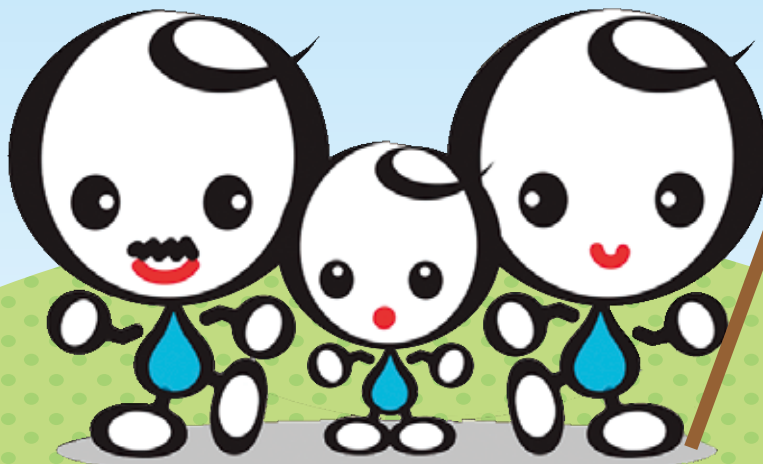


第2次 おいらせ町

健康増進計画・食育推進計画

～“^い生き^い生きランラン”プラン2～

～めざす姿～
みんなが互いに助け合い
健康でこころ豊かに暮らせる町



おいらくん健康ファミリー

おいらせ町では、町民みんなが互いに助け合い、健康でこころ豊かに暮らす社会をめざし、平成34年度までの10年間を計画期間とした「第2次おいらせ町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。

