

第3次 竹田市健康づくり計画

●健康増進計画 ●食育推進計画 ●自殺対策計画

令和5年度～令和17年度

◆計画の基本理念

『安らぎと安心に満ちた支えあう暮らし』

健康増進計画の目標と基本方針

「健康寿命の延伸」を目標とし、生涯を通じて市民自らが家庭や学校、地域、職場などで健康づくりに取り組むことにより、目標達成をめざします。

- ◆基本方針1 ▶▶▶ 生活習慣の改善に取り組みます。
- ◆基本方針2 ▶▶▶ 自らの健康状態を把握し、疾病の早期発見・早期治療を図ります。
- ◆基本方針3 ▶▶▶ 個人の健康づくりを支える地域の活動やボランティア活動を支援します。

食育推進計画の目標と基本方針

“美味しく食べる”元気な人が集まる豊かな竹田を目指し、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成に努めます。家庭や学校、幼稚園、保育所等、地域などで実際に取り組んでいけるよう、食育の実践を図ります。

- ◆基本方針1 ▶▶▶ 健康寿命の延伸につながる「食からの健康づくり」に取り組み、豊かな食体験やコミュニケーションにもつながる共食の推進に取り組みます。
- ◆基本方針2 ▶▶▶ 食文化の体験・交流機会の提供に努め、地域の食文化を継承し、新たに食文化を創造できる次世代の育成に取り組みます。
- ◆基本方針3 ▶▶▶ 食の生産から消費等に至る食の循環が環境へ与える影響に配慮して、食品ロスの削減やゴミの減量化を促進します。

自殺対策計画の目標と基本方針

ストレスの解消、心配や悩みごとの解決に向けた相談支援体制の充実等も含め、命とこころを支える健康づくりを進め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

- ◆基本方針1 ▶▶▶ こころの健康づくりや自殺予防に関する正しい知識の普及と啓発に取り組み、自分にあったこころの健康づくりに取り組みます。
- ◆基本方針2 ▶▶▶ 相談支援体制の充実を図ります。
- ◆基本方針3 ▶▶▶ 気づき、見守り、つなげる体制の充実を図ります。

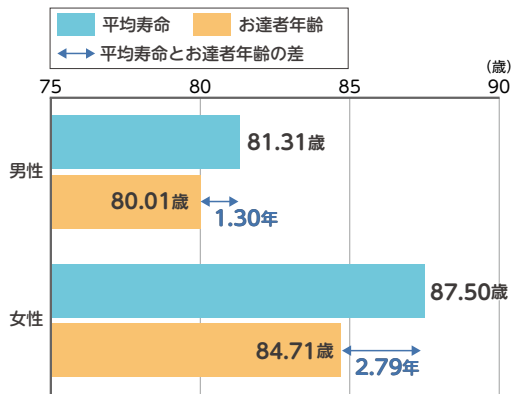
「健康一直線」とは市民の健康づくりを積極的に推進するため、全庁的な取り組みのスローガンとして掲げています。



