

# 長島町健康づくり計画

(健康ながしま21・長島町食育推進計画)

～住民一人ひとりが主役！地域で支える健康づくりのまち～

平成23年3月  
鹿児島県長島町

このページは白紙です。

## はじめに

健康で生き生きとした生活を送ることは、誰もが望む願いです。

しかし、社会が豊かになり人々の健康への関心が高まる一方、食生活の変化や運動不足などにより引き起こされる生活習慣病とその予備群の増加が大きな社会問題となっています。

このような中、わが町におきましては、総合振興計画（フル・デュー・プラン）の基本理念である「夢と活力があり 住民一人ひとりを大切にする 福祉のまちづくり」を目指して、政策の柱の一つである健康づくり関連事業に取り組んでいるところです。

しかし、より健康な社会を目指すためには、住民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、主体的に取り組むことが大切です。

そこで、合併5周年を迎えた本年度、町民の皆様の意見を反映させた、「健康ながしま21」（健康増進計画）を策定いたしました。

本計画は、6つの領域（「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康づくり」「歯の健康」「生活習慣病予防・健康診査等の充実」「たばこ・アルコール」）に添ったそれぞれの施策目標項目を掲げています。また、健康の基礎とも言える、栄養・食生活領域には、食育基本法に基づく「食育推進計画」を包括した内容となっています。

いつまでも元気で生きがいを持って暮らすことを目標に、個人が心がけること、学校・地域・職域・行政等が協働して取り組むことを盛り込み、お互いに十分な連携をとりながら着実に進めていくものとしています。

町民の皆様一人ひとりが自らの健康づくりに努め、心身ともに自立し、生き生きと生活できることが「健康寿命」を延ばすことにつながると確信しています。

最後に、この計画を策定するにあたり、アンケート調査にご協力いただきました町民の皆様及び、貴重な意見を賜りました策定委員、関係機関や団体の方々に心からお礼申し上げますとともに、計画目標の達成に向かって、全町民が一丸となった取組にご支援いただきますようお願いいたします。

平成23年3月

長島町長 川添 健



このページは白紙です。

---

# も く じ

---

## 総 論

### 第1章 計画策定に当たって

1	計画策定の背景と趣旨	5
2	計画策定の基本的な考え方	5
3	計画の位置づけ	7
4	計画の目標	8
5	計画の期間	9
6	計画策定の経緯	
(1)	長島町健康づくり計画策定委員会の設置	9
(2)	事務レベル検討会等の設置	10
(3)	健康意識に関する調査の実施	10
(4)	関係団体実態把握調査等の実施	10

### 第2章 長島町の現状

1	人口動態	
(1)	人口の推移	13
(2)	出生・死亡の推移	14
2	疾病等の状況	
(1)	国民健康保険医療の状況	17
(2)	生活習慣病の状況	18

### 3 各種健診（検診）の状況

(1) 特定健康診査の受診状況	19
(2) 特定保健指導対象者の出現率	20
(3) がん検診の状況	21
(4) 乳幼児健康診査の状況	22

### 4 アンケート調査から

(1) 調査の概要	23
(2) 栄養・食生活について	25
(3) 運動について	38
(4) 休養・こころの健康について	40
(5) たばこ・アルコールについて	46
(6) 歯、口の中の健康について	50

### 5 現状のまとめ

(1) 栄養・食生活・食育	52
(2) 身体活動・運動	53
(3) 休養・こころの健康づくり	53
(4) 歯の健康	53
(5) 生活習慣病予防・健康診査等の充実	54
(6) たばこ・アルコール	54

## 各 論

### 第1章 健康ながしま21（長島町健康増進計画）

#### 1 栄養・食生活・食育

(1) 長島町の課題	59
(2) 生活習慣の目標	60
(3) 目標の実現に向けた取組	61
(4) 事業計画	63
(5) 評価指標	65

## 2 身体活動・運動

(1) 長島町の課題	66
(2) 生活習慣の目標	67
(3) 目標の実現に向けた取組	68
(4) 事業計画	69
(5) 評価指標	71

## 3 休養・こころの健康づくり

(1) 長島町の課題	72
(2) 生活習慣の目標	72
(3) 目標の実現に向けた取組	73
(4) 事業計画	74
(5) 評価指標	74

## 4 歯の健康

(1) 長島町の課題	75
(2) 生活習慣の目標	75
(3) 目標の実現に向けた取組	76
(4) 事業計画	77
(5) 評価指標	78

## 5 生活習慣病予防・健康診査等の充実

(1) 長島町の課題	79
(2) 生活習慣の目標	80
(3) 目標の実現に向けた取組	81
(4) 事業計画	82
(5) 評価指標	84

## 6 たばこ・アルコール

(1) 長島町の課題	85
(2) 生活習慣の目標	86
(3) 目標の実現に向けた取組	87
(4) 事業計画	88
(5) 評価指標	89

## 第2章 長島町食育推進計画

### 1 計画策定の背景と目的

(1) 食育とは	93
(2) 基本方針	94

### 2 食育で知恵をはぐくむ

(1) 具体的な取組	96
(2) 事業計画	96
(3) 評価指標	97

### 3 食育で身体をはぐくむ

(1) 具体的な取組	98
(2) 事業計画	99
(3) 評価指標	100

### 4 食育で心をはぐくむ

(1) 具体的な取組	101
(2) 事業計画	101
(3) 評価指標	102

## 第3章 計画の推進

### 1 推進体制の確立

- (1) 健康づくり運動の展開 . . . . . 105
- (2) 町民, 関係団体などとの連携強化 . . . . . 105

## 資料編

- 1 用語説明 . . . . . 109
- 2 食生活指針 . . . . . 117
- 3 健康づくりのための運動指針 2006 . . . . . 120
- 4 食事バランスガイド . . . . . 122
- 5 町内関係機関における食育への取組
  - (1) 小学校の取組 . . . . . 123
  - (2) 中学校の取組 . . . . . 126
  - (3) 給食センターの取組 . . . . . 127
- 6 長島町健康づくり計画策定委員会 . . . . . 128

本文中の用語にある「\*」については、巻末の用語説明にその意味が掲載されていますのでご参照ください。

このページは白紙です。

# 総論

このページは白紙です。

# 第1章 計画策定にあたって

---

- 1 計画策定の背景と趣旨
- 2 計画策定の基本的な考え方
- 3 計画の位置づけ
- 4 計画の目標
- 5 計画の期間
- 6 計画策定の経緯

このページは白紙です。

# 1 計画策定の背景と趣旨

この健康づくり計画「健康ながしま21・食育推進計画」は、国が策定した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）\*」「食育基本計画」及び県が策定した「健康かごしま21\*」「かごしまの“食”交流推進計画\*」の趣旨に沿って、町民\*一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことにより、生涯健康で暮らせるまちづくりを目指すものです。

そのために、できるだけ早い時期から健康的な食生活を身につけ、生涯を通じてこれを継続していくことが重要となります。

そこで、ヘルスプロモーションの視点※による健康づくり、食育\*に関する具体的な目標を示し、一人ひとりが目標に向かって実践していくとともに、町や関係団体等が町民の健康づくり、食育推進を支援していきます。

※ 6 ページ参照

## 2 計画策定の基本的な考え方

健康の実現は個人の健康観に基づき一人ひとりが主体的に取り組む課題ですが、個人の力により健康を実現することは、少子高齢化が進展するなど生活環境が厳しくなる中で極めて困難な状況にあり、個人の力による健康を実現するために社会全体で支えていくことが不可欠になっています。

健康づくり計画策定の目的は、長島町に住むすべての人が、一人ひとり健康でいきいきと生涯を暮らすために、個人、地域及び行政がどのようにすればよいかを提言するものです。

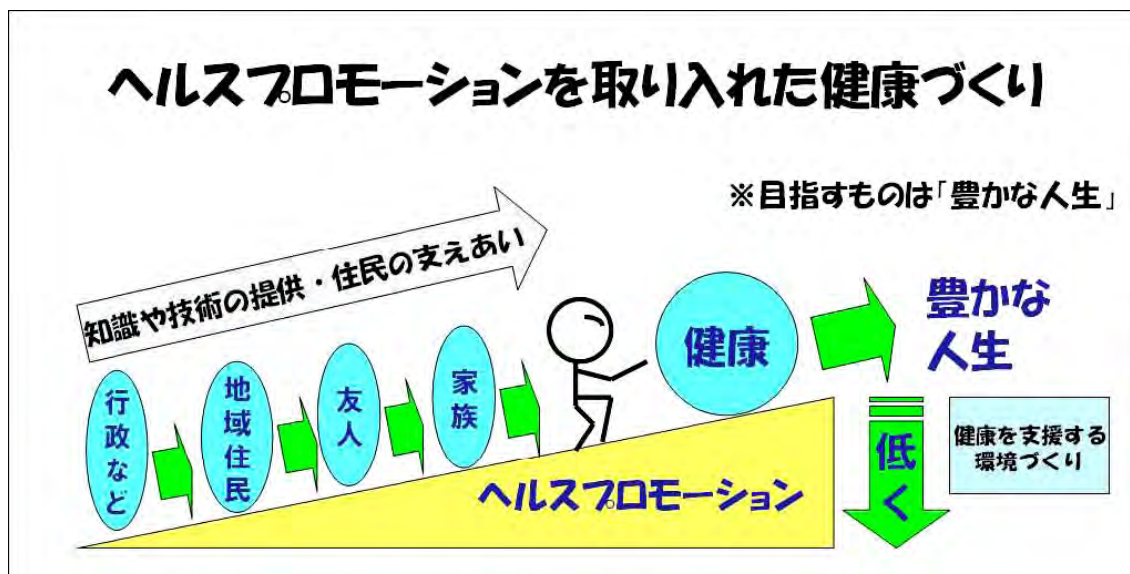
### （1）基本理念

健康を実現することは、町民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、主体的に取り組むことが基本です。そして、個人の健康づくりの活動がより効果的に展開されるためには、家庭、地域、学校、行政及び関係団体等がその取組を支えることが必要です。

## (2) 基本的姿勢

ヘルスプロモーションの理念に基づき、健康を「生活の質」を高めるための一つの資源として位置づけます。そして、健康づくりの支援として「個人技術の開発」「地域活動の強化」「健康づくりを支援する環境づくり」に町民とともに取り組みます。

ヘルスプロモーション活動の概念図



(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を一部改編)

### ヘルスプロモーションとは・・・

「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス(過程)である」と定義されています。

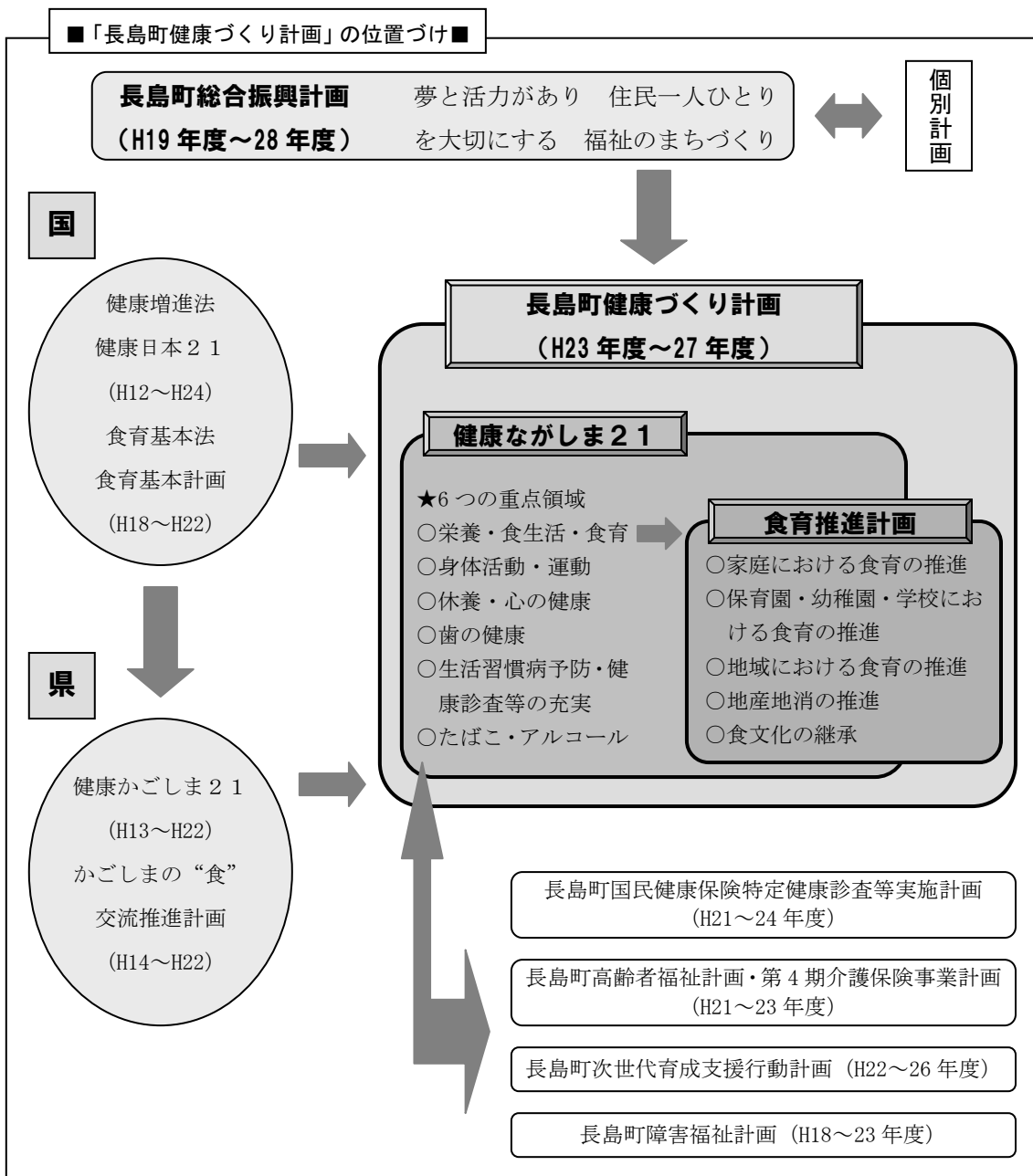
ヘルスプロモーションを取り入れた健康づくりは、保健・医療の専門家などが知識の提供を行うことはもちろんのこと、地域で暮らしている人々が一緒にこの玉を押している人を後押ししたり、行政、家庭、学校、地域及び関係団体が環境づくり等を行い坂道の傾斜を低くしたりすることで、個人の健康づくりをよりスムーズに行えるよう周囲が支援していく考え方です。

住民一人ひとりが主役ですが、みんなで力を合わせると大きな健康の玉でも、軽々と押す事ができます。

みんなで楽しく協力し合って取り組むことで、豊かな幸せな人生を獲得することにつながります。

# 3 計画の位置づけ

本計画は、長島町民の現状及び課題に基づく具体的な目標を設定し、町民が主体的に健康づくりに取り組める計画として定めるもので、「長島町総合振興計画\*」、「長島町特定健康診査等実施計画\*」、「長島町老人福祉計画及び介護保険事業計画\*」、「長島町次世代育成支援対策地域行動計画\*」、「長島町障害福祉計画\*」などの本町関連計画との整合性を図ります。



## 4 計画の目標

本計画では、次の 6 分野を計画の柱として位置づけ、健康づくりに重点的に取り組んでいくための目安となる具体的な目標を示すこととします。

### 栄養・食生活・食育

めざす姿

**食を通して人を育み、生涯にわたり正しい食習慣を確立する**

### 身体活動・運動

めざす姿

**自分に合った運動習慣を身につける**

### 休養・こころの健康づくり

めざす姿

**ストレスと上手に付き合う**

### 歯の健康

めざす姿

**一生自分の歯でおいしく食べる**

### 生活習慣病予防・健康診査等の充実

めざす姿

**健診等を活用し、予防に努める**

### たばこ・アルコール

めざす姿

**喫煙・多量飲酒習慣を改善する**

## 5 計画の期間

本計画は、平成23年度を初年度とする平成27年度までの5年間の計画期間とし、状況の変化等に対応するための評価・見直しを随時行います。

## 6 計画策定の経緯

### (1) 長島町健康づくり計画策定委員会の設置

平成21年度に、農林課が主体となり給食センターへの実態把握調査を実施するなど食育推進計画の策定準備に入りました。同年度末、次年度の事業計画を検討する中で健康増進計画及び食育推進計画を策定することになり、関係課と協議の結果、平成22年6月に、“食育分科会”、“健康づくり分科会1”、“健康づくり分科会2”の3分科会で構成する“長島町健康づくり計画策定委員会”を設置し、審議を行いました。

	期日	議事内容	参加人数
第1回	平成22年6月28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康増進計画, 食育推進計画について</li> <li>現状把握, 課題抽出のためのアンケート内容検討</li> </ul>	委員29名 関係者3名 事務局6名
第2回	平成22年10月22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケート結果から課題整理</li> </ul>	委員25名 関係者3名 事務局6名
第3回	平成22年12月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり素案検討(目標・取組・評価指標)</li> </ul>	委員26名 関係者2名 事務局4名
	平成23年2月3日 (臨時食育分科会)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり及び食育推進計画素案検討</li> </ul>	委員8名 関係者3名 事務局3名
第4回	平成23年2月18日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり計画案作成</li> </ul>	委員28名 関係者3名 事務局7名

## (2) 事務レベル検討会等の設置

事務局担当者レベルの検討会を川薩保健所・県農政普及課等の支援をもらいながら行い、計画策定に取り組みました。

	期日	協議内容	参加人数
第1回	平成22年6月21日	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康増進計画, 食育推進計画策定について</li> <li>現状把握, 課題抽出のためのアンケート内容検討</li> </ul>	保健所 2名 事務局 2名
第2回	平成22年7月12日	<ul style="list-style-type: none"> <li>現状からの課題抽出</li> </ul>	委員・関係者 3名 事務局 4名
第3回	平成22年8月18日	<ul style="list-style-type: none"> <li>小中学校での食育推進計画に関わるアンケートの実施</li> </ul>	委員・関係者 2名 事務局 4名
第4回	平成22年10月22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画素案検討</li> <li>クロス集計による分析</li> </ul>	委員・関係者 2名 事務局 4名
第5回	平成22年11月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画素案検討</li> </ul>	委員・関係者 2名 事務局 4名
第6回	平成23年1月7日	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画素案作成</li> </ul>	委員・関係者 2名 事務局 4名
第7回	平成23年2月14日	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画案検討</li> </ul>	委員・関係者 2名 事務局 5名

## (3) 健康意識に関する調査の実施

町民の健康づくりに関する現状や取組などの基礎資料を得ることを目的に、「長島町民の健康意識に関する調査」を実施しました。

## (4) 関係団体実態把握調査等の実施

町内小・中学校及び給食センターに対し、これまでの取組や成果について実態把握調査を行いました。

計画に反映させるため町内養護教諭部会・食生活改善推進員との意見交換会を実施しました。

## **第2章 長島町の現状**

---

- 1 人口動態**
- 2 疾病等の状況**
- 3 各種健診（検診）の状況**
- 4 アンケート調査から**
- 5 現状のまとめ**

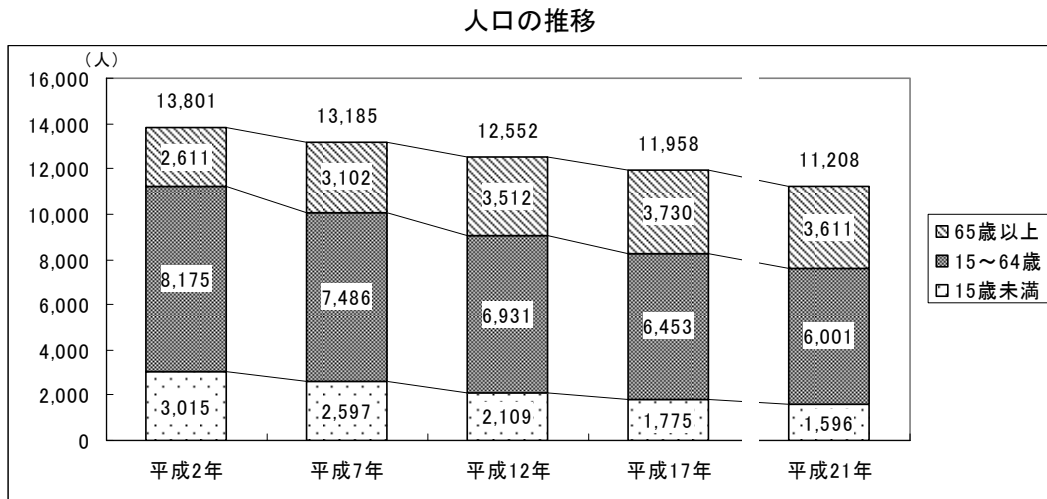
このページは白紙です。

# 1 人口動態

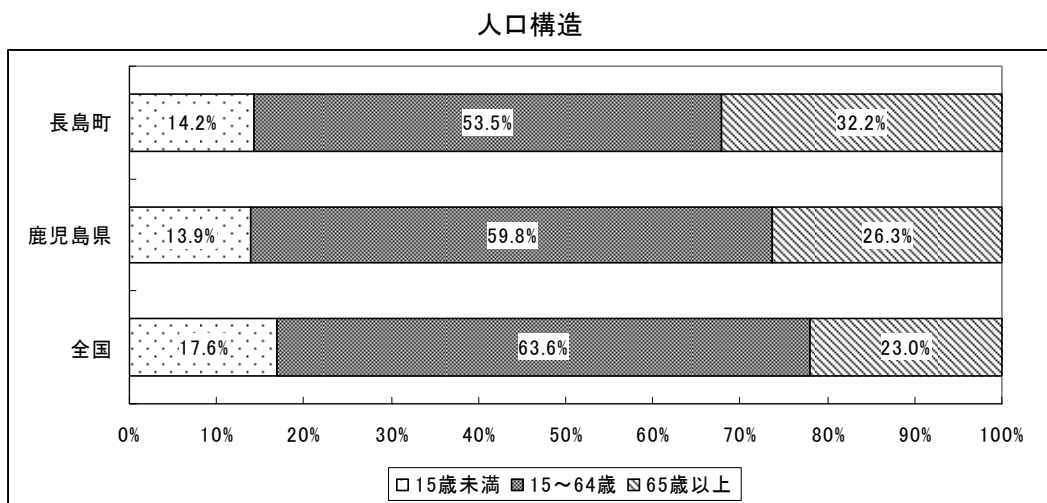
## (1) 人口の推移

本町の平成21年10月1日現在の総人口は11,208人となっており、平成2年と比較し2,593人減少しています。

また、年齢階層別の人口構造を見ると、65歳以上の割合が32.2%となっており、鹿児島県・全国を大きく上回っていることが分かります。



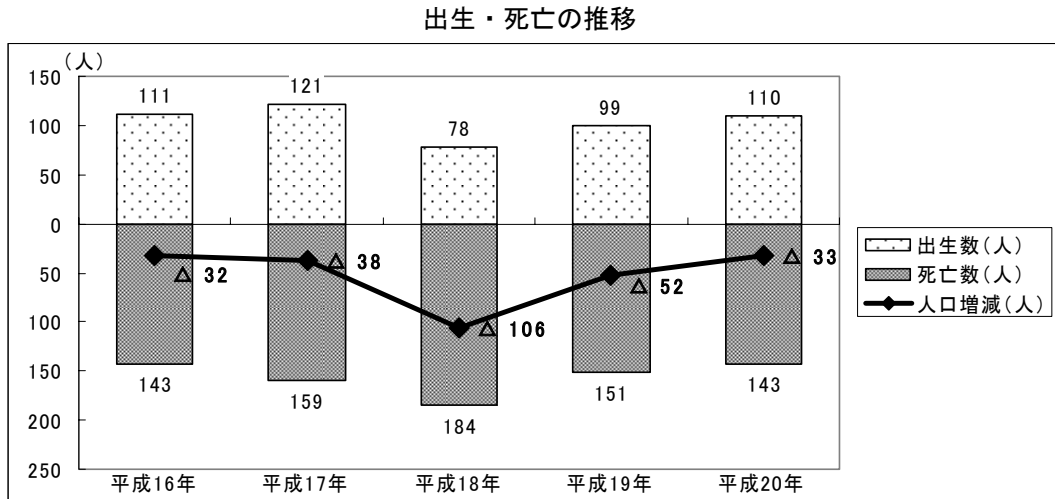
資料：平成2～17年（国勢調査：旧行政区の合算値）  
平成21年（鹿児島県年齢別推計人口調査結果10月1日現在）



資料：長島町・鹿児島県（鹿児島県年齢別推計人口調査結果平成21年10月1日現在）  
全国（厚生労働省人口動態統計平成21年10月1日現在）

## (2) 出生・死亡の推移

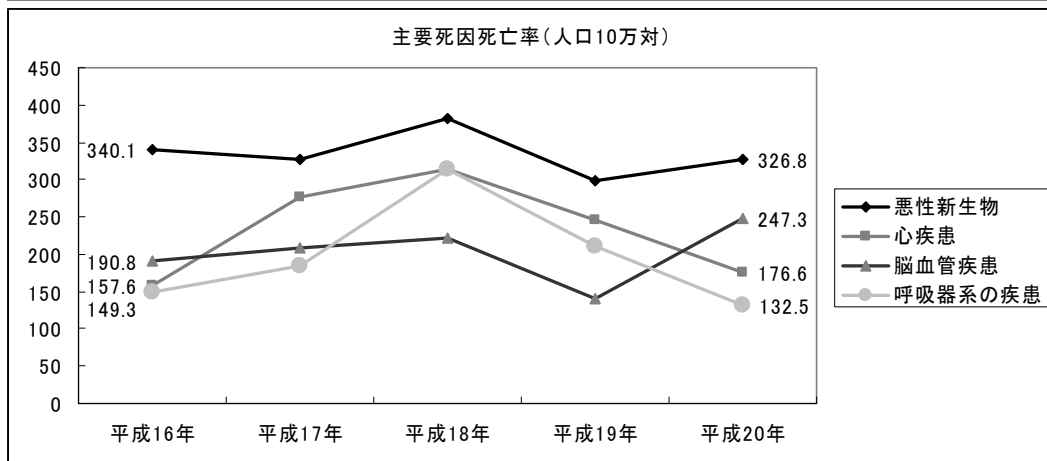
本町の合計特殊出生率\*（平成15～19年）は2.05で全国7位となっています。しかしながら、常に死亡数が出生数を上回っており、人口減少が進んでいます。また死亡要因は、悪性新生物が最も多くなっています。



資料：衛生統計年報（鹿児島県保健福祉部）

### 主要死因

	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年
第1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第2位	脳血管疾患	心疾患	心疾患	心疾患	脳血管疾患
第3位	心疾患	脳血管疾患	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患	心疾患
第4位	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患	脳血管疾患	脳血管疾患	呼吸器系の疾患



資料：衛生統計年報（鹿児島県保健福祉部）

人口構造の違いによる死亡率高低を補正した指標である SMR（標準化死亡比）\*をみると，男女ともに「心疾患」，「脳血管疾患」が高くなっています。

SMR（標準化死亡比）

		男性	女性
悪性新生物	長島町	90.9	77.9
	保健所管内	95.0	93.3
	鹿児島県	97.8	91.6
胃がん	長島町	74.1	41.4
	保健所管内	70.8	77.0
	鹿児島県	70.6	66.9
肺がん	長島町	85.1	81.9
	保健所管内	96.3	88.5
	鹿児島県	103.7	94.3
大腸がん	長島町	75.7	61.2
	保健所管内	96.2	89.2
	鹿児島県	91.4	85.0
子宮がん	長島町	-	0.0
	保健所管内	-	65.0
	鹿児島県	-	94.2
乳がん	長島町	-	64.5
	保健所管内	-	49.3
	鹿児島県	-	75.6
心疾患	長島町	<b>103.7</b>	<b>116.9</b>
	保健所管内	92.9	103.0
	鹿児島県	95.2	95.6
脳血管疾患	長島町	<b>142.2</b>	<b>113.8</b>
	保健所管内	118.1	108.2
	鹿児島県	113.1	112.1
自殺	長島町	93.8	91.4
	二次医療圏	103.4	103.5
	鹿児島県	125.0	99.6

資料：鹿児島県健康増進課（平成16～20年）

自殺予防総合対策センター（平成15～19年）

SMR（標準化死亡比）\*では、全国・県よりも低い水準となっている自殺ですが、死亡数はゼロではありません。

状況は、女性より男性の方が死亡率・年齢調整死亡率ともに高くなっています。

性別自殺死亡数

	男性				女性			
	自殺死亡数 1年当り	死亡率 10万対	年齢調整 死亡率	標準化 死亡比	自殺死亡数 1年当り	死亡率 10万対	年齢調整 死亡率	標準化 死亡比
1973-1982	1.0	20.9	24.1	81.0	0.6	12.7	14.1	76.8
1983-1987	2.8	39.1	35.6	117.9	0.4	11.8	12.5	75.1
1988-1992	2.2	30.9	27.2	118.0	0.8	13.5	12.1	90.7
1993-1997	1.2	24.2	23.2	91.3	1.0	13.8	11.0	104.5
1998-2002	1.4	33.1	32.5	85.8	0.8	14.3	11.4	94.7
2003-2007	1.8	37.2	35.5	93.8	0.6	13.2	11.9	91.4

資料：自殺予防総合対策センター

## 2 疾病等の状況

### (1) 国民健康保険医療の状況

国民健康保健医療の状況を疾病分類別に見ると、医療費、受診件数ともに「循環器系の疾患」が最も多くなっており、次いで医療費では「精神及び行動の障害」、受診件数では「消化器系の疾患」となっています。

