

## 計画の概要

### ◆策定の趣旨

内灘町では、社会情勢の変化や第2次うちなだ健康プラン21での取り組みの成果や課題を踏まえ、町民一人ひとりが健康で生きがいを持ち、自立した生活を送ることができるよう、内灘町の総合的な健康づくりを推進する指針として「第3次うちなだ健康プラン21」を策定します。  
また「第3次うちなだ食育推進計画」についても一体のものとして策定します。

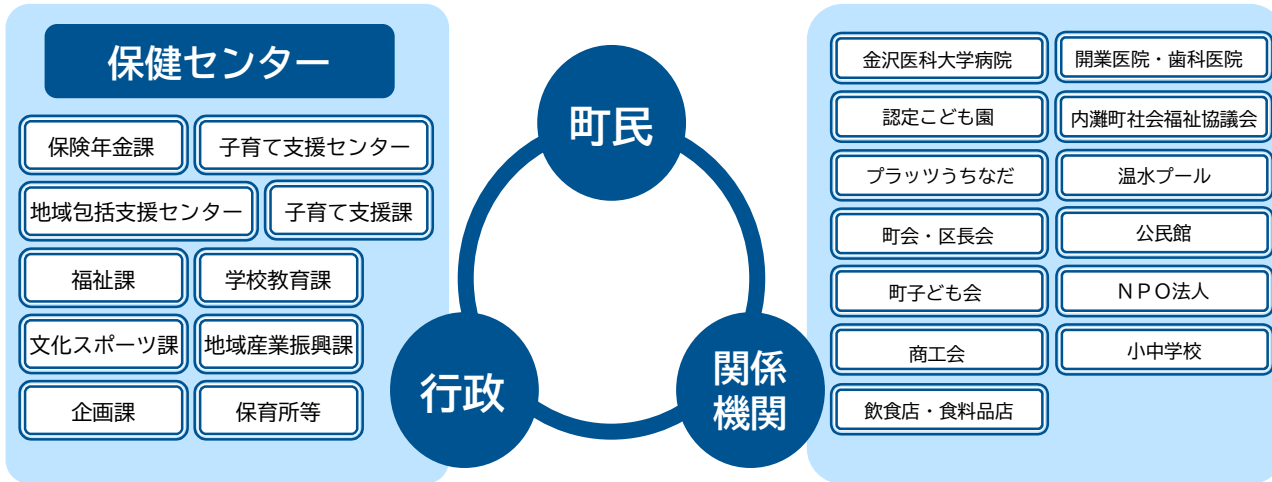
### ◆計画期間

**令和6(2024)年から令和17(2035)年までの12年間**

(計画開始後、令和11(2029)年をめぐりに中間評価を行います)

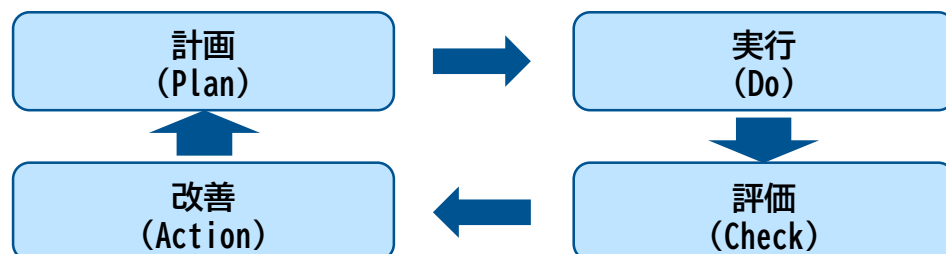
### ◆計画の推進体制

計画の実効性を高め、目標を達成するためには、行政、町民、関係機関が一体となって健康づくりの取り組みを進めることが重要です。  
行政、町民、関係機関それぞれの役割を明確にし、相互に連携することで、内灘町全体で総合的に健康づくりを推進していきます。



### ◆計画の進行管理

計画の進捗状況を把握し、PDCAサイクルを回しながら計画的に施策を推進します。  
また令和11年度(2029年度)に中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。



