

概要版

第2次(平成25～29年度)

# 嬉野市健康総合計画 嬉野市食育推進計画

みんなで広げよう! 健康うれしの



平成25年3月  
嬉野市

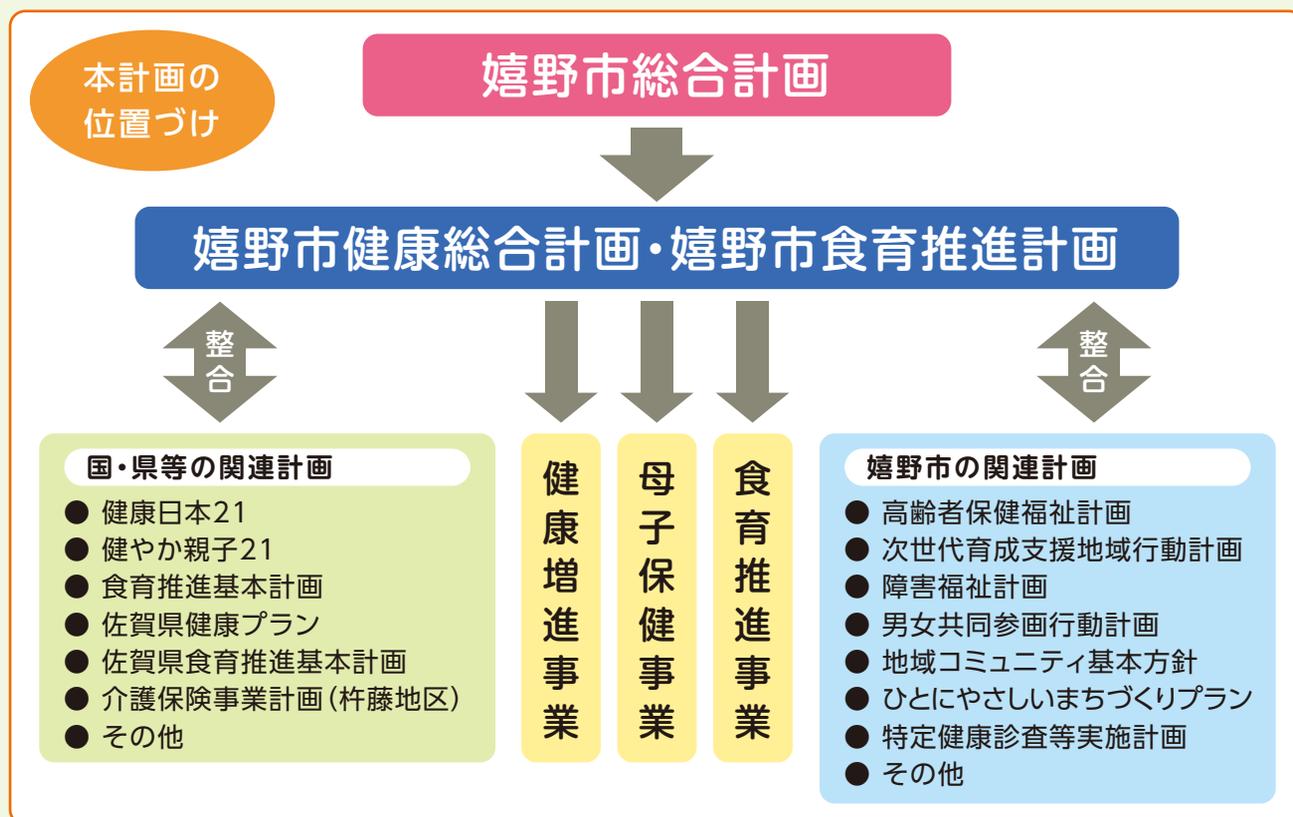
## 計画策定の趣旨

嬉野市では、平成20年3月に「嬉野市健康総合計画」を策定し、すべての市民が「生涯にわたり健康で充実した人生」を送るため、健康づくりへの関心を高める様々な取り組みを行ってきました。また、平成21年3月には「嬉野市食育推進計画」を策定し、それまでの「食」に関する取り組みを強化するとともに、家庭、地域、保育園・幼稚園、学校、関係団体等が連携した市民協働としての食育推進を図ってきたところですが、両計画ともに平成24年度をもって計画期間満了を迎えました。

