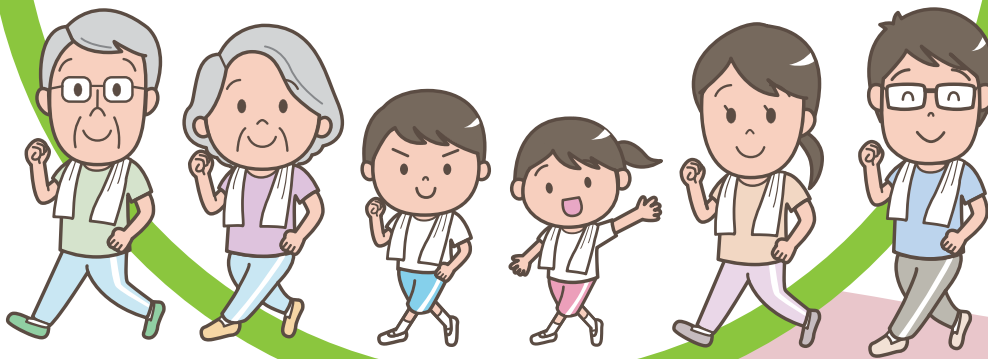


ダイジェスト版

健やかに自分らしく生きる

# 童話の里 “くす” 健康21計画(Ⅱ)



(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)

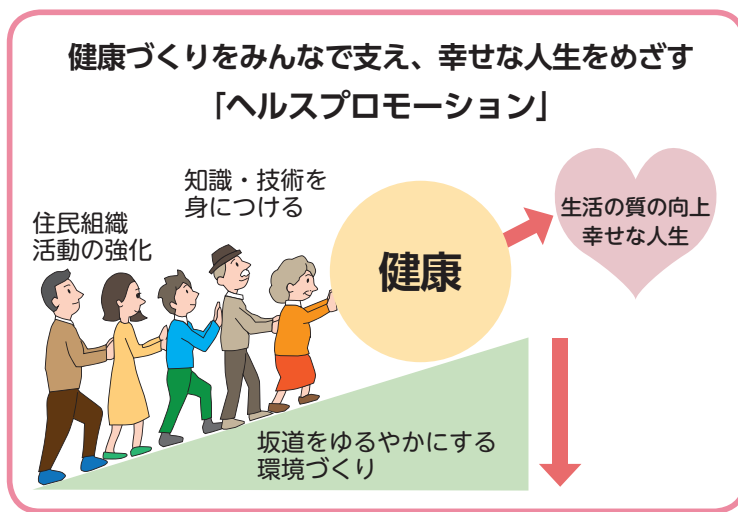
令和3年3月  
大分県玖珠町

# 基 本 理 念

## 「一人ひとりの幸せをみんなで支えるまちづくり」

### 健康づくりの考え方

- 住民一人ひとりが、自分にあった生き方を選択し、「健康寿命の延伸」「QOL（生活の質）の向上」をめざします。
- 住民と地域、行政が一体となって「健康なまちづくり」に取り組みます。



#### ～健康づくりで取り組む8つの分野～

栄養・食生活	運動	休養・心の健康づくり	飲酒・喫煙
歯の健康	保健・医療	事故予防	性と生殖



### 食育の考え方

#### 食育とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人間を育てること

「食育基本法」より

#### 基本目標

1

「生きる力」を育む  
健やかで心豊かな食生活

#### 基本目標

2

食でつながり 食で広がる  
地域と文化

#### ～食育で取り組む4つの分野～

栄養・食生活	食の安心安全・命の循環・環境への配慮
食文化の継承・食を大切にすること	地産地消・地域振興

# 運動

～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～



## 個人・家庭で 取り組むこと

- 小さい頃から様々な遊びや運動にチャレンジさせ、運動の楽しさを体験させよう。
- 家族そろって運動に親しみ、楽しく運動をしよう。
- 買い物や通勤で歩くなど、生活の中に運動を取り入れよう。
- 運動する仲間を増やそう。

## 地域・団体に 取り組むこと

- ウォーキング大会など、運動イベントを開催しよう。
- 外で遊んでいる子どもの安全を見守ろう。
- 自治公民館などに近所の人と集まる機会をつくろう。
- あらゆる年代の人が年間通じて運動やレクリエーションが行える体制をつくろう。

## 行政で 取り組むこと

- 家族で参加できる運動のイベントを行います。
- 運動の大切さの教育や、PR活動を行います。
- 老人会やその他クラブ活動などの運営を支援します。
- 若い世代が運動にチャレンジするよう働きかけを行います。



# 歯と口の健康



## 個人・家庭で 取り組むこと

- やわらかいものばかり食べないようにしよう。
- よく噛んで食べよう。
- 歯みがきの習慣をつけよう。子どもの仕上げみがきをしよう。
- ジュースを飲む習慣をつけないようにしよう。
- 歯の定期検診に行こう。
- 8020\*運動に積極的に取り組もう。

