

概要版

# 第2期湯前町健康増進計画

— 計画期間：令和8年度～12年度 —

ゆ ゆたかに生きるために

の のばそう健康寿命

ま まちぐるみで

え えがおと健幸をつなげよう



この計画は、湯前町における健康・食育の現状や課題をまとめ、今後の健康づくりや食育推進の方向性を示したものです。

「ゆたかに生きるために のばそう健康寿命 まちぐるみで えがおと健幸（けんこう）をつなげよう」という基本理念のもと、町民一人ひとりが心身ともに健やかで幸せにあふれる、湯前町の実現を目指します。

●この概要版には、子どものみなさんにむけた内容が入っています。  
⇒P.7～P.8 「子どもむけページ」へ

# 01 領域別の取組

健康づくりや食育推進のために今後取り組んでいくことについて、6つの領域にわけてまとめています。

## 1. 栄養・食生活

### 今後の方向性

- **正しい食習慣の定着**  
健康的な食習慣の定着に向け、ライフステージや健康状態に合わせた支援を行います。
- **食育の推進**  
食育に関する学びの場の提供や食育推進を支える人材の育成、食育活動の支援を行います。

### 行政の取組

- ・食に関する知識の情報発信や栄養指導
- ・食育の機会づくり

### 地域の取組

- ・子どもへの食育に関する学習機会の提供
- ・地域活動の中で共に食事をする機会づくり

## 2. 身体活動・運動

### 今後の方向性

- **運動習慣の定着**  
ライフステージに合わせた運動機会の提供や情報提供を行います。
- **運動しやすい環境づくり**  
運動しやすい環境づくりや参加しやすい運動事業の促進を図ります。

### 行政の取組

- ・運動施設や運動事業の情報発信
- ・地域で楽しめる運動の機会づくり

### 地域の取組

- ・親子での運動機会の提供
- ・運動サークル活動の実施

## 3. 休養・こころの健康

### 今後の方向性

- **休養・こころの健康に対する意識の向上**  
ストレスへの対処や休養、睡眠の重要性について啓発や情報提供を行います。
- **相談支援体制の充実**  
専門窓口の情報提供や、ライフステージや個々の状況に応じた相談支援の充実を図ります。

### 行政の取組

- ・こころの健康やメディア使用に関する周知啓発
- ・相談窓口等の情報提供

### 地域の取組

- ・子どものメディア使用に関する周知啓発
- ・町民同士の交流の促進

## 4. タバコ・アルコール

### 今後の方向性

- **禁煙に向けた支援・受動喫煙対策**  
20歳未満の喫煙を防止するとともに禁煙達成に向けた継続的な支援や受動喫煙の有害性についての知識啓発、公共の場での対策を推進します。
- **適正飲酒の普及・啓発**  
適正飲酒の習慣化や20歳未満へのアルコール提供防止について、啓発活動を行います。

### 行政の取組

- ・飲酒・喫煙に関する周知啓発
- ・公共施設での禁煙・分煙
- ・妊産婦の飲酒・喫煙を防ぐための啓発

### 地域の取組

- ・飲酒・喫煙に関する周知啓発
- ・職場や飲食店での禁煙・分煙
- ・行事や会合での禁煙や節度を守った飲酒

## 5. 歯と口腔の健康

### 今後の方向性

- **歯と口腔の健康づくりに関する意識向上**  
定期的な歯科受診やセルフケアの重要性についての周知・啓発を強化します。
- **歯科保健対策の推進**  
保護者と子どもの双方に働きかけ、子どもの歯と口腔環境を守る教育と環境づくりを行います。

### 行政の取組

- ・歯と口腔の健康に関する周知啓発
- ・歯科検診の実施
- ・定期的な歯科受診の推奨

### 地域の取組

- ・歯科検診や職場での歯科通院勧奨
- ・口腔の健康についての指導
- ・オーラルフレイルの予防

## 6. 生活習慣病対策の推進

### 今後の方向性

- **健康づくりの促進**  
健康に関する情報を啓発するとともに、相談や学習ができる機会を提供します。
- **生活習慣病の発症予防および重症化予防の推進**  
健診（検診）受診率や保健指導終了率向上のための取組を実施するとともに、早期発見・早期治療の必要性を啓発します。

