

# 第2次健康くみやま21・ 久御山町食育推進計画

## 概要版

第2次健康くみやま21  
基本目標

心もからだも健やかな  
笑顔あふれる  
健康長寿のまちづくり

久御山町食育推進計画  
基本理念

『食』から広げよう  
豊かな心と身体を育む  
住民の輪

久御山町

# 第2次健康くみやま21とは？

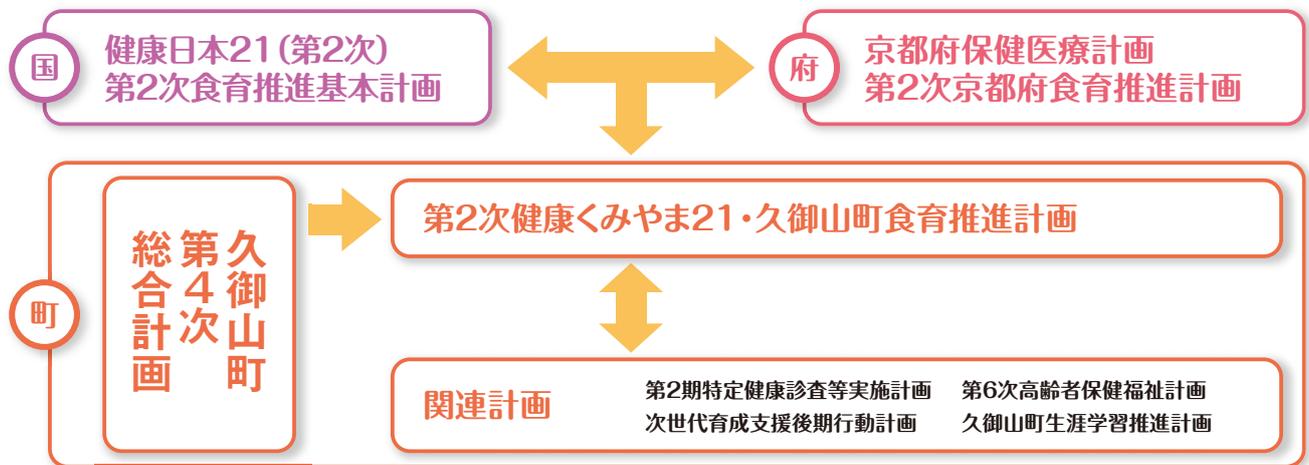
急速な高齢化や生活習慣の変化により、生活習慣病の割合が増加する中、生活習慣病の発症予防や重症化予防の視点を大切に、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」の実現を目指し、策定した計画です。本計画では様々な世代、多くの関係者で支え合いながら、生活習慣の改善にむけての取り組みなど、健康づくりを進めていくこととしています。

# 久御山町食育推進計画とは？

「食」に対する意識の変化や「食」の多様化などが問題になる中、社会全体で長期的に食育に取り組んでいくことが重要です。そのためにも、住民一人ひとりが「食」に関する正しい知識と自らの判断で正しく「食」を選択する力をつけ、望ましい食生活が送れることを目指し策定した計画です。

# 計画の位置づけ

「久御山町第4次総合計画」を上位計画とし、他の関連計画、国、京都府が作成する計画を踏まえて作成しています。



# 計画の期間

計画期間を平成26年度から35年度までの10年間とし、平成30年度に中間評価、平成35年度に最終評価を行います。

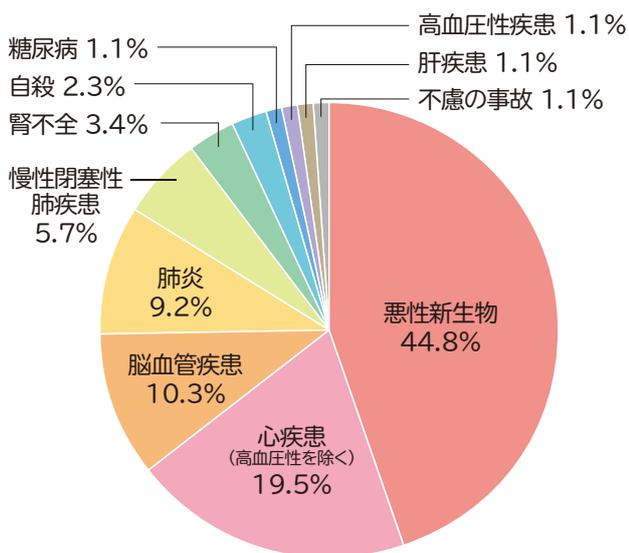


# 第2次健康くみやま21

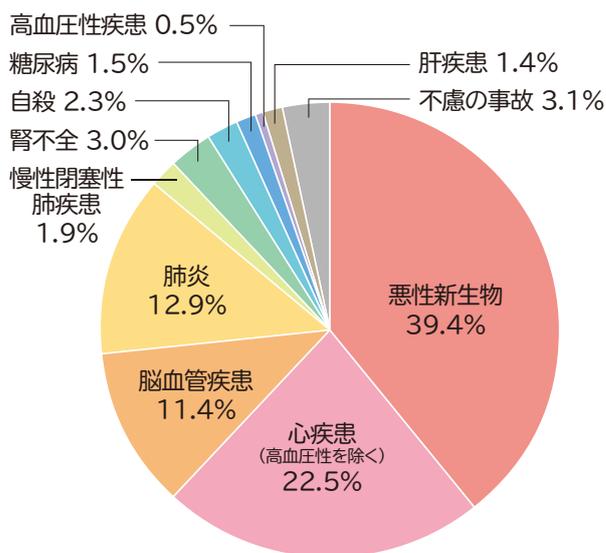
## 課題別の 実態 **がん**

現在、日本人の約3人に1人が、がんで亡くなっているといわれています。がんによる死亡者数を減らすためには早期の発見が重要です。早期発見には定期的ながん検診の受診が大切です。

