

一宮町健康増進計画・食育推進計画

平成 28 年 3 月

一宮町

目 次

第1章	計画の策定にあたって	
1.	計画の趣旨	1
2.	計画の性格と位置づけ	2
3.	計画の期間	2
第2章	一宮町の現状と課題	
1.	人口の動向	3
2.	出生、死亡の状況	5
3.	国民健康保険の現状	7
4.	高齢者と介護保険の現状	9
5.	各種健診の状況	10
6.	各年代のアンケート調査結果から	12
第3章	健康づくりの目標	
1.	計画全体の目標	17
2.	ライフステージの設定	17
3.	取組み分野の設定と考え方	18
第4章	分野別の具体的な取組み	
分野1	糖尿病を中心とした生活習慣病予防【重点施策】	20
分野2	食育の推進【重点施策】	22
分野3	がん予防	26
分野4	歯・口の健康	28
分野5	こころの健康（自殺対策計画）	29
第5章	計画の推進	
	計画の推進体制	31
資料編		
資料1	子育て世代に対するアンケート集計結果	33
資料2	健康づくり推進協議会	46
資料3	子どもの健康づくり連絡会議	48
資料4	用語の解説	50

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

本町では、町民が心身ともに健康な日常生活を送ることができるよう、毎年保健事業計画を策定し、乳幼児から成人まですべての町民を対象とした各種健診（検診）・保健事業を実施してきました。しかしながら、近年、少子高齢化や疾病構造の変化など、町民の健康づくりを取り巻く環境は変化し、生活習慣病の早期発見や治療にとどまらず、食生活や運動の面で普段から健康的な生活習慣を送ることで予防する「一次予防」に重点を置いた総合的な健康づくりを推進することが必要とされています。

こうした中、国では平成25年度から平成34年度までの「健康日本21第2次」の推進にあたり、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」などを健康増進に関する基本的な方向として掲げ、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するとともに、持続可能な社会保障制度となるよう総合的な推進が必要であるとしています。

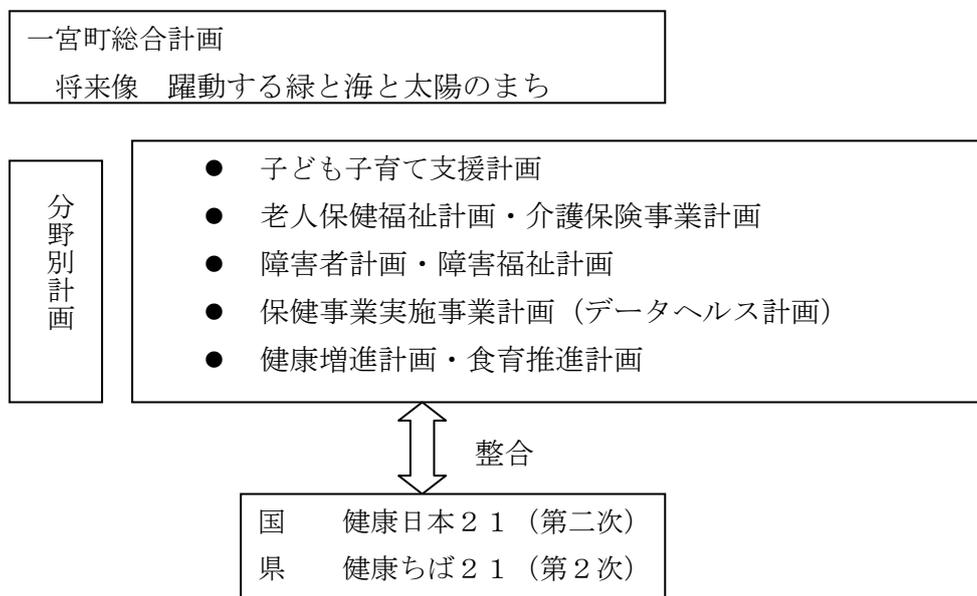
本町においても、「すべての町民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現をめざし、町の現状を把握し、国、県の健康施策を踏まえた上で、取り組むべき課題を明確にし、町民の総合的な健康づくりに関する施策を策定するものです。

2. 計画の性格と位置づけ

この計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条に基づく市町村健康増進計画で、一宮町民の健康増進に関する計画です。また、町では、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として一体的に策定します。

さらに、一宮町総合計画における町の将来像である「躍動する緑と海と太陽のまち」を実現するための分野別計画として位置づけられ、本町の「老人保健福祉計画・介護保険事業計画」「保健事業実施事業計画」などの関連計画や、国の「健康日本21（第二次）」、千葉県の「健康ちば21（第2次）」の基本方針等と整合を図りながら策定するものです。

他の計画との関係



3. 計画の期間

計画の期間は平成28年度から平成37年度までの10ヵ年とし、中間年度の32年度には計画の評価と見直しを行います。



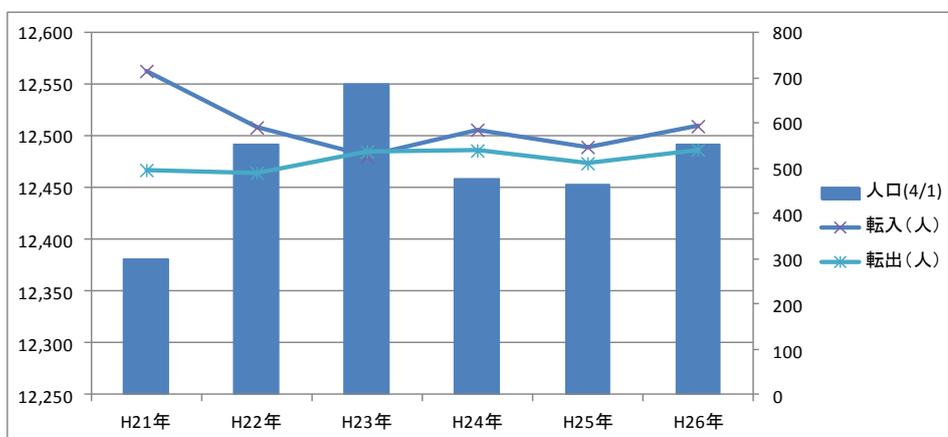
第2章 一宮町の現状と課題

1. 人口の動向

本町の人口は平成27年4月1日現在12,439人です。首都圏通勤圏内の中では、土地の価格が安いことの「住」環境、太平洋に面しておりサーフィンを始めとしたマリンスポーツに適している「遊」環境が優れていることにより、東京や千葉から移住する人が多く、微増傾向にあります。

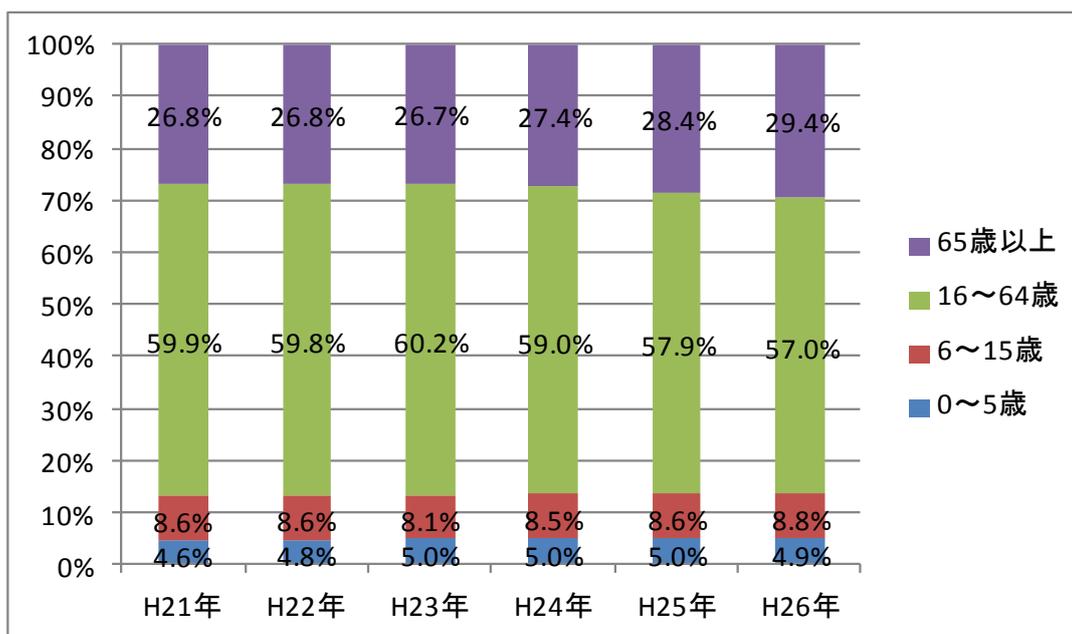
年齢人口構成については、若い世代の転入はあるものの、年少人口（0～14歳）はほぼ横ばいである一方、高齢人口（65歳）以上は年々増加しています。

人口動態



転入・転出 千葉県毎月常在人口調査報告書（年報）

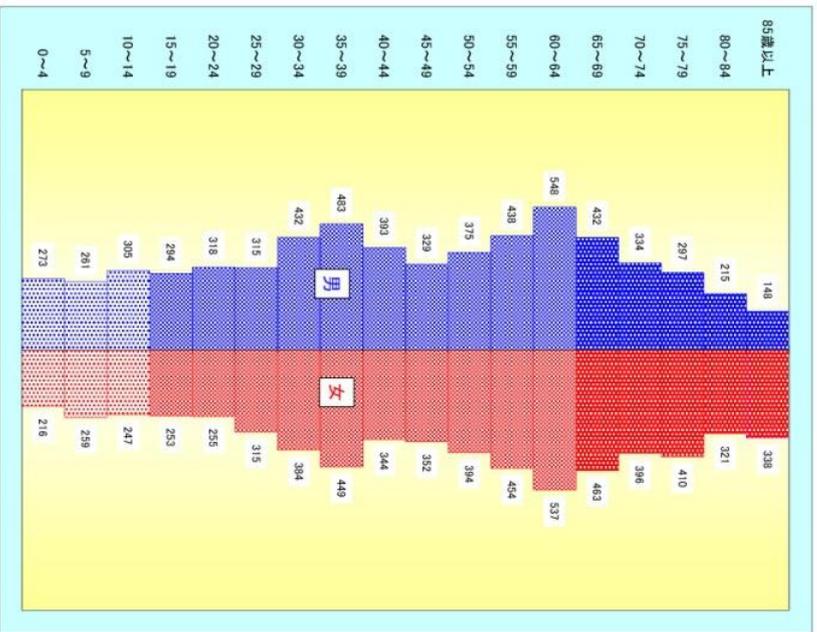
年齢別人口構成の推移



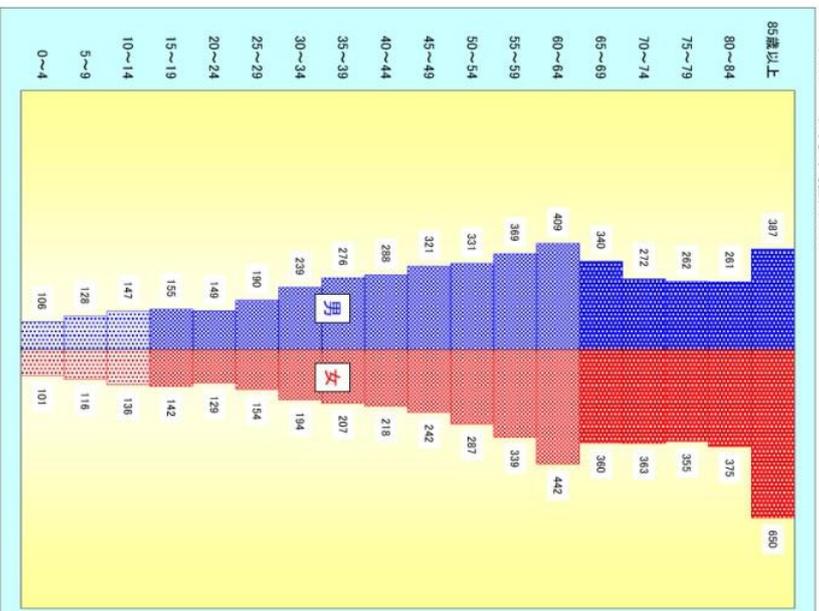
一宮町福祉データ

人口構成の変化(将来推計人口)

