

発行 健康はつかいち21推進協議会事務局(廿日市市福祉保健部健康推進課)  
〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番地1号  
連絡先 TEL(0829)20-1610 FAX(0829)20-1611

## 健康はつかいち21

### (廿日市市健康増進計画【第2次】)の 中間評価を行いました



はっちゃん通信第4号では、  
市民の皆様の健康づくりに関  
する計画を紹介します！

#### 健康増進計画とは…?

健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」です。市民自らが健康づくりに取り組む社会を育むためのものであり、健康づくりに関連する各種団体やボランティア、行政、企業等が連携し、様々な情報提供・環境整備・地域づくり等を推進し市民の健康づくりを支援するものです。この第2次計画は平成25(2013)年度～平成34(2022)年度までの10ヵ年計画です。計画を立てて5年目にあたる平成29(2017)年度に、中間評価を行いました。以下、中間評価について一部掲載します。

廿日市市 の 健康状況	健康寿命	<b>男性:79.95 歳(県内第2位) 女性:84.46 歳(県内第3位)</b>	
		※2013年推定値 日常生活が自立している期間の平均。 国が基準としている健康寿命の算出方法と異なります	
	健康だと思う人	75.1% (平成29年度市民アンケート調査より)	
	主な死因	がん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病	51.6%
		(平成27年人口動態統計より)	
	目標の達成状況	44項目 (70指標)	「目標に達した」20% 「改善傾向にある」35.7% 「変わらない」14.3% 「悪化している」30.0%

#### 今後の 取組み

- ◆『健康だと思う人』について、前回の調査(平成24年度)に比べて約6%UPしています。今後も、関係機関、庁内関係課と連携し、ライフステージに応じた普及啓発に取り組みます。
- ◆目標に近づいている指標がある一方で悪化も見受けられます。計画で定めた目標の達成に向けて、市民主体の健康づくりを市全体で進めていくため、地域・関係団体・機関などと連携を図っていきます。

## Check!!

健康はつかいち21中間評価報告書【概要版】もご覧ください♪  
保健センター、各市民センター、支所等にあります。平成24年度と平成29年度の健康に関する調査結果を比較し、健康づくりの推進に関する今後の取組みについてまとめ、記載しています。  
廿日市市健康増進計画(第2次)や  
廿日市市健康増進計画(第2次)中間報告書の  
全文をご覧になりたい方は、  
廿日市市 HP にアクセスしてください！



## 第2次 廿日市市 食育推進 計画

市民の皆様の健康づくりに関する計画は、健康増進計画の他に、『食育推進計画』があります。この計画は、「食育基本法」に基づき、市民が健全な食生活を実践し、健やかな心身を育むことができるよう食育の推進を図るものです。

廿日市市は、平成24(2012)年に『廿日市市食育推進計画』を作成し、平成30(2018)年に『第2次廿日市市食育推進計画』を策定しました。

平成30年度からの、第2次廿日市市食育推進計画では、

### 食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち ～心身の健康を守り、豊かな人間性を育む～

を目指し、次の5つの基本目標を掲げています。

は	ハツラツとした未来へつながる
つ	次の世代に食文化をつなげる
か	感謝の気持ちでいのちがつながる
い	一緒に食を楽しみ人と人がつながる
ち	地産地消で地域がつながる

基本目標1	ハツラツとした未来へつながる	幼少期からバランスよく3食食べる習慣を身につけ、健康寿命の延伸を図る
基本目標2	次の世代に食文化をつなげる	海から山に至る豊かな自然に恵まれた各地域や家庭の食の伝統文化を継承する
基本目標3	感謝の気持ちでいのちがつながる	自然の恵みや食べ物の循環を知り、学ぶ
基本目標4	いっしょに食を楽しみ人と人がつながる	家族や仲間と一緒に食事や料理作りを楽しみ、人とのつながりを深める
基本目標5	地産地消で地域がつながる	各地域特有の多様な農林水産資源を活用し、地域の活性化、地域同士の助け合いの輪を広げる

◆廿日市市では、食育を推進する5つの基本目標の達成に向けて、これまでの取り組みの成果と社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえて、市民や各団体等と行政が協働し、ライフステージの視点も取り入れながら食育に取り組めます。