■久御山町の主要死因別死亡割合(平成24年度)



■京都府の主要死因別死亡割合(平成24年度)



資料:人口動態調査

注:小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

- 京都府と比べて、悪性新生物(がん)で亡くなる人の割合が高くなっています。
- がんによる死亡率を全国と比べてみると、がんの部位別の割合では、男性は肺、胃、大腸、前立腺で高く、女性は肺、子宮で高くなっています。



### 目標

●がん検診の受診率の向上

胃がん	現状値	4.8%
大腸がん	現状値	19.4%
肺がん	現状値	14.3%
前立腺がん	現状値	25.8%
乳がん	現状値	19.2%
子宮頸がん	現状値	17.1%

目標値  
すべて  
**50.0%**  
当面は  
それぞれ現状値より  
10.0%増加

●がんによる死亡者数の減少

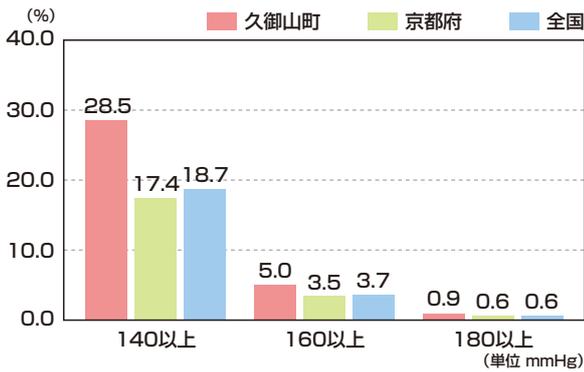
現状値 39人/年 → 目標 現状値より**減少**



# 循環器疾患

がんと並び、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患は、日本人の主要な死因となっています。また、最近ではメタボリックシンドロームと循環器疾患の関連性も証明されてきています。日常から生活習慣病予防に取り組み、疾病の早期発見のため健診を受けることが必要です。

### ■ 血圧分類(収縮期血圧)の割合の比較(平成22年度)

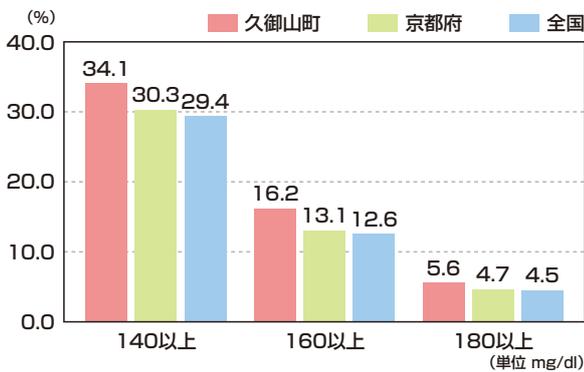


資料：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」久御山町特定健診結果

- 収縮期血圧が140mmHg以上の人の割合は、京都府や全国の値を大きく上回っています。
- 循環器疾患の主な原因であるLDLコレステロールや中性脂肪の値が高い人の割合も、京都府や全国の値を上回っています。
- 男性のメタボリックシンドローム予備群・該当者の割合は、近年4割を超えて推移しており、循環器疾患発症のリスクが高くなっていると いえます。(久御山町特定健診結果)

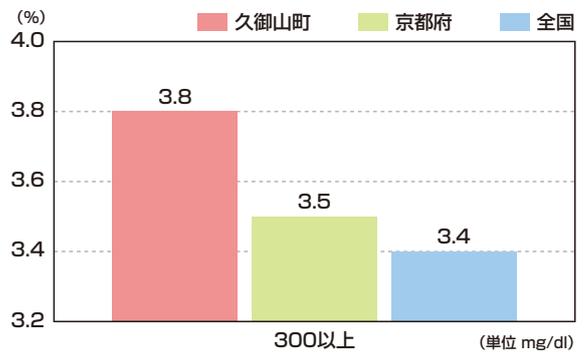


### ■ LDLコレステロールの割合の比較(平成22年度)



資料：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」久御山町特定健診結果

### ■ 中性脂肪の割合の比較(平成22年度)



資料：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」久御山町特定健診結果

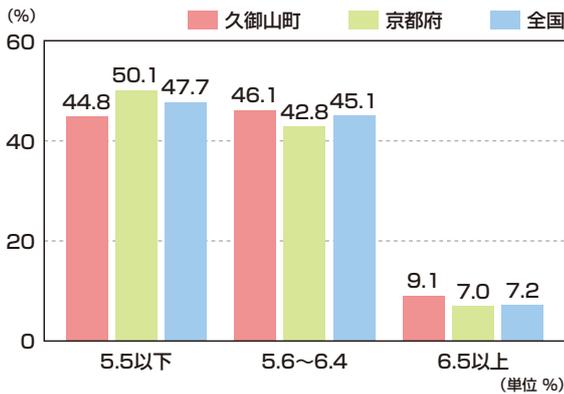
<b>目標</b>	<b>● 高血圧の改善</b> 特定健診受診者の血圧分類「I度高血圧以上(収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上)」の割合	現状値 <b>28.1%</b> → 目標 現状値より <b>減少</b>
	<b>● 脂質異常症の減少</b> 特定健診受診者のLDLコレステロール値が「160mg/dl以上」の割合	現状値 <b>16.7%</b> → 目標 現状値より <b>減少</b>
	特定健診受診者の中性脂肪値が「300mg/dl以上」の割合	現状値 <b>4.0%</b> → 目標 現状値より <b>減少</b>
	<b>● メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少</b> 特定健診受診者のメタボリックシンドローム予備群・該当者の割合	男性 現状値 <b>41.7%</b> 女性 現状値 <b>16.9%</b> → 目標 現状値より <b>減少</b>

