

国東市健康づくり計画

(健康増進計画・食育推進基本計画)

健康の輪！ 広げて生きよう 六郷の里
ふるさとをつなぐ絆は くにさきの味

平成 20 年 3 月
国 東 市

はじめに



本市は、平成 18 年 3 月 31 日に、4 町が合併し誕生しました。

新たなまちの将来像を「しあわせ実感のくにさき」とし、その実現を図るために「健やかで生き生きと暮らせるまち」など 6 つの基本目標を設定し、新しいまちづくりに向けた取り組みを進めています。

なかでも、健康づくりにおきましては、少子高齢化が進む中、生活習慣病や要援護高齢者の増加が懸念されています。すべての市民が生涯を通じて健康で生きがいを持って暮らしていけるまちを目指していくためには、市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、生活習慣病を予防するとともに、健康寿命の延伸を図ることが重要な課題となってきました。

その実現に向けて、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という健康管理意識を高め乳幼児から高齢者までライフステージに合わせ市民が積極的に健康づくりに参加することが基本です。そして地域や関係機関・団体等が連携し、一体となって社会全体で健康づくりの取り組みを進めていくことが重要であることから、このたび、本市の健康づくりの指針となる「国東市健康増進計画」ならびに「国東市食育推進基本計画」を策定いたしました。

本市としては、今後、本計画をもとに、市民みんなで健康づくりや食育の取り組みを推進し、「健康なまち国東」の実現を図って参りたいと考えておりますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、多大なご協力とご指導を賜りました本計画策定委員会、作業部会の委員の皆様をはじめ、関係機関各位、市民の皆様から感謝申し上げます。

平成 20 年 3 月

国東市長 野田侃生



第1章	計画の策定にあたって	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
4	健康づくりの考え方	3
5	計画策定の方法	5
第2章	国東市の概況	8
1	人口・世帯の状況	8
2	国東市の健康を取り巻く状況	11
第3章	計画の基本的な考え方	17
1	食育分野（食育推進基本計画）の基本的な考え方	17
2	健康づくり分野（健康増進計画）の基本的な考え方	18
第4章	食育の推進（食育推進基本計画）	20
1	栄養・食生活	20
2	食の安全	27
3	食文化	30
4	農漁業・地産地消	34
第5章	健康づくりの推進（健康増進計画）	38
1	身体活動・運動の推進	38
2	休養・心の健康づくり	44
3	歯の健康づくり	50
4	アルコール対策	56
5	たばこ対策	60
6	健康診査等の充実	65
第6章	ライフステージ別にめざす健康づくり	70
第7章	計画の推進体制	72
1	協働による計画の推進	72
2	推進状況の点検	74
資料編		75

第 1 章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

わが国は、公衆衛生の改善や医学の進歩によって平均寿命が大きく延び、今では世界有数の長寿国となりました。

しかし、少子高齢化の進行とともに、生活習慣の変化によって、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加し、その結果、認知症や寝たきりなどの介護を必要とする人も増えてきました。自分の将来の健康や、医療・介護の問題は、人々にとっての大きな不安材料であり、医療費や介護給付費の増大は社会的課題にもなっています。

このような状況の中、国は、社会全体で個人の健康づくりを支援していくため、平成 12 年に国民的健康づくり運動の指針として「健康日本 21」を策定し、平成 14 年には健康づくりの環境整備を進めるための法律として「健康増進法」を施行しました。平成 17 年には「健康日本 21」の中間評価が行われ、新たに内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の考え方を導入した生活習慣病対策を推進し、予防の重要性に対する理解の促進が求められているところです。

一方、肥満や生活習慣病の増加、子どもの頃からの栄養バランスが偏った食事や不規則な食生活の増加、食の安全性や伝統ある食文化の喪失などを背景として、「食」を取り巻く問題が大きく取り上げられています。

国では、平成 17 年に「食育」を国民運動として取り組むために食育基本法を施行し、これに基づいて、平成 18 年には食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、「食育推進基本計画」を策定しました。

本計画は、「健康日本 21」及び「食育推進基本計画」を踏まえ、市民や地域、関係機関と行政が協働して、市民一人ひとりの健康づくりを支援するとともに、国東市の特性を生かした食育の取り組みを推進するために策定するものです。

2 計画の位置づけ

(1) 健康増進計画

- 「健康増進法」第8条に基づく「市町村健康増進計画」
- 国東市民の健康づくりについて、行政、市民、関係機関・団体、事業者などが一体となって推進するための行動計画
- 市民一人ひとりが健康的な生活習慣を身に付け、健康寿命を延ばせるように、国東市の健康づくりに対する基本的な考え方を取りまとめた計画

(2) 食育推進基本計画

- 「食育基本法」第18条に基づく「市町村食育推進計画」
- 今後の国東市の食育推進の方向性を定めるとともに、食に関する施策を総合的・計画的に推進するための基本的な考え方を取りまとめた計画

3 計画の期間

本計画の期間は、平成20年度から平成29年度までの10年間とします。

ただし、社会情勢や国東市を取り巻く状況の変化等を考慮し、中間年次となる5年後に見直しを行います。



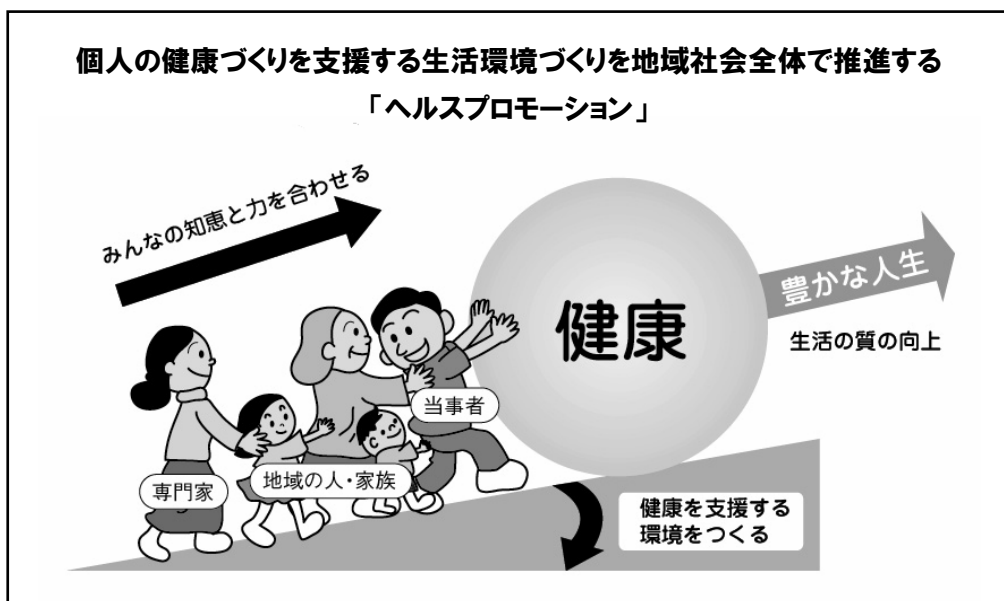
作業部会の様子（食育分科会）

4 健康づくりの考え方

(1) 「ヘルスプロモーション」とは

従来の健康づくりは、病気にならないための知識や技術を提供し、後は個人努力に任せるなど、主に個人の問題として考えられてきました。

しかし、健康は、周りの環境に大きく影響されるものであるため、従来の活動に加え、「健康づくり」を進めやすい支援環境をみんなで作っていくことが大切です。WHO（世界保健機構）がオタワ憲章で提唱した、このような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。



(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を改編)

この考え方にに基づき、地域活動の一環として、地域で暮らす一人ひとりが共に支え合いながら健康増進を図っていこうという国民的運動が推進されています。

ヘルスプロモーションによる健康づくりでは、「みんなの知恵と力を合わせること」、そして「健康を支援する環境づくり」が重要になります。

このことは、個人の健康づくりに対し、家族や地域の人々、職場や学校の仲間、そして行政や専門家によるサポートがあれば、個々人の負担が軽減されることを意味します。したがって、個人を取り巻く環境が改善されることで、より一層の「豊かな人生」や「生活の質の向上」の獲得につながるようになります。

(2)「食育」とは

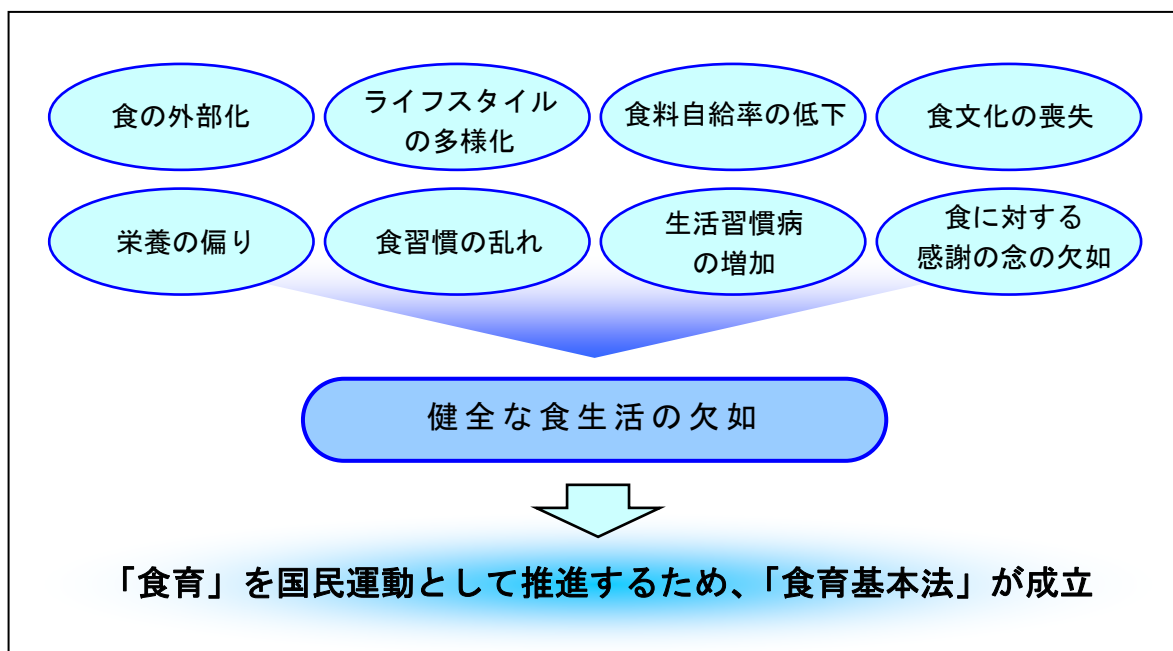
食育とは…（食育基本法より）

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 様々な経験を通じて「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ことができる人間を育てること

「食」はすべての生活の基本であり、「健康な体づくり」のみならず、「食を通じたコミュニケーション」、「地域の伝統文化の継承」、「自然との共生」など、あらゆる分野にわたり、私たちの生活において重要な役割を担っています。市民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、「食」の充実が大変重要であると言えます。

しかし近年では、ライフスタイルや価値観の変化などとあいまって、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安全への不安（偽装表示等）など、「食」を取り巻く様々な問題が生じています。こうした状況の中、あらためて「食」のあり方を方向付け、「食育」を国民運動として推進していくため、平成 17 年 6 月に「食育基本法」が成立しました。

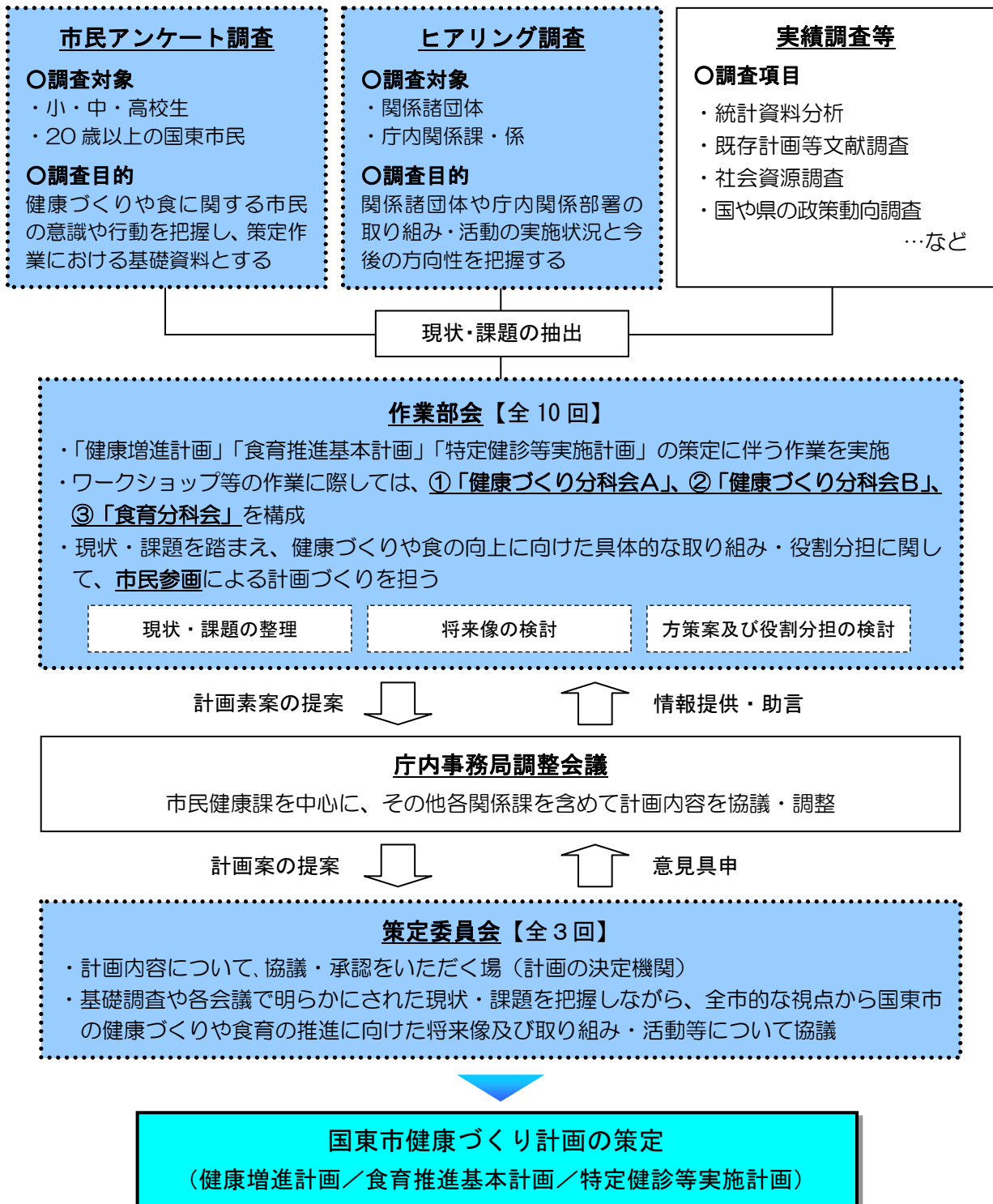
現在、国民が自ら取り組む運動として、様々な分野における食育の推進が期待されています。



5 計画策定の方法

(1) 策定の体制

計画の策定にあたっては、「健康増進計画」「食育推進基本計画」「特定健康診査等実施計画」の3計画について、一体的な過程により、市民参加を含め多くの関係者にご協力いただきながら、作業を進めました。



※ は、市民参加による策定プロセスを示す

(2) アンケート調査の実施概要

①目的

本調査は、「国東市健康づくり計画」を策定するにあたり、市民の「食」や「健康づくり」に関する考えや意識などの実態を把握するとともに、ご意見を広くお聴きすることで、計画策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

②調査設計

○調査地域 : 国東市全域

○調査対象者 : 1) 国東市内に住んでいる20歳以上の市民 1,600名
2) 国東市内の小学校に通学している小学5年生 312名
3) 国東市内の中学校に通学している中学2年生 309名
4) 国東市内の高校に通学している高校2年生 280名

○調査期間 : 平成19年8月10日(金)～8月27日(月)

○調査方法 : 20歳以上の市民→郵送配布・郵送回収による郵送調査方式
小・中・高校生→学校を通じて配布した調査票による本人記入方式

③回収結果

区分	調査対象者数 (配布数)	有効回収数	有効回収率
①20歳以上市民	1,600	857	53.6%
②小学5年生	312	259	83.0%
③中学2年生	309	285	92.2%
④高校2年生	280	261	93.2%
計	2,501	1,662	-

④本文中のグラフの見かた

- ※SA…単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)
- ※MA…複数回答(複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式)
- ※N…有効標本数(集計対象者の総数)

(3) 作業部会の位置づけと実施概要

①目的

作業部会は、現状課題の抽出・整理とともに、全市的な視点から国東市の健康づくりや食育の推進に向けた将来像や取り組み等について協議いただき、「健康増進計画」「食育推進基本計画」「特定健診等実施計画」の計画素案の作成を目的に開催されました。

②実施方法

実施にあたっては、グループワークを取り入れながら、計画策定への市民参画を実現しました。また、以下の3分科会を設置し、健康づくり各分野の現状課題や方策案の抽出・整理に関する作業を担当していただきました。

分野		作業部会分科会	主な該当計画
食育の推進	①栄養・食生活	食育分科会	健康増進計画・食育推進基本計画
	②食の安全		食育推進基本計画
	③食文化		
	④農漁業・地産地消		
⑤身体活動・運動の推進	健康づくり分科会A	健康増進計画	
⑥休養・心の健康づくり			
⑦歯の健康づくり			
⑧アルコール対策	健康づくり分科会B		
⑨たばこ対策			
⑩健康診査等の充実			健康増進計画・特定健診等実施計画

③開催内容

- 第1回 市民の健康実態に関する説明等（※策定委員会と合同開催）
- 第2回 趣旨説明、アンケート調査票の検討
- 第3回 現状課題の抽出
- 第4回 アンケート・ヒアリング調査結果の報告、現状課題の整理
- 第5回 方策案の整理
- 第6回 「特定健診等実施計画」素案・健康づくりの目標（めざしたい姿）の検討
- 第7回 作業成果の整理（計画素案作成の準備）
- 第8回 計画素案（取り組み内容、目標数値、ライフステージ別の取り組み）の検討
- 第9回 「健康増進計画」「食育推進基本計画」素案の協議
- 第10回 計画案の報告、平成20年度取り組み内容に関する意見交換

第 2 章 国東市の概況

国東市は、平成 18 年 3 月 31 日に 4 町（国見町・国東町・武蔵町・安岐町）が合併して新市として新たなスタートを切り、その市域は広大なもの（約 318km²）となりました。

豊かな自然や仏教文化などの歴史を持つ観光都市としての性格、電気機械器具や電子部品、デバイス製造業を中心とする工業都市としての性格など、様々な様相をみせています。また、両子山系から伸びた尾根や谷で形成される山間部、伊予灘や周防灘に望む変化に富んだ沿岸部などといった地形の違いもあり、暮らしの場においても、生活環境や生活課題に違いがみられます。

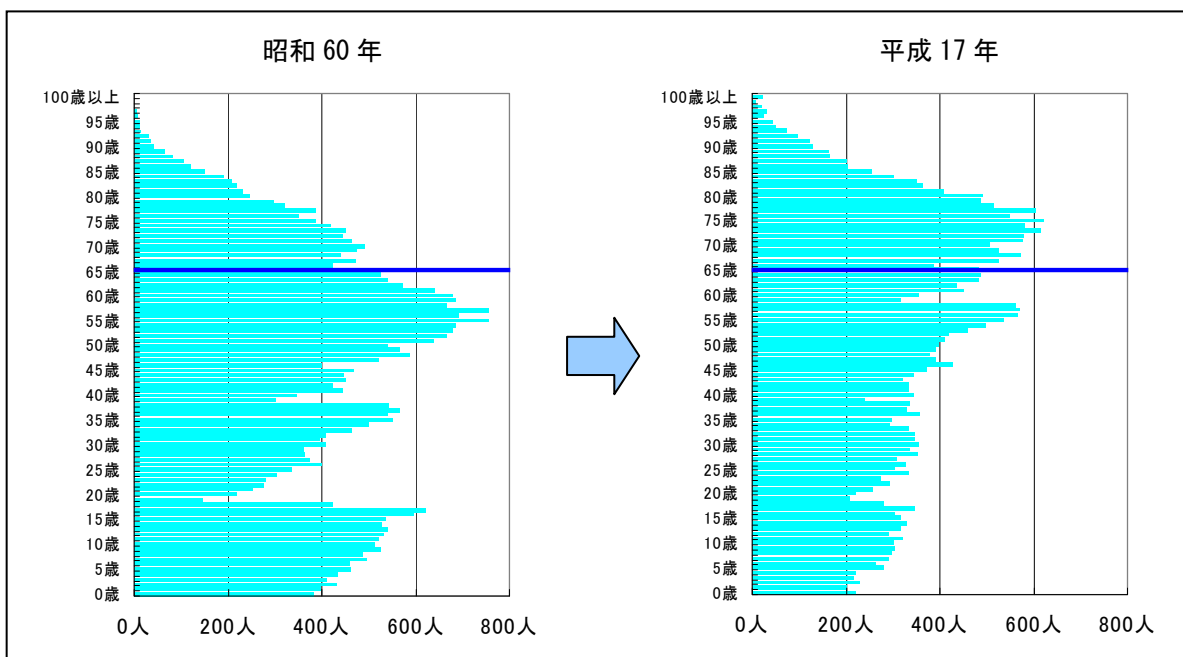
1 人口・世帯の状況

（1）人口構成の推移

昭和 60 年と平成 17 年の国東市の人口構成を比較すると、子どもの人口が急激に減少した一方、65 歳以上の高齢者が増加しており、20 年の間に人口構成が大きく変化していることがわかります。