また、それぞれの分類中最も多い病名は「高血圧性疾患」、「統合失調症」、「う蝕」となっています。

疾病別医療費・受診件数（平成21年5月診療分）

疾病分類	医療費(円)	件数(件)	分類中最も多い病名
感染症及び寄生虫症	2,691,350	119	
新生物	9,649,460	118	肝臓の悪性新生物
血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	258,250	17	
内分泌、栄養及び代謝疾患	5,264,210	286	
精神及び行動の障害	12,417,630	135	統合失調症
神経系の疾患	4,482,460	105	
眼及び付属器の疾患	2,015,620	240	
耳及び乳様突起の疾患	349,010	52	
循環器系の疾患	17,958,030	930	高血圧性疾患
呼吸器系の疾患	4,220,350	467	
消化器系の疾患	10,531,910	608	う蝕
皮膚及び皮下組織の疾患	1,064,110	128	
筋骨格系及び結合組織の疾患	8,863,870	458	脊椎障害
腎尿路生殖器系の疾患	5,897,170	98	
妊娠、分娩及び産褥	402,480	16	
周産期に発生した病態	12,540	2	
先天奇形、変形及び染色体異常	1,031,420	6	
症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	1,304,890	62	
損傷、中毒及びその他の外因の影響	2,692,650	144	

資料：保健衛生課調べ

## (2) 生活習慣病の状況

平成19～21年の生活習慣病\*に関するレセプトから受診状況を見ると、年齢・性別にかかわらず「高血圧」が最も多くなっています。

生活習慣病の状況（レセプト集計）

平成19年		被保険者数	1ヶ月の 受診実人数	生活習慣病		糖尿病		高血圧		高脂血症		虚血性心疾患		脳血管疾患	
				数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
男性	40～74歳	1,829	1,072	746	40.8	236	31.6	543	72.8	187	25.1	161	21.6	146	19.6
	65～74歳	689	522	402	58.3	134	33.3	308	72.8	96	23.9	106	26.4	96	23.9
女性	40～74歳	1,691	1,185	816	48.3	147	18	610	74.8	350	42.9	141	17.3	169	20.7
	65～74歳	782	661	541	69.2	88	16.3	420	77.6	235	43.4	98	18.1	139	25.7
計	40～74歳	3,520	2,257	1,562	44.4	383	24.5	1,153	73.8	537	34.4	302	19.3	315	20.2
	65～74歳	1,471	1,183	943	64.1	222	23.5	728	77.2	331	35.1	204	21.6	235	24.9

平成20年		被保険者数	1ヶ月の 受診実人数	生活習慣病		糖尿病		高血圧		高脂血症		虚血性心疾患		脳血管疾患	
				数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
男性	40～74歳	1,725	988	681	39.5	210	30.8	510	74.9	171	25.1	143	21.0	127	18.6
	65～74歳	604	458	362	59.9	105	29.0	277	76.5	95	26.2	87	24.0	80	22.1
女性	40～74歳	1,578	1,080	732	46.4	137	18.7	551	75.3	306	41.8	124	16.9	147	20.1
	65～74歳	687	580	450	65.5	68	15.1	358	79.6	201	44.7	75	16.7	116	25.8
計	40～74歳	3,303	2,068	1,413	42.8	347	24.6	1,061	75.1	477	33.8	267	18.9	274	19.4
	65～74歳	1,291	1,038	812	62.9	173	21.3	635	78.2	296	36.5	162	20.0	196	24.1

平成21年		被保険者数	1ヶ月の 受診実人数	生活習慣病		糖尿病		高血圧		高脂血症		虚血性心疾患		脳血管疾患	
				数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合	数	割合
男性	40～74歳	1,699	1,003	698	41.1	222	31.8	532	76.2	186	26.6	139	19.9	125	17.9
	65～74歳	594	465	369	62.1	112	30.4	291	78.9	97	26.3	80	21.7	77	20.9
女性	40～74歳	1,548	1,059	722	46.6	144	19.9	546	75.6	298	41.3	123	17.0	126	17.5
	65～74歳	680	567	443	65.1	72	16.3	345	77.9	198	44.7	82	18.5	101	22.8
計	40～74歳	3,247	2,062	1,420	43.7	366	25.8	1,078	75.9	484	34.1	262	18.5	251	17.7
	65～74歳	1,274	1,032	812	63.7	184	22.7	636	78.3	295	36.6	162	20.0	178	21.9

資料：保健衛生課調べ（各年10月診療分）

※ 「生活習慣病」は「被保険者数」に対する割合。「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」「虚血性心疾患」「脳血管疾患」は「生活習慣病」に対する割合。

# 3 各種健診（検診）の状況

## （1）特定健康診査の受診状況

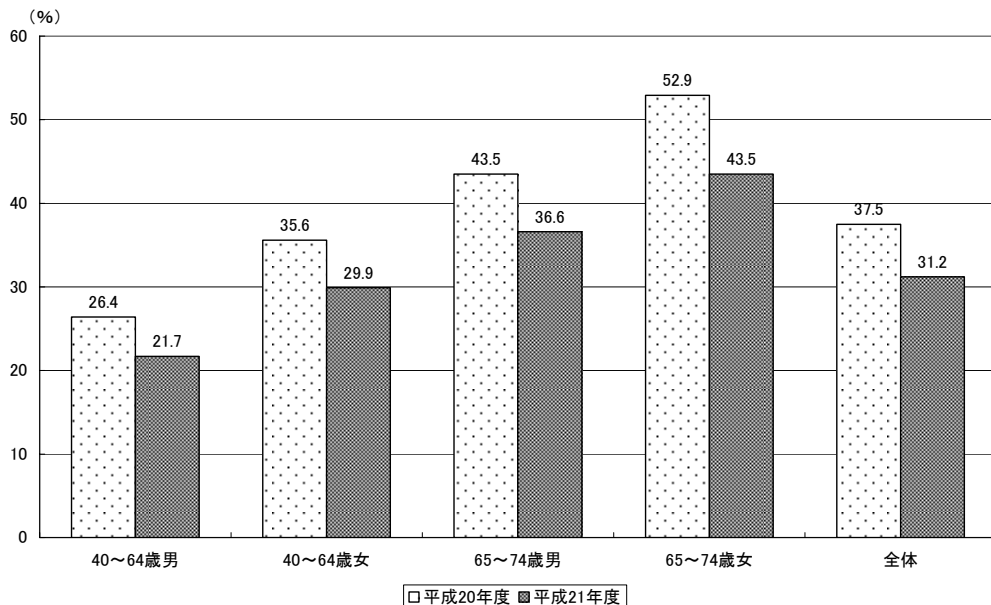
平成20年度より実施している特定健康診査\*の受診状況は、65～74歳女性の受診率が最も高くなっています。しかしながら、すべての年齢・性別を通じて平成20年度より平成21年度の受診率は低下しています。

特定健診の受診状況

平成20年度	40～64歳			65～74歳			計
	男	女	計	男	女	計	
対象者	1,108人	857人	1,965人	602人	688人	1,290人	3,255人
受診者	292人	305人	597人	260人	364人	624人	1,221人
受診率	26.4%	35.6%	30.4%	43.2%	52.9%	48.4%	37.5%

平成21年度	40～64歳			65～74歳			計
	男	女	計	男	女	計	
対象者(人)	1,110人	875人	1,985人	587人	685人	1,272人	3,257人
受診者(人)	241人	262人	503人	215人	298人	513人	1,016人
受診率(%)	21.7%	29.9%	25.3%	36.6%	43.5%	40.3%	31.2%

特定健診受診率の動向（集団検診のみ）



資料：保健衛生課調べ

## (2) 特定保健指導対象者の出現率

平成 21 年度における特定保健指導\*対象者の出現率は、動機付け支援が 50～54 歳男性、積極的支援が 40～44 歳男性の割合が高くなっています。

特定保健指導対象者の出現率

性別	年齢階級	受診者数	動機付け支援	動機づけ出現率	積極的支援	積極的出現率
男	40～44歳	13	1	7.7%	6	46.2%
	45～49歳	33	3	9.1%	4	12.1%
	50～54歳	38	8	21.1%	5	13.2%
	55～59歳	71	5	7.0%	11	15.5%
	60～64歳	86	5	5.8%	6	7.0%
	65～69歳	95	15	15.8%		
	70～74歳	120	12	10.0%		
	計	456	49	10.7%	32	7.0%
女	40～44歳	27	3	11.1%	0	0.0%
	45～49歳	21	2	9.5%	1	4.8%
	50～54歳	39	5	12.8%	0	0.0%
	55～59歳	84	5	6.0%	1	1.2%
	60～64歳	91	3	3.3%	6	6.6%
	65～69歳	132	9	6.8%		
	70～74歳	166	9	5.4%		
	計	560	36	6.4%	8	1.4%

特定保健指導の実施状況

	平成20年度			平成21年度		
	対象者	実施者 (実施率)	終了者 (終了率)	対象者	実施者 (実施率)	終了者 (終了率)
積極的支援	42 人	31 人 (73.8%)	22 人 (71.0%)	40 人	31 人 (77.5%)	17 人 (54.8%)
動機付け支援	125 人	59 人 (47.2%)	45 人 (76.3%)	85 人	64 人 (75.3%)	41 人 (64.1%)
合計	167 人	90 人 (53.9%)	67 人 (74.4%)	125 人	95 人 (76.0%)	58 人 (61.1%)

資料：保健衛生課調べ

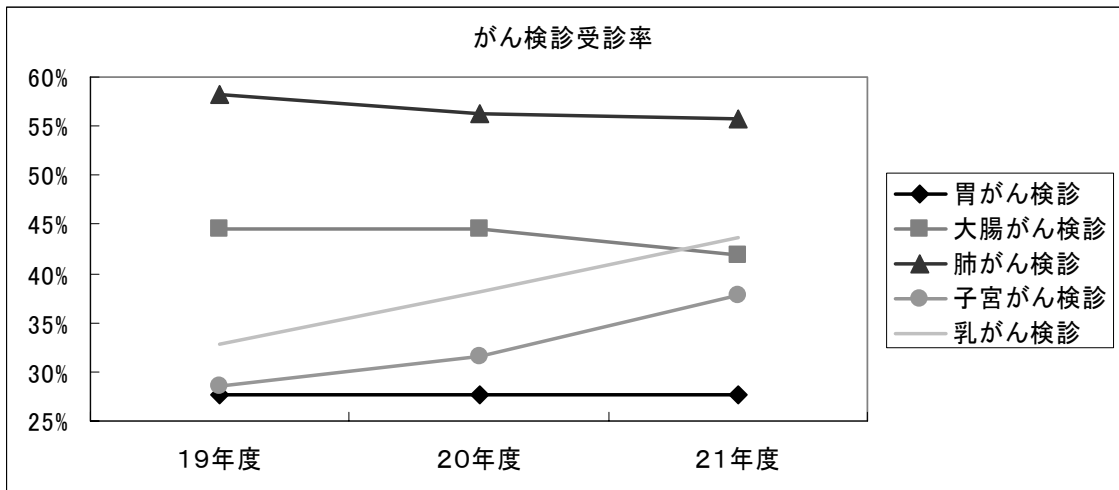
※ 「実施率」は「対象者」に対する割合。「終了率」は「実施者」に対する割合。

### (3) がん検診の状況

種類別にごがん検診の受診状況を見ると、「肺がん検診」の受診率が最も高くなっているものの低下傾向にあります。一方女性に特有の「子宮がん検診」、「乳がん検診」の受診率が上昇しています。

各種がん検診の状況

がん検診	年度	対象者数	受診者数	受診率	要精検者数	要精検率	
胃がん検診	21年度	3,948人	1,071人	27.1%	111人	10.4%	
	20年度	3,715人	1,026人	27.6%	123人	12.0%	
	19年度	3,764人	1,042人	27.7%	109人	10.5%	
大腸がん検診	21年度	4,499人	1,881人	41.8%	142人	7.5%	
	20年度	4,332人	1,934人	44.6%	111人	5.7%	
	19年度	4,307人	1,916人	44.5%	127人	6.6%	
肺がん検診	21年度	5,004人	2,790人	55.8%	30人	1.1%	
	20年度	4,855人	2,729人	56.2%	11人	0.4%	
	19年度	4,784人	2,784人	58.2%	13人	0.5%	
子宮がん検診	21年度	2,761人	1,043人	37.8%	4人	0.4%	
	20年度	2,455人	776人	31.6%	5人	0.6%	
	19年度	2,681人	763人	28.5%	4人	0.5%	
乳がん検診	21年度	2,195人	957人	43.6%	53人	5.5%	
	20年度	未実施					
	19年度	2,023人	664人	32.8%	54人	8.1%	

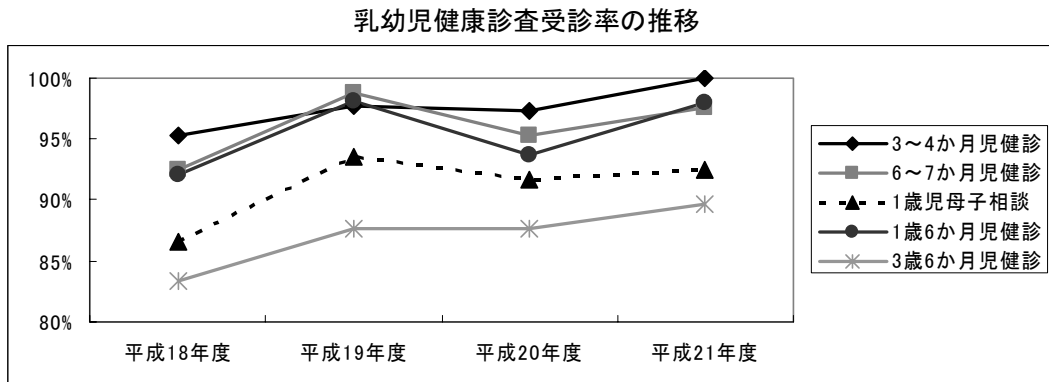


資料：保健衛生課調べ

## (4) 乳幼児健康診査の状況

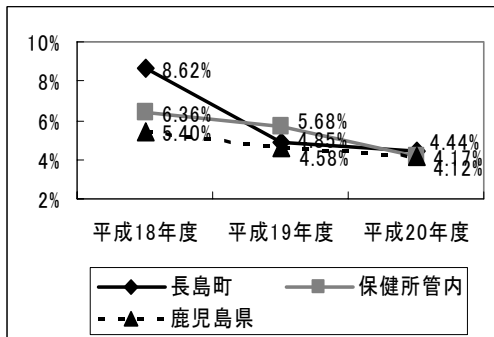
本町の乳幼児健康診査受診率は、健診ごとに差があるもののおおむね上昇傾向を示しています。

また、乳幼児歯科健康診査における“むし歯有病率”，“1人当たりのむし歯本数”をみると鹿児島県，出水保健所管内よりも高い水準で推移しています。

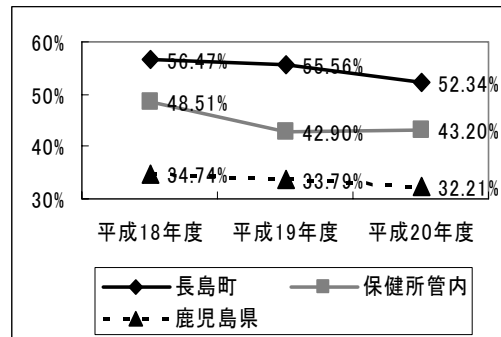


### むし歯有病率の推移

1歳6か月児歯科健診

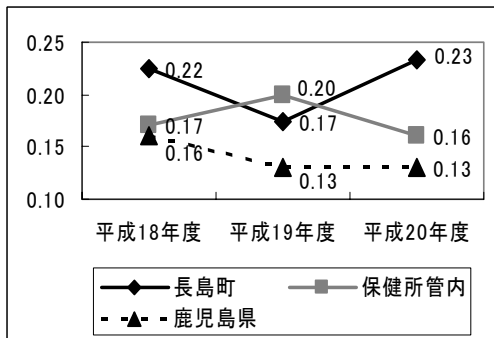


3歳児歯科健診

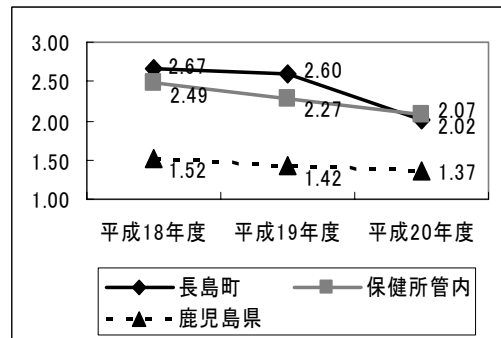


### 1人当たりのむし歯本数の推移

1歳6か月児歯科健診



3歳児歯科健診



資料：保健衛生課調べ

# 4 アンケート調査から

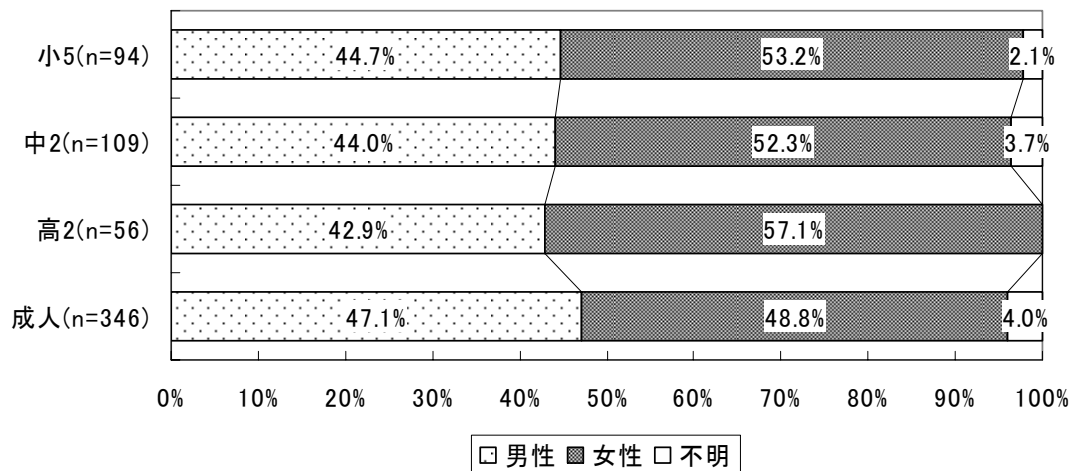
## (1) 調査の概要

### ◆調査件数

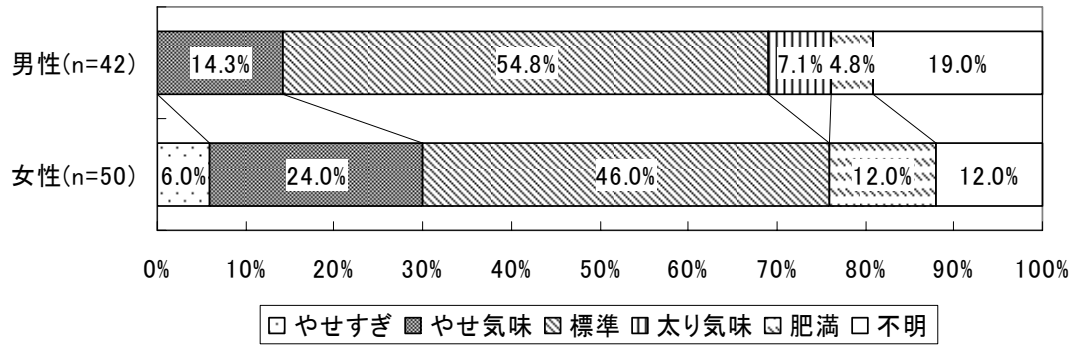
調査対象	配布数	有効回答数	回収率
小学5年生	98件	94件	95.9%
中学2年生	111件	109件	98.2%
高校2年生	109件	56件	51.4%
成人(20歳～)	547件	346件	63.3%

### ◆回答者の属性

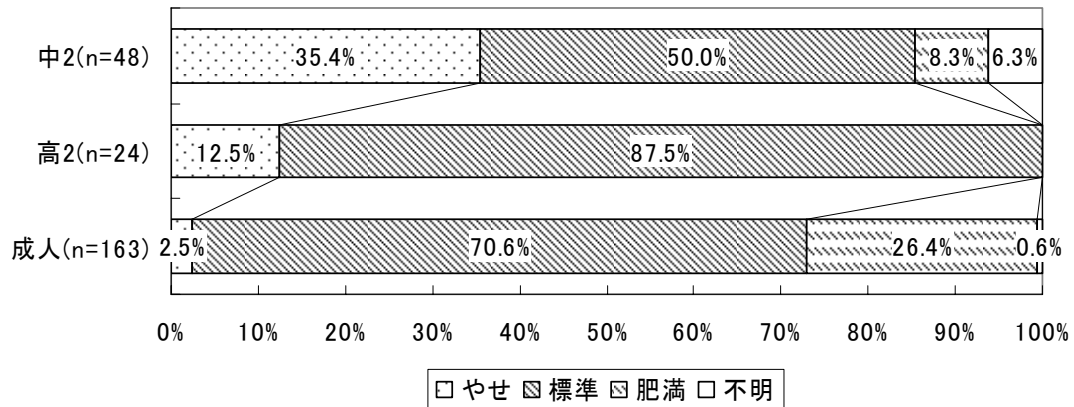
#### 【性別】



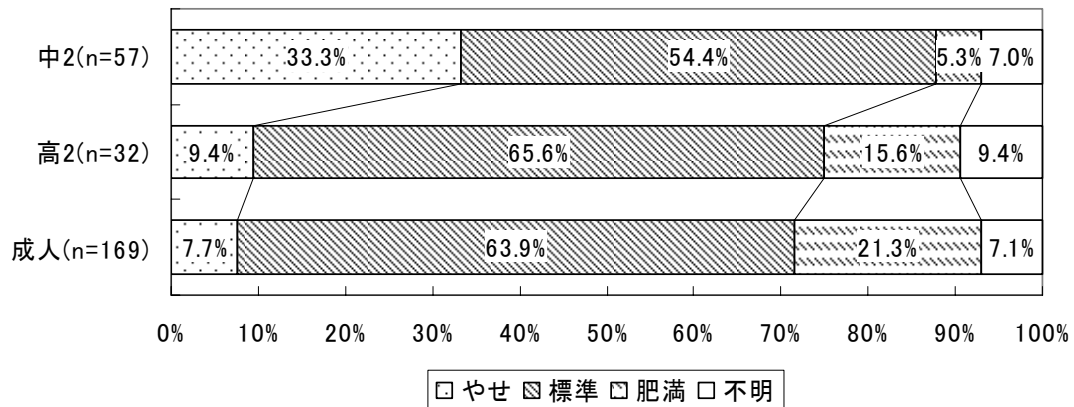
【肥満度：小学5年生】



【BMI：男性】



【BMI：女性】



肥満度

標準体重(kg) = 身長(m)<sup>3</sup> × 13  
 -20%未満 (やせすぎ)  
 -20%以上-10%未満 (やせ気味)  
 -10%以上+10%未満 (標準)  
 +10%以上+20%未満 (太り気味)  
 +20%以上 (肥満)

BMI

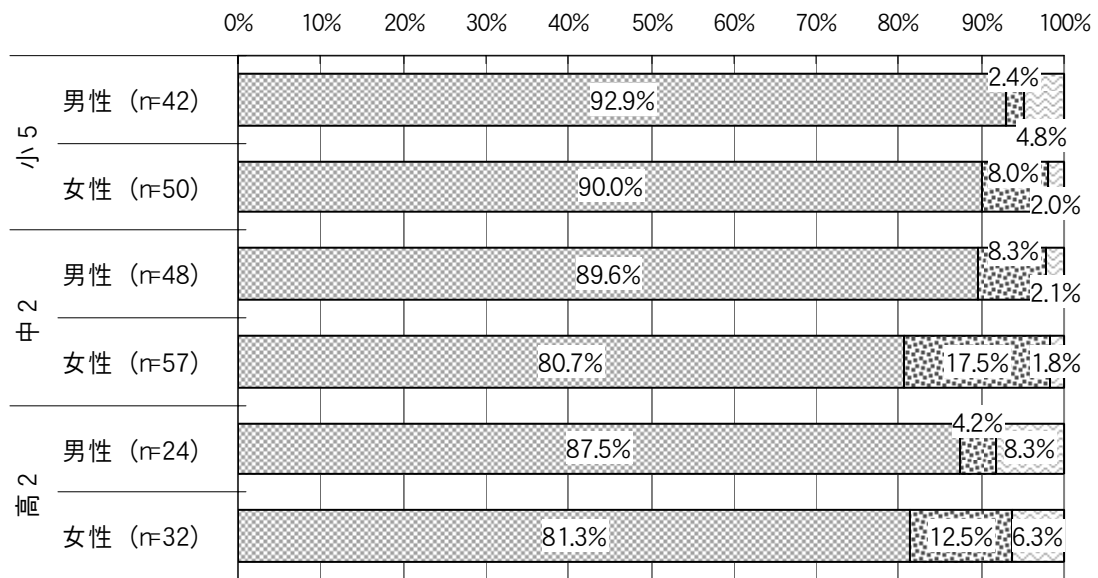
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>  
 18.5未満 (やせ)  
 18.5以上~25未満 (標準)  
 25以上 (肥満)

## (2) 栄養・食生活について

### ◆食事回数について

小学5年生（以下，小5年）の91.5%，中学2年生（以下，中2年）の84.4%，高校2年生（高2年）の83.9%が1日3食，食べていると回答しています。

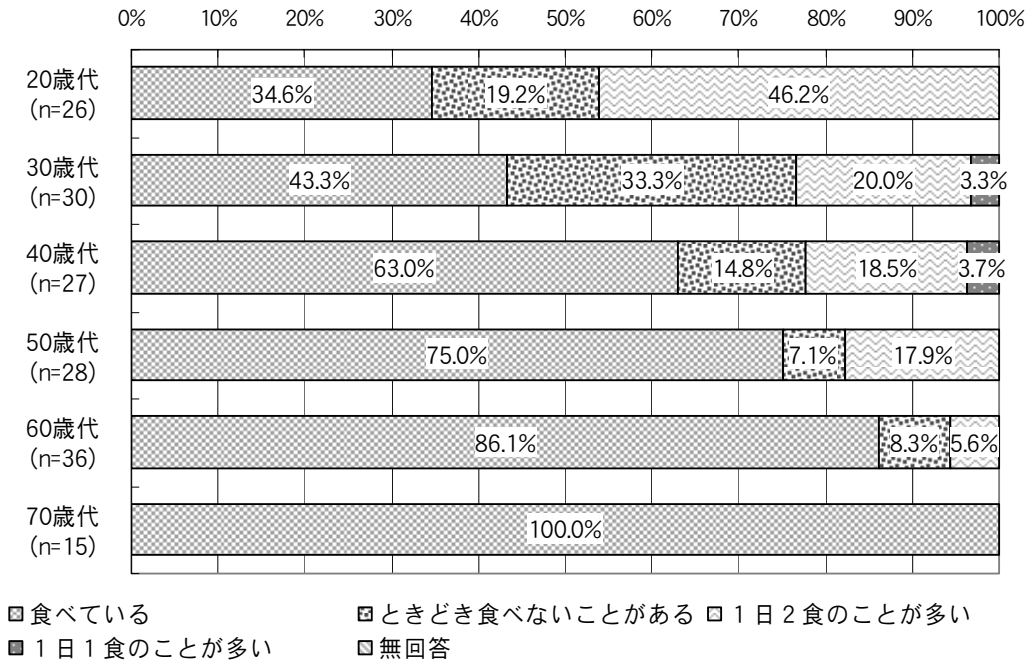
男女別にみると，女性の欠食率が高くなっています。



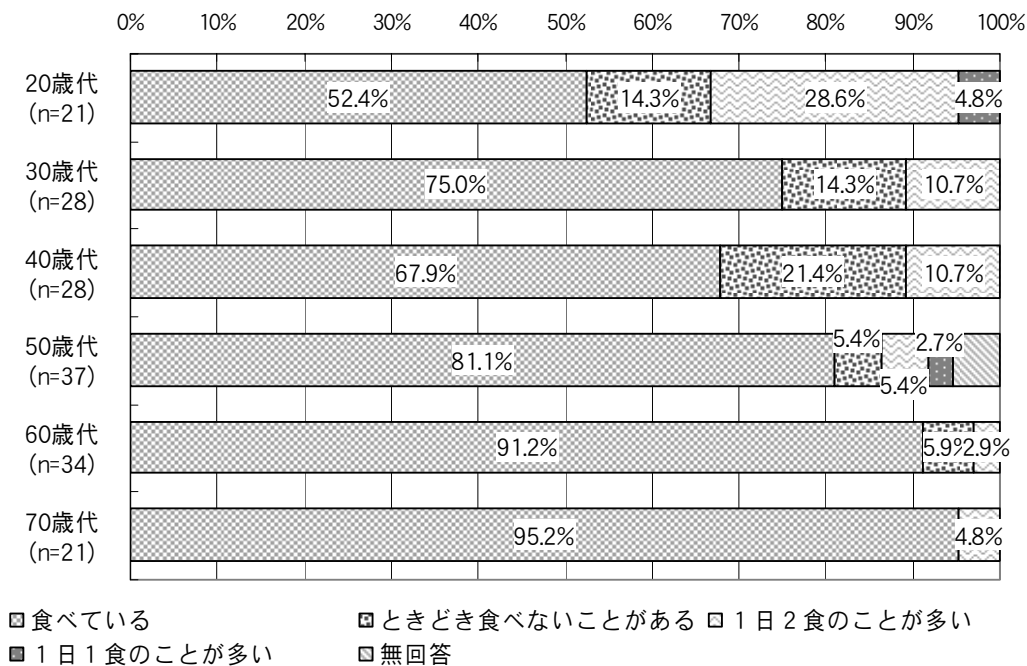
■ 食べている ■ ときどき食べないことがある □ 1日2食のことが多い □ 無回答