## 地域・団体に 取り組むこと

- 地域で歯科健診の呼びかけをしよう。
- 職場での定期的な歯科健診をしよう。
- 歯の健康づくりについて、正しい知識が学べる場を設けよう。

## 行政で 取り組むこと

- 健診や相談で、むし歯予防について広くお知らせします。
- フッ素塗布を広く進めていきます。
- 歯科保健に関する情報を企業や地域などへ提供します。
- 訪問歯科保健事業に取り組みます。
- 関係機関と連携し、8020運動\*を推進します。

\* 8020 運動とは…  
80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標とした運動。



## 個人・家庭で 取り組むこと

- 心の健康について学習しよう。
- 何かあったときは、親や友人、関係者などに早めに相談しよう。
- 自分なりのストレス解消方法を身につけよう。
- ストレス解消にアルコールに頼りすぎないようにしよう。
- 家族で団らんする時間や言葉を交わす時間をたくさん持とう。
- 自分の趣味を持とう。
- 高齢者大学、メルサン教養講座、人権公開講座、ゲートキーパー養成講座などに参加してみよう。



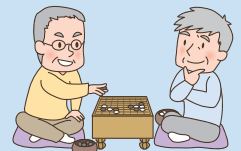
## 地域・団体で 取り組むこと

- 子どもがいる家庭への声かけを行い、温かく見守ろう。
- 親子で参加しやすいイベントなどを開催しよう。
- 一人暮らしや閉じこもりがちな高齢者への声かけ運動を実施しよう。
- 自治区の公民館を活用し、生涯学習を行おう。
- 勤務時間を短縮し、ストレスを軽減しよう。
- ストレスについての正しい知識を広く知らせよう。
- 有休や時間休を取りやすい環境づくりをしよう。



## 行政で 取り組むこと

- PTAや学校と連携し、研修会や講演会を実施します。
- 自殺予防について広くお知らせしていきます。
- 趣味や教養などの講座を開催します。
- ゲートキーパーの養成を行います。
- 県や商工会などと連携して、「勤務・経営」者への支援を行います。
- 地域包括支援センターや老人クラブなどと連携して、高齢者への支援を行います。
- 社会福祉協議会などと連携して、生活困窮者への支援を行います。



## 自分らしく生きるために

～5つの「生き方の技術」を身につけましょう～

### ①ありのままの自分を認め大切に思う

他の人にはない、自分の良さに気づきましょう。

### ②よい話し手・聞き手になる

相手の意見を尊重しつつ、自分の意見を穏やかに言ってみましょう。

### ③課題を見つけ、

目標をつくり、達成するステップを学ぶ



### ④自分で決めて正しく判断する

自分で調べたり、専門家に聞いたりして正しく判断しましょう。

### ⑤リラックスする時間をつくり、自分にあった気分転換を身につける



# 食べることは生きること



## 個人・家庭で 取り組むこと

- 朝食は毎日必ずとろう。
- 1日3食きちんと食べよう。
- まず野菜から食べよう。
- 家族みんなでうす味を心がけよう。
- 「食」への感謝の気持ちを持とう。
- 伝統的な行事食を取り入れよう。
- 食品の無駄を見直そう。
- 地産地消に取り組もう。



## 地域・団体で 取り組むこと

- 食生活について学ぶ場への参加を呼びかけよう。
- 朝ごはんを食べる運動をあらゆる世代へ広めていこう。
- 地域の課題に沿った食育活動をしよう。
- 地域行事での伝統的な行事食を受け継ごう。
- 3010運動※に取り組もう。
- 地産地消イベントなどで、地場産物を町内外にPRしよう。



## 行政で 取り組むこと

- 食生活に関する情報提供を行います。
- 生活習慣病予防教室を広く進めていきます。
- 健診後の個別の栄養相談を徹底します。
- 適塩を体験し、家庭での味つけを確認できる場を設けます。
- 食育の普及や実践に取り組む団体の支援に努めます。
- 関係団体と連携して、農作物のブランド化を推進します。

## 体が喜ぶ食生活をはじめよう

～一汁三菜の食卓で 適量と栄養バランスを～



玖珠町の特別な郷土料理

だんご汁とどう違うの？  
「子育てだんご汁」



### だんご汁

だんごを小麦粉で作ります。しいたけ、ごぼう、にんじん、さといもなどを入れます。しいたけは大分県の特産物です。

### 子育てだんご汁

産後のお嫁さんへお姑さんが作っていたそうです。お乳の出をよくするためだんごを米粉で作ります。ずいき(芋がら)は、産後の古い血を外に出す効果があるといわれています。

