をめざしたい

・砥部焼と砥部の農家のコラボ、企画がしたい  
 ・生産者と消費者の交流が図れる場をつくりたい  
 ・「食の安全」に対する生産者と消費者のギャップを埋める話し合いの場がほしい

## \*課題となる声\*

・ひとつ失敗したら全部ダメだと思いがちになっている  
 ・いじめをしている子への支援が大切  
 ・ストレスをためない

・女性に起こりやすい、妊娠から子育ての時期のうつについて、男性（父親）が把握していない  
 ・職場でのうつ対策、うつにならない体制づくりが必要

・母親にとってストレスは最大の病気。緩和するための支援は足りているか？  
 ・子どもへの接し方が分からない親がいる  
 ・理想と現実のギャップに悩む親がいる

・人とふれあう経験が少なく、人間関係がこじれたときに応用がきかない  
 ・子どもと高齢者の交流には「高齢者には子どもの相手は疲れる」「参加人数の割合が違いすぎる」など問題も多い  
 ・独居、閉じこもりなど周囲と関わりの無い人の支援に困っている  
 ・介護や傾聴のボランティアを増やしたい（高齢者も対象に）

・地域活動への子どもの参加が減ってきている  
 ・老人会活動が減少している

・地域に集まる場があっても、将来その場を任せる後継者がいない

・婦人会があった頃はよく集会所で料理していた

## \*なにをすべきか\*

個人を尊い存在とする意識啓発  
 自分を大切にし、経験を増やす  
 虐待の予防、早期発見  
 いじめをなくす教育、意識啓発  
 ストレス解消の糸口となる情報を提供

うつに対する正しい知識の普及  
 良眠をとるための啓発  
 出産前後の母親のうつ傾向について、父親へ啓発  
 →H26年度より啓発リーフレットを母子手帳発行時に交付

育児ストレスを緩和する  
 親子間関係への支援

子育てに関わる活動を支援  
 関連機関内の情報伝達を密にする  
 一人一人の状況に応じた支援  
 地域資源（場所・人）の活用  
 子育て相談窓口の周知徹底

すべての人が交流できる場を推進  
 サロン等既存資源の継続  
 独居・閉じこもり・認知症を予防する  
 地域で助け合うネットワークづくり

参加者に得るものがある、地域活動を推進

地域活動リーダーを育成

イベントに出店する  
 地域で集まる  
 →H27年度～親子食育教室等で地産地消

連携を持つ

## \*基本目標\*

こころにゆとりをもつ

うつの人を放置しない

ゆとりをもって育児をする

子育て支援の資源（人・場・環境）を活用する

子どもから高齢者まで、繋がりを広げる

誰もが参加しやすい地域活動を推進する

地域の次世代リーダーを育てる

地域が活性化する

関係者が交流をもつ

## \*重点目標\*

こころの健康を守る

子育てを楽しむ

交流・地域活動を推進する

# 健康づくり計画

※赤文字・・・すでに実施または平成27年度から実施予定 ※青文字・・・食育推進計画の意見

ワーキング実施から意見抽出、目標設定までの流れ

## \*「こうなったらいいな」の声\*

- ・スポーツ指導者を育成したい（いい指導者のもとには子どもも集まって来る）
- ・ジュニアスポーツの種類を増やしたい（野球やサッカーはよく聞く、それ以外は？）
- ・スポーツ少年団でなく、放課後にみんなで遊べるしくみを作りたい（放課後こども教室）
- ・放課後児童教室をつくりたい（月1回レクリエーション体験。地域の人と一緒に企画したい）
- ・子どもが「歩く」機会を増やしたい

- ・孫と一緒に参加できるウォーキング大会、イベントがあればいい
- ・花見や温泉と連動したウォーキングがしたい
- ・大人と一緒に遊んで見守りながら体を動かし、楽しいと思える経験を増やしてほしい

- ・幼児から高齢者まで、一貫して体力づくりのできる施設がほしい（または既存の施設を整備してほしい）
- ・スポーツの資源マップを作ろう！
- ・とべ四国や陶街道を意識したウォーキングをしたい
- ・健康マラソン大会をしたい。着順表彰でなく、参加賞は湯砥里温泉のチケットをあげるなど地域活性に繋がりたい

- ・休める公園、体力がつく公園、乳幼児やお年寄りも使いやすい公園をつくりたい
- ・公園の管理ついて、設備点検は行政、清掃管理は地域、など役割を分担したらい

- ・校庭は親子で遊ぶ場としては最適
- ・子育て、運動に関する学校オリジナルの取り組みを実施すると、他校と比較して励みになる

- ・早寝早起きをすすめる

- ・こどもの頃からの習慣化が大切
- ・若いお母さんの食生活、こどもにつながる食育

- ・バランスを考えたい
- ・バランスよく食べることをわかりやすく伝える
- ・何をどれだけどのように食べるかを、いろいろな場面で視覚に訴えていけたらいい

- ・喫煙者の家族（特に子ども）への教育を通じて、喫煙者自身の意識を変えられる
- ・町内に禁煙モデル地区をつくる

## \*課題となる声\*

・子どもの運動能力が下がっているのでは？

・遊びの経験（からだを使った遊び）が少ない  
・遊ぶ遊具のある場が少ない  
・遊びたい場が少ない

・公園内の遊具点検、周囲の安全性の確認が必要

・学校や県の施設を利用した体力づくりができないか？

・子どもの生活リズムを支えるには親から改善するのが大事

・小さい頃の食環境は大人になってからの基盤になる  
・子育て中の働く女性は朝時間なくて朝食食べない人も  
・朝食を食べない＝痩せるという意識  
・独身の働き盛り、一人暮らしは朝食食べる時間があれば寝たい  
・早起きして体を動かすと食べやすくなる  
・朝食食べると排便も決まった時間に行うようになる  
・朝食と学力の関係（最新情報）

・「バランスよく」の意味がわからない  
・何をどれくらいとるとよいか？  
・惣菜を買って帰る。食事に偏りがある  
・自分の嫌いなものは食事に出不さない

・喫煙者にとって環境作りも必要（共存するために）  
・副流煙など健康被害を防ぎたい  
・逆に健康被害がない状況なら喫煙してもいいのか

## \*なにをすべきか\*

運動指導者を発掘  
遊びを通じた体験交流  
スポーツする場、資源の  
周知

福祉の視点を取り入れた  
公園整備  
公園の管理方法の見直し

学校施設と地域活動の  
融合

規則正しい生活習慣をつくる  
運動・栄養・休養の  
バランスの重要性を周知

食習慣が定着する  
早寝早起き朝ごはんの実践

バランスのとれた食事をする  
食の知識を伝達する

喫煙によるメリット・デメリットを周知  
副流煙による健康被害から守る  
慢性閉塞性肺疾患の認知度をあげる

適度な飲酒量を周知  
断酒会など支援の場を周知

## \*基本目標\*

運動習慣をつける

誰もが使いやすい  
公園にする

学校（校庭）を地域活動  
の場として活用する

規則的な生活リズムを  
つくる

規則的な生活リズムを  
つくる

バランスをとる

禁煙・分煙する

節酒を心がける

## \*重点目標\*

体力をつける

生活習慣を改善する

# 健康づくり計画

※赤文字・・・すでに実施または平成27年度から実施予定 ※青文字・・・食育推進計画の意見

ワーキング実施から意見抽出、目標設定までの流れ

## \*「こうなったらいいな」の声\*

- ・食事のときはあえて子どもにお茶など飲ませず、よく噛んで唾液を出すようにするとよい
- ・中学生のフッ素洗口を、県のモデル事業など利用してできないか
- ・歯石取りや歯科検診が、散髪にいくのと同じくらい日常的になればいい

- ・自分の身をもって体験するのが一番の行動変容につながる
- ・食べ物の料理の仕方考えないといけない。

- ・病気ごとの体験談を聞く機会がほしい、アドバイザーも同席してその場で回答してもらいたい
- ・健康カード作成、地区の健康寿命を公表するなど、自分の健康は自分で守る意識を浸透させたい

- ・1日の必要量を具体的に知ってもらう必要がある

- ・食べることにもう少し意識を！
- ・週に1回でも夫が食事を担当してくれると助かる（子・孫のために作る）
- ・健康になれる男性料理教室があればよい
- ・男性の料理、一品つくれることを推進したい
- ・男性料理、教える立場でもっと易しくつくりやすい方法やレシピを伝えたい

- ・子どもが朝ご飯を自分で作れる、食べられるよう教育する
- ・中学生は夏休み、午前中部活のあと、午後に料理教室を計画してくれると、学校側も「行きなさい」と言いやすい

- ・乳幼児の頃にだしの味を覚えると味がわかる子に育つ。病気予防になる
- ・できたら天然だしがよい

## \*課題となる声\*

- ・子どもの歯みがきが本当にできているのか（口の中を確認しない親がいることはネグレクトにも繋がる）
- ・子どもが泣かないようお菓子を与える親がいる
- ・むし歯予防にはスクリーニングだけでは不十分、しっかりした指導が必要
- ・大学生への歯科保健アプローチがない

- ・日本食は素材の味。洋食はソースの味=噛まなくてもいい、一口で味がわかる。
- ・子どもの窒息事故、死亡率高い。
- ・口は食の入り口。食の健康は口から。年をとっても口から食べる。食べることはずっと

- ・「どこか悪くなってから健康診断に行く」という意識がある
- ・無料でも健診に行かないのはなぜか

- ・野菜の処理が面倒
- ・緑黄色野菜の摂取40歳以上の男女とも少ない
- ・病気になってから野菜の大切さを感じた
- ・野菜を先に食べると食べる量が減り5kg減量！！

- ・働き盛りや男性は食への意識が薄い

- ・家庭で手作りの食事、薄味に慣れる環境づくりが大事

- ・塩分の取りすぎが気になる
- ・薬服用中だが塩分を取りすぎてしまう
- ・味をつけてしまう
- ・食生活改善難しい
- ・料理教室の味付けは薄い

## \*なにをすべきか\*

- 乳幼児期からのむし歯予防  
→H27年度より生後9ヶ月～11ヶ月児を対象にむし歯予防教室実施
- 学童期のむし歯予防  
おとなのむし歯・歯周病予防

- 口から食べる  
噛むことの大切さを知る

- なぜ健康診断が必要か周知  
住民同士の情報共有の場を推進  
健康づくりの意識啓発  
がん検診受診率の向上

- 野菜を食べる  
手軽な野菜料理を普及する

- 男性も台所に立つ  
食に関心をもつ

- 高血圧予防の知識を普及啓発  
糖尿病予防の知識を普及啓発  
脂質異常防止の知識を普及啓発  
→H27年度、重傷化予防の個別訪問指導を実施

- 病気を予防する  
減塩食を心がける  
素材の美味しさを引き出す  
→H27年だし・減塩推進事業

## \*基本目標\*

歯の健康を守る

口から食べる

自分の健康を守る(健診)

がんを予防する

野菜を食べる

男性も食に参加する

動脈硬化を予防する

薄味を心がける

## \*重点目標\*

生活習慣を改善する

生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む

# 食育推進計画

※赤文字・・・すでに実施または平成27年度から実施予定 ※青文字・・・健康づくり計画の意見 ※★・・・重点的に取り組む目標

ワーキング実施から意見抽出、目標設定までの流れ

## \*「こうなったらいいな」の声\*

- ・バランスを考えたい  
・バランスよく食べることをわかりやすく伝える  
・何をどれだけどのように食べるかを、いろいろな場面で視覚に訴えていきたい
- ・こどもの頃からの習慣化が大切  
・若いお母さんの食生活、こどもにつながる食育  
・早寝早起きをすすめる
- ・乳幼児の頃にだしの味を覚えると味がわかる子に育つ。病気予防になる  
・できたら天然だしがよい  
・子どもが朝ご飯を自分で作れる、食べられるよう教育する  
・中学生は夏休み、午前中部活のあと、午後に料理教室を計画してくれと、学校側も「行きなさい」と言いやすい
- ・1日の必要量を具体的に知ってもらう必要がある
- ・自分の身をもって体験するのが一番の行動変容につながる  
・食べ物の料理の仕方考えないといけない。  
・食事のときはあえて子どもにお茶など飲ませず、よく噛んで唾液を出すようにするとよい
- ・食べることにもう少し意識を！  
・週に1回でも夫が食事を担当してくれると助かる（子・孫のためにつくる）  
・健康になれる男性料理教室があればよい  
・男性の料理、一品つくれることを推進したい  
・男性料理、教える立場でもっと易しくつくりやすい方法やレシピを伝えたい
- ・もう少し近くに手に入るところがあればいい  
・高齢者が低栄養にならないような食支援対策、食材の配達  
・山間部にもスーパーの宅配、お弁当の配達をしてほしい  
・独居高齢者も食を楽しめるよう地域の環境を整えたい  
・高齢者が低栄養にならないような食支援対策、食材の配達
- ・授乳中の母もアレルギー除去しなければならない。代替えて栄養。知りたい。  
・学校医、養護教諭、栄養教諭集まって町のアレルギーについて話す場が必要  
・医師会との連携をしたい！（町内外皮膚科、小児科、医師等との連携）
- ・外食よりは手作りの食卓を  
・おやつの内容考えてあげたい  
・手づくりのおやつを取り入れたい

