

日出町民みんなの健康づくりと食育推進の強化ポイント

食育・運動・こころの健康・歯の健康・たばこ・お酒・健康管理の7分野、ライフステージでは妊娠期・乳幼児期・学童思春期・青壮年期・高齢期で進捗状況と指標の達成度などを比較しながら現状の評価を行いました。

最重点課題は「歯の健康」と「こころの健康」、重点課題としては「食育」「健康管理」である事が明らかになりました。

① 歯の健康

町民アンケート	指標	平成26年	令和元年	令和6年目標	
町民アンケート	妊娠中に歯科健診を受けた（予定がある）者の割合	64.7%	63.6%	80%	
	仕上げ磨きをしている保護者の割合【0～5歳保護者】	84.9%	88.6%	95%	
	食後に歯磨きをしている者の割合（2回以上/日）	小学生	69.0%	76.4%	90%
		中学生	85.0%	84.1%	95%
		17歳	81.7%	75.7%	95%
	定期的に歯科健診を受ける者の割合【20～59歳】	28.5%	31.3%	50%	
定期的に歯科健診を受ける者の割合【60～79歳】	35.3%	32.6%	50%		

～みんなの取り組み例～

妊娠期 【自分・家族】・自分だけでなく、胎児への影響を考えて妊娠中に定期的に歯科健診を受けます
・家族で歯科健診の大切さを教え、受診を勧めます

乳幼児期 【自分・家族】・子どもが歯磨きをした後は仕上げ磨きをします
・おやつの内容や時間、回数を決めます
・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます
【地域・保育園・幼稚園】・食事やおやつの後などに歯磨きをし、歯磨きの習慣をつけます

学童・思春期 【自分・家族】・食べたら歯を磨きます。歯磨きができない時は、うがいをします
【地域・学校】・学校で歯の健康に必要な食生活や口腔ケアについて学習の機会をつくります
・学校でも、食後の歯磨きやうがいなど、口腔の清潔に取り組みます

青壮年期 【自分・家族】・かかりつけ医を持ち、1年に1回は歯科健診を受けます
【地域・職場】・昼食後の歯磨きを推進します

高齢期 【自分・家族】・家族で歯磨きをするよう声をかけ合います
【地域・職場】・地域で正しい歯磨きの方法や歯の健康について学ぶ機会をつくります

③ 健康管理

町民アンケート	指標	平成26年	令和元年	令和6年目標	
町民アンケート	健診をほぼ毎年受診している者の割合	【30～59歳】	70.6%	77.4%	80%
		【60～79歳】	67.4%	61.0%	80%
	がん検診をほぼ毎年受診している者の割合	【40～59歳】	34.5%	36.9%	50%
		【60～79歳】	45%	40.2%	60%

～みんなの取り組み例～

青壮年期 【自分・家族】・健診やがん検診は1年に1回、必ず受診します
【地域・職場】・健康づくり推進員が中心となり、健診の受診を呼びかけます

高齢期 【自分・家族】・健康管理ができるよう、お互い声をかけ合います
・自分のささいな体の変化に気づき、介護を受けないで済むよう介護予防に取り組みます
【地域・職場】・孤立しないよう地域で声かけ運動を行います

② こころの健康

町民アンケート	指標	平成26年	令和元年	令和6年目標	
町民アンケート	自分のことが好きである（肯定する、認める）者の割合	小学生	75.8%	65.8%	95%
		中学生	55.3%	52.6%	95%
		17歳	69.2%	66.2%	95%
	休養をとることができる者の割合【20～59歳】	80.5%	72.4%	90%	

～みんなの取り組み例～

乳幼児期 【自分・家族】・親子のふれあいを十分に持ち、子どもの声に耳を傾けます
【地域・保育園等・職場】・隣近所で声をかけあい、子どもの見守りをします

学童・思春期 【自分・家族】・自分のあるがまを肯定し大切にします
・メディアに頼りすぎず、顔の見えるコミュニケーションを心がけます
・家族で話をする時間を増やし、コミュニケーションを大切に、子どもをよく観察します
【地域・学校】・命の大切さを伝え、自分のことが大切にできるよう取り組みます

青壮年期 【自分・家族】・自分なりのストレス解消法や気長にできる趣味を見つけます
・家族で家事や育児を協力します。
【地域・職場】・特に40歳代、50歳代において、職場等で休暇のとれる体制の整備を図ります
・地域や職場において、仲間づくりに取り組み、悩みを相談しやすい環境をつくります

④ 食育

町民アンケート	指標	平成26年	令和元年	令和6年目標
町民アンケート	朝食を毎日食べている子どもの割合【0～5歳保護者】	85.0%	94.1%	95%
	おやつにスナック菓子を食べている子どもの割合【0～5歳保護者】	55.1%	67.5%	30%
	朝食を毎日食べている中学生の割合	92.7%	88.8%	99%
	平日の夕食、家族と食事をしている小学生の割合	86.9%	82.7%	99%
	栄養のバランスを考えて食品を選んだり、食事の準備をしている者の割合【20～59歳】	65.3%	62.9%	75%
	朝食をほとんど毎日食べる20歳代男性の割合	62.5%	48.7%	80%

重点

～みんなの取り組み例～

乳幼児期 【自分・家族】・おやつ適切な内容と時間を決めます
【地域・保育園・幼稚園】・食育に関する紙芝居や絵本の読み聞かせなどを行い、食に関する関心を持たせます

学童・思春期 【自分・家族】・家族と一緒にいろいろな食べ物を食べます。
【地域・学校】・「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。

青壮年期 【自分・家族】・主食・主菜・副菜のそろった食事や食事づくりを心がけます
【地域・職場】・関係機関と連携を図り、地域の特性を活かした食育（ニーズに合わせた各種教室の開催など）を推進します

日出町みんなですすめる環境整備

● 行政は関係団体*1や関係機関*2と連携し、日出町民の健康づくりと食育推進に関する情報提供や環境整備など、地域全体で取り組めるように応援します。

*1…地域の中で気軽に参加できる健康づくりや食育活動を推進するために、健康づくり推進員、健康運動普及推進員、食生活改善推進員等が地域に根付いた積極的な活動を行っています。他にも様々な団体の協力の輪が広がっています。

*2…学校・保育園・幼稚園は、生涯にわたる健康づくりの基盤となる時期に多くの時間を過ごす場であるため、家庭と連携をとりながら、健康的な生活習慣の確立と心身の健康づくりや食育に関する教育の充実が求められます。また、職場は、青年期から壮年期といった人生の大半の時間を過ごす場であるため、就労者の健康確保の観点から、定期的な健診の実施や職場環境の整備、健康づくりや食育活動に対する協力が求められます。

キーワードは
**家族で！ 協働！
環境整備！**

