

# 安堵町食育推進計画

できることから  
取り組んでみよう!

～食育推進のビジョン～

**すこやかな  
食生活・食習慣を実現できる  
人・家庭・地域が育つまち**

## 食べ物の命を感じる力

食を大切にする習慣を  
持ち続ける力や、自然の  
恩恵やつくる人の努力を  
理解する力を育む



## 身体を大事にできる力

食に関心を持って  
年代に応じた生活習慣を  
身に付ける方法や改善  
しようとする力を育む

## 食を選ぶ力

地産地消の推進や  
自分に適した種類・量を  
判断し、バランスの  
とれた食を選ぶ力を育む

## ■ 施策の展開

### 食べ物の命を感じる力を育む

#### ◆現状と課題

- 小中学生では家でしている食事の準備等は、配膳・片付けに関するものが7割と多く、食材に触れる機会は3割とやや低い
- 食べ残しやごみの減量を8割以上の人が気をつけているが、20代・30代ではやや低い

#### みんなの取り組み

- 好き嫌いを残さず食べて、食べ物を大切にする心を育てる
- 家族みんなが食事づくりにかかわり、コミュニケーションの機会を持つ

#### まちの取り組み

- 食育を推進するためのボランティアを養成し、活動を支援する

### 身体を大事にできる力を育む

#### ◆現状と課題

- 小中学生では8割が朝食を毎日食べているが、中学3年生では7割と低くなっている
- 健康を維持するために自分に適した1食の量とバランスを全く知らないもしくはあまり知らない人が4割以上いる

#### みんなの取り組み

- 早寝・早起きと朝ごはんをしっかり食べることを心がけ、生活リズムを整える

#### まちの取り組み

- 妊産婦や乳幼児への栄養について知ることのできる機会を充実する
- 生活習慣病予防・改善の知識や調理方法を学ぶ機会を提供する

### 食を選ぶ力を育む

#### ◆現状と課題

- 町内に店は少ないが、食の安全面で信頼できる環境にあると感じている人は多い
- 「ほっと安堵朝市」を知っていて利用したことがある人は約3割である

#### みんなの取り組み

- 地場産物を購入する
- 食品品質表示を確認して購入する

#### まちの取り組み

- 広報紙、ホームページ等で食の選び方についての情報提供や「ほっと安堵朝市」をPRする

## 第2期すこやか安堵21計画(安堵町健康増進計画)・安堵町食育推進計画-概要版-

発行年月:平成25年3月 発行・編集:奈良県 安堵町  
〒639-1061 奈良県生駒郡安堵町大字東安堵853番地 福祉保健センター内  
TEL:0743-57-1590・1591 FAX:0743-57-1592  
イラスト:川口篤子