課題別の  
実態

# 糖尿病

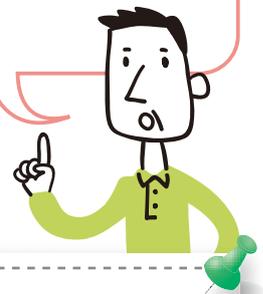
我が国の糖尿病である人の数は約2,050万人(平成24年時点)です。これ以上、糖尿病になる人や糖尿病が悪化する人を増やさないためには、発症の予防と重症化の予防が重要です。

■ HbA1c(NGSP)の割合の比較(平成22年度)



資料:厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」久御山町特定健診結果

- 糖尿病型と診断される「HbA1c」の値が6.5%以上の人の割合をみると、全国は7.2%、京都府は7.0%に対して久御山町は9.1%と顕著に高くなっています。
- 重症化が進むと、合併症を引き起こし、透析が必要になるなどの可能性があり、早期の生活習慣改善や必要な治療につなげていくことが大切です。



コラム。糖尿病予防のために

肥満になると、糖尿病にかかりやすくなってしまいます。自分自身の適正体重や1日に必要な摂取カロリーを知り、健康管理に役立てましょう。

① 適正体重

計算式から自分の適正体重を知ることができます。

$$\text{適正体重 (Okg)} = (\text{身長Om}) \times (\text{身長Om}) \times 22$$

② 適正摂取カロリー

自分にとっての一日の推定エネルギー必要量の目安を知っておきましょう。

$$\begin{aligned} \text{1日のエネルギー所要量(kcal)} = & \\ & \text{基礎代謝基準値 Okcal} \text{ ※表1} \\ & \times \text{適正体重 Okg} \\ & \times \text{生活状況強度 O} \text{ ※表2} \end{aligned}$$

表1 基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)		年齢	基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	
	男性	女性		男性	女性
1~2	61.0	59.7	15~17	27.0	25.3
3~5	54.8	52.2	18~29	24.0	22.1
6~7	44.3	41.9	30~49	22.3	21.7
8~9	40.8	38.3	50~69	21.5	20.7
10~11	37.4	34.8	70以上	21.5	20.7
12~14	31.0	29.6			

表2 生活状況強度

レベル	日常生活の内容
1	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
2	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
3	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

年齢	レベル1	レベル2	レベル3	年齢	レベル1	レベル2	レベル3
1~2	-	1.35	-	15~17	1.55	1.75	1.95
3~5	-	1.45	-	18~29	1.50	1.75	2.00
6~7	1.35	1.55	1.75	30~49	1.50	1.75	2.00
8~9	1.40	1.60	1.80	50~69	1.50	1.75	2.00
10~11	1.45	1.65	1.85	70以上	1.45	1.70	1.95
12~14	1.45	1.65	1.85				

目標

● 血糖コントロールが不良である人の減少

特定健診受診者のHbA1cがNGSPで 5.6%以上の人の割合

現状値 51.6% → 目標 現状値より減少

# COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期の喫煙などが原因で、咳や息切れ、呼吸障害を引き起こす病気です。COPDによる死亡者数は増加傾向にあり、平成22年には全国で16,293人になっています。特に喫煙率が高い男性に多く、死因の順位をみると7番目となっています。

## コラム・COPD(慢性閉塞性肺疾患)かどうかをチェック!

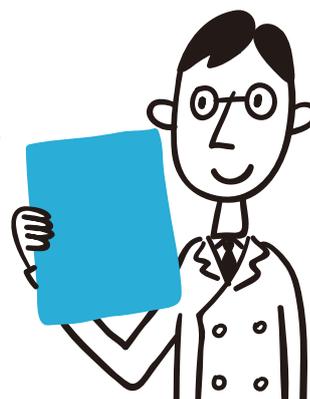
40歳以上で、たばこを長期間吸っている、もしくは吸っていた人はチェックリストを使ってチェックしてみましょう。以下の項目について確認し、多くの項目に当てはまったらかかりつけ医に相談しましょう!

### ✓ COPDチェックシート

- 少しの動作で息切れしやすい
- 一日に何度も咳が出る
- 黄色や粘り気のあるたんが出る
- 呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと変な音がする



- 町民アンケートによると、COPDの認知度(「言葉も内容も知っている」または「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」と答えた人の割合)は、33.8%にとどまっています。COPDは、まだまだ一般的に知られていない病気であり、若い世代を中心に認知度を高める必要があります。
- COPD予防の基本は禁煙です。防煙・禁煙に取り組みましょう!



