

# みなみさんりく 健康生き活き実現プラン

健康みなみさんりく 21 計画・みなみさんりく食育推進計画

< 概要版 >



平成 22 年 3 月

南三陸町



なぜ、計画を策定する必要があるのかな？

我が国では、戦後の急速な経済成長により、疾病構造が変化し以前死亡数で上位を占めていた感染症から悪性新生物や脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病が6割以上を占めるようになりました。また、急速に進む高齢化とともに、日常生活動作などの運動機能の低下や認知症などにより、介護を必要とする高齢者が増加したため、医療費や介護保険などの社会保障費が大幅に増加しています。

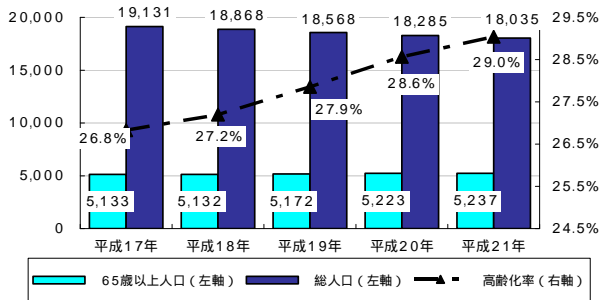
そこで高齢になっても健康を保持し、元気で生き活きと生活の質を維持した生活を営めるよう国民全体で健康づくりに取り組むための「21 世紀における健康づくり運動(通称:健康日本 21)」を策定しました。





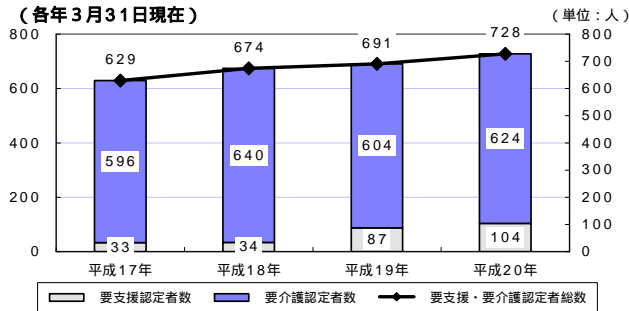
なるほど・・・では南三陸町での状況はどうなっているのかな？

平成17年から平成21年の年齢階層別人口の推移 (人)



南三陸町でも、総人口に占める高齢者の割合を示した高齢化率は、平成21年には、29.0%となり近い将来、3人にひとりが高齢者になると考えられます。高齢者の増加にともなって、支援や介護などが必要な要支援・要介護認定者も増加しています。

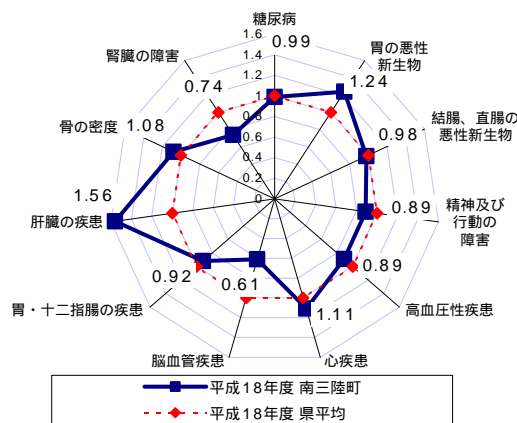
平成17年から平成20年の要支援・要介護認定者数の推移 (各年3月31日現在)



宮城県と南三陸町の医療機関の受診率を比較すると、肝臓の疾患と胃の悪性新生物、心疾患、骨の密度・構造の障害で県平均を上回っています。

合併する前の旧志津川町・旧歌津町と比較をすると、肝臓の疾患や糖尿病などが増加し、県の平均を上回るか同じ水準となっていて、生活習慣を見直すなど健康づくりが重要になります。

平成18年5月疾病統計における南三陸町の受診率の状況







確かに健康づくりが重要ということですが…  
では、南三陸町民が健康づくりに取り組まなければならないのはどういうことなのかな？

健康づくりで町民の取り組みが増えたもの（平成17年の合併後）

**<栄養・食生活の町民の取り組み>**  
主食・主菜・副菜を揃えて食べている。  
1日の間食回数を抑えるよう心がけている。  
みそ汁を飲みすぎないように、注意している。  
漬物を食べ過ぎないように、注意している。

**<身体活動・運動の町民の取り組み>**  
適正体重に近づく（維持する）よう心がけている。  
健康のため運動をしている。  
定期的に運動している。

39歳以下で痩せすぎの人が17.5%を占める。  
20・30歳代で朝食を食べない人がいる。  
50歳代で肥満の人が約3人にひとり占める。  
30歳以上で乳がん・子宮がん検診の受診率が低い。

20・30歳代で朝食を食べない人がいる。  
30歳代で運動習慣のある人が1割と少ない。  
40・50歳代における特定健診で、糖尿病の疑いのある人と肥満傾向の人が多く、お酒が好きな人が多い。  
各種健診の受診率が低い。