平成22年人口



平成47年将来推計人口

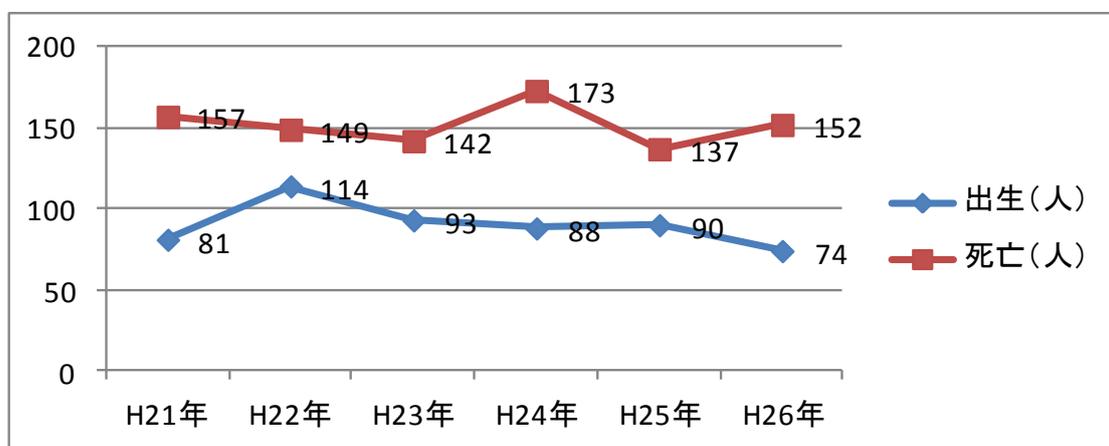


資料：千葉県町(丁)別人口調査

資料：国立社会保障・人口問題研究所
「日本の市区町村別将来推計人口(平成20年12月推計)」

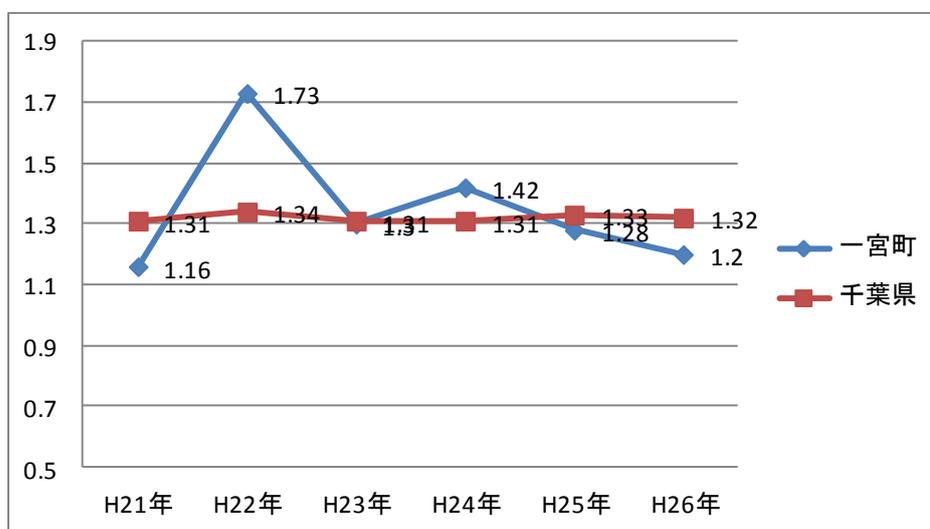
2. 出生、死亡の状況

平成22年に出生が多くなりましたが、やや下降傾向にあります。出生と死亡の開きが大きくなると人口減が懸念されます。



千葉県人口動態統計第9表 人口動態総覧保健所市町村別

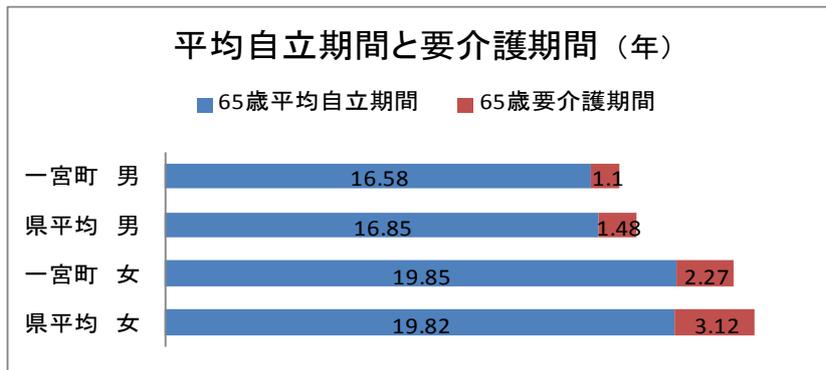
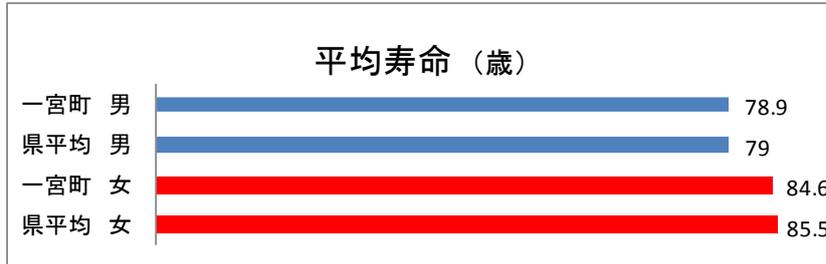
(1) 合計特殊出生率



千葉県衛生統計年報

(2) 平均寿命と65歳平均自立期間、要介護期間

一宮町の女性の平均寿命は県の平均と比べやや低いものの、65歳の方が今後自立して生活できる期間は県平均とほぼ同じで、男女とも要介護期間は短い傾向にあります。

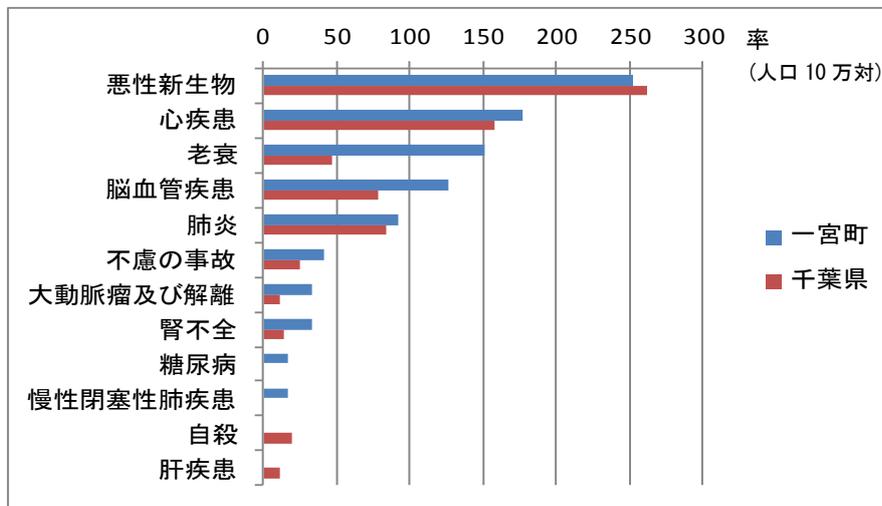


健康情報ナビ 千葉県市町村別一覧 (平成24年度まとめ)

(3) 平成26年度主要死因別死亡割合

県平均と比べ、一宮町は老衰による死亡割合が非常に高い傾向にあります。死因第1位は悪性新生物(がん)となっています。また、心疾患、脳血管疾患をはじめとする循環器系疾患、肺炎や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器系疾患、糖尿病や腎不全などの疾患による死亡割合が県平均を上回っています。

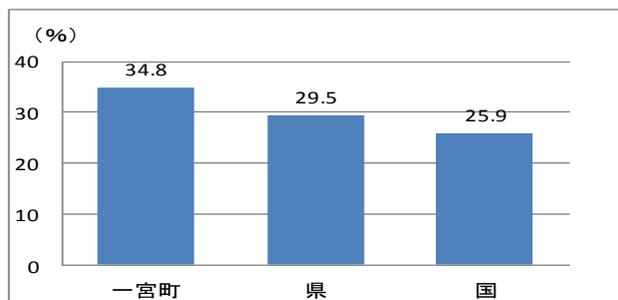
食生活、喫煙などの生活習慣による影響も考えられる疾患での死亡割合が多く見られることがわかります。



3. 国民健康保険の現状（H28 国保データヘルス計画より）

（1）国保加入率

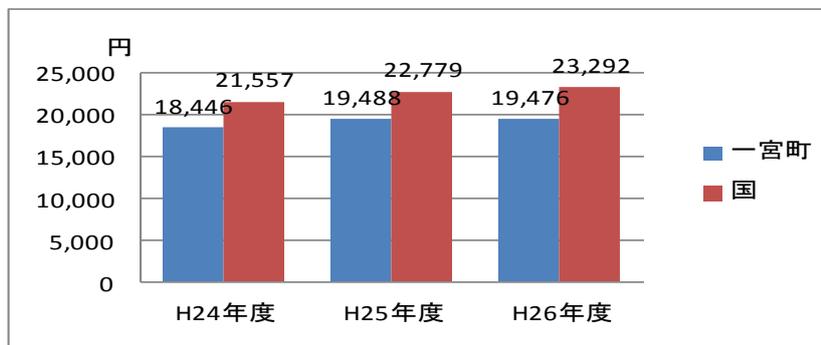
一宮町の国民健康保険加入率は、34.8%で同規模、国と比較して高くなっています。今後も暫くは高齢化の進展は止まらないものと推測されるため、高齢化に伴う医療費の増大を考慮し、予防可能な生活習慣病の発症及び重症化予防に努める必要があります。