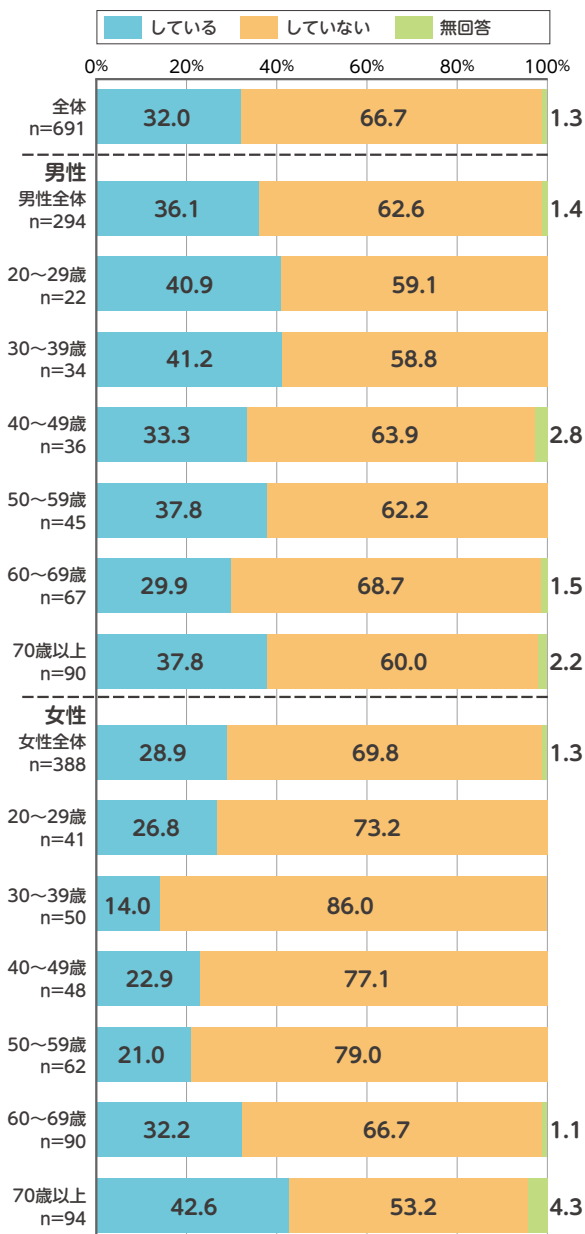
健康増進計画

竹田市の現状

竹田市の平均寿命とお達者年齢



1日30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人の割合(成人)



目指す

健康寿命の延伸

分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

歯・口腔

たばこ

アルコール

健康管理

健康づくり組織活動の推進

地域の社会資源の活用

スローガン

生涯にわたる正しい食習慣の確立

自分にあった運動習慣の確立

心の健康づくりの推進

一生自分の歯で健口生活

喫煙による健康影響の理解

適正な飲酒習慣の実現

生活習慣病およびフレイルの予防に努める

みんなで進める健康づくり

自然に健康になれる環境づくり

行動目標

- 食べ物と身体の関係について理解し、楽しく食べることを大切にしよう
- ライフステージに応じた正しい食習慣を身につけよう
- 早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレの習慣をつけ、生活リズムを整えよう

- 日常生活において意識的に身体を動かそう
- 自分に合った運動を見つけ、続けよう
- 積極的に外に出よう

- 心にゆとりを持ちながら、生きがいをもち充実した日々を過ごそう
- 睡眠による十分な休養が取れるようにしよう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけよう

- 歯と口腔の健康を保つために正しい知識を身につけよう
- 定期的に歯科検診を受診しよう
- 生涯を通じてセルフケアを実践しよう

- 喫煙が及ぼす健康影響について正しく理解しよう
- 受動喫煙の防止に取り組もう
- 20歳までの喫煙防止、喫煙者の禁煙支援に取り組もう

- アルコールが身体に及ぼす影響を正しく理解しよう
- 適正な飲酒を心がけ、休肝日を作ろう

- 生活習慣病やフレイル予防についての正しい知識を身につけ、自分にあった健康づくりに取り組もう
- 定期的に健診を受け、早期発見・早期治療・重症化予防に努めよう

- 健康づくり組織等に参加し、仲間と健康づくりに取り組もう
- 健康づくり組織活動を地域に広めよう

- 身近な人(家族、地域、職場等)と健康について情報交換しよう
- 地域の行事や健康づくりイベント等に積極的に参加しよう
- 身近にある温泉・自然環境等を健康づくりに活用しよう

評価指標

現状値 目標値 (R11)

朝食を毎日食べている人の割合	小学生	90.1%	95%
	中学生	84.7%	95%
	高校生	80.3%	90%
	成人	82.1%	90%
バランスをいつも考えて食べている人の割合	成人	35.6%	50%
野菜を1日350g以上食べる人の割合	成人	6.1%	20%
薄味をいつも心がけている人の割合	成人男性	27.2%	50%
	成人女性	41.5%	60%
肥満者(BMIが25.0以上)の割合	30~50歳代男性	46.1%	25%
やせ(BMI18.5未満)の割合	20歳代女性	24.4%	15%
カロリーなど栄養成分を参考にする人の割合	成人	42.9%	60%
食事を楽しいと感じる人の割合	成人	52.5%	80%

定期的に運動(週2回・30分以上の運動を1年以上)している人の割合	成人	32.0%	50%
一緒に運動する人がいる人の割合	成人	35.7%	50%
ロコモティブシンドロームの認知度	成人	20.8%	50%
安全に歩ける歩道や施設が身近にある人の割合	成人	66.4%	80%

睡眠によって休養が取れている人の割合	成人	77.5%	90%
不満、ストレス、悩みを解消できている人の割合	成人	72.2%	80%
心の張りとなるものがある人の割合	成人	59.2%	70%