このパンフレットは、町民のみなさんに取り組んでいただきたいことを紹介しています。さあ、できることからはじめてみましょう。

本計画の詳細は、町ホームページでご覧いただけます。

<http://www.town.oirase.aomori.jp/>

P1 計画の
めざすもの

P2 身体活動・
運動

P3 こころの
健康づくり

P4 歯の
健康づくり

P5 たばこ
アルコール

P6 疾病予防

P7～8 食生活栄養
第2次食育推進計画

P9～10 町内の医療等
関係機関一覧

紙
こ
ん
な
時
は
裏
表
紙
ご
相
談
く
だ
さ
い

計画のめざすもの

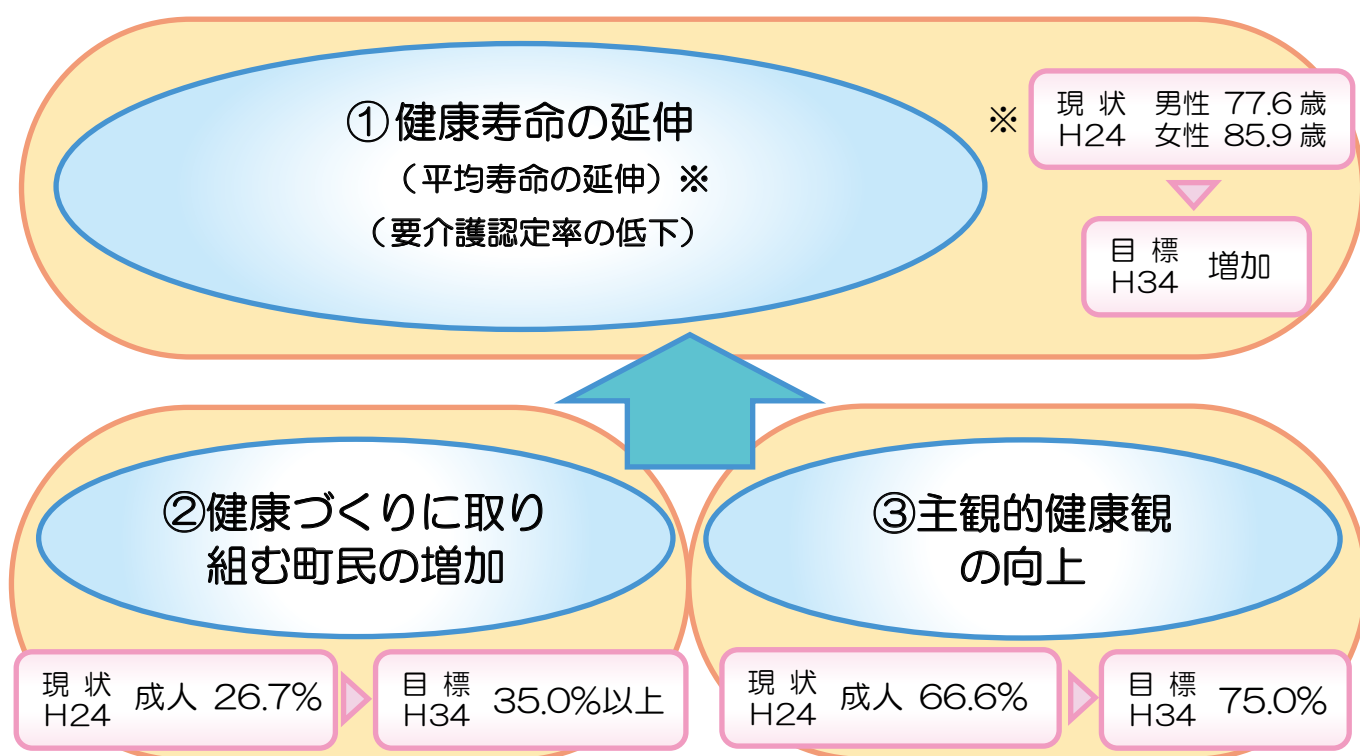
健康寿命を
伸ばそう！



1. 重点目標

おいらせ町のめざす姿を実現するためには、町民が心身共に自立した生活ができる期間を伸ばし一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり、守る」という意識をもち、より良い生活習慣を身につけ、実践し、継続することが必要です。

また、「自分は健康である」と感じ、毎日をいきいきと暮らせることが大切なことから、本計画では、次の3つを重点目標とします。



2. 基本目標と行動目標

町民一人ひとりが自分にあった取り組みを実践できるように、次ページから6つの領域毎に基本目標と行動目標を掲げています。

また、ライフステージを4つの年代に分け、主な取り組みへのメッセージを紹介します。



1. 身体活動・運動

基本目標

身体を動かす意識を高め、
運動習慣を身につけよう！



身体活動の多い人は、少ない人に比べて生活習慣病の発生が低いと言われています。当町の子ども達は、外で遊ぶより家の中で過ごす時間が長く、肥満傾向の割合も高くなっています。大人は、運動習慣があるのは70～75才が最も多く、30才代が最も低い状態です。

親子や家族で日常生活に身体活動を取り入れる意識をもつことが大切です。

乳幼児期

○自然に親しみ、親子でスキンシップをはかりながら体を動かすことを楽しみましょう

○天気のよい日は、広場や遊具でダイナミックに遊びましょう

○体調に合わせて無理せず、農作業や庭仕事、家事等を続けましょう

○老人クラブやいきいきサロンなどの活動に積極的に参加し、仲間との交流や外出する機会を多くしましょう

高齢期

学童・思春期

○部活動などで興味や関心のあったスポーツや運動にチャレンジしよう

○ゲームやパソコン、携帯電話は使用時間を決め、長時間の利用にならないようにしましょう

○地域のイベントや運動会に積極的に参加しましょう

○こまめに身体を動かすようにしましょう

○近所への外出は、できるだけ自動車を使わないようにしましょう

青年・壮年期

○家族や仲間と身体を動かすことを楽しみましょう

行動目標

①日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やそう

②日常生活の中で積極的に歩く人を増やそう

★ 運動したくなるきっかけを増やそう！ ★

- ①歩きやすい靴をはこう
- ②動きやすい服装をしよう
- ③目につくところに運動着
- ④周りの活動的な人をお手本に
- ⑤外出する用事を増やそう
- ⑥犬を飼う
- ⑦歩いて行けるお気に入りの場所を見つけよう

