

「健康なまちくにさき」の実現を目指して

国東市

健康づくり計画

(第2次)

ダイジェスト版

健康増進計画

食育推進基本計画



計画の位置づけ

健康増進計画とは

市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばせるように、国東市の健康づくりに対する基本的な考えを取りまとめた計画



食育推進基本計画とは

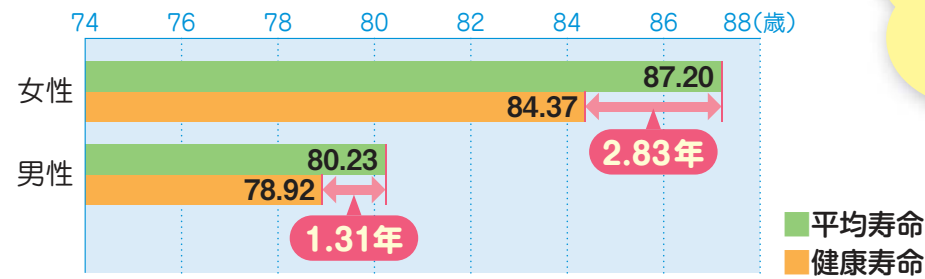
市の食育推進の方向性を定めるとともに、食に関する施策を総合的に推進するための考え方や行動内容を取りまとめた計画

計画期間

平成30年度(2018年度)～35年度(2023年度)の6年間

国東市民の健康状況

国東市の平均寿命と健康寿命



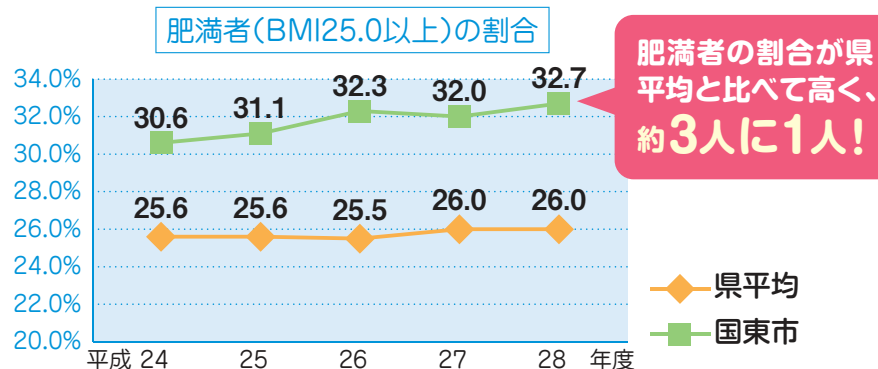
資料：大分県福祉保健企画課

(平成23～27年平均)

平均寿命と健康寿命の差を縮め、健康で過ごす期間を長くすることが大切です。



肥満者の割合について



資料：国保データベースシステム県内有所見割合

肥満者の割合が県平均と比べて高く、約**3人に1人**!

自分の健康に関心を持って、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。



生活習慣病の有病率について (平成28年度)

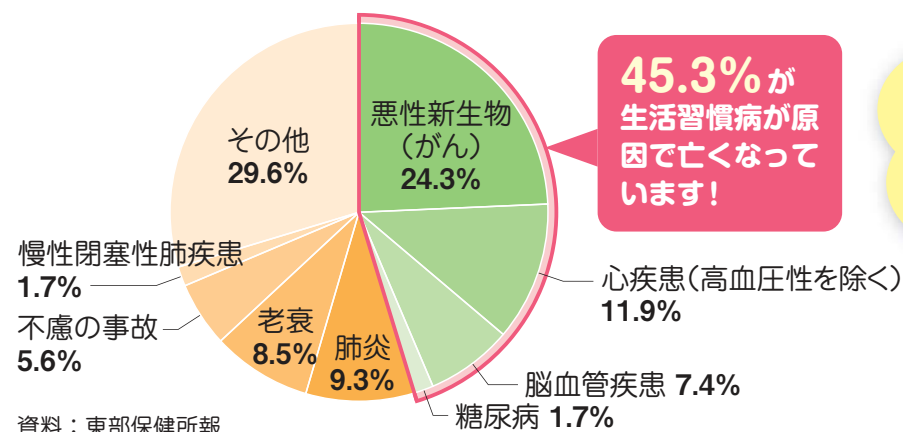
生活習慣病の有病率 **49.36%** 県平均 46.18%

資料：大分県国民健康保険生活習慣病の実態

医療機関にかかっている人の2人に1人は生活習慣病です!

生活習慣病による死亡について

主要死因別死亡率・死亡数(平成27年)



資料：東部保健所報

生活習慣病の予防には、若い頃から意識する事が大切です!



国東市健康づくり計画(第2次)の体系図

基本理念

「健康なまちくにさき」の実現を目指して

～生活習慣(病)の改善に取り組み、市民一人ひとりの健康寿命の延伸を図る～

基本的な方向性

生涯にわたる生活習慣病の発症予防と重症化予防

食を通じた健康づくりの推進

市民や地域関係機関と連携した健康づくりの推進

健康増進計画

〈重点目標〉

- ◆ 若い世代から健康づくりの意識を持とう!
- ◆ よりよい生活習慣を身に付けよう!