60歳代で自分の歯を24本以上持つ人の割合	60歳代市民	57.3%	65%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	成人	32.3%	50%
歯周疾患検診の受診率	40・50・60・70歳の市民	14.6%	30%

喫煙率	成人男性	24.8%	15%
	成人女性	6.4%	3%
他人のたばこで不快な思いをした人の割合	成人	57.9%	50%
COPDの認知度向上	成人	33.3%	50%

飲酒者のうち、毎日アルコールを飲む人の割合	成人	37.2%	20%
飲酒者のうち、適正飲酒をする人の割合	成人	20.7%	40%

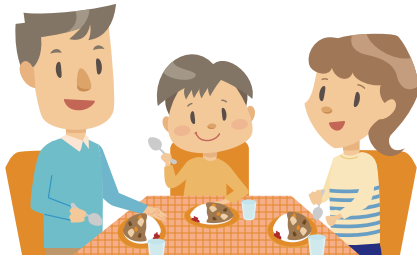
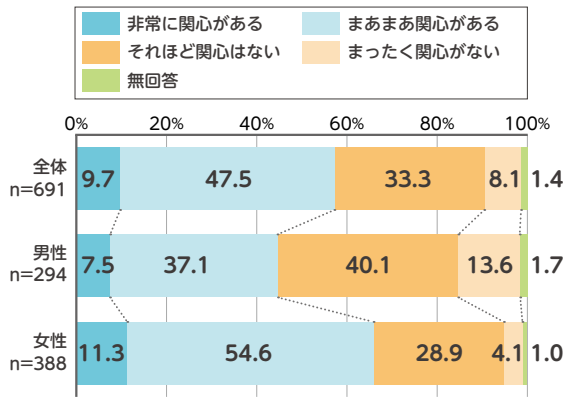
特定健診(竹田市国保)の受診率	40~74歳の市民	47.0%	60%
特定保健指導(竹田市国保)の実施率		84.3%	85.6%
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群(竹田市国保)の割合		31.9%	25%
かかりつけのお医者さんがいる人の割合	20歳以上の市民	69.0%	80%
胃がん検診受診率(アンケート結果)	20歳以上の市民	56.0%	60%
肺がん検診受診率(アンケート結果)		60.3%	65%
大腸がん検診受診率(アンケート結果)		55.7%	60%
子宮がん検診受診率(アンケート結果)		54.4%	60%
乳がん検診受診率(アンケート結果)	20歳以上の女性	54.9%	60%
フレイルの認知度	成人	21.3%	50%

「竹田しゃんしゃん会」を聞いたことがあり、その活動を知っている人の割合	成人	24.6%	40%
「竹田市食生活改善推進協議会」を聞いたことがあり、その活動を知っている人の割合		25.5%	40%
「生活習慣病予防教室」を聞いたことがあり、その活動を知っている人の割合		11.9%	40%
「愛育保健推進委員会」を聞いたことがあり、その活動を知っている人の割合		37.0%	50%
健康づくり組織への新規加入者数(令和5~11年)	市民	176人	170人

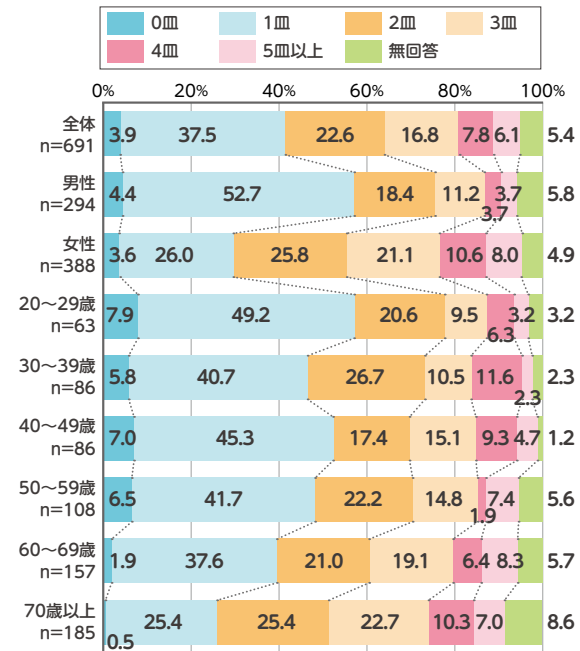
温泉を利用した予防医学の取り組みを進めていることを知っている人の割合	成人	32.9%	60%
健康一直線に向けた施策を進めていることを知っている人の割合	成人	19.5%	60%
近所付き合いで困ったときに相談したり、助け合える人の割合	成人	30.1%	50%

