



**健康ちはやあかさか 21(第2期)**  
**(健康増進計画・食育推進計画)**

**平成 23 年3月**

**千早赤阪村**

## はじめに

本村では、平成 23 年 3 月に平成 23 年度から 32 年度までの 10 年間のむらづくりの基本方向を示した第 4 次千早赤阪村総合計画を策定しました。

総合計画では、村民の皆さんが安心して心豊かに生活できるよう 6 つの分野でむらづくりの基本柱を掲げ、健康・福祉の分野においては、「健康・福祉～心と体の健康をみんなで育む むらづくり」を基本に、健康づくりの推進により皆さんが健やかに暮らすことのできる環境整備に努めてまいります。

「健康づくり」におきましては、少子高齢化が進む中、生活習慣病や要介護高齢者の増加が懸念され、また、「食」の面におきましては、核家族化、ライフスタイルや価値観の多様化、食の安全性や伝統のある食文化の喪失など「食」を取り巻く問題も大きくなってきております。

このような中で、「健康づくり」と「食育」の推進を図っていくためには、村民一人ひとりが積極的に取り組むとともに、家庭や地域、関係機関・行政等が連携し、一体となって社会全体で取り組みを進めていくことが重要であると考え、このたび、本村の健康づくり・食育推進の指針となる「健康ちはやあかさか 21(第 2 期)」(健康増進計画・食育推進計画)を策定いたしました。

今後は、この豊かな自然や地域のつながりに恵まれた千早赤阪村で、本計画を基本として、皆様とともに村の独自性を取り入れた「健康づくり」や「食育」の推進に取り組んでまいりたいと考えております。

最後に、計画策定にあたりまして、アンケート調査にご協力いただきました皆様をはじめ、貴重なご意見やご提言をいただきました保健事業推進協議会及び健康推進部会の皆様、並びに関係各位に厚くお礼を申し上げますとともに、本計画の実現に向け、一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成 23 年 3 月

千早赤阪村長 松本 昌親

# — 目次 —

第1章 計画策定の基本的な考え方	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置付け	2
3. 計画の期間	3
4. 計画推進におけるそれぞれの役割	4
第2章 健康づくりにむけた現状と課題	5
1. 人口推移	5
2. 世帯や出生の状況	6
3. 健康の状況	7
4. 産業の状況	11
5. アンケート調査結果	13
6. 現状からみる今後取り組むべき課題	27
第3章 計画の方向性	28
1. 健康づくり・食育推進の考え方	28
2. ライフステージの考え方	29
3. 計画目標達成のための考え方	30
4. 7つの分野とスローガン	31
第4章 各分野の取り組み	32
1. 栄養・食生活	32
2. 身体活動・運動	40
3. 休養・こころの健康	45
4. たばこ	50
5. アルコール	55
6. 歯の健康	58
7. 健康チェック	62
第5章 数値目標	67
1. 7分野において重点化した目標値	67

第6章 計画の推進にむけて .....	69
1. 推進体制 .....	69
2. 推進状況の点検・評価 .....	70
各種資料 .....	71
1. 計画策定経過 .....	71
2. 保健事業推進協議会委員名簿 .....	72
3. 各種支援団体概要 .....	73
4. 食育基本法 .....	76
5. 食育推進基本計画のポイント .....	84
6. 食生活指針 .....	85
7. 大阪府食育推進計画の概要 .....	87

村の花「やまゆり」にちなんでつくった「健康ちはやあかさか 21」のイメージキャラクターです。



やまゆりっこ



# 第1章 計画策定の基本的な考え方

## 1. 計画策定の趣旨

生活習慣病が主要な死因となっている今日、健康づくりを推進し、疾病の一次予防に努め早世（早死）や要介護状態を減少させ、健康寿命を延伸するとともに、生活の質の向上を図ることが重要です。

こうした中、千早赤阪村では国が策定した「健康日本 21」やヘルスプロモーションの考え方に基づき、村民主体の健康づくりや健康寿命の延伸などにむけて、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「健康チェック」の7項目からなる「健康ちはやあかさか 21」を平成 17 年度に策定し、平成 18 年度から平成 22 年度までの 5 年間推進してきました。

しかし、健康づくりにおける新たな課題も出てきており、「メタボリックシンドロームの概念を導入した対策の推進」「ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの相乗効果」「地域との連携促進」「食育の推進」などの国が示す方針をふまえ、計画を見直すことが必要となっていました。

第2期の計画策定にあたっては千早赤阪村で進めてきた方針や活動への評価を中心に据えて、関連計画や国が示す方針をふまえつつ、村民一人ひとりが今後も主体的な健康づくり・食育に努めていけるよう、村民とともに考えるといった機会を大切にしながら、「健康ちはやあかさか 21（第2期）」を策定しました。

## 2. 計画の位置付け

本計画は健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」であり、食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」です。千早赤阪村のむらづくりの総合的指針である、「第4次千早赤阪村総合計画」や関連計画との整合を図りながら、千早赤阪村として健康や食育に関する基本的な考え方を示し、また、具体的な取り組みや指標を掲げて関係施策を総合的かつ計画的に推進していくために必要な事項を定めています。行政はもとより、広く教育関係者、各種団体、地域及び住民がそれぞれの役割に応じて連携・協議して健康づくりに取り組んでいくための基本となるものです。

### ■法律における市町村計画の位置付け

#### 【健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項（抜粋）】

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

#### 【食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項（抜粋）】

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

## (1)国の健康づくり・食育推進に向けた動向

国では、平成12年3月に21世紀の国民の健康づくり運動として、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善に関する課題を選定し、目標値を提示する「健康日本21」が策定され、平成15年5月に、国民の健康増進の総合的な推進に関し、国民の責務、国及び地方公共団体の責務等を定めた「健康増進法」が施行されました。平成17年7月に「食育」を国民運動として取り組むために、「食育基本法」を施行し、これに基づいて、平成18年には食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、「食育推進基本計画」を策定しました。また「医療制度改革」により、平成20年度から医療保険者に対して、メタボリックシンドロームの概念を導入し、40歳～74歳を対象とする特定健康診査・特定保健指導の実施が義務付けられました。

## (2)大阪府の健康づくり・食育推進に向けた動向

大阪府は平成13年度に「健康おおさか21」を策定し中間年である平成17年度に中間評価を実施しました。その後、「健康おおさか21」の理念・運動目標・基本方針とともに、7分野における目標項目を継承しつつ、運動期間を平成20年度～平成24年度までの5年計画とする「大阪府健康増進計画」を策定しました。この計画では、取り組み目標の重点化を図るとともにメタボリックシンドロームの予防と改善のための目標項目を新たに加えるなど、生活習慣病対策をさらに強化する観点で策定されています。

また、食育に関しては、食育を総合的、計画的に推進するため、計画期間を平成19年度～平成23年度までの5年計画とする「大阪府食育推進計画」を策定しました。大阪府の特性を活かし、実情にあった施策を進めていくための計画として策定されています。

## 3. 計画の期間

本計画の期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度
第2期									
					見直し ↓	第3期			

## 4. 計画推進におけるそれぞれの役割

### (1) 住民の役割

健康づくりの主役は住民一人ひとりであり、自分の健康状態に関心を持ち、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

また、家族や身近な人たちとお互いに助け合いながら健康づくりを進めることで、家庭や地域、職場、ひいては村全体に健康づくりの輪が広がります。

### (2) 地域の役割

住民一人ひとりが、地域において健康づくりがしやすい環境づくりを進めるために、学校や保育所、関係機関・団体や健康づくり活動団体、企業などが健康づくりに関する情報や機会などを積極的に提供していくことが求められています。

また、あわせて、地域の状況に応じた健康づくりの動機付けや、継続を促すための仲間づくりを進めていくことが必要となります。

### (3) 行政の役割

保健や福祉、教育関係課だけではなく、すべての課が連携を図り、千早赤阪村全体で健康づくりを進めるという視点にたった施策・取り組みを展開します。

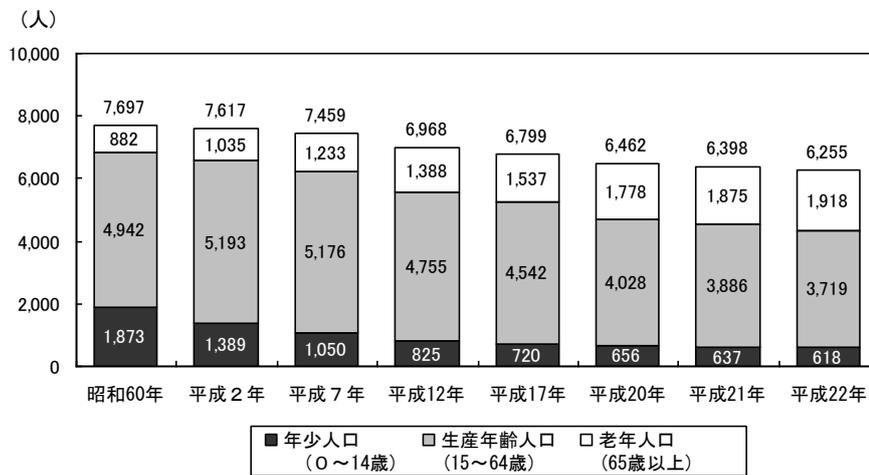
また、庁内はもとより、地域と連携を図りながら、健康に関する情報提供や健康づくりを支えるための環境づくりに取り組むとともに、本計画の推進状況の管理や検証などを進めます。

# 第2章 健康づくりにむけた現状と課題

## 1. 人口推移

千早赤阪村の人口は減少傾向にあります。15歳未満の年少人口は昭和60年以降減少傾向にあるのに対し、65歳以上の老年人口は増加しており、千早赤阪村においても少子高齢化が進行しています。また、年齢3区分別人口割合をみると、平成17年では、大阪府や全国と比べて、年少人口は少なく、老年人口が多くなっています。

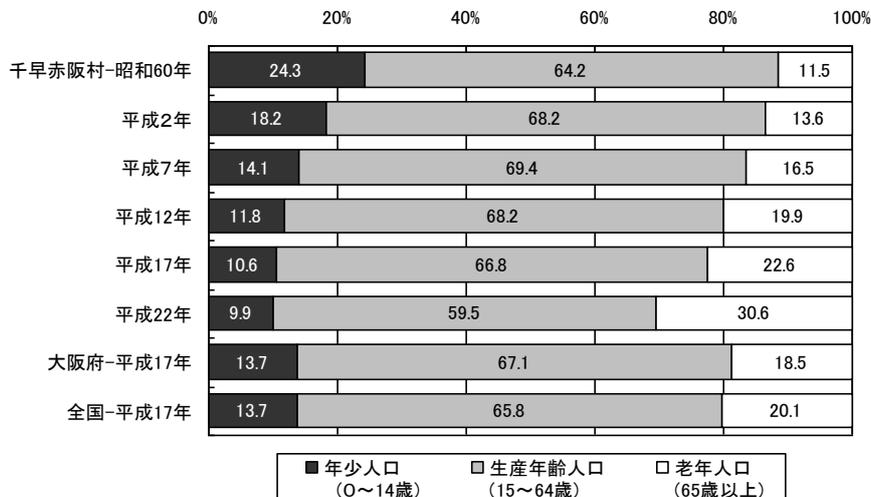
### ■総人口の推移



資料：平成17年までは国勢調査（各年10月1日現在）

平成20～22年は住民課住民生活グループ（住民基本台帳人口と外国人登録者の合計（各年9月末日現在））

### ■年齢3区分別人口割合の推移



資料：平成17年までは国勢調査（各年10月1日現在）

平成22年は住民課住民生活グループ（住民基本台帳人口と外国人登録者の合計（9月末日現在））

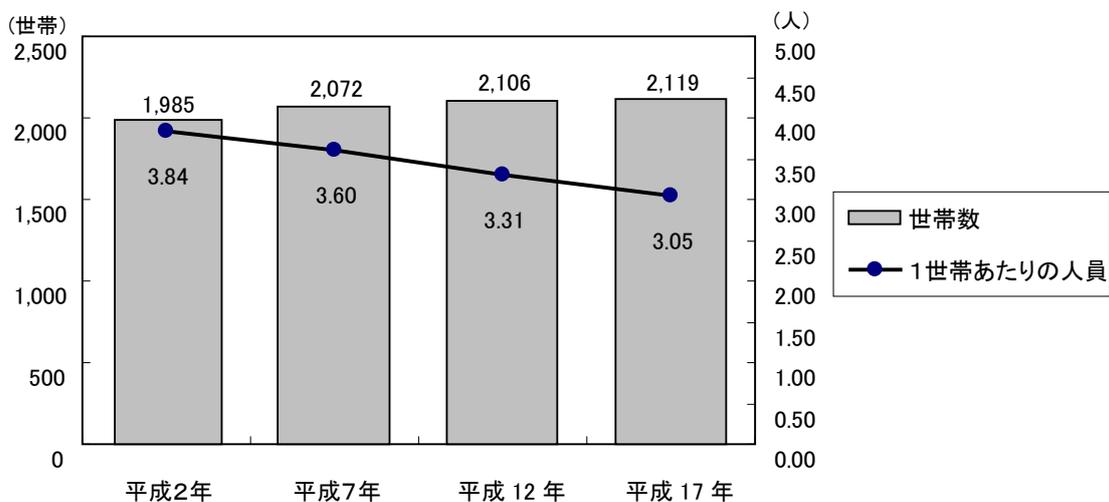
注記：年齢不詳を含むため、内訳の合計は必ずしも100%にならない。

## 2. 世帯や出生の状況

千早赤阪村の世帯数の推移をみると、人口とは逆に、増加傾向にあります。また、1世帯あたりの人員数は減少傾向にあり、単身世帯や核家族の増加による世帯の小規模化が進んでいます。

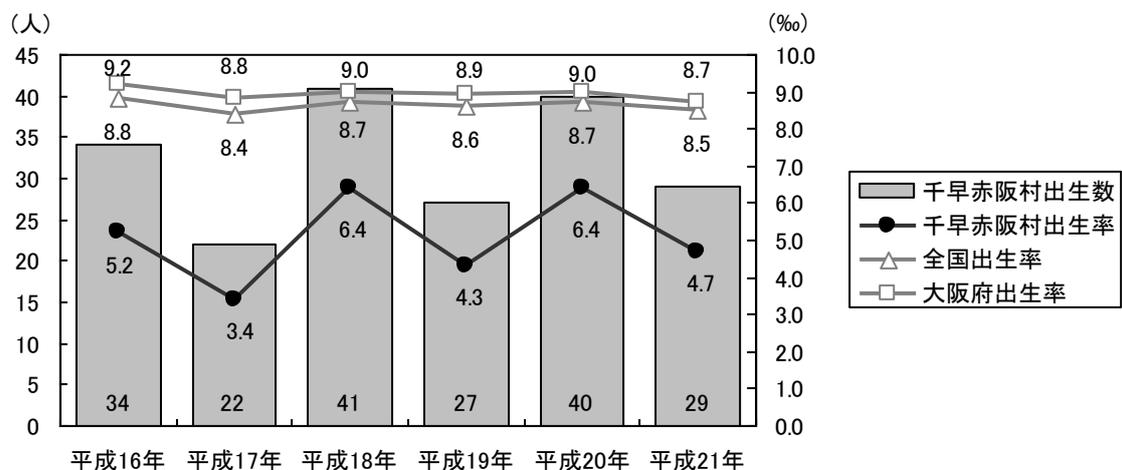
また、出生数についてみると、出生数は年によって変動しており、従って出生率も増減を繰り返しています。平成21年の出生率は4.7であり、全国平均の8.5や大阪府平均の8.7を大きく下回っています。

### ■世帯数と平均世帯人員の推移



資料：国勢調査

### ■出生数・出生率の推移



資料：大阪府人口動態総覧

注記：「出生率」とは、人口1,000人あたりの出生数の割合

### 3. 健康の状況

平成20年度から開始となった特定健診の受診状況をみると、平成20年度の受診率は32.2%、平成21年度の受診率は33.5%でした。大阪府下市町村の平均と比べると受診率は高く、特定健診開始前の国保被保険者の健診受診率（平成18年度の基本健康診査・人間ドックの受診率28.6%）に比べても高くなっています。

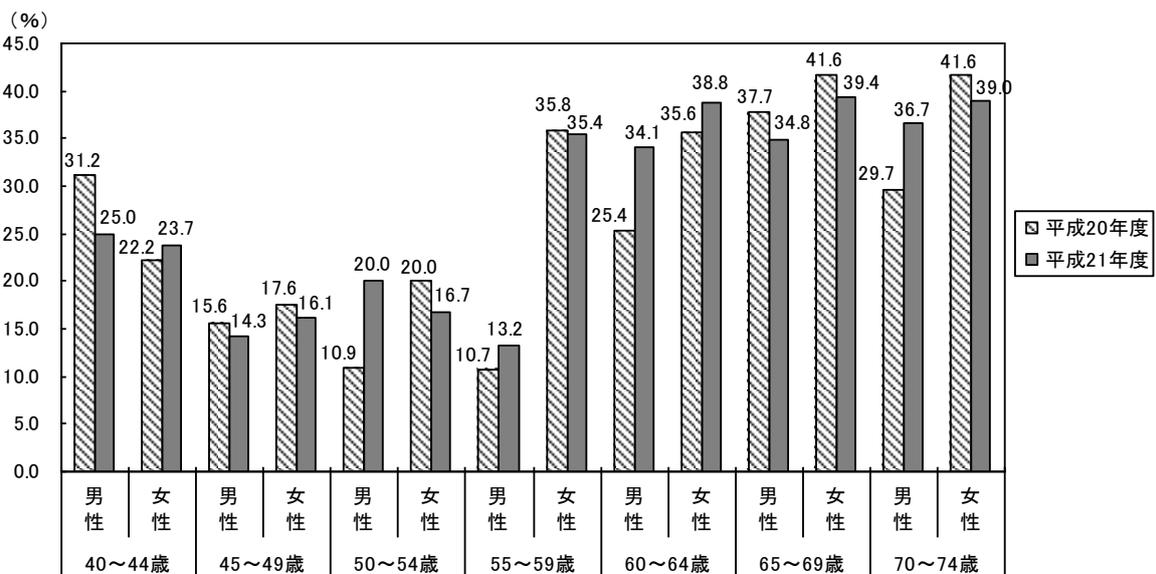
また、年齢・男女別の受診率をみると、男女とも40・50歳代の受診率が低く、特に男性の50歳代の受診率が10%代と低い状況です。

