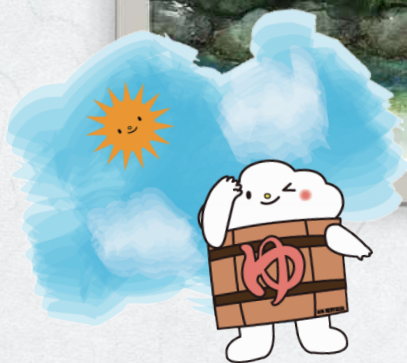
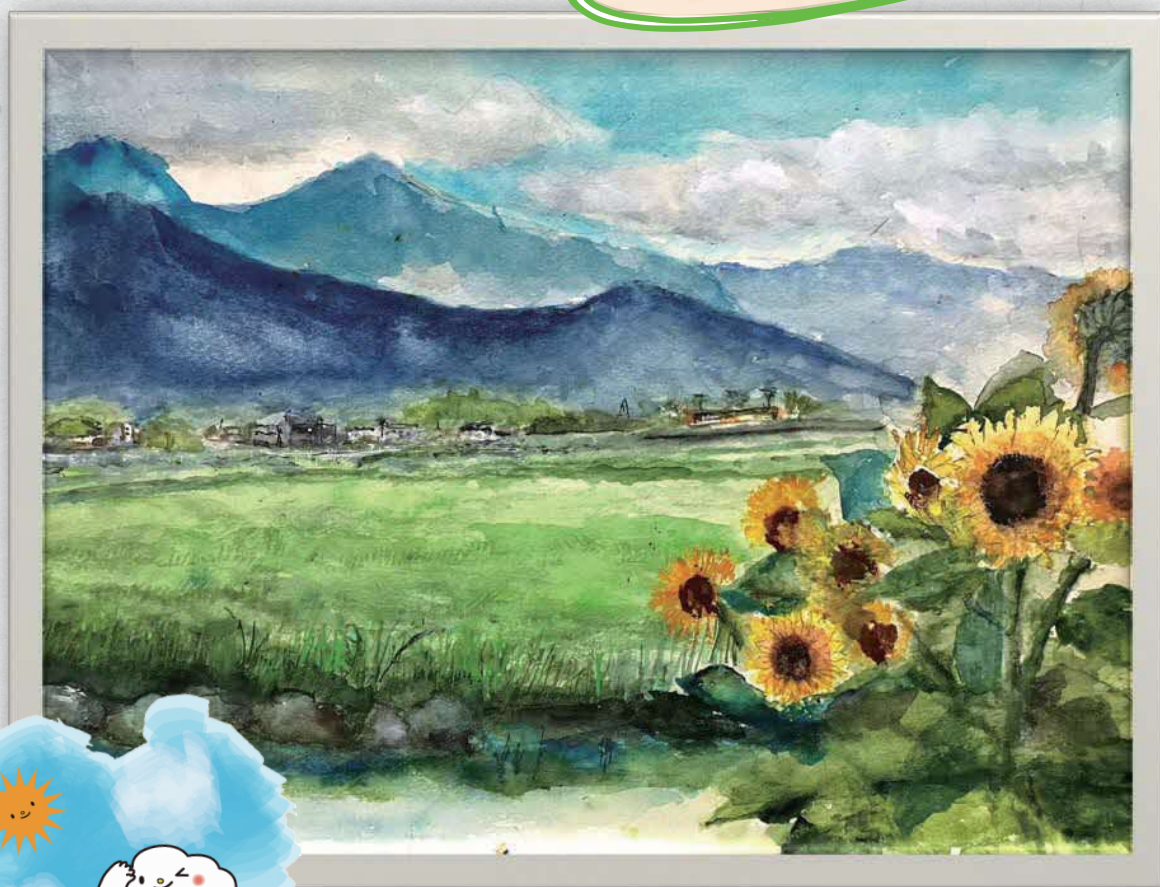


# 第4次嬉野市健康総合計画 嬉野市食育推進計画

2023年～2032年

概要版

笑顔はじける  
健康うれし～の！



令和5年3月  
嬉野市

# 1. 計画策定の趣旨

わが国の国民の健康水準は、生活水準の向上、医療技術の進歩、公衆衛生の充実等により世界でも最高レベルに達しています。

一方で、がんや心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病や認知症の増加、経済の低迷等による自殺者の増加、多様化する食品の安全性の確保、食品ロスの削減等の課題も発生しており、近年ではコロナウイルス感染症の発生により、感染症対策の必要性も高まっています。このような様々な課題に対し、嬉野市ではSDGsを意識した施策の推進に取り組んでいます。