## 第3次うちなだ健康プラン21 目指す方向性

### ◆基本理念

**町民一人ひとりが 心身共にいきいきと暮らせるまち**  
～みんなで楽しくはじめよう うちなだ健康づくり～

### ◆取り組み方針

- 方針1 各種健診の受診状況や生活習慣の実態を踏まえた取り組みの推進
- 方針2 食の選択力や健康的な生活習慣を身につける健康教育の実施
- 方針3 地域全体で健康づくりの意識・関心を高める

### ◆基本目標 – 健康寿命の延伸と健康格差の縮小にむけて

**生活習慣病の発症予防・重症化予防により、  
健康寿命の延伸を図る**

### ◆事業の基本的方向性

健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、「生活習慣の改善」と「生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防」の2つの方向性を軸に事業を推進します。

#### 方向性1 生活習慣の改善

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・睡眠

こころの健康

喫煙

飲酒

歯・口腔の健康

#### 方向性2 生活習慣病(NCDs)の発症予防と重症化予防

がん

循環器病

糖尿病

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

# 第3次うちなだ健康プラン21 第3次うちなだ食育推進計画 概要版

## 各ライフステージの健康に関する特徴と環境

### 胎児期

### 乳幼児期(0～6歳)

### 学童・思春期(7～17歳)

ライフステージの特徴	身体の基本が作られる		脳：食欲・睡眠・血圧などの中枢→4歳で完成 人らしく生きる脳→6歳で完成 消化器：4歳で完成 立体視力：6歳 歯：2歳半で20本生えそろう 我慢の成長：2～3歳	味覚：10歳で完成 運動神経：10歳で完成 持久力：12歳で完成 筋力：16歳で完成
	家族	母：心身共に健全に過ごす 妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病の予防 家庭：食生活習慣の基盤づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの成長の過程を知り、より良い成長を促す関わり</li> <li>母性を育むための支援</li> <li>身近な機関による伴走型支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身共に大きく成長する</li> <li>生活習慣が固まる時期</li> <li>健康や食に関する学習を通して、健康状態を自分自身で管理できるようになる</li> </ul>
取り巻く環境	地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>母を孤立させないための育児環境の整備、支援体制の確立</li> <li>産み、育てやすい町づくり</li> <li>保育所・幼稚園、子育て支援センター、こども家庭センター他関係各所と連携した母子の健康づくりへの支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>周囲の環境が人格形成に大きく作用する。</li> <li>家庭のみでなく、地域や学校が協働した環境や関わりが大切 →地域の健康づくりの担い手の育成及び食育事業の展開</li> <li>学校保健、学童保育クラブ、地区子ども会、PTAなどと連携し、親子で健康について考える場の確保</li> <li>家庭環境などによる健康格差による将来的な不健康状態の予防、支援体制</li> </ul>	

### 青年期

### 成人・前期高齢者

### 後期高齢者

ライフステージの特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体的に最も充実した時期</li> <li>精神的独立、職業、配偶者の選択など将来の方向性を考える時期</li> <li>壮年期以降のリスクのある生活習慣の出発点となる</li> <li>人生の転換期が重なり、生活環境の変化が大きい</li> <li>将来に向けて、健康的な身体づくりを習慣づけ、健康の維持増進が重要な時期</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>50代頃～生活習慣病を治療する人が増え始める</li> <li>60歳以降、インスリン分泌量が2/3に減少</li> <li>一生のうちで最も安定している時期から、人生の転換期を迎えると共に、身体機能も徐々に低下し、健康に対する意識が高まる時期</li> <li>生活習慣病予防のために積極的に健診を受診することにより、自分の健康状態を知り、自分の生活に合った健康状態を維持、改善する生活習慣を選択し、実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人生の完成期</li> <li>健康状態の個人差が大きく、無理をせずに健康状態を保持する時期</li> <li>精神的には円熟期を迎える</li> <li>家族や地域と交流しながら、自分らしい生活を送る</li> </ul>
	取り巻く環境	家族	<ul style="list-style-type: none"> <li>円滑な生活の維持、経済的基盤の確保</li> <li>自分のみならず、親、子として家族の健康への配慮、健康行動への働きかけ</li> <li>地域社会との交流を深める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に留意した食・運動習慣など健康な生活習慣の共有</li> <li>家族の疾病への理解、共有、健診や早期治療への働きかけ</li> </ul>
取り巻く環境	地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりしやすい環境(広報・町会の地区活動の活用、健康づくりの担い手育成、健康になる仲間づくり、栄養・食情報発信、地域づくり、仕組みづくり、運動支援など)の整備</li> <li>地域産業振興課や商工会と連携し、食環境を整えるための取り組み</li> <li>弱者を把握、支える支援体制(健康格差の縮小)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>公民館など身近な地区での集いの場の開催・担い手、支援者の確保</li> <li>福祉課、地域包括支援センターと連携した相談、連携</li> <li>孤立させない支援体制</li> </ul>

