

第3次 長泉町健康増進計画

ながいすみ 健康づくりプラン

ともに手をつないで 笑顔があふれる健やかなまち

生活習慣病予防を
重視した健康づくり

こころの
健康づくり

ライフステージに
応じた
健康づくり

協働の取り組みにより
支えあう健康づくり



～社会全体の連携と協働 一人ひとりの主体的

個人・家族



- 住民一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」という考えのもとに、健康づくりや生活の質の向上に積極的に取り組んでいきます。
- 家族で食卓を囲んで団らんしたり、運動するなど、家族がふれあえる家庭環境をつくっていきます。

取り組み例

- 食 バランスの取れた食生活と正しい食習慣の実践
- 運 自分の健康状態に合わせた運動習慣の体得
- 心 睡眠時間の充分な確保や家族との団らん
- 趣味や運動などによるストレスの解消
- 禁 禁煙や節度ある飲酒の実践
- 妊 妊娠中や授乳期における喫煙や飲酒の防止
- 歯 歯や口腔を健康に保つことの大切さの認識と、正しい歯磨きや定期的な歯科健診の受診
- 健 健康診査の受診による自分の健康状態の管理

地域



- 保健委員や食育推進ボランティアなどを中心として、健康づくり活動の活性化に努め、活動や運動の輪を広げ、住民の心身の健康を地域で支えています。
- 身近な地域の仲間や組織による自主的な活動により、コミュニティの連帯感や生きがいなどのこころの健康づくりにつなげていきます。

取り組み例

- 食 保健委員や食育ボランティア等の活動による「食」に対する知識の普及・啓発
- 運 運動サークル活動や体育大会などのイベントの充実、地域元気わくわく教室等の開催
- 心 区ごとの活動、老人クラブ活動等による地域活動や交流の活発化
- 禁 喫煙マナーの徹底の呼びかけや子どもを始めとした非喫煙者への受動喫煙の防止
- 歯 8020推進員による歯と口腔の健康に関する知識の啓発
- 健 保健委員活動等による地域全体での健康意識の啓発

によって、 な健康づくりを進めます～

学校



- 食育や健康管理をはじめとして、健康に関する様々な学習の提供に努めています。
- こころの相談などによる支援を充実していきます。

職場



- 開かれた人間関係づくりと労働者自身が活かされると実感できる職場の運営、ストレスの要因となる職場環境の改善に努めています。
- 従業員の健康を考えた就業環境の整備に努めています。

関係団体



- 医療機関は、保健医療の専門機関として大きな役割を担います。
- 町内の様々な関係団体では、それぞれに行っている活動の中に健康づくりの視点を取り入れた幅広い活動を、継続的に実践していきます。

行政



- 住民や地域、学校、職場、関係団体等と連携・調整し、協働体制をつくりながら、健康づくり活動を推進していきます。
- 庁内の関係課の連携を図り、多面的な施策の展開を図ります。

取り組み例

- 食 正しい食習慣の指導、給食を通じた食育の実施
- 運 学校体育等の充実、運動部活動の活発化、施設の開放
- 心 こころの相談窓口の充実と保健指導等による豊かなこころの育成
- 禁 喫煙や飲酒、薬物乱用等に関する適切な保健指導の実施
- 歯 定期的な歯科健康診断の実施や生活指導、フッ素を活用したむし歯予防対策の推進
- 健 定期的な健康診断の実施と必要に応じた事後指導の実施

取り組み例

- 食 食生活に配慮した栄養指導等による食育の実践
- 運 ラジオ体操の導入や運動・スポーツ活動への支援
- 心 職場内でのこころの健康への配慮
- 禁 禁煙指導への取り組み、職場内の禁煙化の推進
- 歯 定期的な歯科健診の勧奨や歯科保健情報のPR
- 健 定期的な健康診断の実施と健康意識の啓発

取り組み例

- 食 料理教室や農業体験等の食を楽しむ機会の提供
- 運 体育指導委員会活動・NPO法人長泉町体育協会活動の充実
- 心 専門的な相談・指導の実施によるこころの健康づくりへの支援
- 禁 医療機関の禁煙外来等による禁煙支援
- 妊 未成年者へのたばこや酒の販売防止
- 歯 住民が受けたくなる歯科診療・健診の機会の提供
- 健 医療機関との連携による健康診査や各種検診の実施