成人についてみると、男性の 65.6%，女性の 78.1%が 1 日 3 食，食べていると回答しており、年齢別にみると若い年代ほど欠食者が多くなっています。

【成人男性】

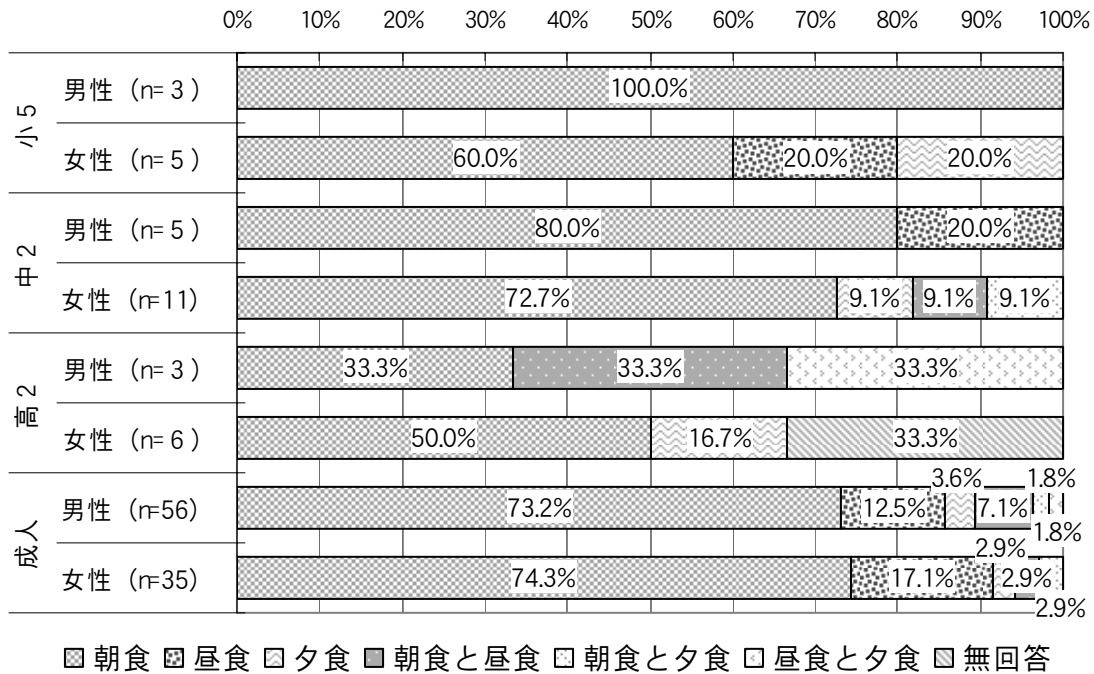


【成人女性】



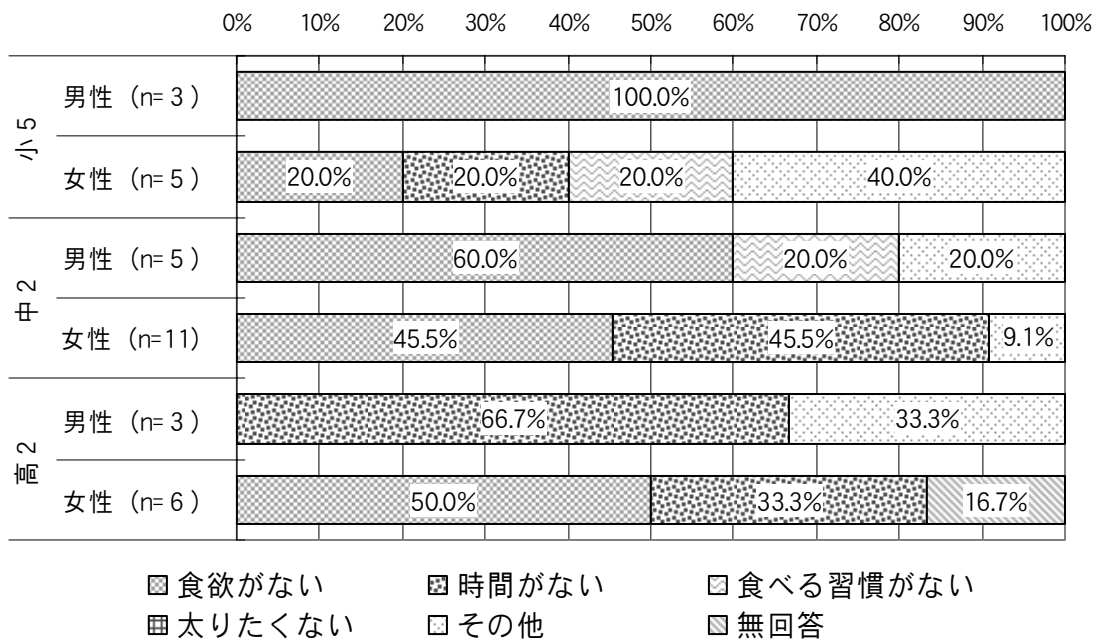
◆欠食することが多い食事

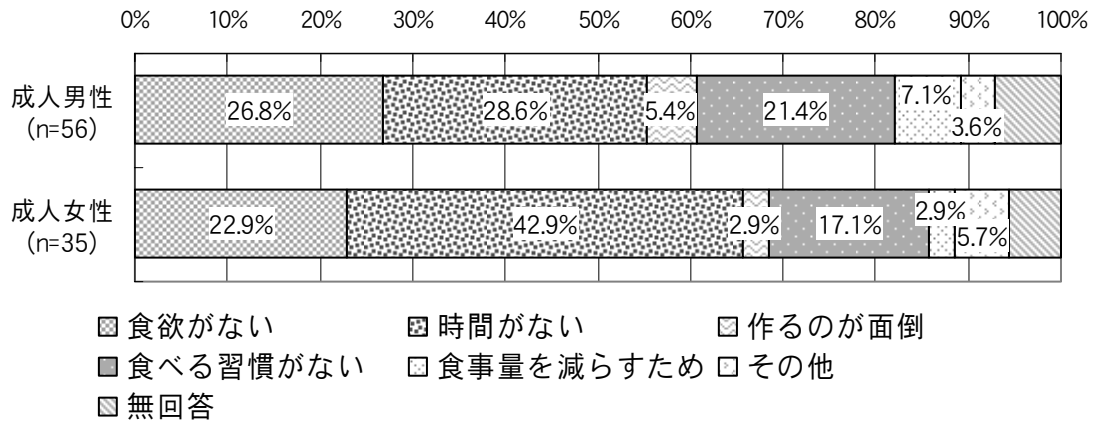
食べないことが多い食事としては、朝食が多くなっています。



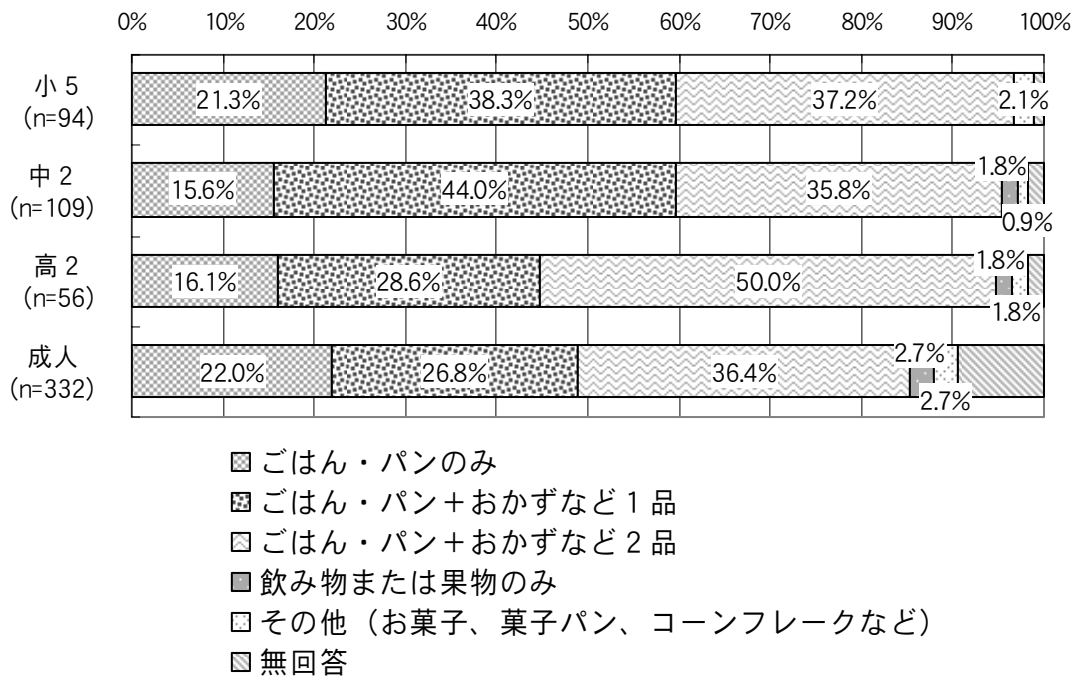
◆欠食の理由

欠食の理由としては、食欲がない、時間がないとした回答が多くなっています。





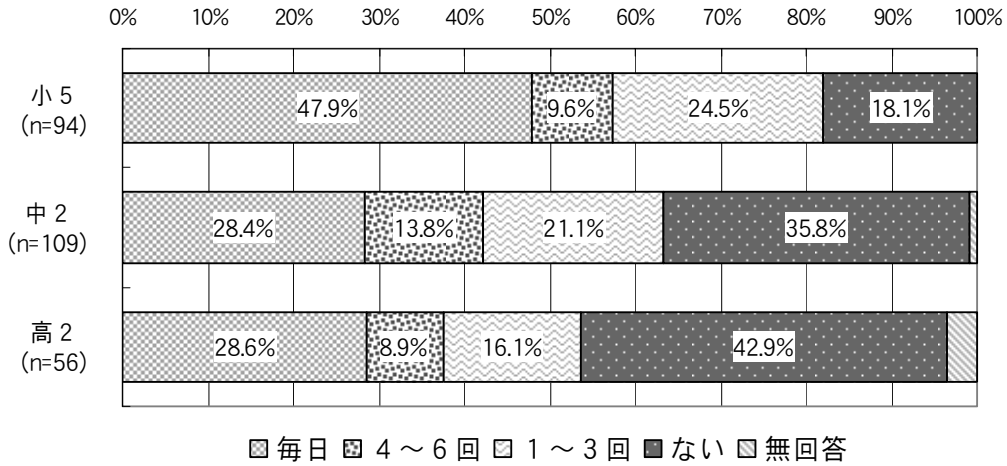
◆朝食の内容



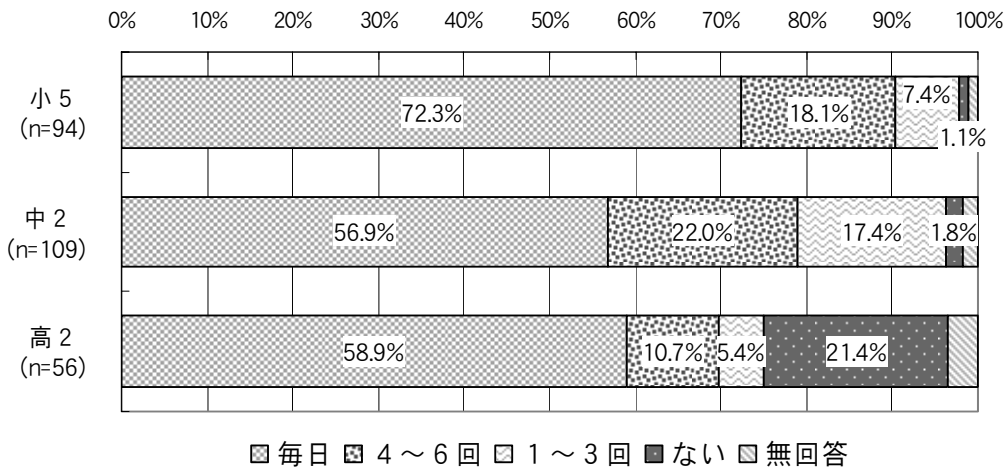
◆家族みんなでたべる食事の頻度（1週間あたり）

小5年の18.1%，中2年の35.8%，高2年の42.9%が朝食を家族みんなで食べる日がないと回答しています。夕食についてみると，食べる日がないとした回答は，小5年は1.1%，中2年は1.8%，高2年は21.4%となっています。

【朝食】



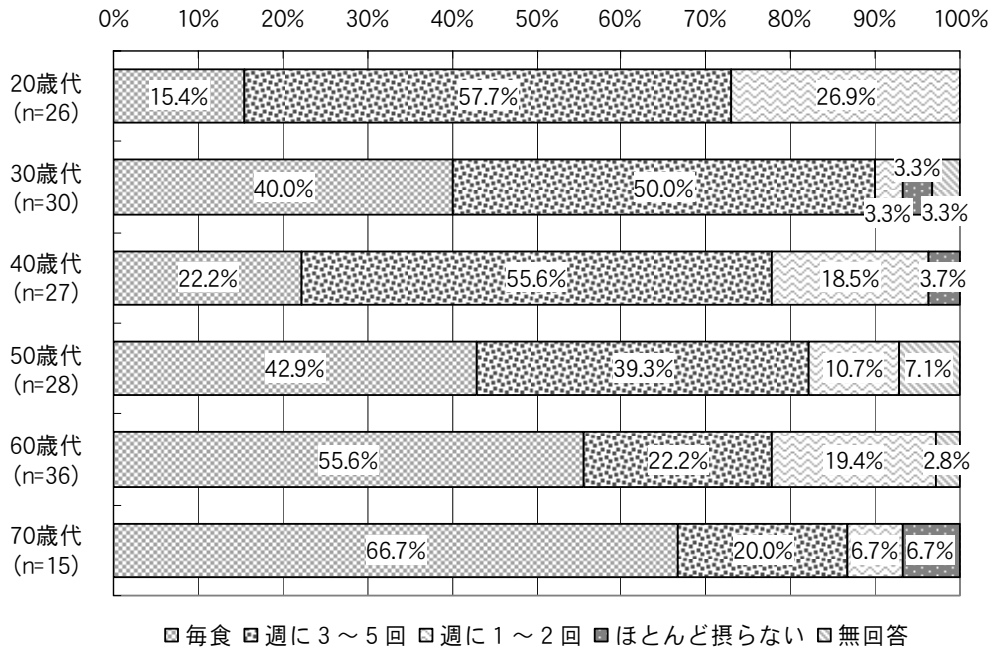
【夕食】



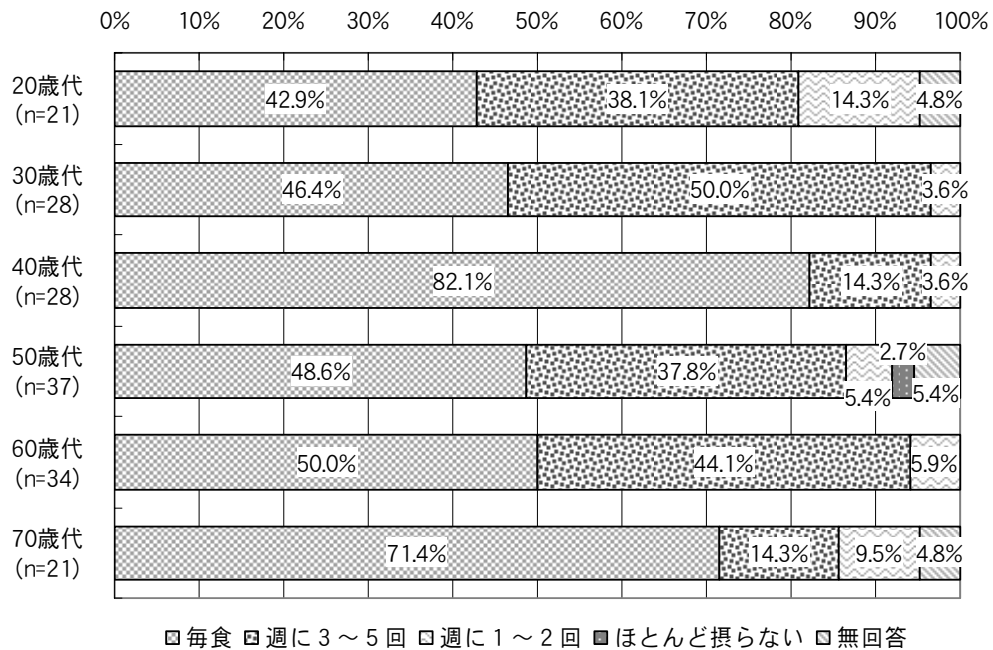
◆野菜の摂取状況

野菜の摂取状況について、男性は年代が上がるにつれて毎食摂る割合が高くなっています。女性は、40歳代と70歳代の割合が高く、他の年代は40%台となっています。

【男性】

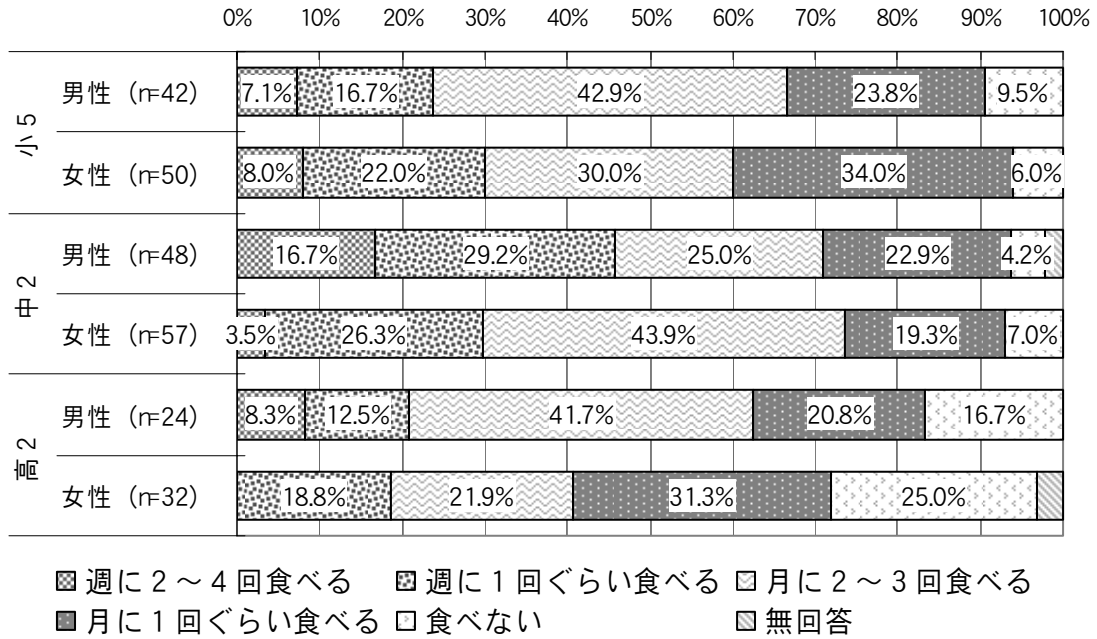


【女性】

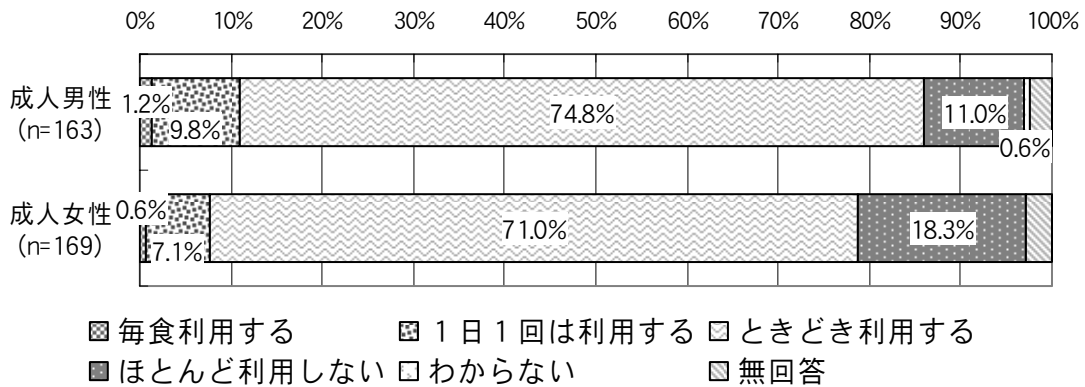


◆インスタント食品の利用頻度

カップラーメンなどのインスタント食品については、小5年では男性は月に2～3回、女性は月に1回ぐらい食べるとした回答が多くなっています。中2年については、男性は週に1回、女性は月に2～3回、高2年では、男性は月に2～3回、女性は月に1回ぐらい食べるとした回答が多くなっています。



成人では、インスタント、冷凍加工品、惣菜をときどき利用するとした回答が多くなっています。



◆料理・食事の支度について

小5年の男性の69.0% (n=42), 女性の96.0% (n=50) が包丁を使って野菜などを調理することができるかと回答しています。

また, 高2年については, 男性の50.0% (n=24), 女性の68.8% (n=32) が自分で食事の支度(ご飯を炊く, みそ汁を作る等)ができると回答しています。

◆栄養成分表示の認知度

中2年の7.3% (n=109), 高2年の7.1% (n=56), 成人の1.8% (n=332) が栄養成分表示を知らないかと回答しています。

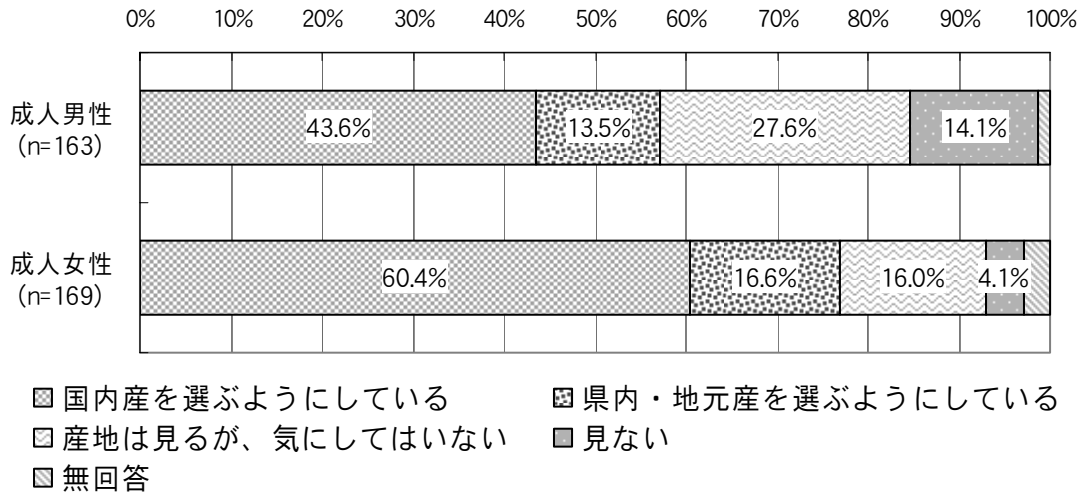
◆栄養成分表示の参考度

中2年の11.0% (n=100), 高2年の23.1% (n=52) が食品を買うときや食べるときに栄養成分表示を参考にすることが多いかと回答しています。(ときどき参考にしている: 中2年42.0%, 高2年36.5%)

成人については, 男性の13.5% (n=163), 女性の30.2% (n=169) が参考にしていると回答しています。(ときどき参考にしている: 男性25.8%, 女性42.0%)

◆産地表示の参考度

成人男性の13.5%，成人女性の16.6%が産地表示を参考に県内・地元産を選ぶようにしていると回答しています。

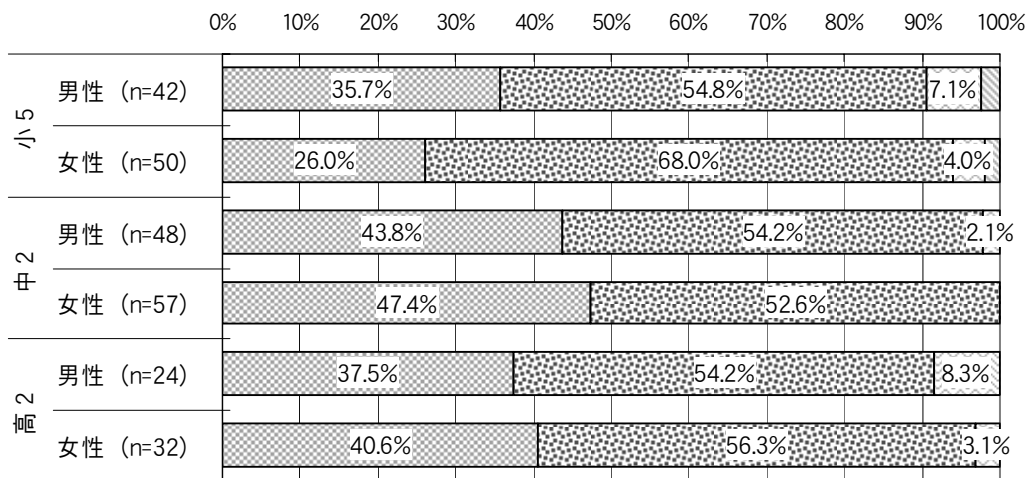


◆畑や家庭菜園について

小5年の68.1% (n=94)，中2年の81.7% (n=109)，高2年の83.9% (n=56)，成人の82.2% (n=332) が家に畑や家庭菜園があると回答しています。

また、家庭での畑仕事(野菜づくりを含む)などの手伝いについては、小5年の61.7%，中2年の77.1% (「ときどきある」を含む)，高2年の62.5% (「ときどきある」を含む) が手伝いをしたことがあると回答しています。

◆旬の味覚 (季節の食べ物) の認知度



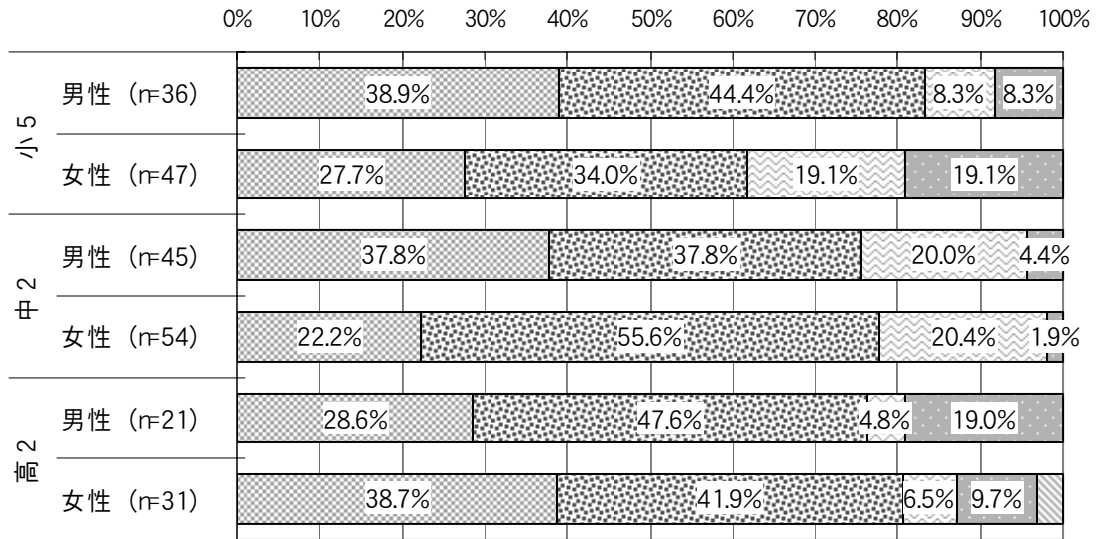
よく知っている あまり知らない 全く知らない 無回答

◆長島町の農産物の認知度

小5年の 90.4% (n=94), 中2年の 93.6% (n=109), 高2年の 92.9% (n=56) が長島町でとれる農産物を知っていると回答しています。

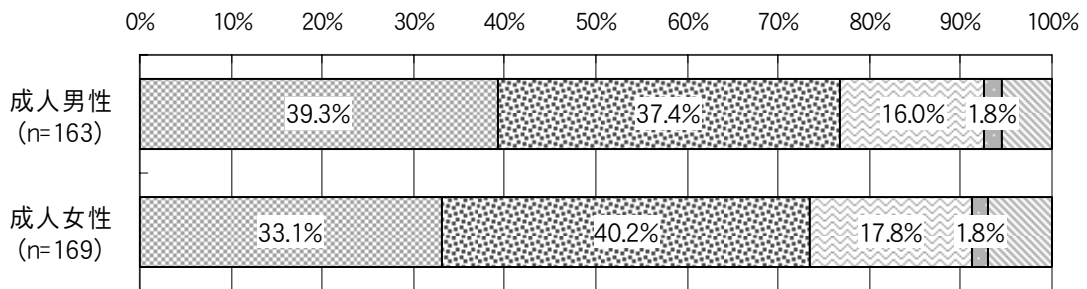
◆長島町の農産物を食べる頻度

小5年の 32.9%, 中2年の 28.4%, 高2年の 34.6%が長島町でとれる農産物を意識して食べると回答しています。男女別にみると小5年では, 男性 38.9%, 女性 27.7%, 中2年では, 男性 37.8%, 女性 22.2%, 高2年では, 男性 28.6%, 女性 38.7%がよく食べると回答しています。



