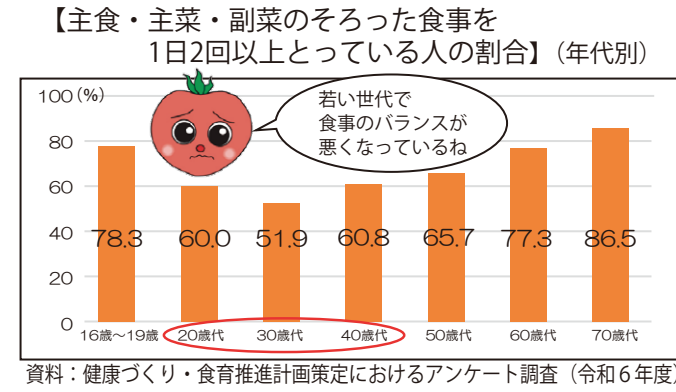


食育推進計画

現 状



重点目標（目指すもの）

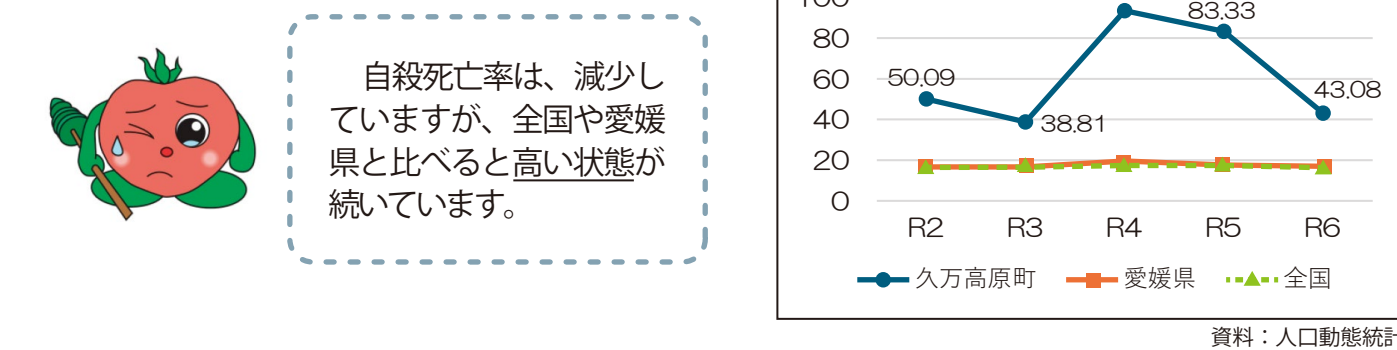
- 生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育む
- 食を支える環境の持続