## \*課題となる声\*

- ・「バランスよく」の意味がわからない  
・何をどれくらいとるとよいか？  
・惣菜を買って帰る。食事に偏りがある  
・自分の嫌いなものは食事に出不さない
- ・小さい頃の食環境は大人になってからの基盤になる  
・子育て中の働く女性は朝時間なくて朝食食べない人も  
・朝食を食べない＝痩せるという意識  
・独身の働き盛り、一人暮らしは朝食食べる時間があれば寝たい  
・早起きして体を動かすと食べやすくなる  
・朝食食べると排便も決まった時間に行うようになる  
・朝食と学力の関係（最新情報）  
・子どもの生活リズムを支えるには親から改善するのが大事
- ・塩分の取りすぎが気になる  
・薬服用中だが塩分取りすぎてしまう  
・味をつけてしまう  
・食生活改善難しい  
・料理教室の味付けは薄い  
・家庭で手作りの食事、薄味に慣れる環境づくりが大事
- ・野菜の処理が面倒  
・緑黄色野菜の摂取40歳以上の男女とも少ない  
・病気になってから野菜の大切さを感じた  
・野菜を先に食べると食べる量が減り5kg減量！！
- ・日本食は素材の味。洋食はソースの味＝つまなくてもいい、一口で味がわかる  
・子どもの窒息事故、死亡率高い。  
・口は食の入り口。食の健康は口から。年をとっても口から食べる。食べることはずっと  
・味付けが濃いもの、やわらかいものが多い  
・子どもが泣かないようお菓子を与える親がいる
- ・働き盛りや男性は食への意識が薄い
- ・魚が手に入りにくい環境
- ・子どものアレルギー（食事の幅が広がらない）  
・アレルギーの子が増えている  
・食物アレルギーの子供が多い（卵や乳など）  
・体の成長に合わせて何の栄養素が必要か
- ・月日が過ぎると食べれるようになる 給食の大切さ  
・家で食べたことがないものが給食に出ると食べれない  
・児童生徒の摂取基準 どのように活用していくか  
・災害時の給食について
- ・手づくり料理を心がける  
・手づくりおやつを心がける

## \*なにをすべきか\*

- バランスのとれた食事をする  
食の知識を伝達する
- 食習慣が定着する  
早寝早起き朝ごはんの実践  
→ H27年度乳幼児健診にて啓発
- 病気を予防する  
減塩食を心がける  
素材の美味しさを引き出す  
→ H27年度だし・減塩推進事業
- 野菜を食べる  
手軽な野菜料理を普及する  
→ 各事業で野菜料理の普及を継続
- 口から食べる  
噛むことの大切さを知る  
→ H27年度～各事業で噛め噛め運動を実施
- 男性も台所に立つ  
食に関心を持つ
- 高齢者・山間部の食を支援する  
食材調達の充実を図る
- 食物アレルギーに対応できる  
連携をとる
- 給食の大切さを実感する  
好き嫌いをしないように努力する  
災害時の給食について考える
- 手づくり料理を心がける  
手づくりおやつを心がける

## \*基本目標\*

- バランスをとる**  
※自分の健康を守る（健診）
- 規則的な生活リズムをつくる**  
※規則的な生活リズムをつくる
- 薄味を心がける**  
※高血圧を予防する
- 野菜を食べる**  
※自分の健康を守る（健診）
- 口から食べる**  
※歯の健康を守る
- 男性も食に参加する**  
※自分の健康を守る（健診）
- 高齢者の食が豊かになる**
- 自分に合った食事を知る**
- 給食の大切さが浸透する**
- 手づくりを推進する**

## \*重点目標\*

- ★ **規則的な生活リズムをつくる**
- ★ **薄味を心がける**
- ★ **野菜を食べる**
- ★ **口から食べる**
- ★ **男性も食に参加する**

食は命の源（＝病気を予防する）

# 食育推進計画

※赤文字・・・すでに実施または平成27年度から実施予定 ※青文字・・・健康づくり計画の意見 ※★・・・重点的に取り組む目標

ワーキング実施から意見抽出、目標設定までの流れ

## \*「こうなったらいいな」の声\*

## \*課題となる声\*

## \*なにをすべきか\*

## \*基本目標\*

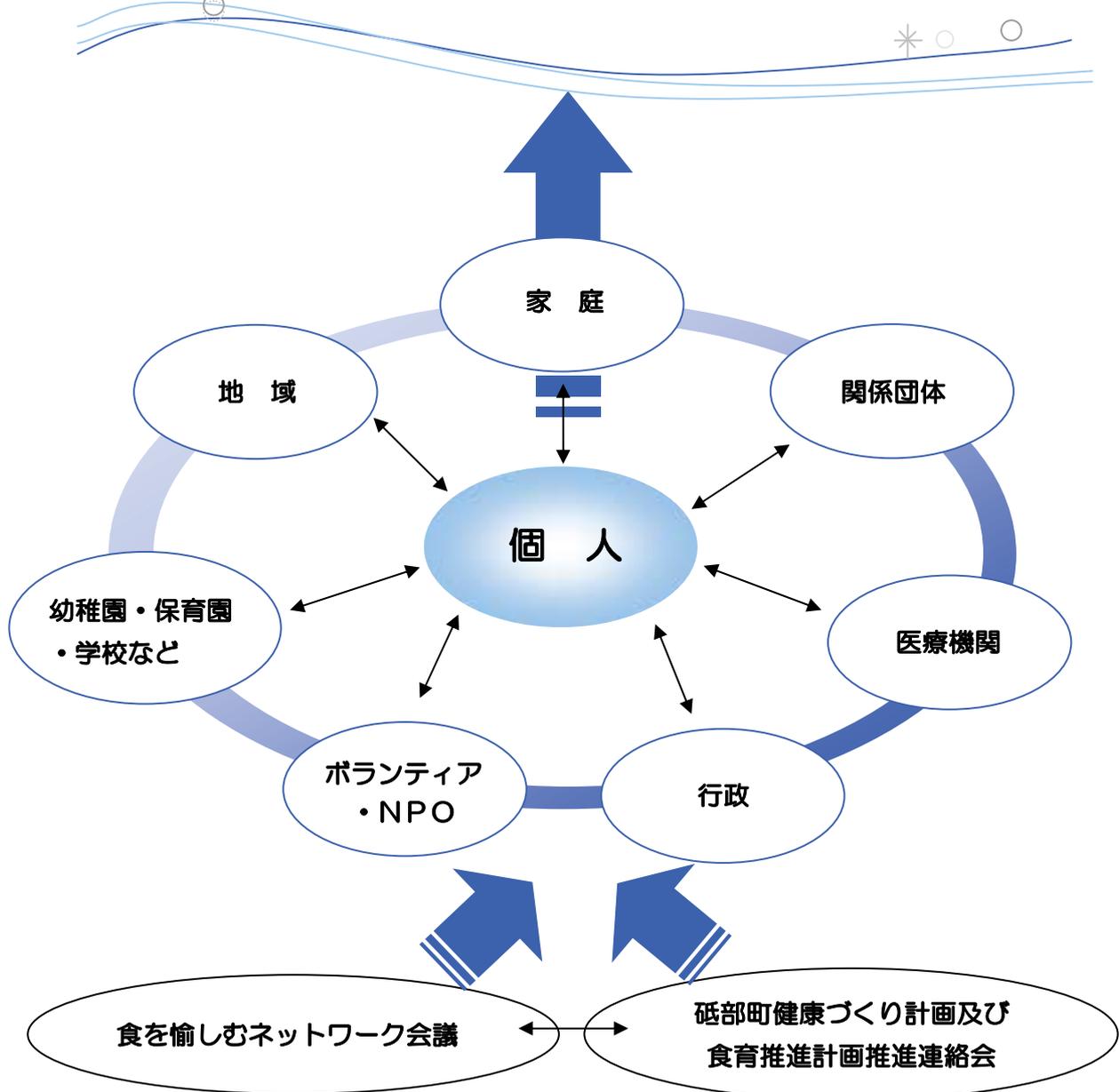
## \*重点目標\*



## 》1 各実施主体の役割

住民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、主体的に健康づくりを進めていくためには、社会全体で個人の健康を守り、支える環境を整備していくことが重要です。そのためにも計画の推進体制を整備し、町、教育機関、医療機関、地域、関係団体、ボランティア団体などが連携・協働して健康づくりを支援し、基本理念である「笑顔で、楽しく、ゆとりをもって豊かに暮らせるまち」の実現を図ります。

### 砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画



#### (1) 個人

一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりに関する情報を積極的に収集し、適切な生活習慣を身につけます。また、自分の取り組みを、周囲の人々にも伝え、周囲を巻き込みながら健康づくりの輪を広げます。

#### (2) 家庭

学校や町の支援のもと、家庭に正しい健康情報がもたらされるように努め、家族が互いに協力し合い健康の維持・増進に努めます。

#### (3) 地域

地域における支え合いや連携体制の中で、正しい健康情報の伝達や、健康増進活動を行います。また、健康づくりに関心のない人や取り組みに対してきっかけのない人、継続して健康づくりを行うことが難しい人などへも、健康づくり活動への参加を働きかけます。そして、地域ごとの課題や社会資源を踏まえ、多様な主体と連携を図ります。

#### (4) 教育機関等（幼稚園・保育園・小・中・高等学校等）

園児・児童・生徒が自らの健康について考え、心身の健康づくりを積極的に進めていけるような教育を行います。また、生命の大切さ、他人を思いやる心を育めるよう思春期への取り組みをします。さらに、食育推進、喫煙防止、薬物防止等をはじめとした健康教育を行う機会を、家庭や地域と連携しながら提供します。

#### (5) 関係団体

多様な主体が実施・関連している健康や食育の取組みについて、関係団体と一元的に情報提供できる仕組みを構築します。

#### (6) ボランティア・NPO

ボランティア連絡協議会、サロン協議会、老人クラブ、子育て支援団体、食生活改善協議会などのさまざまな団体が、それぞれの特色を活かした活動を実施し、地域の健康づくりを支援します。また、活動に参加する中で、会員自身の生きがいを生み出し、健康を増進します。

#### (7) 医療機関

治療や健診（検診）を実施する他、健康に関する相談や指導を実施します。また、健康に関する情報提供を行います。

#### (8) 行政

健康づくりを総合的に企画・推進します。また、地域の団体・グループを支援し、協働による計画の推進体制を整備します。地域やボランティアをつなぎコーディネートします。



## 健康づくり計画



# 重点目標 (1) こころの健康を守る

## ◆基本的な考え方◆

近年、家庭や地域社会における関係の希薄化や社会・経済構造の変化等に伴い、子育て世代では育児不安や産後うつ病、思春期では、いじめ・不登校やひきこもり、働き盛り世代では厳しい経済情勢を背景とした職場環境の悪化によるうつ病や自殺、高齢期ではうつ傾向の増加など、どのライフステージにおいてもこころの病が増加しています。

アンケート調査でも、子どもから大人まで、多くの人々がストレスをもち、うまく対処できずにいる現状にあります。また、適正な睡眠時間をとっている人の割合が半数程度と低いので、睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連などについての啓発が必要です。

こころの健康づくりに関する知識の習得やこころの病への理解の促進を図るとともに、家庭・職場・地域において、お互いに見守り、助け合える環境づくりが必要です。

## 基本目標

1. こころにゆとりをもつ
2. うつの人を放置しない

## ◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年	平成31年 (目標)
1	ストレスの解消手段をもっているおとなの割合	アンケート	76.2%	67.8%	75%
	ストレスを感じたりイライラしたりするときに相談相手がいる児童の割合	アンケート	36.0%	37.8%	50%
	日常の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談に乗ってくれる相手がいるおとなの割合	アンケート	81.6%	82.9%	85%
	生きがいがあるおとなの割合	アンケート	89.3%	82.2%	90%

# 目標設定に至るプロセス

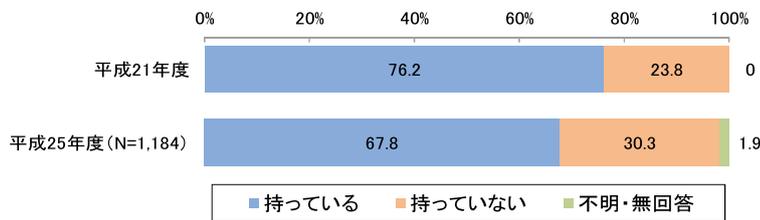
ワーキングでの意見

- おとな子どもも、こころのゆとりを保ちたい
- 虐待もいじめも予防ができる
- ひとつ失敗したら全部ダメだと思いがちになっている
- ストレスをためないようにしたい
- うつにならないよう「話を聞いてくれる人」をつくる
- 女性に起こりやすい、妊娠から子育ての時期のうつについて、男性（父親）が把握していない



参考となるデータ

図 1-1 ストレスを解消する手段を持っていますか  
(平成 21 年度、平成 25 年度アンケート調査より)



ストレス解消の手段を持っている人が大半ですが、3割程度の人は解消する手段を持っていないようです。



図 1-2-① 今の睡眠時間に満足しているか  
(平成 21 年度 アンケート調査より)

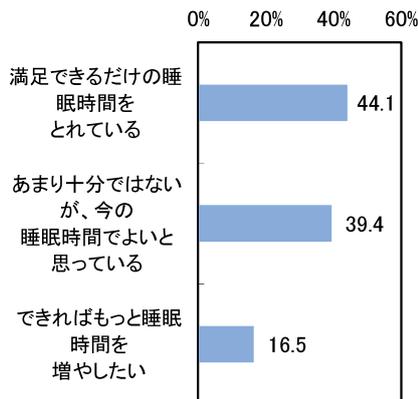
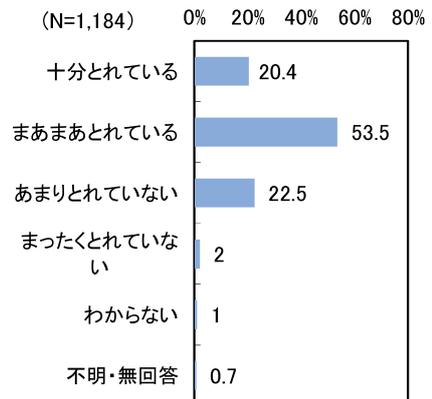


図 1-2-② 睡眠による休養がとれているか  
(平成 25 年度 アンケート調査より)



十分に睡眠時間が確保できていると考える人が大半ですが、2割程度の人は睡眠不足と感じているようです。



図 1-3-① 自分のことが好きですか  
(H25 思春期教室アンケート、中1・中2生)