■ 特定健診受診状況（国保被保険者40～74歳）

		平成20年度	平成21年度
本村	男性	対象者(人)	664
		受診者数(人)	184
		受診率(%)	27.7
	女性	対象者(人)	723
		受診者数(人)	263
		受診率(%)	36.4
	全体	対象者(人)	1,387
		受診者数(人)	447
		受診率(%)	32.2
大阪府	全体	受診率(%)	25.1
			25.5

資料：保険者に対する特定健康診査及び特定保健指導の実施状況に関する調査

■ 特定健診の年齢男女別受診率



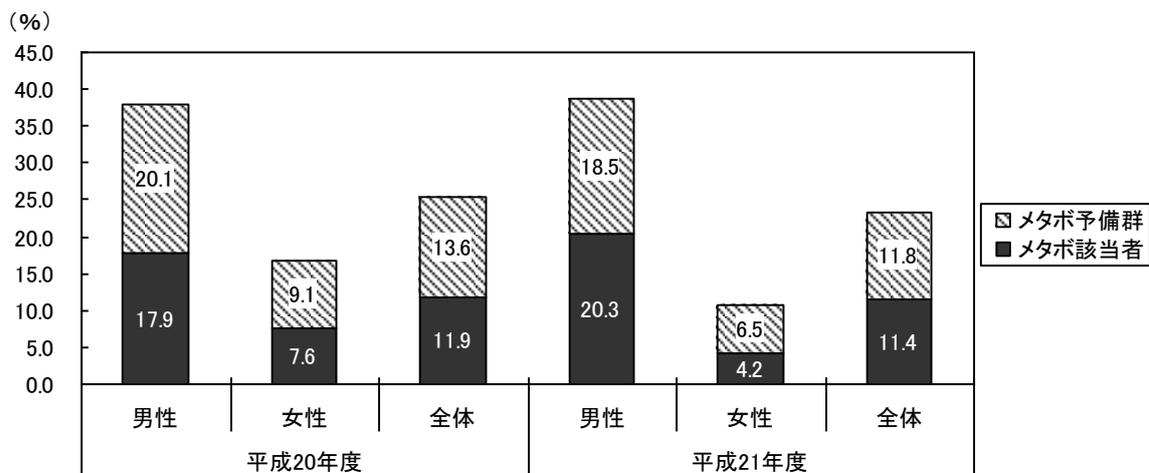
資料：保険者に対する特定健康診査及び特定保健指導の実施状況に関する調査

特定健診結果によるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況をみると、男性は女性に比べてメタボ予備群・該当者の割合が多く、およそ3人に1人となっています。女性ではおよそ10人に1人の割合となっています。

全国的な割合は、制度開始前には40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボ予備群・該当者と考えられていましたので、本村は少ない割合となっています。

経年比較すると、全体では、平成20年度に比べて平成21年度はメタボ予備群・該当者の割合が若干低くなっています。

■ 特定健診結果によるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

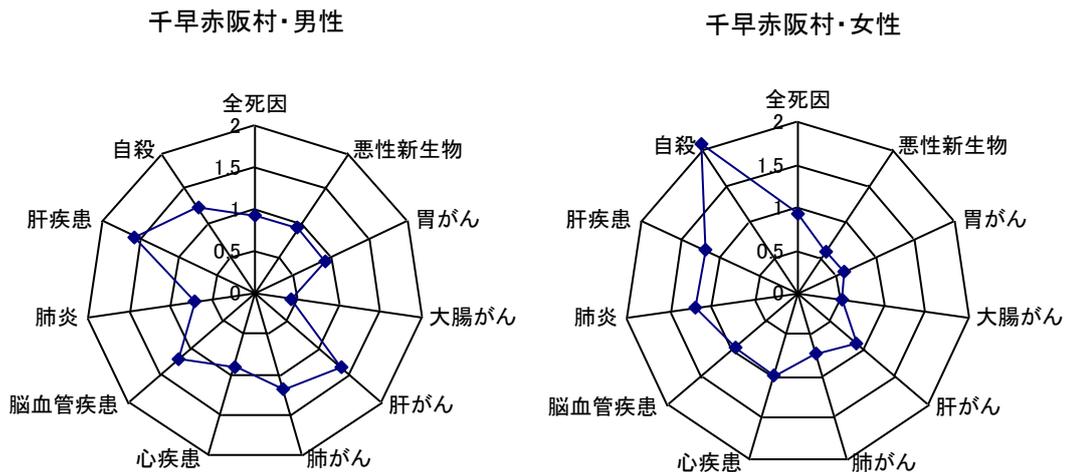


資料：保険者に対する特定健康診査及び特定保健指導の実施状況に関する調査

平成 16 年～20 年の5年間の標準化死亡比（SMR）をみると、全国と比較して、男性では肝がんなどの肝疾患、女性では自殺や肺炎が高くなっています。

また、死因別死亡者数の推移をみると、毎年「悪性新生物」がもっとも多く、平成 20 年の死因別死亡者数をみると、死亡者のうち「悪性新生物」「心疾患」「肺炎」などの病気がその多くを占めています。

■平成 16 年～平成 20 年の標準化死亡比※（SMR）



千早赤阪・男	全死因	悪性新生物	胃がん	大腸がん	肝がん	肺がん	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	自殺
	0.93	0.92	0.93	0.43	1.36	1.20	0.91	1.18	0.72	1.58	1.22

千早赤阪・女	全死因	悪性新生物	胃がん	大腸がん	肝がん	肺がん	心疾患	脳血管疾患	肺炎	肝疾患	自殺
	0.93	0.58	0.58	0.51	0.89	0.73	1.00	0.95	1.22	1.19	2.06

※標準化死亡比（SMR）：年齢構成の異なる人口集団の間での死亡率を年齢構成の差を取り除いて比較する際に用いられる指標。全国を1として比較する。

資料：大阪府富田林保健所

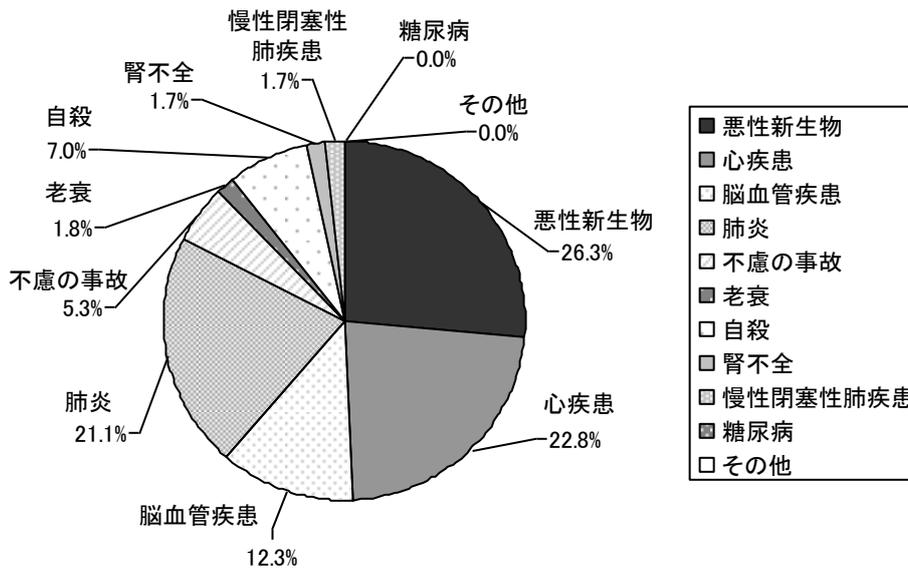
■死因別死亡者数の推移

(人)

	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	
総数	49	62	48	57	100%
悪性新生物	12	19	16	15	26.3%
心疾患	12	11	9	13	22.8%
脳血管疾患	5	12	11	7	12.3%
肺炎	8	3	6	12	21.1%
不慮の事故	6	6	0	3	5.3%
老衰	2	2	2	1	1.8%
自殺	0	3	2	4	7.0%
腎不全	2	1	1	1	1.7%
慢性閉塞性肺疾患	0	2	1	1	1.7%
糖尿病	2	2	0	0	0.0%
その他	0	1	0	0	0.0%

資料：大阪府人口動態総覧

■死因別死亡者の割合（平成20年）



資料：大阪府人口動態総覧

## 4. 産業の状況

産業構造別就業率の内訳をみると、第1・2次産業は減少傾向、第3次産業は増加傾向にあります。

農家数については横ばいで、内訳をみると販売農家が減少し自給的農家が増加しています。また、経営耕地面積については全体的に減少し、特に販売農家の経営面積の減少がみられます。

専業別農家数の割合をみると、専業農家は少なくほとんどが兼業農家です。

農作物別作付面積では平成17年度では稲が多く、次いでみかん・なす・きゅうりの順で、みかんについては近年減少しています。

### ■産業構造別就業率

	平成12年		平成17年	
	(人)	(%)	(人)	(%)
総数	3,303	100	3,011	100
第1次産業	268	8.1	230	7.6
第2次産業	978	29.6	828	27.5
第3次産業	2,046	61.9	1,943	64.5
分類不能	11	0.3	10	0.5

資料：国勢調査

### ■農家数

単位：戸

	販売農家 (耕地面積30a以上又は 販売金額50万円以上の農家)	自給的農家 (耕地面積30a未満かつ 販売金額50万円未満の農家)	計
平成12年	194(52.4%)	176(47.6%)	370
平成17年	166(45.7%)	197(54.3%)	363

資料：農林業センサス

### ■経営耕地面積

単位：ha

	販売農家	自給的農家	計
平成12年	142(81.1%)	33(18.9%)	175
平成17年	94(72.9%)	35(27.1%)	129

資料：農林業センサス

■専業別農家数

単位:戸

	専業農家		兼業農家		計
			第1種兼業 (農業所得を主)	第2種兼業 (農業所得を従)	
平成12年	27(7.3%)	343(92.7%)	33	310	370
平成17年	34(9.4%)	329(90.6%)	41	288	363

資料：農林業センサス

■農作物別作付面積（家族経営 175 世帯対象）

単位:a

	稲	きゅうり	なす	みかん	その他野菜	花卉(かき)
平成12年	1,830	75	121	2,891	539	336
平成17年	2,514	112	214	2,224	840	311

資料：農林業センサス

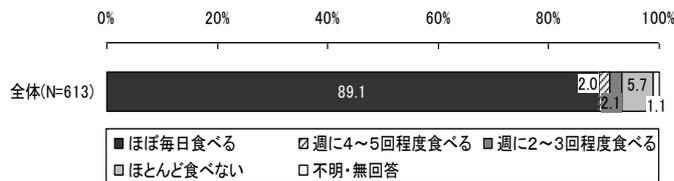
## 5. アンケート調査結果

計画策定の基礎資料として、健康や食育に関する村民の意識や生活の状況などを把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

- 調査地域 : 千早赤阪村
- 調査対象者 : (一般) 千早赤阪村に在住の 20 歳以上の男女  
(中学生) 中学 2、3 年生
- 調査期間 : 平成 22 年 7 月 5 日～平成 22 年 7 月 20 日
- 調査数 : 一般/1,500 人、中学生/80 人
- 回収数 : 一般/613 人、中学生/76 人
- 回収率 : 一般/40.9%、中学生/95.0%

### (1) 栄養・食生活の状況

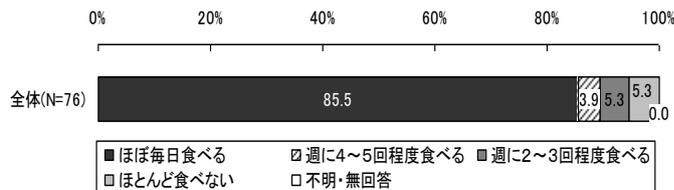
#### ■朝食を食べるかどうか(一般)



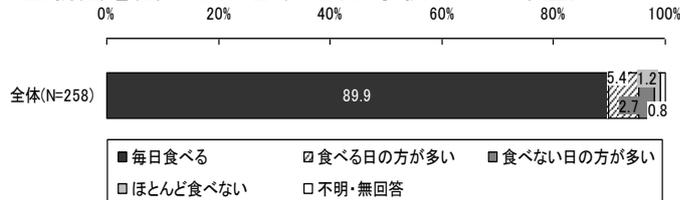
朝食を食べるかどうかについて欠食する人は、一般では 9.8%、中学生では 14.5%となっています。

※「ほぼ毎日食べる」以外を選択した人すべてを欠食する人とする。

#### ■朝食を食べるかどうか(中学生)



#### ■朝食を食べるかどうか(小学校1～6年生)



平成 20 年度に実施した子育て支援に関するアンケート調査による小学生の結果では、欠食する人が 9.3%となっています。

資料：H20 年度 子育て支援に関するアンケート調査結果

#### 【子育て支援に関するアンケート調査概要】

調査対象者：小学校児童のいる全世帯

調査期間：平成 21 年 3 月 4 日～

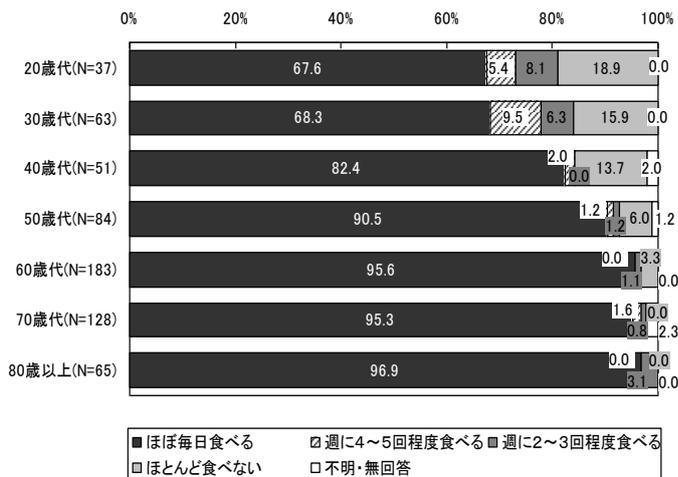
平成 21 年 3 月 17 日

調査数：284 人

回収数：258 人

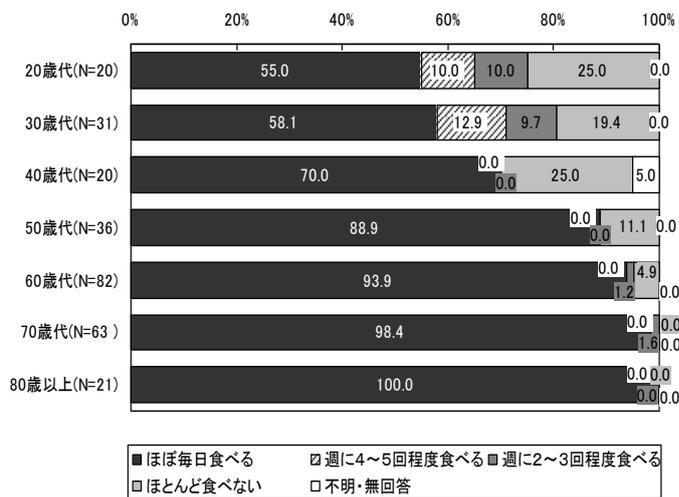
回収率：90.8%

### ■朝食を食べるかどうか（一般／年代別）



年代別にみると、年代が下がるにつれて「ほぼ毎日食べる」の割合が減り、20歳代では「ほとんど食べない」の割合が18.9%と高くなっています。

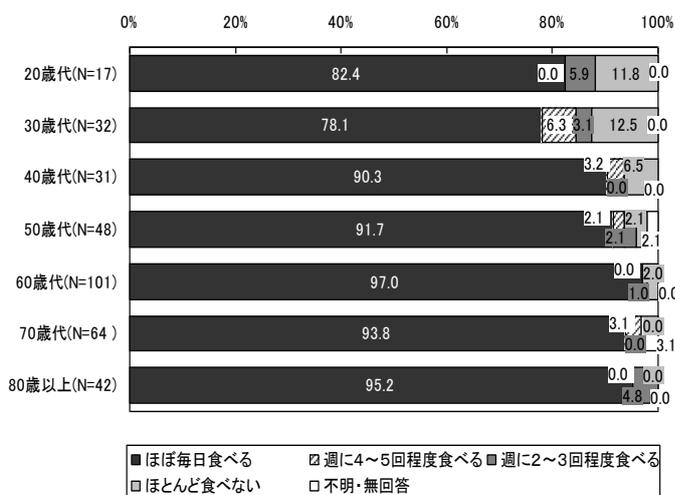
### ■朝食を食べるかどうか（一般／男性年齢別）



男女年代別にみると、男性では欠食する人が、20歳代で45.0%、30歳代で42.0%、40歳代で25.0%と年代が下がるにつれて割合は高くなっています。

また、年代が下がるにつれて「ほとんど食べない」の割合も高くなっており、20歳代と40歳代では25.0%となっています。

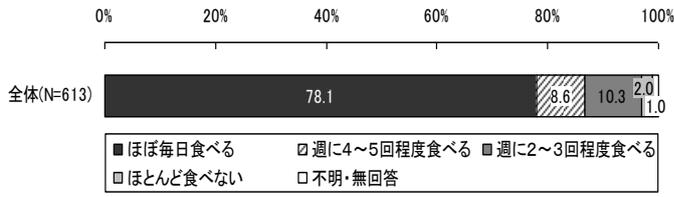
### ■朝食を食べるかどうか（一般／女性年齢別）



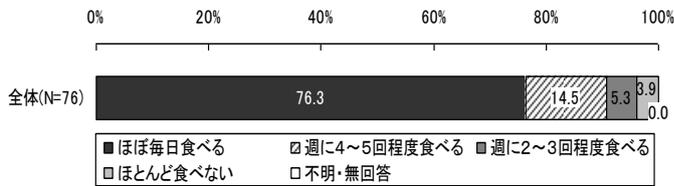
男女年代別にみると、女性では全ての年代において男性と比べても「ほぼ毎日食べる」が多くなっています。

しかし女性でも年代が下がるにつれて「ほとんど食べない」の割合が高くなっており、30歳代では12.5%、20歳代では11.8%となっています。

■野菜を食べるようにしているかどうか(一般)