## 第2期

# すこやか安堵21計画 (安堵町健康増進計画)

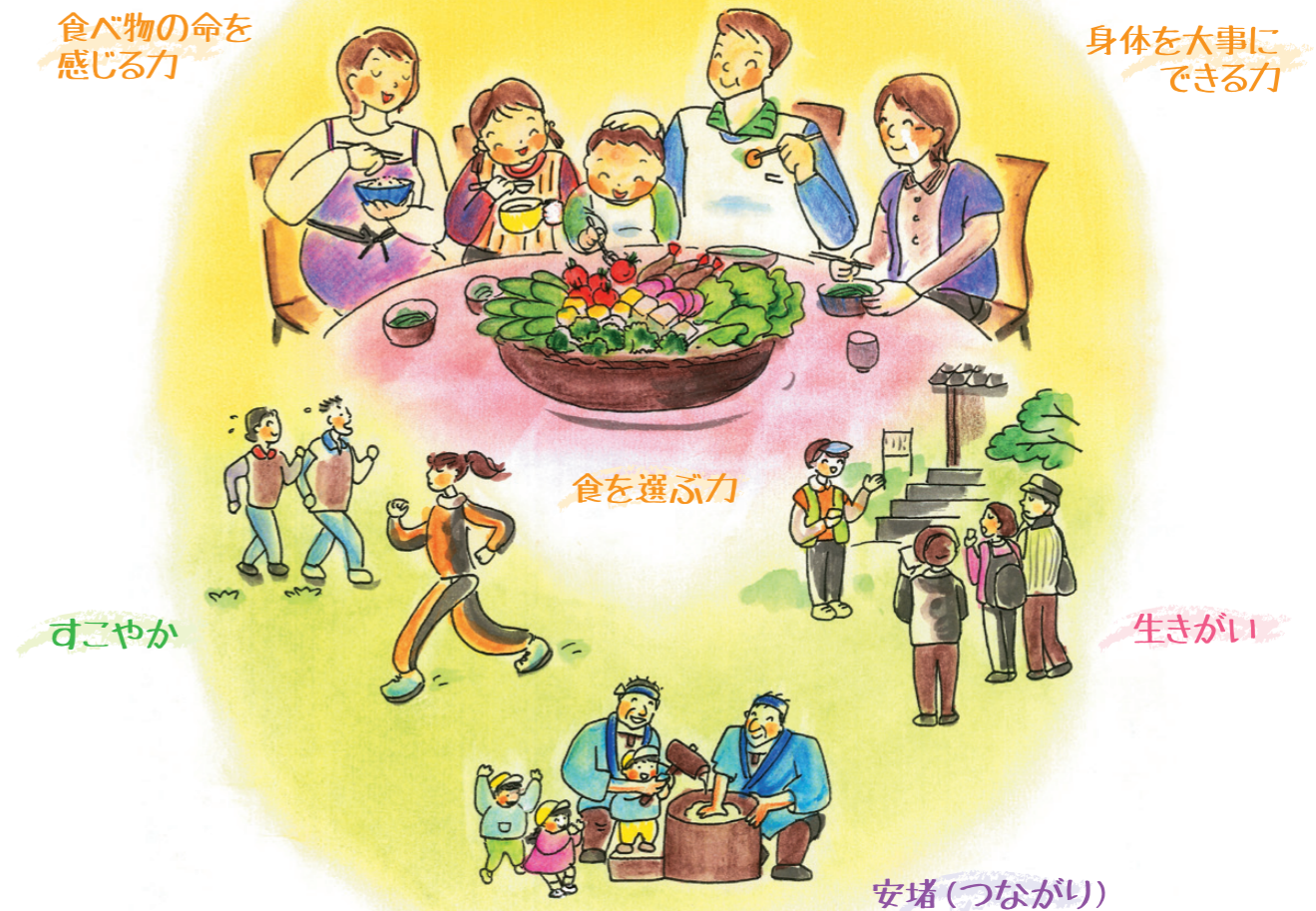
# 安堵町食育推進計画

(平成25年度～平成34年度)

概要版

食べ物の命を  
感じる力

身体を大事に  
できる力



## 計画策定の趣旨

いつまでも心身ともに健康でいきいきと暮らすことは、すべての住民の願いです。本町では、生涯すこやかに暮らせるまちづくりをめざして、平成15年3月に「すこやか安堵21」を策定し、また、平成22年には各関係機関・団体が食育に取り組む際の指針として「安堵町食育推進にむけて」をまとめました。このたびは、これまでの本町の取り組みや今後の社会動向などを見据え、また、「第4次安堵町総合計画」の健康づくりに関する基本方針を踏まえ、健康増進、食育に対する施策を効果的に展開していくため、「第2期すこやか安堵21計画(安堵町健康増進計画)」及び「安堵町食育推進計画」を策定しました。

## 計画の推進

町民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくりや食育の推進に取り組んでいけるよう、地域や行政などが、それぞれの特性を生かして協働し、町全体に健康づくりの輪を広げていきます。

～健康づくりのビジョン～

みんなが生涯すこやかに  
生活し安堵するまち

生きがい

持ち味を  
生きがいに  
つなげる

安堵(つながり)

人と人  
組織と組織との  
つながりを持つ

すこやか

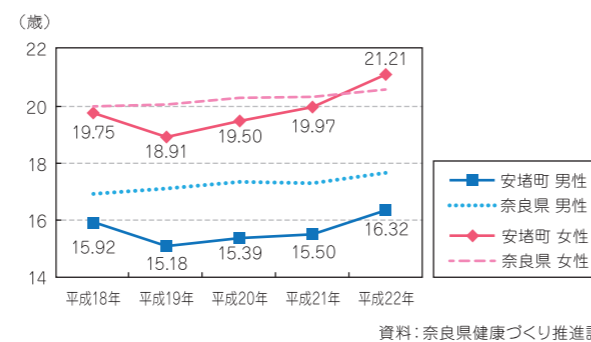
生活習慣を整え  
自分に合った  
健康づくり



～安堵町の健康データ～

健康寿命(65歳からの平均自立期間)