## 目標

### ● COPDの認知度の向上

「言葉も内容も知っている」と答えた人の割合と  
「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」と答えた人の割合

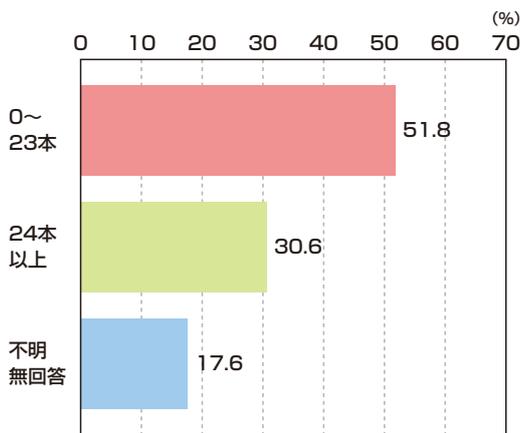
現状値 33.8% → 目標値 80.0%



# 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、健康的で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしています。大切な歯をいつまでも健康に保つためには、乳幼児期・学童期のむし歯予防はもちろんのこと、大人になっても歯周病予防が大切であり、定期的に歯科検診を受けることが重要です。

■久御山町の65歳以上の人の  
自分の歯の保有本数(平成25年度)



資料: 町民アンケート調査

## コラム 『8020運動』について

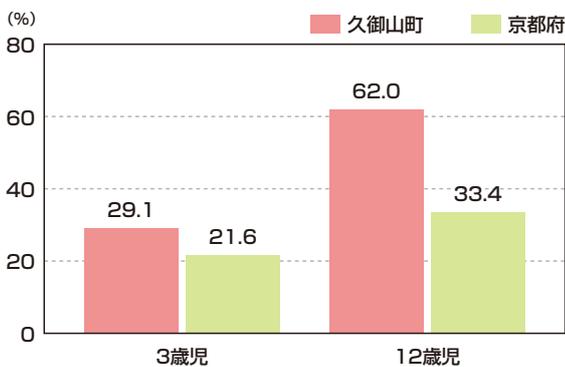
### 歯をいつまでも健康に

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です。

おいしく食べるために必要な歯の本数があり、健康な歯が20本あることで、おいしく食べることができるといわれています。



■う歯保有の割合の比較(平成23年度)



資料: 久御山町「乳幼児健診結果」  
京都府「京都府の歯科保健」

- 久御山町の65歳以上の人では、自分の歯の保有本数が24本未満の人は51.8%となっています。
- 久御山町の3歳児および12歳児のう歯保有率は、いずれも京都府の割合を上回っています。
- 就学前の児童の保護者へのアンケートでは、子どもの歯のために間食の内容を「考えていない」または「あまり考えていない」と答えた人の割合を合わせると、5割近くになっています。



## 目標

### ●歯の喪失防止

65歳以上の人で、自分の歯の本数が24本以上の人の割合

現状値 30.6% → 目標 現状値より**増加**

### ●乳幼児期のう歯保有率の減少(3歳児)

現状値 26.3% → 目標値 **16.0%**

### ●学童期のう歯保有率の減少(12歳児)

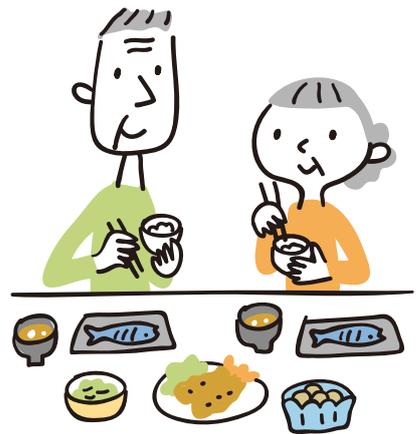
現状値 62.0% → 目標値 **30.0%**



# 生活習慣

## ① 栄養・食生活

正しい食生活習慣を身につけることは、健やかな成長や健康な生活、生活習慣病の予防に欠かせません。また、適正な体重を保つことは、健康との関連が強く、肥満はがんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病と密接に関わっています。



### ① 塩分について

#### 塩分のとり過ぎに要注意

「塩分のとり過ぎ」は、血圧を上げる要因の一つです。1日にとる塩分は男性9g、女性7.5g未滿、高血圧の人は6g未滿を目標に、意識して塩分をひかえることが大切です。

#### 例) こんな減塩習慣を

- ラーメン、うどん、そばの汁は残す
- みそ汁は具たくさんにして汁を減らす
- しょうゆやソースは全体にかけずに、つけて食べる
- 味のついている料理には調味料をかけない



### 目標

#### ● 適正体重の維持

特定健診受診者の適正体重を超えている人(BMIが25以上の人)の割合

現状値 23.7%



目標

現状値より **減少**

## ② 身体活動・運動

意識的に運動することは、生活の質の向上や健康寿命の延伸のためにも重要です。

身体活動・運動は、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防、ひいては生活習慣病の発症率の減少や、認知症予防などにも効果的です。