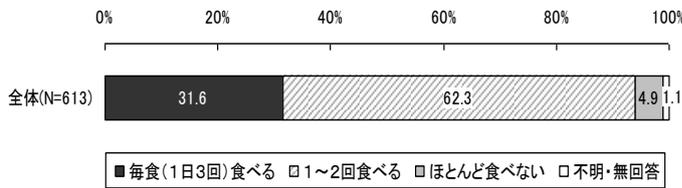


■野菜を食べるようにしているかどうか(中学生)



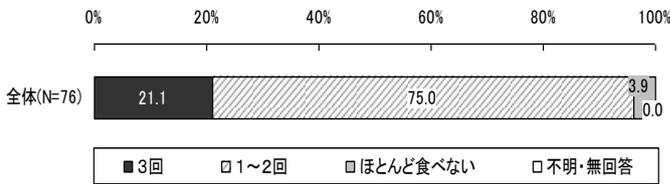
野菜を食べるようにしているかどうかについて、一般ではほぼ毎日食べない人が20.9%、中学生の結果をみても、ほぼ毎日食べない人が23.7%と多くなっています。

■つけもの以外の野菜を毎食(1日3回)食べるようにしているかどうか(一般)



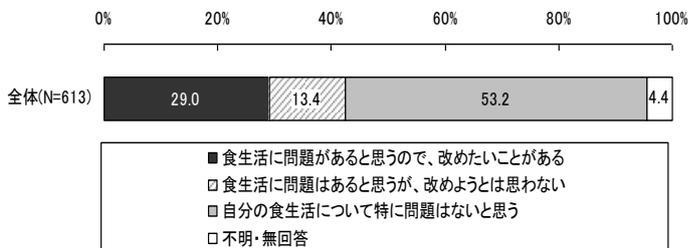
つけもの以外の野菜を毎食(1日3回)食べるようにしているかどうかについて、一般では「1~2回食べる」が62.3%と最も多くなっています。

■野菜は朝食・昼食・夕食のうち1日何回食べているかどうか(中学生)



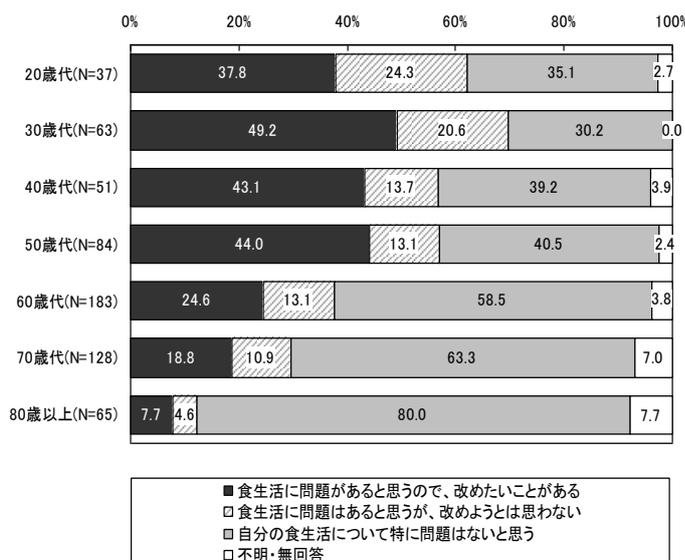
野菜は朝食・昼食・夕食のうち1日何回食べているかどうかについて、中学生では「1~2回食べる」が75.0%と最も多くなっています。

■食生活に問題を感じているかどうか(一般)



食生活に問題を感じているかどうかについて、「自分の食生活について特に問題はないと思う」が53.2%と最も多くなっていますが、食生活に問題を感じている人も42.4%となっています。

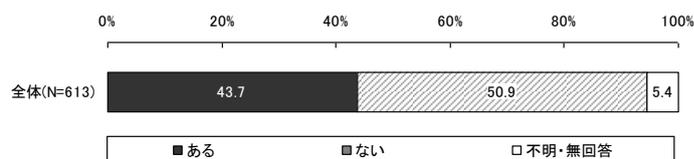
### ■ 食生活に問題を感じているかどうか（一般／年代別）



年代別にみると、20～50歳代において「食生活に問題があると思うので、改めたいことがある」がもっとも多くなっています。

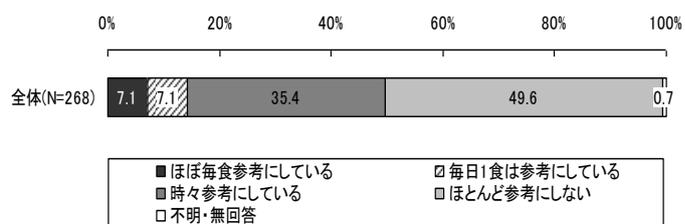
また、20歳代では、「食生活に問題はあると思うが、改めようとは思わない」が24.3%と他の年代と比べてもっとも多くなっています。

### ■ 食事バランスガイドを見たことがあるかどうか（一般）



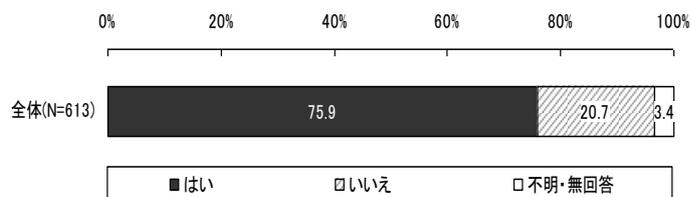
食事バランスガイドを見たことがあるかどうかについて、「ある」が43.7%となっています。

### ■ 食事バランスガイドを参考にしてメニューを考えるかどうか（一般）



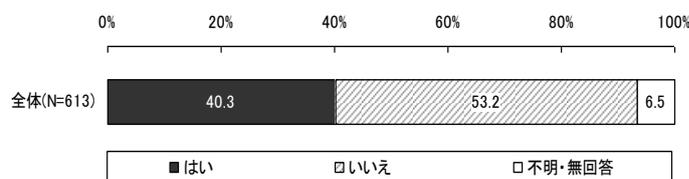
食事バランスガイドを参考にしてメニューを考えたりするかどうかについて、「ほぼ毎食参考になっている」「毎日1食は参考になっている」「時々参考になっている」を合わせた、何らかの形で参考になっている人が49.6%となっています。

### ■ 村の食材（米、野菜、くだもの）を利用した食事を食べるかどうか（一般）



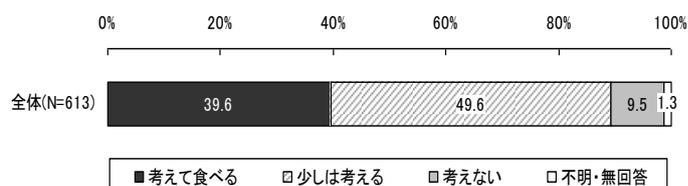
村の食材（米、野菜、くだもの）を利用した食事を食べるかどうかについて、「はい」が75.9%となっています。

### ■ 村の食材を利用した料理の調理方法を知っているかどうか（一般）



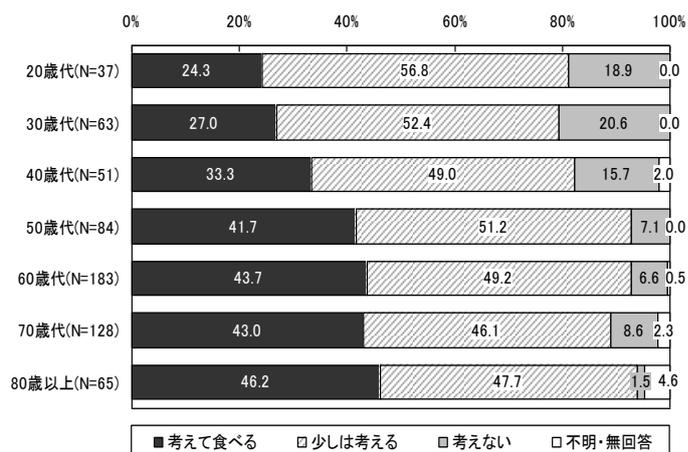
村の食材を利用した料理の調理方法を知っているかについて、「いいえ」が53.2%となっています。

### ■ 栄養バランスを考えて食事をするかどうか（一般）



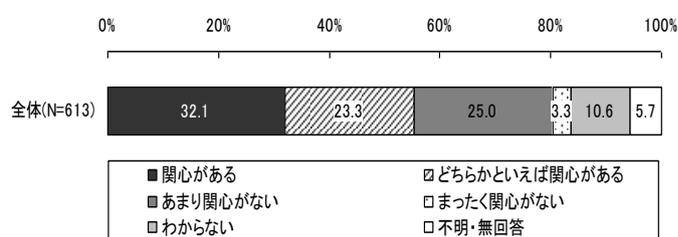
栄養バランスを考えて食事をするかどうかについて、「考えて食べる」が39.6%となっています。

### ■ 栄養バランスを考えて食事をするかどうか（一般／年代別）



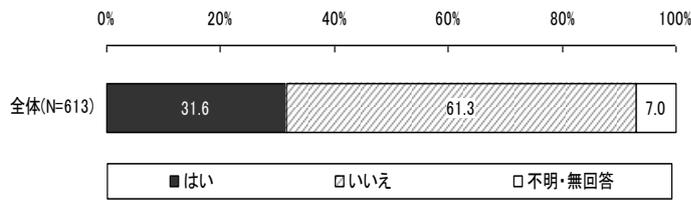
年代別にみると、「考えて食べる」では、年代が上がるにつれて割合が高くなっています。

### ■ 食育に関心があるかどうか（一般）



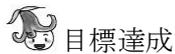
食育に関心があるかどうかについて、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた、関心を持っている人の割合は55.4%となっています。

■今後村の食材を利用した調理体験や栽培体験のイベントに参加したいか（一般）



今後村の食材を利用した調理体験や栽培体験のイベントに参加したいかどうかについて、「はい」が31.6%となっています。

前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向



未達成・悪化

	当時	目標	現在	
○朝食を欠食する人の減少（小学生）※1	13.2%	10%以下	9.3%	
（中学2・3年生）※2	20.5%	15%以下	14.5%	
（40歳代男性）※3	19.5%	15%以下	25.0%	
○つけもの以外の野菜を毎食摂取する人の増加 （40～64歳）	29.5%	40%以上	31.6%	
○自分の食生活に問題のあると思う人のうち、食生活 改善意欲のある人の増加（40～64歳男性）	64.2%	70%以上	31.7%	
（40～64歳女性）	83.9%	85%以上	42.0%	

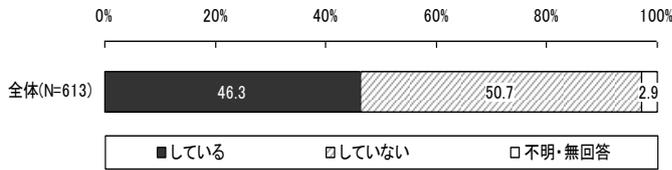
※1 小学生は朝食を毎日食べない人（食べる日が多い・食べない日が多い・ほとんど食べない）を欠食とする。

※2 中学2・3年生は朝食をほぼ毎日食べない人（週に4～5回程度食べる・週に2～3回食べる・ほとんど食べない）を欠食とする。

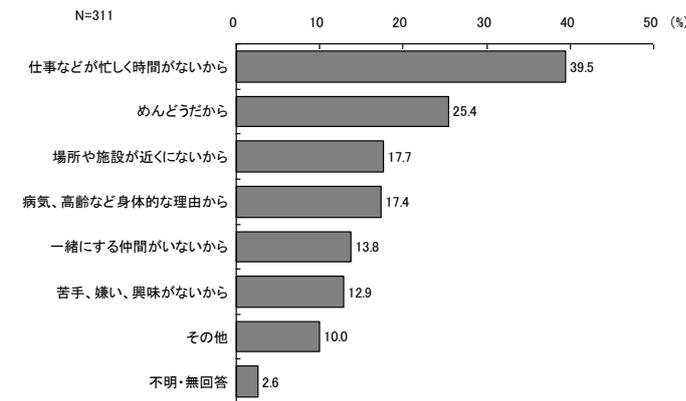
※3 40歳代男性は「ほとんど食べない」を欠食とする。

## (2)身体活動・運動の状況

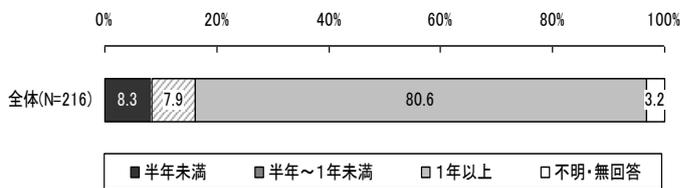
### ■日頃から意識的に運動しているかどうか（一般）



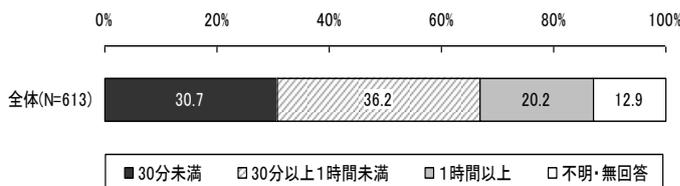
### ■運動していない理由（一般）



### ■運動をどのくらいの期間続けているか（一般）



### ■1日に歩く時間（一般）



日頃から意識的に運動しているかどうかについて、「していない」が50.7%と多くなっています。

運動していない理由としては、「仕事などが忙しく時間がないから」が39.5%と最も多くなっており、次いで「めんどうだから」、「場所や施設が近くにないから」等が多くなっています。

1日30分以上の運動を週2回以上していると回答した人が運動をどのくらいの期間続けているかについて、「1年以上」が80.6%と最も多くなっています。

1日に歩く時間について、「30分以上1時間未満」が36.2%と最も多くなっています。

## 前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向

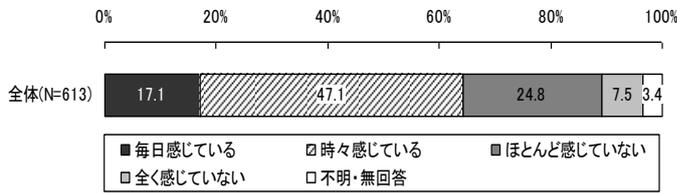


未達成・悪化

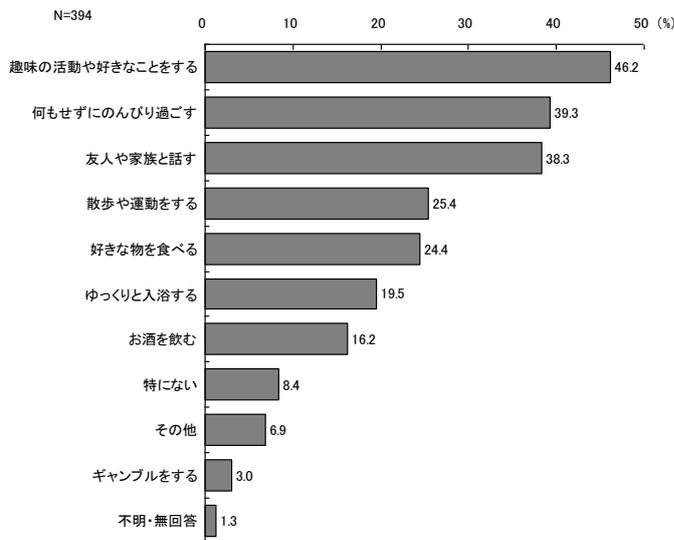
	当時	目標	現在		
○意識的に運動を心がけている人の増加(40～64歳男性)	29.7%	40%以上	47.1%		
	(40～64歳女性)	33.0%	40%以上		39.9%
○運動習慣者の増加	(40～64歳男性)	15.5%	20%以上	27.9%	
	(40～64歳女性)	12.4%	15%以上	26.6%	
○1日1時間以上歩く人の増加	(40～64歳男性)	29.0%	35%以上	23.1%	
	(40～64歳女性)	23.1%	30%以上	19.6%	

### (3) 休養・こころの健康の状況

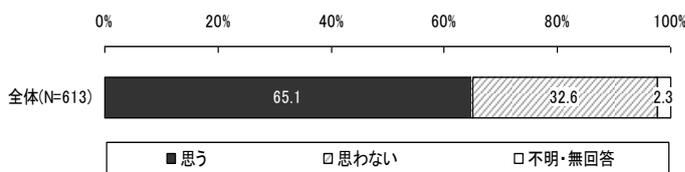
#### ■最近1ヶ月間にストレスを感じたかどうか（一般）



#### ■ストレスの解消方法（一般）



#### ■睡眠による休養が十分にとれていると思うか（一般）



最近1ヶ月間にストレスを感じたかどうかについて、「時々感じている」が47.1%と最も多くなっていますが、「毎日感じている」と「時々感じている」を合わせると64.2%となっています。

ストレスの解消方法としては、「趣味の活動や好きなことをする」が46.2%と最も多くなっており、次いで「何もせずにのんびり過ごす」、「友人や家族と話す」等が多くなっています。

睡眠による休養が十分にとれていると思うかについて、「思う」が65.1%と最も多くなっています。

#### 前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向

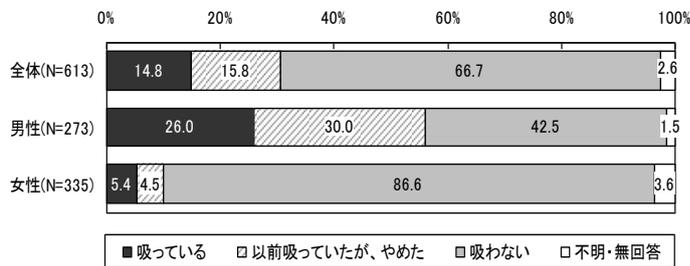


未達成・悪化

	当時	目標	現在
○最近1ヶ月間にストレスを感じた人の減少（40～64歳）	43.1%	42%以下	28.2%
○睡眠による休養を十分にとれていない人の減少（40～64歳）	41.9%	40%以下	15.6%