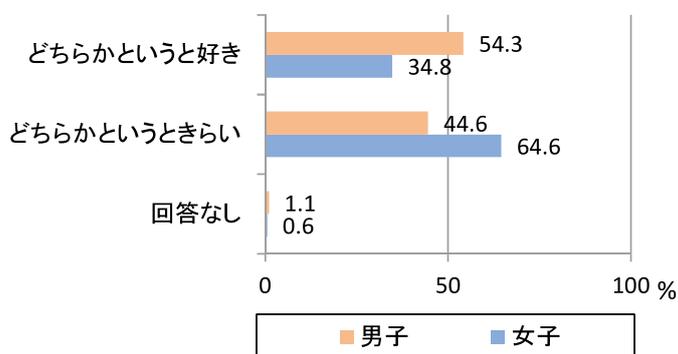
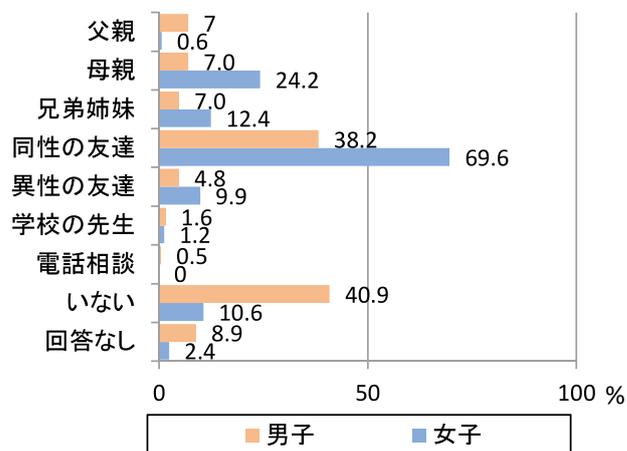


図 1-3-② 性のことで困った時に誰に相談しますか  
(H25 思春期教室アンケート、中1、中2生、複数回答あり)



男女間でかなりの差異があり、男子の「相談相手がない」率の高さが目立ちます。



なにをすべきか

**基本目標 1**  
こころにゆとりをもつ

- 個人を尊い存在とする意識啓発
- 自分を大切にし、経験を増やす
- 虐待の予防、早期発見
- いじめをなくす教育、意識啓発
- ストレス解消の糸口となる情報を提供

**基本目標 2**  
うつの人を放置しない

- うつに対する正しい知識の普及
- 良眠をとるための啓発
- 出産前後の母親のうつ傾向について、父親へ啓発

## 推進計画



### 1. こころにゆとりをもつ

分野	関連する事業・活動
保健	幼児期からの性教育(広田地区) 精神障がい有する方への教室(ソーシャルクラブ)と、その家族への教室
福祉	民生委員による心配事相談、必要に応じて弁護士への紹介あり
教育	町内小学校・中学校で思春期教室 →(新規)町内の全小学校・中学校での思春期教室 ハートなんでも相談員(小学校)、スクールカウンセラーによる相談 こころの健康相談
その他	各地域でのサロン、自主活動など人とふれあい相談できる場 人権擁護委員による人権相談 公民館施設・事業を利用したの仲間づくり

### 2. うつの人を放置しない

分野	関連する事業・活動
保健	自殺対策緊急強化事業 ・こころの健康出前講座(年4回) ・こころの健康相談 ・ゲートキーパー養成講座  必要な人への、保健師による個別訪問
福祉	民生委員による、独居高齢者、高齢者世帯へのうつ傾向の主観アンケート(基本チェックリスト)  主に高齢者に対し、地域包括支援センター看護師による定期訪問
教育	
その他	各地域でのサロン、自主活動など人とふれあい相談できる場

## 重点目標 (2) 子育てを楽しむ

### ◆基本的な考え方◆

少子高齢化、地域の中での人間関係の希薄化など子どもを育てる環境は大きく変わり、「子育ての孤立化」が大きな社会問題となっています。人にとって「孤立化」は最大のストレスを呼び、親の精神的ストレスは子どもの関わり方にも大きな影響を及ぼします。

子育て中の親、周りを支える地域、行政が一体となった子育て支援を行い、ゆったり、いきいき、楽しみながら育児ができる町づくりを目指します。

### 基本目標



1. ゆとりをもって育児をする
2. 子育て支援の資源(人・場・環境)を活用する

## 目標設定に至るプロセス

ワーキングでの意見

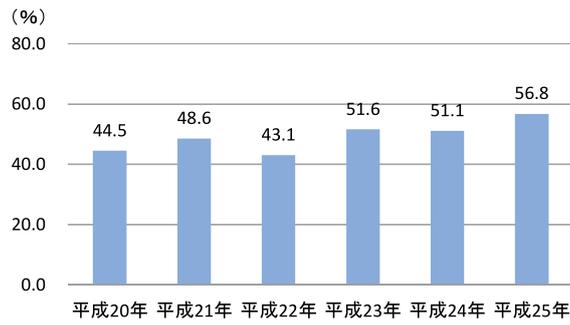
- 子育てを楽しんでほしい
- 子どもへの接し方が分からない親がいる
- 無料塾を開きたい（民生委員や教師 OB などで、勉強だけでなく生き方を教えられる場）（教える方も教えられる方も育つ）
- 地域子育て支援センターがほしい





参考となるデータ

図2-1 勤労妊婦の割合（母子手帳発行時間きとり調査より）



年々、妊娠後も継続して働き、仕事と育児を両立させる女性が増えています。  
育児不安、育児ストレスに対応し、安心して子育てできる環境を整えることが重要です。



図2-2-① 子どもを連れて子どもや親が集まる場に出で行くことが大事だと思いますか。（平成25年1歳6か月児健診アンケートより）

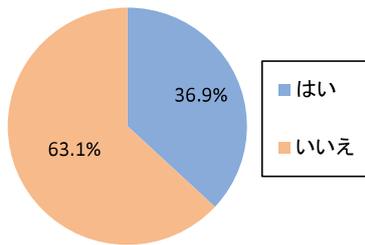
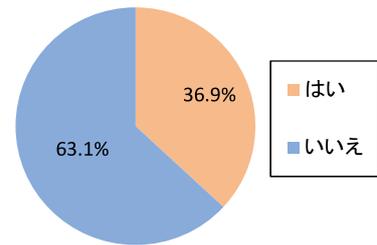


図2-2-② 児童クラブ、育児サークル等子どもを連れて出かける場に行っていますか（平成25年1歳6か月児健診アンケートより）



子どもを連れて出かけることが大事と思いながらも、実際に子育て支援の場へ出かけるという人は少ないようです。

育児サークルへ参加すること自体が重要ではなく、「育児の相談相手やサポートの場がある」と思える保護者が増えることが大事です。



なにをすべきか

### 基本目標1

#### ゆとりをもって育児をする

- 育児ストレスを緩和する
- 親子関係への支援

### 基本目標2

#### 子育て支援の資源（人・場・環境）を活用する

- 子育てに関わる活動を支援
- 関係機関の情報伝達を密にする
- 一人一人の状況に応じた支援
- 地域資源（場所・人）の活用
- 子育て相談窓口の周知徹底

## 推進計画

### 1. ゆとりをもって育児をする

分野	関連する事業・活動
保健	妊婦相談（母子手帳発行時） すくすく相談（乳幼児相談、毎月第2月曜） 親子集団療育教室（とべとべクラブ）
福祉	児童虐待防止に関する相談、情報提供
教育	（新規）家庭教育支援チームによる相談事業（社会教育課）
その他	NPO 法人 ぷちすてっぷ（障がい児・者への相談等を行う支援団体）

### 2. 子育て支援の資源（人・場・環境）を活用する

分野	関連する事業・活動
保健	妊婦・乳児一般健康診査受診票を利用し、医療機関での健康診断 妊婦歯科健診（妊娠中に1回） こんにちは赤ちゃん訪問事業（生後4か月までの自宅訪問） →（新規）第一子、未熟児等を有する母子の状態確認を生後1か月までに行う 4か月児相談 7か月児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診 小児生活習慣病予防健診（小学4年生、中学1年生に対し年1回）
福祉	とべファミリー・サポート・センター （地域の人たちによる助け合い制度） 児童館 （すべての児童が利用可能） 子育てサロン ポレボレ（とべファミリー・サポート・センター 月1回） おやこ広場 ハグハグ（保育所・幼稚園の園庭開放と連携して実施、各園月1回） 病児・病後児保育（松前町 むかいだ小児科キッズハウス） 病児・病後児預かり（とべファミリー・サポート・センター） つどいの広場（とべ子育て支援団体ぽっかぽか）
教育	町立保育所・幼稚園の園庭開放（各園週1回） 延長保育（麻生・宮内・砥部保育所、午後7時まで保育） 一時保育（砥部保育所） 巡回相談、教育相談 ハートなんでも相談員（小学校）、スクールカウンセラーによる相談 こころの健康相談 放課後児童クラブ（麻生・宮内・砥部・広田・玉谷小学校） 学校登園日18時まで 長期休暇中18時まで （新規）放課後子ども教室（社会教育課） 平成27年度は麻生小、平成28年度から町内小学校で順次開催
その他	育児サークル おしゃべり恐竜くらぶ（月2回保健センターにて開催） 育児ルーム（ひろた交流センター） 図書館によるおはなし会

## 重点目標 (3) 交流・地域活動を推進する

### ◆基本的な考え方◆

個人が行う健康づくり活動を活性化させ、継続させるためには、周囲の環境が非常に重要です。特に近年、※1ソーシャル・キャピタルに注目が集まっており、これらが豊かな地域は、住民の健康にも良い影響を及ぼすとされています。そのため、身近な場所で、仲間とともに健康づくりに取り組むことができる環境づくり、人づくりを進めていく必要があります。また、健康づくりの取り組みを地域全体で総合的に支え合い、環境を整備します。

※1 ソーシャル・キャピタル:人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。

### 基本目標

1. 子どもから高齢者まで、繋がりを広げる
2. 誰もが参加しやすい地域活動にする
3. 地域の次世代リーダーを育成する

### ◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年	平成31年 (目標)
1	近隣の独居高齢者の世話をし あげたいと思うおとなの割合	アンケート ("非常に思う" 及び"どちらかと いえば思う"人)	58.7%	50.2%	70%
2	地域行事に参加している子どもの割合	アンケート	—	幼児 72.0% 小6 78.4% 中3 72.9%	80%
	地区巡回健康教室開催地区数	/	21地区	32地区	維持、又は増加
	いきいきサロン開催地区数		17地区	21地区	維持、又は増加
	老人クラブ活動地区数		35地区	27地区	維持、又は増加
3	町内会や自治会の世話を頼まれたとき、引き受けてもよいと思うおとなの割合	アンケート ("非常に思う" 及び"どちらかと いえば思う"人)	48.2%	34.4%	50%
	地域の人々と何かをすることは自分の生活を豊かにすると思うおとなの割合	同上	78.9%	74.7%	80%
	地域の人々と何かをすることは自分の子どもの生活を豊かにすると思う保護者の割合	同上	—	幼児 82.6% 中3 73.5%	85% 80%

# 目標設定に至るプロセス

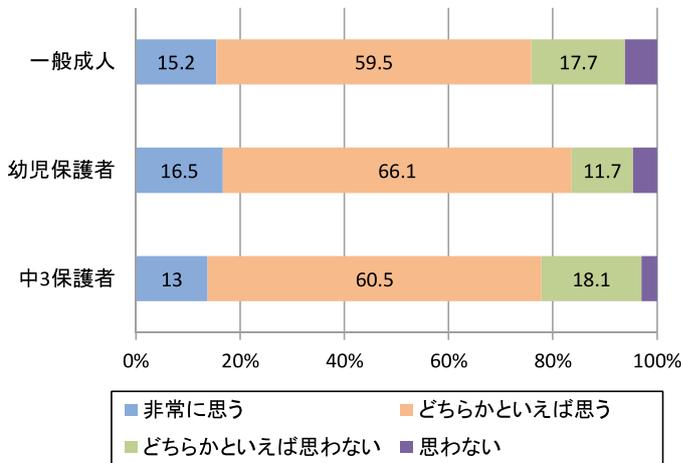
ワーキングでの意見

- 地域で出会った人には挨拶をしよう！
- 同じ病気をもつ人が情報交換しあう場がほしい
- サロンのように、皆で集まることが重要だと知らせたい
- 独居、閉じこもりなど周囲と関わりの無い人の支援に困っている
- 地域行事に来ることで、子どもにとって励みになる「なにか」があればいい
- 地域活動への子どもの参加が減ってきている
- 家族同士、近所同士の声かけを行い、悩み事をひとりで抱え込まないような地域づくりをしたい
- 地域に集まる場があっても、将来その場を任せる後継者がいない



参考となるデータ

図3-1 地域の人々と何かをすることは、あなたの生活を豊かにすると思いますか  
(H25年度 アンケート調査より)



砥部町内の8割近くの人々が、地域のつながりは、自分自身の生活を豊かにすると思っています。



なにをすべきか

## 基本目標1 子どもから高齢者まで、 繋がりを広げる

- すべての人が交流できる場を推進
- サロン等既存資源の継続
- 地域で助け合うネットワークづくり

## 基本目標2 誰もが参加しやすい 地域活動にする

- 参加者に得るものがある、地域活動を推進

## 基本目標3 地域の次世代リーダーを育成する

- 地域活動リーダーを育成

## 推進計画



### 1. 子どもから高齢者まで、繋がりを広げる

分野	関連する事業・活動
保健	地域サロン、地区健康教室への協力
福祉	地域サロン、地区介護予防教室への協力 高齢者実態把握事業 高齢者生活状況確認事業（主に山間部で実施、郵便局に委託）
教育	スポーツまつりin 砥部等のイベント活用（社会教育課）
その他	サロン協議会、老人クラブ連合会の活動 独居高齢者ふれあい訪問（老人クラブ） ボランティア連絡協議会の活動 児童と高齢者のふれあい活動 （各地区、学校、児童館等において独自に実施） 陶街道五十三次めぐり、ちゃれんじクラブ（社会教育課） 各地区夏祭り、もちつき交流などの活動

### 2. 誰もが参加しやすい地域活動にする

分野	関連する事業・活動
保健	地域サロン、地区健康教室への協力
福祉	地域サロン、地区介護予防教室への協力 サロン協議会、老人クラブへの支援
教育	
その他	地区公民館活動 こども会、愛護班活動