基本方針

- I 家庭・地域・学校等それぞれの役割に応じた食育の推進
- II 地産地消の推進と食文化の継承に向けた食育の推進

自殺対策総合計画

現 状



目指すもの

取 組

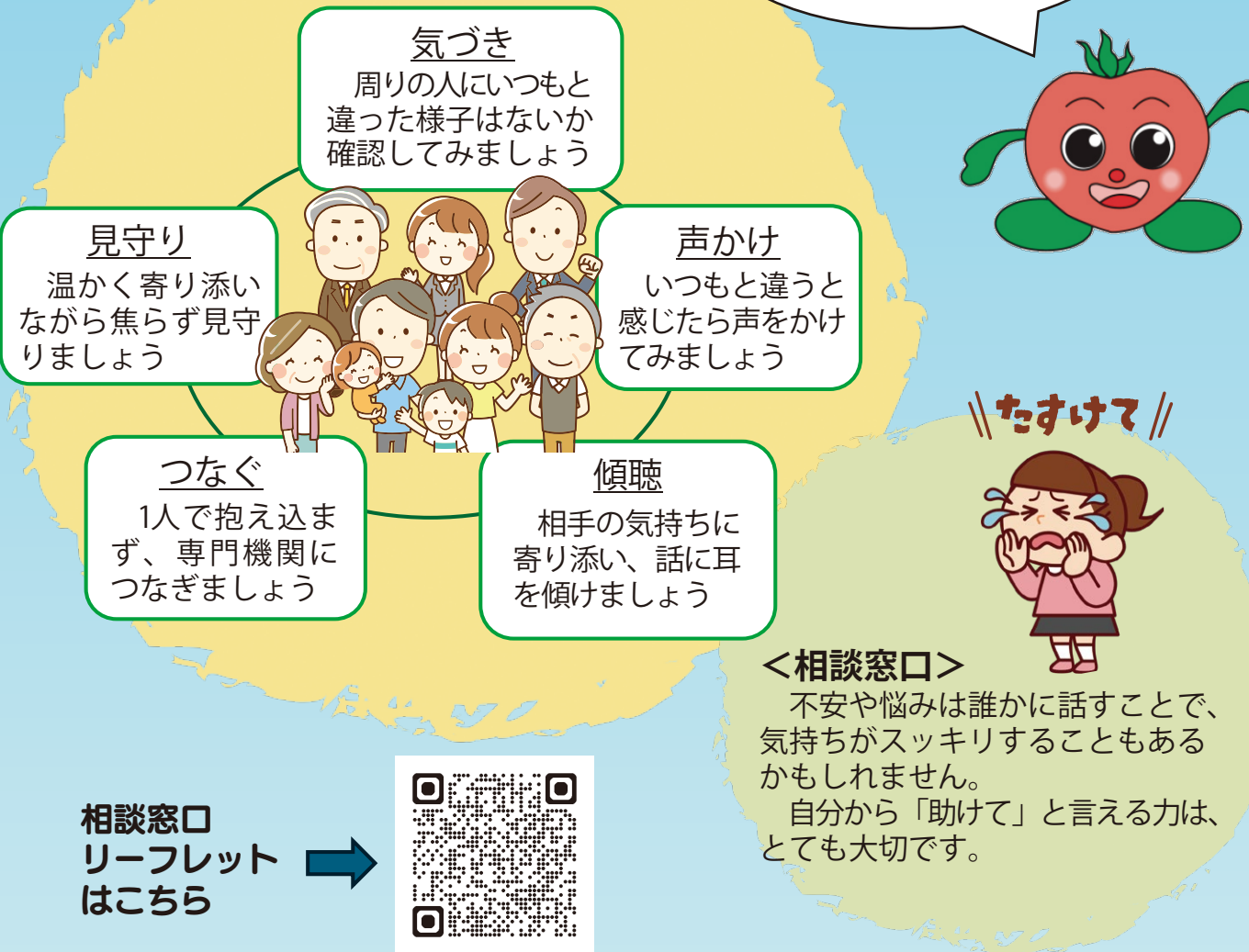
- 基本施策
 - (1) 地域におけるネットワークの強化
 - (2) 自殺対策を支える人材の育成
 - (3) 住民への啓発と周知
 - (4) ハイリスク者への支援
 - 重点施策
 - (1) 子ども・若者への支援の強化
 - (2) 勤務・経営における支援
 - (3) 無職者・失業者・生活困窮者への支援
 - (4) 高齢者への支援
 - (5) 女性への支援
- 久万高原町役場のちを守る連絡協議会の取組

皆さんと一緒に頑張りたいこと（自殺対策総合計画）

<ゲートキーパー>

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

何をすればいいの？



計画の推進体制



概要版

第3期 久万高原町 健康づくり・食育推進・自殺対策総合計画

令和8年度～令和19年度

本計画は、町民のみなさまの総合的な健康づくりの推進を目的に、健康づくり計画、食育推進計画、自殺対策総合計画を一体的に策定しました。

健康づくり計画

一人ひとりの健康づくりを推進するとともに、社会全体で個人の健康づくりを支える環境整備に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

基本理念 すべての久万高原町民が生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らします

食育推進計画

関係機関と連携を図り食育を推進することで、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、食を支える環境の持続を目指します。