また、平成 17 年時点における 55 歳前後を中心とした年齢層（昭和 22 年～24 年の第一次ベビーブームに生まれた、いわゆる団塊の世代）が一つの大きな山を形成しており、この年齢層が高齢者（65 歳以上）となる約 10 年先には、さらなる高齢化が進行することになります。

<国東市人口構成の推移>

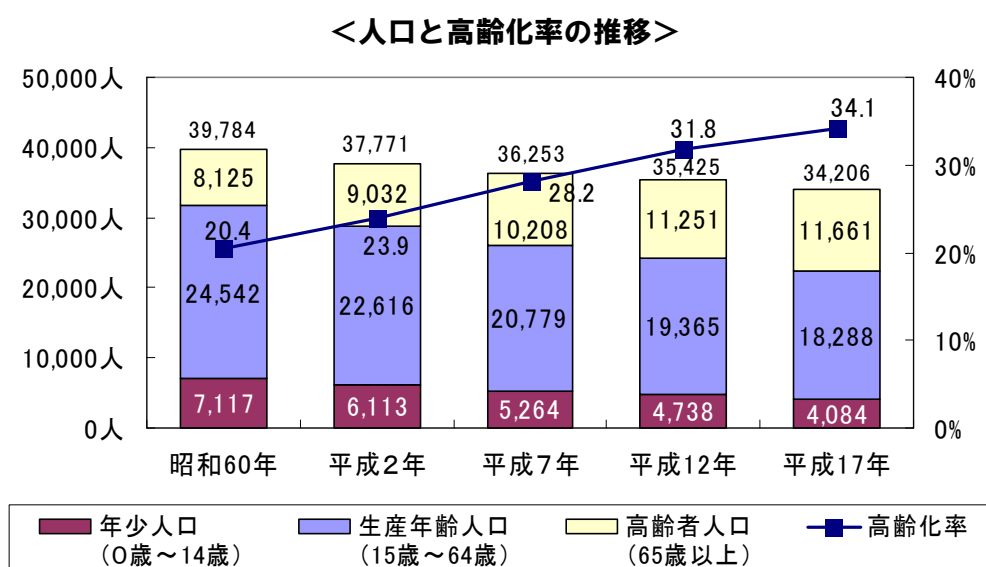


資料：国勢調査

(2) 人口と高齢化率の推移

昭和60年から平成17年までの20年間について、国東市の総人口の推移をみると、昭和60年の39,784人から平成17年の34,206人と、約5,600人少なくなっており(14.0%減)、減少傾向にあることがわかります。

年齢3区分別の人口をみると、年少人口(0歳~14歳)と生産年齢人口(15歳~64歳)は減少傾向にあり、それぞれ20年間で3,033人減(42.6%減)、6,254人減(25.5%減)となっています。また、高齢者人口(65歳以上)については、反対に3,526人の増加がみられ、高齢化率も昭和60年の20.4%から平成17年の34.1%と20年間で13.7%伸びています。このように、国東市では、顕著な少子高齢化の状況がみられます。



(3) 各地区(旧町)の状況

各地区(旧町)の状況を比較すると、高齢化率については、各地区において高い数値を示しています。特に、国見地区では43.0%と非常に高く、最も低い武蔵地区の26.9%と比較すると、約16%上回る状況がみられます。市全体として高い高齢化率を示す中でも、地域差があることがわかります。

人口増加率の状況をみると、各地区において減少傾向がみられ、特に北部の2地区(国見地区及び国東地区)ではその傾向が顕著です。一方、南部の2地区(武蔵地区及び安岐地区)においては、わずかな減少がみられるもののほぼ横ばいで、人口減少の状況について二分化している状況がうかがえます。

<各地区(旧町)の状況>

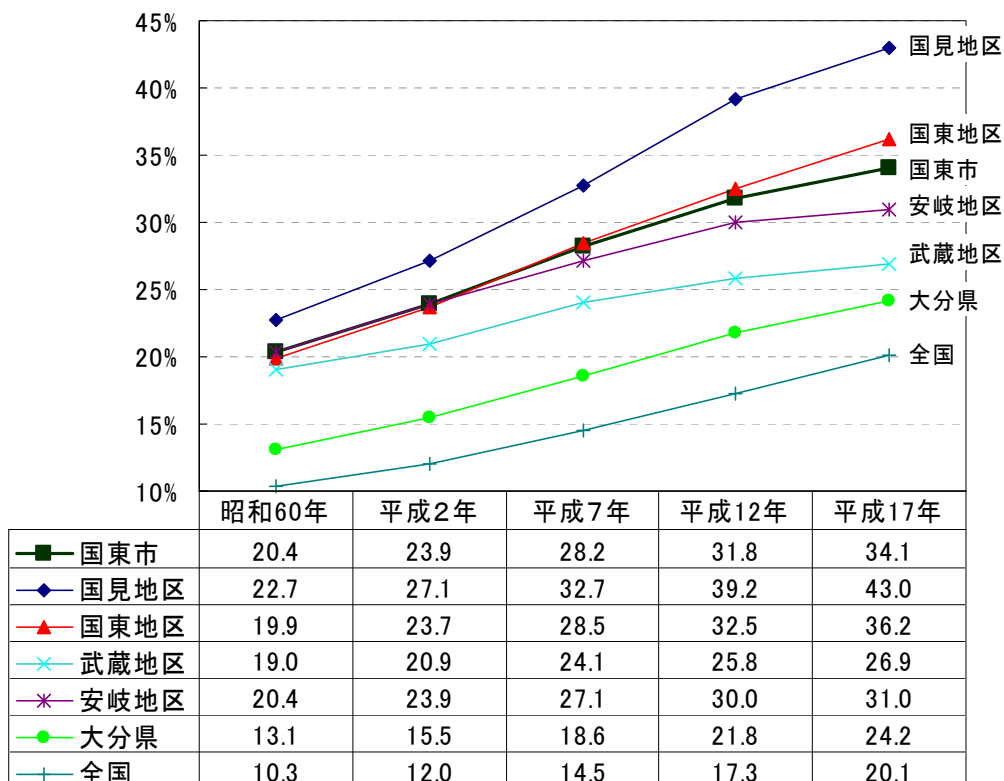
	国東市	国見地区	国東地区	武蔵地区	安岐地区
面積	317.79 km ²	72.9 km ²	112.28 km ²	41.84 km ²	90.75 km ²
総人口	34,206 人	5,249 人	13,031 人	5,952 人	9,974 人
高齢者人口	11,661 人	2,255 人	4,713 人	1,602 人	3,091 人
高齢化率	34.1%	43.0%	36.2%	26.9%	31.0%
世帯数	13,587 世帯	2,068 世帯	5,079 世帯	2,491 世帯	3,949 世帯
人口増加率*	—	△7.4%	△5.5%	△0.2%	△0.4%

資料：国勢調査、国東市ホームページ（平成17年10月1日現在）

※人口増加率は平成12年度及び17年度国勢調査結果の比較（5年間）

各地区（旧町）の高齢化率の推移について、大分県・全国もあわせて比較すると、4地区すべてにおいて、県・全国平均を上回っている状況がみられます。また、4地区の中での差も広がりつつあり、武蔵地区や安岐地区の伸びが比較的ゆるやかであるのに対して、国見地区の伸びが急になっています。

<高齢化率の推移の比較>



資料：国勢調査

2 国東市の健康を取り巻く状況

(1) 出生と死亡の状況

平成17年の国東市の人口動態をみると、死亡数(460人)が出生数(232人)を大きく上回っています(約2.0倍)。大分県でも同様の傾向がみられますが、国東市ではより顕著な状況です。

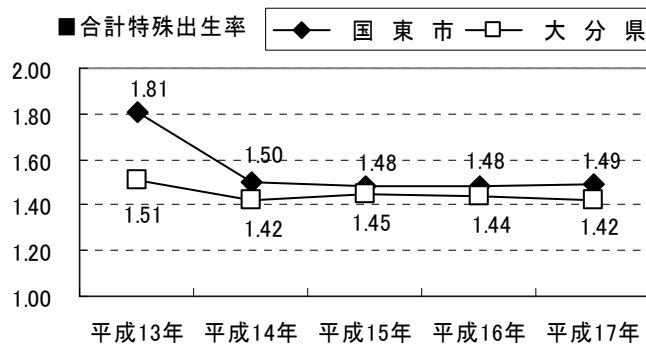
また、合計特殊出生率は平成14年以降、1.5弱で推移しており、人口維持に必要な合計特殊出生率2.08を下回っています。

■人口動態比較

単位:人

年(平成)	国東市					大分県				
	13年	14年	15年	16年	17年	13年	14年	15年	16年	17年
出生	228	236	231	207	232	10,891	10,424	10,213	10,024	9,780
率(人口千対)	6.5	6.8	6.7	6.1	6.8	9.0	8.6	8.4	8.3	8.1
死亡	462	472	484	474	460	11,054	11,211	11,555	11,733	12,160
率(人口千対)	13.2	13.6	14.0	13.9	13.5	9.1	9.2	9.5	9.7	10.1
死産	9	7	14	14	8	401	344	397	355	308
率(人口千対)	39.3	29.7	60.6	67.6	33.3	35.5	35.9	37.4	34.2	30.5
婚姻	154	125	129	129	124	6,747	6,306	6,257	6,123	6,101
率(人口千対)	4.4	3.6	3.7	3.8	3.6	5.6	5.2	5.2	5.1	5.1
離婚	32	51	51	43	63	2,606	2,682	2,731	2,591	2,383
率(人口千対)	0.9	1.5	1.5	1.3	1.9	2.2	2.2	2.3	2.1	2.0

資料:厚生労働省 人口動態統計



資料:厚生労働省 人口動態統計、大分県福祉保健企画課

(2) 平均寿命・健康寿命

国東市の平均寿命は、大分県平均と比べて男性では0.4歳低く、女性では0.2歳高くなっています。一方、健康寿命*をみると、男女ともに大分県よりも低くなっています。

■平均寿命及び健康寿命 単位:歳

		国東市	大分県
平均寿命	男	78.3	78.7
	女	85.8	85.6
健康寿命	男	75.1	75.8
	女	78.6	79.3

※平成13～17年の平均値
資料:国東保健所

※健康寿命とは

生まれてから死ぬまでの期間を平均寿命とするの対し、生まれてから日常生活を営むことが難しくなるまでの期間を健康寿命という。

(3) 標準化死亡比 (SMR)

国東市の標準化死亡比 (SMR) *をみると、男性は「心筋梗塞」「不慮の事故」が全国平均及び大分県の数値を上回っています。また、女性では「全死因」が大分県の数値を上回っていますが、有意差はありません。

■標準化死亡比 (SMR)

(平成13～17年の平均)

	全国	大分県		国東市	
		男性	女性	男性	女性
全死因	100.0	97.2	98.2	95.4	100.0
悪性新生物	100.0	94.0	95.9	88.1	89.2
心疾患	100.0	95.7	99.1	101.3	94.5
脳血管疾患	100.0	94.6	97.1	88.8	96.5
心筋梗塞	100.0	124.1	127.1	135.7	127.4
不慮の事故	100.0	107.2	95.2	154.2	121.7

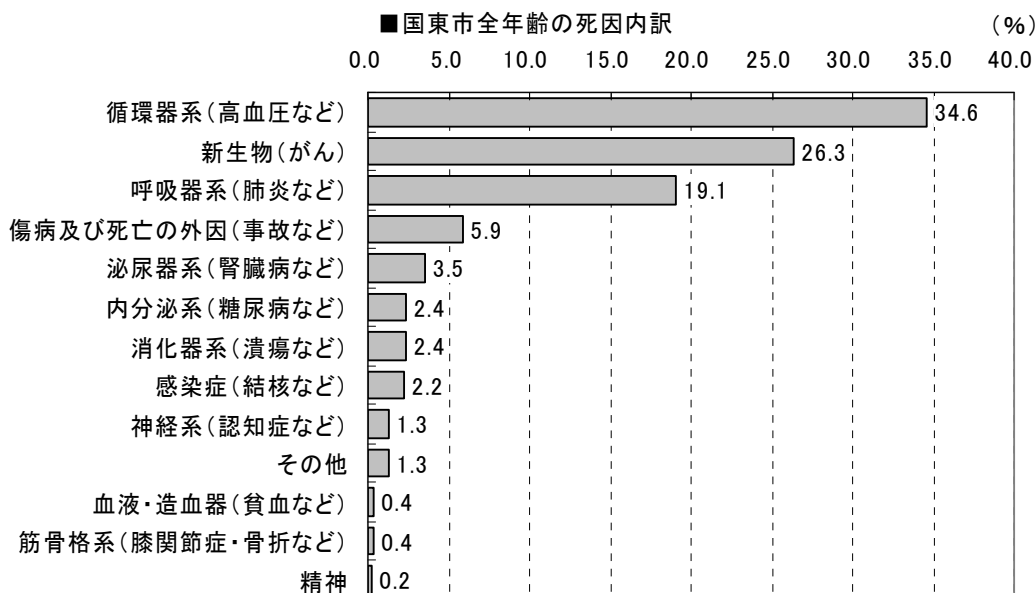
※標準化死亡比 (SMR) とは

標準とする集団 (=全国) に比べて何倍死亡が多いかを示す値。

- ・ SMR100=全国平均並み
- ・ SMR100より大=全国平均より死亡率が高い
- ・ SMR100より小=全国平均より死亡率が低い

(4) 早世の状況

国東市の全年齢の死因内訳をみると、予防が可能な「循環器系（高血圧など）」で死亡する割合が34.6%と最も高くなっています。



65歳未満で死亡した早世*死亡の状況をみると、20～64歳の死因は、生活習慣病に由来すると考えられる死亡が32.4%と2番目に高くなっています。

■国東市の20～64歳の死因内訳

順位	死因	死因別割合(%)	死亡数(人)
1	新生物	43.2	16
2	糖尿病	8.1	3
3	脳梗塞	8.1	3
4	神経系の疾患	5.4	2
5	急性心筋梗塞	5.4	2
6	その他の循環器系の疾患	5.4	2
7	自殺	5.4	2
8	心筋症	2.7	1
9	不整脈及び伝導障害	2.7	1
10	脳内出血	2.7	1
11	その他の脳血管疾患	2.7	1
12	その他の消化器系の疾患	2.7	1
13	筋骨格系及び結合組織の疾患	2.7	1
14	不慮の事故	2.7	1
計		100.0	37

資料:国東保健所(平成17年度)

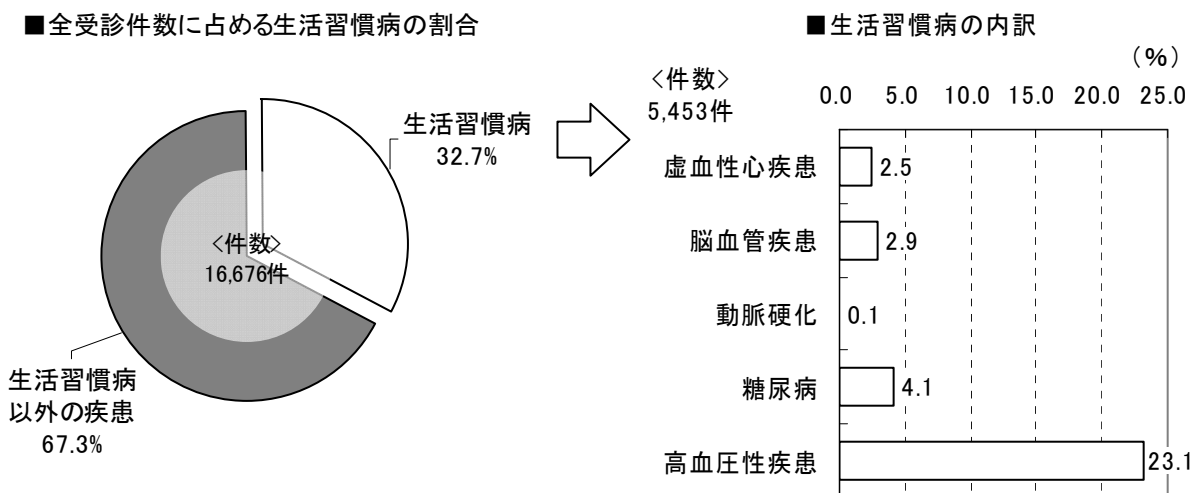
※灰色の項目は生活習慣病に由来すると考えられる疾患

※早世とは

高齢に達する前に死亡すること。本計画では65歳未満の死亡を指す。

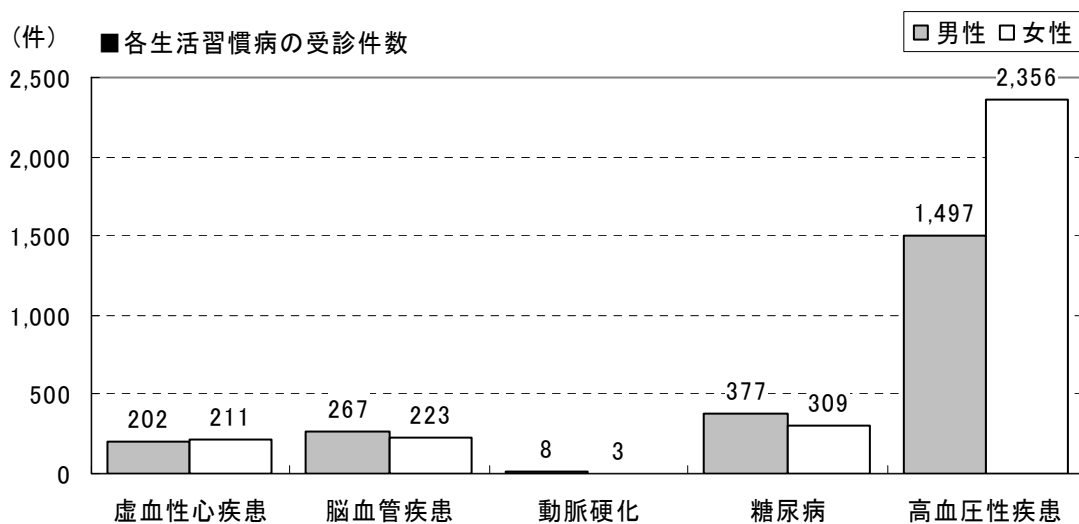
(5) 生活習慣病の受診件数の状況

国東市の受診件数の割合をみると、そのうち生活習慣病は32.7%を占めています。疾病別にみると、「高血圧症疾患」が23.1%と最も高く、次いで「糖尿病」が4.1%となっています。



資料：国保連合会（平成19年5月診療分）

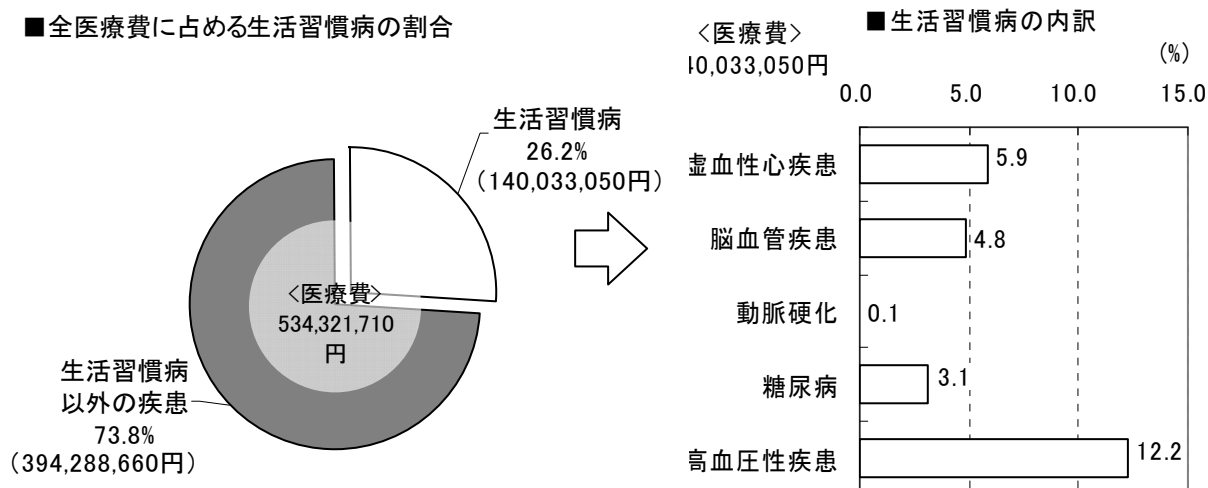
また、各生活習慣病の受診件数をみると、女性の「高血圧症疾患」が2,356件と特に高くなっています。