これまで嬉野市では、市民主体の健康づくりと食育を社会全体で支援するための取り組みを、積極的に進めてきました。

この度、「第3次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」が計画期間満了となることから、国や県の新たな動向や、前計画の取り組み及び現在の市民の健康課題を踏まえながら、市民一人ひとりの健康づくりと、それを支える地域社会づくりをさらに発展させていくため、「第4次嬉野市健康総合計画・嬉野市食育推進計画」を策定しました。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※SDGsとは

平成13年(2001年)に策定されたMDGs(ミレニアム開発目標)の後継として、平成27年(2015年)に国連サミットにおいて採択された、令和12年(2030年)を期限とする社会全体の国際目標です。SDGsは、持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットから構成され、地球上の誰一人取り残さないことを誓っています。

## 2. 計画の期間

この計画は、2023(令和5)年度から2032(令和14)年度までの10年間を計画の期間とします。ただし、今後の社会情勢や環境の変化等を考慮し、必要に応じて見直しを行うこととします。

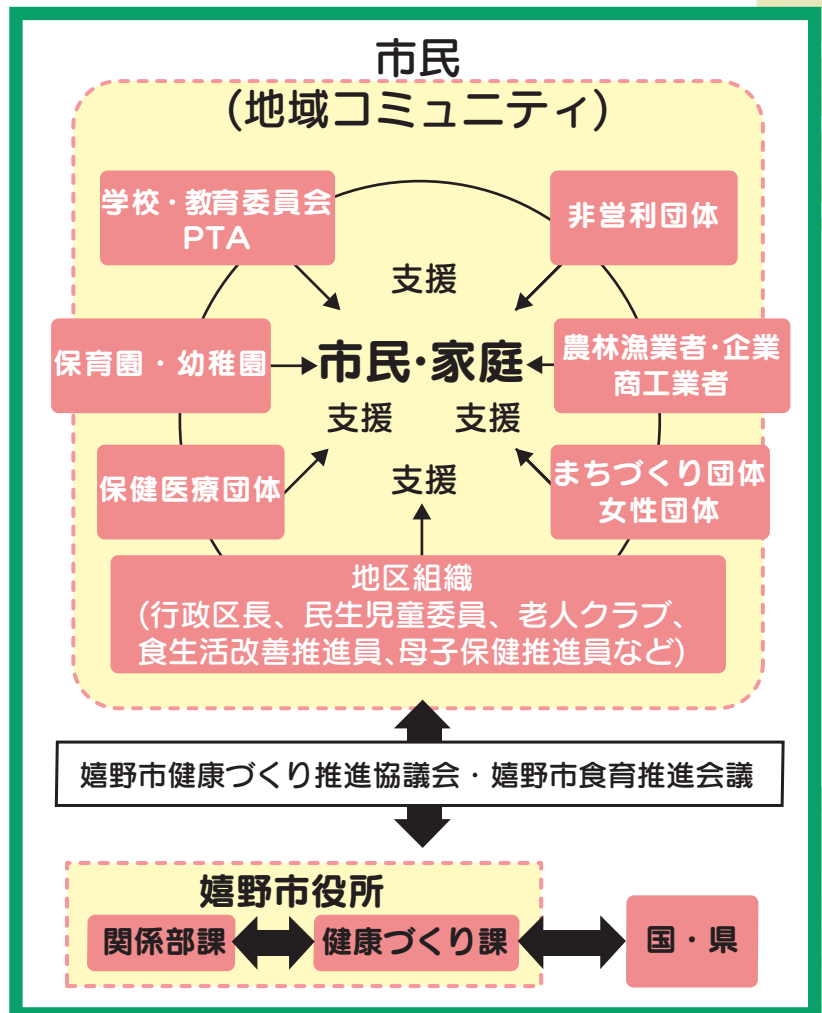
### 3. 計画の基本理念

# 笑顔はじける 健康うれし～の！

## <健康づくりの連携イメージ>

嬉野市では、7校区の地域コミュニティを設置し、この地域コミュニティの健康福祉部門と連携して地域での健康づくりに取り組み、市民全体の健康度が高まるような施策を進めてきました。

今後も、「ヘルスプロモーション」及び「ソーシャルキャピタル」の視点に基づき、地域の力を合わせて、市民、企業、民間団体等、多様な主体が自発的に健康づくりに取り組むことで、一人ひとりから周りの人へつなげて、地域づくりや環境整備へと大きな健康づくりの輪を広げていくことを目指します。



### 協働による計画の推進

本計画の推進にあたっては、計画内容を広く市民に浸透させるとともに市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境・仕組みづくりに取り組むことが必要です。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めます。