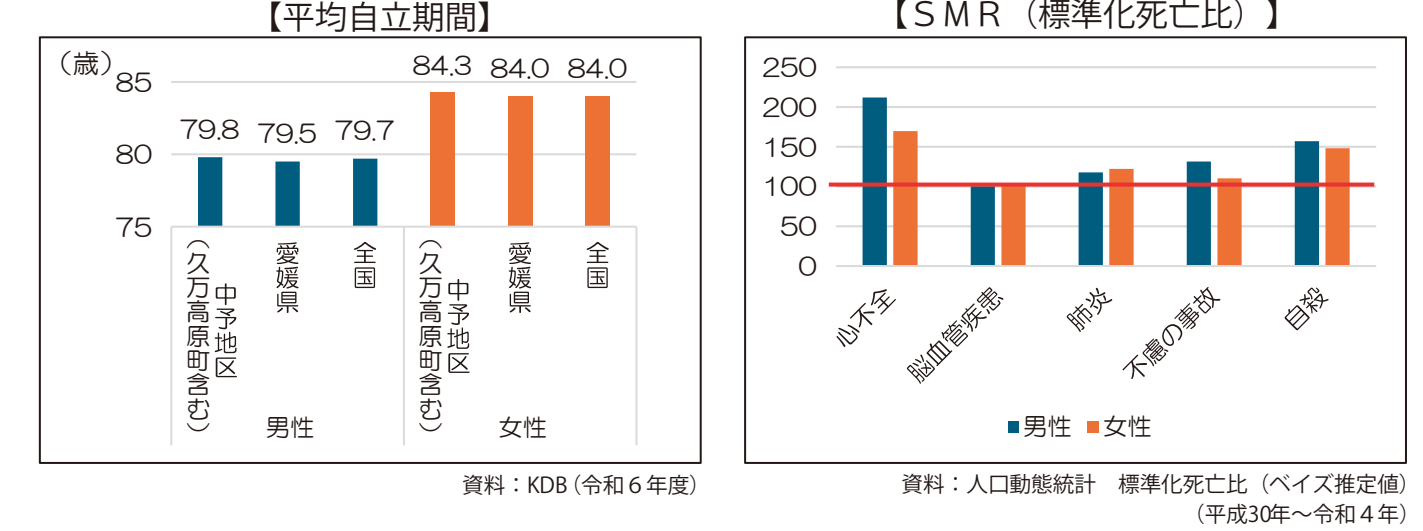
自殺対策総合計画

自殺を社会全体の問題と捉え、個人の生きづらさを理解し、関係機関と連携しながら、誰も自殺に追い込まれることのない久万高原町の実現を目指します。

令和8年3月
久万高原町

健康づくり計画

現 状



日常生活が自立している期間である平均自立期間は男女ともに愛媛県、全国と比較して高くなっています。

男性では心不全、自殺、不慮の事故、女性では心不全、自殺、肺炎の順で国の水準を上回る死亡原因になっています。

※中予地区：松山市・伊予市・東温市・松前町 砥部町・久万高原町の6市町。

※SMR：各地域の年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標。全国水準を100としている。

計画の目指すもの・取組

健康寿命の延伸を目指します

一人ひとりが生活習慣を見直しよりよい健康状態にします

- 【生活習慣の改善】
 - 栄養・食生活
 - 身体活動・運動
 - 休養・睡眠
 - 飲酒 喫煙
 - 歯・口腔の健康
- 生活習慣病の発症や重症化を防ぐ
- 運動機能の低下を防ぐ
- こころの健康を守る

健康を支える社会環境を整えます

ライフステージに応じた健康づくりを 推進します。まずは「ひとつ」できることを始めて みましょう。（健康づくり計画）

妊婦・こども（１８歳頃まで）

- 家族で早寝・早起きしよう
- 朝ごはんを毎日食べよう
- 食事を楽しめるようおやつの時間・量・内容を考えよう
- 家族と一緒に身体を使った遊びをしよう
- 自分に合った運動をしよう
- 食後や寝る前には歯みがきをしよう
- １０歳頃までは仕上げみがきをしてもらおう
- むし歯予防のために、フッ化物（フッ素）入り歯みがき剤を使おう
- お酒は飲まない
- タバコは吸わない、誰にもすすめない
- 健康診断を受けて自分の身体の状態を知ろう
- 悩みは抱え込まず信頼できる大人に相談しよう

私自身の健康を気にかけることがお腹の赤ちゃんの健康づくりになるんだよ。

小さい頃からの生活習慣が大人になったときの健康にも関係するんだって。早寝・早起き・朝ごはん、元気いっぱい遊ぶこと、食後の歯みがき習慣を身につけたいな。

働きざかり

進学・就職・結婚・子育てなど生活環境が大きく変化する時期だから、栄養バランスを気にしたり、健診を受けたり自分でできる健康管理を意識しよう。
年齢とともに体重や血圧など健診でひっかかるが増えてくるよね。生活習慣の見直しと必要な治療を受けることで、悪化を予防しよう。

- 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう
- 規則正しい生活リズムを心がけ、朝ごはんを食べよう
- 適正体重を知り、維持しよう
- 自分に合う運動を見つけ、習慣にしよう
- 自分に合った方法でストレスを解消しよう
- 適切な飲酒習慣を心がけよう
- タバコの害を知り、禁煙・分煙しよう
- 食後や寝る前には歯みがきをしよう
- 自覚症状がなくても定期的に歯科受診しよう
- 自分の身体の変化と向き合い、健康に自信をもとう
- １年に１回は健康診査・がん検診・歯周病検診を受け、異常があれば精密検査を受けよう
- 骨粗しょう症検診を受けて、自分の骨の状態を知ろう
- 悩みは抱え込まず信頼できる人に相談しよう

高齢者（６５歳以上）

できるだけ自分でできることは自分でしたいから、持病とうまく付き合えるよう健康管理せんといかんね。
食事やおしゃべりを楽しむために歯や口の健康も大事なんやと。趣味や好きなことも楽しみながら生活したいね。

- 主食・主菜・副菜のそろった食事を１日３回食べよう
- 定期的に血圧や体重を測定し、健康管理をしよう
- 今の生活を続けるために自分でできることは自分でしよう
- よくかんで食事を楽しみ、食べた後は歯みがきをしよう
- 自覚症状がなくても、定期的に歯科受診しよう
- １年に１回は健康診査・がん検診、歯科口腔健診を受け、異常があれば精密検査を受けよう
- 必要な治療は継続し、自覚症状があれば早めに受診しよう
- 地域の行事に参加するなど、外出の機会を持ち、人との交流を楽しもう
- 悩みは抱え込まず信頼できる人に相談しよう