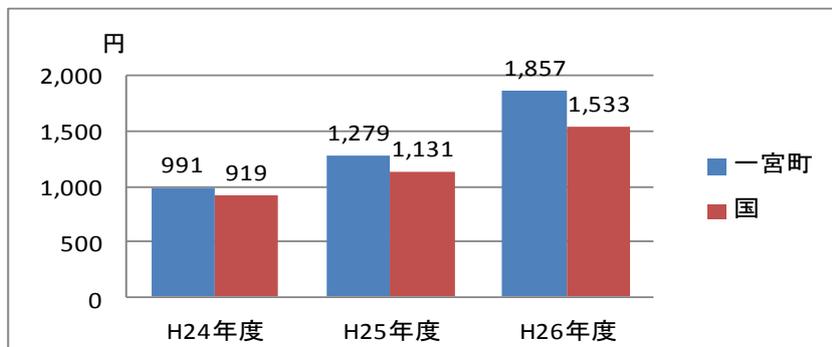
（2）医療費の状況

一宮町の1人当たり医療費は、毎年増えていきましたが、26年度は前年度よりやや減少しました。1人当たり医療費は国より少なく、歯科医療費は国を上回っています。24年度から26年度にかけてレセプトの電子化が進んだため、医療費が増加しました。（紙レセプト分はKDBに反映されていません。）

一人当りの医科医療費



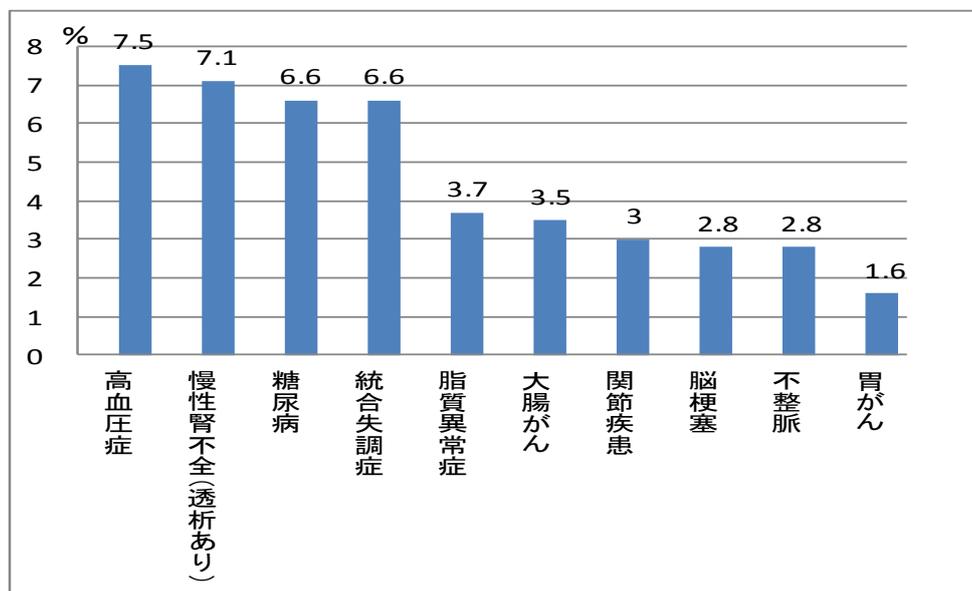
一人当りの歯科医療費



KDB 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題（H26年度累計）

(3) 医療費総額に対する主要疾病の割合

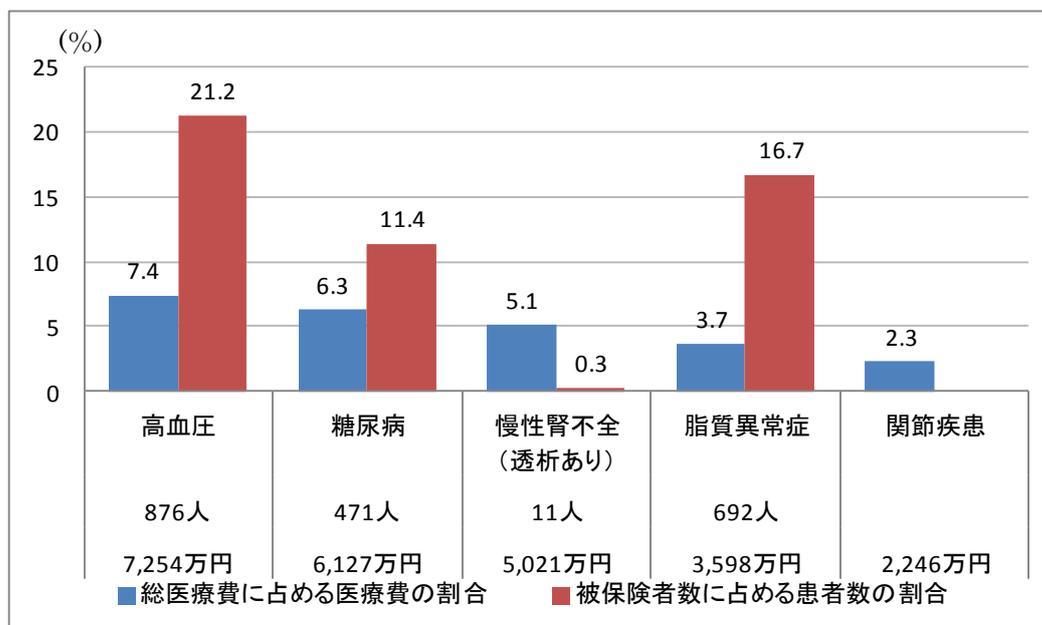
医療費全体に占める疾病別割合では入院、通院合計すると高血圧、慢性腎不全(透析あり)、糖尿病の順となっており、医療費全体の20%を占めます。



KDB 医療費分析(2)大、中、細小分類(入院+外来)H26年度(累計)

(4) 外来医療費上位5疾患の医療費及び患者の状況

平成26年度の医科総医療費に対する上位5疾患の医療費割合と被保険者総数に対する各疾患ごとの患者割合では、1人当たりにかかる医療費は慢性腎不全(透析あり)が圧倒的に多く、新たな透析導入者を出さない対策が必要です。

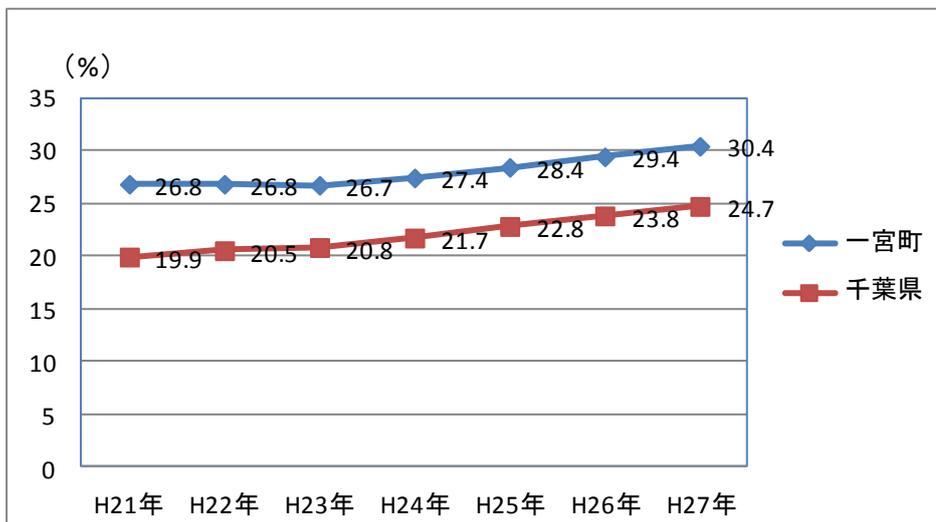


※金額はH26年度その疾患にかかった医療費、人数は、H27.3月中の疾患ごとの患者数
 KDB 市町村別データ・医療費分析(1)細小分類 H26年度(累計)
 厚生労働省様式(様式3)各疾病レセプト分析 H27年3月(関節疾患の人数データは無)

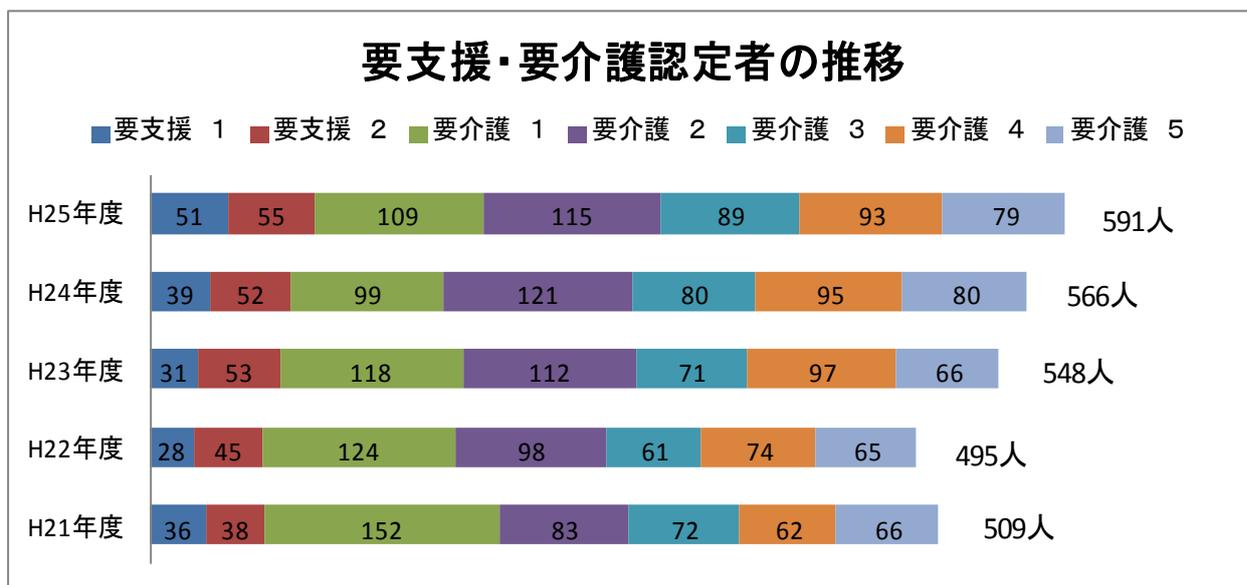
4. 高齢者と介護保険の現状

(1) 高齢化率の推移

県平均に比べ5%ほど高齢化率は上回っていますが、ほぼ同様のペースで増加しています。現在、一宮町の約3割の方が65歳以上の高齢者となっており、要支援・介護認定者についても年々加しています。高齢になっても自立した生活を送れるよう支援する必要があります。