## 第3次うちなだ食育推進計画

### ◆基本理念

楽しく食べて元気なうちなだっ子！～自らつかむ食の力～

### ◆基本目標

子ども達に伝えていきたい食育の視点“5つ星”

- 1 食のリズムを整えよう
- 2 健康であるため、食のスキルを高めよう
- 3 積極的に食事づくりに参加しよう
- 4 食事を味わって楽しく食べよう
- 5 食を通して人とのつながりを大切にしよう

### ◆取り組み

#### 課題

- 子どもの基本的な生活習慣の形成
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- デジタル技術を活用した食育の推進

#### 取り組み目標

子どもの基本的な生活習慣の形成  
健康寿命の延伸につながる食育の推進  
デジタル技術を活用した食育の推進

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- 食に関する正しい情報の普及・啓発
- 食の選択や、健やかな成長発達が形成されるような食習慣をつくるための情報発信
- ICTを活用した食育の取り組みの推進

～食を大切にすることをもちましよう～

- ◆ 町民一人ひとりが生涯にわたって食を考える習慣を身につけ、食を大切にすることをもち、心身ともに健康で、豊かな人間性を育みましょう。

## 分野別の健康づくりの取り組み

【方向性1 生活習慣の改善】

### 栄養・食生活

#### 課題

- 町民の食や生活の実態把握及び食の選択力(※)向上に向けた適切な情報発信
- 妊娠期の栄養・食生活に関する情報発信
- 肥満傾向にある子どもの減少

(※)必要な栄養素を理解し、適切に食品を選び摂取する力

#### 取り組み目標

適正体重を維持している者の増加  
バランスのよい食事を摂っている者の増加

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- 生活習慣病予防についての正しい情報の普及・啓発
- 食環境を整えるための取り組みについての検討
- 食の選択力に関する情報発信
- 健康づくりを支援する担い手の育成
- ICTを活用した栄養管理や栄養指導の促進

～適正体重を維持するため「食の選択力」を身につけよう～

- ◆ 適正体重を維持することは生涯の健康につながります。一人ひとりが「食の選択力」を高め、自然とバランスの良い食生活を送れるようになりましょう。
- ◆ 子どもが適正体重を維持するためには、保護者の「食の選択力」が重要になります。子どもの食の基礎づくりや将来の肥満や生活習慣病のリスクを下げるためにも、家族みんなで「食の選択力」を高めましょう。
- ◆ 栄養・食生活に関する様々なイベントに積極的に参加し、日々の生活の中にも取り入れていきましょう。

## 分野別の健康づくりの取り組み【方向性1 生活習慣の改善】

### 身体活動・運動

#### 課題

- 若いときから運動習慣をつくり継続できる仕組みづくり
- 運動プログラムへの参加者の増加と運動の啓発

#### 取り組み目標

##### 日常生活における歩数の増加

(日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する者)

##### 運動習慣者の割合の増加

(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施する者)

##### 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- 若い世代の運動習慣をつくる仕組みの検討
- 運動の必要性についての情報発信と個人の取り組みの支援
- 運動習慣の継続に関する正しい情報の普及・啓発
- ICT機器の活用等による身体活動量の増加を図る仕組みの検討

