

## ハツラツはっちゃん通信

第 7 号

発行 健康はつかいち21推進協議会事務局(廿日市市健康福祉部健康福祉総務課)  
〒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

廿日市市健康増進計画  
「健康はつかいち21」(第3次)・  
廿日市市食育推進計画(第3次)  
を策定しました



はっちゃん通信第7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！

この計画は健康増進法及び食育基本法に基づく「市町村健康増進計画・食育推進計画」です。  
健康づくり及び食育に取り組む地域ボランティアや関係機関、企業と連携し、両計画に関する様々  
な取組を効果的に推進することを目指します。

推進期間は令和6(2024)年度～令和17(2035)年度までの12ヵ年です。



|                   |         |        |                                                                                    |           |
|-------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 廿日市市<br>の<br>健康状況 | 健康寿命    |        | 男性:81.6 年                                                                          | 女性:85.8 年 |
|                   |         |        | ※令和 3 年推定値 日常生活が自立している期間の平均。<br>国が基準としている健康寿命の算出方法と異なります                           |           |
|                   | 主な死因    |        | がん(27.4%)、心疾患 (15.6%)、肺炎(7.1%)、脳血管疾患(6.2%)<br>生活習慣病に起因するもの 49. 2% (令和 3 年人口動態統計より) |           |
|                   | 目標の達成状況 | 健康増進計画 | 71 指標 「目標に達した」22.5% 「改善傾向にある」31%<br>「変わらない」7% 「悪化している」 39.4%                       |           |
|                   |         | 食育推進計画 | 26 指標 「目標に達した」7.7% 「改善傾向にある」30.8%<br>「変わらない」15.4% 「悪化している」 46.2%                   |           |

## 計画の本編と概要版も Check!!

廿日市市のホームページでは、計画の本編と概要版が  
ご覧いただけます♪

詳しくは「廿日市市健康増進計画」または「廿日市市食育  
推進計画」[検索](#)



## 健康増進計画

将来像:

みんなが笑顔でいきいきと暮らす はつかいち

目標

## 健康寿命の延伸



基本  
方針

### 個人で取り組む健康づくりの支援

生活習慣  
の改善

生活習慣病の発症  
予防・重症化予防

生活機能の  
維持・向上

### 地域と取り組む環境づくり

自然に健康になれる地域づくり

## 食育推進計画



将来像:

食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち

～健全な食生活を実践し、豊かな人間性をはぐくむ～

基本  
目標

|    |                         |
|----|-------------------------|
| はつ | ハツラツとした未来をつくろう！         |
| か  | 考えよう 食の大切さ              |
| い  | 一緒に食を楽しみ 次の世代に食文化をつなげよう |
| ち  | 地産地消で人の輪をひろげよう          |



**食育**の取り組みを紹介するよ！

はつかいちヘルスメイトは、8月31日の「やさいの日」に、JAひろしまと連携し、野菜を使った料理のレシピを配布しました。

「料理が好き」「食育に興味がある」「地域で活動したい」など、食生活改善推進員（通称「食推さん」「ヘルスメイト」）の活動に興味のある方は、お気軽にご連絡ください。会員募集中です！

詳しくは

「廿日市市 食推」 検索  
廿日市市健康福祉総務課



＼「やさいの日」配布レシピです♪／

### ★小松菜の混ぜご飯★（4人分）

|                  |     |         |
|------------------|-----|---------|
| 米 2合             | A { | 卵 2個    |
| 小松菜 200g(1束)     |     | 砂糖 小さじ1 |
| 塩 小さじ1           |     | 酒 小さじ1  |
| ちりめんじゃこ(ソフト) 15g |     |         |
| 白いりごま 大さじ1       |     |         |



### ＜作り方＞

- ①米をとぎ、炊飯器に入れて水 400 mlを加え炊く。
- ②鍋にAを混ぜて入れ、火をつけ、途中もしっかり混ぜながら細かい炒り卵を作る。
- ③小松菜はゆでて水気を絞りみじん切りにし、再び固く絞って塩を混ぜる。
- ④もう一度絞り、さらにみじん切りにし、②とじゃこ、ごまとともに炊きたての①に混ぜる。



