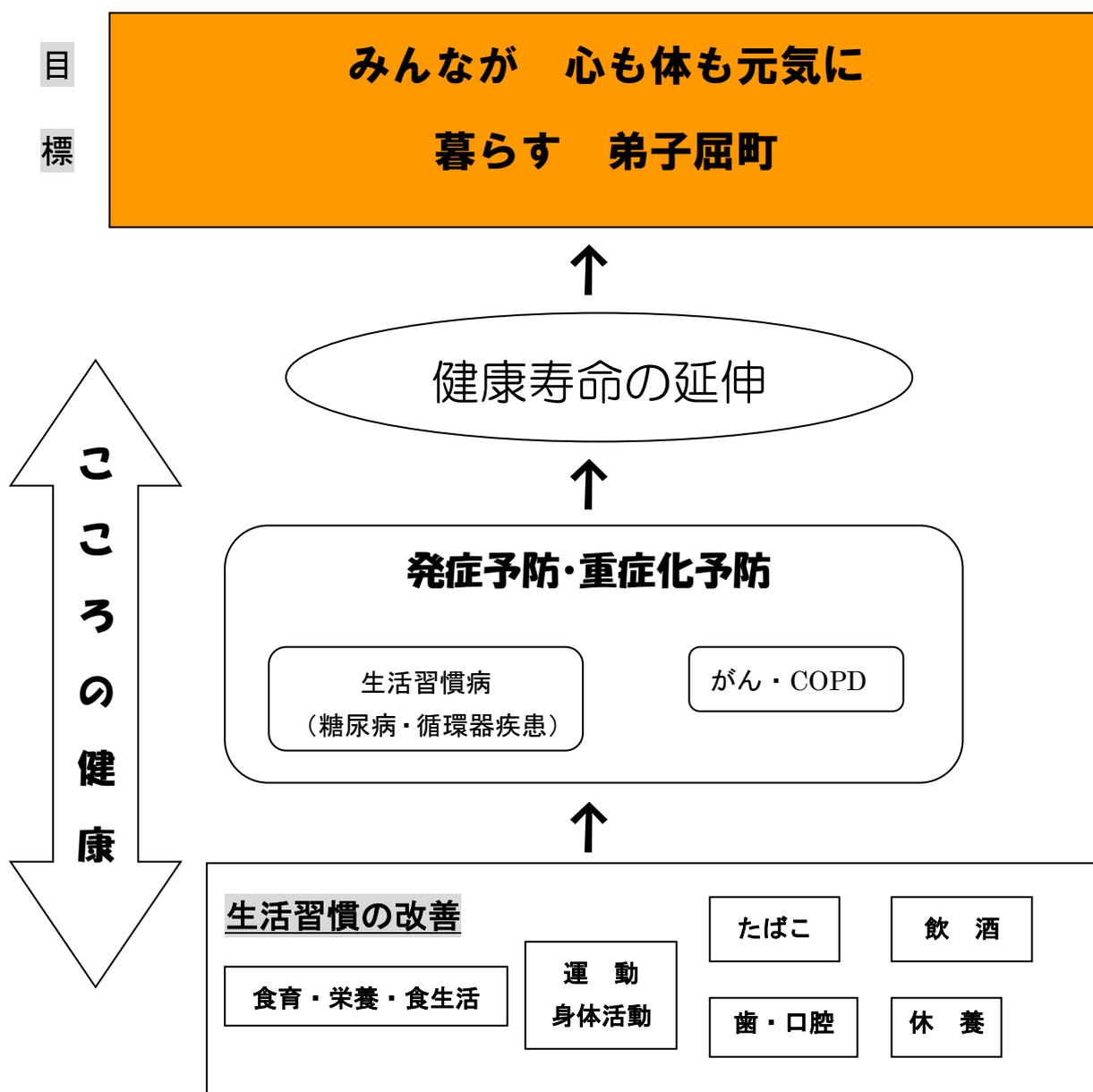


第3章 弟子屈町の健康づくりの推進

第1節 健康づくりの目標

町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣について考えることができるよう、行動指針として「食育・栄養・食生活」をはじめ8つの生活習慣について、わかりやすい健康づくりの目標を設定しています。

また、各領域の目標達成のため、生活習慣や注意すべきポイントについて、「個人や地域ができること」「行政・関係機関ができること」を掲げています。



第2節 各領域における行動目標と取組み

1 食育・栄養・食生活

課題

- ① 朝食の欠食者が多い（重点）
- ② 野菜を毎食摂る人が少ない
- ③ 牛乳又は乳製品を毎日摂る人が少ない
- ④ 地場産食品を知っている人が少ない
- ⑤ 家族がそろって食事を摂る人が少ない