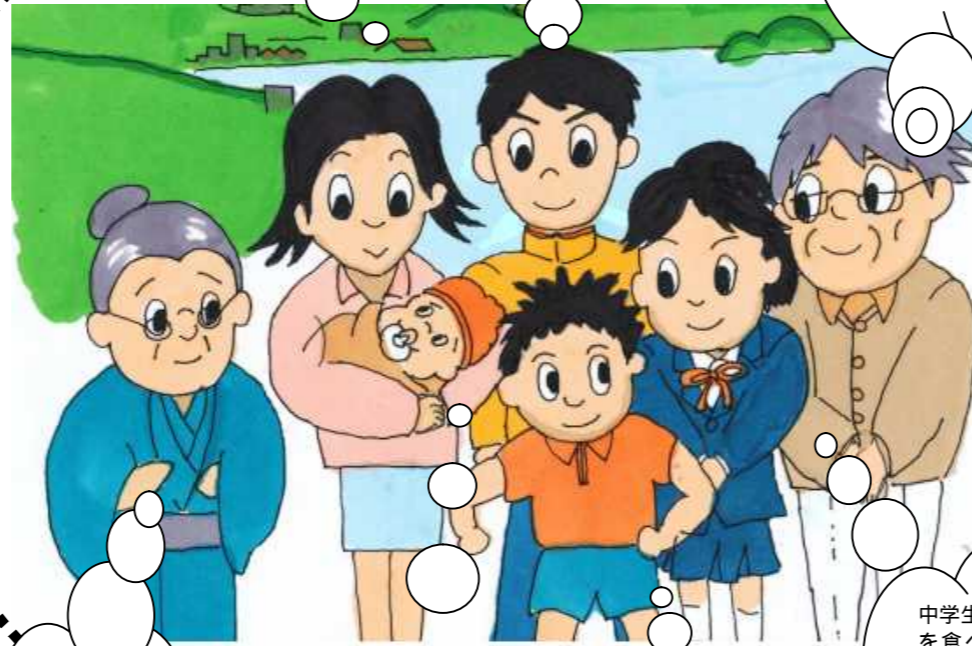
65歳以上でひとり暮らしや夫婦だけの世帯の人が多く、65歳以上の生活機能評価健診で、運動機能が低下している人が多い。  
65歳以上の特定健診・高齢者健診で、糖尿病・高血圧の疑いのある人が多い。  
65歳以上の各種健診の受診率が低い。  
60歳代・70歳以上で定期的に運動をしている人が多い。  
60歳代・70歳以上で喫煙する人が少ない。

健康づくりで町民の取り組みが増えたもの（平成17年の合併後）

**<歯の町民の取り組み>**  
1日、2回以上歯磨きする人が増えている。  
かかりつけの歯科医を持つ人が増えている。

**<たばこの町民の取り組み>**  
たばこの健康影響を理解している人が増えてきている。

**<休養・こころの健康>**  
睡眠で休養がとれている人が増えている。  
悩みを気軽に相談できている人が増えている。



65歳以上でひとり暮らしや夫婦だけの世帯の人が多く、65歳以上の生活機能評価健診で、運動機能が低下している人が多い。  
65歳以上で特定健診・高齢者健診で、糖尿病・高血圧の疑いがある人が多い。  
65歳以上で高血圧で通院している人が多い。  
65歳以上で各種健診の受診率が低い。  
60歳代・70歳以上で定期的な運動をしている人が同年代の男性より多い。

0歳～5歳は、保護者の生活習慣の影響を受けやすい。（朝食の欠食など）  
1歳6か月児・3歳6か月児歯科健診で、むし歯のある乳幼児が宮城県・全国平均より多い。（宮城県内の市町村でむし歯の多い順から4位）

小学生・高校生で朝食を食べない子どもがいる。  
13歳から18歳はたばこやアルコールに関心の高まる時期。  
13歳から18歳は運動など、身体活動が活発な年代。

小学生・高校生で朝食を食べない子どもがいる。  
13歳から18歳はたばこやアルコールに関心の高まる時期。  
13歳から18歳は運動など、身体活動が活発な年代。



アンケート調査結果や疾病統計、健康診査の受診率などから、課題をみると、年代別で様々ですが、肥満者や多量飲酒者などが多く、食生活・運動習慣づくり、休養によるこころの健康づくりなどに取り組むことが重要です。



そこで、健康みなみさんりく 21 計画では、5 年間の計画期間のなかで、町民のみなさんと一緒になって健康づくりに取り組み、健康で生きがいを持ち、明るい生活を営むことを目指すため、下記の基本理念を設定しました。