### 3. 地域の次世代リーダーを育成する

分野	関連する事業・活動
保健	健康運動推進リーダー育成事業（元気でおり隊） （新規）次世代シニア（50～60歳）に対して「地域共生意識の向上、地域愛着と誇りを強化する」ことを目的に調査研究チーム設置（医療技術大学研究への協力）
福祉	アクティブシニアボランティア養成講座
教育	
その他	

## 重点目標 (4) 体力をつける

### ◆基本的な考え方◆

身体活動・運動は、生活習慣病の予防や心の健康を保つこと、地域との交流をもつことなど、人々の生活の質の向上に効果があります。また、運動不足に伴う運動器の障害は、特に高齢期において自立度を低下させ、介護が必要となる危険性を高めます。また、適度な運動は認知症の予防にも効果があることから、多くの人々が、日常生活の中で無理なく身体を動かして身体活動量を高めることが重要であり、そのためにも気軽に運動を継続できる環境づくりが重要です。



### 基本目標

1. 運動習慣をつける
2. 誰もが使いやすい公園にする
3. 学校(校庭)を地域活動の場として活用する

### ◆指標 (取り組みの目指すところ) ◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年	平成31年(目標)
1	体力づくりをしているおとなの割合	アンケート	45.2%	36.4%	50%
	運動不足であると「非常に思う」おとなの割合	アンケート	24.6%	34.7%	20%

# 目標設定に至るプロセス

ウォーキングでの意見

- 放課後こども教室(放課後にみんなで遊べるしくみ)、放課後児童教室(地域の人と一緒に企画するレクリエーション体験)などをつくりたい
- 子どもが「歩く」機会を増やしたい
- 孫と一緒に参加できるウォーキング大会、イベントがあればいい
- 大人と子どもが一緒になって体を動かし、楽しいと思える経験を増やしてほしい
- 幼児から高齢者まで、一貫して体力づくりのできる施設がほしい(または既存の施設を整備してほしい)
- スポーツの資源マップを作ろう!
- とべ四国や陶街道を意識したウォーキングをしたい
- 休める公園、体力がつく公園、乳幼児やお年寄りも使いやすい公園をつくりたい
- 校庭は親子で遊ぶ場としては最適



参考となるデータ

図4-1-① 体力づくりをしている人 (H25年度 アンケート調査より)

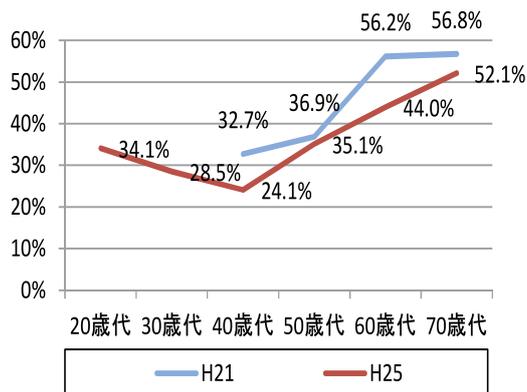


図4-1-② 運動不足だと思う人 (H25年度 アンケート調査より)

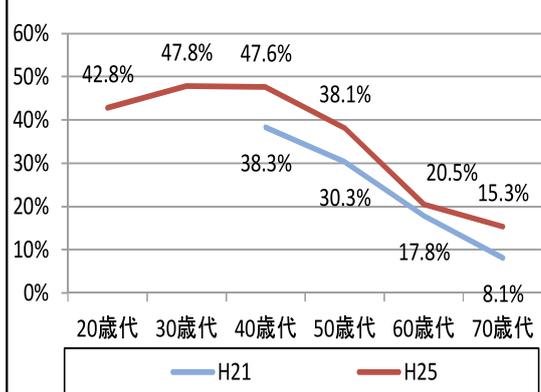
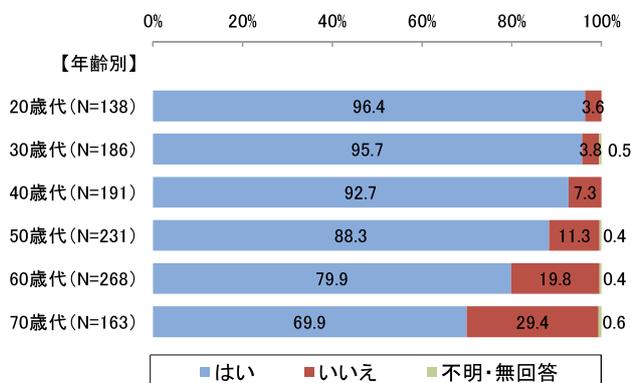


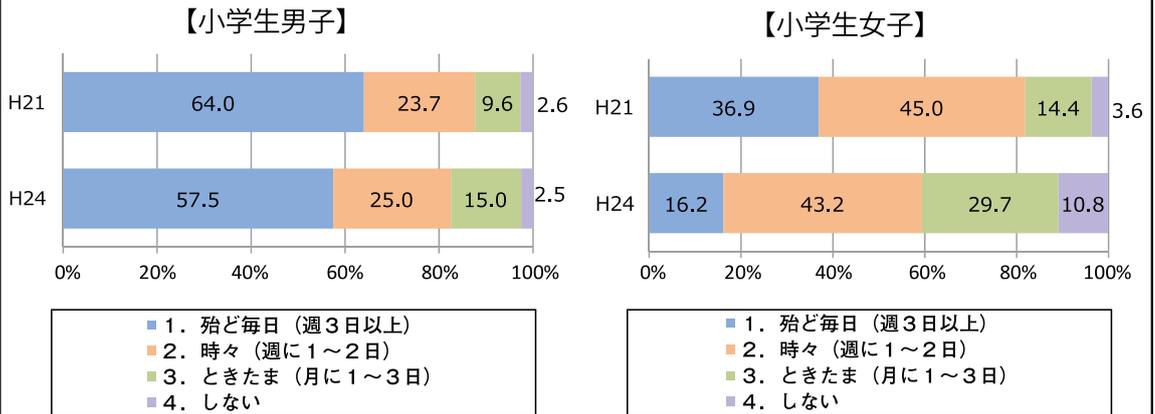
図4-1-③ 片足立ちで靴下をはける人 (H25年度 アンケート調査より)



平成21年以降、すべての年代で体力づくりをしている人は減り、運動不足と思う人は増えています。また、高齢になるほど足腰が弱くふらつく人が増えているようです。



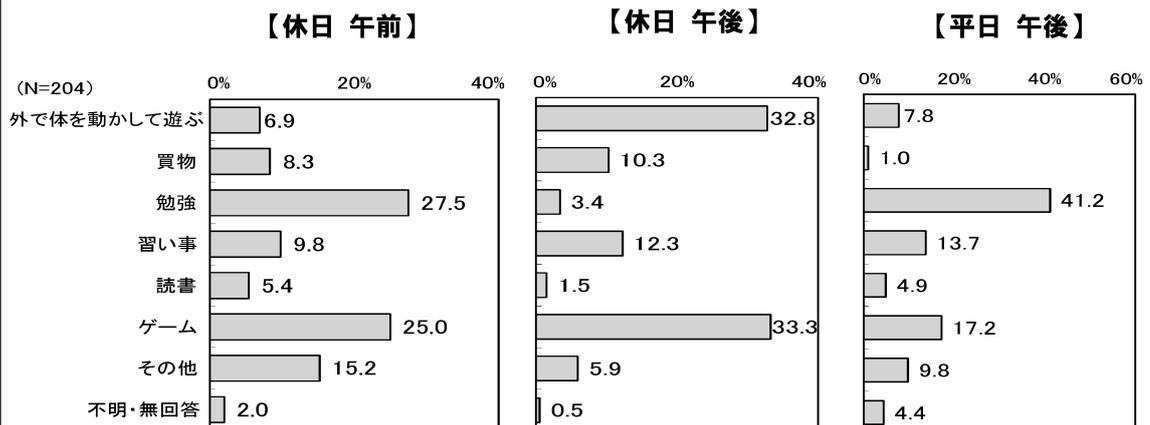
図4-2 小学生の運動実施状況 (H21年/H24年全国体力、運動能力、運動習慣等調査より)



子どもの運動習慣について、男女別に比較すると、女子の方に運動習慣の大きな低下がみられます。



図4-3 平日・休日どのように過ごしているか (H25年度 アンケート調査 小学6年生)



子どもの休日の過ごし方については、午前中はゲームで遊ぶ割合が高いですが、午後には外で体を動かして遊ぶ子どもが多いようです。



**基本目標1**  
運動習慣をつける

- 運動指導者を発掘
- 遊びを通じた体験交流
- スポーツする場、資源の周知

**基本目標2**  
誰もが使いやすい公園にする

- 福祉の視点を取り入れた公園整備
- 公園の管理方法の見直し

**基本目標3**  
学校(校庭)を地域活動の場として活用する

- 学校施設と地域活動の融合

## 推進計画



### 1. 運動習慣をつける

分野	関連する事業・活動
保健	健康運動推進リーダー育成事業（元気でおり隊） ストレッチ教室（地区巡回教室にも併設） ウォーキング大会
	（新規）運動資源マップ作成
福祉	介護予防教室（転倒・骨折予防、筋力トレーニング）
教育	学校開放（児童のみ、毎月第2・第4土曜）
その他	スポーツ少年団（体育協会） 各種町内スポーツ大会（社会教育課） 公民館施設・事業を利用してスポーツ啓発（公民館）

### 2. 誰もが使いやすい公園にする

分野	関連する事業・活動
保健	
福祉	
教育	
その他	2年に一度の公園設備点検、補修作業（企画財政課） 総合公園遊具の改修（社会教育課）

### 3. 学校（校庭）を地域活動の場として活用する

分野	関連する事業・活動
保健	
福祉	
教育	小・中学校（体育館・運動場）の開放（申請受付：社会教育課）
その他	

## 重点目標 (5) 生活習慣を改善する

### ◆基本的な考え方◆

心身ともに健康で長生きしたいと誰しもが願うものです。日常生活の中で健康の保持増進ができるよう、より良い生活習慣について考え、取り組む必要があります。

早寝・早起きといった適切な生活習慣、睡眠リズムや休養の重要性を啓発し、乳幼児期から高齢期まで自分の歯を大切にすることが求められます。また、喫煙・飲酒に関しては未成年に対しての啓発はもちろん、禁煙または節酒できる環境の整備や対策が重要です。

### 基本目標

1. 規則的な生活リズムをつくる
2. 禁煙・分煙する
3. 節酒を心がける
4. 歯の健康を守る



### ◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年	平成31年 (目標)	
2	禁煙または分煙している町内公共施設の割合	施設聞きとり	—	92%	禁煙100%	
	禁煙または分煙している町内地区集会所の割合	区長聞きとり	—	67.3%	分煙100%	
	タバコを吸っているおとなの割合	アンケート	16.7%	16.0%	12%	
	それぞれの家庭が分煙している割合	アンケート	—	妊婦	41.8%	100%
				幼児	85.3%	
小6				58.7%		
中3				63.0%		
慢性閉塞性肺疾患に対する認知度	アンケート	—	—	80%		
3	飲酒している妊娠中の女性の割合	アンケート	—	0.9%	0%	
4	1歳6か月児健診でむし歯がない児の割合	健診結果	91.3%	98.1%	100%	
	3歳6か月児健診でむし歯がない児の割合	健診結果	—	69.6%	80%	

# 目標設定に至るプロセス

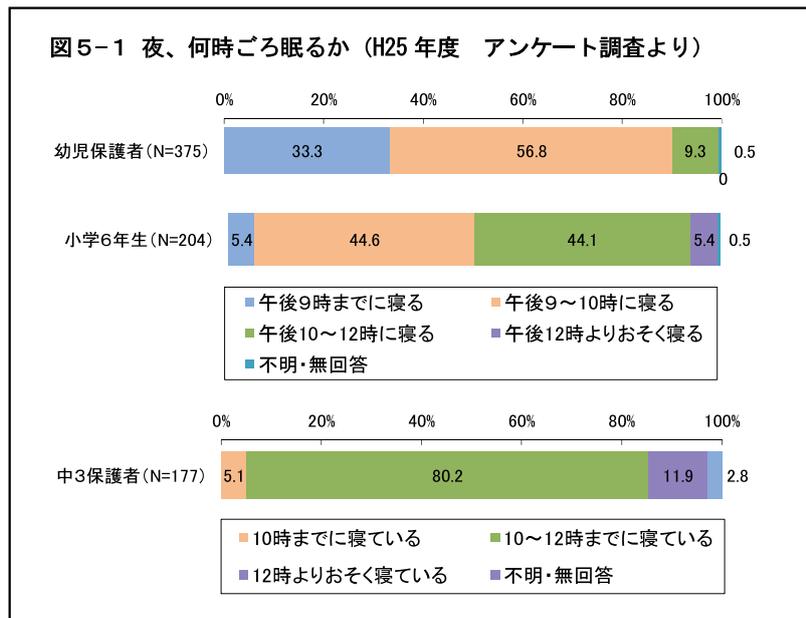
ワーキングでの意見

- 早寝早起きをすすめる
- 子どもの頃からの習慣化が大切
- 喫煙者の家族(特に子ども)への教育を通じて、喫煙者自身の意識を変えられる
- 町内に禁煙モデル地区をつくる
- 食事のときはあえて子どもにお茶など飲ませず、よく噛んで唾液を出すようにするとよい
- 中学生のフッ素洗口を、県のモデル事業など利用してできないか
- 歯石取りや歯科健診が、散髪に行くのと同じくらい日常的になればいい
- 自分の身をもって体験するのが一番の行動変容につながる