食育の現状

食育に関心があるか



ふだん、野菜を1日に何皿くらい食べているか



目指す姿

『元気な人が集まる 豊かな竹田』
『美味しく食べる』
(いのちの循環、豊かさの循環)

分野

食育の総合的な推進
(普及啓発)

食生活と健康増進
(健康づくり)

教育・地域活性
(人づくり・地域づくり)

産業振興
(安心安全・地産地消)

観光振興
(おもてなし)

環境保全
(地球にやさしく)

行動目標

- 食に関心を持ち、食に関する知識を深めよう
- 食育活動に積極的に参加しよう

- 食べ物と身体の関係について理解し、楽しく食べることを大切にしよう
- ライフステージに応じた正しい食習慣を身につけよう
- 早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレの習慣をつけ、生活リズムを整えよう

- 食べ物やそれを育ててくれた人や風土に感謝する心を育もう
- 共食や世代間交流を通じて食文化を学び継承しよう

- 安心安全な地域の農産物に親しみ、その仕組みを理解しよう
- 地産地消を心がけよう
- 生産者と消費者の交流を深め、体験を通して学びましょう

- 食によるおもてなしの心を育もう
- 地域の食を活かしたツーリズムを推進しよう

- モットイナイの心を育み、食品ロスを減らそう
- 環境に配慮した食生活を推進しよう
- 資源の循環に配慮して4Rを推進し、ごみを削減しよう

野菜を毎日350g以上食べて 元気な身体をつくらう。

350gの野菜の目安は両手3杯です。
小鉢に換算すると5皿です。

両手1杯の
緑黄色野菜



両手2杯の
その他の野菜
(海そう・きのこ・こんにゃく)



ホウレン草のおひたし
(小鉢1つ)



貝だくさん味噌汁
(おわん1杯)



野菜サラダ
(小鉢1つ)



冷やしトマト
(半個程度)



野菜いため
(小鉢1つ)

評価指標

現状値 目標値
(R11)

食育に関心を持っている人の割合	成人	57.2%	90%
食育で取り組んでいることがある人の割合	成人	20.3%	40%
朝食を毎日食べている人の割合	小学生	90.1%	95%
	中学生	84.7%	95%
	高校生	80.3%	90%
	成人	82.1%	90%
バランスをいつも考えて食べている人の割合	成人	35.6%	50%
野菜を1日350g以上食べる人の割合	成人	6.1%	20%
薄味をいつも心がけている人の割合	成人男性	27.2%	50%
	成人女性	41.5%	60%
肥満者(BMIが25.0以上)の割合	30~50歳代男性	46.1%	25%
やせ(BMI18.5未満)の割合	20歳代女性	24.4%	15%
カロリーなど栄養成分を参考にする人の割合	成人	42.9%	60%
食事を楽しいと感じる人の割合	成人	52.5%	80%
食事の時にあいさつ(いただきます、ごちそうさま)をいつもしている人の割合	小学生	76.9%	100%
	中学生	83.5%	100%
	高校生	78.3%	100%
	成人	51.4%	90%
竹田市の伝統料理や郷土料理を作れる人の割合	成人	31.1%	50%
学校給食での地場産物の活用	小・中学校	81.8%	85%
できるだけ地元の食材を手に入れようとしている人の割合	成人	71.0%	80%
ヘルシーメニューが食べられる店舗の数	市内の店舗	18店舗	20店舗
マイバッグを毎回利用している人の割合	成人	65.8%	75%

フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう — 体・心・脳の体力をアップ

「フレイル」とは

フレイルは虚弱とも呼ばれ、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイル状態に早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防のキーワード

食事(栄養)

- バランスの良い食事
- 65歳を過ぎたらタンパク質(肉・魚・大豆製品など)をしっかり

運動(週1回以上)