	主な食材	栄養素とはたらき	適量
主食	ご飯・パン・めんなど	炭水化物 体を動かすエネルギーとなる	1食に1皿
主菜	魚・肉・大豆製品など	たんぱく質 体をつくる材料	1食に1皿
副菜	野菜・海藻・きのこなど	ビタミン・ミネラル・食物繊維 体の調子を整える	1食に2皿
汁物	天然のだしでうす味に	野菜をたっぷり使い、副菜の一品として	1日に1皿

※ 3010 運動とは…

宴会等から出る食べ残しを削減するため、乾杯(開始後)30分と終了前10分は、席を離れず食事を楽しみ、食べ残しをなくそうという運動。

# 私の大切なからだ



## 個人・家庭で 取り組むこと

- 温かく子どもの成長を見守ろう。
- 子どもの病気の予防や治療方法などを知り、家庭でできることは実行しよう。
- 自分の健康に関心を持ち、自己管理をしよう。
- 年に一度必ず健診を受け、生活習慣の改善に取り組もう。
- 感染症にかからないように、手洗い・うがいを習慣化しよう。
- 健診後、必要な人は医療機関を受診しよう。
- 夜間診療とならないよう、症状が軽いうちに受診しよう。

## 地域・団体で 取り組むこと

- 地域で健診受診の呼びかけを行おう。
- 病気などの知識や情報が得られるよう、地域で学習会を開催しよう。
- 従業員の急な病気などに対して、休みやすい環境づくりに配慮しよう。
- 職場内で健康面での管理者を設置しよう。
- 職場内で健診後の保健指導を行おう。

## 行政で 取り組むこと

- 各種健診で適切なアドバイスを行います。
- 予防接種を受けやすい体制づくりと、接種を広く勧めていきます。
- 健診受診率向上に向けて、健診を受けやすい環境を整備します。
- 地域の会合などで健康教室を開催します。
- 企業と連携し、研修会などで情報交換を行います。
- 健診後の健康教室などを充実させます。



## 健診は年に1回必ず受けましょう!

生活習慣病は、自覚症状がなくても進行します。放置しておくと、最終的に脳卒中や糖尿病などの生活習慣病を発症します。

しかし、異常を早くから発見して治療や予防をすれば、治ったり進行を遅らせたりすることができます。

年に1回健診を受け、自分の体の状態を知り、日頃の生活を見直しましょう!



# 自殺対策の考え方



## 自殺とは…

自殺は、多くが追い込まれた末の死です。自殺の直接的な原因は、「うつ状態」などが多いものの、その状態に至るまでには過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの複数の社会的要因があります。自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多いとされています。

NPO 法人ライフリンク自殺実態白書 2013 より

## 自殺予防のためにできること

誰かに話をすると…



### 本人

- 「助けて」といえる力をつける

心が軽くなります

問題を冷静にとらえる  
きっかけになります

別の視点や  
解決の糸口が  
みつきやすくなります

### 周囲の人

- ゲートキーパーになる

ゲートキーパー養成講座では、周りの人や大切な人が、「いつもと違うな」「困っているのかな」という時の声のかけ方や接し方、「自殺のサイン」や相談された時の話の聴き方のポイントなどを学びます。

気づき

本人の変化に気づいて  
声をかける

ゲート  
キーパー  
の役割

本人の気持ちを  
尊重し耳を傾ける

傾聴

つなぎ

専門家へ早めに  
相談するよう促す

温かく寄り添い  
ながら見守る

見守り

### 基本施策

～自殺対策で取り組む5つの基本分野～

地域のネットワーク強化

自殺対策を支える人材の育成

町民への啓発と周知

居場所づくり、遺された人の支援

子どもの SOS に気づくための取り組み

### 重点施策

～様々な機関と連携した支援～

勤務・経営者

高齢者

生活困窮者

### 生きる支援関連施策

～既存の事業を活用した支援～

ゲートキーパー養成講座を実施する

様々な機会です自殺対策への理解を深める

生きることの包括的な支援を継続する

# あなたの健康応援団



乳幼児のことで  
困ったら

玖珠町母子保健推進協議会  
(事務局：玖珠町子育て健康支援課)

子育てのことで  
困ったら

玖珠町子育て世代包括支援センター  
(玖珠町子育て健康支援課)

健康づくりに  
参加したい

玖珠町愛育健康づくり推進協議会  
(事務局：玖珠町子育て健康支援課)

食育活動に  
参加したい

玖珠町食生活改善推進協議会  
(事務局：玖珠町子育て健康支援課)

ゲートキーパー  
養成講座を  
受けたい

玖珠町子育て健康支援課

高齢者のことで  
困ったら

玖珠町福祉保険課 ☎ 0973-72-1115  
玖珠町包括支援センター ☎ 0973-72-7154

ボランティアに  
参加したい

玖珠町ボランティア連絡会  
(玖珠町社会福祉協議会 ☎ 0973-72-5513)

**お問い合わせ 子育て健康支援課 健康推進班 ☎ 0973-72-2022**

あなたの幸せを支えてくれる人は誰ですか？