## (4) たばこについての状況

■ たばこを吸うかどうか（一般／男女別）

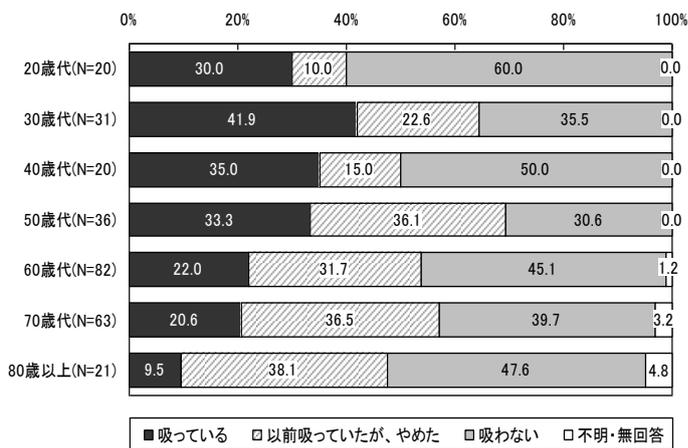


たばこを吸うかどうかについて、「吸っている」が14.8%となっています。

男女別にみると、「吸っている」では男性が26.0%、女性が5.4%となっています。

参考：平成21年国民健康・栄養調査での喫煙率 成人男性 38.2% 女性 10.9%

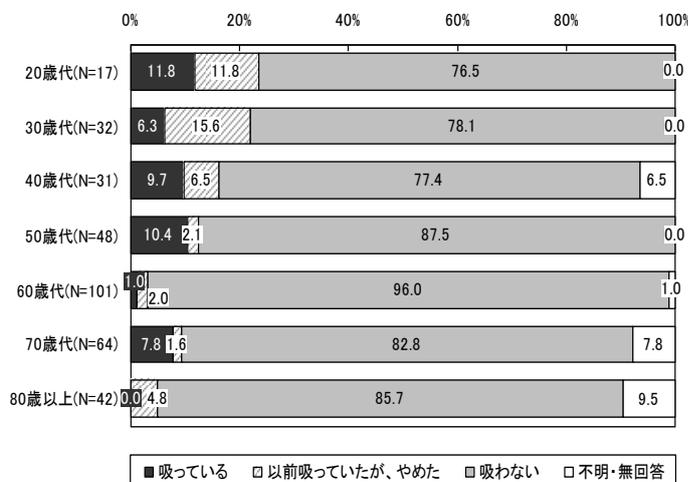
■ たばこを吸うかどうか（一般／男性年齢別）



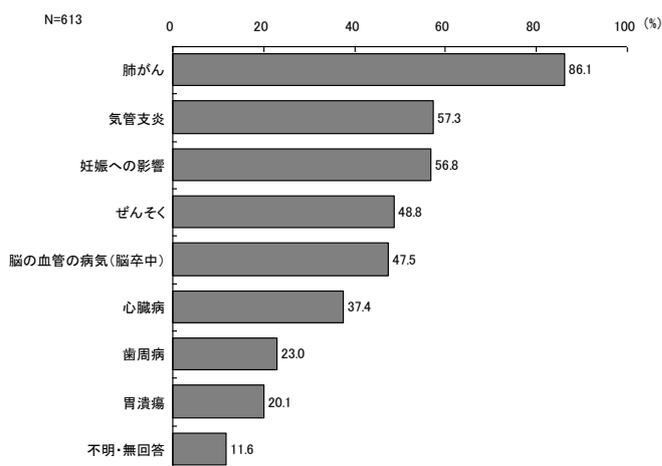
男女年齢別にみると、男性では「吸っている」において30歳代が41.9%と最も多くなっています。

女性では「吸っている」において20歳代が11.8%と最も多くなっています。

■ たばこを吸うかどうか（一般／女性年齢別）

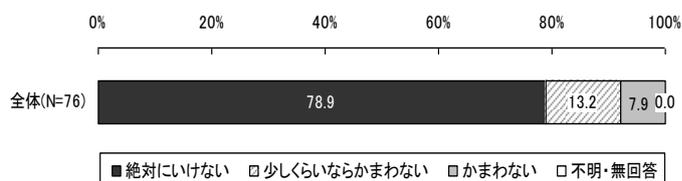


### ■喫煙によってかかりやすくなる病気の認知度（一般）



喫煙によってかかりやすくなる病気の認知度としては、「肺がん」が86.1%と最も多くなっており、次いで「気管支炎」、「妊娠への影響」等が多くなっています。

### ■20歳にならない人がたばこを吸うことをどう思うか（中学生）



20歳にならない人がたばこを吸うことをどう思うかについて、「絶対にいけない」が78.9%と最も多くなっていますが、「少しくらいならかまわない」「かまわない」を合わせると21.1%となっています。

### 前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向

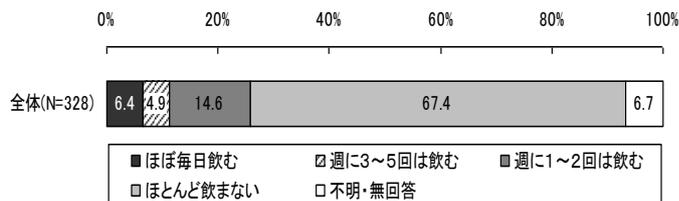


未達成・悪化

	当時	目標	現在	
○喫煙率の減少(40～64歳男性)	48.4%	40%以下	26.9%	
(40～64歳女性)	5.9%	5%以下	6.3%	
○喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の増加				
肺がん	77.7%	90%以上	86.1%	
ぜんそく	39.7%	50%以上	48.8%	
気管支炎	45.2%	50%以上	57.3%	
○未成年者の喫煙を絶対にいけないと思う生徒の増加	86.4%	100%	78.9%	

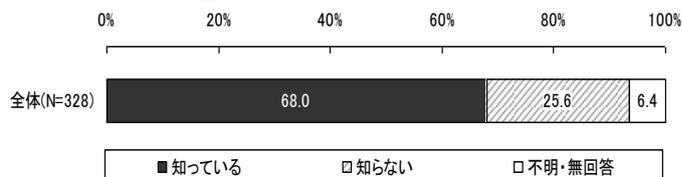
## (5) アルコールについての現状

### ■ 1日に日本酒に換算して3合以上飲むことがあるかどうか（一般）



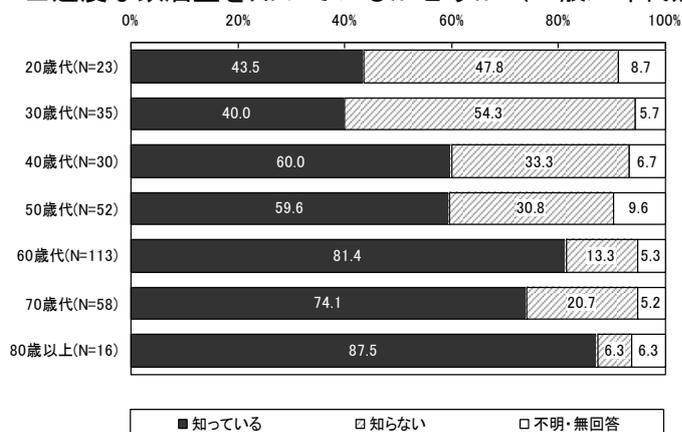
1日に日本酒に換算して3合以上飲むことがあるかどうかについて、「ほぼ毎日飲む」が6.4%となっています。

### ■ 適度な飲酒量を知っているかどうか（一般）



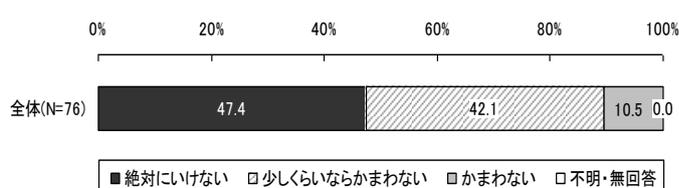
適度な飲酒量を知っているかどうかについて、「知っている」が68.0%と多くなっています。

### ■ 適度な飲酒量を知っているかどうか（一般/年代別）



年齢別にみると、年齢が下がるにつれて「知らない」の割合が高くなっており、30歳代では54.3%と他の年代と比べてもっとも多くなっています。

### ■ 20歳にならない人がお酒を飲むことをどう思うか（中学生）



20歳にならない人がお酒を飲むことをどう思うかについて、「絶対にいけない」が47.4%と最も多くなっていますが、「少しくらいならかまわない」「かまわない」を合わせると52.6%となっています。

## 前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向



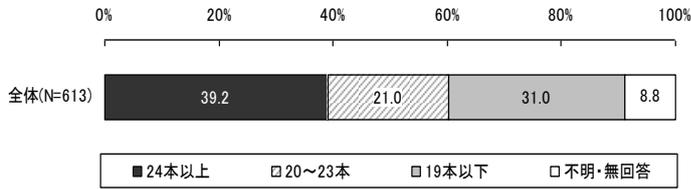
未達成・悪化

	当時	目標	現在	
○多量に飲酒する人 <sup>※1</sup> の減少(40~64歳男性)	7.0%	5%以下	13.2%	
○「適度な飲酒量」 <sup>※2</sup> を知っている人の増加(40~64歳男性)	24.2%	30%以上	71.1%	
(40~64歳女性)	17.6%	20%以上	72.0%	
○未成年者の飲酒を絶対にいけないと思う生徒の増加	33.0%	100%	47.4%	

※1 1日3合以上ほぼ毎日飲酒する人 ※2 1日平均1合以内

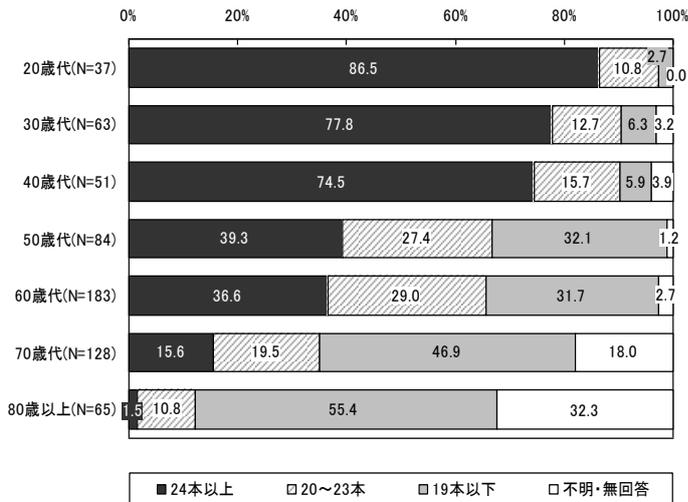
## (6) 歯の健康の状況

### ■残っている自分の歯が何本あるか（一般）



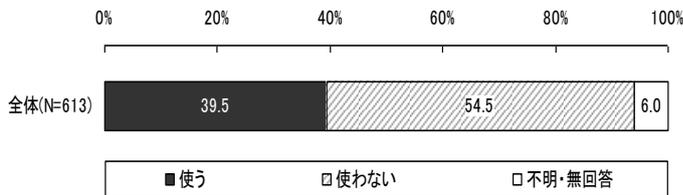
残っている自分の歯が何本あるかについて、「24本以上」が39.2%と最も多くなっています。

### ■残っている自分の歯が何本あるか（一般／年代別）



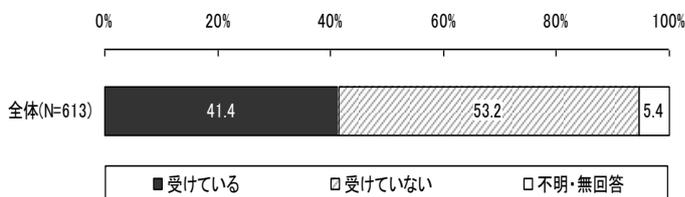
年代別にみると、40歳代から50歳代にかけて24本以上ある人の数は大きく減少しています。

### ■歯間部清掃用器具を使用するかどうか（一般）



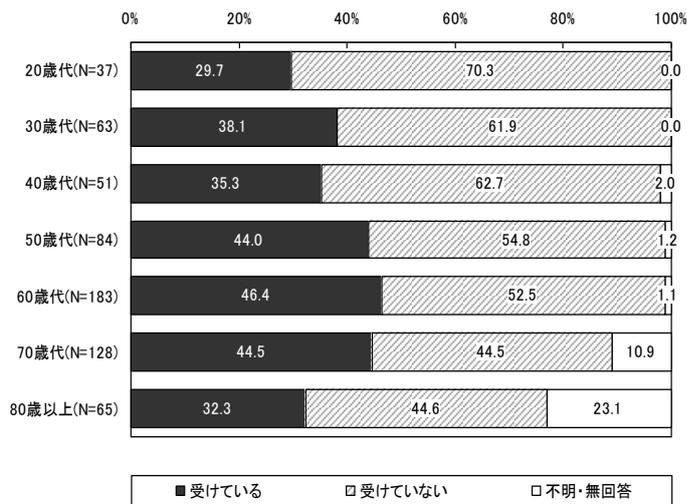
歯間部清掃用器具を使用するかどうかについて、「使わない」が54.5%と多くなっています。

### ■定期的に歯科検診や歯面清掃を受けているかどうか（一般）



定期的に歯科検診や歯面清掃を受けているかどうかについて、「受けていない」が53.2%と多くなっています。

■ 定期的に歯科検診や歯面清掃を受けているかどうか（一般／年代別）



年代別にみると、全ての年代において「受けていない」が多くなっています。

また、年齢が下がるにつれて「受けていない」割合が多くなっており、20歳代では70.3%と他の年代と比べてもっとも多くなっています。

前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向



未達成・悪化

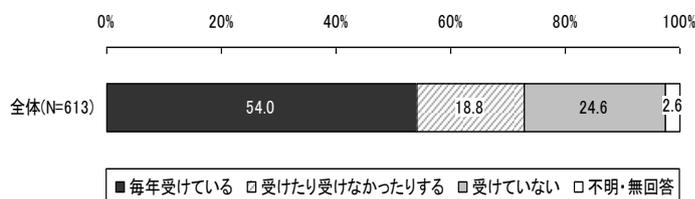
- 歯間部清掃器具を使用する人の増加 (40歳代)  
(50歳代)
- 自分の歯を有する人の増加 (60～64歳で24歯以上)
- 定期的な歯科検診受診者の増加 (60～64歳)

	当時	目標	現在
○ 歯間部清掃器具を使用する人の増加 (40歳代)	26.4%	30%以上	41.2%
(50歳代)	25.0%	30%以上	38.1%
○ 自分の歯を有する人の増加 (60～64歳で24歯以上)	44.4%	48%以上	34.8%
○ 定期的な歯科検診受診者の増加 (60～64歳)	24.3%	30%以上	42.0%



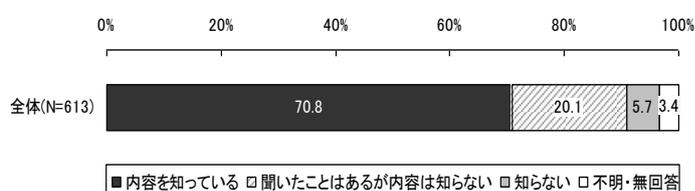
## (7)健康チェックの状況

### ■定期的に健康診査や人間ドックを受けているかどうか（一般）



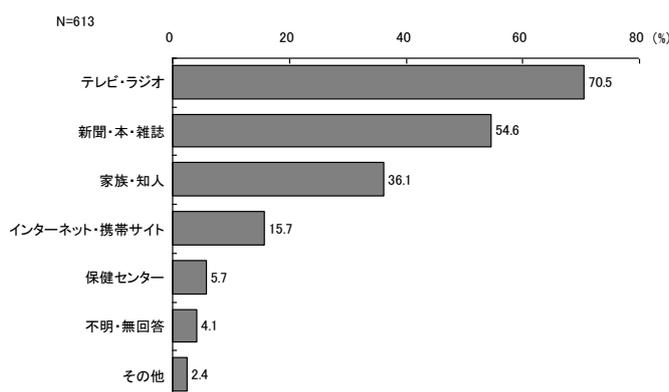
定期的に健康診査や人間ドックを受けているかどうかについて、「毎年受けている」が54.0%と最も多くなっています。

### ■「メタボリックシンドローム」ということばを知っているかどうか（一般）



「メタボリックシンドローム」ということばを知っているかどうかについて、「内容を知っている」が70.8%と最も多くなっています。

### ■健康に関する情報は何かから得ることが多いか（一般）



健康に関する情報は何かから得ることが多いかについては、「テレビ・ラジオ」が70.5%と最も多くなっており、次いで「新聞・本・雑誌」、「家族・知人」が多くなっています。

## 前回計画の目標値との比較



目標達成



変化なし・改善傾向



未達成・悪化

○定期的に健康診査や人間ドックを受けている人の割合の増加（40～64歳）

当時	目標	現在
60.2%	75%以上	57.8%



## 6. 現状からみる今後取り組むべき課題

### (1) ライフステージごとの健康づくり

健康な体や心の基礎をつくる妊娠・胎児期、乳幼児期、学齢期や、ある程度自分の生活習慣が固まってきた青年期、壮年期等、それぞれのライフステージに応じた健康づくりが必要です。千早赤阪村の現状をみても、年代によってそれぞれの抱える問題は違ってきています。

そのような中で、学校が生活の中心となる学齢期、地域との関わりが薄くなる青年期、壮年期においては、ややアプローチが難しくなっています。人生でもっともいきいきと活動できるこの時期の健康づくりについては、学校や職場など、様々な関係機関と連携を図りながら一体的に取り組む必要があります。

また、食育については、子どもたちが食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食習慣を身につけることができるように、家庭・地域・学校などと連携し、推進していくことが大切になります。

### (2) 疾病予防のための継続的な健康づくりの定着

千早赤阪村では、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」などの死亡率が高くなっています。疾病を予防し、健康な生活を送るためにも、健康づくりを継続的にやっていくことが必要です。

これまでの健康づくりでは、病気にならないための知識などを提供した後の継続については、個人の努力に任せるなど個人の問題として考えられてきましたが、健康は周りの環境に大きく影響されるものであるため、継続した「健康づくり」をしやすい支え環境を村全体でつくっていくことが重要となっています。

### (3) 健康寿命の延伸による、元気な高齢者の増加

現在の千早赤阪村は少子高齢化の状況にあり、特に高齢者数は今後も増加することが予想されます。そのためにも、「いかに長く生きるか」ではなく「いかに健康に生きるか」という、健康寿命を延ばす観点から健康づくりに取り組む必要があります。