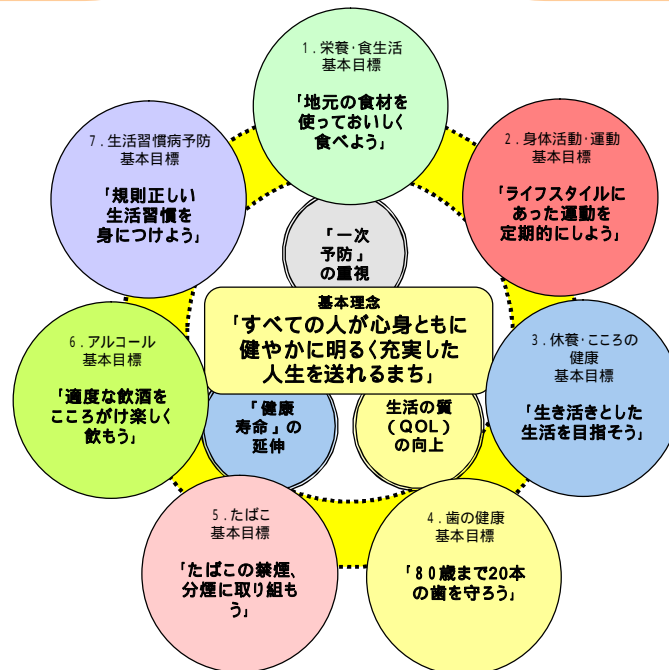
基本理念

すべての人が心身ともに健やかに明るく  
充実した人生を送れるまち

この基本理念を実現するために、7つの分野における生活習慣の見直しと支援を進め、「『一次予防』の重視」「生活の質の向上」「健康寿命の延伸」に取り組みます。



計画の体系



なるほど!!  
7つの分野について生活習慣を見直しに町民と行政が協働で取り組んで行くんじゃない。





さらに、7つの分野で町民、地域の取り組む具体的な内容を設定しています。

## 1 栄養・食生活 基本目標：地元の食材を使っておいしく食べよう

### 中目標

- 1 主食・主菜・副菜をそろえた食卓にしよう
- 2 3食をリズム良く食べよう
- 3 間食の食べ過ぎに注意しよう
- 4 地元の食材を使って料理を楽しもう

#### 個人・家庭での取り組み

主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。  
野菜を1日350g(5皿)以上摂るようにこころがける。  
食事のバランスガイドを参考にしながらメニューを考える。  
食品を購入する時は、栄養成分表示を参考にする。  
地元の生産物を料理し、食べるようにする。  
ライフスタイルに合わせた食習慣をつくる。  
腹八分目をこころがける。  
うす味でおいしく食べる工夫をする  
味噌汁は具を多くし、うす味にする。  
清涼飲料水(ジュースや缶コーヒーなど)を飲みすぎないようにする。  
スナック菓子などは食べ過ぎないようにする。  
インスタント食品を食べ過ぎないようにする。  
肥満度が25.0以上の人や医師などから肥満を注意された人は、食事メニューや必要摂取カロリーを学び食事量などを調整する。(缶コーヒーや清涼飲料水などのカロリーも含む。)

#### 地域での取り組み

町内会などの地区における集会、友人などでバランスのとれた食事、塩分を摂り過ぎない食事についての勉強会を開く。  
隣近所同士のお茶のみや町内会の集会などのときは、お菓子や漬物の出し方に注意する。  
隣近所や友人同士で地場産品を利用したメニューや調理法などについて情報交換をする。

## 2 身体活動・運動 基本目標：ライフスタイルにあった運動を定期的にしよう

### 中目標

- 1 自分の身長にあった体重を知ろう
- 2 生活のなかで運動する習慣をつくろう
- 3 運動する仲間をつくろう

#### 個人・家庭での取り組み

自分の適正体重はどれくらいかを計算できる。  
家事や仕事の合間を利用した運動方法を覚える。  
ちょっとした外出の時には歩くようこころがける。  
毎日あと10分体を動かす。  
自分の身体状況や生活様式に応じた運動をする。  
運動するときや運動のイベントに隣近所や友人などを誘って参加をする。  
肥満度が25.0以上の人や医師などから肥満を注意された人は、定期的(1週間あたり2日)に運動する習慣を身につける。

#### 個人・家庭での取り組み

町内会などの地区における集会の前に軽い体操などの運動をする。  
隣近所や友人などを誘って、地域で運動する仲間をつくる。  
隣近所や友人、保健福祉推進員などと気軽に体を動かすことができる体操や運動方法などについて情報交換をする。

### 3 休養・こころの健康 基本目標：生き生きとした生活をめざそう

#### 中目標

- 1 仕事と休養のバランスをうまくとろう
- 2 不安や悩みを抱えこまないようにしよう
- 3 こころの病気を正しく理解しよう
- 4 みんなで助け合うつながりを持とう

#### 個人・家庭での取り組み

自分にあったストレス解消方法を見つける。  
 家族で囲らんする時間を持つ。  
 スポーツや趣味などの楽しめることを見つける。  
 悩みを抱えこまずに相談する。  
 睡眠を十分とり、疲れを溜め込まないようにする。  
 自分なりのリラックス方法を見つける。  
 ストレスなどを解消できない人は、仕事と家庭生活のバランスを考えた生活リズムづくりに取り組む。

#### 地域での取り組み

仲間や友人と楽しく過ごす時間を持つ。  
 誘い合って地区行事に参加する。  
 高齢者のみの家庭や子育て家庭などへ地域で声掛けを行い、見守る。

### 4 歯の健康 基本目標：80歳まで20本の歯を守ろう

#### 中目標

- 1 子どもの時から、むし歯に注意しよう
- 2 1日3回歯磨きをしよう
- 3 定期的に歯科健診を受けよう
- 4 かかりつけの歯科医師を持とう

#### 個人・家庭での取り組み

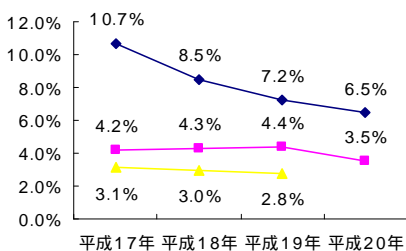
子育て世帯は、乳幼児歯科健診を受診する。  
 保護者は、子どもへのフッ素塗布をこころがける。  
 親子などで正しい歯磨き方法を覚える。  
 食後(朝食・昼食)寝る前の3回歯磨きをする。  
 定期的に歯科健診を受診する。  
 口の中の健康管理を行う。  
 間食のあとは口の中をきれいにする。  
 歯磨きはフッ素入りの歯磨き剤を使うようにする。

