



概要版

## 第2次

# 川根本町保健計画・食育推進計画



平成 29 年 3 月

川根本町

# 川根本町 保健計画・食育推進計画とは？

この計画は、平成 19 年 3 月に策定された「川根本町保健計画」（平成 24 年 3 月に中間見直し）、平成 24 年 3 月に策定された「川根本町食育推進計画」を見直し、より町の実情に即した効果的な施策・事業を推進するために策定しました。

## 保 健計画 ー計画の全体像

### 計画の基本理念

計画を進めていくための指針となる「基本理念」は次のように掲げました。

**基本理念**  
だれもが 健やかに  
豊かな心で 暮らせるまち

### 6つの分野と取り組み目標

保健計画は、「食生活」「運動・身体活動」「休養・こころ」「たばこ・アルコール」「歯」「健康管理」の6つの分野を設定し、それぞれに取り組み目標を掲げています。

食生活



取り組み目標

正しい食習慣を身につけ、  
健全な体づくりを  
進めよう

運 動・  
身体活動



取り組み目標

日常生活を活動的に  
過ごすとともに、個々に  
あった運動に親しもう

休 養・  
こころ



取り組み目標

十分な睡眠と休養をとり、  
自分なりのストレス解消法  
を持とう

た ばこ・  
ア ルコール



取り組み目標

たばこ・アルコールの  
体への影響を知り、  
具体的な行動を実践しよう

歯



取り組み目標

むし歯予防、歯周病  
予防を行い、  
8020 をめざそう

健 康管理



取り組み目標

健康診査・検診の受診や  
適切な治療の継続により、  
病気の発症や重症化を予防  
しよう

町全体をあげて健康づくり・食育に取り組んでいけるよう、分野ごとの取り組み目標や、ライフステージごとの健康づくり・食育推進のための取り組みを掲げています。



## 食育推進計画

## —計画の全体像

### 計画の基本理念

計画を進めていくための指針となる「基本理念」は次のように掲げました。

**基本理念**  
**みんなであつなぐ**  
**ふるさとの食と豊かな心 川根本町**

### 4つの分野と取り組み目標

食育推進計画は、「望ましい食生活を理解し、実践しよう」「料理を作る経験や農業などの体験をしよう」「食を通じた交流やまちの食文化を大切にしよう」「まち全体で食育を推進しよう」の4つの分野を設定し、それぞれに取り組み目標を掲げています。

**望**ましい食生活を理解し、実践しよう

1

取り組み目標

**健康な体づくりのために  
自分の食生活を見直そう**

**料**理を作る経験や農業などの体験をしよう

2

取り組み目標

**体験活動を通し  
食べ物の大切さを学ぼう**

**食**を通じた交流やまちの食文化を大切にしよう

3

取り組み目標

**家庭や地域で共食の場を増やし、  
食文化の継承につなげよう**

**ま**ち全体で食育を推進しよう

4

取り組み目標

**地域全体で  
食育の輪を広げよう**

### 妊娠・乳幼児期 ～5歳

### 児童期 6～12歳

### 思春期 13～19歳

#### 食生活

- 栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 朝ごはんをしっかり食べます。
- 野菜を毎食食べます。

- 適正体重を知り、体重

#### 運動・ 身体活動

- 子どもやその保護者は、子どものテレビの視聴時間を減らし、なるべく外で遊ぶなど、身体を動かす機会を増やします。

- 自分に合った楽しい
- スポーツ教室や

#### 休養・ こころ

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります。

- 親は子どもの悩みに気づき、声をかけ、悩みを聞いてあげられるようコミュニケーションをとります。
- 妊娠・出産期の母親は一人で抱え込まないよう周りに相談します。
- 自分なりのストレス解消
- 周囲の人の悩みや不安に気づき、話を聞いてあげるな

#### たばこ・ アルコール

- 喫煙が体に及ぼす影響について理解します。
- 妊娠中や産後の禁煙・受動喫煙防止に努めます。
- 妊娠中、授乳期間中はお酒を飲みません。
- 未成年は飲酒・喫煙をしません。

#### 歯

- 子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します。
- むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ち、正しい歯のみがき方を身につけます。
- 家族みんなでむし歯への理解を身につけます。
- 親は仕上げみがきをするなど、子どものむし歯予防に取り組めます。

#### 健 康管理

- 各種健（検）診を積極的に受診します。
- 日頃から、自分や家族の健康状態に気を配ります。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。
- 自分の適正体重を認識し、毎日体重計に乗る、適切な



## 青年期

20～39 歳



## 壮・中年期

40～64 歳



## 前期高齢者

65～74 歳



## 後期高齢者

75 歳～

- 栄養バランスのよい食事を心がけます。
- 朝ごはんをしっかり食べます。
- 野菜を毎食食べます。

管理に努めます。

- 適正な食塩量を知り、減塩対策に取り組みます。

- 階段を使う、一駅分歩く、近いところには車を使わず歩いていくなど、日常生活のなかで、意識的に体を動かす機会を増やします。

と思える運動をみつけて、継続します。

スポーツイベントなどに積極的に参加し、運動習慣を身につけます。

- 口コミティブシンドロームについての知識を持ち、予防に心がけます。

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとります。
- こころの健康やストレスについて、正しい知識を持ちます。
- 自分で解決できないことは、専門機関に相談します。

法を持ちます。

ど、相談相手になります。

- 自分に合った趣味や生きがいを持ちます。

- 喫煙が体に及ぼす影響について理解します。
- 禁煙希望がある人は禁煙の努力をします。家族や周囲はそのサポートをします。
- 喫煙の際は周りの人への配慮をします。
- 適正飲酒量を理解し、飲酒の際は節度ある飲酒を心がけます。
- 未成年の飲酒・喫煙を見過ごしません。
- 多量飲酒が引き起こす体への影響を理解します。
- 休肝日を設けるなど飲酒習慣を改善します。