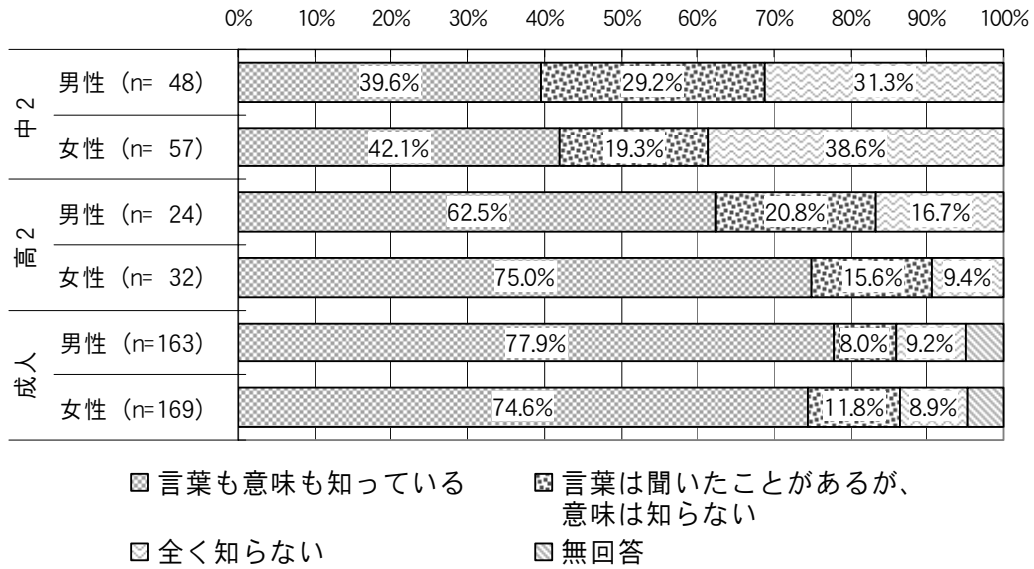
よく食べる ときどき食べる あまり食べない わからない 無回答

成人については, 男性の 39.3%, 女性の 33.1%が長島町でとれる農林水産物をほとんど毎日食べると回答しています。

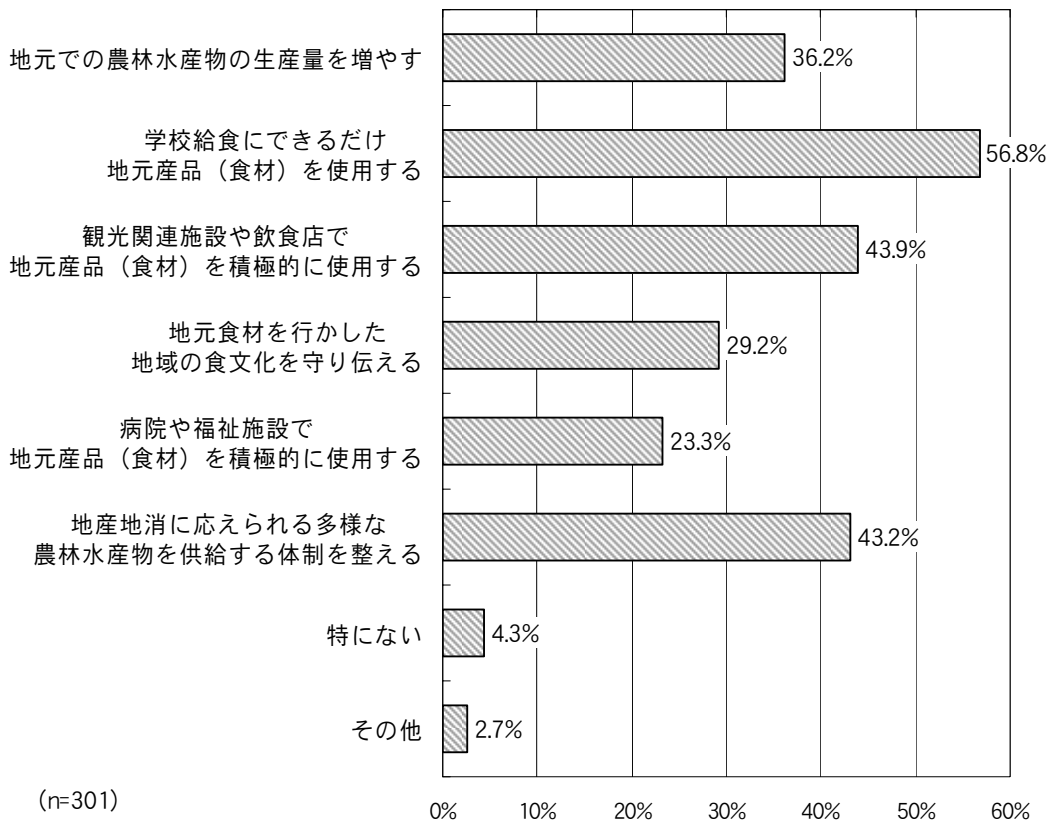


ほとんど毎日 週に2~3回 週に1回 その他 無回答

◆地産地消\*の認知度

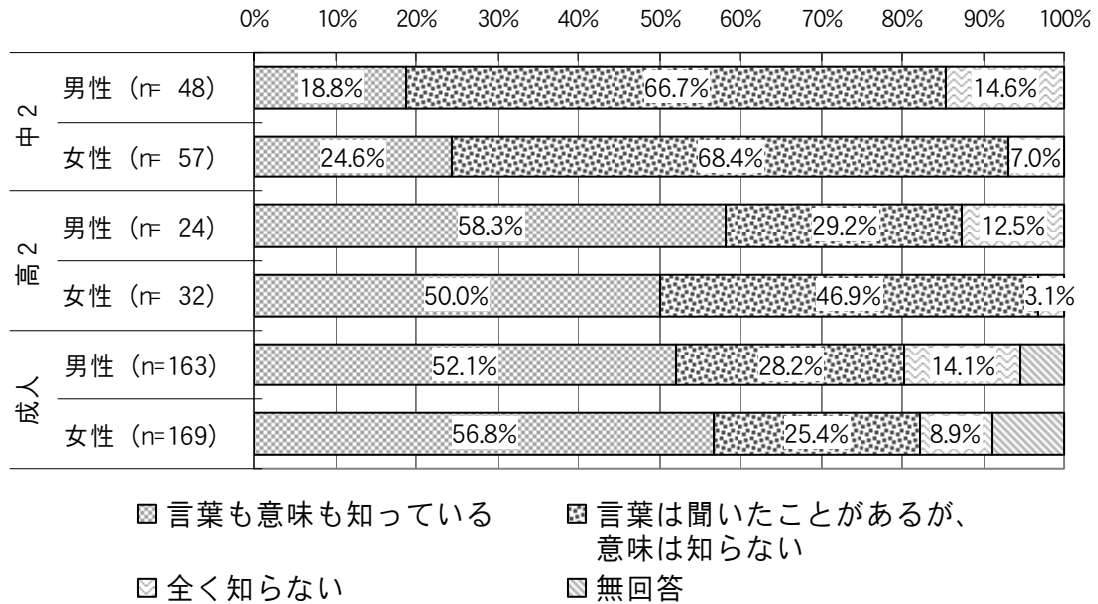


◆地産地消\*の取組として効果的だと思うもの（成人）



◆食育の認知度

食育について、8割以上の回答者が言葉は知っているものの、意味も知っているとした回答は、高2年は男性58.3%、女性50.0%、成人は男性52.1%、女性56.8%と約半数しかおらず、中2年においては、男性18.8%、女性24.6%と低くなっています。



◆食育の関心度（成人）

成人男性の33.1% (n=163)、成人女性の39.1% (n=169)が食育に関心があると回答しています。年齢別にみると20歳代の関心度が低く、男性15.4% (n=26)、女性28.6% (n=21)となっています。

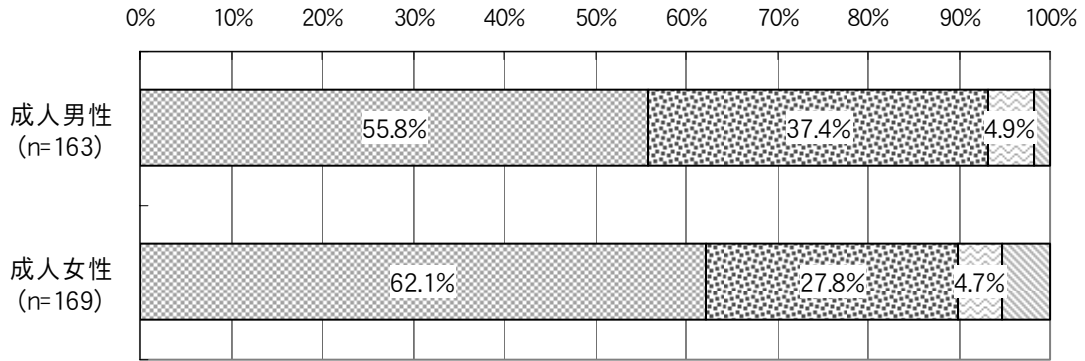
◆食事バランスガイド\*の認知度

高2年の男性45.8% (n=24)、女性28.1% (n=32)が食事バランスガイド\*を知っていると回答しています。

成人については、男性28.8% (n=163)、女性38.5% (n=169)が知っているとは回答しています。

◆食事バランスについて

成人で毎食、主食・主菜・副菜\*を摂っているとした回答は男性 55.8%，女性 62.1% となっています。



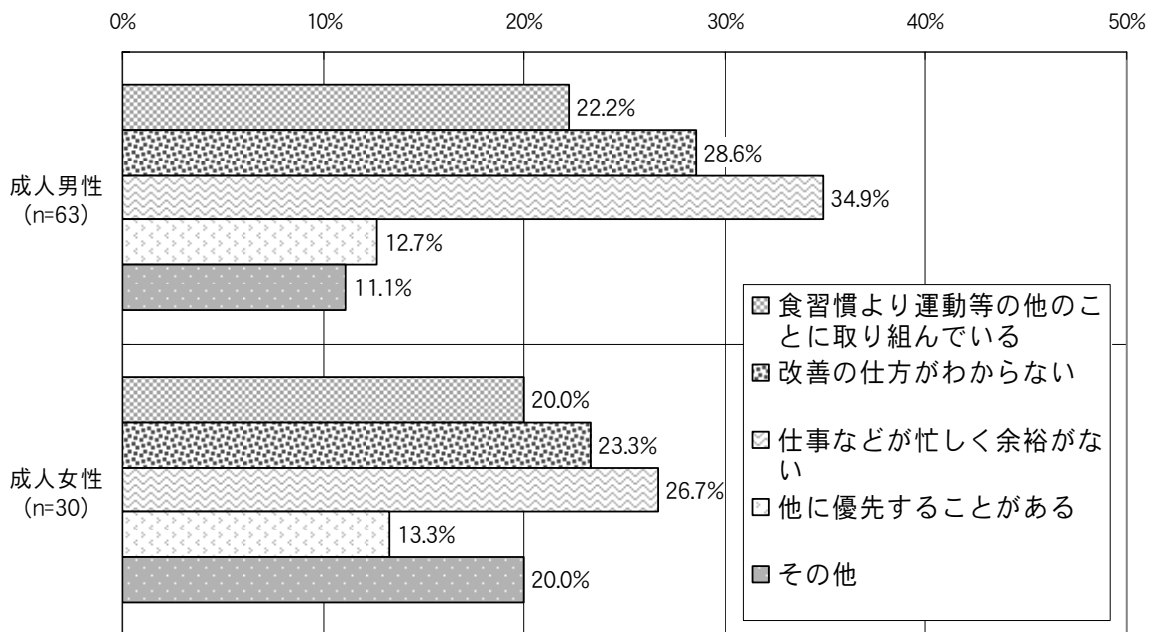
■ ほぼ毎食食べる ■ 1日に1・2回食べる ■ ほとんど食べていない ■ 無回答

◆食習慣の改善意欲（成人）

成人男性の 41.7% (n=163)，成人女性の 19.5% (n=169) が食習慣の改善意欲がないと回答しています。

◆改善意欲がない理由（成人）

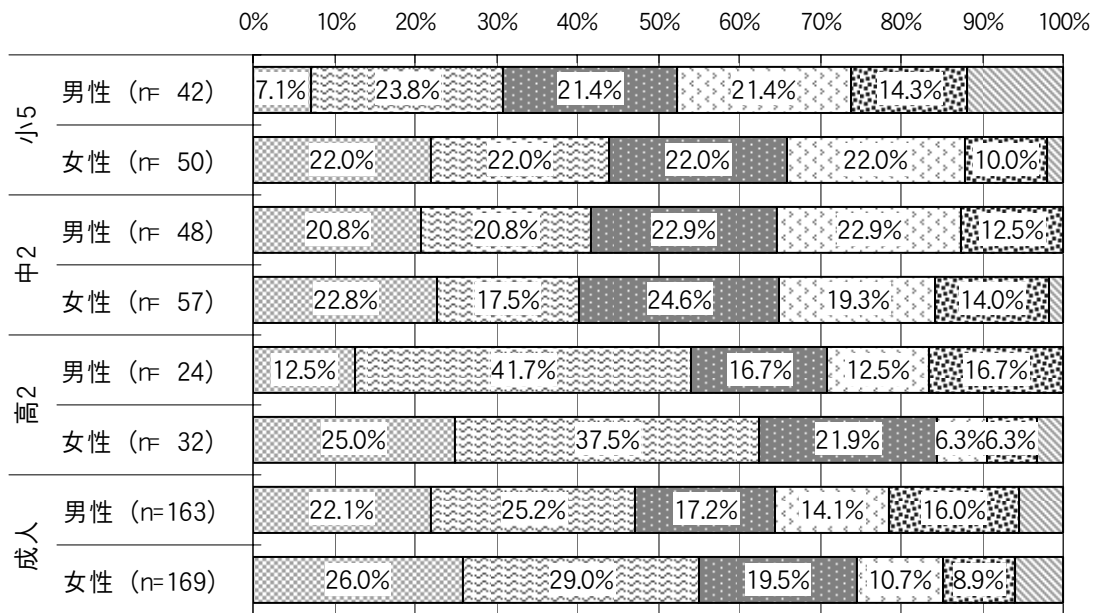
成人男性，成人女性ともに仕事などが忙しく余裕がないとした回答が多くなっています。



### (3) 運動について

#### ◆ 1日の歩数（学校や通勤・仕事で歩く量を含む）

小5年の男性 14.3%，女性 10.0%，中2年の男性 12.5%，女性 14.0%，高2年の男性 16.7%，女性 6.3%，成人の男性 16.0%，女性 8.9%が1日に10000歩以上歩くと回答しています。

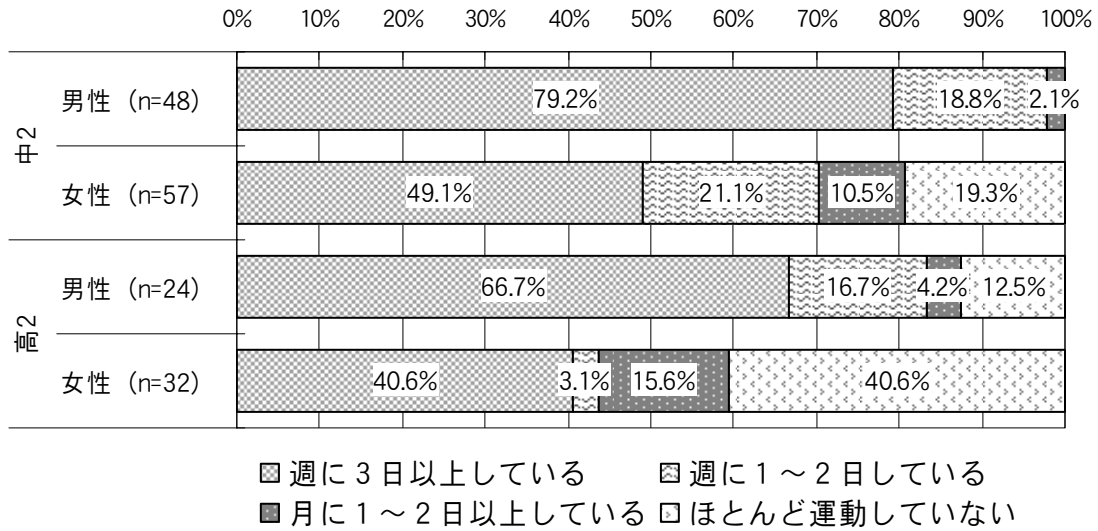


■ 1000歩程度 □ 3000歩程度 ■ 5000歩程度 □ 7000歩程度 ▨ 10000歩以上 ▩ 無回答

#### ◆ 運動習慣

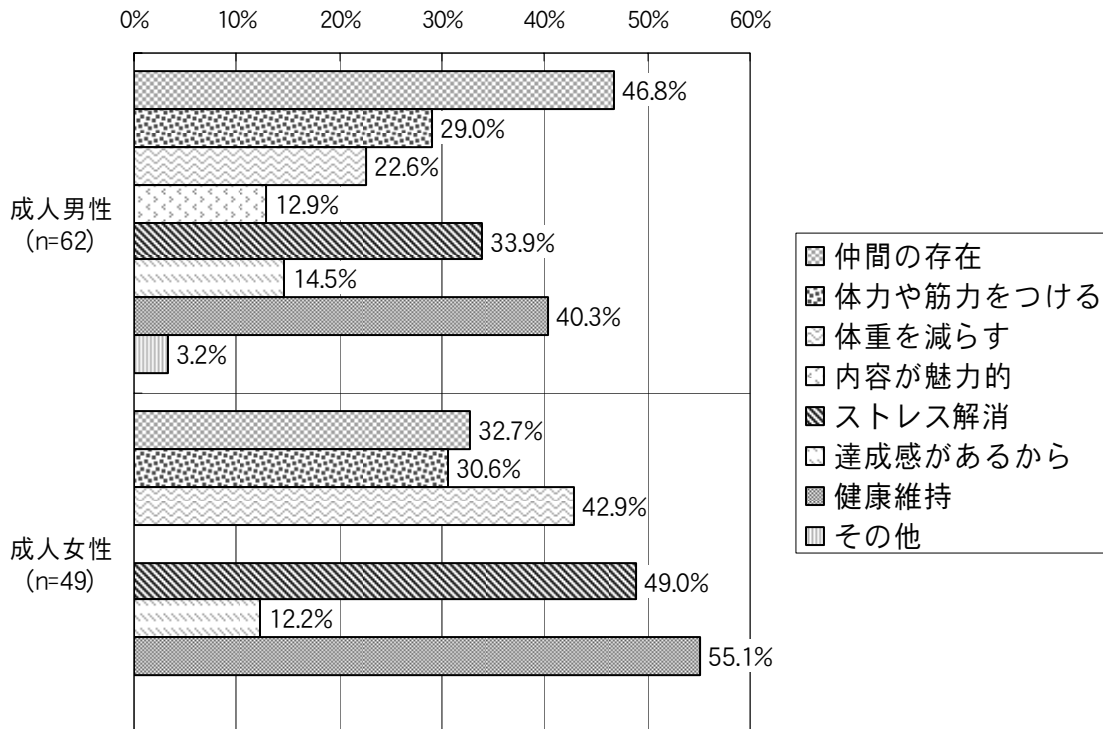
中2年の83.5% (n=109)，高2年の73.2% (n=56)，成人の22.3% (n=332)が1回30分以上の軽く汗をかくような運動を、週2回以上、1年以上実施していると回答しています。

また、中2年の男性79.2%，女性49.1%，高2年の男性66.7%，女性40.6%が、学校以外の時間に週に3日以上、意識的に体を動かすこと（部活動を含む）をしていると回答しています。



成人については、男性の39.3% (n=163)、女性の29.0% (n=169) が趣味や楽しみのため、月1回以上運動していると回答しています。

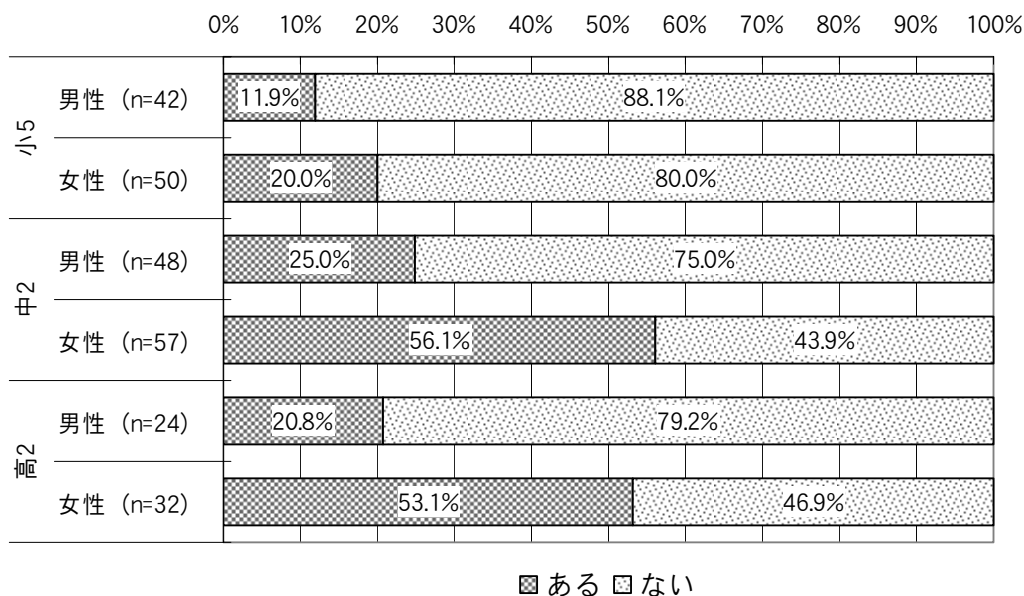
運動を継続できている、または、継続している理由として、男性は「仲間の存在」(46.8%), 「健康維持」(40.3%), 女性は「健康維持」(55.1%), 「ストレス解消」(49.0%), 「体重を減らす」(42.9%) といった回答が多くあがっています。



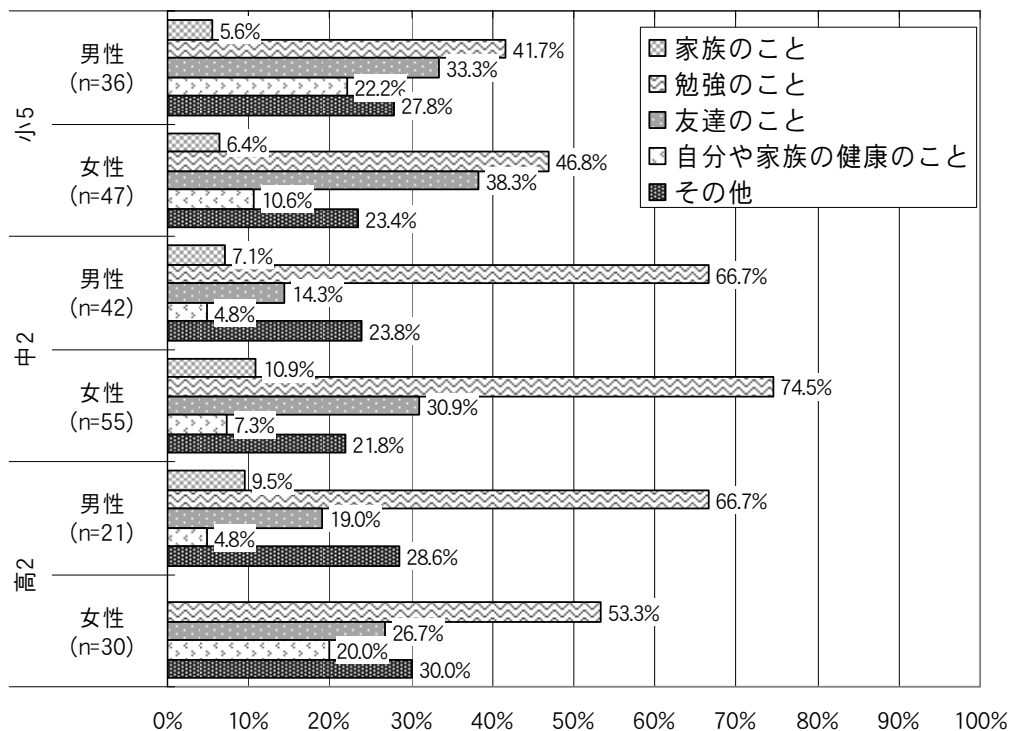
## (4) 休養・こころの健康について

### ◆心配ごと、悩みごとについて

小5年の16.0%,中2年の40.4%,高2年の39.3%が心配していることや悩んでいることがあると回答しています。性別にみると女性が心配や悩みを抱えている割合が高くなっています。



### ◆心配なことや悩んでいること

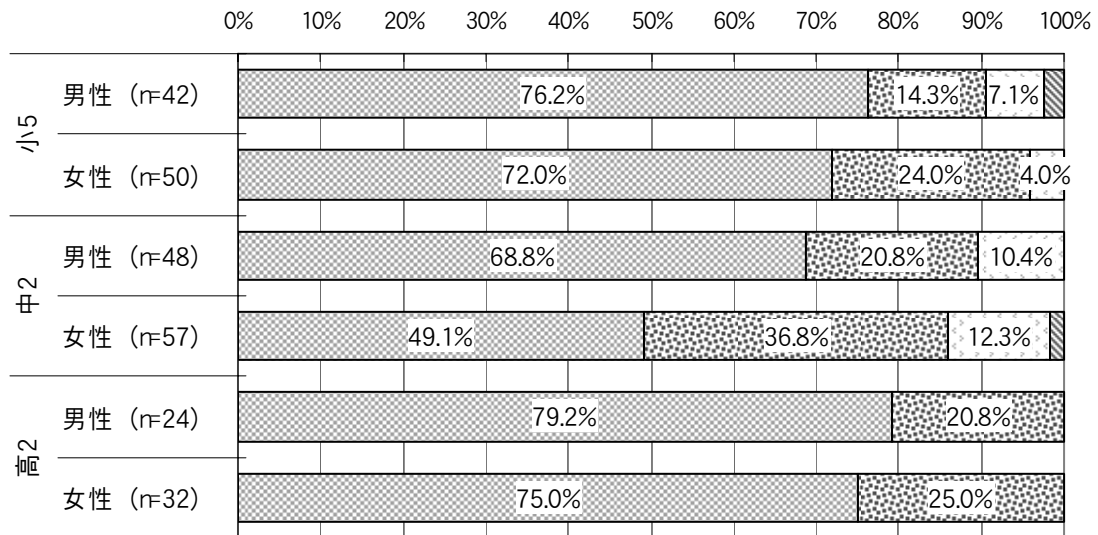


◆相談相手の有無

小5年の男性 33.3% (n=42), 女性 12.0% (n=50), 中2年の男性 62.5% (n=48), 女性 22.8% (n=57), 高2年の男性 20.8% (n=24), 女性 9.4% (n=32) が, 相談する人はいないと回答しています。

◆睡眠について

小5年の男性 7.1%, 女性 4.0%, 中2年の男性 10.4%, 女性 12.3% があまり眠れないと回答しています。



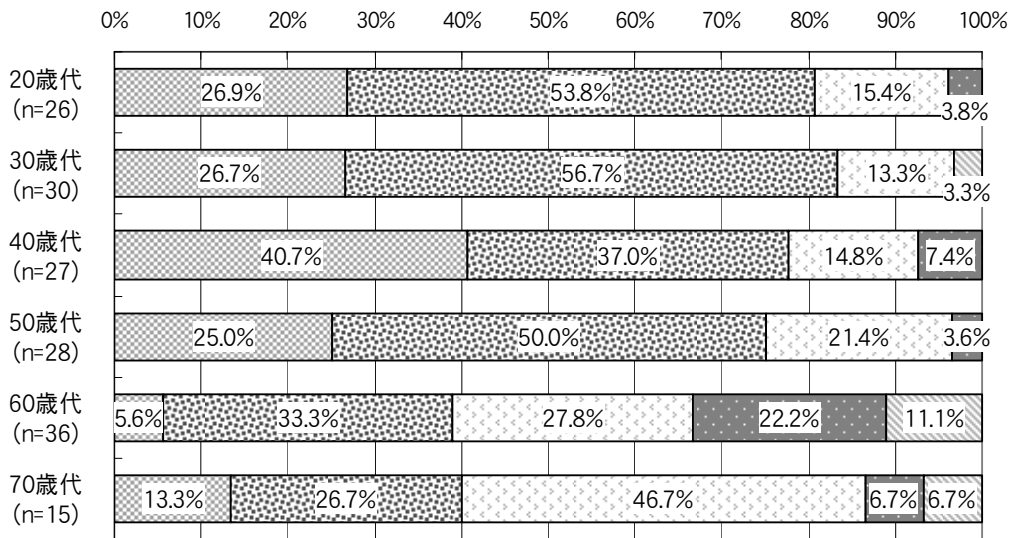
■ よく眠れる ■ ときどき眠れないことがある □ あまり眠れない ▨ 無回答

◆ストレスについて

最近1か月の間にストレスを感じる事がおおいにあったとした回答は男性では40歳代(40.7%),女性では20歳代(42.9%)が多くなっています。

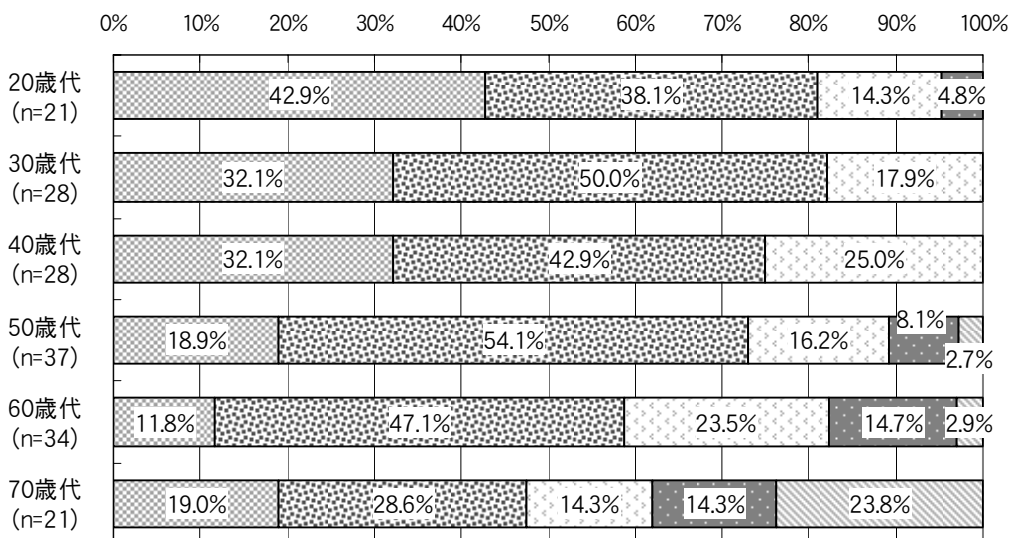
ストレスの原因を見ると,若年期に「仕事」や「仕事上の人間関係」が多く,高齢期になると「自分や家族の健康問題」や「将来に対しての不安」が多くなっており,特に男性は「仕事」,女性は「自分や家族の健康問題」でこの傾向が強く現れています。