参考となるデータ

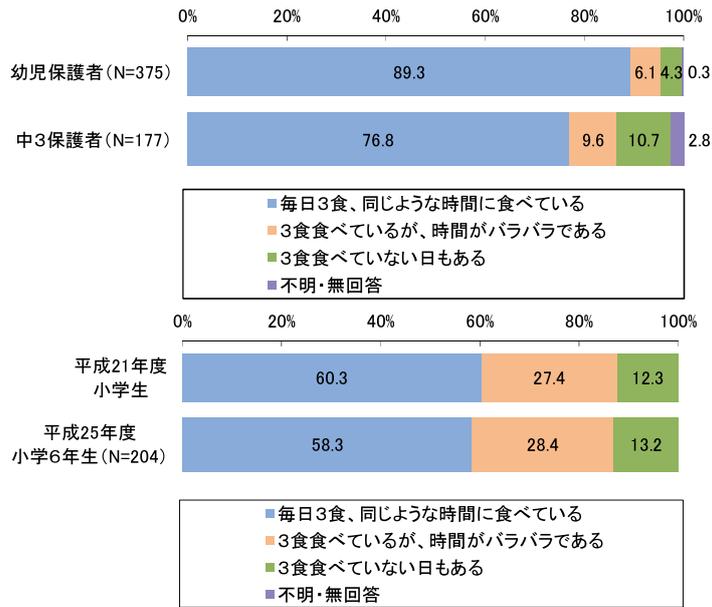
## 〈1. 規則的な生活リズムをつくる〉



学年が上がるほど就寝時間が遅くなっています。睡眠リズムの乱れが続くと様々な病気につながってしまいますが、特に中学生は睡眠時間の延長や改善が困難なようです。



図5-2 3食規則正しく食べているか  
(H25年度 アンケート調査より ※H21年アンケートは小学生のみ実施)



食事時間は、小学生や中学生になると部活動・塾などの影響を受けてバラバラになりがちです。また、小・中学生の1割程度が「3食食べていない日もある」と回答しています。



〈2. 禁煙・分煙する〉

図5-3-① 一日のたばこの本数 (H25年度 アンケート調査より)

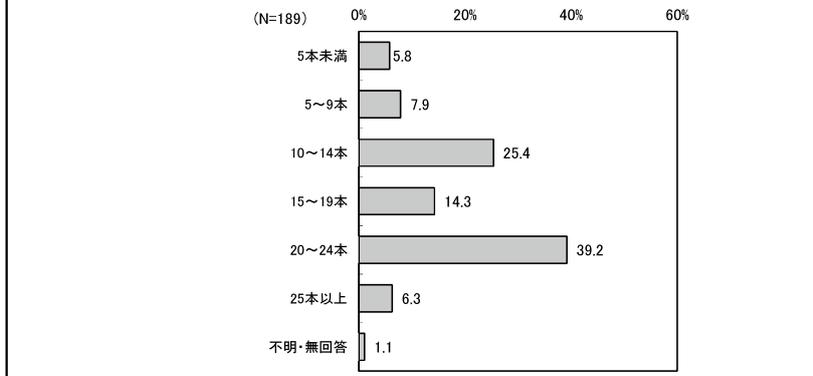


図5-3-② たばこを吸いたい  
(H25年度 アンケート調査 (小学6年生) より)

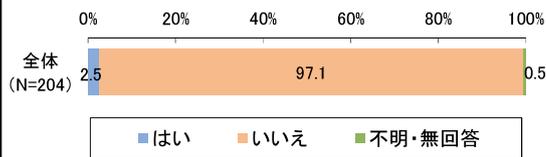
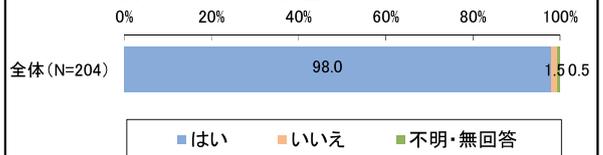


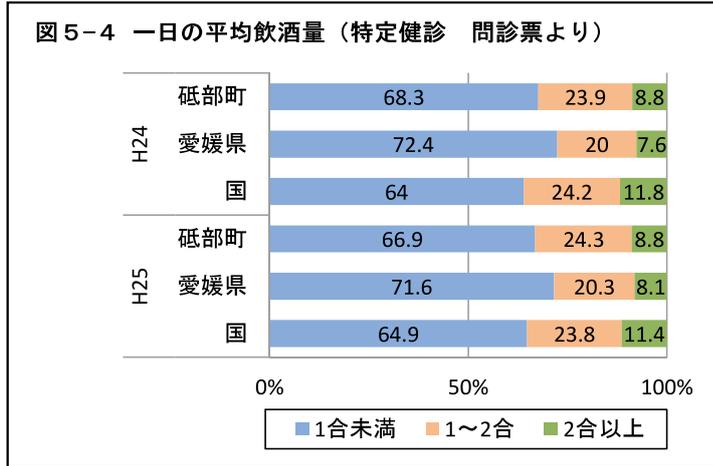
図5-3-③ たばこはからだに悪いと思うか  
(H25年度 アンケート調査 (小学6年生) より)



町内の喫煙者のうち、一日に一箱以上のたばこを吸う方が4割以上となっています。一方で、子ども達のたばこによる身体への害の認識は、比較的周知されているようです。



### 〈3. 節酒を心がける〉



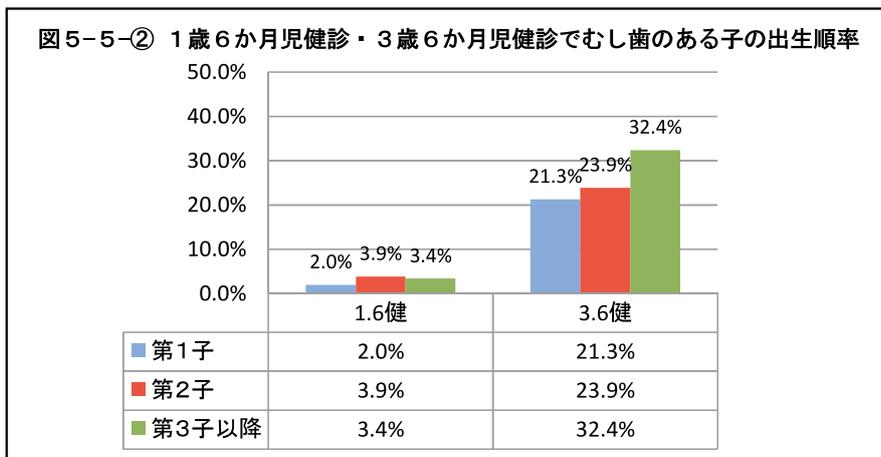
飲酒について、県と比較すると一日に飲む量が高くなっています。  
一日1合未満の節酒を促す取り組みが必要です。



### 〈4. 歯の健康を守る〉

図5-5-① 同一の集団における1歳6か月児健診と3歳6か月児健診のむし歯保有率の違い

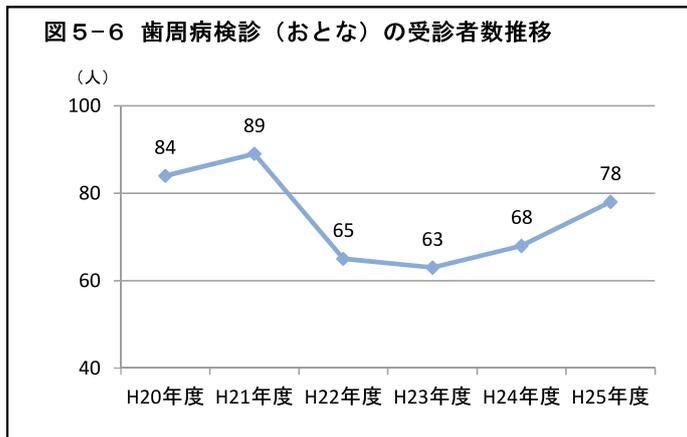
健診年度	むし歯のない子どもの割合		健診年度
	1歳6か月児健診	3歳6か月児健診	
H21	91.3%	71.3%	H23
H22	96.2%	65.8%	H24
H23	97.8%	69.6%	H25
H24	96.3%	-	H26
H25	98.1%	-	H27



3歳児におけるむし歯の急激な増加を防ぐため、家庭や保育所、幼稚園などでの歯科保健対策が必要です。  
また、第2子、第3子と増えるに従ってむし歯になる割合が高ことから、乳児期からのむし歯予防を行うことが大事です。



参考となるデータ



歯周病検診は、平成25年度まで集団検診でしたが、平成26年度から個別検診に切り替え、より利用しやすくなりました。



なにをすべきか

**基本目標1**  
規則的な生活リズムをつくる

- 規則正しい生活習慣をつくる
- 運動・栄養・休養のバランスの重要性を周知

**基本目標3**  
節酒を心がける

- 適度な飲酒量を周知
- 断酒会など支援の場を周知

**基本目標2**  
禁煙・分煙する

- 喫煙によるメリット・デメリットを周知
- 禁煙手法や禁煙外来を周知
- 副流煙による健康被害から守る

**基本目標2**  
歯の健康を守る

- 乳幼児期からのむし歯予防
- 学童期のむし歯予防
- おとなのむし歯・歯周病予防

## 推進計画

### 1. 規則的な生活リズムをつくる

分野	関連する事業・活動
保健	各種相談・健診における生活指導
福祉	
教育	
その他	

### 2. 禁煙・分煙する

分野	関連する事業・活動
保健	喫煙予防教育（広田地区小学校の5・6年生対象） （新規）公共施設の完全禁煙化、地区集会所の完全分煙化にむけた啓発活動 （新規）慢性閉塞性肺疾患に関する周知活動
福祉	
教育	薬物乱用防止教室（小学校の5・6年生、中学生対象）
その他	

### 3. 節酒を心がける

分野	関連する事業・活動
保健	健診結果報告会時の個別指導 （新規）特定健診・後期高齢者健診時における適正飲酒量の周知活動
福祉	
教育	
その他	

### 4. 歯の健康を守る

分野	関連する事業・活動
保健	40歳以上の歯周病検診（契約医療機関にて実施、年1回） 妊婦歯科健診（契約医療機関にて実施、妊娠中に1回） 1歳6か月児健診及び3歳6か月児健診の歯科診察、ブラッシング指導 （新規）むし歯予防教室（9～11か月児対象）
福祉	介護予防教室（口腔ケア、口から食べる指導）
教育	保育所・幼稚園・小学校におけるフッ素洗口、歯みがき指導
その他	

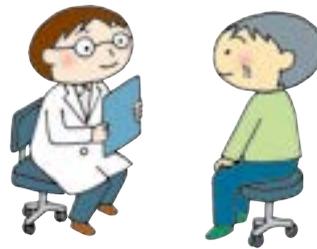
## 重点目標 (6) 生活習慣病の発症予防と重傷化予防に取り組む

### ◆基本的な考え方◆

日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、メタボリックシンドロームを予防するなど一次予防に取り組むとともに、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や合併症の発症・重症化の予防に取り組むことが重要です。中でも「がん」「循環器疾患」「糖尿病」「慢性閉塞性肺疾患」は健康に重大な影響を及ぼすことから、それぞれの疾病に対する取り組みを推進していきます。

### 基本目標

1. 自分の健康を守る（健診）
2. がんを予防する
3. 動脈硬化を予防する



### ◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年	平成31年 (目標)
1	特定健診受診率	健診結果	36.6%	32.3%	60%
	特定保健指導実施率	健診結果	61.2%	47.2%	60%

# 目標設定に至るプロセス

ワーキングでの意見

- 病気ごとの体験談を聞く機会がほしい、アドバイザーも同席してその場で回答してもらいたい
- 健康カード作成、地区の健康寿命を公表するなど、自分の健康は自分で守る意識を浸透させたい
- 無料でも健診に行かないのはなぜか
- 病気予防は食事から。家庭で手作りの食事、薄味に慣れる環境づくりが大事



参考となるデータ

図 6-1-① 特定健診受診率

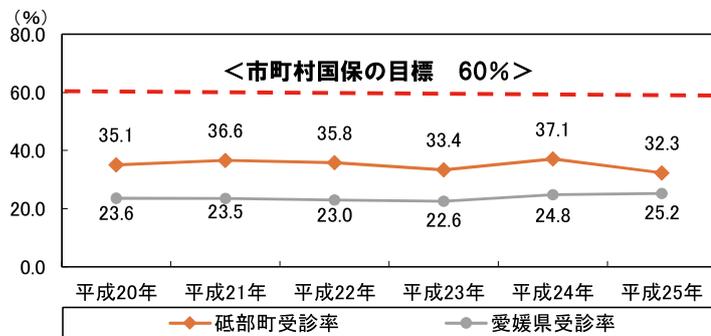
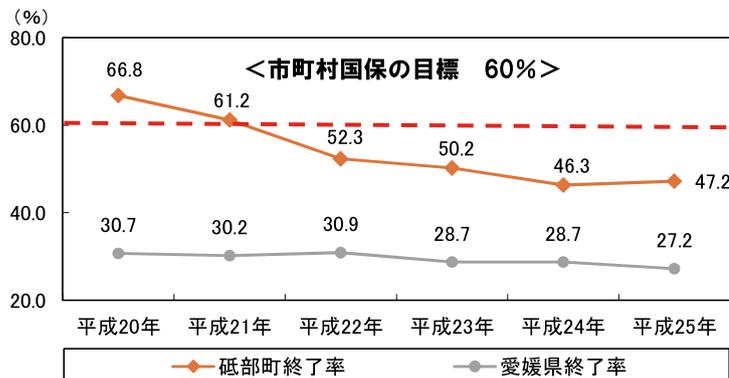


図 6-1-② 特定保健指導実施率



特定健診受診率、特定保健指導実施率ともに、町の目標値を大きく下回っている現状です。



参考となるデータ

図 6-2-① 肥満児童の割合  
(3市町比較 小学4年生)

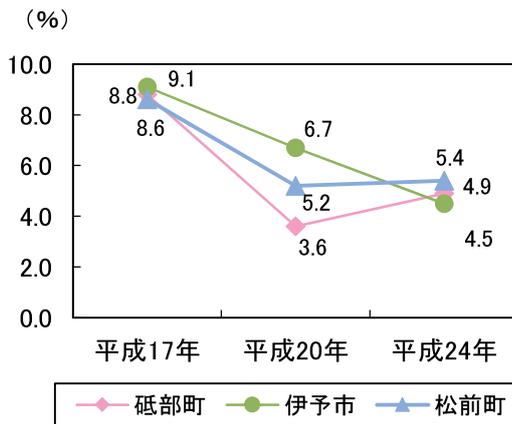


図 6-2-② 肥満児童の割合  
(3市町比較 中学1年生)