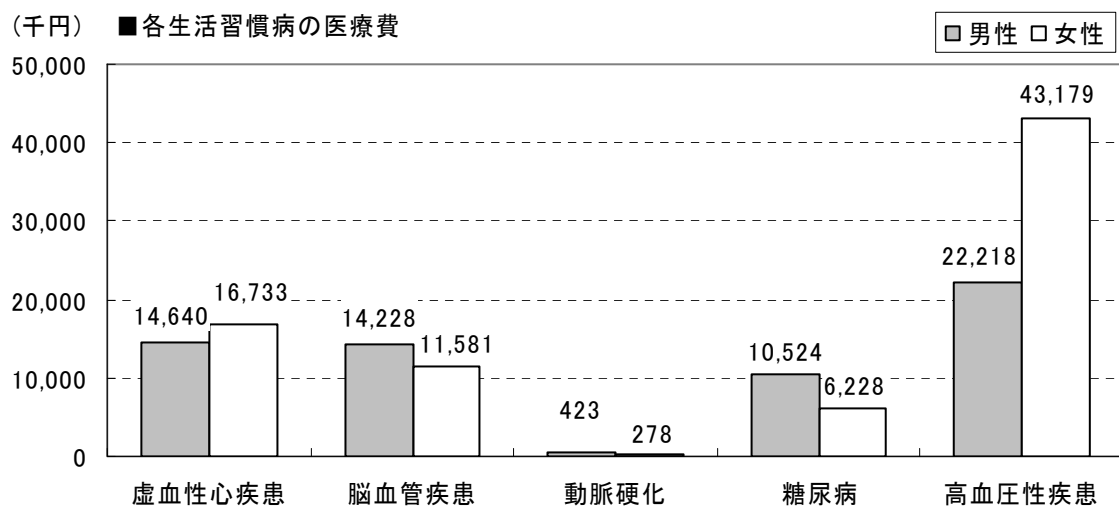
資料：国保連合会（平成19年5月診療分）

(6) 生活習慣病の医療費の状況

国東市の医療費の割合をみると、生活習慣病は26.2%となっています。疾病別にみると、「高血圧症疾患」が12.2%と最も高く、次いで「虚血性心疾患」が5.9%、「脳血管疾患」が4.8%となっています。



各生活習慣病の医療費をみると、女性の「高血圧症疾患」が約4,300万円と最も高くなっています。また、「虚血性心疾患」と「脳血管疾患」は、「糖尿病」より受診件数は少ないものの医療費では上回っています。



(7) 健康診査受診率の状況（国民健康保険被保険者）

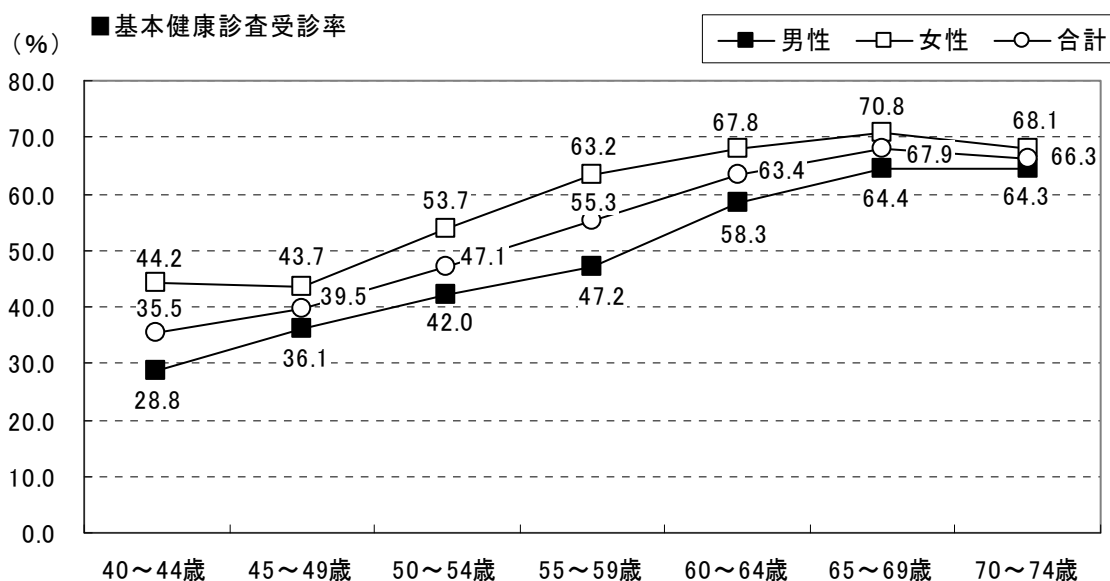
平成 18 年度の健康診査の受診者数（国民健康保険被保険者）は 7,469 人で、受診率は 47.6% となっています。また、平成 20 年度より特定健康診査の対象者となる 40～74 歳の受診者数は 4,993 人で、受診率は 60.3% となっています。

■健康診査受診者数 単位:人

年齢	男性	女性	合計
15～19歳	1	0	1
20～24歳	10	9	19
25～29歳	20	22	42
30～34歳	49	38	87
35～39歳	42	44	86
40～44歳	55	65	120
45～49歳	97	97	194
50～54歳	159	160	319
55～59歳	259	351	610
60～64歳	372	493	865
65～69歳	578	773	1,351
70～74歳	683	851	1,534
75歳以上	1,020	1,221	2,241
合計	3,345	4,124	7,469
40～74歳	2,203	2,790	4,993

■健康診査受診率 単位:%

年齢	男性	女性	合計
15～19歳	0.5	0.0	0.3
20～24歳	5.6	5.6	5.6
25～29歳	13.2	16.8	14.8
30～34歳	25.7	26.0	25.8
35～39歳	23.3	27.7	25.4
40～44歳	28.8	44.2	35.5
45～49歳	36.1	43.7	39.5
50～54歳	42.0	53.7	47.1
55～59歳	47.2	63.2	55.3
60～64歳	58.3	67.8	63.4
65～69歳	64.4	70.8	67.9
70～74歳	64.3	68.1	66.3
75歳以上	50.8	40.1	44.4
合計	46.2	48.8	47.6
40～74歳	55.3	65.0	60.3



資料：平成 18 年度実績値（人間ドッグを含む）

第 3 章 計画の基本的な考え方

本計画における食育・健康づくり推進の柱は、計 10 分野に整理されています（食育：4 分野、健康づくり：6 分野）。

1 食育分野（食育推進基本計画）の基本的な考え方

（1）栄養・食生活

「食」は生命を維持するために不可欠なものであるとともに、私たちに「楽しみ」や「喜び」を与えてくれるものでもあります。その一方で、食事の摂りすぎや栄養の偏りなど、食生活の乱れは、糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病を引き起こす原因ともなります。

自分の体や年齢に合った食事を毎日楽しくとることは、健康を維持・増進し、生活習慣病を予防するためにも大切です。

※本分野の内容は、健康づくり分野（健康増進計画）にも該当するものとします。

（2）食の安全

近年、食品の偽装表示など、食の安全性を脅かす問題が全国的に多発しています。

消費者である市民は、「食の安全」についてこれまで以上に関心を持ち、食の生産過程に関する正しい知識と対応を身に付けることが必要です。

（3）食文化

いつでも手軽に食品を購入することができる現代では、地域の郷土色豊かな伝統料理や郷土料理を食べるといった食文化に触れる機会が少なくなりつつあります。

地域に根付いた食文化を日常の食卓にも取り入れながら、国東市の財産である自然の恵みや四季の変化の素晴らしさを次世代に伝えていくことが大切です。

（4）農漁業・地産地消

わが国の食料自給率は、先進国の中でも最低レベルにあります。また、食料の生産を支える農漁業従事者の高齢化や後継者不足といった問題もあります。

「身土不二」（その土地でできたものを食べることが最も体によい）という言葉もあり、今後は、地産地消の推進によって、生産者の生きがいや消費者の食に対する安心感の醸成など、食を通じた地域づくりが求められています。

2 健康づくり分野（健康増進計画）の基本的な考え方

（１）身体活動・運動の推進

身体を動かすことは、身体の健康や病気の予防・改善に効果があるだけでなく、ストレスの解消など、様々な効果があります。生活の中に個人の状態に応じた適度な運動を取り入れることは、健康の増進や体力づくり、生活習慣病の予防につながります。

（２）休養・心の健康づくり

心の健康は、生活の質に大きく影響する要素です。自分らしく、生き生きとした生活を送るためには、身体の健康だけでなく、心の健康も大切にしなければなりません。

そのためには、十分な休養と睡眠で疲れをとり、悩みごとを一人で抱え込まずに誰かに相談するなど、ストレスと上手につきあうことが大切です。また、体を動かすなど気分転換をし、積極的な休養をとることが健康で心豊かな生活を送ることにつながります。

（３）歯の健康づくり

歯の健康は、単に食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。しかし、むし歯や歯周病などの歯周疾患にかかると、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康状態を損なう可能性もあります。

このように、歯と口の健康づくりは全身の健康と密接に関わっていることを認識し、生涯を通じた取り組みが大切です。

（４）アルコール対策

「酒は百薬の長」という言葉があるように、アルコールは、適量であれば心身をリラックスさせ、健康によいと言われており、コミュニケーションを円滑にするための手段としても親しまれています。しかし、過度の飲酒は、肝機能障害、脳卒中、アルコール依存症といった心身の疾患の要因となるほか、未成年者の飲酒は成長期のホルモンバランスの異常など心身への影響が大きくなります。また、飲酒運転は社会的な問題にもなっており、飲酒に関する生活習慣を見直すことが必要です。

（５）たばこ対策

喫煙は、がんや吸器疾患など多くの疾患を引き起こす危険因子です。また、妊娠中の喫煙は低体重児の出生や早産になりやすいことや、受動喫煙は周囲の人間に不快感を与えるだけでなく、病気を引き起こす要因の一つとも言われています。

喫煙に起因する健康への影響について正しい知識を身に付け、喫煙マナーの改善や、禁煙・分煙を実行することが必要です。

（６）健康診査等の充実

自分自身の健康を知ることは、すべての健康づくりの基本となります。特に生活習慣病は、病気の初期にほとんど自覚症状がない場合もあることから、健康状態を把握して早期に病気を発見するために、定期的に健康診査や検診を受診し、結果に基づいて生活習慣の見直しを行うことが必要です。

また、平成 20 年 4 月からは、特定健康診査・特定保健指導が新たに始まるため、これらの実施体制を早急に整えることも求められています。



タチウオ

第4章 食育の推進（食育推進基本計画）

1 栄養・食生活

（1）めざしたい姿

みんなで^た食ぶるとおいしいで～！

家族の絆は食事から

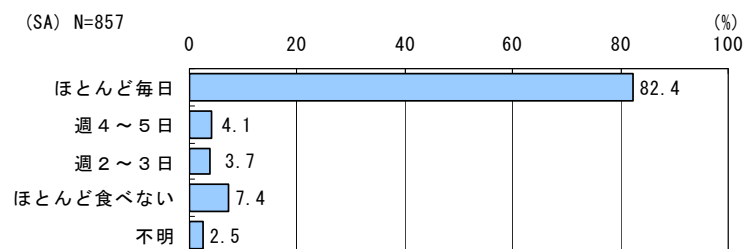
「栄養・食生活」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

- ・ごはんがおいしく食べられること。
- ・家族で食卓を囲めた時。
- ・親、子、孫3代そろって食事している時。
- ・おいしそうに食べる笑顔を見た時。
- ・自分のために親が食事を作ってくれている姿を見た時。 など

（2）現状・課題

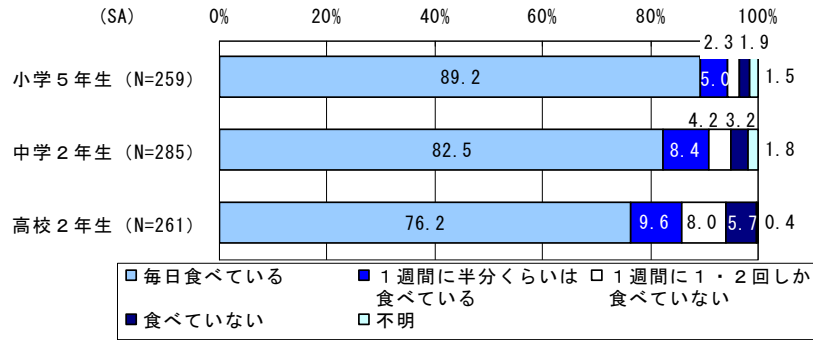
アンケート調査結果から（抜粋）

問) 普段、朝食をとる日数は週何日か【20歳以上】



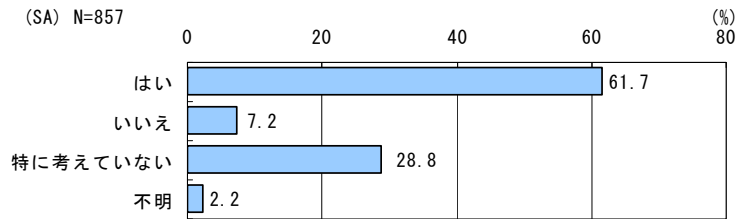
ほぼ毎日朝食をとっている人が8割以上だが、ほとんど食べない人も1割弱

問) 朝食を食べているか【小学生、中学生、高校生】



毎日朝食を食べる人の割合は、小学生が9割弱、中学生は約8割、高校生は8割弱
食べない人の割合は学年が上がるほど高くなる

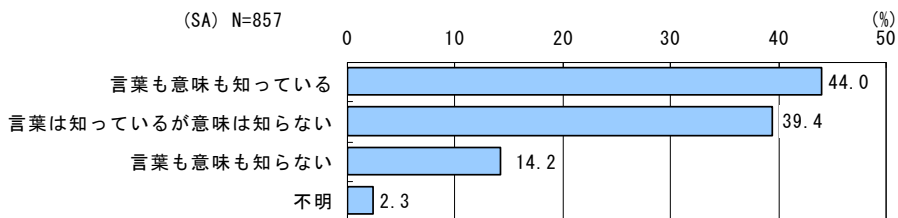
問) 現在の食事の栄養バランスや量などを今より良くしたいと思うか【20歳以上】



食事の栄養バランスや量を改善したいと考える人は約6割

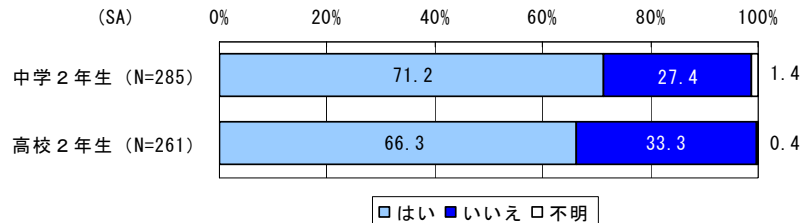
問) 「食育」という言葉を知っているか【20歳以上、中学生、高校生】

■ 20歳以上



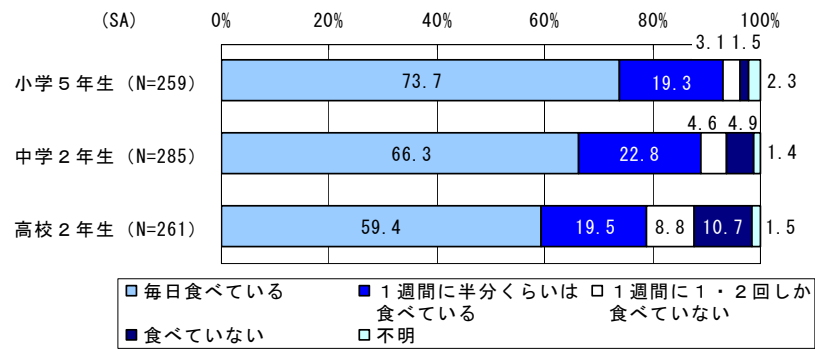
言葉の認知度は約8割、意味まで知っている人は約4割

■ 中・高生



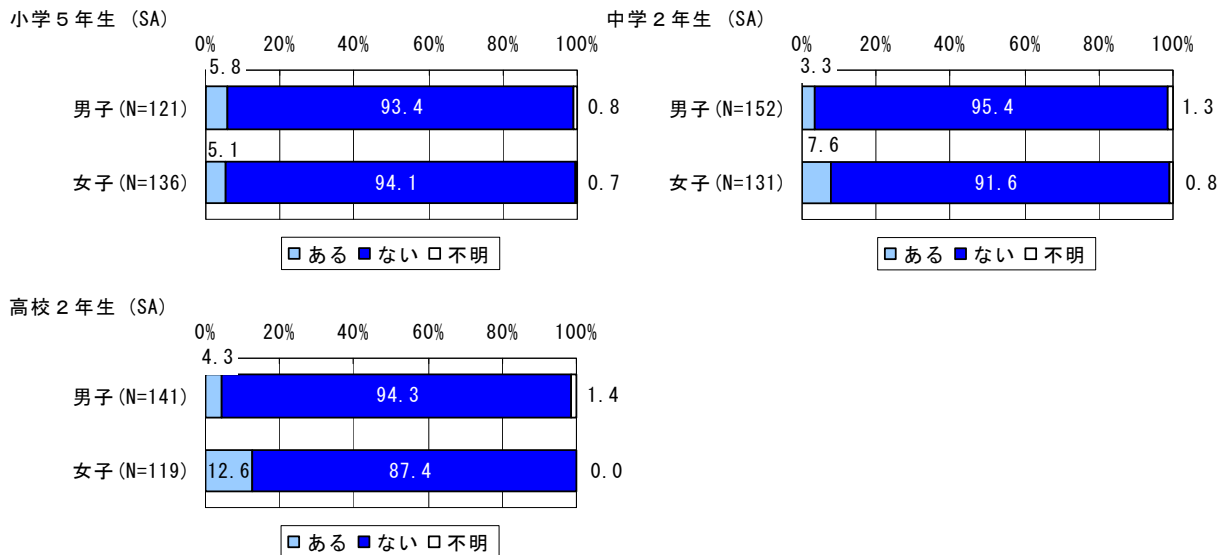
中学生の約7割、高校生の6割強が、「食育」という言葉を知っている
(高校生の方が知らない人が多い)

問) 家族と一緒に食事をしているか【小学生、中学生、高校生】



毎日家族と一緒に食事をする人は、小学生が約7割、中学生は7割弱、高校生は6割弱
(学年が上がるほど低くなる)

問) ダイエットのために、食事をとらないことがあるか【小学生、中学生、高校生】



ダイエットのために食事をとらないことがある人は、中学生以降の女子に多い



武蔵ネギ

市民の声から

① 心がけてほしいこと

- ・買って食べるのではなく、作って食べるための材料や作り方などをできるだけ多くの人に知らせてほしい。
- ・食の大切さを学校で教えてほしい。

② しつけ・3度の食事をしっかりと

- ・おはしの持ち方が悪い子が多い（親もできていない人がいる）。
- ・親が朝ごはんを作らない（子どもの食生活に保護者が責任を持つべき）。
- ・夕食が中心になってしまっている。
- ・きちんと3食食べていない。
- ・間食の多い食事になってしまう。

③ 外食に頼っている

- ・夜遅くまで、ファミリーレストランやコンビニ等に子どもがいる。
- ・スナック菓子やインスタント食品を多く食べている。
- ・外食、惣菜、コンビニの手軽さなど、食生活が変化している。

④ 朝食を摂っていない

- ・親に朝食や食生活の大切さを理解してもらうことが大切。
- ・朝食が習慣づいていない子ども・大人が増加している。
- ・簡単な朝食（菓子パン・コーンフレークなど）で済ませる家庭が増加している。

⑤ 好き嫌いがある

- ・子どもの好き嫌い。
- ・親にも好き嫌いが多いので、子どもが心配。

⑥ バランスが悪い（野菜不足・肉中心）

- ・野菜不足と甘いものの摂り過ぎ（特に若い人）。
- ・食生活が欧米化しており、栄養過多から肥満・生活習慣病へと移行しがち。毎日の生活を意識的に見直す必要がある。
- ・バランスは気になるが、ついつい子どもの好きな食事になってしまう（肉類）。

⑦ 調理法の工夫が必要

- ・食生活の変化により、和食の良さが失われがち。
- ・簡単にできる調理方法を知らない。
- ・和食より洋食が多く、カロリーが高くなる。

⑧ 食を取り巻く家族（構成）の問題がある

- ・家族が多い場合、年齢の幅が広がって料理に好き嫌いが出てしまう（油料理など）。
- ・家族みんな揃っての食事が少なくなっている。生活時間が違うので、子どもだけ、高齢者だけに。
- ・ひとり暮らし高齢者の食事が気になる。

⑨ その他

- ・健康食品に頼りすぎている。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

規則正しい食生活を送ろう

- 1日3食必ず食べるよう心がけます。
- 一日に30品目以上食べるよう心がけます。
- 毎日の食生活を意識的に見直すよう心がけます。
- 就寝前の食事は避けるよう心がけます。
- 夕食中心の食事を朝・昼食中心に変えるよう努めます。

栄養バランスを考えた食事をとろう

- 栄養のバランスを考えて食事を摂るよう心がけます（肉ばかりでなく、魚や野菜も）。
- 糖分、塩分に気をつけて食事を摂ります。
- 家庭料理と外食（買食）のバランスを考えて食事をします。
- 体に良いものを選んで、できるだけ手作りをし料理するよう心がけます。