【成人男性】



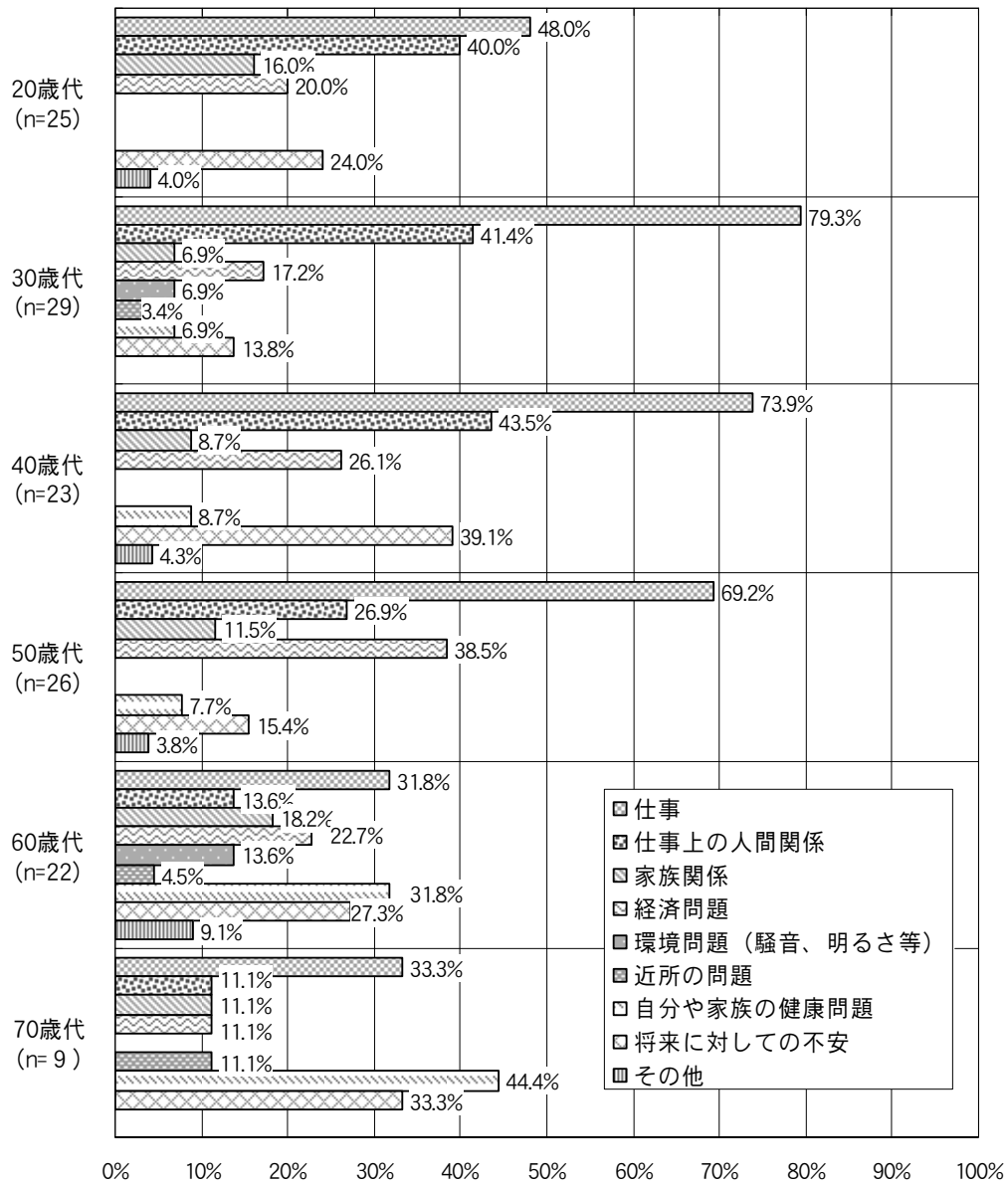
■ おおいにあった ■ 多少あった □ あまりなかった ■ まったくなかった ▨ 無回答

【成人女性】

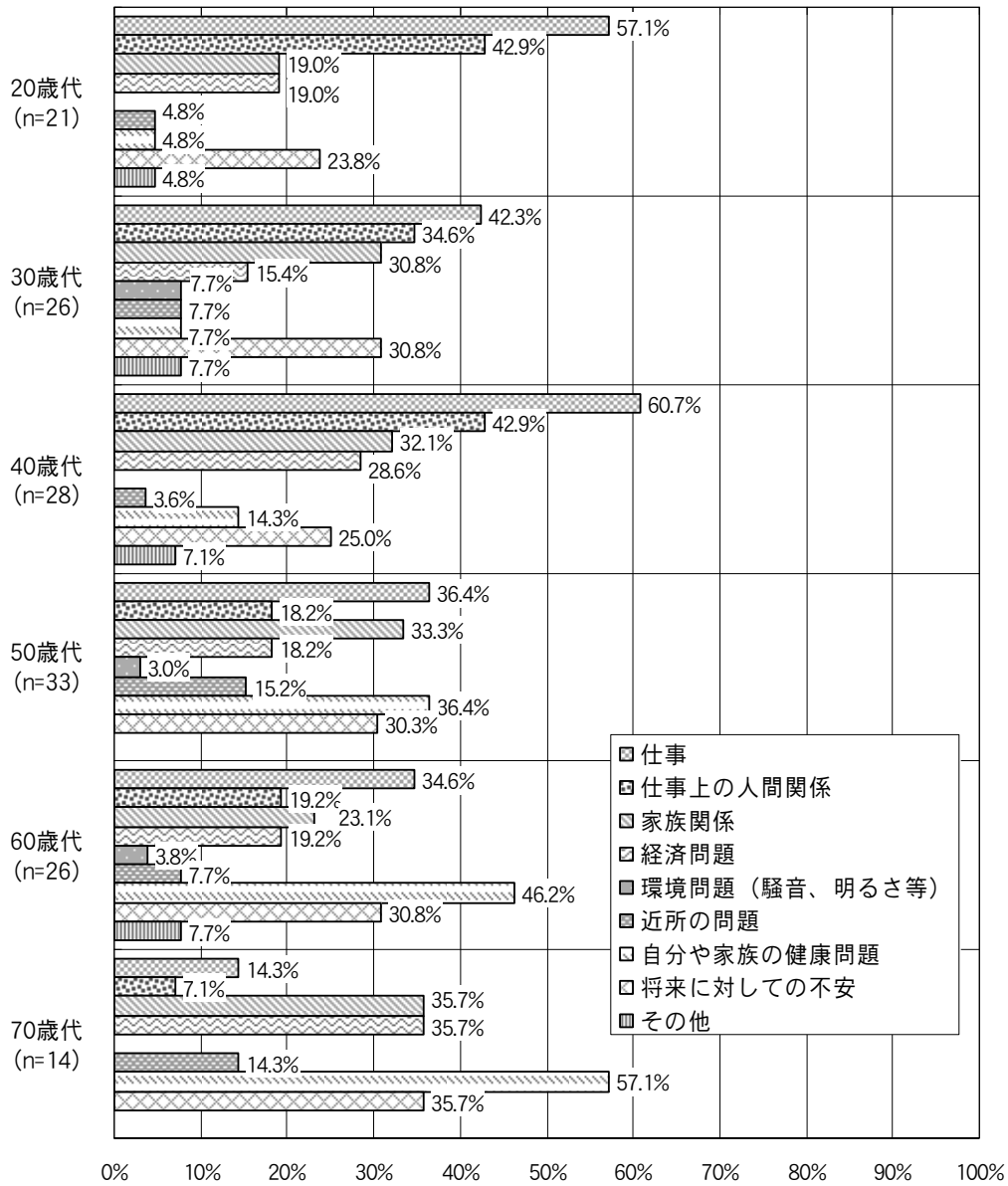


■ おおいにあった ■ 多少あった □ あまりなかった ■ まったくなかった ▨ 無回答

【ストレスの原因（成人男性）】



【ストレスの原因（成人女性）】



◆ストレスの対処法

成人男性の 29.4% (n=163), 成人女性の 31.4% (n=169) がストレスの対処法を持っていないと回答しています。また、ストレスを感じる事がおおいにあったとした回答が多かった男性の 40 歳代, 女性の 20 歳代については, 対処法を持っていないとした回答が男性 40 歳代 48.1% (n=27), 女性 20 歳代 33.3% (n=21) となっています。

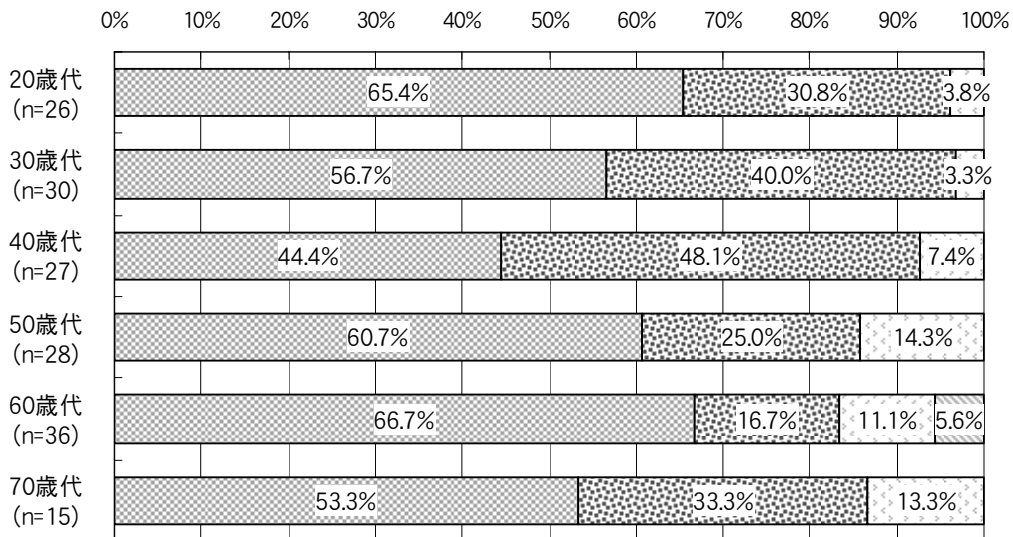
◆相談相手の有無

成人男性の 38.7% (n=163), 成人女性の 23.7% (n=169) が, 相談する人はいないと回答しています。(男性の 40 歳代 40.7% (n=27), 女性の 20 歳代 14.3% (n=21))

◆睡眠について

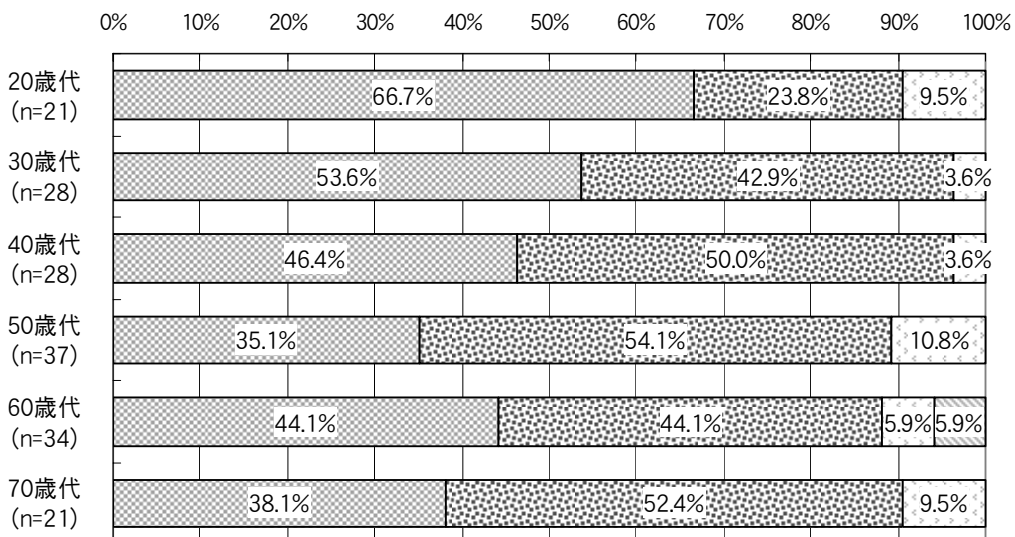
成人男性の 8.6%，成人女性の 7.1%があまり眠れないと回答している。また，年齢別にみると以下のようになっています。

【成人男性】



□よく眠れる □ときどき眠れないことがある □あまり眠れない □無回答

【成人女性】



□よく眠れる □ときどき眠れないことがある □あまり眠れない □無回答

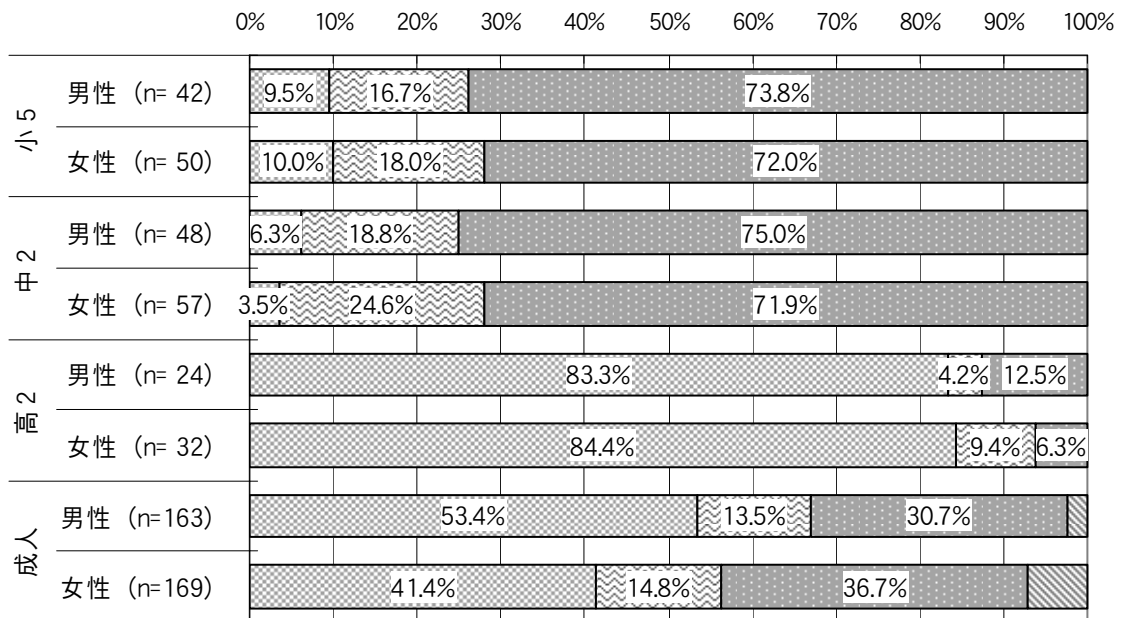
## (5) たばこ・アルコールについて

### ◆喫煙経験

中2年の男性の6.3% (n=48), 高2年の男性の4.2% (n=24) がたばこを吸ったことがあると回答しています。なお, 小5年には喫煙経験者はいません。

### ◆受動喫煙の認知度

高2年については, 言葉も内容も知っているとした回答が8割以上となっていますが, 小中学生の認知度が低く, また, 成人についても言葉も内容も知っているとした回答は男性53.4%, 女性41.4%と約半数の方が受動喫煙の内容を理解していません。



□言葉も内容も知っている □言葉は知っているが □知らない □無回答  
内容知らない

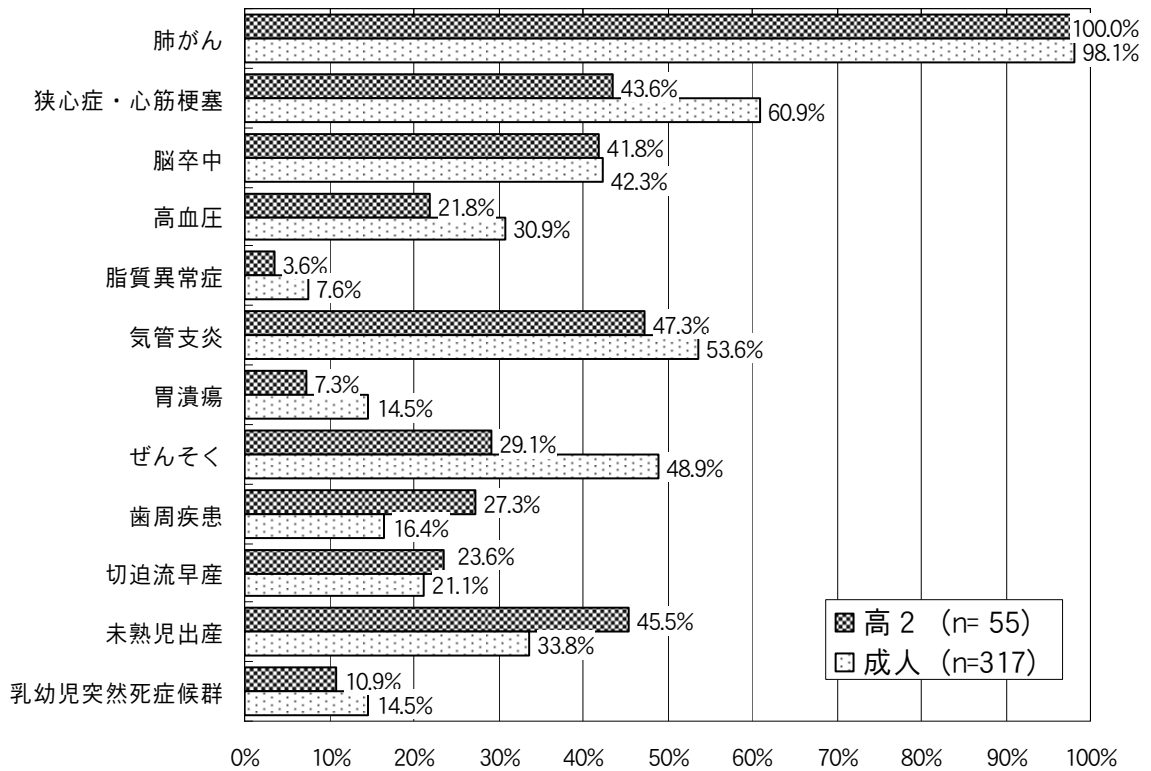
### ◆子どもや家族に対する配慮

喫煙者のうち, 子どもや家族の前ではたばこを吸わない配慮をしているとした回答は69.8% (n=96) となっています。

◆喫煙が及ぼす健康影響の理解度

たばこが影響を与える病気として、「肺がん」については、理解度が高いものの、その他の病気については、認知度にばらつきがみられ、特に「脂質異常症」、「胃潰瘍」、「乳幼児突然死症候群\*」とした回答が高2年，成人ともに低くなっています。

「乳幼児突然死症候群\*」については、高2年の男性 4.2% (n=24)，女性 16.1% (n=31)，成人男性 9.4% (n=160)，女性 19.7% (n=157) と特に男性の理解度が低くなっています。

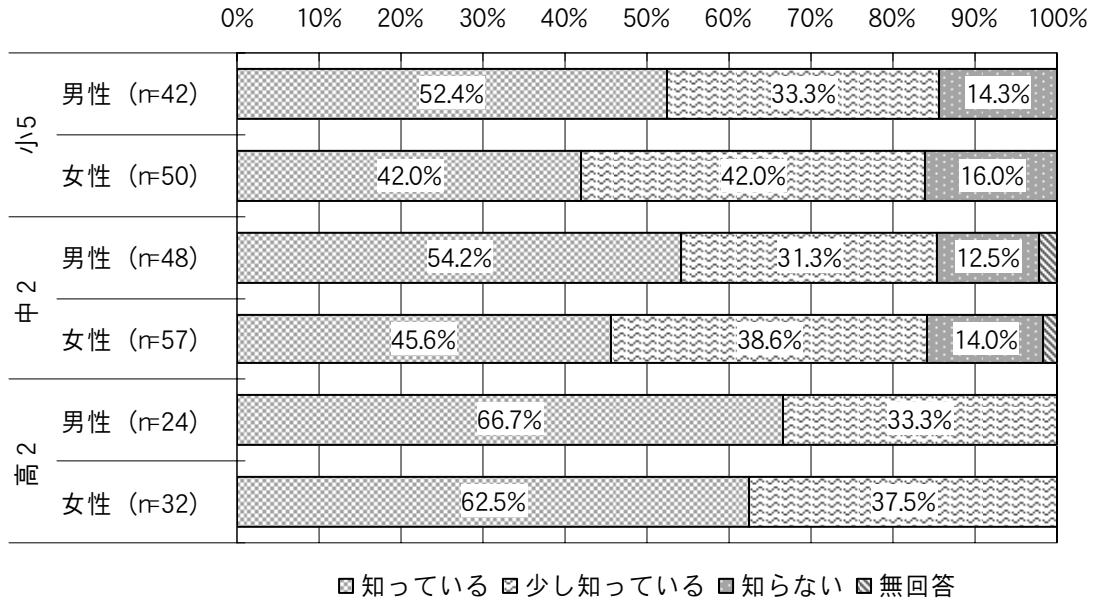


◆飲酒経験

小5年の 17.0% (n=94)，中2年の 15.6% (n=109)，高2年の 10.7% (n=56) は飲酒経験があります。そのうち，中2年，高2年については，ときどき飲むとした回答が各1名います。

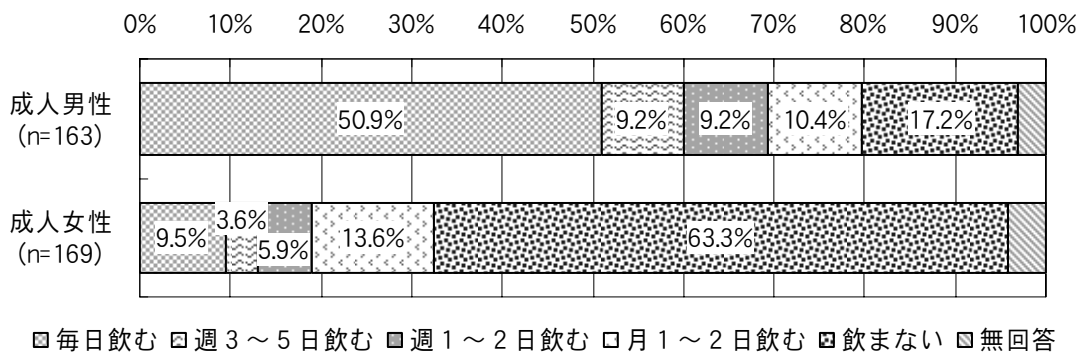
◆未成年の飲酒が及ぼす害について

小5年の男性 14.3%，女性 16.0%，中2年の男性 12.5%，女性 14.0%が知らないと回答しています。



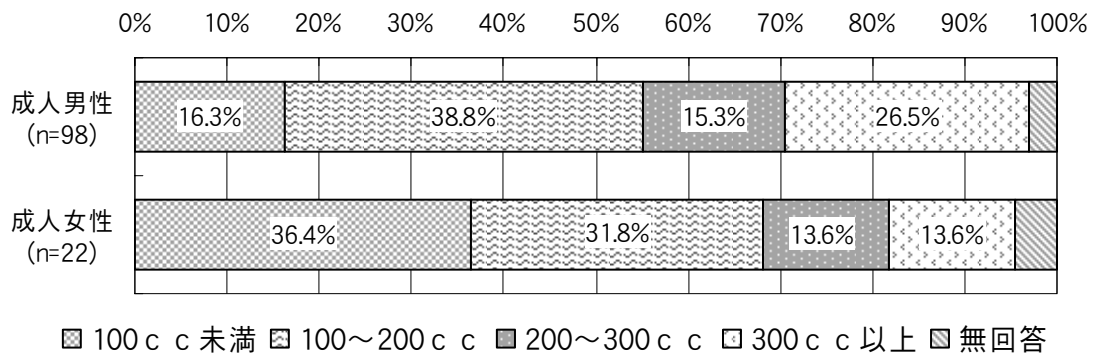
◆アルコール摂取頻度

成人男性の 50.9%，成人女性の 9.5%がアルコール類を毎日飲むと回答しています。



◆アルコール摂取量

アルコールを「毎日飲む」、「週3～5日飲む」と回答した方のうち、1日のアルコール摂取量（焼酎25度換算）が100cc未満とした回答が男性16.3%、女性36.4%となっています。



◆適正飲酒量の認知度

成人男性の43.9% (n=98)、成人女性の36.4% (n=22) が1日の適正飲酒量（焼酎25度100cc相当）を知っていると回答しています。

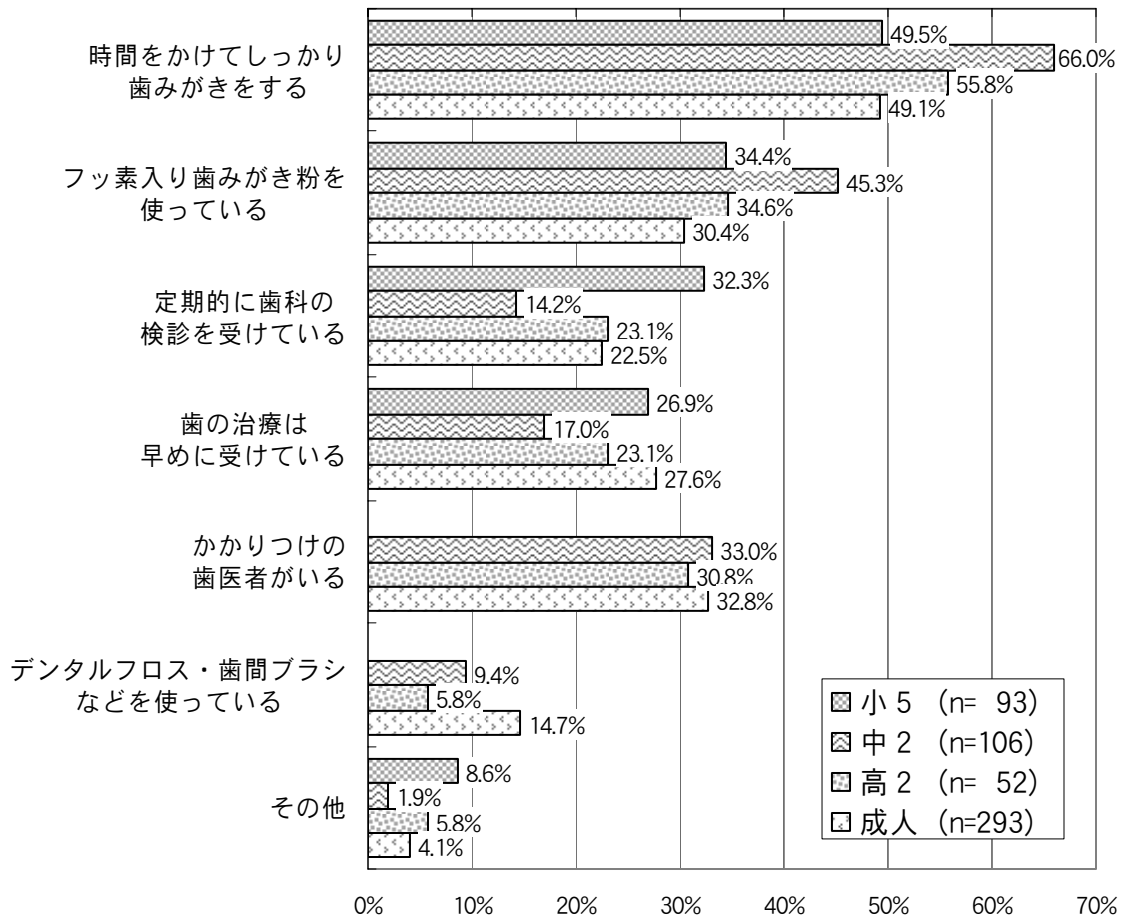
## (6) 歯, 口の中の健康について

### ◆健康感

小5年の68.1% (n=94), 中2年の61.5% (n=109), 高2年の66.1% (n=56), 成人の37.7% (n=332) が自分の口の中は健康だと思いと回答しています。