そこで、両計画の成果と反省を踏まえ第2次計画は、両計画を一体化し、市民主体の健康づくりと食育を社会全体で支援するための基本指針かつ行動計画としての新しい「嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」を策定しました。

## 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項の「市町村健康増進計画」と食育基本法第18条第1項の「市町村食育推進計画」を一体的に策定したもので、市民の健康づくりと食育を行政、市民、地域関係機関・団体、事業者などが一体となって推進するための行動計画として位置づけます。



## 計画の期間

この計画は、平成25年度から平成29年度までの5年間を計画期間とします。

ただし、今後の社会情勢や環境の変化等を考慮し、必要に応じて見直しを行うこととします。

# 家族みんなでお口の健康づくり宣言実践プラン

嬉野市の豊かな自然環境のなかで、健康で笑顔を絶やさず安心して暮らすことは、私たちみんなの願いです。健康を維持するには、お口のケアが大変重要であり、誰もが自分でお口の健康を守る必要があります。

そこで、すべての市民が自ら歯と口腔の健康の保持増進に努め、正しい情報に基づいて一人ひとりが考えて行動できるよう自己管理能力の向上を目指すため、次のキャッチフレーズを提唱し、嬉野市民は家族みんなでお口の健康づくりに取り組むことを宣言します。



母子保健推進員による歯みがき教室

## 1 歯みがきと定期健診で めざせ!“8020”

- ～ 自分の口に合った歯ブラシを使い、楽しい歯みがき習慣をつけます ～
- ～ かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます ～

## 2 栄養バランスのとれた食事をよく噛んで

- ～ 『噛ミング30』(カミングさんまる)を実践します ～

## 3 むし歯予防・歯周病予防にフッ素とキシリトール

- ～ フッ化物塗布、フッ化物洗口を行います ～
- ～ フッ化物入り歯磨き剤やキシリトールガムを活用します ～

## 4 マイナス1歳からのむし歯予防

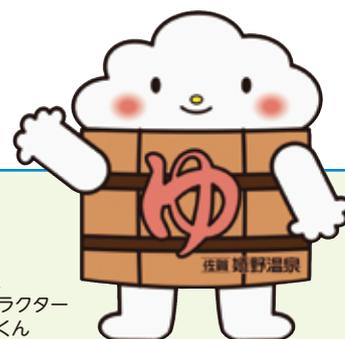
- ～ 妊娠期は胎児のためにも歯科健診を受けます ～

## 5 禁煙で家族みんなが健康に 《たばこは歯周病の原因》

- ～ 自分の歯と家族の健康のため禁煙に取り組みます ～

(※8020とは?・・・80歳で自分の歯を20本以上維持することです。)

(※噛ミング30とは?・・・1口を30回噛んで食事することです。)



嬉野温泉  
公式キャラクター  
ゆつつらくん

# 計画の体系図

※      は重点的に取り組む目標

スローガン

分野

実践目標

みんなで広げよう！  
健康うれしの

## 食生活

- 自分に見合う適量を食べて、適正体重を維持しよう
- 1日3食・旬の食材をバランスよく食べよう
- 朝食をしっかり食べよう
- 毎日、野菜を食べて脂肪・塩分・糖分は控えめにしよう
- 郷土食や食文化に関心を持ち、次世代に食の大切さを伝えよう

- 妊娠期は、生活習慣病の予防
- 乳幼児期は、1日3食の習慣を身につけよう
- 学童期・思春期は、朝食をしっかりと食べよう
- 青壮年期は、適量を食べよう
- 高齢期は、低カロリー・低脂肪・低糖質の食生活を心がけよう

## 運動

- 日々の生活の中で意識的に身体を動かそう
- 高齢者は積極的に外に出よう
- 地域活動に参加しよう

- 学童期・思春期は、1日1回の身体活動量を増やそう
- 青壮年期は、1日1回の身体活動量を増やそう
- 高齢期は、地域活動に参加しよう

## 心の健康・ 休養

- 十分な休養と余暇活動で、上手にストレスを解消しよう
- 気軽に相談できる仲間、窓口を見つけよう

- 妊娠・出産期は、不安を相談しよう
- 乳幼児期の保護者は、不安を相談しよう
- 学童期・思春期は、ストレスを解消しよう
- 青壮年期は、十分な睡眠、適切な休養を心がけよう
- 高齢期は、生きがいを感じよう