一宮町福祉データ

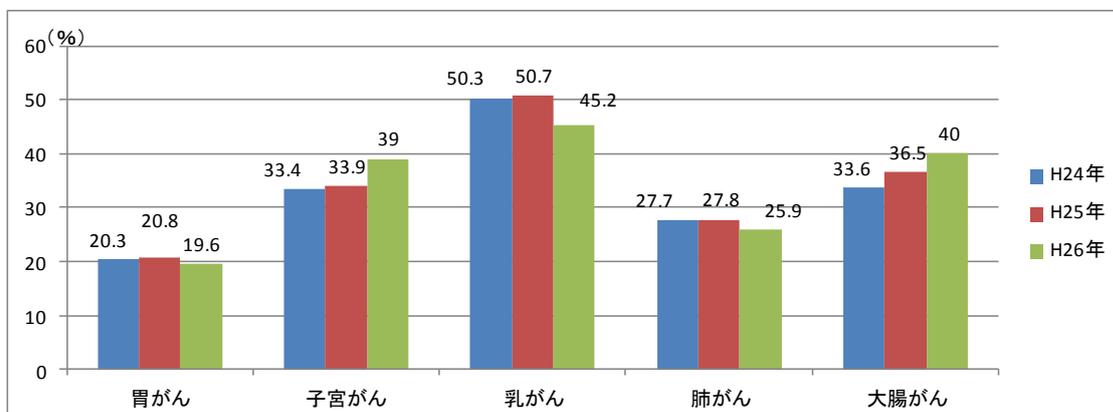


介護保険年度末統計

5. 各種健診の状況

(1) がん検診受診率

乳がん検診は対象者のほぼ半数が受診しています。また、子宮がん・大腸がん検診の受診率も徐々に上昇傾向です。胃がん・肺がん検診の受診率については低い傾向です。予防、早期発見の視点からも検診の受診勧奨に努める必要があります。

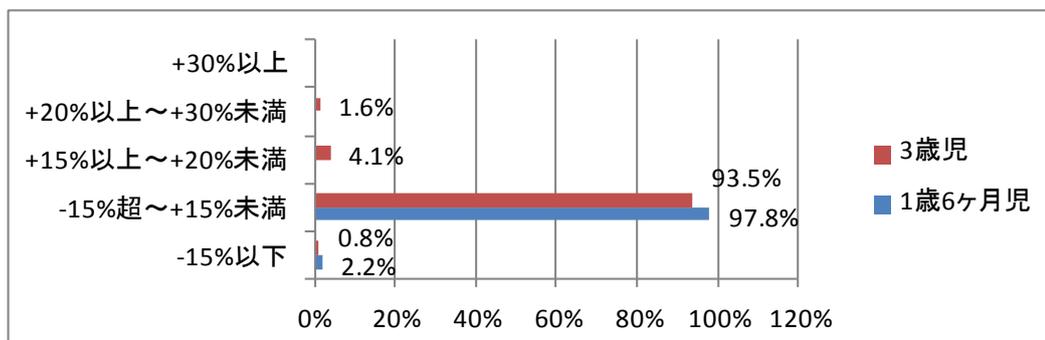


健康づくり推進協議会資料

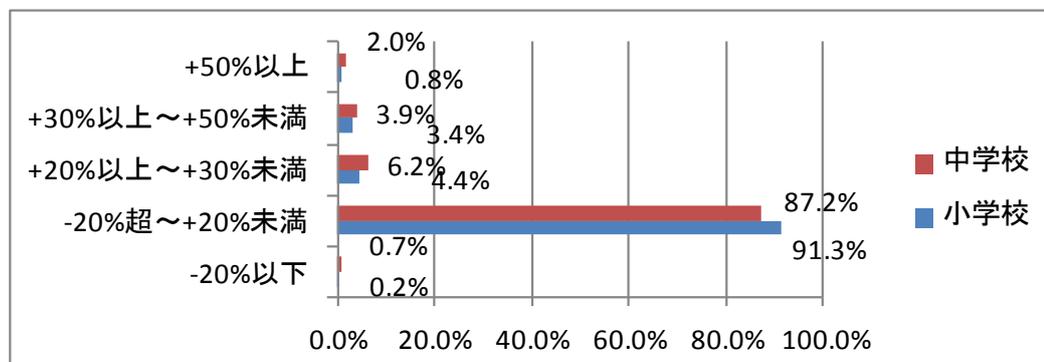
(2) 幼児・学童・生徒の状況

① 身体計測（肥満度）

1歳6ヶ月児・3歳児健診



小学校・中学校

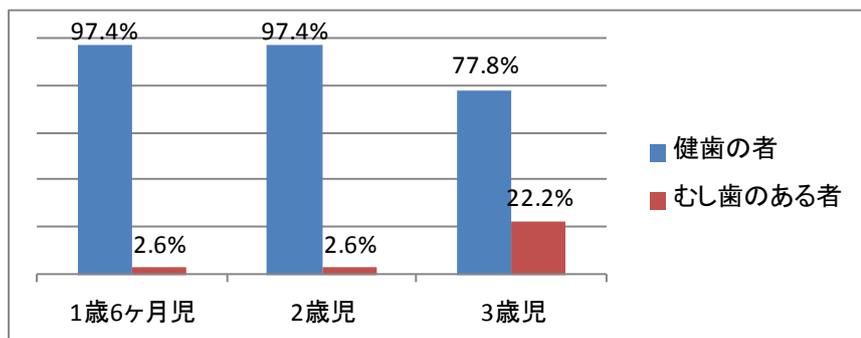


平成26年度学校保健委員会資料

② 歯科健診

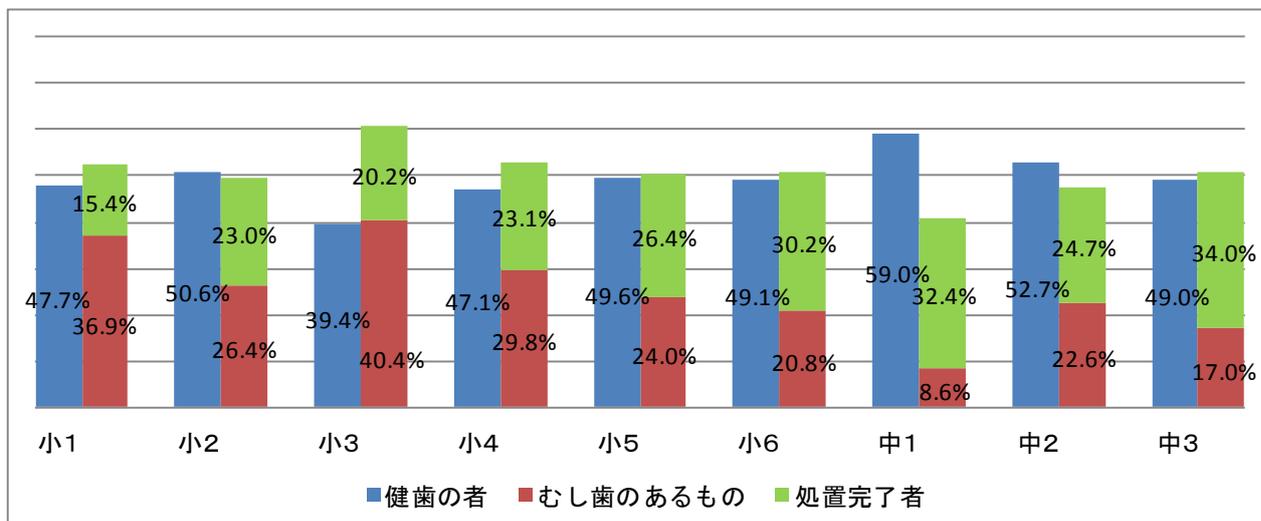
2歳児歯科健診の後、3歳児健診になるとむし歯保有率が急激に増加し、5人に1人がむし歯という状況です。また、学童・生徒のむし歯保有率は学年によりばらつきがありますが、多くの学年で2～4割のむし歯保有率となっています。乳幼児期からのむし歯予防について充実させることが必要です。