#### ～身体を動かす機会を作ろう～

- ◆ 天気の良い日は戸外で散歩など身体を動かす活動を行いましょう。
- ◆ 雨の日は、食後20分間の足踏み運動など、家の中でも続けられるような「ながら運動」を取り入れて、身体を動かす機会を作りましょう。
- ◆ スマートフォンアプリなどのICT機器を活用して、楽しく運動を続けましょう。

#### ～まちの運動プログラムに参加しよう～

- ◆ 公民館やプラッツうちなだ、温水プールなど町内の様々な場所で運動プログラムが開催されています。プログラムに参加して、運動する機会を作りましょう。

### 休養・睡眠

#### 課題

- 十分な睡眠時間の確保に向けた啓発活動の推進
- 子どもの睡眠時間確保に向けた情報発信

#### 取り組み目標

##### 睡眠で休養がとれている者の増加

##### 睡眠時間がとれている子どもの増加

##### 長時間労働者の減少

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- 睡眠と健康との関連についての教育の推進
- 睡眠と生活習慣病の関係に関する情報発信

#### ～睡眠時間を確保しよう～

- ◆ 睡眠時間を確保し、心身を休養させることは生涯の健康維持のためにも重要です。
- ◆ 睡眠不足は生活習慣病を引き起こす要因にもつながります。生活習慣を見直し、快眠できる環境づくりに取り組みましょう。



## 分野別の健康づくりの取り組み【方向性1 生活習慣の改善】

### こころの健康

#### 課題

- 相談機関、医療機関につなげるための正しい知識の普及啓発
- こころの健康に関する相談体制の周知
- こころの健康の不調を早期発見、早期対応し、自殺を予防する

#### 取り組み目標

自殺率の減少  
社会のつながり・こころの健康の維持及び向上

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- ・ こころの健康について相談できる体制の周知
- ・ こころの健康の不調の早期発見、早期対応に関する普及啓発
- ・ 地域で支え合う町づくりの推進
- ・ 周囲の方の様子に気づける「ゲートキーパー」の育成
- ・ 内灘町自殺対策計画に沿った取組推進

#### ～こころを整え、こころの声に耳を傾けよう～

- ◆ 規則正しい生活リズムや睡眠・休息の重要性を理解し、生活を整えましょう。
- ◆ こころの不調に気づいたら、早めに相談、受診しましょう。

#### ～ひとりで抱えず、地域みんなで支え合おう～

- ◆ 家族やまわりの方のこころの不調に気づいた時に、気づいた人がひとりで抱え込まず適切な対応ができるよう、こころの健康や相談できる環境について理解を深めましょう。
- ◆ 地域で支え合い、孤立をさせないまちづくりを目指しましょう。

### 飲酒

#### 課題

- 妊娠中・授乳中に飲酒する妊婦の減少に向けた支援
- 適正飲酒に向けた情報の普及

#### 取り組み目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少  
妊娠中の飲酒をなくす  
未成年の飲酒をなくす

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- ・ 飲酒習慣と生活習慣病の関連についての情報発信
- ・ 過剰な飲酒による健康被害の普及啓発
- ・ 望ましくない飲酒を防ぐための情報発信

#### ～不適切な飲酒を減らしましょう～

- ◆ 過剰な飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。アルコールは適度な量で楽しみましょう。

#### ～妊娠中・授乳中は飲酒をやめよう～

- ◆ 妊娠中の飲酒は、胎児や母体に悪影響をもたらします。また授乳中の飲酒は乳児の発育の妨げにつながります。妊娠中・授乳中は飲酒をやめましょう。勧める場面を見かけたら、やめさせましょう。

#### ～未成年の飲酒機会をなくしましょう～

- ◆ 未成年の飲酒は脳の発達に悪影響をもたらすため絶対にやめましょう。
- ◆ 早期からの飲酒習慣は生活習慣病、アルコール依存症の引き金になります。未成年が飲酒を始めるきっかけは、取り巻く人間関係の影響を強く受けるため、社会全体で見守り、飲酒機会をなくしましょう。