- 高齢になっても「筋トレ」
- 「有酸素運動」プラス「頭の体操」で認知機能低下予防

口の健康

- 良好な栄養状態の土台は「噛む力」
- 定期的な歯科健診

社会とのつながり

- 社会性を失うことがフレイルの最初の入り口

食育で培う 7つの「食べる力」

食べ物を選ぶ力

体に必要なもの、安全なものを選んで食べましょう。

料理を楽しむ力

料理をすることを楽しみ、美味しく食べましょう。

味がわかる力

食材そのものの味や旬の素材を味わいましょう。

いのちを感じる力

食べ物の育ちを知り、感謝のこころを育みましょう。

健康を守る力

自分の体に関心を持ち、健康を維持しましょう。

食を学び伝える力

食材の由来や食文化に興味を持ち伝えていきましょう。

歯を大切に噛む力

健康な歯を大切に、しっかり噛む力を育てましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」

食事のあいさつの意味をご存じですか？

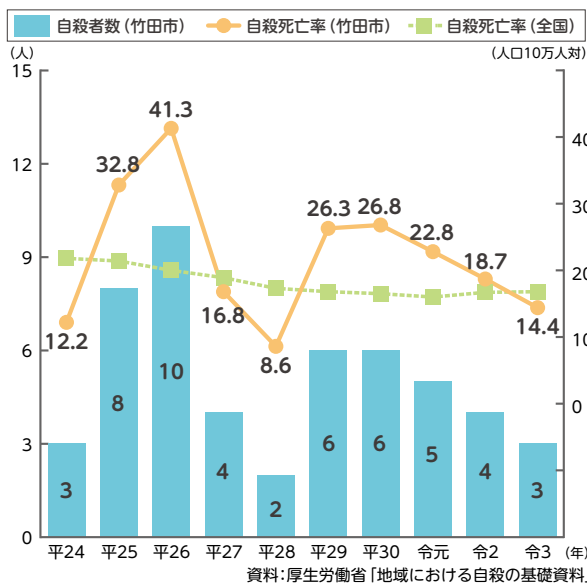
「いただきます」とは、「私の命のために動植物の命を頂きます」の意味からきています。古くから、人は自然の恵み、つまり数々の動植物の生命をいただいて生きてきました。これらの行為は生きとしいけるものすべてに共通の行為で、いのちがつながり合ってみな生きている(生かされている)のです。「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

「ごちそうさま」は「ご馳走様」とも書き、「馳走になりました」のことで、「馳」、「走」とともに「はしる」という意味があります。昔は客人を迎えるのに走り回って獲物を獲ってきてもてなしましたが、そんな命がけの働きに客人が「有難う」と心からの感謝の気持ちを表したものです。

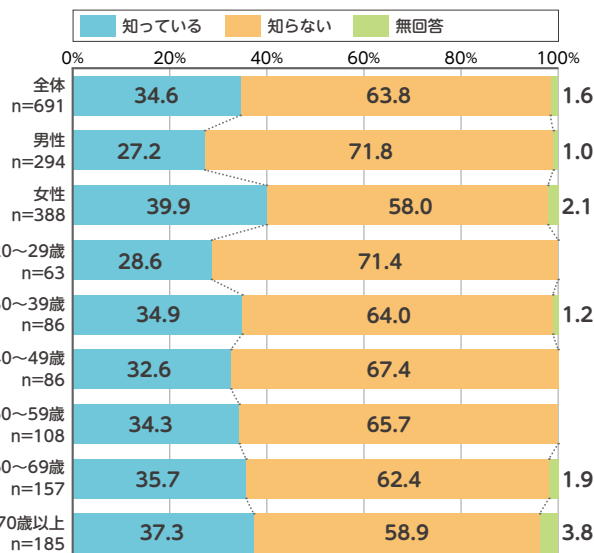
自殺対策計画

自殺の現状

自殺者数と自殺死亡率(人口10万対)の推移



悩みやストレス、「うつ病のサイン」がある場合の地域の相談窓口を知っているか(成人)



目指す姿

誰も自殺に追い込まれることのない社会

基本施策

① 地域におけるネットワークの強化

自殺の背景にある様々な要因に対応するため、既存の組織やネットワークを活用しながら、相互に連携・協働する仕組みを構築し、ネットワークの強化を図ります。

② 自殺対策を支える人材の育成

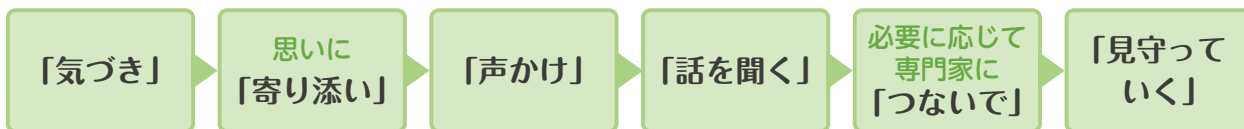
様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して、早期の「気づき」が重要であることから、保健、医療、福祉、教育、労働の関係者はもちろん、市民の誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、必要な研修の機会の確保を図ります。