## たばこ

- たばこの健康への影響を理解し、禁煙しよう
- 未成年者の喫煙をなくし、新しい喫煙者をつくらない
- 他人の健康に配慮し、職場・家庭で効果的な分煙を

- 妊娠・出産期は、禁煙を実行しよう
- 学童期・思春期は、喫煙を避けよう
- 青壮年期・高齢期は、分煙に取り組もう

## お酒

- 適正な飲酒を心がけよう
- アルコールの健康への影響を理解しよう
- 無理に飲まない、飲ませない
- アルコール依存は早めに相談しよう

- 妊娠・出産期は、飲酒を避けよう
- 青壮年期・高齢期は、適正な飲酒を心がけよう

## 歯の健康

- 子どもの時から歯磨きの習慣を身につけよう
- 定期的に歯科健診を受けよう

- 妊娠・出産期は、歯の健康を心がけよう
- 乳幼児期の保護者は、歯の健康を心がけよう
- 学童期・思春期は、歯磨きの習慣を身につけよう
- 青壮年期・高齢期は、歯磨き指導等の機会を活用しよう

## 健康管理

- 年に1回必ず健診(検診)を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう
- 乳幼児健康診査や予防接種をきちんと受けよう
- かかりつけ医を持とう

- 妊娠・出産期は、健康診断を受けよう
- 乳幼児期の保護者は、健康診断を受けよう
- 学童期・思春期は、健康診断を受けよう
- 青壮年期は、年1回の健康診断を受けよう
- 高齢期は、健康診断を受けよう

## 市民一人ひとりの取り組み

れてくる子どものために食に関心もちます。  
日3食のリズムと習慣を身につけさせます。  
用は、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します。  
適正体重を知り、バランスよく適量食べる習慣を身につけます。  
栄養にならないよう、1日3食きちんと食事をします。

用は、いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけます。  
日常生活の中で散歩やウォーキングなど無理のない運動で、  
活動量を増やします。  
地域の中で行われている運動教室や地域活動に積極的に参加します。

用は、夫婦や家族で出産や育児について話し合いの時間をつくります。  
用者は、地域の子育て支援グループや公的な相談機関に悩みや  
相談をします。  
用は、早寝・早起きをして、睡眠と休養を十分にとる習慣を

用は、ストレスと心身の関係をよく理解し、家族・友人との会話、  
趣味、スポーツなど自分にあったストレス解消法を見つけます。  
用は、ストレスをうまく解消し、心身が元気になるよう、地域活動などに積極的に参加します。

用は、乳幼児の保護者は、家庭内でたばこの害について話し合い、  
禁煙をします。  
用は、たばこは絶対吸いません。  
用者は、たばこの身体に及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙・  
禁煙をします。

用は、乳幼児の保護者は、学童期・思春期は、お酒(アルコール)は飲みません。  
用者は、適量飲酒に心がけ、楽しく飲みます。

用は、むし歯や歯周病にかからないよう歯磨きに努めます。  
用者は、家庭の中で食後に歯磨きをする習慣を身につけさせます。  
用は、毎食後に歯磨きをし、むし歯や歯周病の予防に努めます。  
用者は、1年に1回は歯科健診を受け、必要な治療、また歯石除去や歯の  
予防処置を受けます。

用は、妊娠11週までに母子健康手帳の交付を受けます。  
用者は、子どもたちを不慮の事故から守ります。  
用は、自分の健康に関心を持ち、自分自身の健康管理能力を身につけます。  
用者は、1年に1度は必ず健康診査を受診し、その結果を生活習慣の改善や  
予防につなげます。また、家族の健康にも関心を持ち、健康診査の受診を勧めます。  
用は、健康づくりについて気軽に相談できるかかりつけ医をもちます。