添加物に気をつけよう

- インスタント・レトルト食品など、添加物を摂取しすぎないように注意します。

その他

- 目に余るダイエットは避けます。
- 食べ物をよく噛んで食べます。

② 家族ができること

家族そろって食事をしよう

- 家族そろって食事をするよう心がけます。
- 楽しい食事をして、家族の団らんやふれあいの場にします。

家庭の味を伝承しよう

- 和食の良さを見直し、手料理を家族に提供できるよう努めます。
- 「食」の大切さを小さい頃から伝えます。

③ 地域や職場・学校でできること

食生活改善推進協議会活動の輪を広げよう

- いつまでも元気で過ごすための食の伝達を行います。
[地区伝達活動など]
- 次世代を担う子どもたちとその保護者に対する食の指導を行います。
[親子料理教室など]
- 食を通じた健康づくりを支援します。
[親子料理教室（ヘルスサポーター事業）など]

食の大切さを教えよう

- 朝食の大切さを指導します。
- ダイエットに関する問題点を伝えます。

カロリー・成分表示をしよう

- （食品衛生事業者は）食品のカロリーや成分の表示に取り組みます。

④ 行政が取り組むこと

レシピをつくろう

- エネルギーや栄養面に配慮しながら、郷土料理のレシピを作成し、情報提供に努めます。

食の指導をしよう

- いつまでも元気で過ごすための食の伝達を行います。
[介護予防事業（サロン事業等）、各種教室、健康相談など]
- 次世代を担う子どもたちとその保護者に対する食の指導を行います。
[妊婦教室、離乳食教室、各種乳幼児健診の栄養指導など]
- 健診結果をもとに、食生活の改善が必要な人に対する指導・助言を行います。

食事バランスガイドを広げよう

- 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の栄養バランスに関する情報（食事バランスガイド・食生活指針など）を紹介します。

情報を提供しよう

- 妊娠中の栄養摂取や離乳食に関する情報提供・相談体制を充実します。
- 生活習慣病予防のための食習慣に関する情報提供に努めます。

その他

- 食に関するボランティアの育成・支援を行います。
[食生活改善推進協議会員等の育成（保健栄養教室）など]
- 調理が困難なひとり暮らし高齢者などを対象に、栄養バランスのとれた食事を提供し、配達時には安否を確認します。
[配食サービスなど]

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
朝食をほとんど食べない人	20 歳以上	7.4%	5%	-	10.0% (15 歳以上)
朝食をほとんど食べない人（週に 1・2 回、もしくは全く食べない人）	中学生	7.4%	5%	-	-
	高校生	13.7%	5%	-	-
1 日 1 回 30 分以上かけて食事をする人	20 歳以上	39.6%	45%	-	40.1% (15 歳以上)
夜 9 時以降に食事をよくする人	20 歳以上	19.5%	15%	-	26.7% (15 歳以上)
嗜好品（お菓子や甘味飲料など）を食事代わりによくする人	20 歳以上	7.1%	5%	-	6.5% (15 歳以上)
緑黄色野菜をほぼ毎日食べている人	20 歳以上	53.2%	60%	-	38.0% (15 歳以上)
自分でバランスよく食品を選んだり、食事を準備できる人	20 歳以上	58.2%	70%	-	51.0% (15 歳以上)
自分の適正体重を知っている人	20 歳以上	85.5%	90%	-	75.2% (15 歳以上)
食事の栄養バランスや量などを今より良くしたいと思う人	20 歳以上	61.7%	80%	-	45.5% (15 歳以上)

2 食の安全

(1) めざしたい姿

作る喜び 得られる安心

目くばり 食の安全

「食の安全」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

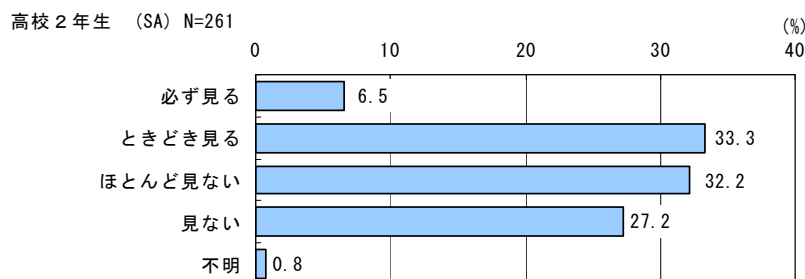
- ・生産者（作る過程）が見える食べ物を食べる時。
- ・家族や自分が作った物を食べる時。
- ・手作り料理がうまかった時。
- ・「売れるもの」＝「安全なもの」になること。

など

(2) 現状・課題

アンケート調査結果から（抜粋）

問) 食料品を購入する時、産地表示や添加物、品質の表示を見ているか【高校生】



高校生の6割以上が、食料品の購入時に産地や添加物、品質表示を見ていない

市民の声から

① 食品の安全性に気をつけたい

- ・農薬が多く使われている農産物が出回っている（消費者が見た目の良い物を求める）。
- ・防腐剤、保存料、添加物が入っている食品が多い。
- ・地元でとれた野菜・果物が一番安全。

② 輸入品の安全性が気になる

- ・日本は、食糧を輸入に頼らざるを得ないのが現状。
- ・輸入食品が多いので、安全性が心配（農薬が多く使用されているなど）。
- ・年中どんな食材も手に入るのは便利な反面、無理な栽培があるのではと心配。

③ 食品購入の現状

- ・スーパー等のお店が遠く、車が運転できない人は不便。生協等に頼っている人が多い。
- ・安全は気になるが、忙しいためついスーパーで買ってしまう。
- ・週に何回かは、インスタントやできあいのものを買ってしまう。

④ 食に対する対策・要望

- ・店で販売している野菜・果物等は、農薬などをたくさん散布していると聞く。体に良くないものを減らすことはできないか。
- ・安売りのフレーズに引かれてしまうが、購入の際はしっかりチェックした方がよい。
- ・もっと国内産の食品を多く売ってほしい。

⑤ その他

- ・生産側のトラブルが多発している。偽造の増加が信用の低下につながっている。
- ・外国産だけでなく、近頃は日本の商品も危ない。何を信じて食べたらいいのか。
- ・子どもたちが口にするスナック菓子の添加物や偏食による味覚障害。
- ・インスタント・レトルトなど、何が使われているのかわかりにくいので心配。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

食品購入時に気をつけよう

- 食品表示を確認します。
- 添加物に気をつけます。
- できる限り有機野菜・減農薬野菜を摂るよう心がけます。

② 家族ができること

親子で学ぶ食の安全性

- 食の安全性（輸入品、無農薬、添加物等）について、家庭でも話します（子どもに伝える）。

絆を深める家庭菜園

- 子どもに野菜の成長や作る過程を見せます。
- 子どもに自然の野菜を見て触って食べることを体験する機会を持たせます。

③ 地域や職場・学校でできること

学校でも地産地消を進めよう

- 学校給食には、安全な地元産の食材を活用します（地産地消）。

安全性の相互理解を深めよう

- 児童・保護者との食に関する交流会を行います。
- 給食通信等を活用します。

子どもに安全な食を提供しよう

- 子どもたちに安全な食を提供できる環境を整えます。
[調理師を対象とした講習会に関する情報提供など]

原材料や生産者を表示しよう

- 食品販売者は、原材料や生産者の表示に取り組みます。
[調理師を対象とした講習会に関する情報提供など]

④ 行政／生産者が取り組むこと

生産者に対する後方支援

- 値段だけでなく、安全・安心を重視できるよう啓発に取り組みます。
- 食の安全性に関する情報提供を行います。
[市報くにさきやケーブルテレビ等による食の安全性に関する情報提供など]

生産者が取り組む安全性

- 生産者は、本当に安全な物を多く生産するよう努めます。

農産物認証制度の確立

- 新鮮野菜の安心・安全を PR します。
- 無農薬（減農薬）野菜を耕作・販売している人を認証し、市の推薦として広報します。

（４）数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
食料品の購入時に、産地表示や添加物、品質表示を見る人（「必ず」もしくは「ときどき」見る人）	高校生	39.8%	70%	-	-
	20 歳以上	-	80%	-	-

3 食文化

(1) めざしたい姿

一番のごちそうはかあちゃんの味

国東の味を伝えたい

「食文化」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

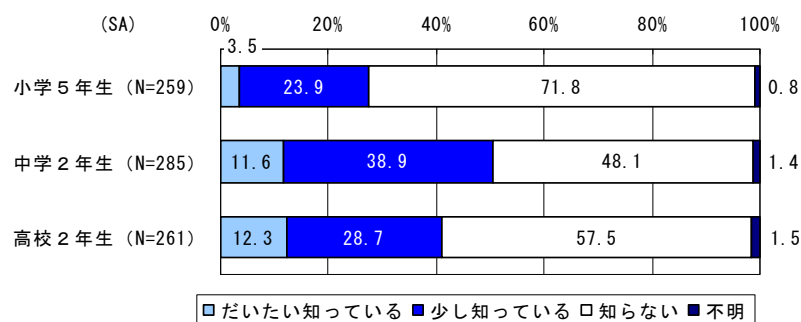
- ・子どもがだんご汁や郷土料理を作っている風景。
- ・家族が喜んで食べてくれた時。

など

(2) 現状・課題

アンケート調査結果から（抜粋）

問) 国東市の郷土料理を知っているか【小学生、中学生、高校生】



郷土料理を知っている人の割合は、中学生が最も高い（約5割）

問) どのような国東市の郷土料理を知っているか【20歳以上、小学生、中学生、高校生】

※記述式の複数回答、()内は回答者数を示す

■20歳以上（上位のみ）

1	だんご汁／いきなり団子汁（296）
2	おらんだ／ナスのおらんだ／しげやき／粉練り／練り／ナスのしぎ焼／ナスとニガウリの油いため／ニガウリとなすの味噌煮（121）
3	太刀魚料理／太刀魚／銀太刀／太刀魚寿司／太刀魚丼／太刀重／太刀魚の刺身／太刀魚のセゴシ／太刀魚の酢のもの／太刀魚の骨せんべい／太刀魚の煮付け／太刀魚の天ぷら（120）
4	たこ飯／たこライス（91）
5	やせうま／きしめん（82）
6	ケンチン汁／うどん／おどろ／けんちゃん／けんちゃんうどん／味噌汁うどん／地粉のうどん／打ち込みうどん／煮込みうどん／ぶっかけうどん／がにおこし（59）
7	石垣餅／切り込み餅／きりこ餅／こねこん餅／こね込み餅（40）

だんご汁、おらんだ、太刀魚料理という回答が多い

■小・中・高生（上位のみ）

小学5年生	
1	やせうま（28）
2	だんご汁（27）
3	おらんだ／こねり（8）
3	太刀魚料理／太刀魚／太刀魚寿司／たちカツ（8）
中学2年生	
1	だんご汁／けんちん汁（71）
2	やせうま（49）
3	たこ飯／たこステーキ／たこの桜煮（23）
4	太刀魚料理／太刀魚／太刀魚寿司／太刀魚の煮付け／太刀魚のカツカレー（9）
高校2年生	
1	だんご汁／豚汁／けんちん汁／いころなべ（47）
2	やせうま（33）
3	太刀魚料理／太刀魚／太刀魚の塩焼き／太刀魚の背ごし／銀太刀（12）

だんご汁、やせうま、太刀魚料理、たこ飯という回答が多い

大人と比較しておらんだが少ない

市民の声から

① 家族で郷土料理を食べる機会が減っている

- ・郷土料理を食卓に出す機会が減っている。
- ・家族で共に食卓を囲むことができなくなっていることに不安を感じる。

② 手作り料理を見直そう

- ・手間ひまかけた料理が少なくなっている。

③ 食の欧米化が進んでいる

- ・米（文化）がパン（文化）に変わってきている。
- ・日本食の減少に伴い、噛む食事が減少している。

④ 食の伝統を伝えたい

- ・親から子へと食の伝統を伝えるのが困難な時代。
- ・昔ながらの味が伝承されていない。
- ・食文化は時代によって変化するが、基本は家庭の食生活なので次世代に伝えてほしい。
- ・「食」には、土地ごとに異なる面白さがある。

⑤ その他

- ・季節にかかわらずいろんな野菜が出回っていて、旬がいつなのかわからない。
- ・レシピがないので郷土料理を作れない。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

昔ながらの料理を研究しよう

- 昔ながらの調味料や料理法を見直します。

食べ物の大切さを実感しよう

- 農作業・漁業体験を通じて、交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを実感します。

② 家族ができること

家庭で郷土料理を伝承しよう

- 郷土料理やその背景を子どもに伝えます。

③ 地域や職場・学校でできること

教育現場での郷土料理伝承 ～学校でも～

- 学校教育に郷土料理づくりを取り入れます。
- 子どもたちに地域の食文化を伝えます。

[食生活改善推進協議会の自主活動など]

④ 行政／販売者が取り組むこと

郷土料理レシピ集の作成 ～誰でも作れるようになるために～

- 国東市独自のレシピ集や料理本を作成し、伝統料理や郷土料理の普及に努めます。
- 食に関する情報・本などを紹介します。

地域組織を育成しよう

- 食育の普及や実践（郷土料理の伝承など）に取り組む団体やボランティアの育成に努めます。

食材の活用とPRをしよう

- 高齢者などが作った作物を道の駅などに出荷することを奨励します。
- 販売者は、食材にレシピをつけるなど工夫して販売します。
- 国東市の旬な食材をホームページや市報くにさき等で紹介するなど、地産地消に対する意識づくりと情報提供に努めます。

料理教室を開催します

- 親子料理教室を開催します（夏休みなど）。
- 各地域で手軽にできる料理講習会を開催し、食を通じた地域づくりにつなげます。
- 身近なところで食育を子どもから祖父母まで一緒に学べる機会を設けます。

その他

- 「食育月間」や「食育の日」において、重点的に食育に関する広報・啓発活動に取り組みます。
- 農作業・漁業体験を通じて、交流や自然の豊かさ、食べ物の大切さを実感できる機会を提供します。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成19年度)	目標 (平成29年度)	参考 (全国)	参考 (県)
郷土料理を知っている人 (「だいたい」もしくは 「少し」知っている人)	小学生	27.4%	50%	-	-
	中学生	50.5%	60%	-	-
	高校生	41.0%	60%	-	-

4 農漁業・地産地消

(1) めざしたい姿

地元産が一番じゃあ！

はじめの一步は「自産自消」から

「農漁業・地産地消」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

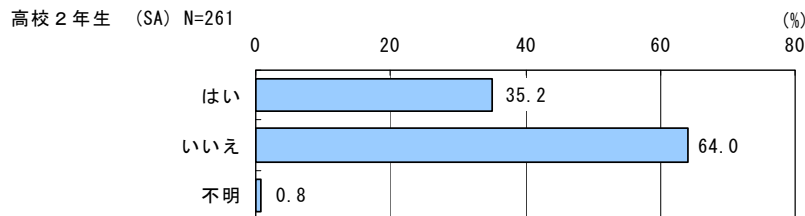
- ・地域の食材が食べられること。
- ・地元の食材を生かした料理を作った時。
- ・自分で作った作物の出来が良かった時。
- ・農作業（芋堀りなど）をする楽しみ。

など

(2) 現状・課題

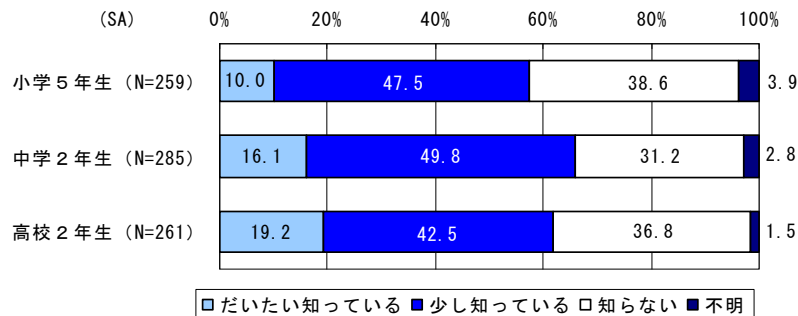
アンケート調査結果から（抜粋）

問) 「地産地消」という言葉を聞いたことがあるか【高校生】



「地産地消」を知らない人のほうが多く、6割強

問) 国東市の特産物を知っているか【小学生、中学生、高校生】



国東市の特産物を知っている人の割合は、中学生が最も高く（7割弱）、

小学生・高校生は同程度（6割前後）

問) どのような国東市の特産物を知っているか（食に関するもの）【20歳以上、小学生、中学生、高校生】 ※記述式の複数回答、()内は回答者数を示す

■20歳以上（上位のみ）

1	乾しいたけ／干しいたけ (402)
2	ネギ／小ネギ／武蔵ネギ／青ネギ／てんぐネギ (300)
3	太刀魚／銀太刀 (194)
4	ワカメ／国東ワカメ (182)
5	キウイ (157)
6	トマト／ミニトマト／プチトマト／サンチェリートマト (147)
7	みかん／温州みかん (137)
8	イチゴ (111)
9	メロン (107)

しいたけ、ネギ、太刀魚という回答が多い

■小・中・高生（上位のみ）

小学5年生	
1	太刀魚 (56)
2	しいたけ／乾しいたけ (55)
3	ねぎ／武蔵ねぎ／小ねぎ (53)
4	カボス (28)
5	トマト／サンチェリートマト／ミニトマト／プチトマト (19)
6	タコ (17)
中学2年生	
1	しいたけ／乾しいたけ (96)
2	太刀魚／銀たち (67)
3	カボス (45)
4	ねぎ／武蔵ねぎ (39)
5	トマト／ミニトマト／プチトマト／サンチェリートマト (16)
高校2年生	
1	しいたけ／乾しいたけ (75)
2	太刀魚／銀たち (65)
3	カボス (31)
4	タコ (16)
5	ネギ (16)
6	ワカメ／国東ワカメ (12)

しいたけ、ネギ、太刀魚という回答が多い
大人と比較してワカメが少ない

市民の声から

① 食育・地産地消の啓発が必要
<ul style="list-style-type: none">・生産者は地域の役に立ちたいという思いが強い。・地産地消について、最近は道の駅や里の駅、地元のスーパーなどでアピールされている。・ゆっくりだが、地産地消が浸透してきている印象を受ける。
② 流通上の問題がある
<ul style="list-style-type: none">・もっと地物が安く買えるようになればいい。・特に水産物が地元のスーパー等にはあまり出ていない。・なるべく地域産のものを買うようにしているが、必要な時にあるとは限らない。・地域でとれたものより、つい安い方を買ってしまう。
③ 後継者が不足している
<ul style="list-style-type: none">・農漁業の後継者がいない。・後継者不足は自給率の低下につながっている。
④ 直売所の活性化が必要
<ul style="list-style-type: none">・市場原理で地産地消になりにくい状況。直売所・道の駅がもっと普及してほしい。・直売所が少なく、市やJAなどに設備・グループづくりの指導的役割を果たしてほしい。・めずらしい野菜や新しい食材などを使った料理のレシピを聞かれることがある。・直売所のネットワークづくりが必要
⑤ 学校給食での地産地消の取り組みが必要
<ul style="list-style-type: none">・学校給食には、安全な地産地消の水産物、野菜、果物を活用してほしい。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

自産自消

- 自分たちの作った食材を自分たちで消費することに挑戦します。

② 家族ができること

初めの一步!

- 家庭においても、地産地消を小さなところから取り入れます。

③ 地域や職場・学校でできること

計画生産・計画納品

- 休耕田を活用し、野菜等を作る取り組みを進めます。

地域で使おう 新鮮素材

- 学校給食において地産地消を推進します。
- 保育園・幼稚園なども含めて地産地消に取り組みます。

④ 行政が取り組むこと

3D○(どう)運動を進めよう (D○(どう)納める)

- 給食では、JA・農産加工場等と協力しながら、地場野菜の導入を検討します。
- 農産物直売所からの食材の納入を促進します(学校給食など)。

3D○(どう)運動を進めよう (D○(どう)PR!)

- 国東市ならではの特色ある農産物の振興と普及に努めます。
- 地元産品のよさについて、あらゆる機会を通じて啓発します。
- 国東市の農産物の周知とブランドの確立に向け、都市部での特産品フェアの開催を推進します。
- 直売所・道の駅をPRします。
- 農家や漁師に直売所を紹介します。
- 食のフォーラムを開催します。
- 農林漁業体験学習(教育ファーム)の取り組みを検討します。
- 食や農業に関する理解と関心を高めるために、グリーンツーリズムの推進を図ります。

3D○(どう)運動を進めよう (D○(どう)作る?)