③ 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれるような危機に瀕した人の心情や背景に対する誤った認識や偏見を払拭し、「命や暮らしの危機が迫った場合には、誰かに援助を求めるのは当然のこと」という考えが社会の共通認識となるよう啓発を図ります。さらに、自殺対策における市民一人ひとりの役割が共有されるよう、広報・啓発活動を展開します。

自殺対策における市民一人ひとりの役割

自分の周りにいるかもしれない自殺を考えている人の存在に、



④ 生きることの促進要因への支援

居場所づくりや生きがいがづくりの活動支援を行うとともに、リスクを抱える可能性のある人への支援に努めます。

⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が困難やストレスに直面した際、心理的な抵抗を感じることなく、信頼できる大人に助けを求めることができるよう、通常の学校の教育活動の一環として、自殺予防に向けたSOSの出し方に関する教育を推進します。

評価指標と目標値

評価指標	現状値	目標値 (R11)
竹田市の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)	14.4	10.1

健康づくり組織活動

竹田市では健康づくり組織が数多く活動しています。「健康のために良いことはわかっているけど、続かない…」とよく耳にしますが、そんなとき「一緒にがんばろう」と声をかけあう仲間がいれば元気100倍です。竹田市の元気の源である健康づくりグループを紹介します。



竹田市愛育保健推進委員会

- 竹田愛育保健推進委員会(竹田)
- 荻愛育保健推進委員会(荻)
- 久住愛育保健推進委員会(久住)
- 直入愛育保健推進委員会(直入)

自治会単位で健康づくりを推進する自治会内組織です。地域に住むすべての人が会員となり、「健康」をキーワードに声かけ訪問と話し合い活動を中心に地域の健康問題に取り組んでいます。

母子保健推進員

市から母子保健推進員の委嘱を受けて、乳幼児健診の声かけや訪問、健診の介助などの支援を行っています。

生活習慣病予防の会

- アクティブ万歩会(竹田)
- 健康づくり友の会(荻)
- 久住アクティブヘルスOB会(久住)
- アクト健康友の会(直入)

アクティブヘルス教室や糖尿病教室などの生活習慣病予防教室の修了者等(市民ならどなたでも加入できます)で組織し、ウォーキングや健康チェック、健康学習を行うと共に、地域で運動の大切さを啓発しています。

お湯健クラブ

温泉を使った湯中運動教室の修了者で組織し、運動の継続と学習活動を行っています。

男性料理OB会

- 大福会(竹田)
- 男のクッキング(荻)
- いちごの会(久住)

男性料理教室の受講者等が食の自立と学習の継続を目指して結成し活動しています。

食生活改善推進協議会

- しらゆり会(竹田)
- コスモス会(荻)
- みつわ会(久住)
- いでゆ会(直入)

食生活改善指導者講習会の修了者で組織し、自主学習会の開催や男性料理教室、高齢者の食生活改善事業、郷土料理の伝承や食育事業に取り組んでいます。

竹田しゃんしゃん会

こころとからだのアクティブトレーナー養成講座の修了者で組織し、おしゃべりサロンなどお茶の間でできる体操など指導し、「運動」による健康づくりを推進しています。

しゃぼんだまの会

子育てボランティア講座の修了者で組織し、ボランティア活動を通じて自分育てと子育て支援を行っています。

笑顔の会

- 笑顔の会(竹田)
- 笑顔の会(直入)