特に前期高齢者に対する健康づくりや介護予防を強化することにより、自立して、自分らしく生活できる高齢者の増加をめざすことが大切になります。

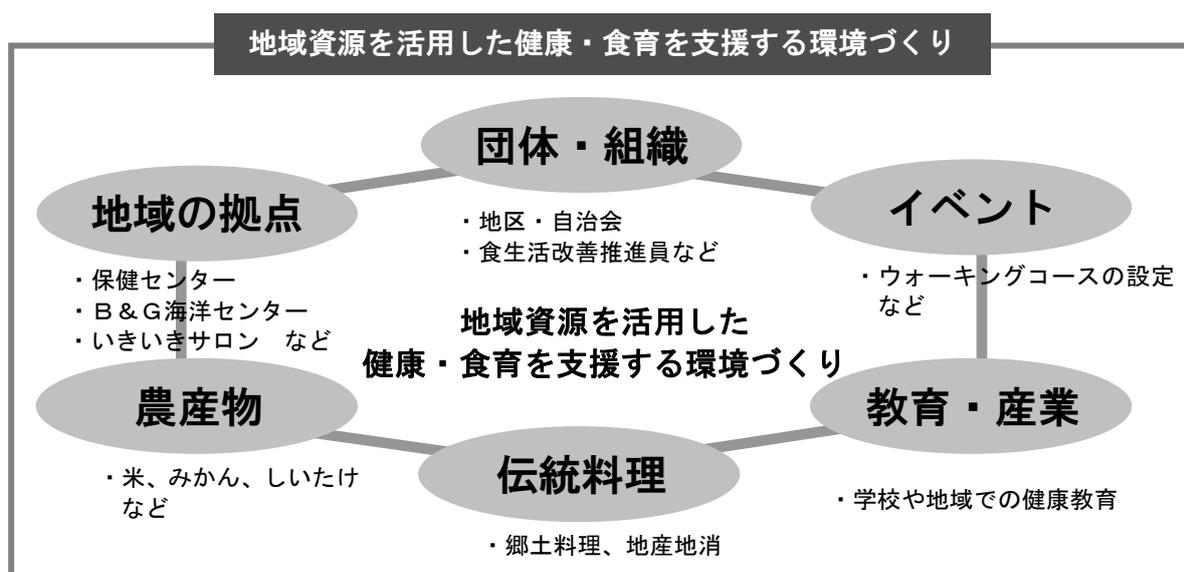
# 第3章 計画の方向性

## 1. 健康づくり・食育推進の考え方

従来の健康づくりは、病気にならないための知識や技術を提供し、あとは個人の努力に任せるなど、個人の問題として考えられてきました。しかし、健康は、周りの環境に大きく影響されるものであることから、従来の活動に加え、「健康づくり」をしやすくする支援環境をみんなで作っていくことが大切です。今後、健康づくりに対する意識を高めるため「みんなの知恵と力を合わせること」、そして「健康を支援する環境づくり」が重要です。

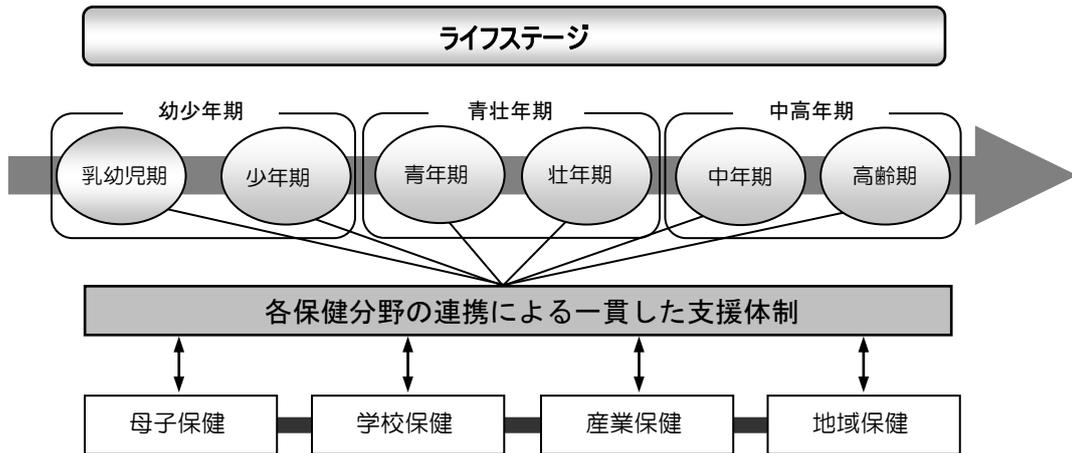


また、食育に関しても、個人や家庭の力だけで望ましい食生活を実現することは困難な状況です。そのため、地域全体で支え、食育を支援する環境づくりが重要です。



## 2. ライフステージの考え方

本計画では、ライフステージを「幼少年期（0～14 歳）」「青壮年期（15～39 歳）」「中高年期（40 歳以上）」に分け、それぞれのめざす姿や健康課題、健康づくりにむけた具体的な取り組みなどを示し、生涯を通じた健康づくりを支援することをめざします。



## 3. 計画目標達成のための考え方

---

健康づくりにむけた課題を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「健康チェック」の7つの分野に分けています。尚、「栄養・食生活」の分野については、食育推進計画として位置づけています。

### (1)スローガン

各分野ごとに課題の抽出及び今後の取り組み方向をまとめ、7つのスローガンを掲げました。

### (2)目標

アンケート結果や健康推進部会において出された課題や現状を踏まえ、各分野において取り組むべき目標を記載しています。

### (3)主な目標値

各分野における代表的な目標項目を選定し、現在の数値と5年後（平成 27 年）の主な数値目標を設定し、記載しています。

### (4)みんなで一緒に健康づくり

個人や家庭で取り組める健康づくりの内容をライフステージ別に具体的に記載しました。健康推進部会で実際に出された意見を参考にしています。

### (5)みんなの健康づくりをしっかりサポート

地域や関係機関・行政が、個人の健康づくりを応援するために取り組む内容について記載しています。（今後、組織や制度の変更などで一部変更することがあります。）

## 4. 7つの分野とスローガン

### 健康ちはやあかさか 21（第2期）

スローガン	分野
<b>ち</b> 地域の野菜をつこて、バランスよー食べよ！	1. 栄養・食生活 （食育推進計画）
<b>は</b> 始めよか、みんなで健康ストレッチ	2. 身体活動・運動
<b>や</b> やってみよ、みんなとふれあい元気な村に	3. 休養・こころの健康
<b>あ</b> あかんでー、たばこは自分とまわりに害がある	4. たばこ
<b>か</b> 考えてのみや！自分だけのからだやないで	5. アルコール
<b>さ</b> さあさ、みんなで歯みがきしましょ	6. 歯の健康
<b>か</b> 必ず受けよな、健康診査 勝手にしいなや、自己診断	7. 健康チェック

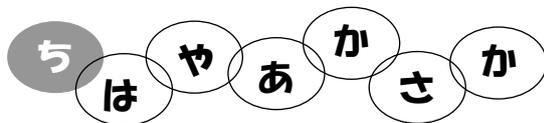
# 第4章 各分野の取り組み

## 1. 栄養・食生活

◎本分野の内容は「食育推進計画」に該当します。

健康の維持増進には、よりよい食生活を送ることが不可欠であり、バランスのよい食事や、しっかり野菜をとることは、生活習慣病を予防する上でも重要です。

また、豊かな緑と水と自然の恵み、そして、地域の味覚や食文化（郷土料理）が失われないように次世代に伝えていくことが大切です。



### 地域の野菜をつくて、バランスよー食べよ！

#### 目標

- 朝食を欠食する人の減少
- 毎食野菜を食べる人の増加
- 食事バランスガイド\*を知り、栄養バランスを考えて食事をする人の増加
- 食育\*の推進
- 村の食材を利用した調理方法を知り、村の食材を利用する人の割合の増加
- 教育ファーム\*（農林漁業体験学習）の取り組みの拡大

#### 【主な数値目標】

	H22年現在	H27年目標
○朝食を欠食する人の減少(小学生) <sup>※1</sup>	9.3%	0%
(中学2・3年生) <sup>※2</sup>	14.5%	0%
(20~40歳代) <sup>※2</sup>	26.5%	20.0%
○つけもの以外の野菜を毎食摂取する人の増加	31.6%	35.0%
○食事バランスガイドを知っている人の増加	43.7%	55.0%
○食育に関心を持っている人の増加 <sup>※3</sup>	55.4%	65.0%
○村の食材を利用した食事を食べる人の増加	75.9%	80.0%
○教育ファームを実施する機関等の増加	5ヶ所	増加

※1 小学生は朝食を毎日食べない人（食べる日が多い、食べない日が多い、ほとんど食べない）を欠食とする。

※2 中学2・3年生、20~40歳代は朝食をほぼ毎日食べない人（週に4~5回程度食べる、週に2~3回食べる、ほとんど食べない）を欠食とする。

※3 食育に関心がある・どちらかといえば関心があるを関心を持っている人とする。

# ♪ みんなで一緒に健康づくり ♪

## <全員の取り組み>

- 毎日しっかり朝ごはんを食べます。
- 朝・昼・夕で1日5皿を目安に野菜を毎食食べます。
- 地域でとれた野菜をたくさん使って料理をつくります。
- 「食事バランスガイド」を参考にバランスよく食べます。

## <幼少年期の取り組み>

- 毎日3食しっかり食べて、規則正しい食習慣を身につけます。
- 早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べます。
- 体験を通じて食の大切さについて学びます。
- 家族と一緒にご飯を食べます。
- やせすぎ、太りすぎにならないよう食生活に注意します。
- 村の農産物について学び、村で採れた野菜やくだものを食べます。

## <青壮年期の取り組み>

- 自分の適正体重を知って、食べすぎに注意します。
- 生活習慣病を予防するために、食生活を見直します。
- 食材の選択、料理の工夫ができるようになります。
- 村の食材を使った料理を学びます。

## <中高年期の取り組み>

- 自分の体調に合った食生活を心がけます。
- できるだけたくさんの食材をバランスよく食べます。
- 地域の食材などを使った郷土料理を若い人たちに伝えます。



農業文化祭での食事バランスガイドの普及



下赤阪の棚田

# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## <学校や地域の取り組み>

地域で活動するさまざまな団体や地域のみんなで、一人ひとりの健康づくりを支援します。

男性も女性と一緒に料理をしたくなる、楽しい料理教室を開催します。  
(男の料理教室)

地域の農業関係者の指導のもと、餅米の苗植え、稲刈りを実施し、収穫祭として餅つき大会を行って食するなど、いのちを育てることから、いのちをいただくまでの体験を行います。  
(保育園)

子どもの朝食の欠食をなくすように、家庭での取り組みを応援します。  
(PTA・幼稚園)

栄養教諭が各学年の状況に応じた指導を授業及び給食指導の時間に行います。各学校で特色ある食育事業に取り組みます。  
(小学校)



# 家

家庭科の授業の中で食育に取り組み、必要時栄養教諭とも連絡をとって推進していきます。  
(中学校)

給食センター見学や親子給食会を通して食育を行います。  
(幼稚園)

給食試食会の実施等、幼稚園、小・中学校での食育の取り組みを応援します。  
(PTA)

食材の安全に気をつけてアレルギー食への対応を行っていきます。  
(保育園)

毎日昼食時に具だくさんみそ汁をつかって、野菜摂取を心がけています。

(NPO こそせ会  
山ゆり作業所)

農業フェアへ参加し、食事バランスガイドなどの普及に努めます。

(みつば会)

手づくりみそやかやくごはんなど地場産の食材を活かした食品をつかって販売します。地元の郷土料理（あかねこもち等）を残せるような活動を続けます。地産地消をめざして、地元野菜を栽培し、直売所で販売します。(農振連絡協議会・農生連絡協議会)

みんなが給食を食べてくれるように工夫します。

(保育園・幼稚園・小学校)

保育園・幼稚園・小学校等で媒体を使い、食育を推進しています。PTA に対しても、調理実習等を行います。

(とんだばやし地域活動  
栄養士会)

小学生を対象に親子料理教室を実施したり、食生活改善のための教室を行います。

(みつば会)

「野菜バリバリ朝食モリモリ」を合言葉に食育を総合的に推進します。「うちのお店も健康づくり応援団」の店を推進します。

(大阪府富田林保健所)



## 庭

## ワンポイントメモ

### 【野菜はどれくらい食べたらいいの？】

厚生労働省の「健康日本 21」が推奨する 1 日あたりの目標摂取量は大人で 350 g、子ども（小学生・中学生）で 300 g です。野菜は、生活習慣病予防のために必要不可欠なビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

そこで、毎日の食習慣の中でどうしても不足しがちな野菜を食べるためには野菜料理 5 皿を食べることを目安にしましょう。大阪府の野菜バリバリ朝食モリモリ食育推進プロジェクトでも、「野菜 1 日 5 皿食べよう！ 1・2・2」運動を推進しています。朝 1 皿、昼 2 皿、夕 2 皿を目標に野菜を食べるようにしましょう。特に朝 1 皿とすることで、野菜のとれる量が増えます。（野菜たっぷりの汁物、電子レンジで温野菜、プチトマト・きゅうりなどのお手軽野菜など）

### 【朝ごはんをしっかり食べて元気に】

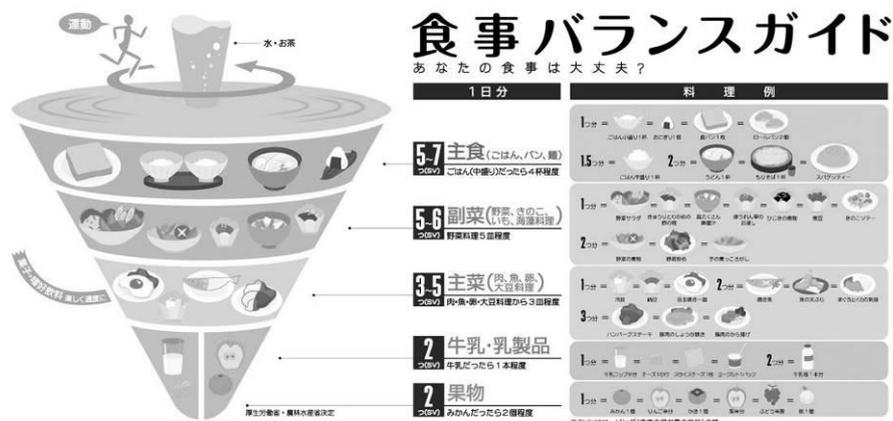
健康な毎日を過ごすためには、きちんとした食事をとることが大切です。なかでも、朝ごはんはその日 1 日を元気に過ごすための活力源となるものです。「昼と夜はしっかり食べるけど、朝ごはんは食べない」と言う人が増えており、村でも毎日朝食を食べない人が小学生・成人の人で 1 割、中学生で 1.5 割おられます。

朝ごはんを食べないと 1 回の食事量が多くなり、食べすぎになる可能性もあり、また、午前中の活動に必要な糖分が脳に入らず、活動が鈍り集中力が保てません。

朝食抜きの方は食べやすい乳製品や果物から始めてみてはどうでしょうか？朝はどうしてもお腹がすかないという人は、夕食を腹八分目にし、夜食も控え、子どもも大人も早寝早起きを心がけてみましょう。

### 【★食事バランスガイド】

1 日に「何」を「どれだけ」食べたらよいか、おおよその量が一目でわかるようにつくられています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の 5 つのグループの料理・食品を組み合わせるとバランスよくとれるよう、コマに例えて、それぞれの適量を下図のようなイラストでわかりやすく示しています。



食事バランスガイドの詳細については、農林水産省の下記ホームページをご覧ください。

[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

## 千早赤阪村の食 ~豆知識~



### 【村の地場農産物の紹介】

千早赤阪村には新鮮でおいしい農産物がたくさんあります。村でつくられた農産物をどんどん食べましょう。

#### 《大阪きゅうり》



ハウス栽培されている大阪きゅうりは、南河内地域での生産量が多く、色鮮やかで歯触りが良く、サラダや酢の物に重宝されています。

#### 《大阪なす》



大阪なすは、南河内地域の特産で色鮮やかな中長なすです。春から夏にかけて、肉質が柔らかく、新鮮で色つやが良いのが特徴です。なす料理全般に広く利用されています。

#### 《千早赤阪の温州みかん》

暖かい光を受けて育つ太陽の恵みの温州みかんの生産が盛んです。9月の極早生みかんから年を越し3月の貯蔵みかんまでおいしく食べられます。

### 【村に伝わる郷土料理の紹介】

郷土料理とは、その土地ならではの伝統料理のことです。長い歳月をかけて伝えられてきた大切な食文化です。その料理に込められた歴史や文化、知恵や工夫を伝えてきましょう。

#### 《くるみ（ずんだ）餅》

秋祭りに各家庭でつくられ、枝豆をゆでて、薄皮をむいてつぶし、砂糖を混ぜてできた餡を餅にまぶして食べます。

#### 《<sup>はんげしょう</sup>半夏生だんご（あかねこ）》

7月2日の半夏生に田植えが終わった喜びをあかねこで祝い、秋の収穫を願う料理。小麦ともち米でついた餅にきな粉をまぶして食べます。赤みをおびた色と形が、赤い猫が座った姿に似ていることから（あかねこ）と呼ばれるようです。

#### 《豆腐の粉》

千早地区は江戸時代から昭和30年頃まで、凍豆腐（高野豆腐）の産地として有名でした。厳しい自然の寒さを利用しての凍豆腐の生産が盛んで、大阪では「ちはや豆腐」という呼び名が使われていたほどです。しかし、時代とともに大規模な企業でつくられるようになり、しだいに廃れていってしまったそうです。

豆腐の粉は、高野豆腐をつくる際に出る割れたものや形状不良のものを粉にしたもので、村では今でもよく食べられています。だし汁に水菜や白菜などの野菜と、豆腐の粉を入れて煮て、最後に溶き卵でとじる料理などがあります。