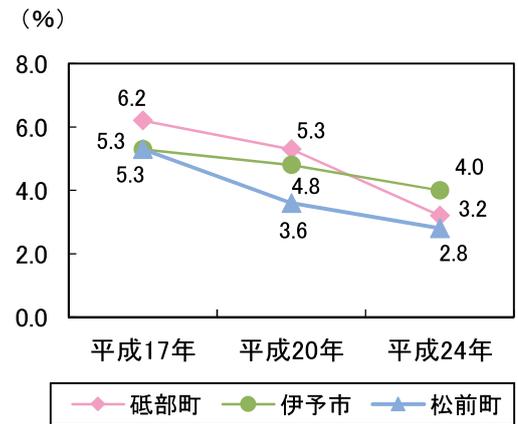


図 6-2-③ 高脂血症を指摘された児童の割合  
(3市町比較 小学4年生)

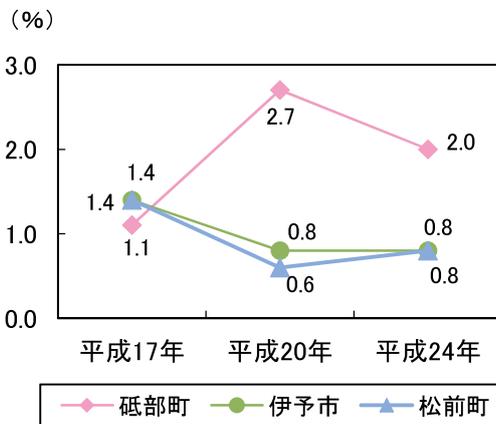
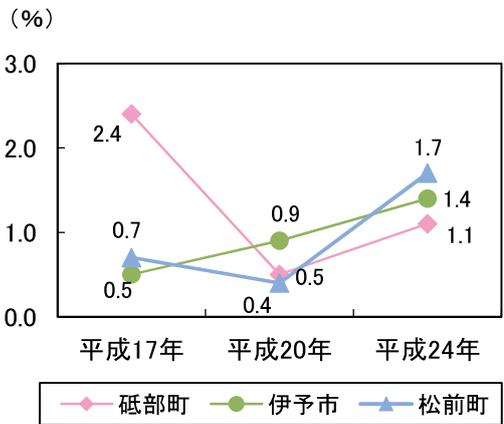


図 6-2-④ 高脂血症を指摘された児童の割合  
(3市町比較 中学1年生)



小児生活習慣病は、実施した年度でそれぞれ「問題あり」となる基準値が異なるため、割合に大きな隔たりがあります。他市町と比較したときに割合が高くなっている年度に注目してください。



なにをすべきか

**基本目標 1**  
自分の健康を守る(健診)

- なぜ健康診断が必要か周知
- 住民同士の情報共有の場を推進
- 健康づくりの意識啓発

**基本目標 2**  
がんを予防する

- がん検診受診率の向上

**基本目標 3**  
動脈硬化を予防する

- 高血圧予防の知識を普及啓発
- 糖尿病予防の知識を普及啓発
- 脂質異常防止の知識を普及・啓発

## 推進計画



### 1. 自分の健康を守る（健診）

分野	関連する事業・活動
保健	一般健康診断（各地区で行う集団健診および契約医療機関で行う個別健診） （新規）健診未受診者への電話勧奨
	健康手帳発行 地区健康教室での血圧・体脂肪測定、個別相談
福祉	介護予防健診（契約医療機関で行う個別健診）
教育	小児生活習慣病健診（小学4年生、中学1年生）
その他	

### 2. がんを予防する

分野	関連する事業・活動
保健	がん検診（主要地区施設で行う集団検診） （新規）保健センター実施日に託児スペースを設置 （新規）20歳代からのがん検診を推進
	健康手帳発行
福祉	
教育	
その他	

### 3. 動脈硬化を予防する

分野	関連する事業・活動
保健	一般健康診断による自己チェック 地区健康教室での啓発 （新規）健診受診者のうち重症化を予防する必要がある者に対して 個別訪問指導を実施
	福祉
教育	小児生活習慣病健診（小学4年生、中学1年生）結果への指導
その他	

健康づくり計画 平成27年度からの新規・重点事業計画

※この計画は、随時見直し検討を図ります。そのため、計画どおりに進捗しない場合もあります。

重点目標	基本目標	事業計画				
		平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
こころの健康を守る	こころにゆとりをもつ	・ 幼児期からの性教育（広田地区） ・ 町内全小学校・中学校で思春期教室を開催	→			
	うつの人を放置しない	・ 自殺対策緊急強化事業（平成24年度から継続中） こころの健康出前講座 こころの健康相談 ゲートキーパー養成講座	→			
子育てを楽しむ	ゆとりをもって育児する	・ 出産後の母子の状態確認を生後1ヶ月までに実施 ・ 妊娠期からの相談・交流会実施に向け、関係機関と調整	・ 妊娠期からの相談・交流会を開催	→		
	子育て支援の資源（人・場・環境）を活用する					
交流・地域活動を推進する	子どもから高齢者まで、繋がりを広げる					
	誰もが参加しやすい地域活動にする					
	地域の次世代リーダーを育成する	・ 次世代シニア（50～60歳代）に対して「地域共生意識の向上、地域愛着と誇りを強化する」ことを目的に調査研究チームを立ち上げる。（医療技術大学研究への協力参加）  ・ アクティブシニア介護ボランティア養成講座（H24～H26県補助事業、H27から町単独事業）を5回コースで開催（介護福祉課事業）	研究計画に沿って展開		→	
体力をつける	運動習慣をつける	・ 運動資源マップ作成	→			
	誰もが使いやすい公園にする					
	学校（校庭）を地域活動の場として活用する					
生活習慣を改善する	規則的な生活リズムをつくる					
	禁煙・分煙する	・ 公共施設の完全禁煙化 ・ 地区集会所の完全分煙化 ・ 慢性閉塞性肺疾患に関する周知活動	→			
	節酒を心がける	・ 適正飲酒量の周知活動	→			
	歯の健康を守る	・ 9～11ヶ月児を対象にむし歯予防教室を開催	→			
生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む	自分の健康を守る（健診）	・ 健診未受診者への電話勧奨	→			
	がんを予防する	・ がん総合検診の向上を図るため、保健センター検診日に託児開始	・ 20歳代からのがん検診受診を推進 例）ステッカー作成、砥部のゆるキャラによる受診勧奨動画配信	→		
	動脈硬化を予防する	・ 健診受診者のうち重症化を予防する必要がある者に対して個別訪問指導を実施	→			

計画策定5年後 見直しアンケート実施

※毎年、健康づくり計画推進連絡会を設置し、年度ごとの見直しや事業設定を実施します。



# 食育推進計画



# 重点目標 ① 食は命の源 (=病気を予防する)

## ◆基本的な考え方◆

私たちの身体の健康状態は、食べたものによって影響を受けます。朝ごはんを食べないと、頭がぼんやりして勉強や運動に集中できないことがあるように、食と健康には深い関係があります。そのため正しい知識を身につけ、実践できるようにすることが大切です。

また、何をどれだけ食べたらよいかについて知らない人が多いのが現状です。何を食べるかという内容について考えるとともに、どれだけ食べればよいかということを知り、自分に適した量の食事を心がける必要があります。

## 基本目標

1. バランスをとる
2. 規則的な生活リズムをつくる ★
3. 薄味を心がける ★
4. 野菜を食べる ★
5. 口から食べる ★
6. 男性も食に参加する
7. 高齢者の食が豊かになる
8. 自分に合った食事を知る
9. 給食の大切さが浸透する
10. 手作りを推進する

★…重点的取組み

◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本 目標	指標項目	根拠	平成21年		平成25年		平成31年 (目標)
1	バランスのよい食事を整えたり、食品を選ぶために困らない程度の知識や技術があると思うおとなの割合	アンケート ("ある"及び "まあまあある" 人)	男性	49.8%	47.6%		60%
			女性	73.0%	71.6%		80%
			子育て中	74.6%	78.4%		85%
2	朝食を毎日食べている割合	アンケート	幼児	93.9%	90.9%		100%
			小6	87.1%	83.8%		100%
			中3	87.1%	80.8%		100%
			一般	88.4%	78.3%		100%
	毎日3食、規則正しく食べている子どもの割合	アンケート	幼児	—	89.3%		100%
			小6	61.0%	58.3%		70%
中3			—	76.8%		85%	
4	毎日野菜を食べているおとなの割合	アンケート	40歳以上(男)	64.5%	20歳以上(男)	62.8%	100%
			40歳以上(女)	76.3%	20歳以上(女)	77.8%	100%
	毎日野菜を食べている子どもの割合 (平成25年は夕食のみ)	アンケート	幼児	86.6%	65.6%		100%
			小6	79.0%	58.3%		100%
			中3	79.6%	66.1%		100%
5	よく噛んで味わって食べていると思う人の割合	アンケート		—	幼児	67.2%	80%
					小6	79.9%	80%
					中3	65.0%	80%
					一般	64.4%	80%
9	給食の前におなかがすいている子どもの割合 ※平成24年度 食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)	アンケート		—	小4	※55.6%	60%
					中1	※64.5%	70%
	給食を残さずに食べている子どもの割合 ※平成24年度 食生活調査 (愛媛県学校栄養士協議会)	アンケート		—	小4	※60.9%	97%
					中1	※74.9%	97%
10	食事づくりへの興味がある 7か月児をもつ親の割合	7か月児健診 アンケート		—	77.7%		100%
	食事づくりへの興味がある 1歳6か月児をもつ親の割合	1歳6か月児 健診 アンケート		—	93.5%		100%
	食事づくりへの興味がある 3歳6か月児をもつ親の割合	3歳6か月児 健診 アンケート		—	90.7%		100%
	ベビーフードだけをあたえる 7か月児をもつ親の割合	7か月児 健診 アンケート		—	2.3%		0%

# 目標設定に至るプロセス

ワーキングでの意見



## 基本目標1 バランスをとる

- バランスを考えたい
- バランスよく食べることをわかりやすく伝える
- 「バランスよく」の意味がわからない
- 何をどれだけどのように食べるとよいかわからない

## 基本目標2 規則的な生活リズムをつくる★

- 子どもの頃からの習慣化が大切(大人になってからの基盤になる)
- 若いお母さんの食生活、子どもにつながる食育
- 独身の働き盛り、一人暮らしは朝食を食べる時間があれば寝たい

## 基本目標3 薄味を心がける★

- 乳幼児の頃にだしの味を覚えると味がわかる子に育つ。病気予防になる
- できたら天然だしがよい
- 塩分の取りすぎが気になる
- 食生活の改善難しいので薄味に慣れる環境づくり大事

## 基本目標4 野菜を食べる★

- 1日の必要量を具体的に知ってもらう必要がある
- 野菜の処理が面倒
- 病気になってから野菜の大切さを感じた

## 基本目標5 口から食べる★

- 日本食は素材の味に対し洋食はソースの味なので一口で味がわかるから噛まなくていい
- 食べ物の料理の仕方を考えないといけない
- 口は食の入り口。食べることは一生

## 基本目標6 男性も食に参加する

- 食べることにもう少し意識を！働き盛りや男性は食への意識が薄い
- 週に1回でも夫が食事を担当してくれると助かる(子・孫のために)
- 健康になれる男性料理教室があればよい
- 男性料理、教える立場でもっと易しくつくりやすい方法やレシピを伝えたい

## 基本目標7 高齢者の食が豊かになる

- もう少し近くに手に入るところがあればいい
- 高齢者が低栄養にならないような食の支援対策、食材の配達
- 山間部にもスーパーの宅配、お弁当の配達をしてほしい
- 独居高齢者も食を楽しめるよう地域の環境を整えたい

## 基本目標8 自分に合った食事を知る

- 子どものアレルギー(食事の幅が広がらない)
- 学校医、養護教諭、栄養教諭集まって町のアレルギーについて話す場が必要
- 医師会との連携をしたい！(町内外皮膚科、小児科、医師等との連携)

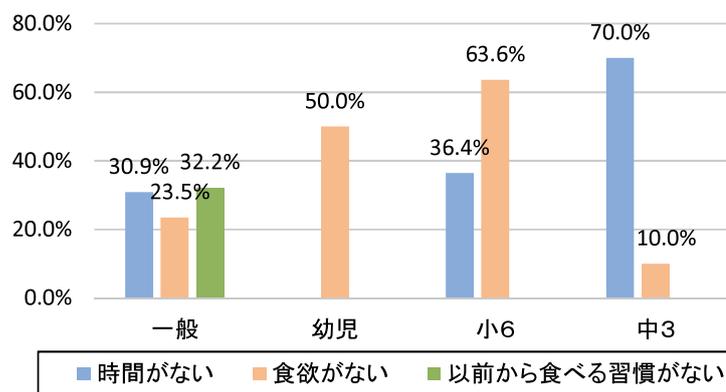
## 基本目標9 給食の大切さが浸透する

- 家で食べたことのないものが給食に出ると、食べられない
- 災害時の給食について学ぶ

## 基本目標10 手づくりを推進する

- 外食よりは手づくりの食卓を！
- おやつの内容考えてあげたい
- 手づくりのおやつを取り入れたい

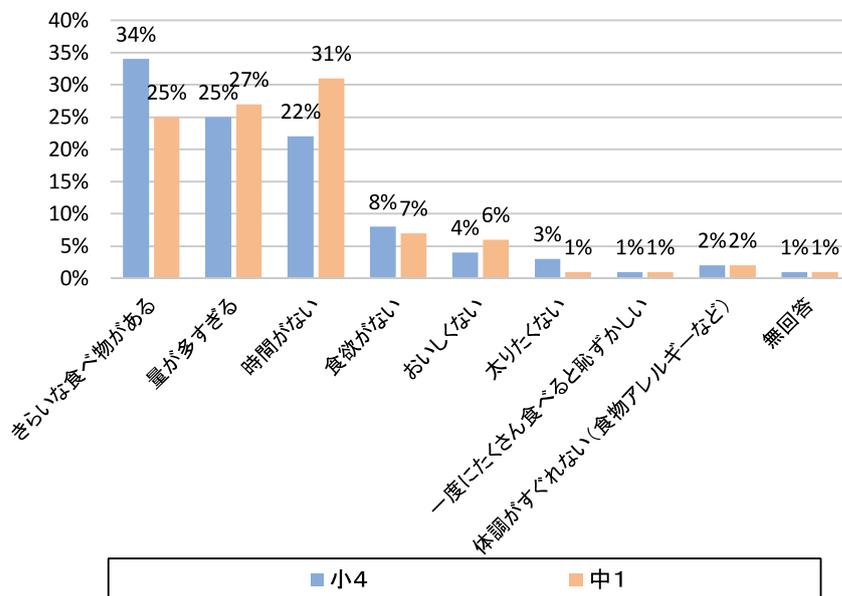
図 1-2 朝食を食べない主な理由 (H25年度 アンケート調査より)