個人の意識向上を図り、健康増進や体力向上など、目的や意図をもって継続的に運動する人を増やしていく必要があります。



### 目標

#### ● 運動習慣がある人の増加

16~39歳 現状値 20.8% → 目標値 **31.0%**

40~64歳 現状値 17.9% → 目標値 **28.0%**

65歳以上 現状値 26.9% → 目標値 **37.0%**

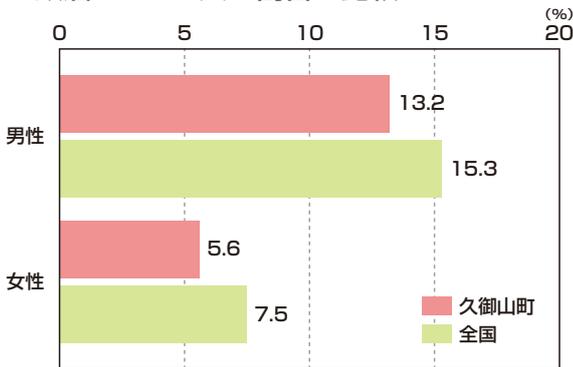
### ③ 飲酒・喫煙

過度の飲酒はこころの健康を損ねたり、がんをはじめとする生活習慣病や肝臓障害の原因の一つとなっています。

また、喫煙はがんや循環器疾患、COPD、糖尿病の主なリスク要因となり、受動喫煙によって周りの人にも悪影響を与えてしまいます。

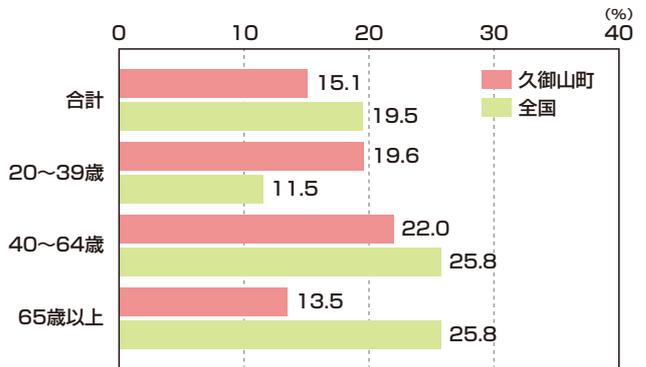


■生活習慣病リスクを高める量以上を飲酒している人の割合の比較



資料：町民アンケート調査  
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

■喫煙者の割合の比較



資料：町民アンケート調査  
厚生労働省「国民健康・栄養調査」

#### ① 1日の適正飲酒量を知ろう！

生活習慣病のリスクとなる純アルコール量は、男性では1日40g、女性では1日20gを超える飲酒といわれています。

アルコールの種類と量	アルコール度数	純アルコール量
ビール(中ビン1本 500ml)	5%	20g
日本酒(1合 180ml)	15%	22g
ワイン(グラス1杯 120ml)	12%	12g
焼酎(1合 180ml)	25%	36g
ウイスキー(ダブル 60ml)	43%	20g

$$\text{純アルコール量 (0g)} = \text{お酒の量 (0ml)} \times (\text{アルコール度数 (0\%)} \div 100) \times 0.8$$



#### 目標

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少

男性 現状値 13.2% → 目標 現状値より **減少**  
女性 現状値 5.6%

●喫煙者の減少

現状値 15.1% → 目標値 **12.0%**



# 次世代の健康

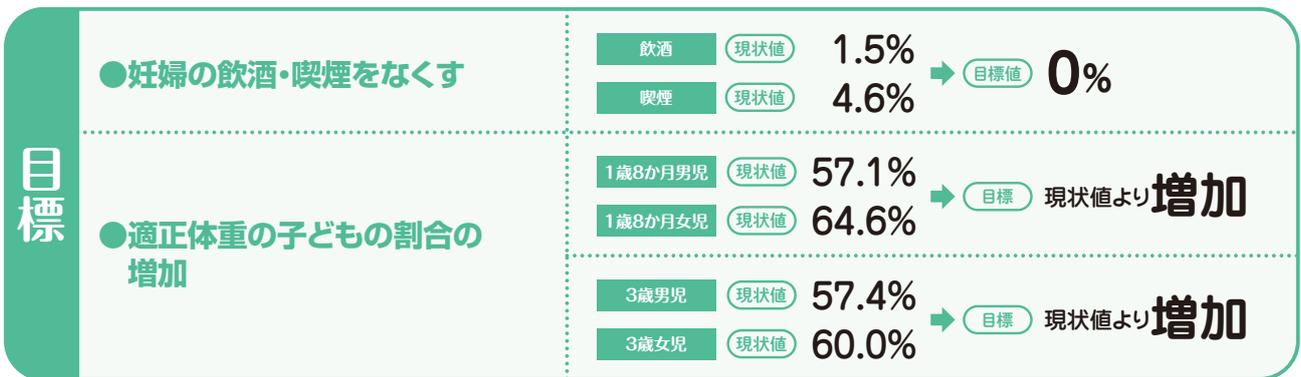


妊娠前・妊娠中から健康な生活を心がけ、適正な体重を保つことは、低出生体重児の増加を防ぐことにつながります。また、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることは、子どもの健やかな発育を促し、肥満などの予防となるため、親子で生活習慣を見直すことが大切です。

## コラム・子どものための生活習慣のチェック項目

お子さんの生活習慣をチェックしてみましょう。

- 食事は三食、規則正しく食べている
- おやつの時間や量を決めている
- 家族そろって食事をすることが多い
- テレビやゲームなどは時間を決めている
- 天気の良い日は、外で遊ぶことが多い
- 寝る時間、起きる時間を決めて守っている
- 夜ふかしをしないで、早く寝ている