- JA等と協力しながらの低温貯蔵庫の使用を検討します。
- インターンシップ制度*などにより、将来的な生産者の確保・育成を支援します。

※インターンシップ制度：学生が一定期間、就労現場において実習的・研修的な就業体験をすること

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成19年度)	目標 (平成29年度)	参考 (全国)	参考 (県)
特産物を知っている人 (「だいたい」もしくは 「少し」知っている人)	小学生	57.5%	80%	-	-
	中学生	65.9%	80%	-	-
	高校生	61.7%	80%	-	-

第5章 健康づくりの推進（健康増進計画）

1 身体活動・運動の推進

（1）めざしたい姿

共（友）に汗を流して築く 健康の輪

地球にも 体にも やさしいエコ移動（歩こう）

「身体活動・運動の推進」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

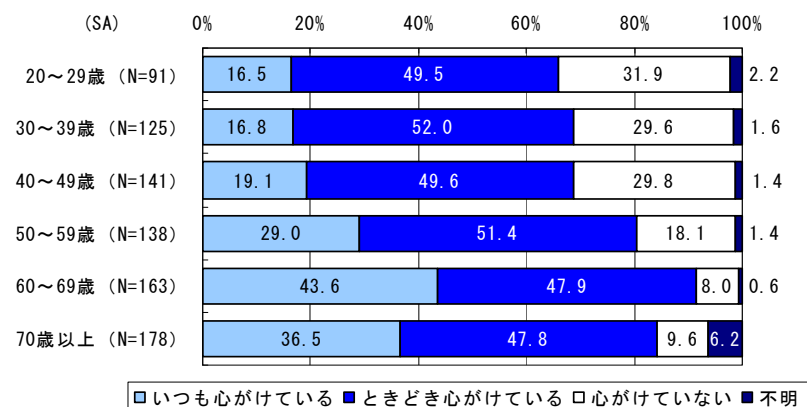
- ・ 仲間と一緒に歩くこと。
- ・ 自分が好きなスポーツを楽しく実践できること。
- ・ 気持ちの良い汗を流してリフレッシュできた時。
- ・ 1日1,000歩を達成した時。
- ・ 愛犬との散歩している時。

など

（2）現状・課題

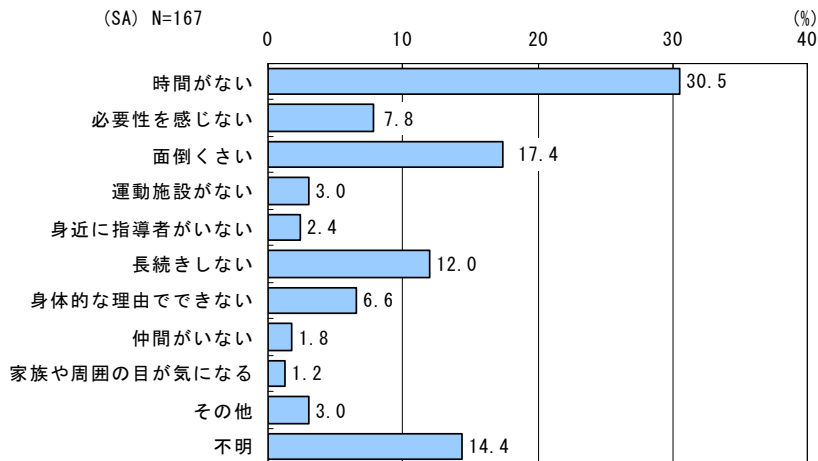
アンケート調査結果から（抜粋）

問) 仕事以外に意識的に体を動かすなど、運動を心がけているか【20歳以上】



年齢が高いほど運動を心がけている人が多く、若い人ほど心がけている人が少ない

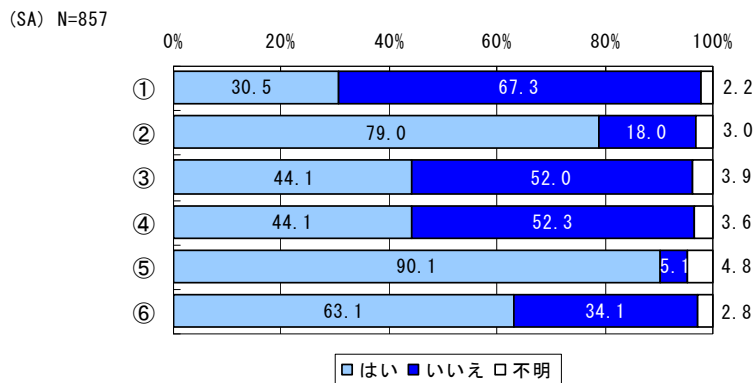
問) 運動を心がけていない理由は何か（運動を心がけていない人のみ） 【20歳以上】



時間がないという人が約3割

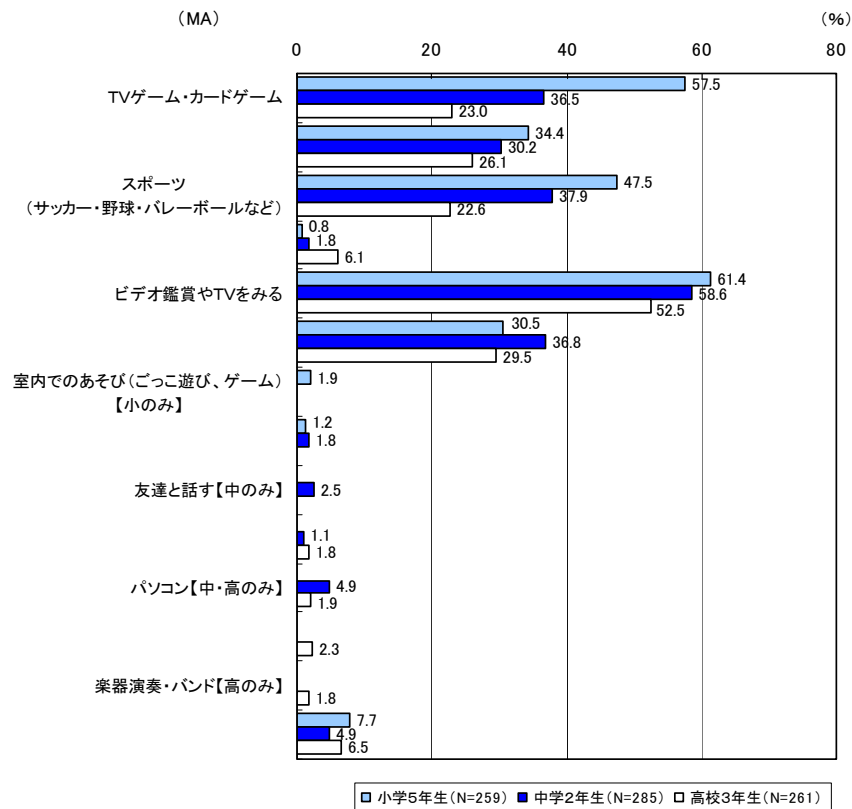
問) 運動に関する以下の各項目はどういう状況か 【20歳以上】

- ① 歩数計を持っているか
- ② 運動をしようと思う時、安全に歩ける歩道などがあるか
- ③ 運動をしようと思う時、一緒に運動する仲間がいるか
- ④ 自分に必要な運動量を知っているか
- ⑤ 運動をしようとする時、家族や周囲の人が賛成してくれるか
- ⑥ 近くに行く時にも、車やバイクを使うか



安全に歩ける歩道がある、運動をする時の家族や周囲の賛成があると考える人が多い

問) 最近どんなことをして遊んでいるか【小学生、中学生、高校生】



小・中・高ともにビデオ鑑賞・テレビをみる人が最も多く、
 スポーツをする人は学年が上がるほど少なくなっている
 中・高生ではパソコン・メールもみられる

市民の声から

① 年代・職場ごとの現状

- ・高齢者に運動の機会を提供しても、開催場所まで足を運ばない。
- ・部活をしている子どもと運動をしたがらない子どもで運動量が違っている。
- ・運動は職域で違う。職域に応じた取り組みが必要。
- ・1日中いすに座っており、体を動かす機会がない。

② 運動ができる環境の整備と充実

- ・運動のしやすい環境づくりが必要。
- ・若い人は運動する方法と場所がない。興味があるのにできない状況。
- ・郡体(郡民体育大会)を今後も継続してほしい。練習がよい運動の機会になる。
- ・歩き・自転車では、歩道の段差が問題になる。
- ・公園の管理が行き届いていない。
- ・運動ができる場所・施設が少ない。
- ・運動というと身構える人が多いが、気楽に始められることを知らせる機会が少ない。
- ・運動指導者が不足。

③ 生活環境が便利になった
<ul style="list-style-type: none"> ・電化製品等の発達により、家事においても活動量が低下している。 ・時間がなくつい車に乗ってしまい、運動不足になっている（みるみる体重が増加）。 ・便利な世の中になっているので、大人も子どもも意識的に運動を生活に取り入れなければ、身体能力の衰えが早まるのでは。
④ 後ろ向きな意識から前向きな意識へ
<ul style="list-style-type: none"> ・テレビ等で体操等の紹介があるが、覚えられずに諦めてしまう。 ・運動は面倒で長続きしない。 ・「歩くこと」を大切にしている。 ・家事や通勤も意識すれば運動になる。
⑤ 仲間と一緒に
<ul style="list-style-type: none"> ・日中は仕事をしていて動くことができないので、友達と夜歩くようにしている。 ・自宅に運動器具を購入したが、友人がいないと続かない。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

運動の楽しさを実感しよう

- 自分の体力に合ったスポーツを見つけます。
- スポーツの楽しさを味わいます。

運動の必要性を意識しよう

- 運動不足に対する問題意識を持ちます。
- 意識的に運動を生活に取り入れるよう心がけます。

年齢に応じて、充実した日常生活を送ろう

- 高齢者になっても自立できる体力づくりに若いうちから取り組みます。

地域の資源を活用しよう

- 地域にある施設など、運動資源をうまく利用します。

② 家族ができること

運動の意識づけをしよう

- 家事や通勤においても、体を動かすことを意識します。
- 家庭の中で、運動の必要性を話します。

参加しよう（意識づけを踏まえて）

- 子どもなど、家族と一緒に運動イベントに参加します。

③ 地域や職場・学校でできること

学習しよう

- 健康や体力づくりに関する勉強会や実践の場を地域や職場で設けます。

年代に応じた運動レベルでやってみよう

- 幼児、児童、高齢者など、各世代に応じた運動のレベルや内容を検討します。
- 子どもにスポーツや身体を動かすことの楽しさを伝え、体力の向上につなげます。

職域に応じてやってみよう

- 職域に応じた運動の取り組みを進めます（昼休み・通勤時間の活用など）。

生活の場でやってみよう

- 地域をあげてできる運動（グループ活動など）に取り組みます。

④ 行政が取り組むこと

ハード（施設面）の整備

- 安全に運動できる場所を提供します。
- サイクリングやジョギング・ウォーキングが安全にできる歩道・街灯の整備を推進します。
- 運動に関する器具・機器の整備を推進します。

人的資源・ソフト面の充実

- 運動サークル等の運営を支援します。
- 科学的なトレーニング指導を推進します。
- 運動に関するスタッフ等の人的な整備を推進します。
- 運動を推進する団体の育成に今後も取り組みます。

運動の機会の企画・提供

- 市民全体で取り組めるスポーツイベント、体操する機会の企画・開催支援に努めます。
- 関係課との連携を深めながら、身体を動かしながら親子でふれあう機会を提供します。
- 地域の集まりの中で運動に関する啓発・指導に取り組みます。
- 高齢者が無理せず取り組める体操・運動ができる機会を充実させます。
- 個人の状況・状態に配慮しながら、運動の指導と普及に努めます。
- 高齢者の運動機会を提供し、閉じこもりや転倒予防を防ぎ、介護予防に努めます。
- 運動と健康づくりに関する知識を深める機会を拡大します。

情報発信

- ホームページや市報くにさきなどを活用して、運動やスポーツサークルに関する情報発信に取り組みます。
- ホームページや市報くにさきなどを活用して、運動ができる場所・施設や機器に関する情報発信に取り組みます。
- 運動施設や運動に関するイベント等を紹介するマップを作成します。
- 軽スポーツの楽しさを知る機会を提供します。
- 日常生活の中で意識的に身体を動かすことをすすめます。

その他

- 個人に合った運動内容について、健康相談の機会を設けます。
- 市民の運動や健康づくりについて、医療機関との連携を深めます。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
1 日 30 分以上の運動を週 3 回以上する人	20 歳以上	22.4%	35%	男 30.9% 女 25.8%	31.6% (15 歳以上)
自分に必要な運動量を知っている人	20 歳以上	44.1%	60%	-	32.9% (15 歳以上)
一緒に運動する仲間がいる人	20 歳以上	44.1%	60%	-	64.7% (15 歳以上)
近くに行く時には車やバイクを使わない人	20 歳以上	34.1%	45%	-	-
総合型スポーツクラブ数	市内 実施箇所数	2 か所	4 か所	-	-



国東市駅伝競走大会

2 休養・心の健康づくり

(1) めざしたい姿

ゆっくりズムの国東市

心の健康は 家族みんなの幸せ

「休養・心の健康づくり」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

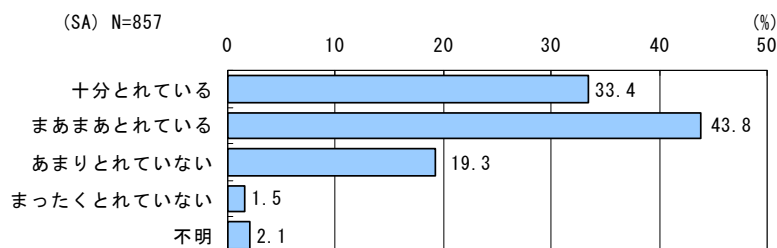
- ・ 休みたい時に休んでゆっくりできること。
- ・ 自分だけの時間がゆっくり過ごせること。
- ・ 自分の悩みをすべて話せた時。
- ・ 趣味をほめられてうれしいと感じる時。
- ・ 好きな俳優の出た映画を見て感動、満足した時。

など

(2) 現状・課題

アンケート調査結果から（抜粋）

問) 休養が十分とれていると思うか【20歳以上】



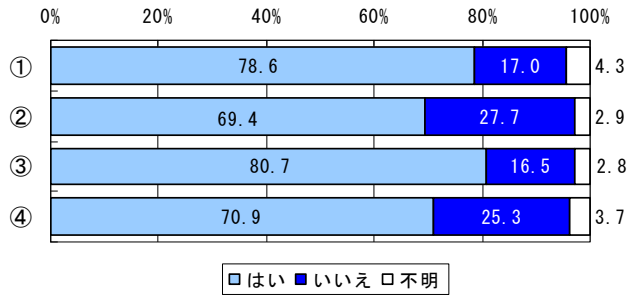
休養がとれていると考える人が7割以上だが、

「あまり」もしくは「まったく」取れていないと考える人は約2割

問) 休養に関する以下の各項目はどういう状況か【20歳以上】

- ① ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人がいるか
- ② 趣味やボランティア活動など、「心の張り」となるものがあるか
- ③ 友達や近所の人と集まる機会があるか
- ④ 休養が必要だと思った時、休みをとるか

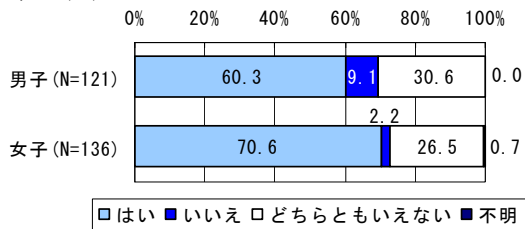
(SA) N=857



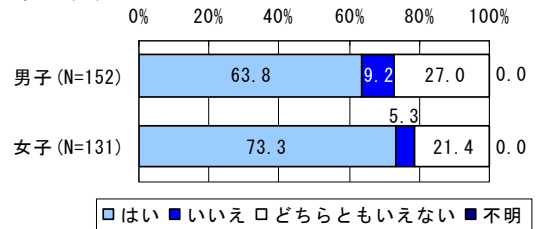
「心の張り」となるものがない人、必要な時に休養が取れない人はそれぞれ3割弱

問) 学校は楽しいと思うか【小学生、中学生、高校生】

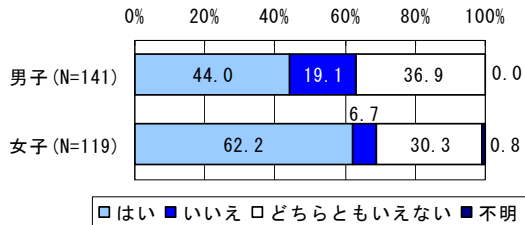
小学5年生 (SA)



中学2年生 (SA)



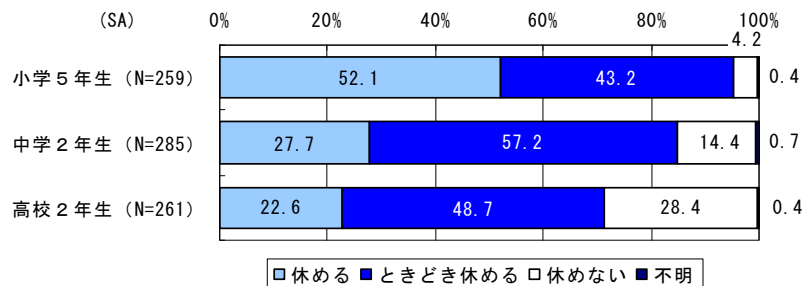
高校2年生 (SA)



小・中・高ともに、学校は楽しいと思う人は女子の方が多い

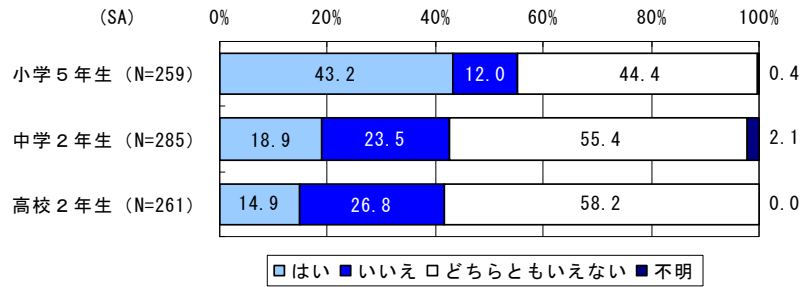
高校生の男子で楽しくないと思う人は約2割で特に多い

問) 体の調子が悪い時にゆっくり休めるか【小学生、中学生、高校生】



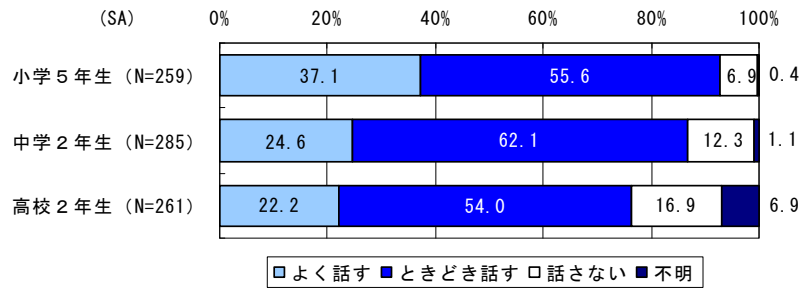
休める人は小学生が約5割で、中高生は2割台 (学年が上がるにつれて低くなっている)

問) 自分のことは好きか【小学生、中学生、高校生】



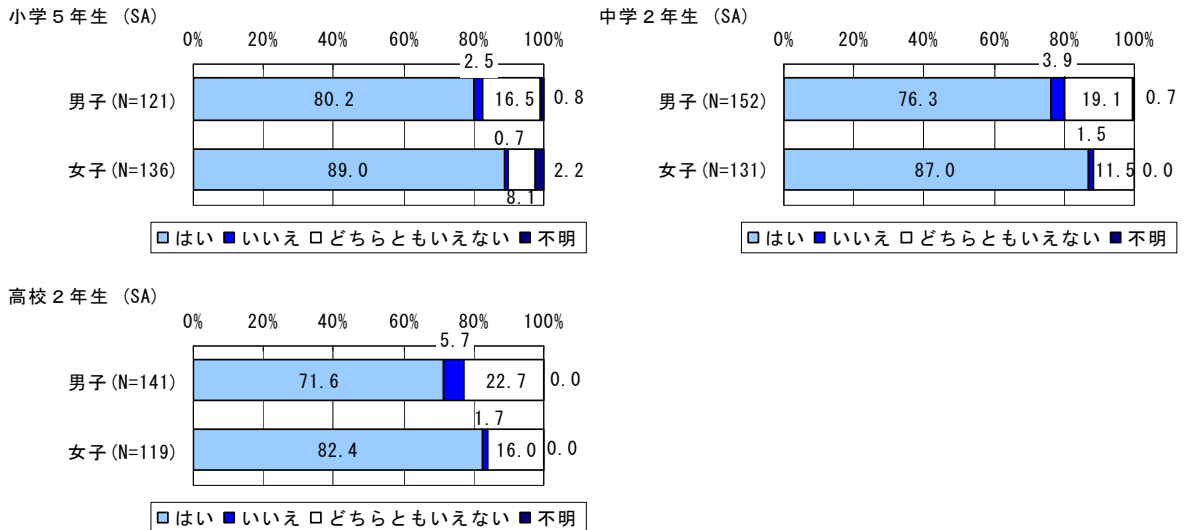
自分のことが好きな人は小学生が約4割で、中高生は1割台
(学年が上がるにつれて低くなっている)