健康づくり
ワンポイント



2. こころの健康づくり

基本目標

ストレスを上手に解消し、
明るく楽しい生活を送ろう！



ストレスがたまり過ぎると、うつ病等のこころの病気や生活習慣病等の身体の病気を発症することがあります。

当町では、学童・思春期でストレス解消がうまくできない子が2割、30～50代の働き盛りの年代でストレス解消法がない人は3割と他の年代より高い状況です。

こころの回復には、良い睡眠をとり、不安な気持ちを誰かに打ち明けたり、相談できる関係づくりが大切です。

乳幼児期

○早寝・早起きの生活リズムが身につくようにしましょう

○コミュニケーションをはかり親子の絆を深めましょう

○生活の中に自分の楽しみや生きがいを持つようにしましょう

○人や地域とのつながりを積極的に持つことを心掛けましょう

高齢期

学童・思春期

○早寝・早起きの生活リズムを確立しましょう

○悩み事や不安は、ひとりで抱えず、親や先生、友達などに相談しましょう

○しっかり朝食をとり規則正しい生活を送りましょう

○ひとりで悩まず家族、友人、相談機関等に相談しましょう

○育児や介護は家族が助け合い、一人の負担を減らしましょう

青年・壮年期

○自分に合ったストレス発散方法を身につけ、休養しましょう

○身近な人のうつの兆候に気づき、早めの相談・受診につながるよう援助しましょう

行動目標

- ①心身の疲労回復・健康維持に取り組む人を増やそう
- ②こころの健康のために相談機関を知っている人を増やそう
- ③地域とのつながりを持っている人を増やそう

★ 大切な人の悩みに気づいてください！ ★

- ①気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。
「どうしたの？何かつらいことがあったの？」「よかったら話して」と声掛けを。
- ②傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
否定せずにじっくり聴いて、ありのままの気持ち・ことばを受け止めましょう。
- ③つなぎ：早めに専門家などへ相談をすすめましょう。
問題の背景に心の病気があることもあります。専門家への相談をすすめましょう。
- ④見守り：あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。
悩みはすぐに解決に向かわないことも。本人が乗り越えるまで、長い目で見守りましょう。

健康づくり
ワンポイント



3. 歯の健康づくり

基本目標

いつまでも自分の歯で食べられるよう歯と歯肉の健康を保とう！



歯は食べ物をそしゃくするだけではなく、全身の健康に大切な役割を果たしています。また、食べる喜びや話す楽しみのうえでも重要であり、生活の質に大きく影響を与えます。当町では、1日3回歯磨きをしている幼児は6割、成人は2～3割という状況です。生涯を通じて歯の健康に関心を持ち、継続的に予防することが大切です。

