

3 食育の推進

目標

1日3食「主食・主菜・副菜」がそろった食事、「健塩」を実践します

施策の方向

項 目	内 容
(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進	- 生活習慣病予防のための「減塩」に重点的に取り組みます。 - 住民が健全な食生活を実践できるよう、関係機関・団体との連携によりライフステージ（妊娠期から高齢期）ごとに切れ目のない食育講座を開催します。 - 健診結果をもとに、食生活改善のための保健指導を実施します。 - 生活習慣病予防のための、栄養相談・訪問指導の充実を図ります。 - 食生活改善推進協議会と連携し、イベント等での減塩みそ汁の啓発や地域での減塩講座の取組を推進します。 - 高齢者の低栄養予防のための教室を開催します。
(2) 子育て世代の食育実践力の向上	- 各教室等で妊娠期、授乳期、離乳期における望ましい食生活に向けた啓発を行うとともに、栄養相談の充実を図り、個別支援を行います。 - 食に興味を持ち、関心を高めるための効果的な情報発信に取り組みます。 - 家庭で実践するための調理技術の習得、調理方法の普及を図るため、離乳食教室などの体験型教室を実施します。 - 子育て支援センターや保育所、こども園と連携し、食に関する講座を実施します。 - 乳幼児期は口腔機能の十分な発達と維持も重要であり、ゆっくりよく噛んで食べることを習慣づけるためにも、歯科保健における食育を推進します。
(3) 食育推進のための環境づくりと人材育成	- 食育について考えるきっかけづくりとするため、「食育月間（毎年6月）」に啓発活動を行います。 - 情報発信（広報誌、ホームページ）の活用促進を図ります。 - 商業施設や住民自治組織と連携した食育イベントや出前講座において、啓発を行います。 - 専門知識を有する人材（栄養士、調理師等）の活用により、地域における食育活動の充実・強化を図ります。 - 食生活改善推進員の活動を支援し、養成に取り組みます。
(4) 地産地消の推進と食文化の継承	- 生産から消費までの食の循環を意識し、食べ物や作り手に感謝することや食品ロスを減らすための啓発を行います。また、安全、安心な食材である県・町内産農水産物の活用促進を図ります。 - 地元食材や郷土料理等について関心を高めるための講座を行います。関係機関や団体と協働し、地産地消の推進や食文化の継承に取り組みます。

関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名（福祉課・保健センター）	乳幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
特定保健指導				○	○
減塩スキルアップ事業（TSUNAGU）					○
生涯骨太クッキング					○
男性の料理教室			○	○	○
明生学級					○
食育推進事業（いきいきまつり）	○	○	○	○	○
地域職域おやこ食育教室		○	○	○	○
離乳食教室	○		○	○	
プレママ女子会			○	○	
パパママ教室			○	○	
介護予防教室					○

串本町健康増進計画

「いきいきくしもとプラン21」

〔健康日本21〕地方版

概要版

I 計画の基本理念

本町は、本州最南端に位置する豊かな自然環境に恵まれ、その自然を糧にして成り立ってきた町です。少子化・高齢化・過疎化が進む中、子どもから高齢者まですべての町民が健やかに、こころ豊かに暮らせるよう、住民、地域、職場、関係する団体、行政等が一体となって協働による健康づくりを推進し、元気あふれる「みなで作る つれもて作る 健康のまち くしもと」を基本理念としました。

基本理念を実現するため、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、「健康管理」「運動」「食育の推進」の3つの柱にそれぞれ設定し、健康な期間をのばすとともに健康だと感じる人が増えるような町づくりを進めていきます。



II 計画の体系

施策の柱	施 策
1 健康管理	(1) 健診の受診率向上と生活習慣病予防及び重症化予防の推進 (2) がんの予防と検診受診率向上の取組 (3) 歯及び口腔の健康づくり (4) タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進 (5) 飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発 (6) こころの健康の維持・増進と正しい知識の普及・啓発
2 運動	(1) 運動習慣の確立と実践
3 食育の推進	(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進 (2) 子育て世代の食育実践力の向上 (3) 食育推進のための環境づくりと人材育成 (4) 地産地消の推進と食文化の継承

