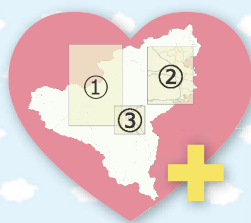


嬉野市 医療マップ



● 病院・診療所 ● 歯科診療所 ● 役場 ● 公共施設 ● 学校 ● 郵便局

— 九州横断自動車道 — 国道 — 県道 — 市道 — 河川 — 新幹線（計画中）

No	名称	電話番号	No	名称	電話番号	No	名称	電話番号
1	嬉野医療センター	0954-43-1120	12	野中医院	0954-43-9341	23	宮原歯科医院	0954-43-0607
2	嬉野温泉病院	0954-43-0157	13	樋口病院	0954-66-2022	24	さくら歯科医院	0954-43-6780
3	森医院	0954-43-0725	14	光武医院	0954-66-2027	25	前田歯科医院	0954-20-2288
4	福田病院	0954-42-2221	15	西村医院	0954-66-2109	26	いたや歯科医院	0954-43-3264
5	うれしのふくだクリニック	0954-42-1211	16	谷口医院	0954-66-3568	27	あらい歯科医院	0954-43-0505
6	福田医院	0954-43-0550	17	こんどう耳鼻咽喉科医院	0954-20-2177	28	くいやま歯科・小児歯科医院	0954-66-9090
7	太田医院	0954-43-1148	18	にった眼科医院	0954-28-9232	29	寺尾歯科医院	0954-66-2142
8	朝長医院	0954-43-2117	19	宮崎歯科医院	0954-42-0009	30	西村歯科医院	0954-66-4808
9	田中医院	0954-43-2111	20	船津歯科医院	0954-43-0149	31	光武歯科医院	0954-66-2205
10	樋口医院	0954-43-1652	21	太田歯科医院	0954-43-3965	32	よしだ歯科医院	0954-43-8600
11	池田内科	0954-43-2123	22	古賀歯科医院	0954-43-3982			

第3次
嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画
【概要版】

平成30年3月

編集・発行 嬉野市 市民福祉部 健康づくり課

嬉野市
http://www.city.ureshino.lg.jp/

〒849-1492

佐賀県嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地

TEL (0954) 66-9120 FAX (0954) 66-9140

E-mail hoken@city.ureshino.lg.jp

第3次

嬉野市健康総合計画

食育推進計画

2018年～2022年

概要版

深めよう!

つながろう!

健康うれしの



健康づくりの
連携イメージ



本計画の推進にあたっては、保健分野に限らず、広範な分野の担当部局が連携・協力し、全庁的に計画の推進に取り組みます。また、公的な関係機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を図り、本計画の実現を目指します。

さらに、健康づくり推進協議会及び食育推進会議において、「PDCAサイクル」に基づいて計画の進捗状況の把握・見直しを行っていくこととします。

嬉野市健康づくり推進協議会・嬉野市食育推進会議

嬉野市役所
健康づくり課 ↔ 関係部課 ↔ 国・県

この計画は、市民の健康づくりと食育を行政、市民、地域関係機関・団体、事業所などが一体となって推進するための行動計画です。

また、この計画は、国の「健康日本 21（第2次）」「健やか親子 21」「第2次食育推進基本計画」、佐賀県の「第3次佐賀県健康プラン」「第3次食育推進基本計画」、市の「嬉野市総合計画」との整合性を図るとともに市の各種計画と相互に連携しながら推進するものです。

計画の期間は、2018年度から2022年度までの5年間とします。



食生活

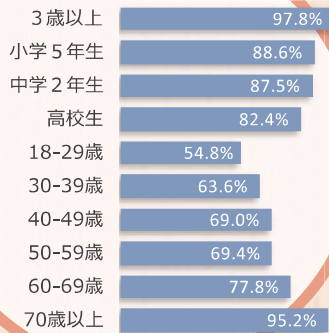


目標

- 自分に見合う適量を食べ、適正体重を維持しよう
- 1日3食・旬の食材をバランスよく食べよう
- 朝食をしっかり食べよう
- 毎日、野菜を食べて脂肪・塩分・糖分は控えめにしよう
- 郷土食や食文化に関心を持ち、次世代に食の大切さを伝えよう