乳幼児期

○仕上げ磨きや、正しいブラッシングの習慣づけは親の役割が重要です
親がきちんと子どもに身につけさせましょう

○丈夫な歯をつくるために、バランスのとれた栄養をしっかりと摂りましょう

○歯の喪失を防ぐために、口の中を清潔に保つ習慣を身につけましょう

○かむ力を低下させないよう、検診を積極的に受け、元気な身体を保ちましょう

高齢期

学童・思春期

○むし歯や歯周病は、日常生活習慣が大きく影響します
食べたら磨く歯磨き習慣をしっかりと身につけましょう

○親子で、かかりつけ医での定期的な歯科受診を心がけましょう

○自己管理と専門的管理（歯周疾患検診、かかりつけ医での定期受診等）を心がけましょう

青年・壮年期

○いつまでも自分の歯で食べられるよう、「80歳で20本残す」目標で歯の健康に気をつけましょう

行動目標

- ①むし歯のある子どもを減らそう
- ②毎日の正しい歯磨き習慣と食習慣が身に付く子どもを増やそう
- ③いつまでも自分の歯で食べられる人を増やそう

★こんな症状があったら歯周疾患検診を受けましょう！★

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| ① 歯茎が腫れる | ② 歯茎が赤い | ③ 歯茎がむずがゆい |
| ④ 歯を磨いた時出血する | ⑤ 歯がぐらぐらする | ⑥ 冷たい飲み物が歯にしみる |
| ⑦ 食べ物が歯の隙間にはさまる | ⑧ 口の中がねばねばする | ⑨ 口臭がある |

町では、年度内に30・40・50・60・70歳になる方は無料で検査できます。

詳細は、環境保健課へ

健康づくり
ワンポイント



4. たばこ アルコール

基本目標

健康に与える影響を知って禁煙と適度な飲酒に心がけよう！



喫煙は、がんや心臓病をはじめ、妊婦や胎児の身体への危険因子になります。当町では、子どものいる場で喫煙している保護者の割合は約3割、小学生から高校生で約4割に飲酒経験があり、機会は「大人のいる場」でした。

未成年者の前での大人の喫煙や飲酒は、子ども達の喫煙や飲酒体験のきっかけになることを自覚し、家庭や学校、地域で連携して取り組む必要があります。

乳幼児期

○妊産婦や子どもがいる所での喫煙は絶対にやめましょう

○妊産婦の飲酒は、子どもの健康に影響を及ぼすことがあります飲酒はやめましょう

学童・思春期

○未成年者のたばこや飲酒は、身体の成長に悪影響を及ぼします絶対にやめましょう

○たばこや過度のお酒は、身体に害があることを学び、すすめられても断る勇気を持ちましょう

行動目標

- ①禁煙をめざそう
- ②節度ある飲酒を心がけよう
- ③喫煙や飲酒が及ぼす健康の害を理解する人を増やそう

○たばこが原因の病気は肺がんだけではなく、循環器疾患やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など様々です禁煙外来を利用するなど、積極的に禁煙に取り組みましょう

○未成年者の喫煙・飲酒を防止しましょう（すすめてはいけません）

○多量の飲酒は、肝疾患や脳卒中、糖尿病を引き起こす危険因子ですお酒と上手に付き合い、休肝日を設けましょう

共通

高齢期

青年・壮年期

★たばことさよならする方法★ ～禁煙外来のある医療機関は「青森県庁ホームページ」をご覧ください～

- ①本数を減らす方法ではなく、きっぱりやめる
- ②食後の一服の機会をなくす
- ③食事が終わったらすぐに席を立ち、歯磨きする
- ④誘惑の多い場所は避ける
- ⑤たばこの代わりにみつけて「吸いたい気持ち」を軽くする
- ⑥禁煙補助剤（ニコチンガム、ニコチンパッチ）を利用する
- ⑦禁煙外来を受診する
- ⑧とにかく5日間頑張る（5日過ぎると体からニコチンが出ていく）