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、計画の実現を目指します。

# 嬉野市健康総合計画

## <分野>

## <取り組むべき施策と目標>

### 1 食生活

- ◆ 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
- ◆ 脂肪・塩分・糖分を控え、野菜の摂取を増やそう
- ◆ 郷土食や食文化に関心をもち、次世代に食の大切さを伝えよう

### 2 身体活動 運動

- ◆ 日常生活における歩数を増やそう
- ◆ 自分に合った運動を継続しよう
- ◆ 一緒に体を動かす仲間を増やそう

### 3 こころの健康 休養

- ◆ 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

### 4 たばこ

- ◆ 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

### 5 お酒

- ◆ アルコールの健康への影響を理解しよう
- ◆ 適正な飲酒を心がけよう

### 6 歯の健康

- ◆ 生涯自分の歯で生活しよう

### 7 健康管理

- ◆ 子どものころから健康を意識した生活を心がけ、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

## <1日の野菜摂取量>



両手 3...



## <こころの相談窓口>

TEL 0954-42...

嬉野市 こころの相談窓口



アルコール		
ビール 500ml	日本酒1合 (180ml)	焼酎2 100ml

60歳で24本  
80歳で20本  
歯を残そう!!

## メタボリックシンドローム

内臓脂肪蓄積 男  
腹囲(へそ周り) 女



以下のうち2つ以上

高血糖 高血圧

## <みんなで目指す目標値>

### 摂取量の目安>



### 杯分

### 1日の目標歩数

6,000歩

### 検索はこちら>

03-3322

検索



### (1日の適量)

5度 ml	ワイン 200ml	ウイスキー 60ml



### メタボリックシンドロームとは

男性 85cm  
女性 90cm 以上  
腹脂肪面積 ≥ 100 cm<sup>2</sup> に相当

### 上合併した状態

脂質異常

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
朝食を毎日食べている人	20～39歳	66.9%	74%
減塩に気をつけた食生活を実践する人	20歳以上	46.2%	50%
野菜を毎食食べる人	20歳以上	28.3%	45%
適正体重の人	20歳以上	59.3%	75%

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
運動の習慣がある人	20～64歳	20.5%	23%
	65歳以上	32.5%	36%
日常生活における歩数	20～64歳	4,460歩	6,000歩
	65歳以上	4,214歩	5,000歩

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
普段の睡眠で十分な休養がとれている人	20歳以上	17.9%	30%
自分で解決できないストレスがある人	20歳以上	38.0%	20%
自殺死亡率(人口10万対)	全市民	19.75 (2021年)	17.8

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
喫煙をしていない人	20歳以上	89.5%	89.5%以上
分煙をしている人	20歳以上喫煙者	82.4%	90%
COPDの内容を知っている人	20歳以上	32.2%	50%

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしていない人	20歳以上(男性)	88.4%	90.5%以上
	20歳以上(女性)	82.1%	90.5%以上

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
歯の定期健診を受けている人	20歳以上	49.2%	54%
歯の本数が24本以上の人	60～69歳	39.8%	45%
むし歯保有率	3歳の子ども	19.3% (2021年度)	14%

指標	対象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
かかりつけ医を持っている人	40～74歳	85.4%	85.4%以上
メタボリックシンドローム 該当者の減少	40～74歳の 国民健康保険被保険者	男34.0% 女14.9% (2021年度)	男20.9% 女9.0% (2023年度)
健診受診者の糖尿病患者 (HbA1c6.5以上)の割合の減少	40～74歳の 国民健康保険被保険者	12.2% (2021年度)	9.6% (2023年度)
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	46.7% (2021年度)	60% (2023年度)

# 嬉野市食育推進計画

嬉野市は、持続可能な社会の実現に向け「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」「食が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の手によって支えられていることの理解と感謝を深めること」を基本的な考え方として推進していきます。

## <目指すべき方向>

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

## <取り組むべき施策と目標>

### ① 家庭における食育の推進

- 毎月19日(食育の日)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
- うれしいの茶を飲む習慣をつける



### 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、講演会を開催する

### ③ 未就学児の保育施設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、後かたづけ)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

- 「子どもが作る弁当の日」を推進する
- 高校を卒業するまでに、簡単な料理を自分でつくることができ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
- お茶の入れ方を学習する



### ⑤ 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、食に関する情報を提供する
- 市民への栄養・健康相談、特定保健指導を実施する

### ⑥ 食の安全と持続可能な食を支える食育の推進

- うれしいの茶を毎日飲むことを推進する
- 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、お茶の入れ方教室を普及する
- 保育園・幼稚園や学校で地元の生産者の協力を得て、農産物の栽培や収穫等の体験・交流会を実施する