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値
朝食を毎日食べている人	20歳以上	73.5%	80%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人	20歳以上	41.8%	50%
おやつ時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	44.4%	55%

朝食をほとんど毎日食べる人の割合



たばこ

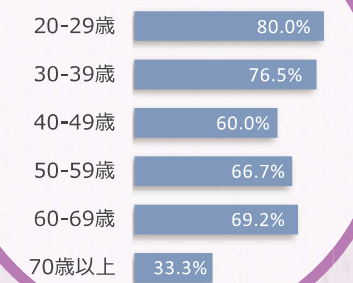
目標

- たばこの健康への影響を理解しよう
- 禁煙に取り組もう
- 家庭や職場で分煙を徹底しよう



指 標	対 象	現 状 値	目 標 値
喫煙をしていない人	20歳以上	82.8%	82.8%以上
分煙をしている人	20歳以上喫煙者	69.2%	80%
妊娠中に喫煙をしない人	妊産婦	97.3%	97.3%以上
COPD（慢性閉塞性肺疾患）※の内容を知っている人	20歳以上	31.4%	50%

喫煙者のうち、分煙をしている人の割合



※喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患

運動

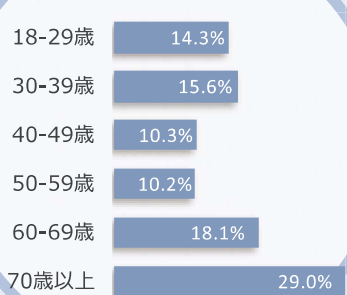


目標

- 今より1日10分多く体を動かそう
- 自分に合った運動に継続して取り組もう
- 一緒に体を動かす仲間を増やそう

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値
運動の習慣がある人※ ※1回30分以上の運動（散歩を含む）を週2回以上実施し、1年以上継続している場合のこと	20-64歳 65歳以上	13.8% 25.2%	20% 30%
日常生活における歩数	20-64歳 65歳以上	4,882歩 4,127歩	6,000歩 5,000歩

運動の習慣がある人の割合



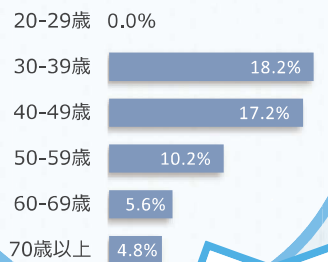
お酒

目標

- 適正な飲酒を心がけよう
- アルコールの健康への影響を理解しよう
- アルコール依存は早めに相談しよう

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値
飲酒する日が週4日以内の人	20歳以上	57.7%	65%
節度ある適正な飲酒をしている人	20歳以上	90.5%	90.5%以上
妊娠中に飲酒していない（していなかった人）	妊産婦	97.3%	97.3%以上
妊娠中の飲酒による弊害を知っている人	妊産婦	83.0%	85%

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



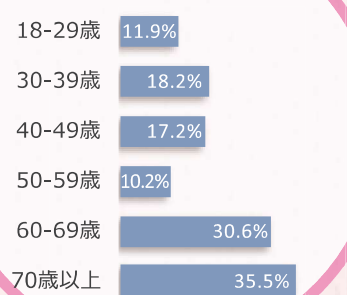
休養心の健康

目標

- 十分な睡眠をとり、生活リズムを整えよう
- 自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につきあおう
- 身近に相談できる人や相談窓口を見つけよう

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値
普段の睡眠で十分な休養がとれている人	20歳以上	22.5%	30%
自分で解決できないストレスがある人	20歳以上	37.8%	20%
子育ての状況に満足している人	乳幼児の保護者	32.5%	40%
子供の成長や発達に関する専門機関を知っている人	乳幼児の保護者	33.3%	50%