健康づくりワンポイント



5. 疾病予防

基本目標

規則正しい生活習慣を身につけ、
自らの健康増進に努めましょう！



当町の死亡原因の第1位はがんで、腎不全や脳血管疾患、糖尿病が高く生活習慣病が上位を占めています。

また、健康教室等に参加したことがある人は2割程度です。

生活習慣病予防のために、各種健診の受診率向上や健康教育の充実を図り、職域や関係団体とともに取り組む必要があります。

乳幼児期

○健康診断は、親がきちんと受けさせましょう

○乳幼児期の生活習慣は
これからの健康づくりの第一歩です
規則正しい生活を心がけましょう

学童・思春期

○自分の身体や健康（栄養や運動の必要性）について、正しい知識を身につけ、規則正しい生活を実践するよう心がけましょう

行動目標

①健(検)診を積極的に受けて、健康状態を正しく把握する人を増やそう

②自分の健康は自分でつくる意識をもって、行動する人を増やそう

○必ず年に1回は健(検)診を受け、自分の健康をチェックしましょう

○自分に合った健康づくりを心がけ、いきいきと生活しましょう

○体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医をもちましょう

○必ず年に1回は健(検)診を受け、自分の健康をチェックしましょう

○健康に関する情報は世の中に氾濫しています。正しい情報を上手く活用し、自分に合った健康づくりをしましょう

高齢期

青年・壮年期

★がん予防 12カ条★ (財)がん研修振興財団

1条 たばこを吸わない

3条 お酒はほどほどに

5条 塩辛い食品は控えめに

7条 適度に運動

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

11条 体の異常に気づいたら、すぐに受診を

2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

4条 バランスのとれた食生活を

6条 野菜や果物は豊富に

8条 適切な体重維持

10条 定期的ながん検診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

健康づくり
ワンポイント



6. 食生活・栄養 第2次食育推進計画

第2次おいらせ町食育推進計画

○計画期間

平成25年度から平成29年度まで（5か年計画）



「いただきます!あおもり食育県民運動」

乳幼児期

- 栄養の豊富な季節の食材を使って離乳食、幼児食をつくりましょう
- 一日に一度は家族そろって食事をとり、あいさつやマナー、噛むことの大切さを学びましょう

- 食生活のリズムを整えて、お腹の空くリズムを覚えましょう

- 和食を中心としたバランスのとれた食事とうす味を心がけましょう

- 郷土料理、地域の食文化を次世代へ伝えましょう

高齢期

学童・思春期

- 生活リズムを整え、規則正しい食生活を送りましょう
- 朝食を食べないとだるさや疲れ、イライラしたりします

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう

- 自分に適した栄養、食事量を理解し、選ぶ力を養いましょう

- 郷土料理、地域の食文化やその歴史について学びましょう

- 食生活は健康づくりの基本です。朝食は家族全員が必ず摂りましょう

- 家族がそろって楽しく食べる機会をもち、噛む大切さを伝えましょう

青年・壮年期

- 健康を保持・増進するため、食習慣、生活習慣を整えましょう

- 郷土料理を学び、家庭でも食べる機会を持ちましょう

行動目標

- ①規則正しくバランスよく食べ健康な身体をつくろう
- ②家族や仲間と食事、体験をとおして、感謝の心を育もう
- ③地場産物を使い、安心、安全な食事にしよう
- ④郷土料理・食文化を継承し、新たな食文化の創意工夫をしよう

★ 減塩大作戦! ★

～1日の目標 食塩摂取量

男性 9.0g 未満
女性 7.5g 未満

2010年改正～

- ①1品だけ濃いめの味付けにして他は薄味にする
- ②香辛料を効かせて風味をアップ
- ③「だし」をしっかり効かせる
- ④味を染み込ませず表面にからませる
- ⑤しょうゆ等の調味料は、そのままかけずに小皿にとる
- ⑥酢を効かせる
- ⑦野菜をたっぷりとり、塩分を排除
- ⑧めん類の汁は残す