Ⅲ 健康増進計画の取組

1 健康管理

目 標

定期的に健診、がん検診を受け、自分の身体を知り、
よりよい生活習慣を実践します

施策の方向

項 目	内 容
(1) 健診の受診率向上と生活習慣病予防及び重症化予防の推進	● 健診の必要性を啓発するとともに、健診未受診者への受診勧奨を行い、受診率の向上を図ります。 ● 自分自身の健康状態を正しく把握し、必要な場合は生活習慣の改善に取り組むことができるように、啓発や保健指導等を行います。 ● 健診の結果、何らかの異常があった人には保健指導を実施するとともに、治療が必要な人や治療中断者に対しては受診勧奨を行い、重症化予防に努めます。 ● かかりつけ医らと連携した糖尿病性腎症重症化予防事業を実施します。
(2) がんの予防と検診受診率向上の取組	● 和歌山県がん対策推進計画に基づき、がん検診の必要性の啓発を行うとともに、がん検診受診率の向上とがんの早期発見に取り組みます。 ● がんを早期に発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させるため、「精密検査（要精検）」となった場合には、確実に精密検査を受けるよう啓発を行います。 ● 検診医療機関との運営委員会等の体制を整備し、がん検診の精度管理に努めます。
(3) 歯及び口腔の健康づくり	● 歯磨きなどの口腔ケアや食習慣に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。 ● 歯周病は生活習慣病や全身の健康にも密接に関連していることから、様々な機会を通じて予防に取り組みます。 ● かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける等、継続的な口腔管理の必要性について普及・啓発を行います。
(4) タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進	● COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、喫煙と健康の関係についての啓発を行い、禁煙や受動喫煙防止に努めます。 ● 世界禁煙デー（5月31日）に合わせ、健康推進員と連携した啓発を行います。
(5) 飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発	● 多量飲酒、未成年者及び妊産婦の飲酒等の不適切な飲酒を防止するため、飲酒が健康に与える影響と適度な飲酒量の啓発を行います。
(6) こころの健康の維持・増進と正しい知識の普及・啓発	● 睡眠や休養の確保など心の健康に関する正しい知識の普及・啓発に取り組みます。 ● 心の悩みを抱えている人が早期に必要な支援が受けられるよう、相談窓口の普及・啓発に取り組みます。 ● 外出する機会を提供し、閉じこもり予防や社会との孤立化を防ぎます。 ● 自殺予防に関する知識の普及・啓発を行い、自殺者の減少に向けて取り組みます。

関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名（福祉課・保健センター）	乳幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
特定健診・特定保健指導				○	○
糖尿病性腎症重症化予防事業				○	○
がん検診			○	○	○
歯周疾患検診				○	○



2 運動

目 標

日常生活の中でこまめに体を動かし、自分にあった
運動習慣を身につけます

施策の方向

項 目	内 容
(1) 運動習慣の確立と実践	● 日常生活における身体活動量の増加や運動習慣の必要性について、知識の普及・啓発に取り組みます。 ● 積極的に実践できるように「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を普及・啓発します。 ● 高齢者世代が、自分の年齢や体力にあった運動に取り組めるよう、シニアエクササイズ・ウォーキング等のイベントを通して、運動の楽しさや大切さについて普及します。 ● 正しい知識をもち、それぞれの体力や年齢、腰痛や膝痛予防などに応じた運動を推進、将来、要介護状態にならないように正しい運動継続に必要な知識や予防法について普及・啓発に取り組みます。 ● 住み慣れた地域で生涯にわたって運動が継続できるよう、コミュニティセンターや公民館などで、地域に密着した健康づくり事業を展開します。

関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名（福祉課・保健センター）	乳幼児期 (0～5歳)	学童期・思春期 (6～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
特定保健指導				○	○
地域職域運動定着事業				○	○
介護予防教室					○
地域リハビリテーション支援活動					○