

芝山町

# しばやま 元気プラン

健康増進計画 食育推進計画 自殺対策計画

概要版



## 健康増進・食育・自殺対策の3分野を 推進する計画が始まります！

健康なまちづくりの実現のために、町民一人ひとりが健康の重要性を認識し、生涯を通じて心と体の健康づくりに取り組むとともに、心身の健康づくりの基礎となる「食育」を推進し、心の豊かさを味わうことのできるよう「芝山町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を策定しました。

### 基本理念

生涯を通じて、健康で心の豊かさを  
味わうことのできるまち・芝山



芝山町キャラクター

しばっくん

平成30年3月

芝山町

## 計画の位置付け

本計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」であり、食育基本法に規定される「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法に規定される「市町村自殺対策計画」の位置付けを含む計画です。また本計画は「第4次芝山町総合計画」を上位計画とし、町の関連計画や国、県が作成する計画との整合性を図りながら策定するものとします。

## 計画の期間

平成30年度 2018	平成31年度 2019	平成32年度 2020	平成33年度 2021	平成34年度 2022	平成35年度 2023	平成36年度 2024	平成37年度 2025	平成38年度 2026	平成39年度 2027
しばやま元気プラン									
				中間評価					最終評価

## 基本目標



健康寿命の延伸

食育の実践



## 分野別の取り組み

### 健康づくりの取り組み(健康増進計画)

#### 1.生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます

重点施策  
1-1

#### 循環器疾患の予防

脳血管疾患や心疾患など循環器疾患の発症予防のため、高血圧対策を強化します。

#### 現状と課題

- 特に男性で心疾患の死亡率が高い状況です。
- 65歳以上の6割以上が血圧の有所見者(※1)です。  
※1…収縮期血圧(最大血圧)が130mmHg以上の者

#### 目標

- 収縮期血圧(最大血圧)の有所見者の割合の減少

#### 一人ひとりの取り組み

- 年に一度は健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- 体重測定や血圧測定を定期的に行いましょう。
- 肥満、運動不足、塩分のとり過ぎ、喫煙などが循環器疾患の発症につながることを理解し、生活習慣の改善に努めましょう。



#### 地域の取り組み

- ①循環器疾患に関する正しい知識の普及
- ②保健指導の充実
- ③循環器疾患予防のための個別支援
- ④保健推進員による普及啓発活動

重点施策  
1-2

## 糖尿病の重症化予防

糖尿病は重症化すると血管が傷つき、重大な合併症を引き起こします。早期治療や治療継続、生活習慣改善のための個別支援を実施し、人工透析への移行防止に取り組めます。

### 現状と課題

- 慢性腎不全（透析あり）の医療費が増加しています。
- 65歳以上の6割以上が糖尿病の有所見者（※2）です。  
※2…HbA1c5.6%以上の者

### 目標

- 新規透析導入患者の抑制
- 糖尿病の有所見者の割合の減少

### 一人ひとりの取り組み

- 健診の結果から医療機関受診の必要がある場合は、放置せず速やかに受診しましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとりましょう。
- 歩数を増やす、体操や軽い筋トレを行うなど生活の中で意識して体を動かしましょう。



### 地域の取り組み

- 1 糖尿病に関する正しい知識の普及
- 2 運動実施への支援
- 3 糖尿病重症化予防のための個別支援
- 4 保健推進員による普及啓発活動

重点施策  
1-3

## がん予防

がんは町の死因の第1位に位置しています。がんの早期発見のため、検診の受診率向上に取り組めます。

### 現状と課題

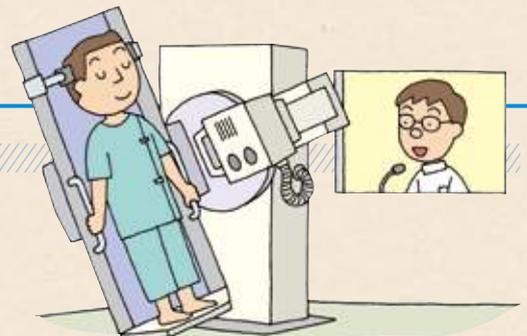
- 75歳未満のがんの死亡率は全国、千葉県よりも高く、肺がん、胃がんの死亡率が増加しています。
- がんで亡くなる人はおおよそ50歳代から増加します。
- 胃がん検診の受診率が低い状況です。

### 目標

- 胃がん検診の受診率の向上

### 一人ひとりの取り組み

- がん検診の対象年齢になったら、毎年がん検診を受診しましょう。
- 精密検査が必要と判定された場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。
- がんのリスクを高める生活習慣の改善として、禁煙、減塩等に努めましょう。



### 地域の取り組み

- 1 がん検診を受診しやすい体制づくり
- 2 各種がん検診の受診促進
- 3 精密検査受診につなげる取り組み
- 4 がん予防のための普及啓発活動

重点施策  
1-4

## たばこ対策

喫煙はがんの発症だけでなく、がん以外の循環器疾患、呼吸器疾患等の原因にもなります。喫煙による健康被害の周知や受動喫煙防止に取り組みます。

### 現状と課題

- 喫煙者の割合は全国、千葉県よりも高く、特に40歳代、50歳代の男性に喫煙者が多い状況です。

### 目標

- 喫煙者の割合の減少

### 一人ひとりの取り組み

- たばこの害やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など喫煙による健康被害について学びましょう。
- 公共施設、職場、家庭等において、受動喫煙防止に努めましょう。