問) 家族に何でも(その日のできごとなど)話すか【小学生、中学生、高校生】



家族によく話す人の割合は、小学生が4割弱で、中高生は2割台

問) 友達がいじめられていたらかわいそうだと思うか【小学生、中学生、高校生】



小・中・高ともに、かわいそうだと思う人は女子の方が多い

市民の声から

① 休養が難しい
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日忙しいので、休養がなかなかとれない。 ・在宅介護を担っている方については、休養の機会があってほしい。 ・心の休養が後回しにされている。 ・ストレスが多く、うつ病になる人が多い。
② 学校の課題
<ul style="list-style-type: none"> ・児童・生徒が悩みを打ち明けることのできる場や人の確保が重要。 ・子どもたちは疲れている（勉強・生活習慣など）。
③ 職場の課題
<ul style="list-style-type: none"> ・働く世代には、休養やゆとりを持つことに多大な勇気やエネルギーを要する人がいる。 ・職場でフォローする体制がない。
④ ストレスの発散
<ul style="list-style-type: none"> ・軽スポーツを楽しむことが心の健康につながる。 ・友達がいないと、一人ではくじけてしまう。
⑤ 近所づきあいが大切
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭・地域の人々との交流が大切。隣人との良い関係は心の栄養となるし、暮らしも楽しく生き生きしたものになる。 ・隣近所の付き合いが少ない。
⑥ 精神科医の不足
<ul style="list-style-type: none"> ・精神科の病院が少なく、容易に受診できない。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

リフレッシュしよう

- 趣味を持ちます。
- 友達と雑談する時間を持ちます。
- 適度な運動に取り組みます。
- ストレスを発散できること（イベントやサークル活動等）を見つけます。

規則正しい生活習慣を身に付けよう

- 早寝・早起きの習慣を身に付けます。
- 朝食を毎日とります。

② 家族ができること

会話から始めよう

- 家族で支え合います。
- 休みの日はゆっくり家族で過ごします。

③ 地域や職場・学校でできること

地域での仲間づくり

- 地域（近所や周りの人）で同じような状況（悩みなど）にある人との交流を持ち、支え合います。
- サークル活動の時間帯を工夫します。

職場環境づくり

- 疲れた時に安心して休養できる職場環境づくりに取り組みます。
- 適切な労働時間を守ります。

④ 行政が取り組むこと

啓発・PR

- 心の健康づくりや命の大切さに関する啓発（PR）に取り組みます。
- 母子健康手帳の交付時などの機会をとらえ、子育て支援に関する情報を提供します。
- 父親の子育てへの参加を啓発します。
- ストレス解消法に関する情報の提供に努めます。

相談支援体制の充実

- 悩みごとや心の問題の解決を図るため、関係機関と連携しながら、専門的な相談体制の充実に努めます。
- 児童・生徒の悩みごとや心の問題の解決を図るため、スクールカウンセラーなどによる専門的な相談体制の充実に努めます。
- 相談窓口の紹介に取り組みます。

ふれあいの場づくり

- 子育て中の保護者の交流の場を提供し、子育て不安の軽減に努めます。
- 親子のふれあいの場を提供します。
- 異世代交流の機会を通じて、市民の社会参加や生きがいづくりを推進します。

その他

- ひとり暮らし高齢者に対するサポートに取り組みます。
- 在宅介護者の休養機会を設けます。
- 精神科医の確保を関係機関に働きかけます。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
趣味など「心の張り」となるものがある人	20 歳以上	69.4%	75%	-	73.3% (15 歳以上)
ストレスや悩みを相談できる人がいる人	20 歳以上	78.6%	90%	-	73.3% (15 歳以上)
休養が十分にとれていると思う人	20 歳以上	33.4%	45%	-	-
自分のことが好きな人	小学生	43.2%	55%	-	-
	中学生	18.9%	35%	-	-
	高校生	14.9%	30%	-	-
家族に何でも(その日のできごとなど)よく話す人	小学生	37.1%	50%	-	-
	中学生	24.6%	40%	-	-
	高校生	22.2%	30%	-	-
市内精神科医(常勤)の人数	-	0 人	1 人	-	-



作業部会の様子(健康づくり分科会 A)

3 歯の健康づくり

(1) めざしたい姿

なんでんかんでん よう噛むでえ

歯とお口の健康は すべての健康の第一歩

「歯の健康づくり」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

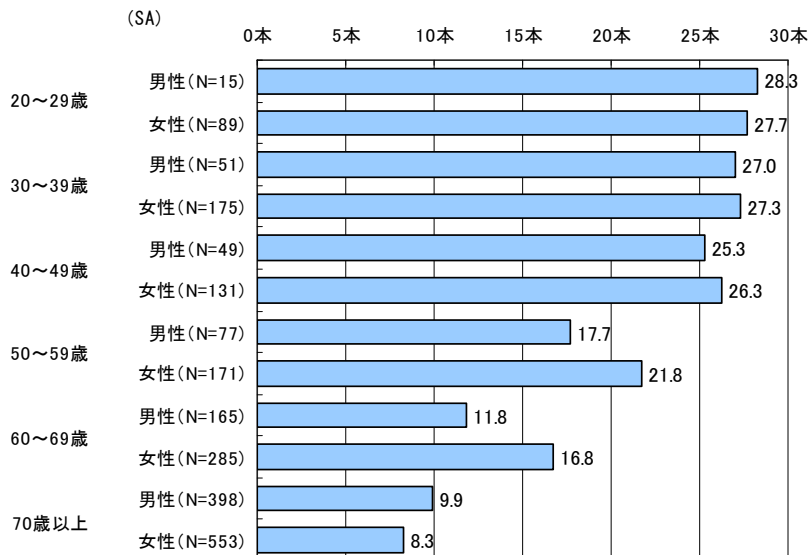
- ・自分の歯で何でも食べられる時。
- ・おいしいものをおいしいと思えること。
- ・強い歯で、体に良いものをたくさん食べられること。

など

(2) 現状・課題

アンケート調査結果から（抜粋）

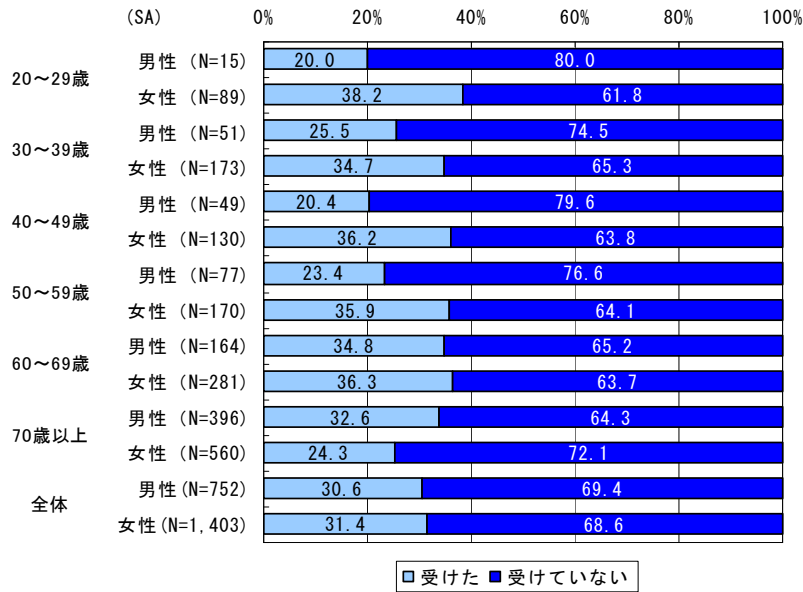
問) 現在、自分の歯が何本あるか【20歳以上】



60代以上で急に歯の本数が少なくなる（県平均を下回る）

歯を失う前からの対策が必要

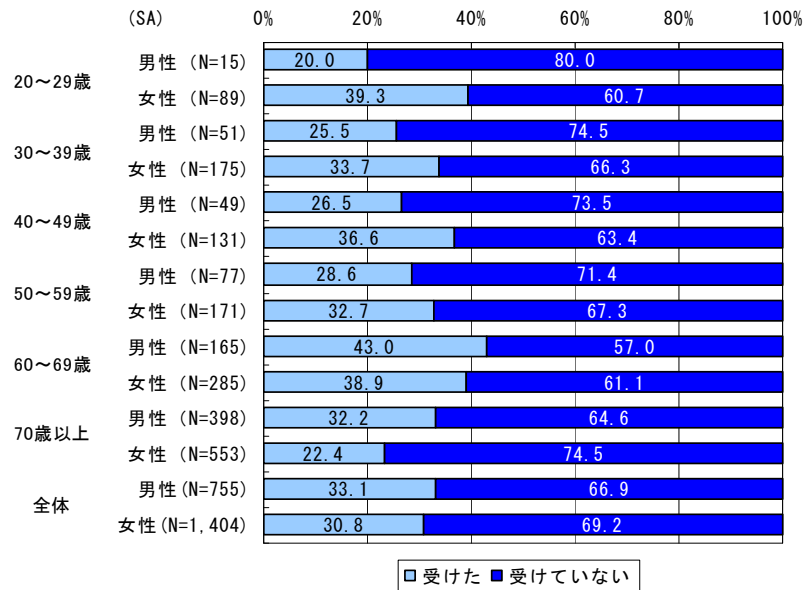
問) この1年間に歯科健康診査を受けたか【20歳以上】



女性の方が受診した人の割合が高い

特に働き盛りの20~50代男性の割合が3割以下と低い

問) この1年間に歯科医院で歯石除去や歯面清掃を受けたか【20歳以上】

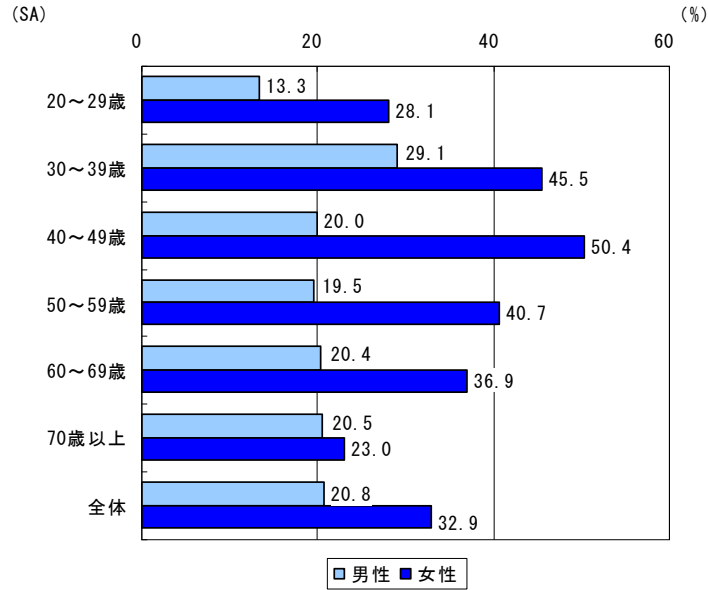


働き盛りの20~50代男性の割合が2割台と低い

60代以上では男性の方が歯石除去等を行った人の割合が高い

問) 歯ブラシの他に補助清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用するか

【20歳以上】

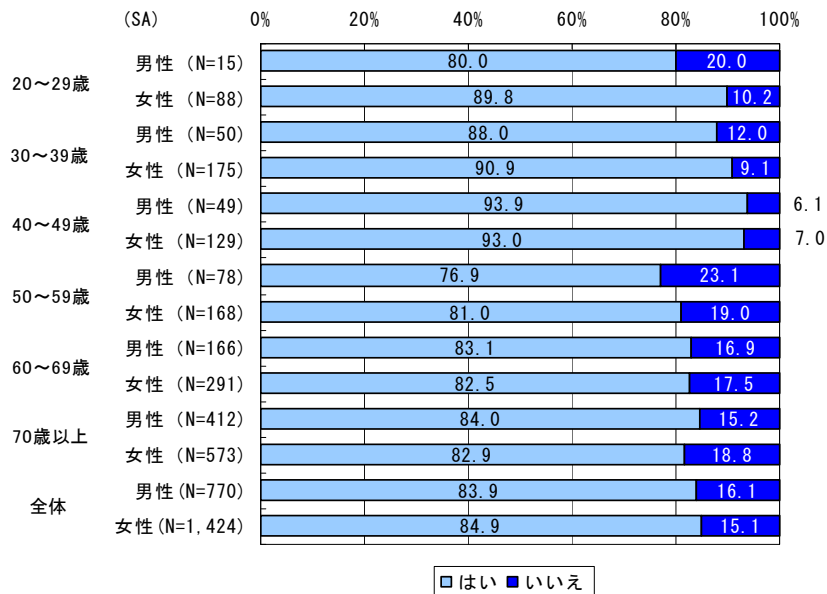


各年代で、女性の方が歯間部清掃器具を使用する割合が高い

40～50歳代の男性は特に低い

(歯周疾患の予防には、歯間部清掃器具を使用してすみずみまできれいに磨くことが必要)

問) よく噛んで食べることができるか 【20歳以上】



男女ともにほぼすべての年代において、よく噛んで食べることができる人の割合が8割以上

(年代が上がっても大きくは下がっていない)

市民の声から

① 歯の健康を取り巻く現状に問題がある
<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯があっても、痛くなければそのままにしてしまう。早めに病院へ行けていない。 ・歯周病の重症化・低年齢化が進んでいると聞く。
② 歯の健康が身体や心に影響を与える
<ul style="list-style-type: none"> ・歯の治療をおこたると胃腸病になったり、身体にいろんな影響を与える。 ・噛む習慣が減少しており、歯の問題だけでなく、話すことや思考にも影響している気がする。
③ 食との関連がある
<ul style="list-style-type: none"> ・甘い物の食べ過ぎ。カルシウム不足。 ・時にはかたいものを食べることが歯の健康に良い。
④ 歯みがき指導が大切
<ul style="list-style-type: none"> ・国東市では幼児のむし歯が多いので、歯磨きの指導をもっとするべき。 ・若い親は子どもの歯磨きにとても気を使っている。
⑤ 歯の定期健診が必要
<ul style="list-style-type: none"> ・若い人も年を取った人も常に大切に。 ・定期的に歯の健診を受けるべき。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

食習慣に気をつけよう

- 硬いものをよく噛んで食べるようにします。

歯みがきをしっかりしよう

- 毎食後の歯みがき習慣を身に付けます。
- フッ化物入りの歯みがき剤を使用します。

歯科健診を受けよう

- 1年に1回は歯科健康診査を受けます。
- 予防のためにも歯医者へ行き、8020*をめざします。

※8020：「ハチマルニイマル」と読み、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという考え方。20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるとされている。

② 家族ができること

意識づけをしよう

- 歯科健康診査受診を家族や友人と誘い合います。
- 家族の中で、歯の大切さについて話し合います。

食習慣に気をつけよう

- 甘い食べ物や飲み物などを与えすぎないように気をつけます。
- 食事をよく噛む習慣をつけさせます。
- 小さい時から、丈夫な歯をつくるための食品・手作りおやつなどを与えます。

歯みがき指導をしよう

- 乳幼児期から高齢者まで、歯みがき習慣を身に付けます。
- 子どもの仕上げみがきを行います。

③ 地域や職場・学校でできること

歯みがきを励行しよう

- 職場・学校などで、定期的な歯科健康診査受診を呼びかけます。
- 職場でも食後に歯磨きするよう働きかけます。
- 歯磨きの指導を行います。

④ 行政が取り組むこと

学習・啓発活動に取り組もう

- 歯の健康づくり（噛むことの効用、食生活と歯の健康、フッ素などのむし歯予防対策など）について学習する機会の提供・情報発信に努めます。
- 歯間ブラシ等の普及運動に取り組みます。
- 妊娠期からの歯の健康に関する啓発に取り組みます。

歯科保健指導を充実しよう

- 乳幼児期からのライフステージに応じた歯科保健指導を行います。
- 住民健診の際に、歯の保健指導を行います。
- 歯科健診の受診をすすめ、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療を推進します。

その他

- むし歯や歯周病予防のため、歯科医師会等との連携を図ります。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
55 歳時の歯数	55 歳 (50~59 歳)	21.6 本	25 本	23.6 本 (55~59 歳)	21.4 本
定期的に歯科健康診査を受けている人	50 歳 (40~59 歳)	31.9%	40%	35.7% (55~64 歳)	31.9%
歯間部清掃用具を使用している人	50 歳男性 (40~59 歳)	19.7%	35%	40.8% (男女)	27.6%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人	50 歳 (40~59 歳)	32.5%	40%	43.2% (55~64 歳)	36.5%
フッ素がむし歯予防に効果があると知っている人	20 歳以上	46.6%	70%	-	77.8% (15 歳以上)
一人平均むし歯本数	3 歳児	2.24 本 (平成 18 年度)	1.5 本	1.14 本 (平成 17 年度)	1.88 本 (平成 18 年度)



作業部会の様子 (健康づくり分科会 A)

4 アルコール対策

(1) めざしたい姿

ちょうどいいお酒が 心と体にちょうどいい！

お酒のマナーを守って健康づくり

「アルコール対策」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

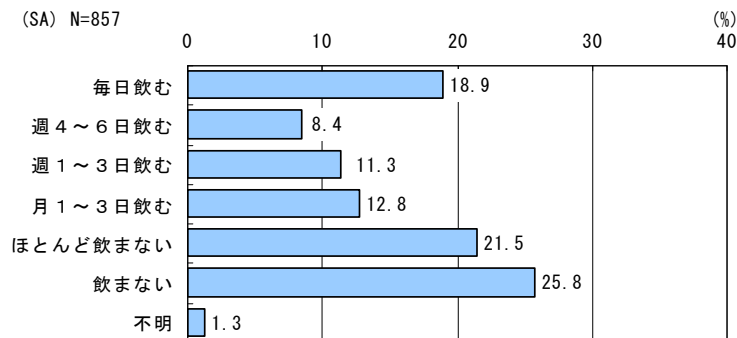
- ・汗を流して、いい仕事をして、お酒を飲むこと。
- ・仲間と楽しく飲める時（会話が弾むアイテム）。
- ・1日の疲れを癒す。
- ・暑い時のビール一杯。

など

(2) 現状・課題

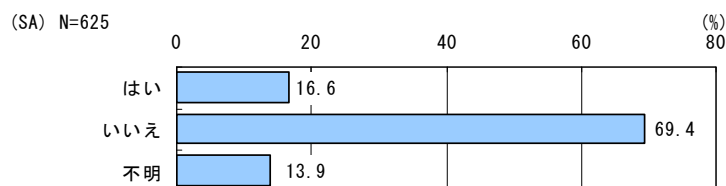
アンケート調査結果から（抜粋）

問) 現在、酒やビールなどのアルコール類をどの程度飲んでいるか【20歳以上】



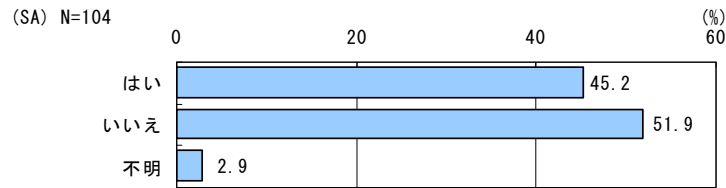
週に4日以上飲んでいる人が約3割

問) 酒量を減らしたいと思うか（お酒を飲む人のみ）【20歳以上】



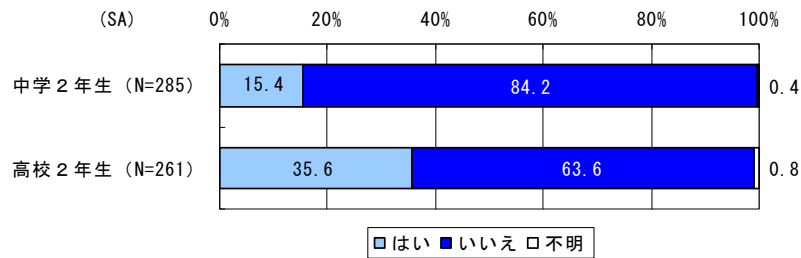
酒量を減らしたいとは考えていない人が約7割

問) 酒量を減らしたい時に支え合う仲間がいるか (酒量を減らしたい人のみ) 【20 歳以上】



酒量を減らそうと思った時に、支え合う仲間がいない人は約5割

問) お酒を飲むことに興味があるか 【中学生、高校生】



中学生の1割強・高校生の3割強が飲酒に関心を持っている

市民の声から

① お酒を飲む機会が多い

- ・お酒を飲む機会が多い (断れないのが現状)。
- ・商売上仕方がないところもあるが、続けて飲むことがある。
- ・嫁ぎ先の父が昼間からビールを飲んでいる。地域性もあるようだ。
- ・ひとり暮らしのお年寄りで、ブレーキがかからなくなっている人がいる。

② メリットもある

- ・適量であれば身体に良いとも言われている。ブレーキをかけられるか否かがポイント。
- ・体に良いというイメージもあるが、害があるという認識はあるか。

③ 売り手に問題がある

- ・誰でも手軽に入手できる。
- ・ジュースのようなお酒が未成年の飲酒を誘発しているのではないか。
- ・自動販売機は時間の制限があるが、コンビニではいつでも買える。

④ 依存してしまう人がいる (なかなかやめられない)

- ・お酒の飲み過ぎで肝臓を悪くしたり、依存症になる人が増えてきているように思う。
- ・主人がほとんど毎晩飲んでいる。やめさせたいが難しい。
- ・父が依存症になったことがある。何を言っても聞かない。