健康づくり
ワンポイント





○あなたは大丈夫？ ～町の主な食育課題～

◆朝ごはんを毎日食べていますか？

幼児期では微増ですが、小・中学生は減少しています。成人では20・30代の男性の摂取率が最も低い状況です。

◆乳・幼児期の食習慣の基礎にしっかり取り組んでいますか？

「食事で悩むことがある」という保護者が多く、情報の提供や相談できる場所づくりが必要です。

◆成長期に好き嫌いや偏りなく食べていますか？

子どもの食事は将来の健康な身体をつくる基礎となるため、偏った食習慣を含め生活習慣を改善する必要があります。

◆野菜は毎日たっぷり摂れていますか？

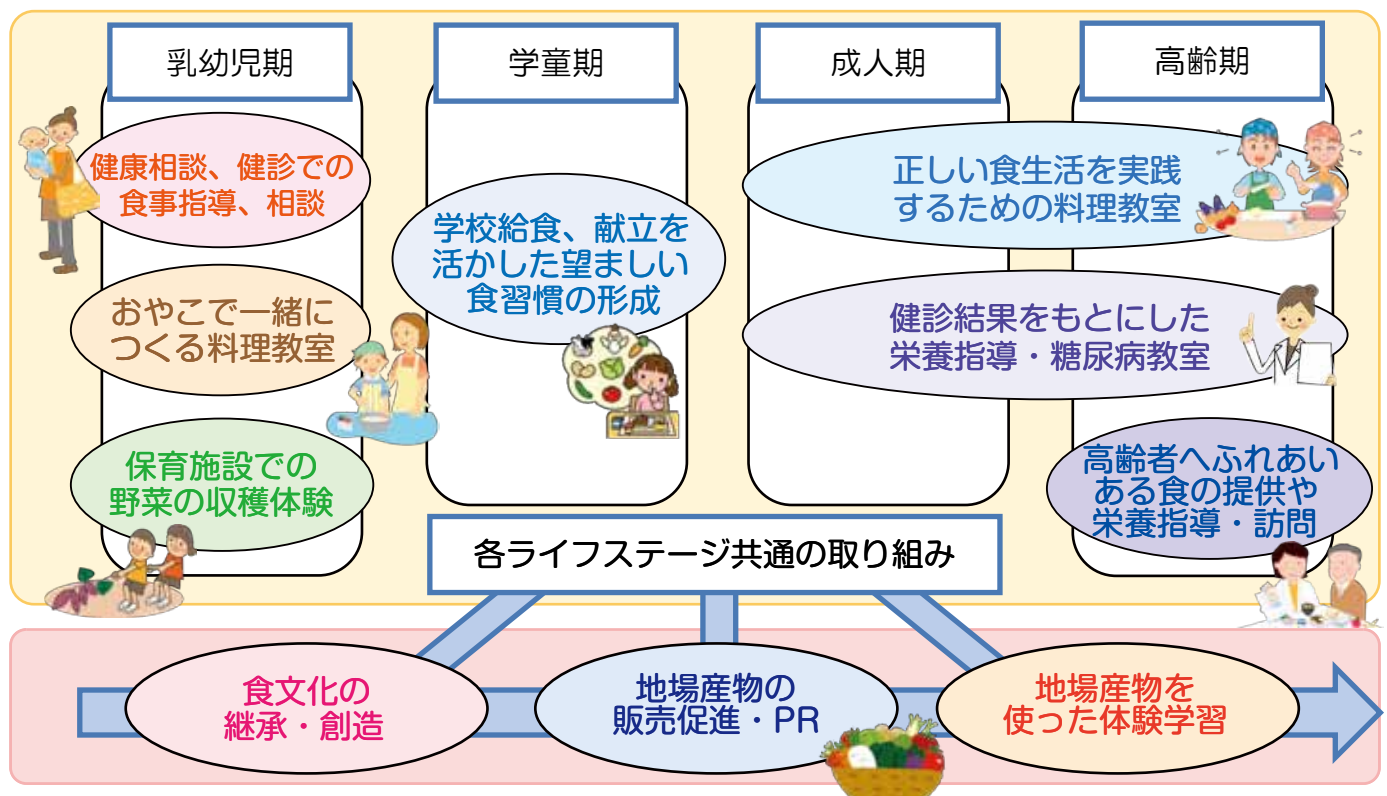
身体の調子を整える野菜は毎日5皿以上摂りたいものですが、1皿～2皿の人が最も多く摂取が不足しています。