#### 地域での取り組み

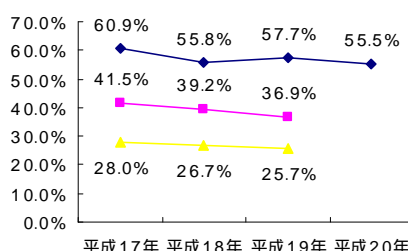
隣近所のお茶のみや町内会などの集会の時に、歯の働きについて話題にする機会をつくる。  
 歯についての勉強会に隣近所の人や友人を誘って参加する。



1歳6か月児のう歯保有率



3歳6か月児のう歯保有率



南三陸町では、むし歯の子どもが宮城県・国の平均より高くなっているから、家族みんなでむし歯予防に取り組もう。

## 5 たばこ 基本目標：たばこの禁煙、分煙に取り組もう

### 中目標

- 1 たばこの禁煙に取り組もう
- 2 周囲の人に迷惑をかけないように分煙に取り組もう
- 3 未成年者の喫煙を防ごう

#### 個人・家庭での取り組み

たばこを吸っている人は吸いすぎないようにする。  
風邪などのとき、たばこは吸わない。  
たばこを要因とした疾病や妊産婦への影響を理解する。  
未成年者がたばこを吸わないようにする。  
たばこを吸わない人の近くでたばこを吸わない。  
家庭や職場でたばこを吸うときは、家族や同僚のいない場所で吸う分煙に取り組む。  
不特定多数の人が利用する場所でたばこを吸わない。  
決められた喫煙場所で喫煙する。

#### 地域での取り組み

町内会など地区における集会などの場での禁煙・分煙に取り組む。  
たばこ販売店などは、未成年者へたばこを販売しない。

## 6 アルコール 基本目標：適度な飲酒量をこころがけ楽しく飲もう

### 中目標

- 1 酒は1日1合を目安にしよう
- 2 飲んだら休肝日をつくろう
- 3 お酒の無理強いはやめよう

#### 個人・家庭での取り組み

適度な飲酒量1日1合をこころがける。  
多量に飲酒している人は、量を減らすことから始める。  
多量な飲酒による健康への影響を覚える。  
未成年者へ飲酒させない。  
週に2日休肝日をとる。  
ゆっくり食べながら飲む。  
飲酒マナーを守る。(車輛の運転禁止など)  
妊婦は飲酒しない。

#### 地域での取り組み

町内会などみんなの集まる場で無理に飲酒をすすめない。  
車輛運転者には、お酒をすすめない。  
アルコール取り扱い店は、未成年者へアルコールを販売しない。



## 中目標

- 1 自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直そう
- 2 早期発見・早期治療！定期的に健康診査を受診しよう

## 個人・家庭での取り組み

すすんで定期的に各種検診を受診し、自分の健康状態を知り早期発見・早期治療に努める。  
規則正しい生活習慣づくりに取り組む。  
生活習慣病について正しく知る。  
高血圧の人や医師から治療を受けている人は、食事の塩分の取りすぎやアルコールの飲みすぎに注意し、適度な運動などの望ましい生活習慣の形成と定期的な健康診査の受診と治療の継続に取り組む。  
糖尿病の疑いのある人は、食事は腹八分目、運動などの規則正しい生活習慣の形成に取り組む。

## 地域での取り組み

健診などに隣近所の人などを誘って受診する。  
出前セミナーや生活習慣病予防講座などに隣近所の人を誘って参加する。

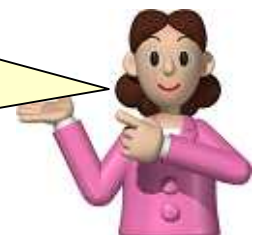


個人・家庭と地域の取り組むべき内容はわかったが、行政の取り組みはどうなっておるんじゃ？

## 行政の取り組み

各種健診の受診を勧奨する。  
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、生活習慣病予防に関する広報紙などでの情報提供による支援を行う。  
健康づくりに関する人材の育成とその活動の支援。  
講演会などの開催による情報提供を行う。  
面談や電話相談、または家庭訪問などを通じて必要な支援を行う。  
健康教育・健康相談などによる支援を行う。

行政では、健康づくりに関する各分野の情報提供や健康相談、健康教育などに取り組むとともに、町民のみなさんの健康づくりを支援する事業を行います。







この7つの分野で平成26年度までの目標値を設定しています。みんなで数値目標を達成しましょう。

## 栄養・食生活

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の増加	39.0%	56.2%	65.0%
食事のバランスガイドを知っている人の増加	-	67.0%	70.0%
自分の食生活に問題のあると思う人の減少	-	-	-
男性	-	38.3%	33.3%
女性	-	41.0%	35.0%
朝食を食べていない人の減少	-	-	-
男性 20歳代	-	25.0%	20.0%
30歳代	-	18.5%	15.0%
女性 30歳代	-	9.7%	5.0%
朝食を食べていない理由で時間的に余裕がない人の減少	-	63.6%	49.0%
食育に関心を持っている人の増加	-	62.9%	70.0%
食事で腹八分目を心がけている人の増加	49.6%	50.5%	55.0%
塩分を摂り過ぎないようにしている人の増加	57.3%	60.2%	65.0%
1日あたりの間食、夜食を3回以上食べる人の減少	-	7.7%	4.0%