### 地域の取り組み

- ①たばこの害に関する正しい知識の普及
- ②受動喫煙防止の取り組み
- ③禁煙希望者への支援
- ④学校を通じた啓発



## 食育の取り組み(食育推進計画)

### 1.地産地消と食の安全確保の推進に取り組みます

重点施策  
1-1

## 地産地消の推進と地元農産物の魅力発信

地元農産物の魅力を発信し、地産地消を推進します。

### 現状と課題

- 行政、地元農業協同組合、地元直売所等において、地元農産物のPRなど地産地消を推進しています。
- 食育の浸透性は十分ではなく、既存の取り組みの拡充や新たな取り組みの検討が必要です。

### 目標

- 新規イベント等への参加

### 一人ひとりの取り組み

- 町内イベント等に参加し、直に地元農産物の魅力に触れましょう。
- 地元農産物に興味・関心を持ち、食育の意識を高めましょう。

### 地域の取り組み

- ①地元農産物の魅力発信
- ②地産地消の推進
- ③地元農産物を用いた食育の支援



## 食の体験活動の促進

地元の農業協同組合や農家等の協力により、保育所・学校等における食の体験活動を促進します。

### 現状と課題

- 関係者の協力により、保育所・学校における食の体験活動や地元農産物を使った料理教室等が行われています。
- 今後も継続的な活動と関係機関の更なる連携が必要です。

### 目標

- 新規イベント等の実施

### 一人ひとりの取り組み

- 実施される取り組みに意欲的に参加し、食育活動を実践しましょう。
- 体験活動で得たことを活かして、食育の素晴らしさを家族や周囲に伝えましょう。

### 地域の取り組み

- ①体験活動による食育推進
- ②学校給食における食育推進



## 食の安心・安全の確保

地元農産物の安心・安全な供給体制の確立を目指し、環境に配慮した農林水産業の取り組みを推奨します。

### 現状と課題

- 地元農産物の安心・安全な供給体制の確立を目指しています。
- 環境に配慮した農林水産業の取り組みを推奨しています。
- 食の安全性を伝えることが求められています。

### 目標

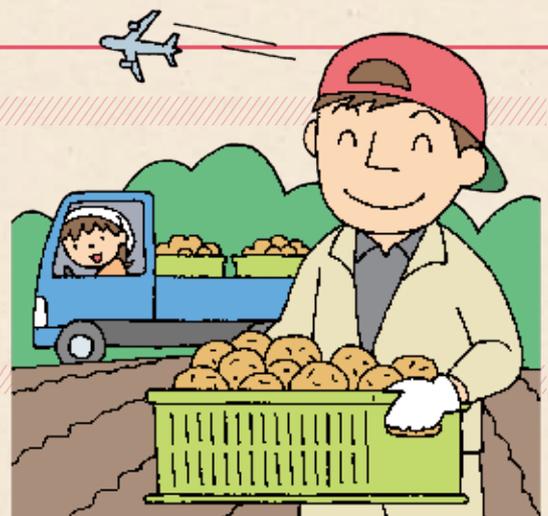
- ちばエコ農産物の認証件数の増加
- エコファーマーの認定件数の増加

### 一人ひとりの取り組み

- 生産者は、化学合成農薬や化学肥料の使用を低減化した農産物の栽培を目指しましょう。
- 生産者は、自然環境への負担軽減を意識し、持続性の高い農業生産方式の導入を目指しましょう。
- 消費者は、食の安心・安全への関心を深めましょう。

### 地域の取り組み

- ①ちばエコ農産物の認証に向けた支援
- ②エコファーマーの認定に向けた支援
- ③食の安心・安全への支援



# 食育の取り組み(食育推進計画)

## 2.子どもの健康づくりに取り組みます

### 重点施策 2-1

### 肥満予防

乳幼児期や小児の肥満傾向は、将来の生活習慣病発症につながるおそれもあります。子どもの頃からの望ましい食習慣や身体活動に関する普及啓発に取り組みます。

#### 現状と課題

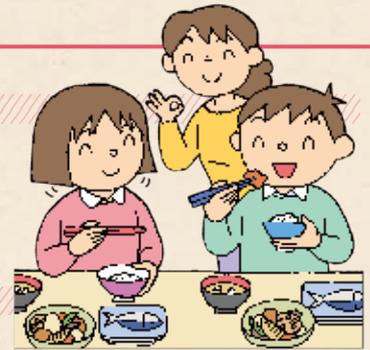
- 肥満傾向にある3歳児の割合が高い状況です。
- 1歳6ヵ月児、3歳児で甘い食べ物や飲み物を1日3回以上飲食している割合は、千葉県の2倍以上です。