- 子どもの頃からかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診します。
- むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ち、正しい歯のみがき方を身につけます。
- 家族みんなでむし歯への理解を身につけます。
- 食事の際はよく噛み、口腔機能の維持向上を図ります。

- 各種健康診査・検診を積極的に受診します。
- 日頃から、自分や家族の健康状態に気を配ります。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。

食習慣を実践するなど適正体重の維持に努めます。

- 健康診査の結果を理解し、保健指導が必要な場合は指導を受け、生活習慣の改善につなげます。
- 治療が必要な場合は医師の指示に従い適切な治療を受けます。また、治療を継続して受けることで重症化を予防します。

#### 妊娠・乳幼児期

～5歳

#### 児童期

6～12歳

#### 思春期

13～19歳

1  
望ましい  
食生活を  
理解し、  
実践しよう

● 食に関心を持ち、食に

● 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とります。

● 栄養バランスのよい食生活を心がけます。

● 食事と健康の関係に

2  
料理を  
作る経験や  
農業などの  
体験をしよう

● できるだけ、調理する

● 料理をつくる体験を通じて、普段食事をつくって

● 子どもと一緒に食事の準備や調理、後片付けを  
することにより、子どもの食品・食材を選別す  
る力、自分で食事を準備できる力を育成します。

● 農業体験などの生産活動を体験する機会に、

● 農業体験を通じて、食べ物と自然の

● 農業体験を通じて、食の大切さと

● 収穫した野菜などを調理し、地産地消、旬産旬消を実践します。

3  
食を通じた  
交流や  
まちの食文化を  
大切にしよう

● 家族や仲間と食卓を囲む「共食」の機会を増やし、

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをし、

● 食事の機会を通じて生産地や食べ物の旬について話すなど、

● 食事の機会を通じて、楽しみながら食事のマナーを身につけます。

4  
まち  
全体で  
食育を  
推進しよう

● 食について、あらゆる情報を収集し、知識を高めます。

● 食育について得た知識を、自分の生活で実践します。

● 食に関わるボランティア活動に、積極的に





## 青年期

20～39 歳



## 壮・中年期

40～64 歳



## 前期高齢者

65～74 歳



## 後期高齢者

75 歳～

関する情報を収集・活用します。

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とります。
- 栄養バランスのよい食生活を心がけます。

ついて理解し、よりよい食生活を実践します。

- 食事バランスガイドなどの指針を活用し、1日に必要な栄養について理解を深めます。
- 食品表示や鮮度を確認するなど、食の安全について関心を深めます。
- 適正な食塩量を知り、減塩対策に取り組みます。

機会を持ち、食への理解を深めます。

くれる人に感謝して食事をする心を育みます。

積極的に参加します。

つながりへの意識を高めます。

農業への理解を深めます。

- 収穫した野菜などを調理し、地産地消、旬産旬消を実践します。

会話を楽しみながら食事をします。

感謝して食事をします。

食についての理解を深めます。

- 地域での食を通じた交流の機会に、積極的に参加します。
- 自分の家庭で採れた野菜等を近所の人におすそわけし、コミュニケーションをとります。
- 大根そばや、お茶を使った料理など川根本町ならではの郷土料理について理解を深め、次世代に継承します。
- 行事食や伝統食など、昔ながらの料理について理解を深め、家庭料理に取り入れます。
- 食品を選ぶ際には地元産、県内産のものを選ぶようにするなど、地産地消を心がけます。

- 食について、あらゆる情報を収集し、知識を高めます。

- 食育について得た知識を、自分の生活で実践します。

参加します。

- 食育に関するイベントや講演会などに参加し、食育への関心を深めます。

# 健康・食育情報コーナー

## 適正な食塩摂取量を知り、 減塩対策に取り組もう！

### 1日の食塩摂取目標量

男性 8.0g / 日未満      女性 7.0g / 日未満

本町では高血圧症の有病者が多いことが課題となっています。静岡県で作成されている「ふじのくに お塩のとりかたチェック票」などを参考に、減塩対策に取り組んでみましょう。

### 静岡県 ふじのくに お塩のとりかたチェック票

「お塩のとりかたチェック票」だけでなく、身近な食品に含まれる食塩量の目安や減塩のヒントなど、減塩対策に役立つ情報が掲載されています。

URL: <https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/documents/saltcheck.pdf>



## 郷土料理をつくってみよう！ —大根そばのレシピ—

### ■材料

茹でそば…400g	だし汁…6カップ
だいこん…200g	「醤油…大さじ4
にんじん…100g	A 酒…大さじ1
鶏むね肉…120g	L 塩…小さじ1
油あげ…1枚	ねぎ…少々



### ■作り方

- 1 だいこん・にんじんは千切り、鶏肉は1cmの角切りにする。
- 2 油揚げは湯通ししてから短冊切りにする。
- 3 鍋にだし汁を沸かし、1・2の材料を加え、煮る
- 4 Aを加え、そばつゆを作る。
- 5 器に茹でそばを入れて3をかけ、小口切りにしたねぎをちらす。

第2次 川根本町 保健計画・食育推進計画

【概要版】

発行年月：平成29年3月

発行：川根本町

編集：生活健康課 健康室

住所：〒428-0313

静岡県榛原郡川根本町上長尾 627 番地

T E L : 0547-56-2222      F A X : 0547-56-1117