取り組み例

- 食 食育ボランティア等の人材育成・活動支援や栄養教室等の事業の充実
- 運 運動する場の整備、地域の健康づくり活動への支援、人材の育成
- 心 こころの相談窓口の充実、こころの健康に関する知識の普及・啓発
- 禁 公共の場での禁煙等による受動喫煙の防止
- 歯 薬物乱用防止対策の推進
- 歯 フッ素を活用したむし歯予防の推進
- 歯 歯科保健推進会議の開催、専門家・関係団体・住民との連携・協働
- 健 生活習慣病等の健康診査や検診の受診率の向上
- 健 感染症予防対策の推進

1 食生活

目標

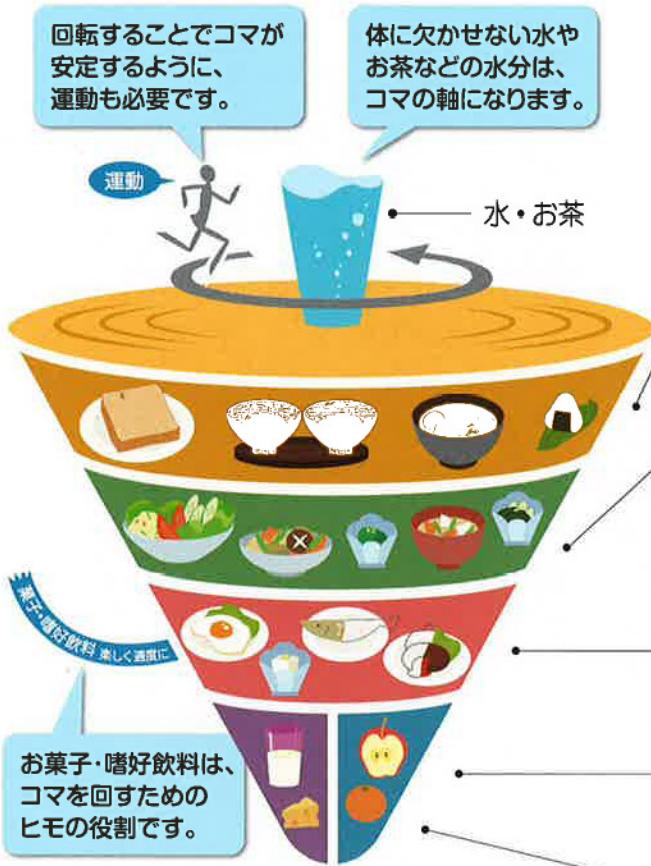
生涯にわたった食育 食を通して人を育む



- ①食についての意識を高め、感謝の念や理解を深めよう
- ②食に関する適切な判断能力を身につけ、健全な食生活を実践しよう

「食事バランスガイド」でもっとおいしく!

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかるのが『食事バランスガイド』です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせで、バランスが取れるよう、それぞれの適量をコマの形のイラストで表しています。どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。



1日分の目安 (2200±200kcalの場合)

**主食(ごはん、パン、麺)
5~7コ**
ごはん(中盛り)
だったら4杯程度

**副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
5~6コ**
野菜料理5皿程度

**主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
3~5コ**
肉、魚、卵、大豆料理から
3皿程度

**牛乳・乳製品
2コ**
牛乳だったら1本程度

**果物
2コ**
みかんだしたら2個程度

料理例

- 1コ** おにぎり(1個)
食パン(1枚)
- 1.5コ** ごはん1杯
(中盛り)
- 2コ** うどん、もりそば
ラーメン1杯

- 1コ** 野菜サラダ
ほうれん草のおひたし
具だくさんみそ汁
- 2コ** 野菜の煮物、
野菜炒め

- 1コ** 目玉焼き
冷やっこ(1/3丁)
焼き魚(1尾)
さしみ
- 2コ** ハンバーグステーキ
豚肉のしょうが焼き
- 3コ**

- 1コ** ヨーグルト(1パック)
プロセスチーズ(1枚)
- 2コ** 牛乳1本分
(約200ml)

- 1コ** みかん1個、もも1個
りんご半分

料理のグループごとに「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう

| 指標 | 現状 | 目標 |
|---------------------|------------------|-------|
| 栄養バランスに気をつけている人の割合 | 中学生・高校生 21.8% | 30%以上 |
| 朝食を毎日とる人の割合 | 20歳以上 42.0% | 50%以上 |
| 1日の野菜料理の品数(1皿70g換算) | 20歳以上 2.8皿 | 5皿以上 |