1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児健診



平成26年度市町村歯科健康診査実績報告書

小中学校



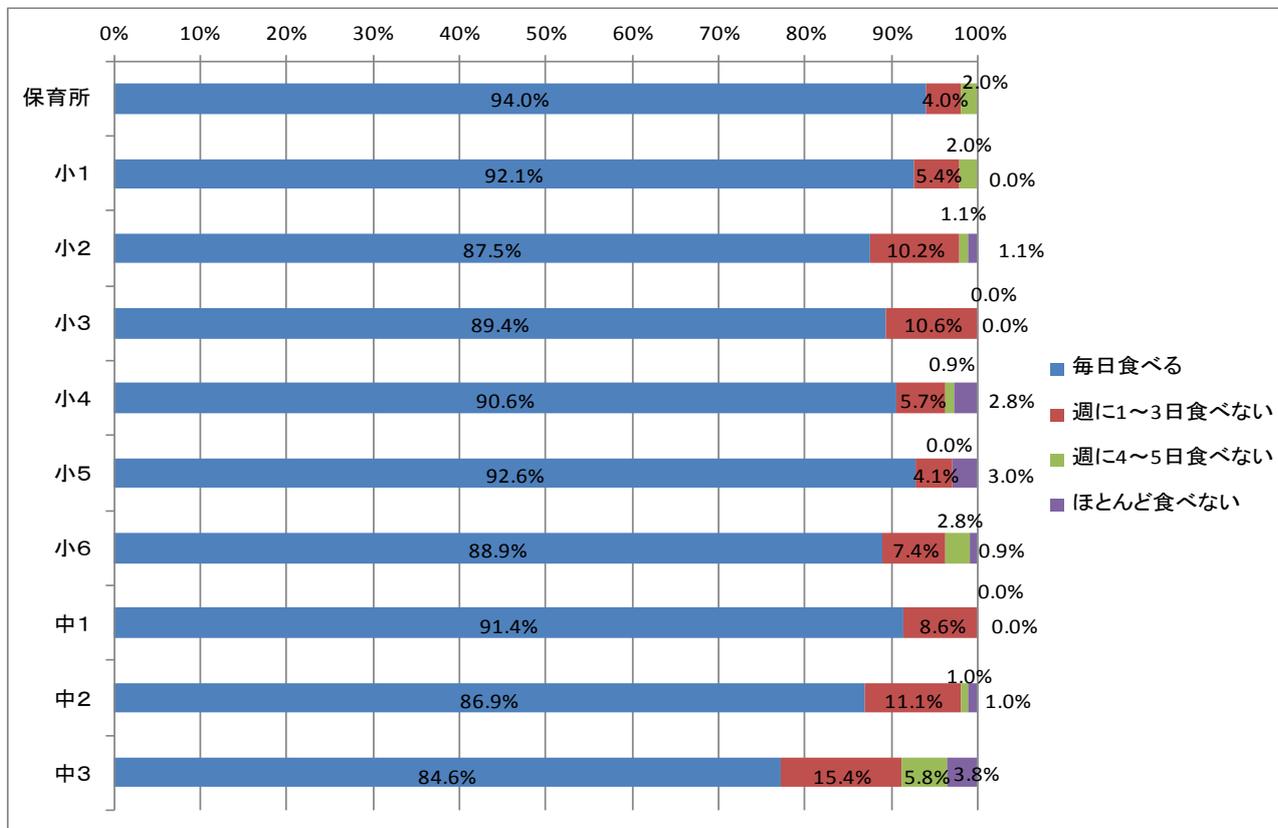
平成26年度学校保健委員会資料

6. 各年代のアンケート調査の結果から

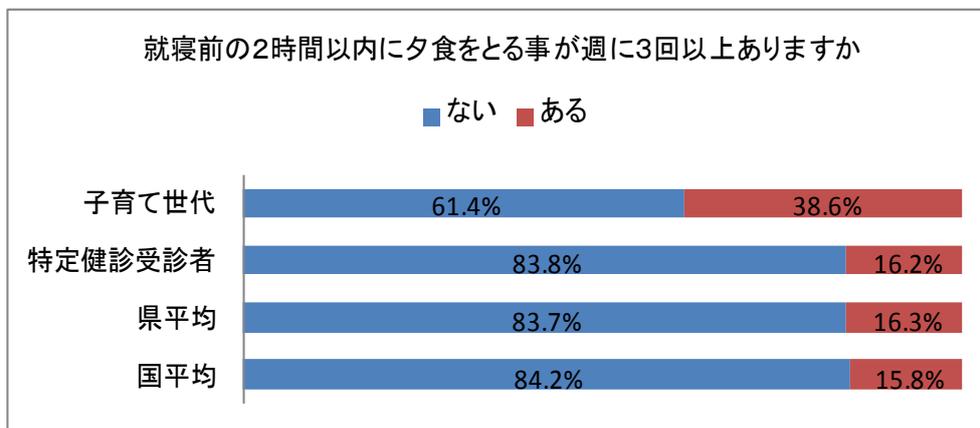
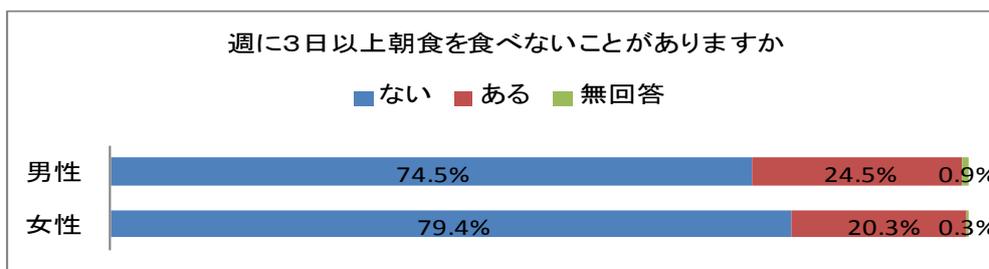
【食生活】

朝食の喫食状況

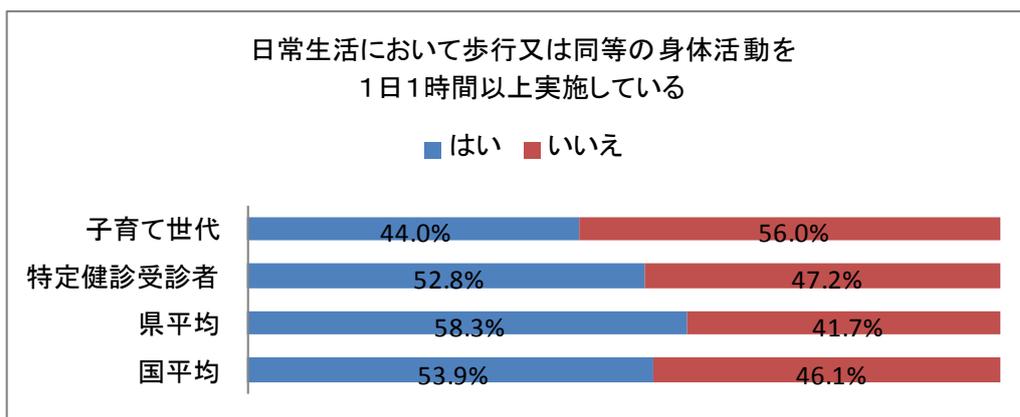
学童・生徒は、学年があがるにつれ、朝食欠食が増加する傾向にあります。



子育て世代へのアンケート調査から

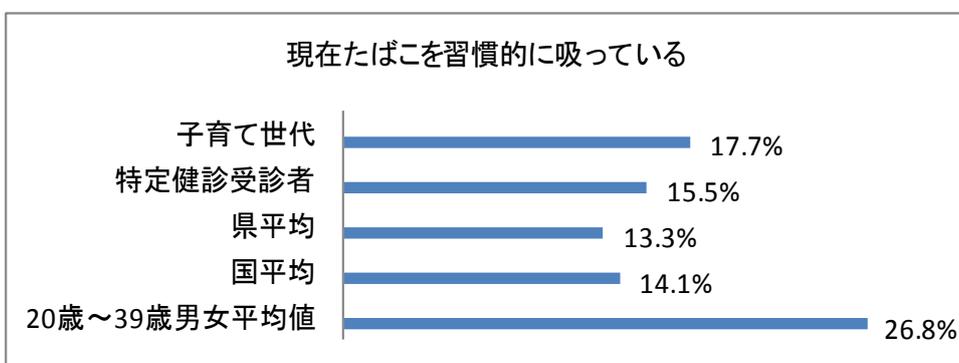
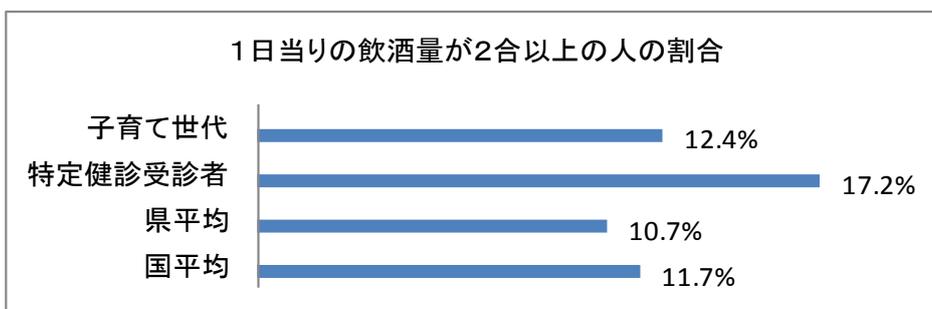
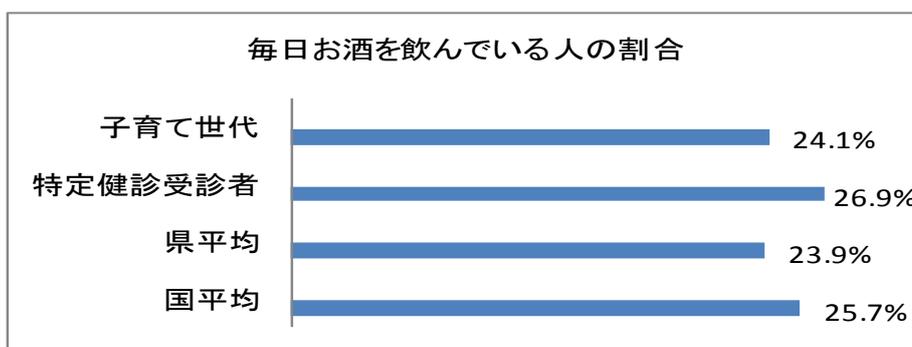