## 地域の取り組み

- 地域コミュニティは、世代間交流を図りながら、食の体験学習の機会を増やします。
- 食生活改善推進員は、市民の食への意識を高め、食文化を伝えていきます。
- 食品関連業者は、食事バランスガイドや栄養成分表示の普及・啓発に取り組めます。

- 地域コミュニティは、健康や体力づくりに関する勉強会や実践の場を設けます。
- 学校は、休み時間の遊び・運動を工夫し、身体を動かす楽しさを身につけさせます。
- 体育協会は、各種スポーツ教室やスポーツ大会を通して、市民の運動機会の拡充を図るとともに、子どもにスポーツの楽しさを伝えます。

- 地域コミュニティは、地域での声かけを心がけ、住民の融和を図ります。
- 母子保健推進員は、乳幼児の健診や訪問活動等を通し、妊産婦や子育て中の母親の不安やストレスの軽減に努めます。

- 地域コミュニティは、地域で禁煙と分煙の意識啓発を図ります。
- 学校は、喫煙や副流煙の危険性について教えます。
- ホテル・旅館、飲食店など、多数の人が利用する施設は、完全分煙に努めます。
- 事業所は、職場の禁煙・分煙に努めます。

- 地域コミュニティは、地域の集まり等では、適正な飲酒が守られるよう配慮します。
- 学校は、アルコールと健康についての知識を普及していきます。

- 地域コミュニティは、歯の健康に関する教室や講座の開催に取り組めます。
- 食生活改善推進員・母子保健推進員は、食生活と歯と口の健康に関する情報の提供と実践への支援を行います。
- 学校は、学校歯科医等との連携に努め、児童や保護者を対象とした歯科保健に関する勉強会や研修会を実施します。

- 地域コミュニティは、隣近所・友人同士で誘い合って健診を受診し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。
- 食生活改善推進員・母子保健推進員は、生活習慣病予防に関する情報の提供と実践への支援を行います。
- 事業所は、各種健康診査やがん検診及び乳幼児の健診や予防接種など受診しやすい職場の環境づくりに努めます。

# うれしいな! 家族だんらん・楽しい食卓

## みんなで食育の輪を広めましょう

嬉野市では、食育の概念に基づき、「生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育み、生きる力を身につけること」を根本的な考え方として推進していきます。

### 食育の目指すべき方向

関係者が協働して、家庭、地域、保育園・幼稚園、学校、職場等様々な場面で食育を推進していきます。

- 食に関心を持ち、正しい知識を身につける
- 地域の人々と交流し、食育体験を行う
- 嬉野市の食文化を学び、次世代へ伝える



吉田保育園 じゃがいもほり・クッキング



塩田工業高校食育教室



三世代交流・おふくろの味料理教室

### 計画の数値目標

	前回値	現状値	目標値
緑茶をほぼ毎日飲んでいる人	72%	67%	90%
朝食を毎日食べる乳幼児	87%	94%	100%
朝食を毎日食べる小学生	92%	94%	100%
朝食を毎日食べる中学生	94%	92%	100%
朝食を毎日食べる高校生	70%	80%	90%
朝食を毎日食べている人(20~39歳男性)	53%	46%	60%
テレビを消して食事をする家庭	17%	38%	60%
食育の意味を知っている人	33%	48%	60%
野菜を毎食食べる人	34%	35%	50%

# 嬉野市における食育の取り組み

## 家庭における食育の推進

- 毎月19日は家族だんらんで食事を楽しむ
- 野菜料理を作り、毎食食べるよう心がける

## 地域における食育の推進

- 郷土料理や特産物を使った料理を次世代へ継承する
- 地域コミュニティを単位として、地域と連携し「食の大切さと楽しさ」を習得できるように学習会・講習会・講演会などを開催する