認知症の方や要介護の方を介護している家族が集い、お互いに励まし支え合いながら情報交換や交流を目的に活動をしています。

竹田ほほえみの会

精神保健ボランティア講座の修了者等で組織し、精神障がい者を支えるボランティアとして施設の訪問やこころの健康の啓発を行っています。

傾聴33会

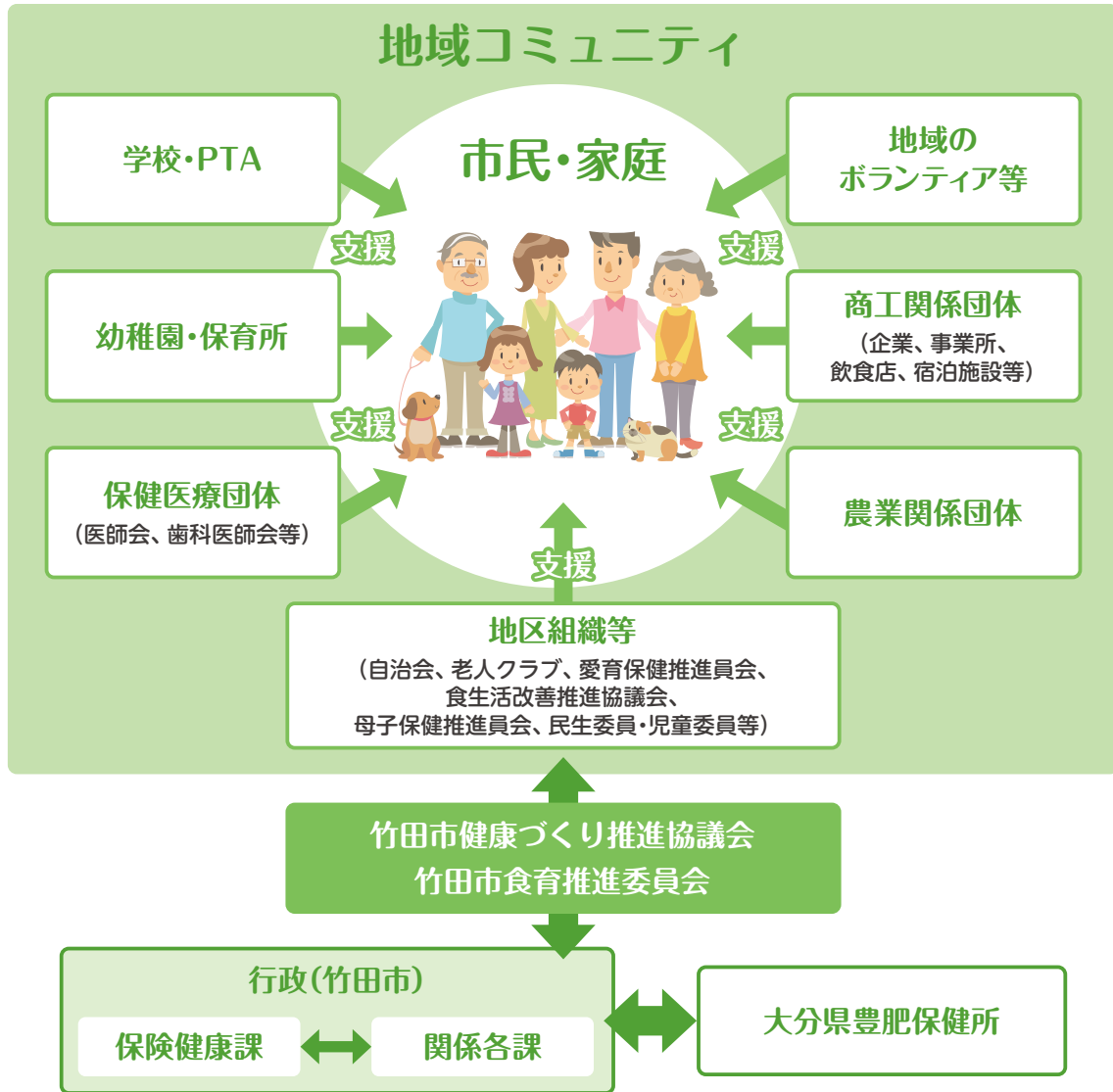
傾聴ボランティア養成講座の修了者で組織し、こころの健康づくりの一環として傾聴ボランティア活動を行っています。

計画の推進体制

本計画は、基本理念として掲げる『安らぎと安心に満ちた支えあう暮らし』を実現するために、市民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、食育、自殺対策を進めていく計画です。

市民をはじめ、様々な団体が計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。

健康づくり、食育、自殺対策推進の連携イメージ



概要版 第3次竹田市健康づくり計画

- 健康増進計画
- 食育推進計画
- 自殺対策計画

令和5年3月



発行 大分県竹田市

企画・編集 竹田市保険健康課

〒878-8555 大分県竹田市大字会々1650番地

TEL(0974)63-4810 FAX(0974)64-9150