## <村の取り組み>

住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	離乳食講習会、4ヶ月児・1歳児・1歳6ヶ月児・3歳6ヶ月児健診時に栄養に関する知識の普及・望ましい食習慣の確立を支援します。	健康福祉課
健康増進事業	各種健診や相談・教育で、食生活についての情報提供や栄養相談を行います。	健康福祉課
自主グループ育成	食生活改善推進員の育成を行い、食生活改善推進協議会の食生活改善や食育活動を支援します。 男性が食への関心を高めるよう男性料理教室終了後の自主グループを支援します。	健康福祉課
高齢者・介護予防	地域からの要望に応じて地区で高齢者の食に関する健康教育を行います。 介護予防教室で高齢者の栄養について教育を行い、自分の食生活を見直し、行動変容につなげます。 食事づくりが困難な一人暮らしの高齢者などに、昼食を届け、食の自立支援を行います。	健康福祉課
特定保健指導	国保加入者のうち特定健診受診結果で必要な人に対して、栄養や運動の個別指導を行い、行動変容を促します。	健康福祉課
大阪エコ農産物認証制度	環境への負荷を抑え、より安心できる農産物の供給を進めるため、農薬・化学肥料の使用を府内標準の1/2以下とする農産物を「大阪エコ農産物」と認証する制度で、これにより村内消費、自家消費でもより安心できる食材の提供に努めます。	地域振興課
食育の推進	教室や健診などを通して食育の大切さを伝えていきます。	健康福祉課
	各関係機関との情報・意見交換等をスムーズに行うためのワーキンググループを立ち上げ、村の食育を多方面から推進していく体制づくりを行っていきます。	
	給食センターの栄養教諭による各小学校での給食指導及び食に関する指導を行います。	教育課
	学校教育に郷土料理に親しむ機会を取り入れます。	
	PTA連絡協議会による朝食メニュー情報交流会を開催するなど、保護者・家族へ朝食摂取推進を啓発するための取り組みを行います。 (各自朝食メニューを持ち寄り、情報交換を行うとともに、栄養教諭がメニュー内容についてアドバイスする。)	
地元の農家・農業団体などの関係機関と連携し、地産地消*の推進や保育園・幼稚園・学校・地域での教育ファーム*の取り組み拡大に努めます。	地域振興課 教育課 健康福祉課	

## ワンポイントメモ

### 【★食育】

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。食育基本法では、食育は生きる上での基本であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの、と位置付けられています。

### 【★教育ファーム（農林漁業体験学習）】

「教育ファーム」とは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることなどを目的として、市町村・農林漁業者・学校などが連携して一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みをいいます。

ここでいう、「一連の農作業等の体験」とは、体験者が、実際に農林水産業を営んでいる人の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上期間行うことを示します。生産者の人々がどのような思いで、どのような作業をして、どのように作物をつくられているのか、そういったことをうかがいながら作業を行うことで、食への理解をより深めることができます。

村では、平成22年度現在、すべての保育園、幼稚園、小・中学校で教育ファームの取り組みが行われています。



幼稚園児と小学生が自分たちでつくった  
お米でおにぎりパーティー



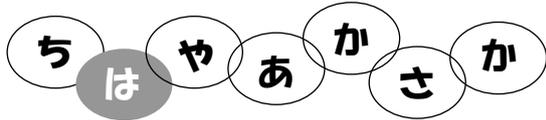
保育園での田植え稲刈り体験

### 【★地産地消】

その地域でつくられた農産物・水産物を、その地域で消費することで、また、その考え方や運動のことをいいます。

## 2. 身体活動・運動

生活習慣を予防するためには、習慣化された適度な運動を行うことが大切です。  
年齢や仕事内容に関わらずに村民みんなが気軽に運動を始め、継続できることを願ってこのスローガンを掲げました。



### 始めよか、みんなで健康ストレッチ

#### 目標

- 千早赤阪村健康ストレッチ体操★の普及
- 運動意識の向上
- 運動する機会の提供と充実

#### 【主な数値目標】

	H22年現在	H27年目標
意識的に運動を心がけている人の増加	46.3%	50.0%
運動習慣者の増加	35.2%	40.0%
1日1時間以上歩く人の増加	30.7%	35.0%

#### ワンポイントメモ

#### 【★千早赤阪村健康ストレッチ体操】

前回計画により、なかなか運動する時間がない人や、どんな運動をしたらよいか迷っている人が気軽に運動を始めて継続できるようにと、体育指導委員・教育課・健康福祉課が共同で作成した、ストレッチ体操です。

「みかんの花咲く丘」の歌など、ゆっくりしたテンポで歌いながら、からだを伸ばしてみましょう。足が痛い人やふらつきのある人はイスに座って行いましょう。

千早赤阪村 健康ストレッチ体操 (上半身)

お好きな歌をゆっくりしたテンポで歌いながら、からだを伸ばしてみましょう！  
足が痛い人やふらつきのある人はイスに座って行いましょう

足は肩幅に開く

手を組むのが難しい時は、タオル等のしとはしを持ってやってみましょう

前です手を組んで、そのままゆっくりと上へあげ、上半身をのばす

そのまま前を向いた状態で、ゆっくりと上半身を右へたおす

同じようにゆっくりと上半身を左へたおす

もう一度、ゆっくりと上半身を上へのばす

反動はつけないように

座っている場合、向く方向のひざを持ちましょう

両腕を水平に広げ、顔と上半身を右側へゆっくり大きくねじる

同じく、顔と上半身を左側へゆっくり大きくねじる

腕を下ろした状態で、両肩を上げ下ろし2回

前を向いたまま、頭をゆっくり左右にたおす

千早赤阪村 健康ストレッチ体操 (下半身)

背筋はまっすぐ伸ばす

右足の太ももかひざを両手で抱えてお腹に近づける

左側も同じように行う

左足を軽く曲げ、右足のひざを伸ばし右足先に向けて上半身をたおす

左側も同じように行う

足を肩幅に開いたまま、ゆっくりと両足かかとを上げを4回

両手指を組んで手首をまわす。同時に右足首も回す

両手は同じ動作で、左足首も回す

- ストレッチ体操の注意点**
- ① 体もところもリラックスしてしましよう
  - ② 反動をつけずにゆっくり伸ばし、痛みが出るほど伸ばすのは絶対にやめておきましよう
  - ③ ストレッチ中は息を止めないで軽く息を吐くか、歌いながら伸ばしましよう
  - ④ かかりつけ医がある場合は主治医に体操をして良いか相談してから行いましよう

# ♪ みんなで一緒に健康づくり ♪

## <全員の取り組み>

- 健康ストレッチ体操を覚え、普段から取り組むようにします。
- 少しの距離で移動できる時は、歩いて移動するように心がけます。
- 健康づくりの催しやスポーツ大会などに家族と一緒に参加します。

## <幼少年期の取り組み>

- 外で友だちと遊ぶように心がけます。
- テレビを見すぎたり、ゲームをしすぎないようにします。
- 体育の授業などにおいて、しっかり体を動かすように心がけます。

## <青壮年期の取り組み>

- 目標を持って運動を継続するよう心がけます。
- ストレッチ運動など、気軽にできる運動に取り組みます。
- スポーツ行事等に積極的に参加します。

## <中高年期の取り組み>

- サロン活動などに参加し、交流を通して楽しく体を動かします。
- 身近な仲間と一緒に、無理のない運動を続けます。
- 畑仕事などを通して、体を動かすように心がけます。



介護予防教室での運動器の機能向上

# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## ＜学校や地域の取り組み＞

地域で活動するさまざまな団体や地域のみなんで、一人ひとりの健康づくりを支援します。

毎朝作業前に体操を行います。  
(NPO こそせ会  
山ゆり作業所)

体操教室や体力づくりの取り組みを通して、園児の健康づくりに取り組みます。(幼稚園)

夏休みのラジオ体操をはじめ、子どもたちが家庭でもしっかり運動ができるよう支援します。  
(PTA 協議会)

乳幼児を対象に、楽しく身体を動かすことを教えます。  
(主任児童委員)

体育の授業とともに、マラソンやなわとびなどの体育活動を通じ、子どもたちに運動の楽しさを伝えます。(小学校)

介護予防体操や健康についての講演会等を実施します。  
(地区福祉委員会)

運動の大切さや運動時の安全への配慮など、運動に係る知識を身につけます。(中学校)

各地区においてグラウンドゴルフを開催し、楽しみながら運動に取り組めます。  
(老人クラブ連合会)

身体障がい者のスポーツレクリエーション大会に参加するなどし、身体の健康の保持に努めます。(身体障害者福祉協議会)

腰痛・転倒防止のための筋力アップに取り組めます。(すみれ会)

薄着保育や金剛登山、体育遊び、プール指導などで園児の健康づくりに取り組みます。  
(保育園)

小学生を対象にニュースポーツの普及に取り組み、子どもたちに運動する機会を提供します。  
(体育指導委員協議会)

足腰を鍛えるために、会員同士で歩く会を実施します。  
(ナルク千早赤阪)



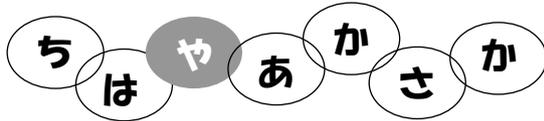
## <村の取り組み>

住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	あそびの教室や4ヶ月児・1歳児・1歳6ヶ月児・3歳6ヶ月児健診時に子どもの身体活動の話や親子遊びを行い、正しい知識の普及・積極的な身体活動を促します。	健康福祉課
健康増進事業	各種健診や相談・教室で身体活動・運動についての情報提供や実習を行います。	健康福祉課
	千早赤阪村健康ストレッチ体操のDVDやビデオの貸し出しを行い、さらなる啓発と普及に努めます。	
	気軽に誰でも村内でウォーキングができるよう、ウォーキングコースの設定を行います。	
自主グループ育成	運動が継続できるよう健康づくり教室終了後の自主グループを支援します。	健康福祉課
	運動が継続できるよう介護予防教室終了後の自主グループを支援します。	
	地域で介護予防を広めてもらえる核となる人材を育てるため、介護予防サポーターを育成し、介護予防教室やその後の自主グループでのサポートをしてもらえるよう支援します。	
高齢者・介護予防	地域からの要望に応じて地区で高齢者の身体活動に関する健康教育を行います。	健康福祉課
	介護予防教室で高齢者が自ら身体活動を見直し、日常生活の中に運動を取り入れていけるように指導します。	
特定保健指導	国保加入者のうち特定健診受診結果で、必要な人に対して、栄養や運動の個別指導を行い、行動変容を促します。	健康福祉課
体育指導委員事業	小学生を対象に、村青少年指導員連絡協議会と連携し、ニュースポーツ(チャレンジゲーム・グラウンドゴルフ・アジャタ等)体験教室を実施します。	教育課

### 3. 休養・こころの健康

地区や世代の隔たりがなく、みんなが気軽に寄って話ができ、気持ちのよいあいさつを交すことで、さらに活気ある元気な村になっていくことを目標として掲げます。



## やってみよ、みんなとふれあい元気な村に

### 目 標

- 楽しく集まれる機会の増加
- 子育て支援
- 自殺予防対策の推進

#### 【主な数値目標】

	H22年現在	H27年目標
○睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	32.6%	25.0%
○自殺者の減少 <sup>※1</sup> （男性）	1.22	1以下
（女性）	2.06	1以下

※1 5年間の標準化死亡比で比較

H22年現在はH16～20年

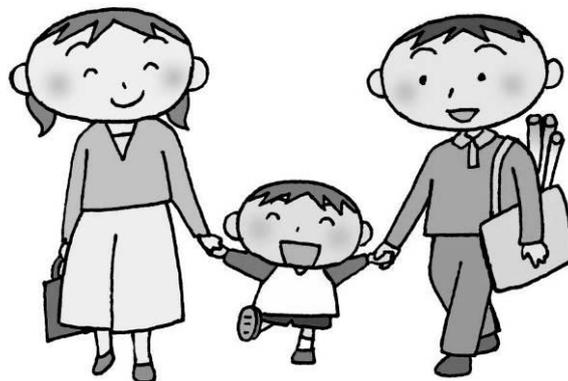
H27年目標はH21～25年

## ワンポイントメモ

### 【自殺予防のためにみなさんができること】

身近な人の苦しみに早めに気づき、支えるために、あなたにできることがあります。

- ①気づき・・・自殺を考えている人は、不眠や身体の不調、欠勤、酒量の増加など、様々な自殺のサインを出しています。まずは、こうした変化に気づき、耳を傾けましょう。
- ②つなぎ・・・自殺には、健康問題、多重債務等の経済・生活問題、家族の悩みや介護・看護疲れ等の家庭問題、職場や学校での悩みなど様々な要因があります。しかし、これらの問題は、専門家や相談機関に相談することによって、解決を図れる場合もありますので、早めに専門家につなげることが必要です。
- ③見守り・・・身近な人からの一言や、思いやりが、その人にとっての救いになることがあります。あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守っていきましょう。



# ♪ みんなで一緒に健康づくり ♪

## < 全員の取り組み >

- 心も体も健康を維持できるよう、規則正しい生活を心がけます。
- 悩みを自分の中に溜め込まず、口に出すようにします。
- 村のサービスなどを利用し、早めに相談するようにします。

## < 幼少年期の取り組み >

- 誰にでも元気よくあいさつをします。
- 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をします。
- 悩みを相談できる友だちをたくさんつくります。

## < 青壮年期の取り組み >

- 自分のリラックス方法やストレス解消方法を持ちます。
- 睡眠や休養を上手にとるように心がけます。
- 趣味の活動などを通じ、仲間をつくるようにします。

## < 中高年期の取り組み >

- 生きがいを持った生活ができるよう、地域活動などに積極的に参加します。
- 家族や友だちと会話をします。
- 世代間交流などで様々な人とふれあう機会を持つように心がけます。

# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## <学校や地域の取り組み>

地域で活動するさまざまな団体や地域のみなんで、一人ひとりの健康づくりを支援します。

高齢者の集い等において、健康についての講演会を開催したり、交流を図っていきます。  
(地区福祉委員会)

村の機能訓練事業に参加していた方や配食を受けている方を対象に心を和ませてもらえるように絵手紙を郵送していきます。  
(どんぐりの会)

運動を通してストレス発散、解消を行っていきます。  
(すみれ会)

教育相談やスクールカウンセラー事業を通し、生徒の悩みに耳を傾けます。  
(中学校)



## 家庭

地区において、住民同士のふれあいのための喫茶を開催するなどします。  
(地区福祉委員会)

身体障がいのある人たちが定期的にカラオケをし、こころの健康と親睦を図っていきます。  
(身体障害者福祉協議会)

充実した園外保育や登降園時のあいさつ、ゆったりとした生活の創出など、子どもたちのこころのゆとりを生む環境づくりに取り組みます。  
(保育園)

世代間交流事業を行い、若い人から高齢者までの交流を図っていきます。  
(老人クラブ連合会)

近所の援護が必要な方の見守りや声かけを行っていきます。  
(民生委員児童委員協議会)

人とのふれあいを多く持てるよう応援します。  
(主任児童委員)

## <村の取り組み>

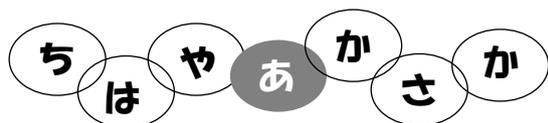
住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	あそびの教室やあかちゃん広場・なかよし広場・地域親学習支援事業、4ヶ月児・1歳児・1歳6ヶ月児・3歳6ヶ月児健診時に乳幼児のこころの健全育成を促すとともに、親と子の孤立を防ぐよう支援します。	健康福祉課
	乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん）事業で養育上の不安が高い新生児期に保健師による家庭訪問を実施します。	
	養育支援訪問事業で各種相談等により経過観察や育児支援が必要なケースに訪問を実施します。	
	要保護児童対策地域協議会「子どもを守る地域ネットワーク」により、保護や支援の必要な家庭に対してサポートします。	
高齢者・介護予防	地域からの要望に応じて地区で高齢者のこころの健康（認知症予防）に関する健康教育を行います。	健康福祉課
	介護予防教室で高齢者の交流を促す内容を取り入れ、他者との交流を促します。	
	介護予防教室の自主グループを支援し、人とのつながりが継続できるようにサポートします。	
	65歳以上の方に行っている基本チェックリストにおいて、うつや認知症の疑いのある人には保健師が電話・訪問等により相談・受診勧奨を行います。	
自殺予防対策	多重債務、労働・家庭問題の弁護士相談と保健師によるこころの相談を行い、自殺予防に努めます。	健康福祉課
	自殺対策庁内会議により、関係機関相互の連携・情報交換、情報の共有化を行うことにより、業務の中で自殺の危険性の高い人を早期に発見し、適切な対応を行える体制を構築します。	
	様々な悩みを抱えている人が、1人で悩まず専門の相談機関に相談できるよう、住民・関係機関への啓発に努めます。	
子育て促進事業	子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安、悩みを相談できる場を提供するため地域の子育て支援拠点の整備を行います。	健康福祉課
	保護者が自信を持って子育てできるよう、親育ちの教室を実施します。	

## 4. たばこ

たばこにはたくさんの有害物質が含まれています。それは、喫煙者だけでなく、周りのひとにも悪影響を与え、その害は全身にわたります。

村民みんながたばこの害についての知識を持ち、たばこの害から健康を守ることが大切です。



### あかんでー、たばこは自分とまわりに害がある

#### 目標

- 喫煙者の減少
- 若い世代（小・中学生）への教育の強化
- たばこによる健康への影響★の認知度向上

#### 【主な数値目標】

	H22年現在	H27年目標
○喫煙率の減少	14.8%	10.0%
○喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の増加		
肺がん	86.1%	90.0%
ぜんそく	48.8%	60.0%
気管支炎	57.3%	70.0%
○未成年者の喫煙を絶対にいけないと思う生徒の増加	78.9%	100.0%

## ワンポイントメモ

### 【★たばこによる健康への影響】

「寿命を短くする最大の要因」に挙げられているのが喫煙です。日本では年間11万人以上の方が、喫煙が原因で死亡しています。

- たばこの煙の通り道である、口腔・咽頭・喉頭・肺にがんがでやすくなります。
- 発がん物質や有害物質は肺や消化管から血液中に取り込まれ、全身をくまなく巡ります。血管を通過してニコチンは肝臓・膀胱に届き、また口に含まれた発がん物質は直接食道・胃へと運ばれ消化器系のがんを引き起こす要因にもなります。
- ニコチンは動脈硬化を促進する物質でもあり、血管の収縮を繰り返すことで血流を悪くさせ、動脈硬化により、脳梗塞や狭心症・心筋梗塞を引き起こしたり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍にもかかりやすくなります。
- その他、肺気腫や気管支炎、歯周病、妊娠への影響（早産・自然流産・低出生体重児のリスクを高める）もあります。