【身体活動】



【飲酒・喫煙】

特定健診受診者（40歳以上）の飲酒、子育て世代（主に20～30歳代）の喫煙が県・国平均を上回っています。



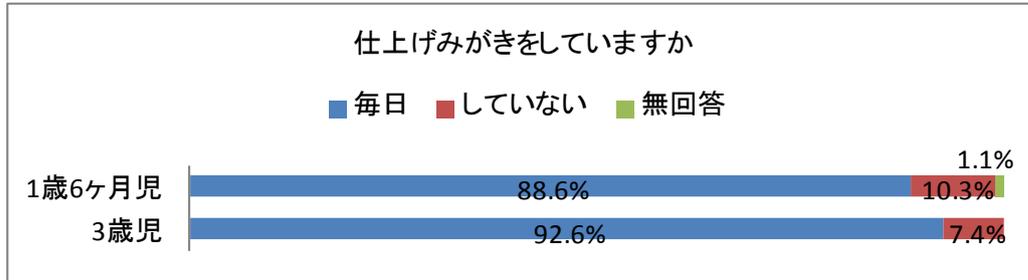
20歳～39歳男女平均値：平成26年国民健康・栄養調査の概要

【歯・口腔】

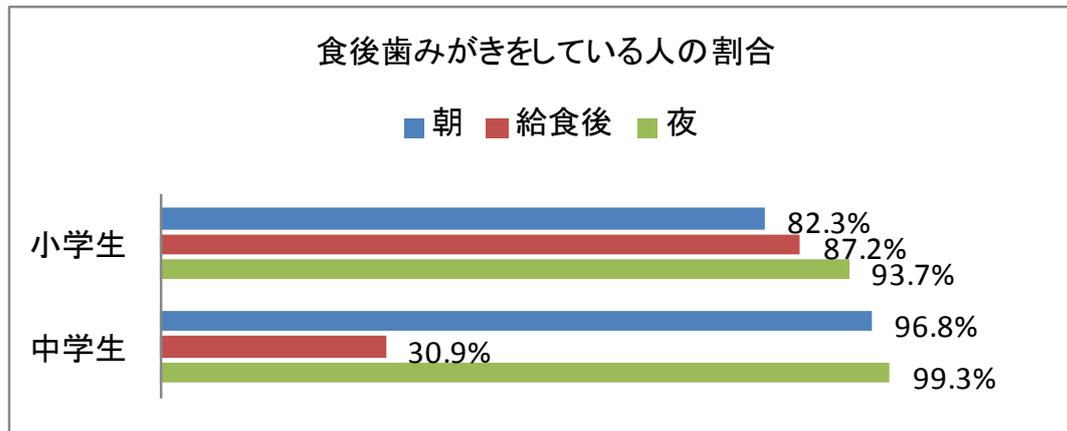
歯みがき習慣

食後の歯みがきは、小学生はほぼ出来ていますが、中学生、大人は昼食後の歯みがきが出来ない人の割合が多くなっています。

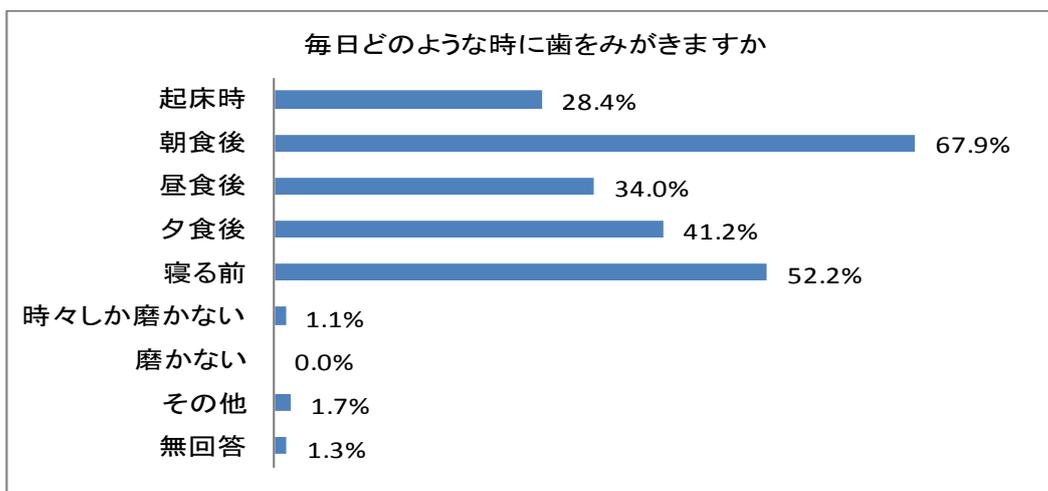
1歳6ヶ月児・3歳児

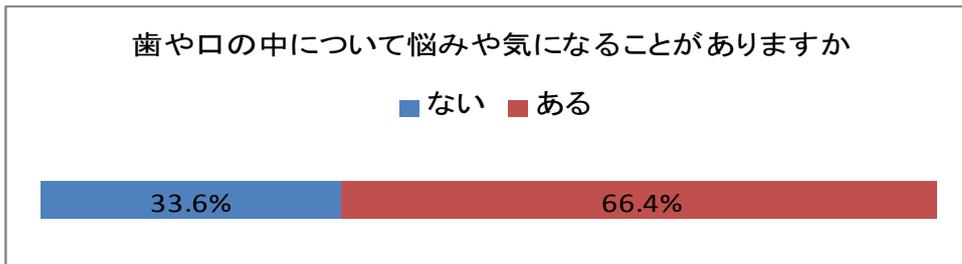


小中学生

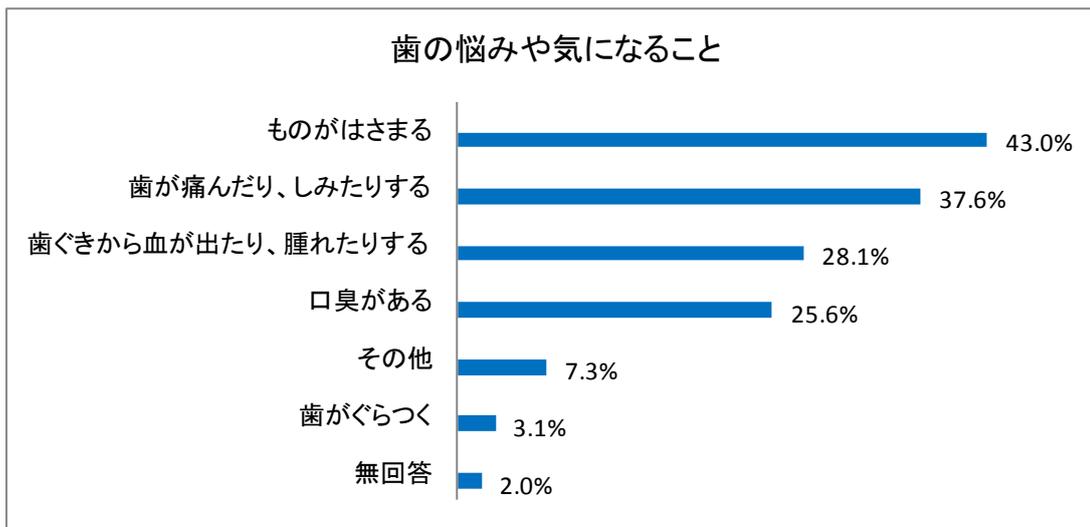


子育て世代



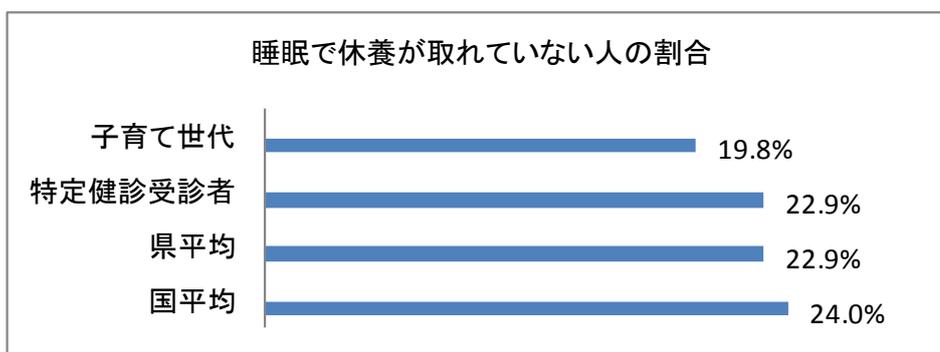


あると回答した人



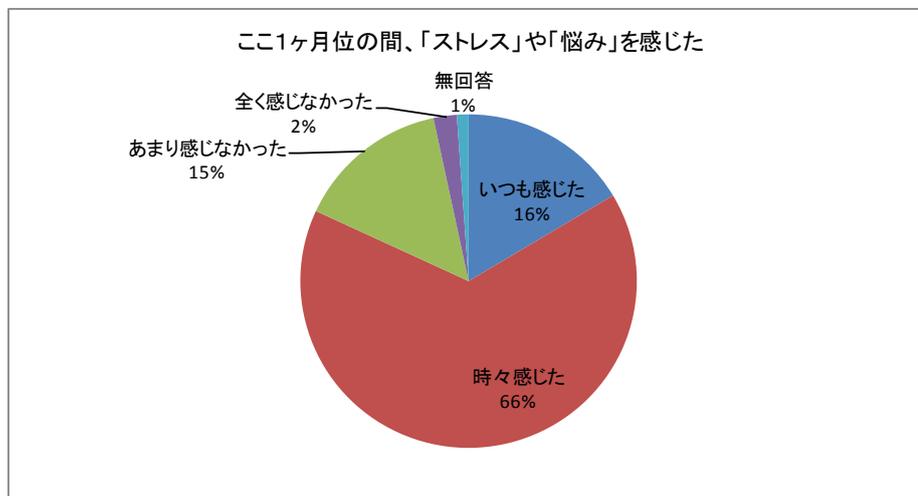
【こころの健康】

十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせない要素ですが、子育て世代の 19.8%、40 歳代以上の 22.9%が睡眠で休養がとれていないと答えています。

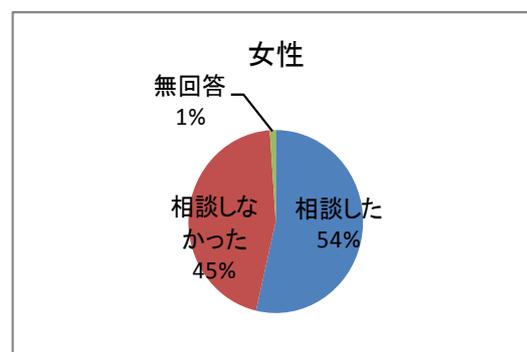
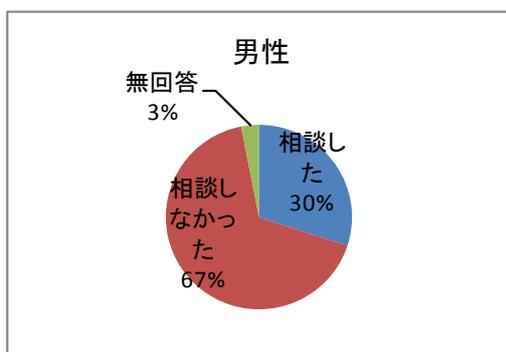


特定健診受診者・県平均・国平均：データヘルス計画 生活習慣の分析

子育て世代アンケートにより、ここ1ヶ月位の間「ストレス」や「悩み」を感じたという人が全体の8割を越え、そのうち、それについて周囲の人や専門家に相談をした割合は、全体では5割にとどまり、特に男性については3割の人しか周囲への相談をしていない現状がわかりました。



「いつも感じた」「時々感じた」方、自分が感じたストレスや悩みを周囲の人や専門家に相談しましたか



一宮町 過去10年間(平成18年～27年)の自殺者数

男性	13人	女性	3人
----	-----	----	----

千葉県 自殺の統計分析「平成27年度統計分析報告書」・内閣府 「平成27年地域における自殺の基礎資料」

アンケート結果引用元	1歳6ヵ月・3歳児	H25 健診問診票
	保育所	H26 食生活アンケート
	小中学生	H26 学校保健委員会資料
	子育て世代	H27 子育て世代に対するアンケート
	特定健診受診者	H28 国保データヘルス計画

第3章 健康づくりの目標

1. 計画全体の目標

「すべての町民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現のための基本目標を「健康寿命の延伸」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」とし、ライフステージに応じた取り組みを展開します。

町民の健康課題を踏まえて、「糖尿病を中心とした生活習慣病予防」と「食育の推進」を重点施策とし、「がん予防」「歯・口の健康」「こころの健康」の5分野を取り上げます。

2. ライフステージの設定

本計画ではすべての年代を対象にしていますが、年代ごとにライフスタイルや身体状況、環境、抱えている健康課題も変化していきます。

そこで特に重点施策である「糖尿病を中心とした生活習慣病予防」と「食育の推進」については、各年代の健康課題に着目して、町の総合計画と同様に以下のようにライフステージを設定し取り組みます。

【幼年期】	0歳～6歳
【学童期～思春期】	7歳～18歳
【青年期～壮年期】	19歳～39歳
【中年期】	40歳～64歳
【高年期】	65歳～

3. 取り組み分野の設定と考え方

分野1 「糖尿病を中心とした生活習慣病予防」【重点施策】

糖尿病、高血圧等の生活習慣病有病者の増加や人工透析等の重症化は、個人のQOLの低下や国保医療費の増大を招いています。

「朝食欠食」「運動不足」「飲酒」「喫煙」などの生活習慣は若い世代から現れています。これは全国的な傾向で、特に子育て世代には改善してもらえよう働きかけが必要です。特定健診結果からは、血液検査で糖尿病関連項目の他、血圧、中性脂肪の項目で、県平均より悪い数値となっています。青年期からの取り組みが必要なことから、町の健康診査を30歳代から受診できる体制を整え、事後指導においてアプローチします。