◆食事バランスについて考えていますか？

食生活スタイルが多様化し、バランスのとれた食事を日々実践することは難しい現状ですが、食事バランスを考えて食べることが大切です。

○あなたの食育を応援します！

★生涯を通じて『食』に取り組み、健全な食生活を目指そう！



※上記以外にもさまざまな取り組みが行われています。

町内の医療等関係機関一覧

名称	電話	郵便番号 住所	備考 (町委託事業など)				
			特定 健診 (成人)	股 脱 検 診 (乳児)	乳幼児 予防接 種	高齢者イ ンフルエ ンザ	
病院・医院・診療所							
1	青い森こども アレルギークリニック	0176-58-7400	039-2180 住吉 4-50-2109			○	○
2	石田温泉病院	0178-52-3611	039-2221 上前田 21-1	○		○	○
3	おいらせ病院	0178-52-3111	039-2225 上明堂 1-1	○	○	○	○
4	ケイクリニック	0176-53-6000	039-2187 緑ヶ丘 1-50-2092			○	○
5	こおり耳鼻科クリニック	0176-53-3387	039-2187 緑ヶ丘 1-50-2080				○
6	こんの医院 (イオンモール下田内)	0178-56-8066	039-2112 中野平 40-1			○	○
7	下田診療所	0178-56-3116	039-2131 向川原 3-55	○		○	○
8	下田東クリニック	0176-51-8111	039-2182 鶉久保 1-6		○		○
9	三上医院	0178-52-2535	039-2254 苗振谷地 49-1	○			○
歯科医院							
1	あとむら歯科医院	0176-50-1817	039-2189 青葉 1-50-1502	町歯周疾患検診委託機関			
2	柏崎歯科 (イオンモール下田内)	0178-50-3199	039-2112 中野平 40-1				
3	木村歯科医院	0178-52-7707	039-2224 下明堂 1-8	町歯周疾患検診委託機関			
4	昆歯科医院	0178-52-5611	039-2225 上明堂 82	町歯周疾患検診委託機関			
5	スマイル歯科	0178-52-5454	039-2222 下前田 62-1				
6	めとき歯科	0176-50-0202	039-2189 青葉 5-50-2042	町歯周疾患検診委託機関			
町集団健診会場							
1	いきいき館 (社会福祉協議会)	0178-52-7066	039-2222 下前田 158-1				
2	北公民館	0176-57-0033	039-2189 青葉 2-50-1395				
3	老人福祉センター	0178-56-4415	039-2131 向川原 3-12				
★かかりつけ医を記入しましょう							



名 称		電 話	郵便番号 住 所	備 考 (併設子育て支援センター)
保育園				
1	あゆみ保育園	0178-52-2206	039-2216 後田 23-3	あゆみ地域子育て支援センター
2	いちよう学園	0178-52-6601	039-2225 上明堂 30-2	
3	おおぞら保育園	0178-56-4015	039-2115 菜飯 53-1	おおぞら保育園地域子育て支援センター
4	川口保育園	0178-52-4133	039-2211 新田 57	
5	下田保育園	0178-56-2254	039-2135 立蛇 78-5	
6	菜の花保育園	0176-53-8670	039-2187 緑ヶ丘 2-50-1161	菜の花保育園地域子育て支援センター
7	錦ヶ丘保育園	0178-56-4051	039-2173 瓢 165-32	錦ヶ丘保育園地域子育て支援センター
8	一川目保育園	0178-52-3864	039-2203 一川目 2-65-278	
9	深沢保育園	0178-52-3756	039-2204 深沢 2-11-5	
10	二川目保育園	0178-53-2041	039-2201 二川目 3-53-2	
11	本村保育園	0178-56-2532	039-2146 中谷地 13	
12	三田保育園	0178-56-2008	039-2125 三本木 74-28	三田地域子育て支援センター
13	もりのか保育園	0176-51-1147	039-2183 鶉久保山 117-875	
幼稚園				
1	しもだ幼稚園	0176-51-1850	039-2189 青葉 5-50-841	
2	認定こども園 百石幼稚園	0178-52-5225	039-2233 沼端 14-75	