#### 目標

- 肥満傾向にある子どもの割合の減少

#### 一人ひとりの取り組み

- バランスのよい食事を、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 甘い食べ物や飲み物は、適量を決まった時間にとりましょう。
- 遊びやスポーツを通して、積極的に体を動かしましょう。



#### 地域の取り組み

- ①乳幼児期の食習慣についての啓発
- ②乳幼児期の身体活動についての啓発
- ③幼児健診における個別指導の実施
- ④学校を通じた指導・啓発

### 重点施策 2-2

### 歯と口腔の健康づくり

子どものむし歯予防対策として、むし歯になりにくい食習慣や歯みがき習慣の普及啓発に取り組みます。

#### 現状と課題

- むし歯のある幼児の割合が千葉県よりも高い状況です。
- 小中学生では、むし歯の処置が完了していない割合が高い状況です。

#### 目標

- むし歯のない子どもの割合の増加
- 未処置歯がある小中学生の割合の減少

#### 一人ひとりの取り組み

- 歯みがき、保護者による仕上げみがきを毎日ていねいに行いましょう。
- 甘い食べ物や飲み物は、適量を決まった時間にとりましょう。
- 定期的に歯科検診を受診し、治療が必要な場合は速やかに受診しましょう。



#### 地域の取り組み

- ①妊娠届出時からのむし歯・歯周病予防啓発
- ②幼児期における保健指導、予防処置の充実
- ③歯・口腔機能の発達に応じた支援
- ④保育所、学校を通じた指導、啓発

重点施策  
2-3

## 早寝早起き朝ごはんの推進

子どもたちの健やかな成長のために、早寝早起き朝ごはんを推進し、子どもの頃からの望ましい生活習慣定着に取り組みます。

### 現状と課題

- 中学生になると、朝食を欠食する割合が増加します。
- 3歳児の約2割が午後10時以降に就寝しています。
- 中学生の約4割が午後11時以降に就寝しています。

### 目標

- 朝食を欠食する子どもの減少
- 午後10時以降に就寝する3歳児の減少

### 一人ひとりの取り組み

- 大人も子どもも早寝早起きを心がけ、生活リズムをととのえましょう。
- 朝ごはんを毎日食べましょう。

### 地域の取り組み

- 1 規則正しい生活習慣定着のための情報提供
- 2 幼児健診、教室における指導の実施
- 3 保育所を通じた啓発
- 4 学校を通じた指導、啓発



## 食育の取り組み(食育推進計画)

### 3.食育の推進体制の強化に取り組みます

重点施策  
3-1

## 食育サポート企業等との連携

食育推進のため、食育サポート企業や食育ボランティアとの連携体制を強化します。

### 現状と課題

- 食育サポート企業や食育ボランティアにより、食育の推進が図られています。
- 食育推進を強化するために、食育サポート企業等との更なる連携が求められています。

### 目標

- 食育サポート企業の登録件数の増加
- 食育ボランティアの登録件数の増加

### 一人ひとりの取り組み

- 食育サポート企業の取り組みに参加し、地元農産物の魅力に触れましょう。
- 食育ボランティアの取り組みに参加し、食育の実践を図りましょう。

### 地域の取り組み

- 1 食育サポート企業による食育の推進
- 2 食育ボランティアによる食育の推進



# 自殺対策の取り組み(自殺対策計画)

## 1.心の健康づくりと自殺予防に取り組みます

重点施策  
1-1

### 心の健康づくりの推進

心の健康を保つための知識の普及啓発や相談体制の充実に取り組み、「誰も自殺に追い込まれることのない町」の実現を目指します。

#### 現状と課題

- 睡眠で休養が十分にとれていないと感じている人が多い状況です。

#### 目標

- 相談体制の充実と相談窓口の周知
- ゲートキーパー養成研修受講者数の増加

#### 一人ひとりの取り組み

- 睡眠による休養を十分に取り、自分に合ったストレス解消法を実行しましょう。
- 心の健康について正しく理解し、悩んだ時は1人で抱え込まず周囲に相談しましょう。



#### 地域の取り組み

- ①相談体制の充実と相談窓口の周知
- ②心の健康についての知識の普及

## めざせ！スマートライフ ～できることから始めましょう～



### 毎日プラス10分 身体を動かそう

今より「10分多く」  
元気にからだを動かしまし  
しょう。



### 毎日野菜を プラス1皿！

あと1皿分(70g)の野菜で  
「野菜1日350g」をめざしま  
しょう。



### おいしく減塩 1日マイナス2g！

汁物や漬物は1日1回  
に。だし、柑橘類、香辛  
料でおいしく減塩しま  
しょう。

### 喫煙による健康影響を知り、 禁煙による健康改善をめざそう

喫煙による健康影響には、がん、循環器疾  
患、呼吸器疾患など多くのものがあります。  
禁煙するのに遅すぎることはありません。禁  
煙で健康を取り戻しましょう。

### 健診・検診で定期的に 自分の健康をチェック！

健康診査で毎日の健康を、が  
ん検診で未来の健康を守りま  
しょう。

しばやま元気プラン

[芝山町健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画]

発行日／平成30年3月

発行／芝山町・芝山町教育委員会

編集／芝山町福祉保健課・まちづくり課・教育課