## 保育園・幼稚園における食育の推進

- 食事のマナー教室(食事前の手洗い、箸や茶わんの持ち方、食べ方)を開催する
- 野菜の栽培、収穫、料理などの体験学習を推進する

## 学校における食育の推進

- 高校を卒業するまでに、簡単な料理が自分で作れるように体験学習を推進する
- 児童生徒及び保護者へ食育授業、試食会での講話など食育推進を啓発する

## 地産地消の推進

- 「毎日、急須でうれしの茶運動」を推進する
- 生産者・JA農産物担当者等の人材活用を推進する

## 関係者が連携した食育の推進

- 関係団体と協力して講師派遣の体制・整備を図る

## 行政における食育の推進

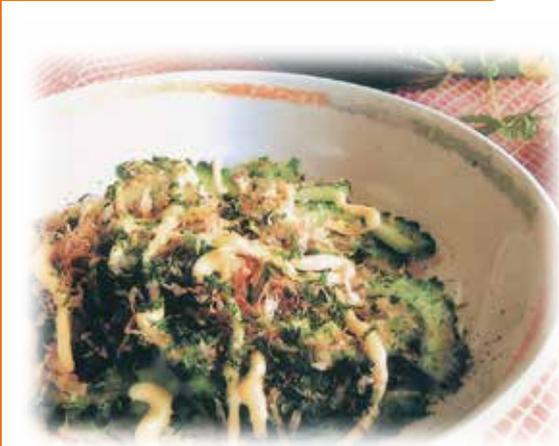
- 年代別食育教室を開催する
- 市報やホームページ、うれしのほっとステーション等利用し、食に関する情報を提供する

# 野菜料理を食べましょう!!

野菜は、食物繊維やビタミン類、カリウムなどを多く含む食品であり、野菜を多くとり入れた食事にすることは生活習慣病の予防のためにとっても大切です。野菜摂取の1日分の目安量は350グラム以上、野菜料理にすれば5皿分です。1日5皿以上の野菜料理を食べるように心がけましょう。

## 嬉野の特産物を使った野菜料理

### おつまみゴーヤ



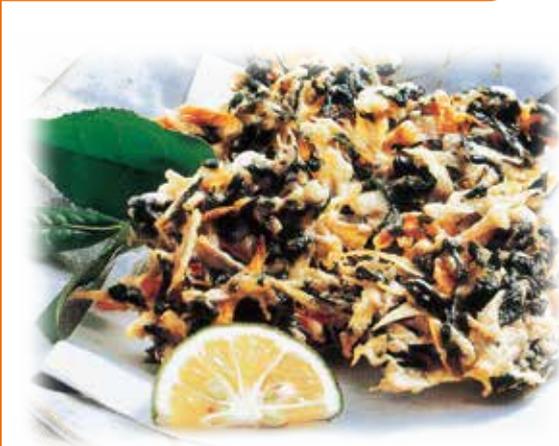
#### 材 料 (5人分)

ゴーヤ	小2本	マヨネーズ	20g
甘みそ	20g	花かつお	少々
みそ	大さじ1	青のり	少々
さとう	大さじ1		
酒	大さじ1		

#### 作り方

- 1 ゴーヤは洗って縦に2つ割りにして種をだす。うす切りにして、電子レンジに対応できる皿に並べる。ラップをかけて電子レンジで4~5分加熱する。
- 2 ゴーヤに甘みそをかけて、花かつおをちらす。更にマヨネーズをかけ、その上に青のりをちらす。
- 3 ゴーヤの固さは好みで加減する。甘みその代用としてお好みソースなどでもおいしい。

### お茶も食べ天



#### 材 料 (6人分)

茶がら	急須に2回分 (茶葉20gくらい)	衣	卵	1個
ごぼう	150g		小麦粉	1/2カップ
にんじん	60g		氷水	1/4カップ
ちりめんじゃこ	30g		塩	小さじ1/6
			揚げ油	適量

#### 作り方

- 1 茶がらは絞り、水気をきっておく。
- 2 ごぼう、にんじんを小さくさがきにし、ごぼうだけをさっと茹でておく。
- 3 衣をあわせて、①・②とちりめんじゃこをさっと混ぜ合わせる。
- 4 しゃもじに薄くまとめてのせ、170度の油に落とし入れて、色よくからっと揚げる。

発行年月 平成25年3月

編集・発行

嬉野市 健康福祉部 健康づくり課

この概要版は、1冊あたり19円でできています。

〒849-1492

佐賀県嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地

TEL 0954-66-9120

制作 株式会社ワイズマンコンサルティング