# こころの健康



十分な休養によるこころの健康の維持・増進は、個人の生活の質に大きく関わり、そのことが健康寿命の延伸につながってきます。

こころの健康を保つためには、適度な運動やバランスの取れた食生活の他に、十分な睡眠によって休養をとり、ストレスと上手に向き合うことが欠かせないとされています。



課題別の  
実態

# 高齢者の健康

我が国は世界でも最長寿の国です。年齢を重ねても健康でいるためには、正しい生活習慣を保ち、認知症やロコモティブシンドローム(運動器症候群)、閉じこもりなどを予防し、社会参加や社会貢献をすることで、健康寿命のさらなる延伸を図っていくことが必要となっています。



● 町民アンケートによると、足腰に痛みがある人の割合は男性が61.5%、女性が65.0%と半数を超えています。

## Q374 ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉・腱・人体・神経など運動に関わる器官や組織(運動器)が衰えて、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクの高い状態のことです。

### ✓ ロコモティブシンドロームチェックシート

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩けない
- 家の中のやや重い仕事が困難である

一つでも該当したら、  
ロコモティブシンドロームが  
疑われます



## ロコモティブトレーニング

トレーニングでロコモティブシンドロームを予防しましょう。一人で立つのが困難な人は、必ず医師と相談し、机に両手をつけて行ってください。

### 開眼片足立ち

目を開けて片足で立つトレーニングです。左右の脚を交代して各1分ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないよう近くの物につかまりましょう

片足を床から浮く程度の低い位置まで上げた姿勢で1分間

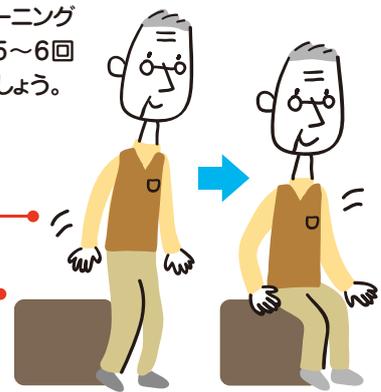


### スクワット

腰の曲げ伸ばしをするトレーニングです。深呼吸するペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

完全に立つことができない人は腰を浮かすだけでもOKです

息を吐きながらお尻を下げ、吸いながらゆっくり元の姿勢に戻ります



目標

### ●ロコモティブシンドロームの認知度の向上

「言葉も内容も知っている」と答えた人の割合と  
「言葉を聞いたことはあるが内容は知らない」と答えた人の割合

現状値 22.8% → 目標値 80.0%

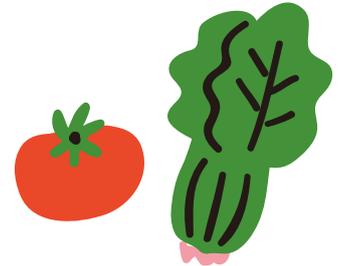
# 久御山町食育推進計画

## 基本目標 1

## 適切な食事と運動、歯と口の健康づくりで生活習慣病の予防と改善

いつまでも健康でいきいきと過ごすためには自分のからだに見合ったバランスのとれた食事と適度な運動が必要です。

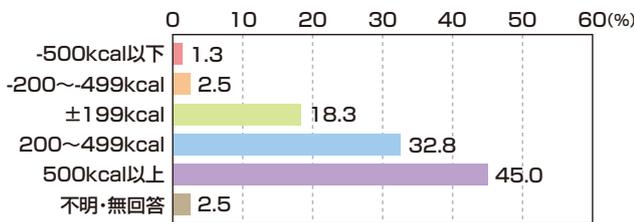
また、よく噛んで食べると、消化吸収を助け食べすぎを防ぐことができます。



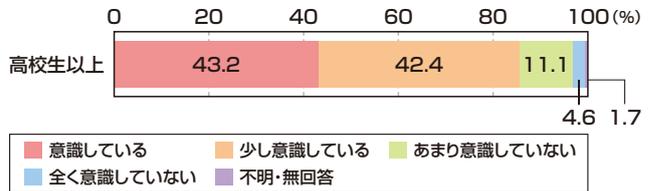
### ● 現状と課題

資料：町民アンケート調査(平成25年)  
注：小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

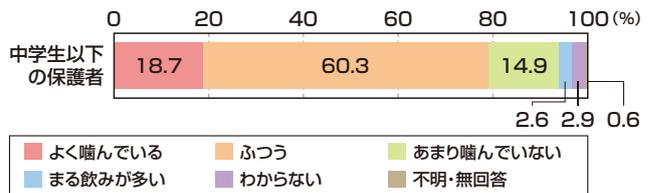
#### ■ 1日の適正摂取カロリーの認知度 (適正カロリー摂取量について自分が思う量との誤差)



#### ■ 1日の食事で主食、主菜、副菜などをバランスよくとることを意識している人の割合

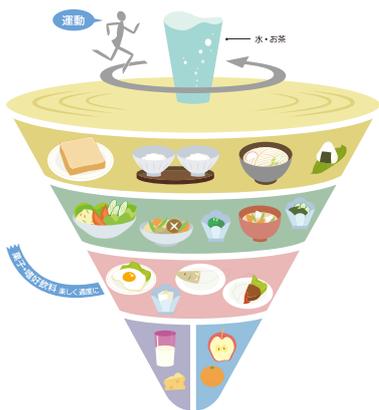


#### ■ よく噛んで食べている子どもの割合



### コラム・食事バランスガイド

上部から十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については同程度と考え、並列に表しています。



厚生労働省・農林水産省決定

- 食事で主食、主菜、副菜などバランスを意識している人は8割以上いますが、青年・若年層に食事のバランスを意識しない人が多い傾向にあります。
- 子どもがよく噛んで食べていると答えた保護者の割合は低い傾向にあります。特に中学生はよく噛んでいる人が少ないです。
- 8割以上の方が、自分の適正摂取カロリーを正しく認知していない傾向があります。