朝食を食べない理由として、食欲がない子どもが5割以上いるようです。  
また、もともと食べる習慣がないおとなが3割以上いるようです。



図 1-3 給食を残す理由 (H24年度 食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会))



給食を残す理由について、きれいな食べ物があると答えた子どもが3割程度いるようです。



### 基本目標1 バランスをとる

- バランスのとれた食事をする
- 食の知識を伝達する

### 基本目標6 男性も食に参加する

- 男性も台所に立つ
- 食に関心をもつ

### 基本目標2 規則的な生活リズムをつくる★

- 食習慣が定着する
- 早寝早起き朝ごはんの実践

### 基本目標7 高齢者の食が豊かになる

- 高齢者や山間部の食を支援する
- 食材調達の充実を図る

### 基本目標3 薄味を心がける★

- 病気を予防する
- 減塩食を心がける
- 素材のおいしさを引き出す

### 基本目標8 自分に合った食事を知る

- 食物アレルギーに対応できる

### 基本目標4 野菜を食べる★

- 意識して野菜を食べる
- 手軽な野菜料理を普及する

### 基本目標9 給食の大切さが浸透する

- 給食の大切さを実感する
- 好き嫌いしないように努力する
- 災害時の給食について考える

### 基本目標5 口から食べる★

- 口から食べる
- 噛むことの大切さを知る

### 基本目標10 手づくりを推進する

- 手づくり料理を心がける
- 手づくりおやつを心がける

## 基本目標 2

「規則的な生活リズムをつくる」ために、  
以下のことに取組みます。

### 個人や家庭でできること

- ・ 時間通りに食事をとることを心がけます。
- ・ 排便のリズムをつけます。
- ・ 時間に余裕を持った生活を心がけます。
- ・ 子どももおとなも睡眠時間をきちんととります。
- ・ お腹がすくリズムをつくります。
- ・ 間食について考えます。
- ・ 朝ごはん、昼ご飯はしっかり食べます。



### 学校でできること

- ・ テレビ、ゲームの時間を減らすように声をかけます。
- ・ 早寝早起き朝ごはんの基礎をつくっていきます。
- ・ お腹がすくリズムをつくります。
- ・ 適正体重の維持・管理を行い子どもに伝えます。
- ・ 児童・生徒の成長に合わせて個別指導をします。
- ・ 給食時間をきっちりとります。
- ・ 学校保健委員会など保護者への周知を行います。
- ・ 子ども同士の話合いを親に聞いてもらいます。



### 食習慣の大切さ 早寝早起き朝ごはん

### 地域でできること

- ・ 一人暮らしのお年寄りの食事をサポートします。（作った食事を配るなど、地域で気にかけるようにします。）
- ・ 男性の食事サポートを行います。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べるように声をかけます。

### 行政でできること

- ・ 健康教育等を通して知識を普及していきます。
- ・ 子どもの生活リズムを整えるために、保護者に向けた教育を行います。
- ・ 食生活改善推進協議会と他のボランティア団体との連携を図り、食生活の大切さを周知していきます。

## 基本目標 3

「薄味を心がける」ために、  
以下のことに取組みます。

### 個人や家庭でできること

- ・新鮮な食材を使います。
- ・毎年健診を受けて健康チェックを行います。
- ・食材の特徴を活かした味付けをします。
- ・健康を考え、だしをつくって薄味に心がけます。



### 学校でできること

- ・給食は薄味で作っていることをアピールしていきます。
- ・家庭科の授業で調味料の計量などを教え、薄味で作ることを伝達していきます。
- ・家族全体の食生活を指導していきます。
- ・素材を活かした献立作成をしていきます。
- ・生活習慣病健診後のフォローとして、栄養面もしっかり指導していきます。
- ・栄養士によるカロリー計算、味付け、塩分調整をしっかり継続します。

病気の予防  
減塩  
素材の美味しさ



### 地域でできること

- ・健診受診勧奨をしていきます。
- ・薄味の料理教室を推進します。
- ・料理教室等で情報を共有していきます。
- ・お弁当や総菜でエネルギー、塩分表示をして、買う人に知識を提供します。

### 行政でできること

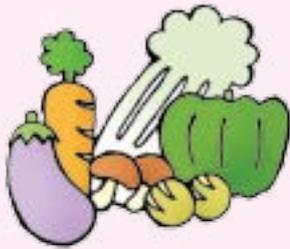
- ・薄味にできるコツ、レシピを広報とべ、ホームページなどで周知します。
- ・栄養成分表示を見ることを意識づけ、周知していきます。
- ・栄養相談を実施し、その人に合った栄養情報を提供します。
- ・各関係機関との連携を図ります。
- ・地域の集まりの場に保健師、栄養士が出向きます。
- ・食品、既製品、調理物のカロリー計算を代行します。（保健所）

## 基本目標 4

「野菜を食べる」ために、  
以下のことに取組みます。

### 個人や家庭でできること

- ・地元産の野菜を使います。
- ・野菜を中心にした食事をとります。
- ・お姑さんに上手に甘えます。  
(仕事をしているお母さんは特に)
- ・自分たちで作った野菜を食べます。
- ・料理の工夫をし、野菜を積極的にとります。



### 学校でできること

- ・学校行事等で保護者に野菜1日分量を提示します。
- ・給食を完食する指導をしていきます。
- ・野菜の必要量や栄養の情報提供をします。
- ・家庭菜園、農業体験を通じて野菜に親しみます。
- ・食べる量を増やします。
- ・学級園で作った野菜を学校・家庭で食べます。



野菜ってすごい！  
手軽な野菜料理の  
普及

### 地域でできること

- ・郷土料理を推進していきます。
- ・地元産、国産の野菜を栽培して購入できるように地元で健闘していきます。
- ・家庭菜園でできた野菜を近所に配り交流を図ります。

### 行政でできること

- ・野菜調理の基本やレシピを周知していきます。
- ・関係機関と連携していきます。

## 基本目標 5

「口から食べる」ために、  
以下のことに取組みます。

### 個人や家庭でできること

- ・「噛め噛め運動」を実践します。  
(一口目を30回噛む)
- ・定期的に歯科健診を受けます。
- ・年齢に応じた食材選びや調理方法を実践します。



### 学校でできること

- ・「噛め噛め運動」を推進します。
- ・6月、11月歯の衛生週間に合わせて指導します。
- ・噛みにくい食材を給食に取り入れ噛むことを推進します。
- ・給食だよりで「噛むこと」の効果を発信します。



### 口から食べる 噛むことの大切さ

### 地域でできること

- ・「噛め噛め運動」を推進します。
- ・親子に対して噛むことの大切さを伝えます。

### 行政でできること

- ・「噛め噛め運動」を推進します。
- ・歯の定期健診を進めていきます。
- ・8020運動や噛むことの効果を周知していきます。
- ・親子に対して噛むことの大切さを伝えます。

## 推進計画



分野	関連する事業・活動
保健	食生活改善推進協議会伝達講習会 (食生活改善推進協議会 毎月1回)
	男性料理教室 (食生活改善推進協議会 毎月1回)
	子どもの食サポーター事業 (食生活改善推進協議会 町内幼稚園・保育所)
	おしゃべり恐竜クラブ親子のおやつづくり講習 (食生活改善推進協議会 年3回)
	栄養学級(わいわいとべ) (保健センター 年8回)
	食生活改善推進協議会新会員育成事業(にこにことべ) (保健センター 年8回)
	食生活改善推進協議会リーダー育成事業 (保健センター 年5回)
	地区巡回健康教室 (保健センター 随時)
	病態栄養相談 (保健センター 毎月1回)
	いきいき教室(広田地区) (保健センター 年2回程度)
(新規) 薄味・だし推進事業 (保健センター 健診時に併設)	
(新規) 親子料理教室 (保健センター 年1回)	
福祉	レベルアップ講習会 (とべファミリー・サポート・センター)
	こどもレッツチャレンジおやつデー (NPO 法人とべ子育て支援団体ぽっかぽか)
	ランチデー (NPO 法人とべ子育て支援団体ぽっかぽか)
教育	お弁当の日の取り組み (幼稚園、小中学校)
	野菜の栽培・収穫体験 (保育所・幼稚園)
	給食試食会 (保育所)
	小児生活習慣病対策の授業 (小学校)
その他	料理教室 (女性団体連絡協議会)

〈いきいき教室の様子〉



〈こどもレッツチャレンジおやつデーの様子〉



## 重点目標 (2) 食を楽しむ

### ◆基本的な考え方◆

核家族化やライフスタイルの多様化により、家族と一緒に食卓を囲む機会が減少し、一人で食事をする「孤食」が問題視されています。また、家族一緒に食卓で別々の料理を食べるいわゆる「個食」の増加も指摘されています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感し、人々に精神的な豊かさをもたらすものであるとともに、共食の頻度が栄養バランスや食習慣に影響を与えることも指摘されています。

また、家族や友人等と会話を楽しみながら食事をする事でコミュニケーションを深め、食を通じて地域交流や世代間交流を図ることができます。

自然の恵みに感謝し、その命をいただくことの尊さを学ぶことで、食べ物への感謝の心を育て、好き嫌いをなくし、食べ物を残さないように心がけることが大切です。

子どもだけではなく、おとな自身が食べ物を粗末にしない事を意識し、食事のあいさつをきちんとするようにします。

### 基本目標

1. 食事の時間を楽しむ
2. 食マナーを育む★
3. 食を伝承する★



★…重点的取組み

### ◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年		平成31年 (目標)
				幼保	小6	
1	1日最低1食は家族と食事をしている子どもの割合	アンケート	-	幼保	99.7%	100%
				小6	94.1%	100%
				中3	94.9%	100%
1	食事を楽しみにしている子どもの割合	アンケート	-	幼保	84.5%	90%
				小6	66.7%	70%
				中3	85.9%	90%
2	「いただきます」などのあいさつをする割合	アンケート	-	幼保	68.9%	70%
				小6	90.4%	100%
				中3	88.7%	100%
				一般	75.7%	80%

# 目標設定に至るプロセス

ワーキングでの意見

## 基本目標1 食事の時間を楽しむ

- 栽培、収穫体験をさせたい
- 家庭菜園をしてみたい
- 小さな子どもを料理に関わらせる（関わらせたい）
- 家庭での食体験をもっと増やしてほしい（食体験が少ない）
- 時間にゆとりなく、ゆっくり味わって食べることが少なくなっている

## 基本目標2 食マナーを育む★

- お箸の使い方ができない子が増えている
- ひざを立てて食べる

## 基本目標3 食を伝承する

- 各地域の料理を教室などに反映させたい
- 親に料理を教えてもらっておけばよかった



なにをすべきか

## 基本目標1 食事の時間を楽しむ

- 食体験を積む
- 感謝の気持ちをもつ
- 手伝いをする
- 共食の機会を増やす
- ゆとりをもつ

## 基本目標2 食マナーを育む★

- マナーの大切さを知る
- 感謝の気持ちをもつ
- 食べ物を無駄にしない

## 基本目標3 食を伝承する

- 郷土料理を知り、伝える

## 基本目標 2

「食マナーを育む」ために、  
以下のことに取組みます。

### 個人や家庭でできること

- ・食事のマナーを家庭から身につけます。
- ・自分で食べない幼児には、手を使って食べることを教えます。
- ・食事を座って食べます（小さい頃からのしつけ）。
- ・いろいろな世代と一緒に食事をする機会を増やします（マナーを学ぶ）。
- ・家族で食卓を囲みます。
- ・いただきます、ごちそうさまのあいさつをします。
- ・食べる順番を子どもたちに伝えていきます。
- ・食べ物を無駄にしません。

### 学校でできること

- ・給食時各学級でマナー指導をしていきます。
- ・いただきます、ごちそうさまのあいさつをします。
- ・食べ方、箸の持ち方を子どもたちに伝えていきます。



### マナーが大切 感謝の気持ち

### 地域でできること

- ・食事のマナーについて家庭以外でも気をつけ、声をかけます。
- ・慰労会など地域で世代を超えて集まる場に出向き、マナーを学びます。
- ・弁当、行事食を体験できる場へ子どもを連れて行きます。

### 行政でできること

- ・マナー教室等で、マナーを学べる場を増やしていきます。
- ・基本的なマナーを発信していきます。
- ・食べ物を無駄にしないように、食事の適正量を周知します。

## 推進計画

分野	関連する事業・活動	
保健	おしゃべり恐竜クラブ親子のおやつづくり講習	(食生活改善推進協議会 年3回)
	親子の食育教室	(食生活改善推進協議会)
	(新規) 親子料理教室	(保健センター 年1回)
福祉		
教育	野菜の栽培・収穫体験	(保育所・幼稚園)
	クッキング体験	(保育所・幼稚園)
	食マナー・礼儀教室	(保育所・幼稚園)
	お弁当の日の取り組み	(幼稚園・小中学校)
	行事食	(保育所)
	もちつきで世代間交流	(保育所)
その他		



〈親子の食育教室の様子〉



〈おしゃべり恐竜クラブ  
親子のおやつづくり講習の様子〉



## 重点目標 (3) 食で町おこし

### ◆基本的な考え方◆

地域の食文化や食に関する知識が、核家族化や地域住民同士の関係の希薄化などにより、世代間で伝承されにくくなっています。安心・安全な食材を提供している地産地消活動を広く住民に情報発信し、積極的な利用を促していくことが今後の課題です。