地産地消に取り組み、食文化を継承しましょう。（食育推進計画）

【一人ひとりが取り組むこと】

- 地元でとれた旬の食材を食べましょう
- 食べきれる量を把握し、食べ残しを減らしましょう
- 食に興味をもち、久万高原町の食文化や郷土料理を知りましょう



久万高原の暮らしが育んだ食文化

かつて米が貴重だった久万高原町では、主食の代わりに雑穀や豆類、いも類が人々の食生活を支えてきました。郷土料理とは、こうした土地の恵みを活かし、長い年月をかけて育まれてきた「ぬくもり」あふれる味。先人の知恵が詰まったこの文化を、次世代へ大切に伝えていきたいものです。

地域食材と郷土料理

雑穀

地とうきびやたかきび等の雑穀は、ご飯や餅に混ぜる、粉にするなど多彩な食べ方で親しまれてきました。

たかきび



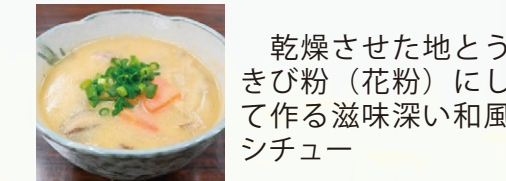
地とうきび



地いも



花粉（はなこ）ねり汁



みそいも



乾燥させた地とうきび粉（花粉）にして作る滋味深い和風シチュー

ゆでて油で炒めた地いもに、味噌や砂糖を絡めて山椒をきかせた一品



愛媛県農山漁村生活研究協議会
【えひめのふるさとごはん】
動画レシピはこちら



バランスのとれた食事をとろう

「**主食・主菜・副菜**」を組み合わせることで栄養面をはじめ見た目もバランスのよい食事になります。



吸わない人の健康を守ろう!! 正しい分煙方法

- 窓や戸を閉めてベランダ等屋外で吸う
- 空気清浄機を設置する
- 消臭剤を使用する
- 換気扇の下で喫煙する
- 車の窓を開けて吸う

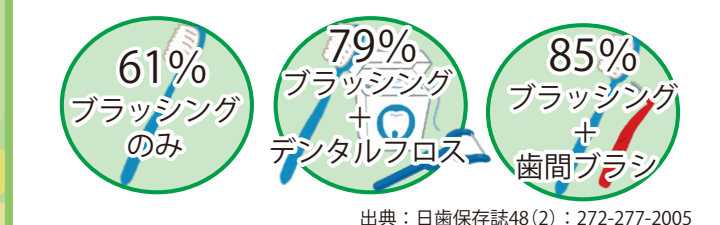
『分煙してから大丈夫』じゃないよ！

喫煙者の吐く息からは喫煙後**約30～45分間**有害物質が出ています。正しい知識で受動喫煙を防ぎましょう。

デンタルグッズを活用してむし歯予防

補助用具を使用しよう

歯間清掃具による歯間部のプラーク（歯垢）除去効果



フッ化物入り歯みがき剤を使おう

フッ化物の効果を保つために...
・歯みがき後は少量の水で軽くすすぐ
・使用後、１～２時間程度は飲食を控える

純アルコール量に注目！ 自分の飲酒量をふりかえろう

純アルコール量は**男性40g以上、女性20g以上**で生活習慣病のリスクが高まります。

【純アルコール量20gの目安】



【純アルコール量の計算方法】
お酒の量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8

BMI（肥満度）を計算して 年齢に応じた適正体重を維持しよう

【BMIの計算方法】

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

18.5未満	やせ
18.5～25.0未満	適正
25.0以上	肥満

65歳以上の方は BMI 目標 21.5以上
高齢者のやせは筋肉量の低下に直結し、フレイルのリスクが高まるため、目標が21.5～25.0未満になります。

フレイル予防で健康寿命をのばそう

フレイルは、年齢を重ねて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態です。多くの人が健康な状態からフレイルの状態を経て要介護に陥るといわれています。



健康のことを考えて災害への備えをしよう

もし災害がおきたら



- ・栄養バランスがくずれて体調不良や病気になるかもしれない
- ・避難生活は口の中が不衛生になりやすく、肺炎などの病気を引き起こすかもしれない
- ・薬がなくなってしまうかもしれない

栄養バランスを考慮したローリングストックをしよう

ストックする食品は、主食・主菜・副菜を基本に栄養バランスを考慮して選ぼう。



非常持ち出し袋に追加しよう

治療が継続できるようお薬手帳を活用する。
歯ブラシやマウスウォッシュ等お口の用品を入れる。