2 運動

目標

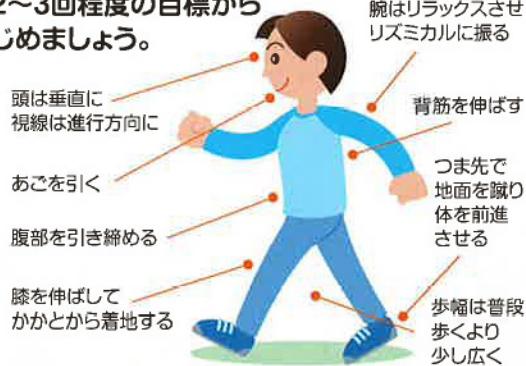
自分に合った運動習慣を身につけよう!



- ① 楽しみながら運動習慣を身につけよう
- ② 自分なりの運動方法を持ち実践しよう
- ③ 小さい頃からからだを動かすことを習慣化しよう

ウォーキングをはじめよう!

1日1回歩く時間は15~20分、
週2~3回程度の目標から
はじめましょう。



健康づくりのための運動指針<エクササイズガイド>

運動と生活活動を組み合わせて、1週間で合計23個以上がめやすです。

1個に相当する身体活動の例

| 【運動】 | 【生活活動】 |
|----------------|----------|
| ゴルフ:15分 | 歩行:20分 |
| 速歩:15分 | 階段昇降:10分 |
| 軽い筋力トレーニング:20分 | |
| 体操(ラジオ体操):15分 | |
| ランニング:7~8分 | |
| 水泳:7~8分 | |
| 自転車:15分 | |
| 子どもと遊ぶ:15分 | |
| 重い荷物を運ぶ:7~8分 | |

| 指標 | 現状 | 目標 |
|-------------------------|----------------------------------|--|
| 1日の平均歩数 | 20歳以上 20歳以上 20歳以上 20歳以上 | 7,020歩 8,000歩以上 |
| 外遊びを60分以上 している子どもの割合 | 1歳6ヶ月児 3歳児 小学生 | 72.4% 80%以上 70%以上 30%以上 |

8,000歩の目安は?

- 時間にして約1時間10分位
- 距離にして約5~6km

3 休養・こころ

目標

ストレスと上手につきあおう!
こころとからだを充分休ませよう!

- ①適切な睡眠と充分な休養をとろう
- ②こころの健康について関心をもとう
- ③家庭でのふれあいや地域との交流などを
大切にし、気軽に話しができる環境をつくろう

| 指・標 | 現 状 | 目 標 |
|-------------------|----------------|--------|
| ストレス解消法を持っている人の割合 | 20歳以上 66.6% | 70% 以上 |
| 睡眠による休養がとれている人の割合 | 20歳以上 77.5% | 80% 以上 |



笑いのある生活を!
1日1回思いっきり笑って
すっきりしましょう



自分なりの方法で
リラックス&リフレッシュ!



④たばこ・アルコール



目標

喫煙・多量飲酒習慣を改善しよう!



- ①たばこやアルコールが及ぼす健康への害について理解を深めよう
- ②公共の場や家庭内・職場などの受動喫煙の防止に努めよう
- ③未成年者の喫煙・飲酒を防止しよう

受動喫煙ってなに?

たばこを吸わない人も吸う人のそばにいるだけでたばこの害を受けてしまいます。たばこを吸う人は、自分の健康のためだけでなく、家族や周りの人の健康も良く考えましょう。

1日のお酒の適量は
このくらい!

| 指標 | 現状 | 目標 |
|------------------------|------------------|-------|
| 喫煙者の割合 | 20歳以上男性 26.5% | 15%以下 |
| | 20歳以上女性 8.2% | 5%以下 |
| 自宅における受動喫煙の機会がある子どもの割合 | 未就学児 31.7% | 0% |
| | 小学生 38.2% | 0% |
| 多量飲酒する人の割合 | 20歳以上男性 9.3% | 7%以下 |
| | 20歳以上女性 6.7% | 5%以下 |

*「多量飲酒」とは、1日に平均純アルコールで約60g(日本酒換算3合)を超えて飲酒すること。



5

歯

目標

自分の歯を一生大切にしよう!