地域で採れた食材を地元で消費する地産地消は、地域の特産物や食文化を再認識するとともに、地域への愛着にもつながることから、地産地消に関する情報提供や、地域の食を楽しむ機会の充実が重要となります。

### 基本目標

1. 地域が活性化する★
2. 地産地消する
3. 食生活に砥部焼を取り入れる



★…重点的取組み

### ◆指標（取り組みの目指すところ）◆

基本目標	指標項目	根拠	平成21年	平成25年	平成31年 (目標)
2	「地産地消」という言葉もその意味も知っているおとなの割合	アンケート	82.8%	86.7%	90%
	砥部町で採れた野菜や果物を「毎日食べている」「よく食べている」おとなの割合	アンケート	64.9%	58.5%	70%
	学校給食で地場産物(町内産)を使用する割合	愛媛県教育委員会調査	—	14.2%	20%以上
3	砥部焼を家の食器として使っているおとなの割合	アンケート	—	85.5%	100%

# 目標設定に至るプロセス

ワーキングでの意見

## 基本目標1 地域が活性化する★

- 地産地消で地域活性化につながってほしい
- 地域活性化のため、地産地消または地域の食材を使ったものを売ることを支援したい
- 砥部のみかん、砥部焼を使って料理を楽しむ、といった地域活性をめざしたい

## 基本目標2 地産地消する

- 地産地消をしたいけど高い
- 安いもの、高くても美味しいもの、求めるものが二極化している

## 基本目標3 食生活に砥部焼を取り入れる

- 現在の日本人に合った飯茶碗があつたらいいのでは
- もっと使いやすく、人が使いたいと思う食器を！
- 食器乾燥機でも使える使いやすい砥部焼を作ってほしい
- 砥部焼の窯元を自由に住民が見回れる日をつくりたい。地域の活性につなげたい
- 砥部焼をお店でも使ってほしい。食べる人の心も満たされる
- 保育所の食器を砥部焼にできないか。コスト、食洗器、重さの問題で今はできていない
- 地域活性をめざしたい



なにをすべきか

## 基本目標1 地域が活性化する★

- イベントに出店する
- 地域で集まる

## 基本目標2 地産地消する

- 地産地消を心がける

## 基本目標3 食生活に砥部焼を取り入れる

- 家庭で砥部焼を使う

## 基本目標 2

「地域が活性化する」ために、  
以下のことに取組みます。

### 個人や家庭でできること

- ・商品を購入する際「砥部町産」を買うように心がけます。
- ・地域の集まりに参加します。



### 学校でできること

- ・砥部町産を給食に使っていることを周知していきます。
- ・町産品を使った加工品を給食に使用します。
- ・できるだけ砥部町産の物を給食に取り入れるようにレシピを工夫します。

### 地域活性 イベント出店 地域での集まり

### 地域でできること

- ・世代間交流で学びあいを行います。
- ・地元の方から野菜の作り方を学びます。
- ・イベントに出店して砥部町産のものを周知します。
- ・農業後継者と園児の交流を行います（収穫体験）。
- ・若い農業後継者の育成と強化を行います。

### 行政でできること

- ・砥部町産の物を食材に使うように周知します。
- ・農業後継者の育成をサポートします。
- ・子どもたちが野菜をつくる体験、学習する場を提供します。

## 推進計画

分野	関連する事業・活動
保健	地区巡回健康教室（保健センター 随時）
福祉	
教育	給食で地産地消（保育所・幼稚園・小中学校）
その他	

## 重点目標 ④ 食の安全性の確保

### ◆ 基本的な考え方 ◆

食品の安全性を確保するためには、生産から消費までの全ての段階において、関係者による一貫した衛生管理が行われなければなりません。

食品による健康への悪影響を未然に防止する観点から、生産から消費に至る一連の各段階で科学的知見に基づいた施策を進めるとともに、科学的かつ総合的な施策を進める上での基礎となる調査研究や人材育成など、食品の安全性を確保するための体制基盤の充実を図ります。

また、健康への悪影響が発生した場合には、関係する者がそれぞれの役割を果たしながら拡大防止、再発防止に取り組みます。

一人一人が食の安全性に関心をもつことが、消費者、生産者双方の資質の向上につながります。

### 基本目標

食の安全に関心をもつ



# 目標設定に至るプロセス

ワーキンググでの意見

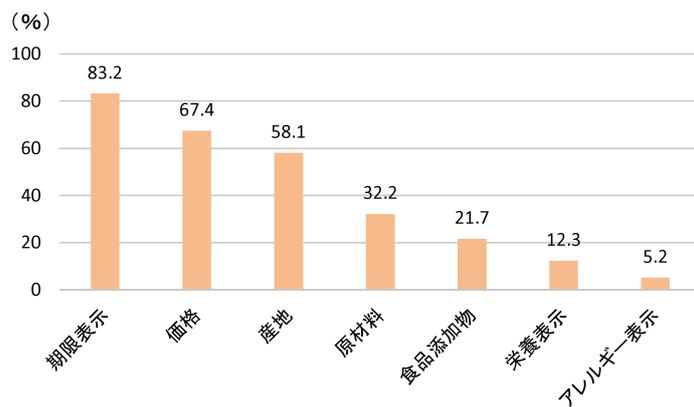
## 基本目標 食の安全に関心をもつ

- 農家は地域の人からの要望をもとに、よりよいものを作っていきたい
- 食の安全性
- 食品偽装



参考となるデータ

図 4-1 普段、食品を購入するとき、表示されているものでよく確認するものはありますか (H25年度 アンケート調査より)



食の安全性について、食品を購入する際に8割以上の方が食品の期限を気にしているようです。また、半数以上の方が食品の生産地について、よく確認しているようです。



なにをすべきか

## 基本目標 食の安全に関心をもつ

- 食の安全性に関心をもつ

## 重点目標 (5) 連携をもつ

### ◆基本的な考え方◆

地域で食育を推進するためには、各々が活動することはもちろん、互いの活動を知り、自分たちの活動に反映させることも重要です。そのためには、関係機関が集まり自由な意見交換が行える場が必要です。

家族団らんでの食事をする機会の増加や、地域や学校、関係団体などにおける食を通じたさまざまな交流の機会を充実させることが重要となっています。

また、砥部町独自の文化を活かし、食に関するイベントの場などで、食育の啓発に努めることも必要です。

### 基本目標

関係者が交流をもつ



## 目標設定に至るプロセス

ワーキングでの意見

### 基本目標 関係者が交流をもつ

- 砥部焼と砥部の農家のコラボ、企画がしたい
- 生産者と消費者の交流が図れる場をつくりたい
- 「食の安全」に対する生産者と消費者のギャップを埋める話し合いの場がほしい



なにをすべきか

### 基本目標 関係者が交流をもつ

- 連携をもつ

## 推進計画

分野	関連する事業・活動
保健	食を愉しむネットワーク会議 平成17年度から毎年2回程度開催。食に係る町内関係機関との会 町内栄養士連絡会 (月1回)
福祉	
教育	保育所給食検討会 (月1回)
その他	

重点目標	基本目標	事業計画				
	★重点的取組み	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
食は命の源(病気を予防する)	バランスをとる					
	★規則的な生活リズムをつくる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳幼児健診の個別指導での保護者向け啓発</li> <li>●広報(6月号)に掲載して啓発</li> </ul>				
	★薄味を心がける	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報(8月号)に掲載して啓発</li> <li>●だし・薄味推進運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診時に飲み比べ体験</li> <li>・健診結果送付時に、減塩の効果やレシピのプリントを発送</li> </ul> </li> <li>●親子料理教室の開催                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・薄味レシピ</li> </ul> </li> <li>●定期事業での薄味レシピの推進</li> </ul>				
	★野菜を食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報(10月号)に掲載して啓発</li> <li>●レシピ集の配布・活用</li> <li>●親子料理教室の開催                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜レシピ</li> </ul> </li> <li>●定期事業での野菜摂取の推進</li> </ul>				
	★口から食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報(12月号)に掲載して啓発</li> <li>●噛め噛め運動の推進                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児健診での啓発</li> <li>・健診後に啓発プリントを発送</li> <li>・定期事業で推進</li> </ul> </li> </ul>				
	男性も食に参加する					
	高齢者の食が豊かになる					
	自分に合った食事を知る					
	給食の大切さが浸透する					
	手づくりを推進する					

計画策定5年後 見直しアンケート実施

※毎年、健康づくり計画推進連絡会を設置し、年度ごとの見直しや事業設定を実施します。

食育推進計画 平成27年度からの新規・重点事業計画

※この計画は、随時見直し検討を図ります。そのため、計画どおりに進捗しない場合もあります。

重点目標	基本目標	事業計画				
	★重点的取組み	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
食を楽しむ	食事の時間を楽しむ					
	★食マナーを育む	<ul style="list-style-type: none"> <li>●広報（2月号）に掲載して啓発</li> <li>●乳幼児健診の個別指導での保護者向け啓発</li> <li>●親子料理教室開催 ・食マナーの啓発</li> </ul>	→	→	→	→
	食を伝承する					
食の町おこし	★地域が活性化する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子料理教室開催 ・町内産野菜を使用した献立 ・砥部焼を食器に使用</li> </ul>	→	→	→	→
	地産地消する					
	食生活に砥部焼を取り入れる					
食の安全性の確保	食の安全性の関心をもつ					
連携を持つ	関係者が交流をもつ					

計画策定5年後 見直しアンケート実施

※毎年、健康づくり計画推進連絡会を設置し、年度ごとの見直しや事業設定を実施します。

## 健康づくり計画および食育推進計画 策定までのおもな流れ

～平成25年3月まで	
毎年、健康づくり計画推進連絡会を行い、評価指標や事業の見直しを行っていた	
平成25年4～7月	
他市町の計画について情報収集、地域分析	
平成25年8月	
集めたデータの分析を行い、計画書の指標となるデータを作成	
平成25年9～11月	
プロセス評価（事業を実施した結果のみでなく、その過程を評価するもの）を作成	
平成25年12月～平成26年1月	
計画書を作成する基礎資料となる住民アンケートを作成	
平成26年2月	
住民アンケート実施	一般成人・幼児保護者・小学校6年生・ 中学校3年生の保護者に対して実施しました
2月27日 砥部町健康づくり計画推進連絡会開催	平成25年度の事業の振り返りについて、 翌年度に第2次計画を策定することについて ご意見をいただきました
平成26年3～4月	
グループインタビューについての勉強会(事務局)	どんな計画書をつくりたいか、 おおまかなところで 事務局の意識統一をしました
平成25年度に実施した住民アンケート結果を検討し、砥部町の現状を確認	
食グループメンバーの検討	食育推進計画は初めて作成するため、 ワーキングメンバーを誰にお願いするか、検討を重ねました
平成26年5月	
グループインタビューについて検討	アンケートだけでは分からない住民の生の声を聞くための インタビュー実施について、誰に何を聞か検討しました
平成26年6月	
おとなグループ、食グループ(男性)へのインタビュー実施	詳細は28～29ページをご覧ください
平成26年7月	
7月1日 第1回 ワーキング開催	アンケート結果や現状について事務局から説明したあと、 各委員から自己紹介+計画について自身が思うことを 一人一人お話ししてもらいました
食グループ(女性)へのインタビュー実施	詳細は30ページをご覧ください
7月24日 第2回 ワーキング開催	子ども・おとな・食の3グループに分かれ、 「砥部町がこうなったらいいね」という理想や希望について 意見を出し合いました
平成26年8月	
食グループ協議の進め方を検討	食育推進計画を作成するにはワーキングだけでは不十分との 見解から、「食を愉しむネットワーク会議」と連動させることとし、 そのメンバーや会議の持ち方について検討しました
8月22日 第1回 食を愉しむネットワーク会議開催	メンバーはワーキングと同様ですが、 参加は個人の自由とし、 ワーキングの不足部分を補いました
8月28日 第3回 ワーキング開催	第2回で話し合った「理想の砥部町」を現実にするために 課題となること、問題点となることを考え、 具体的な目標やどうしていきたいかを話し合いました

平成26年9月	
計画全体の体系図を作成	これまでのワーキング内容から、おおまかな目標、何をしていくべきかをまとめた体系図の作成にとりかかりました
9月22日 第4回(最終)ワーキング開催	これまでのワーキングで意見がなかったが事務局として外したくないキーワード「高血圧」「むし歯予防」「こころの健康」「世代間交流」について、グループメンバーをシャッフルして新鮮な気持ちで話し合いました
平成26年10月	
10月3日 第2回 食を愉しむネットワーク会議開催	ワーキングから表出した目標の中で、とくに重点的に取り組む目標を定め、その目標ごとに個人・家庭、地域、学校、行政は何をしていくかを話し合いました
策定委員会に向けて、一般公募委員を募集	広報にて募集し、応募者の面接を行いました
平成26年11月	
計画体系図の完成、各目標に対する指標検討 計画書骨子案の作成	みなさんから戴いた意見をもとに計画書の案をつくり、5年後に計画を見直すときの指標となるデータを選出しました
11月14日 第1回 策定委員会開催	砥部町の現状、住民アンケート結果、ワーキング経過、計画体系図について検討していただき、質疑応答しました
平成26年12月	
各目標に対する指標の数値・出典最終確認 計画書素案の作成	指標となるデータを再度確認し、5年後の計画見直し時にも同じデータを取得できるか最終確認したうえで、計画書の素案を作成しました
12月11日 第2回 策定委員会開催	健康づくり計画及び食育推進計画の指標、平成27年度から重点的に実施する事業について説明し、質疑応答しました
平成27年1月	
計画書素案の完成 計画書概要版の作成→完成	
1月20日 第3回 策定委員会開催	健康づくり計画及び食育推進計画書、それぞれの計画概要版について確認していただき、質疑応答しました
平成27年2月	
砥部町ホームページ等によるパブリックコメント実施	
平成27年3月	
計画書及び概要版の印刷	



**砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画 平成27年3月**

編集・発行：砥部町 保険健診課 健康増進係（保健センター）

〒791-2120 愛媛県伊予郡砥部町宮内1368番地

TEL：089-962-6888 FAX：089-962-6891

<http://www.town.tobe.ehime.jp/>