〈分野別の取り組み〉

- 1 身体活動・運動
- 2 休養・心の健康づくり
- 3 歯の健康づくり
- 4 アルコール対策
- 5 たばこ対策
- 6 健康診査等の充実

食育推進基本計画

〈重点目標〉

- ◆ 正しい食生活を身に付けよう!
- ◆ 選んで食べる力を身に付けよう!

〈分野別の取り組み〉

- 1 栄養・食生活
- 2 食の安全・食文化・地産地消

ライフステージ別に目指す健康づくり

妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
心も身体も健康で、母子ともに健康な出産を迎えます	生活リズムを作って健やかな成長、親は楽しく子育てします	早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、規則正しい生活リズムを作ります	心も身体も自立(自律)して、自分自身の健康づくりに取り組みます	生活習慣を見直して心も身体も健康にします	生活習慣病を予防して心も身体も健康にします	生きがいを持って心も身体も健康で充実した生活を送ります

地域

学校

企業

事業所

関係機関団体

行政

健康増進計画

国東市健康づくりアンケート調査結果より

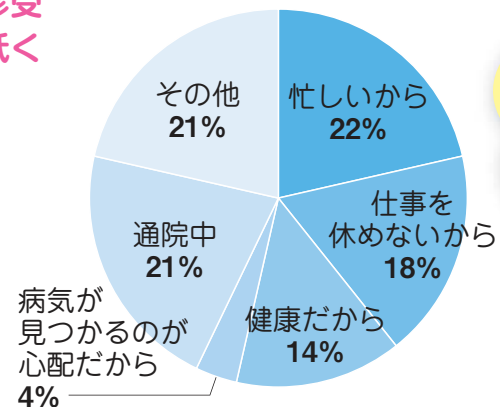
※平成29年6月実施

■ 健(検)診の受診状況

国東市国民健康保険加入者
(40～74歳) の特定健診受
診率は40～50歳代が低く
なっています。



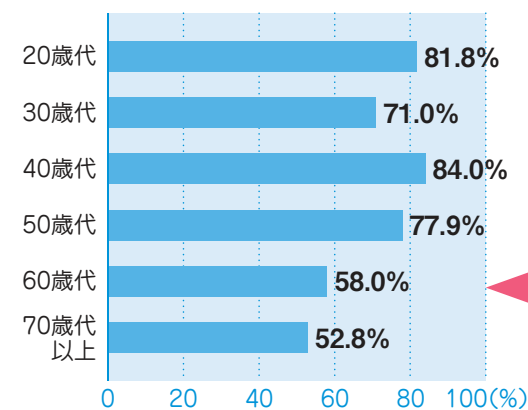
健診を受けない理由
(20～50歳代)



健(検)診は、自
分の健康状態を
知る機会になり
ます。



■ 運動をしない人の割合



■ 運動をしない理由(ベスト3)

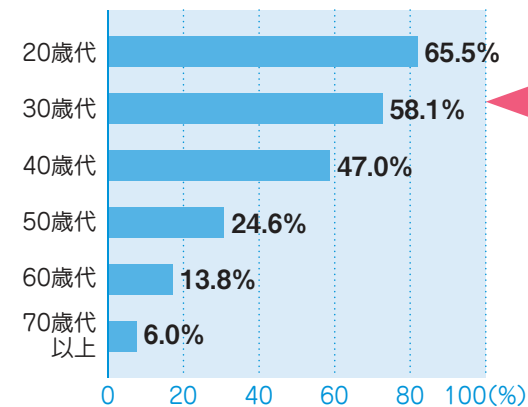
- 1位 時間がない
- 2位 長続きしない
- 3位 面倒くさい

運動や活動量が増えることは肥
満予防につなが
ります。



運動習慣がない人は
20～50歳代の働き
盛りに多くなってい
ます。

■ 自分の歯が28本以上ある人の割合



自分の歯が28本以
上ある人の割合は50
歳代から急激に減っ
ています。

歯周病はお口の中だけでなく全
身の疾患に影響
を及ぼします。



定期的に歯科健診に行っ
ている人は3割にも満た
ない状況です。

わたしたちが すること

若い世代から健康づくりの意識を持つために

● まずは健(検)診を受けよう！



● 結果から生活習慣を見直そう！



よりよい生活習慣を身につけるために

● 今より **+プラス10分** 動こう！

(外遊び、ながら運動やエクササイズなどもOK！)