- ①フッ素を効果的に活用し、歯の質を高め、むし歯予防に努めよう
- ②自分に合った歯の手入れ方法を家族ぐるみで実践し、むし歯予防や歯周病予防に努めよう
- ③定期的な歯科健診を受け、歯の健康を維持しよう

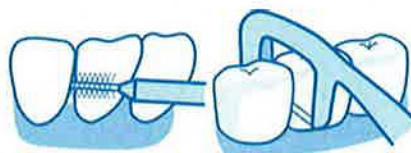
守ろう!歯とお口の健康

歯ブラシ以外のものも使ってみよう!

まずは歯肉のチェックから!



- 歯肉の色が赤い
- 歯肉が腫れる
- 歯肉から出血する
- 朝、口の中が粘る
- 息が臭い
- 歯が長く見える
- 歯肉がむずがゆい
- 噫むと痛い
- 歯肉からうみが出る
- 歯がぐらぐらする



歯垢のたまりやすいところ

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯の噛み合わせ
- ④ 凸凹しているところ
- ⑤ 背の低い歯



| 指標 | | 現状 | 目標 |
|------------------------------|------------|-------|-------|
| 健康な歯を持っている (むし歯がない)子どもの割合 | 3歳児(乳歯) | 86.3% | 90%以上 |
| | 中学3年生(永久歯) | 60.5% | 70%以上 |
| 定期歯科健診受診率 | 20歳以上 | 34.0% | 50%以上 |
| 歯周病に関する知識を持つ人の割合 | 20歳以上 | 57.5% | 80%以上 |

6

健康管理

目標

自分のからだを知って
健康づくりをしよう!

- ①定期的に健康診査を受け健康の維持・増進に努めよう
- ②生活習慣病の早期予防・早期発見・早期治療に努めよう
- ③感染症予防の知識を身につけて実践しよう



| 指標 | 現状 | 目標 |
|-----------------|-----------------|-------|
| 適正体重を知っている人の割合 | 20歳以上 71.3% | 80%以上 |
| 自分が健康であると思う人の割合 | 20~39歳 64.5% | 70%以上 |
| | 40~64歳 52.0% | 60%以上 |
| | 65歳以上 46.4% | 50%以上 |

適正体重とは?

肥満の判定に用いられるBMI(体格指数)が正常域(ふつう)であれば、適正といえます。

BMIを計算してみよう!
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

| BMI | 判定 |
|-------------|-----|
| 18.5未満 | やせ |
| 18.5以上~25未満 | ふつう |
| 25以上 | 肥満 |



ながいすみ健康づくりプランのポイント

● 健康づくりに関する組織との連携と支援

- 保健委員活動の充実
- 健康づくりを担う人材の育成・活動支援
- 地域組織との連携(保健委員、民生委員、生涯学習委員、老人クラブ等)

● 健康づくり情報の発信

- 健康づくり情報の集約
- 効果的な健康づくり情報の発信
- 庁内における健康づくり情報のネットワーク化

健康領域別の取り組み

6つの領域

- (①食生活 ②運動 ③休養・こころ
④たばこ・アルコール ⑤歯 ⑥健康管理)



協働の取り組み

6つの主体

- (①行政 ②個人・家族 ③地域
④学校 ⑤職場 ⑥関係団体)



ライフステージにおける取り組み

5つのライフステージ

- (①幼少期 ②思春期 ③青年期 ④壮年期 ⑤高齢期)



● 効率的・効果的な事業の展開

- 類似する事業等の調整
- 教室・相談事業における参加者や利用者の拡大
- 身近な場所での教室等の開催

● 計画の進行管理と評価

- 指標の達成状況の評価
- 住民の健康状態の変化の評価
- 計画の総合的な評価、事業の見直し

計画の期間

平成23年度(2011年)
スタート

平成27年度(2015年)
中間評価・見直し

平成32年度(2020年)
ゴール・最終評価

新たな
スタート

長泉町健康増進計画 ながいすみ健康づくりプラン 平成23年3月

長泉町健康増進課(保健センター)〒411-0943 静岡県駿東郡長泉町下土狩961-34

TEL.055-986-8760 FAX.055-986-8713 e-mail.kenko@nagaizumi.org