## 身体活動・運動

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
自分の適性体重を知っている人の増加	76.6%	78.6%	100.0%
適正体重に近づく(維持する)よう心がけている人の増加	-	53.0%	65.0%
肥満者の減少			
男性 30歳代	36.5%	37.0%	33.3%
40歳代	-	41.7%	33.3%
女性 40歳代	34.8%	23.4%	20.0%
痩せすぎの減少			
女性 20歳代	-	18.8%	10.0%
健康のため運動を心がけている人の増加	-	36.9%	40.0%
定期的に運動をしている人の増加	-	22.5%	30.0%

## 休養・こころの健康

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
仕事と休養のバランスを心がけている人の増加	55.6%	60.0%	65.0%
睡眠で休養がとれている人の増加	49.2%	72.7%	90.0%
ストレスを解消できている人の増加	70.6%	68.6%	70.0%
悩みなどを気軽に相談できる相手がいる人の増加	65.9%	69.8%	70.0%

## 歯の健康

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
1日2回以上歯を磨く人の増加	58.4%	75.5%	90.0%
かかりつけの歯科医がいる人の増加	-	50.4%	70.0%
1歳6か月児歯科健診の受診率の向上	-	92.3%	100.0%
う歯保有率の減少	-	6.5%	2.0%
平均う歯数の減少	-	0.18本	0.10本
2歳6か月児歯科健診の受診率の向上	-	90.0%	100.0%
う歯保有率の減少	-	25.2%	20.0%
平均う歯数の減少	-	0.86本	0.50本
3歳6か月児歯科健診の受診率の向上	-	100.0%	100.0%
う歯保有率の減少	-	55.5%	20.0%
平均う歯数の減少	-	2.61本	1.00本

## たばこ

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
たばこの健康影響を理解している人の増加	58.4%	83.7%	95.0%
喫煙している人の減少(男性)	-	44.1%	39.0%
妊産婦で喫煙している人の減少(女性)	-	6.9%	0.0%
受動喫煙を吸う場所の減少			
家庭での受動喫煙の減少	-	44.1%	39.0%
職場などでの受動喫煙の減少	-	45.8%	39.0%
公共施設の禁煙	-	未把握	100.0%

## アルコール

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
毎日2合以上飲酒する多量飲酒者の減少	-	73.3%	65.0%
節度ある適度な飲酒量を知っている人の増加	-	29.8%	40.0%
休肝日を設けている人の増加	-	16.5%	25.0%
未成年者における飲酒経験者の減少	-	未把握	0.0%

## 生活習慣病予防

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成16年度 (旧町計画)	平成20年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
特定健康診査受診率の向上	-	39.1%	65.0%
特定保健指導の実施			
メタボリックシンドロームに該当する人の減少	-	25.0%	15.0%
メタボリックシンドローム予備軍に該当する人の減少	-	12.9%	10.0%
特定保健指導の実施率の向上	-	6.7%	45.0%
循環器健診の受診率の向上	-	9.4%	25.0%
後期高齢者健診の受診率の向上	-	20.4%	35.0%
がん検診の受診率の向上			
大腸がん検診の受診率の向上	-	18.1%	50.0%
胃がん検診の受診率の向上	-	7.8%	50.0%
肺がん検診の受診率の向上	-	6.8%	50.0%
子宮がん検診の受診率の向上	-	15.2%	50.0%
乳がん検診の受診率の向上	-	19.9%	50.0%
前立腺がん検診の受診率の向上	-	4.8%	33.3%
骨粗しょう症検診の受診率の向上	-	7.8%	33.3%

# みなみさんりく食育推進計画



今回は、健康みなみさんりく 21 計画を策定するにあたって、健康を保持・増進するために栄養・食生活習慣の形成に取り組むために「みなみさんりく食育推進計画」を同時に策定することとしました。この計画では、下記の基本理念・基本方針を設定しました。

## 基本理念

すべての人が豊かで楽しく食生活を  
営むことができるまちづくり

### 基本方針 1 望ましい食習慣の形成

食は、私達の健康を維持する上で、非常に重要な役割を果たしています。本町では、朝食を食べない欠食習慣のある人や清涼飲料水を摂る回数が多い傾向にあることなどから、食生活リズムの形成や食習慣の改善に取り組むことが重要となっています。子どもの健やかな育成と大人の健康の保持・増進を図るため、町民一人ひとりの望ましい食習慣の形成・支援に取り組みます。

### 基本方針 2 食についての知識の向上

本町でも、食や生活の欧米化が進み、受け継がれてきた食習慣が変化し生活習慣病などが増加してきています。望ましい栄養バランスを維持し、この地域で育まれてきた食文化や望ましい栄養バランスについての知識の向上に取り組みます。

### 基本方針 3 地産地消の推進

本町は海や山・川などの豊かな自然に囲まれ、豊かな生産物に恵まれた地域です。本町の豊かな自然の恵みを次代に守り伝えるため、食を大切にする感謝の心と安全・安心な食生活を営むための地産地消に取り組みます。



なるほど、それで健康みなみさんりく 21 と一緒に計画を策定したんじゃな!!  
肥満傾向の人が多く、南三陸町では食事と運動に注意することが重要ですからな~!!





