

厚岸町食育推進計画

厚岸町には、豊かな自然環境のもと、栄養豊かで新鮮な海や山の食材が多くあります。地元の食材について学び、積極的に食卓に取り入れましょう。

食に関する課題

- ①塩分摂取量が多い
- ②野菜の摂取量が少ない
- ③朝食を食べない人が増えている
- ④家族と一緒に食卓を囲む機会が減少している
- ⑤地元の食材の利用が少ない

食育目標

健康づくりにつながる食育の推進

- ・塩分を取り過ぎないようにしましょう
- ・野菜を多く食べましょう
- ・朝食を食べましょう

未来を担う子どもを育む食育の推進

- ・家族で食卓を囲みましょう
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理を食卓に取り入れましょう

地産地消と一体となった食育の推進

- ・地元の特産品や旬の食材を活用しましょう

厚岸町自殺対策計画

社会全体の自殺リスクを低下させるために、身近な地域レベルでの取り組みを推進します。誰もが自殺に追い込まれることのない厚岸町を目指します。

全国共通の基本施策

- ①地域におけるネットワークの強化
- ②自殺対策を支える人材の育成
- ③住民への啓発と周知
- ④生きることへの促進要因への支援
- ⑤児童生徒のSOSの出し方に関する教育

厚岸町の特徴を反映した重点施策

- ①勤務・経営
自営業や小規模事業所勤務者の人が多い厚岸町においても、職場でのメンタルヘルス対策が必要です。
- ②高齢者
高齢者の健康問題への対応や、孤立予防のための取り組みを行います。
- ③生活困窮者
経済的な困難のほか、仕事や介護、疾病など多様な問題を抱える人が孤立しないように取り組みます。

厚岸町の取り組み

- ・こころの健康や自殺に関する正しい知識の普及を行います
- ・こころの健康に関する相談機関の周知を行います
- ・自殺対策を推進するためのゲートキーパーなどの人材育成を行います
- ・自殺対策の推進のため、関係機関とのさらなる連携を図ります



みんなすこやか厚岸21(第2期)の中間評価を行いました

●問い合わせ／健康推進係

『みんなすこやか厚岸21(第2期)』は、厚岸町で暮らす皆さんが、健康な生活を送るための計画で、2013年度から2022年度までの10年間を計画期間としています。

計画開始から5年が経過したことから中間評価を行い、今後は、食育基本法に基づく『食育推進計画』および、自殺対策基本法に基づく『自殺対策計画』と一体化した『みんなすこやか厚岸21(第2期)中間評価改訂版』として、計画を推進していきます。今月号では、計画の内容を簡単にご説明します。なお、詳細については、健康推進係窓口に設置しているほか、厚岸町ホームページに掲載しています。

みんなすこやか厚岸21(第2期中間評価)

引き続き、健康づくり3大目標(幼児のむし歯を減らす・喫煙率を減らす・塩分摂取量を減らす)に取り組みます。いずれも、令和4年度の目標達成には至っていません。

幼児のむし歯を減らそう

厚岸町は、他の地域と比べて、子どものむし歯が多い地域です。食生活や、生活リズムを見直しましょう。



1歳6カ月児健康診査時のむし歯保有率



喫煙率を減らそう

妊娠期や育児期の女性の喫煙率の低下を目指します。受動喫煙による健康被害に配慮しましょう。



成人の喫煙率



塩分摂取量を減らそう

塩分の取り過ぎは、高血圧などの生活習慣病の原因となります。野菜の摂取量を増やすなど、食事全体のバランスを見直しましょう。



1日あたりの塩分摂取量