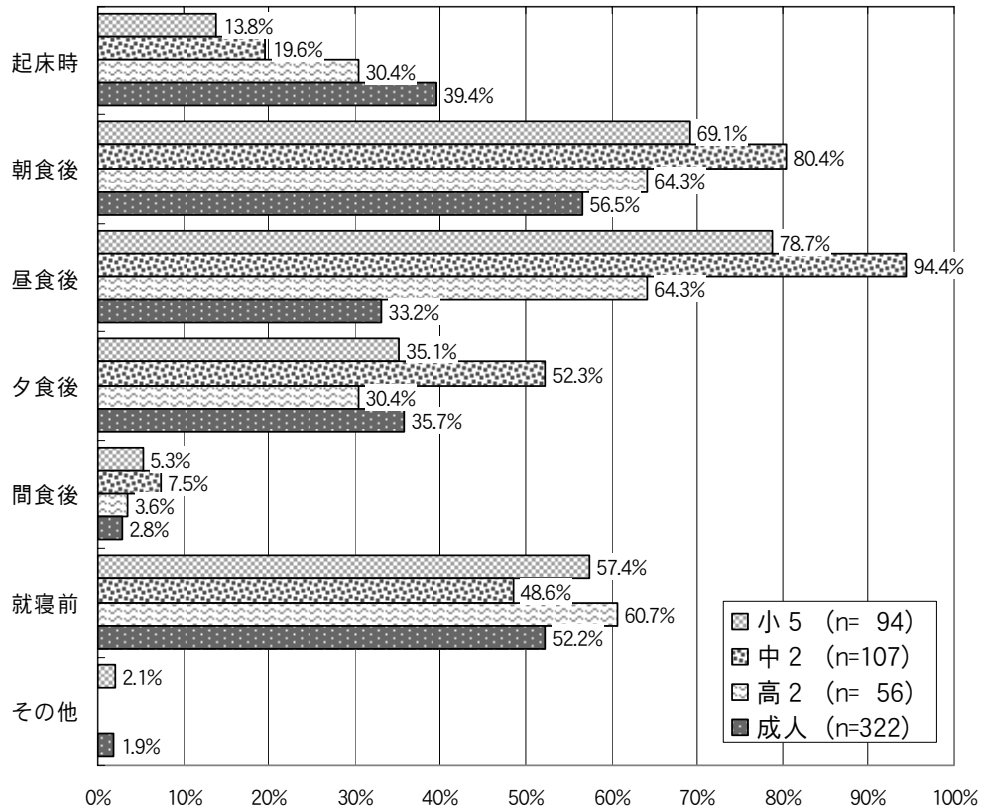
### ◆歯の健康管理

デンタルフロス・歯間ブラシなどを使っているとした回答が少なくなっています。



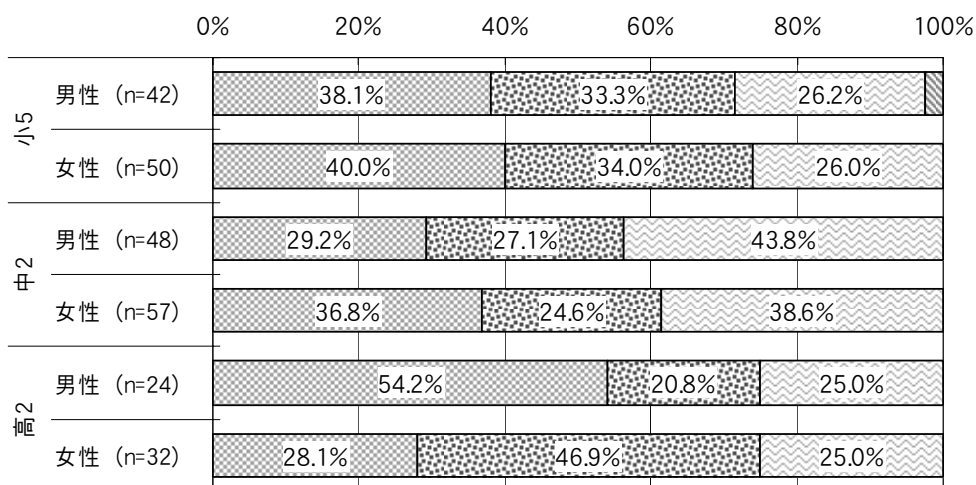
◆歯みがきの頻度

小・中・高生は昼食後・朝食後が多く、成人は朝食後が多く就寝前が続いています。すべての年代において、間食後に歯をみがくとした回答が少なくなっています。



◆むし歯について

中2年における、むし歯の未治療者割合が高くなっています。



■ 虫歯はない □ 虫歯があったが治療済み □ 虫歯があるが治療していない □ 無回答

## 5 現状のまとめ

### (1) 栄養・食生活・食育

- 生徒では，学年が上がるほど欠食率が上がり，女子の欠食率が高い
- 成人では，若い年代ほど欠食率が高く，男性の欠食率が高い
- 年代・性別にかかわらず，欠食者においては，朝食を食べない人が多い
- 欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」
- 学年が上がるほど，家族みんなでの食事が減る
- 成人の7割以上が週1～2回以上野菜を摂っているが，男性の20歳代・40歳代において毎日摂る割合が低い
- インスタント食品の利用頻度は，週に1回から月に2～3回
- 女子の方が料理を作れる割合が高い
- 常に栄養成分表示を参考にしているのは1～2割
- 県内・地元産の食品を選ぶ割合は15%で，女性の割合が高い
- 7～8割の家に畑や家庭菜園があり，6～8割が畑仕事の手伝い経験がある
- 旬の味覚の認知度は，半数以下
- 9割以上の生徒が長島町でとれる農産物を知っているものの，意識して食べているのは3割程度
- 地産地消\*の認知度は年代が上がるほど高くなり，学校給食での使用が効果的と考えられている
- 食育の認知度は半数程度で20歳代の関心が薄い
- 食事バランスガイド\*の認知度は半数以下
- 毎食，主食・主菜・副菜\*をとっている割合は6割程度となっているが，男性の42%，女性の20%は食習慣の改善意欲がなく，理由は，仕事などが忙しく余裕がないとなっている

## (2) 身体活動・運動

- 1日に10000歩以上歩く人は、1割程度
- 成人の運動習慣が少なく、中2・高2では男子の方が意識的に体を動かしている
- 趣味や楽しみのため、月1回以上運動している割合は34%で、継続の理由は、「仲間の存在」「健康維持」「ストレス解消」「体重を減らす」が多くなっている

## (3) 休養・こころの健康づくり

- 小5の16%、中2・高2の40%が悩みを抱えており、女子の割合が高く、勉強のことで悩んでいる割合が高い
- 40歳代男性と20歳代女性でストレスを感じる割合が高くなっている
- ストレスの原因は「仕事」が多く、年代が上がると「自分や家族の健康問題」が多くなる
- 学年別では中2、性別では男子に相談相手がいない割合が高い
- 成人男性の39%、女性の24%に相談相手がいない
- 中2の約1割があまり眠れないと回答している
- 成人男性の9%、女性の7%があまり眠れないと回答している
- 成人の約3割は、ストレスの対処法を持っていない

## (4) 歯の健康

- 生徒の6～7割、成人の4割が自分の口の中は健康と思っている
- デンタルフロス・歯間ブラシの使用が少ない
- 間食後の歯磨きが少ない
- 中2のむし歯未治療者が多い

## (5) 生活習慣病予防・健康診査等の充実

- SMR\*は「心疾患」「脳血管疾患」が高い
- 国保の医療費・受診件数ともに「循環器系の疾患」が多い
- 生活習慣病\*では「高血圧」が多い
- 特定健診の受診率は低下している
- 男性の40～44歳と50～54歳で特定保健指導\*対象者出現率が高い
- 肺がん検診の受診率は高いが低下傾向
- 女性特有の「子宮がん検診」「乳がん検診」の受診率は上昇している
- 乳幼児健診の受診率は上昇傾向
- 乳幼児歯科健診におけるむし歯有病率は低下傾向を示しているものの、鹿児島県・出水保健所管内より高い

## (6) たばこ・アルコール

- 中2男子の6%、高2男子の4%が喫煙経験有り
- 小中学生及び成人の受動喫煙に対する認知度が低い
- 子どもや家族の前ではたばこを吸わない配慮をしている人は7割にとどまっている
- 肺がん以外の、喫煙が健康に及ぼす影響への理解度が低い
- 小5の17%、中2の16%、高2の11%が飲酒経験有り
- 未成年の飲酒が及ぼす害について、小5・中2の1～2割が知らない
- 成人男性の約半数が毎日飲酒している
- 適正飲酒量の認知度は4割程度となっているが、適正飲酒量を守っている男性は16%にとどまっている

# 各 論

このページは白紙です。

## **第1章 健康ながしま21（長島町健康増進計画）**

---

- 1 栄養・食生活・食育**
- 2 身体活動・運動**
- 3 休養・こころの健康づくり**
- 4 歯の健康**
- 5 生活習慣病予防・健康診査等の充実**
- 6 たばこ・アルコール**

このページは白紙です。

# 1 栄養・食生活・食育

栄養・食生活は、多くの生活習慣病\*との関連が深く、また、生活の質との関連も深いことから、健康・栄養状態の改善を図るとともに、人々が良好な食生活を実現するための個人の行動変容、および「食育」等により個人の行動変容を支援する環境の確保が必要です。

## (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 朝食欠食率は少ないが、栄養バランスが悪い家庭が多い
- 保護者の生活習慣（朝食を食べないため作らない）等のため、欠食する児童・生徒がいる
- バランスガイドを知らない人が多い
- 高血圧症による治療者が多い一方、塩分を控えている人は少ない
- 成人のアンケートでは、食生活を改善した方が良いと思う人、改善したい人は過半数いる
- 成人のアンケートでは、適正食事量を知らない人も過半数いる
- 成人のアンケートでは、野菜を毎食とれている人は半分いる

## (2) 生活習慣の目標

「栄養・食生活・食育」に関する生活習慣の目標を以下の5つとし、それぞれの目標を実現するために必要な条件を設定しました。

### ① 毎日3食、おいしく食べよう

〈目標達成のための条件〉

朝食の大切さを知っている。

欠食の弊害を知り、生活習慣病\*予防に努める。

### ② バランスのとれた食事をしよう

〈目標達成のための条件〉

主食・主菜・副菜\*を知り、バランスの良い食事の大切さを知っている。

鹿児島版食事バランスガイドの活用。

自分の適正体重を理解し、適正体重を維持する食事量を知っている。

### ③ 地元の食材を利用しよう

〈目標達成のための条件〉

食材の旬を知り、地産地消\*に心がける。

食品栄養成分を意識する。

### ④ 1日の塩分摂取目標量を知ろう

〈目標達成のための条件〉

自分の食生活でとっている塩分量の現状を知る。

### ⑤ 毎食野菜料理を食卓に

〈目標達成のための条件〉

自分の食生活の中での野菜摂取量を知る。

### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 町民・家庭の取組

- できるだけ、家族そろって朝食を取る
- 毎食1品以上の野菜料理を食べる
- 好き嫌いなく楽しく食事をする
- 欠食や偏食、孤食\*をなくし、バランスのとれた規則正しい食事をする
- 自分の適正体重を理解し、適正体重を維持する食事量を知る
- 塩分の摂りすぎや食べすぎに注意する
- 食べ物を選ぶ時は、食事バランスガイド\*や栄養成分表示を参考にする
- 季節を感じる行事（食文化）を家庭に取り入れ、郷土の料理を伝える
- 食育の意義を認識し、各家庭や学校・行政での実践活動に参加する
- 地元の直売店を利用し、地産地消\*に努める
- 食事中はテレビを消して家族での会話を楽しむ
- 家族で作物を育て、命や作物の大切さ、農業の大切さを実感できる機会をつくる

#### ② 保育園・幼稚園・学校での取組

- PTAと協力し「早寝、早起き、朝ごはん」の普及と生活習慣等に関する調査を行い、家族で食育について考え、実践する
- 学校給食に県内地場産の活用を（H22.6月食材重量調査54.8%・県平均68%）より高め、美味しい安全な給食を提供する
- 給食便り等により、食に関する情報を提供する
- 親子料理教室や地場産物を使った郷土食の料理教室等を開催し、食生活に対する理解を深める
- 地域の指導者と連携した農業体験（教育ファーム\*）等を推進する
- 保育園・幼稚園から、食の大切さ、感謝の気持ちを育てる

### ③ 地域・事業所等での取組

- 女性起業\*グループによる特産物を使った加工品の開発
- かがしま食の健康応援店の賛同と加入を促進し、住民の健康づくりを支援する
- 食生活改善推進員\*や生産者を講師に、体験学習による食育の取組
- 地場産を学校給食に提供できるシステムを構築する

### ④ 行政等での取組

- 関係機関（職域・生活研究グループ・食生活改善推進員\*等）と連携し、健康づくりに必要な知識・技術の普及に努める
- 毎年6月食育月間\*、毎月第3土曜日「かがしま生き生き食の日」の普及啓発
- 農業体験（教育ファーム\*）等の講師紹介
- 食育だよりの広報掲載
- 長島版バランスガイドの作成と普及
- 行政栄養士の配置



## (4) 事業計画

事業名					事業目的				
参加協力団体、個人の募集・登録					地域全体に食育活動の展開を図る。				
					事業内容				
					食育に取り組む団体・個人を増やし地域の中で推進してもらう。教育ファーム、体験学習等へ講師として活動。登録表を作成。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
検討	実施	継続	継続	評価	農林課・保健衛生課・教育委員会・漁協・農協・生活研究グループ・食生活改善推進協議会				
事業名					事業目的				
「食育月間」及び「ながしま生き生き食の日」の普及					住民の食育に対する意識の高揚を図る。				
					事業内容				
					毎月第3土曜日はながしま生き生き食の日」に制定し、6、9、12、3に食育だよりを広報掲載する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
実施	継続	継続	継続	評価	農林課・保健衛生課・教育委員会・食育推進団体				
事業名					事業目的				
各種健康教室					食生活改善推進員が主となり、対象に応じた栄養教室を実施し、食の大切さについての啓発とバランスガイドの普及を図る。				
					事業内容				
					栄養に関する講話や実習を実施する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員				
事業名					事業目的				
食生活改善推進員養成					食育基本法の制定により、さらなる栄養・食生活の改善の取組が求められているため、自らの健康づくりに関心のある方を対象に養成し、地域に還元してもらう。				
					事業内容				
					40時間の養成講座を開催し、自らの意思で、同協議会に加入し、地域活動を実践してもらう。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員協議会・川薩保健所				

事業名					事業目的
行政栄養士の配置					食育基本法の制定や特定保健指導の実施等、住民の健康づくり及び栄養・食生活の改善が重要となってきたことから、その担い手の専門職種である管理栄養士を配置し、健康増進・食育基本計画に基づき、関係機関と協働して施策を推進するため。
					事業内容
母子・成人・難病・高齢者等に対する栄養指導その他、健康増進・食育・地域組織活動への支援など、関係機関と連携しながら、総合的・継続的に実施する。					
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・町民福祉課・農林課・教育委員会・食生活改善推進員協議会・川薩保健所
事業名					事業目的
元気はつらつ教室					要支援・要介護状態に移行する可能性の高い高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。
					事業内容
栄養・運動・口腔に関する指導を総合的に提供し、介護予防事業を実施する。					
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・在宅介護支援センター

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 22 年度	平成 27 年度
毎日3食食べる人の割合	小学5年生	91.5%	100%
	中学2年生	84.4%	100%
	高校2年生	83.9%	100%
	成人	72.0%	85%以上
毎日野菜を食べる人の割合	成人	47.9%	100%
食事バランスガイド*を知っている人の割合	高校2年生	35.7%	80%以上
	成人	33.7%	80%以上
肥満の人の割合	小学5年生	12.8%	7%未満
	中学2年生	6.4%	6%未満
	高校2年生	8.9%	7%未満
	成人	23.8%	20%未満
朝食を欠食する人の割合	小学5年生	6.4%	0%
	中学2年生	12.8%	0%
	高校2年生	8.9%	0%
	20歳代男性	53.8%	15%未満
	30歳代男性	43.3%	15%未満

## 2 身体活動・運動

身体活動・運動には、生活習慣病\*の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であることから、町民の身体活動・運動に対する意識を高め、日常の活動性及び運動習慣を持つ者の割合を増加させるとともに、これらの活動を行うことができる環境づくりを行う必要があります。

### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 仕事を優先し、健康づくりのための運動の必要性は理解しているものの実践に結びつかない
- 個人に合った運動種目を知らない
- 40～60歳代男性の肥満が多い
- 青壮年期の運動実施率が低い
- 特定保健指導\*対象者の教室参加率が低い
- 小・中学生の一部に車での登校が目立つ
- 運動不足による、肥満が多い
- 気軽に運動できるウォーキングロードが不足
- サークル活動等の情報が不足

## (2) 生活習慣の目標

「身体活動・運動」に関する生活習慣の目標を以下の3つとしました。

- ① 日常生活に、健康づくりのための運動習慣を身につけよう
- ② 自分の適正体重を知り、自分に適した運動を実践しよう
- ③ 毎日7,000歩以上を歩こう



↑  
健康づくり分科会1の様子 →



## (3) 目標の実現に向けた取組

### ① 個人での取組

- 運動不足・肥満とメタボリックシンドローム\*の関連を知る
- 日常生活や運動の中で今より 20 分 (2,000 歩) 多く歩く
- 自分に適した運動を知り, 無理なく日常生活に取り入れる
- 適正体重を知る
- 毎日体重測定し, 体調管理する
- 運動する仲間や場を見つける

### ② 学校・地域・事業所等での取組

- できるだけ, 歩いて登校する
- 集団登校を推進する
- 交通安全協会等ボランティアの見守りとはげまし
- 運動に取り組んでいる人に対し, 心からのはげまし・応援をする
- 近所の人と誘い合って, 運動仲間を作る

### ③ 行政での取組

- 運動関連イベント, 競技の開催
- 自主グループ, サークル等の紹介
- 体育協会等への助成
- ウォーキングロードの整備及び街灯設置
- 安全なお勧めウォーキングコースの選定と紹介
- 健康づくり (メタボ予防・改善・介護予防の運動教室の開催)

## (4) 事業計画

事業名					事業目的				
自主グループ・サークル等の紹介					運動習慣のある人を増やすため、町内の活動グループを紹介することで、仲間づくりを図る。				
					事業内容				
					広報に毎年度末に掲載。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
検討	実施	継続	継続	評価	社会教育課・教育委員会				
事業名					事業目的				
ウォーキングロードの整備及び街灯設置					実態調査し、安全なお勧めウォーキングコースを選定し、住民の健康づくりに役立てる。				
					事業内容				
					実態調査し、防犯の観点からも必要時街灯設置、道路舗装整備・案内板設置し、最終目標はウォーキングマップ作成とする。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
検討	実施	継続	継続	評価	建設課・社会教育課・保健衛生課				
事業名					事業目的				
健康づくり運動教室					メタボ予防、改善、介護予防のための運動教室を開催し、住民自ら運動習慣を身につけることを目的とする。				
					事業内容				
					鷹巣・獅子島地区で、年間を通じて開催し、いつでも参加可能とし、自分に合った運動の習得と仲間づくりの場とする。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課				
事業名					事業目的				
一般高齢者健康教室					一般高齢者を対象に、介護予防と健康維持増進を目的とする。				
					事業内容				
					運動機能向上を中心に介護予防事業を実施する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・保健衛生課・在宅介護支援センター				
事業名					事業目的				
トライジョギング大会					ジョギングを通して健康増進に寄与するとともに長島の魅力を町内外に情報発信する。また、ジョギングを町民に広く普及させることを目的とする。				
					事業内容				
					本人の体力等に合わせてファミリーコース、3kmコース、10kmコースにおいて完走を目指す。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	教育委員会・社会教育課・長島町体育指導委員会				

<b>事業名</b>					<b>事業目的</b>				
すいせんウォーキング大会					ウォーキングを通して健康増進に寄与するとともに長島の魅力を町内外に情報発信する。また、ウォーキングを町民に広く普及させることを目的とする。				
					<b>事業内容</b>				
					本人の体力等に合わせて6kmコース、12kmコースに参加し、完走を目指す。				
<b>年次計画</b>					<b>所管部署・連携機関</b>				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	教育委員会・社会教育課・長島町体育指導委員会				
<b>事業名</b>					<b>事業目的</b>				
壮年ミニバレーボール大会					壮年層にスポーツに参加する機会を提供し、体力の向上及び健康維持増進に寄与するとともに壮年相互の親睦を図る。また、ミニバレーボールを町民に広く普及させることを目的とする。				
					<b>事業内容</b>				
					参加資格は男子40歳以上、女子35歳以上で1チーム6人で編成し、試合を行う。				
<b>年次計画</b>					<b>所管部署・連携機関</b>				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	教育委員会・社会教育課・長島町体育指導委員会				
<b>事業名</b>					<b>事業目的</b>				
自治公民館対抗スポーツ大会					自治公民館対抗スポーツ大会を実施することにより社会体育の啓発と普及を図るとともに町民の健康増進に寄与することを目的とする。				
					<b>事業内容</b>				
					4種目（ゲートボール、バレーボール、ソフトボール、グランドゴルフ）についてそれぞれに大会を実施する。				
<b>年次計画</b>					<b>所管部署・連携機関</b>				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	教育委員会・社会教育課・長島町自治公民館連絡協議会				
<b>事業名</b>					<b>事業目的</b>				
長島町体育協会運営事業補助金交付事業					スポーツを通じて会員相互の親睦を図り、地域に根ざしたスポーツ活動の活性化に努め、社会体育の振興に寄与することを目的とする。				
					<b>事業内容</b>				
					18部に助成金（27千円）を助成し、各部による各種大会を開催するとともに、対外試合等へも積極的に参加する。				
<b>年次計画</b>					<b>所管部署・連携機関</b>				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	教育委員会・社会教育課・長島町体育協会				
<b>事業名</b>					<b>事業目的</b>				
元気はつらつ教室					要支援・要介護状態に移行する可能性の高い高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。				
					<b>事業内容</b>				
					運動・栄養・口腔に関する指導を総合的に提供し、介護予防事業を実施する。				
<b>年次計画</b>					<b>所管部署・連携機関</b>				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・在宅介護支援センター				

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 22 年度	平成 27 年度
1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人の割合	中学2年生	83.5%	100%
	高校2年生	73.2%	100%
	成人(男性)	23.3%	30%以上
	成人(女性)	21.3%	27%以上
自分の適正体重を知っている割合	高校2年生	53.6%	80%以上
日常生活における歩数	小学5年生	約5,000歩	7,000歩以上
	中学2年生	約4,900歩	7,000歩以上
	高校2年生	約4,100歩	7,000歩以上
	成人	約4,300歩	7,000歩以上



## 3 休養・こころの健康づくり

こころの健康は、生活の質を大きく左右する要素です。身体及びこころの健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスの取れた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。

### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 不登校の発生率が増加している
- ストレス解消法を持たない人が多い
- 悩み事のある中学生において、相談相手がいない人が多い

### (2) 生活習慣の目標

「休養・こころの健康づくり」に関する生活習慣の目標を以下の3つとしました。

- ① 家族や友人との団らんの時間を持とう
- ② 楽しみや生きがいを持とう
- ③ ストレスの解消法を持とう

### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 町民一人ひとりの取組

- 自分にあった、ストレス発散方法を見つける
- 良質な睡眠を確保
- 家族そろって食事時間を楽しむ
- 食事時はテレビを消して、会話を楽しむ
- うつに対する正しい知識を持ち、周りの人の変化に気付こう
- 相談場所を知り、早期相談・受診につなげよう

#### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 身近な人の変化に気付き、声かけし、医療機関などの関係機関につなぐ
- 民生委員等の定期訪問
- 職場では、休暇が取りやすい体制、相談ができる環境づくり

#### ③ 行政等での取組

- うつに対する正しい知識の普及
- 相談場所の周知
- 学校、家庭相談員、保健、福祉等関係機関との連携により、予防に努める
- ともしび隊活動の強化
- 福祉弁当時の見守り

### (4) 事業計画

事業名		事業目的				
こころの健康づくり講演会		自殺予防対策の一環として、講演会を開催し、普及啓発を図る。				
		事業内容 自殺と関連が深いうつ病・アルコールなどをテーマに、住民の理解を深めるための講演会を実施する。				
年次計画		所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27		
継続	継続	継続	継続	評価	町民福祉課・保健衛生課・教育委員会・出水保健所・川薩保健所	

事業名					事業目的				
各相談窓口の周知					パンフレットの作成・配布により、周知を図る。				
					事業内容				
					関係機関と連携し、連絡会を開催。必要時、訪問指導実施。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
検討	実施	継続	継続	評価	町民福祉課・保健衛生課・教育委員会・出水保健所・川薩保健所				
事業名					事業目的				
ともしび隊活動					一人暮らし・虚弱老人・身障者等への個別訪問により、見守り安否確認。				
					事業内容				
					県外家族へ、はがき等により近況報告。必要時公的サービスにつなぐ。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	町民福祉課・保健衛生課・総合管理課・社会福祉協議会・民生委員協議会				
事業名					事業目的				
趣味活動サークル等の紹介					こころの健康づくり活動の一環として、文化活動の自主グループ等を紹介し、仲間づくりを図る。				
					事業内容				
					活動状況を調査し、情報提供する。文化祭等での発表の場を提供する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
実施	継続	継続	継続	評価	社会教育課・教育委員会				

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成22年度	平成27年度
悩み事の相談相手がない人の割合	中学2年生	43.3%	33%以下
最近1か月でストレスを感じる人の割合	成人	68.4%	49%以下

## 4 歯の健康

歯の健康は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむ等による、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。歯科保健の分野では、生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をすごそうという8020（ハチマル・ニイマル）運動が推進されており、この実現に向けた歯及び口腔の健康増進の推進が必要です。

### （1）長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 成人歯周病検診の受診率が低い。関心の高い人に限られる
- 悪くなってからの治療が多い
- 実態と認識に差がある
- 歯周病は無いと思っている人ほど、進行している率が高いとの調査結果があった
- 児童生徒のむし歯治療率は、年齢が高くなるほど低くなる
- 幼児むし歯については、むし歯の本数が多い人と全くない人の二極化が進んでいる

### （2）生活習慣の目標

「歯の健康」に関する生活習慣の目標を以下の2つとしました。

① かかりつけ歯科医を持つ

② 8020 を目指し、生涯自分の歯で食べよう

### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 住民での取組

- 食べたら磨く習慣を身につける
- 3歳未満には、甘いお菓子飲み物を与えないようにしよう
- かかりつけ歯科医を持つ

#### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 学校歯科医と連携して、むし歯や歯周病の予防・治療に努める

#### ③ 行政での取組

- 乳幼児期からの検診とフッ素塗布を実施し、むし歯予防を図る
- 8020 達成者表彰
- 7024 達成者表彰
- 6歳児むし歯ゼロ広報掲載



## (4) 事業計画

事業名					事業目的				
乳幼児の歯科検診					乳幼児のう歯予防と健全な永久歯列の育成を促すため、定期的に、かつ、年齢に応じた歯科保健指導を継続的に行い、親子に正しい知識の普及と歯みがき指導等を行い、歯科保健の向上を図る。				
					事業内容				
					乳幼児に対する継続的な保健指導とフッ素塗布。1歳6か月児以上の保護者に対しては、歯科検診受診の提供。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課				
事業名					事業目的				
歯周疾患検診					歯周疾患を早期に発見し、治療につなげると共に、たばこ・アルコールが歯周疾患と関連があることを情報提供することによって、生活習慣病と歯周疾患予防を図る。				
					事業内容				
					歯周疾患検診の実施と歯周疾患とたばこ・アルコールの関連についての情報提供。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、町内歯科医院				
事業名					事業目的				
歯科相談					町民に口の健康・歯科保健を考えてもらうための意識向上・普及啓発を図る。身近な場での専門家による健康相談の場の提供を行う。				
					事業内容				
					イベント等での相談コーナー設置。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、イベント主催者				
事業名					事業目的				
元気はつらつ教室					要支援・要介護状態に移行する可能性の高い高齢者を対象に、要介護状態を予防する事を目的とする。				
					事業内容				
					口腔・運動・栄養に関する指導を総合的に提供し、介護予防事業を実施する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	地域包括支援センター・在宅介護支援センター				
事業名					事業目的				
ラッコ教室（育児教室）					親子で食べる楽しさや手作りおやつのおよびの良さを普及する。「食べたら磨く」歯磨き習慣の啓発を図る。				
					事業内容				
					親子への手作りおやつのおよびの提供・紹介、食後の歯みがき指導・相談。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員				