分野2 「食育の推進」【重点施策】

共働き家庭の増加など社会環境の変化を背景に、朝食の欠食や夜遅い食事など、家族が揃って食卓を囲むことが出来にくくなってきました。保育所では便秘の子どもや就寝時間が遅い子どもが増えています。

規則正しい生活や食事は体のリズムを作ることから、子どものころから健全な食習慣を確立することは、生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

分野3 「がん予防」

本町におけるがん死亡者は死亡者全体の約3分の1を占めています。

がん予防の基本は早期発見、早期治療であることから、がん検診の受診率向上をめざして、更なる取り組みを行います。

分野4 「歯・口の健康」

歯、口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを生涯にわたって保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康に大きく影響します。歯の喪失の主な原因疾患はむし歯と歯周病で、この予防は重要です。

子育て世代のアンケートによると、若いうちから歯周病の症状が出始めていることや、むし歯の保有本数は3歳以降増えていることから、親子での取り組みや定期的な歯科検診とブラッシングを継続することが大切です。

分野5 「こころの健康」

十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせない要素です。

一宮町では、子育て世代の19.8%、40歳代以上の22.9%が睡眠で休養がとれていないと答えていることがわかりました。

また、子育て世代アンケートにより、最近1ヶ月でストレスや悩みを感じたという人が、全体の8割を超え、そのうち、それについて周囲の人や専門家に相談した割合は、全体の5割弱にとどまりました。特に、男性は3割の人しか周囲への相談をしていない現状がわかりました。

こころの健康を保つことで、自殺の抑止にもつながります。平成18年から27年の10年間での一宮町の自殺者数は、男性13人、女性3人と男性が多くなっています。（千葉県「千葉県の自殺の統計分析」内「平成27年度統計分析報告書」及び内閣府平成27年「地域における自殺の基礎資料」より）自殺者は国、県においても減少傾向にあるものの依然として多く、国は自殺対策基本法に基づき対策に力を入れています。一宮町としても、自殺の抑止に努めていきます。

第4章 分野別の具体的な取り組み

分野1 【重点施策】糖尿病を中心とした生活習慣病予防

【取り組みの方向性】糖尿病等の生活習慣病及び重症化予防のために、生活習慣の改善と健診後の指導、支援を充実し、健診や講習会は広報、ホームページなどで発信して周知を図ります。

ライフステージ	一人ひとりの取り組み	町の取り組み
幼年期	生活リズム、体内時計の確立期です。 ・早寝、早起きを習慣づけ、食事のリズム、バランスを整えましょう。 ・身体を使った遊びをしましょう。	・乳幼児健診（相談）時に、生活リズム、授乳、離乳食、幼児食のアドバイスを行い、新生児訪問、乳児訪問により子育て支援を推進します。
学童期～思春期	学年が高くなるにつれ、就寝時間が遅くなり、朝食の欠食が増えています。 ・早寝、早起き、朝食を食べることの大切さを理解しましょう。 ・テレビ、ゲームの時間を決め、身体を動かす機会を増やしましょう。 ・たばこ、薬物の害を理解しましょう。	・児童・生徒がそれぞれ自分の健康状態をよく知り、健康を保持増進する方法を考え、実践できる子どもを育成します。 ・小児生活習慣病予防検診の事前・事後指導の充実を図ります。
青年期～壮年期	学業・仕事・子育て等で多忙になり、健康管理がおろそかになりがちです。 ・適正体重を知り、自分の身体に合った食事や運動を実践しましょう。 ・たばこの害や禁煙方法について知り禁煙に取り組みましょう。 ・女性は妊娠したら妊婦健康診査を必ず受け、自分と子どもの健康を守るため、適正な食事、運動、休養による自己管理を実践しましょう。	・平成29年度から30歳～39歳の方で職場等で受診機会の無い方を対象に、健康診査を実施します。結果説明と事後指導を行い、生活習慣病の早期発見と必要な方には生活習慣改善のアドバイスを行います。 ・妊婦には「マタニティ教室」で妊娠中の生活、食事、禁煙、禁酒について啓蒙していきます。
中年期	男女ともに身体の変化が出はじめる時期です。 ・年に1回は健康診査を受け、健診結果から自分の身体の状態を知り、適切な受診や、食事、運動などの生活習慣の改善に努めましょう。 ・たばこの害や禁煙方法について知り禁煙に取り組みましょう。 ・適正な飲酒量を知り、休肝日を設けましょう。	・特定健診の結果から、人工透析のリスクが高い人を階層化し、ハイリスク者には保健師が訪問指導し、受診の継続を促し、治療中断の無いように支援していきます。 ・糖尿病予防のための教室を開催します。 ・食生活改善会による料理教室で、1食あたり塩分2gの献立を実習し、減塩を啓発します。
高年期	骨量、筋力が落ちてくる時期です。なるべく維持できるよう努めましょう。 ・年に1回は健康診査を受け、健診結果から自分の身体の状態を知り、適	・特定健診の結果から、人工透析のリスクが高い人を階層化し、ハイリスク者には保健師が訪問指導し、受診の継続促し、治療中断の無いように

	<p>切な受診や、食事、運動などの生活習慣の改善に努めましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロコモ体操を生活の中に取り入れ、筋力低下を防ぎましょう。 ・たばこの害や禁煙方法について知り禁煙に取り組みましょう。 ・適正な飲酒量を知り、休肝日を設けましょう。 	<p>支援していきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防のための教室を開催します。 ・食生活改善会による料理教室で、1食あたり塩分2gの献立を実習し、減塩を啓蒙します。 ・介護予防推進員によるロコモ体操を地区伝達料理講習会で毎回行います。
--	---	--

【数値目標】

項 目		現 状	目 標 (平成 32 年)	根拠・出典
65歳平均自立期間の延伸	男性	16.58年	16.85年	健康情報ナビ 平成24年度版
	女性	19.85年	19.90年	
透析患者の抑制		(11人)	新規透析患者 0人	KDB 厚生労働省様式 (様式 3-7) 人工透析のレポート分析
特定健康診査受診率の向上		44.7%	50%以上	KDB 地域の全体像の把握
糖尿病の改善 (HbA1c 5.6%以上)	男性	66.1%	63.1%以下	KDB 厚生労働省様式 (様式 6-2~7) 健診有所見者状況
	女性	69%	66%以下	
高血圧の改善 (収縮期血圧 130mm/Hg 以上)	男性	52.9%	49.9%以下	
	女性	41.6%	38.6%以下	
脂質異常の改善 (中性脂肪 160mg/dl 以上)	男性	34.6%	31.6%以下	
	女性	19.3%	16.3%以下	

分野2 食育の推進【重点施策】

【取り組みの方向性】食をとおして豊かな心と身体を育て、生涯にわたり健康で充実した生活を送れるよう、取り組めます。

ライフ ステージ	共通 目標	一人ひとりの取り組み	町の取り組み
幼年期	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べましよう ・うす味を心がけましよう ・主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事を ・一宮の旬を食べましよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起きを習慣づけ、朝食をしっかり食べさせ、排便のリズムをつけましよう。 ・食事のマナーを身につけ、出来ることから手伝わせましよう。 ・おやつやジュース等の嗜好品の適量を知り、次の食事の前にはお腹がすくようにしましよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健診（相談）時に、生活リズム、授乳、離乳食、幼児食の悩み相談、アドバイスを行います。 ・1歳6ヵ月健診で「<u>グーパー食生活</u>」のリーフレットを使って主菜・副菜を揃えることを啓発します。 ・保育所（園）給食では、食事のマナーや行事食などを伝え、皆で楽しく食べ、うす味、「グーパー食生活」を実践、指導します。 ・野菜作りを通してその生長を知り収穫の喜びを味わいながら旬を知らせます。
学童期 ～ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事を ・一宮の旬を食べましよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体と食べ物について知り、食事やおやつの量や内容について理解し、食品選びが出来るようになりましよう。 ・食事のマナーや、正しい配膳を覚えましよう。 ・食事作りに参加しましよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりなどで「グーパー食生活」のリーフレットを使って主菜・副菜を揃えることを啓発します。 ・学校給食では、配膳、後片付けを通して、食品衛生、作ってくれる人への感謝の気持ち、食品の栄養について理解できるよう指導し、朝食の大切さを伝えます。 ・季節と地場産物を考慮した給食献立の作成や、体験活動を通じて、保護者にも食の大切さが伝わるよう取り組みます。 ・小児生活習慣病予防健診の事後指導の充実を図ります。
青年期 ～ 壮年期		<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、自分の身体に合った食事や運動を実践しましよう。 ・脂肪の摂り過ぎに注意。 ・飲酒は適度に、休肝日を設けましよう。 ・次世代に食事のマナー、食文化を伝えましよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診者には結果説明を行い、食生活習慣と疾病の関係を伝え、家庭の食生活に生かせるようアドバイスを行います。 ・妊婦には「マタニティ教室」で妊娠中の生活、食事、禁煙、禁酒について啓蒙していきます。 ・高血圧の方も多いいことから食生活改善会主催の料理講習会で、1食あたり塩分2gの献立を実習し、
中年期			

高年期		減塩を啓蒙します。
	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、低栄養にならないように自分の身体に合った食事や運動を実践しましょう。 ・次世代に食事のマナー、食文化を伝えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「はつらつ教室」で口腔機能訓練、低栄養要望のための栄養指導を行います。 ・食生活改善会の各種料理教室で口腔体操やロコモ体操を行います。

【数値目標】

項 目		現 状	目 標 (平成 32 年)	根拠・出典
朝食を毎日食べる人の割合の増加	保育所（園）	94.0%	100%	食生活アンケート
	小学 1～3 年	89.9%	95%	学校保健委員会資料
	小学 4～6 年	89.5%	95%	
	中学生	85.1%	90%	
食育に関心がある保護者の割合 (関心がある、どちらかといえば関心がある)		79.7%	90%以上	保護者アンケート
グーパー食生活を知っている保護者の割合 (1歳6ヵ月児・2歳児・3歳児健診対象保護者)		4.9%	50%以上	H27.4～6月調査 地域職域連携推進協議会

はじめよう! グー・パー食生活

～おいしく食べよう! ちばの野菜～

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」



主菜の1食分の量は
グーの大きさ**厚さ2cm**をめやすに!

厚さ2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません!

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」



副菜の1食分の量は
パーに**たっぷり**をめざして!

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。 出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」

あさ



- ・パン(バターロール×2)
- ・スクランブルエッグ(プロコリー)
- ・サラダ(ポテトサラダ)
- ・牛乳

(栄養士からのワンポイントアドバイス)
ポテトサラダは、マヨネーズを入れすぎないようにしましょう!
いろいろな野菜を入れた具たくさんポテトサラダも美味しいので、作ってみてくださいね。

今日のわたしの食事

(栄養士からのワンポイントアドバイス)
パスタは野菜がたくさん入ったものを選ぶといいですね。
アイスコーヒーにガムシロップをなるべく入れなくて飲みましょう!