● 食後は必ず歯を磨こう！

● 十分な睡眠で休養を
とろう！

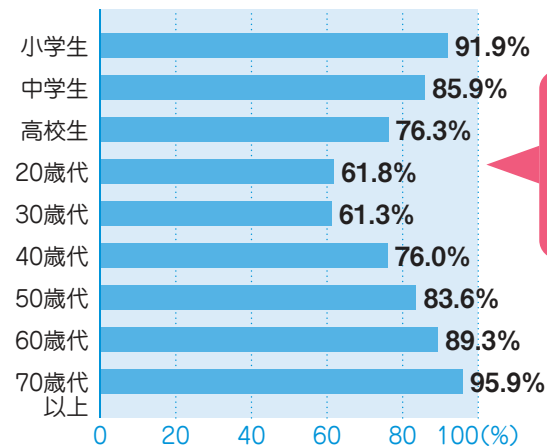


食育推進基本計画

国東市健康づくりアンケート調査結果より

※平成29年6月実施

■朝食を毎日食べる人の割合

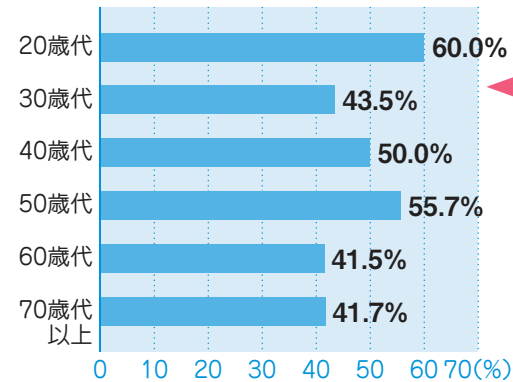


朝食を毎日食べている人は、高校生～40歳代が少なくなっています。

「朝食」は、心とからだを目覚めさせる大切なスイッチです。



■自分でバランス良く食品を選んだり、食事を準備したりできない人の割合

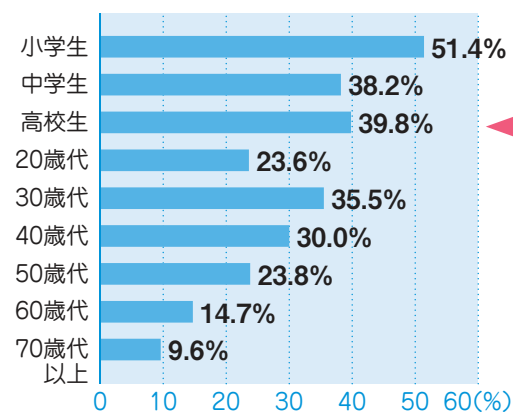


自分でバランス良く食事ができない人は、20歳代と50歳代が多くなっています。

野菜を毎日350g以上食べることは生活習慣病などを予防します。



■夕食後に間食をとることが週3回以上ある人の割合



夕食後、間食をする人は、小学生が最も多く、次いで中・高生と30～40歳代が多くなっています。

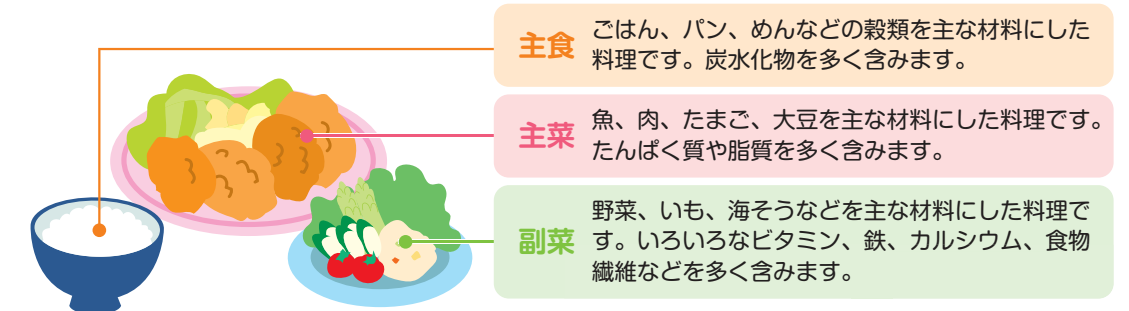
夕食後の間食（お菓子など）は、“食事のリズム”を崩す原因になります。



わたしたちが すること

正しい食生活を身に付けるために

- 3食（朝・昼・夕）食べよう！
- 朝食を毎日食べよう！
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！



- 毎日＋1皿の野菜を食べよう！
- 夕食後のお菓子をやめよう！
- 食事のマナーを身に付けよう！



選んで食べる力を身に付けるために

- 地元の旬の食材を食べよう！
- 食品を購入するとき食品表示を見て選ぼう！



計画の推進体制

地域全体で市民の健康づくりに取り組んでいけるよう、行政機関をはじめとして、各関係機関が相互に連携・協力を図り、本計画の実現をめざします。

また、市民の方との協働により、国東市の現状に合った地域づくり・健康づくりを進め、「健康なまちくにさき」となれるよう、総合的・計画的に取り組めます。

「健康なまちくにさき」の実現を目指して



わたし・家庭の役割

自分の健康は自分で守ることを自覚し、健康的な生活習慣を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組みます。また、地域社会の一員として、地域ぐるみの健康づくりや食育を実践していきます。

地域の役割

地域の中で気軽に参加できる健康づくりや食育を支援するため、地区組織活動など地域に根付いた活動を行います。また、学校や職場・保健医療団体などそれぞれの立場から健康づくりのための取組や支援を行う役割を担います。

行政の役割

健康づくりに関する関係機関、団体等との連携を図り、さまざまな健康づくり事業を実施します。また、健康づくりに関する情報提供を行い、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境づくりを行います。