みなみさんりく食育推進計画では、乳幼児期・学童期・思春期・青年期・壮年期・高齢期のそれぞれの年代で、取り組む具体内容を設定しています。

1

## 乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

大目標：基本となる食習慣をつくろう

### 中目標

- 1 規則正しい生活リズムを身につける。
- 2 様々な食べものを味わうことにより味覚を養う。
- 3 味・色・香り・音などの五感で楽しい食の体験を通じて食べものへの関心を引き出す。

#### 個人・家庭での取り組み

親としての子どもの望ましい食についての知識を身につける。（授乳の仕方や時期、離乳食の時期、おやつなど）  
規則正しい生活習慣づくりに取り組み、朝食を食べ、食べさせる習慣をつくる。  
箸やスプーンの使い方、「いただきます。」「ごちそうさまでした。」を言えるなど食事のマナーを教える。  
子どもの食事メニューを覚え、食体験（味覚）を育てる。  
食後の歯磨きなどの習慣づくりに取り組む。

#### 地域での取り組み

保育所、幼稚園などと連携し、農業体験・魚市場の見学などにより野菜や魚と触れ合う機会を増やす。  
子育てサークルなどは、子育て家庭の食に関する支援を行う。

2

## 学童期（おおむね6歳～12歳）

大目標：望ましい食習慣を身につけよう

### 中目標

- 1 家庭と学校での生活を通じて規則正しい食生活リズムを身につける。
- 2 食への興味と関心を引き出す。
- 3 食事のマナーや基礎的な調理の仕方を身につける。

#### 教育現場の取り組み

学校給食を食材の教材として活用し、栄養バランスの適正量、食事マナーの習得など、食に関する指導を行う。  
学校行事や保護者行事を通じて、地域の食材（魚や野菜）にふれあう機会を設ける。  
給食センターなどの見学を行い、給食がつけられる過程を理解し、食や食事を準備する人への感謝のこころを育む。  
総合的な学習の時間を活用し、生産者との交流による農産物の栽培や収穫、漁業体験などを通じて、生産者や食への感謝のこころを育成する。

#### 個人・家庭での取り組み

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。  
1日3回の食事で規則正しい生活リズムをつくる。  
家族と一緒に食事し、食べる楽しさを感じる。  
清涼飲料水やおやつを摂り過ぎない。  
親子で、四季折々の旬の食材を使った食事づくりをする。  
食事のマナーを伝える。  
子どもに食事作りの手伝いや買い物などの体験をさせる。

3

## 思春期（おおむね13歳～18歳）

大目標：食を選択できる力をつけよう

### 中目標

- 1 望ましい生活習慣や食習慣を維持し、実践する力を身に付ける。
- 2 食べものと自分の健康の関係についての意識を高める。
- 3 食文化や料理への関心を高め料理づくりの楽しさを実感する。

#### 個人・家庭での取り組み

「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。  
適正体重を知り、維持できるよう食事量と適度な運動に努める。  
食事が健康に及ぼす影響を知り、食事や間食の摂り方に気をつける。  
地域の食材を使って調理し味わう。

#### 地域での取り組み

飲食店・小売業者などでバランスの良いメニューや栄養成分表示などを掲示し、バランスのとれた食生活の実践を促す。  
食に関する活動や生産活動に取り組む個人・団体は、生徒の体験学習やボランティア活動について積極的に受け入れ、体験学習の機会を提供する。

4

## 青年期（おおむね19歳～39歳）

大目標：健全な食生活を実現しよう

### 中目標

- 1 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する。
- 2 行事食や郷土料理、食事のマナーに関する知識や意識を高める。
- 3 家庭において子どもたちへの食育に取り組む。
- 4 食事マナーや食についての知識、食べものの栄養機能などについて子どもたちと学ぶ機会をつくる。

#### 個人・家庭での取り組み

いきいきとした1日をはじめるための朝食を食べる。  
適正な食事量など食に関する知識を習得する。  
食習慣を再点検し、望ましい食生活の維持・改善に努め生活習慣病を予防する。  
家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気でする。  
家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する。  
食育に関する理解を深め、親子で「食」について学ぶ機会をつくり、生産者などとの交流による体験学習などに参加する。

#### 地域での取り組み

町内会や町の行事などの地域活動への参加を促し、地域の食材や行事食・郷土料理などについての知識を得る機会をつくる。  
食生活改善推進員やボランティアが開催する調理実習などの教室に友人などを誘って参加する。



5

## 壮年期（おおむね 40 歳～64 歳）

大目標：食生活を維持し健康管理に努めよう

### 中目標

- 1 自分の食生活の状況と健康について考える。
- 2 家庭食や行事食などを家族や子どもに継承する。

#### 個人・家庭での取り組み

自分の健康状態に合わせた食事量と適度な運動を行い、健康な生活を過ごす。  
 様々な健康教室などに参加し、食に関する知識を習得する。  
 家族や友人と楽しく食事をする。  
 定期的に健康診査を受診し、自分の体の状況を知る。  
 子どもや孫と食事の準備・調理などを行い、郷土料理などの食文化の伝承に取り組む  
 適切な塩分量や飲酒量などの健康を維持するための知識を習得する。

#### 地域での取り組み

町内会や自治会などの地域活動に積極的に参加し、季節の行事や郷土料理などについての食文化の伝承活動に取り組む。  
 町内会や自治会、老人クラブなどで高齢者と子育て世代などが交流できる機会をつくり、食文化の伝承や楽しく食事をする機会づくりに取り組む。