事業名					事業目的				
妊婦への歯科保健指導					子どもの歯の健康を妊娠期から意識してもらうため、妊婦自身の歯の健康に関心・興味を持ってもらい、親子でう歯予防・歯周疾患予防への取組を図る。				
					事業内容				
					母子健康手帳発行時・妊婦教室等を利用した妊娠期からの親子を含めた歯科保健指導の重要性、妊婦への歯科検診受診勧奨。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課				
事業名					事業目的				
8020達成者表彰・7024達成者表彰					生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わう重要性の普及と8020運動の推進を図る。				
					事業内容				
					自分の歯が、80歳で20本以上(8020)、70歳で24本以上(7024)持っている方を対象に、表彰を行う。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、町内歯科医院				
事業名					事業目的				
6歳児むし歯ゼロ広報掲載					乳幼児期に歯の健康を保つ重要性について、子どもとその保護者を含め、広く住民に啓発する。				
					事業内容				
					就学児健診の結果において、むし歯のなかった6歳児を対象に広報記事を掲載する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課、教育委員会、企画財政課、町内歯科医院				

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成22年度	平成27年度
定期的に歯科検診を受けている人の割合	小学5年生	32.3%	40%以上
	中学2年生	14.2%	40%以上
	高校2年生	23.1%	40%以上
	成人	22.5%	40%以上
80歳以上で20本以上自分の歯がある人の割合	75～84歳	(12%)※	20%以上

※ 出典：健康かごしま21（鹿児島県健康増進計画）より

## 5 生活習慣病予防・健康診査等の充実

糖尿病\*などの生活習慣病\*は自覚症状がないことが多く、また、放置すると重大な合併症を引き起こすことが多いことから、生活の質の低下等を招いています。対策として、生活習慣の改善による発症の予防、検診による早期発見・早期治療が重要です。

### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 医療機関での定期管理中・人間ドック等での受診者の把握が不十分なため、医療機関と連携し対象者把握の必要がある
- 未受診者対策については、平成22年度国民健康保険加入者に対して実施した生活習慣調査結果も踏まえて、全体的に検討する必要がある

## (2) 生活習慣の目標

「生活習慣病予防・健康診査等の充実」に関する生活習慣の目標を以下の3つとしました。

- ① 年1回は健診を受ける
- ② 栄養バランスに気をつけた食生活をする
- ③ 日常生活の活動量を意識して増やし、運動習慣を身につける



↑  
← 健康づくり分科会2の様子

### **(3) 目標の実現に向けた取組**

#### **① 住民一人ひとりでの取組**

- 定期的に受診し，結果を生活習慣改善に活かす
- 塩分が体に及ぼす影響を理解し，摂りすぎない

#### **② 学校・地域・事業所等での取組**

- 健診受診の配慮

#### **③ 行政での取組**

- 対象者の医療受診状況調査
- 人間ドックの補助
- 道路・舗道・外灯の整備
- ウォーキングマップの作成
- 集落別の健診受診率順位の公表

## (4) 事業計画

事業名					事業目的				
広報利用					住民への周知を図る。				
					事業内容				
					保健衛生関連の情報を広報紙や放送で提供する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
検討	実施	継続	継続	評価	保健衛生課, 総務課, 企画財政課, 自治公民館長				
事業名					事業目的				
特定健診・特定保健指導					生活習慣病の早期発見・早期治療はもちろんのこと, 予備軍を発見し, 生活習慣の改善を図るための指導を実施し, 生活習慣病の発症や重大な合併症を予防し, 住民の生活の質の低下を防ぐ。				
					事業内容				
					特定健診・特定保健指導の実施。メタボリックシンドローム起因の疾病予防, 知識の普及をする。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課, 農協, 町内協力医療機関, 委託健診機関				
事業名					事業目的				
結果説明会					検査項目の見方や改善の方法等について情報提供し, 生活改善を図る。				
					事業内容				
					特定健診等実施後に, 健診の重要性や生活習慣病予防に関する情報提供をする。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課, 農協, 委託健診機関				
事業名					事業目的				
メタボらない教室・シェイプアップ教室					特定保健指導対象者やその他の希望者に対して, メタボリックシンドロームについての情報提供や栄養指導, 運動指導を実施し, メタボリックシンドローム予防や改善を図る。				
					事業内容				
					特定保健指導対象者等を対象に, 生活習慣病を予防する栄養・運動指導。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課, 在宅管理栄養士, スポーツクラブ所属健康運動指導士, 食生活改善推進員				
事業名					事業目的				
各種がん検診					各種がんについての情報提供を実施し, がんの予防と検診を実施することによって, がんの早期発見・早期治療につなげる。				
					事業内容				
					胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診の実施。各種がんの情報提供。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課, 委託検診機関, 町内事業所				

事業名					事業目的				
健康相談・健康教室					住民と相談対応等で接し、相談窓口の機能を発揮する。また、集落等でも健康教室を開催することによって、健康情報の発信を図る。				
					事業内容				
					生活習慣病に関する相談対応・指導・健康教育を実施する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27	保健衛生課，社会教育課，農林課，自治公民館				
継続	継続	継続	継続	評価					
事業名					事業目的				
歯周疾患検診					歯周疾患を早期に発見し、治療につなげると共に、歯周疾患が全身に及ぼす影響について情報提供することによって、生活習慣病と歯周疾患予防を図る。				
					事業内容				
					歯周疾患検診の実施と歯周疾患と生活習慣病の関連についての情報提供。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27	保健衛生課，町内歯科医院				
継続	継続	継続	継続	評価					
事業名					事業目的				
人間ドック助成					国民健康保険被保険者の疾病予防を図る。				
					事業内容				
					国民健康保険の対象者に対する人間ドックの推進と費用の一部助成。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27	保健衛生課，協力医療機関				
継続	継続	継続	継続	評価					
事業名					事業目的				
各種母子保健事業 (乳幼児健診・妊婦教室・育児教室)					各種母子保健事業の中でも、生活習慣病の情報提供や相談対応、保健指導を実施することによって、生活習慣病への関心を高める。また、母子保健事業と成人保健事業を一体的に推進していく。				
					事業内容				
					妊娠期からの生活習慣病に関する情報提供・相談対応。健診対象児の保護者の健康管理についての情報収集と情報提供・保健指導。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27	保健衛生課，食生活改善推進員，在宅助産師，在宅保育士				
検討	実施	継続	継続	評価					

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成 22 年度	平成 27 年度
特定健診受診率の向上	40～74 歳の 国保加入者	30%	60%以上
特定保健指導受診率の向上	40～74 歳の 指導対象者	66.7%	70%以上



## 6 たばこ・アルコール

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、子どもの成長や妊婦・胎児に大きく影響を及ぼす危険因子です。また、アルコールは慢性的に飲み続けると依存症や臓器障害等の心身の健康に大きな影響を与えるものです。成人の飲酒による健康影響の問題のみならず、未成年者による飲酒が問題となっています。

### (1) 長島町の課題

調査結果や各関連事業の実施状況等を踏まえ、長島町の現状と課題を整理しました。

- 受動喫煙の認識が浅い
- 家庭や職場・飲食店などの分煙の徹底と分煙の設備が整っていない
- 休肝日の必要性を認識し実行している人が少ない

## (2) 生活習慣の目標

「たばこ・アルコール」に関する生活習慣の目標を以下の4つとしました。

- ① 喫煙・受動喫煙の健康影響について理解しよう
- ② 公共の場での禁煙を徹底しよう
- ③ 禁煙支援の環境づくりをしよう
- ④ 適正飲酒を心がけよう



### (3) 目標の実現に向けた取組

#### ① 住民・家庭での取組

- 子どもにたばこを買ってこさせない
- 家族の前・人が集まる場所での喫煙は止める
- くわえたばこでの仕事はしない
- ポイ捨てしない
- 喫煙する人は、マナーを守る
- 適正飲酒を心がけ、休肝日を設ける
- 未成年者に飲酒を勧めない

#### ② 学校・地域・事業所等での取組

- 受動喫煙についての知識の普及
- 職場では喫煙場所の取り決め
- 地域行事等においては、分煙や禁煙に努める
- 学校におけるたばこ・アルコールの害の指導
- 禁煙に取り組む人への支援

#### ③ 行政での取組

- 受動喫煙についての知識の普及
- 禁煙希望者への相談支援
- ポイ捨て条例の広報・啓発の推進
- 公共の場での禁煙の徹底
- 母子手帳交付時での健康教育の強化

## (4) 事業計画

事業名					事業目的
特定健診・特定保健指導					生活習慣病の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予備軍を発見し、生活習慣の改善を図るための指導を実施し、生活習慣病の発症や重大な合併症を予防し、住民の生活の質の低下を防ぐ。
					事業内容
					特定健診・特定保健指導の実施。メタボリックシンドローム起因の疾病予防、知識の普及をする。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，農協，町内協力医療機関，委託健診機関

事業名					事業目的
結果説明会					検査項目の見方や改善の方法等について情報提供し、生活改善を図る。
					事業内容
					特定健診等実施後に、たばこ・アルコールの身体への影響についての情報提供をする。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，農協，委託健診機関

事業名					事業目的
メタボらない教室・シェイプアップ教室					特定保健指導対象者やその他の希望者に対して、メタボリックシンドロームについての情報提供や栄養指導、運動指導の実施に加え、たばこ・アルコールの身体への影響についての情報提供により、禁煙・適正飲酒につなげる。
					事業内容
					特定保健指導対象者等を対象に、たばこ・アルコールの身体への影響についての情報提供をする。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，在宅管理栄養士，スポーツクラブ所属健康運動指導士，食生活改善推進員

事業名					事業目的
歯周疾患検診					歯周疾患を早期に発見し、治療につなげると共に、たばこ・アルコールが歯周疾患と関連があることを情報提供することによって、生活習慣病と歯周疾患予防を図る。
					事業内容
					歯周疾患検診の実施と歯周疾患とたばこ・アルコールの関連についての情報提供。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
継続	継続	継続	継続	評価	保健衛生課，町内歯科医院

事業名					事業目的				
妊婦・新生児・産婦訪問 妊婦教室					たばこ・アルコールが妊婦や胎児、産婦に及ぼす影響等について情報提供し、妊婦や胎児、産婦や子どもが、たばこ・アルコールの悪影響を受けないようにする。				
					事業内容				
					妊娠期から産後までのたばこ・アルコールの関連についての情報提供、相談対応。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
検討	実施	継続	継続	評価	保健衛生課，食生活改善推進員，在宅助産師，在宅保育士				

## (5) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成22年度	平成27年度
喫煙習慣のある人	成人	28.9%	20%以下
喫煙習慣のある未成年者の割合	小学5年生	0%	維持
	中学2年生	0%	
	高校2年生	0%	
飲酒習慣のある未成年者の割合	中学2年生	0.9%	0%
	高校2年生	1.8%	

このページは白紙です。

## **第2章 長島町食育推進計画**

---

- 1 計画策定の背景と目的**
- 2 食育で知恵をはぐくむ**
- 3 食育で身体をはぐくむ**
- 4 食育で心をはぐくむ**

このページは白紙です。

# 1 計画策定の背景と目的

食は命の源であり、健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育てていく基礎となるものです。しかし、生活習慣の乱れ等から、さまざまな問題がもたらされています。また、今回実施した健康意識調査からも課題が明らかになりました。

本県は、全国有数の農林水産物の生産地として、国に先駆け平成13年「かごしま“食”交流計画」を策定し、平成18年には計画見直しを行い、食育を推進しているところです。国も平成17年「食育基本法\*」を制定し、翌年「食育推進基本計画\*」を策定しました。

食育の推進については、住民はもとより、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、地方公共団体（都道府県・市町村）が一体となって、みんなで行って進めていくこととしております。

本計画は、国が推進する「食育推進基本計画\*」の地方計画として位置づけられますが、「健康ながしま21」（健康増進計画）の栄養・食生活・食育領域に包括したものとして、一体的に策定しました。

## （1）食育とは

- ① **生きる上での基本であって、知育\*、徳育\*、体育\*の基礎となるべきもの**
- ② **様々な経験を通して『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**

出典：食育基本法 前文より

## (2) 基本方針

### ① 家庭における食育の推進

家庭は、食生活、食習慣などを次世代につないでいく重要な役割をもっています。また、食事のマナーを知り、作り手への感謝の気持ちを培い、家族とのコミュニケーションを図る基本的な場であることから、食に関する様々な問題を解決する基礎となる重要な部分と位置づけます。

#### 【家庭のもつ大切な役割】

- 生活リズムを作る  
「早寝・早起き・朝ごはん」の実践
- 家族との共食により食育の基本を学ぶ  
食べ物への感謝、食事時のあいさつ、バランスの取れた食事を楽しく食べる、マナーや作法
- 食育を実践する  
地産地消\*、調理の手伝い、食事の後片付け、家庭菜園

### ② 保育園・学校における食育の推進

子どもの健やかな成長のためには、乳幼児期からの発育発達に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことが必要です。また、生涯の中で最も学びに適する児童・学生期においては、食に関する知識を身につけ、食を選択する力を育てていくことが重要です。

学校は、子どもが食に関する正しい知識や選択力を身につけ、自分の健康を考える場と位置づけ、食育実践の直接的な役割を担っています。家庭・地域と連携して推進する必要があります。

#### 【学校のもつ大切な役割】

- 子どもの食育学習  
毎日食べる給食を通して、友だちや先生と楽しく食事をする  
健康に関する知識、食事マナーを学ぶ  
教育ファーム\*などで、地域の農林水産業や自然環境の大切さを学ぶ
- 保護者の食育学習  
食育だより・PTA等で食育について学ぶ。

### ③ 地域・事業所での食育推進

住民の主体的な取組とともに、地域の特性を活かした活動が求められます。本町は、農林水産業の一次産業が多く、地域活動も盛んです。命を育てる、食を選択する力などの食育を推進するには、漁協・農協・商工会等関係団体との連携は必須です。

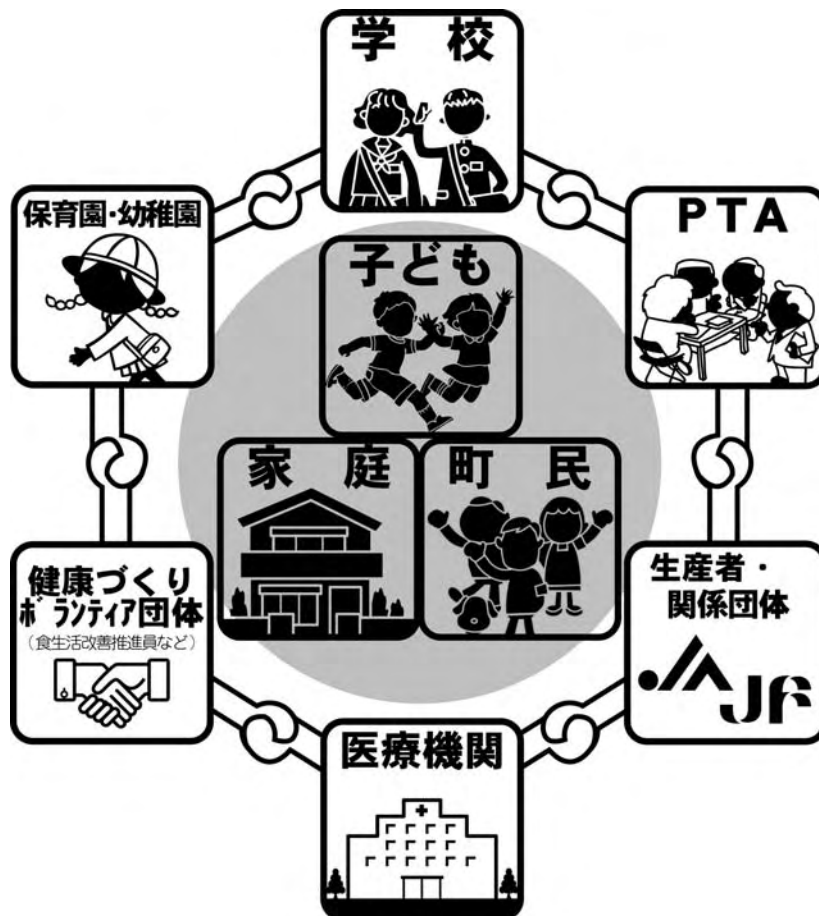
#### 【地域・事業所のもつ大切な役割】

- 生きた食育を学ぶ

農林水産業体験，商店での買い物，外食，料理教室参加，伝統行事参加

### ④ 行政における役割

住民はもとより、地域や関係団体に対し、健康づくり・食育に必要な知識・情報を提供するとともに、健康づくりを実践する場の提供と支援する環境整備を行います。



## 2 食育で知恵をはぐくむ

長島町は、九州でも有数のバレイショの産地です。他にもさつまいも、みかん、ブリ、青オサといった特産品があります。こうした地元の豊かな恵みを知り、活用することは、食に対する知識を豊富にし、地産地消\*による地域の活性化や、安全な食材を選ぶ力を付けるきっかけになります。

こうした地元の食材を用いた優れたメニューを通じて、世代間の知恵の伝承や地産地消\*を促し、心・身体・地域を元気にする取組を進めていきます。

### (1) 具体的な取組

関係機関（職域・生活研究グループ・食生活改善推進員\*等）と連携し、食に関する知識の普及に努めます。

また、毎年6月の「食育月間\*」、毎月第3土曜日の「かごしま生き生き食の日」を普及・啓発します。

さらに、食育だよりの広報掲載や長島版食事バランスガイドの作成と普及を図ります。

### (2) 事業計画

事業名					事業目的				
長島版食事バランスガイド作成・普及					健康で豊かな食生活の実現を目的に、長島町の特産品を利用した料理例を盛込んだ「食事バランスガイド」を作成し、普及を図る。				
					事業内容				
					関係機関と協議し、平成23年度中に作成し各世帯配布。各保健事業時に活用し啓発する。				
年次計画					所管部署・連携機関				
23	24	25	26	27					
実施	継続	継続	継続	評価	農林課・県農政普及課・保健衛生課・川薩保健所・食生活改善推進員協議会				

事業名					事業目的
「食育月間」及び「ながしま生き生き食の日」の普及					住民の食育に対する意識の高揚を図る。
					事業内容
					毎月第3土曜日は「ながしま生き生き食の日」に制定し、6、9、12、3に食育だよりを広報掲載する。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
実施	継続	継続	継続	評価	農林課・保健衛生課・教育委員会・食育推進団体

事業名					事業目的
料理コンクール					地産地消及び新メニューの開発を目的に、特産物を使った料理コンテストを実施し、観光長島の普及を図る。
					事業内容
					長島フェスタにおいて、料理コンクールを実施し、広報等で普及をす。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
実施	継続	継続	継続	評価	農林課・水産商工課・生活研究グループ

### (3) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成22年度	平成27年度
食育への関心がある人の割合	成人	64.2%	90%以上
食事バランスガイド*を知っている人の割合	高校2年生	35.7%	80%以上
	成人	33.7%	80%以上
長島町で収穫される農産物を知っている割合	小学5年生	90.4%	100%
	中学2年生	93.6%	100%
	高校2年生	92.9%	100%
旬の味覚を知っている割合	小学5年生	29.8%	60%以上
	中学2年生	45.0%	60%以上
	高校2年生	39.3%	60%以上
栄養成分表示を参考にしている人の割合	中学2年生	53.0%	80%以上
	高校2年生	59.6%	80%以上
	成人	56.0%	80%以上
「地産地消*」について言葉も意味も知っている割合	中学2年生	40.4%	100%
	高校2年生	69.6%	100%
	成人	76.2%	100%

## 3 食育で身体をはぐくむ

全国的に肥満や生活習慣病\*の低年齢化が問題となっており、本町においても、平成22年度に実施した「健康意識に関する調査」において肥満・肥満傾向にある者がみられました。

学童期の生活改善のためには、基本的な生活のリズムとバランスについての知識等を学習していく場とあわせて、既に肥満傾向である子どもについては、個別に支援していく体制が必要です。

よい生活習慣を定着させるには、乳幼児期から生活リズムの大切さを保護者に伝え、子どもの家庭環境を整える支援及び乳幼児期・小学時期・中学時期・高校時期・青壮年期と発達段階にそった目標を設定し継続した支援ができる体制が必要です。

### (1) 具体的な取組

関係機関（職域・生活改善グループ・食生活改善推進員\*等）と連携し、健康づくりに必要な知識・技術の普及に努めます。

また、母子相談や乳幼児健診、各種健康教室等を通じて、一人ひとりのライフステージ\*に応じた栄養指導等を行います。



↑  
← 食育分科会の様子

## (2) 事業計画

事業名						事業目的					
妊婦への栄養指導						妊婦の健康と胎児の健全な発育のため、バランスのとれた食事の重要性を認識してもらい、安心して出産を迎えるため。					
						事業内容					
						母子健康手帳発行時・妊婦教室・訪問指導等において、「妊産婦のためのバランスガイド」の普及、貧血予防等の栄養指導を実施する。					
年次計画						所管部署・連携機関					
23	24	25	26	27							
実施	継続	継続	継続	評価		保健衛生課					
事業名						事業目的					
乳幼児健診						母乳栄養の推進・初めての食事である離乳食体験、好き嫌いを少なくする幼児食への移行、おやつ目的等、年齢に応じた栄養指導を継続的にを行い、親子に生活習慣病予防は幼児期からの正しい知識の普及を図る。					
						事業内容					
						乳幼児に対する継続的な栄養指導を実施。					
年次計画						所管部署・連携機関					
23	24	25	26	27							
実施	継続	継続	継続	評価		保健衛生課					
事業名						事業目的					
ラッコ教室（育児教室）						親子で食べる楽しさや手作りおやつの良さを普及し、生活リズムの定着を図る。					
						事業内容					
						親子への手作りおやつの提供・紹介。生活リズムを整え望ましい食習慣が習得できるよう保健指導を実施。					
年次計画						所管部署・連携機関					
23	24	25	26	27							
実施	継続	継続	継続	評価		保健衛生課					

**(3) 評価指標**

指標	対象	現状	目標
		平成 22 年度	平成 27 年度
毎日 3 食食べる人の割合	小学 5 年生	91.5%	100%
	中学 2 年生	84.4%	100%
	高校 2 年生	83.9%	100%
	成人	72.0%	85%以上
毎食、主食・主菜・副菜*を摂る割合	成人	59.0%	80%以上
毎日野菜を食べる人の割合	成人	47.9%	100%
肥満の人の割合	小学 5 年生	12.8%	7%未満
	中学 2 年生	6.4%	6%未満
	高校 2 年生	8.9%	7%未満
	成人	23.8%	20%未満
朝食を欠食する人の割合	小学 5 年生	6.4%	0%
	中学 2 年生	12.8%	0%
	高校 2 年生	8.9%	0%
	20 歳代男性	53.8%	15%未満
	30 歳代男性	43.3%	15%未満

## 4 食育で心をはぐくむ

子どもの食べ物に対する感謝の心と、育ちを感じる心の育成に関しては、農業体験学習や料理教室を通じて、食事の大切さや命を育てる機会を与える必要があります。「学校給食へ地域食材を提供する仕組みの構築」や「体験学習の見直し」等を中心に取り組むことで、生産者と消費者（児童・生徒）がつながり、生産者の顔の見える食材を提供する事によって食の大切さを知る事になります。

また、青壮年期から高齢期までのあらゆる世代においても生涯学習として学ぶ必要があると考えられます。

### （１）具体的な取組

関係機関（保育園・幼稚園・学校・給食センター等）と連携し、地元食材を活用したおいしい給食を提供します。

また、講師を紹介するなど農業体験（教育ファーム\*）等の活動を支援します。

### （２）事業計画

事業名					事業目的
参加協力団体、個人の募集・登録					地域全体に食育活動の展開を図る。
					事業内容
					食育に取り組む団体・個人を増やし地域の中で推進してもらおう。教育ファーム、体験学習等へ講師として活動。登録表を作成。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
検討	実施	継続	継続	評価	農林課・保健衛生課・教育委員会・漁協・農協・生活研究グループ・食生活改善推進協議会

事業名					事業目的
「食育月間」及び「ながしま活き生き食の日」の普及					住民の食育に対する意識の高揚を図る。
					事業内容
					毎月第3土曜日はながしま活き生き食の日に制定し、6、9、12、3に食育だよりを広報掲載する。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
実施	継続	継続	継続	評価	農林課・保健衛生課・教育委員会・食育推進団体

事業名					事業目的
食生活改善推進員養成					食育基本法の制定により、さらなる栄養・食生活の改善の取組が求められているため、自らの健康づくりに関心のある方を対象に養成し、地域に還元してもらう。
					事業内容
					40時間の養成講座を開催し、自らの意思で、同協議会に加入し、地域活動を実践してもらう。
年次計画					所管部署・連携機関
23	24	25	26	27	
実施	継続	継続	継続	評価	保健衛生課・食生活改善推進員協議会・川薩保健所

### (3) 評価指標

指標	対象	現状	目標
		平成22年度	平成27年度
毎日家族や友人等と食卓を囲む割合	小学5年生	72.3%	90%以上
	中学2年生	56.9%	80%以上
	高校2年生	58.9%	80%以上
	成人	68.1%	80%以上
食事の支度をよく手伝う割合	小学5年生	34.0%	50%以上
	中学2年生	25.7%	50%以上
	高校2年生	28.6%	50%以上
包丁を使って野菜などを調理できる割合	小学5年生	84.0%	90%以上
自分で食事の支度ができる割合	高校2年生	60.7%	90%以上

## 第3章 計画の推進

---

### 1 推進体制の確立

このページは白紙です。

# 1 推進体制の確立

## (1) 健康づくり運動の展開

町民一人ひとりの健康増進への取組を支援するため、あらゆる機会をとらえて「健康ながしま21」及び「長島町食育推進計画」を推進し、その知識や取組についての普及と啓発を行います。

広報や、町のホームページ等に「健康ながしま21」・「長島町食育推進計画」の取組を掲載し、健康づくり運動に関する活動が、町民に周知され、長島町全体で健康づくり運動が展開されることを目指します。

## (2) 町民、関係団体などとの連携強化

この計画を効果的に推進するためには、多方面にわたる町民などと一体となった取組が必要となります。そのために「長島町健康づくり運動推進協議会」の充実を図り、町民や関係団体などと連携、協力し、積極的な施策の推進を図ります。

また、学校・事業所等関係者との食育推進ネットワーク会議を立ち上げ、具体的な事業実施と評価を行います。

このページは白紙です。

# 資料編

このページは白紙です。

# 1 用語説明

## 【か行】

### \* かごしまの“食”交流推進計画

鹿児島県及びかごしまの“食”交流推進機構が「地産地消」を基本とした県民の健康で豊かな食生活の普及・定着を進めるため、平成14年3月に策定した計画。平成17年6月の食育基本法制定を受けて、平成18年3月に改訂し、都道府県食育推進計画に位置づけられた。

### \* 教育ファーム

子どもから大人まで、生産者の指導の下、「種まきから収穫まで」の一連の農作業を体験。その中で、体験者が自然の恩恵に感謝し、食に関わる活動への理解を深めることを目的としている。具体的には、「体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を、年間2日以上行うこと」と、定義している。

詳細は、農林水産省ホームページ「なぜ？なに？食育！！」

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

### \* 健康かごしま21

近年の急速な高齢化の進展や生活習慣の変化による疾病構造の変化に対応して、生活習慣の改善により健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に重点を置いた県民の健康づくりを支援するために鹿児島県が策定した計画。

平成13年に策定され、平成17～18年度に各種調査とそれに基づく中間評価等を行い、平成20年3月に改正された。[計画期間は平成20年度から平成24年度まで]

### \* 健康増進法

「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積

極的に推進するため、医療制度改革の一環として平成14年8月2日に公布された。趣旨は「健康の増進は国民一人ひとりの主体的努力によってなされるべきであり、国・地方・公共団体・企業などはその取組の努力を支援する。そのために関係者は推進と連携を図り、協力していく。」というもの。また、「栄養改善法」が廃止され、生活習慣病全体に拡充されて健康増進を推進するものとなった。

**\* 合計特殊出生率**

人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子どもの数。ある年次において15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に子どもを生むとした時の平均の子どもの数。この指標によって、異なる時代、異なる集団間の出生による人口の自然増減を比較・評価することができる。

**\* 孤食**

家族がいても、一人で食事をする事。

**【さ行】**

**\* 主菜**

たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理。

**\* 主食**

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺などを主材料とする料理。

**\* 食育**

国民一人ひとり自らの食の在り方を見つめ直し、食について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全な食生活を実現することができる能力を身につけるための取組のことをいう。具体的には、食品の安全性、食事と疾病との関係、食品に含まれる栄養素の働き、食文化、地域固有の食材、農

林水産業や食品産業などに関する情報提供や地域での実践活動を行うことを指す。

#### \* 食育基本法

平成 17 年 6 月 10 日に第 162 回国会で成立し、同年 7 月 15 日に施行。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している。

#### \* 食育月間・食育の日

食育推進基本計画（平成 18 年 3 月）において、食育の総合的な促進に関する事項の中で、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため毎年 6 月を「食育月間」とし、また、食育運動を継続的に展開するため毎月 19 日を「食育の日」と定めている。

#### \* 食育推進基本計画

食育基本法第 16 条の規定により国が策定したもので、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ているとともに、都道府県食育推進計画及び市町村食育推進計画の基本となるもの。

#### \* 食事バランスガイド

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の 5 グループの料理や食品をバランスよく組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量がイラストで分かりやすく示されています。[平成 17 年 6 月に厚生労働省と農林水産省が策定。]

**\* 食生活改善推進員**

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとし、地域に根ざした料理講習会などの活動を通して健康な食生活習慣を広めるボランティア。愛称ヘルスメイト。この団体を食生活改善推進協議会という。