◆健康はつかいち21でも、栄養バランスや朝食の摂取、塩分を控えること等について、この「第2次廿日市市食育推進計画」と連動させて、地域、関係機関、庁内関係課と連携し、啓発事業に取り組んでいきます。隣ページでは、廿日市市食育推進計画と連動させた取り組みをご紹介します♪

健康はつがいち21推進協議会の中の課題別委員会として設置されている『食の健康づくり委員会』が平成29年度に『オリジナル朝ごはん』の募集を実施しました。食育推進計画の5つの基本目標のうちの『ハツラツとした未来へつながる』『いっしょに食を楽しみ人と人がつながる』取組みの一つでもあります。

★最優秀賞のレシピをご紹介します★

市内の小学校5・6年生を対象に野菜を上手に使うってバランスのとれたおいしい『オリジナル朝ごはん』を募集したところ215作品の応募がありました！（募集期間 2017.7～9）  
その中で最優秀賞に輝いた作品のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

最優秀賞

第4回オリジナル朝ごはん入賞作品

平良小学校6年生 川原百々花さん



3人分

献立名	材料名	分量（単位）
色とりどり ダイスキサラダ	きゅうり	1/2 本
	ミニトマト	6 個
	にんじん	1/4 本
	パプリカ	1/2 個
	オクラ	3 本
	塩	小さじ1
	ケール	30 g
	和風しょうゆ ドレッシング	90 g
夏バテ防止 しじみ汁	水	600ml
	しじみ	45つぶ
	みそ	大さじ1.5
	みつば	1 枚
スペシャル 卵かけごはん	しらす	大さじ3
	納豆	1パック
	卵	3 個
	小松菜	1 束
レモンの ハチミツ漬け	レモン	1 個
	ハチミツ	150g位

作り方

～色とりどりダイスキサラダ～

- ① オクラを塩もみし、洗って産毛と汚れをとる。
- ② オクラ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、パプリカをサイコロ状に切り皿に盛り付ける。
- ③ ケールと和風ドレッシングをミキサーにかけてケールドレッシングを作る。

～夏バテ防止しじみ汁～

- ① しじみをよく洗い、水の入った鍋に入れ沸騰させる。
- ② しじみが開いたらみそを入れる。
- ③ おわんに注ぎ、みつばをのせる。

～スペシャル卵かけごはん～

- ① 小松菜をよく洗い、1cm 位に切り、ごま油で炒める。
- ② お皿にごはんを入れ、真ん中に卵、その周りに納豆、しらす、小松菜を置く。食べる時にしょうゆをかける。

～レモンのハチミツ漬け～

- ① レモンを輪切りにし、ハチミツに1日つけたものをお皿に盛る。



健康はつかいち21に  
関するクイズをだすよ！  
全問正解できるかな？



# 健康はつかいち21 クイズ！

クイズに答えて廿日市市の健康状況について物知りになろう！

(答えを選択肢からお選びください)

Q1. 「健康はつかいち21」は●●計画のことです。

- ①廿日市市健康      ②廿日市市健康増進      ③廿日市市健康推進

Q2. 健康だと感じている人(20歳以上の廿日市市民)は約●人にひとりです。

- ①約8      ②約6      ③約4      ④約2      ⑤約1.3

Q3. 「健康はつかいち21」イメージキャラクターの名前は？

- ①ハツラツはっちゃん      ②ハッピーはっちゃん      ③ハキハキはっちゃん

Q4. 廿日市市ではがん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が死因の約●●%を占めます！

- ①30      ②40      ③50

Q5. 「豊かな人生」を送ろうとしている個人に対して、健康づくりをしやすいとする支援的な環境を皆でつくっていくことを●●といいます

- ①ヘルスケア      ②ヘルスプロモーション      ③ヘルスチェック

答えの多くはこの冊子のどこかに隠れているよ！答えを探しながら、健康はつかいち21について改めて知ってほしいな～！これからも、自分の健康づくりをしやすいとする支援的な環境を「皆さん」でつくっていくことができればいいな！皆さんと協力しながら健康づくりをしていきましょう！



ハツラツはっちゃん通信・・・健康増進計画(健康はつかいち21)に関連する、市民・地域の関係団体・機関、企業、行政等の様々な取り組みや活動などを紹介しています。

～健康はつかいち21 クイズの答え～

Q1. ②    Q2. ⑤    Q3. ①    Q4. ③    Q5. ②

【問い合わせ先】廿日市市保健センター  
(☎20-1610)まで