ひる

- ・めんたいごパスタ
- ・野菜サラダ
- ・アイスコーヒー



よる



- ・ごはん
- ・みそ汁(豆腐・なめこ)
- ・焼き魚(大根おろし)
- ・ほうれん草のおひたし

(栄養士からのワンポイントアドバイス)
とても理想的な食事です。
野菜(ほうれん草)→焼き魚→ごはんの順で、よくかんで食べてくださいね。

さて、あなたの野菜の摂取量はどれくらいでしょう?
裏面へ



裏面を御覧ください

成人の1日の野菜摂取量は350gが目標です!

今日あなたの食事は
あさ・ひる・よるに野菜が
入っていますが、1日に
とった野菜の量は、
270g
あともう少しですね!

これくらいの野菜をプラスすると



片手山盛りの生野菜です。
さつまいもやごぼうも野菜です。



答えは約120gです!



野菜と健康のおいしい関係

野菜や食物繊維の摂取はがんを予防する要因のひとつになっています。

☆☆☆ちばの野菜・くだもの旬情報 ~秋冬編~☆☆☆

ダイコン



産地: 銚子市・旭市・山武市・
成田市・市原市 など

ビタミンCが豊富です。食物繊維も
含まれています。葉も栄養豊富な
ので、利用しましょう。

(選び方)

- ・白くハリがあるもの
- ・ずしりと重いもの
- ・葉がイキイキとしているもの
- ・保存は、葉を切り離して、新聞紙やラップでくみ、冷蔵庫へ

ホウレンソウ



産地: 野田市・柏市・船橋市・
千葉市など

高い栄養価を誇る野菜です。特に、
ビタミンK・葉酸・鉄分が豊富に含
まれています。

(選び方)

- ・根の切り口が大きく、みずみずしいもの
- ・葉の色が鮮やかで、葉先がピンとしているもの
- ・根元の赤色が鮮やかなもの

ニンジン



産地: 富里市・八街市など

β-カロテンが豊富です。皮の近くに
多く含まれているので、皮を薄く
むくとよいでしょう。

(選び方)

- ・表面がなめらかで、皮のオレンジ色が濃く、つやがあるもの
- ・ずしりと重く、みずみずしいもの

キャベツ



産地: 銚子市・旭市・野田市など

葉酸・ビタミンC・ビタミンKを多
く含みます。ビタミンCは外葉と芯
の周りに多く含まれています。

(選び方)

- ・外葉が鮮やかな緑色であるもの
- ・ずしりと重みがあるもの

イチゴ



産地: 旭市・山武市など

ビタミンCが豊富に含まれています。

(選び方) 表面の赤色が濃いもの。へたの色が濃く、みずみずしいもの

ほうれん草と人参の和風炒め



[1人分]
・ほうれん草 100g
・人参 30g
・しめじ 30g
・油揚げ 20g
・サラダ油 大さじ0.5杯
・鶏つゆ 小さじ1~1.5杯
・水 小さじ1~2杯
◆エネルギー 186kcal
◆食塩相当量 0.8g

- ①ほうれん草は水洗いして、3cmのざく切りにする。
- ②人参は皮をむき、薄めのイチチョウ切りにして、軽く水をふり、ラップをかけて、約1分30秒電子レンジし、やわらかめに火を通す。
- ③油揚げは油抜きして短冊切り、しめじはほくほくしておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、中火から強火でしめじを炒め、次にほうれん草を生のまま入れて軽く炒め、ほうれん草がしんなりしてきたら油揚げと人参を加える。
- ⑤野菜に鶏つゆと水を加え、つゆが野菜に絡まったら火を止めて、お皿に盛る。

カレーポトフ



[1人分]
・キャベツ 50g
・玉ねぎ 30g
・ニンジン 30g
・かぶ 80g
・しめじ 20g
・じゃがいも 80g
・鶏もも肉 40g
・水 200cc
・ローリエ 1枚
・塩 適量
・こしょう 適量
・カレー粉 3g
・白ワイン 小さじ1杯
・チキンブイヨン 1/2個
◆エネルギー: 215kcal
◆食塩相当量: 1.7g

- ①キャベツ・玉ねぎ・ニンジン・かぶ・じゃがいも・鶏もも肉をやや大きめの一口大に切る。しめじはほくほくしておく。
- ②鍋にチキンブイヨンと水とローリエの葉を入れ、かぶ以外の野菜を煮る。
- ③沸騰したら、鶏もも肉と白ワインを加える。
- ④最後にかぶを加えて煮て、カレー粉と塩・こしょうを入れて味をととのえる。

カンタン!!野菜たっぷり!! ヘルシー料理

県では、子育て中の忙しい方でも簡単に作れる、野菜をたくさん使ったヘルシー料理のコンテストを行いました。献立の定番メニューの仲間に入れてください!!コンテストの入賞作品のレシピは、県ホームページを御覧ください。

問合せ先:安全農業推進課(TEL 043-223-3092)

健康づくり支援課(TEL 043-223-2667)

千葉県 野菜たっぷり

検索



分野3 がん予防

【取り組みの方向性】 がんやがん検診に対する正しい知識の普及啓発を強化し、がん検診の受診率を向上させるとともに、がんの死亡者数を減らします。

【目標（めざすべき姿）】 がん予防の生活習慣を実行し、がん検診を積極的に受診する。

〔数値目標〕

項目		現状	目標 (平成32年度)	根拠・出典
町の がん検診 受診率	胃がん	19.6%	25%以上	健康づくり推進 協議会資料
	子宮がん	39.0%	45%以上	
	乳がん	45.2%	50%以上	
	肺がん	25.9%	30%以上	
	大腸がん	40.0%	45%以上	

〔一人ひとりの取り組み〕

- ・がん予防、がん検診について、広報一宮やホームページを活用して情報を入手しましょう。
- ・1年に1回は、がん検診を受診しましょう。
- ・がん検診の結果、精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう。
- ・「がんを防ぐための新12か条」を実行しましょう。

〔町の取り組み〕

- ・広報一宮やホームページなどを活用し、がん予防のための知識の普及、がん検診の周知を行います。
- ・検診を受診しやすい体制づくりを進めます。(子宮がん検診・乳がん検診については、個別検診の導入に向けて取り組みます。)
- ・がん検診の精密検査になった方への事後フォローを行います。

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウィルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

分野4 歯・口の健康

【取り組みの方向性】生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制・口腔機能の維持に努めます。

【目標（めざすべき姿）】正しい歯磨き習慣を身に付け、むし歯や歯周病を予防する。

〔数値目標〕

項目	現状	目標 (平成32年)	根拠・出典
1歳6ヶ月児でむし歯がない人の増加	97.4%	100%	1歳6ヶ月児健康診査
3歳児でむし歯がない人の増加	77.8%	80%	3歳児健康診査
12歳児（中1）の一人平均むし歯の本数が減少	1.15本	1.0本	児童・生徒 定期健康診断結果
1人当たりの歯科医療費増加の抑制	1,857円	1,800円以下	KDB 健診・医療・介護データからみる地域の健康問題

〔一人ひとりの取り組み〕

- ・歯を丁寧に磨きましょう。
- ・定期的に歯科健診の受診をして、むし歯や歯周病予防に努めましょう。
- ・乳幼児の保護者は、仕上げ磨きをしましょう。
- ・フッ化物入り歯磨き剤や補助具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しましょう。

〔町の取り組み〕

- ・各年代において、歯・口腔についての正しい知識を広報、ホームページ等を使って情報提供し、健康教室などで啓発します。
 - ・むし歯予防に有効なフッ化物利用についての知識の普及と、保育所でのフッ化物洗口の実施に向けて取り組みます。
 - ・保育所（園）・小・中学校での歯科衛生指導を継続して行います。
 - ・8020運動の推進と普及啓発を行います。
- ※8020運動とは、自分自身の歯を80歳で20本残すことを目標とする運動です。

分野5 こころの健康

【取り組みの方向性】 こころの健康の維持のために睡眠の質の向上に努めます。また、こころの健康に関する正しい知識や相談窓口の情報提供に努め、周りの人や専門機関に相談できるよう、支援します。

【目標（めざすべき姿）】

- ・こころの健康のためにも、睡眠をとることの大切さを理解し、質の良い睡眠がとれるようにします。
- ・こころの健康について正しく理解し、悩んだときには相談ができるようにします。

〔数値目標〕

項 目		現 状	目 標 (平成32年度)	根拠・出典
睡眠がとれていない	子育て世代	19.8%	15%以下	子育て世代アンケート
	特定健診受診者	22.9%	20%以下	特定健診問診
ストレスや悩みを 相談する	男性	30.1%	40%以上	子育て世代 アンケート
	女性	53.6%	60%以上	
自殺者数（10年間）		18人 (H18年～27年)	10人以下 (H28年～37年)	千葉県自殺の統計分析 (H27年度表10)

〔一人ひとりの取り組み〕

- ・睡眠による休養を十分にとるため、睡眠12か条を実施しましょう。
- ・こころの健康に関心を持ち、悩んだときは相談しましょう。

〔町の取り組み〕

- ・こころの健康のためにも睡眠をとることの大切さや、良質な睡眠をとるための工夫を周知します。
- ・こころの健康の重要性と、正しい知識や相談場所などの情報を普及啓発します。
- ・健康相談などの相談事業を継続、充実します。

こころの健康を保つことで、自殺の抑止にもつながります。国では、「自殺は防ぐことができる」という認識のもと、平成18年に成立した自殺対策基本法が、平成28年に改正される運びとなっております。それに伴い、一宮町として、今後とも自殺の抑止に努めていきます。（自殺対策計画）

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 1 2 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

第5章 計画の推進

計画の推進体制

(1) 健康づくり推進協議会

「一宮町健康づくり推進協議会設置条例」に基づき設置する協議会において、健康づくり推進に関する事項を協議します。

(2) 庁内健康増進関係各課との連携

- ・子どもの健康づくり連絡会議（保育所、小中学校、保健所、福祉健康課）
- ・福祉健康課（福祉、子ども、介護グループ）
- ・税務住民課（保険年金グループ）
- ・教育課
- ・事業課（農業グループ）

(3) 進行管理（PDCA サイクル）

本計画は、PDCA サイクルによる進行管理を行い効果的な施策実施と課題解決を図ります。計画の評価と進行管理については、各分野の目標値評価のための調査と事業実績の評価を行うとともに、中間評価及び次期計画策定時にはアンケートの他、国保医療費分析により評価します。また、本計画の評価と進行管理について一宮町健康推進協議会で報告・審議を行い、次年度以降の取り組みに反映させていきます。