行動目標

楽しく、おいしく食べて元気になろう！

個人・地域ができること

- ① 子どもの頃から、朝ごはんを毎日しっかり食べる習慣をつけます
- ② 自分にあった食事量を知り、主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日3回食べ、食事から健康維持ができるように心掛けます
- ③ 野菜の体への効果を知り、毎回の食事に野菜を使った料理を食べます
- ④ 牛乳や乳製品を毎日の食事やおやつで十分に摂ります
- ⑤ 家族みんなで楽しく食事ができるように心掛けます
- ⑥ 塩分の多い食品、料理を減らして、薄味でもおいしく食べます
- ⑦ 弟子屈町産の農畜産物を食べるようにします
- ⑧ 家庭や地域での食育に取り組めます

行政・関係機関ができること

- ① 朝食の大切さを伝え、「早寝・早起き・朝ごはん」の推進に努めます
- ② 食育、食生活に関心を持てるような働きかけを行います
- ③ 生活習慣病の予防と適正な体重維持できるよう、必要な食事の量について伝えます
- ④ 野菜の摂取による体への効果などについて知らせます
- ⑤ 牛乳・乳製品の摂取とカルシウムの関係について知らせます
- ⑥ 薄味でもおいしく食べられる工夫を伝えます
- ⑦ 成人や親子が料理を学ぶ機会となる場を積極的に作ります
- ⑧ 弟子屈町産の食材の情報提供と、給食で弟子屈町産の食材を使った献立を提供します
- ⑨ 学校、保育園、幼稚園などの関係機関と連携をとり食育を推進します
- ⑩ 飲食店へ栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）の登録を勧めます

2 運動・身体活動

課題

- ① 男女ともに、運動を毎日している人が少ない
- ② 高齢化に伴い、運動を継続することが難しい人が多くなっている
- ③ 近距離でも車を利用する人が多い

行動目標

こまめに身体を動かし、^い生き^いライフ！

個人・地域ができること

- ① 自分のペースに合った運動や家事で意識的に身体を動かします
- ② 気の合う仲間と誘い合って運動をします
- ③ できるだけ車を使わずに歩き、自然や町に親しみます

行政・関係機関ができること

- ① 気軽に自分のペースでできる運動をすすめます
- ② 健康教育等で運動の大切さや効果を知らせます
- ③ 関係機関と連携を取り合い、情報を提供するとともに、ニーズに合った事業を展開します
- ④ 冬期間の運動（転ばん教室等）の機会を提供します
- ⑤ 介護予防事業（ビタミン教室、ほがらか等）を必要者に提供します
- ⑥ ふまねっと、ガンバルーン、認知症予防サポーター等を養成し、サークル活動等を支援します
- ⑦ 企業や事業所等と連携して運動習慣の輪を広げます

3 休養・こころの健康

課題

- ① 男性の自殺者が多い（重点）
- ② 睡眠で休養が充分に取れていない人が多い

行動目標

上手な休養でこころの健康を保とう！

個人・地域ができること

- ① 自分の疲れに気づき、きちんと休養をとります
- ② 辛い時や悩んだ時には誰かに相談します
- ③ 質の良い睡眠をとります
- ④ 自分に合ったストレス対処法を見つけます
- ⑤ 薬物(危険ドラッグ)などに手を出しません
- ⑥ 人とのつながりを大切にします
- ⑦ メンタルヘルスやゲートキーパー*1について関心を持ちます
- ⑧ 周りの人の疲れや、いつもと違う様子を感じたら、声をかけます
- ⑨ 心配な人がいた時は、相談機関につなげます

行政・関係機関ができること

- ① 気軽に相談できる場とその情報を提供します
- ② 生涯学習や組織づくりなどを通じて、人とのつながりや支え合いを地域に広げます
- ③ メンタルヘルスや自殺予防、薬物等に関する知識の普及啓発を図ります
- ④ ゲートキーパーを養成します
- ⑤ 適切に医療を受けられるように支援します
- ⑥ 日ごろの活動やアンケートにより、メンタルヘルスの状況把握をします
- ⑦ 自死遺族への支援をします

*1 ゲートキーパー

自殺予防ゲートキーパーとも呼ばれ、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。

4 飲酒

課題

- ① アルコール依存症者がいる
- ② アルコール依存症は、回復が困難なため本人や家族が苦しむケースが多い
- ③ 妊婦の飲酒者がいる

行動目標

アルコールと上手に付き合おう！

個人・地域ができること

- ① 正しいアルコールの摂り方を理解し、実践します
- ② ストレスがたまったり気分が落ち込んだ時は、飲酒以外の方法で気分転換をします
- ③ 未成年や妊婦には飲酒させません・勧めません
- ④ 周囲や家族が依存症について不安に思ったら、関係機関に相談します
- ⑤ 心配な人がいる時は、目配り気配りしながら、社会参加を促します
- ⑥ 暴れたり問題行動を見つけた時は、関係機関に相談します
- ⑦ 断酒組織への理解を深め、参加を勧めます
- ⑧ 飲酒運転はしません・させません、見かけたら通報します