### 【未成年者の喫煙にはこんな害があります】

未成年者の喫煙のきっかけは、好奇心、なんとなく、友だちに勧められてが上位になっています。未成年者の喫煙は法律で禁止されているだけでなく、吸い始める年齢が低いほど身体への影響が大きくなります。

- ①若い細胞ほどたばこの影響を受けやすく、生涯喫煙量も増えることから、発がん性が高く、早期死亡率も高くなります。（がん研究振興財団）
- ②喫煙を開始する年齢が早いほど、ニコチン依存になりやすく、かつニコチン依存が強くなります。
- ③妊婦の喫煙率上昇が問題になっていますが、特に未成年から喫煙を開始した妊婦は妊娠中も育児期間中も禁煙できないことが多いといわれています。
- ④喫煙は、シンナー・アルコール・覚せい剤・麻薬などへの入門薬物（gateway drug）となります。



## ♪ みんなで一緒に健康づくり ♪

### <全員の取り組み>

- 喫煙が体に及ぼす害について学びます。
- 喫煙者に対して、「たばこは体に悪い」と注意します。
- （喫煙者は）歩きたばこや、ポイ捨てをしないなど喫煙のマナーを守ります。
- （喫煙者は）子どもやたばこを吸わない人の前ではたばこを吸いません。

### <妊婦・胎児期の取り組み>

- 妊娠中の赤ちゃんへの喫煙の影響について学びます。
- 妊娠中は、たばこを吸いません。

### <幼少年期の取り組み>

- 子どもの前では喫煙をしないようにします。
- 未成年者は絶対にたばこを吸いません。
- 喫煙が体に及ぼす影響について学びます。



# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## <学校や地域の取り組み>

地域で活動するさまざまな団体や地域のみなで、一人ひとりの健康づくりを支援します。

敷地内禁煙を継続  
します。  
(保育園・幼稚園・  
小学校・中学校)

未成年者の喫煙が身  
体に及ぼす影響につ  
いて指導します。  
(小学校・中学校)



## 家庭

運動会等の行事の際の  
敷地内禁煙を呼びかけ  
ます。  
(PTA連絡協議会)

たばこの害についての  
知識啓発に取り組みま  
す。  
(ナルク千早赤阪)

## <村の取り組み>

住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	妊娠届出・新生児訪問時、4ヶ月児・1歳児健診時に、同居者の喫煙状況を確認し、リーフレット配布、禁煙・分煙指導を行います。	健康福祉課
健康増進事業	肺がん検診の際、喫煙者には禁煙の意志を確認し、禁煙勧奨を行います。	健康福祉課
	禁煙相談を開催し、希望者が禁煙に取り組むことができるよう支援します。	
	がん検診時にたばこ対策コーナーをつくり、たばこが体に与える影響について啓発していきます。	
官公庁の禁煙化	役場本庁・出先機関の建物内禁煙を継続します。また、敷地内禁煙について検討します。	総務課
	保健センターの敷地内禁煙を継続します。役場本庁・出先機関の敷地内禁煙への取り組みを支援します。	健康福祉課
	村立学校園における敷地内禁煙を継続します。	教育課
喫煙防止教育	小学校高学年を対象とした防犯教室（府教委実施）への参加により、未成年の喫煙防止に取り組みます。	教育課
	小中学校での授業において、未成年者の喫煙が健康に与える影響について指導します。	

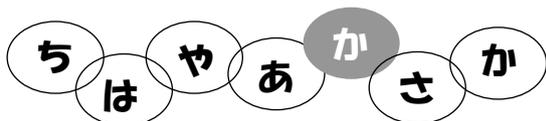


がん検診時のたばこ対策コーナー

## 5. アルコール

適量の飲酒は心身の疲労回復などに効果がありますが、適量を超えて飲酒を続けると生活習慣病や精神面への影響だけでなく、社会的問題（交通事故など）にまで発展することがあります。

飲酒の正しい知識を村民みんなが知り、からだに優しい飲み方、勧め方を広めていきましょう。



### 考えてのみや！自分だけのからだやないで

#### 目標

- 飲酒の適量★の認知度向上
- 休肝日をつくるよう啓発
- 若い世代（小・中学生）への教育の強化

#### 【主な数値目標】

	H22 年現在	H27 年目標
○多量に飲酒する人※ <sup>1</sup> の減少	6.4%	5.0%
○「適度な飲酒量」※ <sup>2</sup> を知っている人の増加	68.0%	75.0%
○未成年者の飲酒を絶対にいけないと思う生徒の増加	47.4%	100.0%

※1 1日3合以上ほぼ毎日飲酒する人

※2 1日平均1合以内

## ワンポイントメモ

### 【★適度な飲酒量とは】

飲酒の量は、日本酒換算1日平均1合以内にしましょう。

日本酒1合（180ml）＝ビール中瓶1本（500ml）  
＝ウイスキー・ブランデーダブル1杯（60ml）  
＝焼酎25度半合強（100ml）  
＝ワイングラス2杯弱（200ml）



## みんなで一緒に健康づくり

### <全員の取り組み>

- 過度の飲酒が身体に与える害について学びます。
- 適量を守り、楽しくお酒を飲むよう心がけます。
- 妊娠中はお酒を飲みません。
- 週に2日はお酒を飲まない日をつくります。
- 過度の飲酒者に対して、飲みすぎないように注意します。

### <幼少年期の取り組み>

- 未成年の飲酒が身体に与える影響について学びます。
- 未成年者は絶対にお酒を飲みません。
- 未成年者には絶対にお酒を勧めません。

# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## < 学校や地域の取り組み >

地域で活動するさまざまな団体や地域のみなで、一人ひとりの健康づくりを支援します。

運動会等の行事の際、敷地内飲酒の防止に取り組み、呼びかけを行います。

(PTA連絡協議会)

未成年者の飲酒が身体に及ぼす影響について指導します。

(小学校・中学校)



## 家庭

健康に留意した、適度な飲酒を促していきます。

(ナルク千早赤阪)

保護者に対して飲酒の正しい知識の普及に努めます。

(保育園)

## < 村の取り組み >

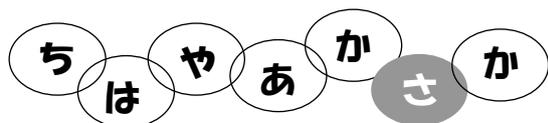
住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	妊娠届出・新生児訪問時に母親の飲酒状況を確認し、必要な際には、リーフレット配布・禁酒指導を行います。	健康福祉課
健康増進事業	各種相談事業で把握した多量飲酒者に対して、指導を行います。	健康福祉課
	各種教室・相談などで、アルコールが心身に及ぼす影響について啓発活動を推進します。	
	飲酒の適正量や過剰な飲酒習慣の予防に関する情報提供に努めます。	
	飲酒問題に関する相談・指導体制の充実を図ります。	

## 6. 歯の健康

う歯（虫歯）や歯周病は歯を失う大きな原因となり、食べ物を噛むことだけでなく全身の健康に影響を及ぼします。これらの予防には毎食後に歯みがきをすることや、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受けることが大切です。

幼児期から毎食後の効果的な歯みがき習慣を身につけ、みんなが歯や口腔の健康を保つことができる村になっていくことをめざします。



### さあさ、みんなで歯みがきしましょ

#### 目 標

- 歯間部清掃用具（糸ようじ、フロス、歯間ブラシなど）の使用の促進
- 6024、8020 運動\*の推進
- 歯科健診の受診率の向上

#### 【主な数値目標】

	H22 年現在	H27 年目標
○歯間部清掃用器具を使用する人の増加	39.5%	45.0%
○自分の歯を有する人の増加(60歳代で24歯以上)	36.6%	40.0%
(80歳以上で20歯以上)	12.3%	15.0%
○定期的な歯科健診受診者の増加	41.4%	45.0%

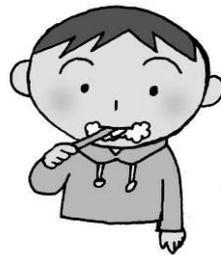
## ワンポイントメモ

【★6024（ろくまる にいよん）運動、8020（はちまる にいまる）運動とは】

成人の歯（親知らずを除く28本）のうち、60歳で24本以上、80歳で20本以上、自分の歯を保とうという運動です。

その理由は、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく安全に食べられるからです。

歯の本数が多いければ多いほど、年をとっても健康でいられる度合いが高いこともわかっています。



## ♪ みんなで一緒に健康づくり ♪

### < 全員の取り組み >

- 歯の大切さについて学びます。
- 食後や寝る前に歯をみがく習慣を身につけます。
- しっかり噛んでごはんを食べます。
- 定期的に歯科健診を受けます。
- 歯間清掃用器具を使用します。
- 「6024」「8020」を目標に、歯の健康づくりに取り組みます。

### < 幼少年期の取り組み >

- 大人に仕上げみがきをしてもらいます。
- 歯とあごを丈夫にするかたいものを食べます。

# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## <学校や地域の取り組み>

地域で活動するさまざまな団体や地域の人々で、一人ひとりの健康づくりを支援します。

食後の歯みがき、保育者による仕上げみがきを行います。歯科健診や歯みがき指導も行います。  
(幼稚園・保育園)

歯の健康について学ぶ歯科保健指導を行います。  
(中学校)

食後の歯みがきや歯科衛生士の歯みがき指導を行います。(幼稚園)



## 家庭

定期的な歯科健診の受診を呼びかけます。  
(ナルク千早赤阪・老人クラブ連合会)

毎食後に歯をみがく習慣をつけていけるよう、声かけしていきます。  
(NPO こそせ会 山ゆり作業所)

歯科衛生士による各学年の実態に応じた指導を行います。長期休暇中等に歯みがきチェックを自分で行えるようにします。  
(小学校)

## <村の取り組み>

住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	4ヶ月児・1歳児・1歳6ヶ月児・2歳児・3歳6ヶ月児・歯科フォロー健診の際に、う歯予防や口腔機能の発達を促す指導を行います。	健康福祉課
	1歳6ヶ月児・2歳児・3歳6ヶ月児・歯科フォロー健診の際に歯科健診を行います。	
健康増進事業	個別歯科相談において、歯科に関する相談を行います。	健康福祉課
	対象者となる人に成人歯科健診を行い、う歯と歯周疾患の早期発見・早期治療につなげます。	
	定期健診や歯間部清掃用具使用の重要性の周知を図ります。	
高齢者・介護予防	介護予防教室において高齢者の歯科健診や口腔衛生についての教育を行い、自分の口の健康について関心を持ち、維持できるよう支援します。	健康福祉課
自主グループ育成	口の健康が維持できるよう介護予防教室終了後の自主グループを支援します。	健康福祉課



3歳6ヶ月児健診での歯科保健指導

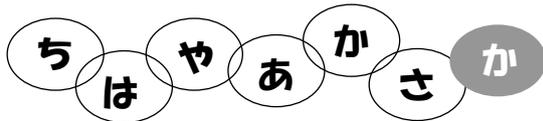
介護予防教室での歯科健診



## 7. 健康チェック

初期の段階では自覚症状の少ないがんや生活習慣病を予防するためには、健康診査を受けて、自分の健康状態を知ることが大切です。

自分の健康を過信したり、自分勝手な自己診断をせずに村民みんなが自らの健康維持・増進へと心がける意識を持つことが大切です。



### 必ず受けよな、健康診査 勝手にしいなや、自己診断

#### 目標

- 健診受診率の向上
- 健康管理意識の向上
- メタボリックシンドローム★の認知度向上

#### 【主な数値目標】

	H22年現在	H27年目標
○定期的に健康診査や人間ドックを受けている人の割合の増加（40歳以上）	56.2%	65.0%
○メタボリックシンドロームを認知している人の割合の増加 ※1	70.8%	80.0%

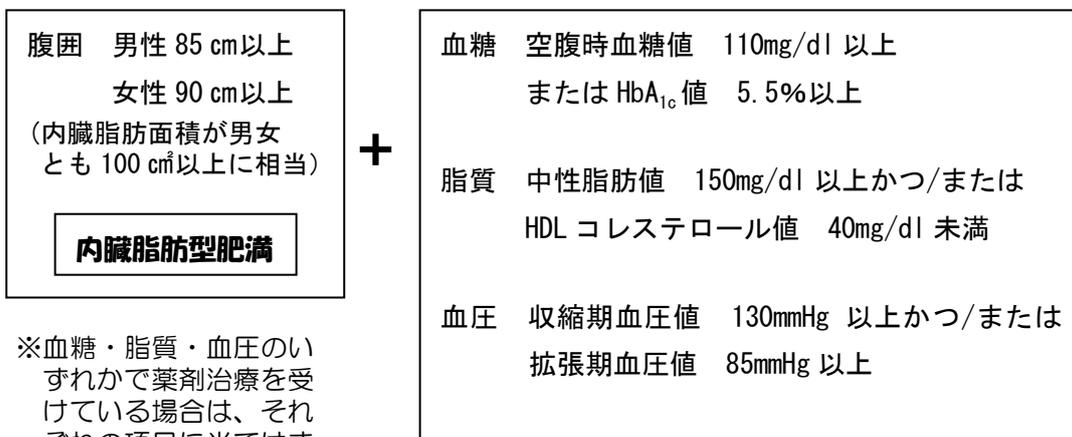
※1 内容を知っている人

## ワンポイントメモ

### 【★メタボリックシンドローム】

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまりすぎた状態（内臓脂肪型肥満）に加え、血圧・血糖・血清脂質の数値に2つ以上の異常がある状態をいいます。一つひとつは軽症でも、複数重なると将来的に糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなることがわかっています。つまり、メタボリックシンドロームの予防や改善が生活習慣病を未然に防ぐことにつながります。

#### 《メタボリックシンドロームの判定基準》



※血糖・脂質・血圧のいずれかで薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に当てはまるとします。

上の3項目のうち

2項目以上が該当 → メタボ該当者  
1項目該当 → メタボ予備群  
該当項目なし → メタボ非該当

## ♪ みんなで一緒に健康づくり ♪

### < 全員の取り組み >

- 定期的に健診を受け、自分の健康状態を知るように心がけます。
- 健診後は必要に応じて生活習慣の改善や医療機関受診を行います。
- 家族みんなで健康について話し合う時間をつくります。

### < 幼少年期の取り組み >

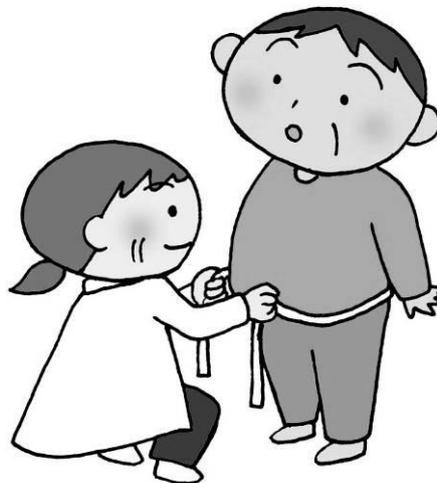
- 早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につけます。
- 身体に関することで悩みがあれば、家族や先生に相談します。

### < 青壮年期の取り組み >

- 生活習慣を整え、規則正しい生活をします。
- 生活習慣病やがんに関する知識を身につけます。

### < 中高年期の取り組み >

- 体調管理に気を配り、規則正しい生活をします。
- 健康づくりや介護予防に関する知識を身につけます。
- 体調の変化に気をつけ、相談や医療機関の受診など早めに対応します。



# ♪ みんなの健康づくりをしっかりサポート ♪

## <学校や地域の取り組み>

地域で活動するさまざまな団体や地域のみなで、一人ひとりの健康づくりを支援します。

声かけ活動や友愛訪問等を通して、お互いの健康を確認し合います。

(地区福祉委員会)

各クラスにおいて毎朝児童一人ひとりの健康状態をチェックします。

(小学校)

定期的な健康診断の受診を呼びかけます。

(ナルク千早赤阪・老人クラブ連合会)



### 家庭

定期的な健康診断を実施し、子どもたちの健康状態を把握します。

(保育園・幼稚園・小学校・中学校)

登園時の視診などを通して、園児の健康状態を把握します。

(幼稚園)

## <村の取り組み>

住民の皆さんが、健康づくりに取り組めるよう、さまざまな面からサポートします！

事業名	取り組みの内容	担当課
母子保健事業	4ヶ月児・1歳児・1歳6ヶ月児・3歳6ヶ月児健診、2歳児歯科健診・歯科フォロー健診、経過観察児健診を行います。	健康福祉課
	疾病や心身障がい・虐待の予防や早期発見と子育て支援を行い、乳幼児の健全育成を図ります。	
健康増進事業	「特定健診」「後期高齢者の健康診査」の対象とならない人に基本健康診査を実施します。	健康福祉課
	追加項目健診として特定健診に上乘せし、腎機能検査や心電図検査を行うことにより疾病の早期発見や重症化を防ぎます。	
	肝炎ウイルス検診、肺・胃・子宮頸部・乳・大腸がん検診、骨粗しょう症検診を実施し、早期発見・早期治療に努めます。	
	定期健診受診の重要性を周知します。	
(国民健康保険) 特定健診・ 特定保健指導	【特定健康診査】糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、40歳以上の加入者を対象に年1回無料で実施します。	住民課
	【特定保健指導】特定健診でメタボリックシンドローム及び予備群に該当した人に、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行います。	健康福祉課
(国民健康保険) 人間ドック事業	人間ドックを受診する人に対し、費用の半額負担を行い、受診しやすい体制づくりに努めます。	住民課
(後期高齢者医療) 健康診査事業	【健康診査】糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、75歳以上の加入者を対象に年1回無料で実施します。	住民課 (大阪府後期高齢者医療広域連合の事業)
(後期高齢者医療) 人間ドック事業	人間ドックを受診される人に対し、費用の一部助成を行い、受診しやすい体制づくりに努めます。	