6

## 高齢期（おおむね 65 歳以上）

大目標：ゆっくり食べ、食事を楽しむ

### 中目標

- 1 望ましい食生活を通じて健康の維持に努める。
- 2 行事食や郷土食についての豊富な知識と経験を家族や地域に継承する。
- 3 人との交流により、生きがいをもち心豊かな暮らしを目指す。

#### 個人・家庭での取り組み

自分の健康状態に合わせた食事量と適度な運動を行い、健康な生活を過ごす。  
 様々な健康教室などに参加し、食に関する知識を習得する。  
 家族や友人と楽しく食事をする。  
 定期的に健康診査を受診し、自分の体の状況を知る。  
 子どもや孫と食事の準備・調理などを行い、郷土料理などの食文化の伝承に取り組む  
 適切な塩分量や飲酒量などの健康を維持するための知識を習得する。

#### 地域での取り組み

町内会や自治会などの地域活動に積極的に参加し、季節の行事や郷土料理などについての食文化の伝承活動に取り組む。  
 町内会や自治会、老人クラブなどで高齢者と子育て世代などが交流できる機会をつくり、食文化の伝承や楽しく食事をする機会づくりに取り組む。



生活様式別の取り組みに加えて、すべてのライフステージを越えて取り組むべきこととして「地産地消」に取り組むこととしています。

7

## すべてのライフステージにおける地産地消

大目標：南三陸の食材の魅力を探そう

### 中目標

- 1 地元で生産された食材を知る。
- 2 農漁業などの体験学習における生産者との交流に積極的に参加する。
- 3 生産者と消費者のふれあいから地域の食材の魅力を伝える。
- 4 地元で生産された食材を使って楽しい食生活を目指す。

#### 個人・家庭での取り組み

子どもと保護者でグリーン・ツーリズムやブルー・ツーリズム、町や地域で実施しているイベントなどへ積極的に参加する時間を持つ。畑などのある家庭では子どもに農作業を体験する機会を持たせる。親子で南三陸町のどのような魚や野菜が取れるのかを勉強する時間を持つ。地元の食材を使った食事を親子で調理し食べる。

#### 地域での取り組み

町内会などの行事など地域で農作業を体験できる機会をつくる。町内会などにおける各地区の集まりの時に、地元の食材や調理法などについての情報交換を行う。各地区の町内会などのイベントの時に、地元の農作物や魚貝類を使って調理する機会をつくる。老人クラブなどの行事などで、農林漁業を体験する機会を設ける。各地区で、食に関して相談できる仲間づくりに取り組む。食育ボランティアや食生活改善推進員などは、積極的に地域での情報発信を行う。

#### 関係機関の取り組み

体験学習などの積極的な受け入れに取り組む。体験学習などを通じて、生産者としての喜びや誇りを伝える。体験学習の際に、調理方法などについての情報提供を行う。食品表示についての意識の徹底を図るとともに、顔の見える表示などに取り組む。農作物や魚貝類などの食材を販売するときに、調理方法や捌き方などについて消費者に情報提供をする。行政・関係機関・自主活動団体などが相互に連携し、南三陸町の食材の見直しや発掘を行い、安全・安心メニューやシンボルメニューの作成に取り組む。





行政では、教育や関係機関と連携し、みなさんの食生活の改善と食育の推進・支援に取り組みます。下記の取り組みは代表的な施策です。

### 行政の取り組み

各種乳幼児健診や各種循環器健診などの際に、食などに関する情報提供を行う。  
 食生活相談窓口を保健福祉課に設置し、来所や電話による個々の乳幼児・児童の成長などに合わせた相談・支援を行う。  
 体験学習の際に、調理方法などについての情報提供を行う。  
 児童と生産者との交流を通じた、体験学習の機会を提供する。  
 学校保健との連携により出前講座などを開催し、「食生活チェックシート」や「食事のバランスガイド」を活用した、規則正しい食生活・栄養バランスの習得などの支援を図る。  
 出前講座の開催により栄養・調理・食の安全に関する知識と技術の習得を支援する。

### 教育現場の取り組み

学校給食を食材の教材として活用し、栄養バランスの適正量、食事マナーの習得など、食に関する指導を行う。  
 学校行事や保護者行事を通じて、地域の食材（魚や野菜）にふれあう機会を設ける。  
 給食センターなどの見学を行い、給食がつけられる過程を理解し、食や食事を準備する人への感謝のこころを育む。  
 総合的な学習の時間を活用し、生産者との交流による農産物の栽培や収穫、漁業体験などを通じて、生産者や食への感謝のこころを育成する。



食育推進計画でも、それぞれのライフステージで平成26年度までの目標値を設定しています。みんなで数値目標を達成しましょう。

### 乳幼児期（おおむね0～5歳）

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
食事のバランスガイドを知っている人の増加		
就学前児童保護者	47.0%	60.0%
朝食を食べていない就学前児童の減少（6歳未満）	5.9%	0.0%
朝食を食べていない理由で「時間的に余裕がない」という人の減少		
就学前児童	9.7%	0.0%
育児の不安や心配ごとで「食事や栄養に関すること」という人の減少		
就学前児童保護者	35.1%	30.0%

### 学童期（おおむね6～12歳）

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
食事のバランスガイドを知っている人の増加		
小学校低学年児童保護者	28.2%	35.0%
食事のバランスガイドを参考にしている人の増加		
小学校低学年児童保護者	63.0%	75.0%
朝食を食べていない小学校児童の減少	-	0.0%
あやつを1日3回以上食べている小学校低学年児童の減少	7.2%	3.0%
育児の不安や心配ごとで「食事や栄養に関すること」という人の減少		
小学校低学年児童保護者	20.6%	15.0%