⑤ 自分でできる対策が必要

- ・みんなと飲む時には楽しく参加したいと思うが、過激な飲み方はやめた方がいい。
- ・休肝日を週に1回と決めて、当初は取り組んでいたが今はできていない。

⑥ まだまだ飲酒運転をしている

- ・お酒を飲んでいても、近所だから、ビール1本だから大丈夫と、つい自動車、自転車やバイクに乗る人もいる。
- ・バイク・自転車も飲酒運転になるとの意識がまだまだ低い。

⑦ その他

- ・未成年者の飲酒が多い。家庭や学校では飲酒の害をしっかりと指導しているのだろうか。
- ・個人の嗜好なので、関与が難しい。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

休肝日をつくろう

- 週1回、もしくは月に数回の休肝日をつくり、実行します。
- 勧められても断る意志を持ちます。

適量を守ろう

- 自分の適量を知り、節度ある飲酒を心がけます（飲みすぎに注意する）。
- 飲酒の際には、自分の体調に気をつけます。
- アルコールの身体への悪影響を学習します。

飲酒のマナーを守ろう

- お酒を飲んだら絶対に車・バイクや自転車の運転をしません。
- 相手に対して飲酒を無理にすすめません。

お酒を飲む時につまみを忘れない

- お酒を飲む時には、つまみを忘れません。
- つまみをちゃんと準備します（タンパク質を摂取します）。

② 家族ができること

お酒は楽しく飲もう

- 子ども（未成年者）に飲酒をさせません。
- 家庭でアルコールの害に関する学習を行います。
- 来客があっても、無理に飲酒を勧めません。

③ 地域や職場・学校でできること

お酒を断れる雰囲気づくり

- 行事等の飲み会でもお酒の量を少なめにします（回数を減らす、時間を短くする）。
- 地域や職場の飲み会でも、アルコールを無理に勧めず、ノンアルコールの飲み物も出します。

お酒の害を学ぶ

- 学校で未成年者に対する飲酒防止の教育を行います。
- 学校でアルコールの害に関する学習を行います。

④ 行政が取り組むこと

お酒は 20 歳から

- 未成年者にお酒を売らないよう、販売店へ働きかけます。
- 学校や地域と連携を図りながら、未成年者の飲酒防止に取り組めます。

お酒を飲んだら車に乗らない

- 飲酒運転の撲滅に努めます。

お酒の害を学ぼう

- お酒が心身に及ぼす影響、依存症の怖さの啓発に取り組めます。
- 飲酒の適正量や過剰飲酒習慣の予防に関する情報提供に取り組めます。
- 依存症の人に対して、家族も含めたケアに取り組めます。

その他

- お酒に関する問題の相談先の普及に努めます。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
適正飲酒を守る人（1 合未満）	20 歳以上 (飲酒する人)	61.6%	80%	-	69.1%
お酒を飲むことに興味がある人	中学生 (2 年生)	15.4%	10%	飲酒率 16.7% (中 3 男) 14.7% (中 3 女)	-
	高校生 (2 年生)	35.6%	20%	飲酒率 38.4% (高 3 男) 32.0% (高 3 女)	-

5 たばこ対策

(1) めざしたい姿

分煙から禁煙が 健康の道

最初の1本を吸わせない！

「たばこ対策」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

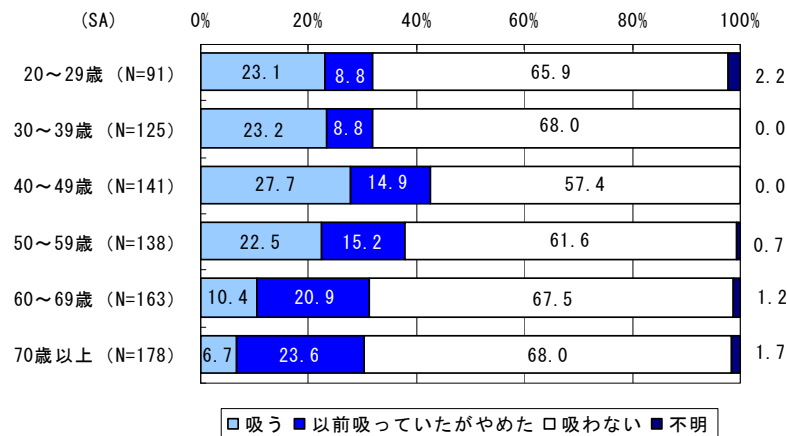
- ・タバコの煙を吸わないで済むこと。
- ・ヘビースモーカーの人がやっとやめられた時。

など

(2) 現状・課題

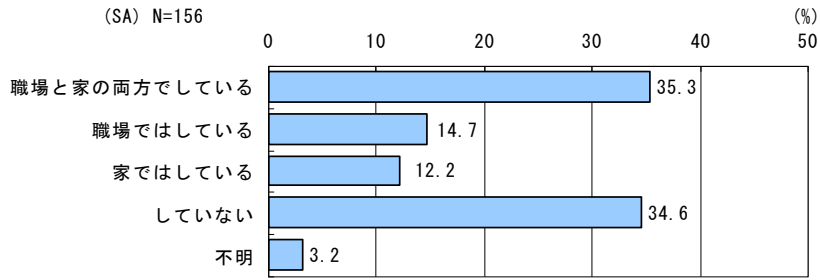
アンケート調査結果から（抜粋）

問) たばこを吸っているか【20歳以上】



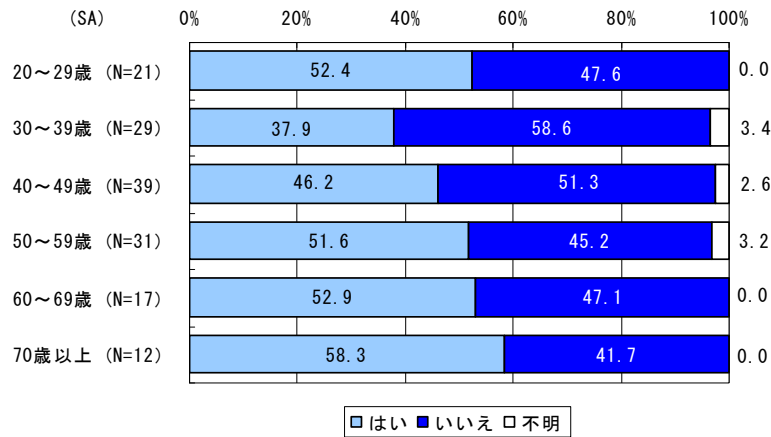
40代の約3割が喫煙しており、最も喫煙率が高い
それ以降は、年代が上がるにつれて喫煙率が下がる傾向

問) 職場や家庭で分煙を実行しているか (喫煙者のみ) 【20歳以上】



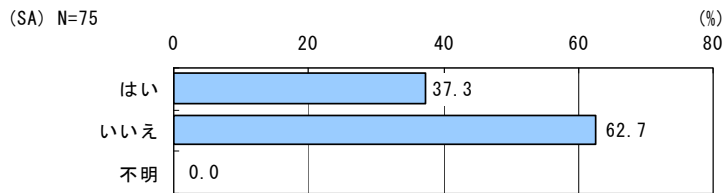
職場と家の両方で分煙を実行している人は3割強で、していない人も3割強

問) たばこを吸うことをやめようと思うか (喫煙者のみ) 【20歳以上】



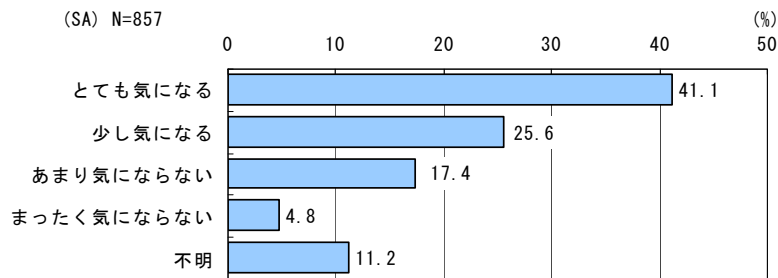
禁煙を考えていない人は30代が約6割と最も多く、
年齢が高くなるにつれて禁煙を考える人の割合が高くなっている

問) 喫煙をやめたい時に支え合う仲間がいるか (たばこをやめたい人のみ) 【20歳以上】



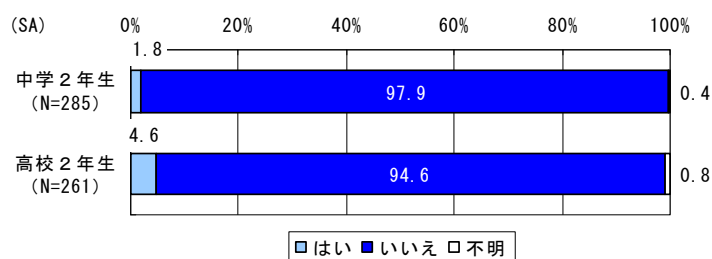
禁煙を実行しようと思った時に、支え合う仲間がいない人は約6割

問) 他人のたばこの煙が気になるか 【20歳以上】



とても気になる人が約4割

問) たばこを吸うことに関心があるか【中学生、高校生】



中学生の1.8%、高校生の4.6%がたばこに関心を持っている

市民の声から

<p>① タバコの害に関する学習が必要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体に害を与えることを学んでほしい。
<p>② 家庭や学校での教育が大切</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもが1本目を吸わないようにしなければいけない。 ・未成年者の喫煙がある。 ・学校でのタバコに関する学習が重要。
<p>③ マナーを守ってほしい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者はマナーを守り、吸わない人に迷惑をかけないようにしてほしい。 ・周りの人に迷惑をかけているという意識を持ってほしい。 ・吸殻が道路に捨ててあり、環境にも景観にも悪い。
<p>④ 分煙を進めてほしい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中に分煙が行われていなかった。 ・公共施設などでの禁煙または喫煙場所の指定は当たり前になってきているが、地域（地区の集会等）では禁煙・分煙の意識が低い。 ・自宅外でタバコの煙を浴びることがあるが、他人にやめてほしいとは言えない。 ・周りの人に副流煙を吸わせないでほしい。
<p>⑤ 禁煙は難しい！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昔から吸っている人は体を壊すまでやめられない。 ・吸殻が捨ててあるなど環境にも良くないとわかっているが、やめられない。 ・いったん吸い始めたら、やめるのは大変難しかった。

(3) 取り組み内容

① 私ができること

禁煙・分煙・マナーを守ろう

- 禁煙・分煙を徹底します。
- 周りの人に迷惑をかけないように、気配りを心がけます。
- 吸殻のポイ捨てや歩きタバコをしません。

タバコの害を学ぼう

- タバコの身体への具体的な害を学習します。
- タバコの害を学び、伝えます。

② 家族／地域や職場・学校でできること

勤務中は禁煙しよう

- 職場での禁煙・分煙を実行します。
- 禁煙を努力している人に協力します。

集会では禁煙しよう

- 集会等の場では灰皿を出しません。
- 喫煙スペースを設け、煙が外にもれないよう工夫します。
- 喫煙スペースではマナーを守り、周りの人に迷惑をかけないように注意します。

吸うな！最初の1本！！

- 家庭・学校で、タバコが身体にどんな悪影響を与えるかを指導します（小学生のうちから）。
- 子どもが1本目を吸わないよう指導します。

③ 行政が取り組むこと

タバコの害を学ぼう

- タバコの身体に及ぼす影響（受動喫煙を含む）について、正しい知識の普及に努めます。
- 禁煙の体験談などを紹介する機会を設けます。

禁煙・分煙を進めよう

- 公共施設での禁煙・分煙を実行します。
- 営業施設等における禁煙・分煙への協力を依頼します。
- 禁煙を希望する人を積極的に支援するため、関係機関と連携しながら、禁煙対策を推進します。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 19 年度)	目標 (平成 29 年度)	参考 (全国)	参考 (県)
たばこを吸うことに関心がある人	中学生 (2年生)	1.8%	0%	喫煙率 3.2% (中 1男) 2.4% (中 1女)	-
	高校生 (2年生)	4.6%	0%	喫煙率 21.7% (高 3男) 9.7% (高3女)	喫煙率 4.0% (15~19 歳)
喫煙をやめたいと思っている人	20歳以上 (喫煙者)	48.1%	60%	-	55.2% (15歳以上、 喫煙者)
たばこを吸っていない人	20歳以上	80.7%	90%	-	84.8%
たばこが妊婦の体に及ぼす影響を知っている人	20歳以上	67.1%	90%	83.2%	-



作業部会の様子 (健康づくり分科会 B)

6 健康診査等の充実

(1) めざしたい姿

必ず行くデ！ 自分のために 家族のために

健診受診は メタボ対策の大事な一歩

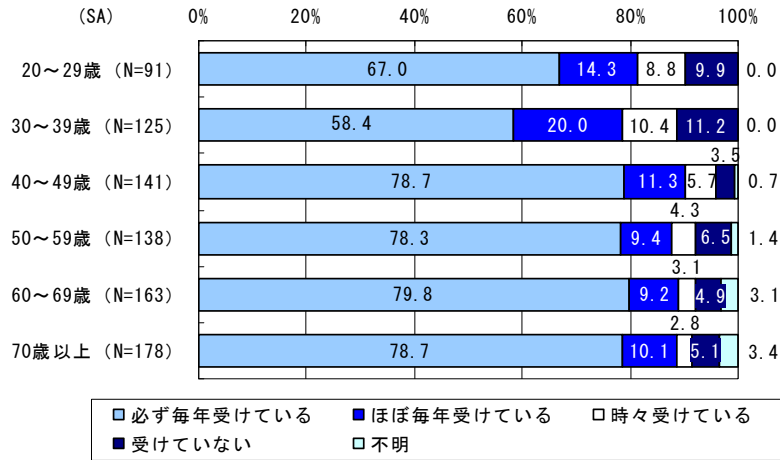
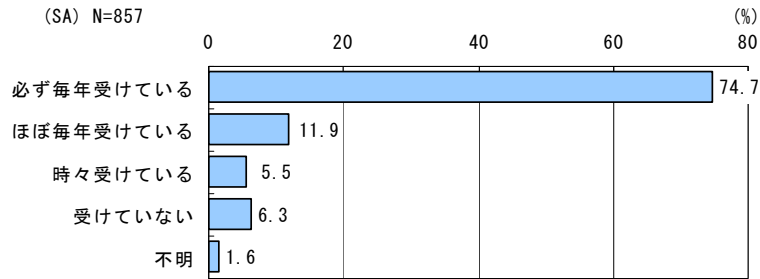
「健康診査等の充実」について、幸せだなあ、いいなあと思うこと（主な意見）

- ・ぴんぴんコロリが理想。「100才ばんざい」みたいに皆がなれるといいなあ。
- ・健診の結果が良かった（去年より良くなった）時。 など

(2) 現状・課題

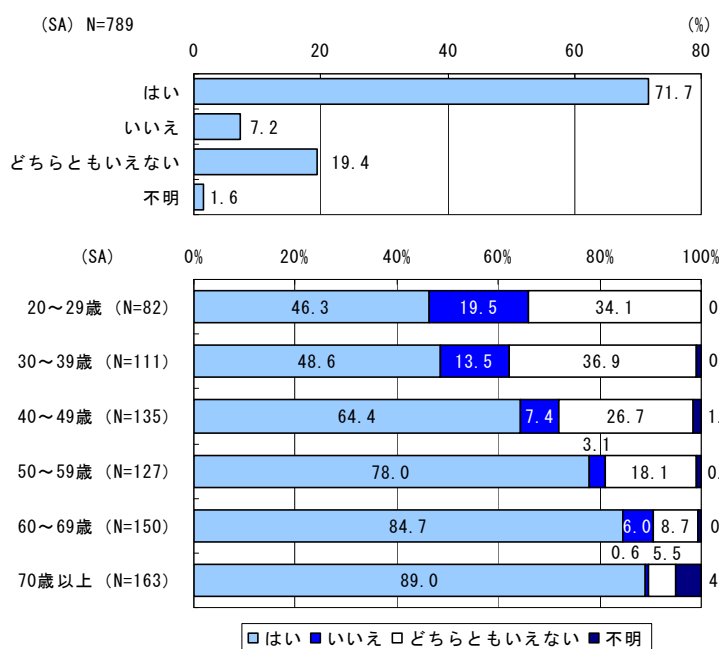
アンケート調査結果から（抜粋）

問) 市町村の定期健康診査や職場・学校の定期健康診断を受けているか【20歳以上】



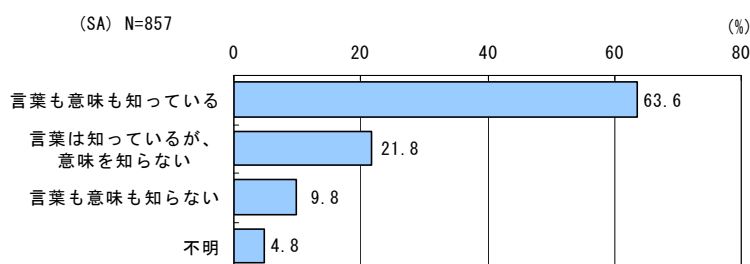
全体では、「必ず」または「ほぼ」毎年受診している人が約9割
 年代別では、40代以降は約9割だが、20～30代は約8割

問) 健診の受診をきっかけに、自分の健康管理に注意を払うようになったか【20歳以上】



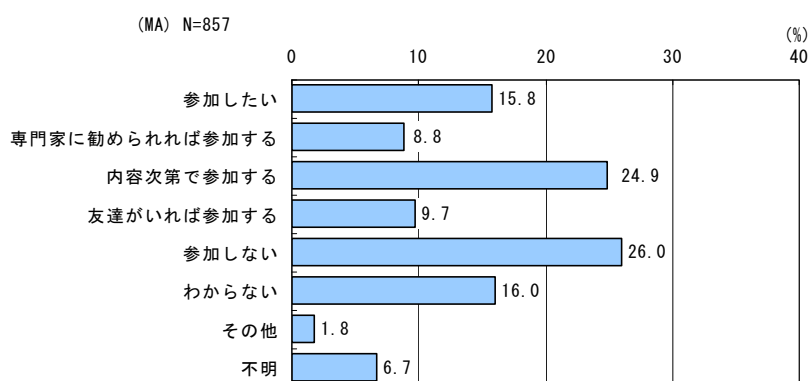
全体では、注意を払うようになった人が約7割
年代が高いほどその割合が高い傾向

問) 「メタボリックシンドローム」という言葉を知っているか【20歳以上】



言葉も意味も知っている人は約6割で、意味だけ知らない人は約2割

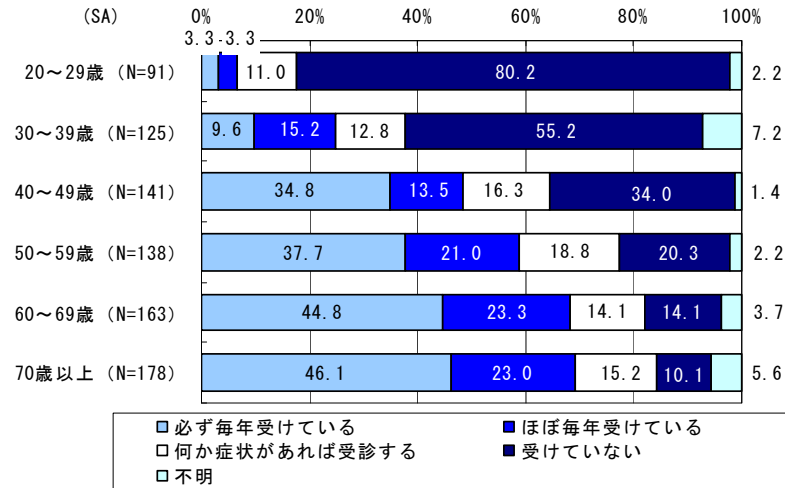
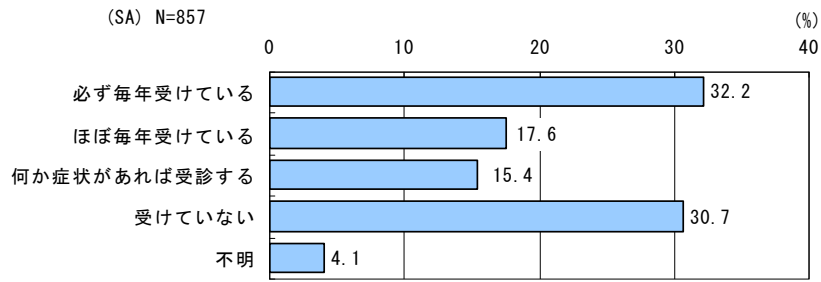
問) 生活習慣病予防のための健康教室に参加したいと思うか【20歳以上】



参加したい人が2割弱、

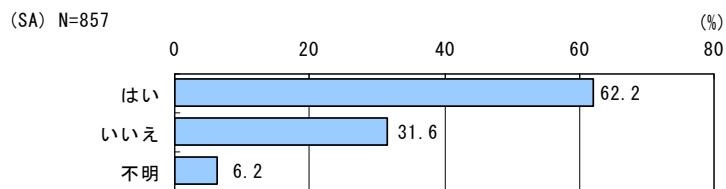
条件付き（内容次第、友達と一緒になら、専門家の助言等）で参加したい人は4割強

問) がん検診を受けているか【20歳以上】



全体では、「必ず」または「ほぼ毎年」受診している人が約半数
 年代が高いほど受診割合が高い傾向（60代以上は「必ず」または「ほぼ毎年」が約7割）

問) 周りにはがん検診の受診を勧めてくれる人がいるか【20歳以上】



勧めてくれる人が周りにはいる人は約6割で、いない人は約3割

市民の声から

① 健診の現状（受診していない人がいる）

- ・受診する人は毎年受診し、しない人は全くしないと意識の差がある。
- ・結果が怖くて受けられない人もいる。
- ・子ども中心で自分の健康管理ができていなかった。
- ・良い結果がほしいので、健診の前だけは気をつけている。