**\* 女性起業**

女性が主たる経営を担い、主に地域産物を使い女性の収入につながる経済活動のこと。

**\* 生活習慣病**

生活習慣病には、日本人の三大死因である癌（がん）、心臓病、脳卒中をはじめ、糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎臓病、痛風、肥満などのほか、骨粗鬆（そしょう）症、認知症などが含まれる。かつては成人病と呼ばれていたが、必ずしも成人になってから起こるものではなく、毎日の食生活の乱れや喫煙、飲酒、運動不足などの生活習慣が原因と言われることから、平成9年に「成人病」の呼称を改め「生活習慣病」となった。

**\* 地産地消**

「地場生産－地場消費」を略した言葉で、地域の消費者ニーズに応じた生産と、生産された農林水産物を地域で消費しようとする活動を通じて、生産者と消費者を結びつける取組。消費者と生産者の「顔が見え・話ができる」といったコミュニケーションを通じた信頼関係の構築や、伝統的な食文化の継承、地域の農林水産業と関連産業の活性化などの効果が期待される。

**【た行】**

**\* 体育**

健全なからだをつくる教育。

**\* 知育**

知識を豊かにし、知能を高めるための教育。

**\* 町民**

本計画における町民とは、「長島町の区域内において居住する人、働く人、学ぶ人、事業を営む者等」をいう。

**\* 糖尿病**

生活習慣病の一種。血糖値が高くなり、血管が詰まりやすくなるため脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性がある。国内では予備群を含め 2 千万人以上だが、その 80%以上は初期の自覚症状がないため、気づかずに放置しているという。

**\* 徳育**

人格や道徳心を養い育てる教育。

**\* 特定健康診査・特定保健指導**

医療制度改革に伴い、平成 20 年 4 月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられた。糖尿病などの生活習慣病、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の早期発見と、進行・発症の予防を主な目的としている。

**\* ともしび隊**

町民福祉課長を隊長とした福祉、保健部門に従事する役場職員が、民生委員等と協力し、訪問による独居老人等の安否確認、生活相談及び健康チェック等を行う。

## 【な行】

### \* 長島町次世代育成支援対策地域行動計画

「健康で安心して子育て・子育てができるまち」を基本理念に、長島町に住む全ての子どもたち、全ての子育て家庭の幸せを願い、保護者が子育てについての第一義的な責任を有するという認識のもと、町民、関係機関・団体、企業と連携しながら、家庭や地域において子育ての理解が深められ、子育てに伴う喜びが実感できるよう、平成 17 年 3 月に長島町次世代育成支援対策地域行動計画（前期計画）を策定し、平成 22 年 3 月に後期計画を策定した。[計画期間は平成 22 年度から平成 26 年度まで]

### \* 長島町障害福祉計画

障害者自立支援法の規定に基づいた、障害福祉サービスに関する実施計画。

### \* 長島町総合振興計画

長島町の地域特性を生かし、時代に適合する将来のまちの姿を示す総合的、計画的な指針となるもの。[計画期間は平成 19 年度から平成 28 年度まで]

### \* 長島町特定健康診査等実施計画

平成 20 年度から医療保険者が内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導を実施することになったことを受け、長島町が国民健康保険の保険者として、メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少による被保険者の健康の維持、生活の質の向上、さらに中長期的な医療費の適正化を図るため、より効果的な特定健康診査・特定保健指導を目指して策定した実施計画。[第一期計画期間は、平成 20 年度から平成 24 年度まで]

### \* 長島町老人福祉計画及び介護保険事業計画

老人福祉法及び介護保険法の規定に基づき、高齢者に関する施策を総合的かつ計画的に推進するとともに、介護保険事業に係る保険給付の円滑な

実施を図るため、施策の考え方及び目標を定めている。

高齢者一人ひとりが生涯にわたり健康で生きがいをもって楽しく生活できる健康な町づくりを目指し、「高齢者の社会参加の意欲向上」「健康の保持・増進に対する意欲向上」、そして高齢者が介護を要する状態になっても、必要に応じてサービスを利用しながら家庭や地域の中で自立した生活が送れるよう、「地域ケア体制の充実」を目指したもの。[計画期間は平成 21 年度（2009 年度）から平成 23 年度（2011 年度）まで]

## 【は行】

### \* 副菜

ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源である野菜、いも、豆腐（大豆は除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

### \* メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすい状態のこと。

### \* ライフステージ

ひとの人生の各段階（年代）。

## 【英数字】

### \* 21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 2 1）

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、生活習慣病\*やその原因となる生活習慣の改善などに関する目標を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として制定された。

具体的な目標を設定することにより、健康に関連するすべての関係機関・団体などを始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な発想に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取組を促そうとするもの。

「健康日本21」では、9つの分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）について、数値目標を設定している。

平成19年4月には「健康日本21中間評価報告書」がとりまとめられた。その結果を踏まえ、医療費適正化計画などとの整合性を図るため、平成20年4月に改正された。平成22年度から最終評価を行い、その評価を平成25年度（2013年度）以降の運動に反映する。〔運動の実施期間は平成12年度から平成24年度まで〕

#### \* BMI（体格指数）

Body Mass Index の略。体格の判定に用いられる肥満度の一つ。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

標準体重 =  $\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

18.5未満で「やせ」、18.5以上25未満が「標準」、25以上で「肥満」。

#### \* SIDS（乳幼児突然死症候群）

「乳幼児突然死症候群」は、それまでの健康には何ら問題がなく、何の前ぶれもなく乳幼児が突然死亡する病気で、解剖して検査をしても原因がわからないのが特徴。英語名の「Sudden Infant Death Syndrome」の頭文字をとって「SIDS」という。

SIDSは、乳幼児が寝ているときに、いつの間にか死亡していたという例がほとんどで、親も気がつかないことが多い。日本では、2,000人に1人ぐらいの頻度で発症しており、年間600～700人の乳幼児が亡くなっている。

#### \* SMR（標準化死亡比）

年齢構成が異なる地域の死亡率を比較するための指標で、全国平均の死亡率を100（基準値）としており、基準値より大きい場合は、全国平均より死亡数が多いことを表す。

## 2 食生活指針

### ○食事を楽しみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- 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、食事づく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。

(食生活指針の実践のために)

- 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。

(食生活指針の実践のために)

- 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。

(食生活指針の実践のために)

- 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る。

(食生活指針の実践のために)

- 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。

(食生活指針の実践のために)

- 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，日々の活動に見合った食事を。

(食生活指針の実践のために)

- 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。

(食生活指針の実践のために)

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに，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，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作ってみましょう。

### ○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

(食生活指針の実践のために)

- 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。

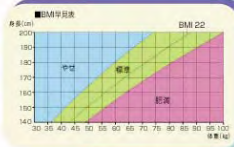
(食生活指針の実践のために)

- 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。
- 子どものころから，食生活を大切にしよう。

自分の標準体重(BMI)を知ろう!

標準体重=身長、m×身長、m×22=□  
 自分のBMI=体重、kg÷身長、m÷身長、m=□

BMIとは  
 BMI(Body Mass Index) 肥満の程度  
 を数値で表したもので、  
 最も代表的な少脂肪・非脂肪成分を指している  
 数値



健康日本21  
 栄養・食生活の目標

- 栄養状態、栄養素(食物)摂取レベル**
  - ◆適正体重を維持している人の増加  
 (1)10歳未満の児童(10歳未満)による標準体重の20%以上  
 (2)10歳以上74歳未満の20歳代前半の成人(BMI  
 18.5未満)、23.3以下15%以下、20-60歳代女性の  
 肥満者(BMI25.0以上)、24.3以下15%以下、40-  
 60歳代女性の肥満者(BMI25.0以上)、25.2以下20%  
 以下)
  - ◆食塩摂取量の減少  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性10g未満)  
 (2)10歳以上74歳未満の成人(女性9g未満)
  - ◆野菜の摂取量の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性350g以上)  
 (2)10歳以上74歳未満の成人(女性300g以上)
  - ◆カルシウムに富む食品の摂取量の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性107g以上、  
 女性77g以上、100g以上、補食併用時120g以上)
- 知識・態度・行動レベル**
  - ◆自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実  
 現する人の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性18%以上)  
 (2)10歳以上74歳未満の成人(女性18%以上)
  - ◆朝食を欠食する人の減少  
 (1)7歳以上19歳未満の児童(男性20.0以下、女性  
 20.0以下、20.0以下15%以下)  
 (2)7歳以上19歳未満の児童(男性20.0以下、女性  
 20.0以下15%以下)
  - ◆栄養・食生活に関する知識や態度を有する人の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性72%以上、  
 女性72%以上、70%以上)  
 (2)10歳以上74歳未満の成人(男性72%以上、  
 女性72%以上、70%以上)
  - ◆外食や外食を購入する時に栄養成分表示を参  
 照する人の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性72%以上、  
 女性72%以上、70%以上)
  - ◆自分の適正体重を維持することのできる食事  
 を理解している人の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性73.0%以上、  
 女性73.0%以上)
  - ◆自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生  
 活の改善意欲のある人の増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性71.6%以上、  
 女性71.6%以上、70%以上)
- 環境レベル**
  - ◆ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性72%以上、  
 女性72%以上、70%以上)
  - ◆学習や活動の自主グループの増加  
 (1)10歳以上74歳未満の成人(男性72%以上、  
 女性72%以上、70%以上)

新 食生活指針  
 ができました!!



新しい 食生活指針

(平成23年3月/文部科学省・厚生労働省・農林水産省決定)

- ★**食事を楽しみましょう。**
  - ・心から楽しい食事を、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人の交流を大切に、また、食事づく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。
  - ・夕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てみましょう。
  - ・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。**
  - ・穀類を毎食として、精製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る。**
  - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとります。
  - ・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。
  - ・脂肪のとりすぎを避け、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、日々の活動に見合った食事量を。**
  - ・太ってきたなと感じたら、体重を減らしましょう。
  - ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
  - ・楽しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
  - ・しっかりとんで、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。**
  - ・地域の産物や素材を使うとともに、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、日々の食生活に活かしましょう。
  - ・食文化に関する知識や調理技術を身につけましょう。
  - ・ときには新しい料理を作ってみましょう。
- ★**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、食べ残さない適量を心がけましょう。
  - ・賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。
  - ・定期的に冷蔵庫の中身や家の中の食材を点検し、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ましょう。**
  - ・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ましょう。
  - ・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ましょう。
  - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

## 3 健康づくりのための運動指針 2006（概要）

『健康づくりのための運動指針 2006』とは、国民の生活習慣病予防のため、厚生労働省が平成 18 年に策定した、身体活動量・運動量及び体力の基準値です。

この指針では、“メッツ”や“エクササイズ”など、独自に運動量に関する尺度が設けられています。

メッツ「METs」（“METabolic equivalents”の略語）は運動の強さを表す単位で、安静時に対して何倍に相当するかを示すものです。

主な運動とメッツの関係は次の通りです。

- 普通歩行，軽い筋力トレーニング，バレーボール - 3METs
- 速歩，ゴルフ，自転車に乗る - 4METs
- 軽いジョギング，エアロビクス，階段昇降 - 6METs
- ランニング，水泳，重い荷物を運ぶ - 8METs

エクササイズ「Ex」（“Exercise”の略語）は、運動量の単位で、メッツで表される強さの運動にその運動を行った時間（単位・時間:hour）を乗じたものです。たとえば 3METs で示された単位の運動を、2 時間続けると 6Ex となります。

厚生労働省では、健康維持と増進のため、23Ex/週（そのうち活発な運動を 4Ex）を行うことを推奨しています。ただしメタボリック・シンドローム該当者とその予備群に対しては 10Ex/週を積極的な運動で行うことを推奨しています。

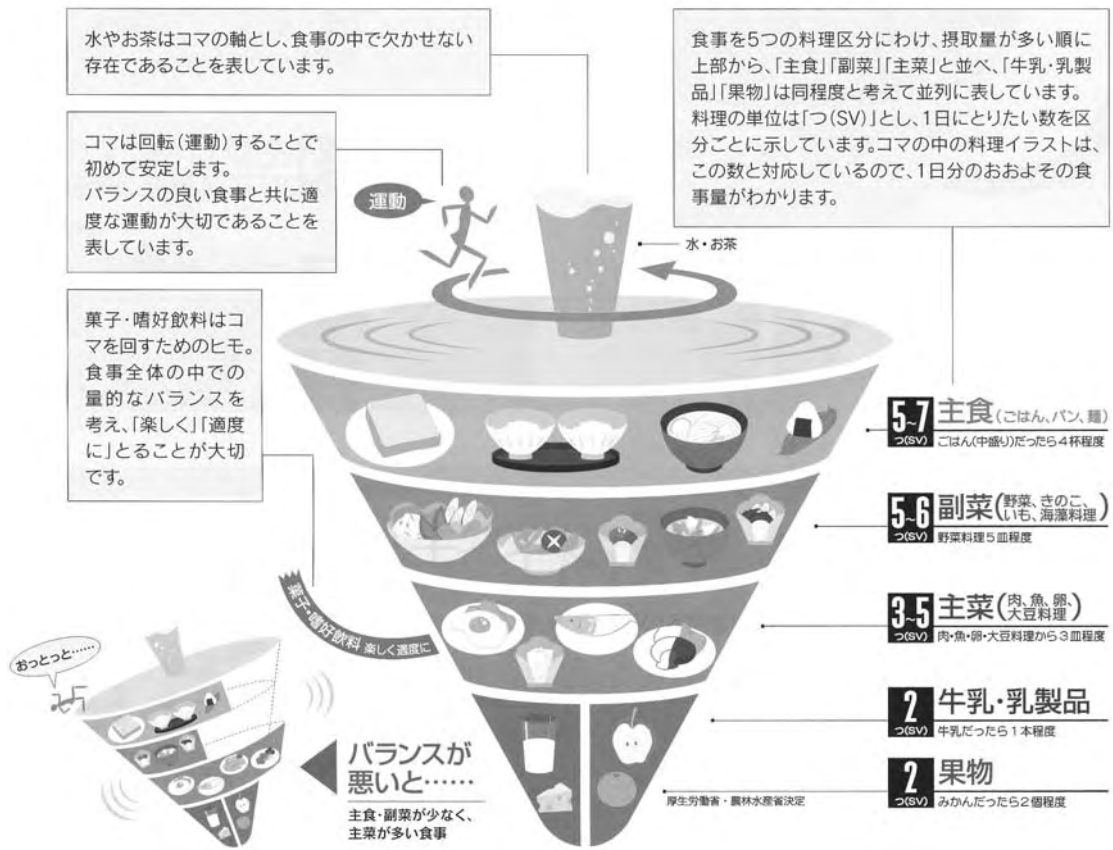


# 4 食事バランスガイド

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」は、1日で「何を」「どれくらい」食べたらよいかをイラストで示したものです。コマをイメージして描き、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表しています。



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理が含まれる。	ビタミン・ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれる。	たんぱく質等の供給源である肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理が含まれる。	カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれる。	ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれる。

## 5 町内関係機関における食育への取組

### (1) 小学校の取組

- 食育コーナー(掲示)の設置・・・毎月、学校給食の献立に関する食材の紹介、行事食、食事のマナー等についての掲示を行い、地場産物への興味、関心を高めることができた。
- 給食試食会の開催・・・1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施した。学校給食の主旨、栄養や食材、身につけさせたいマナー等についての説明後、子どもたちと一緒に給食を食べてもらい、家庭での食育についても考えていただくよい機会となった。
- 郷土料理の調理講習会の開催・・・生活改善指導員の方を講師に招いて、保護者を対象に、長島の食材を活用した郷土料理の調理講習会を開催した。身近な食材を使った手軽にできるメニューということで、大好評だった。
- 給食強調週間の取組・・・保健給食委員会が給食集会をおこない、「給食の準備と片付け方」について発表した。1週間、見届け等徹底し、定着を図った。
- 肥満指導の実施・・・肥満傾向の児童と保護者を対象に、個別に健康相談を行った。毎週1回、体重測定を実施し、食生活への具体的な指導を行うことで、体重増加の防止に努めた。
- 給食の残食量が少なく、児童が給食に満足して食べている。
- 児童は、学校農園で栽培している野菜の世話・管理をしっかりと行っている。
- 給食センターの栄養士と連携を図って食育授業を行っている。授業を通して、子どもたちの食や健康、食事のマナー等に関する意識が高まった。
- 「鹿児島をまるごと味わう学校給食」の期間中は、委員会の児童の活動として地域の食材を紹介したり、給食に関するポスターを掲示したりして、地域の食材や食文化に対する関心を高めることができた。
- 総合的な学習の時間を活用して、ぶりの調理体験等を行い、地域食材への理解を深めることができた。
- 委員会の児童による残食調査を実施し、偏食・残食を減らすための呼びかけをしたことで、残食が少し減った。

- 1年生の保護者を対象に給食試食会・栄養士による講話を行い、学校での指導の様子や実態を知ってもらうとともに、家庭での食育推進を呼びかけることができた。
- P T Aの取組として「早寝・早起き・朝ご飯」を奨励しているため、ほとんどの児童が朝食をしっかりとって登校している。
- バイキング給食を実施し、自分に合った食事の選択と健康について学ぶとともに、楽しく食事をする事の大切さについても体験することができた。
- 各学年、栄養教諭による「食に関する指導」を実施することで、子どもたちの食の大切さに関する意識も向上してきている。
- 各学年の発達段階に応じた給食指導を実施し、給食の残食や偏食も少なくなってきた。
- 各学期に、低・中・高学年ごとの、全体計画に位置づけている食に関する目標を明確にすることで、児童や職員への意識づけができた。
- 給食委員会の児童が、給食時間の放送を通して、地域の食材を活用した献立の紹介することで、児童の食に関する興味・関心も向上してきている。
- 校区の老人会を交えたそば作り・そば打ち体験
- 郷土の先人を招いての、ジャガイモにまつわる講話
- 食育の活動を行う中で、子どもたちに作物を育てる大変さや共同作業の大切さ、何よりも命の大切さを学ばせることができた。
- 人とのふれあいや作物作りを通して、地域のよさを感じ取り、ふるさとを大切に守っていこうとする気持ちが持てる子どもが増えてきた。
- 「わたしの朝ご飯」の見直し
- バランスの良い献立づくり
- 食農体験
- 食品添加物に対する知識と理解
- 自分の食生活をふり返るきっかけ作りになった。
- 保護者と連携することで、家庭での食事を見直すきっかけとなった。
- 自分の作った野菜や作物を食べることで、野菜嫌いの克服、食べ物を大切に作る心を育てることができた。
- 添加物に対する知識を得ることで、食品を選ぶ際の新しい視点作りを行うことができた。
- 地域の食材を取り入れた献立作りをすることにより、地産地消の考えを知り、地域の素材のよさを知ることができた。

- 調理実習や給食指導，関連する体験活動等において，食育指導を意識して取り組むことにより，児童の「食」に関する関心・意識が高まり，食品の選択や栄養のバランスの取れた食事，基本的な食事のマナーなどの定着を図ることができつつある。
- 親子で話し合ったことや授業で学習したことを，授業や家庭において実践する場を設定することにより，家庭との連携を図ることができた。
- いも掘りや魚釣り大会を通して，食べ物を育てたり，獲ったり，調理したりすることの大変さを知ることができた。
- 食べることは命をもらうことであり，それが自分の心身の成長に必要ということは体験を通して学ぶことができた。
- 食に関する指導の計画に基づいた各教科・領域での指導によって，食への関心を高め，望ましい食生活を実践しようとする態度の育成を図った。
- 食育の日を中心に給食目標等に関連した指導を行い，食事の重要性やマナー，食物についての関心を深めた。
- 給食指導を通して，①食事のマナー，コミュニケーション，②食事の重要性，喜び・楽しさ，③栄養等に関する知識，④感謝の心を学び，望ましい食習慣の実践・定着を図った。
- 地産地消メニューや各国のメニューなど，郷土から世界までグローバルな視点で食文化を味わう（体験する）ことができた。
- 稲作を通して，①食物のありがたさ，②食物を育てることの困難や苦勞，喜び，③地域の人々や自然との関わり，④郷土を愛する心の育成を図った。
- 学校保健委員会で児童が食に関する研究発表を行い，親子で食物についての正しい知識・情報を共有し，選択する力の育成を図った。
- 好き嫌いなく食べるようになってきた。
- 朝食は，ほぼ毎日，全員が食べている。
- 給食の残食がほとんどない。
- 保護者・地域と連携した活動ができた。
- 食物や生産者への感謝の気持ちをもてるようになってきた。
- 平成 19 年度から全校給食に取り組み，食事の前に給食担当者によるミニ講話を実施した結果，子どもたちが進んで献立や使われている食材等への興味・関心を持ち始めるようになった。
- 年 1 回，栄養教諭による栄養指導・給食指導を実施した結果，食への関心が年々高まりつつある。

- バイキング給食（3月）を実施し、栄養バランスの取れた食事の仕方や楽しい食事についての学習を行っている。その結果、自分の好きな食べ物ばかりでなく、バランスの取れた食事に心がけられるようになった。
- 地域人材を活用し、ジャガイモ・芋・米の栽培、また、特産物のアオサやミカンづくりの体験活動を通して、栽培の苦労や大変さ、収穫の喜びを味わうことができた。
- 学期2回、生活リズムチェックを行い、朝ごはんの摂取率が向上している。

## （2）中学校の取組

- 給食指導の中では、「心の育成」の面から、グループを作り、話をしながらクラスのみんなど楽しく食事をする雰囲気を作っている。だが、楽しいだけの食事にならないよう「食事マナー」に留意させ、ルールある給食となるように心がけた。
- 「健康」の面から、好き嫌いをしないで、どんなものも満遍なく食べる指導を行った。「食事のマナー」と「健康」については、密接に関わり合っているため、なぜ好き嫌いなく食事をしなくてはいけないのかを考えさせたり、食事の偏りがどのような影響を及ぼすのか、健康の体を作るためにはどのようなことに注意をして食事を取ったらよいのか、給食を作ってくださった方への感謝の気持ち等を学活や道徳を使って考えるようにした。
- 地産地消を考えさせるために、漁協の方をお招きして、一年生を対象に「鰯を使った調理」に取り組んだ。鰯が食卓に上るまでを説明していただき、その後実際に鰯をさばいて調理をすることで、生産者の方への感謝の気持ちを持つと同時に、自分たちの地元のすばらしさを知り、郷土愛を育てることもつながった。また、自分たちでやったという達成感から、日頃魚が好きでないという生徒も苦手意識を減らして食事することにつながった。また、農業生産者の方もお招きして、生産をする上での苦労など伺うことができた。野菜を身近に感じることにつながったが、好き嫌いの減少につながることができるとよかった。
- 「自己管理能力」を育成するために、日頃の食事を振り返り、バランスのよい食事をするために、栄養教諭に授業をしてもらった。食事を「赤」「黄」「緑」で分けたとき、日頃の自分は偏っていないかを確認し、バランスのよい食事にするためには何を選んで食べたらよいのかを考え

た。コンビニで買ったものでも一工夫するだけでバランスが整うことを知ることが、現代に生きる子どもに必要な知恵であると思われる。生徒自身も日頃の食事を振り返ることができた。

- 「朝ごはんについて」や「好き嫌いについて」食育の授業を行った。
- 保護者の方に対して給食試食会を行った。
- 給食だよりを毎月作成し、配布した。
- 地域の食材を利用した調理実習
- 健康タイム・生徒会保健体育部の活動
- バイキング給食・栄養職員による栄養指導
- 年間指導計画に基づき、各教科、特別活動などに、「食」に関する学習を取り入れたことにより、生徒が自分の健康や食生活について見つめ直し、よりよく改善していこうとする意欲的な姿が見られるようになった。
- 給食指導について全職員で共通理解を図ったことにより、給食の流れがよりスムーズになり、きめ細やかな指導ができるようになった。また、準備や後片付けが生徒の自主的な活動により短時間で行えるようになったことや好き嫌いなく残さず食べようとする生徒が増えるなどの変容が見られた。
- 年1回だが、栄養教諭の先生に指導していただくことで、子どもたちの「食」に対する興味・関心が深まってきた。
- 学年ごとに、残食調査の結果等を踏まえ、残食指導を行い、少しずつだか改善がみられた。
- 生徒会保健部による給食週間の取組は、「どうして牛乳が毎日給食にあるのか」や、「昔と今の給食はどう違うのか」等を取り上げ、食に関する啓発ができた。
- 給食試食会では約20名の保護者が参加し、日頃の子どもたちの給食の様子などを見ていただくいい機会になった。

### (3) 給食センターの取組

- 地域の食材を献立に取り入れ、献立表で紹介している。
- 「ふるさと給食の日」を設定している。
- 学校菜園で収穫された野菜を購入した。

# 6 長島町健康づくり計画策定委員会

## 食育分科会

<事務局> 農林課 福山・小島

\* 栄養・食生活・食育

【食育の推進 I 栄養・食生活 II 食の安全 III 食文化 IV 農漁業・地産地消】

分野	氏名	団体名等(役職)
1 住民代表	牧 清美	町民代表 子育て中の保護者
2 学校保健関係	原口 元昭	PTA連絡協議会
3 学校保健関係	柴山 めぐみ	養護教諭部会長(平尾中学校)
4 学校保健関係	二間瀬 栄一	栄養教諭
5 職域	濱元 保	鹿兒島いずみ農業協同組合長島事業所長
6 職域	海江田 美治	東町漁業協同組合 常務理事
7 子育て支援	鶴田 仁	公立幼稚園協会代表
8 関係団体	関 紀子	長島生活研究グループ会長
9 関係行政	神田 圭	学校教育課長補佐
10 関係行政	大平 洋光	農林課長
11 関係行政	木ノ上 フェ子	水産商工課主幹兼管理係長

## 健康づくり分科会1

<事務局> 保健衛生課 上原・瀬ノ口

\* 身体活動・運動

\* 休養・こころの健康づくり

\* 歯の健康

分野	氏名	団体名等(役職)
1 住民代表	村尾 美代子	町民代表
2 医療関係	飯尾 一成	医師会代表
3 医療関係	児島 三彦	地域歯科医師代表
4 関係団体	早崎 勲	老人クラブ連合会会長
5 子育て支援	坂本 郁子	母子保健推進員代表兼在宅歯科衛生士
6 関係機関	揚松 龍治	川薩保健所長
7 議会	濱上 實則	町議会議長
8 関係行政	本田 満	町民福祉課長補佐
9 関係行政	長岡 勇二	社会教育課長補佐
10 関係行政	濱田 健二	建設課長技術補佐

## 健康づくり分科会2

<事務局> 保健衛生課 小川・中橋

\* 生活習慣病予防・健康診査等の充実

\* たばこ・アルコール

分野	氏名	団体名等(役職)
1 住民代表	濱田 孝一	町民代表
2 医療関係	三角 芳文	健康づくり運動推進連絡協議会委員
3 関係団体	濱田 重則	自治公民館長連絡協議会代表
4 関係団体	早崎 九州男	社会福祉協議会会長
5 職域	阿多 博直	長島町商工会 事務局長
6 関係団体	垂門 和志	民生委員児童委員協議会会長
7 健康づくり関係	中村 サツ子	食生活改善推進員協議会
8 議会	礪永 秀生	町総務民生常任委員長
9 関係行政	宮脇 良二	保健衛生課長補佐
10 関係行政	江口 欣二	総合管理課保健係長

## 長島町健康づくり計画策定委員会設置要綱

## (設置)

第1条 町は、健康づくり及び食育を推進していくため、健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、健康増進計画「健康ながしま21」及び食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、長島町健康づくり計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

## (所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について審議する。

- (1) 計画策定に関すること。
- (2) その他計画の策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

## (組織)

第3条 委員会は、長島町健康づくり運動推進協議会委員及び第8条第2項に規定する分科会員と一般住民をもって組織する。

## (任期)

第4条 委員の任期は委嘱の日から計画策定の日までとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

## (委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を各1名置き、委員の互選によってこれを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

## (会議)

第6条 委員会は、委員長が必要に応じ招集し、会議の議長となる。

- 2 委員会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (関係者の出席)

第7条 委員長は、必要に応じて委員会に関係者の出席を求めて、意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

## (分科会)

第8条 第2条に規定する事項を円滑に遂行するため、委員会に分科会を設置することができる。

- 2 分科会は、次の各号に掲げる計画に必要な現状の分析、実態調査の内容検討及び健康づくりの目標についての検討を行い、計画の素案を立案する。

- (1) 健康づくり分科会 1 (身体活動・運動, 休養・こころの健康づくり, 歯の健康)
  - (2) 健康づくり分科会 2 (生活習慣病・健康診査等の充実, たばこ・アルコール)
  - (3) 食育分科会 (栄養・食生活・食育)
- 2 分科会員は, 次に掲げる者のうちから町長が委嘱し, 又は任命する。
    - (1) 学識経験者
    - (2) 保健福祉関係機関に属する者
    - (3) 医療関係機関に属する者
    - (4) 教育関係機関に属する者
    - (5) 町民団体に属する者
    - (6) 町職員
    - (7) その他町長が必要と認める者
  - 3 それぞれの分科会の, 分科会長, 副分科会長は, 委員長が指名する。
  - 4 分科会長は, 分科会の事務を掌理する。  
(庶務)

第9条 委員会の庶務は, 保健衛生課において処理する。

(その他)

第10条 この告示に定めるもののほか, 委員会の運営に関し必要な事項は, 委員長が別に定める。

#### 附 則

この告示は, 平成22年6月1日から施行する。

# **長島町健康づくり計画**

**(健康ながしま21・長島町食育推進計画)**

**【編集・発行】長島町 保健衛生課・農林課**

〒899-1498 鹿児島県出水郡長島町鷹巣 1875 番地 1

Tel. 0996-86-1111 Fax. 0996-86-0950

URL:<http://www.town.nagashima.lg.jp/>