### ● 行動目標

- ① 主食、主菜、副菜などバランスのとれた食事を実践しましょう
- ② よく噛んで早食いを予防しましょう
- ③ 自分にあった食事内容や量※を知り、実践しましょう

久御山町食育キャラクター  
「くみっこ」



※p5 コラム「1日のエネルギー所要量」参照

基本目標  
2

# 規則正しい食習慣の育成と共食を通じたコミュニケーションの促進

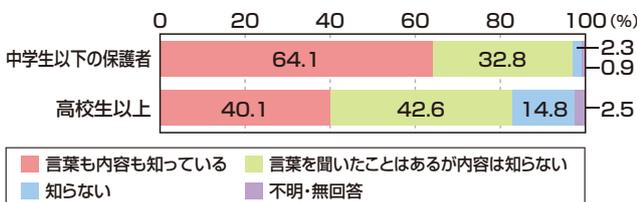
核家族世帯が増えたりライフスタイルが多様化したことで、食生活のリズムの乱れや、「こ食」が増えるなど食生活をめぐる環境が変化してきています。食事のリズムを整えることで、からだの調子を整えることができます。また、家族や友人と一緒に楽しい食事は心身を健やかにします。



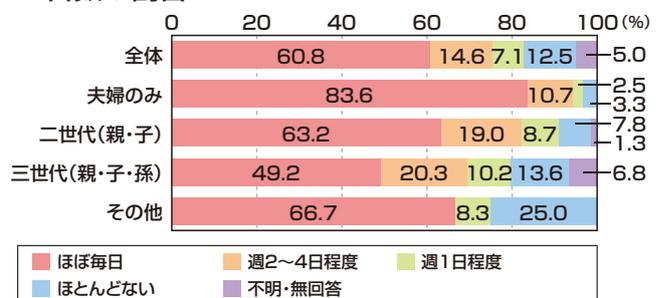
## 現状と課題

資料：町民アンケート調査(平成25年)  
注：小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

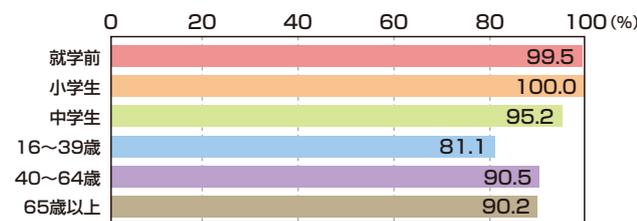
### 食育の認知度



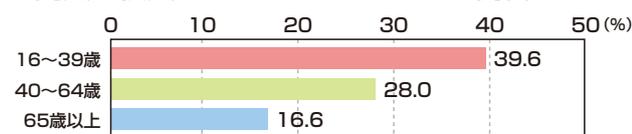
### 1週間の中で家族そろって食卓を囲む日数の割合



### 朝食をいつもとっている人の割合



### 間食や夜食をいつもとっている人の割合



「こ食」とは  
1人で食べる「孤食」、  
子どもだけで食べる「子食」、  
個人個人違うものを食べる「個食」、  
同じものばかりを食べる「固食」、  
粉ものばかり食べる「粉食」、  
濃い味付けばかり食べる「濃食」、  
少ししか食べない「小(少)食」  
…などがあります。



- 中学生までの子どもがいる保護者は、「食育」に対する意識が高く、取り組んでいる人が多くなっていますが、それ以外の世代では「食育」に対する意識が低い人がまだ多いです。
- ほとんどの子どもが3食きっちり食べていますが、若年層に欠食が多いです。
- 家族と一緒に暮らしているが、家族そろって食事をする回数が少なく、食事の時間を大切にしないなど「食」に対する意識が希薄な人が見受けられます。

## 行動目標

- ①規則正しい食生活を実践し、生活習慣を改善しましょう
- ②「食」について関心を持ち、食育について正しく理解し、実践しましょう
- ③家族そろっての食事を心がけましょう



基本目標  
3

# 地域の食文化の伝承と 地産地消の促進

地元で生産されたものを地元で消費するという地産地消は、環境にやさしく、  
地元の農業振興を支援するという一面があります。

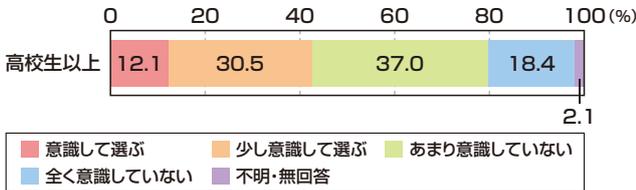
地域で伝承されてきた、地元の野菜を使った郷土料理や行事食をつくり、食べることは、次世代にその伝統を普及・伝承することにつながります。