## 分野別の健康づくりの取り組み【方向性1 生活習慣の改善】

### 喫煙

#### 課題

- 喫煙の及ぼす害や受動喫煙の影響に関する情報発信
- 禁煙希望者への支援の充実
- 妊娠中・授乳中の喫煙の害やリスクの周知

#### 取り組み目標

喫煙率の減少

妊娠中の喫煙をなくす

未成年の喫煙をなくす

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- ・ 喫煙による健康被害や生活習慣病との関連についての情報発信
- ・ 禁煙したいと考えている喫煙者に向けた医療機関等の情報提供や支援
- ・ 受動喫煙対策の推進
- ・ 望ましくない喫煙を防ぐための普及啓発

#### ～禁煙・受動喫煙防止に取り組もう～

- ◆ 喫煙・受動喫煙による害やリスクを理解しましょう。
- ◆ 禁煙・節煙・分煙に取り組みましょう。
- ◆ 子どもや非喫煙者への受動喫煙防止に取り組みましょう。

#### ～妊娠中・授乳中の喫煙は家族みんなで控えよう～

- ◆ 妊娠中の妊婦の喫煙や周囲の喫煙による受動喫煙は、胎児や母体に悪影響をもたらします。妊婦本人だけでなく、周囲の家族も一緒に禁煙に取り組みましょう。

#### ～未成年の喫煙の機会をなくしましょう～

- ◆ 未成年の喫煙はからだの成長発達にも悪影響をもたらすため、絶対にやめましょう。未成年が喫煙を始めるきっかけは、取り巻く人間関係の影響を強く受けることから、社会全体で見守り、喫煙機会をなくしましょう。

### 歯・口腔の健康

#### 課題

- 歯・口腔の健康についての適切な情報発信
- 歯科検診受診者の増加
- 妊娠期の歯科検診受診者の増加
- 歯・口腔の健康維持に向けた治療の推進

#### 取り組み目標

う蝕のない者の増加

歯周病を有する者の減少

よく噛んで食べることができる者の増加

歯科検診の受診者数の増加

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- ・ う蝕、歯周疾患に関する情報発信
- ・ 歯口清掃や定期的な歯科検診の受診勧奨

#### ～歯をしっかり磨きましょう～

- ◆ 歯口清掃により歯垢(デンタル・プラーク)を取り除くことは、う蝕及び歯周病予防の基本です。また、セルフケアに加えて、定期的に専門家による歯石除去や歯面清掃を行きましょう。

#### ～定期的に歯科検診・歯科相談を受けましょう～

- ◆ 生涯に渡って健康的な歯・口腔であるために、定期的に歯科検診や歯科相談を受け、自身の歯・口腔の健康状態を把握しましょう。また必要に応じて治療を行きましょう。

## 分野別の健康づくりの取り組み【方向性2 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防】

### がん

#### 課題

- がん検診の受診率の向上
- がんの要精密検査受診率の向上
- がんによる死亡率の減少

#### 取り組み目標

がんの年齢調整罹患率・年齢調整死亡率の減少  
がん検診の受診率の向上

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- がん予防についての普及・啓発
- がん検診の定期受診の必要性に関する情報発信
- ICTを活用した検診受診管理や生活改善等の促進

#### ～がんを予防しましょう！～

- ◆ 食生活や運動習慣を見直し、毎年検診（健診）を受診しましょう。
- ◆ がん検診で要精密検査となった場合は、要精密検査を受診しましょう。

### 循環器病

#### 課題

- 健診受診率の向上
- 保健指導実施率の向上
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

#### 取り組み目標

循環器病の年齢調整死亡率の減少  
高血圧の改善  
脂質異常症の改善  
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少  
特定保健指導対象者割合の減少  
特定健康診査の実施率の増加  
特定保健指導の実施率の増加

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- メタボリックシンドロームや循環器疾患に関する情報発信
- 健診の定期受診の必要性に関する情報発信