睡眠で十分な休養がとれている人の割合



歯の健康

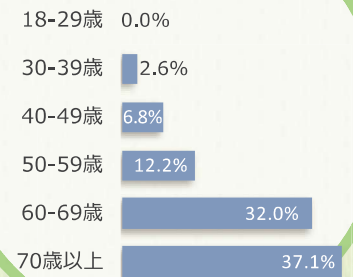
目標

- 子どもの時から歯みがきの習慣を身につけよう
- 定期的に歯科健診を受診しよう
- 生涯自分の歯で生活しよう



指 標	対 象	現 状 値	目 標 値
毎日歯みがきしている人	20歳以上 3歳以上の子ども	90.2% 95.6%	90.2%以上 95.6%以上
歯の定期健診を受けている人	20歳以上	42.3%	50%
子どもの仕上げみがきをする家庭	3歳以上の子ども	93.4%	93.4%以上

自分の歯が20本未満の人の割合



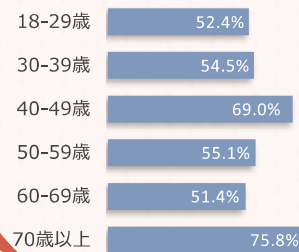
健康管理

目標

- 子どものころから健康を意識した生活をし、生活習慣病を予防しよう
- 年に1回必ず健診（検診）を受け、結果を生活習慣の改善につなげよう
- 地域のつながりの中で、健康づくりを進めよう

指標	対象	現状値	目標値
特定健康診査を受診する人	40-74歳の国民健康保険被保険者	43.2% (H28)	57.5%
がん検診を毎年必ず受けている人	40-74歳	23.7%	50%
かかりつけ医のいる子ども	乳幼児	96.6%	96.6%以上
地域とのつながりが強い又はどちらかといえは強いと感じている人	20歳以上	32.0%	40%以上

特定健康診査や人間ドック等を毎年必ず受けている人



健康コラム

自分に見合う適量を食べて、適正体重を維持しよう！

自分の適正体重を知り、自分に合った適切な量をバランスよく食べることが大切です！

適正体重

* 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長160cmの人の場合

適正体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg

身長	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm
適正体重	49.5kg	52.9kg	56.3kg	59.9kg	63.6kg	67.4kg	71.3kg

100キロカロリー消費するために必要な運動量



※体重60kgの消費エネルギー量です。体重によって消費するエネルギーは異なります。



食育推進計画

食育の概念に基づき、「生涯にわたる心身の健康と豊かな人間性を育み、生きる力を身につけること」を根本的な考え方として推進していきます。

★目指すべき方向★

- 食に関心を持ち、正しい知識を身につける
- 地域の人々と交流し、食体験を行う
- 嬉野市の特産物や食文化を学び、次世代へ伝える

嬉野市における食育の取り組み

① 家庭における食育の推進

- 毎月19日は家族だんらんで食事を楽しむ
- 野菜料理を作り、毎食食べるよう心がける
- 家族と一緒に食卓を囲む機会を作る
- 急須でいれたお茶を飲む習慣を身につける

うれしい！
家族だんらん
楽しい食卓



② 地域における食育の推進

- 郷土料理や特産物を使った料理を次世代へ継承する
- 地域コミュニティを単位として、地域と連携し「食の大切さと楽しさ」を習得できるように、学習会・講習会・講演会などを開催する



③ 保育園・幼稚園における食育の推進

- 食事のマナー教室（食事前の手洗い、箸や茶わんの持ち方、食べ方）を開催する
- 野菜の栽培、収穫、料理などの体験学習を推進する



④ 学校における食育の推進

- 子どもがつくる「弁当の日」を推進する
- 高校を卒業するまでに、簡単な料理が自分で作れるように体験学習をする
- 児童生徒及び保護者へ食育授業、試食会での講話など食育推進の啓発を行う
- お茶のいれかたを学習する



⑤ 地産地消と食の安全の推進

- 生産者やJA等と連携し、お茶の摘み取りや製造などの体験・お茶のいれ方教室を普及する
- 「毎日、急須でうれしの茶運動」を推進する



⑥ 関係者が連携した食育の推進

- 関係団体と協力して講師派遣の体制・整備を図る
- 関係施設への食育ポスターの配布などによる普及・啓発を行う



⑦ 行政における食育の推進

- 市報やホームページ、行政放送等を利用し、食に関する情報の提供をする
- 3歳児健診で「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を行う
- 市民への栄養・健康相談、特定保健指導を実施する