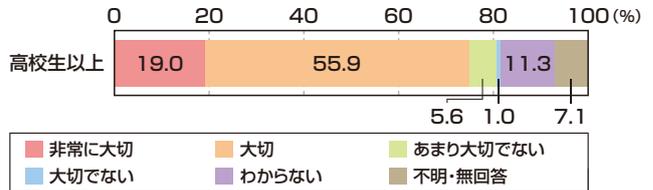
## 現状と課題

資料：町民アンケート調査(平成25年)  
注：小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

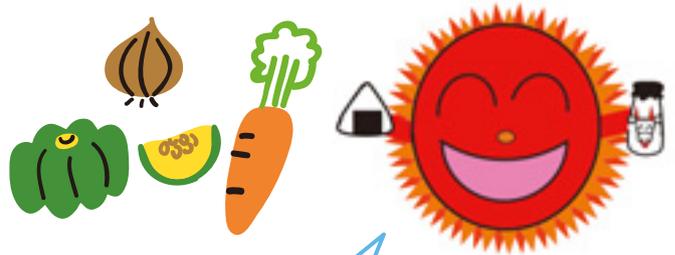
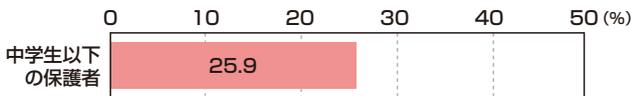
### ■ 食材を購入するときに久御山町産の食材を 意識的に選ぶ人の割合



### ■ 郷土料理や行事食を次の世代に伝えることは 大切であると思う人の割合



### ■ 献立に郷土料理や行事食を取り入れるように している人の割合



- 地産地消を意識している人の割合が低く、特に青年・壮年層では全く意識していない人が多いです。
- 郷土料理や行事食を次の世代に伝えることは大切だと思う人は多い反面、家庭の食事に取り入れている人の割合は低い傾向がみられます。

## 行動目標

- ① 郷土料理・行事食など地域の食文化を次世代に伝えましょう
- ② 農産物生産者と消費者との交流の機会をもちましょう
- ③ 地元で収穫される素材、旬の素材を積極的に活用しましょう
- ④ 食べ物や生産者、調理する人に対し、感謝の気持ちを育てましょう



## 目標

●主食、主菜、副菜などをバランスよくとることを意識している人	高校生以上	現状値	43.2%	➔	目標値	53.0%
●よく噛んで食べている子ども	中学生以下の保護者	現状値	18.7%	➔	目標値	30.0%
●1日の適正摂取カロリーを知っている人	高校生以上	現状値	16.7%	➔	目標値	27.0%
●3食規則正しく食べている人	高校生以上	現状値	87.7%	➔	目標値	95.0%
●朝食を欠食する子ども	中学生以下	現状値	1.1%	➔	目標値	0.0%
●「食育」について言葉も内容も知っている人	中学生以下の保護者	現状値	64.1%	➔	目標値	70.0%
	高校生以上	現状値	40.1%	➔	目標値	50.0%
●食育に積極的に取り組んでいる人	高校生以上	現状値	4.8%	➔	目標値	15.0%
●家族そろって食事をする日がほとんどない人	高校生以上	現状値	12.5%	➔	目標	現状値より <b>減少</b>
●久御山町産の食材を意識的に選ぶ人	高校生以上	現状値	42.6%	➔	目標値	53.0%
●献立に郷土料理や行事食を取り入れるようにしている人	中学生以下の保護者	現状値	25.9%	➔	目標値	36.0%

## コラム・久御山町の食文化と地産地消

### くみやま食暦

久御山町では、特色ある食文化や伝統食が次の世代に受け継がれていくことを願い、食暦作成検討委員会【現在：久御山町食育推進(食暦)協議会】の協力のもと、「くみやま食暦」を作成しました。四季折々の食材を使った久御山町に伝わる味に、ぜひ挑戦してみてください。内容は町ホームページでご覧いただけます。

■久御山町ホームページ

<http://www.town.kumiyama.kyoto.jp/>



### 旬菜の里

地元の食材が並ぶ久御山町農産物直売所「旬菜の里」に、足を運んでみませんか。地元で収穫される旬の食材を積極的に活用しましょう。



# 計画の推進体制

健康づくりは、住民の皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」という考えの中で、積極的に取り組んでいくことが大切です。

久御山町では、皆さんが日常生活の中で積極的に健康づくりや食育に取り組んでいけるよう、支援体制を整えていきます。また、地域や行政などが、それぞれの役割を担い、特性をいかしながら、相互に連携して一人ひとりのライフステージに合わせた健康づくり・食育を支え、推進していくことが大切です。

## 家庭

主な生活習慣を身につける場である家庭では、家族みんなで食卓を囲んでコミュニケーションを図ることや、一緒に運動をするなど、心身ともに健康であるために、家族がふれあえる家庭環境をつくっていく必要があります。

## 地域の関係機関

食生活改善推進員などのボランティア団体や、地域で活動している関係機関は、健康づくりや食育推進のための重要な役割を担っており、地域の住民と一緒に、健康づくりや食育に取り組んでいきます。



## 保育所、幼稚園、学校

子どもたちが多くの時間を過ごす保育所、幼稚園、学校では、子どもたちの健康を保持、増進していくことが重要です。

また、様々な経験を通して、健康や食に関する知識を得ることができるよう努めていく必要があります。

## 行政

行政では、関係する担当部局や団体、組織、機関と連携・協力し、住民が気軽に健康づくりや食育に取り組むことができるよう支援していきます。

また、人材の育成や健康づくりに関する環境整備などにも取り組んでいきます。

### 第2次健康くみやま21・久御山町食育推進計画 概要版

編集・発行：久御山町 民生部 長寿健康課  
〒613-8585 京都府久世郡久御山町島田ミスノ38番地  
TEL：075-631-9903/0774-45-3904  
FAX：075-632-5933  
メールアドレス：choju@town.kumiyama.lg.jp