#### ～メタボリックシンドローム・高血圧・脂質異常症を 予防しましょう！～

- ◆ 家庭血圧の測定を習慣化しましょう。適正体重を目指し、減塩や、脂質の取り過ぎを注意し、ベジファーストや糖質の少ない野菜を意識的に多く摂るなど、生活に取り入れましょう。必要時、受診し服薬しましょう。
- ◆ 毎年健診を受け、健診結果から現在の身体の状態を理解し、将来の健康に向けて生活習慣（食生活・運動習慣など）を見直し、虚血性心疾患の発症予防や再発予防に取り組みましょう。

## 分野別の健康づくりの取り組み【方向性2 生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防】

### 糖尿病

#### 課題

- 糖尿病の発症予防に向けたポピュレーションアプローチの推進と重症化予防に向けた継続的な個別支援
- HbA1cが6.5%以上の糖尿病の未治療者の割合の減少
- HbA1cが8%以上の者の割合の減少
- 新規透析導入者数の減少

#### 取り組み目標

糖尿病性腎症の年間新規透析導入患者数の減少

治療中断者の減少

HbA1cの各数値の該当者数の減少

糖尿病有病者数の減少

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- 糖尿病に関する情報発信
- 糖尿病予防に向けた食、運動習慣づくりのための情報発信

#### ～糖尿病の発症を予防しましょう！～

- ◆ 日頃から、急激な高血糖や高血糖が持続するような状態を予防し、インスリンを大事につかう食習慣、運動習慣を意識して生活に取り入れましょう。必要時、受診し服薬しましょう。
- ◆ 毎年健診を受けましょう。また、健診結果から自分の身体の状態を理解し、糖尿病発症予防に向けて食生活や運動習慣を見直してみましょう。

#### ～糖尿病の重症化を予防しましょう！～

- ◆ 糖尿病についての理解を深め、合併症を予防するための食生活や運動習慣を心がけましょう。
- ◆ 生活の質を維持するため、継続的な治療に取り組みましょう。

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)

#### 課題

- COPD罹患率の減少

#### 取り組み目標

COPDの死亡率の減少

#### 取り組み施策

※全世代に実施する施策

- COPDに関する情報発信
- COPDの予防意識を高め、必要時に医療機関を受診できるようにするための情報発信

#### ～COPDについて理解を深めよう～

- ◆ COPDについて理解を深めましょう。
- ◆ 喫煙はCOPDの要因となることから、禁煙に取り組んだり、まわりの方の受動喫煙を防ぐための分煙に取り組みましょう。



健康づくりの取り組み例だよ  
みんなで楽しく取り組んでみよう！



## 栄養・食生活

- 健診結果でわかる「自分の体に合わせた食べ方」
- 親子でおやつクッキング～噛む力・砂糖の量を考える
- こども健康教室  
「野菜を食べよう！～短鎖脂肪酸パワーで腸から健康～」
- お野菜たっぷり献立コンテスト～町内飲食店での提供
- おやつのナイスチョイス作戦
- 減塩食品マップと減塩献立レシピの普及
- 野菜プラス一品運動

## 身体活動・運動

- 自分のカラダ・だから筋力UP作戦  
～運動不足解消で健康寿命を伸ばそう！
- 町内ARUKU大作戦
- 運動サークル参加ポイント

## 休養・睡眠・こころの健康

- 子どもの健やかな育ちの第一歩は生活リズムから  
～乳幼児と保護者健康講座
- 情報発信  
「睡眠・こころの健康について」  
「早期の相談窓口について」

## 生活習慣病の予防

- 健診受診率UP作戦：～健康寿命の延伸 第一歩は健診から
- からだの声を聞いてみよう教室～健康教室
- 親子で学ばーからだの仕組みと病気の予防

## 歯・口の健康

- お口の健康-考える週間の設定 ～歯科検診を受けよう！
- 高齢者・子どもの保健事業～噛む力・食べる力・歩く力
- 糖尿病の方の歯周疾患検診導入

## 飲酒・喫煙

- 情報発信  
「自分に合った飲酒量って？  
(飲酒ガイドライン)」  
「お酒・たばこ：  
胎児への影響受動喫煙の害」