### ⑦ 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

## <みんなで目指す目標値>

指 標	対 象	基準値 (2022年度)	目標値 (2032年度)
朝食を毎日食べる子ども	3歳以上の子ども	91.2%	97.8%
料理や食事のかたづけなどを手伝う子ども	3歳以上の子ども	82.3%	90%
食事の際に「いただきます」や「ごちそうさまでした」を必ず言う子ども	3歳以上の子ども	69.1%	80%
テレビを消して食事をする家庭	3歳以上の子ども	20.6%	40%
おやつ決めの時間を決めている家庭	3歳以上の子ども	61.8%	68%
朝食または夕食を家族の誰かと食べる回数	20歳以上	週9.3回	週10回以上
食育に関心がある人	乳幼児保護者	87.4%	90%
	20歳以上	62.6%	70%
地域や家庭で受け継がれてきた食文化を地域や次世代に伝えている人	乳幼児保護者	25.2%	28%
	20歳以上	16.4%	18%
食の安全性に関心をもち、自ら行動している人	20歳以上	56.6%	62%
うれしの茶をほぼ毎日飲む人	20歳以上	38.8%	43%
農業・畜産体験をしたことがある人（世帯）	乳幼児保護者	85.8%	85.8%以上
	20歳以上	79.7%	79.7%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人	20歳以上	96.7%	96.7%以上



<1日の塩分量の目安>  
**成人男性7.5g 未満**  
**成人女性6.5g 未満**

## 嬉野市の郷土料理

嬉野の土地には、昔から地区の伝統行事や家庭の中で受け継がれてきた料理が数多くあります。豊かな嬉野の自然の中で育まれた食材に感謝しながらいただきます。

ここに家庭でも簡単にできる郷土料理を紹介します。

### つんきいだご汁

材料（できあがり8人～10人分） 作り方

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 〔小麦粉（中力粉）… 400g | ①野菜はそれぞれ一口大の乱切りにする。<br>なすは水にさらし、あくぬきをする。                      |
| 湯…………… 600ml    | ②鍋に定量の水をいれて、じゃがいも、にんじん、さといも、かぼちゃ、くじらの順に入れて煮る。8割ほど煮えたら、なすを加える。 |
| かぼちゃ…………… 200g  | ③ボウルに小麦粉を入れ、湯を注いで耳たぶの固さにまぜる。これを一口大にちぎり（つんきる）鍋に落とし入れる。         |
| さといも…………… 100g  | ④煮立ってきたらみそを加えて味を整える。  |
| じゃがいも…………… 100g | 最後にねぎの小口切りを散らす。   |
| にんじん…………… 100g  |   |
| なす…………… 100g    |   |
| くじら…………… 100g   |   |
| ねぎ…………… 50g     |   |
| みそ…………… 120g    |   |
| 水…………… 2ℓ       |   |



## お茶を使った料理

お茶は、カテキン、ビタミン等の成分を豊富に含んでおり、発がん抑制、コレステロール低下作用、風邪の予防にも効果があります。お茶は飲むだけにとどまらず「お茶を食べる」ことが、お茶の持つ有効成分のすべてをいただく最良の方法です。

ここに家庭でも簡単にできる“うれしの茶”を使った料理を紹介します。

### 煎茶ふりかけ

材料（できあがり1カップ）

- |                  |
|------------------|
| 粉茶…………… 20g      |
| いりごま…………… 30g    |
| かつお節…………… 20g    |
| 赤しそふりかけ…………… 20g |
| 干しえび…………… 20g    |
| うすくちしょうゆ…大さじ1    |

※赤しそふりかけは古い梅漬けのしそを天日に干して、ミキサーにかけることでできる。市販のものでもよい。

※塩加減はごまと赤しそふりかけの塩分でちょうどよい。

作り方

- ①いりごまをうすくちしょうゆに5分程度浸した後、ラップをかけずにレンジに3分かけて乾燥させる。
- ②かつお節は弱火でから炒りし、ポリ袋に入れて軽くもみほぐす。粉茶は市販のものか、お茶を粉末にする。
- ③干しえびは耐熱皿に入れ、ラップをせずにレンジで1分かけて乾燥させ粉末にする。
- ④すべての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で保存する。



第4次  
嬉野市健康総合計画  
嬉野市食育推進計画  
～概要版～  
令和5年3月

編集・発行 嬉野市 市民福祉部 健康づくり課  
〒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



<https://www.city.ureshino.lg.jp/>