県では、こんな相談もやってるよ



☎ こども救急電話相談 ☎

休日や夜間にお子さんが急病で困ったら・・・

- ・局番なしの#8000または017-722-1152へ
- ・毎日午後7時～翌朝8時看護師が相談に応じます。

※あくまでも助言を行うものであり、診察指示等の医療行為は行いません。

☎ 思春期電話相談 ☎

10代の恋愛や性に関して悩んだら・・・

- ・思春期相談センター
017-765-4112へ
- ・毎週火曜日(祝日除く)
午後5時～午後8時

※10代の方だけでなく親御さんからの相談もお受けします。

こんな時にご相談ください

ひとりで悩まず、
まずは相談してみよう



相談内容			電話番号 受付時間など	担当課など
1	保健・栄養に関すること	・妊娠、出産、子どもの健康や栄養に関する相談 ・予防接種に関する相談 ・健康診査や病気、医療に関する相談	0178-56-4218 随時受付 ※1,2	環境保健課
2	精神保健・こころの健康相談に関すること	ご本人やご家族の療養生活や病気、社会参加に関する相談	ご希望により、訪問対応します。	保健師や栄養士が必要に応じてご相談に応じます。
3	高齢者の健康・介護に関すること	認知症に関する相談や介護予防、ケアプラン、在宅福祉サービスに関する相談	0178-52-7086 随時受付 ※1,2	地域包括支援センター（介護福祉課） 保健師や社会福祉士、介護支援専門員が必要に応じて対応します。
4	障がい者福祉に関すること	身体障がい者福祉や申請に関する相談	0178-56-4705 随時受付 ※1,2	介護福祉課
5	子どもの福祉に関すること	乳幼児医療費や児童手当、保育所入所に関する相談	0178-56-2246 随時受付 ※1,2	町民課
6	子どもの発達に関すること	知的発達やことばの遅れ、自閉症、不登校等に関する相談	0178-27-2271 8:30~17:15 ※2	八戸児童相談所 児童心理士等が必要に応じて対応します。
7	エイズや結核、難病に関すること	ご本人やご家族の療養生活や病気、社会参加等に関する相談	0178-27-5111 （合同庁舎代表） 8:30~17:15 ※2	八戸保健所 医師や保健師が必要に応じて対応します。
8	虐待に関すること	子どもへの虐待に関する相談、通報先	0178-56-2246	町民課
			0178-27-2271	八戸児童相談所
			0120-74-6552 （年中無休 24時間受付）	子ども虐待ホットライン
		配偶者や恋人からの暴力（DV：ドメスティック・バイオレンス）に関する相談、通報先	0178-56-4705	介護福祉課
			0178-27-4435	配偶者暴力相談支援センター（三戸地方福祉事務所）
			0120-87-3081 （年中無休 24時間受付）	DVホットライン（青森県女性相談所）
高齢者への虐待に関する相談、通報先	0178-52-7086	地域包括支援センター		
障がい者への虐待に関する相談、通報先	0178-56-4705	介護福祉課		
9	こころの健康相談に関すること	「死にたい」、「眠れない」、「ひどく落ち込む」、「これって、うつ？」等の悩みに関する相談	0178-56-4218	環境保健課
			0178-27-5111	八戸保健所（健康増進課）
			0172-33-7830 （毎日、12:00~21:00）	あおもりのいのちの電話
			0120-063-556 （毎月1日、12:00~21:00） 0120-738-556 （毎月10日、8:00~翌日8:00）	自殺予防いのちの電話

※1 平日 8:15~17:00 ※2 土日祝、年末年始除く

お問い合わせ先 おいらせ町環境保健課（分庁舎1階） TEL:0178-56-4218