### 行政の取組

- ・健診（検診）や保健指導の実施および受診勧奨
- ・支援や相談窓口の周知

### 地域の取組

- ・子どもの頃からの、健康についての学習機会の提供
- ・行政と連携した健診（検診）の実施

## 02 ライフステージごとの取組

日々を健康に過ごすために町民の皆さんに取り組んでほしいことについて、年代ごとにまとめています。

	妊娠・出産期	乳幼児期（保護者）	学童・思春期	青年期・壮年期	高齢期
<b>1. 栄養・食生活</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠期に控えるべき食べ物に注意しながら、バランスよく食事をとろう</li> <li>○急激な体重の増減を避けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食をとる習慣をつけよう</li> <li>○よく噛んで食べよう</li> <li>○食事のマナーを身につけよう</li> <li>○できるだけ家族みんなで食事を楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食をとる習慣を身につけよう</li> <li>○規則正しい食習慣を身につけよう</li> <li>○学校給食を参考に、適正体重を知り、自分に合った食事内容や量を理解しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食をとる習慣をつけよう</li> <li>○適正体重（<math>18.5 \leq \text{BMI} &lt; 25</math>）を維持しよう</li> <li>○野菜の摂取を心がけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食をとる習慣をつけよう</li> <li>○適正体重（<math>21.5 \leq \text{BMI} &lt; 25</math>）を維持し、やせに注意しよう</li> <li>○野菜の摂取を心がけよう</li> <li>○筋肉量維持のため、たんぱく質を積極的に摂ろう</li> </ul>
<b>2. 身体活動・運動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体重管理や妊娠合併症予防、体力維持のため、体調に配慮しながら、適度に体を動かそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親子で運動する機会を積極的に設けよう</li> <li>○体を動かす遊びを積極的に増やそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○遊びやスポーツを通じて、基礎体力を身につけよう</li> <li>○メディアの使用時間を減らし、積極的に体を動かす遊びをしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日の歩数8,000歩を目指そう</li> <li>○日常的な運動習慣を身につけ、介護予防につなげよう</li> <li>○スポーツイベントに積極的に参加しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日の歩数6,000歩を目指そう</li> <li>○無理のない範囲での運動習慣を身につけよう</li> </ul>
<b>3. 休養・こころの健康</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊産婦が対象の支援を積極的に利用しよう</li> <li>○産後に向けて、悩みの相談先やストレスの発散方法を見つけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子育ての悩みや不安の相談先を見つけよう</li> <li>○親子の触れ合いを大切にしよう</li> <li>○家庭内でメディア使用のルールをつくらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○悩みの相談先やストレスの発散方法を見つけよう</li> <li>○自分に合った起床時間や睡眠時間を知ろう</li> <li>○メディアの長時間使用を控えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○悩みの相談先やストレスの発散方法を見つけよう</li> <li>○適切な休養や睡眠をとろう</li> <li>○ワークライフバランスを大切にしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○悩みの相談先やストレスの発散方法を見つけよう</li> <li>○適切な休養や睡眠をとろう</li> <li>○地域の活動に積極的に参加し、人とのつながりを持とう</li> </ul>
<b>4. タバコ・アルコール</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠中および授乳中は、飲酒・喫煙を控えよう</li> <li>○赤ちゃんの健康のために、家族で禁煙しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの近くでの喫煙は控えよう</li> <li>○子どもが誤って飲酒することがないよう気をつけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○飲酒・喫煙をすすめられても絶対に断ろう</li> <li>○飲酒・喫煙が体に及ぼす影響について理解しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○禁煙・減煙に努めよう</li> <li>○受動喫煙の防止に努めよう</li> <li>○週2日以上の日を設けよう</li> <li>○適切な飲酒に努めよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○禁煙・減煙に努めよう</li> <li>○受動喫煙の防止に努めよう</li> <li>○週2日以上の日を設けよう</li> <li>○適切な飲酒に努めよう</li> </ul>
<b>5. 歯と口腔の健康</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊婦歯科検診を受診しよう</li> <li>○赤ちゃんのむし歯予防のために、家族みんなで口内の健康を保とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○寝る前に仕上げ磨きをしよう</li> <li>○歯科検診を受診し、異常があった場合は歯科医院を受診しよう</li> <li>○歯磨きの習慣をつけよう</li> <li>○口内の健康を考えた食事やおやつ、飲み物を選ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○寝る前に仕上げ磨きをしよう</li> <li>○歯科検診を受診し、異常があった場合は歯科医院を受診しよう</li> <li>○歯磨きの習慣をつけよう</li> <li>○口内の健康を考えた食事やおやつ、飲み物を選ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かかりつけ歯科医を持とう</li> <li>○歯科検診を受診しよう</li> <li>○歯間部清掃器具を使用し、口内のケアをしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かかりつけ歯科医を持とう</li> <li>○後期高齢者歯科口腔健診を受診しよう</li> <li>○オーラルフレイル予防のための口腔体操を実践しよう</li> </ul>
<b>6. 生活習慣病対策の推進</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊婦健診を受診しよう</li> <li>○体重、血圧、尿糖、尿蛋白に気をつけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳幼児健診を受診しよう</li> <li>○正しい生活習慣を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい生活習慣を身につけよう</li> <li>○自分の健康状態に関心を持とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい生活習慣を意識しよう</li> <li>○健診（検診）を受診しよう</li> <li>○保健指導や精密検査が必要な場合は必ず受けよう</li> <li>○自分の健康状態を把握しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい生活習慣を意識しよう</li> <li>○健診（検診）を受診しよう</li> <li>○保健指導や精密検査が必要な場合は必ず受けよう</li> <li>○自分の健康状態を把握しよう</li> <li>○かかりつけ医を持とう</li> </ul>