② 健康管理が大切

- ・多くの人が健康に関心を持ち、いつまでも健康でいられればよい。
- ・まずは、定期的に受診することが大切。
- ・家族で健康管理に気をつけている。

③ 受診しやすい環境づくりが必要

- ・がん検診を受けない人が多い。もっと受けよう！
- ・「元気だから受けなくていい」という思想も根強く、必要性の周知が課題。

（3）取り組み内容

① 私ができること

年に1度必ず健診を受けよう

- 年に一度は必ず健康診査を受診します。
- 健診は自分の体の状態を知るために必要なことと意識します。
- 健診の結果を自分の健康づくりに生かします。

自分の健康に関心を持とう

- 自分の健康に関心を持ちます（自己管理をする）。
- 自分の健康を過信しないよう気をつけます。
- 健康は個人だけの問題ではないことを自覚します。
- かかりつけ医を持ちます。

② 家族ができること

家族の健康に関心を持とう

- 家族で健診受診の声かけをします。
- 体重計・血圧計などを自宅に備え、定期的に測定します。

③ 地域や職場・学校でできること

地域や職場で健康に関心を持とう

- 健診受診を隣近所・友人同士で誘い合います。
- 職場での健康相談・健康教育の機会を提供します。

④ 行政が取り組むこと

健康に関する情報を提供しよう

- 市報くにさき等で健康づくりや生活習慣病の予防法に関する啓発を行います。
- 日頃から自分の健康に関心を持つよう指導や声かけを行います。
- 身近に健康について相談できる場を充実します。
- 健診結果をもとに、市民の生活習慣に関する指導・助言を行います。

健康診査を受けやすい環境をつくろう

- 始めての人にもわかりやすく、受診しやすい環境づくりに努めます。
- 健康診査や予防接種等のお知らせを充実します。
- 健康診査・保健指導・健康相談など、保健事業の充実に努めます。

その他

- 産婦人科医の確保を関係機関に働きかけます。
- 生活習慣病やメタボリックシンドローム等に関する学習機会を提供します。

(4) 数値目標

指標	対象	現状 (平成 18 年度)	目標	参考 (全国)	参考 (県)
特定健康診査の受診率	40～74 歳の 国民健康保険 被保険者	-	(平成 24 年度) 65%	-	-
特定保健指導の実施率	40～74 歳の 国民健康保険 被保険者 (特定保健指 導対象者)	-	(平成 24 年度) 45%	-	-
内蔵脂肪症候群の該当 者・予備群の減少率	40～74 歳の 国民健康保険 被保険者	-	(平成 24 年度) 10% (平成 20 年度 実績から)	-	-
胃がん検診の受診率	40 歳以上	28.0%	(平成 29 年度) 50%	12.4% (平成 17 年度)	20.7% (平成 15 年度)
子宮がん検診の受診率	20 歳以上 女性	32.5%	(平成 29 年度) 50%	18.9% (平成 17 年度)	22.5% (平成 15 年度)
大腸がん検診の受診率	40 歳以上	33.3%	(平成 29 年度) 50%	18.1% (平成 17 年度)	25.5% (平成 15 年度)

第6章 ライフステージ別にめざす健康づくり

		ライフステージ		
		妊娠期	乳幼児期	学童期
ライフステージ別のめざしたい姿		ワクワクドキドキ ママとパパを応援しよう	愛情持って楽しく子育て スクスク育つ元気な子	早寝・早起き・朝ごはん 遊んで学んでのびのび育つ
ライフステージ別の健康づくりのポイント	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●ママのため、赤ちゃんのための栄養バランスに気をつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●しっかりもぐもぐ楽しい食事 ●家族そろった楽しい食事で、しつけもできて一石二鳥 	<ul style="list-style-type: none"> ●テレビを消して晩ごはん ●朝ごはんしっかり食べて勉強だ
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●体をこまめに動かして、元気な赤ちゃんを産もう 	<ul style="list-style-type: none"> ●遊びで丈夫な体をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●友だちと外で思いきり遊ぼう
	休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●不安や悩みを相談できる仲間づくりや機会を活用しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●パパも子育てに参加しよう ●子育て支援を利用して 楽しく子育て 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝で生活リズムを身につけよう ●家族の中でなんでも話そう
	歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●カルシウムをしっかりとりよう ●歯科健診でお母さんの歯も守ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●仕上げみがきでピカピカに ●あさひるばんに歯みがきして、甘いものに気をつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがき習慣を身に付けよう ●噛みごたえのあるものを食べよう
	アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●飲まないで 安全出産 すこやか育児 	<ul style="list-style-type: none"> ●遊び心で飲ませない 	<ul style="list-style-type: none"> ●「飲まない。飲ませない。」大人の責任 ●アルコールの害を教えよう
	たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ●吸わないで 私はただ今“妊娠中” 	<ul style="list-style-type: none"> ●けむたいよ～ ボクの周りで吸わないで ●手の届く所に置かないで（まちがえて食べちゃうよ） 	<ul style="list-style-type: none"> ●最初の1本を吸わない・吸わせない ●タバコの害を教えよう

特に各ライフステージの特性を踏まえて考えたい分野について、「めざしたい姿」や「健康づくりのポイント」を設定しています。

ライフステージ			
思春期	青年期	壮年期	高齢期
心も身体も自立（自律）して 大人への一歩踏みだそう	元気モリモリ・ときにはゆったり 社会の一員として活躍しよう	生活習慣見直して 笑顔の絶えない家庭にしよう	笑って動いて楽しい 毎日 生きがい持って 豊かな人生
<ul style="list-style-type: none"> ●郷土料理 一品覚えて社会へ出よう ●お菓子は食事になりません・朝ごはんをしっかりと食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●暴飲暴食体をこわす 3度の食事を大切に 	<ul style="list-style-type: none"> ●メタボです。格好悪いよ、お父さん ●脂肪は身体の大敵です 	<ul style="list-style-type: none"> ●元気です。妻の愛情、食事です ●次の世代に郷土料理を伝えよう
<ul style="list-style-type: none"> ●部活やスポーツを通じて仲間づくり・体づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ●意識的に生活の中に運動を取り入れよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体力（身体）にあったスポーツをみつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●自立して生活できる 体力づくり
<ul style="list-style-type: none"> ●一人で悩まずになんでも話せる人を持つ ●心と身体のバランスを整えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●職場でのよい人間関係をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族（夫婦）での支え合い 上手にストレスを発散しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●外に出かけて人との交流を持つ
<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがき習慣を確立しよう ●歯周病にも気をつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯みがき習慣で保つ さわやかな口 ●歯周病予防に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> ●しっかりみがいて歯ぐきもチェック ●歯科健診を受けて歯を守ろう（8020をめざそう） 	<ul style="list-style-type: none"> ●よくみがいて肺炎予防・よく噛んで認知症予防 ●歯科健診を受けて残った歯を守ろう
<ul style="list-style-type: none"> ●「飲まない。飲ませない。」大人の責任 ●アルコールの害を学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ●節度あるお酒を楽しく飲もう ●イッキ飲みに要注意 	<ul style="list-style-type: none"> ●「ビール腹」にご用心 	<ul style="list-style-type: none"> ●適量守って長生きしよう
<ul style="list-style-type: none"> ●最初の1本を吸わない・吸わせない ●タバコの害を学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ●吸える年齢でも手を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> ●分煙から禁煙が健康への近道 	<ul style="list-style-type: none"> ●あきらめないで…禁煙して長生きしよう

第 7 章 計画の推進体制

1 協働による計画の推進

(1) 各主体の役割

①市民の役割

市民は、年齢層にかかわらず自分の健康は自分で守ることを自覚し、健康的な生活習慣を身に付け、個人に合った目標を立てながら健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

②家庭の役割

家庭においては、家族ぐるみで各個人の健康づくりの支援や食育の実践に取り組むとともに、地域社会の一員として、地域ぐるみの健康づくりや食育を実践していくことが求められます。

③保健医療団体の役割

医師会、歯科医師会などの保健医療関係団体は、疾病等の2次予防にとどまらず、その専門性を生かした健康づくり活動への協力が求められます。また、医療保険者においては、被保険者及びその扶養者の健康づくりのため、1次予防に重点を置いた保健事業の充実・強化が必要です。

④地域団体の役割

地域の中で気軽に参加できる健康づくりや食育を推進するために、食生活改善推進員や保健推進委員、愛育班といった地区組織の活動など、地域に根付いた積極的な活動がこれまで以上に求められます。

⑤学校等の役割

学校・保育所・幼稚園は、市民が生涯の健康づくりの基盤となる時期に多くの時間を過ごす場です。このため、家庭や地域と連携をとりながら、健康的な生活習慣の確立と心身の健康づくり、食の大切さに関する教育の充実が必要です。

⑥職場（企業）の役割

職場は、青年期から壮年期といった、人生の大半を過ごす場であり、就労者の健康確保の観点から大きな役割を担っています。このため、定期的な健康診断の実施や職場環境の整備、福利厚生の実施など、就労者の健康づくりに対する積極的な支援が求められます。

⑦行政の役割

本計画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みます。

また、市及び保健所などの公的機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、健康増進法に基づく健康増進事業を積極的に実施するとともに、市全体として総合的かつ一体的に健康づくりを推進します。

(2) 各主体の連携

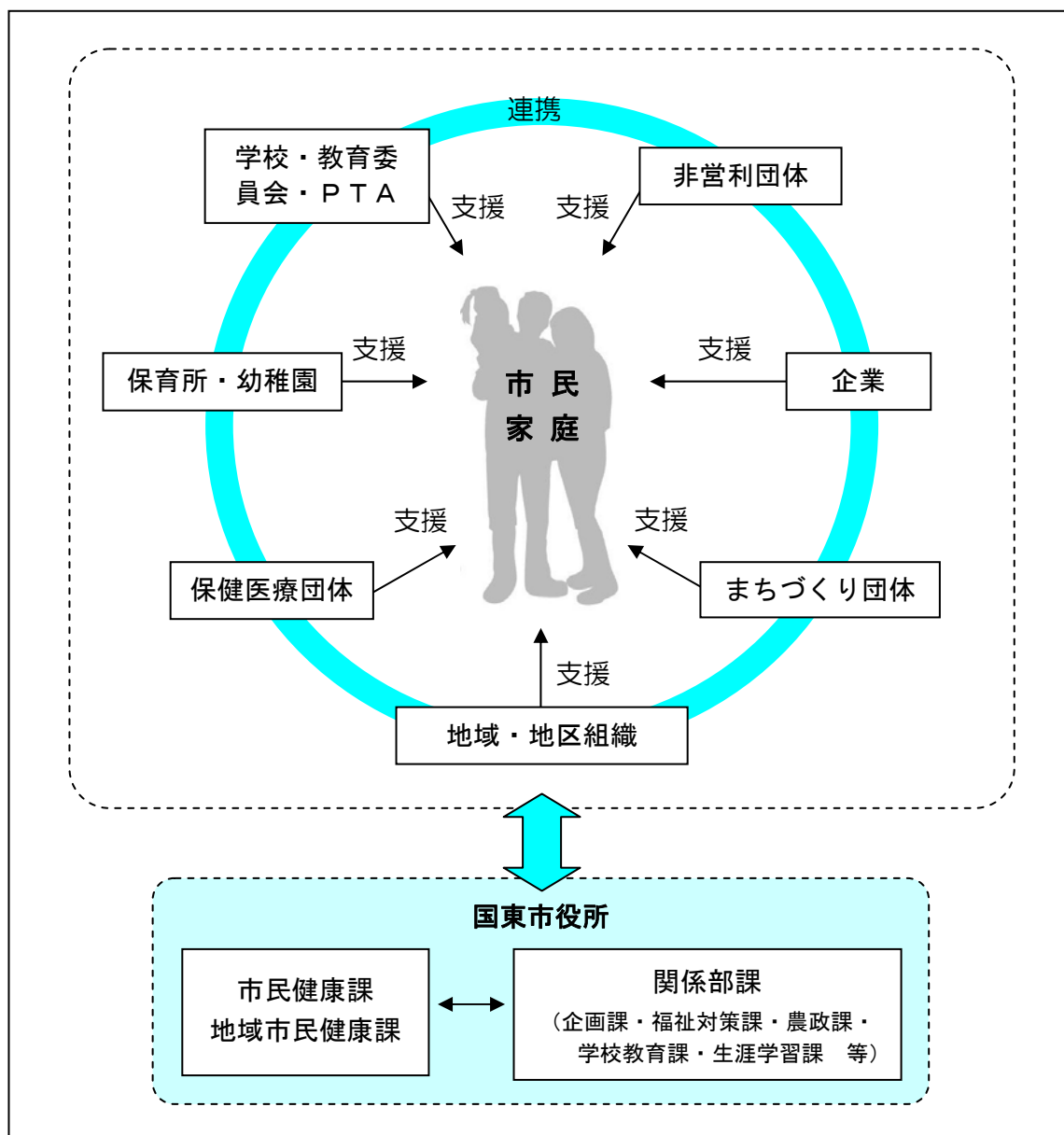
地域全体で市民の健康づくりに取り組んでいけるよう、行政機関をはじめとして、各関係機関が相互に連携・協力を図り、本計画の実現をめざします（次ページ図参照）。

また、国・県における環境整備のための取り組みと併せて、市民との協働により、国東市の現状に合った地域づくり・健康づくりを進め、「健康なまち国東」となれるよう、総合的・計画的に取り組みます。

健康づくり分科会			
	身体活動・運動	休養心の健康	歯の健康
① 妊産期	産前産後期に合わせた運動	産前産後相談センター 産後生活支援センター	産前産後期に合わせた 歯の健康相談センター
② 乳幼児期	遊びで楽しむ運動	保健センター 児童館・児童センター	歯の健康相談センター 歯の健康相談センター
③ 学童期	学校での運動	保健センター 児童館・児童センター	歯の健康相談センター 歯の健康相談センター
④ 児童期	部活動・クラブ活動	保健センター 児童館・児童センター	歯の健康相談センター 歯の健康相談センター
⑤ 青年期	趣味・スポーツ活動	保健センター 児童館・児童センター	歯の健康相談センター 歯の健康相談センター
⑥ 壮年期	自発的な生活習慣	保健センター 児童館・児童センター	歯の健康相談センター 歯の健康相談センター
⑦ 高齢期	自発的な生活習慣	保健センター 児童館・児童センター	歯の健康相談センター 歯の健康相談センター

作業部会の成果（模造紙）

<健康づくりの連携イメージ>



2 推進状況の点検

平成 20 年度以降、作業部会等を中心とした既存組織を活用しながら、行政による施策や市民・関係団体の取り組みなど、計画の推進状況の把握・点検に取り組み、必要に応じて具体的な事業内容や数値目標の検討・見直しを行っていきます。

また、数値目標達成状況の評価については、アンケート調査等によるデータ収集が必要となることから、計画の中間年次となる平成 24 年度、計画年度である平成 29 年度までに必要な調査を実施するものとします。

市民が健康づくりについて理解を深め、目標の達成に向けてさらなる取り組みを進めることができるよう、計画の推進状況・評価結果については、適宜市民に公開していきます。

資料編

国東市健康づくり計画策定委員会設置規則

〔平成19年3月29日
規則第12号〕

(趣旨)

第1条 この規則は、国東市附属機関設置条例(平成19年国東市条例第2号。)の施行に関し必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 国東市健康づくり計画策定委員会(以下「委員会」)の委員は、学識経験者その他市長が適当と認めた者のうちから、市長が委嘱する。

(任務)

第3条 委員会は、次に掲げる事項について研究協議する。

- (1) 国東市健康増進計画、国東市食育推進基本計画及び国東市特定健診実施計画(以下「計画」という。)の基本方針に関すること。
- (2) 計画の策定に関すること。
- (3) その他計画の策定に関して必要なこと。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年間とする。ただし再任は妨げない。

- 2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 3 委員が委嘱されたときの要件を欠いたときは、その委員は、解任されたものとする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選により選出する。

- 2 会長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 3 会長は、会議を招集し、会議の議長となる。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(作業部会)

第6条 計画の策定に当たり、調査研究するための国東市健康づくり計画策定作業部会(以下「作業部会」という。)を設置する。

- 2 作業部会は、委員20名以内で組織し、学識経験者その他市長が適当と認めた者のうちから、市長が委嘱する。
- 3 作業部会は、計画の具体的な目標設定等に必要な事項に関し調査研究を行い、委員会に提言を行うものとする。

(意見の聴取)

第7条 委員会は、必要があると認めるときは、関係者に出席を求めて意見を聞くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、生活福祉部市民健康課が処理する。

(その他)

第9条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

国東市健康づくり計画策定委員会委員名簿

構成	職 名	氏 名	備 考
保健医療団体	国東市医師会 会長	堀田 正一	
	国東市歯科医師会 会長	川野 亨	
	国東保健所長	司城潤一郎	
市民代表	国東市区長会 会長	都留 美英	会長
	国東市老人クラブ連合会 会長	小串 巖	
	国東市地域婦人団体連合会 会長	本多 ノリ子	
	国東市民生児童委員 代表	矢野 重隆	
	国東市 PTA 連合会母親部会 会長	長谷川 はるえ	
	国東市保健推進委員 会長	藤本 節子	副会長
	国東市保育園協議会 会長	馬場 将郎	
	国東市体育協会 副会長	藤原 雅章	
議会関係	国東市議会厚生委員会 委員長	諸富 忠	
	国東市国保運営協議会 委員長	吉水 國人	
教育関係	国東市教育長	吉井 孝光	
行政	国東市副市長	高木 正史	

事務局長	生活福祉部長	綾部 静男	
事務局次長	市民健康課長	小笠原 玉代	
関係課長	企画課長	清原 和俊	
"	農政課長	竹下 正人	
"	福祉対策課長	高木 裕俊	
"	生涯学習課長	伊美 哲二	
"	学校教育課長	中野 茂	
"	国見総合支所地域市民健康課長	井上 正雄	平成 19 年 12 月まで
"	国見総合支所長兼地域市民健康課長	都留 喜多男	平成 20 年 1 月から
"	武蔵総合支所地域市民健康課長	山下 信一	
"	安岐総合支所地域市民健康課長	小股 龍郎	
事務局	市民健康課、総合支所地域市民健康課の保健係、国保係		

国東市健康づくり計画策定作業部会委員名簿

区 分	所 属	氏 名	備 考
健康づくり関係	国東市保健推進委員 代表	島岡 キヨ子	
	国東市食生活改善推進協議会 代表	森本 恭子	
	国東市愛育班 代表	佐木 恵子	
	総合型地域スポーツクラブ (923 みんなんくらぶ)	佐藤 智美	
関係行政機関	企画課	染矢 裕美	
	学校教育課	舟越 宣之	
	福祉対策課	幸松 義一	
	農政課	松崎 健一	
	生涯学習課	秋国 奈穂	
労働関係	商工会青年部	志丸 忠雄	
	事業所代表	渡辺 裕之	
学校保健関係	養護教諭代表	多田 裕子	
	学校栄養士代表	幸松 利枝	
子育て支援関係	子育て中の保護者	清水 有希	平成19年 8月まで
	介護者家族	村田 真由美	
	幼稚園代表（公立）	泉 宏子	
市民代表	公募（国見）	前後 泉	
	公募（国東）	熊本 篤	副部長
	公募（武蔵）	元村 寅彦	部長
	公募（安岐）	堀 ミサ子	

学識経験者	県立看護科学大学 准教授	工藤 節美	
関係行政機関	国東保健所 地域保健課長	大津 孝彦	
	" 主幹	川上 京子	
	" 管理栄養士	本多 友子	

計画策定の経緯

開催日	会議等
平成 19 年 6 月 29 日	第 1 回策定委員会・第 1 回策定作業部会 (合同開催)
7 月 23 日	第 2 回策定作業部会
8 月 27 日	第 3 回策定作業部会
10 月 22 日	第 4 回策定作業部会
11 月 26 日	第 5 回策定作業部会
12 月 17 日	第 6 回策定作業部会
12 月 26 日	第 2 回策定委員会
平成 20 年 1 月 17 日	第 7 回策定作業部会
2 月 5 日	第 8 回策定作業部会
2 月 25 日	第 9 回策定作業部会
3 月 3 日	第 3 回策定委員会



作業部会の成果（発表）

国東市健康づくり計画
(健康増進計画・食育推進基本計画)

発行年月 平成 20 年 3 月

発 行 大分県 国東市

編 集 国東市 生活福祉部 市民健康課

〒873-0502 大分県国東市国東町田深 297-12
(国東保健センター内)

TEL 0978-73-2450 / FAX 0978-73-2451

<http://web.city.kunisaki.oita.jp/>



国東市健康づくり計画
(健康増進計画・食育推進基本計画)