## 歯の健康づくりの 取り組みを紹介するよ！

今年度から 20 歳・30 歳の方も  
対象になりました！

### 節目歯科健診を実施しています

★対象：20 歳・30 歳・40 歳・50 歳・60 歳・70 歳  
になる方  
定期的に歯科健診を受けて、むし歯や歯周病  
等を予防しましょう！



## 運動の取り組みを紹介するよ！

各地域でウォーキングを実施しています。  
ウォーキングは気軽に始められる運動で  
す。ぜひお近くの地域で参加してみませんか？

ウォーキングリーダーも活躍しています。  
詳しくは  
「廿日市市ウォーキング」[検索](#)



## 禁煙対策の 取り組みを紹介するよ！

### 禁煙外来治療費を助成しています

公的医療保険が適用される禁煙外来治療費の  
一部を助成しています。(先着 50 名)

★対象者：満 20 歳以上の市民  
(妊娠中及び授乳中の方は除く)  
★助成内容：禁煙治療にかかる自己負担額の  
2 分の 1 (上限 1 万円、1 人 1 回限り)

詳しくは「廿日市市 禁煙助成」

[検索](#)



※LINE 申請もできます



## こころの健康づくりの 取り組みを紹介するよ！

令和 6 年 3 月に廿日市市自殺対策計画「いのち  
支える廿日市プラン」(第 2 次)を策定しました。  
詳しくは

「廿日市市自殺対策計画」[検索](#)



不安なこと、気になることは一人で悩まず、早め  
に相談しましょう！！

お悩み別相談窓口を紹介しています。

詳しくは

「廿日市市悩みごと相談」[検索](#)



## 介護予防の 取り組みを紹介するよ！

### いきいき百歳体操を始めてみませんか？

楽しく筋力アップができる体操です。

詳しくは「廿日市市 いきいき  
百歳体操」[検索](#)



廿日市市地域包括ケア推進課 ☎30-9167

### 健康づくり応援団が活躍しています♪

地域のサロンなどで、体操や運動の  
指導をする市民ボランティアです。

詳しくは「廿日市市 健康づくり応援  
団」[検索](#)



### フレイルを予防していつまでも元気に！

フレイルとは加齢によって心身の機能が  
弱くなった状態です。

サロンなどに出向いてフレイルを予防する  
ための健康教室や相談などを行っています。  
廿日市市健康福祉総務課 ☎20-1610

### 「ロコモ」を知っていますか？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動  
器の障害のために、立ったり歩いたりする  
ための身体機能が低下した状態です。  
ロコモの予防には、若い頃からの生活習慣や  
運動が重要です。



健康はつかいち21推進協議会の中の課題領域別委員会として設置されている『食の健康づくり委員会』が令和5年度に『朝食コンテスト』を実施しました。

### ★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を使ってバランスのとれた『オリジナル朝ごはん』を募集したところ、397 作品の応募がありました！（募集期間 2023.7～9）  
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

四季が丘小学校 5 年生 井上稟栞さん



### 作り方

2 人分

| 献立名           | 材料名   | 分量（単位）  |
|---------------|-------|---------|
| 大きな<br>焼きおにぎり | ごはん   | 300 g   |
|               | あげ玉   | 適量      |
|               | かつおぶし | 2 g     |
|               | ごま    | 大さじ 1   |
|               | しょうゆ  | 小さじ 1   |
|               | みりん   | 小さじ 2   |
|               | ごま油   | 小さじ 1   |
|               | 顆粒だし  | 小さじ 1   |
|               | 片栗粉   | 小さじ 2   |
|               | ごま油   | 適量      |
| トッピング         | レタス   | 適量      |
|               | きゅうり  | 1 / 2 本 |
|               | ミニトマト | 適量      |
| たまご焼き         | たまご   | 2 個     |
|               | さとう   | 小さじ 2   |
|               | めんつゆ  | 小さじ 1   |

#### ☆おにぎり☆

- ① ボウルに温かいご飯、あげ玉、かつおぶし、ごま、調味料（☆）を入れ、まぜ合わせる。
  - ② たまご焼き用フライパンにごま油をひき、中火で温める。
  - ③ ①のごはんをフライ返しで平らになるようにギュッと
- おす。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、両面をやく。
  - ⑤ ④をお皿にもり、6 つに切る。
  - ⑥ のりをまく。

#### ☆トッピング☆

- ① 野菜をあらって、食べやすい大きさに切る。

#### ☆卵焼き☆

- ① たまごと調味料をよくまぜて、たまご焼きを作る。



詳しくは「廿日市 朝食コンテスト」 [検索](#)

