

11月は「食育推進月間・大分いい歯の8020推進月間」です

「健康なまちくにさき」を目指し、地域で一緒に健康づくりをしている地区組織について一部ご紹介します。

国東市保健推進委員

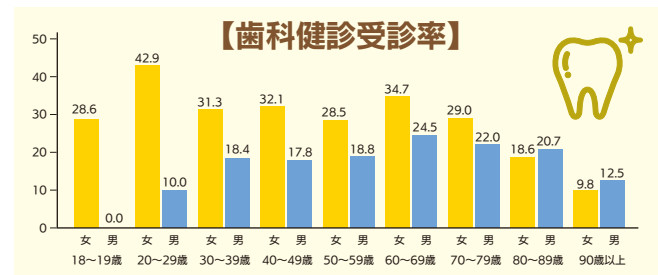
赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康で過ごせるように、住民一人一人に声掛けを行うなど、健康なまちづくりを推進するための活動を行っています。

行政区に1人の保健推進委員があり、同じ地区の方に保健推進委員だよりの配布や健診の声掛けをしています。

保健推進委員と協働した歯の調査から、若年男性の歯科健診受診率が低く、高齢になると受診率が低下してくることが分かりました。歯を失う原因の1位は歯周病です。歯周病予防には定期的な歯科健診が大事です。年に1回以上は歯科健診に行き、クリーニングを受けて、いつまでもおいしく食べるいい歯を維持しましょう！



▲保健推進委員代表者の皆さん



国東市食生活改善推進協議会

(通称:「食推」、「ヘルスメイト」)

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、皆さんの健康を食から支える活動をしています。

具体的には、学校やサロン、企業などへ出向いて、食べることの大切さや、健康を考えた食事を調理実習や講話を通して伝えています。今年度は「自分の地域の防災意識を高めよう！」をテーマに活動しています。



▲市内イベントでの活動の様子

ポリ袋を使った調理実習の様子▶

イベントでアンケートにご協力いただきました

- 主食 … ごはん、パン、めんなど
- 主菜 … 肉、魚、大豆、乳など
- 副菜 … 野菜、海藻、果物など

主食・主菜・副菜をそろえて
1日2回以上食べていますか？

食べている
172人

食べていない
51人

「バランスの良い食事」とは、主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。特に副菜(野菜や果物)の摂取量が少ないことから、県内各地で野菜や果物の摂取量を増やす取り組みを行っています。

10月12日

T-1イベント内で健康づくりのPR活動を行いました！

来場者の声

- 野菜のグラム当てが楽しかった。
- 野菜レシピを知れて、作ってみたいと思った。
- 野菜をもっと食べなければいけないと思った。
- 1日の必要摂取量が見て分かったのが良かった。



▲計量器で野菜のグラム当てに挑戦



▲市民健康課によるブースの様子

「健康なまちくにさき」の実現を目指して

～国東市第3次健康づくり計画～

重点施策1
健(検)診を受ける人を増やす

重点施策2
血糖値が高い人を減らす

重点施策3
歯を失う人を減らす

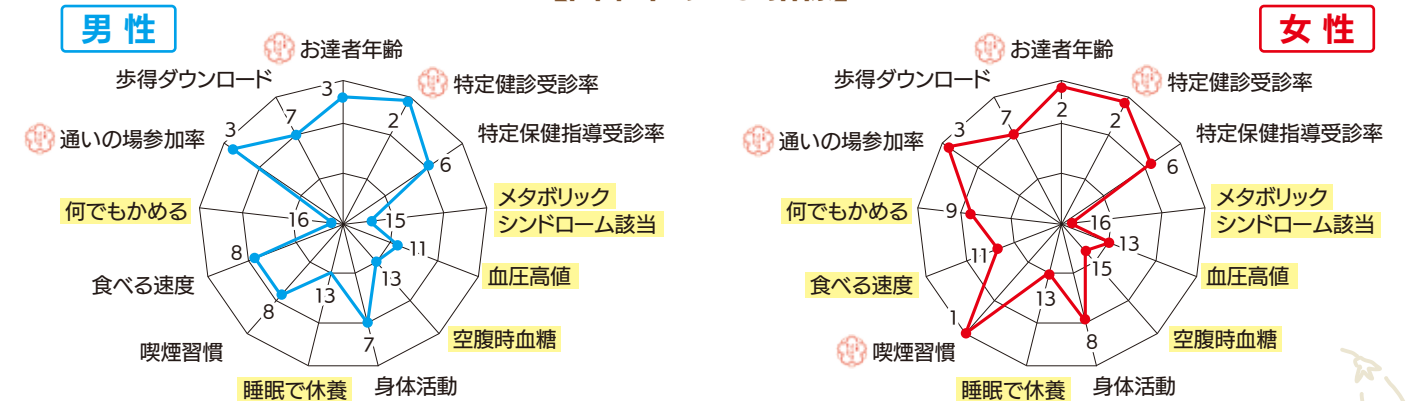
「健康なまちくにさき」の実現に向け、健康を意識する人や健康で幸せな人生を送れる人が増えることが大切です。そのためには、市民一人一人が健康づくりに関する正しい知識を持ち、行動につなげていく必要があります。国東市では、令和6年に第3次健康づくり計画を策定し、現状と課題から重点施策を3つ掲げました。

また、県では男女そろって健康寿命日本一を目指すために、健康指標を用いて18市町村の現状を見え

る化し、毎年ランキングを作成しています。国東市は、県内で男性3位、女性4位(R6健康寿命補助指標より)となっており、年々順位が上がってきています。しかし、下図の13指標の各項目ごとに順位を見ると、メタボリックシンドローム該当者割合や血圧、空腹時血糖、睡眠習慣や口腔機能の状態はまだ低い状況です。県内でも男女ともに1位を目指し、健康寿命を延伸していきましょう！

問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

【国東市の13指標】



グラフ内の数字は県内18市町村での国東市の順位

CONTENTS 目次

- | | | | |
|----|--|----|-----------------------------------|
| 2 | 特集 「健康なまちくにさき」の実現を目指して | 19 | くにさきわくわくコラム/SDGsコラム |
| 4 | 令和6年台風第10号による被害状況のお知らせ | 20 | 人権シリーズ/教育の里あらかると |
| 6 | 市からのお知らせ | 21 | 図書館つうしん |
| 12 | くにさき情報ナビ | 22 | まちの話題TOPICS |
| 16 | 健康 週一元気アップ教室/国東つながる“引き出し”/くにさき国保・保健だより | 24 | 小原小・旭日小ファイナル運動会 |
| 17 | 子育て 子育てカレンダー/私の宝物/ひだまり | 26 | お誕生おめでとう/お悔やみ申し上げます/ひとのうごき/表紙のはなし |
| 18 | 相談 休日当番医 | 27 | 国高Information/夢道塾 |