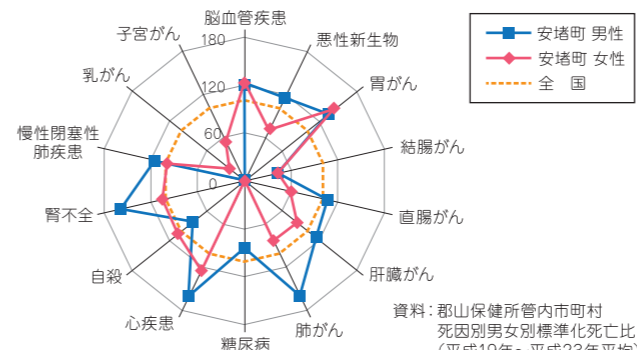
平成19年以降、健康寿命が延びており、女性では奈良県を上回っています。



※健康寿命(65歳平均自立期間)とは: 65歳時点からの平均自立期間のこと。ここでは「国民生活基礎調査」の結果を用いて算出している

多い死因の状況(標準化死亡比)

男性では肺がん、心疾患、腎不全、胃がん、女性では胃がん、心疾患、脳血管疾患が特に高くなっています。



※標準化死亡比とは: 人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。全国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は、全国平均よりも死亡率が高く、100以下の場合は死亡率が低いと判断される

分野別(8分野)の取り組み

栄養・食生活

元気の素はGOGO5皿の野菜から

◆現状と課題

- 野菜の摂取が少ない
- 薄味への心がけがやや低い

みんなの取り組み

- 旬の野菜やであいものを知る
- 1日1回は、家族そろって食事をする
- 味の濃い料理は控える

住民とまちの取り組み

- 地場産物を使った安堵グルメの開発
- 朝市のさらなる充実

身体活動・運動

自分の夢を実現するため仲間と楽しく  
まず1000歩歩いて貯筋しよう

◆現状と課題

- 運動している人が半数
- 運動不足だと感じている人が6割を占めている

みんなの取り組み

- 日常生活の中で身体活動を積極的に心がける
- 楽しく続けるために誘い合う

住民とまちの取り組み

- 広報誌などで、安堵町内の歩きやすいコースの紹介

休養・こころの健康

趣味と友達つくって出かけよう

◆現状と課題

- 睡眠による休養が不足している
- 「自分が元気でいられる素」を持っている人が多い

みんなの取り組み

- 自分の楽しみを見つける(買い物、旅行、料理など)
- 声をかけあう(コミュニケーションを図る)

住民とまちの取り組み

- 広報で「こころの健康」の記事を充実させ、関心を持つ機会を増やす

歯の健康

食べたら磨こう 受けよう検診

◆現状と課題

- 年齢が高いほど、むし歯有病率が高い
- 子育て世代の定期検診の受診者が少なく、毎食後、歯を磨く人も少ない

みんなの取り組み

- 毎食後歯磨きをする
- 定期検診を受ける

住民とまちの取り組み

- 定期検診(予防)の必要性、大切さを知らせていく

たばこ

めざそう たばこゼロ

◆現状と課題

- 30代男性の喫煙率が他の年代に比べ高い

みんなの取り組み

- 子どもに最初の1本を吸わせない意識を持ち、子どもと関わる
- 禁煙のきっかけとして、禁煙した人の話を聞く

住民とまちの取り組み

- 未成年者喫煙防止のためのたばこ学習の実施
- 手軽に喫煙できない条件づくり(喫煙場所の制限など)

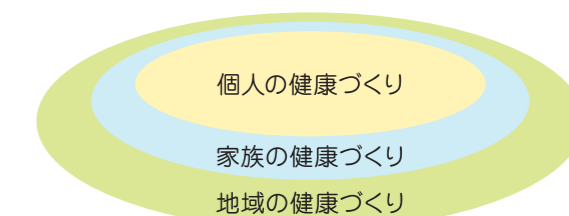
健康づくりに向けた社会環境の整備

住民とまちの取り組み

- 地域の担い手の育成・支援を強化する
- 身近に相談しあえる地域づくりを支援する
- 住民同士で交流がもてる機会の充実を図る

実施主体の協力・連携

～個人、家庭、地域が連携して健康づくりを進める～



生活習慣病

健(検)診を受けて  
よりよい生活を積み重ねよう

◆現状と課題

- 各種健(検)診の受診率は、徐々に増加している
- 若い世代の受診率が伸びていない

みんなの取り組み

- 定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握する

住民とまちの取り組み

- 健(検)診の必要性を知らせていく
- 受けやすい体制づくり(曜日(土日祝)・時間・場所など)
- 生活習慣改善の正しい知識が持てるよう支援する

アルコール

適量飲酒と週に2日の休肝日  
周りの人も気配りを

◆現状と課題

- 適量(日本酒1合程度)や休肝日の設定など、節度ある飲酒をしている人が少ない

みんなの取り組み

- アルコールの正しい知識を持つ
- 未成年者及び妊産婦に飲酒をすすめない

住民とまちの取り組み

- 飲酒についての正しい知識の普及啓発