# 03 子どものみなさんへ

## ① 朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんを食べることは、  
毎日を元気にすごせる  
**生活リズム**  
をつくる第一歩

約6人に1人が朝ごはんを毎日食べていません

**ア** 朝ごはんを毎日食べていない小中学生

# 15.9 %

朝ごはんを食べない理由として、約70%の人が「食よくがない」と答えています

## ② スマートフォンやゲーム機を使いすぎていませんか？

1日のなかで、  
スマートフォンやゲ  
ーム機などを使う時  
間のめやす

**ア** 10時前にねている小中学生

# 31.2 %

スマートフォンなどの  
使用が、ねる時間がお  
そくなる原いんとな  
っています

# 2 時間

湯前町では、小中学生の  
3人に1人が、1日3  
時間以上スマートフ  
ォンなどを使用してい  
ます

**ア** ねる時間が  
0時よりおそい中学生

# 16.9 %

## ③ 歯を大切にしていますか？

むし歯になることや、むし歯がひどくなることをふせぐために大切なのは、  
**毎日歯をみがくこと・定期的に歯医者さんに行くこと**

1.6 さい でむし歯が  
ある子ども ▶ **0.0 %**

3 さい でむし歯が  
ある子ども ▶ **17.6 %**

12 さい でむし歯が  
ある子ども ▶ **71.4 %**

他の県や全国とく  
らべて、むし歯に  
なる人が多いです

年れいが上がると、  
むし歯になる人が  
ふえています

みなさんが毎日を元気にすごし、すこやかに成長するために、知ってほしい  
ことや考えてほしいこと、とりくんでほしいことをまとめています。

※ **ア**のマークがある部分は、みなさんに答えてもらったアンケートの結果です。



### ✔ こんなことにとりくもう！！

- 1日を元気にすごすために、毎日朝ご飯を食べよう！
- 毎日を元気にすごせる体重を知ろう！
- 学校給食から、必要な食事の内容や量を理かいしよう！

学校の給食で、バランスの良い食事を学ぶことができます。使われている食材や栄養そに注目してみましょう！

とりくまないとこんなことが起こるかも…

#### ● 太りやすくなる

きん肉の量が少なくなり、エネルギーを使う量がへるため、太りやすい体になります

#### ● 病気になりやすくなる

しょうらい大きな病気になったり、おなかの調子が悪くなったりする原いんになります

### ✔ こんなことにとりくもう！！

- スマートフォンなどを使う時間をへらし、外であそぼう！
- 正しい生活リズムを身につけよう！
- スマートフォンなどを使うことの、健康へのえいきょうを知ろう！

おうちの人と話し合っ、スマートフォンやゲーム機などを使うときのルールを決めましょう。

とりくまないとこんなことが起こるかも…

#### ● 生活リズムがみだれる

スマートフォンなどを使う時間がふえると、運動をしなくなったり、ねる時間がおそくなったりします。このような生活リズムのみだれは、健康に悪いえいきょうをあたえます。

### ✔ こんなことにとりくもう！！

- ご飯を食べた後は歯みがきをしよう！
- 子どもの歯が大人の歯にかわるまではしあげみがきをしてもらおう！
- お口の健康を考えて、食べ物を選ぼう！
- 歯のけんさで気になるところがあったら、すぐに歯医者さんにいこう！
- むし歯は最後までしっかり治そう！
- かかりつけの歯医者さんをもとう！

とりくまないとこんなことが起こるかも…

#### ● むし歯になる

むし歯は、むし歯きんが引き起こす病気のひとつです。歯みがきをしなかったり、歯医者さんに行かなかったりすることで、むし歯きんの活動が活発になり、むし歯がどんどん進んでしまいます。

▶ ぜんぶの歯がむし歯になってしまったゆっくん