## 第5章 数値目標

### 1. 7分野において重点化した目標値



分野	指標	H22年 現状値	H27年 目標値
栄養・食生活 (食育)	○朝食を欠食する人の減少 (小学生)	9.3%	0%
	(中学2・3年生)	14.5%	0%
	(20~40歳代)	26.5%	20.0%
	○つけもの以外の野菜を毎食摂取する人の増加 (40~64歳)	31.6%	35.0%
	○食事バランスガイドを知っている人の増加	43.7%	55.0%
	○食育に関心を持っている人の増加	55.4%	65.0%
	○村の食材を利用した食事を食べる人の増加	75.9%	80.0%
身体活動・運動	○教育ファームを実施する機関等の増加	5ヶ所	増加
	○意識的に運動を心がけている人の増加	46.3%	50.0%
	○運動習慣者の増加	35.2%	40.0%
休養・こころの健康	○1日1時間以上歩く人の増加	30.7%	35.0%
	○睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	32.6%	25.0%
	○自殺者の減少(標準化死亡比)		
	(男性)	1.22	1以下
	(女性)	2.06	1以下

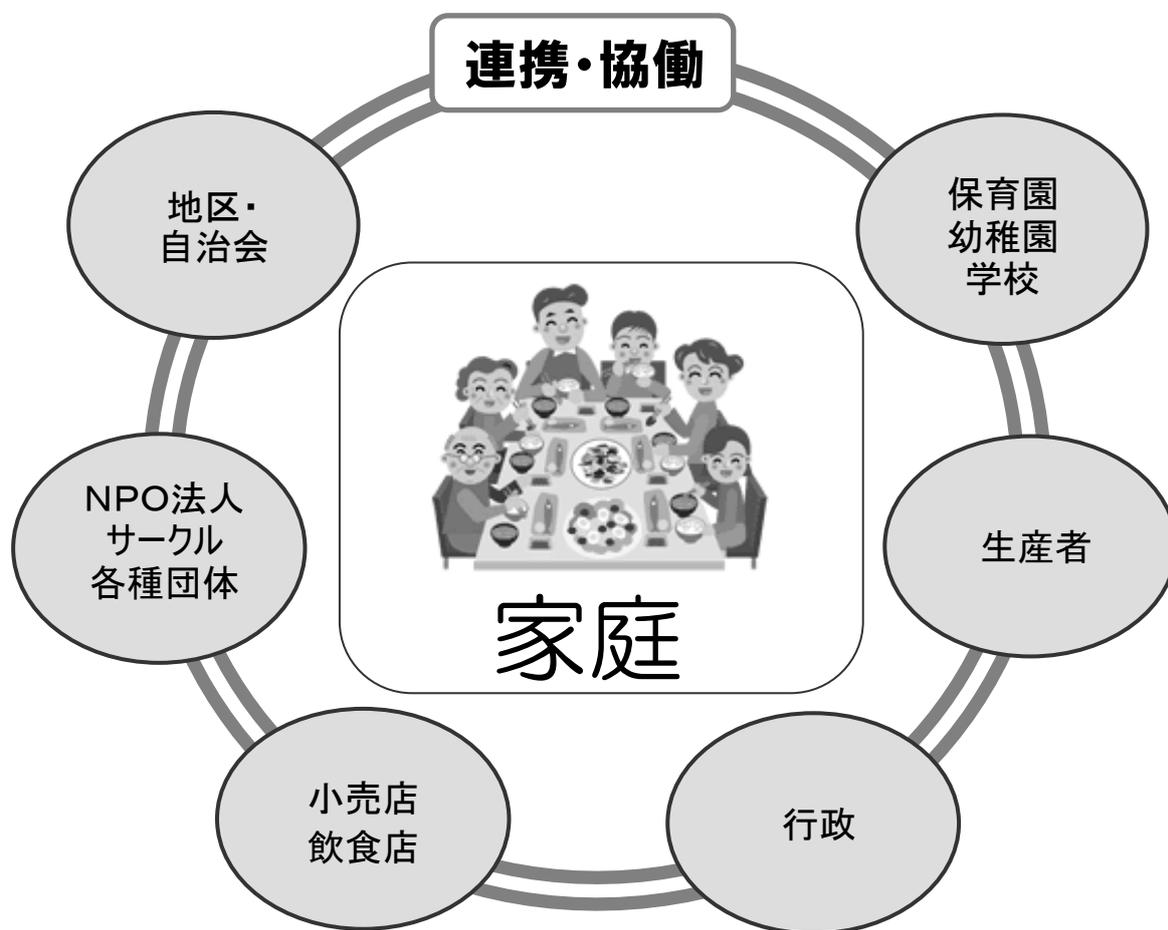
分野	指標	H22年 現状値	H27年 目標値
たばこ	○喫煙率の減少	14.8%	10.0%
	○喫煙が及ぼす健康影響について 知っている人の増加		
	肺がん	86.1%	90.0%
	ぜんそく 気管支炎	48.8% 57.3%	60.0% 70.0%
	○未成年者の喫煙を絶対にいけないと 思う生徒の増加	78.9%	100.0%
アルコール	○多量に飲酒する人の減少	6.4%	5.0%
	○「適度な飲酒量」を知っている人の 増加	68.0%	75.0%
	○未成年者の飲酒を絶対にいけないと 思う生徒の増加	47.4%	100.0%
歯の健康	○歯間部清掃用器具を使用する人の 増加	39.5%	45.0%
	○自分の歯を有する人の増加 (60歳代で24歯以上)	35.6%	40.0%
	(80歳以上で20歯以上)	12.3%	15.0%
	○定期的な歯科健診受診者の増加	41.4%	45.0%
健康 チェック	○定期的に健康診査や人間ドックを受 けている人の割合の増加 (40歳以上)	56.2%	65.0%
	○メタボリックシンドロームを認知し ている人の割合の増加	70.8%	80.0%

## 第6章 計画の推進にむけて

### 1. 推進体制

それぞれの家庭を取り組みの中心におき、住民をはじめ、NPO、地区・自治会、学校、行政などが相互に連携し合いながら推進していきます。

各種団体から家庭にむけた一方向の支援にとどまらず、団体それぞれが横のつながりを深め、新たな協働を生み出しながら、それぞれが健康の重要性を認識し、個人はもとより、地域において、主体的に望ましい健康への取り組みが実践されるよう啓発及び支援を充実していきます。



## 2. 推進状況の点検・評価

---

千早赤阪村における健康づくり・食育の施策については、医師、歯科医師、関係団体の代表者、行政関係者からなる「保健事業推進協議会」により、本計画や計画に基づく取り組みに関する協議を行っていきます。

計画策定後も、行政による施策や村民・関係団体の取り組みなど、計画の推進状況を把握・点検し、計画に基づいて各取り組みが円滑に行われているか、必要な方向付け・評価を行います。また調査結果や村民からの意見をその後の計画推進に反映させられるように、村民と行政の橋渡し役を担っていきます。

# 各種資料

## 1. 計画策定経過

### ■保健事業推進協議会

保健事業推進協議会 第1回目 (10名出席)	平成22年7月6日 【午後】	・「健康ちはやあかさか21(第2期)」策定について 策定方法・内容について検討
保健事業推進協議会 第2回目 (11名出席)	12月20日 【午後】	・「健康ちはやあかさか21(第2期)」策定について アンケート調査結果報告 「健康ちはやあかさか21(第2期)」(素案)について検討
保健事業推進協議会 第3回目 (11名出席)	平成23年2月28日 【午後】	・「健康ちはやあかさか21(第2期)」策定について パブリックコメント報告 「健康ちはやあかさか21(第2期)」(案)について検討

### ■健康推進部会

第1回目	平成22年10月18日 【午後】 (20名出席)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康ちはやあかさか21(第2期)」策定にあたっての考え方</li> <li>・村の概況とアンケート結果、今後の課題</li> <li>・村の現状と課題について             <ul style="list-style-type: none"> <li>1グループは 栄養・食生活、たばこ、アルコール、歯の健康の4分野について検討</li> <li>2グループは 身体活動・運動、休養・こころの健康、健康チェックの3分野について検討</li> <li>3グループは 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ、アルコール、歯の健康、健康チェックの7分野全てについて子どもの視点で検討</li> </ul> </li> <li>・グループワーク 「現在、団体・組織の健康づくりで応援していること」</li> </ul>
第2回目	11月8日 【午後】 (15名出席)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回のグループワークでの健康課題のまとめと施策の方向性</li> <li>・グループワーク 「個人や家庭で取り組める健康づくり」 「今後、各団体・組織の健康づくりで応援できること」</li> </ul>

健康推進部会

### ■パブリックコメント

パブリックコメントの実施  
平成23年1月24日(月)～2月21日(月)



## 2.

## 保健事業推進協議会委員名簿

## 千早赤阪村保健事業推進協議会委員名簿

平成22年6月21日現在(順不同)

氏名	所属	任期	備考
辻本 吉秀	大阪府富田林保健所地域保健課長	平成24年3月31日	
小山 直樹	大阪府富田林子ども家庭センター所長	平成24年3月31日	
山本 定慶	村内開業医(内科)	平成24年3月31日	会長
吉田 征子	村内開業医(歯科)	平成24年3月31日	
今西 勝也	村国民健康保険運営協議会会長	平成24年3月31日	
大西 清和	社会福祉法人千早赤阪村社会福祉協議会会長	平成24年3月31日	
谷口 孝治	村農業委員会会長	平成24年3月31日	
宮本 榮信	村老人クラブ連合会会長	平成24年3月31日	
北野 勝	村区長会会長	平成24年3月31日	副会長
清井 浩	村議会議長	平成24年3月31日	
橋爪 喜久次	村議会総務民生常任委員長	平成24年3月31日	
松山 敏行	村副村長	平成24年3月31日	
田村 登	村教育委員会教育長	平成24年3月31日	

### 3. 各種支援団体概要

#### 健康ちはやあかさか21推進のための健康推進部会参加団体・関係機関と活動内容

団体名(50音順)	活動内容等
NPOナルク千早赤阪	概ね50歳以上で組織された全国ネットのボランティア団体。できるときに活動した点数を預託しておき、必要なときにその点数を利用して援助してもらうシステム。生きがい、助け合い、自立、奉仕をモットーに活動している。
NPOごごせ会 山ゆり作業所	昭和58年に発足した「やまゆり作業所」は平成21年に法人格を取得し、組織の強化を図り、地域住民参画による障害者支援の輪を広げている。
PTA連絡協議会	幼稚園1園、小学校2校、中学校1校のPTAで構成されている団体で、年に数回お互いの情報交換や行事の報告などを行っている。また、村全体の取り組み（例えば母親部会の勉強会等）について企画・呼びかけをしている。
男の料理教室	定年退職後などの人々が集まって、材料を持ち寄ってレシピを見ながら料理をつくっている。「男性も女性と一緒に料理をしよう」をスローガンにして、健康増進、認知症予防などを主な目的に季節ごとの材料を活かした教室を実施している。
さくらんぼ (給食ボランティア)	毎月2回、栄養バランスを考えた献立で、四季折々の食材を使って調理した弁当をひとり暮らし高齢者、高齢者だけの世帯、高齢で昼間ひとり暮らしの方々の家に届けている。「お元気ですか」と声をかけながら友愛訪問を兼ねてがんばっている。
主任児童委員	地域担当の民生委員・児童委員が個別の援助活動、健全育成活動、子育て支援活動等を行うにあたって児童福祉関係機関、諸団体と連絡調整を行うなど民生委員・児童委員の活動がより円滑に行われるための援助・協力を行う。
身体障害者 福祉協議会	月1回いきいきサロンを利用して、カラオケで会員間の楽しい輪を広げている。親睦を深めるために年1回日帰り旅行に行く。地域の方々との交流を深めるためにふれあいスポーツ大会を開催している。
すみれ会 (健康体操)	会員の多くが保健センター実施の「うきうきヘルシースクール」の卒業生。軽快なリズムに合わせて気持ちよく身体を動かして楽しく運動するうちに、肩凝り・腰痛・ストレスも解消する。体操を間違えて大笑いすることもしょっちゅうで、知らず知らずのうちに筋力もつき、身体も心もすっきり。
体育指導委員協議会	村民の健康の保持・増進を目指し、生涯体育の推進に努めている。今までの主な事業としては、ニュースポーツの普及活動、日帰りウォーキングやAED講習会、カヌーやヨット体験会等がある。
地区福祉委員会	各地区（赤阪・千早・小吹台）で福祉委員をもってサークルを構成し、福祉のための活動や支援を行っている。高齢者のつどい、世代間交流等の行事を実施している。

団体名(50音順)	活動内容等
どんぐりの会 (絵手紙ボランティア)	村の機能訓練事業に参加していた方や給食の配食を受けている方を対象に、心を和ませてもらえるように絵手紙を書いて郵送している。
農振連絡協議会	かき 花卉出荷部会、果樹研究部会、はさい 野菜部会、農産加工料理部会の4部会における情報交換や新しい栽培・加工技術の向上を図ることで村の農業振興を進めている。
農振連絡協議会 加工部	地場でとれた野菜や果物を使って農家の生活の向上を図ることを目的に、製造許可を取り、白みそ、中辛みそ、麦みそ、千早漬、ジュース、ジャムなどをつくっている。直売所や金剛山売店、イベントなどで販売し、無添加食品として皆さんに喜んでいただいている。
農生連絡協議会	村の生活改善グループ。高齢化で会員は減少しているが農業祭や棚田まつりに参加してあざみだんごや赤米ごはんを販売している。また、毎年社会見学を実施しており、最近では金剛山香楠荘でのうどん作り体験をした。
みつば会 (食生活改善推進員)	食生活改善ボランティアグループ。月1回健康づくりについての勉強会をしている。地域の皆様に健康な食生活を広めるために教室を開催したり、農業祭に参加し、「野菜をしっかりと食べましょう」と展示や声かけをしている。
民生委員児童委員 協議会	福祉制度や子育て支援サービスの情報提供、支援を必要とする家庭への見守りや訪問活動など、行政や児童福祉関係機関につなげるパイプ役となっている。保育園や学校・地域の団体などと連携した児童虐待予防や児童健全育成への取り組みもしている。
老人クラブ連合会	会員の健康づくりのためにスポーツ活動や健康講演会、料理教室などを行っている。今後も「健康でイキイキと！」を目標に健康寿命の延伸をめざして活動している。

関係機関名			
げんき保育園(私立)	教育委員会	学校保健会	こごせ幼稚園
中学校	学校給食センター		

その他、健康ちはやあかさか21推進のための協力団体・関係機関と活動内容

<p>とんだばやし 地域活動栄養士会</p>	<p>研修会等に積極的に参加し日々研鑽を重ねながら、富田林保健所及び保健センターの事業に協力している。また、地域のPTA・公民館・サークル等を対象に、ライフステージに応じた料理教室や講話等を行っている。</p>
----------------------------	---

関係機関名	
大阪府富田林保健所	小学校

※ 村民の健康づくりを応援して下さる団体・関係機関・企業等は随時募集中です。

## 4. 食育基本法

食育基本法は、平成 16 年の第 159 国会に提出され、平成 17 年 6 月 10 日に成立しました。  
食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）

### 目次

前文

第 1 章 総則（第 1 条～第 15 条）

第 2 章 食育推進基本計画等（第 16 条～第 18 条）

第 3 章 基本的施策（第 19 条～第 25 条）

第 4 章 食育推進会議等（第 26 条～第 33 条）

附則

21 世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。

国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。

さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

## 第1章 総則

### （目的）

第1条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

### （国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第2条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

### （食に関する感謝の念と理解）

第3条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

### （食育推進運動の展開）

第4条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

### （子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第5条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第6条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第7条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第8条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第9条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第10条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第11条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第 12 条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第 13 条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第 14 条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第 15 条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

## 第 2 章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第 16 条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- （1） 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- （2） 食育の推進の目標に関する事項
- （3） 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- （4） 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第 17 条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

### 第3章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第19条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第20条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第21条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第22条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第23条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第24条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第25条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

#### 第4章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第26条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第27条 食育推進会議は、会長及び委員25人以内をもって組織する。

(会長)

第28条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

- 2 会長は、会務を総理する。
- 3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第29条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- (1) 内閣府設置法(平成11年法律第89号)第9条第1項に規定する特命担当大臣であつて同法第4条第1項第17号に掲げる事項に関する事務及び同条第3項つて、同項の規定により命を受け第27号の3に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」という。)
  - (2) 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者
  - (3) 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者
- 2 前項第3号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第30条 前条第1項第3号の委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 前条第1項第3号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第31条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第32条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

- 2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第33条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

## 5. 食育推進基本計画のポイント

### 「食育推進基本計画」とは

基本法に基づいて策定するものであり、平成 18 年度から平成 22 年度までの5年間を対象として、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本的事項を定めるとともに、都道府県・市町村の食育推進計画の基本となるもの。

#### (1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食糧自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

#### (2) 食育の推進の目標に関する事項

1. 食育に関心を持っている国民の割合（70%→90%）
2. 朝食を欠食する国民の割合（子ども4%→0%、20代男性30%→15%、その他）
3. 学校給食における地場産物を使用する割合（21%→30%）
4. 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合（60%）
5. 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合（80%）
6. 食育の推進に関わるボランティアの数（20%増）
7. 教育ファームの取組がなされている市町村の割合（42%→60%）
8. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合（60%）
9. 推進計画を作成・実施している自治体の割合（都道府県 100%、市町村 50%）

#### (3) 食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進運動の展開（食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日））
5. 生産者と消費者の交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

#### (4) 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- 都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等

## 6. 食生活指針

「食生活指針」とは

10項目から構成される食生活に関する基本的な指針。平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省が、国民の健康増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定したもの。

### ○食事を楽しみましょう

- ・心とからだにおいしい食事を味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事作りに参加しましょう。

### ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### ○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ○ごはんなどの穀類をしっかりと

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### ○食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

○適正体重を知り、日々の生活に見合った食事量を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- ・地域の産物や旬の食材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理をつくってみましょう。

○調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

○自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- ・子どもから、食生活を大切にしよう。

(平成 12 年 3 月 24 日閣議決定)

# 7. 大阪府食育推進計画の概要

## 大阪府食育推進計画の概要



**健康ちはやあかさか 21(第2期)**  
**(健康増進計画・食育推進計画)**

発行：千早赤阪村 健康福祉課  
〒585-0041 大阪府南河内郡千早赤阪村大字水分 195-1  
TEL : 0721-72-0069  
FAX : 0721-70-2021

発行年月：平成 23 年3月