### 思春期（おおむね13～18歳）

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
朝食を食べていない中学校生徒の減少	-	0.0%
学校と連携した出前講座などによる食の意識啓発	連携して実施	各校1回

### 青年期（おおむね19～39歳）

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の増加（20歳代・30歳代）	37.5%	50.0%
食事のバランスガイドを知っている人の増加（20歳代・30歳代）	43.5%	75.0%
朝食を食べていない人の減少		
男性 20歳代	25.0%	20.0%
30歳代	18.5%	15.0%
女性 30歳代	9.7%	5.0%
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人の増加		
男性 20歳代	15.0%	25.0%
30歳代	15.8%	50.0%
女性 20歳代	47.1%	60.0%
30歳代	51.7%	70.0%
食育に関心のある人の増加		
男性 20歳代	20.0%	30.0%
30歳代	44.4%	60.0%
女性 20歳代	52.9%	70.0%
30歳代	72.4%	80.0%
自分の食生活に問題のあると思う人の減少		
男性 20歳代	60.0%	45.0%
30歳代	50.0%	33.0%
女性 20歳代	70.5%	50.0%
30歳代	51.7%	30.0%
食事で腹八分目を心がけている人の増加		
男性 20歳代	30.0%	50.0%
30歳代	22.2%	40.0%
女性 20歳代	41.2%	80.0%
30歳代	43.3%	80.0%
塩分を摂り過ぎないようにしている人の増加		
男性 20歳代	20.0%	40.0%
30歳代	46.1%	50.0%
女性 20歳代	50.0%	65.0%
肥満者の減少		
男性 30歳代	37.0%	33.3%
女性 40歳代	23.4%	20.0%
痩せすぎの減少		
女性 20歳代	18.8%	10.0%

## 壮年期（おおむね 40～64 歳）

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の増加 (40歳代・50歳代)	60.5%	75.0%
食事のバランスガイドを知っている人の増加 (40歳代・50歳代)	35.3%	65.0%
朝食を食べていない人の減少		
男性 40歳代	12.5%	0.0%
50歳代	6.0%	0.0%
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考に行っている人の増加		
男性 40歳代	33.3%	50.0%
50歳代	20.4%	25.0%
女性 40歳代	44.4%	60.0%
50歳代	43.1%	70.0%
食育に関心のある人の増加		
男性 40歳代	58.4%	70.0%
50歳代	52.1%	60.0%
女性 40歳代	74.1%	85.0%
50歳代	73.8%	85.0%
自分の食生活に問題のあると思う人の減少		
男性 40歳代	41.7%	35.0%
50歳代	38.0%	25.0%
女性 40歳代	51.8%	30.0%
50歳代	33.4%	20.0%
食事で腰八分目を心がけている人の増加		
男性 40歳代	41.7%	75.0%
50歳代	58.0%	85.0%
女性 40歳代	38.9%	70.0%
50歳代	59.4%	85.0%
塩分を摂り過ぎないようにしている人の増加		
男性 40歳代	37.5%	50.0%
50歳代	50.0%	75.0%
女性 40歳代	48.1%	75.0%
肥満者の減少		
男性 40歳代	41.7%	33.3%
女性 40歳代	23.4%	20.0%
50歳代	20.4%	15.0%

## 高齢期（おおむね 65 歳以上）

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
食育という言葉を知っている人の増加		
男性 60歳代	70.2%	80.0%
女性 60歳代	73.9%	85.0%
食育に関心を持っている人の増加		
男性 60歳代	62.8%	70.0%
70歳以上	62.5%	70.0%
女性 60歳代	65.9%	75.0%
70歳以上	78.8%	80.0%
肥満者の減少		
男性 60歳代	34.2%	25.0%
女性 60歳代	52.0%	33.3%

## すべてのライフステージにおける 地産池消

平成21年度の現状値と平成26年度までの数値目標

	平成21年度 (現状)	平成26年度 (目標値)
地元産の食材を購入する人の増加	73.4%	76.0%
男性 20歳代	45.0%	66.6%
30歳代	55.5%	75.0%
40歳代	56.5%	75.0%
50歳代	64.5%	80.0%
60歳代	70.2%	85.0%
女性 20歳代	58.8%	66.6%
30歳代	73.3%	85.0%
40歳代	67.3%	75.0%
50歳代	84.4%	90.0%
60歳代	87.0%	95.0%
食育に関する体験学習・ボランティアへ参加したことがある人の増加	7.4%	18.0%
男性 20歳代	5.0%	15.0%
30歳代	0.0%	15.0%
40歳代	0.0%	15.0%
50歳代	4.1%	15.0%
60歳代	5.4%	20.0%
女性 20歳代	0.0%	15.0%
30歳代	6.7%	15.0%
40歳代	13.0%	25.0%
50歳代	9.4%	20.0%
60歳代	10.6%	25.0%

生き生き元気な南三陸町にみんなでしょう!



### みなみさんりく健康生き生き実現プラン

健康みなみさんりく21計画・みなみさんりく食育推進計画概要版

お問い合わせ先

編集・発行 / 南三陸町 保健福祉課

〒986-0753

宮城県本吉郡南三陸町志津川字城場10番地南三陸町志津川保健センター内

TEL 0226-46-5113 FAX 0226-46-4514