行政・関係機関ができること

- ① アルコールの正しい摂り方やアルコールの害などについて知らせます
- ② 健診などで多量飲酒者の把握や生活習慣病予防を支援します
- ③ 妊娠届出時に飲酒状況を把握し、禁酒につなげます
- ④ 関係機関と協力し、アルコール依存症者などの把握に努め、家族を含めて支援します
- ⑤ アルコール依存症の実情や予防の大切さについて知らせます
- ⑥ 病院や関係機関と協力して、断酒を勧め断酒組織を紹介します
- ⑦ 断酒を継続させるため、断酒組織を身近に立ち上げる働き掛けをしその育成に協力します

5 たばこ・COPD(たばこが原因で肺の機能が低下する疾患)

課題

- ① 子どもが受動喫煙に曝される機会が多くなる
- ② 妊婦、家族で産前産後も喫煙する人がいる

行動目標

大切な人をたばこの煙から、守ろう！

個人・地域ができること

- ① 妊婦・子ども・未成年の前では喫煙しません・させません
- ② 喫煙のルールを守ります
- ③ 禁煙にチャレンジします(特に妊産婦)
- ④ 喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響について学びます
- ⑤ 地域の会館等を禁煙にし、環境を整えます
- ⑥ 身近に灰皿は置かないようにします

行政・関係機関ができること

- ① 弟子屈町の喫煙・分煙状況を把握し、周知します
- ② 健康教育や健康相談で喫煙が健康に及ぼす害を知らせます
- ③ 公共施設や公用車での禁煙対策に取り組みます
- ④ 人が集まる場所での禁煙・分煙をすすめます
- ⑤ 子どもたちにたばこの害について知識普及するため、学校と連携します
- ⑥ 禁煙したい人を支援します
- ⑦ 妊娠前に喫煙していた人の妊娠中・育児中の禁煙継続を支援します
- ⑧ 喫煙者に COPD について周知します

6 歯・口腔

課題

- ① 年齢上昇とともにむし歯の悪化がみられる
- ② 50歳代・60歳代で24本以上歯を有する割合が少ない

行動目標

健口寿命から健康寿命を延ばそう！

個人・地域ができること

- ① 子どもの歯に関心を持ちます
- ② おやつ・ジュースは決められた時間に食べます・与えます
- ③ 食べたらていねいに歯磨きします
- ④ フッ素入りの歯磨き剤を活用します
- ⑤ 年に1回は歯の検診を受けます
- ⑥ お口のトラブルを感じたらすぐ受診します

行政・関係機関ができること

- ① 歯の大切さについて、乳幼児期、学童期の子供たちと保護者等に伝えます
- ② 歯科検診を実施します
- ③ フッ素塗布、フッ素洗口を実施し町内に広めます
- ④ 歯科状況を把握します
- ⑤ 広報・健康教育等で、歯の大切さについて周知します
- ⑥ 新規事業として、歯周疾患検診を実施します

7 生活習慣病（糖尿病・循環器疾患）

課題

- ① 高血糖の人が多い（重点）
- ② 肥満の人が多い（特に男性）
- ③ 血圧の高めの人が多い

行動目標

予防できる病気で倒れないぞ！

個人・地域ができること

- ① 年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を管理します
- ② 自分の生活を振り返り、より良い生活習慣を身につけます
- ③ 薬やサプリメントの量は最低限にします
- ④ 何でも相談できる、かかりつけ医を見つけます
- ⑤ GNP（元気で長生きポックリ死）*1を目指します

行政・関係機関ができること

- ① 健診を受けやすい体制づくりに努めます
- ② 検査データと生活習慣の関係を結びつけて理解し、自己管理できるように支援します
- ③ 関係機関で連携し、町民の健康状態を把握できるように努めます
- ④ 医療機関と連携し、町民の健康づくりを支援します
- ⑤ 生活習慣について子どもたちから学習できる機会をつくります
- ⑥ 生活習慣病や医療費の現状を知らせます

*1 GNP

日本笑い学会理事である伊藤一輔医師が提唱する「G：元気で、N：長生き、P：ポックリ死」の略語。

8 がん

課題

- ① 子宮がん検診の受診率が低い
- ② 精密検査の未受診者がいる

行動目標

**定期的な受診と、
がんに負けない身体をつくろう！**

個人・地域ができること

- ① 定期的に検診を受け、病気の早期発見に努めます
- ② 精密検査に該当したときは必ず受診します
- ③ がんを予防するために、生活習慣に気を付けます
- ④ 乳がんの自己検診など、自分の身体に関心を持ちます

行政・関係機関ができること

- ① がん検診受診の大切さを伝えます
- ② 検診を受けやすい体制づくりに努めます
- ③ がんを予防するための生活習慣を伝えます
- ④ 精密検査受診率100%を目指して精密検査の受診勧奨を行います
- ⑤ 精密検査を受けやすい体制づくりに努めます
- ⑥ 検診受診状況を把握・分析し、現状を伝えます